



Special
issue

〳 現役世代の負担軽減に向け、今こそ抜本改革を〳

健康保険組合全国大会で決議を採択

2025年も残すところわずかとなりました。国の統計によると、物価変動分を反映した実質賃金は本年9月時点で9カ月連続のマイナスとなっており、物価上昇に賃金の伸びが追いついていない状況が続いています。10月には3000品目以上の食品の値上げが報じられるなど、家計のやりくりにも悩む1年だったのではないのでしょうか。

健保連・健保組合にとって本年は、団塊の世代が全て75歳以上になる節目の年でした。健保組合は、加入者の保険料を保険給付に充てるだけでなく、高齢者医療への支援も行っていますが、高齢化に伴う医療需要の増大や医療の高度化により年々支出が増加し、健保組合の財政を直撃しています。2040年頃に高齢化のピークを迎えますが、現役世代の人口減少も進んでいくため健保組合の財政状況は今後も厳しさが増すと見込まれています。

こうした現状認識の下、10月22日の健保組合全国大会では、「皆保

険存続の危機！ 持続可能な制度のために今こそ抜本改革を一現役世代を守れ、2025年問題は終わっていない」をテーマに設定。現役世代の負担に過度に依存した医療保険制度の負担構造を抜本的に見直し、国民皆保険を全世代で支える改革の実現などを主張の柱に掲げました。

本年の全国大会では、▶ 現役世代の負担軽減と全世代で支える持続可能な制度の実現 ▶ 保険給付の適正化・重点化と負担の公平性確保 ▶ 安全・安心で効果的・効率的な医療提供体制の構築と医療DXの推進 ▶ 加入者の健康を支える健保組合の保健事業の充実・拡充——をスローガンとする決議を健保組合関係者の総意として採択し、その実現に向けた要請を関係方面へ展開しました。

全ての健保組合が、安定した国民皆保険制度の下でこれからも健康づくりや疾病予防で皆さんの健康を支えられるよう、来年以降も健保連・健保組合は改革実現に向けた活動を続けていきます。

知っておきたい！ 健保のコト vol.79

医療機関・
薬局の受診は
マイナ保険証で

従来の健康保険証は、本年12月2日以降使用できなくなり、今後はマイナ保険証（健康保険証利用登録をしたマイナンバーカード）で医療機関や薬局を受診、利用することになります。マイナ保険証を保有していない方は、資格確認書でも保険医療を受けられます。

マイナ保険証には、①患者本人が同意することで、初めて受診する医療機関や薬局でも医師・薬剤師が処方された薬や診療情報を確認でき、データに基づくより良い医療が受けられる②突然の入院・手術で高額な医療費が発生した場合でも、事前の手続きなしで限度額を超える支払いが不要になる——などのメリットがあります。そもそも、マイナンバーカードのICチップにプライバシー性の高い情報は入ってい

ないため、落としても情報が流出することはありませんし、キャッシュカードと同様、暗証番号がなければ使えないので安心です。

10月1日からは、救急隊員が搬送先病院の円滑な選定や適切な処置などに情報を活用する「マイナ救急」も稼働し始めました。さらに、スマートフォンによるマイナ保険証利用も、機器の準備が整った医療機関・薬局から順次利用できるようになりました。

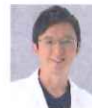
まだの方は、ぜひマイナ保険証への切り替えをお勧めします。

詳細情報は厚生労働省の「マイナンバーカードの健康保険証利用について」でご覧いただけます



今からでも間に合う！

すこやか特集



監修：池谷 敏郎 先生
池谷医院 院長
医学博士
総合内科専門医 循環器専門医

血管の老化にストップをかけよう！

冬は、血管トラブルが増える季節。

寒くなると、冷えによって血管が縮み、血圧が上がりやすくなります。

こうした負担の積み重ねが血管の老化を早め、

心筋梗塞や脳梗塞などの発症リスクを高めます。

しかし、血管の老化は、生活習慣を少し整えるだけで若さを保つことができます。

60歳を過ぎても血管年齢30歳という池谷敏郎先生に、

血管の老化防止についてお話を伺いました。



血管の老化はさまざまな疾患を引き起こす

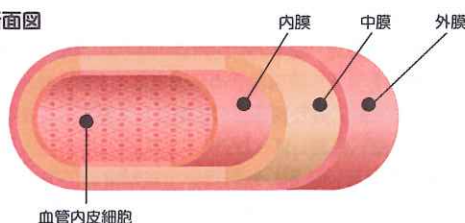
血管の老化とは、血管の壁が硬くなり、しなやかさを失っていくことです。血管の内側には「血管内皮」という薄い膜があり、これが加齢や生活習慣病に伴い生じる酸化ストレス[※]により傷つくと動脈硬化が進行します。血管壁に悪玉コレステロールが侵入すると、壁がコブ状に厚くなるため、内腔が狭くなって血液が流れにくくなります。そして、厚く硬くなってしなやかさを失った血管壁は、傷つきやすくなります。動脈硬化の進行によって血管が破れたり詰まったりすることで、脳卒中や心筋梗塞、大動脈疾患などが引き起こされるのです。

例えば、心臓に酸素や栄養を供給する血管である冠動脈が動脈硬化を起こしても、血管がかなり狭くなるまで症状は現れません。ある程度進行して血管が詰まりかけたときに初めて「動くと胸が苦しい」といった違和感が出ますが、その段階ですでに発作の直前ということも少なくありません。

足の血管が細くなって痛みが出る閉塞性動脈硬化症も、動脈硬化の初期に現れるサインです。動脈硬化は「サイレントキラー」とも呼ばれ、自覚のないまま進行します。詰まる直前によく症状が現れ、「疲れかな」「年のせいかな」と見過ごすうちに、心筋梗塞や脳梗塞といった重篤な疾患につながることもあります。特に糖尿病の人は症状が現れにくく、進行しやすいため要注意。気になる方は、血管のしなやかさを測る血管年齢検査や頸動脈エコー検査で、早めに自分の血管の状態を知ることが大切です。

※酸化ストレス（体内で活性酸素が過剰に分泌され、細胞が傷つけられるなど生体にとって有害な作用）

●血管断面図



「血管内皮細胞」の重要な役割！

- その1 **バリア機能** 血液が血管の外に漏れ出すのを防ぎ、異物の侵入も防ぐ
- その2 **[NO]を分泌** NO（一酸化窒素）は血管の若さと健康を保つための重要な鍵

参考文献：『図解「血管を鍛える」と超健康になる！』池谷敏郎著 三笠書房 2018年

血管は何歳からでも修復できる

血管の老化は誰にでも起こる自然現象ですが、そのスピードは生活習慣で大きく変わります。生活習慣の改善で老化スピードを遅らせるだけでなく、老化した血管は、何歳からでも修復することができます。その鍵を握るのが、血管内皮細胞から分泌される一酸化窒素（以下、NO[※]）。血管は内側から「内膜」「中膜」「外膜」の3層構造からなり、血管内皮細胞は内膜の内側を覆う薄い膜のような組織です。NOには、血流をコントロールしたり血管をしなやかに広げ、傷ついた部分を修復したりする働きもあります。逆にいえば、NOの量が足りなければ、血流が悪くなるといえます。

血管の老化を防ぐには、NOの分泌量を増やすことが大切です。NOの分泌量を増やすために欠かせないのが運動です。特に、有酸素運動は筋肉を動かして血流を増やすことで、血管を内側からマッサージするように刺激し、血管の硬化を防ぎます。正座して立つ、ウォーキング、軽い筋トレなども効果的ですが、池谷先生が考案した「ゾンビ体操」（二次元コードを参照）は、血管マッサージ運動の代表格です。歩くだけでは物足りない人、あるいは運動が苦手な人でも続けられる簡単な体操ですので、ぜひ、チャレンジしてみてください。

血管の老化防止のための4つの基本

血管を健康に保つためには、前述の①適度な運動に加え、②バランスのよい食事③良質な睡眠④ストレス管理——の4つが基本です。

食事では、魚の油（EPA・DHA）や抗酸化作用のあるカカオポリフェノール、玉ねぎに含まれるケルセチンなどがNOの分泌を助けます。喫煙はNG。お酒は飲み過ぎなければ問題ありませんが、近年では飲まない人のほうが動脈硬化になりにくい、という研究結果もあります。それでも、ストレスをうまく解消する手段として少量のお酒を楽しむことは、むしろプラスに働くこともあるでしょう。

ストレスは、血管の老化を進める最大の敵です。ストレスを感じると血圧が上がり、血管が収縮します。結果として血管を傷つけ、血栓ができやすくなります。怒りや不安を抱えたまま過ごすのは、自分の血管を犠牲にしているようなもの。イライラしたときは、「自分の血管を守るため」に深呼吸をして、気持ちを整えましょう。感情を上手に切り替えることも、血管の若さを保つ秘訣です。

池谷先生考案のゾンビ体操はこちらから



Column

コーヒーが血管の若さを保つ！

コーヒーに含まれるクロロゲン酸には抗酸化作用があり、血糖値を整え、血管を若く保つ作用が期待されています。1日3〜4杯のコーヒーを飲む人は、心筋梗塞や脳卒中のリスクが約4割減るという報告もあります。ただし、寝る前のカフェインは眠気を妨げ深い睡眠を阻害するため、夕方以降はカフェインレスコーヒーを選ぶとよいでしょう。

最近注目されているのが、トリゴネリンという成分を含むコーヒーです。

トリゴネリンは脂肪の代謝を高め、エネルギー源として脂肪のため込む白色脂肪細胞を「ベージュ化」させ、褐色脂肪細胞のように脂肪を燃やしやすくする働きがあり、メタボ改善の効果も期待されています。



vol.165

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

年 末年始に帰省する予定の人は多いのではないのでしょうか。久しぶりに親と会い、「このままで大丈夫かな」と不安になることもあるかもしれません。

Tさん（50代）が今年の正月帰省での出来事を語ってくれました。70代の母親は戸建ての実家で1人暮らし。新幹線を利用し、片道3時間ほどかかります。昨年は子どもの結婚などで忙しく、1年ぶりの帰省となりました。「母はきれいだ好きなのに、ダイニングも和室も段ボールや新聞があちこちに置かれ雑然としていました。おせちは注文して用意してくれていましたが、冷蔵庫の中には賞味期限の切れたスーパーのお総菜などが入っていてびっくり。「疲れやすくて、外出するのがおっくう」と言い、なんだかやつれていました」とTさん。

Tさんは帰省から戻ってから母親のことが気になり、

年末年始の帰省で
親の異変を
察知したら



翌月に有給休暇を取って、再度3泊で実家へ。母親を地域の地域包括支援センターに連れていき相談しました。

「介護なんて必要ない」と母親は言いましたが、スタッフは「はい、介護は必要ないですね。これからも自立した生活を続けられるよう、介護予防のための運動教室に参加されませんか」と笑顔で提案してくれたそうです。

自治体が行う総合事業の「通所サービス」で、要介護認定を受けなくても利用できるものでした。「おかげで母は週に1回通うようになり、お友達もでき、元気を取り戻しています。あとき、放置しなくてよかった」とTさんは胸をなで下ろします。

実家に帰省して、「あれっ？」と思うことがあったら、地域包括支援センターに相談しましょう。きっと、親の状況に合うサービスを提案してもらえると思います。

vol.93

ほっとひと息、こころにビタミン

 精神科医
 大野 裕

今 回は家族について考えてみることにします。少子化が進んで家族の単位が小さくなった結果、お互いへの期待が強くなり、気持ちのすれ違いも増えてきているように感じるからです。

昨年、私が代表を務めている認定NPO法人東京自殺防止センターが「宛名の無い手紙」というリプライ（返信）機能のない投稿サイトを立ち上げました。他の人からの批判的な書き込みを心配しないで、自分の考えや気持ちを自由に書き込めることからでしょうか、1年余りで3万件近い書き込みがありました。その大半が小学生を含む若い人たちのもので、家族や周りの人に理解してもらえず孤独を感じている様子が伝わってきます。

一方、いろいろな相談に乗っていると、親世代、祖父母世代も家族のつながりに悩んでいることが分かります。

家族関係の
難しさ
分かれ合えない



自分が期待するような行動を子どもがしてくれないと訴える人は少なくありません。こうした話を聞いていると、家族関係の難しさを感じます。「家族だから分かってほしい」、いや「家族だから分かってもらえないはずだ」という思いが強すぎて辛くなっているように思えます。

私たちはつい、家族だから分かってもらって当たり前だと考えがちです。でも、家族だからこそ分かれ合えないことも少なくありません。だからこそ、自分の考えを丁寧に伝える必要があります。もうひとつ、これも当たり前のことですが、家族であっても別の人間です。自分の思うように家族が動いてくれるとは限らないことを理解しておく必要があります。家族だからこそ、そして親しい人との間でも、相手の人の気持ちや考えを大切にすることが大事です。

 健康
 マメ知識
 Part 2

全身の血管の長さは地球2周半！

私たちの体には、約10万キロメートルもの血管が張り巡らされています。これはなんと、地球を2周半する距離に相当します。

血管には動脈、静脈、毛細血管の3種類があります。心臓から送り出された酸素や栄養を全身に届けるのが動脈、不要になった二酸化炭素や老廃物を心臓へ戻すのが静脈です。

その2つをつなぐ血管が、髪の毛の10分の1ほどの細さを持つ毛細血管です。全血管の9割以上を占めるこの毛細血管が、細胞一つひとつに酸素と栄養を届けています。

心臓を出た血液が全身を巡って戻るまで、わずか30～60秒。私たちの生命は、この壮大な“地球2周半のネットワーク”によって支えられています。

 COML
 患者の悩みに相談室
 vol.105

私の相談

電話再診料とは？

気軽に電話で相談できない



私（67歳・男性）は糖尿病と高血圧があり、近くの小さな地域医療の病院に10年以上通院しています。これまでも診察予定日以外に、症状や判断できない困ったことがあると電話をかけ、相談に乗ってもらってきました。先日も、薬を飲み違えたので病院にどうしたらよいか相談をしたところ、外来の看護師に電話が回されその後、担当医が電話に出て、具体的にアドバイスしてもらいました。

今日はその電話以来の受診日だったのですが、診察後の会計で「先日電話で問い合わせされたときの電話再診料を頂いています」と言われたのです。「そんな費用がかかることは聞いていない、これまでに何度も電話で相談したが、電話再診料なんて請求されたことはない」と主張したのですが、「これまでも電話で相談されていたのなら、電話再診料は発生していたと思いますよ」と言うのです。

障害者手帳を持っている私の場合は、1医療機関の月の自己負担上限額は500円です。実際には毎回、上限額を超えていたのかもしれませんが。今回もいつもと同じ請求額の500円でしたが、だからといって納得でき

ません。何で今まで電話再診料を請求されていなかったのに、今回は請求対象になるのでしょうか。これからは気軽に電話で相談もできません。

回答

COML（コムル）理事長

やまぐち いくこ

山口 育子

相談者にさらに詳しく話を聞くと、電話で相談するたびに医師が対応しているとは限らず、電話の受付や看護師で済むこともあったようです。また、毎回、医療費の明細を詳細に見ているかを尋ねたところ、その都度500円なので医療費の明細はあまり気に留めていなかったそうです。

そのような話から考えられることは、電話で相談や問い合わせた場合、何らかの医学的判断を伴う対応があると電話再診料が請求されるので、医師が直接対応したときに請求されていて、実際には医師が対応する頻度は少なかったのかもしれませんが。また、今回は会計の職員が初めて電話再診料が発生していることに言及したので相談者にそれが伝わり、これまでは毎回、同じ上限額の請求なので気付かなかったことが考えられました。それらを伝え、今後は明細書に目を通すよう勧めました。

認定NPO法人ささえあい医療人権センターCOML（コムル）

「賢い患者になろう！」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 HP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 17:30～17:50 配信！

ポッドキャスト
でも聴けます

ラク!うま!ヘルシー! 季節の彩りごはん

管理栄養士 ふじわら ともみ 藤原 朋未

煮込み時間たったの3分 ホワイトビーフストロガノフ

白と赤のコントラストが鮮やかなホワイトビーフストロガノフは、おもてなしやパーティーにぴったりな一品です。カロリーが高めのサワークリームや生クリームの代わりに、牛乳を使いヘルシーに仕上げます。煮込み時間はたったの3分ですが、玉ねぎをバターで炒めているので、甘みとコクが引き出され、本格的な味わいが楽しめます。

にんじんのソテーは、にんじんをレンジ加熱することで、時短になるだけでなく、ナイフがいらぬほど中まで柔らかく仕上がります。にんじんは抗酸化作用が高く、免疫力を高める効果が期待できるβ-カロテンを豊富に含む優秀食材です。油でソテーすることでβ-カロテンの吸収率がアップします。



撮影：大原美穂/スタイリング：白井千尋

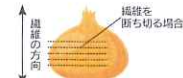
Point!

とろみ付けの薄力粉は、粉っぽさがなくなるまで炒めましょう。

ホワイトビーフストロガノフ

■分量：2人分
■1人分エネルギー 589kcal、食塩相当量 1.9g

牛こま切れ肉（もも）：150g
塩・こしょう：各少々
玉ねぎ：1/2個（100g）
マッシュルーム：5個（40g）
赤パプリカ：1/4個（30g）
バター：10g
薄力粉：大さじ2
コンソメ（顆粒）：小さじ2
牛乳：200ml
ご飯：2人分（360g）



- ①牛こま切れ肉に塩・こしょうを振る。
- ②玉ねぎは繊維を断ち切る方向に薄切りにし（イラスト参照）、マッシュルームも薄切りにする。赤パプリカは半分の長さの細切りにする。
- ③フライパンにバターを入れて中火にかけ、玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。
- ④牛こま切れ肉を加えてさらに炒める。牛こま切れ肉に火が通ってきたら、マッシュルーム、赤パプリカを加えてさらに炒める。
- ⑤全体に火が通ったら薄力粉を振り入れる。粉っぽさがなくなるまで炒め、コンソメと牛乳を加える。
- ⑥とろみが付くまで時々かき混ぜながら、3分ほど煮る。
- ⑦器にご飯を盛り、⑥をかける。

動画もCHECK!



丸ごとにんじんのガーリックソテー

■分量：2人分
■1人分エネルギー 60kcal、食塩相当量 0.6g

にんじん：1本（150g）
にんにく：1片（6g）
オリーブ油：大さじ1/2
しょうゆ：小さじ1
刻みパセリ：適量（お好みで）



加熱ムラを防ぐために、にんじんは半分に切ってからラップに包む。

- ①にんじんは皮をむき縦半分に切り、にんじんに薄切りにする。
- ②にんじんは元の形に戻してラップで包み（写真参照）、耐熱皿にのせ電子レンジ（600W）で4分加熱する。
- ③フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて中火にかけ、香りがたってきたらにんじんを加えて表面を焼く。
- ④全体に焼き色が付いたら火を止め、しょうゆを回し入れて全体にからめる。
- ⑤にんじんを食べやすい大きさに切り分けて、にんにくと共に器に盛り、刻みパセリを振る。

レンジでチン!

追って!カルチャー

朝如 真蓮子

vol.177

NSでも話題の本。面白くて一気読みしました。宮城県の新聞「河北新報」の調査報道をもとに、新たな取材を加えて構成した1冊。小さな地方自治体で始まった不可解な事業を「過疎ビジネス」と名付け、その実態を記者が暴きます。小さな違和感から、芽づる式に政治の不正が明らかになる過程は、犯罪ドラマのようにエキサイティング。しかもこれは「実話に基づく物語」ではなく、今まさに起きている「事実」。こんなことが今の日本で起きているなんて…と、驚くしかありません。

さらに驚くのは、膨大な取材量。1つの記事のためにここまで取材を重ねるとは、新聞がメディアとして信頼されるのも納得です。事実だけを扱う新聞記事と異なり、記者の熱い思いに触れられるのが、こういったルポの面白さ。記者としての冷静なまなざしと、公正な社会を求める1人の人間の思いが胸を打ちます。さて、この事件は氷山の一角で、自分の自治体でも起こり得る話。私たちの政治・行政への無関心が、こんなビジネスを横行させてしまったのでは…と考えると、反省しきりです。

新聞記者の取材力は圧巻! 政治を知りたくなる一冊

折しも日本では初めての女性首相が生まれ、政治の激動期。試みに新聞を読むと、働き方改革の時代に「馬車馬のように働く」と宣言されていて、いろいろ突っ込みたくなりました。政治は知っていくと面白いもの。皆さんも新聞を読む習慣を取り入れてはいかがでしょうか。

『過疎ビジネス』

著者：横山 勘
発行：集英社新書
定価：1,100円（税込）

過疎ビジネス



Let's STRETCH! | vol.117

機能改善

ながらストレッチ⑨

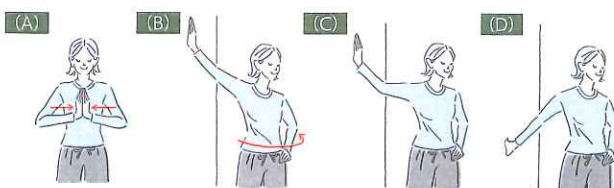
大胸筋

監修：長畑 芳仁（NPO法人日本ストレッチング協会 理事長）

姿勢の改善に有効な大胸筋のストレッチを紹介します。ながらストレッチは、通常より長めの2～3分伸ばすロングバージョンで柔軟性の改善、30秒以内のショートバージョンでも関節可動域の改善が期待できます。ストレッチの前に該当筋に軽く筋収縮を加えることでストレッチ効果も高まります。ロングバージョンは手首や肩、肘にもストレスとなるので、今回はショートバージョンのみで数回行います。

ショートバージョン

- ①立位姿勢で胸の前で両手を合わせ、お互いに押し合うようにして大胸筋を収縮させます。5秒かけて2～3回繰り返します（A）。
- ②壁際に立ちます。肘を伸ばし腕を斜め上方に上げて手のひらを壁に付けます。この状態から体を壁と逆サイドに軽く回旋させます（B）。大胸筋の下部がストレッチされます。
- ③次に肘をほぼ肩の高さに下ろして同様にストレッチを継続します（C）。大胸筋の中部がストレッチされます。
- ④最後に腕を腰の位置まで下ろし行います（D）。大胸筋の上部がストレッチされます。



ストレッチ中はドローイン[®]を行います。左右各ポジションで15～30秒程度停止します。

※ドローイン（お腹をへこますこと）

注）腕に痺れや痛みが出た場合は中止します。

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。

ご意見・ご感想をお寄せください

〒107-0052 東京都港区赤坂B-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

