

ShinMaywa

# 健保ニュース

NO.113 2023年9月

## CONTENTS

令和4年度決算および事業報告

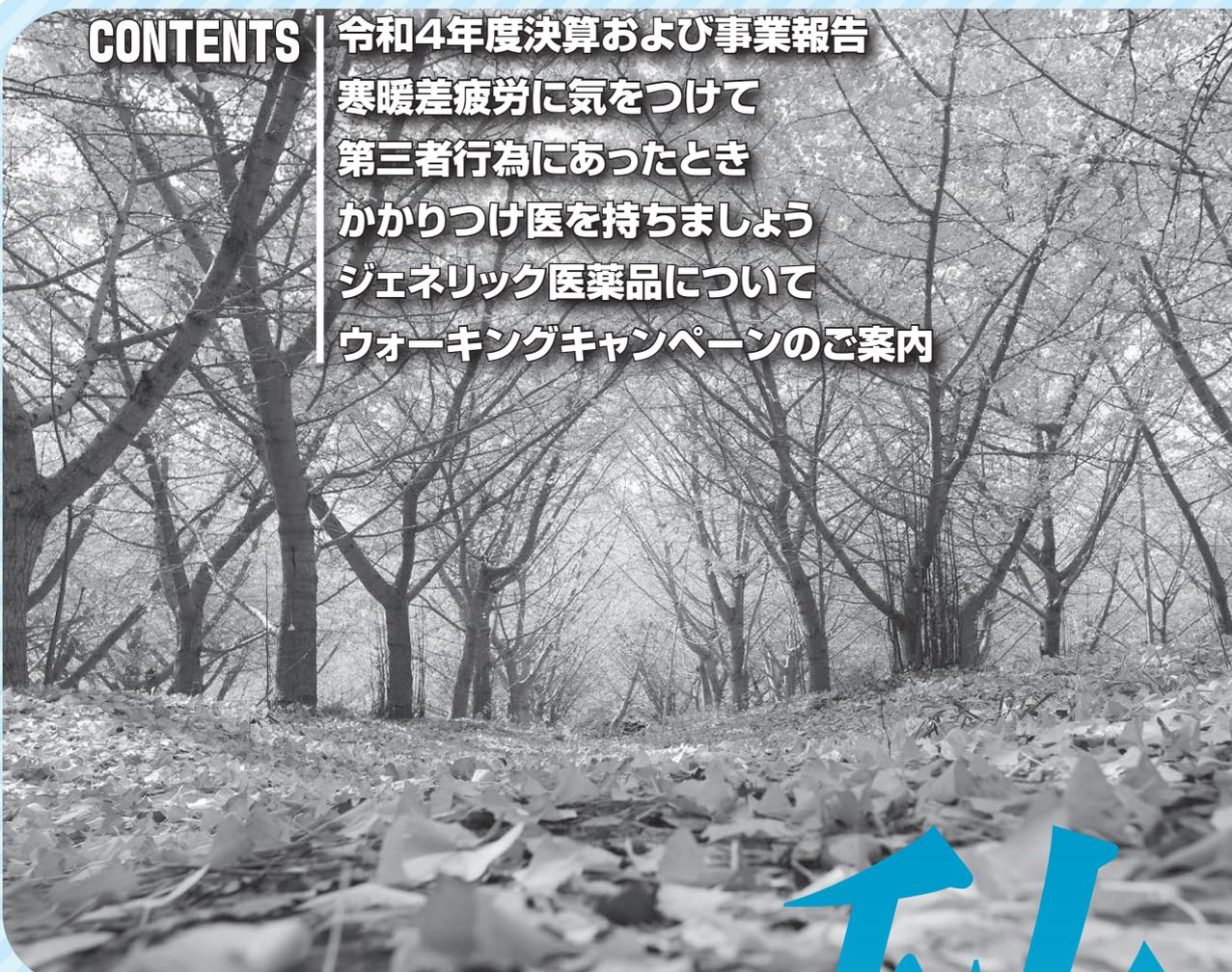
寒暖差疲労に気をつけて

第三者行為にあったとき

かかりつけ医を持ちましょう

ジェネリック医薬品について

ウォーキングキャンペーンのご案内



秋

ご家族みなでお読みください。

# 令和4年度 決算および事業報告

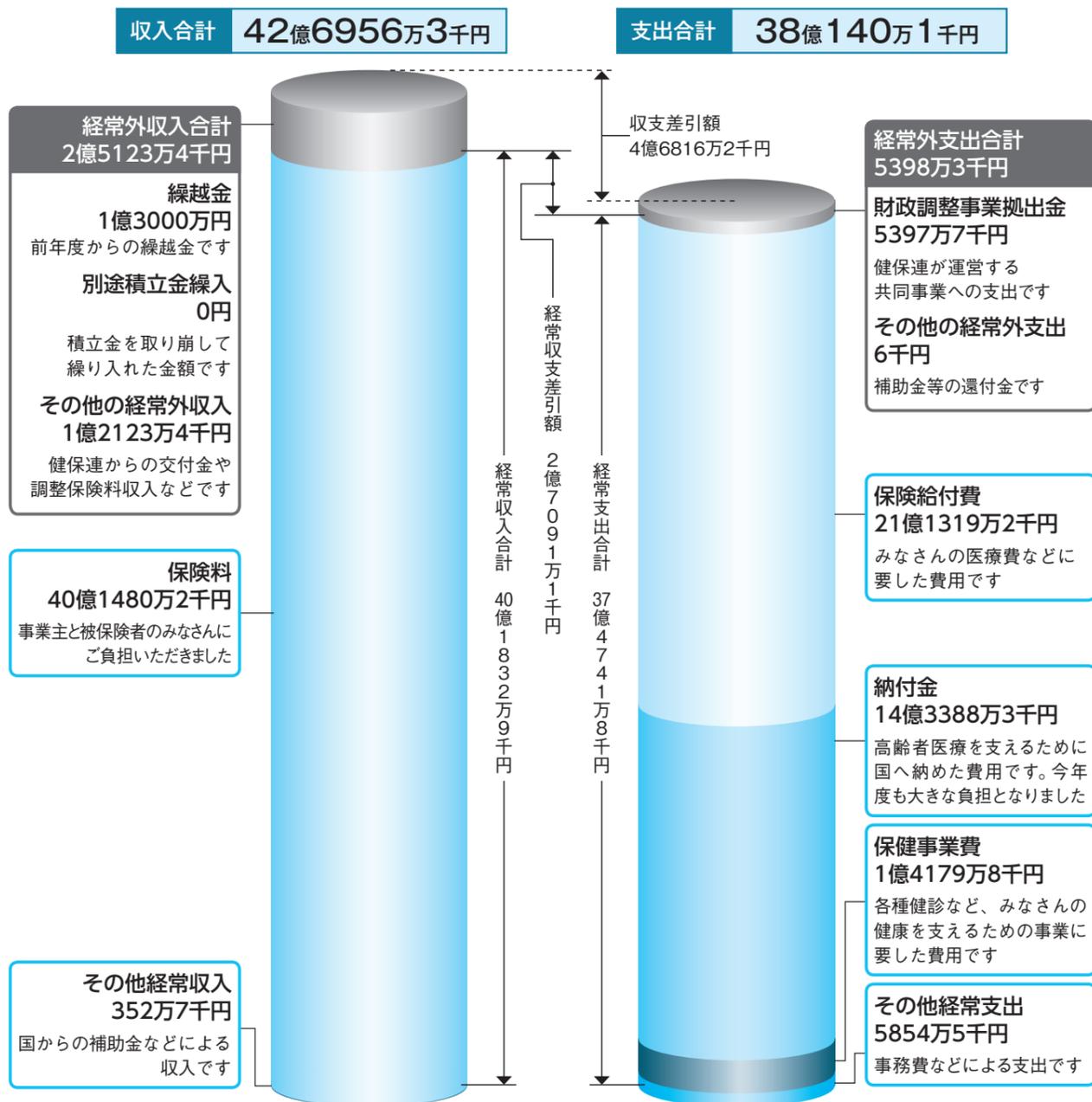
## 一般勘定

収入面では、保険料率は前年度と同じ9.8%で、保険料は前年度に比べ3.9%増加しました。

支出面では、保険給付費は前年度に比べ16.4%増加、高齢者医療制度への納付金は21.1%減少となり、保険料収入に占める割合は保険給付費52.6%、納付金35.7%となりました。

これらの結果、収支差引額は4億6,816万2千円となり、健保組合の実質的な財政状況を示す経常収支差引額では2億7,091万1千円の黒字決算となりました。

## 一般勘定収支状況



当健康保険組合の令和4年度決算および事業報告が、組合会で可決・承認されました。

## 介護勘定

### ● 決算概要表 (単位:千円)

介護保険は、介護が必要となったときに安心して生活できるような社会全体で支える制度です。

収入科目	決算額	支出科目	決算額
介護保険収入	524,820	介護納付金	485,591
繰越金	36,000	介護保険料還付金	0
繰入金	0	合計	485,591
国庫補助金受入	0	収支差引額	75,229
合計	560,820		

## 令和4年度保健事業実施状況

区分	主な実施事項	実施時期	対象人員
保健指導宣伝	1. 健保ニュースの発行	4月・9月	全被保険者
	2. 健康者表彰	3月	342人
	3. 健康情報誌の配布	毎月	各事業所
	4. 健康管理冊子の配布	随時	人間ドック初受診者 新規資格取得者
	5. 第一子出産家庭に育児書の配布	随時	41家族
	6. 健康レポート	3月	546人
	7. 特定保健指導	9月～	動機付け支援 18人 積極的支援 14人
疾病予防	1. 胃健診	随時	228人
	2. 人間ドック	随時	3,744人
	3. 血液検査 (検査料補助)	随時	849人
	4. 歯科健診	随時	1,014人
	5. インフルエンザ予防接種 (補助)	4月～2月	3,047人
	6. 特定健康診査	随時	4,545人
体育奨励	1. ウォーキングキャンペーン	10月～12月	全被保険者に推奨 完歩者 298人 努力者 80人

## \\ 第三者行為にあったとき //

問題

次のうち、保険証を使って受診したときに、健保組合に届け出が必要な場合はどれでしょう?



1 建物等の設備の欠陥や他人の落下物によりけがをしたとき

2 自動車や自転車と衝突してけがをしたとき

3 運動中に他人の不注意でけがをしたとき

4 不当な暴力行為でけがをしたとき

5 他人のペットに噛まれてけがをしたとき

6 飲食店などで食中毒にあったとき

答えは全部!

交通事故など、第三者(他人)の行為が原因で病気やけがをしたときは、保険証を使って治療を受けることができますが、必ず健保組合への届け出が必要です。健保組合は加害者が支払うべき医療費を一時的に立て替えるだけで、負担した医療費は後で加害者に請求します。

第三者行為にあったときは…

### 1. 警察に連絡し、加害者を確認

できるだけ冷静になって、どんな小さな事故でも、必ず警察に連絡しましょう。加害者の氏名・住所・連絡先などを運転免許証などで確認してください。

### 2. 医療機関を受診

目立った外傷がなくても、脳や骨などに損傷を受けている場合があります。早めに医療機関を受診し、診断書・領収書ももらいましょう。

### 3. 健保組合に連絡

保険証を使った場合は、健保組合に必ず連絡してください。「第三者行為による傷病届」「交通事故証明書」などを提出していただきます。

示談にご注意!

加害者との話し合いで示談をしてしまうと、健保組合から加害者に請求すべき費用を請求できなくなる場合があります。示談をする場合は、事前に健保組合にご連絡ください。

こんなときは

健康保険が使えません

業務中や通勤時にけがをしたときは、労災保険(労働者災害補償保険)が適用されます。健康保険を使うことはできませんのでご注意ください。

# 寒暖差疲労<sup>!</sup>に気をつけて

私たちの体は、寒いときは熱をつくり、暑いときは発汗して熱を放出するなどして体温を一定に保っています。それは自律神経が働いて、自分で意識しなくても体温を調節しているからです。そのため気温差が大きくなると、自律神経が過剰に働き、自律神経が乱れたり、エネルギーを消耗したりして「寒暖差疲労」を起こしてしまうことがあります。

寒い日、暖かい日を繰り返しながら冬に向かうこの時期、寒暖差疲労に気をつけましょう。

## ● こんな症状はありませんか? 寒暖差疲労の症状の例



## ● 生活習慣を整えて、寒暖差疲労を予防しよう

1 栄養バランスのよい食事や十分な睡眠をとり、規則正しい生活をする



朝日を浴びたり朝食をとったりして体内時計を整えよう

2 散歩やストレッチ、筋トレなど、適度な運動を行う



運動は自律神経を整え、体を温めます

首、背中など、反動をつけずにゆっくり伸ばそう

筋肉が少ないと、熱がつくれにくいため体が冷えやすく、寒暖差疲労につながりやすくなります

十分な睡眠で疲労回復

## 温活のすすめ

秋から冬に向かって、朝晩は冷え込むようになっていきます。前日との気温差だけでなく、1日のなかでの気温差にも気をつけ、上手に体を温める工夫をしましょう。

### ●入浴

シャワーだけで済ませず、40℃前後のお湯に首までつかり体をよく温めましょう。



### ●服装で調節

マフラーやネックウォーマー、レッグウォーマーなどを使い、気温に合わせて上手に調節しましょう。



体を温める食べ物や飲み物をとるのもおすすめ

健診結果が悪化したら...

# 生活改善法

今日からできる

# 改善する生活術

動脈硬化の最大のリスク

# 脂質異常を

健診の結果、1つでも下記の基準値を外れたら

- 悪玉 動脈硬化を加速させる
- 善玉 動脈硬化を防ぐ
- 小型化 LDL コレステロールを増やす、HDL コレステロールを減らす

① LDL コレステロール	② HDL コレステロール	③ 中性脂肪(トリグリセリド)
120mg/dL 以上	40mg/dL 未満	150mg/dL 以上

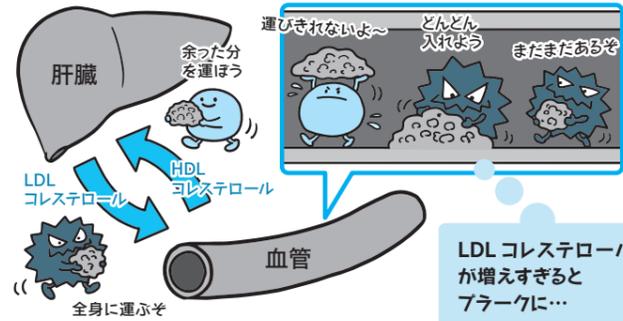
できるだけ早い生活習慣の改善が必要です

※日本動脈硬化学会では、脂質異常症の診断基準を①140mg/dL以上、②40mg/dL未満、③150mg/dL以上としています。

脂質異常とは、血液中のLDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪が必要以上に多いか、またはHDL(善玉)コレステロールが少なすぎる状態です。

この3つのうち、最も動脈硬化を進めるのがLDLコレステロールの高値です。LDLコレステロールが増えすぎると、血管壁の間に潜り込み、ドロドロした塊(プラーク)を形成し、血液の通る隙間を狭めて動脈硬化を助長します。必要な酸素や栄養素が届かなくなるばかりか、進行するとプラークの表面が破け、血栓となって血管を塞ぎ、心筋梗塞や脳梗塞の原因になります。

一方、HDLコレステロールには、余ったLDLコレステロールを回収し、動脈硬化を抑制する働きがあります。



中性脂肪が増えすぎると、HDLコレステロールが減少し、「超悪玉」といわれる小型化したLDLコレステロールの増加を招きます。この超悪玉は、小さいため血管壁に入り込みやすく、動脈硬化のリスクが一段と高まります。

血中脂質は生活習慣の影響を強く受けるため、数値の悪化がみられた人は早めの対策で動脈硬化の進行を防ぎましょう！

2024年度から

## 中性脂肪の特定保健指導判定項目に随時(非空腹時)が追加されます

特定健診の結果、腹囲やBMIが基準値を超え、脂質・血糖・血圧リスクが高いと、メタボリックシンドロームまたはその予備群となり、特定保健指導の対象になります。

2024年度から始まる「第4期特定健診・特定保健指導」では、中性脂肪の特定保健指導判定項目に現在の「空腹時(150mg/dL)」に加え、「随時(非空腹時、175mg/dL)」が新たに追加されます。

中性脂肪値は食事の影響を受けやすく、たとえ空腹時の値が低くても、食後の値が高ければ心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高まることから、新たに項目が追加されることになりました。

2024年度から新たに追加

● 特定保健指導判定値(脂質異常)

中性脂肪(トリグリセリド)	空腹時(食後10時間以上)	随時(非空腹時)
	150mg/dL 以上	175mg/dL 以上
HDLコレステロール	40mg/dL 未満	

BAD!

今日からできる改善法

GOOD!

### CHECK こんな人は要注意!



CHECK 脂っこい肉料理が大好き



CHECK 間食や夜食をとる習慣がある



CHECK エレベーターやエスカレーターをよく使う



CHECK ストレスがたまっている、休日は平日よりもだいたい長く寝ている

### 油 oil 液体 脂 fat 固体



### 改善法1...「脂」を控え、食べすぎない

脂質異常の原因としてまず、「脂(飽和脂肪酸)」のとりすぎ、食べすぎが挙げられます。脂質異常の予防・改善には、血栓を予防して血液をサラサラにする効果があるDHAやEPAなどの「油(不飽和脂肪酸)」や、コレステロールの排出を促す食物繊維の摂取が効果的です。

### 控えよう \ 冷蔵庫の中で固まる脂はNG /

- 飽和脂肪酸
- 肉の脂(バラ肉、ひき肉、鶏肉の皮などを含む)、バター、生クリーム、ココナッツオイル、パーム油、カップラーメンなどの加工食品

### コレステロール

- 鶏卵、魚卵、レバー、ケーキ、クッキー、アイスクリーム

### 積極的に取り入れよう

- 不飽和脂肪酸
- さばやさんまなどの青魚、ナッツ類、オリーブオイル
- 食物繊維の多い食品
- 野菜やきのこ、海藻、大豆製品、オートミール、玄米



### 改善法2...間食や夜食、飲酒の機会を減らす

糖質やアルコールは中性脂肪を増やす原因に。また、エネルギー消費量が少なくなる夜間は、食べたものが中性脂肪になりやすくなります。

- 1日3回の栄養バランスの整った食事を心がける
- 菓子類や甘い飲み物は頻度や量を減らし、どうしても間食をとりたい場合はナッツやオートミールを少量食べる
- アルコールを飲む機会を減らす、量を見直す
- 夜食は控える



### 改善法3...たくさん歩く

ウォーキングや水泳、ジョギングなどの有酸素運動には、中性脂肪を減らし、HDLコレステロールを増やす効果があり、習慣にすると脂質異常の予防・改善効果が期待できます。1日の歩数が多いほど、HDLコレステロール値が高いというデータもあるので、積極的に体を動かしましょう。

- エレベーターやエスカレーターの代わりに階段を使う
- 通勤や買い物、家事などで歩く時間を増やす
- 1日30分(10分×3回でもOK)・週3日の運動を目標に
- 歩くときは軽く汗ばむ程度の速さを目安に



### 改善法4...ストレスをためすぎない、十分な睡眠時間を確保

ストレスがかかったり寝不足になったりすると交感神経が刺激され、血中脂質上昇作用のあるホルモンが分泌されます。必要な睡眠時間には年齢差や個人差がありますが、下記の寝不足のサインがあれば、就寝時間を見直しましょう。

### ● 寝不足のサイン

- 日中眠くなる、頭がぼーっとする
- 休日は平日よりもだいたい長く寝てしまう
- ベッドに入ると5分以内に眠れる
- 些細なことでイライラする
- ストレスをためすぎないように適度に休憩や休養をとる
- 瞑想や趣味など、自分に合ったストレス解消法を実践する
- 寝不足のサインが出たら、就寝時間を15分早めてみる

監修 慈恵医大晴海トリートメントクリニック 所長 横山 啓太郎

# かかりつけ医を持ちましょう



みなさんは「かかりつけ医」をお持ちでしょうか。「健康に関することを何でも相談でき、必要なときは専門の医療機関を紹介してくれる、身近にいて頼りになる医師」のことをかかりつけ医といいます。

体調が悪いときは、いきなり大病院に行かずに、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

## かかりつけ医のメリット

### ●健康に関することを何でも相談できる

体調や健康診断の結果に不安があるときに気軽に相談ができ、的確なアドバイスをもらえます。

### ●病気の早期発見・治療につながる

体調の変化にも気づいてもらいやすいので、病気の早期発見などにつながります。

### ●他機関との連携がスムーズ

精密な検査などが必要なときは、専門の医療機関を紹介してくれます。

## かかりつけ医を選ぶポイント

- どんなことでも相談でき、話しやすい
- わかりやすく説明してくれる
- 自宅や職場から近く、通いやすい



## かかりつけ医のを見つけ方・探し方

### ●医療機関に行ったときに医師と話す

健康診断や検査、予防接種などの機会に、医師と話してみましょう。家族の受診時につきそって、自分のことを相談するのもきっかけになります。

### ●医療情報ネットで検索する

診療科目や診療日時などから、身近な医療機関・かかりつけ医を見つけることができます。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/iryuu/teikyouseido/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iryuu/teikyouseido/index.html)



紹介状もなくいきなり大病院に行くと特別料金がかかり、医療費の負担が大きくなります。医療費の節減のためにも、ぜひかかりつけ医を持ちましょう。



# ジェネリック医薬品への切り替えはもはや常識です!!

当健康保険組合では、ジェネリック医薬品への切り替えを促進するため、毎年通知効果が見込まれるみなさまを対象に、「ジェネリック通知」を行っています。通知させていただいた方だけを見ても、4カ月間で大きな医療費削減効果が上がっています。これからも、家計に優しいジェネリック医薬品の積極的な利用をよろしくお願いいたします。

## ジェネリック医薬品切り替えによる医療費削減効果

(ジェネリック通知対象者分のみ・金額ベース)

	① 使用率上昇ベース	② 単価差ベース
切り替え率 (切り替え者÷対象者)	45.5%	12.6%
切り替え効果金額	3,773,099円	1,401,640円
通知1通当たり効果金額	約3,179円	約1,181円

①使用率上昇ベースとは、個人ごとのジェネリック医薬品使用率（金額ベース）が上昇した方を切り替えとみなし、効果金額は使用率の上昇割合から算出したものです。

②単価差ベースとは、先発医薬品が同等のジェネリック医薬品に切り替わったことが確認できる場合のみ切り替えとみなし、効果金額は切り替えとなった先発医薬品とジェネリック医薬品の単価差から算出したものです。

## ジェネリック医薬品平均使用率

(厚生労働省情報より、数量ベース)

	令和4年1月～4月	令和5年1月～4月
全体	80.6%	82.9% (+2.3ポイント)
通知対象者のみ	68.1%	74.7% (+6.6ポイント) <b>使用率上昇</b>

## 「ジェネリック通知」とは？

下表のフローにて、効果が見込まれる被保険者のみなさまに毎年発送しているものです。令和4年12月には、1,187通の通知を発行しました。

## ジェネリック通知実施フロー

通知年						翌年（評価年）						
1月	2月	3月	4月	5月～11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月
通知対象期間					通知発行	効果分析対象期間					効果分析	

## 比較

同時期（1月～4月）における使用率、薬剤使用状況を比較して効果を測定します。

# ウォーキング キャンペーンの ご案内



10月は、健保連および健康保険組合が定めた健康強調月間です。  
これは、健康で明るい職場と家庭を作り上げることを目的に、毎年実施しているものです。  
手軽に行えるウォーキングは、生活習慣病の予防や改善だけでなく、ストレス解消も期待できます。  
心身の健康のため、1日1万歩、72日間のウォーキングキャンペーンにご参加ください。

## ウォーキングキャンペーン実施要領

- |      |  |
|------|--|
| 実施期間 | 令和5年10月1日～12月11日の72日間  |
| 対象者  | 被保険者   |
| 実施方法 | ①1日1万歩以上、上記72日間で72万歩を歩いてください。<br>②1日（起床から就寝まで）の歩数をお手持ちの歩数計でカウントして『ウォーキングMEMO』に記入してください（自己申告制）。 |
| 表彰   | ①期間内に72万歩を達成された方には完歩賞を、54万歩を達成された方には努力賞を贈呈します。<br>②該当者は、記録表を12月20日までに事業所の総務担当へ提出してください。        |

## 健康アップデート

これって常識？ 非常識？  
UPDATING...



監修:フリーインストラクター 今井真紀

## 20分以上運動しないと 体脂肪が燃えない

昔は20分以上運動を続けないと体脂肪が燃えないと言われていました。  
その常識が今は非常識になっています。健康常識をアップデートしましょう。

### 今の常識 運動開始直後から体脂肪は燃える

運動を始めるとエネルギー源としてまず糖質が多く使われ、20分後ぐらいから体脂肪が多く使われるようになります。そのため、以前は「20分以上運動しないと体脂肪が燃えない」と言われていました。  
しかし、使われる割合は少ないですが、体脂肪も運動を始めたときからエネルギー源になっており、今は「運動開始直後から体脂肪が燃える」というのが常識です。また、1日に30分の運動を1回行っても、10分の運動を3回行っても減量効果に差のないことがわかっています。つまり、運動の内容や合計時間が同じであれば、連続した運動でも、複数回に分けた運動でも脂肪燃焼効果は同じなのです。



## 日常生活の中でこまめに歩こう

体脂肪を燃やす効果が高いのはウォーキングなどの有酸素運動。忙しい人や運動が苦手な人でも、1回5～10分の歩行を1日合計30分程度行うことならできるはず。こまめに歩こう。



## おまけ アップデート

早朝の運動は健康に良い

### 今の常識 夕方が1日の中でいちばん運動に適している

早朝は起床直後でまだ体温が低く、血圧も不安定です。そのため、中高年が早朝に激しい運動をすると心筋梗塞や脳梗塞などの引き金になる可能性があります。一方、夕方の4～6時ごろは1日の中でもっとも体温が高く、運動するのに最適な時間帯です。

# 季節のお悩み相談室

## インフルエンザ 編



季節によって変化する体調のお悩みごとはありませんか。  
スッキリ解消法を学んで、心身の調子を整えていきましょう。  
今回はインフルエンザの症状と対策方法を取り上げます。

### この発熱は 風邪でしょうか？

先ほどから38度以上の熱があり、急にからだ全体の具合も悪くなってきました。倦怠感があり、関節の痛みもあるので、とてもつらいです。せきや鼻水が出始めたので、ただの風邪だろうと思っているのですが…。



### 「インフルエンザ」かもしれせん。

風邪はのどや鼻など局所的に症状が出るのに対し、強い寒気や倦怠感、関節痛などの全身症状を伴うのが、インフルエンザの特徴です。風邪に多い症状である鼻水やせきが出たからと言って、風邪だと決めつけるのは危険です。



急激な体調の悪化や高熱、頭痛はインフルエンザの症状の一例です。インフルエンザの感染が疑われる場合は医療機関などを受診し、受診先の指示にしがいましょう。

## 3つのポイントで対策！先生からのアドバイス

### POINT 1 規則正しい生活を心がけましょう

整った生活リズム、十分な睡眠、バランスのよい食事、適度な運動などの習慣は免疫力アップにつながります。日々の生活を見直し、改善に取り組みましょう。



### POINT 2 感染予防のために手洗いや予防接種を

帰宅後や食事前の手洗いを徹底しましょう。また、インフルエンザが流行する前に予防接種を受けるのも予防に有効です。とくに乳幼児や高齢者、基礎疾患のある方などは、かかりつけ医に相談し検討しましょう。



### POINT 3 室内の温度や湿度を適切に管理しましょう

低温かつ乾燥した環境ではインフルエンザに感染しやすくなります。室内の温度は20～25度、湿度は50～60%以上を保つようにしましょう。暖房器具を使うと空気が乾燥しやすいので、加湿器などを併用するのが効果的です。

