

不妊治療の助成額拡大と保険適用について

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。対象の治療法は、「体外受精」「顕微授精」です。

【不妊治療の助成制度の主な変更点】

	拡充前	拡充後
① 所得制限	730万円未満(夫婦合算)	所得制限なし
② 助成額	1回15万円(初回のみ30万円)	1回30万円
③ 助成回数	生涯で通算6回まで (40歳以上43歳未満は3回)	1子ごとに6回まで (40歳以上43歳未満は3回)
④ 対象年齢	妻の年齢が43歳未満	妻の年齢が43歳未満(変更なし)



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。

(※) 各自治体独自の助成制度がある場合もあります。

体外受精、顕微授精の費用は平均で40万円～60万円。最低20万円から多いと100万円程度かかる場合があります。

食生活で健康づくり

食材&栄養編

自粛ストレスから脱出!

(監修) 東武食品サービス(株)
総務部課長 磯川文代さん
管理栄養士 磯川文代さん



ストレスの多い自粛生活が長引くことで、食生活の乱れ、運動不足、不眠を生じやすくなります。バランスの良い食事とともに適度な運動(ラジオ体操や散歩など)で身体を動かす、そして十分な睡眠をとることが大切です。

1. ストレスを和らげる栄養素&食材

◆たんぱく質、ビタミンB群、ビタミンC

○抗ストレスホルモンの材料となります。

*たんぱく質……肉、魚、卵、大豆製品など

*ビタミンB群……豚肉、レバー、大豆製品など

*ビタミンC……野菜、果物、いも類など

◆カルシウム・マグネシウム

○神経を正常に維持するのを助けます。

*カルシウム……牛乳、乳製品、小魚、大豆製品、など

*マグネシウム……海藻、ごま、ナッツ、大豆製品、バナナなど

◆βカロテン、ビタミンC、ビタミンE

○ストレスにより発生する活性酸素除去(抗酸化ビタミン)。

*βカロテン……緑黄色野菜など

*ビタミンE……ナッツ類、魚介類、

緑黄色野菜、
大豆製品など



2. ストレスと睡眠

ストレスホルモン「コルチゾール」が高くなると、快眠を妨げます。

◆トリプトファン

○心を穏やかにする「セロトニン」、睡眠ホルモン「メラトニン」の材料となります。

*トリプトファン……牛乳、乳製品、大豆製品、バナナなど

○大豆製品はこれらの栄養素をバランスよく含みます。

1日の食事に1回、取り入れましょう!



～心身の不調を招くストレス解消法～

家飲み習慣や過度の飲酒、カフェインの摂りすぎは睡眠障害を起こす原因にもなります。

「好きなものを食べて」「甘いものを食べて」「お酒を飲んで」というストレス解消法は心の癒しだけでなく、中性脂肪の増加、高血圧など生活習慣病の原因となります。

第146回 組合会報告

2020年度決算のお知らせ

7月6日(火)に開催された組合会において2020年度決算が承認・可決されました。なお、新型コロナウイルス感染防止対策でWEB会議にて実施しました。

◆2020年度決算概要

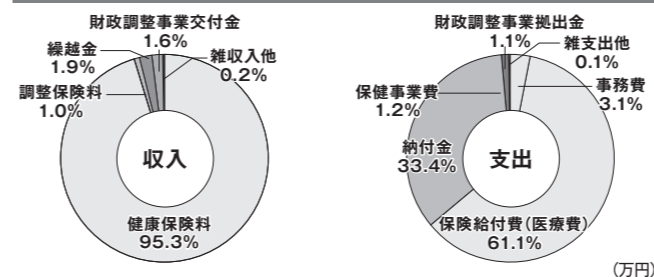
新型コロナウイルス感染症拡大による非常事態宣言の影響で収入、支出とも減額になりましたが約9,500万円の黒字決算でした。介護保険は支出が収入を上回り約160万円の赤字でした。

◆保健事業実施状況

定期健康診断付加項目・がん検診・インフルエンザ予防接種の補助金や家族健診・特定保健指導等みなさまの健康づくりのための保健事業を計画通りに実施しました。



●健康保険



収入	金額	予算比	前年比
健康保険料	184,428	95.8%	94.2%
調整保険料	1,957	95.8%	83.5%
繰越金	3,732	100.0%	97.5%
繰入金	0	-	-
財政調整事業交付金	3,023	151.2%	92.1%
雑収入他	406	140.0%	123.4%
計	193,546	91.9%	94.2%

支出	金額	予算比	前年比
事務費	5,640	91.1%	102.9%
保険給付費(医療費)	112,394	94.8%	97.4%
納付金	61,581	100.9%	87.1%
保健事業費	2,322	88.1%	99.1%
財政調整事業拠出金	1,954	95.7%	83.6%
雑支出他	133	79.1%	63.3%
予備費	0	-	-
計	184,024	87.4%	93.7%

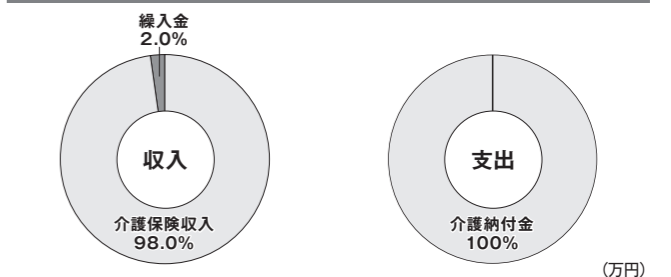
■収入ポイント

- 保険料収入は被保険者の減少、標準報酬月額・賞与の減額により予算・前年ともに大幅減額しました。
- 高額医療費に対して健保連より補助される財政調整事業交付金は予算に対し増額、前年は減額でした。
- 前年度決算残金の内、3,732万円を繰越金としました。

■支出のポイント

- 保険給付費は緊急事態宣言による外出自粛の影響で予算・前年とも減額でした。
- 納付金は前期高齢者納付金、後期高齢者支援金とも制度の変更等により前年に対し大幅に減額されました。

●介護保険



収入	金額	予算比	前年比
介護保険料	22,258	96.1%	88.2%
繰入金	500	50.0%	-
国庫補助金	0	-	-
計	22,758	94.2%	88.9%

支出	金額	予算比	前年比
介護納付金	22,421	100.0%	89.2%
還付金	1	33.3%	47.6%
予備費	0	-	-
計	22,422	92.8%	89.2%

■収入ポイント

- 介護保険料収入は健康保険同様に被保険者減少、標準報酬額・賞与の減額で減額しました。
- 納付金は算定制度の変更により減額されました。

●財務状況

内容	2019年度	2020年度	増減	
健康保険	法定準備金	102,999	102,999	0
	別途積立金	64,129	68,648	4,519
	計	167,128	171,647	4,519
介護保険	法定準備金	10,925	10,760	▲165

- ・保険給付費: 健保組合加入者の医療・薬剤費等(7割分)にかかる費用。
- ・納付金: 65歳以上の医療費をまかなうために国に納める費用。前期高齢者納付金と後期高齢者支援金が主な納付金。
- ・保健事業費: 健康診断時の付加検査や特定健診・保健指導、乳がん検診インフルエンザ予防接種の補助等にかかる費用。
- ・法定準備金: 不測の事態(医療費急増等)になったときに備えて法律で準備金(財産)を積立てるように義務付けられています。

健保NewsLetterへのお問い合わせは東武流通健康保険組合までお願いいたします。

住所 〒171-0021 東京都豊島区西池袋3-29-12

電話 03-3988-9327 Fax 03-3988-1964

ホームページ <http://www.toburyutsukenpo.jp>

メールアドレス office@toburyutsukenpo.jp

健保ニュースレターは電子化推進の一環として東武流通健康保険組合のホームページに掲載しています。

2020年度決算内容

保険料収入

保険料収入はコロナ感染症の影響で標準報酬月額、賞与が大幅に減額し前年比94.2%でした。また、被保険者一人当り保険料収入も前年比94.7%と減額しました。

年間平均被保険者数は5,279人(前年比99.5%/▲25人)でした。増減が大きかった事業所は、東武ストアの増加(36人)と東武百貨店3店舗の減少(▲74人)でした。

標準報酬月額は265,926円(前年比98.6%/▲3,911円)で5年連続のマイナスとなりました。コロナ感染症の緊急事態宣言により休業した事業所が時間外手当の減少で減額となりました。

また、賞与は一人平均額193,663円(前年比57.2%/▲145,001円)で百貨店等事業所が大幅に減額しました。

保険給付費

保険給付費(医療費)は、11億2,394万円(前年比97.4%/▲3,030万円)でした。被保険者一人当りでは212,907円(前年比97.8%/▲4,708円)で減額しました。コロナ感染症の緊急事態宣言の外出自費で4月・5月の医療・薬剤費が減少したことが要因です。特に、家族の通院が大幅に減少しました。

保険料収入に占める保険給付費の割合は61.0%で前年比2.0%の増加となりました。医療費は減少しましたが収入がそれ以上に減少したためです。

また、70歳以上の加入者が対象の高齢者療養給付費(前年比114.3%、+927万円)は前年に引き続き増加しました。医療費は加入者の高齢化に伴いがん・腫瘍系や循環器系疾病が増加し、一人当たり医療費は増加傾向です。

疾病分析

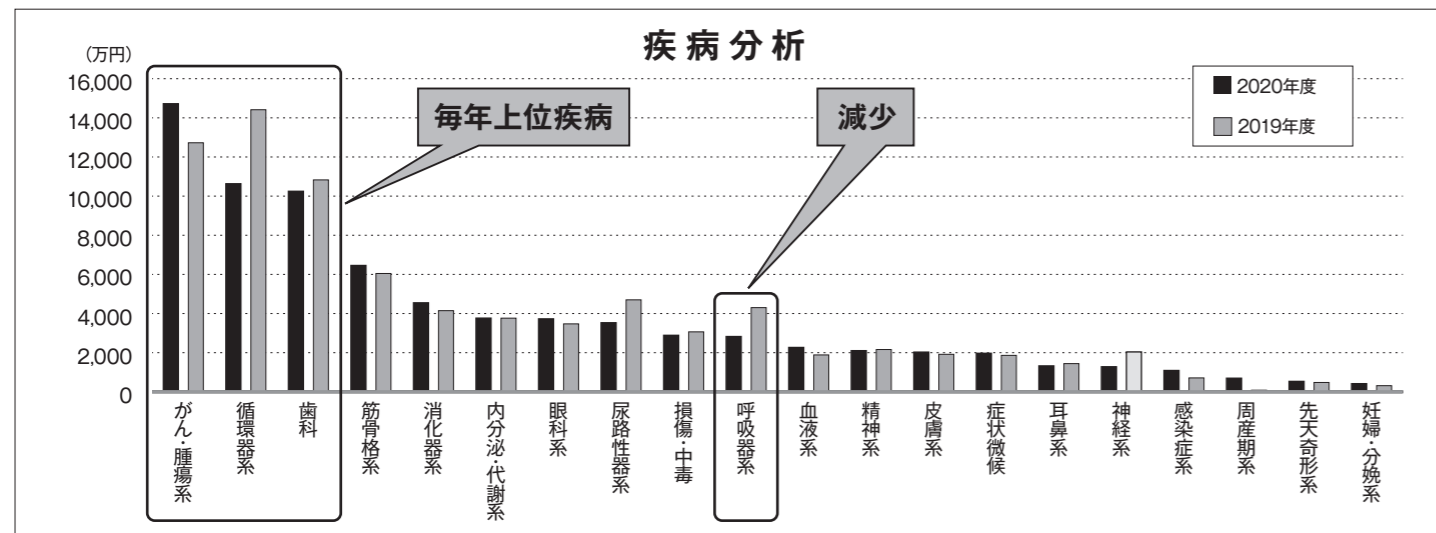
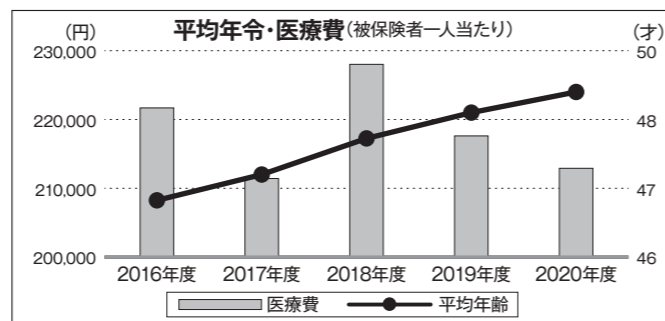
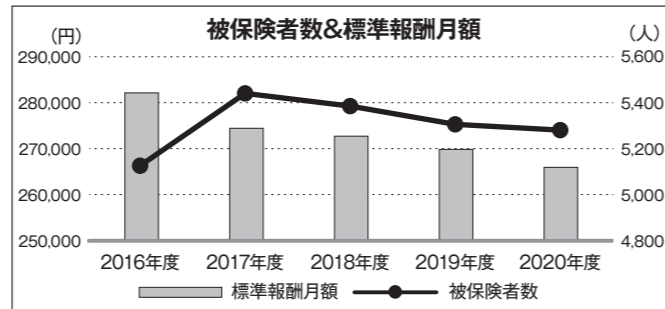
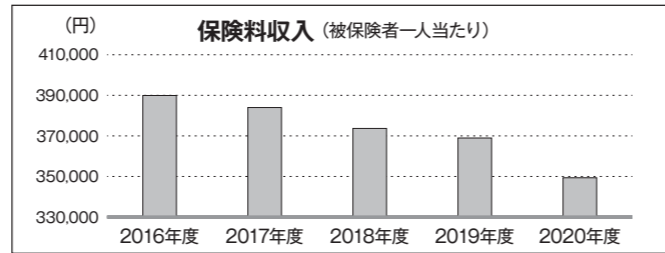
金額別では「がん・腫瘍系」が1位、2位は前年1位の「循環器系」、3位は「歯科」でした。この3系統の疾病が

毎年上位を占めています。

「がん・腫瘍系」は手術・入院や新薬での治療が多く高額な医療費がかかる疾病です。40才から受診率が高くなり、50才以上の方が約81%を占めています。

「循環器系」は生活習慣に起因することが多い疾病で、狭心症、心不全、動脈硬化症、高血圧症、脳梗塞などがあります。特に高血圧症は現在多くの人が投薬治療の対象です。

「呼吸器系」はコロナ感染症の予防(手洗い、うがい、マスク)やインフルエンザ予防接種の接種率が高まった影響等で大幅に減少しました。(前年比66.0%/▲1,444万円)



特集「うつ病」を考える

"うつ"は特別な病気？ 実は誰でもがかり得る病気です！



監修:宮岡等
医学博士/北里大学医学部精神科
(主任教授)、北里大学病院病院長補佐、
精神神経疾患医療センター長

1年余りにわたる新型コロナウイルス感染症の影響で、職場は在宅勤務に、教育現場はリモート授業へと変わり、日々の感染症対策や行動制限など私たちの生活環境は一変しました。こうした急激な変化は心身にさまざまな影響を与えるため、うつ症状や不眠に悩む人が増えている一方、かえって暮らしやすくなったという方もいるようです。今回、心の病気の専門家、北里大学医学部精神科の宮岡等教授のお話を伺いました。

◇体と同様に、心の不調にも治療が欠かせない

最近、「コロナうつ」や「在宅うつ」といった言葉をよく聞きますが、これは正式な病名ではありません。そして、「うつ」はコロナ禍に生まれた特別な病気ではなく、誰もがかりうる病気であることをまず知ってください。

朝起きるとなんとなく気が重い、職場や学校へ行く気にならない、仕事に自信が持てない、なかなか寝つけない……。こうした状態が治らず続いているとき、あなたならどうしますか？「すぐに良くなるだろう」「がんばろう」などと考え、自分で解決しようとするのではないのでしょうか。でも、体が風邪をひいたりお腹を壊したりするように、心も疲れて病気になり、治療を必要とすることがあるのです。ただでさえ、日々ストレスに晒される現代社会、そこにコロナが追い打ちをかけることがあるのも現状では当然です。

精神医学では、治療の要不要は別にして、「うつ状態に軽症から重症までの段階がある」と考え、その主な原因として『体の病気や薬の副作用が原因のうつ』『原因がはっきりしないうつ』『性格や環境が原因のうつ』の大きく3つの面を考えて診療にあたります。

◇「主治医との対話」と「薬の服用」が治療の基本

精神科医はまずうつ症状の原因が、体の病気あるいは内科などで処方された薬や街の薬局で買った市販薬などに関係しているかどうかを調べます。脳梗塞や脳腫瘍、膠原病などの病気やホルモン剤などの薬がうつ病を引き起こすことがあるからです。これを『身体因性うつ病』といいます。次に、原因が体の病気や薬ではなく、性格や環境でもない、原因がはっきりしないうつ症状ではないかと考えます。「朝に特に憂うつな気分が強い」「好きなことや趣味を楽しみたいという気持ちが起きない」などの特徴を持つことが多く、『内因性うつ病』と呼ばれることもあります。

この2つに当てはまらない場合に、性格や環境、例えば社会的状況によるストレスが原因で起きるうつの可能性を考えます。性格がたまたま置かれた環境に合わないこともありますから、性格と環境はなかなか切り離せません。便宜的に『性格・環境因性うつ病』と呼ぶこともあります。皆さんは、うつ病のほとんどはこのケースと思っているかもしれませんが、しかし、それぞれ治療法が異なるので、原因をどう考えるか、そして複数の要因が関係することもあり、どの要因の関与が大きいかなどを考えることが治療上大切なのです。

原因	一般的な呼び方
① 体の病気や薬の副作用など	身体因性うつ病
② ①でも③でもなく、原因がはっきりしない	内因性うつ病
③ 性格や環境など	性格・環境因性うつ病



◇心の不調も早期発見、早期治療がポイント

うつ病治療の基本は「主治医(専門医)との対話」と、うつ状態の程度にもよりますが「薬の服用」です。「心の病気を薬で治せるの？」という疑問を持たれる人も多いと思いますが、精神の状態は脳の神経伝達物質と深く関係していることが分かっています。ほかにも精神科医や臨床心理士がうつ症状にさまざまな角度からアプローチする「認知療法」などの「精神療法」が行われることもあります。また、働き過ぎや人間関係など生活の中にストレス要因がある場合は、この要因そのものを取り除くことも重要です。

最近、下の表にあるような症状で悩んでいませんか。思い当たることがあれば、精神科の受診をお勧めします。体の病気と違って、心の病気は気付にくいものです。「大したことはない」と感じていても、診察すると重いこともあり、急速に悪化することも少なくありません。

だからこそ、早期発見、早期治療が大切です。「心の不調を精神科医に相談してみよう。大丈夫だと言われれば安心できるから」……こう考えれば精神科受診のハードルも低くなるはず。一方で、軽いうつ状態でも容易に薬を処方する医師がいるのも問題になっています。「この治療でいいのかな？」と疑問に思ったら、遠慮なく医師に伝え、それでも解消できない場合は、別の医師への受診を検討することをお勧めします。

注意が必要な症状は？

- ふさぎ込んでイライラする
- 人に会うのがおっくう
- 不眠が続いている
- 食欲不振が続いている
- 何事にも関心がなくなった
- 集中力が落ち、疲れやすい
- 問題が解決しても気分が晴れない
- 自分は価値がない人間だと思う
- 体の不調を感じるが検査しても異常がない
- 生きていても仕方がないように思うことがある