

# 愛・けんぽ Ci けんぽだより

## topics

- 10月は健康強調月間です
- インフルエンザ予防キャンペーン
- 事業所訪問((株)エムエムアイ)
- 医業類似行為による健康被害
- 「労災保険」と「健康保険」の違いは?
- 健診データの見方(LDLコレステロール)

2015年秋号

NO. 119

### ナキウサギ

(撮影地：北海道 十勝岳)

ナキウサギは氷河期からの生き残りといわれる動物です。手に乗るほどの大きさで、名前の由来でもあるとおり「ピチュー、ピチュー」と高い声で鳴きます。日本では北海道の標高の高い限られた場所に生息しています。冬になると氷点下30度まで下がるような場所ですが、冬眠はしません。秋にたくさんの草を集めて乾燥させ、冬場の食料として巣に貯蔵するのです。そのため秋のナキウサギは大忙し。何度も何度も草を乾燥場所へと運ぶ姿が見られます。

写真・文●福田幸広(動物写真家)

愛鉄連健康保険組合

TEL (052) 461-6131 FAX (052) 461-6135 <http://www.aiteturen-kenpo.or.jp>



# インフルエンザ予防キャンペーンのご案内

インフルエンザは感染力が強く、流行が始まると短期間に感染が拡大します。そこで「インフルエンザ予防キャンペーン」の一環として、インフルエンザ予防接種補助事業を実施します。皆さまも『手洗い・うがい』を習慣づけ、各自が予防に取り組んでいただきますようご協力をお願いいたします。



## インフルエンザ予防キャンペーンの内容

- インフルエンザ予防接種費用の補助
- 事業所向けインフルエンザ対策用品の斡旋
- インフルエンザ対策の家庭常備薬の無償配付
- インフルエンザ予防対策ポスター作成などの広報事業

## インフルエンザ予防接種補助額(年度内1回限り)

対象者	被保険者		被扶養者	
	65歳未満	65歳未満	生後6か月以上中学生まで	生後6か月以上中学生まで
組合補助額	1,200円	1,000円	1,500円	1,500円

(任意継続者含む)

※今年のインフルエンザワクチンは4価ワクチンです。組合補助額は、契約料金変更の関係で被保険者のみ変更となりますのでご注意ください。  
 ※65歳以上の方や、市町村または他の制度により補助を受けられる場合は対象外となります。

## 補助方法

被保険者	1	2	3	巡回接種	院内接種
被保険者	1	契約健診機関	巡回接種	巡回接種	巡回接種
	2	契約健診機関	院内接種	巡回接種	院内接種
	3	契約健診機関以外	院内接種	巡回接種	院内接種

被扶養者・任意継続者	1	2
被扶養者・任意継続者	1	接種補助券利用
	2	接種補助券未利用

※接種補助券利用の場合は、利用可能な医療機関の窓口にご提出ください。

## 補助券のメリット

- 窓口でのお支払いは、補助額を差し引いた自己負担額分で接種できます。
- 補助金申請の必要はありません。

※補助券は、愛知県内の2,616か所(平成26年度実績)の医療機関で利用できます。  
 ※補助券が利用できる医療機関は健保連愛知連合会ホームページ(<http://kenporen-aichi.jp/>)でご確認いただくことができます。

## 補助金申請方法

■補助金申請の場合は、「インフルエンザ予防接種補助金支給申請書(様式4)」に、下記のA・Bいずれかを添付して事業所単位で当組合に申請してください。

A: 補助券の裏面に接種日と接種料金の記載と医療機関の押印を受けた場合⇒「補助券」添付  
 補助券(裏面)の医療機関記載欄に接種日、接種金額等の証明を受けると、補助金申請の際に領収書原本の添付が不要になります。

B: 補助券の裏面に医療機関の証明を受けられなかった場合⇒「補助券」と「領収書」添付  
 「補助券」と「領収書原本(必ず、受診者氏名及びインフルエンザ予防接種の但し書きのあるもの)もしくは領収書のコピーに事業主の原本証明を押印したもの(レシート不可)」

※事業所単位で、できるかぎり月ごとに取りまとめて、当組合に申請してください。

# 10月は健康強調月間です

期間 10月1日~10月31日(31日間)

### 目的

健康づくりに関する各種事業の実施を通じて、健康保険組合加入者の健康の保持・増進を図る。さらに国民の健康意識を高め、すこやかな生活習慣を定着させ、健康寿命の延伸を図ることを目的とする。

## 月間事業およびその内容

この機会にご自身の生活習慣を見直してみませんか?  
 ご家族、お友達、同僚などの“みんな”と協力して取り組んでみましょう。  
 ひと月前と比べてステキに変化した自分があるかもしれませんよ!



## 1 広報

- 健康強調月間ポスターの配付…健康保険組合連合会作成の健康強調月間ポスターを全事業所に配付する。事業所は目立つところに掲示する。
- 機関誌の配付…「けんぽだより秋号」で健康強調月間を広報する。

## 2 健康づくり・体力づくり

- 健保連が主催する「健康ウォーク」への参加を呼びかける(10月3日開催)

## 3 保健師の派遣

- 健康診断に基づく健康支援(特定保健指導含む)や健康相談のために派遣
- 事業所における健康教室、講習会のために派遣

## 4 共同巡回健診の実施

- 30歳以上の女性被保険者(婦人科のみ)および家庭の主婦の生活習慣病予防のため地域巡回健診を実施(健診実施期間:7月12日~12月13日)
- 上記の健診を通じて、家庭内の健康管理意識を啓発するため、健診後に結果説明会・健康教室を実施  
 ※40歳以上の該当者の方には、特定健診・特定保健指導も実施

主催	健康保険組合連合会、同都道府県連合会、健康保険組合
後援	厚生労働省、健康日本21推進全国連絡協議会、(公益財団法人)健康・体力づくり事業財団、中央労働災害防止協会
協力	日本赤十字社、(公益財団法人)結核予防会、(一般社団法人)日本病院会、(公益社団法人)全日本病院協会、(公益社団法人)日本人間ドック学会、(一般社団法人)日本総合健診医学会、(特定非営利活動法人)日本人間ドック健診協会

月間スローガン

“みんな”ではじめる、すこやか健康習慣



事業所訪問



# オリジナルの健康づくりがカギ!

(株)エムエムアイ



総務部総務人事課 杉村清美さん

当組合では、コラボヘルス推進事業として、事業所における健康づくり活動を推進する取り組み(事業所訪問や活動のサポート等)を行っています。  
今回は、コラボヘルス・ワン事業に今年度から参加した(株)エムエムアイさんをおたずねし、健康づくりの取り組みについて伺いました。

## どんな健康づくりをしていますか?

当社は毎年10月の全国労働衛生週間において、社員の健康づくりをテーマとした様々な行事を企画・実施しています。年に1回の週間行事なので、なるべくたくさんの人に健康についての関心を持ってもらい、改善に向けての新たな気付きやきっかけを与えられるよう、行事の企画には注力しています。みんなで楽しみながらできる参加型のイベントや参加してくれた人には参加賞を配布するなどの工夫を行っています。

**全国労働衛生週間行事 平成26年の例**

- 歩け! 歩け! 運動  
「運動不足を解消して健康な体をつくる」  
〈史跡名所めぐり〉
- 衛生講話  
「喫煙と歯の健康をテーマに健康UPを目指す」
- 分煙ウィーク  
「ノー残業デー」  
など

## 外部専門スタッフによる健康講話で意識向上

愛知県では地域・職域連携推進事業のひとつとして企業に保健師等の講師を派遣しています。当社は、津島保健所と連携をとり、年に一度、健康づくりに関する講話や実技指導をお願いしています。  
愛鉄連健康保さんや津島保健所の保健師さんたちから具体的な情報やアドバイスをいただいで、毎年のテーマを設定しています。  
当社のスタッフだけで健康づくりを考えるのも限界があり、専門スタッフの目を通してアドバイスをもらえるのがあります。

## 歩け! 歩け! 運動

毎年のメインイベントの一つである『歩け! 歩け! 運動』は期間中の昼休みを使って予め決められたコースを仲間と一緒に歩くというものです。コースは約2km(約30分)で、コースの途中には給水ポイントや休憩所を設けたり、地元の史跡や災害時の避難場所を巡るなど、ただ歩くだけではなく、飽きのこないイベントにするための工夫を行っています。  
毎年のコース決めは大変悩まされませんが、初年度は『えー、こんなところまで歩くの?』から最近では『今年はどこを歩くの?』、『たまに歩くのもいいね』など前向きな意見をもらえるようになってきたので、今後も益々企画に注力したいと思います。

## 分煙・禁煙への取り組み

もともと事務所内や工場内には喫煙所がありましたが、受動喫煙防

止の観点で数年前から取り組みを始めました。衛生週間や世界禁煙デーを機会に1週間の「分煙ウィーク」を実施し、事務所と工場の屋内は1週間禁煙とする運動やポスター掲示などの啓蒙を繰り返してきました。また保健師による喫煙の恐ろしさについての講話も開催するなどして、禁煙について考えさせる機会を重ねてきた結果、禁煙に成功した人も出てきました。また分煙についての理解も深まり、今年の7月には屋外喫煙所を設置し、永久的に事務所内・工場内を完全禁煙とすることができました。

## コラボヘルス事業で健康改善のフォロー強化

当社では定期健康診断の受診率および健診後の保健指導受診率は100%です。  
しかし、個人毎の健康状態に応じたフォローが十分にできていないという点が課題でした。そこで今年から愛鉄連

楽しく健康づくりを!



左から安川取締役、杉村さん、荒木課長

健康さんのコラボヘルス・ワン事業に企画し、個人毎の受診勧奨や保健師との面談を適切なタイミングで行える仕組みができました。また、保健師の方とも社員の健康についての意見交換を密にし、その中から出た提案により、会社に血圧計を設置していつでも気軽に計測ができるようにしました。  
健康づくりには、『きっかけ・環境』と『本人の意志』が欠かせないと思います。  
特に前者については会社としてまだまだできることはたくさんあると思います。  
今後も健康に関する行事や取り組みを充実させ、社員一人ひとりの健康づくりの意識に働きかけられるよう努力したいと思います。

# みんなでヘルスアップ

(株)エムエムアイ~弥富市~

**会社概要**

社名.....株式会社エムエムアイ  
代表.....代表取締役社長 美濃羽 郁夫  
所在地.....〒498-0012 弥富市五之三町川平341-1  
従業員.....110名  
事業内容.....産業用各種クレーン・自動搬送用設備等の設計・製作及びメンテナンス



保健師による衛生講話は身近なテーマをわかりやすく解説。



仲間と一緒に『歩け! 歩け! 運動』。途中の給水ポイントでほっとひと息。



屋外喫煙所を新設して受動喫煙を防止。





【なごや55がん制圧キャンペーン】特別企画

# 働く世代のがんサポートセミナー

**主催** 名古屋市・全国健康保険協会(協会けんぽ)愛知支部・NPO法人ミーネット **後援** 第74回日本癌学会学術総会・愛知県・愛知県社会保険委員会連合会・愛知県中小企業団体中央会・愛知県社会保険労務士会・愛鉄連健康保険組合

平成27年9月4日(金)名古屋医療センターにて、なごや55がん制圧キャンペーン「働く世代のがんサポートセミナー」が開催され、愛知県内の企業経営者・担当者、各機関の関係者他194名の皆さまにお越しいただきました。

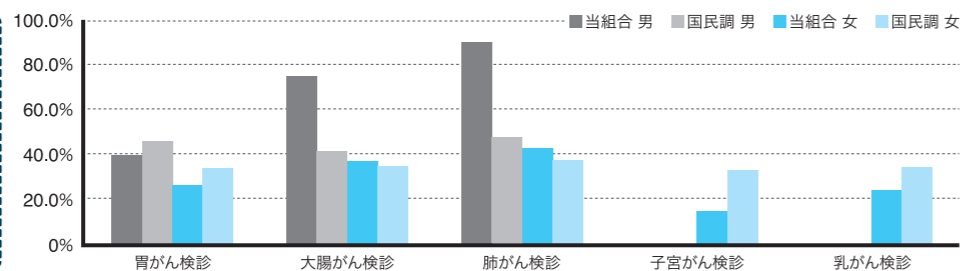
当日の講演は、名古屋市立大学病院の小松 弘和先生、名古屋医療センターの岩瀬 弘明先生をお招きし、ご講演いただき、大盛況のうちに終了しました。

**講演1** 「がん治療と仕事を両立させるために～腫瘍内科医の立場から」  
名古屋市立大学病院 化学療法部部长 小松 弘和氏

**講演2** 「がん予防、早期発見における最新の検査と治療～大腸がん、胃がん、肝がん～」  
名古屋医療センター 医療連携部長/統括診療部内視鏡部長 岩瀬 弘明氏



平成25年国民生活基礎調査(がん検診の受診状況)と平成26年度の当組合受診率との比較グラフ

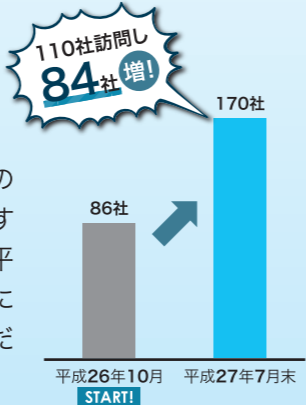


コラボヘルス推進事業

## 事業所訪問のお願い

コラボヘルス(協働)とは、加入者にとって身近な存在である事業所と健保組合が被保険者の健康づくりや健康管理のためにお互い連携することですが、当組合ではこれを具体的に実現するため「コラボヘルス・ワン」への参加促進を行っています。参加促進のための事業所訪問を平成26年10月から開始し、110社訪問させていただきました(平成27年7月末現在)。訪問の際には、事業所ごとの「健康保険料収支状況①」や「健康課題資料②」を持参し、説明させていただきます。今後も順次訪問させていただきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

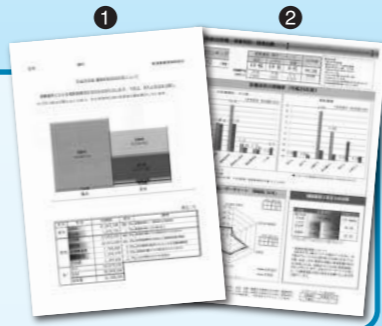
※コラボヘルス・ワンとは、事業所と健保組合が連携(協働)し、従業員の重症化予防を達成するための事業です。



〈コラボヘルス・ワン参加事業所の推移〉

訪問の際にお渡しする資料

- ①…納めた保険料が、何にどのくらい使われたのかをグラフ表示したもの(事業所ごと)
- ②…同規模事業所と比較した定型6項目の健康指標リーダーチャート、血圧・喫煙・メタボについての同規模事業所内ランキングなど(50人未満の事業所は地域ごと)



データヘルス計画実施元年!

### 健診結果を行動につなげよう!

「なんともないから」と健診結果を軽視する人もいますが、そもそも生活習慣病は、早期のうちには自覚症状がほとんどありません。信じるべきは、自分の感覚よりも健診結果の数値です。健診結果の指示には従うようにしましょう。

#### 「要治療」「要精密検査」と記載されていた人

「要治療」は、治療が必要なほど数値が悪化している状態です。一方、「要精密検査」は、治療が必要かどうかを詳細な検査で確認しなければならない状態です。いずれも、すみやかに医療機関を受診してください。



#### 「要再検査」と記載されていた人

一時的な変動かどうか、改めて検査が必要な状態です。すみやかに再検査の予約をおとりください。



#### 「要経過観察」と記載されていた人

ただ放っておけばよいということではありません。健診機関の医師や保健師の指導を受けて、生活習慣の改善を始めてください。



#### 「異常なし」と記載されていた人

ひとまず安心ですが、正常値の範囲内であっても油断は禁物です。過去のデータと見比べて、悪化傾向にないか確認しましょう。悪化していたら、自発的に生活習慣を改善していくのがベストです。



※上記は、一般的な健診結果を記載しています。実際に受け取った健診結果の指示を優先して行動してください。

健診の結果、治療や精密検査が必要とされているにもかかわらず、受診していないケースが問題視されています。せっかく健診で病気の芽が発見されたのに、治療や精密検査を受けず、特定保健指導も受けず、そのまま放置してしまうと、悪化の一途を辿ってしまうからです。重症化してからは、病気の治療にかかる期間は長く、費用も大きくなり、最悪のケースでは命の危険もあります。いかに早く行動につなげるかが、その後の健康寿命を左右しますので、健診結果の指示には従うように

してください。なお、「データヘルス計画」では、重症化予防が大きなテーマのひとつに掲げられています。健保組合では、みなさんが健診を受けた結果、治療や改善につながっているかどうかをデータで確認することができます。このデータを分析し、重症化のリスクがある人に対して、健保組合から個別にご案内をすることがありますので、受け取った人は積極的にご参加をお願いします。



# 早期のうちに医療機関を受診しましょう!



ACCESS

近鉄吉野線「吉野駅」下車、ロープウェイにて「吉野山駅」へ  
吉野大峯ケーブル自動車バス「吉野山駅」停留所から終点「奥千本口」停留所まで約20分

南阪奈道路「葛城I.C.」から吉野山下千本観光駐車場まで約28km



問い合わせ

吉野町観光案内所  
☎ 0746-39-9237  
http://www.town.yoshino.nara.jp/kanko-event/



西行庵 西行は、ここで3年ほど庵を結んだという。

# 吉野山の世界遺産と紅葉ウォーク

世界遺産「紀伊山地の霊場と参詣道」の一部を成す吉野山は、修験者の聖地といわれる。桜の名所として有名だが、ウォーキングや観光をマイペースで楽しめる秋もおすすめ。信者の献木により植えられたという無数の桜は紅葉も美しく、山間の社寺のたたずまいに彩りをそえている。

バスの終点「奥千本口」バス停からウォーキングスタート。まず世界遺産に登録されている金峯神社に向かい、参拝しよう。追われる源義経が隠れたという義経隠れ塔を見て、西行庵に向かう。西行庵のそばには西行の歌にも詠まれる苔清水が今も残っている。西行の木像が安置された小さな庵は、見事な紅葉に包まれるようにしてひっそりと建っている。バス停に戻り、山を下りて行こう。途中、紅葉のきれいな高城山展望台で休憩をとり、世界遺産の吉野水分神社へ。豊臣秀頼が寄進したという社殿は、3殿をひと続きにした美しい建物で、重要文化財に指定されている。

車道から細い歩道に入り如意輪寺に向かう。この寺の裏には、京都を逃れ吉野を南朝とした後醍醐天皇の陵がある。如意輪寺から吉水神社に向かう。吉水神社では、源義経が静御前や弁慶とともに身を隠した潜居の間や、後醍醐天皇の玉座などが見学できる。ここから数分歩いたところにある金峯山寺がゴール。役行者ゆかりの金峯山修験本宗の総本山で、本堂の蔵王堂は太い柱が並び荘厳な雰囲気だ。

元気があれば、蔵王堂の西側から450段の階段を下って脳天大神へお参りしよう。首から上の守り神とされている。



金峯神社 世界遺産  
吉野山の総地主神。祭神は金山毘古命で、藤原道長も祈願したといわれる。境内自由。



義経隠れ塔  
役行者が修行した修験道の行場。後に、追っ手から逃げるため義経が屋根を蹴破ったことにより「蹴抜けの塔」とも呼ばれる。外からの見学は無料。



**如意輪寺**  
楠木正成の子、正行が足利尊氏との大阪四條畷の戦い出陣の前、堂の扉に辞世の歌を残したといわれる。後醍醐天皇の勅願寺。  
● 9:00 ~ 16:00 (受付は 15:30 まで)  
¥ 大人 400 円 中高生 200 円 小学生 100 円  
☎ 0746-32-3008



**吉野水分神社** 世界遺産  
水を司る天之水分大神を主神とし、子宝の神として信仰されている。  
● 8:00 ~ 16:00 (4月のみ 17:00)  
¥ 無料  
☎ 0746-32-3012



**義経潜居の間**  
**後醍醐天皇玉座**  
**役行者像**  
修験道の開祖とされる役行者が吉水神社を創建したといわれる。

**吉水神社** 世界遺産  
義経らが身を隠したり、後醍醐天皇の行宮となったり、また豊臣秀吉が花見の本陣とした場所でもある。重要文化財に指定されている。  
● 9:00 ~ 17:00 ☎ 0746-32-3024



**金峯山寺** 世界遺産  
金峯山寺蔵王堂は、仁王門とともに国宝に指定され、東大寺大仏殿に次ぐ木造の大建築。本尊の秘仏蔵王権現像は重要文化財に指定されている。  
● 8:30 ~ 16:30 (受付は 16:00 まで)  
¥ 500 円 ※秘仏の特別公開期間は、1,000 円  
☎ 0746-32-8371

味

**西澤屋**  
吉野鍋 3,200 円 (1人分)

おすすめの吉野鍋は、牛肉・鶏肉、野菜・山菜、豆腐や葛きりなど、地元の食材をふんだんに使った具たくさん鍋(要予約)。※写真は2人分  
● 9:00 ~ 17:00 ☎ 0746-32-8600  
休 不定休

**八十吉**  
吉野天人 1,000 円 (抹茶付)

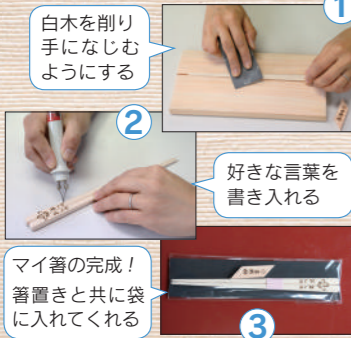
吉野葛の製造・販売を行う老舗。併設の吉野天人庵ではできたてのつるりとした葛きりが味わえる。  
● 9:00 ~ 17:00 ☎ 0746-32-8739  
休 水曜日

ひと足のばす

**談山神社**  
紅葉の名所、談山神社の名の由来は、中臣鎌足(後の藤原鎌足)と中大兄皇子(後の天智天皇)が多武峰の山中に登って、「大化改新」の談合を行ったことによる。木造の十三重塔は、世界唯一といわれ、重要文化財に指定されている。  
● 8:30 ~ 17:00 (受付は 16:30 まで)  
¥ 大人 500 円 小人 250 円  
小学生未満無料  
☎ 0744-49-0001

体験

**箸作り体験**  
吉野のスギやヒノキの端材を使った箸作りを体験できる。おみやげや記念になる箸を作ってみよう。



要予約 辰田製作所  
☎ 0746-36-6205



# あん摩マッサージ指圧師、鍼灸師、柔道整復師が行なう施術等 医業類似行為による健康被害にご注意ください。

※一般的に柔道整復師等が行う施術(柔道整復等)は『医業類似行為』と呼ばれ、医師の専門的知識、技能を要しないものであり、医師が行なう『医療行為』と区別されています。

## 施術者が有資格者であることをご確認ください!

医師以外のものが、あん摩マッサージ指圧、はり、きゅう及び柔道整復を職業として行うには、法律に基づき、国家資格を取得しなければなりません。

無資格者(日本の免許を有しないものも含む)によるあん摩マッサージ指圧、はり、きゅう及び柔道整復の施術は違法行為であり、違反したものに対しては罰則規定があります。

## 近年、医業類似行為による健康被害が増加傾向にあります。

### 【事例】40歳代女性

肩こりが続き接骨院に行ったところ、「捻挫」と言われた。通院するうちに痛みがひどくなり、物を持つとしても手が震えたり睡眠中に激痛で目覚めるようになった。(中略)現時点では病院に行くよりこのまま通う方が良いと思い通い続けた。今月初めに整形外科をたずねたら「左肩関節周囲炎石灰沈着性凝固肩」と診断され注射を打った。今まで無理に引っ張ったり伸ばしたり不適切な治療をしてきたので、炎症を起こしたと思う。



参考:独立行政法人国民生活センター平成24年8月発表「手技による医業類似行為の危害～整体・カイロプラクティック・マッサージで重症事例も～」より <http://www.kokusen.go.jp/>

健保組合では今後、長期にわたり施術を受けておられる方を対象に『医療機関への受診の勧め』を適宜ご通知させていただきます。ご理解とご協力をいただきますようどうぞよろしくお願いいたします。

# 健康保険組合のマイナンバー取得にご理解とご協力を!

マイナンバーとは、国が皆さん一人ひとりに割り当てる12桁の番号のことです。今年の10月から、日本国内の全住民に通知カードが送付されます。現在は各機関がバラバラに管理している個人情報をマイナンバーによりつなげることで、国や地方公共団体等で情報連携が可能になり、下記のようなメリットがあります。

国民の利便性の向上	・年金や福祉などの申請で、書類の添付が減ります。	個人情報はきちんと保護されます	・法令で定められた場合以外取得できません。
国行政の効率化	・行政手続きが正確で早くなります。 ・災害時の行政支援にマイナンバーを活用します。		・利用目的以外の利用、提供はできません。
公平・公正な社会の実現	・所得把握の正確性が向上し、適正・公平な課税につながります。 ・未払い・不正受給を解決します。		・マイナンバーは必要な場合以外保管できません。

## 健康保険組合もマイナンバーが必要になります!!

公的な事務手続きにおけるマイナンバーの利用は、平成28年1月から順次始まります。それに合わせて事業所は従業員のマイナンバーを取得する必要があります。

さらに平成29年1月1日提出分からは保険料の徴収事務、資格確認、被扶養者認定など、健康保険組合の手続き書類にも皆さんのマイナンバーが必要になりますので、それまでに事業所を通じてマイナンバーを取得させていただきます。また、ご家族(被扶養者)のマイナンバーも、事業所を通じて取得させていただきますので、ご理解とご協力をお願いします。

マイナンバーのお問い合わせは…… コールセンター:0570-20-0178 全国共通ナビダイヤル 9:30~17:30(土日祝日・年末年始を除く)  
マイナンバーのホームページは…… <http://www.cas.go.jp/jp/seisaku/bangoseido/index.html>

ご不明な点がございましたら、当組合(業務課)までお問合せください。TEL(052)461-6131



## 医療費節約ファミリー



あわてんば受診に  
気をつけて

「重複受診」「いきなり大病院」はやめましょう

まずは「かかりつけ医」へ相談を

軽症でもいきなり大病院を受診する「大病院志向」は、本来大病院が診るべき重症患者の診療を妨げることにつながりかねません。そこで国は、まず「かかりつけ医」を受診し、必要に応じて大病院を紹介してもらうしくみづくりを進めています。これは、医療機関の機能分担を明確にし、医療を効率的に活用するためです。

病院(外来)の紹介なし患者割合	紹介あり患者の割合	紹介なし患者の割合
900床以上(再掲)	33.4%	66.6%
800床以上(再掲)	32.5%	67.5%
700床以上	35.3%	64.7%
500～699床	27.8%	72.2%
400～499床	17.3%	82.7%
300～399床	22.2%	77.8%
200～299床	17.9%	82.1%
100～199床	13.8%	86.2%
50～99床	10.9%	89.1%
20～49床	11.0%	89.0%
総数	19.6%	80.4%

紹介あり患者の割合: 外来患者総数のうち、(病院や一般診療所等からの)紹介ありと答えた患者の割合。  
平成26年 第82回社会保障審議会医療保険部会 資料より

治療途中で勝手に別の医療機関を受診する重複受診にはデメリットが少なくありません

- 似たような検査や投薬を繰り返すことで体に負担がかかる。また副作用の恐れもある。
- 途中で進んでいた治療を最初からやり直すことになり、治るまでに時間が長くなってしまう。
- 何度も初診料や検査料を払うことになり医療費がかかる。

かかりつけ医をもつことで、体の負担や家計の負担が少なくて済み、時間のムダや医療費のムダも減らせます。

ただいま、大病院に行かなくても大丈夫だったわ

みなさんも、あわてんば受診に気をつけてね

気になる症状や病気の不安は、まず近所のかかりつけ医に相談を!





●料理制作/北嶋佳奈 (管理栄養士・フードコーディネーター) ●撮影/福岡拓 ●スタイリング/寺門久美子

# 健康的な血管をつくろう!

満腹ヘルシー COOKING!

血管を強くして、高血圧や動脈硬化を予防しましょう。

## エリンギの粒マスタードマリネ



1人分  
63kcal / 塩分0.9g

### 材料 (2人分)

- ◆エリンギ…………… 1パック
- ◆白ワイン(または酒)…… 小さじ1
- レモン汁…………… 大さじ1
- オリーブオイル…………… 大さじ1/2
- A 砂糖…………… 大さじ1/2
- 粒マスタード…………… 大さじ1/2
- 塩…………… 小さじ1/4
- こしょう…………… 少々

### 作り方

- ①エリンギは食べやすい大きさに切って耐熱容器に入れる。白ワイン(または酒)をふってラップをし、600Wのレンジで2分加熱する。
- ②合わせておいたAと①を和え、冷やす。

### Pick up! オリーブオイル

●オレイン酸  
LDL(悪玉)コレステロールを減らしてHDL(善玉)コレステロールを増やすといわれています。血液がきれいになり、若々しい血管を保つ効果が期待できます。



## なしのヨーグルト和え



1人分  
105kcal / 塩分0.1g

### 材料 (2人分)

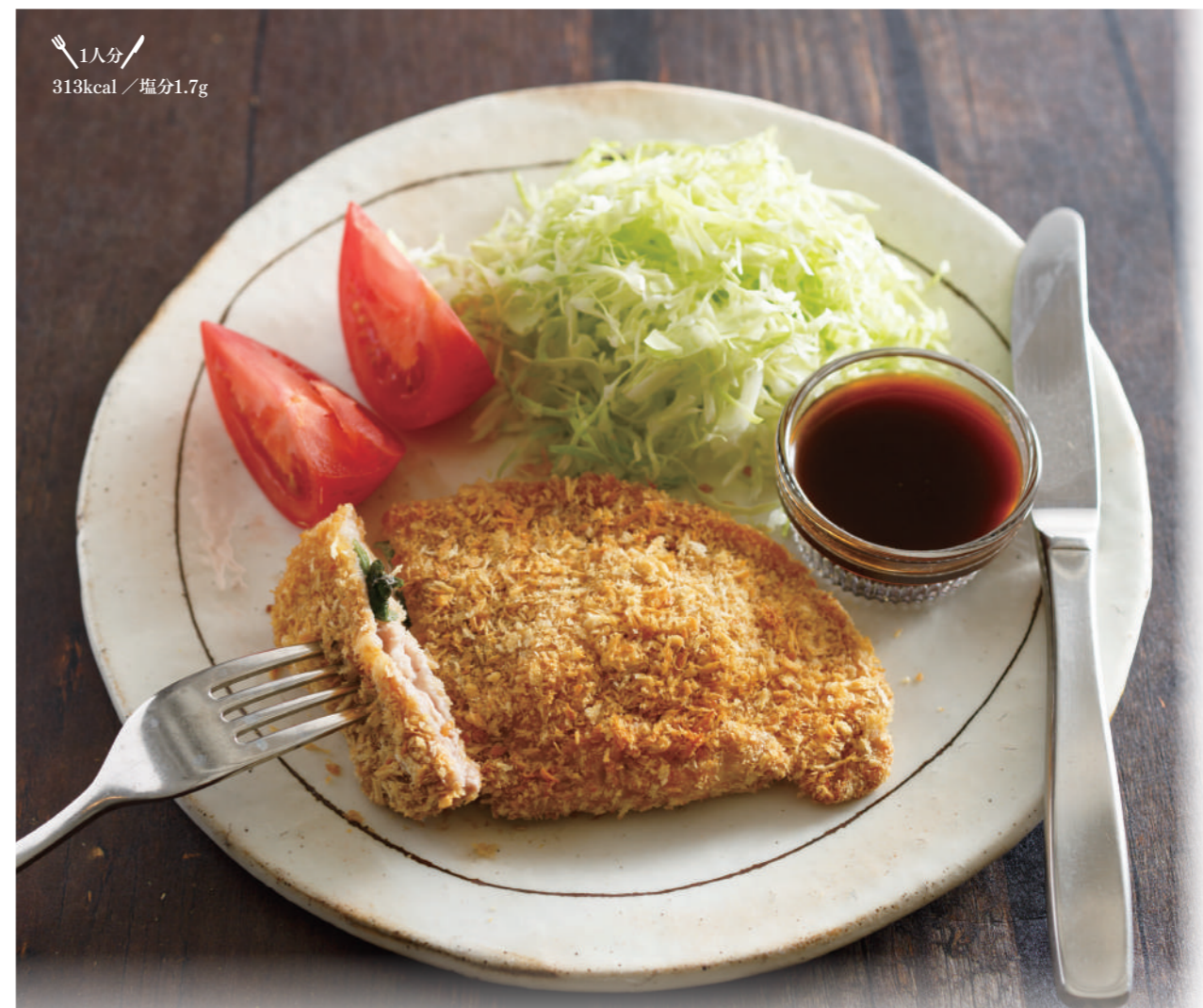
- ◆なし…………… 1/2個
- ◆ヨーグルト…………… 150g
- ◆はちみつ…………… 大さじ1
- ◆ミント…………… 適量

### 作り方

- ①なしは皮をむいて一口大に切り、ヨーグルトと和える。
- ②皿に盛り、はちみつをかけてミントを散らす。

### Pick up! なし

●カリウム  
余分なナトリウム(塩分)を排出してくれるため、高血圧予防に効果的です。



1人分  
313kcal / 塩分1.7g

## 揚げないミルフィーユカツ

### 材料 (2人分)

- ◆パン粉…………… 適量
- ◆サラダ油…………… 大さじ1
- ◆豚肉(ロース・薄切り)… 6枚
- ◆塩…………… 小さじ1/4
- ◆こしょう…………… 少々
- ◆スライスチーズ…………… 1枚
- ◆しそ…………… 4枚
- ◆薄力粉…………… 適量
- ◆溶き卵…………… 適量
- ◆キャベツ(葉)…………… 1~2枚
- ◆トマト…………… 1/2個
- ◆ソース…………… 適量

### 作り方

- ①パン粉はフライパンでから煎りし(弱めの中火)、こんがり色づいたらサラダ油を回しかけながら絡める。
- ②スライスチーズは半分に切る。豚肉に塩・こしょうをふり、肉・チーズ(1/2枚)・肉・しそ(2枚)・肉の順に重ね、はじをフォークなどで押さえる。
- ③薄力粉を全体にまぶし、溶き卵にくぐらせ、①のパン粉をまんべんなくつける。
- ④オーブントースターにアルミホイルを敷いて、両面5~8分ずつ焼く。
- ⑤キャベツは千切り、トマトはくし切りにして皿に盛り、④をのせてソースを添える。

### Pick up! 豚肉

●たんぱく質  
豚肉は良質なたんぱく質を含みます。たんぱく質は血管をつくるもととなるため、必要不可欠です。



### 調理のコツ!

#### パン粉のから煎りでカロリーダウン

パン粉をから煎りしてから使えば、サクッとした食感に仕上がります。見た目は揚げたような色になりますが、油で揚げないのでカロリーを抑えることができます。





シリーズ 健診データの見方 ③

# LDLコレステロール

LDLコレステロールは、肝臓で作られたコレステロールをホルモンや細胞膜などの原料にするために全身へ運ぶ大切な役割をしています。しかし血液中のLDLコレステロールが増えすぎると、血管が狭くなったり詰まったりする原因となり動脈硬化の危険性が高まります。心臓や脳の血管が詰まると心臓病や脳卒中など、腎臓の血管なら腎臓病、目の血管なら失明の原因となります。

LDLコレステロールは体にとって必要なものではありませんが、数値の高い方は卵(魚卵も含む)などの高コレステロール食品や動物性脂肪のとりすぎに注意し、野菜・海藻・豆類・青背の魚など、コレステロール値を下げる食品を積極的にとりましょう。

当組合の受診勧奨基準値 180mg/dL以上

## 脂質異常症とは?

コレステロールや中性脂肪など、血液中の脂質が多すぎたり問題がある場合を脂質異常と呼びます。脂質異常の状態が続くと血液の流れが悪くなり、動脈硬化を促進します。初期の脂質異常症は自覚症状がないため、健診で調べてもらうよりほかありません。



## 脂質異常症の診断基準(空腹時採血)

LDLコレステロール(LDL-C).....	140mg/dL以上	➡	高LDLコレステロール血症
HDLコレステロール(HDL-C).....	40mg/dL未滿	➡	低HDLコレステロール血症
中性脂肪(トリグリセライド: TG).....	150mg/dL以上	➡	高トリグリセライド血症

## 公告 加入事業所変更のお知らせ

愛鉄連健康保険組合の規約の一部が変更されましたので公告します。

事業所所在地変更	事業所名	所在地	変更前	年月日
	株式会社近藤機械製作所	海部郡蟹江町	名古屋市瑞穂区	平成27年6月23日

事業所名称変更	事業所名	所在地	変更前	年月日
	(株)LUFTホールディングス	名古屋市東区	オートトレーディングルフトジャパン(株)	平成27年5月25日
	株式会社新美利一鉄工所	愛知県岡崎市	合資会社新美利一鉄工所	平成27年8月1日

## 巻末にあたり 平成26年度を振り返って(常務理事 井崎茂)

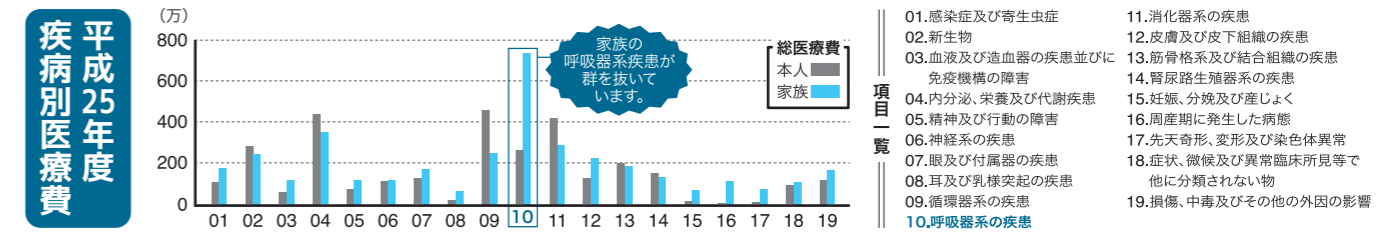
日頃は、当組合の事業運営に格別なご理解ご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。  
 さて、当組合の財政状況は徐々にではありますが、回復傾向にあります。リーマンショックにより大きく資産を減らしましたが、平成26年度の決算における法定準備金の新積立基準では243.05%と基準を大きくクリアしています。被保険者数も設立以来、初めて年間平均が30,032人と3万人を超えています。多いばかりが良いわけではありませんが、数のメリットはあると思っています。  
 また、昨年からは取り組んでいます「コラボヘルス・ワン」(事業所と協働して取り組む重症化予防)は、事業所訪問により徐々に理解が進んできていますと手ごたえを感じています。現在170社(加入事業所の3割)の参加申出があり、訪問した事業所では、この仕組みに高い関心を示されます。今後とも、加入事業所の健康経営のお手伝いができるよう頑張っております。よろしくご協力をお願い申し上げます。

# 家族で取り組む かせ&むし歯予防

キャンペーン期間 10月1日~12月31日 3か月間

## つよい子になるぞ!! キャンペーン2015

**Q なぜ、未就学児が対象なんだろう?**  
**A** 当組合の医療費の特徴は、下記のグラフのとおり家族の呼吸器系疾患(主にかせ)の医療費が高く、未就学児(0歳から6歳)が受診者の約半分を占めています。呼吸器系疾患の医療費は毎年10月から増加し、3月にピークを迎えます。当組合としては、家族みんなで手洗い・うがい・歯みがきを習慣づけていただき、かせ予防に取り組んでいただきたいと思います。



### キャンペーンのポイント

**目的** 手洗い・うがい・歯みがきの習慣をつけて、かせ・むし歯を予防する

**対象者** 未就学児(0歳から6歳)平成21年4月2日以降に生まれたお子さん

**参加申込** エントリーハガキをポストに投函(またはFAX)、または、エントリーはがきのQRコードを読み取る

**★エントリーで子ども用歯ブラシをプレゼント!!**

**その他** 終了後のアンケートに回答すると「つよい子賞」をプレゼント♪

Wチャンスで5組10名様にディズニーペアチケットをプレゼント!

## けんぽの基礎知識 仕事中・通勤中のケガや病気は「労災保険」で受診

**労災保険とは?** 業務上・通勤途上の事故や災害により、労働者が病気やケガをしたとき、また、そのために障害が残ったり死亡したときに保険給付を行って、労働能力の回復を図るとともに、労働者とその家族や遺族の生活を保障する保険です。従業員が一人でもいる事業所は必ず加入しています。

**「労災保険」と「健康保険」の違いは?**  
**健康保険**…仕事以外の事由による病気やケガが給付対象 (健康保険で治療を受けると、自己負担は原則3割になります。労災保険では原則自己負担はありません。)  
**労災保険**…仕事や通勤中の事由による病気やケガが給付対象 (一部負担金200円がかかることがあります)

こんなケースが労災保険の対象です。(保険証は使えません!!)

業務災害(仕事中のケガ)	通勤災害(通勤中のケガ)
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 会社の倉庫で作業中に頭をぶつけてケガをした</li> <li>■ 就業中、トイレに行く途中で転んでケガをした</li> <li>■ 出張先で業務中にケガをした</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 自宅から会社に向かう途中でケガをした</li> <li>■ 得意先から自宅へ直帰する途中でケガをした</li> <li>■ 普段は電車通勤のところ、車で移動中にケガをした</li> </ul>

緊急以外は労災指定医療機関にかかりましょう。初診時に「労災です」と伝えてください。  
 やむを得ず一般の医療機関にかかる場合は、後日労災保険から医療費の還付を受けることになります。  
 ※労災保険の適用には所定の条件があります。詳しくは労働局、労働基準監督署にお問い合わせください。

当組合では、医療費適正化のため、ケガで医療機関を受診した方に、場合によりケガの原因を照会する「負傷原因照会書」を個人宅に送付しています。照会文書が届きましたら、回答のご協力をお願いいたします。  
 また、後日に業務災害・通勤災害が発覚した場合、労災保険への切り替え手続きで事業所担当者の方にも手間がかかってしまいますので、適切な受診にご協力ください。



なんでも探検隊が行く

子どもでも  
安心!

# 観光地引網

## 体験

自分で獲ると  
もっとおいしい!

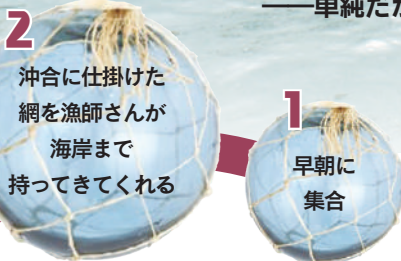
海の沖合に仕掛けた網を両端から大勢で引っ張って魚を獲る、昔ながらの伝統漁法「地引網」。

本来であれば漁師さんしかできない地引網ですが、観光体験として参加できるスポットも増えています。

力いっぱい網を引いて、ドキドキしながら網をのぞき込む——単純だからこそ、楽しい体験です。

## How to 「観光地引網」

←当日の流れ



### 獲った魚でバーベキューも!

引き揚げた魚を使って、その場でバーベキューができるスポットもあります。さっきまで泳いでいた魚ですので、新鮮さは抜群! 苦労して引き揚げた魚は、味も格別です。



観光地引網は遠浅の海岸で行われるので、小さな子どもでも安心! 夢中になって海に入ってしまったときに備えて着替えは持っていきましょう。

どれだけ獲れるかはその日の運次第。それも地引網の醍醐味です。いろいろな種類の魚が獲れると、魚の勉強にもなります。

ドキドキする瞬間! 網の中をチェック!  
※危険な魚がいる可能性がありますので、漁師さんが先に確認します。

### こんなところが魅力

魚への興味が深まります。子どもの食育にもおススメ。

重い網を引っ張るため、全身運動になります。

早朝から始まるため、早起きにつながります。

### 近くに体験できるスポットがあるかチェックしてみよう!

遠浅の海岸であれば、観光地引網を行っていることがあります。最寄りの漁業組合のホームページ等をチェックしてみましょう。網を引くには人数が必要ですので、職場や地域などの団体でのイベントやレジャーとしてもおすすめです。

協力 ● 岩井民宿組合 (千葉県南房総市) ☎ 0470-57-2088 <http://iwaikaigan.com/>