

Wellness

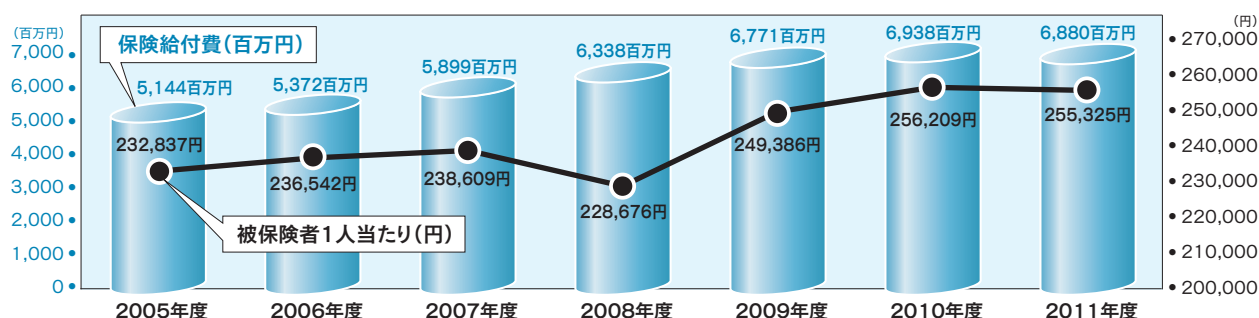
- 2011年度 小松製作所健康保険組合の収支決算報告
- 静かに進行する高血糖を放置しない
- 今年も受けよう！ インフルエンザ予防接種



Wellness は必ず家に持ち帰ってご家族でご覧ください

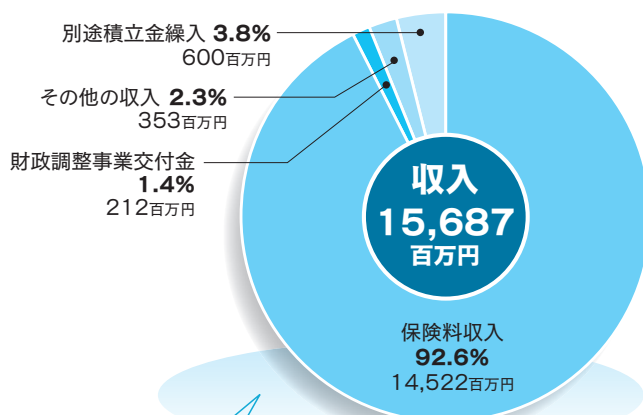
小松製作所健康保険組合

保険給付費の推移

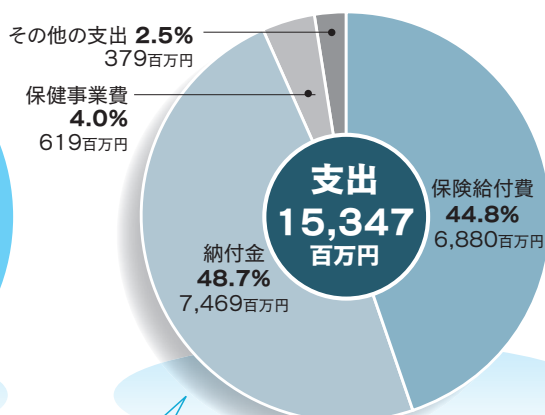


被保険者1人当たりの保険給付費（医療費）は255,325円、前年度比▲884円となりました。給付全体でも57.4百万円の減少となり2004年度以来7年ぶりの減少となりました。

2011年度 おもな収入支出



主な収入は被保険者であるみなさまと事業主から納めていただく保険料です。その他の収入には積立金の利子収入、保養所利用料などが含まれています。



総支出に占める納付金の割合が48.7%（対前年度+2.5%）となり、支出のほぼ半分は高齢者医療制度へ拠出し、財政を圧迫しています。

介護勘定

1. 介護保険料収入の基礎数値

介護保険料は、2011年度から保険料率を1.1%に引き上げました。

被保険者は減少いたしました。標準報酬月額、標準報酬賞与額ともに前年度を上回り、保険料収入は増加いたしました。

高齢化が進むなか、介護保険への納付金は今後増加が見込まれます。

項目	2010年度(A)	2011年度(B)	決算比(B-A)
第2号被保険者たる被保険者数(年平均人数)	13,691人	13,540人	▲151人
標準報酬月額(年平均)	440,120円	450,355円	10,235円
標準報酬賞与額(年平均)	1,887,048円	2,179,000円	291,952円
保険料率	0.9%	1.1%	0.2%

2. 介護勘定

単位:百万円

収入項目	2010年度(A)	2011年度(B)	決算比(B-A)
介護保険料	853.8	1,092.0	238.2
繰入金	210.0	0.0	▲210.0
雑収入	0.1	0.0	▲0.1
収入計	1,063.9	1,092.0	28.1

支出項目	2010年度(A)	2011年度(B)	決算比(B-A)
介護納付金	1,047.1	1,026.3	▲20.8
還付金	1.0	0.5	▲0.5
積立金	0.0	0.0	0.0
支出計	1,048.1	1,026.8	▲21.3

収支	合計収支	2010年度(A)	2011年度(B)
		15.8	65.2

収支の結果、余剰金（65.2百万円）は2011年度決算残金として、介護準備金へ積み立てました。

組合の収支決算報告

2012年7月20日開催の第157回組合会において、2011年度の決算が承認されました。

2011年度は健康保険料率は据え置いて運営した結果、前年度より標準報酬が増加したため保険料収入は増加しました。しかしながら、高齢者医療制度への支出は年々増加しており、経常収支では6年連続の赤字決算となりました。2010年度より赤字幅は減少したものの依然厳しい財政状況となっております。

一般勘定

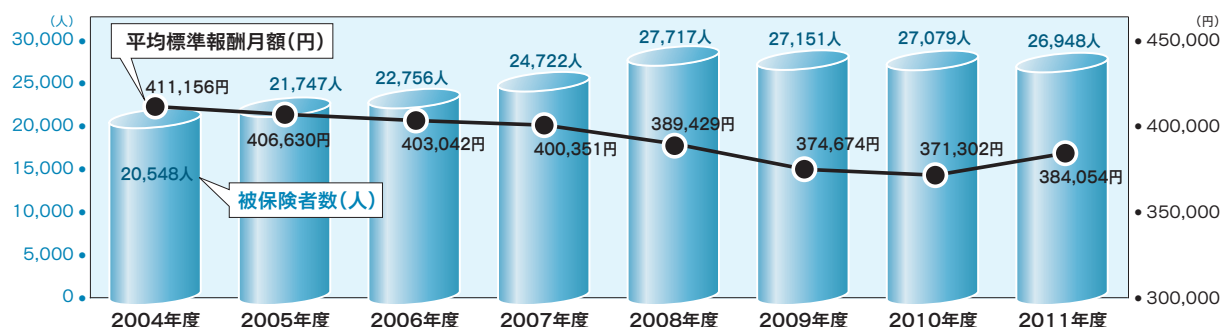
1. 保険料収入の基礎数値

被保険者数は2008年度をピークに3年連続して減少しています。

平均標準報酬月額額は2004年度から減少し続けていましたが、2011年度は増加に転じました。

なお、2012年度の保険料率は9.5%に改定しております。

項 目	2010年度(A)	2011年度(B)	決算比(B-A)
被保険者数(年平均人数)	27,079人	26,948人	▲131人
標準報酬月額(年平均)	371,302円	384,054円	12,752円
標準報酬賞与額(年平均)	1,496,000円	1,756,000円	260,000円
保 険 料 率	8.84%	8.84%	0%



2. 一般勘定

保険料収入は増加したものの、保険料収入で賄えない不足分を補うため別途積立金を取り崩し、6億円の繰り入れを実施しました。

支出は、高齢者医療制度への納付金が7,468.6百万円(保険料収入の51%)となっており、前年度比+7億円と大幅に増加しました。納付金には加入者数も関係しております。資格のない方の加入を防止するために被扶養者の確認(検認)を毎年実施しておりますので、みなさまのご協力をよろしくお願いいたします。

保健事業では特定健康診査・特定保健指導や疾病管理事業を強化して、引き続き医療費の適正化を推進してまいります。

単位:百万円

収 入	項 目	2010年度(A)	2011年度(B)	決算比(B-A)
	保険料	13,685.4	14,521.7	836.3
経常収入	国庫負担金	7.1	4.4	▲2.7
	国庫補助金(特定健診等)	12.4	10.3	▲2.1
	雑収入	57.4	111.5	54.1
	計	13,762.3	14,647.9	885.6
経常外収入	調整保険料	190.2	218.0	27.8
	国庫補助金(その他)	89.1	9.2	▲79.9
	別途積立金繰入	302.5	600.0	297.5
	財政調整事業交付金(*1)	1,280.2	211.8	▲1,068.4
	計	1,862.0	1,039.0	▲823.0
	収 入 計	15,624.3	15,686.9	62.6

*1 2010年度に交付された「高齢者納付金等負担を軽減する交付金」は交付基準が厳しくなったため2011年度は交付されませんでした。

支 出	項 目	2010年度(A)	2011年度(B)	決算比(B-A)
	事務所費	146.8	148.9	2.1
経常支出	保 険 法定給付費	6,732.6	6,676.4	▲56.2
	給付費 付加給付費	205.3	204.0	▲1.3
	納付金	6,769.7	7,468.6	698.9
	保健事業費	607.5	619.0	11.5
	その他	28.3	13.0	▲15.3
	計	14,490.2	15,129.9	639.7
経常外支出	財政調整事業拠出金	188.7	217.0	28.3
	営繕費	0.0	0.3	0.3
	予備費	0.0	0.0	0.0
	計	188.7	217.3	28.6
	支 出 計	14,678.9	15,347.2	668.3

収 支	経 常 収 支	▲727.9	▲482.0
	合 計 収 支	945.4	339.7

収支の結果、余剰金(339.7百万円)は2011年度決算残金として、準備金・別途積立金などへ積み立てました。

特定健診

ここに注目!

糖尿病になるとさまざまな重篤な合併症が心配です。

静かに進行する高血糖を放置しない

メタボ健診5年目

健診結果で血糖値が高めでも、すぐに糖尿病になるわけではありません。しかし、自覚症状がありませんので、放置しがちです。しかし、血糖値が高い状態が続くと、糖尿病につながりやすく、重症化すると深刻な合併症を招きます。特定健診で高めの数値がでたら、生活習慣の改善を行いましょう。

血管などがダメージを受ける

糖尿病*と診断される

特定健診で血糖値が判定値を超え

合併症の発症や動脈硬化が進む

* 糖尿病の診断基準は、メタボリックシンドローム判定値、特定健診の保健指導判定値とは異なります。

特定健診でチェックするのは



この2つの項目をチェック

どちらかひとつ検査すればよいことになっています

項目	保健指導判定値	わかること
空腹時血糖	100 mg / dL以上	血液に含まれるブドウ糖＝血糖量を検査します。 ※メタボリックシンドロームの判定値は空腹時血糖 110mg/dL以上。
ヘモグロビンA1c	5.2% (JDS 値)以上	過去1～3カ月の平均血糖値がわかります。

どうして高血糖になるの？

食事により血液中に増加したブドウ糖は、すい臓から分泌されるインスリンなどのホルモンの働きにより一定量に保たれています。メタボリックシンドロームになると、脂肪細胞から分泌される生理活性物質のためにインスリンの働きが低下し、高血糖になりやすくなります。

ヘモグロビンA1cの数値は、日本独自のJDS 値と国際的なNGSP 値の2つがあります。特定健診・保健指導では当面、従来どおりJDS 値を用いますが、実際の治療現場ではNGSP 値を用いることになっています。NGSP 値のほうが0.4%高くなります。

この2つの項目も要チェック

項目	正常値	わかること
尿糖	陰性 (－)	血液中のブドウ糖が尿中に漏れ出していないかを検査。糖尿病などで血糖値が高くなると腎臓での糖の処理能力を超えて、尿中に糖が出ます。
尿たんぱく	陰性 (－)	腎臓や尿路に障害があると尿中にたんぱく質が出ます (激しい運動後に出ることもある)。糖尿病の人で尿たんぱくが陽性の場合、「糖尿病腎症」の可能性ががあります。

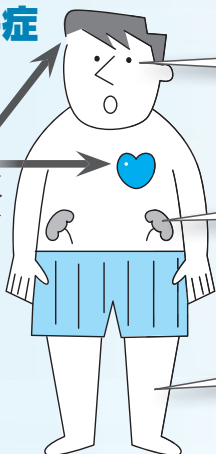
高血糖を放置するとどうなる？

糖尿病の恐怖 合併症

血糖値が高い状態が長く続くと全身の血管が傷ついたり、神経に障害が起こったりしてさまざまな合併症を発症します。細い血管がダメージを受けて起こる「糖尿病網膜症」「糖尿病腎症」「糖尿病神経障害」が三大合併症といわれています。

また、糖尿病により太い動脈に障害が起こると「動脈硬化」になり、進行すると、脳梗塞や心筋梗塞の原因になります。

動脈硬化



糖尿病網膜症

視力低下から最悪の場合、失明することもある

糖尿病腎症

腎不全から人工透析が必要になることもある

糖尿病神経障害

末梢神経に障害が起こり、足の壊疽、排尿障害などの原因にもなる

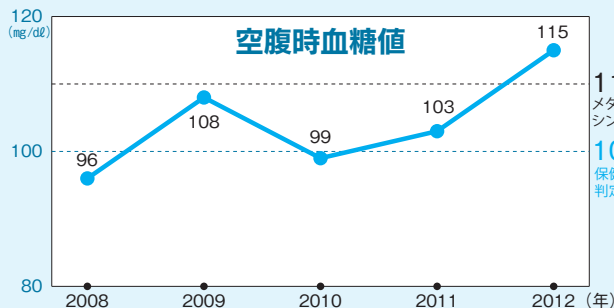
Aさんの

健診
結果

こんな変化はありませんか？

8年前から
血糖値が高めです。
でも、症状がないから、
生活習慣は変えて
いません。

Aさん(50歳 男性)



全身の血管
が傷ついて
いるかも！

血糖値をコントロールするには

食生活の見直しと運動を習慣に

①食事は適正なエネルギー量に抑える

▼自分の適正摂取エネルギー量を計算してみましょう

1日の
適正摂取
エネルギー
量の目安

標準体重
身長(m)²
×
22

生活強度

デスクワーク中心……25～30 kcal
立ち仕事中心……31～35 kcal

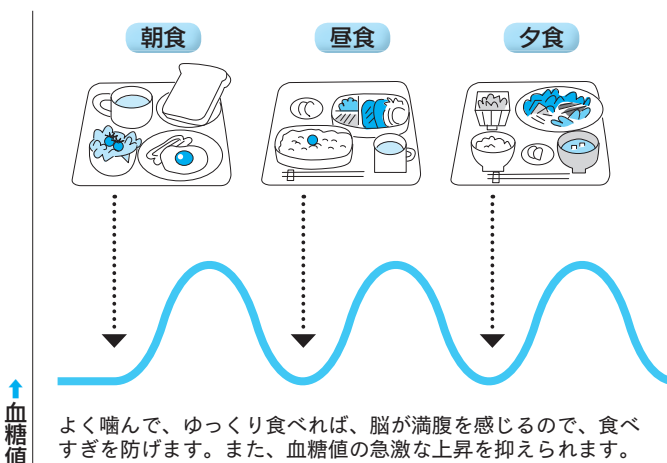
例) 身長 170 cmのデスクワークの人の場合 … 1,590～1,907 kcal

体脂肪が増えると、インスリンの効きが悪くなる「インスリン抵抗性」が現れやすくなるので、過食は禁物です。

②1日3回規則正しく食べる

血糖値を安定させるためには、食事の時間と量をできるだけ一定にすることが大切です。

食事回数を減らすと、食後に急激に血糖値が上昇しやすくなります。1日3回、きちんと食事をとりましょう。



③栄養バランスをとる

食事で適正なエネルギー量、栄養素を満たすには、いろいろな食品をとることが必要です。

そのためには、食事量、食事内容をチェックすることが大切です。

①食事量の目安、カロリー感覚を身につける

できれば食品を計量し、カロリーをチェックして、食事量の目安をつかめるようにする

②食事記録をつける

偏食していないか、栄養バランスはとれているかチェック

○積極的にとりたいものは？



野菜(根菜)、きのこ類など食物繊維を多く含む食材は糖の吸収を遅らせ、血糖値の急な上昇を防ぎます。

×減らしたいものは？



砂糖をたくさん使った菓子類は血糖値を上げやすく、脂肪の多い肉や油を使う料理は高カロリーになりやすいので注意！

④軽い運動を習慣に

運動することでインスリンの効きがよくなります。メタボリックシンドロームの改善、筋力・心肺機能の向上、ストレス解消の効果もあります。

血糖値を下げるには、1回15～30分の運動を1日2回、できれば食後1時間くらいして血糖値が上昇し、インスリンの分泌がピークを迎える頃に行うとよいでしょう。軽く汗をかく程度の有酸素運動(ウォーキングなど)がおすすめです。糖尿病の人は、必ず医師のメディカルチェックを受けてから行うようにしましょう。



仕事に集中して 燃え尽きそうなとき

文 ● 蝦名 玲子

健康社会学者・博士（保健学）
ヘルスコミュニケーションスペシャリスト

SOCを高めて仕事ストレスに強くなる

仕事に集中して燃え尽きそうになっている人は、SOC（Sense of Coherence、首尾一貫感覚）というストレス対処能力が低くなっている場合が多いことがわかっています。SOCは、

- ①わかる感…状況を把握し、先を見通せるという感覚
- ②やるぞ感…ストレスに対処することに意味ややりがいを見出せるという感覚
- ③できる感…何とかできると思える感覚

の3つで構成されています。下記の3つの段階を踏み、これらの感覚を高めることを意識しましょう。

仕事に集中しても、精神的に追いつめられないためには？

やらなくてはならない仕事がたくさんあるからといって、必ず「もうダメだ、燃え尽きそう」と感じるわけではありません。その仕事の終わりが見えず、「誰もこの大変さをわかってくれない、一人で解決しないといけない」と感じるときに、人は追いつめられるものなのです。

このため、燃え尽きそうに感じるときには、仕事のめどをつけるとともに、まわりから上手に助けを得ることが重要です。



D助さんの事例

この数週間、仕事がいねいなD助さんのところに、急を要する仕事集中し、深夜まで残業という日々が続いています。

当初は忙しい日々によりやりがいを見出していたが、最近では疲れがたまり、気力も落ちてきて、燃え尽きそうになっています。

1 わかる感UP

仕事の全体像を把握し、優先順位を決める

「目の前の仕事をこなすためにひたすら働く」という状態は、終わるめどが立たないため苦痛に感じるものです。作業の全体像を把握し、各作業の重要度と緊急性から取り組む優先順位を決め、「いつまでにこれを終わらせる」というように、それぞれの目標を立てることが大切です。

2 やるぞ感UP

目標をクリアし、達成感を得る

各作業の目標を明確にすると、ひとつの目標をクリアするたびに達成感を味わうことができ、やる気が高まります。

3 できる感UP

まわりの助けを上手に得る

仕事がたくさんあっても「本当に大変になったら、誰かに助けてもらえる」と思えば、追いつめられずに済みます。上手に自分の主張を伝えるスキル「アサーション」を身につけておくといでしょう。

たとえば、上司からの急な頼まれごとが多い場合、次の4段階を踏むと、あなたの主張が通りやすくなります。

①相手の主張を自分の言葉にして復唱・確認する。

「明日までにこの作業をする必要があるんですね」

②自分の意見や状態を表現する。

「引き受けたいのですが、他の仕事も集中していて、ここ最近、毎日深夜まで残業しているんです」

③相手にとってもらいたい行動を明確に伝える。

「現在受け持っている業務のうち、この部分をAさんに回していただけますか」

④その行動をとるとどうなるのか明確に伝える。

「そうすれば急な仕事にも対応できます」

以上のような流れで主張するといいてしよつ。



SOCを高めて、燃え尽きない「ツ」

忙しい人こそ忘れずに…

今年も受けよう！

インフルエンザ予防接種

「忙しくて時間がない」「去年受けたから、今年は大丈夫」などと言って、インフルエンザの予防接種を受けない人はいませんか。ワクチンの効果は、それは長続きしません。健診同様、毎年受けましょう。

インフルエンザワクチン

の予防効果は、接種した2週間後から5カ月程度と考えられています。また、インフルエンザウイルスは毎年少しずつ変異するため、昨年A型にかかって免疫がある人でも、再び別のA型にかかることがあります。このため、毎年予防接種を受けることがすすめられるのです。

ワクチンを接種すると、インフルエンザの発症を予防し、もしかかってしまった場合でも、肺炎などの合併症が重症化するのを防ぐことができます。しかし近年、タミフルやリレンザなどの抗

インフルエンザ薬が出回るようになったことで、インフルエンザにかかったらこれらの薬をのめばいい…といった予防接種を受けない人もみられます。インフルエンザは肺炎や脳症を併発し、死

インフルエンザ予防接種の時期とワクチンの効果

10月

ワクチン接種

13歳以上の人は1回、それ以外は2回接種

11月

12月上旬までに接種(2回目も含む)

12月

1月

2月

3月

4月

インフルエンザ流行期
12月下旬から3月上旬

予防法

手洗い・うがい

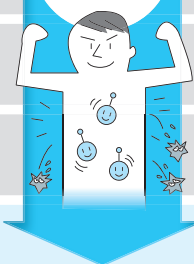
マスク着用

バランスのとれた食生活

十分な睡眠

ワクチン有効期間

接種後
2週間から
約5カ月間



に至ることもある怖い病気です。その一番の予防法は予防接種。忙しさを理由に予防接種を受ける時間を惜しみ、大事なときにインフルエンザで長期間休む…なんてではめに陥らないよう、毎年早めに受けましょう。

コマト健保では、今年度もインフルエンザ予防接種の補助を実施します！

2012年度のインフルエンザ予防接種の補助は、
上限1,000円(人・年)となります。

接種期間 2012年10月1日～2013年1月31日

申請受付期間 2012年10月1日～2013年2月8日までに申請書がコマト健保に届いたもの

- ・期限を厳守のうえ、必ず所属事業所を通じて提出してください。
- ・直接、コマト健保に提出された申請用紙は受付できません(任意継続者は除く)。
- ・リードタイムを考慮し、期限までにコマト健保に申請書が届くように事業所に提出してください。
- ・期限を過ぎたものについては受付できませんので、ご承知おきください。
- ・事業所に勤務されている任意継続者は、所属事業所を通じて提出してください。

2012年度のインフルエンザワクチン

日本における2012年度のインフルエンザワクチンには、次の3種類(A型2種、B型1種)の抗原が含まれます。今シーズンも1本のワクチン接種で済みます。

A型

A/カリフォルニア/7/2009 (H1N1) pdm09 ----- 昨年度と同じです
※3シーズン前の「新型インフルエンザ」と呼ばれたブタインフルエンザ(H1N1)です。

A/ビクトリア/361/2011 (H3N2) -----

昨年度とは
違っています

B型

B/ウイスコンシン/01/2010 (山形系統) -----



油断は禁物！
パンデミック(世界的大流行)

3シーズン前に世界的に大流行した
ブタ由来の新型インフルエンザは、その
後終息しています。しかし、高病原性
鳥インフルエンザはアジア周辺諸国
での人への感染も報告されており、油
断は禁物です。流行地では、生きた鳥
類のいる施設や市場に立ち寄り、接
触するのは避けましょう。



空中を

お散歩してみよう



熱気球 フライト体験

人類史上初めて、

熱気球で有人飛行を成功させたのはフランスのモンゴルフィエ兄弟。

1783年のことでした。日本人が熱気球で初めて飛行したのは40数年前。

現在では、気軽にフライト体験できます。

熱気球は、バーナーで炎を焚いて浮力を得て上昇、

熱気が抜けると降下するしくみで飛びます。

熱気球にはエンジンやプロペラといった推進装置がなく、

移動はすべて風まかせ。

決められた場所に着地するのがむずかしい乗り物です。

どこに着陸するか、すべては風の流れしだい。

熱気球に乗って、「風」に身をまかせる感覚を体験してみませんか？

熱気球に乗って風と一体化する感覚を味わってみよう

地上 1,000m 以上まで高度を上げ、飛行。吹く風は、高さによって強さも方向もいろいろ。パイロットは、風をうまくキャッチしながら高さを変えて、めざしたい方向に進んでいきます。

風を切って進むときには、風の流れを体感します。高度 1,000m くらいになると時速 80 km 以上で気球は飛んでいるらしいのですが、水平飛行だとスピード感はまったくありません。

バーナーが焚かれなければ、まったく音のない世界。遠くに鳥の鳴き声が聞こえたり、地上の草が揺れる音が聞こえそうなくらい。

風に乗って大空をたゆたう、非日常の不思議な感覚。風まかせに漂って、身も心も解放される体験をしてみませんか。



気球を楽しむ

気球を自分で飛ばすにはパイロットのライセンスが必要です。今回の体験は、ライセンスをもったパイロットのもと、「フリーフライト」を楽しみました。体験者はバスケットに乗っているだけです。イベント会場などでよく見る、気球を地上とロープでつないでいるのが「係留飛行」です。20～30mの高さまで上昇します。気球の雰囲気を感じられるでしょう。

●日本気球連盟 <http://www.jballoon.jp>

取材協力／㈲バルーンカンパニー <http://www.balcomjp.com>



バスケットの上にバーナーを取り付けます。

バスケット

球皮



バスケットと球皮をつないでから、球皮を広げ、大きな扇風機で空気を入れます。

球皮に入った空気を暖め、バスケットが立ち上がってきたら、急いで搭乗。



さあ、テイクオフ。「いってきます」。ふわりと宙に浮いていきます。



地上メンバーは通信機でフライトクルーと連絡をとりながら、気球をチェイスしています。



打ち合わせておいた地点にランディングします。



無事に着地をしたから、すぐに片づけ開始！球皮の空気を抜くように体全部を使って、たたんでいきます。