

けんぽだより

栃木トヨペットグループ健康保険組合

第23号

2012
SPRING

Enjoy! picnic!



特集

ヘルスリテラシー入門

「健康を決める力」を身につけよう

中途半端が一番あかん 大切なのは「常にやりきること」

Interview
わたしの
Nice
Recovery

「漫才師」
岡田圭右さん



おかだ けいすけ 1968年11月17日生まれ。大阪府出身。関西外国語大学短期大学部卒業。大学時代の級友・増田英彦さんと93年に漫才コンビ「ますだおかだ」を結成。2002年「M-1グランプリ」優勝など数々の受賞歴を持つ。主な出演番組にNHK Eテレ「すイエんサー」、日本テレビ「PON!」、関西テレビ「ハビくるっ!」などがある。

ど うも岡田です。よく「明るい」とか「元氣」だとか言われますが、それが僕のセールスポイント。これで食べさせていたいただいておりますから、親には感謝しています。ストレスもないように見えるでしょうが、もちろん多少はあります（笑）。僕は、

仕事にしても人間関係にしても中途半端が一番あかんと思う。だから僕なりに「常にやりきること」を念頭においているんです。どんなにスベるうが、ギャグもやりきるしかないって（笑）。僕、こだわりとか執着がないんです。小学校の卒業アルバムの寄せ書きに「無

欲」って書いていたくらいですから（笑）。芸人といえば、「天下とつたるー」くらいの野心も必要でしょうが、目標も夢もなかったですね。でも、どんな仕事でも「楽しく」が僕のモットー。現場の一回一回を完全燃焼してきた結果、好きな言葉は「なるようになる」です。疲れたら休むし、何でも無理せず自然体。時間が空いたらフラッと行くジムも、健康のためにはではなく、おいしくごはんを食べたいから軽く運動するといった感じです。ただ40歳を過ぎた頃から、「体を動かす喜び」を感じるようになってきて、最近はそれを楽しんでいます。鍛えるというよりも、単純に体を動かすことは気持ちいいんだってことを思い出しているみたいです。運動して、サウナに入ると、水風呂に入っているときに、「お体、どうよ？」って話しかけて。僕にとってのデトックスですね。

あと泣ける本を探して、移動の新幹線の中で読んで号泣することもそうかな。泣いている自分に酔うパターン。こうした一人の時間も大切なことだと思います。僕のギャグは、疲れきったスタッフに一番ウケるんです（笑）。疲れた体に効くギャグを、これからは全力でやっていきますのでご期待ください。

文：大嶋律子（グラフィック）

編集協力：フロンテア、グラフィックデザイン：元山 表紙：©夏室苗/WAHA

平成24年度の予算が決まりました

平成24年度の予算では、保険料率を昨年に引き続き6.7/1000引き上げ91・7/1000となりますが、被保険者数の減少等、昨今の収入状況からみて、保険料収入の増加があまり見込めないため、前年度よりも580万円増の約6億1,000万円を計上しました。

他方、医療費や納付金等の支出は、昨年同様増加しているため、約7億9,000万円になる見込みですので、今年度の予算は保険料率を上げた分昨年より少し改善したものの、引き続き赤字となる見通しです（1億7,600万円）。

赤字分は積立金を取り崩して補填するため、健保が保有している積立金は、24年度末には23年度末の半分となってしまいます。積立金がなくなった場合、すべて皆様からの保険料で賄わなければならないとなります。

今年度、仮に積立金が無かった場合は、保険料率を約33/1000引き上げなければ足りなくなる計算でしたので、今後積立金がなくなった場合には大幅な保険料率の引き上げが避けられませんが、支出の大部分を占める保険給付費と納付金が減少に転じない以上、

保健事業費等を減らしても、あまり財政効果は得られませんが、支出の削減を出来ることから検討していかなければなりません。

保険料の引き上げ幅を少しでも抑えるためにも、皆様には健診等を積極的に活用していただき、健康管理に努めていただけたら幸いです。現在、毎月服薬をしている方は、ジェネリックに変更できないか等、検討してください。

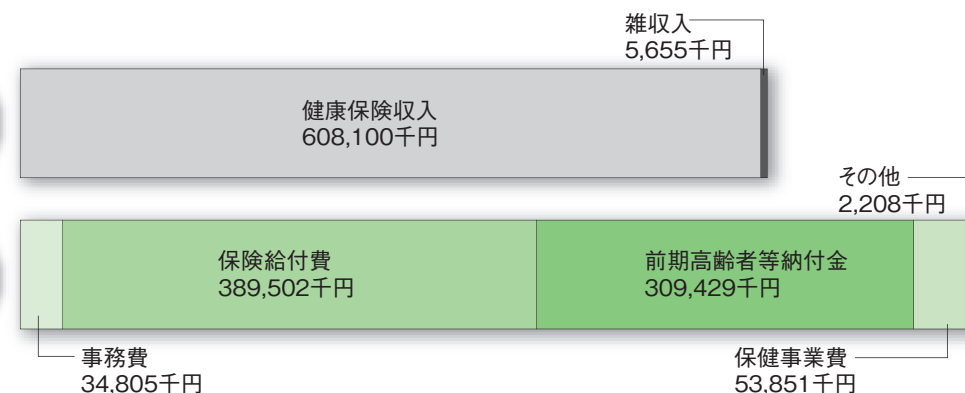
介護保険については、介護納付金が約200万円増加し、3,700万円となりますので、介護保険料率は、3/1000引き上げ、今年度の保険料率は14/1000としました。

平成24年度 収入支出予算概要表

収 入			支 出		
	科 目	金額 (千円)		科 目	金額 (千円)
経常収入	健康保険収入	608,100	経常支出	事務費	34,805
	雑収入	5,655		保険給付費	389,502
	小計	613,755		前期高齢者等納付金	309,429
その他収入	繰越金	20,000		保健事業費	53,851
	調整保険料	8,648		その他	2,208
	財政調整事業交付金等	4,006		小計	789,795
	繰入金	200,000	その他	財政調整事業拠出金	8,648
				予備費等	47,966
	合 計	846,409		合 計	846,409

経常収入

経常支出



昨年に引き続き保険料率が上がります

健康保険料率は24年4月給与から、改定前 **8.5 %** → 改定後 **9.17 %**
 (調整保険料率0.13%と合わせると、改定前 **8.63 %** → 改定後 **9.3 %**)
 介護保険料率は24年4月給与から、改定前 **1.1 %** → 改定後 **1.4 %**



24年度保健事業について



24年度の保健事業は、23年度とほぼ同じです。

- ・機関誌「けんぽだより」を発行(年2回)
- ・医療費通知書の配付(年3回)
- ・インフルエンザ予防接種の補助(1人3,000円まで)・常備薬の配布
- ・日帰り人間ドックへの助成(35歳時、40歳以上)
- ・紙上ウォーキングキャンペーン
- ・乳がん自己触診補助道具(ブレストケアグラブ)を配布
*配布対象者は、女子社員全員と30歳以上のご家族(女性)を予定
- ・ホームページ運営 他



保健事業 …… “第一子を出産した場合”

これまで、当組合の被保険者証をもつ社員またはご家族が第一子を出産した場合、月刊誌「赤ちゃん和妈妈」を1歳になるまで(毎月)送付し、その後、離乳食や育児関係の書物を数冊送付していました。

今年度から、「パパ・ママのための育児Q&A」という育児辞書1冊と育児関係の書物をまとめて1回だけお送りする形式も取れるようにいたしました。選択制ですので、どちらかのみとなります。

※ 各書物の詳細については、ホームページのお知らせ欄に掲載予定ですので、ご覧ください。

アドレス：<http://www1.ocn.ne.jp/~tpgkenpo>

パスワード：**tpg** (小文字で、ティー、ピー、ジー)

※ ホームページが見られない環境にある方や、詳細について疑問がある方は、当組合にご連絡ください。
 (栃木トヨペットグループ健康保険組合：028-627-5386)

平成24年度被扶養者の現況調査

今年も18歳以上の被扶養者の現況調査を行います(毎年実施)。

提出期限厳守で総務宛に必要な書類を送付してください。
 ご協力よろしくお願いいたします。

◆ 大学・専門学校に通っている学生

……学生証のコピーまたは在学証明書(有効期限が平成24年3月末日以降のものに限る)。

⇒ **提出期限** H24年4月末日

◆ 妻・両親・その他のご家族

……原則は課税証明書(事情により健保が容認した場合のみ非課税証明書でも可)。

遺族・障害年金等、提出が必要な書類が他にある場合は健保からご連絡いたします。

⇒ **提出期限** H24年7月末日

※ 必要書類の提出についてご協力いただけない場合や、提出いただいた書類内容を精査した結果、社員との生計維持関係がないと判断した場合、認定取り消しを行うことがあります。

「健康を決める力」を身につけよう

わが国の保健医療の取り組みとして、生活習慣病予防に力を入れるようになり、自分の健康は自分で守るという意識が、私たちの中にもいつそう高まっています。そこでいま、メディアにあふれている健康情報を理解して活用する

「ヘルスリテラシー」という能力が注目されています。今回は、ヘルスリテラシーの意味とその必要性を解説します。

監修…中山和弘（聖路加看護大学 保健医療社会学 看護情報学教授）



「ヘルスリテラシー」とは「健康を決める力」

テレビや雑誌、インターネットなどにより、ダイエットから病気の治療法まで、さまざまな健康情報を簡単に得ることができる現代。しかし実際のところ、私たちはその情報の内容を正しく理解し、信頼できるものかどうかを判断できているでしょうか。

自分の健康を維持したり、取り戻したりするためには、必要な健康情報を選び取り、正しく理解し、活用する力が必要です。こうした力のことを「ヘルスリテラシー」といいます。

もともと「リテラシー」とは「読み書き能力」を意味する言葉ですが、最近では「自分に必要な情報を

を選び、よりよい活用ができる力」という意味合いを含むようになってきました。「ヘルスリテラシー」＝「健康を決める力」ともいえるでしょう。

健康意識の高い人が「健康な人」とは限らない

欧米では、必要な健康情報を得て理解している人とそうでない人との格差が大きく、市民にわかりやすい健康教育を行うという目的でヘルスリテラシーという言葉が使われ始めました。現在では、WHO（世界保健機関）を含めた世界の健康政策の中心課題になってきています。

日本人はおおむね健康意識が高いので、ヘルスリテラシーを備えている人が多いように思えますが、

より多くの人に「健康を決める力」をつけてもらうための情報サイト

健康情報の探し方から活用法まで、わかりやすく解説しています。

『健康を決める力』

<http://www.healthliteracy.jp/>



手に入れた情報を理解して「活用する」とは？

では、入手した情報を自身のために活用するにはどうすればよいのでしょうか。

例えば、「ジョギングは体によい」という情報を得たとします。体には個人差があるので、ある人にはジョギングが健康を維持するのによい方法でも、必ずしも自分にとってよい方法とは限りません。また、心臓が悪い人にとっては、かえって危険な場合もあります。

そこで「ジョギングは体によい」という理由を正しく理解することが必要になります。一人では難しいときは、周りの人や医師に聞い

てみるのもいいでしょう。そうして、自分がジョギングをして得られる健康面でのメリットとデメリットを十分納得したうえで、実際に行動かどうかの「意思決定」をします。

情報を活用するとは、こういう適切な意思決定を行うことをいいます。

自分の健康状態は「自分で選んで」決めている

ジョギングのような一般的な健康法以上に、医療行為には命にかかわるようなリスクが伴います。とくに病気などで手術の必要があるときは、手術についてのリスク情報を理解して、自分の健康を取

り戻すのに、手術をするかしないかなど、意思決定が求められます。つまり、よりよい意思決定ができるかどうかで、自分の健康状態が左右されるといっても過言ではないのです。

満足のいく意思決定ができると、その後の気持ちや行動を通して、健康状態に良い影響を与えていわれていきます。ヘルスリテラシーを向上させるには、自分の健康状態は「自分で選んで」決めているという認識を持つことが肝要。そのためには日頃から、「何が起きているのか」「何をしなければならぬのか」「なぜそうする必要があるのか」と考えるくせをつけるようにするといいいでしょう。

COLUMN



インターネットの書き込み情報には要注意！

インターネットは知りたい健康情報がすぐに得られる便利なツールです。最近は誰でも気軽に書き込めるので、一般の人の病気の治療法や薬の効能についてのやりとりが多く見られます。実際に見たことがある人も多いのではないのでしょうか。しかし、なかには今の医療にそぐわない情報や、科学的根拠のあいまいなものもあるため、情報を鵜呑みにするのは危険です。どんな治療法や薬にも必ずさまざまなリスクがあるので、それが確認できない間は、行動に移さないようにしましょう。

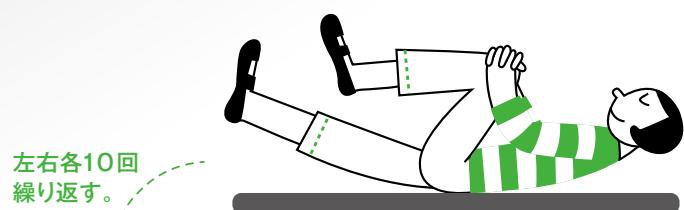
大りにくい体になる！ 簡単 筋トレ

基礎代謝が落ちてくると、太りやすい体になります。上手にダイエットをするには、まずは筋肉を鍛えて代謝をアップさせましょう。ここではほんの数分間でできて、毎日むりなく続けられる簡単な筋トレを紹介します。続けるうちに、体がスッキリしてくるはずです。

〔監修〕森 俊憲 ボディデザイナー、ボディクエスト代表取締役

背中を鍛える

背中中の筋肉を引き締める効果があるトレーニングです。背中だけでなく、お腹、腕、太ももと、同時にいくつもの筋肉を鍛えることができます。股関節のストレッチにも効果的。



左右各10回
繰り返す。

STEP 1

仰向けに寝て、左脚のひざを両手で抱える。右脚はまっすぐ伸ばして、床から10～20cmほど浮かせる。



STEP 2

脇を締めて、腕と腹筋の力で上半身を起こす。右脚を浮かせたまま、ゆっくりと左ひざに胸を近づけ3秒ほどキープする。右脚も同様に行う。

ワンポイントアドバイス
One Point Advice

体が左右や前後にぶれないように気をつけましょう。また、勢いをつけた反動で上半身を起こさないように、腕と腹筋の力だけでゆっくりと上半身を起こすようにします。このとき、背筋を伸ばして胸を張るようにしてください。つらい場合は回数を減らしてください。

イラスト：寺田久美

アタマのストレッチ

クロスワードパズル

【ルール】

タテのカギとヨコのカギの答えを、番号に沿って書き入れます。

タテのカギ

- 1 強く押されると気持ちいい
- 2 巨大で平べったい海洋魚
- 3 イガのある海の生き物
- 4 難しい本も〇〇〇になるとわかりやすい
- 5 1、2、3、4……
- 6 世界遺産の白川郷がある県は？
- 10 これが切れると自転車走りません
- 11 目から〇〇〇が落ちる
- 12 国民総幸福量が世界一の王国
- 13 チョコレートの主成分
- 16 きれいな花にはトゲがあります

ヨコのカギ

- 1 白と黒のゼブラ模様が特徴の動物
- 5 この花粉でくしゃみが止まらない
- 7 中華料理の定番デザート
- 8 タコ〇〇、〇〇押し
- 9 鬼は外、福は〇〇
- 14 自然環境を守るにはこれが大事です
- 15 汚れを防ぐ、枕〇〇〇にブック〇〇〇
- 17 風車とチューリップで有名な国といえば？
- 18 太陽を英語でいうと？

問題 二重になったマスの文字を並び替えてできる言葉は何でしょう。

1	2	3	4		5	6
7						
8						
	9	10		11		12
13		14				
15	16					
17					18	

CHEERFUL WORD

自分とちゃんと付き合えれば 疎外感という妄想を 回避することができるはず。

My
Cheerful
Days vol.05

エッセイ♥マイ チアフルデイズ

「職場に受け入れられていない」「周囲の人から嫌われている気がする」……。現代の日本では、実際に社会で疎外されているわけではないのに、こういった「疎外感」にさいなまれている人が多いようです。僕の経験からすると、疎外感については二つのキーワードがあります。一つは「過剰適応」、一つは「自分との付き合い方」です。疎外感を感じる人のうち、8割は過剰適応の状態にあります。人に嫌われたくないと思うあまり、必要以上に周囲に自分を合わせすぎる、それが過剰適応です。例えばパーティに出席したとして、その人はその時間ずっと、同席の人たちを楽しませ、水ももらさぬ対応をし続けます。ところが、パーティが終わって一人になったとたん、「あの言葉は〇〇さんを怒らせたかも」「××さんは楽しんでいなかったのでは」とどんどん引き算していき、最終的には「やっぱり自分は嫌われている」と疎外感に陥ってしまうのです。不安というネガティブな感情があまりにリアルで、それに引きずられてしまうのですね。けれど、そんなネガティブな感情は、あくまで自分が作り出した妄想にすぎません。ですから、周囲の人たちが気づくことはほとんどないでしょうし、逆に過剰な態度をすればするほど、上滑りして「あの人っ

て、よくわからないね」と周囲から思われてしまうかもしれません。悪循環です。つまり、他者に対して自己開示ができていないから、理解もされず、自分自身も受け入れられている実感がつかめない。ここで二つめのキーワード「自己との付き合い方」につながるわけです。自分としっかり付き合えず、客観的に捉えることができていないから、他者に自己開示することが不安で過剰適応になってしまうのです。では、どうしたらよいか。まずは、ネガティブな感情を思いきってカットしてみましよう。毎朝10分間でいい、「職場で浮いている」「まわりに嫌われている」という不安を振り切ってしまう。難しいようですが、ネガにもポジにも偏らず、ニュートラルな自分であることを心がければいいのです。朝の10分をクリアできれば、その日一日、少し楽な気分です。さらに2週間、毎日これが続けることができたなら、あれほど自分を苦しめていた疎外感が遠ざかっていることを実感できるはず。「嫌われたくない」という不安ではなく、「ハッピーにしてあげたい」というポジティブな思いで周囲に向き合える自分がいることに気づくでしょう。疎外感他者ではないことを、忘れないでいてください。



名越康文 精神科医

なこしやすふみ 1960年、奈良県生まれ。近畿大学医学部卒業。臨床に携わる一方でコメンテーター、映画評論、漫画分析など多岐にわたり活躍。最新刊『毎日トクしている人の秘密』も話題に。電子書籍サイト『夜間飛行』にて公式メルマガ配信中。▶<http://yakan-hiko.com>

奥多摩

いやしの巨樹の森

in
東京

東京都心の喧噪から離れること2時間。古代から続く雄大な奥多摩の森には、現代人の心と体をやさしくいやしてくれる仙郷の趣がある。

東

京都の最北西端に位置する奥多摩町は、その全域が秩父多摩甲斐国立公園に含まれている自然の宝庫である。

日本一巨樹が多い町としても知られるこの町には、樹齢500年とも600年ともいわれる巨樹があちこちに点在する。こうした巨樹と触れ合えるのも、奥多摩の森歩きの魅力の一つだ。

もう一つは清流。日本水源の森百選にも選ばれている森には、鳩ノ巣溪谷をはじめ、澄んだ水が豊かに流れる絶景ポイントがいくつもあ。森林と滝とのダブルで発生するマイナスイオンを存分に浴びれば、日頃の疲れも吹き飛ばすはずだ。

数ある散策路の中でもおすすめは、森林セラピーロード。13キロから12キロ、平坦な道から傾斜のきつい山道までと、バリエーション豊富な5つのコースがあり、時間や体力に合わせて選ぶことができる。また、町主催のセラピーツアーでは、森の中でストレッチやヨガの指導を受けることも可能だ。森の中ではコルチゾールというストレスホルモンの濃度が、都市に比べて下がること研究でわかっている。ストレスが減れば細胞が活性化し、免疫力も高まってくる。

そば打ちや陶芸、木工、草木染めなどの体験施設も充実。思い思いに楽しめるのが奥多摩のおもしろさだ。源泉100%の温泉もうれしい。



東京都指定天然記念物でもある倉沢の大ヒノキ。幹周610cm、樹高33m。自生木としては都内最大で、樹齢1000年と推定されている。

Let's go!



JR青梅線奥多摩駅前から奥多摩湖までの旧青梅街道を散策する「奥多摩むかし道」は約9km。「三本杉」「槐木(さいかちぎ)」といった巨樹のほか、古社や道祖神、馬頭観音などがあり、江戸時代を偲ばせる風情あるコース。

鳩ノ巣溪谷と白丸湖畔を散策する「鳩ノ巣溪谷遊歩道」コースは約2.5km。白い奇岩、深い溪谷美が堪能できる鳩ノ巣小橋(吊り橋)からの眺めは、多摩川50景にも選ばれている。

モデルプラン

【日帰りコース】 香りの道 登計トレイル

全国初のセラピー専用ロード。高低差が少なく、バリアフリー区間もある、初心者におすすめのコース。

【集合】10:10 奥多摩駅前

【解散】16:30 奥多摩駅前

【内容】ガイドンス、健康チェック、昼食(セラピー弁当)、ガイドウォークなど

【料金】4500円～(内容により異なる)

【問い合わせ先】おくたま地域振興財団

☎0428-83-8855

<http://okutama-therapy.com/>

奥多摩の食材を豊富に取り入れたセラピー弁当。



日本最古の地層といわれる地下深い古生層から湧き出ている奥多摩温泉。その源泉100%の「もえぎの湯」は、奥多摩駅より徒歩10分の好立地。清流と山並みを望むことができる露天風呂と内風呂、足湯を完備。



(注)森林セラピーロードは、NPO法人森林セラピーソサエティが、専門家による科学的検証を経て、いやし効果が認められた場所に認定している散策路。
<http://www.fo-society.jp/>



奥多摩駅から少し足を延ばすと、都民の水瓶である奥多摩湖に行き着く。春には、ソメイヨシノ、ヤマザクラなど約1万本が咲き誇り、澄み切った湖面にその姿を映す(見頃は4月中旬)。

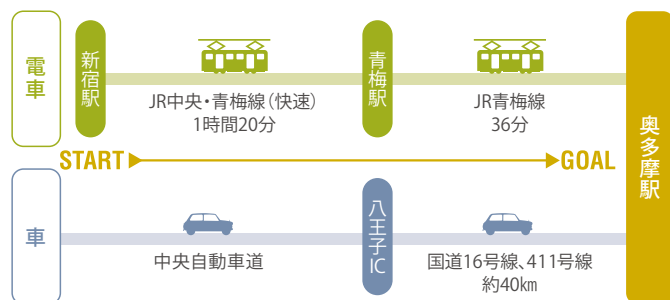


野山歩きをさらに楽しませてくれるのが、季節の花々。奥多摩の森は野草も豊富で、春にはダンコウバイ(右)、タチツボスミレ(左)をはじめ、たくさんの種類の植物が愛らしい花を咲かせる。



ワサビを使用した商品の数々。秩父古成層の岩盤で濾過された湧き水を利用して江戸時代より栽培されてきたワサビは、将軍家にも献上されていたという極上品。稀代の名水で仕込まれている名酒『澤乃井』(小澤酒造)も欠かせないおみやげのひとつ。

・アクセス



●問い合わせ先 ☎0428-83-2295 (奥多摩町観光産業課 森林セラピー担当)
●関連ホームページ <http://www.town.okutama.tokyo.jp/> <http://okutama-therapy.com/>

4月から 介護保険法が 変わります

改正介護保険法が、平成24年4月1日から施行されます。介護保険制度がスタートして10年。介護サービスの利用者数が急増する中、今回の改正で何が変わるのか、おもしろい内容を紹介しします。

監修／藤林慶子(東洋大学社会学部社会福祉学科教授)

→ 1 「地域包括ケアシステム」で 在宅介護を強力にサポート

改正の大きなねらいは、高齢者が住み慣れた地域で自立した生活を送れるための体制づくり。その柱となるのは、医療機関および介護事業者が連携して在宅介護を支え、福祉を含めた生活支援サービスが日常の場に提供される「**地域包括ケアシステム**」です。取り組みのひとつとして、地域密着型サービスに次の新サービスが加わります。

□ 定期巡回・臨時対応型訪問介護看護

夜間・早朝を含め1日5～6回、定期的に要介護者の自宅をヘルパーや看護師が訪問し、おむつの交換や食事の世話、療養上の世話または診療の補助を行う。緊急時にはオペレーターが対応することで、24時間サービスが受けられる。

□ 複合型サービス

在宅介護サービスの中で、例えば「訪問看護」「小規模多機能型居宅介護」など、2種類以上のサービスを組み合わせることで、利用者に効率よく一体的なサービスを提供。

クロスワードパズルの答え

シ	マ	ウ	マ	ス	ギ
ア	ン	ニ	ド	ウ	フ
ツ	ボ	ガ	ジ		
	ウ	チ	ウ	ブ	
カ	エ	コ	ロ	ジ	ー
カ	バ	ー	コ		タ
オ	ラ	ン	ダ	サ	ン

【答え：マッサージ】

→ 2 介護、医療、住まい、生活支援など 高齢者の生活を守る制度が新設

2025年には、高齢者が3,600万人になるといわれています。一人暮らしの高齢者、要介護者が増えていく中で、「**質の高い介護サービス**」「**住まいの整備**」「**認知症対策**」などに重点が置かれているのがポイントです。

▶ 介護職員による痰の吸引等の実施

介護福祉士や研修を受けた介護職員が、痰の吸引および経管栄養等の医療的ケアを行う。

▶ 介護療養型医療施設の転換期限の延長

施設サービスのひとつである、介護療養病床の廃止期限を6年間延長。

▶ 有料老人ホーム等における利用者保護規定の追加

入居後一定期間内に契約解除を行った場合、適正金額の返還を事業者に義務づけ。

▶ 介護予防・日常生活支援総合事業の創設

市町村が介護予防、生活支援、社会参加などの事業を総合的に提供。

▶ 市民後見人^(注)の育成の推進等

地域で市民後見人を育成、活用するための体制を整備。

(注)成年後見制度について研修を受けた人で、身内などに後見人がいない認知症の人が介護保険サービスを利用するとき、さまざまな契約に立ち会う。

※この記事は平成24年1月末日現在の内容です。

社会保障・税一体改革の素案が決定

私たちの暮らしに大きな影響を及ぼす「社会保障・税一体改革」。去る1月6日にまとまった素案では、平成27年までに現在5%の消費税を10%に引き上げ、同時に医療や介護、年金、子育てなど社会保障制度の充実と効率化を進めるとしており、その実現を「一体改革」と定義づけています。

将来世代の負担軽減と 全世代型の社会保障を目指す

今回の改革構想は、医療や年金などの社会保障財源を確保するため、将来世代への負担先送りの現状を改め、若年層から高齢者までの全世代型社会保障への転換を目指そうとするものです。

改革のおもな方向性は①未来への投資（子ども・子育て支援）の強化、②医療・介護サービス保障の強化、③社会保障制度のセーフティネット機能の強化、④貧困・格差対策の強化（重層的セーフティネットの構築）、⑤多様な働き方を支える社会保障制度（年金・医療）へ、⑥全員参加型社会、ディーセント・ワークの実現、⑦社会保障制度の安定財源確保——で、これらに沿ってそれぞれ改革に取り組み考えが示されています。健康保険にかかわるおもな改革項目については下表のとおりです。

通常国会へ法案提出を目指すも 消費税率引き上げがカギ

改革の安定財源として見込んでいる消費税率引き上げについては、こ

健康保険にかかわるおもな改革項目

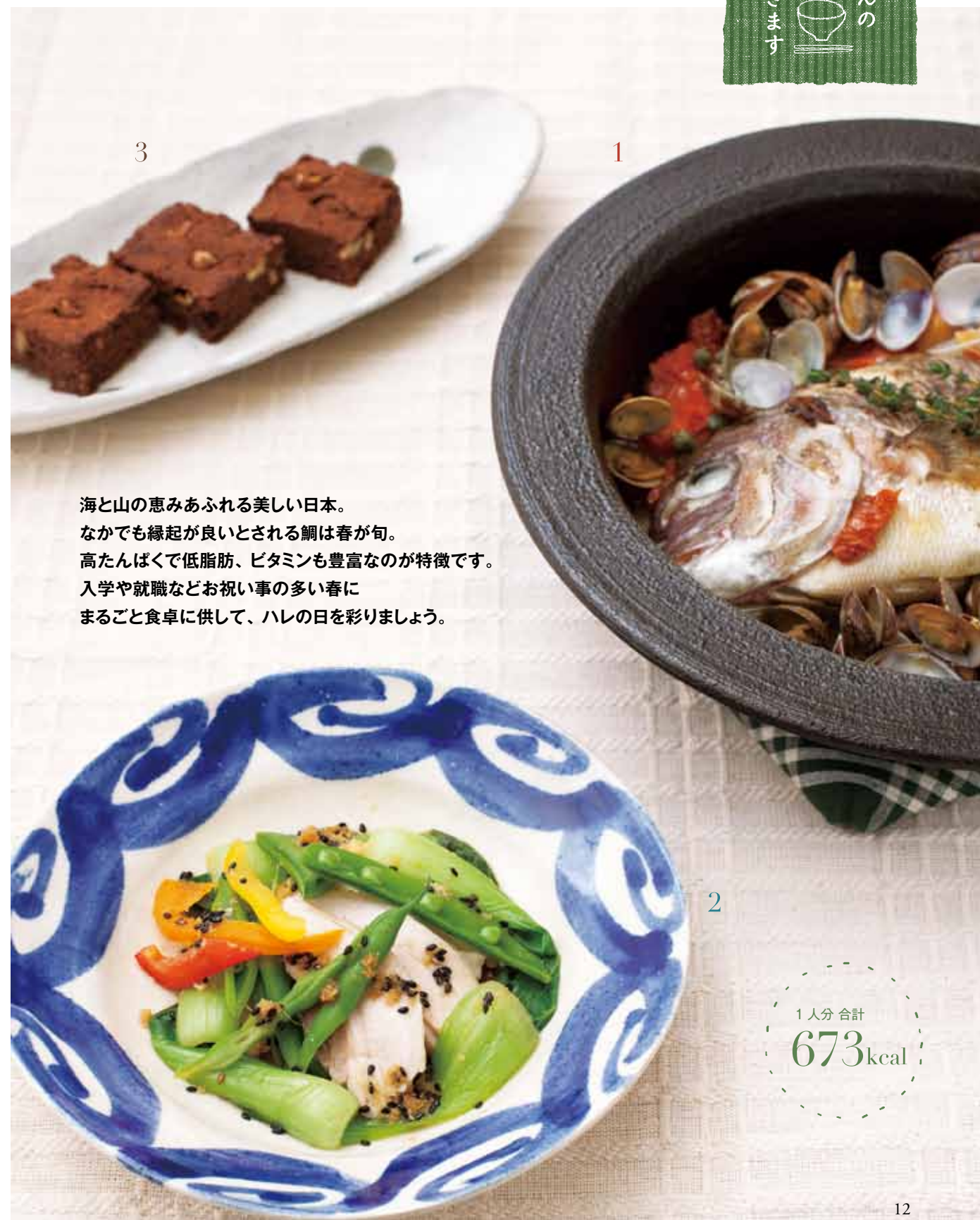
高額療養費の見直し	見直しの財源として見込んでいた受診時定額負担（外来の窓口負担に一律100円（低所得者は50円）を上乗せ）の導入見送りが決定。このため財源確保を新たな課題としたうえで、年収300万円以下の低所得層へとくに配慮しつつ、年間負担上限の新設などの導入を目指すとしている。
高齢者医療制度の見直し	24年度までの特例措置として実施している後期高齢者支援金の3分の1総報酬割について、全面総報酬割への拡大の検討を明記。なお、現在の後期高齢者医療制度は、廃止に向けた見直しのための法案提出を目指すとしている。
70～74歳の患者窓口負担	1割に据え置かれている70～74歳の患者窓口負担は、予算措置を継続し24年度も引き続き据え置きに。以降の取り扱い、25年度予算編成過程で検討の見込み。
被用者保険の適用拡大	パートタイマーなどの短時間労働者について、厚生年金を含めた被用者保険の適用拡大を明記。実施時期等については引き続き検討。
介護保険制度改革	介護納付金の負担について総報酬割を検討。高所得の利用者負担の引き上げなど給付の重点化も課題に。
総合合算制度の創設	医療、介護、保育、障害の各制度の、家計全体の負担合計額に上限を設定する新制度。番号制度の導入が前提のため、27年度以降の導入が目標。

のたびの素案で「平成26年4月1日より8%、27年10月1日より10%」と明記されました。時期と税率が明確に示されたことで、改革実現へは一步近づいたといえます。しかし、実際の引き上げにはクリアすべき課題が多く、また、引き上げ実施前の経済状況等によっては増税がかわらない可能性も残されています。

政府は3月を目処に社会保障・税一体改革の大綱を決定し、3月末までに通常国会へ関連法案を提出することを目指しています。しかし、財源確保のための消費税増税という難題に加え、具体的な結論を先送りしている改革項目も多いことから、成立までは険しい道のりが予想されています。

※この記事は平成24年1月末日現在の内容です。

海の幸と山の幸で、ハレの日のごちそうを



海と山の恵みあふれる美しい日本。
なかでも縁起が良いとされる鯛は春が旬。
高たんぱくで低脂肪、ビタミンも豊富なのが特徴です。
入学や就職などお祝い事の多い春に
まるごと食卓に供して、ハレの日を彩りましょう。

2

1人分 合計
673kcal

作り方

- ①鯛はうろこを取り、エラを外して内臓を取る。皮には切り込みを入れ、切り込みの中とおなかにしっかりと塩、こしょうを振り、ハーブを詰め込む。
- ②ドライトマトはお湯で戻し小さく刻む。プチトマトは種をしぼる。ケッパーは塩がきつければ、水に入れて塩気をぬく。あさりは砂出ししておく。
- ③フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて火にかけ香りを出し、鯛を入れて両面を焼きつける。
- ④あさりと白ワインを入れてふたをし、あさりの口が開いたら残りの材料を入れ、プチトマトが煮崩れるまで20分ほど煮る。塩、こしょうで味を調える。

材料 (3人分)

鯛……………1尾(25cmくらい)
あさり……………250g
ドライトマト……………4~5個
プチトマト……………10個
白ワイン……………100ml
ハーブ(タイムやオレガノなど)……………1枝
にんにく……………1かけ
ケッパー……………大さじ1
塩、こしょう……………各適量
オリーブオイル……………大さじ3

recipe 1 1人分
381kcal

旬のお豆と合わせた彩りゆたかな一品。
ピリッとしたドレッシングがポイント

チンゲンサイの春サラダ



recipe 2 1人分
127kcal

作り方

- ①鶏もも肉は塩と酒を振っておく。鍋に2cmほどの水を入れて沸かし、鶏肉を入れてふたをし蒸しゆでにする。取り出して冷めたら削ぎ切りに。同じゆで汁で、大きめに切った他の野菜も蒸しゆでにする。
- ②ドレッシングの材料を合わせ、粗熱のとれた野菜と鶏肉を和える。
- ③器に盛り付ける。

材料 (3人分)

チンゲンサイ……………1株
鶏もも肉……………1/2枚
塩……………小さじ1/4
酒……………小さじ1
スナップえんどう……………10本
たまねぎ……………1/3個
パプリカ……………少々
[ドレッシング]
酢……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ2
鶏のゆで汁……………大さじ2
ごま油……………大さじ1
しょうがのすりおろし……………少々
豆板醤……………小さじ1/2
黒ごま……………少々

こうばしいピーナツがたっぷり。
日もちするのうれしいスイーツ

ピーナツ入りのブラウニー



recipe 3 1人分(1/9に切ったもの)
165kcal

材料 (22×22cmの角型1枚分)

小麦粉……………60g
塩……………ひとつまみ
ベーキングパウダー……………小さじ1/3
無塩バター……………130g
ココアパウダー……………25g
グラニュー糖……………150g
卵……………2個
くるみ……………大さじ2
削りチョコ……………大さじ3
ピーナツ……………大さじ3

※缶やジッパー付きの袋で保存してください。

作り方

- ①型にクッキングシートを敷いておく。小麦粉、塩、ベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ②耐熱ボウルにバターを入れて電子レンジで溶かし、温かいうちにココアを加えて混ぜる。続けて、グラニュー糖、卵を加えてよく混ぜ、①の粉を入れてだまが見えなくなるまでかき混ぜる。
- ③ピーナツは粗く刻み、くるみは手で砕いて軽くフライパンでいる。②に粗熱のとれたナッツ類と削りチョコを加える。
- ④あらかじめ160℃に温めておいたオーブンで、28~30分焼く。

田中可奈子

たなか・かなこ 料理研究家、フードコーディネーター、栄養士、調理師、食育指導士。料理教室を主宰する傍ら、食に関する執筆活動も行っている。



【混合診療】

TPPへの参加問題がニュースや新聞で報道され、関税撤廃などの話題に交じって、混合診療の解禁について取り上げられることも多くなりました。混合診療とはどんな診療を指すのでしょうか。

診療には、健康保険の範囲内で行われる保険診療と、健康保険対象外の自由診療があり、これらを併用することを混合診療といえます。現在、一定の安全性・有効性が確認された先進医療（評価療養）や、入院時の差額ベッド代・歯科の金合金など（選定療養）については「保険外併用療養」として混合診療が認められています。しかし、それら以外の混合診療は原則禁止となっており、混合診療を行った場合は、すべてが自由診療として扱われます。

例えば、保険診療で100万円の診療費がかかった場合、自己負担額は30万円ですが、これに加えて20万円の自由診療を受

けると、健康保険が適用されず、120万円の負担となってしまいます。しかし混合診療が解禁になれば、保険診療の自己負担額30万円と自由診療の20万円の合計、50万円の負担で済むようになります。

混合診療の解禁は、日本では未承認の抗がん剤が必要ながん患者や、高度な先進医療が必要な患者にとっては大きなメリットとなります。しかし、無制限に混合診療を解禁すると、保険診療で十分な診療が受けられるのに自由診療をすすめる病院が増えたり、安全性が十分に確認されていない自由診療が保険診療とあわせて行われることで、科学的根拠のない医療行為を助長することにもつながりかねません。このため、混合診療を全面解禁するのではなく、保険診療の範囲の拡大や、高度先進医療・新薬の承認がすみやかに行われるシステムづくりを求める声も上がっています。

おすすめ BOOK & DVD



BOOK
乳がんの人の心と体に
**素敵に
アロマテラピー**
千葉治子、飯田智子 著
A5判・176ページ・オールカラー
1,680円(本体1,600円)
保健同人社

乳がんの告知を受けたら 真っ先に読みたい心身のサポート本

看護師とアロマイストラクター、乳がん経験者の二人が、人生をかけて書きあげた一冊。自らの体験をもとに考案した、乳がん患者のためのアロマテラピー活用法と医療情報を、患者目線で紹介。不快な症状や沈みがちなメンタル面を緩和するアロマやハーブのレシピも満載。



DVD
人の命と絆の大切さを
教えてくれる感動作
神様のカルテ
3,990円(本体3,800円)
発売元:博報堂DYメディア
パートナーズ・小学館
販売元:東宝

地方医療問題の現実とともに 若き医師の成長を描くヒューマンドラマ

2010年本屋大賞第2位となったベストセラーを映画化。地方医療問題のテーマをベースに、信州のとある病院に勤務する若く真面目な内科医が、写真家の愛妻や同僚の医師・看護師、患者、友人たちに支えられて、「本当の医療とは何か」を追究しながら、成長していく姿を温かく描く。

教えて!ドクター



Q 疲れているのに寝つきが悪く、十分な睡眠がとれません。どうすれば快適に眠れますか？

ベッドに入って眠ろうとすると目がさえてしまい、やっと寝ついて、夜中に目が覚めて、そのあと眠れなくなります。ぐっすり眠るためにはどうしたらいいでしょうか？

(35歳・女性・会社員)



日本大学医学部附属板橋病院
精神医学系教授

内山 真先生

A なるべくストレスを軽減すること
睡眠薬を処方してもらうのも
よいでしょう

充実した生活を送るために快適な睡眠は不可欠なものです。しかし、日本人の成人の5人に1人は睡眠についての悩みを抱えているといわれています。

睡眠障害にはさまざまな要因がありますが、ご相談者の場合、疲れているのに眠れないとのことなので、ストレスによる緊張や興奮が脳を目覚めさせている原因になっていると思われます。このような不眠は「精神生理性不眠症」と呼ばれ、睡眠障害の中でもっとも多く見られるものです。ストレスの原因をなくするのは難しいことですが、眠る前に心と体の両方をリラックスさせることで、睡眠の質を高めることができます。

おすすめは寝る前の入浴。心身がリラックスするだけでなく、入浴後は体温が下がるにしたがって自然に眠気が催されます。お湯の温度は、ややぬるめにするのがポイント。熱いお湯に入ると疲れがとれたように感じますが、かえって体が目覚めてしまい、寝つきが悪くなることがあります。

お酒にはリラックス効果がありますが、いわゆる寝酒として寝る直前にお酒を飲むと、最初の2〜3時間はよく眠れても、そのあとトイレに行きたくなったり、もう一度眠るのが難しくなったりします。また、寝酒がクセになると、たくさん飲まないでだんだん眠れなくなつてきます。飲むときは晩酌などで適量を楽しみましょう。

不眠が何日も続くようなら、早めにかかりつけの医師に相談を。専門外の場合には、ほかの医師や病院を紹介してくれます。かかりつけの医師がいけないときは、心療内科や精神科を受診すれば、症状に合わせた生活指導や、睡眠薬などの処方を受けられます。

睡眠薬という依存性や副作用を心配する人もいますが、最近の睡眠薬は、正しく使えば安全性の高いものがほとんどです。不眠のタイプによって、寝つきがよくなるものや、ぐっすり眠れるようになるものなどがあるので、しっかりと自分の症状を説明し、適切な薬を処方してもらいましょう。