すこやか健保

vol.926

2026 January 1

Special issue

＼将来世代の負担軽減に向けて／

学校教育、広報を通じた医療保険制度の周知・啓発も重要

謹んで新年のごあいさつを申し上げます。本年も健保連・健保組合は、皆さんの健康の維持増進と将来も安心して医療が受けられるよう、医療保険制度改革の実現に向けた活動に取り組んでまいります。

まもなく迎える成人の日には、社会人として新しい門出を迎える若者の姿が各地で見られることでしょう。就学や就職と進む道はさまざまですが、将来、社会保障制度の担い手の中心となるこの世代に、国民皆保険制度を引き継いでいくことも私たちの役割の１つです。

厚生労働省は昨年の厚労白書で、「次世代の主役となる若者の皆さんへ―変化する社会における社会保障・労働施策の役割を知る―」をテーマに掲げ、高校生や大学生、社会人になる若者に向け、制度の役割や意義を示し、「自分事として考えてほしい」と呼びかけました。

白書は、人口減少・超高齢社会に直面する現状と全世代型社会保障の構築の必要性を説明。その上で、困り事相談や万が一の備えなど一人ひとりの社会生活上の課題解決に役立つ、広く社会全体で支える仕組みの重要性を知ることでより良い社会づくりに主体的に関わることができるなど社会保障・労働施策の意義を強調しました。

また、高校生に向けたアンケートでは社会保障教育を受けたことがある人は65.3％にとどまる一方、教育経験がある人は制度の関心度や理解度が高い傾向がみられました。こうしたことなどから、社会保障と労働法教育の一層の連携を推進する方針を示しました。

健保連は、昨年９月に発表した『「ポスト2025」健康保険組合の提言』で、医療保険制度に関する「国民への周知・啓発」を国が実行すべき事項の１つに位置付けました。提言では、若いうちから医療に関するコスト意識を持ち、保険料と公費の負担構造などが理解できるよう学校教育や広報における周知・啓発を求めています。将来世代の負担軽減などに向けて、こうした取り組みも重要となってきます。

知っておきたい！健保のコト vol.80

上手な医療のかかり方

冬は夏と比べ、インフルエンザなどの感染症、ヒートショックや転倒事故などで医療機関を受診することが増える季節です。年末年始や休日、夜間に起こる突然の家族の不調に、救急車を呼ぶかどうか悩んだことがある方も多いのではないでしょうか。

そのようなとき、迷ったら「＃7119」に電話すると、医師・看護師などの専門家に相談ができることをご存じですか。経験を積んだ相談員が電話口で症状を聞き取り、緊急性があるかなどを判断し適切な対処の仕方や受診のタイミングをアドバイスしてくれます。

休日・夜間の急な発熱など子どもの症状への対処に迷ったときは、「＃8000」で相談ができます。さらに、健康に関することを気軽に相談できる「かかりつけ医」を持っておくと、いざというとき安心です。

時間外に当たる夜間・休日の受診は医療費の負担が割高になります。また、不要不急の受診が増加すると、一刻を争う救急患者の診療の妨げになるだけでなく、医療従事者の負担増にもつながるため厚生労働省は「上手な医療のかかり方」を推奨しています。

なお、「＃8000」は全国で利用可、「＃7119」は40地域（2025年10月現在）で実施され、利用エリアの拡大が進んでいます。

「上手な医療のかかり方」の情報は厚生労働省公式ウェブサイトでご覧いただけます

健康保険組合連合会　〒107-0052 東京都港区赤坂8-5-26（住友不動産青山ビル西館内）電話 03-3403-0939　2026年1月1日発行　https://www.kenporen.com/

制度疲労が目立つ社会保障制度

すこやか特集

金野（こんの） 充博（みつひろ）
元国際医療福祉大学総合教育センター長・教授

新政権に迅速な意思決定を期待

自民党と日本維新の会の連立による高市新政権の発足で、国政は転換点を迎えました。社会保障制度改革は新政権で最重要課題の１つに位置付けられていますが、世代間や関係団体の利害得失が複雑に絡み合い、実現は容易ではありません。抜本改革論議から難産の末に生まれた今の仕組みは制度の持続的安定につながらず、“制度疲労”が目立ちます。新政権には大胆かつスピーディーな意思決定が求められます。

５割に迫る高齢者医療費

1997年８月に自民、社民、新党さきがけ３党が合意した医療保険制度の抜本改革は、老人保健制度に代わる後期高齢者医療制度の創設やDPC制度（急性期入院医療を対象にした診療報酬の包括評価）の導入といった形で実を結びましたが、医薬品を薬効ごとに分類して医療保険からの支払いに上限を設ける日本型参照価格制の導入は医療機関や製薬業界の反対で見送られました。

自社さ３党合意から後期高齢者医療制度が動き出した2008年４月までをファーストステージと位置付けると、この間、高齢者窓口負担の定額制から定率制への切り替えや、被用者保険の窓口負担を国民健康保険と同じ３割に引き上げる見直しも行われました**（図表１）**。これで本格的な高齢社会への備えができれば良かったわけですが、高齢化の圧力はすさまじく、３党合意時に30兆円弱だった国民医療費は2023年度に48兆915億円に達し、このうち65歳以上の医療費は60．１％、75歳以上に絞ると39．８％を占めるに至りました。

75歳以上を対象とする後期高齢者医療制度は、その財源の約４割を現役世代からの“支援金”に頼る仕組みです。健保組合の支出に占める支援金は２割を超え、65～74歳の前期高齢者への“納付金”を合わせた高齢者医療全体の支出は４割を超えています。現役世代の負担軽減は喫緊の課題です**（図表２）**。

見直し効果は限定的!?

制度改革のセカンドステージは、安倍晋三・元首相が2018年に打ち出した「全世代型社会保障」の構築に向けた取り組みです。この時、①原則１割の後期高齢者窓口負担の２割引き上げ②外来の窓口負担に一定額を上乗せする「受診時定額負担」の導入③市販薬で代用できる医薬品の医療保険適用除外――が主な論点になりましたが、今日までに日の目を見たのは窓口負担の２割引き上げだけです。

しかも、受診抑制への懸念から対象を一定以上の所得がある層（全体の23％、約370万人）に絞ったほか、昨年９月までの３年間は１カ月の負担増が3000円を超えないよう激変緩和措置が取られました。新たな仕組みが定着するまでには時間がかかります。老後の主たる生活資金である公的年金が人口減少を背景に目減りしていく中、負担増を伴う改革は難しさを増しています。

問われる「公助」の在り方

自民党と日本維新の会が結んだ連立政権合意書には、①OTC類似薬を含む薬剤自己負担の見直し②医療費窓口負担における真に公平な応能負担の実現――などについて、25年度もしくは26年度中に具体的な制度設計を行うことが明記されました。とはいえ、維新が求める「OTC類似薬の保険適用除外」や「高齢者窓口負担の一律３割引き上げ」の取り扱いは未定です。

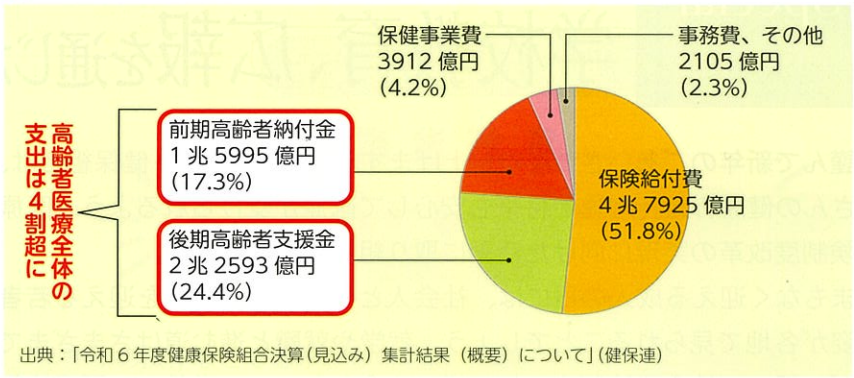
維新の最終目標は「国民医療費の年４兆円削減と現役世代の保険料年６万円減額」ですが、国民医療費の削減は窓口負担引き上げや病床数削減といった改革メニューを組み合わせても実現は至難の業。１点10円の診療報酬単価を９円に切り下げれば話は別ですが、一筋縄ではいかない目標です。４兆円を医療保険制度全体の被保険者数で除した年額６万円の数字を鵜呑（うの）みにするわけにはいきません。

医療保険制度の持続的安定には「公助」（税負担）の在り方の見直しがカギを握ります。消費税率の引き上げが難しいのであれば、社会保障に充当する特定財源を追加する発想があってもいいはず。古くて新しい課題について“小田原評定”を続けるだけでは埒（らち）が明かず、制度の破綻は免れません。

◉医療保険制度改革の歩み（図表１）

1997年８月	自民、社民、新党さきがけ３党合意 ⇒老人保健制度に代わる高齢者医療制度の創設など
2001年１月	高齢者の窓口負担を定額負担から上限付き定率１割負担に ⇒2002年10月に完全定率１割（現役並み所得者２割）に移行 ⇒2006年10月から現役並み所得者は３割に引き上げ
2003年４月	健保組合など被用者保険本人の窓口負担３割引き上げ ⇒これに伴い医療保険制度全体の窓口負担は３割に統一 ⇒多剤投与是正に向けた薬剤一部負担の廃止
2008年４月	後期高齢者医療制度の創設 ⇒75歳以上は１割負担（現役並み所得者３割）、 70～74歳は２割負担（同３割）
2022年10月	後期高齢者医療制度に窓口負担２割枠の新設 ⇒単身者は年収200万円以上、複数世帯は同320万円以上が対象

◉健保組合の支出（図表２）



出典：「令和６年度健康保険組合決算（見込み）集計結果（概要）について」（健保連）

Column

いつから「高齢者」？

自維連立政権合意書には「高齢者」の定義見直しも盛り込まれました。65歳以上を高齢者と定義し、前期高齢者（65～74歳）と後期高齢者（75歳以上）に分ける考え方が定着していますが、日本老年学会等２団体は2017年１月、「前期高齢者」は「准高齢者」に、後期高齢者を二分して75歳から89歳を「高齢者」、90歳以上を「超高齢者」と定義し直すよう提言。健保連も昨年９月に前期高齢者の年齢区分を「70～74歳」に改めるよう求めました。

ただ、定義が見直されると、公的年金の支給開始年齢が65歳から引き上げられるのでないか、65歳から74歳までは介護保険から外されるのではないか、と危惧する向きがあるのも事実です。国民の不安を払拭するためにも、定義の見直しに当たっては政府の丁寧な説明と幅広い層を巻き込んだ議論が不可欠です。

vol.166

離れて暮らす親のケア［いつも心は寄り添って］

介護・暮らしジャーナリスト
太田（おおた） 差恵子（さえこ）

ざっくばらんに相談して「最適なサービス」を

誰もがさまざまな事情を抱えて生活しています。親に介護が必要になっても、直接的に手助けすることは難しいケースもあります。

Hさんの母親（80代）は実家で１人暮らしをしています。１年ほど前から物忘れが進み、介護保険では要介護１と認定されています。「母は自分でできることもいろいろありますが、お金の管理面は難しくて……。買い物は訪問介護の生活援助でお願いしています」とHさん。

実は、Hさんは障害のある長女と暮らしており、仕事もある中、日々の生活で精いっぱい。なかなか実家に、母親の様子を見にいくことはできません。

「ケアマネさんには、私の状況を話し、理解してもらっています。先日、“日常生活自立支援事業”の利用を勧められたので、お願いしようと思っているんです」

日常生活自立支援事業を利用すると、日常的な金銭管理を支援してもらうことができます。生活支援員が定期的に利用者の自宅を訪問し、必要に応じて介護保険サービス等の契約や支払い手続きをサポート。預金通帳や銀行印等を預かり、入出金の代行もしてくれます。利用に際しては、本人がこのサービスを利用する意思があり、契約内容をある程度理解できることが必要です。相談は無料ですが、手続きや金銭管理のサービスを利用する際には、訪問１回当たり1200円ほどの利用料がかかります。窓口は地元の社会福祉協議会です。

介護保険以外にもさまざまなサービスがあります。ケアマネジャーには、遠慮せずに家族側の事情を伝えましょう。介護を行う上での課題が明確になり、より適したサービスを提案してもらうことができるでしょう。

vol.94

ほっとひと息、こころにビタミン

精神科医　大野（おおの） 裕（ゆたか）

笑顔や穏やかな表情で、無理なくこころを整える

新たな気持ちで新年を迎えている方は多いと思います。親族や友人が集まって楽しい時間を過ごしている人も少なくないでしょう。私も子どもの頃、福笑いで変顔になったのを見て家族で笑い合ったものです。

仏教で「布施」というと財物を寄付するイメージがありますが、財物が何一つなくても実践できる７つの布施があると聞きました。そのひとつに、にこやかな表情を意味する和顔施（わがんせ）があります。

忙しくしていると、つい表情が硬くなります。電車の中で無表情でスマートフォンを操作している人もよく見かけます。そういうときは、ささいなことでいら立って、他の人とのいさかいが起こりやすくなります。一方、笑顔や穏やかな表情でいると、こころも安定して、少しくらいのトラブルでもそのまま流すことができるようになります。

専門的に「アウトサイドイン（外から内へ）」と言われることがあるのですが、表情や姿勢という外的な要素によって、内的な要素の気分が変わってきます。同じマンガを読んでも、意識的に笑顔を作るだけで、厳しい表情をしているときに比べて「面白い」という評価が高くなることが分かっています。

しかし、精神的に苦しいときに大声で笑うのは逆効果のようです。無理することはありません。自分の気持ちを大事にしながら、そっとそれを和らげる表情や姿勢を取ってみてください。こころに余裕が出てきて自分らしい生き方ができるようになってきます。今年も、無理のない形でこころを整えていけるように工夫していただきたいと思います。

すこやか特集 Part 2

健康マメ知識

OTC類似薬とは

医薬品は医師の処方箋が必要な「医療用医薬品」と、処方箋がなくとも薬局などで購入できる「一般用医薬品」に大別されます。後者はカウンター越しに薬を手渡す欧米での販売形態「Over The Counter（オーバー・ザ・カウンター）」から「OTC医薬品」とも言われます。

医療用とOTCには含まれる成分や薬効が同等のものがあります。花粉症薬や保湿剤などOTC医薬品で代用できる医療用医薬品（OTC類似薬）が保険給付から外れれば医療保険財政にはプラスですが、患者負担は増えます。患者が医療機関を受診せず市販薬を使った場合、隠れた疾患を見逃したり症状の重篤化を懸念する向きもありますが、医療保険を使えば薬を安く購入できる仕組みを見直し、国民の意識を変えなければ医療費適正化は進みません。

COML 患者の悩み相談室 vol.106

私の相談

病の進行にショック 患者が治療方針を決めるの？

72歳の父が食道がんと診断され、今後の治療について説明を受けるというので同席してきました。医師は父の病状の説明と考えられる治療方法の選択肢を複数示し、父の希望を聞き出そうとしました。しかし、かなり専門的な説明で、父の表情を見ているとあまり理解できていないのではないかと感じました。また、思っていた以上に食道がんが進行しているようで、そのことにショックを受けて頭が真っ白になったことも、より理解することを困難にしているように感じました。

医師は、「恐らく、ここまで病気が進んでいると思っておられなかったでしょうから、ショックを受けられたかもしれません。今すぐ答えを出さなくてもいいんですよ。分からないところは質問してもらっていいし、一緒に考えていきましょう」と言ってくださったのですが、父は後で「医師は専門家なんだから、一番いいと思う治療方法を決めるのが仕事じゃないのか。あんな難しい説明をされても、素人に理解できるはずもなければ、決めるなんてなおできない」と嘆いています。

今は全てを伝えて患者が自己決定する時代だと聞きますが、そうなのでしょうか。父の担当医の説明や態度が今のスタンダードなのか、それともたまたま厳しい医師に当たってしまったのか、どうなんでしょう？

回答　COML（コムル）理事長　山口（やまぐち） 育子（いくこ）

インフォームド・コンセントが「説明と同意」と訳されて日本の医療に導入されてから約35年がたちました。この間、医師は時間をかけて詳しい専門的な内容を嘘偽りなく説明してくれるようになったことは、大きな変化です。ただ、インフォームド・コンセントが定着するにつれ、医師が必要だと思う内容は、一方通行の説明になりがちです。

そこで、新たに導入されつつある概念が、シェアード・デシジョン・メイキング（Shared Decision Making：SDM）、「共有意思決定」です。患者と医師が情報を共有し、話し合いながら一緒に決めていこうという考え方です。お父さんの担当医は恐らく、この考え方で接しようとしているのだと思います。患者も分からないことはそのままにせず、理解して自分はどうしたいかを考えることが大切です。

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 HP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 NIKKEI 第１
第４金曜日 17:30 ～ 17:50 配信！
ポッドキャストでも聴けます
ラジオ ON AIR!

編集：健康保険組合連合会 組合サポート部『すこやか健保』編集部　編集協力：株式会社 法研

vol.10

ラク！うまっ！ヘルシー！季節の彩りごはん

管理栄養士 藤原（ふじわら） 朋未（ともみ）

芯までおいしく食べられる！ たっぷり白菜のシュウマイ風

主菜は、フライパンで簡単にできる旬の白菜を皮に見立てた、シュウマイ風肉だんごです。白菜は外側の葉の部分にはビタミンCが、中心部分にはうまみの元となるグルタミン酸が多く含まれる栄養豊富な野菜です。

厚い芯の部分は刻んで肉だねに加え、柔らかい葉の部分はフライパンに敷いて蒸し焼きにするので、余すところなく食べられます。

副菜の大根とかまぼこのマヨ炒めは、冷めてもおいしく常備菜にもなります。大根におせち料理で余りがちなかまぼこを加えることで、うまみと彩りがプラスされます。大根は加熱をすると甘みが増して食べやすく、また大根に含まれる食物繊維が消化・吸収を高めるため、腸内環境を整える効果が期待できます。

撮影：大原美穂／スタイリング：白井千尋

動画もCHECK!

たっぷり白菜のシュウマイ風

■分量：2人分
■1人分エネルギー 277kcal、食塩相当量 0.8g

白菜：1/6個（約300g）
豚ひき肉：200g
Ⓐ しょうゆ：大さじ1/2
　砂糖：大さじ1/2
　酒：小さじ1
　ごま油：小さじ1
　しょうが（すりおろし）：小さじ1
　片栗粉：大さじ1
水：50ml
からしじょうゆ：適量

白菜に含まれる栄養素

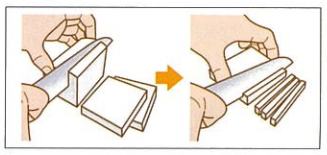
❶白菜の厚い芯の部分は細長く切ってから粗みじん切りにする。
❷葉の部分はざく切りにしてフライパンに敷き詰める。
❸ボウルに豚ひき肉と下味Ⓐを入れ、豚ひき肉の粘り気が出るまでよく混ぜる。①を加えてさらに混ぜ合わせる。
❹肉だねを12等分に丸め、白菜の上に均等に並べる。
❺フライパンの縁から水を注ぎ、ふたをする。中火にかけ、8分ほど蒸し焼きにして中まで火を通す。
❻器に盛り、お好みでからしじょうゆを添える。

大根とかまぼこのマヨ炒め

■分量：2人分
■1人分エネルギー 75kcal、食塩相当量 0.9g

フライパン1つ！

大根：4cm（約200g）
かまぼこ：40g
マヨネーズ：大さじ1
青のり：小さじ1/2
塩：少々



拍子木切りの切り方

❶大根は皮をむき、長さ4～5cm、幅7～8mmの板状に切り、幅5mmの四角柱の拍子木切りにする（イラスト参照）。
❷かまぼこは大根と同じくらいの幅の細切りにする。
❸フライパンにマヨネーズを入れて中火にかけ、大根を3分ほど炒め、かまぼこを加えてさらに3分ほど炒める。
❹全体に火が通ったら火を止め、青のりと塩を加えて混ぜ合わせる。

追ってけ！カルチャー

岡田（おかだ） 俊則（としのり）

vol.178

古代文明のロマンを呼び覚ます天空都市

アンデスの神秘を歩きながら体感するような、没入型の展覧会。

マチュピチュをご存じですか？

南米ペルーのアンデス山脈にある神秘の遺跡。

標高およそ2430mの急峻（きゅうしゅん）な尾根に、石造りの建造物がへばりつくように並んでいる。周囲には段々畑が連なり、風が吹き抜け、大空をコンドルが飛んで行く。そうした風景を思い描く人もいるでしょう。

古代文明へのロマンを掻き立てるマチュピチュの世界が体験できる『CREVIA マチュピチュ展』が開催されています。

この展覧会では、ペルー政府公認のもと、首都リマの考古学博物館「ラルコ博物館」からの文化財約130点を展示。なかには王族の墓から出土した黄金の装飾品や神殿儀式に用いられた祭具など、ペルー国外初公開の貴重な品も含まれています。

展覧会の特色は「見る」だけでなく「体感できる」こと。マチュピチュの都市構造や神話世界を映像・音響・照明などで再現し、来場者がまるで高地都市を歩いているかのような感覚になれる、没入型の空間演出がされています。

南米ペルーへの旅は簡単ではありません。だからこそ、東京でこの「天空都市」をリアルに楽しめる機会は貴重。壮大な山岳地帯、石壁の陰影、そして悠久の時間に育まれた文明の痕跡。その全てをこの展覧会で、ゆっくりと感じてみてはいかがでしょう。

「CREVIA マチュピチュ展」

期間：2025年11月22日(土)～2026年3月1日(日)
会場：森アーツセンターギャラリー

詳しくは➡
https://machupicchuneon.jp/

Let's STRETCH! | vol.118

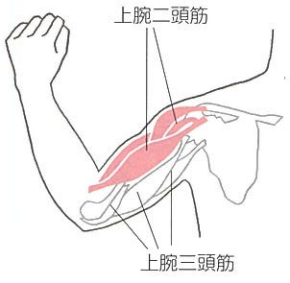
機能改善 ながらストレッチング⑩ 上腕二頭筋（じょうわんにとうきん）

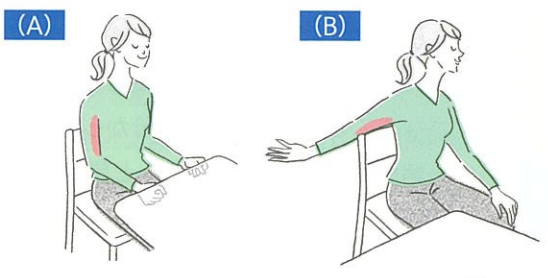
監修／長畑（ながはた） 芳仁（よしひと）（NPO法人日本ストレッチング協会 理事長）

スマホの操作などで縮みがちな上腕二頭筋のストレッチングを紹介します。ながらストレッチングは、通常より長めの2～3分伸ばすロングバージョンで柔軟性の改善が、また30秒以内のショートバージョンでも関節可動域の改善が期待できます。ストレッチングの前に該当筋に軽く筋収縮を加えることで、ストレッチングの効果も高まります。

ショートバージョン

❶机の下に拳を当て、机を持ち上げる方向に力を入れます。この時、上腕二頭筋が収縮します。1回5秒ほど、2～3回繰り返します（A）。
❷次に椅子の背もたれに前腕を乗せ、肘を伸ばして胸を張るようにします。この時、上腕二頭筋がストレッチされます（B）。





ロングバージョン

机に指をそろえ、親指をつけて前腕を内側に回し人差し指が付くようにします。この時、肘を伸ばして胸を張るようにします（C）。

注）手首や肩、肘にもストレスとなりますので痛みが出たら中止します。

編集部より

『すこやか健保』は会社などの掲示板に展示使用することもできる編集デザインになっています。健康や健康保険についての話題作りにご活用ください。また、取り上げてほしいテーマやご意見・ご感想などを『すこやか健保』編集部宛てにお寄せください。

ご意見・ご感想をお寄せください

〒107-0052 東京都港区赤坂8-5-26(住友不動産青山ビル西館内)
健康保険組合連合会『すこやか健保』編集部
[E-mail]sukoyaka@kenporen.or.jp

毎月1回1日発行・年間購読料924円(税込み) 会員組合の購読料は1部のみ健保連会費に含まれています。※本紙の一部または全部を無断で転載・複製することを禁じます。