

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

夏

2021 vol.140

CONTENTS

- 放っておくとコワイ
生活習慣病 糖尿病
- 被扶養者の資格確認調査について
- 2020年度決算のお知らせ



血糖値高めを放っておくとどうなるの？

健診で「血糖値が高め」と判定されたにもかかわらず放置していると、いずれ糖尿病を発症します。糖尿病の特徴は、進行して合併症を発症するまで自覚症状がほとんどないこと。「血糖値が高め」の状態であれば、生活習慣の改善で発症を防ぐことができます。後悔する前に行動しましょう！※ここでは、体質や生活習慣が発症の要因となる2型糖尿病について説明しています。

糖尿病のリスクを知る検査

糖尿病とは、すい臓が分泌するインスリンというホルモンの量が不足したり、インスリンが十分に分泌されていてもうまく働かないために、血液中のブドウ糖(血糖)が多くなる病気です。

特定健診では、糖尿病のリスクを知るために右の検査数値をチェックします。健診を受けたら結果をよく確認し、判定に従って行動しましょう。

- 保健指導判定値…特定保健指導の対象者を選定するための数値。
- 受診勧奨判定値…医療機関への受診が勧められる数値。

特定健診で気をつけたい検査項目

空腹時血糖	HbA1c(NGSP値)	尿酸
食後10時間以上の空腹時に血液に含まれるブドウ糖の量を測定します。検査したときの血糖の状態がわかります。	赤血球のヘモグロビンにブドウ糖が結合している割合を測定します。過去1~2カ月間の血糖値の平均がわかります。	尿中のブドウ糖の有無をみます。通常、血液中のブドウ糖は腎臓でろ過され、尿管で再吸収されるため、尿中にはありません。糖尿病だけでなく他の腎臓の病気でも出ます。
保健指導判定値 100mg/dL以上	保健指導判定値 5.6%以上	判定値 陽性(+)
受診勧奨判定値 126mg/dL以上	受診勧奨判定値 6.5%以上	

注)血糖検査は空腹時血糖またはHbA1cが原則ですが、やむを得ない場合は食直後を除き随時血糖(食後3.5時間以上10時間未満)も認められます。
随時血糖:保健指導判定値100mg/dL以上・受診勧奨判定値126mg/dL以上
*糖尿病の診断基準は、上記の判定値とは異なります。

健診後 早めに対策をとった場合と放置した場合

35歳から「血糖値が高め」のBさんの場合

朝食はとらない。昼食は揚げもの中心でごはん大盛りが定番。毎日、晩酌は欠かせない。甘い清涼飲料水やお菓子も大好き。運動習慣はなし。35歳から健診で「血糖値が高め」と指摘されるが、気にせず過ごす。

40歳で「要経過観察」に

特定健診を受けたところ、HbA1c5.8%で、「要経過観察」と判定される。

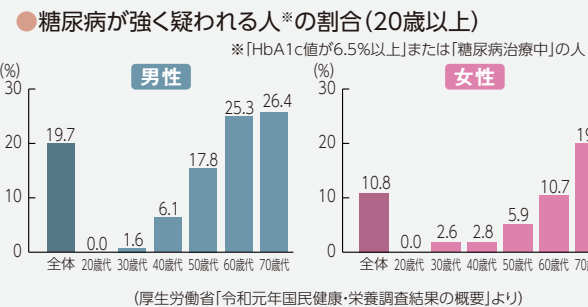
糖尿病になりやすい要因

糖尿病は、なりやすい体質(遺伝的素因)に、食べすぎ・運動不足・肥満・ストレスなどの生活習慣(環境要因)が加わって発症します。

改善を實行！
高血糖状態を放置！

成人男性の5人に1人は糖尿病の疑いあり！

厚生労働省の調査によると、糖尿病が強く疑われる成人の割合は、男性19.7%、女性10.8%です。男性では5人に1人、女性では10人に1人は糖尿病の疑いがあることとなります。「血糖値が高め」の状態であれば、生活習慣の改善で健康な状態に戻ることも可能です。



早めに血糖値対策をとった場合

特定保健指導の案内を受け取り、参加。糖尿病の恐ろしさを知り、生活習慣を見直して、減量と血糖値の改善を決意!



食後に血糖値を下げる運動

インスリンの効果を高めて血糖値を下げるには、有酸素運動を20~60分間、できれば毎日、少なくとも週3日以上行いましょう。

血糖値が上がりにくい食べ方

「野菜」⇒「肉・魚」⇒「ごはん・パン」の順に食べると、食物繊維の作用で、あとから入ってくる糖質の吸収がゆっくりになります。

血糖値が正常になり、健康を維持!

1年後の健診で血糖値が改善され、体重も徐々に減少。5年後には、血糖値は正常範囲で安定する。



健康を維持するために…

欠食や糖質のとりすぎなど血糖値を上げやすい食生活に気をつけながら、日常生活に運動を取り入れ、積極的に体を動かしましょう。

高血糖を放置した場合

45歳でHbA1c6.6%。「要受診」と判定され、病院を受診。糖尿病と診断されるが、自覚症状がないからと、通院しなくなる。

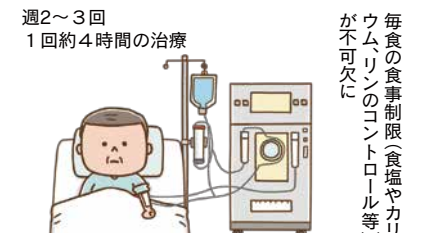


糖尿病を発症

糖尿病は気づかないうちに発症し、症状がないままゆっくりと進行します。初期の段階で適切な食生活改善と運動、薬物療法等で血糖値をコントロールしないとさらに進行してしまいます。

糖尿病の合併症を発症!

57歳、だるさやむくみの症状が出て、糖尿病腎症と診断される。60歳で人工透析による治療を開始。



糖尿病を放置し続けると…

血管がポロポロとなって動脈硬化が進行し、神経障害・網膜症・腎症の三大合併症や心筋梗塞など深刻な病気を発症します。

健康のため、セキスイ健康支援プログラムの案内があった際は必ず受診してください

セキスイ健保では、健康診断の結果をもとに、血糖を含む健康リスクを持つ方を対象に、セキスイ健康支援プログラムを実施しております。これは、みなさんの健康診断の結果や生活習慣の状況をもとに、専門家(保健師、管理栄養士など)から生活習慣を見直す助言や相談を行い、総合的な健康づくりに役立てていただくというものです。

本プログラムは、従業員の方はもちろんのこと、配偶者やご家族、退職者の方に対しても行ってまいります。配偶者(ご家族)や退職者の方への特定保健指導は、従来までの対面式に加え、スマートフォンのテレビ電話やチャットアプリ等を利用した保健指導も可能になり、みなさんのライフスタイルに合わせてご選択することが可能になりました。

対象の方には案内文書を郵送します。お知らせが届いた方は、健康的な生活を送るためにも、ぜひご受診くださいますようお願いいたします。

配偶者・退職者向けセキスイ健康支援プログラム実施方法

	面接実施者	面接方法	実施期間
A社	保健師等の健康相談員	【積極的支援対象者】 対面・電話	4カ月間
		【動機付け支援対象者】 対面・電話	3カ月間
B社	管理栄養士	スマートフォン(テレビ電話・チャットアプリ)	3カ月間

事業所訪問 vol.7

積水成型工業株式会社
積水成型茨城株式会社

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生活習慣の改善や向上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1月～3月にかけて「積水成型工業株式会社 関東工場」と「積水成型茨城株式会社」にて、女性を対象として行った健康教室と、その後の事業所の取組事例を紹介します。

自分自身や同僚の体調について理解を深める

(女性従業員対象)



実施時期(2019年)
1/28・3/18



参加者 15名(2回合計)
全女性従業員を対象として、
希望者が参加



講師
島田保健師



実施後の
影響

- 自身や同僚の体調に対する理解の向上
- 新工場の職場環境改善
- からだの不調について医療機関へ相談することへの抵抗感の低下

実施までの経緯



女性従業員A

体調の悩みは、周りの人に相談しても分かってもらえるか不安…。私も他の人がどんなことで悩んでいるのか全然わからないし、男性の上司にも相談しづらいしどうしたらいいんだろう。
※生産部門で働く女性の年代は、20～60代と幅広い

女性の労働力は生産性に大きく影響するから、体調管理は重要な課題だ。でも、男性の自分からは声をかけにくいな…。ダイバーシティや女性活躍を推進しているけど、何かできることはないかな。



男性上司

女性の活躍を推進していきたいけど、どんなことができるだろう？面談で、健診結果やワークライフバランスについて、工場メンバーと色々な話をしている島田さんなら、みんなも耳を傾けてくれるかも！



女性従業員B

女性従業員のみなさんが悩む体調について、健保の制度を使って「健康教室」を開催しましょう。まずは同性同士の理解を深めるため、女性を対象にセミナーをやってみましょう！



島田保健師

講義内容

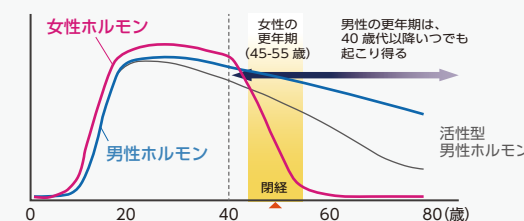
- 女性のライフサイクルを中心に、世代ごとにかかりやすい病気やトラブルを理解する
- 講義後、自分や身の回りの人からだの不調があった場合どうすべきか意見交換を実施

女性のライフサイクルと健康

■ からだのマイナートラブルとケア

- ① PMS(月経前症候群) ② 月経困難症
- ③ 子宮内膜症 ④ 子宮筋腫
- ⑤ 更年期障害 ⑥ 子宮がん・乳がん
- ⑦ 円熟期(閉経後)のからだ

女性特有の健康課題 男性に比べホルモンの変動が大きい



まとめ

- 自覚症状は、「いつもと違うよ!」という女性ホルモンのサイン。迷わず、婦人科・産婦人科・女性外来へ相談を!
- 基礎体温・PMSダイアリーをつける
- 定期的に健康診断・がん検診を受ける

最後に

- 正しい知識をもとう
ホルモンバランスの不調への対処
がんの予防/早期発見 → 定期的な検診
- 職場の理解と配慮
女性特有の変化への理解(男性への理解も同様)
職場環境の整備/受診のしやすさ

実施後の感想



参加者



学生時代、からだの成熟については学んだが、衰えなどについては教えてもらう機会がなかった。



保健体育の授業以来、このような機会がなかったのでよかった。



自分や周囲の人のからだについて知ることができてよかった。



島田保健師

健康相談から始まり、健康教室の開催や工場移転の際の工夫につなげてもらうことができたと思います。今後も事業所と協力して取組を行い、よりよい健康づくりや事業所づくりをすることができればと考えています。



事業所

健康状態の維持や向上は労働機会の損失抑制にもつながるので、男性上司にも講習を行いたい。

◎実施後の影響

健康教室の内容や島田保健師との相談を参考に、2021年1月の工場移転時に、女子ロッカーへのベンチシートの設置や休憩室の設営、食堂のレイアウト等を実施。今後も保健師と連携し、従業員の健康の維持・向上に取り組んでいきたいと考えている。



女子更衣室/突然の体調不良時にも休憩しやすいベンチシートの設置



食堂/コミュニケーションの取りやすい座席構成、採光に優れた設計

健保組合より

今回は、2019年に法改正が行われ、世間からも注目を浴びている「女性の活躍推進」をテーマに開催された健康教室をご紹介しました。このように、健康教室は運動や食事だけでなく、さまざまなテーマで開催することが可能です。事業所が抱える健康課題へのアプローチとして、健康教室をぜひご活用ください。

※健康教室等の補助制度に関する資料、申込書はセキスイ健保HP内事業所担当者ページ(パスワード有)よりダウンロードすることができます。

よくわかる
健保の制度

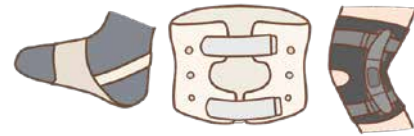
立て替え払いをしたときの各種申請

よく問い合わせのある申請についてご紹介します。療養費申請の手続きについてはセキスイ健保 HPを参照してください。

【病気やケガをしたとき】 → 【立て替え払いをしたとき】



治療用装具 ● 足底装具、コルセット、サポーターなど



支給対象と認められる場合

- 医師が治療の手段として必要不可欠と認めていること
- 原則として厚生労働省の定めた方法により、オーダーメイドで作製されたものであること

CHECK!

支給対象となる場合でも、それぞれの装具には使用年数、耐用年数の基準があり、その基準に該当しなければ保険適用になりません。

支給対象とならない場合

- 治療のためではなく日常生活の利便性向上のために作製されたもの
- スポーツ時に装着し、患部の保護を目的としたもの
- 美容を目的としたもの
- 症状固定後に使用するもの

CHECK!

症状固定後に装着する装具や日常生活のために必要な装具、**治療用ではない装具は、「日常補装具」となるため、健康保険は適用されません。**症状固定後や身障者手帳をお持ちの方が、補装具を作製する場合、**事前**にお住まいの市区町村へご相談ください。福祉制度の対象となる場合があります。



治療用眼鏡

対象年齢 9歳未満

対象疾病 弱視、斜視、先天白内障術後の屈折矯正など

※近視、遠視、乱視のみでは対象になりません



CHECK!

9歳未満であっても支給対象となるためには更新条件が必要です

5歳未満の小児 更新前の治療用眼鏡等の装着期間が**1年以上**ある場合

5歳以上の小児 更新前の治療用眼鏡等の装着期間が**2年以上**ある場合



保険証を持たずに受診

療養費として支給を受けるためには「やむを得ない事情」があると当組合で認めた場合に限りです。

(例1) セキスイ健保に加入後、前加入していた失効済みの保険証を使用してしまった



▶ すみやかに受診した医療機関へ、保険証が変更になった旨を申し出てください。

(例2) 受診時に保険証を持っていなかった
扶養認定の手続き中で手元に保険証がなかった



▶ 医療機関によっては、後日精算(保険証使用扱い)をしてもらえる場合があります。

医療機関で了承が得られると、ご本人が健康保険組合に申請をしなくて済みます。まずは受診された医療機関に確認してください。

傷病手当金を受給されている、または病気やけがで療養中の方へ

ご存じですか?

障害年金請求のご案内

制度の仕組みなどを知らずに請求が遅れてしまい、年金総額が減少するケースがあります

障害年金は、病気やけがによって生活や仕事などが制限されるようになった場合、現役世代の方も含めて受け取ることができる年金です。

病気やけがで初めて医師または歯科医師の診療を受けたときに、「国民年金」に加入していた場合は「障害基礎年金」、「厚生年金」に加入していた場合は「障害厚生年金」が請求できます。

障害厚生年金に該当する状態よりも軽い障害が残った場合は、障害手当金(一時金)を受け取ることができる制度があります。セキスイ健保HPにて詳細はセキスイ健保HPを参照してください。

障害年金について クリック



※傷病手当金を受給されている方が障害年金を受け取ることになった場合は、必ず健康保険組合へご連絡ください。

健康保険の傷病手当金を受給されている方、病気やけがで療養中の方は、お近くの年金事務所や年金相談センターへお問い合わせください。

日本年金機構
全国の相談・手続き窓口



被扶養者の状況に変更はありますか？

被扶養者であるご家族が以下のような場合、被扶養者ではなくなります。
該当する事項にあてはまる場合は、「被扶養者異動届」による届け出が必要です。

STEP 1 健康保険組合に届け出が必要かチェックしてみましょう

被扶養者の状況が以下の場合、被扶養者ではなくなります。
あてはまる場合は、STEP2の必要書類を健康保険組合に届け出てください。

就職した・他の健康保険の被保険者になった

- 被扶養者が就職して他の健康保険の被保険者になったとき
- 被扶養者がパート先で他の健康保険の被保険者になったとき



失業給付金の受給を開始した

- 被扶養者が雇用保険の失業給付金を受給するようになり、その額が1日あたり3,612円以上(※)のとき
※60歳以上は1日あたり5,000円以上



収入が増えた

- 被扶養者の年収が130万円(月額108,334円)以上になったとき
※60歳以上または障害年金を受給している場合は、年収が180万円(月額15万円)以上になったとき(老齢・障害・遺族・個人年金含む)
➔65歳になり年金の受給が始まった方はとくにご注意ください。

年金が増えた

- 被扶養者が65歳になって老齢年金の受給が始まり月額15万円以上になったとき
- パート等の収入がある場合はすべての収入の合計が月額15万円以上になったとき



結婚した

- 被扶養者が結婚して結婚相手の被扶養者になったとき



離婚した

- 被扶養者が被保険者と離婚したとき



仕送り額が変わった

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき



外国に移住した

- 国内に住所(住民票)がなくなったとき
※留学、海外赴任、観光、保養、ボランティアなどで、一時的に海外に渡航している人は除きます。



STEP 2 次の必要書類を健康保険組合に届け出てください

必要書類

- 被扶養者異動届
- 該当する被扶養者の保険証
- 該当する被扶養者の高齢受給者証・限度額適用認定証(交付されている場合)
- 該当する添付書類(セキスイ健保HPをご確認ください)



被扶養者の資格確認調査について

セキスイ健保では、毎年被扶養者の資格確認調査(検認)を実施しています。
対象となる方には、9月に調査票をお送りします。
必要書類を添えて、必ず期日までに提出をお願いします。

毎年、公的所得証明書を提出していただきます

対象の被扶養者が無収入の場合でも、非課税証明書等の提出が必要です。夏季休暇等を利用して事前にご準備ください。詳細は実施時にご案内します。

- 高校生(高専含む)の方のみ、所得証明書の代わりに学生証または在学証明書を提出してください。
- 各種年金を受給している方は年金額改定通知書か年金振込通知書のコピーをお取り置きください。

自営業(事業・農業・不動産・株式・配当金などの)収入があるご家族は確定申告の控えの提出が必要です

- 所得ではなく、収入から直接的必要経費(セキスイ健保HP参照)を差し引いた金額で判断します。
- 経費の明細を確認するため収支内訳書等の書類も提出していただきます。

別居をしているご家族は仕送りの証明書類が必要です

「被保険者の単身赴任」と「通学のため」に別居している方は必要ありません。

- 手渡しの仕送りは認められません。
- 振り込みや現金書留で仕送りをしていることを証明できる書類をご準備ください。

16歳以上の方が対象です

厚生労働省の指導により2019年より16歳以上の方を対象としています。



どうして検認が必要なの？

みなさんからいただいた保険料を適切に使うためです

みなさんが医療機関等の窓口で支払う医療費は、医療費全体の3割です。あとの7割は事業主と被保険者のみなさんからいただいた保険料で賄われています。認定条件を満たしていないご家族の7割の医療費を負担することは、本来必要でない保険給付費を支出することになり適正ではありません。検認は、健康保険法施行規則第50条に基づき、厚生労働省から毎年実施するように指導されています。

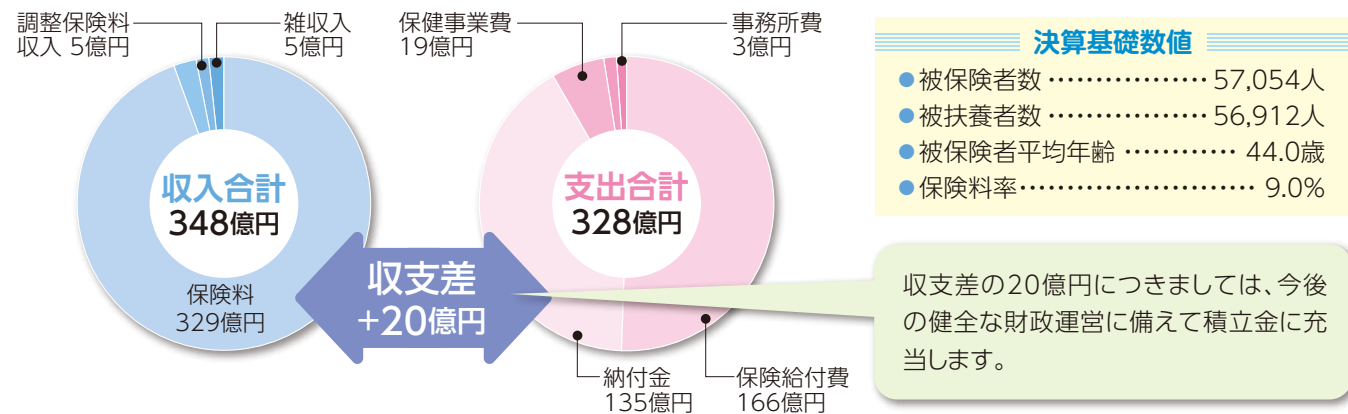


7月16日に行われた第167回組合会にて、 2020年度決算が承認されました

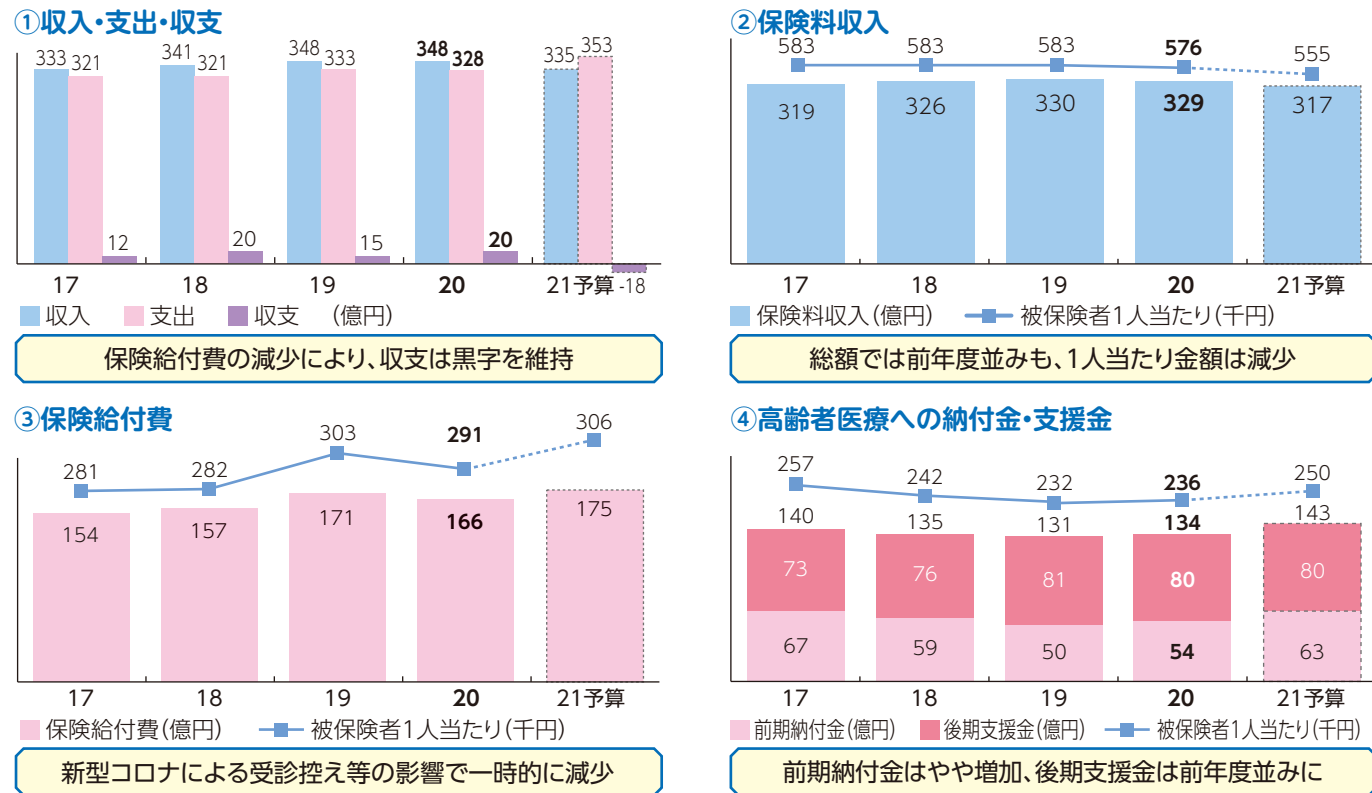
被保険者のみなさまと事業主より納めていただいた保険料の使い道をご報告いたします。

2020年度 決算概要

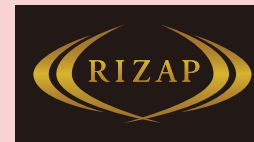
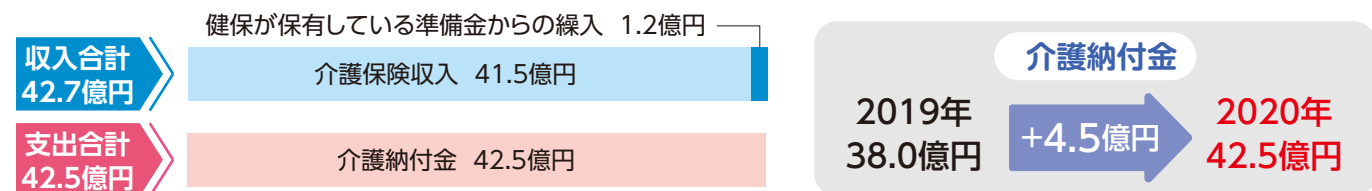
◆ 健康保険



◆ 財政状況の推移



◆ 介護保険 [2020年 介護保険料率:1.72%]



健康的な生活を送るために、
コラムを読んでリテラシーをつけましょう!!

RIZAP
トレーナーが伝授

ボディメイク必須アイテム!

たんぱく質のチカラ

ボディメイクだけでなく、美容や健康にも大きなメリットがあるたんぱく質。
 筋肉はもちろん、髪の毛、皮膚、爪、そして骨や内臓、血液など、
 体を構成する多くの部分がたんぱく質からできています。
 だからこそ、健康的な体を作るには、たんぱく質をしっかりと摂取することが大切です!

**普段の食事でもたんぱく質を意識することが
ボディメイク必勝法!**

① 脂肪燃焼の鍵は筋肉にあり!

筋肉には脂肪を燃やしてくれる働きがあります。
 筋肉量が多いと脂肪燃焼の効果を高めて、1日の消費カロリーもアップします。普段の食事からたんぱく質を意識して食べるようにしましょう!

② いつまでも若々しい姿をキープ

たんぱく質は筋肉だけではなく、髪の毛や肌のハリにも効果があります。
 普段の食事からたんぱく質を取り入れていくことで、若々しい姿を手に入れるサポートをしてくれます!

おすすめメニュー

1. マグロとオクラのねばねば和え



< 1人分の栄養価 >

エネルギー	361 kcal
たんぱく質	62.1 g
脂質	7.8 g
糖質	4.2 g
炭水化物	9.2 g
食物繊維総量	5 g
食塩相当量	0.8 g

- < 材料 (2人分) >
- ・まぐろ (カット済み) 200g
 - ・オクラ (冷凍) 2本 (24g)
 - ・納豆 1パック (50g)
 - ・塩昆布 大さじ 1/2 (3g)



作り方の動画はこちら ▶

2. 鶏むね肉のピカタ



< 1人分の栄養価 >

エネルギー	253.5 kcal
たんぱく質	29.4 g
脂質	12.6 g
糖質	0.35 g
炭水化物	0.35 g
食物繊維総量	0 g
食塩相当量	0.6 g

- < 材料 (2人分) >
- ・鶏むね肉 (皮なし) 1枚 (200g)
 - ・粉チーズ 大さじ 2 (12g)
 - ・卵 1個
 - ・糖質ゼロ料理酒 大さじ 2
 - ・塩、コショウ
 - ・オリーブオイル 大さじ 1



作り方の動画はこちら ▶

※動画はQRコードを読み取ってご視聴ください。本動画の視聴期日は2022年3月末です。

RIZAP コラム
掲載中

従業員向け健康支援サイト

「すこやかサポートパーソナル (SSP)」をご覧ください

従業員向け健康支援サイト「すこやかサポートパーソナル (SSP)」では、RIZAP 社のコラムも含め、みなさんの健康的な生活に役立つ情報を掲載*しています。また、みなさんが過去に受診した健康診断の結果の推移も確認できますので、ぜひ一度ご覧ください。

*現在は「健康コンテンツ」内に5つのRIZAPコラムを掲載中

SSPへは、下のURLまたは右のQRコードからアクセス!
<https://sekisui-ssp.sukoyaka-support21.com/psn/SPCM0010>



35歳以上の配偶者(被扶養者)がいる従業員のみなさんへ

ご存じですか!?

配偶者の健診受診率は 現役従業員の半分以下の低い状況です



現役従業員

99.6%

健診受診率
(2019年度)

43.5%



配偶者(主婦)

ご家族が明るくすこやかに暮らすためには、
従業員のみなさんはもちろん、奥様(配偶者の方)の健康も非常に重要です。
奥様がまだ健診の申し込みをされていない場合は、みなさんからぜひお声かけください。

セキスイ健保の健康診断はオトク!

1 配偶者やご家族も
自己負担額2,000円～
受診できます!

2 KENPOSに初回登録し、KENPOSから健診を申し込
むと、医療機関で受ける基本健診の自己負担額と同
額、**2,000円相当***のポイントが付与されます!
※初回登録で500円相当、健診申し込みで1,500円相当が付与されます。

● KENPOS とは

株式会社イーウェルが運営する、健康支援
Webサービスです。

アクセスは
こちら

[KENPOS]で検索
or
下記QRコードから

みんなの健康応援サイト
KENPOS



● ポイントを貯めて商品と交換しよう!

KENPOSポイントは、有名通販サイトやカフェチェーン、各種コンビニエ
ンスストアでの利用や、以下に掲載した各種商品等への交換が可能です。



こころにとどく
花キューピット

baskin **BR** robbins®
サーティワン

2021年度は健診の案内方法が一部変わりました

すでにKENPOSにユーザー登録されている方に対しては、
案内冊子は発送せず、**4月21日(水)**にメールにてご案内を行っております。
メールが届いていない場合、記号・番号・氏名を記載のうえ右までご連絡ください。
※案内冊子が届いている方には、原則メールは送付しておりませんのでご注意ください。

✉ health-up@sekisui.com