

健保だより

2021
SPRING

第 418 号

ご家庭にお持ち帰りになって みなさんでお読みください。



北海道 東藻琴芝桜公園 / 提供: アマナ

令和3年度 予算のお知らせ	2-3
浮世絵めぐり旅「吉野山」	4-5
令和3年度 保健事業のご案内	6-8
オンライン資格確認の開始	9
ドクターがズバリ答える!	10
健康スコアリングレポート	11-13
ココロメンテ通信	14
くらしにプラス	15
年に一度は健診で自分の体をチェックしよう!	16

ホームページも
ご活用ください!



<http://www.marubenirengo-kenpo.jp/>

丸紅連合健康保険組合

Q 検索

▶▶▶ 届出・請求書のダウンロード ◀◀◀

お手元のプリンターから必要な書類を取り出すことができます。
ぜひご活用ください!

丸紅連合健康保険組合

新型コロナウイルス感染症拡大の影響を懸念も 保険料率は据え置きに

丸紅連合健康保険組合の令和3（2021）年度の予算案が、第108回組合会において可決承認されましたので、その概要をお知らせします。

収入支出予算額

- 予算総額 **59億9,572万円**
- 経常収支差引額 **1億2,895万円**

予算編成の基礎となった数字

- 被保険者数 **11,800人**（男性6,930人、女性4,870人）
- 平均年齢 **39.55歳**（男性41.46歳、女性36.82歳）
- 平均標準報酬月額 **350,000円**
（男性404,300円、女性272,600円）
- 健康保険料率（調整保険料率を含む） **93／1,000**
- 介護保険料率 **17／1,000**

当健保組合の令和3（2021）年度の予算総額は59億9,572万円となり、経常収支差引額は1億2,895万円の黒字となりました。

長引く新型コロナウイルス感染症拡大による景気低迷は、多くの健康保険組合に深刻な影響を及ぼしています。当健保組合におきましても、収入面では平均標準報酬月額および総標準賞与額の減少による保険料収入の落ち込みを見込んでいます。一方、支出面では、高齢者医療への納付金が一時的要因により減少する見通しです。このため、いまだ収束の見通しが不透明なコロナ感染症の影響による保険料収入の大幅な減少を織り込むも、納付金の負担減により保険料率は据え置きとなりました。しかしながら、団塊の世代が75歳に到達し始める「2022年危機」を来年に控え、今後の後期高齢者支援金の急増が懸念されます。



今後も感染症拡大防止策としてテレワークの推進が予測される中、当健保組合は円滑な保険給付および健康診断の実施等の保健事業を継続してまいります。さらに、リモートでできる健康づくりとして、ICTを活用した特定保健指導など、さまざまな保健事業を通じて皆さまの健康の維持増進をサポートいたします。

皆さまにはコロナ禍にあっても、健康診断の受診や持病の治療などを継続して、日頃の健康管理にも積極的に取り組んでいただき、流行の収束に向け一層の感染症予防に努めていただきますようお願いいたします。

令和3(2021)年度 収入支出予算概要

健康保険分

収入 (千円)	保 険 料	5,556,286
	調 整 保 険 料	78,969
	繰 入 金	300,001
	財政調整事業交付金	50,000
	雑 収 入	7,864
	そ の 他	2,600
	合 計	5,995,720
	経常収入合計	5,564,129

支出 (千円)	事 務 費	97,989
	保 険 給 付 費	2,679,871
	納 付 金	2,374,308
	保 健 事 業 費	273,194
	財政調整事業拠出金	78,969
	予 備 費	478,044
	そ の 他	13,345
	合 計	5,995,720
	経常支出合計	5,435,176

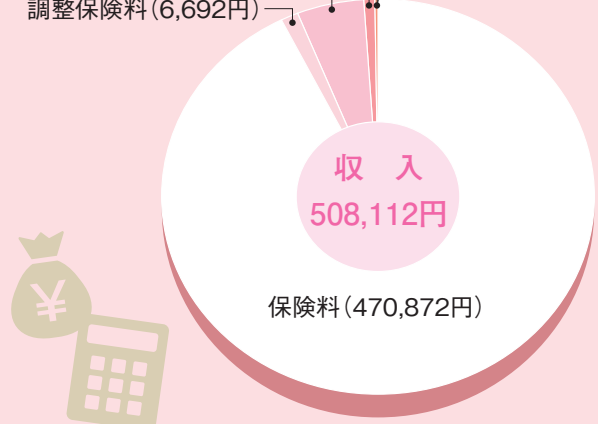
経常収支差引額 128,953 千円

介護保険分

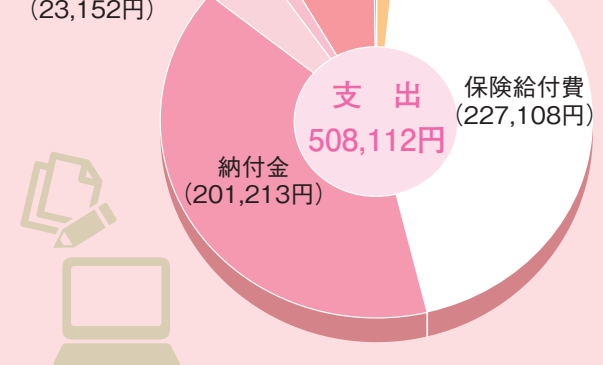
収入 (千円)	保 険 料	607,439
	繰 入 金	50,000
	そ の 他	3
	合 計	657,442

被保険者1人当たりで見ると

財政調整事業交付金(4,237円) 雑収入(666円)
 繰入金(25,424円) その他(221円)
 調整保険料(6,692円)



予備費(40,512円) その他(1,131円)
 財政調整事業拠出金(6,692円) 事務費(8,304円)
 保健事業費(23,152円)



支出 (千円)	介 護 納 付 金	631,002
	還 付 金	500
	積 立 金	940
	予 備 費	25,000
	合 計	657,442

事業所編入のお知らせ

事業所名	編入年月日
MM Capital Partners 株式会社	令和2年9月1日
ma テレコム株式会社	令和2年12月1日
ドルビックスコンサルティング株式会社	令和3年1月1日
ジャパン・インフラファンド・アドバイザーズ株式会社	令和3年2月22日

文人墨客に愛されてきた 悠久の桜の里

吉野山随一の絶景スポット花矢倉展望台からは、上千本の桜越しに眼下に広がる中千本の桜と町並みを一望できる。



昭和4(1929)年に開業した日本最古のロープウェイ。山上までをつなぐレトロな車内からは、吉野山の絶景を楽しむ。

日 本人は古来より桜の花を愛し、「花見」といえば桜の花を見ることを表すのが一般的だ。そのため、全国には花見のために桜並木を植栽・管理している桜の名所も多い。しかし、吉野山の桜は、花見のためではなく、山岳宗教と密接に結び付いた神木として、現代に至るまで大切に保護されているものだ。



源義経が弁慶らと身を隠したことや、豊臣秀吉が花見の本陣とした等の歴史的逸話で知られる吉水神社。



吉野山のシンボルであり、修験道の総本山である金峯山寺。本堂蔵王堂、仁王門は国宝に指定されている。



今回の浮世絵スポット



葛飾北斎／「雪月花・吉野」で描かれた
吉野山 (奈良県吉野郡)

雪の「隅田」、月の「淀川」、花の「吉野」の風景を描いた三部作のうちの一作で、天保3(1832)年ごろの作と考えられる。満開の桜を雲のように表現した構図が奥行きを生んでいる。吉野山は歌舞伎「義経千本桜」の舞台にもなり、江戸の人々にもよく知られていた。



名物の吉野葛くずを使用したくず湯は、お土産にも最適。花見の季節には桜の花の塩漬け入りの味を。

柿の葉寿司は、しめ鯖寿司を殺菌作用のある柿の葉で包んだ吉野の郷土料理。各店でさまざまな味を楽しめる。

平安末期の歌人・西行法師が、武士を捨てて隠遁したといわれる西行庵は、彼が愛した桜と紅葉の名所。



山全体が世界遺産「紀伊山地の霊場と参詣道」に登録されている吉野山の桜の起源は、約1300年前の奈良時代にまでさかのぼる。後に修験道の開祖と呼ばれる人物、役行者が、吉野山での苦行によって感得した蔵王権現を山中の桜の木に彫って、それを金峯山きんぷせんの寺の本尊としたとされる。その後、修験道の広がりと共に桜が御神木として保護され、相次ぐ苗の献木を受けていった。

そうして谷や尾根を埋める桜は、現在約200種類、約3万本といわれ、その多くはシロヤマザクラだ。麓から順に下・中・上・奥と密集地が続き、一目に千本見える豪華さという意味で「一目千本」と呼ばれる。例年4月初旬から下旬にかけて「下千本」から「奥千本」まで徐々に桜が開花し、吉野山全体を美しく彩るさまは、多くの文人墨客に愛され、歌や句に詠まれてきた。

信仰によって守られてきた吉野桜も、時代の流れにより、現代においてその存在意義は観光資源へと変化している。しかし、いにしえの日本人が、神と仏と先祖とともにその土地で暮らし、畏れの心を抱きながら生きてきた象徴として、これからも吉野桜は咲き誇り続けるだろう。

令和3年度 保健事業のご案内

丸紅連合健康保険組合が令和3年度に実施する保健事業の概要について説明します

生活習慣病予防健診補助金

1 対象者

被保険者：35歳及び40歳以上

被扶養者：40歳以上

※健診実施日において資格取得後6ヵ月未満の被保険者及びその被扶養者は除く。

※年度内(4月～翌年3月)に上記年齢に到達する方を含みます。

2 検査項目

補助金の支給を受けるためには、原則として右記の「指定検査項目」の受診が必要です。

右記の指定検査項目と併せて追加(オプション)検査項目を同時受診する場合は、すべて補助金対象となります(追加検査項目のみの受診は、補助金対象外です)。

3 健診費用の補助

健診補助額は、30,000円を限度(年度内1回限り)とする実費額となります。

4 健診の実施方法及び補助金請求

(1) 実施方法

各事業所(またはご本人)において、健診を希望される実施機関と、健診内容及び費用等を打ち合わせたうえ、事前に事業所担当課から当組合へ「生活習慣病予防健診実施計画書」を提出し、承認を受けたのちに受診します。

(2) 補助金請求

「生活習慣病予防健診補助金請求書」を、事業所担当課を経由して当組合へ提出してください。

添付書類▶①健診実施機関から各事業所(またはご本人)あてに送付される「健診結果」の写し

②健診費用の「領収書」の写し

※当補助金を利用される方は、婦人生活習慣病予防健診または婦人科検診(乳がん・子宮がん検診)を重複して利用することはできません。



指定検査項目	
診察	①問診(質問票) ②内科診察
身体計測	①身長 ②体重 ③BMI(肥満度) ④腹囲
生理検査	①血圧測定 ②心電図 ③視力検査 ④聴力検査 ⑤眼底検査(※)
血液学検査	①赤血球数 ②血色素 ③ヘマトクリット
血液生化学検査	①クレアチニン ②尿酸 ③HDLコレステロール ④LDLコレステロール ⑤中性脂肪 ⑥GOT ⑦GPT ⑧γ-GTP ⑨空腹時血糖 ⑩HbA1c
尿検査	①蛋白半定量 ②尿糖 ③潜血
便検査	①便潜血(免疫/2日法)
X線検査	①胸部X線撮影 ②胃部X線撮影

※「眼底検査」については、健診機関自体が実施していない場合は省略可

婦人生活習慣病予防健診

1 対象者

被扶養者である40歳以上の女性

※健診実施日において資格取得後6ヵ月未満の被保険者に扶養されている方を除く。

2 検査項目

右記のとおり(特定健診を含む)

3 健診費用の負担

自己負担なし

4 健診の実施方法

毎年、春と秋の2回、各地域にある施設において健診を実施します(いずれか1回受診可能)。

受診案内(申込書)は、事業所担当課を経由し対象者へ配布いたします。健診を希望される方は、申込書に希望健診会場など必要事項を記入のうえ、指定の期日までに当組合あてにお申し込みください。

後日、希望された健診機関からご本人あてに、「健診のお知らせ」(具体的日程等)が送付されます。

※当健診は補助金支給の代わりに、「自己負担なし」で健診を受けることができます。したがって、当健診を受けられた方は、他の健診を受けられても補助金申請はできません。

婦人生活習慣病予防健診の検査項目と内容	
問診	医師による問診
身体計測	身長・体重・腹囲による肥満度チェック
血圧測定	高血圧・低血圧症の発見
胸部X線	呼吸器系の異常の有無
検尿	糖尿病、腎疾患の発見
視力	近視・遠視の有無
胃部X線	胃・十二指腸疾患の発見
便潜血反応	大腸疾患の発見
心電図	心臓機能の異常の有無
血液検査	糖尿病、貧血、腎・肝・心臓疾患等の発見
乳房診	乳腺症等の発見
乳房診(自己検診)	医師等の指導による
子宮検査(頸部)	希望者のみ(自己採取法または医師採取法)
聴力	難聴の有無

婦人科検診(乳がん・子宮がん検診)補助金

1 対象者

40歳未満の女性被保険者及び被扶養者

※検診実施日において資格取得後6ヵ月未満の被保険者及び認定後6ヵ月未満の被扶養者を除く。

2 対象検査

乳がん検査及び子宮がん検査

※自費で受診された検診に対して補助を行います。何らかの自覚症状があり、保険証を使用して(健康保険扱いで)受診された検査は対象外となります。

3 検診費用の補助

検診補助額は、各検査につき4,000円を限度(年度内1回限り)とする実費額となります。

4 検診の実施方法及び補助金請求

(1)実施方法

最寄りの医療機関等で検診を受け、検診費用を全額支払い、「領収書」の交付を受けてください。
(事前手続きは必要ありません。)

(2)補助金請求

「乳がん・子宮がん検診補助金請求書」を、事業所担当課を経由して当組合へ提出してください。

添付書類▶検診費用の「領収書」の写し(受診者、検査項目、検査費用の確認できるもの)



特定保健指導

1 対象者

40歳以上の被保険者・被扶養者で、健診を受診の結果、メタボリックシンドローム(内臓型脂肪症候群)の兆候が見られる方に対して、生活習慣改善のための支援プログラムを実施します。

2 支援プログラムの種類

(1)動機付け支援

将来的なメタボの兆しが見られる方に対して、保健師や管理栄養士等との面接で個別の生活習慣改善計画を作成のうえ自ら実践し、3ヵ月以上経過後に効果を確認します。

(2)積極的支援

メタボの危険性が高い方に対して、保健師や管理栄養士等との面接で個別の生活習慣改善計画を作成のうえ、3ヵ月以上継続してサポートを受けながら実践し、終了後に効果を確認します。

3 実施方法

(1)被保険者

事業所の関係部署にご協力いただき、契約医療機関又は委託業者により適宜実施します。

(2)被扶養者

「婦人生活習慣病予防健診」を利用された方で対象となられた方に、随時ご案内を送付します。



インフルエンザ予防接種補助

10月から翌年1月にかけて、インフルエンザ予防接種費用の補助を行います。
利用券による方法と、補助金申請による方法の2通りの方法があります(併用不可)。

1 利用券による方法(補助金申請手続き不要)

契約医療機関及び実施会場で予防接種を受ける場合、利用券を提示することにより、実施機関が設定している予防接種料金から組合補助額(3,000円)が差し引かれます。

※契約施設等の詳細については、補助実施時期にホームページでご案内いたします。

2 補助金申請による方法

補助額は、被保険者及び被扶養者とも3,000円を限度(年度内1回限り)とする実費額です。

なお、2回接種法の場合でも、合計で3,000円を限度とする実費額になります。

また、季節性インフルエンザと新型インフルエンザ等、複数の予防接種を受けられた場合は、いずれか一方での請求となります。

※接種時期は、その効果等を勘案し、原則として10月～1月中とし、補助金は遅くとも2月末までにご請求ください。

〈請求方法〉

「インフルエンザ予防接種補助金請求書」を、事業所担当課を経由して当組合へ提出してください。

添付書類▶費用負担が確認できる領収書(原本)



機関誌の発行

当組合では、年2回「健保だより」を発行し、組合の現況や健康保険制度、医療費をめぐる諸問題等を掲載しています。

医療費等のお知らせの発行

1 医療費通知

年2回、受診歴のある方に対し、医療費のお知らせを送付します。

2 ジェネリック医薬品に関するお知らせ

医療機関や調剤薬局でお薬を処方された方のうち、ジェネリック医薬品に切り替えた場合に、自己負担額が一定額以上軽減される方を対象に、軽減可能な金額のお知らせを送付します(医療費通知と同時送付)。



育児図書の配布

乳幼児の育児、栄養、保育などの参考のため、また、お子さまの成長に応じ、不安や問題が生じた際の解決に役立てていただくため、出産された方に「育児に関する図書」を配布しています。

当該図書は、第一子のお子さまが生まれ、出産育児一時金の請求があったときに配布します。



保健パンフレット等の配布

生活習慣病などに関するパンフレット、保健手帳・健康カレンダー等を配布します。

宿泊施設の利用補助

ホテル、旅館などを宿泊利用した被保険者の方を対象に、3,000円を限度(年度内1回限り)に補助を行っています。

また、被保険者と同伴の場合に限り、被扶養配偶者にも同額(3,000円)の補助を行っています。

〈請求方法〉

「〔準〕契約保養所利用補助金請求書」を、事業所担当課を経由して当組合へ提出してください。

- 添付書類▶①宿泊者が確認できる利用施設の請求明細書の写し
②領収書の写し



スポーツクラブ「ルネサンス」の利用

ルネサンス直営クラブを丸紅連合健康保険組合法人会員として利用できます。また、会員登録証の提示により、ルネサンス提携クラブ(セントラルスポーツを除く)を利用することもできます。

1 対象者

被保険者及び15歳以上の被扶養者

2 会員種別・料金

利用ごとに料金を支払う「都度利用」と、利用回数に制限のない「月会費利用」の2種類となります。ご自身のライフスタイルに合わせた会員種別を選んでください。

※提携クラブの料金については、各クラブによって異なります。事前に確認のうえご利用ください。

(1) 都度利用(1Dayコーポレート会員)

利用料金▶1,000円(税込)／回

(2) 月会費利用(Monthlyコーポレート会員)

利用料金▶8,580円(税込)／月(令和3年7月～9,570円に改定)

3 入会方法

入会手続きに必要なものをご用意のうえ、お近くのルネサンス各施設で手続きしてください。
なお、事前にWEB入会登録すると便利です。

(1) 都度利用(1Dayコーポレート会員)

必要なもの▶健康保険証、会員証発行手数料1,100円(税込)(令和3年7月～1,650円に改定)

(2) 月会費利用(Monthlyコーポレート会員)

必要なもの▶健康保険証、会員証発行手数料1,100円(税込)(令和3年7月～1,650円に改定)、月会費2ヵ月分、ルネサンスカードの口座設定がWEBで完了していない場合はキャッシュカードと通帳



4 問い合わせ先等

株式会社ルネサンス 健康経営推進部

TEL 03-5600-5399 (受付▶平日10:00～17:30)

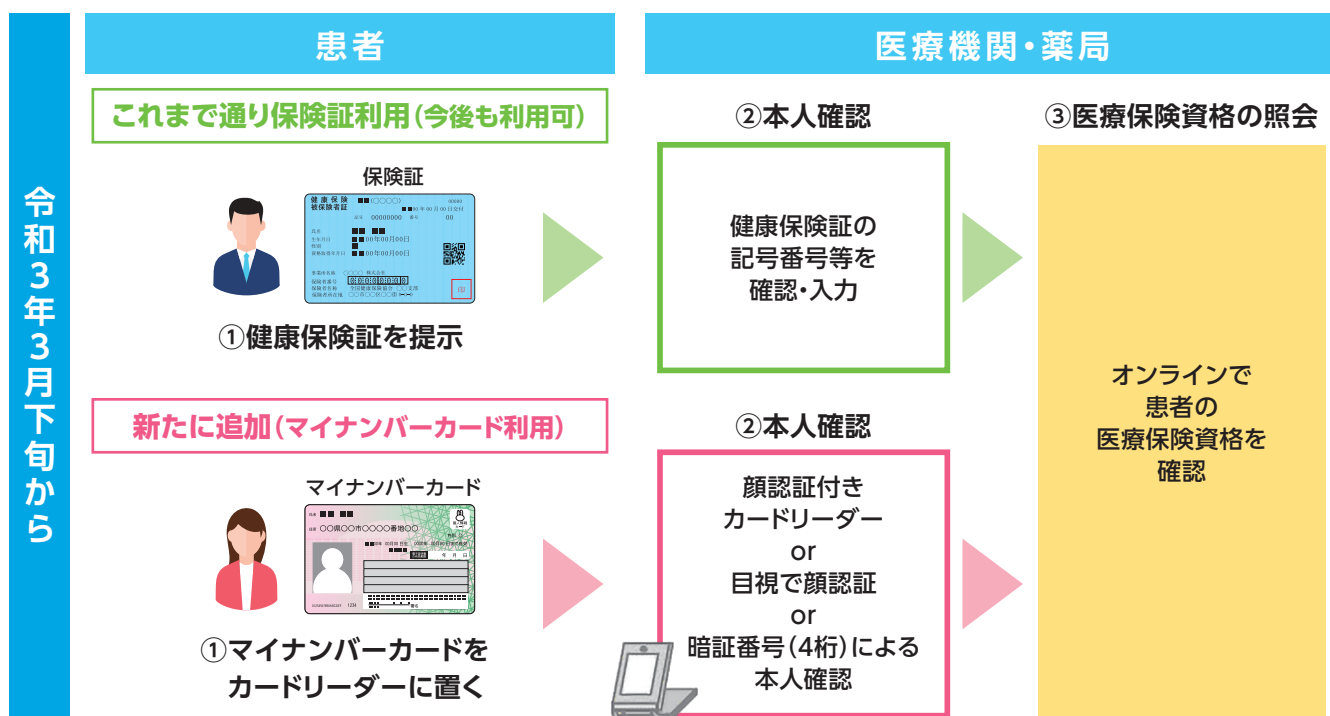
※問い合わせの際は必ず「丸紅連合健康保険組合に所属」と伝えてください。

※利用施設等の確認については、ルネサンスホームページ(<https://hcbiz.s-re.jp>)を参照ください。

健康保険証などの取扱いについて

オンライン資格確認の開始

- この3月下旬から、健康保険証の記号番号やマイナンバーカードのICチップなどをもとに、医療機関や薬局^(※)が、加入している医療保険などをオンラインですぐに確認できる仕組みが始まります。
- (※)オンラインで医療保険資格を確認できるシステムを導入している医療機関・薬局
- 限度額適用認定証がなくても、高額療養費制度における限度額以上の自己負担をすることがありません。

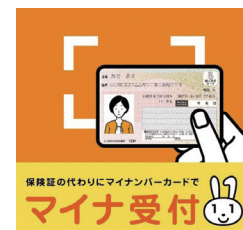


- オンラインで資格を確認する仕組みを導入済の医療機関・薬局と未導入の医療機関・薬局で対応が異なります。

	保険証	マイナンバーカード
導入済の医療機関・薬局 ^(※1)	○	○ ^(※2)
未導入の医療機関・薬局	○	×

(※1) 導入・未導入の見分け方:利用できる医療機関・薬局については、厚生労働省、社会保険診療報酬支払基金のホームページで公表される予定です。また、導入医療機関等のポスター・ステッカー等で確認できます。

(※2) マイナンバーカード利用のためには、事前にマイナポータルで保険証利用のお申込をお願いします。セブン銀行のATM等でも申込が可能になります(3月下旬を予定)。



⇒ 受診する医療機関・薬局によってマイナンバーカードが利用できないこともありますので、ご利用にあたっては必ずホームページ等でご確認をお願いします。また、合わせて保険証も持参してください。今後、マイナンバーカードの普及に伴い、利用できる医療機関・薬局も増えてくる見込みです。



ドクターが ズバリ 答える！

マスクによる肌荒れってあるの？ マスクとの正しい付き合い方

肌トラブルは複合要因で悪化 ストレスや生活習慣も疑って

新型コロナウイルスのまん延により、生活習慣が大きく変わった。中でも「外出時は常にマスクをするようになった」という人は非常に多いが、これによる肌トラブルのリスクはあるのだろうか。ひふのクリニック人形町の上出良一院長に伺った。

「世間では、マスク肌荒れ、などという言葉もあるようですが、私が診察した中で『マスクが主原因の皮膚トラブル』は皆無です。また、花粉症の人など、今までもマスクを常時着用していた人は少なくありませんが、そのような訴えを聞いたことはないですね」と上出院長は話す。

「ニキビなどの皮膚トラブルは、ストレスや食生活の乱れ、睡眠不足などが原因で生じることが多いのです。コロナ禍により、日々不安を抱えている人、生活習慣が変化した人が増えたため、肌の調子が悪くなり

やすくなっています。一概にマスクだけを悪者にせず、多角的に対処することが大切です」（上出先生）。

マスクを着用してから肌荒れや吹き出物に悩むようになった人は、まずは過度なストレスや生活習慣の変化に注意しよう。

マスクとの摩擦に注意 素材よりサイズが重要

「ただし、すでにある皮膚トラブルにマスクとの摩擦が加わり、悪化してしまうことは十分に考えられます。マスクは、素材よりもサイズが重要。特に、小さいサイズのマスクを無理やり着けていると、頬の一番高い部分や顎回りがこすれ、ニキビなどが悪化して痛みを生じる可能性があります」と上出先生。

感染予防にも通じるが、自分に合ったサイズのマスクを適切に着用し、不必要な着け外しをしないことが重要。マスクを悪化要因にしないよう、うまく付き合っていきたい。

ワンポイント アドバイス

春になっても冬と同じような保湿をしていると、油分が過剰になって皮膚炎を起こす可能性があります。自分の肌の状態を見極め、季節に合った保湿剤を使いましょう。

肌トラブルの予防・対処法

- 栄養バランスの取れた食事を心掛ける
- 睡眠習慣を整える
- 寝具やマスクなど、肌に触れるものを清潔に保つ
- 朝晩の洗顔を丁寧に行う
- クリームやオイルで過剰に保湿し過ぎない
- サイズの合ったマスクを着用する
- 肌に違和感があったら、自己判断せずに医師の診察・治療を受ける



かみで りょういち
監修 / 上出 良一
ひふのクリニック人形町院長／東京慈恵会医科大学
客員教授
専門はアトピー性皮膚炎・
乾癬・光線過敏症



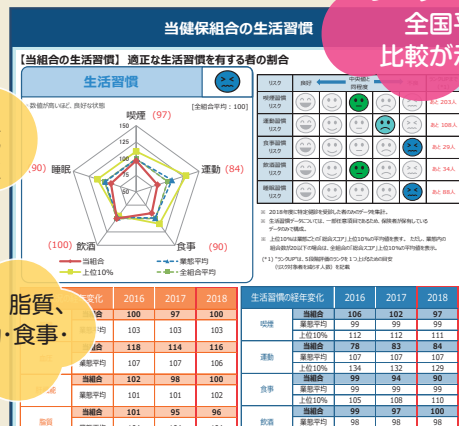
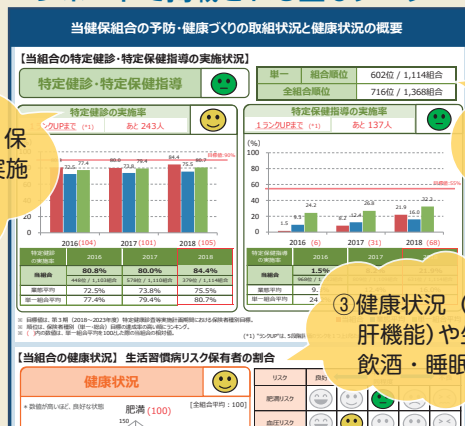
「健康スコアリングレポート」

健康スコアリングレポートは、日本健康会議・厚生労働省・経済産業省が連携して作成し、健保組合ごとの加入者の健康状態や医療費、予防・健康づくりへの取組状況等について、全国の健保組合の平均や業態平均と比較し各組合の立ち位置を見える化したものです。

健保組合と企業が従業員等の健康状況を把握し、課題を共有してコラボヘルス（健保組合と企業の協働）を推進するために活用されるコミュニケーションツールです。

レセプト情報・特定健診等情報データベース（NDB:National Database）から抽出した
レセプト・特定健診等のデータに基づいて作成されます。

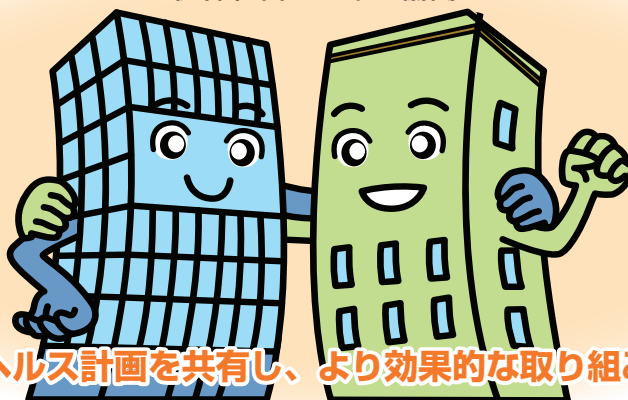
▼レポートで掲載される主なデータ



レーダーチャートで
全国平均との
比較が示されます

コラボヘルス 健保組合と企業の協働

健康保険組合



企業

- ・経営者
- ・人事・総務部や健康経営推進部署等
- ・産業衛生スタッフ

データヘルス計画を共有し、より効果的な取り組みを実施

当健康保険組合の健康スコアリングレポートの結果

2020年度の健康スコアリングレポートによると、特定健診・特定保健指導の実施状況は前年より大幅に改善し、平均並みとなりました。

また、生活習慣病リスクの保有者の割合は前年に引き続き良好ですが、適正な生活習慣を有する者の割合は依然として全国平均より悪く、とりわけ食事・睡眠が低い結果となっています。

生活習慣の見直しが、生活習慣病の予防にもつながります。皆さまも生活習慣の改善に取り組んでいただき、医療費の適正化にご協力いただきますようお願いいたします。

当健保組合の予防・健康づくりの取組状況と健康状況の概要

【当組合の特定健診・特定保健指導の実施状況】

特定健診・特定保健指導



単一

組合順位

602位 / 1,114組合

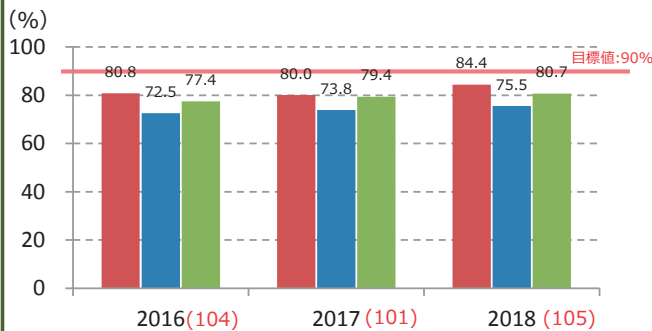
全組合順位

716位 / 1,368組合

特定健診の実施率

1ランクUPまで (*1)

あと 243人

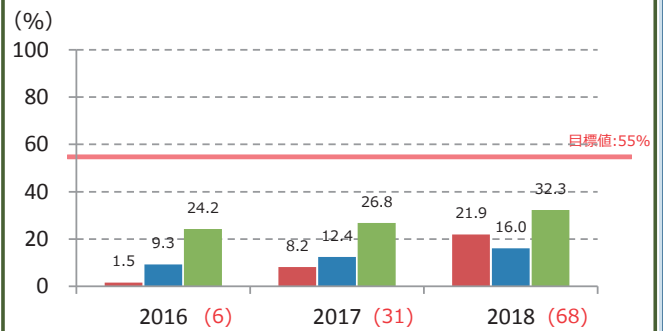


特定健診の実施率	2016	2017	2018
当組合	80.8%	80.0%	84.4%
業態平均	72.5%	73.8%	75.5%
単一組合平均	77.4%	79.4%	80.7%

特定保健指導の実施率

1ランクUPまで (*1)

あと 137人



特定保健指導の実施率	2016	2017	2018
当組合	1.5%	8.2%	21.9%
業態平均	9.3%	12.4%	16.0%
単一組合平均	24.2%	26.8%	32.3%

※ 目標値は、第3期（2018～2023年度）特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。
 ※ 順位は、保険者種別（単一・総合）目標の達成率の高い順にランキング。
 ※ ()内の数値は、単一組合平均を100とした際の当組合の相対値。

■ 当組合 ■ 業態平均 ■ 単一組合平均

(*1) "ランクUP"は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安（実施人数）を記載

【当組合の健康状況】 生活習慣病リスク保有者の割合

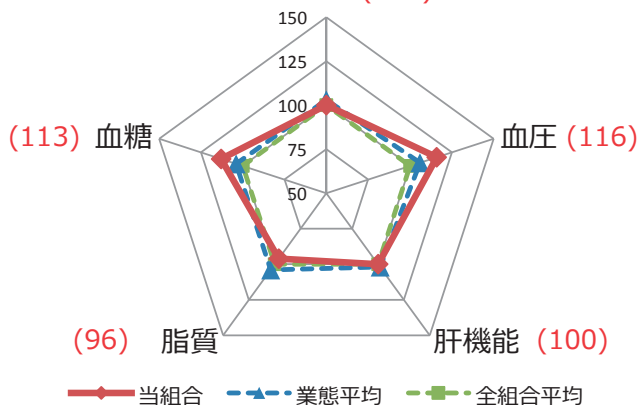
健康状況



* 数値が高いほど、良好な状態

肥満 (100)

[全組合平均 : 100]



リスク	良好	中央値と同程度	不良
肥満リスク	😊	😊	😞
血圧リスク	😊	😊	😞
肝機能リスク	😊	😊	😞
脂質リスク	😊	😊	😞
血糖リスク	😊	😊	😞

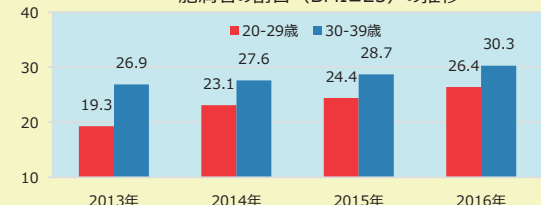
※ 2018年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

【参考】 若年層からの健康づくりへの取組が大事！

近年、20歳代の肥満者の割合が増加傾向にあり、若年層から健康づくりに取り組むことが重要です。

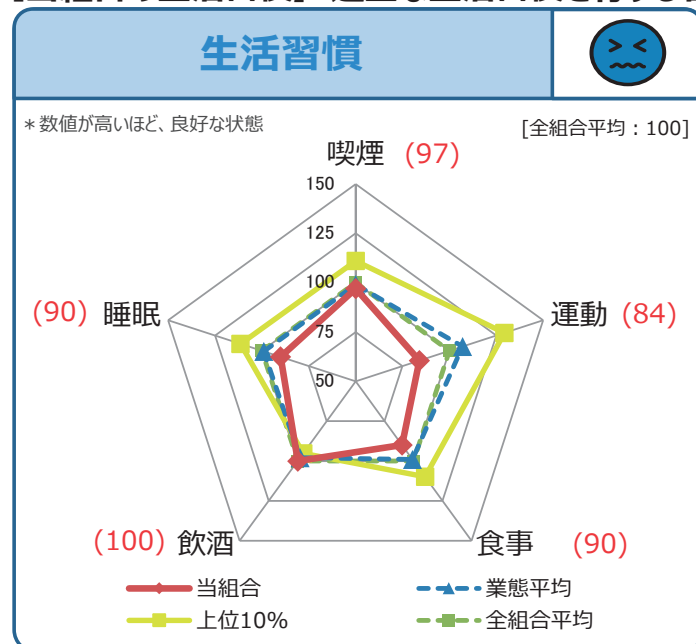
出典：平成29年国民健康・栄養調査より3年間の移動平均にて作成

40歳未満男性における肥満者の割合（BMI≥25）の推移



当健保組合の生活習慣

【当組合の生活習慣】適正な生活習慣を有する者の割合



リスク	良好	中央値と 同程度	不良	ランクUPまで (※1)
喫煙習慣 リスク	😊	😊	😞	あと 203人
運動習慣 リスク	😊	😊	😞	あと 108人
食事習慣 リスク	😊	😊	😞	あと 29人
飲酒習慣 リスク	😊	😊	😞	あと 34人
睡眠習慣 リスク	😊	😊	😞	あと 88人

※ 2018年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。
 ※ 生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。
 ※ 上位10%は業態ごとの「総合スコア」上位10%の平均値を表す。ただし、業態内の組合数が20以下の場合、全組合の「総合スコア」上位10%の平均値を表示。
 (※1) "ランクUP"は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安(リスク対象者を減らす人数)を記載

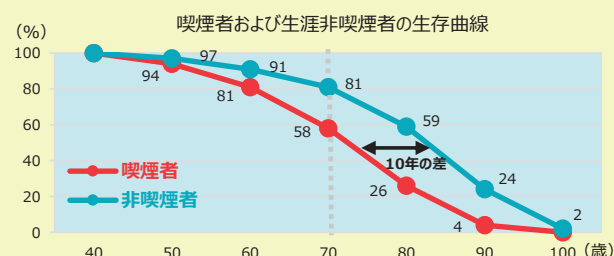
健康状況の経年変化	2016	2017	2018
肥満	当組合 100	97	100
	業態平均 103	103	103
血压	当組合 118	114	116
	業態平均 107	107	106
肝機能	当組合 102	98	100
	業態平均 101	101	102
脂質	当組合 101	95	96
	業態平均 104	104	104
血糖	当組合 113	115	113
	業態平均 104	105	104

生活習慣の経年変化	2016	2017	2018
喫煙	当組合 106	102	97
	業態平均 99	99	99
	上位10% 112	112	111
運動	当組合 78	83	84
	業態平均 107	107	107
	上位10% 134	132	129
食事	当組合 99	94	90
	業態平均 99	99	99
	上位10% 105	108	110
飲酒	当組合 99	97	100
	業態平均 98	98	98
	上位10% 96	96	95
睡眠	当組合 89	89	90
	業態平均 100	99	99
	上位10% 112	111	111

【参考】健康に働き続けるには禁煙が大事！

非喫煙者と喫煙者では、70歳時点で、35歳からの生存率が前者は81%であるのに対し、後者は58%となっています。
 健康に働き続けるためには禁煙することが重要です。

出典：Doll R, et al. : BMJ. 328(7455): 1519,2004より作図



(注) 【本レポートにおけるデータ対象】

- ・医療費：全加入者 / 特定健診（健康状況・生活習慣）：40歳～74歳。
- ・健康状況・生活習慣・医療費は、対象となる加入者数50名未満の場合データを非表示。

・合併のあった組合については、合併前の各組合のデータを合算して表示。

あなたの心は大丈夫？

ココロメンテ通信

質問

テレワークが合わず、 ストレスを感じます。 気持ちよく仕事をするには？

50代の坂本さん（仮名）は、コミュニケーションが取りづらく、プライベートとの区切りが付けづらいテレワークがストレス。最近是不眠気味で集中力も続かず、家族にもきつく当たってしまいます…。



多くの方のご相談を伺っている中でも、テレワークは人によって向き不向きがはっきりと分かれているように感じます。特に「家族がいると、プライベートとの切り替えが難しいですね。慣れない環境の中でも、試行錯誤して一生懸命お仕事をされている様子が伝わってきました。不眠気味であること、ご家族にもきつく当たってしまうことを考えると、相当な負荷がかかっている状態だと思います。

まずは、ご家族に協力を仰ぎ、集中したい時間帯には洗濯機や掃除機などの生活音を出さないようにしてもらったり、会話のボリュームを下げてもらったりして集中できる環境をつくるのが大切です。仕事をする場所はできるだけリビングを避け、パーテーションなどで一角を区切るなどしてみましょう。

オフィスでの勤務時は、気になることがあれば上司や部下・同僚などに直接確認することができですが、テレワークになると、そう簡単にはいきなりできません。コミュニケーション

ションがテキストベースになり、会話のハードルもぐっと上がります。会社全体の動きや他の社員の様子も把握しづらくなっていますので、もしご相談者様が管理職の立場であれば、なおさらストレスを感じてしまうこともあると思います。

昨年から多くの企業がテレワークを導入するようになりましたが、どこもそのやり方を試行錯誤している段階だと思います。オフィスでの働き方をテレワークにそのまま持ち込むのではなく、「まったくの別物」として捉え、業務の進め方や社員間での共有の方法やコミュニケーションの取り方などを、テレワーク仕様に新しく構築していくことが必要かもしれません。

もしかしたら、いろいろな対策をしてもストレスを感じてしまう場合もあるかもしれません。難しい状況下ではありますが、その際は会社と交渉をしてオフィス勤務に代えてもらうなど、ご相談者様に合った働き方を整えることが一番大切だと思います。



心理カウンセラー **高見 綾**

電話、面談によるカウンセリングを行う他、心理学講師としても活動。大学卒業後、民間企業の経理・財務業務に従事するが、自身の悩みを解決するために心理学を学び始める。人生がうまくいくためには特定の法則があることに気づき、多くの人のサポートを行う。著書に『ゆずらない力』（すばる舎）がある他、各媒体で活躍中。

公式サイト



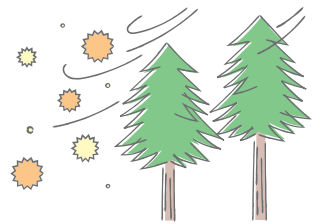
生活にちょっと
プラスになる情報を
プロの方に教えてもらいます。

くらしに プラス+

生活の中でできる花粉対策

今回の先生 大久保 公裕さん 日本耳鼻咽喉科免疫アレルギー学会 理事長

花粉症は、誰でも突然発症する可能性があるアレルギー疾患。予防と症状緩和のためには、なるべく体内に花粉を入れないことが大切です。そのために、生活の中でできるポイントをご紹介します。



外出時の服装

■服の素材

ウール製の衣類は木綿製や化繊製と比べて、花粉が付きやすいので避けましょう。特に上着類は生地がすべすべしたものを選んで。

■メガネとマスク

目、鼻、口から入る花粉を大幅に減らすことができます。花粉症用のものだと、さらに効果的です。

■スカーフ

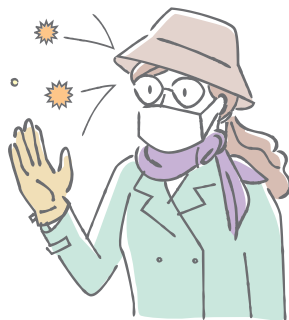
首元や胸元に花粉が付くと、かゆくなったり赤くなったりすることもあるのでスカーフ等で予防を。

■手袋

手も花粉が付きやすい場所です。花粉の付きにくい、皮や合皮などのすべすべした素材の手袋でガードしましょう。

■帽子

つばの広い帽子は髪と顔に花粉が付着するのを防ぎます。髪が長い人はまとめましょう。



窓際やカーテンの掃除

外からの花粉が付着しやすい窓際やカーテンは念入りに掃除を。掃除機はタイプによっては、花粉を舞い上げてしまう恐れがあるので、粘着テープでの掃除がお勧め。



掃除と換気は午前10時までに

掃除は花粉の飛散量が比較的小さい午前10時までにを行うのが理想です。掃除機をかけた後は、ハウスダストが室内に舞うため換気を。窓は全開にせず、網戸やレースカーテンで花粉の侵入を防ぐのがポイントです。花粉を予防しつつ、新型コロナウイルス感染防止の観点から、換気を適切に行いましょう。

加湿器と空気清浄機を活用

加湿器で湿度を上げると、空気中の花粉が水分を吸い、重みで床に落ちやすくなります。部屋を適度な湿度に保つことは粘膜を守り、花粉症の症状緩和にも効果的。

空気清浄機は室内のやや高い位置に設置すると、人の移動などで舞い上がった花粉を効果的に吸入できます。

玄関に花粉除去グッズを

玄関にウェットティッシュを用意して、室内に入る前に衣類や靴、手を拭いて、花粉を除去しましょう。ペットを飼っている場合は、散歩や外出から帰ってきた時にブラッシングをしてから室内に入れてあげましょう。

帰宅後は早めの入浴を

髪や肌に花粉を付けたまま室内を歩くと、花粉が散乱してしまいます。帰宅後は早めに入浴して花粉を落としましょう。難しいという人は、洗顔（化粧落とし）だけでもするようにしましょう。



洗濯物は部屋干しで

外に干すと花粉が付着するので、部屋干しに。また、洗濯の際に柔軟剤を使うと、静電気の発生が抑えられ、花粉が付きにくくなります。



花粉症悪化の NG習慣

次のような生活習慣は、花粉症の症状を悪化させる恐れがあります。

ストレス

ストレスは自律神経を乱し、免疫バランスを崩すといわれています。リラックスを心掛けて。

運動不足・睡眠不足

運動と睡眠の不足は、免疫力の低下を招きます。適度な運動でストレス解消、十分な睡眠で疲労回復をして、免疫力をアップさせましょう。

過度な飲酒

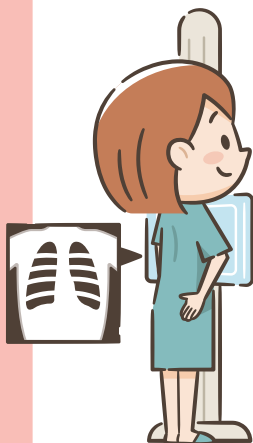
アルコールは、血管を拡張させて鼻づまりや目の充血の原因に。なるべく控えましょう。

喫煙

タバコの煙は、鼻粘膜にダメージを与えます。吸わない人も副流煙に注意してください。

コロナ禍でも受けましょう

年に一度は **健診** で 自分の体をチェックしよう!



糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病やがんの多くは、自覚症状のないまま進行します。自覚症状を感じにくい病気を早期発見、早期治療するためには、健診の定期的な受診が何より効果的です。

「忙しいから」「コロナが心配だから」と後回しにせず、年に一度は健診で自分の体をチェックしましょう。「要再検査」「要精密検査」と判定されたら、自覚症状がなくても必ず医療機関を受診してください。

新型コロナウイルス感染症の心配から 受診を控えていませんか？

健診会場では、厚生労働省の感染防止ガイドライン等に基づき、換気や消毒でしっかりと感染予防対策をしています。また、受付時間や受診者同士の間隔などにも配慮しています。過度な受診控えは健康上のリスクを高めてしまう可能性がありますので、感染症予防対策を行った上で、きちんと健診を受けるようにしましょう。



- | | |
|-------|------------------------------|
| 健診の前に | 体温を測定するなど、体調に問題がないことを確認しましょう |
| 健診前後は | 手洗いをしましょう |
| 受診の時も | マスクを着用しましょう |

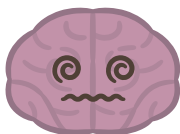
毎年 **健診** を受けるメリット

1 自覚症状のない病気を 早期に発見できる

自覚症状のない生活習慣病は、検査数値の定期的なチェックで早期発見が可能です。

3 重篤な疾患の兆候を 発見できる

緊急入院を要するような脳卒中や心筋梗塞などの重篤な疾患の兆候を発見できます。



2 アフターフォローが 受けられる

健診結果により保健指導に該当すると、生活習慣の改善やダイエットなどについてサポートが受けられます。

4 家計にも優しい

生活習慣病はいったん発症すると治療が長期化し、家計にも負担になります。健診で健康を維持して医療費負担を減らしましょう。

