

ご家庭に持ち帰り、ご家族と一緒に読んでください

けんぽだより

2019

秋

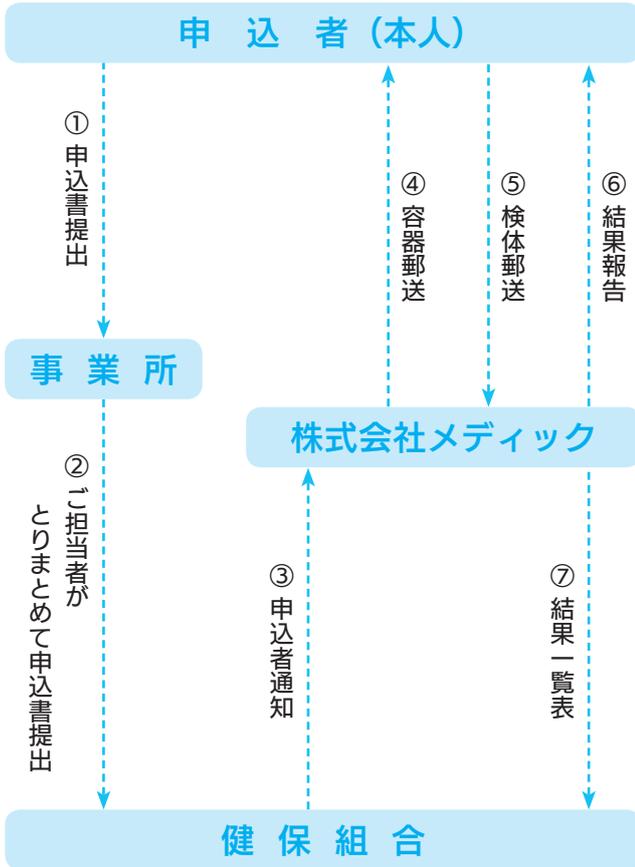
東京港運健康保険組合

No.153

ホームページ <http://www.kouun-kenpo.jp>



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。



実施要項

▼対象者

令和2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（東振協による婦人生活習慣病予防健診を含む）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

令和元年11月13日(水)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

大腸ガン・
子宮頸ガン検診
希望者は
別添の申込用紙で

「郵送検診」を今年も実施します

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。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、毎年12月中旬までに接種を済ませましょう。子ども（13歳未満）の場合は、4週間あけて2回接種するのがよいとされているので、1回目は10月～11月に受けましょう。

2019 / 2020 冬シーズンのインフルエンザワクチン

- ・ A/Brisbane (ブリスベン) /02/2018 (IVR-190) (H1N1) pdm09
- ・ A/Kansas (カンザス) /14/2017 (X-327) (H3N2)
- ・ B/Phuket (プーケット) /3073/2013 (山形系統)
- ・ B/Maryland (メリーランド) /15/2016 (NYMC BX-69A) (ヒクトリア系統)

インフルエンザを防ぐ

インフルエンザ予防接種を受けておくと、体内にインフルエンザウイルスに対する抗体ができて、発症や重症化を抑えてくれます。しかし、予防接種をしてもインフルエンザにかかることはあるので、右のような対策も欠かさないようにしましょう。

インフルエンザの感染には「飛沫感染」と「接触感染」の2種類があります。感染を防ぐには感染経路を断つことが大事です。とくに、人が多く集まる場所ではマスクをし、帰宅したら必ず手洗いをしましょう。アルコールを含んだ消毒液で手を消毒することも効果的です。

また、健康管理に気を配ることも大切です。十分な栄養と睡眠で抵抗力を高めておけば、体内にウイルスが侵入しても発症を防ぐことができます。

万が一、インフルエンザにかかってしまったらマスクの着用やせきエチケットも忘れずに！



どんな症状が出たらインフルエンザ？

インフルエンザに感染すると、38℃以上の高熱が出て、せきやのどの痛み、全身の倦怠感などの症状を伴います。とくに、高齢者や子ども、妊婦、持病のある方は注意が必要です。下記の重症化のサインが見られる場合は、すぐに病院を受診してください。

かぜとインフルエンザの違い

| かぜ | インフルエンザ |
|---|---|
| <p>鼻水やのどの痛みなど局所症状</p> <p>一年を通してかかることがある</p> | <p>38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、倦怠感や関節の痛みなどの全身症状</p> <p>1月～2月が流行のピークただし、4月～5月まで散発的に流行することもある</p> |

重症化のサイン

子どもの場合



- けいれんしていたり、呼びかけにこたえない
- 呼吸が速い、苦しそう
- 顔色が悪い
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた

大人の場合



- 呼吸困難、息切れがある
- 胸の痛みが続いている
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた

受けましたか？ 特定保健指導

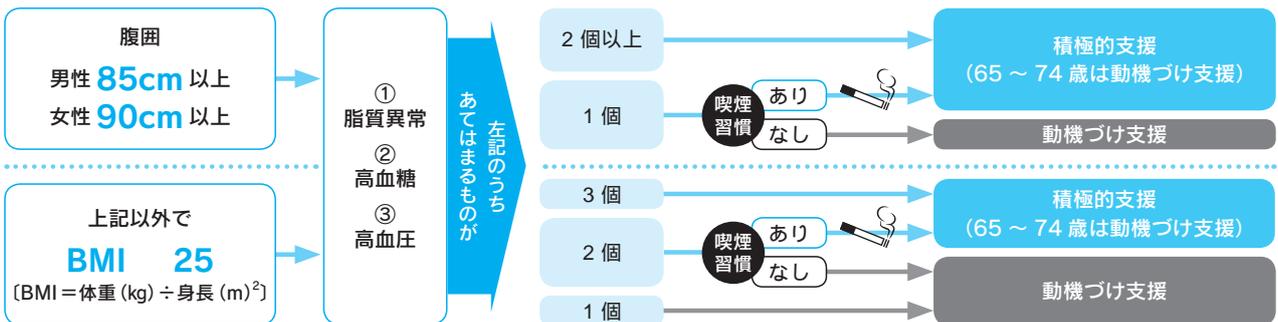
特定保健指導の対象となった方には、当健保組合からご連絡をさしあげます。費用は健保組合が負担するので無料です。ぜひ受けてください！

特定保健指導とは... 特定健診でメタボリックシンドロームのリスクが高かった方に、保健師など専門職との面談などを通じて、生活習慣改善に取り組んでいただくものです。メタボリックシンドロームを防ぐことで、糖尿病や心筋梗塞、心不全、脳卒中などの重篤な病気を予防します。



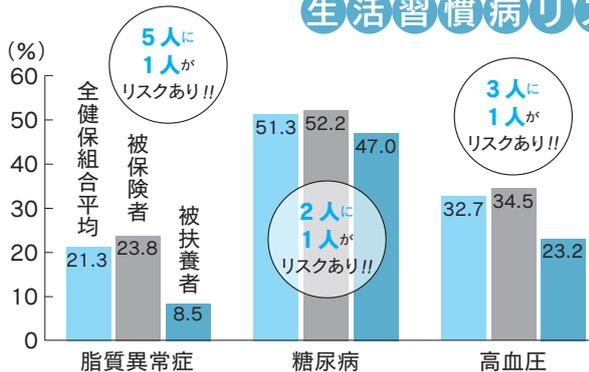
特定保健指導対象者の選ばれ方

特定健診の検査項目のうち、「内臓脂肪の蓄積」「脂質」「血糖」「血圧」「喫煙習慣」などの結果に着目して、メタボのリスクが高い方が選び出されます。リスクの度合いに応じて「動機づけ支援」「積極的支援」のどちらの特定保健指導を受けるかが決まります。



※脂質異常症、糖尿病、高血圧症の治療のために服薬中の方は、特定保健指導の対象外です。

生活習慣病リスク保有者の割合



●リスク判定基準

2016年度特定健康診査受診者のうち、以下の基準（保健指導判定基準）に該当した人の割合

【脂質】 中性脂肪 150mg/dL 以上、

または HDL コレステロール 40mg/dL 未満

【血糖】 空腹時血糖値 100mg/dL、またはヘモグロビン A1c5.6%以上

【血圧】 収縮期 130mmHg 以上、または拡張期 85mmHg 以上

出典：2018年度健康スコアリングレポートより抜粋

どんなことするの？ 特定保健指導 ～パパの場合～

初回面談

目標

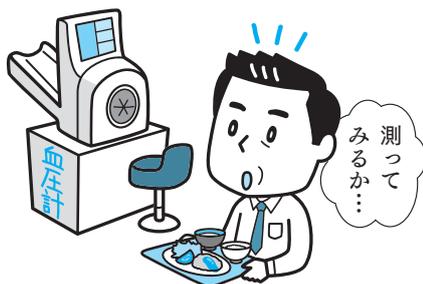
- 体重… -2kg
- 腹囲… -2cm

実現するために

- 1日1万歩以上歩く
 - 職場で階段を使う
 - 1駅歩く
- 週1回、休肝日

目標を決めて一緒に取り組んでいきましょう

職場で...

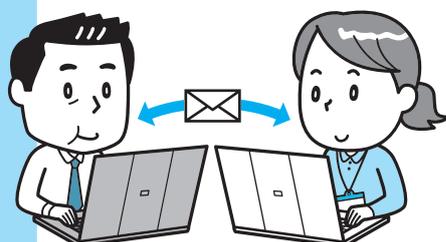


家族とウォーキングしています

面談も...



メールでやりとり...



期間中、生活習慣改善に取り組みながらメールや面談でやりとりします。

通勤途中に...



最終評価

これからも、食事と運動に気をつけていきます!

目標を上回る結果が出ましたね! おめでとうござります!

成果を確認

- 体重… -3kg
- 腹囲… -3cm



特定保健指導の案内が届いても受けない方が一定以上いると、「健保組合が納めるべき後期高齢者支援金が引き上げられる」というペナルティが課せられます。その影響として、みなさんが納める保険料が高くなる可能性もあります。

被保険者ご本人だけでなく奥さま(被扶養者)も、案内が届いた方はぜひ、受けてください!





2019年
10月から

消費税率引き上げに伴い、 医療費が変わりました

2019年10月に消費税率が「8%→10%」に引き上げられたため、これに合わせた診療報酬等の見直しが行われました。



消費税増税による医療機関の負担を 補てんするため 初診料などが引き上げに

診療報酬は2年に一度改定され、今回は2020年4月を予定しています。2019年10月に臨時に改定されたのは、消費税が10%に引き上げられたため、医療機関が仕入れの際に負担した消費税増税分を、診療報酬に上乗せする形で補てんすることを目的としています。医療費は非課税のため、医療機関は患者から増税分を徴収することができないからです。

《初診料・再診料等を引き上げ》

初診料は2820円から2880円、再診料は720円から730円となり、3割負担の人の場合、窓口で支払う初診料は850円から860円となり、10円上がりました。再診料は220円で変わりません。

《薬価はマイナス改定》

薬価については、市場実勢価格に基づく改定（実勢価改定）等で0.93%引き下げたうえで、増税相当分として0.42%引き上げ、差し引きでマイナス0.51%となりました。



2019年10月 診療報酬改定

診療報酬全体の改定率 ▲0.07%

| | | | |
|---------|--------|----------|--------|
| ●診療報酬本体 | +0.41% | ●薬価等 | ▲0.48% |
| 各科改定率 | | 薬価 | ▲0.51% |
| 内科 | +0.48% | (消費税対応分) | +0.42% |
| 歯科 | +0.57% | (実勢価改定等) | 0.93% |
| 調剤 | +0.12% | 材料価格 | +0.03% |
| | | (消費税対応分) | +0.06% |
| | | (実勢価改定等) | 0.02% |

| 改定された 主な項目 | 項目 | 2019年 | |
|---------------|----------|--------|---------------|
| | | 9月まで | 10月から |
| 内科 | 初診料 | 2,820円 | 2,880円 |
| | 再診料 | 720円 | 730円 |
| | 外来診療料 | 730円 | 740円 |
| | オンライン診療料 | 700円 | 710円 |
| 歯科 | 歯科初診料 | 2,370円 | 2,510円 |
| | 歯科再診料 | 480円 | 510円 |
| 調剤 | 調剤基本料* | 410円 | 420円 |

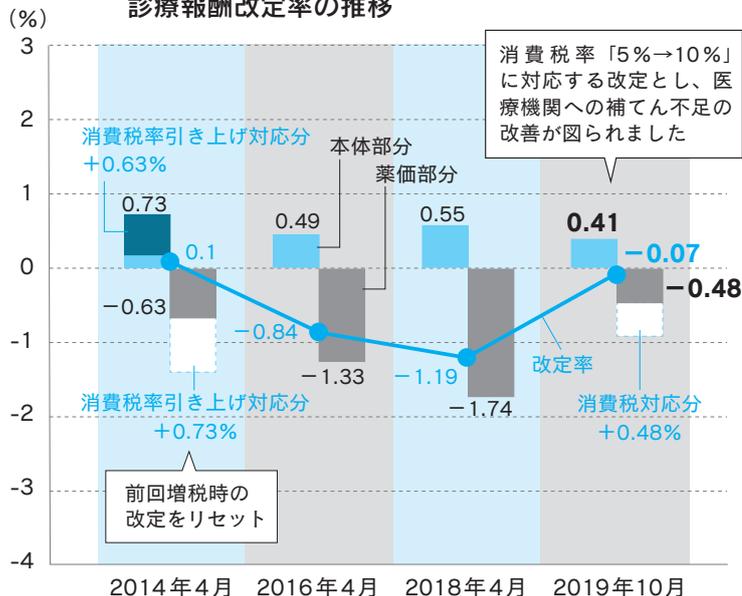
自己負担は上記の2～3割です。

調剤基本料1の場合の額

■診療報酬とは？

患者が保険証を提示して病院にかかったときに受ける医療行為や、薬局でもらう薬などに対して、健康保険制度から支払われる料金のことで、医療サービスの公定価格を診療報酬といいます。

診療報酬改定率の推移



介護報酬はプラス改定

公的介護サービスも非課税のため、介護報酬も基本単位数が引き上げられ、プラス0.39%の改定となりました。また、経験・技能のある介護職員の処遇を改善することを目的とした介護職員等特定処遇改善加算も導入されました。

歯・お口の健康と健康寿命の関係

むし歯や歯周病など、歯やお口のトラブルを放置していませんか？「まだ痛くないから」「歯医者に行くのが面倒」などとそのままにしていると、将来の介護リスクが高まり、健康寿命が短くなってしまいかもかもしれません。

Q. 歯やお口にトラブルがあると介護リスクが高まるのはなぜ？

A. 歯やお口のトラブルで口腔機能が低下した状態を**オーラルフレイル**といい、そのままにしておくと栄養状態が悪化して筋力・免疫力が低下したり、人づき合いに消極的になって社会とのつながりを失ったりして、心身の健康状態を悪化させてしまうからです。

オーラルフレイル

将来の介護リスクを高める歯やお口のささいなトラブルや衰えが積み重なり、口腔機能が低下した状態のこと。
例：硬いものが食べられない、食欲がない、口が渴く・口臭が気になる、むせる・食べこぼす、滑舌が悪くなる



硬いものが食べられない



食欲がない



口臭が気になる

オーラルフレイルによって高まるリスク

- 要介護認定……………2.4倍
- 身体的フレイル……………2.4倍
- 総死亡リスク……………2.1倍
- サルコペニア……………2.1倍
(高齢になるに伴って筋肉量が減少する現象)

出典：公益社団法人 日本歯科医師会「歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル 2019年版」

Health Information

たばこを吸わない **人**生、吸う **人**生

たばこにかかるお金

Aさん
(40歳)



1日1箱以上吸うヘビースモーカー。妻や子どもから「たばこ臭い」と言われることもしばしば。

40歳から80歳まで禁煙した場合に節約できるお金

| | |
|---|-------|
| たばこのコスト(40年間) ※1 ● 1箱(500円)を毎日吸う場合 | 730万円 |
| コーヒーショップのコスト(25年間) ※2 ● 1杯300円のコーヒーに、1カ月平均6,000円使う場合 | 180万円 |
| コンビニのコスト(25年間) ※2 ● ガムや飲みものなどに1日約500円、1カ月平均10,000円使う場合 | 300万円 |

※1 電子加熱式たばこを使用する場合、別途本体を購入する費用がさらにかかる。
※2 65歳まで勤くと仮定し、在職中の25年間でコンビニやコーヒーショップへ行った場合の試算。

たばこを吸うのにかかるお金はたばこ代だけではありません。喫煙所へ行くためにコンビニやコーヒーショップへ行けばさらにお金がかかり、たばこにかかる出費はあなどれません。

今から禁煙すれば、
たばこ代に消える
はずのお金で
海外旅行や
車購入も！



家族で海外旅行

車を購入

禁煙が早ければ早いほど節約できる金額も大きくなるので、さっそく禁煙に取り組みましょう！



体への負担を軽くする歩き方

「帰りに1駅分歩いてみよう」「ちょっと遠くのスーパーまで行こう」と思って歩いたら、すぐに疲れたり、脚が痛くなって三日坊主に…という経験はありませんか？ ウォーキングを継続するには、体への負担を減らす歩き方を身につけることが大切です。

通勤や買い物で歩くとき

NG!

骨盤が後傾して背中が丸まり、脚しか使えていないペタペタ歩きに注意！姿勢が悪いと、限られた筋肉だけをを使うので疲れやすくなります。

ポイント

骨盤を立てて体幹を使い、着地した脚にすばやく重心移動させることを意識！

GOOD!

ウォーキングは誰もが実践しやすい全身運動です。脚だけでなく、全身の筋肉をバランスよく使うことで、より楽に長く歩けるようになります。

ポイント

脚への負担が増すので、後ろ脚で強く蹴って無理に歩幅を広げないように注意！

NG!

ゆっくり歩行で歩幅が広い歩き方に注意！着地時に大きくひざが曲がるため、ひざに負担がかかります。また、後ろ脚で強く蹴って無理に歩幅を広げることもすぐ疲れる原因。

ポイント

脚への負担が増すので、後ろ脚で強く蹴って無理に歩幅を広げないように注意！

階段をのぼるとき

NG!

踏み出した脚のかかたが、おへその真下よりも前方に出すぎると、太ももの前側ばかり使うことになるため、疲れやすくなったり、ひざが痛くなったりします。

ポイント

おへそより前に出すぎ

GOOD!

踏み出した脚に重心移動をするとき、踏み出した脚のお尻からかかとにかけて1本の棒が入っているイメージで曲げているひざをスッと伸ばすと、反対の脚をスムーズに引き上げやすくなります。

ポイント

おへその真下あたりにかかとがくるように着地！

ポイント

脚に1本の棒が入っているイメージで伸ばす

ウォーキングを楽しむコツ

カッコいい人の歩き方に注目してみよう！

姿勢や歩き方は、人の印象を左右する大切な要素です。身だしなみの一部といってよいくらい、きれいな姿勢や歩き方はその人への信頼感につながります。

一流のスポーツ選手は姿勢や歩き方もきれいな人が多いので、スポーツ観戦などの際にはぜひチェックしてみてください。また、街中を歩いているときに、どんな歩き方がかっこよく見えるのか、道行く人を観察してみるのも参考になるかもしれません。「あの人のたたずまいは素敵だな」という気持ちを、姿勢や歩き方を気にするきっかけにしてみましょう。



PepUp イベント

『健康クイズ』 結果報告！

健康に関するクイズに答えるとポイントがもらえる PepUp イベントを8月1日～8月31日の期間に実施したところ、39事業所127名の参加をいただき、全問正解者には500pが付与されました！（9月17日付与）12月中旬には『体重測定チャレンジ』を予定しています。



皆さんPepUpに登録して、ぜひご参加ください！！

『秋季WEBウォーキング大会』開催中！

PepUpを使ったウォーキング大会が9月25日よりスタート！普段の生活の中で、歩数を増やす工夫が達成賞への近道です。今回で3回目の開催ですが、皆さんの歩数が増えてきています。

期間終了の11月24日まで、各自の目標達成に向けてがんばってください！！



事業状況

（令和元年8月末現在）

| | | |
|-----------|----|----------|
| ●事業所数 | | 154社 |
| ●被保険者数 | 男 | 5,351人 |
| | 女 | 1,549人 |
| | 計 | 6,900人 |
| ●介護保険 | 男 | 3,371人 |
| 第2号被保険者 | 女 | 716人 |
| | 計 | 4,087人 |
| ●平均標準報酬月額 | 男 | 433,141円 |
| | 女 | 318,571円 |
| | 平均 | 407,421円 |
| ●被扶養者数 | | 5,676人 |
| ●扶養率 | | 0.82人 |
| ●平均年齢 | 男 | 45.85歳 |
| | 女 | 39.58歳 |
| | 平均 | 44.44歳 |

公告

●事業所削除

会社名 日本塩回送 株式会社 岡山支店
適用日 令和元年8月1日

●事業所所在地変更

会社名 株式会社 テータン
新住所 東京都千代田区大手町1-9-7
大手町フィナンシャルシティ
サウスタワー 15階
旧住所 東京都港区麻布十番1-9-7
麻布KFビル2F
適用日 令和元年7月22日

会社名 Clarksons Platou Japan 株式会社
新住所 東京都千代田区大手町1-9-7
大手町フィナンシャルシティ
サウスタワー 15階
旧住所 東京都港区麻布十番1-9-7
麻布KFビル2F
適用日 令和元年7月30日

会社名 大興運輸倉庫 株式会社
新住所 東京都江東区枝川2-7-8 大興ビル
旧住所 東京都港区芝浦1-13-10
適用日 令和元年8月5日

会社名 株式会社 ワーク
新住所 東京都江東区枝川2-7-8 大興ビル
旧住所 東京都港区芝浦1-13-10
適用日 令和元年8月5日



ハンドボール



ハンドボールは19～20世紀初頭のヨーロッパが起源のスポーツです。7人制（ゴールキーパー1人とコートプレイヤー6人）で、相手ゴールにシュートし、得点を競います。走ったり、ジャンプしたり、ダイナミックな試合展開が魅力のスポーツです。



日本代表チーム

男子の愛称は「彗星JAPAN」

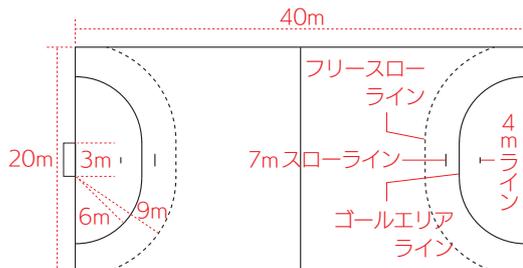
女子は「おりひめJAPAN」



ルール

- 試合時間は、前半・後半、各30分間。
- コートプレイヤーがボールを保有できるのは3秒まで。またボールを持ったまま3歩を超えて歩いてはいけません。（ドリブル時は秒数の制限や歩数の制限はない）
- ボールは手で扱い、膝より上の部分を使ってプレイする。
- ゴールから6mのエリアにはゴールキーパーしか入れない（シュートで跳んでいるときは体がゴールエリアに入っても反則ではない）。

●コートの主な寸法



●ボール



男子用…外周 58～60cm
重さ 425～475g
女子用…外周 54～56cm
重さ 325～375g

写真：（公財）日本ハンドボール協会／YukihitoTAGUCHI