

# けんぽニュース

ご家庭に持ち帰り、ご家族でお読みください。

●被扶養者資格確認ご協力のお願い ほか

<http://www.yakinkenpo.or.jp/>

2018

冬

Winter



雪の瀬戸川と白壁土蔵 ●岐阜県飛騨市

電話健康相談 介護・育児の電話相談  
メンタルヘルスカウンセリング

専用ダイヤル 0120-80-3223 (無料)  
お気軽にお電話ください。

日本冶金工業健康保険組合

# データヘルス第2期へ、国民の健康寿命延伸に期待

## 28年度は前年度比減となったが、医療費増高傾向は変わらず

超高齢化や高額薬剤の使用頻度の増加などから国民医療費の膨張が進み、平成30年の健康保険組合を取り巻く環境は依然厳しさを増し、楽観を許しません。長年主張してきた社会保障制度改革は進まず、逆に強く反対した介護納付金に総報酬割方式を導入した改正介護保険法が前年に成立するなど健康保険組合の財政状況の前途は険しいものとなっています。

厚生労働省によると、平成28年度の医療費（概算医療費）の総額は前年度比0.4%減の4兆2865億円で、診療報酬本体のマイナス改定が行われた14年度以来、14年ぶりに減少に転じました。前年度後半に医療費を押し上げたC型肝炎新薬に対し、28年度薬価改定で市場拡大再算定の特例を適用して薬価を大幅に切り下げたこと、治療が一巡して使用量が落ち着いたためと見られます。しかし、27、28年度の2年間で平均した伸び率は1.7%に上り、年率2%程度ずつ増え続ける近年の傾向



## データヘルスと健康経営、健保と会社のコラボヘルスが重要に

健康保険組合連合会（健保連）が発表した「平成28年度健康保険組合決算見込の概要」では、被保険者数の大幅増が保険料収入を押し上げたほか、保険給付費と高齢者医療に対する拠出金（支援金・納付金等）の伸びが抑えられ、2000億円程度の収入超過で小康状態を維持したものの、4割近い組合が経常赤字を計上するなど、厳しい財政状況が続きました。義務的経費の半分近くを拠出金に充てる状況も改善されず、4分の1を超える組合で拠出金が法

定給付を上回り、団塊の世代がすべて後期高齢者に移行する2025年には義務的経費に占める割合は平均で50.7%に達する、と推計しています。また、28年度の高額医療交付金交付事業によると、患者1人当たりの1カ月の医療費が1000万円以上の「超高額レセプト」は、前年度比123件増の484件と過去最多を更新し、初めて400件を超えました。最高額は1億694万1690円となっています。

こうした危機的状況が続くなか、30年度からは第2期データヘルス計画が本格稼働します。厚生労働省は「データヘルス・健康経営を推進するためのコラボヘルス（連携・協力）ガイドライン」に基づき、①課題に応じた目標設定と評価結果の見える化、②情報共有型から課題解決型のコラボヘルス体制の構築、③データヘルス事業の横展開—をあげ、各ポイントに対応した国の支援策で機動力と実効性を高める推進体制に取り組みます。また、第3期を迎える特定健診・特定保健指導の見直しでは、全保険者の実施率を公表するとともに、後期高齢者支援金加算率を30年度から段階的に引き上げるとしていきます。

国民の健康寿命延伸のために、データヘルスと健康経営のコラボヘルスが今ほど重要なことはありません。

（注）掲載内容については、2017年11月1日現在の情勢に基づき構成しています。

## 一步先へ踏み出そう

～職場編～

# 対人関係を競争と考えずに自分という人間のレベルを上げよう

## 目指すゴールは人それぞれ 自分の目標に向かって進むこと

季節の変わり目などで、ふと過去の自分を振り返ることがあるのではないのでしょうか。自身で立てた目標を達成できた人、思ったように成果をあげられなかった人……あなたはどうか？

「同期よりも成果をあげられた」「優秀な先輩に先に昇進されてしまった」など、自分と他人を比べて一喜一憂することもある



かと思えます。良き仲間として、ライバルとして、切磋琢磨し合える関係を築いていけるのが理想ですね。

年齢の近い同僚と自分を比べてしまうのは、ごく自然なことです。しかし、私たちは誰もが違っていて、それぞれ違うゴールに向かって進んでいます。周りにいる人間が、自分より前を歩いているように、後ろを歩いているようにと気にすることはありません。今よりも前に進むとうることこそ価値があります。進むスピードや進んだ距離の違いを、善悪や優劣と混同しないこと。私たちは同じではないけれど、誰もが対等なのです。

## 競争の図式から解放されて 周りの人間を仲間と考える

自分と周りを比較して、「●には勝った」「▲には負けた」と考えるのは、対人関係を「競争」という軸で考えているからです。常に周り自分を比較して生きていくと、周りの人間が「敵」であるかのよう



に思ってしまうもの。反対に「周りの人間は自分の仲間だ」と認識を変えれば、世界の見え方は違ったものになります。競争の図式から解放されれば、誰かに勝つ必要がなくなり、負けるかもしれないという恐怖からも解放されるでしょう。

周りとの競争から降りたら、成長が止まってしまうのではないかと思うかもしれません。しかし、比べるべきは他者ではなく、昨日の自分、1年前の自分です。自分という人間のレベルを上げること。それが、私たち一人ひとりに課せられた使命なのではないでしょうか。

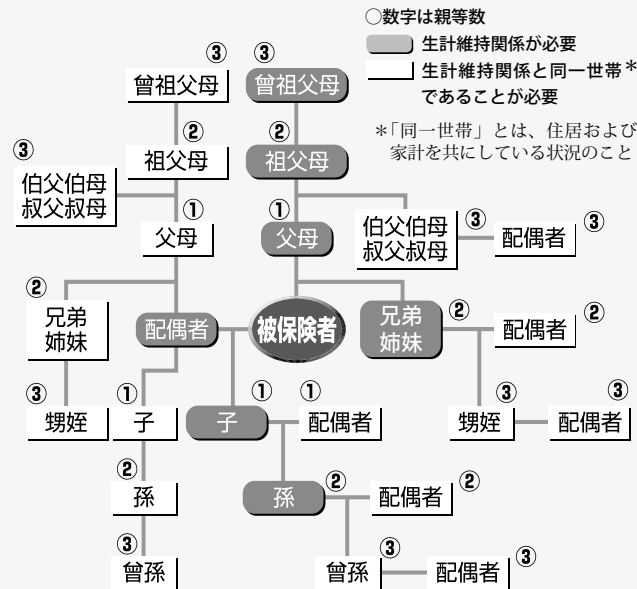


# 被扶養者資格確認(検認)へのご協力をお願いいたします

## 被扶養者の範囲

### ○被扶養者の認定要件

3親等内の親族のうち、主として被保険者の収入によって生計を維持されている75歳未満の人



### 夫婦共働きの場合は？

夫婦が共働きで、共同して子どもなどを扶養している場合は、年間収入の多い被保険者の被扶養者とするのが原則。



### 【同居している場合】

対象者の年収が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。

### 【別居している場合】

対象者の年収が130万円(60歳以上または障害者は180万円)未満で、かつ、その額が被保険者からの仕送額より少ないこと。

※「年収」とは給与(アルバイト、パート、内職等の収入を含む)、通勤交通費(定期代)、賞与、報酬、年金、恩給、雇用保険失業給付金、傷病手当金、出産手当金、家賃、地代、利子・配当金その他自営等による収入の総額をいう。

※対象者が「学生」の場合は、学校教育法に定める学校で教育を受ける者とする。

当健保組合では、健康保険法および厚生労働省の通知に基づき、「過去に被扶養者として認定された方が、現在も認定要件を満たしている」ことを確認するための調査を以下の要領で本年と来年の9月に実施いたします。また、検認は再来年以降も継続して実施いたします。

1. 対象者 **全被扶養者。**  
ただし、異動等により被扶養者の認定を前年9月以降に実施している場合を除く。
2. 実施方法 **対象者の所属する事業所を2グループに分け、本年と来年に1グループずつ実施する。**
3. 実施理由 **保険料の適正利用。**  
(被扶養者としての条件を満たしていない方が保険給付を受けるという不適正を防ぎます。)
4. 確認する内容
  - ・ 就職等で他の健康保険証を取得していないか。(他の健康保険に加入していないか。)
  - ・ 被扶養者が扶養認定基準を満たしているか。(経年による扶養状況の変化。)

本来、扶養に該当しない方が被扶養者として加入し続けることは、当健保組合の財政に大きな影響を与え、将来的には保険料の値上げなどみなさんの負担増につながってまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

資格確認に関する情報の詳細は、当健保組合ホームページをご覧ください。



# 急患を救う時間帯に受診する人が、お医者さんにかかりたいとき

探せ

とある駅前の便利な場所に、朝から比較的夜遅くまで開いている診療所があります。便利なので、近所の人々に評判です。突然の病気や負傷で困った際には、とても頼りになることでしょう。しかしなかには、急病でもないのに夜になってからゆっくり出かける患者さんもあります。これはちょっとした問題があるかもしれません。

昼と夜の診療所の絵を見ながら、正しい受診をしている人を探し出してみましょう。

## Good!

医療機関には、基準になる診療時間が設定されています。これ以外の時間帯に受診すると、時間外の割増料金が加算されます。そこが救急医療を担う病院の場合、軽い(緊

急度の低い)症状の患者さんが時間外に訪れると、本当に一刻を争う患者さんの治療開始が遅れるおそれがあります。やむを得ない場合以外は、診療時間内に受診するように工夫しましょう。



## Bad!

診療所のなかには、早朝や夜間にも診療しているところがあります。この場合、診療所の定められた時間内であっても8時前や18時以降(土曜の場合は12時以降)、そして日曜・祝日の受診には、初診料や再診料に「夜間・早朝等加算」として割増料金を加算できます。薬局の場合も夜間や休日に通常営業している保険薬局では、同様の加算があります。他よりも遅くまで、あるいは朝早くから開いている診療所や薬局は便利ですが、救急病

## Bad!

近年は子育て支援策が各地で充実し、子どもの医療費について補助を行う自治体が一般的になりました。窓口で支払う金額が無料や低額だと、「子ども医療費は安いから気軽に受診できる」と考える人もいます。しかし実は、自治体が負担するのは患者の自己負担部分だけ。医療費そのものは発生していて、その大半(6歳未満は通常8割)は健保組合が負担しており、財源はみなさんからの保険料です。もちろん医療の必要な場合は気兼ねなく受診していただきたいですが、「親や兄弟のついでに」といった、必要のない受診は控えましょう。

## さあ「受診賢者」を探してみましょう!





材料(2人分)

- 大根……………120g
- にんじん……………20g
- 干し柿……………1個(40g)
- 塩……………小さじ1/4
- 酢……………大さじ2

作り方

- ①大根とにんじんは千切りにする。ボウルに入れて塩をふり、5分ほどおく。干し柿は粗みじん切りにする。
- ②大根とにんじんは、手で絞って水気を切る。
- ③酢と干し柿を混ぜ、甘酢を作る。②を加え、冷蔵庫で1時間以上味をなじませる。

# 干し柿のヘルシーなます

大根とにんじんを甘酢でつけこんだ紅白なます。この地でとれた柿を加えた一品は、奈良のお正月の定番です。干し柿を使うことで、砂糖を使わなくてもしっかり甘みをプラス。干し柿は食物繊維やカリウムを多く含み、便秘解消やむくみ予防にもおすすめの食材です。



1人分  
74kcal  
塩分 0.3g

1人分  
204kcal  
塩分 1.1g

材料(2人分)

- かぼちゃ……………200g
  - ゆであずき(缶詰)……………100g
- A
- だし汁……………200ml
  - しょうゆ……………小さじ1
  - 塩……………ひとつまみ

作り方

- ①かぼちゃは一口大に切り、ところどころ皮をむいて面取りをする。
- ②鍋にかぼちゃとAを入れて火にかけ、沸騰したら弱火にし、10分煮る。
- ③ゆであずきを加え、汁気がなくなるまで5分ほど煮る。

# かぼちゃとあずきのし'ところ煮、

由来は、材料を煮えにくいものから順に(追々〜甥甥〜いとこ)入れて煮ることからきたという「いとこ煮」。あずき缶を使うことで手軽な時短レシピに早変わり。かぼちゃは、抗酸化作用のあるビタミンA、C、Eが1つの食材に揃っている優れたもの。これらの栄養素は一緒にとると相乗効果が期待でき、免疫力アップやアンチエイジングに役立ちます。



おうちでカンタン!



料理制作 緑川 鮎香  
(管理栄養士)  
スタイリング 宮沢 史絵  
撮影 巢山 サトル

「あをによし」と詠われた平城京を中心に、古くから独自の文化を築いてきた奈良県。素材の旨みが生かされた、どこか懐かしい味のする料理が数多く根付いています。この地で、昔から母ちゃんたちが愛情込めて作ってきた「ふるさとの味」を、カンタン、ヘルシーにアレンジしました。





受けっぱなしはNG!  
健診結果の活かし方

# 「要治療」は レッドカードです!!

あなたの健診結果に「要治療」(健診機関によって呼称は異なります)の項目はありませんでしたか? 「要治療」はレッドカード。「症状がないから」と勝手に「自己判断ですませてはいけません。生活習慣病の多くは、初期には症状がなくても、放置を続けると重症化していきます。すみやかに医療機関を受診しましょう。」

まずは「かかりつけ医」に相談を

健診で「要治療」の判定が出て、医療機関への受診をすすめられたら、すみやかに受診しましょう。

ヒーローは健康じゃなくちゃ



女性にも人気のヒーローになります!

受診先には「かかりつけ医」が最適です。かかりつけ医は、これまでの病歴や患者の体質をよく知っています。健診結果を見せて相談したり、質問してもよいでしょう。もし詳細な検査や治療が必要な場合は、より専門的な医療機関を紹介してもらいうこともできます。

2 医師「血圧が高く、血糖値や血中脂質の数値もよくないですね」



食事と運動で改善しましょう

桃太郎「はい♡」

1 日頃の不摂生がたたって体調最悪。鬼に連戦連敗中の桃太郎。



犬「健診で『要治療』って言われたのに放っておくからだワン。病院に行ったらどうですか?」

3 猿「ウオーキングが効果的で『ゴザル!』」



キジ「野菜もしっかりとるケーン」

4 健康づくりでパワーアップした桃太郎一行の戦いが今、はじまる…。



がんばれ桃太郎!

生活習慣病は静かに進行する

高血圧症、糖尿病、脂質異常症などは、初期には症状のないことが多いため、「どこも痛くないし、自分は健康だ」と思って放置してしまうことが問題となっています。これらは静かに進行して、やがて脳卒中や心臓病などの重大な病気を引き起こす恐れがあります。対応が遅くなると後戻りできない病気も、早いうちに治療を進めれば予防、改善できることがあります。

あと少しで入院になりそうでしたね



危なかったよ!



早期発見・早期治療が生活の質を高める

世界的にみても、私たちの受ける健診はとても恵まれたシステムといえます。会社(事業主)には労働安全衛生法で従業員の健診が義務づけられており、少ない自己負担で受けられます。日本は世界有数の長寿国ですが、そこには健診制度で健康を守るしくみをつくり上げたことも影響しているかもしれません。

健診を活かし、早く病気を発見し、治療していくことが病気の重症化を防ぎ、何よりも生活の質を低下させないために大切なことです。健診で「要治療」と指摘されたら、必ず医療機関を受診しましょう。

若い女性も子宮頸がん検診を



20歳になったら子宮頸がんの検診を受けてね

子宮頸がんは早期に発見できれば、子宮を残す治療法も選択できますが、初期は自覚症状がほとんどありません。また、若い世代にも多いがんです。子宮の命を守るために、20歳になったら、定期的に検診を受けましょう。

そっいえば、ラーメンのスープを飲み干さないよになりましたね



鶏がらベースでおいしいんだよね



ト、ト、ト...

ト、ト、ト...



エンジェルロード



「大切な人と手をつないで歩く」  
天使が見守る砂浜の道では、  
何でもない日常が幸せなひと時に

恋人の聖地は日本全国に数多くあるものの、自然現象が味方をしてくれる神秘的なスポットはそう多くはないのでは？ エンジェルロードとは、小豆島の南西に連なる大小の島々をつなぐように結ぶ砂浜の道のこと。1日に2回、引き潮のときにだけ海の中から現れ、姿を見せては消える不思議な場所として、いつしかロマンチックな名前でも呼ばれるようになりました。

大切な人と手をつないで渡ると、道の真ん中で天使が舞い降りてきて、二人の願いを叶えてくれるといわれている、恋人の聖地にふさわしいスポットです。エンジェルロードのすぐ横の小高い丘には「約束の丘展望台」があり、永遠の愛を誓い合う恋人たちが鳴らす鐘の音が響き渡ります。

瀬戸内海にぽっかりと浮かぶ小豆島は、温暖な氣候で雨も少なく、一年を通して過ごしやすい土地です。県内の高松はもちろん、岡山や神戸などからもフェリーが出ています。近隣の旅行の際に観光プランに組み込みやすいのも魅力。

エンジェルロードでは、若いカップルから年配の夫婦まで、仲睦まじく手をつないで歩く姿があちこちで見られます。普段はちょっと照れくさいという方も、

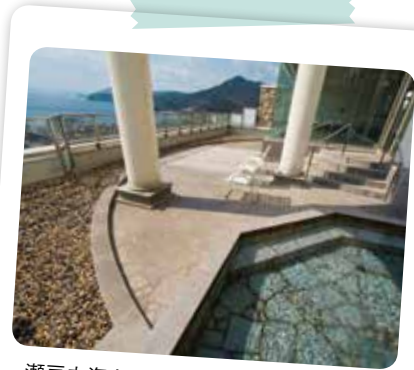
**撮影Point**  
道が現れるのは干潮のピークの前後3時間ほど。事前に観光協会のホームページなどで時間を要確認

ここに来れば初めて手をつないだときの初々しい気持ちがい出されるはず。これからもずっと笑顔が絶えない二人でいられるよう、大切な人を誘って、天使が見守る散歩道を歩いてみませんか？

**撮影Point**  
海面に反射する太陽光の加減や、歩く人の配置で写真の雰囲気も変わる。お気に入りショットをとらえよう



スペインのアンダルシア地方からはるばる1万キロの海路を経てやってきた樹齢1000年の**オリーブ大樹**／土庄町



瀬戸内海を望む「**サン・オリーブ温泉**」は、寝湯や打たせ湯など種類も豊富で、ハーブの香りと成分でリラックス効果も抜群／小豆島町西村



昭和レトロな雰囲気たっぷりの「**こまめ食堂**」で、高級食材のオリーブ牛を惜しみなく使った小豆島オリーブ牛ハンバーガーに舌鼓／小豆島町中山



「道の駅小豆島オリーブ公園」にある、ギリシャのミロス島との友好の証として建設された白い風車は、エーゲ海を思わせる美しさ／小豆島町西村

- お問い合わせ
- \*小豆島旅ナビ  
<http://shodoshima.or.jp/>
  - \*道の駅 小豆島 オリーブ公園  
<http://www.olive-pk.jp/>
  - \*こまめ食堂  
<http://www.dreamisland.cc/cafe/komame-cafe.html>
  - ※各施設の詳細については、ホームページ等でご確認ください。
  - ※島にある崖や岩場は、危険なので登らないようにしましょう。



# Pick up info

## かぜ予防や疲労回復に効果あり 冬のビタミンC補給源に白菜を

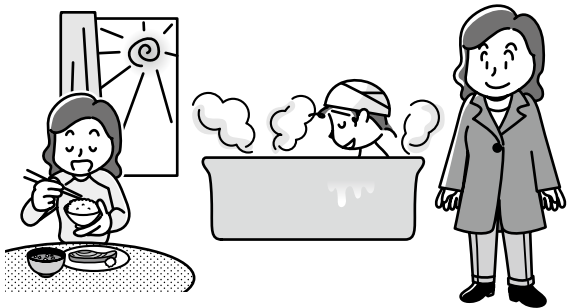


生で食べても、煮ても炒めてもおいしい冬の代表的食材「白菜」。寒さが増し、霜にあたると甘味がでて、ぐっとおいしくなります。

白菜にはビタミンCが多く、かぜの予防や免疫力アップ、疲労回復に役立ちます。カリウムも多く含んでおり、過剰な塩分を体外に排出する働きがあります。ビタミンC、カリウムは水溶性のため、鍋料理などでは煮汁もいただくようにしましょう。また、食物繊維も豊富なことから、便秘の改善にも効果的です。

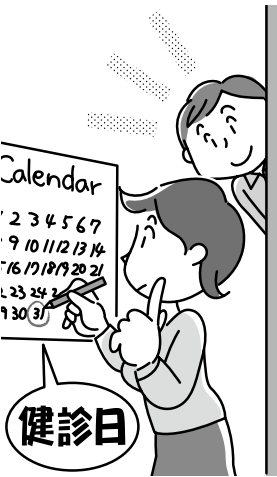
芯の部分にはうまみ成分のグルタミン酸が詰まっているので、細かく切ったりして、サラダの具やピクルスなどしてまると味わいましょう。野菜が少なくなる冬の季節に、ビタミンC、カリウム、食物繊維の補給源として、白菜を積極的に食べたいものです。

**生活習慣の見直しで体を温かに！**  
寒さが厳しくなると、手足や腰、お尻、お腹に冷えを感じる…。一般に女性は男性より筋肉量が少ないので、こうした不快な症状が起こりやすくなります。また、貧血や低血圧などで血流が滞りやすいことも原因の一つです。  
これを改善するためには、日ごろの生活習慣を見直して体を温めましょう。下記のセルフケアを参考に、冬を快適に過ごしませんか？



**体を温めるセルフケア**  
筋肉をつけて、体内で熱をつくりやすくする / 下半身を温める服を着る / 重ね着して気温に合わせて服を脱ぎ着する / 朝食を必ずとって体温を上げる / 体を温める食品をとる / 湯船につかる など

例えば、奥様の場合、家事や子育て・介護などで忙しく、健康診断を受けていない人が見受けられますが、健康診断は健康管理のファーストステップです。ご主人は奥様が健康診断を毎年受けているか必ず確認してください。また、反対に、ご主人が運動不足だったり、食生活に不安要素があれば、ご家族で一緒に話し合いをし、対策をとりましょう。  
いつまでも家族みんなが笑顔で過ごせるよう、日ごろから健康づくりを意識し、少しずつ取り組んでみませんか？



**家族の健康は家庭円満のキホン！**  
会社がリーダーとなって、社員等の健康づくりに積極的に取り組む動きを「健康経営®」といいます。これは、社員の健康を重要な経営資源として考えることから始まったものですが、このような考えを、ご家庭にも応用してみませんか？ 家族1人ひとりが健康でいることは、家庭円満のキーポイントとなります。

## スマホの使い過ぎなどによるストレートネックの解消に コブラのポーズ

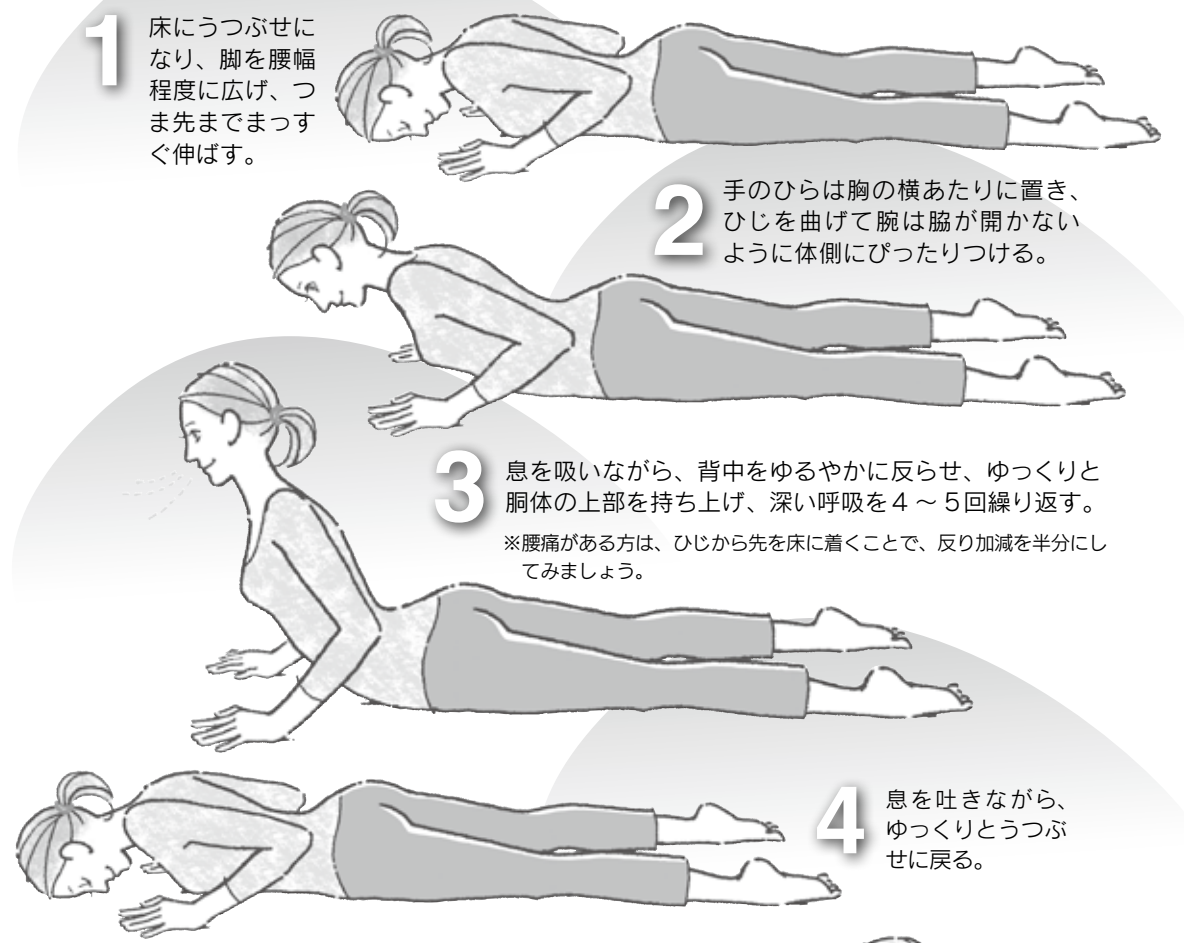
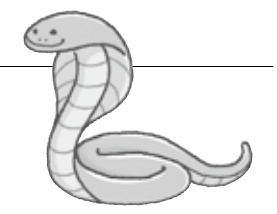
長時間のデスクワークやスマートフォンの使い過ぎなどで、慢性的に前傾姿勢になっていませんか。コブラのポーズは、肩甲骨を動かすことで姿勢改善につながり、ストレートネック※の解消に効果的です。

※本当はゆるやかにカーブしているはずの首が、何らかの原因でまっすぐになってしまった状態のことで、頭痛や肩こりの原因になる。

監修 ■ 一般社団法人 日本ヨガメディカル協会 代表理事 岡部 朋子

疲れたカラダを癒す  
ヘルシーエイジング  
Yoga  
ヨガ  
自分のペースでゆっくり行うヨガで、カラダの内側から伸びを感じましょう。

**IMAGE** 狙った獲物を逃さないコブラをイメージ  
骨盤を大地に安定させて、堂々と胸を張って獲物を高みから狙うコブラをイメージします。



**POINT** 腹筋と背筋を意識して！  
腕の力で体を起こすのではなく、腹筋と背筋を意識して胸を上へ引き上げるようにしましょう。こうすることで首のコリや肩まわりの筋肉をほぐすことができます。





# 郷の醬ひしお立つさと香り



さりげなく軒先に置かれた大樽、静かに建ち並ぶ醤油色の塀。長年かち醸されてきた味わいと香りが、街の色を深く染め上げる。

▼醤油ソフトクリームは優しい味。付近ではほかに、醤油プリンなども販売されている。



島の醤油造りの初期工程を受け持つ「島醸」だ。その風に醤油の香ばしい匂いが漂い、潮の香りに溶け込んでいる。10キロほど彼方には「エンジェルロード」が待ち受ける。今はもう少し、海沿いの道を歩いてみよう。

小豆島は、約400年前から続く醤油の一大産地であり、島南東部の内海湾岸には、その醸造所が集中している。また、島の醤油と豊かな海の幸を活用した佃煮も、盛んに製造される名産品だ。この地域は「醬の郷」と名付けられて、多くの旅人に知られるようになった。「醤油蔵通り」に入ると、薄墨色に時を経た蔵の板塀が続く。ほとんどは現役の工場であり、明治時代に建てられたものも多い。迷いそうになると「醬」ののぼりや木製看板が現れて、さりげなく道を示す。工場見学や、関連商品の買い物を楽しめるところもある。落ち着いた散策路や記念館を堪能して、海の見える幹線道へ戻った。瀬戸内らしい開放的な道のりがしばらく続いて、一段落かと思ったとき、真打めいた大工場が登場した。



▲趣きのある醤油蔵の塀が続く馬木散策路。醬の郷には2つの散策コースが設定されている。

アクセス：小豆島バス坂手線「丸金前」または「苗羽」下車