

2014年7月号

今月の主張

中長期の社会保障

検討する推進会議が始動

将来の改革につなげる力を集めよう

—一人ひとりの行動が出発点—

わが国の人口の減少に伴い、市町村そのものがなくなってしまうという「消滅可能性都市」が、全国の市町村の49・8%、896自治体に達するとの衝撃的な報告が明らかにされ、報道をにぎわせました。

日本創成会議の人口減少問題検討分科会（座長・増田寛也元総務相）がまとめた報告書によるもので、「20～39歳の女性」の人口が2010年～40年の30年間で5割以下に減少する市町村を「消滅可能性都市」と呼んでいます。

出産の機会が多い年齢の女性人口が少なくなれば、1人の女性が生む子供の人数が増えない限り、少子化は一層進み、日本全体の人口が減少します。

少子化は人口ピラミッドの土台を細らせ、現役世代の減少につながります。また、医療保険における大きな問題は、現役世代は高齢者の医療費を支えているため、少子化によりますます現役世代の負担が増大することです。

こうしたなか、昨年制定されたプログラム法では、社会保障制度改革推進会議を設置し、受益と負担の均衡がとれた持続可能な社会保障制度の確立を図るための改革について検討し、内閣総理大臣に意見を述べることとされており、この推進会議のメンバーが、6月12日に決定しました。

推進会議は、およそ19年までの間に団塊の世代が75歳となる25年を展望しながら、中長期にわたる社会保障制度の課題に対して検討をすすめることとなります。

高齢者1人を支える現役世代の人数は、少子化の影響で13年の2・3人から、25年は1・8人に減少すると推計されており、より少ない支え手で支えなければなりません。支え手の負担がさらに増していくと見込まれるなか、制度の持続可能性を確保するためにどのような設計図を描くのか、推進会議は重責を担っているといえます。

中長期の社会保障制度のあり方を探る今後の検討に期待と注目が集まりますが、一方で、来年に予定される医療保険制度改革も私たち現役世代の負担に関わる大きな問題を抱えています。

まずはこうした問題を「他人ごと」ではなく「自分ごと」として考えていただく機会として立ち上げたのが、特設ウェブサイト「あしたの健保プロジェクト」(<http://www.ashiken-p.jp>)です。

ここに新たに加わったコンテンツ「けんぽVOTE!」は、もうご覧いただけましたでしょうか。“VOTE”は英語で投票を表わしており、健保組合・健保連の考える現役世代に目を向けた制度改革に対し、ご賛同いただければ、ぜひ票を投じていただき、その声を国政に届けたいと考えています。

国政などの選挙と同様に、自分の意思は表明して初めて相手に伝わります。医療保険制度を持続可能なものとするためには、支え手となる現役世代の負担に着目した制度改革が必要です。

私たち一人ひとりの行動が、当面の改革に影響し、さらに将来の改革へとつながります。小さな1票が重なって、大きな力に変わります。ぜひとも特設ウェブサイトをご覧いただき、「自分ごと」として投票にご参加くださいますようお願いいたします。

2014年7月号

けんぽ単語帳

■メタボリックシンドローム

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群・メタボ）とは、お腹まわりの内臓に脂肪が蓄積した「内臓脂肪型肥満」に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうち、2つ以上をあわせもった状態のことをいいます。

メタボは、日本の死亡原因の約6割を占めている「生活習慣病」の発症に大きくかかわっていることが、さまざまな研究によって明らかになっています。

そこで、日本では生活習慣病予防対策として、「特定健診」が平成20年度から始まりました。

■特定健診（メタボ健診）

特定健診は、40歳から74歳までの人を対象とした、内臓脂肪型肥満に着目した検査項目での健診のことで、その特性から、「メタボ健診」とも呼ばれています。

メタボ健診を受診すると、その結果に基づき、「階層化判定」が実施されます。

階層化判定は、メタボの要因である「肥満」「高血糖」「高血圧」「脂質異常」に、さまざまな疾病の要因となる「喫煙」を加えた5項目でリスク判定を行うもので、リスクの程度に応じて「情報提供レベル」「動機付け支援レベル」「積極的支援レベル」の3段階の特定保健指導レベルを決定します。

■特定保健指導

特定保健指導とは、医師、保健師、管理栄養士などの専門スタッフによる生活習慣の改善のためのサポートのことです。

まず、「動機付け支援」「積極的支援」の人を対象に専門スタッフが初回面接を実施し、今後の生活習慣の改善方法を話し合い、計画を立てます。

さらに、対象者はサポートを受けながら、その計画に基づき6カ月間かけて、生活習慣の改善に取り組むこととなります。

オムツ代、高額過ぎでは？

【相談】

3カ月前、89歳の義母が自宅で転倒し、左足の大腿骨を骨折しました。入院して手術を受け、1カ月半後にはリハビリ病棟に転棟しました。転棟後の1回目の請求のときには気にならなかったのですが、先日、4月分の請求書を渡されて驚きました。オムツ代として1日1,500円の30日分、45,000円請求されていたのです。義母は今、ベッドの横のポータブルトイレで、自力で用を足しているのですが、オムツは念のために当てているだけです。ほとんど汚すことはありません。それなのに1日1,500円という額に納得がいかず、看護師さんに「なぜこんなに高いのですか？」と聞いてみました。すると「ランクを間違えていました。お義母さんの場合は、最も使用頻度の低いCランクなので1日1,000円でした。請求書を書き直します」と言われました。それでも、1カ月にすると30,000円です。

義母は入院前も念のためにリハビリパンツを使用していましたが、1枚1000円程度でした。使用頻度が最も低いのに、なぜ1日1,000円も必要なのか聞いたところ、「交換のたびに清潔にしていますので…」と言われました。オムツ代にこんな高額な請求をされるものなのでしょうか。

【コメント】山口育子（COML）

介護保険による施設利用の場合は、オムツを使用しても別途オムツ代を請求されませんが、医療保険で入院している場合は、オムツ代が実費として請求されます。これは“実費”なので、医療機関によって請求額が異なるのです。電話相談で語られるオムツ代の値段は、1カ月分で20,000円～60,000円ぐらいまでと、かなり差があると実感しています。

確かに、市販のオムツの単価を考えると高額な印象は否めません。医療機関の場合、おそらく廃棄処理をする費用やオムツ交換に要する手間や清潔を保つために要する費用も加味して計算されているのでしょう。

このような実費については、請求される項目と費用をきちんと院内掲示などで明らかにしないといけないことになっています。できれば入院する前に実費で請求される内容と金額、オムツが必要であれば自宅からの持ち込みの可否やその理由も確認しておきましょう。

2014年7月号

離れて暮らす親のケア [いつも心は寄り添って] vol. 28

NP0 法人パオッコ ～離れて暮らす親のケアを考える会～ 理事長 太田差恵子

お薬の管理に困るとき

親世代は何種類もの薬を処方されていることが珍しくありません。日に何回か服用するとなると、飲んだのか飲んでいないのか分からなくなってしまうことも。また、本人の勝手な判断で「飲むのをやめた」なんてこともあります。子が同居していればサポートできますが、別居ではそれも難しいのが実情です。

M子さんも、実家でひとり暮らしする80代の父親の薬のことが気がかりでした。内科、整形外科に通っており、それぞれ薬が処方されています。帰省した折、「こんなに薬を出されても飲みきれないよ」と父親はぼやいていました。そこで、M子さんは、父親の担当のケアマネジャーに相談。すると、薬剤師が自宅に訪問してくれるサービスをケアプランに組み込んでくれました。薬剤師は父親のかかっている医師と相談のうえ、2カ所から出ている薬をまとめて、1回分ごとに一包化し、さらにお薬カレンダーにセット。お薬カレンダーは、日付ごとに朝・昼・晩・寝る前と整理して収納できるので飲み忘れ防止に役立ちます。また、飲みにくい錠剤やカプセル剤は粉碎。そのうえで、父親の状態、飲み忘れなどを確認して、薬の有効性や副作用の有無などを判断し、問題があれば医師に報告し対応してくれます。「飲み忘れはもちろん、過剰摂取は怖いので、これで安心です」とM子さん。

薬の管理指導は、介護保険だけでなく、医療保険でも提供されているので、「薬」で心配があったら、遠慮せず医師やケアマネジャーに相談しましょう。

2014年7月号

温泉 de 健康に vol.28

温泉と宿のライター 野添ちかこ

第28湯 七沢温泉（神奈川県・厚木市）

オール檜のつるつる湯

「洗い場も浴槽もゆっくりゆっくり歩いてください」

浴室の入口にはそんな注意書きが貼ってあるが、無粋な注意書きは不要とはこの温泉の場合、思わない。なぜならば本当に滑りやすいから。

pH10・1。「元湯玉川館」の源泉は、強アルカリ性で、つるつるとした感触の美肌の湯。

漆を塗り重ねた檜の浴槽が、つるつる度に拍車をかける。浴槽の中は滑りやすいので、おそるおそる歩いてしゃがむ。一見、黒御影石と見間違ふほど黒光りした浴槽の水面に、外の緑が映り込んで美しい。

床も天井も壁もすべて檜造り。人工的なものは極力排して、カラン設置面も排水口も檜でできていて、居心地がよい。

創業は明治35（1902）年。漫画『のらくろ』をはじめ多くの作品が生まれた宿でもある。

七沢温泉は小田急線本厚木駅からバスに乗って約30分と、都心からのアクセスもよく、立ち寄りやすい。宿泊に、立ち寄り入浴に、気軽に訪ねてみたい。

温泉DATA

泉質：強アルカリ鉱泉

特徴：江戸時代から“くすり湯”といわれる滑らかな湯

元湯玉川館 TEL：046 - 248 - 0002

2014年7月号

追ってけ！カルチャー vol.40

岡田俊則

夜の美術館で、謎解きイベント

『ナイトミュージアム』という映画をご存知ですか。夜の博物館、恐竜の骨格標本や石像、動物のはく製などが動きだす。ちょっと不気味でワクワクするような、この映画を観たときの気分をリアルに楽しめそうなイベント、始まります。

イベント名は映画と同じ「ナイトミュージアム」。サブタイトルは～女王と女神の麗しの秘宝～。

舞台は東京都美術館で開催される『メトロポリタン美術館 古代エジプト展 女王と女神』の会場。ここには、メトロポリタン美術館が所蔵する彫像や装身具など約200点が展示されています。

想像してみてください。静まりかえった夜の美術館。スフィンクスやツタンカーメンのような像が並ぶなか、数々の謎が仕掛けられている。あなたは知恵と勇気を振り絞って、時間内に謎を解き、展示物に仕込まれた“麗しの秘宝”を探しださなければならない。

アートに触れることで美意識が刺激され、謎に挑戦することで知的好奇心が目覚める、「ナイトミュージアム」は第一級のエンターテイメント。見るだけでも価値のある美術展を舞台にした、贅沢な遊びです。

家族で楽しみたい人には、昼間の時間帯に行うファミリーデーも用意されています。こちらでは、謎の難易度を下げてあり、子供でも楽しめる内容となっているそうです。

友だちと、恋人と、家族と。夏の思い出づくりに、美術館での謎解きイベントにチャレンジしてみませんか。

『ナイトミュージアム ～女王と女神の麗しの秘宝～』

【日程】8/2（土）、3（日）、9（土）、10（日）、23（土）、24（日）、25（月）

【場所】東京・上野 東京都美術館

※ファミリーデーは8/11（月）10:00 と 13:30 の2回開催となります。

<http://www.takarush.jp/promo/egypt/>