

2017 Winter

しぶさわけんぽ

No. 204

p2
p3/14~15

理事長より 年頭のご挨拶
平成28年度 定期健康診断結果のご報告
セルフメディケーション税制



特集

家庭の医療費学

意外とかかっている！
子どもの医療費

平成29年 年頭のご挨拶

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ぅございませす。

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、心からお喜び申し上げます。私ど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。

昨年は、南米初となる夏季オリンピック・パラリンピックがリオデジャネイロで開催され、アスリートたちの熱戦と連日のメダルラッシュに、日本中が沸き立ちました。次の東京大会では、選手の活躍はもろろん、クルージャパンを世界に発信する舞台として、多くの期待が寄せられています。一方、熊本地震や過去最多の上陸数を記録した台風の襲来など、度重なる自然災害に見舞われ、日本列島に喜怒哀楽の声が増えた年でもありました。

また、すべての国民にかかわる出来事として、昨年からマイナンバー（社会保障・税番号）制度が導入されました。皆様もご自身の番号を手に入れたことでしょう。今年1月からは、いよいよ健康保険組合でもマイナンバー運用が開始となります。被扶養者の資格確認や給付関係の申請書類にマイナンバーの記入が必要となるため、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。健康保険組合としても、利便性の向上と、迅速で正

確な保険給付の実施を推進してまいります。

平成28年度の前算早期集計によると、赤字組合は全体の6割を超え、經常収支は1384億円の赤字、保険料収入に対する支援金等の割合は42・78%に達しています。そして今年4月からは、後期高齢者医療への支援金の負担方法が、段階的な移行を経て全面総報酬制となります。今後、過重負担によるさらなる財政悪化が懸念されます。

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ました。私ども健康保険組合は、皆様の健康を守り、持続可能な国民皆保険制度を堅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丸となって訴え続けてまいります。

今年は酉年。朝の到来を高らかに告げる鶏のように、どんな状況でも光を見据え、常に前を向いて進んでいきたいものです。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む等、ますます健康に留意されるとともに、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。

定期健康診断(巡回人間ドック健康診断) 結果のご報告 part1

.....今年度、実施しました健康診断の結果をご報告いたします。.....

実施期間 平成28年5月23日～10月31日 (巡回健診は5月23日～6月22日と10月31日 計24日間)
(人)

受診者数

家族・任意継続被保険者の
受診者数は含まない

	澁澤倉庫(株)	澁澤陸運(株)	システム物流(株)	その他*	合計
男 性	356	255	72	100	783
女 性	148	35	84	23	290
合 計	504	290	156	123	1073
平均年齢	41.7歳	48.2歳	47.3歳	49.6歳	

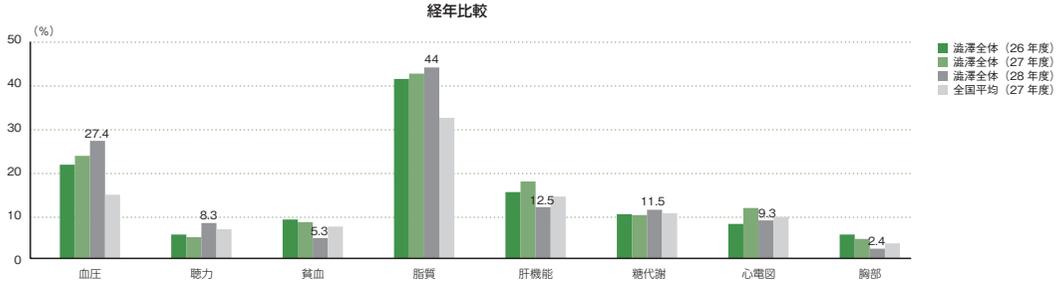
*その他の事業所⇒中部システム物流(株)、澁澤ファシリティーズ(株)、九州澁澤物流(株)、(株)オーミパッケージ、親和物流(株)、
北海澁澤物流(株)

検査項目

身体計測、血圧、視力、聴力、胸部X線、胃部X線(またはABC検診)、検尿、血液検査(一般・肝臓・糖・脂質・尿酸)、
診察。加えて35歳以上の方は、腹囲、便潜血検査、心電図、血液検査(腎臓)。さらに男性45歳以上、女性40歳以上の方
は腫瘍マーカーも。

所見の比較(法定項目のみ)

●各検査項目で異常がみられた方の割合を、ここ3年間の結果及び全国平均と比較



●各検査項目で異常がみられた方の割合を、事業所別に比較



Point!

上の「経年比較」のグラフを見ると、高血圧、脂質異常の割合が明らかに全国平均より高く、なおかつ年々増加傾向にあります。減少傾向なのは貧血と胸部X線に所見がある方でした。

また、下の「事業所比較」のグラフのとおり、高血圧と脂質異常の割合がとくに高い事業所は「澁澤陸運」と「その他の事業所」です。他の事業所も全国平均より高いことから、心筋梗塞や脳梗塞の原因になりうる高血圧と脂質異常については、澁澤グループ全体で今後も健康管理を実施していく必要があります。

P14、15 では、さらに詳細な健康診断結果や、喫煙に関する調査結果をご紹介します。

定期健康診断(巡回人間ドッグ健康診断) 結果のご報告 part2

P3に引き続き、今年度の健康診断の結果についてご報告いたします。
また、喫煙に関する調査の結果も紹介します。

血圧と脂質の検査値

健康診断の結果、異常がみられる方の多かった血圧と血中脂質について、濠澤グループ全体の検査値を表にまとめました。ご自身の検査値がどこに入るのか、確認してみてください。LDLコレステロールと中性脂肪の値は、同年代の方々との比較も可能です。

いずれも、検査値が正常の範囲を超えている方は注意が必要です。望ましくない結果から目をそらさず、生活習慣の改善などに取り組んでください。

血圧について

●血圧の検査値の分類

血圧	至適血圧 <120	最高血圧									総計(%)	
		正常血圧	正常高値	軽度高血圧			中等度高血圧		重症高血圧			
		120-129	130-139	140-149	150-159	160-169	170-179	180-189	190-199	200-209		
至適血圧	<80	36.7	15.6	4.0	1.2	0.3	0.3					58.1
正常血圧	80-84	2.2	7.8	3.2	0.7		0.3					14.2
正常高値	85-89	0.2	2.9	4.3	2.4	0.6	0.1					10.5
最低血圧	軽度高血圧	90-94	0.2	1.2	2.1	2.1	0.7	0.5				6.8
		95-99		0.4	0.7	1.5	0.7	1.0				4.3
	中等度高血圧	100-104			0.2	0.8	1.2	0.3		0.1		2.6
		105-109				0.3	0.3	0.3	0.3	0.1		1.3
重症高血圧		110-114				0.1	0.7	0.3	0.3			1.4
		115-119						0.1		0.1		0.3
		120-124							0.1			0.1
		125-129						0.1		0.2	0.1	0.4
総計(%)		39.3	27.9	14.5	9.1	4.5	3.3	0.7	0.3	0.3	0.1	100.0

●ここ3年の結果を比較



ここ3年の比較から、正常血圧の方が減り、中等度高血圧の方が増えていることがわかります。



血圧が高いまま放置すると動脈硬化が進み、脳卒中や心臓病を引き起こすことがあります。高血圧症はほとんど自覚症状がないため、甘く考えられがちですが、突然、命にかかわる事態を招くことのある恐ろしい病気です。

血圧の数値が高い方(太いラインより外側)は、まず自宅での血圧測定から始めてください。測定の結果、最低血圧85mmHg、最高血圧135mmHg以上の数値が続く場合は、医療機関を受診しましょう。ほかに、減塩、休養、運動、節酒、禁煙が大切なポイントになります。できることからひとつずつ実行しましょう。

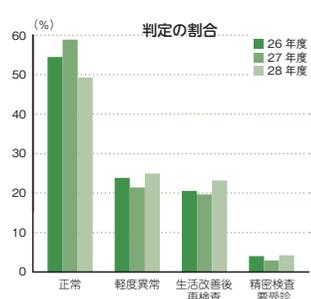
脂質異常について

●脂質異常は、血液に含まれるコレステロールや中性脂肪の値の異常を意味します。皆様の検査値を年代別の表にしました。

●LDLコレステロールの検査値の分類

LDLコレステロール		年齢							総計(人)	判定割合
検査値	判定	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79			
<120	正常	67	135	162	112	50	3	529	49.2%	
120-129	軽度異常	13	19	50	31	16		129		
130-139		8	25	48	31	14	1	127	23.9%	
140-149	4	18	35	27	19		103			
150-159	生活改善後 再検査	3	14	29	14	8	1	69	22.6%	
160-169		1	11	13	13	7		45		
170-179		2	3	9	7	4		25		
180-189	精密検査 要受診		6	7	9	3		25	4.3%	
190-199			1	3	1	3		8		
200-209				1	5	1	1	8		
220-229			1		3	1		5		
総計(人)			99	233	364	247	125	5		1073

●ここ3年の結果を比較



LDLコレステロールの数値が正常な方は、半数に届きませんでした。そしてまだ若い20代にも、かなり高い数値の方がいます。

数値が140mg/dl以上の場合、生活習慣の改善が必要です。食事は、動物性脂肪の多い肉類は控え、代わりにLDLコレステロールを減らす働きのある不飽和脂肪酸(DHAやEPA)が豊富なイワシやサンマ、サバといった青魚を食べましょう。甘いものやスナック菓子は控えめに、積極的に体を動かしてください。まず、階段を使うことから始めましょう。

●中性脂肪の検査値の分類

中性脂肪		年齢						判定割合	
検査値	判定	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79		総計(人)
<150	正常	94	193	275	188	87	4	841	78.4%
150-199	軽度異常	4	22	43	25	18		112	10.4%
200-249	生活改善後再検査	1	5	16	8	7		37	
250-299			6	12	9	4		31	
300-349			1	5	5	3		14	
350-399			1	1	3	1		6	
400-449			1	1	2	2	1	7	
450-499			1	6				7	
500-549	精密検査要受診				1	1		2	1.7%
550-599					1	2	1	4	
650-699							1	1	
700-749				1	1	1		3	
750-799						1		1	
900-949				1	1			2	
950-999				1				1	
1000-1049						1		1	
1050-1099						1		1	
1100-1149						1		1	
1200-1249					1			1	
総計(人)			99	233	364	247	125	5	

●ここ3年の結果を比較



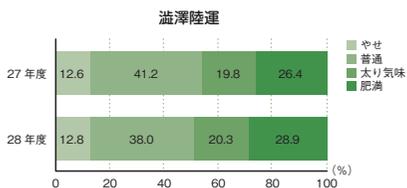
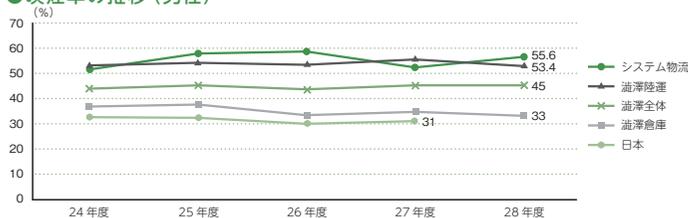
正常値の方が78.4%で、LDLコレステロールと比べるとかなり良い成績です。

中性脂肪の数値が1000を超えると、命にかかわることもある病気・急性膵炎を発症しやすくなります。また、数値が高い状態が続くと動脈硬化が進みますので、生活習慣を改善する必要があります。

中性脂肪は、脂肪分のほかに糖質の多いおかしや飲みもの、ごはん類、アルコール類の摂りすぎで上昇します。運動は、ウォーキングがお勧めです。1回30分を目安に週2~3回、食後30分経ったら歩くようにしましょう。

喫煙について

●喫煙率の推移 (男性)



事業所別にみると、システム物流と澁澤陸運の喫煙率が50%を超えています。日本全体の喫煙率が30%を割りそうななか、かなり高い状況といえます。

とくに澁澤陸運は「高血圧」「脂質異常」「喫煙」という動脈硬化を進める3項目がどれも高く、右のグラフのとおり肥満の方の割合も上がってきていますので、事業所全体でなお一層、健康への取り組みをお願いしたいと思います。

▶最後に

健診機関の変更に伴い、皆様にはいろいろとご協力いただきありがとうございました。お陰様で初年度を無事終了することができました。

今後もより良い健診に向けて頑張りたいと思っておりますので、改善点や要望等がありましたら、健康保険組合までお寄せください。また、健康相談はいつでも受け付けております。お気軽にご連絡ください (TEL03-5646-7497)。

Topic

セルフメディケーション税制が始まります

平成29年1月から、セルフメディケーション税制(医療費控除の特例)が施行されます。かぜ薬や胃腸薬など、制度の対象として認められたOTC医薬品(市販薬)の購入金額が1年間で12,000円を超えた場合、確定申告すると所得税などが軽減される制度です。

対象になる人は?

- ◆ 次の①~③に当てはまる方が対象となります。
 - ① 所得税、住民税を納めている
 - ② 健康の維持増進や病気予防のため、特定健診、予防接種、定期健康診断、がん検診等を受けている
 - ③ 制度の対象となるOTC医薬品の年間購入額(1~12月)が12,000円を超えている(生計を一にする配偶者その他の親族の分も含む)

対象となるOTC医薬品は?

- ◆ 厚生労働省のホームページに対象となるOTC医薬品が掲載されています。「セルフメディケーション税制(医療費控除の特例)について」(厚生労働省)
<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000124853.html>

注意点は?

- ◆ セルフメディケーション税制は、従来の医療費控除と同時に利用することができません。
- ◆ セルフメディケーション税制を利用するときのために、OTC医薬品購入時のレシート(領収書)は保管しておくといでしょう。

受動喫煙で

肺がんになるリスクは

15837164229
目からウロコの健康・医療
データは語る

約1.3倍



がんリスクと喫煙

	すべてのがん	肺がん	肝がん	胃がん	大腸がん	乳がん	食道がん
喫煙	確実	確実	確実	確実	可能性あり	可能性あり	確実
受動喫煙		確実				可能性あり	

国立がん研究センター資料より一部抜粋作成

たばこに含まれる有害物質は、喫煙者が直接吸い込むたばこの煙(主流煙)より、火のついたたばこから立ち上る煙(副流煙)に多く含まれています。そのため、たばこを吸わない人でも、吸っている人のそばで煙を吸い込むと、たばこの害が及びます。これを「受動喫煙」といいます。

煙に含まれる有害物質は血管の老化を促進させ、動脈硬化から心筋梗塞や脳卒中に至るなど、命にかかわる病気になるリスクを高めます。また、

がんの発症にも関与します。

特に、受動喫煙で肺がんになるリスクは、受動喫煙がない人に比べて約1.3倍にもなることが、国立がん研究センターの分析でわかっています。

喫煙している人は、周囲にも健康被害を及ぼす危険性を認識し、禁煙を。禁煙外来を受診や、禁煙仲間をつくることで禁煙成功率がアップします。また、たばこを吸わない人は、たばこの煙を徹底的に「避ける」ことで、がんを遠ざけましょう。

[喫煙者は禁煙にチャレンジを]

- 吸いたくなったら、水を飲んだり歯を磨いたりする。
- 禁煙仲間をつくり、メールやSNSなどで互いに励まし合う。
- 薬局で購入できるニコチンガムやニコチンパッチでニコチン切れの症状を軽減させる。
- 禁煙外来を受診し、禁煙補助剤を処方してもらう(内服薬のバレニクリンは、喫煙しながら服用。1週間ほどでたばこがおいしく感じなくなり、吸いたいという衝動が起きなくなる作用がある)。

しづさわけんぼ
17冬号
澁澤健康保険組合
〒135-8513
東京都江東区永代二丁目三十七番二十八号
電話〇三―五六四六―七四九六