

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.156
2016年 秋号

ご家庭に持ち帰って
みんなで読みましょう

産業医
小林憲夫



産業医からのメッセージ

長寿の秘訣

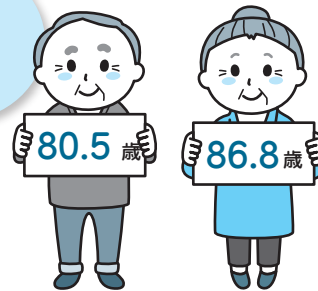
「健保だより」ということで健康をテーマにするわけですが、今回は単純に健康イコール長生きということで、長寿の秘訣について考えてみました。

WHOによると、2015年の日本人の平均寿命は83.7歳（男性80.5歳、女性86.8歳）で、世界一を更新中とのことです。男性はスイスが1位で日本は6位ですが、女性が1位で男女合わせても1位ということです。（これ以上長生きしてどうする。恐るべき超高齢社会が待っているだけではないか。という話は今回置いておきます。）もともと日本人は遺伝的体質が、他の人種より環境に対する耐性が高いと考えられています。しかも日本人の平均寿命は戦後ほぼ伸び続けており、今もかつての予測を超えて伸びています。

それでは日本人の平均寿命が戦後伸びた原因は何なのでしょう。健康管理の積極的な推進によるものでしょうか。答えは否です。一番の原因は「富と情報」ということだそうです。平均寿命の伸びの原因を調べると、乳幼児死亡が減少したこと、結核死が激減したこと、脳卒中が減少したことが挙げられます。これは生活環境が良くなったことが大きく関わっています。つまり富によって人は死ななくなり、貧困によって人は死ぬということです。諸外国と比べても、日本は富の分配が均一であるということが大きいと分析されています。それから情報というのは教育と言い換えられます。世界一を誇る識字率。これらが死のリスクを遠ざけていると考えられています。また国民皆保険などの優れた医療制度があり、医療費がアメリカと比べ

はるかに安く、自由に医療機関にかかることなども大きいと考えられます。

じゃあ、自分たちが気を付けることなんかないじゃない。もうちょっとお付き合いください。これから皆さんのためになりそうな話にいきましょう。現在日本で一番の長寿というと長野県ですが、かつては沖縄でした。当時特に大宜味村という村が長寿村として知られていて、琉球大学医学部が他府県とどこが違うか調査・研究しました。それによると、



① 戦前から豚肉などの動物性蛋白をしっかり摂っている。

これは宗教的に禁じられたことがなかったことが一つの原因らしい。歳をとっても、筋肉を落とさないためには動物性蛋白は必須です。

② 漬物を食べるという習慣がもともとない。

つまり塩分の摂取量が少ないということです。

③ 昆布、野菜の摂取量が多い。

昆布といえば北海道なのですが、昔から沖縄に大量に輸送されていたそうで、沖縄の昆布好きは有名です。

④ 一年中暖かいので、一年中戸外に出て農作業等で体を動かしている。

⑤ 村中が助け合い精神で生活し、また年寄り大切にされている。

今回の話のキーポイントはここです。何か参考になるのではないのでしょうか。

しかし残念なことに、沖縄はアメリカの占領下に入った時から若者の食の欧米化（ジャンクフード等）が進み、今では長寿ランキングは下がる一方です。もちろん健康は長生きだけが目的ではありませんし、平均寿命より健康寿命が大切だと思います。富だけでなく、生きがいや夢を持つことが健康寿命を延ばすと考えられています。皆さんも生活習慣改善を心がけ、また生きがいや夢を持って健康で長生きしましょう。



●平成28年10月から健康保険制度が変わりました●

パート・アルバイトで働く人も健康保険に加入するケースが増えました



平成28年10月からパートタイマーなど短時間労働者への社会保険（健康保険・厚生年金保険）の適用拡大が行われました。短時間労働者が次の要件をすべて満たす場合は、パート先等の社会保険に被保険者として加入することになります。

1

週の所定労働時間が
20時間以上

2

月額賃金が
8.8万円以上
(年収106万円以上)

3

勤務期間が
1年以上
(見込みも含む)

4

学生ではない

5

従業員501人以上の企業に勤めている

ご家族がパート先等の健康保険に加入したら、当健保組合に届出を

当健保組合の被扶養者となっているご家族が、パート先等の健康保険に加入した場合は、当健保組合の被扶養者からはずす手続きが必要です。すみやかに「被扶養者異動届」を提出し、ご家族の保険証を返却してください。



こんなときも被扶養者ではなくなりますので、すみやかに届け出てください



- 就職した
- 結婚し、配偶者の被扶養者になった
- 今後1年の見込収入が基準額(月額108,333円、日額3,611円)を超える
- 仕送りをやめた、または仕送り額が被扶養者の収入を下回った
- 家族が死亡した
- 家族が75歳になった

被扶養者数は
健保財政に影響します

健保財政にとって重い負担となっている「納付金」は、被扶養者も含めた健保組合の加入者数が多いほど増えるしくみです。もしも被扶養者の条件を満たしていない家族が健保組合に加入していると、不要な支出が増えてしまうことになります。被扶養者削除の手続きは忘れずに行ってください。

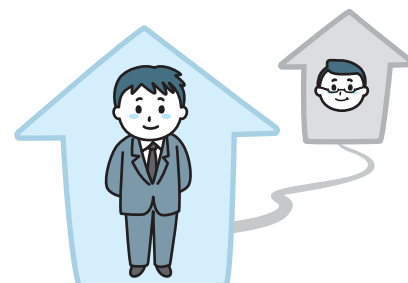
兄・姉を被扶養者とする場合の条件が変わりました

被保険者の兄・姉を健保組合の被扶養者とする場合、これまでは被保険者と同居していることが条件となっていたが、10月からは収入の条件を満たしていれば、同居していなくても被扶養者として認定されます。

被扶養者の収入基準

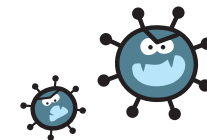
- ① 被保険者の収入によって生活していること
- ② 先1年の見込収入^{*}が130万円(60歳以上または障害者は180万円)未満で、被保険者の収入の2分の1未満であること(別居の場合は年間収入が被保険者からの仕送り額より少ないこと)

^{*}非課税収入を含む



インフルエンザに 気をつけて!

毎年、冬に流行するインフルエンザは、重症化すると肺炎や気管支炎などの合併症を起こし、命に関わる危険性もあります。日頃から手洗いやうがいなどを習慣にして、インフルエンザに感染しないようにしましょう。



手洗いで
接触感染を
シャットアウト



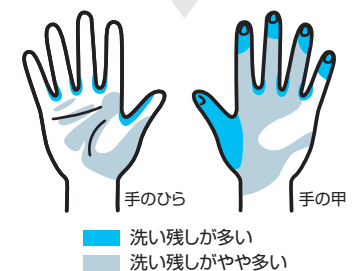
次のようなときなど、こまめに手を洗いましょう。

- 外出から帰ったとき
- 食事の前
- せきやくしゃみを手で押さえてしまったあと
- トイレのあと
- 調理の前、調理中
- ペットに触ったら
- 介護や看病の前とあと



洗い残しが
多いのはココ!

- 手の甲、とくに指先
- 親指の周囲、付け根付近
- 利き手



1 流水で手をぬらし、石けんをよく泡立てる。手のひらと手の甲をよくこすりあわせる

2 指先や爪の間も念入りに

3 指と指の間も忘れずにゴシゴシと洗う

4 洗い忘れの多い親指はねじるようにしっかりと

5 手首も洗う

うがいで口やのどの免疫力をアップ

のどの粘膜についたインフルエンザウイルスを、うがいで洗い流す効果は期待できません。ただし、口やのどは、病原体が侵入する入り口。だ液には殺菌成分が含まれていたり、のどは粘液とともに異物を外に排出しようとする運動をしたり、からだを病原体から守るしくみが備わっています。うがいを習慣にすることは、口の中のほこりや細菌を取り除いたり、口の中やのどを適度に刺激して血行を促し、防御機能を活性化して免疫力を高める効果が期待できます。

人ごみはできるだけ避ける

インフルエンザに感染していても発熱などの症状がなく、自覚がないまま周囲にウイルスを広げてしまう人もいます。感染を避けるため、流行期には多くの人が集まるような場所への外出は最低限にしましょう。また、インフルエンザにかかったら、外出は控えましょう。発症後3～7日間は、発熱などの症状が治まっても他人に感染させる可能性があります。

家族でかぜ & むし歯予防に取り組んでいますか?

つよい子になるぞ!! キャンペーン 実施中!

当健保組合では、今年も小学校3年生以下のお子さまがいるご家庭を対象に「つよい子になるぞ!! キャンペーン」を実施中です。

対象となったご家庭のみなさん、手洗い・うがい・歯みがきを毎日行っていますか? 家族そろって健康習慣を身につけ、かぜやむし歯を寄せ付けない、元気な毎日を過ごしましょう。

● キャンペーン終了後、アンケートハガキをお送りくださったご家庭にはプレゼントを差し上げます。●



サードハンド・スモークをご存知ですか？



喫煙は、喫煙者本人だけでなく、
喫煙者が吐き出す煙やタバコから立ち上る煙によって
周りの人の健康にも悪影響をおよぼすことはよく知られています。
しかし、タバコの害は、煙が出ているときだけではなく、



火を消した後もタバコの有害成分が残っている

サードハンド・スモークとは、タバコの残留成分による健康被害のことです。タバコの火を消した後も、喫煙者の呼気、髪の毛、衣類、吸っていた部屋のカーテン、ソファなど、タバコの臭いのするところにはほぼ必ず有害成分が残っています。この有害成分は長期間揮発することがわかっており、これを吸い込むことによって、タバコの健康被害を受けることになってしまいます。

とくに子どもや妊婦への健康被害が心配

サードハンド・スモークで問題になる有害成分はニコチンです。ニコチンは空気中でニトロソアミンという発がん性物質に変化し、健康に影響をもたらします。サードハンド・スモークには、受動喫煙の煙より多くのニトロソアミンが存在するといわれています。とくに小さな子どもは、喫煙者に抱っこされる、おもちゃを口に入れる、床をはったり転がったりして遊ぶなど、タバコの有害成分が残る場所に直接触れる機会が多く、健康被害を受けやすいといわれています。また妊娠中の女性も、胎児への影響が心配されるので注意が必要です。



タバコの煙もPM2.5

PM2.5とは、直径が千分の2.5mm以下の微小粒子物質のこと。とても小さいので、たやすく肺の一番奥の肺胞まで入り込み、心臓病や喘息、肺がんなどさまざまな病気の原因となります。

タバコの煙には50種類を超える発がん物質が含まれ、大気中に漂うPM2.5よりも健康被害が大きいといわれています。喫煙者のいる家庭や、喫煙できる居酒屋などのPM2.5の濃度は屋外をはるかに超えます。

とくに子どもや高齢者、呼吸器疾患のある人などはPM2.5の健康被害を受けやすいので、注意が必要です。



サードハンド・スモークの影響を少なくするには？

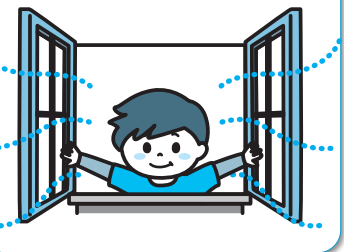
洗濯

喫煙者はもちろん、身近に喫煙者がいる人は、衣類に有害物質が付着しやすくなっています。こまめに洗濯をするようにしましょう。また、毎日洗えないようなカーペットやカーテンなどは、サードハンドスモークの影響を大きくしやすいので、新しく購入する際は洗濯しやすいものを選びましょう。



換気

有害物質は布に染み付くなどの特性を持っているため、換気だけで100%の除去は難しいですが、換気をするにより影響を少なくすることができますといわれています。



掃除

畳やフローリング、絨毯・壁紙は、水拭きと空拭きで影響を少なくすることができます。ふだんの掃除に拭き掃除も取り入れましょう。



喫煙場所

できるだけ完全な屋外で吸うか、難しければ決められた場所で吸い、とくに子どもや妊婦のそば、子どもの遊び場、寝具が置いてあるところは避けましょう。洗濯物を干しているベランダは、洗濯物に有害成分が付着してしまいます。

なお、喫煙後30分程度は呼気から有害物質が排出されるといわれていますので、室内に戻るタイミングにも注意が必要です。



一番の予防策は禁煙

分煙や掃除・洗濯などにいくら気をつけても、サードハンド・スモークの影響を100%防ぐことはできません。喫煙者自身の健康、家族や友人など大切な人の健康を守るためには、きっぱりと禁煙しましょう。

禁煙達成は簡単なことではないかもしれませんが、ニコチンガムやニコチンパッチなどの「禁煙補助剤」や、医師のアドバイスを受けながら禁煙する「禁煙外来」なども活用すれば、成功率は高まります。たとえ失敗しても、何度でもチャレンジすればいいのです。





知っておきたい
がんのこと

肺がん

肺がんは、気管、気管支、肺胞の細胞が正常な機能を失い、がん化することにより発生します。肺がんはさまざまな種類(腺がん・扁平上皮がんなど)があることが特徴で、発生部位、がんの大きくなるスピードなどに違いがあります。症状には、せき、痰、血痰などが挙げられます。とくにヘビースモーカーの場合、血痰には要注意です。

肺がんにかかった人の数

第3位

(2012年)

肺がんで亡くなった人の数

第1位

(2014年)

肺がんタバコとの関係

肺がんのリスクとして最も重要なのはタバコです。1日の喫煙本数が多く、喫煙年数が長く、さらに喫煙開始年齢が若いほど肺がんの発生率は高いといわれています。

◆肺がんにかかるリスクがわかる「喫煙指数」

喫煙指数 = 1日の喫煙本数 × 喫煙年数

タバコを吸わない人の肺がん発生率を1とした場合

喫煙指数400の人…4.8倍

喫煙指数600の人…6.4倍



肺がん予備群チェック! ✓

- ☐ タバコを吸っている(家族や身近に喫煙者がいる)
- ☐ 肺がん検診を受けたことがない
- ☐ 家族に肺がんになった人がいる
- ☐ 偏った食生活をしている
- ☐ 運動不足である
- ☐ せきや痰が続いたり、血痰が出ることがある
- ☐ 粉塵やアスベストなどが発生する場所での作業歴がある



あてはまる項目が多ければ多いほど、
肺がんの危険度が高まります。

肺がんを防ぐ

禁煙の4つのポイント

肺がんの最大の予防策は、タバコを吸わないこと。
禁煙に取り組み、肺がんにかかるリスクを減らしましょう。

① 気分転換をする

運動や趣味、温泉、マッサージ、散歩などで
心身のリフレッシュを

② ガムなどで口寂しさを紛らす

口に残るもの、歯ごたえのあるもの、
低カロリーなものを選ぶ



③ 禁煙サポーターの力を借りる

ニコチンガムやニコチンパッチ、
禁煙外来などを利用する



④ 1日でも禁煙できたら自分をほめる

禁煙の自信向上が禁煙継続の力!

検診を
受けよう!

肺がんの種類によっては、早期の症状がほとんどないものもあり、気づいたときにはかなり進行している場合も少なくありません。早期発見・早期治療のためには検診を受けることが大切です。

- 胸部X線検査: X線により胸部を撮影し、写真から異常を読み取る
- 喀痰細胞診: 痰を採取し、がん細胞が含まれていないかを顕微鏡で調べる
- 肺ヘリカルCT: 胸部をらせん状に途切れなくスキャン。極小の肺がんを発見できる

当健保組合では、人間ドックのオプションで「肺ヘリカルCT」を実施しています。(P.7参照)

人間ドック・脳ドックを受けられた方に 補助を行っています

年に一度は
健康チェック!



当健保組合では、契約医療機関で
人間ドック・脳ドックを受けられた方に、補助を行っています。
ぜひご活用ください。

人間ドック

脳ドック

対象者	被保険者・被扶養者	40歳以上の被保険者・被扶養者
検査項目	循環器・脂質・肝機能・胃がん検査・ 大腸がん検査 など(医療機関によって異なります) オプション 肺ヘリカルCT	頭部MRI・MRA
個人負担金	日帰り …… 5,000円 (海外駐在員は個人負担なし) 1泊2日 …… 20,000円 (海外駐在員は15,000円)	10,000円
申込方法	「人間ドック等受診申込書」を当健保組合に提出してください。(医療機関の予約は当健保組合が行います)	

肺がん検診も追加負担なしで
受けられます!

※個人負担金は、当健保組合にお支払いください(住友理工㈱各製作所および東海化成工業㈱の方は受診月の翌々月の給与から控除させていただきます)。
※オプション検査は全額自己負担です(肺ヘリカルCTを除く)。

●人間ドック他各種健診(検診)は、年度内(3月31日まで)1人1回まで

詳細は社内イントラネットの健康保険組合ホームページをご覧ください



ホームページに当健保契約医療機関、健保連契約医療機関を
掲載しています。

※その他の医療機関は補助が受けられませんのでご注意ください。
※検診結果は、住友理工の産業保健スタッフが、あなたの健康管理指導に活用させていただきます。

契約健診機関が増えました

当健保組合の契約医療機関に下記の3つが加わりました。
ぜひご利用ください。

医療機関名	所在地	電話番号
江南厚生病院	愛知県江南市高屋町大松原137	0587-51-3311
豊田地域医療センター	愛知県豊田市西山町3-30-1	0565-34-3052
綾部市立病院	京都府綾部市青野町大塚20-1	0773-43-0123



平成29年1月から

健保組合もマイナンバーを使用します

今年1月から、社会保障・税・災害対策の手続きでマイナンバー（個人番号）の利用が始まりました。平成29年1月からは、健康保険の手続きにも利用が始まる予定です。

当健保組合でも、事業主を経由してみなさんのマイナンバーを収集いたしますので、ご理解・ご協力をお願いいたします。



平成28年1月

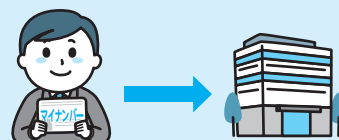
マイナンバー利用開始

- 社会保障や税等の手続きで利用開始
- 希望者に対する個人カードの交付開始

平成28年12月

事業所(会社)経由で当健保組合にマイナンバーを提示

※ 任意継続被保険者の方は当健保組合に直接提示いただけます。



平成29年1月

健康保険の事務で使用開始

- 各種申請書へのマイナンバー記入欄が設置

こんな場面でマイナンバーが必要になる予定です



被扶養者の異動や
資格確認に



各種給付の
申請書に



退職後の任意継続の
手続きに

平成29年7月

行政機関等の情報連携を開始

- 健保組合から直接関係機関に所得情報や住民票情報の確認が可能に
- マイナポータルの運用が開始され、WEBサイトから自分のマイナンバーの利用状況が確認可能に



公告

平成28年公告4号

組合規約の一部変更について

組合会会議でTVシステムを利用した会議を有効に扱われるようにした。

平成28年公告5号

情報保護関連規程等(新規・変更・廃止)届出について

マイナンバーを取扱うのに必要な規程を整備した。

平成28年公告6号

組合会会議規則の(廃止・制定)届出について

組合規約の変更に合わせ、旧組合会会議規則を廃止し新組合会会議規則を制定した。

平成28年公告7号

組合規約の一部変更について

住理工商事株式会社の所在地を名古屋市中区に変更した。

平成28年公告8号

文書管理規程の(廃止・制定)届出について

旧文書管理規程を廃止し新文書管理規程を制定した。