

2018 Winter

しぶさわけんぽ

No. 208

p2 理事長より 年頭のご挨拶
p3/14~15 平成29年度 定期健康診断結果のご報告



特集

ストレスに負けない体をつくる

「笑う」&「泣く」ことで
ストレスを解消

年頭のご挨拶



新年明けましておめでとーございます。

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。

昨年は混迷する国際情勢を受け、これまでにない脅威にさらされた年となりました。記録的豪雨などの自然災害にも見舞われ、情報伝達のあり方や自分や家族の身を守るにはどうすべきかについて、改めて思いを巡らせた人も多かったのではないのでしょうか。一方、世界の舞台で存在感を放つスポーツ選手や、棋界における新星の登場など、若い世代のこれからの活躍に心が躍る年でもあり、新しい年への期待が膨らむ1年となりました。

健康保険組合の取り組みにおきましては、この4月から「データヘルス計画」の第2期がスタートします。これは医療・健診データの活用とPDC Aサイクルに沿って展開する、健康寿命延伸のための主要施策であり、各健康保険組合は、第1期の実績評価をもとに課題を整理し、より実効性の高い事業を計画・実行していくこととなります。また、事業主との連携で加入者の健康管理を推進する「コラボヘルス」の実践が、今後の事業運営の中で大きな比重を占めるものと思われれます。

財政面では、後期高齢者支援金の負担方法が全面総報酬割へ移行したことで、健康保険組合が負担すべき拠出金は大幅に増加いたしました。平成29年度の子算早期集計によると、赤字組合は7割を超えています。短時間労働者への適用拡大で被保険者数は増えたものの、拠出金は7.23%増と保険料収入の伸びを大きく上回り、経常収支で3060億円の赤字を計上することとなりました。これらを賄うため、平均保険料率は10年連続で上昇し、過去最高の9.168%となっています。

健康保険組合の役割は、皆様からお預かりした保険料を効率的に活用し、適切な保険給付とともに健康づくりや病気の早期発見・早期治療の喚起など、加入者に適した保健事業を行っていくことにあります。しかし、今後も拠出金負担の増加が続くことが見込まれており、財政的な展望を描くことが難しくなっています。私たち健康保険組合は、将来的に持続可能な皆保険制度を目指し、社会保障制度の見直しを今後も訴え続けてまいります。

今年も平成。犬のごとく聴覚や嗅覚を研ぎ澄まし、健康寿命の延伸という課題に果敢に立ち向か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む等、ますます健康に留意されるときともに、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せう、心より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ひ申し上げます。年頭のご挨拶に代えさせていただきます。

澁澤健康保険組合 理事長 齋藤 秀一

平成29年度
(2017)

定期健康診断(巡回人間ドック健康診断) 結果のご報告

part 1

今年度の健康診断も皆様のご協力により無事に終了いたしました。
健康診断結果の概略をまとめましたのでご報告いたします。

実施期間

平成29年5月22日～10月31日

(このうち巡回健診は5月22日～6月21日と7月5日のうち、計23日間)

受診者数

	濠澤倉庫(株)	濠澤陸運(株)	システム物流(株)	その他*	合計
男性	362	265	70	102	799
女性	165	37	85	23	310
合計	527	302	155	125	1109
平均年齢	42.4歳	48.2歳	47.4歳	49.2歳	

※その他の事業所：濠澤ファシリティーズ(株)／北海濠澤物流(株)／中部システム物流(株)／(株)オーミパッケージ／親和物流(株)九州濠澤物流(株)

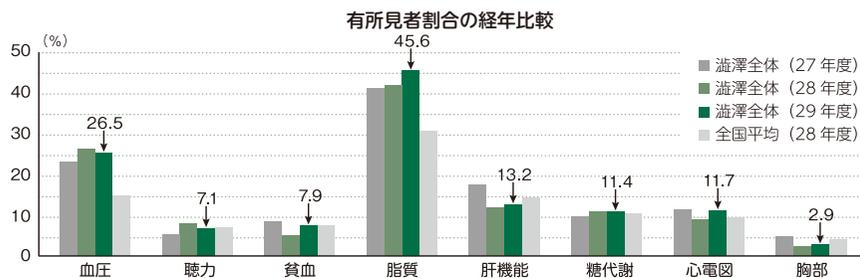
診断項目

身体計測・血圧・視力・聴力・胸部X線・ABC検診(胃X線検査)・検尿・血液検査(貧血・肝機能・糖・脂質・尿酸)・診察

*上記に加え、35歳以上の方は腹囲・便潜血検査・心電図・血液検査(腎臓・PSA(男性45歳以上)、CA125(女性40歳以上))。今年の胃検査は、ABC検診(胃がんリスク検査)を中心に実施しました(→P15)。

所見の比較(法定項目のみ)

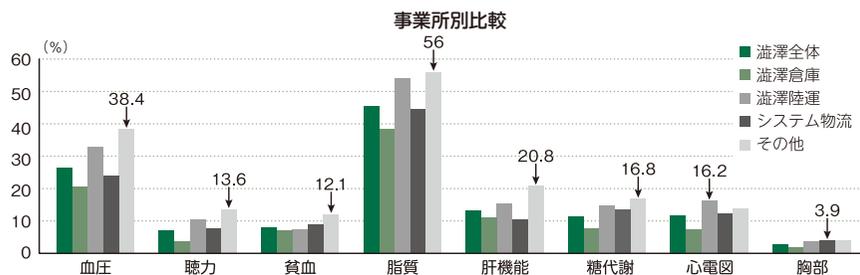
各検査項目で異常がある方の割合を全国および過去3年間と比較しました。



Point!

- 相変わらず血圧と脂質異常に所見がある方が多い
- 心電図の有所見率が再度上昇している

濠澤グループ内の事業所別に比較しました。



Point!

- 「その他」の事業所の有所見率が高い
- 心電図に関しては、「濠澤陸運」の有所見率が高い

← 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。

平成29年度
(2017)

定期健康診断(巡回人間ドック健康診断) 結果のご報告

part 2

P3に引き続き、今年度の定期健康診断の結果についてご報告いたします。

血圧と脂質の検査値

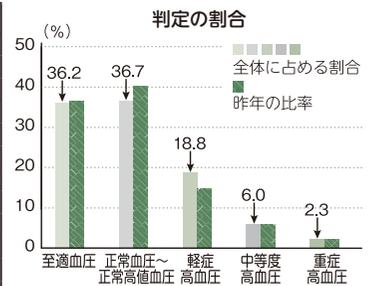
有所見率が高い血圧・脂質について、皆様の値を表にしました。
あなたはどの枠内に該当しますか？ 同じ年代の中で一番高くないですか？

血圧について

血圧の検査値の分類

	最高血圧 (mmHg)										総計(人)
	<120	120-129	130-139	140-149	150-159	160-169	170-179	180-189	190-199	200-209	
<80	402	106	36	9	1	1					555
80-84	52	67	32	9	4	1					165
85-89	17	55	42	21	8	1					144
90-94	3	18	41	16	9	5	1				93
95-99		12	23	20	14	2	2				73
100-104		2	2	13	9	4	4				34
105-109		2	3	2	7	6		1			21
110-114					4	4	1				9
115-119						4	3	1			8
120-124							1		1		2
125-129								1			1
130-134					1		1			1	3
135-139								1			1
総計(人)	474	262	179	90	61	25	13	3	1	1	1109

昨年の結果との比較



昨年と比較し、軽症高血圧の占める割合が増加していることがわかります。

年代別の血圧値について

最高血圧

年齢	<120	120-129	130-139	140-149	150-159	160-169	170-179	180-189	190-199	200-209	総計(人)
20-29	73	12	12	4		1					102
30-39	131	55	22	11	7		1				227
40-49	143	90	69	26	27	7	4	3	1		370
50-59	94	75	53	30	18	9	5			1	285
60-	33	30	23	19	9	8	3				125
総計(人)	474	262	179	90	61	25	13	3	1	1	1109

最低血圧

年齢	<60	60-69	70-79	80-89	90-99	100-109	110-119	120-129	130-139	総計(人)
20-29	4	39	43	13	2	1				102
30-39	11	56	83	55	18	4				227
40-49	8	48	106	105	60	27	10	3	3	370
50-59	8	32	66	100	55	18	5		1	285
60-	6	14	31	36	31	5	2			125
総計(人)	37	189	329	309	166	55	17	3	4	1109

- Point!**
- 20歳代から血圧が高い方が数名いる
 - 重症高血圧の方↓↓
自己管理では限界があり医療の管理が必要

血圧が高めの方は必ず自宅でも定期的に血圧を測定し、普段の血圧を医師に報告することが大切です。自宅ではリラックスをしているため、血圧が下がっている場合が多く、測定基準も低めに設定されています。自宅では「上の血圧が135mmHg以上、かつ下の血圧が85mmHg以上」が高血圧の目安になります。もしも、これに該当する場合は高血圧に該当しますので自己判断をせずにお受診をおすすめします。

できることから積極的に実行してください。30分歩いても、自分の体重分のカロリーしか減りません。食べ過ぎ飲み過ぎには十分な注意が必要です。

5つの生活ポイント

- ① 体重減量 (今の4%減を目標)
- ② 純アルコール量を減らす (適量は20g/日)
- ③ 塩分を減らす
- ④ 週に3日、1回30分以上歩く
- ⑤ 禁煙する

※純アルコール量 (g) = 飲んだ量 (ml) × 度数 (5%なら0.05) × 0.8

脂質について

年代別LDLコレステロール

年齢	<120	120-139	140-159	160-179	180-199	200-219	220-239	240-259	総計(人)
	正常内	境界域	生活改善必要	要精密検査・要治療					
20-29	79	14	8	1					102
30-39	133	44	29	12	4	4	1		227
40-49	188	91	53	28	6	2	1		370
50-59	148	73	31	25	5	1	1	1	285
60	60	34	24	5	1	1			125
総計(人)	608	256	145	71	16	8	3	2	1109
割合(%)	54.8%	23.1%	19.5%	2.6%					

Point!

- 昨年と比較し各年代で改善傾向にある
- 40歳代から有所見率が半数を超える!!
- 生活習慣の見直しが必要

脂質異常は血液中の脂質のバランスが崩れて動脈硬化を引き起こしやすい状態です。高くなったからといってすぐに自覚症状は出ませんが、10年～15年かけて重症化し心筋梗塞や脳梗塞など命に関わるわる病気を招きます。親族に脳梗塞や心筋梗塞をおこした方がおられる方は、とくに真剣に検査結果をとらえてください。

4つの生活ポイント

- ①体重減量(今の4%減を目標)
- ②夕食は魚と野菜・海藻を中心に
- ③積極的に体を動かす
- ④夕食後の間食はとらない

ABC検診結果について

【今年を受診者数 488名】

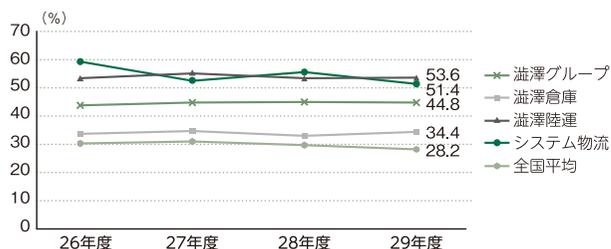
今年度の胃検診は胃がんのリスクを確認する検査として血液で胃の検診を行いました。今回の検査結果をもとにして、次回からはリスク別に胃の検査頻度や内容が変わりますのでご自分で検査結果をご確認ください。

ABC検診の受診率

判定結果		人数	今後	
A群	異常なし	383名	1～2年に1度	健康診断で胃バリウム検査
B群	ピロリ菌感染のみ	77名	1～2年に1度	健康診断で胃バリウム検査 または 医療機関で胃内視鏡検査
C/D群	ピロリ菌感染により胃粘膜に異常あり	28名	1年に1度	医療機関で胃内視鏡検査

喫煙について

喫煙率の推移(男性)



日本全体の喫煙率は毎年下がり続け、今年の最新のデータでは男性は30%を割り28.2%になりました。その中で濠澤グループ全体としてはここ5年間はほぼ横ばいで45%を維持している状況です。

事業所別にみるとシステム物流のみが喫煙率が下がり、あとの事業所は喫煙率が上がっています。喫煙は命を落とす最大の危険因子と言われています。

喫煙に他の危険因子が重なるとさらにリスクが!!

脳卒中や心臓病になる危険度	喫煙×高血圧 →4倍	喫煙×高血糖 →1.5～3倍
	喫煙×脂質異常 →4倍	喫煙×メタボ →4～5倍

また、数年前からCOPD(慢性閉塞性肺疾患)を発症する方が増えています。40歳以上で喫煙習慣がある方は肺機能検査をおすすめします。階段の上り下りで息切れる方はとくに注意が必要です。

ご自分のために、そして周りの皆さんのためにも、1日も早く禁煙しませんか。

精密検査・再検査が必要な方は年内には受診するようお願いします。定期健診の受けっぱなしで重症な病気にならないようご注意ください。

当健保組合では、これからも皆様のご意見や改善案を取り入れつつ、よりよい健診を目指していきたいと思っております。引き続きご協力をよろしくお願いたします。

セルフメディケーション Lesson

薬剤師に聞く! 市販薬の賢い使い方

市販薬の保管場所と 使用期限

監修
伊藤真美

そうごう薬局 綾瀬店
薬局長・薬剤師

市販薬を正しく保管しましょう

市販薬は、直射日光・高温多湿を避けた場所に保管するのがベストです。それが家の中のどこなのかかわからず、とりあえず冷蔵庫に入れているという人もいるかもしれません。しかし、市販薬は冷蔵庫で保管すべきものではありません。冷蔵庫の中は湿気が多く、薬の変質やカビが発生する原因となるからです。

ただし、中には冷蔵庫に保管すべき薬もあるので、保管場所の確認を行いましょう。

使用期限切れの市販薬は 処分しましょう

薬は化学物質なので、直射日光・高温多湿を避けた場所に保管していても、時間の経過とともに湿度や温度、光などの影響を受けて分解・劣化していきます。そうすると、薬本来の効果が期待できなくなってしまう。

市販薬の使用期限はパッケージに記載されているので、必ず服用する前に確認を。見た目にも問題がなくても、期限が切れていたら処分しましょう。また、使用期限内でもビン入りの錠剤やシロップ剤は空気に触れることで分解速度が速まります。開封したら、6カ月以内に使い切るようにしましょう。

なお、眼科などで処方される目薬は開封後1カ月以内が使用期限ですが、市販の目薬には添加剤が入っているため、開封後1~2カ月以内が使用の目安です。残っていても、使用期限になったら処分するように

しましょう。目薬を差すときに、まつげが差し口に触れると雑菌が混入することがあるため、注意が必要です。また、いつ開封したかわからないような目薬は、廃棄したほうが安全です。開封日がひと目でわかるように、容器に日付を書いておくといでしょう。

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

自身の健康維持および疾病予防のために健診などを受けている人が、市販薬を一定額以上利用した場合に、税務署へ申告することで税金が還付される制度です。

□ 対象の1年間に申告者が 以下のいずれかを受けていること

- 保険者が実施する特定健康診査(メタボ健診)、人間ドックなどの各種健診等
- 予防接種(定期接種またはインフルエンザ)
- 勤務先の定期健診
- 市区町村が実施するがん検診

□ 対象となる市販薬

- 厚生労働省が定めた成分を含むOTC医薬品(医療用から転用された市販薬)。

※対象商品の多くに識別 **セルフメディケーション**
マークが入っています。 **税 控除 対象**

□ 控除の範囲と手続き

2017年1月から5年間限定で、対象のOTC医薬品を年間1万2,000円を超えて購入した場合、2018年1月以降に所轄の税務署へ申告することで、一定額の所得控除を受けることができます。

※従来の医療費控除とは併用できません。