

兼松連合 健保だより



平成30年度 予算報告



この冊子をご家庭に、お持ち帰りください

当組合のホームページ <http://www.krkenpo.or.jp>

健康を意識した毎日ぞ！



理事長就任のご挨拶

兼松連合健康保険組合

理事長 森 裕賀

昨年12月の組合会議員の改選にともないまして、再び理事長に就任いたしましたので、ここにご挨拶を申し上げます。また、新たに次の三年間の議員にご就任いただいた方々をご紹介させていただきます。

さて、日本が直面している大きな社会環境の変化の一つとして少子高齢化の問題があげられ、高齢者の医療費や社会保障費の負担が社会問題となつていきます。例えば、働く人の平均年齢は1970年代と比べると約7歳高くなつており、年齢が高くなるほど健康リスクは増加し、その一方で労働生産性が低下することから、企業経営者にとっても、働く人の健康づくりに取り組む重要性が高まっているといえます。

これらの状況を背景に、「日本再興戦略」が5年前に閣議決定され、健康保険組合には「データヘルス計画」の策定と実施が義務付けられてまいりました。この取り組みは、健診結果や医療費データを有効活用し健保組合が実施する保健事業の

効果を高め、疾病予防や健康増進につなげるのが目的です。しかし、この計画で目指しているのは、単に健康を守り医療費を減らすことだけではありません。大きな目標は、働く人とその家族の健康を守ることで職場の生産性を高め、高齢化や人口減少を乗り切るために社会全体の活力を維持することです。

兼松連合健保組合は、加入者皆さまの健康づくりのため、事業主様企業と手を携えて保健事業に積極的に取り組んで参ります。そして加入者皆さまにおかれましても、健康を常に「意識」して生活を送っていただきたいと思います。私ごとですが、スポーツは特にしておりませんが、毎日、筋力トレーニングを行い、エスカレーターは使わず階段を使うなど日々の生活の中で運動することを心がけております。また自宅近辺が下町なので、休日にはぶらぶらと歩いて散策したりしております。加入者の皆様も、ご自身で工夫しながら健康づくりに取り組んで頂きたいと思ひます。

兼松連合健康保険組合 組合会議員の方々をご紹介します。

任期満了に伴い、組合会議員（14名）の改選が行われ、次の方々が就任されました。（敬称略）尚、任期は2017年12月15日から2020年12月14日までです。

選定議員			互選議員		
理事長	森 裕賀	兼松コミュニケーションズ(株)	理事	高道 英明	ホクシン(株)
常務理事	米山 健	兼松連合健康保険組合	理事	田中 和久	兼松トレーディング(株)
理事	作山 信好	兼松エレクトロニクス(株)	理事	佐藤 卓	兼松新東亜食品(株)
監事	大田 幸一	カネヨウ(株)	監事	山田 公德	(株)兼松ケージーケイ
議員	中野 道雄	協和スチール(株)	議員	大村 剛太	兼松ケミカル(株)
議員	嶋崎 豊	兼松ペトロ(株)	議員	山田 尊明	ケー・イー・エルテクニカルサービス(株)
議員	津田 秋人	永和金属(株)	議員	野村 進一	日本オフィス・システム(株)



（ データヘルス計画 ）

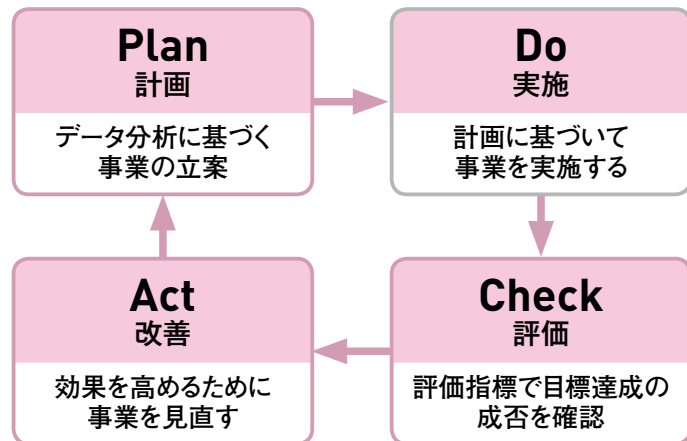
保険者に作成が義務付けられているデータヘルス計画は、相互に連携する特定健診・特定保健指導の第3期に合わせて、第2期（平成30～35年度）に入ります。

▶ 健保組合などが策定する事業計画がデータヘルス計画

データヘルス計画とは、保健事業を効果的・効率的に実施するために、健康保険を運営する健保組合などの保険者が策定する事業計画です。特定健診などの健診結果や医療機関の受診状況などのデータを有効活用することで保健事業の効果を高めて、加入者の健康を守ると同時に医療費の適正化につなげるのが目的です。

データヘルス計画では、事業を改善しながら継続的に実施していくために、計画（Plan）-実施（Do）-評価（Check）-改善（Act）を繰り返す「PDCAサイクル」に沿って保健事業を展開していく点が重要とされています。

保健事業のPDCAサイクル



▶ データヘルス計画は平成30年度から第2期に

健保組合には他の保険者に先駆けて、平成27年度からデータヘルス計画の作成が義務付けられていました。平成30年度からは特定健診・特定保健指導等の第3期に合わせて、第2期のデータヘルス計画に入ります。第1期の「身の丈に合った事業に取り組む」という課題設定から、第2期では「確実な実行・挑戦」に進むことになります。

具体的には健康課題に応じた目標設定と評価結果の見える化、事業主とのコラボヘルスによる職場の健康課題の解決が第2期の重要なポイントとなります。また、健保組合同士で効果的な保健事業をパターン化し、評価指標を共有することで、効率的な事業運営につなげていきます。

第2期データヘルス計画のポイント

課題設定 確実な実行・挑戦

課題に応じた 目標設定と 評価結果の見える化	健康課題と保健事業との関係を明確化し、数字で表すことができる目標を立てる。
情報共有型から 課題解決型の コラボヘルスへ	事業主との協働で、職場の健康課題の解決に取り組むコラボヘルス体制の構築を目指す。
データヘルス事業の 横展開	健保組合同士で評価指標を共有し、共同事業でコスト軽減などの効率化を図る。

保険料率を改定し、収支の改善を図るとともに、「データヘルス計画」を積極的に推進します。

収入支出予算額

● 予算総額

29億7千万円

● 経常収支差引額

▲9千1百万円

兼松連合健康保険組合の平成30年度予算案が、去る2月16日開催の第94回組合において可決承認されましたので、その概要をお知らせいたします。

平成30年度予算（一般勘定）につきましては、保険料率を引き上げ、収支の改善を図ることといたしました。高齢者医療制度改革による納付金の負担増に対応するため、大幅な料率の引き上げを行った平成25年度から、当組合の財政はいったん黒字となりました。しかしながら、後期高齢者支援金の総報酬割導入などのその後の制度の変更や、高齢者の医療費増加で納付金の絶対額自体が年々増えているため、現行当組合の財政は再び赤字基調に陥っています。被保険者の皆さまにはご負担をおかけすることになりますが、ご理解のほどお願いいたします。

それでも、平成30年度予算は、国へ支払う納付金の額が皆さまへの給付ために使用する法定給付費を上回るなど大変厳しい状況にあり、赤字予算を組む状況となっています。このような厳しい財政状況ではありますが、健康づくりのための予算である保健事業費を十分に確保し、皆さまの疾病予防や健康増進をバックアップしてゆきたいと考えています。

保険料率の伸びを抑えつつ健全な健保財政を維持してゆくには、皆さまの健康づくりが欠かせません。加入者の皆さまにおかれましてはご自身の健康意識を高めていただき、日々の健康づくりに加え、積極的なジェネリッ

予算編成の基礎となった数字

- 被保険者数 5,843 人 (男性 3,856 人、女性 1,987 人)
- 特定健診の受診対象者数 3,857 人 (被保険者 2,753 人、被扶養者 1,104 人)
- 平均標準報酬月額 355,726 円 (男性 399,088 円、女性 267,000 円)
- 総標準賞与額(年間合計) 7,054,884 千円
- 平均年齢 39.49 歳 (男性 41.71 歳、女性 35.42 歳)
- 被扶養者数 4,490 人
- 前期高齢者加入率 1.193199% (加入者数：120 人)
- 健康保険料率 1,000分の90 (事業主 1,000分の45、被保険者 1,000分の45)
- 一般保険料率 1,000分の88.7 (事業主 1,000分の44.35、被保険者 1,000分の44.35)
- 基本保険料率 1,000分の46.36 (事業主 1,000分の23.18、被保険者 1,000分の23.18)
- 特定保険料率 1,000分の42.34 (事業主 1,000分の21.17、被保険者 1,000分の21.17)
- 調整保険料率 1,000分の1.3 (事業主 1,000分の0.65、被保険者 1,000分の0.65)
- 介護保険の対象となる被保険者数 3,680 人 (本人の数：2,629 人)
- 介護保険料率 1,000分の16 (事業主 1,000分の8、被保険者 1,000分の8)

ク医薬品の利用などにより、更なる医療費の削減に向けてご協力をお願いいたします。

■介護保険料率も実状にあわせ改定しました

介護保険料率を1.4%より1.6%に引き上げました。国の介護に掛かる費用を加入者数に応じて負担する仕組みから、収入（総報酬）に応じて負担する仕組みへ段階的に移行されています。この制度変更により、健保組合の負担は1,100億円増えることとされ、負担増は年々拡大するものとされています。

健康保険分

Point ! ① 一般保険料率を改定しました

一般保険料率を 8.67%より 8.87%へ引き上げて、医療費や納付金の支払いに必要な資金を確保します。不足する額は積立金を取り崩して賄います。これに対して調整保険料 (0.13%) は、財政調整事業交付金など健保組合間の財政的な“助け合い”のために使用される保険料です。今回料率の改定はありません。

Point ! ② 薬価は引き下げられるも、先行きは不透明

平成 30 年の診療報酬改定によって、薬価（医薬品の価格）は引き下げとなりましたが、本体部分（手術などの医療行為の価格）は引き上げとなり、診療報酬全体では 1.19%の引き下げとなりました。医療費の伸びが抑えられることを前提に予算を作成しています。より一層の医療費適正化にご協力をお願いします。

Point ! ③ 引き続き大きな負担に

各組合の前期高齢者の使用した医療費の組合負担額に倍率(当組合では12.2程度)を掛けた金額が納付金額となります。高齢社会が加速するなか、前期高齢者の“支えられる側”から“支える側”への移行が社会全体の課題になっています。早くからの健康づくりが大切です。

Point ! ④ どこまで負担が増えるのが見通せません

後期高齢者を支えるための納付金です。後期高齢者の増加にともない後期高齢者医療費も増加してゆくことは確実であり、健保組合の負担が今後どうなるのを見通せない状況です。各組合の総報酬（給与・賞与総額）に負担率を掛けて計算されます。

* 仕組みを解説するために説明を簡略化しています。

Point ! ⑤ データヘルス計画を推進します

厳しい財政状況ではありますが、皆さまの健康に積極的に“投資”してゆきます。
➡P6~7をご覧ください

収 入 (千円)		被保険者 1 人 当たり収入額(円)
一 般 保 険 料	2,798,752	478,992
基 本 保 険 料	1,462,798	250,351
特 定 保 険 料	1,335,954	228,642
国 庫 負 担 金	789	135
調 整 保 険 料 *	41,168	7,046
積 立 金 繰 入 *	86,000	14,718
国 庫 補 助 金 収 入 *	4,694	803
特定健診・保健指導補助金	600	103
特定健康診査等事業収入	13,230	2,264
財政調整事業交付金 *	25,000	4,279
雑 収 入	664	114
合 計	2,970,897	508,454
経常収入合計 (*を除いた合計)	2,814,035	481,608

支 出 (千円)		被保険者 1 人 当たり支出額(円)
事 務 費	54,734	9,367
保 険 給 付 費	1,318,860	225,716
法 定 給 付 費	1,311,570	224,469
付 加 給 付 費	7,290	1,248
納 付 金	1,335,838	228,622
前 期 高 齢 者 納 付 金	613,387	104,978
後 期 高 齢 者 支 援 金	703,274	120,362
そ の 他	19,177	3,282
保 健 事 業 費	191,150	32,714
還 付 金 *	21	4
財政調整事業拠出金 *	41,169	7,046
連 合 会 費	1,807	309
積 立 金	2,200	377
雑 支 出 ・ そ の 他	351	60
予 備 費 *	24,767	4,239
合 計	2,970,897	508,454
経常支出合計 (*を除いた合計)	2,904,940	497,166
経常収支差引額		▲ 90,905 千円

介護保険分

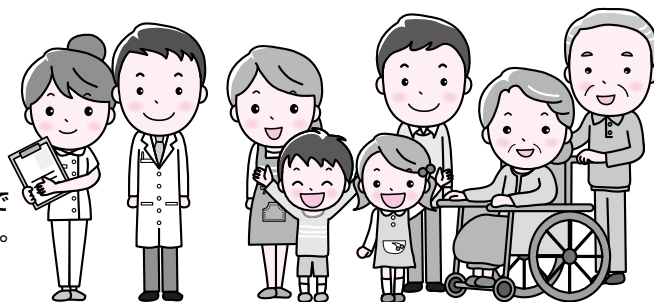
Point ! 40 歳以上の被保険者で負担します

国の介護費用は、現行 40 歳以上の国民からの保険料と公費で賄われています。健保組合は 40 歳以上 65 歳未満の被保険者に関して、介護保険料の徴収と介護納付金の国への納付義務があります。

収 入 (千円)		支 出 (千円)	
保 険 料	283,847	介護納付金	290,103
繰 越 金	5,000	還 付 金	100
繰 入 金	2,817	そ の 他	2
雑 収 入	31	予 備 費	1,490
合 計	291,695	合 計	291,695

平成30年度保健事業

組合員皆さまの「健康づくり」をバックアップします。厳しい財政状況ですが、保健事業は効率性を精査しつつ必要な内容を実施してまいります。



区分	種 目	平成30年度事業内容
特定健康診査・保健指導	特定健康診査(特定健診) →関連記事(P12～P13)	40歳～74歳の全員(被保険者・被扶養者)が対象。平成20年度より「高齢者医療確保法」で実施が義務付けられた、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)予防に着目した健診です。当組合の生活習慣病予防健診を受診することで、特定健診の検査項目をカバーします。 (健康課題と事業の背景) 被扶養者(家族)の当組合の特定健診の実施率は約5割で停滞しています。ご家族の健康を守るために、実施率の向上が緊急課題です。
	特定保健指導 →関連記事(P14～P15)	特定健診でメタボ・メタボリスク有と判定された方が受ける生活習慣改善のための保健指導です。「高齢者医療確保法」で実施が義務付けられています。被保険者については、事業所のご協力のもと、事務所に指導員(管理栄養士等)を派遣して初回面接を実施しています。被扶養者については、適宜ご案内をご自宅に送付しています。 *被保険者の方/お問い合わせ・申し込み 電 話：06-6231-1877 e-mail：tokutei@krkenpo.or.jp (健康課題と事業の背景) 平成28年度実績では、当組合の被保険者(受診者)の37%の人がメタボ或いはメタボリスク有と判定され、生活習慣病の改善が必要となっています。平成30年度データヘルス計画では保健指導対象者数の前年度比減少を目標としています。
保健宣伝事業	機関誌「健保だより」	「健保だより」を年2回(4月、10月)、事業所経由被保険者全員に配布します。必ずご自宅にお持ち帰りください。
	医療費通知	使われた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事業所を経由して配布します。年2回(8月、2月)実施。
	ジェネリック差額通知	年2回ジェネリック差額通知を対象者の方に事業所経由お渡しします。ジェネリック医薬品に切り替えた場合の、医薬品の削減額をご参考値としてご案内します。 (健康課題と事業の背景) 国ではジェネリック医薬品使用率8割以上を目標としています。国民医療費の増加を抑えることができ、また、ご家庭のお財布にも優しいジェネリック医薬品にあなたも切り替えてみませんか。
	ホームページ・専用健康サイト	健康保険に関するしくみ・手続き、お知らせ等の情報を的確にHPより発信して参ります。健康ポータルサイト「ファミリー・ケア・ネットワーク」では、育児や病気の解説、レシピなど、健康に役立つコンテンツを掲載しています。また、こちらの窓口でWebファミリー健康相談が受けられます。 HP「兼松連合健康保険組合」で検索 (https://www.krkenpo.or.jp) 健康サイト「ファミリー・ケア・ネットワーク」で検索、またはHPよりリンク →電話番号877002を入力 (https://familycare.sociohealth.co.jp)
	NEW 歯科予防宣伝事業 →関連記事(P20～P21)	歯科予防キャンペーンとして、家庭常備薬斡旋商品の中の歯科関連対象商品を2千円以上購入の場合、1千円を組合より補助します。(詳細は本号に挟み込みの申し込み用紙をご覧ください。)定期的な歯科健診とセルフケアで歯の健康を守りましょう。 (健康課題と事業の背景) 当組合の医療費全体に占める歯科医療費の比率は12%強にものぼっています。歯や歯茎など口腔の状態が全身の健康に影響を与えていることから、平成30年度から口と歯の状態に関する質問が特定健診の質問表に追加されるなど、歯の健康が今注目されています。(本号の関連記事をお読みください。)
	NEW 出産・育児雑誌の送付 →関連記事(P10～P11)	初産に限り(被保険者及び被扶養者)、赤ちゃんとママ社より「知って安心初めての妊娠出産」「プレママの食事」をお送りします。また、ご出産後、1年間、育児月間誌「赤ちゃんとママ」(含むお誕生日号、「お医者さんにかかるまでに」)をお送りします。E-mail:tokutei@krkenpo.or.jpまで「赤ママ送付希望」と申し込みください。

区分	種 目	平成30年度事業内容
健康相談	ファミリー健康相談 (業務委託先：(株)法研)	急な病気やけがで困ったときにいつでも相談できる心強いパートナーです。 ・24時間年中無休、医師が24時間常駐 ・各科顧問医師と直接相談が可能(小児科医は24時間対応) ・携帯電話・スマートフォンを含め、相談料・通話料無料 ・海外からの相談も無料で対応 ・WEBからの相談も可能 ・医療機関情報も提供しています 当組合専用番号0120-877002(携帯・スマホに登録しましょう) 
	メンタルヘルスカウンセリング (業務委託先：(株)法研)	ストレス、メンタルヘルスに関する悩みに、電話と面接のカウンセリングを提供します。すべて、「臨床心理士」の資格を有する経験豊富なカウンセラーが応じます。 ・面接カウンセリングのご予約 本人・家族とも1人5回まで無料。6回目から有料。 予約受付 月～土曜日午前10時～午後8時(日曜日・祝日・年末年始は休み) ・電話カウンセリングのご利用 利用時間 月～土曜日午前10時～午後10時(日曜日・祝日・年末年始は休み) ・電話カウンセリングのご利用ご予約 予約受付 月～土曜日午前10時～午後6時(日曜日・祝日・年末年始は休み) 当組合専用番号0120-877002(自動音声ガイダンスに従って利用したいサービス番号をプッシュ)
	前期高齢者向け電話健康相談 (業務委託先：(株)法研)	主に60歳以上の被扶養者の方を対象に健康実態調査と電話健康相談を行います。高齢者医療納付金の動向にも影響を与える、前期高齢者の方々の健康寿命の延伸に関する取り組みです。(9～10月開始予定)
疾病予防	生活習慣病予防健診	35歳以上の被保険者、被扶養者が対象。特定健診をベースに検査項目を充実させて実施します。40歳以上の方は、本健診にて特定健診を受診したことになります。実施要領、注意事項をよく読み受診してください。 (健康課題と事業の背景) 特定健診にがん検診(婦人科含む)等の検査項目を増やして実施します。早くからの生活習慣病予防を推進します。特に被扶養者の受診率アップを目標にしています。
	変更点あり 二次(精密)検査	一次健診を受診した結果、判定が「要再検査」「要精密検査」となった方に対して二次検査費用を全額補助します。(ただし、当組合の指定検査項目に対するものに限ります。)治療目的のための検査と判断される場合には、通常の保険診療(窓口負担あり)となりますのでご注意ください。 一人当たりの年間限度額 自由診療扱いの場合：5万円 保険診療扱いの場合：1万5千円 *HPにも注意事項を掲載していますのでご覧ください。
	腫瘍マーカー検査	CEA/AFP/CA19-9：満50歳以上の被保険者で希望の方を対象に、年度内1回に限り、3,000円を限度に助成します。 PSA：年度内に50歳以上の被保険者で希望の方を対象(一般医療機関で受診の場合に限る)に、年度内1回に限り、2,100円を助成します。 *協定機関で受診の場合は、基準検査項目に含まれていますので対象外です。
	インフルエンザ予防接種	被保険者および被扶養者で予防接種を希望される方を対象に、年度内一人3,500円を限度に助成します。(児童については、限度金額内で2回接種可) 実施期間：平成30年10月1日～平成31年1月31日 (健康課題と事業の背景) 平成29年度はインフルエンザ大流行の影響で関連医療費が急増しました。平成30年度は接種率のアップを目標にしています。 
その他	家庭常備薬の斡旋	年2回(4月、10月)実施。(セルフメディケーション税制対応) 「健保だより」に申し込み用紙を折り込んで配布します。(今回に限り、歯科関連商品について補助があります。) (健康課題と事業の背景) 自分自身の健康に責任を持ち、軽度の身体の不調は自分で手当することを「セルフメディケーション」といいます。家庭薬を上手に使って、医療費の適正化に努めましょう。
	スポーツクラブ法人契約	スポーツクラブルネサンスが法人契約価格でご利用になれます。また、年3回(4月、10月、1月)キャンペーンも実施予定。始めましょう、心とカラダの健康習慣。 *詳細は当組合のHPをご参照ください。
	健康アプリ	ルネサンスの健康アプリ「カラダかわるNavi」が無料でダウンロード出来ます。“数ヶ月で減量に成功した”など喜びの声が組合に寄せられています。 *詳細は当組合のHPをご参照ください。

公 告

○平成30年度の保険料率

次の通り、健康保険料率及び介護保険料率を改定しました。

保険料率	負担割合	
	事業主	被保険者
健康保険料率	90/1000	45/1000
介護保険料率	16/1000	8/1000

適用期間：平成30年3月1日～平成31年2月28日
(平成30年4月納付分より平成31年3月納付分まで)

○平成30年度 任意継続被保険者の標準報酬月額

健康保険法第47条に規定する、任意継続被保険者の標準報酬月額を下記の通りとします。

標準報酬月額 360,000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。
適用期間：平成30年4月1日～平成31年3月31日(平成30年4月保険料より平成31年3月保険料まで)
(例)退職時の保険料が、50万円の方は・・・標準報酬月額 360,000円となります。
28万円の方は・・・標準報酬月額 280,000円となります。

○事業所の編入 新たな事業所の皆さま・ご家族が当組合に加わりました。

事業所名	所在地	編入年月日	被保険者数
兼松フューチャーテックソリューションズ株式会社	東京都港区	平成30年4月1日	94

健保組合からのお知らせ

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①兼松連合健康保険組合の任意継続、②国民健康保険に加入、③ご家族の健康保険の被扶養者となる(ただし扶養の条件を満たしている場合)、の3つの方法があります。毎月納める保険料はそれぞれ違いますので、個々の保険料を比較してお手続きください。

任意継続は、退職前に2か月以上の被保険者期間があれば、退職後引き続き最長2年間は個人でこれまでの健康保険に加入し続けることが出来る制度です。ただし、事業主の負担が無くなるため、保険料は全額自己負担となります。公告している平成30年度の任意継続被保険者の標準報酬月額に、公示の平成30年度保険料率(9.0%)を乗じたものが保険料となります。尚、退職時の標準報酬月額が健康保険法第47条に規定する標準報酬月額を下回る場合には、この退職時標準報酬月額が保険料計算の基礎報酬額として2年間を通して適用されます。

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(料率1.6%)についてもあわせて納付することになります。

家庭用常備薬の斡旋について

折り込みの「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で白石薬品(株)あて送付してください。歯科予防キャンペーンとして、今回に限り、歯科対象品目について組合補助があります。

補助内容：歯科対象品目を2千円以上購入の場合、1千円の補助(値引き)

申込締め切り：平成30年4月27日

お届け予定：平成30年5月下旬



赤ちゃん和妈妈社より「知って安心初めての妊娠出産」及び育児月刊誌の送付

初めてご出産を予定される方(被保険者・被扶養者)に対して、赤ちゃん和妈妈社「知って安心初めての妊娠出産」「プレママの食事」を送付します。また、初めてご出産された方(被扶養者・被保険者)に対して、月刊誌「赤ちゃん和妈妈」1年間(12冊)、お誕生日号、「お医者さんにかかるまでに」をそれぞれ送付します。

ご希望される方は、いずれもメール(アドレス: tokutei@krkenpo.or.jp)にて当組合までお申し込みください。尚、発送は、当組合より赤ちゃん和妈妈社にお名前とご住所を連絡したうえで、同社より直接郵送されます。組合にご登録されている住所以外へ発送をご希望される場合にはその旨ご記載ください。自動的に送付されませんので、必ずお申し込みください。





平成30年度習慣病予防健診(特定健診)のお知らせ

○対象者：35歳以上の被保険者・被扶養者

○協定医療機関の場合

健診費用：全額組合負担

組合指定の健診項目での受診の場合は、費用の徴収はありません。ただし、オプションで検査項目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が発生する医療機関がありますのでご注意ください。(組合HPお知らせ「平成30年度協定健診機関について」をご覧ください。)

受診の手順

- ①組合HPで健診機関を確認
- ②電話で予約
- ③健診当日、必ず保険証を持参
- ④後日、健診結果が受診者に届く
- ⑤二次検査の指示を受けた場合は、速やかに予約を取り「二次精密検査受給申請書」を組合に提出してください。

○一般の健診機関で受診の場合(やむを得ない理由がある場合のみ一般機関で受診)

健診費用：助成金30,000円を上限に実費を支給

原則、組合指定の健診項目を受診してください。特定健診項目で未検査項目があると、助成金の対象となりませんのでご注意ください。また、助成金の上限以内の場合でも、指定外のオプション検査費用は自己負担です。

受診の手順

- ①組合指定の検査項目を確認
- ②組合への健診受診に関する申請書の提出はありません
- ③費用は全額立て替えて支払います
- ④後日、健診結果が受診者に届く
- ⑤「二次検査の指示を受けた場合は、速やかに予約を取り「二次精密検査受給申請書」を組合に提出してください
- ⑥「健診費用請求書」に領収書、健診結果(写)を添えて組合あて提出してください
- ⑦質問表(写)を必ず添付してください。

○二次検査

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

検査費用：全額補助、ただし、1人当たりの年間上限額があります(平成30年度変更点)
 年間上限額：自由診療扱いの場合 年間5万円
 保険診療扱いの場合 年間1万5千円

対象外の検査：三次検査以降の検査、指定検査項目以外の項目に対する二次検査、治療中の項目に対する二次検査、治療目的のための検査と判断される場合、経過観察後の二次検査の指示があった場合は、3ヵ月以降に受診するもの、一次と異なる検査方法で行われる検査は対象外です。

注：過年度に二次検査受診の場合でも、当年度において再度二次検査指示があれば補助対象(平成30年度変更点)(詳細は組合HPお知らせ「平成30年度生活習慣病予防健診の二次検査に対する補助について」を参照してください。)

注意事項

- ①原則、一次健診機関と同じ医療機関で受診してください
- ②一次健診と別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)は事前に当組合にお問合せください、事後での承認が出来ない場合もあります
- ③個人の費用立て替えが発生する場合は「二次検査費用請求申請書」で後日精算してください。

兼松連合健康保険組合 生活習慣病予防健診 基準検査項目

検査項目	内容
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
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
P S A	前立腺腫瘍マーカー(年齢50歳以上の被保険者)

※太字：特定健康診査項目

特定健診が第3期を迎え見直しが行われます

平成20年度からスタートした特定健診・特定保健指導は、第3期(2018~2023年度)に入ります。第3期に入り、実施率を高め、効率を上げるために見直しが行われました。腹囲の基準や主な健診項目等基本的な仕組みはこれまでと同じで変わりません。

見直しの主なポイント

○non-HDLコレステロールの利用

中性脂肪が400mg/dl以上の場合や食後採血の場合は、LDLコレステロールの代わりにnon-HDLコレステロールを使ってもよい。

○やむを得ない場合は随時血糖も可

原則として空腹時血糖やHbA1cを測定するが、やむを得ない場合は随時血糖で検査をおこなうことができる(食事後3.5時間未満を除く)。

○質問表に口と歯に関する質問を追加

歯や歯茎など口腔の状態が全身の健康に影響を与えていることから、質問表にかみ合わせなど口と歯の状態に関する質問を追加する。

○詳細な健診項目の変更

医師が必要と認めた場合の詳細な健診項目について、血清クレアチニン検査の追加など項目と対象を見直す。

安産のために

妊娠すれば幸せな気持ちの一方で、心配や不安な気持ちになることもあるかもしれません。
ゆっくり準備をしていきましょう。

母子健康手帳を活用しましょう

母子健康手帳は、妊娠の記録を記入するページと、妊娠・出産に向けて必要なことがわかる情報ページで構成されています。上手に活用することで、母子の健康管理に役立ちます。



妊婦健診を受けましょう

妊婦健康診査では、おなかの赤ちゃんの成長と、妊婦さんの体の変化や健康状態を確認し、必要な場合は血液検査なども行います。長い妊娠期間を健やかに過ごし、赤ちゃんの成長を支える大切な健診なので、定期的に受診しましょう。健診の内容は病院によって異なる点もあるため、あらかじめ尋ねておくとう安心です。

痛みや異変を感じたら すぐに受診を

重症化させないためには症状が軽いうちに受診することが大切です。まず、かかりつけの産婦人科に問い合わせてみましょう。

！こんなときは受診が必要

- 腹部の痛み
- 強い張り
- 破水・破水感
- 出血
- 胎動の消失・減少
- むくみ・めまい
- 感染症の諸症状
(発熱・嘔吐・下痢など)
- 治療中の病気の悪化



もしもに備えるための受診です。慌てずに、安全に移動しましょう。迎えの車を待つ時間などは安静に。破水や出血には生理用ナプキンや産じょくパッドなどの清潔なパッドを当てておきます。

Q

歯科検診は妊娠中でも受けるべき？

A

妊娠中は口腔の免疫力が下がり、歯周病が早産などのリスクを高めることがわかってきています。ぜひ歯科検診を受けておきましょう。治療する場合は中期のうちに終わらせるよう、つわりの時期を過ぎたら早めに受診を。妊娠中は使用できる薬や治療が限られるため、予約の際には妊娠中であることと週数を伝え、受診時には母子健康手帳を持参しましょう。

妊娠中の過ごし方

毎日の生活の中で安産のために心がけたいことをまとめました。

妊娠中の栄養

初期

脂肪や糖質のとり過ぎに注意。
貧血予防に鉄分をとりましょう。 

中期

通常の1日のエネルギー適量(2000～2200kcal目安)に250kcal程度をプラス。野菜や果物などもバランスよく増やしましょう。胎児の成長に必要な鉄分やカルシウム、DHA・EPAを含む食材も取り入れて。 

後期

通常の1日のエネルギー適量に400kcal程度をプラス。胎児の脳や神経の成長を助けるDHA・EPAの豊富な魚を積極的にとりましょう(*)。

※魚は、微量ですが水銀を含んでいます。
マグロやメカジキ、クジラなど、一部の大きな魚は、週に何度も食べることは控えましょう。



妊娠中の体重管理

妊娠期間を通しての体重増加の目安は9～12kg。妊娠前の体格に合わせて設定します。過剰な場合は妊娠糖尿病や妊娠高血圧症候群(妊娠中毒症)などにつながる危険性もあるので注意が必要です。過度な食事制限も胎児の発育や母体の健康に影響を及ぼす心配が。健診で相談をしながら適切な体重管理を心がけて。

食中毒に注意!

妊娠中には、リステリア菌やトキソプラズマ(寄生虫)による食中毒に一層の注意が必要です。生肉、薫製や酢漬けなどの加工肉、未殺菌の乳製品などは避け、食材は十分に洗い、加熱して食べましょう。

妊娠中の運動

適度な運動は体重管理や出産に必要な体力の維持、ストレス解消に役立ちます。軽度の運動を継続させることが大切です。妊娠前の運動量や赤ちゃんの状態によって、適した運動や運動量は異なります。

初期

負担にならない程度のストレッチなどを。散歩をしたり、家事を念入りに行ったりすることもエネルギーの消費につながります。

中期

いわゆる妊婦体操だけでなく、スイミングやエアロビクスなどでも妊婦のためのプログラムが増え、推奨されています。医師に相談のうえで行いましょう。

後期

おなかが大きくなり、体は重く、動きにくくなります。転倒に気をつけて、無理のない運動を。おなかがかたく張る「前駆陣痛」が起こる時期です。張りを感じたら体を休ませ、落ち着くのを待ちましょう。張りが治まらないときは受診を。



中期

ウォーキングなら
1日30分程度。
1週間で150分を
目安に。

バランスが取りにくくなるので足もとに注意を。
履き慣れた靴や動きやすい服装で。

Q

気分が落ち込みます

A

妊娠中はホルモンのバランスが変わり、感情のコントロールがうまくいかなることがあります。つわりや出産への不安感、また、仕事を休んだり、飲酒や運動を控えたりして、習慣が変わることでストレスを感じることもあります。

気分が揺れるときは、一人で悩まず相談を。新しい気分転換の方法を見つけるのもいいでしょう。睡眠や食事をきちんととって生活リズムを整え、無理せず休むのも一つの方法です。自分に合った適度な運動も気持ちの落ち込みを防ぐことができます。

今さら聞けない 「メタボって何？」

健診を上手に生かして、**脱メタボ!**

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



メタボとは、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の略であることは、皆さんもご存じのことと思いますが、「たかがメタボ」と甘く見ることは危険です。

内臓脂肪型肥満の状態を長年放置したままにしておくと、ある日突然、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こし、寝たきりや認知症発症ということにもなりかねません。

そうなったときに気付いても遅いのです。今のうちから、健診や特定健診を受けて予防のきっかけづくりにしていきましょう。

内臓脂肪型肥満が注目されるのはなぜ？

なぜ、「内臓脂肪を減らしておなか周りを減らしましょう」ということが盛んにいわれるのでしょうか。

「別に元氣だし、体調も悪くないのに…。減量をするもしないも、私の勝手でしょう！」

ふに落ちない気持ちでいるより、内臓脂肪が増えるといった何が良くないか、その理由を詳しく知って納得しましょう。

内臓脂肪細胞は、おなかの中のどこ？

おなかの中にはいろいろな膜があります。胃の下から出ているカーテンのようなひだ状の膜が垂れ下がっていて、これを大網膜といいます。消化管の腸は全長数メートルにもなり、それを支える腸間膜という膜にも、脂肪が付きます。そのように付いた脂肪が内臓脂肪です。

内臓脂肪は私たちの体にとって大事なものの

内臓脂肪細胞の一つ一つからホルモン様物質の「アディポネクチン」を分泌して血圧を上げないようにしたり、血糖やコレステロールなどもコントロールしてくれています。体にとっていろいろな調節をしてくれるたいへん良い物質を出しているの

脂っこい
食事が
多くなった

ストレス
解消に
お酒の量も
増えていった

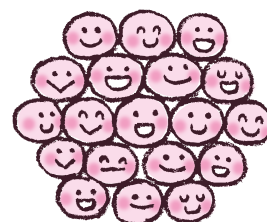
おやつも
大好き

仕事の
付き合いも
大変

清涼
飲料水は
欠かせない

タバコは
やめられない

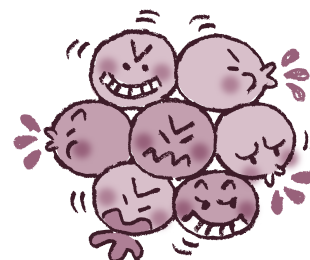
夕食時間が
遅いので
翌日の朝食は
食べられない



【正常な脂肪細胞】

(10年、20年の歳月が流れ…)

いつの間にか
そっと忍び寄る 怪しい影



【肥大化した脂肪細胞】

ちょっと心配なこと

内臓脂肪以外にも脂肪のたまる場所があります。肝臓にたまれば脂肪肝、筋肉にたまれば脂肪筋です。本来たまることのない場所にも脂肪がたまるようになったのは、やはり砂糖や油脂の取り過ぎによる食生活や生活リズムの乱れ、運動不足など生活習慣に起因しているといえるでしょう。

す。であれば、内臓脂肪細胞が大きければ大きいほど、もっとたくさん良い物質を出しコントロールしてくれるのではないかと、そう思ってしまう。しかし、実際はそうはならないのが内臓脂肪の性格なのです。

内臓脂肪は肥大化すると悪さを始めます

必要以上に大きくなった内臓脂肪細胞は、今度は体にとって不都合な物質を出すようになるのです。血圧

を上げる、血糖やコレステロール上昇、そして、アディポネクチンの分泌が激減します。血栓という血の塊を血管内でできやすくします。

それが巡って心臓の冠動脈で詰まれば心筋梗塞、脳の血管で詰まれば脳梗塞を引き起こします。内臓脂肪細胞の肥大化は大変危険な状態が続いていくということなのです。ですから、必要以上に大きくなった内臓脂肪細胞を元の大きさに戻しておくことが大切なのです。

特定健診・特定保健指導を活用してメタボ脱出!!

特定健診は、メタボリックシンドロームに着目し、40歳から74歳の被保険者・被扶養者を対象に、健康保険組合が実施する健診です。生活習慣病のリスクが高い人は、特定保健指導が受けられます。特定保健指導は、保健師、

管理栄養士等の専門家が、対象者一人一人に応じた生活習慣改善に向けたサポートをするものです。メタボ脱出を成功させるためにも特定保健指導を積極的に活用しましょう。

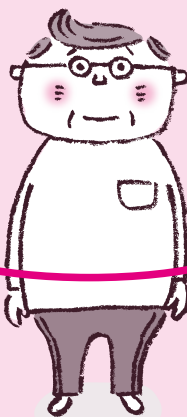
保健指導対象者の判定方法

内臓脂肪の蓄積

または、
右記以外で
BMI
25以上

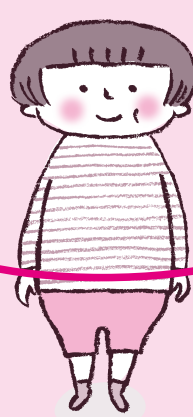
男性

おなか周り
85cm以上



女性

おなか周り
90cm以上



（追加リスク）

① 血糖

空腹時血糖値
100mg/dL以上または
HbA1c
5.6%以上

② 血圧

最高（収縮期）血圧
130mmHg以上または
最低（拡張期）血圧
85mmHg以上

③ 脂質

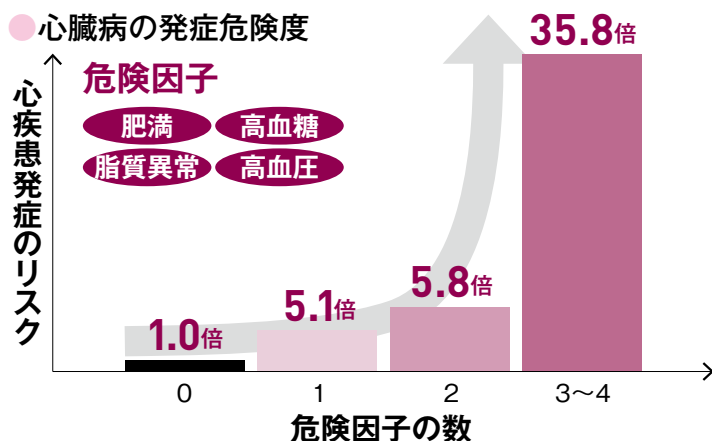
中性脂肪
150mg/dL以上または
HDLコレステロール
40mg/dL未満

④ 喫煙歴

あり
※①～③のリスクが1つ以上ある場合にリスクとしてカウント

●上記のリスク数に応じて「動機付け支援」と「積極的支援」の2種類の特定保健指導が実施されます。

特定健診の対象となっていない40歳未満の人も、メタボとは無縁ではありません。内臓脂肪がたまりやすい生活習慣は、若いうちに身に付いた生活習慣が原因ですから、早めに気付いて見直すことが大切です。



労働省作業関連疾患総合対策研究班の調査(2001)より

数値そのものよりも危険因子の数が問題

危険因子となる項目一つ一つを見ると基準値を少ししか超えておらず、たいしたことはないと感じるかもしれません。しかし、問題は危険因子の基準値を超えた項目の数が増えることなのです。

肥満、高血糖、脂質異常、高血圧などの危険因子が3～4つ重なると、まったく危険因子のない人に比べて、心臓病の発症危険度が約36倍にもなるという統計データもあります。

食事 注目したい4つのチェック・ポイント

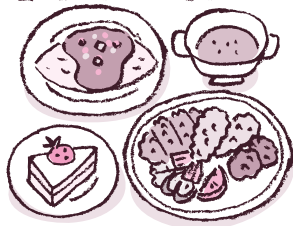
1 嗜好品を取り過ぎていないか

菓子類を知らず知らずのうちに口にしていますか。また、炭酸飲料やジュースなどの甘い飲み物をつい買ってしまっていないか。



2 揚げ物など油脂の取り過ぎはないか

揚げ物などを今までの3分の1だけ減らしてみしましょう。



3 食物繊維不足になっていないか

野菜・海藻がおかずのつけ合わせ程度では食物繊維が足りていません。鍋物や具だくさんの汁物を積極的に増やしましょう。

4 夜遅い時間に食事や間食をしていないか

遅い時間の飲食は脂肪合成を促してしまいます。



村山保健師の
なるほど！
人生相談

お答えします

今まで自分の生活を振り返ることなく、ずるずると付き合ってきたのではないのでしょうか？
上手にメタボと別れるためには、未練など捨てて内臓脂肪細胞を元の大きさに戻すことです。
まず、日々の生活を振り返ることから始めましょう。

メタボと別れたいと思っ
ていますが、
どうしたらうまく別れ
られますか？

運動 こんな工夫で日常の活動量をアップ！

エスカレーターやエレベーターを利用する習慣

➡ 階段利用で動きが増え、筋トレもできます。



1日トータルであまり歩かない習慣

➡ 電車通勤なら、改札からあえて遠い場所での電車の乗り降り。スーパーに買い物に行くときは、スーパー内をぐるぐる歩き回る

お風呂掃除や床掃除は普段しない

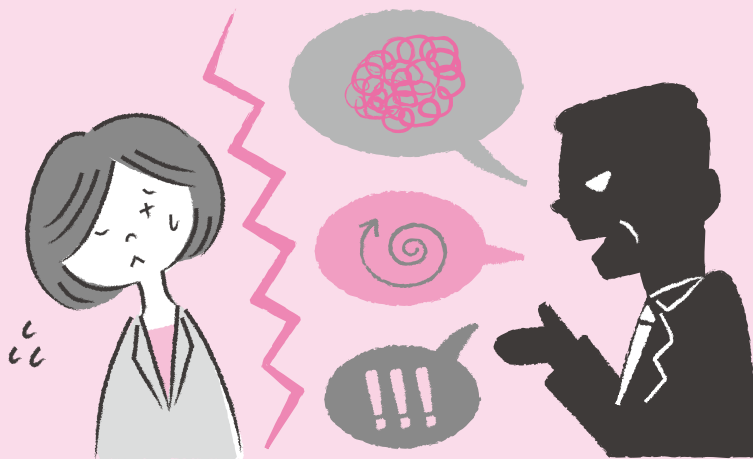
➡ 全身を使ってスポンジや雑巾でゴシゴシ拭く



「運動する時間はないよ」
と
思っている方へ

内臓脂肪細胞を小さくするための運動、生活習慣病を予防するための運動、あるいは健康のための運動は、アスリートが行う運動や体を鍛えるための運動とは、まったく異なるものです。息も絶え絶えに激しく運動しても、肝心の内臓脂肪はほとんど燃焼しません。息が切れない程度の軽い運動を継続して行う方が、効率よく脂肪が燃焼します。

日常いかに動きを増やすかが大きな改善ポイントなのです。あえて運動の時間をつくるのではなく、日常の生活の中で動きを増やせばよいのです。毎日の積み重ねが結果を出します。運動の概念を変えましょう。



どうすれば、この「不適應状態」から
抜け出せるの？

ストレスと
上手に
つきあう

「適應する」という キーワードを覚えておこう

職場で上司の小言に悩まされ続けている斉藤さん。上司は悪い人ではないのですが、異常に細かく、同じことを繰り返して何度も言い続けられると、本当にうんざりしてしまいます。このままだと、いつか「いい加減にしてください！」と怒鳴りかねません。

ストレスは、不適應状態に
あることの現れ

気持ちはよく分かります。繰り返される小言にうんざりし、不満を募らせてイライラしている状態です。さて、その状態をちよつと俯瞰してみると、あることが分かるのではないでしょうか。それは、斉藤さんと上司との間に意識のズレがあり、斉藤さんは現状にうまく適應できていない、ということです。

もし、斉藤さんが、上司の小言をうんざりすることなく聞き流せるようになれば、不満を募らせることも、イライラすることもなくなるでしょう。あるいは、上司の気分を害することなく、小言をやめてくれるよう伝えることができれば、斉藤さんのイライラも解消するわけです。これが、現状に「適應」した状態ですが、今はそうではありません。

現状に「適應」できていないために、斉藤さんにストレスが生じているのです。

そして重要なことは、すべてのストレスは、不適應状態にあることの現れだということ。夜中に不審な物音で起こされて抱く不安や恐れといった感情も、即座に戦ったり逃げたりできるように、その状況に適應するために心身に緊急反応が起きている、ということなのです。

現状をそのまま受け入れて、
マイナス感情を消し去る

現状に「適應」できれば、ストレスは軽減されるのですから、ストレスを感じるようなことがあつたら、現状に適應するにはどうすればいいかを考えて実行すればいい、ということになるでしょう。

斉藤さんの例でいえば、先に触れたように、自分が上司の小言を聞き

流せるようになるか、あるいは、上司に小言を言うことをやめてもらうか、のどちらかでしょう。

とはいえ、イライラしていたり、不満が募っていたりした状態ではなかなか考えがまとまりません。不満や怒り、不安や恐れといったマイナス感情が支配的な状況下では、冷静な思考を行う大脳の働きが制限されてしまうからなのです。

ここで大切なのは、現状をそっくりそのまま受け入れるということ。上司が変わってほしいと思つても、こちらが何も行動しなければ、何も変わらないのです。まずは受け入れるしかありません。それができれば、マイナス感情も自ずと立ち去ってくれます。

そうすれば、「では、どうする？」という次のステップに進めるでしょう。ここまでくれば、「適應」というゴールは、もう目前です。

監修：下村 洋一

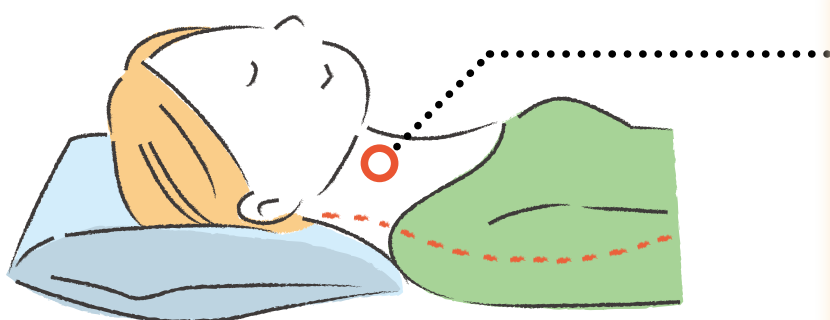
(医師・労働衛生コンサルタント・産業医・社会保険労務士)

枕の選び方

枕は睡眠の質を左右する重要なアイテムであり、合わない枕は頭痛や肩凝り、不眠の原因にもなります。今回は枕選びのポイントを押さえ、すっきり快眠を目指しましょう。

あおむけでチェック

枕の大きな役割は、立っているときの姿勢を寝ているときにも保つことです。首の深さや形は一人一人異なるため、実際に店頭などで寝てみて、感触を確かめることが重要です。



✓ 寝たとき楽に呼吸ができ、首にしわが寄らない

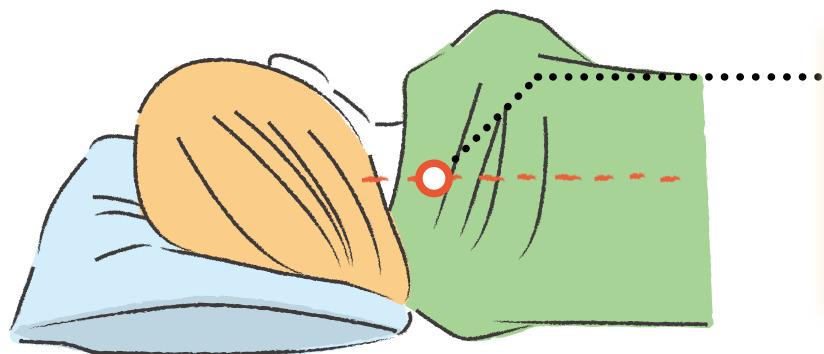
枕が高いと、喉が詰まるためいびきをかきやすく、首や肩の筋肉も引っ張られるため、首や肩の凝りにつながります。

✓ 首から後頭部にかけての隙間が埋まっている

首のラインに合っていないと首が浮いて緊張した状態が続き、疲れが取れません。

横向きでチェック

人間は睡眠中に20～30回くらい寝返りを打つので、寝返りがスムーズにできるか確認しましょう。枕の両サイドが高くなっている物を選ぶと肩の圧迫がありません。自然に寝返りが打てるかチェックします。



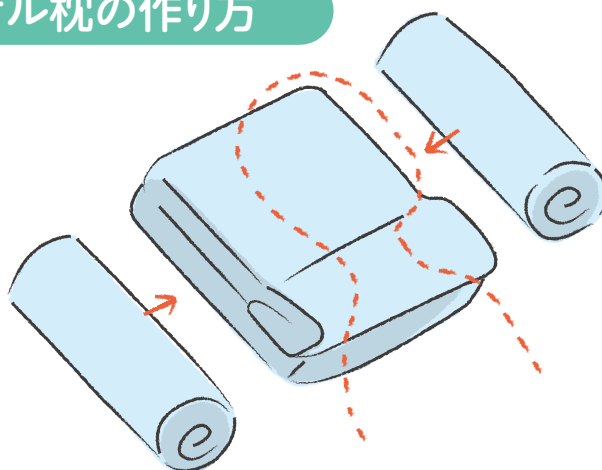
✓ 横向きに寝たとき背骨と首がまっすぐに保てるのが理想的

背骨と頸椎（首にある7つの骨）がまっすぐになるのがポイント。歪んでいると肩や首周りの筋肉が緊張し、肩凝りにつながります。

簡単！バスタオル枕の作り方

バスタオルを使って、簡単に自分に合った枕を作ることができます。旅先で枕が合わないときやお店で選ぶ前の高さ確認にも利用できます。

- ① バスタオルを4つに折り、手前を10cm折る
- ② 折りたたんだ部分が内側になるように半分に折る
- ③ 手前側が首元になるように寝て、高さが足りなければ下にタオルを重ねる
- ④ 筒状に丸め、中央より高くなったタオルを両側に置く（横向きのときに使う）





健康保険

健康保険への加入

健康保険は、病気やけが、出産や死亡による不測の事態に備える公的な医療保険制度の一つです。

財源の大部分は、皆さま（被保険者）と会社（事業主）が負担する保険料で賄われており、
いざというときに安心して必要な医療等を受けることができます。



いざというときに 医療費等を給付する制度

健康保険は、会社で働く被保険者やご家族（被扶養者）の皆さまが、病気やけがをしたとき、また出産・死亡の際の出費を肩代わりするため、日頃から被保険者と会社（事業主）に保険料を負担いただき、それを財源にいざというときに医療費等を給付する制度です。

健康保険を使えば、医療費の一部を負担するだけで、必要な医療を受けることができます。負担する割合は年齢などによって異なり、左表のとおりとなっています。

健康保険組合は、皆さまの健康づくりをサポート

健康保険を管理・運営しているのが健康保険組合です。健康保険組合は、病気やけが等の保険給付を行います。それ以外にも病気にならない

いように被保険者やそのご家族の皆さまの健康づくりを目的としたさまざまな保健事業も行っています。

具体的には、健康や医療に関する情報を広報誌等で提供したり、健診や保健指導等を実施して、健康づくりをサポートしています。

日本は、世界でも有数の長寿国ですが、ストレス、過労、睡眠不足、運動不足や栄養過多といった、健康を損なう要素が日常生活にたくさん潜んでいます。そのため、健康保険組合の保健事業を積極的に利用して年に一度は必ず健診を受けるなど、自分の健康は自分自身で管理するという意識を持つことが大切になります。

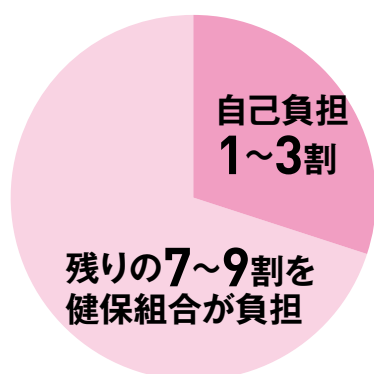
健康の大切さやありがたみはそれを失ってから初めて気付くものです。後から悔やまないためにも、健康づくりを後回しにせず、今できることから始めて、生活習慣病等の発症予防に努めましょう。

医療費の自己負担割合

年齢	自己負担割合
小学校就学前	2割
6～69歳	3割
70～74歳	2割

※70歳以上で、現役並みの収入がある人は3割負担となります。また、平成26年3月までに70歳になっている軽減特例措置対象者は1割負担です。

医療費の負担割合



医療費は、皆さまの大切な保険料で賄われています。限りある健康保険の財源を有効に使うために、一人一人が医療費に対するコスト意識を持ちましょう。

健康保険組合が行う 「保険給付」と「保健事業」

保険給付

病気やけがのとき、医療費の一部を負担するだけで必要な医療を受けられるようにします。



保健事業

特定健診、特定保健指導など、病気予防や健康づくりのための各種保健事業を実施します。





かかりつけ歯科医をもっていますか？

あなたやご家族は「かかりつけ歯科医」をもっていますか。かかりつけ歯科医師は、口腔ケアのプロです。定期的に歯科健診を受けるなどのプロフェッショナルケアと、日頃のセルフケアを両輪に、人生100年時代の歯の健康をめざしましょう。

年に
2～3回

プロフェッショナルケアを定期的に受ける

まずは歯科医師などによるアドバイスや歯科健診のプロのケア（プロフェッショナルケア）を受け、定期的なチェックや歯のクリーニング、そして正しいブラッシングを教わりましょう。定期検診は年に2～3回、数ヵ月に1度程度の間隔で受けておくと、歯の状態の悪化を未然に防ぐことができるので安心です。

.....プロフェッショナルケア.....

歯科健診

定期的に歯科健診受診を。

歯みがき指導

自分の腔内の状態に合わせて、道具の選び方やみがき方のアドバイスを受けます。

歯石の除去、歯面清掃（クリーニング）

歯石は通常の歯みがきではとれません。歯石除去や専門的な歯面清掃を。

禁煙支援

喫煙は歯周病、口臭、色素沈着などの原因に。正しい知識と的確なアドバイスによる禁煙支援が受けられます。



毎日

セルフケアで毎日のメンテナンスを

毎日のケア（セルフケア）は自分自身でポイントを押さえて正しく行いましょう。丁寧に歯を磨くことはもちろんですが、実はひとりよがりの間違った方法になっていないか、定期的に受ける歯科健診で的確なアドバイスをもらうようにするとよいでしょう。

.....セルフケア.....

歯ブラシの選び方、持ち方

小さめのブラシを選び、鉛筆を持つようにして、入れる力は消しゴムで消すくらいで強すぎず。

正しいブラッシング

毛先は歯と歯ぐきの境目に当て、ゴシゴシと大きく動かすのではなく、細かく振動させるように。前歯、奥歯、歯の外側、内側とブラシの向きを変えて。

デンタルフロス

左右の中指にフロスを巻き付け、人差し指と親指で持ちます。ゆっくりと歯と歯の間に入れ、数回やさしくこするように。

歯間ブラシ

歯間の大きさに合わせてサイズを選択。歯肉を傷つけないように歯肉に沿って入れ、前後にやさしく動かす。



自分や家族に合った「かかりつけ歯科医」を見つけよう

「かかりつけ歯科医」とは、「患者さんのライフサイクルに沿って、継続的に口と歯に関する保健・医療・介護・福祉を提供し、地域に密着したいいくつかの必要な役割を果たすことができる歯科医」です。

毎回違う歯科医に診てもらうのではなく、同じ歯科医を定期的に受診すれば、口内の小さな変化に気付いてもらえるので、むし歯や歯周病の早期発見・早期治療が可能になります。

「気軽に相談できる」「自宅や職場の近くで通いやすい」「治療法についてきちんと説明してくれる」「予防のための指導やアドバイスをしてくれる」などをポイントに、自分や家族に合ったかかりつけ歯科医を見つけましょう。



注目!

「歯の健康」は全身に影響する

おそろしいことに歯の健康は全身に影響します。特に歯周病、これは歯を失うだけでなく、歯周病菌が血管をめぐるって体の各組織に悪影響を与えてしまいます。歯周病は初期の自覚症状が乏しいことが多いので、定期的な歯科健診でチェックしておきたいものです。

歯周病と糖尿病

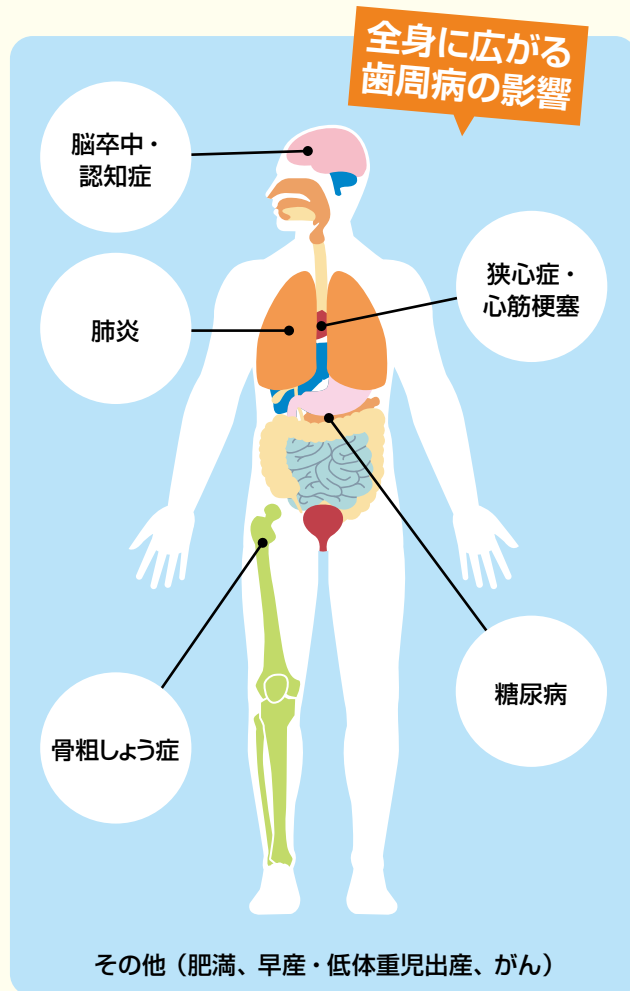
最近では、**歯周病と糖尿病の関連性が指摘されています**。歯周病菌は血液中でもしばらく生きることのできる特殊な細菌です。歯周病が進行すると歯茎から歯周病菌が血管の中に侵入し、毒素を出しながら血流によって全身に広がり、さまざまな病気のリスクを高めてしまいます。

影響する病気

そのほかに影響する病気としては、**動脈硬化による血管の病気、心臓病、骨粗しょう症、がん**などさまざまです。歯周病は成人の8割がかかっているとされ、むし歯とならび歯を失う代表的な病気です。これからは歯を守るだけでなく、放置すると全身の病気の原因になりますので歯周病予防は非常に重要です。

喫煙の影響

また、**喫煙は歯周病やむし歯を悪化させます**。たばこの煙が最初に通る口は煙の影響を最も受けやすい器官の一つ。ニコチンなどの影響で歯茎の免疫力が低下し、歯茎が破壊されやすくなります。歯を守るためにも禁煙は重要なのです。**条件を満たせば禁煙治療に健康保険が使えます**ので医師に相談するのも方法です。



糖尿病は歯周病を悪化させる

糖尿病は歯周病を悪化させるばかりでなく、歯周病も糖尿病を悪化させます。糖尿病は血糖値をコントロールするインスリンというホルモンが不足したり、働きが不十分だったりすることで起こりますが、糖尿病があると細菌に対する抵抗力が低下し、感染症でもある歯周病も起こりやすくなります。一方で、歯周病により作り出される成分はインスリンの働きを低下させ、高血糖が続くことになり、糖尿病を悪化させてしまいます。

糖尿病と歯周病の相互関係は負のスパイラル、その悪循環を断ち切る必要があります。糖尿病を悪化させないためにも歯科で口腔ケアをしてもらいましょう。

糖尿病 歯周病



めざそう 8020

80歳という年齢で、自分の歯を20本以上保とう、というのが8020（ハチマルニイマル）。80歳で20本以上自分の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛みくぐることができ、おいしく食べられると言われています。

8020は、20本でなくてはならないという厳密なものではありません。なるべく20本をめざすことが大事です。それが日頃の口腔ケアのあり方や習慣にいい影響が与えられればよいのです。

自分の歯でよく噛んでゆっくりと楽しみながら食べることは、心も体も健康にしてくれます。生活の質（QOL）を高め、人生をいっそう豊かにしてくれることでしょう。



1万人の悩みを解決した
管理栄養士が教える、
ダイエット・栄養・健康に
関するハウツー

あした
元気に



管理栄養士・
健康運動指導士

菊池真由子

寝る前にホットミルクを 飲むと痩せる理由

春です。ダイエットの季節です。ホットミルクの出番です。眠っている間に痩せる？
本当です。今回はホットミルクがダイエットにつながるメカニズムと、
効果の上がる飲み方などについて解説します。

寝る前にホットミルクを飲むだけで痩せる
とは、簡単に魅力的ですね。これは眠って
いる間に脂肪を燃焼させる働きのある成長ホ
ルモンが分泌されるからです。
よくある勘違いですが、成長ホルモンは思
春期だけに分泌されるというわけではありま
せん。大人になると成長期に比べて量は少な
くなりますが、まったくなくなるわけではな
いのです。成長期には大量に分泌されてグン
グン体格が良くなるのですが、大人になると
分泌量が少なくなるだけです。この分泌量を
増やすには2つの方法があります。「運動」
と「睡眠」です。
そこで成長ホルモンを分泌させるためには
睡眠が重要になってきます。そして睡眠を促
すためにはホットミルクがとてもお薦め。温
かい温度と、牛乳に含まれる栄養成分が「睡
眠によるダイエット効果」をもたらします。

**寝る前に飲むだけで
痩せる!?**

**痩せるためには
熟睡が重要**

眠っている間に成長ホルモンが分泌される
ので、睡眠をしっかり取ることはダイエット
効果があります。ところで成長ホルモンを十
分に分泌させるには、単純に寝るだけでなく
「熟睡」することが重要です。熟睡に対して
もホットミルクの2つの効果が関わっていま
す。
1つはホットであること。温かいという
温度が重要で、温かいと自律神経がリラック
スして眠りやすくなります。電子レンジの
「飲み物モード」で温めたような、「ほんのり
温かい温度」が大切です。アツアツだと逆に
神経が興奮してしまつて眠れなくなるので、
おなかが温まるような温度にしましょう。
もう1つは牛乳に特徴的に多く含まれる成
分の「トリプトファン」です。これが脳内幸
福物質のセロトニンの材料になります。セロ
トニンはストレスを緩和する成分で、ストレ
スで眠れないというのを防いでくれます。

Point

- ① 成長ホルモンで痩せる!
- ② 分泌するには運動と睡眠
- ③ 牛乳に含まれるトリプトファン効果で
熟睡→脂肪燃焼
- ④ 牛乳が苦手ならバナナで代用

普通牛乳と低脂肪牛乳 実はダイエットに 向いているのは？



牛

乳といえば「普通牛乳」と「低脂肪牛乳」があります。ダイエットを考えると「低脂肪牛乳」を選ぶ人が多いのではないのでしょうか。低脂肪牛乳の方が脂肪をカットしてあるだけにダイエット向きと考えがちです。しかし、それは勘違い。

低脂肪牛乳は、普通牛乳の量を減らして水で薄め、脱脂粉乳などで牛乳の風味を付けて脂肪分だけをカットしています。しかし、痩せるために睡眠の力を借りるには牛乳に豊富な「トリプトファン」をしっかり取る必要があります。このため、ダイエットのためにはトリプトファンの量が多い普通牛乳の方が向いています。

牛乳の乳脂肪をカットするよりも、1回に取ってしまう脂肪の量が多い食べ物にもっと注意を向ける方が、ダイエットを成功させることにつながります。

例えば、「揚げ物の回数を減らす」「サラダに掛けるマヨネーズの量を控えめにする」「ひき肉や肉の脂身を減らして赤身肉を選ぶようにする」といったことが、脂肪の摂取量を減らすのには効果的なのです。

熟睡を邪魔するものは避ける

ですから、寝る前にホットミルクを飲むと安眠でき、寝ている間に脂肪が燃焼されて痩せることが期待できるのです。

しかも睡眠にはストレス解消効果があるので、ストレスによる「やけ食い・やけ酒」を起すといった無駄な食欲を低減することもできるのです。

さらにセロトニンは睡眠を促すホルモンのメラトニンの材料にもなります。メラトニンがしっかりと分泌されると熟睡しやすくなります。成長ホルモンは寝始めに深く眠ることです。成長ホルモンは寝始めに深く眠ることです。成長ホルモンによって脂肪が燃焼されやすくなるのです。

なお、寝るためにお酒を飲むのは禁物です。お酒はとうとうと眠りを誘いますが、眠りが浅く、熟睡できません。しかも、アルコールには「慣れ」が出てきます。次第に眠く

なるまでの飲酒量が増え続けてくるので肝臓に負担がかかってしまいます。寝酒は熟睡を邪魔するだけでなく、睡眠の質も下げてしまいます。

また、カフェインの多い飲料も熟睡を妨げます。カフェインには覚醒作用があり、目がさえてしまうのです。自律神経も興奮してしまい、体が眠りのモードに入りにくくします。カフェインの多い飲料はコーヒードけでなく、栄養ドリンクのように「疲れを癒やす」とされている物にも多いので注意が必要です。

カフェインの影響の強さや持続時間は個人差が大きいです。寝る2・5〜4・5時間前までにしておきましょう。

牛乳が飲めない人は

牛乳はトリプトファンを大量に手軽に取れる食品として、とても優秀です。ところが牛乳を飲むとアレルギーが出たり、おなかでごろごろして飲めない人もいます。その場合は温かいハーブティーやココアなど、カフェインがゼロ、あるいはカフェインが少なくてほとんど影響がないドリンクがお勧めです。まずは、ほんのり温かい温度で自律神経をリラックスさせることが大切です。

この他にもトリプトファンが多い食品としてはバナナが挙げられます。しかし、寝る前にバナナを食べると逆に太りやすくなってしまう。寝る前の飲食は夕食を含めて軽めにした方が太りにくいものです。バナナで代用する場合は朝に食べるようにするとよいでしょう。