

2022 Winter

# しぶさわけんぽ

No. 224

p2 ~ 3 理事長より 年頭のごあいさつ

p14~15 令和3年度 定期健康診断結果のご報告

特集 患者の心得

## かかりつけ医はいますか？



2022年 年頭のあいさつ

# 新年明けまして おめでとうございます

澁澤健康保険組合

理事長 柏原 治樹

皆

様におかれましては、健やかに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、新型コロナウイルス感染症の重症化リスクとして、肥満や喫煙、糖尿病等の基礎疾患による影響が明らかとなり、日ごろの健康増進や疾病予防の大切さを改めて認識した一年となりました。今後も、中長期的にコロナ感染拡大を繰り返す可能性があることをふまえ、ウィズコロナ生活で定着したセルフケアに留意しながら、引き続き備えを万全にし、また定期健診や人間ドック等の機会を活かし、新型コロナウイルス等の感染症に強い体づくりに取り組みたいものです。

健康保険組合を取り巻く環境に目を向けますと、一昨年からのコロナ禍の影響で一段と財政の厳しさが増すなか、団塊世代の後期高齢者入りと現役世代の減少にもなう「2022年危機」が前倒しで到来した昨年を経て、いよいよ緊急事態が本格化する年を迎えました。

令和3年度の予算早期集計によると、経常収支は5098億円の赤字となり、赤字組合は約8割にのぼります。また、全組合の平均保険料率は、9・23%に増加、実質保険料率（調整保険料率を含む）は、初の10%超えとなりました（10・06%）。長引くコロナ禍の影響等による平均給与・賞与額の減少にともない、保険料収入は前年度より2・6%減、一方で高齢者医療への拠出金は前年度より3・6%増と見込まれています。

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うことにあります。しかし、今後も医療費や納付金負担の増加が続くことが見込まれ、財政的な展望を描くことが難しくなっています。加えて引き続き、新型コロナ関連の対策も必要です。こうした逆境のなかでも、私どもは、将来的に持続可能な皆保険制度を目指し、社会保障制度の抜本的な見直しを訴え続けてまいります。

寅年である本年は、とられすぎないしなやかな心で予想外の変化等にも向き合いつつ、心身の健康維持・促進を目指し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、お願い申し上げます。昨年引き続きまして、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。年頭のごあいさつに代えさせていただきます。

HAPPY NEW YEAR

2022

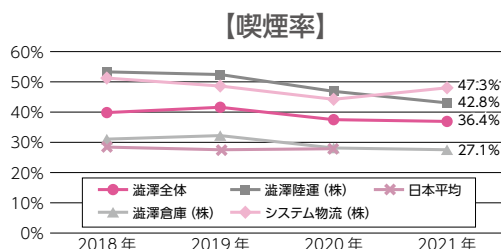
※新型コロナウイルスの影響により、記載内容につきまして変更・延期等の可能性がございます。ご了承くださいませようお願い申し上げます。

### その3 特定保健指導対象者数

40歳以上			
	積極的支援	動機付け支援	合計
2021年	102	51	153
2020年	129	65	194
2019年	118	54	172

**Comment** 体格の改善により、特定保健指導の対象者が昨年よりも40名減少しました。

### その4 喫煙率(男性の喫煙率の推移)



**Comment** 日本全体の喫煙率は3割を切り、ほとんど変わらない状況です。溢澤健保全体は少しずつ低下しており36.4%、溢澤倉庫(株)はやっと日本平均に追いつき27.1%、溢澤陸運(株)は2年前より10%近く減少し42.8%となりました。事業所別ではシステム物流(株)の喫煙率ももっとも高く、今年は増加しています。

### その5 精密検査の受診状況

2021年11月30日現在					
	溢澤倉庫(株)	溢澤陸運(株)	システム物流(株)	その他の事業所*	合計
受診者数	525	285	92	121	1,023
要精密検査数	67	49	14	24	154
要精密検査率	12.8%	17.2%	15.2%	19.8%	15.1%
精密検査受診者数	42	38	12	22	114
受診率	62.7%	77.6%	85.7%	91.7%	74.0%

\*その他の事業所：溢澤ファシリティーズ(株)・北海溢澤物流(株)・中部システム物流(株)等

**Comment** 精密検査の受診状況でもっとも低い事業所は溢澤倉庫(株)で62.7%となっています。ここ1～2年、コロナ禍で医療機関を受診しづらい状況もあり、国立がんセンターによると健診の受診控えで昨年のがんの発見率が減少し、今年進化した状態で発見される率が上昇しました。精密検査の対象者は病状が進む前に必ず受診をお願いいたします。

## がん検診

溢澤健保は国が推奨する5つのがん検診のうち4つを定期健診に導入しています。

#### ◆国が指針で定めるがん検診内容

種類	検査項目	対象者	受診間隔
胃がん検診	問診・胃部X線検査 または胃内視鏡検査	50歳以上 (当分、胃部X線検査については40歳以上実施可)	2年に1回 (当分胃部X線検査については年に1回実施可)
子宮頸がん検診	問診・子宮頸部細胞診及び内診	20歳以上	2年に1回
肺がん検診	問診・胸部X線検査及び喀痰細胞診	40歳以上	1年に1回
乳がん検診	問診及び乳房X線検査	40歳以上	2年に1回
大腸がん検診	問診・便潜血検査	40歳以上	1年に1回

#### お願い

- 上記の中で唯一「乳がん検診」は定期健診では未実施のため、40歳以上の女性は積極的・自発的に自治体での検査及び医療機関での検査を受けるようにしてください。また、気になる症状があれば早めに医療機関を受診するように心がけてください。診断が遅れると治療が長引く可能性が大きくなります。
- 上記の指針に基づいて溢澤健保の「胃検診」も来年度から2年に1度の実施に変更します。胃のX線検査は造影剤が飲みにくかったり、便秘になったりと検査を受けづらい理由もありますが、今後は胃の検査を医療機関を受診せず無料で受けられる機会が2年に1度になります。2022年度の健診時はできるだけ多くの方に胃X線検査を受けていただくようお願いいたします。気になる症状がある場合は医療機関で胃内視鏡検査を受けることも併せてお勧めします。

## 令和3年度

# 定期健康診断(巡回人間ドック健康診断)結果

今年度の定期健康診断についてご報告いたします。

【実施時期】 令和3年5月20日～11月20日  
このうち巡回健診は5/20～6/30 22か所 本社・支店・営業所等で実施

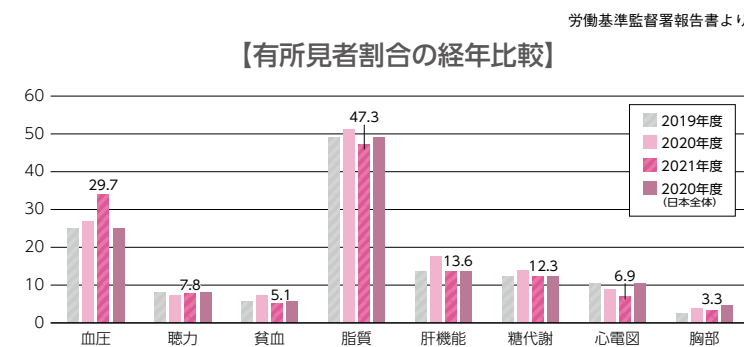
【受診者数】	溢澤倉庫(株)	溢澤陸運(株)	システム物流(株)	その他の事業所*	合計
男性	363	264	58	95	780
女性	162	21	34	26	243
合計	525	285	92	121	1,023
受診者の平均年齢	43.4歳	50.0歳	47.8歳	50.8歳	

\*その他の事業所：溢澤ファシリティーズ(株)・北海溢澤物流(株)・中部システム物流(株)等

【実施項目】  
 〈法定項目〉 身長・体重・腹囲・視力・聴力・胸部X線検査・血圧・血液検査(貧血・肝機能・脂質・血糖)・検尿・心電図・医師診察  
 〈追加項目(溢澤健保独自)〉 全員対象：胃部X線検査・尿酸  
 20歳以上女性：子宮頸がん検診  
 35歳以上：便潜血検査・腎機能検査  
 45歳以上男性：前立腺腫瘍マーカー(PSA)  
 40歳以上女性：女性の腫瘍マーカー(CA125)

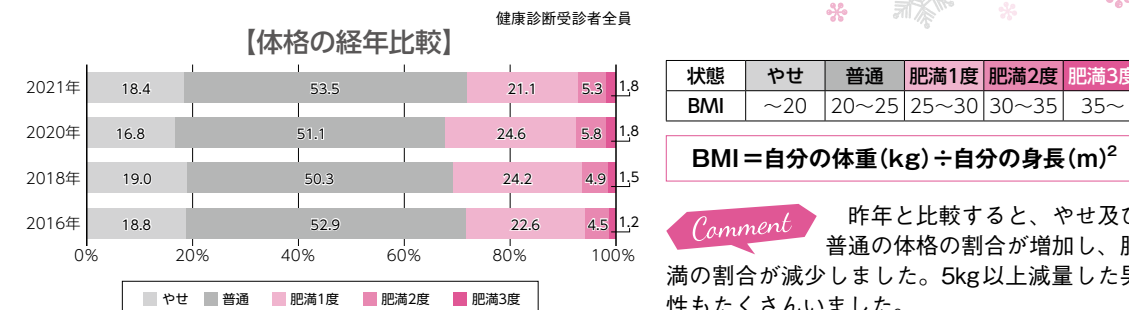
## 健康診断結果(全年齢)

### その1 有所見の比較(法定項目)



**Comment** コロナ禍で巣ごもり状態だった昨年と比較し、血液検査結果は全ての項目で改善し、2019年のレベルにまで戻っています。宴会や外食の回数が激減したことで自分の食事をコントロールしやすくなり、食事時間や内容について考える時間がとれるようになったことも改善の一因と考えられます。ただ、血圧だけはここ3年間少しずつ増加しており、3割の方が高血圧の傾向にあります。塩分制限や日常の運動についての意識が必要です。

### その2 体格の比較



BMI = 自分の体重(kg) ÷ 自分の身長(m)<sup>2</sup>

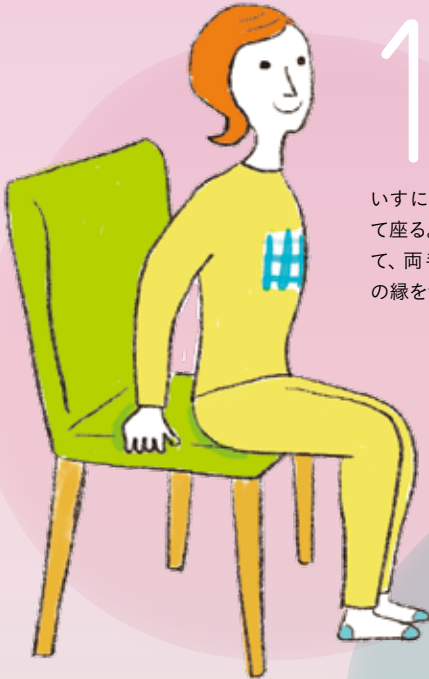
**Comment** 昨年と比較すると、やせ及び普通の体格の割合が増加し、肥満の割合が減少しました。5kg以上減量した男性もたくさんいました。

# 心身がゆるりとなごむ リラックスヨガ

心と体の脱力効果で  
ストレス解消!

股関節をほぐしてむくみ予防!

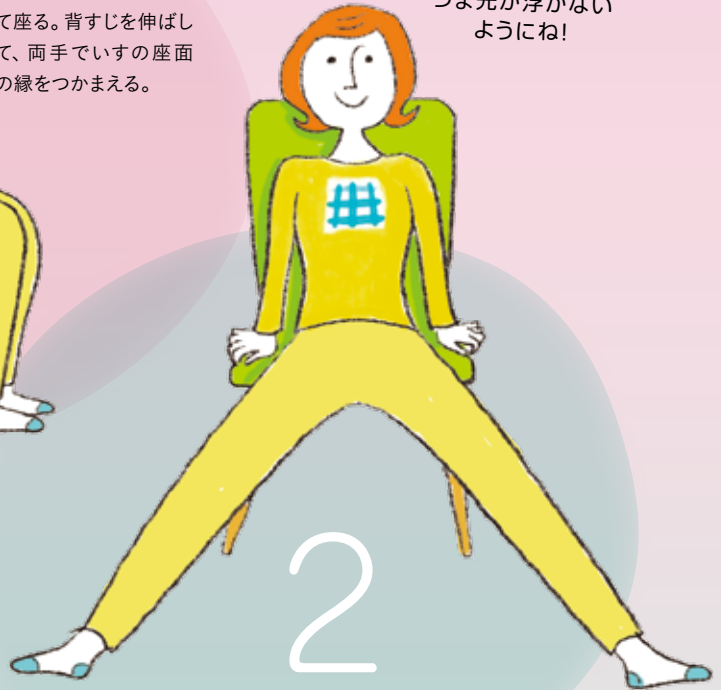
## コンパスの ポーズ



いすに浅くお尻をかけて座る。背すじを伸ばして、両手でいすの座面の縁をつかまえる。



足を広げるときはつま先が浮かないようにね!



正面を見て、少しずつ足を広げていく。いすからずり落ちないように集中して行いながら、足裏が床につく、自分にとって最大のところで止めて20秒静止。その後、十分気をつけながら、足をゆっくり元に戻す。1に戻ったら、口を閉じ、鼻から息を吸って鼻から吐く。

### 下半身をほぐして 心身をいつもごきげんに

在宅勤務などでほぼ座りっぱなしとなると、使われない体の機能は失われ、足には特に影響が出やすいといえます。足の可動域を決める股関節は硬くなりやすい箇所です。股関節が硬い人でもいすにお尻をかけて行えば、意外にラクラクと開くことができます。体幹の強化や足のむくみ解消のほか、関節の可動域が広がることで歩行時のバランスも整います。

監修 / 秀子セティ

「人生の最後の瞬間まで自力で生きる」をテーマに、夫のアニール氏とともに、インドのシンプルなヨガを教え続けている。自治体や企業研修など、幅広くレッスンを行っている。

イラスト：花鳥ゆき