

ウラベ健保だより

第67号 2018-秋 見つめよう、心と体の健康バランス



健康者表彰

平成29年4月～平成30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29年度は225人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	88名
株式会社トヨタレンタリース広島	20名
ネットトヨタ中国株式会社	28名
ウラベ株式会社	4名
ネットトヨタ北九州株式会社	70名
エルクホームズ株式会社	15名

ワクチン接種で

インフルエンザに備えましょう

冬場に怖いインフルエンザの流行！

秋のうちからワクチン接種で備えましょう。

例年インフルエンザは12月から3月にかけて流行します。予防のために効果的なワクチン接種ですが、効果が出るまでには2週間ほどかかります。流行する前の秋のうちに接種を受けてインフルエンザに備えましょう。もちろんワクチン以外の対策も忘れずに。

● ワクチン以外の対策 ●



インフルエンザ予防接種補助について

今年もインフルエンザ予防接種費用補助を実施いたします。今年度から補助金額を変更し、予防接種にかかった費用の全額を補助します。ぜひご利用ください。

- 対象者：予防接種時に被保険者・被扶養者の資格を有する人。
- 実施期間：平成30年10月1日～平成31年3月31日
- 補助金額：予防接種にかかった費用の全額（税込）
- 手続き方法：医療機関で接種していただき、会社が取りまとめて申請します。

接骨院・整骨院を使う人は**必見!**

柔道整復師の**正しい**かかり方

接骨院や整骨院は病院とは異なり、健康保険が使える範囲が決められています。「健康保険取り扱い」とあっても、必ず健康保険が使えるとは限りません。

健康保険が使える

負傷原因がはっきりしている

- 急性の外傷性のけがによる捻挫、打撲、挫傷(肉離れ)
- 骨折、脱臼
(応急手当てを除き、継続してかかる場合は医師の診察と同意が必要)

捻挫!

健康保険が使えない!

- リラクゼーション目的のマッサージ
- 日常生活の疲れや老化による肩凝り・膝の痛みなど
- 運動後の筋肉疲労
- 病気(神経痛・リウマチ・椎間板ヘルニアなど)による痛み・凝り
- 脳疾患の後遺症や慢性病からくる痛みやしびれ
- 過去の交通事故などによる後遺症
- 症状の改善が見られない長期の施術
- 医療機関で同じ部位の治療を受けているとき
- 医師の同意のない骨折や脱臼の治療(応急処置を除く)
- 工作中や通勤途上のけが(労災保険が適用)

肩凝り?

チェック!

- 負傷原因
- 負傷部位
- 施術回数
- 施術内容
- 窓口での自己負担額

●療養費支給申請書への署名は**内容を確認してから**

接骨院・整骨院で健康保険を使う場合は、施術後に「療養費支給申請書」への署名が必要です。健康保険の請求に使う書類となりますので、誤りがないか内容をしっかりと確認して、ご自身で署名をいただくようお願いいたします。

負傷原因の確認にご協力ください

接骨院・整骨院からの請求の中には、不適切に健康保険を使用したものが含まれていることが指摘されています。このため、ウラベ健康保険組合では、接骨院・整骨院で受けた施術内容や負傷原因等を文書または電話により確認させていただく場合があります。照会があった際は、ご自身で回答いただけますようご協力をお願いします。

なお、この照会はウラベ健康保険組合が株式会社ケーシップに委託して行います。

不適切な請求の例

- 健康保険が使えない場合に使える負傷に変更して利用する
- 実際には施術を行っていないのに回数、部位を水増しする
- 膝、腰、腕など次々に部位を変えて長期間請求する

山間に立ち並ぶ
合掌造りが
日常を忘れさせる



相倉の村上家は合掌造りの4層構造で、当時の様式を維持した建物の中では最大規模。350年前に建てられた当時のままの姿を今に伝え、国の重要文化財に指定されている。



村上家では囲炉裏を囲んで歴史と文化の語りを聞くことができる。古くから歌い継がれてきた筑子節(こきりこぶし)も聴ける。

日本、再発見!

五箇山合掌造り集落

【富山県・南砺市】

陰

しい山間に茅葺き屋根が立ち並ぶ。その姿に囲まれてしばらく歩くと、まるで民話の隠れ里の世界に迷い込

んだかのように感じられる。五箇山の集落の家々は「合掌造り」と呼ばれる急勾配の茅葺き屋根が特徴だ。合掌造りの名前の由



密かに製造された塩硝は、囲炉裏の下に掘られた穴で堆肥のように発酵させて作る。火縄銃に使う火薬の原料となる重要な軍事物資であり五箇山の貴重な収入源だった。



手漉き和紙も五箇山の産業の一つ。夏は養蚕、冬は紙漉き作業が五箇山の人々の営みだった。紙漉き体験でオリジナルの和紙作りに挑戦しよう。

来は、屋根の三角形の形状が手と手を合わせて仏を拝む姿と似ていることから。特異なその姿と伝統的な暮らしの在り方は世界遺産に登録されている。

五箇山の集落は平家の落人が逃げ延びたことに始まるという。人里離れた山奥の豪雪地帯であり、江戸時代には加賀藩の流刑地となるほど厳しい環境だった。しかし、そうした環境の中でも合掌造りの屋根裏で養蚕を行い、土間で和紙を漉き、火薬の原料となる塩硝を製造することを生活の糧にした。農地が乏しい五箇山では、生活の場が生きるための生産の場でもあったのである。

合掌造りの屋根の葺き替えは30〜40年に一度必要で、その際には膨大な労力が必要となる。そこで互助のために「結」の仕組みを作り、お互いに必要な労働力を無償で出し合い、結束して共同で作業に当たった。結から助けを受ければ、その大きさに応じて自分も返す。厳しい環境と乏しい資源の中では、強く結束する互助こそが自らの家を守るために必要な工夫だったのだ。

海外からは日本の最も美しい場所の一つと称され、日本人にとってはどこか懐かしい山村を思い出させる。日常を忘れさせる昔ながらの景観は心を癒やし、忘れられない光景になるだろう。



五箇山豆腐は縄で釣り上げても形が崩れないほど身が締まった、食べ応えのある堅豆腐。豪雪地帯で食料が乏しくなる山間部にあって、豆腐は特別な祭りの際のごちそうだった。



合掌造りの茅葺き屋根の補修と葺き替えには乾燥させた茅が大量に必要。秋に刈り取った茅をよく乾燥させて使う。

茅葺き屋根はとても火に弱い。防火のために消火栓と放水銃が備えられており、集落全体で火事を防ぐ。



靴の試着の基本

毎日を支える足にとって、靴のサイズが合っていることは何よりも重要です。間違った靴選びは足のトラブルやむくみ、体のゆがみにもつながります。今回は靴選びの基本である試着のポイントについて学びましょう。

監修:靴のコンサルタント、「シューフィット・神戸屋」店主
著書『その靴、痛くないですか?』飛鳥新社、
『痛い靴がラクに歩ける靴になる』主婦の友社など
西村泰紀

靴の裏でタイプを確認

足のタイプによって合う靴の傾向があります。靴の形は裏側から見た方が分かりやすいため、選ぶときは裏側をチェックしてどのタイプか確認してみましょう。

足のタイプ

エジプト型

親指が一番長く、徐々に短くなる



足のタイプ

ギリシャ型

人差し指が一番長く、山の形になる



足のタイプ

スクエア型

親指~中指までほぼ同じ長さ



靴のタイプ

靴先が親指側に傾いている



靴のタイプ

靴の中心があまり傾いていない



靴のタイプ

爪先の幅が広め



足の甲の隙間を確認

パンプスなどは履いたときに靴と足の甲の間に隙間があると、足が靴の中できちんと固定されず痛みやトラブルのもとになります。指が入らない、もしくは指の先が少し引っ掛かるくらいの空気がよいでしょう。



爪先立ちでかかとをチェック

足にぴったり吸い付いてくるくらいのフィット感がある靴がお薦めです。靴のサイズが合っていればかかとは抜けませんが、抜ける場合はサイズが大きい可能性があります。

※履き口に隙間ができて、足の甲などに変なしわがよるのも靴が合っていないサインです。



サイズ調整はインソールも利用!

わずかなサイズ調整(5mm以内)であればインソールでできる場合があります。インソールはなるべく部分的な物にし、少しずつ動かしてフィット感を確かめながら調整しましょう。ただし、かかとのサイズ調整はインソールでは難しいため、靴選びのときに注意が必要です。



靴選びやインソールで心配なときは靴屋さんに相談を!

今さら聞けない 「タバコって そんなに害なの？」

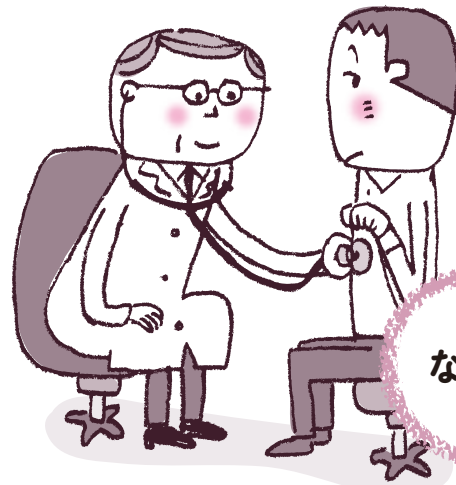
受動喫煙をしない、させないためにも卒煙を

監修／村山恵津子 一般財団法人日本健康文化振興会・保健師

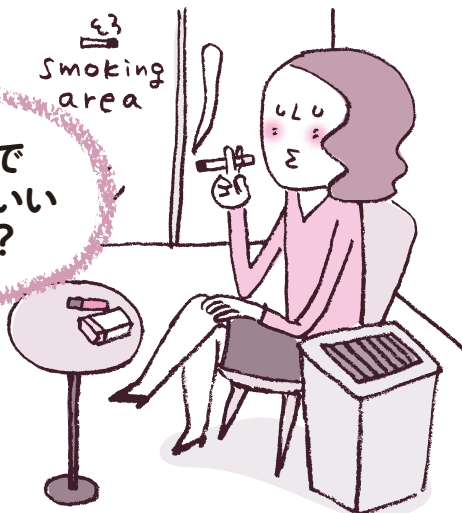
タバコの害くらい、
言われなくても
知ってるよ



がんになりやすい、って
本当かな



人の近くで
吸わなきゃいい
んでしょ？



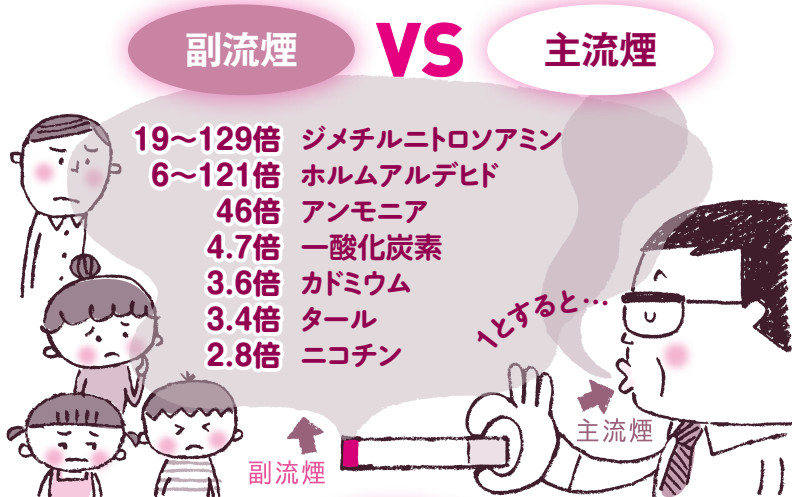
禁煙に
チャレンジしても、
ついまた吸っちゃう
んだよね



「タバコが体に悪い」ということは、多くの人が知っていることでしょう。とはいえ、「全国たばこ喫煙者率調査（2017年）」によると、依然として男性の3~4人に1人、女性の10人に1人が喫煙しています。タバコの害を分かっているけれどやめられない場合、ニコチン依存症の可能性もあります。

近年は、特に受動喫煙による深刻な健康被害が明らかになって、タバコの害は喫煙者だけの問題ではなくなっています。今からでも遅くありません。自分と周囲の人にタバコがもたらす害と向き合って、ぜひタバコから卒業しましょう。

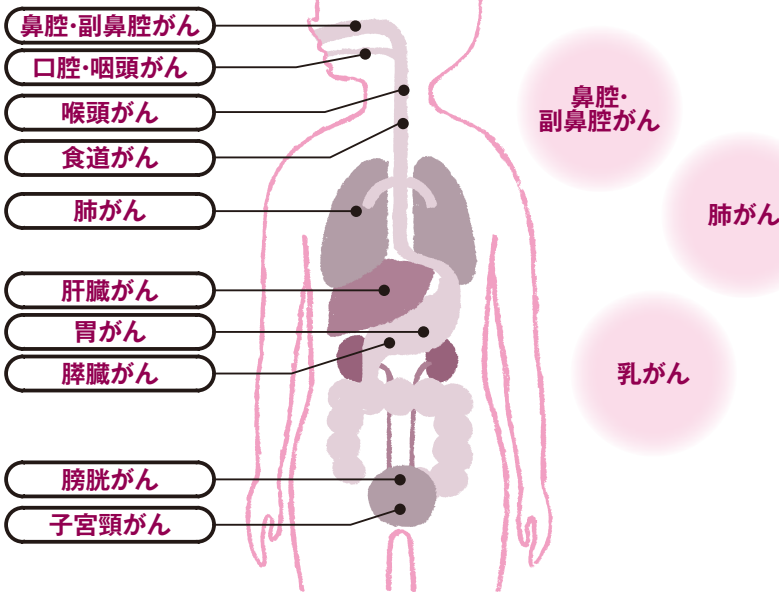
● 煙に含まれる有害物質



タバコの煙は **副流煙** の方が有害!

タバコを吸っている本人が
なりやすいがんの種類

タバコを吸う人の
周りの人がなりやすい
がんの種類



タバコの煙にはどんな有害物質が含まれているの？

タバコの煙には、タバコの葉そのものに含まれるニコチン、タバコの葉の育成に使用する化学物質やタバコの製造過程の添加物、保存剤として使用する化学物質、不完全燃焼により発生する化学物質など合わせると7000種類もの化学物質が含まれています。その中には、200種類以上の有害物質が含まれ、発がん性があると分かっているものだけでも50種類以上に上ります。

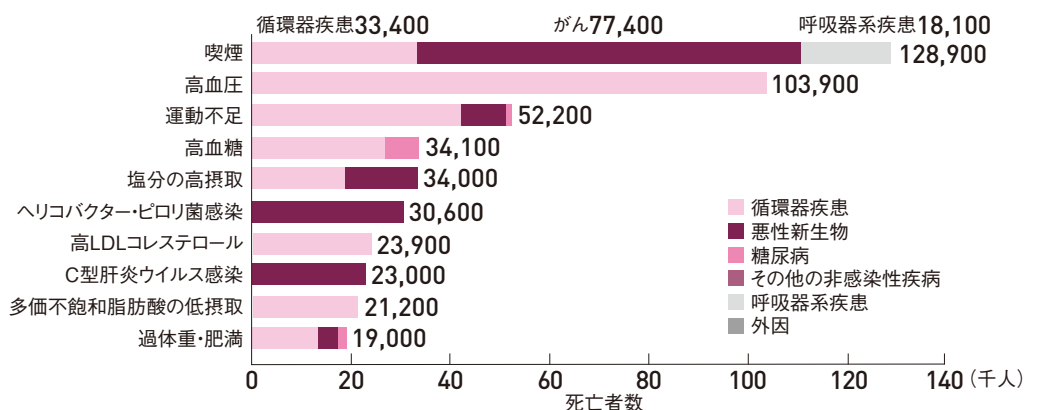
意外に知られていない？
「三次喫煙」をご存じですか

タバコから出る煙には2種類あり、喫煙者本人が吸い込む主流煙と、火の付いたタバコの先端から立ち上る副流煙があります。副流煙は燃焼温度の低い煙で、有害物質の多くが分解されず、さらにフィルターも通していないため、主流煙よりも有害成分が多く含まれます。

物や場所には有害物質が付着し、時間の経過でより強い有害物質に変化することが分かっています。それを吸い込むことを「三次喫煙」といいます。そのため、周囲の人が煙を直接吸わないようにと、自宅でペランダや換気扇の直下で喫煙するだけではタバコの健康被害をなくすことにはなりません。また、職場や公共施設などの喫煙スペースでタバコを吸うことも同様です。タバコの害はどこまでも付いて回ることによく知りました。

● わが国におけるリスク要因別の関連死亡者数—男女計(2007年)

タバコは肺がんをはじめとするさまざまながんの原因になります。がんになった人のうち男性で30%、女性で5%はタバコが原因といわれているのです。さらに、タバコはがんだけでなく、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などの循環器の病気や慢性閉塞性肺疾患(COPD)など呼吸器系の病気の原因にもなります。



※厚生労働省「喫煙と健康」喫煙の健康影響に関する検討会より

厚生労働省健康局「健康日本21(第2次)」より

血管や血液に大きな打撃を与える！ タバコの煙に含まれる有害物質

一酸化炭素(CO)

ヘモグロビンと結合しやすい

→全身が酸素欠乏状態となり、多血症となって血液粘度が増大

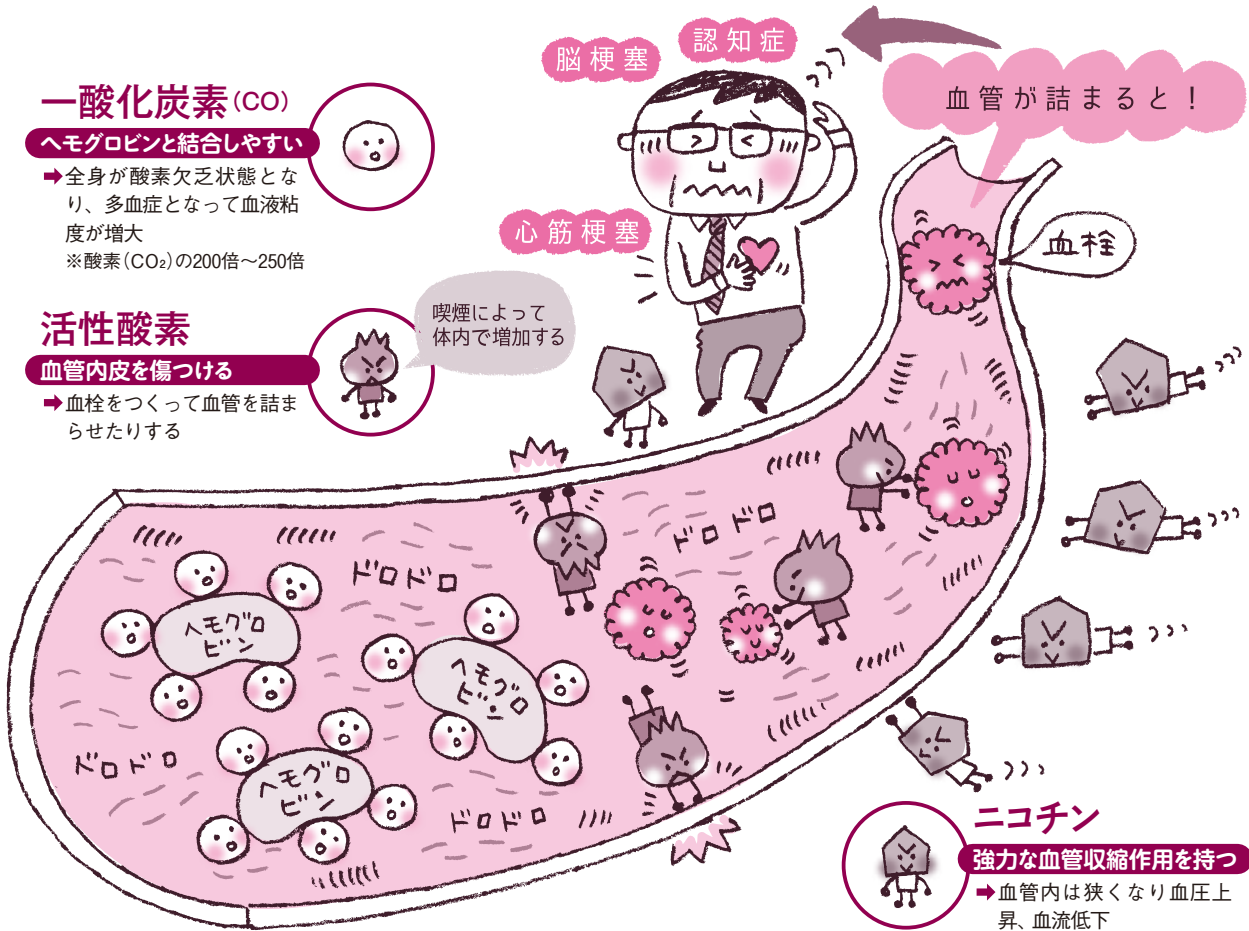
※酸素(CO₂)の200倍~250倍

活性酸素

血管内皮を傷つける

→血栓をつくって血管を詰まらせたりする

喫煙によって体内で増加する



ニコチン

強力な血管収縮作用を持つ

→血管内は狭くなり血圧上昇、血流低下

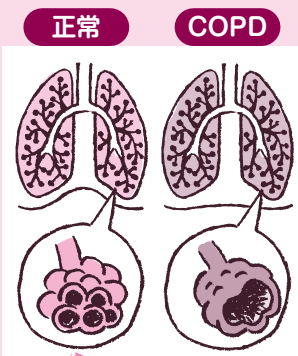
急に小走りしたり、階段をちょっと上っただけで、息切れやせきが止まらない…なんてことはありませんか？

それは喫煙による「COPD」かも！

「COPD」とは慢性閉塞性肺疾患のことで、徐々に発症するため気づきにくいのが特徴です。主な原因は喫煙ですが、非喫煙者でも受動喫煙により発症します。心当たりがあれば、一度きちんと肺機能検査を受けておきましょう。

〈こんな症状があったら要注意〉

- 運動時の息切れ、せき、たんがある
- 階段を上る時息苦しく、息切れがする
- 同年代の人と歩いていると遅れる
- なかなか風邪が治らず、せきやたんなどが2週間以上続く



タバコが酸素と二酸化炭素の交換を行う肺胞を破壊！

新型タバコの話

最近、ちまたでよく見かける新型タバコ。従来のタバコ製品とは異なり、葉タバコを加熱してニコチン含有エアロゾルを発生させて吸引するタイプ（非燃焼・加熱式タバコ）、液体（ニコチン含有・含有なし）を加熱してエアロゾルを発生させて吸引するタイプ（電子タバコ）があります。

「煙が出ない」「受動喫煙の危険がない」「健康リスクが少ない」などと誤認されて広がりを見せています。しかし、新型タバコと病気や死亡リスクとの関連性においては科学的な証拠が得られていません。

村山保健師の
なるほど!
人生相談



**どうしてもやめられない場合は
禁煙外来が味方に**

毎回の通院が難しい場合は、オンラインによる禁煙治療を選択するのもよいでしょう。

医師処方禁煙補助薬には、ニコチンを含まない飲み薬があります。これは、イライラなどのニコチン切れの離脱症状が軽くなるため、タバコを吸っても「おいしい」と感じにくくなります。

禁煙外来にかかる費用は自己負担額を3割としますと、8〜12週間の期間でだいたい1万2000円〜2万円（処方される薬剤にもよる）です。タバコ1箱当たりの値段を400円とすると、8〜12週間1日1箱喫煙する人では、計2万2400〜3万3600円となり、禁煙外来にかかる費用の方がぐんと安くなる計算になります。

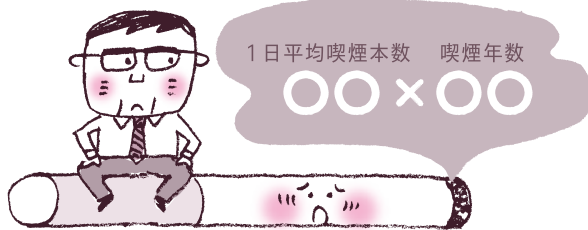
**禁煙外来の利用を
検討してみませんか。**

次の条件がそろえば、禁煙治療に健康保険が適用されます。

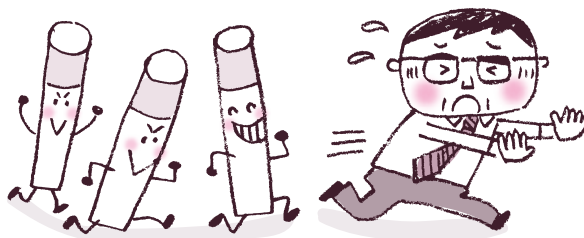
- ①ニコチン依存症の判定テストで定められた点数を満たす



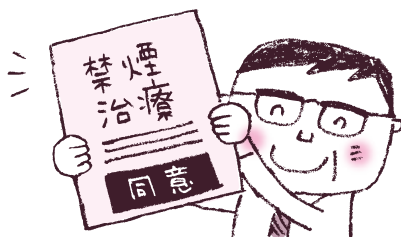
- ②[1日の平均喫煙本数×これまでの喫煙年数]が200以上
(2016年4月より35歳未満には上記要件がなくなりました)



- ③ただちに禁煙を始めたいと思っている



- ④禁煙治療を受けることを文書で同意している



お答え
します

自分の意志ではタバコと縁が切れないとしたら、ニコチンの持つ依存性によるもので、「ニコチン依存症」という病気かもしれません。専門医による治療やサポートが必要になることもあります。

タバコにはホトホト愛想が尽きているのですが、一度別れても、誘惑に負けてすぐ復縁してしまいます。甘い誘いに乗らずに済む方法がありますか？

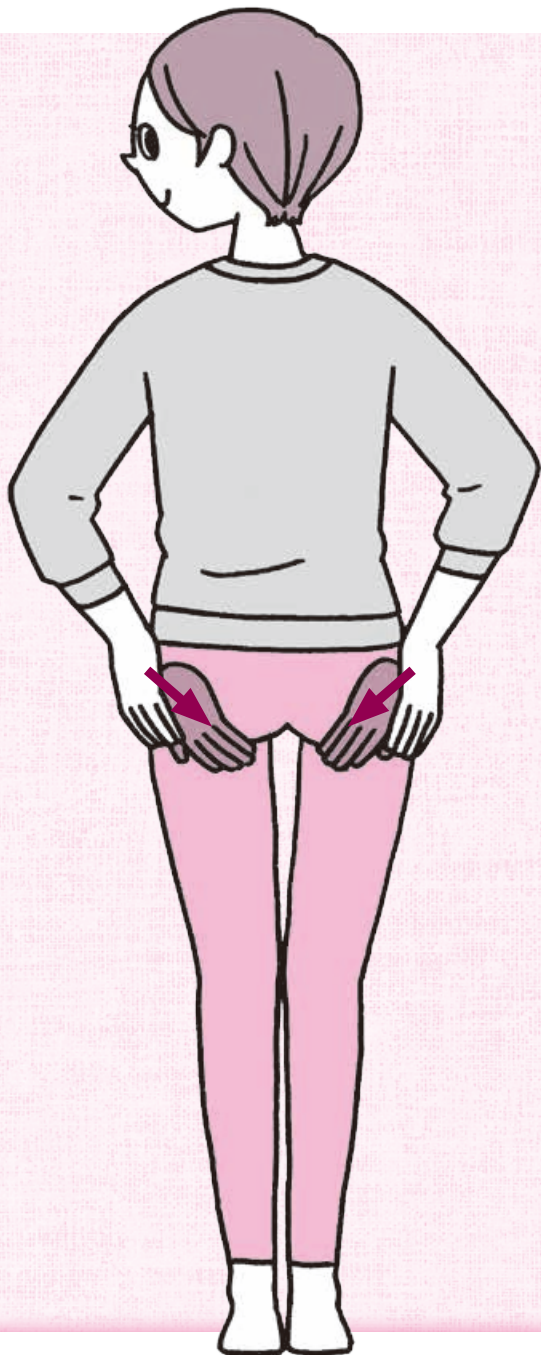


カラダの お悩み改善 トレーニング

健康運動指導士
一般社団法人ケア・ウォーキング普及会
黒田恵美子

“赤ちゃんお尻”を 復活させよう!

筋肉が衰えたべたんこのお尻は、見た目の問題だけでなく、猫背やO脚、尿漏れなどの原因にもなります。筋力が弱って身体活動量が減れば生活習慣病にもなりやすいので、お尻はしっかりさせておきたいものです。キュッと引き締めて丸く膨らんだ“赤ちゃんお尻”を目指しましょう。



こうして
改善!



普段、立っている時にインナーマッスルを使ってお尻を締める習慣を付けましょう。イメージとしては肛門の辺りを締める感覚ですが、コツをつかむのがなかなか難しいので、手でお尻をさすって筋肉の動きを導いてあげましょう。だんだんうまく締められるようになってきます。

- 1 足先を正面に向けて、真っすぐ立ちます。
- 2 両手をお尻の横に当てて、そこから尾てい骨(肛門)の方に向かってさすりながら肛門を締めるような感覚でお尻を締めます。すると、おなかの奥の方にも同時に力が入るのが分かります。
- 3 10回くらいさすってお尻を締めたら、そのまましばらくキープします。
1日に何度も行って体に覚え込ませましょう。

ここに注意!

おなかを出して骨盤ごと後ろに傾けたり、胸を張って腰を反らせるのはNG。肝心なところに力が入らず腰痛が起きたりしてしまいます。力が入りにくくても、手でさする方向に締めるのがポイントです。

胸を
反らせて
いる

おなかを
突き出して
いる

NG



ストレスと
上手に
つきあう



体内時計に合わせて眠って
ストレスを掃除しよう!

心の健康レベルは 睡眠の質にかかっている！

ゲームが大好きな山田(仮名)さんは、どんなに夜更かししても仕事はきちんとこなしていました。最近では午後になると無性に眠くなってしまう、せつかくの休日も寝て過ごしてしまうことが増えていきます。

生活リズムの乱れは ストレス源になる

地球上の生物には、例外なく体内時計が備わっています。しかもその体内時計は、遺伝子によって動いています。これがどういふことを考えてみると、地球環境に暮らす生物にとって、1日24時間のサイクルに合わせて活動と休息を取るといふ生活スタイルが、最も効率的かつ合理的なことでしょう。

実際、体内時計が正確でないと、活動に適した(獲物を捕まえやすい)時間帯に寝て過ごしてしまった(休息に適した(獲物を捕まえにくい)時間帯に活動することになったりして、その種の生存が危ぶまれることとなります。

それだけ体内時計は生命活動において重要な役割を担っているわけですが、私たち人間は、なかなかその

ことに気付きません。しかも近代になって明かりを手に入れたことで、山田さんのように「寝るのを惜しんで」活動する人が増えてしまいました。

幸い体内時計のメカニズムは、こうした活動を可能にするだけの融通性を有しています。しかし残念なこと、この融通性による体内時計の調整は、生体にとってのストレスとなり、自分では気付かないうちに体に負担を掛けているのです。

睡眠が脳を ブラッシュアップしている

山田さんのケースでは、生活リズムの乱れがストレスになるとともに、睡眠が足らずに疲労が十分に回復していない状態にあると考えることができますでしょう。

睡眠には、大きく分けて①疲労からの回復 ②成長(再生)の促進

③情報の整理・定着 の3つの役割があるとされます。睡眠が不足すれば、当然その役割が十分に果たせません。しかも、そこに生活リズムの乱れが加わると、こうした脳のブラッシュアップが適切に行われなくなってしまうのです。

さらに、そこに心理的なストレスが加わったりすると、常に緊張状態を強いられて、脳がうまく機能しなくなったり、過活動になったりして、その影響が睡眠に現れます。こうした状態では、仕事のトラブルをいつまでもよくよと考えてしまったり、眠りたくても眠れない不眠の悪循環に陥ってしまったりします。

つまり、脳活動の健康レベル、言い換えれば心の健康レベルが睡眠に現れるということ。その健康レベルを引き上げるためには、体内時計に無理を掛けないように生活リズムを整えることが大切なのです。

監修:下村 洋一

(医師・労働衛生コンサルタント・産業医・社会保険労務士)



不思議な 脳と わたしたち

東京大学薬学部薬品作業学教室
教授・薬学博士 池谷裕二

(いけがや・ゆうじ) 1970年生まれ。1998年に東京大学にて薬学博士号を取得。2002～2005年にコロンビア大学(米ニューヨーク)に留学を挟み、2014年より現職(東京大学薬学部教授)。専門分野は大脳生理学。特に海馬の研究を通じて、脳の健康について探究している。文部科学大臣表彰 若手科学者賞(2008年)、日本学術振興会賞(2013年)、日本学士院学術奨励賞(2013年)などを受賞。著書に『海馬』『記憶力を強くする』『進化しすぎた脳』などがある。

脳は対価を払って 入手したものを好む ～ コントラフリーローディング効果* ～

※勞せずに入れたものよりも、何らかの対価を払って入手したものを好む脳の特性。



こんな実験があります。ある団体に入会するとき、希望すれば誰でも入会できる場合と、厳しい審査を経て入会できる場合を設けます。すると、たとえ根拠のない基準や試練であっても、何らかの関門があった方が、入会后にその団体への帰属感や愛着が強くなるのです。

脳は勞せずに手に入れたものよりも、何らかの対価を払って入手したものを好みます。通過儀礼があるからこそ、「ありがたみ」が伴うのです。

この実験結果を見て、私の研究室で飼育しているネズミに行った実験のことを思い出しました。

仕事柄、連日、ネズミの行動を観察しています。通常、餌は皿に入れられていて、好きな時に食べられる状態にしています。しかし、レバーを押すと餌が出てくる仕掛けに替えても、ネズミは十分に賢いのですぐに学習し、上手にレバーを押して餌を食べるようになります。

そこで、こんな実験をしてみましょう。2種の餌を同時に与えてみるのです。一つは皿に入った餌、もう一つはレバーを押して出る餌。両者は同じ餌です。さて、ネズミはどちらの餌を選ぶでしょうか。

試せばすぐに分かります。レバーを押すのです。

苦勞せずに得られる皿の餌よりも、ネズミにとって、勞働をして得る餌の方が価値が高いというわけです。

実はこの現象は、ネズミに限らず、イヌやサルはもちろん、トリやサカナに至るまで、動物界にほぼ共通して見られ、「コントラフリーローディング効果」と呼ばれます。

ヒトも例外ではありません。先の実験を就学前の幼児に対して行くと、ほぼ100%の確率でレバーを押すことが分かります。成長とともにレバーを押す確率は減っていき、大学生になると五分五分の選択率となりますが、やはり、完全に利益だけを追求することはありません。

こうした脳の本質的な癖を知ると、勞働の価値について考えさせられます。悠々自適で贅沢ぜいたくざんまいの生活は、誰もが憧れます。しかし仮にそんな夢のような生活が手に入ったとして、本当に幸せでしょうか。

ちなみに、これまで調べられた中で、コントラフリーローディング効果が生じない動物が一種だけありました。飼いネコです。ネコは徹底的に合理的です。レバー押しに精を出すことはありません。

みんなの健康保険



特定健診・特定保健指導の仕組みと流れ

「特定健診・特定保健指導」は平成20年4月にスタートし、平成30年度から第3期に入りました。すべての医療保険者に、40歳から74歳までの被保険者および被扶養者への実施が義務付けられています。

監修／社会保険労務士・中小企業診断士 鈴木政司

生活習慣病の早期発見・予防のための特定健診・特定保健指導

特定健診とは、生活習慣病の予防に向け、その予備群のメタボリックシンドロームを早期に発見・改善するための健診です。40歳から74歳までのすべての人が対象となっています。

特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣を改善することで発症の予防が期待できる人に対して、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）が生活習慣の見直しを支援します。これを特定保健指導といいます。

特定健診の内容と特定保健指導までの流れ

特定健診では、腹囲とBMIを測定して内臓脂肪蓄積のリスクを判定します（ア）。また、血糖・脂質・血圧の検査結果と喫煙歴から、追加リスクの個数をチェック

します（イ）。

この（ア）（イ）の結果から特定保健指導のレベルを決定します。特定保健指導の対象になった場合は必ず受けてください。

① 情報提供 健診結果を通知する際、生活習慣を見直すきっかけとなる情報を提供します。

② 動機付け支援 面接指導をして、3カ月経過後の実績を評価します。

③ 積極的支援 面接指導をして、その後、3カ月以上にわたり継続的支援を実施し、その実績を評価します。

被扶養者となっているご家族も受診できる

40歳から74歳までの被扶養者となっているご家族も、健康保険組合の特定健診・特定保健指導の対象です。この機会を活用して、ご家族で一緒に健康づくりに取り組みましょう。

特定健診と特定保健指導の流れ

（ア）腹囲とBMIを測定して内臓脂肪蓄積のリスクを判定

- 腹囲 男性85cm以上／女性90cm以上 → **タイプ1**
- 腹囲 男性85cm未満／女性90cm未満でBMI*が25以上 → **タイプ2**

※いずれにも該当しなければ情報提供 * BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

（イ）次の追加リスクに該当する個数をカウント

- 血糖 空腹時血糖*100mg/dl以上またはHbA1c 5.6%(NGSP値)以上
- 脂質 中性脂肪150mg/dl以上またはHDLコレステロール40mg/dl未満
- 血圧 収縮期血圧130mmHg以上または拡張期血圧85mmHg以上
- 喫煙歴 血糖・脂質・血圧リスクが1つでもある場合にリスクとして追加

* 平成30年4月1日以降の健診では、やむを得ない場合は随時血糖を用いる。

（イ）の追加リスクの個数が

- | | | | | | | | | |
|------|----|--------|------|------|----------|------|------|----------|
| タイプ1 | 0個 | ① 情報提供 | タイプ1 | 1個 | ② 動機付け支援 | タイプ1 | 2個以上 | ③ 積極的支援* |
| タイプ2 | | | タイプ2 | 1~2個 | | タイプ2 | 3個以上 | |

* 65~74歳の方については、積極的支援に該当しても動機付け支援となります。

特定健診

特定保健指導

Q 検査項目にがんの検査も入っていますか

A 特定健診にがん検査は含まれません。
「がん検診」を受診しましょう

特定健診では、がんにかかっているかどうかを調べる検査は行いません。がんを早期に発見するには、別に「がん検診」の受診が必要です。なお、ウラベ健康保険組合が実施している35歳以上の生活習慣病予防健診に「がん検診」は含まれています。



Q 特定健診は一般健診と何が違うのですか

A 特定健診は生活習慣病のリスクを重点的にチェックします

一般健診も特定健診も検査項目が法律で定められています。特定健診は高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病のリスクをチェックするために、腹囲の測定や動脈硬化に大きく関係しているHDLコレステロールなどを含む血液検査が必須項目となっています。なお、ウラベ健康保険組合が実施している35歳以上の生活習慣病予防健診は、すべて特定健診の検査項目を満たしています。



健康を守るためにも、保険料負担の増加を防ぐためにも、特定保健指導の対象者に該当した場合には必ず受けて、ぜひ、生活習慣の改善に取り組んでください。

特定保健指導の「支援」が必要な人は、心臓病や脳卒中、糖尿病などの生活習慣病を発症するリスクが高いといえます。リスクをそのままにせずに、保健師等の専門家による指導を積極的に受け、生活習慣を改善することで発症を予防しましょう。

なお、特定保健指導の実施率やメタボ改善率などにより、健康保険組合が国に納める後期高齢者医療制度への支援金が増減します。支援金が増加すると健保組合の財政状況が悪化し、皆さんの保険料負担の増加につながる恐れがあります。

Q 特定保健指導を受けるメリットは何ですか

A 心臓病、脳卒中、糖尿病などの発症リスクを軽減できます

レンジで
簡単！



ヘルシー
ごはん

秋はきのこや根菜、お米など
おいしい食材がたくさんそろふ季節。
ちょっと手間がかかる料理も、
電子レンジを使えばあっという間に完成します。
秋の食材は食物繊維が豊富なので、
腸内環境の改善にも、もってこいです。

Main Dish

❀ | きのこのしゃっきり食感と
ごま油の風味が決め手！ | ❀

豚肉ときこのレンジおこわ

ここがヘルシー！

食物繊維たっぷりのきのこが、腸内環境を整えます。βカロテン豊富なにんじんは、油で炒めると吸収率が高まります。また具を炒めるごま油は風味が広がるため、薄味でも満足のいく味わいになります。



Side

目安時間
15分

目安時間
50分

豚肉ときのこの
レンジおこわ

材料
(3人分)

- もち米 1カップ
- 水 180cc
- 豚薄切り肉 50g
- にんじん 30g
- えのきたけ 1/4パック
- しめじ 1/2パック
- ごま油 小さじ1
- A [しょうゆ 小さじ1
- 砂糖 小さじ1と1/2
- B [酒 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 塩 小さじ1/5

(1人分 / 272kcal 塩分0.9g)

ちよっとピリ辛の ほっこりやさしい煮物

さといもの 韓国風そぼろ煮

- 材料 (3人分)
- さといも 250g
 - 合いびき肉 50g
 - にんにくのみじん切り 1/4かけ
 - 長ねぎのみじん切り 約4cm
 - 赤唐辛子の輪切り 1/4本
 - 水 大さじ3
 - A [酒 小さじ2
 - しょうゆ 小さじ2
 - ごま油 小さじ1
 - 砂糖 小さじ1
 - コチュジャン 小さじ1/2
 - にら 20g
- (1人分 / 170kcal 塩分0.8g)

作り方

- ① さといもは皮をよく洗ってラップに包み、600Wの電子レンジで4分間加熱。粗熱を取ったら皮をむいて乱切りにする。
- ② 電子レンジ加熱対応のコンテナ容器に合いびき肉とAを入れて混ぜる。さといもを加えてさらに混ぜる。
- ③ ②にふたを少しずらしてのせ、600Wの電子レンジで約5分間加熱する。
- ④ ざく切りにしたにらを加え、ふたをして約5分間蒸らして混ぜ合わせる。

作り方



- ④ ①にBを加えて混ぜ、ふんわりラップを掛けて、600Wの電子レンジで約7分間加熱する。
- ⑤ 一度取り出して③を加えて混ぜ、真ん中を開けるようにドーナツ状に広げる。再びラップをして電子レンジで約4分加熱し、そのまま5分間蒸らして混ぜ合わせる。



レンジPoint

- おこわも煮物も、加熱後にふたをして蒸らすことで、味をしっかりと浸透させる。
- 熱の伝わりにくいもの、加熱時間が短くてもOKなものに分けて2段階加熱。出来上がりの味わいばかりか、食感や栄養も良い状態がキープできる。
- 電子レンジは外側から内側へ熱が伝わっていくので、ドーナツ状にするなどして火が通りにくいものは外側に置く。

平成29年度 決算報告

収入決算額	1,178,214,929円
支出決算額	1,013,968,554円
差引残高	164,246,375円

ウラベ健康保険組合の平成29年度決算が、去る7月25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29年度のウラベ健康保険組合の決算は、経常収支で4,700万円の赤字となりました。ウラベ健康保険組合の被保険者数は1,935人、被扶養者数は2,463人になりました。また、平均年齢は37歳で変わりません。収入では保険料収入が9億5,600万円になりました。繰越金9,200万円などを含めた一般勘定の収入合計は10億7,600万円で、介護勘定の介護保険料9,300万円など

を合わせた収入合計は11億7,800万円です。支出では、保険給付費が4億8,500万円になりました。これは、保険料収入の51%に当たり、組合員1人当たりでは25万円となります。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2,700万円、後期高齢者支援金2億4,600万円で、退職者給付拠出金1,400万円を合わせた合計は2億8,800万円となりました。これは保険料収入の30%に当たります。また、健診などの保健事業費は6,500

万円です。一般勘定の支出合計は、9億2,900万円、介護勘定の介護納付金8,400万円を合わせた支出合計は、10億1,300万円です。

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29年度は1億6,400万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30年度へ6,400万円繰越し、任意積立金へ8,300万円積み立てました。また介護勘定は平成30年度へ500万円繰り越し、準備金に1,100万円積み立てました。その結果、保有財産は8億7,100万円になりました。高齢者医療を支える納付金は、依然健康保険組合にとって大きな負担となっている状況です。引き続き財政状況を考慮し、保健事業の実施などによって皆様の健康を守り、保険料を適切に使うための事業を推進してまいります。

収入支出決算概要

被保険者数 (年間平均)		1,935人					
収入	科目	総額 (百万円)	1人当たり (千円)	支出	科目	総額 (百万円)	1人当たり (千円)
	一般保険料	956	494		保険給付費	485	251
	調整保険料※	16	8		前期高齢者納付金	27	14
	繰越金※	92	48		後期高齢者支援金	246	127
	高額医療交付金※	7	4		退職者給付拠出金	14	7
	その他	3	2		保健事業費	65	34
	一般勘定計	1,076	556		事務所費	72	37
	介護保険料	93	48		財政調整事業拠出金※	16	8
	介護繰越金	7	4		一般勘定計	929	480
	介護勘定計	101	52		介護納付金	84	43
収入合計	1,178	609	支出合計	1,013	524		

経常収支 47百万円

決算残金 164百万円

保有財産 871百万円

経常収支は※印を除く

私の健康づくり

生活習慣を改め

健康を維持する！

ネットトヨタ北九州株式会社 新車部 山田 安明

私は、高校・大学時代にウエイトリフティングという競技に励み、朝から晩まで一心不乱にバーベルを担いでいました。階級制のスポーツのため、ウエイトコントロールが大変で、徹底した食事管理による規則正しい本格的なアスリート生活を送っていました。就職してからは、生活環境・食生活が良い意味でも悪い意味でも大きく変化しました。



ごはん、フルーツ、サラダ、牛乳と多数の食品をバランス良くしっかりと食べ、一日の活動エネルギーを蓄えるように心がけました。

ころから徐々に体に脂肪が付き、疲れやすくなりました。

そこで、生活習慣を見直すことにしました。

まず、見直したのは食生活です。朝は出勤時間ぎりぎりまで寝ていたため朝食をとらず、お昼はコンビニ弁当か外食、夜も外食が多く満腹になるまで飲み食いする生活をしていましたが、今では朝は早め起きて

また、夕食は多く食べがちです。なので、ご飯を豆腐に替え、野菜中心の食事で腹八分目を心掛けています。好物の肉、揚げ物などカロリーの高いおかずは朝食で食べるようにしています。

このように、食生活を見直した結果、起床時に空腹感を感じるようになり目覚めが良くなりました。仕事も取り掛かりが早くなり、今までより集中して取り組む事が出来るようになりました。

大好きなお酒は、週2〜3回ほど飲み過ぎない程度に飲んでいきます。やはり私にとってお酒を飲むことは心身をリラックスさせる大切な時間ですので止める事は出来ません。ただし、その日の食事は炭水化物を少なめに野菜中心にしています。居酒屋では必ずサラダと冷ややっこを頼むようにしています。もちろん、締めラーメンはNGです。

さらに、運動面では社会人になった当初のように週に2〜3回とはいかないものの、週に1回休日必ずジムに行きトレーニングするよう心掛けています。また、手軽に空き時間を利用して運動が出来るよう、自宅に懸垂バーとダンベルを購入して一日10分でも体を動かすようにしました。

自分自身にとって健康な体を維持する秘訣は、忙しい日々の中で「新しい健康法に挑戦するよりも、今の生活習慣を見直し無理しない程度に出来ることをやる」ことだと考えています。今後も家庭生活や仕事を更に充実させていくためにも健康第一で取り組んでいきます。

「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。



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。

原稿募集中

「私の健康づくり」

健保だよりは健保組合のホームページでもご覧になれます。
<http://urabe-kenpo.or.jp> パスワード 06340582

体力も精神力も充実！
ホットヨガの呼吸法と睡眠で



いつでも健康

春野恵子^{さん}
「浪曲師」

はるの けいこ／東京大学教育学部卒業後、テレビ番組「進め！電波少年」の「ケイコ先生」で人気者に。その後、関西浪曲界の大御所、二代目春野百合子に弟子入り。現在は独自の発想で浪曲復興のために精力的に活動が続いている。

photo/manabu nobutou text/yuzuru kurachi

浪

曲の世界に飛び込んで約15年、さまざまな経験を重ねながら充実した時間を過ごしています。

浪曲は、ひとつの物語を節（歌の部分）と唄（セリフの部分）で演じるのですが、喉の使い方が独特で、初舞台を踏んだころは調子が安定せず苦勞しました。今はどんなに大きな声を出しても大丈夫です。ただ、風邪をひくのは絶対ダメ。寝る時もマスクを着用し、いつも喉をいたわる意識を持って生活しています。

最近ではホットヨガを楽しんでいます。体を柔軟にして、しっかりと汗をかくホットヨガは、ダイエットや代謝アップの効果が期待できます。私にとってはさらに呼吸法を教わったことがありがたかった。何かストレスを感じることがあると、ヨガの呼吸法でリラックス。ストレスをため込まないようにになって、精神面の健康も維持できるようになりました。

特に意識しているのは睡眠です。質の良い睡眠のために、寝具を洗濯する時は、好きな香りの芳香剤を入れています。そして、明かりの色や明るさを自由に調整できる照明器具を購入して、昼間は太陽光に近い昼白色、夜はリラックスできる電球色にして過ごしています。そのおかげか、スッと眠れて朝の目覚めも良くなりました。

浪曲師になってから、がむしやりに仕事だけをやってきて、それも有意義だったのですが、これからは少し肩の力を抜いて、日々の暮らしにも目を向けたいと思っています。部屋のインテリアを考え直して、今以上に心地よい空間をつくりたい……。 「さて、どうしようかな」とインテリア雑誌を眺めているのもまた楽しく充実したひとときですね。

お30 Rock!!!
Keiko
ありあけの笑顔がある