ASHIKEN TIMES

あしけんタイムス

2019 SPRING

健康保険 できることからはじめよう!!

ACTION

コンビニ・時間外受診をやめよう!

CLINIC

ただいま時間外

CONTENTS

SPECIAL INTERVIEW　ガンバ大阪監督 宮本 恒靖さん

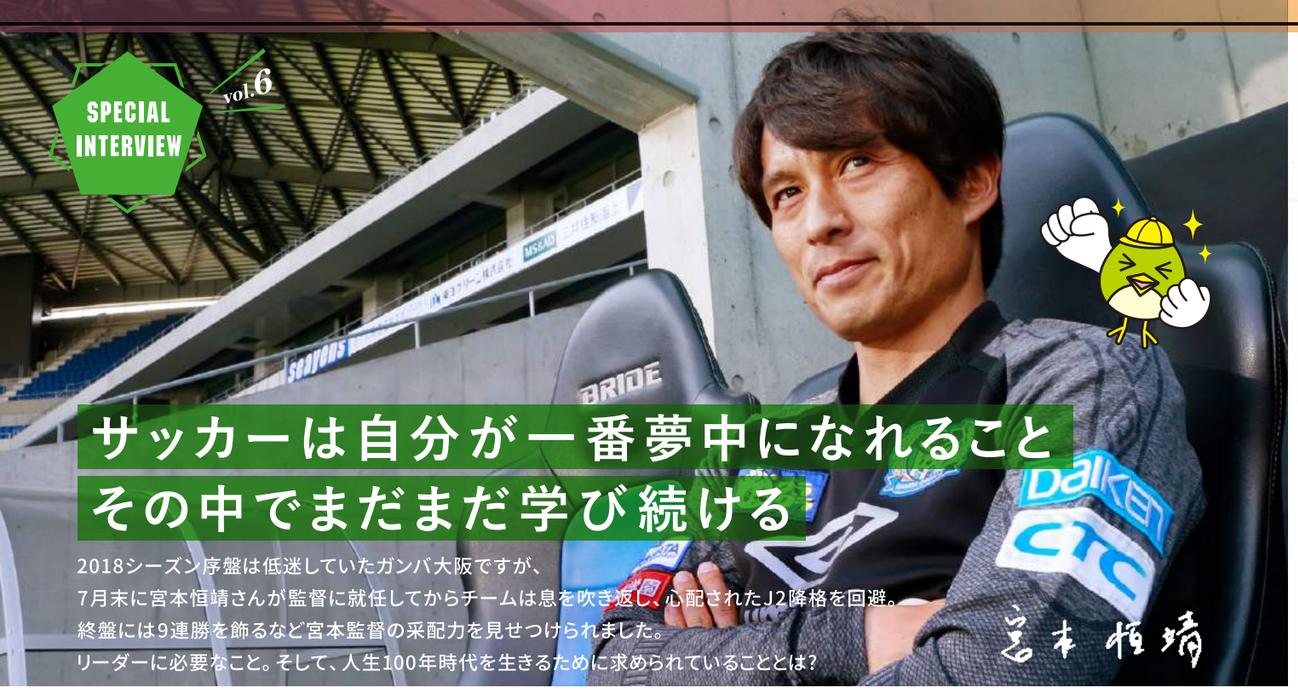
サッカーは
自分が一番夢中になれること
その中でまだまだ学び続ける (P2-3)

健康コラム　フリーライター 早川 幸子さん

休日や深夜に病院にかかると
医療費が高くなるのを
ご存じですか? (P4-5)

ヨガの時間　ヨガインストラクター 薄 久美子さん

内臓強化で消化促進、
疲れ解消! (P6-7)



SPECIAL INTERVIEW vol.6

サッカーは自分が一番夢中になれること その中でまだまだ学び続ける

2018シーズン序盤は低迷していたガンバ大阪ですが、
7月末に宮本恒靖さんが監督に就任してからチームは息を吹き返し、心配されたJ2降格を回避。
終盤には9連勝を飾るなど宮本監督の采配力を見せつけられました。
リーダーに必要なこと。そして、人生100年時代を生きるために求められていることとは?

宮本恒靖

苦境で試される リーダー力

2018年11月24日、宮本恒靖さんが監督になって4カ月目のこの日、ガンバ大阪は9連勝達成という偉業を成し遂げました。その時の宮本監督のスピーチからリーダー力をひもときました。※出典:サッカーダイジェストWEB

「みんなが1つの方向に向いて戦ったから、こういう結果につながったと思っています」

宮本さんが監督に就任して以来、目の離せない試合が続きました。降格圏に沈む厳しい状況のなか、スタジアムには選手、スタッフ、サポーターが一体となった雰囲気が満ちていたのです。

宮本さんは、監督に就任後、「何をおいてもJ1残留を果たそう。それがミッションだ」と、明確な目標を掲げました。そして、それを体現した選手たち。

「いろんな敗戦の分析をして、コーチングスタッフと、何が足りないかを話し合いました。選手は激しいフィジカルトレーニングにも向き合ってやってくれました」

J1残留という目標に向け、自分たちの足りないところ、弱い部分を見極め、やるべきことを見出したとき、こんなにもチームが変わるのだということを結果をもって知らしめてくれました。それでこそプロのチームだと言わんばかりに。

以前、宮本さんは著書の中で、「リーダーは、チームの調子のいい時には、ほとんど必要のないもの」と述べています。それは逆に言えば、今回のガンバ大阪のように苦境に立たされたときにこそ必要なもの。今はまさに、宮本監督のリーダーとしての資質と経験と努力が、見事に生かされている時なのではないでしょうか。

民族融和を願い作った スポーツアカデミーでリーダーを育てる

「サッカーは、自分自身が一番夢中になれるもの。自分の軸はサッカーにあると思っています。その中で、自分の引き出しの中身をもっと増やしたいと思っています。もちろん元サッカー選手としてね」

現役引退後は、国際サッカー連盟(FIFA)が主宰する修士課程である「FIFAマスター」に進学し、修士号を取得。修士論文として取り組んだ共同研究を発展させ、ボスニア・ヘルツェゴビナのモスタルという街にスポーツアカデミー『マリモスト(現地の言葉で「小さな橋」の意)』を設立しました。

ボスニアは、1992年から内戦が続いた国。なかでもモスタルは、民族間の対立が最も激しかった地域の1つで、内戦終了から20年以上がたった現在でもそれぞれの民族の間には反目があります。そうした中でモスタルの子どもたちに、スポーツを通して他民族と融和する心を育てられないかとの願いで作られたマリモスト。

現在では、7歳から13歳くらいまでの、少年少女たちが民族の垣根を超えて集まってサッカーを中心としたスポーツに取り組んでいます。プロのアスリートを育てるというより、スポーツを通してフェアプレー、チームスピリット、お互いにリスペクトすること、コミュニケーションをとることなどを教えており、この地域のリーダーになる子を育てる場にしたいという思いで運営されています。

この活動は、ボスニア出身で、サッカー日本代表の監督を務めたイビチャ・オシム氏をはじめ、地元の関係者、日本政府などからも支援を得られるようになり、元サッカー選手であり、現サッカー指導者であるという強みが生かされているように思います。

「内戦で対立しあった民族の子どもたちが一緒になって1つのボールを蹴り合う。サッカーはボールを蹴り合ううちに、ハイタッチし合う関係にもなれるし、一緒にゴールを喜び合うこともできる。そこに言葉はいらないんです」

いつかはこの組織の運営を現地の人たちに委ねたい、と話す宮本さん。

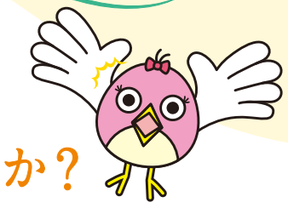
「これからも学ぶ姿勢は続けていきたいと思っています。学ぶことは自分自身を輝かせてくれるものですから」

Tsuneyasu Miyamoto

1977年、大阪府富田林市生まれ。10歳でサッカーを始め、ガンバ大阪(以下、G大阪)トップチームへ昇格するとともに、同志社大学経済学部へ進学。中学時代からキャプテンを歴任し、2002年日韓W杯、2006年ドイツW杯でもキャプテンを務める。2011年現役を引退し、FIFAマスターで学ぶ。2016年、スポーツアカデミー『マリモスト』開校。2017年、J3・G大阪U-23の監督に就任。2018年、G大阪トップチームの監督に就任。

COLUMN 健康コラム vol.6

休日や深夜に病院にかかると医療費が高くなるのをご存じですか？



急病でもないのに、時間外や深夜・休日に受診する「コンビニ・時間外受診」は、
緊急性の高い患者の治療などを行う救急医療を妨げたり、
医師が疲弊する原因の1つとも言われています。
一方で、受診者にとっては、診察料が割高になるのをご存じでしょうか。
今回は、「コンビニ・時間外受診」について、医療費の面から考えたいと思います。

「コンビニ受診」は医師の過重労働と医療費高を招く

軽い風邪などの症状にもかかわらず、休日や深夜に救急外来を受診することを「コンビニ受診」と言います。救急外来は、急性心筋梗塞や脳梗塞、交通事故など、すぐに処置や治療をしなければ命にかかわる重症患者の対応にあたるのが本来の役割です。

ところが、「具合が悪かったけれど、昼間は約束があった」「平日は仕事を休みたくない」といった理由で、深夜や休日に救急外来を受診する人が後を絶ちません。

軽症患者による救急外来の利用は、重症患者の治療を妨げたり、医師に過重労働を強いる一因になっているため、モラルの面でも避けたいもの。しかも、皆さんが支払う医療費も割高になるので要注意です。

病気やけがをして、はじめて病院や診療所を受診すると、誰でも必ず「初診料」がかかります。これは外来診療を受けるための基本料金のようなもので、通常は2820円。70歳未満の人は、その3割の850円を自己負担します。

ただし、受診した時間や曜日によっては、以下の割増料金が加算されてしまうのです。

加算される割増料金

❶ 時間外加算：850円（260円）
診療時間外につく加算で、平日は6～8時、18～22時。
土曜日は6～8時、12時～。

❷ 深夜加算：4800円（1440円）
夜間の時間帯につく加算で、22時～翌朝6時まで。

❸ 休日加算：2500円（750円）
日曜、祝日、年末年始（12月29日～1月3日）の6～22時。
深夜の時間帯は、休日も深夜加算になる。

※カッコ内は3割負担の場合の自己負担分

平日の昼間に受診すれば、初診料の自己負担額は850円で済みますが、時間外だと1100円、深夜だと2290円、休日だと1600円と、割高になってしまうのです（ただし、もともと夜間や日曜日に診療することを標榜している診療所は加算がつきません）。

薬局でも時間外や深夜、休日は割増料金がかかります。また、軽症で大病院を受診すると、別途、健康保険の利かない特別料金が請求される場合もあります。

2016年4月から、紹介状を持たずに個人の都合で一定規模以上の大病院を受診した患者には、通常の医療費のほかに、初診時5000円以上の特別料金を請求することが義務化されました。脳梗塞で倒れて救急車で運ばれるなど、緊急時のやむを得ない場合はかかりませんが、軽症での大病院受診は特別料金の請求対象になる可能性が高いのです。

病気になる時間や曜日は選べませんし、受診をためらったために重症化することもあるので、一概に時間外や深夜の受診を否定することはできません。

しかし、時間外や深夜、休日の救急外来は、その病気の専門ではない医師が順番に当直していることもあり、診断がつかないこともあります。人手の多い日中の診療時間内に受診した方が万全の体制で治療を受けられますし、医療費も抑えられます。平日でも体調が優れない場合は仕事を切り上げて早めに受診したり、深夜に小康状態になれば、翌朝になってから受診するといった対応も必要でしょう。

早川 幸子さん

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。

Yukiko Hayakawa

電話相談窓口を利用するのも手

子どもが夜中に高熱を出したりして、受診するかどうか迷ったときは、子ども医療電話相談「#8000」に電話をかけてみましょう。厚生労働省が実施している相談事業で、電話で症状を伝えると小児科医や看護師などが「朝まで様子を見ても大丈夫」「すぐに救急車を呼んだ方がいい」などとアドバイスしてくれます。

また、東京や大阪などの大都市では、24時間年中無休の救急相談センター「#7119」もあり、応急処置の方法や受診の必要性について相談できます。

これまで、軽症でも時間を気にせず、受診していた人もいるかもしれません。でも、その何気ない行動が医療費の増加につながり、毎月の保険料にも影響を及ぼす可能性があるのです。

健全な健康保険財政のためにも、診療時間によって異なる医療費の仕組みを知り、上手に医療機関を受診するようにしましょう。

ヨガの時間

♪ 寝る前の5分ヨガ ♪

内臓強化で消化促進、疲れ解消！

新しい生活が始まるこの時期は、疲れがたまりやすく、
消化機能も衰えやすくなります。
そこで、1日の終わりにはヨガでからだをほぐしてから眠りにつきましょう。
たった5分で寝つきが良くなり、質の良い睡眠が取れ、
内臓強化、疲れ解消などの効果が期待できます。

Kumiko Susuki
薄（すすき） 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 1 人魚のポーズ

消化を促進して、内臓下垂や骨盤調整に。
また、腹筋側面、背面の筋肉を強化して、ヒップアップ効果も。

左手を支えにして右手はからだの前に軽く添えます。両足を横にまっすぐそろえてキープし、体側の伸びを感じながら呼吸を繰り返します。首を左右にゆっくり回します。その後うつぶせで休んだら反対側を向いて、右手を支えにして同様に繰り返します。

これも＋プラス

上の足を持ち上げ、後ろへ引いて5秒キープし、元に戻します。呼吸は止めずに、左右ともに行います。

LESSON 2 ウエストビューティ

内臓を刺激して消化を促し、疲労回復効果が。
背骨の緊張を緩めて腰痛の改善やウエストのくびれ効果も。

1 両手を後ろについて両足を伸ばします。

∨

2 右ひざを立てて左足に交差して床に置きます。

∨

3 息を吸って、吐きながら左へひざを倒して（腰を）ねじります。気持ちいいところまで倒します。ひざが床につかなくてもOK! 顔を反対へ向けていき、そのまま首を回し、3回ほど呼吸したら戻ります。反対側も同様に行います。

LESSON 3 猫の伸びのポーズ

胃腸の働きを促し、疲労回復効果が。
腰痛・肩こり・首こりの改善、インナーマッスル強化が期待できます。

1 両手と両ひざを床につけて、背筋を伸ばします。

∨

2 息を吐きながら背中を丸く持ち上げ、おへそをのぞきます。

∨

3 息を吸いながら背中を反らし、上を見ます。②と③を数回繰り返します。

∨

4 息を吐きながら伏せます。苦しい場合は、ひじを床について体勢を緩めます。

∨

5 両手を前に滑らせていき、胸を床に近づけます。猫が伸びをしている形で数回呼吸を繰り返した後、ゆっくりと上半身を起こして座ります。

LESSON 4 ガス抜きのポーズ

毎日、同じ姿勢で仕事をしている方に。内臓筋を強化し、排出力を高めます。お腹の張りやストレスも改善。股関節を柔軟にし、腰痛緩和も。

1 あおむけで準備します。

∨

2 片足を引き寄せて、息を吐きながら首を持ち上げます。その後、あおむけで休み、反対側の足も行います。

∨

3 両足を引き寄せて、両手で抱きかかえます。

∨

4 余裕があれば、息を吐きながら首を持ち上げます。

∨

5 首を下ろし、あおむけで休みます。

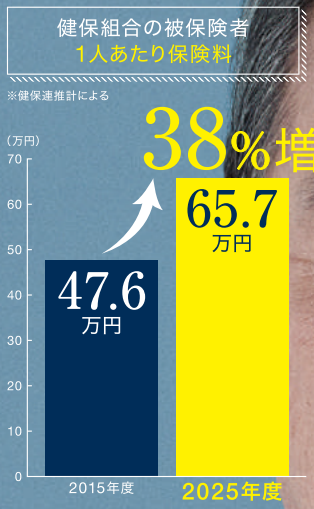
※無理をせずに、呼吸をしながら行いましょう。

社長!!

手取りが
増えていません。。

よく気づいたな。

原因はコレだ。



残念なことに、
健康保険料はこれからもっと
上がるんだぞ。

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

健康保険の2025年問題をCHECK!!
あしたの健保 www.ashiken-p.jp

健康保険組合連合会
www.kenporen.com