

けんぽだより

秋
2012

第5号

CONTENTS

- 平成23年度決算
- 受診のしかたを見直そう
- 人間ドックと乳がん・子宮頸がん健診が始まりました
- 特定保健指導が始まりました
- 健保組合からのお知らせ
- 健康支援サイト「QUPiO」を活用しよう
- キーワードは「きっかけ」
6ヶ月間の保健指導を終えて
- 特定保健指導でメタボ撃退インタビュー
- 接骨院は全額自己負担が原則です

本誌は、ご家庭の皆様にもご覧いただけるような内容になっております。ぜひご家庭へお持ち帰りください。

大和証券グループ健康保険組合

<http://www.daiwakenpo.jp/>

収入合計
84億8,102万円

支出合計
81億723万円

収入支出差引額
3億7,379万円

平成23年度

決算をお知らせします



当健康保険組合の平成23年度決算が去る7月25日に開催された組合会において承認され、決定いたしました。

平成23年度は 2期ぶりの赤字決算

当健保組合の平成23年度経常収支は、前年度の黒字から二転、4億729万円の赤字となりました。赤字の要因は、賞与水準が年度を通して低かったことによる収入の大幅な減少（前年比9億8,163万円減）と、高齢者納付金の負担増（前年比3億6,931万円増）による支出の増加です。一方、保険給付費はこの10年間でみると、わずかですが初めて前年比で減少となりました。

高齢者納付金の負担は さらに増加傾向

消費税引き上げを柱とする「社会保障・税一体改革法案」が8月10日可決、成立しました。今後の社会保障制度については、新設される国民会議で議論されることとなります。しかしながら、今後も高齢者の医療費が増加し続け、また、納付金の算出方法が全額総報酬割に変更されますと、当健保組合の高齢者納付金は、さらに負担増となることです。

予想されます。

全健保組合（4月1日現在1,435組合）の保険料収入に対する高齢者納付金の負担割合は、平均で昨年度44.9%（今年度は46.2%の見通し）となり、健保財政を大きく圧迫している状況です。当健保組合の場合、特例退職者制度が存在するため、表面的には同38.2%と全健保組合平均からすると低いですが、特例退職者分の23年度赤字額（7億1,977万円）を含めると同47.6%となり、実質的には同程度の負担割合となっています。

現在の保険料収入および高齢者納付金の負担状況が継続するようであれば、来年度以降、健康保険料率の引き上げを検討せざるをえない状況にあります。

当健保組合では、引き続き保健事業費等の支出削減を進めると同時に、加入者の皆様には医療機関へのかかり方の見直し、ジェネリック医薬品の利用、接骨院等の適切な受診、とりわけ生活習慣病の疾病予防による医療費削減を心掛けていただくよう、お願いいたします。

おもな収入

● 保険料収入

被保険者の皆様（グループ役職員、任意継続被保険者、特例退職被保険者）と事業主から納めていただいた保険料です。

● 国庫補助金収入

特定健診・特定保健指導の実施等において、国に代わつての健保事務執行に対する補助金です。

● 財政調整事業交付金

高額な医療費が発生したときに、各健保組合から拠出された資金の中から交付されます。

おもな支出

● 保険給付費

加入者皆様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。

● 納付金

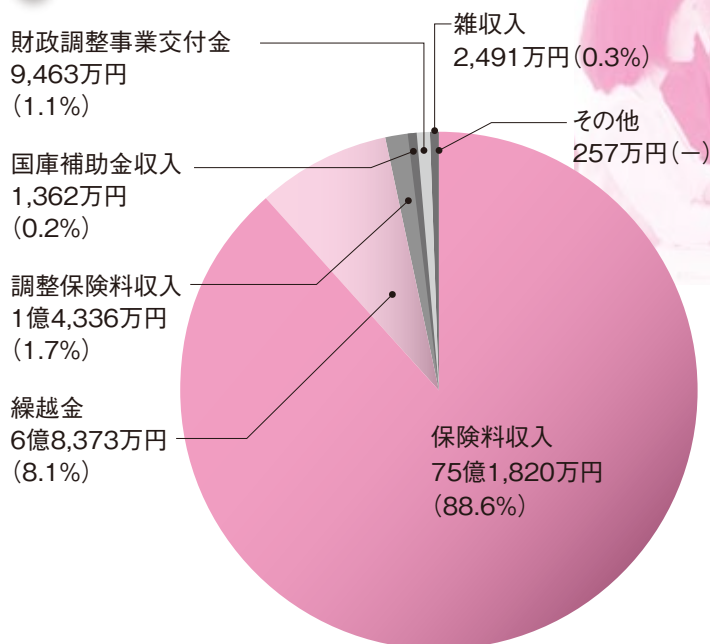
後期高齢者支援金（75歳以上）、前期高齢者納付金（65～74歳）、退職者給付拠出金（60～64歳）の合計額を指します。前期高齢者納付金は、当健保組合に加入している65～74歳の方の医療費実績によって増減します。

● 保健事業費

定期健診や人間ドックを始めとした各種健診、インフルエンザ予防接種の補助費用、特定保健指導等、当健保組合加入者皆様の疾病予防や健康づくりのための費用です。

一般勘定(健康保険)

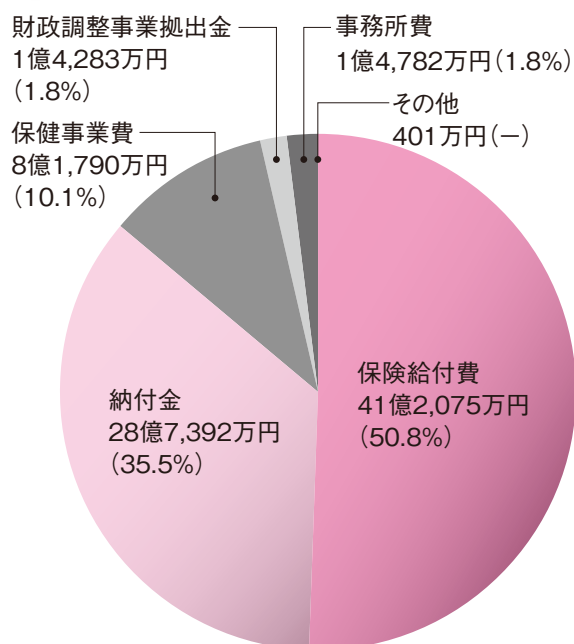
収入



決算の基礎数値(一般勘定)

総加入者数	30,946名
被保険者数	15,646名
標準報酬月額	459,559円
被保険者平均年齢(特退被保険者除く)	38.07歳
健康保険料率	75/1000

支出



介護勘定

収入合計
5億5,218万円
支出合計
5億4,665万円
収入支出差引額
553万円

●財産保有状況

(一般勘定)

準備金	17億8,400万円
別途積立金	20億9,055万円
その他財産	2,872万円
合計	39億 327万円

(介護勘定)

準備金	5,257万円
-----	---------

わたしたちの
医療を
守るために

受診のしかた を見直そう

わたしたちが病気やけがをしたとき、
窓口で支払う自己負担以外の医療費は健保組合から支払われています。
現在、健保組合の財政は医療費の増加や高齢者医療制度への費用負担等により、
大変厳しい状況となっています。

一方、医療の現場、とくに救急医療や産科・小児科は医師不足などにより疲弊し、
医療崩壊の危機に瀕しているともいわれています。

わたしたちの健保組合を守り、また日本の医療制度を守るためにも、
お医者さんへのかかり方を見直す必要があります。

(参考資料／厚生労働省・医療機関・薬局の受診にあたっての留意点)



できるだけ診療時間内に受診しよう

最近、軽症の患者さんの救急医療への受診が増加し、緊急性の高い重症の患者さんの治療に支障をきたすケースが発生しています。救急医療機関は、緊急性の高い患者さんのためのものです。休日や夜間に受診しようと思ったときは、平日の診療時間内に受診できないか、もう一度考えてみましょう。



時間外・休日・深夜は割増になります

初診	初診	加算額	計
時間外	2,700 円	850 円	3,550 円
休日		2,500 円	5,200 円
深夜		4,800 円	7,500 円

再診	再診料	加算額	計
時間外	690 円	650 円	1,340 円
休日		1,900 円	2,590 円
深夜		4,200 円	4,890 円

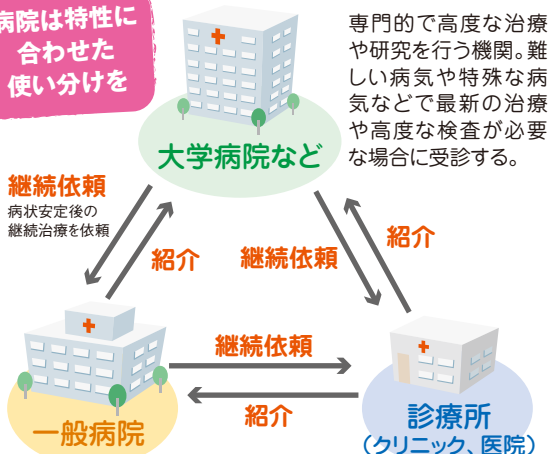
深夜：午後10時～朝6時。
6歳未満の乳幼児はさらに加算があります。

電話相談などを利用する方法もあります

◎小児救急電話相談 #8000

※利用できる時間はお住まいの自治体によって異なります。

病院は特性に
合わせた
使い分けを



安心して医療を受けるための近道は、あなたやあなたの家族の病歴や体質などを把握しているかかりつけの医師をもつことです。気になることがあったら、まず、かかりつけ医に相談を。必要であれば大きな病院を紹介してくれまうし、何かあったときの対応なども教えてくれます。

気になることは、
まずかかりつけ医へ

安易なはしご受診は控えよう

今のお医者さんでは不安だからと、次々と医療機関を変えることは、医療費を増やしてしまうだけではなく、重複する検査や投薬により、かえってからだに悪影響を与えてしまうこともあります。治療に疑問や不安があるときは、まずは、そのことを医師に伝えて話しあってみましょう。



他の医師の意見を聞きたいときは「セカンド・オピニオン」

他の医師の意見を聞いてみたいときは、主治医に相談して、セカンド・オピニオン先の医師宛に紹介状を書いてもらって受診されることをおすすめします。

◎けんぽれん病院情報「ぼすびたる」

<http://www.kenporen-hios.com/>

全国のセカンド・オピニオン外来が検索できます。

「病院名・診療科・専門外来から探す」

↓
「セカンド・オピニオン／第三者の評価」

↓
お住まいの都道府県・市区町村を選択

↓
セカンド・オピニオンにチェック

薬のもらいすぎに注意しよう

医療機関でもらった薬がきちんと飲めなかったり、自分で飲むのをやめてしまつて薬が余つているときは、医師や薬剤師に相談しましょう。治療に支障が出るおそれもありますし、薬代もムダになってしまいます。よりよい治療を受けるために、薬に対する不安や疑問は思い切つて伝えてみましょう。

お薬手帳を活用しよう

薬は飲みあわせによっては、副作用を生じることがあります。薬局でもらえるお薬手帳などを活用して、すでに処方されている薬を医師や薬剤師に伝えることも大切です。



ジェネリック医薬品を使ってみよう

後発医薬品（ジェネリック医薬品）は先発医薬品と同等の効能効果を持つ医薬品です。費用が先発医薬品よりも安くすむので、家計はもちろん、健保組合の負担も軽くなります。ジェネリック医薬品に変更可能か医師や薬剤師に相談してみましょう。不安な場合は、短期間だけのお試し調剤もできます。



たとえばこんな薬がこれだけ安くなります

※一般的な用法・用量で計算した場合。金額差は10割負担の場合で記載。

	1ヵ月薬価差	1年間薬価差
代表的な 高血圧治療薬	297～1,512円	3,869～19,710円
代表的な 糖尿病治療薬	652～2,117円	8,505～27,594円
代表的な 脂質異常症治療薬	2,556～8,313円	33,324～108,369円

下記のサイトでは、先発薬とジェネリック医薬品の差額を比較できます。

◎ジェネリック医薬品検索サイト「ジェネリックガイド」

<http://www.generic-guide.jp/>

◎かんじゃさんの薬箱

<http://www.generic.gr.jp/>

診療明細書で医療費等をチェックしよう

平成22年度の診療報酬改定により、医療機関の窓口で、治療内容を記した診療明細書が*無料でもらえるようになりました。医療費の単価や検査内容、薬剤名などについて知ることができます。健保組合が発行する医療費通知との突き合わせや、薬について調べるときなどに活用してください。

*部の医療機関では患者の求めに応じて、有料で発行しています（この場合、院内掲示されています）。

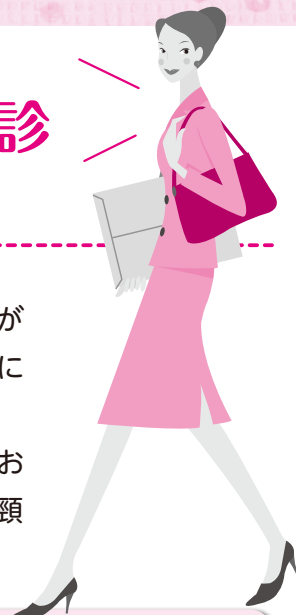


平成
24年度

人間ドックと乳がん・子宮頸がん健診 が始まりました

平成24年度の人間ドックについて、4月1日より任意継続および特例退職の皆様の受診が始まっていますが、9月1日より社員およびその配偶者の方々の受診も始まりました。同時に女子社員に対する「乳がん・子宮頸がん健診」の受診も始まりました。

なお、「人間ドック」および「乳がん・子宮頸がん健診」は、今年度より実施要領が変わっておりますので、7月初旬に各人に配布いたしました「人間ドックの手引き」および「乳がん・子宮頸がん健診の手引き」を熟読の上、早めに受診していただくようお願いいたします。



人間ドック

今年度より一部、内容が変更されました。詳しくは手引きをご覧ください。

①対象年齢が引き上げられます

35歳以上が対象となりますが、今年度は経過措置として33歳以上となります。

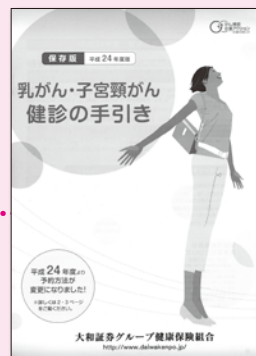
②オプションは補助対象からはずれ、自己負担となります

③契約医療機関のみ、補助の対象となります

契約のない任意の医療機関での受診、さらに「健診予約システム」等バリューHRへの登録手続きのない受診は補助対象となりません。

※任継および特退の方は、今年度に限り任意の医療機関での受診も補助対象といたします。

※今年度より、聖路加国際病院付属クリニック予防医療センターが契約医療機関に加わっています（ただし、自己負担あり）。



乳がん・子宮頸がん健診

対象者：32歳以下の女子社員

受診期間：平成24年9月1日～平成25年1月31日

費用：全額健保負担

平成
24年度

特定保健指導が始まりました

5月の連休明け後から順次スタートしました定期健診（特定健診）の結果を受けて、国が定めた基準に基づき、今年度も一部内容を変更した上で、グループ役職員を対象に実施しています。

今年度の変更点

- 対象年齢が35歳以上（昨年度は40歳以上）となります
- 定期健診（特定健診）の診断結果がわかり次第、速やかに特定保健指導を実施します
昨年度は10月より一斉実施でしたが、今年度は7月末より随時実施しています
- 外部委託業者の一部が変更となります





健保組合からのお知らせ

前回の「けんぽだより」でご案内したとおり、当健保組合の全加入者（3月末現在30,946名）に対し、5月末から順次、新しい健康保険証を配布いたしました。現在、旧健康保険証を回収する作業を進めているところです。4年ぶりの全加入者差し替えという大きな作業の中で、いくつかの課題が見つかりましたので、当健保組合より改めてお願いがあります。



健康保険証の管理は厳重に願います

健康保険証が紙からカード方式に変更（平成17年9月）されてから、紛失して再交付を申請する加入者が増加しています。今回の差し替え作業に際しても、旧保険証を紛失の方が相次ぎました。また、中には配布して間もない新保険証を紛失する方もいました。バッグや財布が盗難にあって紛失したケースはもちろん、家の中で失くした方や、また紛失してからかなり長い間その事実気づかなかった方もいました。

ご承知のとおり、健康保険証は法令上、運転免許証と同様、本人確認書類です。**クレジットカードのように、紛失したことに気がついた時点での使用停止が不可能であるため、健康保険証の提示で金融機関での口座開設や医療機関での不正使用等、他人に悪用される危険性があります。**ご自身の健康保険証の管理はくれぐれも厳重に行っていただくようお願いいたします。

運転免許証と同様、
本人確認書類です!!



被扶養者異動の手続きをお忘れなく

お子さんが就職した、結婚して相手の家族の被扶養者になった、またはアルバイトやパートにより※基準収入額を超えた、または年金や失業保険を受給する等、加入要件を満たさなくなった場合は、速やかに当健保組合に「被扶養者増減・異動届」をご提出ください。今回、お子さんの就職等により被扶養者加入要件を満たさなくなった後も、長い間「被扶養者増減・異動届」の提出がなかったケースがありました。

被扶養者基準からはずれた方が、当健保組合の保険証を使って診察した場合、後日、健保組合負担分を返還していただくことになります。速やかに届出を行い、保険証の返還と手続きをお願いいたします。

※130万円以上の収入（障害者と60歳以上は180万円以上）



現住所変更の手続きをお忘れなく

SPIRITで会社に報告しても、**当健保組合で登録されている現住所は変更になりません。**当健保組合に「保険証記載事項変更届」が必要となります。前回「けんぽだより」をご家庭に直送したところ、郵便局から多くの返却がありました。必ず変更手続きをお願いいたします。

平成21年10月に健康支援サイト「QUPiO」(クピオ)を導入してから、約3年の月日が経過しました。この間、多くの役職員の方々に閲覧、利用していただいております。

この度、任意継続および特例退職の被保険者の方々にも利用が可能となりましたので、改めて、このページでQUPiOを紹介させていただきます。パソコンおよびスマートフォンでの閲覧となりますが、ご自身の健康管理のため大いにご活用ください。

QUPiOへのログイン方法

- 1 当健保組合のホームページにアクセスすると、下の画面が表示されます。「医療費照会」をクリックすると、KOSMO Webのスタートページが表示されます。



- 2 KOSMO WebのログインIDとパスワードを入力します。
※IDを忘れた方は、当健保組合にお問合せください。



- 3 メインメニュー画面が表示されます。「健康サポート」をクリックをすると、QUPiOにアクセスできます。



- 4 初めてログインした際は「規約画面」が表示されるので、「同意する」をクリックして「基本情報確認画面」に移ります。

この画面では、全ての項目が入力必須です。ニックネーム(以降、画面表示のお名前は、実名ではなくニックネームで表示されます)、パスワードはKOSMO Web入力と同じものを、「秘密の質問」の入力(答えの内容は問いません)をお願いします。ここで入力したメールアドレスにメールマガジン・イベント情報が送られます。



- 5 基本情報の入力が完了すると、左上に「〇〇様のマイページ」(〇〇はニックネーム)と、利用者の健康状態(健診結果および人間ドック結果)に応じた健康情報が表示されます。



QUPiOの活用方法

あなたの健診結果と
生活習慣病リスクが
確認できます

過去8回分の健診データ(人間ドック・データを含む)が表示されます。任継・特退の被保険者の方は、人間ドック等の健診データを当健保組合に送っていたければ自動的に反映されます。過去の数値との経年比較が可能となり、傾向を見ることができます。また、直近の健診データを基にした健康リスク判定が、順位が表やグラフでわかりやすく表示されます。

あなたのリスクに応じた
情報や改善のコツを
お届けしています

「マイページ」はご利用者の健康状態に応じた情報が表示されます。ご利用者にあった健康情報を提供するほか、生活習慣病の疾病情報もふんだんに盛り込まれています。

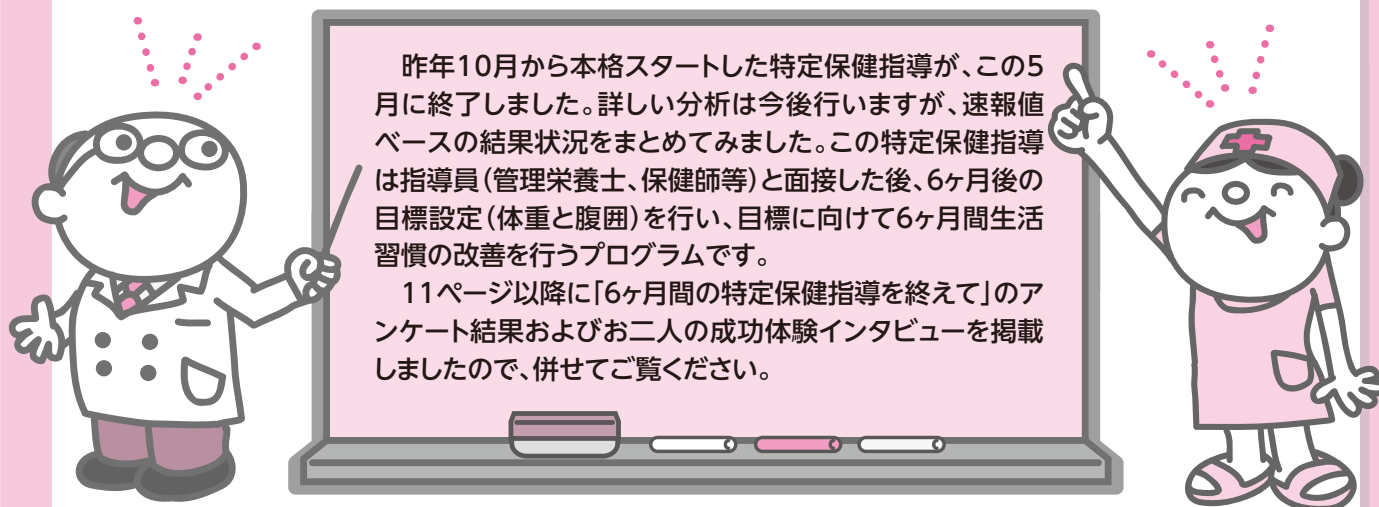
今年も
「秋のチャレンジウォーキング」
を開催します

マイページの「きょうの記録」のバナーをクリックすると、あなたの毎日の体重、体脂肪率、腹囲、血圧、そして歩数を入力することができます。秋にはウォーキングイベントを実施する予定です。イベント参加者は毎日歩数を入力管理することで、ランキング表にニックネームが表示されます。



23年度

特定保健指導の結果まとめ



1 対象者数および終了率状況

	対象者数	終了者数	割合
特定保健指導対象者（40歳以上の役職員）	1,363人	1,299人	95.3%

※特定保健指導の対象者は22.2%（1,363／6,147）で、約5人に1人です。

※退職や休職等を除いた実質的な終了率は98.1%（実質的な脱落は25人）。

※対象者1,363人の内訳は「積極的支援」が809人、「動機付け支援」が554人。

2 体重変化幅の内訳とリスク項目の変化状況

変化幅	人数	血糖値				HbA1c				中性脂肪			
		人数	H.23	H.24	差	人数	H.23	H.24	差	人数	H.23	H.24	差
～－4kg	219(20.1%)	51	109	100	－9	97	5.5	5.2	－0.2	105	248	132	－116
－4kg～－1kg	393(36.1%)	97	113	111	－2	172	5.6	5.5	－0.1	191	257	201	－56
－1kg～＋1kg	303(27.8%)	69	114	109	－5	125	5.5	5.5	0.0	138	246	212	－34
＋1kg～＋4kg	144(13.2%)	33	113	109	－4	49	5.6	5.6	0.0	62	216	238	21
＋4kg～	30(2.8%)	10	134	125	－9	12	6.0	6.0	0.0	14	221	261	40
計および平均値	1,089	260	113	109	－4	455	5.6	5.5	－0.1	510	246	196	－50

※特定保健指導の対象者1,363人中、H.24年度健診データがある1,089人分の数値です。

※体重の変化幅は、体重の5%に相当する4kgとしました（体重の5%が減少すればリスク項目に改善が見られると言われており、対象者の平均体重78.0kgの5%に相当する4kgとしました）。

※各リスク項目の人数は、H.23年度健診データにおいて特定保健指導上の基準値を超えた方です。

※体重および各リスク項目の数値は各年度の健診データを使用しています。

3 メタボ脱出率状況

支援区分	脱出人数 (割合)
対象者全体 (1,089人)	336人 (30.9%)
積極的支援 (635人)	147人 (23.1%)
動機付け支援 (454人)	189人 (41.6%)

4 まとめ

- 脱出率は30.9%（H.24年度データが存在する1,089人分）となり、対象者の約3人に1人がメタボ基準から外れました。
- ②でわかるとおり、体重の減少幅が大きいほど、中性脂肪の改善幅は大きくなっています。ただ、血糖値、HbA1cおよび血圧については、中性脂肪ほど体重の増減との相関関係は強くはありませんでした。血糖値や血圧を下げるための服薬は、3～4割の方にしか効きにくいといわれており、そのため服薬のみならず、さらに効果的な生活習慣の改善が求められるようです。
- 体重の減少率が5%以上の方は、どのリスク項目でも改善幅が大きい結果が出ていました。

キーワードは
「きっかけ」

6ヶ月間の 保健指導を終えて



昨年10月に初回面接を受けた方のうち1,283人に対しアンケートを実施し、その結果(大和総研のコンサルティング・ソリューション第三部による分析)がまとまりましたのでご報告いたします。

特定保健指導の実施概要

対象者：40歳以上(グループ役職員)のメタボおよびメタボ予備群の中から選定
実施日：平成23年10月中旬から6ヶ月間
実施方法：主に専門指導員(委託業者)による以下の対応を実施
・初回面接(30～40分)
・積極的支援対象者には電話、手紙、メールによる月1回の継続支援

アンケート実施概要

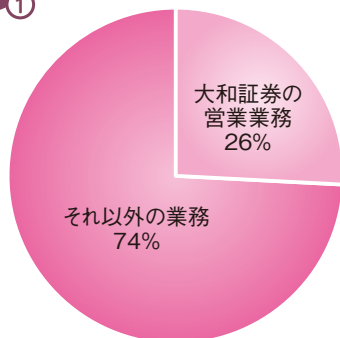
対象者：特定保健指導の修了者1,283人
実施時期：平成24年5月23日～5月31日
目的：今後の特定保健指導に寄与する有益な示唆を得る
回答者数：711人(55.4%)

アンケート結果(選択項目)

面接前

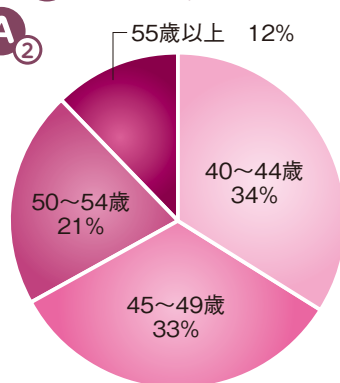
Q① 平成24年3月末時点の、あなたの業務は主にどちらですか？

A①



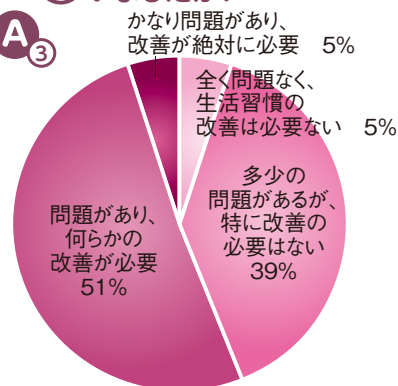
Q② 平成24年3月末時点の、あなたの年齢はいくつですか？

A②



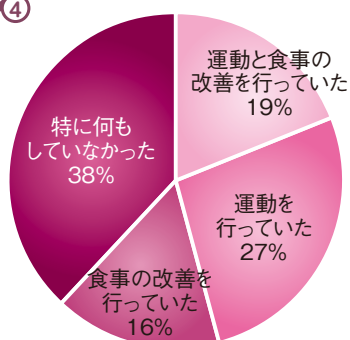
Q③ 特定保健指導を開始する前、健康状態をどう思っていましたか？

A③



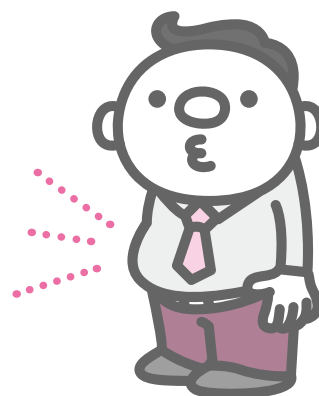
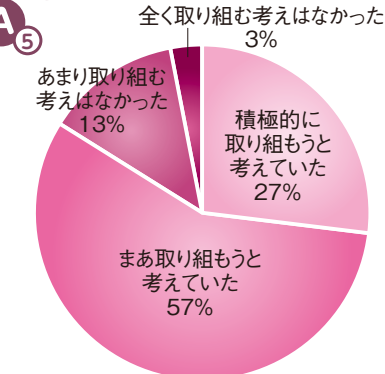
Q④ 特定保健指導を開始する前、健康のために行っていたことはありますか？

A④



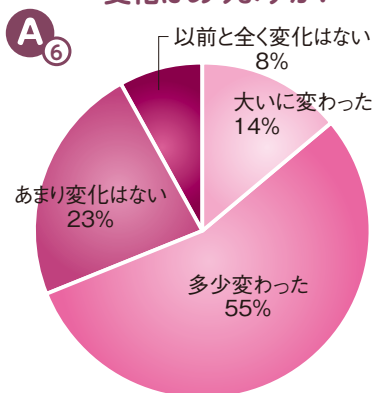
Q⑤ 特定保健指導への取り組みについて、どのように考えていましたか？

A⑤

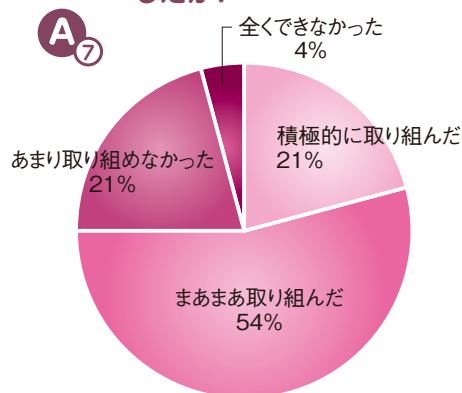


面接後

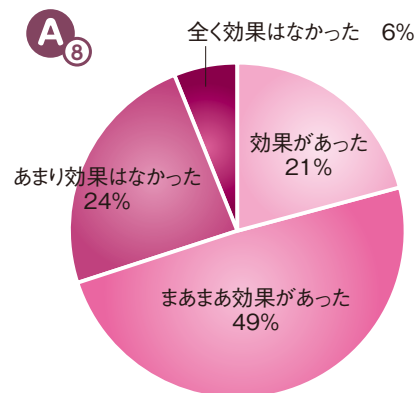
Q₆ 特定保健指導が終了した現在、以前と比べ、健康状態に対する意識に変化はありますか？



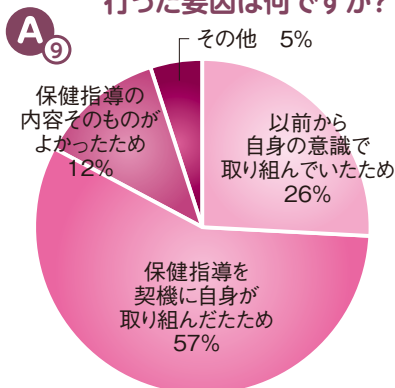
Q₇ 特定保健指導が開始されてから、生活習慣改善の取り組みを行いましたか？



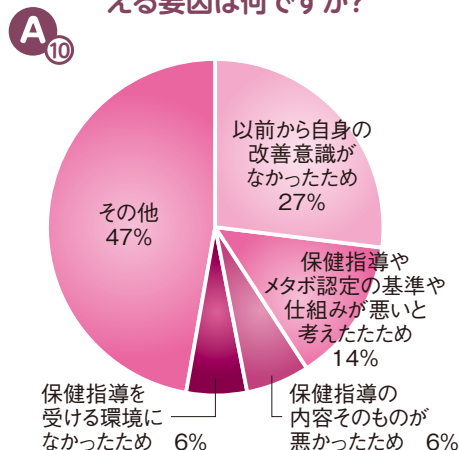
Q₈ 6ヶ月間におよぶ特定保健指導の効果はあったと思いますか？



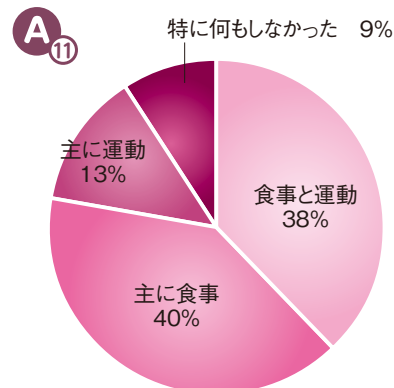
Q₉ Q.8で「効果があった」「まあまあ効果があった」を選択された方、効果がある取り組みを行った要因は何ですか？



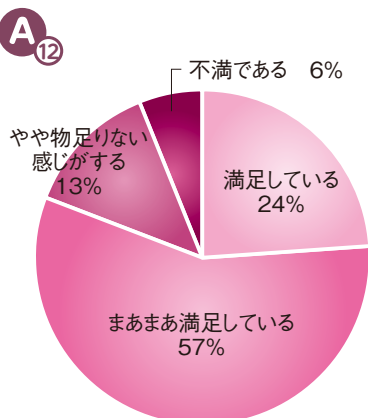
Q₁₀ Q.8で「あまり効果はなかった」「まったく効果はなかった」を選択された方、効果がなかったと考える要因は何ですか？



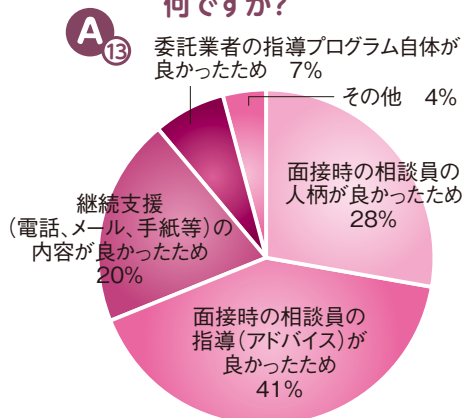
Q₁₁ 6ヶ月間、改善へ向けて主にどのような取り組みを行いましたか？



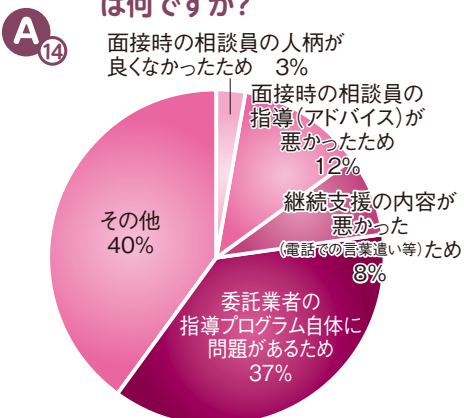
Q₁₂ 委託業者の指導(対応)について、どう思われますか？



Q₁₃ Q12で「満足している」「まあまあ満足している」を選択された方、要因は何ですか？



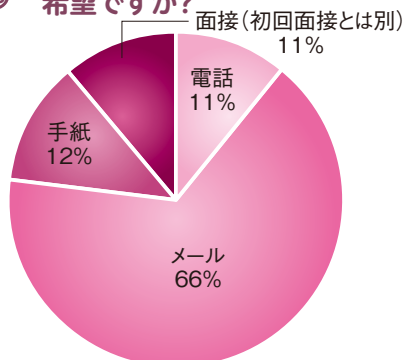
Q₁₄ Q12で「やや物足りない感じがする」「不満である」を選択された方、要因は何ですか？



Q15

継続支援（電話、メール、手紙等）の中で、今後、特定保健指導の機会があるとすれば、どの方法をご希望ですか？

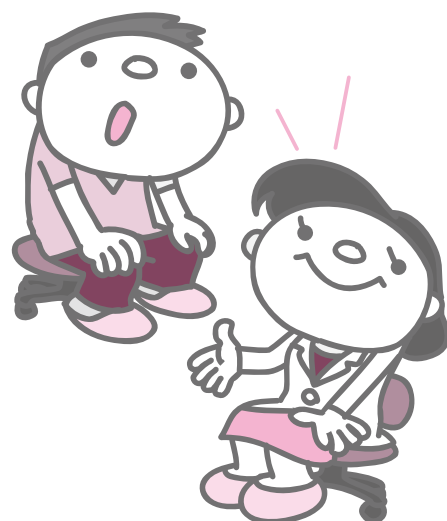
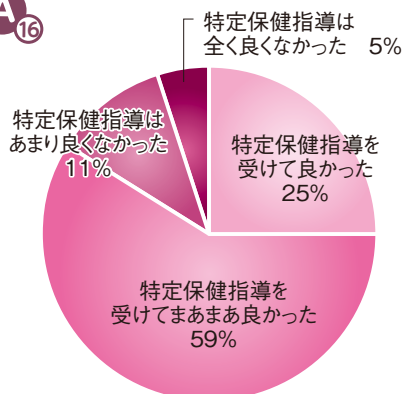
A15



Q16

特定保健指導が終わって、どのような感想をお持ちですか？

A16



自由記入回答欄の主な内容

Q17

Q9で「その他」を選択された方、具体的にご記入ください。

A17

- 良い「きっかけ」になった
- 否が応でも意識づけされたから
- 配布された小冊子がわかりやすかった
- カロリーについて具体的な数字が確認できた

Q18

Q10で「その他」を選択された方、具体的にご記入ください。

A18

- 指導が画一的であり、また押し付けがましい
- 支援の頻度が少ない
- 人に言われて行うものではないから
- 電話での継続支援を望まないため

Q19

その他感想（要望、成功談、失敗談等）がありましたら、お願いします。

A19

- 自身の健康に関心を持ち、前向きになった
- 健保財政が厳しい中、特定保健指導自体が無駄である
- 押し付けがましい指導はやめてほしい。個々人にあった指導をしてほしい
- 継続支援の方法、特に電話での支援は状況で踏まえた上で行ってほしい
- 様々な成功事例があれば紹介してほしい



アンケート集計結果から

- 6割弱の方が自身の健康に何らかの問題を抱えているとの認識を持っていたが、指導前は4割の方が何も取り組んでいなかったと回答。
- 指導前は食事より運動に取り組んでいる方が多かったが、指導後は食事の改善の回答が増えた。食事の改善は人からの指導に負う部分が大きいとの示唆があった。
- 指導後は7割の方が自身の健康に対する意識が変わったと回答。
- 個々人の事情を無視した押し付けの指導を敬遠する声が多かった。



まとめ

- 効果もさることながら、特定保健指導は生活改善のための「きっかけ」となり、それにより自発性が芽生え、行動に繋がったと考えられる。
- 健康改善の必要性を感じていなかった64.8%の方に意識の変化をもたらすことができた。Q.5、7、8の結果数字が類似しており、本人の特定保健指導への取り組み意識がそのまま行動変容、効果に繋がったと考えられる。
- 健康に対して前向きになった声には「結局は自己管理に尽きる」という改めて自主性の大切さに気づくコメントが多かった（以前は医者に頼る意識が強かったものと思われる）。

- 行動変容を一過性にしないため、次の2点が大切であるとする。

- ◆ 事前準備の重要性。専門指導員が事前に個々人のデータを受領した上で、面接前に個々人の状況や環境を把握しておくことが大切であること。
- ◆ アフターフォローの重要性。「きっかけ」を与えられ、それが行動変容に繋がったが、問題はその意識や行動変容を継続させることが重要であり、そのためのアフターフォローの仕組みが大切である。

当健保組合では、このアンケート結果を踏まえ、対応の見直しおよび委託業者への要望等により、特定保健指導の改善をすすめていきます。

佐藤和宏さん(大和証券梅田支店・次長)

支援判定

積極的支援(腹囲が85cm以上。脂質、血糖値、血圧の3項目が該当)

保健指導の成果

メタボ脱出まではいきませんでしたが、ほとんどの数値は大きく改善しました。

	検査項目	平成23年度	比較	平成24年度
脂 質	体重	88.4	→ -6.2	→ 82.2
	腹囲(85cm未満)	105.6	→ -9.2	→ 96.4
	中性脂肪(150mg/dl未満)	275	→ -57	→ 218
	HDLコレステロール(40mg/dl以上)	73	→ +4	→ 77
	LDLコレステロール(130mg/dl未満)	167/94	→ -22/-7	→ 145/87
血糖値	血糖値(100mg/dl未満)	89	→ +8	→ 97
	HbA1c(5.2未満)	5.4	→ ±0	→ 5.4
喫 煙	喫煙歴	なし		なし

※各数値は特定健診(定期健診)時の数値

※()内は特定保健指導上の基準値

運動は全く行わず、食事についても摂取カロリー量を気にすることなく、食べる時間帯(通常21〜22時)も特に気にしない生活が続けていました。食事は揚げものが好きで食べる機会が多く、またビールも好きで、毎日500mlを3缶程度欠かさず飲んでいました。

そのため高血圧や高脂質につながり、心臓にも負担がかかっていました。体重が90kgを超えそうだと心配になっていました。

特定保健指導前の生活状況を教えてください。



まだまだメタボから脱出できたわけではなく、油断するとすぐに体重が増加してしまいますので、今後特に食生活には気をつけたいと思います。ただ、体重が減少したことで気になっていた血圧の数値が、大きく改善したのは嬉しかったです。蒸したモヤシは満腹感もあり、案外続けることができました。

運動については指導どおり週2回、土日は朝から、やや早歩きで2時間歩くことを継続しました。体重の測定は週末に行っていました。1ヶ月くらい経過した時点で効果が始めました。

特定保健指導を終えて感想があれば教えてください。

まだまだメタボから脱出できたわけではなく、油断するとすぐに体重が増加してしまいますので、今後特に食生活には気をつけたいと思います。ただ、体重が減少したことで気になっていた血圧の数値が、大きく改善したのは嬉しかったです。蒸したモヤシは満腹感もあり、案外続けることができました。

運動については指導どおり週2回、土日は朝から、やや早歩きで2時間歩くことを継続しました。体重の測定は週末に行っていました。1ヶ月くらい経過した時点で効果が始めました。

一日で言えば食事の改善です。この6ヶ月間ご飯は一切口にしませんでした。朝はバナナとゆでたまごのみ、昼は主にそば、夜は揚げものをやめ、蒸したモヤシと豚肉や魚介類、さらにご飯の代わりに豆腐を食べ続けました。辛い、甘いものが好きというわけではなかったのですが、ビール(糖質カット)を飲む習慣だけは変わりませんでした。

運動については指導どおり週2回、土日は朝から、やや早歩きで2時間歩くことを継続しました。体重の測定は週末に行っていました。1ヶ月くらい経過した時点で効果が始めました。

一日で言えば食事の改善です。この6ヶ月間ご飯は一切口にしませんでした。朝はバナナとゆでたまごのみ、昼は主にそば、夜は揚げものをやめ、蒸したモヤシと豚肉や魚介類、さらにご飯の代わりに豆腐を食べ続けました。辛い、甘いものが好きというわけではなかったのですが、ビール(糖質カット)を飲む習慣だけは変わりませんでした。

運動については指導どおり週2回、土日は朝から、やや早歩きで2時間歩くことを継続しました。体重の測定は週末に行っていました。1ヶ月くらい経過した時点で効果が始めました。

一日で言えば食事の改善です。この6ヶ月間ご飯は一切口にしませんでした。朝はバナナとゆでたまごのみ、昼は主にそば、夜は揚げものをやめ、蒸したモヤシと豚肉や魚介類、さらにご飯の代わりに豆腐を食べ続けました。辛い、甘いものが好きというわけではなかったのですが、ビール(糖質カット)を飲む習慣だけは変わりませんでした。

運動については指導どおり週2回、土日は朝から、やや早歩きで2時間歩くことを継続しました。体重の測定は週末に行っていました。1ヶ月くらい経過した時点で効果が始めました。

一日で言えば食事の改善です。この6ヶ月間ご飯は一切口にしませんでした。朝はバナナとゆでたまごのみ、昼は主にそば、夜は揚げものをやめ、蒸したモヤシと豚肉や魚介類、さらにご飯の代わりに豆腐を食べ続けました。辛い、甘いものが好きというわけではなかったのですが、ビール(糖質カット)を飲む習慣だけは変わりませんでした。

運動については指導どおり週2回、土日は朝から、やや早歩きで2時間歩くことを継続しました。体重の測定は週末に行っていました。1ヶ月くらい経過した時点で効果が始めました。

一日で言えば食事の改善です。この6ヶ月間ご飯は一切口にしませんでした。朝はバナナとゆでたまごのみ、昼は主にそば、夜は揚げものをやめ、蒸したモヤシと豚肉や魚介類、さらにご飯の代わりに豆腐を食べ続けました。辛い、甘いものが好きというわけではなかったのですが、ビール(糖質カット)を飲む習慣だけは変わりませんでした。

運動については指導どおり週2回、土日は朝から、やや早歩きで2時間歩くことを継続しました。体重の測定は週末に行っていました。1ヶ月くらい経過した時点で効果が始めました。

一日で言えば食事の改善です。この6ヶ月間ご飯は一切口にしませんでした。朝はバナナとゆでたまごのみ、昼は主にそば、夜は揚げものをやめ、蒸したモヤシと豚肉や魚介類、さらにご飯の代わりに豆腐を食べ続けました。辛い、甘いものが好きというわけではなかったのですが、ビール(糖質カット)を飲む習慣だけは変わりませんでした。

運動については指導どおり週2回、土日は朝から、やや早歩きで2時間歩くことを継続しました。体重の測定は週末に行っていました。1ヶ月くらい経過した時点で効果が始めました。

一日で言えば食事の改善です。この6ヶ月間ご飯は一切口にしませんでした。朝はバナナとゆでたまごのみ、昼は主にそば、夜は揚げものをやめ、蒸したモヤシと豚肉や魚介類、さらにご飯の代わりに豆腐を食べ続けました。辛い、甘いものが好きというわけではなかったのですが、ビール(糖質カット)を飲む習慣だけは変わりませんでした。

運動については指導どおり週2回、土日は朝から、やや早歩きで2時間歩くことを継続しました。体重の測定は週末に行っていました。1ヶ月くらい経過した時点で効果が始めました。

一日で言えば食事の改善です。この6ヶ月間ご飯は一切口にしませんでした。朝はバナナとゆでたまごのみ、昼は主にそば、夜は揚げものをやめ、蒸したモヤシと豚肉や魚介類、さらにご飯の代わりに豆腐を食べ続けました。辛い、甘いものが好きというわけではなかったのですが、ビール(糖質カット)を飲む習慣だけは変わりませんでした。

運動については指導どおり週2回、土日は朝から、やや早歩きで2時間歩くことを継続しました。体重の測定は週末に行っていました。1ヶ月くらい経過した時点で効果が始めました。

一日で言えば食事の改善です。この6ヶ月間ご飯は一切口にしませんでした。朝はバナナとゆでたまごのみ、昼は主にそば、夜は揚げものをやめ、蒸したモヤシと豚肉や魚介類、さらにご飯の代わりに豆腐を食べ続けました。辛い、甘いものが好きというわけではなかったのですが、ビール(糖質カット)を飲む習慣だけは変わりませんでした。

運動については指導どおり週2回、土日は朝から、やや早歩きで2時間歩くことを継続しました。体重の測定は週末に行っていました。1ヶ月くらい経過した時点で効果が始めました。

一日で言えば食事の改善です。この6ヶ月間ご飯は一切口にしませんでした。朝はバナナとゆでたまごのみ、昼は主にそば、夜は揚げものをやめ、蒸したモヤシと豚肉や魚介類、さらにご飯の代わりに豆腐を食べ続けました。辛い、甘いものが好きというわけではなかったのですが、ビール(糖質カット)を飲む習慣だけは変わりませんでした。

運動については指導どおり週2回、土日は朝から、やや早歩きで2時間歩くことを継続しました。体重の測定は週末に行っていました。1ヶ月くらい経過した時点で効果が始めました。

一日で言えば食事の改善です。この6ヶ月間ご飯は一切口にしませんでした。朝はバナナとゆでたまごのみ、昼は主にそば、夜は揚げものをやめ、蒸したモヤシと豚肉や魚介類、さらにご飯の代わりに豆腐を食べ続けました。辛い、甘いものが好きというわけではなかったのですが、ビール(糖質カット)を飲む習慣だけは変わりませんでした。

運動については指導どおり週2回、土日は朝から、やや早歩きで2時間歩くことを継続しました。体重の測定は週末に行っていました。1ヶ月くらい経過した時点で効果が始めました。

一日で言えば食事の改善です。この6ヶ月間ご飯は一切口にしませんでした。朝はバナナとゆでたまごのみ、昼は主にそば、夜は揚げものをやめ、蒸したモヤシと豚肉や魚介類、さらにご飯の代わりに豆腐を食べ続けました。辛い、甘いものが好きというわけではなかったのですが、ビール(糖質カット)を飲む習慣だけは変わりませんでした。

特定保健指導で



昨年の特定健診の結果において特定保健指導の対象となった方の中で、この保健指導をきっかけに大きな成果をあげた方が多数おられます。その中で今回、お二人の半年間の取り組みを紹介いたします。また、お二人以外にもこうした取り組み事例がありましたら、「成功事例」とのタイトルをつけて当健保組合までお送りください(メール: kenpo@dsg.daiwa.co.jp)。

猪股俊也さん(大和住銀投信投資顧問 債券運用部・グループリーダー)

支援判定

積極的支援(腹囲が85cm以上。脂質と喫煙の2項目が該当)

保健指導の成果

喫煙以外、リスク項目が全て改善し基準値内になりました。

検査項目		平成23年度	比較	平成24年度
	体重	78.5	➡ -9.1	➡ 69.4
	腹囲(85cm未満)	87.2	➡ -7.2	➡ 80.0
脂 質	中性脂肪(150mg/dl未満)	162	➡ -88	➡ 74
	HDLコレステロール(40mg/dl以上)	40	➡ +10	➡ 50
血 圧	血圧(130mmHg未満/85mmHg未満)	126/80	➡ -18/-10	➡ 108/70
血糖値	血糖値(100mg/dl未満)	88	➡ -7	➡ 81
	HbA1c(5.2未満)	5.0	➡ -0.1	➡ 4.9
喫 煙	喫煙歴	あり		あり

※各数値は特定健診(定期健診)時の数値

※()内は特定保健指導上の基準値

特定保健指導前の生活状況を教えてください。

「食べたいものを食べただけ食べる生活」を続けていました。具体的には、甘いものが好きで、缶コーヒーを一日5本程度、夜はアイスクリームを毎日食べていました。さらに喫煙は一日1箱半のヘビースモーカーの上、運動は全く行っていないでした。

指導員からの具体的な指導内容を教えてください。

面接時には、いい加減な気持ちで目標を書き入れたところ、そこではなく、身近なところで、確実に取り組めることを、もつと具体的に記入してください。例えばご飯を毎回一膳にするとかとかなり厳しく言われました。私は①缶コーヒーは一日1本まで②ご飯は一回一膳にする③スポーツジムに週1〜2回通う、の3つの目標を立てました。

6ヶ月間の具体的な取り組み内容を教えてください。

まずは食事の改善に取り組みました。ご飯は一回一膳は守りました。ただ缶コーヒーは1本では我慢できなかったで、微糖入りの缶コーヒー2本とし、家で飲むコーヒーは砂糖から低カロリー甘味料に変えました。さらに油抜き、の食事に挑戦し、カツ丼、フライ類、天ぷら等の揚げものはもちろん、肉の脂身を全て残した上に、バター、マーガリンも一切口にしませんでした。妻はベストセラーの『体脂肪計タニタの社員食堂』を購入してきて、その通りの夕食を出してくれました。二日の摂取カロリーは1,800キロカロリーを切っていたと思われます。

また、スポーツジムの会員となり、10月から週2回通いました。最初は要領を得ませんでしたが、途中から効率良くカロリー消費ができるようクロス 트레이ナー(クロススキーの要領でペダルを漕ぎ、同時に手にストックを持って回すマシン)を利用するようになりました。これを利用

缶コーヒーを微糖にして
カロリーオフ



してから劇的に体重が減り始めました。

さらに、会社のリフレッシュルームに常備されている体重計で、毎日体重を測定しました。同じ外国債券運用グループのメンバーも加わり、毎日体重測定を行うようになったのは、ダイエットの励みとなりました。

6ヶ月間の成果はどうでしたか？

上記数値の他に、総コレステロールとLDLコレステロールは基準値内に戻りました。尿酸値だけは戻っていませんし、喫煙は続けています。ウエストがかなり細くなったので、昔に購入した洋服は着られるようになりましたが、最近買ったスーツはブカブカで、仕立て直し屋さんで詰めてもらっています。私のダイエットを見て、妻も食事を軽めにしたことから減量に成功しました。

特定保健指導を終えて感想があれば教えてください。

毎日の体重測定によるメンバーとの競争を意識し、余計なもの食べない、スポーツジムをさぼらないといったことを続けることができました。歩くスピードも競歩のようになり、思わぬ副産物として血圧も低下しました。今では「確実に寿命が5年延びた」との実感がありますし、いつでも減量できる自信もつきました。ダイエット競争に参加してくれたグループメンバーに感謝したいです。

接骨院は全額自己負担が原則です

接骨院・整骨院で健康保険が使えるのは、一定の条件を満たした場合のみで、医師の治療とは異なり、原則として健康保険は使えません。正しい理解のもと、適切に利用するようにしましょう。

なお、当健保組合では接骨院等からの不適切な療養費の請求を防ぐため、健康保険を使って治療を受けた方に対して、けがの原因となった治療内容、治療回数、治療部位等によっては、文書（ガリバーインターナショナルからの「施術内容回答書」）や電話により確認させていただくことがあります。



- 痛みが発生した状況や原因を正確に伝える
- 「療養費支給申請書」は内容を確認してから署名する
- 領収書は必ずもらい保存する

接骨院・整骨院は病院ではありません

接骨院等で治療にあたるのは医師ではなく、柔道整復師です。病院と異なりレントゲン検査はできず、湿布薬以外の薬の処方、手術は行えません。健康保険の使用にも制限があり、原則として受けた治療（施術）は全額自己負担になります。

健康保険が使えるのは、けがのときだけ

接骨院等で健康保険が使えるのは、**業務外の外傷性のけが**に限られます。対象は、**打撲・捻挫・挫傷（肉離れ）のみ**。ただし、応急手当としての骨折・ひび・脱臼は、整形外科の医師の診察と同意があった場合には、健康保険で接骨院等での施術が受けられます。

近年、接骨院等からの療養費の請求が増加し、不適切なものも見受けられます。不正な利用とならないよう、「健康保険が使えるのは、外傷性のけがのときだけ」と理解しておきましょう。

こんな場合は保険証ではかかれません



不適切な受診の例

- すり替え受診 — 健康保険の対象外のものを、対象となるけが・原因にすり替えて健康保険を使うこと。
- 部位ころがし — 健康保険での利用を続けるため、患部を次々と変えて継続して治療（施術）を受けること。
- ついで受診 — 「ついでだから」と、身体のほかの部分や一緒に来た家族まで施術を受けること。