

# すこやか 健保



★ Special Issue

## 被扶養者の検認調査の重要性

# 医療費や納付金に大きな影響

健保組合の多くは新年度を迎えると、勤め先を経由するなどして、被保険者に「被扶養者資格確認調査(検認)」と呼ばれる調査を行います。これは、被扶養者(扶養家族)が継続して健康保険の資格を有しているかを確認するためのものです。

3月、4月は卒業や就職の季節です。お子さんが就職すると、就職先の企業の健康保険に加入するのですが、意外と多いのが、就職前に扶養家族として加入していた健康保険からの脱退手続き(被扶養者異動届の提出)を忘れていたケースです。そのほか、パートやアルバイト等により一定以上(年間130万円以上、60歳以上などでは180万円以上)の収入がある場合なども、被扶養者から外れます。

なぜ、検認を行うのでしょうか。製造業の健保組合の例を紹介しましょう。この組合は昨年度、本社以外の関連企業の16歳以上の被扶養者と、本社勤務の被保険者と別居している16歳以上の被扶養者の計2751人を対象に検認を行いました。

その結果、被扶養者資格を失う人が121人。その内訳は、既に被扶養者が就職していたケース60人、パート等の収入が一定額をオーバーしていたケース24人、その他が37人でした。

さらに、この人たちがこのまま健保組合に残った場合の医療費を試算しました。結果は年間1182万円の増加です。深刻なのは高齢者医療への納付金です。試算では同3098万円で、合計4280万円という巨額となり、健保組合への財政に大きな影響を与えることが判明しました。

高齢者医療への納付金は、複雑な計算式で決められますが、その算定には被扶養者を含めた総加入者数が基礎になります。そのため、被扶養者をきちんと把握し、正しく申請を行わないと、余分な拠出金(納付金)を納めることになり、ひいては皆さんが納める保険料の引き上げにつながります。

被扶養者の検認の調査を行うことの重要性は、まさにここにあるのです。

VOL.25

知っておきたい! 健保のコト

## 不妊治療の助成額が拡充されました

わが国では、不妊治療は公的保険の適用外です。それに代わり、特定治療支援事業として助成措置があります。急速に進む少子化に対応するため、国は不妊治療の保険適用を検討するとともに、出産を希望する世帯の経済的負担の軽減を図るため、その間の助成額を拡充することを決めました。その財源は370億円。2020年度の第3次補正予算に計上され、2021年1月1日以降に終了した治療から適用されます。

不妊治療の助成制度の主な変更点は、①所得制限(夫婦合算の所得が730万円)が撤廃されたこと、②助成額は1回15万円(初回のみ30万円)が、1回30万円に引き上げられたこと、③助成回数が生涯で通算6回まで(40歳以上43歳未満は3回)が、1子ごとに6回まで(40歳以上43歳未満の3回は変わらず)に拡大されたこと——などです。ただし、治療を受ける妻の対象年齢は43歳未満で変更はありません。男性不妊治療も対象となり30万円が助成されます。対象は婚姻している夫婦に加え、生まれてくる子の福祉への配慮から、事実婚関係にある方も対象となります。

不妊治療は、都道府県、指定都市、中核市が指定した医療機関で受けることになります。申請手続き等はお住まいの都道府県のホームページなどで確認してみてください。

不妊治療の保険適用は、菅義偉首相が22年4月から実施したいと表明したのが端緒で、今後、保険適用範囲などが議論される予定ですが、不妊に悩む方には朗報といえるでしょう。



すこやか特集

# 老いは舌から始まる

## 元気でいるために

# 今日からできる口腔ケア

年を取っても健康な歯があれば

しっかり噛めると思っている人は多いでしょう。

しかし、噛むという行為は、歯だけではできません。

食べて飲み込むためには、舌の働きが重要。

咀嚼も嚥下も、しっかり動く舌があつて

初めてきちんと行えるのです。

楽しいおしゃべりや歌を歌う時にも、

舌は重要な役割を果たしています。

好きなものを食べ、楽しいおしゃべりを

続けるために、加齢と舌の関係、加齢度チェック、

舌のケア方法について

口腔リハビリテーションの第一人者、

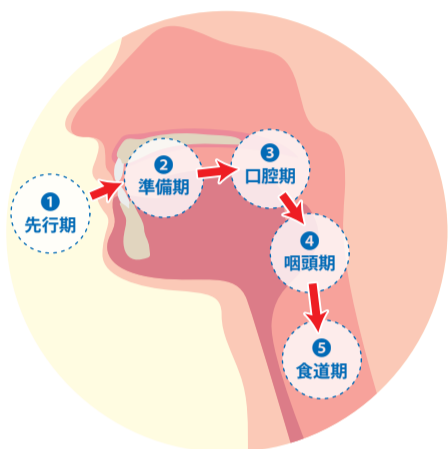
菊谷武先生にお話を伺いました。

歯が残っていても  
噛めなくなる

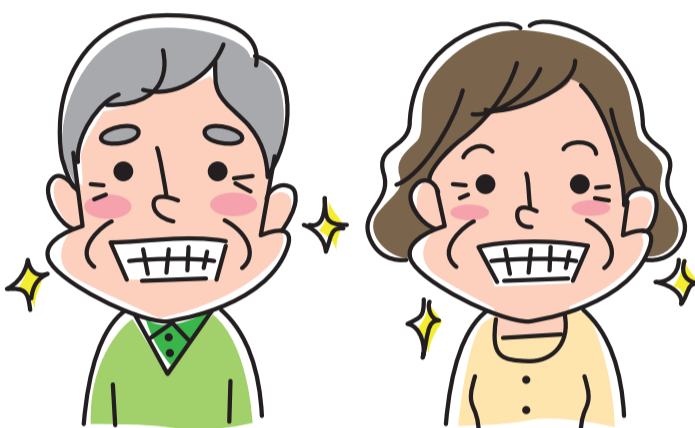
「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」がスローガンの「8020（ハチマルニイマル）運動」は、開始から30年を経て、8020達成者は50%を超えて増え続けています。しかし、多くの高齢者が自分の歯を残し、健康寿命を延伸しているのに対し、介護施設など高齢者の介護現場では、「歯があつても食べられない」という現実が直面しています。

その原因は、口腔機能の低下にあります。食べ物を飲み込むまでのプロセス（イラスト参照）は、意外と複雑です。

### 食べ物を飲み込むプロセス



- 1 先行期**  
食べ物を口に入れ、味や温度などを認知する
- 2 準備期**  
飲み込みやすい形状に噛み砕き、舌で食べ物をまとめる
- 3 口腔期**  
舌で喉に送る
- 4 咽頭期・5 食道期**  
喉から食道へ、食道から胃へ送る



まず、①口の中に取り込み、味や温度など食べ物の物性などを認知します。②認知できたら、咀嚼の準備。舌や唇、頬、顎などを使って、上下の奥歯で食べ物を噛み砕きます。十分に咀嚼したら、食べ物を舌の上に乗せて飲み込む準備。③～⑤舌を使って食べ物を喉に送り込んで、嚥下するのです。いかがですか。「食べる」という行為に舌が大きな役割を担っていることが分かるでしょう。

### 気づかぬうちに 進行する舌の加齢

食べるという行為は、歯だけではなく、舌をはじめとする口腔機能全体で成立しています。そして、加齢により、足腰が衰えるのと同様、口や舌の機能もゆつくりと低下していくのです。口や舌の機能が低下すると、さまざまな誤作動を起こし、誤嚥やむせなどが起きます。表（口腔機能チェック）のようなことが増えてきたら、口や舌の老いが始まっている可能性があります。

誤嚥とは、食べ物が誤って食道ではなく気管に入ってしまう状態です。むせは、気管から排出させるために起こります。頻繁に起こる場合は、舌や喉の機能が弱くなっている可能性があります。咀嚼中に舌や頬の内側を噛んでしまうのも、口腔機能の協調性が悪くなっている証拠です。これらの症状が増えてきたら、口腔機能の低下が始まっているサインです。

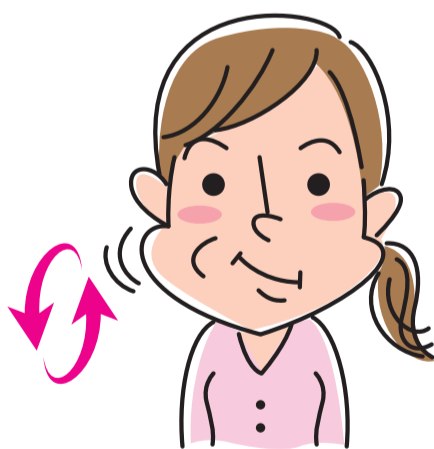
### 口腔機能チェック

- 食べこぼす
- 誤嚥する、むせる
- 舌や頬を噛む
- 口角が下がってきた
- 喉仏が下がってきた
- うがいで食べかすがたくさん出る
- 自分だけ食べるのが遅い
- 聞き返されることが増えた

### 今日からできる 舌の鍛え方

加齢とともに身体機能および口腔機能が低下するのは仕方のないこと。しかし、意識して使い続けることで、機能低下を緩やかにすることは可能です。普段から全身をよく動かし、よく食べ、よくしゃべることを心掛けましょう。

新型コロナウイルス感染拡大の影響で、みんなで集まってご飯を食べたり、カラオケで歌ったりといった、いわば楽しく口腔機能の訓練をする機会が減っています。口や舌の機能を衰えさせないためにも、①ガムを噛む、②ひとりカラオケを楽しむ、③早口言葉を言う、④本や新聞を音読する、⑤口の中で舌を頬の内側に押し付けて円を描くなどを、日々の生活に取り入れてみてください。



⑤口の中で舌を頬の内側に押し付けて円を描く

また、新型コロナウイルス感染の不安から歯科の受診率も下がっており、コロナ収束後に、口腔機能が低下した人が増えるのではないかと危惧があります。健康を守る習慣はぜひ続けて、定期的な歯科受診も続けましょう。

## Column

### 窒息事故は交通事故より多い？

厚生労働省の人口動態調査によれば、高齢者の不慮の事故による死者数の死因別比較では、「誤嚥等の不慮の窒息」による死者数が、「交通事故」や「自然災害」による死者数よりも多くなっています。

食べ物を喉に詰まらせるのだから嚥下

機能に問題があると捉えられがちですが、窒息事故の原因は、①咀嚼機能（噛むこと）の低下、②嚥下機能（飲み込むこと）の低下、③認知機能（脳による判断力）の低下の3つが考えられます。

嚥下機能の低下は大きな問題です。し

かし、その前の咀嚼ができていないために、食べ物が噛み砕かれず、丸飲みのような格好で喉に送ってしまつて、窒息事故につながるケースもあるのです。口腔機能の低下が、高齢者の死亡事故増加の原因にもなっています。



監修：菊谷武

日本歯科大学教授、  
日本歯科大学口腔リハビリテーション  
多摩クリニック院長



75歳の誕生日を迎えると、全ての人は加入中の公的医療保険から、「後期高齢者医療制度」に移ることになります。

Ｔさん(男性40代)の母親は実家で一人暮らし。先日、75歳になりました。その少し前に、役所から「後期高齢者医療被保険者証」が届いたと電話してきたそうです。「お袋もそんな年なんですね。そしてね、ブレイルって何?と聞かれたのですが、僕も知らなくて答えられませんでした」とＴさんは話します。

Ｔさんに限ったことでなく、「聞いたことがない」という人が多いのではないのでしょうか。ブレイルとは、健康な状態と日常生活でサポートが必要な状態の中間地点のこと。つまり、要介護状態に至る前段階です。早くブレイル状態であることに気づき、治療や予防をすることにより自立した生活を続けることができるかと考えられています。

年に1回、75歳以上の人は後期高齢者健康診査を受けることができます。この健康診査で、2020年度より「ブレイル」状態になつていないかをチェックする項目になりました。「ブレイル健診」とも呼ばれています。

「確かにね。父が亡くなって1年くらい、母はあまり食べなくなつて、すっかり元気をなくしていた時期がありました。あの状態がブ

「いつも心は寄り添って」

NPPO法人ハオッコ  
「離れて暮らす親のケアを考える会」  
理事長 太田差恵子

vol. 110

離れて暮らす親のケア

レイル」だったのかも」とＴさんは話します。その後、少しずつ、地域の友人との交流が復活し、今は元気だとか。

離れて暮らす親には、1日も長く、自立した生活を送ってもらいたいものです。そのためにも、ブレイル状態に気付くことは大切です。年に1回の健康診査を受けるように勧めましょう。

ほっとひと息、こころにビタミン

精神科医 大野裕

vol. 38

新型コロナウイルス感染症の第3波に対する緊急事態宣言が解除されてほどなく、第4波ともいえる感染の再拡大が始まり、いくつかの地域で「まん延防止等重点措置」が発出されました。しかし、各地の人の流れが大きく減ることはなく、自粛疲れによる気の緩みが指摘されています。

昨年の第1回目の緊急事態宣言後にも人の動きが活発になり、批判的なニュアンスを含めて気の緩みが指摘されました。そのとき私は、それが気の緩みというよりも、人恋しさによるものだと考えていました。

そもそも私たち人間は、一人では生きていくことができません。太古の昔から集団で生活し、さまざまな厳しい状況に出合ったときにも、みんなで力を合わせて切り抜けてきました。そのような私たちが、新型コロナウイルスの感染拡大という厳しい逆境では自粛生活を要求され孤立するといふ、私たちの本来のストレス対処とはまったく逆の生活を強いられることになりました。

そうした状況で不安になり、無力感を抱いた人たちが、他の人とのつながりを求めて動きを活発化するのは、自然なこころの動きのように、私には思えます。だからといって、私は、無防備に他の人と交流するのが良いとは考え

ていません。

人と交流するにしても、換気の良い部屋や屋外で親しい人たちと少人数で会うようにするなど、感染対策に十分注意を払うことが必要だといふことは言うまでもありません。そのときにアルコールを飲むと会話が弾みやすくなりますが、その一方で、気が大きくなったり聴力が低下したりして大声になりやすいため、注意することも大事です。



COML 患者の悩み相談室 Vol.50

私の相談 本人が望まない延命治療に思い悩む

72歳の夫が外出中に食べたものを喉に詰まらせ、なかなか吐き出せずに苦しみました。お店の方が心配して、救急車を呼んでくださり、私も同乗して病院に運んでもらいました。夫はもともと身体障害2級で、思うように体を動かすことができません。そのことも原因して、普通の人なら何でもない食べ物を詰まらせてしまったのだと思います。

病院に運ばれたときには自発呼吸ができなくなっていて、医師から「人工呼吸器を装着します」と言われました。私はとにかく助けをもらいたい一心で了承しました。

ところがその後、夫の自発呼吸は戻らず、ずっと人工呼吸器につながれたままなのです。実は夫は自分に障害があるということもあり、以前から延命治療は望まない意思表示し、それを記した文書もあります。そこで、医師にそれを見せて、「いまの姿は夫が望む状態ではないので、人工呼吸器を外してほしい」と頼んだのです。ところが、医師から「一度装着した人工呼吸器は外すことはできません」と言われてしまいました。それなら、救急で運ばれたときに人工呼吸器の装着をする前に「付けてしまうと外せませんが、よろしいですか」と聞いてもらいたかったのです。これまで考えて意思表示してきたことが生かせないなんて、夫に申し訳ない気持ちでいっぱいです。



回答者 山口育子(COML)

この方の場合、救急搬送された時点では救命治療の一環として人工呼吸器を装着したわけですが、救急搬送を受け入れる医療機関にとっては、「延命」ではなく「救命」なので、少しでも望みがあるなら、助けようと懸命に治療をします。

一方、「延命」というのは、「このまま何もなければ命を落とす状態だが、呼吸や水分補給、栄養、薬などの方法を使って命を延ばすか」という問題です。もちろん明確に線引きできる状況ばかりではないだけに、今回の相談のように、初めは救命だったのが、時間の経過と共に延命に移行することもあるわけです。一度装着した人工呼吸器を外すことは非常に難しいですが、院内の臨床倫理委員会に諮るなど、何か方法はないか再度よく医師たちと相談することが大切です。

認定NPO法人ささえあい医療人権センターCOML(コムル)  
「かしこい患者にならましよう」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

詳しくはCOMLホームページへ ▶ <https://www.coml.gr.jp/>

電話医療相談 大阪: TEL 06-6314-1652  
(月・水・金 9:00~12:00、13:00~16:00(15:30受付終了)) ただし、月曜日が祝日の場合は翌火曜日に振り替え(土 9:00~12:00)

健康 マメ知識

保険適用でできる 口腔機能低下症検査

「口腔機能低下症」とは、加齢、疾患、障害などさまざまな要因によって、口腔内の機能が少しずつ低下してくる疾患です。放置しておくと、咀嚼障害、摂食嚥下障害などにつながる可能性があります。早期に自覚することで生涯にわたり、食べることや会話を楽しむことができます。検査項目は「口腔衛生状態」「口腔乾燥度」「咬合力(噛みしめる顎の力)」「舌口唇運動機能」「舌圧(舌の力)」「咀嚼機能」「嚥下機能」の7つ。3項目以上該当すると、口腔機能低下症と診断されます。歯科における口腔機能低下症検査の実施率は1割程度と低く、あまり知られていませんが、2018年4月から保険適用で受けられるようになっています。口腔機能に不安のある方は、かかりつけ医に相談してみましょう。