

あしけんタイムス

2018
SPRING

健康保険
できることから始めよう!!

ACTION

家族で健康診断へ
行こう!



* CONTENTS *

SPECIAL INTERVIEW

スポーツ実況アナウンサー
松本 秀夫さん

「ショウアップナイター」で野球中継をして20年
フリーになって振り返る
珍プレーのあれこれ (P2-3)



健康コラム

フリーライター
早川 幸子さん

「かかりつけ医のススメ」
その理由と必要性って? (P4-5)



ヨガの時間

ヨガインストラクター
薄 久美子さん

寝る前3分間ヨガ (P6-7)



「ショウアップナイター」で野球中継をして20年 フリーになって振り返る珍プレーのあれこれ



昨年、ニッポン放送のアナウンサーからフリーとなった松本秀夫さん。

現在も「ショウアップナイター」の野球中継を続けながら、劇団を立ち上げ、脚本を手がけたりしています。

そんな松本さんに、これまでの珍プレーの数々をお聞きました。

【 自他共に認めるおっちょこちょい 】

私はおっちょこちょいなんでね、珍プレーはたくさんあります。とくに放送中の言い間違いは数知れずです。

たとえばね、元ヤクルトスワローズの打者で、ブンブン丸として愛された池山隆寛さんが解説者として放送席に座られた時、「スピード感あふれるピッチングですね」と言われたんです。それを私は聞き間違えて、「水道管あふれる？へえ、これはまたどういう意味ですか？」と聞き返したんですね。すると池山さんが、私を助けてくれようとして「いや、水道管あふれるくらいに勢いのあるピッチングということだ」と返してくれて。もう何がなんだか……。

阪神タイガースが優勝した時には、『阪神ナインは全員縦縞の法被姿でタラップを降りました』という原稿を渡されたんです。私はその「はっぴすがた」を「ほっかぶりすがた」と読んでしまったんです。「ほっかぶり姿って、おまえ、それは泥棒だろう」と、上司に怒られましたが、タイガースの選手たちがほっかぶりしている姿を想像して、訂正する時に思わず吹き出していました。



また、本来「バックスクリーンにホームラン！」と言うところを、大声で「バスクリーン!!」って言ったんですね。でも、自分では気付かない。周りの人が大笑いしていて、コマーシャルに入ってから「松本さん、バスクリーンって叫んでいたよ」って。



【 もしも時間を巻き戻せるなら 】

忘れ物や失くし物もひどいんですよ。免許証は12回失くしてます。車の上に財布を乗せて、そのまま車を走らせてどこかで落としてしまったり、荷物ごと電車に置き忘れたり。

その都度再発行のための手続きに行くんですが、5、6回目に失くした時には怖い顔をした方が出て来て、「こんなに免許証を失くすのはおかしいだろ、何か別のことに使っているだろう」って、まるで取り調べのようでした。「いや、そんなことないんです。本当に僕、おっちょこちょいで失くしちゃうんです」と言って、最後はわかっていたかもしれませんが。そのあとも何度か失くし

てるんですよ。

失敗談は結構ありますが、大ドジして死にそうになったことはないから、悪運が強いんですね。

人生の中でね、もしも時間を巻き戻すことができれば、亡くなった母に胆石があることがわかった時に戻りたいですね。

母はずっと「お腹が張っている気がする」と訴えていたんです。それで病院に行ったところ、胆石が見つかりました。でも、検査した病院ではベッドに空きがないからと2カ月近く待たされました。

母はお腹に違和感があって、痛くて、それがストレスだったのに、私は「大丈夫だよ。胆石とわかっているんだし、ベッドが空くまで待ちなよ」と言っていたんです。

でも今、自分が当時の母の年齢に近くなってみると、「お腹が張っているよ。つらいよ。早く手術したいよ」という叫びがどんなものだったのか、その重みがわかるんですね。60歳ぐらいになると死を考え出しますよね。とくに神経質な人だったから、あの時、手術を待たせたことでノイローゼになり、徐々にそれがひどくなっていったんですね。この歳になって、ようやく母の気持ちがわかる気がして。どうして早く他の病院で手術してやらなかったんだろう……って、思ってしまう。

【 今季ペナントレースの注目点 】

今季のペナントレースでは、やはり日本ハムファイターズに入団した清宮幸太郎が気になります。プロと



元ニッポン放送の看板実況アナウンサー。2005年にロッテがリーグ優勝を決めた時に号泣しながら実況したことは有名。フリーとして、バラエティ番組のパーソナリティとしても活躍。劇団の脚本も手がける。著書に『熱闘! 介護実況 私とオフクロの7年間』(バジリコ¥1,300)他。

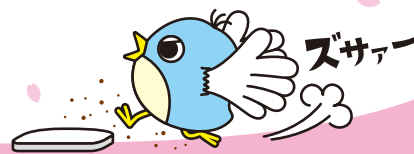
して通用するのかどうかですね。

あとは3年続けて優勝できていない巨人の高橋由伸監督ですね。彼は、桐蔭学園高校、慶應義塾大学、巨人と、ずっとエリートコースを歩んできて、この2年間は彼の野球人生の中で味わったことのない初めての経験をしていると思うんです。そんな背水の陣で何を見せてくれるのか、興味があります。男を上げて欲しいな、と思っています。

パ・リーグでは、やはり日本ハムが気になります。清宮が入ったと同時に、大谷翔平が出て行って。このチームは、どんどん選手も切り替えていくし、ある意味非情なぐらい『勝つためのチーム作り』に徹しているところがあります。

2016年優勝、2017年5位。じゃあ2018年は？またV字回復で優勝するようなチームを作るんじゃないかという興味があります。栗山英樹監督は私と同年です。すごくクレバーな人ですし、現役の頃から人気者で、華がありますよね。

というわけで今年は、セ・リーグは巨人の逆襲、パ・リーグは日本ハムの動向が注目点ですね。



「かかりつけ医のススメ」 その理由と必要性って？



家の近所の診療所や中小病院、専門性の高い大病院。

地域にはさまざまな医療機関がありますが、病気やケガをしたとき、あなたは最初にどんなところに行きますか？
じつは、医療機関の選び方だけで、医療費の自己負担に差が出ることをご存じでしょうか。

便利なフリーアクセス制が 病院勤務医の過重労働の原因に

日本の医療保険制度の特徴の1つがフリーアクセス制です。健康保険証があれば、いつでも、だれでも、全国どこの医療機関でも受診できて、料金は一律。設備の整った大きな病院も、重症・軽症を問わずに自由に利用できます。

医療を受ける人にとっては、どんな病気でも設備の整った大きな病院で診てもらえるのは安心かもしれません。しかし、限られた医療資源をみんなで効率よく利用するという点では、症状に関係なく大病院に患者が集中する現状は無駄が多く、病院で働く勤務医に過重労働を強いる原因にもなっています。

そこで今、国が目指しているのが、大病院だけではなく診療所や薬局などさまざまな資源を使って、地域全体で患者さんを「治し・支える」医療体制への転換です。

症状に合わせて
医療機関を選ぶドリ



紹介状なしの大病院受診は 特別料金が加算される！

「大病院は、化学治療や高度な手術が必要な時」「診療所や中小病院は、日常的な病気の治療に」というように、症状に合わせて医療機関を使い分けてもらうために、2016年4月に導入されたのが「紹介状なしの大病院受診時の定額負担」です。

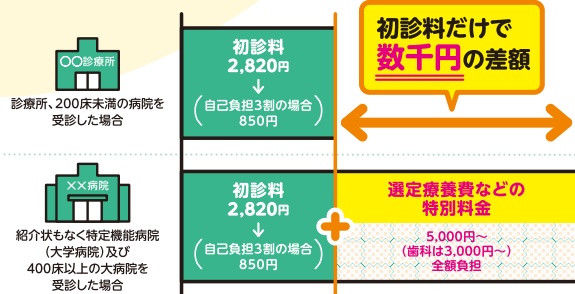
診療所や中小病院の紹介状を持たずに、一定規模以上の大病院を個人的な都合で直接受診した人からは、通常の医療費に加えて初診時5,000円以上、再診時2,500円以上（歯科は、それぞれ3,000円以上、1,500円以上）の特別料金の徴収を病院に義務づけたのです。この料金には健康保険は適用されないため、全額、患者の自己負担になります。

この制度改正で、全国262の大病院で特別料金の徴収が義務化されました。

2018年4月以降、この定額負担の対象病院が拡大され、地域医療支援病院のうち一般病床400床以上の病院まで対象に含まれます。

初診にかかるお金

(2018年4月～、治療に関する費用は別)



対象になった病院

(2018年4月～)

- 大学病院など高度な医療を提供する「特定機能病院」
- 一般病床が400床以上あり、地域医療で中心的な役割を果たしている「地域医療支援病院」

救急車で運ばれたり、その病気を治療できる医療施設が近くなかったりして、やむを得ない事情がある場合は対象となりません。これまでと同じ感覚で対象病院を直接受診すると、期せずして特別料金を負担することになってしまいます。

「こんなはずではなかった」と後悔しないために、日頃からかかりつけの診療所や中小病院を見つけておきましょう。

日頃から「かかりつけ医」を持ち 必要に応じて医療機関を使い分ける

病気のことをなんでも相談できる「かかりつけ医」がいれば、必要に応じて大病院を紹介してもらえます。

早川 幸子さん



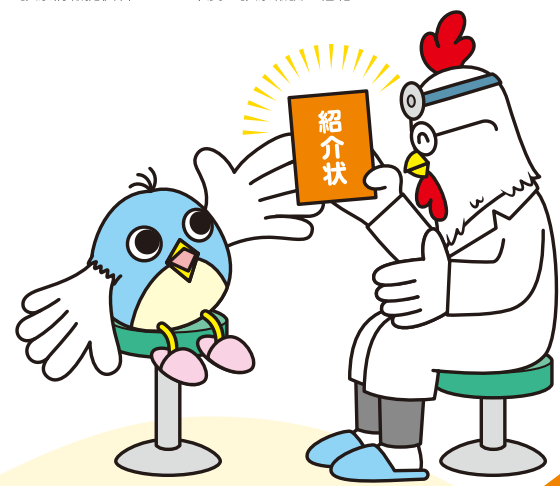
Yukiko Hayakawa

フリーライター。医療費や年金、家計の節約など身の回りのお金の情報について、新聞や雑誌、ネットサイトに寄稿。著書に「読むだけで200万円節約できる! 医療費と医療保険&介護保険のトクする裏ワザ30」(ダイヤモンド社)などがある。

そこで書いてもらった紹介状を持っていけば、大病院でも特別料金の負担なしで受診できるのです。紹介状を書いてもらうには診療情報提供料という料金が2,500円かかりますが、健康保険が適用されるので70歳未満で3割負担の人は750円です*。いきなり大病院に行くよりも費用を抑えられるだけではなく、かかりつけ医のネットワークで専門病院を紹介してもらえるのも安心です。

健康保険は保険料と税金で運営されている国民共有の財産です。誰もが必要ときに必要な医療を受けられる体制を維持していくために、かかりつけ医をもって上手に医療機関を使い分けたいものです。

* 診療情報提供料 I 2018年度の診療報酬の価格

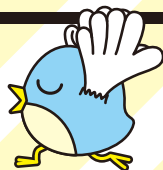




ヨガマットもウエアもいらない

♪ 寝る前3分間ヨガ ♪

なかなか眠りにつけない、むくみがひどい時に



交感神経が優位な状態でバリバリ活動した日、就寝前にはゆったりとヨガの時間をもうけましょう。興奮していた神経の緊張がゆるみ、副交感神経を優位にすることで寝付きが良くなり、深い眠りを得ることができます。また、眠っている間に行われる記憶の整理。それを助けるために、しっかりと息を吸い、口で吐きながら、首・肩のコリを改善し、心も体もリラックスさせることで、質の良い眠りを迎えることができます。



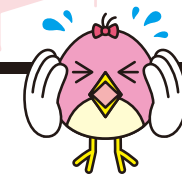
Kumiko Susuki
すずき 薄 久美子さん

ビジョンヨガインストラクター。ヨガ教室「ハーモニースペースdeヨガ」主宰。音楽とヨガのセッションイベントでも活躍。著書に『いたきもヨガダイエット』(KKベストセラーズ)、『耳ひっぱりで体が変わる』(実業之日本社)等。

LESSON

2

なかなか寝付けない時に横になって



背骨の周りをほぐして、神経の緊張をほぐします。また、骨のゆがみを正すことができます。



まず、上を向いて横になります。

右足を立ててひざを曲げてから、その足を軽く持ち上げ、足と反対側の左手を添えます。

そのままゆっくりと息を吐きながら、腰を左側にひねり、自分が気持ち良い角度まで倒します。



次に左足のひざを曲げて立て、その足を軽く持ち上げてから右手を添えて、右足と同じ動作を行います。

顔、ひざ、腰をゆっくりと元の位置に戻し、上を向いて両手両足を伸ばします。

首をゆっくりと、ひざを倒した側と反対方向に向けます。全身の力を抜いて、リラックスさせましょう。

LESSON

1

なかなか寝付けない時に座って

「ハートポイント」

「タッチング」



右手の中指で左胸を押します。押す範囲は、鎖骨の下からバストトップあたりまでの骨の間です。押す時にゆっくりと息を吐きましょう。じっくりとほぐしたら、左手で、右胸も同様に押します。



「ハートポイント」でほぐれた胸の上に手を当てて、目を閉じてゆっくりと呼吸します。自分の心のリズムに耳を傾けながら、心のざわつきや緊張がじっくりとほぐしたら、左手で、右胸も同様に押します。

「やじろべえ」



楽な姿勢で座り、首を左に倒し、反対の右腕を頭と引っ張り合うように伸ばします。その姿勢のまま、息を吐きながら、伸ばした腕の手の平を上に向けてゆっくりと回転させます。



①の姿勢のまま手の平を下に戻し、今度は逆回転で手の平をゆっくりと上に向けます。①→②→①を何度か繰り返します。次に、首を右に倒し、左腕を斜め下に伸ばし、同様に行います。最後に首を回しましょう。

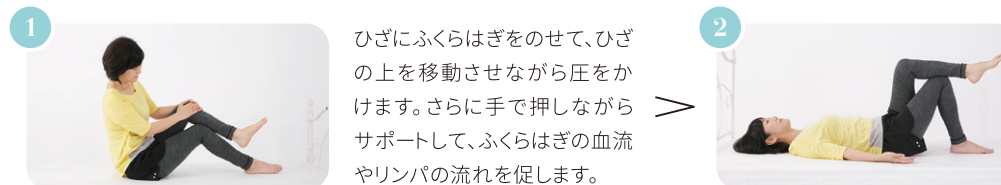
LESSON

3

足がむくんでいる時に



日中立ち続けたり座り続けていると、下半身に老廃物や水分が溜まり、むくみが起こりやすいもの。ふくらはぎを押しほぐせば、ふくらはぎがポンプの役目を果たして、全身の血流やリンパの流れを促します。



ひざにふくらはぎをのせて、ひざの上を移動させながら圧をかけます。さらに手で押しながらサポートして、ふくらはぎの血流やリンパの流れを促します。

ゆっくりと横になり、ひざにふくらはぎをのせ、①で行ったように、圧をかけましょう。

健康保険が抱える 2025年問題

すべての団塊の世代が2025年に75歳以上になり、
全人口の2割弱にあたる約2,200万人が
75歳以上という超高齢社会が到来します。
高齢化が進むことで医療費はさらに増加し、
支える側の負担も急激に増すと見込まれます。

世界に誇る国民皆保険を守るため 国民的議論が必要です

国民皆保険制度は、超高齢化により岐路に立っています。高齢者の医療費は国民全体で支える必要があります。そのための国民的議論を直ちに始めなければなりません。

一人ひとりが自分の健康について 考えましょう

健康を保つための習慣を身につけることが大切です。

- ①年に一度は健康診断を受診
- ②要再検査・精密検査が必要な場合には必ず医療機関へ
- ③運動習慣を身につけましょう
- ④バランスのとれた食事を心がけましょう

 健康保険組合連合会

www.kenporen.com 〒107-8558 東京都港区南青山1丁目24番4号

健康保険。みらいのために、今、変えよう。

あしたの健保プロジェクト



あしたの健保



www.ashiken-p.jp

