明治安田生命健康保険組合 http://www.mykenpo.or.jp/

すこやか健保

2021 秋 vol.40

MYログ2021年秋の新企画は 2-3ページをチェック!

ご家庭にお持ち帰りください

目 次

「体重入力機能」(MYログ)で健診結果を改善しよう! … P2
「MY健活ごはんコンテスト」を開催! …… P3
健康寿命を延ばす4つの生活習慣を実践しよう! …… P4
必ず受けよう!健康診断 …… P6
特定保健指導に参加で効果も意欲もアップ …… P7
高血圧を改善しなかった40歳代女性 …… P8
2020年度 決算のお知らせ …… P10
子どもの医療費って無料なの? …… P14
あなたの高血圧症の薬、ジェネリックでもっとおトクに… P15
新型コロナワクチンについて知ろう …… P16
健康保険法等が改正されます/マイナポータル上で特定健診の結果などを閲覧できるようになります …… P17
けんぽ掲示板/第2期データヘルス計画における主要な保健事業と2020年度実績について …… P18
1日1回は「正しい」歯みがきをしよう/アンケート …… P19
こころとからだの健康相談/将来が不安で相談しても心配しすぎと取り合ってもらえません …… P20

みんなの健活プロジェクト

2021年秋の新企画・其の壱

「体重入力機能」(MYログ)で健診結果を改善しよう!

NEW
「健活ウォーキングログ(MY ログ)」に新たに「体重入力機能」を追加しました!

2021年度の定期健康診断の結果を「年齢層別」「属性別」に前年度と比較すると、それぞれ下表の項目の数値が悪化していることが分かりました。そのなかで改善を図りやすい項目「BMI」「脂質(中性脂肪)」に着目し、一助となるツール、「体重入力機能」をリリースしました。体重測定・記録(レコーディング)を習慣化し、体重の増減の可視化と生活習慣の見直しを図り、健診結果の改善につなげていきましょう。

2021年度定期健康診断 年齢層別×属性別 課題

	女性		男性
	アドバイザー等	職員等	職員等
40歳未満	BMI 脂質(中性脂肪) 肝機能(ALT/γ-GTP) 糖代謝(HbA1c/血糖)	BMI 尿糖 脂質(中性脂肪) 糖代謝(HbA1c/血糖)	尿糖 脂質(中性脂肪)
40歳以上	尿糖 糖代謝(HbA1c/血糖)	BMI 尿糖 脂質(中性脂肪) 肝機能(ALT/γ-GTP)	尿糖 糖代謝(HbA1c/血糖)

※2021年8月時点

健診結果改善にアプローチ!!

Step ❶→❹を繰り返しましょう!

Step1 体重目標設定

Step2 体重測定

Step3 MYログに入力・記録

Step4 振り返り(意識・見直し)

体重測定・記録を習慣化

↓

生活・運動習慣を見直すようになり、**健診結果の改善が期待できます**

体重を入力するとグラフ化します。**増減が一目瞭然!**

みんなの
健活
プロジェクト

2021年秋の新企画・其の弐

「MY健活ごはんコンテスト」を開催!

「健診結果維持・改善に向けた意識醸成・行動実践」「健活の定着化」を目的とし、健康によい食事を社内で共有する「MY健活ごはんコンテスト」を2021年10月12日から「MYログ」内で開催しています。

実施内容	1 地域本部・ブロックごとに**「MY チーム」を自動作成** 2 地元の食材・旬の食材を使った**健康によい食事をとり、各自で写真を「MY チーム」に投稿** 3 評価基準を設け、優れた投稿を**好事例として社内に共有**
実施時期	**10月12日(火)〜終了間近**
対 象 者	**MYログを登録している全従業員** (グループ会社等も含む)

「MYチーム」への投稿イメージ図

\ 応募条件の詳細 /

- ☑ 食事の写真が添付されている(手料理だけでなく、外食でも可)
- ☑ 1食(朝・昼・夜のいずれか)
- ☑ 地元の食材または旬の食材が入っている
- ☑ 主食・主菜・副菜が揃っている(一皿でも可)

\ 評価基準(例) /

- ☑ 応募条件を満たしているか
- ☑ 写真の見映えがよいか
- ☑ 普及性があるか(周りが真似できるか・参考にできるか)

留意事項

- ・投稿回数は無制限
- ・応募条件を満たしていない場合は、好事例選定の対象外
- ・他の投稿に対して自由にコメント可(推奨)

好事例はMYログ内の「MY健康チャンネル」にて総集編として配信(1月予定)

全国の好事例のなかでも
特に優れた取組みをされている方には、
本動画に出演いただく予定です。
お楽しみに!

全国の働く仲間と一緒に、
健康によい食事をとって、BMI改善をめざしましょう!

健康習慣を実践しよう！

差し引いた期間のことをいいます。日本は世界有数の長寿国ですが、病気やけがによって寝たきりになる人にするという目標を掲げています。健康で活き活きと年を重ねるために大切な4つの健康習慣をご紹介します。

3 健康的な食事

カロリーや塩分のとりすぎに気をつけましょう。1日の塩分摂取量は男性7.5g・女性6.5g（高血圧・慢性腎臓病患者は6g）未満にしましょう。

食事やおやつを見直してみましょう

醤油ラーメン 470kcal　塩分6.2g	▶ **ざるそば** 300kcal　塩分2.6g	▶ -170kcal 塩分-3.6g
カレーライス 800kcal　塩分3.4g	▶ **チキンピラフ** 650kcal　塩分2.8g	▶ -150kcal 塩分-0.6g
カルボナーラ 840kal　塩分2.3g	▶ **ボンゴレ** 540kcal　塩分1.9g	▶ -300kcal 塩分-0.4g
酢豚 570kcal　塩分3.0g	▶ **チンジャオロース** 300kcal　塩分1.3g	▶ -270kcal 塩分-1.7g
ショートケーキ 340kcal	▶ **フルーツパウンドケーキ** 170kcal	▶ -170kcal
どら焼き 310kcal	▶ **最中** 130kcal	▶ -180kcal
バニラアイス（120ml） 300kcal	▶ **ヨーグルト（低糖・200g）** 160kcal	▶ -140kcal

カロリーや塩分は一般的な目安です。

4 お酒は適量、十分な睡眠を

外出自粛や在宅勤務などで、お酒を飲みすぎたり、就寝・起床時間が乱れていませんか？　規則正しい生活は免疫力の向上に欠かせません。

お酒の適量

1日当たりの純アルコール摂取量が20gを超えないように、女性・高齢者はこれより少なくしましょう。

純アルコール20gとは…

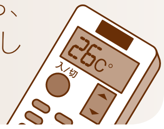
ビール（5%） ロング缶1本 （500ml）	**日本酒** 1合 （180ml）	**ウイスキー** ダブル1杯 （60ml）
焼酎（25度） グラス1/2杯 （100ml）	**ワイン** グラス2杯弱 （200ml）	**チューハイ**（7%） 缶1本 （350ml）

よい睡眠のコツ

起床　毎日同じ時刻に起床し、休日の朝寝坊はプラス1～2時間までに。朝起きたら朝日を浴びましょう

食事　朝食をとり、夜遅くの食事は避けましょう

環境　寝室の温度は16～26℃を保ち、就寝1～2時間前から部屋を少し暗めにしましょう



みんなの
健活
プロジェクト

健康寿命を延ばす4つの

「健康寿命」とは、WHOが提唱する指標で、平均寿命から寝たきりや認知症など介護状態の期間を
も多いのが現状です。厚生労働省は「健康寿命延伸プラン」のなかで、2040年までに健康寿命※を75歳以上

※日本の健康寿命は男女平均で74.1歳（2021年 世界保健統計より）。

1 禁煙

たばこは新型コロナウイルス感染症の重症化リスクを高めるとされ、世界保健機関（WHO）や日本禁煙学会が禁煙を強く推奨しています。

日常生活には支障をきたさなくても、長年の喫煙により肺機能が低下した状態で肺炎を発症した場合、重症化リスクが確実に高まります。受動喫煙によっても同様のリスクがありますので、家族や周囲の人のためにも禁煙しましょう。

喫煙スペースは感染拡大のリスク大！

健康増進法が改正され、2020年4月から喫煙可能な飲食店などでは喫煙エリアを設けることとなりました。こうした喫煙エリアは密閉空間に人が密集・密接し、感染リスクが高まります。

2 ウォーキング

体力に自信がなくても行なえるウォーキング。継続すれば生活習慣病の予防にもつながります。まずは、1日8,500歩をめざしましょう！

1日の歩数 （そのうち速歩き時間）	予防・改善できる 可能性のある病気など
7,000歩（15分）	動脈硬化、直腸がん、 肺がん、乳がん
8,000歩（20分）	**高血圧、糖尿病、 脂質異常症** ◀ まずはここを目標に！
10,000歩（30分）	メタボリックシンドローム （75歳未満）
12,000歩（40分）	肥満

参考：地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター（中之条研究）

ご家族（被扶養者）・特例退職被保険者・任意継続被保険者のみなさまへ

必ず受けよう！ 健康診断

1年に1回は必ず健康診断を受診しましょう！

新型コロナウイルスが気になって受診を控えているみなさまへ

自覚症状が現れにくい、そんな病気は少なくありません。だからこそ定期的な健診で健康状態をしっかりチェック。
自分の体をしっかり知ることが健康維持には大切です。
健診会場・医療機関では、換気や消毒など、新型コロナウイルス感染症の感染防止策に努めています。
定期的に健康診断を受診しましょう。

■2021年度健康診断のご案内

- 以下４種類の健診から一つご受診いただけます（今年度の対象者：2021年4月1日時点で当健保組合に加入の方）。
- お申込み等の詳細については、当健保組合から6月に送付の「健康診断のご案内」、
または当健保組合HP（http://www.mykenpo.or.jp）をご覧ください。

加入区分	施設健診	巡回健診	人間ドック	特定健康診査（集合契約A・B）
現役被保険者の配偶者	○	○	○	○
特例退職被保険者とその配偶者	○	○	○	○
任意継続被保険者とその配偶者	○（年度始40歳以上）	○（年度始40歳以上）	○	○
配偶者以外の被扶養者	×	×	×	○

（健診の種類）

お申込みはこちら

施設健診（けんぽ共同健診）

委託先：（株）イーウェル
【対象年齢】4月1日現在30歳以上　※任継は40歳以上
【費　　用】無料（オプションは有料）
【健診機関】全国約1,700箇所の契約医療機関

巡回健診（けんぽ共同健診）

委託先：（株）イーウェル
【対象年齢】4月1日現在30歳以上　※任継は40歳以上
【費　　用】無料（オプションは有料）
【健診機関】全国約400箇所の会場

人間ドック

【対象年齢】4月1日現在30歳以上
【費　　用】有料（健保補助あり）
※医療機関によって異なりますのでご確認ください
【健診機関】全国約400箇所の契約医療機関

特定健康診査（集合契約A・B）

【対象年齢】40～74歳（年度内に40歳を迎える方を含む）
【費　　用】無料
【健診機関】集合契約A・B医療機関
全国約4,600箇所の契約医療機関

【受診期限】2022年1月31日　※新宿健診センターでの人間ドックのみ2022年2月28日まで受診可能

お問い合わせ先
明治安田生命健康保険組合
健康開発室　TEL:03-3283-8360
人間ドックについては
事　務　局　TEL:03-3283-8710

郵送送付先
〒100-0005
東京都千代田区丸の内2-1-1
明治安田生命ビル29F
「明治安田生命健康保険組合　健康開発室」あて

キリトリ線

特定健康診査（集合契約A・B）受診券発行申請書

年　　月　　日

[被保険者氏名]
[被保険者番号]　記号　—　番号
[受診者氏名]
[続柄]　本人・被扶養者（配偶者）・被扶養者（配偶者以外）
[性別]　男・女
[年齢]　　歳
[生年月日]　昭和　　年　　月　　日
[受診券送付先住所]　〒　　－
[電話番号]　（　　　）

※受診券は申請書到着後、1週間程度で郵送いたします

1人でチャレンジは失敗しやすい…

特定保健指導に参加で効果も意欲もアップ

“メタボリックシンドロームのリスクが高い”と判定されると「特定保健指導」のご案内が届きます。
今なら、治療が必要になる前に、生活習慣の改善で健康な状態に引き返すことができます！
これまでの生活習慣を改善することは、思うほど簡単なことではありませんので、保健師、管理栄養士のサポートを受けながら取組みましょう。指導にかかる料金はすべて当健保組合が負担いたします。
ご案内が届いたら、健康へ引き返すチャンスと前向きに捉え、必ず「特定保健指導」に参加しましょう！

特定保健指導をおすすめする理由

改善を始めるのは今

自覚症状がないからといって放置してしまうと、いずれは生活習慣病を発症してしまう状態です。改善を始めるタイミングは、今がベストと考えましょう。

怒られることはありません

指導というと一方的なものを想像するかもしれませんが、実際はサポートです。できそうなこと、続けられそうなことを、保健師・管理栄養士が一緒に考えます。

ゴールがあります

数ヵ月先の目標値を設定して、生活習慣の改善に取組みます。無理な目標は設定しませんので、着実にこなしていけば十分に達成可能です。

無料です

特定保健指導にかかる費用は、当健保組合が負担します。みなさんは生活習慣の改善に集中して、取り組んでください。

こうやって決まる、特定保健指導の対象者

ステップ1

- □ **腹囲** 男性 85cm 以上 女性 90cm 以上 → はい → 追加リスク判定へ
- 腹囲が上記未満でも □ **BMI**※ **25 以上**（※体重（kg）÷身長（m）²） → はい → 追加リスク判定へ

追加リスク

- □ **血圧** 最高 130mmHg 以上または最低 85mmHg 以上
- □ **血糖** 空腹時血糖 100mg/dL 以上または HbA1c5.6%以上
- □ **脂質** 中性脂肪 150mg/dL 以上または HDL コレステロール 39mg/dL 以下

腹囲に該当する場合

- 2 個以上 → **積極的支援**
- 1 個 → 喫煙習慣 あり → **積極的支援**
- 1 個 → 喫煙習慣 なし → **動機づけ支援**

BMIに該当する場合

- 3 個 → **積極的支援**
- 2 個 → 喫煙習慣 あり → **積極的支援**
- 2 個 → 喫煙習慣 なし → **動機づけ支援**
- 1 個 → **動機づけ支援**

※ 40 歳未満の職員は積極的支援に該当しても動機づけ支援となります。

くらべてみよう！
病気のねだん

高血圧を改善しなかった40歳代女性

病気は治療が遅れるほどお金と時間がかかり、心身の負担なども大きくなります。高血圧を改善せずに脳梗塞になった場合と、早期に治療した場合ではどれくらい違うのでしょう。

生活習慣の見直しや治療を行なわず 脳梗塞を発症

一命をとりとめても残る後遺症と将来への不安

会社員のYさんは35歳のとき肥満と高血圧を指摘されましたが、生活習慣を見直したり、治療をすることなく放置していました。

ある日、会社の打ち合わせ中に突然ろれつが回らなくなり、右半身に力が入らなくなったYさん。救急車で病院へ搬送され、検査をした結果、脳梗塞と判明しました。すぐに治療が行なわれて一命はとりとめましたが、脳梗塞の後遺症で右半身が動かず、言葉もうまく話せなくなったのです。

早く会社に復帰したい一心で、後遺症を回復させるためのリハビリに取組み、日常生活は自立して行なえるようになりましたが、右片まひが残りました。来週、会社へ行き、今後のことを話し合います。

家のローンや子どもの教育費など、まだまだお金がかかるため、もし、仕事を続けられなかったら…と思うと、不安でなりません。

高血圧を改善していたら

高血圧のコントロールは、脳梗塞の予防に不可欠

脳梗塞は脳の血管がつまり、血流が途絶えてその先に酸素や栄養が届かなくなるため、脳細胞が壊死し、適切に治療をしても多くの場合、後遺症が残ります。

脳梗塞の最大の危険因子は高血圧です。高血圧の状態が続くと血管に大きな負担がかかって血管壁が硬くなり、弾力性が失われ、動脈硬化が進行します。動脈硬化で血流が悪くなると、心臓がより強い力で血液を送り出すため高血圧が悪化。さらに動脈硬化を進行させるという悪循環に陥ります。

そのため、高血圧を予防・改善することは、動脈硬化の進行を抑え、脳梗塞を予防するうえで非常に重要です。

2. 健康リスク改善研修

対象者	特定保健指導（積極的支援）の連続該当者等
実施時期	12月上旬（予定）
共同運営実施者	東京大学大学院　企画情報運営部
実施内容	●東京大学医学部附属病院　企画情報運営部の脇先生監修のもと、オンライン型の研修を実施 ●研修後に参加者には自己測定器を貸与、そのデータをもとに専門医による保健指導を実施予定

突然、脳梗塞になり後遺症が残るようなことにならないために、減塩や禁煙などを心がけて、高血圧などの動脈硬化の危険因子を減らしましょう。

高血圧を治療していなかった場合の負担

8ヵ月間でかかった費用 **322万円**
※その他、家のバリアフリー改修費100万円も

	脳梗塞の治療・リハビリ	リハビリ・脳梗塞の再発予防
時間	入院 60日間	通院 週3回
お金	入院・血栓溶解法・リハビリ **270万円**	リハビリ **37万円** 高血圧の治療 **15万円**

＋

心身の負担

Yさん
- ●脳梗塞になったことや、後遺症が残ったショック
- ●体が思うように動かないイラ立ちや悲しみ
- ●懸命にリハビリをしても体の機能がなかなか回復せず、まひが残ったショックや悲しみ
- ●家族や同僚に負担をかけている自責
- ●仕事に復帰できないかもしれない不安や焦り
- ●家のローンや子どもの教育費などの心配

同僚
- ●Yさんが入院やリハビリで会社を休むことによる仕事の負担増

家族
- ●妻・母親が脳梗塞になったことや、後遺症が残ったショックや悲しみ
- ●看病と、それによる家事などの負担増
- ●多額の治療費や今後の生活の不安

※医療費は健康保険適用前の金額です。※掲載しているお金や時間はあくまで目安です。

高血圧を治療していた場合の負担

8ヵ月間でかかった費用 **20万円**

	高血圧の治療
時間	通院 月1回
お金	治療費・薬代 **8ヵ月間で20万円**

＋

心身の負担

Yさん
- ●高血圧を改善するための減塩や服薬の継続
- ●月1回の通院

家族
- ●減塩のサポート

※高血圧の改善には、継続的な治療や生活改善が必要です。

早期発見・早期治療 はメリットが多い

- ●10年間、高血圧を改善するための減塩や服薬を続けたり、月1回通院する必要はあるが、脳梗塞にはならずにすんだ。
- ●治療やリハビリのために会社を長期間休んだり、体に後遺症が残って仕事を続けられるかどうか不安にかられることはなく、いまも元気に働いている。
- ●同じ8ヵ月間で比べたとき、高血圧の医療費は20万円程度かかるが、脳梗塞の治療でかかった322万円に比べれば、負担は少ない。

当健保組合の重症化予防事業

■重症化予防を目的とした保健指導・受診勧奨の実施について

当健保組合では、生活習慣病の重症化予防事業として右記の保健事業を実施しております。対象となられた方は積極的に取組みいただきますようお願いいたします。

1. 医療機関への受診勧奨

対象者	血圧、脂質、血糖値、腎機能の健診項目の当年度結果が一定の基準値を超過しているにもかかわらず、医療機関未受診であり、放置すると重症化するリスクが高い方
実施時期	12月～3月
事業委託先	株式会社　ベネフィット・ワン
実施内容	事業委託先の保健師が会社または自宅に電話させていただくことにより、医療機関への受診勧奨と保健指導を実施

2020年度 決算のお知らせ

納付金は増加するも、保険料収入の増加と保険給付費の減少により5期ぶりの経常黒字に

去る7月15日に書面開催された組合会において、当健保組合の2020年度決算が承認されました。2020年度決算は、経常収支で5期ぶりに黒字となりました。

当健保組合の財政状況

保険料収入

被保険者数・標準報酬月額・総標準賞与額の基礎数値がいずれも増加したことにより、対前年度比13億4100万円増の190億700万円となりました。当健保組合の保険料率は2012年以降8・2%を維持しており、全健保組合の平均保険料率9・2%と比較すると割安となっています。

保険給付費

新型コロナウイルスの流行に伴う受診控え等により、対前年度比1億6700万円減の114億6800万円となりました。対前年度伸び率をみると、2018年度が2・0%増、2019年度が0・4%増の状況でしたが、2020年度は1・4%減と、伸び率はマイナスに転じました。内訳をみると、療養給付費、家族療養給付費、高齢療養給付費が減少する一方で、傷病手当金、出産育児一時金は増加しています。

納付金

対前年度比1億8900万円増の68億4100万円となりました。保険料に占める割合は36・0%となり、全健保組合の平均より少ないものの約4割が国への納付金として差し引かれています。2022年度からはさらに納付金が増え、健保財政に大きな影響を与えることが見込まれています。健保財政を圧迫する納付金については次ページの解説をご確認ください。

一般勘定

	科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
収入	保険料	19,007,584	363,837
	国庫負担金収入	6,788	130
	特定健康診査・保健指導補助金	10,348	198
	診療所収入	46,928	898
	雑収入(利子等)	68,537	1,312
	経常収入合計	19,140,185	366,375
	調整保険料収入	311,920	5,971
	別途積立金繰入	0	0
	国庫補助金収入	1,159	22
	財政調整事業交付金	303,432	5,808
	補助金等追加収入	18,259	350
	収入合計	19,774,955	378,526

	科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
残金処分	収入支出差引額(残金)	353,199	6,761
	別途積立金	348,066	6,663
	財政調整事業繰越金	5,132	98

※1　65～74歳の医療費を賄うため、現役世代が加入する健保組合などの医療保険者が負担する費用。

※2　75歳以上の後期高齢者医療制度の財源として、健保組合などの各医療保険者が拠出する支援金。

	科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
支出	保険給付費(法定給付)	11,468,159	219,520
	納付金	6,841,267	130,953
	前期高齢者納付金※1	2,272,024	43,490
	後期高齢者支援金※2	4,569,062	87,460
	病床転換支援金	23	0
	退職者給付拠出金	157	3
	保健事業費	555,054	10,625
	診療所費	84,363	1,615
	事務所費	148,539	2,843
	保険料還付金	4,943	95
	連合会費	6,130	117
	その他	5,510	105
	経常支出合計	19,113,964	365,874
	経常収入支出差引額	26,221	502
	調整保険料還付金	80	2
	営繕費	160	3
	財政調整事業拠出金	307,549	5,887
	補助金等返還金支出	4	0
	支出合計	19,421,756	371,765

介護勘定

	科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
収入	介護保険(料)収入	2,611,156	88,256
	国庫補助金受入	8,026	271
	利子収入	1	0
	収入合計	2,619,182	88,528

	科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
残金処分	収入支出差引額(残金)	238,194	8,051
	介護準備金	238,194	8,051

	科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
支出	介護納付金	2,380,876	80,473
	介護保険料還付金	112	4
	支出合計	2,380,988	80,477

目前に迫る「2022年危機」

団塊の世代が後期高齢者になり始め、過重な納付金負担が健保財政にのしかかる

全国の健保組合は重い納付金負担により財政危機に陥っています。2022年以降は後期高齢者数の急増によりさらに厳しい状況になるとされています。ここでは、過重な納付金負担が健保組合にのしかかる理由について解説します。

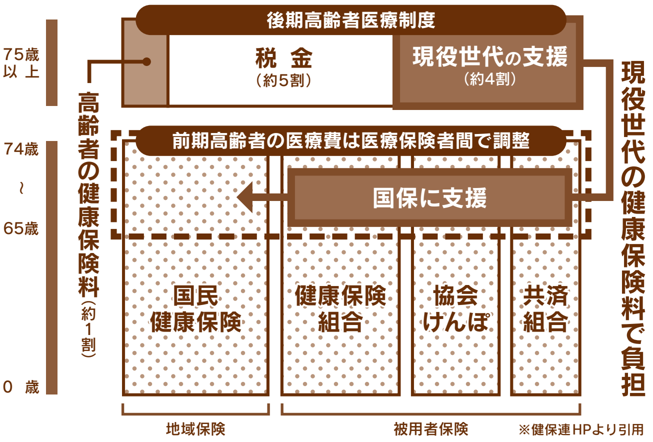
理由その1

高齢者の医療費を支える国の仕組みに問題があるから

高齢者（65歳以上）の医療費は社会全体で負担するという考えから、健保組合は「納付金」という形で高齢者の医療費を国へ納めています。ふだんあまり意識しないかもしれませんが、みなさまが毎月のお給料から納める保険料の一部は、この納付金に使われています。

しかし、現状の高齢者医療費をささえる仕組みには問題があり、健保組合や共済組合など一部の人々に過重な負担が偏る不公平な構造となっています（図1）。

図1　高齢者医療費を支える仕組み



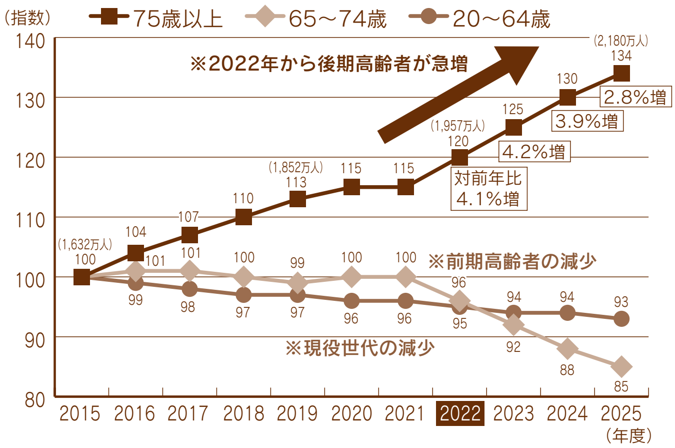
理由その2

2022年以降は現役世代が減少・高齢者が急増するから

年を重ねれば病気のリスクが高まるのは当然ですが、1人当たりの年間医療費は65歳未満が約19万円であるのに対し、65歳以上では約74万円と約4倍の額になります。日本では高齢者数が右肩上がりに増加しており、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、その数は毎年3～4%ずつ増加するとされています（図2）。

このように高齢者数が急増すれば、健保組合の納付金負担も急増します。納付金負担に耐えられなくなり解散する健保組合も増えるなど、健康保険制度の崩壊が危惧されています。これを「2022年危機」といいます。

図2　現役世代と高齢者数の推移



出所）健康保険組合連合会　記者会見資料（2020年11月5日）「現役世代を守るために―医療保険制度改革に向けた重点要望―」

当健保組合も納付金の影響で厳しい財政状況に陥っています

「2022年危機」は、当健保組合にも大きな影響を及ぼす見込みであり、当健保組合が国に納める納付金の額も年々増加しています。当健保組合では、2012年より保険料率を8.2%と低い水準にすえ置いていますが、今後の積立金残高の減少の動向と保険料率の適正水準を慎重に見極めつつ、早ければ2022年度の料率引き上げ要否を含めて検討してまいります。みなさまには多大なご負担をおかけしますが、健保組合を取り巻く厳しい情勢にご理解いただければ幸いです。

〈当面の健保組合財政の見通し〉

２０２０年度決算は５期ぶりの経常黒字となるも、納付金の急増により２０２１年度は再び経常赤字の見込み。

２０２０年度は、２０１５年度以来の経常黒字となりました。しかし、依然として納付金が健保財政を圧迫しており、２０２１年度は再び経常赤字に転じる見込みです。

介護勘定については、介護納付金の総報酬割への全面移行による負担増に対応するため、２０２０年度より保険料率を１・７％としています。

取り巻く環境

2022年危機を目前に、実質保険料率がはじめて10・0％を超える。高齢者医療制度のさらなる見直しが求められる。

健康保険組合連合会（健保連）が公表した２０２１年度早期予算集計結果の概要によると、全国の健保組合のうち約８割が赤字となり、１１５組合が保険料率を引き上げています。また、健保組合加入者の医療費より、高齢者医療のために国へ納める費用が多い組合は約３割にのぼります。経常収支が均衡するために必要な実質保険料率は、協会けんぽの平均保険料率10・0％をはじめて超えました。

２０２２年から団塊の世代が後期高齢者になり始めることで納付金負担の急増が見込まれるなか、新型コロナウイルスの流行による保険料収入の減少なども懸念されています。

２０２１年６月には健康保険法等が改正され、一定所得以上の後期高齢者（75歳以上）の医療費窓口負担が原則１割から２割へ引き上げられることとなりました。対象となるのは、単身世帯の場合は年収２００万円以上の後期高齢者です（複数世帯の場合は年収合計３２０万円以上）。対象者数は約３７０万人（約20％）で、これにより現役世代の負担を軽減できると国は見込んでいます。引き続き国に対しては、高齢者医療制度のさらなる見直しで現役世代の負担軽減を図るなど、世代間・世代内の公平性を確保できる改革の早期実現を求めています。

図1　健康保険料率 等

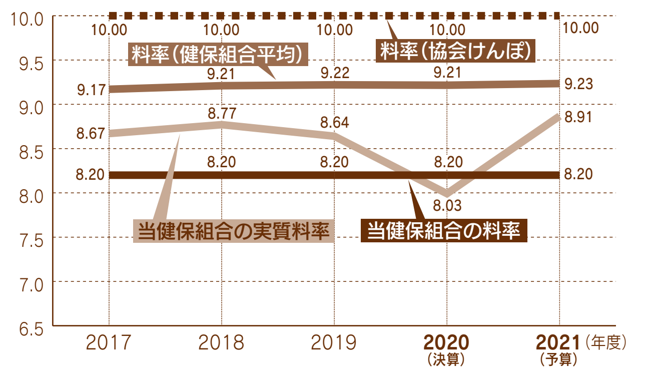


表1　当健保組合の財政状況（一般）

（百万円）

科目	2017年度	2018年度	2019年度	2020年度（決算）	2021年度（予算）
経常収入計	17,748	17,560	17,810	19,140	19,391
保険料	17,590	17,401	17,666	19,008	19,256
経常支出計	19,127	19,095	19,108	19,114	21,386
保険給付費	11,353	11,585	11,635	11,468	12,408
納付金	6,915	6,684	6,652	6,841	8,037
保健事業費	582	573	559	555	645
経常収支差引	▲1,379	▲1,535	▲1,298	26	▲1,996
実質収支	▲1,137	▲1,256	▲965	353	▲1,789
法定準備金※1	5,240	5,240	5,240	5,240	5,240
別途積立金※2	5,924	4,661	3,691	4,039	2,245
料率（％）	8.20	8.20	8.20	8.20	8.20
実質料率※4（％）	8.67	8.77	8.64	8.03	8.91

〈参考〉（％）

料率（健保組合平均）	9.17	9.21	9.22	9.21	9.23
料率（協会けんぽ）	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00

※1 法定準備金…費用の変動に備え、法令で保有が義務付けられている準備金
※2 別途積立金…過去の剰余金を積み立て、費用の急増に備える資産

表2　当健保組合の財政状況（介護）

（百万円）

科目	2018年度	2019年度	2020年度（決算）	2021年度（予算）
保険料等収入計	2,171※3	2,338※3	2,619※3	2,594
介護納付金等支出計	2,282	2,331	2,381	2,755
実質収支	▲111	6	238	▲161
介護準備金	244	250	489	328
料率（％）	1.50	1.60	1.70	1.70
実質料率※4（％）	1.57	1.59	1.54	1.81

〈参考〉（％）

料率（健保組合平均）	1.52	1.57	1.68	1.77
料率（協会けんぽ）	1.57	1.73	1.79	1.80

※3 国庫補助金（2018年度：30百万円、2019年度：27百万円、2020年度：8百万円）を含む
※4 実質料率…経常収支均衡に必要な収入を確保するための保険料率

2021年度見通し

健康保険料率は8・2%にすえ置きのまま経常赤字に。介護保険料率は2020年度より1・7%に引き上げ。

当健保組合の健康保険料率 図1 は、2012年度以降8・2%を維持しています。2021年度予算では経常収支差引 図3 において、2020年度決算の経常黒字から転じて再び経常赤字となる見込みです。主な要因は、受診控え収束による保険給付費の増加と、納付金の増加です。特に納付金は健保財政の大きな負担となっています。

別途積立金 図4 は2020年度時点で40・4億円（法定準備金52・4億円を加えた積立金等合計は92・8億円）となり、引き続き健全な水準を堅持しています。しかし、今後の財政状況をふまえ保険料率の引き上げを視野にいれた検討をしていく必要があります。

介護勘定は、健保組合が保険料の集金代行を行ない、介護納付金として国に納めています。介護納付金の算出方法が2020年度から全面総報酬割となり、納付金の負担増加に対応するため2020年度より介護保険料率を1・7%（労使折半）とさせていただいています。

健保の取組み

「MYログの活用による生活習慣の改善」「禁煙」「重症化予防」「毎年の健診受診」にご協力を。

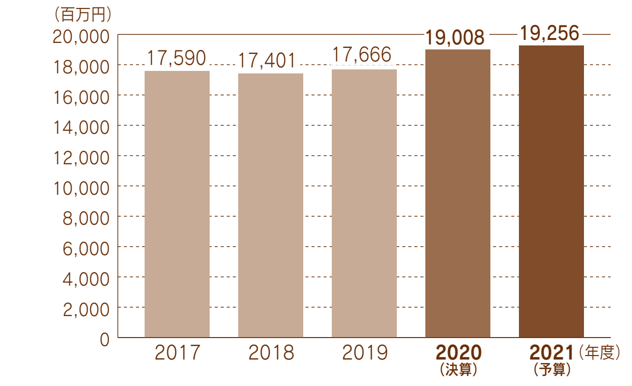
当健保組合では、みなさまの健康増進と保険給付費抑制のため、保健事業を積極的に実施しています。第2期データヘルス計画からみえる健康課題の解決に向け、被扶養者への定期健診の受診勧奨、禁煙支援、女性の健康増進などに力を入れています。2019年度からは「みんなの健活プロジェクト」と連携したコラボヘルスを展開し、みなさまの健康意識の向上・生活習慣の改善に取り組んでいます。

被保険者・被扶養者のみなさまの健康を増進させることは「健康経営」の重要なテーマです。会社は加入者全体の健康増進をめざすポピュレーションアプローチに、健保組合は重症化予防を意識したハイリスクアプローチに注力し、会社と健保組合で役割分担をしながらみなさまの健康増進に向けて取り組んでまいります。

新型コロナウイルス感染症の流行により、健康管理の重要性が高まっています。肥満や糖尿病は新型コロナウイルスの重症化リスクである一方で、コロナ禍では外出自粛やテレワークなどにより運動不足になりがちです。また、流行の長期化によりストレスを抱える方も少なくありません。規則正しい食生活を基本に、運動不足の解消やリフレッシュをする時間を意識的に設け、今まで以上に健康に配慮した生活を心がけましょう。加えて、年に1度の健診でご自身の健康状態をチェックし、治療や生活改善につなげましょう。

今後とも、健保組合運営にご理解とご協力をお願いします。

図2 健康保険料



納付金と保険給付費（義務的支出）の推移

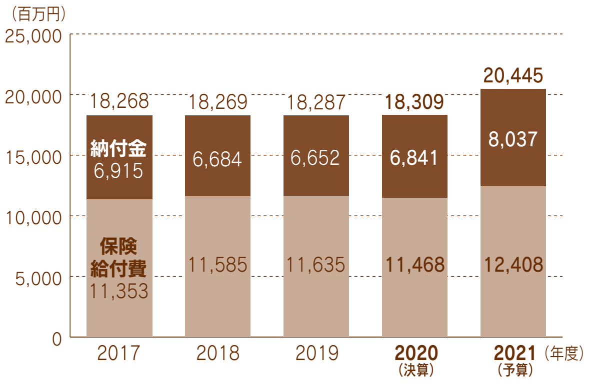


図4 別途積立金※2

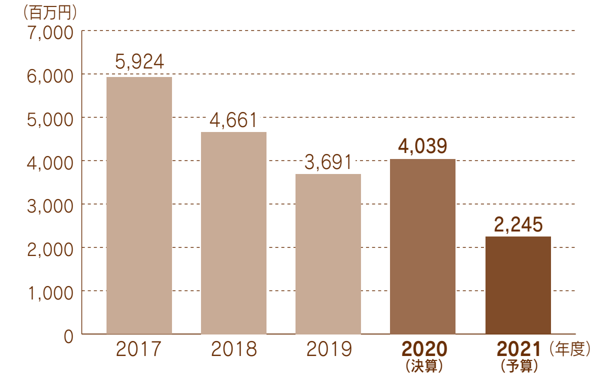
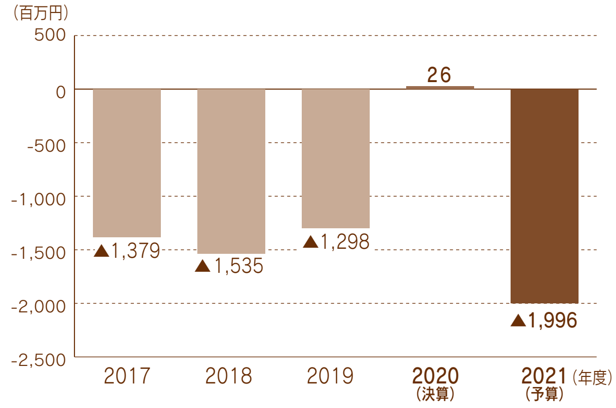


図3 経常収支差引



子どもの医療費って無料なの？

日本の公的医療保険では、医療費の自己負担割合は就学前の子どもは２割、就学後は３割で、医療費の８割または７割を健保組合等が支払っています。また、家計の負担が重くならないように市区町村等が独自の制度を設け、自己負担分を助成している自治体もあります。

市区町村

０歳～就学前
２割を負担
（就学後は３割）

医療費

０歳～就学前
８割を負担
（就学後は７割）

健保組合等

※健保組合等は医療費の７～８割を常に負担しています。

自己負担分
低額もしくは無料

ご注意

- 「子どもの医療費無料化」は各市区町村が独自に実施しており、対象年齢、助成の割合などはそれぞれ異なります。
- お住まいの市区町村が助成を行なっていない場合、医療費の２～３割を自己負担します。

受けられる？ 受けられない？ 子どもの医療費助成

各市区町村が実施する子どもの医療費助成については、都道府県がその域内の市区町村に助成を行ない、当該市区町村が実施する仕組みです。

厚生労働省の「乳幼児等に係る医療費の援助についての調査（2019年度）」によると、都道府県では、通院・入院ともに就学前の子どもを対象に医療費助成を行なっているところが多く、市区町村でも、通院・入院ともに15歳年度末（中学生まで）まで助成しているところが多くなっています。

医療費助成が受けられる場合

子どもが保護者（子どもの養育者）のどちらかの被扶養者として健康保険に加入していれば、以下のような助成が受けられます。

●乳幼児の医療費助成

東京都の場合、健康保険が適用される医療費や薬代については無料となります。ただし、入院中に病院でかかる食事代(1食460円)については自己負担となります。

●義務教育就学児の医療費助成

東京都の場合、就学してから中学生までの間、通院については、自己負担分3割のうち1回200円を上限として、それを超える医療費が全額助成されます。入院については、健康保険の自己負担分3割が全額助成されます。ただし、入院中の食事代（1食460円）は自己負担となります。

医療費助成が受けられない場合

次にあげるものは、健康保険の適用ではないので、子どもの医療費助成の対象とはなりません。

- 健康診断
- 予防接種
- 薬の容器代
- 差額ベッド代
- 紹介状を持たずに200床以上の病院で受診した場合の定額負担部分

自治体によっては、**子どもの養育者の所得に制限**を設けているところがあり、一定の所得以上になると助成が受けられなくなります。また、多くの自治体では「生活保護」や「ひとり親家庭等医療費助成」などを受けている場合、**重複して医療費助成は受けられない**ようになっています。

忘れないで！

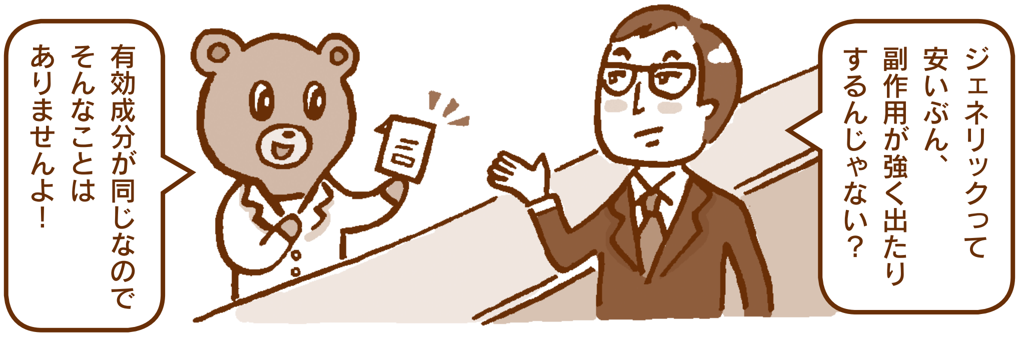
医療費が無料になるのではありません！

みなさんは子どもの医療費を無料だと思っていませんか？ 先にも述べましたが、子どもの医療費は、医療費の8割または7割を健保組合等が支払っており、各市区町村の助成で自己負担分が低額または無料になっているのです。

ですから、みなさんが何でも無料だと思って病院にかかれば、その分医療費は高騰して健保財政がきびしくなります。みなさんの健康保険料の負担増にもつながりかねません。医療費節約の観点からも、お子さんの適正受診にご協力ください。

あなたの高血圧症の薬、ジェネリックでもっとおトクに

監修■医薬情報研究所　株式会社エス・アイ・シー　薬剤師　堀 美智子



下表は高血圧症で処方される薬の一例ですが、「新薬（先発医薬品）」を「ジェネリック医薬品（後発医薬品）」に切り替えると、薬剤費がかなりおトクになることがわかります。

ジェネリック医薬品が安いのは、新薬の特許が切れたあとに同じ有効成分を使って作られており、開発コストが低く抑えられるため。添加物や製造工程が新薬と異なる場合はありますが、薬の吸収や排泄などが同等であることを国が審査・確認しており、今では多くの薬局でジェネリック医薬品が推奨されています。

それでも心配な人には、まず短期間だけジェネリック医薬品を使ってみる「おためし調剤」（分割調剤）もあります。その後問題がなければ残りもジェネリック医薬品を調剤してもらう、あるいは不安があれば元の薬に戻すといったことができるため、薬局で相談してみるとよいでしょう。

● Ca拮抗薬：血管を拡張させる薬（5mg錠を1日1回、1年間服用した場合）

	薬価×日数	自己負担額
新薬	1日分 40円×365日＝14,600円	4,380円
ジェネリック	1日分 20円×365日＝ 7,300円	2,190円

2,190円おトク！

● ARB：血圧を上げる物質の働きを抑える薬（20mg錠を1日1回、1年間服用した場合）

	薬価×日数	自己負担額
新薬	1日分 100円×365日＝36,500円	10,950円
ジェネリック	1日分 30円×365日＝10,950円	3,290円

7,660円おトク！

● ACE阻害薬：血圧を上げる物質の働きを抑える薬（5mg錠を1日1回、1年間服用した場合）

	薬価×日数	自己負担額
新薬	1日分 50円×365日＝18,250円	5,480円
ジェネリック	1日分 20円×365日＝ 7,300円	2,190円

3,290円おトク！

※ 上記の薬価（薬代）は2020年7月30日現在のものです。また、薬価のみを計算したものなので、実際に支払う医療費には、別途、調剤基本料や薬剤服用歴管理指導料、薬剤情報提供料などが含まれます。
※ 用量、薬価等は一例であり、薬剤やメーカーによって価格は異なります。なお、薬価は点数に「五捨五超入」という特別の計算ルールがあります。自己負担分は四捨五入され10円単位での支払いとなり、上記は３割負担の場合です。

厚労省は医薬品製造業者の監視指導を強化する方針

2020年より、ジェネリック医薬品を手掛ける製薬会社において不正が相次ぎました。厚生労働省はこれを受け、後発医薬品製造所等に対して無通告の立入検査を実施しました。今後も、無通告立入検査のガイドライン作成や立入検査の継続的な実施などにより、医薬品製造業者に対する監視指導の強化を図るとしていますので、みなさまにおかれましては安心して引き続きジェネリック医薬品の使用をご検討ください。

新型コロナワクチンについて知ろう

日本国内でも接種が進んでいる新型コロナワクチンですが、副反応や将来的な健康への影響を懸念する声もあがっています。そこで、安心して接種するために知っておきたいことを紹介します。

Q 基礎疾患がある人もワクチンは受けられますか？

A 慢性的な病気の方もワクチンを接種できる場合が多いですが、**避けた方がよい場合もあります。**
かかりつけ医に相談のうえ接種を検討してください。なお、ワクチン接種ができない方・注意が必要な方は下記のとおりです。

原則として接種できない方 →

- ◎ **発熱（37.5℃以上）**している方
- ◎ **重い急性疾患**にかかっている方
- ◎ **アナフィラキシー**等の既往歴のある方
- ◎ 上記以外で、予防接種を受けることが不適当な状態にある方

接種にあたり注意が必要な方 →

- ◎ 過去に**免疫不全の診断**を受けた方、近親者に**先天性免疫不全症**の方がいる方
- ◎ 心臓、腎臓、肝臓、血液疾患や発育障害などの**基礎疾患のある方**
- ◎ 過去に**予防接種後2日以内**にアレルギーが疑われる症状がでた方
- ◎ 過去に**けいれん**を起こしたことがある方
- ◎ **ワクチンの成分**に対して、アレルギーが起こるおそれがある方

Q 妊娠中・授乳中ですが、胎児や母乳への影響、副反応が心配です…

A **妊娠中、授乳中、妊娠を計画中の方も、ワクチンを接種できます。**
日本で承認されている新型コロナワクチンが妊娠、胎児、母乳、生殖器に悪影響を及ぼすという報告はありません。産婦人科の関係学会は、妊娠中の時期を問わずmRNA（メッセンジャーRNA）ワクチン※の接種を推奨しており、接種後発熱した場合には、早めの解熱剤の服用を推奨しています（妊娠中は、アセトアミノフェンを服用）。妊娠後期に感染すると重症化しやすいこともわかっていますので、ぜひ接種を検討してください。

※ ファイザー社のワクチンと武田／モデルナ社のワクチンがmRNAワクチンです。アストラゼネカ社のワクチンはウイルスベクターワクチンで原則40歳以上の方が接種できます。

Q もしワクチン接種により健康被害が起きたら、どうなるのですか？

A **予防接種による健康被害には救済制度があります。**
一般的にワクチン接種後は発熱や接種部位の腫れといった副反応が生じます。これ以外にも、きわめてまれに病気や障害などの健康被害が生じる可能性があり、なくすことができないことから救済制度が設けられています。詳細は右記をご確認ください。

▲ 厚生労働省 HP

ワクチンについて、正しく知ったうえで判断しましょう

◆ ワクチンについて詳しく知りたいときは厚生労働省の専用サイトへ

厚生労働省では、新型コロナワクチンに関する特設サイト**「ワクチンナビ」**と**「新型コロナワクチンQ&Aサイト」**を開設しています（右記参照）。これから接種を受ける予定の方やワクチン接種を迷っている方がいましたら、ぜひご活用ください。

ワクチンナビ ▶

Q&Aサイト ▶

◆ 厚生労働省 新型コロナワクチンコールセンター

0120-761-770（フリーダイヤル）

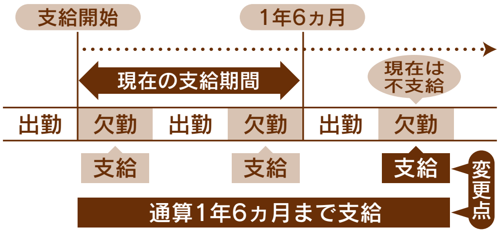
受付時間 **9時～21時**（土日・祝日も実施）

2022年1月から 健康保険法等が改正されます

■傷病手当金の支給期間の通算化

傷病手当金の支給期間は、支給開始日から起算して１年６ヵ月を超えない期間とされますが、がん治療で長期間にわたり休暇をとりながら働くケースなど、治療と仕事の両立を支えるために、働いた期間を除いて１年６ヵ月を通算できるようになります。

■傷病手当金 見直しのイメージ



■任意継続被保険者制度の本人の申請による資格喪失

退職した後も、要件を満たす方は最長２年間健保組合の被保険者となれます（任意継続被保険者制度）。任意継続被保険者になると任意で脱退する規定がありませんでしたが、被保険者が保険者（健康保険組合）に申請することにより脱退できるようになります。

■産科医療補償制度の掛金引き下げ

健保組合が支給する「出産育児一時金」の額は、「産科医療補償制度の掛金」を加算した額になります。

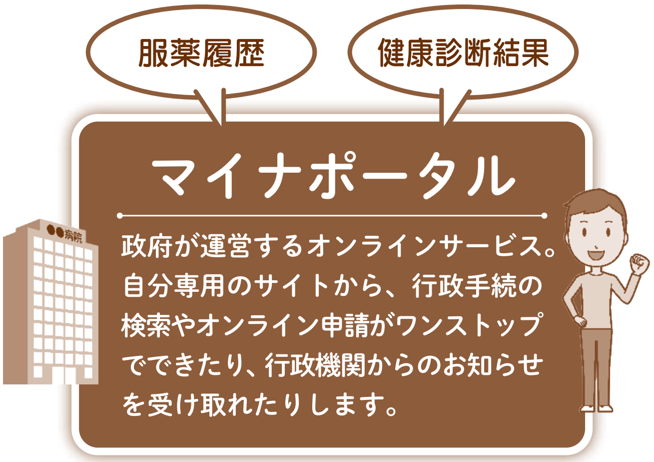
この掛金が１分娩あたり１万6,000円から１万2,000円に引き下げられます。これに伴い、出産育児一時金は40万8,000円（現行40万4,000円）となります。なお、支給総額は42万円のままとなります。

※2015年から2021年までに出生した子については、補償申請を行なう時期が2022 年１ 月以降であっても現行の補償対象基準が適用されます。

マイナポータル上で特定健診の結果などを閲覧できるようになります

◆2021年10月から、マイナポータル上で特定健診（※）の結果の閲覧が可能になりました。

（※）生活習慣病の予防・改善のため、健保組合が40～74歳の方を対象に実施する健診



◆この仕組みを用いて、2020年度以降に受診していただいた健診の結果を閲覧できるよう、下記のスケジュールでデータを登録する予定です。

2020年度（2020年4月1日～2021年3月31日）
健診実施分登録時期

2021年10月末に登録完了

2021年度以降（2021年4月1日以降）
健診実施分登録予定時期

健診受診月の翌々月末までに登録完了予定

【お問い合わせ先】
健康保険組合（健康開発室） TEL：03-3283-8360

けんぽ掲示板

組合会議員等が改選されました

組合会議員の改選による理事・議員の就退任をお知らせします。（敬称略）

（注）監事の就任は7月15日付

《就任》（6月23日付）

議員等	氏名
理事	大須賀ゆかり
理事	長谷部　論
監事	大野　和信（注）
議員	相原けい子
議員	黒羽輝一郎
議員	中島　博美
議員	中山美佐子
議員	西原　明美

《退任》（6月22日付）

議員等	氏名
理事	横山千恵子
理事	秀嶋　裕司
議員	宇治　恵美
議員	岡田　将士
議員	河村　敦子

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため書面にて組合会が開催され、原案どおり議決されました

《書面開催の通知日》　7月9日
《書面議決書の回答期日》　7月15日
《審議事項》　第1号議案　2020（令和2）年度 予算流用（一般）に関する件〔理事長専決分〕
第2号議案　2020（令和2）年度 収入支出決算及び決算残金処分案に関する件（一般）
第3号議案　2020（令和2）年度 収入支出決算及び決算残金処分案に関する件（介護）
第4号議案　財産管理実績に関する件（2021年2月～5月期日到来分）
第5号議案　「文書保存規程」の一部変更に関する件
《報告事項》　2021（令和3）年度　保健事業の取組みについて

第2期データヘルス計画における主要な保健事業と2020年度実績について

● 当健保組合では、加入者のみなさまの健康の維持・増進に向けさまざまな保健事業を推進してまいりますので、引き続きご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

保健事業計画

健康課題	推進している主な事業	指標 項目	2020年度実績値	2023年度目標
①特定健康診査の実施率向上	●特定健康診査	特定健康診査受診率	91.8%	90%
②生活習慣病の発症予防	●特定保健指導	特定保健指導実施（完走）率	53.5%	55%
③生活習慣病重症化予防	●電話受診勧奨※	医療機関受診率	56.1%	64%
	●健康リスク改善研修	研修参加率	72.3%	74.1%
④女性がんの早期発見	●巡回型乳がん検診※	乳がん検診受診率 ※40歳以上の巡回型および人間ドックオプション	33.5%	45%
	●人間ドックオプション検査の費用補助※	子宮がん検診受診率 ※30歳以上	4.9% ※人間ドックオプションのみ	22.1%
⑤生活習慣の改善	●健康チャレンジ！キャンペーン	健康チャレンジ！キャンペーン参加者数	44,383人	健康チャレンジ！キャンペーン参加者数の向上
	●禁煙外来奨励金、卒煙プログラム	喫煙率　男性	27.4%	29.1%
		女性職員	7.3%	7.7%
		AD	33.1%	32.6%

※コロナ禍の影響を受け、2020年度の実績が停滞した事業。
事業委託先は感染防止対策に徹底して取組んでおりますので、ご安心いただくとともに、積極的なご利用をお願いいたします。

監修　サイトウ歯科　院長 **齋藤 博**

1日1回は「正しい」歯みがきをしよう

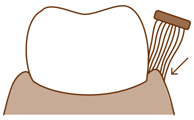
口腔ケア意識の高まりから､毎食後に歯みがきをする人が増えています。歯みがきの回数が増えれば歯垢（プラーク）の取り残しは減りますが、みがきすぎは歯や歯肉がすり減る原因に。回数を増やすことも大切ですが、１日１回は正しい歯みがきでプラークをきちんと除去してください。

プラークがたまりやすい場所と正しいみがき方

歯と歯肉の境目（歯周ポケットの中含む）

みがき方

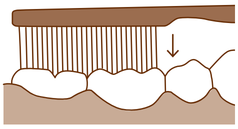
境目に対して斜めに歯ブラシの毛先をあてて、歯周ポケットに差し込むように動かす。



かむ面の溝

みがき方

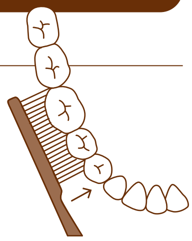
かむ面の溝のなかに歯ブラシの毛を差し込むように動かす。



歯と歯の間

みがき方

歯ブラシを歯面に直角にあてて動かす。また、歯と歯の間に隙間がある人は歯間ブラシを活用する。



みがき残しを防ぐポイント

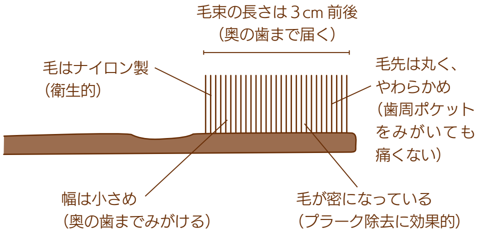
その1 歯ブラシは１カ所につき10回程度、頭の部分を前後に小さく（３～４mm）動かし、毛先は動かさない。

その2 一筆書きの要領で、上下の歯をそれぞれ奥から順番にみがいていく。

✕ 力を入れすぎない
プラークはおかゆのように柔らかいため、弱い力でも十分取り除けます。強い力でみがきすぎると歯肉が下がって知覚過敏の原因に。

✕ 大きく動かさない
大きく動かすとみがき残しが発生します。鏡を見ながら、ブラシがきちんとあたっているか確認してみがきます。

おすすめ歯ブラシの特徴



締切日：12月20日（月）必着

「明治安田生命健康保険組合　事務局」あて

このページをコピーまたは切り取って､社内便または郵送（〒100-0005　東京都千代田区丸の内 2-1-1）にてお送りください。

けんぽアンケート

今後の誌面づくりの参考とするため､以下のアンケートにご協力をお願いいたします。
ご回答いただいた方の中から抽選で5名の方に粗品を進呈いたします。

「日常生活で歩数アップを意識していること」がありましたら、お聞かせください。（次号で紹介させていただく場合があります）

所属名（特退・任継の方は住所）			所属コード
氏　名	年　齢	健康保険証・記号	健康保険証・番号（右づめ）
	歳		

ご協力ありがとうございました。いただいた貴重なご意見は、今後の参考とさせていただきます。
なお、個人情報については、広報誌「すこやか健保」の編集目的および粗品の発送以外では使用いたしません。

キリトリ線

キリトリ線

医師･薬剤師のみなさまへ
お願いカード

私はジェネリック医薬品を希望します

健康保険組合連合会
http://www.kenporen.com/

折り線

● ジェネリック医薬品に関するご説明をお願いします。

● ジェネリック医薬品の処方が可能であれば、お願いします。

氏名

明治安田生命健康保険組合

こころとからだの健康相談

こころのお悩みはカウンセラー（臨床心理士）へご相談ください。

◉（社内）カウンセリングルーム

対象者 被保険者および被扶養者

サービス内容 面談もしくは電話によるカウンセリング

相談受付
（予約優先）
①明治安田生命ビル23階
〒100-0005　東京都千代田区丸の内2-1-1 明治安田生命ビル23階
月・木曜日（祝日除く）10:30～17:30
火･水･金曜日（祝日除く）10:30～16:30
☎03-3283-8250
フリーダイヤル0120-379-874（内線700-9425）
②新東陽町ビル2階
〒135-0016　東京都江東区東陽2-2-11 明治安田生命新東陽町ビル2階
毎週月曜日（祝日除く）10:30～16:30
毎週水曜日（祝日除く）13:00～17:30
☎03-5690-5713（内線701-3825）

◉（社外）メンタルヘルス相談

対象者 被保険者および被扶養者
（特例退職被保険者･任意継続被保険者の方は除きます）

サービス内容
①電話カウンセリング
電話にて無料でカウンセリングを実施
- お名前は聞きません。
- 利用回数に制限はありません。

②面談カウンセリング
電話予約後、1対1の面談によるカウンセリングを実施
- 1名につき年間5回まで無料。
- 会場は健保組合ホームページよりご覧ください。

相談受付
月～土曜日（祝日･年末年始除く）
10:00～22:00（面談予約は20:00まで）
フリーダイヤル**0120-922-532**（電話相談･面談予約共通）
☎ **03-5524-8700**（通話料は発信者負担）
団体名を聞かれたら「明治安田生命健康保険組合」と答えてください。

健康に関するお悩みは、保健師へご相談ください。

◉健保組合　健康相談窓口

対象者 被保険者および被扶養者

相談受付 **月～金曜日**（祝日除く）**9:00～12:00、13:00～17:00**
フリーダイヤル**0120-899-983**

教えて！ これって私だけですか？

将来が不安で相談しても心配しすぎと取り合ってもらえません

監修■亀田 高志
（医師／労働衛生コンサルタント）
近著『図解 新型コロナウイルス メンタルヘルス対策』
（エクスナレッジ https://www.xknowledge.co.jp/）

子どもの受験に親の介護、災害時の対応、家族が病気になったら…。今後が不安なのに、夫に相談しても「なんとかなるよ」と生返事。私が心配性すぎるのでしょうか？　Sさん（会社員・女性）

不安は自然な感情 だからこそ冷静さが大切

先の見えない未来を予想し、不安を感じるのは人間が生まれつき持っている自然な感情･習性です。また、人間にはどのような側面でも個人差があるもので、不安の程度も人によって大きく異なります。ですから、心配しすぎなのかと後ろ向きに捉える必要はありません。

不安だと思ったら、その不安のもとをなるべく小さくするようにしましょう。気持ちを落ち着かせて、思ったことを細かく紙に書き並べてみます。そこから、今できることに加え、今はできなくても時間をかけて計画や準備したほうがよいことがあれば書き足します。このように不安を細分化することで、今後の行動の指針へとつながります。

考え方の違いを理解したうえで「今できること」を考える

不安や心配ごとができたとき、周囲へ相談することはひとりで抱え込まないためにも大切な行動です。すでにご主人に相談されていますが、相手には問題であると認識されておらず、思うような返答を得られていないようですね。

相談するときは、まずは冷静になってから自分の考えを伝えます。伝えにくい場合は、思いを書き出して内容を見ながら話してみましょう。それから、相手の意見に耳を傾けます。このとき、相手を否定するのではなく「こういう考え方をするのか」と単なる違いとして受け止めることが大切です。

考え方の違いを理解すると、よりよい落としどころが見つかるほか、相違点を認めたうえで「今できることは何か」にお互いの意識を向けられるようになります。

発行所　明治安田生命健康保険組合　〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-1-1 明治生命館3階
☎03-3283-8579　ホームページアドレス　http://www.mykenpo.or.jp/