

# 秋バテを防ぐためのメニュー 秋鮭のアクアパッツァ



## ●材料 (2人分)

鮭(秋鮭).....2切れ	白ワイン.....大さじ3
塩.....2つまみ	水.....1/2カップ程度
あさり(殻付き).....120g	オリーブオイル(仕上げ用) .....少々
にんにく.....1かけ	
オリーブ(黒).....8個程度	
パセリ.....1枝	
オリーブオイル.....大さじ1	
ミニトマト.....10個程度	
塩・こしょう.....少々	

## ●作り方

- ①鮭は塩をふり、しばらく置く。あさは砂出ししておく。にんにくはみじん切りにし、オリーブは半分に切る。パセリは手で適当な大きさにちぎる。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、鮭を焼く。
- ③ほどよく焼き色がついたら鮭を裏返し、フライパンの端に寄せる。空いたところに、にんにくを入れ、香りが出るまで炒める。
- ④あさり、オリーブ、ミニトマト、塩・こしょうを加え、白ワインと水をまわしかけたら、ふたをし、あさが開くまで蒸し焼きにする。
- ⑤オリーブオイルをまわしかけ全体になじませたら、火を止める。器に彩りよく盛りつけ、パセリを飾る。



1人分  
278kcal  
塩分2.1g

## 注目

### 鮭(秋鮭) ⇒ アスタキサンチン

赤い色素成分・アスタキサンチンは、強い抗酸化作用をもっています。体に悪影響を与える活性酸素を除去し免疫力を高めてくれるので、秋バテしない体づくりに役立ちます。



# けんぽだより

2017  
秋号

<http://www.kenpo.senko.jp/>

## 食欲・運動の秋

# 今日から はじめる! ダイエット

P.6

## TOPICS

平成28年度 決算のお知らせ.....	P.2
合言葉は…ジェネリック医薬品.....	P.4
病院でのその行為…損しているかもしれません.....	P.5
平成29年度の制度改正のお知らせ.....	P.8
ホームページが新しくなります!.....	P.9
接骨院・整骨院にかかる2つのポイント.....	P.10
早めの健康管理がみんなを救う.....	P.12
流行前に受けましょう インフルエンザ予防接種.....	P.14
歯とお口のはなし/無料歯科健診で健康に!.....	P.15
秋鮭のアクアパッツァ.....	P.16

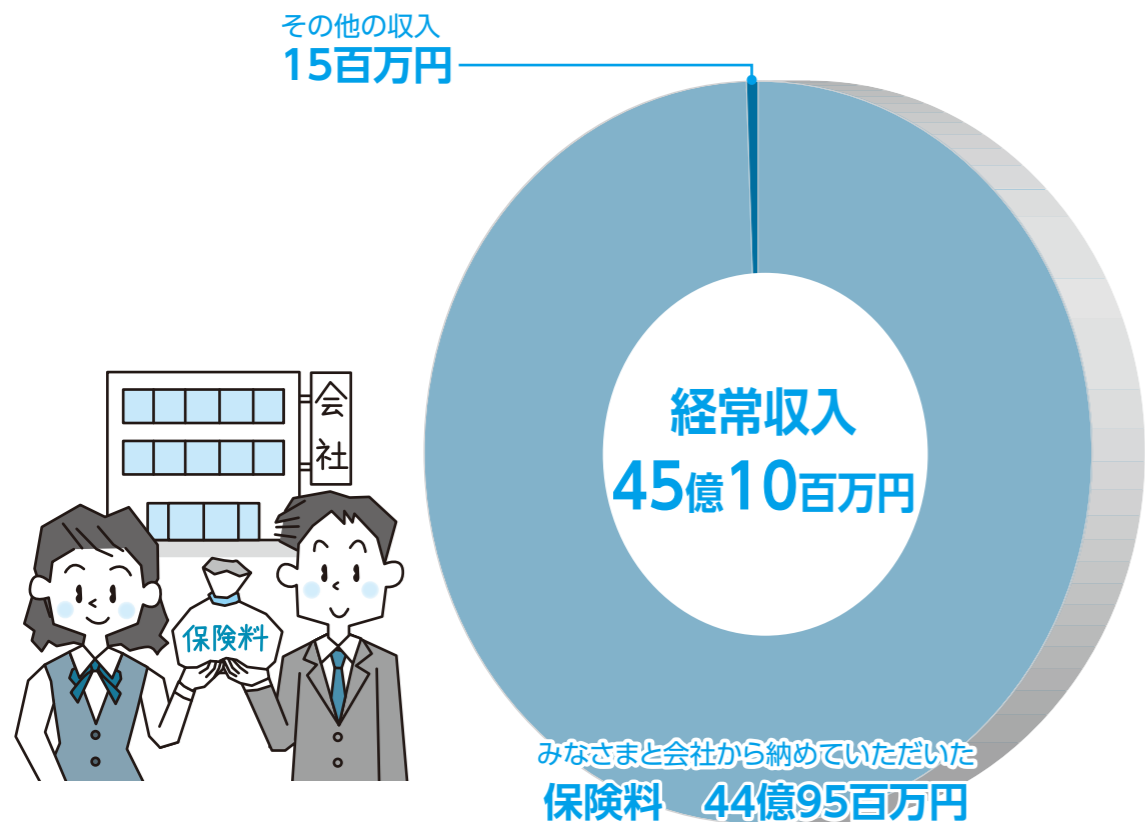


センコー健康保険組合

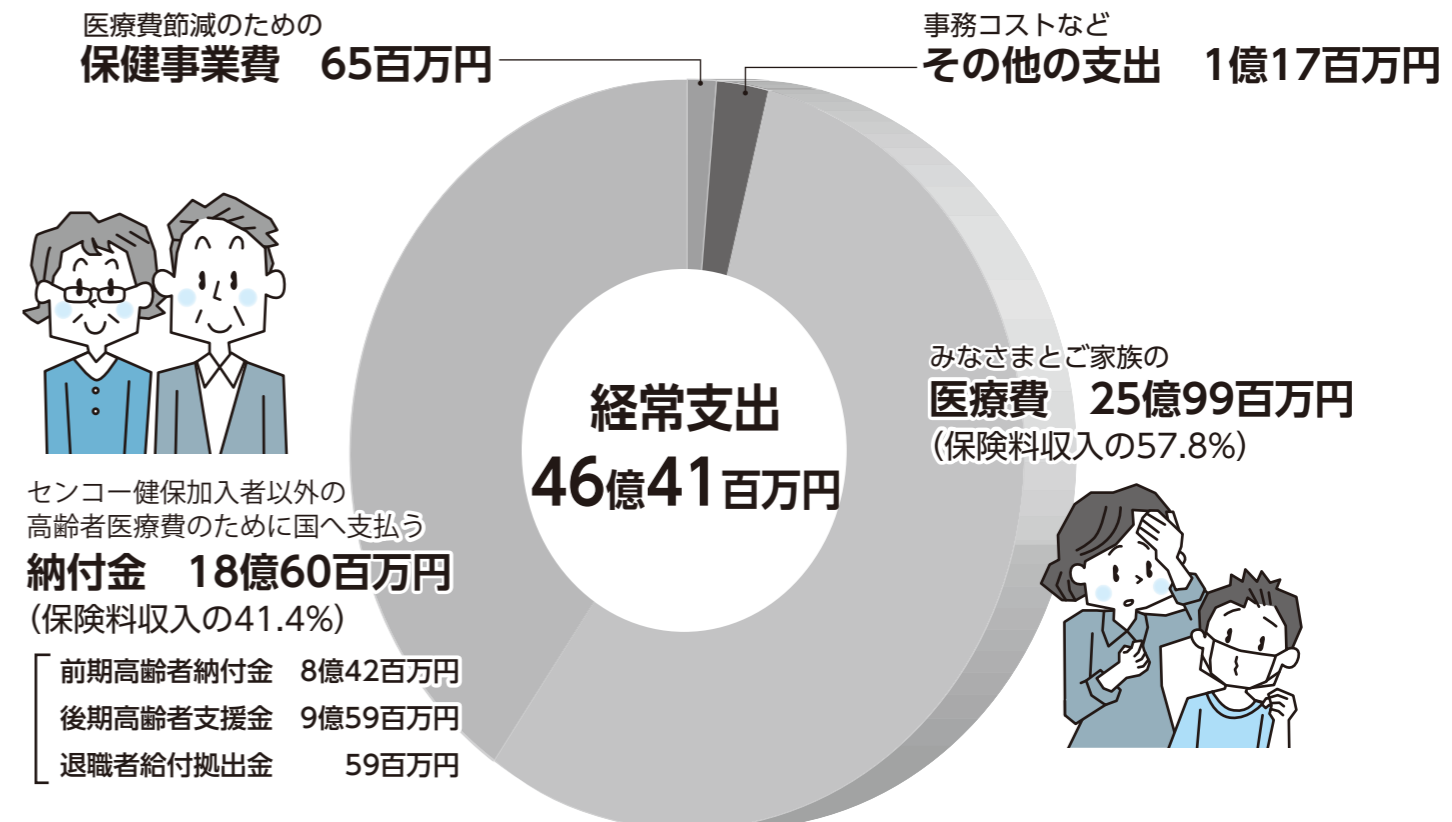
# 医療費大幅に高騰

# 9年連続の赤字決算に

## 健康保険の経常収支

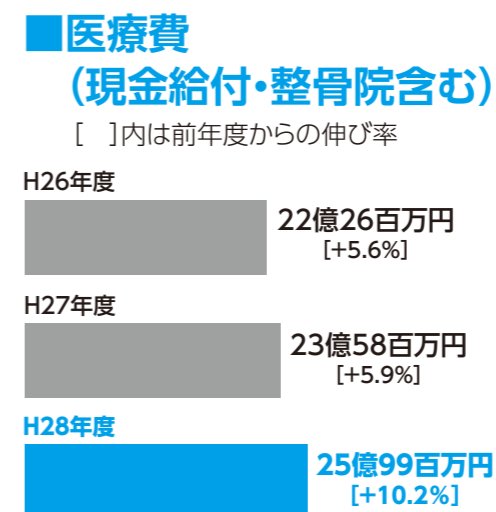
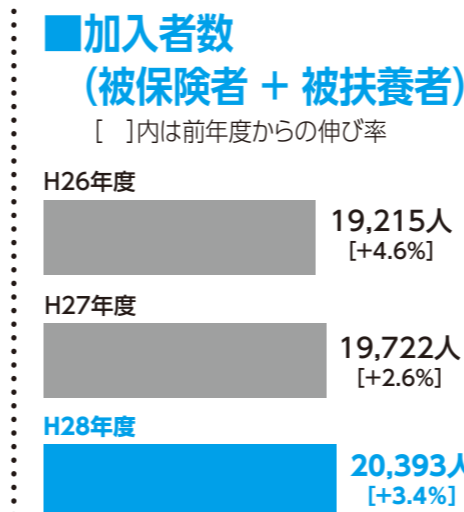
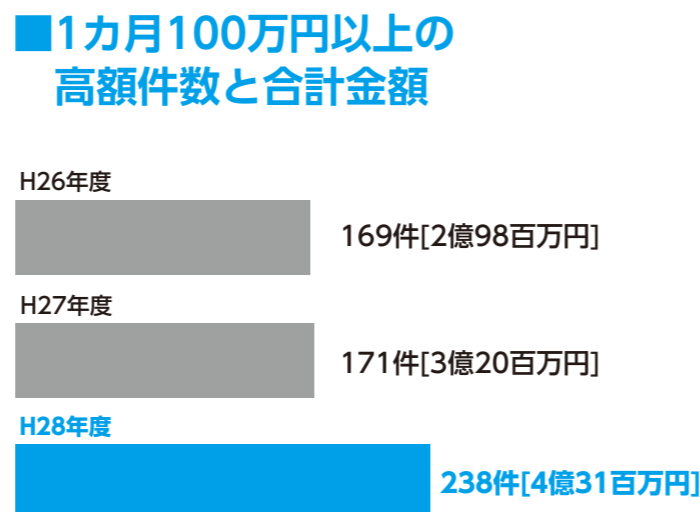


## 経常赤字 1億31百万円



## 重い納付金負担に加え、高騰する医療費が財政を圧迫 しています

平成28年度は増加傾向にあった医療費がさらに高騰しました。要因の一つとして1カ月に100万円以上の高額件数が大幅に増加したことが挙げられます。生活習慣病などの病気は、重症化すると体への影響はもちろん、財政面での負担も大きくなり、家計にも影響を及ぼします。健診を必ず受けて、数値をチェックするとともに、日頃から健康に気をくばり、早めの予防を心がけましょう。



### 医療費の増加を少しでも抑えるために…

- はしご受診
- 不要不急な時間外受診を控え、
- ジェネリック医薬品を利用するなど…医療費の適正化にご協力ください!

# 合言葉は… ジェネリック医薬品

Generics

## ジェネリックに替えると…

【例】もっとも安いタイプに替えた場合。薬代のみ(自己負担3割分)の比較。

●**高血圧症**(1日1回、1錠。1年間服用した場合)  
先発医薬品 13,300円 - ジェネリック 2,040円 = **11,260円**

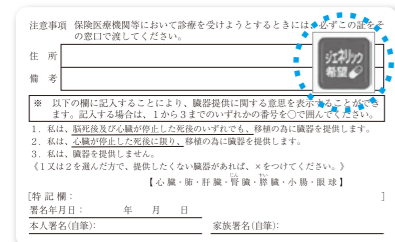
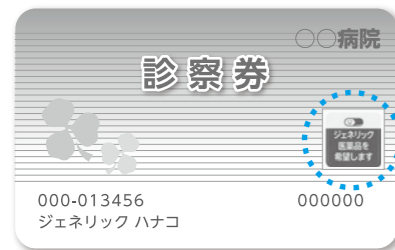
安い!!

## ジェネリック医薬品に変更できないこともある

すべての先発医薬品に対してジェネリック医薬品が製造されているとは限りません。また、今までの医薬品をそのまま使ったほうがいいと医師が判断する場合など、ジェネリック医薬品に変更できないこともあります。

## シールの貼り方

今回のけんぽだよりに「ジェネリック希望シール」を同封しています。診察券や保険証、お薬手帳などの余白部分に貼ってお使いください。



## ジェネリック医薬品を検索してみる

かんじやさんの薬箱(日本ジェネリック医薬品学会)

● <http://www.generic.gr.jp/>

## ジェネリック医薬品は…

- 効き目や安全性はほぼ同じ!
- 価格は先発医薬品より2~7割安い!
- 長期間飲む薬ほど節約効果大きい



## 病院でのその行為…

# 損しているかもしれません

病院にかかる時のお金は、いつ・どこの病院でも同じだと思っていませんか?  
実は、ちょっとしたことで損をしてしまうことがあるのです。よくある「うっかり損の事例」を見てみましょう。

### 事例その①

そういえば最近胃が痛い…。  
大きな病院で一度診てもらわない!



### 実は…紹介状なしの大病院は5,000円以上の追加負担!

大病院は本来、治療が難しい病気などを取り扱うところです。体調が思わしくないからといって紹介状をもたずに大病院を受診すると、初診時で5,000円以上の追加負担があります。

### まずは近くの「かかりつけ医」へ

- 自宅や勤務先の近くに「かかりつけ医」をもち、まずはかかりつけ医に相談しましょう。受診の記録が蓄積されるため、あなたの健康状態や体質を医師に理解してもらいやすくなります。大きな病気が疑われる場合には大病院への紹介状を書いてもらうこともできます。

### 事例その②

A病院の診断は納得いかない!  
明日B病院に行こうと。



### 実は…病院を変えるたびに初診料がかかる!

同じ病気で複数の病院を受診(はしご受診)すると、毎回初診料がかかります。また、同じような検査を受けたり同じような薬が処方されたりするので、医療費だけでなく体への負担も大きくなります。

3カ所の受診で約2倍!

3つの病院に行った場合	8,460円 [初診料 2,820円 × 3] + 検査費(3回分)など
同じ病院に3回行った場合	4,260円 [初診料 2,820円 + 再診料 720円 × 2] + 検査費(1回分)など

### 医師に不安や疑問を正直に伝える

- 診断や治療に不安がある場合は、医師に正直に伝えてみましょう。他の医師の意見を聞きたいときはセカンドオピニオンという方法もあります。現在かかっている医師に申し出てみてください。

### 事例その③

かぜ気味だから病院に寄ろう。  
夜でも開いている病院があつてよかったなあ。



### 実は…診療時間外の受診は割増料金!

「忙しくて平日や日中に病院に行く時間がない」などと、自分の都合で受診していませんか? 診療時間外・休日・深夜に受診すると割増料金がかかります。

深夜加算で約2.7倍!

平日23時過ぎに病院へ行った場合	7,620円 [初診料 2,820円 + 深夜加算 4,800円] + 薬代など
土曜日11時*に病院へ行った場合	2,820円 [初診料 2,820円] + 薬代など

\*土曜日の概ね8~12時の診療時間内は平日・日中と同じ扱い。

### 緊急時以外は平日・日中に受診する

- 夜間や休日に診療を行っている医療機関があるのは、緊急を要する患者の治療のためです。やむを得ないとき以外の受診は避けましょう。

\*事例その①は全額自己負担です。\*事例その②・③は健康保険が適用され、自己負担は原則3割です。

# 食事編

こんな心当たりはありませんか?

- 麺類にごはんをセットにして食べる。
- 人から早食いだといわれる。
- おかわり・大盛りを続けている。
- 朝食を抜くことが多い。

## STUDY 糖質の過剰摂取→肥満の原因

肥満解消のためには、食習慣の見直しが不可欠。とくに3大栄養素のうち、糖質(炭水化物)の摂りすぎは肥満の大きな要因に。糖質が体内に入ると、すい臓からインスリンというホルモンが分泌され、血糖値(血液中のブドウ糖の割合)を下げようとして、血糖を筋肉や肝臓などに運びます。しかし、それでも余った血糖は、インスリンの作用により、脂肪として蓄積されてしまいます。これが体脂肪の正体です。

## 過剰摂取を見直そう! 糖質制限ダイエット

糖質摂取量目標 ▶ 110 ~ 140g/日

もしラーメン+焼飯なんていう食べ方をしているなら、今日かぎり卒業を。脂肪を減らすためには、糖質の過剰摂取を改めることが不可欠です。また、意外な食品に糖質が多く含まれているので注意しましょう。

- 1 よく食べるものから糖質の多い食品をピックアップする。**  
※食品に糖質表記が見つからない場合は、炭水化物を糖質の最大量に置き換えましょう。
- 2 1日あたりの糖質(炭水化物)の目標量をこころがける。**  
※朝食、昼食、夕食で均等にとるのがよい。
- 3 ごはんなどの主食を極端に減らすのではなく、砂糖入りの甘い飲みものやお菓子、ビールなどの醸造酒といった嗜好品から制限する。**

たとえば、これだけでかなりの糖質をオフできる!

- ごはん中盛り → 小盛り
- 魚の煮つけ → 焼き魚
- ポテトサラダ → コールスロー
- ビール → ハイボール

※糖質制限ダイエットをする場合は、脂質やたんぱく質、野菜をしっかり摂り、1日の適正摂取カロリー量を守りましょう。また、腎臓の悪い人、妊婦・子ども・高齢者には不向きです。糖尿病治療中の人は必ず主治医と相談を。

糖質の多い食品			
<b>穀類</b>	<b>めん類</b>	<b>いも類・野菜</b>	<b>果物</b>
白米(茶碗1杯150g) 55.2g 食パン(6枚切り1枚) 26.6g	うどん(めん250g) 53.1g ミートスパゲッティ(めん250g・ひき肉50g) 86.2g	さつまいも(70g) 18.9g かぼちゃ(60g) 10.3g じゃがいも(110g) 16.1g	バナナ(220g) 28.2g
<b>甘味料</b>	<b>お菓子</b>	<b>甘い飲みもの</b>	<b>お酒</b>
上白糖(15g) 14.9g	チョコレート(1切れ20g) 10.4g 大福(1個70g) 35.2g ポテトチップス(15g) 7.6g	コーラ(200ml) 22.8g 果汁入り野菜ジュース(200ml) 14.3g	ビール(200ml) 6.2g 日本酒(1合180cc) 8.1g

※糖質量は、江部康二監修「食品別糖質量ハンドブック」(2016年)による。

## すぐに実践できる! 脱・肥満の食習慣

- ▶ ごはんから食べる → 野菜から食べる…血糖値の上昇が緩やかになってインスリンの分泌が抑えられます。
- ▶ 早食いする → よくかんで食べる…血糖値の急上昇を防ぐのはもちろん、食べすぎを防げます。
- ▶ 朝食を抜く → 朝食をとる…朝食を抜いてあとでまとめて食べると、血糖値が急上昇しやすくなります。

# 運動編

こんな心当たりはありませんか?

- もう何年も運動らしい運動をしていない。
- 通勤や社内のほんのちょっとした移動にも、エスカレーターやエレベーターを利用。
- 休日は外出せず、なんとなく家でゴロゴロ。

## STUDY 有酸素運動&基礎代謝量UP→肥満解消

肥満解消のために必要なことは大まかに2つ。体に蓄積された脂肪を燃焼してくれる有酸素運動の実施と、人が筋肉や内臓を動かすために何もしなくても消費するエネルギー量(基礎代謝量)を上げること。ウォーキング、水泳、サイクリングなど有酸素運動は、細切れでいいので、1日30分を目標に毎日続けましょう。一方、基礎代謝量を上げるためには、エネルギー代謝率が高い筋肉の量を増やすことが必要です。そのためには、大きな筋肉を鍛えることが近道です。

## オススメ有酸素運動 速めのウォーキング(107m/分)

目標▶1日合計30分(細切れでも可)



**ステップUP**  
速めのウォーキングに慣れてきたら、休日はゆっくりちょっと長め(30分以上)のジョギングに挑戦。脂肪燃焼効果がさらにUPします。きつくなったら無理せず歩いてOK。

**積極的に階段に挑もう!**  
普段、通勤時や社内の移動にエレベーターやエスカレーターを使っている人は、意識して階段を使うように切り替えましょう。とくに上りは消費カロリーが大きく、運動効果大。階段を見つけたら、コツコツ上の習慣をつけましょう。

※持病のある人は、安全のため、事前に医師に相談してから運動を始めましょう。

## オススメ筋トレ スクワット

目標▶10回×3セット×週2~3回



**ポイント**  
スクワットは体の中でもっとも大きい太ももの筋肉強化に最適。効果を上げるためには、ゆっくり正確に行いましょう。運動習慣がまったくない人は、週2回からチャレンジを。

**最初はスローペースでOK! 無理は禁物です**  
やせるためには運動は欠かせません。しかし、運動習慣がないにもかかわらず、いきなり大きな目標を立てて全力で臨むとケガの原因にも。最初はスローペースで始めて徐々に強度を上げていきましょう。

1人で続かないかも…  
**そんなときは、家族や職場の仲間と一緒にチャレンジ!**  
ダイエットを黙々と続けていくのは簡単なことではありません。そんなときは、家族や職場の仲間にダイエット宣言を! 励まし合える仲間がいる方が、成功率も高まります。

# 平成29年度の制度改正のお知らせ

平成29年8月から

## 1. 70歳以上の高額療養費の自己負担限度額が引き上げられました

1カ月あたりの医療費の自己負担限度額は、70歳以上の人は70歳未満の人より低く設定されていますが、負担能力に応じた負担を求める観点から、今年の8月から下記のとおりに引き上げられました。

### ● 70歳以上の高額療養費の自己負担限度額（平成29年8月～平成30年7月）

区分	自己負担限度額（月額）	
	外来（個人ごと）	（世帯ごと）
現役並み （標準報酬月額 28万円以上）	44,400円 → 57,600円	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% (44,400円)
一般 （標準報酬月額 26万円以下）	12,000円 → 14,000円(年間 14.4万円上限)	44,400円 → 57,600円 (44,400円)
住民税非課税	8,000円	24,600円
住民税非課税（所得が一定以下）		15,000円

（ ）は直近12カ月間に同じ世帯で3カ月以上高額療養費に該当した場合の4カ月目以降の金額です。

## 2. 介護納付金の算出に総報酬割が導入されました

介護納付金は、従来は、加入者数に応じて負担する「加入者割」で算出されています。この算出方法を変更し、報酬水準に応じて負担する「総報酬割」が導入されました。

平成29年8月から、介護納付金の1/2を総報酬割とし（年度全体で1/3）、30年度に1/2、31年度に3/4、32年度には全面総報酬割とします。報酬水準が高めの健保組合では介護納付金の負担が増える見通しです。

	平成29年8月～	平成30年度	平成31年度	平成32年度
総報酬割の比率	1/2	1/2	3/4	全面

## 3. 高額介護サービス費が引き上げられました

介護サービスの1カ月あたりの自己負担限度額が引き上げられました。ただし、同じ世帯のすべての65歳以上の人が1割負担の世帯には年間上限を新たに設け、過大な負担とならないよう配慮しています。

### ● 高額介護サービス費（平成29年8月～）

区分	負担割合	自己負担限度額（月額）
現役並み所得相当 <sup>*1</sup>	2割	44,400円
一般 合計所得金額 160万円以上 （個人で判定） <sup>*2</sup>		37,200円 → 44,400円
一般 合計所得金額 160万円未満 （個人で判定）	1割	24,600円
市町村民税世帯非課税等 年金収入 80万円以下等		15,000円

同じ世帯のすべての65歳以上の人が1割負担の世帯に対する年間上限の新設  
年間上限：446,400円

<sup>\*1</sup> 世帯内に課税所得145万円以上の被保険者がいる場合であって、世帯年収520万円以上（単身世帯の場合は383万円以上）

<sup>\*2</sup> 世帯の65歳以上の人の「年金収入とその他の合計所得金額」の合計が単身で280万円、2人以上の世帯で346万円未満の場合は1割負担

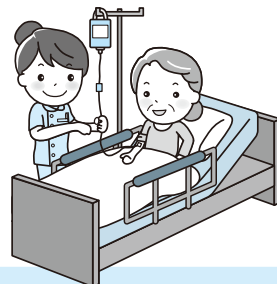
平成29年10月から

## 65歳以上の入院時居住費の負担が引き上げられます

入院時の居住費（光熱水費相当額）は、介護保険施設では1日370円負担していることから、65歳以上の医療療養病床への入院患者の居住費が引き上げられます。なお、平成30年4月からは、医療区分にかかわらず370円に統一されます（難病患者を除く）。

### ● 65歳以上の医療療養病床入院時の居住費（平成29年10月～平成30年3月）

医療区分	負担額（日額）
医療区分Ⅰ	320円 → 370円
医療区分Ⅱ・Ⅲ（医療の必要性の高い人）	0円 → 200円
難病患者	0円



# ホームページが新しくなります！

センコー健康保険組合 **検索**

2017年10月中旬頃、センコー健康保険組合のホームページが新しくなります。より見やすく、分かりやすく情報をお届けいたします。

※トップページデザインはイメージです。

The screenshot shows the homepage of Senko Health Insurance. At the top, there's a search bar and navigation links for Home, Health Services, Genetic Medicines, and Health Future. A main section titled 'お知らせ' (News) lists recent updates. Below that is a 'こんな時どうする?' (What to do in such situations?) section with icons for various life events like insurance, name changes, and family support. On the right, there are promotional banners for 'けんぽだより' (Kenpo Daio) and 'WEBお申込みサイト' (WEB Application Site). The footer includes the company name 'センコーグループホールディングス株式会社' and the logo 'けんぽれん'.

新情報やお知らせが  
随時更新されます。

手続きで迷った時は  
「こんな時どうするの？」で  
確認できます。

各種申請書が  
一つの画面で取得  
できるようになります。

# 接骨院・整骨院にかかる 2つのポイント



## 〔 適切な受診のためのお願い 〕

接骨院や整骨院で治療(施術)を受けるとき、健康保険が使える場合と、使えない場合があります。健康保険が使えない場合には、全額自己負担になります。ここでは、治療を受ける前におさえておきたい、2つのポイントをご紹介します。

### Point 1 健康保険が使える範囲

#### 健康保険が使える場合

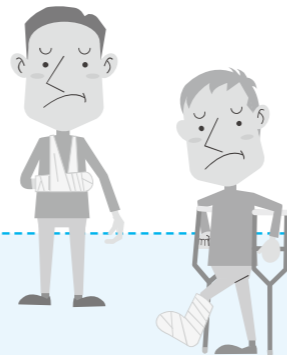
##### ◎骨折・脱臼

※骨折・脱臼の場合は**医師の同意**が必要です。  
※ただし、応急手当は医師の同意は不要です。

##### ◎打撲・捻挫・捻傷(肉離れなど)

例えば

- ☆家の中で、重い荷物を運んだときに、腰を痛めた
- ☆買い物の途中で階段で滑り、足を捻った
- ☆運動をしていたときに転んで、腕の骨を折った

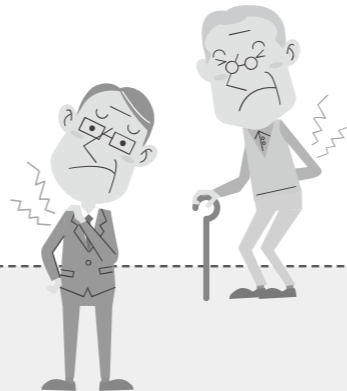


#### 健康保険が使えない場合

- ◎日常生活からくる肩こり
- ◎神経痛・リウマチ・五十肩などによる痛み
- ◎脳疾患後遺症などの慢性病
- ◎医療機関で治療中のもの
- ◎仕事中や通勤途上の負傷

例えば

- ☆最近、肩がこる
- ☆病院で先生に診てもらっている



### Point 2 治療を受けるときのチェックポイント

痛みの原因や症状を具体的に伝えましたか?

「いつ、どこで、何を、どの部分が痛くなったのか」痛みの原因を柔道整復師へ具体的に伝えましょう。

署名するとき、療養費支給申請書の内容を確認しましたか?

負傷名・日数・金額等をよく確認のうえ、**療養費支給申請書**に署名(または捺印)してください。また、申請書には、**氏名・住所・郵便番号・電話番号**を忘れずに記入しましょう。

症状の改善はみられましたか?

長期間通っても症状の改善がみられない場合は、**内科的要因(病気による痛み)**も考えられます。一度医師の診察を受けましょう。

治療内容をメモしましょう!

治療日、治療を受けた部分、支払った額などはメモしておきましょう。

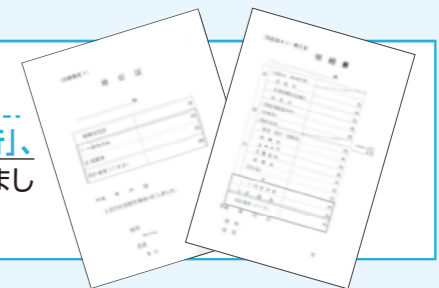
治療日	治療部分(例:腰、右足等)	支払額
月 日( )		円
月 日( )		円

領収証はもらいましたか?

治療を受けたときは、柔道整復師に治療内容を確認し、**受けた日ごと**に領収証をもらって保管しましょう。

#### 領収証、明細書の発行について

平成22年9月1日から治療を受けた方に対する「**領収証の無料発行**」、**希望者に対する「明細書の発行(有料の場合もあり)」**が義務化されました。忘れずに保管しておきましょう。



## 〔 健康保険組合からのお願い 〕

- ◎接骨院・整骨院の請求の中には、「部位ころがし\*1」、「水増し請求\*2」、「架空請求\*2」などの不正請求も見受けられます。
- ◎行政刷新会議や会計検査院から適正化が指摘され、健保組合としても審査の強化が求められています。
- ◎健保組合では、不正請求等を防ぐため、加入者の皆さんに治療内容や受診の原因などを照会する場合があります。
- ◎加入者の皆さんの貴重な保険料を適正に使用するためにも、適切な受診にご理解・ご協力をお願いいたします。

\*1) 部位ころがし………手首の次は肘、首の次は肩などと、新たに別の部位を負傷したことにして、長期にわたり繰り返し治療を続ける行為。  
\*2) 水増し請求・架空請求………実際の治療日数や負傷部位を実際よりも多くして請求したり、実際には行っていない治療を行ったとして請求する行為。

生活習慣病を予防して健康長寿をめざすために

# 健診結果を 活用しよう!

健診は、「病気を見つける」だけでなく、「病気の予防」につなげることが大切です。とくに40歳以上のおなさんが受ける特定健診は、生活習慣病の予防に重点がおかれています。健康寿命を延ばすために、健診を受けたら結果をよく確認し、予防に役立てましょう。



## 健診結果を生活習慣の改善につなげましょう

※下記は日本人間ドック学会の判定区分を参考にしていますが、区分表示は健診機関や医療機関によって異なります。

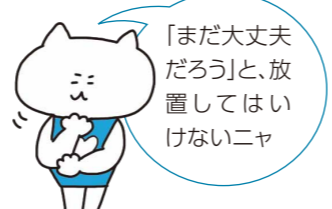
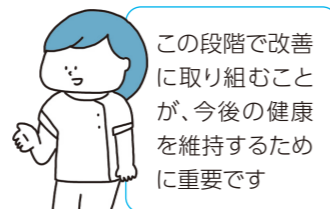
### A 異常なし

日常生活に問題のない範囲ですが、前年・前々年の結果と見比べて変化を確認してみましょう。体重の増加や数値の悪化など、気になる傾向があったら、毎日の生活を振り返り、改善を図りましょう。

### B 軽度異常

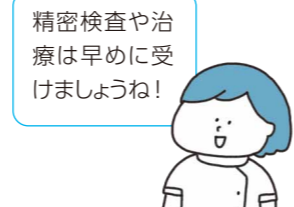
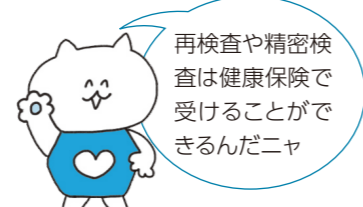
### C 要経過観察・生活改善

食事や運動などの生活習慣を改善して経過を見ます。「3カ月後に再検査」「6カ月後に再検査」などの指示があったら、忘れずに再検査を受けましょう。



### D 要医療(D1要治療・D2要精検)

医療機関を受診して詳しい検査を受けたり、必要な場合は治療を開始しましょう。早期の治療が重症化を予防します。



### ご家族(被扶養者)の健診はお済みですか?

特定健診は40歳以上の被扶養者のみなさんも受けることになっています。ご家族の方が健診を受けたかどうか、また、健診結果はどうだったかなど、家族同士で確認してみましょう。



## 健診結果を生かすポイントはこれだ ニャ!

- ① 健診は毎年受けて、健診結果を保管しておく。
- ② 健診結果は数年分を見比べて変化を確認する。
- ③ 要経過観察の場合は、生活習慣を改善する。
- ④ 再検査や精密検査は必ず受ける。
- ⑤ 要治療となったらただちに受診する。



専門家からの健康アドバイスを無料で受けられる

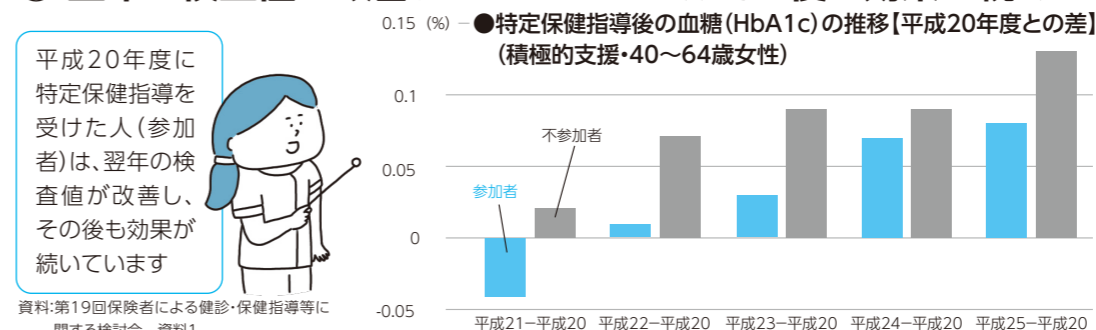
# 特定保健指導を受けると こんなにお得です!

健保組合では、特定健診の結果からメタボリックシンドロームやその予備群と判断された人に対し、特定保健指導(「積極的支援」「動機づけ支援」)を実施しています。特定保健指導では、対象者のみなさんのライフスタイルなどにあわせて生活習慣の改善ができるよう、医師や保健師、管理栄養士などの専門家がサポート(保健指導)します。



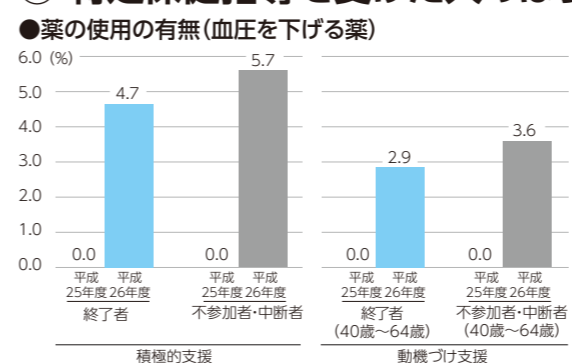
## 特定保健指導は、検査値を改善し医療費を抑えます!

### ① 翌年の検査値が改善するだけでなく、その後も効果が続く



血糖だけでなく、ほかの検査項目でも改善効果が続くことが確認されているのニャ

### ② 特定保健指導を受けた人のほうが、1年後に服薬している割合が低い

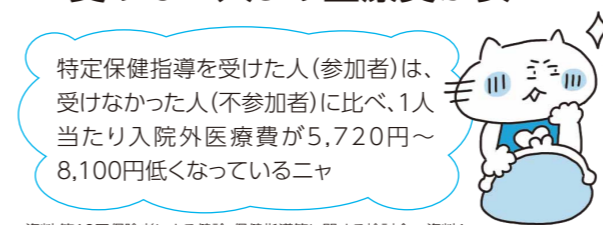


特定保健指導を受けた人(終了者)は、保健指導を受けなかった人(不参加者・中断者)に比べ、1年後に薬をのんでいる人の割合が低いニャ

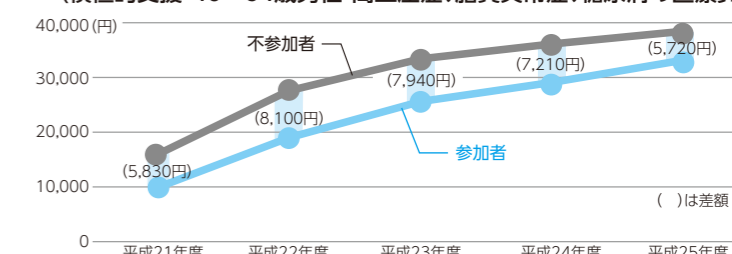


糖尿病の薬や、コレステロールを下げる薬でも、特定保健指導を受けた人のほうが薬の服用割合が低いんです

### ③ 特定保健指導を受けた人は、受けない人より医療費が安い



### ●特定保健指導を受けた人と、受けなかった人の1人当たり入院外医療費(積極的支援・40~64歳男性・高血圧症、脂質異常症、糖尿病の医療費)



特定保健指導の案内が届いたら、生活習慣改善のチャンス!ぜひ積極的に参加しましょう!

# 流行前に受けましょう/ インフルエンザ 予防接種

季節性インフルエンザの流行シーズンは例年12月～3月、1月～2月に流行のピークを迎えます。ワクチンの効果は接種の2週間後から約5カ月間とされていますので、予防効果を高めるために、流行に備えて毎年12月中旬までに接種を済ませましょう。

## 2017～2018年のインフルエンザワクチン

- A/ シンガポール /GP1908/2015 (IVR-180) (H1N1) pdm09  
A/ 香港 /4801/2014 (X-263) (H3N2)
- B/ プーケット /3073/2013 (山形系統)  
B/ テキサス /2/2013 (ビクトリア系統)

## 感染ではなく、発症を抑えます

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することで発症します。感染とは、ウイルスが鼻や口の粘膜から体に入って増殖することをいいますが、ワクチンには感染そのものを完全に抑える働きはありません。ワクチンを接種すると、体内にウイルスを排除する抗体ができ、同じウイルスが入ってきたときに攻撃することで発症や重症化を抑えます。



予防接種を受けても絶対にインフルエンザにかからないわけではありません。予防接種に加え、日ごろから右のようなことに気をつけておきましょう。

## 重症化リスクを軽減します

インフルエンザを発症すると、突然の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などが現れ、あわせて、のどの痛みやせき、鼻水などの症状が出ます。通常は1週間程度で治まりますが、まれに小さな子どもでは脳炎・脳症を、高齢者や免疫力の低下している人では肺炎などを併発し、重症化することがあります。

ワクチンは、インフルエンザの重症化や死亡リスクを軽減する効果が認められています。ワクチンを接種した高齢者は、死亡の危険が1/5に、入院の危険が1/3から1/2に減少するといわれています。

## 12月中旬までの接種が予防効果を高めます

13歳未満のお子さんは、1回目の接種から2～4週間以上あけて2回接種しますが、予防効果を高めるためには3～4週間あけることが望ましいとされています。ワクチンの効果が現れるのは、接種(2回接種の場合は2回目)から約2週間後で、その後約5カ月間効果が持続します。例年の流行シーズンである12月～3月に間に合うよう、とくに2回接種が必要なお子さんなどは、あらかじめスケジュールを立てておきましょう。



## たばこを吸うとインフルエンザにかかりやすくなる

たばこの煙は、のどや肺に軽い炎症を引き起こし、かぜやインフルエンザのウイルスに対する抵抗力を弱めます。喫煙者は非喫煙者に比べて2.4倍もインフルエンザにかかりやすく、また発症後にも肺炎を合併しやすいという調査結果もあります。インフルエンザの流行シーズンに入る前に禁煙してみませんか？

Check

あなたは大丈夫？

## こんなことが当てはまったら注意！

- インフルエンザ予防接種は流行してから受ける。
- インフルエンザ予防接種は発症を100%防げるわけではないので受けない。
- 昨年インフルエンザ予防接種を受けたので、今年は受けなかつもりだ。

## インフルエンザを予防する生活習慣

- 手洗い・うがいを習慣にする
- 流行時の繁華街・人混みへの外出を控える
- 規則正しい生活習慣で免疫力を高める



…十分な睡眠、栄養バランスのよい食生活、ウォーキングなどの適度な運動、ストレスをためすぎない など

「歯」と「お口」のはなし

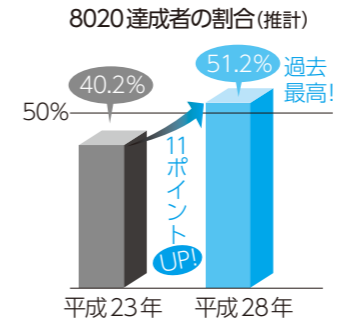
# お口の健康は介護予防につながります

歯とお口の健康を維持し、自分の歯でしっかり食べ物を噛んで食べられるということは、高齢期の心身の衰えを防ぎ介護予防につながります。

仕事や家事に忙しい働き盛り世代も、今のうちから毎日の歯のお手入れや定期的な歯科健診を欠かさず行い、高齢期にも歯とお口の健康を保てるように過ごしましょう。

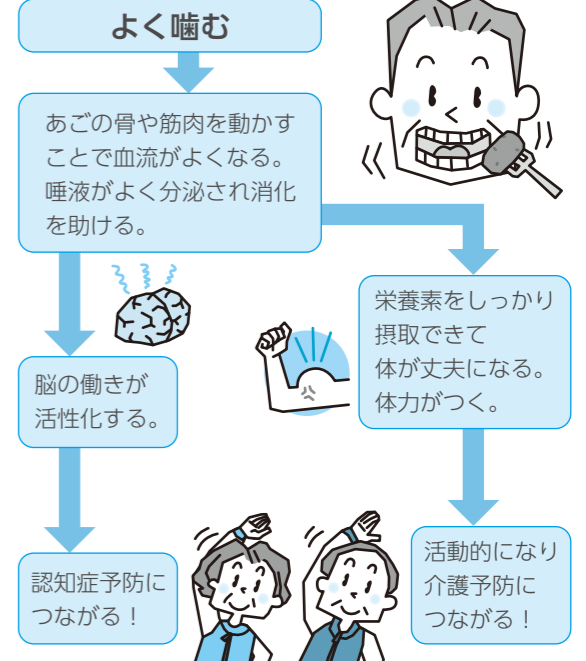
## 80歳で20本以上ある人は50%超！

現在、80歳になっても20本以上自分の歯が残っている「8020(はちまるにいまる)」を達成した人は51.2%で、5年前より11ポイント増えていることがわかりました。



高齢期に向けて気をつけよう

## 自分の歯で食べられるということ



## 歯科健診センターの＜無料歯科健診＞で健康に！

お申し込み方法もカンタン！気になる悩み、相談しませんか？

カンタンに無料でお近くの好きな時に

お申し込みができる！  
組合員(本人・ご家族)が受けられる！  
提携歯科医院で受けられる！  
好きなコースで受けられる！

ご自分にあった内容を選べます。所要時間 約15分

一般歯科健診 歯科矯正相談 審美歯科治療相談 インプラント治療相談

※歯科矯正相談・審美歯科治療相談・インプラント治療相談の受診できる医院は担当医に問合わせていただいております。

お申し込みは「歯科健診センター」へ

※歯科医院に直接連絡されても、この＜無料歯科健診＞は受けられません。

歯科健診センター

検索

提携歯科医院情報をご覧ください。

WEB & 携帯サイト

www.ee-kenshin.com/



予約の無断キャンセル・遅刻等をご遠慮ください。

- 提携歯科医院に直接連絡されても無料歯科健診は受けられません。  
お申し込みは必ず当センターまでお願いいたします。  
●健診希望日は、二週間以上先の日時をご指定ください。  
●医院の都合により、ご希望の医院にてご予約をお取りできない場合がございます。

- 二次健診、診察治療には費用が発生いたします。  
●無料健診、治療相談は保険外診療となります。  
●さらに精密な健診、診断を必要とする場合はレントゲン撮影などの二次健診を推薦いたします。  
●二次健診、診察治療開始につきましては、担当医師との十分な相談の上でご判断ください。

委託先：株式会社歯科健診センター TEL:03-5210-5603