



知っておきたい！ 健保のコト

VOL.70

育児休業中の社会保険料はどうなる？

働き方改革の推進に伴い、2023年度の男性地方公務員の育児休業取得率が47.6%と前年度より15.8ポイント増加したことが昨年12月に総務省から公表されました。また、本年4月には改正育児・介護休業法が施行され、育児休業取得状況の公表義務の対象となる企業の従業員数が1000人超から300人超に拡大されるなど、子どもを産み育てる環境の整備が進んでいることがうかがわれます。

さて、育児休業等(育児休業または育児休業の制度に準じる措置による休業)期間中の社会保険(健康保険・厚生年金保険)料が免除される制度をご存じですか？

この制度は、事業主が「健康保険・厚生年金保険育児休業等取得者申出書」を健康保険組合または年金事務所に申し出ることによって、育児休業等をしている間の社会保険料が、被保険者本人負担分および事業主負担分とともに免除される仕組みです。

免除期間は、育児休業等を開始した日が含まれる月から、終了する日の翌日が属する月の前月までの期間で、お子さんが3歳に達するまでの期間となります。この間、賞与・期末手当等にかかる保険料についても免除されます。

なお、免除期間であっても、健康保険の給付は通常どおり受けられますし、厚生年金において免除期間は保険料を納めた期間として扱われる所以、子育てに安心して取り組むことができます。

年度末に当たる3月は、4月に入社する新入社員への研修や社会保険の手続きに向けて、企業の人事担当部署だけでなく、健康保険組合もいろいろな業務に追われる時期でもあります。マイナ保険証利用促進への対応は、こうした健康保険組合業務の1つといえるかもしれません。

健康保険証の新規発行は昨年12月2日に終了し、マイナンバーカードに保険証の機能を持たせたマイナ保険証を基本とする仕組みへ移行しました。

マイナ保険証の利用状況について厚生労働省は、昨年12月13日の大臣記者会見で12月2日～8日の1週間におけるマイナ保険証の利用率が28・29%であると公表し、1月21日には、昨年12月の利用率が25・42%と前月の18・52%から約7ポイント上昇したことを明らかにしました。12月を境として、マイナ保険証が国民に浸透してきていることが伺えます。

今後、マイナ保険証の利用をさらに促進するためには、新規採用者を多く迎える新年度を見据えて、健保組合と母体企業の連携した取り組みが欠かせません。すでに一部の健保組合では、新卒採用者に対して行われる入社手続き時に、母体企業の協力を得ながらマイナ保険証の利用登録を行っており、こうした取り組みの拡大が期待されます。

また、昨年12月2日時点で手元にある健康保険証については、有効期限までの間、最長1年間使用できますが、就職や転職などで加入する保険者が変わると使えなくなるため注意が必要です。

もし、マイナンバーカードは持っているものの、まだマイナ保険証の利用登録が済んでいないという方は、早めに登録することをお勧めします。

厚生労働省マイナンバーカードの
健康保険証利用方法はこちから



昨年12月の利用率は25・42% マイナ保険証のさらなる利用促進を

★ Special issue



生活習慣で予防する 加齢性難聴

聞こえにくさを「年のせい」と
放置してはいけません。

加齢性難聴は、事故や転倒など、
日常生活の危険の原因にもなり得ます。

また、難聴が長引くと認知症のリスクが
高まるという研究報告もあります。

日常生活の質に大きな影響を与える
加齢性難聴。

予防や対策について、難聴治療の
エキスパートである

岩崎聰先生に伺いました。



加齢性難聴がうつ病や 認知症の原因に?

聴力が低下すると、会話の中で話の内容を正確に聞き取れないまま返事をしてしまった、何度も聞き返すことで会話がスムーズに進まず、話が途切れがちになることも少なくありません。

こうした状況が続くと、円滑なコミュニケーションが難しくなり、人との会話を避けるようになります。その結果、引きこもりにつながる可能性があります。さらに、耳から脳への情報量が減ることで脳の活動が低下し、認知症やうつ病のリスクが高まることが指摘されています。認知症の「歩手前で、まだ認知症にはなっていない軽度認知障害(MCI)」の段階で手を打てば、認知症の進行を遅らせることができます。

加齢性難聴は本人だけの問題ではなく、家庭や職場、地域のコミュニティーなど、周囲の人々との関係にも影響を及ぼす重要な課題です。このような悪循環を防ぐために

も、早い段階の気づきと対策、適切なサポートが重要です。

日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会では「80歳で30dBの聴力を保つ」という目標(聴こえ80dB運動)を掲げています。難聴が進行してからでは補聴器がうまく使えないことがあるので、加齢性難聴の年代になつてなくとも、少しでも聞こえにくさを感じた耳鼻咽喉科で聴力検査を受けましょう。

生活習慣病を改善して 難聴の進行を予防

老化だけでなく、難聴には生活習慣も深く関係しています。騒音への長時間曝露に加え、喫煙、飲酒、糖尿病、高血圧、高脂血症といった生活習慣病が聴力に影響を与えることが分かっています。これらを改善することで、難聴の進行を防ぐことが期待できます。

まず、不要な大きい音を長期間聴取することを避けることが重要です。イヤホンやヘッドホンの音量を適切に調整します。次に、食生活では塩分やコレステロールを控え、抗酸化作用のある食事や、サプリメントの摂取なども効果的です。

また、適度な有酸素運動を日常生活に取り入れることで、血流を改善し内耳の健康を保つことができます。ウォーキングやヨガ、ラジオ体操も効果的です。さらに、喫煙は耳の血管にも悪影響を及ぼすため、禁煙が推奨されます。

加齢性難聴は一度進行すると根治は難しくなります。80歳で30dBの聞こえを守るためにも、日頃からの予防が大切です。

補聴器相談医



各都道府県の補聴器相談医を
検索することができます。
(日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会HPより)

Column 補聴器の選び方



監修: 岩崎聰先生
・
国際医療福祉大学三田病院
聴覚・人工内耳センター長
耳鼻咽喉科 医学部教授

耳の老化はいつから始まる?

耳の老化はその名の通り、加齢による聴力低下が主な原因です。加齢性難聴は、年齢を重ねることで有毛細胞が劣化していくことが原因の感音性難聴です。有毛細胞は一度損傷すると再生しないため、感音性難聴を根治することはできません。加齢性難聴は一般的には30歳ごろから緩やかに始まると言われています。加齢性難聴は一般的には高音域から始まり、60歳代ではわずかな聴力低下、70歳代で中程度の難聴が現れ始めることが多く、80歳代になると、ようやく難聴の自覚が出来る人が増えます。60～70歳代でも難聴を自覚する場合は、生活習慣や体質に起因する可能性があるため注意が必要です。

基本的に、加齢性難聴は老化によって生じるものですが、老化以外にも聴力に影響を及ぼす要因があります。例えば、騒音曝露、喫煙、飲酒、糖尿病、高血圧、高脂血症などです。これらを原因として酸化ストレストレスが増加し、血流障害を招いて、難聴を進行させることができます。

一部の方では、遺伝的要因により加齢性難聴が早期に進行することもあります。例えば、「ドラマ『Silence』」に登場する「若年発症型両側感音難聴」という病気は、遺伝子の変異によって発症します。この病気は若年（40歳未満）で発症し、両耳とも次第に進行する難聴が主な症状の病気ですが、遺伝的要因などによる早期発症型の難聴は、専門医の診断を受け、補聴器を使うことで日常生活での聞き取りはある程度できるようになります。

補聴器には、つまり感がないオーブンイヤータイプの補聴器や、見た目に分かりにくい外耳道レシーバータイプの補聴器など、さまざまなタイプがあります。金額の相場は10～15万円（片耳）が一般的。2～3万円のものは補聴器ではなく集音器なので注意が必要です。

補聴器を購入する際は、直接、補聴器販売店に赴いて購入したり、カタログ販売で購入することを避け、補聴器相談医と連携している認定補聴器専門店、または認定補聴器技能者から購入するようにしましょう。

補聴器の購入は、年末調整で医療費控除の対象になります。また、地域によっては補聴器購入に際し補助金が支給される場合がありますので、確認してみるとよいでしょう。

補聴器は買ってすぐに使いこなせるものではなく、専門家（補聴器相談医、言語聴覚士、認定補聴器技能者）による調整や補聴器聴覚リハビリテーションが必要です。耳鼻咽喉科医の中には、日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会の認定を受けた補聴器相談医がいますので、受診の際に確認してみましょう。



シアター付きマンション

いろいろな状況を
シミュレーション

さまざまな種類の高齢者向けの施設や
スタイルですが、購入する分譲型物件も増え
ています。

Tさん(50代)の伯母(80代)は伯父が亡くな
つたから、一人暮らしを続けてきました。一
年、分譲のシニアマンションを購入して入
居。一人娘は海外在住のため将来に不安が
あつたのかもしれません。伯母が選んだ物件
は共用スペースにシアタールームがあるリッ
チな仕様。伯母は「老人ホームには入りたくない」と
言っていたので、マンションにしたのだ
と思います」とTさん。

入居後、伯母は新たな生活を満喫していま
したが、久しぶりにTさんが会いに行くと、元
気がなく「ここは終の棲家」にならないかも
れない」と言います。実は、仲良くなつた友
人が認知症になり、他の入居者の玄関ドアを
たたくことが続き、クレームが噴出。結局、友
人は介護付きの施設に移つたというのです。

分譲型に限らず、有料老人ホームなどで
も、病気の進行などにより住み続けることが
難しくなることがあります。しかし、だからと
言って、将来のリスクにおびえ、現在の生活の
幅を縮小することは得策とはいえないでしょ
う。「こんなはずはなかった」といつか慌てな
いよう、将来に備え、介護体制を確認し、いろ
いろな状況をシミュレーションしておくこと

自分は「負け組」だと烙印を押してしま

いるな状況をシミュレーションしておくこと
が大事なのではないでしょうか。

1ヶ月後、伯母からTさんに電話がかか
てきました。「もしものときは、介護がかかる
施設に移して」と娘に頼んだわ」と明るい
声。伯母は元気を取り戻し、シアタールームで
の映画鑑賞を楽しんでいるそうです。

離れて暮らす親のケア

いつも心は寄り添つて

介護・暮らしレジヤ・ナリスト
太田差恵子

vol. 156

いろいろな状況を シミュレーション

さまざまな種類の高齢者向けの施設や
スタイルですが、購入する分譲型物件も増え
ています。

Tさん(50代)の伯母(80代)は伯父が亡くな
つたから、一人暮らしを続けてきました。一
年、分譲のシニアマンションを購入して入
居。一人娘は海外在住のため将来に不安が
あつたのかもしれません。伯母が選んだ物件
は共用スペースにシアタールームがあるリッ
チな仕様。伯母は「老人ホームには入りたくない」と
言っていたので、マンションにしたのだ
と思います」とTさん。

入居後、伯母は新たな生活を満喫していま
したが、久しぶりにTさんが会いに行くと、元
気がなく「ここは終の棲家」にならないかも
れない」と言います。実は、仲良くなつた友
人が認知症になり、他の入居者の玄関ドアを
たたくことが続き、クレームが噴出。結局、友
人は介護付きの施設に移つたというのです。

分譲型に限らず、有料老人ホームなどで
も、病気の進行などにより住み続けることが
難しくなることがあります。しかし、だからと
言って、将来のリスクにおびえ、現在の生活の
幅を縮小することは得策とはいえないでしょ
う。「こんなはずはなかった」といつか慌てな
いよう、将来に備え、介護体制を確認し、いろ
いろな状況をシミュレーションしておくこと

が大事なのではないでしょうか。

1ヶ月後、伯母からTさんに電話がかか
てきました。「もしものときは、介護がかかる
施設に移して」と娘に頼んだわ」と明るい
声。伯母は元気を取り戻し、シアタールームで
の映画鑑賞を楽しんでいるそうです。

ほつとひと息、 こころにビタミン

精神科 医 大野裕

vol. 84

本当の意味での 「勝ち組」とは

「勝ち組」「負け組」といふ言葉を耳にするこ
とがよくあります。ライバル企業や同業企業
自身が「勝ち組」「負け組」と言うこともあり
ますし、「勝ち組」の会社に入社できた人とで
きなかった人を「勝ち組」「負け組」と言うこ
ともあります。

しかし、人生は順風満帆ではありません。
戦国武将の毛利元就が「人生には三つの坂あ
り、上り坂と下り坂、そして『まさかの坂』と
言つたように、思いがけないことが起ります。
私たちは、そうした思いがけない出来事に対
処しながら生きているのです。

誰もが、そうした「まさかの坂のために、
苦しい思いをします。そのようなつらい体験
をした過去を振り返つて、上手に対処できて
いればもっと「勝ち組」になれたのにと考え
て後悔することがあります。そのように考える
と、自分の体験に意味がなかつたように思え
てきます。

それは、つらさが募るばかりです。そうし
た苦しい体験を切り抜けてきた自分に目を
向けられないからです。そのような失敗を
しても、上手に対処して切り抜けることがで
きたからこそ、今の自分があることを忘れて
いるからです。

COML 患者の悩み相談室

Vol.96

私の相談

医師の処方ミス! 疑義照会をしなかつた薬剤師にも不満



回答
回答者
山口育子(COML)

そもそも処方箋を受け取った時に、薬局薬剤
師が2歳8ヶ月の子どもには多い成分の量の貼
付薬が処方されていると気付き、医師に疑義照
会(処方されている医薬品に疑問がある際に直接、
処方医に確認すること)するのが薬剤師の役割で
す。そこを見落とし、さらに母親からの連絡を受
けて「半分に切って使ってください」と軽々しく言
うのは、無責任な対応ではないかと思います。

薬剤師から処方した医師に疑義照会として問
い合させてもらい、0.5mgの貼付薬に変更する
必要があるのであれば、正しい処方箋を交付して
もらうように依頼してもらつてはどうでしょうか。今
後、同じ耳鼻科クリニックを利用する可能性があ
るのであれば、多い成分の量を処方したことを医
師に自覚しておいてもらう必要があると思います。

手術で聴力を取り戻す

補聴器を使っても十分な効果が得られない場合には、手術
によって聴力を改善する方法があります。これには、難聴のタ
イプや程度に応じた人工聴覚器が用いられます。

例えば、加齢性難聴より進行した難聴に対しては、残存聴
力を活用する人工内耳(EAS)が効果的です。特に、補聴器を
使用しても50%の言葉が聞き取れず、両耳が感音難聴の場
合に適応されます。一方、人工中耳は、中耳の病気による難聴
を改善し、補聴器では難しかった音の聞き取りを可能にしま
す。また、骨導インプラントは、中耳や外耳の病気による難聴に
対して有効で、音を骨伝導で内耳に届けます。

これらの手術は、聞こえる力を取り戻すだけでなく、生活の
質を大きく向上させます。補聴器で満足な効果を得られない
場合は、手術も選択肢の一つになります。諦めず、専門医に相
談してください。

健康
マメ知識

すこやか特集 Part 2

認定NPO法人ささえあい医療人権センターCOML(コムル)

「賢い患者になりましょう」を合言葉に、
患者中心の開かれた医療の実現を目指す市民グループ

電話医療相談 TEL 03-3830-0644

（月・水・金 10:00～13:00、14:00～17:00 / 土 10:00～13:00）

ただし、月曜日が祝日の場合は翌火曜日に振り替え



詳しくはCOML
ホームページへ



山口理事長が
パーソナリティを務める
賢い患者になろう!

ラジオNIKKEI 第1
第4金曜日17:20～17:40配信!
ホットキャストでも聴けます