



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ので、子育てに安心して取り組むことができます。

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。

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、こうした健保組合業務の1つといえるかもしれません。

★ Special Issue

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

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、こちらから



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。

すこやか特集

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、岩崎聡先生に伺いました。

耳の老化はいつから始まる？

加齢性難聴はその名の通り、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。

一般的に、聴力の老化は30歳ごろから緩やかに始まるとされています。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りますので注意が必要です。



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が増加し、血流障害を招いて、難聴を進行させることがあります。

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、「ドロマ」(DRM)に登場する「若年発症型両側性感音難聴」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。

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い、相手に誤解を与えることがあります。また、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なありません。

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がちです。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も指摘されています。認知症の二歩手前で、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ると考えられます。

加齢性難聴は本人だけの問題ではなく、家庭や職場、地域のコミュニケーションなど、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

こんなことはありませんか？

◎難聴に気づくためのポイント

- お風呂が沸いたときの電子音に気づかない。
- 体温計の「ピピッ」という音が聞こえない。
- テレビのボリュームが大きくなった。
- 聞き返すことが多くなった。
- 話す声が大きいと言われる。
- 耳鳴りがする。
- 女性の声が聞きづらい。

聞こえにくいと感じたら、耳鼻咽喉科を受診しましょう。

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8030運動)を掲げています。難聴が進行してから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いなくても、少しでも聞こえにくさを感じたら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しょう。

次に、食生活では塩分やコレステロールを控え、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)

補聴器の選び方

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。

補聴器には、つまり感がないオープ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タイプ補聴器など、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。



監修：岩崎 聡先生
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

離れて暮らす親のケア

「いつも心は寄り添って」
介護・暮らしアドバイザー
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住宅があります。多くは利用料を払って借りるスタイルですが、購入する分譲型物件も増えつつあります。

Ｔさん(50代)の伯母(80代)は伯父が亡くなってから、一人暮らしを続けてきました。一昨年、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、将来に不安があったのかもしれない。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「これは、終の棲家にならないかもしれない」と言います。実は、仲良くなった友人が認知症になり、他の入居者の玄関ドアをたたかことが続き、クレームが噴出。結局、友人は介護付きの施設に移ったというのです。

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。「こんなはずではなかった」といつか悔やないよう、将来に備え、介護体制を確認し、いろいろ



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。
一カ月後、伯母からＴさんに電話がかかってきました。「もしものときは、介護をしてくれる施設に移して」と娘に頼んだわ」と明るい声。伯母は元氣を取り戻し、シアタールームでの映画鑑賞を楽しんでいるそうです。

ほっとひと息、
こころにビタミン
精神科医 大野裕
vol. 84

「勝ち組」とは

「勝ち組」「負け組」という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。「勝ち組」の会社に入社できた人で、きなかった人を「負け組」「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」と言ったように、思いがけないことが起きます。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くのです。

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って、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、自分の体験の意味がなかったように思えてきます。

それでは、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ていないからです。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くからです。
自分は「負け組」だと烙印を押してしまう

COML 患者の悩み相談室

医師の処方ミス！ 疑義照会をしなかった薬剤師にも不満

私の相談

2歳8カ月の娘は、1歳になる直前に気管支喘息を発症し、5歳の長男がお世話になっていた小児科クリニックに通うようになりました。
ところが先日、その小児科クリニックが休診の時に娘が気管支喘息の発作を起こし、小児科クリニックの隣の耳鼻科クリニックが開いていたので、そちらで診てもらいました。耳鼻科クリニックではこれまでに処方されたことがない種類の気管支拡張剤が処方されたのですが、いつも利用している薬局に処方箋を持って行き、薬を受け取りました。

初めて使用する薬だったので心配になり、インターネットでその薬を調べてみました。すると、処方された薬は成分の量が1mgの貼付薬だったのですが、0.5～3歳未満の子どもには0.5mgの貼付薬を使用すると書いてあったのです。
そこで薬局に電話をして、そのことを話すと、「じゃあ、半分に切って使ってください」と軽い感じで言われたのです。調剤ミスではなく医師の処方者が間違っていたと分かったのですが、「簡単に、半分に切ってくださいと済ませないでください」と抗議しましたが、すぐに態度を変えて謝罪はされたのですが、納得いきません。どうすればよいでしょうか。



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カ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づき、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わせてもらい、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っ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。



と、上手に切り抜けてきた自分の力を自分で否定することになります。逆に、上手にいかないことがあっても、その状況を切り抜けた自分の力や工夫に目を向けることができれば、その体験をその先に生かして自分らしく生きていくことができます。
本来の意味での人生の「勝ち組」は、結果に左右されないで、そのときどきの体験を生かしている人だと、私は考えています。

健康
ママ知識
すこやか特集 Part 2

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。補聴器で十分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。

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
「賢い患者になりましょう」
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)

イタリアン煮込みハンバーグ

- 分量: 2人分 ●1人分466kcal、塩分3.6g
- 合いびき肉……………200g
- 玉ネギ(みじん切り)……………100g
- 塩……………小さじ1/4
- こしょう、ナツメグ……………各少々
- 卵(Mサイズ)……………1個
- パン粉……………大さじ4
- サラダ油……………小さじ5
- シメジ……………50g
- マッシュルーム(2mm厚にスライス)……………2個
- ニンニク(みじん切り)……………1/2かけ
- トマトソース……………200g
- カットトマト(缶)……………大さじ2
- ケチャップ……………大さじ2
- ウスターソース……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ1
- ブイヨン(キューブ)……………1個
- 水……………大さじ2
- パセリ(みじん切り)……………適量

- (ハンバーグを作る)
- フライパンにサラダ油、小さじ1を入れて火にかけ、玉ネギがしんなりするまで炒め、パットに広げて冷ます。
 - ポウルに合いびき肉を入れ、塩、こしょう、ナツメグを加えてよく混ぜる。そこに溶き卵→①で冷ました玉ネギ→パン粉の順に加え、よくこね合わせる。
 - タネを2等分して丸め、中の空気を抜きながら楕円形にする。
 - フライパンにサラダ油、小さじ2を入れて火にかけ、温まったら強火でハンバーグを焼き、裏返して両面に焼き色を付ける。
 - 弱火にしたらふたをして3分半焼く。裏返して4分焼き、中まで火を通す。
 - (トマトソースを作る)④⑤で使用したフライパンにサラダ油、小さじ2を入れて火にかけ、ニンニクを炒めたらキノコ類を加えてさっと炒め、Aを全て加えてひと煮立ちさせる。
 - ハンバーグをフライパンに戻し、再び煮立ったら塩、こしょう(分量外)で味を調え、裏返してからふたをして弱火で3分程度煮込む。
 - 皿に盛り付け、パセリを散らす。

サバ缶仕立てのパンクキンサラダ

- 分量: 2人分 ●1人分228kcal、塩分1.0g
- サバ(水煮缶)……………50g
- カボチャ……………200g
- キュウリ(小口切り)……………40g
- 玉ネギ(みじん切り)……………8g
- マヨネーズ……………大さじ2と1/2
- 穀物酢……………小さじ1
- カレー粉……………小さじ1/2
- 塩……………小さじ1/8

- カボチャの皮をむき、一口大に切って耐熱容器に入れる。ラップをかけて500Wで5分30秒程度レンジにかけ、熱いうちに木杓子でつぶして冷ます。
- キュウリは塩を振りかけて揉み、5分程度置く。
- ポウルに①を入れてマヨネーズ、穀物酢、カレー粉を入れて混ぜ、そこに玉ネギと、適度に水気を絞ったキュウリを加えて和える。
- 水気を切ったサバを加えて、軽く混ぜ合わせて塩(分量外)で味を調える。



POINT ハンバーグを焼く際は、じっくり中まで火を通してきましょう。上から押して、透明な肉汁が出るのが目安です。

vol.168

追って!カルチャー

明知 真理子

24人の女性たちの揺れ動く心情を、24の花と花言葉に絡めて温かく描く連作短編集。

主人公たちの社会的な役割は、営業部のエース、専業主婦、役者志望のフリーター、文芸部の女子高生と、さまざま。それぞれの社会属性から「さつこんんな人だろう」といついつてしまう先入観を、物語は鮮やかに裏切つて展開していき、ペーシをめぐる手が止まりません。

同級生の結婚式の帰りで、噂の美女の臆測で盛り上がる職場で、疎遠だった兄とお茶を飲みながら。彼女たちは誰かとの会話を通し、自分の中の言葉にならない感情に気づきます。その感情は美しいものばかりではありません。親友の苦勞自慢に内心ではうんざりしていたり、誰かの幸せを素直に喜べなかつたり。罪悪感や嫉妬、劣等感いつまでも許したくない頑なさなど、人には明かさない本心を人間は抱えているもの。そんな負の感情が生まれた理由に気づく。

自分の心を受け入れて、それぞれの花を咲かせる物語

実はこの登場人物たち、同級生や同僚だったり、同じ習い事をしていたり、みんな少しずつつながりがあります。こんな個性的な人たちが同じ場所で同じ時を過ごしているなんて、この社会は意外と、いろんな人があるがままで受け入れているのかも、自分の新たな居場所を見つけたような、明るい読後感もお勧めです。

『あなたが気づかなかった花』

著者:伊藤 朱里
発行:PHP研究所
定価:880円(税込)

Let's STRETCH! Vol.108

アクティブ+スタティックストレッチ⑫

(猫背解消ストレッチ)

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。

今回は猫背解消のための肩甲骨周囲筋の機能活性とそれに続く大胸筋のストレッチをご紹介します。肩甲骨周囲筋が弱り大胸筋が短縮してくると猫背(円背)姿勢になります。それぞれの機能活性とストレッチにより姿勢を改善します。

- (AS)両手の肘を曲げた状態から肩甲骨を背骨に寄せるように筋肉を収縮させます(A)。ピークで3秒止めます。一旦解放し(B)、5回ほど繰り返します。
- (SS)次に右の手のひらを壁に付けるようにして大胸筋を伸ばします。さらに胸骨に左手を当てて壁と逆側に引っ張るようにしてストレッチを強めます(C)。10~15秒ほど伸ばします。呼吸はゆっくりと普通に行います。左右2回ほど繰り返します。

※肩や手首および肘に痛みを感じ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