

健保だより23

新電元工業健康保険組合
理事長 白羽 真

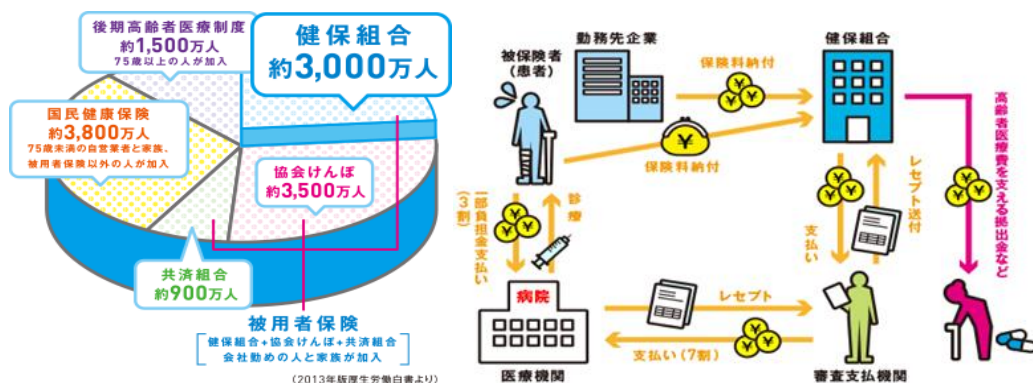
日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。

今日本では超高齢化社会を迎え医療費の増大が大きな問題となっています。医療費の増大によって生じる様々な問題は健康保険組合全体にも大きく影響し、新電元健康保険組合も決して例外ではありません。これからも皆様に健康について考えていただけます様に、また健康保険組合の取組み状況について興味を持っていただけます様に定期的に「健保だより」を発行させていただきますので、健康維持管理の参考としていただければ幸いです。

遡りますが日本は1995年頃まで、農業や自営業者、零細企業従業員を中心に国民の約3分の1に当たる約3000万人が無保険者で社会問題となっていました。しかし1958年に国民健康保険法が制定され、61年に全国の市町村で国民健康保険事業が始まり、「誰でも」「どこでも」「いつでも」保険医療を受けられる体制が確立しました。

現在の日本の医療保険制度は全ての国民が何らかの公的医療保険に加入し、お互いの医療費を支え合う「国民皆保険制度」です。制度の確立から既に50年以上も経過し、今では国民誰もが保険証1枚でどの医療機関にもかかるのは当然のことだと思われています。しかし海外に目を向けると必ずしもそうではなく、先進国の中でも民間保険中心の制度や無保険の国民を多数抱える国も存在しています。日本の医療保健制度に対する評価は高く、世界トップクラスの長寿国になり、乳児死亡率などの健康指標も首位を占めています。2000年には世界保健機構（WHO）から日本の医療保険制度は総合点で世界一と評価されました。

現在働いている人が病院の窓口で支払う金額は、かかった医療費の3割。残りの7割は皆さんと事業主が納める健康保険料から支払われています。給与明細に書かれている「健康保険料」の支払先は「健保組合」です。その健康保険料は、医療費の支払いや皆さんの健康の維持、増進のための保健事業、高齢者の医療費を支えるための拠出金などに使用されています。しかしながら日本の国民医療費の総額は、毎年1兆円を超えるペースで増え続けており、現在の仕組みのままでは国民皆保険制度を支えることが難しくなっているのが現状です。高齢化や医療技術の発達によって、医療費が年々増え続けているなか、将来も国民皆保険制度を維持していくには、負担の仕組みを超高齢社会にあった制度に変える必要があると共に、私たち一人ひとりが健康への意識を高め、医療費を節約していくことが重要です。









体に負担のかからない飲み方を考えよう

適正飲酒のすすめ

適量には個人差があり、同じ人であってもその日の状態によってよい具合がことなる為一概言うとはできません。厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本21」によると、「節度ある適度な飲酒」は1日平均純アルコールにして約20g程度であるとされています。このくらいの量であれば、ほどよくお酒を楽しめるという訳です。

とはいえ、お酒に弱い人、女性や高齢者であれば、この基準よりも少なめを適量と考えるべきでしょう。

■ 酒類別のアルコール約20gを含む量

ビール(アルコール度数5度)		中びん1本(500ml)
日本酒(アルコール度数15度)		1合(180ml)
焼酎(アルコール度数25度)		0.6合(約110ml)
ウイスキー(アルコール度数43度)		ダブル1杯(60ml)
ワイン(アルコール度数14度)		1/4本(約180ml)
缶チューハイ(アルコール度数5度)		1.5缶(約520ml)

適量とはいえ、毎日飲むことは肝臓に負担をかけてしまいます。週に2日はお酒を飲まない日を設けて、肝臓を休ませるようにしたいものです。

しかし休ませたからといって、ほかの日に大量飲酒をしてしまっては元のもくあみ。普段から適量の飲酒を心掛けましょう。

適正飲酒の10か条 (平成20年5月改正)

- 1 談笑し 楽しく飲むのが基本です
- 2 食べながら 適量範囲でゆっくりと
- 3 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
- 4 つくろうよ 週に二日は休肝日
- 5 やめようよ きりなく長い飲み続け
- 6 許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
- 7 アルコール 薬と一緒に危険です
- 8 飲まないで 妊娠中と授乳期は
- 9 飲酒後の運動・入浴 要注意
- 10 肝臓など 定期検査を忘れずに

しない させない 許さない 未成年者飲酒・飲酒運転 (公益社団法人アルコール健康医学協会)

※詳細は健康保険組合までお問い合わせ下さい。(831-7200)