

あなたの健康をサポート!

# Daikokenpo

大阪工作機械健康保険組合  
2024.新春号vol.162

- 理事長 新年のごあいさつ
- 令和5年度 健康保険組合全国大会が開催されました



表紙写真：長野県 朝の富士山と霧氷と雲海／提供：アマナ

ご家庭にお持ち帰りください



## 新年のごあいさつ

大阪工作機械健康保険組合

理事長 寺坂 創介

あけましておめでとうございませす

被保険者ならびにご家族の皆さまにおかれましては、つつがなく新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。日頃より、当健康保険組合の事業運営に關しまして、皆さまの深いご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、新型コロナウイルスの感染症法上の位置付けが引き下げられて以降、各地で様々なイベントが再開され、社会経済活動は以前の活気を取り戻してきています。3年あまりにわたるコロナ禍での停滞を乗り越え、株価上昇や企業の設備投資拡大、賃上げなど、30年ぶりといわれる経済の明るい兆しに期待が高まります。

コロナ禍を機に、社会全体で急速なデジタル化がすすめられました。デジタル化による業務効率化により、人手不足の解消や、より創造的な活動への時間配分などが期待できるようになりました。コロナ禍の思わぬ副産物を、さらなる成長につなげていきたいものです。

世界を見渡すと、終わりの見えないロシアによるウクライナ侵攻や、イスラエルとイスラム組織ハマスの衝突などにより、多くの尊い命が失われていることは、耐え難い痛みです。安全保障的にも経済的にも世界に与える影響は深刻で、一刻も早い停戦が望まれます。

日本の人口構造を見ますと、出生率は低下し、総人口は減少する一方で、65歳以上人口は増加し、高齢化率の上昇が進んでいます。高齢化は、年金・医療・介護などの社会保障費の増加をもたらします。わが国の社会保障制度を将来に維持するため、支え手である現役世代の負担を

抑制し、社会保障費の増加を公平に支える仕組みの構築が不可欠です。

少子高齢化により、医療需要が増える一方で、医療従事者などの働き手は減少していきます。医療DXは、デジタル技術による効率化により、限られた医療資源の有効活用を実現する手段となります。医療DXを推進する上で必要な基盤の一つがマイナンバーカードと保険証の一体化です。マイナンバーカードの保険証利用により、薬剤情報や特定健診結果などの有効活用を通じたより適切な医療提供が可能になります。被保険者のメリットにつながることから、健康保険組合としても協力してまいります。

令和6年度は、診療報酬と介護報酬のダブル改定など、健康保険組合にとっても重要な施策が始まる年となります。当健康保険組合といたしましては、これまで以上に特定健診・特定保健指導の取組みを強化し、実効性の高い保健事業を推進し、皆さまの健康の保持増進に取り組んでまいります。

健康保険組合の財政は、高齢者医療への拠出金の増加により、厳しい状況が続いています。皆様におかれましても、健康に関する意識をさらに高めていただくと同時に、ジェネリック医薬品やリフィル処方箋の活用などを通して、医療費の削減にもご協力いただきたくお願い申し上げます。

最後になりましたが、皆さまが健やかで笑顔あふれる1年を過ごさされますことを心よりお祈り申し上げます。新年のごあいさつとさせていただきます。

# 将来世代が希望を持てる制度へ！ 医療DXを推進し、 改革実現と健保組合のさらなる機能強化を

去る令和5年10月25日、東京国際フォーラム（東京都千代田区）で、令和5年度健康保険組合全国大会が開催されました。4年ぶりに来場数制限を取り払った開催となり、全国約1300ある健保組合関係者ら約3000人が参加しました。また、大会の様子はオンラインでもライブ配信され、約1500人が視聴しました。

今年度は、「将来世代が希望を持てる制度へ！医療DXを推進し、改革実現と健保組合のさらなる機能強化を」をタイトルに掲げ、少子化の課題を乗り越え、国民皆保険制度を将来へ確実につなぐとして、満場一致で決議を採択しました。

## 決 議

我が国では、経済社会に大きな混乱をもたらした新型コロナウイルス感染症が、今年5月に5類感染症に引き下げられ、アフターコロナに向けて踏み出している。コロナ禍にあった約3年の間、国民の生活や意識は大きく変化し、ICTツールを活用した新たな行動様式も定着する一方で、旧来の慣習や制度に依拠した社会構造そのものの変革も求められている。

国民の安心の拠り所である社会保障制度も例外ではない。コロナ禍にあっては非常時における病床逼迫やかかりつけ医の不在など、医療提供体制の脆弱性が改めて浮き彫りとなった。加えて、医療費の伸びはコロナ禍前の水準を大きく上回る状況が続き、「団塊の世代」がすべて後期高齢者となる2025年、高齢化のピークを迎える2040年に向けて医療費の負担が年々増大していく。出生数の急減による少子化の一層の加速も現実の脅威として明らかであり、このままでは、現役世代の負担はさらに厳しさを増し、極めて重大な難局に直面することが確実である。

今こそ、誰もが安心して医療を受けられる「国民皆保険制度」を維持し、「将来世代が希望を持てる制度」へ、大きく転換しなければならない。

今年5月に成立した改正法は、現役世代の負担軽減に資する内容が盛り込まれたものの、まだまだ十分とは言えず、後期高齢者の現役並み所得者への公費投入や拠出金負担割合の上限設定など残された課題への対応が急務となる。また、火急の課題である少子化対策は、我が国の最重要課題であればこそ国民の十分な理解のもと国全体で取り組むとともに、その財源対策は国民全体、特に現役世代の納得感を得ることを前提として進めるべきである。

国民が安心して、より良質かつ効率的な医療サービスを受けられる体制を築くためには、医療の質を担保しつつ給付の伸びを抑制し、医療費にかかる負担の軽減を図ることも欠かせない。

特に医療DXは、急速な少子高齢化に直面する我が国において、限られた医療資源の適正化を推進するための重要なツールとなる。まずは、オンライン資格確認システムなどを基盤とした全国医療情報プラットフォームの創設等を確実に進め、医療DXを社会生活に浸透させていかなければならない。さらに医療DXの推進に不可欠であるマイナンバーカードと保険証の一体化は、現行の保険証では実現できない質の高い医療の提供や医療の効率化に寄与するものであり、健保組合の現場の負担に配慮しつつ着実に実現すべきである。

我々健保組合は、これまででも労使と連携しながら、加入者の働き方やニーズを踏まえた保健事業を実践し、健康づくりや疾病予防など、健康寿命の延伸に貢献してきた。今後も、特定健診・特定保健指導やデータヘルス、コラボヘルスなどの推進、就業者の高齢化や女性の社会進出等の社会情勢の変化に合わせた取り組みにも注力して、これまで以上に優れた保険者機能を発揮し続けていく。

健保組合が国民の安心と健康の基盤である国民皆保険制度を支え、将来世代につないでいくために、我々は組織の総意をもってここに決議する。

- 一、社会情勢の変化を見据え、全世代で支え合う制度へ
- 一、医療DXを推進し、国民の健康と安心を確保
- 一、安全・安心で効果的・効率的な医療提供体制の構築
- 一、保険者機能の推進による健保組合の価値向上

令和5年10月25日  
令和5年度 健康保険組合全国大会  
将来世代が希望を持てる制度へ！  
医療DXを推進し、改革実現と  
健保組合のさらなる機能強化を





# 一時的な収入増は 被扶養者の資格確認の際に事業主の 証明書を提出してください

「年収の壁」対策として、パート・アルバイト等で働く被扶養者で被扶養者の収入要件を超える一時的な収入増があった場合は、事業主からの証明書を提出すれば継続して被扶養者になることができます。

健康保険の被扶養者には年収の要件が定められています。この要件が「年収の壁」になり、仕事があるのに被扶養者の資格を維持するために働くことができないと指摘されています。

そこでこのような状況を解消するために、事業主が一時的な収入増であることを証明することで、引き続き被扶養者として認定される仕組みになりました。パート・アルバイト等で収入が被扶養者の収入要件を上回る場合には、人手不足で労働時間を延長して一時的に収入が増えたという証明書を事業主に作成してもらい、被扶養者資格の確認の際に提出してください。事業主の証明書に使用する書式は厚生労働省のWEBサイトに掲載されています。

ただし、この仕組みはあくまで一時的な収入増に対応するためのものですので、利用できるのは原則として連続2年間までです。

## 被扶養者の収入要件

年収**130万円未満**  
(60歳以上・障害年金受給者は180万円未満)

## 事業主の証明書を提出する流れ

### 労働時間延長で収入増



人手不足による労働時間の延長などで収入が被扶養者の要件を上回った。

### 事業主が証明書を作成



被扶養者のパート・アルバイト先の事業主に依頼して証明書を作成してもらう。

### 資格確認の際に提出



健康保険組合の行う被扶養者資格の確認の際に、事業主の証明書を提出する。

- Q** どのような収入増が対象ですか？ **A**
- 人手不足で働く日数が多くなった、残業時間が増えたなどのケースが該当します。基本給の増加や手当での新設などで継続的に収入が被扶養者の要件を上回るケースは該当しません。また、フリーランスや自営業の人は対象外です。
- Q** 一時的な収入増と認められる金額の上限はありますか？ **A**
- 具体的な上限額は定められていません。収入増が著しく大きい場合などでは雇用契約書等も確認して総合的に判断します。
- Q** 複数の勤務先がある場合はどうしたらよいですか？ **A**
- 複数の勤務先がある場合は、収入増の主な要因となった勤務先の事業主から証明書を取得します。複数の勤務先がそれぞれ一時的な収入増に影響している場合は、それぞれの勤務先から事業主の証明書を取得してください。

## 公告事項

◎事業所の編入(新規適用)について (大工健公告第 453 号) 事業所名称 (株)ミズホサポート(大阪市西区)



監修 / 上原萌美

日本産婦人科学会専門医。横浜市立大学医学部卒業、横浜市立大学産婦人科入局後、神奈川県内の病院勤務を経て、よしかた産婦人科・綱島女性クリニックに勤務。産婦人科系のトラブルや妊娠・出産、育児の関連サイトの監修も務める。

教えてドクター!

みんなで学ぶ

# 女性のカラダと健康

今回の教えて! | 子宮頸がん

女性特有のがんの一つに「子宮頸がん」があります。性交渉によるウイルス感染との関わりが大きいので、誤解や偏見もあるようです。正しい知識で、発症の仕組みや予防方法を理解しましょう。

## Q2

子宮頸がんは予防できる? ワクチンについても教えて

子宮頸がんの初期は無症状なので、定期的な子宮頸がん検診が大切です。20歳を過ぎたら2年に1度は受けましょう。がん発症まで数年～数十年と長期間になることが多いので、検診を受けていれば早期に見えます。20～40代の若い方はもちろん、50代以降の方や、しばらく性交渉がない方も子宮頸がんになることがあるので、定期的な検診をお勧めします。

子宮頸がんの予防にはHPVワクチンの接種が有効です。性交渉未経験のうちに接種するのが最も効果的ですが、性交渉経験者でもある程度の効果があります。小学6年～高校1年相当の女子は定期接種として公費(無料)で受けられます。

男性や周囲の方にも気付けてほしい!

### 悩む女性にどんな配慮ができる?

「子宮頸がんになるのは性に奔放だから」という誤解・偏見に苦しむ方は少なくありません。HPVはありふれたウイルスであり、たまたま「HPV感染が持続した」ことが原因で、誰でも子宮頸がんになる可能性があります。例えばたった1人のパートナーとの性交渉でもなることがあるのです。偏見を持ちたり、自分やパートナーを責めたりする必要はありません。



## Q1

「子宮頸がん」とはどのようながんですか?

子宮の入り口「頸部」にできるがんです。20代後半から発症が増え、生涯に1.3%の女性がかかります。

主な原因は性交渉によるHPV(ヒトパピローマウイルス)感染です。HPVは約80%の女性が感染するほどありふれたウイルスで、約90%の確率で自然に消えます。しかし、感染が続くと「異形成(前がん病変)」になることがあります。異形成は自然に治ることもありますが、進行すると子宮頸がんになります。その割合はHPV持続感染者の1%程度です。

## Q3

子宮頸がんを発症してしまったり?

ごく初期の子宮頸がんを早期に見えた場合、円錐切除術(子宮の入り口を円錐状に切除する手術)で治療できます。その後の妊娠・出産は可能ですが、早産のリスクが高まります。

進行したがんが見つかった場合は、子宮摘出や放射線治療などが必要で、その後の妊娠・出産はできなくなります。将来の妊娠を希望している場合、一定の条件を満たせば、子宮を温存して治療することも選択肢になることがあります。

# 健康保険 の手続き 早分かり

## ワンポイント

- 世帯当たりの年間の医療費が10万円超なら超えた分を所得から控除
- 控除額の上限は200万円
- 医療費控除を受けるには確定申告が必要



## 医療費控除

1年間に支払った医療費が一定額を超えて高額になったときは、超えた分を所得金額から差し引いて、納税額を軽減できる制度があります。

### 年間の医療費10万円超なら超えた分を所得から差し引く

医療費控除とは、その年の1月1日～12月31日までの間に支払った医療費の合計が10万円（総所得金額が200万円以下の人は総所得金額の5%）を超えた場合に、超えた分の医療費を所得金額から差し引く（控除する）ことで、結果として所得税額を軽減できる制度です。控除できる上限額は200万円です。所得金額などを基に算出する翌年度の住民税が減額となることもあります。

医療費控除の対象となるのは、窓口で支払った医療費や通院のための公共交通機関による交通費、治療目的の市販薬やリハビリ費用などです。本人だけでなく、生計が同一であれば、同居・別居を問わず家族の分を合算できます。

### 医療費控除の特例

#### 「セルフメディケーション税制」

市販薬については、「セルフメディ

ケーション税制」（医療費控除の特例）を使うこともできます。これは、特定の成分を含む市販薬（スイッチOTC医薬品等）の購入額が年間1万2000円を超えた場合に、超えた分（上限額8万8000円）を、

所得金額から控除できる制度です。医療費控除とセルフメディケーション税制は併用できず、どちらか一方を選択します。どちらが有利かは、ケースによって異なりますので、試算してみるとよいでしょう。



セルフメディケーション税制の対象となる市販薬には、上記マークが付いています。

### 医療費控除を受けるには 確定申告が必要

医療費控除やセルフメディケーション税制の控除を受けるためには、確定申告が必要です。確定申告の際には、支払った医療費の内容が



分かるように、健康保険組合から発行される医療費通知を添付します。医療費通知に記載されない分は「医療費控除の明細書」を作成して提出します。領収書は添付不要ですが、5年間保有しておき、税務署から求められれば提示しなければなりません。

確定申告は、スマホとマイナンバーカードを使った電子申告（e-Tax）ならば、いつでも申告でき、添付書類も不要となり便利です。また、「マイナポータル連携」を利用すると、医療費通知情報を自動で取得し、確定申告書の該当項目へ自動入力してくれるなどさらに効率的です。なお、マイナポータル連携は事前の設定が必要です。確定申告に関する詳細は、国税庁ホームページを参照してください。

## 控除額の計算方法

医療費控除の額 (上限200万円)	=	実際に支払った 医療費の合計額	-	保険金などで 補填される額 <sup>※</sup>	-	10万円
セルフメディケーション 税制の控除額 (上限8万8,000円)	=	対象の市販薬 (スイッチOTC医薬品等) の購入額	-	保険金などで 補填される額 <sup>※</sup>	-	1万2,000円

※その給付の目的となった医療費の額を限度として差し引く。

〈例〉・医療機関の窓口で支払った1年間の医療費の額…70,000円

・ドラッグストア等で1年間に購入したスイッチOTC医薬品等の額…40,000円 ※保険金などで補填される額はなし

医療費控除の額：(70,000円+40,000円)-100,000円=10,000円

セルフメディケーション税制の控除額：40,000円-12,000円=28,000円

いずれかを選択

# Q

## 医療費控除の対象となる医療費はどんなものですか？

# A

医療費控除の対象になるのは、主に「治療」に関わる費用です。  
医療機関の窓口で支払う医療費の自己負担分のほか、通院のための公共交通機関による交通費、出産費用、治療目的の市販薬の購入費なども対象です。  
一方、予防を目的とした人間ドックや予防接種の費用、疲れを取るためのマッサージ費用などは対象外となります。

### 医療費の対象となるもの

- 医療機関の窓口で支払う医療費
- 処方薬の購入費
- 治療目的で購入した市販薬の購入費
- 医療機関に行くための電車やバスなどの交通費
- 入院時の食事代/やむを得ない差額ベッド代
- 治療目的で作成された診断書代
- リハビリ費用 ● 介護費用(一部) ● 出産費用
- 松葉づえや車イスなどのレンタル・購入費用
- 健康診断・人間ドックなどで異常が見つかった場合の費用
- レーシック手術などの近視治療の費用器等の使用

### 医療費の対象とならないもの

- 健康診断・人間ドックなど予防に関わる費用
- 予防接種の費用
- 治療目的でないマッサージ費用
- ビタミン剤など、病気予防や疲れを取る目的の薬の購入費
- 医療機関に行くために利用した自家用車のガソリン代/駐車場代
- 入院時に自ら選択した個室代/寝間着等のレンタル費用
- 医療用ウィッグの費用
- 一般的なコンタクトレンズ・眼鏡の作成費用

# Q

## 健康保険の高額療養費や出産育児一時金などと併用できるの？

# A

健康保険で給付される高額療養費や、出産育児一時金、生命保険などから支給される入院給付金など、保険金で補填される額は医療費控除の対象外となります。

保険金などで補填される額は、その給付の目的となった医療費の額を限度として差し引かれます。引ききれない額が生じた場合でも、ほかの医療費から差し引かれることはありません。

懸賞

ナ  
プン  
レバ  
ー  
ス  
&

	A			2	3	4	
			7			5	6
		1		9			7
	2				3		8
		5		B		2	
9			6				3
8				6		1	
7	6				4		
	5	4	3				C

Q1

### ナンバープレース

ルールに従ってマスに数字を入れ、最後にA、B、Cのマスに入る数字を足してください。

答





$$\square_A + \square_B + \square_C = \square$$

### ルール

- ① ①～③のいずれも満たすように、マスに数字を入れてください。
- ① どのタテ列にも1から9の数字を1つずつ、重複しないように入れる。
- ② どのヨコ列にも1から9の数字を1つずつ、重複しないように入れる。
- ③ 太線で囲まれたどの3×3ブロックにも1から9の数字を1つずつ、重複しないように入れる。





1	2	3		4	5	6
	7		8		9	
10			11	12	 B	
13	 A	14				
				15	 D	
16	 C					
				17		

Q2

クロスワードパズル

クロスワードパズルを解いて、A～Dでできる言葉を教えてください。

パ  
ク  
ズ  
ロ  
ル  
ス  
ワ  
ー  
ド

答

A  B  C  D

ヨコのカギ

- ① 古代中国の伝説で、日が昇る東の海にあるとされた神木。転じて、日本を指す言葉でもあるとか
- ④ 1m越えも珍しくない、サケ科の淡水魚
- ⑦ 松尾芭蕉「おくのほそ道」の序文。——は百代の過客にして、行きかう年もまた旅人なり
- ⑨ シャツ、円、年、はい。連想するアルファベットは？
- ⑩ 伊勢湾や三河湾にかこまれている、愛知県の——半島
- ⑪ イスラム教徒が行う断食のこと
- ⑬ 南米の共和国。首都はキト。独自の生態系で知られるこの国のガラパゴス諸島は世界自然遺産第1号
- ⑮ 河原の土手などにも多く自生している野菜。ネギの仲間
- ⑯ イヌ、サル、キジがおとも。「どんぶらこ」と不思議な生まれの、昔話の主人公
- ⑰ 牛肉は「ビーフ」、豚肉は「ポーク」。鶏肉は？ たんぱく質が豊富

タテのカギ

- ② 禅の言葉。教わる者と導く者の呼吸が合うこと。または、逃してはならない好機のこと
- ③ 釣り人がじっと見つめる
- ⑤ 青森県と秋田県にまたがる、——湖。ヒメマス料理が有名
- ⑥ テニスの国際大会でも知られる、イギリス・ロンドンの南西部にある地区
- ⑧ 寺院と教会が隣り合わせの不思議な景色が見られる長崎県——市は、日本で初めて西洋貿易が行われた地域
- ⑩ 「木になるアイスクリーム」とも呼ばれる。南米原産
- ⑫ 東京都千代田区の地名。東京駅があるのはここ
- ⑭ タイの古都。遺跡群は世界遺産に登録されている

印象的な赤いフレームが目目を引く、16インチ折り畳み自転車、コンパクトに収納できて持ち運びも簡単、移動時に便利。車のトランクへ載せてGO!!



商品サイズ：約W132×D55×H98cm  
 折畳時：約W75×D52×H61cm  
 商品重量：約12.8kg  
 箱サイズ：約W72×D31×H56cm  
 個装重量：約16kg  
 サドル地上高：約68～96cm  
 適応身長：約135cm～  
 材質：スチールフレーム

16インチ折り畳み自転車RD  
 FIELD CHAMP

抽選で正解者の中から5名の皆様にプレゼントいたします。

懸賞賞品



禁煙してもらおう  
テクニック

## 禁煙成功までのスケジュール

### 事前準備

- 禁煙宣言をする
- 吸いたくなる状況を確認する
- ライター、灰皿を処分する



### 禁煙スタート

### 禁煙の3つの山場

3日目

ニコチンの禁断症状で、イライラ・憂鬱がピークになる



3週間目

禁断症状は消えるが、心の依存が消えないため吸いたい気持ちが続く



3カ月目

タバコを吸わないことが習慣として定着するまで時間がかかる



### 禁煙成功!

禁煙を6カ月継続できると1年後も禁煙できている可能性が高い



**禁煙を途中でやめないために  
障害となる敵に対処しよう**

### 最終回

禁煙をし始めると障害になる「敵」が現れます。うまく対処して禁煙を成功させましょう。

禁煙成功までのスケジュールを考えたとき、節目になるのは「3日」「3週間」「3カ月」です。

まず、3日目あたりでニコチンの禁断症状がピークになり、タバコを吸いたくてたまらなくなり、イライラや憂うつが最もつらいタイミングです。そこを乗り切ると禁断症状はほぼ克服できます。しかし、それまでのタバコを吸う習慣が消えていないので、3週間目あたりまではタバコを吸いたい気分が続きます。さらに、新しい「タバコを吸わない習慣」が定着するまでに3カ月はかかりますから、ふとした瞬間に喫煙してしまわないように十分に注意しましょう。

禁煙を6カ月継続できると1年後も禁煙している可能性が高いとされています。6カ月継続できればまずは禁煙成功です。このため、6カ月の禁煙を目指して頑張ってみてください。

禁煙しようとする、それを邪魔する「敵」が現れてきます。1本だけなら大丈夫とささやく「1本だけオバケ」、つい1本吸ってしまった後に沸き上がる「もうどう

# 禁煙の障害になる敵を回避するテクニック



## 1本だけオバケ

ニコチンの禁断症状が弱まるタイミングで現れて、「1本だけなら大丈夫」と喫煙に誘います。1本でも吸ってしまうと、脳がニコチンに反応して再び禁断症状が始まり、依存状態に逆戻りしてしまいます。

- ガム、アメなど別の物を口に入れる
- 吸いたくなったら深呼吸をする
- タバコを勧められてもキッパリ断る



## どうにでもなれ!

1回の小さな失敗で自制心が崩壊してしまう状態のことです。たった1本吸ってしまったただけなのに、「どうせ禁煙できないから、もう禁煙なんてどうでもいい」と禁煙を放棄してしまうことにつながります。

- なぜ禁煙するかを思い出す
- 「もう吸わないと決めた」と自分に言い聞かせる



## 喫煙トリガー

喫煙のきっかけになる物のことを「トリガー」といいます。灰皿などの喫煙具だけでなく、コーヒーやお酒、喫煙室などタバコを意識させる物に近づくと、そこから無意識のうちに喫煙してしまいます。

- 喫煙具はすべて処分する
- 喫煙者や喫煙場所に近づかない
- コーヒーや飲酒を控える



にでもなれ!」、近くにあるだけでタバコが吸いたくなる「禁煙トリガー」など、次々と現れる敵を上手にあしらっていきましょう。ずっと続けてきたタバコを吸う習慣を断ち切るのは、もちろん大変なことです。しかし、高い山を1歩ずつ登るように、「今日だけは吸わない」「この1本を吸わない」というように、小さな目標を設定してそれを確実にこなしていけば、禁煙成功に近づけます。それに、たとえ禁煙に失敗したとしても大丈夫。禁煙には何度チャレンジしてもよいのです。1回で成功しなくても、失敗の経験を生かせば次はきっと成功できます。禁煙をサポートしてくれる大事な人たちのためにも、粘り強く禁煙に取り組みしましょう。

# SCOPE



## 「かかりつけ医機能」が発揮される 制度整備に向けて

「全世代対応型の持続可能な社会保障制度を構築するための健康保険法等の一部を改正する法律」が令和5年5月に成立し、公布されました。

同法律には、「かかりつけ医機能が発揮される制度整備」をはじめ、「出産育児一時金支給額の引き上げ」「後期高齢者医療制度における後期高齢者負担率の見直し」などが盛り込まれています。

「かかりつけ医機能」（後述）については、従来は国民・患者に対する診療科目、診療日などの情報提供や診療報酬における評価が中心に行われ、医療計画等の医療提供体制に関する情報提供は行われていませんでした。そのため、今後は、「①医療機能情報提供制度の刷新」（令和6年4月施行）と、「②かかりつけ医機能報告の創設」（令和7年4月施行）などを法令で規定し、制度整備を進めるとしています。

例えば、①については「身近な地域における日常的な診療、疾病の予防のための措置その他の医療の提供を行う

### 今回のまとめ

- ◆ 国民・患者が医療機関を適切に選択できるようにするため、情報提供の充実・強化が求められている。
- ◆ かかりつけ医機能を地域で確保・強化するための仕組みづくりが進んでいる。

機能」を「かかりつけ医機能」と定義し、情報提供項目の見直しを行って、国民・患者が情報を入手しやすい体制を整備するとしています。

②については、かかりつけ医機能報告対象となる医療機関が「通常の診療時間外の診療」「在宅医療の提供」や「介護サービス等と連携した医療提供」など、厚生労働省令で定める事項を都道府県知事に報告します。そして、都道府県知事はそれを外来医療に関する地域の関係者に報告するとともに、結果を公表することが求められています。

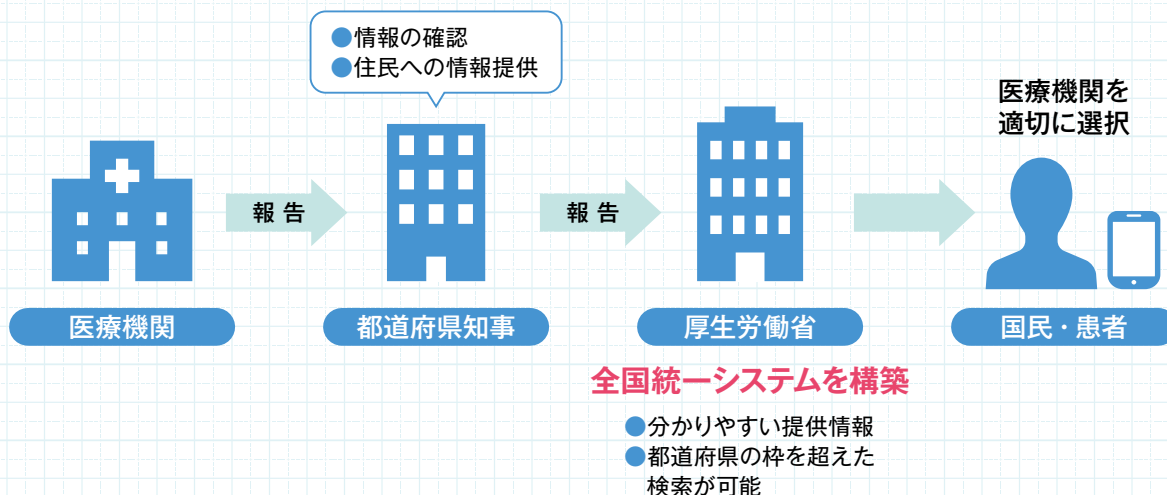
現在、これらの施行に向けた準備が進められており、今後かかりつけ医機能の項目等の詳細が明確化していくこととなります。国民が医療機関を適切に選択でき、安心して医療を受けられる制度整備が期待されます。

教えて! キーワード

## 医療機能情報提供制度

令和6年4月より、「医療機能情報提供制度の刷新」が行われます。  
具体的には、医療機能情報制度の全国統一システムが整備され、  
医療機関の詳細が分かるようになります。

### 医療機能情報提供制度見直しのポイント



### 医療機能情報提供制度とは

医療機能情報提供制度は、国民・患者が医療機能に関する情報を正しく理解して、適切に医療機関を選択できるよう、医療機関に対し、医療機能に関する情報について都道府県知事への報告を義務付け、それを都道府県知事が公表する制度です。

医療機能に関する情報とは、診療科目、診療日、診療時間、対応可能な治療内容をはじめ、地域の医療機関等の連携などを指します。今後は、より分かりやすい情報となるよう、例えば、高齢者、障害者、子供など対象者別の項目にするなど、情報の見直しが行われます。

### 全国の情報を一元化・標準化した「全国統一システム」を構築

国は、見直された情報を一元化・標準化した「全国統一システム」を構築し、より検索性が高く、分かりやすい情報の提供を目指して準備を進めています。今後は、都道府県の枠を超えた検索も可能となることから、現在、各都道府県において個別に運用されている医療情報のサイトは統合され、令和6年4月から全国統一システムの運用が始まる予定です。

誰もが必要なときに、必要な医療情報にアクセスすることができれば、いざというときに慌てることなく、より効果的な治療を受けることができます。

動画でも  見られる

# 3分 やる気をUP! ストレッチ

デスクワークの合間にできる、リフレッシュできてやる気もUPするストレッチを紹介します。

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会 黒田 恵美子

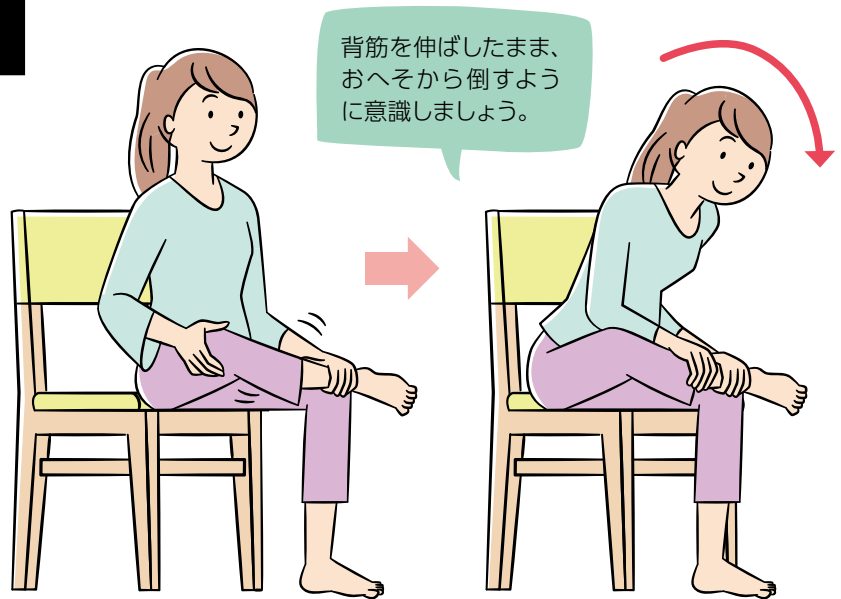
## お尻のストレッチ

デスクワークなどで長時間座っていると、お尻の筋肉が圧を受けて凝り固まり、腰痛や冷え性の原因になってしまいます。そうなる前に、ストレッチで疲れをほぐしましょう。

## 片足あぐらストレッチ

お尻の筋肉を片方ずつストレッチします。

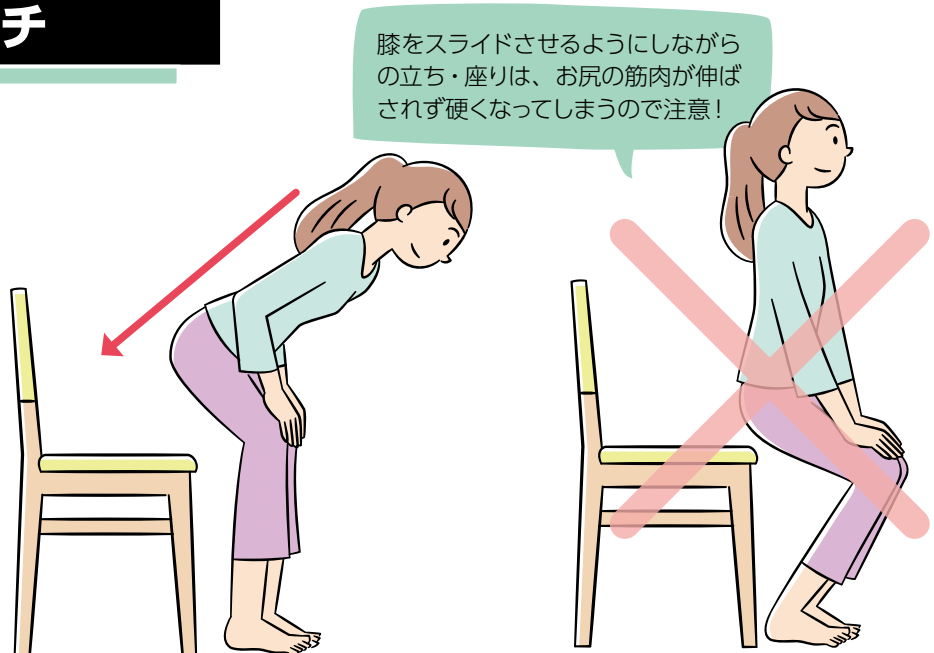
- 1 イスに座り、片方の足を反対の足のももに乗せます。  
股関節が硬い人は、乗せる側の足首と膝を持って、足を少し揺らしてから上体を起こすと、安定しやすくなります。
- 2 おへそを前に出すように前傾していき、お尻の筋肉を伸ばし、呼吸を楽にしたまま、前傾の状態を10秒キープします。反対側も同様に行います。



## お尻上げストレッチ

普段立ち上がる時の動作の中で、心掛けてほしいストレッチです。

- 1 イスから立つとき、股関節を折るように背筋を伸ばしたまま前傾して、お尻を上げて立ち上がります。  
座るときは、股関節から前傾して、お尻を突き出すようにして座ります。



### ストレッチをするときの注意点

- 息を止めずに行いましょう。
- 強い痛みを感じる動作は行わないようにしましょう。
- イタ気持ちいいくらいに関節や筋肉を大きく動かしましょう。



動画でチェック!

アクセスはこちらから 

※動画は予告なしに終了する場合があります。



おいしく食べて旅行気分

# 世界の健康レシピ

World Healthy Recipes

監修 清水加奈子  
フードコーディネーター、管理栄養士、  
国際中医薬膳師、国際中医師

世界各国で食べられている健康的なレシピをご紹介します。今回は、食べ応えあるのに爽やかな味わいのヨーグルトを使った料理です。



## ケバプチェ

ブルガリアのレシピ

スマホでも見られる!



バルカン半島にある東欧の国ブルガリア。その食文化は、近隣のトルコやギリシャの影響が強く、ひき肉料理、煮込み料理、つば焼き料理が豊富で、牛や羊、ヤギの乳から作られるチーズ、ヨーグルトをいろいろな料理に使用することが特徴です。比較的温暖な気候と多様な地形から生産される、多様な素材を生かした素朴なおいしさが楽しめます。

Main

# ケバプチェ

■504kcal ■たんぱく質32.0g ■脂質35.8g  
■炭水化物22.1g ■塩分相当量3.1g ※すべて1人分

ブルガリアを代表するひき肉料理。スパイスが効いた肉のうま味と、さっぱりしたヨーグルトソースが相性ぴったりです。ブルガリアのソウルフードであるチーズ「シレネ」を付け合わせにするのが定番ですが、今回はギリシャのフェタチーズを使用しています。

### 作り方

調理時間20分 (ヨーグルトの水切り時間は除く)

- 1 Aを混ぜ、ヨーグルトソースを作る。
- 2 豚ひき肉に、パン粉、クミン、ナツメグ、塩、こしょうを加え、水を少しずつ加えながら、粘り気が出るまでこねる。
- 3 酢水(分量外)を手に付け、②を6本の棒状の細長い形にする。

POINT



手に酢水を付けて肉だねを成形すると、肉だねが手に付きづらくなります。

- 4 フライパン(あればグリルパン)にオリーブ油を引いて熱し、③の表面を転がしながら、肉に火が通るまでこんがりと焼く。
- 5 皿に盛り、ミニトマト、ベビーリーフ、レモン、フェタチーズ、ピクルス、①を添える。

### 材料(2人分)

- A ヨーグルト(無糖) 100g(一晩水切りしておく)
- オリーブ油 大さじ1/2
- おろしにんにく 小さじ1
- レモン汁 小さじ1
- はちみつ 小さじ1/2
- 塩 少々
- 豚ひき肉 250g
- パン粉 10g
- クミン、ナツメグ 各小さじ1
- 塩、こしょう 適量
- 水 大さじ2
- オリーブ油 小さじ1
- ミニトマト、ベビーリーフ、レモン(くし切り)、フェタチーズ、ピクルス(きゅうり) 各適量

### ヘルシー食材 ヨーグルト

乳酸菌やビフィズス菌を含む発酵食品で、腸内環境を整えてくれます。また、大腸がんを予防する効果が期待できるカルシウムが含まれています。また、食前に食べると血糖値の低下に効果的です。

ブルガリアのヨーグルトは、トルコからもたらされたもの。日本での「ブルガリア=ヨーグルトの国」というイメージは、1970年3月に開幕された大阪万博でブルガリアのヨーグルトが展示されたことがきっかけです。



## 「辰」の字の意味



「辰」という字は、二枚貝が足を伸ばして進む様子を表す象形文字です。「しん」とも読み、「振（ふるう、ととのう）」の意味も兼ね備え、物事を



## 千え支との話

揺り動かして活気をもたらし、成長して整うことを表すとされます。過去の辰年には、東京スカイツリーの開業（2012年）、青函トンネル、瀬戸大橋の開通（1988年）、東海道新幹線の開業（1964年）など、国家レベルのプロジェクトが進みました。

## 権力や出世の象徴



十二支には動物が当てはめられますが、辰年には、十二支の中で唯一架空の生物である「龍（竜）」が当てられています。中国の古典によれば、その外見は、角は鹿、頭はラクダ、目はウサギ、うなじは蛇、腹は蟹、うろこはコイ、爪はタカ、手のひらは虎、耳は牛で、あらゆる生き物の頂点に君臨する存在としてあがめられました。皇帝を象徴する模様にも用いられ、龍は特別で神聖なもの、あるいは権力の象徴として広く認識されてきました。また、龍は天に昇る力を持つとされることから、立身出世の象徴としても用いられます。「竜門」は中国の黄河中流にある「龍門」に激しい滝がある場所があり、その滝を登ったコイは龍になるといふ伝説からできた言葉です。

## お寺と龍の深い関係



ところで、お寺を訪れると、天井に龍の絵が描かれていたり、手水場に龍の彫刻があったりするのを見掛けませんか。これは、龍がお釈迦様を守る八人の守護神の一人とされていることから来ています。法堂や本堂などに龍の絵を描くことで、信仰を守り、修行を見守る意味が込められています。また龍は「竜宮城」などというように、水に密接に関連し、雨をもたらす力があると信じられています。日本の寺院は木造建築物が多く、火事

の危険があるため、火災よけの願いも込められています。

また、龍の絵をよく見ると、手には玉が握られています。これは「如意宝珠」と呼ばれ、「どんな願いでもかなえる宝珠」とされています。そのため龍は、幸運や成功を願う際の大切なモチーフとしても用いられます。

## 大きな夢を追求するにふさわしい年



このように辰年は、運氣上昇や立身出世、満願成就など、大きな夢を追求するにふさわしい年といえそうです。大志を抱きアクティブに動くには健康であることが大前提。適切な生活習慣を大切に、活力に満ちた一年にしたいものです。

## 辰年生まれの著名人

王 貞治	(元プロ野球選手)
三浦 友和	(俳優)
中島みゆき	(歌手)
さだまさし	(歌手)
小池百合子	(東京都知事)
村上 龍	(作家)
薬師丸ひろ子	(俳優)
阿部 寛	(俳優)
内村 光良	(お笑い芸人)
増田 明美	(元マラソン選手)
新垣 結衣	(俳優)
池江璃花子	(水泳選手)

など