

30歳以上のみなさま

「郵送検診」を今年も実施します

- 大腸ガン・子宮頸ガン検診
- 希望者は別添の申込用紙で

実施要項

◇対象者

平成30年3月31日において30歳以上の被保険者および被扶養者。

*ただし、4月以降、生活習慣病健診や人間ドックを受診された方は除きます。詳しくは健保組合までお問い合わせください。

◇検査項目

大腸ガン(2日法)および子宮頸ガン(両方でも可)

◇申込期間

平成29年11月13日(月)まで

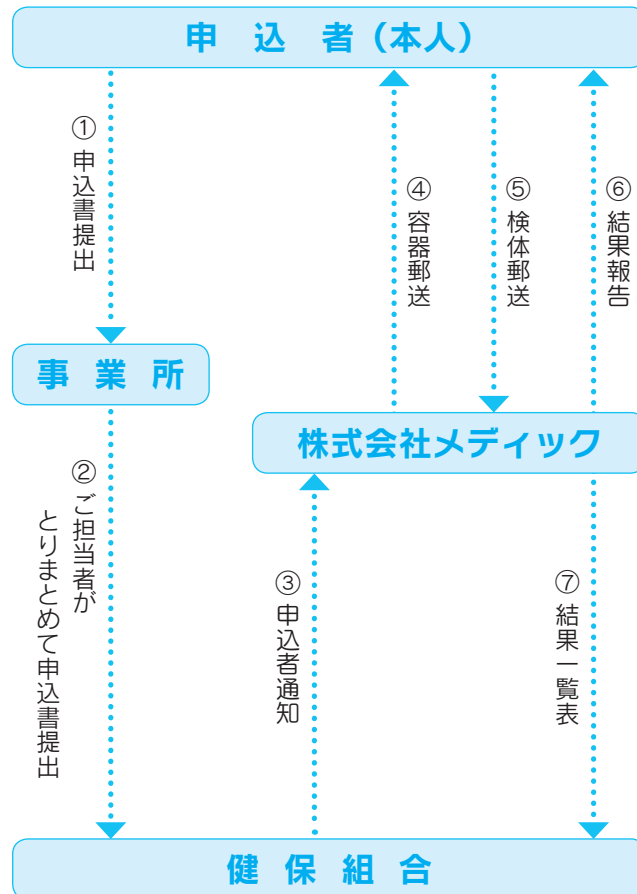
◇申込方法

別添の「郵送検診申込書」により、事業所を通して(任意継続被保険者の方は直接)健保組合までお申し込みください。

◇費用の負担

全額、健保組合負担

実施方法



自宅で簡単にできる検診です

健保組合では、郵便による「大腸ガン・子宮頸ガン検診」を実施しており、毎年多くの方が受診されています。

検査の方法は、自宅で採取した検体を検診機関へ郵送するだけで簡単にでき、病院まで出かける必要はありません。

大腸ガン検診については2日法を採用し、より精度の高い検査ができます。

また、検査キットに同封されている専用封筒を使用することにより検体郵送料も無料となりますので、この機会に受診されてはいかがでしょうか。

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！

特定保健指導の案内がきたら
ぜひ受けてくださいな



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。

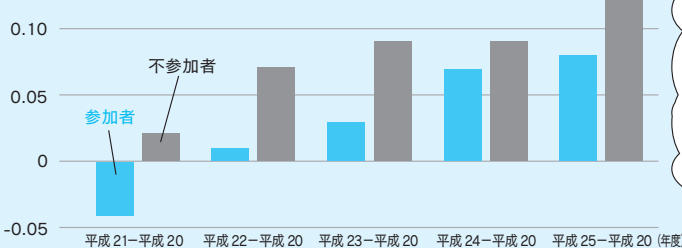
特定保健指導は、検査値を改善し医療費を抑えます！

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）



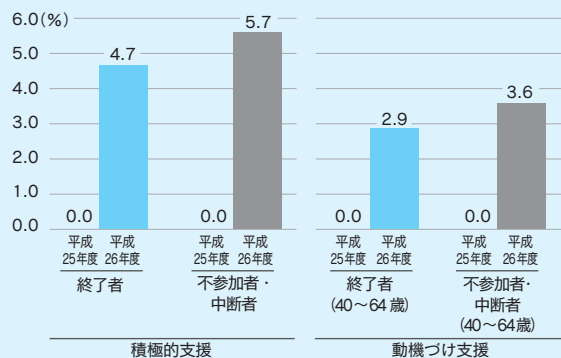
血糖だけでなく、ほかの検査項目でも改善効果が続くことが確認されているのニャ



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

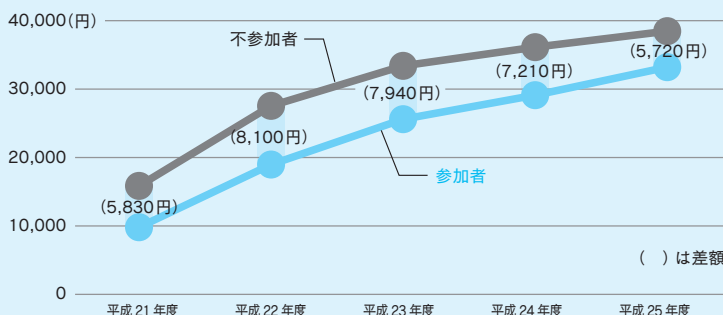
資料：第28回保険者による健診・保健指導等に関する検討会 資料2-2

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
対象になったら？

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。

健保組合は、国民皆保険の一翼を担う存在として、医療費の円滑な支払いだけでなく、加入する被保険者・被扶養者の健康管理・健康づくり事業に取り組みんでいます。しかし、加速する高齢化等による医療費の増加に加え、平成29年度からは後期高齢者支援金が全面総報酬割になるなど、健保組合の負担は増える一方です。

健保組合の収入のほとんどは、みなさん（現役世代）と事業主から納めていただく保険料です。その保険料も、健保組合の支出増加によって上昇を続け、現役世代の負担は限界に達しています。財源が限られるなか、健保組合は医療費の増加に対応するための取り組みを続けています。

平成30年度からの第2期で、データヘルス計画は「本格稼働」

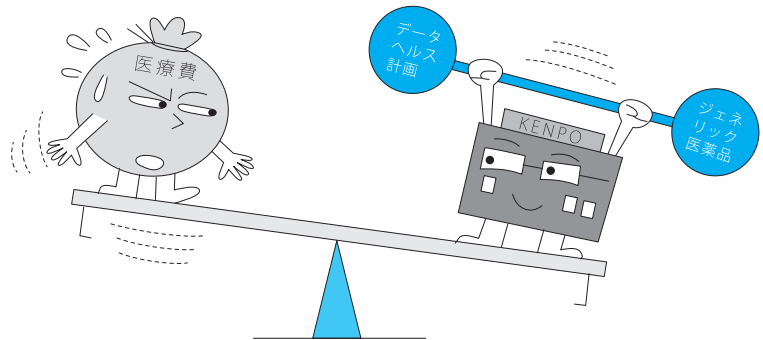
平成27年度からスタートしたデータヘルス計画は、レセプトデータや特定健診データを活用して効果的・効率的に保健事業（健康管理・健康づくり事業）を進め、将来の医療費を減らしていく取り組みです。3年間に及ぶ試行錯誤の第1期を経て、平成30年度から始まる第2期は「本格稼働」の時期と位置づけられており、健保組合には、「加入者の多様なニーズに応える予防・健康づくりの専門家集団」として新たに生まれ変わることができるか、その進化と成果が求められています。

すでにICTを活用した効果的な情報提供やリスク保有者への重症化予防支援などに取り組み、徐々に成果が現れてきている健保組合もあり、第2期の計画策定に向け、健保組合の実情に応じたオリジナルのある取り組みが広がっています。

事業主にも浸透する健康づくりの意識

データヘルス計画の実践にあたっては、事業主との協働も重要な要素の一つです。健康管理・健康づくりのノウハウをもった健保組合と、その周知徹底に長けた事業主が協働することにより、効果的・効率的な保健事業につながるためです。従業員の健康は企業の業績にも影響するため、積極的に従業員の健康管理・健康づくりに関与する事業主も増えてきています。

医療費増に対応するための健保組合の取り組み



特定健診等の実施率によるペナルティ・インセンティブも平成30年度から拡大へ

平成30年度は、特定健診等実施計画の第3期も始まります。特定健診・特定保健指導は、データヘルス計画と相互に連携して実施していかねばならない重要な事業であり、その実施率によって後期高齢者支援金の加算（ペナルティ）・減算（インセンティブ）が行われています。第3期では、このペナルティ・インセンティブも拡大される予定です。健保組合には実施率アップに向けた取り組みが求められています。

加算対象	現行（平成29年度） 特定健診・ 特定保健指導 実施率 0.1% 未満	段階的に引き上げられ、 単一健保組合： 平成30年度に特定健診実施率 57.5% 未満、 平成31年度に特定保健指導実施率 10% 未満 総合健保組合： 平成30年度に特定健診実施率 50% 未満、 平成31年度に特定保健指導実施率 5% 未満
加算率	現行（平成29年度） 0.23%	段階的に引き上げられ、平成32年度に最大で法定上限の 10%

※減算については、加算の規模と同じになるように検討中

ジェネリック医薬品の普及促進は、医療費削減に即効性

医療の質を落とさず、医療費の削減につながるのがジェネリック医薬品です。健康づくり事業に比べ、医療費削減に即効性があることから、健保組合は普及促進に力を入れています。

国もジェネリック医薬品の普及促進を目指しています。「経済財政運営と改革の基本方針2017（骨太方針2017）」では、普及率（数量ベース）80%の目標達成時期を平成32年9月までとしました。さらに、薬価制度の抜本改革に向け、平成29年末の取りまとめに向けて議論が重ねられる見込みです。



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。



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、今年は受けなかつもりだ。

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もあります。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？



高血圧

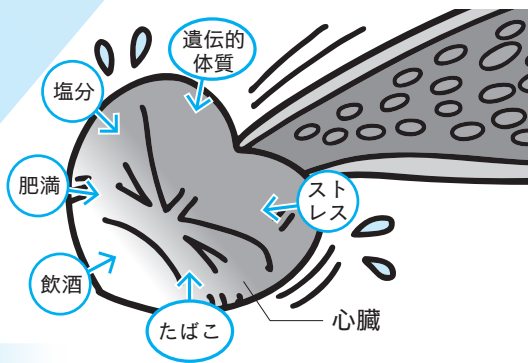
知らないうちに進行し、命にかかわる発作の引き金になる

血管にかかる圧力が高すぎる状態を「高血圧」といいます。血管に高い圧力がかかり続けると、血管は徐々に傷つき、やがて弾力を失っていきます。弾力を失った血管は、詰まったり破れたりするリスクが大きくなり、脳や心臓でこれらの状態が起こってしまった場合には命の危険もあります。

一方で、高血圧に自覚症状はありません。知らないうちに進行し、ある日突然、命にかかわる発作の引き金となることから、「サイレントキラー」とも呼ばれています。健診結果で自分の血圧を把握し、高い場合には下げる取り組みを始めることが重要です。

何らかの原因により血圧が上がる

日本人の高血圧の95%は、原因を特定できない本態性高血圧といわれ、遺伝的体質に加え、塩分の摂りすぎ、肥満、飲酒、たばこ、ストレスなどが複合的に重なって起こると考えられています。



家庭で血圧を測ってみましょう

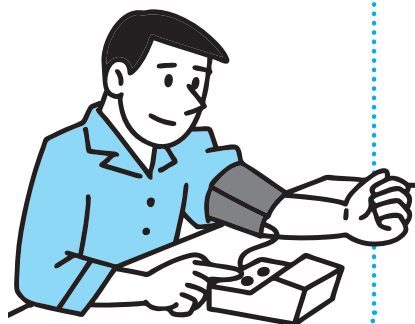
高血圧は自覚症状がないため、数値で自分の血圧を確認しておくことが重要です。しかし、血圧は1日のうちでも絶えず変動しているため、健診時に、たまたま低い血圧になっている可能性もあります。健診や病院での血圧測定では正常にもかかわらず、家庭血圧が高い場合を「仮面高血圧」といいます。仮面高血圧は、高血圧の発見の遅れにつながるため、非常に危険な状態です。自分の家庭血圧を把握しておくようにしましょう。

家庭血圧の正しい測り方

- 「上腕血圧計」を選ぶ
- 朝と晩に測定する
 - ※朝：起床後1時間以内・朝食前・服薬前、晩：就寝直前
- トイレを済ませ、1～2分イスに座ってから測定する
- 1機会原則2回測定し、その平均をとる

→ 週に5日以上測定し、保健指導判定値を超えている場合は病院を受診する

※出典：
特定非営利活動法人
日本高血圧学会



特定健診では、

こんな数値に気をつけよう！

収縮期血圧

血液は、心臓が収縮することによって、血管に送り出されます。このとき、血管にかかる圧力のことを「収縮期血圧」といいます。もっとも圧力が高くなることから、最大血圧、最高血圧とも呼ばれます。

保健指導判定値…130mmHg 以上
受診勧奨判定値…140mmHg 以上

拡張期血圧

血液は、心臓が拡張することによって、血管から心臓へ流れ込みます。このとき、血管にかかる圧力のことを「拡張期血圧」といいます。もっとも圧力が低くなることから、最小血圧、最低血圧とも呼ばれます。

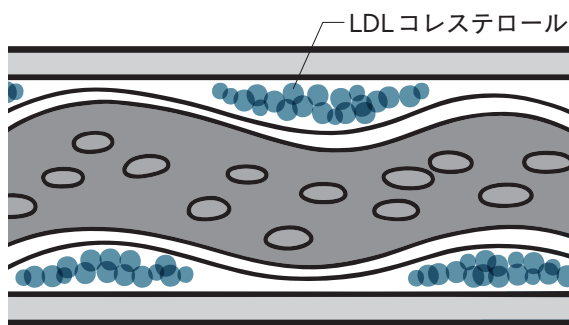
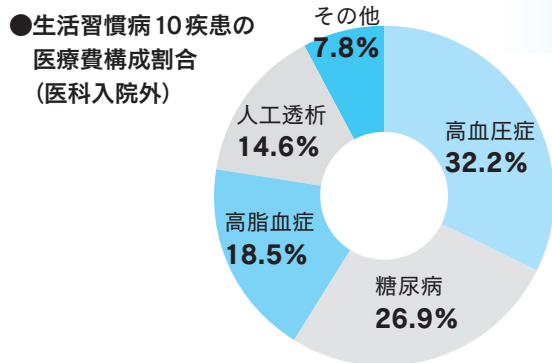
保健指導判定値…85mmHg 以上
受診勧奨判定値…90mmHg 以上

※基準値は、厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム【改訂版】」から掲載

医科入院外の医療費では、 高血圧症が30%超でトップ

健康保険組合連合会「平成27年度生活習慣病医療費の動向に関する調査分析」によると、生活習慣病10疾患*の医療費構成割合では、高血圧症32.2%、糖尿病26.9%、高脂血症18.5%の順に高い結果となりました。本人（被保険者）・家族（被扶養者）別で高血圧症が占める医療費構成割合をみても、本人33.1%・家族29.4%とともにトップです。

*糖尿病、脳血管障害、虚血性心疾患、動脈閉塞、高血圧症、高尿酸血症、高脂血症、肝機能障害、高血圧性腎臓障害、人工透析

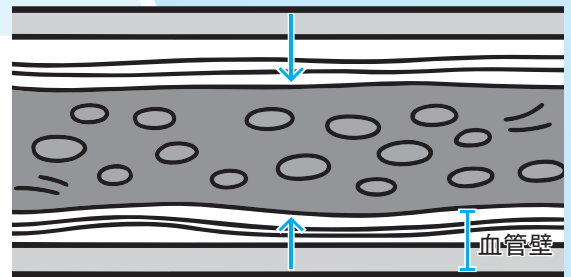


血管の内側に LDLコレステロールが溜まっていく

血管壁が厚くなるため血管の内側は狭くなり、LDLコレステロールが溜まりやすくなります。LDLコレステロールは血管壁にも入り込み、血管の内側はどんどん狭くなっていきます。

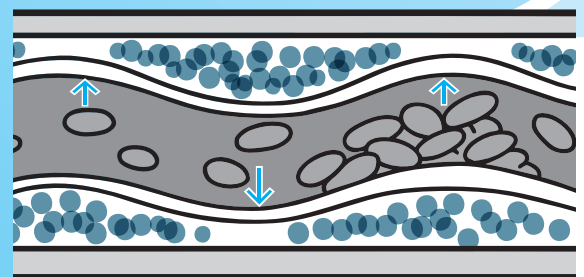
高い圧力に対抗するために 血管壁が厚くなる

高血圧が続くと、高い圧力に対抗するために徐々に血管壁が厚くなっていきます。



4 動脈硬化が進み、 血圧がさらに上がる

やがて血管の弾力性がなくなると（動脈硬化）、狭く硬い血管に血液が流れるため、血圧はさらに上昇します。



血液が流れなくなる 血管が破裂する

最終的には、血管の内側が詰まって血流が止まってしまうたり、血管が血液の圧力に耐えられなくなって破裂してしまいます。脳や心臓などの重要な器官で起これば、命にかかります。





🚆 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

紅葉の中の川くんだり、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。1.5km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、1km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、ロッ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。

滑りやすいので注意!



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。



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。

宝登山小動物公園
ヤギやホンシュウジカ、ニホンザルなどのかわいい動物たちと出会える。
 9:40～16:30 (季節により異なる)
 休 無休
 大人 (中学生以上) 430円
 小人 (3歳以上) 220円
 0494-66-0959

宝登山ロープウェイ
宝登山麓駅からロープウェイを使えば、宝登山神社奥宮や小動物公園のある宝登山頂駅まで約5分で行ける。
 9:40～17:00 (季節により異なる)
 休 無休 (整備点検休業あり)
 大人 (12歳以上) 片道480円、往復820円
 小人 (6歳以上) 片道240円、往復410円
 0494-66-0258

埼玉県立自然の博物館
月の石もみじ公園
約9.5km 約2時間



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「パレオバラドクシア」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口駅まで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)

ひと足のばす 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



秩父のお土産品
「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。

長瀬の食

千葉亭
ぼたん鍋 (1人前2,000円)
新鮮な猪肉を、たっぷりの野菜と一緒に、みそ仕立てでいただく。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

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

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）といえます。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」と自分に褒美をあげて、自分を労うことも大切です。





「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、病状が改善しなかつ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しましょう。

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

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旨とした残薬調整の取り組み～節薬バッグ運動の実践～

Health Information

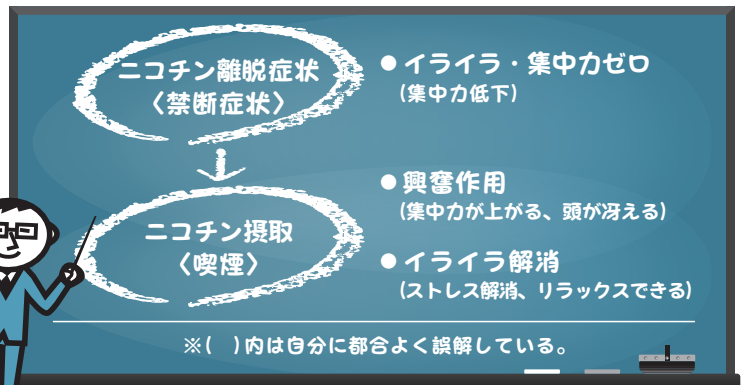
禁煙の誤解を解く

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。



※()内は自分に都合よく誤解している。

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。

鶏ささみのまきまき

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



●撮影 石田健一 ●スタイリング 宮澤由香

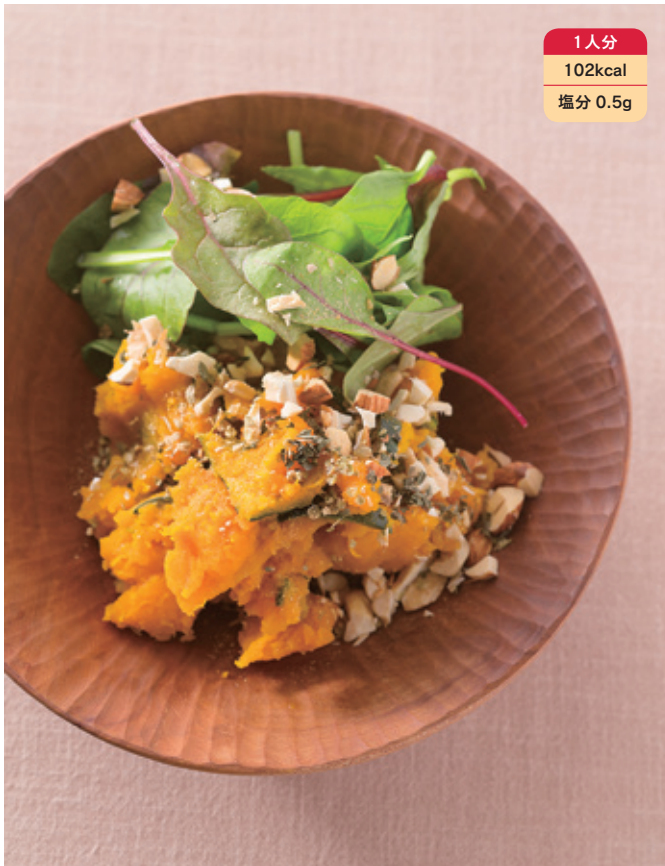


りんご

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、塩分を控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収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す。



●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、ほかにも、シナモンなどにする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ことですが、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。





肩こりがひどいので整骨院でマッサージを受けようかな…。保険証を提示したら、自己負担額は3割で済みますよね？

ちょっと待って！



日常生活で起こる肩こりや筋肉疲労には、健康保険が使えません。整(接)骨院で健康保険が使えるのは、右記の負傷原因が明らかな、急性、または亜急性のけがのみです。このほかの場合は全額自己負担となってしまいます。

健康保険が使える外傷性のけが

- ①ねんざ ②打撲
- ③挫傷(肉離れなど)
- ④骨折* ⑤脱臼*

*骨折・脱臼については応急手当を除いて医師の同意が必要。

整(接)骨院で…うっかり損してしまつ前に！

健康保険が使えると思ったら、**全額自己負担**でびっくり！ とならないためにも

知っておきたい健康保険がNGなケース

部活でけがをして整形外科に通院中だけど、早く治したくて整骨院にも行ったよ。



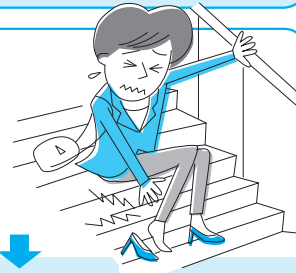
病院で受診している場合、重複して整(接)骨院で健康保険を使うことはできません。

数年前に痛めた腰が最近また痛みだしたので、整骨院に行きました。



過去のけがや事故の後遺症などに健康保険は使えません。

仕事の帰りに駅の階段でねんざしてしまい、すぐに近くの整骨院にかかりました。



通勤中・業務中のけがは健康保険ではなく、労災保険の扱いとなります。

不正請求に気をつけて！

整(接)骨院の正しいかかり方 4 STEPS

STEP 1

整(接)骨院に入る前に…

不適切な看板・広告ではないか確認

肩こり・マッサージなどの表記は認められていません。あつた場合は柔道整復師法違反です。

STEP 2

施術前に…

負傷原因・症状を具体的に伝える

健康保険の対象が見極めるため、**負傷の原因・症状は具体的に伝える**必要があります。

STEP 3

施術後に…

白紙の「療養費支給申請書」には絶対にサインをしない

負傷名・日付・金額等をよく確認したうえで、**必ず自分で氏名等を記入**します。

STEP 4

会計のときに…

領収証をもらったら内容を確認し、**必ず保管**

後日、**医療費通知**が届いたら、**通知の内容と領収証の内容が異なっていないか**確認します。

長引く痛みは要注意！

3カ月以上症状が改善されない方は…

内科・整形外科などの受診をオススメします。



医師による治療が必要な傷病の可能性もあります。長期間整(接)骨院に通っても改善しないときは、医療機関を受診してみましょう。

このような例もあります！

サッカーで腰を痛め、整骨院で「ねんざ」とされ長期施術。のちに「腰椎骨折」であることが判明。

整(接)骨院に病院と同じ感覚でかかっていますか？
実は、看板に「各種保険取扱」と書かれていても、健康保険が使えるケースは限られているのです。

組合会議員の交代のお知らせ

当健保組合の組合会理事及び議員の交代がありましたのでお知らせします。退任された永沼理事、水津議員、矢向議員におかれましては、組合の運営にご尽力いただき誠にありがとうございました。

また、新たに就任された斯波理事、八木下議員、佐々木議員におかれましては、組合財政の一層の健全化及び安定運営のためよろしくお願いいたします。

就任者

◆互選理事

斯波 伸宏
東 海運株式会社

(任期 平成29年7月6日
～平成31年4月3日)



◆互選議員

八木下 准二
株式会社ダイトー
コーポレーション

(任期 平成29年7月6日
～平成31年4月3日)



◆選定議員

佐々木 博之
東 海運株式会社
京浜事業部

(任期 平成29年6月1日
～平成31年4月3日)



退任者

◆互選理事

永沼 良隆
東 海運株式会社

◆互選議員

水津 康博
株式会社ダイトー
コーポレーション

◆選定議員

矢向 毅
東 海運株式会社
京浜事業部

事業状況

(平成29年8月末現在)

●事業所数		159社
●被保険者数	男	5,189人
	女	1,410人
	計	6,599人
●介護保険 第2号被保険者	男	3,161人
	女	653人
	計	3,814人
●平均標準報酬月額	男	418,275円
	女	306,940円
	平均	394,486円
●被扶養者数		5,699人
●扶養率		0.86人
●平均年齢	男	45.99歳
	女	40.13歳
	平均	44.74歳

算定基礎届の提出に ご協力いただき ありがとうございました

算定基礎届につきましては、事業所ならびに事務担当者のみなさまのご協力をいただきまして、完了することができました。厚くお礼申し上げます。

今後とも組合事業の運営に一層のご協力とご支援を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。



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。



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。



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。

時には壁に浴び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