

健保だより

No. 138

平成28年度 決算報告

特定健診・特定保健指導を受けましょう!

無料の受診カードをお送りしていますので、是非ご利用ください。(詳しくは4~5ページ)

歯と生活習慣病のこわい関係

健保の直営保養所「あじろ」

医療保険の改正について

退職後、当健保組合の保険証は使用できません

3大夏カゼにご用心

健康フェスティバル2017

平成29年度 夏季プール割引券

ご家庭にお持ち帰りください

ただの移動手段ではなく、乗ること自体を楽しめるということで近年話題になっている観光列車。今回は、温もりのある内装が特徴的で、信州の文化を満喫できるしなの鉄道「ろくもん」を紹介します!

観光列車に 乗りこゆ



ろくもん (ROKUMON)
 運行開始日: 2014年7月11日
 運行日: 原則的に火水金土日および祝日に運行
 座席数: 72席 (3両編成)
 軽井沢~長野間を約2時間20分かけて運行する、しなの鉄道株式会社の観光列車。名前は真田氏の「六文銭」が由来。長野県産の木材を使用した内装が特徴で、食事のメニューや車内販売も含めて至るところに沿線の観光資源が使われている。沿線や停車駅では、駅員や地域住民の方々からの見送りがあることも。まさに地域に密着した列車だといえる。

地元産の料理に舌鼓を打つ

車内での食事は和食と洋食が選択でき、どちらも長野産の食材がふんだんに使われています。年に数回メニューも変更されるので、いつでも旬のものが食べられるのが嬉しいですね。



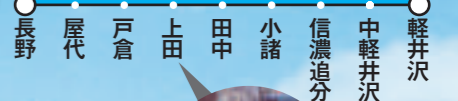
しなの鉄道 ろくもん

長野 ← 軽井沢
 NAGANO ← KARUIZAWA

みなさまへのメッセージ

「ろくもん」で過ごす時間を楽しんでいた
 だけよう、お食事の配膳や観光案内、
 記念撮影のお手伝いなど、ご満足した
 だけのおもてなしを心がけています。ぜひ
 ご乗車ください!
 (客室乗務員・横川さん)

運行ルート



木に包まれた温かい空間

外観は真田幸村の「赤備え」をイメージした赤色が基調。車内は、車両ごとに異なる木材を使用した落ち着いた空間となっています。



1号車(主にカラマツ材)



2号車(主にスギ材)



3号車(主にヒノキ材)



甲冑姿でのお出迎いはなんと駅長さん!一緒に記念撮影もできます。

半個室でゆったり。

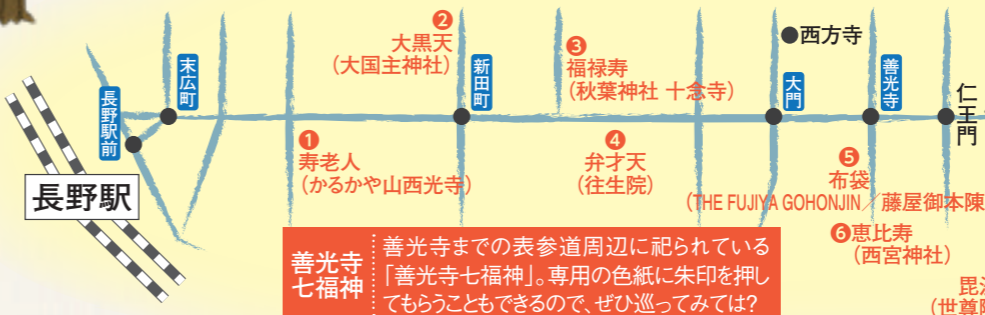
散歩MAP

善光寺までは約2km、徒歩で約25分。散策しながら歩くにはちょうどよい距離です。疲れたら、帰りはバスや電車を利用しましょう。



仁王門と山門の間の「仲見世通り」には、おやきなどの信州グルメがいっぱいあります。参拝の前にお腹を満たしてみてもいいですね。

年間約600万人もの参拝者が訪れる名刹。宗派・男女の区別なくすべての人を受け入れ、江戸時代から「一生に一度は詣れ」と言われてきました。国宝にも指定されている本堂は必見です。



善光寺七福神
 善光寺までの表参道周辺に祀られている「善光寺七福神」。専用の色紙に朱印を押してもらうこともできるので、ぜひ巡ってみては?



善光寺

関連ホームページ

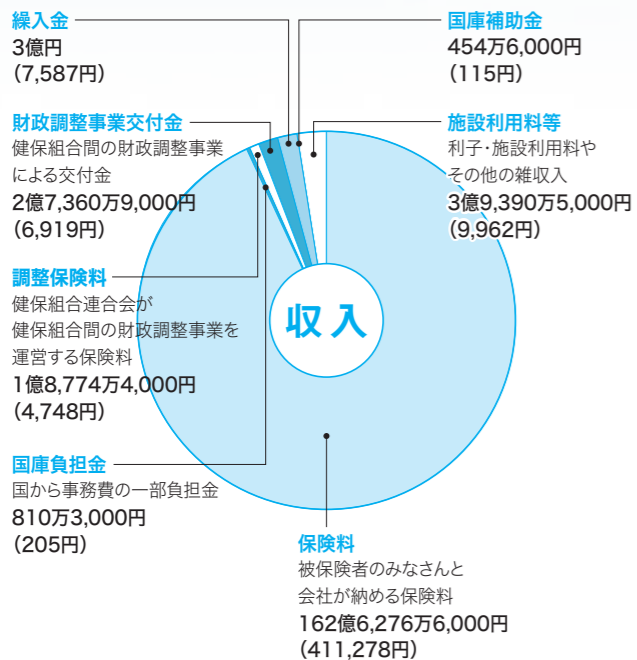
●ろくもん 公式ページ
<http://www.shinanorailway.co.jp/rokumon/>

●信州善光寺 公式ホームページ
<http://www.zenkoji.jp/>

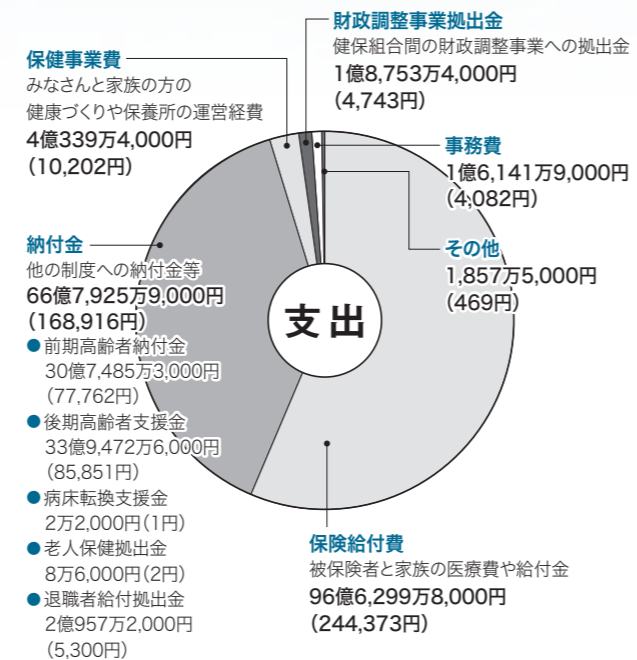
平成28年度 収入支出決算内訳

() 被保険者1人当たりの金額

収入 合計：174億3,067万3千円



支出 合計：171億1,317万9千円



平成28年度 収入支出決算概要表

一般勘定

■ 収入の部 (単位:千円)	
科目	決算額
保険料	16,262,766
国庫負担金	8,103
調整保険料	187,744
財政調整事業交付金	273,609
繰入金	300,000
国庫補助金	4,546
雑収入	393,905
合計	17,430,673
経常収入合計	16,368,846

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	317,494
経常収支差引額	△555,991

■ 支出の部 (単位:千円)	
科目	決算額
保険給付費	9,662,998
法定給付費	9,662,998
付加給付費	0
納付金	6,679,259
前期高齢者納付金	3,074,853
後期高齢者支援金	3,394,726
病床転換支援金	22
老人保健拠出金	86
退職者給付拠出金	209,572
保健事業費	403,394
財政調整事業拠出金	187,534
事務費	161,419
その他	18,575
合計	17,113,179
経常支出合計	16,924,837

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 (単位:千円)	
科目	決算額
介護保険料	2,344,668
雑収入	146
合計	2,344,814

■ 支出の部 (単位:千円)	
科目	決算額
介護納付金	2,156,883
還付金	165
合計	2,157,048

平成28年度

決算報告

当健康保険組合の平成28年度収支決算は、去る7月11日に開催された第154回組合会において承認されました。

納付金の負担いまだ大きく、厳しい組合財政

現在わが国は国民皆保険のもとで、世界でも有数の長寿国家となっておりますが、高齢者医療費は国民医療費の約6割を占めるに至っており、これをどのように負担していくかが喫緊の課題であります。現制度では支える現役世代に負担が多くなる仕組みとなっているため、この皆保険制度の存続が危ぶまれる状況になってきております。

このような情勢のもと、当健康保険組合は平成28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、「人間ドック」「婦人科健診」等を実施し、被保険者、被扶養者の方々の健康に寄与しているところですが「特定健診・特定保健指導(40歳以上74歳以下の被保険者、被扶養者が対象)」の受診率は50%以下と低い数値となっており、より一層のPR強化に努めることにしています。

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まいります。



平成28年度 決算概要

1 適用状況

事業所数 289事業所、平均被保険者数 昨年度より932人増の39,542人、平均標準報酬月額 昨年度より511円減の310,575円となりました。

2 収入

健康保険料収入は、平均標準報酬月額減少したものの被保険者数の増加により前年度より3億3,861万2千円増の162億6,276万6千円となりました。

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2億5,628万5千円増の174億3,067万3千円となりました。

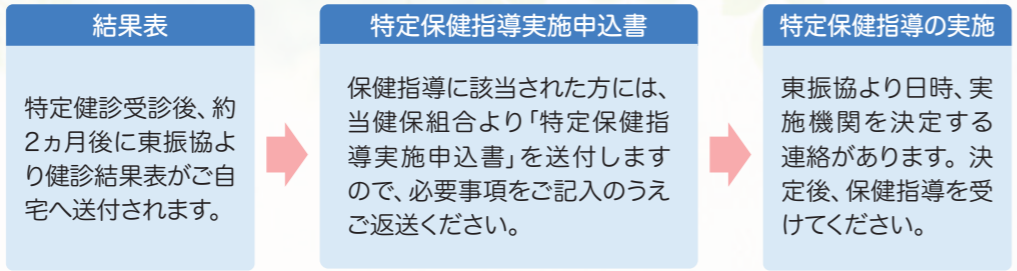
3 支出

支出の主なものは保険給付費で昨年度より3億2,927万1千円増の96億6,299万8千円となり、医療費と傷病手当金等の現金給付の増加が主な原因となっております。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9,312万1千円減の66億7,925万9千円で、保険給付費との合計額では保険料収入の100.5%となっております。支出総額は昨年度より2億4,763万8千円増の171億1,317万9千円となりました。

4 収支差引

収入支出差引額は3億1,749万4千円の黒字となりましたが、経常収支差引額は前年度より1億500万円ほど減少したものの5億5,599万1千円の赤字となり、まだまだ厳しい状況が続いております。

特定保健指導を受けるまで



特定健診・特定保健指導の受診にご協力ください

ご自身の健康状態を把握しておらず、長期にわたり入院や治療が必要な病気になった場合、会社を休職せざるを得なくなるかもしれません。また、配偶者の方が病気になった場合にも、通院や家事が重い負担となります。特定健診・特定保健指導を受けることで、食事や運動の生活習慣を見直し、将来病気にかかり**医療費が増える**リスクを減らすことができます。以上のことから、40歳になりましたら**必ず特定健診・特定保健指導を受けて**いただき、実施率等の向上にご協力くださいますよう、よろしくお願いいたします。



特定健診は毎年受診しましょう

特定健診をこんな理由で先延ばししていませんか。

忙しくて
それどころじゃない。

昨年受診して
異常なかった。

何かあったら
病院に行けばいい。

健診って
なんだか面倒。

特定健診を受診しなかったために病気が重症化してしまうと、体への負担が大きくなり、経済的な負担・ご家族への負担も重くなります。ご自身の健康状態を確認するため、年に1度は特定健診を受診しましょう。

特定健診に関する注意事項

- 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)

特定健診・特定保健指導を受けましょう!

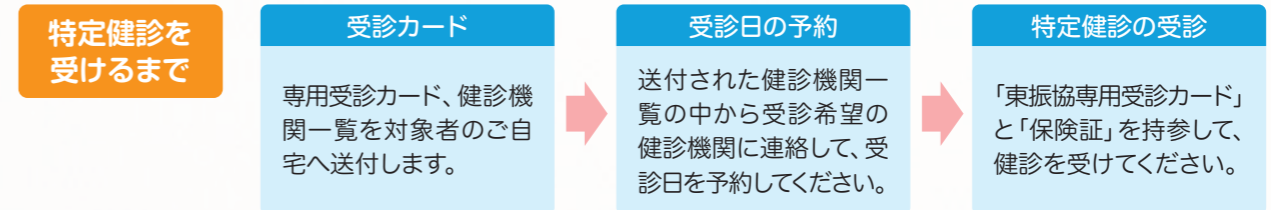
40歳～74歳の方を対象とした特定健診・特定保健指導は、糖尿病等の生活習慣病を予防するために平成20年度から始まりました。

当健保組合では、**40歳～74歳のご家族(被扶養者)と任意継続被保険者**の方のご自宅へ、特定健診が無料で受診できる「東振協専用受診カード」と「健診機関名簿」をお送りしています。**受診の有効期限は8月31日まで**となっていますので、この機会にぜひ受診してください。

特定健診とは

特定健診は、メタボリックシンドロームに着目した健診で、生活習慣病予防のための保健指導を必要とするかどうか選別するために以下の検査が行われます。対象者は40歳～74歳の被保険者及び被扶養者(任意継続被保険者とその被扶養者も含む)です。

検査項目	種類	内容	費用
基本検査		質問票、身体計測(身長・体重・腹囲)、診察、血圧測定、血中脂質検査、血糖検査、肝機能検査、尿検査	全額 健保組合 負担
詳細検査 (医師が必要と認めた場合)		貧血検査、心電図検査、眼底検査	



特定保健指導とは

特定健診受診後、内臓脂肪蓄積の程度と高血圧、高血糖、脂質異常のリスク要因の数と、喫煙習慣の有無から判定した結果、生活習慣病(糖尿病、高血圧症、高脂血症、ガン)の発症リスクが高いと思われる方を対象に健康づくりのアドバイスをすることです。リスクの程度に応じて、動機付け支援と積極的支援があります。

費用は全額健保組合が負担します。



- 動機付け支援** 個別面接やグループ学習が行われ、医師、保健師、管理栄養士などの専門家の指導により、実行しやすい目標を設定し、6ヵ月後に改善状況を確認します。
- 積極的支援** 「動機付け支援」と同様に目標を設定し、面接・電話やメールなどによる3ヵ月以上の継続的・定期的な支援を行い、6ヵ月後に改善状況を確認します。

歯周病と心臓病

心臓病というと、ある日突然命を奪う重大な病気をイメージしませんか？ 実際、日本人の死因でがんに次ぎ2番目に多く、その数も増加しています。原因に高血圧や肥満などが挙げられますが、実は、歯周病も心臓病と関連しています。

歯周病菌が最も感染しやすい臓器は？

歯周病は、歯と歯ぐきの境目にあるプラーク（歯垢）により歯ぐきが炎症を起こす病気です。プラークのことを食べかすと間違ふ人が多いのですが、むしろ歯菌や歯周病菌などの細菌が1ミリグラム中に1億個以上いる細菌のかたまりです。

歯周病菌は、歯ぐきに炎症を引き起こしたり、歯を支えている歯槽骨を溶かしたりするだけではありません。歯科治療や歯磨き（ブラッシング）、食事の際に、歯周病菌が歯ぐきの毛細血管から血液中に侵入し、全身に運ばれることがあります。

最も感染しやすい臓器のひとつが心臓です。歯周病菌が心内膜に付着して炎症を起こし、細菌性心内膜炎という深刻な病気を誘発することがあります。



心臓発作の原因にも

歯周病菌や歯周病菌のつくりだす内毒素は、動脈硬化の発症や進行に関係すると考えられています。歯周病菌の内毒素は、免疫細胞に取り込まれて血液中に運ばれ、血管内壁に炎症を起こし、動脈硬化を進行させます。

心臓には、心臓を動かすための栄養や酸素を供給する血

管（冠動脈）があります。冠動脈の血管が狭くなると、急に胸が痛くなって狭心症の発作を起こしたり、心臓の一部が壊死して心筋梗塞になったりします。その結果、命を落とすこともあるのです。

最近の研究では、歯周病を患っている人は、そうでない人の2倍の確率で心臓発作を起こすという報告もあります。

予防は歯の健康から

心臓病の予防には、歯周病菌の温床となるプラークを取り除くことが大切です。食事バランスや運動習慣に気をつけて生活習慣病にならないようにしても、歯の健康への気配りが欠けては、せっかくの努力も台なしになってしまいます。

毎日、正しいブラッシングで歯についてプラークをきちんと落とし、歯と歯の間もデンタルフロスや歯間ブラシで清掃し、口の中を清潔にして、歯周病を予防していきましょう。「歯ぐきが腫れてきた」「歯がグラグラする」など、気になる症状があったら、すぐ歯医者さんで診てもらいましょう。年に1、2回の定期チェックも重要なポイントです。



歯の磨き方に注意!

歯と歯ぐきの境目に歯ブラシの毛先をあてて、力を入れすぎず、弱い力で小刻みにブラシを動かすことが大切。乱暴なブラッシングはかえって逆効果です。歯ぐきが傷ついて、その傷口から歯周病菌が血液中に侵入するリスクが高まるので、注意しましょう。

歯と生活習慣病のこわい関係

監修 東京医科歯科大学大学院 健康推進歯学分野教授 川口陽子

歯がグラグラして、やがて抜けてしまう歯周病。「たかが口の中の病気」「命に関わるほどではない」と思っていないですか。歯周病は放っておくと、からだ全身の病気にも影響してくる怖い病気です。

歯周病と糖尿病

歯ぐきが赤くはれる、歯ぐきから出血するなどの症状は歯周病のサイン。一方、のどが渇く、足がつる、体がだるいなどは糖尿病特有の症状です。2つの病気はお互いを悪化させ、歯周病がきっかけで糖尿病が進行することも珍しくありません。

糖尿病はコワイ病気

糖尿病とは、血液中の糖分をエネルギーに変えるインスリンの働きが低下する病気です。放っておくと脳卒中や心臓病、失明などの重篤な合併症を引き起こします。初期は自覚症状がないことから、徐々に動脈硬化や神経障害が進行していきます。そのうち尿の回数が増えた、よく食べているのにやせてしまったという症状などが現れるようになり、やがて深刻な合併症に…。

歯の検診や歯周病の治療に行くと、糖尿病が判明したというケースもあります。糖尿病の患者は、身体の抵抗力が低下しているため歯肉の炎症などを起こしやすい人が多いからです。

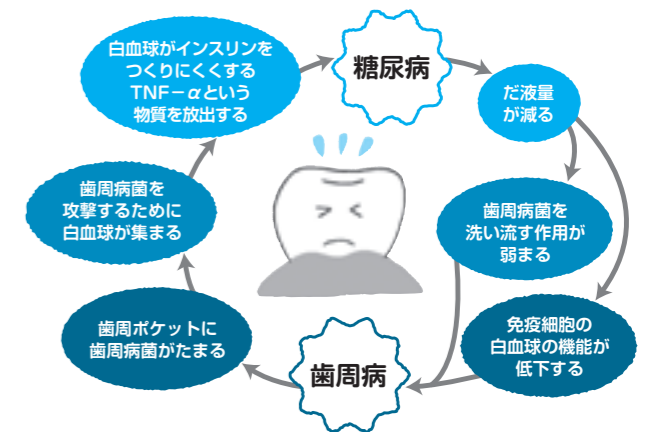
ます。この物質は、血糖値をコントロールするインスリンをつくりにくくする働きがあり、その結果、糖尿病が一気に進むことがあります。

この悪循環を断ち切るため重要なのは、早いうちに歯周病に気づくことです。歯科医院などでプラークや歯石をしっかりと取り除いてもらい、健康な歯を取り戻すようにしましょう。また、毎日ていねいに歯みがきしましょう。歯周病を合併した糖尿病の患者に歯周病治療をしたところ、血糖値が改善した例も数多くあります。

互いは悪循環の関係

糖尿病と歯周病は影響しあってお互いを悪化させる「悪循環」の関係にあることが近年の研究で明らかになってきました。糖尿病になると、だ液の量が減って歯周病菌を洗い流す作用が弱くなり、菌の増殖しやすい環境が整います。そのうえ、免疫細胞である白血球の機能が低下するため、歯周病が治りにくくなるのです。

一方で、歯周病が糖尿病を悪化させることもあります。歯周病が進行し、歯周ポケットに歯周病菌がたまってくと白血球がそれを攻撃するために集まり、TNF-αという物質を放出し



健康な歯を取り戻しましょう!

歯科で治療を受けるときに…

糖尿病の人が歯科医院で治療を受けるときは、注意が必要です。抜歯や小手術の際に、一時的に血糖値のコントロールが悪くなる場合があります。このようなときは、事前に糖尿病の主治医に相談しましょう。また、歯科医には「血糖値が高い」「糖尿病の治療を受けている」といったことを忘れずに伝えるようにしましょう。

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
JR網代駅より熱海行きバス利用「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、こご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



オリジナルタオルの自販機も設置されている。



網代から電車で約10分
熱海駅前の足湯に浸かろう！

家康の湯

2004年に徳川家康来熱400年の記念事業として熱海駅前に設置された足湯「家康の湯」。10名以上座って浸かれる椅子があり、屋根もあるので雨の日でも濡れずに済む。神経痛、打ち身、冷え性などに効果がある。



「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

年末年始の抽選について

年末年始のご宿泊につきましては、夏季期間と同様、往復ハガキによる事前抽選となります。詳細が決まり次第、各事業所へ通知を送付、ホームページのご案内をいたします。
また、抽選受付は、9月下旬を予定しております。

健保の直営保養所

「あじろ」



宿の近くやちょっと足を延ばしたビーチで海水浴、宿では新鮮な伊豆の食材を使った美味しい料理…。保養所「あじろ」を拠点に、充実した夏の休日をお過ごしください。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

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

■予約先 総務課 TEL.03-3264-2364

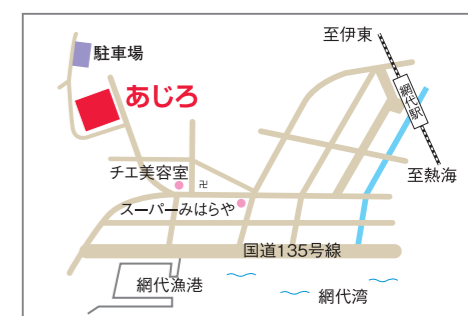
■利用料金の支払方法 お帰りの際、現金にてお支払いください。

■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一料金です。
※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)ー網代駅下車徒歩8分
 - JR東京駅(新幹線50分)ー熱海駅(伊東線12分)ー網代駅
 - 新宿駅(小田急ロマンスカー69分)ー小田原駅ー熱海駅ー網代駅
 - 車 小田原厚木道路ー真鶴道路ー熱海ビーチラインー網代



退職後、当健保組合の保険証は 使用できません

資格喪失後の受診分については、医療費を返還していただきます

当健康保険組合の保険証は、当健保組合の被保険者または被扶養者である場合に限り使用することができます。

退職などにより当健保組合の被保険者または被扶養者でなくなったときは、退職日の翌日(資格喪失日)から当健保組合の保険証は使用できません。

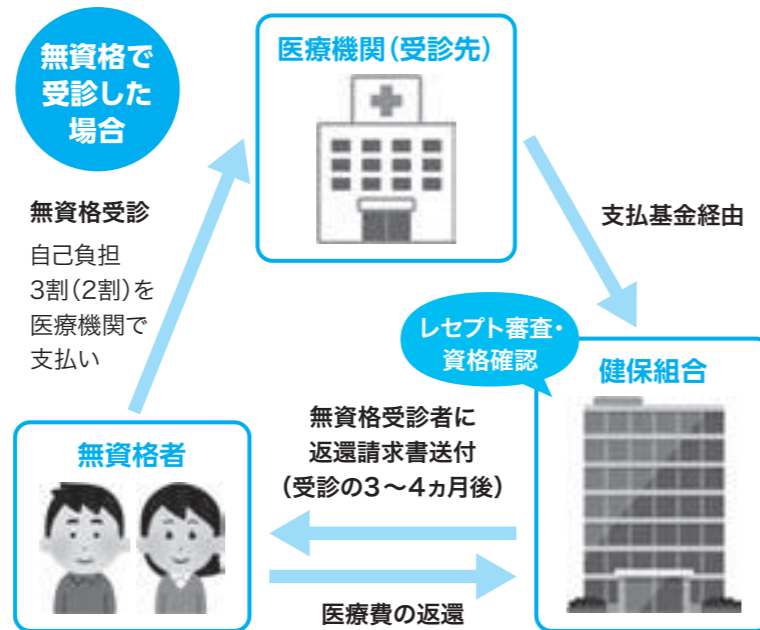
もし誤って保険証を使ってしまったら…

資格喪失後、誤って当健保組合の保険証を使って医療機関等を受診してしまった場合、当健保組合が負担した医療費を返還していただくことになります。返還金額が高額となる場合がありますのでご注意ください。

※医療機関からの請求時期等により返還請求が遅れる場合があります。
※当健保組合より「返還請求書」が届いた場合は、納付期限内にお支払いいただきますようお願いいたします。

お問い合わせ先

業務課 審査 TEL.03-3264-2368



当健保組合に返還請求分をお支払いいただいたら…

資格喪失後、誤って当健保組合の保険証を使用して医療機関等を受診した時に、すでに他の健保組合等に加わっている場合は、返還請求分をお支払いいただいた後、受診日に加入している他の健保組合等に療養費の支給申請を行うことで、返還金額分相当の支払いを受けられる場合があります。

詳細につきましては、新しく加入された健保組合等へお問い合わせください。

誤って保険証を使用したことに気付いたら、すぐに受診した医療機関等の窓口へ申し出てください。新しい保険証を提示することで、医療機関等からの請求が、新たに加入した健保組合等に変更される場合があります。

当健保組合を資格喪失した後の受診により発生した医療費は、本来当健保組合が支払う必要がなく、立て替え払いをしている関係上、**お支払いいただくまで厳正に対処させていただきます。**

なお、**保険証の不正使用は刑法の詐欺罪に問われることがありますので、くれぐれもご注意ください。**

お問い合わせ先 業務課 給付 TEL.03-3264-2367

KENPO
羅針盤

平成29年8月以降の医療保険の改正について

世代間の負担の公平さを図るため、 高齢世代にも負担能力に応じた 負担が求められる時代へ

世代間の負担の公平さを図るため、平成29年8月から平成30年度にかけて、負担能力のある高齢者にも相応の負担をしてもらうための法改正が、段階的に実施されます。医療保険においては、70歳以上の高額療養費や入院時の居住費の見直しが行われます。

高齢者の負担を
段階的に拡大



70歳以上の高額療養費制度の見直し

医療費が高額になった際に払い戻される高額療養費制度の70歳以上の自己負担限度額が見直されます。

※[]は多数該当。同一世帯で12カ月間で高額療養費に3回以上該当したときの4回目からの額

	所得区分	個人ごとの外来	入院・世帯ごと
従来	現役並み所得者 (標準報酬月額28万円以上)	44,400円	80,100円+(医療費-267,000円)×1% [44,400円]
	一般 (標準報酬月額26万円以下)	12,000円	44,400円
	低所得者Ⅱ(住民税非課税)		24,600円
	低所得者Ⅰ (年金収入80万円以下等)	8,000円	15,000円
平成29年8月 ～ 平成30年7月	現役並み所得者 (標準報酬月額28万円以上)	57,600円	変更なし
	一般 (標準報酬月額26万円以下)	14,000円 (年間14.4万円上限)	57,600円 [44,400円]
	※低所得者Ⅰ,Ⅱは変更ありません。		
平成30年8月～	年収約1,160万円～ (標準報酬月額83万円以上)	252,600円+(医療費-842,000円)×1%	[140,100円]
	年収770万円～1,160万円 (標準報酬月額53～79万円)	167,400円+(医療費-558,000円)×1%	[93,000円]
	年収370万円～770万円 (標準報酬月額28～50万円)	80,100円+(医療費-267,000円)×1%	[44,400円]
	一般(年収156万～370万円) (標準報酬月額26万円以下)	18,000円 (年間14.4万円上限)	57,600円 [44,400円]
※低所得者Ⅰ,Ⅱは変更ありません。			

入院時の居住費(光熱水費相当額)の見直し

医療療養病床に入院する65歳以上の人が負担する光熱水費相当額について、介護保険や在宅療養との公平化を図り、見直されます。(難病患者は負担なしのまま)

区分	従来 負担額(1日あたり)	平成29年10月～ 負担額(1日あたり)	平成30年4月～ 負担額(1日あたり)
一般・低所得者 (医療の必要性の高い人を除く)	320円	370円	370円
医療の必要性の高い人	0円	200円	

お問い合わせ先 業務課 給付 TEL.03-3264-2367

感染経路について

接触感染

ウイルスに汚染されている人の皮膚や粘膜、血液に直接接触することによる直接接触と、手すり、吊革、ドアノブ、便器など汚染されている物体に触れた手指で、目や口、鼻などに触れることによる間接触があります。



糞口感染

便として排泄されたウイルスが口に入ってしまうことによる感染です。大人の感染の場合は、感染している子どものおむつ交換後、手指の洗浄が不十分のまま食品を扱ってしまうことが主な原因となっています。



飛沫感染

せきやくしゃみ、会話などでウイルスに感染している人の飛沫(細かい水滴)を鼻や口から吸い込むことによる感染です。ただし、飛沫は直径5ミクロン以上で水分を含んでいるため、ある程度の重さがあり、2mぐらい離れていれば飛沫感染することはありません。



感染症予防は、手洗いの徹底が基本です

3大夏カゼに効くワクチンや特効薬はありません。予防のためには食事の前や帰宅後、用便後には必ず手洗いとうがいをしてください。プールの前後には、シャワーや洗顔をきちんと行うこと。家族間を含め、他の人とのタオル・ハンカチの貸し借りは避けるようにしましょう。

発症後は、何よりも塩分・水分不足にならないようにします。常温のスポーツウォーターや経口補水液などによる水分摂取に努めましょう。食事はおかゆ、うどんなど消化の良いものや、のどの痛みがあるときは温かいスープや味噌汁、免疫力を高めて回復を早めるタンパク質を多く含む白身魚や豆腐、卵などがおすすめです。



海外旅行、感染症予防のポイント

夏休みを利用して、外国への旅行を計画している方も多いでしょう。赤痢や腸チフス、パラチフスなどの感染例が増えているので、現地での感染症には十分気をつけてください。厚生労働省の検疫所や外務省の海外安全ホームページ(右記参照)で、渡航先の感染症の発生状況に関する最新情報などを確認しましょう。

旅行前

渡航先で流行中の感染症を確認し、必要な予防接種を受けましょう。



旅行中

最も感染の可能性が高いのは、食べ物や水を介した消化器系の感染症です。以下のことに気をつけましょう。

- 手洗いは、こまめに
- 生水は避け、ミネラルウォーターを飲む
- 生野菜、カットずみのフルーツを食べない
- 氷入りのジュースやビール、水割りやカクテルを飲まない
- 完全に火の通ったものを食べる
- 調理後時間の経ったものを食べない

お出かけ前にここをチェック!

- 厚生労働省検疫所 [FORTH] <http://www.forth.go.jp/link/>
- 外務省海外安全ホームページ <http://www.anzen.mofa.go.jp/>

旅行後

下痢や発熱など、体に異常があれば早めに医療機関を受診しましょう。なお、厚生労働省は空港や港に設置されている検疫所で、健康相談を行っています。



大人も 3大夏カゼにご用心

夏本番、炎天下での仕事や運動、食欲不振や寝不足などの不規則な生活が続くと、免疫力が低下し、さまざまな感染症を引き起こす原因になります。今回は従来、子どもの病気だと思われていた3つの病気について解説します。大人が感染する例も報告されているので、家族で予防に努めるようにしましょう。

監修 社会福祉法人 横浜市社会事業協会 なごみクリニック院長 武井 智昭

プール熱(咽頭結膜熱)

原因 主にアデノウイルス
潜伏期間 5~7日間

39~40℃の高熱やのどの痛み、目の充血などの症状を引き起こします。死亡例も報告されており、重症化するケースがあるので油断できません。プールの水を介して流行することが多く「プール熱」とも呼ばれますが、飛沫感染や手指を介した接触感染もするので、通常の生活でも感染することがあります。なお、プール熱は学校保健安全法で、第二種伝染病に指定されていて、解熱から2日を経過するまでは出席停止とされています。感染予防の観点から、プールには症状が治まってから1週間ぐらいは入らない方がよいでしょう。

ヘルパンギーナ

原因 コクサッキーウイルスA群など
潜伏期間 2~4日間

乳幼児がかかりやすい夏カゼの代表的なもので、接触感染を含む糞口感染や飛沫感染が感染経路となっています。2~4日の潜伏期間を経過して、突然の高熱のほか、上あごやのどの上に水疱ができたりします。5歳未満の子どもがほとんどですが、子どもから大人に感染することもあり、まれに熱性けいれんや脱水症など重症化することもあります。

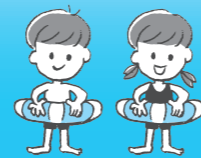
手足口病

原因 コクサッキーウイルスA群など
潜伏期間 3~4日間

口の中や手のひら、足の裏に水疱性の発疹が出て、発症者の約3分の1に発熱があります。発症者の90%前後が5歳以下の乳幼児となっています。ほとんどは、数日間で治りますが、まれに、髄膜炎、小脳失調症、脳炎など中枢神経系合併症を生じることがあります。飛沫感染、接触感染が主な感染経路ですので、乳幼児が集団生活している保育施設や幼稚園などでは、とくに注意が必要です。



平成29年度 夏季プール割引券



()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(3,800)	●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
		中高生 2,000(2,600)	
		シニア(65歳以上) 1,600(2,100)	
		小人(小学生) 1,600(2,100)	
		幼児(3歳以上未就学児) 800(1,100)	
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)	●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
		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)	
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)	●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
		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)	
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) 2,100(2,500)	●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
		小人(小・中学生) 1,100(1,400)	
		幼児(4歳以上未就学児) 400(500)	

※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・入場はお断りしており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付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 PROPRE	東京都江戸川区篠崎町7-10-8	4人	29.4.1
フジ自動車興業 株式会社	東京都福生市熊川1121-3	7人	29.4.1
GINZAコンサルティング 株式会社	東京都中央区明石町6-22	2人	29.4.1
デリバリーサービス 株式会社	東京都足立区千住東1-31-10	312人	29.4.1

■削除事業所

事業所名	所在地	被保険者数	附則
大京レミコン運輸 株式会社	東京都千代田区神田司町2-2-2	54人	29.6.16

■所在地変更事業所

事業所名	所在地	附則
明治ロジテック 株式会社	〔新〕東京都文京区本郷3-22-5 〔旧〕東京都江東区新砂1-2-10	29.2.20

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 35,688人 女 6,724人 計 42,412人
被扶養者数	31,848人
平均標準報酬月額	男 327,269円 女 210,311円 平均 308,726円
②保険料調定額 1,501,321,332円	
健康保険料	1,299,742,610円
調整保険料	15,520,176円
介護保険料	186,058,546円
③保険給付費 760,339,983円	
法定給付費	760,339,983円
④納付金 816,887,000円	
前期高齢者納付金(月額)	314,738,000円
後期高齢者支援金(月額)	287,790,000円
退職者給付拠出金(月額)	16,854,000円
介護納付金(月額)	197,505,000円

東振協 健康フェスティバル 2017

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23回目を迎え、大変好評を頂いています。この機会に職場の仲間やご家族の皆様とともに、健康状態のチェックや健康づくりのイベントに参加してみませんか?

「健康フェスティバル2017」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(水)	健康講演会 大手町サンケイプラザ
	10月17日(火)	健保連 東京連合会(新宿区)
	10月23日(月)	健保連 東京連合会(新宿区)
	11月18日(土)	立川商工会議所(歯科チェック有り)
健康講演会	10月11日(水)	大手町サンケイプラザ 講師 間寛平氏
ウォークラリー (7日間)	10月 1日(日)	清水公園(千葉県野田市)
	10月 7日(土)	鎌倉
	10月 9日(祝)	国営昭和記念公園
	10月15日(日)	都立葛西臨海公園
	10月21日(土)	天覧山・飯能河原
	10月29日(日)	高尾山
	11月 3日(祝)	横浜みなとみらい21
ウォーターフェスティバル	10月22日(日)	東京サマーランド(あきる野市)
野球大会	10月 1日(日)	大宮けんぼグラウンド
	10月 8日(日)	
	10月15日(日)	
スポーツクラブフェスタ	10月15日(日)	ドゥミルネサンス 新橋
	10月22日(日)	ドゥミルネサンス 新橋



参加申込書の送付先

〒101-0025 東京都千代田区神田佐久間町3-21-5 東神田ビル3階
東振協「健康フェスティバル2017」事務局

申込締切日(当日消印有効)

下記以外	9月29日(金)	※募集人員になり次第、締め切りとなります。
野球大会	9月15日(金)	※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。
ウォークラリー(「清水公園」のみ)	9月15日(金)	

参加申込みはすべて郵送です

『健康フェスティバル2017参加申込書』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。健康フェスティバルの詳細は、8月1日から下記のホームページに掲載される予定です。参加申込書は、ホームページから9月1日以降にダウンロード・申し込みができます。

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

参加費
無料