

2023 Vol.109

autumn

Wellness

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

- シン・タバコ事情
～禁煙チャレンジのご案内～
- 2022年度決算のお知らせ



小松製作所健康保険組合

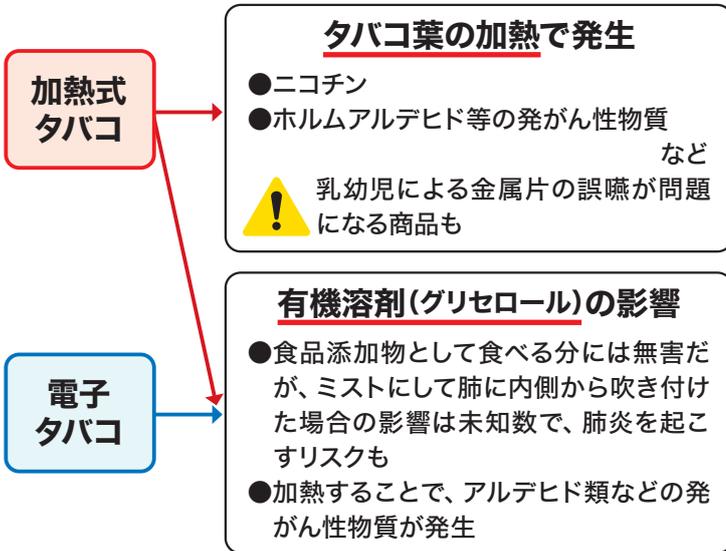
本誌をご家庭の皆さままで
お読みください。

新型タバコ、その害は

「新型なら害は少ない」…は誤解です。加熱式タバコは、200～300℃でタバコ葉を蒸し焼きにすることで発がん性物質が発生。紙巻きタバコより量が少なくても、長年使用すれば、健康を害するおそれがある。もちろん、ニコチンも発生するので「ニコチン依存症」から一生抜け出せません。

また、加熱式のスティックや、電子タバコのリキッドに使われている有機溶剤などの添加物による害も懸念されます。

■加熱式タバコ・電子タバコの害



ネバネバの有機溶剤
グリセロール(独:グリセリン)

*厚生労働省 e-ヘルスネット「加熱式たばこの健康影響」「電子たばこ」

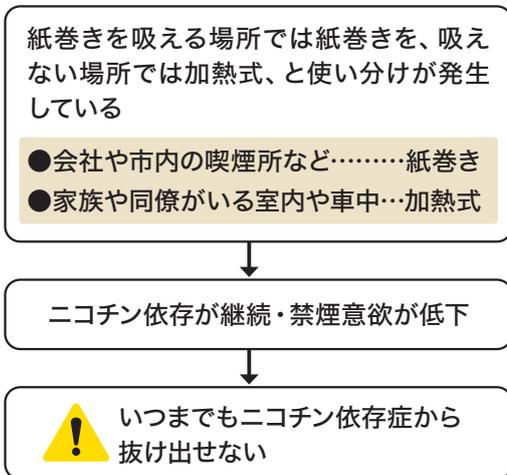
事情

「望まない受動喫煙をなくす」ことが国民の義務となり、これからはますます吸いにくい環境になっていきます。また、新型タバコは「おしゃぶりみたい」という声も…。「タバコはかっこいい」とされていた昭和の時代から事情は大きく変わりました。ここでは、最新の調査・研究結果をもとに、令和のタバコ情報をご紹介します。

禁煙へのステップとして加熱式・電子タバコへの切り替えを考えている方、ちょっと待って!**加熱式タバコは禁煙意欲を低下させ、禁煙成功率が低くなる**という調査結果が出ています。

ちなみに、加熱式タバコを近くで使用された場合、吐き出す息に含まれている有害物質により、パートナーや同僚などが危険にさらされることになります。

■加熱式タバコで禁煙しようと思っても…



近くで加熱式を使用された場合、タバコを吸わない人の半数に気分不良などの健康被害が生じる

*Tabuchi T, et al. Heat-not-burn tobacco product use in Japan. Tobacco Control. 2018;27:e25-e33

真実はいかに？

加熱式タバコ vs 禁煙

深

刻！近隣からの煙でトラブル

在宅時間が増えた中、ベランダからの拡散だけでなく、「台所の換気扇から排気されるタバコの煙」をめぐるトラブルが増えています。すでに平成24年には、裁判で5万円の賠償が命じられたケースが発生。新築のマンションではベランダ喫煙を最初から禁止、既存のマンションでも、管理規約を改定した事例が増えています。

さらに、ベランダはもちろん、室内での喫煙を禁止したマンションも。

■なぜ煙が入ってくる？

窓を閉めていても、タバコの煙はサッシとレールのすき間から流入

受動喫煙で、頭痛、目やのどの痛みなどの健康被害が発生



台所の換気扇で、室内全体が外より気圧が低い状態になると、屋外のタバコの煙があらゆる隙間から室内に入ってくる

監修

産業医科大学
産業生態科学研究所
健康開発科学研究室
教授 大和 浩

シン・タバコ

※政府やタバコ産業は「たばこ」、科学者は外来品として「タバコ」と表記しています。

心

身とともに…ラクに禁煙?!

禁煙できないのは、ニコチン濃度が低下したときの禁断症状を乗り越えられないから。決して意志が弱いせいではありません。しかし、**ドラッグストア等で買える禁煙補助薬を正しく使用すれば、比較的ラクに禁煙できます。**また、タバコがないと落ち着かないという心理的な依存のケアには、禁煙アプリもおすすめです。

コマツ健保では被保険者を対象に禁煙補助を実施しています。所属の事業所によって申込方法が異なりますので事業所の担当者もしくはコマツ健保にお問い合わせください。

メール JP00MB_kenpo_hokenjigyo@global.komatsu

■市販の禁煙補助薬で禁煙

ニコチンパッチ

- 1日1回起床時に貼って、皮ふからニコチンを補給
- パッチのサイズを小さくしていき、スムーズな禁煙を達成!

ニコチンガム

- ニコチン切れでイライラしたときに1粒
- 頬と歯ぐきの間に挟んで、ニコチンをゆっくりと染み込ませる

こどものために禁煙します!



一緒にがんばりましょう!

禁煙アプリで血圧改善等の成果や節約できたタバコ代・時間を確認する、禁煙仲間と励ましあうなど、楽しく禁煙!

※ニコチンパッチ・ニコチンガムは、購入時に薬剤師から説明を受け、使用上の注意をよく読んでうで使ってください。

※2023年時点で、メーカーの出荷停止により内服薬の禁煙治療薬は使用できません。

今すぐ
できる

がん予防

日本人の2人に1人ががんにかかり、死因の第1位でもあります。ここでは、私たちが簡単にすぐに取り組めるがん予防法を紹介します。

※ここでいう「予防」には、がん検診を受けて早期に発見・治療する「二次予防」が含まれています。

必ず受けよう

がん検診の精密検査

国はがん精密検査の受診率の目標を90%としています。精密検査まで受けて初めてがん検診の意味があります。対象となった人は必ず精密検査を受けましょう。

要精密
検査



精密検査までが **がん検診**

「要精密検査」ってどんな状況？

「要精密検査」とは、「がんである可能性があるので、精密検査で確かめる必要があります」ということです。「がんかもしれない」状況なので、「症状がない」などの理由でそのまま放置するのは非常に危険です。

一次検診とどうちがうの？

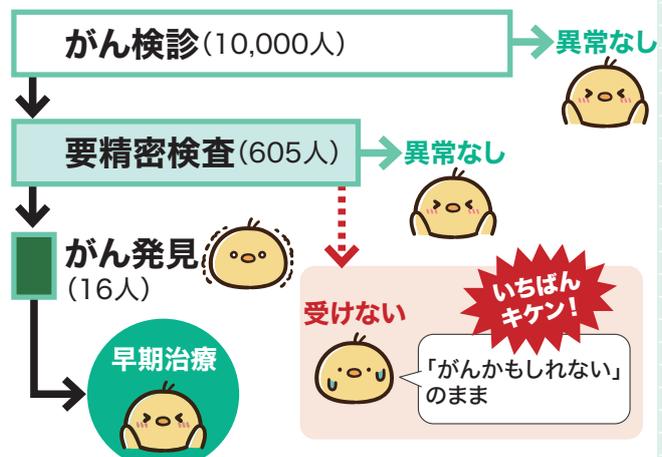
一次検診は、安全性重視の比較的簡易な検査で、健康な人と、少しでもがんの可能性が疑われる人をふるいわけするものです（「スクリーニング」といいます）。よって、精密検査でくわしく調べることで初めて本当にがんかどうか診断されます。

精密検査まで受けないと
がん検診の意味がありません。
必ず受診を！



がん検診とがん発見率 (10,000人あたり)

※人数は大腸がんのがん検診受診者1万人あたりの精密検査対象者、がん発見者の人数 (2020年度) 厚生労働省「令和3年度地域保健・健康増進事業報告の概況」より



■ 早期発見なら治りやすい (1期で発見された場合の5年生存率)

胃	肺	大腸	乳房	子宮頸
92.8%	82.2%	92.3%	98.9%	94.9%

※国立がん研究センター・2014-2015年5年生存率 (ネット・サバイバル)

精密検査を受けていない方へ

対象となった大部分の方が精密検査を受けています。

がんを早期発見・早期治療するチャンスですので、通知を受け取った方はすぐに検査を予約してください。受診場所については、がん検診を受けた医療機関や自治体、かかりつけ医などに相談してください。

忙しくて受ける時間がない

がん検診で発見されるレベルのがんは、すでに大きく成長して成長速度が増しているため、1~2年で倍の大きさになってしまいます。自分のからだを守るために、半日だけ時間をつくってください。

がんだったらと思うと怖い

精密検査を受けて実際にがんが見つかる人は、そこまで多くありません (子宮頸がん1%、乳がん5%)。がんではないことを確かめて安心するためにも、精密検査を受けましょう。

便潜血検査が陽性…痔のせいでは？

痔であっても便潜血検査で陽性となる確率は、痔ではない人が陽性になる確率とほとんど変わらないという調査があります。今回の出血が痔によるものだと本当に言い切れませんか？

がんの早期発見のため、健保の健診や自治体のがん検診などを利用して、定期的にごがん検診を受けましょう。

自治体のがん検診については、コマツ健保ホームページ内から検索できます。



今年も
接種&申請を
忘れずに!

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

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。

- 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** 2023年4月1日~2024年1月31日
- 申請期間** 2023年10月1日~2024年2月9日 **必着**

*詳細はコマツ健保ホームページをご覧ください。



会員制
ホテルが
利用できます

会員制リゾートホテル

ダイヤモンドソサエティご利用のお知らせ

*詳細はコマツ健保ホームページ「**保養宿泊施設**」をご覧ください。



Diamond Society
訪れるたび、深まるこころよさ

ダイヤモンドソサエティは、全国に10ヶ所の施設を持つ会員制リゾートホテル。会員制ならではの落ち着いた雰囲気と温かなおもてなしをリーズナブルな価格でご利用いただけます。利用方法も直接施設へご予約いただいたり、オンラインからの利用も可能!ご家族・ご友人と是非ご利用下さいませ。



ダイヤモンド
下呂温泉ソサエティ
岐阜県下呂市少ヶ野 3-20
TEL. 0576-25-5781



ダイヤモンド
片山津温泉ソサエティ
石川県加賀市中島町よ 4 番 5
TEL. 0761-74-3321



ダイヤモンド
あずみ野温泉ホテル
長野県安曇野市穂高有明 7326-5
TEL. 0263-83-2231



ダイヤモンド
八ヶ岳美術館ソサエティ
山梨県北杜市大泉町谷戸 5771-64
TEL. 0551-38-4891



ダイヤモンド
鎌倉別邸ソサエティ
神奈川県鎌倉市由比ガ浜 3 丁目 12-25
TEL. 0467-25-6680



ダイヤモンド
有馬温泉ソサエティ・本館
神戸市北区有馬町 423 番地
TEL. 078-904-2235



ダイヤモンド
有馬温泉ソサエティ・新館
神戸市北区有馬町字石倉 416
TEL. 078-903-4000



ダイヤモンド
京都ソサエティ
京都市中京区中筋通竹屋町上ル末丸町 541
TEL. 075-256-3247



ダイヤモンド滋賀ホテル
ダイヤモンド滋賀カントリークラブ
ダイヤモンドキーズパーク滋賀
滋賀県甲賀市土山町黒川 1711
TEL. 0748-68-0211



ダイヤモンド
箱根ソサエティ
神奈川県足柄下郡箱根町元箱根 159-146
TEL. 0460-84-7455



マイナンバーカードの保険証利用の基本的な考え方について



受診時に資格確認ができなくても保険診療は可能

2023年4月より医療機関でのオンライン資格確認等システムの導入が原則義務化され、マイナ保険証を利用する人も増加しています。その一方でカードリーダーを使用した場合、「資格情報なし」と出てしまったり、機器等の不具合で資格確認できないケースが生じています。このように当健保の加入者であるかどうか確認できない場合、以前は10割負担となることもありましたが、現在は基本的に自己負担のみで受けられるよう、運用方針が改善されています。

2024年秋の保険証廃止に向けての取り組み

国は来年秋の[※]保険証廃止に向け、①保険者による迅速かつ正確なデータ登録の徹底、②医療現場等におけるオンライン資格確認の円滑な運用を柱として「新規登録データの誤登録再発防止」、「登録済みデータの総点検」、「マイナンバーカードによるオンライン資格確認ができない場合の対応」などの取り組みを進めていきます。

[※]発行済みの保険証は、猶予期間として2025年秋まで最大1年間使用できます。

受診時に資格確認ができなかった場合の対応について

「資格(無効)」「資格情報なし」と表示された

1 転職などのタイムラグで、新しい保険証が発行されていない



2 保険証は発行されているが、システムへのデータ登録が完了していない

原因

転職等の際に、健康保険組合へ提出する資格取得届にマイナンバーが記載されておらず、健保が確認中の場合等



カードリーダー等の機器不良、システムへのアクセス不良等のトラブル

3 オンライン資格確認等システムにアクセス可能な場合

原因

●顔認証付カードリーダーの故障
●カードの不具合(汚れ・ICチップ破損・電子証(明書の有効期限切れ等))

[※]顔認証等がうまくいかない場合は、医療機関等の職員の目視による本人確認も可能。

4 オンライン資格確認等システムにアクセスできない場合

原因

●資格確認端末の故障
●停電・施設の通信環境、広範囲なネットワーク障害等

[※]その場または事後的にシステム障害モードを立ち上げて資格確認することも可能。

従来の保険証と同様、医療機関において柔軟に対応

可能であれば、次のいずれかの方法で確認し、**自己負担のみ支払い**

- 1 患者自身のスマホでマイナポータルの資格情報画面を提示
- 2 患者が保険証を持参している場合は保険証を確認

保険証を持っていなかった場合、このような方法があります

上記の方法で資格確認ができない場合など、「被保険者資格申立書」(右記)を医療機関の窓口で記入して提出すれば、**自己負担分のみの支払い**で済みます。

[※]「被保険者資格申立書」は医療機関に置いてあります。

本申立書は、有効な保険証が発行されているにもかかわらず、マイナンバーカードにより資格確認を行った場合、上記2や機器のトラブル等の理由でオンライン資格確認ができない人に、本来の自己負担額での保険診療を行うための書類です。

[※]被保険者番号等の情報(保険証のコピーや写真を含むがわかり次第、必ず受診された医療機関等にお伝えください)。

【記入する内容】

- 保険の種類・名称(小松製作所健康保険組合と記入)
 - 事業所名
 - 氏名・生年月日・性別・住所など
- [※]マイナンバー(番号)の記入は必要ありません。

別紙様式 被保険者資格申立書

有効な保険証の交付を受けており、医療保険等の被保険者資格について、下記の通りとなります。

1. 保険証等に紐づく事項

被保険者の有無	<input type="checkbox"/> 有効な保険証の交付を受けている
保険種別	<input type="checkbox"/> 社保 <input type="checkbox"/> 国保 <input type="checkbox"/> 健康 <input type="checkbox"/> その他 <input type="checkbox"/> わからない
被保険者番号	
事業所名 [※]	<input type="checkbox"/> 1か月以内 <input type="checkbox"/> それより長 <input type="checkbox"/> わからない
保険証の交付 日(受付日)	(必ず記載してください)
一部負担率 [※]	<input type="checkbox"/> 3割 <input type="checkbox"/> 2割 <input type="checkbox"/> 1割 <input type="checkbox"/> わからない

2. マイナンバーカードの有効期限等

氏名	
生年月日	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 <input type="checkbox"/> 不明 <input type="checkbox"/> 出生 <input type="checkbox"/> 死亡 <input type="checkbox"/> その他
性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
住所	

連絡先電話番号

少子高齢化が進むなか、健康寿命の延伸と医療の効率的かつ効果的な提供のために、医療のデジタル化が推進されています。そこでこのページでは、あなたの健康づくりに役立つデジタルヘルスについて紹介します。アナログを脱却し、スマートで便利な生活にLet's try!



健康管理に役立つスマートウォッチ

ウェアラブルデバイスとは、「身につけることができる(=wearable)情報端末」という意味で、身近なものには、腕時計型のスマートウォッチがあります。スマホを取り出さなくても、メールの確認や音楽再生、キャッシュレス支払いなどができて便利ですが、健康管理機能が充実しているのもポイント。

ト。光学式心拍センサーや加速度センサー、GPSなどが内蔵されているので、さまざまな健康指標を測定することができます*。データを解析して運動や生活上のアドバイスをしてくれるものもあるので、ダイエットを始めたい方や健康が気になる方におすすめです。安いものなら数千円で購入できます。

*メーカーや機種によって、仕様は異なります。また、多くのスマートウォッチは、医療機器と同等の計測精度はなく、病気の診断などに使うことはできません。

健康管理に役立つ機能3選



活動量分析

歩数や移動距離、運動時間、一日の消費カロリーなどを計測できます。運動不足に気づいたり、摂取カロリーを調整するのに役立ちます。



睡眠の分析

睡眠時間をはじめ、睡眠の深さや中断回数などを計測できます。自分がどういう日によく眠れたかがわかり、睡眠の改善に役立ちます。



ストレスの分析

心拍数の変動などから、ストレスレベルを分析します。ストレスをため込まない健康的な生活を心がけるきっかけになります。



自分に合った製品を選ぶポイント

スマートウォッチの機能や性能は機種ごとにさまざま。自分のライフスタイルに合ったものを選ぶのがポイントです。

①自分のスマホに対応しているかどうか

スマートウォッチはスマホと連携させて使用するのが基本です。スマホのOSを調べて、対応しているかをチェックしましょう。Pep Upと連携すれば計測データを一元管理でき便利です。

②どんな目的で使いたいか

ランニングをする人は、走行距離測定のできるGPS機能付き製品に、水泳をする人は防水性の高いものにするなど、自分の利用目的に合わせて選びましょう。

③バッテリーの持ちはどうか

稼働時間が1日未満のものから、数週間もつものまであります。多機能で高性能なものほどバッテリーの減りが早い傾向に。充電が面倒な人は、シンプルなものを選ぶとよいでしょう。

スマートウォッチで変わる日常!

①ささっと天候を確認



②仕事でも健康を意識



③健康目標の到達をサポート



④ゆったり過ごしてリラックス



⑤目覚めたら睡眠状態を確認



⑥アクティブな人生に!



内臓 危機一発!!

このページでは、健診結果の中で見逃されたり放置されがちな項目をピックアップ。
もしかすると、そこには重大な病気が隠れているかもしれません。
今回は「肝機能」の項目について取り上げます。

今回の
検査項目

肝機能

お酒を飲まない人も要注意!

肝機能検査とは?

肝細胞がどれくらいダメージを受けているかを血液検査で調べます。ASTが高い場合はお酒、ALTが高い場合は食べすぎ、 γ -GTが高い場合はお酒や薬剤が原因の傾向があります。

肝機能障害は自覚症状がないことが多く、放置していると肝硬変や肝臓がんに進行する場合があります。

また、肝臓の障害というと、お酒のせいだろうと考えがちですが、それだけではありません。原因をはっきりさせて対処していくことが大切です。

健診結果を要チェック! /

(単位:U/L)

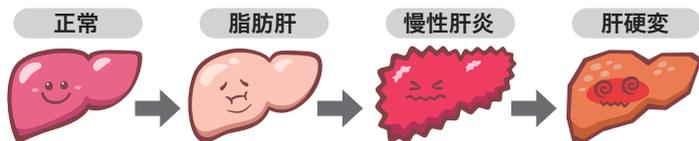
AST (GOT)	ALT (GPT)	γ -GT (γ -GTP)		
30以下	30以下	50以下		「基準値だけど油断禁物」 飲みすぎ食べすぎには気をつける。
31~50	31~50	51~100		「生活習慣改善」& 「肥満は減量」 ALT31以上はかかりつけ医を受診。
51以上	51以上	101以上		「至急、医療機関を受診」 たとえ飲酒しない人であっても病院へ。

放置していると...

元の状態に戻らない!?

肝硬変とは

生活習慣由来の肝機能障害の場合、まず食べすぎや飲みすぎなどで肝臓に余分な中性脂肪がたまり(脂肪肝)、その状態が長期間続くと慢性肝炎、肝硬変へと進行します。肝硬変まで進んでしまうと、腹水やむくみ、黄疸などの症状があらわれ、**肝臓を元の状態に戻すことは難しくなります。まだ脂肪肝のうちに生活習慣を改めれば、きれいな肝臓に戻すことができます。**ぜひ実行して本来の機能を取り戻しましょう。



お酒は適量を守る

1日の目安は純アルコールに換算して約20gが適量(女性は半分)です。また、週に2日の休肝日で肝臓を休ませてあげましょう。なお、すでに肝臓がかなり悪くなり医師から止められている人などは飲んではいけません。



お酒を飲まない人も危険

非アルコール性脂肪肝炎(NASH)

NASHは、おもに肥満や食べすぎ、運動不足などが原因で起こる肝炎です。お酒を飲まない人でもなるのが特徴で、糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病とも関係しているといわれています。肝硬変や肝臓がん



肝がんを引き起こす

ウイルス性肝炎

日本人の肝臓がんの原因の80%がウイルス性だといわれています。血液検査で感染の有無を調べられるので、受けたことがない人は肝炎ウイルス検査をおすすめします。

B型肝炎
▼
持続感染者
約110~120万人
C型肝炎
▼
持続感染者
約90~130万人

マスターおすすめ!

医療費節約メニュー

ここは「喫茶 パール」—— 。
お店のマスターは、
実は医療費節約の“マスター”だった…?!
今日もお困りのお客様に役立つメニューを
ご提供します。

エピソード

お薬代の節約



品質・有効性・安全性は同等

先発医薬品

同じでなければいけないところ
有効成分の種類・量

ジェネリック

違っていてもよいところ
添加剤・形・大きさ・色・味など

ジェネリックは先発医薬品と同等の効き目があるんです



お薬手帳を持って行く

薬局には 平日は 19時まで
土曜日は 13時まで

ちなみにお薬代の節約ポイントは他にもありますよ



こどもの医療費のしくみ

あと お子さんの医療費はタダじゃないんです
みなさんの健康保険料や税金で支払われています!

えっ? そうなの!?



*助成の対象年齢や割合などは市区町村により異なる

お薬代節約 おすすめメニュー

ジェネリック 医薬品

ジェネリック医薬品は、先発医薬品と同じ有効成分を使った安価な後発品で、先発医薬品と同等の効き目・安全性が国に認められたものです。後発品であることを活かして、使いやすく工夫されたものも増えています。

ジェネリックに切り替えた場合の金額

インフルエンザの薬 *1回1錠、1日2回、5日間服用した場合

先発薬
¥2,302

ジェネリック
¥1,144

¥1,158
お得

脂質異常症の薬 *1日1錠、365日服用した場合

先発薬
¥38,946

ジェネリック
¥12,812

¥26,134
お得

ぜんそくの吸入薬 *1日1アンプル、365日服用した場合

先発薬
¥64,861

ジェネリック
¥26,317

¥38,544
お得

*上記金額は、単純に「薬価×1日の服用回数×日数」で算出した参考値。

小数点第1位を四捨五入。

*出典：日本ジェネリック医薬品・バイオシミラー学会「かんじやさんの薬箱」
(2023年6月時点)

使いやすい工夫の例

コーティングで
苦味を抑える



水なしでも口の中で
溶けるOD錠に

薬効を表示して
飲み間違い防止



切り替えを希望する場合は 必ず医師・薬剤師に相談を

- 体質・病状によっては、ジェネリックに切り替えられないことがあります。また、ジェネリックがない先発薬もあります。
- 供給状況等によっては、ジェネリックが処方できないこともあります。

☆CHECK! ☆

調剤薬局を利用するときのポイント

お薬手帳

3か月以内に利用した薬局で、お薬手帳を持参すると、調剤にかかる費用が安くなります。



1回につき
¥140お得
お薬手帳アプリも
OK



早めの時間に利用

下記の時間に利用すると、開局時間内でも、割増料金がかかることがあります。余裕を持って利用を。

割増対象
の時間

- ・平日 19時～翌8時
- ・土曜 13時～翌8時
- ・日曜・祝日

**割増料金
¥400**

*金額は10割負担の場合。自己負担割合に応じて、上記金額の2～3割になります。



こちらも
注目

市販薬 (OTC薬) の活用

病院に行くほどでもない軽い症状の場合や、忙しくて病院に行けない場合などには、市販薬を使うのも一つの方法です。中でも、病院でもらう薬と同じ成分を含む「スイッチOTC」は、比較的高い効き目があります。アレルギー薬、湿布薬、解熱鎮痛剤等、さまざまな種類で販売されているので、一度チェックしてみては？

🔥 スイッチOTCなどの年間購入額が12,000円を超える場合は、医療費控除の特例（セルフメディケーション税制）を使える可能性があります。詳しくは、国税庁ホームページをご確認ください。

解説

健康保険

関連ワード

第三者行為

～自動車事故などにあつたとき～

解説します

第三者行為 とは？



自動車事故やケンカ、工事現場の落下物によるケガなど、相手(第三者)によって負傷することを第三者行為による傷病といいます。

第三者行為による被害に遭い、医療機関で健康保険を使用して治療を受けるときには、健康保険組合に届出が必要です。

*業務上あるいは通勤途中に第三者行為が原因で病気やけがをしたときは、健康保険ではなく労災保険が適用となりますので、事業所担当者にお問い合わせください。



どうして健保に届出が必要なの？

第三者行為が原因で病気やけがをしたとき、健康保険で治療を受けることができますが、このような場合、健康保険組合は加害者が支払うべき医療費を一時的に立て替えるだけで、負担した医療費は後で加害者に請求します。

健康保険で治療を受ける場合は、当組合にご連絡のうえ、すみやかに「第三者の行為による傷病届」などの必要書類を提出してください。

>>> 第三者行為に関する届出

【届出書】「第三者行為による傷病届」

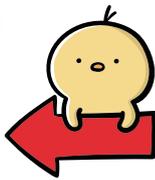
【提出時期】すみやかに

【添付書類】・交通事故証明書

・負傷原因届

・事故発生状況報告書

・同意書 ・念書 など



*詳しくは健保ホームページ「他人の行為により病気やけがをしたとき」▶「手続き」をご覧ください。

第三者行為に該当するケース

第三者行為の主な事例は自動車事故ですが、次のような場合も第三者行為となります。

- 学校やスーパーなどの設備の欠陥でけがをしたとき
- 他人の飼い犬やペットなどにより、けがをしたとき
- 不当な暴力や傷害行為を受け、けがをしたとき
- 飲食店などで食中毒にあつたとき



自動車事故にあつたときは？

①できるだけ冷静に…ショックで冷静な判断を失うことがあります。できるだけ冷静に対処してください。

②加害者を確認…ナンバー、運転免許証、車検証などを確認しましょう。

③警察へ連絡…どんな小さな事故でも、必ず警察に連絡しましょう。

④示談は慎重に…示談により、損害賠償請求権の一部を放棄した場合は、その範囲で健康保険の給付を受けられなくなることがあります。後遺障害などで後から治療が必要になったとき、健康保険が使えないといった事態を避けるためにも、示談をする場合は事前に健康保険組合にご相談ください。

お願い

当組合では、「負傷原因調査票」「第三者の行為による傷病届」等の書類の発送及び回収業務を「株式会社大正オーディット」へ委託しております。(株)大正オーディットより郵送物が届きましたら速やかに開封の上、書類の提出をお願いいたします。

※医療機関からの保険診療請求時点で、骨折等の外傷性疾患につきまして初診月の診療に対し、「負傷原因調査票」をお送りさせていただきます。また、健保に事前連絡がなくても第三者による傷害行為と確認できた診療分については「第三者の行為による傷病届」をお送りいたしますので、書類の提出をお願いいたします。

2022年度 決算のお知らせ



2023年7月26日開催の第189回組合会において、2022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による受診増加や高額薬剤費等の影響を受け、保険給付費が大幅に増加したため既定予算を超過し、3億円の追加予算を行いました。しかしながら、母体企業の業績が好調だったことにより報酬が上がり、保険料収入が増加したため、経常収支は黒字となりました。

- ✓ 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、14,801円増の299,955円
- ✓ 納付金は対前年度、4百万円減の80.08億円



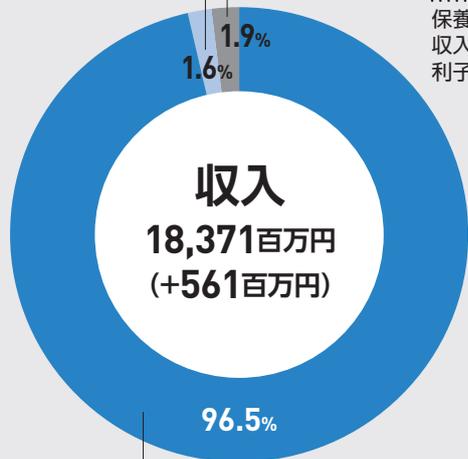
一般勘定

※ () は前年度との差

* 収支の結果、2022年度決算残金498百万円は、別途積立金などへ積み立てました。

新型コロナウイルス感染症の流行や高額医療費の増加等により、2021年度と比べ保険給付費が約6億円増加しました。2023年度上期時点の医療費も2022年度を上回るペースとなっており、高齢者数増加に伴い増える高齢者医療費と合わせ、今後、現役世代の負担は増え続ける見込です。さまざまな保健事業サービスを活用することで、今一度、自身の生活習慣や身体の状態を見直し、疾病予防や早期発見につなげ、医療費負担を減らしましょう。

財政調整事業交付金
287百万円



収入
18,371百万円
(+561百万円)

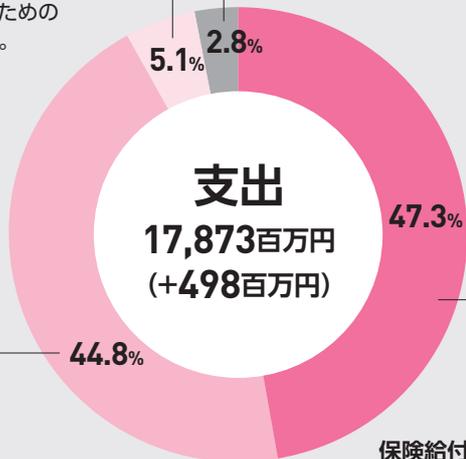
保険料収入
17,738百万円
皆さまと事業主から納めていただいた保険料です。

その他収入
346百万円
.....
保養所利用料
収入や積立金の
利子などです。

保健事業費
905百万円
.....
皆さまの健康づくりを
支援するための
費用です。

納付金
8,008百万円
.....
高齢者医療制度を支えるため
国に納めます。

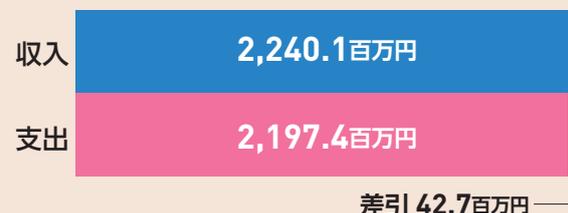
その他支出
506百万円



保険給付費
8,454百万円
.....
皆さまの医療費や
給付金(出産や傷病等)
のために支払った費用です。

介護勘定

2022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42.7百万円は介護準備金へ積み立てました。



運動指導・監修
健康運動指導士
まえだ あき

1分

お悩み解消！ ストレッチ

長時間のデスクワークや運動不足などからくる、肩こり・腰痛などのカラダの不調。スキマ時間にできる1分ストレッチをとりいれて、悩みを解消しましょう。

首のこり解消

1分 ストレッチ

30秒キープ
×
左右

手のひらを
上にする

1

胸を開いた姿勢で片腕をななめ下に伸ばし、手のひらを上にして親指を外側に開きます。



2

首を反対方向に向けて、耳の下から首、鎖骨から腕につながっている筋肉を伸ばします。反対側も同様に行いましょう。



頭を支えて負担がかかっている首は、長時間同じ姿勢や悪い姿勢をとると、さらに負担が大きくなり、首のこりにつながります。適度にストレッチを行って血流を良くするといいでしょ。

ポイント

腕を伸ばす高さや首のひねり方で筋肉の伸び方が変わります。少しずつ動かして気持ちよく伸びる角度を探しましょう。



首がこると、肩こりや頭痛、イライラ感など心身にも影響が出るようになります。長時間におよぶスマートフォンの使用や、デスクワークの姿勢によって、首への負担が増加している現代人。重い頭を支える首を労るためにも、仕事の合間やちょっとした時間にストレッチを行い、こりをほぐしていきましょう。

ストレッチを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームと動きをチェックしましょう。



動画も
CHECK!

メンタルアップ 入門

対人関係や仕事など、日常のあらゆる場面に潜むストレス。一つひとつは小さくても過度にたまれば大きな不調につながります。そうなる前にストレスを上手にコントロールしていきましょう。

・アンガーマネジメント・

怒りと上手につき合おう

「怒り」は人間だれしもが持つ自然な感情ですので、決して無くすことはできません。だからといって感情のままに行動してしまえば、人間関係を壊してしまい、職場環境の悪化につながります。

そこで重要になるのがアンガーマネジメントです。アンガーマネジメントとは、怒らないことを目指すではありません。必要がないときは怒らずに、必要なときには適切な怒り方ができるよう、怒りをコントロールするのが目的です。

最初の6秒間をやり過ぎず

怒りに振り回されないために、まずは反射的な怒りを抑える必要があります。怒りを感じたら頭の中で6秒数えて待つようにしてください。怒りのピークは長くて6秒。それを過ぎれば気持ちが落ち着き冷静になるとされています。

ほかにも、すぐ実践できるテクニックをご紹介します。ぜひお試しください。



他人を変えようとするのではなく、自分が変わろうとすることが大切です

怒りを抑えるテクニック

1 深呼吸する

鼻から大きく息を吸って一旦止め、倍くらいの時間をかけて口から息を吐き切ります。

2 考えるのを止める

頭の中で自分自身に「止まれ!」と呼びかけ、真っ白い紙や空間を思い浮かべます。

3 心の中で言葉をつぶやく

「大丈夫」や「好きなものの名前」など、落ち着けそうな言葉を繰り返し唱えます。

4 怒りの強さを数値化する

感じた怒りが10段階のどの程度かを意識することで、感情を客観視できます。

5 別のことに意識を向ける

机の上の書類や壁の時計など、身近なものを細かく観察して意識をそらします。

6 その場から一旦離れる

相手に必ず断りを入れてから席を立ち、散歩などで頭が冷えるまで時間をおきます。

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。

1		2	3		4		5
		6			7		
8	9			10			
	11		12			13	
14			15		16		
17		18			19		20
21				22			
		23					24

タテのカギ

- たわわに実って、美味しいワインになってね
- 首都のモドリドで闘牛見物したいな
- ナマに近い、お肉の焼き加減
- ことわざ「○○○の芝生は青い」
- ドット柄ともいう○○○○模様
- ドーバーあり、津軽あり
- ツアコンやツアトラの「ツア」とは
- グリムやアンデルセンが書きました
- 大きくなったわね。まあ、170センチ?
- 城跡に、残るは土台のコレばかり
- 漫才は、センターにスタンドタイプ
- ゴンドラ行き交うベニス水路
- ゴージャス。○○○絢爛な舞台衣装
- ドンマイ!失敗は成功の○○よ

ヨコのカギ

- 腕時計、止まっちゃったらタダのコレ
- カレンとお揃い、○○ルック
- 頭でっかちの魚。地震を予知する?
- まわり道。○○○路
- ヘミングウェイとエビス様、共通の趣味
- アウトドア派の反対、何派?
- カリブ海に無数に浮かぶ
- 鼻がつまったら口でする
- 複数形はウイメン
- 略してSの元号
- 一期一会の「一期」の読みは
- 格闘家、はおって入場!刺繍入りも
- 今日は火曜、明後日は?
- テニスの試合中、切れることも
- スズムシさん、幼虫から成虫に

ヒント 糖尿病は「し・め・じ」に注意

答え

A	B	C	D	E	F	G
---	---	---	---	---	---	---

秋野菜の 和風ミネストローネ

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

食材×栄養 ● 塩こうじ

塩こうじは、こうじに水と塩を合わせて発酵させた調味料。善玉菌を増やして腸内環境をととのえてくれます。また素材の旨味を引き出すので、調味料を減らすことができ、減塩にも役立ちます。

* * *



材料



Point1 塩こうじの酵素によって鶏肉のタンパク質が分解されてやわらかくなり、旨味もアップします。



Point2 煮込むときは煮崩れを防ぐため、沸騰させすぎないことが大切です。

美味しくムダなく

- にんじんやごぼうは、皮まで使うことで食品ロス削減につながります。
- 皮をむく手間が省ける、皮の栄養・旨味を逃さないというメリットも。

1人分 ●カロリー：276kcal
●塩分：2.2g

まろやかな塩味でほっとする、
野菜の栄養を凝縮したスープ
バラエティ豊かな食感が楽しめます

詳しい作り方は
こちら！



材料(2人分)

鶏肉(むね) 1枚(200g)
塩こうじ 大さじ2
にんじん 1/3本(50g)
ごぼう 30g
玉ねぎ 1/2個
しめじ 1/2袋(50g)
大豆水煮 50g
にんにく(チューブ可) 小1かけ
オリーブ油 大さじ1/2
和風だし汁 500ml
粗びき黒こしょう 少々

作り方

- 1 鶏肉はひと口大に切ってビニール袋に入れ、塩こうじ(大さじ1)をもみ込む **Point1**。
- 2 にんじんとごぼうはよく洗ってから皮付きのまま1cm角に切り、玉ねぎも1cmの角切りに。にんにくはみじん切りにし、しめじは根元をとって小房に分ける。
- 3 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて火をつけ、塩こうじをつけたままの鶏肉を中火で2~3分炒める。鶏肉の色が変わったら2と大豆水煮を加えてさらに炒める。
- 4 全体に油がまわったら和風だし汁を加え、煮立ってきたらアクをとり火を弱めて15分ほど煮る **Point2**。残りの塩こうじで味をととのえて器に盛り付け、粗びき黒こしょうを振る。

*最後に入れる塩こうじの量はお好みで調整してください。

●発行日：2023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。>>>>>>

