

# 九電工けんぽ

2019/1

## 新年のご挨拶



九電工健康保険組合  
理事長 鹿島 康宏

新年あけましておめでとうございませう。

被保険者ならびにご家族の皆様におかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、平素より当健康保険組合の事業運営につきまして多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

本年は、5月に元号が変わり、10月に消費税率の引き上げが予定される変化の年となります。健康保険組合にとりましても、昨年6月に閣議決定された「経済財政運営と改革の基本方針2018(骨太方針)」に示されました「保険者による予防・健康づくりの推進」において、多くの役割が求められる年となります。一方、同方針では、社会保障費の伸びと国民負担の増加の抑制を基本に据えた方向性が示されましたが、現在の健康保険組合の財政を圧迫しております高齢者医療費の負担構造については、今後どのような具体的検討や取り組みが進められるのか、私たち健康保険組合もしっかりと注視していく必要があります。

こうした状況のなか、当健康保険組合の財政状況は、被保険者の報酬額増加に伴う保険料収入の増加により、平成29年度まで3年連

続の黒字決算となっております。この状況を受け、加入者皆様への還元を目的として、医療費の個人負担を軽減する「一部負担還元金」等の当健康保険組合独自の給付(付加給付)を昨年4月診療分から再開しました。さらに今後については、保険料率の引き下げについても検討を進めているところであります。

また、本年度より実施しております第2期データヘルス計画におきましては、重点施策として「被扶養者の特定健診・特定保健指導の実施推進」「生活習慣病の重症化予防」、加えて「禁煙推進」などの各種施策を押し進めるとともに、新たに導入するウェブサイトで健康情報・医療費情報等の提供により、加入者皆様の健康増進と利便性の向上に努めてまいります。皆様におかれましても、日々の健康づくり、医療機関にかかる際の適正な受診、ジェネリック医薬品の使用などを通じて、引き続き医療費節減にご協力くださいますようお願い申し上げます。

最後になりましたが、本年が皆様にとりまして幸多き一年になりますことを祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。

## 目次

新年のご挨拶	1
マイヘルスウェブ 2019年2月 登録開始!	2
特定健診・特定保健指導の受診にご協力を!	3
こんなにたくさん「禁煙の効果」	4
“大人の飲み方”で、お酒とよいお付き合いをしませんか?	5
これからの季節はノロウイルスに注意!	6
生まれ月による今年の運勢 2019	7
すこやかな高齢期/インフルエンザ予防接種の費用補助 実施要項	8

2019年2月  
登録開始!

当健康保険組合の加入者専用健康ポータルサイト

マイヘルスウェブ

MY HEALTH  
WEB

皆様の登録をお願いします!

当健康保険組合では、健康づくりを積極的にサポートするための、あなた専用の健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」を開設いたします。

このサイトでは、当健康保険組合からのお知らせをはじめ、健康情報・健診の結果・毎月の医療費通知等を自由に閲覧することや、個人の健康維持・増進に役立てることができます。

また、サイトを活用することで、ポイントがたまるサービスもあります。

2月に、登録と利用に関するご案内をお送りします。お手元に届きましたら、もれなくご登録をお願いします。



こんなことが  
できます

- 健診結果情報をいつでもどこでもチェック!
- 医療費やジェネリック医薬品情報などを簡単チェック!
- 健康チャレンジ! さまざまな限定コンテンツの利用!
- BMI・体重・血圧・歩数などあなたの数値を簡単記録管理!
- 生活習慣病リスクの判定と生活習慣改善のアドバイス!
- ご利用に応じて獲得したポイントで賞品Get!



# 特定健診・特定保健指導の受診にご協力を!

国は、40〜74歳の加入者全員に特定健診・特定保健指導を実施し、受診率等を報告することを健康保険組合に義務づけています。被扶養者となつていらっしゃるご家族も、当健康保険組合からの案内をよくご覧になって特定健診を受診してください。

ご家族の受診率が低い傾向にあります

職場で健診を受ける被保険者(本人)に比べると、ご家族の特定健診受診率は低くなっています。子育てや介護など、特定健診を受けにくい事情があるとは思いますが、年1回は特定健診を受ける時間をぜひ確保してください。

もし特定保健指導の対象になったら、ぜひご参加ください

特定健診を受けたあと、腹囲・BMI・血糖値・血圧・血中脂質・喫煙習慣の結果を見て、リスクが重なっている方に特定保健指導を実施します。あなたが将来、糖尿病や心臓病などにならないためにはどうしたらよいか、保健師などのプロと一緒に考え、3〜6カ月間生活改善をサポートします。もし、当健康保険組合から案内が届いたときには、ぜひ参加してください。

## 特定健診・特定保健指導の実施率が低いと健康保険組合にペナルティ!



2018年度から、特定健診・特定保健指導の実施率が低い健康保険組合には後期高齢者支援金の加算(ペナルティ)が課されています。その一方、実施率が高く予防・健康づくりに取り組んでいる健康保険組合には支援金が減算されるしくみが始まっています。



後期高齢者支援金は健康保険組合全体で約1兆9,000億円(2018年度予算)と高額です。もし、当健康保険組合でも支援金が加算されると健保財政は苦しくなり、保険料率を引き上げることにつながりかねません。特定健診・特定保健指導の対象者は、ご自身の健康のためにも、お財布のためにも、ぜひ参加されるようお願いいたします。

## Lesson 1 おさらいしよう! お酒の影響



適量のお酒は、血行がよくなる、気分が明るくなる、ストレスが和らぐなどのよい影響がありますが、飲みすぎると体に負担をかけ、さまざまな病気のリスクを高めます。

### アルコールでリスクが高まる病気はこんなに多い!

脂肪肝 肝炎 肝硬変 急性すい炎 慢性すい炎 糖尿病 心不全 高血圧  
脳梗塞 脳出血 不整脈 メタボリックシンドローム うつ 認知症 口腔がん  
咽頭がん 食道がん 肝臓がん 大腸がん 逆流性食道炎 痛風 など  
※参考: e-ヘルスネット (厚生労働省)

## Lesson 2 知っておこう! お酒の適量

日々、飲みすぎていませんか?  
ほろ酔い程度でストップするのが、  
体によい飲み方です。



### 1日の飲酒量 (このうちのどれか1つが1日の目安です)

ビール……中ビン1本 (500ml) 日本酒……1合 (180ml)  
焼酎 (25度) ……0.6合 (約110ml) ワイン……1/4本 (約180ml)  
ウイスキーまたはブランデー……ダブル1杯 (60ml)

女性はこれより少ない量に抑え、妊娠中および授乳中の飲酒は避けましょう。

※参考: 健康日本21 (厚生労働省)

## Lesson 3 始めよう! “大人の飲み方”



「おいしければいい」「楽しければいい」は、もう卒業。節度をもって、お酒をおいしく楽しむ“大人の飲み方”を心がけましょう。

### 大人のお酒の飲み方 3つの提案

#### 提案① お酒をおいしく飲めるつまみを3品用意しよう!

濃い味のつまみやスナック菓子などはお酒がすすみやすいので、薄味でヘルシーなつまみをバランスよく用意しましょう。豆腐や刺身などのたんぱく質を1品、野菜や海藻など2品を目安に。つまみを味わうことでお酒のペースも自然とゆっくりになります。

#### 提案② シメはラーメンではなく温かいお茶を!

陽気になる、おしゃべりが軽快になるなどはお酒のよい効果。ここまで

が適量です。泥酔しないように、温かいお茶などで酔いを覚まし、また、週2日は休肝日を設けましょう。

#### 提案③ 飲み放題ではソフトドリンクもオーダーしよう!

飲み放題の宴会などでは、つい飲みすぎてしまいがちです。お酒の合間にソフトドリンクも頼んで、飲みすぎや酔いすぎに気をつけましょう。アルコールには利尿作用があるので、ソフトドリンクを飲めば水分補給になるうえ、翌日の二日酔い防止にも役立ちます。

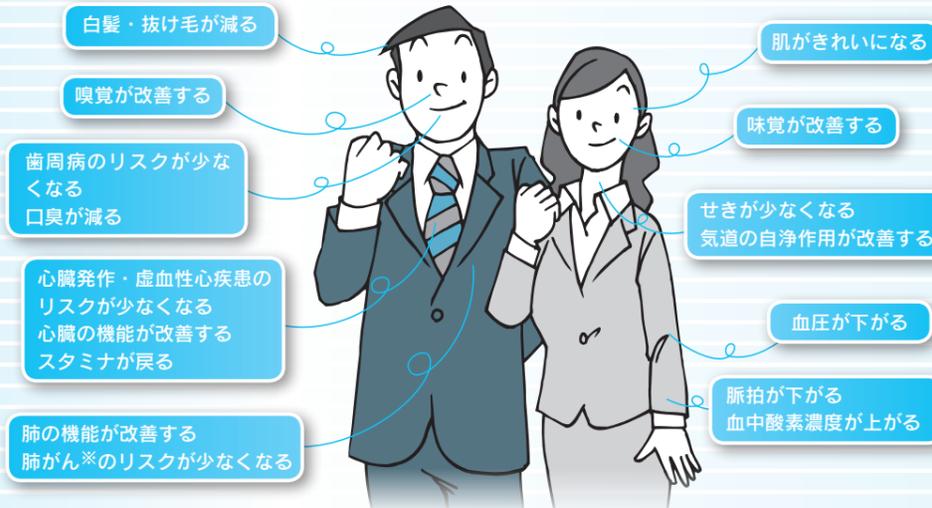
# 大人の飲み方で、 お酒とよいお付き合い をしませんか?

“酒は百薬の長”と言いますが、  
お酒は健康によくも悪くも影響を  
及ぼします。どちらになるかは、  
あなたの飲み方次第。節度のある  
“大人の飲み方”で、お酒と楽し  
くお付き合いしましょう。

## あなた自身の健康への効果は?

死亡のリスク要因では、高血圧や高血糖、アルコール摂取などを抜いて、喫煙がトップです。また、死亡には至らなくても、体のさまざまな部分でタバコの悪影響は現れています。しかし、逆に考えれば、禁煙をすることで健康に大きな効果があることになります。

### 禁煙による体への健康効果



※肺がんだけでなく、喉頭がん、口腔・咽頭がん、食道がん、胃がんなど、さまざまな部位のがんの発生リスクが低くなります。

## 時間やお金でも得をする!

あなた自身の健康へのメリットだけでなく、その他にもよいことがたくさんです。

### 時間で得をする

1日どれくらいのタバコを吸っていますか?  
本数×5分で捻出できる時間を計算してみてください。



### お金で得をする

1箱400円の場合、1日1箱タバコを吸う人は、  
やめると年間14万6,000円も得をすることになります。



### イライラしなくなる

外出先でついつい喫煙所を探していませんか?  
タバコをやめればそんなこともなくなります。



### 周りの人が健康被害を受けなくなる

副流煙やサードハンド・スモーク※によって、家族や同僚が健康被害を受けることもありません。



※タバコの残留成分による健康被害のこと。タバコの火を消した後も、衣類やカーテン、ソファなどには有害成分が付着しており、この有害成分を吸い込んでしまうことによって、タバコの健康被害を受けることになります。

禁煙をするのに遅すぎることはありません。

最初からあきらめずに、今から始めてみましょう。



禁煙の“前”に  
知っておきたいこと

# 「禁煙の効果」 こんなにたくさん

禁煙成功のカギは、動機づけです。禁煙に失敗しそうなときに踏みとどまるためには、「なぜ禁煙をしたのか」を思い出すことが重要になります。  
メリットが多い禁煙。具体的なメリットをご紹介します。

生まれ月  
による

# 今年の運勢



ルネ・ヴァン・ダール研究所/ステラ・ボンボヤージュ

## 1月生まれ



穏やかながらも、慎重さが求められる1年。何となく気乗りしないことはムリに進めないこと。問題解決には家族が一番の味方になってくれます。日頃からコミュニケーションを密にしておきましょう。愛情面は肝心なときに邪魔が入り、もどかしいこともあります。募る想いが深い愛情を育てる好結果となります。母方の親類から譲られるものが幸運を引き寄せてくれそう。

◆幸運のスポット / 果樹園

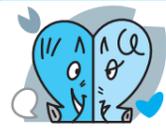
## 2月生まれ



よくも悪くも変化の絶えない多忙な1年。強い信念があれば状況を改善できますが、意固地になると横やりが入るのでご用心。職場での引き継ぎは時間をかけて慎重にしましょう。愛情面での進展速度はスローですが、揺るぎない信頼関係を築けそう。誠実なパートナーの存在が心の安心材料になります。余暇はガーデニングや家庭菜園を楽しむと精神的にもプラス。貯蓄額が増える可能性も大。

◆幸運のスポット / 大きな橋

## 3月生まれ



出番が多く活躍の場に恵まれるアクティブな運気。才能を引き出してくれる人物との出会いが期待できます。素直に助言を受け入れると大きく伸びるでしょう。手帳に空白がないほど多忙になるため、健康管理はしっかりと。外食続きにならない工夫が必要です。愛情面では趣味を通じて意気投合する異性と良縁の兆し。マメな情報交換が力ぎを握ります。運転する人は違反に気をつけて。

◆幸運のスポット / 城下町

## 4月生まれ



対人関係が活性化し、楽しみごとの多い好調な1年。老若男女を問わず、さまざまなタイプの友人ができて賑やかな雰囲気。会合やパーティーなどには積極的に足を運びましょう。異文化交流の場で将来の伴侶が見つかる可能性も。交際費や自己投資を惜しまないことが開運につながります。懸案事項も徐々に整い始めます。レジャーは遠方への旅行にツキ。憧れの場所を訪れてみては。

◆幸運のスポット / レストラン

## 5月生まれ



幸運や仲間のフォローに恵まれる一方、気が緩みやすい1年。「自分が動かなくても何とかできる」という考えはNG。多少の苦労は覚悟のうえで、周囲を統率するくらいの気力が運を底上げします。愛情面では相手の外見や肩書きに左右されず、じっくり中身を観察すること。第一印象も大事ですが会話を重視して。金運は散財傾向が強まりピンチの暗示。新製品にすぐ飛びつかないように。

◆幸運のスポット / デバ地下

## 6月生まれ



注目度抜群の強運期。得意な分野でスポットを浴びて、存在感が一気にアップ。引っ張りだこで行動範囲が拡大しそう。周囲への影響力が強まるだけに、発言の内容には注意しましょう。愛情面では一目惚れしたりされたりとドラマティックな様相。ただし、熱しやすく冷めやすい点もあるので、マンネリ対策を講じると吉。余暇は芸術鑑賞やアカデミックなセミナーを受講すると、最高の気分転換に。

◆幸運のスポット / 劇場

## 7月生まれ



優先順位を意識して過ごしたい星まわり。多忙のなかで新規の物事に着手するよりも、周辺を整理整頓して新たな空間をつくることで運気の流れがよくなります。ルーティンワークを大切に、勉強や習い事はマイペースでじっくり進めましょう。愛情面では甘い口説き文句に警戒。腐れ縁は心を鬼にして断ち切りましょう。旧友との再会はラッキー。率先して同窓会などを企画するのもおすすめ。

◆幸運のスポット / アウトレット店

## 8月生まれ



何事にも受け身になりやすい1年。じっとしていると運気も落ち込む一方です。誘いにはノリよく応えて、外出の機会を意識して増やすと吉。対人面では噂好きや愚痴の多い人とは距離を置き、居心地がよいと感じる相手を選んで交際しましょう。婚活なら焦りは禁物。復縁も慎重に、自分の心に耳を傾けること。健康は食生活を見直すことで体調が改善します。旬の食材を多めに心がけて。

◆幸運のスポット / キャンプ場

## 9月生まれ



社交性が高まり、人づき合いに時間とエネルギーを注ぐ1年。ドレスアップして食事会へという優雅なシーンが増えるでしょう。一方で場の雰囲気に流されやすく、物事が流動的になりがち。自分軸をしっかりもって主体性のある行動を忘れないこと。愛情面では、その気のない相手から誤解されないように気をつけて。金銭面は不自由しないものの、財布の紐が緩んで貯めるのは難しそう。

◆幸運のスポット / 水族館

## 10月生まれ



周囲から頼られる場面が多く、公私ともに多忙な運気。予定をこなそうとスピードアップする半面、せっかちになりやすいので注意しましょう。職場では努力が認められて昇給や昇進の話が出る予感。年長者にかわいがってもらえてなにかと得をしそうです。愛情面では精神的に高め合えるパートナーが出現。衝突を恐れず自分をさらけ出すと絆が強まります。健康は目の酷使にご用心。

◆幸運のスポット / 展望台

## 11月生まれ



アクセル全開で元気に動き回れる好調運。培ってきた知識や経験を活かせる場が見つかるでしょう。キャリアアップのための転職は迷わずに。ヘッドハンティングされる名誉な出来事もありますが、何事もエスカレートしやすいので周囲の意見には真摯に耳を傾けて。愛情面では相性のよさを実感できる異性とトントン拍子に進展しそう。金銭面はお金を使うほどめぐりがよくなります。

◆幸運のスポット / 美術館

## 12月生まれ



華やかさには欠けるものの、プライベートが充実する安泰な1年。スタンドプレーは避けて周囲と歩調を合わせたほうが、何事もスムーズに運びます。対人関係はストレスを抱えがち。心を許せる相手とゆっくり語り合う時間を大切に。愛情面では嫌われないように感情を抑える傾向が。長続きさせたい場合は素の自分を出すこと。金銭面は好調。うれしい贈り物など、サプライズが多そう。

◆幸運のスポット / ビュッフェ

季節の健康TOPICS

## これからの季節はノロウイルスに注意!

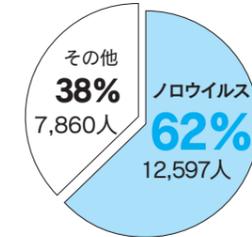
ノロウイルスは感染力が非常に強く、少量のウイルスでも感染します。おう吐や下痢などのつらい症状に苦しまないためにも、発生の多い秋から冬の時期の予防を心がけ、感染拡大を防ぐ方法を覚えておきましょう。



### ノロウイルス

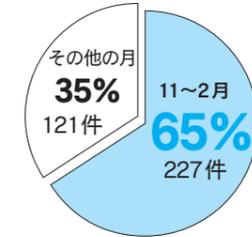
主な症状：吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱が1～2日続く。  
※症状のない場合や軽いかぜのような症状のこともある。  
※乳幼児や高齢者は、脱水症状やおう吐物を吸い込むことによる肺炎・窒息にも要注意。

●原因別の食中毒罹患者数(年間)●



食中毒のなかで  
もっとも多い!

●ノロウイルスの発生時期別の件数●



とくに秋～冬に  
発生しやすい!

出典：食中毒統計資料(厚生労働省)  
※平成24年～29年の平均  
※病因物質が判明している食中毒に限る

## ノロウイルスの感染を予防するには?

### 食品からの感染を予防する!

- 体調が優れないときには生の二枚貝(カキなど)を食べないようにする。
- 加熱が必要な食品は中心部までしっかりと加熱する。

### 人からの感染を予防する!

- 手洗いはハンドソープを使って二度洗いののが効果的。
- 家庭内で感染者がいる場合は調理器具や食器、トイレなどを消毒する。

## 感染・発症してしまったら?

- 症状が落ち着いてきたら、水分と栄養を十分に補給する。
- 下痢止めは病気の回復を遅らせることがあるので使用しない。
- 学校や職場での感染拡大を防ぐため、自宅でしっかり休養する。



## おう吐物などは、どうやって処理したらよいの?

準備 消毒液Aと、消毒液Bをそれぞれつくっておく。  
必要なものをあらかじめそろえておく。(右記参照)

- ①使い捨てのエプロン、マスク、手袋を着用する。
- ②ペーパータオルでおう吐物を静かに拭き取る。
- ③消毒液Aで床などを消毒後、水拭きをする。
- ④使用したペーパータオルやエプロン等はビニール袋に入れて密閉し、廃棄する。その際、消毒液Bに浸す。
- ⑤処理が終わったらていねいに手を洗う。



塩素系の消毒液を使用するときは必ず換気。

消毒液の容器には【消毒液A】【消毒液B】と明記。

### ●消毒に必要なもの

- 使い捨てエプロン  使い捨てマスク
- 使い捨て手袋  ペーパータオル  ビニール袋
- 次亜塩素酸ナトリウム(次亜塩素酸ナトリウムを含む家庭用塩素系漂白剤でもOKです)



### ●消毒液のつくり方

※必ず製品の「使用上の注意」をよく確認してください。  
※次亜塩素酸ナトリウムは金属腐食性があるので、消毒後の拭き取りは十分行ってください。

**A 拭き取り用(塩素濃度200ppm消毒液)**  
家庭用塩素系漂白剤(6%濃度) 10mL + 水3L

**B 廃棄するものを浸す用(塩素濃度1,000ppm消毒液)**  
家庭用塩素系漂白剤(6%濃度) 50mL + 水3L

# 早い時期からの健康活動が すこやかな高齢期につながる

内閣府は55歳以上の人を対象に、日ごろ心がけている健康活動について調査し、高齢期の健康との関連を報告しました。

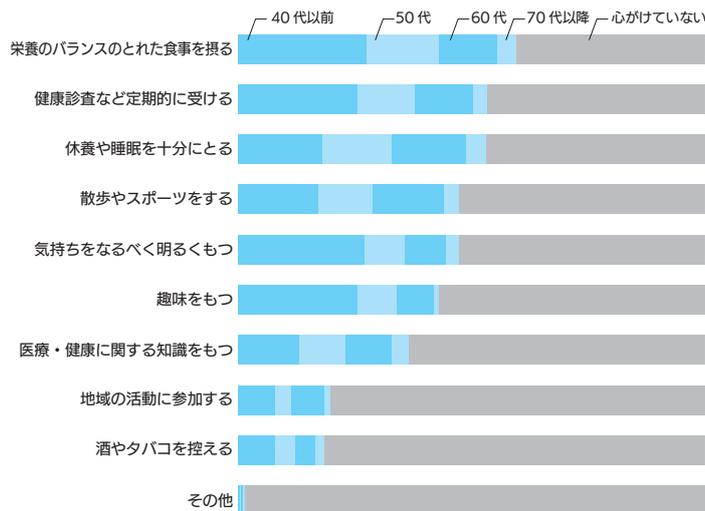
(平成29年高齢者の健康に関する調査結果)

調査結果では、40代以前から心がけている健康活動のうちで、55歳以降の健康の維持・向上にプラスに働く取り組みは、「栄養のバランスのとれた食事を摂る」と「散歩やスポーツをする」でした。また「散歩やスポーツをする」のほうが健康の維持・向上への貢献度が高くなりました。

40代以前から「栄養のバランスのとれた食事を摂る」「散歩やスポーツをする」「気持ちをなるべく明るくもつ」「趣味をもつ」に取り組むことは55歳以降の健康の維持・向上に貢献し、この4つの取り組みを数多くしていた人は、現在の健康状態がよいことがわかりました。

若いうちから食事・運動・心の健康に気をつけ、高齢期の健康につなげましょう。

●健康活動を心がけはじめた年代



## 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）を経由して支給します。  
（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。