

しぶさわけんぼ

2024
WINTER

No.232



長野県 朝の富士山と霧氷と雲海／提供：アマナ

澁澤健康保険組合

新年のごあいさつ

澁澤健康保険組合
理事長 倉谷 伸之

新年あけましておめでとうございます

年頭にあたり、ご挨拶を申し上げます。日頃より健康保険組合の運営にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。引き続き本年もどうぞよろしくお願いいたします。

昨年は5月に新型コロナウイルスの感染症法上の位置付けが引き下げられて以降、各地でさまざまな催しが再開され、インバウンド観光客が目に見えて増加し、社会経済活動の回復が実感できる年になったのではないのでしょうか。一方でコロナ禍を一つのきっかけとして、社会のいたるところで生活スタイルや意識のさまざまな変化が加速したことを感じることもまた多かったのではないのでしょうか。健康保険組合制度との関連で申し上げれば、こうした生活スタイルや意識の変化を考える時、我が国の少子高齢化の進展、健康寿命の延伸という構造変化について、急速かつ後戻りのできない流れと受け止める必要があるかと思えます。こうした時代の流れを踏まえて私たちの健康保険組合が永続してその役割を果たしていくために、何に拘り、何を捨て、何に力を注ぐべきか、今年も皆さまと一緒に考えていきたいと思っております。

令和6年度は健康保険組合ではデータヘルス計画の更新の年度となります。データヘルス計画とは、健康保険組合における中期経営計画のようなものです。国の音頭のもと各健康保険組合が、それぞれの構成員の健康データを収集分析することにより、限られた予算を自分たちにとって、より効果的な保健事業に充当し、構成員の皆さんの健康増進、疾病予防、重症化予防に取り組もうとするものです。当健保組合としての前回の計画の反省点としては、多くの事業の予算化は行ったものの、

周知活動や利用勧奨に手が回らず、結果として皆さまの参加利用が伸びず予算未消化となり、せっかく拠出いただいた資金を翌期以降に蓄えるということが続いているという点があります。一方で、拠出資金の使い途として、新たに女性のがん検診メニューの追加を行い、早速に早期発見の実を挙げていることにも触れておきたいと思えます。

本年も知恵を絞って被保険者ならびにご家族の皆さまにとってメリットのある取り組みを進めていきたいと考えております。自分たち自身の企業グループで自分たちに適した事業が行える企業グループ健保を持てるというメリットを最大限引き出せるように、是非、当健保組合の取り組む事業に関心を持っていただき、人生100年時代と言われるいま、健康寿命の延伸、笑顔にあふれた生活を実現するために、一緒になって取り組んでまいりましょう。

最後になりますが、皆さまが健やかで笑顔あふれる一年を過ごされますことを心よりお祈り申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。



健保からのお願い

マイナンバーカードの保険証利用（マイナ保険証）について

2024年秋に現行の健康保険証が廃止される予定となっています。澁澤健保ではマイナ保険証の紐づけが2023年11月現在で60%程度となっており、さらなる加入をお願いしたい状況です。

マイナ保険証には診断や処方記録を取り、異なる病院でも適切な治療を受けることができるようになるメリットがあります。



特定保健指導について

40歳以上の方で、腹囲もしくはBMIを基準に血圧・血糖・脂質の3項目に問題がないか、喫煙をしているかが特定保健指導の判定基準となっています。

今年度は澁澤健保で153の方が対象となりました。従来委託業者に加えて2社で保健指導を実施しています。同じ方が連続で対象となる傾向があり、健康的な働き方が難しくなる恐れがあります。ぜひ今年度こそは食事、運動を見直して健康になりましょう。

また、39歳以下の方は対象にはなりません。先健康のために備えましょう！



適正服薬のお願い

複数の医療機関で同じ効能の薬を服用する重複服薬、必要以上に多くの種類の薬を服薬する多剤服薬に気を付けましょう。薬の本来の効果が発揮されないばかりか、薬の効き目が強くなりすぎたり、ほかの薬同士の飲み合わせ（相性）が悪く、逆に体の不調を招いたり、副作用を起こす可能性が高まります。

また、同じ効能の薬を複数処方されれば、その分医療費を無駄にすることになります。服薬を見直すことで、日々の医療費を節約できる可能性があります。



食事と運動

年末年始をゆっくり休まれた方、仕事や家事で忙しかった方とさまざまだったと思います。お酒を飲まれる機会が多かったり、寒くて外に出るのが億劫になっている方はいませんか。飲酒、運動は澁澤健保での大きな健康課題となっています。

正月気分からの切り替えは大変かもしれませんが、食生活・運動習慣を改めて見直し、健康づくりに取り組みましょう。皆さまが今年を健康で過ごせますよう当健保組合もサポートします。



定期健康診断（巡回人間ドック健康診断）結果

令和5年度の定期健康診断についてご報告をいたします（令和5年11月末日のデータより）

実施期間

令和5年5月15日～10月31日（このうち巡回健診は5/15～6/15 21カ所 本社・支店・営業所等で実施）

受診者数

	澁澤倉庫(株)	澁澤陸運(株)	システム物流(株)	その他の事業所*	合計 (人)
男性	364	275	59	100	798
女性	170	19	47	39	275
合計	534	294	106	139	1,073
受診者の平均年齢	43.4歳	50.4歳	48.5歳	48.5歳	

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

実施項目

今年は女性社員全員を対象に乳がん検診として乳腺エコー検査を導入しました

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 （澁澤健保 独自）	全年齢対象 ：尿酸・白血球・尿潜血 35歳以上 ：便潜血検査・腎機能 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） 20歳以上女性 ：子宮頸がん検診（自己採取）・ 乳腺エコー検査 35歳以上新規 ：ABC検診

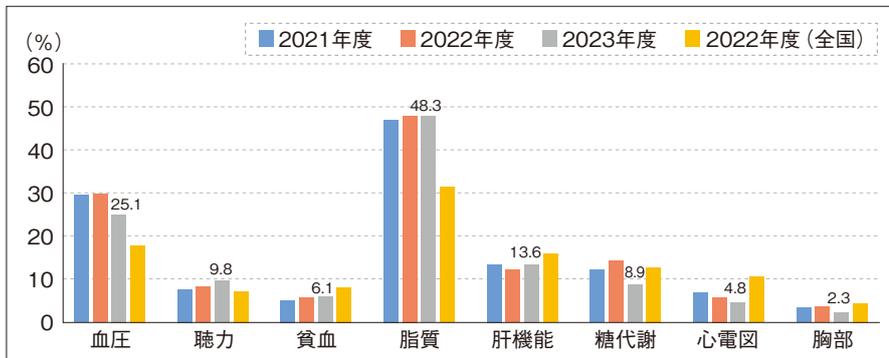
令和5年度の乳腺エコー検査の受診率は全体で89.5%でした。令和6年度は乳がん検診は実施しないため、行政が実施する乳房マンモグラフィー等の検査をお受けいただくことをお勧めします。

また、令和6年度は胃検診がありますので、皆さま是非お受けになるようによろしくお願いたします。



健康診断結果（全年齢・男女）

① 有所見者割合の経年・全国比較（法定項目のみ） 定期健康診断報告書より



例年通り全国平均比でも脂質・血圧の有所見率が高い状況です。血圧や糖代謝の有所見率には減少傾向があるなか、脂質の有所見率を下げることが今後の重点目標になります。

脂質異常症は①中性脂肪が高い②LDLコレステロールが高い③HDLコレステロールが低いどれかに該当した場合です。自覚症状が無い場合が多く、見過ごされがちですが動脈硬化は静かに進みます。食事の内容に気を付けるようにしてください。



こんな食事の人は要注意！

食事内容を見直して健康的な毎日を過ごしましょう。

中性脂肪が増えやすい食事

- アルコールをよく飲む
- 菓子・砂糖入り飲料・果物が多い
- 肉に対し、脂肪の多い魚や大豆類が少ない
- 夕食の過食・油脂を摂りすぎている

LDL（悪玉）コレステロールが増えやすい食事

- 肉に対し、脂肪の多い魚や大豆類が少ない
- 卵を週に4個以上食べている
- 洋菓子、牛乳・チーズなどの乳製品が多い
- 緑黄色野菜・海藻・きのこをあまり食べない

② 精密検査の受診状況

令和5年11月30日現在 (人)

	澁澤倉庫(株)	澁澤陸運(株)	システム物流(株)	その他の事業所	合計
受診者数	534	294	106	139	1,073
要精密検査数	84	63	23	29	199
要精密検査率	15.7%	21.4%	21.7%	20.9%	18.5%
精密検査受診者数	61	48	17	16	142
受診率	72.6%	76.2%	73.9%	55.2%	71.4%

令和5年11月末の精密検査の受診状況は上記になります。約3割の方が未受診ですが、その中で「脂質異常症」と「便潜血検査陽性」の未受診率が高くなっています。



脂質異常症で「要精密検査」のレベルになると食生活だけでは下がりにくく、治療が必要な場合が多くなります。要精密検査のお手紙が来たら必ず受診して医師にご相談してください。また、便潜血検査陽性の場合は大腸ポリープを疑いますが、内視鏡検査を受けない方が多くいます。大腸ポリープは数年でがん化するものもありますので必ず検査を受けて今の状況を確認してください。

特定保健指導について

定期健康診断と同時に40歳以上の方は特定健診を実施しています。
その結果で必要な方は特定保健指導を実施します。

対象年齢 40歳以上

実施主体 健康保険組合

対象者になる方 腹囲とBMIで内臓脂肪蓄積のリスクを判定→血糖・脂質・血圧・喫煙より追加リスクをカウント
※すでに治療中の方は対象外

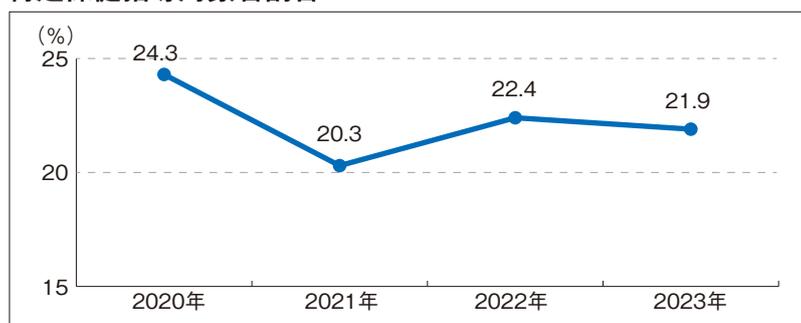
目的 内臓脂肪の蓄積が引き起こす糖尿病や動脈硬化、それから引き起こされる心臓病や脳卒中といった突如の病気を予防する。

特定保健指導対象者（40歳以上） 令和5年11月30日現在（人）

	積極的支援	動機付け支援	合計	対象者の割合
2023年	99	54	153	21.9%
2022年	112	61	173	22.4%
2021年	102	52	154	20.3%
2020年	129	65	194	24.3%

令和5年度の特定保健指導の対象者は21.9%となっており多少減少しています。事業所毎に対象者数を見てみると澁澤陸運(株)は明らかに減少し、システム物流(株)は少しずつ増加していました。

特定保健指導対象者割合

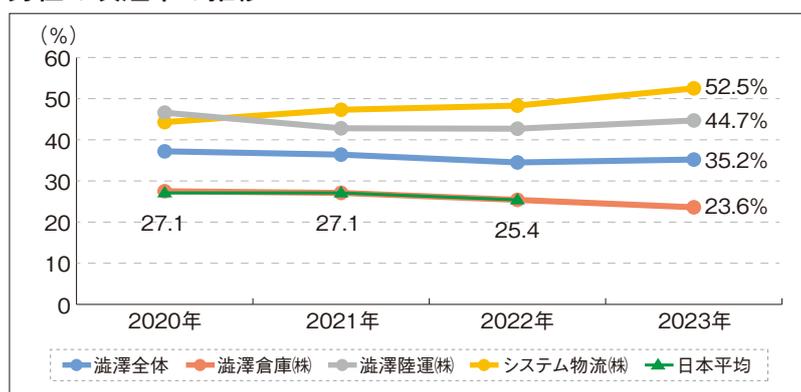


保健指導のご案内が来た方は積極的に参加して病気になるよう取り組んでください。この参加率が皆さまの健康保険料に関与する場合があります。参加率が低いと保険料が上がる可能性があります。



喫煙率

男性の喫煙率の推移



健康意識の高まりにより、日本全体の喫煙率は優位に低下しています。男性の喫煙率は2002年に50%、2008年に40%、2018年に30%を割り、現在は25.4%です。

グループ全体としても減少傾向は続いており、澁澤倉庫(株)は今年度は23.6%まで低下しました。ただ、澁澤陸運(株)やシステム物流(株)の喫煙率はなかなか下がらず、むしろ上昇傾向にあります。

システム物流(株)に関しては、今年度重点的にアンケートや文書による保健指導等実施し禁煙活動を開始しました。今後も継続的にアプローチをしていき、卒煙を希望する方を応援していきたいと思っています。



喫煙は自分と周囲の人の健康に多くの悪影響をもたらします。一番実感されるのは咳やたんが出やすいという症状です。これは症状が進み重症化する苦し

い病気です。症状を感じている方は特に卒煙をお勧めします。呼吸器以外にも生活習慣病やがんの大きな要因になります。

卒煙は1日でも早く!!

明日の自分のために、今日健康に良い事を一つ実践しましょう

今

日

も

笑

顔

で

料理に没頭すれば頭の中はスッキリ！
自炊にはメリットがたくさんあります！

2年ほど前、1人暮らしを始めた頃から自身の体調管理に関して意識するようになりました。大切なのは、やはり睡眠と食事だと思います。睡眠は「質」を良くしようと、自分に合う高さや形状の枕を探したり、マットレスの役割を調べたりして、効果的に疲れが取れてリフレッシュできる睡眠環境を整えました。

もりさこ えい / 1997年生まれ。2002年から子役として多くの作品に出演。2006年には実写版「ちびまる子ちゃん」で主役のまる子役を演じて注目を集め、最近では連続ドラマ「紅さすらいフ」にレギュラー出演した。語学が堪能で、英語（英検1級）のほか、韓国語や中国語も。2023年10月から12月まで上演の舞台、タクフェス第11弾『晚餐』（<http://takufes.jp/bansan2023/>）に出演。バラエティー番組や情報番組などでも活躍中。

食事に関しては、ほぼ毎日自炊をしています。買い物をするときは、自分に足りない栄養を意識しながら食材を選んだり、最近食べていない野菜を優先的に手に取ったり…。自炊をすると、料理の中に何が入っているか、どんな栄養を摂取しているか、明確に分かる感じがいいですね。料理に手間を掛けることは苦になりませんが、たまにインターネットで見つけた「ズボラ飯」に挑戦してみたり、とにかく楽しみながらやっています。また、考え事をし過ぎて気分がモヤモヤしたときにも、料理に没頭することで頭の中がクリアになって、おなかは満足、気分はスッキリ！なんてことも（笑）。自炊には一石二鳥どころか、それよりも多くのメリットがありますね。

今、初めて舞台のお仕事に挑戦中です。テレビドラマや映画とはまた違った大変さに直面していますが、それでも前向きに、やりがいを感じながらできるのは、心身ともに健康であるからこそだと、しみじみと感じています。

森迫永依

さん
俳優


十十色。