

けんぽだより

2008●2

16号

ご家庭にお持ち帰りください。



南の島に出かけよう!

淡路島

さまざまな公園で楽しめる 淡路島北部



京阪神から約1時間という近距離ながら、自然が多い淡路島。海有幸、山の幸、温泉、花、自然などを楽しめる絶好の観光地に、出かけてみませんか?

スポットガイド

表紙：あわじ花さじき（兵庫県淡路島）

淡路島
国営明石海峡
公園



「自然と人との共生」「人と人との交流」をテーマにした環境に優しい未来型公園。四季折々にさまざまな草花が咲き誇ります。

淡路夢舞台



温室植物園、野外劇場、レストラン、国際会議場、ホテルなどがある自然豊かなリゾート施設。各施設の設計は建築家の安藤忠雄氏。

あわじ
花さじき



海に向かってなだらかに広がる16haの高原に250万株もの四季折々の花が咲き誇る花畑。斜面を覆う色鮮やかな花々の向こうに、明石海峡から大阪湾までが見渡せます。

北淡
震災記念
公園



阪神・淡路大震災で現れた国指定天然記念物・野島断層を、ありのままに保存・展示し、いろいろな角度から断層をわかりやすく解説。震度7の揺れを約40秒間体感できる震災体験館もあります。



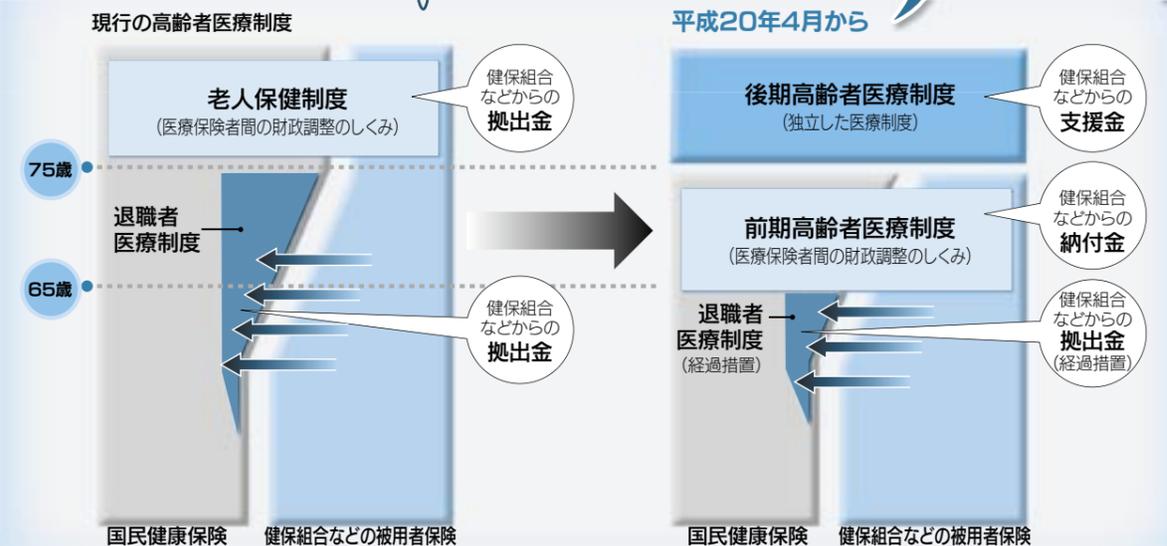
新しい高齢者医療制度が創設されます

医療保険制度を将来にわたり持続可能なものとするために

平成18年10月から医療制度の改革が順次進められています。平成20年4月には老人保健制度が廃止され、75歳以上の人を対象にした後期高齢者医療制度が創設されます。また、65歳〜74歳までの前期高齢者については、保険者間の医療費負担の不均衡を調整するしくみ（いわゆる前期高齢者医療制度）が創設されます。



新しい高齢者医療制度とは？



Q&A そこが知りたい!

Q 健康保険組合の被保険者が75歳になったときはどうなりますか？



A 健康保険組合の被保険者の資格を喪失し、後期高齢者医療制度に加入することになります。そのとき、75歳未満の被扶養者がいる場合は、健康保険組合の被扶養者ではなくなりますので、75歳になるまでは国民健康保険等に加入することになります。



Q 健康保険組合の被扶養者から後期高齢者医療制度に移ったときの保険料はどうなりますか？

A 健康保険組合の被扶養者の方も75歳以上は被扶養者の資格がなくなり、後期高齢者医療制度に加入し保険料を納めることとなります。激変緩和措置として、平成20年4月〜9月は負担凍結、平成20年10月〜平成21年3月は9割軽減することとされています。

Q 市町村の保険料徴収方法について教えてください？

A 介護保険と同様に、一定額以上の年金受給者からは保険料を天引きし（特別徴収）、それ以外の人からは個別に徴収します（普通徴収）。介護保険料と医療保険料の合計額が年金額の半分以上を超える場合は、年金天引きの対象にしないで普通徴収にすることが検討されています。

● 65歳〜74歳の人(前期高齢者)は……

健康保険組合等に加入したまま 前期高齢者医療制度(医療保険者間で財政調整するしくみ)へ

● 調整方法 65歳〜74歳の前期高齢者の対象者の約8割が国民健康保険に加入しています。加入者の偏在による国民健康保険と被用者保険（健康保険組合など）との間の医療費負担の不均衡を、それぞれの加入者数に応じて財政調整されます。全国平均の前期高齢者の加入率と比較して、加入率の高い国民健康保険は前期高齢者納付金（調整金）を受け取り、低い健康保険組合などは前期高齢者納付金を拠出する構図になっています。

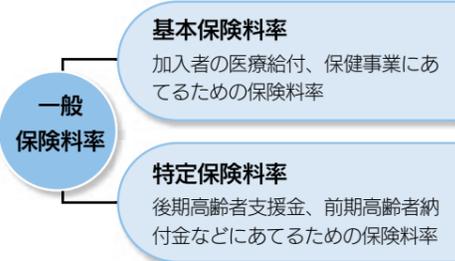
● 患者負担 70歳未満の人は現在と同様に3割、70歳〜74歳までの人は現在の1割から2割（現役並みの所得者は3割）負担*となり、自己負担限度額が月額62,100円（多数該当44,400円）、外来24,600円となります。低所得者の人の自己負担限度額は据え置かれます。
* 70歳〜74歳の患者の窓口負担の1割から2割引き上げについては1年間凍結されます。

● 健康保険組合は……

特定保険料率が設定されます

新しい高齢者医療制度の創設に伴い、健康保険の保険料として負担する一般保険料が、基本保険料と特定保険料に区分されます。これにより、高齢者の医療費にどの程度支援しているかがわかりやすくなります。

なお、一般保険料率の上限が1000分の100に引き上げられ、1000分の30〜100の範囲で決定することになります。



● 75歳以上の人と65歳以上の寝たきり等の人は……

後期高齢者医療制度に加入します

- 運営主体** 都道府県ごとに全市町村が加入する広域連合（後期高齢者医療広域連合）が運営主体となり、保険料の決定、医療費の支給等の事務を行います。
- 被保険者となる人** 広域連合の区域内に住所がある75歳以上の人と65歳以上の寝たきり等の人
- 保険給付** 医療サービスの提供（現物給付）と高額療養費の支給等（現金給付）
- 患者負担** 医療費の1割負担（現役並みの所得者は3割負担）
- 保険料** 原則として広域連合の区域内では均一の保険料。徴収は市町村が行います。
- 財源構成** 患者負担を除き、公費が約5割、現役世代からの支援金が約4割、後期高齢者の保険料が1割。

監修 ● 松澤 佑次
 (財団法人住友病院院長・日本肥満学会理事長)

気づかならぬうちに恐るべき脅威、メタボリックシンドローム 年に一度の特定健診が予防のカギ!

平成20年4月から、40〜74歳の被保険者と被扶養者を対象に特定健診・保健指導が始まりました。賢く活用して、メタボリックシンドローム予防に役立てましょう。

これまでの健診では…

平成20年度からの特定健診では…



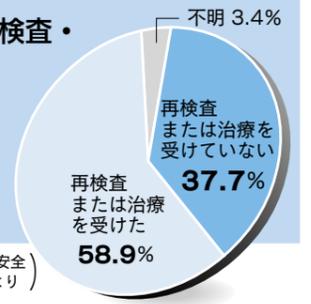
特定健診では、血圧等の異常の程度が軽くても、リスクが重なれば特定保健指導の対象となります。

聖隷健康保険組合では、被保険者本人は事業主から定期健康診断の結果の提供を受け、特定健診に代えることとしております。

放置しないで! 検査値の異常は体の危険信号

今、健康な人は、毎年健診を受ける必要性をあまり感じないかもしれません。しかし、病気を予防・早期発見するためには、自覚症状がないときから毎年健診でチェックする必要があります。ただし、せっかく健診を受けても、結果をそのまま放置してしまつては意味がありません。厚生労働省の調査によると、健診の結果、再検査や治療を受けるよう指摘された人のうち、約4割が何もしていませんでした。健診で異常が見られても、「時間がないから」「たいしたことはないだろう」と、自己判断で放置してしまう人が多いことがうかがえます。

●健診結果が要再検査・要治療の人の受診割合



(厚生労働省 平成14年「労働安全」衛生特別調査(労働者調査)より)

特定健診・保健指導は、生活習慣を見直すチャンス

平成20年度から始まる特定健診・保健指導では、メタボリックシンドロームの概念が導入されます。血圧や血中脂質、血糖の異常の程度が軽くても、内臓脂肪型肥満や喫煙のリスクが重なれば、特定保健指導の対象となります。これまで、「生活習慣を見直さないと」とわかっていても、なかなか実践できなかった人は多いはず。特定保健指導は、そんな人をサポートします。

特定保健指導は、特定健診で「動機づけ支援」「積極的支援」の対象とされた人に行われます。医師や保健師、管理栄養士などの専門家が面接を行い、一人ひとりに合った行動目標を立て、実践できるように支援します。6カ月後には生活習慣の改善状況について評価が行われ、さらに、「積極的支援」の人は期間中も電話やメール、面接などで継続してサポートが受けられます。自覚症状がないメタボリックシンドロームを早い段階で見出し、改善していくには、特定健診・保健指導を受けるのもっとも有効な手段です。毎年受診して、自分の体をチェックしましょう。

事例 症状が出てからでは遅い、メタボリックシンドローム

検査値の異常を放置していると、どのようなことが起こるのでしょうか? 次の事例をご覧ください

A美さん(46歳主婦)のケース

おなかがぼっこり出ているA美さん。ここ2〜3年、健診で血圧と血中脂質が高めであることを指摘されていましたが、「自覚症状はないから大丈夫」と放置し続けていました。しかしある日、買い物中に心筋梗塞の発作で突然倒れました。病院に運ばれ、救急処置の結果、命はとりとめたものの、リハビリにはかなりの時間がかかりました。



A美さんは、内臓脂肪型肥満、高血圧、血中脂質の異常の3つのリスクが重なったメタボリックシンドロームでした。メタボリックシンドロームは、目立った自覚症状がないまま進行するのが特徴。放置していると動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞を起こすリスクが飛躍的に高まりますので、自覚症状が出る前に予防・改善することが大切なのです。

検査値に異常がある人は10年後の医療費が約3倍に

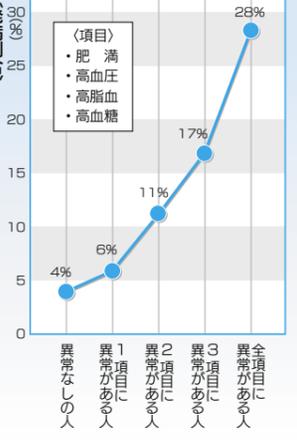
検査値の異常を放置していると、健康を害するだけでなく、家計にも大きなダメージを与えるという調査報告があります。この調査は三重県の中高年2,800人を対象に、平成5年度から平成15年度までの10年間にわたり追跡調査を行ったものです。「肥満」「高血圧」「高脂血」「高血糖」で異常ありと診断された人は、10年後の医療費が異常なしの人の約3倍も多くなっていました(図1)。また、異常項目が多いほど、脳梗塞や心筋梗塞の発病割合が増加することもわかりました(図2)。

検査値に異常がある人は、健康はもちろん、家計のためにも、生活習慣の改善にチャレンジしませんか?

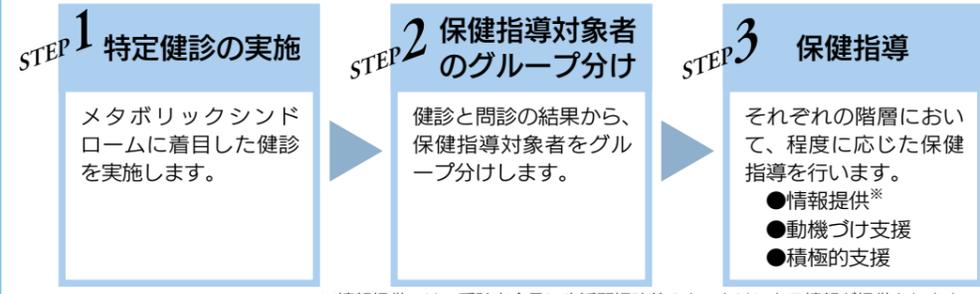
【図1】10年後(平成15年度)の医療費



【図2】脳血管疾患・心疾患を発病した人の割合



●特定健診・保健指導の流れ



※情報提供では、受診者全員に生活習慣改善のきっかけになる情報が提供されます。

階層化の判定基準

- 腹 囲**：男性 85cm 以上、女性 90cm 以上 (それ未満でも BMI[※] 25 以上)
※BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)
- 血 圧**：収縮期血圧 130mmHg 以上または拡張期血圧 85mmHg 以上
- 血 糖**：空腹時血糖 100 mg / dL 以上またはヘモグロビンA1c の場合 5.2% 以上
- 血中脂質**：中性脂肪 150 mg / dL 以上または HDL コレステロール 40 mg / dL 未満

花粉症

「早めに薬」で症状を軽く

今年も、
つらい花粉症の季節が始まります。
少しでも快適に過ごすために、
賢い対処法をまとめました。

花粉を寄せつけない！セルフケア

玄関の前で花粉をはたき落とす

帰宅したら洗顔とうがいを日課に

掃除はこまめに、ぬれ雑巾でのふき掃除が効果的

外に干した洗濯物は、花粉を落としてから取り込む。ピーク時は室内干しに

外出時はマスク・眼鏡・ツルツルした素材の上着を着る



花粉症の治療には、くしゃみ・鼻水などを抑える「抗ヒスタミン薬」がよく使われます。「花粉症の薬は眠くなるから……」と、薬を飲みたがらない方も多いようですが、医療機関で処方される抗ヒスタミン薬は「第2世代」と呼ばれるもので、眠くなりにくいよう改良されています。

薬局などで市販されているのは「第1世代」の抗ヒスタミン薬で、即効性が期待できるものの、眠気などの副作用があります。くしゃみ・鼻水が止まっても、眠くなってしまっただけでなく、目薬や点鼻薬など一人ひとりの症状に合った薬を処方してもらえます。

市販薬で応急処置をしたら、早めに医療機関を受診して自分に合った薬を処方してもらいましょう。

第2世代の抗ヒスタミン薬は眠くなりにくい

かぜor花粉症？ 判別のヒント

- 鼻水が水っぽいか、ネバネバしているか
▶▶花粉症では水っぽい鼻水のことが多い
- 目のかゆみがあるか、ないか
▶▶花粉症では目のかゆみを伴うことが多い
- 発熱、のどの痛み、頭痛があるか
▶▶花粉症で全身症状が出ることは少ない

かぜの流行時には花粉症との判別がむずかしくなります。これは判別の目安ですが、症状が長引く場合は医療機関を受診して、医師の診断を受けましょう。

2週間前から薬を始める

近年の花粉症治療では、症状が出る前に薬を飲む「予防的治療」が普及しています。花粉が飛び始める2週間ほど前から服薬を始め、シーズンが終わるまで飲み続けることで、発症を遅らせるだけでなく、ピーク時の症状を軽くするメリットがあります。

昨年つらい思いをした人は、1月末ごろに医療機関を受診を。症状が出てから薬を飲むよりも、多少薬に花粉症シーズンを乗り切れるでしょう。

医療費控除について正しいのはどれ？

- A ● 医療費控除を受ける場合には、医療機関などが発行した領収書が必要となる
- B ● 家族の医療費は、医療費控除の対象にならない
- C ● 健康診断の費用も医療費控除の対象になる



詳しくは最寄りの税務署へお問い合わせください。

医療費控除とは、1年間に自己負担した医療費が一定額を超えるとき、税務署に申告するとその分にかかっていた税金が戻ってくる制度です。

医療費を多く支払ったときなどにぜひ活用してみましょう。

申告書は、税務署の窓口で入手できるほか、国税庁のホームページより印刷できます。

■国税庁のホームページ
<http://www.nta.go.jp/>

Bは× 医療費控除には、みなさんやみなさんと生計を共にする家族の分の医療費も含まれます。下記の計算式によって計算した医療費控除額に応じて、税金の一部が還付されます。

Cは× 健康診断、人間ドックなどの費用は、控除の対象となりません。 ※ただし、健康診断などの結果、重大な疾病が発見され、引き続き治療を受ける場合には、この費用は控除の対象となります。

控除の対象になるもの

- 医師に支払った治療費
- 治療のための医薬品の購入費
- 通院費用、往診費用
- 入院時の食事療養にかかる費用負担
- 歯科の保険外費用（特殊なものは除く）
- 妊娠時から産後までの診察と出産費用
- 老人保健施設、療養病床の利用料（介護費・食費・居住費の自己負担分）
- 特別養護老人ホームで受けた介護費・食費・居住費の自己負担分の半額 ほか

控除の対象とならないもの

- 健康診断、人間ドックの費用
- 健康維持のためのビタミン剤の購入費、美容目的の整形手術などの費用 ほか

（ 1月から12月までに支払った医療費 - 給付金・保険金等 ） - 10万円または所得総額の5% [いずれか少ないほう] = 医療費控除額 [最高限度額 200万円]

答えは A 申告の際には、医療費（上記「控除の対象になるもの」参照）の領収書などを申告書に添付あるいは提示する必要があります。なお、申告は、郵送で受け付けているところもあります。

人間関係を高める 会話テクニック

コミュニケーションの基本でもある「会話」。職場では、会話のちょっとした行き違いが大きなトラブルにつながったり、人間関係を悪化させることがあります。今回は、職場のメンタルヘルス対策として、会話力をアップさせる方法を紹介しましょう。

頭ごなしに否定する
Aさんと
肯定する姿勢を見せる
Bさん

CASE-2 上司 Bさんの場合



職場では、話し方ひとつで仕事が円滑に進みやすければ、人間関係が悪化し、トラブルを招くことにもなりかねません。Aさんのケースのように、真つ向から否定する言葉を並べたのでは、相手はやる気を失うだけでなく、Aさんへの反感が増し、人間関係もぎくしゃくしたものになってしまいます。

一方、Bさんのケースのように、相手を肯定する言葉から会話を始めれば、穏やかに、かつスムーズに話を進めることができます。

たとえば、会議や商談の際、もめる大きな原因のひとつに「否定語」の羅列があります。仕事を円滑に進めるため、人間関係を良好に保つためには、肯定と否定のバランスも大切です。

CASE-1 上司 Aさんの場合



こころの相談窓口 (@メンタル)

※当サービスは、外部の専門機関(ピースマインド)により運営されており、相談内容などの個人の秘密・プライバシーは完全に厳守されます。

- ★たったの5分! 手軽にできる……ストレスチェック…… (下記アドレスにアクセス、無料)
- ★いつでもどこでも気軽に相談……オンラインカウンセリング…… (下記アドレスにアクセス、無料)
- ★電話で待たず! すぐ相談……心の健康電話相談室…… (☎0120-726-489)
- ★カウンセラーと1対1で……来談カウンセリング…… (ご利用5回まで無料/6回目以降個人負担)

<https://www.kenko-program.com/seirei/>

※上記アドレスには、聖隷健康保険組合のホームページからもアクセスできます。

ストレスチェックとオンラインカウンセリングのアクセスには、契約団体IDとパスワードを入力してください。 契約団体ID:seirei パスワード:dec04rei

否定形で始まる会話は
トラブルのもと

職場では、ときには熱い議論が交わされることもあるでしょう。熱い議論も、相手を尊重する気持ちがベースであれば、仕事のクオリティアップにつながります。

しかし、「あなたの意見は間違っている」「その意見には反対だ」などと、真つ向から相手を否定するだけの議論は、発展性がないどころか、人間関係を悪化させ、仕事上のトラブルを引き起こしかねません。

相手の企画や提案、話題に対して、常に否定的な人というのは、聞く耳を持たず、自分本位に会話を進めがちです。しかし、仕事を進めるうえでもっとも大切なことは、情報の伝達と、意見を交換・提案し合うことです。そのため必要な「会話」を円滑に発展させるためにも、相手を真つ向から否定するのは得策ではありません。



否定形より肯定形で話すこと、同じ内容でも会話が前向きに

それでは、相手の意見に賛同できないとき、問題点を指摘したいときなどは、どのようにして自分の意見を伝えればよいのでしょうか。具体的には、開口一番の言葉を否定形にし



たとえ相手の意見が明らかに間違っていたとしても、「なるほど。そういう意見もあるのですね。ただ、私の意見は少し違っています。」などと、相手の意見を受け止めたうえで自分の意見を述べれば、相手も、あなたの言葉に積極的に耳を傾けてくれるでしょう。

つまり、肯定形で話すことで、トラブルが回避できて会話を円滑に進められると同時に、賛同者を増やすこともできるのです。

会話の中では、相手の真意を聞き出すテクニックも必要

会話においては、相手とうまく話せるだけではよいコミュニケーションとはいえません。聞き上手になることも必要です。

まず、話を聴くときの心構えは、先入観を捨てて客観的に聴くことです。「この人はこういうタイプだから」といった固定観念があると、相手の意見を素直に聴くことができません。話の内容をゆがんで捉えてしまうことがあるからです。

また、相手がリラックスして話せる雰囲気づくりも、会話テクニックのひとつです。話

トラブル回避の会話テクニック

キーワード 3つのポイント

- 相手の提案や話題に対してまずは「肯定する」ことを心がけよう。
- 自分本位な会話の進め方はトラブルのもと。聴くこと、伝えることを意識しよう。
- 話し上手は聞き上手。先入観を捨てて最後までじっくり聴こう!



●被保険者数	7,759人	●平均年齢	36.06歳
男	1,975人	男	38.18歳
女	5,784人	女	35.34歳
●平均標準報酬月額	344,897円	●被扶養者数	3,734人
男	485,524円	●任意継続被保険者	57人
女	296,878円	●育児休業保険料免除者	142人
		●老人医療受給対象者	125人

聖隷健康保険組合の現況
平成19年12月末現在