

九電工けんぽ

2018/11

インフルエンザ予防接種は 早めに受けましょう!



毎年、秋から冬にかけて流行するインフルエンザ。その予防にもっとも効果的で、重症化を防ぐ効果もあるのがワクチン接種です。今シーズンはワクチンで予防できるウイルスが4種類ありますので、高い予防効果が期待されています。なお、ワクチンは効果が現れるまでに2週間程度かかるため、早めに予防接種を受けましょう（詳しくは、2ページをご覧ください）。

九電工健康保険組合では、「インフルエンザ予防接種の費用補助」を実施していますので、ぜひご利用ください。

インフルエンザ予防接種の費用補助 実施要項

対象者 九電工健康保険組合の被保険者（本人）・被扶養者（家族）の方

申請締切 平成31年2月20日健康保険組合到着分まで

補助金額 予防接種1回につき、1,500円（ただし、1人2回まで）
※接種費用が1,500円未満の場合は、実費を補助します。

申請方法 九電工健康保険組合のホームページに掲載の「**インフルエンザ予防接種補助金請求書**」*1に必要事項をご記入のうえ、**医療機関の領収書（コピー不可、レシート不可）***2を添付し、当組合まで提出してください。

*1 九電工健康保険組合のホームページ（<http://www.kyudenko-kenpo.jp/>）より、〈申請書一覧〉→〈保健事業に関する書式〉の「インフルエンザ予防接種補助金請求書」をプリントしてください。

*2 領収書の宛名は、接種を受けた方のお名前をお願いします。

支給方法 各事業主（お勤め先）を經由して支給します。
（任意継続の方は、加入時届出の金融機関へ振り込みます。）

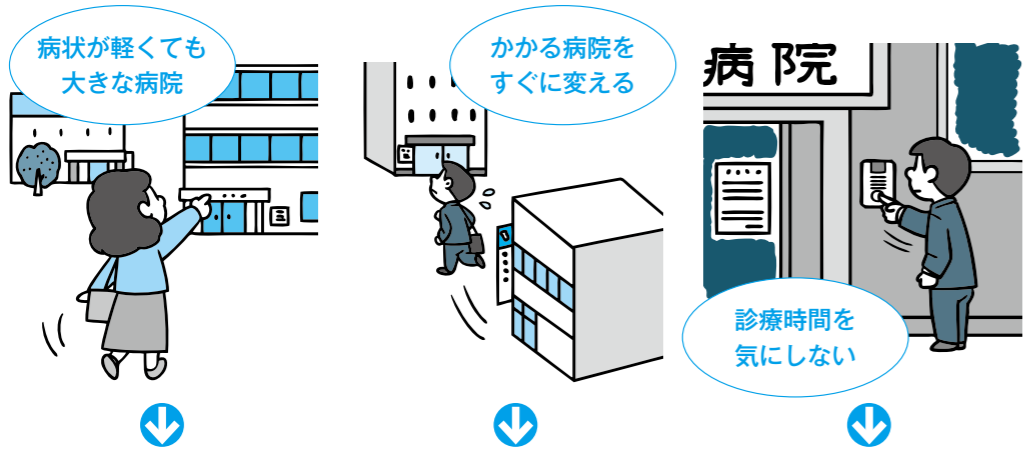
注意事項

- 予防接種は、各自で医療機関に実施の有無や料金をお確かめのうえ受けてください。
- 予防接種にあたっては、医療機関の指示に従ってください。
- 予防接種ガイドラインは、九電工健康保険組合のホームページをご覧ください。

目次

インフルエンザ予防接種は早めに受けましょう！	1
流行前に知っておきたい インフルエンザ予防接種に関するQ&A	2
「病院へのかかり方」が自分本位になっていませんか？	3
電工各健保の平成28年度医療費にみる疾病状況 総合ランキング	4～5
「特定保健指導」で健康な生活をGET！	6～7
「あるろく」3カ月間延長/ルネサンス キャンペーン実施中！	8

病院で、あなたは大丈夫? こんな行動が医療費のムダにつながります!



↓
大病院は、高度な医療を必要とする患者が優先です。そのため、紹介状なしで400床以上の大病院にかかる場合、5,000円以上の特別料金（保険外）がかかります。

↓
同じ病気で病院をはしごとすると、医療費はかかった病院の数だけ増えます。同じ検査・同じ薬の処方が必要であれば、これほどムダな医療費はありません。

↓
診療時間外に受診すると、医療費が割増しになります。自分の都合で受診が遅くなると、医療費のムダにつながります。
※時間外（おおむね8時前と18時以降）、休日（日曜日・祝日・年末年始）、深夜（22時～6時）などの加算があります。

「かかりつけ医」がいれば、医療費のムダは少なくなります

国は、「かかりつけ医」が日常的な診療を担い、必要に応じて高度な専門医療を担う大病院を紹介する体制を目指しています。患者にとっても、困ったとらえあえず相談できるかかりつけ医は、心強い存在です。

上のような医療費のムダは、漠然とした不安から起こりやすくなります。医師と患者の信頼関係は、コミュニケーションの中で生まれますので、疑問や不安な点を積極的に医師に伝えられるかかりつけ医をつくるようにしましょう。



子どもの医療費は、無料ではありません

子どもの医療費は、多くの自治体で助成があります。しかし、自治体の助成はあくまで自己負担分のみのため、残りの医療費は、健康保険組合が負担しています。また、6歳未満の子どもの場合は、乳幼児加算や時間外加算の割増しなど、医療費が大人よりも高額に設定されています。

緊急を要する場合はすみやかに受診することが必要ですが、病状を見る余裕がある場合は割増しのない時間帯にかかるようにしてください。

夜間や休日、子どもの病気で受診するかどうかわからず迷ったら…
「子ども医療電話相談(☎80000)」を思い出してください

小児科医・看護師から、子どもの病状に応じた適切な対処の仕方や受診できる病院などのアドバイスが受けられます（実施時間帯は、都道府県ごとに異なります）。



「病院へのかかり方」が自分本位になっていませんか?

「自分優先」は、やがて自分の負担増につながります

みなさんが病院の窓口で支払う医療費は総額の1/3割、残りは健康保険組合が負担しています。健康保険組合が負担しているといっても、もとはみなさんの保険料です。ムダな医療費が増えると、やがてみなさんの負担増につながりますので、一人ひとりが適正な受診を心がける必要があります。

流行前に知っておきたい

インフルエンザ予防接種に関するQ&A

Q 昨年、予防接種を受けたのにかかってしまいました。予防接種を受ける必要はありますか?

A インフルエンザを発症すると、なかには重症化し、肺炎や脳症等の合併症が現れ、入院したり死亡したりする場合があります。予防接種は、ウイルスが体の中に入る「感染」を完全に防ぐことはできませんが、「重症化」の予防に大きな効果があります。



Q とくに受けたほうがよい人は、どんな人ですか?



A 重症化しやすい人は、とくに予防接種を受けておくことが望ましいです。また、発症のリスクを下げたい人についても、受けておくとういかもしれません。

重症化しやすい人

- お年寄り
- 持病（ぜんそく、慢性心疾患、糖尿病など）のある人
- ※持病のある人は、かかりつけ医に相談のうえ受けてください。

発症のリスクを下げたい人

- 重要なライフイベントを控えている人（結婚式、受験など）
- 医療・介護従事者など

Q いつごろ受けるのがよいですか?

A 日本では例年、1月末～3月上旬に流行のピークを迎えます。ワクチンの効果が現れるのは接種（2回の場合は2回目）から約2週間後のため、12月の中旬までに接種を終えることが望ましいです。とくに受けたほうがよい人や、2回接種が必要な子どもの場合は、あらかじめスケジュールを確認しておきましょう。



Q 昨年受けたので、今年は受けなくてよいですか?

A 予防接種の効果が継続するのは約5カ月間です。また、ワクチンはそのシーズンに流行すると予測されたウイルスの型で製造されるため、今冬のインフルエンザ予防には今年の予防接種が必要です。

2018 / 2019 冬シーズンのインフルエンザワクチンの種類

- A / シンガポール/GP1908/2015 (IVR-180) (H1N1) pdm09
- A / シンガポール/INFIMH-16-0019/2016 (IVR-186) (H3N2)
- B / ブーケット/3073/2013 (山形系統)
- B / メリーランド/15/2016 (NYMC BX-69A) (ビクトリア系統)

日頃から感染を予防する生活習慣も大切です

十分な栄養と休息



こまめな手洗い

湿度50%、60%
適度な温度と湿度を保つ



マスクで、せきエチケット

インフルエンザと診断されていなくても、せきやくしゃみなどの症状がある場合や、家族に感染者がいる場合、外出時などにはマスクをつけて周囲への飛沫感染対策を心がけましょう。



生活習慣を見直して 病気を予防しましょう

電工健保8組合がそれぞれ支出した医療費(本人+家族)の多い上位5疾病のランキングです。傾向を知って予防意識を高めましょう。

【マークの見方】

- 咳、インフルエンザ、鼻炎 など
- 糖尿病や脂質異常症 など
- 高血圧症、心筋梗塞、脳卒中 など
- がん、ポリープ、白血病 など
- 胃炎、潰瘍、胆石 など
- うつ病、統合失調症 など
- 痛風、関節炎、リウマチ、ヘルニア など

※疾病19分類より主な傷病をピックアップしております。

	1位	2位	3位	4位	5位 (単位: 百万円)
九電工	(339.3)	(268.2)	(224.9)	(154.7)	(151.0)
ユアテック	(183.2)	(130.6)	(125.2)	(105.8)	(79.5)
関電工	(379.5)	(261.8)	(230.0)	(216.7)	(166.7)
北陸電気工事	(38.7)	(37.4)	(28.0)	(16.3)	(14.5)
トーエネック	(230.9)	(201.9)	(165.2)	(144.5)	(110.2)
きんでん	(305.2)	(251.6)	(199.5)	(173.5)	(148.9)
中電工	(177.2)	(138.9)	(120.3)	(114.4)	(87.3)
四電工	(73.1)	(58.3)	(53.4)	(49.6)	(36.0)

各健保共通のレセプト管理・分析システムより抽出(平成28年度医療費総額データより)。任意継続・特例退職被保険者を除く一般被保険者と被扶養者の医療費。 ※歯科除く。

九電工健康保険組合は、1位の「かぜ など」の次に「糖尿病や脂質異常症 など」が多くなっています。



糖尿病の記事

脂質異常症の記事

糖尿病って、どういふ病気?

糖尿病とは、血液中に糖分(ブドウ糖)がたまりすぎてしまい、血糖値が高くなる病気です。食事をすると、食べ物が分解されたブドウ糖により、血糖値が高くなりますが、健康な人はインスリンというホルモンの働きによってブドウ糖が体内に取り込まれます。一方、糖尿病の人はインスリンの量が少なかったり働きがよくなかったりするため、糖がうまく体内に吸収されず、血管の壁を傷つけるようになり、体に悪影響を及ぼしていきます。

糖尿病自体はほとんど症状が現れませんが、細い血管が傷ついて起こる合併症(失明することもある「糖尿病性網膜症」、重症化すると人工透析の通院が必要となる「糖尿病性腎症」、手足がしびれるなどの症状が起こる「糖尿病性神経障害」など)や、太い血管が傷ついて起こる合併症(脳卒中、心筋梗塞など)を引き起こす、恐ろしい病気です。

そのほか、肺炎や歯周病、皮膚炎も起こりやすくなります。

※ここでは、体質や生活習慣が発症の要因となる2型糖尿病について説明しています。

糖尿病を予防するには

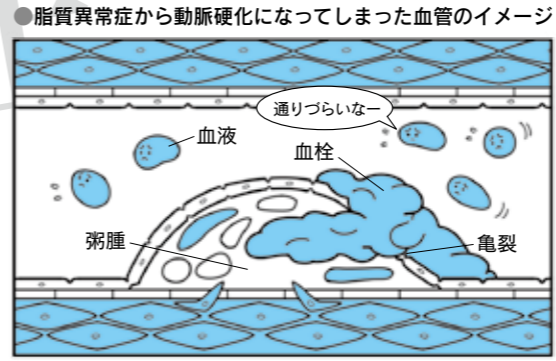
★運動
インスリンの効果を高めて血糖値を下げるためには、ウォーキングやジョギング、水泳などの有酸素運動と、足、腰、背中の大きな筋肉を中心とした筋力トレーニングが効果的です。また、短時間の運動でもこまめに行うことが血糖値の上昇を抑える効果があることがわかっています。歩く時間をふだんより10分増やすなど、少しずつでも運動を取り入れましょう。

★食事
食事を摂ったあとに血糖値が急激に上昇してしまうのを防ぐには、お米などの前に野菜を食べるようにする、いわゆる「ベジファースト」に効果があることがわかっています。毎日の食事に取り入れましょう。

脂質異常症って、どういふ病気?

血液中の脂肪分の濃度を表す数値が、異常値を示す病気です。血液中の脂肪分のうち、LDL(悪玉)コレステロール、HDL(善玉)コレステロール、中性脂肪の数値により判断されます。

通常、脂質異常症になっても自覚症状はありません。しかし、血液中に脂質が多い状態が続くと、血管の壁に余分な脂が付着して、粥腫という塊(プラーク)がつけられます。プラークは破れやすく、破れた亀裂を修復するために血栓ができるとう血管壁が分厚くなり、動脈硬化につながります。動脈硬化が進行すると、脳や心臓で血液の流れが悪くなり、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こしかねません。



●脂質異常症から動脈硬化になってしまった血管のイメージ

脂質異常症を予防するには

★食事
2種類の油脂につけましょう!

主に悪玉コレステロールを減らす油脂(不飽和脂肪酸)
オリーブオイル、なたね油、ゴマ油、大豆油、青魚(さば、いわし、あじなど)などに多く含まれる。

主に悪玉コレステロールを増やす油脂(飽和脂肪酸)
ラード(豚脂)、牛脂、鶏皮、ベーコン、脂肪の多い乳製品、洋菓子などに多く含まれる。



コレステロールは、細胞膜やホルモン、胆汁酸の材料にもなり、人の体に欠かせないものです。油脂の量だけでなく種類にも気を付けて、体によい油脂を摂るように心がけましょう。

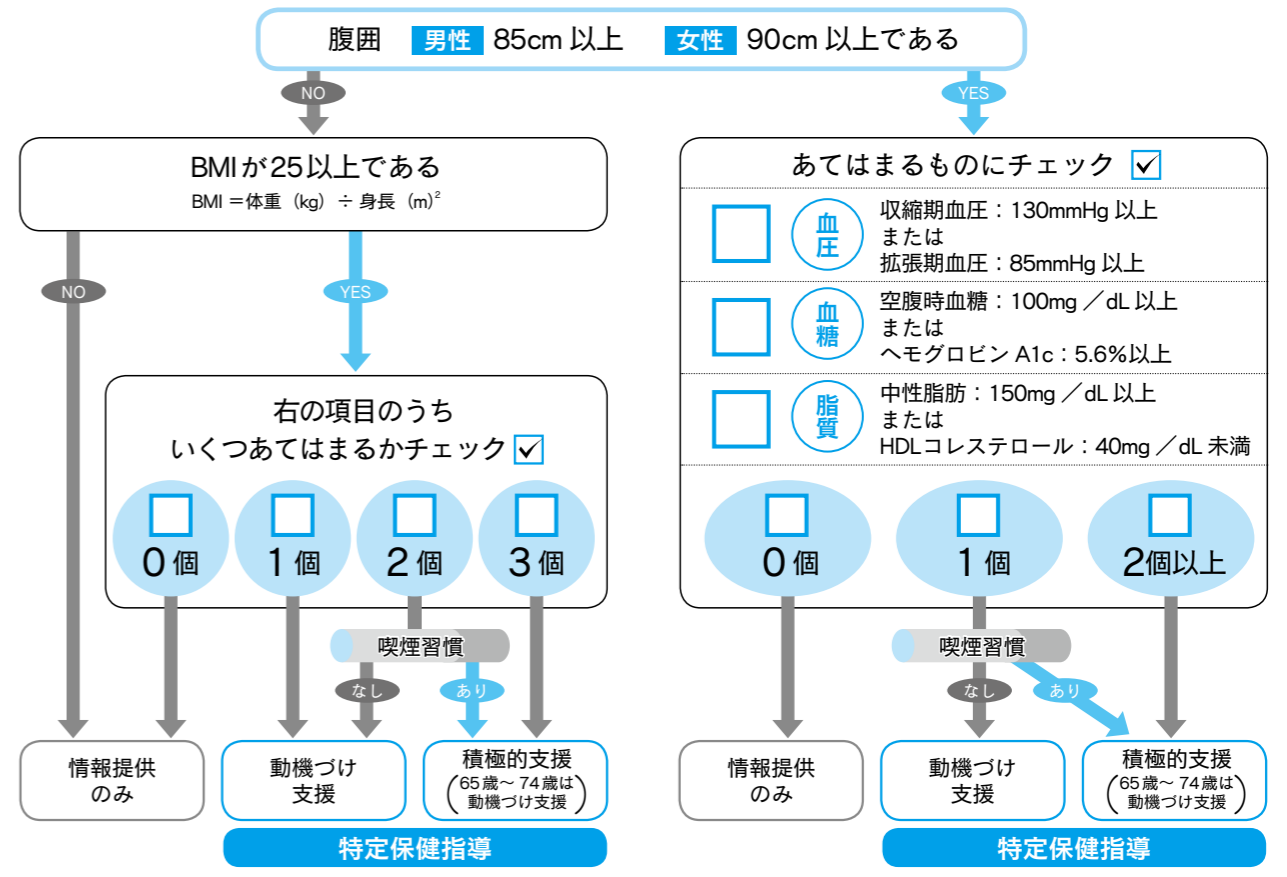
第2期 データヘルス計画実施中!

「特定保健指導」で健康な生活をGET!

特定健診を受けた方のうち、生活習慣病になるリスクが高い方に「特定保健指導」が行われます。
病気を未然に防ぐチャンスですから、案内が届いた方は必ず参加してください。

特定保健指導の対象者はこうして選ばれます

「内臓脂肪の蓄積」がある方のうち、「血圧」「血糖」「脂質」の検査数値と「喫煙習慣」の有無から判断して、対象者が選定されます。
血圧や血糖など、それぞれの数値はそれほど悪くなくても、リスクが重なることで「メタボリックシンドローム」になりやすくなります。糖尿病や心筋梗塞、心不全、脳卒中、脳梗塞などの大病を発症する前に、保健指導によって生活習慣を改善するための取り組みです。
リスクの数に応じて「動機づけ支援」と「積極的支援」の2通りの特定保健指導に分けられています。



※ 高血圧症、糖尿病、脂質異常症の治療のための薬を服用中の方は特定保健指導の対象となりません。



どんな人が、どんな指導をしてくれるの?

特定保健指導を行うのは、保健師や看護師、管理栄養士など、病気の予防のエキスパートです。問い詰めたり叱ったりすることはありませんので、安心してご参加ください。
健診結果を見ながら、一人ひとりの生活に合った行動計画を一緒に作成します。一方的に指導するのではなく、自分自身の生活習慣をふり返り、達成できそうな目標を設定して、健康的な生活習慣を続けられるようにサポートしてまいります。
健診機関によっては、健診を受けた当日に保健指導を受けられたり、電話やメールで受けたたりすることもできます。健康管理のエキスパートにご相談ください。

今年度の健診をまだ受診していない方は、早めに受診してください!

年度後半になると、健診機関の予約がとりづらくなります。また、健診を受けたあとに、特定保健指導の対象になったり再検査となることもありますので、早めに受診してください。



ご家族が健康でないと、被保険者のみなさんも安心して働きません。ご家庭にいる奥様の健診受診率がとくに低くなっています。40歳以上のご家族は必ず年1回健診を受けて健康チェックをするよう、被保険者のみなさんが責任をもってください。

あるろく[®]

を3カ月間延長します

実施期間 **12/1~2/28**

九電工健康保険組合では、健保連福岡連合会福岡部会の事業として9月~11月まで3カ月間実施のウォーキングイベント「あるろく」を、当組合独自に12月~2月28日までの3カ月間延長して実施することにいたしました。これを機会に、これまで参加されなかった方も、ぜひご参加ください。

エントリー方法

事前に「健康保険証」を用意しておくと、スムーズに登録できます。



PC版 (スマートフォン)

1 九電工健康保険組合ホームページの「あるろく」バナーから「PCで登録はこちら」をクリック。ログインページが開くので「新規ユーザー登録」をクリック

2 パソコンのメールアドレスを入力して、「送信」をクリック

3 「新規登録メール」が届くので、本文中のアドレスにアクセス

4 ユーザー登録画面が表示されるので、必要項目を入力

登録完了



携帯電話版

1 左のQRコード*から登録画面に移動して、「新規ユーザー登録」をクリック

2 画面に書かれた登録手順を読み、空メールを送信

●PC版・携帯電話版のどちらかでユーザー登録をすれば、同じID・パスワードで、両方をご利用いただけます。

*通信料は利用者のご負担になります。携帯電話版はデータ通信を多く利用するため、「パケット定額サービス」でのご利用をおすすめします。

登録方法などのお問い合わせ先 master@aruroku.com

FITNESS + WALK

カラダを鍛えると、歩くことがもっと楽しくなる。日常生活に気軽に運動を取り入れること、活動量を上げることのヒントがルネサンスにあります。

FUN + WALK PROJECT
FUN+WALK PROJECTを応援しています。

キャンペーン実施中!
2018年10/6(土) → 11/25(日)

Monthly コーポレート会員

※新規でMonthlyコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。

入会時の手数料 **0**円
通常 1,080円(税込) +

レンタル用品 **0**円
最大2カ月間
タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ
通常3,564円/月(税込)

1Day コーポレート会員

※新規で1Dayコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。

レンタル用品 **0**円
入会当日
タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ
通常1,600円/回(税込)

※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。

使いたい放題 **Monthly**

8,424円/月(税込)

月ごとに変更可能
(変更手数料なし)

1回ごとに **1Day**

1,620円/回(税込)

事前にWEB入会登録を
していただくとう便利です。

ルネサンス 法人会員 検索

ご入会に必要なもの

九電工
健康保険組合
保険証

Monthly
コーポレート会員

1Day
コーポレート会員

月会費2カ月分

ご利用開始日(1日・8日・16日・23日)によって異なります。

ルネサンスカードの口座設定がWEBで完了していない方は

※後日郵送による書面での口座設定をご希望の方は不要です。 ※アリオ札幌、北砂、徳山へご入会の方は支店名、口座番号がわかるもの+届出印もしくは金融機関キャッシュカードをお持ちください。

キャッシュカード + 通帳

入会時の手数料 1,080円(税込)

お近くのルネサンスで
ご登録ください。

●Monthlyコーポレート会員ご入会の方はルネサンスカード(イオンもしくはジャックス)の申し込みが必要です。(会費はルネサンスカードからの引き落としとなります。)
●お近くのルネサンス直営施設がなく、提携施設のご利用のみをご希望の場合は、郵送にて法人会員登録および会員証発行のお手続きを受け付けいたします。郵送でのお申し込みは以下までお問い合わせください。

RENAISSANCE

お問い合わせ

03-5600-5399 平日/10:00~17:30

※QRコードは、(株)デンソーウェーブの登録商標です。



専用ページQRコード