



Photo Message

2020東京五輪  
正式種目にも採用

大人から子どもまで手軽に楽しめるスポーツクライミング。手で体を支え、足の力を使って登るのがポイントです。

## 平成28年度 決算&保健事業実施のご報告

Pick Up!

### データヘルス計画より「健康データアラカルト」

特集

家庭の医療費学「健診を受けないツケは思った以上に大きい！」

ヘルシーレシピ

季節のおもてなし「秋の味覚狩り炊き込みごはん」

くらしとけんぽ

薬の服用は正しい認識を持って!

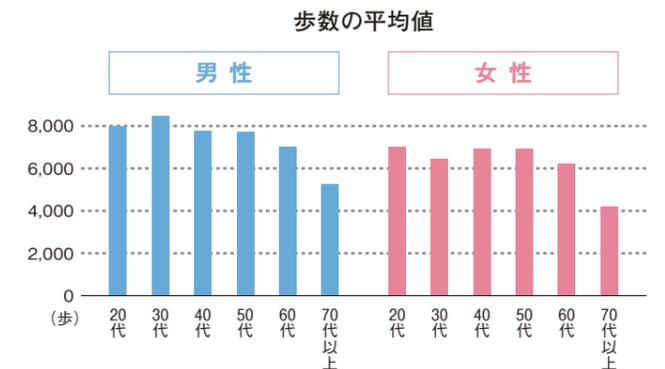
「1,000歩」歩くのに  
かかる時間は

# 10分



### どのくらい 歩いていますか?

厚生労働省の健康づくりの指針である「健康日本21(第2次)」の1日の歩数の目標値は、男性9,000歩、女性8,500歩(ともに20~64歳の場合)ですが、年代別の平均歩数はこれを下回っています。



出典:「平成26年国民健康・栄養調査」(厚生労働省)

日頃の運動はおろか、車やエレベーターなどを利用して、歩くことさえあまりしていないという人も多いのでは? 運動不足は、あらゆる生活習慣病の一因である肥満を招きます。運動をしていない人は、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病、がん、認知症の予防のためにも、今より活動量を増やすことが大切です。

それには「歩くこと」がいちばん。運動は苦手という人も、歩くことなら気軽に始められるでしょう。

たった10分でも、今までより多く歩けば、1日の歩数はおよそ1,000歩も増えます。例えば、オフィスから歩いて5分かかる店でランチを食べるだけで、往復10分歩くことになります。1,000歩増やすというと、尻込みしがちですが「10分歩くだけ」と思えば、トライしやすいでしょう。こうして日常生活の中で「プラス10分」歩くことを習慣にすれば、運動量もアップ。肥満解消につながり、血圧や血糖のコントロールにも効果的です。

#### [歩数を多くすることで期待できること]

- 血圧値が下がる。
- 血液中および血管壁に付着した余分なコレステロールを取り除くHDLコレステロールの数値が高くなる。
- 血糖値が下がる。

# 平成28年度決算報告

去る7月20日(木)に開催された第143回組合会で、当健康保険組合の平成28年度決算が可決承認されましたので、その概要をご報告します。

## 決算の背景

高齢者医療費の拡大に伴う納付金の増加は止まるところを知らず、各健保組合は引き続き厳しい事業運営を強いられています。

健保連集計による平成29年度予算早期集計結果では、経常収支は▲3060億円と、赤字額は28年度予算に比べ2倍以上に膨らんでいます。赤字の最大要因である高齢者医療制度等への納付金は、前年度比2382億円(7.23%)の大幅増となる3兆5323億円。全組合の平均保険料率は10年連続で過去最高を更新し、10%を超える組合も316組合と全体の23%に達しています。

このような状況のもと、当健保組合は26年度の保険料率改定により、ようやく赤字財政から脱却し、平成28年度決算も黒字決算となりました。しかしながら既報のとおり、29年度予算では、前期高齢者納付金が28年度予算に対し約10億円の大幅増となったことにより再び収支が均衡しており、30年度以降も納付金および医療費の増加等は避けられない見通しで、数年後には再び赤字財政に陥る可能性があり、決して楽観視できない状況であるといえます。

## 一般勘定の決算概要

### 収入

健康保険料は、皆さんと事業主に納めていただいております。健保組合の主要財源となるものです。平成28年度は、事業所削減により被保険者数が減少し、加えて平均標準報酬月額が予算を下回ったため、健康保険料収入は94億5713万円と予算比▲2億1283万円となりました。

高額な医療費に対して交付される財政調整事業交付金は9852万円と予算比+5993万円、雑収入は1005万円と予算比+637万円となりましたが、健康保険料収入の大幅減が影響し、収入合計は97億131万円、予算比▲1億5196万円となりました。

### 支出

保険給付費は、皆さんの医療費の支払いにあたるものです。28年度は、被保険者数の減少と医療費の伸びが鈍化したことから、保険給付費は40億9598万円と予算比▲2億

7713万円となりました。高齢者医療等への納付金は、前期高齢者納付金と後期高齢者支援金が予算を上回ったものの、退職者給付金の返還額が大きかったため、総額は31億718万円と予算比▲688万円となりました。皆さんの健康づくりをサポートする保健事業費は、3億2380万円と予算比▲8177万円となりました。

そのほかの科目も全般的に予算を下回ったことから予備費16億8196万円は必要なくなり、支出合計は78億484万円、予算比▲20億4842万円となりました。

### 収支差引

この結果、収入決算額97億131万円、支出決算額78億484万円、差引額18億9647万円、経常収支でも17億9753万円となり、3年連続の黒字決算となりました。決算残金につきましては、42万円を平成29年度の財政調整事業繰越金へ繰入れ、18億9605万円を別途積立金へ繰入れました。

## ◎平成28年度収入支出決算概要表

### 一般勘定

科目	決算額(千円)
事務費	148,635
保険給付費	4,095,982
納付金	3,107,178
前期高齢者納付金	1,151,651
後期高齢者支援金	1,835,292
退職者給付拠出金	120,187
老人保健拠出金他	48
保健事業費	323,797
還付金	0
財政調整事業拠出金	127,199
連合会費	2,052
その他	1
支出合計	7,804,844
経常支出合計	7,677,644
経常収支差引額	1,797,528

科目	決算額(千円)
保険料	9,457,126
国庫負担金収入	2,255
調整保険料収入	127,614
繰入金	0
国庫補助金	5,744
財政調整事業交付金	98,517
雑収入	10,052
収入合計	9,701,308
経常収入合計	9,475,172



### 財産状況

種別	平成27年度末	平成28年度末	差
法定準備金	2,154,312,298	2,154,312,298	0
別途積立金	3,814,128,980	5,710,176,829	1,896,047,849
その他	237,117,771	237,387,561	269,790
合計	6,205,559,049	8,101,876,688	1,896,317,639

(単位:円)

### 介護勘定

科目	決算額(千円)
介護納付金	914,714
支出合計	914,714

科目	決算額(千円)
介護保険収入	932,037
利子収入	3
収入合計	932,040

### 公告

#### 1. 理事・議員の異動(敬称略・平成29年8月31日現在)

地区区分	議員・理事別	就・退任別	氏名	異動年月日	所属事業所
本部	選定監事	退任	■■■■■	平成29年7月20日	三菱マテリアル(株)本社
		就任	■■■■■		

## 健診を受けていないと、これだけの医療費がかかる?!

ずっと健診を受けず、  
こんな生活を続けていると……

- 余った料理は、もったいないから自分が食べる
- ストレスは甘いものを食べて解消
- つまみ食いをよくする
- 運動はほとんどしない
- 歩いて5分のスーパーにも車で行く

年をとれば、  
多少太ってくるのは  
仕方ないわ



これを放置しておく…  
数年後、気づかないうちに糖尿病を発症。  
糖尿病を発症後、高血糖状態をそのまま放置していると、  
3大合併症を引き起こすリスクが高まる。

- 糖尿病性神経障害**  
傷の処置が遅れると、壊疽になり、足を切断するケースも。
- 糖尿病性網膜症**  
失明の恐れがある。
- 糖尿病性腎症**  
重症化し腎不全になると、透析療法が必要。

### 糖尿病で在宅インスリン注射、毎月受診の医療費

1カ月で **約22,000円** (目安)  
医療機関での窓口負担 **約6,600円** | 1年間でかかる本人負担医療費 **約80,000円**  
(参考:医療費の基本としくみがよ〜わかる本,2012)

健診を受けていないと、自分の体の変化に気づくことができません。症状が現れたときには、病気が進行し重症化していることも。そうすると、医療費の負担も大きくなります。

## 健診はもちろん、日頃から自分の体をチェックする習慣を!

### 体重

毎日、できるだけ決まった時間に体重を測定し、記録しましょう。

体重が増えたら…

- 食べ過ぎに注意する。● 積極的に体を動かす。

食事と運動で1日240kcal減らすと、1カ月で1kg減量できる。

体重増減の原因に気づき、自然と体重の維持ができるように!

### 肥満かどうかの目安となるBMIの求め方

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)})$$

18.5未満  
やせ

18.5~25未満  
普通

25以上  
肥満

### 家庭血圧

リラックスした状態で血圧を測定する「家庭血圧」は、毎日、朝(起床して1時間以内。排尿後、朝食前、服薬前)と夜(就寝前)、それぞれ2回測定し、その平均値を記録しましょう。

### 家庭血圧での高血圧の診断基準

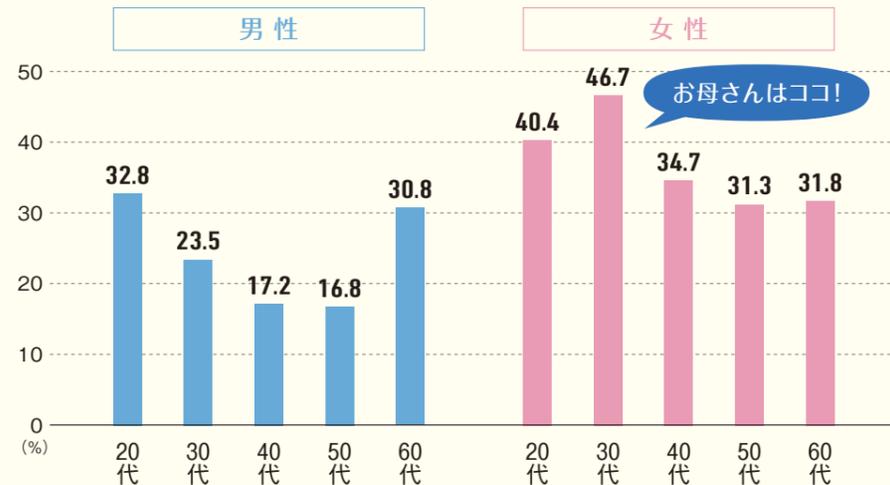
収縮期血圧(上の血圧) 拡張期血圧(下の血圧)  
135mmHg以上 かつ/または 85mmHg以上

### ★健診や医療機関での高血圧の診断基準

140mmHg以上 かつ/または 90mmHg以上

日頃から自分の体重や血圧を記録し、把握しておけば、体の変化に気づきやすくなります。また、健診時の問診、医療機関での受診の際、このデータを持参し見せることで、医師の診断にも役立ちます。

## 過去1年間に健診を受けていない人の状況



出典:「平成26年 国民健康・栄養調査」(厚生労働省)

この間の健診で、お父さんはメタボ予備群だったけど、お母さんはどうなの?  
健診? うーん、ここ数年は受けていないからわからないけど、元気だから心配いらないわ。  
えっ! もう何年も受けてないの?  
健診は体の総点検をするせっかつかのチャンス。健診をおろそかにしてはダメですよ。高血圧症や糖尿病などの生活習慣病の初期は、ほとんど自覚症状がありません。症状が現れる頃には、病気がかなり進行しています。何ともなくても、じわじわと病気が進行している可能性も! 自分の健康を過信するのは禁物です。  
そんなことを言われると、不安になっちゃうわ。そうだよ。家族の健康だけでなく、自分の健康も考えないと……。  
健診は、病気の早期発見・治療に役立つものですよ。しっかり受けてくださいわね。病気の発見が遅れると、重症化するばかりか、治る確率も低くなっていきます。また、治療に時間がかかる分、医療費もかさみます。  
ええーっ! 健診を受けないツケは、とても大きいわね。  
そうですね。それに健診は、病気を発見するだけではありません。病気を予防するのにも役立つんですよ。健康を過信するのは禁物です。

ちます。例えば、健診の結果、血糖の数値が「やや高め」なら、食後の血糖値の上昇をゆるやかにするために「食事野菜から食べる」、積極的に「歩く」など、生活習慣を見直すことが大切。こうして早めに血糖コントロールを始めれば、糖尿病予備群から糖尿病への進行を抑えることも可能です。生活習慣改善の時点なら、薬代もかかりませんよ。  
なるほど。健診で病気の芽を見つけて、早いうちに摘んでしまおうというわけね。  
そのためには、健診を受けっぱなしにしないこと。異常値になっていなくても、数値が「やや高め」のものがあれば、生活習慣を見直ししましょう。かかりつけ医に相談し、具体的な生活改善のアドバイスを受けるのもおすすめです。なお、健診後、保健指導や要再検査の通知がきたら、必ず受けてください。せっかつ健診を受けても、結果をその後の生活に生かさなければ、ムダになりますよ。  
わかりました! 今までは、忙しいことを理由にして健診を受けていなかったけど、自分ももちろん、家族のためにも今年からきちんと受けるわ。  
健診を受けることは、自分の健康を守るのにももちろん、結果的には医療費の節約にもなるということをお忘れなく。

知って  
おきたい!

## 家庭の医療費学



# 健診を受けないツケは 思った以上に大きい!

私が解説!



# 保健事業の実施報告

皆さんの健康ライフのサポートとして、平成28年度もさまざまな保健事業を実施しました。その中から主な事業をご報告します。

## 特定健康診査・特定保健指導

### 特定健康診査・特定保健指導

40歳以上75歳未満の全員を対象に、特定健康診査を実施しました。その結果から、生活習慣病のリスクがある人を対象に、特定保健指導を実施しました。

## 保健指導宣伝

**けんぽニュース『すこやかマテリアル』の配布**  
健保からのお知らせや役立つ健康情報を掲載した機関誌を、年2回(春・秋)配布しました。

**電話健康相談「こころとからだの健康相談」**  
病気の悩み、体の不調、育児・介護の問題などについては「ヘルシーダイヤル」、メンタルヘルスについてはカウンセリングなども受けられる「心の相談」という電話相談を実施。平成28年度の利用件数は291件でした。

### ホームページの運営

健保からのお知らせ、各種申請書類のダウンロード、健康保険のしくみがわかるほか、皆さんの健康づくりに役立つ情報を掲載したホームページを運営しています。

## 訪問健康相談

被扶養者で63歳以上の人を対象に、自宅を訪問し、健康相談のほか上手な受診の仕方などに関する指導を行いました。実施者数は45名、事業費は185万円でした。

## 医療費通知の配布

6、9、12、3月の年4回発行。皆さんが病院等にかかったときの医療費について、実際に窓口で負担した金額(3割)のほか、当健保が負担している金額(7割)も含めてお知らせしています。

## 生活習慣病改善予防指導

特定保健指導対象外の人を対象に、生活習慣病の予防ならびに生活習慣改善に関する指導(冊子や手紙による情報提供)を行いました。実施者数は3,826名、事業費は754万円でした。

## 疾病予防

### 生活習慣病健診

すべての被保険者を対象に、事業所で実施する定期健康診断とあわせて実施。1万3,727名の方が受診し、8,631万円の費用補助を行いました。

### 婦人科健診

女性の被保険者で希望者を対象に、乳がん検診、子宮頸がん検診を含む総合健診を実施。684名の方が受診し、796万円の費用補助を行いました。

### 家族生活習慣病健診

被扶養者および任意継続被保険者を対象に特定健診にあわせて実施。2,723名の方が受診し、6,315万円の費用補助を行いました。

### 家庭用救急常備薬の斡旋補助

家庭用の救急常備薬を斡旋し、購入代金の一部費用補助を実施。5,647名の方が購入し、574万円の補助を行いました。

### 大腸がん検診

35歳以上の被保険者・被扶養者で希望者を対象に実施。1,384名の方が受診し、292万円の費用補助を行いました。

### 予防接種

インフルエンザ予防としてワクチン接種が有効であることから、予防接種の一部費用補助を実施。7,820名の方が申請し、1,356万円の補助を行いました。

## 体育奨励

### 各種体育行事の実施

ハイキング、キャンプ、スポーツフェスタ、各種競技会、スポーツクラブ利用補助など、さまざまな体育行事を事業主と共催で実施。3,184名の方が参加し、282万円の費用補助を行いました。

## 歯科検診・指導

すべての被保険者を対象に、口腔内の保健指導として各事業所で実施。7,961名の方が受診し、3,624万円の費用補助を行いました。

## その他

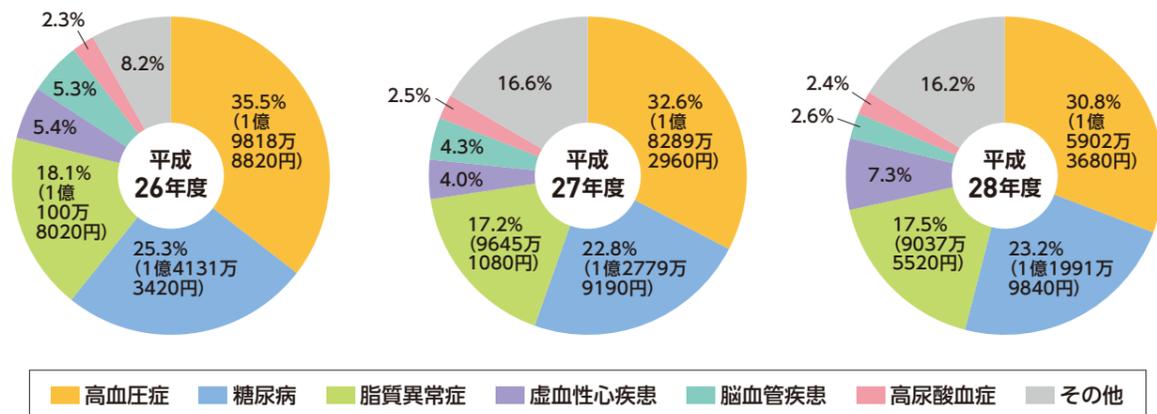
かぜシャットアウト作戦を実施。各職場に、風邪予防薬とうがい薬を備え付けました。

## 契約保養所

ラフォーレ倶楽部などの契約保養施設の利用者に対し、利用料の一部補助を実施。1,343名の方が申請し、267万円の費用補助を行いました。



Data 1-3 医療費に占める生活習慣病の割合



Check!

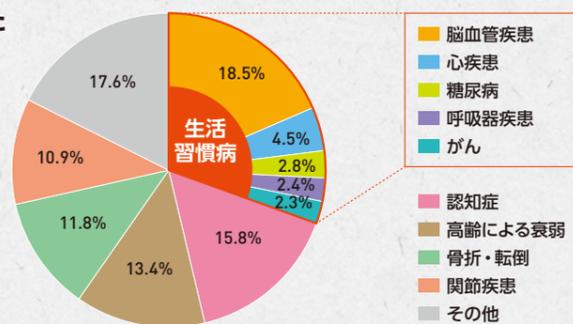
- 生活習慣病とは、文字どおり「生活習慣」が大きく影響する病気です。
- なかでも高血圧症・糖尿病・脂質異常症の3つが、毎年上位を占めています。
- 特定保健指導でも、血圧・血糖・脂質の各項目で生活習慣病リスクの高い方を対象に、運動や食事などの「生活習慣の改善」をすることで、生活習慣病を予防することに重点を置いています。

生活習慣病は健康寿命を縮めます

「健康寿命」とは、寝たきりなどにならず、心身ともに自立した健康的に生活できる期間をいいます。日本人の平均寿命と健康寿命の間には、10年ほどの差があります。いまや、平均寿命よりも「いかに自立して健康に暮らせるか」という健康寿命をのばすことが重要視されています。高血圧症や糖尿病といった生活習慣病は、現

在では介護が必要となったおもな原因の約3割を占めています。脳血管疾患(脳卒中)は、高血圧や動脈硬化との関係が深いことがわかっていますので、血圧や脂質値を適切にコントロールし、動脈硬化の進行を抑えることで、発症リスクが低下する可能性もあります。健康寿命をのばすためには、生活習慣病の予防が欠かせないといえます。

介護が必要になったおもな原因



参考：厚生労働省「平成25年国民生活基礎調査の概況」

# 当健保組合の健康データアラカルト

平成27年度よりスタートした「データヘルス計画」は、今年度が第1期の最終年度となります。データヘルス計画のスタートと同時に連載を始めたこのコーナーも、早6回目。今号は、当健康保険組合の「医療費」「時間外・休日受診」「ジェネリック医薬品」「喫煙率」「重点的保健事業」にまつわる健康データをご紹介します。

なお、平成29年度中に第2期のデータヘルス計画を策定し、平成30年度からスタートする第2期に向け、PDCAサイクルのさらなる好循環を加速させていきます。

## 1 医療費の推移

Data 1-1 総医療費の推移(歯科医療費を除く)

平成26年度	39億8,521万3,460円
平成27年度	39億7,321万2,100円
平成28年度	37億7,918万6,060円

Check!

- 医療の高度化などにより医療費そのものは毎年増加傾向にありますが、平成28年度は被保険者が減少したこと等から、総医療費は平成27年度と比べ減少しました。

Data 1-2 一人当たりの医療費

平成26年度	117,020円 (他健保平均 116,840円)
平成27年度	121,375円 (他健保平均 125,906円)
平成28年度	122,355円

Check!

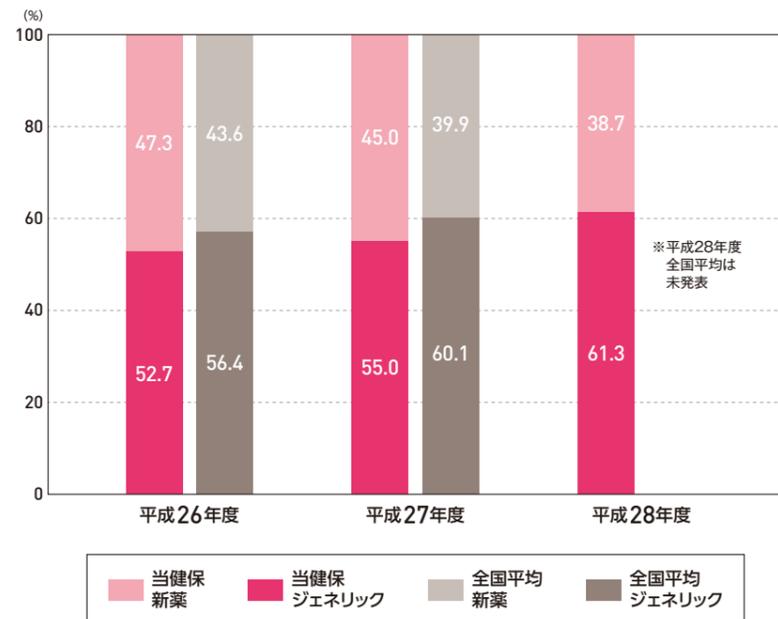
- 加入者一人当たりの医療費は、少しずつ増加しています。

※平成28年度他健保平均は未発表

他健保平均：健保連「健保組合医療費の動向に関する調査」より

## 3 ジェネリック医薬品の活用 (数量基準)

Data 3 ジェネリック医薬品の使用状況比較



全国平均：厚労省「最近の調剤医療費(電算処理分)の動向」より

### Check!

- ✓ 全国平均と比べ、当健保組合のジェネリック医薬品の占める割合が低くなっています。これは負担する薬代が高いことを意味しています。
- ✓ ジェネリック医薬品の普及は、増え続ける医療費の削減につながります。国は、平成29年の半ばまでにジェネリックの数量シェアを70%以上、平成32年度末までに80%以上という目標を掲げています。

## ジェネリックとお薬手帳で医療費を節約

ジェネリック医薬品は、新薬(先発薬)の特許が切れたあとに、同じ有効成分でつくられる薬です。効能・効果、有効成分の品質は新薬と同等。研究開発費を抑えられるので安く製造でき、価格は平均して新薬のほぼ半分です。高血圧症や糖尿病などの生活習慣病のように、長い間飲み続ける薬などは特に、ジェネリック医薬品による節約効果は大きくなります。

また、薬局で薬を処方してもらうときは、お薬手帳を持参すると、薬剤師が手帳を見て、副作用や飲み合わせ、薬の量が適切かどうかなどをチェックしてくれるので安心です。お薬手帳があると窓口負担も安くなります\*ので、毎回忘れずに持参するようにしましょう。

\*原則6カ月以内に同じ薬局で処方を受ける場合

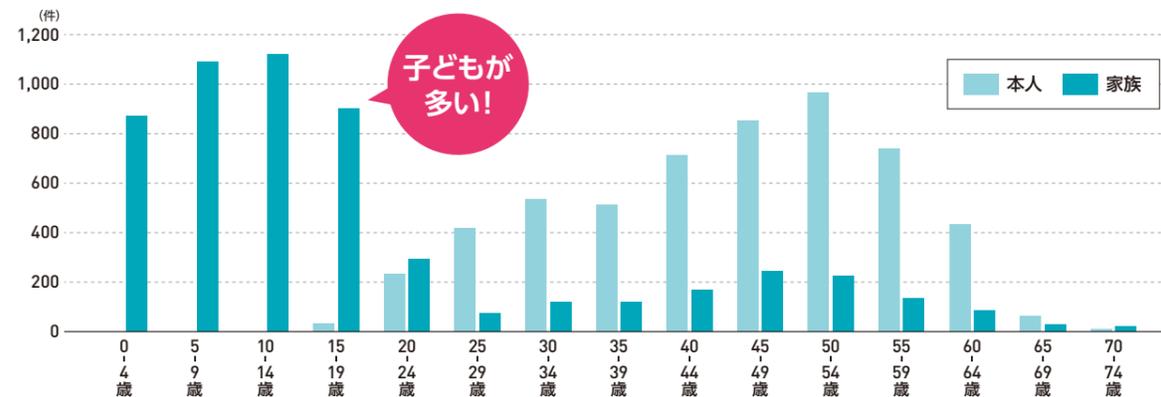
ジェネリック医薬品はこんなにお得!



健保組合でも1年で10,080円の医療費削減効果あり!

## 2 時間外・休日受診の実績

Data 2 年齢階層別の時間外・休日受診割合



### Check!

- ✓ 夜遅くや休日など、医療機関の診療時間外に受診をすると、原則として通常の診療費の他に、「時間外」「休日」「深夜」などといった「時間外加算」が請求されます(健康保険適用)。
- ✓ 「時間外」の具体的な時間範囲は医療機関ごとに異なるほか、受診者が6歳未満の場合などは加算される金額が異なります。
- ✓ 低年齢層での受診が目立つのは、自治体によって子どもを対象とした医療助成制度が設けられており、個人負担がない、あるいは医療費の一部負担で済むケースが多いため、安易に診察を受けてしまうのだと推察されます。

## 本当はタダではない子どもの医療費

区市町村が発行する「医療証」の提示で、自己負担が0円で済むこともある子どもの医療費。じつは、本来の自己負担分2割は「乳幼児医療費助成」により地方自治体が、残り8割は保険者(健保組合等)が負担をしています。

時間外や深夜に受診した場合、6歳未満ではその割増金額も大きくなり、医療費の大部分を負担する健保組合等の財政を圧迫しています。受診の前に電話相談等を上手に利用するなど、不要不急の受診は避けるように心がけましょう。

病院に連れていくべき? 迷ったときはご相談ください

こころとからだの健康相談

0120-797-227

24時間年中無休  
通話料・相談料無料

プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。

## 5 重点的保健事業の経過

### Data 5-1 受診勧奨

血圧および血糖が要治療域(\*1)に該当する方に対し、委託先の専門職(保健師、管理栄養士)が、対面による健診結果フォローと、定期的な電話による受診状況の確認を実施します。

平成27~29年度目標		平成27年度評価			平成28年度評価(継続中)
実施率	受診率	実施率	受診率	継続受診率	実施率
80%以上	30%以上	93.1% 対象者 72人中67人	53.7% 実施者 67人中36人	77.8% 受診者 36人中28人	88.1% 対象者 42人中37人

### Data 5-2 若年肥満対策

若年層(30、35歳の男性)のリスク保有者(\*2)に対し、特定保健指導実施期間に合わせた保健指導で、将来のメタボリックシンドロームの該当者・予備群を減少させ、疾病リスクの低減を図ります。

平成27~29年度目標	平成27年度評価			平成28年度評価(継続中)
実施率	実施率	終了率	指導結果	実施率
80%以上	87.6% 対象者 89人中78人	94.9% 実施者 78人中74人	体重1.47kg減 腹囲0.57cm減 終了者平均	86.7% 対象者 97人中78人

### Check!

- ✓ 平成27、28年度の2カ年の平均実施率は91.2%となっており、実施率については前倒して目標を達成できました。
- ✓ 平成27年度の受診率53.7%(委託先報告結果)に対し、適正な受診継続者は77.8%であり、成果についても前倒して目標を達成できました。

\*1 II度高血圧:収縮期血圧160~179mmHgかつ/または拡張期血圧100~109mmHg  
III度高血圧:収縮期血圧180mmHg以上かつ/または拡張期血圧110mmHg以上  
血糖:HbA1c 7.0%以上

### Check!

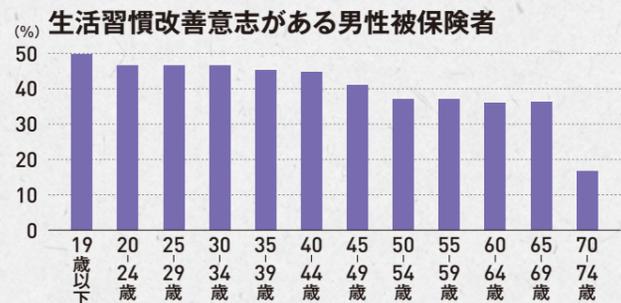
- ✓ 平成27、28年度の2カ年の平均実施率は83.9%となっており、実施率については前倒して目標を達成できました。
- ✓ 平成27年度の指導成果は、終了者の平均体重で約1.5kg減でしたが、翌年度の健診結果と比べると、リバウンド傾向も見られました。生活習慣見直しの取り組みが習慣化に至らない人への対策が、今後の課題といえます。

\*2 次のいずれかの該当者  
・特定保健指導基準に該当している  
・腹囲またはBMIが基準値を超え、かつ20歳のときと比べて体重が10kg以上増加している(特定健診問診項目の回答より)

SUKOYAKA MATERIAL

## 若い人ほど高い生活習慣改善意識

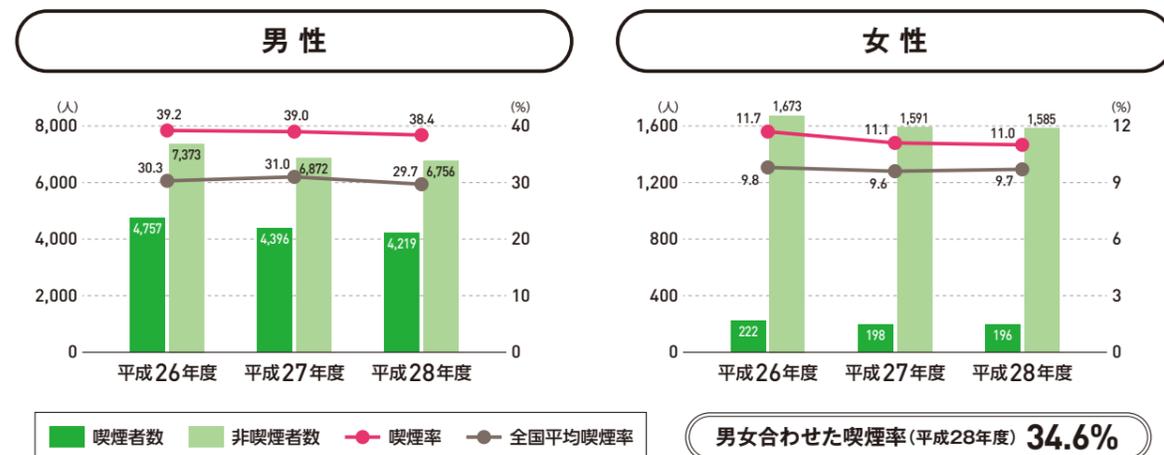
平成28年度特定健診の問診結果より、男性被保険者年齢階層別の生活習慣改善意識の有無について集計した結果、40歳代以上の方に比べて、40歳未満の方の生活習慣改善意識が高いことがわかりました。これは、若い人は容姿を気にする傾向があることから体型や体重の改善意欲が高く、加えて、基礎代謝量が多く改善効果が得やすい点が要因として考えられます。



当健保組合は若年層の肥満対策にも注力しています。生活習慣改善のきっかけづくりや、減量の取組みをサポートするツールを提供することで、将来的な肥満リスクの低減を図っていきます。

## 4 喫煙率の推移

### Data 4 喫煙の状況



### Check!

- ✓ 当健保組合の被保険者の平成28年度の喫煙率は、34.6%(特定健康診査結果より)との結果であり、全国喫煙率19.3%(日本たばこ産業発表)と比べると、男性で1.3倍、女性で1.1倍と、男女とも全国平均を大きく上回る結果となりました。

SUKOYAKA MATERIAL

## 世界に広がる受動喫煙防止の輪

受動喫煙とは、火のついたたばこの先から立ち上る「副流煙」を、非喫煙者が吸い込んでしまうこと。この副流煙には、喫煙者が直接吸いこむ「主流煙」に比べてニコチンが2.8倍、タールが3.4倍、一酸化炭素が4.7倍も含まれています。とくに最近では、2020年の東京オリンピック・

パラリンピック開催を控え、受動喫煙対策の強化が叫ばれています。近年の開催都市はどれも受動喫煙防止法・条例を制定するなど、罰則を伴う法規制で対策を強化してきました。受動喫煙防止はもはや世界標準といってもよく、日本国内でもすみやかな法整備が待たれています。

### オリンピック開催都市と受動喫煙防止法の有無

開催都市(年)	受動喫煙防止法
北京(2008)	2008年施行
ロンドン(2012)	2007年施行
リオデジャネイロ(2016)	2009年施行
東京(2020)	??

資格喪失後の「無資格受診」にご注意!

# 退職後、保険証は必ずご返却ください!

退職したにもかかわらず退職前の保険証を使用して医療機関を受診すると、後日、医療費の全額(自己負担分を除く)を返還していただくことになります。くれぐれも無資格受診をしないようご注意ください。

**Q** そもそも保険証はいつまで使えるの?

**A** 入社日から退職日までです。退職日の翌日から保険証は無効となり使用できなくなります。

**Q** 旧保険証で受診してしまったらどうすればいいの?

**A** 退職時の保険者から無資格受診による返還請求書が届きますので、納付期限までにお支払ください。支払った分は療養費として、新しい保険者へ支給申請することができます。

**Q** 退職後に医療機関等で受診するときはどうすればいいの?

**A** 新しい保険証を医療機関の窓口へ提示して、保険証が変更になった旨を伝えてください。

**Q** 退職したら保険証はどうすればいいの?

**A** ただちに、元の勤務先へ返却してください。被扶養者についても、被保険者が資格を喪失すると併せて喪失となりますので、被保険者と同様にすみやかに返却してください。任意継続被保険者の方は元の健保組合へ返却してください。

事業所  
担当者様へ  
お願い

健保組合が負担する医療費は、皆様の大切な保険料から支払われます。無資格受診防止のため、退職後5日以内に資格喪失届とあわせて保険証(被扶養者分を含む)を、当健保組合へ提出することになっていますので、保険証の早期回収にご協力をお願いいたします。

※保険証の添付がない場合は、資格喪失届を受理することができません。

## なぜに抗生物質は効かない? 薬の服用は正しい認識を持って!

近年、抗生物質が効きにくい薬剤耐性菌が増加し、国際的な問題となっています。その原因として考えられるのが、抗生物質の不適切な使用です。国は今年の6月、不必要に処方されることが多いと考えられる、かぜや急性下痢症患者を想定した、「抗微生物薬適正使用の手引き」を策定し、公表しました。

### かぜの原因となるウイルスに抗生物質は効かない!

秋から冬に向かう今頃は、かぜやウイルス性胃腸炎の患者が増え始める時期です。これらの症状で医療機関を受診したとき、抗生物質を処方されて「効きそう」と安心したり、処方されないことで不安を感じたり、がっかりしたことはありませんか。私たちが「抗生物質」と呼ぶ薬は一般的に「抗菌薬」を指し、細菌には有効でも、ウイルスに対しては効果がありません。鼻水やのどの痛み、せきを症状とするいわゆる「かぜ」は、大部分が抗生物質の効かないウイルス性の感染症です。急激な嘔吐や下痢をもたらす感染性胃腸炎は、原因が細菌かウイルスかはあまり関係なく、重症または海外から帰国直後のケースを除き、主な治療法は脱水に気をつける対症療法で、抗生物質の投与は不要とされています。

### 不適正な処方がかぜに薬剤耐性菌増加の原因

抗生物質を必要としない感染症での薬の服用は効果がなければ、腸内の有益な菌(いわゆる善玉菌)を殺してしまい、下痢や腹痛などを引き起こす心配があります。さらに、善玉菌が減少した体表や腸内で、菌が変異し、薬に抵抗性を身につけてしまうことがあります。これが薬剤耐性菌です。院内感染のニュースをよく耳にする「MRSA」はその一つ。しかも、新たな抗生物質の開発が減っているなかで、本当に必要ときに使える薬がなくなることが懸念されており、このまま対策を講じなければ、2050年には世界で年間一千万人が、薬剤耐性菌によって死亡すると推計されています。

### 患者側も「抗生物質なら治る」という思い込みをなくす

こうした状況を受け、医療従事者向けに策定されたのが、「抗微生物薬適正使用の手引き」です。単に抗生物質を使用するの

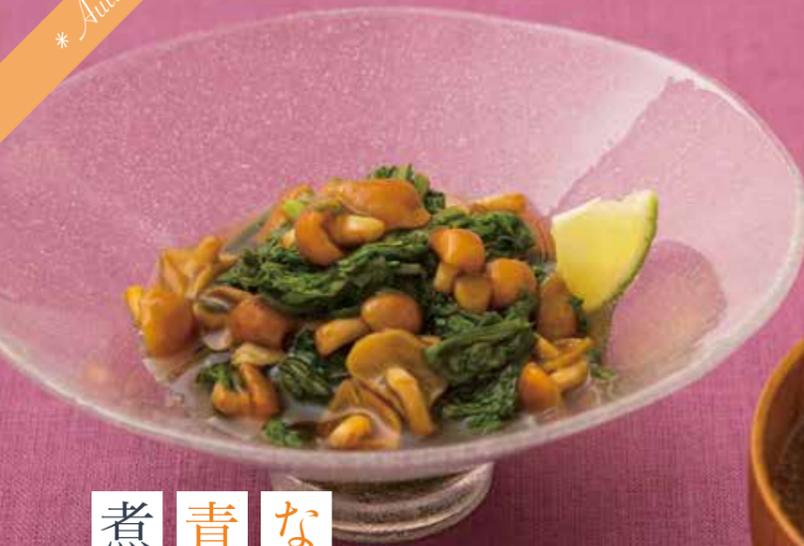
### なぜにおける抗生物質の投与推奨について

主症状	抗生物質の投与
鼻、のど、せきの症状が同時に同程度(感冒)	推奨しない。
くしゃみ、鼻汁など(急性鼻副鼻腔炎)	軽症の成人、学童期以降の小児では推奨しない(中～重症の成人、重症・長引く小児では推奨を検討)。
のどの痛み(急性咽頭炎)	A群β溶血性連鎖球菌の検出がない場合は推奨しない。
せき(急性気管支炎)	成人では百日咳を除き推奨しない(小児のマイコプラズマでは推奨)。

出典:厚生労働省健康局結核感染症課「抗微生物薬適正使用の手引き第一版」

※この記事は2017年7月末日現在の内容です。

をやめよう、ということではなく、効果がある感染症か否かを適切に診断し、不要な薬の処方を減らすことを目的としています。また、患者の側にもできることがあります。むやみに抗生物質の処方希望しないことや、余った抗生物質を自己判断で服用しないなど、正しい認識を持つことが必要です。不要な薬の処方を減らすことは、医療費の適正化を図るうえでも大切なことであり、将来的な薬剤耐性菌の脅威から身を守る手段となることを知っておきましょう。



なめこと  
青菜の  
煮びたし

まいたけと  
豚肉の  
とろろ汁



なめこと青菜の煮びたし

1人分 26kcal 塩分 0.6g

材料(3人分)

- なめこ ..... 70g
- 春菊(葉の部分) ..... 150g
- だし汁 ..... 2/3カップ(150ml)
- [A] 酒 ..... 大さじ2/3
- 砂糖 ..... 小さじ2/3
- しょうゆ ..... 小さじ1と1/2
- すだち ..... 適量

作り方

- 春菊は洗って葉の部分摘む。なめこはぬるま湯でさっと汚れを洗い流し、水気を切る。
- 鍋に[A]を入れて火にかけ、煮立ったら春菊となめこを加える。再び煮立ったら火を止める。
- 器に盛り、好みですだちを切って添える。

まいたけと豚肉のとろろ汁

1人分 165kcal 塩分 2.2g

材料(3人分)

- まいたけ ..... 50g(1/2パック)
- 豚ばら肉 ..... 70g
- 山いも ..... 8cm
- 豆腐 ..... 100g
- だし汁 ..... 4カップ(800ml)
- [A] 酒 ..... 大さじ3
- しょうゆ ..... 大さじ2
- みりん ..... 大さじ1
- 塩 ..... 小さじ1/4
- 絹さや ..... 2枚(好みで)

作り方

- まいたけは食べやすい大きさにほぐし、豚ばら肉は3cm幅に切る。
- 豆腐は食べやすい大きさに手でくずしておく。
- 鍋にだし汁を温め、まいたけと豚ばら肉を入れて煮てアクを取り、豆腐を加え、煮立ったら[A]を加えて味を調える。
- 山いもは皮をむき、酢水につけてアク止めをし、すりおろす。
- ③を器に盛り、④のとろろをかけ、好みですだちをた絹さやを細切りにして、山いもの上に飾る。

秋の味覚狩り炊き込みごはん

1人分 417kcal 塩分 1.7g

材料(3人分)

- 米 ..... 2合(360ml)
- さつまいも ..... 100g(小1/2本)
- しめじ ..... 50g(1/2パック)
- えび ..... 70g(正味)
- 三つ葉 ..... 3本
- [A] 酒 ..... 大さじ1
- みりん ..... 小さじ2
- しょうゆ ..... 小さじ1
- 塩 ..... 小さじ2/3
- だし用昆布 ..... 10cm×10cm
- 黒ごま ..... 少々

作り方

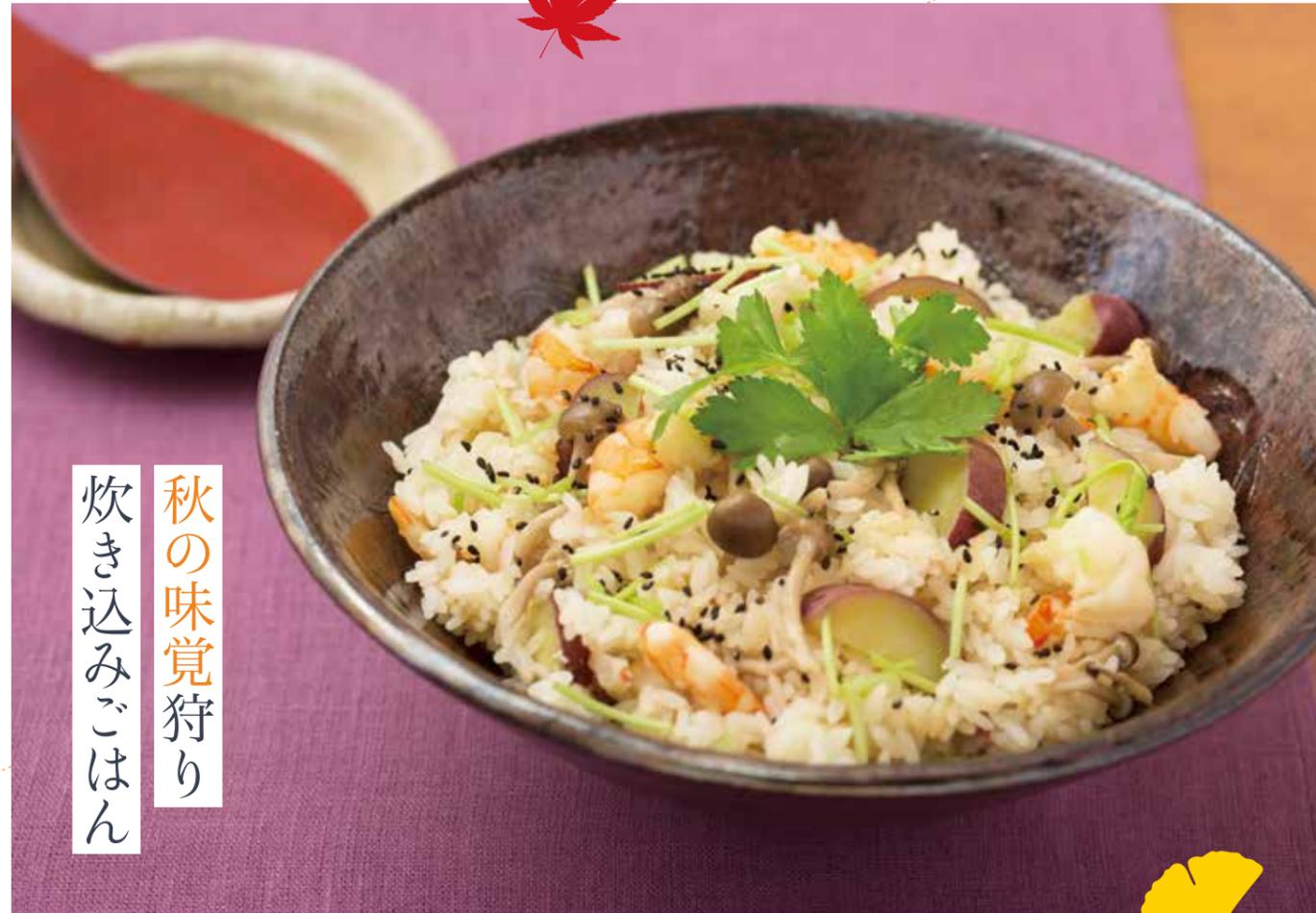
- 米は炊く1時間前に洗い、ざるにあげておく。
- さつまいもは2cm角に切って水にさらし、アク抜きをする。えびは、殻と背わたを取って塩(分量外)でもんで洗い、食べやすい大きさに切る。しめじは小房に分ける。
- 炊飯器に米、だし用昆布、[A]を入れ、水を2合の目盛りまで加える。上に②をのせて普通に炊く。炊きあがったら、10分ほど蒸らし、さつまいもをくずさないように混ぜる。
- 器に盛り、1~2cm長さに切った三つ葉と黒ごまを散らす。



田中 可奈子...料理研究家、栄養士。書籍や雑誌、新聞などでレシピを提案するかわら、企業のカルチャールームで講師も務める。近著に「ノンオイルだからおいしいお菓子」など。

香り立つ  
季節の  
おもてなし  
レシピ

「実りの秋」がやってきました。とりわけ、きのこ類やおいもがおいしい季節。新米と炊き込みめば、旬の味覚を欲張った贅沢なごはん。日頃の疲れを取り払いましょう。



秋の味覚狩り炊き込みごはん

きのこ尽くしで味よし、香りよし

新米をはじめ、さまざまな作物が収穫の時期を迎える秋。ほくほくした食感が楽しめるさつまいもと芳醇なしめじを組み合わせた炊き込みごはんは、秋の味覚をしみじみと堪能することができる一品です。さつまいもに含まれるビタミンCは熱に強く壊れにくいのが特長。また、しめじは低エネルギーなうえ、たっぷり含まれる食物繊維には、腸内環境を改善したり、血糖値の上昇をゆるやかにする働きがあります。

ふわっとした山いもと豚肉のkokkと旨みがきいた汁物には、菌ごたえのよいまいたけをプラス。まいたけ独特の食感と風味で秋を味わいましょう。なめこを使った煮びたしは、なめこ特有のぬめりが消化を助けてくれます。

食欲が増す秋。秋の味覚は楽しみたいけれど、体重増加は抑えたい。そんなときに、食物繊維が豊富で低エネルギー、さらにビタミンやミネラルも多く、なおかつ家計にやさしいきのこ類は強い味方です。ごはんだけでなく、小鉢や汁物にしても香りがよく美味なので、積極的に取り入れましょう。



かからない

うつさない

# インフルエンザを 予防しよう

これからの季節、気をつけたいのがインフルエンザです。せきや鼻水などのかぜ症状に加え、高い熱や筋肉・関節痛などの全身症状をもたらします。感染ルートは主に2つ。感染者のせきやくしゃみによる飛沫感染と、ウイルスが付着したドアノブやつり革などに触れた手指で、目・鼻・口などに触れたために起こる接触感染です。

## 感染を防ぐためのセルフケア

1

### こまめな手洗い



手指に付着したウイルスを取り除くため、外出後、食事の前は流水・石けんを使った手洗いの習慣を!アルコール製剤を使った手指の消毒も効果的です。

2

### マスクの着用



せきやくしゃみの飛沫を浴びないようにするだけでなく、手指で口や鼻を触る機会を減らすことができます。自分にせきやくしゃみの症状があるときは、エチケットとして必ずマスクの着用を。

3

### 湿度の管理



空気が乾燥するとインフルエンザにかかりやすくなります。室内では加湿器などで50~60%の湿度を保ちましょう。ぬれたタオルをかけておくのもよいでしょう。

インフルエンザ  
予防接種  
費用補助のご案内

今年度もインフルエンザ予防接種費用の補助を実施します。予防接種により、インフルエンザの発病の防止や重症化を防ぐ効果が期待できます。

- 対象** 被保険者および被扶養者
- 補助金額** 2,000円を上限に接種費用の半額
- 注意事項**
  - ・当健保組合加入期間中の接種に限ります。
  - ・費用補助は年度内1人1回を限度として、実施年度内の申請に対して補助します。
  - ・2回接種の場合は、合計金額に対する費用補助となります。
  - ・当年度内の接種が補助の対象になります(年度内に申請願います)。
- 申請先** 各事業所の担当者(任意継続被保険者の方は当健保組合)

提携機関は全国160カ所!

# 面接カウンセリングで、 気持ちが楽に……

最初は不安でしたが、電話相談で申し込む際に説明してもらえたので、安心して臨めました。実際の面接カウンセリングはとても話しやすい雰囲気、自分の悩みを素直に話すことができ、気持ちがずいぶん楽になりました。思い切って受けてよかったです。

相談者 40代男性

誰にも話せずにいたことを、守秘義務のある専門職に受け止めてもらえるだけで、こころが軽くなるものです。面接カウンセリングに不安をお持ちの方には、電話相談にて事前にご説明を差し上げることもできます。まずはお電話してみてください。

専門相談員 臨床心理士



面接カウンセリングは、年間5回まで無料です!

こころとからだの健康相談

まずはお電話を!

# ☎ 0120-797-227

- 面接カウンセリングの受付は、平日9:00~21:00、土曜日10:00~18:00(日曜・祝日、1/1~1/3は除く)の時間帯です。
- 電話相談は365日24時間無料です。
- 相談をお受けするのは保健師、看護師などの専門職です。
- 必要に応じて医師との直接電話(相談者・医師・相談員の3者通話)も可能です。

スマートフォンにも対応!

詳しくは「健康・こころのオンライン」へアクセスしてください。

健康・こころのオンライン

検索

(ID: )