

ウラベ健保だより

第65号 2017-秋 見つめよう、心と体の健康バランス



ウラベ健康保険組合

「紅葉と只見線」(福島県)

健康者表彰

平成28年4月～平成29年3月

ウラベ健康保険組合では、1年間健康で医療給付を受けなかった方に健康者表彰として記念品を贈っています。評価対象の期間は昨年4月から今年の3月までの1年間です。平成28年度は245名の方が表彰されました。健康者表彰を受けられた各社の人数の内訳は次のとおりです。

トヨタカローラ広島株式会社	93名
株式会社トヨタレンタリース広島	25名
ネットトヨタ中国株式会社	34名
ウラベ株式会社	9名
ネットトヨタ北九州株式会社	65名
エルクホームズ株式会社	19名

特定保健指導を活用して、 運動や食生活などの生活習慣を 改善しましょう



40歳以上の方は、特定健康診査の結果によって、メタボリックシンドローム（以下メタボ）のリスクに応じた特定保健指導を受けることができます。特定保健指導は生活習慣を改善するためのプログラムで、メタボのリスクのある方に「動機づけ支援」、メタボのリスクの高い方に「積極的支援」の2種類があります。保健師や管理栄養士などの専門家の支援を受けながら、自分に合った生活習慣の改善計画を立てることができ、また6ヶ月後に生活習慣改善の状況や目標の達成状況などの確認を行います。

現在、ウラベ健康保険組合では3つの委託健診機関（広島県環境保健協会、中島土谷クリニック、西日本産業衛生会）と契約を結び、特定保健指導を行っております。特定保健指導の対象になられた方には、生活習慣病予防健診を受けた当日、または後日健診機関から特定保健指導を受診するよう連絡がありますので、ぜひ、特定保健指導を受診していただくようお願いいたします。また、3つの健診機関以外を受診された方も、ウラベ健康保険組合が実施する健康相談日に、保健師による特定保健指導を受けることができます。

健康づくりの専門家と一緒に、特定保健指導でよい生活習慣を身につけ生活習慣病を予防し、大切な健康を守りましょう。

平成29年分の医療費控除では

医療費通知も

添付書類に使えます

健保組合ではかかった医療費を把握していたために医療費通知として「医療費のお知らせ」をお送りしています。
平成29年分の医療費控除から、この「医療費のお知らせ」を添付書類にできるようにになります。

健保組合の発行する「医療費のお知らせ」は、これまで医療費控除の申告では使用できませんでした。しかし、制度改正が行われ、平成29年分の医療費控除の申告（平成30年1月以降申告分）から、医療費の領収書の代わりに医療費通知を添付することでも医療費控除の申告ができるようになります。

医療費控除の対象になると自己負担など支払った医療費の分だけ所得が減り、税金が安くなります。制度の仕組みや対象など詳しい内容については、最寄りの税務署などで相談してみましよう。

※「医療費のお知らせ」の発行には医療機関の受診から時間がかかるため、反映されていない分については、医療費の領収書から作成した明細書を添付することになります。

■「医療費のお知らせ」のイメージ

医療費のお知らせ

平成 29年 7月 ○日
○○○○○健康保険組合

医療機関名は表示されないものがありますので、ご了承ください。

治療を受けた方	診療年月	診療区分	日数	医療費の総額	健保組合が支払った額	国や都道府県等が支払った額	あなたが窓口で支払った額	備考欄
健保 太郎								
○診療所	29	5	入院外 1	7,460	5,220		2,240	
○調剤薬局	29	5	調剤 1	2,900	2,030		870	
○整形外科	29	8	入院外 1	3,700	2,590		1,110	
健保 花子								
○歯科	29	6	歯科 3	21,700	15,190		6,510	
○歯科	29	7	歯科 1	4,000	2,800		1,200	
○病院	29	8	入院 1	63,000	44,100		18,900	
○整骨院	29	8	柔整 6	7,600	5,320		2,280	
治療を受けた医療機関、日付、回数などに間違いがないか確認します。								窓口での支払い額を確認するだけでなく、かかった医療費の総額も把握しておきます
				医療費の合計額が分かります。自己負担額の2倍以上を健保組合が負担していることを知っておきましょう。				
合 計				110,360	77,250		33,110	

29年〇月診療分から29年〇月診療分までの累計

このお知らせについてご質問がありましたら、健康保険組合にご連絡ください。



平成29年分からの医療費控除の制度変更のポイント（平成30年1月1以降の申告より）

●領収書ではなく「医療費の明細書」を添付する

医療費控除の対象となる領収書から、金額などを一覧にまとめた「医療費の明細書」を自身で作成して、確定申告の書類に添付します。領収書の原本は提出する必要はありませんが、5年間は保存しておく義務があります。

●医療費通知に掲載されていない分は明細書が必要

医療費控除の対象になる金額には、医療機関への交通費や市販薬の購入費用など、医療費通知に掲載されないものもあります。その分については「医療費の明細書」を作成して添付する必要があります。その場合は該当する領収書の原本の保存が必要です。

●医療費通知の原本の添付で領収書の保存が不要に

基準を満たした医療費通知（医療費のお知らせ）の原本を「医療費の明細書」として添付書類にできます。該当する分の医療費の領収書については保存が不要になります。電子交付された医療費通知については、電子署名など条件を満たしたものに限り、e-Taxの電子申告に使えます。

※平成29年分から平成31年分までは、従来の領収書の原本を添付するやり方による申告も行えます。

ウラベ健康保険組合では、1月～6月の医療費通知を9月7日頃に、7月～12月を2月15日頃にお届けする予定です。



祈	り
ぎ	を
感	じ
る	旅

宮島
いづくしま

厳島神社
いつくしま

【広島県・廿日市市】
はつかいち

「神の島」にも
押し寄せる
グローバルな波



厳

島神社の海上に佇む大鳥居の足は6本で、埋めたりして固定せずただ置いているだけというのには驚いた。

高さ約16m、重さ約60tの自重のみで立っているが、これまで暴風雨や台風でも倒れたことはないという。現在の鳥居は平安時代から数えて8代目で、明治8年（1875年）に再建されたものだ。

鳥居を望む景色は約6時間置きに訪れる潮汐により様変わりし、満ちるときは瞬間。砂浜の先にある鳥居から社殿や回廊の下まで海水が届き、神社全体が海に浮かんでいるかのような光景に一変す



推古天皇の時代に創建された、厳島神社は平清盛によって現在の姿に造営された。潮の満ち引きによって変化する様は世界的にも類を見ない光景。海の中に鳥居が立てられたのは、宮島は島全体が御神体とされたため。





弥山山頂からは瀬戸内の大パノラマが見渡せる。山頂には巨岩群、北斜面には天然記念物に指定された原始林が広がる。日本三景の一つ、宮島の真価は頂上の眺めにありとも。



世界遺産「弥山原始林」には、1万年以上も前からほとんど人の手の加わっていない貴重な自然が残る。登山道も整備されているが、紅葉谷駅からロープウエーでの空中散歩も便利。



干潮時は鳥居の真下まで歩け、迫力の姿を目の当たりにできる。遅い足元には白い貝殻がびっしりと貼り付き年月を物語る。海を背にすると社殿の背後は鬱蒼とした森で覆われている。最高峰が弥山で、標高535mだが海抜0mから見上げる様は圧倒的。1万年以上前の手付かずの自然が残り、弥山原始林と厳島神社とともに1996年に世界文化遺産に登録されたのである。

ところで、宮島は平日にもかかわらずツアーガイドの旗が無数にはためき、多言語が飛び交うグローバル空間だ。昨年のオバマ米大統領（当時）の広島訪問をきっかけに、インバウンドの影響が拡大しているようである。12月には原爆ドームの世界遺産登録20年を迎えている。昨年の宮島の来訪者数は42.8万人、広島平和記念資料館（原爆資料館）は173万人と、ともに過去最高だ。グローバルな波は神の島にも押し寄せ、海外の口コミサイト「トリップアドバイザー」の外国人の人気ランキングでもともに上位にランクアップしている。

宮島と原爆ドームを海上と河川ルートで結ぶ高速船にも外国人が多数。誇らしくも、こちらが異邦人のようで落ち着かない心持ちは新鮮で、日本の歴史と魅力について改めて考えてみるのである。



広島といえば牡蠣。強力な火力で短時間で一気に加熱され、ジューシーさが残る焼き牡蠣に味付けは不要。海の潮味だけで食べるのが一番。

宮島の伝統工芸、杓文字。「御飯を飯取る」から「敵を召し取る」が由来の縁起物。名前や座右の銘を目の前で書いてくれるオリジナル杓子が人気。



表参道商店街は観光客で賑わう宮島のメインストリート。焼き牡蠣やもみじ饅頭の香ばしい匂いが漂い、世界一大きい大杓子も展示されている。



カラダづくりを応援する “EMS”マシーン

EMSとは、筋肉へ低周波の電気刺激を与え収縮運動させる機器のことです。運動の重要性は言うまでもありませんが、「忙しくてなかなか運動できない」「もっと効率的に鍛えたい」そんな悩みをお持ちの方は、EMSを一度試してみれば。



EMSTレーナー(ウエスト) ES-WB61 ▶Panasonic

価格:オープン価格
☎0120-878-697
(お客様ご相談センター)

<http://panasonic.jp/fitness/ems/products/es-wb61/>



サポーターはワンタッチ装着で手洗いOK

「巻くだけ」 「動きながら」の 2WAY仕様!

独自のバースト波EMSで、強力ながらも電気のピリピリ感は抑えめ。巻くだけでウエストが鍛えられるモードの他に、動きながら効率的に引き締めるモードは運動別に3つ搭載し、通勤など、自分のペースに合わせて利用できます。

かわいく手軽に、 こっそりシェイプアップ

シート部分はリボン型のかわいいデザイン。薄型設計・コードレスのため、衣類の下でもこっそりシェイプアップできます。筋トレプログラムを2コース搭載、6段階の強さ調整ができ、小さいながらも機能的です。



ルルド シェイプアップリボン AX-KXL5200 ▶ATEX

価格:3,240円(税込)
☎0120-48-6505(お客様ご相談センター)

<http://www.atex-net.co.jp/products/lourdes/kxl5200/kxl5200.html>

薄くて柔らかいシリコン素材で身体にフィット



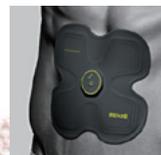
EMS運動器 ACTIVEPAD 「もてケア」 MXES-R400YG

▶日立マクセル
価格:13,800円(税抜)
☎0570-783-137
(お客様ご相談センター)

<http://www.maxell.jp/consumer/exercise-equipment/mxes-r/index.html>

コードレス+ 充電式で いつでもトレーニング

筋肉の収縮に効果的といわれる周波数(当社調べ)をメインに採用し、多彩な刺激を体感できる15ステップのプログラムを搭載。広い電極面積で、気になる部位を広範囲に包み込み、部位全体の筋肉運動をサポートします。



二の腕、太ももなどにも手軽に貼れる!

知らないと
怖い



健康リスクのセルフケア

軽 度 認 知 障 害

MCI

の段階で発見!

将来の認知症を予防しよう

監修／ひろかわクリニック院長 広川慶裕

最近物忘れが多くなったけど年のせい…と片付けていませんか。
もしかしたら、認知症予備群のMCIになっているかも。
MCIの時点で対処すれば、認知症への進行を予防できます。



会話について
いけなくな
った

同じ物を
必要も
ないのに
何度も買う

よく
知っている
道を初めて
見たように
感じる

趣味など
好きなこと
に興味
がなくな
った

以前は
簡単にでき
た仕事
ができな
くなった

アレ?

こんな症状は
MCIかも

認知症の前段階がMCI 1年で10%以上が認知症に

認知症とは脳の機能が低下し、記憶や言語などの認知機能が低下し、日常生活が困難になる状態をいいます。MCI（軽度認知障害）とは、認知機能が年齢の平均より低下しているが、日常生活には影響が出るとまではない状態です。いわば正常と認知症の中間に当たる認知症予備群の状態なのです。

MCIは軽度の認知症と混同されがちですが、自立して生活できるため認知症ではありません。しかし、放置してさらに認知機能が低下すると、本格的な認知症に進行してしまいます。MCIの人の経過を観察すると、1年で10%以上の人が認知症に進行するとされています。

必ず認知症に 進行するわけではない

MCIの人が必ず認知症になるわけではありません。診断されても多

MCIの基準

MCIは認知症と診断されるほどではないが、正常とはいえないほど記憶や認知機能が低下している状態です。

- ①本人や家族は物忘れがあることを認識している
- ②日常生活は自立しているため認知症ではない
- ③認知機能が同年齢の平均より低下している

くの人が正常な状態に戻るということが分かっていきます。つまり、MCIは認知症のリスクがとても高いため、進行を予防する努力をしながら注意深く経過を観察しなければならぬ状態なのです。

MCIの段階で薬による治療や脳を活性化させる生活の見直しを行い、認知機能の低下を食い止める努力をすれば、認知症の発症を予防したり、たとえ発症しても症状の進行を緩やかにできます。

他の病気と同じように認知症も早期発見が大切です。MCIの段階で気付き、専門医の診断を受けて自分の状態を把握することで、認知症への進行を防げます。

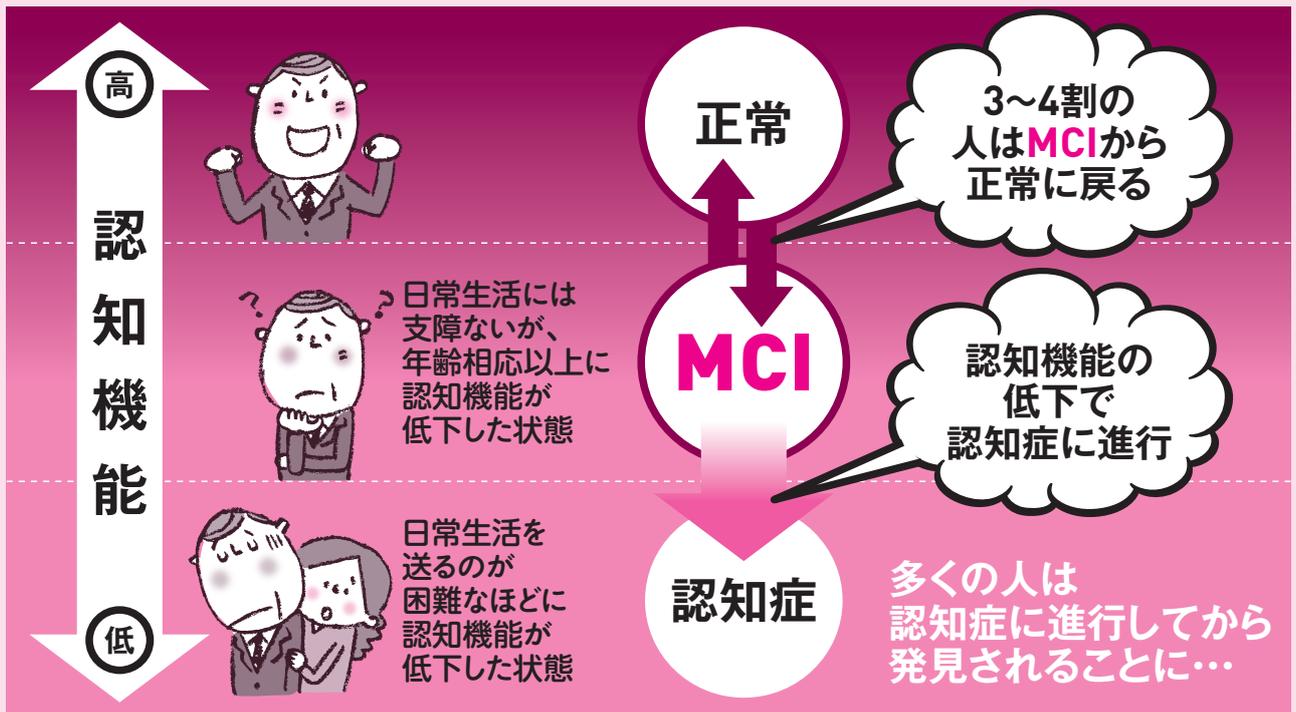
「いつもと違う」を逃さず 医療機関を受診する

それでは、どのようなときに医療機関を受診したらよいのでしょうか。大事にしたのが「いつもと違う」という感覚です。これまでとは違う物忘れを繰り返す、上手にできていたことが難しくなったなど、本人や家族がおかしいと感じたときが受診のタイミングです。違和感をそのままにしないで、MCIなのかを医療機関でチェックしましょう。「年齢のせい」などと考えて放置すると、認知機能の低下がさらに進行し、物忘れが多いことに気付けなくなってしまうかもしれません。受診の機会を逃さないでください。

MCIが招く 怖〜いリスク

1年で10~15%が認知症に進行

MCIの人のうち、10~15%が1年間で認知機能がさらに低下し、認知症と診断されるとわれています。認知症になる前のMCIの段階で発見し、脳を活性化する生活を続けることで認知症への移行を防ぐことが大切です。



MCIを進行させない

今日から
できる

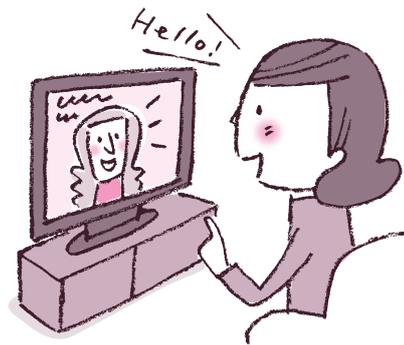
セルフケア

MCIから認知症へ進行させない基本は、頭を使う健康的なライフスタイル。
脳を刺激することで、活きた脳を一生維持しましょう。



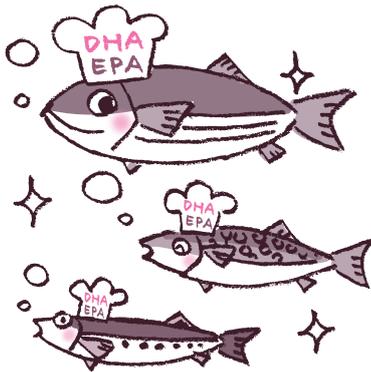
1 「いつもと違う…」で MCIをチェック

異常を感じたとき、「年齢のせい」とそのままにしないで、医療機関で医師によるMCIのチェックを受けましょう。神経心理テストが中心で痛みのある検査はありません。



2 新しいことにチャレンジ 脳を刺激する活動を

脳を刺激するために新しいことに挑戦しましょう。例えば語学学習であれば、「見る・聞く・読む・話す」と多くの能力をフル活用して脳を刺激できます。重要なのは楽しく続けることです。



3 必須脂肪酸が多い 魚中心の食生活に

サバやサンマなど青魚には、脳に大切な栄養素の必須脂肪酸（DHA、EPAなど）が多く含まれています。バランスを考えながら魚中心の食生活にするのがお勧めです。



4 日常生活で体を動かそう 週に3日以上を意識して

体を動かすと脳は活性化します。街歩きをする程度の日常生活でできることでOK。週に3日以上は意識して体を動かす時間をつくりましょう。一緒に行く仲間がいれば効果倍増です。



健康リスクのセルフケア



ひろかわクリニック院長
日本精神神経学会精神科専門医・指導医
精神保健指定医
日本医師会認定産業医

広川慶裕

大切なのはMCIの先に 進行させないこと

「年のせい」を 医療機関ではつきりさせる

記憶力などの認知機能の低下を本人や家族が感じてても、残念ながら「年のせい」と考えて放置されてしまうことがあります。本人も家族も認知症の可能性を認めたくないために、対応が後手に回ってしまいがちなのです。

おかしいと感じたときには、原因を確認するために必ず医療機関で医師の検査と診断を受けましょう。結果として異常が見つけれなければ、「年のせい」だということの根拠になりますから、ひとまず安心です。「この程度のことです」と医療機関の受診をためらう必要はありません。

認知症は 生活習慣病の終着駅

高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は、血管にダメージを与えて動脈硬化を進行させ、認知症のリスクを大きくします。いわば認知症はあらゆる生活習慣病の終着駅なのです。このため、脳のトレーニングだけでなく、生活習慣病を悪化させないために食事の改善や運動を行うことも大切です。

食事はあまりに粗食すぎると低栄養により体全体に悪影響があります。低糖質で高たんぱく、高ビタミン、高不飽和脂肪酸を心掛けるとよいでしょう。特にたんぱく質は体の細胞の修復のために不可欠な栄養素です。

運動は有酸素運動なら何でもOKなのですが、楽しいことが重要。例えばカラオケも腹式呼吸で行えば立派な運動です。散歩中に頭の中で計算するなど、日常的な動作から少しだけ違うことを行うと、脳が良い意味で混乱し、それが刺激になって脳細胞が活性化します。地域のウォーキング教室などに参加すると仲間も増えるのでお勧めです。

認知症への進行を 水際で食い止める

MCIの段階は認知症とはいえないが正常でもない、いわばグレーゾーンの状態です。しかし、そのまま放置して1年後に認知症に進行していないかを確認するのは、対応が遅すぎます。認知症への進行を水際で食い止めるために、医師と相談しながら「できることはすべてやる」ぐらいの考え方が必要です。ただし、悲観的になる必要はあ

りません。MCIは「悪化する」「横ばいのまま」「改善する」という3つの可能性があります。喜怒哀楽から脳にストレスを与える怒と哀を抜いて、無理なく楽しめながら脳のトレーニングを続けられれば、多くの場合は悪化を防ぐことができますだけでなく、改善することが可能になります。諦めずに継続しましょう。

行動改善チェック!

- おかしいと思ったら医師の診断を受ける
- 低糖質で高たんぱく・高不飽和脂肪酸・高ビタミンのメニューに
- 楽しめる運動を継続して行う

ストレスと上手につきあう心理学

相談

突然キレる上司にどう対応する？

上司が思い通りにならないと突然キレる人で、困っています。つぶされずにそれなりにやっていく対処法はありませんかねえ…。

アドレナリンの洪水が過ぎ去るのを待つ

「相談ありがとうございます！ ゆうきゆうです。『キレる人』、いますよね。内容のある叱咤激励ならともかく、ただ「怒りたくて怒っている」だけに見えることも結構あります。対処法をお教えしましょう。

怒りというのは、怒りのホルモンであるアドレナリンが爆発的に出ることです。脳の中ではアドレナリンの洪水です。あなたは洪水に巻き込まれたら、必死に水を手でせき止めようとするでしょうか。それはまさに自殺行為。洪水が過ぎ去るまで待つ方が安全です。

目を合わせず適度にうなづく

具体的には「目を合わせず、適度にうなづくこと」です。何の変哲もない対応です。しかし、これは心理学的に正しい対応です。

人間は正面を向いて目を合わせる、相手に攻撃心を抱くことが知られています。古来、相手とじっと見つめ合う状況は「愛し合う」か「殺



今回の対策

目を合わせずに適度にうなづく、相手が冷静になるまでやり過ごす
具体的に答えてもらえるような質問の仕方をする

「し合う」くらいしかありません。前者ではないので、正面から相手を見続けるとほぼ確実に相手の怒りを高めてしまうでしょう。

もう一つ、「怒りの裏には不安がある」という点も重要です。そもそも強い自信があれば、そう簡単には怒りません。怒りを爆発させている側は「伝わっているだろうか」という不安を抱えているのです。そこで適度に相づちを打ちながら、うなづく。怒っている方は安心して、クールダウンしやすくなります。

間違っても反論しようとはしないでください。人間は、何かに対して反論する方が思考として簡単ですから、反論に対する怒りの反論へとエスカレートすることになります。

怒りの指導では伝わらない仕事モードに戻ってもらう

怒りによる指導は理想には程遠いものです。怒れば怒るほど相手は身を固くしてしまうもの。本当に伝えたいなら冷静な気持ちで、要点をまとめて伝えるのが一番。そうでない時点で「相手のため」や「仕事のため」ではないことは明白です。

そこで怒りから仕事モードに戻ってもらうために、「どのようにすべきですか」のように、具体的に答えてもらえる質問の仕方をしてみましょう。質問に答えるにはエネルギーを消費しますから、怒りも徐々にしぼみます。もちろん、具体的な仕事のアドバイスを得ることにもつながるかもしれません。

ゆうきゆう

精神科医。ゆうメンタルクリニック代表。『マンガで分かる心療内科』『心理学入門—心のしくみがわかると、見方が変わる』ほか著書多数。モットーは「ぞくぞくしなきゃ人生じゃない!」。

予 防 医 学 研 究 者

石川善樹

不思議な日常



緒にいただけで、自然と元気をもらえる人がある。例えば、私の後輩のK君は、そんな人である。ふらりと入ったコンビニの店員さんにも大きな声で挨拶をする。すると、店員さんは最初はいぶかしがるも、最後には笑顔になっている。K君と過ごす中で、そういう光景を何度も目にしてきた。

そんなK君だが、なんと高校までは根暗だったとか。考え過ぎる性格で、身動きがとれなくなり、息が苦しくなることもしばしば。でも、あるとき光が差し込んだという。曰く。

「考えて、考えて、考え抜いて、…そして考えないことに決めました。それからハッピーです！」

と、K君はニコヤかに笑っていた。軽やかな心を手に入れたのだった。

軽やかといえば、私の祖父はとても自由な人だ。

時間に支配されず、希望や恐怖に支

善く生きるとは何か

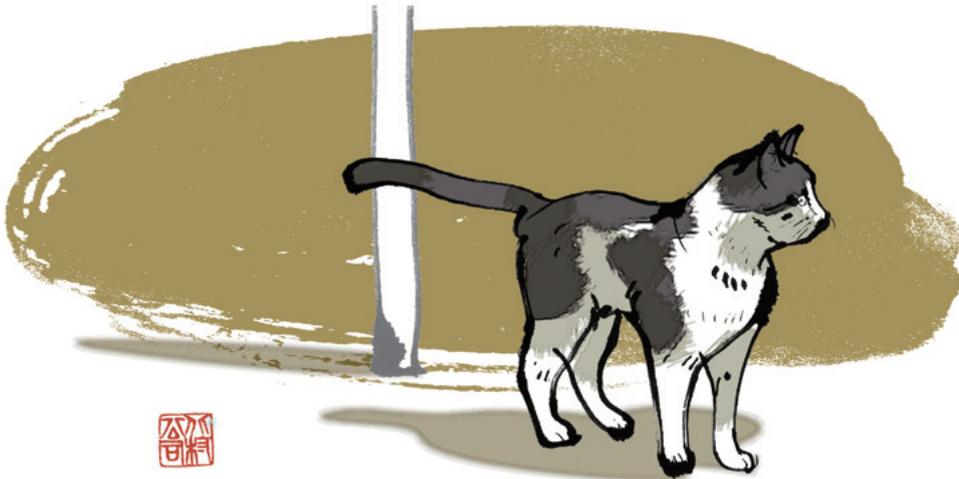
配されず、自分の感情や信念にも支配されず、まるで仏さんのような人だと、私は思う。いつもニコニコと微笑をたたえ、何かを人に押し付けるでもない、何かを人から引き出すでもない、無為自然そのものである。

祖父と対峙していると、自分の目の前にいるのは80をとうに超えた老人なのか、あるいは年端もいかぬ子供なのか、時々分からなくなるような、そんな錯覚に陥る。

言葉こそ少ない祖父だが、空気のように雰囲気溶け込んで、安心と慰めを、いつも周りに与えている。けれど、そういういろいろなことに気が付いたのは、本当につい最近のことだ。

K君や祖父のように、軽やかに、自由に生きている人を見ると、あくせくと急いで生きる自分が小さく思え反省させられる。

善く生きるとは何か。これからも考えていきたいテーマである。



予防医学研究者
石川善樹

医学博士、(株)Campus for H共同創業者。1981年、広島県生まれ。東京大学医学部健康科学科卒業、ハーバード大学公衆衛生大学院修了後、自治医科大学で博士(医学)取得。「人がより良く生きるとは何か」をテーマとし、企業や大学と学際的な研究を行う。専門分野は、予防医学、行動科学、計算創造学、マーケティング、データ解析等。講演や、雑誌、テレビへの出演も多数。NHK「NEWS WEB」第3期ネットナビゲーター。著書に『仕事はうかつに始めるな—働く人のための集中力マネジメント講座』(プレジデント社)、『ノーリバウンドダイエット』(法研)、『友だちの数で寿命はさまる』(マガジンハウス社)などがある。

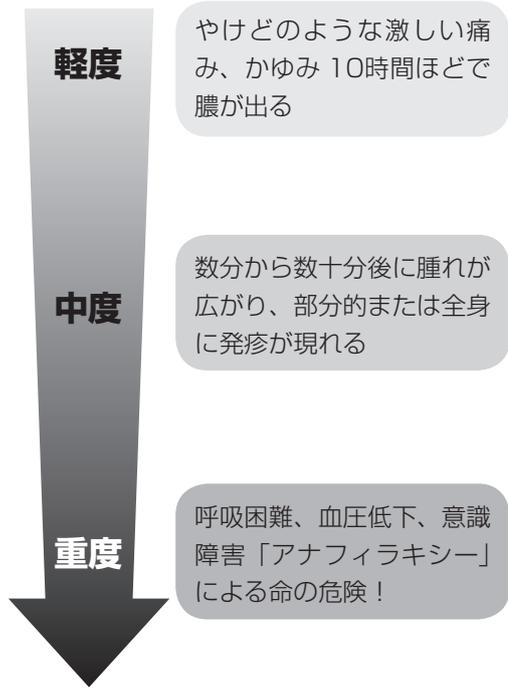
ヒアリに刺されたらどうなる？

南米原産の蟻の「ヒアリ」の日本への侵入が話題になっています。ヒアリに刺されたときの症状はどのようなものなのでしょうか。

ヒアリは強い毒を持っていますが、刺されても死に至ることはまれです。ただし、体質によって蕁麻疹などアレルギー反応が強く起こり、ひどい場合には重度のアレルギースタートである「アナフィラキシーショック」を起こして死に至る場合があります。ヒアリの毒には、ハチの毒と共通の成分が含まれているため、ハチ毒にアレルギーがある場合は特に注意が必要です。

ヒアリの侵入は、まだ東京、神奈川、愛知、大阪、兵庫など国内の一部の場所では確認されていませんが、今後外来生物として定着するかもしれません。生息範囲が広がることで身近な危険となることも考えられますから、知識として身につけておきましょう。

●ヒアリに刺されると…



対処方法

ヒアリの毒への反応は個人差が大きく、症状が急速に進む場合があります。

刺された直後

20～30分程度は安静にして体調の変化に注意する

容態が急変したら

救急車などで急いで医療機関へ。「アリに刺された」ことを医師に伝える。



より詳しくは…

東京都環境局

気をつけて！ 危険な外来生物 「ヒアリ」

検索



外出時の虫刺されで怖いのはアナフィラキシー



アナフィラキシーとは、短時間で急激に全身に強いアレルギー症状が現れることです。急激な血圧低下で意識を失ったり、気道がふさがり呼吸困難を起こすだけでなく、嘔吐や強い腹痛を起こすこともあります。原因となるものとしてはアレルギーのある特定の食べ物や薬物、スズメバチやアシナガバチなどハチ毒によるものなどが知られています。

アナフィラキシーは非常に急激に進行するので、治療は1分1秒を争います。症状が出てから心停止まで15分と言われており、緊急に医療機関の受診が必要です。一時的に症状が収まっても、再度悪化する場合がありますため安心はできません。

代表的な症状

- 皮膚症状 蕁麻疹、かゆみ、赤くなる
- 粘膜症状 唇、舌、まぶたが腫れる
- 呼吸器症状 息切れ、せき、呼吸音の異常
- 循環器症状 血圧低下、心停止

2015年は
ハチに刺されて
23人が
亡くなっています！



健康保険

保険外併用療養費

健康保険の適応外となる治療を受ける際は保険診療部分も全額自己負担となりますが、例外的に保険診療と併用できる場合があります。



保険適用と適応外の診療は条件に該当する場合のみ併用可

医療機関を受診する際、健康保険の適用される保険診療は医療費を一部負担するだけで治療が受けられますが、保険の適応外となる治療を受ける場合は、保険診療との併用が原則禁止となっています。そのため、保険診療の部分も含め、医療費の全額が自己負担となります。

しかし、医療ニーズの多様化に対応し、患者の選択肢を広げるため、保険適応外の診療であっても「評価療養」と「選定療養」に該当する場合は、例外的に保険診療との併用が認められ、「保険外併用療養費」が給付されます（適応外の部分は全額自己負担となります）。

評価療養と選定療養に加え患者申出療養が開始

「評価療養」は高度の医療技術を用いた治療など、将来的に保険診療として認めるかどうか評価するものであり、「選定療養」は患者の選定による特例の病室の提供など、保険診療として認めることを前提としないものとされています。

さらに、平成28年度からは治療の選択肢を増やすことを目的に「患者申出療養」が開始されました。これにより、健康保険対象外の先進的な医療などであっても、患者からの申し出に基づき国が安全性、有効性、実施計画の内容を審査した治療（国内未承認の医薬品の使用など）については、保険外併用療養費の給付対象となりました。

評価療養と選定療養の例

評価療養	選定療養
<ul style="list-style-type: none"> ● 先進医療(高度医療を含む) ● 保険適用前・適応外使用の医薬品の投与 ● 保険適用前・適応外使用の医療機器の使用 ● 適応外の医療機器の使用 ● 治験にかかる診療 	<ul style="list-style-type: none"> ● 特別療養環境室への入院(差額ベッド) ● 時間外診察・予約診察 ● 歯科の材料差額(金属床の総義歯など) ● 大病院での初診・再診 ● 入院の必要性の低い長期入院 ● 制限回数を超える医療行為 ● 小児の虫歯治療後の継続管理



Q 保険適応外の特別料金は高額療養費の対象になりますか？

A 対象にはなりません

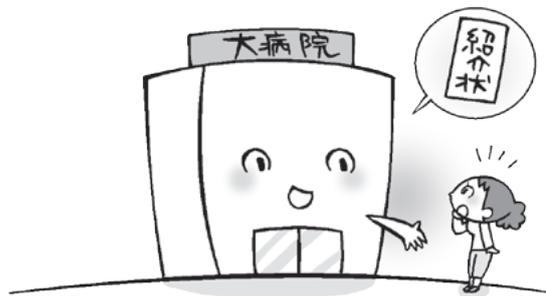
高額療養費の対象は保険適用の医療費のみとなるため、適応外の部分については申請できません。一方で、確定申告の際の医療費控除には適応外の医療費も含まれるため、税金の負担を軽くできる可能性があります。



Q 紹介状なしで大病院を受けると金額が高くなるのですか？

A 大病院の初診・再診は特別料金が加算されます

通常、初診・再診料は保険適用となりますが、大病院では他の医療機関からの紹介状のない初診・再診の場合、初診・再診料とは別に病院の定める特別料金が加算され、この加算部分が全額自己負担となります。ただし、他の医療機関から紹介のある場合や緊急時は、通常と同様に一部負担のみでよいことになっています。



Q 患者申出療養を希望したいときはどうすれば良いですか？

A かかりつけ医と相談の上、医療機関を通じて申請を

患者申出療養は未承認の薬や医療を受けられ、治療の選択肢が広がりますが、医療費の支払いが高額になることが考えられます。希望する際は、かかりつけ医とよく相談しましょう。希望する場合は、まず医療機関で実施計画などの資料を作成します。その後、患者が医療機関を通じて国に申請し、実施できるかの審査を受けます。国による審査は、先進医療では6ヵ月ほどかかっていましたが、患者申出療養の審査は初めて実施する場合は原則6週間、前例のある場合は原則2週間で判断されます。





脳活で 頭とカラダを 元気に！

物事を考えたり、全身の指令を出す脳が健康的に働くには、エネルギー源となる糖質の補給とたんぱく質、ビタミン、ミネラルなどをバランス良く食べることが大切です。普段の食事から楽しく「脳活」していきましょう。

脂の乗った鯖が、
カレーの風味でスパイシー！
鯖のカレーピカタ



脳活 Point

- オメガ3系が豊富な青魚、オメガ9系のオリーブ油で脳の働きを柔らかかに！
- リン脂質や必須アミノ酸豊富な卵で、記憶力&集中力アップ。
- 食物繊維が豊富な野菜で、緩やかに糖質を摂取。

良質な脂肪とたんぱく質+糖質で脳が働く!



元気な脳を維持するには、他の臓器や筋肉などと同じように毎日の食事が大切です。脳内物質を生成するための良質な脂肪やたんぱく質、脳細胞の活性化に欠かせない糖質などを適量取ることがポイント。糖質オフの食事は、脳の働きが悪くなる可能性があるため注意が必要です。また、食感の良い食べ物はかむことで脳活になり、満腹中枢も刺激されるため食べ過ぎ予防に役立ちます。

脳を活性化させるコツは…

- 糖質の摂取には、血糖値を急上昇させる炭水化物よりも食物繊維が豊富で血液中にゆっくり糖を放出する野菜、きのこ、海藻、大豆製品、玄米などがお薦め。
- 脂肪の摂取は、健康維持に欠かせないオメガ3系の多い青魚や、亜麻仁油・しそ油・えごま油、オメガ9系を含むオリーブ油などで情報伝達のスピードアップに。
- リン脂質の豊富な卵、大豆・大豆製品、もつなどは記憶力や集中力、注意力アップにつながります。
- 脳内物質の原料となる必須アミノ酸の多い肉、魚、卵、大豆製品、乳製品などの良質たんぱく質はバランス良く取りましょう。脳の代謝をサポートするビタミンやミネラルも必須栄養素です。



柿と香り高い春菊で、食感の良いひと品に
柿と春菊、カッテージチーズのサラダ

脳活 Point

- カルシウム豊富なチーズや緑黄色野菜でイライラを予防。
- 季節の果物で糖質を補給。
- 食感の良い食材で、脳に刺激を伝達。

作り方

- ① 柿は皮をむいて薄いくし形切りにし、春菊は葉を摘んで食べやすい大きさにちぎる。
- ② ①に混ぜ合わせたAを入れ、さっくり和える。
- ③盛り付けたらカッテージチーズを散らす。

➔ 鯖のカレーピカタ

鯖	2切れ
A	しょうゆ……………小さじ1
	カレー粉……………小さじ1/4
にんじん	1/3本
玉ねぎ	1/4個
ブロッコリー	60g
しめじ	100g
オリーブ油	小さじ2
小麦粉	適量
卵	1個
B	しょうゆ……………小さじ2
	ケチャップ……………小さじ1

材料(2人分)

(1人分/326kcal
たんぱく質23.4g 塩分1.8g)

作り方

- ① 鯖は1切れを三等分に切り、混ぜ合わせたAにつける。
- ② にんじんは輪切り、玉ねぎは縦半分に切り、ブロッコリーは小房に分け、さらに半分の厚さに切る。しめじは石突きを取り、小房に分ける。
- ③ フライパンでオリーブ油を半分入れて熱し、②を入れたらふたをして、弱火で蒸し焼きにして取り出す。
- ④ ①の鯖の汁気を切り、全体に小麦粉と溶き卵を順にまぶす。
- ⑤ フライパンをきれいに拭いて弱火に掛け、残りのオリーブ油を熱して④を弱火で焼く。途中でひっくり返してさらに焼き、残った溶き卵を繰り返してからめながら焼き上げる。
- ⑥ 器に③と⑤を盛り合わせ、混ぜ合わせたBを掛ける。

材料(2人分)

柿	1/2個(120g)
春菊	80g
カッテージチーズ	80g
A	ゆずの絞り汁……………小さじ1
	酢……………小さじ1
	サラダ油……………小さじ1
	ゆずの皮のみじん切り…少々
	塩、こしょう……………各少々

(1人分/107kcal
たんぱく質6.5g 塩分0.8g)

平成28年度 決算報告

収入決算額	1,281,562,427円
支出決算額	1,095,051,083円
差引残高	186,511,344円

ウラベ健康保険組合の平成28年度決算が、去る7月26日の組合会で承認されましたのでお知らせします。

事業の概況

平成28年度の当健保組合の決算は、経常収支で7,400万円の黒字となりました。

当健保組合の被保険者数は1,868人、被扶養者数は2,409人になりました。また、平均年齢は37歳で変わりました。

収入では保険料収入が10億8,200万円になりました。繰越金9,400万円などを含めた一般勘定の収入合計は12億200万円で、介護勘定の介護

保険料7,000万円などを合わせた収入合計は12億8,200万円です。

支出では、保険給付費が4億8,600万円になりました。

これは、保険料収入の45%に当たり、組合員1人当たりでは26万円となります。納付金などの支出は、高齢者に関するものが前期高齢者納付金1億5,000万円、後期高齢者支援金2億1,900万円、退職者給付拠出金1,600万円を合わせた合計は3億8,600万円となりました。これは保険料収入の36%に当たります。ま

た、健診などの保健事業費は7,300万円です。一般勘定の支出合計は、10億2,400万円、介護勘定の介護納付金7,100万円を合わせた支出合計は、10億9,500万円です。

決算残金処分と保有財産

収入決算額から支出決算額を差し引いたのが決算残金です。

平成28年度は1億8,700万円の決算残金になりました。

その処分については一般勘定は平成29年度へ9,300万円繰越し、任意積立金へ8,500万円積み立てました。また介護勘定は平成29年度へ800万円繰越し、準備金に90万円積み立てました。

その結果、保有財産は7億7,700万円になりました。

健保組合は高齢者医療費への納付金の増加が続く中、保険給付や保健事業を通じて皆様の健康の維持・増進をサポートしてまいります。

収入支出決算概要

被保険者数(年間平均)	1,868人
-------------	--------

科目	総額(百万円)	1人当たり(千円)
一般保険料	1,082	579
調整保険料※	16	9
繰越金※	94	50
高額医療交付金※	8	4
高齢者医療支援金等負担金助成事業費※	2	1
その他	2	1
一般勘定計	1,202	643
介護保険料	70	37
介護繰越金	10	5
介護勘定計	80	43
収入合計	1,282	686

科目	総額(百万円)	1人当たり(千円)
保険給付費	486	260
前期高齢者納付金	150	80
後期高齢者支援金	219	117
退職者給付拠出金	16	9
保健事業費	73	39
事務所費	58	31
財政調整事業拠出金※	16	9
その他	6	3
一般勘定計	1,024	548
介護納付金	71	38
支出合計	1,095	586

経常収支 74百万円

決算残金 187百万円

保有財産 777百万円

経常収支は※印を除く

私の健康づくり

「運動で心も体も

リフレッシュ！」

(株)トヨタレンタリース広島 総務部 胡麻田 義裕

私は今年で25歳になりました。中学ではソフトテニス部、高校では硬式テニス部、大学在学中からテニスは程遠い生活を送っていました。生活が変わり始めたのは就職活動を終えた大学4年の4月からです。卒業所要単位は全て取得していた為、

大学へ行くことも無く、テニスをする時間よりも旅行や友人と遊ぶ事を優先する日々を送っていました。当時は実家に住んでいたのですが、食しっかりと食べて、間食もほぼ毎日していました。そのような生活を送っていた結果、入社1年目の健診結果では、私の体重は71kgでした。



流石に焦りを感じました。身長は高校生の頃から変わらなず166cmだったので、体重は56kgでした。短期間で15kgも増えたのは生まれて初めての体験です。就職活動の時に着ていたスーツが入らなくなっていたのも納

得です。

このままでは、体重が増える一方だと思い、まず「10kg減量する」と目標を立てました。片道5kmの通勤手段を自転車に変えて、昼食の量を大幅に減らしました。これで体重が減ると考えていましたが、2年目の健診結果で体重は一切減っていませんでした。やはり、食べる量を減らすよりも、運動量を増やすしか無いと思い知らされました。

そんな中、転職が訪れました。今年の1月に実家から出て生活を始めたので、生活のスタイルを変えるには絶好のチャンスでした。私は、週1回仕事終わりにテニススクールへの参加に加えて、休日は地域のテニスサークルで汗を流すことにしました。

サークルでは主に試合形式を行なうのですが、試合終盤に動きが鈍くなり負けてしまうことが多く、体力不足を感じるようになりました。その為近くの河原を30分程度ランニングする事から始めました。運動をすると適度にストレス発散ができ、精神的にも余裕が生まれてきました。

運動量を増やす生活を始めて約

半年が経ち、私の体型に変化が表れ始めました。家族や職場の方々から「痩せたね」と言われ始めて体重も61kgまで減らすことができました。

目標は達成したのですが、私は元々怠け者です。目標が無いまま現在のモチベーションを保つことは難しいので、次は「広島市主催のテニスの試合で入賞する」事を当面の目標として日々努力して行きたいと思っています。

最後になりますが、今年の3月に結婚をしたので、これからは家族を支えていけるよう、今まで以上に心と体の健康維持や食生活に気を使いながら生活をして行きます。

原稿募集中

「私の健康づくり」

ウラベ健康保険組合では、自分自身の健康管理のために、健康づくりに励んでいる皆さまの体験記を本誌で紹介しています。

「私の健康づくり」のタイトルに合うものなら、どんなことでも結構です。お気軽に投稿してください。

原稿は400字詰め原稿用紙3枚程度、写真など添付掲載された方には記念品を贈呈します。本誌次号の発行は、4月の予定です。

ウラベ健康保険組合組合員の皆さまへ



ゼロエネルギーの暮らしへ。



エルクの家は、全邸で光熱費のゼロ化やエネルギー収支ゼロ化が実現可能なスマート2×6住宅です。

大賞受賞商品「プレシード」

エルクホームズの主力商品「プレシード」が
ハウス・オブ・ザ・イヤー・イン・エナジー 2016

大賞 受賞



住まいづくりに関するご相談は
エルクホームズにお任せください

[ハウス・オブ・ザ・イヤー・イン・エナジー 2016とは]



一般財団法人日本地域開発センター(主務官庁:国土交通省)が、①外皮・設備の省エネルギー性能値 ②多様な省エネルギー手法の導入 ③省エネルギー住宅の普及への取り組みの3つの視点から審議を行い、トータルとして省エネルギー性の優れた住宅を表彰する制度です。

トータルの住宅省エネ性能全国表彰において **最高賞の栄冠**

エルクホームズ
総合住宅展示場
ハウジングプラザ
コスパ新下関

下関展示場
下関市大字石原285「コスパ」内
TEL 083-242-0210

10/7 (sat) Grand Open



Shimonoseki Model House

グランドオープン

新商品発表
ご期待ください!



ハウジングプラザ コスパ新下関

駐車場は、コスパ駐車場をご利用ください

グループ企業 / トヨタカローラ山口、山口トヨペット



百人百色のHAPPYにお応えする住まいづくり
エルクホームズ

■本社 〒745-0868 周南市南浦山町2番1号 TEL.0834-33-1111

アスタ展示場

広島市東区 牛田住宅情報スクエア「アスタ」内
TEL 082-212-2666

- 広島支店 〒731-3167 広島市安佐南区大塚西4-8-6 TEL.082-849-5888
- 徳山支店 〒745-0868 周南市南浦山町2番1号 TEL.0834-27-2430
- 山口支店 〒753-0211 山口市大内長野600-1 TEL.083-941-0320

<http://www.elkhomes.co.jp/>

こころ住宅展 出展中!

広島市佐伯区 第17回「こころ住宅展」内
TEL 082-849-5888 (広島支店)

エルクホームズ 検索