



知っておきたい！ 健保のコト

VOL.55

被保険者証等を紛失・盗難されたときは

被保険者証は、2024年秋にマイナンバーカードと一体化され廃止される予定ですが、多くの方が被保険証を利用しています。それぞれ紛失・盗難されたときの手続きは次の通りです。

被保険者証を紛失・盗難されたときは、再交付の申請が必要です。事業主を経由して「被保険者証再交付申請書」を健保組合等保険者に提出を。任意継続被保険者の方は、直接保険者に連絡し、申請書を提出します。

申請書の様式は保険者によって異なりますが、共通の記載事項は、①被保険者等記号・番号または個人番号②氏名・生年月日③再交付申請の理由——の3点です。紛失した被保険者証を他人に不正使用された場合は保険者から賠償を求められる可能性もありますので、紛失や盗難の場合は、警察署に届け出た方が良いでしょう。再交付後に、なくした被保険者証が見つかった場合は、見つかった被保険者証を速やかに保険者に返却してください。被保険者証の紛失・盗難や再発行の手続きは、健保組合等保険者のホームページで確認してみてください。

マイナンバーカードを紛失・盗難された場合は、まずマイナンバー総合フリーダイヤル(0120-95-0178※音声ガイダンス2番)で利用停止の手続きを。再交付は、警察に遺失届を提出し、受理番号を控えてからお住まいの市区町村にご連絡ください。再発行は手数料がかかる場合があります。詳細は市区町村のホームページ等で確認してみてください。

この1年を振り返ると、新型コロナウイルスが、インフルエンザと同じ「5類」に移行し、普通の生活に戻りつつある一方、夏、秋ともかつてない記録的な猛暑に。外に目をやれば世界規模での異常気象やロシアによるウクライナへの軍事侵攻が依然として続く中、新たにイスラエルとイスラム組織の間で軍事衝突が勃発するなど、世界中で変動が多かった年と言っても過言ではありません。

一方、わが国の少子化は止まらず、出生数は過去最少を更新しました。岸田文雄首相は「異次元の少子化対策」を掲げ、本年6月に策定した「加速化プラン」の具体化や安定的な財源の確保に向けた議論を年末に向けて重ねています。

その財源について11月9日、こども家庭庁の有識者会議で医療保険料に上乗せして徴収する「支援金制度」が提案されました。政府は、徹底的な歳出改革等も行い、全体として追加負担とならないことを目指すとしています。健保連は「税や一般的な社会保険とは性質が異なる。

国がしっかりと合理的な説明をし、国民に納得してもらう必要がある」と意見を述べました。

健保連は10月25日、健保組合全国大会を都内で開催し、昨年に引き続きオンラインによる同時開催も実施しました。大会のテーマとして「将来世代が希望を持てる制度へ！医療DXを推進し、改革実現と健保組合のさらなる機能強化を」を掲げ、その実現に向けて、①社会情勢の変化を見据え、全世代で支え合う制度へ②医療DXを推進し、国民の健康と安心を確保③安全・安心で効果的・効率的な医療提供体制の構築④保険者機能の推進による健保組合の価値向上——の4つのスローガンに基づく決意を健保組合の総意として採択しました。

これらは少子高齢化が急速に進む中で、医療保険制度を維持していくための最低限の主張です。来年こそ将来世代が希望を持ち、未来への不安が少しでも払拭され、明るい年となるよう期待したいものです。

★ Special Issue

将来世代が希望を持てる制度改革を！ 健康保険組合全国大会を開催

すこやか特集

日々変わるハラスメント。被害者にも、加害者にもならないために

言葉や行動によって、相手に精神的・身体的な苦痛を与える行為が「ハラスメント」です。これまでパワハラやセクハラ、マタハラなどが問題視されてきましたが、社会の変化とともに新たなハラスメントも生まれています。

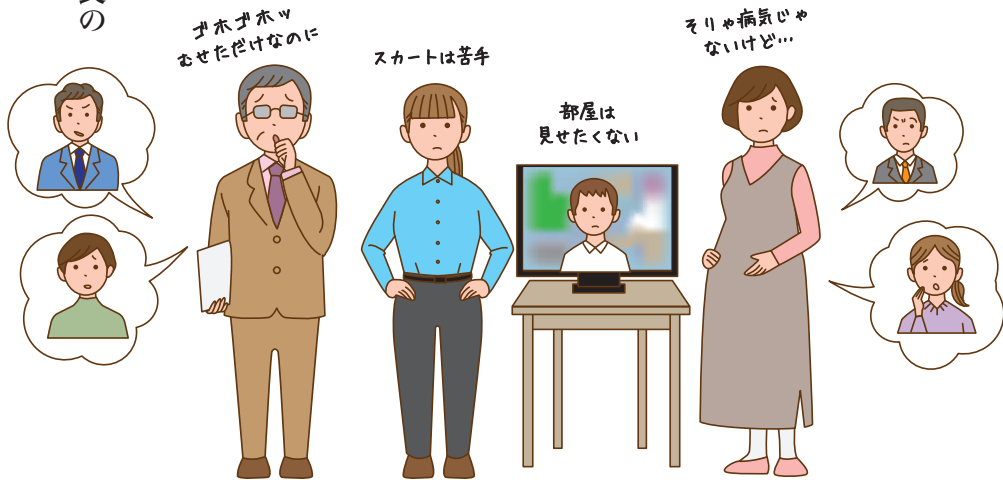
ハラスメントが起こる原因と、その対策について考えます。

職場のメンタルヘルスに詳しい横浜労災病院勤労者メンタルヘルスセンター長の山本晴義先生にお聞きしました。

意図する、意図しないは関係ない

厚生労働省が公表した2021年の労災補償状況調査では、「心理的負荷による精神障害」での労災認定者は629人と過去最高になりました。17年が506人でしたので大幅な増加といえます。この中にはハラスメントが原因と考えられるケースも多く含まれていると思われます。

ハラスメントが起こると、被害者はメンタル面の負担から、休職や退職を余儀なくされることがあり、さらに深刻な事態を招くケースもあります。また会社にとっても、ハ



ラスメントが横行することは企業の信用・信頼を大きく揺るがし、業績にも深刻な影響を与える問題となります。

ハラスメントとは、意図する、意図しないにかかわらず、相手に不利益や損害を与える行為、また個人の尊厳や人格を侵害する行為を指します。「意図する、意図しないにかかわらず」というところがとても重要です。あなたがハラスメントだと思っていなくても、あなたの言動を相手はどう感じ、どう受け取ったかがポイントになります。つまり、誰でもが加害者（行為者）に、また被害者になる可能性があるのです。まずは加害者にならないため、ハラスメントをよく知ってください。

時代背景の変化で変わるハラスメント

職場で問題視される主なハラスメントには、職場内の優位性を背景にした「パワハラ（パワーハラスメント）」、性的に不快な言動を取る「セクハラ（セクシャルハラスメント）」、妊娠を理由にした「マタハラ（マタニティーハラスメント）」があります。特にパワハラは上司から部下、先輩から後輩、男性から女性といった「職場内の優位性」を背景に行われるので、セクハラやマタハラとセットになっているケースも多く見られます。別表の「典型的なパワハラ例」を参照し、日々の行動と照らし合わせてみてください。

ただ、この「優位性」は、時代や社会環境とともに変化するものでもあります。例えばITやAIなどに不慣れな上司や先輩に対して、部下や後輩からの侮辱や無視、過大な要求といった行為もハラスメントにあたります。近年では女性管理職から男性部下へのハラスメントも増加傾向にあるようです。また数年来のコロナ禍で、コロナ罹患者やワクチン未接種者へのハラスメント、リモート勤務の増加によるハラスメントも現れています。

一人で悩んだり、我慢したりしないことが大切

「これはハラスメント？」と感じたときに大切なのは、一人で悩まないことです。2020年に厚生労働省が行った実態調査では、パワハラを受けた際の相談相手として「同僚」「上司」「家族や友人」などが多くあげられていましたが、「何もしなかった」が最も多いという結果も出ています。

社内外を問わず、あなたが信頼できる相手に相談することが大切です。話すことはメンタルの維持に大きく役立ち、落ち着きを取り戻して、物事を客観視するための助けとなります。そして、「これはハラスメント

だ」と思う場合には、社内のハラスメント相談窓口を利用しましょう。社内にそうした窓口がなければ、労働基準監督署や市区町村の労働相談窓口、法テラスなどに相談してみるのもいいでしょう。

勤労者メンタルヘルスセンターの「勤労者のメール相談」は創設から20年以上が経ち、相談件数は17万件を超えています。ハラスメント関連の相談も多く寄せられますが、加害者も被害者も大きなストレスを抱えているケースが多く見受けられます。自らのストレスと上手に向き合う方法を二人ひとりが身につけることが、ハラスメントの防止につながると考えます。

できれば、普段から職場の同僚とコミュニケーションを密にして、ハラスメントについて話し合ってみてはどうでしょうか。ハラスメントを我慢したり、容認したり、隠したりすることのない職場をみんなで作ることが大切です。

◎こんな言動は「典型的なパワハラ」です！

①身体的な攻撃	暴行、傷害
②精神的な攻撃	脅迫、侮辱、暴言
③人間関係からの引き離し	隔離、仲間外し、無視
④過大な要求	業務上明らかに不要なことや遂行不可能なことの強制、仕事の妨害
⑤過小な要求	業務上の合理性がなく、能力や経験とかけ離れた程度の低い仕事を命じること、仕事を与えないこと
⑥個の侵害	私的なことに過度に立ち入ること

増え続けるハラスメントの種類

顧客による嫌がらせである「カスタマーハラスメント」、ソーシャルメディアを使った「SNSハラスメント」、育児休暇を取る男性への「パタニティハラスメント」、就活生への「就活ハラスメント」、コロナ禍での「コロナハラスメント」、性的マイノリティー

への「SOGIハラスメント」、国籍や人種に対する「レイシャルハラスメント」など枚挙に暇がありません。さらにハラスメントではない言動をハラスメントと騒ぐ「ハラスメントハラスメント」なるものまで現れています。子どものいじめは大きな社会問題です

が、ハラスメントも大人のいじめと言えるかもしれません。

日々増え続けるハラスメント、その根底には自分と異なる考え方や行動をする人を排除しようとする、自らの優位性を保つ、そんな意識が隠れているようです。



監修：山本 晴義先生

医学博士・（独）労働者健康安全機構
横浜労災病院
勤労者メンタルヘルスセンター長

ハラスメントが気になったら
検索してみましょう！

★厚生労働省
働く人のメンタル
ヘルス・ポータルサイト
「こころの耳」



★勤労者メンタル
ヘルスセンター
（横浜労災病院）

「いつも心は寄り添って」
介護・暮らしジャーナリスト
太田差恵子

vol. 141

どのタイミングで 介護保険の申請は可能？

親に介護が必要になったら、介護保険でサービスを利用できることは知っていても、「具体的な申請のタイミングが分からない」という声を聞くことがあります。

Eさん（女性40代）の父親（80代）は実家で1人暮らしをしています。足腰が弱ってきたため、Eさんが週に1回実家に行き、買い物をして、数種類のおかずを作り置きしているそうですが、「だんだん負担になってきました」とEさん。聞けば、父親は何もサービスを利用していないそう。介護保険の申請もしていません。理由を尋ねると、「父はサポートが必要とはいえ、何とか歩くこともできます。そんな状況では介護保険は使えないでしょ」と言います。



Eさんに限った話でなく、寝たきりに近い状態にならないと、介護保険を利用できないと思ひ込んでいる人が結構います。しかし、介護保険は本人が身の回りのことを自分でできなくなった場合や家族に介護を頼るようになった場合などが申請のタイミングなのです。状況によっては、介護保険以外のサービスの利用を勧められるかもしれませんが、子が息切れする前に申請の相談を。窓口は親の暮らす地域の地域包括支援センターです。所在地が分からない場合は役所で確認を。

相談の結果、介護保険の申請を決めたら、認定の審査・判定のために主治医による意見

書が必要となります。かかりつけの医師がいな場合は新たに受診が必要です。診療科に制約はありません。申請してから認定結果が出るまで30日ほどかかります。家族だけで抱え込むと共倒れしてしまつので、早めにサービスを利用することを検討しましょう。

ほっとひと息、 こころにビタミン

精神科医 大野 裕

vol. 69

人生百年時代、どこに 生きがいを見出すか

精神疾患のために長期間休職したことがある人と話をしていると、このような生き方もあるのだとあらためて教えられる思いがすることがよくあります。私が診ているある人は、春先になると決まって気分が落ち込むと言います。

それは、同期の人たちが出世しているのに、自分は年度が変わっても昇進する可能性がないという現実が目に入ってくるようになるからです。しかし、その人は、ひとしきりその話をした後、自分の趣味のスポーツの話をします。

野球とバスケットボールが好きなの人は、仕事の合間を縫って観戦に出かけます。それぞれシーズンが違うスポーツなので、1年を通して楽しむことができます。妻と一緒に出かけられることも多く、家庭の中でもその話で盛り上がるそうです。

家庭菜園を楽しんでいる人や、田植えに仲間と出かけたりする人もいました。草花が成長するのを眺めたり、土の感触を楽しんだりできるそうです。

精神疾患は誰でもかかる可能性があります。それとも思いがけないときにかかって、それまで当然と考えていた仕事中心の生き方ができなくなる人も少なくありません。最初は

Vol.81

COML 患者の悩み相談室

私の相談

2カ所の通院を1カ所にとすると… 特定疾患療養管理料はどう変わる？

私（67歳・男性）は、45歳のときに糖尿病と診断され、近くの内科クリニックを定期的を受診して内服薬を処方してもらっています。また、60歳の頃に息苦しさを感じて病院で検査を受けたところ、20歳の頃からずっと喫煙していたことが原因らしく、肺気腫であると分かりました。その後、症状が落ち着いてきたので、別の呼吸器内科のクリニックで診てもらっています。

糖尿病と肺気腫は異なるクリニックにかかっているのですが、どちらも特定疾患療養管理料という225点の点数が毎回請求されています。また処方箋料には特定疾患処方管理加算という点数が、糖尿病のクリニックは18点、肺気腫のクリニックは66点請求されています。尋ねたら、特定疾患療養管理料は慢性疾患の患者を診たときに医師が計画的に療養上の管理をしている費用で、特定疾患処方管理加算は特定疾患療養管理料を請求している患者に薬を処方した場合に加算できるものと説明されました。

糖尿病も肺気腫も症状は落ち着いているので、通院するクリニックは1カ所にまとめようかと思っているのですが、もしそうしたら特定疾患療養管理料は倍の450点請求されるのでしょうか。また特定疾患処方管理加算の点数が異なるのもよく分からないのですが。



回答

回答者
山口育子（COML）

特定疾患療養管理料は請求の対象となる病気が32種類定められていて、診療所では225点、100床未満の病院が147点、100床以上200床未満の病院は87点、月2回に限り請求可能です。ただし、その32種類の疾患の中の「主病」を対象とするので、32種類の中の2つの疾患を持っていて、同じクリニックにかかっても倍請求されるわけではありません。両方を診てもらふのだとしたら、どちらかを「主病」として、そちらの疾患に対して請求することになります。

特定疾患処方管理加算は2種類あり、18点は月2回請求する場合で、66点は月1回（処方期間が28日以上）に限り請求する場合の点数です。現在、糖尿病のクリニックは月2回、肺気腫でかかっているクリニックは月1回通院されていることの違いによるのではないのでしょうか。

認定NPO法人ささえあい医療人権センターCOML（コムル）

「賢い患者になりましょう」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

電話医療相談 TEL 03-3830-0644
〈月・水・金 10:00～17:00 / 土 10:00～13:00〉
ただし、月曜日が祝日の場合は翌火曜日に振り替え



詳しくはCOML
ホームページへ

山口理事長が
パーソナリティを務める

賢い患者になろう！

ラジオNIKKEI 第1
第4金曜日17:20～17:40配信！
ポッドキャストでも聴けます

ラジオ ON AIR!



ラジオNIKKEI 第1
第4金曜日17:20～17:40配信！
ポッドキャストでも聴けます

ラジオNIKKEI 第1
第4金曜日17:20～17:40配信！
ポッドキャストでも聴けます

ラジオNIKKEI 第1
第4金曜日17:20～17:40配信！
ポッドキャストでも聴けます



戸惑い、絶望的にさえるでしょう。でも、時間がたてば、このように自分の楽しみを見つけることができるようになります。

人生百年時代といわれる今、こうした人たちの生き方はとても良いモデルになります。誰もが、定年などでそれまでとは違う生き方をしなくてはならなくなります。そのようなとき、それまで仕事以外の楽しみを持てていない人でも、新しい生き方を見つけられることが分かるからです。

健康
マメ知識

すこやか特集 Part 2

パワハラは会社に対応義務がある

男女雇用機会均等法や育児・介護休業法で防止措置が法制化されていたセクハラ、マタハラに次いで、2020年6月に通称、パワハラ防止法（改正労働施策総合推進法）が施行されました。これはパワハラによって職場環境が悪化しないための雇用管理上の措置を事業主に課すものです。「パワハラ防止の姿勢を明確にして、周知・啓発に努める」「相談窓口を適切に対応する」「事後の対策かつ適切な対応を行い再発防止の対策をとる」「関係者のプライバシーを保護し、相談を理由に不利益が生じないようにする」などの措置が義務付けられています。

当事者だけでなく、経営者や管理職に就く人たちが、人権を守る職場づくりに積極的に関与し、職場全体の意識向上を図ることが求められています。