すこやかマテリアル 58

2018 Spring

Sukoyaka Material

★ご家庭に持ち帰り、家族皆さんでご覧ください。



くつろぎながら プチトレーニング

今より10分多く体を動かすこ とが、健康寿命の延伸につなが るといわれています。日常のす きま時間を有効利用しましょう。

平成30年度 予算&保健事業が決まりました

「第2期データヘルス計画」がスタートします

ヘルスリテラシー講座「特定健診、どうして必要?」

大人の減塩レシピ「肉じゃが風ツナじゃが」

くらしとけんぽ

高齢者医療納付金の実態

三菱マテリアル健康保険組合 健保ホームページをご利用ください o http://mmkenpo.jp/

監修◎袴塚 高志 国立医薬品食品衛生研究所 生薬部長

春は環境の変化や寒暖の差が大きく、ストレスを感じやすい季節。 体のなかでも腸はストレスの影響を受けやすいため、 不調に悩む人も多いことでしょう。

腸のトラブル解消に役立つ漢方を紹介します。

○腸のトラブルにはこんな漢方



厚生労働科学研究費「漢方製剤の安全性確保に関する研究」研究班作成より

「証」はその人の 体質・体力や病態・症状を表す ものさし



状緩和。

○それってどんな漢方?

大黄甘草湯 乙字湯 【おつじとう】 【だいおうかんぞうとう】

便秘や、便秘に伴う頭重、 体力中等度以上で、大便 のぼせ、湿疹、皮膚炎、吹 がかたく、便秘傾向のある き出物(にきび)、食欲不振 人の次の諸症: 痔核(いぼ (食欲減退)、腹部膨満、 痔)、切れ痔、便秘、軽度 腸内異常発酵、痔などの症

桃核承気湯

【とうかくじょうきとう】

体力中等度以上で、のぼせ て便秘しがちな人の次の諸 症:月経不順、月経困難症、 月経痛、月経時や産後の 精神不安、腰痛、便秘 高血圧の随伴症状(頭痛、 めまい、肩こり)、痔疾、打

大柴胡湯 【だいさいことう】

体力が充実して、脇腹から みぞおちあたりにかけて苦し く、便秘の傾向がある人の 次の諸症:胃炎、常習性便 秘、高血圧や肥満に伴う肩 こり・頭痛・便秘、神経症、

memo.

漢方医学では、患者の「証」に 合った薬を処方します。漢方薬 は副作用が少ないといわれてい ますが、「証」に合わない薬を服 用すれば、場合によっては具合 が悪くなることも。ここで紹介し ている漢方は一例ですので、薬 剤師や漢方医に相談のうえ、服 用するよう心がけてください。

防風通聖散 【ぼうふうつうしょうさん】

体力が充実して、腹部に皮 肥満に伴う動悸・肩こり・の ぼせ・むくみ・便秘、蓄膿症 (副鼻腔炎)、湿疹・皮膚 炎、吹き出物(にきび)、肥

五苓散 【ごれいさん】

体力にかかわらず使用でき、 下脂肪が多く、便秘がちな のどが渇いて尿量が少ない 人の次の諸症:高血圧や 人で、めまい、吐き気、嘔 叶、腹痛、頭痛、むくみなど のいずれかを伴う次の諸症: 水様性下痢、急性胃腸炎 (しぶり腹のものには使用し ないこと)、暑気あたり、頭 痛、むくみ、二日酔い。

半夏瀉心湯 【はんげしゃしんとう】

体力中等度で、みぞおちがつ かえた感じがあり、ときに悪 心、嘔吐があり食欲不振で腹 が鳴って軟便または下痢の傾 向のある人の次の諸症:急 慢性胃腸炎、下痢·軟便、消 化不良、胃下垂、神経性胃 炎、胃弱、二日酔い、げっぷ、 胸やけ、口内炎、神経症。

SUKOYAKA MATERIAL

平成30年度 予算が 決まりました

去る2月21日(水)に開催された第145回 組合会で、当健康保険組合の平成30年 度予算が可決承認されましたので、その 概要をご報告します。

「一般勘定]

収入支出予算額

9,581,518千円

被保険者1人当たり

643,055円

経常収入支出差引額

1,008,511千円

般 定

142 726 223

630,541

9,378,810 629,450 国庫負担金収入 他 2,116 調整保険料収入 126,086 8,462 国庫補助金収入 10,824 財政調整事業交付金 60,365 4,051 3,317 9,581,518 643,055

9,395,063

収

項目

保険料

繰入金

雑収入

収入合計

経常収入合計

予算の基	基礎数値
被保険者数	14,900人
平均年齢	43.83歳
扶養率	1.03
標準報酬月額	410,420円
健康保険料率	98.0/1000
介護保除 料率	13 በ/1በበበ

被保険者数	14,900人
平均年齢	43.83歳
扶養率	1.03
標準報酬月額	410,420円
健康保険料率	98.0/1000
介護保険料率	13.0/1000

注)合計欄は四捨五入の関係により差異表示あり

護

定

97,508

1,463

98,972

98,365

11

596

98,972

公告

収

支

916,577

13,755

930,335

出

924,635

100

5,600

930,335

3

項目

国庫補助金受入 他

項目

介護保険収入

繰入金

収入合計

介護納付金

還付金

予備費

支出合計

理事・監事・議員の異動 組合会議員任期満了(平成29年12月6日)に伴う総改選の結果、次の方々が就任しました。

平成30年度収入支出予算概要

支

項目

事務費

納付金

保険給付費

法定給付費

付加給付費

前期高齢者納付金

後期高齢者支援金

退職者給付拠出金

財政調整事業拠出金

病床転換支援金

日雇拠出金

保健事業費

還付金

連合会費

支出合計

経常支出合計

経常収支差引額

その他 予備費 出

予算額 (千円)

173,589

4,039,036

3,929,417

3,651,560

1,713,868

1,904,462

10

33,219

519,518

126,086

1,068,878

9,581,518

8,386,552

1,008,511

2,847

109,619

被保険者 1人当たり額(円

11,650

271,076

263,719

245,071

115,025

127,816

0

N

2,229

34,867

8,462

71,737

643,055

562,856

67,685

191

7,357

	選定議員	₹		互選議員	a	
地区区分	理事・議員別	氏 名	所属	理事・議員別	氏 名	所属
	理事長		本社	理事		三菱マテリアル総連
	常務理事		//	//		本社
	理 事		//	//		//
本 部	監事		//	監 事		//
	議員		(株)マテリアルビジネスサポート	議員		//
	//		ユニバーサル製缶(株)	//		札幌支店
	//		三菱マテリアルテクノ(株)	//		本社
直島	代表議員		直島製錬所	理事		直島製錬所
大 阪	代表理事		大阪支社	議員		三田工場
埼 玉	代表理事		横瀬工場	議員		横瀬工場
新 潟	代表議員		(株)ダイヤメット	理事		(株)ダイヤメット
東北	代表理事		東北支店	議員		青森工場
秋 田	代表議員		秋田製錬所	議員		三菱マテリアル電子化成(株)
アルミ	代表理事		三菱アルミニウム(株)	議員		三菱アルミニウム(株)
小名浜	代表議員		小名浜製錬(株)	理事		小名浜製錬(株)
九州	代表議員		九州工場	理事		九州工場
東 海	代表理事		岐阜製作所	議員		岐阜製作所
茨 城	代表議員		筑波製作所	理 事		筑波製作所

予算編成について平成30年度一般勘定の

2 期デー

タヘルス計画」がスタ

ŧ

計画」の分析・評価・課題を踏まえた「第

安定した健保財政が続く見通しです。

平成30年度は、「第1期デ-

-タヘルス

の増収となる93億7881 る保険料収入は、被保険者数の増加によ 29年度予算に対し2億3 出 医療費の支払いが主となる保 ·万円を計-

効果あるものとし、

「第2ステージ」とし

て実施してきた「セルフ・ケア21」を更に た、平成12年から医療費適正化対策とし 取り組みが重要となってまいります 特に事業主との「コラボヘルス事業」への

全面総報酬割の影響を受けた後期高齢 み40億3904万円を計上、被保険者1 険給付費は、診療報酬改定等の影響を鑑 減少したことから、合計で36億5 数の減少等により前期高齢者納付金が 者支援金が増加したものの、 人当たり27万1 高齢者医療制度へ拠出する納付金は、 前年度比4億6847万円の減と 6円となって

項目でもおおむね予算を下回ることか 比3億4万円減少の見込です。その他の 給付費が低調に推移したことから、 円増加の見通しです。 平均標準賞与額が予算を上回ったことか いても4年連続の黒字決算となる見通 4892万円の黒字決算、経常収支に ら、29年度の収支決算見込みは9億 保険料収入は予算比2億36 支出面では、

健保組合の収入の大半を占め

予算編成について平成30年度介護勘定の

の健康増進に向け努めていく所存です

健事業を積極的に展開

皆さんの一層

当健保組合は、こういった効果的な保

備金から1376万円繰り入れること 平成30年度予算は、収入の部で介護準 介護保険料率千分の13を維持.

平成29年度の決算見込みについて予算編成の前提となる 収入面では、被保険者数の増加に加え

> なっています。 金が38・9

> > 保健事業費は5・5

で約66億円に増加する見込みで、 とが予想されますが、 の増加等により、収支が均衡してくるこ 今後、高齢者医療への納付金や医療費 当面は

積立金は29年度末

画を見据え総額で5億1 前年度比で1 これらを保険料収入に占める割合で 保険給付費が 502万円の増となってい 43 952万円、 1 % 納付

の保健事業費は、第2期デ -タヘルス計 拉

2018年度からの特定健診の見直しポイント

メタボリックシンドロームに着目した健診内容

- ●質問票 **見直**し
- ●血中脂質検査 見直し
- ●身体計測
- ●肝機能検査
- ●理学的所見(身体診察) ●血糖検査 見直し ●血圧測定
 - ●尿検査

医師の判断により実施される

- ●心電図検査 ^{見直し}
- ●眼底検査 _{見直し}
- ●貧血検査
- ●血清クレアチニン検査 new

PICK UP

血中脂質検査における 「non-HDLコレステロール」

脂質に関する検査項目は「中性脂 肪」「HDLコレステロール」「LDLコ レステロール」の3つだが、中性脂 肪が400mg/dl以上、もしくは食後 採血の場合は、LDLコレステロール の代わりに「non-HDLコレステロー ル」でも可。これにより検査の精度 が上がることが期待される。

腎機能を調べる方法として、尿たん ぱく検査が行われているが、糖尿病 腎症の重症化予防を推進するため、 詳細な健診項目に「血清クレアチニ るときの状態」に関する項目が追加。 ン検査」を追加。日本人は欧米人に 比べて腎臓が弱く、腎障害を起こし やすい傾向があるといわれ、これに より糖尿病腎症などの腎障害の早期 発見が期待される。

質問票に歯や口の 健康づくりに関する項目を追加

咀嚼機能が低下したり口の中の健康 が損なわれると、生活習慣病のリス クが高まるため、「食事をかんで食べ

血糖検査における「随時血糖」

やむを得ず空腹時以外に採血を行い、HbA1cを測定しない 場合は、食直後(3.5時間未満)を除き随時血糖でも可。

心電図検査、眼底検査の要件

血圧や血糖が基準値を超える場合などの要件を整備。

特定健診を受けた その後は?

特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクの程 度によって3つの段階に分けられます。



積極的支援

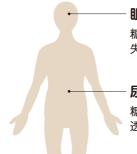
動機付け支援

情報提供

積極的支援、動機付け支援の場合は、生活習慣の改 善に向けて、専門スタッフがサポートします。

受診中なのに 未受診?!

糖尿病と診断され、治療で通院中の患者さんでも、実は 合併症予防の検査を受けていない人が多くいるようで す。いずれも、1年に1度は受けておきたい検査です。 心あたりのある人は、かかりつけ医に相談しましょう。



眼底検査

糖尿病網膜症による 失明を防ぐ

ですか?

尿中アルブミン検査

糖尿病腎症による 透析の導入を防ぐ

健康情報や知識を、自ら入手して、理解し、活用する能力。 生涯を通じて質の高い生活を送れるように、自分の体に向き合いましょう。



も糖尿病ってどんな病気?

療保険財政を圧迫しています

放置すると血管が傷つき、 血液中の糖の濃度が高くなって

特定健診はどうして必要なの?

特定健

この春から第2期が始まる「デ

診)・特定保健指導」の有効性を高めることは、医療保険者にとって重要な課題です。

タヘルス計画」。

その中で、

「特定健康診査

(特定健

2018年度からは、科学的知見に基づいて健診項目の一部が変更されます

必要と判断されれば、 生活習慣病の発症リスクを早期に把握し、改善が 健診です。生活習慣病の入り口である、メタボリッ 健指導」はメタボリックシンドロームに着目した 2008年度から始まった「特定健診・特定保 ムの判定基準を取り入れることで 専門スタッフから指導を受

置すると重篤な疾患が生じる危険性が高まります。 の状態が複数重なることで動脈硬化が進行 どの生活習慣の積み重ねにより発症する病気を指 臓脂肪型肥満に加え、 とは、偏った食生活、運動不足、ストレス、喫煙な 活習慣病によって命を落としています。生活習慣病 けることができます。 おなかまわりに脂肪が過剰に蓄積した内 現在、 高血糖、 日本人の約6割が、 高血圧、 脂質異常

超える糖尿病の増加は、 予備群を含めると2000万人を

その機能が失われると、回復が難しい臓器。

早期

いかに食い止めるかが重要です。

アチニン検査」が追加されました。 重症化を防ぐため、詳細な健診項目に

腎臓は、

リスクを見つけるのに有効な健診です。

糖尿病の合併症の一つである腎症の

特定健診は、糖尿病を始めとする生活習慣病の

健康寿命をのばす

日本人の平均寿命は世界トップクラスの長さです 限されることがなく生活できる期間」のことです。 健康寿命とは 心豊かな人生を送るためには、 健康寿命とは約10年の開きがあり、 「健康上の問題で日常生活が 健康寿命をのば その差は

病などの発症リスクも高めます。 さらに、心筋梗塞、脳卒中、 これらは著しく生活の質の低下を招きま のが糖尿病の怖さです。 (網膜症)、 足の壊れ (神 経

される人も少なくありません。

ため、目や腎臓に症状が出て初めて糖尿病と診断 糖尿病は、初期の段階では自覚症状が現れな

障害)、透析が必要となる腎症は糖尿病の三大合 知られている、

文:養田桃(フロンテア) イラスト:藤田マサトシ

皆さんの健康ライフをサポートするため、当健保組合はさまざまな保健事業を実施しています。 今年度は、平成12年から実施してきた「セルフ・ケア21」を見直し、 「第2ステージ」として、事業主と協働で事業展開していきます。



体育奨励 /

スポーツ行事補助

事業主と共同で実施する健康づくり、 健康の保持・増進のためのスポーツ やレクリエーションに対し補助します。

スポーツクラブ ルネサンス

皆さんの健康づくりを目的として、会 員制スポーツクラブと法人契約を行っ ています。この機会を利用して、体を 動かす習慣を身につけてみませんか。 対象:被保険者および被扶養者

ルネサンス 法人会員 検索



※「体育奨励」については、平成31年度に見直しが予 定されています。

保養所

契約保養所利用補助

保養のために宿泊した費用の一部を 補助します。

対象:被保険者および被扶養者 補助: 1人につき年度1回、2,000円 を限度に一泊料金の半額

→申請は同封の「費用補助(個人)申 請書」をご利用ください。

※申請期限は利用年度内(当健保組合3月末申 請書受付分)となりますのでご注意ください。 ※会社の補助がある社員旅行や出張は対

法人会員制ホテル ラフォーレ倶楽部

会員制ホテルが気軽にご利用できま す。詳細は健保組合ホームページま たは次のURLにアクセスしてください。

http://plus.laforet.co.jp

法人会員No:20588 法人パスワード: 20588cc

個人情報(健診結果)の共同利用に関するお知らせ

当健保組合では、被保険者の皆さんが会社で受診された健康診断結果について、 各種保健指導や加入者への情報提供に活用することを目的に、事業主と共同利用し ます。共同利用の中で取り扱われる項目などにつきましては、健保組合ホームページ 内「個人情報保護について」の中でご紹介をしていますのでご確認ください。

疾病予防 保 被保険者 供 被扶養者







家族健診 主婦健診

特定健診、生活習慣病健診と婦人科 健診をあわせた総合健診を実施します。 対象:35歳以上の被扶養者および35

歳未満の被扶養者である主婦

本人負担額:5,000円 募集時期:4月ごろ



大腸がん検診

個別郵送方式による大腸がん検診を 実施します。

対象:35歳以上の被保険者および被 扶養者

本人負担額:無料(当健保組合負担) 実 施 時 期:12月ごろ



インフルエンザ 予防接種補助

インフルエンザウイルスの感染予防と 重症化予防には予防接種が効果的で あることから、接種費用の一部を補助 します。

対象:被保険者および被扶養者 補助:2,000円を限度に接種費用の半額

→申請は同封の「費用補助(個人)申 請書」をご利用ください。

※申請期限は実施年度内(当健保組合3月末申 請書受付分)となりますのでご注意ください。

特定健診 生活習慣病健診 歯科健診

事業所で実施する定期健康診断にあ わせて実施します。

対象:被保険者全員



胃検診

事業所で実施する定期健康診断にあ わせて実施します。

対象:45歳以上の被保険者(希望者)

2年に1回になりました

厚生労働省の胃がん検診指針改 正に伴い、今年度から受検対象 者を45歳以上に引き上げました。 実施も隔年(偶数年)に変わりまし たのでご留意ください。

保レディース検診ReNew

「乳がん検診」、「子宮頸がん検診」を 実施します。

対象:女性の被保険者

本人負担額: 1,000円(乳がん検診500円、 子宮頸がん検診500円)

募集時期:4月ごろ

ワンコインで受けられます!

今年度から従来の婦人科健診を 「レディース検診」と改め、乳がん 検診、子宮頸がん検診がそれぞ れ500円で受診できるようになり ました。

保健指導宣伝

健保ホームページ

各種申請手続きの方法、健保組合の 事業に関するタイムリーな情報などを 掲載。健康づくりや疾病予防に役立つ 健康コンテンツも充実しています。

◎笑顔online

健康情報誌『笑顔』のWebサイト。 健康・食・育児・美容などの最新情報 をわかりやすく紹介します。

○育児O&A

子どもの病気や育児に関するQ&Aを 掲載したWebコンテンツ。パパ・ママ のお悩みに専門医が回答します。

健康教育



保健師・看護師が常駐していない事 業所へ講師を派遣し、健康教育の研 修を実施します。各事業所が年1回は 開催することで、皆さんのヘルスリテ ラシーの向上に寄与します。

機関誌『すこやかマテリアル』

年2回(春、秋)発行。健保組合から のお知らせ、最新の医療・健康情報、 体にやさしい料理レシピなど、バラエ ティに富んだ内容でお届けします。

訪問型保健指導

専門相談員が生活習慣改善や病気療 養などについてアドバイスをします。 対象:60~73歳の被扶養者

こころとからだの 健康電話相談

心と体のお悩みについて、専門スタッ フが電話やWebで対応します。こころ の相談では、1年度内に1人5回まで、 無料で面談が受けられます。

対象:被保険者および被扶養者

◎ 健康・こころのオンライン

24時間365日相談無料のこころと体の 相談ポータルサイト。「電話」「面接」 「Web」から、希望に沿ったコミュニ ケーションを選択できます。

どんなお悩みもお気軽に

健康・こころのオンラインは、心と 体にまつわる些細な不安や疑問に も対応しています。「こんなこと聞 いていいのかな?」と気負わずに 気軽にご相談ください。

ジェネリック医薬品の 利用促進

医療費適正化に向けたジェネリック医 薬品の使用を推進するため、ジェネ リック差額通知の送付、健保組合ホー ムページからジェネリック情報サイト へのリンクなどを行います。これを機 に、積極的なジェネリック医薬品への 切り替えにご協力をお願いします。

ジェネリック希望はシールで

ジェネリック医薬品の希望を簡単 に伝えられるシールと、臓器提供 意思表示欄の保護シールを配付 しています。新しい保険証へ貼り、 ご活用をお忘れなく!

三菱マテリアル健保組合は、「第2期データヘルス計画」にも 積極的に取り組み、皆さまの健康づくりを支援します!

三菱マテリアル健保組合の第2期データヘルス計画

重点テーマ

❖ 健康に関する職場環境の整備

1

事業所(会社)と健保組合が連携して、

加入者の皆さま(従業員とご家族)の健康増進に積極的に取り組みます!

重点テーマ

❖ 喫煙(受動喫煙)対策の推進

2

事業所と連携した受動喫煙防止と禁煙希望者へのサポートにより、 生活習慣病やがんの予防に積極的に取り組みます!

重点テーマ

❖ がん対策の推進

3

「胃がん」「大腸がん」「肺がん」「乳がん」「子宮頸がん」の検診と、 検診後のフォローにより、早期発見・早期治療につなげます!

重点テーマ

◇ ヘルスリテラシー向上

4

若いうちからのヘルスリテラシー*5向上の施策を積極的に展開します!

*5 ヘルスリテラシー:日常の生活において、健康意識を向上させ、健康的な生活を送っていただくことを意味します。

重点テーマ

5

❖ 特定健康診査·特定保健指導

被扶養者の特定健康診査・特定保健指導にさらに積極的に取り組みます!

三菱マテリアル健康保険組合は、当健保独自の取り組みである
「セルフ・ケア21 第2ステージ」と「第2期データヘルス計画」を両輪とし、
積極的に皆さまの健康増進に取り組みます

第2期データヘルス計画の詳細は、当健保組合ホームページをご覧ください。

三菱マテリアル健康保険組合

検索

「第2期データヘルス計画」

郊又分一下しまず!

「第1期 データヘルス計画」が終了し、この分析・評価・課題を踏まえた「第2期データヘルス計画」が、今年度からいよいよスタートします。第2期は特に、健保組合と事業主が連携を強化して取り組む「コラボヘルス事業」の充実がカギとなります。

これは 大切なご案内です。 皆さま、最後まで お目通しをお願い いたします。

データヘルス計画とは

- ◎ 厚生労働省が推進する国民の健康寿命*1延伸の取り組みです
- ◎すべての健保組合に実施が義務付けられています
- ◎「データの活用*2 | と「PDCAサイクル*3 | がポイントです
- *1 健康寿命: 平均寿命のうち、健康で活動的に暮らせる期間を意味します(要介護の期間を除きます)。 *2 データの活用: 健保組合が保有する特定健康診査の結果や医療機関から健保組合に請求される診療報酬明細書(レセブト)のデータを活用します。
- *2 アーダの活用: 健味組合が味有する特定健康診覚の結果や医療機関から健味組合に請求される診療報酬明細書(レゼノト)のアーダを活用します。 *3 PDC&サイクル・データへルス計画を等定(Plan)後、計画に基づき実施した(DA)」、効果を測定(Chapek)」、改業(Abr)するサイクルを音味しました。

データヘルス計画のメリットは



加入者の皆さまは

健康で、いきいきと暮らせます

「データヘルス計画」健康はみんなの願い

会社は

生産性の向上による 業績アップが期待されます





健保組合は

給付の適正化による 財政安定が期待されます

第2期データヘルス計画(平成30~35年度)からは、 取り組みが総合評価され、インセンティブ*4が強化されます

*4 インセンティブ: 健保組合の支出の多くを占める後期高齢者支援金が最大10%加算・減算されます。

DATA 2 平成20~28年度の特定保健指導実施状況

			第一期		第二期					
7	責極的支援	平成20年度	平成24年度 目標	平成24年度 実績	平成25年度 実績	平成26年度 実績	平成27年度 実績	平成28年度 実績	平成29年度 目標	
	支援該当者数	1,482人	_	1,572人	1,410人	1,326人	1,190人	1,218人	_	
	該当率	15.9%	_	13.8%	12.1%	11.3%	10.3%	11.0%	_	
	支援実施者数	286人	_	736人	690人	737人	639人	669人	_	
	実施率	19.3%	47.1%	46.8%	48.9%	55.6%	53.7%	54.9%	100%	

動機付け支援	平成20年度	平成24年度 目標	平成24年度 実績	平成25年度 実績	平成26年度 実績	平成27年度 実績	平成28年度 実績	平成29年度 目標
支援該当者数	754人	_	884人	865人	845人	872人	843人	_
該当率	8.1%	_	7.7%	7.4%	7.2%	7.5%	7.6%	_
支援実施者数	109人	_	453人	485人	479人	478人	477人	_
実施率	14.5%	42.2%	51.2%	56.1%	56.7%	54.8%	56.6%	65.7%

合計 積極的支援 + 動機付け支援	平成20年度	平成24年度 目標	平成24年度 実績	平成25年度 実績	平成26年度 実績	平成27年度 実績	平成28年度 実績	平成29年度 目標
支援該当者数	2,236人	_	2,456人	2,275人	2,171人	2,062人	2,061人	_
支援実施者数	395人	_	1,189人	1,175人	1,216人	1,117人	1,146人	_
実施率	17.7%	45.0%	48.4%	51.6%	56.0%	54.2%	55.6%	76.6%
全国平均実施率	7.7%	_	16.4%	17.7%	17.8%	17.5%	_	45.0%
健保組合(全体)平均実施率	6.8%	_	18.1%	18.8%	17.7%	18.2%	16.5%	60.0%

各年度全国平均受診率及び保険者平均実施率:厚生労働省「平成27年度特定健康診査・特定保健指導の実施状況について」より平成28年度健保組合(全体)実施率:健康保険組合連合会「平成28年度特定健診・特定保健指導の実施状況(速報版)」より

CHECK!

- ▼ 特定保健指導とは、生活習慣の改善を目的とした健康指導のことで、特定健診の結果から生活習慣病にかかるリスクが高い40~74歳の加入者を対象としています。リスクの程度により「動機付け支援」と「積極的支援」に分かれています。
- ▼ 平成28年度の特定保健指導該当率について、積極的支援、動機付け支援ともに増加していますが、これは 被保険者の特定健診結果の受診率(受領率)が前年度に比して4%増加した影響(増加分の多くが特定保健 指導の実施までつなげられていない)が考えられます。
- ▼健康保険組合連合会の最新の調査*では、平成26年度に特定保健指導を実施した者(被保険者)のうち、翌年度に特定保健 指導の対象から外れた者の割合(特定保健指導該当者の減少率)が22.8%であったと報告されています。当健保組合の同年 度実績を見てみると、特定保健指導該当者の減少率が28.8%と健保組合(全体)平均と比べて6%高い結果となりました。この結果から、他健保組合全体と比べて、当健保組合の被保険者は質の高い生活習慣改善の取組みができているといえる一 方で、約7割の方は複数年度の取組みが必要な状況であることから、今後この課題解決に向けた支援を行っていきます。 *健康保険組合連合会「平成27年度特定健診・特定保健指導の実施状況に関する調査分析より
- ▼ 特定保健指導の実施率は、健保組合(全体)平均と比べると高水準を保っていますが、目標は達成できていないことから、これまで以上の実施が求められます。 平成30年度より被扶養者の特定保健指導も積極的に展開していきますので、特定保健指導の対象となった方はぜひご参加ください。

「特定健康診査(特定健診)」「特定保健指導」は、第2期データヘルス計画においても引き続き主要なテーマです。ここからは最新データとともに、これまでの実施状況をご紹介します。

特定健診受診率(受領率)と特定保健指導実施率の推移

DATA 1 平成20~28年度の特定健康診査実施状況

			第一期		第二期						
•	被保険者	平成20年度	平成24年度 目標	平成24年度 実績	平成25年度 実績	平成26年度 実績	平成27年度 実績	平成28年度 実績	平成29年度 目標		
	対象者数	9,530人	_	10,814人	10,639人	10,233人	10,054人	9,353人	_		
	受診者数	7,783人	_	9,066人	9,240人	9,270人	9,033人	8,770人	_		
		81.7%	100%	83.8%	86.9%	90.6%	89.8%	93.8%	100%		

被扶養者	平成20年度	平成24年度 目標	平成24年度 実績	平成25年度 実績	平成26年度 実績	平成27年度 実績	平成28年度 実績	平成29年度 目標
対象者数	5,134人	_	5,629人	5,482人	5,182人	5,005人	4,453人	_
受診者数	1,854人	_	2,315人	2,398人	2,432人	2,534人	2,298人	_
受診率	36.1%	47.0%	41.1%	43.7%	46.9%	50.6%	51.6%	71.2%

<u>/</u>	会	平成20年度	平成24年度 目標	平成24年度 実績	平成25年度 実績	平成26年度 実績	平成27年度 実績	平成28年度 実績	平成29年度目標
	対象者数	14,664人	_	16,443人	16,121人	15,415人	15,059人	13,806人	_
	受診者数	9,637人	_	11,381人	11,638人	11,702人	11,570人	11,068人	_
	受診率	65.7%	80.0%	69.2%	72.2%	75.9%	76.8%	80.2%	90.0%
	全国平均受診率	38.9%	_	46.2%	47.6%	48.6%	50.1%	_	70.0%
優	建保組合(全体)平均受診率	59.5%	_	70.1%	71.8%	72.5%	73.9%	75.5%	90.0%

各年度全国平均受診率及び保険者平均受診率:厚生労働省「平成27年度特定健康診査・特定保健指導の実施状況について」より平成28年度健保組合(全体)受診率:健康保険組合連合会「平成28年度特定健診・特定保健指導の実施状況(速報版)」より

CHECK!

- ▼ 特定健康診査とは、生活習慣病と関係が深いメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健診であり、健診結果から、生活習慣の改善が必要と判定された方について、特定保健指導にご参加いただき、健康リスクの低減を図ることを目的に実施しています。
- 当健保組合の特定健診受診率向上のカギは、被扶養者の受診率にあるといえます。被扶養者の特定健診受診率は平成27、28年度で50%を超えましたが、目標としている71.2%には遠く及ばない状況です。当健保組合では被扶養者を対象とした健診制度として「家族健診」・「集合契約(受診券方式)」を準備、ご案内しておりますので、積極的な活用をお願いします。

自分のため、家族のため

「健診」を受けていますか?

家族の健康管理は熱心なのに、自分のこととなるとおろそかになる方も多いのではないでしょうか。会社で健康診断の機会がある被保険者に比べ、被扶養者(主に奥様方)は受診のチャンスを逃してしまいがち。

でも、皆さんが健診を受ける重要性は非常に高いのです。



年に1度はからだメンテナンス

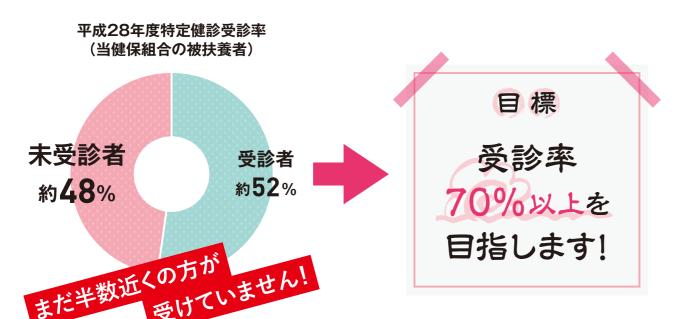
特定の病気の発見を目的にした「検診」に対し、今の健康状態を確認し、自覚症状の現れない体の異常を発見するのが「健康診断(健診)」です。本来なら健康なときこそ受けるものです。

ところが、毎日家事や子育てに追われる奥様方の中には「時間がないから」「面倒だから」と、健診から足が遠のいている人も少なくありません。生活習慣病の多くは、症状がないまま進行します。年に1度の健診は、自分の体と向き合い、自覚症状のない病気の早期発見・予防をする絶好のチャンスなのです。

健診の受けっぱなしは もったいない

生活習慣病が怖いのは、自覚症状がないままじわ じわと進行するところ。ある時点を越えると、もはや 治療をしても完治が難しくなってしまいます。

健診の結果から生活習慣病になるリスクが高いと 判断された方には、「特定保健指導」による生活習慣 改善サポートを行っています。せっかく健診を受けて も、結果をその後の生活に生かさなければ無駄に なってしまいます。費用は健保組合が負担します。ご 自身はもちろんご家族のためにも、年に1度の健診を 忘れずに受け、健診結果を生活習慣の改善につなげ ましょう。



特定保健指導効果と年齢階層別の生活習慣病の罹患者

DATA 3 平成28年度の特定保健指導効果(自己申告による結果の評価)

当健保組合では、被保険者に対し事業所ごとに委託先を3社から選定し、6カ月間の保健指導を実施しています。

【平成28年度 特定保健指導実績】

	±=====			6カ月評価						
特定保健指導委託業者	初回面談実施者数	終了者数	終了率	栄養・食生活				身体活動		
	7,00 H XX			改善	変化なし	悪化	改善	変化なし	悪化	
SOMPOリスケア マネジメント(株)	280人	237人	84.6%	129人 (62.9%)	74人 (36.1%)	2人 (1.0%)	95人 (46.3%)	102人 (49.8%)	8人 (3.9%)	
(株)日立製作所	203人	162人	79.8%	76人 (66.1%)	39人 (33.9%)	0人 (0.0%)	66人 (57.4%)	49人 (42.6%)	0人 (0.0%)	
セイコーエプソン(株)	1095人	996人	91.0%	781人 (92.9%)	60人 (7.1%)	0人 (0.0%)	796人 (94.6%)	44人 (5.2%)	1人 (0.1%)	

CHECK!

- ✓ 特定保健指導の終了率について、委託業者によってばらつきが見られるため、この平準化も今後は必要といえます。
- ✓ 一方、保健指導終了者の実績(6カ月評価をしている者の集計)を見ると、「栄養・食生活」で84.9%、「身体活動」でも82.4%と、高い水準で「改善」をすることができています。

【平成28年度 特定保健指導終了者の平均体重・平均腹囲の改善効果】

	特定保健 指導終了時 評価対象者	支援の実施結果(健診時-最終評価時)								
特定保健指導委託業者		平均体重 の差	改善率*	平均BMI の差	改善率*	平均腹囲 の差	改善率*			
SOMPOリスケア マネジメント(株)	178人	0.8kg	54.5%	0.3	52.8%	0.3cm	55.1%			
(株)日立製作所	101人	1.8kg	75.2%	0.6	74.3%	1.9cm	76.2%			
セイコーエプソン(株)	658人	0.8kg	57.1%	0.3	56.4%	1.0cm	59.6%			

*ここでいう改善率とは、それぞれ健診時の数値から最終評価時の数値を引いた値が0.1以上のものを改善として集計しています。

CHECK!

✓ 保健指導前後の体重、BMI、腹囲の数値を比べて見ると、3社とも指導後の平均値は指導前に比べて改善しています。

12

▼ 該当者の内訳を見てみると、腹囲差でマイナス19.1cm、BMIでマイナス6を達成した人もいました。

「被扶養者認定取扱要領」が 変わりました

平成30年1月1日より、当健保組合の被扶養者認定取扱要領が 次のとおり改定されました(主な変更点等は、以下をご参照ください)。

認定基準額(年間収入、月額収入)について

- ①年収が認定基準額(年間収入130万円未満、60歳以上等180万円未満)を超える方、毎月の給与等が認定基準月額 (108,334円未満、60歳以上は150,000円未満)を超える方は、認定基準額(月額)を超えた月から認定できませ ん。また、年間収入額が認定基準額を超えない方でも、「認定基準月額(月額108,334円未満、60歳以上は 150,000円未満)」を超える月があり、その月以降6カ月の期間において3カ月以上認定基準月額を超え、その期間 の平均月額が認定基準月額を超える方は、超えた月の初日から超えている期間は認定できません。 ※なお、認定基準額未満であっても、「主として被保険者による生計維持(金銭的)関係」にない場合は認定できません。
- ②その年の年間収入が認定基準額(年間収入130万円未満、60歳以上等は180万円未満)を超えている方でも、離 職等により収入が減少または無収入となった場合で今後1年間の収入見込み額が認定基準額未満であり、かつ、他 のすべての認定要件を満たす場合は、審査の上、被扶養者として認定できます(認定年の翌年以降は、1~12月の 収入をもって、年間収入とします)。

両親の扶養について

- ①夫婦間には社会通念上「相互扶助義務」が存在する ため、父または母の扶養義務者(主たる生計維持 者)は、第一義にその配偶者であるべきと考えられ ることから、両親世帯の内どちらか一方を扶養する 場合も「その配偶者(扶養者としない親)の収入も合 わせて、両親の年間収入額が認定基準額(個々の 合計額)以下であることが認定条件となります。
- ②被保険者の家族構成と生計維持力や両親の年収額 および家計の実態から、主として被保険者により生 計維持(金銭的)関係にあることが立証できない場 合は、どちらか一方の年収額が認定基準額以内で あっても認定できません。

雇用保険法の失業(求職者) 給付を受ける方について

失業(求職者)給付を受給する方は、受給中は認定でき ません。ただし、給付日額3,612円未満(60歳以上等は 5,000円未満)であり、かつ、他のすべての認定要件を 満たす場合は、審査の上、被扶養者として認定できます。

収入の範囲について

健康保険でいう収入とは、課税・非課税を問わず、そ の年のすべての収入を含めます。ただし例外として、 一時金で支払われる「退職金」等は除かれます。

被扶養者に異動(増・減)が発生した場合は、速やか に被扶養者異動関係書類(添付書類一式)を勤務先 の社会保険担当部署宛ご提出ください。なお、提出 が遅れた場合は、認定日が変更となる場合がありま すので、ご注意ください。

具体的な取り扱いは、 個別のケースにより異なる場合がありますので、 詳しくは勤務先の社会保険担当部署へ お問い合わせください。

お願い

被扶養者として認定された後も毎年1回、保険証の検認(被扶養者の資格確 認)を行いますので、収入のある方や別居者で送金を必要とする方は、その 確認書類(給与明細、年金額通知書、送金証明等)を大切に保管ください。 ※提出されない場合は、認定できないことがあります。

健保組合が負担する

「高齢者医療納付金」の実態

健康保険組合は、皆さんから納めていただいた保険料の中から、 高齢者医療を支える納付金を負担するよう国から義務付けられています。 健保財政を揺るがす要因にもなっている高齢者納付金について、詳しく見てみましょう。

■前期高齢者の加入率と財政調整のイメージ 37 4% 現役世代から 国保へ (全国平均) 前期高齢者加入率 15.3% h 7.3% 3.2%

共済組合

保険(健保組合など)が同じ前期高齢者加 医療費を賄うとなると破綻が目に見えてい 民健康保険だけで前期高齢者(65 水準が低いなどの特長があります。 る国民健康保険は、高齢者の割合が高く所得 企業を定年退職した後、多くの人 ために医療費負担のバラ もし、国 74歳)の

※平成29年度予算ベース

■後期高齢者医療制度の財源構成

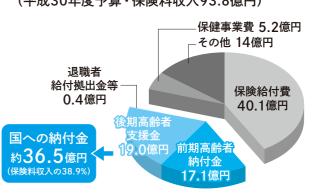
健保組合



※図は被用者保険について示しており、国保の支援金については省略。

役世代の保険料から「後期高齢者支援金」と 制度。その財源の約40%は、健保組合など現 支後 援期 75歳以上の人が加入する後期高齢 したことにより、 昨年度から負担方法

■当健保組合の保険料収入に対する納付金の割合 (平成30年度予算・保険料収入93.8億円)



支出合計 95.8億円

康増進のために使うものです 保険料とは本来、加入者

が全面総報酬割に移行 負担額は大幅に増加しま

できるこ は

何

対象に、生活習慣改善や んの医療費を減らすことでも抑制が可能で て、前期高齢者の方の健康支援に力を入れて ます。前期高齢者納付金については、皆さ バイスする訪問型健康指導を実施し 病気療養などについ

全国平均

多くの健保組合が厳しい財政を余儀なく

負担があります。当健保組合も例外ではな されている背景には、これら納付金の過重な 協会けんぽ

しょうがとはちみつで チキングリル 1人分 398 kcal

材料(3人分)

鶏もも肉 · · · · · · 1枚250g 「 おろししょうが・・・ 1かけ分 【A】 はちみつ・・・・・大さじ1 しょうゆ ・・・・・・小さじ2 パプリカ(赤) · · · · · · 1/2個 かぼちゃ・・・・・ 70g かぶ · · · · · · · · · · 100g(小2個) たまねぎ · · · · · · · · · 100g(1/2個) オリーブ油・・・・・・・ 大さじ3 にんにく・・・・・・1かけ レモン・・・・・・ 適宜 オレガノ・・・・・・・ 適宜 ローズマリー ・・・・・・ 適宜

作り方

- 鶏もも肉は6切れくらいに切り分け、【A】 の漬けだれに15分ほど漬けておく。
- ② にんにくは薄切りにし、パプリカ、かぶ、 たまねぎ、かぼちゃは大きめの乱切りにす る。かぼちゃはラップに包んで500wの 電子レンジで2分加熱して冷ましておく。
- 3 ①の鶏肉と野菜をボウルに入れ、オリー ブ油を加えて、全体をなじませるように混 ぜる。
- 耐熱皿に③を並べ、漬けだれを回しかけ て、180度のオーブンで30分間焼く。 好みでレモンを添え、オレガノ、ローズマ リーを振る。

減塩ポイント

- 鶏肉は下味に漬け込む時間を しっかりとることで味わいが増す。
- にんにくやローズマリーなどの スパイスやハーブの風味をきかせる。
- オーブンでじっくり焼いて 甘みを引き出す。

\1人分の塩分/ 0.7g!



Profile



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たわら、企 業のカルチャールームで講師も務める。近著に

うまみの濃い食材を使っておいしく減塩!

煮物の定番「肉じゃが」を、ツナ缶詰でアレンジした「ツナじゃが」は、ツ ナのうまみがたっぷり含まれている油や、しょうゆ代わりにめんつゆを使うこ とで、味の濃さを保ちつつ減塩することができます。また、香りのよい香辛 料やハーブ類をアクセントにした「チキングリル」は、香ばしい焦げの風味で おいしさをプラス。レモンの酸味も利いています。

いつも 塩分 生活習慣病の予 減塩を始めてみませんか? ちょっとの工夫で、 えることが大切。 め 防には 無理なく が、

人気料理の大人

肉じゃが風ッナじゃが 1人分 175kcal



ツナ缶詰(小) · · · · · 1缶 じゃがいも(メークイン)・・2個 たまねぎ・・・・・・1個 にんじん・・・・・・ 1/2本 だし汁 · · · · · · · 1カップ (200ml) めんつゆ(ストレート)・・大さじ2と1/2 酒・・・・・・・・・・大さじ2 絹さや ………適宜(10枚以上) 片栗粉………適宜

作り方

- じゃがいもは皮をむいて4等分に切る。 たまねぎは皮をむいて6つくらいのくし形 に切る。
- ② にんじんは皮をむいてじゃがいもより小さ めの乱切りにする。絹さやは筋を取る。
- 3 厚手の鍋にツナ缶詰の油を大さじ1ほど 入れて、じゃがいも、たまねぎ、にんじん を加え、さっと炒める。
- 4 めんつゆ、酒、だし汁を入れて煮込む。 じゃがいもがやわらかくなったら、ツナを 入れてさっとかき混ぜ、絹さやを加えて2 分程火を通す。絹さやは細切りにする。
- ⑤ 片栗粉を水で溶いて加え、とろみをつけ たら、器に盛る。



- うまみのあるツナ缶詰の油を使うことで 味わいが豊かになる。
- しょうゆの代わりに、うまみのある めんつゆを使うことで減塩につながる。



「ノンオイルだからおいしいお菓子」など。

17 料理:田中可奈子 写真:片柳沙織 構成:大嶋律子(ジラフ) 16

まだ ジェネリック じゃないの?

ジェネリック医薬品を もっと活用しよう。

ジェネリック医薬品は、先発薬(新薬)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、有効成分の品質は先発薬と同等ですが、価格は平均して先発薬のほ ぼ半値です。複数のお薬や、慢性疾患などで長期間の服薬が必要なときこそ、ジェネリック 医薬品による節約効果は大きくなります。まずは、医師・薬剤師に相談してみましょう。

※すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。

子どもの薬、 ジェネリックも選択肢に

子ども用のジェネリック医薬品は、錠剤を小さく したり、甘みをつけたりなど、より飲みやすく改良 されているものもあります。薬剤師に相談のうえ、 子どもの薬もジェネリック医薬品に切り替えること を選択肢に加えてみてはいかがでしょうか。

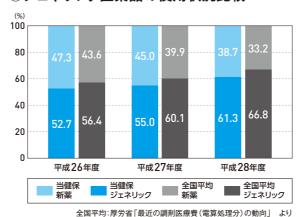
「お試し期間」を 設けることも可能

これまで使用していた薬からジェネリック医薬 品に切り替えることが不安な場合は、期間を区 切って、試しに使ってみることもできます(分割 調剤)。体に合わなければいつでも先発薬に戻 せるので安心です。

当健保組合の 使用状況は?

当健保組合のジェネリック医薬品の占める割 合は、全国平均と比べるとまだまだといえそう です。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使用状況比較



「ジェネリック医薬品差額通知」を送付します |

薬を処方されている方で、ジェネリック医薬品に切り替えた場合に自己負担額 を軽減できる可能性がある方には、「ジェネリック医薬品差額通知」を送付します。 この機会に、ぜひ切り替えをご検討ください。

※健保組合ホームページ「ジェネリック医薬品活用術」も併せてご覧ください。

療養費の支給申請手続きが変わります

平成30年4月1日より、靴型装具にかかる支給申請書提出 の際は、原則として実際の装具の写真(患者本人が装着す る現物と確認できるもの)の添付が必要になりました。

昨日電話で

「やせたいのに 間食がやめられない」 って相談したらね…

えーつ、 そんなことまで 聞いていいの!?



どんなお悩みでも

お気軽に

たとえばダイエット一つ取っても、 「太らない外食のポイントは?」「野 菜ジュースって効果があるの?」「運 動、嫌いなんですけど…」と、さまざ まな疑問やお悩みが寄せられます。 こんなことで相談なんて…と思わな くていいんです!

● 24時間365日お答えします! ●

こころとからだの健康相談

プライバシー厳守

000120=797=227

- ○電話相談は無料です。
- ○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。
- ○面接によるカウンセリングは、年5回まで無料です。

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。

\スマートフォンにも対応/

健康・こころのオンライン