

2016 Winter

しぶさわけんぽ

No. 200

特集

健康寿命を延ばすカギ

禁煙にチャレンジ



p2 理事長より 年頭のご挨拶／マイナンバーは大切に保管を
p3／14～15 平成27年度 定期健康診断結果のご報告

澁澤健康保険組合 理事長 齊藤 秀一

新年明けましておめでとうございます。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、心から喜び申し上げます。私も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。

健康保険組合を取り巻く大きな動きのひとつが、昨年成立した「医療保険制度改革関連法」です。これにより、後期高齢者医療制度への納付金負担方法が、段階的に全面総報酬割へ移行されます。平成27年度予算早期集計によると、後期高齢者支援金は、負担方法の変更などにより前年度比3・27%増の1兆6562億円。制度が創設された平成20年度と比べて、35・5%もの増加となっております。全面総報酬割となる平成29年度には、若年世代の負担がより過重となることが予想されています。

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ました。私も健康保険組合は、皆様の健康を守り、持続可能な国民皆保険制度を維持していくためにも、社会保障制度の抜本的な見直しを一九と成って訴え続けてまいります。

今年も甲子年。木々の間を自由に飛び回る猿のように、どんな場面でも平衡感覚を失わず、円滑に物事を乗り切っ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、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。

平成27年度 定期健康診断 (巡回人間ドッグ健康診断) 結果のご報告 part1

皆様のご協力により、定期健康診断が無事終了いたしました(一部地域を除く)。今年度の健康診断の結果をご報告します。

実施時期 平成27年5月25日～6月27日 巡回による健診 18日間

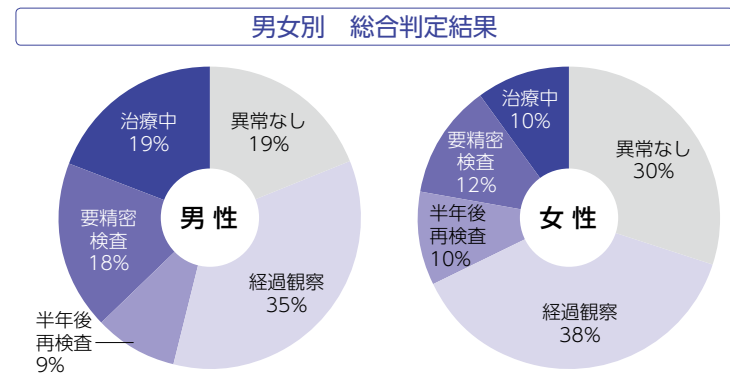
受診者数

	澁澤倉庫	澁澤陸運	システム物流	その他	任継・家族	合計
男性	351	229	59	79	5	723
女性	134	35	63	24	41	297
合計	485	264	122	103	46	1020

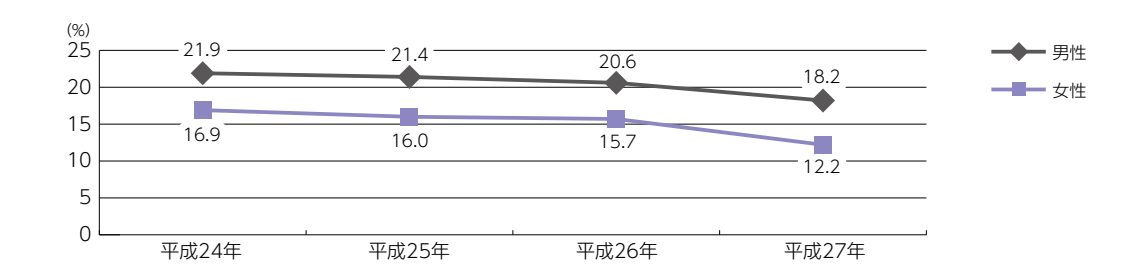
健康診断結果

男性は、治療中の割合が前年比べて増加(4%↑)していますが、要精密検査の割合が初めて20%を下回り、健康についての自己管理ができている方が増えたと考えられます。

女性も異常なしの割合が増加(5%↑)しており、要精密検査の割合が減っていることから、健康度が上がってきていると考えられます。



男女別 要精密検査の割合



今回から採尿方法を変更

今回から健康診断時の採尿の方法を変更したことも精密検査の割合が下がった要因です。
尿検査の方法……「健診会場で採尿」から「自宅で 早朝の尿を採取して持参」に変更
 尿蛋白・潜血は、身体を動かすことで生理的に陽性になる場合があり、精密検査を受診しても多くの方が異常なしの結果でした。そこで、早朝の尿採取に切り替え、生理的な所見を除くことにしました。

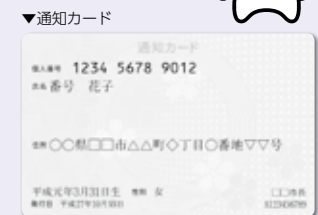
検尿結果	異常なし	経過観察	要精密検査	治療中
平成26年	76.0%	18.8%	4.5%	0.7%
平成27年	88.9%	9.7%	0.7%	0.7%

P14-15では、さらに詳細な健康診断結果や生活習慣の統計をご紹介します。

平成28年1月スタート! マイナンバー(個人番号)は大切に保管を

平成28年1月から「マイナンバー制度(社会保障・税番号制度)」がスタートしました。マイナンバーは、国民一人ひとりに割り振られた固有の個人番号で、平成29年1月からは各種健康保険の手続き時、申請書・届出書等に記入する必要があります。市区町村より郵送されたマイナンバー通知カードは大切に保管しましょう。

当健康保険組合では、平成28年中にマイナンバーを収集する予定です。ご協力をお願いいたします。詳細につきましては、事業主または当健康保険組合より改めてご連絡する予定です。



マイナンバーは、健康保険や年金、税金、雇用保険の手続きで必要になります。

◆マイナンバー 今後のスケジュール

平成28年1月から

- 社会保障、税、災害対策の行政手続きでマイナンバーが必要になります。
- 申請者には個人番号カードを交付します。

→

平成29年1月から

- 健康保険の各種申請書や届出書等でマイナンバーの記入が必要になります。
- マイナポータル(自宅のパソコンからさまざまな情報を得られる個人用サイト)が開始予定です。

※この記事は、平成27年9月末現在の内容です。

◆喫煙率

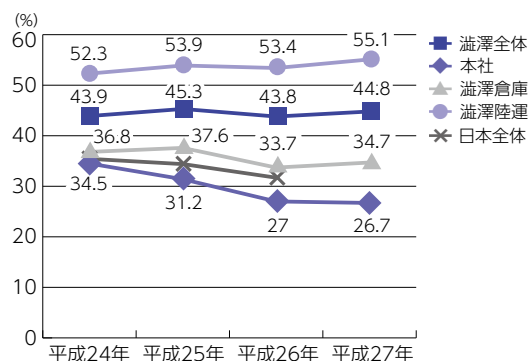
受動喫煙防止対策が平成27年6月1日より必要となり、喫煙者に対して厳しい環境になってきていますが、濠澤全体の喫煙率は昨年より上昇しています。

たばこの煙には400種類以上の化学物質が含まれており、たばこに含まれる有害物質は心臓病、脳卒中だけでなく、消化器病や喘息、がんも引き起こすといわれています。

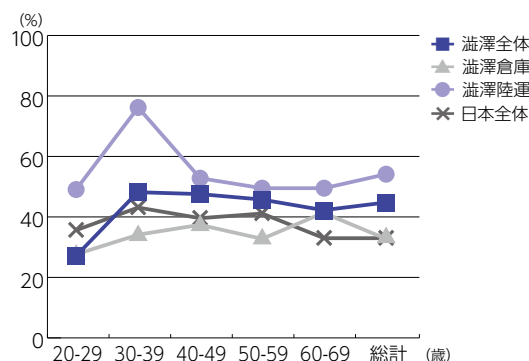
厚生労働省の現在の目標は「禁煙したい人が禁煙できるように禁煙支援を行う」となっています。

本気で禁煙したい方は、健康相談室へご相談にいらしてください。

喫煙率の推移(男性)



年代別喫煙率(男性)



◆飲酒状況

7割の方々は休肝日を設けて飲酒をしていますが残りの3割の方は毎日飲酒しています。

特に問題なのは毎日3合以上欠かさず飲酒をする方です。濠澤全体で36名、倉庫に9名、陸運に19名です。過度な飲酒は肝機能のみならず脂質にも大きく影響します。

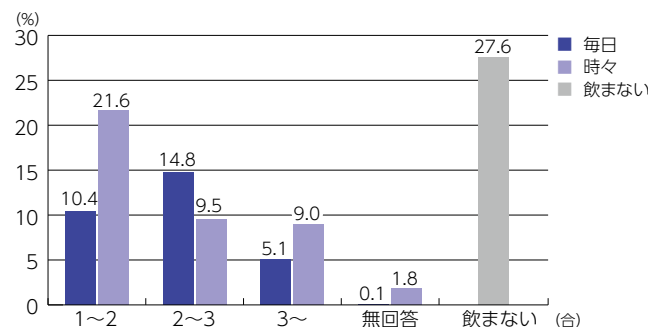
休肝日を設け、適量な飲酒に努力してください。

適量飲酒(男性)

純アルコール20g以下/日
(ビール中びん1本、日本酒1合、
焼酎25度100ml)
※女性は上記の半分



濠澤全体の飲酒量・頻度(男性)



定期健康診断は労働安全衛生規則で1年以内ごとに1回実施することが義務づけられており、社員の皆様の健康状況の把握と業務内容の適正さを判断するために実施しています。そして、健診は前年の健診から健診受診日までの健康状況を表すもので、明日の健康を保障しているものではありません。

これからも健康に生活をおくれるように自分の健診結果を過去のものと照らし合わせ、比較し、考え、今日からの生活習慣に生かしてください。

健康相談室はいつでも相談を承りますのでご連絡をお待ちしています。

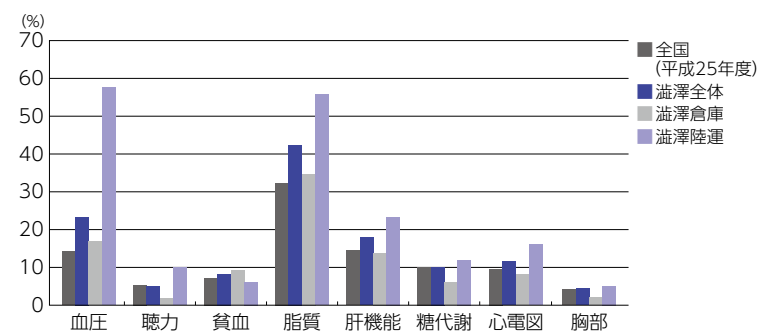
(巡回人間ドッグ健康診断) 結果のご報告

皆様のご協力により、定期健康診断が無事終了いたしました(一部地域を除く)。

今年度の健康診断の結果をご報告します。

P3の総合判定結果に続き、ここでは検査項目別の全国との比較、支店・ブロックごとの比較、生活習慣の統計などをご紹介します。

各検査項目別の有所見の状況 全国との比較(法定項目のみ)



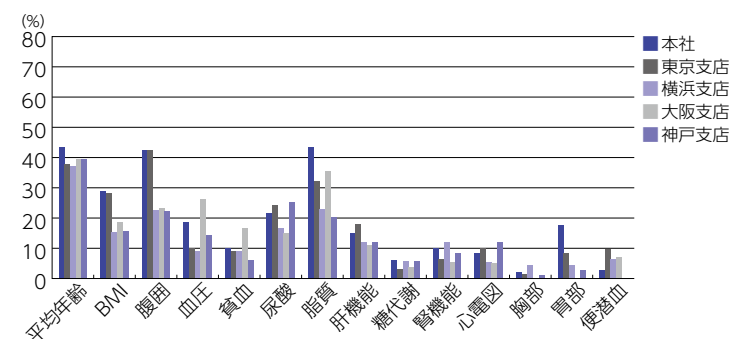
1. 濠澤全体をみると聴力と糖代謝以外は全国平均より有所見率が高くなっています。
2. 濠澤倉庫をみると血圧、貧血、脂質が全国平均よりわずかに高い状況です。
3. 濠澤陸運は血圧が全国平均の4倍、脂質は1.7倍、肝機能は1.6倍とかなり有所見割合が高くなっています。



早急に事業所全体の生活習慣改善への取り組みが必要です。

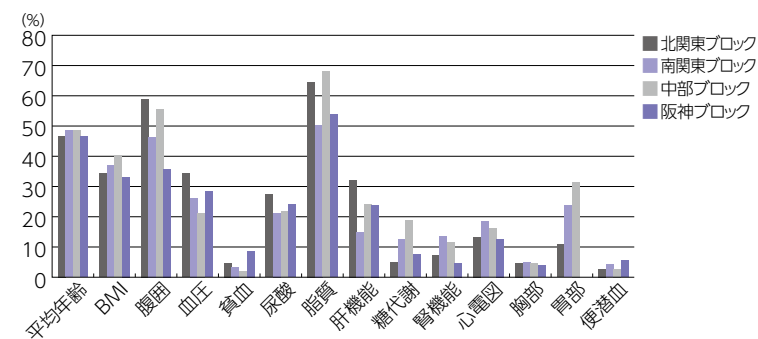
支店・ブロックごとの有所見の比較(濠澤倉庫・濠澤陸運のみ)

濠澤倉庫(50名以上の支店のみ)



- 本社：肥満傾向の方が多く(3人に1人)、特に脂質代謝、胃部X線の有所見率が高い状況です。
- 東京支店：肥満傾向の方が多く(3人に1人)、尿酸値および肝機能の有所見率が高くなっています。
- 横浜支店：肥満傾向の方が少なく(6人に1人) 有所見率が全体的に低いですが、腎機能の有所見率のみわずかに高くなっています。
- 大阪支店：肥満傾向の方の割合は多くないのですが、血圧と貧血の有所見率が一番高くなっています。
- 神戸支店：肥満傾向の方は少ない(6人に1人)のに尿酸値と心電図の有所見率が高くなっています。

濠澤陸運(40名以上のブロックのみ)



- 北関東ブロック：肥満傾向の方は3人に1人ですが、腹囲の有所見率が一番高いため、血圧、尿酸、肝機能についても有所見率が一番高くなっています。
- 南関東ブロック：平均年齢が一番高いのですが、有所見率は腎機能と心電図でわずかに他ブロックより高くなっています。
- 中部ブロック：肥満傾向の割合が一番高く(2.5人に1人)、脂質、糖代謝、胃部X線検査について有所見率が高いものの、血圧については低い状況です。
- 阪神ブロック：肥満傾向は濠澤陸運で一番低く、検査項目の有所見率も目立って高い項目はありません。胃の有所見者は0でしたが、大腸が一番高くなっています。

※BMI：体格指数で24.3以上が肥満として有所見になっています。

禁煙を継続させるヒント

禁煙仲間をつくる

禁煙は仲間と一緒に進むと成功率が上がります。お互いに吸いたくなったら励まし合うことで、つらい禁煙期間も乗り越えられます。メールやSNSを活用するほか、禁煙の成功者がいろいろなアドバイスをしてくれる「禁煙マラソン」のようなサポートシステムを利用しても良いでしょう。



健康寿命を延ばす！

今日からできる生活習慣改善

禁煙が楽しくなるヒント

禁煙して良かったことを記録していく

「食事がおいしくなった」「階段で息切れしなくなった」「朝の目覚めが良くなった」など、禁煙による体や生活の変化を、SNSやブログで発信したり、手帳やカレンダーに記したり。前向きな気持ちになり、楽しく禁煙を継続させることができます。

吸いたくなったらのヒント

深呼吸したり、歯を磨く

たばこが吸いたくなったら、深呼吸や歯を磨く、運動をするなど、上手に気分転換を。口寂しいときは、ノンシュガーガムを噛むのがおすすめです。コーヒーや香辛料、アルコールは、逆にたばこが吸いたくなるので避けること。

