

あなたの健康を応援します

健保だより

2012年



特集

平成23年度 決算のお知らせ…P2・P3

生活習慣病検診・胃検診の実施について…P4・P5

南海電気鉄道健康保険組合



ホームページもご活用ください

アドレスはこちらです。

<http://www.nankai-kenpo.or.jp/>

ご家庭へお持ち帰りになり、ご家族でご覧ください

平成23年度 収入支出決算概要

健康保険分 (経常収支は*印を除く)

POINT1

保険料だけでは支出を賄えない

健保組合の収入の柱となるのが、被保険者の皆さまや事業主が納める保険料です。平成24年度も引き続き保険給付費や納付金の負担が重く、保険料収入だけでは支出を賄えない状態です。

POINT2

補助金等で収入の不足分を補う

収入不足分は準備金からの繰り入れのほか、国からの補助金と健保連からの交付金で補っています。今後も収支を均衡させるには、補助金や交付金の受給が不可欠であり、不安定な財政状況が続きます。

POINT3

高い保険給付費

医療費や手当金等、各種の給付に充てるための費用です。他健保に比べても1人当たりの給付費は高くなっています。

POINT4

保険料収入の6割を占める納付金

高齢者の医療を支えるための納付金は、加入人数や総報酬額などをもとに計算されます。保険料収入の63%を占め対前年比33.5%の大幅な増加であり、この過重な負担が健保財政を逼迫させています。

収 入 (千円)		被保険者1人 当たり収入額(円)
● 保 険 料	2,695,526	494,864
基 本 保 険 料	35,605/1000	
特 定 保 険 料	62,325/1000	
国 庫 負 担 金	2,599	477
調 整 保 険 料*	29,773	5,466
繰 越 金*	252,000	46,264
● 繰 入 金*	133,493	24,508
国 庫 補 助 金 収 入*	281,054	51,598
財政調整事業交付金*	317,319	58,256
利子収入・雑収入等	26,038	4,780
合 計	3,737,802	686,213
経常収入合計	2,724,843	500,247

支 出 (千円)		被保険者1人 当たり支出額(円)
● 事 務 費	30,757	5,647
● 保 険 給 付 費	1,586,363	291,235
法 定 給 付 費	1,563,757	287,085
付 加 給 付 費	22,606	4,150
● 納 付 金	1,698,144	311,757
前期高齢者納付金	1,024,772	188,135
後期高齢者支援金	564,066	103,555
その他(退職者給付等)	109,306	20,067
保 健 事 業 費	95,832	17,594
還 付 金	404	74
財政調整事業拠出金*	29,553	5,426
連 合 会 費 ・ そ の 他	2,108	388
合 計	3,443,161	632,121
経常支出合計	3,413,604	626,694

介護保険分



収 入 (千円)		支 出 (千円)	
保 険 料	264,186	介 護 納 付 金	253,957
雑 収 入	3	還 付 金	65
合 計	264,189	合 計	254,022
決 算 残 金		10,167千円	

平成23年度 決算のお知らせ

経常収支で6億8、876万円の赤字

医療費節約にご協力を！

南海電気鉄道健康保険組合の平成23年度決算が、去る6月20日の第153回組合会で承認されましたのでお知らせします。

平成23年度の決算は、保険料率を89/1000から99/1000に引き上げ、保険料収入を増加させたものの、高齢者医療への大幅な納付金負担増加などの影響により、依然として支出が収入を大幅に上回る状態で、経常収支差引額で6億8、876万円の莫大な赤字となりました。

支出の大半は、皆さま方の医療費や手当金などに充てられる「保険給付費」と、高齢者医療を支える「納付金」に使われています。なかでも納付金の負担は高齢化の影響を受けて年々増加しており、対前年4億2、661万円(33.5%)の大幅な増加であり、保険料収入に対する割合は63.0%を占め、この過大な負担が健保財政を逼迫させています。

こうした厳しい状況下、平成22年度まではこれまで積み立ててきた資金(別途積立金)を切り崩すことで対応してきましたが、これも既に底をつき、平成23年

度決算では国および健康保険組合連合会(以下、健保連)からの補助金を受給することでなんとか収支を均衡とすることができました。

一方、他の健康保険組合の財政も厳しく、全国1、435健保組合のうち今年度にもその43%が保険料率を引き上げたにも関わらず、約9割が赤字を計上する深刻な事態となっております。

皆さまにおかれましては、健診の受診などを徹底することで自分の健康は自分で守り、また、例えばジェネリック医薬品を利用するなど、医療費の節約を意識していただければと思います。健保組合を取り巻く厳しい状況をご理解いただき、さまざまな費用削減の施策にご協力くださいますようお願いいたします。



■経常収支差引額および決算残金処分内訳

経常収入合計	2,724,843千円	決算残金	294,640千円
ー経常支出合計	3,413,604千円	(内訳)	
経常収支差引額	▲688,761千円	法定準備金	294,432千円
		財政調整事業繰越金	208千円

組合現況 (平成24年3月末現在)	●被保険者数 5,393人 (男性 5,047人、女性 346人)	●健康保険料率 1,000分の99 (事業主 1,000分の59、被保険者 1,000分の40)
	●平均標準報酬月額 344,831円 (男性 353,134円、女性 223,723円)	・一般保険料率 1,000分の97.93 (事業主 1,000分の58.362、被保険者 1,000分の39.568)
	●総標準賞与額(年間合計) 5,015,797千円	基本保険料率 1,000分の35.605 (事業主 1,000分の21.219、被保険者 1,000分の14.386)
	●平均年齢 42.44歳 (男性 42.76歳、女性 37.73歳)	特定保険料率 1,000分の62.325 (事業主 1,000分の37.143、被保険者 1,000分の25.182)
	●被扶養者数 7,244人	・調整保険料率 1,000分の1.07
		＊
	★介護保険の対象となる被保険者数 3,024人	
	★介護保険料率 1,000分の16 (事業主 1,000分の8、被保険者 1,000分の8)	

● 生活習慣病・胃検診申込書 ●

南海電気鉄道健康保険組合 御中
下記の通り一部負担金を添えて申し込みます(希望する受診項目に○印を記入)

検査項目	受診項目	項目説明	補足説明	一部負担金
腹囲測定		他の項目(血液検査・血圧・喫煙歴・服薬歴)等と併せてメタボリックシンドロームの判定に使用します。	35歳と40歳以上の方は会社の健診でも実施します	特定健診項目の為、被扶養者及び任継者は全項目受診していただきます 無 料
血圧測定		血圧測定により高血圧症、動脈硬化などの診断に利用されます。	会社の健診でも実施します	
心電図		心臓の動きを電氣的にとらえ伝導障害による不整脈や心臓肥大の診断に利用されます。	35歳と40歳以上の方は会社の健診でも実施します	
眼底検査		動脈硬化・糖尿病など生活習慣病の予防に利用されます。また白内障や緑内障の早期発見にも有効です。	会社の健診では実施しません	
血液検査		肝機能・脂質・糖尿・貧血・腎機能・膵機能・痛風・B型肝炎など25項目の検査で多くの疾病発見に利用されます。	35歳と40歳以上の方は一部の項目で会社の健診と重複します	
尿検査		会社の健診で実施した方は基本的に今回の健診では実施しません。(家族の方及び任意継続の方が対象となります)	会社の健診でも実施します	

検査項目 (オプション)	受診項目	項目説明	補足説明	一部負担金
胃部X線撮影		主に胃や十二指腸に起こる潰瘍の有無さらに胃ガンなどの早期発見に用いられます。	会社の健診では実施しません	500円
腹部エコー		超音波を用い人体に悪影響を与えないで、肝臓・胆嚢・腎臓・膵臓を画像に映し出しその形態から異常の有無を調べます。	当日は絶食で受診してください	500円
PSA検査 (男性専用)		前立腺ガンや前立腺肥大の早期発見に優れた検査です。血液検査で実施します。前立腺ガンは近年急増しています。		500円
乳房エコー (女性専用)		超音波を用い人体に悪影響を与えないで、乳腺を画像に映し出し異常の有無を調べます。(主に乳ガンの発見に利用されます)	女性日以外で受ける場合は男性の検査員の可能性があります	500円
CA125検査 (女性専用)		卵巣ガンや子宮内膜症などの発見に優れた検査です。血液検査で実施します。		500円
C型肝炎検査		C型肝炎ウイルスの感染の有無を調べます。C型肝炎は慢性化すると高い確率で肝硬変から肝ガンへと移行します。	2年～3年に1度検査を受けてください	500円
ピロリ菌検査		ピロリ菌は1982年に発見された新しい細菌で、胃潰瘍・十二指腸潰瘍・胃ガンの原因ではないかと言われています。除菌も可能です。	2年～3年に1度検査を受けてください	500円
合計金額				円

例 9000 123456 00駅 00株式会社 家族○ 健康 花子 S 40 . 12 . 18

被保険者証記号	被保険者証番号	所 属	続柄	氏名 ふりがな	生年月日
			本人 家族		

[本人・家族記入欄](受診者毎に申込用紙を提出して下さい)

◆受診場所について(希望する受診場所の番号に○印を記入)

1. 阪堺電気軌道 2. 堺支区 3. 橋本市産業文化会館(アザレア) 4. 泉佐野支区 5. 和歌山技術事務所
6. 千代田工場 7. 難波駅(集会所)

※受診日は人数の調整上指定いただけません。

◆健診期間 9月21日～10月31日まで(土日祝除く)28日間

◆受付時間 午前9時～午前11時まで

◆健診データについて

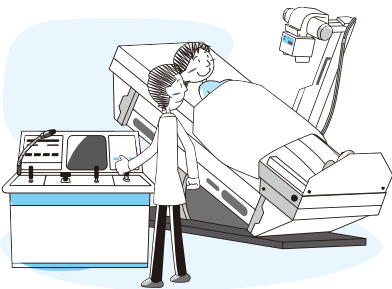
健診データは、保健事業の一環としてデータ処理後、健保組合で活用するとともに、保健指導の補助データとして使用いたしますが、それ以外では使用いたしません。

◆申込締切 8月30日(木)

※お申込みは、必要事項を記入のうえ一部負担金を添えて健保組合(または庶務担当者)まで提出ください。
※受診者には後日「健康診断受診票」をお届けしますので、必要事項をご記入のうえ、当日ご持参ください。

お知らせ

生活習慣病検診・胃検診
の実施について



平成20年より特定健診が義務化されたことを受けて、本年も生活習慣病検診に特定健診項目を取り入れて実施することといたしました。健康の第一歩は、自分の健康状態を把握し、病気の早期発見、早期治療から始まります。ぜひご家族の皆様にも積極的に受診していただきますようご案内いたします。また胃検診等のオプション項目についても引き続き実施いたします。

- 実施期間 平成24年9月21日～10月31日(土日祝除く)のべ28日間
- 受付時間 午前9時00分～午前11時00分
- 対象者 被保険者および被扶養者(ご家族)
- 申込み 申込書に必要事項ご記入の上、オプション受診者は一部負担金を添え、職場単位でまとめてお申し込みください
- 締め切り 平成24年8月30日(木) 必着
- 検査項目と負担金

検査項目	受診項目	一部負担金	オプション	受診項目	一部負担金
腹囲測定		被扶養者及び任継者は特定健診項目のため、全項目を受診していただきます	胃部間接撮影		500円
血圧測定			腹部エコー		500円
心電図			PSA検査		500円
眼底検査			乳房エコー		500円
血液科学検査			CA125検査		500円
尿検査	被扶養者と任継者のみ		C型肝炎検査		500円
		無 料	ピロリ菌検査		500円

注意事項 胃検診の前日は、午後10時以降絶食してください。
その他検診の場合、当日朝は煙草、朝食、水等一切禁止。
検査結果は保健指導時のデータとして使用いたしますが、それ以外では使用いたしません。

■スケジュール

- 9/21
9/24、25
9/26、27、28
10/1、2
10/3、4、5
10/9、10
10/11～16
10/17～24
10/25～31

場 所

- 阪堺電気軌道
堺支区
橋本市産業文化会館(アザレア)
泉佐野支区
和歌山技術事務所
千代田工場
難波駅(集会所)
難波駅()は女性専用日とします
難波駅()

※難波駅(集会所)検診会場は駅改札内にございますので、入場の際は入場券をご購入ください。



薬などの医薬品にかかる医療費は、医療費全体の約2割を占めています。もし、医療機関等で処方される新薬（先発医薬品）を多くの人がジェネリック医薬品（後発医薬品）に変更すれば、医薬品にかかる医療費を大幅に節約できます。薬代は、通常7割が健康保険で賄われるため、薬局等の窓口で支払うとき（通常3割）はそれほど割安感を感じないかもしれません。しかし、処方される薬の数が増えるほど、服用する期間が長くなるほど、その差額が大きくなり、ジェネリック医薬品を使用することで家計の負担を大幅に軽減できるのです。ぜひ、ジェネリック医薬品を活用しましょう。

●糖尿病と脂質異常症の人の場合

	1錠分の値段	1年間の自己負担額(3割)
食後の血糖値の上昇を抑える薬を1日3錠	新薬 40.2円 ジェネリック医薬品 15.3円	13,205円 5,026円
血液中のコレステロールを減らす薬を1日1錠	新薬 101.7円 ジェネリック医薬品 19.1円	11,136円 2,091円

●高血圧の人の場合

	1錠分の値段	1年間の自己負担額(3割)
血管を広げて血圧を下げる薬を1日2錠	新薬 32.1円 ジェネリック医薬品 9.6円	7,029円 2,102円
血圧を上げる物質の生成を抑える薬を1日1錠	新薬 142.4円 ジェネリック医薬品 12.3円	15,592円 1,346円

比べて実感！
ジェネリック
医薬品の

安さ

差額の合計は？
17,224円



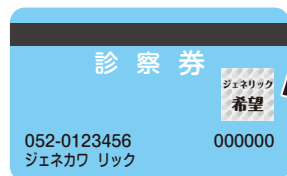
差額の合計は？
19,173円

ちょっとした勇気でお薬代が安くなる
ジェネリック医薬品で医療費を節約しませんか？

ジェネリック希望シールを使ってみましょう

ジェネリック医薬品は新薬と同じ成分・効能で安全性もしっかり確認されている安心のお薬です。薬局の窓口などでひと言、「ジェネリックでお願いします」と伝えてみてください。ジェネリック希望シールを使えば窓口で希望を伝えるのもカンタンです。保険証や診察券、お薬手帳などに貼ってご利用ください。

一目で
ジェネリック希望
が伝わる



お薬手帳

ジェネリック医薬品を希望します。
お名前 ジェネカワ リック

健康保険被保険者証

平成24年4月1日交付

記号	×××××	番号	000000
氏名	○ ○ ○ ○	性別	ジェネリック希望 女
生年月日	昭和 ×× 年 ×× 月 ×× 日		
住所	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ - ○ - ○		
資格取得年月日	昭和 □□ 年 4 月 1 日		
所在地			
名称			
所在地	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ - ○ - ○		
保険者番号	0000000000		
名称及び印	南海電気鉄道健康保険組合 印		

文字が
隠れないように
貼りましょう

生活習慣病検診を受診できない方へ

集合契約による特定健診「受診券」発行のご案内

対象者

40 歳以上 75 歳未満の被扶養者(ご家族)の方・任意継続者の方

申し込み方法

健保連で「集合契約」を結んだ医療機関での特定健診の受診を希望される方には「特定健診査受診券」を発行いたしますので、被保険者の勤務する事業所または健康保険組合へお申込みください。

受診券申請書は、南海電気鉄道健康保険組合ホームページ掲載の様式をご利用ください。

<http://www.nankai-kenpo.or.jp/>

受診券がお手許へ届くまで日数を要しますので、健診予定日の1ヶ月位前までにお申込みください。

※この特定健診受診の際には、集合契約が締結されている地域医療機関で受診できる日時を各自で確認・予約してください(自己負担は、実費の3割です)

みさき公園ぷ〜るらんどRiO利用券発売中!!

健康保険組合では夏季体育奨励の一環として、下記要領により、「みさき公園ぷ〜るらんどRiO」の入場券を発売いたしますのでご利用ください。なお、健康保険組合から料金の一部を補助いたしております。

記

対象	被保険者及び被扶養者
期間	7月2日(月)～8月31日(金)(土、日、祝を除く)
時間	9時30分～17時(12時～13時は除く)
場所	本社 3F 健康保険組合
料金	種別 料金

被保険者	500円
被扶養者 大人(中学生以上)	650円
子ども(3歳以上)	400円

その他 購入時、社員証または保険証をご提示下さい。払い戻しはいたしません。1回1人10枚まで。



● ぷ〜るらんどRiOの営業案内 ●

期間 7月14日(土)～9月2日(日) 期間中無休
時間 9時30分～17時00分

※プール遊泳は、営業終了時間の10分前まで

秋の全国労働衛生週間の期間中に
「南海人健康教室」の開催を予定しております。

※詳しくは後日お知らせいたします。

高額な外来診療を受ける方へ

窓口での支払いは、自己負担限度額までに

医療機関等の窓口の自己負担額に上限を設け、本人や同一世帯の被扶養者（以下、「被保険者等」）の負担軽減となるのが高額療養費制度です。制度が改正され、平成24年4月からは入院だけでなく外来診療でも窓口での支払いが限度額までで済むようになりました。

外来でも窓口の支払いは自己負担限度額までに



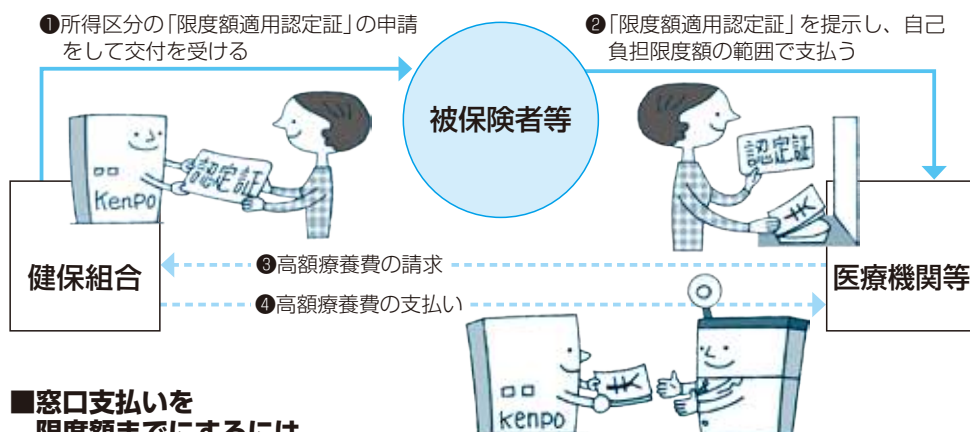
これまで、高額療養費制度では入院の場合のみ、窓口での支払いは自己負担限度額までで済んでいました（現物給付）。一方、外来診療では窓口負担が限度額を超えた場合でも、いったん被保険者等が窓口負担額を支払い、あとで健保組合に高額療養費を請求し、窓口負担額と限度額の差額が支給されてきました。

事前に健保組合へ「限度額適用認定証」を申請

しかしこのたびの制度の改正により、平成24年4月から外来診療でも高額療養費が現物給付化され、同一の患者で同一月の同一医療機関であれば、窓口での支払いは自己負担限度額までで済むようになりました。この制度を利用すれば、一度に多額の費用を用意する必要がなくなります。

自己負担限度額は被保険者の所得区分によって異なります。窓口での支払いを限度額までにしたい場合は、自己負担限度額を明らかにするために、前もって健保組合に申請して「限度額適用認定証」（以下、「認定証」）の交付を受ける必要があります。「認定証」は、医療機関等を利用する際に窓口で提示してください。「認定証」を提示しない場合は、被保険者等が窓口負担分を支払い、あとで健保組合に高額療養費を請求してください。

■窓口負担が自己負担限度額を超えた場合（同一医療機関、同一月の場合）



■窓口支払いを限度額までにするには

高額な外来診療受診者	事前の手続き	病院・薬局などの窓口で
・ 70歳未満の方 ・ 70歳以上の非課税世帯等の方	加入する健康保険組合などに「限度額適用認定証」の交付を申請	「限度額適用認定証」を提示
70歳以上75歳未満で、非課税世帯等ではない方	必要ありません	「高齢受給者証」を提示
75歳以上で、非課税世帯等ではない方	必要ありません	「後期高齢者医療被保険者証」を提示

「歳をとる」といって、どこことなく暗いイメージがあるのは、老化を意識させるからかもしれません。しかし、自分から積極的に健康管理を行えば、老化は遅らせることができるのです。加齢を前向きに捉え、常に新鮮な気持ちを忘れずに。



エイジングと上手につきあう

加齢



生活習慣病の予防が 老化予防につながる



最も大切なのは「加齢＝老化ではない」ということです。生物である以上、加齢は避けられませんが、機能が衰えてしまう老化は努力によって遅らせることができます。キーワードは「健康長寿」。ただ長生きではなく、「健康で、自立して、意欲的に生きる」ために、上手に年齢を重ねましょう。

年齢を重ねながらも健康を保ち人生を充実させていくには、年齢に合わせた健康管理、特に生活習慣病の予防がポイントです。生活習慣病の予防は老化予防全般につながります。将来のために、日々の生活で健康的な行動を心がけ、自分らしく上手に毎日を過ごすようにしてみませんか。



将来に向けた健康管理は 年齢と性別に合わせて

年齢を重ねた将来、やりたいことができ、思い描いた自分になっているためには、健康が基本になります。健康でなければ、積極的に行動することもできません。そのためには10年後、20年後に向けた健康管理は、今日からすぐにでも始めたいものです。

大事なのは、健康管理を年齢によって変化する「ころ」と「からだ」に合わせたものとすることです。特に男性と女性では体の構造も習慣も異なりますから、年齢によってそれぞれ意識するべき病気が異なります（下図参照）。共通する生活習慣病の予防に加えて、性別に合った健康管理を意識しましょう。

健診結果は「健康年表」 経年的に見る習慣を



老化コントロールの基本として、すぐにも行なったほうがよいのは、禁煙、規則的な食生活、適度な運動です。加えて、しっかり栄養をとり、きまじめすぎない「ころの余裕」を少し意識するとよいでしょう。

「一病息災」ともいいますが、持病の有無よりもむしろ、「健康について意識すること」のほうが重要です。自分の体の状態を知るための健診は必ず受けて、その結果を有効活用し、食事や運動など日常生活で見直せる点から改善しましょう。

また、毎年の健診結果はその場限りにせず、自分の「健康年表」としてきちんと保存し、経年的に見る習慣をつけましょう。改善すべきポイントが明確になり、健診を前向きに捉えられるようになります。

キーワードは「健康長寿」

重要なのはただの長生きではなく、「健康で」長生きであることです。介護を必要とせず、自立した生活続けるためには、ころとからだに加えて、意欲や家族・社会との関係が大切です。

からだ



ころ



意欲
(やる気)



社会生活
(コミュニケーション)



年代別

健康注意
ポイント

20歳～30歳代

運動不足、睡眠不足、性感染症など

男性 ▶ 肥満、喫煙、働きすぎ
女性 ▶ やせすぎ、貧血、出産、子宮頸がん

40歳代

生活習慣病、アルコール依存症、歯周病など

男性 ▶ メタボリックシンドローム、糖尿病、うつ病
女性 ▶ 乳がん、更年期障害、肥満

50歳代～

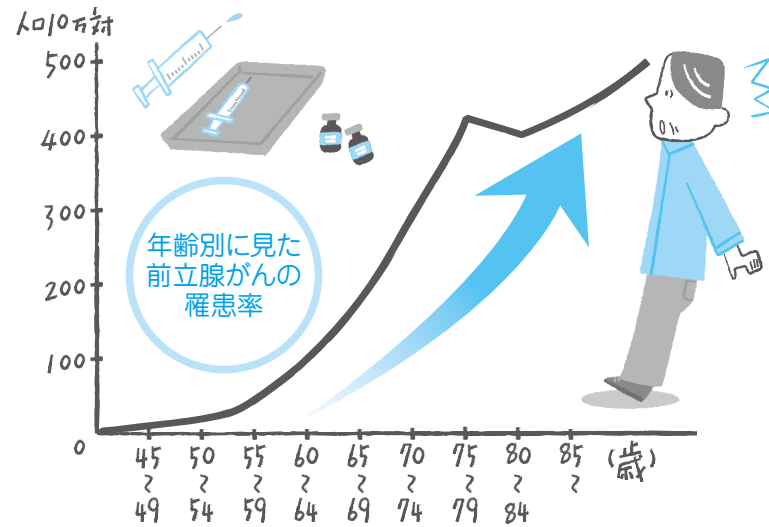
がん、視覚・聴覚の障害、睡眠障害、認知症など

男性 ▶ COPD（慢性閉塞性肺疾患）、
前立腺肥大症、性機能低下
女性 ▶ 骨粗しょう症、変形性関節症、栄養障害

PSA検査は血液のみの測定でOK!

がん細胞には、それぞれ特有の物質(腫瘍マーカー)をつくり出す性質があります。前立腺がんの場合は、PSA(前立腺特異抗原)といわれる酵素が血液中で増加します。このPSAの値を血液検査で測定することで前立腺がんを発見するきっかけになります。

PSA検査によって、かなり高い確率で早期の前立腺がんが発見できるようになりました。



前立腺は、男性特有の生殖器官で、膀胱の真下にあります。前立腺がんの罹患率は、近年急激に増え、今後ますます増加すると予測されています。

その原因はまだ解明されていませんが、高齢化に加え、食生活が欧米化し、動物性脂肪や乳製品等の摂取が増えたことなどが関係しているといわれています。また、前立腺がんの早期発見に有効な「PSA検査」という血液検査の普及により、以前は発見困難だった早期の前立腺がんが発見できるようになったことも影響しています。

年齢別に見た罹患率は、50歳代で増加します。進行は、一般的には比較的緩やかですが、症状が進むと排尿困難、血尿、頻尿、残尿感などが現れます。仮にこれらの症状を自覚しても、前立腺肥大症と勘違いしたり、年のせいにしてりして、見過ごされてしまいがちです。しかし、早期に発見し、適切な治療を受ければ治癒も可能ですので、50歳を過ぎたらPSA検査を受けておくとう安心です。

PSA検査は、前立腺から分泌される酵素の値(PSA値)を調べる検査で、採血で簡単に測定することができます。特に家族や親族に前立腺がんにかかった人がいる場合は、そのリスクを考え、40歳前後から検査を受けることをお勧めします。

がんから
身を守る

前立腺がん

監修／荒木葉子(荒木労働衛生コンサルタント事務所 所長・医学博士)

早期発見にはPSA検査が有効

前立腺がんは、初期には自覚症状がほとんどありません。しかし、早期発見し、適切な治療がなされれば治癒が可能ながんです。PSA検査は、前立腺がんの早期診断に有効です。

生活習慣病を防ぎ、生き生きとした人生と職場に

及川孝光

医療法人社団 ころとからだの元氣プラザ 統括所長
労働衛生コンサルタント

医学的には加齢を止めることはできません。歳をとることはしかたのないことだとしても、老化を抑制するのは本人の努力で可能です。つまり、年齢は同じでも、人によって老化度は異なるわけです。

「加齢と老化は違う」と理解しておけば、年をとることにいたずらに恐怖をもつことはなくなるはず。

老化予防のために効果が確実なのは、適切な食生活や運動、こころの余裕などの自己管理。老化予防のために、サプリメントなどに偏って健康を管理しようとする安易な考え方は危険です。サプリメントによる数多くの健康被害も報告されており、生活を変えるのではなく、楽な手段を探す方向に逃げてしまうのはよくありません。

1963年は153人しかいなかった百歳以上の人は近年急速に増加し、2011年には4万7千人を超えました。私の印象では、いまの70歳は昔の60歳に相当し、10歳ほど老化が遅くなっているのではと感じています。それは会社

の健診などで、健康管理をある程度きちんとしてきた結果でしょう。その点では会社が社員の健康をサポートする姿勢をもつことは、職場を若々しく、活気ある状態を保つことにもつながるのです。

しかし、忙しさなどを理由にして、体を動かさない生活や常に口にものを入れている状態が続けば、肥満が増えられ生活習慣病となってしまうのも当然です。ある意味では便利な生活そのものが病気を引き起こしているのです。

動脈硬化にしろ、糖尿病にしろ、すべての生活習慣病の予防は老化を防ぐことになります。老化を防ぎ、将来、生き生きとした人生、職場にできると考えれば、本人も会社も、もっと積極的に健康管理に取り組むことができるのではないのでしょうか。

厳しい時代だからこそ、もっと「健康投資」に目を向けて元気な社会を取り戻したいものです。それは、将来、必ずはつきりした成果の出る投資となるはず。まずは自分の健康状態を客観的に把握することから始めましょう。

IADLを保ち自立した生活を続ける

老化の指標のひとつIADL(手段的日常生活動作)は、食事や排泄などの動作だけでなく、料理や買い物などの家事、金銭計算、趣味の活動など、「知的な作業を行えるか」で判定されます。

生活習慣病とアルツハイマー型認知症の発症は関連していることが最近の研究でわかってきました。年をとってもIADLを高く保ち、自立した生活を続けるためにもふだんの生活習慣を見直しましょう。

Instrumental
(手段となる)
Activities of
(動作)
Daily Living
(日常生活の)

準備運動を始める前に



始める前後におなかのストレッチを行い、ウエストや肩周りの筋肉をよく伸ばしておきましょう。頭の後ろで両手を組んでひじを開き、胸やおなかを伸ばしたままで20秒間。2回行います。

ポイント

ジャブよりもウエストをひねり、正面に腕を伸ばす

効果

上半身の筋肉の引き締め

3 ストレートパンチ

右にひねるタイミングで、左手を正面に伸ばしてパンチ、胸に戻します。



2 斜めにジャブ

左にひねるタイミングで、右手を正面に伸ばしてパンチ、素早く胸に戻します。



ポイント

まっすぐ腕を伸ばし、素早く元の位置に

効果

腹筋、胸筋、背筋、肩甲骨周辺の筋肉の引き締め

1 構えてウエストひねり

肩幅に足を開き、片足を前に出して斜め45度に立ち軽くひざを曲げます。両手を軽く握って、胸の前に置き、左右にウエストをひねります。



ポイント

腹筋を斜めにひねるように

効果

ウエスト周りの引き締め

1～3の動きを続けてみましょう

1～3をそれぞれ8カウントずつ、終わったら左右を入れ替えて続けます。1～3分くらいを目安に休憩を1分入れます。

健康運動指導士
ジャズミン・ケア・フィットネス代表
黒田恵美子



ボクササイズ

パンチを打って
ストレス&運動不足を解消！
一挙両得のボクササイズに
挑戦してみましょう。

ボクシングは、下半身でステップを踏みながら、上半身でパンチを繰り出します。素早く正確なパンチを打ち出せる瞬発力、敏捷性とパワーだけでなく、全身の持久力が必要となるスポーツです。そこで、そのボクシングを一般の人の体力でもできるように、エクササイズとしてアレンジしたのが、「ボクササイズ」です。基本の動作は「身構える」、腕を前に出して引く、というものですから、上半身をしっかりと使います。その

ため、軸になる腹筋、肩や肩甲骨を動かす筋肉が活性化し、心肺機能も高まり、脂肪が燃焼して引き締まった体ができあがります。音楽に合わせてリズムカルに、ダンスの要素を取り入れて行うのもよいでしょう。本格的な形でグローブを着けて行うなら、体力に合わせたプログラムを作ってもらえるボクシングジムに通うのがお勧めです。会社帰りのストレス解消にもいかがでしょうか。

健診で おからだ NAVI

痛風結節

炎症により赤くはれ上がり、激しい痛みが起こる。

尿酸の結晶

白血球

白血球が尿酸の結晶を「異物」と判断し、炎症を起こす物質を出して激しく攻撃する。

体内で結晶化する尿酸 多すぎると痛風の原因に

老廃物である尿酸は尿などから排泄され、体内で一定量が保たれています。

しかし、偏った食生活などで尿酸が増えすぎると「高尿酸血症」の状態となり、体内で尿酸が結晶化し、激しい痛みを生じる痛風や尿路結石などの原因となります。

尿酸は細胞の新陳代謝の際や、食品に含まれる「プリン体」が分解されてできる老廃物です。ふだんは主に腎臓の働きで尿などから排泄され、血液中の量が一定に保たれています。尿酸が体内で増えすぎると、結晶になって関節や臓器に蓄積します。この結晶化した尿酸を排除するために、白血球が活動し、激しい痛みを伴う痛風の発作が起こります。

尿酸の基準値は7.0mg/dL未満です。数値が高いときは、飲みすぎ、食べすぎを改め、肥満を改善して発症を防ぎましょう。

結晶化した尿酸

過剰となった尿酸は針のような刺をもつ結晶に。結晶ができやすいのは関節やくるぶし、足の親指のつけ根など。



結晶化した尿酸

写真提供：Visuals Unlimited/PPS

職場の メンタル 相談室



部下が指示に従ってくれません

気が弱くて、部下にうまく指示できず、思うように仕事してもらえません。最近、すっかり自信をなくしてしまいました。

はい！ご相談ありがとうございます。なるほど、部下にうまく指示ができなくて悩んでいらっしゃるんですね。強気に指示を出せたらいいのに…と困っていますよね。

では突然ですが、ここで心理テスト。あなたは部下に残業を頼みたいとします。しかし、部下は時計を気にして帰りがっている様子。こんなとき、どう指示するのがベストでしょうか？

残業を指示するとき、 どう伝える？

- 『今日は帰ってもいいよ。でも、できればもう少し手伝ってくれる？』
- 『もう少しだけ手伝える？それとも、もう帰りたい？』
- 『もう少し仕事したい？』
- 『まさか帰ったりしないよね？』

まず④は強気すぎ。人は「強制された」と感じると反発します。いまは従っても、部下はどんどん不満がたまっていくはず。逆に②と③のように、相手に判断を委ねてしまうと、躊躇せず帰られてしまうかも。実は正解は①なのです。

「帰りたい」と思っているところに「もう終わりにする？」と、相手から望んでいた内容を示されるとうれしく感じます。そこで「もう少しだけ」と言われると、「ちょっとくらいなら…」とOKをしてしまうものなのです。

自分の要求を受け入れてほしいときは、相手にとってプラスになることを伝えてからお願いすると、受け入れられる確率が格段にアップします。「先に相手を気遣う、次に自分の要望」、これだけは覚えておいてください。

明日から実践

①相手を気遣う言葉をかけて そのあとに指示する

人間の心理には、「好意の返報性」というものがあります。相手に好意を示されると、それに対してお返しをしようとするのです。指示するときは、先に相手を気遣ってからするようにしてみてください。

②プラスの言葉で挟んで マイナスの言葉を伝える

相手に注意したいときは、その前後にプラスの言葉を入れるようにします。単純に「ありがとう」でもOK。





こちら
けんぽ
相談室



Q 接骨院等を利用したときの 健保組合から問い合わせは 何のためですか？

A 接骨院等からの請求が 適切かを確認するためです

健保組合では接骨院・整骨院からの不適切な療養費の請求を防ぐために、接骨院等で健康保険を使って治療を受けた方に対して、文書や電話により治療内容や回数、けがの原因などについて確認を行っています。療養費の請求が適切かを確認するためのものですので、ご協力ください。

接骨院等で健康保険を利用する際は不正な利用とならないよう、その場で勧められるがままに健康保険を使わないようにしましょう。また、あとから受けた内容がわかるように、領収証などを忘れずに保存しておきましょう。

不適切な受診の例

すり替え受診

健康保険の対象外のものを、対象となるけが原因にすり替えて健康保険を使うこと。

部位ころがし

健康保険での利用を続けるために、患部を次々と変えて継続して治療を受けること。

ついで受診

「ついでだから」と、体のほかの部分や一緒に来た家族まで施術を受けること。

みんなの 健康保険

接骨院・整骨院は 全額自己負担が原則

接骨院等で健康保険が使えるのは、条件を満たした場合だけ。医師の治療と異なり、原則として健康保険は使えません。正しい理解のもと、適切に利用するようにしましょう。

接骨院・整骨院は病院ではない

接骨院等で働くのは「医師」ではなく「柔道整復師」です。病院と異なりレントゲン検査はできず、湿布薬以外の薬の処方、手術などは行えません。健康保険の使用にも制限があり、原則として受けた治療（施術）は全額自己負担になります。

健康保険が使えるのは、けがのときだけ

接骨院等で健康保険が使えるのは、業務外の外傷性のけがに限られます。対象は、出血していない打撲・捻挫・挫傷（肉離れ）や、骨折・不全骨折（ひび）・脱臼など。応急手当を除き、継続してかかるには医師の診察と同意が必要です。近年、接骨院等からの療養費の請求が増加し、不適切なものも見受けられます。不正な利用とならないように、「健康保険が使えるのは、外傷性のけがのときだけ」と理解しておきましょう。

利用するときはここをCheck！

3

領収証は
必ずもらう



1

痛みの原因を
正確に伝える



2

「療養費支給
申請書」は内容を
確認して署名



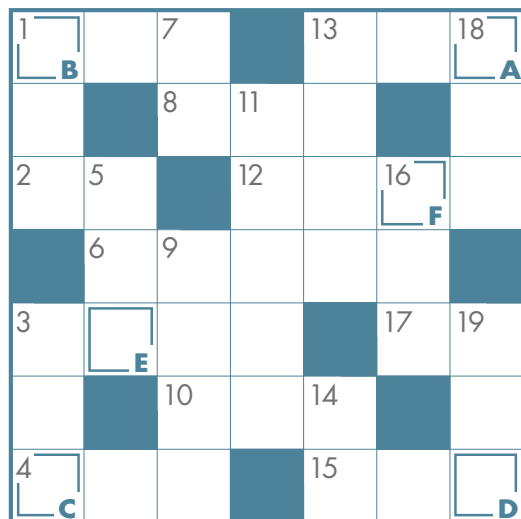
クロスワードに チャレンジ!

クロスワードを完成させて、A～Fに入る言葉をつなぐてください。
答えは、頼りすぎは禁物なものです。



ヨコのカギ

- ①引き算に使うのはマイナス、足し算に使うのは?
- ②世に広く知れわたること
- ③因縁があるように思われる出来事。2年目の――
- ④利益と不利益。お互いの――が一致した
- ⑤あ、降ってきた。少し――してから帰ろう
- ⑥ぼくにはお兄ちゃんが1人います
- ⑦だれがどの役をやるか、――くじで決めよう
- ⑧――事故を防ぐため、車間距離を確保しましょう
- ⑨波の打ち付ける場所。「――のシンドバッド」はピンク・レディーのヒット曲
- ⑩――をつけないとは惜しげもなく使うこと
- ⑪大きい石



タテのカギ

- ①泳ぐ場所。――サイド、流れる――
- ②小石のこと。玉――
- ③英語で扇風機のこと
- ④道理を通すことを――を通すとも言います
- ⑤お芝居の休憩時間
- ⑥暑い時期の長期休暇。期間は地域によって異なります
- ⑦難しさの程度
- ⑧自動車を数える単位
- ⑨神社の入り口に建てられています
- ⑩ほんのちょっとのこと。――な事柄にこだわる
- ⑪漢字では「若布」とも書く海藻

答

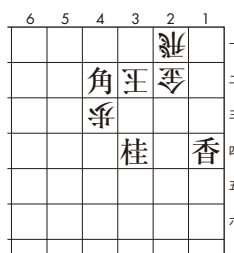
A B C D E F

パズル制作／ニコリ

詰将棋

持駒：角、金、銀

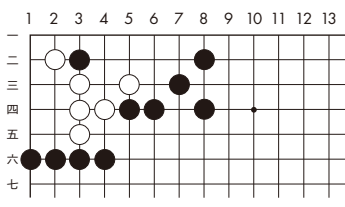
ヒント 玉を2筋から逃さない工夫をしてください。(10分で初段)



出題／九段 北村昌男

詰碁

黒先でつなぐりますか。ヒント コウのねばりがあります。(10分で初段)



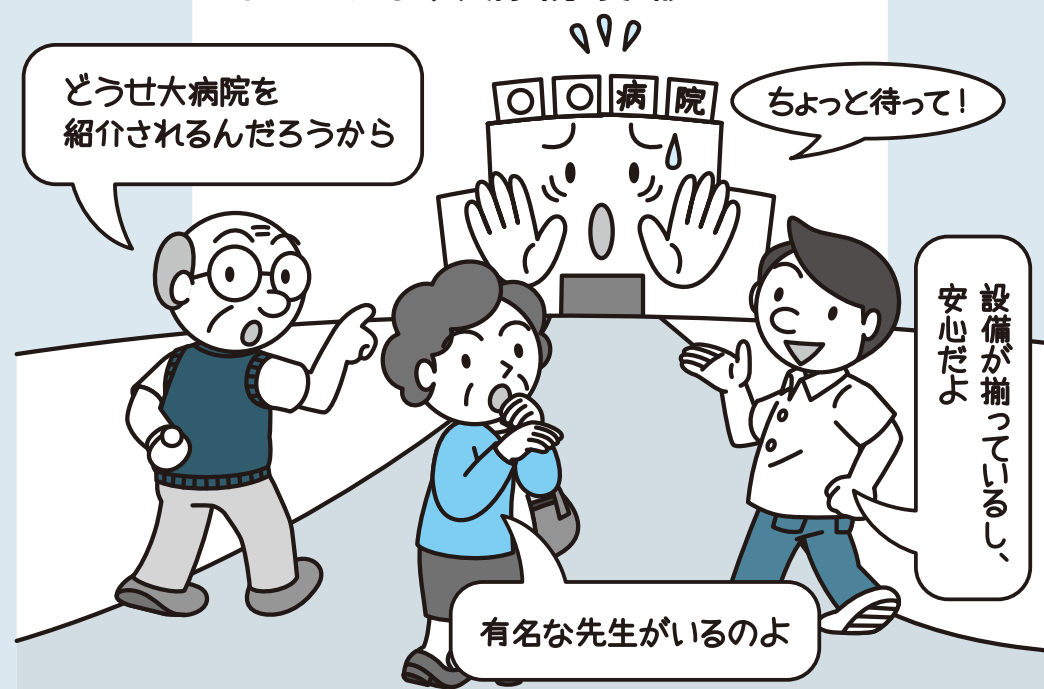
出題／九段 中村秀仁

病院の トリセツ

健康管理とむだをなくすための賢い受診のしかた

大病院と近所の診療所 どちらにかかる?

なんでも大病院受診はNG!

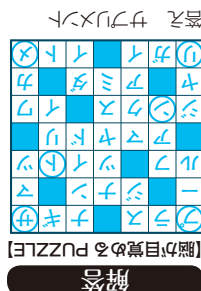


有名な先生がいるのよ

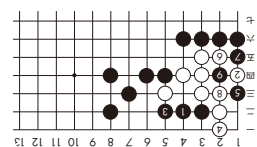
大病院は専門医がいて、設備も充実しており、難しい病気の手術や入院にはその強みが発揮されます。しかし、紹介状がないと、初診料以外に保険適用外の特別料金がかかったり、長時間待たされたりします。一方で、かかりつけ医や診療所は、かぜなどの日常的な病気を診るプロ。深刻ではない糖尿病や高血圧など、長期的な治療が必要な慢性疾患も、診療所にかかるのが適切といえます。

今年4月に、紹介状なしで大病院にかかった場合の初・再診料が見直され、そのために病院によっては特別料金が値上がりしたり、新たに設定されたりする可能性があります。軽症者の安易な受診を防ぎ、救急や重篤な患者の対応を担う、病院本来の機能を発揮させるためです。

なんでも大病院受診せず、まずは診療所で診てもらい、それでも症状が改善しない場合は病院を紹介してもらう。それが患者負担の軽減と、医療現場の機能正常化につながるのです。



【詰碁】



【詰碁】初手を4一角は同玉で。また2二桂成なら4二玉と角を取られ以下いずれも詰まない。初め3三銀と打つのが最善。この3三銀は同金と取るよりなく、そこで3一角成、同飛、4一角と枚の角を捨て、玉を2筋から逃さないための一連の好手で、黒9までコウ。白2で3は、黒5、白5の上、黒1の上、白3の上、黒4で5目手手の死。

【詰碁】3三銀、同金、3一角成、同飛、4一角、同飛、2二金まで7手詰め。

【詰碁】初手を4一角は同玉で。また2二桂成なら4二玉と角を取られ以下いずれも詰まない。初め3三銀と打つのが最善。この3三銀は同金と取るよりなく、そこで3一角成、同飛、4一角と枚の角を捨て、玉を2筋から逃さないための一連の好手で、黒9までコウ。白2で3は、黒5、白5の上、黒1の上、白3の上、黒4で5目手手の死。