

健保だより

2017.秋

第144号

ご家庭にお持ち帰りください

目次

- インフルエンザ予防接種の費用補助について ……2
- 保険証は、みなさんの加入資格を確認して発行しています……………4
- ジェネリック医薬品が安いのはちゃんとワケがあります……………10



日立物流健康保険組合

流行前に受けましょう インフルエンザ 予防接種

季節性インフルエンザの流行シーズンは例年 12 月～3 月、1 月～2 月に流行のピークを迎えます。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、予防効果を高めるために、流行に備えて毎年 12 月中旬までに接種を済ませましょう。

Check

あなたは大丈夫？

こんなことが当てはまったら注意！

- ☐ インフルエンザ予防接種は流行してから受ける。
- ☐ インフルエンザ予防接種を受けても、発症を 100% 防げるわけではないので受けない。
- ☐ 昨年インフルエンザ予防接種を受けたので、今年は受けないつもりだ。

2017～2018 年の
インフルエンザワクチン株

A/ シンガポール / GP1908/2015 (IVR-180) (H1N1) pdm09
A/ 香港 / 4801/2014 (X-263) (H3N2)

B/ プーケット / 3073/2013 (山形系統)
B/ テキサス / 2/2013 (ビクトリア系統)

感染ではなく、発症を抑えます

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することで発症します。感染とは、ウイルスが鼻や口の粘膜から体に入って増殖することをいいますが、ワクチンには感染そのものを完全に抑える働きはありません。ワクチンを接種すると、体内にウイルスを排除する抗体ができ、同じウイルスが入ってきたときに攻撃することで発症や重症化を抑えます。

予防接種を受けても絶対にインフルエンザにかからないわけではありません。予防接種に加え、日ごろから右のようなことに気をつけておきましょう。



インフルエンザを 予防する生活習慣

- 手洗い・うがいを習慣にする
- 流行時の繁華街・人混みへの外出を控える
- 規則正しい生活習慣で免疫力を高める

…十分な睡眠、栄養バランスのよい食生活、ウォーキングなどの適度な運動、ストレスをためすぎない など



重症化リスクを軽減します

インフルエンザを発症すると、突然の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などが現れ、あわせて、のどの痛みやせき、鼻水などの症状が出ます。通常は 1 週間程度で治まりますが、まれに小さな子どもでは脳炎・脳症を、高齢者や免疫力の低下している人では肺炎などを併発し、重症化

することがあります。

ワクチンは、インフルエンザの重症化や死亡リスクを軽減する効果が認められています。ワクチンを接種した高齢者は、死亡の危険が 1/5 に、入院の危険が 1/3 から 1/2 に減少するといわれています。

12月中旬までの接種が予防効果を高めます

13 歳未満の子どもは、1 回目の接種から 2～4 週間以上あけて 2 回接種しますが、予防効果を高めるためには 3～4 週間あけることが望ましいとされています。ワクチンの効果が現れるのは、接種（2 回接種の場合は 2 回目）から約 2 週間後で、その後約 5 カ月間効果が持続します。例年の流行シーズンである 12 月～3 月に間に合うよう、とくに 2 回接種が必要な子どもなどは、あらかじめスケジュールを立てておきましょう。

インフルエンザ予防接種の領収証は、セルフメディケーション税制の申告で使用する場合があります。失くさないように保管しておきましょう。詳細はお近くの税務署にお問い合わせください。

たばこを吸うとインフルエンザにかかりやすくなる？

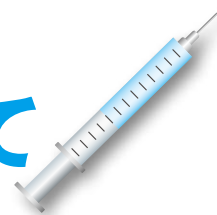
たばこの煙は、のどや肺に軽い炎症を引き起こし、かぜやインフルエンザのウイルスに対する抵抗力を弱めます。喫煙者は非喫煙者に比べて 2.4 倍もインフルエンザにかかりやすく、また発症後にも肺炎を合併しやすいという調査結果もあります。

インフルエンザの流行シーズンに入る前に禁煙してみませんか？





インフルエンザ 予防接種の費用補助について



本年度もインフルエンザ予防接種を受けられた方を対象に、健保組合が費用の一部を補助いたしますので、この機会にぜひご利用ください。

対象者は？

日立物流健保に加入されている
被保険者および被扶養者の方。

(予防接種実施日に資格を喪失されている方は対象外です)

健保補助額は？

年1回、1人あたり2,000円を限度として補助します。

(2,000円に満たない場合は実費となります)

補助対象期間は？

平成29年10月1日～平成30年2月末日までに受けた予防接種を対象とします。



申請書の提出先

各所属会社総務担当課 ([HB] は [人サ])

健保組合の申請書受付期限

平成30年3月30日(金)

補助金の申請についてのQ&A

Q

医療機関でもらう「領収書」にはどのような記載が必要ですか？

①接種者氏名
(複数の方が接種した場合は全員の氏名)

②接種年月日

A

③接種費用(単価)

④医療機関名称

⑤但書：インフルエンザ予防接種代の5つです。

Q

2回接種する場合の請求方法は？

2回分の費用を合わせて請求してください。2回分の費用合計について補助します(補助額の上限は2,000円です)。ただし2回目の接種は2月末までに終了していなければなりません。

A

Q

市区町村から一部補助がありますが、健保組合からの補助も受けられますか？

A

個人負担(実費)がある場合は、補助の対象になります。

Q

海外に滞在中の従業員および家族が海外で接種した場合、どのように請求すればよろしいですか？

A

海外で接種した場合も対象になりますので、日本国内の所属会社の担当部署経由で申請書を健保組合へご提出ください。

Q

補助金はいつ頃支給されますか？

A

申請書を健保組合で受付してから、おおむね2～3カ月後の給与支給に合わせて支給(任意継続加入の方は指定金融機関への振込)いたします。

日立物流健保組合ホームページにも掲載していますのでご覧ください。申請書のダウンロードもできます。

<http://www.hbkenpo.or.jp/member/health/influenza.html>

保険証は、健保組合が 発行しています

被保険者は入社と同時に、被扶養者は申請が認定されたときに、健保組合へ加入することになります。健保組合は被保険者・被扶養者であることを示すものとして保険証を交付し、医療機関ではこの保険証を確認して医療費を健保組合へ請求します。

なお、その保険証を使うことができるのは、保険証に名前が記載されている人だけ、健保組合に加入している期間だけです。保険証の貸し借りや、加入資格を喪失した後の受診は絶対にしないようにしましょう。



加入資格を定期的に 確認しています

被扶養者が加入資格を喪失した場合、被保険者は5日以内に健保組合に届出を行うことになっていますが、健保組合でも定期的に被扶養者の加入資格を確認する調査を行っています。調査書が届きましたら、ご協力をお願いします。

健保組合にとって重い負担となっている高齢者医療制度への納付金は、加入者数に応じて拠出額が決まります。加入資格を喪失しているにもかかわらず被扶養者のままでいると、健保組合は不要な支出をすることになってしまいます。



保険証は、みなさんの加入資格を 確認して発行しています

今回のテーマは、『保険証』についてです。
健保組合では、みなさんの加入資格を確認して保険証を発行しています。
加入資格を満たさなくなった場合は、保険証の返納が必要ですので、忘れないようにしましょう。

紛失した場合は、すみやかに届出を

保険証は大切に取り扱いいただくことが前提ですが、万一紛失した場合は警察へ届け出ると同時に、すみやかに健保組合へも届出を行い、保険証の再交付を受けてください。不正利用につながるケースも考えられますので、くれぐれも失くしたままにしないようにしてください。

まとめ

被扶養者は、保険料の負担なく、被保険者と同等の保険給付を受けることができますが、被扶養者への保険給付は、被保険者と事業主の保険料によってまかなっているものです。

健保組合では、みなさんから納めていただいた保険料が適正に使われるよう、被扶養者の加入資格を確認しています。ご家族の就職や別居などの際には、ご注意ください。

「限度額適用認定証」をご利用ください

医療費がかさんでも、健康保険には高額療養費がありますので、最終的な自己負担は大きく軽減されます。この高額療養費は、「限度額適用認定証」を医療機関に提示することで直接医療機関に支払われますので、みなさんは一時的に立て替える必要がなくなります。高額な医療費が予想されている場合は、健保 HP より申請書を印刷し、所属会社を通じて申請してください。

被扶養者の収入基準は、 今後1年間の収入見込みで判定されます

被扶養者の年間収入は130万円未満（60歳以上または障害のある人は180万円未満）であることが条件ですが、これは過去1年間の収入実績ではありません。今後1年間の収入見込みで判定しますので、月の収入が10万8,334円（同15万円）以上だと被扶養者になれないケースもあります。

保険証

正しい取扱方法をご存じですか？

保険証は、みなさんが健保組合に加入していることを示す身分証明書です。全国の医療機関や薬局で提示すると、1〜3割の負担で診療・投薬を受けることができます、いわば「医療のパスポート」。

身分証明書代わりになるなど便利な一方、盗難や紛失、また誤った利用法によるトラブルが発生しています。取り扱いには十分注意しましょう。

大切に保管しましょう

紛失しないように十分注意しましょう。お子さんの分もある方は、保護者がまとめて管理しましょう。



正しく使いましょう



初診時や、月が変わるごとに医療機関の窓口で提示します。受診後は**必ず返却**してもらいましょう。また、保険証は本人のみ有効です。たとえご家族であっても**貸し借りは法律で禁止**されています。



こんなときどうする？

対処法

緊急時	盗難または紛失にあった	すみやかに警察へ届け出ます。同時に、所属会社を通じて健保組合へ再交付の申請書を提出し、再交付を受けてください。
	保険証を忘れたが、すぐに受診したい	あらかじめ医療機関の窓口で保険証不携帯の旨を伝えて受診します。多くの医療機関では、いったん全額を支払い、同月中に保険証を持っていくと返金してもらえます。返金してもらえなかった場合は、所属会社に申請方法をご確認ください。
本人（被保険者）が…	氏名を変更した	5日以内に変更届に保険証を添えて、所属会社を通じて健保組合へ提出してください。
	（転職・退職などで）被保険者の資格を失った	5日以内に保険証を返納してください。資格喪失後に誤って当健保の保険証を使って受診した場合、健保負担分をご返金いただきますので、ご注意ください。
	退職後、引き続き被保険者でいたい	2カ月以上の被保険者期間があれば、20日以内に手続きをすることで任意継続被保険者として最長2年間継続して加入することができます（新しい保険証が交付されます）。詳しくは所属会社にご確認ください。
家族（被扶養者）が…	（就職や収入が増加したなどで）扶養認定から外れた	5日以内に異動届を所属会社を通じて健保組合へ提出してください。資格喪失後は、就職先やアルバイト先の健保組合等に参加することになります。
	（結婚・出産などで）増えた	5日以内に異動届に必要書類を添付して、所属会社を通じて健保組合へ提出してください。
本人・家族が…	70歳以上になった	70〜74歳の方には高齢受給者証が交付されます。保険証と併せて医療機関へ提示してください。
	75歳以上になった	75歳になると、後期高齢者医療制度の被保険者になります。当健保組合の資格はなくなりますので、5日以内に保険証を返納してください。

見波 利幸

(一社)日本メンタルヘルス講師認定協会・代表理事

シニア産業カウンセラー・2級キャリアコンサルティング技能士

メンタルによい運動習慣の継続法

運動は生活習慣病の予防だけではなく、メンタルにとっても抜群の効果がありません。さらに運動習慣があれば、ストレス耐性が十分に高められているといえます。

メンタルにとっての運動効果

運動習慣のある人は、不眠になりにくいという調査結果がある

運動した日は入眠しやすく、睡眠レベルも深くなりやすい

運動し終わった瞬間から副交感神経が高まり、精神的に安定しやすい

運動によって筋肉を動かすことでストレス物質が消費できる

軽症のうつ状態であれば、治療としても運動を取り入れている医療機関がある

このような効果があれば、できれば継続して運動習慣を身につけたいもの。継続のための秘訣をみてみましょう。

秘訣その1

目標をもとう

ただ漠然と運動しても長続きさせることは簡単ではありません。続けられない人は、具体的な目標をもっていないことが多いのです。

運動負荷を徐々に高めていきながら、最終的なゴールをどこに設定するかを決めます。たとえば、「フルマラソンに出場する」「自分と同じ体重のバーベルを持ち上げる」「ベスト体重にするために3kg減をめざす」など。

目標は自分で決めなければなりません。また、最終的なゴールだけではなく、中間目標（マイルストーンといいます）もあわせて設定しておくことが大切です。そのような節目を設定しておくことで最終目標に近づいていることが感じられ、持続のためのモチベーションも高まります。

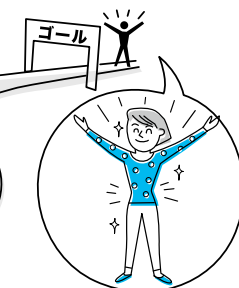
秘訣その2

意味や価値を感じ期待をしよう

目標を達成して何が得られるのか、どのような価値があるのかという目的意識をしっかりとつことが欠かせません。

たとえば、「その運動によって健康が保たれ、定年まで勤められる」「健康が保てたら、好きな趣味がずっと続けられる」など運動する意味をしっかりと考え、常にその価値を感じることが必要です。

また、「がんばればできる」という期待も大切です。がんばってもできそうにないほどの高い目標は一気にモチベーションを下げてしまいますので、逆効果です。



継続するための
3つの必須事項
を備える

目標

認知（意味と期待）

感情

秘訣その3

ポジティブな感情をもとう

運動をしながら「つらくてしょうがない」では続きません。目標達成の節目ごとに自分を褒め、効果を実感することが大切です。運動をしているときは、意識が大変さや苦しさに向かいがちですが、そうではなく、意識は達成場面を見据え続けるのです。目標を達成した場面や、夢を叶えた場面を見据え続けることで、モチベーションは保たれます。

また、運動をした後や節目の目標を達成した後は、「今日はおいしいものを食べよう」「節目の目標を達成したら、欲しかったものを買おう」と自分にご褒美をあげて、自分を労うことも大切です。





“ちょっときつめ”のウォーキングで 心身のストレスを解消！

ストレスが過剰に加わると、交感神経が活性化し、自律神経のバランスが乱れていきます。否定的な感情が強くなり、免疫力低下や不眠、そして最近では認知症の一因になることもわかってきています。

“ちょっときつめ”のウォーキングでストレスを解消しましょう。日々続けていけばストレスに強い体づくりが期待できます。

太陽光を浴びると「幸せホルモン」といわれる「セロトニン」の分泌が促されます。

背筋を伸ばし、
いつもより歩幅を広げて
歩きましょう！

“ちょっときつめ”
とは

少し汗ばむ程度の速さ
だけど、歩きながらニコ
ニコ話せる程度の速さ！

※ちょっときつめ！と感じ
るのは、心拍数（脈拍/分）
＝100～120拍/分です。

背筋を
伸ばす

歩幅を
広くとる

うれしいときの
弾むような
足取りで
リズミカルに



1 “ちょっときつめ”の ウォーキングが ストレス解消にいい理由は…

「βエンドルフィン」の分泌が 促される

有酸素運動（“ちょっときつめ”のウォーキング）により、「快感ホルモン」といわれるβエンドルフィンが脳内に分泌されます。緊張、抑うつ、敵意、疲労感、混乱といった否定的な感情が低下し、肯定的な感情である活力（やる気）が上昇します。

セロトニン神経の活性化 →「セロトニン」が分泌される

1日30分ほど太陽光を浴びると、セロトニン神経が活性化され、大脳辺縁系に「セロトニン」が分泌されます。また、セロトニン神経の活性化にはリズムカルな運動（“ちょっときつめ”のウォーキング）の継続がよいとされています。

セロトニンの働き

- 集中力低下やイライラ、平常心の乱れといった心の乱れを改善させる。
- 交感神経の過剰な興奮を抑えられ、自律神経のバランスを整える。緊張感がほぐれて、心地よい睡眠や正常な食欲につながる。



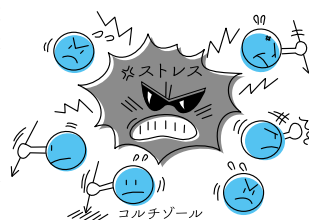
2 ストレスが解消されると 体の状態も改善します

コルチゾールの正常分泌が あなたの体を守る

コルチゾールは、副腎皮質で生産されるステロイドホルモンの1つです。

主にストレスと低血糖に反応して分泌されます。正常分泌が維持されていれば問題ないのですが、高ストレスが続くと、過剰に分泌され、筋肉分解、免疫力の低下、高血糖、記憶力の低下、認知症、不眠などを引き起こします。

ストレスを解消し、
コルチゾールの過剰分泌を防ぎましょう！





🚆 秩父鉄道長瀬駅より徒歩 5 分

🚗 関越自動車道・花園 IC から
約 35 分

(一社) 長瀬町観光協会

☎ 0494-66-3311

<https://www.nagatoro.gr.jp/>

紅葉に染まる ながとろ 長瀬を歩く



長瀬ラインくんだり

紅葉の中の川くだりは、また格別。

荒川中流に位置する長瀬。美しい紅葉を眺めながら、川沿いを巡るウォーキングに出かけよう。

まずは長瀬駅を出発し、岩畳をめざそう。岩畳とは、かつて海の底にあった「結晶片岩」が隆起し、文字どおり畳のように広がっている場所のこと。巨大な一枚岩である岩畳を踏みしめながら、荒川の流れを見つめていると、悠久の時の移ろいを感じられる。

岩畳をあとにしたなら、川沿いの道を北上しよう。1.5 km ほど歩いたら、金石水管橋を渡って対岸へ。橋の上からは周囲の景色を360度見回すことができ、近年人気のポイントだ。

今度は川に沿って南下しよう。眼下に流れる荒川を見下ろすと、赤や黄色に染まった紅葉の間からラインくだりを楽しむ人々の姿が見える。

川沿いをいったん離れ、親鼻橋を渡って再び対岸へ渡る。日時を合わせれば、煙を上げて荒川を渡るSLパレオエクスプレスを河川敷から見ることが出来る。

橋を渡って国道140号をしばらく歩き、上長瀬駅の手前を右折すれば、埼玉県立自然の博物館に着く。隣接する月の石もみじ公園では夜間に紅葉がライトアップされ、昼間とは違った幻想的な美しさを楽しめる。

国道に戻り、1 km ほど歩けば宝登山神社に至る参道の入口に着く。参道を抜けて宝登山神社がゴール。そこから先、ロープウェイを使えば宝登山頂まで手軽に登ることもできる。

紅葉に彩られた山々に囲まれて澄んだ空気を満喫しながら、身も心もリフレッシュできるコースだ。

岩畳

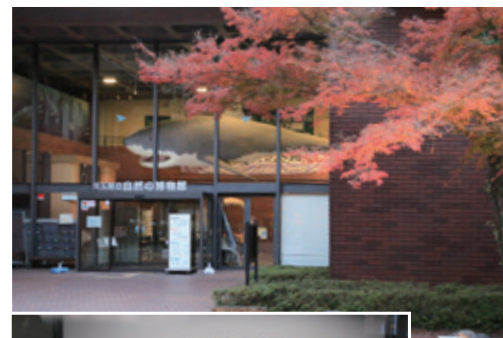
国の天然記念物に指定される名勝。遊歩道が整備されており、散策しながら長瀬の風景を望める。

滑りやすいので
注意！



金石水管橋

歩行者と自転車のみ通れる橋。水道橋も兼ねている。



埼玉県立自然の博物館

国の天然記念物に指定されている、約1500万年前に秩父周辺に生息していた海獣「パレオパラドキシア」の復元骨格(写真下)などを展示。

🕒 9:00～16:30 (7、8月は～17:00)

※入館は閉館30分前まで

📅 休 月曜日(祝日、7、8月は開館)、12/29～1/3、臨時休館あり

💰 一般 200円

大学生・高校生 100円 中学生以下無料

☎ 0494-66-0404



宝登山神社

神日本磐余彦尊(神武天皇)、大山祇神(山の神)、火産靈神(火の神)を御祭神とし、御鎮座から1900年超の歴史ある神社。本殿の彫刻は、往時を忍ばせる鮮やかな色彩に2010年に修復された。

☎ 0494-66-0084



SLパレオエクスプレス

主に週末、秩父鉄道熊谷駅から三峰駅まで1日1往復する。

💰 乗車区間の普通乗車券+SL座席指定券720円

またはSL整理券(自由席)510円

(いずれも大人・小児同額)

☎ 048-523-3317

(秩父鉄道 SL係 9:00～17:00 年中無休)



月の石もみじ公園

約2,000㎡の公園内にイロハモミジやクヌギ・モミ等が美しく色づき、多くの人々が訪れる紅葉スポット。ライトアップも美しい。

💰 無料

☎ 0494-66-3311 ((一社)長瀬町観光協会)

ひと足のはす

秩父

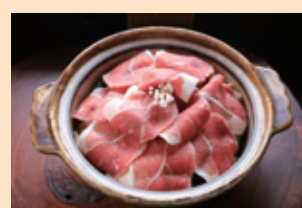
秩父神社、三峯神社は、宝登山神社と合わせて「秩父三社」と呼ばれ、親しまれている。



秩父神社 ☎ 0494-22-0262



三峯神社 ☎ 0494-55-0241



千葉亭

ばたん鍋 (1人前2,000円)

新鮮な猪肉を、たっぷりの野菜と一緒に、みそ仕立てにいただく。猪肉の独特な甘さが味わえ、体も温まる。

🕒 11:00～21:00

📅 休 火曜日

☎ 0494-66-1980

満願の湯

高いアルカリ性が特徴の日帰り温泉。リーズナブルな料金も魅力。

🕒 10:00～21:00

(最終入館20:30)

📅 休 無休(6月頃、整備点検休業あり)

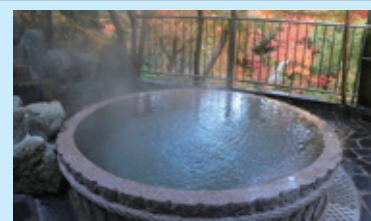
💰 平日/土・日・祝日(いずれも1日)

大人(中学生以上) 800円/1,000円

子ども(3歳～小学生) 400円/500円

※1/1～3、4/29～5/5、8/13～16は土・日・祝日料金

☎ 0494-62-3026

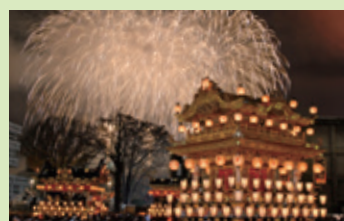


長瀬の湯



秩父のお土産

「しゃくしな漬」「秩父豚肉味噌漬」「ちちぶ餅」など、地元で昔から伝わる伝統の味が人気。



秩父夜祭

毎年12月に催される。「山・鉾・屋台行事」の1つとして世界遺産(ユネスコ無形文化遺産)に登録された。

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

ジェネリック医薬品が安いのは ちゃんとワケがあります



なぜなのでしょう！

同じ効きめなのに、なぜか値段が安いもの、なーんだ？

ほんちゃん

わかった！
ジェネリック
でしょ！

けん君

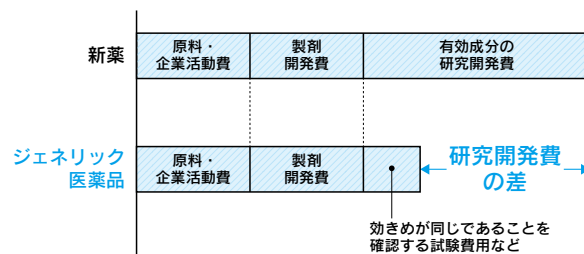
ジェネリック医薬品の普及がすすみ、「ジェネリック使ってますよ」という方も多くなっています。新薬よりも安く済むジェネリック医薬品、安さにはちゃんとしたワケがあります。よく理解して、納得してご使用ください。



ジェネリック医薬品が安いのは… 新薬開発のコストがかからないから！

新しい薬を発売するまでに、製薬会社は多大なコストと時間をかけて研究開発をしています。一方、ジェネリック医薬品は、新薬の特許が切れたあとに販売される薬で、新薬開発のコストがかかりません。20～25年の特許期間を経て、すでに安全性が確立されている有効成分を使って作られるジェネリック医薬品は、安く安全なお薬です。

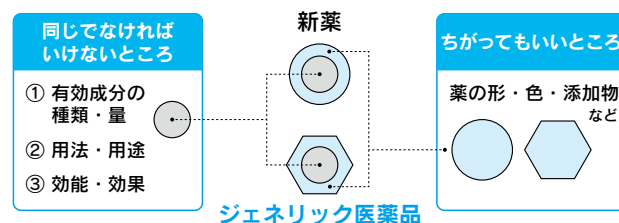
■新薬とジェネリック医薬品の価格の差



薬の形や色、コーティング剤などが 異なることがあります

ジェネリック医薬品は新薬と同じ有効成分を同じ量だけ含有しています。薬の形や色、味、コーティング剤などは新薬と異なることがありますが、安全性や有効性にちがいはありません。のみやすくしたり、パッケージをわかりやすくするなど、新しい工夫を加えているジェネリック医薬品もあります。

■「ジェネリック医薬品」と「新薬」の同じところ、ちがうところ



お子さんのお薬にも ジェネリック医薬品があります

お子さんの医療費負担は無料の自治体が多くなっていますが、実は医療費の8割（就学後は7割）は健保組合が負担しています。小児用の薬もジェネリック医薬品にかえられる場合がありますので、医師や薬剤師におたずねください。



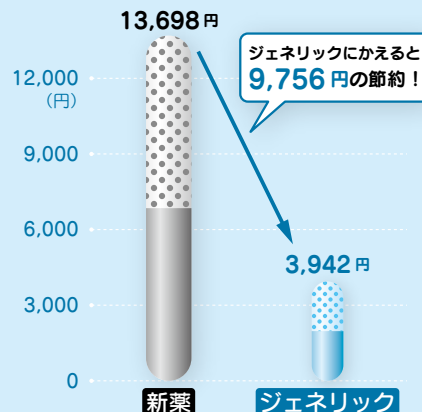
お医者さんか、薬剤師さんに
「ジェネリックで
お願いします」って、
言えばいいんだよね

同封してある
ジェネリックシール
もご活用ください！



例 こんなにオトクです

高血圧症 □サルタンカリウム錠 50mg を
1日1回1錠、3割負担の場合（年額）



日本ジェネリック医薬品・バイオンミラー学会
「かんじゃさんの薬箱」より算出（2017年6月）

専門家からの健康アドバイスを無料で受けられる 特定保健指導を受けると こんなにお得です！

健保組合では、特定健診の結果からメタボリックシンドロームやその予備群と判断された人に対し、特定保健指導（「積極的支援」「動機づけ支援」）を実施しています。特定保健指導では、対象者のみなさんのライフスタイルなどにあわせて生活習慣の改善ができるよう、医師や保健師、管理栄養士などの専門家がサポート（保健指導）します。

特定保健指導の案内がきたら
ぜひ受けてください



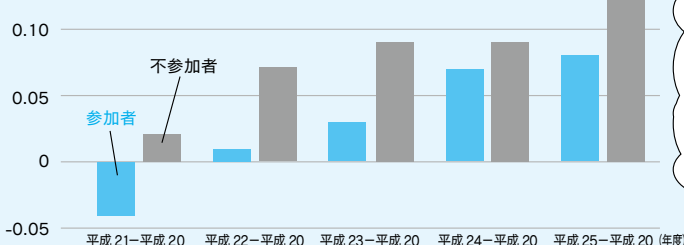
特定保健指導は、検査値を改善し医療費を抑えます！

① 翌年の検査値が改善するだけではなく、その後も効果が続く

平成20年度に特定保健指導を受けた人（参加者）は、翌年の検査値が改善し、その後も効果が続いています



0.15 (%) ● 特定保健指導後の血糖（HbA1c）の推移【平成20年度との差】
（積極的支援・40～64歳女性）

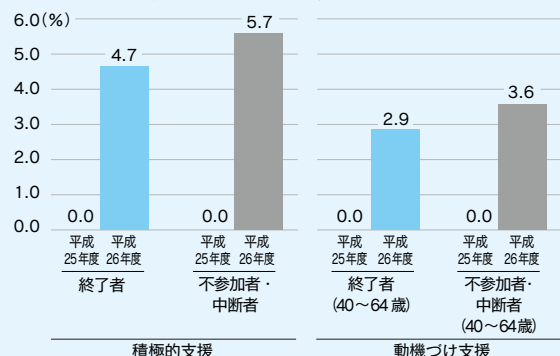


血糖だけでなく、ほかの検査項目でも改善効果が続くことが確認されているのニャ

資料：第19回保険者による健診・保健指導等に関する検討会 資料1

② 特定保健指導を受けた人のほうが、1年後に服薬している割合が低い

●薬の使用の有無（血圧を下げる薬）



特定保健指導を受けた人（終了者）は、保健指導を受けなかった人（不参加者・中断者）に比べ、1年後に薬をのんでいる人の割合が低いニャ



糖尿病の薬や、コレステロールを下げる薬でも、特定保健指導を受けた人のほうが薬の服用割合が低いんですよ

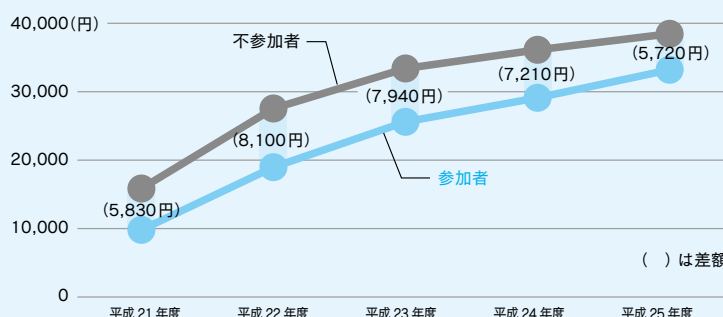
資料：第28回保険者による健診・保健指導等に関する検討会 資料2-2

③ 特定保健指導を受けた人は、受けない人より医療費が安い

特定保健指導を受けた人（参加者）は、受けなかった人（不参加者）に比べ、1人当たり入院外医療費が5,720円～8,100円低くなっているニャ



● 特定保健指導を受けた人と、受けなかった人の1人当たり入院外医療費（積極的支援・40～64歳男性・高血圧症、脂質異常症、糖尿病の医療費）



資料：第19回保険者による健診・保健指導等に関する検討会 資料1

2年連続で
特定保健指導の
対象となったら？

2年目も
受けましょう！

2年連続で特定保健指導の対象となった人を調査した結果によると、2年目の特定保健指導も受けた人は、多くの検査項目で改善傾向がみられましたが、1回目しか受けなかった人では、改善がみられなかったり悪化したりする傾向がありました。2年連続で特定保健指導の案内を受け取った場合も、ぜひ参加しましょう。

鶏ささみのまきまき

6 体がよろこぶ
プロのレシピ

材料 (2人分)

鶏ささみ……………4本 (1本 65g)
白ねぎ……………15cm (60g)
りんご……………1/4個 (75g)
塩・こしょう……………少々
しそ……………4枚
オリーブオイル……………大さじ1
酢……………大さじ2
はちみつ……………大さじ1
水溶性片栗粉……………小さじ2
粒マスタード……………大さじ1
紫ほうれん草……………適宜

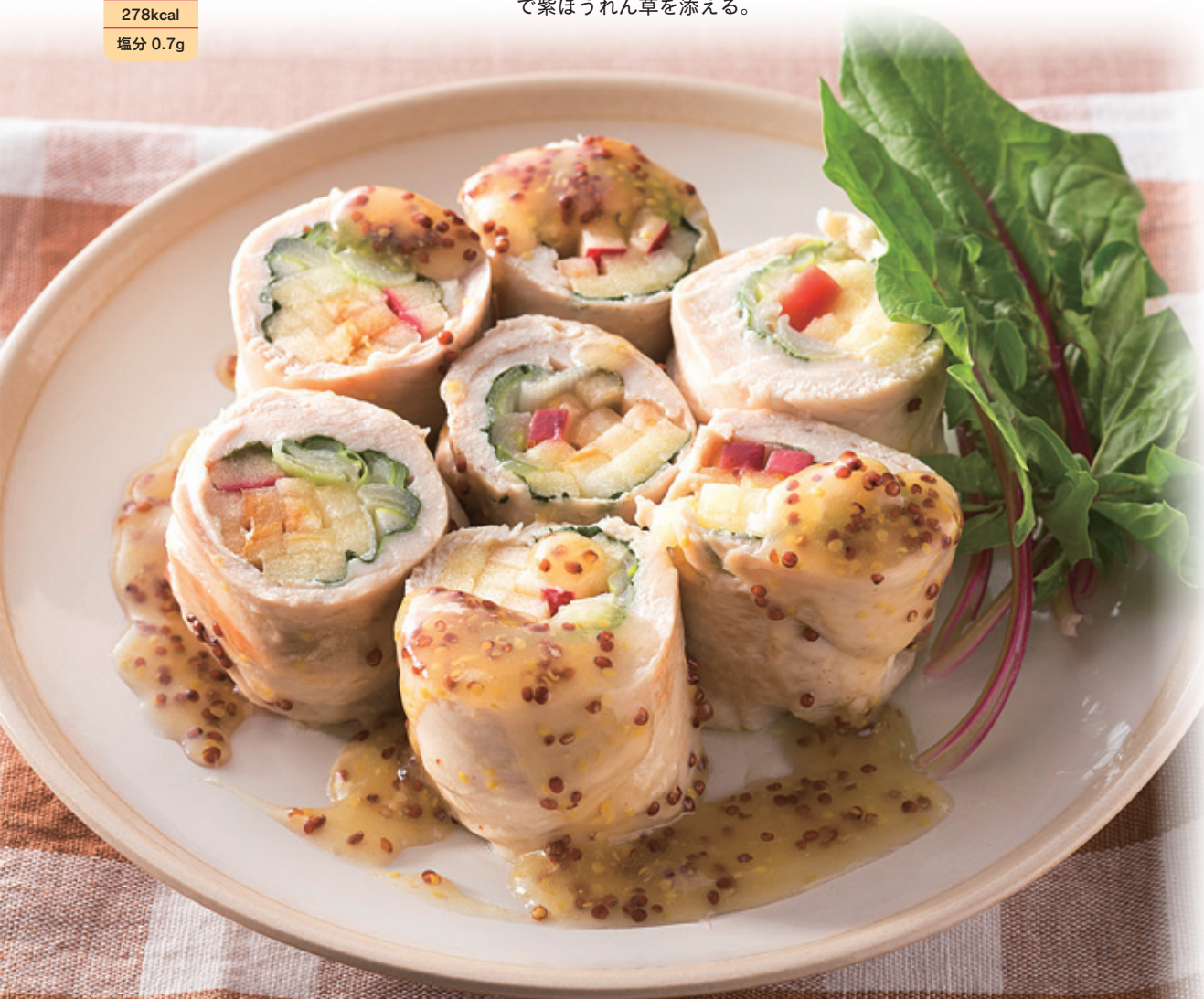
作り方

- ①鶏ささみは包丁で筋を取り、観音開き（左右に開いた状態）にする。
- ②白ねぎは5cm幅に切り、1つを縦に十字に切り4等分にする。りんごは皮ごと3mm幅のスティック状に切る。
- ③鶏ささみに軽く塩・こしょうをしてしそをのせ、その上に白ねぎ、りんごを置いて手前から巻き（写真）、巻き終わりをぎゅっと握る。
- ④フライパンにオリーブオイルをひいて温めたところに、③を巻き終わりの部分を下にして入れ、蓋をして中火弱で焼く。ときどき転がし火が通ったら一度取り出す。
- ⑤同じフライパンに酢、はちみつを入れて混ぜ、水溶性片栗粉でとろみをつけた後、④を戻してソースをからめたら火を止め、粒マスタードを加える。
- ⑥食べやすい大きさに切って器に盛り、ソースを回しかける。お好みで紫ほうれん草を添える。



血圧が気になるときのメニュー

1人分
278kcal
塩分 0.7g



りんご

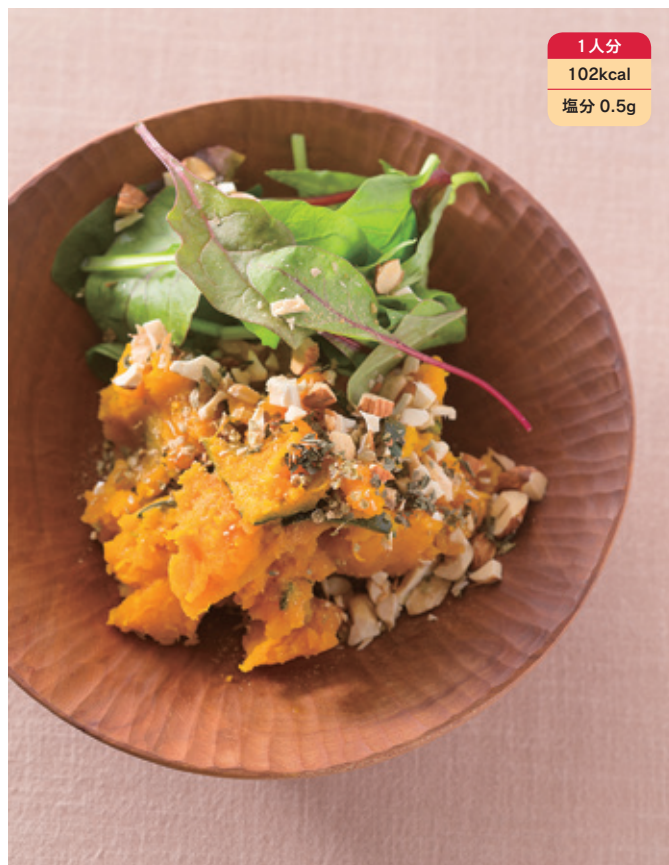
りんごはそのまま食べてもおいしいのですが、甘味と酸味のバランスがよいので料理にも向いています。また、りんごに含まれるリンゴ酸やクエン酸は食品のうま味を高める効果があるといわれており、塩分を抑えたいときに使うのがオススメです。ほかにも、果皮に多く含まれるリンゴポリフェノールは小腸で脂肪の消化吸收を抑制する働きがあり、脂肪の蓄積を抑えてくれるため、ぜひ皮ごといただきましょう。



●撮影 石田健一 ●スタイリング 宮澤由香



●料理制作
本田祥子
(管理栄養士)



1人分
102kcal
塩分 0.5g

かぼちゃサラダ

材料 (2人分)

かぼちゃ……………150g	ハーブ類 (ジンジャー、オレガノ、バジル) ……少々
塩……………少々	黒こしょう……………少々
牛乳……………適量	ペビーリーフ……………適宜
ミックスナッツ……………10g	

作り方

- ①かぼちゃを一口大に切り、耐熱皿に入れ塩をふる。
- ②ラップをし、やわらかくなるまで電子レンジにかける (600Wで3分程度)。
- ③ボウルにかぼちゃを入れフォークでつぶし、水分の少ないかぼちゃの場合は、適量の牛乳で伸ばす。
- ④刻んだミックスナッツ、ハーブ類を混ぜ、黒こしょうをふる。
- ⑤器に盛り、お好みでペビーリーフを添える。



ハーブ

ハーブのもつ香りは料理の味を引き締めたり食材の味を引き立てたりするため、塩分を控えるときにぜひ取り入れたい食材の1つです。今回はジンジャー、オレガノ、バジルを使用しましたが、全部ではなくどれか1つでもOKです。辛味のあるスパイスもオススメで、ほかにシナモンなどにとデザート感覚でいただけます。



バナナスムージー

材料 (2人分)

バナナ……………1本
レモン汁……………大さじ1
牛乳……………1と1/2カップ

作り方

- ①バナナは一口大に切る。
- ②バナナ、レモン汁、牛乳をなめらかになるまでミキサーにかける。



バナナ

バナナは、血圧が気になる人にオススメのカリウムや、食物繊維が豊富です。また、バナナに含まれる酵素には炭水化物の消化を助ける働きがあり、さらにスムージーにすると消化がよくなるため胃に負担がかかりません。デザートやおやつとしてはもちろん、朝食にも最適です。



1人分
151kcal
塩分 0.2g

塩分の摂りすぎに気をつけよう！

血圧が気になる人の食事では一番のカギとなるのは、塩分を控えることです。現在、厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」では、食塩摂取量の目標値は1日当たり男性が8g未満、女性が7g未満とされています。7～8gというと、食塩小さじ1杯強の量になります。実際の摂取量は基準よりはるかに多く、ラーメン1杯をスープまで飲むとあっという間に約6gは摂ってしまいます。おいしいものにはしっかり味がついているのだと自覚し、できるだけ食事のメニューは味のメリハリをつけ、塩分の摂りすぎに注意したいですね。

塩分の摂りすぎ対策として、①酸味を利用する ②うま味を利用する ③香辛料・薬味を利用する ④カリウムを摂る、があげられます。これまでの味付けを大きく変えるのは難しいのですが、食材の組み合わせや味付けを工夫し、少しずつ慣らしていきましょう。





「おくすり」のはなし

余ったお薬

家に「残薬」はありませんか？

残薬解消は、体にも家計にも◎！

病院でもらった薬を適切に使わないと、病状が改善しなかったり悪化したりします。すると、より強い薬や新しい薬が処方され、のみ合わせや副作用のリスクが増すこともあるので、薬は医師の指示どおりに使いましょう。

また、残薬が解消されれば、医療費のムダがなくなり、その分私たちの負担も減ることになります。

残薬を減らそう！



- ① 何の薬がどのくらい余っているかをメモしたり持参するなどし、次の受診時に、薬が余っていることを医師に伝える
薬が余った事情を医師に伝えれば、使いやすい薬に変更してもらえらることも！

(例：業務上の理由から昼の服用が難しいことを伝えて、1日2回の薬に変更してもらう など)

- ② 薬が処方されたら、かかりつけ薬局に行き「お薬手帳」を提示し、残薬の把握や整理をしてもらう

- ③ 6カ月以内に行ったかかりつけ薬局でお薬手帳を提示すると、自己負担が40円減る場合があります！

病院で処方された薬をのみ忘れた、すべて使い切る前に症状が改善した、何の薬かわからなくなるなどして、余ってしまった医薬品を「残薬」といいます。残薬による損失は在宅高齢者のみでも年間500億円とされています。

残薬解消で薬剤費 21%の削減

福岡市薬剤師会では平成25年2月～26年1月に、薬局を訪れた患者に「節薬バッグ」を渡し、次回来局時に残薬をバッグに入れて持参してもらい、残薬確認と調整を行う取り組みを実施しました。その結果、薬剤費の削減率は21%に上りました。

● 残薬確認による薬剤費削減率 ●

	処方された 薬剤費	削減された 薬剤費	削減率
総数	16,593,964 円	3,492,722 円	21.05%

※参加薬局 127、患者数 1,367 人。

出典：福岡市薬剤師会における医療費および患者負担軽減を目的とした残薬調整の取り組み～節薬バッグ運動の実践～

Health Information

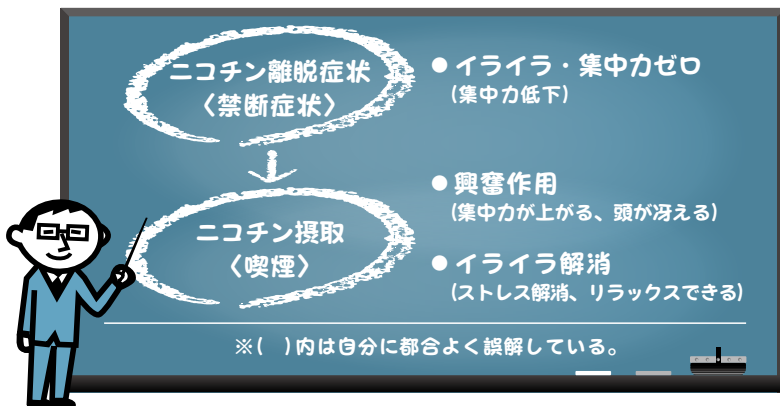
禁煙の誤解を解く

たばこを吸うとストレス解消になるのか？

喫煙者が禁煙しない（できない）理由として、たばこを吸うと、①集中力が上がるから、②ストレス解消になるから、③リラックスできるから、④頭が冴えるから、などといった声をよく聞きます。本当に喫煙のメリットなんなのでしょうか？

喫煙で日常生活のストレスは解消されません

①～④の声は図にすると右のようになります。①については、ニコチン離脱症状でイライラしていて、そもそも集中力が低下していたところ、たばこを吸ってイライラが収まっただけのことを「集中力が上がる」かのように誤解しています。②や③についても、単にイライラが解消しただけのことを「ストレス解消」「リラックスできる」と誤解しています。④については、ニコチン摂取による興奮作用を「頭が冴える」と誤解しています。



図に示したとおり、自分に都合よく誤解していますね。喫煙者がメリットとしてあげる「ストレスの軽減」は、**実のところニコチンの離脱症状が緩和されたに過ぎない**のです。ですから、喫煙で日常生活のストレスが解消されることはありません。

むしろ、禁煙することでニコチンの離脱症状から解放されれば、たばこが吸えないストレスはなくなります。禁煙は最初苦しいかもしれませんが、誤解に惑わされることなく取り組んでみてはどうでしょうか。



「歯」と「お口」のはなし

高齢期に向けて気をつけよう

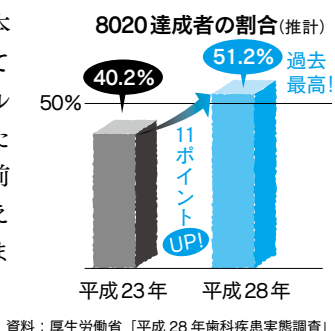
お口の健康は介護予防につながります

歯とお口の健康を維持し、自分の歯でしっかり食べ物を噛んで食べられるということは、高齢期の心身の衰えを防ぎ介護予防につながります。

仕事や家事に忙しい働き盛り世代も、今のうちから毎日の歯のお手入れや定期的な歯科健診を欠かさず行い、高齢期にも歯とお口の健康を保てるように過ごしましょう。

80歳で20本以上ある人は50%超！

80歳になっても20本以上自分の歯が残っている「8020（ハチマルニイマル）」を達成した人は51.2%で、5年前より11ポイント増えていることがわかりました。



自分の歯で食べられるということ

よく噛む

あこの骨や筋肉を動かすことで血流がよくなる。
唾液がよく分泌され消化を助ける。

脳の働きが活性化する。

認知症予防につながる!

栄養素をしっかり摂取できて体が丈夫になる。体力がつく。

活動的になり介護予防につながる!

公 告

組合理約の改訂について

●事業所の所在地変更(組合理約 別表-1)

【平成29年8月15日より】

(旧)	事業所コード	名 称	所 在 地
	336	日立物流ファインネクスト(株)	東京都江東区

(新)	事業所コード	名 称	所 在 地
	336	日立物流ファインネクスト(株)	東京都中央区

【平成29年8月16日より】

(旧)	事業所コード	名 称	所 在 地
	208	(株)日立物流	東京都江東区

(新)	事業所コード	名 称	所 在 地
	208	(株)日立物流	東京都中央区

●健保事務所の所在地変更(組合理約 第3条)

【平成29年8月16日より】

(旧)	(組合の事務所等) この組合の事務所は、次の場所に置く。 東京都江東区東陽7丁目2番18号
-----	---

(新)	(組合の事務所等) この組合の事務所は、次の場所に置く。 東京都中央区京橋二丁目9番2号
-----	--

スポーツクライミング

ホールドと呼ばれる
突起物を使って
壁を登るスポーツです

東京 2020 オリンピック・パラリンピックの追加種目に決定したスポーツクライミング。青海アーバンスポーツ会場（東京都江東区）での開催が決まっています。リード、ボルダリング、スピードの3つの複合種目として実施されますが、ルールの詳細は今後決められます。



ルートの途中で
休めるポイントを見つけ、
体力を回復させることも
必要になります

Lead リード

最も長い距離を登る種目のため、
持久力がカギ！

高さ12m以上の壁に設定されたコースを登り、制限時間内での到達高度を競う種目です。選手は途中の支点にロープをかけて安全を確保しながら登り、最後の支点にロープをかけられれば完登となります。

ビレイヤーがロープを使って選手の安全を確保します

リード、ボルダリングでは、選手は他の選手のトライを見ることはできません。

Speed スピード

自分の登りに集中する精神力、
そして瞬発力が
カギ！

あらかじめホールドの配置が周知された高さ15mの壁を駆け登るタイムを競うスプリント種目です。他の2種目と異なり、隣り合わせて登る勝ち抜き方式です。



トップのスイッチにタッチするまでのタイムを競います

トップレベルの選手では、
男子は5秒台、
女子は7秒台で駆け登ります！

Bouldering ボルダリング

コース設定の難易度が最も高い種目！
攻略方法を見出せるかがカギ！

高さ5m以下の壁に設定された複数のコース（課題）を、制限時間内にいくつ登れたかを競う種目です。ゴールホールドを両手で触り、安定した姿勢を取ると完登となります。制限時間内であれば複数回トライできるため、少ないトライ数で登ることも重要です。



時には壁に沿って
跳ぶ動きも必要になります

協力：公益社団法人 日本山岳・スポーツクライミング協会