

デパート けんぽ

No.233

2013.11^{発行}

**「利用券」で健康を取り戻そう！
特定保健指導は自己負担ナシで受けられます**



バイエンコルフ
(オランダ・アムステルダム)

健保組合全体で5年連続の経常赤字に

**高齢者医療制度を改革しなければ
国民皆保険制度は維持不能に**

(株)ヤオコーで 特定保健指導を行いました

ご家庭にお持ち帰りください。ご家族の方もお読みください。

利用券です

あなたはメタボリックシンドロームに該当します！

あなたは、腹囲および血圧、血糖にリスクが重複していますので、メタボリックシンドロームと判定されました。

リスクチャート

■ 受診勧奨/治療中
■ 基準外
■ 基準内
■ データ不足

血圧 腹囲 BMI 血糖 脂質

ワンポイントアドバイス

！ 血圧に問題があります

★医師の診察や指導を受けてください。
「最大（収縮期）血圧」は心臓が収縮して血液を全身に送り出すときの血圧で、「最小（拡張期）血圧」は血液が心臓に戻る際の血圧。高血圧とは血管への圧力が継続して高くなっている状態で長く続く動脈硬化をおこしやすい、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす原因になります。医師の診察を受けましょう。

○ 脂質は正常範囲です

脂質の中のコレステロールは細胞膜やホルモンの材料となり、中性脂肪はエネルギー源となるので、身体にとって必要なものです。数値が高くなると心筋梗塞や脳梗塞の原因となりますので、食べ過ぎや間食の多い方、運動不足の方は生活改善してみましょう。更年期の女性は女性ホルモンが減少する影響でコレステロール等が上がりやすくなりますので、食事・運動等に気をつけましょう。

！ 血糖値に問題があります

★医師の診察や指導を受けてください。
血糖とは血液中の糖のこと。高血糖状態が続くと、糖尿病となり、さらに血管壁を傷つけ動脈硬化がすすみ、重い場合には人工透析が必要となったり、失明などの合併症をおこすようになります。医師の診察を受けましょう。

「保健指導が必要なレベル（動機付け支援）」です。

リスクが出始めています。生活習慣の改善のための支援が「保健指導利用券」により無料で受けられます。

保健指導支援レベルの判定条件とあなたの状況

内臓脂肪型肥満 腹囲：男性90cm以上 女性85cm以上	肥満なし	BMI肥満 BMIが25以上
リスクなし リスク1個 リスク2個以上	情報提供 動機付け支援 保健指導支援レベル	リスクなし リスク1～2個 リスク3個以上

脂質 中性脂肪150mg/dl以上/HDLコレステロール40mg/dl未満/脂質
血圧 最大血圧130mmHg以上/最小血圧85mmHg以上/脂質
血糖 空腹時血糖100mg/dl以上/糖化HbA1c5.2以上/脂質

※1 内臓脂肪型肥満とBMI肥満が両方該当する場合は内臓脂肪型肥満を優先します。
※2 肥満なしの場合はリスクは追加されません。

重要

特定保健指導を利用するときは下記の「特定保健指導利用券」が必要です。
★裏面の注意事項をお読みください。
＜医療機関へ持ち帰り＞

特定保健指導利用券

2013年6月1日交付

利用券整理番号 12345678
受診券整理番号 12345678

受診者の氏名 ケンボ コウジ
性別 男
生年月日 昭和22年2月2日

有効期限 2014年3月31日
特定保健指導区分 ・動機付け支援

窓口での自己負担 負担額又は負担率
保険者負担上限額

保険者所在地 東京都港区六本木99-99-99
保険者電話番号 03-0000-0000

保険者番号・名称 061372777
サンプル健康保険組合 本部

契約とりまとめ機関名 健保連集合A 集合B
支払代行機関番号 12345678
支払代行機関名 支払基金

自己負担ナシ!

「特定保健指導利用券」で

健康を取り戻そう！

あなたの特定保健指導のレベルを表示しています。レベルは「情報提供」「動機付け支援」「積極的支援」の3種類。「動機付け支援」と「積極的支援」に該当した場合、下記の利用券で保健指導を受けてください。また、この他に「病院に行くレベル」があり、これに該当した場合は医師に相談して治療を受けてください。

ここに特定保健指導利用券がある方は、特定保健指導の対象者です（現物はカラー印刷）。
同封されている「集合契約Bタイプ実施機関リスト」（以前お配りしたAタイプ実施機関リストも使用できます）から、お好きな実施機関を選び、予約のうえ保健指導を受けてください。また保健指導を受ける際は、健診結果が必要となりますので、切り離すに実施機関へお持ちください。



特定保健指導利用券のポイント

- ① 特定保健指導の対象となった方にお渡しします
- ② 被保険者用は健診結果票の一部が特定保健指導利用券（カラー印刷）になっています
- ③ 被扶養者用の特定保健指導利用券はモノクロ印刷です
- ④ 集合契約AタイプおよびBタイプ実施機関リストから、お好きな実施機関を予約してください
- ⑤ 被保険者・被扶養者とも特定保健指導は自己負担ナシ（当健保組合の負担）です

定期健康診断等を受けられた方の中で、特定保健指導の対象となられた方に、「特定保健指導利用券」を送付しています。メタボリックシンドロームを予防・改善するためには、この特定保健指導を受ける必要があります。利用券を受け取られたら、健康を取り戻すチャンス！ぜひ特定保健指導をお受けください。

全国の健保組合の 7割以上が赤字に。 総額約3、000億円の 経常赤字

先ごろ、健保連が発表した平成24年度健保組合決算によれば、全国の健保組合の7割以上が赤字運営を強いられており、経常赤字の総額は2、976億円に達することがわかりました。

高齢者医療制度が創設されて以降、これで5年連続となる大幅な赤字決算に対し、健保連では「このままでは解散に追い込まれる組合が続出しかねない」と警戒感を強めています。

健保組合全体で 2、976億円の経常赤字

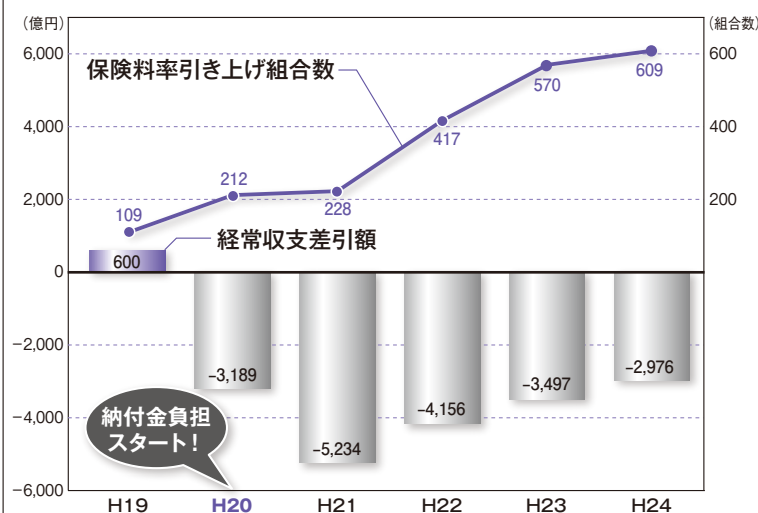
24年度の健保組合全体の決算では、増加する支出をまかなうため、4割以上の健保組合が保険料率を引き上げたにもかかわらず、赤字を計上した組合は全体の74%・1,061組合であり、その総額は2、976億円になりました。

図1を見ると、全国の健保財政は20年度に高齢者医療制度が創設され、多額な納付金負担がスタートすると同時に赤字に転落し、以後毎年大幅な経常赤字を出し続けています。

この間、保険料率を引き上げた組合数は右肩上がりに増え続けており、24年度の609組合という数字は、昨年度の570組合を大きく上回り、調整保険料の徴収を開始した昭和56年度以来、過去最高を更新する結果となりました。

加えて、健保組合に加入していない中小企業で働く従業員が加入する協会けんぽの平均保険料率10.0%以上の組合は78組合であり、23年度から2年連続で保険料率を引き上げた組合に至っては、昨年度から約100組合増となる305組合にのぼるなど、全国の健保組合の財政はますます窮迫の度合いが強めています。

図1 ● 経常収支状況と保険料率引き上げ組合数の推移

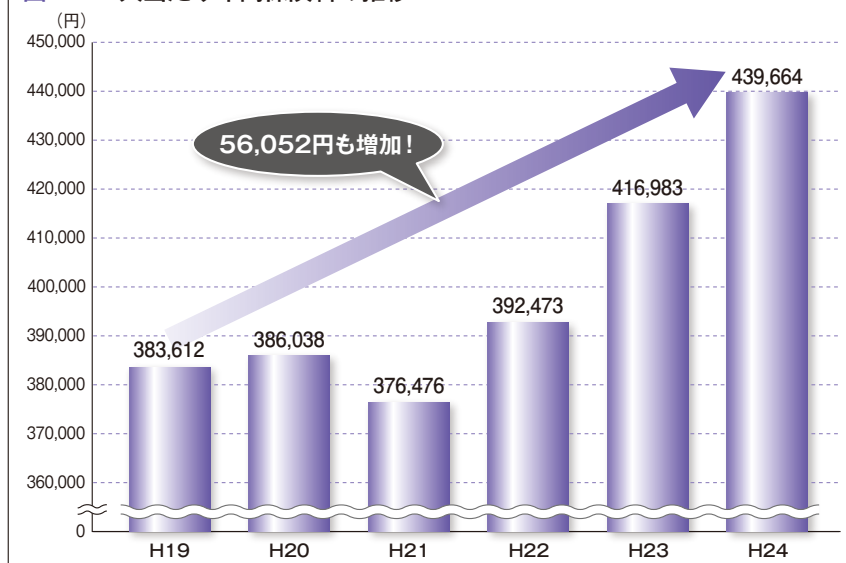


※H19～H23は決算、H24は決算見込み数値

(出典：健保連)



図2 ● 1人当たり年間保険料の推移



1人当たりの年間負担は
5万6千円以上増加

ここ数年、医療費の高騰や納付金の増大などによって増加の一途をたどる支出に対して、長引く不況の影響から保険料収入の伸びはまず期待できない状況にあります。このため全国の健保組合では、財産の取り崩しと同時に保険料率の引き上げを行うことで、収入の増大を図ってきました。

主な支出は19年度比で
1兆1,990億円増加

この結果、1人当たり保険料は右肩上がりが増えて続けており、高齢者医療制度が創設される前年は年間383,612円の負担であったものが、24年度には439,664円にまで増加しています(図2)。経済の低迷によって、給与等の増加がほとんど望めない状況下で、この5年の間に1人当たりの年間保険料負担は56,052円も重くなっているのです。このため健保連では、「事業主・被保険者の負担増のみに頼る対応はすでに限界に達している」として、国に対し、高齢者医療の負担構造の改革と実効ある医療費適正化対策の推進を求めています。

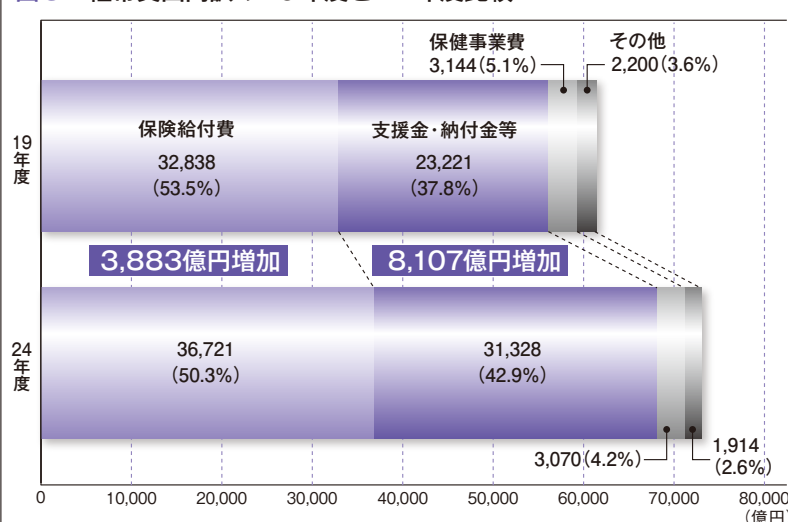
健保組合の主な支出である保険給付費と支援金・納付金等の伸びを、高齢者医療制度が始まる前年の19年度と24年度と比較すると、保険給付費で3,883億円、支援金・納付金等に至っては8,107億円も増加しています(図3)。

24年度には、1カ月の医療費が1,000万円超のものが昨年度の179件から75件も増え、過去最高の254件に達するなど、医療の高度化と高額化が医療費増大の大きな要因になっています。

また支援金・納付金等は、制度発足の20年度から5年間に健保組合が負担した総額が14兆円を超えるなど、この経済不況下にあつて異常な金額であると言わざるを得ません。

一方、みなさまの健康づくりや疾病予防を行うための保健事業費は、この間に74億円も減っており、「保険者機能を発揮する場であるはずの保健事業にま

図3 ● 経常支出内訳の19年度と24年度比較



※19年度は決算、24年度は決算見込み。()内は経常支出における構成比

(出典: 健保連)

で手が回らない」という健保組合の苦しい台所事情が如実に表れています。

25年度予算では、健保組合全体で4,573億円の赤字が見込まれており、24年度から本格化した団塊世代の前期高齢者への移行によって、今後さらに納付金・支援金が増えることを考えれば、健保組合の財政はより一層深刻な状況におちいることが確実です。

国には、現役世代に過度な負担を求める高齢者医療制度を改め、国民の公平な負担の上に支えられた持続性ある制度構築が求められています(6ページに関連記事を掲載しています)。

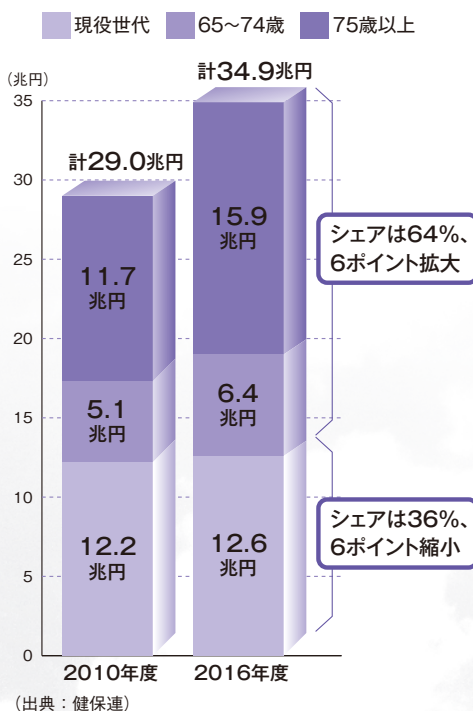
高齢化や医療技術の進展によって、65歳以上の医療費は今後大幅に増加していくことが確実視されています。高齢者医療は現役世代が支援を行っていますが、現行の制度ではその負担の重さから解散に追い込まれる健保組合が現れるなど、すでに限界を超えています。

日本は世界に冠たる国民皆保険制度（誰もが安心して必要な医療を受けることができる）の国ですが、このまま高齢者医療制度を改革しなければ、国民皆保険制度の存続さえあやぶまれているのです。

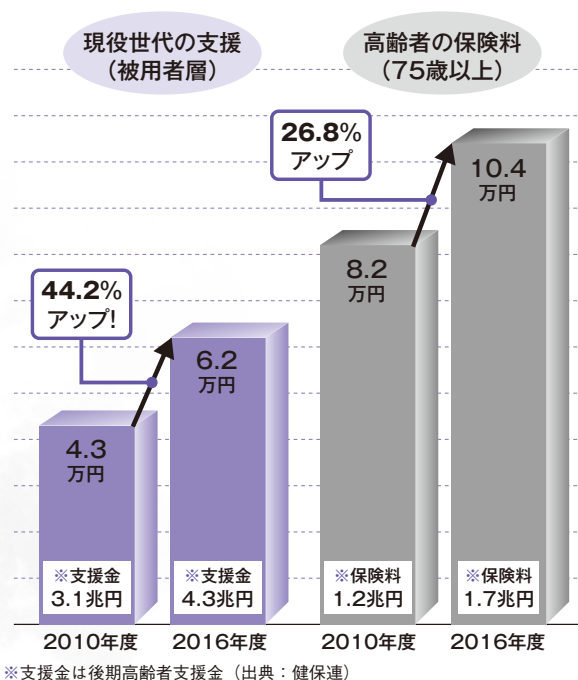
ポイント

現役世代と高齢者の負担バランスを見直し、
国全体で高齢者医療を支える必要があります。

増える高齢者の医療給付費



重くなる現役世代の後期高齢者医療への支援 (加入者1人当たり金額)



高齢者医療制度を改革しなければ、
国民皆保険制度があぶない！

結論

誰もが安心して必要な医療を受けられる
国民皆保険制度を維持するためには、
以下の改革・施策が必要です。

- 1 現役世代の過重な負担を是正するために、
高齢者医療に税金（公費）5割を投入する。
- 2 70歳以上は原則2割負担（現役並み所得
者は3割負担）にする。

「高血糖」と指摘されたら……

いまや、日本人の4人に1人は糖尿病かその予備群といわれています。糖尿病は、もはや国民病ともいえる病気なのです。メタボ健診（特定健診）では、特定保健指導の線引きの1つとして、空腹時血糖が100mg/dlを基準にしています。

デパート健保組合では、40歳以上の28.2%の方がこの基準値を超えており、すみやかに日常生活を見直すことが求められています。

特定健診における特定保健指導対象者の判定値

- ◎ **空腹時血糖** **100mg/dl 以上**
※メタボリックシンドロームの判定値は空腹時血糖110mg/dl
- ◎ **ヘモグロビンA1c** **5.6% (NGSP値) 以上**
過去1～3カ月の平均血糖値がわかります。

★上記のほか、腹囲や脂質、血圧、喫煙歴等を見たうえで、特定保健指導の対象となるかが判定されます。

NGSP値とは？

特定健診・特定保健指導におけるヘモグロビンA1cの数値については、従来、日本独自の「JDS値」が使われていましたが、2013年4月1日以降は国際的な数値である「NGSP値」が使用されています（なお、医療機関等の現場では、2012年からすでにNGSP値が採用されています）。

高血糖ってなに？

血糖値とは、血液に含まれるブドウ糖の量。糖は、人間のエネルギー源として大切なものですが、増えすぎると糖尿病を招きます。糖尿病は、それ自体が致命的な病気ではないものの、放置するとさまざまな合併症をひきおこすほか、動脈硬化を進行させて脳卒中や心筋梗塞など、命にかかわる病気のリスクを高めます。

乱れた食生活は血糖値を上げる

通常、血糖値はすい臓から分泌されるインスリンによって一定の値になるようにコントロールされています。しかし、食べすぎや食事抜きなど、乱れた食習慣は血糖値の上昇を招きます。食事は1日3食、できるだけ同じ時間帯に食べたいもの。また、夜9時以降の食事を控えるなど、規則的な食習慣を身につけましょう。

睡眠時間も影響

寝不足はストレスにつながり、ストレスの増加は血糖値を上げるホルモンの分泌につながります。睡眠時間は、短すぎても長すぎても、血糖値に悪影響を与えます。適正な睡眠時間は人によって異なります（6～10時間）が、自身にとって「日中、快適に活動できること」を目安に調整してみましょう。

食事と運動で血糖値の上昇を抑えよう

「肉食系」といえばたくましそうに聞こえますが、何事もバランスが大事。野菜は糖質の吸収を抑えるため、血糖値が上がりにくくなります。また、運動面でも配慮が必要。運動習慣がない、もしくは週に1度だけ激しい運動をするような極端な習慣の方は、買い物時や通勤時など、日常生活のなかで歩く機会を増やしてみましょう。

(株)ヤオコーにて「特定保健指導」を行いました

この先も健康でいられるように、 保健師と生活を デザインしませんか？

去る10月初旬、当健保組合加入事業所(株)ヤオコー本社にて、特定保健指導が実施されました。(株)ヤオコーは明治23年、埼玉県比企郡小川町に創業以来、今日まで「豊かで楽しい食生活を楽しみたい」というお客様の想いに応えてきました。時代とともに変化し、多様化する消費生活をより豊かにする一方で、健保組合との協力体制により従業員の生活習慣の改善、健康づくりにも積極的に取り組んでいます。



▲当健保組合
金子保健師



▲当健保組合
富山保健師



「甘い物に目がないんです」と恥ずかしそうに笑う城内さんは、血糖値と中性脂肪がやや高めということによって保健指導の対象になりました。

仕事で部署が変わるごとに体重の増減も激しく、20代と比べると、現在は15キロ以上体重が増えているそうです。運動の必要性は感じているものの、5年前に大病を経験し、現在も治療中のため積極的に運動ができないそうですが、「運動をする」と構えてしまわずに、通勤時や社内を動かすだけで十分ですよ。ラジオ体操やストレッチも効果的です」と金子保健師からアドバイスがありました。

城内さんは「腹囲をもう少し減らしたい」との希望をお持ちですが、



総務部 城内さん

積極的
支援

通勤時間が長いために夕食が遅くなりがちです。さらに、食後にバナナとヨーグルトを「体にいいだろう」と思いつつ食べているとか。

腹囲が減ると血糖値や中性脂肪も改善されやすくなるため、金子保健師からは「夕食をできるだけ軽めにして、その分、バナナやヨーグルトも含めて朝にしっかり食べるのが理想です。甘い物も、それ自体を禁止してしまうのではなく、食べる時間を工夫できませんか？」との提案が……。朝や昼は、食べたエネルギーは活動することで消費されますが、夜は寝るだけなので、どうしても脂肪として体に蓄えられがちです。ならば、食べる量を少なめに空腹の状態を朝を迎えれば、朝食も美味しく食べられるわけです。これには、「朝は食欲がわかなくて……」とおっしゃっていた城内さんも納得されたようでした。

最後に、金子保健師から渡された食品カロリー表を手、「今日はいろいろ参考になりました。大好きな甘い物もやめなくてもいいわけですから、前向きに取り組んでいけそうです」と笑顔でおっしゃる姿が印象的でした。

大好きな「甘い物」も、
食べる時間の工夫が必要

健診の良好な数値は 日々の努力のたまもの

Aさん

積極的
支援



今回は、血圧と血糖値が高めということで保健指導の対象になったものの、Aさんは高校時代から野球を始め、その後、野球チームの監督もされるなど、常にスポーツに親しまれてきたそうです。

「ご年齢を考えるととても良いデータですね。素晴らしいです」と金子保健師も驚くほどですが、実は10年以上前に糖尿病になり、入院された経験があるとか。かつては野球で激しく体を動かしていましたが、現役を引退されたあとも大食漢で脂っこい食習慣を続けていたため、40代で糖尿病を宣告されました。ところが、自覚症状がなかったため放置していたところ、あるラジオ番組で突然失明してしまった糖尿病の方の体験談を耳にされたそうです。

「さすがに怖くなりましたね。何か運命的なものを感じてすぐに病院に行き、そのまま入院です」

幸い、2週間ほどで退院。それを機に運動を始めて、現在も継続中です。メニューは、仕事後に自宅近くのジムでウォーキングマシンや腹筋、背筋とストレッチを約2時間。3日続けて休まないことを自分に課しながら、年間330回は通っているそうです。

「血圧も年代的には平均的ですし、努力の成果が表れています。まさに最優良コントロール値ですね」と金子保健師も感心することしきりです。今後はあと少し体重を落としたいとのことですが、「昼食のラーメンとチャーハンがどうしてもやめられない」のだとか。「食事の前に野菜や海藻類などの食物繊維の多い食品を食べると、血糖値の上昇を緩やかにするうえ、夕食までの空腹感を軽減する効果も期待できますよ。テレビなどで食べる順番を変えるだけでダイエットになる、なんて言っていますが、始めに食物繊維の多い食品を摂る食べ方は確かに効果があるんです」とのアドバイスに「大変勉強になりました。これから気をつけてみます」と、大きな声で意欲的な言葉をいただきました。

担当者の方に
お聞きしました

ヤオコー独自のシステムによって 幅広いケアが可能に

「豊かで楽しい食生活提案型スーパーマーケット」のトップ企業を目指している(株)ヤオコーでは、全社的に従業員の健康づくりに取り組んでおり、健診や特定保健指導の実施はもちろん、産業医の保健面談、メンタルヘルス研修、禁煙教室の実施など、多様なメニューを用意しています。その中心となつて健康管理を進められている総務部の久保田さん、大塚さんのお二人に富山保健師がお話を伺いました。



▲総務部 大塚さん



▲総務部 久保田さん

(株)ヤオコーでは、毎年春の健診結果から対象者を抽出し、産業医面談か、保健師の特定保健指導を受けるシステムを設けています。こうしたヤオコー独自のシステムによって、対象者のレベルに合わせた幅広いケアが可能になっています。

「医療が必要な方は産業医の先生にお任せできるので、保健師としては、生活習慣を変えれば薬を飲まずにすむ方を対象に面談ができて、非常にスムーズです」と富山保健師。システムが有機的に機能しているからこそ、的確なケアも望めます。

健康管理の中でも、特にメンタルヘルスに関しては力を入れており、店長・次長・主任を対象に「メンタルヘルス研修」を行っています。講師は専属のカウンセラーが担当し、自社でカウンセリングルームも設置しています。

「講義を担当するカウンセラーはカウ

セリングルームに常駐しているので、いざ面談という場合も、講義を聞いたことがある先生なら足も向きやすいと思います」と久保田さん。「面談に行かなくても、顔を知っている先生にならメールを送つてみようかな、と思いますしね」と大塚さんもうなずきます。最近では、特に社会的に注目されているパワハラや長時間労働に対する認識を高めるためにも、この研修が役立つというそうです。

人間ドックに関しては、会社と健保組合の双方から補助があるため、脳ドックまで含めると最大55,000円の負担軽減になり、これはパート従業員の方まで対象になります。

ヤオコーでは、早い時期からの生活習慣の改善が大切だと考えており、今後会社を背負っていく若い世代にも力を入れて保健指導を行っています。



喫煙で寿命が10年縮まる!?

昨年10月、放射線影響研究所などが報告した「日本人喫煙者の死亡率と余命への喫煙の影響」が話題になりました。

これによると、20歳より前からタバコを吸い続けている男性の72%が70歳まで生きたのに対し、タバコを吸わない人の72%が78歳まで生きたということです。同様の比較で女性をみると、タバコを吸い続けた人の79%が70歳まで生き、タバコを吸わない人の79%が80歳まで生きました。男性で8年、女性で10年、それぞれ寿命が短くなるという結果になりました。

※1920〜45年に生まれた人で比較しています。

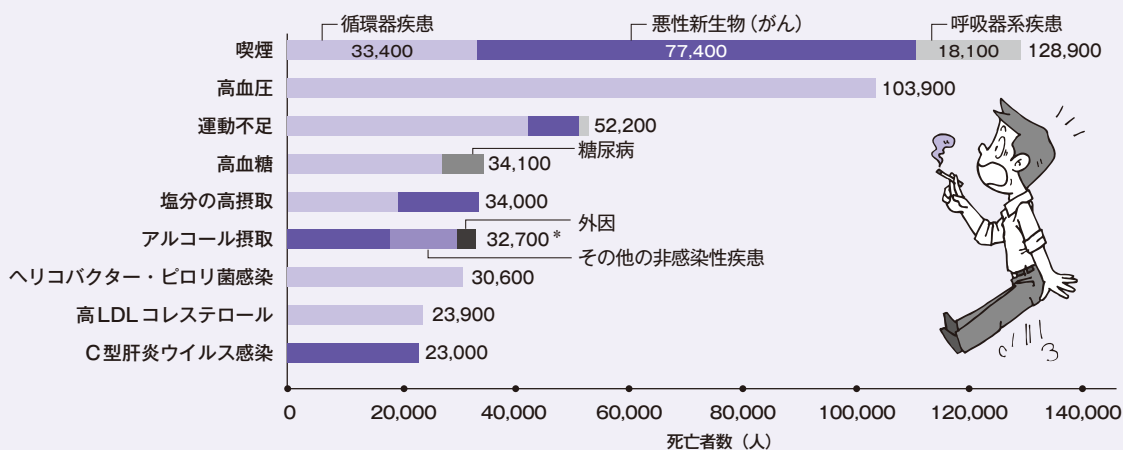


死亡のリスク要因は「喫煙」がトップ

喫煙の習慣があるだけで、がん、循環器疾患（脳卒中、虚血性心疾患）、呼吸器系疾患（COPD）などのリスク要因となります。さらに、喫煙は高血圧を抜いて、関連死亡者数がトップなのです。

喫煙は、個人の意思により回避可能なリスクです。将来も健康でいるために、ぜひ禁煙に踏み切りましょう。

●わが国におけるリスク要因別の関連死亡者数—男女計（平成19年）



*アルコール摂取は、循環器疾患死亡2,000人、糖尿病死亡100人の予防効果が推計値として報告されているが、図には含めていない。
「健康日本21（第2次）の推進に関する参考資料」より

デパート健保組合の補助で、 「禁煙」にチャレンジしよう!

当健保組合の補助を利用して、禁煙しませんか？ お医者さんを通して禁煙治療を行う方法のため、自力での禁煙に比べてはるかに高確率で成功できます。本気で禁煙したい方は、ぜひご利用ください！

1. 対象者

次の条件をすべて満たす被保険者と被扶養者です。

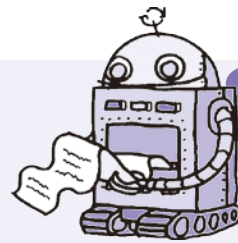
- ① 医師から禁煙治療が可能と認められた者
- ② 保険医療機関の禁煙外来を2回以上受診している者
- ③ 禁煙外来受診時に被保険者および被扶養者の資格を有する者

2. 補助金

禁煙外来や調剤薬局で支払った自己負担の一部として、対象期間内1回に限り5,000円まで補助します。

※ 詳しくは事業所の健保担当者もしくは当健保組合までお問い合わせください。





そこが知りたい!

デパケン Q&A

健保組合を運営するうえで、みなさまにご理解いただきたいこと、ご協力いただきたいことを、Q & Aの形に分かりやすくまとめました。ぜひご一読ください。

整・接骨院で健康保険が**使える**ケースはコレだけ

- ① 急性または亜急性の外傷性の捻挫、打撲、挫傷（肉離れなど）
- ② 骨折・脱臼
（応急手当の場合は医師の同意は不要ですが、応急手当後の施術には医師の同意が必要です）

※①、②のいずれの場合も、業務外または通勤災害以外のものに限られます。

整・接骨院にかかったら……

① 委任欄へのサイン・捺印は必ず自分で

整・接骨院で施術を受けると、「療養費支給申請書」に署名を求められます。このとき、必ず内容を確認し、**自分でサイン・捺印をしてください**。内容をよく確認せずにサインしたり、白紙の申請書に捺印をすると、後日思わぬトラブルになることがあります。

② 領収書をもらいましょう

領収書は医療費控除として確定申告をするときに必要です。

③ 施術が長期にわたる場合は医師の診察を受けましょう

長期の場合は別の要因も考えられますので、病院・診療所等を受診しましょう。

施術内容等の照会にご協力ください

当健保組合では、保険証を使って整・接骨院で施術を受けた方に、施術内容等について照会をする場合があります。みなさまの保険料を適正かつ大切に使うため、ご理解とご協力をお願いいたします。

Q 整・接骨院の肩こりマッサージに、健康保険が使えないって本当ですか？

結論からいえば、整・接骨院での肩こり治療などには健康保険は使えません。

というのも、整・接骨院で施術をする柔道整復師はお医者さんではないため、健康保険が使えるケースはわずかな範囲に限られているのです（左記参照）。**肩こりなどで、保険診療を希望する場合はまず病院などの医療機関を受診し、医師の同意があった場合のみ整・接骨院で施術を受けてください。**

※一般医療は、きゅう、あんま、マッサージとの併給は、重複診療として認められないことになっています。たとえば、整形外科でお薬を受けている期間などは、整・接骨院に保険証を使つてかかることはできません。

Q 再認定扶養届を未提出だった人はどうなりますか？

当健保組合では、みなさまに適正な保険診療を受けていただくため、現在被扶養者となっている方々に、引き続きその資格があるかどうかを確認するための認定状況の確認（検認）を実施しております。この確認作業のために必要なのが、みなさまに提出をお願いしていた「再認定扶養届」です。

平成25年度の被扶養者再認定対象事業所については、調査確認作業にもとづき、再認定削除等の通知を行っていますが、**未提出者については本誌前号でもご案内のとおり、被扶養者の資格が削除されますので、あらかじめご了承願います。**

事業主と被保険者のみなさまには、お忙しいところご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございました。



「予防接種」+「日常ケア」で インフルエンザをシャットアウト!

毎年のように、冬季を中心に流行するインフルエンザ。

でも、そのリスクは日ごろの備えて大きく減らすことができます。

正しい知識と日常ケアで、インフルエンザ知らずの冬を過ごしましょう。

まずは予防接種を受けよう

2013-14 インフルエンザワクチン

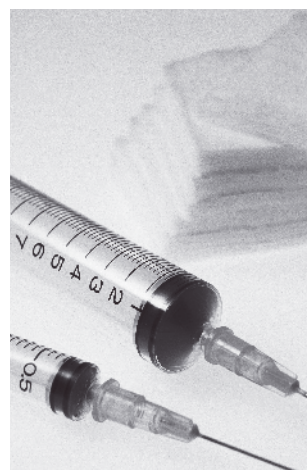
次の3種類の抗原が含まれるワクチンです。
今シーズンも1本のワクチン接種で済みます。

- ◆A/カリフォルニア/7/2009 (H1N1) pdm09
- ◆A/テキサス/50/2012 (H3N2)
- ◆B/マサチューセッツ/2/2012

デパート健保組合ではインフルエンザ予防接種に補助を行っています。詳しくは事業所の健保担当者にお尋ねいただくか、健保組合ホームページもしくは本誌 No.232 をご覧ください。

インフルエンザワクチンの効果が発揮されるのは、**接種2週間後から約5カ月間**です。過去数年シーズンの傾向では、インフルエンザは12月下旬から流行し、1月下旬をピークに3月上旬まで猛威をふるっていますから、遅くとも12月上旬には予防接種を済ませておきましょう。

※13歳未満は2回接種です。1~4週間の間隔を空けて2回受けることとなりますが、免疫効果を上げるために4週間空けるのが望ましいとされています。



日常ケアを忘れずに

① 基本は「手洗い・うがい」

帰宅時やトイレのあとは、石けんで15秒以上かけて手を洗うか、消毒用アルコールを使用しましょう。うがいはこまめに行うと、のどに潤いを与えて免疫力を高める効果も期待できます。

② マスクは不織布製のものを

人ごみではマスクを着用しましょう。特に、ガーゼ製ではなく、ウイルスを通しにくい不織布製のものがおススメです。



③ 室内の加湿・換気を

空気が乾燥すると、のどの粘膜の免疫力が弱まります。換気は1時間ごとに10分を目安に、室温は20~25度、湿度は50~60%を保つのが理想です。

かかったかな? と思ったら……

インフルエンザにかかると、38度以上の急な発熱や全身の関節痛、筋肉痛などの症状が現れます。特に高齢者や妊産婦、持病のある人は早めに医療機関を受診しましょう。

発症後48時間以内に抗インフルエンザ薬を服用することで、体力を温存し、持病などの悪化を防ぐことが期待できます。



Relax Corner

応募資格 当健保組合の被保険者および被扶養者

応募方法 通常ハガキまたはFAXにて受け付けます。クイズの解答を記入のうえ、希望賞品番号、郵便番号、住所、氏名、電話番号、保険証の記号・番号、勤務先の事業所名を明記し、ご応募ください。

応募先 **ハガキ** 〒103-0023 東京都中央区日本橋本町1-6-1 丸柏ビル9階
デパート健康保険組合「クイズ」係
FAX 03-3246-1558 「クイズ」係

締切日 25年12月2日(月)必着

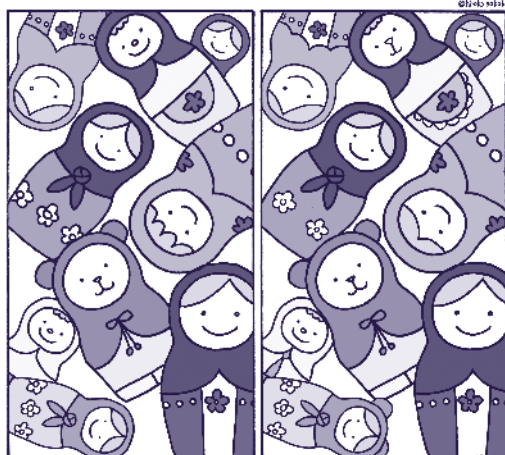
賞品・当選者 正解者が多数の場合は厳正な抽選を行い、①東京ディズニーリゾートパークチケット(1日無料パスポートペア券)、②直営保養所無料宿泊券(1年間有効宿泊券を1組4名様まで)を、①と②あわせて10組様に差し上げます。ハガキに必ずどちらの賞品を希望するか明記してください。なお、発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。
当健保組合では、クイズ応募に際して収集した個人情報は、クイズの抽選および賞品の発送の目的にのみ利用いたします。

232号正解 16

賞品は選択制です!
どしどしご応募ください。

東京ディズニーリゾートパークチケット(1日無料パスポートペア券)、もしくは直営保養所無料宿泊券〔1年間有効宿泊券を1組4名様まで(2万2千円相当)〕を合計10組様にプレゼント!

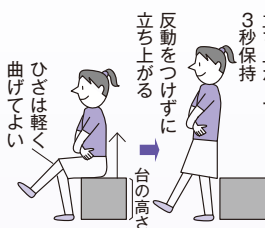
問題 以下の左右の絵は、一見同じに見えますが、実はいくつか異なる点があります。さて、左右の絵で違っている部分はいくつあるでしょう?



ロコモは、脳卒中と並んで要支援・要介護になる主要因。日本整形外科学会は、将来ロコモになる可能性を判定する「ロコモ度テスト」を作り、若いうちから運動習慣を身につけるよう呼びかけています。

●「ロコモ度テスト」と年代別の目安の値

立ち上がりテスト

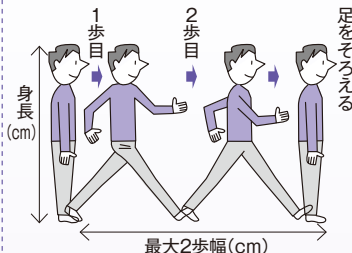


片脚で立ち上がれる台の高さ
→低いほどよい

年齢	男性	女性
20~29歳	20 cm	30 cm
30~39歳	30 cm	40 cm
40~49歳	40 cm	40 cm
50~59歳	40 cm	40 cm
60~69歳	40 cm	40 cm
*70歳~	10 cm	10 cm

*70歳以上は両脚で測定。

2ステップテスト



最大2歩幅 (cm) ÷ 身長 (cm)
→大きいほどよい

年齢	男性	女性
20~29歳	1.64~1.73	1.56~1.68
30~39歳	1.61~1.68	1.51~1.58
40~49歳	1.54~1.62	1.49~1.57
50~59歳	1.56~1.61	1.48~1.55
60~69歳	1.53~1.58	1.45~1.52
70歳~	1.42~1.52	1.36~1.48

「ロコモ度テスト」の詳細やロコモを防ぐ運動などがわかります!

▶日本整形外科学会公認ロコモ予防啓発公式サイト
<https://locomo-joa.jp/>

へるす*こらむ

「ロコモ」を防ごう!

ロコモのリスクは
20代から始まっている

ロコモティブシンドローム(ロコモ)は、骨や関節、筋肉など体を動かす「運動器」の障害により、歩行や日常生活に何らかの支障をきたし、要介護になっていたり、要介護になるリスクが高まっている状態をいいます。
初期症状は40代から始まる人が多いのですが、運動機能は20代、30代から徐々に衰えていきます。

「ロコモ度」を知り、
将来に備えて対策を!

「ロコモ度テスト」は、下肢筋力を測る「立ち上がりテスト」、歩幅を測る「2ステップテスト」、身体状態や生活状況を25の質問で調べる「ロコモ25」の3つで行います。結果を同年代の平均的な数値と比べ、1つでも基準に達していないと「将来、ロコモになる可能性が高い」と判定します。
いつまでも自分の足で歩けるよう、定期的に自分の「ロコモ度」を調べ、運動習慣や生活習慣の改善に活かしましょう。

i 健保連東京連合会の 介護セミナーへご参加ください

当健保組合が所属する健保連東京連合会では、被保険者とご家族の方を対象に、「介護セミナー」を開催しています。いまからできる介護と予防法を学びませんか？

◆在宅介護支援セミナー

開催日(平成26年)	時間
2月15日(土)	10:00~16:00

◆介護予防セミナー

開催日(平成25年)	時間
12月1日(日)	14:00~16:00

◆会場

健保連東京連合会3階会議室
(JR 四ツ谷駅、地下鉄 四ツ谷駅)

◆受講対象者

被保険者および被扶養者

◆申込方法

健保連東京連合会ホームページより「介護・健康セミナー参加申込書」をダウンロードし、郵送またはFAXにより申込んでください。

健保連東京連合会ホームページ

➡ <http://www.kprt.jp/index.html>

◆申込先

〒160-0004 東京都新宿区四谷1-1-2
健康保険組合連合会東京連合会
「介護・健康セミナー係」宛
FAX. 03-3357-8782

◆締切

セミナー開催1週間前
(参加者多数の場合は定員になり次第締切)

◆問合せ先

TEL. 03-3357-5213

i 「診療内容の明細書」を もらっていますか？

医療機関にかかった際、みなさまは明細書を受け取っていますか？

明細書は領収書と違い、どのような診療にいくら費用がかかったのかを細かく確認することができます。原則無料で発行してもらえますので、受けた診療内容をよくチェックし、不明な点や疑問点は医療機関に確認する習慣をつけましょう。

明細書の見かたについては、健保連の病院検索サイト「ぼすびたる」で詳しく説明していますので、ぜひご参照ください。

ぼすびたる <http://www.kenporen-hios.com/statics/S-1-4.html>
URL

介護、メタボを学ぶなら

i 東振協の『一日介護・健康講座』へ

都内の総合健保組合が加盟する東振協では、「いざ介護」に備えて、正しい介護の知識と寝たきりにさせない介護技術を体験すると同時に、メタボリックシンドロームを予防・解消するための生活習慣を学ぶ「一日介護・健康講座」を開催します。ぜひご参加ください。

◆日程

開催日(平成26年)	会場	最寄駅
1月5日(日)	大宮ソニックシティ	JR 大宮駅
1月11日(土)	損保会館	JR 御茶ノ水駅、JR 秋葉原駅
1月13日(祝)	板橋区立ハイライフプラザ	JR 板橋駅、地下鉄 新板橋駅
1月18日(土)	日本青年館ホテル	JR 千駄ヶ谷駅、地下鉄 国立競技場駅
1月19日(日)	ワークピア横浜	地下鉄 日本大通り駅、JR 関内駅、JR 石川町駅
1月25日(土)	林野会館	地下鉄 茗荷谷駅
2月1日(土)	千葉市文化センター	JR 千葉駅
2月2日(日)	八王子労政会館	JR 八王子駅、京王線 京王八王子駅
2月8日(土)	損保会館	JR 御茶ノ水駅、JR 秋葉原駅
2月9日(日)	埼玉教育会館	JR 浦和駅

◆講座開始時間

- (1) 受付・・・午前9時30分
- (2) 講座・・・午前10時～午後4時まで

◆講座内容

- (1) 知っておきたい介護の知識
- (2) 介護保険等の上手な活用
- (3) 早期リハビリ・在宅リハビリの必要性和方法
- (4) 寝たきりにさせない介護技術の体験学習
- (5) メタボリックシンドロームの予防・解消

◆受講対象者

- (1) 被保険者および被扶養者
- (2) その他希望者

◆受講料

無料

◆申込方法

東振協ホームページより「一日介護・健康講座申込書」をダウンロードし、郵送またはFAXにより申込んでください。

東振協ホームページ ➡ <http://www.toshinkyoo.or.jp/event/>

◆申込先

墨田区亀沢1-7-3 東京都ニッポ健保会館5階
(一社) 東京都総合組合保健施設振興協会(東振協)
FAX. 03-5608-2315

◆問合せ先

TEL. 03-5608-2311(平日午前10時～午後4時)

◆申込受付期間

10月1日(火) から12月13日(金) まで

※留意事項

- ・昼食は用意してあります。
- ・実技体験がありますので、動きやすい服装でご参加ください。

i 人間ドックの削除と名称等変更

●契約解除医療機関

名称	所在地及び連絡先	備考
新大阪健診クリニック	〒532-0004 大阪市淀川区西宮原1-8-24 新大阪第3ビル4F TEL 06-6150-0661	東振協D1コース 9月1日より

●名称変更及び所在地変更

新名称及び所在地	旧名称及び所在地	備考
丸子中央病院 〒386-0405 長野県上田市中丸子1771-1	丸子中央総合病院 〒386-0404 長野県上田市上丸子335-5	9月1日より

i 事業所向け医薬品を送付します

各事業所でお役立ていただくよう、先日、事業所向け医薬品セットをお送りいたしました。冬季の感冒や、ちょっとした体調不良時などにお役立てください。

今月の表紙

バイエンコルフ

(オランダ・アムステルダム)

オランダで老舗高級デパートといえはここ、バイエンコルフだ。アムステルダムの中心地、ダム広場に面して建つ重厚な店舗は街のランドマークでもあり、アンネの日記にも記されているほど。1世紀半近い歴史と風格を備えた店内では、食品から雑貨、衣料品、家具まで、オランダ人に必要なものがすべてそろそろ。近年ではエルメス、シャネル、ヴィトンなど世界的なブランドショップを招へいし、一段とハイグレードな品ぞろえに努めている。

事業概況

平成25年 9月

事業所数	303事業所
被保険者数	男 46,988名 女 49,380名 計 96,368名
被扶養者数	51,343名
平均標準報酬月額	男 310,039円 女 181,612円 平均 244,232円
保険料調定額(介護含む)	2,586,872千円
保険給付費	1,401,567千円
法定給付費	1,388,268千円
付加給付費	13,299千円
保健事業費	69,741千円
納付金(介護含む)	1,737,414千円

i ホームページからジェネリック医薬品の『お願いカード』をダウンロードできます！

URL <http://www.depaken.com>

あなただけ 1800人 人目の訪問者です。

NEW 最新情報

平成25年10月1日

健康保険組合のお願い

特定製薬会社医薬品情報提供サービス

特定製薬会社医薬品情報提供サービスとは、平成25年9月1日より、健康保険組合のホームページ上で、ジェネリック医薬品の情報を提供することです。

ジェネリック医薬品とは、原研薬と同等の効果を発揮する、低価格の医薬品です。

ジェネリック医薬品は、お薬のジェネリック医薬品に替えてお薬を処方していただくことができます。

ジェネリック医薬品は、お薬のジェネリック医薬品に替えてお薬を処方していただくことができます。

ここからダウンロードできます！

当健保組合のホームページは、健康保険のことから健診案内、保養所、各種届出書まで、充実の情報量が自慢です。また、本誌『デパートけんぽ』もご覧いただけます。ぜひご利用ください。

ご意見はメールで

▶ eメール

depaken@depaken.com

携帯電話・スマホから保養所空室情報がチェックできます

▶ <http://a.lke.jp/depaken/>

公 告

事業所の削除

事業所名	所在地	削除年月日
(株)ミヤスズ	千葉県銚子市	平成25年9月18日

今回は

①泊②日と

②泊③日で開催!

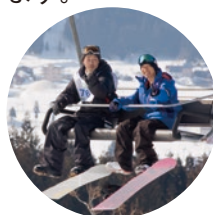
参加者募集中!

スキー・スノーボード教室に 3つの宿泊パターンから 参加できます!

毎回、みなさんから好評をいただいているスキー・スノーボード教室を今年度も開催します。ご夫婦、職場のお友達同士で、ぜひご参加ください。

今回は、より多くの方にご参加いただけるよう、3つの宿泊パターンからご都合に合わせて参加方法をご選択いただけます。

また、もちろん初心者から上級者まで、参加者のレベルに合わせてインストラクターがわかりやすく指導いたします。ぜひご参加ください。



実施要領

期 間 以下の①から③の宿泊パターンから、ご都合に合わせて1つ選択し、ご参加ください。

- ① 平成26年2月17日(月)～2月18日(火) 1泊2日
- ② 平成26年2月18日(火)～2月19日(水) 1泊2日
- ③ 平成26年2月17日(月)～2月19日(水) 2泊3日

場 所 「舞子スノーリゾート」 新潟県南魚沼市舞子2056-108

URL → <http://www.maiko-resort.com/winter/>

募集人員 80名(応募者多数の場合は抽選)

参加資格 被保険者およびその配偶者

参加費 ※ ①もしくは②に参加の場合(スクール受講料、2日間リフト代含む)
・被保険者・その配偶者……………6,000円
・当健保組合に加入していない配偶者……………8,000円

③に参加の場合(スクール受講料、3日間リフト代含む)
・被保険者・その配偶者……………12,000円
・当健保組合に加入していない配偶者……………16,000円

※参加費に含まれないもの……現地までの交通費、昼食、その他追加飲食代等、個人的性質の諸費用、レンタル料

申込期限 平成25年12月20日(金)

申込方法 事業所へ配布済みの申込書にご記入のうえ、提出してください。

日 程

2月17日

午前11時……………現地集合
午後1時……………開講式
午後1時30分～午後3時30分…講習会
午後6時……………食事会

2月18日

午前7時……………朝食後解散
(17日から1泊2日の参加者)
午前11時……………現地集合
(18日からの参加者)
午後1時30分～午後3時30分…講習会
午後6時……………食事会

2月19日

午前7時……………朝食後解散

その他の詳細につきましては、健保組合施設課(TEL: 03-3279-5920)までお尋ねください