

ヘルシーライフ

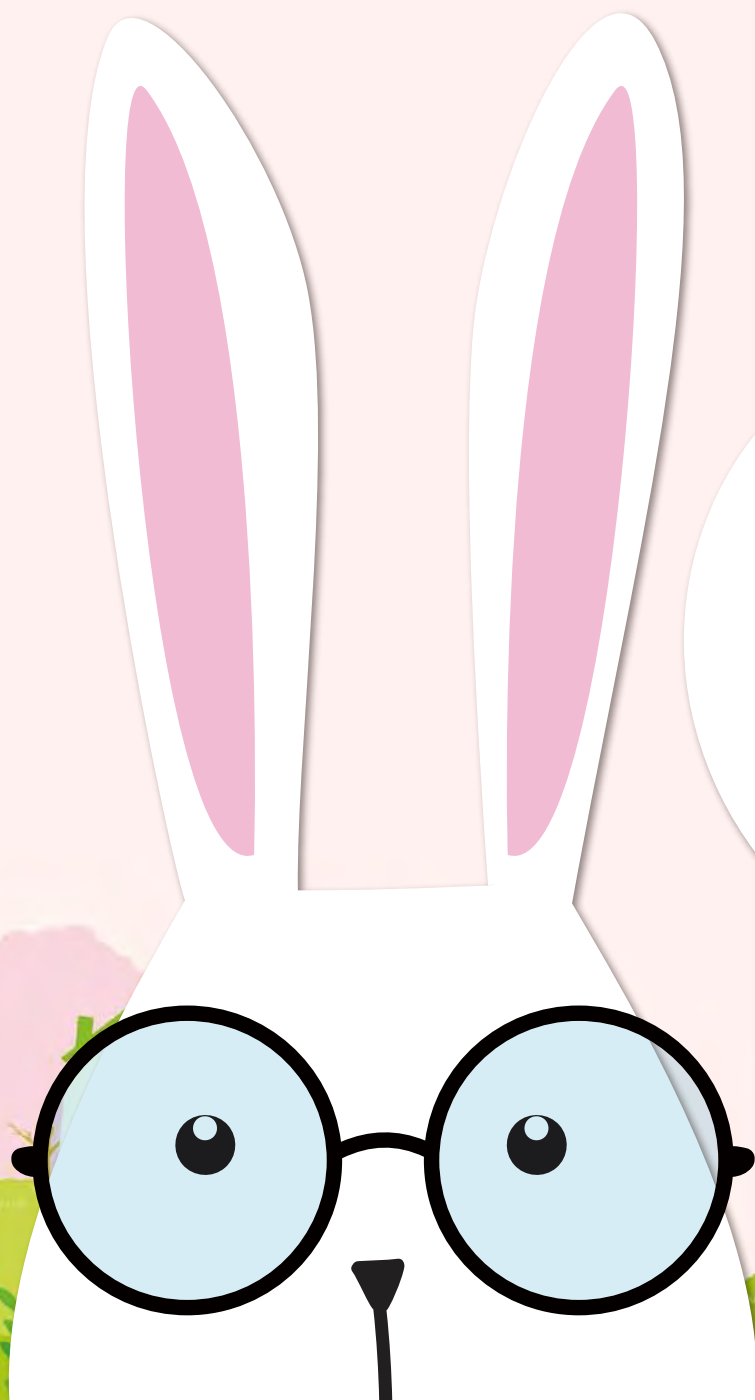
ご家庭に持ち帰り、
ご家族でお読みください♪

春

2018 vol.133

CONTENTS

- 恐ろしい合併症を発症する
糖尿病
- 保険証ってどんなときでも
使えるわけじゃないんです！
- ヘルスアップ教室訪問
- 2018年度予算のお知らせ
- 扶養から外れる予定の方・
住所変更予定の方はいませんか？



こんなときどうする？ 挫折しない！生活習慣改善のコツ

健康的に生活するためには、食べすぎや飲みすぎは厳禁とわかっていても、たまには気が緩んでしまうもの。そんなときでも、挫折せずに生活習慣改善を継続するコツをご紹介します。

お悩み つい食べすぎてしまったときは？

減量中でしたが、友人に誘われて洋食フルコースを食べてしまいました。



お悩み 飲み会が多いときは？

飲み会が多くて、なかなかダイエットを続けられません。



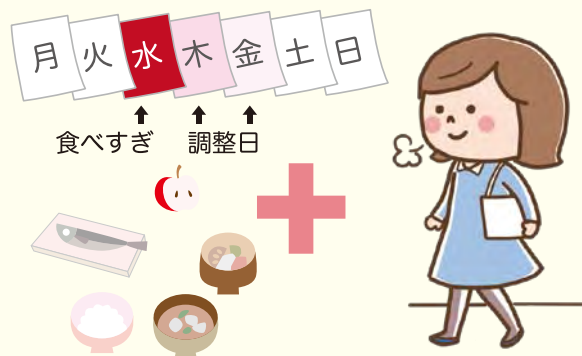
対策

翌日以降の食事や運動で取り返せばOK！

つい食べすぎてしまっても、自分を責めたりあきらめたりしないのが、生活習慣改善を継続するコツです。体重を1日単位ではなく、1週間単位で管理するようにすれば、気も楽になります。

翌日以降のポイント

食べすぎた日の翌日は、和食中心のメニューに切り替えるなどしてカロリーを控えめに。また、ひと駅分歩く、階段を使うなどの運動も取り入れましょう。1週間で体重を250gずつ減量し、1カ月で1kg落とすのが、無理のない減量ペースです。



食べないダイエットはNG！

食事量を極端に減らすダイエットでは、一時的に体重は減っても、リバウンドしたり、冷えや便秘などのトラブルが生じる可能性が高くなります。油脂の多い料理を減らす代わりに野菜を多く食べるなど、空腹によるストレスがなくなる続けられる方法を取り入れましょう。



対策

太りにくい飲み方 & 食べ方を心がけましょう

お酒の飲みすぎは、体重増や病気の元。1日当たりの適量(右記)を守り、自分がよく飲むお酒のカロリーを頭に入れ、飲みすぎない工夫を。それでも飲みすぎてしまったときは、1週間のアルコール量の平均が適量になるよう調整しましょう。



飲みすぎない工夫

- 食べたり話したりしながら、ゆっくり飲む
- お酒と同量の水やお茶を飲む など

おつまみは高たんぱく低カロリーで

揚げ物や脂肪分の多いおつまみは避け、鶏肉、魚、枝豆などの高たんぱく低カロリーなメニューを選びましょう。野菜やきのこ、海藻類もかみ応えがあるので、食べすぎ防止に役立ちます。

●おすすめのメニュー



ヘルスアップ教室訪問

Vol.2

2017年11月2日(木) 積水ハウス株式会社 大阪南シャーマン支店にて、ソルナ・クリエイト株式会社 コーチの大川様を講師に迎え、傾聴に必要なスキルの確認や、職場環境やガバナンスの向上等を目的として「第6回コミュニケーション研修」を開催しました。

概要

1 学習編:『傾聴』のための3つのポイント

- ① 相手が話しやすい距離感、態度、雰囲気等をつくる。
- ② 気持ちよく話してもらうためにはどんなことが必要かを考えて傾聴する。
- ③ 肯定的な意図を持って話を聴き、相手にその気持ちを伝える。



この研修で学んだことを、仕事や生活の中でどう役立てるか。それをみなさん自身が考えることも重要です。



各ポイントについて、講義で学んだことを対話形式で確認していく、という方法で研修をすすめていきました。

2 実践編:ワールド・カフェグループになり発表&傾聴

研修の前半で学んだことを踏まえ、相手を肯定的に受け止め、傾聴や会話を楽しむことを実践しました。



前半と比べ、みなさんの表情も柔らかくなり、にこやかに対話されていたのが印象的でした。

参加者の声

VOICE (営業・大平さん)

- 相手に気持ちよく話してもらうことは、お客様との折衝に限らず、社内コミュニケーションでも役に立つと思うので、この研修で学んだことを役立てたいです。
- 普段社内であまり話す機会がない人と話すことができ、アドバイスをいただけたことはとてもためになりました。
- 現在食事に気をつけて生活しているので、健康によい食事方法やお酒の飲み方等の研修があれば、ぜひ受けてみたいです。

各事業所のみなさまへ

ヘルスアップ教室の補助制度は、4月の新年度より、新たに『ヘルスアップ補助制度』としてリニューアルします。健康イベントにも補助が出ることになりましたので、従業員の健康リテラシー向上のため、ぜひご利用ください。※制度の詳細は、送付した案内通知をご覧ください。

3 振り返り:研修を通じて考えたこと、感じたことをまとめる

大江保健師のコメント

良好なコミュニケーションが周囲を元気づける一方、コミュニケーションのすれ違いからやる気や元気が奪われてしまうこともあります。

伝え方や受け止め方の多様性を体感する時間を持ち、他者のバックグラウンドや価値観を言葉にして知ることは、お互いを尊重し合うコミュニケーションの基礎になり、組織の健康度アップにつながります。

今後も様々なヘルスアップ教室を開催していきますので、みなさんぜひともご参加ください。



健康電話相談

体の不調だけでなく、心の悩みにも無料でご利用いただけます。

ココロとからだの健康相談

☎0120-486-006

年中無休・24時間開設 携帯電話・スマホからも利用可
ココロの相談は…平日9～21時・土曜日10～18時、日・祝はお休み

健康・こころのオンライン

<https://www.healthy-hotline.com>

ログインID 06271787

メールによる相談ができます。その他、かんたんセルフチェックや健康情報を多数掲載



恐ろしい合併症を発症する

糖尿病

日本では、成人の約5人に1人は糖尿病の可能性が否定できないといわれます。厄介なのは、初期には自覚症状がほとんどなく、進行すると命にかかわる合併症を発病してしまうことです。

糖尿病ってどんな病気？

糖尿病とは、長年にわたる過食や運動不足などにより、すい臓の機能が低下し、インスリンの分泌量が減ったり、うまく働かなくなって、**慢性的に血糖値が高い状態(高血糖)**になることをいいます。

高血糖状態は、**体中の血管を傷つけますが、自覚症状はありません**。このため、知らぬ間に症状が悪化し、糖尿病特有の合併症が進行してしまいます。



糖尿病のリスクは、検査項目の「空腹時血糖値」または「HbA1c」をチェック！

正常値レベル

空腹時血糖値 **99mg/dL以下**
かつ HbA1c **5.5%以下**

いまのところ糖尿病の危険はありません。毎年健診を受けて数値の経年変化をチェックしましょう。

保健指導レベル

空腹時血糖値 **100~125mg/dL**
または HbA1c **5.6~6.4%**

血糖値が高めの**糖尿病予備群**です。このまま放置すると、将来糖尿病を発症する可能性が高いといえます。

受診勧奨レベル

空腹時血糖値 **126mg/dL以上**
または HbA1c **6.5%以上**

糖尿病の疑いが濃厚です。すでに**合併症が進んでいる**可能性もあります。

本当に怖い！糖尿病の合併症

自覚症状がないからと糖尿病を放置すると、症状は悪化の一途。

血管が傷ついて**動脈硬化**が進行するだけでなく、数年後には**三大合併症**などの恐ろしい合併症が発症・進行します。

三大合併症 糖尿病網膜症

高血糖状態によって、網膜の血管の血流が悪化し出血などが起こります。

失明のおそれ…

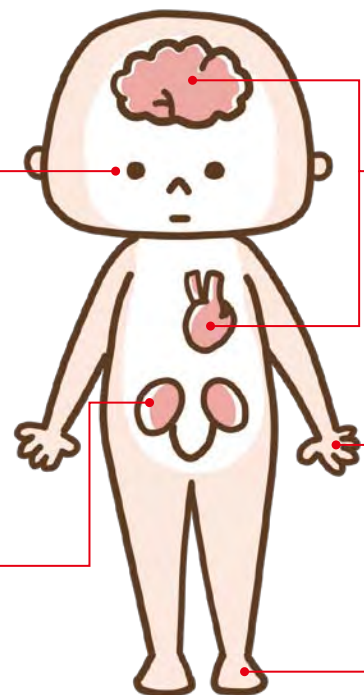
糖尿病網膜症は、緑内障に次いで、成人の失明原因の第2位となっています。

三大合併症 糖尿病腎症

慢性的な高血糖状態により、血液から老廃物や塩分をろ過する腎臓の機能が損傷されます。

腎不全から人工透析に…

人工透析になると、日常生活は著しく制限され、医療費も高額になります。



予備群も要注意 動脈硬化

高血糖状態が太い血管を傷つけます。糖尿病予備群から進行するので、要注意です。

心疾患・脳卒中から命の危険も…

心臓や脳の血管がつまったり、破れたりして、死を招くこともあります。

三大合併症 糖尿病神経障害

神経に栄養を送る細い血管が傷つくことで、しびれや疼痛などの神経障害を発症します。

壊疽から手足の切断に…

手や足先の小さなケガに気づかず、傷口から感染して壊疽が進行、切断の可能性も！

Sekisui Health Data

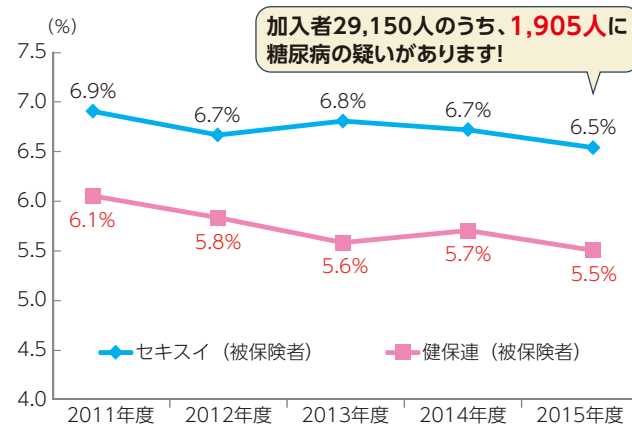
(対象:成人病検診受診者)



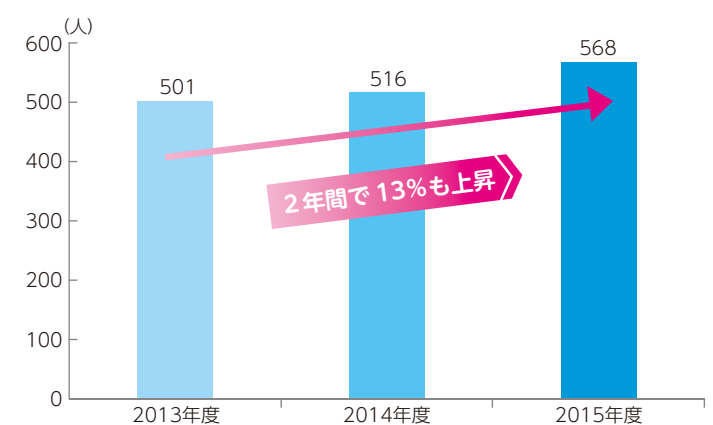
セキスイ健保加入者にみる「糖尿病が疑われる人」の推移

参考:健康保険組合連合会「健診検査値から見た加入者(40~74歳)の健康状態に関する調査分析」
[平成25年度 健診レベル判定分布(健康分布図)と健診検査値の判定値別分布状況に関する調査]
※健康保険組合連合会(健保連)とは…企業が設立する健康保険組合の連合組織、約3,000万人が加入しています。

空腹時血糖が ≥ 126 (もしくはHbA1c ≥ 6.5)の人の割合(対象:40歳以上の被保険者)



40歳以上の「現役社員」のうち、HbA1c ≥ 6.5 で未治療の人の推移



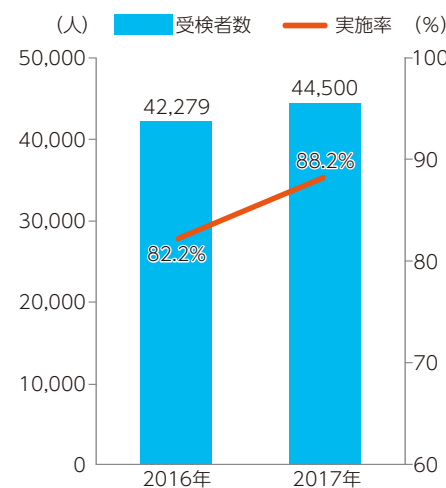
現状と対策



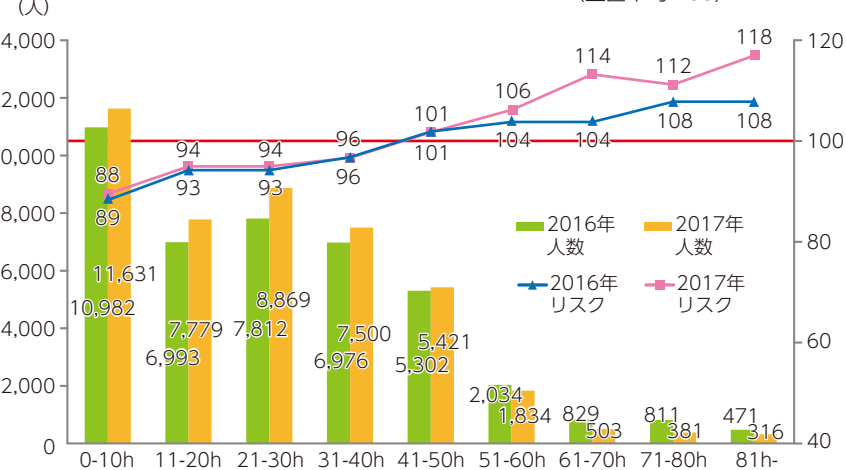
- セキスイ健保の加入者は、「糖尿病が疑われる人」が健保連と比較し、多い傾向にあります。
- また、糖尿病が疑われる人のうち、現役社員の方の中には、数値が悪化しているにも関わらず、治療を行わない方もいます。
- セキスイ健保としては、保健師による面接指導の実施、治療勧奨の徹底、および、個人向けに健康情報を提供することによって、糖尿病の重症化を防ぐためのヘルスアップ事業を推進しています。

2017年 ストレスチェック 実施報告(対象:現役社員)

ストレスチェックの実施率推移



ストレスチェック実施前1カ月の残業時間と総合健康リスクの相関(全国平均:100)



2017年のストレスチェックの実施結果は、前年比で実施率が6%上がり、目標の85%を達成しました。また、残業時間と総合健康リスク(全国平均100)の関係では、今年度は60時間を超えたところから、110を超える「要注意」レベルに高まりました。



ヘルスアップ事業

『次期中期計画』

ヘルスアップ事業

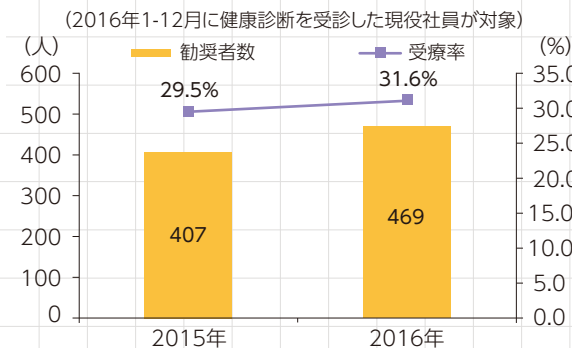
第1期の課題

課題1

要治療者の受療率が低いまま推移

「脳血管・心疾患」予防対策である重症化予防面接指導の重要施策、「要治療者への治療勧奨」における受療率（実際に病院を受診した人の割合）が、約3割と低いままである。

■重症化予防面接指導で治療勧奨の実施状況



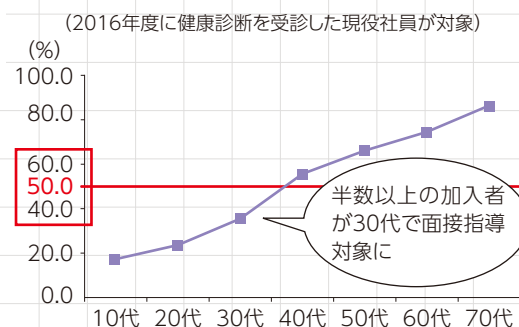
課題2

若年層からの対策が必要

基準値以上（治療勧奨値を含む）の面接指導対象者が30代後半から急速に増加している現状を鑑み、30代以下の若年層から面接指導をする必要性がある。

※基準値・治療勧奨値とは、血圧・血糖・脂質について、健保が定めた基準

■基準値を超えた人の割合



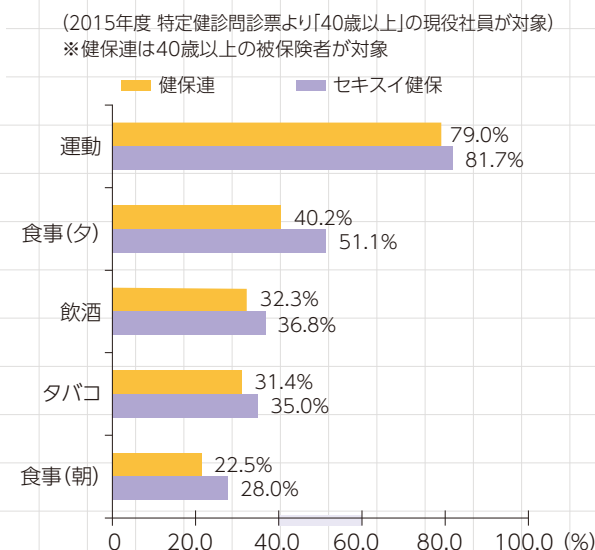
課題3

生活習慣の改善対策が不十分

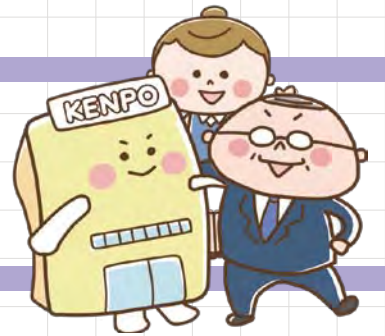
健保連と比較して、問題のある生活習慣（喫煙・夜遅い夕食・運動習慣がない等）の人の割合が多く、健康情報の提供などの改善対策の実施が不十分である。

- 運 動**: 1回30分以上の軽く汗をかく運動を、週2日以上、1年以上実施(いいえ)
- 食事(夕)**: 就寝前の2時間以内に夕食を取ることが週に3回以上ある(はい)
- 飲 酒**: ほぼ毎日アルコール飲料を飲む(はい)
- タバコ**: タバコを習慣的に吸っている(はい)
- 食事(朝)**: 朝食を抜くことが多い(はい)

■生活習慣に問題のある人の割合（健保連との比較）

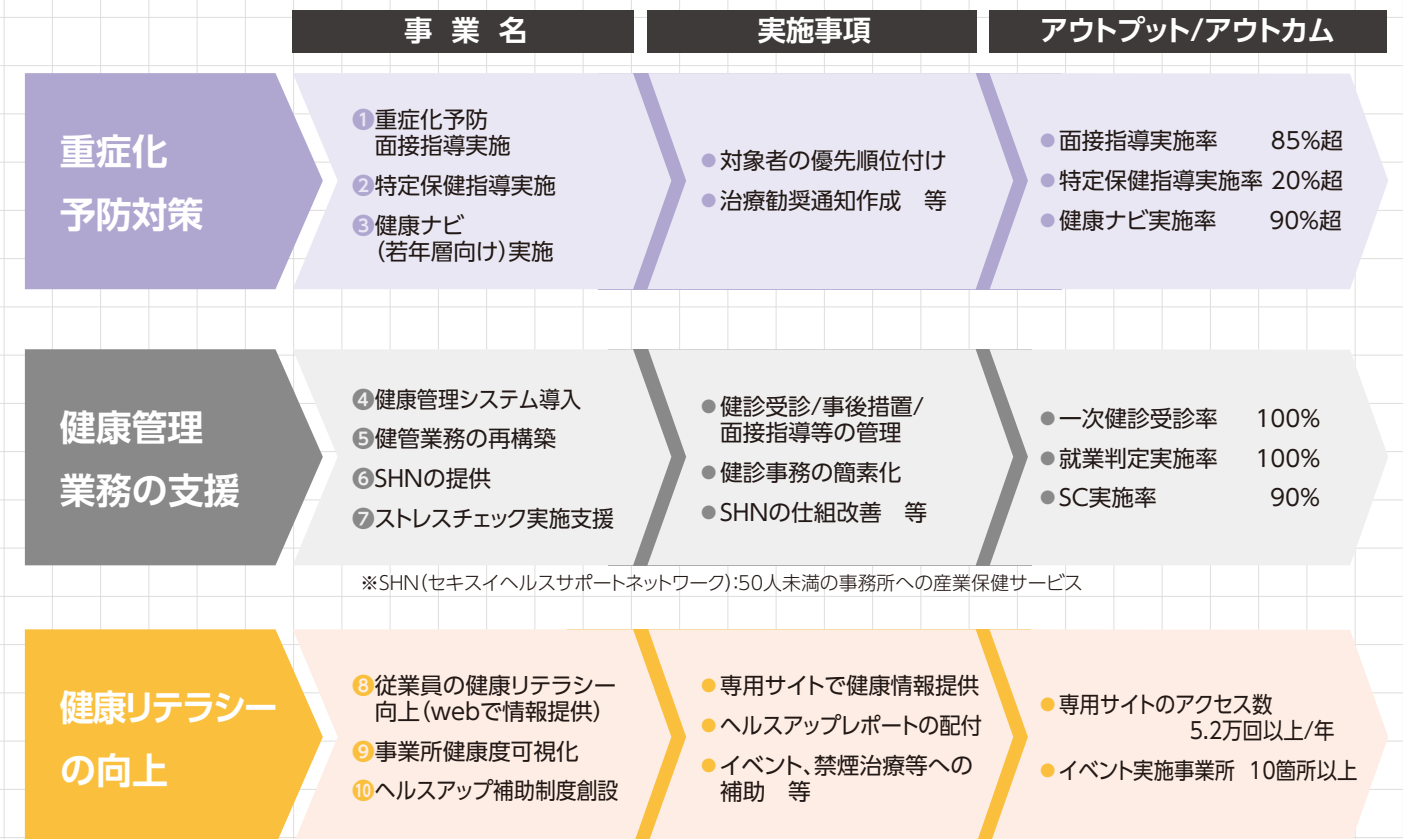


従業員一人ひとりが、いつまでも健康で生き生きと充実した会社生活を送るために、会社と健保が一体となって取り組む『ヘルスアップ事業』。今回は第1期の課題を踏まえ、次期中期計画の概要をご報告します。



ヘルスアップ事業

今後の対策

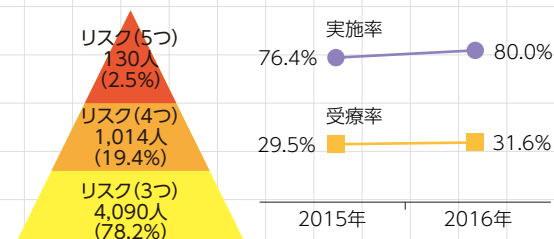


2016年度 ヘルスアップ事業実施状況

①重症化予防面接指導の実施

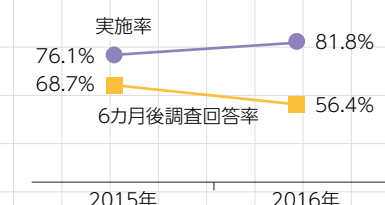
重症化リスクを3つ以上もつ人 → 5,234人
(2016年1-12月)

⚠ 重症化リスク=血圧・血糖・脂質・肥満・喫煙の5つ



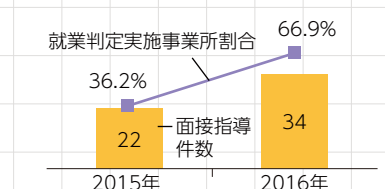
面接指導の実施率、受療率は増加

②健康ナビの実施



健康ナビの実施率は増加するも、その後の回答率は減少

③セキスイヘルスサポートネットワークの提供



就業判定実施割合、面接指導件数ともに増加

ご存知ですか？

保険証ってどんなときでも使えるわけじゃないんです！

そのケースは **保険証** が…

保険証を使って治療を受けられるのは「私傷病」のみです。工作中や出張中の事故、通勤途中のけが等は対象になりません。
また、給付制限をされるケースもありますし、相手がいるけがの場合は、届出がないと保険証を使えないことがありますので、ご注意ください。

労働災害
通勤災害

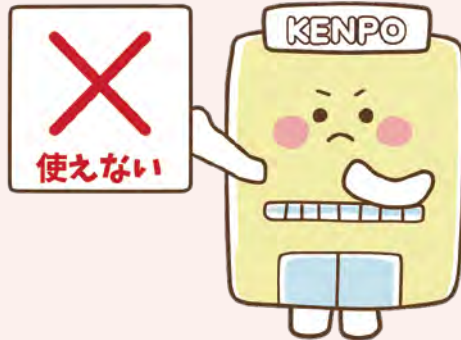
労災保険の対象

正常な
妊娠・出産

出産育児一時金
の対象

病気では
ないもの

・健康診断
・人間ドック
・予防接種
・美容整形 など



給付制限されるもの

- ・けんかや泥酔などによる病気やけが
- ・故意の犯罪行為や事故
- ・詐欺、不正に保険給付を受けたり受けようとしたとき
- ・医師の指示に従わなかったとき
- ・健保からの質問などを拒んだとき
- ➡「負傷原因届」、「整骨院・接骨院(柔道整復師)での受診内容回答書」などを送付することがあります。回答がない場合は、保険給付ができるかどうかの判断がつかないため、健保負担分の医療費を請求することがありますので、必ずご回答ください。

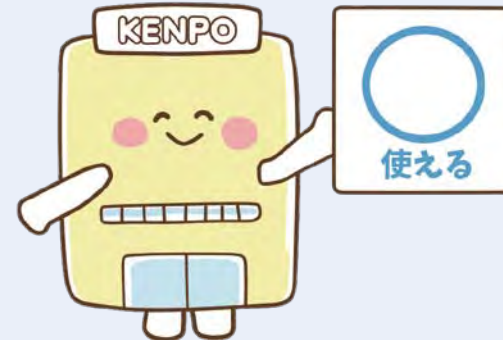
第三者行為

- ・交通事故
- ・自転車などの衝突・接触事故
- ・他人のペットに咬まれた
- ・不当に暴力をふるわれた
- ・飲食店での食中毒 など

原則として**加害者**が負担

ただし

保険証 が…



保険証を使うと受診者は3割(2割)の負担で受診できます！

◎医療費の総額のうち

【受診者負担】
3割(2割)

【健保負担】
7割(8割)

私傷病

けがや病気のうち業務が原因でないもの
(被扶養者も本人と同様です)
※業務が原因の場合は、**労災保険**の対象。
アルバイト・パート勤務も同様です。

届出をすることによって 保険証で治療を受けることができます

第三者の行為によって損害を受けた場合の治療費は、本来相手側が負担するべきものです。状況により健保が一時的に立て替えることはできますが、健保が支払った給付の費用を、加害者などに請求することになっているため、所定の手続きが必要です。届出がないと、健保から給付することができませんので、第三者行為があった場合は、必ず健保にご連絡ください。



けんぽInfo

平成30年4月1日以降受付分の療養費の申請手続きが変わります

- 治療用装具の申請**➡現在の添付書類に加え、『装具作製確認書』を添付してください。
(書類はホームページからダウンロードしてお使いください)
- 支給(支払)決定日**➡原則、診療(装具作製指示)を受けた月から3カ月後以降の支給決定となります。

医療費控除の申請方法が変わります

- 平成29年分の確定申告から、領収書を提出する代わりに「医療費控除の明細書」を申告者が作成して申告することになりました。
- ・医療費の領収書は自宅で5年間保存する必要があります。
- ・健保が交付した紙の「医療費のお知らせ」の原本を添付すると、明細の記入は省略できます。
- ・現役の方で、電子的に発行された「医療費のお知らせ」を印刷して申告することはできません。
(詳しくはお近くの税務署にお問合せいただくか、国税庁のHPをご参照ください)

主婦、家族および退職者
(特退・任継)のみなさまへ

健康診断受診のすすめ

- 5月中旬頃に18年度の案内冊子を送付しますので、ぜひ一度、ご家族の方とお読みください。
- 一部検査項目、検査方法が変更となる予定です。詳細は上記の冊子をご確認ください。
- 17年度から自己負担額が安くなりましたので、ぜひ受診してください。

自己負担額

健診項目	自己負担額	
	施設健診	巡回健診
基本健診(一般健診A1)	2,000円	1,000円
+	+	+
・胃がん	1,000円	500円
・腹部エコー	1,000円	500円
・眼底検査	500円	—
・乳がん(婦人科)	500円	0円
・子宮頸がん(婦人科)	500円	—
・HPV検査(婦人科)	—	0円

2018年度 健診スケジュール

	申込み期限	受診期限	健診機関
施設健診	2019年1月31日	2019年2月28日	約1,600機関
巡回健診	締切は会場ごと	2019年2月28日	約570会場

「施設健診」は2,000円、
「巡回健診」は1,000円から
受けられるようになりました！



2018年度 予算のお知らせ

2月22日に開催された第156回組合会で、2018年度予算が承認されましたのでお知らせします。

みなさまに納めていただく保険料の使い道をご報告いたします。

予算概要

健康保険

【予算基礎数値】

被保険者数……55,698人 被扶養者数……59,038人
被保険者平均年齢…43.5歳 保険料率………9.0%
退職者の標準報酬月額(特退)…280,000円
// (任継)…退職時の標準報酬月額[上限410,000円]

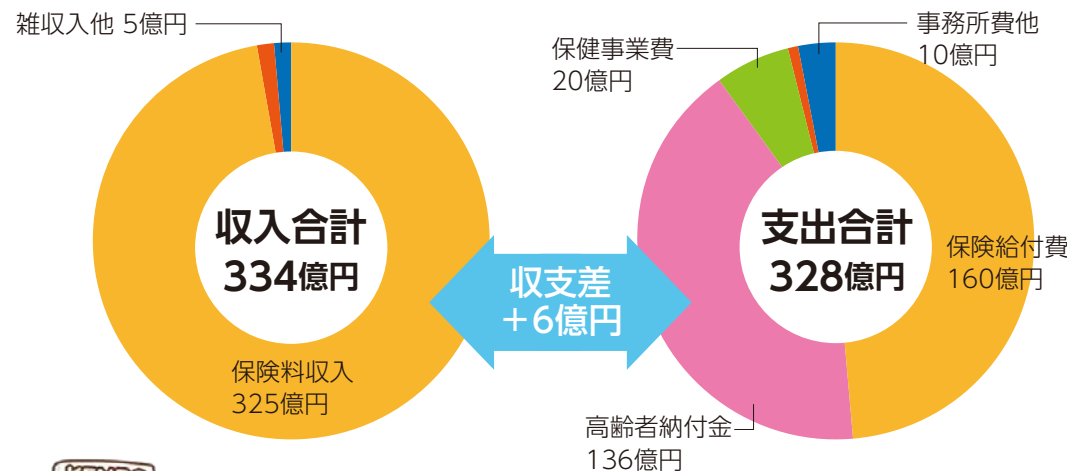
保険給付費とは…

みなさまの医療費(入院費や診察費、薬代等)のうち、みなさまにご負担いただいた額(3割)の残りの費用は、セキスイ健保が負担しています。



保健事業費とは…

9割以上は健康診断の費用ですが、1割弱をいただいて保健事業を運営しております。保健師による面接指導、ヘルスアップ教室補助、広報活動(機関誌、ホームページ)、電話相談等。



保険料とは…

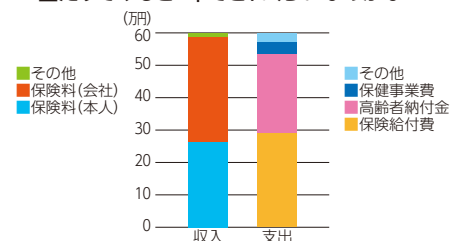
健康保険の加入者であるみなさまと事業主(会社)から、健保に毎月納めていただくお金のことです。

高齢者納付金とは…

高齢者の医療費を支援するために、一定の割合で健保組合等から国に納めることが決められているお金のことです。

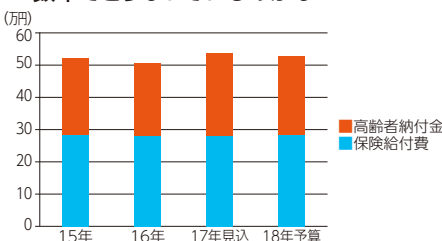


■セキスイ健保の収入と支出は、みなさん1人当たりでみると1年でどれくらいなのかな?



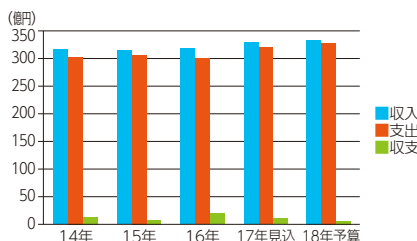
被保険者平均ですが、みなさまから年間約26万円いただいております(会社からは32万円)。支出のうち、半分(約29万円)は医療費で、4割は国への納付金です。

■左のグラフのうち、支出はここ数年でどうなっているのかな?



みなさまの医療費(保険給付費)、高齢者納付金ともに毎年増加傾向です。

■収入と支出の推移



支出は年々増加しておりますが、18年度収支も黒字の維持を見込んでおります。

介護保険

収入	介護保険収入 35億円
支出	介護納付金 35億円

2017年	33億円	介護納付金 +2億円	2018年	35億円
-------	------	------------	-------	------

扶養から外れる予定の方・住所変更予定の方はいませんか?

ご家族を扶養から外す手続き

は健保 HP からダウンロード可能です

ご家族が就職したとき

※4月1日入社の方の抹消日は4月1日になります



ご家族が勤務先の健康保険に加入したとき



ご家族のパート・アルバイト・年金等の総収入が基準を超えたとき



ご家族が結婚したとき



必要な届出

☐ 被扶養者届の提出 ☐ 保険証の返却
☐ 就職日が分かる書類の添付
(新しく加入した保険証・採用通知書・資格証明書などのコピー)

☐ 被扶養者届の提出 ☐ 保険証の返却
☐ 新しく加入した保険証のコピー

☐ 被扶養者届の提出 ☐ 保険証の返却 ☐ 源泉徴収票のコピー
☐ 収入超過時期が分かる書類のコピー
(雇用契約書・勤務状況証明書・年金改定通知書 など)

☐ 被扶養者届の提出 ☐ 保険証の返却

ご注意

扶養から外れる事由が発生した後も、セキスイ健保の保険証で受診した場合は、**事由発生日にさかのぼって医療費や給付金を返納していただきます。**

住所変更の手続き

は健保 HP からダウンロード可能です

引っ越しをしたとき



単身赴任により、扶養に入っている家族と別居したとき



扶養に入っている子どもが通学のために別居したとき



必要な届出

☐ 健康保険被保険者住所変更届
※特例退職者の方は、転居先の住民票(コピー可)の提出が必要です。

☐ 健康保険被扶養者別居・取消(同居)届

☐ 健康保険被扶養者別居・取消(同居)届
☐ 学生証(写)または在学証明書(3カ月以内に発行のもの)
※入学前は合格通知書(写)でも可能です。



●各種書類の入手方法

「事業所担当者」または「セキスイ健保HPからダウンロード」

申請書類一覧 クリック!

●提出先

【現役従業員の方】勤務先の人事・総務担当部署
【退職者の方】セキスイ健保 適用グループ

ウォーキングの疲れを取りたいとき



春の三色丼

●料理制作／鶴田真子
(管理栄養士・健康運動指導士)

●撮影／愛甲武司
●スタイリング／寺門久美子

●材料(2人分)

A	酒	大さじ2
	みりん	小さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	水	大さじ1
	グリーンピース	大さじ4
	塩(塩茹で用)	少々
	卵	2個
	マヨネーズ	小さじ2
	鶏ひき肉	80g
	しょうが(しぼり汁)	小さじ1
	ご飯	2膳分(300g)
	紅しょうが	適量

●作り方

- ①Aを合わせておく。グリーンピースは塩茹でする。卵とマヨネーズは混ぜ合わせる。
- ②鍋に鶏ひき肉としょうがのしぼり汁を入れ火にかけ、肉の色が変わりほぐれてきたら、Aを加えそぼろ状になるまで炒める。
- ③フライパンに①の卵液を入れて火にかけ、炒り卵を作る。
- ④器にご飯を盛り、グリーンピース、鶏そぼろ、炒り卵を盛りつけ、紅しょうがを飾る。



1人分
438kcal
塩分2.3g

ご家族のみなさまにぜひお伝えください

5月中旬頃「主婦、家族および退職者さま向け」の健診案内を送付します

9ページでもご紹介している、主婦、家族および退職者(特退・任継)のみなさまを対象とした健診案内を5月中旬に送付する予定です。過去に送付してありました案内とは、下記の相違点があるため、誤って捨てないようご注意ください。

■2018年度版と、2016年までの健診案内の相違点

①案内冊子が入った封筒

- ・18年度版の健診案内:透明フィルムの封筒に封入し送付します。
- ※16年度までは健診案内を茶封筒に封入し、送付していました。

②案内冊子の表紙

- ・18年度版の健診案内:カラーの冊子を送付します。
- ※16年度までは白黒の健診案内冊子を送付していました。



送付する案内冊子のイメージ
※実際に送付予定の冊子とは異なるためご注意ください。