

ヘルシーライフ

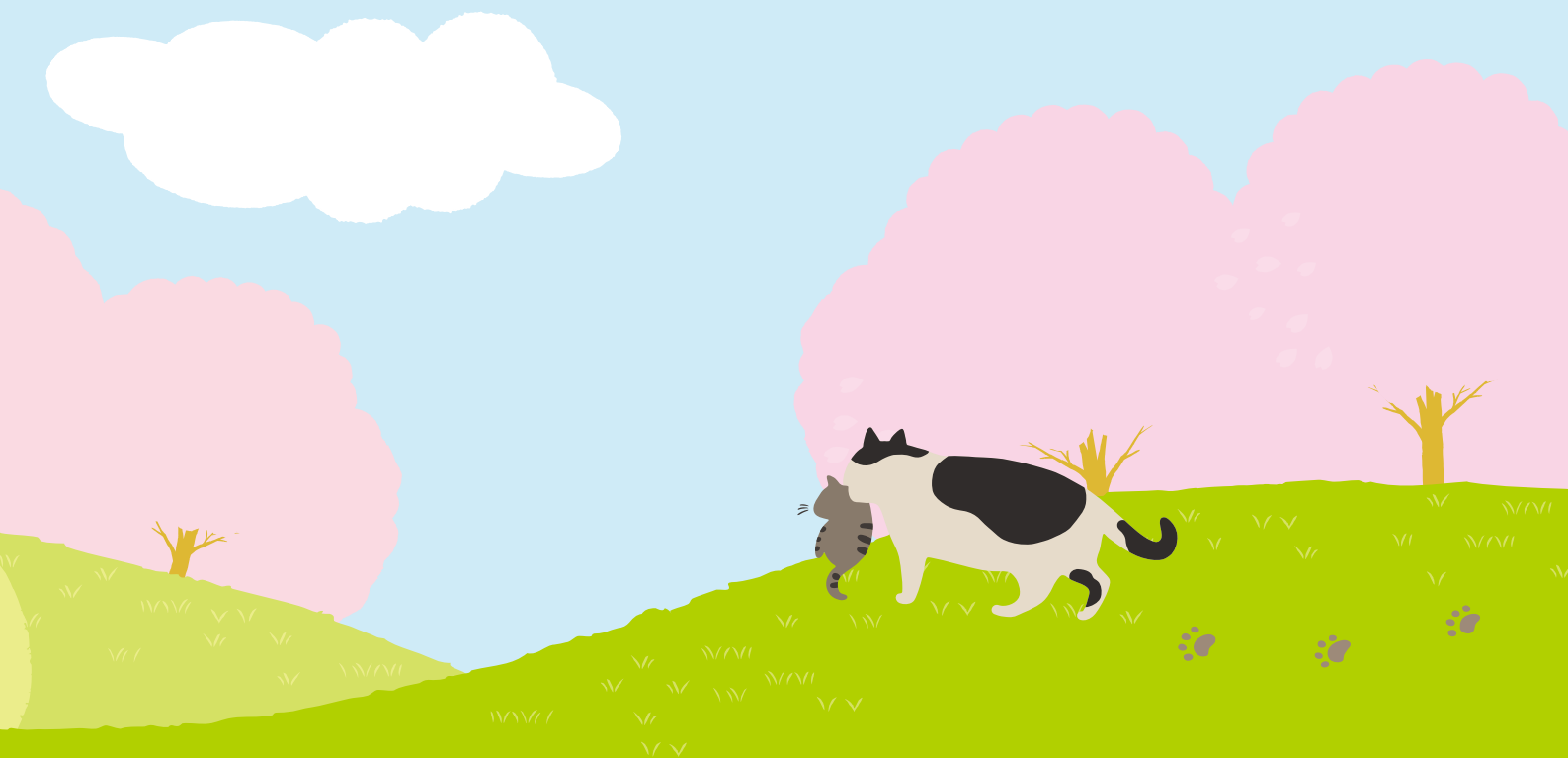
春

2020 vol.137

CONTENTS

- がん検診 受診のススメ
- 受診の達人に聞く!
こんなときの受診どうしたらいいの?
- 被扶養者の認定要件に「国内居住」が加わります
- 事業所訪問vol.6
- 2020年度予算のお知らせ

ご家庭に持ち帰り
ご家族でお読みください



事業所訪問

vol.6

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健康教室の補助と促進を行っています。今回は、2019年11月12日(火)「積水ハウス株式会社 北陸シャーマンズ支店」にて、主に喫煙者を対象に行った禁煙教室の様子を紹介します。

- 実施場所：積水ハウス株式会社 北陸シャーマンズ支店
- 開催日程：2019年11月12日(火)
- 参加人数：10名(喫煙者8名、卒煙者2名) ■講師：平山保健師

「禁煙セミナー」

今回の目的 **たばこを無理にやめるのではなく、まずは、たばこことの付き合い方を考える**



電子たばこと紙たばこの違い

毒性でいえば、紙たばこと大差はない。たばこは、人類史において多くの人口を減らしてきた感染症より強い毒性があり、その影響は肥満や運動不足と比べ桁違いに大きい。一方、副流煙中のニコチン濃度は電子たばこに替えることで1/4以下に低減するため、受動喫煙対策としては意味があるが、電子たばこに替えることでより禁煙が難しくなる調査結果が出ている。 ※毒性は発がんへの寄与割合から算出

スモーカーライザーで呼気中の一酸化炭素を測定

呼気の測定を行い、半年間禁煙した人は「1」、30分前に紙たばこを吸った人は「26」という数値が検出された。ちなみに、測定値≥35は超ヘビースモーカー、≥200は命の危険があるレベルである。また、COPD(慢性閉塞性肺疾患)はこのレベルとリスクが正比例する。



3次喫煙(残留受動喫煙)

喫煙者の衣類や髪についたガス状の有害成分のこと。2018年6月厚労省の研究班は、乳幼児突然死症候群(SIDS)を肺がんとならび、受動喫煙との関連が確実とされる疾患として位置づけた。

禁煙年数と罹患リスク

全がんにおいては、21年以上禁煙している人は生涯吸ったことがない人とリスクレベルは同程度(肺、食道がん等を除く)。20~30代にやめることができた場合、より効果は大きい。

卒煙成功体験も...

- かつて1年間の禁煙に成功。以後いつでもやめられると思いつながらなかなかやめられず、同僚の言葉をきっかけに令和への改元とともに禁煙を開始。半年間禁煙中。
- 習慣的に喫煙をしていた自覚があったので、その時間は他のことをするようにした。

平山保健師のコメント

北陸シャーマンズ支店は、健康管理責任者の水津総務長自らが卒煙し社員みなさんに範を示された事業所でした。そんな責任者の発案で実施された今回の教室は、積極的な質疑あり笑いあり、喫煙者のみなさんの前向きな姿が印象的でした。始めるのに遅すぎることはありません。禁煙教室で職場の仲間と一緒に新たな一歩を踏み出してみませんか。



参加者の声 VOICE

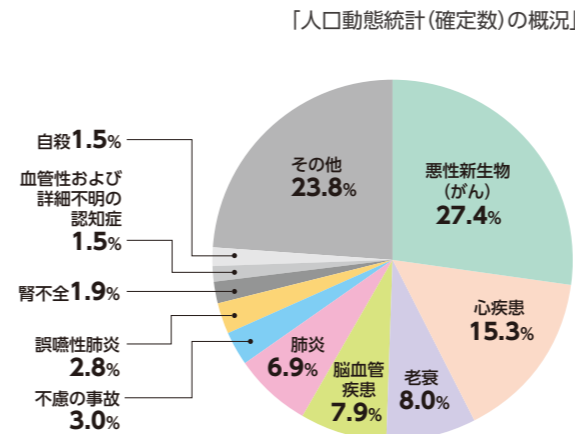
- 禁煙のきっかけになるかと思い参加した。年内を目処にやめようと考えている。
- スモーカーライザーの数値を見て驚いた。すぐにはやめられないと思うが、減らす努力をする。
- 元々やめるつもりはなく参加したが、子どもに対する影響があることなども聞いたので、少なくとも量を減らすことや電子たばこに替えることを考えた。
- 現在禁煙中(1カ月半)。最後は電子たばこを吸っていたが、電子たばこの有害性も知れたのは良かった。
- 今現在やめるきっかけがないが、使っている電子たばこのキットが壊れたらやめようと思う。

Sekisui Health Data

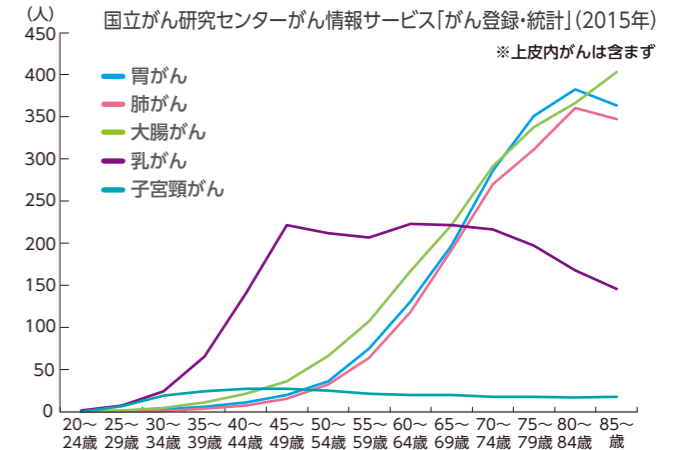
がん

昭和56年以降、日本人の死亡原因は、悪性新生物(がん)が第1位となっています。下のグラフの通り、ほとんどのがんで年齢が上がるにつれて、罹患者数も上昇していることがわかります。このページでは、日本全国やセキスイ健保における最新の「がん」データをご紹介します。

主な死因[2018年]

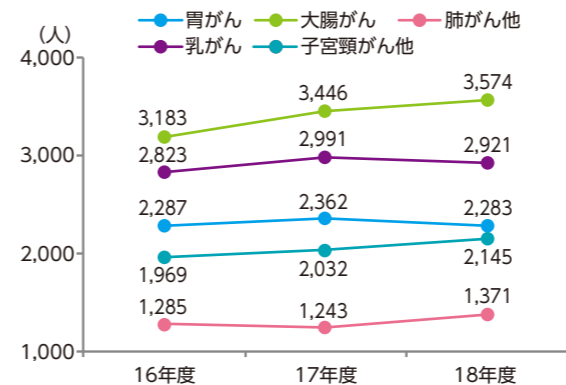


10万人あたりの年齢別がん罹患者数

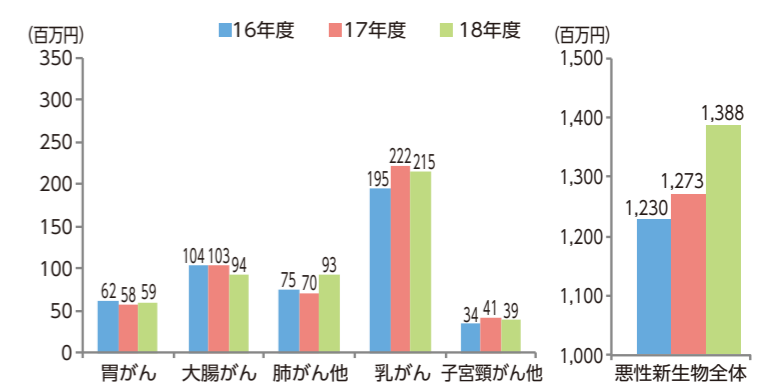


セキスイ健保における

悪性新生物(がん)受診者数(部位別)

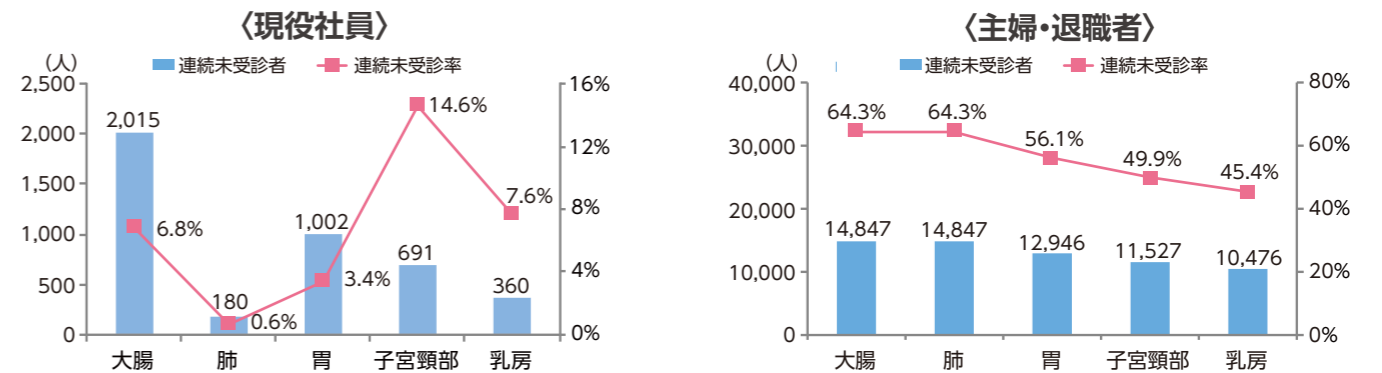


悪性新生物(がん)医療費(部位別)



セキスイ健保では、がんを理由に病院にかかる人や医療費が年々増加しています。この状況を改善するためには、がんの早期発見、早期治療が重要になります。

がん検診未受診者数(率) [2017~18年度]



大腸と肺は毎年、胃・子宮頸部・乳房は2年に一度の受診が厚労省により推奨されています。ここでは受診間隔を守っていない方の人数と割合を算出していますが、主婦や退職者はもちろん、現役社員でも受診間隔を守れていない方がいることがわかります。

がん検診 受診のススメ



「がん」は日本人の2人に1人が生涯でかかる病気とも言われ、セキスイ健保でもかかる方は年々増えています。また、怖い病気の印象も強いですが、早期に発見すれば治癒する確率が極めて高い病気です。
がんから自分たちの身を守るため、ここでは早期発見について説明します。

確認しよう! がんの基本

がんってどんな病気?

毎日行われる細胞分裂時、遺伝子の突然変異が起き、異常を持った細胞ができる

異常を持った細胞のうち、悪性度の高いものが周囲に広がり、「がん化」した細胞ができる

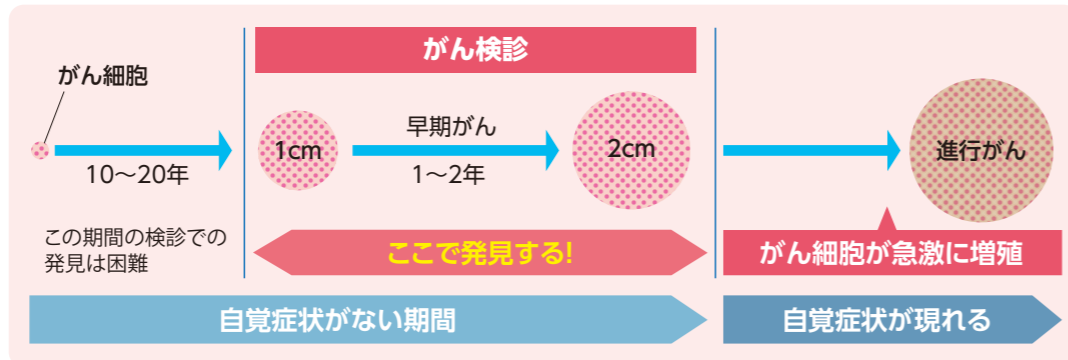
加齢に伴う遺伝子の傷の積み重ね + 免疫力の衰えにより、がん細胞が増加

がんとは、
一種の「老化」
遺伝子の経年劣化

◎突然変異の最大の原因はたばこ!(がん死亡のうち、男性34%、女性6%は喫煙が原因)

がんは、進行・末期にならないと症状を出さない!

早期がんであれば、
95%が治ります!



がん検診を定期的に受け、がんを早期に発見して治療することが重要です!

納得した医療を受けるために、がん検診の デメリットも知っておこう

- ① 偽陽性者への不必要な検査や不安
- ② 検診や精密検査による侵襲や合併症
(臓器などを傷つけてしまう可能性がある)

※偽陽性とは、その疾患にかかっていないのに、検査で陽性の結果が出てしまうこと。

もしもがん検診で

所見ありといわれたら…

怖がらずに、精密検査を受診しましょう。
セキスイ健保では、2~3割の人が精密検査を受診していません。
がんを早期に発見・治療するためにも、精密検査は必ず受けましょう!



各種がん検診の種類と検査方法

国が効果を認めている5つのがん検診について、検査方法を知っておきましょう。
各検診の左上、受診年齢と受診間隔は厚労省のガイドラインにより推奨されたものです。

50歳以上 2年に1回 胃がん検診

胃部X線

バリウムと発泡剤を飲み、胃の大きさや形、胃壁の変化などを観察し、がんの疑いがないかを調べる。



胃カメラ

口や鼻から内視鏡を挿入し、カメラで直接、食道や胃、十二指腸の様子を見て、がんの疑いがないかを調べる。



40歳以上 1年に1回 大腸がん検診

便潜血

便に含まれる血液の有無から調べる。便は自宅で2日分(1日分)採取する。



40歳以上 1年に1回 肺がん検診

胸部X線

胸部をX線撮影して調べる。異常があると白い影が映る。50歳以上で喫煙指数(1日に吸う本数×喫煙年数)が600以上のハイリスク者と呼ばれる人には、喀痰細胞診を併用することが推奨される。



40歳以上 2年に1回 乳がん検診

マンモグラフィ

乳房を挟み平らにすることで乳腺組織が押し広げられ、しこりになる前の微細な石灰化などのがんを発見する。少ない被ばく線量での撮影が可能。



乳房エコー

超音波をあてて、その反射の様子を撮影し、微細なしこりの発見のほか、乳房内やわきの下など周囲のリンパ節への転移も調べる。妊娠中もでき、乳腺濃度の高い人に向いている。



20歳以上 2年に1回 子宮頸がん検診

細胞診

専用ブラシで子宮の入り口付近の細胞をとり、がん細胞がないかを調べる。



被扶養者の方 HPV検査

子宮頸がんの原因であるHPV(ヒトパピローマウイルス)に感染しているかを調べる検査。検査方法は細胞診と同様です。HPVは、性交経験のある女性であればだれでも感染する可能性があるウイルスで、感染しても多くの場合は免疫力によって排除されます。排除されず長い間感染状態していると、子宮頸がんに進展してしまいます。

受診の達人に聞く!

こんなときの受診 どうしたらいいの?

ワシが
答えよう!



受診の達人サル達師匠
受診のマナーを知りつくした男、
正しい受診の伝道師。

病気やけがをしたとき、病院や薬局へはどのように受診していますか?
病院への受診のしかたを見直してみませんか。

忙しいから夜間・休日に受診しようかな...

最近、体調がすぐれないんです。
でも、平日は忙しくて、なかなか診察に行けません。
それに、混んでるのはイヤだし...。
夜間や休日に診てもらおうかな。



時間外受診は医療費が余分にかかります



診察時間外の受診には、割増料金が加算される
ことをご存じか? さらに、早朝・夜間・休日を開業
時間としている診療所(ベッド数20床未満)でも、
時間によっては500円加算されるのじゃ。忙しいか
ら、混んでからといった理由で時間外に受診す
ると、医療費が高くなるのじゃ。急病時以外は、診
療時間内での受診が原則と肝に銘じよ。

■保険薬局の営業時間内でも、夜間・休日等は割増料金に
「平日:19時~翌朝8時」や「土曜:13時~翌朝8時」、「日曜・祝日の終日」は+400円

こんなにかかる診療時間外の割増料金

	深夜 (22時~6時)	休日 (日曜・祝日)	時間外 6時~8時 18時~22時 (土曜は12時~)
初診料 (2,880円)	+4,800円	+2,500円	+850円
再診料 (730円)	+4,200円	+1,900円	+650円

※診療所またはベッド数が200床未満の病院の場合。
※上記金額には健康保険が適用されます。

診断・治療法にちょっと不安...

うちの母に、がんが見つかって、
お医者さまに手術をすすめられたの。
でも、専門書を見ると、薬で治療する方法もあるみたいで...。
母は高齢だから、あまり負担をかけたくないのよね。



不安なときは「セカンドオピニオン」

正直に話して
みるのじゃ



そんなときは「セカンドオピニオン」がよい。セカンドオピニオンとは、診断や治療に納得がい
かないとき、他の医師や専門家から意見を求めることじゃ。「納得できない」「主治医に言いづらい」か
らといって、自己判断で次々と受診先を変更し、ムダな時間や医療費を費やしてしまう「はしご受
診」とはワケが違う。主治医に「セカンドオピニオンをとりたい」と伝えられる信頼関係を、日ごろか
ら築いておくことが大切じゃ。

※診療内容に不満がある、新しい病院ができたからなどの理由で次々と病院を替える「はしご受診」をす
る人がいますが、家計にも体にも大きな負担がかかります。

かぜでも大病院で診てもらおうよ!

軽い症状でも、行くならやっぱり大病院。
だって、大は小を兼ねるっていうでしょ。
待ち時間が長いのはご愛敬さ!



マナーが大切じゃ



まずはかかりつけ医へ

大きな病院(ベッド数200床以上)に行くと、待合室は大混雑、1~2時間も待って、診察は3分など
という経験をしたことはないかのう。そもそも、大病院は専門的な治療や検査などをしてくれるとこ
ろ。そうした治療を必要としている患者にとって、あまりの混雑ぶりは大迷惑じゃ。まずは、近くの診療
所のかかりつけ医を受診して、必要であれば大病院を紹介してもらうのが受診のマナーと心得よ。

大病院には
紹介状をもって
かかりましよう

まずは
かかりつけ医へ



必要に応じ
大病院を
紹介してもら

※紹介状の作成には費用がかかります
が、健康保険が適用されます



紹介状を
もって
大病院へ

紹介状があれば、特別料金はかから
ない



大病院を受診すると特別料金がかかることも

医師の紹介状なしに大病院を受診すると、初診料に特別料金が加算されることがあります。特別料金の金額は、病院に
よって異なります(特別料金は保険適用外)。

「いつもの薬」に猪突猛進

効き目が同じで値段が安くなるからって、
ジェネリックっていう薬を勧められたけど...、
ほんとにこれで大丈夫かな?



ときには変化も
必要じゃぞ



品質・効能とも安心、「ジェネリック医薬品」

「ジェネリック医薬品(後発医薬品)」とは、新規に開発される先発医薬品の特許が切れた後に、
別のメーカーから販売される薬のことじゃ。先発医薬品と同じ有効成分を使っているから品質・効
能・安全性は先発医薬品と同水準。そのうえ、研究開発費が抑えられるから値段は安いのがありが
たいの。また、子ども向けに苦みを抑えたり、甘みを加えた薬もあるんじゃ。不安な場合は「分割
調剤(お試し調剤)」もできるぞ。まずはかかりつけ医や薬剤師に相談してみることじゃ。

健康電話相談

どうしたらいいか迷ったときは、こちらまでお気軽にご相談ください。

●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

2020年4月から 被扶養者の認定要件に 「国内居住」が加わります

2020年4月から被扶養者になれる要件に
新たに「国内に住所を有していること」が加わります。

被扶養者として認められる要件を確認しましょう。

※要件を満たさないときは、削除の手続きが必要です。

被扶養者として認められるための要件

※税法上の扶養の要件とは異なります。

NEW

2020年4月から追加

国内に住所(住民票)があること

ただし、明らかに日本での居住実態がない場合は国内居住要件を満たさないと判断します。



3親等内の親族であること

配偶者・子・孫・父
母・祖父母・曾祖
父母・兄弟姉妹以
外は被保険者と
同居が条件。



被保険者の収入によって生活していること

別居の場合、
被保険者から
の仕送りより
少ない収入で
あること。



被扶養者となる人の今後1年の見込収入[※]が 下記を満たしていること

※被扶養者に該当する時点および認定された日以降の年間見込収入額。

●130万円(月額108,334円・日額3,612円)未滿

60歳以上または障害のある場合は

180万円(月額150,000円・日額5,000円)未滿

※失業給付(日額3,612円以上)受給中は被扶養者になれません。

●被保険者の収入の2分の1未滿



▼例外的に認められるケース

- 1 留学する学生
- 2 海外赴任に同行する家族
- 3 海外赴任中に身分関係が生じ、新たな同行家族とみなすことができる人
- 4 観光・保養やボランティアなど就労以外の目的で、一時的に日本から海外に渡航している人
- 5 その他、日本に生活の基礎があると認められる特別な事情があるとして健保組合が判断する人

例 海外赴任中に生まれた被保険者の子ども、海外赴任中に結婚した被保険者の配偶者など

例 ワーキングホリデー、青年海外協力隊など

▼認められないケース

日本国内に住所を有していても、日本に滞在する目的(ビザ)が次の特定活動の人は、被扶養者とすることができません。

- 1 病院・診療所に入院し、医療を受ける人
- 2 1の日常生活の世話をする人
- 3 1年を超えない期間、観光・保養を目的として滞在する人



! 現在扶養に入っている方で国内に住所を有していない方は、
2020年4月1日以降は扶養削除となります。

下記①②を勤務先の事業所担当者へ届け出てください(退職者の方は当健保までご連絡ください)。

①被扶養者届・被扶養者確認通知書(当健保ホームページよりダウンロード可)

②セキスイ健保の保険証

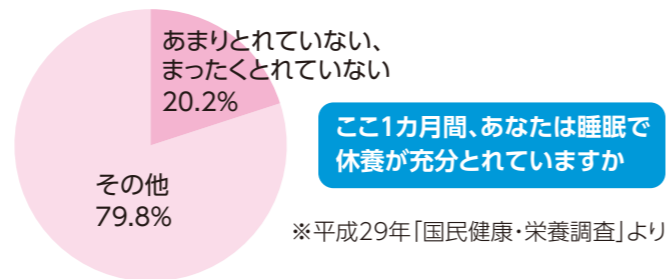
※2020年4月1日以前の届け出も受付可能です。

眠りと健康

仕事や家事、育児、介護、勉強、趣味、…毎日忙しいなか、みなさん、よく眠れていますか？ 必要な睡眠時間は人によって違いますが、睡眠不足が続くと健康を損なうことにつながります。ぐっすり眠って、毎日をすこやかに過ごしましょう。

眠り 足りていますか？

国の調査*によると、ここ1カ月間に睡眠で休養が充分とれていない人は20.2%もあり、10年前より増えています。日中の眠気は深刻なヒューマンエラーを引き起こし、大きな事故につながることもあります。



眠るときの習慣 OorX?

よい睡眠は、心と体の疲れを回復させます。“よく眠るために”と、間違った習慣を身につけていませんか？

眠くなるから、お酒を少々。または、好きな香りのよい紅茶でリラックス♪

X 寝酒は逆効果。カフェイン摂取は就寝3~4時間前まで。

アルコールを摂取すると目が覚めやすくなり、眠りが浅くなるほか、慣れによってアルコールの量が増えていきやすいことがわかっています。

コーヒー、緑茶、紅茶、ココア、栄養ドリンク剤などに含まれるカフェインは、眠りに入るのを妨げたり、眠りを浅くさせたりします。摂取は眠る3~4時間前までにしましょう。



昨日は真夜中まで眠れなかったから、今日は午後8時にはベッドに入らなきゃ…

X 無理やり眠ろうとしても、眠れません。

眠くなってから寝床に入りましょう。ただし起床時間は毎日同じ時刻に。起きるときに太陽の光を浴びると、体内時計がリセットされるので、眠る時間が安定してきます。



寝る前に、熱いお風呂に入ってさっぱりしたい!

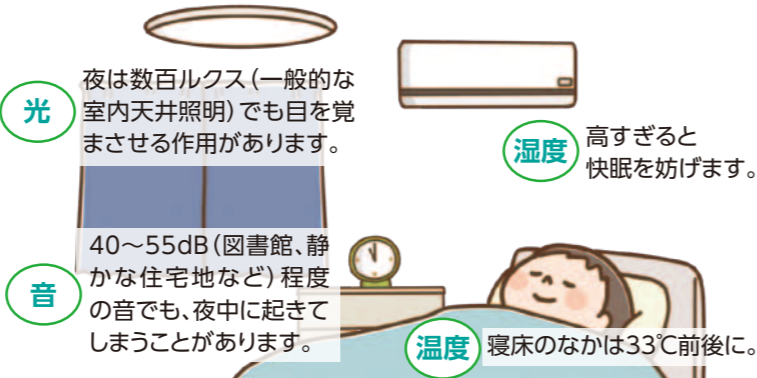
X 42℃以上のお風呂は、心身を目覚めさせます。

就寝30分くらい前に40℃前後のお風呂に入ると、心のリラックス効果に加え、末梢血管が広がることにより寝付いてからの深い睡眠が促されます。



環境を整えて、ぐっすり眠りましょう

寝室の温度、湿度、音、光などの環境は睡眠の質に影響します。自分の睡眠にあった環境をつくりましょう。



Column 睡眠負債

睡眠負債とは、英語の「Sleep Debt」の訳で、“(借金のように少しずつ積み重なる)蓄積した睡眠不足”を指します。テレビ番組で特集され、流行語大賞トップテン*に選ばれるなど、話題になりました。近年の研究で、睡眠負債が認知症やがんのリスクを高めることがわかってきています。

*「現代用語の基礎知識」選 ユーキャン新語・流行語大賞2017

2020年度 予算のお知らせ

2月21日に開催された第163回組合会で、2020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】

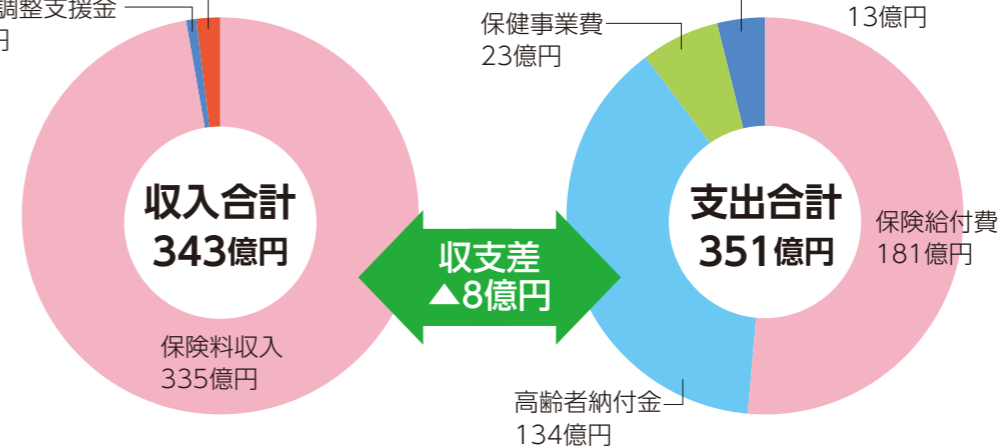
- 被保険者数…57,330人
- 被保険者平均年齢…44.1歳
- 退職者の標準報酬月額(特退)…280,000円
- 被扶養者数…57,420人
- 保険料率…9.0%
- (任継)…退職時の標準報酬月額[上限410,000円]

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。



雑収入他 5億円
財政調整支援金 3億円

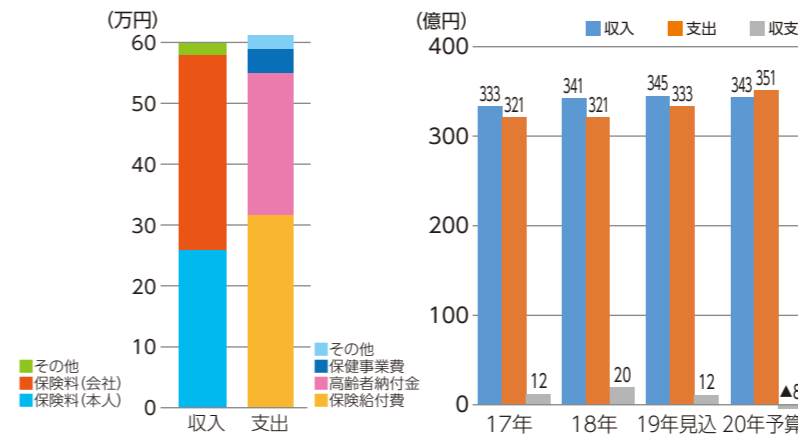


保険給付費とは…

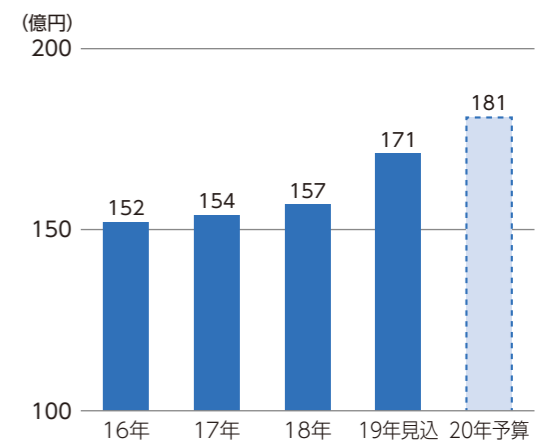
みなさまの医療費(入院費や診察費、薬代等)のうち、みなさまにご負担いただいた額(3割)の残りの費用は、セキスイ健保が負担しています。



■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年でどれくらいかなのかな？ ■支出は年々増えています



■保険給付費の推移



保険料は平均でみなさまから年間26万円いただいています(会社からは32万円)。支出の内、半分はみなさまへの給付費(医療費等)、4割は国への高齢者納付金です。

19年度見込みで対前年+14億円、さらに20年度で対前年+10億円増加する見込みです。

介護保険

	2019年	2020年
収入	介護保険収入 42.6億円	介護保険収入 42.6億円
支出	介護納付金 38億円	介護納付金 42.5億円(+4.5億円の増)
保険料率	1.58%	1.72%(会社0.86%・本人0.86%)

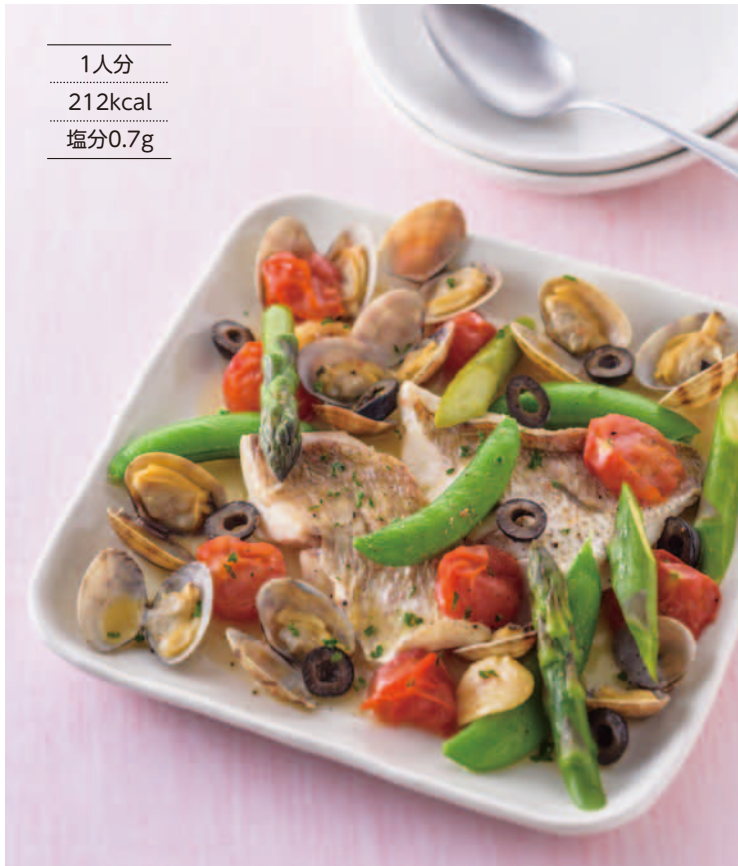


春の訪れを感じるお手軽本格鯛料理

鯛と春野菜のアクアパッツァ

●料理制作/磯村 優真恵 (管理栄養士・料理家)
●スタイリング/佐藤 絵理
●撮影/巢山 サトル

1人分
212kcal
塩分0.7g



材料 (2人分)

- 鯛(切り身).....2切れ
- ミニトマト.....4個
- スナップエンドウ.....6本
- アスパラガス.....2本
- にんにく.....1片
- あさり(砂抜きしたもの).....10個
- ブラックオリーブ(スライス).....10g
- オリーブ油.....大さじ1
- 白ワイン.....大さじ2
- 塩.....少々
- 黒こしょう.....少々
- パセリ(刻んだもの).....適宜

作り方

- ①鯛は塩少々(分量外)をふって5分ほどおき、出てきた水分をキッチンペーパーなどで優しくふき取る。
- ②ミニトマトはヘタを取って半分に切り、スナップエンドウは筋を取る。アスパラガスは斜め4等分に、にんにくはスライスする。
- ③フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ中火にかけ、香りがたったら鯛の皮目を下にして焼く。
- ④鯛の表面が白くなったら裏返し、あさり、ミニトマト、ブラックオリーブと白ワインを加える。アルコールが飛んだらスナップエンドウ、アスパラガスを加えてふたをし、3~4分加熱する。
- ⑤あさりの口がすべて開いたら、塩・黒こしょうで味を調え、仕上げにパセリをふる。

ご家族のみなさまにぜひお伝えください

4月下旬頃に「主婦・退職者健診のご案内」を送付します

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、4月下旬頃に送付する予定です。下記の内容で発送しますので、2020年度末まで必ずお手元に保管しておいてください。

■2020年度の案内冊子について

- ①案内冊子が入った封筒
透明フィルムの封筒に封入して送付します。
- ②案内冊子の表紙
カラーの冊子を送付します。

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。

