

聖隷健康保険組合
<http://www.seireikenpo.or.jp/>

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

メタボ解消で

医療費をスリムに

保健指導を受けるのは
どんな人？

特定健診は、内臓の周囲に脂肪がたまったことに加え、高血圧、高血糖、脂質異常などのリスク要因に該当するメタボ対象者・予備群を見つけることを主眼にした健診です。というのも、リスク要因が増えるほど、心筋梗塞や狭心症など重篤な疾患をおこしやすくなるからです。そんなことにならないように特定健診でメタボ対象者・予備群を見つけ出し、さらに特定保健指導では、その人にあった保健指導を行うことでメタボを解消できるような生活習慣にしていこうとを目的としています。

「自分の体は自分で守る」をモットーにぜひ指導を受けたい。

メタボだと
医療費も
けっこうかかる？

メタボが原因となって高血圧症、糖尿病、脂質異常症などの病気になると定期的にお医者さんにかかる必要が出てきて、さらには脳卒中、心筋梗塞と進行することもあります。手術、入院する事態になれば、さらに莫大な医療費がかかります。メタボが原因となる病気になると、家計にも大きな影響があるのです。

★メタボは家計を苦しめる★

高血圧症、糖尿病、脂質異常症などでは、薬物治療が必要になることがあります。これらの生活習慣病の治療は、一般的に長くかかります。糖尿病で通院したときの医療費の一例は以下のとおりです。

糖尿病で病院に月1回通院し、診療を受けた場合 (院内処方で血糖降下剤を服用。3割負担の場合)

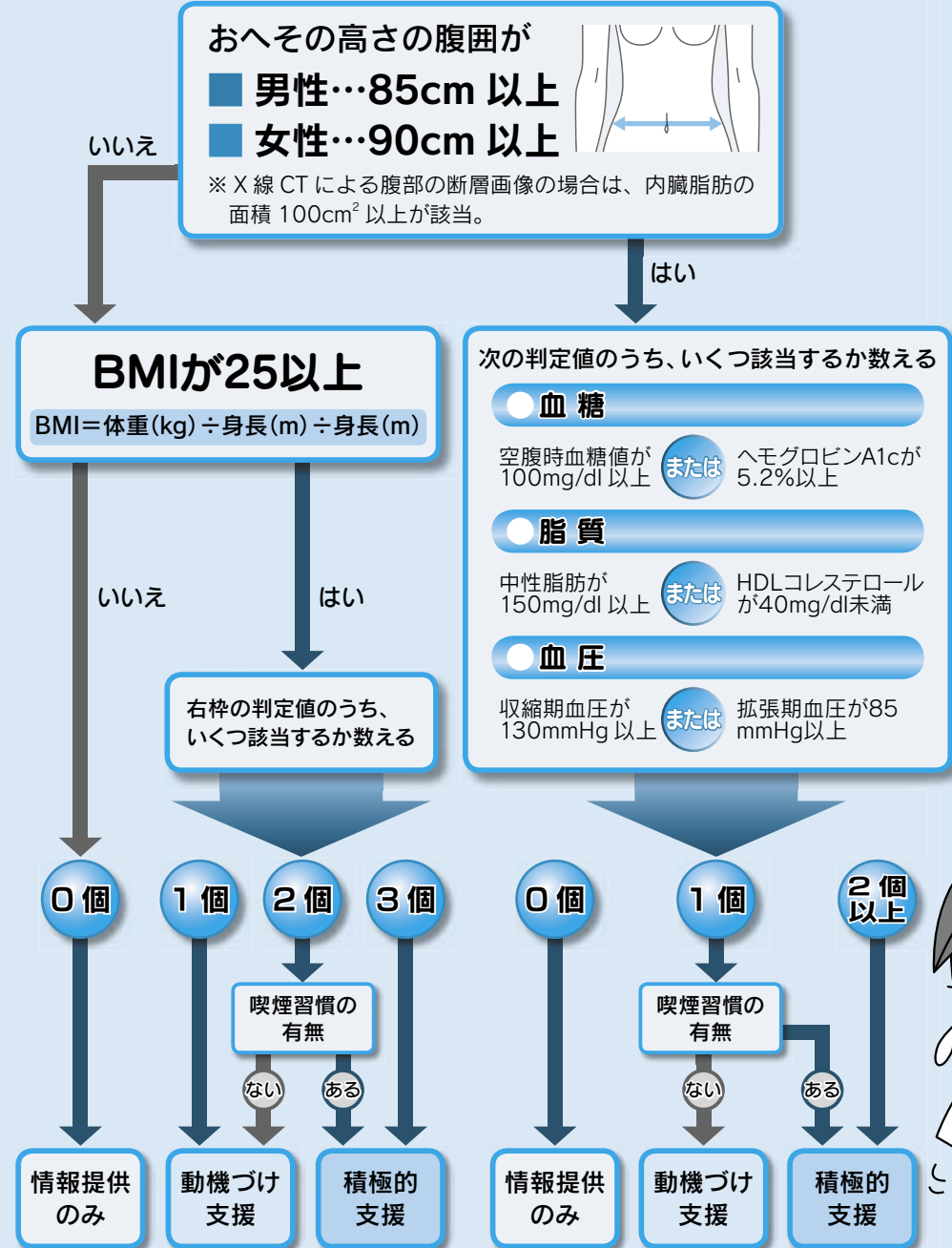
1年間の医療費の総額	1年間の自己負担額の総額
167,040円	50,160円

1ヵ月分の医療費 (自己負担分ではなく医療費の総額)	医療費の自己負担額 (3割負担、10円未満は四捨五入)
生活習慣病管理料 ※12,800円	
再診料 600円	
外来管理加算 520円	
医療費の合計 13,920円	自己負担額の合計 4,180円

※生活習慣病管理料...診察に際して行った医学管理、検査、投薬などの費用はすべてこの中に含まれます。(厚生労働省：平成20年度診療報酬改定資料より)

1年間にかかる医療費の総額	1年間に病院に支払う自己負担額の総額
13,920円×12ヵ月=167,040円	4,180円×12ヵ月=50,160円

特定保健指導の対象者を決める階層化の手順



「eco2rin(エコツウリン)」のおすすめ

聖隷佐倉市民病院は、地球温暖化対策推進国民運動「チームマイナス6%」に参加しています。各職場でさまざまな行動目標を決め、CO₂のダイエット活動に取り組んでいます。最近、自転車通勤です。最近、自転車手当を増額して推奨している自治体や企業も増えていますが、当院の場合はあくまでも健康づくりと環境対策への意識向上を呼びかけてのことです。

自転車は有効な有酸素運動であり、ダイエット、持久力の向上やストレス解消などにも、効果があるとされています。また、朝の適度な運動は、その後の業務にも好影響をもたらすという考え方もあり、何より、公共交通機関や自動車等を使用するの



に比べ、交通費・維持費などが安いことが魅力です。

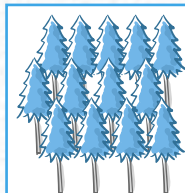
当院の近くにある印旛沼には、サイクリングロード



が整備されており、休日には多くの自転車愛好家でにぎわっています。職員の中には、昼休みに印旛沼を周回しているツワモノもいます。(写真は印旛沼を周回する高橋博達Dr.)

追記：一番のツワモノは、浜松から佐倉まで自転車で来た前看護部長のO手さんです！

聖隷佐倉市民病院 事務長 彦坂浩史



週2回、片道4キロの通勤をクルマから自転車に変えると、削減されるCO₂は約184kg/年。これは樹齢50年の杉、約13本が1年間に吸収するCO₂の量です。

最近、健康づくりの様々な取り組みを各事業施設で考えていたり、実施していることを耳にします。今回は、健康づくりとエコ対策とを合わせて頑張っている聖隷佐倉市民病院をご紹介します。

保健師だより



聖隷健康保険組合
鈴木ます美

個人情報保護に関する法律に基づく個人情報の共同利用の取り扱いについて

— 定期健康診断結果（問診を含む）の共有と保健指導の共同実施 —

平成20年4月から健康保険組合等には、「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき、40歳以上の加入者に対し健康診断や保健指導を行うことが義務づけられました（特定健診・特定保健指導の実施）。

聖隷健康保険組合では、平成20年4月以降、特定健診の項目が、事業主が行う労働安全衛生法に基づく定期健康診断の項目に含まれ、特定健診よりも定期健診等の法令に基づき行われる健康診断が優先するとされたことから、社会福祉法人聖隷福祉事業団、財団法人芙蓉協会、財団法人恵愛会、社会福祉法人さくま（以下「事業所」）が実施する労働安全衛生法に基づく定期健康診断の結果（問診も含む）の提供を受け、特定健診に代えることとしております。

これにより聖隷健康保険組合と事業主は健診結果を共有し、協力して保健指導を行うこととします。この取り扱いには、年齢を問わず健康保険組合の全被保険者を対象とします。

※被扶養者は、右記と同じ取り扱いですが、40歳～75歳の方が対象となります。

1. 共有する個人データの項目

事業所が実施する定期健診結果（定期健診の際の問診票を含む）

※なお、聖隷健康保険組合の保健師は、保健指導上の必要な場合、定期健診後の再検査、精密検査、各種健診等の結果について、定期健診実施機関等に照会できるものとする。

2. 個人データを取り扱う者の範囲

聖隷健康保険組合の保健事業担当者、保健師、事務長、常務理事、事業所の定期健診結果管理者、聖隷健康保険組合で委託している医療機関

3. 個人データを取り扱う者の利用目的

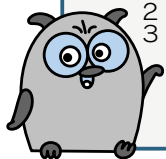
① 定期健診結果に基づく保健指導、健康相談、再検査、精密検査の受診勧奨、各種保健事業への参加勧奨等を通じて、被保険者の健康の維持向上、生活習慣の改善を図り、または疾病の予防、治療等に資するため

② 特定の個人が認識されることがない方法で統計・調査研究を行い、保健指導等の企画立案の基礎資料とするため

4. 個人データ管理の責任を有する者

聖隷健康保険組合の常務理事
個人情報取扱責任者

平成20年12月 聖隷健康保険組合
電話 053-413-3323



被扶養者の特定健診についてのお知らせ

平成20年4月より保険者に義務づけられた特定健診・特定保健指導において、当組合は、平成20年4月1日現在で組合に加入している40歳から75歳未満の被扶養者に、7月より地域別に受診方法等についての案内を、各自宅へ郵送させていただきました。

平成20年11月末現在での被扶養者の受診状況は、概ね18%の受診率でした。

健保組合としては、平成24年度の目標である40%の受診率に向けて、被扶養者の受診をお願いしているところです。

平成21年度も、平成21年4月1日現在加入者の40歳（平成22年3月31日末で40歳を迎える者）から75歳未満の被扶養者に、特定健康診査について、下記のような案内を各自宅へ郵送させていただきます。20年度に受診されなかった被扶養者も21年度はぜひお受けくださいますようお願いいたします。

★実施期間：平成21年6月1日～21年12月末まで

★健診機関：各地域別契約健診機関（案内時に各自へお知らせします）

※当健保組合との個別契約健診医療機関がない地域の場合は、平成21年度より全国どこでも受診できる健診機関（集合契約している医療機関）の受診券の発行を予定しています

★受診方法：必ず健診機関へ事前に電話にて予約（検査日）をとる

★対象者：被扶養者（40歳から75歳未満）

★費用：健保組合負担にて個人負担なし（指定機関については当日の支払はなし）

★実施検査項目：

- ① 診察など 身体計測（身長・体重・BMI・腹囲）・
血圧・問診・診察
- ② 脂 質 中性脂肪・HDLコレステロール・
LDLコレステロール
- ③ 代謝系 空腹時血糖・ヘモグロビンA1c
- ④ 肝機能 GOT・GPT・γ-GTP
- ⑤ 尿 検 査 糖・蛋白
- ⑥ 詳細な健診項目 医師が必要と認めた場合（心電図、眼底・貧血検査）

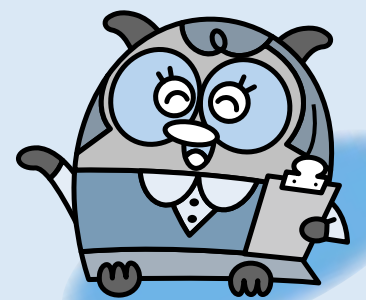
● 指定健診機関・病院以外で受診された場合は、償還払いとなりますので、

① 領収書 ② 健診結果のコピー ③ 問診票 を健保まで提出してください。

☆当組合では、特定健康診査よりさらに健診内容が充実している人間ドックも6,000円程度の自己負担により通年受診ができ、特定健康診査に代えることができますので、お勧めします。その場合は事前に、人間ドック申請書の提出が必要です。健保組合までご連絡ください。

☆平成20年度より35歳以上の健保加入者で女性（被保険者・被扶養者）を対象に、乳がん・子宮がん検診（人間ドック時、婦人科単独検診）を原則としてほぼ全額（上限があるため一部を除く）補助していますので、併せてぜひお受けください。（事前申請が必要です）

☆特定保健指導については、特定健診の結果、保健指導が必要な方に健保より後日連絡しますので、お待ちください。



加入者の皆様へ

平成21年1月より、産科医療補償制度に登録し出産すると、 (家族)出産育児一時金が38万円となりました

平成21年1月1日から、「産科医療補償制度」がスタートしました。
この制度に登録する妊産婦さんには、(家族)出産育児一時金として制度の費用を加算した額(1児につき38万円)が支給されます。
※ 死産等を含み、妊娠22週以降の出産に限ります。



手続き方法

産科医療補償制度に加入している施設(病院、診療所、助産所等)が発行する領収書(請求書)のコピーと出産育児一時金の請求書を健保組合の窓口へご提出ください。

- ※ 領収書には施設が所定のスタンプを押印することになっておりますのでご確認ください。(右図参照)
- ※ 事前に出産費用が必要になった場合(受取代理制度をご希望の方)は、健保組合の窓口までご相談ください。



産科医療補償 制度加入機関

(産科医療補償制度の対象分娩です。)
※分娩後、出産育児一時金等の申請の際は、この領収書の写しが必要となります。

産科医療補償制度について

産科医療補償制度とは

お産の場面では、赤ちゃんが健康で、元気に生まれてくるために、医師や助産師などが大変な努力をしていますが、それでも予期せぬことが起こってしまふことがあります。

この制度は、赤ちゃんがお産に関連して重度の脳性まひを発症した場合に、速やかに補償を受けることができることに加え、その原因を分析することなどによって、安心して産科医療を受けられる環境整備を目指すものです。

出産する施設が産科医療補償制度に加入しているか確認するには

- ・ 加入施設には加入証の掲示があります(下図参照)。
- ・ 右記の産科医療補償制度のホームページから全国の加入施設リストをご覧ください。

産科医療補償 制度加入機関



財団法人日本医療機能評価機構/厚生労働省

制度における妊産婦登録

加入施設で出産する妊産婦さんは妊娠22週までに、お名前、出産予定日や出産予定の赤ちゃんの人数等を登録します。

里帰り出産の場合

実際に出産する施設で登録します。転院する場合は転院先へ登録証(控)を提示して、再登録します。出産する施設が制度に加入しているか必ずご確認ください。

補償の対象となるのは

加入施設の医学的管理下における出産で、次の基準を満たす状態で出生した赤ちゃんが対象になります。

1. 出生体重が2,000g以上かつ妊娠33週以上
2. 身体障害者1・2級相当の重症児

なお、出生体重・在胎週数の基準を下回る場合でも、妊娠28週以上の赤ちゃんについては、出産に関連して発症した脳性まひに該当するか否かという観点から個別審査を行います。

ただし、先天性要因等の除外基準等に該当する赤ちゃんは対象外となります。

詳しくは下記のお問い合わせ先、もしくは産科医療補償制度のホームページをご覧ください。

制度についてのお問い合わせ先

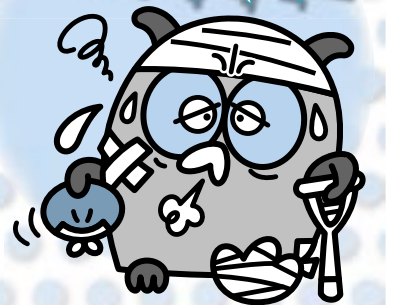
財団法人日本医療機能評価機構(制度の運営組織)
電話:03-5800-2231
受付時間:午前9時~午後5時(土日祝除く)

産科医療補償制度のホームページ

<http://www.sanka-hp.jcqh.or.jp/>

医療費控除が 受けられます

1年間の医療費が
10万円以上なら



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、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、ぜひ活用してみましょう。申告は確定申告の時期より前に受け付けてくれますし、その年に申告しなくても5年間以内であれば、いつでも受け付けてくれます。

1月から12月までに支払った医療費

－ 給付金・保険金等

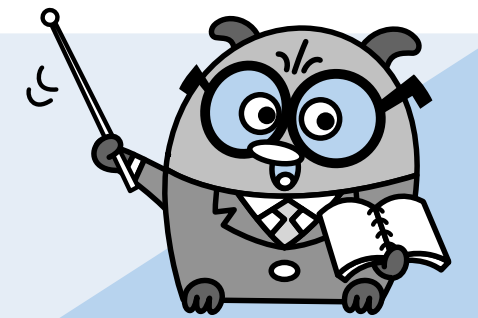
－ 10万円または所得総額の5%

= 医療費控除額

[いずれか少ないほう]

■ 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



☆ 医療費通知をご活用ください ☆

健康保険組合からお送りしている医療費通知を活用して、医療費控除ができるかどうかの確認をしてください。医療費以外にも交通費や医薬品購入費など、医療費控除の対象となるものも加算できます。

申告書は、税務署から取り寄せることもできますし、国税庁のHPから印刷できます。HPでは医療費や交通費の入力などをすれば、申請書の作成もできます。

■ 国税庁のHP

<http://www.nta.go.jp/>

詳しくは最寄りの税務署へお問い合わせください。



20～40代に急増している「子宮内膜症」



月経のたびに症状が悪化していきます

子宮内膜症とは、本来は子宮の内側にしか存在しないはずの子宮内膜の組織が、卵巣や卵管など別の場所に発生する病気です。20～40代に増えていて、月経のある女性の10人に1人がかかるといわれています。

子宮以外の場所にできた子宮内膜の組織は、女性ホルモンの影響を受けて月経のたびに出血し、その場に血がたまっていきます。そのため、月経のたびに症状がだんだん悪化し、進行するにつれて腹膜や卵巣、直腸といった周りの臓器や組織と「癒着」を起こすようになります。

治療の選択肢が増えていきます

治療法

OC（低用量ピル）…子宮内膜の増殖を抑制し、症状を緩和させる。2008年から保険適用になったが、病院によっては自費のほうが安い場合もあるので相談を。

【おもな対象】症状を和らげたい人、手術後のフォローアップをしたい人、とくに今は妊娠を希望していない人に向いている。

黄体ホルモン単剤…子宮内膜の増殖を抑制し、症状を緩和させる。2007年から発売された新しい治療法（保険適用）。
【おもな対象】症状を和らげたい人、手術後のフォローアップをしたい人、高血圧症などOCを使えない人に向いている。

Gn-RH アナログ…月経を止めて、病巣部分を小さくする。ほてりなどの更年期症状が出たり、骨量が減るなど、副作用が強いため使用は半年を目処に行う。

【おもな対象】閉経に近い人。腹腔鏡手術の前に病巣部分を小さくしたい人。

腹腔鏡手術…手術で病巣部分を取り除く。再発の可能性があるため、術後は薬物療法も行う。

【おもな対象】大きな卵巣嚢腫など、薬物療法でコントロールできない人。不妊症の人。



実例紹介

これまで月経痛がなかったG子さん。婦人科検診で超音波検査を受けたところ、卵巣の腫れ具合から子宮内膜症とわかりました。

「激しい月経痛は子宮内膜症の代表的な症状ですが、月経痛がない人もいます。無症状でも病気が隠れている場合もあるので、1年に1度は婦人科でチェックすることが大切です」（吉野先生）

おもな症状は、月経痛です。進行すると、月経時以外でも腰痛、排便痛、性交痛が起こります。また、癒着によって卵管が詰まってしまうと、不妊の原因になる場合もあります。

確定診断には治療も兼ねた腹腔鏡検査を行います。外来ではおもに内診と超音波検査を行います。若い女性に多く見られる、卵巣で発生する子宮内膜症は「チョコレート嚢腫」と呼ばれ、超音波検査で見つけることができます。

子どもが産めないかも…と思うと不安です



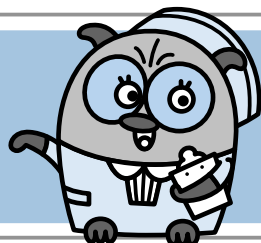
卵管の詰まりが不妊の原因になることも

「子宮内膜症＝不妊」ではありませんが、卵管の詰まりなどによって不妊の原因になる場合もあります。なお、子宮内膜症の進行度と不妊の度合いは比例しません。

「妊娠したい」と考えたら婦人科へ

以前に子宮内膜症と診断された人は、妊娠を考えたらず婦人科を受診し、今の子宮や卵巣の状態をチェックしましょう。その結果、必要に応じて治療や手術を受けることもあります。また、今すぐ妊娠したいのか、数年先に妊娠したいのかによっても治療法は変わりますので、自分のライフプランに合わせた治療を受けることが大切です。

平成20年4月より、35歳以上の女性の健保組合加入者（被扶養者含む）を対象に、乳がん・子宮がん検診（人間ドック時・婦人科単独検診）を原則としてほぼ全額（一部を除く）補助しています。年に1回は必ずお受けください。



スラリとまっすぐ！

美脚をめざそう！！

監修 ● 本多 奈美

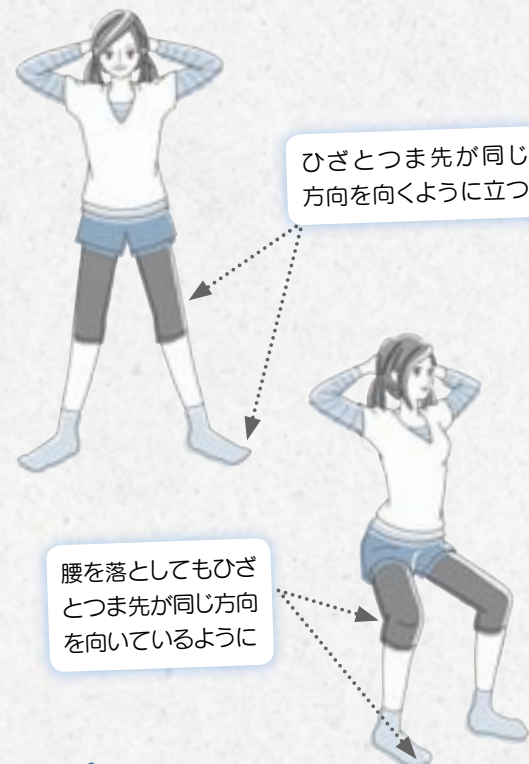
女性を対象にしたスポーツジム「リとるジム」代表。トレーナーとして、一般女性のみならず、アスリートなど幅広く指導。
<http://www.littlegym.jp/>

内ももの筋肉を鍛えて両脚をきちんと揃えられるようにすると、脚をきれいに見せることができます。さらに、ふくらはぎも鍛えれば、脚全体がスラッと見えます。ご紹介するエクササイズで、スラリと伸びた美脚をめざしましょう！

自宅でエクササイズ

スクワット 10～20回×1～3セット

両手を頭の後ろに組み、ひざとつま先を外側に向けて立つ。ひざを外側へ開きながらゆっくり腰を落とし、ゆっくり戻る。



Point ひざに痛みを感じたら、すぐにやめること！

Beauty Exercise ビューティーエクササイズ

オフィスでエクササイズ

ヒール・レイズ

左右ともに5～15回×1～3セット



Point 親指を床方向へ押し込み、かかとを天井に引き上げるような感覚で行おう！

美脚ウォーキング

30秒×2～3セット



Point ひざを曲げず、はさんだ枕をつぶしながら歩こう！

体 編 最近の体の状況についてお答えください

☐	1	胃が痛む
☐	2	背中がこっている
☐	3	吐き気がする
☐	4	顔がびくびく引きつる
☐	5	頭が重くなる
☐	6	脈が早い
☐	7	食欲がない
☐	8	手がふるえる
☐	9	温度の変化に対して敏感である
☐	10	胸が苦しくなる
☐	11	息苦しい
☐	12	冷や汗をかく
☐	13	めまいがする
☐	14	肩がこる
☐	15	手足が冷える
☐	16	体がだるい
☐	17	じんましんが出やすい
☐	18	動悸がする
☐	19	風邪をよくひく
☐	20	腹痛がある
☐	21	疲れやすくなった



〇の合計 個

この〇の合計を出してみると、心の疲れが体の症状となって現れているかどうかわかります。ストレスの原因が何かを知るためにも、ときどきチェックしてみてください。

診 断			
0～2個 快調	3～6個 人並み	7～12個 要注意	13～21個 重症
小さな疲れはあるものの、社会生活のうえで影響がない程度です。現在の状態を維持するよう心がけましょう。	現代人の疲労度としては平均的です。これ以上の疲れをためないよう、リフレッシュをしながら、キープしてください。	このままの状態では、身体的な病気を引き起こす可能性もあります。生活を見直して本格的な休養を。	そうとう心が疲れています。すでに日常生活に支障があるのでは。体調がすぐれないようなら、早めに病院で診断を。

聖隷健康保険組合
の現況

平成20年12月末現在

●被保険者数	8,193人	●平均年齢	36.22歳
男	2,098人	男	38.03歳
女	6,095人	女	35.60歳
●平均標準報酬月額	350,865円	●被扶養者数	3,764人
男	489,577円	●任意継続被保険者	61人
女	303,118円	●育児休業保険料免除者	168人

ストレスと上手につきあう
チェック＆コントロール

心の疲れが体の症状となって現れていませんか？

多くの人は、ストレスがたまっても「こんなことで休めない」と無理をしがちです。でも知らないうちに、その無理が体のひずみとなり、肩こりや胃痛、冷えといった体の不調として目に見える症状になります。ちよとしたことで疲れやすくなったり、急に激痛が走ったりするときは、体の疲れがピークにきているのかもしれない。体は正直なので、その症状をチェックしてみましょう。

本人が気をつけること
・通院や服薬を勝手にやめない
・生活リズムを急激に変えない
「職場に迷惑をかけた」「今まで自分を「戻そう」と考えて、がんばりすぎると、再発のリスクが高くなります。まだ完治したわけではないことを忘れないようにしましょう。



illustration / うかい えいこ

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）
- ★電話で待たずにすぐ相談……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

UTSU
レクチャー

監修 ■ 東京カウンセリングセンター所長

菅野 泰蔵

うつ病からある程度回復し、職場への復帰を希望しても、いざそのときになると、出社できなくなってしまう人は少なくありません。また、周囲とのコミュニケーションがうまくいかないと、再び不安定な状態に陥ったり、休養をくり返すことにもなりかねません。職場への復帰を成功させるためには、本人・家族・職場のそれぞれが気をつけておきたいことがあります。



カードをお配りしました。いつでも携帯して、悩んだら、即相談しましょう。