



ニッポン花紀行／あしかがフラワーパークの藤棚（栃木県足利市）

Special  
issue

## 健保法改正法案が国会で審議中 // 制度への理解を広げる機会に

今国会では、健康保険法等の一部を改正する法律案が3月に提出され、健保組合に関連する重要な施策が議論されています。改正内容には、「OTC類似薬」の薬剤給付の見直し、後期高齢者医療制度の保険料算定等における金融所得の公平な反映、妊娠・出産に対する支援の強化、高額療養費の年間上限の新設などが並びます。

このうち、「OTC類似薬」の一部の自己負担に特別の料金（薬剤料の4分の1）を加えて徴収する新たな仕組み（2027年3月1日施行想定）は、現役世代の保険料負担の上昇を抑制する方策として位置付けられています。保険適用となる「医療用医薬品」の1つである「OTC類似薬」は、薬局等で購入できる一般用医薬品と同じ有効成分を含み、用法・用量や効能・効果も似ています。一般用医薬品を購入した場合との公平性を確保する観点から、政策の確実な執行が望まれます。

また、出産費用を実質無償化するため、正常分娩に全国一律の基本

単価を設定して保険給付（現物給付化）とした上、手術で生じた費用などを賄う定額の現金給付を支給する制度を創設するとしています（改正法の公布から2年以内に施行）。健保組合が支給する現行の出産育児一時金（子ども1人につき原則50万円を現金給付）の制度は見直されることとなりますが、分娩施設の選択により、当分の間、施設単位で現行の出産育児一時金の適用を受けるケースもあります。詳細な検討は法案成立後に進められますが、新制度への移行によって健保組合（現役世代）の負担増とならないような配慮も求められます。

なお、厚生労働省のホームページでは、今回の医療保険制度改革のポイントを資料やショート動画で分かりやすく解説しています。

厚生労働省  
「現在検討している医療保険制度改革についての考え方」



知っておきたい!

健保のコト

vol.84

マイナ保険証の  
利用状況

厚生労働省によると、2026年1月時点のマイナ保険証の利用率は、前月比1.4%増の64.6%になるということです。

従来の健康保険証は昨年12月1日に有効期限を迎え、同月2日からマイナ保険証を基本とする仕組みへ移行しました。制度の切り替え期に当たる12月の利用件数は前月比で約4111万件増の1億4575万件、利用率は同13.8%増の63.2%となり、いずれも大幅にアップしましたが、1月は小幅な伸びにとどまっています。

12月の利用率を保険制度別にみると、健保組合が80.1%、共済組合が81.6%と8割を超えているのに対し、市町村国保や国保組合は70%を下回る状況でした。また、年齢階層別では、0～19歳が75

歳以上を除く他の年齢層に比べて利用率が低い傾向にありました。

健保組合は新年度のスタートに合わせ、新入社員に向けてマイナ保険証の基礎知識やメリットを伝えるとともに、マイナンバーカードのマイナ保険証利用登録を呼びかけました。今後、利用率を100%に近づけるためには利用環境の整備も不可欠です。こうした観点から、スマートフォンのマイナ保険証対応施設が広がりつつあることなどについて、関係者が協力して周知していく必要があるといえそうです。

スマートフォンのマイナ保険証利用や対応施設は  
厚生労働省ホームページで確認できます





監修：高平 尚伸 先生  
北里大学医療衛生学部 リハビリテーション学科  
理学療法専攻スポーツ・  
運動器理学療法学教授/  
大学院医療系研究科医学専攻主任

# 一生自分の足で歩ける股関節をつくる

股関節は、歩くために欠かせない体の要となる関節です。ところが、股関節の形や長時間同じ姿勢を続ける生活などによる筋肉・筋膜のこわばりによって痛みや動かしにくさが起こることがあります。年齢に負けず、いつまでも自分の足で歩ける股関節を保つにはどうすればよいのでしょうか。北里大学医療衛生学部教授の高平尚伸先生に、股関節の仕組みとケアの方法を伺いました。



## 「股関節」はどんな関節？

股関節の痛みやこわばり、違和感などは、股関節の形に問題があると起こりやすくなります。股関節は、骨盤のくぼみに太ももの骨（大腿骨）の丸い骨頭がはまり込む「球関節」で、体の中でも特に大きく、前後・左右・回旋と多方向に動く自由度の高い関節です。同時に体重を支える「荷重関節」でもあり、動きやすさと安定性の両方が求められます。この関節が弱ると立つ・歩く・階段を上るなど、体を移動させる能力が低下し、生活の自立度にも影響を及ぼします。

日本では、股関節の屋根に当たる寛骨臼が浅い「寛骨臼形成不全」を持つ人が少なくなく、特に女性は、妊娠や出産による体重変化、育児や生活習慣の変化などが重なることで、股関節に負担がかかりやすくなる傾向にあります。

## 股関節の痛みは「筋膜」が関係している

股関節に違和感や痛みを覚えるときは、骨の変形や筋肉・関節の拘縮（可動域が制限される状態）だけでなく、「筋膜」の動きに原因があることもあります。筋膜とは、筋肉や内臓など体の組織を包み込みながら全身に広がっている膜状の組織で、体を支えるネットワークのような役割を果たしています。この筋膜のつながり「筋膜ライン」は全身に存在し、体の前面を覆う「フロントライン」、背面を覆う「バックライン」、側面を覆う「ラテラルライン」、体に巻き付くように走る「スパイラルライン」、上腕を通る「アームライン」などがあります。

なかでもフロントラインが縮こまり、固くこわばると、股関節の痛みや動かしにくさにつながる場合があります。特に長時間座る生活を続けていると、太ももの前側や骨盤まわりの筋膜が縮こまりやすくなります。普段から意識して軽いストレッチなどで体全体を動かし、筋膜の緊張をほぐすようにしましょう。

また、股関節の内部には「滑液」という関節軟骨の摩擦を防ぐ潤滑油のような役割を果たす液体があり、長時間、関節を動かさずにいるとこの滑液の循環が滞りやすくなり、関節の動きが硬く感じられることがあります。この関節の動きを滑らかにし、軟骨の再生を促すと考えられているのが、爪先を床につけてかかとを小刻みに上下させる「ジグリング」や、股関節を前後左右内外旋の6方向に足を振る「振り子エクササイズ」などの運動です。ジグリングは、いわゆる「貧乏ゆすり」と同じ動き。動かし始めは痛みを感じることもありますが、滑液が循環し始めると痛みは治まります。1分以上運動をしても痛みが治まらない場合は、股関節の専門医を受診しましょう。

参考：一般社団法人日本股関節学会 <https://hip-society.jp>

## 年齢に負けない股関節をつくるエクササイズ

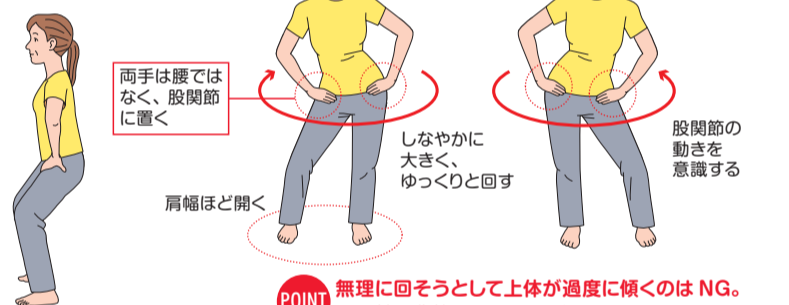
股関節の健康を保つためには、日頃から関節や筋肉を動かしておくことが大切です。ジグリングや振り子運動のほかにも、関節を滑らかに保つのに役立つエクササイズがあります。

### ◎3Dジグリング

筋肉・筋膜の回縮をほぐし、ジグリング効果を高めます。背筋を伸ばし、前後左右上下に骨盤を回します。

②③を1セットで1分を目安（1日3セット朝・昼・晩に行うとよい）

- ①背筋を伸ばし、足を肩幅に広げて立つ。両手を股関節の上に添え、両膝と股関節をやや深く曲げて、腰を落とす。
- ②右回りに骨盤を10回、回す。
- ③左回りに10回、回す。



POINT 無理に回そうとして上体が過度に傾くのはNG。腰を軸に背筋をまっすぐに保つと回しやすい。

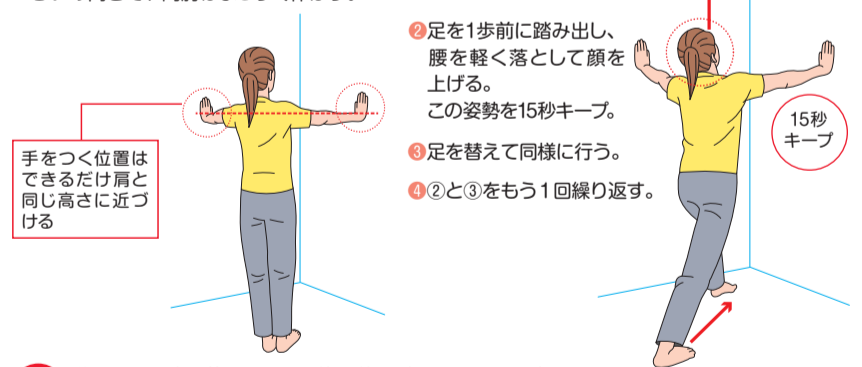
注）やりすぎはNG。無理のない範囲で行うこと。途中で痛みなどが生じたら中止しましょう。

### ◎拘縮伸ばしストレッチ

体の前面（フロントライン）の筋肉と筋膜ラインをぐんと伸ばすことができ、より効果的にほぐすことができるストレッチ。

②③を2回くり返して1セットで1分を目安（1日3セット行う）

- ①部屋の角（コーナー）に向かって立ち、左右の壁に手をつく。手のひらは肩と同じくらいの高さで、両肘はまっすぐ伸ばす。
- ②足を1歩前に踏み出し、腰を軽く落として顔を上げる。この姿勢を15秒キープ。
- ③足を替えて同様に行う。
- ④②と③をもう1回繰り返す。



POINT 後ろの足、胸、首にかけて、体の前面（フロントライン）の筋肉が伸びていることを意識しながら行う。

参考文献：高平尚伸『股関節痛こわばり・だるさ・脚長差 自力で克服！名医が教える最新1分体操大全』文響社、2023

## Column

### ロコモを予防する 質のよい歩き方

ロコモ（ロコモティブシンドローム）とは、骨や関節、筋肉などの運動器の衰えによって移動能力が低下し、将来介護が必要になるリスクが高まる状態を指します。股関節は体重を支えながら歩く動作の中心となる関節であり、その機能を保つことはロコモ予防にも大きく関わります。ただし、単にたくさん歩けばいいというわけではありません。大切なのは「歩き方の質」です。背筋

を伸ばして姿勢を整え、やや大きめの歩幅でリズムよく歩くことを意識すると、股関節の可動域がしっかり広がり、周囲の筋肉もバランスよく働きます。また、歩くときには必ず片脚で体を支える瞬間があります。この片脚立ちの時間が、股関節周囲の筋肉を鍛え、体の安定性を高める役割を果たします。小さな歩幅で歩くより、ゆったりとした歩幅で安定した歩行を心がけましょう。

vol.170

## 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  
おた さ え こ  
太田 差 恵 子

**親**の介護をしている人から、「育ててもらった恩がある。できる限りのことをしたい」という言葉を聞くことがあります。気持ちは理解できますが、そこにとらわれ過ぎると、人生の幅を狭めてしまうことがあります。

Tさん(50代)の母親は数年前に病気で亡くなり、父親(80代)は実家で1人暮らしをしています。認知症の症状が出ており、介護保険では要介護1と認定されています。居宅サービスを利用していますが、外出して自宅に戻れなくなるなど、1人暮らしが徐々に難しくなってきました。「父には育ててもらった恩があります。東京の大学に行かせてもらい、そのまま地元に戻ることはありませんでした。それに、母が亡くなったとき、私は、子どもの受験で、あまり介護に関わらず、父には母を看取ってもらった恩もあります」とTさん。今、Tさん

「育ててもらった恩だから離職？」



は悩んでいます。「やりがいのある仕事をしていますが、離職して、父の介護をするべきか」と……。

家族のことや介護のことに正解はありませんが、冷静になるために、自分の立場を置き換えて考えてみてはどうでしょう。子どもがいる方は、将来その子から、「育ててもらった恩がある。仕事を辞めて介護するよ」と言われたら、願うするでしょうか。ほとんどの人は一蹴するのではないのでしょうか。

親のことが心配でも、「仕事を辞めたくない」とか、「辞めれば、経済的に困る」と思うなら、一気に離職に突き進まないことをお勧めします。親にとっても、子が自分のために何かを諦めることが喜ばしいこととは思えません。ケアマネジャーや主治医とも相談し、サービスや、場合によっては施設の利用も検討してみませんか。

すこやか特集  
Part 2

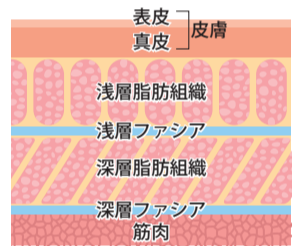


### 意外と知らない 筋肉の構造

筋肉は体の表面から順に、皮膚、脂肪組織、ファシアの層に覆われています。皮膚は表皮と真皮からなり、その下に脂肪組織が皮膚支帯によって下の組織と結び付いています。脂肪組織の下に浅層ファシアがあり、さらにもっと内側に筋肉を包む深層ファシアがあります。

深層ファシアは筋肉を包み込みながら支え、筋肉が互いに滑らかに動くように保つ役割を担っています。

こうした膜状の組織は互いにつながり、体の中でネットワークを形成しています。ファシアの柔軟性が保たれることで、筋肉の動きや関節可動域がスムーズになります。



vol.98

## ほっとひと息、こころにビタミン

おの ゆたか  
精神科医 大野 裕

**若**い男女が将来のライフプランを考えながら、妊娠や出産に向けて日々の生活や健康と向き合う「プレコンセプションケア」が注目されています。プレは「～の前」、コンセプションは「受精・懐妊」の意味で、「プレコンセプションケア」という言葉は、妊娠前のこころと体の健康管理の大切さを伝える言葉です。

こうした考え方が注目されるようになった背景の1つには、痩せている若い女性の多いことがあります。これは、痩せている方が美しいという先入観のために、食事を制限する若い女性が多いからです。しかし、低体重になると、いろいろな身体の不調が起こりやすくなります。食事制限が極端になると拒食症になったり、反動で食べ過ぎて過食嘔吐を繰り返すようになりやすくなります。そうした問題にまで発展しなくても、痩せ過ぎ

お互いを思いやる  
こころと体で  
健康を守る



ている女性が出産すると、低体重児が生まれる可能性が高くなるなど、生まれてくる子どもにも良くない影響を及ぼします。一方、肥満は、妊娠糖尿病や妊娠高血圧症の可能性を高めます。

低体重や肥満のリスクを抑えるためには、たんぱく質やカルシウム、食物繊維などの栄養バランスを考えながら1日3食きちんと取ることが大事になります。

こうした生活習慣は1人だけで頑張ることができるものではありません。信頼できる人とのつながりが何よりも大事ですし、その中で自分の生きる目的を意識し、自分らしい生活を送る必要があります。そう考えると、プレコンセプションケアの意義は、妊娠や出産の可能性のある世代だけでなく、全ての世代に重要な考え方だといえます。

COML  
患者の悩み相談室  
vol.110

私の相談

### 5類感染症移行後もコロナ感染で面会もリハビリも中止?!



2カ月前に73歳の夫が外出先で倒れ、救急車で病院に搬送されました。検査の結果、脳梗塞と分かり治療を受けました。急性期の治療は3週間ほどで終わり、言語障害と右半身に中程度のまひが残っているので、1カ月後に回復期リハビリテーション病棟がある病院に転院しました。

転院先の病院では「この程度のまひであれば言語障害は残るかもしれませんが、リハビリで日常生活が送られる程度に回復できると思います」と言われ、夫は「何としてでも日常生活だけでなく、趣味の写真撮影旅行を再開できるぐらいまで回復してみせる」と筆談で意気込みを伝え、リハビリに励んでいました。

ところが先日、同じ病室の患者さんに新型コロナに感染した人が出たので、一切の面会とリハビリが中止になると連絡がありました。夫とは面会時に筆談でやりとりをしていて、まだ電話での会話は不可能です。そのため、面会ができなくなると、夫とのコミュニケーションが断たれてしまいます。

新型コロナは5類感染症に移行して3年近くがたつのに、感染者が1

人ただけで面会や大切な治療であるリハビリも中止されるなんて、納得できないのですが……。

回答 COML(コムル) 理事長 山口 育子

コロナ禍の数年間、最も相談が多かったのが患者との面会制限による家族からの不満でした。「患者の状態が把握できない」「意思疎通が図れない」「医療者からの説明が不足している」などさまざまでした。面会制限については、5類感染症移行前から医療機関によって対応に差はありましたが、移行後はさらにその対応に差が生じています。今もなお面会の人数や時間の制限をしている医療機関が少なくないと実感しています。

まずは患者とコミュニケーションを取りたいという希望を伝え、筆談が見えるようなオンラインでのやりとりができないかをお願いしてみてください。また、リハビリについてはいつから、どのような方法でのリハビリを再開する予定なのか、病院の予定を聞かせてほしいと申し出てはどうでしょう。

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





●料理制作 藤原 朋未 (管理栄養士)  
●撮影 大原美穂  
●スタイリング 白井千尋



## 貧血予防にうれしい！旬のかつおで鉄分補給 かつおのサクサクパン粉焼き

〈1人分エネルギー 230kcal、食塩相当量 1.1g〉



### 材料(2人分)

かつお(刺身用・柵)：200g  
塩・こしょう：少々  
赤パプリカ：1/2個(75g)  
乾燥パン粉：大さじ3  
乾燥パセリ：小さじ1/2

にんにく(すりおろし)：小さじ1/2  
塩：小さじ1/4  
オリーブ油：大さじ1  
マヨネーズ：大さじ1

### 作り方

1. かつおは水気をキッチンペーパーで拭き取った後、2cm幅に切り、塩・こしょうを振りなじませる。
2. 赤パプリカは小さめの乱切りにする。
3. Aを混ぜ合わせて衣を作る。
4. かつおと赤パプリカを耐熱皿に並べ、表面にマヨネーズを薄く塗り、その上にAを均一になるように乗せる。
5. 230℃のオーブントースターで焼き色が付くまで8分ほど焼く。

### 今月の副菜

## 湯浸しレタスとナッツのサラダ

〈1人分エネルギー 74kcal、食塩相当量 0.8g〉

### 材料(2人分)

レタス：1/2玉(150g)  
アーモンド(無塩・素焼き)：10g  
〈ヨーグルトドレッシング〉  
プレーンヨーグルト：大さじ4  
粉チーズ：大さじ1  
砂糖：小さじ1/2

にんにく(すりおろし)：小さじ1/2  
塩：小さじ1/4  
黒こしょう：少々

### 作り方

1. レタスは大きめの一口大にちぎる。
2. アーモンドはあらく砕く。
3. 耐熱ボウルに熱湯(分量外)を注ぎ、その中に1をさっと沈め(5~10秒)、すぐにザルにあげて水気を切る。
4. 器に3を盛り、混ぜ合わせたAをかけてアーモンドを散らす。

### Healthy Point

- 貧血予防などに効果が期待できる鉄分。かつおは中でも吸収率が高いヘム鉄を含む。
- 初がつつおは脂質が少なく低カロリー。オーブンでパン粉焼きにすることでさらにヘルシーに仕上がる。
- 赤パプリカに含まれるビタミンCはかつおに含まれる鉄分の吸収率を高める。

## 追ってけ!カルチャー

津田麻紀子

vol.182

画家、フィンセント・ファン・ゴッホ(1853~90)の名品を集めた巡回展「大ゴッホ展 夜のカフェテラス」(産経新聞社など主催)が東京都台東区の上野の森美術館で5月29日(金)から8月12日(水)まで開催されます。

本展はファン・ゴッホの画業を2期に分け、足かけ4年にわたって紹介する壮大なプロジェクトで、神戸会場、福島会場での展示を終え、東京会場へとやってくる巡回展です。

今回、東京で開催される第1期はファン・ゴッホの傑作《夜のカフェテラス(フォルム広場)》が約20年ぶりに来日を果たします。

1888年9月中旬に、南仏アルルのフォルム広場で夜中に描かれた本作。カフェテラスのガス灯の明かりは、鮮やかなコバルトブルーを背景に、輝く星々の美しさを際立たせています。

ほかにも《自画像》をはじめとする初期のオランダ時代から、数多の傑作を生み出したアルル時代までのファン・ゴッホ作品

## 5月29日より東京・上野の森美術館で開催 巡回展「大ゴッホ展 夜のカフェテラス」

約60点や、同館が所蔵するクロード・モネ、オーギュスト・ルノワールら同時代の印象派巨匠の名作も展示します。

アルル時代から晩年までを紹介する第2期(東京展：2027年10月~2028年1月)ではオランダの国宝とも称される《アルルの跳ね橋(ラングロウ橋)》が約70年ぶりに日本にやってきます。

オランダ国外に出ることも極めて稀な作品を、直接目にするのできる貴重な機会です。

『大ゴッホ展 夜のカフェテラス』  
会期：2026年5月29日(金)~8月12日(水)  
会場：上野の森美術館  
開館時間：日~木曜日9:00~17:30、  
金・土・祝日9:00~19:00  
※入館は閉館の30分前まで  
休館日：なし

料金その他詳細について→



## Let's STRETCH! | vol.122

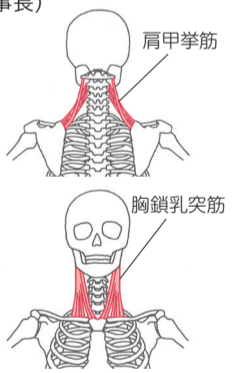
## スタティックストレッチング②

けんこうきょうきん きょうさにとつ きん  
肩甲挙筋・胸鎖乳突筋

監修/長畑 芳仁 (NPO法人日本ストレッチング協会 理事長)

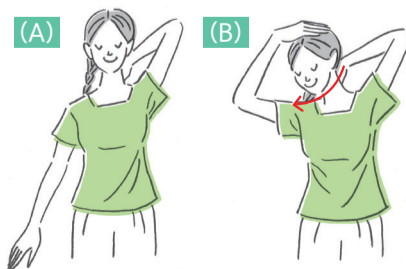
長時間のデスクワークやスマホ操作で凝り固まった肩をほぐすストレッチング。今回は肩甲挙筋と胸鎖乳突筋です。

スタティックストレッチングは反動をつけずにゆっくりと伸ばしていく方法。深い呼吸を積極的に行うことでよりリラックス効果が得られます。ショートバージョンは20~30秒ほど、ロングバージョンでは90~180秒ほど伸ばします。ショートバージョンでは即時的な可動域改善・リラックス効果が、ロングバージョンでは真の柔軟性改善が期待できます。体を柔らかくしたい人は週に4回以上行ってみてください。



### 肩甲挙筋

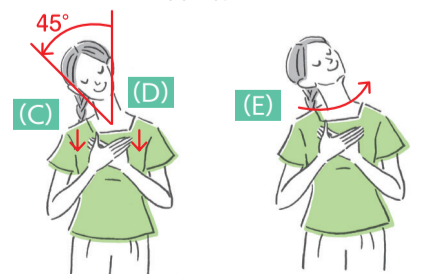
左腕の肘を曲げて首の後ろに回します(A)。右手で頭を軽く斜め右前方に曲げていきます(B)。気持ち良いところで止めます。この時、左の肩甲挙筋がストレッチされます。深く大きな呼吸を行い20~30秒伸ばします。これを左右で行います。



注) 首や肩に痺れや痛みを感じた場合は中止します。

### 胸鎖乳突筋

両手で鎖骨を押さえ、引き下げます(C)。次に首を右45°側屈させ(D)、天井を見るように首を回旋させます(E)。気持ち良いところで止めます。この時、左の胸鎖乳突筋がストレッチされます。深く大きな呼吸を行い20~30秒伸ばします。これを左右で行います。



### 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

〒150-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-33-1 電話 03-5990-2274  
健康保険組合連合会『すこやか健保』編集部

[E-mail]sukoyaka@kenporen.or.jp

