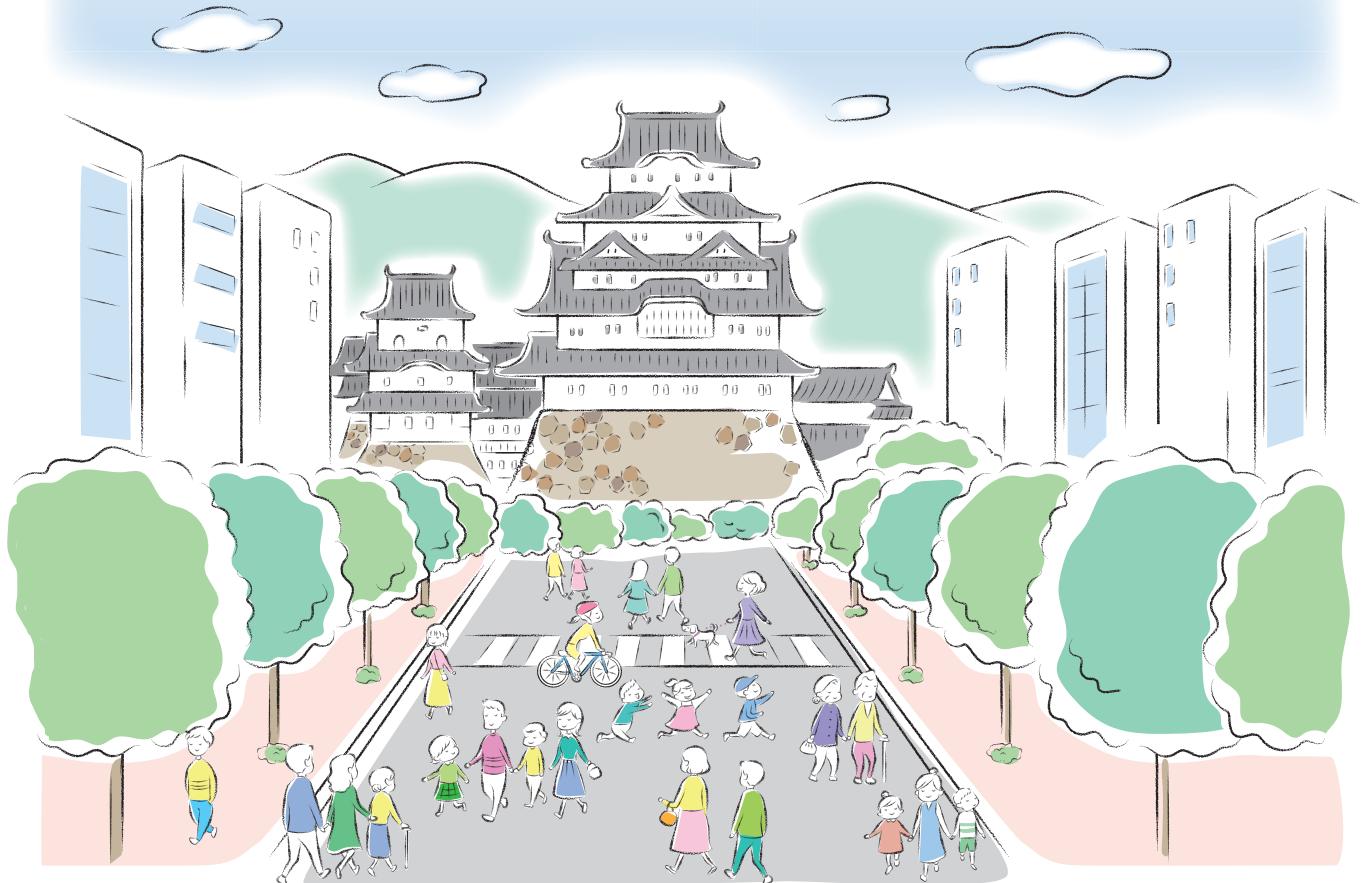


すこやか 健保



知っておきたい！ 健保のコト

VOL.59

マイナンバーカードには何が入っている？

マイナンバーカードを持つ不安の1つとして挙げられるのが、紛失時の個人情報の漏洩です。特にマイナ保険証では、受診記録といった機微な情報が流出し悪用されるのでは、と危惧される方もいるのではないでしょうか。

その心配はおよびません。マイナンバーカードのICチップには税、年金、受診記録・処方薬の履歴等のプライバシー性の高い個人情報は入っていません。ICチップには、カード面に記載されている氏名・住所・生年月日・性別別の4情報と顔写真、マイナンバー、さらにe-Taxの電子申請やコンビニでの公的証明書の交付等のオンライン手続きの際になりますしや改ざんを防ぎ、本人確認を行うために必要な電子証明書等しか入っていないのです。

既にマイナンバー制度導入後は、就職、転職、年金受給等多くの場面で個人番号の提示が必要となります。市役所や金融機関等で身分を証明する際、顔写真付きの公的証明書を求められる場合がありますが、マイナンバーカードがあれば番号確認と本人確認がこの1枚で済んてしまうというメリットがあります。

健保組合は現在、マイナンバーと健康保険証のひも付け登録の確認作業を行なうなど、マイナ保険証への円滑な移行に向けた取り組みを国と連携して行っており、その取り組みについては以下の動画からご覧いただけます。



デジタル庁作成動画→【報告と対策】

★
Special issue

アルコール健康障害の発生予防に指針 「飲酒に関するガイドライン」を公表

4月は入社や異動の季節です。今年は新型コロナの影響もなく、歓送迎会を計画している幹事さんもいるでしょう。歓送迎会と言えばアルコール飲料が付き物ですが、最近では、あえてお酒を飲まない、もしくは少量しか飲まない「ソバーキュリアス」というライフスタイルが働き盛り世代で増えているともいわれています。

これに拍車を掛けそうながら、2月19日に厚生労働省が発表した「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」です。飲酒のリスクや影響、飲酒の際に気を付けた方が良いことなどを取りまとめたものです。

同ガイドラインは、アルコール健康障害の発生を防止するため、国民一人ひとりがアルコールへの関心と理解を深め、必要な注意を払つて不適切な飲酒を減らすことを目的に、お酒に含まれる純アルコール量(g)を数値化する算出式を示しています。例えばビール500ml(5%)の純アルコール量は20gとなります。また、ガイ

ドラインでは病気ごとに発症リスクが上がる飲み量もまとめており、大腸がんでは、1日当たり20g程度(週150g)以上、高血圧や男性の食道がん、女性の出血性脳卒中などの場合は、たとえ少量であっても飲酒自体が発症リスクを上げるとの研究結果も公表されています。

さらに、避けるべき飲酒時の注意として①時多量飲酒特に短時間の多量飲酒、②他人への飲酒の強要等、③不安や不眠を解消するための飲酒、④病気療養中の飲酒や服薬後の飲酒(病気等の種類や薬の性質で変化)――といった項目が示されています。

「百葉の長」といわれたお酒も、今後は健康に配慮した飲み方として挙がっている「あらかじめ量を決めて飲む」「飲酒前に食事を取る」「飲酒の合間に水や炭酸水を飲んでアルコールをゆっくり分解・吸収できるようにする」「1週間のうち飲酒しない日を設ける」などを、今まで以上に意識していく必要がありそうです。



インターバル速歩で健康寿命を延ばそう！

健康増進のためにウォーキングをされている方も多いのではないでしようか。ウォーキングでは、何歩歩くかではなく、どのように歩くかが大切です。

ゆっくり歩きと早歩きを交互に繰り返すことで、

筋力・持久力・骨密度の向上や生活習慣病リスクの低減が期待できる

「インターバル速歩」について、松本大学の根本賢一先生にお話を伺いました。



インターバル速歩とは？

私たちの筋力は加齢に伴ってどんどん低下していきます。たとえば太ももの筋肉の場合、何も運動しないまま60歳を過ぎると、筋力は20歳代の半分にまで低下するといわれています。

しかし、効果的な運動トレーニングを行えば、何歳からでも筋力の増加は見込めます。ジムに通つてマシントレーニングを行つてもいいですし、プールに通つて水泳を行つてもいいでしょう。ただ、長く続けて運動を習慣化することは、多くの方にとって難しいことではないでしょうか。

そこでお勧めしたいのが、「インターバル速歩」です。インターバル速歩とは、ゆっくり歩きと早歩きを交互に数分間ずつ行うウォーキング法。ゆっくり歩きと早歩きを繰り返し、早歩きの合計が1日15分以上になるよ

※運動強度…運動時の負担やきつさを表す指標。

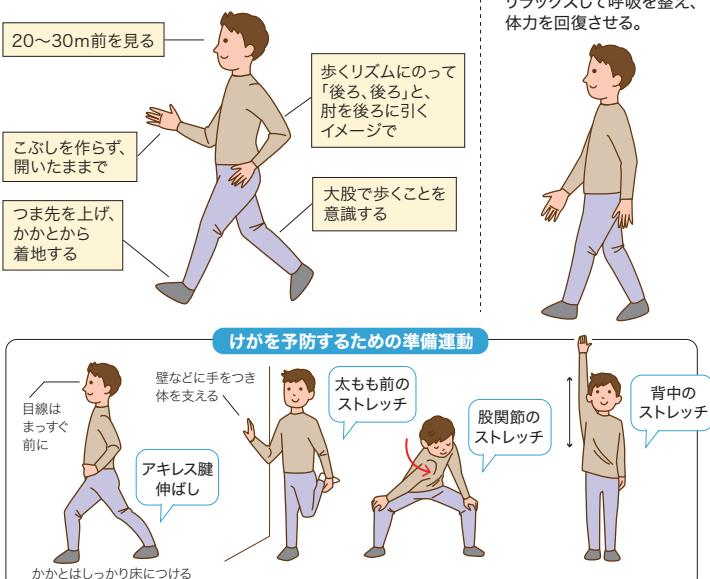
インターバル速歩をやってみよう！

インターバル速歩をやってみよう！

自分に合ったペースで、無理なく行なうことがポイント。インターバル速歩や運動を行う前には、準備運動やストレッチを行うことも大切です。

早歩きのとき

早歩き時間は1日合計15分間以上、週4日以上続けよう！



※「インターバル速歩」は熟年体育大学リサーチセンターの登録商標です。

自分だけの健康指標ができる「活動量計」

活動量計は、体に身に着けて運動量を計測する機器で、歩数、歩幅、速度、走行距離、心拍数、消費カロリー、睡眠状態などの測定が可能です。

私たちは、立ったり座ったりといった日常の動作でもカロリーを消費しています。

活動量計は、自分が1日に消費したカロ

リーの全てを合計して教えてくれるので、その消費カロリーを超えないように食事を調整することで、生活習慣の改善にも役立することができます。スマートフォンと連携可能なものもあり、専用アプリを通じて詳細なデータを確認できます。

どのくらい運動すればよいかは、他人と

しましょう。最初はゆっくり歩き、徐々にスピードを上げながら歩きます。早歩きは「やきつい」「きつい」と感じる速さで行います。ゆっくり歩きのときは、十分にリラックスして体を休ませながら歩きます。けが予防のために、運動前のストレッチも行いましょう。アキレス腱伸ばしや腕を前から耳の後ろまで上げて下ろす背中のストレッチなど、体をほぐしてから動き始めるとよいでしょう。水分補給も忘れずに。

ピードを上げながら歩きます。早歩きは「やきつい」「きつい」と感じる速さで行います。ゆっくり歩きのときは、十分にリラックスして体を休ませながら歩きます。けが予防のために、運動前のストレッチも行いましょう。アキレス腱伸ばしや腕を前から耳の後ろまで上げて下ろす背中のストレッチなど、体をほぐしてから動き始めるとよいでしょう。水分補給も忘れずに。

「小分け運動」の習慣化が、健康寿命を延ばす

加齢や疾患により筋肉量が減少することで、全身の筋力が低下し、身体機能が低下することをサルコペニアといいます。サルコペニアは、介護が必要となる前段階のフレームの危険因子ですが、適切な運動と十分な運動強度…運動時の負担やきつさを表す指標。

「小分け運動」が、長続きの秘訣です。だけなく、骨密度の増加や生活習慣病リスクの改善に効果があることも分かっています。ちょっととした時間を見つけて行う「小分け運動」が、長続きの秘訣です。

インターバル速歩は、筋力・持久力の向上だけでなく、骨密度の増加や生活習慣病リスクの改善に効果があることも分かっています。ちゃんと1日に必要な運動量を数回に分けて行う「小分け運動」を習慣化し、毎日、長く続けることが大切です。



監修：根本賢一先生

松本大学大学院
健康科学研究科教授

比べるものではありません。適切な運動を行なうために、自分の現在の活動量を知ることが大切です。毎日使うことでデータが蓄積され、自分だけの健康指標が出来上がります。家電量販店などで購入することができますので、ご自身に合ったものを利用してみてはいかがでしょうか。



Eさん(女性40代)の趣味はジャズダンスです。会社が休みの週末は習うだけでなく、日曜のジャズクラスのインストラクターも務めています。「私にとってダンスは生きがいなんですね」とEさんはつっこり。しかし、1年ほど前から遠方の実家で一人暮らしをする母親(80代)に介護が必要となりました。ダンスがあるので泊まりでの帰省が難しく、日帰りで月に2回様子を見に帰るのが精いっぱい。「実家の近所の親戚から、『もっと、帰ってきて』とうるさく言われます。母も、私がダンスをしていることを良く思っていません」とも。「身勝手だ」と親戚や母親から責められ「ダンスをやめるべき?」と悩んでいました。

家族に介護が必要になると、趣味どころか仕事を続けることさえ罪悪感を抱く人もいます。しかし、多くの場合、介護は長期戦です。自分の生活を我慢していると、親の長生きを恨むことにならないでしょうか。

もしかすると、介護の状況によっては一時的

趣味を大切に育んでいる人は多いと思います。仕事をがんばる原動力となることもあるでしょう。しかし、そんな日常に親の介護がプラスされると……。

趣味を続けるのは 身勝手?

【いつも心は寄り添つて】
介護・暮らしじャーナリスト
太田差惠子
vol.145

にダンスを休まざるを得なくなることがあるかもしれません。けれども、あくまで「お休み」とし、「自分ができること・できないこと」のライン引きは大事だと思います。ケアマネジャーなど介護の専門職とも連携し、大切にしていることはできる限りやめない。「身勝手」どころか、気持ちよく介護を行うためのパワーになるのではないでしょか。

気付いたときには、自分のところが疲れています。しかし、多くの場合、介護は長期戦です。自分の生活を我慢していると、親の長生きを恨むことにならないでしょうか。

そうした考え方の方は今も私たちのところの中に同じように残っています。ですから、精神的に疲れているときには、ものをなかなか捨てられなくなります。人間関係で相手を束縛したり、ストーカーまいの行動を取ったりするようになるのも同じような心理です。このような執着心が強くなっていることに気が付いたときには、自分のところが疲れています。しかし、多くの場合、介護は長期戦です。自分の生活を我慢していると、親の長生きを恨むことにならないでしょうか。

その社員から話を聞くと、新しい部署に配属になって慣れない仕事に追われているうちに気力がなくなり、部屋を片付けたができないなくなってきたと言います。私たちは、元気なときは自然に部屋を片付けたり、不要なものを捨てたりしていますが、これにはとてもエネルギーがります。

はるか昔の原始時代、厳しい現実を生き抜くためには、少しでも使える可能性があるものは捨てないで手元に置いておく必要がありました。ものを捨てるということが、生死に関わる可能性さえあったのです。

そうした考え方の方は今も私たちのところの中にも同じように残っています。ですから、精神的に疲れているときには、ものをなかなか捨てられなくなります。人間関係で相手を束縛したり、ストーカーまいの行動を取ったりするようになるのも同じような心理です。このような執着心が強くなっていることがあります。

自分が「ややきつい」と感じる程度の強度で行うと、体に負担をかけずに持久力を効果的に向上させることができます。

自覚的運動強度を把握し、それに基づいて運動を行うことで、運動の効果を最大限に引き出すことができます。

(自覚的運動強度(RPE)の目安)

きつい=強度64.3% = 心拍数150拍/分
ややきつい=強度50% = 心拍数130拍/分



ると考えて、冒頭の会社員のように信頼できる人に相談することが役に立ちます。自分の行動を客観的に眺められるようになりますし、自分で頑張らなくて済むからです。

はるか昔の原始時代、厳しい現実を生き抜くためには、少しでも使える可能性があるものは捨てないで手元に置いておく必要がありました。ものを捨てるということが、生死に関わる可能性さえあったのです。

家族に介護が必要になると、趣味どころか仕事を続けることさえ罪悪感を抱く人もいます。しかし、多くの場合、介護は長期戦です。自分の生活を我慢していると、親の長生きを恨むことにならないでしょうか。

ある会社の上司が、若い社員を連れて外来を受診しました。その若い社員は会社の寮に住んでいたのですが、部屋がゴミ屋敷のようになっていたことに同僚が気付いたために、精神的な問題があるのでないかと心配してのことです。

その社員から話を聞くと、新しい部署に配属になって慣れない仕事に追われているうちに気力がなくなり、部屋を片付けたができないなくなってきたと言います。私たちは、元気なときは自然に部屋を片付けたり、不要なものを捨てたりしていますが、これにはとてもエネルギーがります。

はるか昔の原始時代、厳しい現実を生き抜くためには、少しでも使える可能性があるものは捨てないで手元に置いておく必要がありました。ものを捨てるということが、生死に関わる可能性さえあったのです。

Eさんはつっこり。しかし、1年ほど前から遠方の実家で一人暮らしをする母親(80代)に介護が必要となりました。ダンスがあるので泊まりでの帰省が難しく、日帰りで月に2回様子を見に帰るのが精いっぱい。「実家の近所の親戚から、『もっと、帰ってきて』とうるさく言われます。母も、私がダンスをしていることを良く思っていません」とも。「身勝手だ」と親戚や母親から責められ「ダンスをやめるべき?」と悩んでいました。

ほつとひと息、 ここにビタミン

精神科医 大野裕

vol.73

もの捨てられない心理

COML 患者の悩み相談室

Vol.85

私の相談

紹介状のコピーをもらうために なぜ高い手数料がかかるの?

私は(53歳・女性)は8年前に膠原病を発症し、診断を受けた病院にずっと通院してきました。ところが担当医が異動になると知ったので、専門医がいる別の病院に転院することにしました。そこで、これまでお世話になった医師に紹介状を書いてほしいと頼みました。すると厳封された封書を渡され、その日の医療費の領収書の明細には「診療情報提供料」という項目の点数が記載されていました。

私は患者会に入っているので、患者会の人には紹介状に書かれている内容は私の個人情報だから持っていく前にコピーしておきたいんだけど、開けてもいいですよね?と聞いてみました。すると「厳封されているのを勝手に開封したらいけないと聞いたことがある。持っていく病院で見せてもらったら?」と言われたのです。

そこで、転院を希望している病院に電話をかけ、「今度そちらに持参する紹介状のコピーはいただけますか?」と確認してみました。すると、「情報開示の一環ですので、基本的な手数料3,000円とコピー代をいただきます」と言われたのです。数十円のコピー代ならまだ理解できますが、なぜ診療情報提供料を支払って書いてもらった私の情報のコピーをもらうのに3,000円も払わないといけないのでしょうか。納得できません。



回答
回答者
山口育子(COML)

紹介状は正式には診療情報提供書と呼ばれ、診療情報提供料という保険点数が定められています。厳封されている場合、勝手に開封すると内容の信用性が低くなってしまいます。また、厳封した封書に切手を貼って郵送すれば「信書」になるので、その場合は宛先以外の人が勝手に開封すると「信書開封罪」という刑法上の罪に問われることもあります。

渡した先の医療機関でコピーを依頼した場合の扱いは医療機関の判断によって異なる可能性があります。その医療機関宛てに作成された情報なので、カルテ開示と同様の情報開示請求と位置付けられれば、医療機関の決めた費用請求は可能です。診療情報提供書の開示請求も情報開示の項目に明記された決まりがあるかどうか医療機関に確認してみてはどうでしょうか。



ラジオNIKKEI 第1
第4金曜日17:20~17:40配信!
ポッドキャストでも聴けます

認定NPO法人ささえあい医療人権センターCOML(コムル)
「賢い患者になりましょう」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

電話医療相談 TEL 03-3830-0644
(月・水・金 10:00~17:00 / 土 10:00~13:00)
ただし、月曜日が祝日の場合は翌火曜日に振り替え



詳しくはCOML
ホームページへ