

薬を安全に使うために

薬の重複は危険

医薬品には効き目のほかに副作用のリスクもあり、正しく使用することが大切です。たとえば、内科で頭痛薬を処方され、翌日歯科で痛み止めの薬を処方された場合などのように、複数の医療機関を受診し、それぞれのところで投薬を受けていると、同じような作用の薬を処方されることがあります。このような薬の重複は、場合によっては効果が強く出すぎたり、副作用の可能性が高まるなどして危険です。

また、これまでかかっていた病院や医師に疑問が生じたからといって、安易に別の病院にもかかっていると、薬が重複するだけでなく、治療経過や投薬の効果を医師が正確に把握できず危険な場合もあります。

おくすり手帳を活用しましょう

安全に薬を服用するために役立つのが「おくすり手帳」。処方された薬の名称や、服用する量、回数などの薬歴を記録し、保管するための手帳です。保険薬局で無料でもらえます。この手帳を医師や薬剤師にみせれば、これまでにどんな薬をどのくらいの期間服用したのかがわかり、また、今飲んでる薬の飲み合わせが問題ないかどうか確認してもらえます。

アレルギーや副作用歴、既往症、また、利用している市販薬などがあれば、おくすり手帳に記入しておきましょう。



column

内服薬は正しい飲み方で

トローチ・舌下錠・チュアブル錠などは水なしで利用しますが、水か白湯で飲むようにできている薬は用法を守って服用しましょう。水で飲む薬を水なしで飲むと、薬がのどにはりついたまま溶け出し、のどに炎症を起こしてしまうこともあります。

また、薬によっては、柑橘系のジュースや牛乳などで飲むと成分が変化したり、薬の効果が弱くなるものもありますのでやめましょう。

子どもが水で薬を飲みたがらない場合などは、医師や薬剤師に相談しましょう。

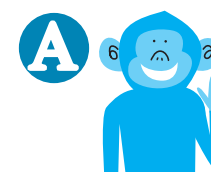
ええっ!? コレって はしご受診だったのですか?



はしご受診とセカンドオピニオン。ちょっと似ているけれど、ぜんぜんちがうものです。
はしご受診にはデメリットがいっぱいある一方、
セカンドオピニオンは、納得して治療を選ぶために、患者がもつ基本的な権利です。

治療にイマイチ納得がいかず、病院をいくつも変えています…

Q わたし、はしご受診をくり返す、**渡り鳥患者**ですか!?



同じ病気で、あちらの診療所、こちらの病院といった具合に、医療機関を転々としたりしていない?
「なんとなくお医者さんと相性がよくない」「処方される薬がどうも効きがよくないように感じる」
etc…理由はいろいろあるかもしれないけれど、それは、はしご受診なんだよ。
はしご受診にはデメリットのほうが多いって知ってた? 今後のためにも覚えておくといいよね。

医療費がかさむ

→ 転医をくり返すと、
初・再診料だけでも **2倍** になることも!!

	通常の場合	はしご受診の場合
1 回目	初診料 2,700 円 (+検査料等)	初診料 2,700 円 (+検査料等)
2 回目	再診料 690 円	初診料 2,700 円 (+検査料等)
3 回目	再診料 690 円	初診料 2,700 円 (+検査料等)
合計*	4,080 円	8,100 円

*初診料と再診料の合計額。検査料を加えると、その差はさらに大きくなります。
※窓口で支払う患者の自己負担は、この金額の1～3割です。

デ
メ
リ
ット

時間のムダ

→ 病院を変えるたびに問診、検査を
すれば、それだけ**時間がかかる**

体に負担がかかる

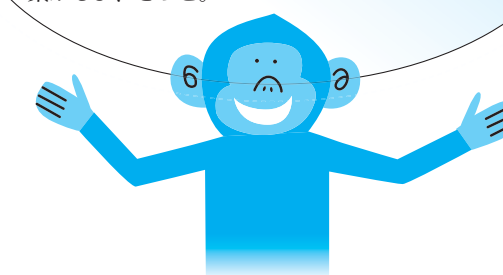
→ 同じような検査がくり返される、
薬が重複して投与されることも

治療が中途半端になる

→ どの薬が効かないのか、
治療の蓄積ができない

この受診の
しかたが
オススメ

いま受けている治療に不安があったら、まずはそのことをお医者さんに伝えて、話し合ってみよう。患者とお医者さんとの関係も人間関係のひとつ。よいコミュニケーションをとれることが、信頼関係を築き、よい治療結果を生むことに繋がるよ、きっと。



Q じゃあ、**セカンドオピニオン**ってなあに?

A **がんなどの重い病気の場合に、**
患者にとって最善の治療を選択するために、別のお医者さんの意見を聞くことだよ。目的は、患者がお医者さん（主治医）とともに治療を選択する、ということにあるんだよ。

だから、セカンドオピニオンとはしご受診は全然ちがうことがわかるよね。セカンドオピニオンをとった結果、別のお医者さんの治療を受けるためにお医者さんを変えることはもちろんあるよ。

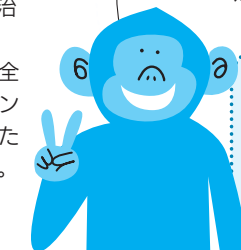
がん、心臓病などの重い病気や、治療法が確立されていない難病など、診断や治療方針の説明を受けて、どうしたらよいか悩んでしまうときは、セカンドオピニオンをとるといいよね。遠慮せずに申し出よう。

この受診の
しかたが
オススメ

これが**セカンドオピニオン**です

主治医に検査結果・画像などを提供してもらって、
〈診療情報提供料 5,000 円で保険適用 (1～3 割負担)〉

これを持って、**別のお医者さんに意見を聞き**に行く。
〈保険適用外で全額自費の場合が多い〉



▼ 使うエネルギー量につり合った食べ方を！

では、「食事＝エネルギーの摂取」と、「エネルギー代謝＝エネルギーの消費」について考えてみましょう。年齢とともに基礎代謝は低下し、運動量が減って生活活動代謝も減ります。ところが若いときと同じ食事量や食べ方を続ければ、当然、エネルギーは余ります。それが脂肪となって体内に蓄積されるのです。

これを防ぐには、運動量を多くして筋肉をつけ、基礎代謝や生活活動代謝を高くする必要があります。また、食事の量にも気をつけなければなりません。

このように、食事と運動は内臓脂肪を減らすカギ。食事に気をつけ、運動を心がけると内臓脂肪を減らすことができます。



▼ 自分の適正摂取エネルギー量を計算してみましょう！

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{1日の} \\ \text{適正摂取} \\ \text{エネルギー} \\ \text{量の目安} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{標準体重} \\ \hline \text{身長 (m)}^2 \\ \times \\ 22 \\ \hline \end{array} \times \begin{array}{|c|} \hline \text{生活強度} \\ \hline \text{デスクワーク中心} \cdots 25 \sim 30 \text{ kcal} \\ \text{立ち仕事中心} \cdots \cdots 31 \sim 35 \text{ kcal} \\ \hline \end{array}$$

(例) 身長 170cm のデスクワークの人の場合 … 1,590 ～ 1,907 kcal

▼ 運動で消費するエネルギー目安

※ 60kg の人の場合。安静時のエネルギー量を引いたもの。

速めの ウォーキング 120 kcal 40分	水泳 150 kcal 20分	テニス (シングル) 125 kcal 20分
自転車 (軽い負荷) 130 kcal 40分	軽い ジョギング 155 kcal 30分	ランニング 110 kcal 15分

出典：『エクササイズガイド 2006』

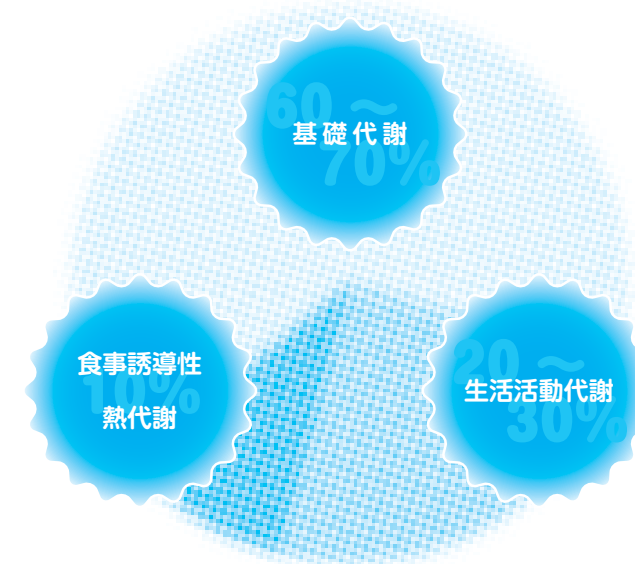
▼ 3種類のエネルギー代謝

体がエネルギーを消費することをエネルギー代謝といいます。そして、エネルギーを燃やす力が強いことを「代謝が高い」、弱いことを「代謝が低い」といいます。エネルギー代謝には大きく分けて「基礎代謝」「生活活動代謝」「食事誘導性熱代謝」の3種類があります。



基礎代謝とは？

3種類の代謝のうちエネルギー消費がいちばん大きいのは、生命を維持するための基礎代謝。血液循環や呼吸、筋肉の維持などに使われるエネルギー消費で、エネルギー代謝全体の 60 ～ 70% を占めます。この基礎代謝は、生まれた直後から伸びて 15 ～ 17 歳ごろにピークに達し、その後は次第に低下していきます。そして、50 歳代前半には1日の基礎代謝量が、ピーク時に比べて 200kcal も低くなります。



食事誘導性熱代謝とは？

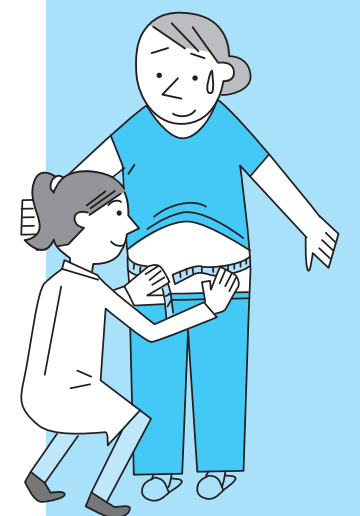
また、残りの 10% を占める食事誘導性熱代謝は、食べるときにおこるエネルギー消費。食べることで熱が発生し、エネルギーが消費されるのです。

生活活動代謝とは？

仕事や家事、運動などに使われるエネルギー消費を生活活動代謝といい、エネルギー代謝の 20 ～ 30% を占めます。

体を維持するためのエネルギー消費は、年齢とともに減ります。意識して運動をしないとエネルギー消費量は減少傾向に。なのに、食べる量や食べ方は昔のまま、という人が多いのではないのでしょうか？これが内臓脂肪を増やす最大の原因です。

内臓脂肪を減らすには 食事と運動のバランスがカギ



» 支給される金額 «

休業1日につき、**標準報酬月額（※）の3分の2相当額**です。
 （※）健康保険の保険料や手当金を計算するもとなる標準報酬月額（被保険者の給与や手当等の月額を1級・58,000円～47級・1,210,000円に分けた額）を30日で割った額が標準報酬月額。

» 支給される期間 «

傷病手当金が支給される期間は、**支給されることになった日から1年6カ月間**です。途中で具合がよくなって出勤した日があっても、支給開始から1年6カ月を超えた期間については支給されません。
 なお、同時に厚生年金保険法による障害厚生年金（国民年金の障害基礎年金も含む）を受けられるようになったときには、傷病手当金のほうが高額な場合に限り、その差額が傷病手当金として支給されます。

けんぽ Q & A

Q

けがは治ったのですが、障害が残り仕事ができなくなりました。傷病手当金は受けられますか？

A

傷病手当金は、療養のために仕事を休んでいる場合の手当金なので、この場合は支給されません。症状が固定し、その障害の程度が国民年金法および厚生年金保険法に定められている障害等級に該当する場合は、国民年金の障害基礎年金および厚生年金の障害厚生年金あるいは障害手当金（一時金）が支給されます。

虫くい算

ルール

- ①すべての□に0から9までの数字のどれかを1つずつ入れて、正しい計算式を作りましょう。
- ②最初から出ている算用数字が□に入ることもあります。
- ③最上位の□に0（ゼロ）を入れてはいけません。

例題

$$\begin{array}{r} \square 6 \\ \times \square 2 \\ \hline 5\square \\ \square 5\square \\ \hline \square\square\square\square \end{array}$$

答え

$$\begin{array}{r} 26 \\ \times 62 \\ \hline 52 \\ 156 \\ \hline 1612 \end{array}$$

問題

$$\begin{array}{r} \square\square 7 \\ \times \square\square \\ \hline \square\square 9 \\ 2\square\square \\ \hline \square\square 2\square \end{array}$$

正解は11ページをご覧ください。

制作／ニコリ

病気で仕事を休んだときは？

傷病手当金が支給されます

被保険者のみなさんが、仕事以外で病気やけがをして仕事ができず、給料等をもらえないときは、生活保障として、傷病手当金が支給されます。
 （業務上や通勤による病気やけがは、労災保険の扱いとなります）

» 傷病手当金を受けられるとき «

支給を受けられるのは、次の**4つの条件すべてに該当するとき**です。

1 業務外の病気・けがのために療養中のとき

入院だけでなく自宅での療養も対象となります。



2 療養のために仕事に就けなかったとき

病気やけがのために、今まで行っていた仕事に就けない場合。



3 続けて3日以上休んだとき

続けて3日休み、次の4日めから支給されます。はじめの3日間は待期となり、支給されません。

1日め	2日め	3日め	4日め	5日め	...	...	...	...	...
休み	休み	休み	休み	休み	...	...	出勤	休み	出勤
待期			支給 →						

受給中に出勤した日があっても、支給開始から1年6カ月までの支給

4 給料等をもらえないとき

給料等をもらっても、その額が傷病手当金より少ない場合は、その差額が支給されます。

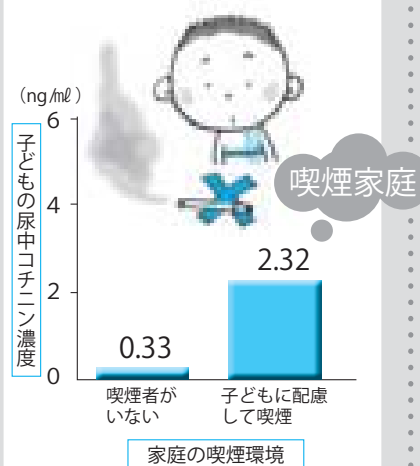


BOX

子どもがいる家庭は
分煙よりも禁煙を

受動喫煙によるさまざまな健康被害が問題になっていますが、最近、注目されているのが「残留受動喫煙」の健康被害。三次喫煙（＝サードハンド・スモーク）ともいい、衣類や家具表面などに付着し、揮発するたばこの有害成分を吸い込むことをいいます。米国での研究では、子どもに配慮して、屋外や仕切られた部屋で喫煙しても残留受動喫煙が防げないことがわかりました（グラフ参照）。子どもがいる家庭では、分煙ではなく禁煙が必要といえるでしょう。

家具表面などについての煙にも要注意

喫煙家庭の子どもは
ニコチンを吸収している

(米国・サンディエゴ州立大学心理学講座、2004年より)

※コチニン＝ニコチンが体内で分解されてできる物質



契約医療機関に受診日をご予約のうえ、組合所定の申込書を提出してください。なお、一般医療機関で受診した場合は、補助金請求書に結果表（写）および領収書等必要書類を添付して請求してください。特定健診については、特定健診契約医療機関での受診となりますので、立替払いによる補助はありません。

受診方法

特定保健指導

—特定健診の結果から
特定保健指導の対象者が選定される—

特定健診の結果から、特定保健指導の対象者が選定され、生活習慣改善などの指導が行われます。

◎動機付け支援

原則1回の支援。医師、保健師、管理栄養士等の専門知識を有する人が行います。

◎積極的支援

3カ月以上、複数回にわたって継続して支援。面接と指導を受けたあと、面接または電話、メールなどを利用して複数回の指導を行います。

健保組合では
特定健診項目を網羅した
生活習慣病予防健診や人間ドックで、
皆さんの健康管理をサポートしています。
ご自分の健康を守るため、
年に一度は健康診断を受けましょう。

健康診断は
受けましたか？

総コレステロール
LDL コレステロール
HDL コレステロール
中性脂肪
AST (GOT)
ALT (GPT)
ALP
LD
γ-GT
血糖
HbA1c (NGSP)

種 目	対象者	補助金額
婦人・生活習慣病予防健診 （特定健診項目含む）	35 歳以上の被保険者および 被扶養者の方	20,000 円を限度として、要した費用の全額
1泊・日帰り人間ドック （特定健診項目含む）	40 歳以上の被保険者の方	35,000 円を限度として、要した費用の全額
特定健診	40 歳以上の被保険者および 被扶養者の方	全額補助
特定保健指導	特定健診の結果により指導 が必要とされた方	全額補助

*補助は、年度内1回限りになります。

特定健診

—対象者をリスクの高さで階層分け—

健診結果からリスクの高さに応じて、階層分けを行います。また、受診者全員に対して個々人の生活習慣の改善に役立てるための情報提供が実施されます。

◎リスクの高さに応じて次のように階層分けします。

腹囲	追加リスク			喫煙歴	保健指導対象	
	①高血糖	②脂質異常	③高血圧		40～64 歳	65～74 歳
85cm 以上 (男性)	2 つ以上該当			あり・なし 共に	積極的支援	動機付け支援
90cm 以上 (女性)				あり		
				なし		
上記以外で BMI (※) ≥ 25	3 つ該当			あり・なし 共に	積極的支援	動機付け支援
	2 つ該当			あり		
	1 つ該当			なし		
				あり・なし 共に		

※BMI とは、肥満度を調べる指数で、体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) で計算します。
指数 22 が標準値とされます。

特定健診・特定保健指導
特定健診（特定健康診査）と特定保健指導は、40 歳から 74 歳の方に内臓脂肪型肥満に着目した健診を行い、その結果に基づいて健康増進につながる保健指導を行うものです。

保健事業推進委員会が開催されました

去る9月19日に保健事業推進委員会が開催されました。

委員会は、健保組合が加入者の健康保持増進のために実施している各種保健事業の検証等による提言や、新規事業の企画立案をお願いするものです。

委員会では、平成23年度保健事業の実施結果、今後の保健事業等について意見交換を行いました。

「ジェネリック医薬品使用促進のお知らせ」をお送りしました

今年度新規保健事業として、「ジェネリック医薬品使用促進のお知らせ」を9月にお送りしました。受け取られた方は、通知を参考にして、ジェネリック医薬品を活用し、薬代を節約しましょう。

インフルエンザ予防接種費用の補助金申請について

健保組合では、インフルエンザ予防接種を受けられた方に費用の補助を行っています。

インフルエンザ予防の基本は、流行前に予防接種を受けることです。職場や家庭で感染を広げないためにも、この機会をぜひご利用ください。なお、詳細につきましては、ホームページをご覧ください。健保組合までお問い合わせください。

対象者	被保険者および被扶養者
対象期間	平成24年10月1日から平成25年1月31日まで
申請期限	平成25年2月末日（必着）
補助金額	1人1回2,000円を限度とした実費額 (2回接種の場合も補助は1回です)
申請方法	補助金請求書に領収書（接種日、接種された方の氏名、金額、医療機関名が記載されたもの）を添付し、事業所で取りまとめて請求してください。任意継続被保険者の方は、被保険者および被扶養者分をまとめて請求してください。

組合の状況

(平成24年8月末日現在)

被保険者数	男 1,260人 女 293人 計 1,553人
事業所数	50件
平均標準報酬月額	429,428円
保険料率	一般保険料率 事業主 千分の41.5 被保険者 千分の41.5 計 千分の83.0 介護保険料率 事業主 千分の3.55 被保険者 千分の3.55 計 千分の7.1
平均年齢	40.89歳
扶養率	1.07人

お知らせ

■ 組合会議員の就任

平成24年8月1日付で城ノ戸賢治氏（株式会社丸市商店）が選定議員に就任されたのでお知らせします。

■ 所在地を変更した事業所

O I M投資顧問株式会社
(東京都中央区築地6-16-1)
平成24年9月8日付

虫くい算 (7 ページ) の答え

$$\begin{array}{r} 127 \\ \times 27 \\ \hline 889 \\ 254 \\ \hline 3429 \end{array}$$

あなたの 体力年齢は？

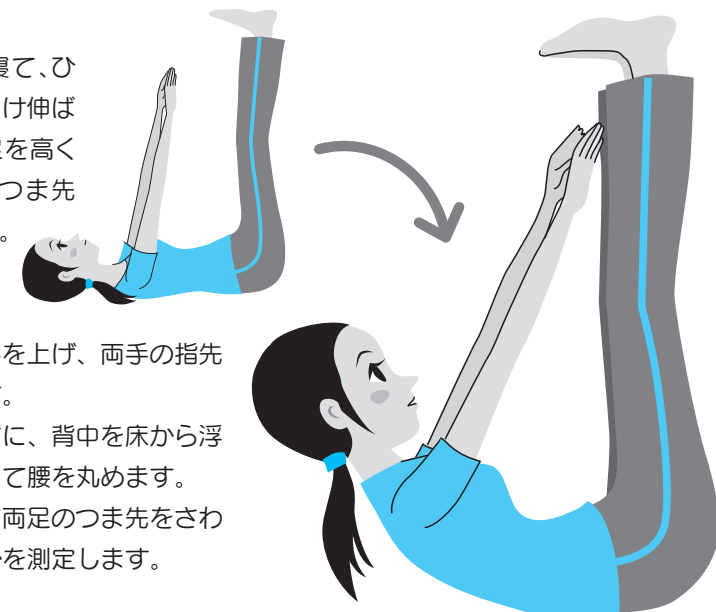


指先がどこまで届きますか〈腹筋力測定〉

指導 ■ インストラクションズ代表・健康運動指導士 清水 忍

■ 測定方法

- ①あおむけに寝て、ひざをできるだけ伸ばしたまま両足を高く上げ、両足のつま先をそろえます。
- ②そのまま両手を上げ、両手の指先をそろえます。
- ③反動を使わずに、背中を床から浮かすようにして腰を丸めます。
- ④両手の指先で両足のつま先をさわれるかどうかを測定します。



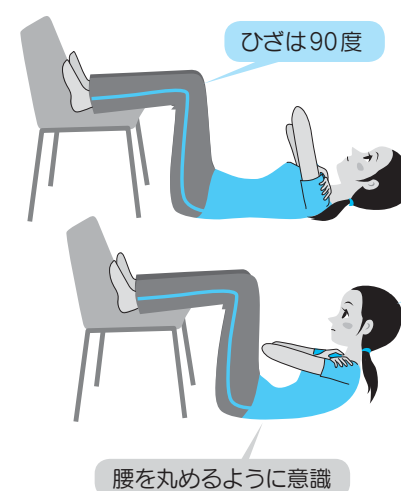
腹筋の力が弱まると姿勢が悪くなります。腹筋には、骨盤の下部を引き上げて、骨盤が前傾しすぎないようにする働きがあります。腹筋がしっかりと働かず、骨盤が前傾すると「反り腰」になりやすくなり、この反り腰が腰痛の原因となる可能性が高いのです。腹筋を鍛えて腰痛を予防、改善しましょう。

■ 測定評価

●背中が床からほとんど浮かない	➡ 体力年齢 60歳以上	☆☆☆☆
●ひざとつま先の間をさわれる	➡ 体力年齢 40～50歳台	☆☆☆☆
●つま先をさわれるが、反動がついてしまう	➡ 体力年齢 20～30歳台	☆☆☆☆
●反動をつけずにつま先をさわれる	➡ 体力年齢 スポーツマンレベル	☆☆☆☆

改善エクササイズ

腹筋力向上のトレーニングの代表は「クランチ」。その正しい方法をご紹介します。



- ①あおむけに寝て、いすの上に両方のかかとを乗せます。
 - ②ひざが90度に曲がるくらいの位置に、寝る位置を調整します。
 - ③両腕を胸の前でクロスさせ、指先で肩に軽くふれます。
 - ④反動をつけずに、2秒かけて腰をできるだけ丸めるようにして背中を床から浮かし、その後2秒かけてゆっくりと背中を降ろします。
 - ⑤背中中は床まで降ろしきらずに、少しだけ浮かしておくようにしましょう。
- この動作を連続で15回繰り返し、30秒ほど休憩して3セット繰り返します。動作中の呼吸は、背中を浮かすときに吐き、降ろすときに吸いましょう。また、頭が前に突っ込みすぎると首を痛めやすいので、目線は前方斜め上を見るようにして、頭を少し後ろに残しておくようなイメージで行いましょう。

●腹筋のトレーニングは毎日行って構いませんが、体調次第で休むようにしましょう。無理をしないで3カ月ほど継続すると効果を感じられるでしょう。

illustration / 高橋 せいこ

飼育員体験

動物園や水族館、牧場などで、動物の世話をしたり、触れ合うことができる「飼育員体験」や「バックヤードツアー」が人気です。動物の世話をするために体を動かし、また動物への理解や愛情も深まるなど、心身の健康にとってもよい体験です！



たとえば
こんな体験が
できます

飼育員から詳しい説明を
聞くことができ、
動物への理解を
深めることができます

動物の気持ちを考えたり、怖がらせない世話のしかたなど、上手に動物と触れ合うための注意点を聞くことができます。



動物舎の清掃

人間同様、不潔にしていると病気になってしまうため、おがくずの中から糞を掃き取ってきれいにしていきます。糞尿の状態を確認したり、飲んだ水の量を記録し、馬の健康状態をチェックします。



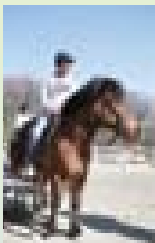
ブラシがけ

ブラシをかけながら、ケガや皮膚の状態を見ます。体調が悪いと脱毛していることもあります。ブラシをかけてもらい、馬も気持ちよさそう。



飼育員体験で 実感できることは!?

飼育員さんによると、動物を見たり一緒に遊んだりするだけでなく、「世話をすること」で実感できる大事なことがあるとのこと。その「大事なこと」を実感しに、みなさんもぜひ飼育員体験をしてみませんか？



今回は馬の飼育員体験を紹介しました。乗馬に加えて飼育員体験ができるこの企画にはリピーターも多いとか。動物園によっては大人向けの飼育員体験を開催しているところや、馬に限らず、いろいろな動物と触れ合うイベントも開かれています。ぜひお近くの動物園のイベントを調べて参加してみましょう。

取材協力/よこはま動物園ズーラシア



馬にとってにんじんは大好物のデザートのようなもの。でも、好きなものばかり食べていると健康を損ないます。

えさやり

動物の健康管理に大事なえさ。馬の好みも考慮しながら、適切な量をはかり、馬の部屋へ運びます。



ご家庭でもご覧いただける内容です。ぜひご家庭にお持ち帰りください。