

2022 Vol.107

autumn

# Wellness

<http://www.komatsu-kenpo.or.jp/>

- スマホやパソコンで手軽に健康づくり!  
「PepUp」イベント予告
- 2021年度決算のお知らせ



小松製作所健康保険組合

本誌をご家庭の皆さままで  
お読みください。

# のはなし

脳の次に神経細胞が多く集まる腸は「第2の脳」とも呼ばれています。腸はからだに必要な栄養や水分を吸収する大切な器官ですが、近年の研究では健康に関わるさらに重要な役割を担っていることがわかってきました。

監修

松生クリニック

院長 松生 恒夫

## ふしぎな

## 腸内フローラ

皆さんの腸内には、およそ1,000種類、100兆個もの細菌がすみついています。細菌の種類や数は人それぞれで、重さは1〜2kgにもものぼります。同種の細菌が寄り集まりながら腸内で共存している状態を花畑に見立てて「**腸内フローラ**」または腸内細菌叢と呼んでいます。

腸内フローラにはからだに有益な細菌だけでなく毒素を出す有害なものも存在し、それら多様な細菌が一定のバランス(=多様性)を保つことで腸内環境は整えられています。

## 幸せを呼ぶ

## 腸内環境

感情をコントロールし自律神経を安定させる働きから、「**幸せホルモン**」とも呼ばれるセロトニン。セロトニン不足はイライラや睡眠不足を引き起こし、うつ病の原因にもなってしまいます。

実は体内のセロトニンの9割が脳ではなく腸でつくられており、その生成には腸内フローラが関わっています。腸のセロトニンが直接脳で使われるわけではありませんが、「**脳腸相関**」といって腸の不調は脳に伝わりメンタル面にも大きな影響を及ぼすことがわかっています。

## 腸が支える

## 免疫機能

腸には免疫機能を担う細胞や抗体の60%以上が集まっているため、食生活の乱れなどで腸内環境が悪化すると、免疫機能が低下して病気や感染症にかかりやすくなります。さらに腸の粘膜が傷んで血管に毒素がもれ出せば、炎症が全身でおこる引き金となってしまいます。まさに**腸の健康こそが全身の健康のカギ**といえるでしょう。

腸内環境は加齢につれて悪化します。今のうちから腸にいい習慣づくりを心がけてください。

これらも腸内環境が影響しています

アレルギー、糖尿病、肥満、心疾患、がん、うつ病 など

## 10人にひとりが覚えあり？ 過敏性腸症候群

朝の通勤電車で毎日のように下痢に見舞われたり、いつもお腹が張っているのにお通じがないなど、日常的に下痢・便秘を繰り返す場合は、過敏性腸症候群の疑いがあります。ストレスなどで腸が知覚過敏になり、弱い刺激でも過剰に反応してしまうためで、日本人のおよそ1割、特に女性に多くみられます。

これを放置すれば生活の質(QOL)が大きく下がり腸内環境も悪化します。気になる方は医療機関に相談してみましょう。



## 腸が**喜**ぶ習慣を

腸内環境を整えるために、いまからできることがあります。ぜひ実践して健康な腸を手に入れましょう。

特に朝食は腸の働きを活発にして体内リズムを整える大切な食事です。抜かずに必ずとるようにしてください。「**朝起きたらまずコップ一杯の水で胃を刺激し、朝食をとったら20～30分後に排便する**」といった習慣づけることで、1日のリズムを整えられます。

日々の食事はバランスが大切ですが、腸内環境を整える食材を意識的にとりいれるとより効果的です。

### 《プレバイオティクス》

野菜・果物・豆類・海藻類・甘酒などオリゴ糖や食物繊維を多く含むものを「プレバイオティクス」といいます。腸内細菌のエサとなって菌が増えるのを助け、腸内を活性化させます。



### 《プロバイオティクス》

ヨーグルト・乳酸菌飲料・納豆・みそ・漬物など、腸内環境を整える働きをする菌を多く含むものを「プロバイオティクス」といいます。菌は腸に留まりませんが、通過するときに常在菌によい効果をもたらすため、毎日続けてとることをおすすめします。  
※乳酸菌は生きていなくても健康維持に役立つことがわかっています。

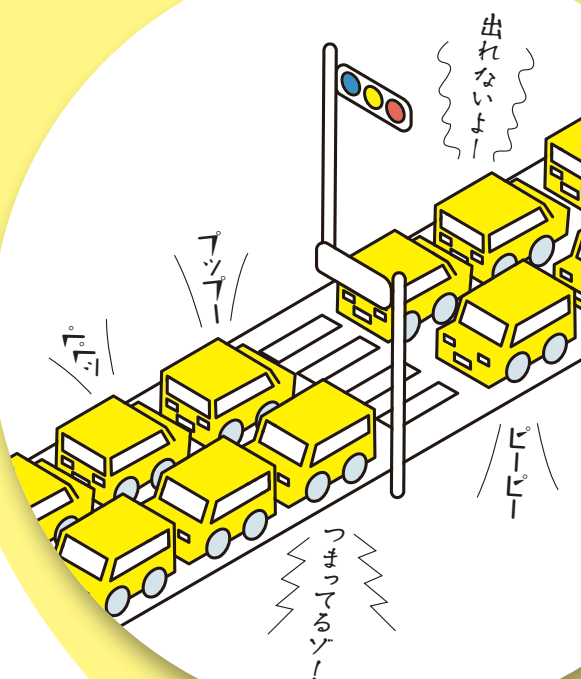


脳がストレスを受けると、自律神経に作用して腸に悪影響を及ぼします。旅先で便秘になったり、大事なプレゼン前に下痢になったりする的是そのためです。「**ぬるいお風呂にゆっくり入る**」、「**声を出して笑う**」など、普段からリラックスできるようなストレス解消法を持つようにしましょう。

また腸内環境の改善には、**十分な睡眠と適度な運動**が欠かせません。睡眠不足は疲れがとれず腸にも負担をかけるので、質のよい睡眠をとるよう心がけましょう。

ストレッチなどの軽い運動でも自律神経が整えられて腸は活性化します。運動習慣がない方も、まずは30分程度のウォーキングなどから始めてはいかがでしょうか。

# 腸



## 便からわかる腸の健康

人間の便は8割が水分、残り2割を食べかす・腸内細菌・腸の細胞が占めています。便の色や形をみれば、現在の腸の状態がみえてきます。

### 形

|    |   |                     |
|----|---|---------------------|
| 便秘 | 1 | コロコロした硬い便           |
|    | 2 | ソーセージ状の硬い便          |
|    | 3 | 表面がひび割れたソーセージ状の便    |
| 正常 | 4 | 表面が滑らかで柔らかいソーセージ状の便 |
|    | 5 | 柔らかい半固形状の便          |
|    | 6 | 形が崩れて泥のような便         |
| 下痢 | 7 | 形がない水のような便          |

### 色

|        |      |
|--------|------|
|        |      |
| 黄色～黄土色 | 濃い茶色 |
| 腸内正常   | 環境悪化 |

※こんな色は要注意！  
 黒色▶胃や食道で出血  
 赤色▶大腸で出血・痔  
 白色・灰色▶胆汁の分泌に異常

### におい

|       |         |
|-------|---------|
| つけもの臭 | 刺激臭・腐敗臭 |
| 腸内正常  | 環境悪化    |

O'Donnell et al., BMJ 1990;300:439-40

# PepUp.

ペップアップ

- 現在、7月入社の方までご登録いただけます。登録に必要な本人確認用コードは4半期ごとにメールか封筒でお送りしています。
- 8月～10月入社（海外から帰任）した方は12月下旬～1月に送付いたします。

本人確認用コードは再発行可能です。

最初にメールで案内が送付された場合はご自身で再発行できます。



最初に紙面で案内が送付された場合はこちらから再発行をご依頼ください。



あなたはもう登録しましたか？



## PepUp下期スケジュール

| イベント       | 実施期間                  | 付与ポイント                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ポイント付与日 | イベント内容                                                   |
|------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------|
| ウォーキングイベント | 11月14日<br>～<br>12月23日 | 個人で目標達成 <b>1,000ポイント</b><br>チームで目標達成 <b>1,000ポイント</b><br>個人・チーム両方で目標達成<br><b>合計2,000ポイント</b>                                                                                                                                                                                                                                                               | 2月上旬    | 1日の平均歩数7,000歩を目標にウォーキングしましょう。<br>今年度はチームを組んで参加することもできます。 |
| やることチャレンジ  | 11月14日<br>～<br>12月23日 | 3つのコースで目標達成<br><b>1,000ポイント</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |         | 10種類のコースから3つ以上選びそれぞれ30日以上達成を目標に頑張りましょう。                  |
| Fitbit配布   | 1月 1日<br>～<br>1月31日   | <ul style="list-style-type: none"> <li>●未配布の被保険者を対象に追加配布を行います。期間中にのみ表示されるPepUpのバナーまたはキャンペーンよりお申込みください。配布対象にもかかわらず、期間中にPepUpの申込サイトが見当たらない場合はお問い合わせください。</li> <li>●Fitbitの提供は1人1回です。Fitbitを過去に受け取った方にも申込サイトが表示される場合がありますが、入力されても無効となります。</li> <li>●Fitbitは2月下旬に送付予定です。未着の方はお問い合わせください。</li> </ul> <p>問い合わせメールアドレス:JP00MB_kenpo_hokenjigyo@global.komatsu</p> |         |                                                          |

今年も重要!!

## インフルエンザ予防接種費用補助

コマツ健保では年1回1人当たり上限1,000円の補助を実施します



今年は南半球のオーストラリアでインフルエンザの感染が拡大していることから日本でも流行するおそれがあり、ワクチンの接種が強く推奨されています。インフルエンザの予防接種は、感染を100%予防するわけではないものの発生の可能性を減らし、かかっても重症化を防ぐことが期待できます。国内では、インフルエンザが流行する12月上旬までに接種を済ませる事が望ましいです。

**補助対象** 接種を受けた日に、被保険者・被扶養者の資格を有する方

**対象接種期間** 2022年 4月1日～2023年1月31日

**申請期間** 2022年10月1日～2023年2月10日**必着**

\*詳しくはコマツ健保ホームページをご確認ください。

コマツ健保の「禁煙チャレンジ」に参加してみませんか？

## 2021年度の参加者の声をご紹介します

- 今まで無駄にしていた時間が嘘みたいだと思うほど、吸いたい気持ちが全くなり自分でおどろいています。
- イライラすることがなくなった。喫煙場所を探さなくて良くなった。
- ご飯が非常においしくなりました。
- 当然のように買っていたタバコを買わなくなり、お金の減りが少なくなった。別のことにお金をつかえるので嬉しいです。
- 夢で喫煙した時の後悔が恐怖でした。今後も続けます。
- 朝の目覚めが良く、体力も戻ってきて健康的な身体になりました。
- 達成感有ります!!

禁煙できました!



今年度は、以前に奨励支給を受けた方も再チャレンジ可能です(一部、例外あり)。詳しくはコマツ健保ホームページをご確認ください。

# SDGs × 健康

## SDGs (Sustainable Development Goals)

世界共通の持続可能な開発目標のこと。貧困対策・ジェンダー平等・気候変動対策・経済発展など、2030年までに達成すべき17の目標と、169のより具体的な課題(ターゲット)で構成されています。

SDGsというと「環境保護」のイメージがありますが、実は、「すべての人の健康の確保と福祉の推進」も達成すべき目標の1つ。SDGs貢献の第一歩として、この機会に生活習慣を見直してみませんか？

## 感染症 編



### 国際協力で感染症を封じ込め

新型コロナウイルスの世界的流行をきっかけに、感染症は発展途上国だけのものではなく、世界全体で解決すべき課題だと再認識されています。

#### 情報共有

国際機関を通じた 連携など

#### 研究・開発の推進

研究・開発資金の 提供など



#### 途上国への支援

国際的枠組みを 通じてワクチン を公平に分配

医療・保健の 人材を育成



#### — 日本国内でも対策強化を予定 —

- 感染対策の司令塔となる機関を設置  
方針を統一し迅速に対応することが可能に。
- 感染症研究・治療の拠点を一本化  
対策に有効なデータ収集をスピードアップ。

### 日本にも多いこんな感染症

日本でも注意が必要な感染症は新型コロナだけではなく、SDGs達成に向けて、下記のような重大な感染症への対策も必要となっています。

#### ■ 日本で課題となっている感染症の例

| 感染症  | 日本の状況                                                           |
|------|-----------------------------------------------------------------|
| 結核   | 毎年10,000人以上が新規感染、約2,000人が死亡                                     |
| B型肝炎 | 現在も性交渉などで毎年10,000人が新規感染していると推定<br>※母子感染はワクチン対策により減少しています        |
| エイズ  | 新規報告されるHIV感染者とエイズ患者の合計は、毎年約1,000人<br>※HIV: エイズを引き起こす、ヒト免疫不全ウイルス |

#### — 重要! 子どもの予防接種 —

子どもの定期予防接種は、結核やB型肝炎、風しんなどの対策として重要です。接種の時期は感染しやすい年齢などをもとに決められているので、先延ばしせずに受けましょう。

※接種の時期を逃した場合は、お住まいの自治体に問い合わせを

参考) SDGs推進本部「SDGsアクションプラン2022」/外務省 JAPAN SDGs Action Platform 「SDGグローバル指標 (SDG Indicators)」/国立感染症研究所「わが国における急性B型肝炎の現状」/厚生労働省エイズ動向委員会「令和2 (2020) 年エイズ発生動向」/厚生労働省ホームページ「結核 (BCGワクチン)」 「遅らせないで! 子どもの予防接種と乳幼児健診」

## レッツ! アクション

まずは

### 基本の対策を

◇ 飛沫が原因の感染症を防ぐには、手洗い・マスク・換気等の基本的な対策が大切です。また、体調が悪いときは休養し、病院へ。

◇ B型肝炎やエイズなど、性交渉が原因となる感染症の予防には、コンドームの使用が有効です。

◇ インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの対策として、ワクチン接種を受けておくと、感染予防・重症化予防に役立ちます。



放置は危険！  
生活習慣病

監修 順天堂大学大学院医学研究科  
先端予防医学・健康情報学講座  
特任教授 福田 洋

# 痛風・高尿酸血症 を食い止めよう



# 尿酸値が高くなると痛風に

尿酸には、食事から摂取されるプリン体由来のものもありますが、体内でつくられるものが8割を占めます。とくに肥満の人は体内で尿酸が多くつくられやすく、また排泄されにくくなるため、尿酸値が高くなります（＝高尿酸血症）。血液中に溶けきれなくなった尿酸は、トゲのある形に結晶化し、足の関節などにたまって痛風発作を起こします。この尿酸結晶が腎臓にたまると腎障害、尿路にたまると尿路結石などの原因になります。

痛風が起こりやすいのは **ココ!**



親指の付け根

※痛まなくてもコブができる「痛風結節」の場合もあります。この場合も治療が必要です。

くるぶし



手首など



赤く腫れ上がり、24時間以内に痛みのピークがくる。

痛風が起こりやすいのは **こんな時!**

- 深夜～早朝の時間帯
- 飲酒したとき
- 汗をたくさんかいたとき
- 疲れ、ストレスがたまったとき
- 利尿剤を飲んだとき

痛風は血液中の尿酸が結晶化し、足の親指などに激しい痛みを起こす発作です。成人男性の3人に1人が痛風の予備群と言われ、とくに30代以降の肥満の人は罹患リスクが高くなります。痛風予防には、プリン体を多く含む食品だけに気をつければいいと思いますが、食べすぎや激しい運動のしすぎなども原因になります。健診で尿酸値が高いと言われた人は、まずは医療機関を受診し、生活習慣を改善することが大切です。

## ■治療の目標は？

尿酸値が7.1mg/dL以上で高尿酸血症とされ、生活改善と薬物療法によって数値を下げます。

| 治療の対象者                       | 治療内容         | 目標数値                  |
|------------------------------|--------------|-----------------------|
| ① 痛風関節炎または痛風結節がある人           | 薬物療法<br>生活改善 | 尿酸値<br>6.0mg/dL<br>以下 |
| ② 尿酸値が8.0mg/dL以上で生活習慣病などがある人 |              |                       |
| ③ 尿酸値が9.0mg/dL以上の人           | 生活改善         |                       |
| ④ 上記以外で尿酸値が7.1mg/dL以上の人      |              |                       |

出典：高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン第3版（2019年）

## 痛風発作時の 応急手当

患部を心臓より高い位置に保ち、氷のうなどで冷やして痛みを抑えます。マッサージをしたり、温めると痛みが悪化します。細菌感染など別の病気の可能性もあるため、必ず内科等を受診してください。

## 重症化を防ぐため には？

痛風とサヨナラだ

正しい知識で



## 1 定期的に通院し悪化を防ぐ

痛風の痛みがなくなると治療を中断してしまいがちですが、その間に体内に結晶がどんどんたまるため、再発のリスクが高まります。**自己判断で治療を中断しないことが大切です。**

## 2 食事の改善と適切な運動で尿酸値を下げる

プリン体を避けることよりも、**食事量全体を減らしましょう。**体重が減れば、尿酸値が下がるうえ、血圧や血糖値などの改善につながるメリットもあります。

### 食事

- ① 食事は腹八分目を目安に。
- ② レバーや干物、白子などのプリン体が多い食品は少量に。
- ③ 野菜や海藻類などの尿酸の排泄を促すアルカリ性食品を積極的に食べる。
- ④ 尿量を増やして尿酸を排泄させるため、水を多めに飲む（2～2.5L）。

### 運動

筋トレなどの激しい運動をするとエネルギーの燃えかすとして尿酸が生じます。尿酸値が高めの人には、ウォーキングやジョギングなどの軽めの有酸素運動がおすすめです。また、汗をかくと尿量が減り、尿酸が結晶化しやすくなるので、運動やその後の入浴（とくにサウナ）の前後には必ず水分補給を。

### お酒

アルコールはプリン体の有無に関わらず、尿酸値を上げます。1日で摂取する純アルコール量は20g（缶ビールならロング缶1本、ワインならグラス2杯弱）まで。

# 健康保険法改正のお知らせ

## 短時間労働者の社会保険適用拡大

健康保険の加入が必要な適用事業所の規模要件が「**従業員101人以上**」（2024年10月からは51人以上）に拡大されました。従来の勤務期間要件（1年以上）も撤廃され、通常の従業員と同様に2ヵ月を超える期間の場合は健康保険が適用されます。

右記の項目すべてに該当する方は社会保険への加入が義務付けられています

- ☐ 従業員101人以上の事業所
- ☐ 週の所定労働時間が20時間以上
- ☐ 2ヵ月を超える雇用の見込みがある
- ☐ 月額賃金が8.8万円以上
- ☐ 学生ではない

※休学中や夜間学生は加入対象となります。

ご確認ください！



ご家族がパート・アルバイト等で扶養の範囲内で働いている方は、お勤め先にご確認ください。お勤め先の社会保険に加入した場合、**当健康保険組合の被扶養者資格を喪失するため、扶養からは必ず手続きが必要になります。**

## 育児休業中の保険料免除要件の見直し

育児休業中は健康保険料が免除されますが、短期間育休を取得し月の途中で育児休業を終了した場合は、免除されない不公平が生じていました（ケース②）。改正後は従来の要件に加えて**1ヵ月に2週間以上の育児休業を取得すれば、その月の保険料が免除**されるようになりました。

また、賞与保険料は賞与月の月末時点で育休取得、かつ**1ヵ月超の育児休業を取得した場合に免除**されます。

賞与保険料は賞与月の月末のみ取得しても免除されません



### ■短期間育休の場合



新たに保険料免除となりました。

## 紹介状なしの大病院受診の定額負担拡大

紹介状を持たずにいきなり大病院を受診すると別途特別料金がかかりますが、10月からはこの特別料金がかかる医療機関の範囲が拡大され、また最低金額も右図のように引き上げられました。

対象となる病院

- 特定機能病院
  - 一般病床200床以上の地域医療支援病院
  - 一般病床200床以上の紹介重点医療機関 **←2022年10月より追加**
- ※救急の場合や、地域に他の診療科がないなど正当な理由がある場合、特別料金はかかりません。

### ■改定後の特別料金の最低金額

※（ ）内は2022年9月までの金額

|    | 内科                        | 歯科                        |
|----|---------------------------|---------------------------|
| 初診 | <b>7,000円</b><br>(5,000円) | <b>5,000円</b><br>(3,000円) |
| 再診 | <b>3,000円</b><br>(2,500円) | <b>1,900円</b><br>(1,500円) |

\*増額される分、2,000円が保険給付の範囲の医療費から控除されるため、かかる医療費の総額は変わりませんが、健康保険で負担する額が減り、本人負担が増えます。

その他の改正について

### ●75歳以上の窓口負担を2割へ引き上げ 2022年10月から

後期高齢者の医療機関等での窓口負担の見直し（一定以上所得者は1割から2割に引き上げ）が行われました。ただ、施行後3年間は1ヶ月分の負担増加を3,000円以内に収める経過措置があります。

### ●接骨院・整骨院における明細書発行の義務化 2022年10月から

### ●オンライン資格確認の本格導入・保険証発行の選択制導入 2024年度中予定 など



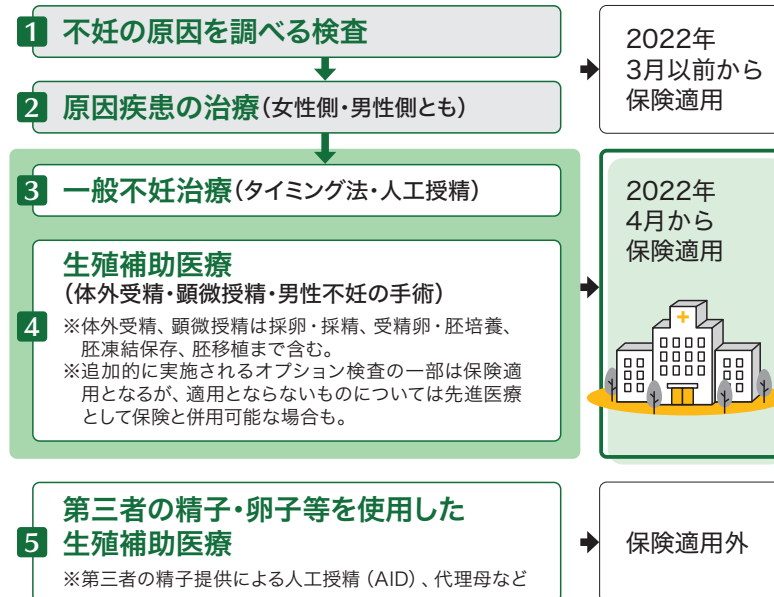
# 不妊治療と 保険適用



2022年4月から体外受精などの基本的な不妊治療に健康保険が適用されるようになりました。子どもを望む夫婦にとっては朗報ですが、保険の適用対象となるには、年齢や回数などの条件を満たす必要があります。

## ■ 保険適用される治療の範囲は？

不妊治療には次のようなステップがあり、2022年4月から保険適用となったのは、ガイドラインなどで有効性・安全性が確認された治療の範囲となります。



## ■ 年齢・回数には 条件があります

治療開始時に女性の年齢が43歳未満であることが条件です。また、以下のように回数制限もあります。

- 40歳未満……………1子につき通算6回まで
- 40～43歳未満……1子につき通算3回まで

※今まで受けた助成金の支給回数は、回数の計算に含めません。

### 自己負担が高額になったら

健康保険には自己負担が一定額を超えた場合、払い戻しを受けられる高額療養費制度があり、不妊治療を受けたときも該当します(保険診療分)。

窓口負担が一定額までで済む「限度額適用認定証」\*を入手しておく便利です。

\*事前に事業所経由で健康保険組合まで申請してください。

## 不妊治療について1人で悩んでいませんか？

～例えばこんなとき、ご相談ください～

現状利用できる  
会社のサポート  
制度は？

仕事との  
両立が大変…

奥さんが  
悩んでいる…

上司に相談  
しづらい…

みんなこの  
病院に行っ  
ているのらう…



コマツ健康  
相談ダイヤル

相談料無料

／ ご本人及び被扶養者の方がご利用になれます ／

**0120-86-24-69**

フリーダイヤルで受付(携帯電話使用可)

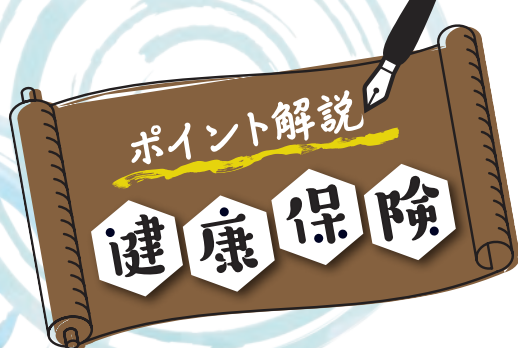
365日24時間つかえる安心ダイヤル。プライバシーは厳守されます。

お役立ちページ

厚生労働省ホームページ  
「不妊治療に関する取組」

不妊治療に関する相談支援事業を  
紹介しています。





# 交通事故のケガに健康保険は使える？

交通事故など第三者による行為でケガや病気をしたときは、健康保険を使って治療を受けることができますが、健康保険組合への届け出が必要です。健康保険組合では治療費を立て替えて支払い、後日加害者に請求します。

1

ポイント

交通事故のケガの治療に健康保険は使えますが、健保組合へ届け出が必要です。



2

ポイント

第三者行為にあったときは健保組合へなるべく早く連絡してください。



## 第三者行為の治療にも健康保険は使えます

相手（加害者）がある事故のことを第三者行為といいます。第三者行為によって被害を受けて医療機関で治療を受けるときにも健康保険は使えますが、本来であれば加害者が払うべきものなので、健康保険組合では治療費をいったん立て替え、後日、加害者に請求することになります。

＊仕事・通勤中に第三者行為にあったときには健康保険は使えません。労災保険の対象です。

### 第三者行為の例

- 自動車やバイク、自転車などにぶつかったとき
- 暴力行為を受けたとき
- 工事現場等からの落下物に当たったとき
- 他人のペットにかまれたとき
- スキーやスノーボードなどで衝突されたとき
- ゴルフ場で他の人が打ったボールに当たったとき
- 飲食店で食べたものや購入したものが原因で食中毒になったとき

など

## 第三者行為にあったときは届け出が必要です

加害者の身元や連絡先を確認して、警察に連絡するとともに、(株)大正オーデット(委託業者)に電話での連絡をお願いします。また、健康保険を使って治療を受けるときは、なるべく早く(株)大正オーデット(委託業者)に必要な書類を提出してください。

(株)大正オーデット  
TEL 03-6805-6261



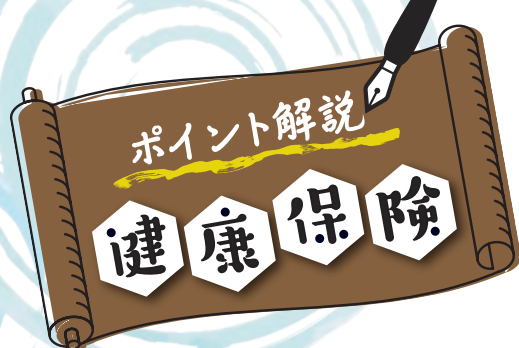
### 健康保険組合へ提出が必要な書類

- 第三者行為による傷病届
- 交通事故証明書
- 事故発生状況報告書
- 念書

など

## 示談の前にまず相談してください

示談とは、加害者と被害者が話し合って解決することをいいますが、示談の内容によっては、健康保険で治療を受けられなくなる場合もあります。自己判断で安易に示談せず、必ず事前に(株)大正オーデット(委託業者)に相談してください。



# 柔道整復師の施術 を受けられる方へ

接骨院や整骨院で健康保険が使えるのは、原因がはっきりしているケガに対する施術だけです。日常生活による疲れやスポーツによる筋肉痛に対するマッサージには健康保険は使えません。また、「療養費支給申請書」は、内容を確認してからサインや押印をしてください。



1

**肩こりや筋肉痛**に対するマッサージには健康保険は**使えません**。

ポイント

2

書類の内容をきちんと確認してからサインをしてください。



## 接骨院等で健康保険が使えるケース

接骨院や整骨院では、「健康保険取扱い」と書かれていても、健康保険が使える範囲はケガに対する施術に限られます。

- 打撲・ねんざ・挫傷(肉離れなど)
- 脱臼・ひび・骨折 **\*応急手当て以外は医師の同意が必要です。**

\*ケガでも整形外科などの医療機関と接骨院・整骨院の両方で同時に健康保険を使うことはできません。

\*工作中・通勤中のケガには健康保険は使えません。労災保険の対象です。

## 接骨院・整骨院で健康保険が使えないケース

(全額自己負担)

- 日常生活の疲れによる肩こりや腰痛
- スポーツによる筋肉痛や肉体疲労
- 加齢による身体の痛み
- 病気(脳疾患・ヘルニアなど)による痛みやしびれ
- 過去のケガによる痛み
- 骨盤矯正 など

## ケガや痛みなどの原因を正確に伝えましょう

接骨院や整骨院で施術を受けるときは、ケガの原因や痛みが出たきっかけを正確に伝えてください。

また、**長期にわたって施術を受けても改善されない場合は、内科的な病気などが原因である可能性もありますので、医療機関で診察を受けましょう。**

## 「療養費支給申請書」の内容はきちんと確認しましょう

接骨院や整骨院で健康保険を使った場合は、「療養費支給申請書」にサインや押印を求められます。「療養費支給申請書」は、接骨院・整骨院が健康保険組合に提出する書類です。

ケガの原因や部位などが正しく記載されているかをきちんと確認してください。白紙の用紙には決してサインしないでください。

なお、後日、健康保険組合から、接骨院や整骨院での施術内容に対してお問い合わせをすることがあります。ご本人による回答のご協力をお願いします。領収書や明細書は必ず受け取って保管してください。

## 「療養費支給申請書」の確認ポイント

- 負傷名
- 負傷原因
- 負傷部位
- 負傷年月日
- 施術日
- 施術回数(施術を受けた日数)
- 一部負担金(窓口で支払った額)

在宅勤務やデスクワーク、おうちでくつろぐ時間など、思い立ったときにできる『座ったままエクササイズ』。適度に体を動かす習慣をつけて、体の不調を防ぎましょう。

おうち  
時間

仕事  
の合間

に

## 座ったまま エクササイズ

運動指導・監修

健康運動指導士  
NPO法人 日本健康運動指導士会  
副会長 黒田 恵美子



### ポイント

#### ひじを伸ばして ストレッチを感じる

ひじはなるべく伸ばし、前腕や指のつけ根が伸びていることを意識して行います。  
イタ気持ちいいと思うところまで伸ばしましょう。

×



○



## パソコンやスマホ疲れをほぐす！ 手のストレッチ

左右20秒  
1～2セットを

1日  
1～2回

手のひらを上に向けて前に出し、反対の手で4本の指をつかみます。



### 効果

- パソコンやスマホの操作など、細かい動きで疲れた手や指の疲労を解消する効果があります。
- ストレッチによって血流を改善し、手や指のむくみを解消する効果があります。

動画も  
CHECK !

エクササイズを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームをチェックしましょう。



指を手前に引きながら、ゆっくりひじを伸ばして20秒キープします。逆の手も同様に行います。



うつ病で休職していた人との  
接し方を教えてください。



うつ病で休職していた同僚が、近く職場に復帰すると聞きました。彼とは部署は違ったものの、同期入社の上で、社内で見かければ声をかけ世間話をするくらいの間柄でした。そんな彼が職場の人間関係が原因でうつ病を患い、1年ほど休職していたのですが、このたび私の部署に異動となり、晴れて復帰することになったのです。快方に向かっているのは素直に喜ばしいのですが、そんな彼にどう接していけばいいのか、迷っています。以前、テレビ番組が何かで、「励ましてはいけません」というような話は聞いたことがあります。が、そういうことなのでしょうか。彼のためにどう接していくのが正しいのか、アドバイスをお願いします。



相手の立場で  
柔軟な対応が必要

うつ病から回復途中の同僚の方が復職されるまでになって良かったと思います。それも、知り合いの方がいらっしゃる部署に異動になられたということから、会社の人事労務担当者の方が配慮されていることがわかります。

会社によっては、休みに入る前と同じ部署に復帰することを原則にしているところがありますが、このように画一的に決めるのは望ましくありません。よく知っている同僚の中で慣れた仕事ができるのは安心ですが、その一方で、今回の同僚の方のように職場の人間関係や、仕事が合わないで休みに入った場合には、同じ部署に戻るとストレスを感じて再発する可能性があります。ですから、会社として、復帰場所を柔軟に判断することが大事です。

メンタル不調のために休職された人が復帰する部署の人または、相手の人の立場に立った柔軟な対応をしてほしいと思います。ご質問に書かれているように、励ますということは、相手の状態を考えずに自分の考えを一方的に押しつけることになります。もちろん、その励ましに答えられれば良いのですが、答えられないときには、自分を責めてつらい気持ちになりやすくなります。

意識しすぎず  
自然な関わりをもつ



一方で、気を遣いすぎるのも注意しなくてはなりません。これもまた、心配しているという自分の考えや気持ちを押しつけることになって、本人が負担に感じることもあるからです。そうしたことを避けるためには、その人が引き受けられる仕事を付与し、困ったことがあれば気軽に相談できる環境を作ることが大事です。

これは休職したかどうかに関わりなく、すべての職場での人間関係が必要になることで、病気だったかどうかをあまり意識せずに、思いやりを持った自然な関わりをするようにしてください。

# 2021年度 決算のお知らせ



2022年7月12日開催の第186回組合会において、2021年度の決算が承認されました。新型コロナウイルス感染症拡大の影響が懸念されておりましたが、標準報酬月額増加により保険料収入が増加、また、見込みより医療費が抑えられたため、結果的に積立金を取り崩す必要がなくなりました。しかしながら、医療費はコロナ禍前の水準に戻ったため、今年度は保険給付費のさらなる増加が見込まれます。

- ☑ 標準報酬月額・被保険者数が対予算増となり保険料収入が増加
- ☑ 被保険者一人当たりの保険給付費は対前年度、  
19,673円増の285,154円
- ☑ 納付金は対前年度、4.8億円増の80億円

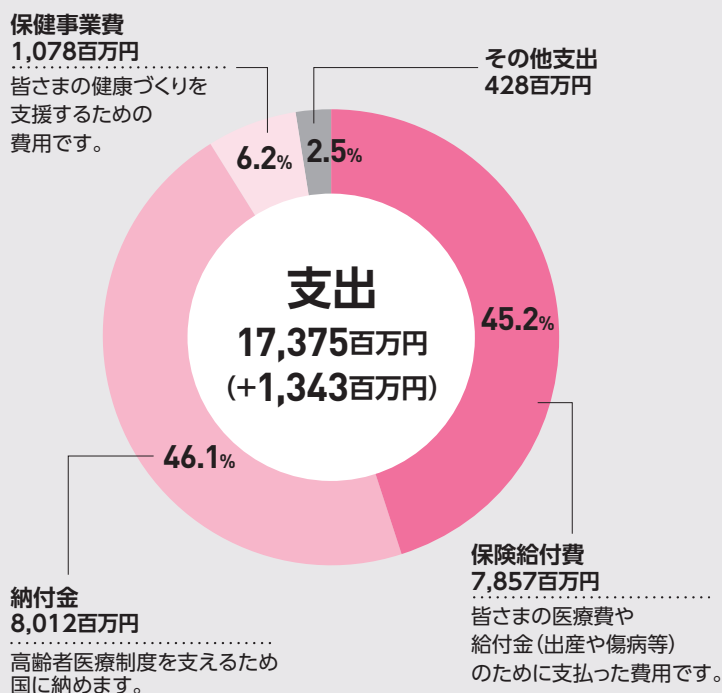
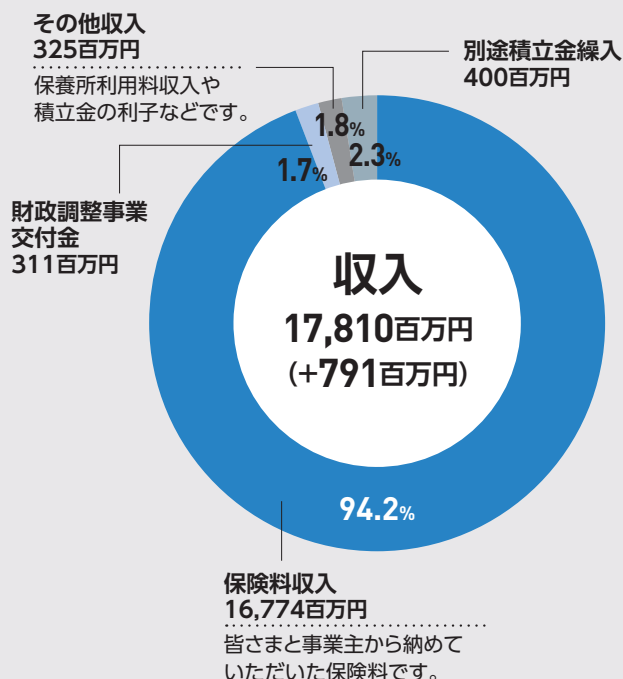


## 健康保険

※（ ）は前年度との差

\* 収支の結果、2021年度決算残金435百万円は、別途積立金などへ積み立てました。

医療費がコロナ前の水準に戻ったため、保険給付費は予算より抑えられたものの増加しました。また、高齢者の医療費は、皆さまが収めた保険料から納付金として負担します。2021年度は、現役世代の医療費である保険給付費より納付金の方が多くなりました。今後、団塊世代の後期高齢者医療制度への移行が始まることにより、さらに負担が増すことが見込まれます。



## 介護保険

2021年度の介護保険料率は前年度と同じ1.7%を維持。標準報酬月額増加に伴う保険料収入増加により、介護準備金の繰入は必要ありませんでした。

\* 決算残金129.2百万円は介護準備金へ積み立てました。



# 傷の手当て

うっかり手や足などにケガで傷を負ったときに適切な応急手当を行わないと、傷口が化膿してしまったり破傷風のような重い病気を招いてしまうこともあります。

## 応急手当の基本は

3つ

応急手当の基本は、①出血を止める、②細菌感染を防ぐ、③痛みをやわらげることです。まず止血したら傷口の汚れをきれいにし、傷の表面を保護しましょう。傷をきれいに治すためにも適切な応急手当が大切です。

### ■止血方法(直接圧迫止血)

出血している傷口にハンカチなどを当て、その上から手のひらで強く押さえればよく圧迫します。感染防止のためビニール手袋か、なければビニール袋の使用が望ましいです。



### カサブタを作らずに傷を治す

従来は傷口を乾燥させて、できたカサブタが自然にはがれるのを待って治す「ドライヒーリング」が一般的でしたが、近年では患部を湿ったまま密封する傷ケア方法「モイストヒーリング」が注目されています。

#### ■モイストヒーリングのメリット

- ・傷が早く治る
- ・傷跡が残りにくい
- ・感染のリスクが低い
- ・痛みが少ない

#### ■家庭でできるモイストヒーリング

- ①傷口を水道水で洗う
  - ②傷口を押さえて止血する
  - ③絆創膏\*で傷口を保護する
- \*傷口の乾燥を防ぐため、市販の高機能(体液を保持する素材の)絆創膏を貼って保護します。

## すり傷・切り傷の応急手当



- ①出血が少なく、傷口が土や泥で汚れている場合は水道水などでしっかり洗い流す  
※十分に洗浄できれば消毒は不要です
- ②傷口に滅菌ガーゼをあてて軽く押さえ止血する  
※軽い出血なら2〜3分でOK
- ③絆創膏や滅菌ガーゼで傷口をふさぐ  
※化膿防止や治りを早くするためにも、絆創膏やガーゼはこまめに取り替えましょう  
※その際に傷口を流水で洗うことも常に心がけましょう

## 刺し傷の応急手当

- ①傷口にとげなどが刺さった状態で一度消毒
- ②ピンセットや毛抜き、消毒した針などで抜く
- ③傷口の周囲を押して血を絞り出す  
※傷口についた菌を出すため
- ④絆創膏や滅菌ガーゼで傷口をふさぐ



※周囲に穴の開いた硬貨を押し付けたりすると、先端が浮き上がってきて抜きやすくなります

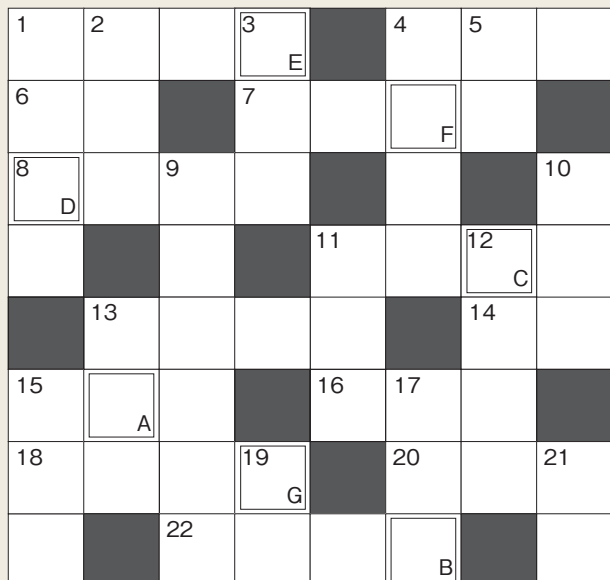
### こんな時は病院へ /

- \*ガラスの破片などが深く刺さった場合は、取り除かずそのまま固定して病院へ。
- \*汚れたくぎなどが刺さった場合も必ず病院へ。

## Wellness

# クロスワードパズル

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目にカタカナで入れてください(1マスに1文字)。A~Gの7文字をつなげると健康に関するキーワードができます。



### タテのカギ

- 1 トゲトゲの殻つき。拾ってモンブランに
- 2 「持ち腐れ」にしないでね
- 3 籐のこです。編んで椅子やバスケットに
- 4 ナイル流れる、人類発祥の大陸
- 5 マダム・タッソー館の人形たち。熱が苦手?
- 9 コロナ禍で非接触タイプが一気に普及
- 10 バタバタあおぐ、アイドルグッズ
- 11 スラックスのセンターにアイロンで付ける
- 12 声を出さずに音読
- 13 ガラス窓の外側に。閉めたら真っ暗
- 15 本人が自分で書いたもの。○○○の原稿
- 17 昔はペルシアと呼ばれた国
- 19 奇跡だ!ホール○○ワン!
- 21 昆布と鰹節で取りました

### ヨコのカギ

- 1 イタ電のイタ
- 4 ハワイの挨拶といえば
- 6 キャンパスに向かってお仕事
- 7 上陸はイヤよ、目がある嵐さん
- 8 マカロニをライスに変えればドリア
- 11 レトロなイメージ、出前用の箱
- 13 りんごの生産量日本一の県といえば
- 14 振り下ろして、畑を耕す
- 15 鼻高々に、自分語り
- 16 ふりふりフリル付きエプロンで「ご主人様」
- 18 何時かな?…曇りの日は役立たず
- 20 コブとコブの間に乗ってね
- 22 朱肉をつけてボンと押す

答え

A B C D E F G

ヒント 乳房専用のX線撮影

# 鮭のアーモンド焼き えのきソース



1人分 ●カロリー：278kcal  
●塩分：1.2g

詳しい作り方は  
こちら！



香ばしアーモンド&えのきソースで  
ワンランク上のお魚メニューに  
秋の栄養をさあ、召し上がれ！

ここが  
手軽！

- オーブントースター&電子レンジ調理で簡単！
- 洗うのが面倒なフライパンいらず。片付けの手間も省けます。

## 材料(2人分)

鮭 ..... 2切れ  
塩 ..... 少々  
マヨネーズ ..... 小さじ2  
スライスアーモンド ..... 大さじ2  
しめじ ..... 1/2袋 (50g)  
えのき ..... 1/2袋 (50g)  
A { 酒 ..... 大さじ1  
みりん ..... 大さじ1  
しょうゆ ..... 大さじ1/2  
バター ..... 10g  
パセリみじん切り(乾燥パセリも可) ... 適宜

## 作り方

- 1 鮭に塩をふって、盛り付けたときに上になる面全体にマヨネーズを塗り、スライスアーモンドをのせる  
**Point①** アルミホイルを敷いた天板に並べ、オーブントースターで3分焼き、焦げ防止のためアルミホイルをのせてさらに2分ほど焼く。
- 2 しめじは小房に分け、えのきは根元を切り落として半分の長さに切る。パセリはみじん切りにする。
- 3 耐熱容器に2とAを入れて混ぜ、ラップをかけて電子レンジ(500w)で3分加熱し、バターを加えて全体を混ぜ合わせる **Point②**。
- 4 皿に1の焼いた鮭を盛り付けて3をかけ、パセリを散らす。

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 今別府紘行  
今別府靖子

## 免疫サポートポイント

アーモンドに多く含まれるビタミンEや鮭の赤い色素(アスタキサンチン)は、細胞を傷つける物質を除去し、免疫機能の低下を防ぎます。また、アーモンドは食物繊維も豊富で、きのことともに腸内の免疫機能の調整にも役立ちます。

\* \* \*



材料



**Point①** マヨネーズが下味と、アーモンドをくっつける役目をします。皮の部分にも塗ることで、魚臭さが軽減します。



**Point②** バターは、きのこと一緒にレンチンせずに後から混ぜ合わせることで、風味がより立ちます。

●発行日：2022年10月1日発行

小松製作所健康保険組合

東京都港区赤坂 2-3-6 TEL (03) 5561-4341

※受付時間の最新状況はコマツ健保HPをご覧ください。>>>>>>

