

2014年10月号

今月の主張

“みんな”ではじめるすこやか健康習慣
加入者と事業主が健康を考える機会に
—健康強調月間を展開—

“秋”は、「スポーツ」、「食欲」、「読書」、「芸術」など、さまざまな言葉を冠に頂く賑やかな季節です。なかでも、スポーツは、夏の暑さも和らぎ過ぎしやすくなったこの季節が一番いい時期なのかもしれません。

そのスポーツの秋を象徴するのが「体育の日」ではないでしょうか。「体育の日」は、1964（昭和39）年の東京オリンピックの開会式が行われた10月10日を記念し、2年後の1966（昭和41）年から同日が国民の祝日と定められました。2000（平成12）年からはパッピーマンデー制度の適用により10月の第2月曜日が「体育の日」となっています。国民の祝日に関する法律によれば、「体育の日」の趣旨は、「スポーツに楽しみ、健康な心身をつちかう」とあります。皆さん、今年の「体育の日」をきっかけに、健康のためにスポーツをはじめてみてはいかがでしょうか。

運動会や文化祭など、さまざまな行事が多く行われる時期ですが、健保組合・健保連では毎年10月を「健康強調月間 | 生活習慣病予防普及月間 | 」と定め、健康に関わる事業を展開しています。東京オリンピックの翌年（1965年）にスタートした「健康強調月間」は今年で49回目を迎えます。同月間は、健保組合に加入する皆さんの健康の保持・増進を応援し、すこやかな生活習慣の定着と、健康寿命を延ばすことを目的として実施するもので、加入者の皆さんの健康の保持・増進、体力づくりなど、健保組合が積極的に取り組んでいる保健事業の1つのシンボルとなっています。

健康寿命を延ばすことは、今年8月に公表された2014年版厚生労働白書でも重要な課題として大きく取り上げられています。また、政府が6月に閣議決定した「日本再興戦略」（改訂版）に「2020年までに健康寿命を1歳以上延伸する」との目標が盛り込まれるなど、健康寿命の延伸が政府全体の重要な課題となっています。

こうしたことを背景に、今年健康強調月間では、「みんな」ではじめる、すこやか健康習慣」をスローガンに掲げ、加入者の皆さんの健康意識を高め、事業主を含む加入者が「みんなと一緒に健康になる」ことを目標に、加入者や健保組合、事業主それぞれの立場から“みんな”を意識して健康習慣を改めて見直していくことを広く訴えていきたいと考えています。

健保組合・健保連には健康に関する大きな課題がもう1つあります。それは、不健康な健保組合財政を健康な状態に戻すことです。健保連が9月11日に発表した2013年度健保組合決算見込によると、2013年度の赤字額は1162億円で、2008年度の高齢者医療制度創設以降6年連続で赤字決算になることがわかりました。赤字決算が続く最大の原因は、高齢化の進展に伴い増大する高齢者医療費への拠出金の負担が増加しているためです。健保組合財政を改善させるためには、医療費全体の約6割を占める高齢者医療費の負担構造を改革し、現役世代の負担に過度に依存する仕組みを見直さなければなりません。

健保組合の健康を今後も守っていくために必要なことは、1人ひとりがこの2つの健康に関心を持ち、考え、声をあげていくことではないでしょうか。皆さんの声を集め、発信していく場所をつくりました。それが「あしたの健保プロジェクト」です。

2014年10月号

けんぽ単語帳

皆さんの給与から差し引かれている健康保険料の額は、被保険者の標準報酬に保険料率をかけた額になります。

この計算に使用する標準報酬は、定期的に見直される他、大幅に標準報酬（給与など）が変更になった際にも見直されます。

■ 定時決定

毎年行われる標準報酬の見直しを「定時決定」といいます。

定時決定は、毎年4月から6月までに支払われる報酬（給与など）の合計の平均額をもとに決定します。見直しの決定は、7月1日現在で行われ、9月1日から翌年8月31日までの標準報酬が決まります。

健康保険料は、前月分のものが当月の給与から差し引かれます。そのため、変更後の健康保険料での徴収は、10月に支払われる給与から差し引かれることとなります。

10月に健康保険料の変更の通知が行われることが多いのはこのためです。

■ 随時決定

定時決定とは別に、昇給などによって、報酬（給与など）が大幅に変更になる場合の見直しを「随時決定」といいます。

随時決定は、3カ月間の報酬の平均額が、標準報酬の等級表で2等級以上変わる場合に行われます。

■ 報酬・賞与

健康保険では、被保険者が事業主から労務の対償として受ける賃金、給与、俸給、手当など、すべてが「報酬」に含まれます。

また、報酬と同様に、労務の対償として受ける賞与・期末手当など、名称を問わず、年に3回以下まで支払われるものが「賞与」となります。

なお、年に4回以上支給される賞与などは、報酬に含まれることとなります。

連絡ミスで手術が延期…
釈然としません

【相談】

私（57歳・男性）は、以前から副鼻腔炎で近くの耳鼻科クリニックに通っていました。最近になって症状が悪化したため、ある病院を紹介されて、手術を受けることになりました。入院し、病室に落ち着くなり担当医がベッドサイドに慌てた様子でやってきました。そして、「あなたは血液を固まりにくくする薬を飲まれているので、手術の1週間ぐらい前から服用を中止してもらう必要があったのです。こんなことがないように二重三重のチェック体制を講じていたのに、見逃してしまいました。申し訳ありません。せっかく入院してもらいましたが、今回の入院では手術はできません」と言われたのです。きちんと謝罪はしていただきましたが、1時間で退院となりました。

その病院で改めて手術の予定を入れると随分先になってしまうということだったので、別の病院を紹介してもらい、手術を受けることになりました。先日、紹介先の病院に行ったところ、改めて術前検査がおこなわれたのです。余分な費用がかかることに加え、予定通り手術ができなかったことで、職場に出した休暇届けを変更したり、仕事のスケジュールを調整したり……。手術は来週の予定なのですが、なんだか釈然としません。

【コメント】山口育子（COML）

相談者のお話を詳しく伺うと、手術目的で受診した段階で、クリニックからの紹介状を提出し、自らもこれまでの病歴を伝え、現在服用中の薬は持参して届け出たのだそうです。ところが完全に病院側の確認と連絡ミスで、入院直後に1週間前から薬（血液の抗凝固薬）を止めることを伝え忘れていたことが判明したとのことでした。患者さんとすれば、準備万端整えて入院したのに、釈然としない気持ちになることはもっともだと思います。

ただ、このような場合、釈然としない気持ちを伝えるか伝えないかは、ご本

人次第です。中には思いを吐き出すことで気持ちを治める方もいます。新たにかかった検査費用にしても、前の病院のミスだからと交渉して請求する方もいれば、自腹で払う方もいらっしゃいます。つまり、釈然としない気持ちを「どうしたいのか」を考え、ご自分の納得の基準を考えることが大切なのです。

親の年金が少ない場合

離れて暮らす親に支援や介護が必要になると、何かとお金がかかるようになります。介護保険制度を利用しても、1割は自己負担です。家計経済研究所の調査によると、在宅介護にかかる1カ月あたりの費用合計は、全体平均で6万9千円。S夫さんの両親は自営業だったので国民年金を受給しています。「年金は両親2人あわせて月々10万円弱。介護が必要になったらお金が足りません」と不安気です。しかも、S夫さんが帰省するには新幹線に乗らなければならず、往復3万5千円。S夫さんが不安になるのも当然です。

今後のことが心配なら、年金額だけでなく預貯金や保険などの加入状況についても聞いておきましょう。年金は少ないけれど、蓄えは十分あるかもしれませんし、一方、よく聞くと借り入れが残っている、というような厳しいケースも…。

介護の資金は、要介護者当人のお金で賄うのが基本です。子には子の生活があります。支援する場合は、今後の自身の暮らしをしっかりとシミュレーションして、生活に支障が出ない範囲で。兄弟がいる場合は、負担の分担も必要でしょう。そのうえで、担当のケアマネジャーや役所に相談しながらより良い策を練りたいものです。介護保険制度には、所得の低い人や、1カ月の利用料が高額になった人については、負担の軽減措置が設けられています。さらに、どうしても経済的にやりゆかない場合には、生活保護の申請も検討しましょう。生活保護を利用すれば、医療や介護にかかる費用は大幅に軽減されます。

2014年10月号

温泉 de 健康に vol.31

温泉と宿のライター 野添ちかこ

第31湯 塩原温泉郷（栃木県・那須塩原市）

手打ちそばと「とて焼き」

塩原11湯の一つ、古町温泉は塩原温泉郷の中心地にあり、歴史もある温泉場。

江戸時代、宿場町の脇本陣だった上会津屋は那珂川の支流、箒川沿いの眺めのよい立地で創業130年の老舗だ。宿の前には自家源泉もある。

源泉は無色透明、60℃を越す湯を沢水で適温に調整して浴槽に注いでいる。「寂の湯」と名付けられた浴場には裸のまま休憩できる茶室風の休憩スペースを設けた。休憩しながらゆったり湯浴みするのにちょうどいい。

この宿の売りは、宿六が打つ手打ちそば。きのこや山菜を使った郷土料理に加えて、栃木の地粉を使った細めのそばが供される。

客室から外を眺めれば、箒川と紅の吊橋、さらに公共露天風呂「もみじの湯」が見える。10月下旬～11月中旬は紅葉も見頃だ。

温泉街で人気なのが、ご当地グルメの「とて焼」。地元産のたまごと牛乳で焼き上げた生地に12の加盟店が独自の具を入れて提供する。湯めぐりをしながら、お気に入りの味を探したい。

温泉DATA

泉質：ナトリウム・カルシウム-塩化物・炭酸水素塩泉

特徴：しっとり感があり、肌になじむやさしい湯

旅館 上会津屋 TEL:0287-32-2734

2014年10月号

追ってけ！カルチャー vol.43

岡田俊則

朝から映画館で、名作鑑賞。

映画、楽しんでいますか？3Dやアニメ、ハリウッド映画など、話題の新作は見逃したくないですね。でも、映画ファンを自認するなら過去の名作も押さえておきたいもの。そこで、今回おすすめするのが「新・午前十時の映画祭」。

全国52カ所の映画館で、毎朝10時に1作品、懐かしの傑作を上映する映画祭。その上映作品がスゴイんです。例えば、ジャック・レモンとシャーリー・マクレーンの小粋なコメディ「あなただけ今晚は」、アラン・ドロンの人気を決定づけた「太陽がいっぱい」、アメリカン・ニューシネマの先駆け「俺たちに明日はない」。邦画では、松田優作の怪演が印象的な「ブラック・レイン」、愛すべき植木等の「ニッポン無責任時代」、世界の黒澤の代表作のひとつ「羅生門」など。作品を選んだのは襟川クロさん、おすぎさん、戸田奈津子さん、品田雄吉さんなど、映画のプロフェッショナル。どおりでマニアから普通の映画好きまでを虜にする、バランスのいいラインナップとなっているわけです。さらに、全作品を高品質のデジタルシステムで上映。美しい映像で名場面を楽しむことができます。

この映画祭で上映される作品のほとんどは、レンタルDVDを借りて家で観られるもの。それでも敢えて、映画館に足を運ぶ価値がある。スクリーンで観ると感動や興奮のスケールが違う。映画はやはり映画館で観るものだと再認識できる。いかがですか、映画を愛する人におくる「新・午前十時の映画祭」で、朝から名画、楽しみましょう。

「第二回 新・午前十時の映画祭」

【開催期間】2015年3月20日（金）まで

【開催劇場】全国52カ所の劇場・シネマコンプレックス

【上映時間】10：00スタート

【上映作品数】全25作品

上映作品の内容や料金などの詳しい情報はHPへ
<http://asa10.eiga.com/>