

ヘルシーライフ

CONTENTS

- 「すこやかサポートパーソナル」を開設しました
- 被扶養者 資格確認調査
- 事業所訪問 vol.3
- ご家族が就職や収入超過等で扶養から外れるときは届出を！
- 保険証ってどんなときでも使えるわけじゃないんです！
- 2017年度決算が承認されました

ご家庭に持ち帰り、
ご家族でお読みください



夏

2018 vol.134

いつまでも健康に…ロコモ予防

「メタボリックシンドローム」という言葉はだいたい一般に浸透しましたが、「**ロコモティブシンドローム(運動器障害)**」はまだ知らない人も多いのでは?ロコモティブシンドロームとは、運動器の障害により要介護の状態および、要介護になるリスクの高い状態をいいます。推計患者は4700万人ともいわれています。

ムとは、運動器の障害により要介護の状態および、要介護になるリスクの高い状態をいいます。推計患者は4700万人ともいわれています。

1つでも当てはまればロコモ予備群です!



ロコモティブシンドロームは徐々に進行することから、自分で気づくことが重要です。次のようなことに心当たりはありませんか?

- ☐ 片足立ちで靴下がはけない
- ☐ 階段を上るのに手すりが必要である
- ☐ 15分くらい続けて歩けない
- ☐ 家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- ☐ 家の中でつまずいたり滑ったりする
- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない
- ☐ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である

※日本整形外科学会が定める「ロコチェック項目」より

ロコモはなぜ起きるのか

ロコモティブシンドロームの原因には、大きく分けて運動器自体の疾患(変形性関節症、骨粗しょう症、変形性脊椎症など)と、加齢による運動器機能不全があります。前者は病院に受診するなどして疾患を治療することが大切で、後者は完全に防ぐことはできませんが、生活習慣の改善で症状を遅らせることが可能です。

「歩ける力」を維持しよう! ロコモ予防運動

ロコモティブシンドロームは骨・筋肉・関節・椎間板の働きの低下から始まります。わずかでも運動器の機能低下を感じたら、無視せず対応策をとることが重要です。「今は問題なく歩ける」という人も、ロコモティブシンドロームが重症化してしまうと、こうした運動が困難になったり、関節や筋肉を痛めてしまう可能性もあります。運動機能に問題がないうちから下記のような運動に取り組む、「歩ける力」を生産維持することが大切です。

1 タオルつかみ

- ①いすに座り、床にタオルを敷く。
- ②はだしの足をタオルの上にのせ、指の力でタオルを引き寄せる。

POINT!

- ・足の指は開かないように。
- ・簡単にできる人はタオルの端にペットボトル等を置いて負荷を増やす。
- ・左右5分ずつ。

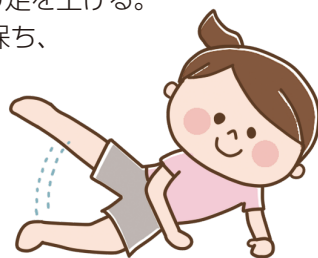


2 足上げ

- ①横になり、下の足は軽く曲げる。
- ②息を吐きながら、ゆっくり足を上げる。
- ③上げた姿勢を5～10秒保ち、息を吸いながらゆっくり下ろす。

POINT!

- ・足は高く上げすぎないように(腰より少し上)。
- ・左右20回。



注意 痛みを感じた場合は運動を中止し、医師に相談しましょう。無理をせず、自分のペースで行いましょう。

事業所訪問

vol.3

セキスイ健保では、2018年度よりヘルスアップ補助制度を新設し、事業所が主体となって運動習慣や禁煙のきっかけづくりのためのイベントの補助と促進を行っています。今回は、6月1日(金)からスタートした「積水化学工業株式会社 滋賀水口工場」での「積水健康ラリー」の様子をご紹介します。

「積水健康ラリー」は、場内メンバーがチーム別に全行程525kmの踏破を目標に歩行距離を競うものです。歩行距離以外にも、体重の減少や食生活の改善、その他運動についてもポイントが加算され、その成績に応じて賞品が授与されます。また、このイベントをきっかけに健康改善を促すことも目的としています。

- 実施場所: 積水化学工業株式会社 滋賀水口工場
- 開催日程: 2018年6月1日～7月31日
- 取材日時: 2018年6月1日(金)
- 健康ラリー参加人数: 23チーム約180名
- 運動イベント講師: 麻原 玲子先生
- 運動イベント参加人数: 17名



講師: 麻原先生

内臓を正常な位置に戻し、全身をリラックスさせることで、血液の循環を向上させる

運動イベント

「体幹チューニング」

1 導入



MYマットを持参する人も!

- ①ヨガマットを敷き、体育座り&手を組んだ状態で、身体を揺さぶって体幹チェック
- ②二人一組で相手の身体の前を指摘(猫背になっている、腰がそりすぎている等)
- ③仰向けに寝て、自分の身体の状態を確認したあと、チューニング開始

2 体幹チューニング



- ①仰向けに寝そべりながら、身体の前(みぞおち、臍の下(丹田)等)を押さえ、深く呼吸をすることで、血液の循環を促進させる
- ②寝そべった状態で、肩甲骨と骨盤を開き、正しい姿勢を取れるよう矯正する

3 効果確認



参加者全員の姿勢やバランス感覚が向上して驚き!

- ①2のチューニングをひと通り行った状態で、最初にペアを組んだ方と再度身体の状態をチェック
- ②さらに、体育座り&手を組んだ状態で身体を揺さぶって体幹チェック



身体の安定は心の安定にもつながることが多いので、体幹を整えるためにも、ぜひ毎日チューニングを行ってください!

みなさん、昼休み中や始業前、就業後の時間を使って運動して、健康ラリーの目標達成も目指しています。



参加者の声

●ファインケミカル製造部 北浦さん

運動を日常的にしており、ケガ予防のためにも体幹トレーニングに興味があったので、参考になりました。また、非常にリラックスでき、自宅で身体を休めるときにも役立つそうだと感じました。今回の健康ラリーは、525kmを踏破することが目標で、期間中何度かマラソンにも参加する予定です。

●積水フーラー 西川さん

運動やダイエットは選択肢が多すぎて何をしたらいいか迷うので、会社主催でもらえるのはありがたいです。受講前よりも身体のバランス感覚が良くなったと感じています。日常的にも続けられそうです。

●医務室 吉瀧さんのコメント

今回のイベントは、水口工場の生活習慣病有所見率が高くなっている原因である肥満や運動不足の改善に取り組むこと、またウォークラリーを通して、運動習慣を身につけ、健康的に生活することを目的に実施しました。

年1～2回、健康イベントを行っています。職場ごとに健康意識に大きく差があり、意識の高い職場は毎年参加率が高いのが特徴です。より多くの人の意識が高まるよう、イベントに参加しやすくなるような工夫が必要です。

今後は運動だけでなく食習慣も改善できるよう、食堂とタイアップし、食事改善イベント等も行いたいと思います。

セキスイ健保では、健康教室や運動系イベントの実施にあたり、費用の補助を行っています。今回紹介したものの他にも、栄養や禁煙、メンタルヘルス等の教室やイベントも開催可能です。事業所のみなさまはぜひ一度ご検討ください。



現役社員向けの健康情報サイト

『すこやかサポートパーソナル』を開設しました

日頃の健康管理に役立つ、健康情報サイトを7月中旬より開設しました。ご自身の健康診断の結果を気軽に確認したり、毎月健康情報を入手することができます。ぜひ、ご活用ください！

※事業所によっては一部コンテンツが閲覧できないことがあります。ご了承ください。

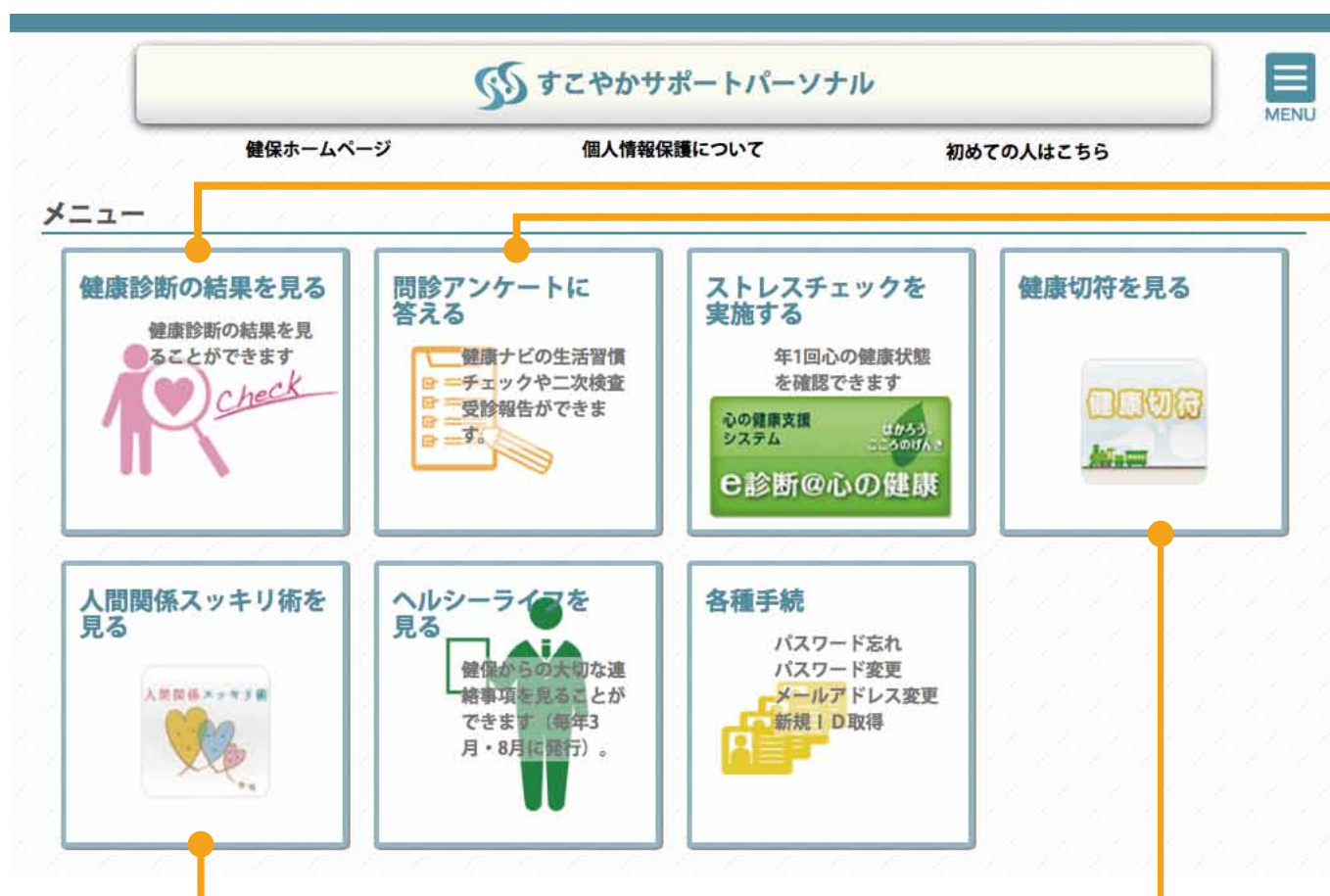
『すこやかサポートパーソナル』を活用して、健康的な生活習慣をはじめよう!!

このポータルサイトは、従業員みなさまの健康、および生き生きと充実した生活をサポートします！

導入のメリット

- 健康診断の結果(経年変化)をいつでも見ることができ、健康状態が以前と比べてどうなっているかを知ることができます。
- 生活習慣病の予防・改善を図るためのアドバイスが受けられます。

〈メニュー画面のイメージ〉



上記メニューのほか、これからも健康情報を集約化して、みなさまの利便性向上をはかっていきます。

すこやかサポートパーソナル(SSP)へのアクセス方法

社内用メールアドレスをお持ちの方

みなさまのアドレス宛に、メールを発送していますので、記載された URL からアクセスし、パスワード等を登録してください。

社内用メールアドレスをお持ちでない方



右URL・QRコードから SSPへアクセスしてください。



<https://skg.sukoyaka-support.com/portal/>

健康診断の結果を見る

健康診断の検査項目ごとの経年変化(過去5年分)や、アドバイスを見ることができます。

〈健診結果のイメージ〉



※SSP上の健診データの留意点…医療機関から送付された紙の結果票とは、健診の判定基準が異なる場合があります。

問診アンケートに答える

生活習慣チェック表の提出や、健康診断の二次検診受診報告を行うことができます。

健康切符を見る 人間関係スッキリ術を見る

健康について、また職場や家庭での人間関係について書かれたコラムを読むことができます。(毎月1テーマずつ配信予定)

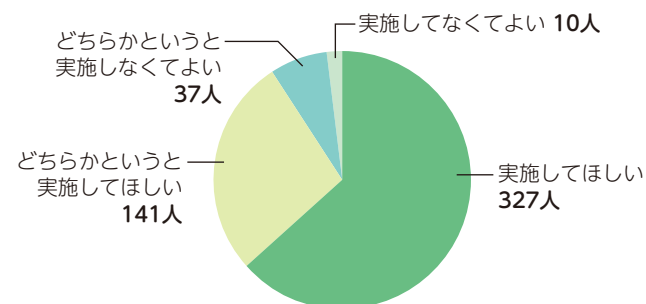


今後SSPでは、健康診断の案内や、**一人ひとりの健康状態に最適な健康情報**を提供していく予定です。
みなさま、ぜひご活用ください!

セキスイ健保の保健事業に関するアンケート集計結果

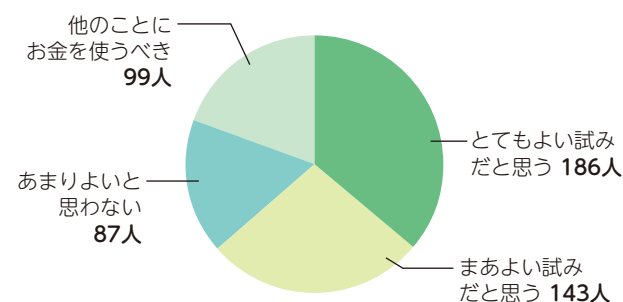
今年2月に各事業所(515事業所)の健康管理責任者を対象に保健事業に関するアンケートを実施しました。主要な回答を抜粋してお知らせします。

人間ドック(1日ドック)への補助制度新設



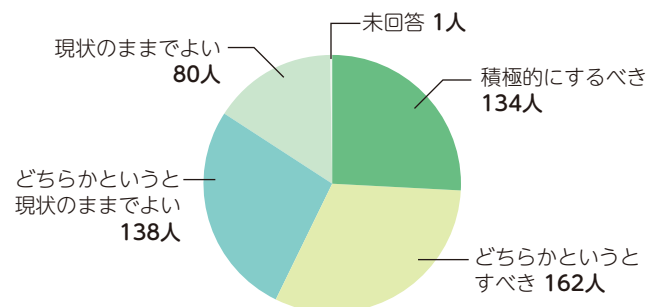
事業主とともに、人間ドックも含めた新しい健診制度を検討しています

新設した健康イベントに補助を出すことについて



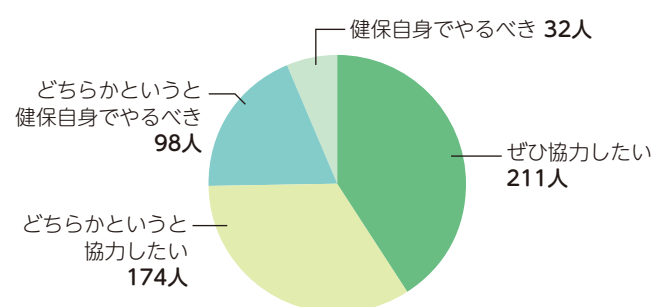
みなさまの事業所で教室やイベントを行う際は、ぜひご参加ください

健保で行っている被扶養者の健康診断や特定保健指導について



事業主の協力のもと、推進していきますのでぜひご受診ください

ジェネリック医薬品推進のための事業主から従業員(と家族)への働きかけへの協力



ジェネリック医薬品をぜひご利用ください

みなさまから寄せられたその他の意見

- 健康教室やメンタルヘルス教室へ、講師の紹介や派遣をしてもらえると助かる。また、禁煙治療費の助成制度も充実させてほしい。
- 受動喫煙は深刻な問題だと思うが、事業所幹部が喫煙者だと取り組みづらい。そのため、会社のトップから積極的に発信してもらえるとありがたい。
- がんの早期発見に対応した検査(腫瘍マーカー等)を、健診の標準項目に取り入れてほしい。
- 都市部と比べ、地方の事業所では遠方の医療機関に出向くため拘束時間が長くなってしまうので、もっと健診可能な医療機関を増やしてほしい。

2018年度 健診のご案内

奥様は毎年健康診断を受けていますか？

ご存知ですか？
主婦健診が自己負担金
2,000円から受診できます。
各種がん検診も選べます。

セキスイ健保の主婦健診をオススメする3つのポイント

- Point 1** 一つの医療機関で一度にすべての健診項目を受診できます
- Point 2** 平日受診が難しい方に土・日・祝日に受診できる医療機関もあります
- Point 3** 35歳から受診が可能。また検査項目数も他の健診と比べて充実しています

対象は35歳以上の奥様、40歳以上のご家族

●健診内容の詳細は…
4月下旬に発送した「2018年度
主婦・退職者健診のご案内」を
ご参照ください!

基本健診

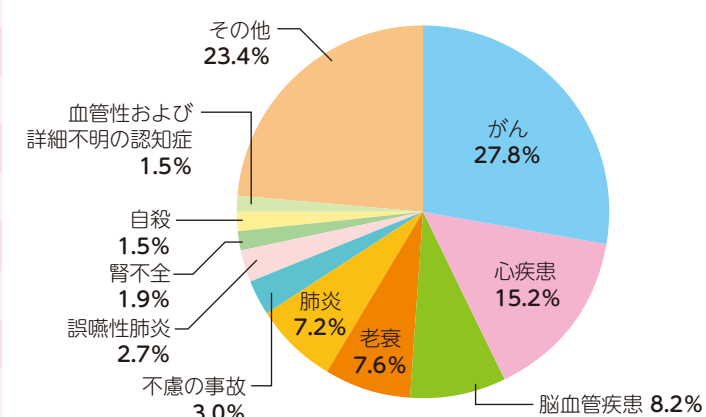
選択可能な 各種検査項目

施設健診 自己負担金 2,000円 + 1項目:500円~1,000円
巡回健診 自己負担金 1,000円 + 1項目:0円~500円

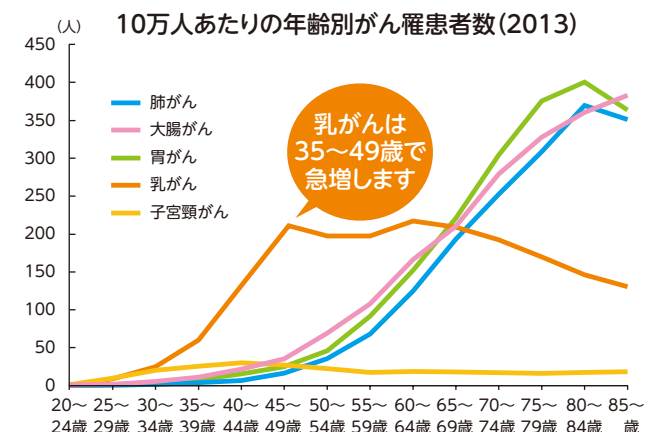


死亡原因の第1位はがん

1981年以降、日本人の死亡原因の第1位はがんとなっています。部位別の死亡率を見ると、男性は「肺」がもっとも高く、女性は「大腸」と「肺」が多くを占めています。下記のとおり、ほとんどのがんは、年齢が上がるにつれて、罹患率も上昇しているのがわかります。



出典:2017年度人口動態統計月報年計(概数)の概況



出典:国立がん研究センターがん情報サービス

ご家族(被扶養者)が就職や収入超過等で 扶養から外れるときは届出を!

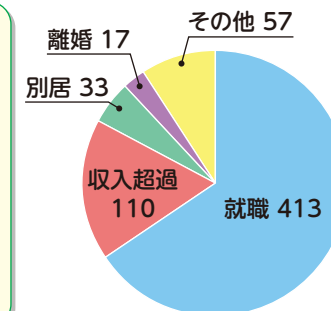
被扶養者 資格確認調査

2017年度は所得証明書の提出等、ご協力をいただきありがとうございました。
調査の結果、収入超過などで遡って扶養から外れることになった方がおられました。
2018年度は所得証明書の提出は省略可とさせていただきますが、
後日収入超過が判明した場合は、遡って扶養から外れていただくことになります。

2017年度の調査結果

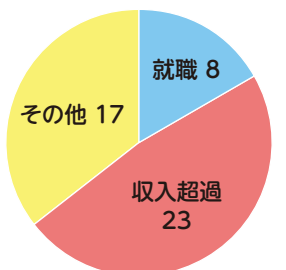
一般被保険者

- 調査対象者の被扶養者 **25,597人**
- 認定外となった方 **630人**



特例退職被保険者

- 調査対象者の被扶養者 **2,004人**
- 認定外となった方 **48人**



被扶養者の認定条件

- 年収が130万円※(月108,334円)未満でなおかつ被保険者の1/2未満であること

※60歳以上と障がい者の方は180万円(月150,000円)となります。

- すべての年金は収入になります。
- 通勤費(非課税でも)も収入になります。
- 収入とは税・社会保険料控除前の額で判断します。
- 自営業の場合は、税法上で認められていても、健康保険組合では認められない経費があるため、認定条件を満たさないことがあります。
(詳しくは、セキスイ健保HPを参照願います)

ご家族が就職したときまたは 勤務先の健康保険に加入したとき

- 勤務先の健康保険に加入した日(就職した日)※から扶養を外れます。



※保険証の交付日や受け取った日ではありませんのでご注意ください!

パート・アルバイト・年金等の 収入が認定基準を超えたとき

- ご家族の収入が年間130万円※(月108,334円)以上になる見込みがついたとき
または被保険者の収入の1/2以上になる見込みがついたとき



※60歳以上または障がい者の方は年間180万円(月150,000円)になります。

ご家族が失業給付をもらいはじめたとき

- 基本日額が3,612円※1以上の場合
- 基本日額が3,612円未満でもその他収入を合わせると月108,334円※2以上の場合



※1 60歳以上または障がい者の方は日額5,000円
※2 60歳以上または障がい者の方は月150,000円

別居しているとき

- 別居しているご家族への仕送りをしていない、またはやめたとき
- 仕送り額よりご家族の収入が多くなったとき
- 被保険者以外からの仕送りがありその金額が被保険者の仕送り額より多くなったとき



ご注意 扶養から外す手続きを忘れると大変なことになります!!

セキスイ健保では、毎年被扶養者の資格確認調査を実施しております。収入超過等、認定基準を満たしていない場合は、その該当日まで遡って扶養から外れていただき、抹消日以降の医療費を返納していただきます。

2017年に実際にあった事例

被扶養者調書にて妻の収入超過が判明
2年前に遡って扶養から外し、
医療費を返納することになった



2016年1月より妻がパートをはじめた
↓
2017年被扶養者調査により収入超過がわかった
↓
2016年1月に遡って扶養から外すことになった
↓
2016年1月以降健保が負担した医療費
約110万円を返納することになった

- 扶養を外す手続き(添付書類等)はセキスイ健康保険組合HP(<https://sekisui-kenpo.or.jp/>)を参照ください

もっと教えて健康保険! 医療費節約術

いつでも健康保険証を携帯する

健康保険証を提示せずに受診をすると、**自由診療扱い**となり、**医療費全額を自己負担**することになります。

後日、健保に療養費を申請することで、払い戻しを受けられる場合もありますが、健保では保険適用の医療費(1点=10円)で計算するので、払い戻し額が少なくなる場合があります。

たとえば、右のケースでは、消費税が請求されていますが、健保の払い戻しの対象からは除かれます。

乳幼児を連れた帰省等には、とくにご注意ください。

◎取り扱いには十分にご注意ください!

保険証はみなさんが当組合に加入していることを示す身分証明書です。常時携帯できる反面、紛失する可能性も高まります。盗難や紛失、また誤った利用法によるトラブルが発生することもありますので、取り扱いには十分に注意しましょう。

自由診療の領収証

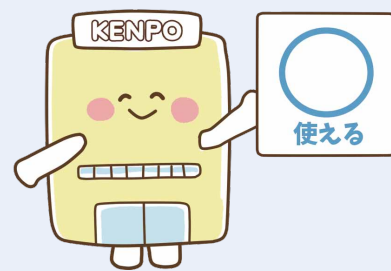
項目	金額	項目	金額
放射線治療	円 0	負担金	円 0
保険点数合計	点 1,321	負担率	10%
保険外合計金額	円 13,210	消費税等	円 1,060
請求金額	円 14,270	前期末収金	円 0
今回未収金	円 14,270	領収金額	円 14,270

請求金額14,270円のうち、
保険適用医療費は…保険点数1,321点×10円=13,210円
自己負担3割の場合⇒7割(健保負担分)が払い戻し
健保負担分は…13,210円×7割=9,247円=払戻金額
⇒消費税相当1,060円は払い戻し対象外!

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! PART II

整骨院・接骨院でそのケースは **保険証** が…



保険証が使えるのは…

次の5つの外傷による負傷だけです。受療前に必ず確認を!

打撲・ねんざ・肉離れ

骨折・脱臼

応急手当の場合を除き
医師の同意が必要です
骨折、脱臼の施術後に、運動機能の回復を目的に行った運動も使えます(いわゆるストレッチングは除く)。

外傷性が明らかな負傷で、慢性に至っていないものに限られます

保険証が使える場合もご注意ください!

①「療養費支給申請書」をよく確認する

施術の際に、「療養費支給申請書」にサインを求められます。白紙の用紙にサインすると実際の施術とは異なった請求につながる恐れがあるので、申請書の負傷名や日数、金額等を確認してからサインすることが大切です。

CASE 足首のねんざの施術しか受けていないのに、健保に届いた「療養費支給申請書」は、腰や肩を負傷したことになっていた。

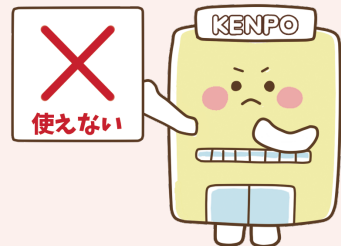
②痛みが長引く場合は病院や診療所で医師の診察を

整骨院・接骨院に長く施術に通っているのに、症状の改善がみられないときは、医師による治療が必要な傷病の可能性もあります。

CASE ゴルフで腰を痛め、接骨院で「ねんざ」といわれ3か月ほど施術を受けたが、後日「腰椎骨折」であったことがわかった。

次の場合は保険証が使えず、全額自己負担になります

- ☐ 肩こりや腰痛
- ☐ 過去の傷病の後遺症
- ☐ 病気が原因の痛みやコリ
- ☐ 原因不明の痛みやしびれ
- ☐ 部活動等が理由の筋肉疲労に対するマッサージ等
- ☐ 病院等で同じ負傷を治療中のもの
- ☐ 工作中・通勤途中の負傷 → 労災保険の対象



Q1 急に原因不明の腰痛になって整骨院・接骨院に行ったら、「それは腰のねんざです。保険適用!」といわれたけど、保険証でかかってもいいの?

A1 いいえ。原因不明の痛みは保険対象外です。また、原因不明の痛みの場合は、何らかの病気が起因している可能性もあるので、病院や診療所での受診をおすすめします。

Q2 施術所で、「健保から受診内容回答書がきたら持ってきてください。施術所で書きます。」といわれたけど、まかせてもいいの?

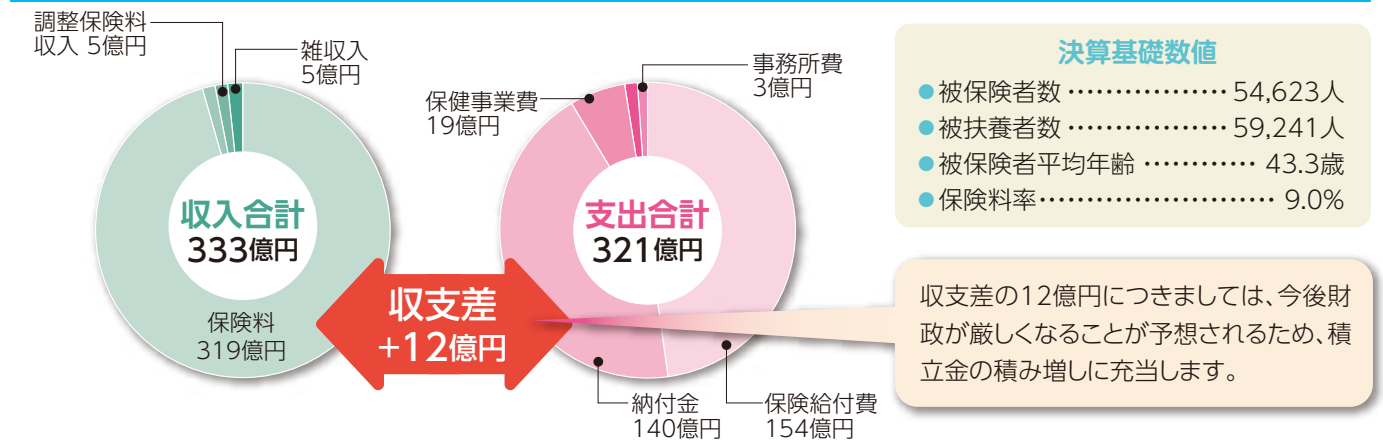
A2 いいえ。受診者ご自身の受診内容を確認するため、ご自身でご回答ください。なお、この結果によって施術料(健保負担分)等を直接請求することはありません。

7月23日に行われた第158回組合会にて、2017年度決算が承認されました

被保険者のみなさまと事業主より納めていただいた保険料の使い道をご報告いたします。

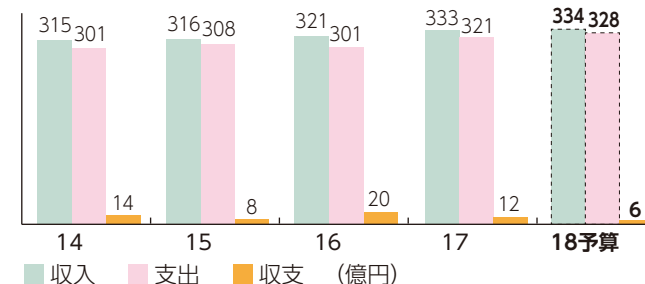
2017年度 決算概要

健康保険

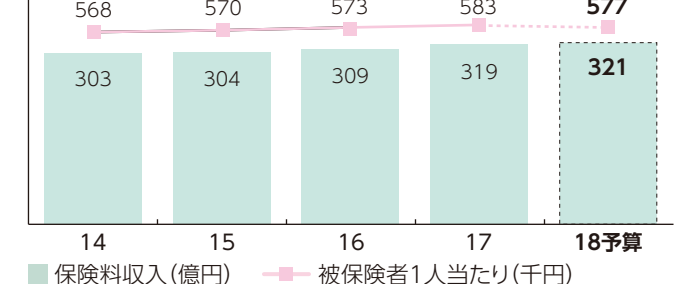


財政状況の推移

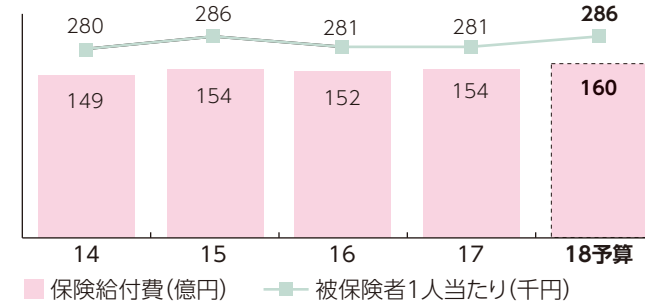
①収入・支出・収支



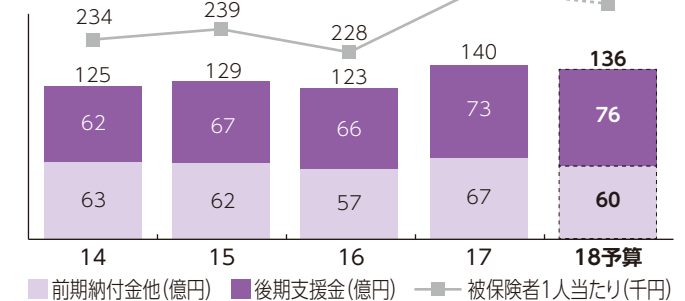
②保険料収入



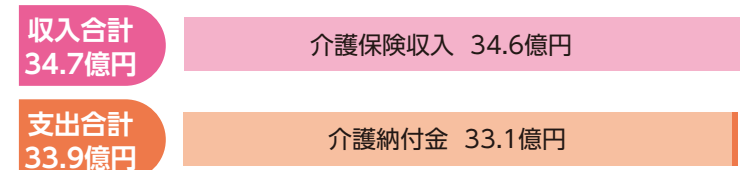
③保険給付費



④高齢者医療への納付金・支援金



介護保険



熱中症を予防するメニュー

1人分

292kcal
塩分0.9g



豚肉と夏野菜の煮込み

●材料 (2人分)

豚肉(ロース) ……………	120g		
塩・こしょう(豚肉用) ……	少々	A	
トマト ……………	2個		トマトケチャップ …… 大さじ2
たまねぎ ……………	1/2個		砂糖 …………… 小さじ1
ズッキーニ ……………	1/2本		白ワイン …………… 小さじ2
なす ……………	1本		パセリ …………… 少々
にんにく ……………	1かけ		オリーブオイル …… 大さじ2
			ローリエ …………… 1枚
			塩・こしょう …… 小さじ1/3程度

●作り方

- ①豚肉は棒状に切り、塩・こしょうをふる。トマトは湯むきする。トマトとたまねぎはくし型に、ズッキーニとなすは輪切りにする。にんにくはつぶしておく。Aは混ぜ合わせておく。パセリはみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイル、にんにく、ローリエを入れて炒め、香りがしてきたら、豚肉とたまねぎを加え炒める。
- ③豚肉の色が変わったら、ほかの野菜類と、塩・こしょうを加え炒め合わせる。
- ④さらにAの合わせ調味料を加え、野菜類に火が通るまで煮込み、器に盛りつけ、パセリを散らす。



注目

豚肉⇒ビタミンB₁

疲労回復ビタミンといわれるビタミンB₁は、熱中症に負けない体をつくれます。たまねぎやにんにくと一緒にとると疲労回復効果がさらにアップします。



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

健康電話相談 ☎

●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

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。

●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

