

カンタン! たのしい♪

# ココロを 元気にする方法2

## 1 積極的に 休養しましょう

休養というごろ寝をするというイメージがありますが、睡眠不足の場合を除くと意外に疲れはとれません。むしろ普段使っていない体や脳を積極的に使うほうが、酷使された一部分の脳や体を癒すことがわかってきました。日頃、数字を扱う仕事の人は左脳が疲労しますので、休日は右脳を使った絵を描く、写真集を見るなどがおすすめです。日頃デスクワークの人は筋肉を使う運動を試してみる、読書をするといった具合です。コツは自分が普段やらないが楽しいと思えることを実行することです。

## 2 いつものお風呂を 工夫してリラックス

温泉などにいくと、ゆったりとした開放感に浸ることが出来ます。このとき、脳からはリラックスするとでるα波が発生していることがわかっています。でも毎日温泉に入ることはできませんよね。そこで身近でできる入浴法として、お風呂場の窓を広く開けて、外の空気を入れることでも、このα波がでることが確認されています。今夜から早速試してみませんか。

# CONTENTS

2013年度決算のお知らせ	3
KENPO INFORMATION	
病気の予防編	5
KENPO INFORMATION	
医療費軽減編	7
数字で見るLIXIL健保	9
健康づくりキャンペーン	11
知っ得! 健康クイズ	13
病気のサインを知って重症化を防止しよう	
脳梗塞	15
意外と知らない身近な病気	
乳がん	17
自分でできる健康法	
ウォーキングを続けるコツ	19
ちょっぴり頭のエクササイズ	
健康クロスワード	21
食べて健康	
ヘルシーレシピ	23

# 重くのしかかる納付金

# 負担で、依然厳しい健保財政

7月17日に開催した組合会において、2013年度決算が承認されました。

## ① 健康保険

**収入**  
129.5億円

**支出**  
126.8億円

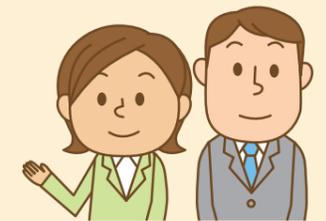


収支差引残は2.7億円ですが、積立金の取り崩し(12.3億円)を除いた経常収支は、10.3億円の赤字となりました

## ② 介護保険

(単位:百万円)

収入	介護保険	1,122
	繰越金	86
	繰入金	8
	<b>収入合計</b>	<b>1,216</b>
支出	介護納付金	1,215
	その他	1
	<b>支出合計</b>	<b>1,216</b>



## 高齢者医療制度は、納付金によって支えられています

### ① 日本の医療保険制度と国民医療費

日本の医療保険は、「国民健康保険」と私たちの健保組合が属する「被用者保険」と75歳以上の方が加入する「後期高齢者医療制度」の3つで構成されており、年間の国民医療費は33兆円にもなります。



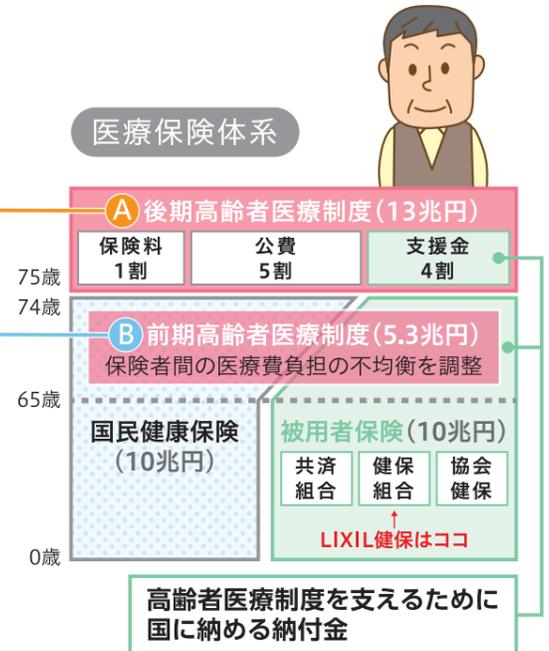
### 健保組合の連合組織である「健康保険組合連合会(けんぽれん)」が改革を主張!

日本の国民医療費は毎年1兆円を超える規模で増加し、現在の仕組みのままでは増え続ける医療費を支えることができなくなります。そこで2014年5月19日、前期高齢者医療費の財政調整の見直しと公費投入を柱に、健康保険組合連合会・全国健康保険協会・日本経済団体連合会・日本商工会議所・日本労働組合総連合会の被用者保険関係5団体は、医療保険制度改革の共同要望書を厚生労働大臣に提出しました。

### ② 高齢者医療制度を支える納付金

高齢者医療は、「後期高齢者医療制度」と「前期高齢者医療制度」の2つで構成されます。

- A 「後期高齢者医療制度」には公費5割が投入されていますが、不足する4割を被用者保険が支援しています。
  - B 「前期高齢者医療制度」は65~74歳の方を対象としますが、この対象者の加入割合の高い国民健康保険を加入割合の低い被用者保険が支援しています。
- AとBの支援として納める納付金が健保財政に重くのしかかり、全健保組合(1,419組合)の2013年度決算見込は、約3分の2が赤字、6年間の累計赤字額は2兆円にも及びます。



### 1 家庭用常備薬等の無償配付を行います

「かぜをひいたかな」「お腹の調子が悪いかな」など日常のちょっとした不調なら早めに手当てしたほうが早く回復します。疾病予防の一環として行っている常備薬等の有償斡旋を、被保険者(本人)1人1,200円を上限に**無償で配付することになりました。**詳しくは本機関誌差込みのパンフレットをご覧ください。

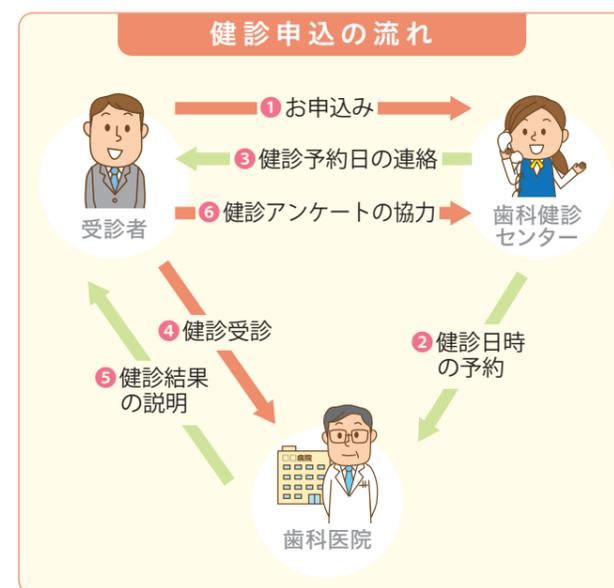
- 【補助額】 上限1,200円/被保険者(本人)  
※上限を超えた分は自己負担で追加注文できます。
- 【申込期日】 2014年11月28日(金)
- 【お届け先】 個人宅(申込書に記入された住所)
- 【お届け時期】 2015年1月中旬頃



### 2 無料歯科健診で歯の健康を維持!

お口の健康は全身の健康と深く関係していることが明らかになっています。当健保組合では、全国約2,000の歯科医院と提携している「歯科健診センター」と契約し、「無料歯科健診」を実施しています。ご自宅や勤務先近くの歯科医院で歯科健診を無料で受けられますので、ご活用ください。

- 【健診内容】 むし歯、歯肉、歯垢、歯石のチェック、その他お口に関わるご相談など
- 【対象の範囲】 被保険者(本人)および被扶養者(家族)
- 【申込方法】 歯科健診センターのホームページからお申込み  
URL: <http://www.ee-kenshin.com/>  
(健保組合のホームページからも申込み可能)



### 3 インフルエンザ予防接種費用の一部を補助します

疾病予防・重症化予防の一環としてインフルエンザ予防接種費用補助を実施します。

#### 補助の対象

本人(被保険者)

〈当健保組合に加入されているご家族で次に該当する方〉

- ① 配偶者
- ② 配偶者以外のご家族で15歳以下と65歳以上の方(年齢基準日: 2015年3月31日)

【補助の金額】 予防接種1人につき上限1,000円(1回限り)

#### 補助の期間

2014年			2015年		
10月	11月	12月	1月	2月	3月
予防接種を受ける期間					
申請書提出期間					
補助金支払い期間					

申請の方法 次の書類を健保組合に提出してください。

- インフルエンザ予防接種補助金申請書(申請書は健保組合のホームページに掲載)
- インフルエンザ予防接種費用であることと受診者名がわかる領収証の原本

締切日  
2015年2月28日  
健保組合必着

### インフルエンザ・かぜを予防するには?

インフルエンザ予防接種は発症や重症化をある程度防ぎますが、100%ではありません。手洗い・うがいをしっかり行い、インフルエンザ、かぜを予防しましょう。

#### 手洗いのしかた

- 手順1 手をぬらし** 手をぬらし、石鹸を手につけます。
- 手順2 すみずみまで20秒洗う** 両手をしっかりとこすり合わせ、石鹸を泡立て、その泡で手のすみずみまで残さずに洗ってください。  
バイ菌を取り除くには20秒以上洗う必要があります。「ハッピーバースデー」の歌を2回歌うくらいが目安です。
- 手順3 手をすすく** 流水で手を十分にすすぎます。
- 手順4 手を乾かす** できればペーパータオルで手を乾かします。

#### うがいのしかた

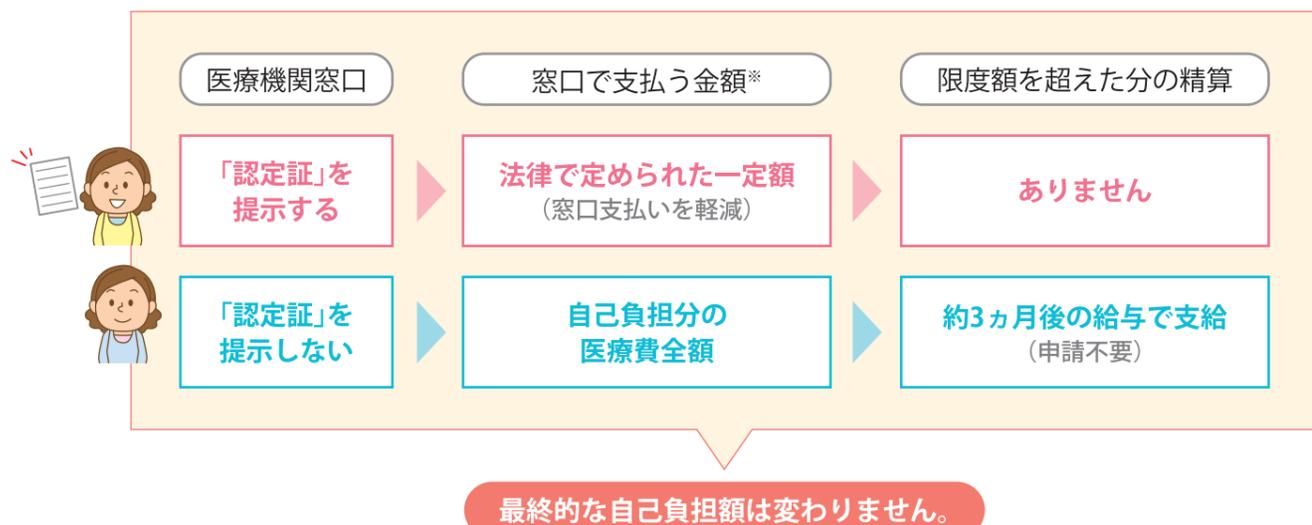
- 手順1 口の中を「クチュクチュ」** 水を口の中で強めに「クチュクチュ」として、はき出します。
- 手順2 「ガラガラ」を15秒** 口に水を含み、上を向いて15秒くらい、なるべく、のどの奥まで水が入るように「ガラガラ」として、はき出します。
- 手順3 くり返し「ガラガラ」** くり返し「ガラガラ」を行います。



### ① 「限度額適用認定証」の提示で高額な窓口負担を軽減!

健保組合に事前申請し交付された「限度額適用認定証(以下、認定証)」を医療機関で提示すると、窓口で支払う1カ月間の医療費を法律で定められた一定額(自己負担限度額)に留めることができます。

#### イメージ



【対象の範囲】 70歳未満の被保険者(本人)および被扶養者(家族)

【申請方法】 「限度額適用認定交付申請書」を健保組合に提出

※申請書は健保組合のホームページに掲載

※窓口で支払う金額が所得に応じて3段階に分かれていますが、2015年1月に法改正され、5段階に細分化される予定です。2015年1月以降、継続して必要な方は、1月になりましたら改めて申請してください。

### ② 「お試し調剤」を利用し、安心してジェネリックへ切替えを

#### ジェネリック医薬品とは?

新薬の特許期間が切れた後に、**新薬と同じ有効成分を使用し、効き目、安全性が新薬と同等**であることを国が厳しく審査し、承認された医薬品です。研究開発費が大幅に抑えられることから、**価格は新薬の3割～7割程度低く**設定されているため、窓口で支払うお薬代を抑えることができます。



#### 「お試し調剤」を活用しよう

いきなりジェネリック医薬品に切替えるのに不安を感じる方は、短期間だけジェネリック医薬品に切替える「**お試し調剤(分割調剤)**」を利用してみましょう。お試し期間が終了した時点での体調変化や副作用がなかった場合は、そのままジェネリック医薬品を続け、気になることがあれば変更前のお薬に戻すことができます。

注)「お試し調剤」を利用した場合は、お薬代に「後発医薬品分割調剤料」が加算されます。



### 健康優良者表彰の 自己推薦者を募集します

加入者の皆さまに健康への関心を高めていただくため、**対象期間中に一度も健康保険を使用しないで医療費削減にご協力いただいた方に記念品を贈呈\*します。**該当されている方は、裏表紙にある専用ハガキ(自己推薦状)に必要事項を記入のうえ、健保組合までお送りください。



裏表紙のハガキにご記入ください。

対象の期間 1年間(2013年4月1日～2014年3月31日)

表彰の基準(次のどちらかに該当している方)

#### ▶ 本人表彰

対象期間中に定期健康診断または人間ドックを受診し、かつ一度も保険証を使用しなかった。



#### ▶ 世帯表彰

本人表彰に該当し、かつ当健保組合に加入している家族全員が、対象期間中に一度も保険証を使用しなかった。



申込締切 2014年11月28日(金)

記念品贈呈 2014年12月下旬  
※記念品は応募された方の健康診断等の受診と保険証の未使用の確認がとれたからの贈呈となります。



### 扶養しているご家族の「被扶養者資格」を確認してください!

就職等でご自身の保険証を持つことになった、または収入の増加により扶養認定の基準を満たさなくなったご家族がいる場合は、速やかに扶養からはずす手続きをしてください。



ご家族の扶養資格をご確認ください

#### 扶養からはずす手続きを忘れると...

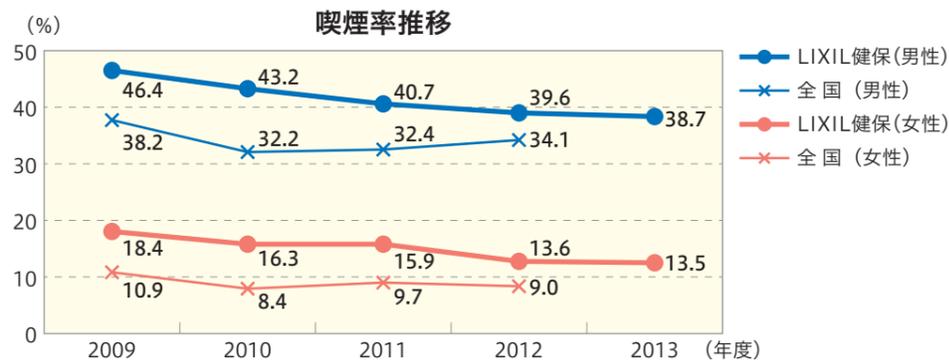
- 扶養資格喪失日以降に保険証を使用した場合は、資格喪失日まで遡及して健保組合が負担した医療費を負担していただくことになります。
- たとえ保険証を使用しなかったとしても、国に納める納付金が加入者の人数割で加算されるため、支払う必要のない「納付金」を、皆さまからお預かりしている大切な保険料から支払うこととなります。



# 数字で見る LIXIL 健保

## 依然として高いLIXIL健保被保険者の喫煙率

LIXIL健保と全国平均の喫煙率を比較したものです。当健保組合の喫煙率は男女とも下降傾向にありますが、依然として全国平均と比べて高いことがわかります。



タバコは百害あって一利なし!



## 当健保組合では禁煙をサポートします

禁煙に遅すぎることはありません。当健保組合では禁煙チャレンジを応援しています。



### 応援①

禁煙開始時の禁断症状緩和に効果があるニコチンガム初回分(48錠)を希望した方に支給します。

【対象者】喫煙者である被保険者

【利用回数】年度内に1回

【申込方法】ホームページ掲載の申込書を健保組合に提出してください。(毎月月末締切り、翌月発送)

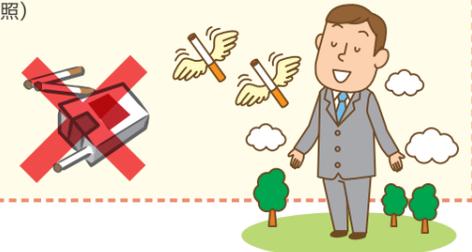
### 応援②

健康づくりキャンペーンの「禁煙コース」で禁煙支援。

最後の1カ月を完全禁煙で達成ポイントを進呈!

獲得したポイントで賞品と交換できます。

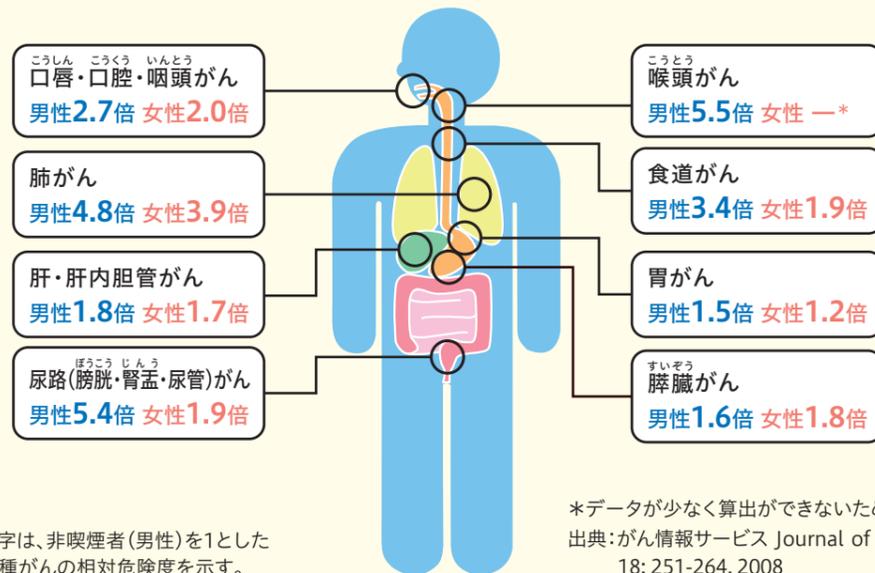
(P11~12参照)



## 喫煙のリスクはこんなにあります!

### ●喫煙とがんの死亡率

喫煙はさまざまな「がん」の死亡率を上げることが明らかになっています。



※図中の数字は、非喫煙者(男性)を1とした場合の各種がんの相対危険度を示す。

\*データが少なく算出ができないため。  
出典:がん情報サービス Journal of Epidemiology, 18: 251-264, 2008

### ●がん以外に発症率が高くなる病気

がん以外にも、COPDのように、生活の質(Quality of Life)が低下する病気の発症とも関係することがわかっています。

- 心筋梗塞・脳梗塞
- 喘息
- 胃潰瘍
- 妊娠・出産への悪影響

### COPD(慢性閉塞性肺疾患)

主に長年の喫煙習慣が原因で発症し、呼吸機能が低下していく肺の病気です。



など

## 重症化防止活動の対象範囲を拡大

### 重症化防止活動の目的について

健保組合では事業所と協働して、「重症化防止活動」を進めています。重症化防止活動とは、生涯にわたり多額の医療費が発生する「心筋梗塞」「脳卒中」「腎不全」等の発症を未然に防止することで、「著しい生活の質の低下」と「多額の医療費」を防ぐ活動です。2013年度から対象範囲を「重症度I」から「重症度II」に広げて活動しています。

### ●基準値

対象範囲を広げました

リスク	該当疾患	検査項目	LIXIL健保基準	
			重症度 I	重症度 II
心筋梗塞 脳卒中	高血圧症	血圧	180mmHg以上	160~179mmHg
			110mmHg以上	100~109mmHg
	糖尿病	HbA1c	8.4%以上	7.4~8.3%
心臓疾患	心電図		心房細動等	
人工透析	腎不全	複合	LDLコレステロール	200mg/dl以上
			顧問医抽出	顧問医抽出

食事、運動、休養。  
毎日の規則正しい生活が健康の基本です。

