

健保だより

2018.秋

第148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…………… 2
- 「特定保健指導」で健康な生活をGET! …… 4
- こんなシグナルに要注意! …… 6



日立物流健康保険組合

今年もインフルエンザの 予防接種を受けましょう

日本では毎年約10人に1人が感染しているインフルエンザ。自分の体のためにも、家族や周囲の人に感染を拡大させないためにも、予防接種を受けることが大切です。



とくにワクチン接種を受けておきたい

重症化の可能性が高い人

重症化を避けたい人

- 65歳以上の高齢者
- 60～64歳で次のような持病がある人
(呼吸器・心臓の慢性的な病気／糖尿病など代謝の病気／腎臓の機能の低下)
- 幼児（ワクチン接種は生後6ヵ月から）
- 妊婦
- 流行時期に受験をはじめ重要なイベントを予定している人
- 保育園、学校、高齢者施設などの集団で過ごす人



年内に受けるのがおすすめです

日本では例年、1月末～3月上旬に流行のピークを迎えます。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週間後のため、12月中には接種を終えることが望ましいです。2回接種の子どもの場合は、時期を逆算して、あらかじめスケジュールを確認しておきましょう。



2018/2019冬シーズンの インフルエンザワクチンの種類

- ・A/シンガポール/GP1908/2015 (IVR-180) (H1N1) pdm09
- ・A/シンガポール/INFIMH-16-0019/2016 (IVR-186) (H3N2)
- ・B/プーケット/3073/2013 (山形系統)
- ・B/メリーランド/15/2016 (NYMC BX-69A) (ビクトリア系統)

昨年受けた人、インフルエンザにかかった人も接種を

予防接種の効果が持続するのは約5ヵ月間です。また、ワクチンはそのシーズンに流行すると予測されたウイルスの型で製造されるため、今冬のインフルエンザ予防には今年の予防接種が必要です。

予防接種はウイルスが体の中に入る「感染」を完全に防ぐことはできませんが、「重症化」の予防に効果があります。

日頃から感染を予防する生活習慣も大切です

マスクでせきエチケット

せきやくしゃみなどの症状がある場合や、家族に感染者がいる場合、外出時などにはマスクをつけて周囲への飛沫感染対策を心がけましょう。



十分な
栄養と休息



こまめな
手洗い



湿度
50%
60%

適度な温度と
湿度を保つ



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)

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。

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)

申請書の提出先

各所属会社総務担当課 ([HB]は[人サ])

※任意継続加入の方は直接当健保まで郵送ください。

健保組合の申請書受付期限

平成31年3月29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？

A

- 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
 - 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
- 上記5つすべてが記載された領収書原本を
ご提出ください。

Q

2回接種する場合の請求方法は？

A

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月末日までに終了していな
ければなりません。

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。
※領収書が外国語表記の場合は日本語の翻訳文を
添付ください。

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>

「特定保健指導」で 健康な生活をGET!

特定健診を受けた方のうち、生活習慣病になるリスクが高い方に「特定保健指導」が行われます。

病気を未然に防ぐチャンスですから、案内が届いた方は必ず参加してください。

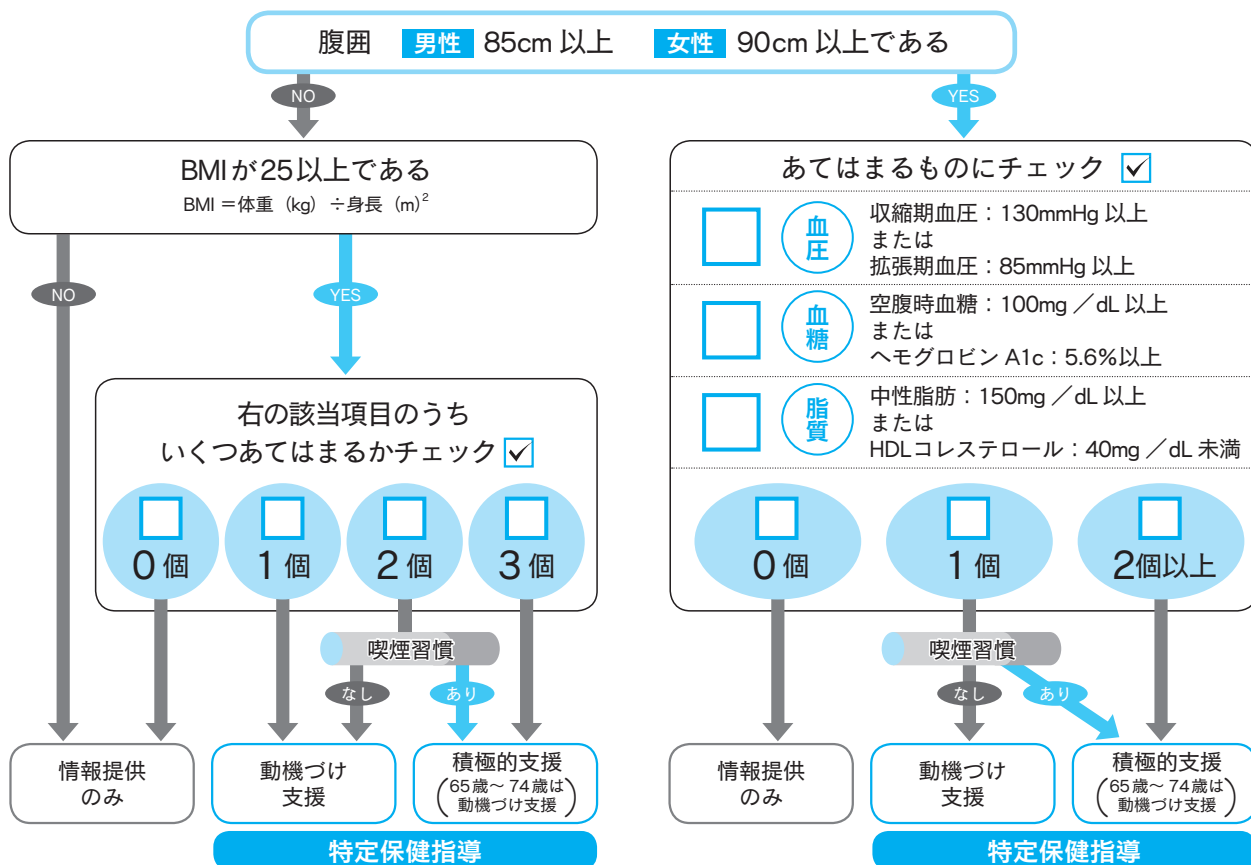


特定保健指導の対象者は こうして選ばれます

「内臓脂肪の蓄積」がある方のうち、「血圧」「血糖」「脂質」の検査数値と「喫煙習慣」の有無から判断して、対象者が選定されます。

血圧や血糖など、それぞれの数値はそれほど悪くなくても、リスクが重なると「メタボリックシンドローム」になりやすくなります。糖尿病や心筋梗塞、心不全、脳卒中、脳梗塞などの大病を発症する前に、保健指導によって生活習慣を改善するための取り組みです。

リスクの数に応じて「動機づけ支援」と「積極的支援」の2通りの特定保健指導に分けられています。



※高血圧症、糖尿病、脂質異常症の治療のための薬を服用中の方は特定保健指導の対象となりません。

どんな人が、どんな指導をしてくれるの？

特定保健指導を行うのは、保健師や看護師、管理栄養士など、病気の予防のエキスパートです。問い詰めたり叱ったりすることは決してありませんので、安心してご参加ください。

健診結果を見ながら、一人ひとりの生活に合った行動計画と一緒に作成します。一方的に指導するのではなく、自分自身の生活習慣をふり返り、

達成できそうな目標を設定して、健康的な生活習慣を続けられるようにサポートしてくれます。

健診機関によっては、健診を受けた当日に保健指導を受けられたり、電話やメールで受けたりすることもできます。健康管理のエキスパートにご自身の健康について相談できるよい機会を、ぜひご利用ください。



今年度の健診をまだ申し込んでいない方は、早めにお申し込みください！

年度後半になると、健診機関の予約がとりづらくなります。また、健診を受けたあとに、特定保健指導の対象になったり再検査となることもありますので、早めに受診してください。



ご家族の健診にも、被保険者のみなさんが責任をもちましょう！

ご家族が健康でないと、被保険者のみなさんも安心して働けません。ご家庭にいる奥様の健診受診率がとくに低くなっています。40歳以上のご家族は必ず年1回健診を受けて健康チェックをするよう、被保険者のみなさんが責任をもってください。



こんなシグナルに要注意!

誰でも、ストレスを感じて心が落ち着かなくなることがあります。そんなときに、うつ病などメンタル疾患を発症せずに健康な心を取り戻すにはどうしたらよいのでしょうか。ここでは、心の SOS を自分で感じとり、自分で対処する方法について考えてみます。

ストレスをあなどってはいけない

ストレスは、想像以上に人の心身に悪影響を与えることがわかってきました。ストレスがかかるとコルチゾールというホルモンが分泌され、過剰になると脳細胞が破壊されてうつ病や認知症にかかりやすくなります。自律神経も乱れ、心拍数や血圧、血糖値などが上がって命に関わる心疾患・脳血管疾患を誘発します。免疫力も低下し、がんを悪化させることもわかっています。私たちは自分で思っているよりもはるかにストレスに弱いことを自覚しましょう。

こんなシグナルが点灯したらキケン!

さらに厄介なのが、ストレスにさらされた状況では正常な判断ができなくなってしまうことです。次のようなシグナルが点灯したら、積極的に休息をとらなければならない状態になっているかもしれません。

休日の夕方に気分が暗くなる

仕事がイヤだという自覚はないのに、「明日は仕事だ」と考えると暗い気分になり体がだるくなる、いわゆる「サザエさん症候群」です。

対人関係でストレスを強く感じる

「上司とうまくいかない」「気が合わない人と仕事で組まなければならない」など、人間関係でイライラしたり、相手があることだから仕方ないなどと悩んでいたら要注意。

眠れなくなる、起きられなくなる

自律神経が相当乱れている証拠です。「午前中は活動する気になれず、午後から夜になってようやく動き出し、翌朝起きられない」のは、うつ病患者によくみられます。

意欲がなくなる、感動しなくなる

話し方に抑揚がなくなる、表情が乏しくなる、以前は大事にしていた仕事や人づきあいも「どうでもいいや」と感じる、好きな映画やコンサートなどに行きたいと思わなくなる、これは明らかな SOS です。



短い時間でも休息はとれる

ほんの 10 分でも「自分だけの時間」をつくりましょう。大事なのは「主体性」で、自分で自分の時間をコントロールします。ゆっくり深呼吸をしたり、好きな飲み物を味わったりする休息の時間をとりましょう。自律神経が整い、血流がよくなると、脳に酸素と栄養が行き渡り活性化して、頭がスッキリします。

休日の過ごし方のコツ

「休息」とは、動かずに寝ていることではありません。平日はがむしゃらに働き、休日はダラダラ過ごしていると、自律神経は乱れまくり、うつ病になりやすくなります。自律神経のバランスを保つためには、以下のポイントを守ってください。

①寝だめをせず、なるべくいつもと同じ時間に起床・就寝する

朝寝坊して 1 日ダラダラしていると、副交感神経が上がりがちで、うつ傾向に拍車がかかります。寝すぎると、脳の血管が拡張して頭痛が起き、筋肉が過度に緩んで血流が悪くなり体がだるくなります。時差ボケを自分で作り出しているようなもので、リズムを元に戻すのが大変です。

②何かの予定を入れる

平日とは違う質の予定を入れるのがおすすめ。習い事やスポーツ、観劇や美術鑑賞、映画を見てわんわん泣く、家の片付けをするのもよいでしょう。平日より活動量は少なくとも何らかの予定を入れ、生活リズムが崩れない範囲で楽しんでください。

病院で、あなたは大丈夫？ こんな行動が医療費のムダにつながります！



大病院は、高度な医療を必要とする患者が優先です。そのため、紹介状なしで400床以上の大病院にかかる、5,000円以上の特別料金（保険外）がかかります。



同じ病気で病院ををらしと、医療費はかかった病院の数だけ増えます。同じ検査・同じ薬の処方ば繰り返されれば、これほどムダな医療費はありません。



診療時間外に受診すると、医療費が割増しになります。自分の都合で受診が遅くなると、医療費のムダにつながります。

※時間外（おおむね8時前と18時以降）、休日（日曜日・祝日・年末年始）、深夜（22時～6時）などの加算があります。

「かかりつけ医」がいれば、 医療費のムダは少なくなります

国は、「かかりつけ医」が日常的な診療を担い、必要に応じて高度な専門医療を担う大病院を紹介する体制を目指しています。患者にとっても、困ったとらあえず相談できるかかりつけ医は、心強い存在です。

上のような医療費のムダは、漠然とした不安から起こりやすくなります。医師と患者の信頼関係は、コミュニケーションの中で生まれますので、疑問や不安な点を積極的に医師に伝えられるかかりつけ医をつくるようにしましょう。



子どもの医療費は、無料ではありません

子どもの医療費は、多くの自治体で助成があります。しかし、自治体の助成はあくまで自己負担分のみのため、残りの医療費は、健保組合が負担しています。また、6歳未満の子どもの場合は、乳幼児加算や時間外加算の割増しなど、医療費が大人よりも高額に設定されています。

緊急を要する場合はすみやかに受診することが必要ですが、病状を見る余裕がある場合は割増しのない時間帯にかかるようにしてください。

夜間や休日、子どもの病気で受診するかどうか迷ったら…
「子ども医療電話相談 #8000」を思い出してください



小児科医・看護師から、子どもの病状に応じた適切な対処の仕方や受診できる病院などのアドバイスが受けられます（実施時間帯は、都道府県ごとに異なります）。

「病院へのかかり方」が
自分本位になっていませんか？
「自分優先」は、やがて自分の負担増につながります

みなさんが病院の窓口で支払う医療費は総額の1/3割、残りは健保組合が負担しています。健保組合が負担しているといつても、もとはみなさんの保険料です。ムダな医療費が増えると、やがてみなさんの負担増につながりますので、一人ひとりが適正な受診を心がける必要があります。

御岳溪谷 紅葉リバーサイドウォーク

都心から電車で約1時間30分、多摩川上流に位置する御岳溪谷は、秩父多摩甲斐国立公園内にある。川沿いに整備されたコースはアップダウンも少なく、環境省の「日本名水百選」に選ばれる豊かな水の流れを眺めながら歩くことができる。鮮やかな紅葉に加え、美術館などの見どころも多く、幅広い年代が楽しめるコースだ。

JR軍畑駅から青梅街道に出て西へ向かうと、多摩川沿いの遊歩道へ至る入口が見つかるので降りていこう。川沿いに遊歩道を進むと、透きとおるような清流と紅葉する木々、抜けるような青空が織り成す色鮮やかな風景が美しく、山あいの新鮮な空気はなんとも心地よい。

しばらく歩くと、清流ガーデン澤乃井園に到着。創業300年超の小澤酒造が運営し、きき酒処や売店などが並ぶ。一息ついたら楓橋を渡って対岸に渡り、日本で唯一の櫛かんざし美術館に立ち寄ってみよう。

楓橋を渡り、川沿いを御岳橋まで歩くと、やがて対岸の玉堂美術館前に立つ、大銀杏が見えてくる。高さ約30mの大銀杏が真っ黄色に色づく姿は圧巻だ。

御岳橋を渡って木立の中を抜けると、奥多摩フィッシングセンターに到着する。全国でも珍しい一級河川本流に設けられた釣り場で、フライフィッシングを楽しみたい人やファミリーにおすすめのスポットだ。フィッシングセンター対岸のたましん御岳美術館では、近代日本美術を代表する絵画などが展示されている。遊歩道に戻ったら、ゴールのJR御獄駅へ向かおう。

玉堂美術館

日本画の巨匠、川合玉堂がこの地で晩年の10年余を過ごしたことを記念して建てられた。

- 🕒 3～11月／10:00～17:00（入館16:30まで）
12～2月／10:00～16:30（入館16:00まで）
- 🎫 大人500円、中・高・大学生400円、小学生200円
- 📅 月曜日（祝日の場合は翌日）、
12月24日～1月4日
- ☎ 0428-78-8335

櫛かんざし美術館

江戸時代から昭和に至る櫛とかんざしを中心とした約4,000点を収蔵。丁寧な細工やデザインに目を奪われる。



- 🕒 10:00～17:00（入館16:30まで）
- 🎫 一般600円、学生500円、小学生300円
- 📅 月曜日（祝日の場合は翌日）、年末年始、臨時休館あり
- ☎ 0428-77-7051

寒山寺

中国渡来の釈迦像を本尊とする、小さいながら趣のある寺。

- 🎫 無料
- 📅 無休
- ☎ 0428-78-9523



- 🚗 圏央道・日の出ICまたは青梅ICから約30分
- 🚆 東京駅からJR中央本線・青梅線にて約1時間30分
軍畑駅下車



青梅市観光協会

☎ 0428-24-2481

<http://www.omekanko.gr.jp/>

肥満症

どんな病気？

肥満とは太っている状態のことで、BMI（Body Mass Index）を指標として用います。

単に太っているだけでは病気にはなりません、太っていることによって関連する健康障害を有するようになると「肥満症」という疾患となり、治療が必要となります。

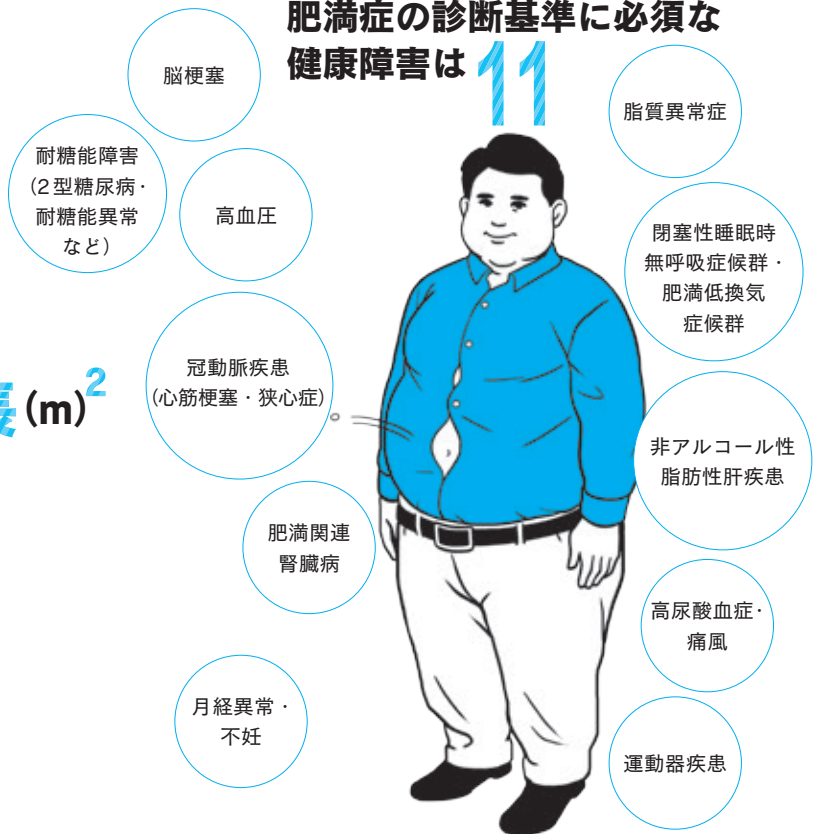
$$\text{BMI} = \text{体重}(\text{kg}) \div \text{身長}(\text{m})^2$$

（例）体重65kgで身長170cmの場合

$$\begin{aligned} \rightarrow \text{BMI} &= 65 \div (1.7 \times 1.7) \\ &= 65 \div 2.89 \div 22.5 \end{aligned}$$

BMI 22 ……標準体重
BMI 25 以上…肥満

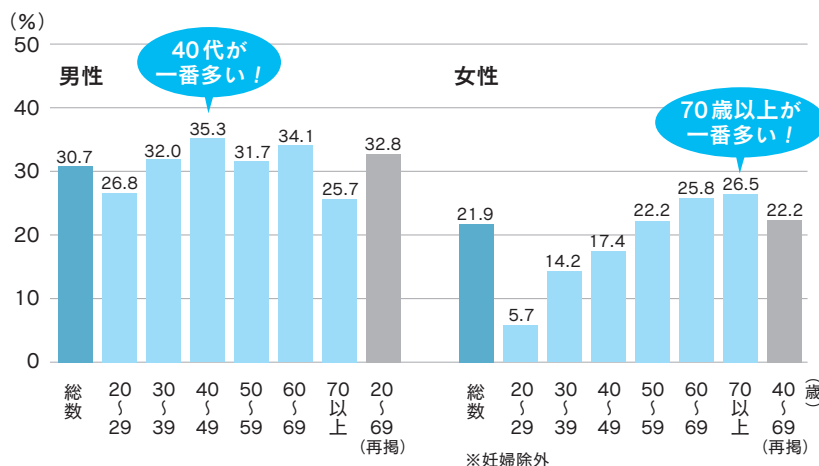
肥満症の診断基準に必須な健康障害は **11**



※「肥満症診療ガイドライン 2016」より

肥満の人 (BMI 25以上) は、どれぐらいいるの？

●肥満者 (BMI ≥ 25) の割合 (20歳以上、性・年齢階級別、全国補正値)



男性は
3割

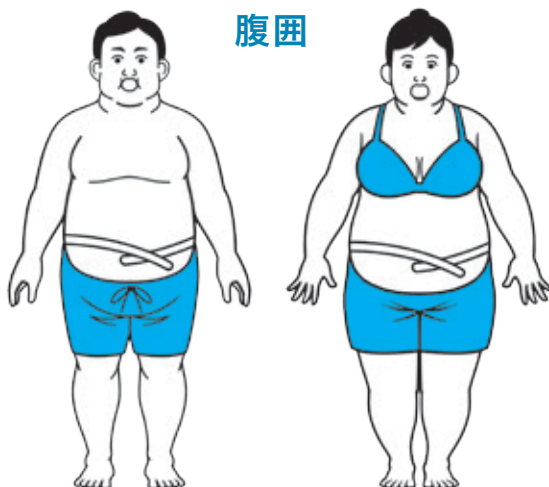
女性は
2割

※「平成29年国民健康・栄養調査」より

この検査数値が アブナイ！

BMI や腹囲は、特定健診でメタボリックシンドロームの該当者やその予備群を抽出するために重要な数値です。

男性
85
cm
以上

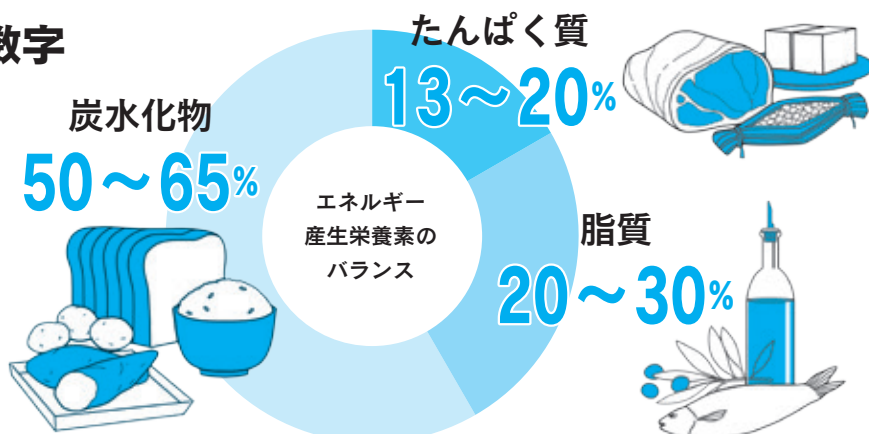


女性
90
cm
以上

*肥満には「内臓脂肪型肥満」と「皮下脂肪型肥満」があり、「内臓脂肪型肥満」のほうがより生活習慣病の発症リスクが高くなります。この数値の人は、腹部をCT スキャンで測ったとき、内臓脂肪面積が 100cm² 以上に相当するといわれます。

肥満症の予防に役立つ数字

脂質やたんぱく質の摂りすぎは肥満につながります。ごはんなどの主食は毎食適量摂り、間食やアルコールを控えるのが、減量には効果的といわれます。



※このほかに食物繊維（野菜など）もしっかり摂りましょう。



あなたの適正な体重は？

肥満にならないために、自分の適正体重の上限をチェックしておきましょう。

$$\text{身長(m)}^2 \times \text{適正 BMI 上限値} = \text{適正体重の上限}$$

年齢（歳）	適正 BMI (kg/m ²)
18 ～ 49	18.5 ～ 24.9
50 ～ 69	20.0 ～ 24.9
70 以上	21.5 ～ 24.9

例 身長 180cm の場合…… **80.7kg**
 身長 170cm の場合…… **72.0kg**
 身長 160cm の場合…… **63.7kg**
 身長 150cm の場合…… **56.0kg**

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015年版）」より

きのこたっぷりピリ辛豆腐

3品そろろう!
時短
簡単レシピ

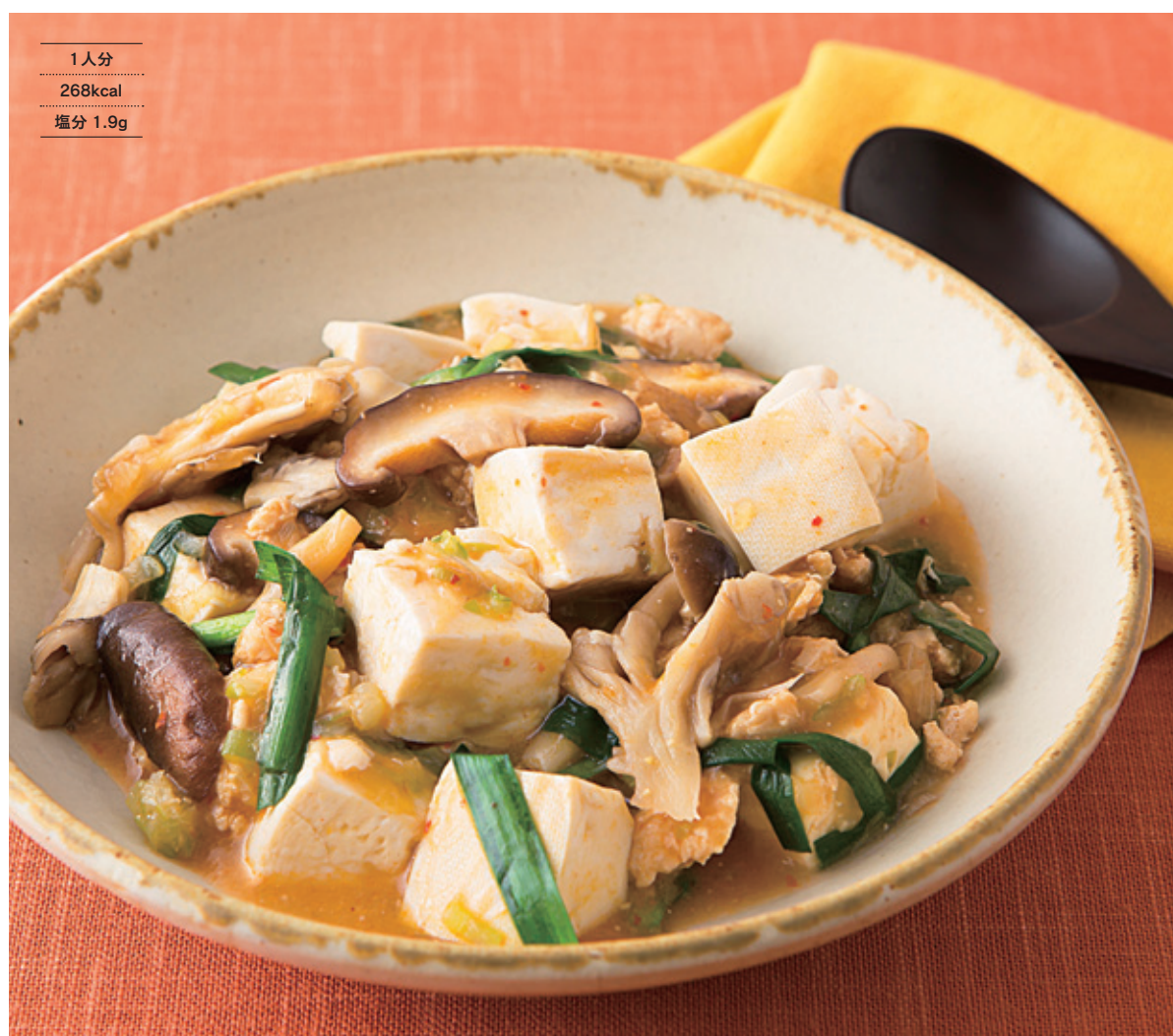
材料 (2人分)

木綿豆腐……………1丁 (300g)
長ねぎ……………約 1/2 本 (50g)
にら……………4本 (30g)
きのこ
(しいたけ、しめじ、まいたけ)……あわせて 100g
(A) こま油……………大さじ 1/2
にんにく (みじん切り) ……1/2 かけ
鶏ひき肉……………80g
味噌……………大さじ 1
砂糖……………小さじ 1
豆板醤……………小さじ 1
だし汁……………200cc
水溶き片栗粉……………片栗粉大さじ 1/2 + 水大さじ 1

作り方

- ①木綿豆腐は 2cm 角に切り、1～2 分湯通ししたら、ザルに上げて水切りをする。長ねぎはみじん切り、にらはざく切りにする。しいたけは軸を切って薄切りに、しめじは石づきを切って手でほぐし、まいたけは手でほぐす。
- ②フライパンに(A)を入れて中火にかける。にんにくの香りがたったら鶏ひき肉を加えて中火で炒め、火が通ったら、長ねぎときのこを入れる。
- ③②に木綿豆腐、にら、混ぜ合わせておいた(B)の順に加え、中火で 3 分ほど煮込んでから、水溶き片栗粉を回し入れ、最後に強火にして全体をゆっくりかき回してとろみをつける。
- ④器に盛り付ける。

カロリーを抑えたヘルシーレシピ



1人分
268kcal
塩分 1.9g

注目食材 きのこ

食物繊維が豊富で低カロリーな食材。食物繊維にはコレステロールの排出を促す作用や、腸内環境を整える働きがあります。きのこのうま味のもと、グルタミン酸やグアニル酸。数種類加えとうま味も増します。



時短ポイント



フライパン1つで作れます。調味料はあらかじめ混ぜ合わせておくこと。鶏ひき肉を炒めているときなどの時間に並行して作業しましょう。

●撮影 花田真知子
●スタイリング 佐藤絵理

●料理制作
柴田真希
(管理栄養士)



かぶときゅうりの中華サラダ



1人分
58kcal
塩分 0.7g

材料 (2人分)

かぶ…………… 1 個 (50g)
きゅうり…………… 1/2 本 (50g)
ミニトマト…………… 3 個 (45g)
(A) 白ごま…………… 小さじ 1
砂糖…………… 小さじ 1/2
しょうゆ…………… 大さじ 1/2
酢…………… 大さじ 1/2
ごま油…………… 大さじ 1/2

作り方

- ①かぶを皮付きのまま（好んでむいてもよい）くし形切りにする。きゅうりはたたいて乱切りにする。ミニトマトを半分に切る。
- ②ポリ袋の中にかぶときゅうりを入れて塩（分量外）を少々入れてもみ込み、空気を抜いて封をし、2～3分置く。しんなりとしてきたら、軽く洗って水気を切る。
- ③別のポリ袋に(A)を入れて混ぜ合わせ、②とミニトマトを入れて和えたら、器に盛り付ける。

注目食材

かぶ

煮るとやわらかくなりますが、生で食べるとシャキシャキとした食感があり、大きめに切って食べると満足感もアップします。ビタミンC、カリウム、食物繊維などを含むほか、消化酵素のジアスターゼも含まれます。



💡 ポリ袋の中に野菜を入れて塩を振った後、空気を抜いた状態で封をしておくと、短時間で水気を出すことができます。

チアシードの柿豆乳プリン

材料 (2人分)

(A) チアシード… 大さじ 2
水…………… 大さじ 2
柿…………… 1 個 (正味 150g)
砂糖…………… 大さじ 1
豆乳…………… 80cc
かぼちゃの種…………… 適量

注目食材

柿

甘みがありますが、カロリーは100gあたり60kcalと低めです。果物の中でもビタミンCが豊富で、みかんの約2倍含まれます。ビタミンCと同様に抗酸化作用のあるβ-カロテンも多く、老化防止にもおすすめです。



作り方

- 〈下準備〉(A)を混ぜ合わせて、チアシードをふやかしておく（10分以上）。
- ①柿はトッピング用に1/8個程度を小さめの角切りにする。残りはざく切りにする。
 - ②①のざく切りにした柿と砂糖、豆乳をミキサーにかける。
 - ③ふやかしたチアシードに②を加えてよく混ぜ合わせたら、容器に盛り付ける。そのまま冷蔵庫で10分くらい冷やす。
 - ④固まったら、角切りにした柿とかぼちゃの種をトッピングする。



💡 チアシードを水で少しふやかしてから他の材料と混ぜ合わせると、短時間で固まりやすくなります。

COIUTU

肥満が気になる人のカロリーを抑える食べ方・食材選びのコツ

摂取エネルギー量（カロリー）を抑えながら、栄養バランスのよい食事をめざすことが大切です。また、よく噛んでゆっくり食することも重要です。

空腹感を感じるときは、野菜、きのこ、海藻、こんにゃくなどの食物繊維が豊富で低カロリーな食材を活用しま

しょう。食物繊維が多いと噛む回数が多くなり、満腹感が得られ、食べすぎ防止になります。根菜類などは、食感を残すように大きめに切ると噛む回数が多くなります。

甘いものが食べたくなったら、低カロリーの果物がおすすめ。食物繊維が豊富なため、腹持ちもよくなります。

市販のお惣菜等を利用するときは…

カロリーを抑えるために、ゼロカロリー食品や1種類の食材だけを食いつけるなどの偏った食事はNGです。

市販のお惣菜やインスタント食品にはエネルギーの高いものがあるので、購入時にはカロリー表示にも気をつけましょう。

副菜を追加するなら、野菜、きのこ、海藻、こんにゃくなどの食材を使ったヘルシーなお惣菜がおすすめ。野菜サラダを選ぶときは、葉物ではなく根菜や大きめに切ったスティック野菜などを選ぶと、噛む回数が増えます。



仕事中・**通勤**中にケガをしたとき

健康保険は**使えない**のでご注意を！

どんなケガや病気でも、病院に行ったら保険証を出すものだと思っていませんか？ 仕事・通勤中のケガや、仕事・通勤との因果関係がある病気は「労災保険」の適用となり、健康保険は使えません。

健康保険

仕事・通勤以外のケガや病気が対象です。
(原則 7 割給付)



保険証
が使えます

運営は健康保険組合

労災保険

仕事・通勤中のケガや病気が対象です。
(原則 10 割給付)



保険証
が使えません

管轄は労働基準監督署

労災保険の対象となるのは…

業務災害

業務上の理由によってケガや病気になったとき

仕事上のほか、移動中や出張中にケガをした場合や、仕事の原因で病気になったと認められた場合も労災保険適用となります。

- 重い資料を運ぼうとして腰を痛めた
- 出張中にケガをした
- 業務による明らかな過重負荷で不調になった

通勤災害

通勤中にケガをしたとき

通勤中のほか、帰宅途中に日用品の買い物や病院の受診などをした場合、通常の経路に戻った後は通勤とみなされ労災保険の適用となります。

- 出勤・帰宅途中に階段で転倒した
- 自宅から得意先に直接向かう途中にケガをした
- 帰宅途中にスーパーへ寄った帰りにケガをした

※業務・通勤と傷病との間に因果関係がなくてはなりません。業務災害・通勤災害に該当するかどうかは個々のケースに応じて労働基準監督署が調査し判断しますので、判断に迷う場合は管轄の労働基準監督署にお問い合わせください。

病院にかかる際は、労災であることを申し出ましょう



Q 健康保険を使ってしまったらどうすればいいの？

A 健康保険から労災保険への切り替えが必要です。まずは受診した病院に切り替えができるか確認してください。その後の手続きは切り替えができるかどうかによって異なりますので、詳細は「**労災保険相談ダイヤル**」へお問い合わせください。

労災保険相談ダイヤル

ろうさい

0570-006031

受付時間 9:00~17:00
(土日祝日、年末年始を除く)

／使わないなんてもったいない！／

ジェネリック医薬品



ジェネリックは新薬と同じ効きめなのに、自己負担は減りますよ！

ジェネリック（後発医薬品）は、新薬（先発医薬品）の特許期間が過ぎた後に、他の製薬会社から新薬と同じ有効成分を使って作られます。厚生労働省が定める品質基準をクリアして承認を受けているので、効きめや安全性、品質は新薬と同等であるのに、価格は新薬の2～7割と安いのが特徴です。

1年間ではこんなにお得です！※医薬品の価格は一例です

高血圧薬（バルサルタン 80mg）の場合

新薬 9,855 円

ジェネリック 2,190 円

自己負担は7,665 円減！

アレルギー薬（フェキソフェナジン 塩酸塩錠 60mg）の場合

新薬 12,045 円

ジェネリック 2,190 円

自己負担は9,855 円減！

*自己負担3割の場合、薬価のみの比較です（2018 年 4 月現在）。



ジェネリックに変更してよろしいですか？

ジェネリックって安い薬でしょ？新薬でお願い！

どうしてそんなに安いのか？！ 色や形が違うのも気になるけど…



長い歳月と膨大な費用をかけて開発される新薬に対し、ジェネリックは開発にかかる費用や時間が少ないため価格も安く抑えられます。

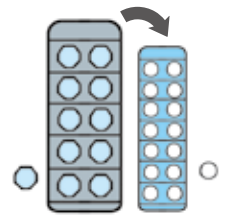
また、新薬と色や形が違うのは、異なる添加剤が使われることがあるからですが、有効性や安全性に違いはありません。むしろ、製造技術の進歩などにより、のみやすく改良されることもあります。

●開発にかかる期間と費用

	開発期間	開発費用
新薬	9～17 年	数100 億円
ジェネリック	3～5 年	約1 億円

改良されたジェネリックも

“ジェネリックにしたら服用が楽になった！”という声も！



- 錠剤の大きさを小さくしたり、味やにおいを改良してのみやすく
- 文字や色を工夫して間違った服用を防ぐなど

ジェネリックのこと全然知らなかった…
今回からはジェネリックでお願いします！

*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。
まずは医師や薬剤師にジェネリックへの変更希望を伝えましょう！



公告

●組合規約の一部変更
【平成30年8月1日より】

第23条に「テレビ会議により組合会を開催した場合の会議録に記載する事項」を追加。

●事業所の所在地変更（組合規約 別表－1）
【平成30年7月2日より】

（株）日立オートサービス
（変更前）東京都江東区 → （変更後）東京都台東区



1896年の第1回近代五輪から正式種目になっている「フェンシング」。ピストと呼ばれる試合場で、片手で持った剣を使い、互いの体を突くなどして勝敗を決めるスポーツです。

スピードとテクニックはもちろん、頭を使った駆け引きも要求されるため、目まぐるしく変わる試合展開が魅力です。

©竹見博吾

種目ごとに異なるフェンシングのルール



©築地孝典



フルーレ

有効面

攻撃は「突き」のみ認められています。「攻撃権」をもった選手側が、相手の胴体（背中を含む）を突くことで得点が入ります。フェンシングの基本技術が集約された種目です。



©築地孝典



エペ

有効面

攻撃は「突き」のみ認められています。「攻撃権」はなく、全身（足の裏を含む）のどこでも、先に突いた選手側に得点が入る単純明快なルールです（両者同時に突いた場合は、双方に得点）。



©築地孝典



サーブル

有効面

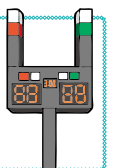
攻撃は「突き」だけでなく、「斬る」ことも認められています。「攻撃権」をもった選手側が、相手の上半身（頭部、腕を含む）を突く、または、斬ることで得点が入ります。



「攻撃権」とは？

フルーレとサーブルの「攻撃権」は、先に腕を伸ばし剣先を相手に向けた選手側が獲得します。相手側は、剣先を払う、間合いを切るなどで攻撃権を消滅させなければ反撃に転じることはできません。実際の試合では、わずかな時間で攻撃→防御→反撃→再反撃が行われています。

フェンシングの試合では、電気審判器が導入されています。フルーレとサーブルでは通電されたベストを着用し、フルーレとエペでは先端にスイッチがある剣を使用します。



協力：公益社団法人 日本フェンシング協会