



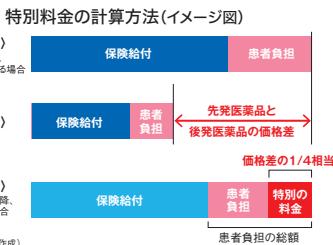
知っておきたい！ 健保のコト

VOL.65

医薬品の自己負担の新たな仕組み

本紙7月号の当欄で紹介した「長期収載品の選定療養」が10月から始まりました。これは医療上の必要性がない中、あえて後発医薬品ではなく長期収載品(特許が切れた先発医薬品)の使用を希望した場合、患者が特別料金を負担する仕組みです。これはより後発医薬品を利用してもらい、患者負担と保険給付の両方を軽減することが目的です。

そのため、例えば「使用感」や「味」など薬の有効性に関係のない理由で長期収載品の使用を希望する場合に、長期収載品と後発医薬品の価格差の4分の1相当を特別料金として負担することになります(下図参照)。



ただし、流通の問題などにより、医療機関等に後発医薬品の在庫がない場合は特別料金を支払う必要はありません。

厚生労働省「後発医薬品のある先発医薬品(長期収載品)の選定療養について」は[こちら](#)



1つは女性のライフステージに応じた健康づくりです。内閣府が6月に公表した「24年版男女共同参画白書」では、男性特有の病気は50代以降で多くの傾向にある一方、女性特有の病気は20～50代の働く世代に多く、その種類もさまざまであると指摘しています。ライフステージによつて多くの健康課題を抱え、加えて女性の社会進出増加に伴い、職域で女性特有の健康課題へ対応することが求められています。

厚生労働省は「健康日本21第三次、2024～35年度」で、新たに「女性の健康を明記し、連する目標を設定しました。これまで性差に着目した取り組みが少なかったため、新規の項目と

先月号の本紙「知つておきたい！ 健保のコト」で予告した「健康強調月間」が始まりました。同月間の趣旨を踏まえた4つのアクションを促すポスターは紹介しましたが、このほかにも多様な事業を行っています。ここではそのうちの2つに着目して紹介します。

1つは女性のライフステージに応じた健康づくりです。内閣府が6月に公表した「24年版男女共同参画白書」では、男性特有の病気は50代以降で多くの傾向にある一方、女性特有の病気は20～50代の働く世代に多く、その種類もさまざまであると指摘しています。ライフステージによつて多くの健康課題を抱え、加えて女性の社会進出増加に伴い、職域で女性特有の健康課題へ対応することが求められています。

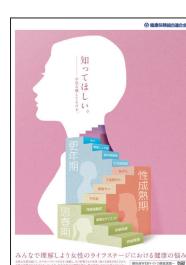
厚生労働省は「健康日本21第三次、2024～35年度」で、新たに「女性の健康を明記し、連する目標を設定しました。これまで性差に着目した取り組みが少なかったため、新規の項目と

して、女性に多いといわれる骨粗しょう症の検査受診率の向上が掲げられました。具体的には、自治体の乳がん検診、子宮頸がん検診に準ずる形で骨粗しょう症の検査受診率を現状の5・3%から15%(32年度)まで向上させることが目標として設定されました。

こうした状況を踏まえ今回は、女性のライフステージごとに罹りやすい病気や体の変化などを、女性特有の健康課題の周知と、職場での理解促進を目的としてポスターを作成しました。

もう1つのロコモ筋力低下予防については、今までのロコモ筋力低下予防については、今月のすこやか特集(次頁)で取り上げました。

心身の健康の保持、増進を図るため、同月間を機に、ご自身のこれまでの日常生活を振り返ってみませんか。



59回目を迎える「健康強調月間」

★ Special issue



すこやか特集

充実した人生を送るために 現役時代からの ロコモ対策が重要！

わが国の高齢化率は過去最高の
29・1%（2023年）となり、
高齢者の就業率も年々上昇傾向にあります。

一方、厚生労働省の23年労働災害発生状況の調査では、
労働災害全体の26・6%を「転倒」が占めています。

特に高年齢労働者は転倒リスクが

高まるといわれており、

その原因の1つとして、加齢に伴う筋力や
バランス感覚の低下等が指摘されています。

立つたり歩いたりする身体能力が低下した状態が
「ロコモティブシンドローム」（以下、ロコモ）です。

ロコモが進行すると将来、要介護や
寝たきりになってしまう可能性が高いため、
若い頃から適切な生活習慣や運動をすること、
ロコモを予防することが大切です。



昇傾向にあるとしています。

一方、介護保険制度における65歳以上の
第1号被保険者のうち、21年度に要介護ま
たは要支援の認定を受けた人は676・6
万人で、第1号被保険者の18・9%に当た
ります。要介護・要支援となった主な原因を
見ると認知症（16・6%）、脳血管疾患（16・
1%）に次いで、転倒・骨折が13・9%を占め
ています（図参照）。

厚労省が公表した23年労働災害発生状
況の調査でも、労働災害全体の26・6%を「転
倒」が占めています。特に労働力人口の高齢
化に伴い、高年齢労働者は転倒リスクが高
まるといわれており、転倒の一因として加齢
に伴う筋力低下やバランス感覚の低下など
が指摘されています。

（要介護・要支援の主な原因）



※2022年国民生活基礎調査の概況
(厚生労働省)をもとに作成

筋力は若い時から維持することが重要で
す。ただ、家事・労働・通勤・通学など日常生活
における活動量だけでは、十分といえな
いかかもしれません。そこで、「健常マメ知識」
では国のがいド推奨している「筋力トレーニング（筋トレ）」を紹介しています。

その効果について同ガイドでは、筋トレを
実施している群は実施していない群に比べ、
総死亡・心血管疾患などの発症リスクが低
いことを指摘しています。また、筋力は年齢
に関係なく鍛えることができ、特に高齢者
の筋力の維持・向上の一環として筋トレが推
奨されているのです。

筋力は若い時から維持することが重要で
す。ただ、家事・労働・通勤・通学など日常生活
における活動量だけでは、十分といえな
いかかもしれません。そこで、「健常マメ知識」
では国のがいド推奨している「筋力トレーニング（筋トレ）」を紹介しています。



◎ 健康保険組合連合会

筋力の維持

健康寿命の延伸に必要な筋力の維持

筋力は若い時から維持することが重要で
す。ただ、家事・労働・通勤・通学など日常生活
における活動量だけでは、十分といえな
いかかもしれません。そこで、「健常マメ知識」
では国のがいド推奨している「筋力トレーニング（筋トレ）」を紹介しています。

厚労省は、スマート・ライフ・プロジェクト
の一環として、自分の足で一生歩ける体に、
をコンセプトに「毎日かんたん！ロコモ予防」
特設Webコンテンツを公開しました。この
コンテンツでは

- ①ロコモについての基礎知識
- ②ロコモ度チェック
- ③予防対策（ロコトレ）

が3つの動画で紹介され
ており、「このうちロコモ度
チェックとしては、室内で
簡単に行える2つの方法
が紹介されています。

これらもイキイキと
過ごしていくため、まずは
あなたのロコモ度を調べて
みないと呼びかけています。

「毎日かんたん！ロコモ予防」
特設Webはこちらから



ロコモ度を調べてみよう

高齢者女性の体力は向上傾向

それによると、男性の70～74歳、75～79歳は、
2004年から16年までは漸増傾向にありましたが、16
年をピークに22年までほぼ横ばい傾向です。これに
対し、65～69歳は16年のピーク時から漸減傾向で
推移しており、65歳に達する高齢者の体力不足が
伺えます。

一方、女性はどの年代層も04年以降毎年向上し

ており、直近の22年では、男性が65～69歳（41.3
点）、70～74歳（39.3点）、75～79歳（35.6点）に対し、
女性は同42.2点、同39.6点、同36.4点と、いずれの年
代層でも男性を上回りました。

運動は、体力の維持・向上や健康的な生活を送
るために必要な取り組みの1つです。若いうちから
無理なく行う習慣を身に付けておきたいものです。

高齢化が進む中、男性（65歳以上）の体力がお
おむね横ばい傾向にあるのに対し、女性（同）の体力
が向上傾向にあることが、「2024年版高齢社会
白書」で分かりました。同白書では、男女の新体力
テスト（握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立
ち、10m障害物歩行、6分間歩行）の合計点数を年
代階層別、時系列の推移でみています。



Tさん（女性50代）の母親（80代）は車いすを利用しておられ、有料老人ホームで暮らしています。Tさんの長女が結婚することになりました。幼いころから「おばあちゃん子」だった長女は祖母に結婚式に出でほしいと言いましたが、本人は「自信がない」と辞退。「母は『行かない』と言いましたが、本音では『行きたい』と思っています」とTさん。

結婚式当日、Tさんは早めにホームへ行きました。そこで、Tさんは、ホームのケアマネジャーとも相談し、母親に介護タクシーの利用を提案しました。まずお試しで、近場の外出に使ってみたところ、「これなら、行けるかも知れない！」と母親は目を輝かせたそうです。

結婚式当日、Tさんは早めにホームへ行きました。そこで、Tさんは、ホームのケアマネジャーとも相談し、母親に介護タクシーの利用を提案しました。まずお試しで、近場の外出に使ってみたところ、「これなら、行けるかも知れない！」と母親は目を輝かせたそうです。

Tさん（女性50代）の母親（80代）は車いすを利用しておられ、有料老人ホームで暮らしています。Tさんは「本当にやりたいこと、出かけたい場所があるなら、本当に、ムリ？ できない？」と再検討してみませんか。

介護タクシーで孫の結婚式へ！

介護が必要になると、「何か起きると大変だから」と行動をセーブすることがあります。もちろん、過度な負担をかけることは控えなければなりませんが、本人にやりたいこと、出かけたい場所があるなら、「本当に、ムリ？ できない？」と再検討してみませんか。

介護・春らしじャーナリスト
太田差恵子

vol.151

離れて暮らす親のケア 「いつも心は寄り添って」

介護タクシーには介護保険対応と保険外があります。Tさんが利用したのは保険外。諸条件のある保険利用と異なり、利用目的に制限はありません。全額自費になりますが、家族の同乗も可能です。うまく利用することで、「行けない」と思い込んでいたところへ出かけることができるかもしれません。

上手に眠れない悩み 工夫次第で解決も

精神科医 大野裕

vol.79

上手に眠れない悩み
工夫次第で解決も

上手に眠れない悩みで悩んでいる人は少なくありません。睡眠不足が続くと、肥満や高血圧、糖尿病、脳卒中、心筋梗塞、うつ病など心身の不調のリスクが高まりますし、働く現場では業務効率が落ちたり事故が起きやすくなったりするなど、ここにや体のさまざまな問題につながります。だからといって、生活リズムを整えようと考へて決まった時間に床に入るようになると、緊張してかえって眠れなくなりやすいので厄介です。

睡眠のリズムをとるために、入眠の時間ではなく、起床時間を一定にするとよいと勧められています。決まった時間に起きて朝日を浴び、朝食を食べることで、リズムが取れるようになるのです。

一方、夜は、できるだけリラックスして時間に入るようにします。床に入つてもなかなか寝つけないときは、一度起きて静かに時間を感じ、寝なくなつたらもう一度床に入ります。

睡眠時間は人によって異なります。ですから、睡眠時間が短くとも、日中に問題なく活動で

COML 患者の悩み相談室

Vol.91

私の相談 転院したとたん面会が厳しく、母の認知症の進行が心配



回答

回答者
山口育子(COML)

同居していた88歳の母が半年前に倒れ、救急車で病院に運ばれました。うつ血性心不全との診断でしたが幸い、命に別条はなく、2週間たった頃、「当院は急性期病院で治療は一段落したので次の病院に転院してください」と言われ、院内のソーシャルワーカーが候補に挙げてくれた病院に転院しました。その病院も2ヵ月ほどで転院の話が出て、3ヵ月前からは現在の療養病床がある病院に入院しています。

母は入院前に軽い認知症の症状が出ていたのですが、入院してからはそれが少し進んだように感じていました。入院生活中はどうしても刺激がなくなるので、私はできるだけ面会するようにし、母に話しかけたり、母に昔話をもらって聴いたりするなど、刺激を与えてきました。

ところが、療養型の病院に転院した途端、面会制限が厳しくなったのです。先月は入院患者に新型コロナ感染者が出たという理由で、一切面会禁止になってしまいました。母の病状は落ち着いているのに、会えないことで認知症が進むのではないかと不安でなりません。看護師に、「いつ面会できるようになるのですか？」と聞くと、「医師がいいと判断したら」と不明確な答えしか返ってきません。5類扱いになって1年以上がたつのに、おかしくないです。

ところが、療養型の病院に転院した途端、面会制限が厳しくなったのです。先月は入院患者に新型コロナ感染者が出たという理由で、一切面会禁止になってしまいました。母の病状は落ち着いているのに、会えないことで認知症が進むのではないかと不安でなりません。看護師に、「いつ面会できるようになるのですか？」と聞くと、「医師がいいと判断したら」と不明確な答えしか返ってきません。5類扱いになって1年以上がたつのに、おかしくないです。

新型コロナ感染症が問題になった2020年からずっと届いている相談が、入院患者への面会制限に関する内容です。特に5類扱いになつて以降は、医療機関によって差が生じていて、何の制限もなくコロナ禍前と同様に自由に面会を許可している病院があるかと思えば、「1回15分の面会を週2回2名まで」などと厳しい条件を課している病院もあります。たとえ5類扱いになつたとはいえ、入院患者に感染者が出る隔離が必要になります。また病院としてはクラスターを発生させたくないのも当然の思いでしょう。ただ、家族としては直接会って状態を確認し、対話や触れ合いを希望するのは言うまでもない権利です。それだけに、直接面会が無理だとしても、せめてオンライン面会など代替案を考えてほしいと希望してはどうかと提案しました。

健康マメ知識 **すこやか特集 Part 2**

口コモ予防と筋力トレーニング

厚生労働省が今年1月に公表した「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」では、筋力トレーニングにより身体活動・運動の量が多い者は、少ない者と比較して口コモだけでなく、糖尿病、がん、うつ病等の発症・罹患リスクが低いことが報告されています。

また、筋トレの実施割合の低い傾向にある高齢者や女性では、口コモや骨粗しょう症を特に発症しやすいことが知られており、筋トレを積極的に推奨していく必要があるとガイドで指摘しています。

筋トレのポイントとして、①自分の体重を負荷して行う腕立て伏せなどの運動も含む、②週2～3日実施することを推奨、③有酸素運動を組み合わせるとさらなる健康増進に効果——等が挙げられていますが、個々人の状態に合わせ取り組むことも大切です。

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 10:00～13:00、14:00～17:00／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

山口理事長が
パーソナリティを務める
賢い患者になろう！
ラジオNIKKI E! 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

