



知っておきたい！ 健保のコト

VOL.66

社会保険の適用がさらに拡大

10月からパートなどの短時間労働者に対する社会保険の適用が拡大されました。これに伴い、適用対象となる企業の従業員数がこれまでの常時101人以上から常時51人以上へと変更されました。さらに、勤務時間・勤務日数がフルタイムの4分の3未満でも、継続して2カ月を超えて雇用されるなど一定の条件を満たす人は、厚生年金、健康保険に加入することになりました。この適用拡大は、短時間労働者の将来の年金などの保障を手厚くするため2016年10月から段階的に実施されてきました。

パートの中には被扶養者にとどまり、月収入が減ることを避けるために、労働時間・日数をフルタイムの4分の3未満にするか、年収が106万円(月収8.8万円)未満に抑えるよう調整しているケースがあります。一方、働き方が多様化し、将来の年金額や健康保険による手厚い保障を考える人も増えています。

厚生年金に加入すれば将来の年金が増額され、健康保険の加入により傷病手当金や出産手当金の支給が受けられるなど保障が充実します。また、保険料については、原則事業主と折半の負担となります。

厚生労働省が提供している社会保険の加入対象の解説動画はこちら



健保連は10月3日、厚生労働省内で記者会見を開き、2023年度健保組合決算見込みと今後の財政見込みを公表しました。1379組合の決算見込み(8月時点)を基に、23年3月末時点に存在する1380組合の財政状況を推計し、その結果を取りまとめたものです。

23年度の決算見込みは経常収入総額8兆8313億円、経常支出総額が8兆9680億円となり、経常収支差引額は▲1367億円の赤字です。収支は前年に比べて悪化し、全体の5割を超える726組合が赤字となりました。なお、赤字組合の収支差引額は▲2867億円となつています。保険料収入が対前年度比2.7%(2295億円)増加した一方、保険給付費は新型コロナウイルスほか呼吸器系疾患などの流行により、22年度に続き5.3%(2398億円)と大きく増加しています。さらに、高齢者医療への拠出金が7.3%(2469億円)増加しており、中でも団塊世代が75歳に到達した影響により、後期高

齢者医療への支援金が9.6%(1884億円)と大幅に増加しています。

今後の健保組合財政の見通しについては、本年の春闘に伴う賃金引き上げ効果による保険料収入の増加が見込まれる一方、団塊世代の75歳到達により支援金が増加し、24年度以降も拠出金の増加傾向が続くことから、健保組合財政に対する影響が危惧されるとしています。さらに、新型コロナウイルスの影響前からみた24年度の財政見通しとして、拠出金が対19年度比12.2%(4200億円)と保険料収入の伸び(1.2%)を上回って増加し、25年度以降も毎年1000億~2000億円増加する見込みを示しました。保険給付費は対19年度比19.0%(7800億円)と大幅な増加を見込んでいます。

今回の決算見込みと今後の財政見通しを踏まえ健保連は、現役世代の負担軽減に向けて、高齢者医療制度における窓口負担割合などの見直しが必要だと指摘しています。

2023年度健保組合決算見込みが公表 経常収支は▲1367億円の赤字

すこやか特集

閉経までに知っておきたい！

更年期をラクに
過ごすアイデア

女性ホルモンの分泌量が急減する45歳以降は、さまざまな不調に悩まされます。

更年期の女性の体で起こっていることや、

更年期症状が重くなりやすいタイプ、

将来の更年期に向けて症状の軽減を

期待できる取り組みなど、

総合診療医の宮沢あゆみ先生に、

更年期をラクに過ごす方法を教えていただきました。

更年期の女性の体では、
何が起こっている？

更年期は、思春期や青年期、老年期と同じように、人生のある一定の幅の年代を指しています。日本人女性の平均閉経年齢は50歳前後とされており、その前後5年を含む45歳から55歳までを更年期と呼びます。長年分泌されていた女性ホルモンが急減するという環境変化に、体が慣れるまでの移行期間ともいえます。

ホルモンバランスが崩れることで、この期間に女性の体は大きく変わり、さまざまな心身の変化が現れます。

女性の体は卵巣から分泌される2種類のホルモン、卵胞ホルモン(エストロゲン)と黄体ホルモン(プロゲステロン)によって支配され

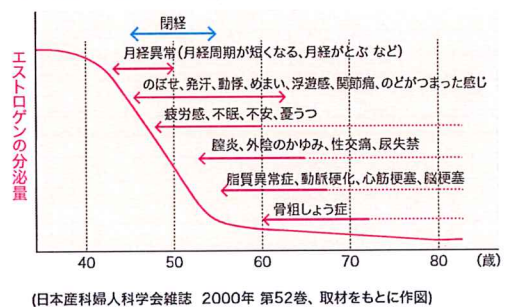
ており、このうち更年期症状と深い関係があるのはエストロゲンです。

エストロゲンは骨量の維持やコレステロールの調整などに関与しているため、その減少は骨粗しょう症や心血管系疾患のリスクを高めます。また、ホットフラッシュ(突然のほてり)や発汗、不眠、イライラ、うつ症状などの精神的な不調を感じる人もいます。

これらの症状は、女性の体が突然のホルモンバランスの変化に適応できない過程で起こるものなので、個人差はありますが、体がエストロゲンの減少に順応してくれば次第に治まります。

更年期症状がない人は必要以上に恐れる必要はありません。また、症状がある人も必ず治る時がきます。出口のないトンネルはないので、過度に心配する必要はありません。

■エストロゲンの急減による更年期症状

更年期症状があるときは、
どう過ごしたらいい？

更年期には、ホットフラッシュ、発汗、動悸、めまい、頭痛、腰痛、関節痛、倦怠感、不眠、イライラ、うつ症状など、全身にわたるさまざまな不快症状が現れることがあります。

更年期に差し込み、月経が不順になり始めた頃にこれらの症状が認められた場合には、「更年期かも？」という視点を持つて、まず更年期外来を受診し、症状の交通整理をしてもらうといいでしょう。慌てて複数の診療科を受診しても、原因が分からずドクターショッピングに終わってしまうことが多いからです。更年期外来で他の疾患が見つければ、専門医の紹介を受けることもできます。

結果的には問題解決の近道となります。更年期の女性は、夫の定年、子供の巣立ち、老後の不安、親の介護など、さまざまな問題を抱えています。こうした環境的な問題が引き金となつて症状が重症化する人も多くみられます。更年期症状を重症化させないためには、自分ひとりで問題を抱え込まないで、周囲に助けを求めることが大事です。責任感が強く、完璧主義な人ほど更年期の症状が重くなる傾向があります。倦

怠感が強く家事が十分にできない時には、夫に打ち明けて協力を求めましょう。家族に理解してもらうことで、気持ちがラクになり、症状が改善することもよくあります。周囲の協力を得ながら、無理をせずに過ごしましょう。

男性にも更年期症状があります。女性ほど激しくはありませんが、男性ホルモンのテストステロンが低下すると、イライラしたり精神的に不安定になったり、男性機能不全に悩まされることがあります。夫婦でお互いの更年期症状を理解し、支え合うことが大切です。

プレ更年期の過ごし方
30代からできる予防策

プレ更年期とは、更年期に先行する30代後半から40代前半にかけての時期を指します。この時期には、女性ホルモンであるエストロゲンの分泌が不安定になると運動して、自律神経も乱れ始めることから、さまざまな不調が現れることがあります。

自律神経とは、体温、血圧、心拍など、私たちの意思とは関係なく自律的に働く神経で、生命活動を維持するために休みなく働いています。プレ更年期に自律神経が乱れ始めると、血圧が上昇したり、頭痛、動悸、めまいなどの症状が現れます。若い頃に比べて基礎代謝も落ちるため、体重が落ちにくくなり、コレステロール値が上昇してくるのもプレ更年期の特徴です。

プレ更年期にできる予防策としては、健康的な生活習慣を身に付けることが重要です。規則正しい生活、バランスの取れた食事、適度な運動、十分な睡眠を心がけて、自律神経の乱れを改善しましょう。また、ストレスをためないように、普段から自分なりのリラクゼーション法を持っていると良いでしょう。定期的に健康診断を受けることも大事です。プレ更年期の段階から健康管理を意識することで、更年期をスムーズに乗り越えることができます。

更年期以降の健康管理、気をつけたいこと

更年期以降の健康管理は、バランスの取れた食事と適度な運動が基本となります。

基礎代謝が落ちて体重が増えやすくなり、血圧やコレステロール値も上昇してきますので、塩分は控えめに、高カロリー食も避けて、腹持ちの良い根菜類や、血

液をサラサラにするDHA・EPAといった必須脂肪酸を含むマグロ、イワシなどの青魚を積極的に摂るようにしましょう。

脂肪を燃やすにはランニングや水泳などの有酸素運動がお勧めです。それも、最初に筋力トレーニングを行うといいでしょう。なぜなら筋力がアップすると体の基礎

代謝が上がって、脂肪が燃えやすくなるからです。有酸素運動はできれば30分以上は続けましょう。運動で最初に使われるのは糖質で、脂肪が燃えるのはその後からです。

定期的な健康診断を受け、血圧やコレステロール値をチェックすることも重要です。



監修：宮沢あゆみ先生

あゆみクリニック院長
東京都千代田区神田小川町1-10-3
保坂ビル7F

<https://www.ayumclinic.com/>



通常、家族が負担した入院費用や葬儀費用は、遺産分割協議で清算します。立て替える際にはきょうだいに同意を求め、領収書な

るでしたよ。

入院中、個室に入っていたため、保険外の費用もかきました。父の預金口座から出金しようと銀行の窓口に行きましたが、『委任状がなければ出金できません』とけんもほろ

えが続き大変でしたとKさん。

入院中、個室に入っていたため、保険外の費用もかきました。父の預金口座から出金しようと銀行の窓口に行きましたが、『委任状がなければ出金できません』とけんもほろえが続き大変でしたとKさん。

Kさん(男性50代)の父親(80代)は自乗車に乗って車にはねられました。Kさんには姉と弟がいますが、それぞれ独立し、きょうだいがそろうのは正月くらい。母親は10年以上前に他界しており、父親は1人暮らしでした。

実家近所の親戚から、父親が病院に救急搬送されたら電話が入り、Kさんは病院に駆け付けました。しかし、それから3カ月、亡くなるまで父親の意識が戻ることはありませんでした。一番困ったことは、病院の支払いだとい

います。なぜだか、支払いの話になると姉と弟は結束し、『こういう時は、長男が支払うべき』と声をそろえました。納得できませんでしたが、仕方ありません。葬式費用まで立て替えが続き大変でしたとKさん。

離れて暮らす親のケア
「いつも心は寄り添って」
介護暮らしジャーナリスト
太田 差恵子
vol.152

とをきちんと残すことが大切です。Kさんの場合は、きょうだいの仲が良かったので立て替えたお金はスムーズに戻ってきましたが、もめることもあり。何より、ベッドに横たわる親を見ながらお金の心配をするのはつらいものです。医療や介護にかかる費用をどうするか、親が元気なうちに家族間で話し合っておきたいものです。

職場や学校で、飲食時や休憩時に、他人のうわさや悪口を言って、その場を盛り上げようとする人がいます。そうした話と一緒に悪乗りして、盛り上がる人もいます。悪口を聞くのはイヤなものです。聞いているだけで自分の品格が落ちていくような気がしてきます。だからといって、面と向かってやめるように言うのは得策ではありません。

そのような時は、こころの中で距離を取るようにしています。他人のうわさや悪口を言う背景には、いろいろな理由があるはずで

す。人の欠点をあげつらうことで、自分が優位に立っているように思いたいのかもしれません。他の人が知らないことを自分が知っているというのを伝えて、そのような情報が入ってくる自分の立場を誇示したいのかもしれません。その話を聞いて悪乗りする人は、そこにいる人をスケールアップにすることで、その場にいる人たちの仲間意識を高めたいのかもしれません。

人々のうわさや悪口には
上手に距離を取る

ほっとひと息、
こころにビタミン
精神科医 大野 裕
vol.80

とをきちんと残すことが大切です。Kさんの場合は、きょうだいの仲が良かったので立て替えたお金はスムーズに戻ってきましたが、もめることもあり。何より、ベッドに横たわる親を見ながらお金の心配をするのはつらいものです。医療や介護にかかる費用をどうするか、親が元気なうちに家族間で話し合っておきたいものです。

COML 患者の悩み相談室

Vol.92

私の相談

先発医薬品で特別料金が発生！ なぜ払わなければならないの？

私(63歳・男性)は、10年ほど前から高血圧で近くの内科クリニックに通院しています。そのクリニックでは5年前まで院内処方だったのですが、院外処方に変更になりました。

かかりつけ医であるクリニックの院長は、以前から一切、後発医薬品(ジェネリック医薬品)を使わない方針でした。ある時その理由を聞くと、『MRと呼ばれる製薬会社の医薬情報の営業担当者が少ないし、供給が不安定になることがあるからね』と言われました。そのため、院外処方に

変更してからも、処方箋には必ず先発医薬品名を書いてくださいました。

ところが先日、クリニックを受診した後、薬局に処方箋を持って行ったところ、『処方されている薬にはジェネリックがあるので、先生と相談してジェネリックに変更するおつもりはありませんか?』と聞かれたのです。私が『先生がこだわって処方してくれた先発医薬品のままで結構です』と答えると、『ジェネリックがあるのに、長期取藏品と呼ばれる先発医薬品を希望されると、この10月から患者さんに特別料金を請求することになったのです』と言われました。その内容について説明を求めましたが、よく分からない回答でした。

なぜ患者が希望する薬を出すのに特別料金が必要なのでしょう。



回答

回答者
山口育子(COML)

2024年10月から後発医薬品があるのに先発医薬品の処方や調剤を希望すると、患者に特別料金が請求されることになりました。国は医療費抑制のためにこれまで後発医薬品を増やす試みをしてきましたが、今回の特別料金もその一環です。特別料金は、先発医薬品と後発医薬品の価格差の4分の1相当です。例えば、先発医薬品の価格が1錠100円、後発医薬品が1錠60円の場合、差額40円の4分の1、10円が定率負担とは別に請求されます。特別料金は保険外なので消費税もかかります。後発医薬品は複数の製薬会社から発売されており、薬価も異なります。そこで、差額を計算する際には、もっとも高い後発医薬品の薬価が適用されます。

医学的に先発医薬品が必要な場合など例外もあります。医師と相談してみましょう。

認定NPO法人ささえあい医療人権センターCOML(コムル)

「賢い患者にならう」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
賢い患者にならう!

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

ラジオ ON AIR!

健康
マメ知識

すこやか特集 Part 2

イソフラボンと女性ホルモン

更年期には女性ホルモンであるエストロゲンが急激に減少し、ホットフラッシュ、血圧やコレステロール値の上昇、骨量の低下などの症状が現れやすくなります。

そのため、エストロゲンと似た構造を持つイソフラボンを摂取することで、体内でエストロゲンと同様の働きをすることが期待できます。

イソフラボンは、納豆や豆腐、味噌、豆乳などの大豆製品に含まれているので、これらを食事で摂ることをお勧めします。安易にホルモン関連のサプリメントを服用すると、異常にホルモン値が上昇して不正出血などをもたらしたり、ホルモン依存性のがん(乳がんや子宮体がんなど)のリスクにさらされたりすることがあるからです。

イソフラボンの1日の最大摂取目安量は70~75mgとされています。例えば、イソフラボン含有量は、納豆1パック(約50g)で約37mg、豆腐半丁(約150g)で約30mg、豆乳200mlで約49mgとなります。

※厚生科学研究「食品中の植物エストロゲンに関する調査研究(1998)」をもとに作成。