大和証券グルース健康保険組合

けんぽだはり

第18号





第18号



撮影

柴田 恵美子さん

大和証券 人事部

千葉県佐倉市の「佐倉ふるさと広場」にて撮影

ふるさと広場は、印旛沼自転車道(通称:印旛沼サイクリングロード)に面しており、高橋尚子選手の練習コースであったため、「金メダルジョギングロード」の一部にもなっています。

- 3 秋は将来の自分への投資を開始する最適のシーズン
 - 健康まめ知識
- 4 第5回 秋の味覚をバランスよく上手に取り入れよう
 - ストレスのサインと対処法
- 6 第1回 ストレスのサインに気づきましょう
 - 禁煙サポート情報
- 8 重症化すると死にも至るCOPDかもしれません
- 10 健康習慣ひろば
- 14 KA·RA·DAいきいきプロジェクト
- 16 大和証券グループ健保掲示板
- 18 整骨院・接骨院での、健康保険の使用は正しく!
- 19 インフルエンザ予防接種の費用補助が開始されています

けんぽだより表紙掲載写真募集

けんぽだよりの表紙に掲載する写真を募集いたします。次回は「冬号」、1月の発行になりますので、ご自身で撮影された冬を感じられる写真(風景写真等)をお送りください(応募方法は、12ページをご参照ください)。



10年後の自分のために 今できること

「食欲の秋」「スポーツの秋」がやってきました。旬 の食材は、美味しいだけでなく、他の時期と比べて栄 養価が高いので、積極的に食べることをおすすめしま す。また、しっかり身体を動かして、新陳代謝を活発に し、冬への準備をするとともに、10年後の自分へ備え ましょう。健保組合では、11月よりウオーキングチャレ ンジを実施します。ぜひご参加ください。

紅葉狩の 由来って?

紅葉を見物して楽しむ紅葉狩が習慣となっ たのは、平安時代の頃とされています。京 都では多くが紅葉する落葉樹が植樹され ています。

「狩り」という言葉は「草花を眺めること」 をさし、平安時代には木の枝を手で折り、 手のひらにのせて観賞することもあったと いわれています。



なぜ「バランスの良い食事」が いいの?

「バランスの良い食事」をすると「代謝が上がる」「必要栄養素を摂ることで健康・元気になる」などの効用が言われています。2016年3月、新たに研究結果が発表され、この研究結果から、下記のことが科学的に明らかにされました。

食事バランスガイドに沿った食生活をしている人は、心筋梗塞・ 脳血管疾患による死亡リスクが低下することが解明!



食事バランスガイドに準じて、 不足しがちな野菜や果物を積極的に摂取し、 バランスのよい食生活を心がけることが大切

出典: Quality of diet and mortality among Japanese men and women: Japan Public Health Center based prospective study(BMJ 2016年3月22日)



バランスよく



厚生労働省・農林水産省が 作成した「食事バランスガイド」をご紹介します。上記の研究のテーマとなったものです。まずは、日頃の自分の食事をチェックして、どこに気をつけると、更にバランス良い食事を摂れるか、見ていきましょう。そして、秋の味覚を上手に取り入れましょう。



http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_koma/

● 振り返る習慣をつける

自分が食べた物を全て書き出す

(例)

● 朝ごはん ●

パン サラダ (レタス、キャベ ツ、トマト) 目玉焼き ● 昼ごはん ●

ラーメン チャーハン 夕ごはん●

今日、何を食べたか書き出してみましょう

ロールキャベツ ひじきの煮物 みそ汁(わかめ) つけ物(キュウリ、ナス) ごはん ● 間食 ●

おまんじゅう

会と中華に取り入れましょう。 と好んで食べる傾向にあるのかをチェックして、が何をどのくらい食べているか、



田







2 現状把握 客観的に把握

自分が食べたものはどの料理グループに入るか確認

食品は、体にとってどんな役割をするかによって下記のように大きく分けられます。 自分の食事を振り返ってみて、自分はどの分類のどんな食品を多く摂る傾向にある か、もしくは不足しているかが分かりますか。

料理グル	秋の味覚	
主食	主に炭水化物の供給源 ごはん、パン、麺などを主原料とする料理	松茸ご飯、栗ご飯
副菜	主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源 野菜、いも、きのこ、海藻などを主原料と する料理	松茸、きのこ、 さつまいも、栗
主菜	主にたんぱく質の供給源 肉、野菜、卵、大豆製品などを 主原料とする料理	サンマ、マイワシ、 サバ、秋しゃけ
牛乳• 乳製品	主にカルシウムの供給源 牛乳、ヨーグルト、チーズなど	_
果物	主にビタミンC、カリウムの供給源 みかん、すいか、いちごなど	柿、梨、ぶどう、 りんご

3 対策の実行

客観的に把握できると過不足がはっきりするので、それに応じて多いものは減らし少ないものは補う

一日分の食事を右のトレイにイメージしてみましょう。この1週間で一度も食べていない料理グループはありますか? もしあれば、それを含んだ食事を選ぶ・作るという工夫をしてバランスをとっていきます。食べ過ぎも食べなさ過ぎもよくありません。どの料理グループからもバランス良く食べる工夫が必要です。

1日分の食事のトレイ イメージ図



トレイ内の枠の大きさの違いは、それぞれの摂取量の割合です。 一日分の食事がこのような分量バランスになるのが理想です。

行動を振り返り、 生活の一部に

何事も継続が 大切です バランスの良い食生活がいいことは分かって も、行動しないことには始まりません。行動す るには、日頃自分がどんな食事をしているか自 覚することが大切です。是非これを機に自分の 食生活を振り返ることから始めてみませんか。 大和総研ホールディングス 健康開発センター カウンセラー

永岡 麻貴 先生



サインと対処法

第1回

ストレスのサインに 気づきましょう

ストレスとは

私たちは日常的にストレスという言葉を使いますが、そもそもストレスとは何でしょうか?ストレスとは、外部から何らかの刺激(ストレッサー)が加わることによって様々な反応(ストレス反応)が生じた状態のことを言います。ストレッサーには心理的なものだけでなく、暑い、寒い、外傷など身体に加わる刺激も含まれます。心理的なストレスが身体に出ることもあれば、反対に身体に加わるストレスが心を不安定にさせることもあります。私たちは全ての外部刺激に対してストレス反応を示すわけではありません。その外部刺激が個人の能力を超えており対処できないと判断した場合(認知的評価)や、ストレスを解消するための対処(コーピング)に失敗した場合にストレス反応として現れます。

ストレッサー (ストレス要因) 認知的評価 (受け止め方) ストレスを解消) (オるための対処)

ストレス反応 (心、身体、行動)

ストレスが蓄積されると、日常生活にいろいろな悪影響が出てきます。例えば、仕事のことでイライラして家族に八つ当たりしてしまい、家族との関係が悪くなることがあります。家族と上手くいかなくなるとそれが仕事にも影響し、やる気が出なくなったり、集中力が落ちて普段ならしないようなミスをしてしまいます。仕事や家庭が上手くいっていないので憂さ晴らしに飲みに行ったところ、ついつい飲みすぎてしまって翌日は仕事が全くはかどらない。上司に注意され、意欲はさらに低下し仕事に行くのが苦痛になる、家族ともコミュニケーションが減りますます険悪になる…といった悪循環に陥ります。

ストレスのサインに気づく

こうしたストレスの悪循環に陥らないために、最初にやるべきことは、自分で自分のストレス のサインに気づくことです。ストレスのサイン(ストレス反応)には次の3種類があります。

心理面の反応

不安が高まり落ち着かなくな る、イライラしたり不機嫌にな る、落ち込む、怒りっぽくなる、 無気力になる、集中力が出な い、判断力・決断力の低下など。 2

身体面の反応

頭痛、腹痛、疲労感、食欲の減 退、嘔吐、下痢、動悸、めまい、 しびれ、不眠など。

行動面の反応

人付き合いを避ける、攻撃的に なる、泣く、引きこもりがちに なる、拒食・過食、たばこやお 酒の量が増える、ギャンブル依 存など。



ストレスのサインをチェックしてみましょう

ストレスのサインをセルフチェックするためのツールとして「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト」(厚生 労働省)があります。その一部を掲載しますので、自分のストレスサインを確認してみてください。チェックリストの詳 細はこちらから確認できます。

http://www.mhlw.go.jp/topics/2004/06/dl/tp0630-1a.pdf

最近1ヵ月間の自覚症状について、各質問に対し最も当てはまる項目の□にレを付けてください。各々の答 えの()内の数字を全て加算して合計点を求めてください。

1	イライラする	□ ほとんどない(0)	□時々ある(1)	□ よくある(3)
2	不安だ	□ ほとんどない(0)	□時々ある(1)	□ よくある(3)
3	落ち着かない	□ ほとんどない(0)	□時々ある(1)	□ よくある(3)
4	ゆううつだ	□ ほとんどない(0)	□時々ある(1)	□ よくある(3)
5	よく眠れない	□ ほとんどない(0)	□時々ある(1)	□ よくある(3)
6	体の調子が悪い	□ ほとんどない(0)	□時々ある(1)	□ よくある(3)
7	物事に集中できない	□ ほとんどない(0)	□時々ある(1)	□ よくある(3)
8	することに間違いが多い	□ ほとんどない(0)	□時々ある(1)	□ よくある(3)
9	仕事中、強い眠気に襲われる	□ ほとんどない(0)	□時々ある(1)	□ よくある(3)
10	やる気が出ない	□ ほとんどない(0)	□時々ある(1)	□ よくある(3)
11	へとへとだ(運動後を除く)	□ ほとんどない(0)	□時々ある(1)	□ よくある(3)
12	朝、起きた時、ぐったりした疲れを 感じる	□ ほとんどない(0)	□時々ある(1)	□ よくある(3)
13	以前とくらべて、疲れやすい	□ ほとんどない(0)	□時々ある(1)	□ よくある(3)

評価

合計0~4点	ストレスのサインはほとんど出ていない
合計5~10点	ストレスのサインが少し出ている
合計11~20点	ストレスのサインが強く出ている
合計21点以上	ストレスのサインが非常に強く出ている

合計点数が11点以上の場合は、ストレスが蓄積している可能 性があります。これらのストレス反応が続くと、うつ病など様々な 障害や疾病へと進んでいく可能性があります。

次回は、ストレスの対処法について取り上げる予 定です。サインが強く出ていた人は、自分のストレ スを解消するための対処法を身につけて、ストレス に負けない生活を送ってください。



禁煙サポート情報

「禁煙サポート情報」では喫煙者が禁煙を志すきっかけや禁煙に関する様々な情報を発信しています。 秋は、一日の気温差が年間を通じて一番大きい季節です。 心身ともに冬を迎える準備の季節ではありますが、 体調を崩しやすく風邪もひきやすくなります。

でも

長引く咳

痰 息切れ

それは本当に 風邪でしょうか?

重症化すると死にも至る COPDかもしれません

COPDってなに?

最大の原因は **タバコ**です

正常な 人の肺 になると・・・ 最近テレビのCMなどでもよく耳にする「慢性閉塞性肺疾患(COPD: Chronic=慢性、Obstructive=閉塞性、Pulmonary=肺、Disease=病気)」は、右肩上がりに患者数が増え続け、国を挙げて予防に取り組んでいる生活習慣病です。長期間にわたる喫煙習慣が主な原因であり別名「タバコ病」ともいわれています。肺の疾患である「肺気腫」と、気管支の疾患である「慢性気管支炎」が合併することが多いようです。

慢性気管支炎

たばこの煙により長期にわたって刺激を受け続けることで炎症を起こします。気管支が細くなり、痰の量が増え、痰の絡んだ咳が続きます。

肺気腫

肺胞の壁が破壊され、壊れた状態。表面積が減少し、酸素の取り込みや二酸化炭素を排出する機能が低下します。肺胞がつながった部分に空気が溜まり、膨らみきった風船のようになることで、酸素と二酸化炭素の入れ替えが上手くできなくなってしまいます。

悪化してしまった肺機能は、残念ながら完全に健康な状態に戻すことは困難

酸素がとりこめない状態に!

2COPDチェックを してみましょう!

早期発見・ 治療のために

次の項目に当てはまる方は、 COPDの可能性が高いです

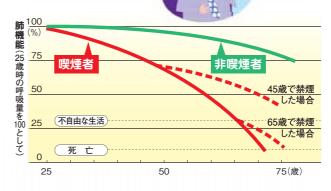
- □たばこを吸う
- □年齢は40歳以上
- □階段や坂道でよく息切れがする
- □風邪でもないのに、痰の絡んだ咳がずっと続く



人間ドックでは肺機能検査が基本項目に入っているため、追加料金なしで検査を受けられます。また、4月1日現在50歳、55歳の方を対象にした「節目年齢オプション」補助制度を今年度より開始しました。喫煙歴のある方は、是非、胸部CT検査を追加して今の肺の状態を確認してみましょう。



健康な方でも、年齢と共に呼吸機能が低下していきますが、COPDの方の肺は実際の年齢よりさらに年を取っている状態となります。そしてタバコを吸い続けると肺の働きは悪化の一途をたどり、体内に十分な酸素をとり入れることができなくなり重症化します。その場合には、酸素を供給する器具を使用して、在宅時や外出時には鼻から酸素を吸入



し、不足した体の酸素を補うことが必要となります。**酸素ボンベと共に過ごす生活**となってしまうのです。

治療の基本は**禁煙**です!

COPD の治療法としては、呼吸機能を維持するための薬物療法・在宅酸素療法・呼吸リハビリテーションなどがあります。しかし、病気の進行を遅らせ、症状を和らげるには、まず禁煙が大事です。早い時期に禁煙すれば健康な人と同じ生活を送ることもできます。長年つきあっていたタバコとそろそろお別れしませんか? まずは、ご相談を!

禁煙補助薬の処方・禁煙サポート施設の紹介をいたします。下記までご連絡ください。

お問い合わせ:総合健康開発センター (本社ビル内) 禁煙サポートデスク #002-1405 (大阪支店8階) #120-7826

(冬木・永代ビル内) #924-5621



「私のちょっとした健康習慣ひろば」は、社員・家族のみなさまが、より健康で過ごせるためのきっかけとなるように、みなさまへ寄り添った内容をお届けします。ちょっとした工夫から、健康自慢まで、どんどん紹介してもらうコーナーです。

今回は、平成28年4月に、松井敏浩専務執行役の後任として、二代目CHO(最高健康責任者)に就任された望月篤常務執行役にお話しを伺いました。

健康について 立ち止まる瞬間が大事 特定保健指導(¾¾)を 受けたことが後押しに



体重のレコーディングと 目に見える結果が 継続のポイント 望月常務執行役 大和証券グループ本社 CHO(最高健康責任者)

現在、ご自身で何か健康を考えて気を付けていること、継続していることなどありますか?

1年前から毎日朝の体重を記録しています。通勤時にひと駅前で降りて毎日10分長く歩くようにしています。また食事内容にも気を配るようになり、夕食の炭水化物を減らしています。

体重のレコーディンングを始めたきっかけを教えてください。

昨年初めてうけた特定保健指導 (メタボ指導) で保健師さんからすすめられたことがきっかけです。 長年変わらなかった体重が急に増加し始め、初めて保健指導を受けてみようと思いました。

体重1kg減=約7,000kcalを減らす

標準的な体重減少の4分の3程度が体脂肪です。残りの4分の1はタンパク質と水分にあたります。その割合も計算に含まれており、1kgの体脂肪を減らすには7,000kcalを消費するとよいことになります。

食事内容を意識しつつ、運動を行うことで筋力も鍛え基礎代謝を上げると効果的です。食事と運動の2つを組み合わせて、消費エネルギーを 摂取エネルギーより大きくしましょう。



実際指導を受けてみると、毎日の食生活の摂取カロリーについて具体的なイメージをもてました。食品のジャンルごとのカロリー表示などはこれまで見る機会もなかったため大変勉強になりました。一番印象に残ったのが「毎日わずか100kcal減らすと1年で36,500kcalとなりそれは5kgに相当する」と言われたことです。

『100kcalって…キットカット1枚か… (望月常務心の声) 』

その日から、食べ物に気をくばり、体重のレコーディングをスタートしました。

実際、体重のレコーディングを行い結果はどうでしたか?

今年度の定期健康診断での体重が、前年度より5kg落ちました。ただ「体型もスッキリしたね」とあまり言われないのが残念ですが(笑)。特定保健指導を受けたことで健康についての意識が高まり、自分の健康について立ち止まって考えるよいきっかけとなりました。

行動を変え継続し、習慣化するまでの秘訣はありますか?

体重のレコーディングによって少しずつ減量が進んでいくことが励みになりました。また、体重を記録する際に外食や食事の種類 (中華、和食等)を合わせて簡単に記録を残すことで食事と体重の関係がわかり、食生活の改善に役立ちました。

さらに、取り組もう、チャレンジしようと考えていることはありますか?

体重ほど中性脂肪は落ちていないので、次は本格的に運動を開始しようと思います。



●インタビュアー 総合健康開発センター 安田 美紀

けんぽだよりをリニューアルして1年となりました。 当初よりこのコーナーを見守ってくださっている望 月常務。インタビューの依頼を快く引き受けてくださ いました。一度決めたら決意は固く、ご自身の健康 についても真剣に取り組むお話が印象的でした。

今年度の生活習慣見直しプログラム(特定保 健指導等)は、政府の基準にとらわれずに幅広い社員を対象としています。望月常務のように、みなさまへもご自身の健康について真剣に立ち止まる瞬間を、本誌においてもご提供できるようにしたいと思います。



医務室受診者インタビュー



ピロリ菌の除菌治療

社員の皆様、 健診結果に同封されていた 胃がんリスク検診結果 「A」「B」「C」「D」を ご覧になりましたか? ぜひ、ご活用ください!

原稿・表紙写真大募集

「私のちょっとした健康習慣ひろば」への原稿と表紙写真を募集しています



- ●「快眠工夫・快眠グッズの紹介」
- ●「体を動かすならコレ!がおすすめ」※画像・写真もお待ちしております。
- ●表紙に掲載する 写真も募集して おります

健康を意識して の文章なら 何でもOK



- ●「私にとっての健康とは?」
- ●「ドック受診体験記」等
- ・自身の健康のため、ほんの少しでも工夫されていること
- ・短時間でもコツコツ継続している生活習慣
- ・休日に健康を意識して実行していること

原稿に関するご意見、お問い合わせは総合健康開発センターまでご連絡ください 内線 #002-1407

胃がんリスク検診(ABC検診)の結果と 職場メンバーの助言が受診のきっかけに!

毎年受けていた人間ドックで、自分にピロリ菌がいることは知っていた。 みんなもピロリ菌いるだろうからと思い、特に気にしなかった。

今回リスク検診の結果で「C」判定でも「やっぱり、ピロリ菌いるよね」と 気にとめていなかった。ところが職場の周囲メンバー皆が「A |判定である ことで、自分が「C」であることを再確認し、気持ちが動いた。「受診した方 がいいよ」との勧めもあって受診した。除菌の薬を処方されたので、しっか り約束守って飲もうと思う。

大和証券ビジネスセンター 50代、男性

20代、男性

大和証券投資信託委託 医務室が近い職場環境が受診の決め手。 胃がんで他界した祖父のこともあり、 胃がんリスク軽減のため20代で除菌を実施。

結果が帰ってきたら「C」判定だった。その他にも定期健診の結果で、基準値よ り上昇している項目もあったので、その項目と一緒に振り返った。ピロリ菌につい ては、家族内で話題にあがったことがあり、知っていた。若いうちに除菌をしてい れば胃がんのリスクが下がることも理解していたので、受診をしようと思った。

本社ビルなど医務室が社内にある環境だからすぐ受診できたと思うので、利 用をおすすめしたい。

除菌薬の内服も、確実に除菌ができるように飲酒の機会を避けて、1週間内服 した。除菌できたかの確認も忘れずしたい。

採用された方には季節のフルーツ等の プレゼントをお送りします

● 記入要項 ●

- フリーフォーマットにて文章を提出。
- 文字数200~300時程度を推奨しますが 自由にお書きいただいてもかまいません。

● 提出方法・提出先 ●

原稿または表紙写真をメール、社内便、郵送 いずれかにて提出

住所: 〒104-0031

東京都中央区京橋1丁目2番1号 3F 大和証券グループ健康保険組合

Email: kenpo@daiwa.co.jp

● 床墓対象者 ●

• 社員の方・ご家族の方、大 和証券グループ健康保険組 合加入者ならどなたでも。

> 次回冬号「けんぽだより」にて 記事掲載に選ばれた方へは

季節のフルーツ睾

をプレゼントいたします。 ふるってご応募ください。



新プロジェクト

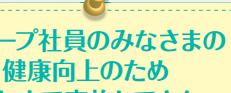
KA・RA・DAいきいき プロジェクト

Healthy Lifestyle



平成28年11月スタート

※このプロジェクトの詳細は、人事部からのお知らせや、「健保ニュース」・QUPiの等でご案内します。



これまで実施してきた 各種イベントを拡充いたします

これまでの イベント

- ◎ウオーキングチャレンジ (春・秋)
- ◎腹八分目プログラム (社員限定)
- ◎禁煙チャレンジ (社員限定)

プラス10運動

10分身体を動かす 時間を増やす



ノンアルチャレンジ

休肝日を作る



Breakfast Everyday

朝ごはんを毎日食べる



等々新イベントでもと実施する予定です

みんなで気軽に参加して健康になろう!



- ◎イベントの参加状況に応じてポイントを付与
- ◎年度末にポイントを景品と交換可能



ポイントプログラムのご紹介

※この記事の執筆時点ではポイントプログラムの詳細は決定しておりません。 QUPiOでご案内しますので、そちらをご確認ください。

- ★ [KA・RA・DAいきいきプロジェクト] の一部として ポイントプログラムをQUPiOで導入します。
- ★ポイントは全てQUPiO上で付与、管理されます。い つでもポイントを確認できます。
- ★それぞれのイベント毎にポイント数は違います。各イベントのお知らせや、QUPiOでご案内いたします。
- ★イベント以外でもポイントが付与されます。

ポイントの利用

- ★付与されたポイントは健康関連グッズや健康飲料、 社会貢献活動への寄附に利用することができます。
- ★ポイントの利用は全てQUPiOからとなります。
- ★ポイントは年間利用上限があります。

QUPiOへのログイン方法

QUPIOへはKOSMO Webからログインください。 SPIRITの「ファイル参照」でID及びパスワードを確認 できます。







※社員以外の人もポイントプログラムは利用できます。KA・RA・DAいきいきプロジェクトのポイント付与は原則として社員限定となりますが、付与対象となるイベントもあります。その場合は、別途ご案内いたします。

大和証券グループ健保掲示板

<u>2016</u> ₩

~ 健保からのお知らせ~

■内は主な対象者

(家)は被扶養者の方も含む場合

任継=任意継続保険加入者 特退=特例退職者保険加入者 社員=大和証券グループ各社勤務の加入者

マイナンバーの提供をお願いします

社員(家) 任継(家) 特退(家)

平成28年1月からマイナンバー制度が開始され、今後健保が行う各種手続きでも、マイナンバーを利用した事務が行われる予定です。

当健保におきましても、法令および厚生労働省の指導のもと、加入者(被保険者・被扶養者全員)のマイナンバー情報の提供をお願いいたします。

任継・特退の方には簡易書留にて順次書類をお送りさせていただきます。社 員については、各事業所経由での提供となりますが、未提出の方に関しまして は、別途ご案内させていただく予定ですので、ご協力をお願いいたします。



被扶養者確認調査(検認)を実施いたします

本年度も18歳以上の被扶養者のいる社員の方に検認を実施いたします。

社員(家)

健康保険の被扶養者は保険料の納付がありません。みなさまから納入された大切な保険料から、医療費や保健事業の費用が拠出されますので、認定基準に則った厳正な扶養認定が必要となります。ご理解の上、期限までに必要書類のご提出をお願いいたします。

該当の方には、SPIRITもしくは社内貴重品便、郵送(簡易書留)等で「被扶養者確認調書」を配布いたします。また、必要な添付書類等につきましては、健保ホームページにてもご確認いただけます。

特退のみなさまは、すでに実施・回収済みです。ご協力ありがとうございました。

被扶養者の 認定の 主な条件

- ・続柄が定められた範囲内であること
- ・主として被保険者の収入により生計が成り立っている(生計維持関係にある)こと
- ・収入が、60歳未満の方は130万円未満、60歳以上の方及び障害のある方は180万円未満
- ・別居の場合は、収入以上の仕送り(証明書類が必要)を被保険者より受けていること

※状況に応じ さらに条件 があります。

短時間労働者の健康保険制度が変更されました

平成28年10月より、パートタイムなどの短時間労働者でも、右記の条件を満たした場合、勤務先の健康保険に加入することになりました。

現在被扶養者として当健保に加入されているご家族や、任継・特退ご本人で、勤務先より保険証が発行された方は、当健保脱退の手続きが必要です。「被扶養者増減・異動届(減)」または、「任継・特退被保険者資格喪失届」にてお届けの上、保険証の返却をお願いいたします。

- ●勤務時間が週20時間以上
- ●1ヵ月の賃金が8.8万円(年 収106万円)以上
- ●勤務期間が1年以上見込 み
- ●勤務先が従業員501人以 上の企業
- ※ただし学生は除外

社員(家) 任継(家) 特退(家)

異動等に伴う住所変更のお届けはお済みですか?

社員の方の健保へのお届け住所は、住民票にかかわらず現在お住まいの住所をお願いしていま す。人事異動などでお住まいが変更となった場合や、ご結婚等でお名前や住所が変わった場合には 「保険証記載事項変更届」にて、遅滞なくお届けください。(特退の方は住民票の住所となります。変 更の際は住民票の添付をお願いします)

社員(家) 任継(家) 特退(家)

「ウオーキングチャレンジ」開催! 11月1日 1月31日

QUPiOに参加登録をして、日々の歩数を入力するだけ。当健保にご加入の方なら、どなたでもご 参加いただけます。お友達と競い合ったり、励まし合ったりして、楽しみながら健康アップ。ぜひ参加し てみてください。

社員(家) 任継(家) 特退(家)

ABC検査の集計結果をお知らせします

今年度の春の定期健康診断において実施しました胃がんリスク検査(ABC検査)の結果については、 すでにみなさまのお手元にお届けしていますが、当健保における集計が出ましたのでお知らせいたし ます。年代が上がるに従い、B・C・D判定の方多くなっています。ピロリ東は戦後の不衛生な井戸水など からの感染がみとめられており、年代が若くなるほど口にする機会が減っていることが要因の一つと考えられます。

社員

A群の方はピロリ菌の感染がなく胃粘膜の萎縮も弱いので胃がんのリスクは低い状態です。現在無症状であれば2次 検査の必要はないと考えられます。

B・C・D群判定の方は、胃内視鏡検査を受けてください。胃がんの発生リスクは今回の検査後のみでなく、5年後、10年 後の可能性もありますので、定期的な検査が必要です。また、ピロリ菌の除菌もお勧めします。現在の研究では、ピロリ菌

の感染が無い場合には胃がんのリスクがほとんどないと言われ ています。ピロリ菌感染が認められた場合でも、除菌により胃が んの発症を30%から40%減らすことができます(萎縮性胃炎が 進行していない若年層ではほぼ100%)。

この機会に、ぜひ医療機関にて相談の上、胃がんリスクの軽 減に積極的に取り組んでください。

判定	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳以上	合計
Α	2,873 (92.1%)	3,267 (90.1%)	3,034 (88.1%)	2,118 (84.2%)	161 (80.5%)	11,453 (88.8%)
В	205 (6.6%)			288 (11.4%)		
С	35 (1.1%)			85 (3.4%)		270 (2.1%)
D	7 (0.2%)	11 (0.3%)				59 (0.5%)

()は年代ごとのパーセンテージ

■胃がんリスク検診(ABC検診)の判定

				- 10 1140 1		(),10
:	判定	ペプシノー ゲン判定	ピロリ IgG判定	胃がんの 危険度	一年間の 胃がん発生率	説明
	Α	_	陰性 低		ほぼО	ピロリ菌の感染もなく、胃粘膜の萎縮も弱い状態です。胃がんになるリスクは低いと考えられます。自覚症状のある人や過去に胃内視鏡検査を受けていない人は内視鏡検査の必要性について医師と相談してください。
	В	_	陽性		1,000人に 1人	ピロリ菌に感染していますが、粘膜の萎縮は軽度です。胃がんのリスクはやや高く、定期的な 胃の検査が勧められます。ピロリ菌の除菌治療を医師と相談してください。
	С	+~3+	陽性		500人に 1人	ピロリ菌に感染しており、胃粘膜の萎縮も認めます。胃がんのリスクは高く、医師と相談の 上、胃内視鏡検査とピロリ菌の除菌が勧められます。
	D	+~3+	陰性	高	80人に1人	胃粘膜の萎縮が進行してピロリ菌が住みづらい環境となり、ピロリ菌が検出できない状態です。胃がんのリスクは非常に高く、医師と相談の上、速やかな胃内視鏡検査が勧められます。またピロリ菌感染が持続している可能性もあり、除菌療法が行われる場合もあります。

※過去にピロリ菌の除菌に成功した人でもピロリ菌抗体陽性となる可能性があります。

整骨院・接骨院での

健康保険の使用は正しく!

整骨院・接骨院(柔道整復師)は医療機関ではありません。窓口に「保険証使えます!」「各種健康保険適用」等の表示があっても、すべてに使用できるわけではなく、一部の施術に限られています。保険証を使用して適用外の施術を受けた場合、後日差額を請求されることがありますので、以下の点を確認の上、正しく使用してください。

こんな時は 健康保険は 使えません!

- ●疲労性・慢性的な肩こり・腰痛・膝 の痛み
- ●スポーツなどによる筋肉疲労
- 病気(神経痛・リウマチ・関節炎・ 五十肩)からくる痛みやこり
- ●原因不明の痛みや過去の負傷の後 遺症

その他、医療機関で治療中の負傷・仕事中に起きた負傷 等

健康保険が 使えるのは 以下のみです!

- ●骨折·脱臼
- ●打撲・捻挫・肉離れ(急性または亜急性の外傷性による場合のみ)
 - ※骨折・脱臼は、あらかじめ医師の同意が必要です (応急手当を除く)。

受診時の注意点

- ●ケガの原因、部位を正確に伝える。
- ●領収書を必ず受け取り、自身で、受診日、負傷原因、施術部位等を記録しておく。
- ●整骨院・接骨院での書類(療養費支給申請書)への署名は、記載内容をよく確認してから (白紙に署名しない)。
- ●ついで受診(配偶者の受診につき添ってきた ので自分もついでに…等)は全額自己負担。

整骨院・接骨院で 施術を受けた方へ ガリバーインターナショナルより調査票をお送りします

実際に行われた正確な情報をご記入ください!

保険証を使用して施術を受けると、整骨院・接骨院より当健保へ健保負担 (7割)分の請求書 (療養費支給申請書)が送付されます。当健保ではその記載の内容に間違いが無いかどうかの確認のため、委託機関であるガリバーインターナショナル (株)を通じて施術を受けられた方のご自宅あてに、調査書をお送りしています (施術から2~3ヵ月後)。

主な照会内容は、負傷原因や施術部位・施術内容・一部負担金額・施術日や施術回数等です。これらに相違があった場合、不正な請求の可能性がありますので、施術機関へ再確認を行います。

健保負担(7割)分はみなさまから納付していただく大切な保険料から支払われます。正しい給付のための大切な調査ですので、 書類が届きましたら、施術を受けられた方ご自身の正確な情報をご記入の上、遅滞なく返送してください。回答が無い場合には、 健保負担分のお支払いをお願いすることがありますので、ご注意ください。

インフルエンザ予防接種の 費用補助が開始されています

本年度も、当健保にご加入の方のインフルエンザ予防接種の費用補助を行っています。概要は下記の通りです。詳細は、健保ホームページや各社ポータルサイト等に掲載の「健保ニュース」(任継・特退の方はご自宅に送付のご案内)をよく読んで、お手続きください。

対象接種期間	平成28年10月1日~平成28年12月31日			
申請書類提出期限	平成29年1月13日(金)必着			
対象者	接種日に当健保に加入している被保険者(本人)および被扶養者(家族)			
補助金額	実費相当額。ただし、上限1人4,000円まで (1人1回。ただし2回接種法の場合は2回で1回とみなします)			
必要書類	 インフルエンザ予防接種補助申請書 領収書原本 ①接種者全員の氏名および接種者ごとの金額 ②インフルエンザ予防接種費用である旨が明記されているもの ※1家族1枚の申請書にまとめて一括で申請のこと 			

ご家族のためにも、職場のためにも、積極的に接種を!!

インフルエンザは感染力が強く、容易に周囲に感染します。ご家族の誰かがかかると家族全員が…、職場の誰かがかるとつぎつぎ周りの人が…というケースが少なくありません。自身のためだけでなく、周りの人のためにも、積極的な接種をお勧めします。

日常生活にも気をつけて、流行を乗り切ろう!

しかし、予防接種を受けたからまったくかからなくなるわけではありません。流行の型とワクチンが適合しなかったり、予防接種の効果が薄い型もあります。そのために、普段からの心がけも重要です。

予防接種 だけではない! インフルエンザに 負けないための4ヵ条

- ■外出から戻ったら、うがい・手洗い!
- ■人ごみなどではマスクを着用
- ■バランスの良い食事としっかり睡眠で免疫力アップ
- ■適切な湿度を保つ



正しい手洗いの仕方



らいの高さに

(血行をよくする)

息を吐きながら、 首を前に傾けながら、 5秒ほど両手を押し 合う



力を抜いて、 頭を上げる



「肩こりにもさまざまな原因があります。すでに痛みのある方は無理せず控えてください。

普段の生活の中で まめに実践がポイント

仕事の合間・自宅で テレビを見ながら・寝る前



「けんぽだより夏号」へ掲載したストレッチ(UP・DOWN→CLOSE・OPEN→TWIST×2→TURN×2) にプラスして、首や肩の筋肉を鍛えて肩こりを予防しましょう