

秋の万能

豆腐マヨネーズ

いつものおかずにかけるだけで、いろいろな味のバリエーションが生まれるソースやタレ。塩分や油分を抑えたヘルシーな調味料なので、さまざまな料理に使ってみて!!



卵を使わない豆腐マヨネーズ

材料 2人分

- 木綿豆腐 1丁
- タマネギ 1/2 個分
- すし酢 大さじ 3
- 白味噌 大さじ 1
- ブラックペッパー 小さじ 1/2
- 粒マスタード 小さじ 1 (粗びきのもの)

つくり方

- 豆腐はよく水切りしておく。
- ①と残りの材料をなめらかになるまでミキサーにかける。



ココがポイント

- 豆腐マヨネーズはしっかりカクハンするほうがなめらかな口当たりになっておいしいです。
- すし酢を入れることでほどよい酸味がプラスされてさっぱりとした味わいに。

Food Coordinator



今回の先生は
栗山 小夜子 さん
料理講師や食のプロデューサーなど、幅広く活躍しているフードコーディネーター。今回は、ヘルシーな豆腐マヨネーズを使ったドリア風料理を教えてくださいました。

この料理に
ぴったり



キノコ
ドリア
風
ごは
ん

416 kcal 塩分 2.55g

材料 2人分

- 米 1.5 合
- コンニャク 1/2 枚
- ニンジン 1/2 本
- 厚揚げ 2 枚
- エリンギ 2 本
- シメジ 1/2 房
- ナチュラルチーズ 100g
- 鶏もも肉 50g
- パセリ 適量

つくり方

調理時間/約45分

- コンニャクはみじん切りにする。厚揚げはボイルし、1.5cmの角切りにする。鶏もも肉は1.5cmの角切りに、ニンジンは1cmの角切りにする。エリンギとシメジは3mmの厚さにスライス。パセリはみじん切りにしておく。



- ①の材料と米を炊飯器に入れ、水(1.5合の通常の見盛りに合わせて)で炊く。

- 耐熱皿に②を入れて、たっぷりの豆腐マヨネーズをかけた後、ナチュラルチーズをかけて200度のオーブンで15分間焼く。

- 焼き上がったら③を取り出し、パセリをふりかければできあがり。

こんな料理にも使える! 卵を使わない豆腐マヨネーズ

- 余った野菜につけて味わうディップとしても使えます
- トーストにぬってもおいしいですよ
- 和えものにくわえるとマイルドな味わいが楽しめます

けんぽだより

2015
秋号

健保組合は
「キズナウォークリレー」
を応援しています!

ウォーキングをもっと楽しもう! P.18

TOPICS

- ご存じですか?保険料・医療費のこと P.2
- マンガでわかる!保険証のこと P.4
- こんなときの健保の手続き! P.6
- 整骨院・接骨院の「各種保険取扱」にご注意ください! P.8
- マイナンバー制度が始まります P.9
- 活かそう!特定健診・特定保健指導 P.10
- 始動! データヘルス計画 P.11
- 平成26年度決算のお知らせ P.12
- ジェネリック医薬品を使いましょう! P.14
- ストレスコントロールにチャレンジ P.16

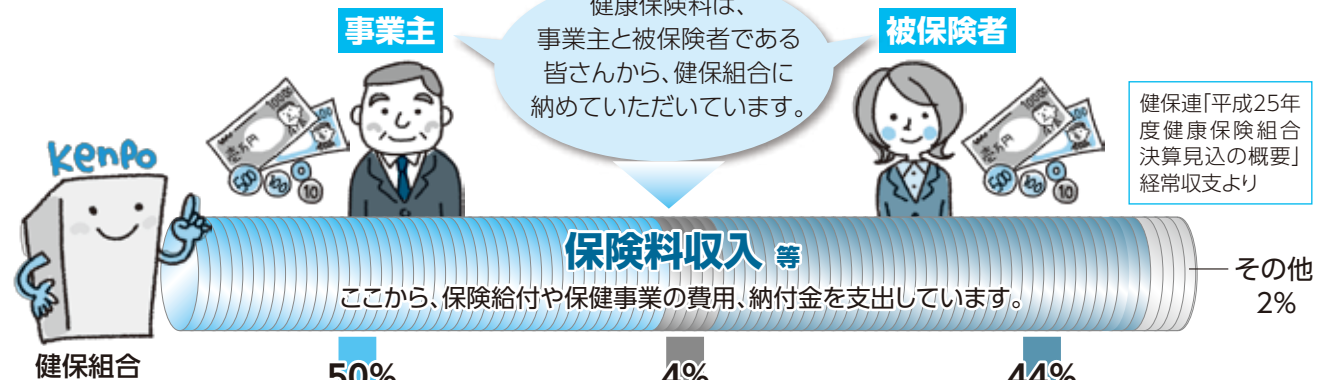
健康保険料は どう使われているの?

皆さんのお給料やボーナスから天引きされている健康保険料。どのように使われているのかご存じですか?

給与明細書

出勤日数	20	欠勤日数	15	残業時間	
基本給	200,000	役職手当			
支給	28,000	通勤手当	25,000	課税合計	25,000
				共済合計	253,000
				総支給額	253,000
健康保険料	11,000	厚生年金	2,000	雇用保険	1,300
除	193,700	所得税	4,500	住民税	11,000
				控除合計	49,800
合	193,700	課税額計		差引支給額	203,200
計					

これが健康保険料です



健康組合の収入のほとんどは、皆さんから納めていただく保険料です。

健康組合では、被保険者だけでなく被扶養者にも給付を行っています。被扶養者からは保険料を徴収していません。

皆さんも、ジェネリック医薬品の積極的な利用や、かかりつけ医の利用など、医療費の節減にご協力をお願いします。

保険給付費

皆さんが医療機関を受診したときの給付や、各種手当金など。



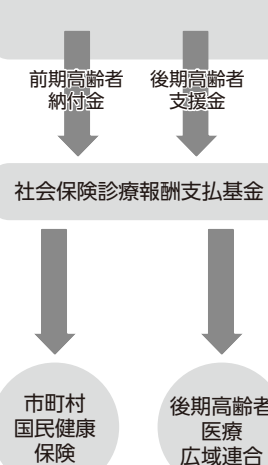
保健事業費

特定健診や疾病予防などの健康づくり事業の費用。

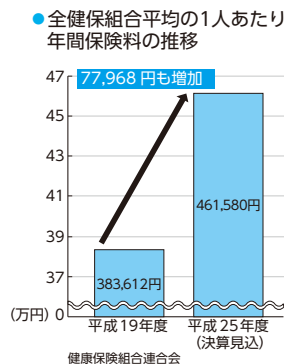


納付金

前期高齢者納付金、後期高齢者支援金など高齢者医療制度への拠出。



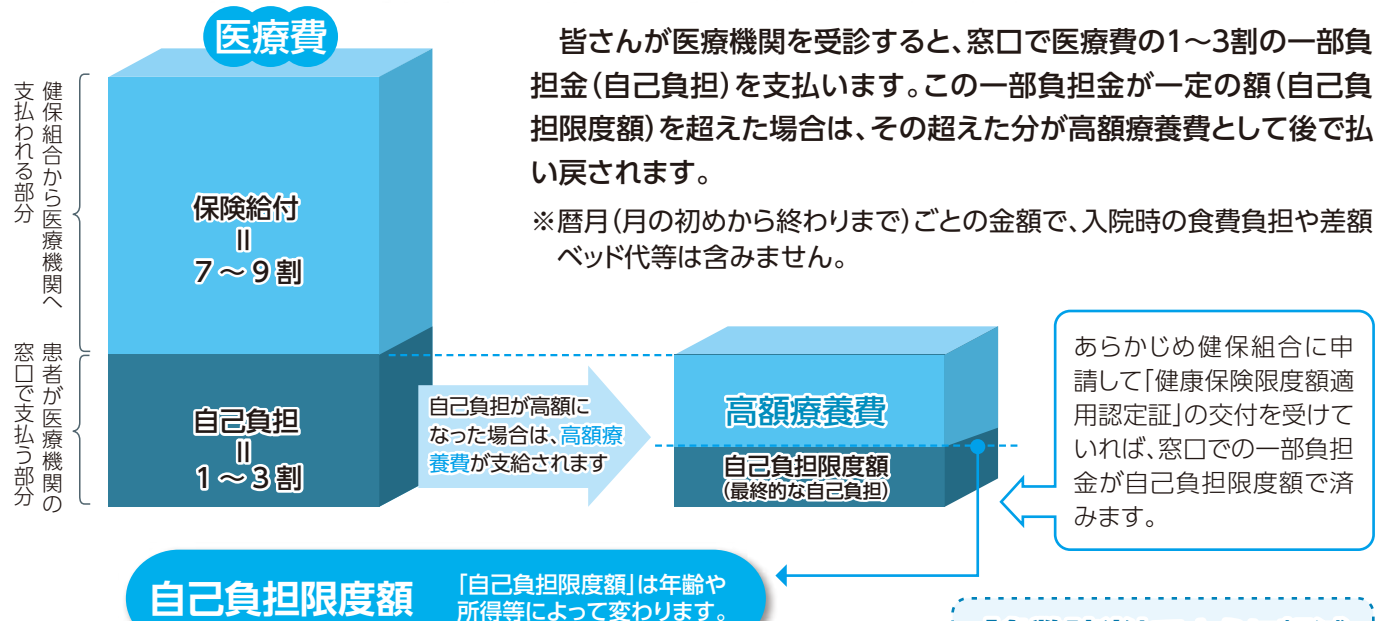
保険給付や保健事業は、健康組合に加入する皆さんのために行う、保険者としての本来の事業です。しかし最近、納付金の増大によって健康組合の財政が圧迫され、保健事業を縮小したりやむを得ず健康保険料を引き上げたりして対応しています。



高齡化や医療技術の高度化に伴う医療費高騰によって、納付金は年々増加しています。

健康保険料の半分近くは高齢者医療制度に拠出。自分たちのために使えるのは半分だけなの…?

高額療養費ってなに?



皆さんが医療機関を受診すると、窓口で医療費の1~3割の一部負担金(自己負担)を支払います。この一部負担金が一定の額(自己負担限度額)を超えた場合は、その超えた分が高額療養費として後で払い戻されます。

※暦月(月の初めから終わりまで)ごとの金額で、入院時の食費負担や差額ベッド代等は含みません。

あらかじめ健康組合に申請して「健康保険限度額適用認定証」の交付を受けていけば、窓口での一部負担金が自己負担限度額で済みます。

自己負担限度額 「自己負担限度額」は年齢や所得等によって変わります。

◆70歳未満

所得区分	1カ月当たりの自己負担限度額	多数該当の限度額
標準報酬月額 83万円以上	252,600円 + (医療費総額 - 842,000円) × 1%	140,100円
標準報酬月額 53万~79万円	167,400円 + (医療費総額 - 558,000円) × 1%	93,000円
標準報酬月額 28万~50万円	80,100円 + (医療費総額 - 267,000円) × 1%	44,400円
標準報酬月額 26万円以下	57,600円	24,600円
低所得者 (住民税非課税)	35,400円	

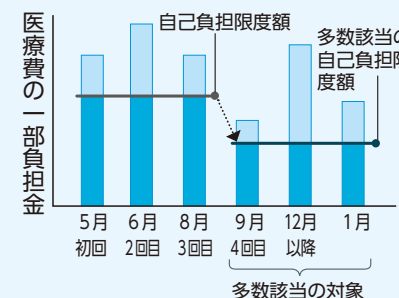
◆70~74歳

所得区分	自己負担限度額		多数該当の限度額
	外来(個人ごと)	世帯単位・入院を含む	
現役並み所得者 (標準報酬月額28万円以上)	44,400円	80,100円 + (医療費総額 - 267,000円) × 1%	44,400円
一般 (標準報酬月額26万円以下)	12,000円	44,400円	
低所得者II (住民税非課税, 年金収入80万~180万円)	8,000円	24,600円	
低所得者I (住民税非課税, 年金収入80万円以下)		15,000円	

「多数該当」でさらに軽減

同一世帯内で、直近の12カ月以内に高額療養費が3回以上支給されていた場合は、4回目から限度額が引き下げられます。

多数該当の場合の高額療養費(例)



「世帯合算」もできる

1人の一部負担金だけでは高額療養費の支給対象とならない場合でも、被保険者・被扶養者の同一月分を合算して、自己負担限度額を超えた場合は、高額療養費の支給を受けることができます。

※70歳未満の場合は、自己負担額21,000円以上が合算対象。

もし長期に入院することになったり、大きな手術をすることになっても、この制度があれば安心ね。



保険証はお手元にありますか? 大切に扱い、失くさないようにしましょう!

保険証は、当健保組合の被保険者または被扶養者であることを病院に示すものです。医療費負担を軽減する大切なものですので、各自の責任において、大切に管理し、紛失しないようにしましょう。

こんなことをしていませんか?



保険証を紛失した場合は、すみやかに健保組合へ届け出てください

病院で保険証を提示しないと、医療費の全額を支払うことになります。後日、健保組合へ療養費として請求することで払い戻しを受けることができますが、一時的ではあっても大きな負担となり、また本来しなくてよい手続きが必要となります。



また、保険証は、「身分証明書」としても使用できるものです。悪用される場合もありますので、健保組合だけでなく、最寄りの警察にも届け出るようにしてください。

保険証の貸し借りは法律で禁じられています

保険証を使用できるのは、保険証に氏名が記載された人だけです。保険証がないからといって、他人に貸したり、他人から借りたりして病院にかかる、詐欺罪で罰せられますので、絶対にしないようにしましょう。

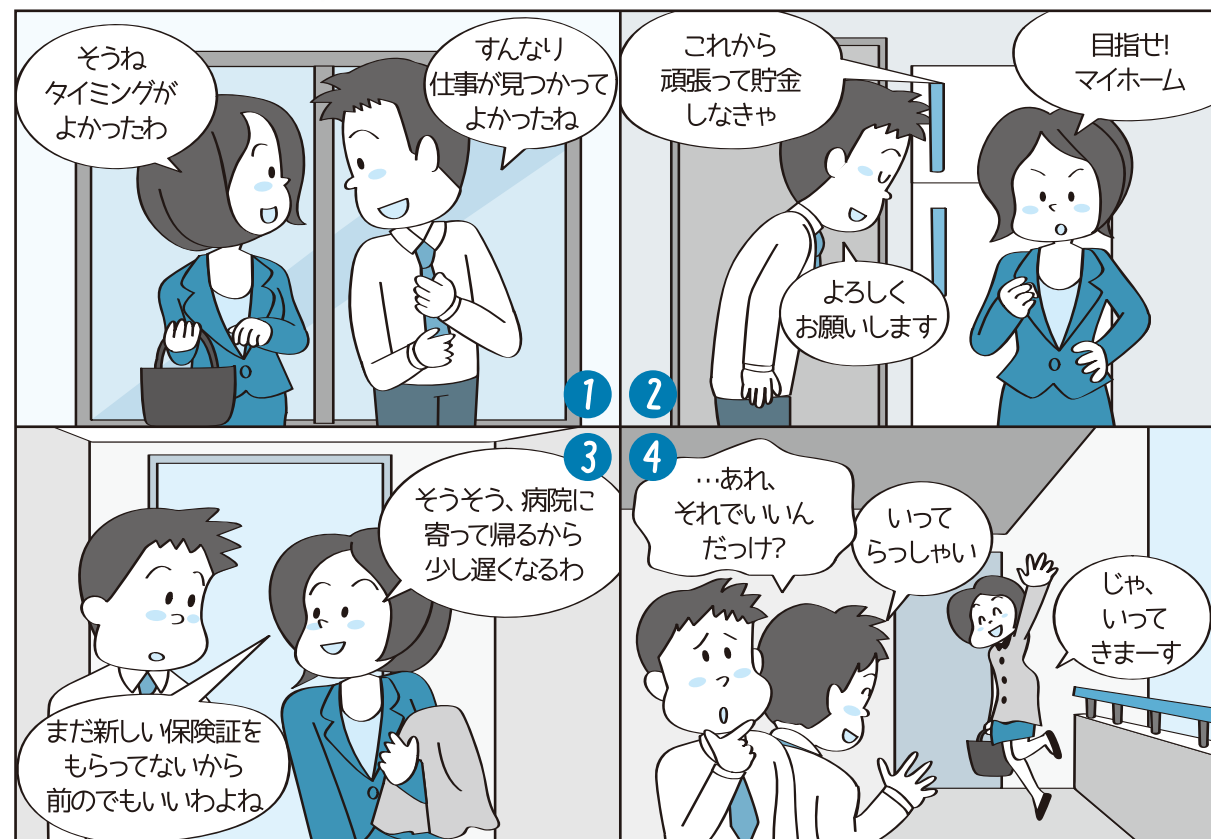
また、保険証の記載事項は、裏面の住所欄・臓器提供意思表示欄を除き、自分で変更することはできません。記載事項に変更があるときは、健保組合に届け出てください(住所変更の場合は、自分で住所欄を変更しますが、健保組合への届出も必要です)。



資格喪失後にうっかり保険証を使ってしまうと...、かなり大変です!

お手元の保険証を使って病院にかかることができるのは、当健保組合に加入している期間に限られます。当健保組合の加入資格を失った際は、必ず保険証をご返納いただき、無用のトラブルを避けるようにしてください。

こんな勘違いをしていませんか?



加入資格を喪失した後は、当健保組合の保険証は使えません

被保険者の場合は退職日の翌日から(被扶養者がいる場合は、被扶養者の保険証も使えません)、被扶養者の場合は収入超過や就職等で被扶養者資格を満たさなくなった日から使うことはできません。月の途中であっても、保険証が使えなくなりますので、ご注意ください。

なお、新しい保険証が届くまでの間、病院にかかる場合は、いったん医療費の全額を立て替え、後で新しく加入した健保組合等へ請求して、払い戻しを受けることになります。

当健保組合が負担した医療費を返還していただくこととなります

当健保組合の加入資格を失った後、当健保組合の保険証を使って病院にかかると、本来負担する必要のない医療費を、当健保組合が負担してしまったこととなります。そのため、医療費を当健保組合へ返還していただいた後、改めて新しい健保組合等へご請求いただくこととなります。





ご家族(被扶養者)が 就職や結婚されたときは、届出を!

あなたの被扶養者となっているご家族が、次のようなケースに当てはまるときは被扶養者ではなくなります。
「被扶養者扶消届」に保険証を添え、事業所を通じて、5日以内に健保組合へ提出してください。

こんなとき、被扶養者ではなくなります

就職や結婚などで 他の制度に加入したとき

- 被扶養者が就職して、勤め先の健保組合等の被保険者になったとき
- 被扶養者が結婚して、配偶者の被扶養者になったとき



パートやアルバイトなどの年収が 基準額を超えたとき

- 被扶養者の年収が130万円*以上、または被保険者の収入の1/2以上のとき
- *60歳以上または障害がある場合は、年収が180万円以上のとき(老齢年金、障害年金、遺族年金を含む)。



別居したとき

- 同居しなければ被扶養者にならない親族*が、別居したとき
- 別居後、被扶養者の収入額を上回る仕送りがないとき



*被保険者の配偶者(内縁を含む)、子、孫、弟妹、父母などの直系尊属以外の3親等内の親族は、同居しなければ被扶養者として認定できません。

仕送り額が変わったとき

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき
- 他の兄弟等からも仕送りがあり、被保険者からの仕送り額が、被扶養者の生計費の50%を超えていないとき



75歳になったとき

- 被扶養者が75歳*になり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき

*65~74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様。



亡くなったとき

- 被扶養者が亡くなったとき



手続きもれのないよう、ご協力をお願いします

被扶養者でなくなったにもかかわらず、手続きを忘れてしまっている方が少なくありません。こうした手続きもれは、健保組合が負担する医療費の増加だけでなく、高齢者医療制度に対し負担している納付金の増加にもつながります。
納付金の金額は、被扶養者を含めた加入者数に応じて決

められるため、本来は資格のない被扶養者が名簿に載っていると、納付金が増加し、結果的には保険料率の上昇を招く一因となる恐れがあります。
不要な支出をなくし、皆さんから納めていただいた保険料を適正に使うために、忘れずに手続きしてください。

交通事故など、第三者行為で ケガや病気をしたときは、届出を!

交通事故など、第三者の行為によってケガや病気をして保険証を使って治療を受けたときには、健保組合への手続きを忘れないようにしてください。

「第三者行為による傷病届」の 提出はお早めに

交通事故のほか、一方的に暴力行為を受けた、食中毒など、第三者の行為によるケガや病気で、保険証を使って治療を受けたときには「第三者行為による傷病届」の提出をお願いします。この内容により、後日、加害者または保険会社に当健保組合が負担した医療費を請求しますので、すみやかにご提出ください。

交通事故の場合、「交通事故証明書」等の提出が必要となります。交通事故証明書は、自動車安全運転センターが発行しています。警察への事故の届出がないと発行されませんので、ご注意ください。

示談は慎重に、 当健保組合にご連絡を

加害者との話し合いにより被害者(当健保組合加入者)が示談をしてしまうと、その内容によっては、当健保組合が立て替えた医療費を加害者に請求できなくなってしまうことがあります。

示談をする場合は、事前に当健保組合にご連絡ください。示談をした後は、すみやかに示談書のコピーを当健保組合に提出してください。

健保組合が一時、立て替えます

交通事故など、第三者の行為が原因のケガや病気にかかる医療費は、原則として加害者が負担すべきものです。しかし、すぐに医療費を支払ってくれる加害者ばかりとは限りません。

そこで、被害者が全額自己負担することのないように第三者行為によって生じたケガや病気には一時的に健康保険が使えることになっています。この場合、後から加害者に当健保組合が負担した医療費を請求することになります。



交通事故に巻き込まれたら あわてずに

1. 双方の負傷状況を確認し、負傷者がいれば救急車を呼ぶなどして救護します。
2. 加害者の車のナンバー、運転免許証、車検証などを確認しましょう。
3. どんな小さな事故でも警察に連絡するようにしてください。

業務中や通勤時に 交通事故等にあつたときは…

業務中や通勤時に交通事故等にあつたときは、労災保険(労働者災害補償保険)が適用されます。健康保険を使うことはできませんのでご注意ください。
この場合、職場の担当者と労働基準監督署に連絡をして、手続きを行ってください。

自転車同士、自転車と 歩行者のケガでも届出を

自転車同士、自転車と歩行者の事故も第三者行為による傷病に当たります。保険証を使って治療した場合は、第三者行為による傷病届を当健保組合に届け出るようにしてください。警察への連絡も忘れずに。加害者の連絡先などもメモしておきましょう。

整骨院・接骨院

(柔道整復師)の

「各種保険取扱」にご注意ください!



整骨院や接骨院の看板に「各種保険取扱」などと書かれている場合でも、健康保険を使ってかかることができる施術は限られています。



こんなケースでは
健康保険は使えません

費用は全額
自己負担

case 1

日常生活や老化からくる慢性的な肩こり



case 2

スポーツなどによる
筋肉疲労



case 3

施術中の患部とは異なる部位への「ついで」マッサージ



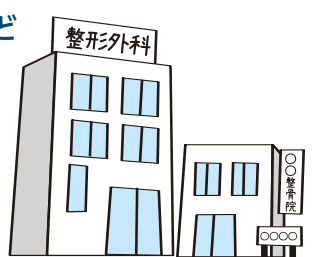
case 4

過去のケガや交通事故の後遺症



case 5

整形外科など病院との重複受診



case 6

労災保険が適用となる通勤時や業務中のケガ



健保組合からお問い合わせする場合があります

当健保組合では、整骨院・接骨院で柔道整復師の施術を受けた方に、施術日や施術内容、負傷原因等についてお問い合わせをする場合があります。皆さんの貴重な保険料を適正に使用するため、ご理解とご協力をお願いします。

平成28年
1月から

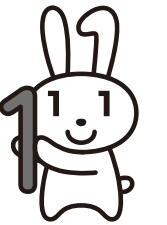
マイナンバー制度が (社会保障・税番号制度) 始まります



社会保障、税、災害対策で効率的に情報を管理するために、平成25年5月「行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律」が成立しました。平成27年10月以降、国民一人ひとりにマイナンバー(個人番号)を通知するための「通知カード」が配付され、平成28年1月から利用が始まります。

各機関が持つ個人の情報を結びつけるマイナンバー

マイナンバーとは、国民一人ひとりが持つ12桁の個人番号で、原則として生涯変更されることはありません。マイナンバー制度は住民票を有するすべての国民に個人番号を割りふることで、複数の機関に存在する個人の情報を同一人の情報として結びつけられるようにする制度です。



マイナンバーキャラクター
マイナちゃん

3つのメリット

1 行政の効率化

行政機関や地方公共団体などで、さまざまな情報の照合や転記、入力などに要している時間や労力が大幅に削減されます。複数の業務の間での連携が進み、作業の重複などの無駄が削減されます。

2 国民の利便性の向上

添付書類の削減など、行政手続きが簡素化され、負担が軽減されます。また、マイナポータルにより、自分の個人情報が使われた記録を確認したり、行政からのお知らせを受け取ることができます。

3 公平・公正な社会の実現

所得や他の行政サービスの受給状況を把握しやすくなるため、脱税や不正受給などを防止するとともに、本当に困っている方にきめ細かな支援を行うことができます。

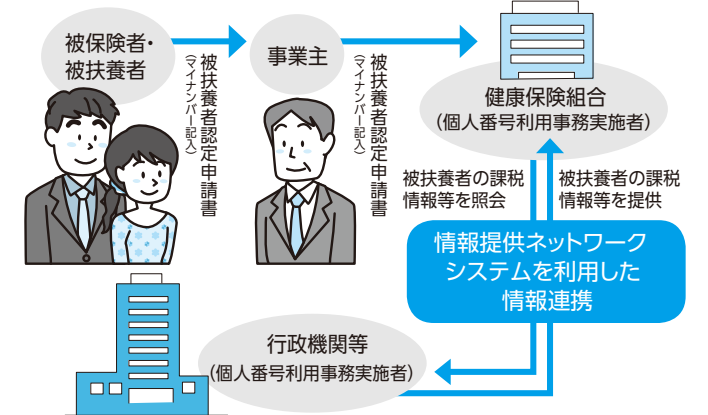
健康保険組合もマイナンバーを利用します



マイナンバーを扱うことができるのは、「個人番号利用事務実施者」と「個人番号関係事務実施者」です。

「個人番号利用事務実施者」は主に行政機関で、税務署、年金事務所、健康保険組合、ハローワークなどが該当し、自らの業務でマイナンバーを利用します。「個人番号関係事務実施者」は、「個人番号利用事務実施者」にマイナンバーを記載した源泉徴収票や支払調書などの書類等を提出する民間事業者などです。

被扶養者の申請をするときの例



Attention

被保険者と被扶養者のマイナンバーは、番号法等により当健保組合に提出していただくことになります。詳細は決まり次第ご案内いたします。



活かそう!

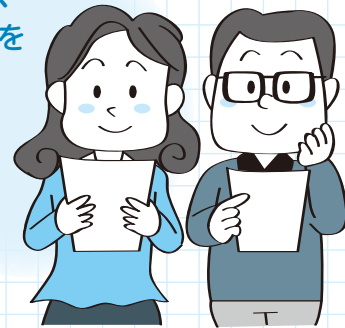
特定健診・特定保健指導

医療機関を受診している人の4割は生活習慣病というデータがあります。つまり、未然に防ぐことのできる生活習慣病を発症してしまったために、多くの人がお金や時間を費やして治療を受けているのです。「特定健診・特定保健指導」は、生活習慣病の予防にとっても有効です。ぜひ、ご利用ください。



病気の予防と
早期発見が
できるから安心

続けて受ければ、
自分の健康状態を
数値化できる



特定健診・ 特定保健指導 を受ける メリット



病気の予防が
できれば、
医療費も減らせる

特定保健指導
を受けて
健康管理も
バッチリ



よくある!

特定健診・ 特定保健指導 Q&A

Q 現在、通院中ですが、
特定健診を受ける必要が
ありますか?



A 現在、なんらかの病気で治療・服薬
中の方、定期的に検査を受けている
方も対象となります。主治医などに
ご相談のうえ、受診してください。

Q 特定保健指導を受けないと、
どうなりますか。



A 対象者のメタボリスクが高くなるだけではありま
せん。健保組合には、特定健診や特定保健指導の
実施について、厚生労働省より目標値が設定され
ています。この目標値が満たない場合は、ペナル
ティが課せられるしくみになっており、健保財政に
も影響を及ぼします。



当健保組合の医療費と健診結果の データ分析を進めています

全健保組合共通の「レセプト管理・ 分析システム」を使ってデータ分析

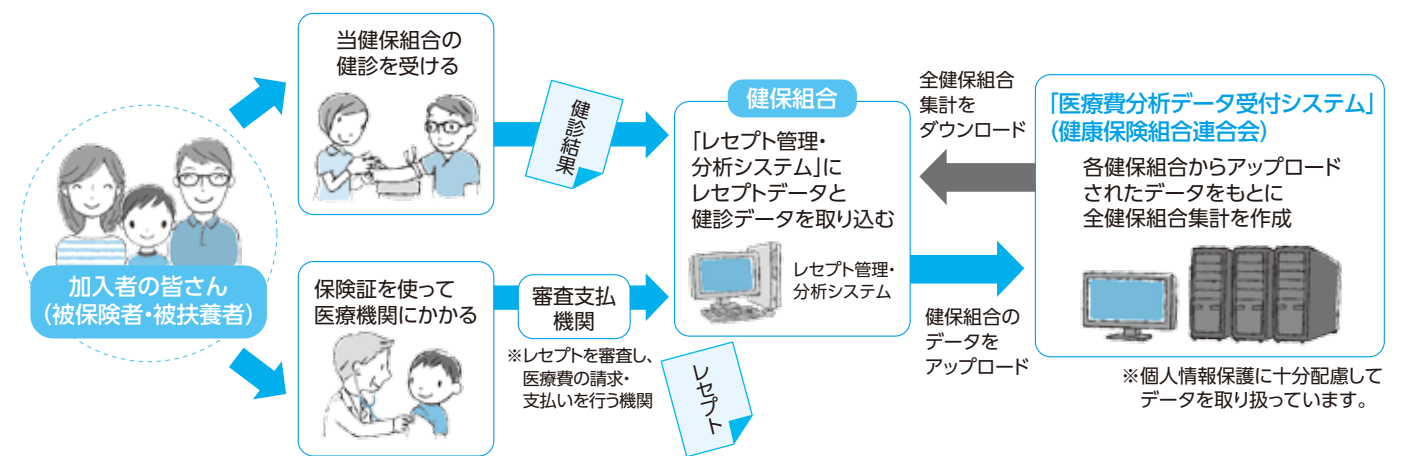
平成26年度から、すべての健保組合共通の「レセプト管理・分析システム」が導入されています。レセプトとは診療報酬明細書ともいい、皆さんが保険証を使って医療機関にかかったあとに、患者負担分以外の医療費を医療機関が健保組合に請求するために発行する請求明細書です。

各健保組合は、レセプトデータと健診結果のデータをこのシステムに取り込み、さらに「医療費分析データ受付システム」にアップロードします。こうして、各健保組合から医療費と健診結果のデータが集まり、データベース化されます。このビッグデータを活用して、全健保組合集計と比較したり、同業・同規模の健保組合と比較するなどして、当健保組合の特性と健康課題を明らかにしていきます。

データヘルス計画

国の「日本再興戦略」の取り組みの1つで、すべての健保組合に、データ分析に基づく健康づくり事業の計画作成と実施を求めています。平成26年4月には保健事業指針が改正され、効果的な健康づくり事業をPDCAサイクル※を回しながら実施することを明記しています。

※Plan(計画)、Do(実施)、Check(評価)、Act(改善)のサイクルのこと。



データを読み取り、効果的・効率的な
健康づくり事業を計画します

レセプトデータ から医療費の状況を 把握します

- 当健保組合の医療費は高いのか低いのか?
- どんな病気に医療費がかかっているのか? その年齢層は?

など

健診データ からリスクの状況を 把握します

- 当健保組合の生活習慣病リスクは改善しているか、悪化しているか?

など

健康課題 を明らかにして計画策定へ

- 当健保組合の健康課題を明らかにし、どんな健康づくり事業を行い、どんな指標で評価していくか、計画を策定していきます。

医療費の増加と高齢者医療への 財政支援で、7年連続の経常赤字

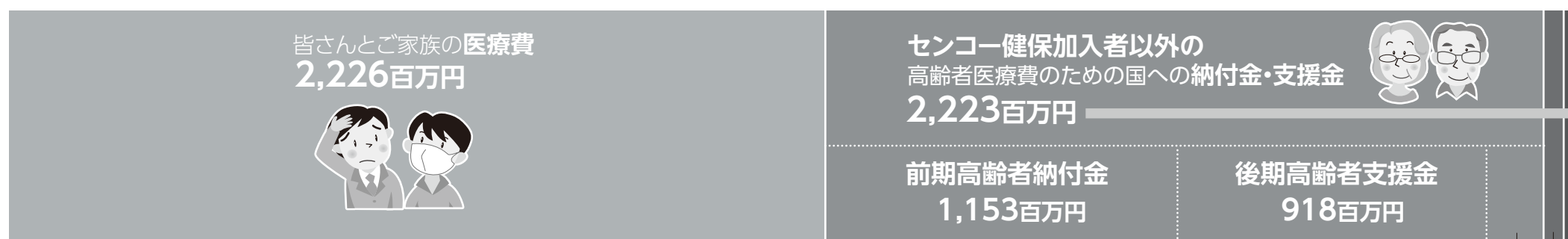
「一般勘定」の経常収支

経常収入
4,066百万円



国や健保連からの補助金で経常赤字をカバー

経常支出
4,595百万円



健康保険の55%相当を拠出しました

健康保険料に占める割合

- 医療費 55.98%
- 納付金・支援金 54.90%
- 保健事業費 1.56%



赤字の大きな原因は、平成20年度に導入された「高齢者医療費(65歳以上)のための国への納付金・支援金」の過重な負担です。

※全国の健保組合の約7割が経常赤字(健康保険組合連合会「平成27年度健保組合予算早期集計結果の概要」)

退職者給付拠出金 152百万円

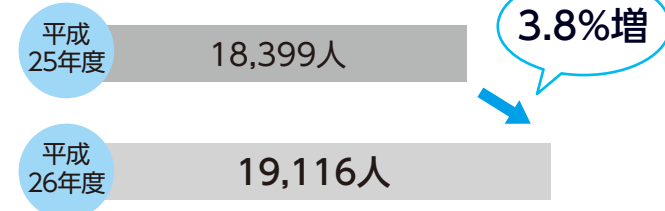
医療費削減のための保健事業費 63百万円

事務コストなどその他の支出 83百万円

健康保険料だけでは賅いきれていません。

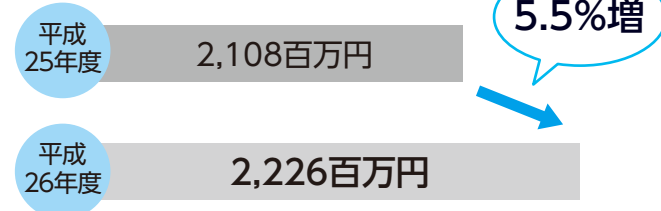
加入者の増加以上に医療費・納付金が増加しており、健保財政を **圧迫** しています

● 加入者数 (被保険者+被扶養者)



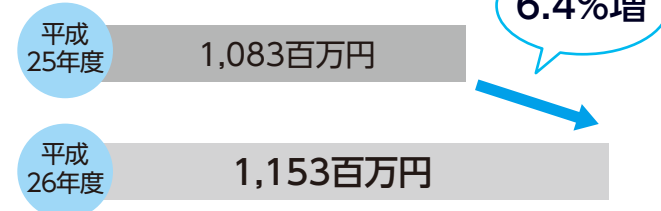
平成26年度の内訳は、被保険者9,982人(5.4%増)、被扶養者は9,134人(2.3%増)でした。

● 医療費



被保険者1人あたりでも増加しました。
平成25年度 223,439円 → 平成26年度 224,501円

● 前期高齢者納付金



当組合に加入する前期高齢者の医療費が増加すると、納付金も大幅に増加するしくみになっています。

医療費の増加は、納付金の増加を招き、健保財政に深刻な影響を及ぼします。健保財政が悪化すると、保険料率の大幅な引き上げにもつながりかねません。



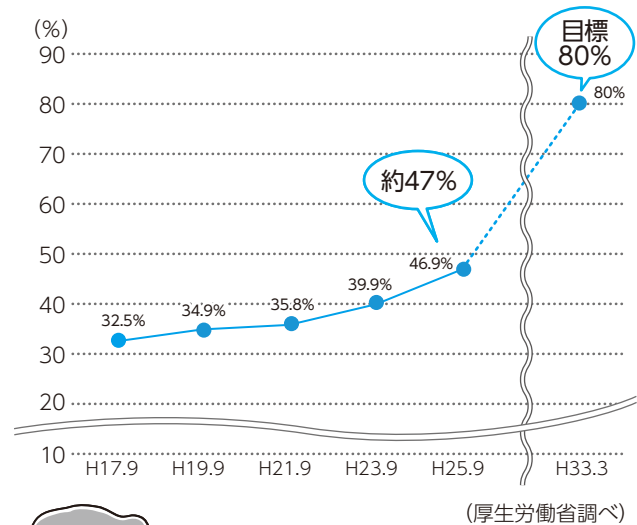
医療費の適正化にご協力を!

- ジェネリック医薬品を利用しましょう!
- はしご受診、不要不急の時間外受診等は控えましょう!

STOP THE 医療費! ジェネリック医薬品を使いましょう!

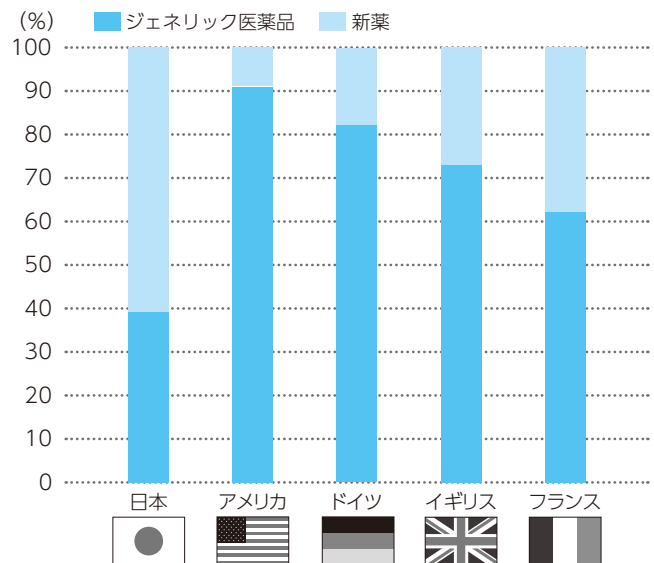
「平成33年3月末までに80%」。これは、国がめざすジェネリック医薬品の数量シェアの新たな目標です。欧米主要国は60%から90%の普及率となっています。これに対して、我が国の普及率は約47% (平成25年9月現在)。年々普及率は上がっていますが、目標達成のために、さらなる普及活動が必要です。

◆我が国のジェネリック医薬品シェアの推移と目標



病気だけでなく、医療費抑制にも効くジェネリック医薬品。ぜひ、ご利用ください!

◆各国のジェネリック医薬品シェア



(平成24年8月22日 中央社会保険医療協議会 薬価専門部会資料より)

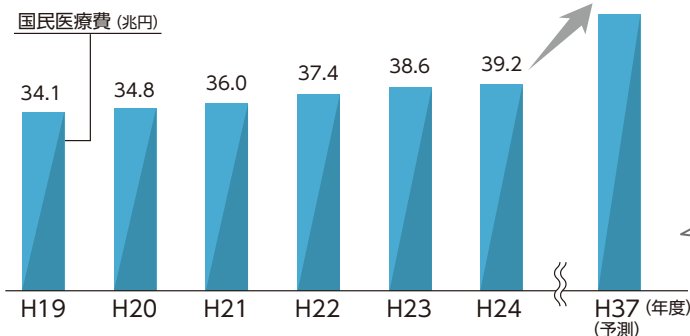
増え続ける医療費を抑える切り札、ジェネリック医薬品

国が普及率80%をめざす理由は、年間1兆円規模で増え続ける医療費を抑えるためです。社会の高齢化・医療の高度化などで国も健保組合も医療費の負担増に苦しんでいます。

ジェネリック医薬品を今まで以上に普及させて、少しでも医療費を抑えることが喫緊の課題となっています。

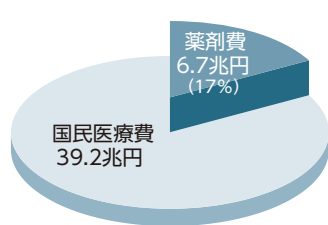


国民医療費の推移



「平成24年度 医療費の動向」「平成22年度 高齢者医療制度改革会議資料」(厚生労働省)を基に作成

国民医療費に占める薬剤費の割合 (平成24年度)



「平成24年度 国民医療費の概況」(厚生労働省)

ジェネリックを利用するには、どうすればいいの?

お答えします!

小薬節子先生のジェネリック講座



今回の相談者

健一さん

友人からジェネリックで薬代を節約できると聞き、自分も利用したいと考えている会社員



先生、ジェネリックって、どうすれば利用できるんですか?



わかりました。ただ、今使っている薬もよく効いているんです。いきなり替えても大丈夫ですか?



なるほど、それなら安心して使えますね!

まずは、かかりつけの医師に希望を伝えましょう。また、ジェネリックに変更できる処方せんであれば、保険薬局でジェネリックをすすめてくれますよ。

ジェネリックの服用に不安があるときは、短期間だけ試してみることができますよ。万一問題があれば、元の薬に戻してもらえます。

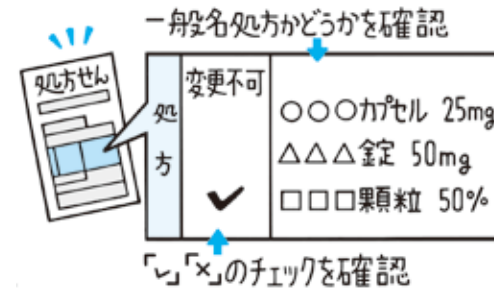
近年は国の後押しもあって、ジェネリックの普及が進んでいます。不明な点は薬剤師に聞いて、積極的に利用しましょう!

Point



処方せんにチェックがなければ、ジェネリックを利用できます

病院からもらった処方せんをみて、変更不可欄に「✓」や「×」のチェックがない、または一般名処方*であれば、保険薬局でジェネリック医薬品を選ぶことができます。



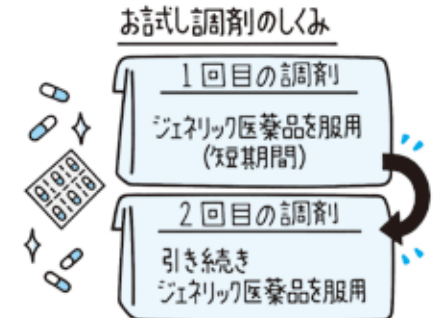
*「一般名処方」とは、医師が処方せんに薬の商品名ではなく、有効成分名を記すことをいいます。一般名処方の場合、医薬品名の前に【般】の表示がされることがあります。

Point



お試し調剤から始められます

お試し調剤とは、たとえば医師の処方せんが1カ月分でも、最初の1週間分だけ調剤して試す方法です。服用して問題がなければ、後日、残りの3週間分を調剤してもらえます。



*もしも不都合な点があった場合は、変更前の先発医薬品に替えられます。



薬代の負担を軽くするには、医師に「ジェネリックをお願いします」と伝えるだけでOK! このことをご家族やご友人にも教えてあげて、みんなでジェネリック利用の輪を広げましょう。*該当するジェネリック医薬品がない場合もあります。

ストレスコントロールにチャレンジ

ストレスが長く続くと、こころや体の病気の原因になります。すでにたまったストレスの解消法や、ストレスをためないための予防法を知り、ストレスコントロールを実践してみましょう。

まずは、ストレス状態をセルフチェック!

- 不安やイライラ、緊張を常を感じる
- 悲しい、憂うつな気分になる
- 無力感、やる気がおきない
- 動悸、血圧が上がる、手や足の裏に汗をかく
- 食欲がない、やせてきた
- 寝つきが悪い、朝早く目が覚める
- 人に会いたくない
- 飲酒、たばこの量が増える

以上の項目に1つでも該当する場合は、ストレスが過剰な状態にあります。

リラックス&リフレッシュで ストレス解消!!

1 自分なりの気分転換の方法でリラックスしよう!

ストレスで緊張状態になった心身を和らげ、リラックスさせることがストレス解消につながります。生活に楽しみをプラスする趣味を持ったり、自分の居心地のよい空間で音楽、読書、入浴を楽しむなど落ち着くことのできる時間をつくりましょう。

2 自然に親しむ機会をもとう!

ストレスを感じる日常の環境から離れ、自然を訪れてみるのもよいでしょう。森の木からは「フィトンチッド」という心身をリフレッシュさせる成分が発散されており、爽快感や安らぎを与えストレス解消に効果があります。

3 睡眠を十分にとり、体を休めよう!

快適な睡眠には、疲労回復・ストレス解消・事故防止などの効果があります。睡眠には生活習慣も関係してくるため、規則正しい生活を心がけましょう。

快適な睡眠のための5つのポイント

- 1 夕食は軽めにしておく
- 2 夕食後のカフェインやアルコール摂取は控える
- 3 入浴はぬるめのお湯にゆったりつかる
- 4 不快な音や光を防ぎ環境を整える
- 5 眠る前にはリラックス(ストレッチ、音楽、軽い読書、香りなど、また照明をおとすとより効果的)

4 ひとりで抱えず相談しよう!

誰かに話を聞いてもらうだけで、こころが軽くなることもあります。ひとりで抱え込まず、話せる人に相談しましょう。また、自分だけでは対処できない場合や、症状が強うつらい場合は、早めに医療機関や専門機関に相談しましょう。



5 お酒やたばこに頼るのはNG

ストレス解消のために飲酒や喫煙に頼ると、いつしか量が増え、依存症となってしまうことも。その結果、心身の健康を損ねることになりますので、他の方法でストレスを解消しましょう。



強いストレス状態が長く続くと…

こころや体、日常の行動面に変化が表れます。

<3つのストレス反応>

心理的反応

抑うつ症状、意欲の低下、イライラ、緊張、不安など

身体的反応

首や肩のこり、動悸、息切れ、下痢・便秘、食欲不振、不眠、肥満など

行動的反応

作業効率の低下、作業上のミスなど

その結果

うつ病などのこころの病気や身体疾患が発病・悪化することも…

こころの病気には周囲の気づきが重要です!

こころの不調は、自分で認識するのがなかなか難しいものです。

周囲の人が本人の小さな変化に気づくことは、こころの健康回復の重要なカギとなります。

身近な人のこんなサインに注意

こころ

イライラして落ち着きがなく、表情も暗い。何事にも興味が持てず、ぼんやりしている。

体

眠りが浅い、食欲の低下や増加など、睡眠や食欲に変化がみられる。朝起きるのがつらそう。ぐったりと疲れている。

行動

仕事や学校を遅刻したり休んだりすることが増えた。周囲との交流を避けるようになった。否定的な発言が増えたり、口数が減った。

2週間以上続く場合は要注意!!

あなたができること

まずは 声をかける

ひとりで抱えこんでしまわないように、「心配だから一緒に考えよう」という姿勢で、本人が話せる範囲のことに耳を傾けます。

あせらずに 見守る

状態を見守り、必要であれば専門機関へ一緒に相談に行きましょう。薬を処方された場合は、きちんと服薬させることも大切。

ゆっくり 休ませる

しっかりと休める環境をつくりましょう。さまざまな活動を控えさせ、よく眠れて余計な物事を考えさせない状況を整えます。

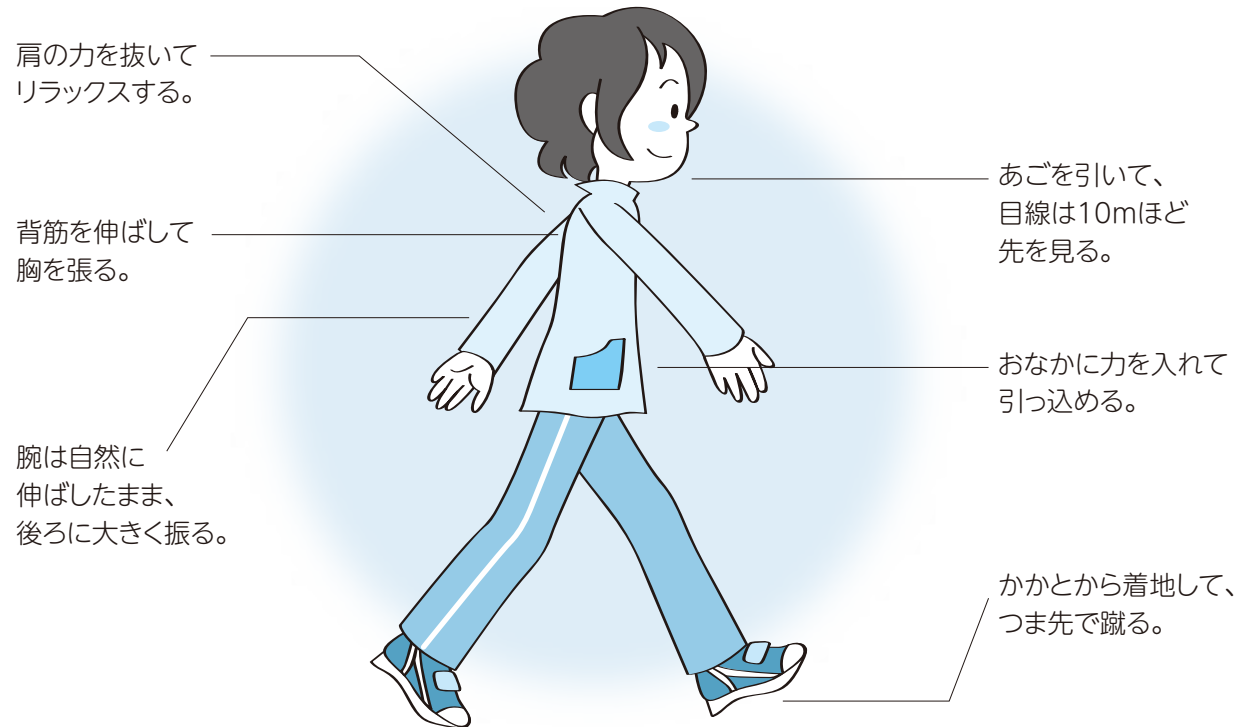
ゴールに向かって「キズナウォークリレー」列島縦断中!

ウォーキングをもっと楽しもう!

今年7月11日からセンコー株式会社創業100周年記念事業「キズナウォークリレー」が始まりました。日ごろ、運動不足を実感している方も、これをきっかけにウォーキングを始めてみませんか?

正しいフォームでウォーキング効果はグンとアップ!

ウォーキングは正しいフォームがとても大切。これに気をつけないと、ウォーキングの効果が期待できないばかりか、ケガの原因になってしまうこともあります。



ウォーキングを安全に続けるためのポイント

のどが渇く前に水分補給を

ウォーキング前に、しっかり水分をとり、歩いている途中もこまめに水分をとりましょう。



シューズは自分にフィットしたものを

通気性があって適度に軽く、サイズはつま先に1cmぐらい余裕があるものが望ましいです。



絶対に無理は禁物

体調がすぐれないときは、無理せず中止を。持病のある人はかかりつけ医に相談を。



体も心もヨロコボウォーキングの効果

- 有酸素運動で体脂肪を燃焼
- 筋力・持久力をアップ
- 骨を刺激して骨粗しょう症予防
- 血流がよくなり動脈硬化予防
- 自律神経の働きを整えてうつ病予防
- 脳細胞が活性化して老化防止 など

ストレッチでウォーミングアップ!

気軽にできるウォーキングとはいえ、いきなり歩き始めるとケガのもとに。事前に体をほぐしておけば、足やひざ、腰への負担は軽くなり、ウォーキングの効果もアップします。

ワンポイント

- 無理な力や反動を加えない。
- 伸ばしている筋肉を意識しながら10~20秒間維持。
- 息を止めずに、自然に呼吸をしながら行う。

1

右手で左手首をつかみ、ゆっくり右横へ倒して左側側面をしっかり伸ばす。左足は、まっすぐにして重心をかける。左右行う。



2

ひざ、足首の関節をゆっくり大きくまわす。手首は水を払うように振ってほぐす。



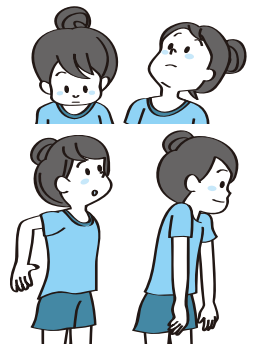
3

足を前後に大きく開き、かかとを上げず、後ろ足をまっすぐ伸ばしてふくらはぎやアキレス腱を伸ばす。壁などを両手で押しながら行うと、後ろ足の力が抜けて伸ばしやすくなる。



4

首を左右前後に伸ばし、ゆっくりまわす。次に肩をできるだけすぼめてからストーンと下ろし、肩甲骨を中央に引き寄せるようにひじを後ろに引いて、肩まわりをほぐす。



物流にアイデアを 物流に熱い心を〜

起こそう新しい風を そうさ、我が、センコー〜

100年に感謝し、次の100年へつなぐ
—For the next generation—

キズナウォークリレー

歩こう!つなごう!そして深めよう!
センコーグループのココロのキズナ。

START 2015年7月11日 ▶ GOAL 2016年7月3日

健保組合も「キズナウォークリレー」を応援しています!