

健保だより

No.
136

平成27年度 決算報告

肥満の人は
生活習慣病になりやすい

女性の健康管理

高血圧の人は
認知症になりやすい!?

直営保養所「あじろ」

健康フェスティバル 2016

接骨院・整骨院
健康保険がダメなのは…

熱中症を予防しよう!

ジェネリック医薬品を使ってみよう

平成28年度 夏季施設割引券

ご家庭に
お持ち帰り
ください

東京トラック事業健康保険組合

揚げなすと夏野菜の 和風冷やしサラダ



2人分
●291kcal
●塩分0.7g

材料(2人分)

えび 50g
真だこの足 100g
なす 1個
冬瓜 100g
枝豆(さやから出したもの) 1/4カップ
オクラ 2本
赤パプリカ 1個
トマト 1個
A だし 2カップ
酒 大さじ4
みりん 大さじ4
揚げ油 適量

作り方

- 1 えびは殻をむいて背わたを取り、たこは小さめに乱切りし、サッと流水で洗って水気を押さえておく。
- 2 なすはヘタを取って乱切りし、170度(中温)の油で素揚げし、熱湯をかけて油抜きをする。
- 3 冬瓜は薄皮をむき、5mmの厚さに食べやすく切る。枝豆はかるく茹でてさやから出す。オクラは塩少々(分量外)を振り、手でうぶ毛をこすって水で流して小口切りにし、赤パプリカとトマトは乱切りする。
- 4 鍋にAを入れて煮立て、1以外を入れて冬瓜が柔らかくなるまで煮る。残りを加えて弱火にしてさらに2〜3分程煮たら火を止める。
- 5 そのまま粗熱が取れるまでおいたら冷蔵庫で冷やしてから器に盛り付ける。

ヘルシー
&
優しい
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作 ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府絃行
今別府靖子

赤パプリカ



肉厚でジューシな赤パプリカのビタミンCは緑ピーマンの2倍以上、β-カロテンは20倍以上と豊富。生でも食べやすいが加熱してもビタミンCの損失は少なく、β-カロテンを効率よく摂取するには油で炒めるのもオススメ。また、カプサンチンという色素成分には強い抗酸化作用があり、造血作用のある葉酸も多く含まれています。



材料



なすは20〜30秒ほど油通しすることで変色を抑えて色鮮やかになり、甘みも増します。(揚げるのではなく油通し)ただし、どうしても面倒な場合は省いてもOK。



えびとたこは加熱しすぎると固くなるのであとから加えて煮ます。

平成27年度 収入支出決算内訳

() 被保険者1人当たりの金額

平成27年度

決算報告

当健康保険組合の平成27年度収支決算は、
去る7月11日に開催された第151回組合会において承認されました。

保険料収入増も、運営はまだまだ厳しい状況

昨今の経済情勢は、アベノミクスによる効果は足踏み状態が続く、中国経済の減速の影響等により株式相場が不安定となり、日銀のマイナス金利策や消費税率引き上げも平成31年10月まで2年半の延期など先行き不透明で、本格的な景気回復にはもう少し時間がかかりそうな状況です。

このような情勢のもと、当健康保険組合は今年度も健康保険料率千分の100（前年度と同率）とし、年々増え続ける医療費を削減するため、レセプト点検事務の強化及びジェネリック医薬品の使用促進に努めました。また、データヘルス計画により生活習慣病リスク保有者へ受診勧奨通知を送り、重症化予防に努めました。

今後とも、収支両面にわたって効率的な事業運営と経費削減に取り組んで参ります。



平成27年度 収入支出決算概要表

一般勘定

収入の部	
科目	決算額
保険料	15,924,154
国庫負担金	9,089
調整保険料	175,584
財政調整事業交付金	248,096
繰入金	402,473
国庫補助金	25,389
雑収入	389,603
合計	17,174,388
経常収入合計	16,026,572

経常収入とは、原則として合計（収入総額）から調整保険料、財政調整事業交付金、雑収入のうち補助金等追加加入を除いて算出した額をいいます。

収支差引額	308,847
経常収支差引額	△661,249

支出の部	
科目	決算額
保険給付費	9,333,727
法定給付費	9,333,727
付加給付費	0
納付金	6,772,380
前期高齢者納付金	3,018,370
後期高齢者支援金	3,423,087
退職者給付拠出金	330,813
老人保健拠出金	110
保健事業費	395,820
財政調整事業拠出金	175,366
事務費	167,606
その他	20,642
合計	16,865,541
経常支出合計	16,687,821

経常支出とは、合計（支出総額）から調整保険料還付金、財政調整事業拠出金、雑支出のうち補助金等返還金支出を除いて算出した額をいいます。

介護勘定

収入の部	
科目	決算額
介護保険料	2,280,688
雑収入	302
合計	2,280,990

支出の部	
科目	決算額
介護納付金	1,990,482
還付金	140
合計	1,990,622

平成27年度 決算概要

1 適用状況

事業所数は、289事業所、平均被保険者数38,610人、昨年度より1,119人増。平均標準報酬月額、昨年度より2,300円減の311,086円となりました。

2 収入

健康保険収入は、平均標準報酬月額減少したものの被保険者数、平均標準賞与額の増加により前年度より3億8,243万3千円増の159億2,415万4千円となりました。

収入総額は、国庫補助金収入が減額されたものの、保険料収入の増加により前年度より4億4,297万7千円増の171億7,438万8千円となりました。

3 支出

支出の主なものは保険給付費で昨年度より5億1,042万5千円増の93億3,372万7千円となり、医療費の増加が主な原因となっています。また、納付金（前期高齢者納付金・後期高齢者支援金・退職者給付拠出金等）は前年度より2億5,760万1千円の減の67億7,238万円で、保険給付費との合計額は保険料収入の101%となっています。支出総額は昨年度より2億7,006万6千円増の168億6,554万1千円となりました。

4 収支差引

収入支出差引額は3億884万7千円の黒字となりましたが、経常収支差引額では6億6,124万9千円の赤字となり、まだまだ厳しい状況が続いております。

肥満解消のポイント

肥満の2大要因は、**食べ過ぎ(エネルギーのとり過ぎ)**と**運動不足**です。食事制限と、体脂肪を燃焼させる有酸素運動と基礎代謝を高めて消費エネルギーを増やすレジスタンス運動で肥満を解消しましょう。

食 事

- ①腹八分目
- ②肉などの脂肪のとり過ぎに注意
- ③まとめ食いをしない
- ④ながら食いをしない
- ⑤早食いは太る
- ⑥寝る3時間前からは食べない



運 動

- ①ウォーキングなどの軽い、長時間できる有酸素運動をする
1日1万歩(約90分)と言われますが、今より30分多く歩けば、内臓脂肪は確実に減っていきます。これなら簡単にできますよね。
- ②レジスタンス運動(軽い筋力トレーニング)で基礎代謝を高める

●筋トレの例(スクワット)● ~1日30回(10回×3セット)を目安に~

①両脚は肩幅より少し広めに開き、つま先はやや外側に向ける。頭の後ろで手を組む。



②おじぎをするように上体を倒し、お尻を突き出しながら、腰をゆっくり下ろす。ヒザがつま先から出ないようにする。ヒザを90°になるまで下ろさなくてもよい。



③ゆっくりと上体をもとの真っすぐな姿勢に戻す。呼吸は止めずにゆっくりと行う。



特定健診を受診しよう!

40歳以上74歳以下の被扶養者および任意継続被保険者・被扶養者の方には、ご自宅の近くで特定健診を**無料(全額健保負担)**で受診できる「東振協専用受診カード」を送付しました。

有効期限は**平成28年8月31日**までとなっていますので、まだ、受診されていない方は、かならず受診してください。

特定健診により「積極的支援」「動機づけ支援」に該当された方には、特定保健指導を受診していただきます。受診費用は、**無料(全額健保負担)**です。



注



- 人間ドック及び健康診断を受診された方、これから受診を予定されている方は特定健診を受診されたものとみなされますので、改めて特定健診を受診される必要はありません。
- 定期健康診断を受診された40歳～74歳の被保険者については、健康診断実施機関より特定健診データを健保組合に報告された場合には、特定健診を受診されたものとみなされます。
- パート先等で健康診断を受診された40歳～74歳の被扶養者については、健診結果(特定健診項目記載)のコピーを当健保組合までご提出くださるようお願いいたします。
- 特定健診・特定保健指導についてご不明な点がございましたら、下記までお問い合わせください。

お問い合わせ先 東京トラック事業健康保険組合 健康管理センター TEL 03-3264-2369(直通)

肥満の人は生活習慣病になりやすい!

肥満の人は、糖尿病、脂質異常症(高脂血症)、高血圧、さらに心筋梗塞や脳卒中などの生活習慣病になるリスクが高くなります。諦めずに根気よくダイエットに取り組みましょう。



肥 満 には2パターンある

脂肪には、おなかの内臓のまわりに脂肪がつく「内臓脂肪(型肥満)」と下腹部やおしりに脂肪がつく「皮下脂肪(型肥満)」があります。生活習慣病と深く関わっているのは、内臓脂肪型肥満です。

また、見た目はとくに太っていないくても、筋肉が少なく、内臓脂肪が多い「隠れ肥満」の人がいます。「見た目からの安心」に注意して下さい。

内臓脂肪がたまると生活習慣病のリスクが高くなる理由は、さまざまな悪さをするホルモンが出るようになるからです。

◎**内臓脂肪** あまったエネルギーはとりあえず内臓脂肪になる。たまりやすいが、運動などで減りやすい。増えすぎると高血糖、高血圧、脂質異常症などの原因になる。男性、閉経以降の女性に多い。

内臓脂肪型肥満 おなかの内臓のまわりに脂肪がつく。

◎**皮下脂肪** 少しずつたまっていき、運動をしても減りにくい。増えすぎると、関節痛や生理不順などの原因になる。女性に多い。

皮下脂肪型肥満 下腹部やおしり、太ももなど皮膚の下に脂肪がつく。

肥 満 の目安

1

おなかまわり(おへその位置)のサイズ
(メタボの診断基準)

男性 85cm以上
女性 90cm以上

2

BMI

BMI(ボディー・マス・インデックス)とは、肥満の目安に使われる体格指数をいいます。この数値が25以上だと肥満と判定されます。

BMI 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

■BMI判定基準

肥満	25以上
標準	18.5～25未満
やせすぎ	18.5未満

BMIが25以上が「肥満」

日本肥満学会では、BMIが25以上を肥満と定義しています。日本人の場合、BMIが25を超えると、高血圧、糖尿病、高脂血症になるリスクが高まることが分かっています。BMIが22の場合、病気にかかるリスクが一番低いと言われています。

女性の健康管理

病気には、性別によりかかりやすいもの、かかりにくいものがあります。「女性の健康管理」では、女性が気をつけたい病気について取り上げます。

最近、有名芸能人がかかったことなどで報道されることが増えた「乳がん・子宮頸がん」は、発見が早ければ高い治癒率が見込まれ、また、心身の負担も最小限で済みます。

男性の2倍以上なりやすいと言われる「うつ」は、女性ホルモンの変動にさらされることが原因です。上手にストレスを発散し、自分をいたわるように心がけましょう。

乳がん・子宮頸がん検診を受けていますか？

子宮頸がん

子宮の入り口の表面の細胞にできるがんで、20歳代から罹患率が高くなります。多くの場合、性行為によって感染するヒトパピローマウイルスが関与しています。進行すると子宮全摘が必要になるため、早い段階で発見することが大切です。

※「月経中でないときや性行為の際に出血する」「普段と違うおりものが増える」「月経血の量が増えたり月経期間が長引く」ときは、検診を待たずに医療機関を受診しましょう。

検診は 問診 + 視診 + 細胞診*

*子宮頸部の表面を綿棒などで軽くこすり取った細胞を顕微鏡で調べます。痛みはほとんどありません。

乳がん

エストロゲンという女性ホルモンが深く関わっており、女性がかかるがんの第1位。40歳代後半にもっとも多く発生しています。比較的治りやすいがんで、早期に発見・治療すれば、乳房を温存しながら治すこともできます。

とくに注意が必要な人

- 初潮年齢が低い・閉経年齢が高い
- 出産歴がない
- 最初の出産年齢が遅い
- 閉経後の肥満
- 乳がんにかかった血縁の家族がいる
- 良性の乳腺疾患にかかったことがある

検診は

問診 + 視触診 + マンモグラフィ* または エコー

*乳房専用のX線検査です。40歳未満ではエコー検査の方が有効な場合があります。



無料で検診が受けられます

自治体から、がん検診の無料クーポンが配付されています。クーポンが届いたら、時間を調整して検診を受けましょう。

対象年齢 乳がん検診……4月1日現在40歳
子宮頸がん検診……4月1日現在20歳

※自治体により、上記以外の方も対象になる場合があります。

女性ホルモンと「うつ」

月経前症候群(PMS)

抑うつやイライラ、頭痛や腹痛といった症状が月経前3～10日の間続き、月経がはじまると自然と症状が消えます。女性ホルモンの急激な変動で、脳内のホルモンや神経伝達物質の異常を引きおこし、症状が現れると考えられています。

産後うつ

一過性のマタニティブルー*と異なり、抑うつ症状が強すぎたり消えない場合を「産後うつ」といい、産婦の約5～10%が経験します。原因としては、産後のホルモンバランスの乱れのほか、子育てに対する不安や、夜間の授乳による不眠や過労などが考えられます。
*産後3～7日以内に半数以上の産婦が経験する抑うつ状態で、しばらくすると自然と消える。

更年期うつ

女性ホルモンの減少に伴う心身の不調に加え、子どもの自立や親の介護など、さまざまなストレスが原因となります。「更年期障害」か「更年期うつ」かの判断は難しいため、婦人科や精神科に相談することをおすすめします。

自分をいたわる

4つのポイント

● 周囲のサポートを得る

パートナーや配偶者など周囲の無理解は、うつ状態を悪化させると言われています。可能な範囲で、周囲の人たちの理解と協力を得ましょう。

● バランスのよい食事

月経前にイライラすることが多い人は、カルシウムやマグネシウム、ビタミン類をとくに意識してとるようにしましょう。

● ゆったりお風呂でリラックス

39℃前後のお湯にゆったり入ると、副交感神経が優位になってリラックスできます。お気に入りの入浴剤などを楽しむのもおすすめです。

● スポーツをする

スポーツ、とくに有酸素運動には気分を軽くする働きがあります。散歩をするだけでも、よい気分転換になります。

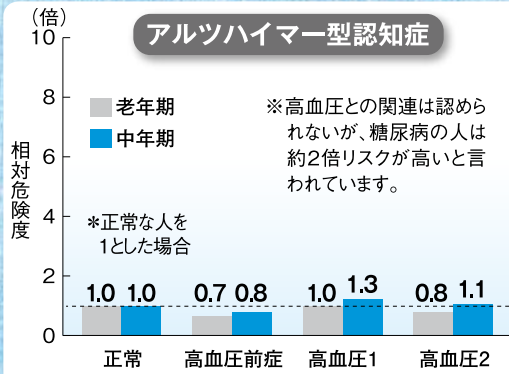
今から始める

認知症予防

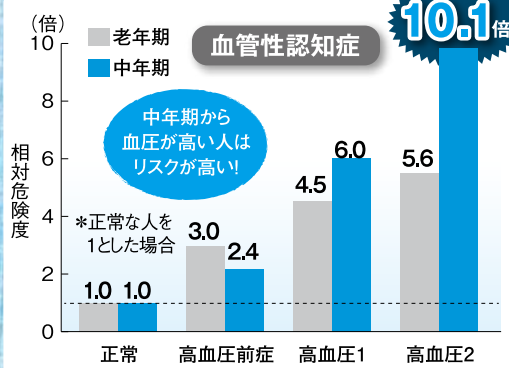
厚生労働省によると、2025年には認知症患者は700万人を突破するといわれています。これは65歳の高齢者のうち5人に1人の計算になります。現役世代の今のうちから、認知症にかかるリスクを減らすためのヒントを紹介します。

高血圧、とくに中年期(50～64歳)の高血圧は血管性認知症の危険因子である

高血圧のレベルと認知症リスク



アルツハイマー型認知症
脳にアミロイドβなどの特殊なたんぱく質がたまり、神経細胞が壊れてしまうことによっておこる認知症。女性に多く加齢や遺伝も関係している。

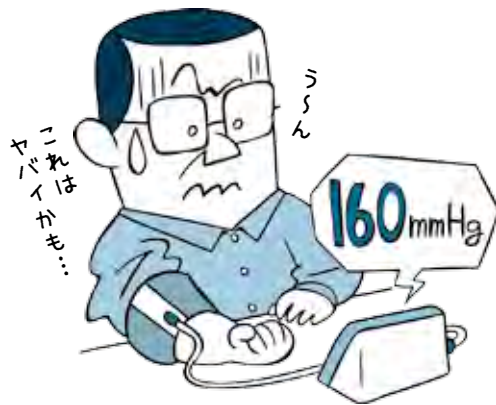


血管性認知症
脳梗塞や脳出血、慢性的な脳血流低下など、脳の血管障害によっておこる認知症。男性に多い。

*わが国における高齢者認知症の実態と対策:久山町研究(九州大学大学院医学研究院)

高血圧の人は認知症になりやすい!?

九州大学大学院医学研究院
附属総合コホートセンター研究計画管理部門
教授 二宮 利治



認知症は予防できないと思われがちですが、最近では生活習慣病と深い関係があることがわかってきました。九州大学の久山町研究によると、糖尿病の人は約2倍認知症になりやすいという調査結果が出ていますが、高血圧の場合、中年期から血圧が高かった人は、約10倍も血管性認知症のリスクが高く、今からしっかりと対策をとる必要があります。

*1985年から実施している福岡県の久山町住民を対象とした認知症の疫学調査。

高血圧の人は、なぜ血管性認知症にかかりやすいの？

血管性認知症とは、脳梗塞や脳出血、くも膜下出血や慢性的な脳血流の低下などが原因でおこる認知症です。脳の血管が詰ったり出血がおきたり、血管障害により脳の血管が細くなり、脳血流低下が長期間持続すると、脳の神経細胞がダメージを受け、その結果として認知症を発症します。血圧が高いと脳血管の動脈硬化や血管障害が進行しやすいため、必然的に認知症リスクも高まります。しかし、高血圧と認知症の関係は、年齢による影響があり、中年期(50～64歳)に血圧が高い人は、老年期になって血管性認知症になりやすいことがわかりました。中年期から血圧が高い状態が継続している人は、老年期から高血圧になった人よりも血管の障害を受けやすいため、リスクが高まると考えられます。

まだ元気な今のうちからできることは？

アルツハイマー型認知症は、まだ説明されていない部分もあり、完全に発病を防ぐことは難しいですが、血管性認知症は中年期よりしっかりと血圧を管理することによって、大幅にリスクを下げることができます。血圧が高めといわれた人は、ぜひ今のうちから、減塩(高血圧の人は1日6g未満)、減量(肥満の場合)、禁煙、適度な運動等、生活習慣の改善に努めることが大切です。また、健診で「要治療」と判定されたのに放置している人、治療を途中でやめてしまった人はすぐに受診しましょう。血圧をしっかりと管理することが脳の血管を守り、将来の認知症予防につながります。

「あじろ」に泊まって、
ビーチで
夏をエンジョイ！



🌴 熱海サンビーチ

ヤシの並木が続く、長さ400mの砂浜と穏やかな波が海外のリゾート地のような雰囲気を醸し出す人気のビーチです。安全で綺麗な砂浜と評判。

- 行き方 JR熱海駅より徒歩約10分
JR熱海駅より路線バス利用「サンビーチ」下車すぐ
- 問い合わせ先 熱海市 TEL.0557-86-6218

🌴 長浜海水浴場

400mの砂浜が広がる人工海水浴場で、波の静かな穴場的ビーチ。海の家やフードコートなどの施設も充実しています。

- 行き方 JR伊東線伊豆多賀駅より徒歩約8分
JR熱海駅より網代行きバス利用「長浜」バス停下車すぐ
- 問い合わせ先 南熱海多賀観光協会 TEL.0557-67-2255

🌴 網代温泉海水浴場

網代漁港の近くにある、こじんまりとした海水浴場。波が穏やかなため、近隣の温泉旅館宿泊客や家族連れに人気の静かなビーチです。

- 行き方 JR伊東線網代駅より徒歩約5分
- 問い合わせ先 熱海市 TEL.0557-86-6218

熱海サンビーチ

📢 保養所あじろ利用についてのお知らせ

保養所あじろ専用ホームページができました！

保養所あじろのホームページを開設しました。
ホームページでは、料理のご案内、近隣施設や観光スポットのご紹介、休館日のお知らせなどを掲載しております。（予約受付につきましては、従来どおり電話受付となります）

ホームページアドレス <http://truckkenpoajiro.sakura.ne.jp>

利用方法の変更について

平成28年7月1日より保養所あじろの委託業者が変更となり、それに伴いまして、休館日ができました。詳しくはホームページにて、ご確認ください。



直営保養所「あじろ」を拠点に 熱海の夏を満喫しましょう！

昼間は海水浴、夜は花火、
宿では新鮮な海の幸たっぷりの美味しい料理…。
「あじろ」を拠点に、夏の休日を堪能しましょう。
皆様のお越しをお待ちしております！



直営保養所

静岡県熱海市 あじろ

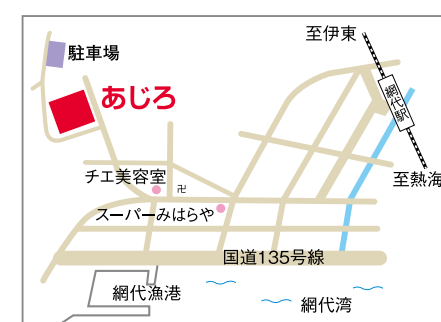
- 所在地 静岡県熱海市下多賀25-1 TEL.0557-68-2115
- 予約先 総務課 TEL.03-3264-2364
- 利用料金の支払方法 現地にてお支払いください。
- 利用料金（1泊2食付）

区分	トラック健保		一般、OB 共同利用 年金受給者協会	一般、OB 共同利用の子供 （4歳～小学生）
	被保険者・ 被扶養者	子供 （4歳～小学生）		
料金	5,500円	3,000円	6,500円	4,000円

※当健保組合の被保険者の配偶者で保険証をお持ちでない方も被扶養者と同じ料金です。
※中学生以上の方は、1泊につき1人150円の入湯税を現地で負担していただきます。
※3歳以下の幼児は無料です。
※歯ブラシ、フェイスタオル、バスタオル、浴衣はあります。

アクセス

- 🚶 電車 ● JR東京駅（特急踊り子号1時間35分）— 網代駅下車徒歩8分
● JR東京駅（新幹線50分）— 熱海駅（伊東線12分）— 網代駅
● 新宿駅（小田急ロマンスカー69分）— 小田原駅— 熱海駅— 網代駅
- 🚗 車 小田原厚木道路— 真鶴道路— 熱海ビーチライン— 網代





接骨院・整骨院 健康保険がダメなのは…

接骨院・整骨院は柔道整復師が行う施術所で、医師が治療を行う病院ではありません。柔道整復師から受ける施術で健康保険が適用されるのは、一部のものに限られています。使えないケース、使えるケースをよく理解して、間違った使い方をしないように注意しましょう。

健康保険の対象とならないケース

- 次のようなケースの場合は、健康保険による施術を受けることができません。全額が自己負担になってしまいます。
 - 脳疾患の後遺症、神経痛、ヘルニア、リウマチなど、病気による痛みやしびれ
 - 日常生活の疲れなどによる肩こりや腰痛
 - スポーツによる筋肉疲労や筋肉痛
 - ケガによるものでない加齢による体の不調
 - 過去のケガなどによる痛み
 - 症状の改善が見られない長期の施術
 - 医師の同意のない骨折や脱臼の施術（応急処置を除く）
 - 医療機関で治療中のもの

「一部自己負担により」健康保険が使えるケース

- 次のようなケースの場合は、健康保険による施術が受けられます。
 - 打撲・ねんざ・挫傷（肉離れなど）
 - 骨折・脱臼
 （応急処置を除いて、医師の同意が必要）

健保組合から施術の内容について問い合わせがある場合もあります

接骨院・整骨院などで健康保険を使った場合、費用請求の内容などについて健保組合から問い合わせがある場合があります。施術の領収書を保管して、施術日や負傷部位、施術内容の記録などを残しておくようにしましょう。

健保組合から問い合わせがあった場合は、ご回答にご協力ください。

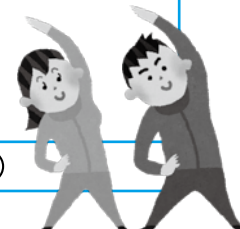
東振協 健康フェスティバル 2016

東京都内にある総合健康保険組合で構成された一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会（東振協）では、毎年、健康保険組合加入者の健康保持増進等を図るため、健康フェスティバル等を開催しています。

この健康フェスティバルは、今年で22回目を迎え、大変好評を頂いています。職場の仲間やご家族の皆様とともに、是非ご参加ください。

「健康フェスティバル2016」のイベント及び日程等

イベント	日程	会場
血管年齢・血圧測定 骨密度・体脂肪測定 健康相談等 (4日間)	10月11日(火)	健康講演会 大手町サンケイプラザ
	10月15日(土)	立川商工会議所(歯科チェック有り)
	10月18日(火)	健保連 東京連合会(新宿区)
	10月28日(金)	健保連 東京連合会(新宿区)
健康講演会	10月11日(火)	大手町サンケイプラザ 講師 立川 らく朝 氏
ウォークラリー (6日間)	10月 2日(日)	横浜みなとみらい21
	10月 8日(土)	鎌倉
	10月10日(祝)	昭和記念公園
	10月16日(日)	高尾山
	10月22日(土)	天覧山(埼玉県飯能市)
	10月30日(日)	清水公園(千葉県野田市)
ウォーターフェスティバル	10月23日(日)	東京サマーランド(あきる野市)
野球大会	10月 2日(日)	大宮けんぼグラウンド
	10月 9日(日)	
	10月16日(日)	
スポーツクラブフェスタ	10月24日(月)	スポーツクラブルネサンス(両国)



参加申込書の送付先

〒130-0014 東京都墨田区亀沢1-7-3 東京都ニット健保会館内
東振協「健康フェスティバル2016」事務局

申込締切日(当日消印有効)

ウォークラリー(「横浜みなとみらい21」)……………9月23日(金)
ウォークラリー(「横浜みなとみらい21」を除く)…9月30日(金)
ウォークラリー以外……………9月30日(金)

※募集人員になり次第、締め切りとなります。
※募集人員に達しない場合、締切日以後も申込みを受け付けます。

参加申込みはすべて郵送です

『健康フェスティバル2016参加申込書』に必要事項を記入し、返信用封筒(82円切手貼付、住所氏名明記)を同封し、上記事務局宛てにお送りください。参加申込書は下記のホームページからもダウンロードできます。

ホームページアドレス <http://www.toshinkyō.or.jp/event>



こんな人 がなりやすい!

自分の体調の変化に気をつけ、無理をせず暑いところでの活動を控えましょう。
また、高齢者や子どもに対しては、周囲の人も気を配り、予防を呼びかけることも大切です。

1 体調がよくない人 (過労、カゼ、二日酔いなど)

- 疲労がたまっている、カゼをひいている
- 下痢、二日酔い(脱水状態)
- 朝食抜き、寝不足



2 持病のある人、肥満の人、暑さに慣れていない人

- 心臓病、糖尿病などの持病のある人(体温調節機能に影響)
- 肥満の人(体内に熱がこもりやすい)
- 運動不足の人(汗をかく機能が低下している)
- 暑さに慣れていない人(暑さに適応できていない)



3 高齢者

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足を感じにくく、また暑さに対するからだの調整機能も低下しています。日中の炎天下だけではなく、室内でも夜でも注意が必要です。

- ◎ のどが乾いていなくても、こまめに水分補給
- ◎ 入浴前後、就寝前にも水分補給(就寝中にも熱中症はおこる)
- ◎ 暑さを感じなくても、扇風機やエアコンで温度調整
- ◎ 周囲が協力して、注意深く見守ることも大切



4 子ども

子どもは体温調節機能が未発達のため暑さに弱く、また、身長が低いので外では地面からの照り返しで、大人よりも暑いのです。また、乳幼児や障がい児は自分で予防策がとれないので、とくに配慮が必要です。

- ◎ 体調の変化を見逃さない
- ◎ 車内に置き去りにしない(冷房をつけていても)
- ◎ こまめに水分補給をさせる外出時は水筒を持たせる
- ◎ 涼しい衣服を着せ、外では帽子を着用させる



こんなとき におこりやすい!

暑くなりはじめたとき、急に暑くなったとき

梅雨の中休みで突然気温が上昇したときや梅雨明け後の蒸し暑い日は危険です。

暑い環境で活動(作業、運動)を始めた初日

からだ慣れていない時期は体温調節がうまくできないため、熱中症の発生が多くなります。労働中の熱中症の発生状況をみると初日が多めで、3日間で約3/4を占めます。

気温が高い日、湿度が高い日

最高気温が25℃を超えると熱中症患者がはじめて、30℃を超えると亡くなる人が増えてきます。しかし、25℃以下でも湿度が80%以上あるときは注意が必要です。

*天気予報や気象庁の高温注意情報などを参考にしましょう。

気象庁 熱中症に注意

検索

<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kurashi/nettsu.html>

熱中症を 予防しよう!

熱中症は、適切な予防をすれば防ぐことができます。
「水分補給」と「暑さを避ける」ことがポイントです。
自分の体調管理とともに、熱中症にかかりやすい人(左ページ参照)には、周囲の人が十分注意を払うことが大切です。

1 こまめに水分補給



※水やお茶など。とくに汗をかいたときはスポーツドリンクがおすすめです。

2 外出時は日傘、帽子、日陰を利用



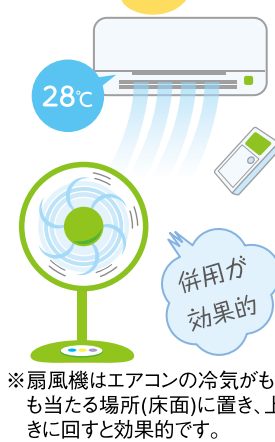
3 体調がよくないときは無理をしない



4 通気性のよい、吸湿・速乾の衣服を着る



5 適度に扇風機やエアコンを使う



※扇風機はエアコンの冷気をもっとも当たる場所(床面)に置き、上向きに回すと効果的です。

6 保冷剤などの冷却グッズを活用する



7 屋外での作業は管理監督者が十分に配慮する



※体調不良の場合はきちんと申し出るようにしましょう。

8 日頃から体調管理をこころがける



無理をして
エアコンを使わないと
体調をくずすことがあります!

節電を意識するあまり、健康を害することのないようにしましょう。また、高齢者の中には冷房を嫌ったり、「夏は暑いものだ」とがまんする人も少なくありません。しかし、加齢により暑さへの抵抗力は低下しており、また、昔より真夏日や熱帯夜も増加しています。気温が高い日や湿度が高い日は決して無理をせず、適度に扇風機やエアコンを使用するようにしましょう。

熱中症の 応急処置は?

- ① 涼しい場所へ避難させる
- ② 衣服を脱がせ、身体を冷やす
- ③ 水分・塩分を補給する(スポーツドリンク、経口補水液など)

自力で水が飲めない、意識がないときは
すぐに救急隊を要請!

	症 状	対 策
軽 症	めまい、立ちくらみ、筋肉のこむら返り(痛い)、汗をふいてもふいても出てくる	涼しい場所に避難し、衣服をゆるめ、からだを冷やす。水分・塩分を補給する。
中等症	頭ががんがんする、吐き気がする・吐く、からだのだるい(倦怠感)	涼しい場所に避難し、衣服をゆるめ、からだを冷やす。水分・塩分を補給する。足を高くして休む。 自力で水を飲めなかったら、すぐに救急隊を要請!
重 症	意識がない、けいれん、呼びかけに応じない・返事がおかしい、まっすぐに歩けない・走れない、体温が高い	氷や水で首・脇の下・足のつけねなどを冷やす。 すぐに救急隊を要請!



平成28年度 夏季施設割引券



()は一般料金

名 称	所在地	利用料金 (円)	利用方法
大磯ロングビーチ	神奈川県中郡大磯町 国府本郷 546 TEL.0463-61-7726	大人 3,000 (3,700) 中高生 2,000 (2,500) シニア (65歳以上) 1,600 (2,000) 小人 (小学生) 1,600 (2,000) 幼児 (3歳以上未就学児) 800 (1,000)	●入場割引券1枚につき1名様に限り有効 ●窓口に入場割引券を提出し、入場料金をお支払いください
としまえんプール (入園+プール+乗物フリー)	東京都練馬区 向山3-25-1 TEL.03-3990-8800	大人 (中学生以上) 4,200 (4,500) 小人 (3歳~小学生・身長110cm以上) 3,200 (3,500) (3歳~小学生・身長110cm未満) 2,600 (2,900)	●入場割引券1枚につき5名様まで有効 ●窓口に入場割引券を提出し、入場料金をお支払いください
東京サマーランド (入園+プール+乗物フリー)	東京都あきる野市 上代継600 TEL.042-558-6511	大人 4,300 (4,500) 小人 (小学生) 2,800 (3,000) 幼児・シニア 2,000 (2,000) (幼児:2歳以上~未就学児、シニア:61歳以上)	●当健康保険組合の保険証をチケット売場窓口にご提示のうえ入場料金をお支払いください ●保険証は1回の利用につき、1枚につき5名様までご利用になれます
国営昭和記念公園 レインボープール (入園+プール)	東京都立川市緑町 3173 TEL.042-528-1751	大人 (15歳以上) 1,900 (2,300) 小人 (小・中学生) 900 (1,200) 幼児 (4歳以上未就学児) 200 (300)	●利用補助券1枚につき1名様に限り有効 ●公園入口の券売窓口で利用補助券を提出し入場料金をお支払いのうえ、入場券とお引換えください

※各プール等において刺青、タトゥー(プリント含)をされた方の入園・入場はお断りしていますのでご注意ください。
※営業日・営業時間等が変更となる場合がありますので、詳細につきましては各プールにお問い合わせください。
※「プール」の割引券をご希望の方に配布いたしますのでプール名とご希望枚数を下記までご連絡ください。
なお、枚数に限りがございますので、ご了承ください。

申込先 東京トラック事業健康保険組合 総務課 TEL 03-3264-2364 (直通)

公 告

■新適事業所

事業所名	所在地	被保険者数	附則
株式会社 マルエス	東京都千代田区九段北3-2-28	23人	28.4.1
株式会社 キャットハンズ	東京都千代田区九段北3-2-28	128人	28.4.1
菅沼運輸 株式会社	東京都千代田区九段北3-2-28	24人	28.4.1
ニココンムービング 株式会社	東京都中央区明石町6-22	3人	28.4.1

■削除事業所

事業所名	所在地	被保険者数	附則
株式会社 三荒	東京都千代田区神田須田町2-13-12	6人	28.3.1
清和運輸 株式会社	東京都練馬区氷川台4-37-21	2人	28.5.10

■名称変更事業所

事業所名	附則
〔新〕環境通信輸送 株式会社	
〔旧〕関東通信輸送 株式会社	28.4.1

健康保険組合事業状況報告書 (6月分)

①適用状況

事業所数	291件
被保険者数	男 33,346人 女 6,044人 計 39,390人
被扶養者数	31,828人
平均標準報酬月額	男 326,402円 女 211,598円 平均 308,787円

②保険料調定額 1,402,056,553円

健康保険料	1,214,019,154円
調整保険料	13,997,835円
介護保険料	174,039,564円

③保険給付費 806,335,410円

法定給付費	806,335,410円
-------	--------------

④納付金 733,797,000円

前期高齢者納付金(月額)	255,641,000円
後期高齢者支援金(月額)	281,940,000円
退職者給付拠出金(月額)	17,467,000円
介護納付金(月額)	178,749,000円

ジェネリック医薬品を 使ってみよう

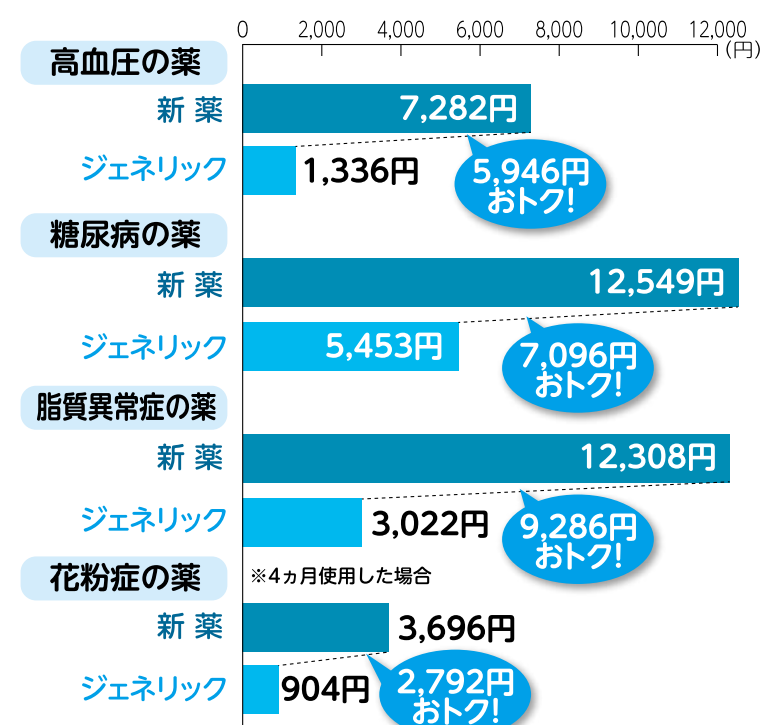
同等の効きめで薬代が
安価なだけではなく、
のみやすい工夫も

■医療費節約の切り札

ジェネリック医薬品は「後発医薬品」ともいわれ、先に開発された先発医薬品の特許期間が切れたあとに製造・販売される薬です。先発品に比べて安価なため、医療費節約の切り札として注目されています。また、後発品のメリットを生かして、患者がのみやすい工夫(ゼリー剤や水なしでのめる錠剤など)がされている薬もあります。

●あなたの薬はどれくらい安くなる?

※1年間使用したときの例(自己負担割合3割の場合)。薬代のみの金額です。薬局の窓口では、薬代のほかに技術料などが含まれます。また、対象疾患の治療薬であってもさまざまな価格の医薬品があります。



※日本調剤「ジェネリック医薬品Q&A」平成26年4月現在

ジェネリック医薬品は、長期間使用するほど、財政効果も大きくなりますので、とくに慢性疾患の人におすすめです。あなたののんでいる薬を調べてみましょう。

選んだら、家計にも健保にもやさしいジェネリックだね!



平成32年度までに数量シェア80%以上

増え続ける医療費削減のため、国では平成32年度までにジェネリック医薬品の数量シェア80%以上を目標に掲げています(平成27年7月現在)。

これからのジェネリック医薬品

先発医薬品のメーカーでは、先発薬と有効成分、製造方法が同じジェネリック医薬品(オーソライズド・ジェネリック)の製造を進めています。値段はやや高めですが、選択肢のひとつとして注目されています。また特許切れとなったバイオ医薬品の後続品(バイオシミラー)の参入も期待されています。

今、のんでいる薬を ジェネリックにするには?

- 切り替えが可能か、まず医師に相談してみよう。
 - 処方せんの「変更不可」欄に「×」「✓」及び医師の署名がなければ、ジェネリックに変更できます。薬剤師に相談しましょう。
 - 不安な場合は短期間、ジェネリック医薬品を試せる「分割調剤」も可能です。
- ※ジェネリック医薬品のない薬もあります。

かんじゃさんの薬箱 検索