

兼松連合 健保だより



禁煙で健康増進

平成29年度 予算報告



この冊子をご家庭に、お持ち帰りください

当組合のホームページ <http://www.krkenpo.or.jp>

全面総報酬割導入で 健保財政はさらに厳しい状況に

収入支出予算額

● 予算 総 額

28億3千万円

● 経常収支差引額

▲5千3百万円

兼松連合健康保険組合の平成29年度予算案が、去る2月10日開催の第91回組合会において可決承認されましたので、その概要をお知らせいたします。

当健保組合の平成29年度予算の経常収支差引額は、▲5千3百万円と3年連続の赤字となりました。赤字の要因としては、保険料率を据え置いたことと、保険給付費の増加および高齢者医療制度に対する高額な納付金の支払いを見込んだことによりです。

納付金は健保財政にとって重い負担となっていますが、平成29年度からは、後期高齢者支援金の算出方法が全面的に総報酬割となります。被保険者の収入が多いほど負担増につながることから、当健保組合においては、納付金負担のさらなる増大につながることが見込まれています。

一方、前期高齢者納付金は、各健保組合の前期高齢者の加入率及び使用した医療費、全体の保険給付費等の要素で納付金額が決まってきます。平成29年度においては、前年度実績とほぼ同水準の高い負担水準を想定して当年度分の納付額予算を作成しました。

尚、これら納付金は、予想基礎値をベースに計算した概算納付額を納付し、年度終了後の確定金額との差額を翌々年度において精算する仕組みとなっています。今回、平成27年度の納付金の精算で前期高齢者納付金を主に1億4千5百万円の納付金が減額となりました。これにより、納付金全体が前年度より減ることになりましたが、

より一層の医療費適正化にご協力をお願いいたします

このような特殊要因を除いた実態レベルでは、平成29年度予算において、納付金が大幅に増加しています。

以上のことから、保険料率を引き上げた平成25年度より黒字基調となっていた当健保組合の財政は、後期高齢者支援金の総報酬割導入3年目の平成28年度より赤字基調に転じ、平成29年度予算において、実態ベースとしては大幅な赤字幅の拡大となるに至りました。また、8年後にはすべての団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となるため、このままでは後期高齢者医療制度に対する現役世代の納付金の負担がますます増えることは確実となっています。

こうした状況を踏まえ、当健保組合としても従来のさまざまな保健事業や特定健診特定保健指導など、「データヘルス計画」による効率的で無駄のない健康管理事業を推進し、医療費の削減による健保財政の安定化に向けて取り組んでまいります。加入者の皆様におかれましてもご自身の健康意識を高めていただき、日々の健康づくりに加え、積極的なジェネリック医薬品の利用などにより、さらなる医療費の削減に向けご協力をお願い申し上げます。

■介護納付金にも総報酬割が導入

介護納付金についても、平成29年度から加入者数に応じた計算方法から総報酬額に応じた総報酬割に段階的に制度が変更されます。これにより、平成29年度介護勘定の予算においては、介護納付金の大幅な増加となり、現行の介護保険料率による保険料収入では支出が賄えず、2千2百万円の積立金の取り崩しを行うことといたします。



健康保険分

Point ! ①

保険料率は据え置き

保険料は毎月の給与と賞与から収めていただく健保組合の主要財源です。

保険料率を据え置き、前年度と同水準の収入を見込みました。「基本保険料」は皆様の医療費などに使われ、「特定保険料」は納付金の支払いに使われます。

Point ! ②

医療費高額化で増加傾向

医療費の給付や出産一時金、出産・傷病手当金などの給付のための費用です。被保険者一人当たり前年度比5%程度の増加を見込みました。

Point ! ③

前年度減も実態は大幅負担増加

前期高齢者(65～74歳)の加入率の高い主に国民健康保険を支えるための納付金です。平成27年度の確定額と比較して被保険者一人当たり12,757円の増加(過年度の精算額を除いた当年度分比較)を見込んでいます。

Point ! ④

全面総報酬割導入で負担増

75歳以上の後期高齢者医療に対する支援金です。27年度の確定額と比較して被保険者一人あたり10,618円の増加を見込んでいます。



収 入 (千円)		被保険者1人 当たり収入額(円)
● 保 険 料	2,692,797	456,406
基 本 保 険 料	1,541,541	261,278
特 定 保 険 料	1,151,256	195,128
国 庫 負 担 金	795	135
調 整 保 険 料	40,526	6,869
繰 越 金	0	0
繰 入 金	70,001	11,864
国 庫 補 助 金 収 入	605	103
特定健康診査等事業収入	13,500	2,288
財政調整事業交付金	10,000	1,695
雑 収 入	1,468	249
合 計	2,829,692	479,609
経常収入合計	2,709,161	459,180

支 出 (千円)		被保険者1人 当たり支出額(円)
事 務 費	54,884	9,302
● 保 険 給 付 費	1,324,059	224,417
法 定 給 付 費	1,316,046	223,059
付 加 給 付 費	8,013	1,358
納 付 金	1,151,256	195,128
● 前 期 高 齢 者 納 付 金	478,482	81,099
● 後 期 高 齢 者 支 援 金	634,106	107,476
そ の 他	38,668	6,553
保 健 事 業 費	227,132	38,497
還 付 金	881	149
財政調整事業拠出金	40,527	6,869
連 合 会 費	1,816	308
積 立 金	1,635	277
雑 支 出 ・ そ の 他	502	85
予 備 費	27,000	4,576
合 計	2,829,692	479,609
経常支出合計	2,762,144	468,160

経常収支差引額

▲ 52,983 千円

介護保険分

収 入 (千円)	
保 険 料	235,465
繰 越 金	0
繰 入 金	22,000
雑 収 入	3
合 計	257,468

支 出 (千円)	
介護納付金	256,997
還 付 金	100
そ の 他	371
合 計	257,468

予算編成の基礎となった数字

- 被保険者数 5,900 人 (男性 3,880 人、女性 2,020 人)
- 特定健診の受診対象者数 3,800 人 (被保険者 2,680 人、被扶養者 1,120 人)
- 平均標準報酬月額 353,794 円 (男性 396,109 円、女性 268,126 円)
- 総標準賞与額(年間合計) 6,455,980 千円
- 平均年齢 39.19 歳 (男性 41.46 歳、女性 34.83 歳)
- 被扶養者数 4,490 人
- 前期高齢者加入率 1.164581%
- 健康保険料率 1,000分の88 (事業主 1,000分の44、被保険者 1,000分の44)
- 一般保険料率 1,000分の86.7 (事業主 1,000分の43.35、被保険者 1,000分の43.35)
- 基本保険料率 1,000分の49.632 (事業主 1,000分の24.816、被保険者 1,000分の24.816)
- 特定保険料率 1,000分の37.068 (事業主 1,000分の18.534、被保険者 1,000分の18.534)
- 調整保険料率 1,000分の1.3 (事業主 1,000分の0.65、被保険者 1,000分の0.65)
- 介護保険の対象となる被保険者数 3,600 人
- 介護保険料率 1,000分の14 (事業主 1,000分の7、被保険者 1,000分の7)

兼松連合健康保険組合 平成29年度保健事業

組合員皆さまの「健康づくり」をバックアップします。厳しい財政状況ですが、保健事業は効率性を精査しつつ必要な内容を実施してまいります。



区分	種 目	平成29年度事業内容
特定健康診査・保健指導	特定健康診査（特定健診）	40歳～74歳の全員が対象。平成20年度より「高齢者医療確保法」で実施が義務付けられた、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）予防に着目した健診です。当組合の（家族）生活習慣病予防健診を受診することで、特定健診の検査項目をカバーします。
	特定保健指導	特定健診でメタボ・メタボリスク有と判定された方が受ける生活習慣改善のための保健指導です。「高齢者医療確保法」で実施が義務付けられています。対象の方のご自宅に順次ご案内を送付しています。ご案内が届きましたら当健保組合まで参加申し込みをしてください。 (お問い合わせ・申し込み) 電話：06-6231-1877 e-mail：tokutei@krkenpo.or.jp （特定保健指導係あて）
保健宣伝事業	機関誌「健保だより」	「健保だより」を年2回（4月、10月）、事業所経由被保険者全員に配布します。必ずご自宅にお持ち帰りください。
	医療費通知	使われた医療費の実態を認識していただくため、保険証により療養の給付を受けられた方に事業所を経由して配布します。年2回（7月、1月）実施。
	ホームページ・専用健康サイト	健康保険に関するしくみ・手続き、お知らせ等の情報を的確にHPより発信して参ります。健康ポータルサイト「ファミリー・ケア・ネットワーク」では、育児や病気の解説、レシピなど、健康に役立つコンテンツを満載しています。また、こちらの窓口でWebファミリー健康相談が受けられます。 HP「兼松連合健康保険組合」で検索 (http://www.krkenpo.or.jp) 健康サイト「ファミリー・ケア・ネットワーク」で検索、またはHPよりリンク ➡ 電話番号877002を入力 (https://familycare.sociohealth.co.jp)
	重症化予防・受診勧奨	特定健診で、血圧、血糖値、中性脂肪に関し受診勧奨値を超える値（受診のうえ治療の検討を要するレベル）となった方には受診勧奨に関するお知らせを送付します。放置することなく、高血圧症、糖尿病、脂質異常症の重症化予防に努めましょう。
健康相談	ファミリー健康相談 (業務委託先：㈱法研)	急な病気やけがで困ったときにいつでも相談できる心強いパートナーです。 ・24時間年中無休、医師が24時間常駐 ・各科顧問医師と直接相談が可能（小児科医は24時間対応） ・携帯電話・スマートフォンを含め、相談料・通話料無料 ・海外からの相談も無料に対応 ・WEBからの相談も可能 ・医療機関情報も提供しています 当組合専用番号0120-877002（携帯・スマホに登録しましょう）
	メンタルヘルスカウンセリング (業務委託先：㈱法研)	ストレス、メンタルヘルスに関する悩みに、電話と面接のカウンセリングを提供します。すべて、「臨床心理士」の資格を有する経験豊富なカウンセラーが応じます。 ・面接カウンセリングのご予約 本人・家族とも1人5回まで無料。6回目から有料。 予約受付 月～土曜日午前10時～午後8時（日曜日・祝日・年末年始は休み） ・電話カウンセリングのご利用 利用時間 月～土曜日午前10時～午後10時（日曜日・祝日・年末年始は休み） ・電話カウンセリングのご利用ご予約 予約受付 月～土曜日午前10時～午後6時（日曜日・祝日・年末年始は休み） 当組合専用番号0120-877002（自動音声ガイダンスに従って利用したいサービス番号をプッシュ）
	前期高齢者向け電話健康相談 (業務委託先：㈱法研)	主に60歳以上の被扶養者の方を対象に健康実態調査と電話健康相談を行います。高齢者医療納付金の動向にも影響を与える、前期高齢者の方々の健康寿命の延伸に関する取り組みです。（8～9月開始予定）
疾病予防	生活習慣病予防健診・ 家族生活習慣病予防健診	35歳以上の被保険者、被扶養者が対象。特定健診をベースに検査項目を充実させて実施します。40歳以上の方は、本健診にて特定健診を受診したことになります。実施要領、注意事項をよく読み受診してください。
	二次（精密）検査	一次健診を受診した結果、判定が「要再検査」「要精密検査」となった方に対して二次検査費用を補助します。（ただし、当組合の指定検査項目に対するものに限ります。）治療目的のための検査と判断される場合には、通常の保険診療（窓口負担あり）となりますのでご注意ください。 *HPにも注意事項を掲載していますのでご覧ください。
	腫瘍マーカー検査	CEA/AFP/CA19-9：満50歳以上の被保険者で希望の方を対象に、年度内1回に限り、3,000円を限度に助成します。 PSA：年度内に50歳以上の被保険者で希望の方を対象（一般医療機関で受診の場合に限る）に、年度内1回に限り、2,100円を限度に助成します。 *協定機関で受診の場合は、基準検査項目に含まれていますので対象外です。
	インフルエンザ予防接種	被保険者および被扶養者で予防接種を希望される方を対象に、年度内一人3,500円を限度に助成します。 実施期間：平成29年10月1日～平成30年1月31日



区分	種 目	平成 29 年度事業内容
借上 保養所	夏季保養所	前年同様、夏季契約保養所を開設いたします。 青山やまと（静岡県伊東市岡）開設期間：平成29年7月15日（土）～8月23日（水） 稲取銀水荘（静岡県賀茂郡東伊豆町）開設期間：平成29年7月15日（土）～8月23日（水） 申込受付期間：平成29年5月12日（金）から5月30日（火）まで（必着） 抽選日：平成29年6月1日（木）（予定） ＊詳しくはHPをご参照ください。 （尚、本夏季保養所事業は平成29年度をもって終了となる予定です。）
その他	高額医療費・出産費貸付金	貸付金制度がありますので、当組合までお問合せください。
	家庭常備薬の斡旋	年2回（4月、10月）実施。（セルフメディケーション税制対応） 「健保だより」に申し込み用紙を折り込んで配布します。（組合からの補助はありません）
	スポーツクラブ法人契約	スポーツクラブルネサンスが法人契約価格でご利用になれます。また、年3回（4月、10月、1月）キャンペーンも実施予定。 ＊詳細は当組合のHPをご参照ください。
	健康アプリ	ルネサンスの健康アプリ「カラダがわかるNavi」が無料でダウンロード出来ます。 ＊詳細は当組合のHPをご参照ください。

ファミリー健康相談・メンタルヘルスカウンセリング

健康ポータルサイト

「ファミリー・ケア・ネットワーク」でますます便利に

① 電話相談

電話相談のご利用方法や、相談員が確認する事項などを掲載しています。

② からだと心のQ & A

カテゴリー別に、病気や症状に関する質問とそれに対する回答を掲載。Q & Aの数は約1000にも及びます。

③ 育児まるまる解決百科

育児のポイントやQ & Aが満載で、育児の悩みの解消に役立ちます。

④ 心を休ませよう

精神的につらいときにぜひ読んでいただきたい、ホッとできるエッセーなどを掲載しています。

⑤ 気になる病気ガイド

気になる病気や症状や予防法、受診の目安などをわかりやすく解説しています。

⑥ からだにいいレシピ

高血糖・高コレステロール・痛風・高血圧対策にお勧めのレシピを掲載。病気が気になる人だけでなく、家族全員の健康を考えた食事作り役立ちます。

⑦ WEB相談窓口

WEB上で相談するときの窓口です。回答はWEB上で閲覧できます（パスワード入力必須）。

⑧ WEB相談Q & A

過去にファミリー・ケア・ネットワークに寄せられた相談とその回答を掲載しています。

<https://familycare.sociohealth.co.jp>

スマートフォンにも対応！

専用電話番号 0120-877002

RENAISSANCE お得な法人利用のご案内

スポーツクラブルネサンスの春の

キャンペーン実施中！

健康アプリ「カラダがわかるNavi」で 健康管理！

＊詳しくは、折り込みチラシをご参照ください。

特定保健指導って何？

生活習慣を改善するためのプログラムです

特定健康診査（特定健診）でメタボリックシンドロームのリスクが現れはじめた、または高くなってきたと判定された人に、生活習慣を改善してもらうためのプログラムです。

医師や保健師、管理栄養士などの専門家から支援を受けることができます。

特定保健指導の対象者は？

40歳以上で下記に該当する方が対象

- ① 腹囲またはBMIで肥満と判定
腹囲 男性85cm以上 女性90cm以上
またはBMI（＝体重kg÷身長m÷身長m）25以上

+

いずれか一つに該当

- ② 中性脂肪が高い（150mg/dl以上）
またはHDLコレステロールが低い（40mg/dl未満）
- ③ 血圧が高い（収縮期血圧130mmHg以上 または拡張期血圧85mmHg以上）
- ④ 血糖値が高い（空腹時血糖100mg/dl以上 またはヘモグロビンA1c 5.6%以上）

＊服薬治療をされている方など対象とならない場合があります。

案内が届きましたら当組合まで申し込みましょう。

（参加申し込み、お問合せ）

兼松連合健康保険組合 特定保健指導係

tel : 06-6231-1877

email : tokutei@krkenpo.or.jp



OTC医薬品の購入で税金が戻ってきます！

医療費控除の特例「セルフメディケーション税制」をご存知でしょうか。

＊セルフメディケーションとは

世界保健機関では「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と定義しています。

＊OTC医薬品とは

薬局・ドラッグストアなどで販売されている医薬品で「市販薬」・「家庭薬」などと呼ばれていましたが、現在ではOTC（オーバザカウンター）医薬品の呼称に統一され、約1600品目あります。

※折り込みのリーフレットをご参照ください。

健保組合からのお知らせ

ジェネリック医薬品を希望しましょう!

ジェネリック医薬品は、新規に開発された薬（先発医薬品）の特許期限が終了したあと、同じ成分、効能で作られた後発品です。先発医薬品より低価格ですが、有効性や安全性は先発医薬品と同水準です。

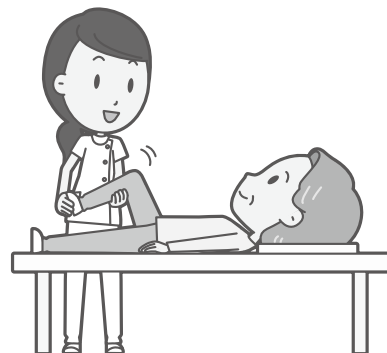
折り込んでありますリーフレットから、シールをはがして健康保険被保険者証とお薬手帳に貼って「ジェネリック希望」を伝えましょう。個人のお財布にも優しいジェネリック医薬品を使用することで、医療費の削減、健全な健保財政の維持にご協力をお願いします。



柔道整復師（整骨院・接骨院）の受診に伴う確認について

近年、柔道整復師数と施術所数の増加に比例して整骨院や接骨院にかかる方も増えています。その分、柔道整復師からの健康保険組合へ、健康保険の対象にならない誤った請求など、不適正な請求が目立つようになりました。

健康保険組合は、柔道整復師からの請求内容に誤りがないか確認するために、柔道整復師の施術を受けられた方に、施術日や施術内容、負傷原因等についてお問合せをする場合があります。皆様の貴重な保険料を適正に使用するため、ご理解とご協力をお願いします。尚、当組合では、平成29年3月より当該照会業務を点検機関（ガリバーインターナショナル(株)保険管理センター）に業務委託して行っています。当組合と委託業者連名の確認文書がご自宅に届きましたら、回答期限までに、ご回答を返信封筒にてご返送いただきますようお願いいたします。（当組合HP掲載のご案内もご参照ください。）



退職後の健康保険加入について

退職後、再就職をしない場合の健康保険は①兼松連合健康保険組合の任意継続、②国民健康保険に加入、③ご家族の健康保険の被扶養者となる（ただし扶養の条件を満たしている場合）、の3つの方法があります。毎月収める保険料はそれぞれ違いますので、それぞれの保険料を比較してお手続きください。

任意継続は、退職前に2か月以上の被保険者期間があれば、退職後引き続き最長2年間は個人でこれまでの健康保険に加入し続けることが出来る制度です。ただし、事業主の負担が無くなるため、保険料は全額自己負担となります。公告している平成29年度の任意継続被保険者の標準報酬月額に、公示の平成29年度保険料率（8.8%）を乗じたものが保険料となります。（※尚、保険料は2年間変わりません。）

また、介護保険制度の第2号被保険者に該当する40歳以上64歳までの人は、介護保険料（料率1.4%）についてもあわせて納付することになります。

家庭用常備薬の斡旋について

折り込みの「家庭用常備薬の特別斡旋について」をよく読んで申し込んでください。必ず配送希望住所、お名前をご記入のうえ返信用封筒で白石薬品あて送付してください。（尚、組合からの補助はありません。）

申込締め切り：平成29年4月17日 お届け予定：平成29年5月下旬

平成29年度生活習慣病予防健診(特定健診)のお知らせ

○対象者：35歳以上の被保険者・被扶養者

○協定医療機関の場合

健診費用：全額組合負担

組合指定の健診項目での受診の場合は、費用の徴収はありません。ただし、オプションで検査項目を追加された場合は、費用の請求があります。また、オプション以外で一部自己負担が発生する医療機関がありますのでご注意ください。(組合HPお知らせ「平成29年度協定健診機関について」をご覧ください。)

受診の手順

①組合HPで健診機関を確認 ②電話で予約 ③健診当日、必ず保険証を持参 ④後日、健診結果が受診者に届く ⑤「二次検査の指示を受けた場合は、速やかに予約を取り「二次精密検査受給申請書」を組合に提出してください。

○一般の健診機関で受診の場合(やむを得ない理由がある場合のみ一般機関で受診)

健診費用：助成金30,000円を上限に実費を支給

原則、組合指定の健診項目を受診してください。特定健診項目で未検査項目があると、助成金の対象となりませんのでご注意ください。また、助成金の上限以内の場合でも、指定外のオプション検査費用は自己負担です。

受診の手順

①組合指定の検査項目を確認 ②組合への健診受診に関する申請書の提出はありません ③費用は全額立て替えて支払います ④後日、健診結果が受診者に届く ⑤「二次検査の指示を受けた場合は、速やかに予約を取り「二次精密検査受給申請書」を組合に提出してください ⑥「健診費用請求書」に領収書、健診結果(写)を添えて組合あて提出してください。

○二次検査

対象者：一次健診を協定または一般医療機関で受診した結果、判定が「要精密検査」「要再検査」の方

検査費用：全額補助(対象外の検査・費用は通常の保険診療)

対象外の検査：指定検査項目以外の項目に対する二次検査、治療目的のための検査と判断される場合、一次検査時点で既に病気が判明している場合等(詳細は組合HPお知らせ「生活習慣病予防健診の二次検査に対する補助について」を参照してください。)

注意事項

①原則、一次健診機関と同じ医療機関で受診してください ②一次健診と別機関で受診する場合(二次検査ができない医療機関の場合等)は事前に当組合にお問合せください、事後での承認が出来ない場合もあります ③個人の費用立て替えが発生する場合は「二次検査費用請求申請書」で後日精算してください。



兼松連合健康保険組合 生活習慣病予防健診 基準検査項目

検査項目	内容
診察	問診・聴診・触診
身体計測	身長・体重・腹囲・標準体重・肥満度・BMI・視力・眼底・聴力
血圧測定	最高血圧・最低血圧
尿検査	蛋白・糖・潜血・沈査・ウロビリノーゲン
呼吸器	胸部レントゲン検査
消化器	胃部レントゲン検査(直接)または胃部内視鏡検査 便潜血検査(2日法)
超音波検査	胆のう・肝臓・腎臓・膵臓・脾臓
循環器	心電図(安静時)
血液検査	赤血球・白血球・ヘモグロビン・ヘマトクリット・MCV・MCH・MCHC・血小板
糖尿病	空腹時血糖・HbA1c
肝機能	GOT・GPT・γ-GTP・総蛋白・総ビリルビン・ALB・LDH・ALP
脂質	総コレステロール・中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール
膵機能	アミラーゼ
腎機能・痛風	尿素窒素・クレアチニン・尿酸
婦人科(希望者)	子宮頸がん検診 乳がん検診
P S A	前立腺腫瘍マーカー(年度内年齢50歳以上の被保険者)

※太字：特定健康診査項目

公 告

○平成29年度の保険料率

次の通り決定しました。(健康保険料率、介護保険料率ともに料率を据え置きました。)

保険料率	負担割合	
健康保険料率	事業主	被保険者
88/1000	44/1000	44/1000
介護保険料率	事業主	被保険者
14/1000	7/1000	7/1000

(適用期間：平成29年4月1日～平成30年3月31日)

○平成29年度 任意継続被保険者の標準報酬月額

健康保険法第47条に規定する、任意継続被保険者の平成29年度における標準報酬月額を次の通りとします。

標準報酬月額 360,000円

ただし、その者の退職時の標準報酬月額が36万円以下の場合はその額とする。(適用期間：平成29年4月1日～平成30年3月31日)

(例) 退職時の標準報酬月額が、
50万円の方は・・・標準報酬月額 360,000円となります。
28万円の方は・・・標準報酬月額 280,000円となります。

○事業所の編入・削除

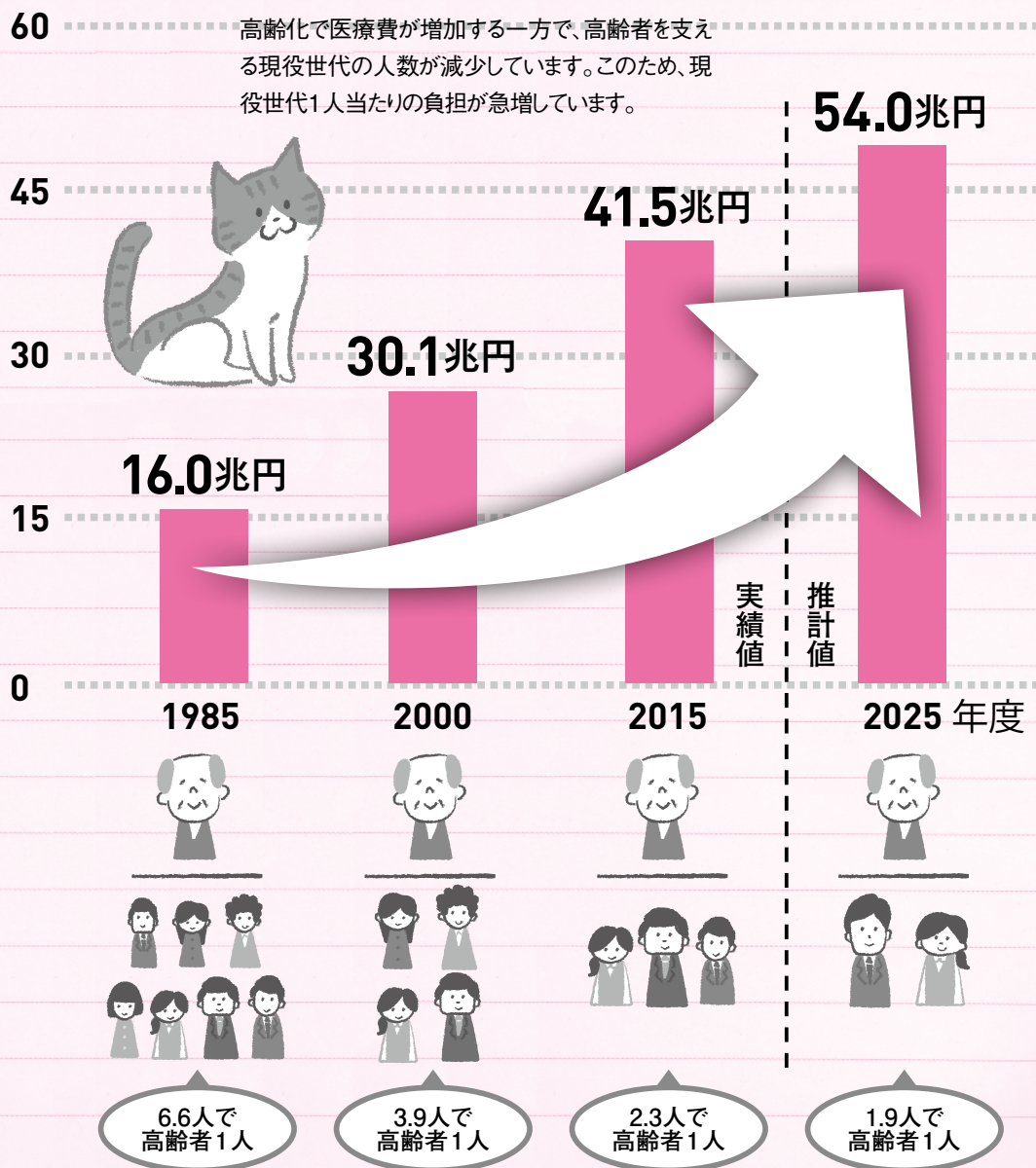
事業所名	所在地	削除・編入年月日	被保険者数
削除 クラウドランド(株)	東京都中央区	平成28年11月30日	20
編入 (株)ジー・プリンテック	東京都港区	平成29年3月1日	60

負担能力に 応じて支える

少子高齢化により制度を支える現役世代が減少していくことから、
高齢者も負担能力に応じて制度を支えるように制度が改正されています。

国民医療費の推移

(グラフは厚生労働省「高齢社会白書」、内閣府「社会保障の現状について」等より作成)



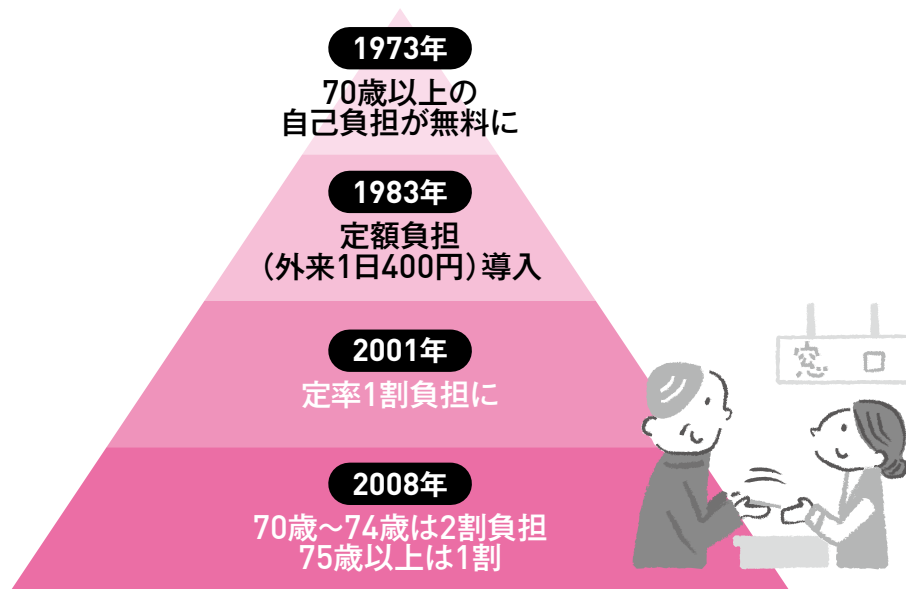
※65歳以上人口を15～64歳人口で支える場合

負担能力に応じて 高齢者も支える側へ

高齢者の自己負担の主な制度改正

今では考えられないことですが、かつて70歳以上の人の医療費は無料の時代がありました。受診1日当たり数百円の定額負担を経て、現在では70歳以上の人は原則として医療費の2割、75歳以上で後期高齢者医療制度に加入した人は原則として医療費の1割を負担します。ただし、標準報酬月額が28万円以上で現役世代の平均収入以上の収入がある人は現役並み所得者と判定され、自己負担割合が3割になります。

高齢者だからといって年齢だけで区別せず、負担できる人は相応の負担で現役世代と同じように制度を支えていく仕組みになっています。



※2014年3月までに70歳になっている人は、軽減特例措置の対象となり、自己負担割合は1割です。

現役世代が多くを負担する 高齢者の医療費

厚生労働省の推計では、生涯に使う医療費2566万円のうち、70歳までに総額の半分を、70歳以上で残りの半分を使うとされています。高齢になると若いときよりも医療が必要な機会が増え、多額の医療費が掛かることが分かります。

しかし、高齢者の多くは主な収入が年金だけですから、健康保険料や医療費の多くを負担するのは困難です。このため、世代間の助け合いとして、主に働く現役世代が健康保険料などの形で高齢者の医療費を負担しています。

言い換えれば、若く元気な現役世代によって、医療が必要になる機会の多い高齢者の生活は支えられているのです。

高齢化で負担増が続く 現役世代の保険料

高齢化の進展により高齢者の人口が増える一方で、支える側である現役世代は少子化の影響もあり減少が続きます。推計によれば、2025年には2人以下の現役世代で1人の高齢者の生活を支えなければなりません。これまで以上に現役世代の一人一人に掛かる負担が増すこととなります。

健康保険組合連合会の集計によれば、健保組合に加入する被保険者1人当たりが負担する年間の保険料は、2007年度から2016年度までの8年間で約10万円も増加しています。今後も医療費の増加が続くことは確実で、保険料負担もさらに増加すると考えられます。

能力に応じた負担で 社会保障制度を維持する

政府は、健康保険や介護保険などの社会保障制度の負担のあり方を「年齢別」から「負担能力別」に変えていく方針です。保険料については、収入が多い被保険者が加入する健保組合ほど高齢者医療制度を支えるための負担が重くなる「総報酬割」が導入され、自己負担については、高齢者であっても収入の多い場合は現役世代と同じ窓口負担割合とする仕組みに改められています。年齢ではなく、負担能力を基準にすることで公平で持続可能な制度の確立が目指されているのです。



健康リスクのセルフケア

万病を招く 血糖値スパイクを 撃退!!

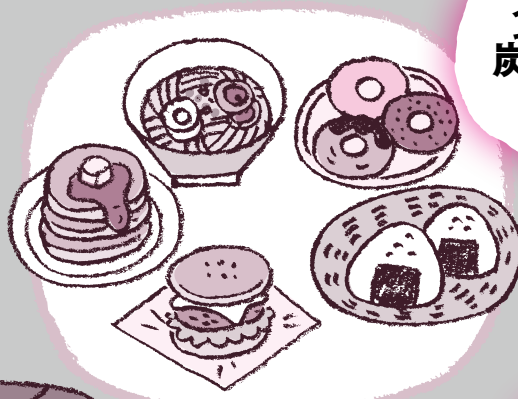
監修／医療法人社団OKM 岡本内科クリニック院長 日本糖尿病学会認定専門医 岡本亜紀

食後の短時間に急激に血糖値が上昇する“血糖値スパイク”。
脳梗塞や心筋梗塞だけでなく、がんや認知症のリスクも高まります。
健診でも見つかりにくいので要注意です。

早食い



食事は
炭水化物
中心



いつも
満腹



運動不足



気を
つけて!

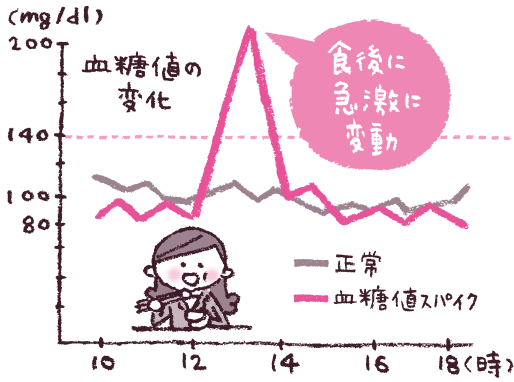
こんな人は
血糖値スパイク
の可能性大

食後に血糖値が急上昇 まるでスパイク!

糖分は脳や筋肉のエネルギーの中心となる大切な栄養素。主に炭水化物が分解され、ブドウ糖として吸収されて使われます。血糖値は血液中のブドウ糖の量を測定したものです。血糖値が一定より高い状態が続くと「糖尿病」と診断されます。

しかし、最近注目を集めているのが、空腹のときは正常でも食後の短時間に血糖値が急激に上昇する「血糖値スパイク」という症状です。通常は緩やかに上昇するはずの血糖値が食後に急激に変動します。グラフで描くとスパイク（しぐぎ）のような形をしていることからこう呼ばれています。

血糖値スパイクは、糖尿病と診断される前の段階です。このため、危



険に気が付かないまま放置されがちです。

健診でも発見しにくい 痩せていても油断は禁物

血糖値スパイクで食後に急激に血糖値が上昇しても、時間の経過とともに適正レベルに戻ってしまいがちです。つまり、血糖値スパイクは、食後1〜2時間の血糖値を調べないと分かりません。通常の健診では空腹時の血糖値を調べる検査となるため、なかなか発見できないのです。

注意が必要なのが40〜50代の男性や家族に糖尿病の患者がいる人です。また、スリムな若い人にも見られますので、痩せていても油断はできません。

心筋梗塞や脳梗塞に加えて がんや認知症にも関係

急激な血糖上昇は有害物質の活性酸素を発生させ、血管を傷つけます。その傷を修復する働きで血管の内側の壁が厚く硬くなり、血栓で血管が詰まりやすくなります。詰まるのが心臓に栄養を供給する血管なら心筋梗塞に、脳の血管なら脳梗塞を発症することになります。

さらに血糖値を調整するインスリンの過剰は、がんや認知症の誘発にも関係しています。血糖値スパイクは糖尿病を進行させるばかりか、気が付かないうちに全身の病気を招く怖い症状なのです。



血管の壁が ボロボロに

血糖値スパイクの繰り返しで血管の壁がボロボロに傷つき、動脈硬化が進行する。やがて心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こすリスクが上昇。



放置することで 糖尿病に

糖尿病予備群や糖尿病を発病してから間もない人に多く、放置すると糖尿病に移行したり、症状の重症化につながる。

血糖値スパイク が招く 怖〜いリスク



インスリンの過剰が 認知症の一因に

インスリンの過剰がアルツハイマー型認知症の原因とされる「アミロイドβ」(脳の老廃物)の蓄積を促し、認知症を進行させる。



インスリンががん細胞を 増殖させる

インスリンには細胞を増殖させる働きがあるため、過剰になるとがん細胞を増殖させて、がんの発症につながる危険性が指摘されている。



血糖値の急変動で 集中力が低下

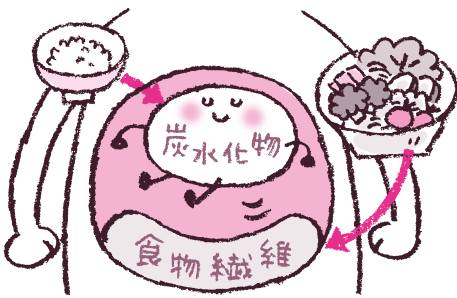
血糖値の急上昇時には強い眠気が起こり急降下時には強い空腹感、イライラ感、集中力・判断力の低下などを引き起こす。

血糖値スパイクを防ぐために

今日から
できる

セルフケア

予防の基本は、食後のブドウ糖の吸収を緩やかにすることです。
食べる順番を変えて、毎食きちんと食べるだけでも予防につながります。

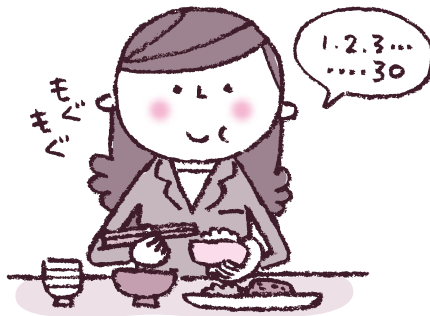


1 ベジファーストで食物繊維のベッドを作る

野菜や海藻などを食事の最初に食べる「ベジファースト」を行うと、小腸に栄養吸収のクッションとなる“食物繊維のベッド”を作ってブドウ糖の吸収を緩やかにできます。

2 食事を抜かずにきちんと食べる

空腹が続くと、食後の血糖値の上昇が急激に。例えば朝食を抜くと昼食後に血糖値スパイクが起こりやすくなります。食事を抜かずに1日3食きちんと規則正しく食べましょう。



3 一口30回を目安によくかんで食べる

よくかんでゆっくり食えると血糖値の急上昇が抑えられ、血糖値スパイクの予防になります。目安は一口30回。30回かんでいる途中で飲み込んでしまうのは、一口の量が多い状態です。

4 食後に筋肉を動かしてブドウ糖を消費

食後の血糖値の上昇は、筋肉でブドウ糖を消費することで抑えられます。全身の筋肉のほぼ70%は足の筋肉なので、短時間で効果的に血糖を下げたいなら階段の上り下りがお勧めです。



医療法人社団OKM 岡村内科クリニック院長
日本糖尿病学会認定専門医
労働安全衛生コンサルタント
日本医師会認定産業医

岡本亜紀

血糖値スパイクから 糖尿病の理解を

血糖スパイクを招く
日本人の食事の仕方

日本人は、ご飯をおかずと一緒に食べて、口の中で好きな味付けをしながら食べる「口中調味」という独特の食べ方をします。つまり、食事の一口目からご飯を食べることにしますから、血糖値が上がりやすく血糖値スパイクを起すしやすいです。

そこで必要になるのがベジファースト。野菜を最初に食べる食物繊維を小腸に敷いてしまえます。その後には炭水化物を食べれば血糖値スパイクが起こりにくくなります。このときの野菜は、キャベツのせん切りなど糖質の少ないものを選びましょう。ドレッシングもノンオイルのものや、ポン酢などにすると良いですね。

野菜ジュースは糖分が多いため、お薦めできません。

筋肉が血糖値に関係する
筋肉量の維持が大事

食後に上昇する血糖値が時間の経過で正常に戻るのには、ブドウ糖が筋肉にエネルギーとして取り込まれるからです。そこで血糖値スパイクが起きるタイミングで筋肉

を動かすのも予防になります。

例えば食後の昼休みに時間を置かず、職場の階段の上り下りをしてみてください。足には大きな筋肉があるため、短時間行うだけでも効率的にエネルギーを消費できます。ブドウ糖が消費されることで、食後の高血糖による午後の眠気も防げます。

このように血糖値には筋肉が大きく関係しています。たとえ体重が減っても筋肉も減少すれば、かえって血糖値は上昇してしまいます。減量する場合でも筋肉の量を維持して脂肪を減らすことが大切です。

怖さを診てきたからこそ治療継続を訴えます！

糖尿病はけがなどとは異なり、それ自体では痛くもかゆくもありません。人工透析前など悪化していても、本人はクロツとしていることさえあります。このため、治療を中断してしまう人も多く、糖尿病の合併症のほとんどは治療の中断が原因です。

これまで糖尿病の専門医として、合併症による手足の切断や失明、突然死など、悲惨な症例を診てきました。だからこそ、血糖値が高い状態を放置するのがいかに

行動改善チェック!

- 食事はまず野菜サラダから
忙しくても朝ご飯抜きをストップ
早食い防止のために一口30回かむ
食後に階段で3階まで3往復

将来の寿命を縮めるかを、臨場感を持って理解していただけたらとを考えています。血糖値スパイクを
入り口に糖尿病を理解し、早期発
見と治療の継続につなげてくださ
い。

あした
元気に



管理栄養士・
健康運動指導士

菊池真由子

「糖質制限ダイエット」の メリット・デメリット

ブームになっている糖質制限ダイエット。成功して喜ぶ人もいれば、逆に太ってしまった、という人もいます。このダイエット方法の特徴と、失敗してしまう原因について探ってみましょう。

Point

- ① 意識せずにカロリーセーブができる
- ② たんぱく質と一緒に脂肪を取り過ぎて太ってしまうことも
- ③ 糖質制限ダイエットには、向き・不向きのタイプがある



たんぱく質は
脂肪がたまりにくい

このダイエット方法のよさは「糖質を食べる量を減らすだけで痩せる」という手軽さです。糖質は、ご飯や麺、パン、果物、スイーツ類などに豊富。これらを控え、代わりに肉類と野菜（特に糖質の少ない青菜類）を食べることで栄養のバランスも取れるという食事方法です。

肉や魚、卵はたんぱく質源になる他、ビタミン・ミネラル類は豊富です。野菜類と一緒に食べることで栄養のバランスが取りやすくなります。しかも、たんぱく質をしつかりと取ること、食事から得たカロリーを体のエネルギーとして消費しやすくなります。たんぱく質は食べても体の脂肪としてたまりにくい特長もあります。

さらに、肉などの食品には同時に脂肪を含んでいることから、消化に時間がかかります。結果的に、次の食事まで満腹感が長持ちするので、間食が欲しいと思わないで済みます。意識せずにカロリーセーブができるメリ

実はビタミン類が 豊富な肉類。 カロリー・脂肪の 取り過ぎに注意して、 野菜類からもたっぷりと



ビ タミン類やミネラル類というと、野菜・果物に豊富と連想することが多いですね。しかし、実は肉や魚類、卵などにも豊富に含まれているのです。特に注目される成分としてビタミンB群の効果には、疲労回復や新陳代謝の促進、老廃物をスムーズに外に出す働きなどがあります。

しかし、肉類などからすべて賄おうとすると、カロリーや脂肪がオーバーしてしまいます。また、ビタミンCなど一部のビタミン類は含まれていませんので、低カロリー、低脂肪で多種類のビタミン類が含まれる野菜類をたっぷり食べて補うのが健康や適切な体重を維持するコツになるのです。

ットがあります。

肉類に偏り過ぎると 逆に太ってしまう

しかし、このダイエット方法を誤解しているとデメリットが出てきます。肉類の食べ放題と勘違いしている人や、野菜を食べることを忘れている人が少なくありません。特に肉類に偏って、とんかつや唐揚げをたくさん食べても構わないと思ってしまうている人がいます。そうになると、たんぱく質と一緒に脂肪をたくさん取ってしまう、逆に太ってしまうのです。

また、糖質制限ダイエットは、向き・不向きなタイプがあります。向いているタイプとしては、ふだん糖質を多く取り過ぎている人や、血糖値が高めの人です。例えばご飯や麺を大盛りで食べる、カレーや丼物、スイーツ類をよく食べる人などです。糖質は体の脂肪になりやすいので、減らすと痩せやすくなります。

甘い間食もあまりしない人には向いていません。また、揚げ物をよく食べる食事をしている人は、太る原因が糖質ではなく脂肪なので効果は期待できません。

糖質制限ダイエットをするなら、まずは自分の食事内容を客観的に判断してから始める

ことをお勧めします。

なお、糖質の量を1日50g（お茶わん1杯程度）以下にすると、肝臓は脂肪酸からケトン体という物質を生成します。このケトン体が増えすぎるとケトアシドーシスという危険な状態を引き起こす可能性もあります。

この他、野菜（例…かぼちゃ）や乳製品（例…牛乳）などにも糖質が含まれています。厳格に糖質をカットするとビタミン不足になる恐れがあります。比較的糖質の少ない青菜を多く食べて補うことになったり、同時に食べられる食品が限られてしまうことになり、食事の楽しみが減るかもしれません。

ワザあり
快眠術

黒田恵美子

春は新しい生活が始まるなど、環境が変わることで寝付きが悪くなるという方もいらっしゃるでしょう。そんなときは無理に眠ろうとせず、布団に入ったら細く長い呼吸を行って副交感神経を刺激し、緊張をほぐしましょう。

春は新しい生活が始まるなど、環境が変わることで寝付きが悪くなるという方もいらっしゃるでしょう。そんなときは無理に眠ろうとせず、布団に入ったら細く長い呼吸を行って副交感神経を刺激し、緊張をほぐしましょう。

POINT

POINT

快眠のコツ!

呼吸法に苦手意識がある方は、腹式呼吸をあまり強く意識せず、「ただただ鼻から息を吸ってすーっと口から息を長く吐く」とだけ集中しましょう。強く呼吸しないのがポイントです。

接骨院・整骨院で健康保険を使ったときは 施術内容の確認をさせていただきます

接骨院・整骨院からの療養費の請求の中には、健康保険対象外の施術が含まれているケースがあります。そこで健康保険組合では適切に保険料を使うために、施術内容の確認をさせていただくことがあります。健康保険適正使用のためにご協力をお願いします。

近年増加する接骨院・整骨院からの療養費の請求の中には、健康保険対象外の不適切な請求が含まれていることが指摘されています。このため、厚生労働省では健康保険組合に対して不適切な療養費の請求を防ぐ取り組みを求めています。

このような事情から、当健康保険組合では「健康保険で受けた柔道整復師の利用が適切だったか」を、文書または電話により確認させていただく場合があります。照会があった際は、ご自身で回答いただきますようお願いいたします。

最近報道された不正請求の事例

接骨院や歯科医院などが医療費を架空請求し、詐欺の容疑で逮捕された。
(2015年11月27日の毎日新聞の報道を基に構成)

この事例は
非常に特殊な事例
ですが、不適切な請求を
防ぐために確認が
必要なのです。



POINT 健康保険では定率の自己負担が必要です。

POINT 健康保険では慰労目的のマッサージは受けられません。

POINT コピーされた保険証で架空請求が続きます。

もう1度確認

接骨院・整骨院で保険証が

「使える場合」「使えない場合」

○ けがや原因のある痛みは
保険証が使えます

- 骨折、脱臼
(応急手当を除き、継続してかかる場合は医師の診察と同意を得ることが必要です)
- 急性の外傷性のけがによる捻挫、打撲、挫傷(肉離れ)

× 病気や原因不明の痛みには
保険証は使えません

- リラクゼーション目的のマッサージ
- 日常生活の疲れや老化による肩こり・膝の痛みなど
- 運動後の筋肉疲労
- 病気(神経痛・リウマチ・椎間板ヘルニアなど)による痛み・こり
- 脳疾患の後遺症や慢性病からくる痛みやしびれ
- 過去の交通事故などによる後遺症
- 症状の改善がみられない長期の施術
- 医療機関で同じ部位の治療を受けているとき
- 医師の同意のない骨折や脱臼の治療(応急処置を除く)
- 仕事中や通勤途上のけが(労災保険が適用)

みんなの

健康保険

高額療養費

病気やけがで入院したときなど、医療費が高額になる場合でも、窓口負担に限度額を設けた「高額療養費」の仕組みがあるので安心です。

負担額に上限が設けられ
払い戻しが受けられる

医療機関にかかったとき、医療費の一部を窓口負担すれば大部分は健康保険から支払われるため、現役世代なら、原則として掛かった医療費の3割ほどで済んでいきます。しかし、手術や長期の入院が必要なときなど、金額が高額になる場合は、窓口負担だけでも大きな負担となります。

この問題を解消する仕組みとして、健康保険には「高額療養費」が設けられています。窓口での負担額には、所得区分に沿って上限（自己負担限度額）が定められており、それを超えた額は後で健康保険組合から払い戻されることになっていきます。

同じ世帯で同じ月に21000円以上の窓口負担が複数あるとき

は世帯ごとに合算でき、限度額を超えた額は「合算高額療養費」として払い戻されます。

また、直近の12カ月間で高額療養費の払い戻しが3カ月を超える場合、4カ月以降は限度額がさらに軽減されますので、これも覚えておきたいものです（多数該当）。

70歳以上の限度額は
段階的に変更

自己負担限度額の所得区分や金額等の設定は、70歳未満の人と70歳以上の高齢受給者で異なります。ただし、70歳以上の人の高額療養費については、世代間の負担の公平性や負担能力に応じて費用を負担するという観点から段階的に見直され、平成29年8月と平成30年8月に、限度額の引き上げや所得区分の細分化が行われる予定です。

自己負担限度額の計算式（70歳未満の人の場合）

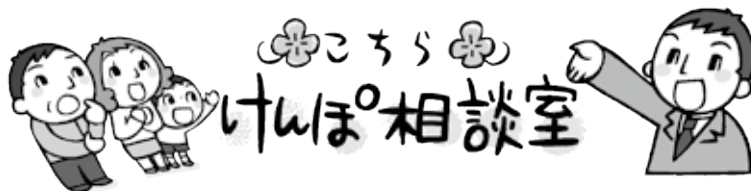
所得区分 (標準報酬月額)	自己負担限度額
83万円以上	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1% 多数該当 140,100円
53万～79万円	167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1% 多数該当 93,000円
28万～50万円	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% 多数該当 44,400円
26万円以下	57,600円 多数該当 44,400円
低所得者 (住民税非課税者)	35,400円 多数該当 24,600円

限度額の目安

およそ25万円以上

およそ17万円以上

およそ8万円以上



Q 「限度額適用認定証」とはなんですか

A 認定証を事前申請すれば窓口負担が限度額までになります

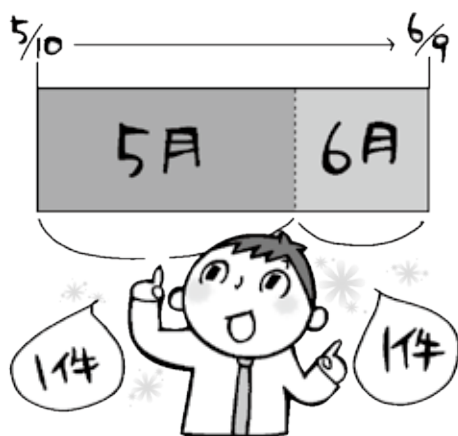
高額療養費はいったん高額な医療費を支払い、あとから健保組合から払い戻しがされます。しかし、事前に健保組合に申請して「限度額適用認定証」の交付を受け、医療機関で提示すれば、窓口での支払い額が自己負担限度額までで済みます。



Q 世帯で合算できるそうですが、1人で複数かった場合はどうなりますか

A 1人の場合も合算できます

1人で同じ月に2つ以上の医療機関にかかり、それぞれの窓口負担が21,000円以上になった場合も、世帯合算と同じように計算することができます。合算した結果、限度額を超えていれば高額療養費として払い戻しを受けることができます。



レセプト（診療報酬明細書）とは、掛かった医療費を病院などが健康保険組合に請求する際に作成する明細書で、月ごと、医療機関ごと、患者ごとに、処方された薬や検査などの診療内容が記載されます。
レセプトは1人につき1カ月ごとに作成されますが、1カ月ごととは診療月ごとという意味。例えば5月10日から6月9日までと同じ医療機関で診療を受けた場合は、5月10日から5月31日までと、6月1日から6月9日までがそれぞれが1診療月で、レセプトは2件となり、1件ごとに高額療養費の要件を満たすか判断します。

Q 「レセプト1件・1カ月ごとに」とはどういう意味ですか

A 診療した月ごとに1件と計算します



腸活・ お腹すつきり

腸内環境を整えるための「腸活」。
腸がキレイになると
整腸作用はもちろん、
免疫力や代謝もアップし、
ダイエット効果も期待できます。

.....
ジューシーな豚肉を
酸味のあるソースでさっぱりと

ポークソテー
オレンジヨーグルト
ソースがけ
.....

腸活 Point

- スナッペンやエリンギなど食物繊維の多い野菜で整腸作用がアップ。
- 乳酸菌の多いヨーグルトに善玉菌を増やすはちみつをプラス！

善玉菌を増やして、スムーズ腸活!



腸は食べ物を消化するだけでなく、老廃物の排出や解毒、ビタミンの合成などを行う体内最大の免疫器官で、メンタルヘルスや生活習慣病にも大きく関連しています。腸内環境を整える腸活には、善玉菌を増やして腸の動きをスムーズにすることが大切。毎日の食事で善玉菌を増やし元気な腸を目指しましょう。

善玉菌を増やすコツは…

- ヨーグルトやチーズ、納豆やキムチ、味噌、酢などの発酵食品で乳酸菌を増やす。
- 野菜やきのこ、海藻などの食物繊維で腸内を掃除し、老廃物を排出。
- 発酵食品にはちみつなどのオリゴ糖を加えると、効果もアップ。
- 上質のオリーブ油、えごま油や亜麻仁油などの適量摂取で、排泄を促しお腹すっきり。

春らしい彩りのうれしい
低カロリースイーツ

いちごの マスカルポーネ ムース

腸活 Point

- いちごはペクチン、クエン酸、りんご酸などの水溶性食物繊維を含みます。
- 生クリームをマスカルポーネに替えて、カロリーを約35%カット!

材料(4個分)	A	いちご	200g
		レモン汁	大さじ1
		砂糖	30g
		白ワイン	大さじ1
		水	大さじ1
		粉ゼラチン	1袋
		卵白	1個
		砂糖①	10g
		マスカルポーネ	100g
		砂糖②	30g
		(1個分/160kcal 塩分0.1g)	

作り方

- ① ミキサーにAを入れ、ピューレ状にする。
- ② ①から大さじ3杯分を別の器に取り分けておく。
- ③ 白ワイン、水、粉ゼラチンを混ぜ、電子レンジ(600W)に約15秒間かけて溶かす。
- ④ 卵白を泡立てながら砂糖①を3回に分けて加え、八分立ち程度になるまで泡立てる。
- ⑤ マスカルポーネに砂糖②を加え、①と③を加えて混ぜる。
- ⑥ ④を1/3ほど入れてよく混ぜ、残りの分をさっくりと混ぜたら、器に4等分する。
- ⑦ ⑥を冷蔵庫で冷やし固め、食べるときに②をかける。

ポークソテー オレンジヨーグルト ソースがけ

材料(2人分)

豚肉(ロースかつ用)	2枚
塩	小さじ1/5
こしょう	少々
小麦粉	適量
スナッペン	150g
エリンギ	2本
オリーブ油	小さじ1
ローズマリー	1本
塩	小さじ1/6
こしょう	各少々
〈オレンジソース〉	
オレンジ	1/2個
プレーンヨーグルト	1/2カップ
A	はちみつ 小
	練りからし・塩・こしょう 各少々
(1人分/337kcal 塩分1.6g)	

作り方

- ① オレンジソースを作る。ペーパータオルをざるに敷き、ヨーグルトを15分ほど置いて水気を切る。オレンジは薄皮をむいていちよう切りにする。それらにAを加えて混ぜ合わせる。
- ② スナッペンとは筋を取って縦半分に割り、エリンギは一口大に切る。
- ③ 豚肉は筋を切り、塩・こしょうを振って小麦粉を全体に薄くまぶす。
- ④ フライパンにオリーブ油を熱して③を入れ、中火できつね色になるまで焼いたら、弱火で2〜3分焼く。豚肉を裏返して、同様に焼く。空いている所に②とローズマリーを入れ、塩・こしょうで味を付ける。
- ⑤ ④を皿に盛り合わせ、①のソースをかける。



予 防 医 学 研 究 者

石川善樹

不思議な日常

1

歳半になる息子を見ていると、ハッとさせられることが多い。たとえば、毎朝私が出かける段になると、玄関で泣きながら「ギャー!!」と何やら叫んでいる。おそらく「行くな!」と言っているのだろう、ドアを閉めて思うのは「別れとは本来、悲しいものなんだな」ということだ。

悲しいとは何なのか。心理学によれば「ある」と思っていたものが「なくなる」と悲しくなるという。きっと息子は、私という存在が「ある」と強く思ってくれているのだろう。だから「いなくなる」ことに対して激しい感情が沸き起こるといえる。

・・・なんてことを日々つらつらと考えているのが研究者という生き物だ。身近な現象を入りに「人類とは何か?」という大きな問いに迫ろうとしているのだ。私の息子の話もさらに広げて考えてみれば、「人と人との出会いと別れ」について何か本質的な示唆が得られるかもしれない。

たとえば、こう考えてみるのはどう

人と人との出会いと別れ

だろうか? 次は「ない」と思えばこそ、今「ある」ことが鮮明に意識される。ふと思い出すのは、後輩Yから聞いた不思議な話。まだYが高校生の頃、予備校で知り合い、ともに受験を戦った仲間がいたそう。最後の授業を終え、廊下に出たYは「次は受験だね。またいつ会えるか分からないから連絡先教えてよ!」と言った。まだ携帯電話もない時代である。ところが返ってきたのは予期せぬ反応だった。

「連絡先は教えない。お前と会うのは今日が最後かもしれない。これまで俺はいつもそう思って過ごしてきた。お前もそうだったんじゃないのか? じゃあ、受験頑張ろうな」

こうして彼は去り、その後一度も会えていないそう。だが、確かに後輩Yの中には存在していて「あれ以来、一期一会を大事にするようになりました」と懐かしそうに述べていた。

すべてのことは有り難い。そのことに改めて想いを馳せると、いつものあたり前の風景もまた違って見えてくるのかもしれない。



予防医学研究者
石川善樹

医学博士、(株)Campus for H共同創業者。1981年、広島県生まれ。東京大学医学部健康科学科卒業、ハーバード大学公衆衛生大学院修了後、自治医科大学で博士(医学)取得。「人がより良く生きるとは何か」をテーマとし、企業や大学と学際的な研究を行う。専門分野は、予防医学、行動科学、計算創造学、マーケティング、データ解析等。講演や、雑誌、テレビへの出演も多数。NHK「NEWS WEB」第3期ネットナビゲーター。著書に『仕事はうかつに始めるな—働く人のための集中力マネジメント講座』(プレジデント社)、『ノーリバウンドダイエット』(法研)、『友だちの数で寿命はきまる』(マガジンハウス社)などがある。

数独にチャレンジ



3			6	5		7		
		8			1			
		1			4			3
			8	4			5	
4	5						3	2
	2			3	6			
9			2			6		
			1			5		
		5		8	9			1

答

$$\boxed{} + \boxed{} = \boxed{}$$

パズル制作／ニコリ

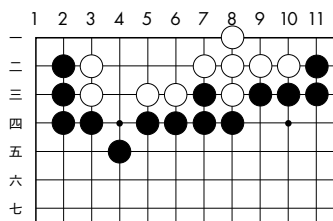
ルールに従って数字でマス进行めていきましょう。完成したら2重枠に入った数字を足してください。

ルール

- ①数字の入っていないマスには1から9までの数字が1つずつ入ります。0は使いません。
- ②タテ列、ヨコ列、太線で囲まれた3×3のブロックのそれぞれに、1から9までの数字が1つずつ入ります。

ヒント

タテヨコの同じ列、太線で囲まれたブロックの中で、同じ数字が重複ないように空きマス进行めていくパズルです。例えば中央のブロックで5の入る場所を探してみましょう。3のすぐ左のマス以外の空きマスは、タテ列かヨコ列にすでに5が入っていますね。つまり、中央のブロックで5を入れるのは、3の左のマスだと決められます。



出題／九段 中村秀仁

黒先でどうなりますか。
ヒント ダメツマリを狙います。



詰碁

(10分で初段)

6	5	4	3	2	1
		飛			
		角			
		金			
		桂			
		王			
		飛			
		王			

出題／九段 北村昌男

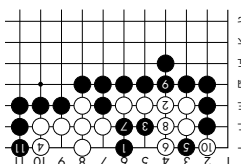
持駒 金、金
ヒント うまい捨て駒の発見をしてください。

詰将棋

(10分で初段)

【詰将棋】
《正解》2五金、同桂、4四飛、2三玉、3三角成、同金、2二金まで7手詰め。
《解説》初手を1五金は2三玉で、また1三となら同玉と取られ、以下いずれも詰まない。
初め2五金が最善。2三玉は3三角成で早詰め。したかつて2五同桂よりなく、そこで4四飛と出玉を追い、続く3三角成が詰将棋らしいというまい捨て駒でこの問題の狙い。いずれの応手も後は持駒の金の活用がポイントとなって解決します。

【詰将棋】
《正解》黒先白死
《解説》黒1が急所の一手です。白2のとき3も大事な手で以下黒11まで、白は両方から押す手がなく白2で3は、黒5、白6、黒2、白4、黒8で死。死となります。



【詰将棋】

7+2=9

6	7	5	4	8	9	3	2	1
2	8	4	1	6	3	5	9	7
9	1	3	2	7	5	6	4	8
8	2	9	5	3	6	1	7	4
4	5	6	9	1	7	8	3	2
1	3	7	8	4	2	9	5	6
5	6	1	7	9	4	2	8	3
7	9	8	3	2	1	4	6	5
3	4	2	6	5	8	7	1	9

【脳が覚めるPUZZLE】

解答