

健康づくりや医療費節約など暮らしに役立つ情報誌

さわやか冬号

SAWAYAKA 2025 WINTER



神奈川県 雪景色の箱根から望む紅富士／提供：アマナ

住友電工けんぽ 住友電気工業健康保険組合

少子化は、国が
直面している深刻な課
題の一つです。令和6年の

日本の合計特殊出生率は1・15
で、前年の1・20から0・05ポイ
ント低下して過去最低を記録しました。
また、出生数も68万6061人と、初め
て70万人を割り込みました。

国はこうした危機的な状況を打破する
ために、5年12月に「こども未来戦略」
を策定し、「加速化プラン」を取りまとめ
ました。また、その安定財源確保のため
に「子ども子育て支援金制度」を創設し、
8年度から開始する予定です。具体的
には、8年4月分保険料（5月納付分）から、
健康保険料・介護保険料と併せて子ども・
子育て支援金（以下、「支援金」という）
の徴収を開始し、支援金を財源として児
童手当の拡充、妊婦のための支援給付や
育児時短就業給付など、少子化対策を進
めるためのさまざまな施策に充てるとし
ています。こども家庭庁の試算では、支
援納付金の総額は8年度が約6000億
円、9年度が約8000億円、10年度が
約1兆円になると見込んでいます（高齢
者を含む全世代が拠出）。

少子化の問題は、単に子供の数が減少
するだけでなく、労働力の減少、経済活
動の停滞、社会保障制度への負担増や地
域社会の活力低下など、深刻な影響を及

令和8年度から、子供や子育て世代を支える

「子ども・子育て支援金制度」が始まる



Scope

今回のまとめ

- 令和8年度より「子ども・子育て支援金制度」が始まる。
- 妊娠・出産・産後に関する切れ目のない支援体制の構築が求められている。

ぼします。そのため、妊娠・出産・産後に関する支援等のさらなる強化を図り、切れ目のない体制を構築する必要があります。厚生労働省の「妊娠・出産・産後における妊産婦等の支援策等に関する検討会」は、7年5月に「議論の整理」を公表しました。その中で、8年度をめどに「標準的な出産費用の自己負担無料化と安全で質の高い周産期医療提供体制の確保の両立」や「希望に応じた出産を行うことのできる環境の整備」等に取り組みとしています。

こうした施策を着実に推進して、出産・育児にかかる経済的、心理的な負担を軽減し、誰もが安心して子供を産み育てられる社会を構築することが求められています。



子供の健康を守りながら、 医療費を上手に使おう

子供の健康 おうえん隊！

監修 / 森戸やすみ
小児科専門医、
どうかん山こどもクリニック院長

子供の医療費は無料ではない

子供の医療費は窓口での支払いがないことが多いですが、実際には大人と同じように医療費がかかっています。その費用は、私たちが納めている健康保険料や住民税などの税金で支えられているのです。

かかった医療費の7～8割は公的な医療保険（健康保険組合や協会けんぽなど）から支払われ、残りの自己負担分（小学生未満は2割、小学生以上は3割）は自治体の助成などで賄われています。医療費が増える、最終的には保険料や税金の負担が重くなってしまいます。

医療費を上手に使うポイント

- ①「かかりつけ医」を持つ、②ジェネリック医薬品を選ぶ、③予防接種を適切な時期に受ける、④健康習慣を身に付ける、です。

夜間や休日の病気やけがで受診に迷ったときは、電話相談を活用すると安心です。家庭での対処法は「#8000」、緊急受診の判断は「#7119」で24時間相談できます。子供の健康を守りながら、みんなで支え合う医療制度を大切に使ってください。

上手な医療のかかり方

①「かかりつけ医」を持つ

子供の体質や病歴を把握しているかかりつけ医なら、体調変化に早く気づき、病気の予防や早期治療ができます。必要なときは適切な専門病院も紹介してくれます。

③予防接種を適切な時期に受ける

適切な時期の予防接種で感染症から子供を守り、重い病気のリスクを減らせます。社会全体の感染拡大も防げるので、かかりつけ医に相談して上手に受けるようにしましょう。

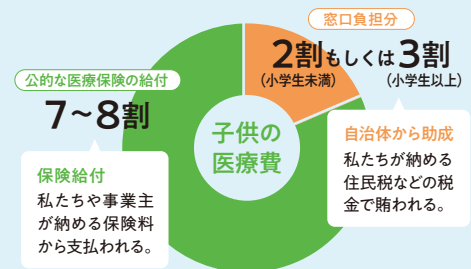
②ジェネリック医薬品を選ぶ

ジェネリック医薬品は先発医薬品と同等の効果・安全性で費用が安く、飲みやすく改良されていたりします。ジェネリック医薬品を選ぶことで医療費を抑えられます。※ジェネリック医薬品がある薬で先発医薬品を希望すると、療養費助成の対象外の特別料金がかかります。

④健康習慣を身に付ける

手洗い、歯磨き、十分な睡眠など、子供の頃からの健康習慣が、病気を予防し、医療費の抑制につながります。

子供の医療費無料化の仕組み



※自治体の助成制度はお住まいの地域により異なりますので、制度の対象年齢や金額についての詳細は自治体にご確認ください。



いざというときのために

子供の急な病気やけがでどうしたらよいか分からないときは、救急電話相談が安心です。

	#8000 こども医療でんわ相談	#7119 救急安心センター
対象	小児	全年齢
時間	お住まいの市区町村でご確認ください	24時間・年中無休
相談	小児科医、看護師	医師、看護師、相談員
内容	休日・夜間の子供の症状の対処法や受診する医療機関などのアドバイスが受けられる	救急車を呼んだ方がよいか、急いで病院を受診した方がよいか、受診できる医療機関はどこかなどを案内

症状に合わせた対処法を調べられる
WEBサイトもあります。

公益社団法人 日本小児科学会監修
こどもの救急

<https://kodomo-qq.jp/>



※対象年齢：生後1ヵ月～6歳児。英語や中国語にも対応。



Q2

冷え性ってどんな症状があるの？

冷え性には3つのタイプの症状があります。

①手足の末端が冷えるタイプ

栄養や血の不足、血流の悪さ、ストレスや緊張などにより、手足の末端が冷えます。

②全身が冷えるタイプ

体の新陳代謝の低下により全身に冷えを感じます。胃腸も冷えて消化機能が低下していることも多いです。

③冷えのぼせ

顔はほてっているのに足は冷えるタイプです。自律神経の乱れや血流の悪さにより生じ、更年期にもよく見られます。

Q3

冷え性を改善するには？

冷え性の改善には生活習慣が大切です。バランスの良い食事を心掛けましょう。栄養不足、栄養過多、冷たい飲食物・お菓子・ジュースの取り過ぎは冷えにつながります。血流の改善には、定期的な運動が効果的です。ストレスが多い人は、深呼吸やリラックスタイム（ヨガ、アロマ、音楽など）を取り入れるのもお勧め。衣服で体を温めたり、湯船にゆっくりつかるのもよいでしょう。

冷えは漢方薬で改善することもあります。体質に応じて効果的な薬が異なりますので、診療所や病院で相談してみてください。漢方内科、産婦人科、内科などさまざまな診療科で処方されています。

〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇

職場ではどのような配慮ができる？

寒さの感じ方は「人それぞれ」

温度の感じ方は個人差が大きく、同じ室温でも「寒い」と感じる人もいれば「暑い」と感じる人もいて、全員にベストな室温はありません。だからこそ、「寒いから室温を上げてほしい」と気軽に言えるような職場の雰囲気をすることは大事でしょう。

特に女性は寒さを感じやすく、冷えからの不調に悩む人も多いです。電車で「弱冷房車」があるように、職場にも室温が高めのエリアがあるとよいかもしれません。



＼ 教えてドクター！ ／

みんなで学ぶ 女性の カラダと健康

今回の教えて！ 冷え性

冬は特に体の「冷え」が気になる人も多いのでは？ 冷えは「万病のもと」ともいわれ、さまざまな病気が隠れていることもあります。日頃から体を温めることを心掛け、冷えが悪化しやすい冬を乗り越えましょう。



監修 / 上原萌美

日本産婦人科学会専門医。日本がん治療認定医。横浜市立大学医学部卒業、横浜市立大学産婦人科などの勤務を経て、よしかた産婦人科・網島女性クリニックへ。産婦人科系のトラブルや妊娠・出産、育児の関連サイトの監修も務める。

Q1

どうして冷え性になるの？

「冷え性」とは体の冷えを感じやすい状態をいいます。他の人が冷えを感じない温度でも、手足や腰、全身などに冷えを感じる状態です。

冷え性の人は男女ともにいらっしゃいますが、特に女性に多く、女性の半数以上が冷えを感じていると報告されています。女性は男性に比べて筋肉量が少ないため、熱産生が少なく血流も悪くなりやすいことが原因の一つです。また現代社会では、冷たい飲食物の取り過ぎや冷暖房の使い過ぎ、運動不足、ストレスなどによる自律神経の乱れも多く、これらも冷え性を悪化させます。

冷えは「万病のもと」ともいわれ、肩凝りやだるさ、頭痛、腹痛、月経痛の原因にもなり、ひどくなると日常生活に支障を来すことも。また、甲状腺機能低下症や膠原病、閉塞性動脈硬化症、糖尿病などの重篤な病気が隠れていることもあるので、気になったら内科を受診することをお勧めします。

動けるカラダは**いまから**つくる!

簡単

ロコモ予防 エクササイズ

ほぐしストレッチと簡単なトレーニングで
長く動けるカラダを今からつくりましょう!

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事 黒田 恵美子

テーマ

肩甲骨の柔軟性を高める

肩甲骨が硬くなり動きが悪くなると、猫背になりやすく、骨盤にゆがみが起きて、膝痛や腰痛につながることもあります。肩甲骨回りをほぐし筋肉を鍛えることで柔軟性を高め、膝や腰に負担をかけない体をつくっていきます。

ほぐし

肘肩まわし

肘で円を描くようにしっかり回し、肩甲骨回りをほぐします。

1

内回しと外回しを
左右それぞれ
10回ずつ行う

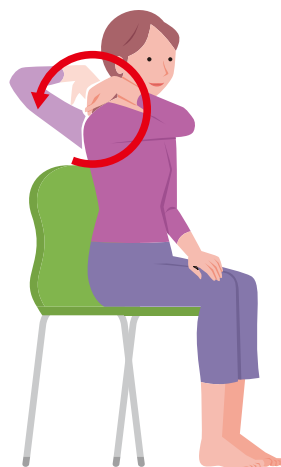
手の先を肩（硬い人は胸の辺り）に当てます。



2

腕を回すのではなく、指の先は体に付けたまま肘で円を描くように回します。慣れてきたらだんだん大きく回します。

肩を上下させず、肩の位置はそのまま肘を回しましょう。



筋トレ

引き寄せパンチ

イスに座り、引き寄せる動きを意識したパンチを繰り返すことで、肩甲骨の筋肉が動く感覚を身に付けます。

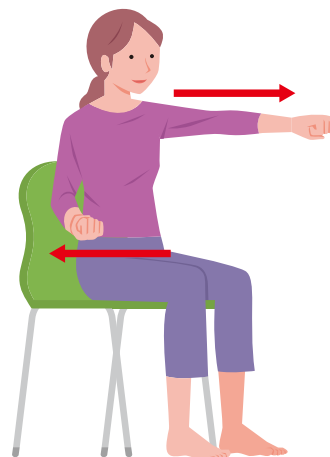
1

イスに背筋を伸ばして座り、足は軽く開きます。こぶしを握って腰に当てます。

こぶしは最初に4本の指を曲げ、親指を後からのせる形にします。



左右交互に
20回行う



2

肘を後ろに引くときは、肩甲骨の間の筋肉を引き締めることを意識しましょう。

片腕を前に真っすぐ押し出すようにパンチ、反対の手は肘を後ろにしっかりと引きまです。これをゆっくりと力を入れながら繰り返します。

効果の実感
ポイント

腕を上げやすくなったり、肩周辺が柔軟になることで肩の凝りが軽減されます。

動画でも
見られる



アクセスは
こちらから



※動画は予告なしに終了する場合があります。

もう惑わされない！

健康と医療の

リテラシーを

高めよう

検査は
「100%正確」ではない

2020年初め、新型コロナウイルス感染症が流行した際、「PCR検査を受けたいのに受けられない」という事態が各地で起こったことを記憶している人も多いのではないだろうか。症状のある人々は、検査で陽性が陰性の判定がないと仕事や学校を休むべきかどうか判断できず、PCR検査を巡っては混乱が続きました。

ただPCR検査に限らず、ほとんどの検査が「常に100%正確な診断ができるわけではない」ということを知っておきましょう。患者にとって陽性が陰性かは重要な問題なので「検査結果に間違いはない」と信じる気持ちも分かりますが、検査そのものの意味を正しく理解することも医療リテラシーの基本です。

感染症に対する「検査」と

「ワクチン」の話

〈新型コロナウイルスを例に〉

ウイルス感染症に対して、

「検査結果が陰性だったから大丈夫」

「ワクチン接種したから大丈夫」と安心していませんか？

ほとんどの検査やワクチン接種は万能ではありません。

検査を受けることやワクチン接種の意味を

正しく理解しておくことが大切です。

医療に
100%は
存在
しない

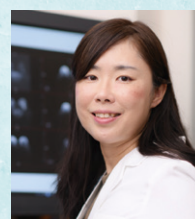


どの程度正確に診断できる
検査なのかを知る

検査を受ける前に、その検査の「感度」と「特異度」について知っておくといでしょう。

「感度」とは「最終的に病気だと診断された人のうち、その検査で陽性と出た確率」。一方「特異度」とは「最終的に病気ではないと診断された人のうち、その検査で陰性と出た確率」のことです。つまり感度も特異度も高い検査が、病気の人を正しく「陽性」、病気がない人を正しく「陰性」と診断できる検査だといえます。

新型コロナウイルスの鼻咽頭または咽頭拭い液によるPCR検査は、当初「感度70%、特異度99%程度」といわれていました（現在では、PCR検査の時期によって感度は50%に満たないこともあれば



医師・医学博士・
医療ジャーナリスト

松村むつみ

名古屋大学医学部医学科卒業。国立国際医療センター（現・国立健康危機管理研究機構 国立国際医療センター）勤務後、横浜市立大学附属市民総合医療センターの勤務医として診療に従事しながら研究を続け、放射線診断専門医、博士号（医学）を取得。2017年よりフリーランスの画像診断医に。同時期より各種メディアに医療記事を執筆。一般の人の医療リテラシー向上に貢献すべく幅広く活動している。日本医学ジャーナリスト協会会員、アメリカヘルスケアジャーナリスト協会会員。現在は、University College London公衆衛生大学院在学中。著書に『自身を守り家族を守る医療リテラシー読本』（翔泳社）など。

検査における「感度」「特異度」

～感度70%・特異度99%の検査Aで
病気Bかどうかを診断～

感度 **70%** 特異度 **99%**

有病率50% (2人に1人が病気Bにかかっている) の
200人の集団に対し検査Aを実施



有病率0.01% (1万人に1人が病気Bにかかっている) の
100万人の集団に対し検査Aを実施



集団によっては「偽陽性」が多くなる!

ば、90%を超える場合もあるなど、変動することが知られています。当初のPCR検査のように感度が低い検査の場合、「本当は病気なのに陰性と診断される」ことが問題になります。

実際は感染しているのに「陰性」と誤診断されれば適切な処置を受けられないばかりか、職場や学校に行つて感染を拡大させてしまうリスクがあります。

そして、新型コロナウイルス感染症では、まだ日本ではほとんど感染者がいないと考えられていた時期から検査の必要性が叫ばれました。しかし「病気を持っている確率が極めて低い集団」に検査すると、特異度が高い検査でも本当は感染していないのに「陽性」と誤診断される「偽陽性」が多くなります。左の図を見てください。同じ検査でも、不必要な治療や処置などの不利益を受けるというデメリットもあるのです。

ワクチンや治療薬も 万能ではない

2023年5月、新型コロナウイルスの感染症法上の位置付けが、季節性インフルエンザと同じ「5類」に移行され、感染対策は個人の判断に委ねられるようになりました。インフルエンザと同様、ワクチンや治療薬への期待も高まりますが、新型コロナウイルスに関しては、これらも100%の効果があるわけではありません。

ワクチン接種によって根絶できた感染症は、地球上では「天然痘」だけ。他の感染症は、消滅したかに見えても、局地的な流行が起きることを繰り返しています。例えば、麻疹ワクチン（日本では麻疹風疹混合のMRワクチンとして接種）は、定められた時期に2回接種すれば97%程度の予防効果がありませんが、麻疹ウイルスの感染力の

強さや、未接種者の増加などにより、何度も局地的流行を繰り返しています（日本では2015年以降に流行が見られず、「排除」状態とされてきましたが、外国からの流入で近年増加しています）。

また、インフルエンザや新型コロナウイルスのような、変異が頻繁に起こるウイルスでは、ある型を想定して作られたワクチンが、変異した型では有効性が下がることもよくあります。

新型コロナウイルスは、ワクチンでの完全な予防はできませんが、だからといって接種が無駄というわけではありません。高齢者に関しては、入院予防や重症化の予防ができるというデータがあり、日本でも65歳以上の方および60～64歳で基礎疾患のある方は、定期接種の対象であり、公費補助で接種が可能になっています。

ここまで、主に新型コロナウイルスのPCR検査とワクチンを例に、検査においてもワクチンにおいても、診断の正確性や、予防効果が完全ではないことをお話ししてきました。これは、新型コロナウイルス以外の多くの感染症にも当てはまります。検査やワクチンを受けるときには、100%ではないこともあり得ると知っておくことが大切だといえるでしょう。



Special Interview

今日も
笑顔で

手の届く所にあるものは
すかさずチャレンジしたい。

動く！歩く！

堀井美香

堀井美香さん「フリーアナウンサー」

ほりい みか／1972年、秋田県生まれ。TBSにアナウンサーとして27年間務めた後、50歳で独立。さまざまなCMや番組のナレーションのほか、Podcastの人気番組「OVER THE SUN」を2020年より担当。自身が開催する朗読会はチケットが即完売になるほどの人気を博し、精力的に活動が続けている。

体のために気を付けていることは、よく歩くこと。仕事の移動もハイヒールでカツカツと歩いています。また毎日ではないですが、夕飯の後に2時間ほど歩くこともあります。暗くて顔が見えないのを良いことに、仕事で暗記しなければならぬ文章をブツブツ言いながら歩いています（笑）。

最近、心を整えるためにタイミングが合えばお寺の座禅会に参加しています。50代になると、「仏教」を語り出す人が多いのですが、53歳になった私にもついにその時が来たという感じです。私はとにかくせっかちで、仕事も詰め込んで3つも4つも同時進行したい性分。でも、座禅をしている間は何もすることを許されません。そんな状況に置かれると、座禅の後は「ゆっくりでもいいんだ」という気持ちになれるんです。

同年代の人とは、残りの時間で何ができるんだろうね、と話すことが増えました。そんな中で、少し手を伸ばせば届く所にあるものは、すかさずチャレンジしたいという気持ちです。母はもうすぐ90歳なのですが、現役で働いているんです。そんな母に憧れますし、私も長く働き続けたいですね。それにはまず健康じゃなきゃいけないし、頭もしっかりしていないといけない。何より、仕事でストレスではなくハッピーだと感じられることが大切だと実感しています。