住友理工健康保険組合

健保だより

No.157
2017年 冬号

〒485-8550 小牧市東三丁目1番地 ☎0568(77)3514 FAX0568(77)5382

平成29年1月6日より
健保組合のホームページを リニューアルします!

これまで社内イントラネットで
ご覧いただいていた
健保組合のホームページが
ご家庭からでも、スマホでも、
インターネットで見られる
ようになります。

http://www.sumitomoriko-kenpo.or.jp

住友理工健康保険組合 検索

ご利用にはパスワードが必要です

保険証に記載されている8桁の番号を入力して
ログインしてください。

知りたい内容を
探しやすく
まとめています

スマートフォン
からもアクセス
できます

申請用紙などの
書類をダウンロード
できます

ぜひご家庭からも
ご活用ください!

※画像は開発中のため、多少異なる場合があります。

ウイルスの正体を知って二次感染を防ごう

冬に流行するノロウイルス感染症

毎年、冬に流行するノロウイルス感染症。感染力が強力で、汚染された食品からだけでなく、人から人への二次感染もおこります。家族の一人が感染したら、次々と他の家族にも感染したというケースも珍しくありません。

潜伏期間 24～48時間

おもな症状 吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、微熱（1～2日）
※無症状の場合もある。乳幼児や高齢者では、ひどい脱水をおこしたり、嘔吐物を吸い込んで窒息したり、肺炎をおこすこともあるので注意が必要。

おもな感染経路は？

ノロウイルスは、ほとんどが口から体内に入る経口感染です。生や加熱不十分な二枚貝を食べたことによる食中毒がよく知られていますが、原因となる食品は二枚貝に限らず、食品とは関係なく感染することもあります。

感染経路は、おもに次の4つが考えられます。

- ケース1 ウイルスに汚染された食品を生や加熱不十分のまま食べる
- ケース2 ウイルスのついた手指で調理された食品を食べる
- ケース3 ウイルスのついた手指が口に触れる
- ケース4 空気中のウイルスを吸い込む

二次感染を防ぐために

患者の嘔吐物や糞便に含まれるウイルスが手指を介して人から人へ…。家庭内での二次感染は、この感染経路を断ち切ることが大切です。

ただし、家庭での除菌や消毒に使われるアルコール（エタノール）や逆性石けんは、ノロウイルスには効果がありません。消毒には、塩素系漂白剤を使用します。

室内等を十分に消毒しても、処理をした手にウイルスが付着していれば二次感染につながります。処理後は、しっかり手を洗いましょう。

処理は十分な換気 & 完璧ガードで

使い捨てのマスク、エプロン（割烹着タイプの袖まで覆うものがベスト）、ビニール手袋を着用する。

塩素系漂白剤を使用するので、窓を開けるなど十分な換気をしながら処理を行う。

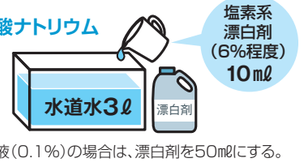
室内や食器などの消毒方法

衣類、タオル、シーツやカーテンなど

汚物を十分に落とした後、塩素系消毒液（0.02%次亜塩素酸ナトリウム）に30～60分間浸すか、85度で1分以上熱湯消毒する。

※汚物が落ちにくい場合は、熱湯消毒するか高濃度の塩素系消毒液（0.1%次亜塩素酸ナトリウム）を使用する。

0.02%次亜塩素酸ナトリウムの作り方



高濃度消毒液（0.1%）の場合は、漂白剤を50mℓにする。

嘔吐した部屋の床など

嘔吐物を拭き取った後、消毒液で消毒し、水拭きをする。

患者が使用した食器

消毒液に浸すか、85度以上の熱湯に1分間以上つける。

トイレ

便座だけでなく、ドアノブ、ペーパーホルダー、床など患者が触ったと思われる個所を消毒液で消毒。塩素系漂白剤には金属腐食性があるので、再度水拭きして消毒液を十分に拭き取る。

体を温めて元気に！

冷えを予防する生活習慣

毎年気温が下がってくると、多くの人が悩まされる冷え。冷えの原因には、体質や加齢に伴う筋力の低下など避けられないものもありますが、実は日常の中にも冷えを悪化させる原因が多いのです。

どうして冷えてしまうの？

私たちの体には、「食事や運動で熱を作り、血流によって熱を体のすみずみまで運ぶ」機能が備わっています。しかし、偏った食生活や運動不足などで熱を作って運ぶ機能が弱まると、体は冷えやすくなってしまいます。

体が冷えた状態が続くと、免疫力の低下、肩こりや腰痛、また基礎代謝の低下により太りやすくなり、メタボを悪化させるなど、全身のさまざまな不調を引きおこす原因になります。

体が冷えるおもな原因

- ●食生活の乱れ
- ●不規則な生活習慣や強いストレス
- ●運動不足
- ●薄着や締め付けの強い服装

冷えない体への3ステップ

冷え改善の一番の近道は、❶熱を作り出す、❷体に行き渡らせる、❸上手に保温する、の3つのステップを習慣にすることです。

また入浴は、半身浴だと肩などが冷えやすいので、38～40℃のお湯に10分以上、肩までしっかりつかると冷えの改善に効果があるといわれています。

ステップ1 熱を作り出す 食生活

- ●毎朝起床後にコップ1杯の白湯を飲む
- ●熱を作り出す炭水化物（ごはんやパン）・たんぱく質（肉や魚、大豆製品）、代謝を促すミネラル・ビタミン（野菜や海藻、果物）をバランスよくとる
- ●体温よりも高い温度の食べものや飲みものをとる
- ●よくかんで食べ、腹八分目を心がける

ステップ1＋2 熱を作り＋体に行き渡らせる 運動

- ●ウォーキングなど体を動かすことを習慣にして、筋力低下を防止する
- ●エスカレーターやエレベーターの代わりに階段を使って、下半身の血流を促す
- ●正しい姿勢を心がける

ステップ2 体に行き渡らせる 生活習慣

- ●十分な睡眠と適度な休養でストレスや疲れを解消し、自律神経を整えて血流をよくする
- ●禁煙する

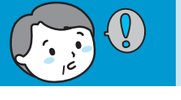
ステップ3 保温する 服装

首（首元・手首・足首）と腰周りをしっかり温める

下着などのインナーは、締め付けの弱いものを選ぶ

厚着しすぎると汗をかいたときに体を冷やす原因に。カーディガンなどの着脱しやすい服装で調整を

体が冷えると、メタボが悪化する



体が冷えると、基礎代謝のレベルが落ちて消費エネルギーが低下し、食事を脂肪として体に溜め込みやすくなります。基礎代謝量は筋力の衰えなどに伴い、10代後半をピークに低下するといわれています。

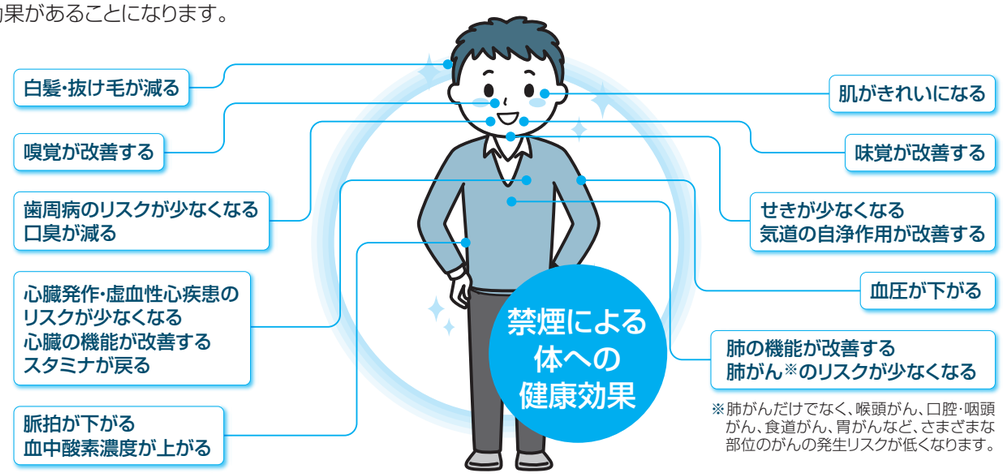
基礎代謝量を維持するには、基礎代謝の約半分を担う筋肉を鍛えることが効果的です。運動不足を実感している方は、まずは1日15分多く歩くことから始めてみましょう。

こんなにたくさん「禁煙の効果」

禁煙成功のカギは、動機づけです。禁煙に失敗しそうになったときに踏みとどまるためには、
「なぜ禁煙をしたのか」を思い出すことが重要になります。
メリットが多いのが禁煙です。そのメリットをご紹介しましょう。

あなた自身の健康への効果は?

死亡のリスク要因では、高血圧や高血糖、アルコール摂取などを抜いて、喫煙がトップです。また、死亡には至らなくても、体のさまざまな部分でタバコの悪影響は現れています。しかし、逆に考えれば、禁煙をすることで健康に大きな効果があることになります。



※肺がんだけでなく、喉頭がん、口腔・咽頭がん、食道がん、胃がんなど、さまざまな部位のがんの発生リスクが低くなります。

時間やお金でも得をする!

あなた自身の健康へのメリットだけでなく、その他にもよいことがたくさんです。

時間で得をする

1日どれくらいのタバコを吸っていますか?
本数×5分で捻出できる時間を計算してみてください。

お金で得をする

1箱400円の場合、1日1箱タバコを吸う人は、やめると年間14万6,000円も得をすることになります。

イライラしなくなる

外出先でついつい喫煙所を探していませんか?
タバコをやめればそんなこともなくなります。

周りの人が健康被害を受けなくなる

副流煙やサードハンド・スモーク※によって、家族や同僚が健康被害を受けることもありません。

※タバコの残留成分による健康被害のこと。タバコの火を消した後でも、衣類やカーテン、ソファなどには有害成分が付着しており、この有害成分を吸い込んでしまうことによって、タバコの健康被害を受けることになります。

禁煙をするのに遅すぎることはありません。最初からあきらめずに、今から始めてみましょう。

平成29年1月から セルフメディケーション税制 が始まります

セルフメディケーション税制って何?

特定の成分を含んだOTC医薬品を1年間(1～12月)に12,000円以上(家族分を含む)購入した場合、12,000円を超えた金額(上限88,000円)が所得から控除され、所得税の一部が戻ってくる制度です。これは、軽度な不調は自分自身で手当てする「セルフメディケーション」を推進するために設けられた医療費控除の特例です。OTC医薬品を購入した際の領収書も、大切に保管しておきましょう。

対象となる医薬品は?

医療用医薬品から転用された特定の成分を含むOTC医薬品。
対象となる製品にはパッケージにマークが表示されるようになります。

※厚生労働省のホームページに対象となるOTC医薬品の品目名が掲載されています。

このマークが目印!

セルフメディケーション 税 控除 対象

対象となる人は?

1年間(1～12月)に健康の維持増進および疾病の予防のために、一定の取り組み(インフルエンザ等の予防接種、がん検診、定期健康診断、特定健康診査、健康診査)を行っている人。

※それぞれの領収書や健診結果などの証明が必要です。原本がない場合は健保組合が証明書を発行します。

セルフメディケーション税制を利用できるのは、
- **平成29年1月以降の購入分から**
- **申告は平成30年1月から**

ただし、従来の医療費控除と同時に利用することはできません。OTC医薬品の代金に係る医療費控除については、従来の医療費控除とセルフメディケーション税制のどちらを利用するか、ご自身で選択することになります。

医療費控除

1年間(1月1日～12月31日)の医療費が、家族分を含めて10万円を超えたとき、確定申告をすることで所得税の一部が戻ってきます。

●医療費控除の計算式

1世帯で1年間に支払った医療費 − 健康保険や生命保険の還付金 − 10万円 = 医療費控除額 × 税率 ➡ **還付金**

- 1世帯で1年間に支払った医療費: 1月1日～12月31日に支払った医療費の合計額(家族分も含む)
- 健康保険や生命保険の還付金: 健康保険からの「高額療養費」「出産育児一時金」、生命保険からの「入院給付金」など
- 10万円: 所得総額の5%のほうが少ない場合はその金額
- 医療費控除額: 控除額は最高200万円まで

申告はお住まいの地域の税務署へ

●確定申告の期間

平成29年2月16日(木)～3月15日(水)

※医療費控除還付申告だけなら1月から申請できます。

申告には領収証が必要です。受診の際は必ず領収証をもらい、大切に保管しましょう。

知っておきたいがんのこと

乳がん 子宮がん

一般的にがんは50歳以降の高齢者がなりやすいと言われていますが、女性特有のがん「乳がん」「子宮がん」は若年化が進み、20～40歳代で発症するケースが増えています。乳がんも子宮がんも、けっして他人事ではありません。生活習慣を見直し、定期的に検診を受けて、がんを予防しましょう。

乳がん
- かかった人の数 第1位 (2012年)
- 亡くなった人の数 第5位 (2014年)

子宮がん
- かかった人の数 第5位 (2012年)
- 亡くなった人の数 第8位 (2014年)

	乳がん	子宮がん	
		子宮頸がん	子宮体がん
ピークの年齢	40～50歳代	30～40歳代	50～60歳代
危険因子	初経年齢が早い、出産歴がない、閉経後の肥満　など	ヒトパピローマウイルス(HPV)、喫煙　など	閉経後、出産歴がない、肥満　など
症　状	しこり、くぼみ、リンパ節の腫れ	早期……無症状 進行後…出血、おりものの変化	早期…出血 とくに閉経後に長く続く出血

生活習慣を改善してがんを予防!

●バランスのよい食事で肥満を防止
乳がん　子宮体がん

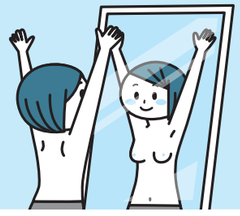
動物性脂肪のとりすぎは乳がんや子宮体がんの要因のひとつです。バランスのとれた食生活と適度な運動を心がけて肥満防止に努めましょう。

●禁煙は最大のがん予防 子宮頸がん
タバコを吸う人は子宮頸がんになりやすいことがわかっています。禁煙をすることでリスクが急速に低下するという報告もあります。禁煙は健康への第一歩です。

●お酒はほどほどに 乳がん
飲酒は乳がんのリスクを高めるといわれています。適量を守り、週に2日は休肝日に。

●月に一度は自己チェック 乳がん
乳がんは自分で見つけられる場合もあります。月に1回、日を決めて自己チェックをしましょう。

両腕を上げた状態と下げた状態で、乳房の形·大きさの左右差、へこみやひきつれ、乳頭のただれなどをチェック



4本の指の腹で「の」の字を書きながら乳房全体をさわって、しこりをチェック。乳首をつまんで分泌物がないかもチェック

●年に一度はがん検診 乳がん 子宮がん
乳がんも子宮がんも早期発見であるほど、早く治り、再発の可能性も低くなります。定期的に検診を受けて、早期発見を心がけましょう。

健保組合が検診費用を補助します（P.7をご覧ください）

乳がん検診·子宮がん検診を受けましょう

健保組合が費用を補助します

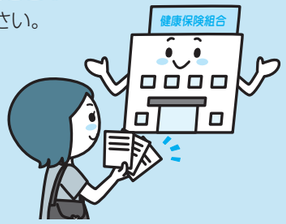
対　象　者	30歳以上(平成29年3月31日現在)の被保険者·被扶養配偶者
対象となる検診	乳がん検診·子宮がん検診(平成28年4月1日～平成29年2月28日に受診)
補助の内容	検診費用の70%(100円未満切捨)

検診を受ける
↓
検診結果が届く
↓
補助金を申請する
↓
補助金が支払われる

2月28日までに受けてください
費用を全額支払い、
領収書を受け取ってください。

3月31日までに申請してください
次の3点を健保組合に提出してください。

1. 婦人科検診補助金支給申請書
2. 検診を受けた医療機関の領収書
3. 検診結果のコピー
   (検査項目が明記されていれば、検査結果の記載は隠してもかまいません)



人間ドック·脳ドックの補助を行っています

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。

	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(医療機関の予約は当健保組合が行います)	

※個人負担金は、当健保組合にお支払いください(住友理工㈱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

詳細は健保組合のホームページをご覧ください

ヘルスケア室からの健康メッセージ

セルフケアに役立つ色づかい

ヘルスケア室 保健師 濱田

みなさんはどんな色が好きですか。色には特徴があり、私たちの心に大きく影響します。

赤色の効果

強いエネルギーをもたらす色。やる気になっているとき、元気がほしいときに赤い色が好まれます。自己主張が強く小さくても目立つ色。部屋の中に赤色を多くすると体温が上がるとも言われます。

冷え対策に
赤色の下着や靴下をはく

オレンジ色の効果

楽しい雰囲気を作り、食欲を増す色。心の不安を取り除く効果があります。オレンジ色の光を見れば心身のバランスを保つ効果があります。

食欲がない日は食卓に
オレンジ色を取り入れる

黄色の効果

太陽の光に近く、希望と喜びを与え楽しい感情を生む色。左脳を刺激し知性を高める色。理解力、記憶力、判断力が高まります。アピールしたいときにも好まれます。

人前で話すときに黄色を
使うと会話がスムース

緑色の効果

中間色のため、心身のバランスを整えリラックスさせます。癒しと成長をイメージする色です。

見る人に安心感と落ち着き、
安らぎを与える

青色の効果

心身の興奮を鎮め、感情を抑える色。感情にとらわれず冷静に物事を判断できます。

長時間の集中力を助けるので、
単純作業や頭脳労働の場所で
使うと効果的

参考：色彩心理学（色の効果と心身への影響）<カラーセラピーランド http://www.i-iro.com/psychology>

今、みなさんの心は元気ですか？ こころの健康を保つためにはセルフケアが大切です。

セルフケア…まず今の自分の状態に気づくことが大切

体に出る

持病のアレルギーがひどくなる
血圧や血糖値が高くなる
頭痛、腰痛、風邪、不眠、疲労感 など

心に出る

感情が不安定になる、
不安感、孤独感、
意欲や思考力の低下

行動に出る

遅刻・早退の増加、
アルコール依存、
過食・拒食

まず今の自分の状態に気づきましょう。セルフケアをし、自分の生活の中にうまく「色」を取り入れて、
少し元気がないときは赤い小物を使うなど工夫してみましょう。