

## ★ Special Issue

### 59回目を迎える「健康強調月間」 女性の健康問題、ロコモにも着目

先月号の本紙「知っておきたい！ 健保のコト」で予告した「健康強調月間」が始まりました。同月間の趣旨を踏まえた4つのアクションを促すポスターは紹介しましたが、このほかにも多様な事業を行っています。ここではそのうちの2つに着目して紹介します。

1つは女性のライフステージに応じた健康づくりです。内閣府が6月に公表した「24年版男女共同参画白書」では、男性特有の病気が50代以降で多くなる傾向にある一方、女性特有の病気は20～50代の働く世代に多く、その種類もさまざまであると指摘しています。ライフステージによって多くの健康課題を抱え、加えて女性の社会進出増加に伴い、職域で女性特有の健康課題へ対応することが求められています。

厚生労働省は「健康日本21（第三次、2024～35年度）」で、新たに「女性の健康を明記し、関連する目標を設定しました。これまで性差に着目した取り組みが少なかつたため、新規の項目と

して、女性に多いといわれる骨粗しょう症の検査受診率の向上が掲げられました。具体的には、自治体の乳がん検診、子宮頸がん検診に準ずる形で骨粗しょう症の検査受診率を現状の5.3%から15%（32年度）まで向上させることが目標として設定されました。

こうした状況を踏まえ今回は、女性のライフステージごとに罹りやすい病気や体の変化など、女性特有の健康課題の周知と、職場での理解促進を目的としてポスターを作成しました。もう1つのロコモ・筋力低下予防については、今月のすこやか特集（次頁）で取り上げました。

心身の健康の保持、増進を図るため、同月間を機に、「自身のこれまでの日常生活を振り返ってみませんか。」



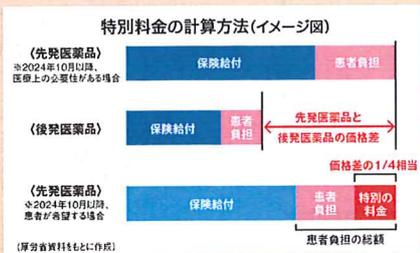
## 知っておきたい！ 健保のコト

VOL.65

### 医薬品の自己負担の新たな仕組み

本紙7月号の当欄で紹介した「長期収載品の選定療養」が10月から始まりました。これは医療上の必要性がない中、あえて後発医薬品ではなく長期収載品（特許が切れた先発医薬品）の使用を希望した場合、患者が特別料金を負担する仕組みです。これはより後発医薬品を利用してもらい、患者負担と保険給付の両方を軽減することが目的です。

そのため、例えば「使用感」や「味」など薬の有効性に関係のない理由で長期収載品の使用を希望する場合に、長期収載品と後発医薬品の価格差の4分の1相当を特別料金として負担することになります（下図参照）。



ただし、流通の問題などにより、医療機関等に後発医薬品の在庫がない場合は特別料金を支払う必要はありません。

厚生労働省「後発医薬品のある先発医薬品（長期収載品）の選定療養について」はこちら



すこやか特集

充実した人生を送るために

# 現役時代からの

# ロコモ対策が重要！

わが国の高齢化率は過去最高の29.1%（2023年）となり、

高齢者の就業率も年々上昇傾向にあります。

一方、厚生労働省の23年労働災害発生状況の調査では、労働災害全体の26.6%を「転倒」が占めています。

特に高齢労働者は転倒リスクが高まるといわれており、

その原因の1つとして、加齢に伴う筋力やバランス感覚の低下等が指摘されています。

立ったり歩いたりする身体能力が低下した状態が「ロコモティブシンドローム（以下、ロコモ）」です。

ロコモが進行すると将来、要介護や寝たきりになってしまう可能性が高いため、

若い頃から適切な生活習慣や運動をすることで、ロコモを予防することが大切です。

## 労働力人口の高齢化と転倒事故の増加

本年6月に政府が公表した「2024年版高齢社会白書」によると、わが国の総人口は23年10月1日現在、1億2435万人、これに伴い、同年の労働力人口（6925万人のうち65歳以上人口は約931万人、労働力人口に占める割合は13.4%となり、上



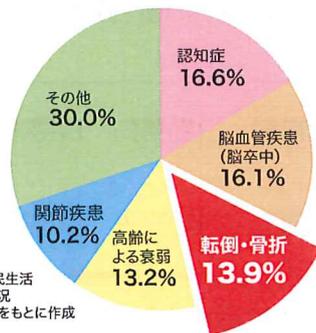
昇傾向にあるとしています。

一方、介護保険制度における65歳以上の第1号被保険者のうち、21年度に要介護または要支援の認定を受けた人は676.6万人で、第1号被保険者の18.9%に当たります。要介護・要支援となった主な原因を見ると認知症（16.6%）、脳血管疾患（16.1%）に次いで、転倒・骨折が13.9%を占めています（図参照）。

厚生省が公表した23年労働災害発生状況

況の調査でも、労働災害全体の26.6%を「転倒」が占めています。特に労働力人口の高齢化に伴い、高齢労働者は転倒リスクが高まるといわれており、転倒の1因として加齢に伴う筋力低下やバランス感覚の低下などが指摘されています。

〈要介護・要支援の主な原因〉



※2022年国民生活基礎調査の概況（厚生労働省）をもとに作成

## 健康寿命の延伸に必要な筋力の維持

健康上の問題で日常生活に制限のない期間の平均とされる「健康寿命」を延伸するには、日常生活に支障を来す状態とならないための取り組みが重要となります。このため、健康増進を図るための国民運動である「健康日本21（第三次、2024～35年度）」では、ロコモに関する目標として「足腰に痛みのある65歳以上高齢者数（人口千人当たり）の減少」を掲げました。

こうした中、本年は健康連・健保組合が主催する健康強調月間事業の一環として、ロコモの1因と指摘されている筋力低下の予防を意識したポスターを作成しました。ポスターでは「片脚立ちで靴下履けますか?」をキャッチコピーとし、気が付かないうちに筋力が低下している可能性があることに言及しつつ、筋力維持を意識した食生活や運動習慣が健康寿命の延伸に必要な取り組みだと呼びかけています。



筋力は若い時から維持することが重要です。ただ、家事・労働・通勤・通学など日常生活における活動量だけでは、十分といえないかもしれません。そこで、「健康マメ知識」では国のガイドが推奨している「筋力トレーニング（筋トレ）」を紹介しています。

その効果について同ガイドでは、筋トレを実施している群は実施していない群に比べ、総死亡、心血管疾患などの発症リスクが低いことを指摘しています。また、筋力は年齢に関係なく鍛えることができ、特に高齢者の筋力の維持・向上の一環として筋トレが推奨されているのです。

## ロコモ度を調べてみよう

厚生省は、スマートライフプロジェクトの一環として、自分の足で一生歩ける体になることを目標に「毎日かんたん!ロコモ予防」特設Webコンテンツを公開しました。このコンテンツでは、

- ①ロコモについての基礎知識
- ②ロコモ度チェック
- ③予防対策(ロコモ)

が3つの動画で紹介されており、このうちロコモ度チェックとしては、室内で簡単に行える2つの方法が紹介されています。

これからはイキキと過ごしていくため、まずはあなたのロコモ度を調べてみませんか。

「毎日かんたん!ロコモ予防」特設Webはこちらから



## 高齢者女性の体力は向上傾向

高齢化が進む中、男性（65歳以上）の体力がおおむね横ばい傾向にあるのに対し、女性（同）の体力が向上傾向にあることが、「2024年版高齢社会白書」で分かりました。同白書では、男女の新体力テスト（握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行）の合計点数を年代階層別、時系列の推移でみています。

それによると、男性の70～74歳、75～79歳は、2004年から16年までは増傾向にありましたが、16年をピークに22年までほぼ横ばい傾向です。これに対し、65～69歳は16年のピーク時から漸減傾向で推移しており、65歳に達する高齢者の体力不足が伺えます。

一方、女性はどの年代層も04年以降毎年向上し

ており、直近の22年では、男性が65～69歳（41.3点）、70～74歳（39.3点）、75～79歳（35.6点）に対し、女性は同42.2点、同39.6点、同36.4点と、いずれの年代層でも男性を上回りました。

運動は、体力の維持・向上や健康的な生活を送るために必要な取り組みの1つです。若いうちから無理なく行う習慣を身に付けておきたいものです。



**介護が必要になると、何か起きると大変だからと行動をセーブすることがあります。もちろん、過度な負担をかけることは控えなければなりません。本人にやりたいこと、出かけた場所があるなら、「本当に、ムリ？できない？」と再検討してみませんか。**

— Tさん(女性50代)の母親(80代)は車いすを利用して、有料老人ホームで暮らしています。Tさんの長女が結婚することになりました。幼いころから「おばあちゃん子」だった長女は祖母に結婚式に出てほしいと言いましたが本人は「自信がない」と辞退。「母は行かないと言いましたが、本音では『行きたい』と思っていることが分かりました」とTさん。そこで、Tさんは、ホームのケアマネジャーとも相談し、母親に介護タクシーの利用を提案しました。まずお試して、近場の外出に使ってみたとこ、これなら、行けるかもしれない！」と母親は目を輝かせたそうです。

結婚式当日、Tさんは早めにホームへ行き、母親に黒いパンツとブラウスを着せ、華やかなパールのネックレスを付けてメイクを施しました。そして、迎えに来た介護タクシーで2時間かけて式場へ。母とウエディングドレス姿の娘を抱き合せて泣いていました。連れて行って本当によかったとTさん。

### 介護タクシーで孫の結婚式へ！

介護タクシーナリスト  
太田 美恵子

「いつも心は寄り添って」

vol. 151

介護タクシーには介護保険対応と保険外があります。Tさんが利用したのは保険外。諸条件のある保険利用と異なり、利用目的に制限はありません。全額自費にはなりますが、家族の同乗も可能です。うまく利用することで、「行けない」と思い込んでいたところへ出かけることができるかもしれません。

**上手に眠れない悩み 工夫次第で解決も**

上手に眠れないで悩んでいる人は少なくありません。睡眠不足が続くと、肥満や高血圧、糖尿病、脳卒中、心筋梗塞、うつ病など心身の不調のリスクが高まりますし、働く現場では業務効率が落ちたり事故が起きやすくなったりするなど、こころや体のさまざまな問題につながります。だからといって、生活リズムを整えようと考えると決まった時間に床に入るようにすると、緊張してかえって眠れなくなりやすいので厄介です。

睡眠のリズムをとるためには、入眠の時間ではなく、起床時間を一定にするとういと勧められています。決まった時間に起きて朝日を浴び、朝食を食べることで、リズムが取れるようになるのです。

一方、夜は、できるだけリラックスして時間を過ごし、眠くなってから、静かな環境で床に入るようにしましょう。床に入ってもなかなか寝つけないときは、一度起きて静かに時間を過ごし、眠くなってからもう一度床に入ります。

睡眠時間を気にし過ぎないことも大切です。睡眠の目的はその日の疲れをとって次の日に活動できるようにすることです。適切な睡眠時間は人によって異なります。ですから、睡眠時間が短くても、日中に問題なく活動で

ほっとひと息、こころにビタミン

精神科医 大野 裕

vol. 79

きていればよくくらくらに、気軽に考えるようにしましょう。

翌日に疲れが残って生活に支障が出るときは、昼寝が役に立ちます。パワースナップ、つまり元気の出る昼寝といわれますが、昼食の後に15分から30分くらい座って昼寝をすると、午後のパフォーマンスが上がります。こころした工夫をしてもうまく眠れないときには、専門家に相談してみてください。



## COML 患者の悩み相談室 Vol.91

### 私の相談 転院したとたん面会が厳しく、母の認知症の進行が心配

同居していた88歳の母が半年前に倒れ、救急車で病院に運ばれました。うっ血性心不全との診断でしたが幸い、命に別条はなく、2週間たった頃、「当院は急性期病院で治療は一段落したので次の病院に転院してください」と言われ、院内のソーシャルワーカーが候補に挙げてくれた病院に転院しました。その病院も2カ月ほどで転院の話が出て、3カ月前からは現在の療養病床がある病院に入院しています。



回答者 山口育子 (COML)

母は入院前に軽い認知症の症状が出ていたのですが、入院してからはそれが少し進んだように感じていました。入院生活中はどうしても刺激がなくなるので、私はできるだけ面会するようにし、母に話しかけたり、母に昔話をしてもらって聴いたりするなど、刺激を与えてきました。

ところが、療養型の病院に転院した途端、面会制限が厳しくなったのです。先月は入院患者に新型コロナ感染者が出たという理由で、一切面会禁止になってしまいました。母の病状は落ち着いているのに、会えないことで認知症が進むのではないかと不安でなりません。看護師に、「いつ面会できるようになるのですか?」と聞くと、「医師がいいと判断したら」と不明確な答えしか返ってきません。5類扱いになって1年以上がたつのに、おかしくないですか。

新型コロナ感染症が問題になった2020年からはずっと届いている相談が、入院患者への面会制限に関係する内容です。特に5類扱いになって以降は、医療機関によって差が生じていて、何の制限もなくコロナ禍前と同様に自由に面会を許可している病院があるかと思えば、「1回15分の面会を週2回2名まで」となど厳しい条件を課している病院もあります。たとえ5類扱いになったとはいえ、入院患者に感染者が出ると隔離が必要になります。また病院としてはクラスターを発生させたくないのも当然の思いでしょう。ただ、家族としては直接会って状態を確認し、対話や触れ合いを希望するのは言うまでもない権利です。それだけに、直接面会が無理だとしても、せめてオンライン面会など代替案を考えてほしいと希望してはどうかと提案しました。

健康 マメ知識 すこやか特集 Part 2

### ロコモ予防と筋力トレーニング

厚生労働省が今年1月に公表した「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」では、筋力トレーニングにより身体活動・運動の量が多い者は、少ない者と比較してロコモだけでなく、糖尿病、がん、うつ病等の発症・罹患リスクが低いことが報告されています。

また、筋トレの実施割合の低い傾向にある高齢者や女性では、ロコモや骨粗しょう症を特に発症しやすいことが知られており、筋トレを積極的に推奨していく必要があると同ガイドで指摘しています。

筋トレのポイントとして、①自分の体重を負荷して行う腕立て伏せなどの運動も含む、②週2～3日実施することを推奨、③有酸素運動を組み合わせるとさらなる健康増進に効果——等が挙げられています。個々人の状態に合わせて取り組むことも大切です。

認定NPO法人ささえあい医療人権センターCOML(コムル)

「賢い患者にならしよう」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



# 今日もいきいき! 旬ごはん



管理栄養士、調理師、ティーコーディネーター ● 楠本 薫 (https://www.instagram.com/cookingcafe2003)

## 鮭のキノコ豆乳ホワイトソース添え

- 分量:2人分 ●1人分273kcal、塩分1.0g
- 鮭.....2切れ
- 塩・こしょう.....各適量
- サラダ油.....小さじ2
- カップ(小).....1/2個
- ブロック(下ゆで済み)50g
- シメジ、マイタケ、エノキ 各25g
- バター.....15g
- 薄力粉.....15g
- 豆乳.....125cc
- パイオン(チキン).....125cc
- パルメザンチーズ.....適量
- チャービル.....適量

- 1 カブは皮をむき、8等分のくし切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油小さじ1を入れ①を炒め、軽く塩・こしょうをしたら、ブロックを加え炒める。
- 3 (豆乳ホワイトソースを作る)小鍋にバターを入れ中火にかけ、溶けたら薄力粉を一気に加え、火を弱めて木べらでよく混ぜ、豆乳を少しずつ混ぜていく。様子を見ながらパイオンも少しずつ加え、少しゆるいソースに仕上げる。
- 4 鮭に塩・こしょうをする。フライパンにサラダ油小さじ1を入れて火にかけ、鮭の両面を香ばしく焼き、取り出す。
- 5 キノコ類を3cm程度のサイズに切りそろえ、鮭を焼いたフライパンに残った油でしんなりするまで炒める。
- 6 ③を加えなじませたら火を消し、塩・こしょうで味を調える。
- 7 食材を盛り付け⑥をかけて、お好みでパルメザンチーズやチャービルを添える。

脂が乗った旬の鮭は塩で焼くだけでも十分ですが、今回は旬のキノコ類も一緒に楽しめる洋風シビを紹介しましょう。

ホワイトソースは豆乳ベースでヘルシーに仕上げます。豆乳に含まれるイソフラボンが女性ホルモンに似た働きのおかげ、骨の健康維持も助けます。炒めたキノコ類にソースを絡め、鮭に添えていただきます。

鮭の身が赤いのはアスタキサンチンという色素によるもので、ビタミンC・Eより強い抗酸化作用があり、体内で増え過ぎた活性酸素を除去する働きがあります。活性酸素は細菌やウイルスを排除しますが、ストレスや紫外線が原因で増え過ぎると、正常な細胞まで攻撃すること。抗酸化作用がある栄養素は、常に意識して取るのがおすすめです。

ポテトサラダもマヨネーズ控えめのヘルシーレシピです。ワインピネガーのさっぱりした味は箸休めになります。ジャガイモはビタミンCを含み、でんぷんのおかげで加熱しても損失が少ないのが特徴です。

**POINT** ソース作りは、薄力粉は一気に、豆乳とパイオンは少しずつ加えるのがポイント。ダマにならないようによく混ぜましょう。



## ドレッシングポテトサラダ (直径5.5cmのリング使用)

- 分量:2人分 ●1人分95kcal、塩分0.8g
- ジャガイモ(男爵).....120g
- ニンジン(イチョウ切り).....12g
- ハム(5mm角に刻む).....1/2枚
- コーン(缶).....8g
- キュウリ.....1本
- オリーブ油.....大さじ1/2
- ワインピネガー.....大さじ1/2
- A マヨネーズ.....小さじ1
- 塩.....小さじ1/6
- こしょう.....適量

- 1 皮をむいて輪切りにしたジャガイモを鍋でゆで、途中でニンジンを加える。ジャガイモが柔らかくなったら湯を捨て、弱火にかけながら、木べらでジャガイモをつぶす。
- 2 ビーラーを使って、キュウリの長さで幅1cm程度の削ぎ切りを2枚作る。残ったうちの1/4程度を薄切りにして、塩少々(分量外)で塩みをしておく。
- 3 Aの材料をボウルに入れてよく混ぜる。
- 4 別のボウルに①と塩もみしたキュウリ、ハム、コーンを入れて、③を加え混ぜ合わせる。
- 5 皿にリングを置き、④を半量ずつ入れて軽く押さえ、リングを外す。
- 6 側面にキュウリの削ぎ切りを巻き付ける。



vol.163

### 追って!カルチャー

岡田 俊則

六本木ヒルズに行ったことのある方はご存じかもしれませんが、66フラザと名付けられた中庭のような空間に8本足でスクッと立つ巨大なクモ。高さ10mほどもあるこのパブリックアートは、待ち合わせ場所の目印としても有名です。でも、なぜクモ?

つুক্তたのはルイズ・ブルジョワ。このクモのようなクモの強い作品で有名な現代美術作家。そんなルイズの大規模な個展が森美術館で開催されます。

1911年にパリで生まれたルイズ。子どもの頃は男性優位な考え方の父に厳しくつけられたといわれています。アーティストになることに反対され、それでもルイズはフランスの美術学校の最高学府、エコール・デ・ポザールに入学します。

少女時代に父親から受けた束縛や母親も絡



**「ルイズ・ブルジョワ展」**  
 地獄から帰ってきたところ言っとくけど、素晴らしいわ!  
 期間:2024年9月25日(水)~2025年1月19日(日)  
 会場:森美術館  
 ※開館時間、料金、場所など詳しくは  
<https://www.mori.art.museum>  
 まで

### 自己の問題を通じ 社会問題を提起した 芸術家

呼び起された記憶や感情をアートに表現

現代社会にあるさまざまな課題を提起する、それがルイズ・ブルジョワの作品なのです。

前出のクモもタイトルはお母さんという意味する「ママ」。よく見るとお腹に複数の卵をもっています。卵を抱えた巨大なクモ、そこにルイズはどんなメッセージを込めたのでしょうか。

編集部より

「すこやか健保」は会社などの掲示板に展示使用することもできる編集デザインになっています。健康や健康保険についての話題作りにご活用ください。また、取り上げてほしいテーマやご意見・ご感想などを「すこやか健保」編集部宛てにお寄せください。

## Let's STRETCH! Vol.103

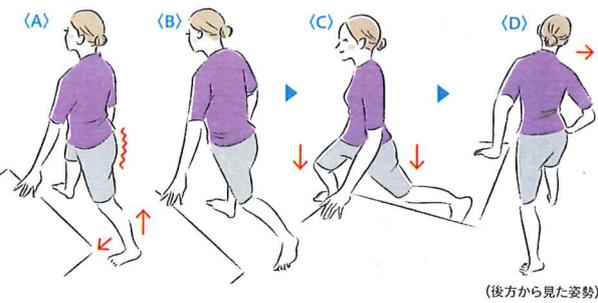
### アクティブ+スタティックストレッチ⑦ (股関節の機能活性 その4)

監修/長畑芳仁(NPO法人日本ストレッチング協会 理事長)

アクティブストレッチ(AS)は、伸ばしたい筋肉の逆側の筋肉を収縮させることで、その筋肉に伸ばす反応を引き出す、相反抑制を用いたもの。その後、ゆっくりと対象筋を伸ばして行くのがスタティックストレッチ(SS)です。この2つの組み合わせでストレッチ効果を上げます。

今回は股関節の機能活性を図るための大臀筋の促通と腸腰筋のストレッチを紹介いたします。

- 1 (AS)テーブルに手をかけ、姿勢を安定させます。その状態から片脚を斜め後方に軽く引き上げます。つま先が外側を向くように行います(5秒で上げて5秒で戻す)。この時、大臀筋が収縮します。この動きを3回ほど繰り返します(A)。
- 2 (SS)姿勢を安定させたまま、後方に上げた脚を床に下ろし脚を前後に開きます(B)。その状態からゆっくりと前後の膝を曲げていきます(C)。次に上半身を前方にある脚側に軽く側屈させます(D)。この時、骨盤前面にある腸腰筋がストレッチされます。この状態で10秒ほど伸ばします。呼吸はゆっくりと普通に。左右2回ほど繰り返します。膝や腰に痛みを感じた場合は中止します。



<ご意見・ご感想をお寄せください>  
 〒107-0052 東京都港区赤坂8-5-26(住友不動産青山ビル西館内)  
 健康保険組合連合会「すこやか健保」編集部  
 [E-mail] sukoyaka@kenporen.or.jp