

2014 Winter

しぶさわけんぽ

p 2～ 3 平成25年 年頭のご挨拶／冬の感染症・花粉症対策
p14～15 平成25年度の定期健康診断結果をまとめました

No. 192

アサーティブになる

かしこく医療を受けるコツ
↳ 適正受診で医療費節約



平成26年年頭のご挨拶

新年明けましておめでとーございます

澁澤健康保険組合 理事長 齋藤 秀一

皆様におかれましては、希望に満ちた輝かしい新春を迎えられましたことと、心からお喜び申し上げます。私ども澁澤健康保険組合におきましても、ともに新しい年を迎えることができましたのは、ひとえに皆様のご協力の賜物と、深く感謝しております。

昨年は、アベノミクス効果による景気浮揚感の高まりに加え、富士山の世界文化遺産登録、2020年の東京オリンピック開催決定などの明るいニュースが続き、久しぶりにわが国の先行きに光を感じさせる一年となりました。一方、各地で記録的な猛暑となり、不安定な大気もたらす局地的豪雨や竜巻などによる災害が頻発。気象庁では、これまでの警報の発表基準を上回る特別警報の運用を開始し、台風18号上陸の際は初の大雨特別警報が発令されるなど、

多くの地域が経験のない大きな被害に見舞われました。

健康保険組合を取り巻く環境に目を向けますと、約4割の健保組合が保険料率を引き上げてもなお、赤字組合は約8割に上っており、引き続き厳しい状況が続いています。昨年8月にまとまった国民会議の最終報告書では、凍結されていた70・74歳の医療費自己負担を1割から2割へ引き上げることが明記されたものの、後期高齢者支援金の全面的総報酬割の導入も盛り込まれており、健保組合の財政見通しは依然として厳しい局面が予想されます。

本来、健康保険組合のあるべき姿は、疾病予防や健康づくり、病気の早期発見・早期治療の喚起、出産・育児のサポートなど、皆様からお預かりした大切な保険料を効率

的に活用するよう努めることです。しかし、現在の財政状況では、その基本的な機能を果たすことすら難しくなってきたっており、存続の危機に直面している健保組合も少なくありません。私ども澁澤健康保険組合は、この現状を国へ強く訴え続けてまいります。

今年は午年。馬のように力強く軽やかに、さまざまな難局を跳び越えていきたいものです。皆様におかれましては、新年を機に生活習慣の改善に取り組み等、ますます健康に留意されとともに、ジェネリック医薬品の利用や適正受診を心がける等、医療費節約にご協力くださいますよう、深くお願い申し上げます。昨年に引き続きまして、澁澤健康保険組合へのご理解、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。年頭のご挨拶に代えさせていただきます。

冬の対策はしっかりと！

ノロウイルス対策

冬場は特に注意 ノロウイルス感染症を 予防するには

正しい知識を身につけ、ノロウイルス感染症にかからないようにしましょう。

《症状》

潜伏期間は感染から発症まで24～48時間で、症状は主に吐き気、おう吐、腹痛、下痢、微熱で1～2日続きます。また、感染しても症状があらわれない場合や、風邪のような症状があらわれることもあります。

《感染経路》

ほとんどが経口感染で、ウイルスが蓄積した二枚貝などを、生や十分に加熱処理しないで食べた場合や、感染した人が調理したものを食べたことなどが感染の原因になります。

また、感染した人の嘔吐物にもノロウイルスは大量に含まれており、その処理の際手についたウイルスが口に入ることで感染します。

《予防》

ノロウイルスによる食中毒を予防するため、「手洗」「調理器具の消毒」「食品の加熱」を徹底しましょう。手洗いは、指先、指や爪の間、手首など汚れの残りやすい箇所も丁寧にし、調理の前や、料理の盛り付けの前、トイレにいった後と、こまめに行うようにします。

調理器具の消毒は、洗剤などで十分に洗った後に次亜塩素酸ナトリウム塩素濃度200ppmで浸すように拭くことでウイルスを失活できます。まな板、包丁、へら、食器、ふきん、タオルなどは85℃以上の熱湯で1分以上の加熱が有効です。食品の加熱は、感染性を無くすために、食品の中心温度が85℃以上で1分間以上の加熱を行う必要があります。

花粉症対策

今年の冬も油断は禁物！ 早めの治療で症状を軽く

今や、「5人に1人はいる」といわれる花粉症。一般的に、早い地域では1月下旬からスギ花粉が飛び始め、花粉症の人には気が重くなるシーズンが到来します。少しでも症状が現れたときは、早めに専門医を受診しましょう。

▼治療開始のタイミングがポイント

○花粉が飛び始める2週間くらい前から治療を始める。
※地域により気候に差があるため、テレビ、新聞、インターネットなどで情報を確認しましょう。

▼早めの治療にはこんなメリットが

- ピーク時の症状を軽減する
- 発症の時期を遅らせる
- 症状が治まるのを早める

▼花粉シーズン、こうして乗り切る！

- 風の強い日は外出を避ける
- 外出はできるだけ飛散の少ない午前中に
- 外出時はマスク、めがね、帽子を着用
- 窓を開けるときは風下側を開ける
- 洗濯物はなるべく外に干さない
- 住まいの中に花粉ゼロ地帯を作る



ジェネリックで
薬代を節約

いつもの花粉症の薬をジェネリック医薬品に替えることで、薬代を軽減することができます。

ジェネリック医薬品を有効活用しましょう！

定期健康診断(巡回人間ドック健康診断)結果をまとめました

昨年も6月を中心に健康診断を実施し、無事に終了いたしました。皆様、ご協力ありがとうございました。6～7月に実施した健康診断について概略をまとめましたので、自分自身がどこに入るか考えながらお読みください。

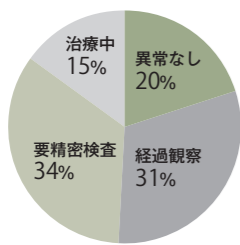
1 受診者数

事業所名	澁澤倉庫	澁澤陸運	システム物流	その他	全体
受診者数	477人	262人	147人	119人	1005人

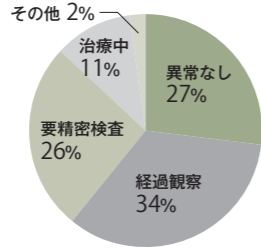
受診された方の平均年齢は男性：44.4才、女性42.7才でした。

2 受診結果(総合判定)

総合判定 男性



総合判定 女性



総合判定とは各個人の健康診断結果を総合的に判断したものです。あなたはどのグループですか？

【男性】健康診断に異常がなかった方は20%で5人に1人でした。5人中4人は何らかの異常があったことになります。昨年より異常なしの割合は若干減っており、精密検査が必要な方が31%→34%と増えています。澁澤グループの男性で精密検査が必要な方は235名でした。

【女性】異常なしの方の割合は男性よりも多いのですが、昨年よりも減少しています(34%→27%)。その分、経過観察の方の割合が昨年29%→34%と増加しているため、何らかの軽い異常を持っている方が増加したようです。精密検査が必要な方は80名です。

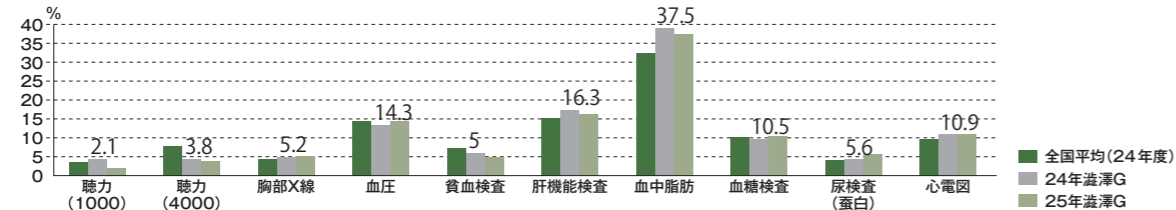
なお、精密検査の受診率は下記のとおりです。(11/30現在)

精密検査受診率	澁澤倉庫	澁澤陸運	システム物流	その他
平成 24 年度	75.0%	42.4%	43.8%	48.0%
平成 25 年度	74.0%	60.1%	48.1%	76.5%

多くの場合、所見(異常)があっても自覚症状はないため、自分では異常に気が付きにくいものです。健診は自分の健康を確認し、早期に異常を見つけることが目的ですので、自分の健康状態をしっかり受けとめて、生活上何を注意していけばよいのかを確認しておきましょう。

3 他事業所との比較(有所見について)

定期健康診断結果の比較



全国の事業所平均と有所見率を比較しました。澁澤グループは「血中脂質異常」の方が多いことが特徴です。昨年より減少傾向にありますが、まだ3人に1人は「血中脂質異常」ということになります。夕食をとる時間や、食事の量及び食事内容などの見直しが引き続き必要です。特にドライバーの皆様は要注意です！澁澤陸運の「血中脂質異常」の有所見率は昨年より増加し53.2%に

なっていました。2人に1人は「血中脂質異常」です。不規則になりがちなお食生活のためにコントロールが難しい面もありますが、自分の健康を守るためにはより一層の注意が必要になります。寝る前にとる食事には特に注意が必要です。油脂分を避けて、魚・野菜を中心とし、食事の量も腹八分目に抑えるように気をつけましょう。

4 胃・大腸の検査について

胃X線検査	受診率	有所見率
平成 24 年度	58.9%	17.3%
平成 25 年度	70.9%	18.0%

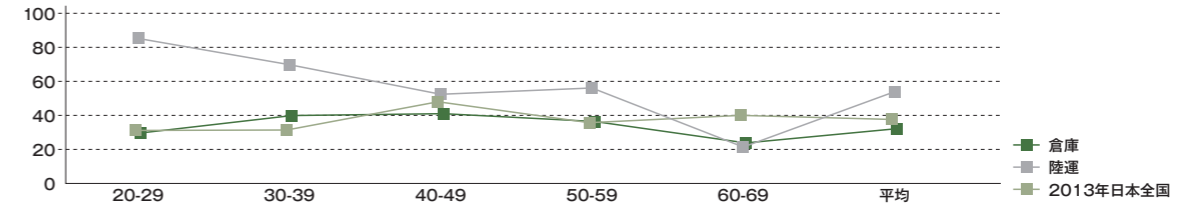
今年度は胃・大腸検査の受診率を上げることを目標としてPRに努力しました。皆様のご協力のおかげで受診率は上記の様に上昇し、大きな病気が発見された方もいます。初めて胃X線検査を受けた方は検査時、検査後と初めての体験で大変だったかと思いますが、今後も定期的な検査をお願いいたします。

大腸がん検査	受診率	有所見率
平成 24 年度	81.3%	5.0%
平成 25 年度	85.4%	6.9%

また、今年は胃X線検査を受けられない方に対して、試験的に血液で調べる胃がんリスク検査を実施しました。186名の方が受診され、ピロリ菌陽性の方が33名、胃内視鏡検査が必要な方が20名という結果でした。この検査を加えたことで94.5%の方は胃についての何らかの検査を受けられたことになります。来年度の胃検査項目については現在検討中ですので決まり次第お知らせいたします。

5 生活習慣

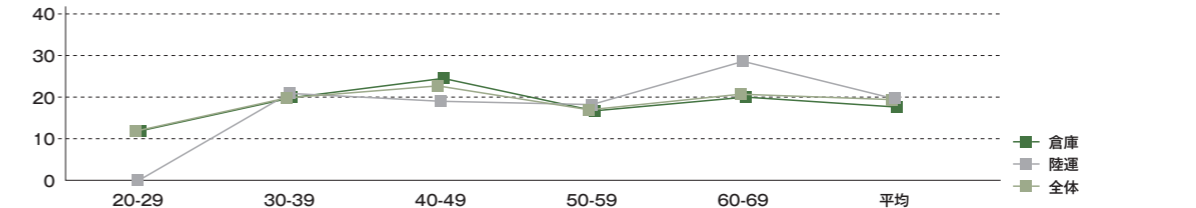
喫煙率(男性)



現在、日本男性の喫煙率は毎年下がり続けて32.2%となっていますが、澁澤グループはまだ45.3%とかなり高い状況です。特に澁澤陸運の喫煙率が高く、平均50%を超えています。

20～30歳代の若い世代の喫煙率が70～80%台とかなり高率になっていますので若い世代からの生活習慣の見直しが必要となります。

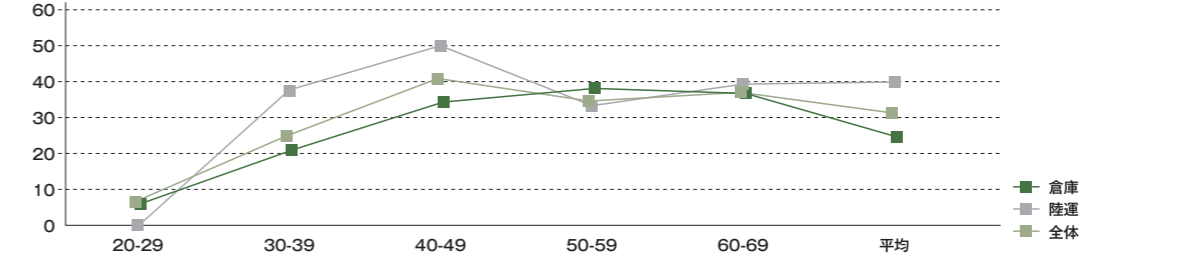
運動実施率(男性)



30分以上の運動を週2回以上実施しているかどうかについてのアンケート結果です。20～40歳代では順調に運動する方が増加していきませんが、50歳代

は一時的に下がっています。一番、生活習慣病が発症・進行しやすいこの時期ですが、工作上、自分の自由な時間が確保しにくい時期になりますので自分自身の心がけが大切になります。

排日飲酒率(男性)



上のグラフは毎日飲酒する方の割合です。飲酒はご存じのように肝臓に負担をかけますので週に2日は飲まない日を作った方がよいと

られています。特に効果があるのは、続けて48時間アルコールを飲まないことです。毎日飲酒し続けるのはおすすめできません。

以上が2013年の健診結果になります。まだ精密検査をお受けでない方は、受けるようにしてくださいね。12月から保健指導を実施しています。皆様のごところにお邪魔するかもしれませんので、よろしくお願いたします。また、1月からは新しい形の特定保健指導も開始します。皆様ご協力よろしくお願いたします。