

健保だより

(題字は初代清水理事長揮毫)

10

2020 OCT

健康診断を受けましょう

全国商品取引業健康保険組合

<http://www.shoutori-kenpo.or.jp>

4月以降、健診を受けましたか？

当健保組合で補助している健診

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	20,000円を限度として、 要した費用の全額
人間ドック (特定健診項目含む)	40歳以上の被保険者	35,000円を限度として、 要した費用の全額
巡回婦人生活習慣病 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	全額補助

受診方法

契約健診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、一般健診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。

「契約健診機関一覧表」はホームページをご覧ください。

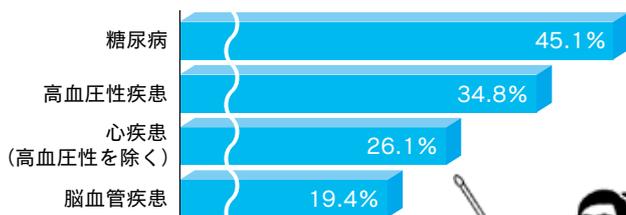
* 補助は、年度内1回限りになります。

なぜ40歳になると年に1回の健診が必要なの？

生活習慣病には 自覚症状がないことも

「体調がいいから大丈夫」と自分の健康を過信していませんか？ 糖尿病で病院にかかった人の半数近くは自覚症状がなかったと回答しています。

● 外来患者のうち自覚症状がなかったと回答した人



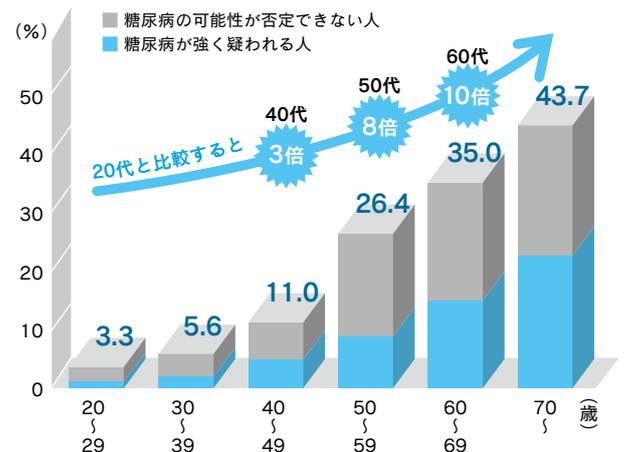
自覚症状がなかった患者のうち、
42.7%が健診で指摘されて
受診しています。

参考：厚生労働省「平成29年受療行動調査（確定数）の概況」より

病気のリスクは 年齢とともに高まる

自覚症状がなくても、加齢とともに病気にかかるリスクは確実に高まります。糖尿病のほか、高血圧性疾患、脂質異常症も同様です。

● 年代別・糖尿病が疑われる人の状況



参考：厚生労働省「平成29年国民健康・栄養調査報告」より



35歳以上の被保険者で当健保組合が実施している健診を受診した方に、健診に対する関心と理解を深めていただくため、健診結果過去3年分と結果に応じたアドバイスを掲載した健康情報誌『マイヘルスレポート』をお送りしています。

メリット 特定保健指導

いっぱい

健診の結果、生活習慣病リスクが高いと判断された人には、
専門家が予防・改善に向けてサポートを行います。

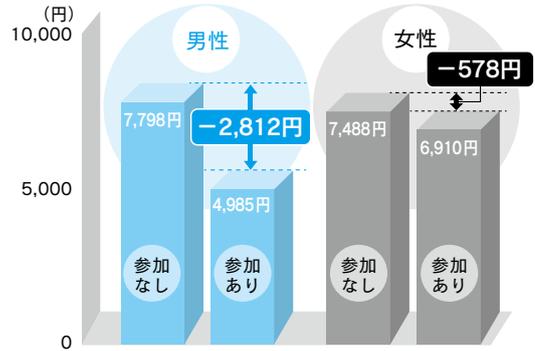


メリット1 病気のリスクと医療費が減る!

生活習慣病のリスクを放置すると知らぬ間に病気が進行し、ある日突然、心筋梗塞や脳卒中などの命にかかわる病気を発症してしまうかもしれません。そうすると、多額の医療費と時間を要するばかりか、重い後遺症を残すこともあります。



● 特定保健指導に参加した人は1カ月の医療費が低い



参考：健康保険組合連合会「特定健診受診者の医療受診状況と医療費に関する調査分析」特定保健指導実施有無別の1人当たり医療費（医科入院外）より（平成26年5月診療分）

メリット2 専門家がサポート!

専門家のサポートがあると続けやすい



保健師や管理栄養士などの専門家から、健診結果に基づいた、具体的な生活改善などのアドバイスが受けられます。

また、健診結果や食事の見直し方、効果的な運動法など、健康に関する疑問や不安も専門家に直接相談できます。

メリット3

参加は無料!



費用はすべて健保組合が負担しますので、無料でご参加いただけます。



40歳以上の被保険者で特定保健指導の対象となった方の中から組合が選定した方には、健康情報誌マイヘルスレポートに「特定保健指導のご案内」を同封しています。

特定保健指導に該当しなかった人も健診を受けた後は、結果をよく確認しましょう!

異常なしだった人

昨年よりも悪化した項目があれば、要注意サイン! 改善に向けて生活習慣を見直しましょう。

経過観察項目があったら

注意が必要な状態です。生活習慣を見直し、気になる症状があればかかりつけ医にご相談を。

要再検査・要受診があったら

できるだけ早く受診しましょう。早期発見・早期治療により体への負担や医療費を大幅に抑えられます。

※健診機関によって区分が異なる場合があります。

新型コロナウイルス感染症 予防対策の徹底を

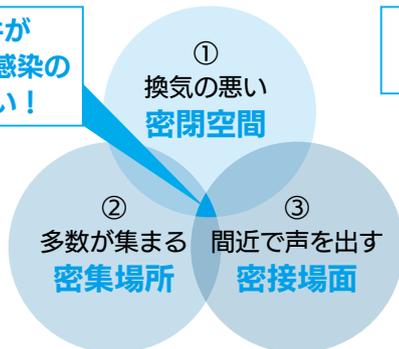
新型コロナウイルス感染症の世界的な流行は、まだ続いています。感染予防策を継続しましょう。



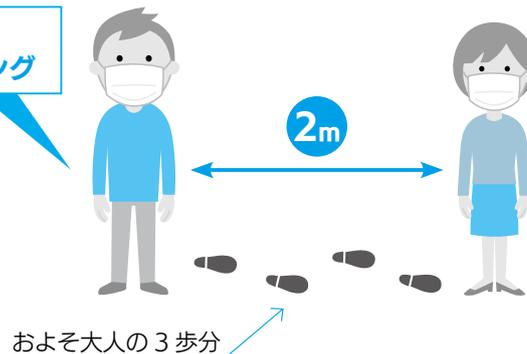
3密を避けて人との距離をとりましょう！

感染を防ぐため、「密閉」「密集」「密接」の3つの「密」が重なる空間を避けます。人との距離はできるだけ2m（最低1m）とることが大切です。

3つの条件がそろえば集団感染のリスクが高い！



ソーシャルディスタンス



★くしゃみや咳をするときは、咳エチケットをお忘れなく！

★流水30秒以上の手洗い、または手指のアルコール消毒も継続を！



新しい生活様式に移行することが必要です

- 屋内や会話するときは、症状がなくてもマスクを着用
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う
- 遊びに行くなら屋内より屋外へ
- 毎朝、体温測定。発熱やカゼの症状があるときは無理せず休む
- こまめに換気



- 買い物は1人または少人数ですいた時間に。通販も利用
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 公共交通機関では会話は控えめに、混んでいる時間帯は避ける
- 食事は持ち帰りや出前、デリバリーも
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用

高熱や強いだるさ、息苦しさがある場合は

各都道府県の帰国者・接触者相談センターに**連絡**※

いきなり病院へ行かないで！



※季節性インフルエンザの流行にともなって発熱患者の増加が見込まれるため、かかりつけ医などの身近な医療機関等で相談・受診し、必要に応じて検査を受けられる体制の整備が進められる予定です。詳しくは、お住まいの自治体の情報をご確認ください。

最新の正しい情報は
こちら

厚生労働省のホームページ

「新型コロナウイルス感染症について」

内閣官房ホームページ

「新型コロナウイルス感染症の対応について」

厚生労働省の電話相談窓口

フリーダイヤル 0120-565653

〔受付時間〕 9:00～21:00（土日・祝日も実施）

インフルエンザの 予防接種は お早めに！



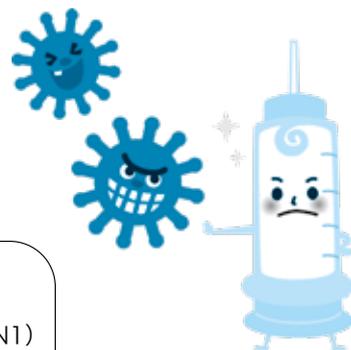
2019/2020 シーズンのインフルエンザにかかった人数は、過去5年間でもっとも少ない728万人となりましたが、依然として多くの方がかかるリスクのある感染症です。流行シーズン前に接種しておきましょう。



重症化リスクを下げる予防接種

予防接種をすることで、体内にウイルスを排除する抗体ができます。感染自体を防ぐことはできませんが、同じウイルスが入ってきたときに抗体が攻撃するため、発症や重症化を抑える効果があります。重症化しやすい高齢者や持病（ぜんそく、心疾患、糖尿病など）のある人は、必ず受けましょう。

※持病のある人は、かかりつけ医に相談のうえ受けてください。



2020/2021 冬シーズンのインフルエンザワクチン



- A/Guangdong-Maonan (広東 - 茂南) /SWL1536/2019 (CNIC-1909) (H1N1)
- A/HongKong (香港) /2671/2019 (NIB-121) (H3N2)
- B/Phuket (プーケット) /3073/2013 (山形系統)
- B/Victoria (ビクトリア) /705/2018 (BVR-11) (ビクトリア系統)



遅くとも12月中旬までに受ける

流行シーズンのピークは、例年1月下旬から3月にかけてです。ワクチンの効果は、接種の2週間後から約5カ月間とされていますので、ピークに備えるためには遅くとも12月中旬までの接種が必要です。なお、13歳未満の場合は4週間あけた2回接種となりますので、計画的に1回目を受けておきましょう。



12月中旬までに
受けよう！



これまで受けてこなかった人も、
今冬は**予防接種**を受けましょう



新型コロナウイルスの流行とインフルエンザシーズンが重なることが危惧されています。手洗いやマスクの着用など、共通する予防策も多くありますが、インフルエンザにはワクチンがありますので、少しでもリスクを減らすために予防接種を受けておくようにしましょう。

当健保組合では、インフルエンザ予防接種を受けた方に費用の補助を行っています。詳しくは11ページをご覧ください。



重症化すれば目・神経・腎臓の合併症を発症し、治療は生涯続く…

糖尿病

血液中のブドウ糖を体内に取り込むインスリンの働きが悪くなり、高血糖の状態が続く病気を「糖尿病」といいます。重症化すると心臓病や脳卒中を引き起こすほか、目・神経・腎臓などに深刻な合併症を起こす怖い病気です。

※ここでは、体質や生活習慣が発症の要因となる2型糖尿病について説明しています。

特定健診でチェックしたい検査数値

血液検査	保健指導を 受けましょう!	病院へ 行きましょう!
	保健指導判定値	受診勧奨判定値
空腹時血糖	100mg/dL 以上	126mg/dL 以上
HbA1c (NGSP 値)	5.6%以上	6.5%以上

尿検査	糖尿病の疑いがあります!
尿糖	陽性 (+)

※血糖検査は空腹時血糖または HbA1c が原則ですが、やむを得ない場合は食直後を除き随時血糖（食後 3.5 時間以上 10 時間未満）も認められます。

高血糖を指摘されていたにもかかわらず、早期改善しないと…

脳卒中や心筋梗塞



命の危険や、重篤な後遺症のリスクも…

糖尿病性網膜症



視力低下や失明することも…

糖尿病性神経障害



手足の痛みやしびれ、足のけがから壊疽も…

糖尿病性腎症



人工透析が必要になることも…

人工透析の原因第1位は糖尿病の合併症

2018年に人工透析が新たに導入された患者のうち、4割以上の方は糖尿病性腎症が原因でした。透析患者総数は約34万人にのぼり、そのうち糖尿病性腎症が原因の割合は最も多く、年々増加傾向にあります。

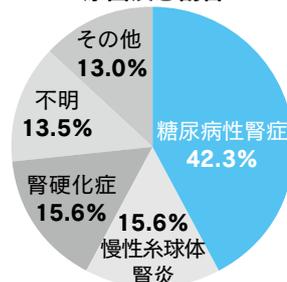
人工透析は一般的に1回4時間・週3回程度受ける必要があります。また、1か月にかかる医療費は外来血液透析で約40万円、年間では約480万円※にもなります。

「血糖値が高め」や「糖尿病予備群」では自覚症状はほとんどありませんが、糖尿病に進行しやすい状態です。「まだ大丈夫」と油断せず、早期のうちから改善に取り組みましょう。

※健康保険適用前の金額であり、掲載している金額はあくまで目安です。

※人工透析は、特定疾病の認定を受けると自己負担が1か月1万円（所得により2万円）で済みます。

人工透析患者(新規)の原因疾患割合



出典：「わが国の慢性透析療法の現況（2018年12月31日現在）」より作成（一般社団法人 日本透析医学会）

糖尿病 予防に 効果的

食事改善や運動は小さな変化からはじめよう！

糖尿病予防には、食べ過ぎ・運動不足・肥満の解消のほか、血糖値の急上昇を避けることが効果的です。とはいえ、生活習慣を急に変わるとストレスになり長続きしません。小さな変化から取り入れると、いつのまにか習慣になり無理なく続けることができます。

「食べ方」を工夫して食べ過ぎを防ぐ

日ごろ食べ過ぎの人の食事には、「料理の味が濃い」「食べるのが早い」「食事の間が空き過ぎる」などの特徴があります。このような食べ方は無意識のうちに食べ過ぎにつながりやすくなります。下記のポイントに気をつけると、無理なく食べ過ぎや血糖値の急上昇を防げます。

食材選び

食物繊維は、血糖値の上昇をゆるやかにする効果があります。野菜・キノコ・海藻類などを積極的に食べ、主食を玄米や麦ごはんにすると、食物繊維を効率よく摂取できます。



味付け

濃い味付けは主食のごはんがすすみ、糖質過多や食べ過ぎになりがちです。出汁や酸味、香味野菜やスパイスを活用するなどして塩分は控えめに。



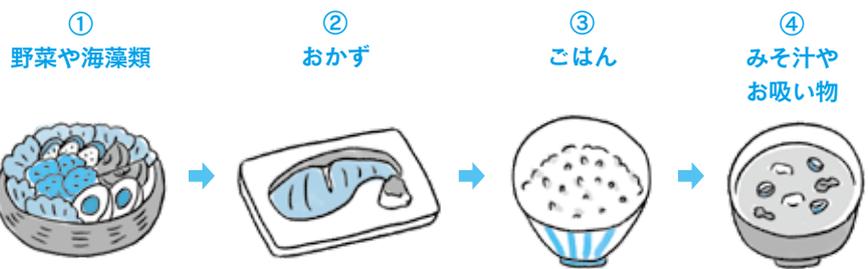
食事間隔

食事の間隔が空き過ぎると、「たくさん食べたい！」という欲求が強くなって食べ過ぎるほか、血糖値の上下が激しくなります。間食は3～4時間に1回、100～200kcal程度のものを食べるのがおすすめです。



食べる順番

先に野菜やおかずを食べると、血糖値の上昇がゆるやかになるほか、満腹感も得やすく食べ過ぎを防げます。さらに、出汁のきいた汁物を最後に食べると満足感を感じながら食事を終えられます。



毎日の「習慣」を 運動のチャンスに

有酸素運動や筋トレをすると、インスリンの働きがよくなったり筋肉に糖が取り込まれやすくなったりして、血糖値の急上昇を防げます。まずは家事や通勤など、いつもの習慣に取り入れると継続しやすくなります。

洗濯物をするときにかかとを上げ下げ



通勤時は1駅分歩く





整骨院・接骨院等は ルールを守って利用しましょう

健保組合からのお願い

健保組合では、整骨院・接骨院等で施術を受けた被保険者・被扶養者の方に、健康保険を使用した内容について照会させていただくことがあります。領収書・明細書はきちんと保管していただき、照会の依頼があった際にはご協力をお願いいたします。



ジョギング中に転んだの

ここは接骨院なので…

すごく痛くて、骨折したみたい。治してください

イテテテ



骨折は応急手当なら健康保険の対象よ

外傷性が明らかな骨折、脱臼、打撲、ねんざ（いわゆる肉ばなれを含む）に対する施術は健康保険の対象ですが、骨折と脱臼は、緊急の場合を除いて、あらかじめ医師の同意が必要です。



ジョギングで足の筋肉が疲れてヨロヨロなの。ついでにマッサージも健康保険でお願いできないかしら

え〜と、ここは接骨院なので…



筋肉疲労や肩こりなどの施術は全額自己負担なのよ！



応急手当をしましたので「療養費支給申請書」にサインしてください



間違いがないように、書類の記載内容をちゃんと確認してサインするのよ！

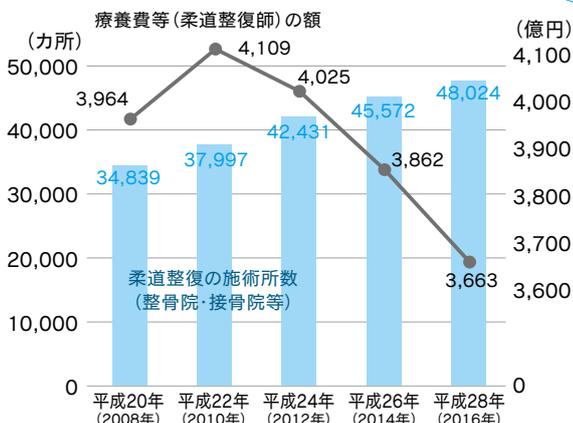


ど、どうもありがとう

病院で治療中のケガへの施術は全額自己負担になるから気をつけてねー！



あの…ちょっと…あなた…



(出典) 厚生労働省「平成30年衛生行政報告例(就業医療関係者)の概況」
「国民医療費の概況 診療種類別にみた国民医療費」
(平成24年度～平成29年度)

柔道整復師に支払われる療養費は減っている一方で、施術所数は増加しています。このようななか、幅広いサービスを提供する整骨院・接骨院等も少なくありません。しかし健康保険で受けられる施術は上記のように決まっています。限りある医療費を適正に使うため、ルールを守って利用しましょうね！



感染症予防の基本は手洗いです！

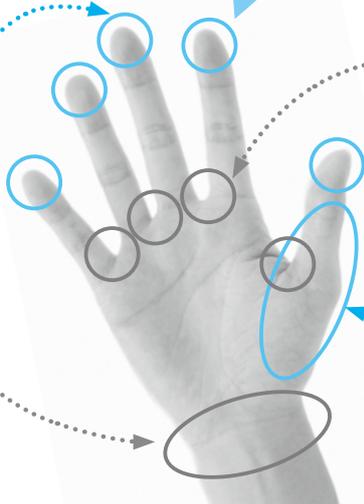
新型コロナウイルスだけでなく、かぜ、インフルエンザ、ノロウイルスなどさまざまな感染症予防の基本は手を洗うことです。でも、正しい方法で行わないと、十分な効果が得られません。しっかり、マスターしましょう。

☑ 洗う前に時計や指輪をはずしましょう。

☑ 流水でよく手をぬらし、石けんをつけて洗います。



忘れがちな場所はココ！

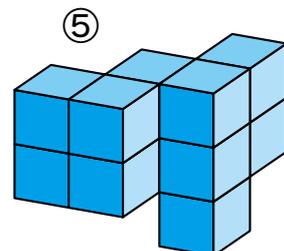
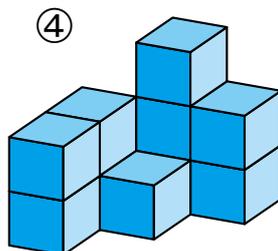
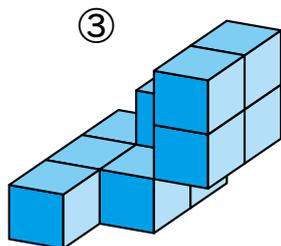
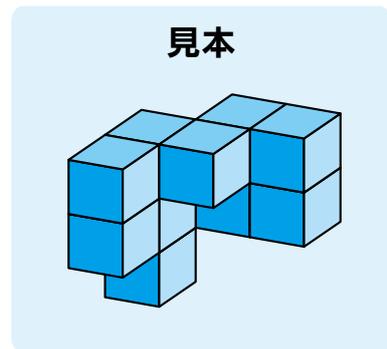
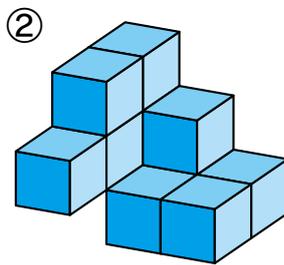
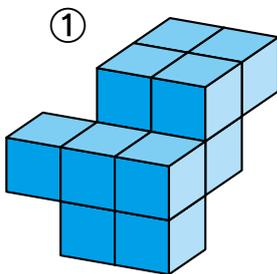


石けんを流水で洗い流したら、清潔なタオルかペーパータオルでふいて終了。帰宅後、食事前、調理前など、毎日の習慣にしましょう！

立体パズル



立方体の積み木を 10 個使って見本のように組み合わせました。
①～⑤のうち見本と違う形をしているのはどれでしょう？



正解は 11 ページをご覧ください。

©スカイネットコーポレーション

「疲れ」は「痛み」「発熱」とともにからだの異常を伝える三大アラーム こころとからだの休ませ方



「疲れ」が増えています
「疲れ」が

疲れを感じれば自然と休息や気分転換などをしますが、仕事などに没頭しているときには脳が疲れを感じにくくなります。気づかないうちに疲労が蓄積し、ある日突然ベッドから起き上がれなくなることも珍しくありません。「忙しいけれど成果が出ているからがんばれる」「自分が休むと他の人に悪いから気力で乗り切っている」という人は、まず睡眠時間や休息時間を優先的に確保してからだを休めましょう。

十分に休んでもなかなか回復しないときは、意外なことに運動も効果的です。次の日にだるさが残るような激しい運動ではなく、ウォーキングやストレッチなどの軽い運動をすると疲労回復につながるものがわかっています。デスクワークの時間が長ければ、少し席を立って歩いたり、ストレッチをしたりするのがおすすめです。

軽い運動・道具を使う運動が
こころとからだに効く

ランニングやエアロバイクなど、単純でリズムカルな有酸素運動をするとセロトニンという神経伝達物質が活性化し、不安を和らげる効果があります。

さらに、ゴルフやテニスなどボールやラケットといった道具を使うスポーツや、ヨガやラジオ体操のように体幹・四肢を複雑に動かす運動にも、単純な有酸素運動とは異なる効果があります。これらの運動は、バランス感覚、力の強弱など、脳の運動系を刺激し神経細胞が活性化するため、脳のトレーニング効果があります。また、これらの運動は、複雑な動きや得点獲得など、学習・ゲーム性があつて没頭しやすく、充実感やリフレッシュにもつながります。もちろん筋肉や関節のストレッチ、体力アップ効果もあり、こころとからだの両方にとってもよい影響を与えます。

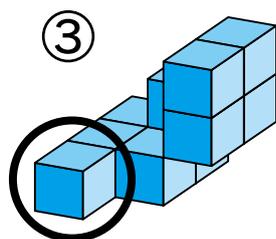
まずは、ゴルフの打ちっぱなしやラジオ体操、バッチョングセンターなど手足をいろいろ動かす手軽な運動にチャレンジしてみてください。

すきま時間の
「5分瞑想」でリラックス

瞑想には、集中力を回復させる、不安を和らげるなど、さまざまな精神作用があると報告されています。やり方は、できれば静かな場所や周囲の雑音を断ち、ポーンとするだけ。とくに決まった長さはありませんが、5分くらいのすきま時間や、昼休みにやるくらいがちょうどいいかもしれません。退屈になってきたら呼吸に意識を向けます。目を閉じて、鼻から息を吸ったら一度腹部にぐっと力を入れて、圧力を内臓全体にかけながらゆっくりと鼻から息を吐き出してみましよう。このような腹式呼吸は副交感神経を活発にしてくれるので短時間でリラックスでき、気持ちをリセットするのに効果的です。



立体パズルの答え



●お知らせ●

規約の変更

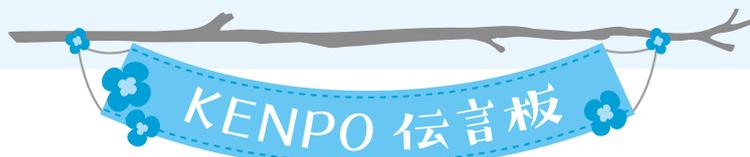
【削除された事業所】

- ひまわり証券株式会社
(東京都港区海岸1-11-1)
令和2年8月31日付



●組合の状況● 令和2年 8月末日現在

被保険者数	男	962人
	女	302人
	計	1,264人
事業所数	54件	
平均標準報酬月額	467,445円	
保険料率	一般保険料率	
	事業主	千分の46.5
	被保険者	千分の46.5
	計	千分の93.0
	介護保険料率	
	事業主	千分の8.65
被保険者	千分の8.65	
計	千分の17.3	
平均年齢	42.8歳	
扶養率	0.83人	



保健事業推進委員会が開催されました

去る10月9日に保健事業推進委員会が開催されました。委員会では、令和元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。

インフルエンザ予防接種費用の補助について

インフルエンザ予防接種を受けた方に費用の補助を行っています。

- 【対象者】 被保険者及び被扶養者
- 【実施期間】 令和2年10月1日から令和3年1月31日まで
- 【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
- 【請求方法】 実施期間中にインフルエンザ予防接種を受けていただき、「インフルエンザ予防接種費用補助金請求書」に領収書を添付して、事業所で取りまとめて健保組合に請求してください。任意継続被保険者の方は、被保険者と被扶養者分をまとめて健保組合に請求してください。
- 【請求期限】 令和3年2月末日必着

家庭用常備薬斡旋の申込みについて

利用頻度の高い家庭用常備薬等を格安な価格にてご提供いたします。

- 【対象者】 被保険者
- 【補助金額】 組合補助対象品目を1個につき100円、1人200円まで補助
- 【申込方法】 「家庭用常備薬等申込書」を事業所担当者が取りまとめて健保組合にお申込みください。任意継続被保険者の方は健保組合に直接お申込みください。
- 【納品方法】 12月上旬より、事業所又はご指定の住所に配送します。
- 【支払方法】 個人負担分を事業所担当者が取りまとめてお振込みください。ご指定の住所に配送を希望された場合は、同封の振込用紙にてお振込みください。
- 【申込期日】 令和2年10月30日(金) 必着

郵送検診の申込みについて

「大腸がん」、「子宮頸がん」、「前立腺がん」の早期発見・早期治療のため、郵送検診を実施します。

- 【対象者】 40歳以上の被保険者及び被扶養者
ただし、今年度すでに人間ドック等で上記がん検査を受けた方、今年度中に検査を予定されている方は除きます。
- 【費用負担】 無料
- 【結果通知】 検体を郵送していただき、約2週間後に検査結果がご自宅に届きます。
- 【申込方法】 「郵送検診申込書」により、FAX又は郵送にて健保組合にお申込みください。
- 【申込期日】 令和2年10月30日(金) 必着



きのこダツィ ~ブータン~

【調理時間の目安】 25分

1人分 エネルギー205kcal
塩分 2.0g

材料 (2人分)

- しめじ、エリンギ …… 各100g
- 赤唐辛子、青唐辛子* …… 各2本
- 玉ねぎ、トマト …… 各1/2個
- 塩 …… 小さじ1/2
- A 水 …… 200ml
- ピザ用チーズ …… 50g
- にんにく、しょうが …… 各1片
- バター …… 10g

* 青唐辛子がなければ、Aに一味唐辛子小さじ1を加える。
 ※ 唐辛子を具材として使用しています。辛い味が苦手な方はご注意ください。

作り方

- ① しめじは石づきを落としてほぐし、エリンギは縦4等分に切って長さを半分にする。唐辛子は縦に切り込みを入れる。
- ② にんにくとしょうがはみじん切りにする。玉ねぎ、トマトは1cm角に切る。
- ③ 鍋にバターを溶かし、にんにくとしょうがを弱火で炒める。中火にして玉ねぎ、トマトを加えてさらに炒める。
- ④ ①とAを加えて、沸騰したら弱火でときどきかき混ぜながら15分ほど煮る。

ダツィってなに?

ブータンで食べられているチーズ料理のことをいいます。唐辛子をチーズで煮込んだ「エマ・ダツィ」がポピュラーですが、きのこやじゃがいもを加えたものもあります。唐辛子を香辛料ではなく野菜として食べる、ブータンの定番メニューです。

◆ ファミリー健康相談 (無料) ◆

tel. **0120-362-232** 24時間・年中無休

【WEB相談】 <https://familycare.sociohealth.co.jp/>

◆ メンタルヘルス支援サービス (無料) ◆

tel. **0120-783-112**

月～金 ● 9:30～21:30 土 ● 11:00～19:00 (日祝、年末年始は除く)

【WEB相談】 <https://www.kokoro-soudan.net/>

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。