

兼松連合

世界中が禁煙に挑戦

健保だより



禁煙で健康増進

その1歩から元気が始まる

この冊子をご家庭に、お持ち帰りください



平成27年度

予算のお知らせ

平成27年度の予算が、2月16日開催されました第87回組合会において承認されました。

今年度から実施されるデータヘルス計画にかかる費用や、後期高齢者支援金の算出方法の変更等を見込んだ予算編成を行いました。

当組合の平成27年度予算規模は、26億6563万5千円となります。

平成27年度は、高齢者医療のための納付金が前年度比1億8193万6千円（+17.9%）と大幅増となる見通しですが、平成27年度の健康保険料率は、昨年と同じ8.8%を据え置くこととなりました。介護保険料率につきましても、昨年と同率の1.4%と据え置きます。

当年度分の保険給付費・納付金等の支出を賄うに必要な実質保険料率は、94.89%と計算され、健康保険料率を据え置く場合、経常収支で▲2億1941万5千円の赤字となると見込まれますが、不足分は別途積立金から繰り入れて対応することとなりました。

健康保険料率88.0%の内訳は、一般保険料率86.7%、調整保険料率1.3%で、一般保険料率の内訳は、健保組合の運営費用に対する基本保険料率42.874%、高齢者医療制度を賄う費用に対する特定保険料率43.826%となります。

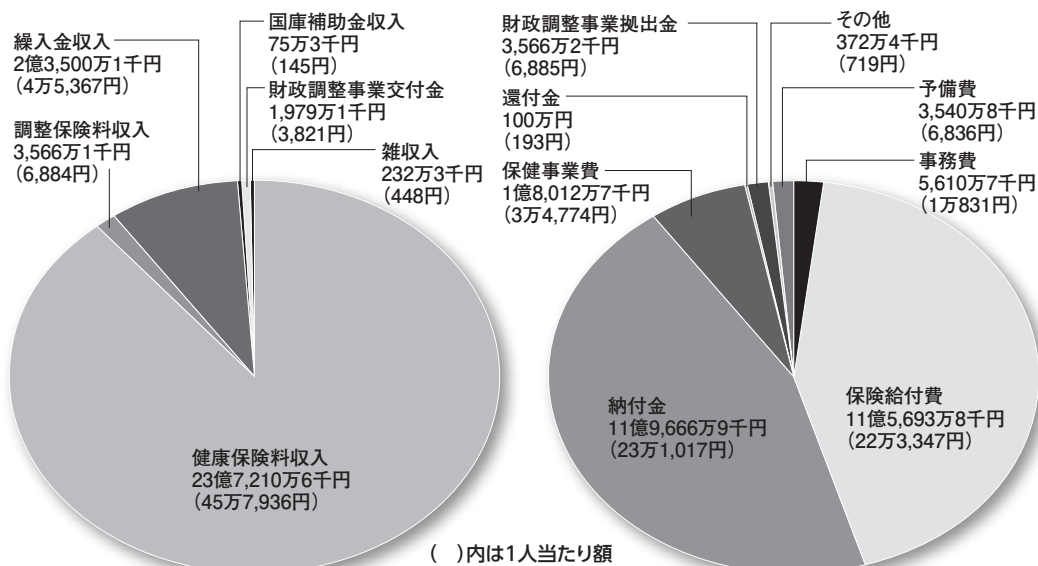
なお、平成27年度予算策案時点では、平成28年度以降は納付金が再び大幅に増加すると予想され、健康保険料率の引き上げをお願いせざるを得ない状況です。

2月末現在の組合状況

事業所数	43
被保険者数	5,140人
被扶養者数	4,098人
扶養率	0.79人
介護保険第2号被保険者たる被保険者	2,245人
介護保険2号被保険者	3,213人

予算編成の基礎

	平成27年度予算	平成26年度決算見込み
被保険者数	5,180人	5,170人
平均標準報酬月額	360,000円	361,716円
健康保険料率(含調整保険料)	88%	88%



収入 26億6,563万5千円 (51万4,601円)

支出 26億6,563万5千円 (51万4,601円)

経常収入 23億7,511万9千円 (45万8,517円)

経常支出 25億9,453万4千円 (50万875円)

経常収支差額 ▲2億1,941万5千円

介護勘定

収入	予算額(千円)	被保険者1人当たり(円)	支出	予算額(千円)	被保険者1人当たり(円)
保険料	206,514	91,784	介護納付金	206,756	91,892
繰入金	10,723	4,766	介護保険料還付金	500	222
雑収入	21	9	積立金	2	1
合計	217,258	96,559	予備費	10,000	4,444
			合計	217,258	96,559

公 告 事 項

● 事業所の編入・削除

	事業所名	所在地	削除年月日	人数
削除	ケー・イー・エル・マネージメント・サービス株式会社	東京都中央区	平成26年11月1日 (ケー・イー・エル・テクニカルサービス(株)と合併)	3名

● 退職後の健康保険加入について

◎退職後、再就職をしない場合の健康保険は「兼松連合健康保険組合の任意継続」「国民健康保険」「ご家族の健康保険（被扶養者）」の3つがあります。

毎月納める保険料等を比較してお手続きください。

加入先	手続き先	加入条件	保険料
任意継続被保険者	兼松連合健康保険組合	退職日までに被保険者期間が継続して2カ月以上あること。 退職日の翌日から20日以内に手続きをすること。	保険料は、退職前に控除されていた保険料を2倍した額になります。 ※ただし、保険料の上限があります。 ◎保険料は2年間変わりません。
国民健康保険に加入	お住まいの市区町村の国民健康保険担当課	お住まいの市区町村の国民健康保険組合課へお問い合わせください。	保険料は、加入する世帯の人数や、前年の所得などによって決まります。 保険料の減免制度があります。 お住まいの市区町村により保険料額が異なります。
ご家族の健康保険に被扶養者として加入 ※条件があります	ご家族の勤務先	ご家族が加入している健康保険の扶養の条件を満たす必要があります。 ご家族の勤務先にお問い合わせください。	被扶養者の保険料負担はありません。

● 任意継続被保険者について

会社を退職すると、自動的に被保険者の資格を喪失することになりますが、退職前に2カ月間以上の被保険者期間があれば、引き続き最長2年間は、個人で加入することができます。

ただし、任意継続被保険者の保険料は、事業主の負担がなくなるため全額自己負担となります。
◎保険料は2年間変わりません。

保険料の算出基礎となる標準報酬月額は、本人の退職時か、当組合の標準報酬月額の平均額のいずれか低い方になります。

この標準報酬月額に保険料率（8.8%）を乗じたものが保険料となります。

また、介護保険制度の第2号被保険者に該当する40歳以上64歳までの人は、介護保険料（1.4%）についてもあわせて納付することとなります。

● 平成27年度の任意継続被保険者の標準報酬月額について

健康保険法第47条に規定する任意継続被保険者の平成27年度の標準報酬月額は、下記のとおりとする。

(1) 標準報酬月額 36万円

ただし、その者の退職時の標準報酬月額が、36万円以下の場合はその額とする。

(2) 前項の適用期間は、平成27年4月1日から平成28年3月31日までとする。

(例) 退職時の標準報酬月額が

50万円の方は……36万円

健康保険料：31,680円

介護保険料：5,040円

28万円の方は……28万円

健康保険料：24,640円

介護保険料：3,920円

お知らせ

70歳未満の高額療養費自己負担が見直されました(平成27年1月から実施)

医療にかかる自己負担には限度額があり、その限度額を超えた額は高額療養費として支給されています。

平成27年1月からは、高額療養費の自己負担限度額の区分をさらに細かくして計算されるようになりました。

見直し前の、上位所得者(標準報酬月額53万円以上)の自己負担限度額は増え、一般所得者・低所得者は現行どおりまたは、自己負担限度額は少なくなります。

	月単位の上限額
標準報酬月額 83万円以上	252,600円+(医療費-842,000)×1%
標準報酬月額 53万～79万円	167,400円+(医療費-558,000)×1%
標準報酬月額 28万～50万円	80,100円+(医療費-267,000)×1% (変更なし)
標準報酬月額 26万円以下	57,600円
低所得者(住民税非課税)	35,400円

平成27年度からの「データヘルス計画」に伴い、 下記の保健事業を実施いたします

※実施時期等の詳細については、後日、事業主様あてにお知らせいたします。

- ①60歳以上の世代の医療費適正化のために、電話による保健指導
- ②糖尿病高リスク者の未受診者に対し、疾病の重症化予防のための受診勧奨指導
- ③高血圧高リスク者の未受診者に対し、疾病の重症化予防のための受診勧奨指導

常備薬の斡旋について

「健保だより」にはさんであります「家庭用常備薬の特別斡旋について」をよく読んで申し込んでください。

必ず配送希望住所、お名前をご記入のうえ、返信用封筒(申込用紙にはさんであります)で組合に提出してください。

組合提出期限：平成27年4月17日(金)必着

直接、業者(白石薬品)より発送されます(配送予定日：平成27年5月下旬)。

なお、組合からの補助はありませんのでご注意ください。

夏季契約保養所のご案内

平成27年度の夏季契約保養所は、「伊豆伊東の青山やまと」と「稲取温泉稲取銀水荘」の2カ所とさせていただきます。



健康保険・介護保険の標準報酬・保険料額表

(平成27年3月から適用)

等級	標準報酬 月 額	報酬月額		健康保険保険料 (88%)			特定保険料(再掲) (43.826%)			介護保険保険料 (14%)		
				被保険者	事業主	計	被保険者	事業主	計	被保険者	事業主	計
1	円 58,000	円以上 ~	円未満 62,999	円 2,552	円 2,552	円 5,104	円 1,271	円 1,270	円 2,541	円 406	円 406	円 812
2	68,000	63,000 ~	72,999	2,992	2,992	5,984	1,490	1,490	2,980	476	476	952
3	78,000	73,000 ~	82,999	3,432	3,432	6,864	1,709	1,709	3,418	546	546	1092
4	88,000	83,000 ~	92,999	3,872	3,872	7,744	1,928	1,928	3,856	616	616	1232
5	98,000	93,000 ~	100,999	4,312	4,312	8,624	2,147	2,147	4,294	686	686	1,372
6	104,000	101,000 ~	106,999	4,576	4,576	9,152	2,279	2,278	4,557	728	728	1,456
7	110,000	107,000 ~	113,999	4,840	4,840	9,680	2,410	2,410	4,820	770	770	1,540
8	118,000	114,000 ~	121,999	5,192	5,192	10,384	2,586	2,585	5,171	826	826	1,652
9	126,000	122,000 ~	129,999	5,544	5,544	11,088	2,761	2,761	5,522	882	882	1,764
10	134,000	130,000 ~	137,999	5,896	5,896	11,792	2,936	2,936	5,872	938	938	1,876
11	142,000	138,000 ~	145,999	6,248	6,248	12,496	3,112	3,111	6,223	994	994	1,988
12	150,000	146,000 ~	154,999	6,600	6,600	13,200	3,287	3,286	6,573	1,050	1,050	2,100
13	160,000	155,000 ~	164,999	7,040	7,040	14,080	3,506	3,506	7,012	1,120	1,120	2,240
14	170,000	165,000 ~	174,999	7,480	7,480	14,960	3,725	3,725	7,450	1,190	1,190	2,380
15	180,000	175,000 ~	184,999	7,920	7,920	15,840	3,944	3,944	7,888	1,260	1,260	2,520
16	190,000	185,000 ~	194,999	8,360	8,360	16,720	4,163	4,163	8,326	1,330	1,330	2,660
17	200,000	195,000 ~	209,999	8,800	8,800	17,600	4,383	4,382	8,765	1,400	1,400	2,800
18	220,000	210,000 ~	229,999	9,680	9,680	19,360	4,821	4,820	9,641	1,540	1,540	3,080
19	240,000	230,000 ~	249,999	10,560	10,560	21,120	5,259	5,259	10,518	1,680	1,680	3,360
20	260,000	250,000 ~	269,999	11,440	11,440	22,880	5,697	5,697	11,394	1,820	1,820	3,640
21	280,000	270,000 ~	289,999	12,320	12,320	24,640	6,136	6,135	12,271	1,960	1,960	3,920
22	300,000	290,000 ~	309,999	13,200	13,200	26,400	6,574	6,573	13,147	2,100	2,100	4,200
23	320,000	310,000 ~	329,999	14,080	14,080	28,160	7,012	7,012	14,024	2,240	2,240	4,480
24	340,000	330,000 ~	349,999	14,960	14,960	29,920	7,450	7,450	14,900	2,380	2,380	4,760
25	360,000	350,000 ~	369,999	15,840	15,840	31,680	7,889	7,888	15,777	2,520	2,520	5,040
26	380,000	370,000 ~	394,999	16,720	16,720	33,440	8,327	8,326	16,653	2,660	2,660	5,320
27	410,000	395,000 ~	424,999	18,040	18,040	36,080	8,984	8,984	17,968	2,870	2,870	5,740
28	440,000	425,000 ~	454,999	19,360	19,360	38,720	9,642	9,641	19,283	3,080	3,080	6,160
29	470,000	455,000 ~	484,999	20,680	20,680	41,360	10,299	10,299	20,598	3,290	3,290	6,580
30	500,000	485,000 ~	514,999	22,000	22,000	44,000	10,957	10,956	21,913	3,500	3,500	7,000
31	530,000	515,000 ~	544,999	23,320	23,320	46,640	11,614	11,613	23,227	3,710	3,710	7,420
32	560,000	545,000 ~	574,999	24,640	24,640	49,280	12,271	12,271	24,542	3,920	3,920	7,840
33	590,000	575,000 ~	604,999	25,960	25,960	51,920	12,929	12,928	25,857	4,130	4,130	8,260
34	620,000	605,000 ~	634,999	27,280	27,280	54,560	13,586	13,586	27,172	4,340	4,340	8,680
35	650,000	635,000 ~	664,999	28,600	28,600	57,200	14,243	14,243	28,486	4,550	4,550	9,100
36	680,000	665,000 ~	694,999	29,920	29,920	59,840	14,901	14,900	29,801	4,760	4,760	9,520
37	710,000	695,000 ~	729,999	31,240	31,240	62,480	15,558	15,558	31,116	4,970	4,970	9,940
38	750,000	730,000 ~	769,999	33,000	33,000	66,000	16,435	16,434	32,869	5,250	5,250	10,500
39	790,000	770,000 ~	809,999	34,760	34,760	69,520	17,311	17,311	34,622	5,530	5,530	11,060
40	830,000	810,000 ~	854,999	36,520	36,520	73,040	18,188	18,187	36,375	5,810	5,810	11,620
41	880,000	855,000 ~	904,999	38,720	38,720	77,440	19,283	19,283	38,566	6,160	6,160	12,320
42	930,000	905,000 ~	954,999	40,920	40,920	81,840	20,379	20,379	40,758	6,510	6,510	13,020
43	980,000	955,000 ~	1,004,999	43,120	43,120	86,240	21,475	21,474	42,949	6,860	6,860	13,720
44	1,030,000	1,005,000 ~	1,054,999	45,320	45,320	90,640	22,570	22,570	45,140	7,210	7,210	14,420
45	1,090,000	1,055,000 ~	1,114,999	47,960	47,960	95,920	23,885	23,885	47,770	7,630	7,630	15,260
46	1,150,000	1,115,000 ~	1,174,999	50,600	50,600	101,200	25,200	25,199	50,399	8,050	8,050	16,100
47	1,210,000	1,175,000 ~		53,240	53,240	106,480	26,515	26,514	53,029	8,470	8,470	16,940

★健康保険料の保険料率は、88/1000 (被保険者44/1000、事業主44/1000)

★介護保険料の保険料率は、14/1000 (被保険者 7/1000、事業主 7/1000) (40歳未満および65歳以上は健康保険料のみ)

★「特定保険料(再掲)」は、高齢者医療制度創設に伴う支援金や納付金を賄う財源として、「健康保険料」の中から組合が国に拠出する額を明確にするために区別したものです。

保健事業のご案内

組合員の皆さまの「健康づくり」をバックアップする保健事業の「実施要領」をお知らせします。

特定健診(40歳から74歳の被保険者および被扶養者を対象)を当組合では27年度も引き続き「生活習慣病予防健診」で実施いたします。

	種 目		平成27年度事業内容
疾病予防	特定健診項目を含む (40歳以上の方)	生活習慣病予防健診	35歳以上の被保険者
		家族生活習慣病予防健診	35歳以上の被扶養者
	特定保健指導		生活習慣病予防健診(特定健診)の結果、指導が必要であると判定された方に対し、保健指導を行います。
	インフルエンザ予防接種補助		被保険者および被扶養者で予防接種希望者を対象に、年度内1回に限り3,000円を限度に助成します。 実施期間 平成27年10月1日～28年1月31日 ※インフルエンザ接種代、接種者氏名、接種日、金額、医療機関名が明記された領収書の原本が必要となります。
	腫瘍マーカーの補助	CEA/AFP/CA19-9	満50歳以上の被保険者で希望者を対象に、年度内1回に限り、3,000円を限度に助成します。
		PSA ※一般医療機関で受診の場合のみの補助です ※協定医療機関で受診の場合は基準検査項目に含まれています	年度内に50歳以上の被保険者で希望者を対象に、年度内1回に限り、2,100円を限度に助成します。
保健指導宣伝費	機関誌の発行		「健保だより」を年2回(4月、10月)被保険者全員に配布
	医療費のお知らせ		医療費の実態を認識していただくため、保険証により療養の給付を受けられた方に配布します。 年2回(7月、1月)
	ホームページ http://www.krkenpo.or.jp		使い勝手がよく、わかりやすく、みやすいホームページにいたします。
医療相談	ファミリー健康相談・メンタルヘルスカウンセリング		被保険者および被扶養者の医療・保健等についての電話相談(無料) 専用番号: 0120-877002
体育奨励	夏季契約保養所		P.12～13をご覧ください。

兼松連合健康保険組合の 生活習慣病予防健診(特定健診)基準検査項目

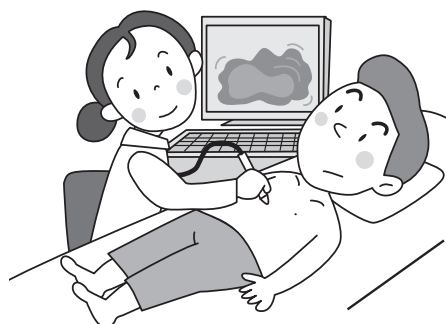
当組合の生活習慣病予防健診には、特定健診の検査項目を盛り込み実施しています。

特定健診対象者 40歳以上の被保険者および被扶養者

検査項目	内 容
一般検査	診 察 問診・聴診・触診
	身体計測 身長・体重・腹囲・標準体重・肥満度・BMI・視力・眼底・聴力
	血圧測定 最高血圧・最低血圧
	尿検査 蛋白・糖・潜血・沈査・ウロビリノーゲン
呼吸器	胸部レントゲン検査
消化器	胃部レントゲン検査(直接) または胃部内視鏡検査
	便潜血検査(2日法)
超音波検査	胆のう・肝臓・腎臓・膵臓・脾臓
循環器	心電図(安静時)
血液検査	赤血球・白血球・ヘモグロビン・ヘマトクリット・MCV・MCH・MCHC・血小板
糖尿病	空腹時血糖・HbA1c

検査項目	内 容
肝機能	GOT・GPT・γ-GTP・総蛋白・総ビリルビン・ALB・LDH・ALP
脂 質	総コレステロール・中性脂肪・HDL コレステロール・LDL コレステロール
膵機能	アミラーゼ
腎機能・痛風	尿素窒素・クレアチニン・尿酸
婦人科 (希望者)	子宮頸がん検診
	乳がん検診
前立腺がん 腫瘍マーカー	PSA 検査 (年度内50歳以上の被保険者を対象)

※ ■ 部分は特定健診項目



平成27年度

協 定 健 診 機 関

生活習慣病予防健診、家族生活習慣病予防健診の実施にあたり、組合が医療機関と「委託契約」を交わし、検査項目、料金、受診手続き等の取り決めを決定する医療機関は下記の通りです。

(医) …医療法人 (財) …財団法人 (社福) …社会福祉法人 (宗) …宗教法人

平成27年4月1日現在

都道府県	※★	医 療 機 関 名	〒	所 在 地	電 話
北海道	※★	札幌フジクリニック	060-0004	札幌市中央区北4条西5丁目1アスティ45・5F	011(261)6811 011(261)6845(予約)
秋 田	※	平鹿総合病院 二次検査は保険診療	013-8610	横手市前郷字ハツロ3番1	0182(33)0630
宮 城	※	(公財)宮城県対がん協会 がん検診センター 二次検査は保険診療	980-0011	仙台市青葉区上杉5丁目7-30	022(263)1535
	※★	(財)宮城県成人病予防協会 中央診療所 胃内視鏡選択の場合、一部負担有り	980-0021	仙台市青葉区中央1-3-1 AER12階	022(263)4050
茨 城		(社福)白十字総合病院 健診センター	314-0134	神栖市賀2148	0299(93)1779
福 島	※	社団医療法人呉羽会 呉羽総合病院健康管理センター 二次検査は保険診療	974-8232	いわき市錦町落合1-1	0246(62)3075
埼 玉	※	(独)地域機能推進機構 さいたま北部医療センター	331-8625	さいたま市北区盆栽町453	048(663)1671
		所沢市市民医療センター 健診費用の一部負担があります 二次検査は保険診療	359-0025	所沢市上安松1224-1	042(998)2081
千 葉	※	市川東病院 (市川東ヘルスクリニック)	273-0034	船橋市二子町631-2	047(332)3181
	※★	(医)社団協友会 船橋総合病院	273-0864	船橋市北本町1-13-1	047(425)1153(直予) 047(425)1151
	※★	柏健診クリニック 健診費用の一部負担6000円(税別)があります	277-0005	柏市柏4-5-22	0120(15)4119 04(7167)4119
東 京	※★	(医)社団潤康会 芝パーククリニック	105-0011	港区芝公園2-4-1 芝パークビルA館2F	03(3434)4485
	※★	(医)財団医親会 海上ビル診療所	100-0005	千代田区丸の内1-2-1 東京海上日動ビル新館3F	03(3212)7610
	※★	(医)財団医親会 多摩海上ビル診療所	206-0034	多摩市鶴牧2-1-1 多摩東京海上日動ビル中央館1F	042(356)2222
		(医療法人社団)青十字会 日比谷国際クリニック	100-0011	千代田区区内幸町2-2-3 日比谷国際ビル地下1階	03(3503)3440
	※★	(医)社団鶴亀会 新宿海上ビル診療所	151-0053	渋谷区代々木2-11-15 新宿東京海上日動ビル4F	03(3299)8900
		(医)社団ケイ・メディカルオフィス テーオーシービル診療所	141-0031	品川区西五反田7-22-17 テーオーシービル2F	03(3494)2491
		(社福)賛育会 賛育会病院健康管理クリニック	130-0012	墨田区太平3-20-2	03(3622)9190
	※★	(独)地域医療機能推進機構 東京高輪病院 二次検査は保険診療	108-8606	港区高輪3-10-11	03(3443)9555
	※★	(医)社団天宣会 汐留健診クリニック 健診費用の一部負担6000円(税別)があります	105-0013	港区浜松町1-17-10	0120(40)1086 03(3432)8888
	※★	(公財)河野臨牀医学研究所附属 北品川クリニック予防医学センター	140-0001	品川区北品川1-28-15	03(3474)1351
	★	(医)社団成山会 楠樹記念クリニック	163-0202	新宿区西新宿2-6-1 新宿住友ビル6F	03(3344)6666
	※★	(医)社団善仁会総合健診センター ヘルチェック新宿西口センター	160-0023	新宿区西新宿3-2-4 新和ビル7F	03(3345)7766
	※★	(医)社団善仁会総合健診センター ヘルチェックレディース新宿	163-0726	新宿区西新宿2-7-1 小田急第一生命ビル26F	03(3345)7766
	※★	(公財)明治安田厚生事業団 新宿健診センター 胃内視鏡選択の場合、一部負担有り	160-0023	新宿区西新宿1-8-3 小田急明治安田生命ビル	03(3349)2731
		(一財)産業医学研究財団 アークヒルズクリニック	107-6003	港区赤坂1丁目12-32 アーク森ビル3F	03(3505)5151

都道府県	※	★	医 療 機 関 名	〒	所 在 地	電 話
東 京		★	(財)ライフプランニングセンター 聖路加メディカルセンターサテライトクリニック 健診費用の一部負担14,040円があります	108-0073	港区三田3-12-12 笹川記念会館11階	03(3454)5068
	※		(医)社団卓秀会 平塚胃腸クリニック	171-0021	豊島区西池袋3-28-1 藤久ビル西2号館6階	03(3984)4316
	※		(医)社団卓秀会 新宿センタービルクリニック	163-0605	新宿区西新宿1-25-1 新宿センタービル5階	03(3346)1151
	※		(医)社団卓秀会 池袋 ^{とうきゅう} 藤久ビルクリニック	171-0021	豊島区西池袋1-18-2 藤久ビル西1号館9階	03(5951)1201
	※	★	医療法人財団三友会 深川ギャザリアクリニック	135-0042	江東区木場1丁目5番25号 深川ギャザリアタワーS棟3階	03(5653)3500
	※		(医)社団ミッドタウンクリニック 東京ダイヤビルクリニック 二次検査は保険診療	104-0033	中央区新川1-28-25 東京ダイヤビル3号館1階	03(5413)0048
	※		(医)社団ミッドタウンクリニック 浜松町ハマサイトクリニック 二次検査は保険診療	105-0022	港区海岸1-2-20 汐留ビルディング2F	03(5413)0049
	※		(医)社団東京桜十字 城山ヒルズクリニック	105-6003	港区虎ノ門4-3-1 城山トラストタワー3F	03(6854)1220
	※		(医)社団東京桜十字 恵比寿ガーデンプレイスクリニック	105-0032	港区恵比寿4-20-3 恵比寿ガーデンプレイスタワー3F	03(6854)1515
		★	(医)社団神和会銀座富士クリニック	104-0061	中央区銀座4-11-2 丸正ビル2F	03(3542)8371
	※	★	(一財)近畿健康管理センター KKCウエルネス 東京日本橋健診クリニック 二次検査未実施	103-0015	中央区日本橋箱崎町5-14 アルゴ日本橋ビル1階	050(3541)2529
神奈川	※	★	(医)社団葵会 川崎南部病院 健康管理センター	210-0822	川崎市川崎区田町2-9-1	044(277)9272
		★	(医)社団善仁会 総合健診センターヘルチェック 横浜東口センター	221-0056	横浜市神奈川区金港町6-20 善仁会金港町ビル2F	045(453)1150
		★	(医)社団善仁会 総合健診センターヘルチェック 横浜西口センター	220-0004	横浜市西区北幸1-11-15 横浜STビル3F	045(453)1150
		★	(医)社団善仁会 総合健診センターヘルチェック レディース横浜	220-0004	横浜市西区北幸1-4-1 天理ビル23F	045(453)1150
	※	★	(医)社団善仁会 総合健診センターヘルチェック ファーストプレイス横浜	220-0011	横浜市西区高島2-7-1 ファーストプレイス横浜6階	045(453)1150
新 潟	※	★	(財)健康医学予防協会 総合健診センター	950-0893	新潟市東区はなみずき2丁目10-35	025(279)1100(バス) 025(279)1110
石 川	※		(独)地域医療機能推進機構 金沢病院 二次検査は保険診療	920-0013	金沢市沖町ハ-15	076(251)1113
	※		公立松任石川中央病院 総合健診センター	924-8588	白山市倉光3丁目8	076(274)5782
福 井	※		(財)福井県予防医学協会	918-8238	福井市和田2-1006	0776(23)4810
静 岡	※	★	(社)志太医師会 志太医師会検診センター 胃内視鏡選択の場合、一部負担有り 二次検査未実施	426-0078	藤枝市南駿河台1-14-2 志太医師会館内	054(645)1678
愛 知	※	★	(医)財団医親会 マリンクリニック	460-0002	名古屋市中区丸の内3-20-17 中外東京海上ビル4F	052(954)8001
	※		(医)愛生会 総合上飯田第一病院 二次検査は保険診療	462-0802	名古屋市中区上飯田北町2-70	052(991)3111
		★	(財)愛知健康増進財団 健康管理センター	462-0844	名古屋市中区清水1丁目18-4	052(951)3919
	※	★	(医)名古屋東栄クリニック	460-0008	名古屋市中区栄2丁目11-25	0120(1082)59 052(201)1111
		★	(一財)近畿健康管理センター KKCウエルネス名古屋健診クリニック 二次検査未実施	460-0012	名古屋市中区千代田3-8-5	050(3541)2267 (5月から)
	※	★	(財)全日本労働福祉協会 東海診療所 胃内視鏡選択の場合、一部負担有り	450-0003	名古屋市中村区名駅南1-24-20 名古屋三井ビルディング新館3階	052(582)0751
三 重	※	★	(一財)近畿健康管理センター KKCウエルネス津健診クリニック 二次検査未実施	514-0051	津市納所町42-1	050(3541)2266

※：一次健診で「胃X線撮影」と「胃内視鏡検査」のどちらかを選択。★：婦人科健診でマンモと超音波のどちらかを選択。

都道府県	※	★	医 療 機 関 名	〒	所 在 地	電 話
滋 賀		★	(一財)近畿健康管理センター KKCウエルネス栗東健診クリニック 二次検査未実施	520-3016	栗東市小野501-1	050(3541)2261
	※	★	(一財)近畿健康管理センター KKCウエルネスひこね健診クリニック 二次検査未実施	522-0007	彦根市古沢町181 近江鉄道ビル2階	050(3541)2265
	※	★	(財)滋賀保健研究センター	520-2304	野洲市永原上町664	077(587)3588
京 都	※	★	(財)京都予防医学センター	604-8491	京都市中京区西ノ京左馬寮町28	075(811)9137
大 阪	※	★	(一財)大阪府結核予防会	541-0045	大阪市中央区道修町4-6-5	06(6202)6667(直通)
	※	★	(医)財団医親会 OBPクリニック	540-0001	大阪市中央区城見2-2-53 大阪東京海上日動ビル4F	06(6941)8686
	※	★	(医)財団医親会 りんくうタウンクリニック	598-0048	泉佐野市りんくう往来北1番地 りんくうゲートタワービル8F	0724(60)1100
			(宗)淀川キリスト教病院 健康管理増進センター	533-0024	大阪市東淀川区柴島1-7-50	06(6324)6530 0120(364)489
	※	★	健康診断 新長堀診療所	542-0082	大阪市中央区島之内1-11-18	06(6251)0501
		★	(医)寿楽会 大野クリニック 二次検査は保険診療	542-0076	大阪市中央区難波2-2-3 御堂筋グランドビル7階	06(6213)7230
	※	★	(一財)近畿健康管理センター KKCウエルネス新大阪健診クリニック 二次検査未実施	532-0011	大阪市淀川区西中島6-1-1 新大阪プライムタワー7階	050(3541)2262
	※	★	コーナンメディカル 鳳総合健診センター	593-8324	堺市西区鳳東町4-401-1	072(260)5555
	※	★	(社医)生長会 ベルククリニック	590-0985	堺市堺区戎島町4丁45-1 ホテルアゴラリージェンシー堺11F	072(224)1717 0120(84)1029
	※	★	健保連大阪中央病院 健康管理センター	530-0001	大阪市北区梅田3-3-30	06(4795)5500
			社会医療法人きつこう会 多根クリニック	552-0007	大阪市港区弁天1-2 オーク200 2番街6階	06(6577)1881
	※		(医)一翠会 一翠会千里中央健診センター	560-0082	豊中市新千里東町1-5-3 千里朝日阪急ビル8F	06(6872)5516
	※	★	船員保険大阪健康管理センター	552-0021	大阪市港区築港1丁目8番22号	06(6576)1011
	※	★	(一財)近畿健康管理センター KKCウエルネスなんば健診クリニック 二次検査未実施	556-0011	大阪市浪速区難波中1-10-4 南海野村ビル10F	050(3541)2263
	※		(医)健昌会福島健康管理センター	553-0004	大阪市福島区玉川2-12-16	06(6441)6848 06(6441)6074
兵 庫	※		(財)順天厚生事業団	650-0017	神戸市中央区楠町3-3-13	078(341)7114
	※	★	(一財)近畿健康管理センター KKCウエルネス神戸健診クリニック 二次検査未実施	651-0086	神戸市中央区磯上通8-3-5 明治安田神戸ビル12階	050(3541)2264
岡 山			大ヶ池診療所	705-0003	備前市大内571-1	0869(64)4648(施) 0869(66)0101(巡)
香 川			(独)地域医療機能推進機構 りつりん病院 二次検査は保険診療	760-0073	高松市栗林町3-5-9	087(862)9714
福 岡	※		福岡赤十字病院	815-0082	福岡市南区大楠3-1-1	092(521)1211
	※	★	(医)親愛 天神クリニック	810-0001	福岡市中央区天神2-12-1 天神ビル3F	0120(5290)41 092(721)3571
	※	★	(医)親愛 ステーションクリニック	812-0012	福岡市博多区博多駅中央街1-1 エキサイド博多3F	092(441)5448
	※	★	(社医)天神会 新古賀クリニック健康管理センター 二次検査は保険診療	830-8522	久留米市天神町106-1	0942(35)3170
	※	★	(財)平成紫川会 社会保険小倉記念病院健康管理センター	802-8555	北九州市小倉北区浅野3-2-1	093-551-3255 0120-001-174

※：一次健診で「胃X線撮影」と「胃内視鏡検査」のどちらかを選択。★：婦人科健診でマンモと超音波のどちらかを選択。

協定医療機関で受診の場合

種類	対象者	健診の費用	受診の手順
生活習慣病 予防健診	35歳以上の 被保険者	全額 組合負担 	①個人または事業所で予約。 ②予約時(保険証を確認し、兼松連合健康保険組合の加入者であることを告げる)、健診希望日・氏名・事業所名・保険証の記号番号を告げ予約してください。 ③健診当日、必ず保険証をご持参願います。 ※医療機関窓口では、当日、問診票等と併せて健康保険証の確認がされます。 ④健診後、組合が協定している健診項目での受診の場合は、費用の徴収はありません。万一、費用の徴収を求められた場合は組合に連絡してください。 ただし、オプションで検査を追加された場合は、費用の請求があります(また、オプション以外で、一部自己負担金が発生する医療機関があります。P8～10参照)。 ⑤後日、健診結果が受診者に届く。 ⑥結果内容より、「二次検査」の指示を受けた場合は、速やかに予約をとり「二次精密検査受給申請書」を組合に提出してください。 ※「二次検査」についての詳細は、下記「二次検査の目的」をご覧ください。
家族 生活習慣病 健診	35歳以上の 被扶養者		

二次検査の目的

生活習慣病の早期発見と早期治療のために、生活習慣病予防健診後の二次検査を積極的に受診してもらうことです。

【対象者】

一次健診を協定または一般医療機関で受診した結果、判定が「要精密検査」、「要再検査」の方

【対象外】

二次検査受診前に当該判定のあった項目で、すでに通院(治療継続中)の方
生活習慣病予防健診の検査項目以外のオプション検査

【二次検査として認められないもの】

紹介状、文書代、保険点数で認められない材料等

【特例】

一次健診と別の医療機関で受診する場合(二次検査ができない医療機関の場合等)は、事前に当組合に問い合わせください。
※事前の連絡がなく、二次精密検査受診後申請があった場合、承認できない場合がありますのでご注意ください。

【受診方法】

一次健診後、二次検査の指示を受ける。

二次検査の予約をとり、二次精密検査申請書を組合へ提出。

二次検査受診……検査費用は組合が全額負担いたします。

二次検査としての組合の助成はこれで終了です。

一般健診医療機関で受診の場合

種類	対象者	健診の費用	受診の手順
生活習慣病 予防健診	35歳以上の 被保険者	助成金 30,000円 (上限) 	①個人または事業所で予約の上、受診してください。 ②組合への、健診受診に関する申請書の提出は必要ありません。 ③健診後、費用は全額立て替えて支払ってください。 ④健診費用の請求先 ⇒ 健康保険組合 「健診費用助成金請求書」に a) 領収書 b) 健診結果(写)を添えて提出してください。 ⑤結果内容より、「二次検査」の指示を受けた場合は、速やかに予約をとり「二次精密検査受給申請書」を組合に提出してください。 ※「二次検査」についての詳細は、上記「二次検査の目的」をご覧ください。
家族 生活習慣病 健診	35歳以上の 被扶養者		

夏季契約保養所のご案内

より多くの方にご利用いただくために、被保険者・被扶養者とも「青山やまと」と「稲取銀水荘」のどちらか1カ所（2泊まで）のご利用とさせていただきます。

1 利用者

当組合の「被保険者とその被扶養者」および「その他の家族」といたします。ただし、「その他の家族」の方には、「組合の利用補助」はありません。全額自己負担となりますので、あらかじめご承知おきください。

2 利用上の制限

夏季契約保養所は当組合の「被保険者とその被扶養者」の保養施設であるため、被保険者とその被扶養者が同行しない「その他の家族」のみのご利用は承認いたしません。

3 利用の申込者（被保険者）

「夏季契約保養所利用申込書」を組合にご提出ください。用紙は当組合のホームページからプリントアウトしてください。

4 申込受付期間

平成27年5月11日(月)から

青山やまと
稲取銀水荘

平成27年8月21日(金)まで

平成27年8月21日(金)まで

5 利用者の決定（抽選）

(1)募集「夏季契約保養所利用事前申込書」を5月11日(月)から5月29日(金)までに組合にご提出ください。

ただし「事前申込書」は被保険者1人につき2件までとさせていただきます。

「夏季契約保養所利用事前申込書」は組合のホームページからプリントアウトすることができます。

(2)抽選 6月1日(月)

抽選に当選された方には、「保養所利用決定通知書」と「夏季契約保養所利用申込書」を送付しますので、「夏季契約保養所利用申込書」を6月12日(金)までに組合にご提出ください。

(3)6月12日(金)までに「夏季契約保養所利用申込書」が到着しない場合は、「当選された権利」を放棄されたものとして「一般申し込み」に振り替えますので、ご承知おきください。

6 抽選日（6月1日）以降の利用申込について

6月5日(金)からは、通常のとおり「空室」があれば先着順に受け付けます。

ただし、抽選により利用が決定している方は除きます。

7 継続利用

連続した宿泊は「2泊」までとします。

8 利用者の一部負担金

	利用区分	一部負担金
青山やまと	(1)被保険者	8,640円
	(2)被扶養者 大人	8,640円
	(3)被扶養者 小学生6～12歳	6,050円
	(4)被扶養者 3～5歳	4,320円
	(5)被扶養者 3歳未満	3,240円
	(6)その他家族 大人	18,000円
	(7)その他家族 3歳～小学生	12,600円
	※入湯税 「一部負担金」の他に、大人・小人（6歳以上）1人1日150円 3歳未満児で食事・寝具共に不要でも、施設利用料として3,240円が必要です。	

	利用区分	一部負担金
稲取銀水荘	(1)被保険者	9,720円
	(2)被扶養者 大人	9,720円
	(3)被扶養者 小学生	6,480円
	(4)被扶養者 3歳～未就学児	4,630円
	(5)その他家族 大人	18,000円
	(6)その他家族 3歳～小学生	12,600円
	※入湯税 大人のみ:150円 3歳未満児の ①食事不要・寝具利用は定員内の場合は無料（事前連絡） ②食事・寝具共に不要は無料となります。（利用人数により要相談）	

9 利用の取り消し

(1)限られた期間に、より多くの方にご利用いただくため、キャンセルされる場合は、「利用日の7日前」までに、組合にご連絡ください。

(2)ペナルティー（利用申込者負担）

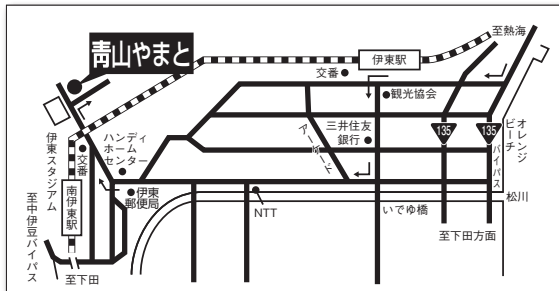
「利用日の当日」と「利用日の前日」のキャンセルには、「一部負担金相当額×申込人数分」をキャンセル・チャージとして、ご負担いただきますので、あらかじめご承知おきください。

●利用日の当日キャンセル…一部負担金の100%×人数 ●利用日の前日キャンセル…一部負担金の50%×人数

10 「空き部屋」状況の「お問い合わせ」は組合に

契約期間中の「申込の受付」と「利用状況の把握」は組合が一元的に管理します。ホテルのフロントにお尋ねになられましても、ホテルの「営業用の空室状況」の回答となりますので、お間違いのなきようお願い申し上げます。

伊豆伊東 せいざん 青山やまと



お部屋、大浴場から伊東の海と街を望む小高い丘に建つ和風旅館。木々に囲まれた露天風呂と食事が自慢の宿。5つの浴場は全て源泉100%掛け流しです。

付近の観光

- 海水浴場…伊東オレンジビーチ
- イルカと遊べる「ドルフィンファンタジー」
- 池田二十世紀美術館 ●大室山
- 伊豆シャボテン公園 ●城ヶ崎海岸

所在地 静岡県伊東市岡203
建物 鉄骨鉄筋7階・客室全42
電話 0557 (37) 3108 F A X 0557 (32) 0500
URL <http://www.yamatokan.co.jp/>
当組合のホームページからリンクしています。
E-mail mail@yamatokan.co.jp

開設期間 平成27年7月18日(土)～8月26日(水)まで

定員 4人・1室(和)／日
チェックイン 14:00 (17:00以降になる場合は連絡してください)
チェックアウト 11:00

食 事 [夕食]和食会席

(※宿泊当日の17:00までに到着の場合、食前酒、止肴、デザートは三種の中から選べます)

[朝食]和食または洋食が選択できます。

(※幼児はお子様料理)

最寄駅 JR伊東線 伊東駅 タクシー約10分

ホテル送迎 (事前連絡要) 有ります。

伊東駅発 13:30～17:30間

各時間の00分、30分毎に、定時運行

施設発 8:30～12:00間

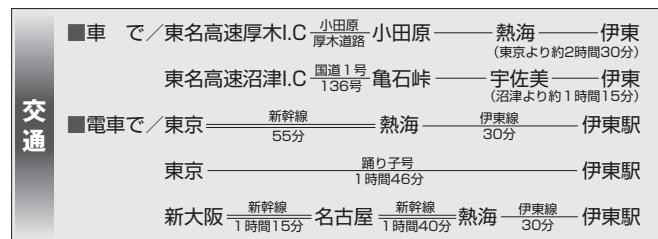
温 泉 アルカリ性単純泉

大浴場・露天風呂・家族風呂 (予約制 無料)

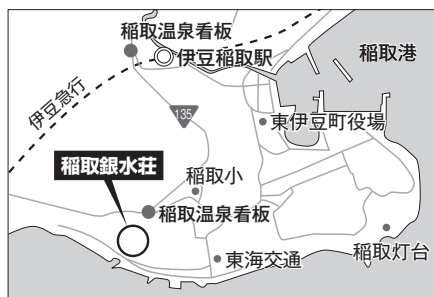
「源泉かけ流し」(季節により湯温調整のため差し水をする場合があります)

入湯税 大人・小人(6歳以上) 1日150円をご負担ください。

駐車場 45台



稲取温泉 稲取銀水荘



伊豆東海岸に位置し、客室は全てオーシャンビュー。「おもてなしの心」をモットーに純和風の落ち着いた館内でお客様がお寛ぎいただけるサービスを心がけております。太平洋を一望できる露天風呂での入浴は最高です。

所在地 静岡県賀茂郡東伊豆町稲取1624-1
電話 0557 (95) 2211 F A X 0557 (95) 0163
URL <http://www.inatori-ginsuiso.jp>

開設期間 平成27年7月18日(土)から8月26日(水)まで

定員 5人・1室(和)／日

チェックイン 14:00

チェックアウト 10:00

食 事 [夕食]会席料理 部屋または食事処(当日ご案内)

[朝食]和食 部屋または食事処(当日ご案内)

最寄駅 伊豆急行「伊豆稲取駅」よりタクシー約5分

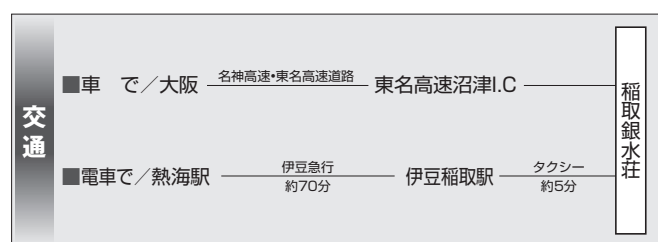
送 迎 伊豆稲取駅より (予約不要) 13:17～18:00

温 泉 大浴場・露天風呂

入湯税 大人150円

施設 エステサロン・東洋式整体・ガーデンプール等

駐車場 100台



付近の観光

- 伊豆アニマルキングダム●城ヶ崎海岸
- 伊豆河津バガテル公園●熱川バナナワニ園
- 伊豆テディベアミュージアム
- 池尻ウキウキビーチ(徒歩約5分)



平成29年度までの3年間で試行期間に

データヘルス計画は、みなさんの医療費データと特定健診データを分析したうえで事業を企画し（Plan）、実施します（Do）。実施した事業については、そのままにせず検証を行い（Check）、次年度の事業の修正につなげ（Act）、年度ごとにPDCAサイクルを回していきます。

第1期は平成29年度までの3年間です。そして、平成30年度から、第3期を迎える特定健診・特定保健指導の実施計画と合わせて策定していくことになっています。平成29年度までの3年間は、健保組合にとっていわば“試行錯誤を重ねてレベルアップを図る期間”です。

的・効率的な事業運営が求められています。そこで期待されているのがデータヘルス計画です。しかし、これまでとまったく違う事業を始めるわけではありません。引き続き、健診をはじめとした健保組合の事業を積極的にご活用ください。



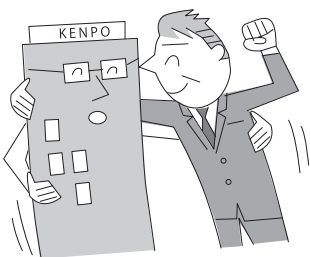
平成27年度は、健保組合の「データヘルス計画」実施元年です。今後、高齢化によってますます増加していく医療費に対応するため、健保組合にはより効果

いよいよデータヘルス計画が始まります！

データヘルス計画で何が変わる？

1 健保組合と事業主が協働（コラボヘルス）

被保険者は、1日の大半を職場ですごします。そのため、保健事業に参加しやすい環境づくりや禁煙環境の整備など、事業主にも協力してもらうことが不可欠です。これからは、健保組合と事業主がコラボして進める健康づくり事業を展開していきます。

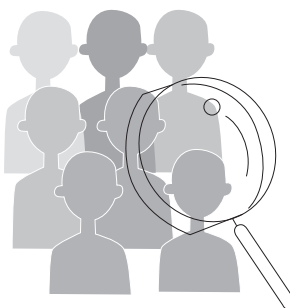


2 より説得力のある情報を提供

健診の結果や生活習慣は人それぞれで、ある人に効果的なアプローチが別の人も効果的であるとは限りません。これからは、健診データに基づいて、一人ひとりの健康意識をより喚起させる情報を提供していきます。



3 健保組合の課題を解決する事業を推進



「健診を受けていない被扶養者が多い」「治療が必要なのに受診していない」「ジェネリック医薬品への切り替え率が低い」——

こうした課題の解決は、引き続き重要です。データ分析によって課題を明らかにし、効果的な事業を行っていきます。

これまでの保健事業を大きく変えるものではありません！

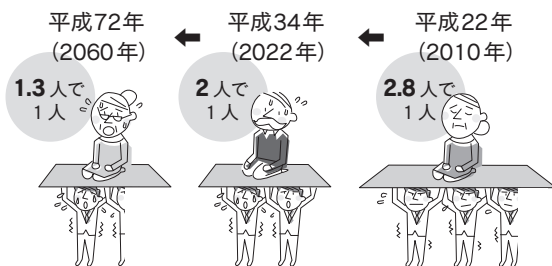
データヘルス計画は、これまで健保組合が行ってきた保健事業を振り返り、“できていること”と“できていないこと”を明らかにしたうえで、課題に対応するため、これまでの事業をレベルアップするものです。

そのため、みなさんには引き続き当健保組合の保健事業をご活用いただくことが重要です。健診の受診をはじめ、保健事業をフル活用して健康づくりにお役立てください。

医療保険制度改革の動向に注目

日本では少子高齢化が急速に進み、平成34(2022)年には働き手2人で1人の高齢者を支えることになると推計されています。

政府は増加する社会保障費と財源のバランスをとり、持続可能な社会保障制度を確立するため、社会保障制度改革を推進しています。今年の通常国会に提出される医療保険制度改革関連法案では、後期高齢者支援金の全面総報酬割への変更などが盛り込まれ、健保組合にも対応が求められています。



(日本の将来推計人口・平成24年1月推計／出生中位推計の場合)

これまで以上の
高齢者医療への財政支援が、
健保組合に求められる

今回の医療保険制度改革関連法案には、国民健康保険の財政安定化を図るために3400億円の国費を投入することが盛り込まれ、その財源は、消費増税のほか、健保組合などからの後期高齢者支援金への全面総報酬割の導入によって捻出するとされています。

後期高齢者支援金は、75歳以上が加入する後期高齢者医療制度に、健保組合など現役世代が拠出

医療保険制度改革関連法案の主な内容

■健保組合に関わる事項

- 後期高齢者支援金を段階的に全面総報酬割へ変更
- 保険料率上限の引き上げ(12%→13%)
- 標準報酬月額上限の引き上げ(121万円→139万円)
- 紹介状なしで大病院を受診した患者の定額負担(5,000～1万円程度)を導入
- 入院時の食事代を260円から460円へ段階的に引き上げ
- 保険外併用療養費制度の中に「患者申出療養(仮称)」を創設

■国民健康保険に関わる事項

- 国民健康保険の都道府県への移管
- 国民健康保険への財政支援に3,400億円の公費投入

する支援金で、現在3分の1を総報酬割、3分の2を加入者割で算出しています。これを全面総報酬割に変更すると報酬の高い健保組合などからの拠出が増え、健保組合全体では約1500億円負担が増加する見通しです。

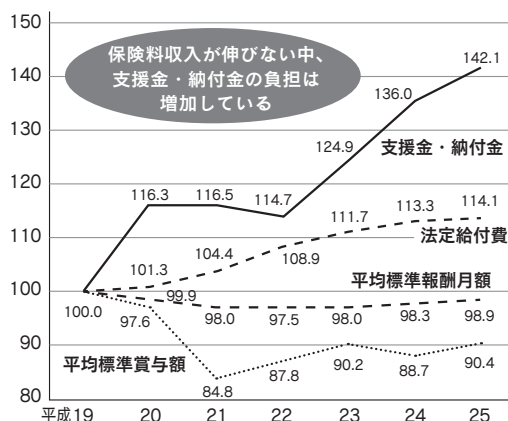
また、健保組合が設定する保険料率の上限を引き上げるほか、標準報酬月額の上限を高くし、報酬の高い人がより多くの保険料を負担する内容が盛り込まれています。

健保組合の厳しい財政運営

このように高齢者医療制度へのさらなる財政支援が求められていますが、健保組合の財政は、非常に厳しい状況となっています。

被保険者の平均標準報酬月額や平均標準賞与額

●1人当たり平均標準報酬月額、平均標準賞与額、法定給付費および支援金・納付金の推移



(注1) 平成19～24年度までは決算、25年度は決算見込の数値である。

(注2) 平成19年度を「100」とした伸び率の推移である。

健康保険組合連合会「平成25年度決算見込の概要」

が低迷し健保組合の保険料収入が増加しない中で、高齢者医療制度への支援金・納付金は大幅に増え、健保組合の財政を圧迫しています。

現役世代の負担軽減を

健保組合が財政難になれば、みなさんからの保険料を引き上げざるを得ません。健康保険組合連合会が公表した平成25年度決算見込によると、全健保組合平均の被保険者1人当たり年間保険料負担は、前年度より2万1920円増加し、平成19年度と比べると7万7968円も増加しています。健康保険組合連合会と健保組合は、現役世代が多く加入する健保組合の負担軽減を求め、高齢者医療制度の負担構造の見直しを訴えています。

みなさんの保険料負担にも関わる内容ですので、今後の医療保険制度改革の動きに注目してください。

うちのおばあちゃんも ジェネリック医薬品に変えました

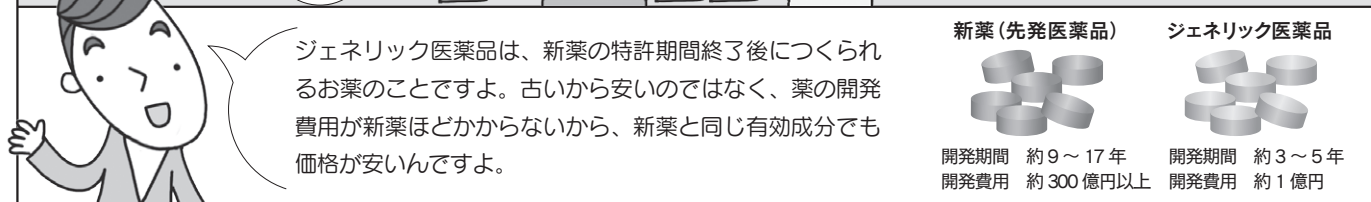
ジェネリック医薬品
で節約を。



安い薬って
古いお薬
なんじゃないの？

価格の安いジェ
ネリック医薬品
にしたら
医療費節約が
できそうだね？

おばあちゃん
のお薬たくさ
んあるね。



ジェネリック医薬品は、新薬の特許期間終了後につくられ
るお薬のことですよ。古いから安いではなく、薬の開発
費用が新薬ほどかからないから、新薬と同じ有効成分でも
価格が安いんですよ。



承認審査のとき、
新薬の品質と
同等かどうかを
厳しく審査して、
問題のない医薬品
だけが承認され
るらしいわよ。

でも…
安い原料が
使われたり
しているんじ
ゃないの？



ジェネリック医薬品も、新薬と同じように、基準に適合した
工場で作ることができないし、出荷後の品質検査もちゃ
んと行われているよ。

万が一、重大な副作用があったときは、新薬と同じように「医
薬品副作用被害救済制度」の対象となるんだよ。

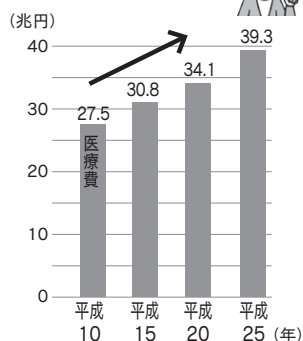
でも…
ジェネリック
医薬品って、
安全なの？



あら、
ほんと！
今度相談して
みようかしら

そういえばさ…
駅前の薬局に
イケメンの
薬剤師さんが
いるのよ。

●概算医療費の推移

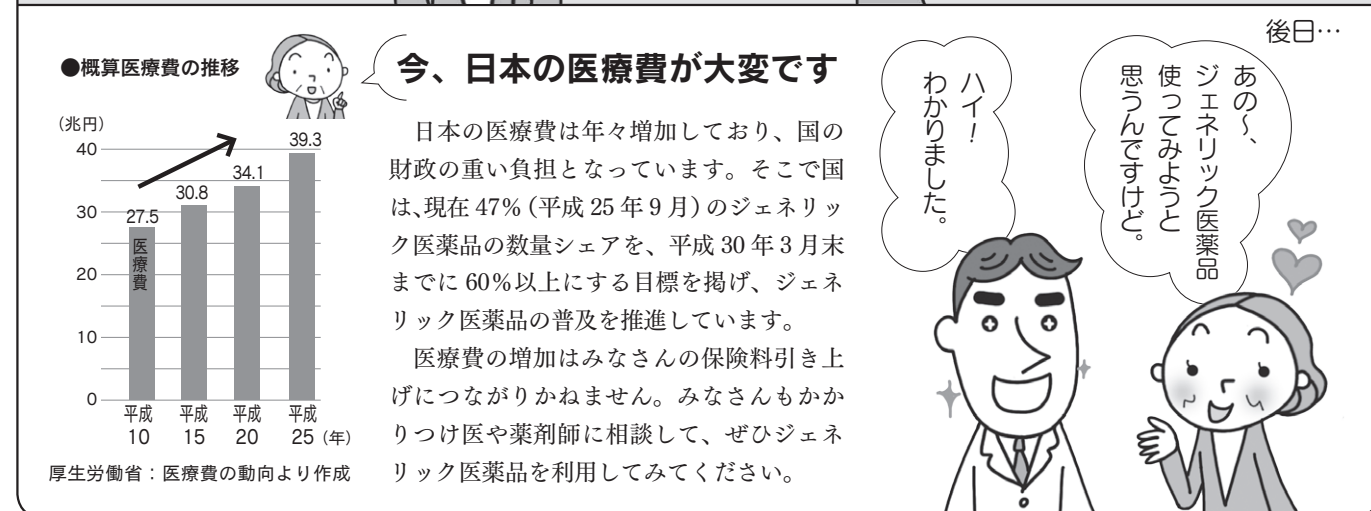


厚生労働省：医療費の動向より作成

今、日本の医療費が大変です

日本の医療費は年々増加しており、国の
財政の重い負担となっています。そこで国
は、現在 47% (平成 25 年 9 月) のジェネリッ
ク医薬品の数量シェアを、平成 30 年 3 月末
までに 60% 以上にする目標を掲げ、ジェネ
リック医薬品の普及を推進しています。

医療費の増加はみなさんの保険料引き上
げにつながりかねません。みなさんにもか
かりつけ医や薬剤師に相談して、ぜひジェネ
リック医薬品を利用してみてください。



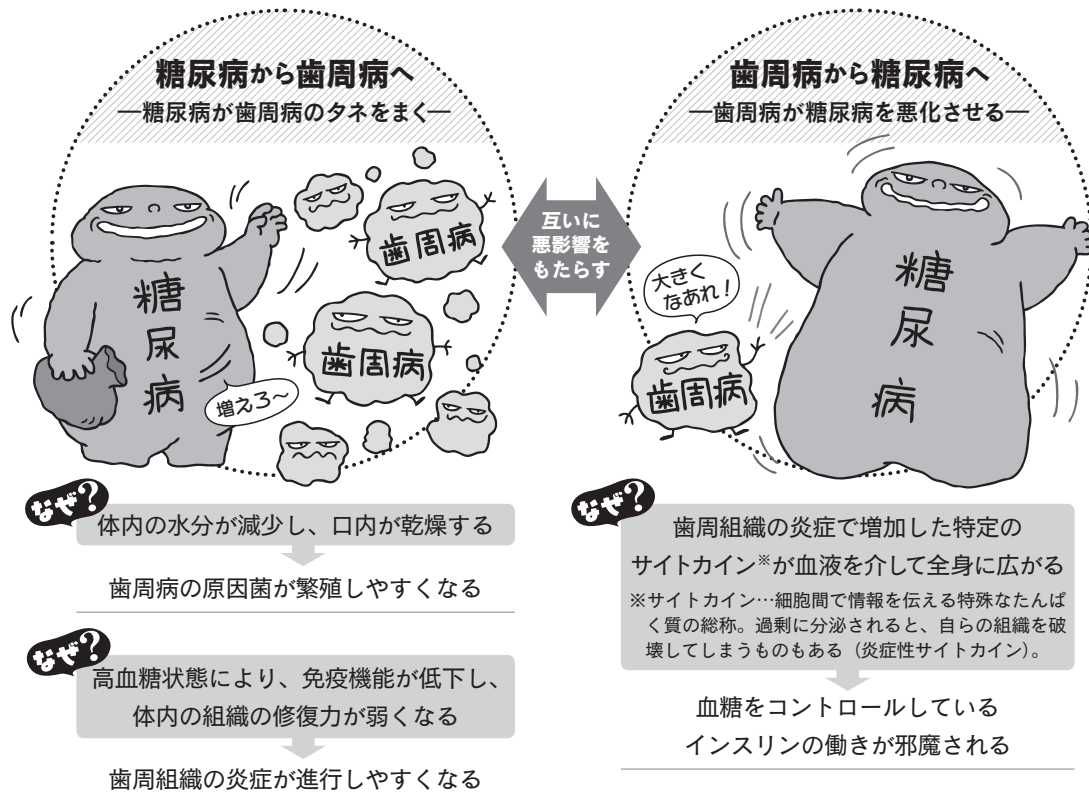
ハイ！
わかりました。

あの、
ジェネリック医薬品
使ってみよう
と思うんですけど。

後日…

相互に悪影響をもたらす、糖尿病と歯周病

糖尿病は、血糖値の高い状態が続くことで、全身のさまざまな場所で血管障害を起こす病気です。一方、歯周病は、細菌感染によって歯周組織に炎症が起こり、歯を支えている顎の骨がなくなっていく病気です。一見、関係ないように思える2つの病気ですが、実は互いに悪影響をもたらしています。



監修 株式会社製作所 横浜健康管理センター 澁谷 智明

糖尿病と関係が深い 歯周病

歯周病は、口の中だけのことにとどまりません。心血管疾患、呼吸器感染症、早産・低体重児出産、骨粗しょう症、メタボリックシンドロームなど、さまざまな全身疾患と関連性があるといわれています。とくに、患者が増加傾向にある糖尿病とは、深く関係しています。

まずは、歯周病対策を習慣に

歯周病を治療すると、糖尿病が改善することがわかってきています。もちろん、すでに血糖値に異常がある場合は、医師や保健師などの指導を受けて血糖コントロールを始めることが必要ですが、ふだんから歯周病対策を習慣にしておくことで、糖尿病の予防や症状改善にもつながります。

歯周病の原因は「プラーク※(歯垢)」

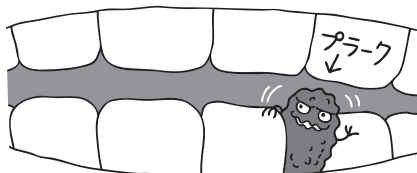
毎日きちんとみがき、ときにはプロの手を借りよう!

※プラーク…歯の表面に付着している白いネバネバした物質で、細菌の塊。

ポイント① 歯ブラシだけでは歯と歯のすき間のプラークは落としきれません。フロスや歯間ブラシも使いましょう。

ポイント② 口の中をよく観察し、こんなときは歯科で検査をしましょう。

朝起きたとき、口の中がネバネバする／
歯みがきで出血する／硬いものが噛みにくい／口臭が気になる／歯肉がときどき腫れる／歯肉が下がり、歯と歯の間にすきまができた／歯がグラグラする



ポイント③ 痛みがなくても、半年に1度は歯科で歯のクリーニングを受けましょう。

歯周病を「たかが歯ぐきの病気」と捉えず、
全身の健康を守るために、日頃のお口のケアを行いましょう。

糖尿病

わが国には、糖尿病の有病者が約950万人、予備群が約1100万人もいると推計されています。「美食家がかかる病気」「糖尿病家系の人がかかる」といった思い込みは捨てて、誰もがかかる可能性があるこの病気について、正しい知識をもちましょう。

1 特定健診ではこの項目をチェック

糖尿病に関しては、特定健診の左の3つの項目に注目してください。正常の範囲内であっても、数値が徐々に高くなっていないか、チェックしておきましょう。

●空腹時血糖

保健指導判定値 100mg/dL 以上

受診勧奨判定値 126mg/dL 以上

空腹時の血液中のブドウ糖の量を測定します。この値が高い人は糖尿病のおそれがあります。

●HbA1c (NGSP 値)

保健指導判定値 5.6%以上

受診勧奨判定値 6.5%以上

過去1～2カ月間の血糖の状態を知ることができる血液検査です。この値が高い人は糖尿病のおそれがあります。

●尿糖

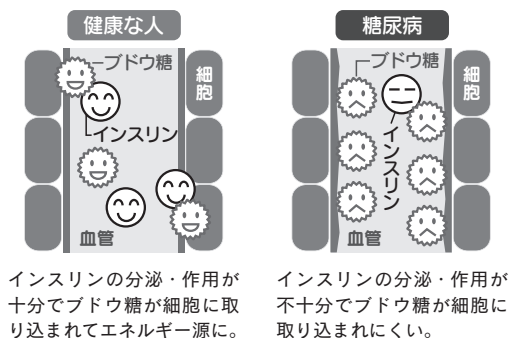
基準値 陰性(－)

尿に糖が含まれているかを検査します。陽性(+)の場合は糖尿病のおそれがあります。

2 糖尿病ってどういう病気？

糖尿病は、血液中のブドウ糖(血糖)が多くなる病気です。健康な人の場合、食後に増えた血液中のブドウ糖は「インスリン」というホルモンによって体内に取り込まれ、エネルギー源となります。糖尿病になると、インスリンの量が少なかったり効きが悪かったりして、血液中のブドウ糖が体内に取り込まれず、血糖値が高いままとなります。

初期はとくに症状はありませんが、徐々に血管や神経が傷つき、さまざまな合併症を引き起こすのが糖尿病のこわいところ



3 糖尿病を予防するには

糖尿病の多くは、糖尿病になりやすい体質(遺伝的素因)に、食べすぎ・運動不足・ストレスといった生活習慣(環境因子)が加わって発症します。これだけポピュラーな病気ですから、誰しも遺伝的素因を多少は持っていると考えておいたほうがよいでしょう。

発症の引き金を引いてしまわないよう、左のチェックを参考に、生活習慣を見直してみよう。

糖尿病を招きやすい生活習慣チェック

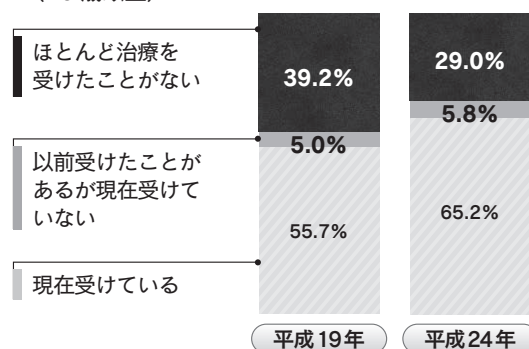
- ☐ 食事時間が不規則
- ☐ 脂っこいものをよく食べる
- ☐ お酒をたくさん飲む
- ☐ 甘いものをよく食べる
- ☐ 野菜や海藻類をあまり食べない
- ☐ 運動不足である
- ☐ ストレスがたまっている
- ☐ ゆっくり休めていない

※ここでは2型糖尿病について解説しています。

糖尿病の治療を受けない人、 中断してしまう人がまだ多くいます

厚生労働省の調査では、無治療の人、治療を中断してしまう人は減少傾向にありますが、それでも糖尿病が強く疑われる人の3分の1を占めています。「とくに症状がないから」「通院の時間がとれない」「医療費負担が重い」「食事制限に疲れた」など、さまざまな理由があると思いますが、無治療の期間が長くなると合併症の危険性がとても高くなります。継続は力なりです。がんばりすぎず、糖尿病の治療を続けていくことが大切です。

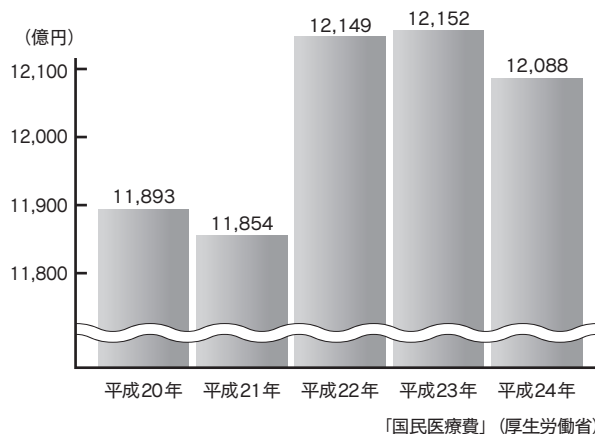
●糖尿病が強く疑われる人における治療の状況 (20歳以上)



平成24年「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)

糖尿病の医療費の推移

わが国の糖尿病医療費は増加傾向にあり、平成24年には1兆2,088億円もかかっています。重症化して合併症を起こすと、高額な医療費がかかりますので、早いうちに食い止めることが医療費適正化につながります。



4 もしも高血糖といわれたら

糖尿病は、はじめが肝心です。健診で高血糖が見つかったら、かかりつけ医に相談しましょう。定期的に血糖値をチェックして、食事や運動など日常生活についての指導を受けます。糖尿病の治療は、まずは「食事療法」と「運動療法」で、肥満を解消して血糖値を適正にコントロールすることをめざします。さらに必要な場合は「薬物療法」が行われます。初期には症状がないため放置しがちですが、この段階で治療を始められるかどうかで、その後大きな差が出ます。

5 重症化するとどうなるの？

し 神経の
糖尿病神経障害

神経が傷つき手足がしびれたり、痛みを感じなくなる

め 目の
糖尿病網膜症

目の網膜の血管がもろくなり、最悪の場合、失明する

じ 腎臓の
糖尿病腎症

腎臓の血管がもろくなり、尿が作れなくなると人工透析が必要に

え 壊疽

血管と神経がもろくなり、足指などが膿んでただれ、切断の原因に

の 脳卒中

脳の血管が詰まったり破れたりして、麻痺などの後遺症を招く

き 虚血性心疾患

心臓の血管が詰まり、命に関わる発作を招く

なんでも探検隊が行く

和紙すき体験

手すき和紙づくりは、稲作が終わった農閑期にとれる楮などを利用して行われてきたものです。古来より受け継がれてきた、日本の手わざを体験してみましょう。

和紙すき体験 START!

1

★この体験は、溜めすきという手法で、楮の代わりにパルプを使って行います。

水槽の中のパルプをよくとかした水を、すのこ^注に汲み入れます。パルプがすのこに均一に広がるようにゆすりながら、すのこの底にパルプだけを残すようにして、水は水槽に流し捨てます。すのこにパルプの膜ができるように、何回か繰り返します。 注) 写真で手にしている、木や竹で作った浅い箱状の紙をすく道具。



パルプをすのこにならすのが難しい!

こんなところが 魅力

子どもから大人まで、家族みんなで楽しめます。

できた和紙のハガキやしおりは、実用的に使えます。

手づくり和紙の優しい手ざわりや風合いに、心が癒されます。



和紙の材料となる楮

細川紙の職人さん。流しすきという手法で、「すき船」とよばれる水槽を使ってすきます。



ユネスコ無形文化遺産に 「和紙：日本の手漉き和紙技術」が登録!

登録されたのは、細川紙（埼玉県）、本美濃紙（岐阜県）、石州半紙（島根県）の3つ。いずれも伝統的な技術が引き継がれ、地域とのつながりを育んでいることが認められたことにより、登録に至りました。

これらはすべて、クワ科の楮だけを原料としてつくられています。

楮の長い繊維が絡み合った和紙は非常に丈夫で、1300年前につくられた紙が現存しているほどです。

2

できたパルプの膜をすのこから外し、乾かします。飾りをすき込む場合は、すのこを外してから、パルプの膜に草花などをのせ、もう1枚の膜を上からのせてはさみます。



3

乾燥させたら、できあがり!

※当日の持ち帰りはできません。後日郵送してもらえます。

日本各地で伝統の 和紙づくりが 楽しめます

日本各地に、その土地に伝わる和紙づくりを体験できる工房などがあるので、チェックしてみましょう。

取材協力 ● 埼玉伝統工芸会館 ☎ 0493-72-1220 (代) <http://saitamacraft.com/>