

大阪他保大より

令和6年1月



干支辰和紙貼補助 ● 岐阜県



フリーアナウンサー
が
宇賀 なつみさん

自分の意思で、
これまでも、これからも

志していたのは
人に何かを伝えること

子どもの頃のホームビデオを見る。映っているのはおもちゃのマイクを持った自分。「ああ、今日は暑いですね、あら、こんなところに松ぼっくりがありますね」とか、ずっとカメラを構えた父に向かって喋っている自分がいました。はっきり意識していたわけではないですが、人に物事を伝えるということはずっと好きでやっていたんだと思います」

夏休みの自由研究では、旅行先で訪れた場所のパンフレットを自分で切り貼りして旅行記をつくっていたという宇賀

なつみさんが就職の際にめざしたのが、いわゆるマスコミの仕事。「たとえ忙しい仕事だとしても、毎回違う場所に行って、違う人に会って...という感じがしたかった」

本人曰く「ダメ元で」受けたテレビ局のアナウンサーとして始まった会社員生活は「たまたま受け入れてもらえた」感が強かった。

「アナウンサーの育成スクールとかに行ったこともなかったですし、憧れてはいましたけどまさかなれるとは思っていません。就活のときは『受からないだろうけど、テレビ局の中に入れてくれるんだからラッキー♪』ぐらいの感覚でした(笑)」

次のステップへの
気持ち固めたのは
旅先でふと感じた「ゆるさ」

入社初日、いきなり報道番組のお天気コーナー担当になったその夜はまさに悪天候。暴風雨に加え雷も鳴っているようなロケでの状況に「吐きそうなくらい緊張していた」なかで、気づいたのは目の前のスタッフがずぶ濡れになりながら一生懸命自分のためにライトを持ち、カメラを構えている姿。

「とりあえず今は、目の前にいるこの方たちのために頑張ろう、ってスイッチが入りました」

それから10年、全国を飛び回り、忙しなく、常に次の予定がある第一線のアナウンサーとして活躍した彼女が次のステップに踏み出そうと決めたのは、休暇で訪れたベトナムの空気に包まれたなかだった。

「現地特有のゆったりとした雰囲気、ゆるい感じを目にしていたときに、『まる10年、張り詰めすぎていたかな』と。そろそろ次にチェンジしてもいいのかなあって」私、会社辞めよう。ほんわかしたイメージの彼女が、ふわっとした空気なかで下した決断。揺るぎなかった。

これからの自分を
改めて考える時期にしたい

現在の肩書はフリーアナウンサー。



Profile

1986年、東京都出身。テレビ朝日アナウンサー時代はスポーツキャスター等を務めたほか、情報バラエティ番組を幅広く担当。現在はフリーランスとして活躍する傍ら、コラム等の文筆業も行う。

「会社の仕事ってある日、天から降ってくるようなもの。会社ってそういうものだとは思ってんですけど、今はすべての仕事を自分でするかしないか決めていくわけで、それがすごく気持ちいいです。せっかく大きな組織を離れることにしたのだから1人でいろいろやってみたくて。誰にも流されず、自分の意志で全部決めたいなって」

フリーになってからの5年は思ったより何倍もよいものでした、と語る一方で、最近「これからの自分」をしっかりと考える時期にきていると感じている。

「今は自分が何者なのかよくわからないというか(笑)。軸として片足をアナウンサーにおいておきながらはありますが、本当にいろいろなことをやらせていただいています。ベトナムのときみたいに旅先で大事な決断をすることが多いので、これからも訪れた先で何か見えてくるといいなあと思っています」

ご家庭へ必ずお持ち帰りいただきご家族と一緒に読んでください

大阪線材製品健康保険組合ホームページ

URL <http://www.senzai-kenpo.or.jp/>

新年のご挨拶



大阪線材製品健康保険組合
理事長 金井 寛也

あけましておめでとうございます。被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、穏やかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、平素より当健康保険組合の事業運営につきまして、格別のご支援を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年は、野球からはじまり、女子サッカーや男子バスケットボール、ラグビーなどの世界大会の開催に日本全体が熱気に包まれ、コロナ禍前の日常を取り戻したことを実感した一年でした。

一方で、新型コロナウイルス感染症は5類に移行しましたが、感染者数は増加と減少を繰り返しております。みなさまにおかれましては、引き続き健康に留意していただければと存じます。

さて、全世代対応型社会保障制度改革法が昨年5月に可決・成立し、一部を除き、本年4月から施行されることになりました。

現役世代と高齢者の負担のアンバランスの是正が長年の課題とされてきましたが、このたび、後期高齢者医療制度における高齢者の保険料負担割合を見直すこととなりました。

これは、制度創設当時と比べ、現役世代一人当たりの後期高齢者支援金が1・7倍に増加しているのに対し、後期高齢

者一人当たりの保険料は1・2倍にとどまっております。双方の伸び率をならすよう見直すものです。我々が声を上げ続けた問題が、ようやく具体的な形となって施行される運びとなり、持続可能な社会保障制度の構築を見据えたものとして評価できます。

一方、前期高齢者納付金においては、保険者の報酬水準に応じて調整する仕組みが導入されます。現役世代の負担軽減という改革の趣旨を踏まえ、これ以上の報酬調整の拡大は認められません。

団塊の世代すべてが75歳以上の後期高齢者となる「2025年問題」と、その後も少子高齢化による厳しい状況が見込まれるなか、健康保険組合は、現役世代の負担軽減のため、関係団体一丸となって国へ訴えてまいります。

また、当健康保険組合といたしましては、これまで以上に効果的・効率的な事業展開を目指し、組合運営を行ってまいります。みなさまにおかれましても、被扶養者の方も含め、当健康保険組合が実施する特定健診や特定保健指導などを積極的に受けていただき、健康管理にご留意くださいますようお願い申し上げます。

結びに、みなさまのますますのご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げて、新年のご挨拶とさせていただきます。

謹賀新年 本年もよろしく願いたします 組合会役員議員一同

選 定 議 員		互 選 議 員	
○ (株)ハンナン	金 井 寛 也	○ 大一機工(株)	森 本 護
○ 春日鋼業(株)	山 西 規 之	○ (株)竹中製作所	中 尾 哲 也
○ (株)三和鋳螺製作所	樫 本 隆 之	○ (株)ミヤガワ	田 村 利 晴
○ 日本製線(株)	山 下 眞 一	○ 末廣鋼業(株)	武 久 宜 朗
○ (株)神山鉄工所	神 山 裕 義	○ (株)トーアミ	古 田 貴 久
○ 大阪線材製品健康保険組合	茶 野 幸 喜	○ 日鉄プロセッシング(株)	平 塚 和 峰
監 金剛鋳螺(株)	久 保 圭 司	監 (株)フセラシ	岩 原 伸 樹
朝日金網(株)	平 井 正 明	東洋スクリーン工業(株)	足 立 久 美 子
深江鋼業(株)	藤 田 耕 司	日新鋼業(株)	山 本 邦 央
河南製鋳(株)	谷 口 周 一	(株)サンユウ	中 村 容 奈
協同シャフト(株)	安 西 正 幸	(株)協栄製作所	金 谷 伸 司
大阪精工(株)	澤 田 展 明	(株)オーアンドケー	藤 野 明 東
ナミテイ(株)	村 尾 耕 一	日産ネジ(株)	前 田 奈 已

○印は理事 監は監事

受診の主なポイント 40歳以上の被扶養者および任意継続被保険者のみなさま 特定健診を受診しましょう

健診対象者 40歳以上の被扶養者および任意継続被保険者
※年度内に特定健診と人間ドック、生活習慣病予防健診との重複受診はできません。

健診時期 令和5年6月1日～令和6年3月31日(ただし、実施機関の休日は除きます)

健診機関 全国の集合契約健診機関
健診機関は当組合ホームページ URL <http://www.senzai-kenpo.or.jp/>

健康づくり編 ▶ 健康診断 ▶ 特定健診・特定保健指導 ▶ 全国の委託健診機関

で検索いただくか、当組合までお問い合わせください。

本人負担額 なし

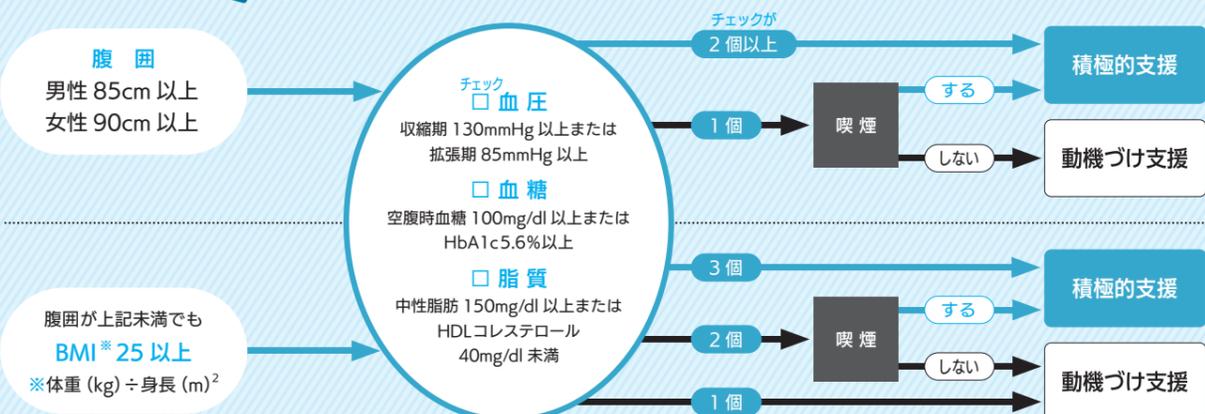
健診項目	診察等
	質問、計測(身長・体重・肥満度・腹囲)、血圧、身体診察
	血中脂質 中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール(Non-HDLコレステロール)
	肝機能 AST(GOT)、ALT(GPT)、ガンマGTP
	血糖 空腹時血糖またはヘモグロビンA1c
	尿検査 糖、蛋白
	医師の判断 貧血検査(赤血球数、血色素量、ヘマトクリット値)、心電図検査、眼底検査、血清クレアチニン検査(eGFR)

- 受診方法**
- ①受診される方は健診機関をホームページで検索されるか、当組合までお問い合わせいただき、健診機関が決まりましたら事前に健診機関に予約をお取りください。
 - ②予約が取れましたら健診当日、当組合からお送りしています受診券*と健康保険証を持参し、受診してください。
※受診券は令和5年4月1日時点で当組合へ加入されてる方にお送りしています。

特定保健指導ってなに?

特定健診の結果からメタボリスクが高いと判定された方へ、保健師や管理栄養士が脱メタボに向けた支援を行います。「積極的支援」と「動機づけ支援」に該当した方は、積極的に参加しましょう。

●こうやって決まる、特定保健指導の対象者●



※服薬中の人は特定保健指導の対象外です。また、65～74歳の人は積極的支援に該当しても動機づけ支援となります。

特定保健指導は、その人がもっているメタボリックシンドロームのリスクの度合いに応じて、「情報提供」「動機づけ支援」「積極的支援」の3つに分けられます。もっともリスクが高い人に対して行われる「積極的支援」では、3カ月から6カ月にわたって継続的な支援が行われます。

組合からのお知らせ

公告

◆ 事業所の削除

- 令和5年9月21日付 睦製線 株式会社
- 令和5年11月1日付 中川鋼業 株式会社

◆ 事業所の名称変更

- 令和5年10月1日付 日鉄精鋼 株式会社 から 日鉄プロセッシング 株式会社

医療費通知について

2月発行予定の医療費通知(5年1月～11月診療分)について、個人情報保護法により加入者一人ひとりに発行するのが原則ですが、経費、事務処理が膨大となり、合理的な方法とは言えませんので、昨年の1月号にて広報いたしましたとおり、すでにご了解いただいております被保険者、被扶養者のみなさま方ならびに、新たに被保険者、被扶養者となられた方々にも、従来どおり世帯まとめて通知することについて、事前の同意をいただくことのご了承をお願いいたします。

もし、同意いただけない場合は、令和6年1月19日(金)までに当組合まで文書にて申し出てください(用紙は当組合に用意しております)。

お申し出のない場合には、同意いただいたものとして世帯まとめて通知させていただきます。

※ご注意:令和2年分の医療費通知から確定申告の時期に間に合わせるため、対象期間を1月～11月診療分に変更しておりますので、確定申告をされる場合は12月診療分の領収書は必ず保管しておいてください。



被扶養者の再確認事務にご協力いただきありがとうございました

事業所担当者ならびに加入者のみなさまには大変お手数をおかけいただきましたが、おかげさまで事務処理を終えることができました。

被扶養者の認定につきましては、当組合が負担する高齢者医療制度の納付金および医療費に直接影響を及ぼす重要な事務処理でございます。

今後とも適正な届出にご協力をお願いいたします。

「差額通知」を実施します ジェネリック医薬品の利用促進

「ジェネリック医薬品」は先発医薬品と同じ効果の薬で値段が安いのが特徴ですが、医師や薬剤師とよく相談したうえで、体質に合った薬を選びましょう。

当組合では、下記対象者の方に「ジェネリック医薬品利用促進通知」を送付いたします。この通知は、先発医薬品をジェネリック医薬品(後発医薬品)に切り替えた場合、薬代をいくら軽減できるかをお知らせするものです。

ジェネリック医薬品に切り替えることで、受診者ご自身の自己負担が安くなることはもちろん、健康保険組合全体の医療費削減にもつながります。

通知書が届いた方は、この機会にジェネリック医薬品への切り替えをご検討ください。

対象者

- 20～74歳までの被保険者および被扶養者の方
- 一定期間の診療実績からみて、ジェネリック医薬品に切り替えた場合、3カ月の自己負担額の差額が500円以上の方

送付時期

令和6年2～3月

「年収の壁」と被扶養者認定の時限措置について

- 人手不足による労働時間延長などに伴う一時的な収入増による
- 2025年度末までの時限措置

年収が一定額を超えると税や社会保険料が増え、手取り収入が減少してしまうため、一定の収入を超えないように就業調整を行う「年収の壁」への対応に当たって、全世代型社会保障構築本部において、「年収の壁・支援強化パッケージ」が決定され、2023年10月20日付で適用されました。

今回の措置は、**人手不足による労働時間延長等に伴う一時的な収入変動**により、年収が130万円（60歳以上または障害年金受給者は180万円）以上となった場合に、事業主の証明によって、連続2回までを上限として被扶養者の認定を可能とする**2025年度末までの時限措置**となります。

「人手不足による労働時間延長等に伴う一時的な収入変動」と認められる条件（概要）

1. パート・アルバイト等、事業主と雇用関係にあること

※自営業・フリーランスの方は対象外



2. 勤め先での人手不足による一時的な就労時間等の増加によるものであること

- ※雇用契約書等による年間収入の見込み額が130万円以上となる場合は対象外
- ※時給の改定（増額）、手当の増加による給与の増額は対象外
- ※「一時的な収入変動」かどうかの判断は、事業主の証明の提出を受け、雇用契約書等も踏まえつつ、健康保険組合で行います。

3. 被扶養者の認定時および年1回実施の資格確認調査時に以下の書類を提出すること

- ① 事業主の証明書
- ② 雇用契約書等の収入見込み額が確認できる書類
- ③ 直近3カ月間の給与明細書（資格確認調査時は直近1年間）



関連サイト

● 厚生労働省ホームページ 年収の壁・支援強化パッケージ
https://www.mhlw.go.jp/stf/taiou_001_00002.html

スマホはこちらから



年収の壁に関するお問い合わせ先

年収の壁突破・総合相談窓口（厚生労働省）

☎ **0120-030-045**（フリーダイヤル・無料）

受付時間 平日8時30分～18時15分（土日・祝日・12月29日～1月3日はご利用いただけません）

「ずいぶん医療費がかかった1年だったなあ」と感じたら…

医療費控除が可能かもしれません



年間10万円を超えていませんか？

同一家計のご家族全体で、1年間（1月～12月）のうちに自己負担した医療費が10万円（年間所得200万円未満の場合は所得の5%）を超えた場合、確定申告によって税金の一部が控除され、返ってくる場合があります。

医療費控除の計算式

医療費控除額

=

1年間に支払った医療費等

-

補てんされる金額*

-

10万円（または総所得金額等の5%のほうが少ない場合はその金額）

※高額療養費、家族療養費、出産育児一時金、生命保険の入院給付金など。

▼控除の対象となる主な費用（いずれも自己負担分のみ）

医療機関に支払った治療費／治療のために購入した医薬品の費用／出産費用（妊娠・分娩・産後）／通院や往診の費用 ほか

▼控除の対象とならない主な費用

健康診断や人間ドックの費用／滋養強壮剤など治療のためではない医薬品の費用／インフルエンザなどの予防接種費用 ほか

● 申告に必要な書類 「確定申告書」「医療費控除の明細書」 ●

いずれも、国税庁ホームページから入手できます。「医療費集計フォーム」や「医療費控除の明細書」に入力して作成・提出すれば、領収書の提出は不要です。この場合、領収書は5年間保管してください。また、「医療費控除の明細書」については、健保組合が発行する「医療費通知」（医療費のお知らせ）を添付することで記載を簡略化でき、記載された分の領収書の保管は不要です*。

* 「医療費通知」（医療費のお知らせ）に記載のない医療費や交通費などの領収書は5年間の保管が必要です。

マイナポータルを使えば手続きも従来より簡単！

「マイナンバーカード」と「マイナンバーカード読取対応のスマートフォン」または「ICカードリーダライタ」をお持ちの方は、マイナポータルからe-Tax（国税庁の電子申告・納税システム）と連携して、申告手続きを進めることが可能です。

- * データ連携を利用して医療費控除を行う場合は、領収書の保管は必要ありません。
- * 通院費など保険診療以外の費用については、データ連携に反映されないため、別の手続きを行う必要があります。

マイナポータル登録を！

- 1 パソコンまたはスマートフォンから「マイナポータル」にアクセスしましょう。
- 2 画面の案内に従い、マイナポータルの利用者登録を行ってください。役所窓口で設定した4ケタのパスワードを入力し、スマートフォンでマイナンバーカードを読み取ることによって、マイナポータルにログインできます。
- 3 利用者登録後、マイナポータル内の「もっとつながる」から「国税電子申告・納税システム（e-Tax）」を選びアクセス。申告方法を確認しましょう。



マイナポータル
<https://myna.go.jp/>



◆「セルフメディケーション税制」も検討しては？（医療費控除との選択適用）（対象期間：令和8年12月まで）

市販薬（スイッチOTC医薬品*）の購入額が年間12,000円を超えた場合、所得控除が受けられます。ただし、健診や予防接種を受けているなど、一定の条件を満たす必要があります。また、医療費控除も申告可能な場合は、どちらか一方のみを選ぶことになります。国税庁ホームページ等で試算して有利なほうを検討してみてください。

* スイッチOTC医薬品：医師の処方が必要な医療用医薬品から転用（スイッチ）された市販薬。

詳しくは国税庁ホームページをご覧ください。住所を管轄する税務署へお問い合わせください。

眠れなくても ベッドで眠気が来るのを待つ

昔はなかなか眠れなくてもベッドで眠気が来るのを待たばよいと言われていました。しかし、その常識が今は非常識になっています。健康常識をアップデートしましょう。



今の常識 眠れなければベッドから出る

昔は眠れなくても横になっているだけで体が休まるため、ベッドで眠気が来るのを待たばよいと考えられていました。しかし、ベッドで長時間眠れない経験を繰り返すと「また眠れないのではないかと不安になり、布団に入っても眠れないことが慢性化してしまう可能性があります。

そのため今は、布団に入ってもなかなか眠れないときには、思い切ってベッドから出て、眠気が来るまで静かに過ごすことがおすすめです。布団に入っても眠れない理由としては、心身の緊張状態、睡眠時間を確保しようとして眠くないのに布団に入っていることなどが考えられます。

ベッドを出てからの過ごし方

脳や体を興奮させることを避けて静かに過ごし、眠気が来たらベッドに戻る。睡眠の量は減るが、寝つきがよくなり、質の高い睡眠が得られやすい。



- 部屋の明かりを暗めにする。
- ストーリーのない本を読む。
- 静かな音楽を聞く。

スマホやパソコン、
カフェイン、アルコール、
喫煙は避ける。

寝つきをよくするコツ

寝る前は心身をリラックスさせ、眠くなってから布団に入る。また、朝できるだけ同じ時間に起き、太陽光を浴び、朝食をとって体内時計を整える。



寝る90分ぐらい前に
ぬるめのお風呂に
ゆっくり浸かる。

寝る前はストレッチなど
で心身をほぐす。

眠くなってから
布団に入る。

おまけ アップデート

睡眠時間は90分の倍数がよい

今の常識 自分が目覚めのよい睡眠時間が最適

眠りの周期は90分なので、睡眠時間を90分の倍数にすると目覚めがよいという話を聞いたことがあるかもしれませんが、そうとは限りません。自分がスッキリ目覚められる睡眠時間を確保しましょう。



早めの花粉症対策を!

日本人の花粉症有病率は約4割といわれ、増加傾向にあります。花粉症は、アレルギー性鼻炎や結膜炎等によるQOL(生活の質)の低下に加え、保険診療にかかる医療費は約3,600億円(2019年度)と、社会的損失も少なくありません。花粉症の人はもちろん、現在症状のない人も発症する可能性があるため、しっかり対策をしましょう。

政府は2023年5月に新たな花粉症対策を決定し、主に次のようなことを推進しています。



政府が進める花粉症対策

- 1 発生源対策**
 - 10年後にスギの人工林を2割程度減少。
 - 約30年後にスギ花粉発生量の半減をめざす。
 - スギの伐採、活用、植え替えを進める。
- 2 飛散対策**
 - 花粉飛散予測の精度向上を支援する精緻なデータを提供。
 - スギ花粉の飛散防止剤の開発を促進。
- 3 発症・ばく露対策**
 - アレルギー免疫療法(舌下免疫療法等)の情報提供や広報を実施。
 - 花粉症予防行動について広く周知する。

※花粉症に関する関係関係会議より

花粉症の症状を緩和するためには、花粉を避けることが大切

今は花粉症でない人も、発症を遅らせるために、体に付着する花粉をできるだけ減らすようにしましょう!



- つばの広い帽子や手袋の着用
- メガネの利用(通常のメガネでも目に入る量が40%減少する)
- 顔にフィットするマスク
- 外出時は外側がウール素材の服を避ける(ウール素材は花粉が付きやすい)

- 帰宅したら手洗い、うがい、洗顔
- 頭髮の花粉を落とすため毎日シャンプー
- 飛散量が多い屋前後と夕方の時間帯の外出を控える
- 花粉の飛散予測情報を活用する(飛散量が多い日は外出を控える など)

健康的な生活習慣や早めの服薬もポイント

十分な睡眠、規則正しい生活、かぜの予防、節酒、禁煙を心がけることも大切です。



花粉症は早めの服用開始で症状を軽くすることができます。市販薬も販売されているので、花粉の飛散が増える前に服用を開始しましょう。

医師の処方を受ける場合はジェネリック医薬品を選択したり、リフィル処方せん^{*}を発行してもらったりすると、医療費や受診の手間が軽減できます。医師に相談してみましょう。

^{*}一定の期間内に繰り返し使用できる処方せん。

花粉-食物アレルギー症候群 (pollen-food allergy syndrome, PFAS)

花粉症のある人が果物や野菜を食べたときに、口のかゆみやイガイガ、チクチクとした痛みが生じたら、花粉-食物アレルギー症候群の可能性がります。これは、花粉と果物などのアレルギー成分が似ているために起こる口腔アレルギーです。気になる人は医療機関で調べてみましょう。

【花粉-食物アレルギー症候群に関与する花粉と植物性食品】

- | | |
|-----------------|------------------------------------|
| ●スギ花粉 | ▶ トマト |
| ●シラカンバ、ハンノキ花粉 | ▶ りんご、もも、さくらんぼ、大豆、ピーナッツ、キウイフルーツなど |
| ●オオアワガエリ、カモガヤ花粉 | ▶ トマト、メロン、スイカ、キウイフルーツ、ピーナッツ、オレンジなど |
| ●ブタクサ花粉 | ▶ メロン、スイカ、きゅうり、バナナなど |
| ●ヨモギ花粉 | ▶ セロリ、にんじん、マンゴー、クミン、コリアンダーなど |

参考:「食物アレルギー診療ガイドライン2021ダイジェスト版」日本小児アレルギー学会食物アレルギー委員会



岩国・錦帯橋



錦帯橋

錦川にかかる錦帯橋は、5つの木造の橋が連なる独創的な構造。この架橋技術は「流されない橋を作りたい」という先人たちの情熱と、独自の技術によって生み出され、現代においても高く評価される。

- 8:00～17:00 ※観光シーズン中は18:00まで。夏期は19:00まで。※24時間入橋可能。料金所に人がいない時間は、夜間料金箱に料金を入れる。
- 大人(中学生以上) 310円 小学生 150円 ※岩国城ロープウェイ・岩国城とのセット券あり。
- 0827-41-1477(錦川鉄道株式会社岩国管理所)

日本三名橋のひとつに数えられ、5連のアーチが美しい「錦帯橋」。世界にも稀なこの木造アーチ橋を渡り、岩国城のある城山からの展望を楽しめるウォーキングコースをご紹介します。

岩 国市観光交流所「本家松がね」は、今も町家の面影が残る通りにあり、現在は観光客の立ち寄り処となっている。ここから錦帯橋に向かって歩こう。

錦帯橋の中央の3連アーチは階段になっている。上ると思ったより高さがあり、周りの景色をぐるりと見まわしたくなる。橋を渡り吉川史料館へ。旧岩国藩主吉川家の貴重な歴史資料が見学でき、岩国城を仰ぎ見る美しい庭園に面したロビーで休憩もできる。その先の岩国徴古館は、展示物だけでなく、風格ある建物や内装デザインも見どころだ。

吉川家の祖霊を祀る吉香神社を参拝したら、次に岩国城に向かう。歩いても登れるが、ロープウェイに乗ると、上昇とともに徐々に広がる岩国城下の景色が楽しめる。

山頂駅から少し歩くと岩国城だ。天守閣の展望台からは、陽光に照る錦川や錦帯橋、瀬戸内海まで見渡せる。城から尾根に沿う道を歩き、護館神に参る。巨大な岩に囲まれ、神秘的な雰囲気だ。

さらに歩き、城山展望台で絶景を眺めながら一休みしたら、展望台登山口に下りよう。護館神から展望台登山口の間は山道のため、歩きやすい靴がおすすめ。

再び錦帯橋を渡り、錦帯橋温泉「いつつばしの里」で疲れを癒し、帰途につこう。

INFORMATION

- JR 山陽新幹線新岩国駅より「錦帯橋行」バス約15分
- 山陽自動車道岩国ICから約10分

HPはコチラ



岩国市観光協会 岩国市観光振興課



岩国城ロープウェイ

山麓駅 - 山頂駅 約3分。毎時0分・15分・30分・45分 発車 ※臨時便運行の際は、4分おきに発車。

- 9:00～17:00
- ロープウェイ点検日
- 大人(中学生以上) 往復560円、片道330円 小学生 往復260円、片道150円
- 0827-41-1477 (錦川鉄道株式会社岩国管理所)

岩国城

初代岩国藩主吉川広家によって1608年に造られた山城。一国一城令により築城後7年で取り壊された。現在の天守は、1962年に再建された。

- 9:00～16:45 (最終入館16:30)
- ロープウェイ運休日
- 大人(中学生以上) 270円 小学生 120円
- 0827-41-1477 (錦川鉄道株式会社岩国管理所)

吉香神社

吉川家の先祖を祀る神社。2004年に国の重要文化財に指定された。

- 7:00～17:00
- 0827-41-0600

岩国国際観光ホテル 錦帯橋温泉「いつつばしの里」

岩国城を望みながら入浴できる「夕霧の湯」と錦帯橋を眺めながら入浴できる「朝霧の湯」があり、毎日男湯と女湯が入れ替わる。

- 月～木曜日 11:00～22:00 (最終受付21:00) 金・土・日曜日・祝日・祝前日は11:00～17:00 (最終受付16:00)
- 大人 1,700円 子ども 800円
- 0827-43-1111

岩国徴古館

1945年に完成した石造り風の重厚な建物。歴史資料、美術工芸品、錦帯橋関連のコーナーなどがある。

- 9:00～17:00
- 月曜日(祝日の場合は翌日)・年末年始(12月29日～1月3日)・展示替え(年6回) ※臨時休館あり
- 無料 0827-41-0452

護館神

岩国城の石垣を切り出した石切場。天災や藩の政治が乱れた際、社殿を建立し護館神が祀られたという。

城山展望台

岩国市内を一望できる。

- 9:00～17:00 (最終入館16:30)
- 水曜日(祝日の場合は翌日)・年末年始(年末～1月1日)・展示替え(年3回)。
- 大人500円、高校・大学生300円、小・中学生200円
- 0827-41-1010

吉川史料館

吉川家に伝わる歴史資料や美術工芸品を展示している。御庭焼体験として篆刻体験や、学芸員解説、陶芸体験もできる(要申込)。

- 9:00～17:00 (最終入館16:30)
- 水曜日(祝日の場合は翌日)・年末年始(年末～1月1日)・展示替え(年3回)。
- 大人500円、高校・大学生300円、小・中学生200円
- 0827-41-1010

約6.5km 約3.0時間/約10,500歩

グルメ 岩国寿司

酢飯の上に錦糸卵や岩国れんこんなどを並べて何層にも重ね、大きな木桶でつくる押し寿司。祝い事や献上品として、山の上の城まで運搬が便利な食べ物として考案された。

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

三代岩国藩主 吉川広嘉公像

広嘉公の着想により1673年に錦帯橋が架橋。翌年に流失するもすぐに再建され、以後1950年の台風で崩壊するまで一度も流失しなかった。

Check it up! マンガ岩国人物伝

岩国徴古館が発行する岩国ゆかりの人物を取り上げた歴史マンガ。先人の生き方や志をわかりやすく紹介している。 ※岩国徴古館で販売。

岩国市観光交流所「本家松がね」

1850年頃に建てられた建物。岩国を代表する商家で、びん付け油「松金油」を製造販売していた。見学や休憩、特産品の試食、試飲ができる(有料)。

- 9:00～17:00 ※4～8月は18:00まで
- なし 無料 0827-28-6600

甲冑体験

岩国藩鉄砲隊保存会が所有する鎧兜を身につけて記念撮影ができる。同時に2名まで。子ども用もあり。

- 毎週土・日曜日開催(要予約)
- 10:00～16:00 (最終受付15:00)
- 1,000円
- ※他のイベント開催等の都合により甲冑体験ができない場合もあり。

11

10

からだにやさしいお酒の飲みかたとは？

飲みすぎが
気になる…

最近、
飲酒機会が
増えた…



コロナ禍による制限が緩和され、以前のようにお酒を飲む機会が増えてきたことで、飲酒量が気になる方も多いようです。アルコールは、ストレスの緩和や円滑なコミュニケーションに役立つこともあります。しかし、飲みかたを間違えると、健康に害を及ぼしてしまい、場合によっては命にかかわることもあります。家族や友人と楽しいひとときを過ごせるよう、健康を守る正しいお酒の飲みかたを心がけましょう。

監修 ● 関谷 剛 (東京大学未来ビジョン研究センター ライフスタイルデザイン研究ユニット客員准教授 医師 医学博士)

“からだにやさしい飲みかた” Q & A

まずはアルコールに対する自分の体質を理解し、その日の体調を考慮して飲むことが大切です。飲みすぎを防ぎ、適量を守るためには、以下のコツを守るようにしましょう。

Q お酒を飲むときには、カロリーが気になるのであまり食事をとらなくてもいい？

A おすすめしません。胃が空っぽの状態では急速にアルコールが吸収され、悪酔いの原因になります。お酒を飲む前に、チーズや枝豆、刺身、豆腐などのたんぱく質を含む食事をとりましょう。

Q 水分をこまめにとるのがいいって本当？

A アルコールには利尿作用があるため、脱水症状を引き起こす可能性があります。アルコール摂取時は水をこまめにとり、お酒はゆっくりと飲むことを心がけましょう。そうすることで飲みすぎの予防にもなります。

Q 濃いめのお酒は控えたほうがいい？

A 焼酎やウィスキー、ジン、ウォッカなどの強いお酒は、胃腸への刺激が強く、肝臓への負担も大きくなります。アルコール濃度を抑えるためにも、水やお湯、炭酸などで薄めて飲むようにしましょう。ノンアルコール飲料を先に飲むようにすると、純アルコール量も飲む量も抑えることができます。

Q 入浴前やスポーツ前後に飲酒してもいい？

A 入浴前や入浴中の飲酒は、血圧の変動を引き起こし、脳卒中や心臓発作のリスクを高める可能性があります。スポーツ前後も同様で、心臓に負担をかけるだけでなく、スポーツによる発汗に加え、アルコールの利尿作用で脱水症状を引き起こす恐れもありますので、避けるようにしましょう。

Q 休肝日は週にどのくらい必要？

A 少なくとも週に1日は休肝日を設けることが推奨されています。アルコールを飲まない日や時間を決めて、肝臓を休めるようにしましょう。より効果的な健康管理のためには、週に2日以上以上の休肝日がおすすです。

Q 「一気飲み」はどのように危険なの？

A 短時間の大量飲酒は、血中アルコール濃度を急上昇させ、急性アルコール中毒の危険を高めます。急性アルコール中毒は、意識レベルの低下、嘔吐、呼吸困難などを引き起こし、ひどい場合は命の危険につながってしまいます。
⚠️ 周囲が一気飲みを強要することはアルコール・ハラスメントになります。絶対にやめましょう。

column

“適量”を知っておこう！

適量には個人差があり、その日の状態によっても異なりますが、厚生労働省が推奨する「健康日本21」では、「節度ある適度な飲酒量」の目安として、1日平均純アルコールで約20g程度が適量（ただし、女性は男性の半分すなわち約10g程度以下）とされています。

純アルコール20gに相当する酒量

- ビール (5%) …… 中ビン1本 (500ml)
- 日本酒 (15%) …… 1合 (180ml)
- 焼酎 (25%) …… 0.6合 (約110ml)
- ワイン (14%) …… 1/4本 (約180ml)
- ウィスキーまたはブランデー (43%) …… ダブル1杯 (60ml)

※基礎疾患のある方やアルコール代謝に問題のある方は、アルコールの適正量を医師に相談することをお勧めします。

※参考：e-ヘルスネット（厚生労働省）／健康日本21（アルコール）（厚生労働省）／公益社団法人アルコール健康医学協会ホームページ

今年こそ！

“推し”を見つけて生活チェンジ♪

“推し”とは、他人に勧め（推し）たくなるほど好きなこと、ハマっているもののこと。そして、その推しに関連する活動は、“推し活”と呼ばれています。

この推し活を、健康づくりに活かしてみませんか？好きなことをしながら健康になれば一石二鳥ですね。新年は、新しいことを始めるのによいタイミング。“推し”を見つけて、楽しく充実した1年を過ごしましょう。

おしかわ 押川さん(30代男性)の生活チェンジ	おすだ 御酢田さん(40代女性)の生活チェンジ	おすやま 押忍山さん(50代男性)の生活チェンジ
<p>Before</p> <ul style="list-style-type: none"> ・インスタント食品やファストフードがメインの食生活 ・運動習慣はなく、夜更かしが趣味 <p>★動画サイトで見た筋トレ系 YouTuberにハマる</p>	<p>Before</p> <ul style="list-style-type: none"> ・忙しい毎日で常にイライラ ・ストレス解消のスイーツが増えていき5キロ増 <p>★テレビで見た海外サッカー選手にハマる</p>	<p>Before</p> <ul style="list-style-type: none"> ・仕事のストレスをお酒で解消 ・睡眠が浅く、休日は昼過ぎまで寝てしまう <p>★たまたま行った展覧会で仏像にハマる</p>
<p>After</p> <ul style="list-style-type: none"> ・たんぱく質など自分に必要な栄養を意識し、食生活が改善 ・週3回ジムに通って、規則正しい生活に ・寝起きがよくなり、朝食もとるようになった 	<p>After</p> <ul style="list-style-type: none"> ・現地へ応援に行くために、英語の勉強を始めて毎日が充実 ・家族でサッカーをするようになって運動不足も解消 ・熱中することでイヤなことを忘れられるように 	<p>After</p> <ul style="list-style-type: none"> ・休日は仏像を見るために早起きして外出するように ・お酒の量が減り、よく眠れる日が増えてきた ・知識欲が刺激され、仕事も楽しく感じるように

推し活で心が潤う時間を

ストレスを感じたとき、甘いものやお酒をとりすぎてしまう人は、別のストレス解消法がないと摂取エネルギーが過剰になり、メタボリックシンドロームなどのリスクも上がってしまいます。

推し活で心が満たされると、飲食でストレス解消しなくてもよくなるので、推し活ライフを楽しみながら、生活リズムを整えましょう。

推しを見つけよう！

推しは自由に選んでOK。選び方のポイントは、前向きな気持ちになれること。推し活をしているときに前向きになれることはもちろん、仕事や家事なども推しがあることでがんばれる、という存在を選ぶのがおすすめです。

*推しの例：有名人（俳優、アーティスト、歴史上の人物、スポーツ選手等）、マンガのキャラクター、仏像、動物、作品（映画、建築等） など

大根 & ブロッコリー 使い切りレシピ

SDGs (エスディーズ) : 世界を持続可能なものとするためにつくられた国際目標でも取り上げられている食品ロスの問題。家庭でできる対策の基本は、買った食材をムダなく使い切る事です。今回は、大根とブロッコリーを使い切るレシピをご紹介します。



●エネルギー 354kcal
●食塩相当量 1.7g

大根は皮にも栄養が豊富に含まれる 大根とブロッコリーのガリ батаチキン

材料 (2人分)

- 鶏もも肉 1枚 (250g)
- 大根 1/4本 (250g)
- ブロッコリー 1/2個 (120g) ※茎も含む
- 片栗粉 大さじ1
- A [にんにく (すりおろし) 小さじ1/2
バター 10g]
- B [砂糖 大さじ1/2
しょうゆ 大さじ1
酒 大さじ1
黒こしょう 少々]

作り方

- ① 鶏肉をひと口大に切り、片栗粉をまぶす。大根を皮つきのまま1cm厚さのちょう切りにする。ブロッコリーは小房に分け、茎は硬い部分を取り除いて半月切りにする。
- ② フライパンにAを入れて中火にかけ、鶏肉と大根を入れて3~4分焼く (このとき、あまり触らずじっくり焼き色をつける)。鶏肉と大根を裏返し、ブロッコリーを加えてふたをして3分ほど加熱する。
- ③ 全体に火が通ったら、Bを加えて味をととのえる。

大根の

食エゴ栄養 POINT

大根に含まれる消化酵素であるアミラーゼには、二日酔いなどの胸やけや胃もたれを防ぐ効果があるとされています。また、辛み成分であるイソチオシアネートは皮の付近に多く含まれ、抗菌作用や血液をサラサラにして血栓を予防する効果が期待できます。



●エネルギー 366kcal
●食塩相当量 2.5g

ブロッコリーの茎にも栄養がたくさん 大根とブロッコリーのフライパンえびグラタン

材料 (2人分)

- 大根 1/4本 (250g)
- ブロッコリー 1/2個 (120g) ※茎も含む
- むきえび 150g
- バター 10g
- 薄力粉 大さじ2
- A [マカロニ 40g
水 200mL
牛乳 200mL
コンソメ (顆粒) 小さじ2
塩・こしょう 各少々]
- ピザ用チーズ 30g
- パン粉 5g

作り方

- ① 大根を皮つきのまま1cm角の拍子木切りにする。ブロッコリーは小房に分け、茎は硬い部分を取り除いて短冊切りにする。
- ② フライパンにバターを入れて中火にかけ、むきえび、大根、ブロッコリーの茎の順に炒める。全体に油が回ったら、薄力粉を加えて全体になじませる。
- ③ フライパンにAを加え、途中で焦げつかないようにかき混ぜながら、中火で8分ほど加熱し、ブロッコリーの房の部分を加えて2分ほど加熱する。
- ④ ③にとろみがついてきたら、ピザ用チーズをのせてふたをして1~2分加熱する。
- ⑤ 別のフライパンにパン粉を入れて中火にかけ、きつね色になるまで乾煎りする。④のチーズが溶けたら、パン粉をのせる。

ブロッコリーの

食エゴ栄養 POINT

ブロッコリーはカロテンとビタミンCが豊富で、その含有量はキャベツの3倍といわれています。糖尿病の予防効果があるクロム、血圧を下げる働きがあるカリウム、貧血を予防する鉄なども多く含まれます。茎の部分も栄養が豊富なので、硬い部分を除いて食べましょう。

*料理のエネルギー・食塩相当量は1人分です。



料理制作
柴田 真希
(管理栄養士・料理家)

撮影 ■ 巢山 サトル
スタイリング ■ 大原 美穂

今からできるSDGs!

「ローリングストック」の活用を

66

缶詰やレトルトの総菜、カップ麺などの食品を非常用として多めにストックしながら、日々の食事にも活用し、食べたものを補充していくことを「ローリングストック」といいます。ローリングストックは、非常時に備えながら普段の食生活におけるフードロス削減にもつながります。

前日に食べすぎたときの食事のとり方

食べすぎた翌日の食事のとり方は、1日の体調やその後の体重増加に影響します。

ちょっとした食べすぎは、翌日にリセットすれば、いつもどおりのコンディションに戻ることができるので、ポイントを押さえて早めに戻しましょう。戻し方がわかっていると、食事会なども楽しむことができます。

Point 1 いつもの時間に朝食をとる

翌日の朝、空腹を感じなくても、朝食はいつもの時間にとりましょう。朝食をとることで体内時計がリセットされ、全身の機能がスムーズにスタートするので、代謝が上がります。1日の消費カロリーが増えます。

お腹が空かないから朝食を抜いてしまうと、体内時計の朝のスイッチが入らず、代謝も上がらないので、カロリーを消費しにくく、前日の食べすぎを長く引きずることになります。

食べる量はいつもより少し控えめにし、昼食前にちょうどお腹が空く量に調整しましょう。

Point 2 こまめに動いて、間食を控える

朝食をとったら、少し体を動かしましょう。ラジオ体操をする、通勤で歩くスピードを上げる、階段を積極的に使うなどがおすすめです。するとさらに代謝が上がります。消費カロリーが増えます。昼食後のウォーキングなど、昼間もこまめに動きましょう。

食べすぎた翌日は間食を控えることも大切です。脂肪は食間に燃焼しやすいのですが、間食をとると脂肪が燃焼されにくくなってしまい、前日に食べすぎた分が脂肪に変わりやすくなります。

食べすぎた翌朝の朝食は、胃腸に負担がかからないよう、消化のよい、低脂質の「炭水化物(ごはんやパン)+たんぱく質(卵、魚など)」をとるのがおすすめです



生活習慣の乱れが2日以上続くと、戻すのに日数がかかります。飲み会や食事会などで食べる量が増えたり、食べるペースがイレギュラーになる日が2日以上連続しないように、調整しましょう

HEALTH INFORMATION

話題の健康情報

4mm以上の歯周ポケットを持つ人は全体の約5割

厚生労働省はこのほど、「令和4年歯科疾患実態調査」の結果(概要)を公表しました。それによると、歯周病は若年層でも増えており、年代が上がるにつれ増加傾向にあることがわかりました。

今回の調査結果によると、4mm以上の歯周ポケットを持つ人の割合は全体では47.9%で、年代が上がるほど増える傾向があり、25~34歳で32.7%、35~44歳で34.7%、45~54歳で43.7%、55~64歳で47.5%、65~74歳が最も高く56.2%、75歳以上で56.0%でした。一方、15~24歳の若い世代でも17.8%でした。

また、過去1年間に歯科検診を受けた人の割合は、全体で58.0%でした。しかし、30~50歳未満の男性では4

割に満たない状況で、歯科検診を受診している人は低い傾向にありました。

歯周病は、歯を失う原因の第1位で、初期段階では痛みなどの自覚症状が出にくく、知らないうちに症状が進行してしまう病気です。歯周病の予防や早期発見・早期治療のためには、定期的に歯科検診を受けることが大切です。

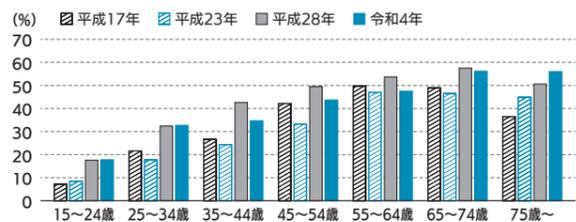


memo

歯周病は細菌の感染によって歯の周りの歯ぐき(歯肉)や、歯を支える骨などが溶けてしまう病気で、歯周ポケットが4mm以上あると歯周病と診断されます。

歯周病は生活習慣病として位置づけられ、全身の健康にも多く影響を与えることが最近の研究で明らかになっています。

●4mm以上の歯周ポケットを有する者の割合の年次推移、年齢階級別



注) 被調査者のうち対象歯をもたない者を含めた割合を算出した。

ソーシャルジェットラグ(社会的時差ぼけ)

こんな習慣ありませんか?

☑ 休日はたっぷり「寝だめ」をする。



☑ 昼寝をするときは長めにしっかりと寝てしまう。



☑ 休日の前の晩はつい夜更かししてしまう。



時差ぼけ(時差症候群)は、時差のある地域にジェット機などで高速移動したときに、体内時計が大きくずれて起こります。休日などに、平日とは違う不規則な生活をするにより、時差ぼけと同様の体内時計のずれが生じることを「ソーシャルジェットラグ(社会的時差ぼけ)」といいます。

休日に長く寝ても睡眠を「ためる」ことはできません。また、翌日が休日だからと夜更かしをし、翌朝遅くまで寝ていると、体内時計が乱れて入眠時間が後ろにずれ、休日明けの睡眠不足につながりかねません。



●睡眠不足による日中の眠気対策●

眠いと作業効率が下がります。睡眠不足のときは、昼休みなど(午後3時頃まで)に30分以内の短い昼寝をとると、午後の作業効率が改善します。昼寝をする直前にコーヒーを飲んで20~30分寝ると、ちょうどカフェインが効くころにすっきり目覚められるといわれています。



HEALTH INFORMATION

歯科医師に質問! 健口ポイント!

監修 魚田 真弘(エンパシーデンタルクリニック 院長)

Q しっかり歯みがきしているのに、口が臭うのはなぜ?



A

口臭にもいろいろなタイプがありますが、原因の多くは口のなかに由来します。歯科治療とセルフケアが大切です。口臭には大きく分けて次の5種類があります。原因に合わせて対処することが大切です。

- 1 生理的口臭 ▶ 起床時、空腹時、緊張時などは唾液の分泌が減少し、口臭が出やすくなります。歯みがき、食事、水分補給などで気にならなくなります。
- 2 食べ物や飲み物、お酒やタバコによる口臭 ▶ にんにくやお酒などによる口臭は一時的なもので、タブレットやマウスウォッシュなどの口臭ケアで対処できます。
- 3 病的口臭 ▶ 主な原因は口のなかの病気です。多いのは歯周病ですが、むし歯、歯石が原因の場合もあります。消化器系や呼吸器系の病気も原因の場合もあります。
- 4 ストレスによる口臭 ▶ ストレスのある状態では、唾液を分泌する副交感神経が活動しにくくなり、唾液が出にくくなるため、口臭がきつくなります。
- 5 心理的口臭 ▶ 口臭がないにもかかわらず、自分の口が臭うと思ってしまうことがあり、「口臭症」と呼ばれます。気になる場合は口臭専門外来を受診を。

歯周病が原因の口臭に注意!

病的口臭の主な原因は歯周病菌が口のなかのたんぱく質を分解して出すガスです。このガスは食べ物が腐ったような臭いや生ごみのような臭いを発します。歯周病が悪化すると、歯周ポケットにたくさんの歯周病菌が潜み、歯みがきだけでは口臭が改善しません。このような場合は、歯周病の治療が大切です。

— 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



令和5年10月25日、東京国際フォーラムにて「令和5年度健康保険組合全国大会」が開催されました。
今年度の大会は「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」をテーマに、下記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。コロナ禍にあって約3年間の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、医療費の伸びが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ぬ。
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な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、将来世代に託していくために、我々は組織の総意をもってここに決議する。

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

▼社会情勢の変化を見据え、全世代で支え合う制度へ
我が国は急速な高齢化や医療の高度化等により医療費の増加傾向が続く一方で、支え手である現役世代は減少傾向にあり、その負担は既に限界に達している。
この危機的状況から脱却するためには、全世代で公平に支え合う「全世代型社会保障制度」の構築が急務である。今年5月に成立した改正法は、現役世代の負担軽減策を盛り込んだもの。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不可欠である。また、喫緊の課題である少子化対策は、国民の十分な理解のもとに推進すべきであるがその財源対策は国民全体、特に現役世代の納得感を得られるようにすべきである。

▼医療DXを推進し、国民の健康と安心を確保
医療DXは、保健、医療、介護分野の情報等をデジタル化して活用することにより、国民が安心してより効率的なサービスを受けられる体制を築くものである。また、少子高齢化が急速に進む我が国において、限られた医療資源を適正化するための重要なツールとなりうるものである。
コロナ禍で浮き彫りとなった医療体制の課題のみならず、医療DXが社会生活に浸透し、国民がそのメリットを実感していくためには、まずは「オンライン資格確認システム」を基盤とした「電子処方箋の普及」、「全国医療情報プラットフォーム」の創設、「電子カルテ情報の標準化」が必要である。
なかでも、マイナンバーカードと保険証の一体化は、医療DXを推進するうえで重要なインフラであり、国民の不安を解消するため、データ登録の正確性を確保する仕組みが不可欠である。その取り組みにあたっては、関係者が一体となり、国民の理解、周知を進めるとともに、健保組合の過大な業務負担とならないよう現場の実務に配慮した運用とすべきである。

▼安全・安心で効果的・効率的な医療提供体制の構築
かかりつけ医機能の制度整備などを盛り込んだ改正医療法が5月に成立し、コロナ禍を経て、改めて「かかりつけ医機能」の期待・関心が高まっている。
今般のかかりつけ医機能の制度整備については、医療の質向上に資する第一歩と言えるが、全ての国民・患者のニーズに応じて自ら選択活用できる体制整備に向け、かかりつけ医の認定・登録等の残された課題について、さらなる検討に取り組む必要がある。また、医療の重点化・効率化の観点から、保険給付範囲の見直しやリフィル処方の普及、フォーミュラの導入も並行して進めるべきである。
さらに、令和6年度の診療報酬改定においても、医療の質を担保しつつ適正化・効率化などにより給付の伸びを抑制することで負担軽減を図り、国民皆保険制度の持続性の確保につなげるべきである。

▼保険者機能の推進による健保組合の価値向上
健保組合はこれまで労使と一体となって加入者の働き方やニーズに沿った先進的な保健事業をきめ細やかに展開しながら、健康づくり・疾病予防等に取り組む、健康寿命の延伸にも貢献してきた。
令和6年度から始まる「第3期データヘルス計画」、「第4期特定健診・特定保健指導」を踏まえ、健保組合はこれまで以上に保険者機能を発揮し、加入者への保健事業に積極的に取り組んでいく。また、国の重要課題である少子化対策や就業者の高齢化・女性の社会進出等の社会情勢の変化に対応した健康課題対策にも注力し、誰もが健康で働き続けられる社会の創出に努めていく。

あなたとご家族のこころの健康をサポートします
メンタルヘルスカウンセリング

職場や家庭の悩み、ストレスなど、さまざまな相談に「面接」や「電話」でお答えします

まずは、「大阪線材製品健康保険組合専用番号」へお電話ください

0120-610820

「相談センターです。ご希望のサービス番号をプッシュしてください。」という自動音声がかかります。

サービス番号 2

面接カウンセリング予約

全国の提携カウンセリングルームをご案内し、予約を受け付けます。

〈受付時間〉
月～土曜日 10時～20時
(日曜・祝日・年末年始は休み)

サービス番号 3

電話カウンセリング

いただいた電話で、カウンセラーとお話ができます。

〈受付時間〉
月～土曜日 10時～22時
(日曜・祝日・年末年始は休み)

サービス番号 4

電話カウンセリング予約

電話でのご相談を、事前に予約しておくことができます。

〈受付時間〉
月～土曜日 10時～18時
(日曜・祝日・年末年始は休み)

幅広い分野のご相談にお答えします

◆ 仕事でストレスがたまる



◆ 職場の人間関係で悩んでいる



◆ 育児・介護がづらい



◆ なぜか頭痛や下痢が続いている



相談無料でプライバシー厳守

相談は無料です!

電話カウンセリングは、相談料・通話料ともかかりません。面接カウンセリングも、年度中1人5回まで無料です(6回目から有料)。

※電話相談は1日1回20分程度、面接は1回50分程度が目安です。

プライバシー厳守!

プライバシー保護のため、カウンセリングは外部へ委託して運営しています。個々人の相談の有無・内容等が職場等に伝わることはありません。

※面接の予約やご相談の関連上、年齢・都道府県名・相談者と相談対象者の続柄等をうかがう場合がありますが、プライバシーは厳守されます。

安心してご相談ください