

# けんぽ

2019  
秋号  
No.145



LIXIL健康保険組合

健保組合のホームページはこちら

URL <http://www.lixilkenpo.or.jp>

LIXIL健保 検索

# We Love Sports

## 自分の可能性を自分以上に信じてくれる人がいる

学校の先生になりたかった

陸上をはじめたのは小学4年生のときから。でも学生の頃は、ずっと学校の先生になりたかったんです。陸上に出会わせてくれた小学校の先生をはじめ、出会った先生方がすごいので陸上をやらせてくれて、私もそういうふうに陸上を伝えていける先生になりたいと、地元・広島から横浜の大学に進学しました。

た。そのときの上位の選手は実業団の選手で、「ああ、そういう世界もあるんだ」とは思っていたんです。そんな中、教育実習で訪れた学校の校長先生に「先生になりたいんです」と相談したところ、「先生になるのは、実業団で活躍してからでも遅くない。むしろそういう誰しもが経験できないことを経験した上でなってくれたら嬉しい」と言っていたんです。それがすごく心に響いて、地元に戻って実業団へ進むことを決めました。



女子陸上競技選手(100mハードル)  
**木村 文子**さん  
(エディオン)

五輪で痛感した世界の壁

2012年に出場したロンドン五輪は、自分にとって初めての世界大会でした。自身の実力もなく、「本当に自分が出ていいんだろうか？」と思っているような状態でレースに臨んでしまい、思うようなレースができなかった。当時は日本一にもなったし、「私、結構強いかもしれない」と根拠のない自信があったんです。それをあの場に立つてすべて打ち砕かれて、世界の壁の大きさを痛感できた。「自分はどうかしたら強くなれるんだろう」と本気で考えるきっかけになりました。あの経験がなかったら、今の自分はいないかも知れないですね。

ハードル競技というのは、リズムや自分の動きが乱されることでタイムに影響が出てしまうんですが、私はそれがあまりなくて、周りに影響されずに自分のことに集中できるんです。そこは選手としてひとつの長所なのかなと思います。

あと、私はすごく周りの人に恵まれていて、いろんな人に支えてもらっています。私以上に、私の可能性を信じてくださる人がたくさんいる。それも自分の強みだと思っています。



写真提供：エディオン

世界選手権、そして五輪の決勝へ

Profile ●きむら・あやこ



1988年、広島県広島市出身。小学4年のときに陸上競技に出会う。横浜国立大学に進み、教員を目指すかたわら、大学4年時には日本学生陸上競技選手権の100mハードルで優勝を飾るなど活躍。2011年、株式会社エディオンに入社。2012年にはロンドン五輪の日本代表に選出。2017年の世界陸上競技選手権(ロンドン)にて、日本人初となる女子100mハードルの準決勝進出を果たす。

photograph：遠藤直次

食事で大事にしているのはバランス良く食べる。主菜だけ、副菜だけということではなく、なるべく品数を多く食べるように心がけています。ただ、あまりきつくり管理することはしていません。海外に行くとき、あるものを食べるしかないの、普段からルーティンを作ってしまうと向こうで困ってしまいます。今は広島で生活しているので、地元の食材を中心にバランスの良い食事を摂っています。

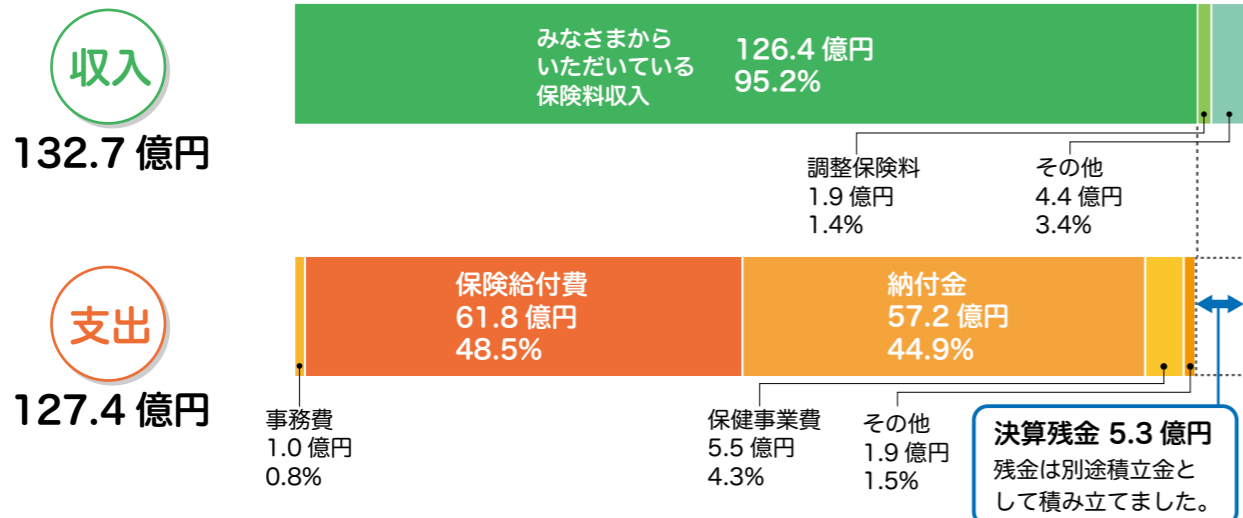
100mハードルの日本記録が13秒00というキリの良い数字で、その更新というのを注目していただいているんですが、私自身は2017年のロンドンの世界選手権で準決勝に進めたことで、12秒台の選手たちがどうやって戦っているか、っていうのを身をもって感じることができました。今は、世界の準決勝でどう戦うか、そこを一番に見据えています。9月からドーハで行われる世界選手権、そして来年の東京五輪でしっかり準決勝を戦って、その先の決勝の舞台に立ちたい。それが今の目標です。

※和暦7月24日に取材しました



2018年度の決算をグラフでみると…

一般勘定



主な収入

- 健康保険収入**  
被保険者のみなさまと事業主から納めていただいた保険料です。126.4億円となりました。
- 国庫補助金収入**  
高齢者医療支援金等負担金助成事業費で2.74億円、特定健診・特定保健指導に要する補助金として、0.05億円、合わせて約2.8億円でした。



主な支出

- 保険給付費**  
みなさまの医療費や各種給付金（出産、傷病等）のために支払った費用です。61.8億円支出しました。
- 納付金**  
高齢者医療制度等に拠出するための支出です。65～74歳までの前期高齢者の医療費を支えるために28.2億円、75歳以上の方が加入する後期高齢者医療制度へ28.7億円支出しました。
- 保健事業費**  
みなさまの健康づくりのためデータヘルス計画に基づき特定健診や特定保健指導、各種キャンペーン等、総額で5.5億円支出しました。

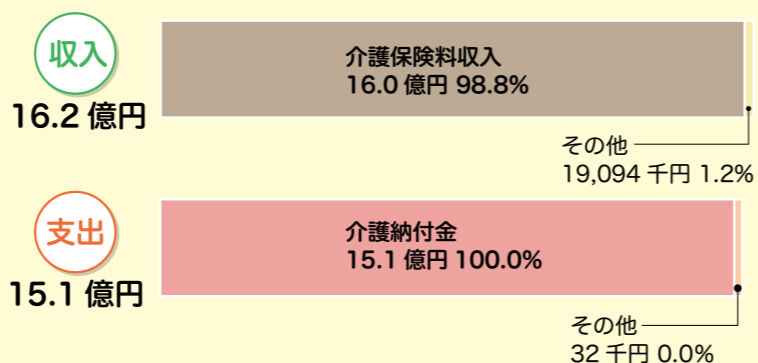


介護勘定

健康保険組合は、国の代わりに介護保険料の徴収を行っています。

2017年度から導入された総報酬割の影響により、介護納付金が増加しましたが黒字決算となりました。

収入合計	16億1,914万円
支出合計	15億1,316万円
収入支出差引額	1億598万円



2018年度

決算のお知らせ

2019年7月31日の組合会において、当健康保険組合の2018年度決算が承認され、決定いたしました。

収入支出決算額

収入合計	132億7,017万円
支出合計	127億4,146万円
収入支出差引額	5億2,870万円

- 黒字決算となりましたが、高齢者医療制度への納付金は依然として重い
- 介護保険においては、介護納付金に総報酬割が導入されたものの黒字

みなさまの健康づくりをサポートする保健事業につきましては、第3期特定健康診査実施計画及び健診・レセプト分析に基づく第2期データヘルス計画に基づき、計画通り実施いたしました。しかし、被扶養者の特定健診受診者数は横ばいで参加率はまだ低い状態です。2019年度も7頁で紹介する「健康づくりキャンペーン」をリニューアルし、みなさまの健康づくりを支援してまいりますので、ぜひ積極的にご活用ください。

特定健診等の保健事業は計画通り実施

また、高齢者医療制度への負担も依然として重く、みなさまが納めた保険料の約45%にあたる約57億円を納付金として国に支出しました。健康保険組合連合会の2019年度の予算早期集計でも、健保組合全体で98.6億円の経常赤字となっています。

2018年度は加入者増による月次保険料収入の増加、国からの補助金の増加により予算を上回る収入を確保する一方、支出については、保険給付は増加しましたが国への納付金が減少したことにより、5.3億円の黒字となりました。保険給付費は、診療報酬改定による薬価の引き下げはありましたが、医療技術の高度化や高額薬剤の登場などにより、増加傾向が続いています。

保険給付費と納付金の負担はますます重く

収入

科目	2018年度決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
健康保険収入	12,636,533	536,811
調整保険料収入	186,741	7,933
国庫補助金収入	279,672	11,880
財政調整事業交付金	162,603	6,908
雑収入・その他	4,616	196
収入合計	13,270,165	563,728

支出

科目	2018年度決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
事務費	100,006	4,248
保険給付費	6,178,300	262,460
法定給付費	6,042,917	256,708
付加給付費	135,383	5,751
納付金	5,719,679	242,977
前期高齢者納付金	2,820,877	119,833
後期高齢者支援金	2,871,488	121,983
その他	27,315	1,160
保健事業費	552,305	23,462
財政調整事業拠出金	186,549	7,925
その他	4,621	196
支出合計	12,741,460	541,268

収支差引額  
52,870万円





# ノロウイルス

**DATA** 激しい下痢や腹痛、おう吐、微熱を引き起こす

高齢者や抵抗力の低下した方、子どもなどは下痢やおう吐によって脱水症状を引き起こしやすいです。またおう吐により誤嚥性肺炎の併発など重症化するリスクがあります。感染が疑われる場合は医療機関を受診ください。点滴等で脱水に対する対症療法などが行われます。

**POINT** 汚染の危険性が高いカキなどの二枚貝は、中心まで十分加熱して食べましょう。ノロウイルスに、アルコール消毒は効きません。流水で手を洗うことで汚れと共にウイルスを洗い流す効果があります。調理の前、食事の前、トイレの後、感染者の汚物処理後には必ず石けんを手を洗ってください。もし感染した場合は、市販の下痢止め薬は、原則控えましょう。

# インフルエンザウイルス

**DATA** 発熱、全身倦怠感、筋肉痛や関節痛などの激しい全身症状が現れる

特に子どもや高齢者、妊婦などは重篤化しやすいため、早めの医療機関受診をお勧めします。発症後48時間以内に抗ウイルス薬を使用できれば、症状の軽減が24時間程度早まるのが期待できます。

**POINT** 帰宅後や食事前の手洗いでウイルスの持ち込みを防ぐと共に、室内の湿度を50~60%程度に保ちウイルスが活性化しにくい環境づくりに努めましょう。不織布マスクの着用はどの乾燥防止にも役立ちます。感染の疑いがあるときは、周囲に感染を広げないためにも必ずマスクを着用し、手洗いや手指のアルコール消毒を励行してください。

健保組合ではインフルエンザ予防接種の費用補助を実施しています

インフルエンザの予防接種は、発症したときの重症化予防に有効です。毎年1回、インフルエンザが流行する12月前頃までには予防接種を受けるようにしてください。詳しくは当健保組合ホームページをご覧ください。

# 下半期トレンド予測



ご存じですか？

風邪に抗生物質は効きません

**ウイルス**  
生物の細胞に寄生しなければ消滅してしま

**細菌**  
栄養源があれば自分で増殖できる微生物

抗生物質は細菌に対する薬。むやみに処方を求める方がいるようですが、ウイルスによって引き起こされる風邪やインフルエンザに抗生物質はまったく効果がありません。もし細菌の感染が疑われて抗生物質が処方された場合、症状が改善したと思って勝手に抗生物質を飲み残してしまうと、細菌が体内で薬剤の効かない耐性菌へ変化する恐れがあります。処方された薬は必ず最後まで飲みきりましょう。

# これから流行るウイルスはコレ!!!

インフルエンザなどのウイルスが流行する季節。全てのウイルスにワクチンや抗ウイルス薬があるわけではありません。いかにウイルス感染を予防するかが重要です。

# 風疹ウイルス

**DATA** 発疹や発熱、リンパ節の腫れといった症状のほか、関節痛などを伴う場合も

脳炎などの重篤な合併症が発生するケースも見られる一方で、症状が全くでない人も多です。妊娠初期の女性が感染すると、出生児に難聴や白内障など複数の病気が起こる可能性が高まります。

**POINT** 風疹の予防に最も有効なのはワクチンの接種です。1962年4月2日~1979年4月1日生まれの男性は、定期接種の対象となっています。詳しくはお住まいの市区町村へお問い合わせください。それ以外でも、妊娠前の女性やその同居家族などでワクチンを接種していない方は、抗体検査や予防接種を検討してください。

# ワクチンで健康寿命をのぼそう

以下は、将来、皆さんが感染するリスクが高いとされる感染症です。自分はもちろん周囲の人の健康を守るためにもワクチンの予防接種をお勧めします。  
●肺炎球菌 (65歳時に接種)  
※65歳以上で接種したことがない方は、必ず1回接種ください  
●帯状疱疹 (50歳以上で接種)  
●破傷風・ジフテリア (10年に1度接種)  
※定期接種の対象ではなかった1967年以前生まれの方など、接種歴のない方は初回接種として3回接種が必要です



海外へ行く前にワクチンの接種を  
渡航先での健康を守り、国内への持ち込みを防ぐためにも、旅行前は医療機関に相談を。麻疹、風疹、水ぼうそう、おたふく風邪のワクチンは必須です。詳しくは厚生労働省検疫所FORTHホームページをご確認ください。

# RSウイルス

**DATA** 子どもが発症すると鼻水が出始め、発熱や咳、くしゃみなどが数日間続く

生後数週間~数ヶ月の乳幼児が感染すると重症化しやすく、細気管支炎や肺炎などを引き起こして死に至る危険があります。高齢者や抵抗力の下がった成人の場合も、ウイルスに感染し重症化することがあります。

**POINT** 咳やくしゃみの飛沫、ウイルスの付着した手やおもちゃなどへの接触を介して感染します。持病のない大人が感染した場合は軽い風邪程度の症状が多く、感染に気づかずに身近な乳幼児に感染を広げてしまうリスクも。手洗いを徹底し、咳エチケット(咳があるときにマスクを着用する)などの感染対策に努めましょう。



かぜ&むし歯予防「つよい子になるぞ!!キャンペーン」



かぜは気温が下がる10月から増加が始まり3月にかけてピークを迎えます。子供は免疫力が弱く、学校や幼稚園、保育園などの集団のなかで感染することが多く、そのため家族の呼吸器系疾患医療費の66%を12歳以下の子どもが占めています。「手洗い」「うがい」の習慣を身につけることでかぜ予防に取り組みましょう。また、「歯みがき」はむし歯予防だけでなく、歯周病や将来の生活習慣病の予防にもつながります。子どものうちに身につけた習慣はライフスタイルの一部になります。

そこで今年度は「手洗い」「うがい」「歯みがき」に毎日取り組むキャンペーンを開催します。対象者には9月中旬よりパンフレットをお送りしますので、積極的にご参加ください。キャンペーン終了後のアンケートを返送頂いた方には粗品を差し上げます。

対象者

LIXIL健保加入の2歳～12歳までのお子様

キャンペーン期間

10月1日～12月31日



パンフレットはイメージです  
色・柄が変更になります

(お知らせ)健康づくりキャンペーンリニューアルについて

今般、開始から7年を経過した健康づくりキャンペーンをリニューアルして再スタートを予定しています。健康づくりキャンペーンの残ポイントは、リニューアル後のポイントに自動で移行されますが、リニューアルに伴い、次回(例年11月21日から翌年2月20日まで開催)の「健康づくりキャンペーン」はお休みさせていただきます。

再開は2020年春(5月～8月)予定です。

リニューアル後のサイトオープン時期については改めてご連絡いたします。より多くの加入者の方々に活用していただき、皆さまの健康づくりに役立つ健康ポータルサイトを目指してまいりますので、今後とも宜しくお願いいたします。



2019年春季号クロスワードクイズ当選者(敬称略)

当選者へは8月に  
賞品(図書カード)を  
発送しました



●春季号クロスワードパズルの回答

A	B	C	D	E	F	G
タ	イ	ナ	イ	リ	ズ	ム

知っていますか?

がんのリスク

日本人の2人に1人がかかるといわれているがん。がんの予防は難しいと思われがちですが、がんにかかりやすい要因を知り、適切な対策をとることでがんのリスクを下げることが可能です。このシリーズでは、わたしたちが知っておきたいがんの発生要因について解説します。

(参考資料) 図1:国立がん研究センター がん情報サービスHP  
グラフ1:女子栄養大学出版部「栄養と料理」2016年10月号/  
Cancer Epidemiology Biomarkers Prev 2003;12:1227-33  
表1:国立がんセンター予防研究グループ 多目的コホート研究  
「飲酒と食道がんの発症率との関係について」

たばこ・アルコール  
とがん

たばこは肺がんをはじめ、さまざまながんの原因となることはよく知られていますが、同じ嗜好品であるアルコールもがんリスクを高めるのはご存知でしょうか?とくに喫煙者が飲酒をすると、食道がんやがん全体の発症リスクが高くなること(交差作用)がわかっています。



喫煙者本人  
だけでなく!

受動喫煙でも発がんリスク

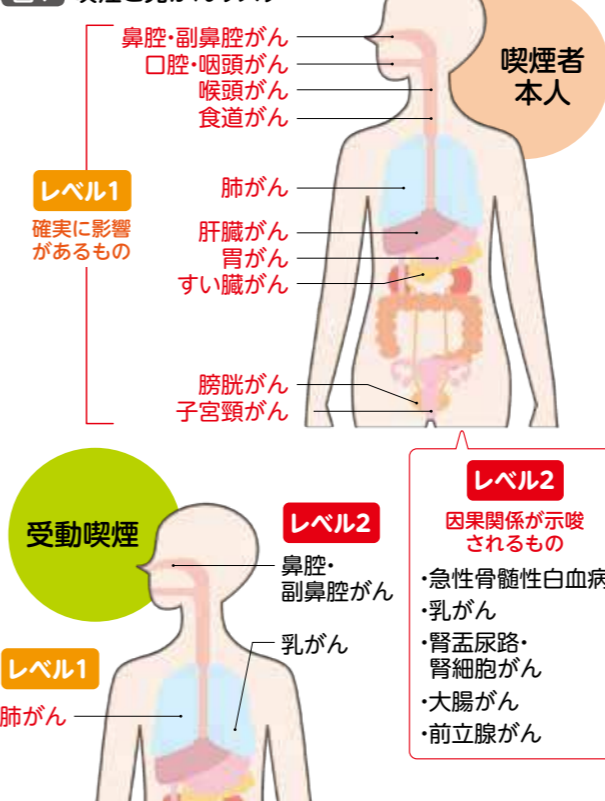
がん発症要因の第1位は何といってもたばこです。がんになった人のうち、男性で30%、女性で5%はたばこが原因だと考えられています。また受動喫煙にも発がんリスクがあります。ご本人だけではなく周囲の人のためにもぜひ、禁煙を!

お酒に  
弱い人は

飲酒によるがんの発症リスクが高い

飲酒は口腔がん、咽頭がん、喉頭がん、食道がんといった上部消化管がん、大腸がん、乳がんのリスクを高める要因です。とくに気をつけたいのがお酒を飲むと顔が赤くなるタイプ(お酒に弱い)の人です(グラフ1)。このタイプの人たばこを吸い、飲酒量が多くなると、食道がんリスクがより高くなるというデータもあります(表1)。お酒の強い、弱いは遺伝子によるものなので、お酒に弱い人は決して無理して飲まないようにしてください。

図1 喫煙と発がんリスク



グラフ1 飲酒反応別・飲酒量と食道がんリスク

\*「飲まない/まれ」を1とした場合

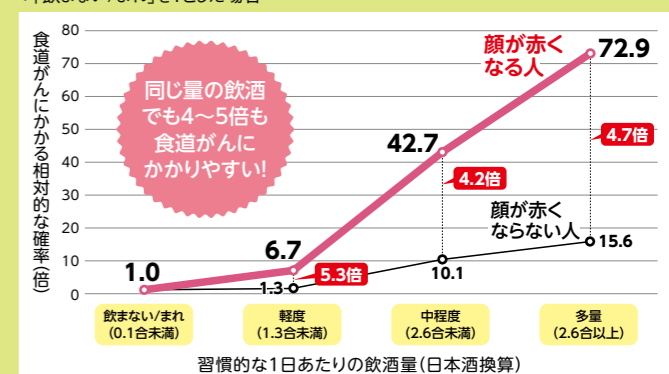


表1 喫煙別・飲酒反応別 食道がんリスク

\*顔が赤くならない非喫煙者を1とした場合

	喫煙	1日の酒量	
		2合未満	2合以上
顔が赤くならない人	非喫煙者	1.0	2.1
	喫煙者	1.0	2.0
顔が赤くなる人	非喫煙者	0.9	1.2
	喫煙者	1.0	3.4

※非喫煙者にはライトスモーカーを含む。喫煙者はヘビースモーカーの場合。



私がナビゲートします!



# 健康情報 今と昔

## 歯の健康の常識の巻

情報は日々新しくなってゆくもの。でも、少し前の情報をそのまま信じていませんか？このシリーズでは健康に役立つ「新常識」をご紹介します。

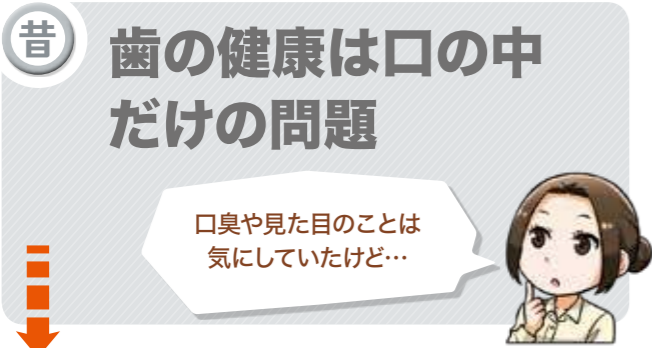
監修 東京医科歯科大学大学院 健康推進歯学分野教授 川口陽子



### 口の中のトラブルが 全身で病気を引き起こす?!

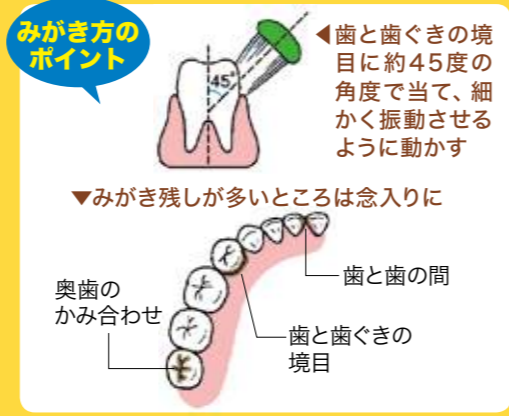
「歯や口の健康は口の中だけの問題」ととらえている方もいるかもしれませんが、現在は歯や口の中の病気がからだ全体の健康状態に影響することが指摘されています。特に注目されているのが、**歯周病と糖尿病の関係**です。糖尿病の人は免疫力が低下するため歯周病が悪化しやすく、また、歯周病があると糖尿病も悪化しやすいといわれています。それ以外にも歯周病菌が**動脈硬化や心筋梗塞、誤嚥性肺炎、早産・低体重児出産の原因の一つ**となることもわかってきました。さらに、歯周病が進んで歯が抜けると、**認知症のリスク**が高まります。また、肩こりや頭痛、顎関節症、腰痛などについても、実は歯に原因があったというケースが多く報告されています。

### 歯の健康の 今と昔



### 歯の健康を保つコツ → 毎日のケアと定期的な歯科健診がポイント

- 歯みがき** 毎日正しいブラッシングで歯垢\*を除去する。歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを使うと便利。口をゆすぐときは歯みがき粉に含まれる**フッ素**(歯の修復を助ける)が流れないように、**少量の水で軽くゆすぐ程度**に。  
\*歯垢(プラーク):歯の表面についた細菌や食べかすのかたまり
- 食生活** バランスのよい食事を規則正しくとるよう心がけ、だらだらと間食をしない(特に糖分のとりすぎに注意)。よく噛んで食べ、歯周病菌やむし菌が増えるのを抑える効果があるだ液をしっかり出すことも大切。
- 禁煙** たばこは歯周病や口腔がんのリスクを高める。また、ニコチンの作用で歯ぐきが血行不良を起こし、歯科治療をしても治りが悪くなる。喫煙者は禁煙を。



**年1回は歯科健診を** 歯のチェックだけではなく、みがき方の指導や自分ではとれない歯石も除去してもらえます。

歯みがきの常識にも変化が...  
**大切なのは回数よりもていねいさ**

ひと昔前には「毎食後3分以内に、3分間、1日3回歯をみがこう」という「3-3-3運動」が推進されていましたが、現在は時間ではなく、自分の歯・口の状態や生活スタイルにあったみがき方が推奨されるようになっていきます。1日3回、毎食後に必ず歯をみがいたとしても、適当にみがくだけでは歯についた汚れは落としきれません。それよりは、1日1回でも十分に時間をかけて、ていねいにみがいたほうが効果的とされています。なお、**寝ている間はだ液の分泌量が少なくなり、口の中の細菌が増えやすくなります。寝る前の歯みがきは特に念入りにおこないましょう。**



ちゃんと知ってる!?!  
健康保険あれこれ

# 退職と保険証

会社を退職すると、それまで加入していた健康保険組合の資格を失います。医療機関で受診する際もそれまでの健康保険被保険者証（保険証）は使えません。

## こんな誤解をしていませんか？

- ❶ 退職後は国民健康保険に入るつもりだけど、保険証は変わらないよね？
- ❷ 保険証を返すように会社の人に言われたけど、自分で捨ててもいいよね？
- ❸ 在職中にかかっていた病院では、退職後も今までの保険証が使えるよね？

- ❶ 退職後は、次に加入する健康保険等から新しい保険証が交付されます。
- ❷ 退職するときは、ご家族の分も含めて保険証を健康保険組合に返却することが必要です。
- ❸ 退職したら、今までの保険証を使うことはできません。



## 退職すると、加入する健康保険はどうなるの？



会社を退職すると、それまでに加入していた健康保険組合の資格を失い、退職の翌日以降は健康保険組合からの給付は受けられません（任意継続被保険者になる場合や傷病手当金・出産手当金の継続給付などを除く）。被扶養者だったご家族も同様です。

日本は皆保険制度のため、健康保険組合の資格喪失後は必ず何らかの医療保険制度に加入しなければなりません。

### ■退職後の医療保険

※❶以外の場合は、ご自身で手続きをする必要があります。

- ❶ 再就職する場合は、新しい勤務先の健康保険に加入
  - ▶ 新勤務先が手続きをします。
- ❷ 家族の健康保険に被扶養者として加入
  - ▶ ご家族の勤務先を通して手続きをします。
  - 収入などの加入条件があるので、ご家族の健康保険に確認してください。
- ❸ 国民健康保険に加入
  - ▶ お住まいの市区町村役場で手続きをします。
- ❹ 加入していた健康保険組合に任意継続被保険者として加入
  - ▶ 退職後20日以内に健康保険組合に手続きをします。

## 退職後、保険証は処分していいの？



退職するときは、会社のご担当者を通して、被扶養者だったご家族の分も含めて保険証を健康保険組合まで必ず返却してください。高齢受給者証や限度額適用認定証をお持ちの場合は、併せてご返却ください。

ご自分で破棄したり処分することはできません。保険証をなくしてしまったときは、「健康保険被保険者証滅失届」の提出をお願いします。

## 退職後に今までの保険証を使うとどうなるの？



退職後に医療機関などを受診する際は、新しく加入した健康保険等から交付された保険証を提示して、「保険証が変わった」旨をお伝えください。自己負担（1～3割）以外の医療費（9～7割）は新加入先の健康保険等が給付します。

誤って退職前の保険証を使ってしまった場合は「無資格受診」となり、自己負担以外の医療費（7～9割）について、旧加入先の健康保険組合から返還請求されることとなります。その場合は、旧加入先に返金し、退職後に加入した健康保険等の保険者（健康保険組合や国民健康保険など）にご相談ください。

## KENPO 羅針盤

「消費増税に伴う診療報酬改定」と「医療保険制度の適正かつ効率的な運営を図るための健康保険法等の一部を改正する法律案」の概要より

# どう変わる？ わたしたちと健康保険組合を 取り巻く動き



### ■改定内容の一例

項目	2019年9月まで	2019年10月より	項目	2019年9月まで	2019年10月より
内科	初診料	2,820円	歯科	初診料	2,370円
	再診料	720円		再診料	480円
	オンライン診療料	700円		調剤基本料(1)	410円
小児外来診療料(初診時)	5,720円	5,990円	調剤	一化化加算(42日以下)	320円
小児かかりつけ診療料(初診時)	6,020円	6,310円		かかりつけ薬剤師包括管理料	2,800円

※実際は2～3割負担となります。  
※このほか、入院料、手術料、訪問看護療養費等も上げられます。

2019年10月の消費税引上げに伴い、医療機関、薬局等の仕入れにかかる消費

消費税率10%への引上げに伴う初診料等の改定  
2019年10月1日施行

## オンライン資格確認の導入

医療機関を受診したとき、被保険者証またはマイナンバーをカードリーダーで読み取ることにより、健康保険組合の加入者であることがオンラインでわかるようになります。

現在、健康保険が適用される配偶者や子、親などの被扶養者の認定については、一定の条件を満たせば国内外に関わらず対象となりますが、医療保険の適正な利用の確保のため、**原則として国内に居住しているという要件が導入**されます。  
・留学生や海外赴任に同行する家族など一時的に国外に居住し、国内に生活の本拠がないとまではいえないケースなど、一定の例外が設けられます。  
・いわゆる「医療滞在ビザ」で来日して国内に居住する者については、健康保険の対象とはなりません。

## 被扶養者等の要件の見直し

2020年4月1日施行

税負担が増加することから、基本診療料・調剤基本料への上乗せを中心に、医療費が引上げられます。

### 導入スケジュールのイメージ

- 2020年 秋頃 ~ 保険者で個人単位の2桁番号を付番、資格確認システムに登録
- 2021年3月頃 ~ マイナンバーによるオンライン資格確認の開始
- 4月頃 ~ 新規発行の保険証に2桁番号を追加(全保険者)
- 5月頃 ~ 保険証によるオンライン資格確認の開始等
- 10月頃 ~ 2桁の番号を付してレセプト請求を開始  
※厚生労働省保険局「個人単位の2桁番号の付番、レセプト請求のスケジュール」

### 被保険者記号・番号について

- オンライン資格確認の環境を整えるため、現行の世帯単位から個人単位となります。これにより、保険者が変わっても（転職・退職などをして）、個々人としての資格管理が可能になります。
- プライバシー保護の観点から、健康保険事業とこれに関連する事務以外に、被保険者記号・番号の告知を要求することを制限する措置がとられます。

ます。これにより、健康保険組合の事務作業が軽減され、患者本人にとっても自分の薬剤情報等の閲覧が可能になります。







かんたん!



# 体調改善

## ストレッチ

ストレッチは準備運動としてだけでなく、健康づくりや体調改善にも役立ちます。仕事や家事の合間などにストレッチを取り入れて、日々の習慣にしてみましょう。

監修 ● 日常ながら運動推進協会代表 長野 茂

### 肩こりに効く! 肩すぼめストレッチ

4秒×10セット

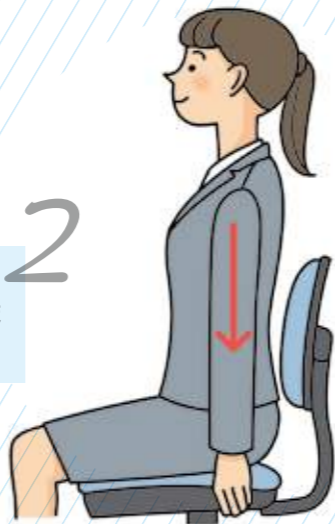
仕事に集中していると、肩に力が入ってしまい、肩こりの原因になります。ストレッチで肩、背中をリラックスさせましょう。

イスに座り、お腹をへこませて背筋を伸ばします。肩をできるだけすぼめて、ゆっくり4秒かけて真上に上げます。



できるだけ首を縮めましょう

肩を脱力させて、ストンと下ろしましょう。



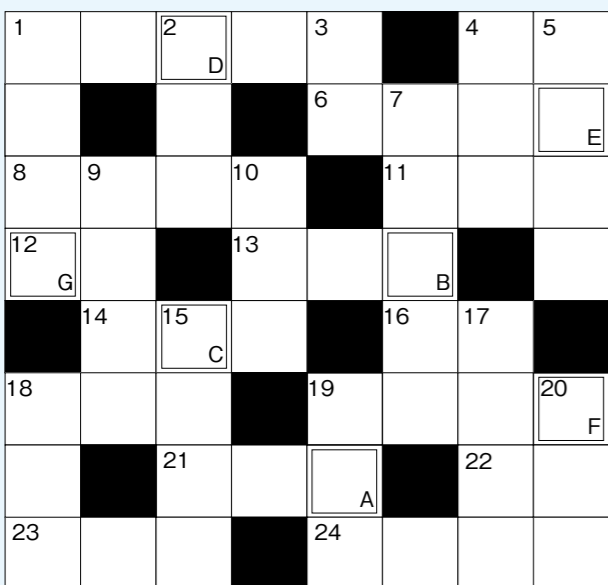
こんなときに

- デスクワーク ● エレベーター ● 信号待ち など

## 健康

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目にかたかなで入れてください(1マスに1文字)。A~Gの7文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

### クロスワードパズル



#### タテのカギ

- 1 忘れた頃、やって来るのでご用心
- 2 ☆ジュニア。中学生なのに○○○リーグ?
- 3 コガネムシが建てたとさ
- 4 ハンド<フェイス<スポーツ<バス
- 5 ベンチから身振りでサイン
- 7 ムニエルはフレンチ。ピザは?
- 9 買う前に味見
- 10 あの人にだけ優しいのね。ブンブン
- 15 魔女の靴、ココがトンガリ
- 17 三角顔で前足が刃物みたいな昆虫
- 18 ディズニーやジブリが制作
- 19 パンビが主人公「○○○物語」
- 20 誕生日用を買うとローソクをサービス?

#### ヨコのカギ

- 1 食堂で、主食・おかず・汁がセット
- 4 殿様が狩りに使う鳥
- 6 火の輪くぐりで、たてがみをチリチリッ
- 8 抜き足と忍び足の間に
- 11 パイ生地のに器に、クリームと果実どっさり
- 12 よくも積んだものだね、ピラミッド
- 13 「林」は偏もコレも「木」
- 14 数字の「4」はこのお船
- 16 チャンピオンコーナーの色
- 18 心の中で、天使とバトル!
- 19 お前のネバリ強さに負けたよ
- 21 時計の針が直角、オヤツの代名詞
- 22 差して回してエンジン始動
- 23 鉄の上にゴールドの塗装
- 24 大岩を軽々持ち上げるような力

ヒント バランスが崩れるとイライラなどの原因に

答え A B C D E F G



## 子宮内膜症

子宮内膜症とは、子宮内膜という組織が本来できないはずの場所に発生してしまい、月経痛をはじめとしたさまざまな不調を引き起こす病気です。月経のある女性のだれもがかかる可能性があります。月経時に痛みを感じることもあるなら、がまんせず、まずは婦人科へ相談してみましょう。

## 女性の健康



### 症状

主な症状は、痛みです。とくに月経痛は、子宮内膜症のある女性の約90%にみられます。月経時以外にも、腹痛、腰痛、下腹部痛、性交痛などがみられることもあります。また、子宮内膜症は、女性ホルモンの影響を受け悪化・進行し続けることがわかっています。若い頃から月経痛があるのに何年も放置している人は、要注意です。

### 診断

「どのような症状が」「いつ」「どの程度」あるのかを確認し、内診や経膈エコー検査などで子宮や卵巣などの状態を調べます。MRIや血液検査などを行う場合もあります。

### 治療

症状や病状、年齢、体質、妊娠を望むかどうかなどによって治療法が変わってきます。医師と相談して決めましょう。

#### 薬物療法

まず、対症療法として鎮痛剤(市販薬よりも効果がある)で痛みを取り、妊娠を希望しない場合は、内膜症の増殖を抑制するために女性ホルモンが含まれる薬を使うのが主流です。

- 非ステロイド性抗炎症薬(痛み止め)
- 低用量ピル(OC)/低用量エストロゲン・プロゲステン配合薬(LEP製剤)
- 漢方薬

病巣に直接働きかけるために、女性ホルモンが含まれる薬を使います。

#### 手術

薬で症状が良くならない場合や6cm以上のチョコレートのう胞\*がある場合などに、手術を行うこともあります。  
\*逆流した経血が卵巣にたまり、古くなってチョコレートのようにドロドロになった状態。

子宮内膜症は、長期の経過観察が必要な病気です。気軽に相談できるかかりつけの婦人科医をつくりましょう。



小児科医に聞く  
子どもの健康

## カゼのときの対応



大川こども&内科クリニック  
院長 大川 洋二 先生

Q1 カゼの症状について教えてください。

カゼとは正確にはカゼ症候群のことです。鼻腔から喉頭(鼻からのどの奥)までの炎症をいいます。症状は発熱、咽頭痛、せき、たん、鼻汁などが共通の所見です。ほとんどがウイルス性のもので抗生剤は必要ありませんが、一部溶連菌などの細菌が原因の場合は使用します。

Q2 カゼのときは、どのように対応したらよいですか?

□ 口腔鼻腔の炎症ですから、うがい、マスクの着用、水分を十分にとって、休息しましょう。また不要な外出はさけます。各種発表会、集団での集会への出席はひかえます。食欲がなくて元気がないときは、全身に病気が広がりはじめていることがあります。このような場合は、症状が軽いと思っても受診することが必要です。特に乳児での発熱、せきの症状には気をつけましょう。37度台の発熱で、元気がよく、食欲がある場合は様子を見てよいでしょう。

Q4 手洗い・うがいのほか、カゼの予防のためにできることはありますか?

カゼの予防には、規則正しい生活、食事による体力をつけることが大切です。乳酸菌飲料やお茶なども予防に役立ちます。また歯磨きで口腔の清潔さを保ちます。冬季の原因ウイルスとしてインフルエンザウイルスがあります。インフルエンザの予防にはワクチンが一番です。

Q3 どんな症状が見られたら早急に受診するべきですか?

食欲がなく、ぐったり感が強い場合は、症状が全身に及んでいることがあります。お話ができないときや意識が少しおかしいときは脳炎や脳症の疑い、呼吸が苦しいときは肺炎の疑いもありますので、なるべく早く受診しましょう。また、嘔吐やけいれんが起これば早期の受診が必要です。(熱性けいれんであることがわかっていれば、受診は必ずしも必要ではありません。)