

健保だより

〒485-8550 小牧市東三丁目1番地 ☎ 0568(77)3514 FAX 0568(77)5382

No.155
2016年 夏号ご家庭に持ち帰って
みんなで読みましょう

2015年度の 決算が まとまりました

2015年度の決算は、経常収入30億4,500万円、経常支出23億7,700万円で、経常収支差では6億6,800万円の黒字を計上することができました。経常黒字とはなりましたが、健保組合をとりまく環境は依然厳しく、とくに高齢者医療制度への納付金負担は今後も健保財政を圧迫することが予想されます。皆様には、当健保組合が実施する保健事業を活用して、医療費の節減にご協力くださいますよう、よろしくお願いいたします。

● 2015年度決算のあらまし(経常収支)

経常収入	科 目	総額(百万円)
	保 険 料 収 入	3,030
	そ の 他	15
	計	3,045
経常支出	保 険 給 付 費	1,269
	法定給付費	1,236
	付加給付費	33
	納 付 金	989
	前期高齢者納付金	324
	後期高齢者支援金	597
	退職者給付拠出金	68
	老人保健拠出金	0
	保 健 事 業 費	78
	そ の 他	41
	計	2,377
	経 常 収 支 差	668

● 決算の基礎となった数値

被保険者数	5,485人
男	4,477人
女	1,008人
平均標準報酬月額	386,590円
男	418,326円
女	240,667円
総標準賞与額 (年間合計)	7,100,478千円
被扶養者数	5,655人
扶養率	1.04人
前期高齢者加入率	1.31%
保険料率	千分の95.0
事業主	千分の52.9
被保険者	千分の42.1

介護保険第2号 被保険者数(本人+家族)	3,704人
介護保険第2号被保険者たる 被保険者数(本人)	2,517人
平均標準報酬月額	434,397円
総標準賞与額 (年間合計)	4,188,001千円
保険料率	千分の12
事業主	千分の6
被保険者	千分の6



● 被保険者1人当たりでみる決算(経常収支)

収入合計
555,106円

保険料
552,389円

みなさんと事業主から
お預かりした保険料

その他 2,717円

支出合計
433,293円

保険給付費
231,425円

病気やケガの
医療費や各種給付金

高齢者医療制度への
納付金
180,272円

医療機関等へ

国へ

その他 7,409円
保健事業費 14,187円

他人事ではない病気

糖尿病

日本人の5人に1人が糖尿病とその予備群だといわれています（厚生労働省「2012年国民健康・栄養調査結果」による）。糖尿病は、放っておくと怖い合併症を引き起こします。しかし初期には自覚症状がなく、気づいたときには病状が進行していることが少なくありません。健康診断で血糖値が高いと言われたら、医師の指示に従って改善に努めましょう。

あなたは大丈夫？

3年後に糖尿病を発症する確率をチェック！

糖尿病を予測するリスクスコア（国立国際医療研究センター）

項目			点数	
性別	女性	☐	0	
	男性	☐	1	
年齢※	30～39歳	☐	0	
	40歳以上	☐	2	
BMI 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)	23未満	☐	0	
	23～24.9	☐	1	
	25以上	☐	2	
腹囲	男性	90cm未満	☐	0
		90cm以上	☐	1
	女性	80cm未満	☐	0
		80cm以上	☐	1
タバコ	吸わない	☐	0	
	吸う	☐	2	
血圧	拡張期90未満かつ収縮期140未満	☐	0	
	拡張期90以上または収縮期140以上	☐	2	
空腹時血糖	100未満	☐	0	
	100～109	☐	3	
	110～125	☐	5	
ヘモグロビンA1c	5.6未満	☐	0	
	5.6～5.9	☐	3	
	6.0～6.4	☐	5	

※このリスクスコアは、30歳以上を対象とした調査研究にもとづいているため、年齢区分も30歳以上となっています。

合計点数

検診結果表を見ながら、当てはまる項目に○をつけましょう

○をつけた項目の点数を合計します

合計点数 発症確率

0～6	▶ 1%未満
7～9	▶ 1～3%
10	▶ 4%
11～12	▶ 6～9%
13～14	▶ 13～18%
15～16	▶ 25～34%
17～18	▶ 44～55%
19～20	▶ 65%より大

糖尿病ってどんな病気？

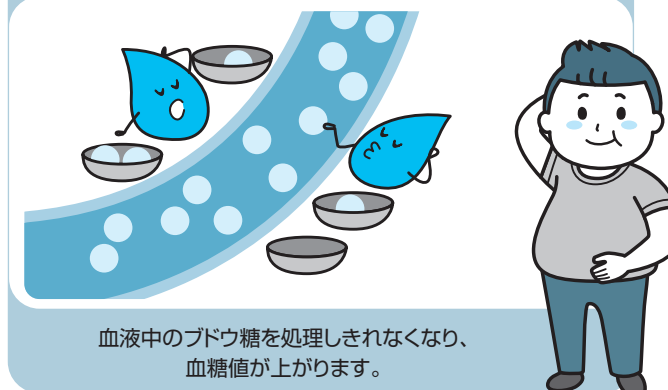
食事で摂った糖質は消化されてブドウ糖となり、血液中に溶けて全身の細胞に運ばれ、エネルギー源として利用されます。血液中のブドウ糖のことを「血糖」といいます。

食事をすると血糖値は高くなり、運動などによりブドウ糖が消費されると血糖値は低くなります。健康な人の場合、すい臓から分泌されるインスリンの働きにより、血糖値は一定の範囲内にコントロールされています。しかし、インスリンの分泌が少なくなったり、働きが悪くなったりすると、ブドウ糖がうまく消費されず、血糖値が高くなります。この状態が続くと、糖尿病につながります。

インスリンの量・働きが**正常**



インスリンがたりない・働きが**悪い**



放っておくと怖い、糖尿病の合併症

高血糖が続く

→ 全身の血管が傷つく

→ 合併症や動脈硬化が進む

血糖値が高い状態が長く続くと、全身の血管が傷ついたり、神経に障害が起こったりしてさまざまな合併症を発症します。

一般的に、高血糖の状態が数年続くと「糖尿病神経障害」が、そのまま続くと「糖尿病網膜症」が、さらに年数を重ねると「糖尿病腎症」が発症しやすいとされ、この3つが3大合併症といわれています。

また、太い動脈に障害が起こると「動脈硬化」になり、進行すると脳梗塞や心筋梗塞の原因になります。

動脈硬化

糖尿病網膜症

目の網膜の血管が傷ついて起こります。進行すると網膜出血や視力低下、最悪の場合は失明する危険もあります。成人の失明原因第1位です。

糖尿病腎症

腎臓の血管が傷ついて起こり、老廃物を排泄する機能が低下します。進行すると腎不全となり人工透析が必要になります。

糖尿病神経障害

末梢神経に異常が起こり、手足のしびれ、胃腸障害など全身にさまざまな症状が現れます。知覚神経の障害が進むと、足の壊疽が起こりやすくなります。

そろそろ
本気で...

禁煙のススメ

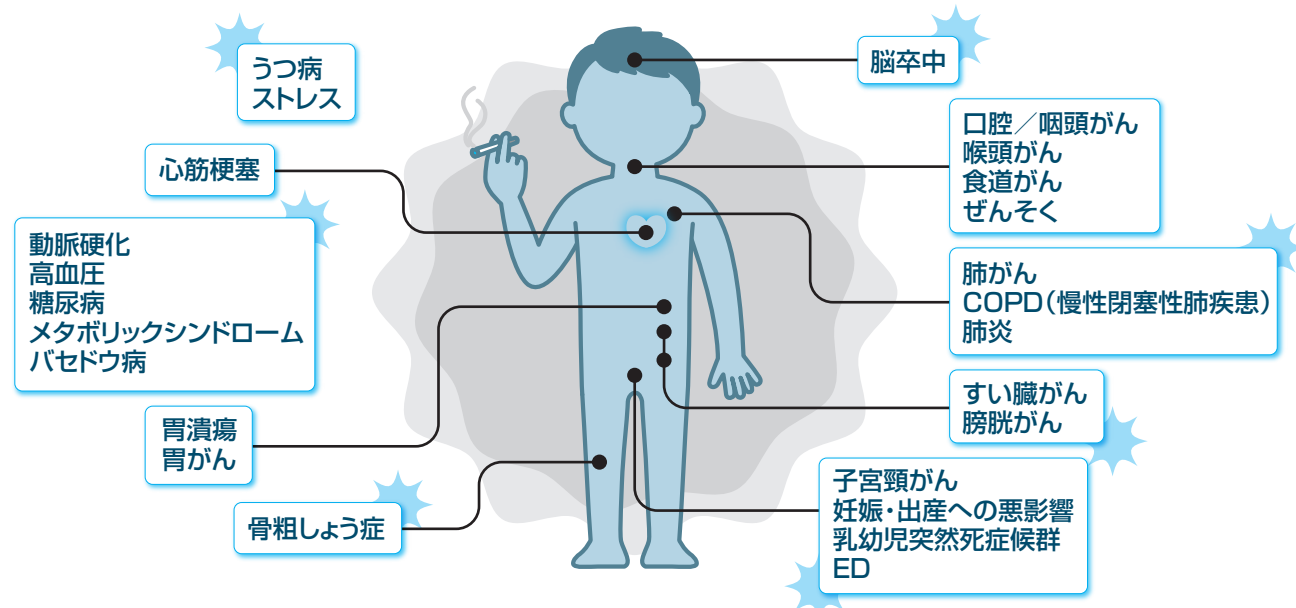


体に悪いとは思いつつ、なかなかやめられないタバコ。

健康に及ぼす影響をもう一度よく知って、禁煙について本気で考えてみませんか？

タバコは全身の健康をおびやかす

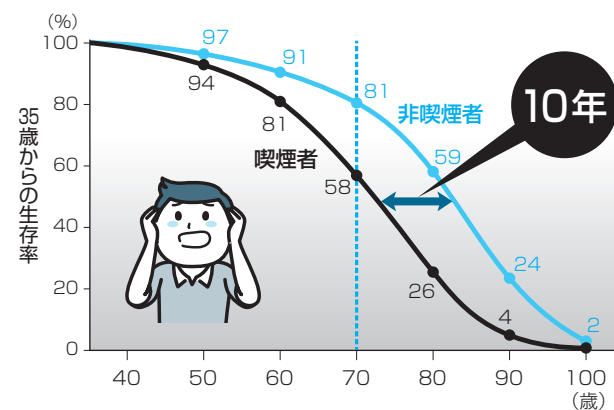
タバコの煙には、4,000種類以上の化学物質が含まれています。そのうち、発がん性物質は、なんと60種類。肺がんをはじめとする多くのがんを引き起こします。またタバコの有害物質は血液によって全身に運ばれるため、呼吸器の病気だけでなく、脳卒中、心筋梗塞、慢性気管支炎、歯周病、胃潰瘍など、さまざまな病気の原因となります。



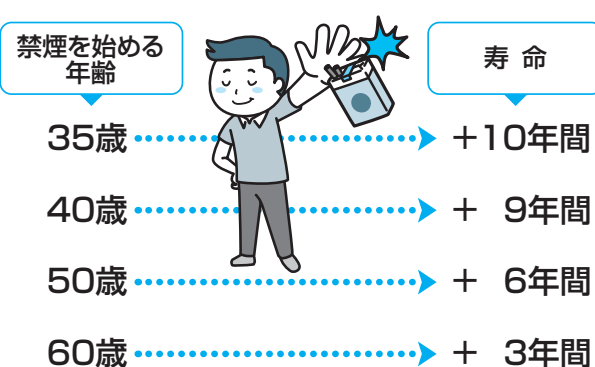
タバコを吸うと寿命が10年短くなる！

タバコを吸う人は、吸わない人に比べて約10年、寿命が短くなるといわれています。しかし、禁煙すればその寿命を取り戻すことができます。

喫煙が生存率に与える影響



禁煙すれば、寿命は取り戻せる！



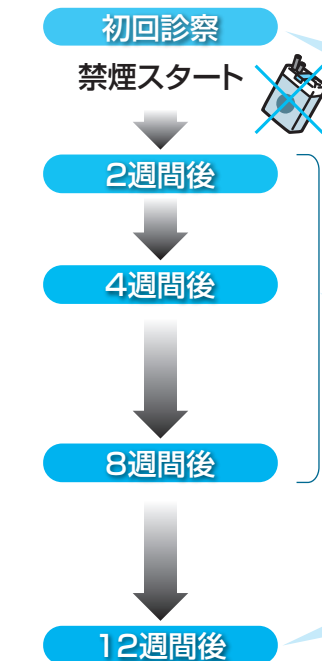
禁煙外来

お医者さんのアドバイスで楽に確実に禁煙！



禁煙が難しいのは、ニコチンの持つ強い依存性が原因です。禁煙外来では、専門医からアドバイスを受けられ、禁煙の治療薬を処方してもらえるので、禁煙の成功率が高まります。

どんな治療を受ける？



- ニコチン依存症かどうかをチェック
- 呼気に含まれる一酸化炭素濃度を測定
- 「禁煙開始日」を決定、禁煙についてのアドバイス
- 禁煙補助薬（飲み薬・貼り薬・ガム等）の選択・処方

- 呼気一酸化炭素濃度の測定
- 禁煙のアドバイス
- 禁煙補助薬の追加処方



- 呼気一酸化炭素濃度の測定
- 禁煙のアドバイス

健康保険が使える？

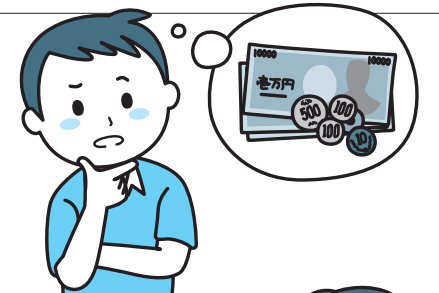
次の4つの条件を満たせば、健康保険で治療が受けられます。

- ☐ ニコチン依存症のスクリーニングテストで、「ニコチン依存症」と診断されること
- ☐ ブリンクマン指数（1日の喫煙本数×喫煙年数）が200以上であること（※）
- ☐ ただちに禁煙を始めたいと思っていること
- ☐ 禁煙治療を受けることに文書で同意すること

※2016年4月から、35歳未満にはこの条件はなくなりました。

医療費はいくらかかる？

健康保険を使った場合の医療費（自己負担分3割）は、12週間で13,000～20,000円程度です。400円のタバコを毎日1箱吸う人なら、12週間のタバコ代（33,600円）よりも安くすみます。



受けられる医療機関は？

健康保険で禁煙治療を受けられる医療機関は下記で検索してみましょう。

全国禁煙外来一覧

検索

<http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>





知っておきたい
がんのこと

胃がん

胃がんは、胃の壁のもっとも内側にある粘膜内の細胞が何らかの原因でがん細胞になり、無秩序に増殖を繰り返すがんです。がん細胞は大きくなるに従って胃の壁の中に入り込み、近くにある大腸やすい臓にも広がっていきます。

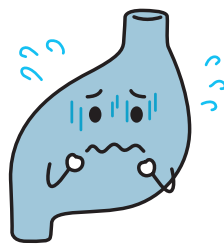
初期段階ではとくに自覚症状がないことが多いのですが、進行すると胃痛、膨満感、胸焼け、嘔吐、食欲不振、下痢などの症状が出てきます。定期的な検診と、症状があらわれたときは早めに受診することが、早期発見につながります。

日本人に多い
胃がん

胃がんにかかった人の数 **第1位** (2011年)

胃がんで亡くなった人の数 **第2位** (2013年)

胃がんは日本人に多いがんで、1998年に肺がんに追い抜かれるまで、がんの部位別死因第1位でした。現在は第2位ですが、罹患数は第1位です。

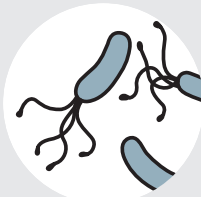


胃がん予備群チェック! ✓

- ☐ 野菜や果物類を食べない日がある
- ☐ 塩辛いものをよく食べる
- ☐ 熱い食べ物・飲み物をよく口にする
- ☐ お酒を飲みすぎることがよくある
- ☐ 胃の検査を受けたことがない
- ☐ タバコを吸っている

あてはまる項目が多ければ多いほど、
胃がんの危険度が高まります。

胃がんの原因にもなる「ピロリ菌」



ピロリ菌は、日本では50歳以上の人の約7割が感染しているといわれ、胃がんなどの原因となることがわかっています。感染していても、必ずしも病気を引き起こすわけではありませんが、除菌しない限り、一生胃粘膜に住み続けます。

検査と除菌

医療機関で慢性胃炎等の診断のもと、内視鏡検査などによりピロリ菌感染の有無を調べます。その結果、ピロリ菌による慢性胃炎が確認されれば健康保険による除菌治療が受けられます。除菌治療は薬を1週間服用するだけです。その後除菌できたかどうかを検査し、失敗した場合は薬の種類を替えてもう一度除菌を行います。

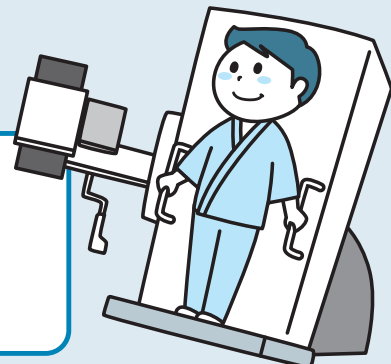
胃がんを予防する生活習慣

食生活をはじめとする日々の生活習慣を見直し、
胃がんを予防しましょう。

- 塩分を控える
- 野菜や果物を食べる
- 熱い食べ物・飲み物は少し冷ましてから
- 魚や肉のコゲた部分は避ける
- お酒はほどほどに
- 年に一度は胃の検診を受ける
- 禁煙する

当健保組合では、定期健診時に胃がん検診を受けられる方に補助を行っています。

- ABC検査 … 30歳以上の被保険者(希望者)〈加入期間中1回の補助〉
- 胃透視検査 … 30歳・35歳・40歳以上の被保険者(希望者)〈年1回の補助〉

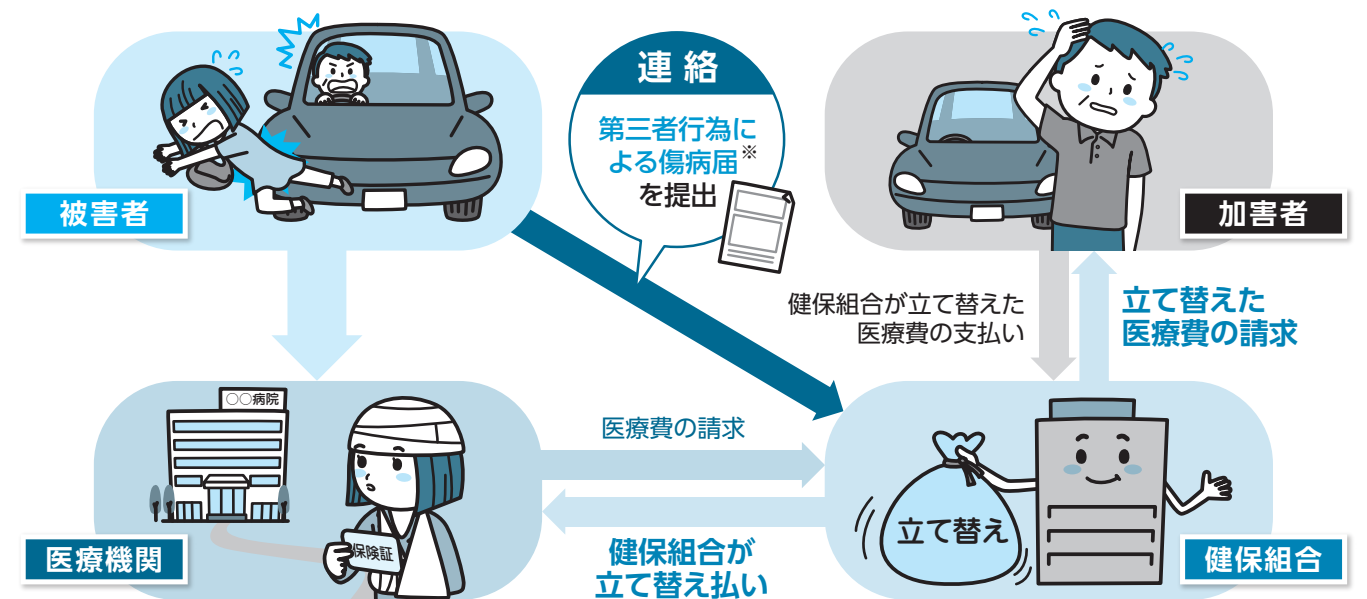


交通事故など第三者の行為によりケガをしたときは

必ず当健保組合に届け出を

交通事故などの被害者になり、保険証を使って治療を受けたときは、
できるだけ早く当健保組合に届け出てください。

交通事故など「第三者行為」によってケガをしたときの医療費は、原則として加害者が支払うべきものです。健康保険を使う場合は、**健保組合が一時的に立て替えて支払い、後日、加害者に健保組合が請求することになります。**
そのため、健康保険を使って治療を受けた場合は、すみやかに当健保組合に連絡し、必ず「第三者行為による傷病届」を提出してください。



こんなときは
**第三者行為による
傷病届※**
の提出を

- ◆ 交通事故でケガをした
- ◆ 他人のペットにかまれた



- ◆ 暴力行為によりケガをした
- ◆ 工事現場の側を通過して落下物に当たった

- ◆ スキー場で他人がぶつかってきた
- ◆ 飲食店で食中毒にあった



※交通事故のときは、自分もしくは相手方が任意保険に加入していると、「第三者行為による傷病届」の作成・提出について、損害保険会社からサポートを受けられる場合があります。詳しくは損害保険会社にお問い合わせください。

人間ドック・脳ドックの 新しい契約医療機関です

- 愛知県厚生農業協同組合連合会
江南厚生病院
(江南市高屋町)
- 公益財団法人
豊田地域医療センター
(豊田市西山町)



公告(一括適用)

一括適用により、記号2(松阪製作所)と記号14(富士裾野製作所)の2つの記号を廃止し、記号1(住友理工株式会社)に統一しました。

松阪製作所・富士裾野製作所にお勤めの方へ

上記一括適用に伴い、保険証を更新いたします。各製作所の健保担当窓口へ保険証を持参し、新しい保険証と交換してください。

朝ごはんを食べましょう



ヘルスケア室 保健師 佐藤

みなさん、朝ごはんを食べていますか？

一日の始まりは「朝ごはん」から。朝ごはんを食べることには、メリットがたくさんあります。元気にお仕事をするためにも、朝ごはんをしっかりと食べましょう。

朝ごはんを食べると、こんな効果が！

体が活性化する

寝ている間に低下した体温を上昇させて、眠っている体を目覚めさせ、体を活性化させます。



脳の働きがよくなる

朝ごはんを食べないと、脳にエネルギー源が足りなくなり、ボーっとしたり、イライラします。



便秘を予防できる

ごはんを食べると、その刺激で大腸が活発に動き、便意をもよおします。朝はこの活動が最も強く現れるので、朝ごはんを毎日食べて、規則的な排便習慣を作りましょう。



肥満を予防できる

朝食抜き・1日2食の生活を続けていると、体はエネルギーを節約しようとするため、脂肪を分解する能力が低下し、太りやすい体質になります。また血糖値が乱れるなど、生活習慣病も心配になります。



朝ごはんを食べる習慣をつけましょう

朝食を食べる習慣のなかった人が、始めから栄養バランスの良い朝ごはんを準備するのは難しいかもしれません。少しずつステップアップしていきましょう。

ステップ1

飲み物を飲みましょう

水分を摂ると腸が動きだします。お茶や牛乳、野菜ジュースなど、コップ1杯は飲むようにしましょう。



ステップ2

パンやごはんを食べましょう

パンやごはんなどの炭水化物を食べましょう。脳に栄養が届き、体も目覚め、活動するエネルギーが出てきます。



ステップ3

おかずを食べましょう

肉・魚、卵や大豆などのタンパク質は体を温めます。また、野菜はお腹をスッキリ目覚めさせます。



ステップ4

くだものを食べましょう

「朝のくだものは金」と言われ、体にとても良いです。ビタミン・ミネラル・食物繊維なども豊富で、美容効果も期待できます。

