



Illustration: Maki Kobayashi

消費税引き上げを前に “見えない増税” にも注目を

10月から消費税率が10%に引き上げられることになっています。政府は税率引き上げによる景気の落ち込みを避けるため、キャッシュレス決済へのポイント還元などあらゆる対策を打ち出していますが、多くの国民はいまだに景気回復の実感を持っていないのが実情ではないでしょうか。実はその要因の1つに、健康保険料の増大があることをご存じですか。

健保連は4月22日に「2019年度健保組合予算早期集計結果」を発表しました。全健保組合の経常収支は986億円の赤字で、依然厳しい状況です。平均保険料率は前年度比0.011ポイント増の9.218%と12年連

続で上昇し、過去最高を記録しました。

この発表で注目されるのは、被保険者1人当たり年間保険料（事業主と原則折半）の推移です。現行の高齢者医療制度が導入される前年の2007年度は38万3612円でしたが、19年度には49万5732円と、12年間で11万2120円も増えているのです。

皆さんの給料からは各種税金に加え、医療保険料、年金保険料、40歳以上であれば介護保険料が天引きされています。天引き額が増えれば手取り額は減ります。毎年昇給やベースアップはあるのに、なぜか手取り額が増えない原因の1つはここにあるのです。まさに“見えない増税”と言っても

過言ではありません。

この医療保険料が増える大きな要因は、高齢者医療費の多くを健保組合が負担（拠出）しているため、その額は実に3兆4435億円（19年度）。医療費の支払いなどに充てる保険料に占める拠出金の割合は、45.4%と半分近くにのびります。

拠出金負担は高齢化に伴い増え続けており、特に2022年以降は、団塊の世代が後期高齢者（75歳以上）になり始めることなどから急増するとされています。

健保組合・健保連が高齢者医療の負担構造の見直しと実効ある医療費適正化の^{ゆえん}早急な実施を求めている所以です。

知っておきたい

健保のコト

vol.2 健保で分かる、景気の推移？

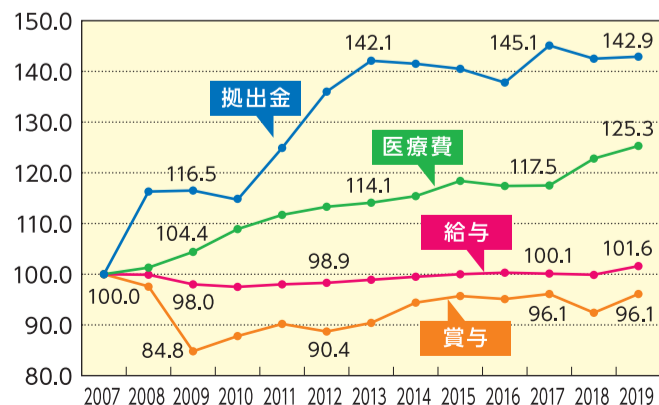
「2019年度健保組合予算早期集計結果」に興味深い図表があります。被保険者の標準報酬月額（給与）と標準賞与額の平均、1人当たり法定給付費（医療費）、高齢者医療への拠出金について、2007年度を100とした場合の19年度までの推移を表したものです。

これを見ると、08年に現行の高齢者医療制度が導入されましたが、同年9月のリーマン・ショックでわが国の経済は大きな打撃を受け、翌09年度の給与は98、賞与は84.8と大きく

落ち込みました。その後も長引く経済の停滞で、19年度においても給与は101.6にとどまり、賞与に至っては96.1と12年前の水準に及びません。

一方、1人当たり医療費と拠出金は、高齢化に伴い確実に伸び続けており、19年度の医療費は125.3、拠出金はこれを大きく上回る142.9です。こうした収入と支出のギャップが健保組合の財政悪化につながり、保険料率の12年間連続上昇の原因となっているのです。

給与、賞与、1人当たり医療費、拠出金の推移



出典：2019年度健保組合予算早期集計結果より

Illustration: Motomu Watanabe

すこやか
特集

読書をする人は 健康寿命が延びる!



監修: 近藤克則 (千葉大学予防医学センター教授/
日本老年学的評価研究機構 (JAGES) 代表)
参考文献: 『長生きできる町』(近藤克則著/角川新書)

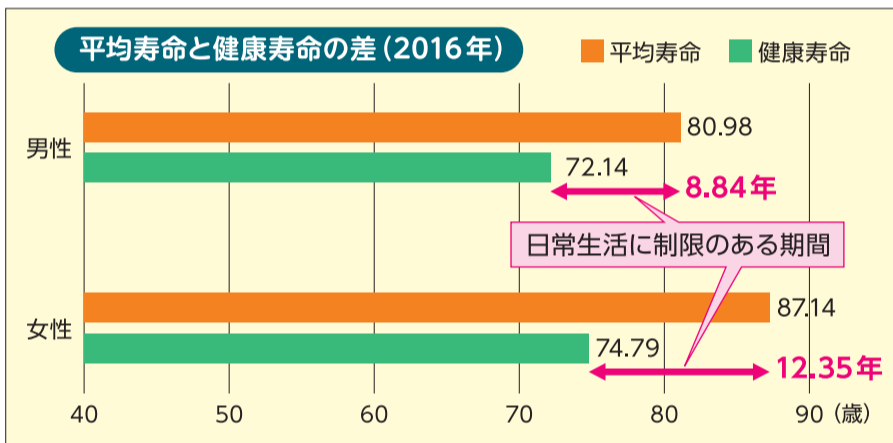
1 健康寿命とは?

厚生労働省によると、健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されています。つまり、介護を受けたり寝たきりにならずに、健やかに日常生活を送れる期間です。

そこで関心が集まっているのは、平均寿命と健康寿命に大きな開きがあること。図表1からも分かるとおり、男性では平均寿命が80.98歳なのに対し、健康寿命は72.14歳。女性では平均寿命が87.14歳であるのに対し、健康寿命は74.79歳。その開きは男性で8.84年、女性で12.35年もあります。つまり、これほど長い期間を、日常生活に制限がある状態で過ごさなければならないのです。

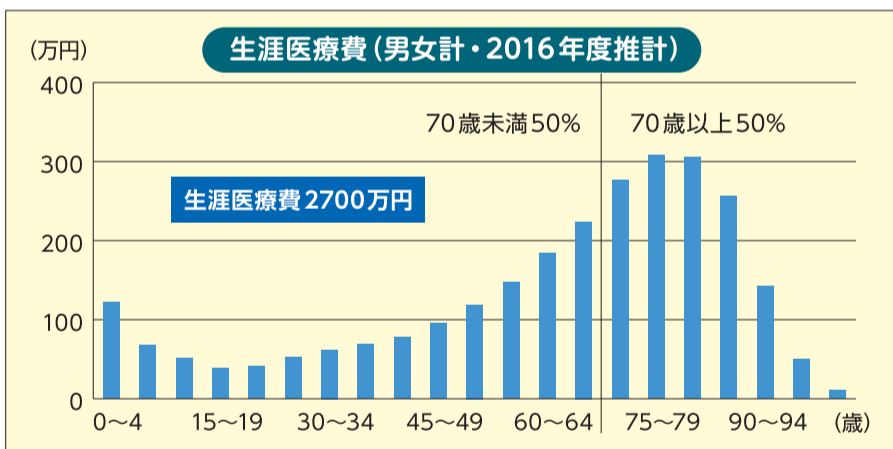
この開きは、生涯医療費にも関係してきます。図表2のとおり、健康寿命から平均寿命までの期間に必要なとされる医療費は、なんと生まれてから健康寿命までに使った医療費とほぼ同額だとされているのです。要介護状態だと費用がかさむため、健康寿命を延ばせば、生涯医療費も抑えられる可能性があります。

図表1



出典: 厚生労働省「第11回健康日本21 (第二次) 推進専門委員会資料」(平成30年3月)

図表2



注) 2016年度年齢階級別1人当たり国民医療費をもとに、2016年簡易生命表による定常人口を適用して推計した。
出典: 厚生労働省

3 図書館と健康寿命の意外な関係

あるテレビ番組で、「図書館と健康寿命が関係する」という意外な事例が紹介されました。2016年の健康寿命が男性全国1位、女性3位の山梨県では、運動やスポーツの実施率は低いものの、人口に対する図書館の数が全国1位だったのです。加えて、番組が開発したAIの分析によると、「本や雑誌を読む」習慣は運動や食事よりも多くの健康要素とつながっていました。

その内容を支持する調査結果も出てきています。日本老年学的評価研究機構 (JAGES) の研究では、「図書館が近くにある人は要介護リスクが低い」という調査結果が得られ現在検証が進められています。同じく研究中ですが、本・新聞・雑誌を読んでいた人は、読んでいなかった人より要介護認定を受ける人が少なかったという調査結果も出ています。

裏付けがさらに必要ですが、複数の機関が違う方法で行った分析でも同じ結果が出るということは、大いに期待できる調査結果と言えそうです。

スポーツジムなどと違い、図書館は誰でも無料で利用できます。そんな図書館が健康寿命につながるなら、使わない手はないですね。

超高齢社会の今、単に寿命を延ばすのではなく、健康で生活できる期間 (健康寿命) を延ばすことに関心が高まっています。健康寿命を延ばすために有効なことには、食事や運動など生活習慣の改善があるのはご存じのとおり。しかし、読書をする人も健康寿命が長い傾向があることが分かり、研究が進められているのです。今回、読書の効用などについて、千葉大学予防医学センター教授の近藤克則先生にお話をうかがいました。



2 読書が健康に与える効能

健康寿命を伸ばすためには、食事や運動などの生活習慣の改善が有効だとされています。しかし意外なことに、読書も有効であることが、さまざまな調査で明らかになっています。

アメリカ・イェール大学が発表した「読書と寿命」に関する論文によると、50歳以上の約3600人を、本を「読む人」と「まったく読まない人」のグループに分け、12年間にわたって追跡調査したところ、「読む人」のグループの方が2年近くも寿命が長かったのです。

また、イギリスのサセックス大学の研究によると、わずか6分間の読書でストレスが3分の2以上軽減されることが分かっています。読書に必要な集中力が脳をリラックスさせることで、筋肉の緊張がほぐれ、心拍数も下がるためだと考えられています。

カリフォルニア大学の研究チームの発表では、子どもの頃から読書習慣があると、継続的に脳を刺激するため、アルツハイマー病の原因とされている物質「ベータアミロイド」の形成を抑制できるとあります。



日本老年学的評価研究機構でリーダーも務める 近藤先生のコメント

環境と健康は関係があることが分かってきており、そういう意味では、図書館も健康に良い環境のひとつ。図書館に行くために歩いたり、そこで得た知識が旅行のきっかけになったりと、行動変容につながります。

リハビリテーションでは、「廃用症候群」「安静の害」というものがあります。寝たきりで何もしないしていると、筋肉が痩せたり心肺機能が弱くなってしまいます。脳の機能も使わないと低下することが分かっているので、人との会話や読書などで脳に刺激を与えることが大事です。

読書で身につく読解力は、すべての知的機能の基礎といえます。体の面でも心の面でも、図書館に行くこと、本を読むことはプラスの要素になるのではないのでしょうか。

離れて暮らす親のケア

いつも心は寄り添って Vol.87

NPO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

まずは「地域包括支援センター」へ

いつ、何がきっかけで親の介護が必要になるのだろうと、戦々恐々としている人は多いと思います。しかし、いざそのときが来ると、何から手を付ければいいのか分からず途方に暮れることもあるでしょう。

Dさん(42歳)の母親は実家で1人暮らしをしています。父親はDさんが子供の頃に亡くなり、一人っ子です。「僕しかいないので、いつかは母の介護に直面すると考えていました。しかし、こんなに早く倒れるとは思っていませんでした」。

母親が脳梗塞で入院したのは8カ月前のこと。「高齢者」の定義にはあてはまるものの、まだ67歳という若さです。入院中はバタバタと過ぎましたが、退院が決まったところで、頭を抱えたそうです。「友人や知人に介護をしている人はいません。僕は仕事もあるし、どうやって母を見ればいいのか……」とDさん。

母親が入院している病院の「医療相談室」で退院後の不安を相談すると、「地域包括支援センター」に行くようアドバイスされたそうです。高齢者が地域で安心して暮らせるように対応する公的な相談窓口です。おおむね中学校区に1カ所整備されており、無料で相談することができます。介護保険や自治体が独自に行うサービスの情報提供や申請のサポートをしてくれます。

Dさんは役所で所在地を聞き、すぐに行きました。相談の結果、スムーズに介護保険の申請ができ、母親は「要介護2」と認定されたそうです。退院後、ホームヘルプサービスとデイサービスを利用しながら1人暮らしを続けています。

親のことで悩みが生じたら、1人で抱え込まず、Dさんのようにまずは地域包括支援センターへ行ってみましょう。

Illustration: Tetsuzi Yamaguchi

ほっとひと息、
ここにビタミン

Vol.15 精神科医 大野 裕

緊張を味方にするコツ

新しく会社や学校に入って緊張していた若い人たちも、少しずつ環境に慣れてきた頃でしょう。その一方で、新しいクライアントに紹介されて話をしたり、人前で報告や発表をしたりしなくてはならない場面が出てきて、これまでとは違った緊張を感じる場面が増えているのではないのでしょうか。

もっとも新しい人と話をしたり人前で発表をしたりするときに緊張するのは、若い人に限りません。それは、そうした感情が自分を守る働きをしているからです。

誰とでも親しく話をしたりする人は、なれなれしすぎて相手に不愉快に思われる可能性があります。つい口を滑らせてしまうなど、思いがけない失敗をすることもあります。準備不足のまま発表して不評を買う可能性もあります。

こうしたときには、緊張している自分を受け入れるようにしましょう。そのうえで、問題を大きく捉えずにいいかどうかが、考えてみてください。自分を守ろうとするあまり、問題を大きく捉えすぎている可能性がある

からです。問題が起きる可能性があるときには、問題が起きないようにするための準備をします。問題が起きたときの対応策についても考えておくようにします。もちろん、自分で対応するだけでなく、必要に応じて助けをもらえるように準備できるとなお良いでしょう。

そこまで準備をすれば、後は実行するだけです。その場面で緊張しているようであれば、ゆっくり何回かおなかで息をしてみましょう。そっと握り拳を作って力を入れたり緩めたりすると緊張がとけてきます。ぜひ試してみてください。



Illustration: Natsuko Hayashi

「診療情報提供料」の請求は妥当なのか

私の相談



私(68歳・女性)は15年くらい前から高血圧で治療が必要になり、近所の内科クリニックの院長をかかりつけ医にして通っています。幸いにも、血圧は薬でコントロールできています。ところが、数カ月前から足がしびれるようになり、かかりつけ医に相談しました。かかりつけ医は「しびれについては、正確に診断する自信がないので、専門医を紹介しましょう」と言い、ある病院の神経内科への紹介状を書いてくれました。

紹介された病院を受診したところ、さまざまな検査を受けることになり、診断がつけば治療を行うということで、しばらくその病院に通うことになりました。

その病院で2回目に受診したとき、

会計を終えて領収書を見ると「管理等」という項目に「250点」という点数が記載されていたのです。何だろうと思って、同時に渡された明細書を見ると「診療情報提供料」と書かれていました。

不審に思っ病院の会計で尋ねると、診療情報提供料とは紹介状のことだと説明されました。私が「(病院からは)どこにも紹介してもらっていない」と言うと、係の人が奥に行って調べてきて、「紹介元である内科クリニックに送った診療情報提供書がそうです」と言われました。このような請求は妥当なのでしょうか。

COML 患者の悩み相談室 Vol.27

山口育子 (COML)



紹介状は医療現場では「診療情報提供書」と呼ばれ、通常の紹介の場合は診療報酬点数として「診療情報提供料250点」(1点=10円)が定められています(患者がセカンドオピニオンを求めるために依頼する紹介状の診療情報提供料は500点です)。そのため、内科クリニックで紹介状を書いてもらった時点で、250点の3割負担分の750円を支払われているのだと思います。

一方、紹介先から紹介元に診療情報提供書が発行されるとすれば、それは逆紹介といって、紹介先の治療を終えて紹介元に戻ってもらうときだと思います。紹介されたお礼と「こ

ちらで治療をします」という連絡程度の内容であれば、診療情報提供書には相当しないと思います。それだけに、どのような内容の文書だったのか、かかりつけ医に確認してみたいかがでしょうか。



Illustration: MIW Morita

認定NPO法人ささえあい医療人権センターCOML (コムル)

「かしい患者にならましよう」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
詳しくはCOMLホームページへ <http://www.coml.gr.jp/>
電話医療相談 ☎06-6314-1652 月・水・金9:00~16:00(受付は15:30)・土9:00~12:00
※ただし、月曜日が祝日の場合、翌火曜日に対応

健康

マメ知識

近隣に食料品店が少ないと死亡リスク1.6倍

日本老年学的評価研究機構が、わが国の65歳以上の高齢者約5万人を約3年間追跡調査したところ、食料品店が近くにたくさんあると答えた人ほど、死亡率が低いという結果が出ました。

その理由としては、食料品店が多い地域は、外出の機会や歩行時間が増えること。近くに食料品店があれば、毎日外出するきっかけになります。そのことが死亡リスク低下に

つながる可能性が考えられています。環境と健康のつながりを意識する流れは海外でも高まっており、アメリカではオフィスのビルの中に、新鮮なフルーツや野菜が手に入る店舗があるかどうかで、オフィスの健康度を評価する取り組みも始まっているそうです。

食事が健康に与える影響を考えると、食料品店の有無も関係することは、当たり前のことかもしれません。