

ご家庭にお持ち帰りになり、みなさまでご覧ください。

けんぽだより

2019
春号



神奈川県機器健康保険組合

予算のお知らせ

平成31年2月19日の組合会において、当健保組合の2019年度予算が可決されました。今年度は、10月に予定されている消費税10%引上げに伴う診療報酬改定の影響、2018年度からスタートした「保険者における予防・健康づくり等のインセンティブ制度」の重点事項となっている保健事業に注視した予算編成を行いました。

■2019年度保険料率

現在、高齢者の増加等により後期高齢者支援金及び介護納付金が総報酬割となり、高齢者にかかる医療費の支援金、介護費にかかる納付金の負担が増加を続けています。

しかしながら、当組合の2019年度の財政状況については、比較的安定していることから、下記のとおり健康保険料率・介護保険料率は据置くことといたします。



- 健康保険料率 現行9.5% → **9.5%** (保険料据置き)
- 介護保険料率 現行1.6% → **1.6%** (保険料据置き)

●収入支出予算額

健康保険 7,671,426千円
(76億7,142万円)

介護保険 881,955千円
(8億8,195万円)

●保険料率(前年度据置き)

	被保険者	事業主	合計
健康保険	47.50/1,000	47.50/1,000	95.00/1,000
介護保険	8.00/1,000	8.00/1,000	16.00/1,000

※健康保険は調整保険料率1.300/1,000を含む

おもな収入

●健康保険収入

健保組合の収入の多くは、皆様からの毎月のお給料と賞与から納めていただく保険料で占められています。今年度は被保険者数の増加及び景気の状態等を踏まえ、73億6,796万円を見込みました。

●調整保険料収入

全国約1,400の健保組合は、高額医療費の共同負担事業と財政窮迫組合の助成事業(財政調整)を共同して行っており、この財源に充てるために調整保険料1億238万円を拠出しています。

●繰入金

財源不足を補うため、別途積立金から1億円を取り崩して対応しました。

おもな支出

●保険給付費

皆様がお医者さんにかかったときの自己負担(2割)以外の、健康保険組合が負担している医療費を保険給付費といいます。保険給付費には出産や傷病時の各種手当金及び組合独自の付加給付金等も含まれます。

2019年度は、10月から消費税の引上げに伴い、診療報酬の随時改定が行われます。薬価については0.51%引下げられますが、医師らの人件費に充てられる診療報酬本体は0.41%引上げとなり、初診料、再診料などが引上げられる予定です。消費税引上げによる影響と併せて、高齢化や高額薬剤・医療技術の進歩などによる医療費増を考

慮して保険給付費は35億5,811万円を計上しました。

*保険診療は本来非課税のため、患者から消費税を受け取ることはありませんが、医薬品や設備等の仕入れには消費税がかかるため、初診料などの点数を上乘せして、医療機関等の増税の負担を補填する措置がとられています。

●保健事業費

健診や健康増進をはじめ、皆様の健康づくりに役立てるための費用として、3億2,000万円を見込みました。平成30年度からは第3期特定健康診査等実施計画が進行中であり、ますます保健事業の重要性は高まっています。対象となる40歳以上の方は必ず健診を受けるようにしてください。特に家庭の奥様などにも是非、健保組合が実施する健診の受診をお勧めいただきますようお願いいたします。

●各種納付金

高齢者医療制度に対して国から賦課された納付金です。前期高齢者納付金(65〜74歳の医療費)として16億2,896万円、後期高齢者支援金(75歳以上の医療費)として17億4,165万円、退職者給付拠出金として15万6千円等を支出いたします。これは実に保険料収入の45.8%にあたり、多くの健保組合が赤字となっている要因です。

団塊の世代が前期高齢者へ移行しつつあること、また、平成29年度からは後期高齢者支援金の算出方法が加入者の所得に応じた方法(総報酬割)が導入されました。高齢者医療費そのものも増加しており、介護納付金においても総報酬割が段階的に導入されており、2020年度には全面報酬割となり健保の負担はますます厳しい状況となっています。

2019年度の予算をグラフでみると…

一般勘定 >>

調整保険料収入 102,384千円 1.3%	繰入金 100,000千円 1.3%	国庫補助金収入 5千円 0.0%	財政調整事業交付金 81,369千円 1.1%	雑収入 19,701千円 0.3%
------------------------------	--------------------------	------------------------	-------------------------------	-------------------------

収入

健康保険収入
7,367,967千円
96.0%

健康保険収入

健保組合の主な収入源は、皆様と事業主から収めていただいた保険料です。



納付金

高齢者医療費のために国に納付しているもので、健保組合にとって大きな負担となっています。



事務費
84,937千円
1.1%

保健事業費 320,000千円 4.1%
予備費 227,710千円 3.0%
その他 109,886千円 1.4%

支出

保険給付費
3,558,110千円
46.4%

納付金
3,370,783千円
43.9%

保険給付費

皆様が病気やケガをしたときにかかった医療費等の支払いに充てられます。



保健事業費

各種健診・保健指導、人間ドック・がん検診、インフルエンザ予防接種費用補助などに充てられます。



支出を1人当たりでみると…



予算の基礎数値(一般勘定)

■被保険者数	13,910人
■平均標準報酬月額	376,538円
■平均賞与額	1,149,953円 (一人当たり)
■平均年齢	42.98歳
■扶養率	0.92人
■前期高齢者加入率	2.917%

介護勘定 >>

健康保険組合では、市町村に代わり、40歳から64歳の人の介護保険料を徴収しています。介護保険制度への納付金の算出方法は、加入者の人数に応じて負担していましたが、平成29年8月からは加入者の所得に応じた総報酬割の一部が導入され、4年間にわたり引き上げられることになります。2019年度は1/4加入者割、3/4総報酬割となります。そのため、介護保険料の収入・支出は8億8,195万円となっています。

収入

介護保険収入
841,940千円

繰入金 40,000千円
国庫補助金収入 1千円
雑収入 14千円

支出

介護納付金
840,220千円

介護保険料還付金 200千円
予備費 41,535千円

特定健康診査と 特定保健指導に ついて

特定保健指導は皆様の
費用負担はありません。

■ 特定健診は40歳以上の方が対象

当健康保険組合の補助健診(人間ドック、生活習慣病健診)を受診した40歳以上の皆様は自動的に特定健診(特定健康診査)の受診が完了します。

特定健診は、体重、腹囲、BMI、血糖、血圧、脂質の数値から特定保健指導の対象者を階層化するための健診です。

● メタボリックシンドロームの診断基準

① 腹部肥満	腹囲	男性85cm以上 女性90cm以上
② 中性脂肪値・ HDLコレステロール値	中性脂肪 HDLコレステロール ※いずれか、または両方	150mg/dl以上 40mg/dl未満
③ 血圧	収縮期(最高)血圧 拡張期(最低)血圧 ※いずれか、または両方	130mmHg以上 85mmHg以上
④ 血糖値	空腹時血糖	110mg/dl以上

■ 特定保健指導の対象と言われた人は 病気を予防するチャンス

特定保健指導対象者になった人は、健診で病気が見つかったわけではありません。

将来生活習慣病になる可能性が高いと判定されたので、今から食事や運動、喫煙など生活習慣の改善をおこなえば「心疾患」、「脳血管疾患」、「高血圧性疾患」、「糖尿病」などの生活習慣病になる確率を抑えることができる人たちです。



■ 特定保健指導プログラムで 生活習慣改善

特定保健指導は対象者一人一人が保健師、栄養士など健康管理の専門家の指導を受けながら、約6か月で生活習慣の改善を進め、体重、腹囲、BMIなどの数値を改善するプログラムです。

具体的には、健診当日専門職との面談をおこない改善計画を立てます。

それ以降は電話、メール、手紙などで計画の進捗を確認しあいながら改善を進めます。

現在当健保が健診契約を締結している健診機関のうち79機関では健診当日から特定保健指導を受けることができます。まだ契約健診機関すべてで特定保健指導はできませんが、現在実施できる健診機関の数を増やしております。

*特定保健指導については、3月末お届けした「健診のご案内」に同封しているリーフレット「当健保の補助健診を受けると健診機関から特定保健指導のご案内があるかもしれません」もご覧ください。

健診を受けた日、健診機関から
「特定保健指導を受けませんか」と
言われたら、
将来のためにぜひ受けてください。



特定健康診査 どうして必要？



40歳になったら、今までとちがう
健診内容になると聞いたのだけど、
どうちがうの？

40歳以上の人は「特定健診」を受けることにな
ります。

40歳未満の人が受ける「健診」と一番ちがう
のは、腹囲や血糖、血圧、脂質など
メタボリックシンドローム (メタボ)
**かどうかを判断するための検査項
目が充実**している点です。



妻も特定健診を受けなくては
いけないの？

特定健診制度は平成20年に国が創設し、**健康
保険組合に加入する40歳以上の人は被保険者
(本人)も被扶養者(家族)も1年に1回以上の
受診が義務づけられています。**

被扶養者である40歳以上の奥様
やご家族も必ず特定健診を受けてく
ださいね。



メタボかどうかを判断するなんて、
ちょっと失礼な感じがするなあ。

いえいえ、メタボに早めに対応するって、ものすごく大
切なんですよ。

右のグラフを見てください。日本人の死因の半分以上
が生活習慣病によるものです。脳梗塞や心筋梗塞など
は突然死につながり、たとえ死に至らなくても半身不随
や寝たきりになってしまうことだってあります。

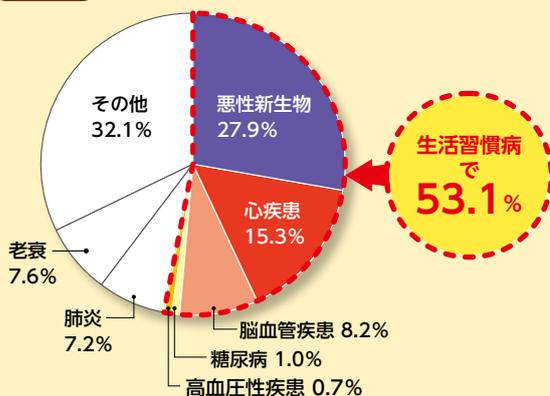
メタボは生活習慣病の前段階といえるので、**メタボの
段階で生活習慣を改善すれば、高齢になっても健康で
いられる可能性がずっと大きくなります。**

日本人は世界有数の寿命を誇りますが、健康上の問
題なく元気に生活できる健康寿命との差は約10年もあ
ります。糖尿病の合併症による失明や足の切断、脳梗
塞の後遺症による半身マヒなどを起こさないように、若
いうちから気をつけることで、健康寿
命を延ばすことができます。

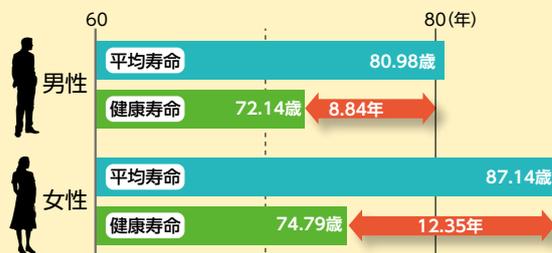
**“特定健診は皆さんの健康を守る
ことにつながる”**のです。



死因 *平成29年人口動態統計(厚生労働省)より



平均寿命と健康寿命の差 *厚生労働省(平成28年)



●特定健診は、メタボを早期発見・早期改
善して生活習慣病を未然に防ぐことを目
的としています。

●健康保険組合に加入する40歳以上の人
は、本人も家族も特定健診を受けなけれ
ばいけません。

今年も、忘れずに健診を受けましょう!

当健保組合では「生活習慣病」や「がん」などの疾病予防、早期発見を目的に加入者の資格や年齢、性別に応じた健診が受けられるように補助健診制度を設けております。

皆様へのご案内は、3月下旬対象者様宛に補助健診の内容をお知らせする「健診のご案内」(グレー封筒)をお届けしております。「健診のご案内」には、健康保険組合が実施している補助健診の仕組・ご本人様が受けられる補助健診の種類・自己負担額・契約健診機関一覧表などをお知らせする小冊子、補助健診を受けるときに健診機関に提出する「2019年度健診(検診)受診票」(グ

リーンの用紙)が同封されています。

「受診票」には、健保補助が受けられる健診項目に「受診可能」と記載されています。

まず、受診する健診項目をお選びください。

次に、健診のご案内の健診機関一覧表から健診機関をお選びください。

そして、ご本人様から健診機関に健診予約をしてください。

② 健診の方法(例 バリウム、胃カメラなど)、健診方法を変えたときの自己負担額、オプション金額などは健診機関ごとに異なりますので、健診機関一覧表で確認できません。直接健診機関に確認してください。

1 健保組合が補助する健診

健診(検診)名称	補助額	健診対象者
人間ドック、脳ドック、PET検診	30,000円	被保険者 被扶養配偶者 40歳以上75歳まで
生活習慣病健診	18,000円	被保険者 被扶養配偶者 30歳以上75歳まで

☆人間ドック、生活習慣病健診には標準コース、婦人科コースの2種類があります☆

胃がん・大腸がん検診 (どちらかの検診を選択)	契約先 全額	被保険者 被扶養者 40歳以上75歳まで
	契約外 胃 12,000円 大腸 1,000円	
婦人科検診 乳がん・子宮頸がん検診セット検診 *どちらかの単独受診(個別)も可	契約先 全額	被保険者 被扶養者 20歳以上75歳まで セット検診とは、同じ日に同じ健診機関で乳がん、子宮頸がん検診を受けることです
	契約外 セット 12,000円 個別 6,000円	
被扶養配偶者全国巡回健診 (未実施の地域があります)	18,000円	女性被扶養配偶者 30歳以上75歳まで 詳細は対象者様宛に5月に届くご案内をご覧ください

*補助年齢判定は、当該年度末(3月31日)までに対象年齢への到達を基準とします。

*上記の健診(検診)のうち、一つの健診に年1回の補助をおこないます。

2 健保組合健診補助の利用法

事業所またはご自宅の近くに契約健診機関がない場合は、未契約の健診機関での健診を認めています。神奈川県内は各事業所からのご要望で健診機関を増やしております。契約健診機関で健診を受けてください。

健保組合が契約している健診機関で健診を受ける手順 (健診申込・予約)

健診案内を3月下旬にお届けしています。
中に**受診票**が入っています。

健診機関一覧から健診機関を選び、
健診の種類・日程を予約してください。

予約後、健診機関から問診票などが届きます。

健診当日、**健康保険証**と**受診票**を持参してください。

*健診の方法や自己負担額は予約の時健診機関にご確認願います。
10月消費税が改定されると、自己負担額が変わりますのでご注意ください。

**「受診票」を紛失してしまったときは
委託事業者(株)あまの創健に電話で再発行依頼して下さい。
電話番号 052-930-8071**

*健康保険組合名、事業所名、保険証番号、被保険者のお名前、ご住所、再発行を希望する受診者のお名前(続柄)等をお伝えください。
*重複受診等の確認をおこない「再発行受診票」をご指定住所にお届けします。

健保が契約していない健診機関で健診を受ける手順 (申込と補助申請)

ご希望の健診機関に、健診の種類・日程などの予約をしてください。

予約後、健診機関から問診票などが届きます。

健診当日、健診機関から届いた問診票等を持参してください。
(健康保険証と受診票は不要です。)

**「補助申請書」に「領収書」(原本)・「健診結果表」(写)・
受診票**を添付して申請してください。

○健診終了後に補助金の申請ができます。「補助申請書」、「健診機関の領収書」、受けた人のお名前、健診の内容がわかる「健診結果表(写)」、3月にお届けした「受診票」を事業所経由で健康保険組合に提出してください。

★健診結果表(写)を添付していただくのは、受診者様の確認、受診された健診が健保の補助健診であるかの確認のためです。

★受診票を提出いただくのは重複受診を避けるためです。

○申請内容を確認し、各健診の補助範囲内で事業所を経由し補助額をお支払いいたします。

重要:補助申請は健診日から3ヵ月以内に提出してください。

健保の健診補助利用の留意点

■ 健保が補助する健診の種類(補助健診一覧表に掲載、年一健診のみ)

健保組合は契約健診機関と補助対象とする健診項目を決めています。それ以外の健診、健診機関独自の健診プラン、またはオプション検査などは補助対象となりません。

契約外の健診機関で健診を受けた場合は、健保組合の健診契約の基準を適用するため、補助金申請の際、健診結果を添付していただき、健診の内容を確認して補助金額を決定します。

被保険者様

重複受診に
注意して
ください



健保組合の健診補助を使って集団健診(生活習慣病健診)を実施している事業所があります。この場合、今年の健保補助健診を受けたこととなりますので、改めて単独で健診を受けると補助健診が重複したことになります。健保組合はどちらかの健診補助しかいたしませんのでご承知ください。

■ 事業所様へのお願い ■

事業所集団健診を計画する事業所は被保険者様にお知らせをして、会社の集団健診を受けるか、独自に施設健診を受けるかを確認、集団健診ご希望の方からはご本人に届いている「受診票」を回収して健診実施時健診機関に提出してください。

被扶養配偶者様

30歳以上の被扶養配偶者様には2種類の「健診のご案内」が届きます。

重複受診に
注意して
ください



健診のご案内
(受診票在中)
健保組合

3月ご家族の分と一緒にグレーの封筒が届きます。一部事業所では事業所に届いています。

全国巡回健診の
ご案内
健保組合

5月ご登録住所にご本人様宛に届きます(ビニール封筒)。

※2種類の「健診案内」が届きます。両方受けられるのではと、勘違いされる方がいらっしゃいますが、どちらかを選択してください。

* 補助健診を受けるときの勘違いを防ぐため *

健診のご案内、受診票は補助健診資格者様に送付しています。「受診票」が同封されている方は健保の補助健診が受けられます。ただ、1種類しか受けられない補助健診を2回受けてしまう、補助対象外の健診を受けてしまうといった勘違いが起こっています。健診の受け方などは、3月にお届けした「健診のご案内」、またはホームページ保健事業の「健診を受ける方法」でご確認ください。不明な点は健康保険組合にお問い合わせください。

また、従業員様に確実に健診を受けてもらうため、会社が「健診のご案内」を一括管理する場合や、事業所集団健診で健保組合の補助を利用する場合もありますので、会社からのお知らせにもご注意ください。

その他保健事業のお知らせ 2019年度保健事業の変更点をお知らせいたします。

- 2019年4月からの東京ディズニーリゾート入場割引券の割引額を1,500円から2,000円に改定しました(4月1日以降の入場チケットから変わります)。

*利用券がリニューアルします。

- 利用券の申し込み方法を一部変更します。

○申込書が変わりました(3月1日 ホームページの申込書を変更しています)。

申込書で申込者と利用券の印刷番号を連動させるので、申込者に配付の際、印刷番号を確認して利用券をお渡し

ください。

○申込書の月次締め切り日を廃止します。

申込書到着後10営業日以内に利用券を事業所に発送いたします。

ただし、年度末の申込期限は2月末日とします。





監修
順天堂大学医学部総合診療科
先任准教授 福田 洋

高血圧

どうすればよくなる?

基準値	
収縮期血圧	130mmHg 未満
拡張期血圧	85mmHg 未満

「血圧」は心臓から送り出された血液が血管の壁に与える圧力のことをいいます。心臓が収縮して血液を送り出すときの血圧を「収縮期血圧」(上の血圧)、心臓が拡張したときの血圧を「拡張期血圧」(下の血圧)といいます。「血圧が高い」ということは、血管の壁に高い圧力がかかっている状態です。血圧が高くなる原因には加齢もありますが、食べすぎや高塩分の食事、喫煙などの生活習慣も大きく関わっています。

高血圧を放置すると...

- 圧力により、血管が慢性的に炎症をおこす
- 血管は弾力を失い、血管内部が狭くなる(動脈硬化)
- 血管が破れる、血のかたまりが詰まる!
- 脳卒中、心筋梗塞、腎不全などを発病!



脳卒中は寝たきりや認知症の原因にもなるため、QOL(生活の質)も大きく低下してしまいます。腎不全により、人工透析になってしまうこともあります。

【治療による目標血圧値】

	(mmHg)	
	診察室血圧	家庭血圧
若年、中年、前期高齢者(〜74歳)	140かつ90未満	135かつ85未満
糖尿病患者、たんぱく尿のある慢性腎臓病患者	130かつ80未満	125かつ75未満
脳血管障害患者、冠動脈疾患患者	140かつ90未満	135かつ85未満

*病院で測定した血圧(診察室血圧)と、家庭で測定した血圧(家庭血圧)に差がある場合は、家庭血圧が優先されます。
※日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2014」一部改変

A 血圧が高いと、頭痛、肩こりなどが現れることがありますが、ほとんど自覚症状はありません。しかし、長期にわたって高血圧を放置していると、脳や心臓、腎臓の血管が徐々に傷つき、確実にこれらの臓器の障害は進みます。血圧が上昇する原因は、食べすぎ、塩分のとりすぎ、喫煙、ストレス、交代勤務など、生活習慣によるものも多いのですが、加齢や体質的なもの、別の病気が原因のもの(二次性高血圧)もあります。生活習慣の改善だけではよくならないケース、臓器の障害が進行して、早急に治療を開始する必要があります。ケースもあります。したがって健診で病院への受診をすすめられた人は、必ず受診した方がよいでしょう。

Q 自覚症状もありません。気にする必要はないのでしょうか?

脳、心臓、腎臓

血圧を下げるための生活習慣

1 食生活を改善する

● 塩分をとりすぎない

塩分は1日6g未満がめやすです。日本人の平均摂取量は約10gなので、1日約4gほど減塩する必要があります。

※高血圧ではない人の1日の塩分摂取目標量は男性8g未満、女性7g未満

塩分量のめやす

しょうゆ大さじ1:約2.6g、みそ大さじ1:約2g、梅ぼし1個:約2g、ラーメン:約5g など

● 野菜や果物を積極的に食べる

野菜や果物には、余分な水分や塩分を排出するカリウムが多く含まれています。

カリウムの多いもの

パセリ、ほうれんそう、玉ねぎ、セロリ、アスパラガス、バナナ、メロン、アボカド など

● 動物性脂肪を減らし、よい油をとる

青魚に含まれる油(DHA、EPA)には、動脈硬化を予防する働きがあります。また、同様の作用のあるオメガ3脂肪酸のエゴマ油やアマニ油もおすすめです。

2 肥満の人は減量する

肥満改善による血圧低下の効果は、意外と大きいものがあります。BMI25以上の人は、ぜひ減量を。運動をするときは、ウォーキングなどの有酸素運動がおすすめです。瞬間的に強い力を入れる運動(腹筋など)は不向きです。



運動はストレス
解消の効果も!

やせている人も高血圧対策は必要です!

メタボではない、やせている人でも高血圧対策は必要です。メタボの人よりも心筋梗塞や脳卒中をおこしやすいこともあります(とくに喫煙女性の場合)。健診で「要治療」の判定を受けている人は、太っていないなくても必ず受診してください。

3 禁煙する

喫煙は血圧を上昇させるだけでなく、脳卒中や心筋梗塞の引き金にもなります。高血圧の人がタバコを吸うと、循環器疾患のリスクが約2倍にもなるデータもあります。

4 お酒を飲みすぎない

お酒の飲みすぎは、血圧を上昇させます。純アルコール換算で、男性は1日20~30ml、女性は10~20mlを超えないようにします。

アルコール25mlのめやす

ビール中びん1本、日本酒・ワイン1合、焼酎0.6合、ウイスキーダブル1杯

5 毎日、血圧を記録する

朝(起床後1時間以内、排尿後、食前)と夜(就寝前)の1日2回測定します。何か異常があったらすぐに医師に相談しましょう。

6 寒さや温度変化に注意する

寒い時期は、トイレや脱衣所などは暖房し、急激な温度変化を避けましょう。熱すぎる風呂、冷水浴なども要注意。お風呂はぬるめでゆっくりと。

7 ストレスコントロールに努める

ストレスや睡眠不足は、血圧を上昇させます。自分なりのリラックス法を決めてストレスをためないことも大切です。

Q

高血圧といわれました。日常生活で気をつけることは?

A

高血圧を改善するには、適正体重の維持、塩分控えめの食事、禁煙、節酒、ストレスコントロールなどがあります。生活習慣を改善し、血圧を適正な数値に維持することが大切です。

ひとつの生活習慣改善は約5mmHgの降圧効果があります



Q

高血圧の薬は飲み始めたら、やめられない?



A

高血圧の治療薬(降圧剤)には、血管を広げる、心拍数を抑える、水分量を減らすなどの作用があります。すでに糖尿病や腎臓病、心臓病などがある人、血圧がかなり高い人はすぐに降圧剤による治療を始めますが、それ以外の場合は、まず生活習慣の改善を行い、それでも140/90mmHg以上なら、薬による治療を始めます。

薬を飲み始めたら、一生飲み続けなくてはいけないイメージがありますが、必ずしもそうではなく、血圧コントロールがうまくいっている場合は、薬をやめることも可能です。また、夏と冬で降圧剤の量を変えるケースもあります。

一番危険なのは自己判断で薬をやめてしまうこと。服薬を急にやめてしまうと、血圧が一気に上昇する「リバウンド」をおこす危険性もあります。薬に対する疑問や不安があるときは、必ず医師に相談してください。

働く世代の男性に多い! 風しんの感染拡大防止のために できることは?

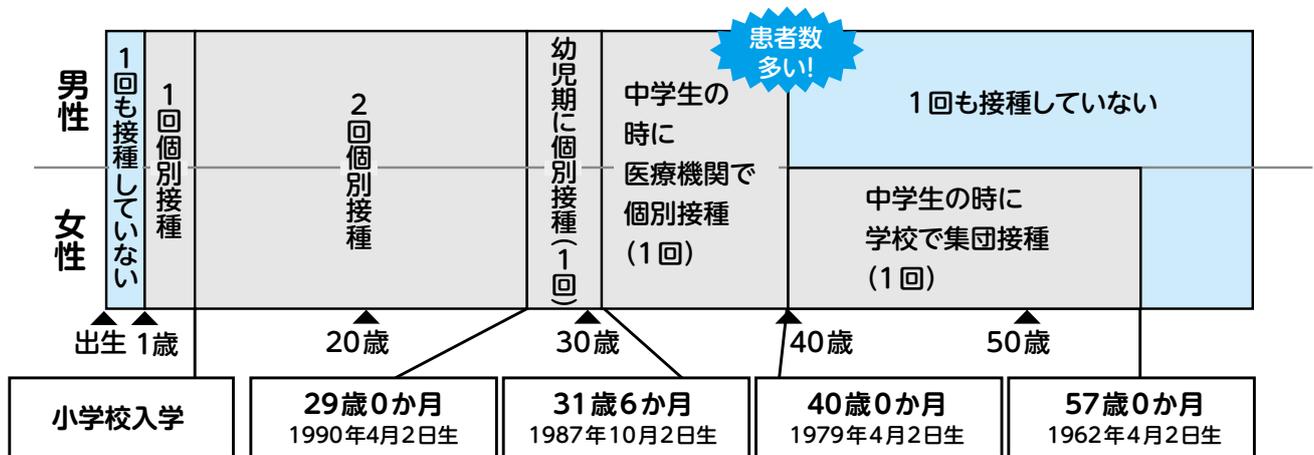


2018年下半年から流行している風しんですが、2019年に入ってから第9週までに768人の感染が報告されています。風しんはワクチンで防げる感染症ですが、日本では男性のワクチン接種率が低く、特に働き盛り世代の男性は予防接種を受ける機会がなかった人が多いため、風しん患者はこの年代に集中しています。

風しんとは?

風しんウイルスによって起こる感染症で、発しん・発熱・リンパ節の腫れが主な症状です。妊婦が感染すると難聴や白内障、心疾患などの障がいをもつ先天性風しん症候群の子どもが生まれる可能性があります。

風しん含有ワクチンの定期予防接種制度と年齢の関係



年齢は2019年4月1日時点

出典:国立感染症研究所「風疹流行に関する緊急情報」

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性は

無料で抗体検査・予防接種が 受けられるようになります

現在の風しんの発生状況をふまえ、2019年度～2021年度の3年間に限り、1歳児及び小学校入学前の子どもや、妊娠を希望する女性などに加え、抗体保有率が低い世代の男性が風しんの予防接種・抗体検査の対象者となります。対象者には4月以降、順次市町村からクーポン券が送付されます*。

【2019年(初年度)送付対象者】

昭和47年4月2日～昭和54年4月1日の間に生まれた男性に対して市町村からクーポン券を送付予定

- 市町村から送付されたクーポン券を提示すれば、風しんの抗体検査を**無料**で受けられます
- 居住市区町村以外の医療機関や事業主健診等の機会を活用して利便性を考慮する方針です*
- 抗体検査の結果、十分な量の抗体を保有していないことがわかった場合は、予防接種を受けてください

*自治体により開始時期や対応が異なるため、お住まいの市区町村にお問い合わせください。

わたしたちが風しん対策としてできること

1 妊娠を希望する女性

妊娠前に風しんの抗体検査をし、抗体価(風しんウイルスに対する免疫)が低い場合は予防接種を検討しましょう。

*妊娠を希望する女性には抗体検査の助成があります。



2 妊娠中の女性とその家族

妊婦は風しんの予防接種を受けることができません。ご主人等ご家族の方に風しんの抗体検査をしてもらい、抗体価が低い場合は、予防接種を受けてもらうことをおすすめします。妊婦本人は、人ごみを避けるなど、風しんにかかっている可能性のある人との接触をできる限り避けてください。



3 職場で働いている人

風しんを疑う症状があった場合は、他人に移さないことが大切です。無理して出社せず、医師に相談しましょう。どうしても外出が必要な場合は、マスクを着用し、咳エチケットを徹底しましょう。



今後の健保組合をめぐる動きについて

消費税増税に伴う診療報酬改定をはじめ、制度改正が予定されています。

【2019年度 健康保険組合を取り巻く動き】

実施時期	内容
2019年10月	<ul style="list-style-type: none"> ● 消費税10%に引き上げに伴う改定 ● 診療報酬本体の引き上げ 初診料、再診料(医科・歯科)、入院基本料、調剤基本料、訪問看護療養費など ● 薬価の引き下げ
	● 短時間労働者の適用拡大条件の見直し
	● 後期高齢者の保険料(均等割)に係る軽減特例の見直し

主な項目の引き上げ額

【医科】

- 初診料：2,820円 → 2,880円 (60円増加)
- 再診料：720円 → 730円 (10円増加)

【歯科】

- 初診料：2,370円 → 2,510円 (140円増加)
- 再診料：480円 → 510円 (30円増加)

*上記は全額負担の場合の金額。自己負担分の増加額は、1~3割。

例 医科の初診料で3割負担の場合は18円の増額



* 来年度以降の改正が予定されているもの *

- 公的医療機関の扶養家族の対象を原則として国内居住者に限定(2020年4月以降)
※留学や海外赴任への動向など一時的に国外に居住する場合は例外
- マイナンバーカードが健康保険証として利用可能に(2021年3月以降)

ACP (アドバンス・ケア・プランニング) のすすめ



ACP (アドバンス・ケア・プランニング) とは、自らが希望する医療やケアについて、周囲の大切な人や医療・介護スタッフに前もって繰り返し話し合っておくこと。最期まで自分らしく生きるための力ギとなるACPについて考えてみませんか？

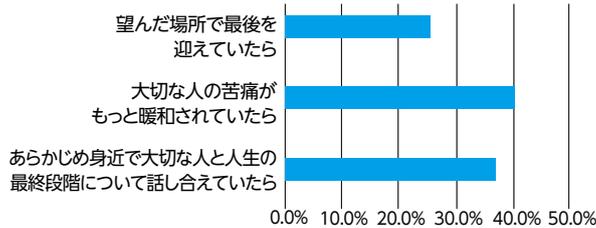
ACPは残される側の負担も軽くする

ACPの最大のメリットは、どのようなケアを選択し、どこで最期を迎えたいかなど、自分の意思が尊重されることです。自らの希望を親族や友人、信頼できる医療スタッフに伝えておくことで、望まない延命措置などを避けることができます。

ACPのメリットはそれだけではありません。厚生労働省の調査によると、大切な人の死に対して心残りがあるという人のうち、約4割が「事前に患者と人生の最終段階について話しあっておけばよかった」と回答しています*。命の危険が迫った状態では多くの人が治療やケアについて自分で決めたり、人に伝えたりすることができなくなります。そんな中、周囲の人が治療方針について判断するのはとても難しいことでしょう。

事前に自分の意思を伝えておけば、万が一、家族・友人などが重要な決断をしなければならなくなったときに大きな助けとなり、残される側の心の負担も軽くなります。

大切な人の死について、どうしていたら心残りがなかったか



*最近5年間に身近な人の死を経験した人のうち、「心残りがある」と答えた一般国民を対象とする

*厚生労働省「平成29年度 人生の最終段階における医療に関する意識調査報告書」をもとに作成

愛称が「人生会議」に決定

2018年11月末、厚生労働省は、ACPの普及・啓発に用いる愛称を「人生会議」に決定しました。自分らしい最期を迎えるために重要となるACPですが、現時点での一般の方の認知度はわずか3%程度、医師の場合でも20%強しかありません*。「人生会議」の愛称とともにACPの認知度向上が望まれます。

*出典：平成29年度人生の最終段階における医療に関する意識調査報告書

ただの移動手段ではなく、乗ること自体を楽しめるということで近年話題になっている観光列車。今回は、「五感で楽しむ山陰」がコンセプトで車内にテーマソングも流れる観光列車「あめつち」を紹介します！

観光列車に 乗りこゆ



あめつち

運行開始日:2018年7月1日
 運行日:土・日・月を中心に運行
 編成:2両編成・59席
 山陰地方を東西に結ぶ山陰本線の出雲市～鳥取間を走行する観光列車。宍道湖や日本海などの雄大な景色を眺められる区間は、徐行運転を行う。「あめつち」という愛称の由来は、山陰地方が舞台の神話が多く収録されている「古事記」の書き出し「天地(あめつち)の初発(はじめ)のとき」から。

職人の技術を感じる車内探検へ



職人の手による工芸品があちらこちらに。

▶天井の照明部分には因州和紙をランブシェードのように使用



▲豪華絢爛な石見神楽衣装のミニチュアを展示

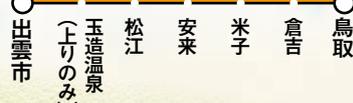


▲洗面台の手洗い鉢は鳥取県産岩井窯でできている

JR西日本 あめつち

出雲市駅 ← 鳥取駅
Izumoshi ← Tottori

運行ルート



車内限定のおたのしみ

車掌さんがまわってきて、おみくじをひかせてくれます。中には神様の名前が書かれています。また、車内販売では地元になんだ飲み物やお菓子、文具やキーホルダーなどのあめつちオリジナルグッズを手に入れることもできます。

◀これが「おみくじ」。何が出るかは引いてみてのおたのしみ



▲車内限定販売の焼き菓子セット

散歩MAP

出雲市駅



関連ホームページ

●JR西日本「あめつち」紹介ページ

https://www.jr-odekake.net/navi/kankou/area_tottori/ametuchi/

●出雲大社公式ホームページ

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

オイルサーディンの 和風パスタ

ヘルシー
&
簡単
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作● ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府紘行
今別府靖子



1人分 ●545kcal
●塩分1.3g

オイルサーディン缶 (イワシの油漬け)



イワシなどの青魚はカルシウムやビタミンDのほか、血液をサラサラにし動脈硬化を予防する必須脂肪酸のDHA・EPAも豊富。缶詰なら骨や煮汁ごと食べられるので、栄養を余すことなく効率的に摂取できます。コンビニなどで手軽に買えるのもポイントです。

* * *



材料



Point1 オイルサーディンの油には魚の旨味がたっぷり含まれているので捨てずに使いましょう。



Point2 オイルサーディンはカリカリに焼くことでさらに美味しさが増します。

“サラサラ血液”を作るために欠かせない
魚の栄養がたっぷり！
缶詰を使った、手軽で美味しいパスタです。

材料(2人分)

全粒粉スパゲッティ……160g
オイルサーディン(缶)……1缶
ひじき水煮……50g
芽ねぎ……適宜
にんにく……1かけ
しょうゆ……大さじ1/2
塩、黒こしょう……各適量
オリーブ油……大さじ1

作り方

- 1 にんにくはみじん切り、芽ねぎは根元を切り落とす。
- 2 鍋にたっぷりの湯を沸かして塩を加え、スパゲッティを表示より1分短くゆでる。
- 3 フライパンにオイルサーディンの油とオリーブ油とにんにくを入れて中火で熱し**Point1**、香りが立ったらオイルサーディンの身を加え、粗くほぐしながらこんがり炒める**Point2**。
- 4 ひじきの水煮としょうゆを加えて炒め合わせる。ゆで上がったスパゲッティを加えてさらに混ぜ合わせ、器に盛って芽ねぎを添える。

- * 全粒粉でない通常のスパゲッティでも美味しく作れます。
- * 芽ねぎは細ねぎで代用可能です。
- * にんにくはチューブでも代用できますが、炒める際の油はねに注意してください。



月経前症候群 (PMS)

女性の健康



月経のある女性の約80%が、月経前になんらかの不調があると感じています。症状は個人差が大きく、日常生活に差し支えるほどの症状が出ることを、月経前症候群 (PMS) といいます。つらい思いをしている人も多いと思いますが、仕方ないとあきらめず、薬を使うなど上手に対処していきましょう。

期間 月経前5日頃～月経開始まで

症状

精神的症状

- 憂鬱な気分になる
- いらいらする
- 落ち着かない など

身体的症状

- 乳房が張る
- 眠気が強い
- 不眠 など

診断 月経に関連して周期的に症状がある場合、まずは婦人科を受診しましょう。事前に、どんな症状がいつ起こったのかななどをメモしておく、診断に役立ちます。また、病院では、甲状腺異常や糖尿病など他の病気が原因ではないことも確認します。

原因 月経によってホルモンバランスが乱れ、セロトニン（こころを安定させる物質）が減少することが、主な原因と考えられています。また、ストレスや疲労、睡眠不足なども影響します。

治療 症状や体質によって、治療法を選択します。また、ライフスタイルや妊娠を望むかどうかなどによって、選べる治療法が変わってきます。医師と相談して決めましょう。
*精神的症状の重い人には、精神科を紹介する場合もあります。

- 主な治療法**
- 低用量ピル (OC) / 低用量エストロゲン・プロゲステロン配合薬 (LEP製剤)
 - 漢方薬
 - カウンセリング
 - 生活習慣改善などの対症療法

女性ホルモンを含む薬を使うことで、ホルモンバランスをコントロールします。

月経前に不調を感じたら、がまんせず婦人科にかかることをおすすめします。気軽に相談できる、かかりつけ医を作りましょう。

一歩先ゆくヘルステック

Healthcare × Technology

みなさんが健康な生活を送れるように、情報通信技術 (ICT) を駆使した新しいサービスが続々と登場しています。上手に活用すれば医療費の削減にも一役買ってくれるはずですよ。

電子お薬手帳

お薬手帳とは、処方された薬の種類や量などを記録できる手帳のこと。医師や薬剤師にみせることで薬の重複や飲み合わせのリスクなどが確認できます。複数の医療機関にかかるときや災害時にも役に立つお薬手帳ですが、日本薬剤師会の調査によると4割近くの方が活用できていないのだとか。

そんな方におすすめなのが「電子お薬手帳」です。スマホに対応のアプリをダウンロードするだけなので、手

帳を持ち歩く煩わしさがありません。薬局で発行されるQRコードを読み込むだけで薬の情報がクラウドサーバー上に保管され、いつでもすぐに自分の薬の履歴が確認できます。普段薬局に行く機会の少ない若い世代の方にもおすすめです。

さらにスマホならではの機能として、病院でもらった処方箋を写真に撮り、事前に薬局に送信しておくことで、薬を受け取るまでの待ち時間が短縮できます。

無料 おすすめアプリ

アプリによって対応している薬局が異なります。自分が利用する薬局はどのアプリに対応しているかを確認しておきましょう。

お薬手帳で 医療費がお得に!

薬局で調剤してもらったときにお薬手帳を提出すると、医療費が安くなる場合があります。紙のお薬手帳でもアプリでも同様の取扱いになります。

EPARK お薬手帳
(提供: フリービット EPARKヘルスケア)

全国8000の薬局で利用可能。アプリ内でポイントを貯めることも。

日薬e お薬手帳
(提供: 日本薬剤師会)

文字が大きくシンプルで使いやすい設計。小規模の薬局で導入していることが多い。

かんたん!



体調改善

ストレッチ

ストレッチは準備運動としてだけでなく、健康づくりや体調改善にも役立ちます。仕事や家事の合間などにストレッチを取り入れて、日々の習慣にしてみましょう。

監修 ● 日常ながら運動推進協会代表 長野 茂

ストレスに効く!

ぶら下がり リラックスストレッチ

デスクワークなどでは、背中や肩の筋肉が緊張し続けています。ストレッチで腰回りをほぐすとともに、心もリラックス。ストレスを軽減させましょう。

1
イスに浅く座り、両足を大きく開きます。目は軽く閉じて、肩の力を抜きましょう。



2
息を吐きながら上体の力を抜き、脊椎の一つ一つをゆっくり折り曲げるようにして上体をぶら下げます(30秒間)。起き上がる時も勢いを付けずにゆっくりと。



目を軽く閉じて行いましょう

こんなときに

- デスクワーク ● テレビ ● トイレ など

健康

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目に入力してください(1マスに1文字)。A~Gの7文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

クロスワードパズル

1	2	3		4		5
				G		
6						7
		B				
		8	9		10	
11	12				13	14
E						
15		16		17		18
				D		A
			19	20		
		21		22		23
				C		
24			25			F

タテのカギ

- かぐや姫は竹から。親指姫はこの花から
- 〇〇蛙 負けるな一茶 これにあり
- ハズバンドの配偶者です
- 同じ穴に複数匹、集って悪だくみ?
- 「てへべろ」で口からへろり
- 道路をサイコロ状の石で舗装
- コング、ギドラ、サーモンに付く
- 臭い! 漏れてないか元栓見て
- 本物はプーさんほど可愛くない
- アロハ! と首に
- 捕手のグローブ
- 日光浴でスルメになっちゃった!
- 地中海と紅海を結ぶ〇〇〇運河
- 渡る世間に、ありやしや?
- 首里城や国際通りがある都市
- 図書館に返すの忘れてた!

ヨコのカギ

- プリンのお感。ギンナンみっけ!
- 水性じゃないから水に強いよ
- 脚を付ければテーブル
- もしも鯉のぼりが、タダの筒だったら
- 船で、沖へ出るほど遠くなる
- アシや竹製、和風のブラインド
- こっそり、一口味見
- えびす様ゆえ、やっぱエビで釣った?
- 〇〇〇が雲か〜いいえ満開の桜
- 電車賃が子どもの二倍
- ピースピースしながら、ビーチを横ばい
- 鬼太郎のボトムスは、冬でもコレ

ヒント 朝日を浴びてリセットしよう

答え

A	B	C	D	E	F	G
---	---	---	---	---	---	---

イラスト: 長野 茂

パラリンピックに出て 世界観が変わった

カヌーの難しさに惹かれて

中学の時、体育の先生に誘われてカヌー部に入学しました。水泳が得意だったので、同じ水だからいけるかなと思っていましたが、競技用のカヌーって、1秒たりとも乗ってられないくらい、すぐにひっくり返ってしまうんです。自転車に乗るみたいに何回も失敗して上達する、そんな難しさにすごく惹かれたのを今でも覚えています。怪我をしたのは高校の体育の授業中でした。倒立前転をしたときに頭から垂直に潰

れてしまったことが原因で、それから車いすでの生活になりました。

もうカヌーはできないと思っていたんですが、カヌー協会の方から度々お誘いがあり、それがあまりにもしつこくて(笑)。じゃあ1回乗って、水に落ちてやるかって思って練習場に行ったんです。そしたら、協会の方のほつが1枚上手で、絶対に転覆しないようなカヌーが用意されていて、乗ったらやっぱり楽しかった。陸上では車いすだと行けない場所があったり、自分の中で溜まっていた感情があつたんだと思うんです。それが



パラカヌー選手

瀬立 モニカさん

水上に出て、パーツと解放された気持ちになつて。そこからまた、パラカヌーとして競技を始めることになりました。

リオで感じたこと、得たもの

自分の世界観が大きく変わったのはリオのパラリンピックでした。選手村に入ったら障がいを持った人しかいないんです。今まで自分が特別な存在だったのが、ここでは自分がマジヨリティーで、健常者の方がマイノリティー。当たり前って何なんだろうって、自分の価値観に衝撃を受けましたし、障がいがある人でもこんなふうに自信を持って過ごしているんだと思えるきっかけになりました。

リオは決勝で大差のビリで、このままじゃダメだ、と練習環境を大きく変えるきっかけになりました。大学の施設を使わせてもらったり、周りの人の協力もあつて

今はすごくいい環境で練習させて頂いています。

健康面では、自分のコンディションや食べた物をすべて記録してチェックしています。車いすに座っていると基礎代謝が健常者の半分に減ってしまうので、栄養士さんの指導の下、よりストイックに管理しながら、筋量を増やして脂肪を減らすような食事をしています。持久力も大事なので炭水化物も必ず摂りますよ。

地元・江東区でメダルを獲りたい

パラカヌーの魅力は、障がいのある人も健常者と同じ目線でスポーツができるということなんです。陸上では段差や階段があつて行けない場所もありますが、水上にはそれがありません。パラカヌーには「水上はバリアフリー」という言葉があるんですが、その一言に尽きると言えます。

私は東京の江東区出身なんですけど、2020年の東京パラリンピックのカヌー会場も江東区で、実家からもすごく近いんです。地元でメダルを獲ることが一番のモチベーションになっているので、その目標を実現するために頑張りたいと思います。



写真提供：フォート・キシモト

パラカヌーとは

2016年のリオデジャネイロ大会でパラリンピックの正式種目となったパラカヌー。障害物のない直線コース(200m)で着順を競う個人スプリント競技で、障がいの程度や運動機能によって3つのクラスに分かれて競技が行われる。



Profile ● せりゅう・もにか

1997年、東京都江東区出身。中学でカヌーを始める。高校1年で体幹機能障害を負うが1年で競技に復帰。パラカヌーを始めて2年でリオパラリンピックに出場すると、スタートダッシュを武器に女子スプリント・カヤックシングル200m(KL1)で8位に。2018年8月の世界選手権では7位。2020年の東京パラリンピックで、地元でのメダル獲得を目指す。

photograph：遠藤直次