

平成の30年間でこんなに変わった!? わたしたちの健康事情



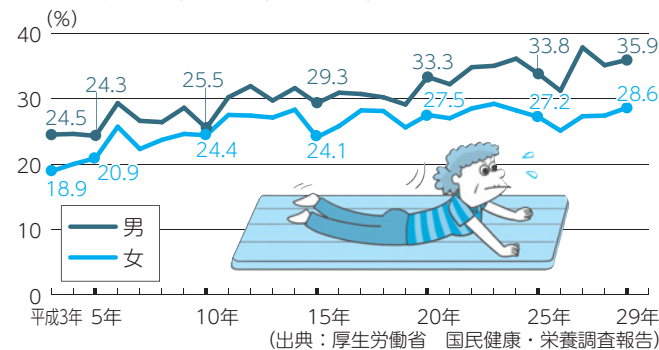
2019年は平成最後の年になりますが、日本人の健康に対する意識も変化してきました。
今年元号が変わるにあたって、平成の30年間のデータから、わたしたちの健康事情をみていきます。

定期的に運動している人は？

シニア層を中心に運動が習慣化

平成の初めと比較して運動習慣のある人の割合は、約10ポイント増加しています。その理由として、健康意識の高まりとともに運動施設が増加し、企業が従業員の健康づくりを推進する「健康経営」を提唱していることなどが考えられます。また、60歳以上のシニア層における運動の習慣化もあと押ししているようです。

●運動習慣者の年次推移(20歳以上)

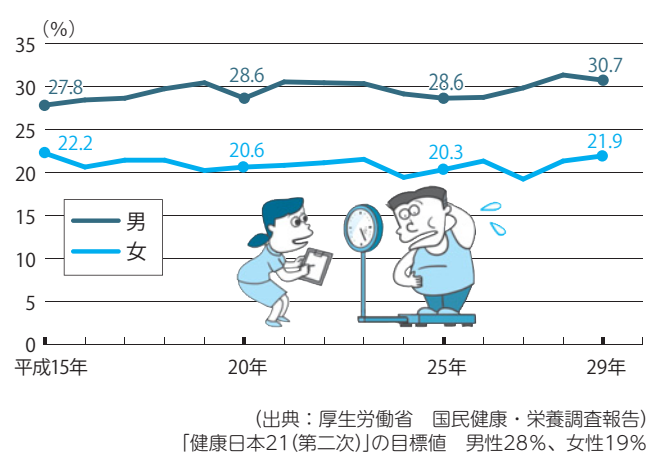


太っている人の割合は？

時代は変われど、肥満は改善せず

肥満の割合は、男性が増加、女性はやや減少しています。メタボの予防・改善のための特定健診・特定保健指導に取り組んでいます。年に一度の健診を必ず受けましょう。

●肥満者の割合の年次推移(BMI25以上/20歳以上)



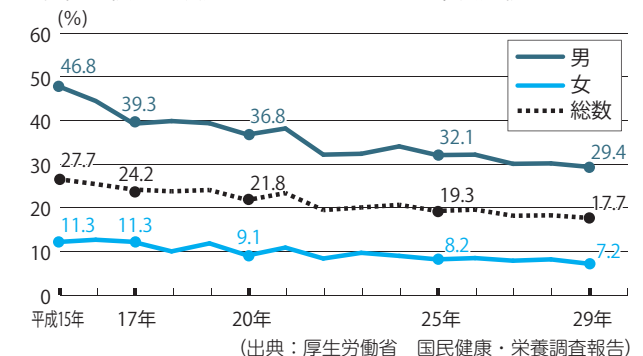
たばこを吸い続けている人は？

もはや時代おくれ! 喫煙者は5人に1人

かつては男性の約半数が喫煙者でした。今では3人に1人となり、女性の喫煙率はここ10年ほどひと桁台に落ち着いています。総数では17.7%と、喫煙者は今や少数派です。ちなみに「健康日本21(第二次)」の目標は、喫煙率12%です。



●現在習慣的に喫煙している人の割合の年次推移(20歳以上)



あなたの故郷は入っている？

長寿県ランキング

長寿県ナンバーワンは長野県 今後の動向が気になる滋賀県

温暖な気候とおおらかな県民性、ヘルシーな食生活により、長寿県として君臨してきた沖縄県に代わり、近年のトップは長野県です。自治体を中心となって、地域できめ細かな健康づくり事業を推進してきた成果といえるでしょう。平成27年に男性1位に輝いた滋賀県(女性4位)の今後の動向も気になるところです。



平均寿命の推移

男	昭和60年	平成7年	平成17年	平成22年	平成27年
					全国平均 80.77歳
1位	沖縄	長野	長野	長野	滋賀 81.78歳
2位	長野	福井	滋賀	滋賀	長野 81.75歳
3位	福井	熊本	神奈川	福井	京都 81.40歳
4位	香川	沖縄	福井	熊本	奈良 81.36歳
5位	東京	静岡	東京	神奈川	神奈川 81.32歳

女	昭和60年	平成7年	平成17年	平成22年	平成27年
					全国平均 87.01歳
1位	沖縄	沖縄	沖縄	長野	長野 87.67歳
2位	島根	熊本	島根	島根	岡山 87.67歳
3位	熊本	島根	熊本	沖縄	島根 87.64歳
4位	静岡	長野	岡山	熊本	滋賀 87.57歳
5位	岡山	富山	長野	新潟	福井 87.54歳

(出典：厚生労働省 都道府県別生命表)

* データは集計の始まった年からのものを掲載しています。

けんぽだより

ご家庭へお持ち帰りください

2019年・新年号

ヤマザキマザック健康保険組合

〒480-0197 愛知県丹羽郡大口町竹田一丁目131番地 TEL 0587-95-1178 FAX 0587-94-0112

新年のご挨拶

ヤマザキマザック健康保険組合 理事長 水谷 健治

新年あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また日頃より当健康保険組合の事業運営につきまして多大な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「平成」から新元号に切り替わり、10月に消費税率10%への引き上げが予定される変化の年となります。健保組合にとっても、「経済財政運営と改革の基本方針2018(骨太方針)」に示されましたように、予防・健康づくりの推進、「被保険者番号の個人単位化」と「オンライン資格確認」導入への準備、健康経営のサポートなど、多くの役割が期待される年となります。

しかし、現状の健保組合の財政は厳しい状況にあります。健康保険組合連合会が発表した平成29年度健保組合決算見込では、納付金負担の大幅な増加により、経常収支差引額は黒字ではあるものの前年度に比べ黒字額が4割減少しています。平成30年度健保組合予算早期集計では1,381億円の経常赤字であり、重すぎる納付金負担がその主因です。

健保組合では、増え続ける高齢者医療費の負担構造改革を国に求めていくのと並行して、みなさまの健康づくりを積極的に推進するという使命を果たしてまいります。現在、「第2期データヘルス計画」を実施しておりますが、健診データと医療費データの分析から得られた健康課題の改善を目指して効果的な保健事業を展開してまいります。

みなさまにおかれましては、健診等を必ず受けて、早期発見・早期治療に努めていただくとともに、日々の健康づくりと適正受診、ジェネリック医薬品の使用等で、医療費の伸びの抑制にご協力くださいますようお願い申し上げます。

結びに、この一年がみなさまにとって実り多き年となりますようお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

議員が改選されました

健康保険組合を運営される新役員のみなさん

任期 自：2018年7月14日 至：2021年7月13日

選定議員

理事長	水谷 健治
常務理事	清野 正明
理事	伊藤 芳明
理事	大野 寧彦
監事	水谷 毅

互選議員

議員	蛭川 力
議員	藤井 康成
議員	間野 光宏
議員	林 益高

理事	佐賀由貴彦
理事	日比野泰亘
理事	芝田 睦
理事	浅井 恒平*
監事	前田 一匡*

議員	高橋 光人
議員	今村 信皓
議員	森田 拓巳*
議員	河合 俊紀*

* =新任

特定 保健指導

今が始めどき! 10年後の自分へ健康投資!

● 生活習慣病予防のための保健指導

特定保健指導は平成20年度から導入された国の制度で、40歳以上の方で定期健康診断や人間ドック等の検査の結果、メタボ(内臓脂肪症候群)でがん・脳卒中・心筋梗塞・糖尿病などの生活習慣病になる恐れがあると診断された方を対象に、保健師などの専門スタッフにより生活習慣病予防(生活改善)のための保健指導を実施するものです。

● 体重を2kg以上、腹囲を2cm以上減らすことが目標

本年1月～2月にかけて、特定保健指導の対象となる被保険者(過去に1回以上特定保健指導受診履歴がある方)に対し、社内で特定保健指導を行います。グループで初回面談を実施した後、3ヵ月間で体重を2kg以上、腹囲を2cm以上減らすことができれば終了です。(達成できない方には6ヵ月間の支援を継続します。(下記参照))

対象者へは12月にご案内しておりますので、案内された方は必ず特定保健指導を受けていただくようお願いいたします。また、対象者の直属の上司の方へもご案内しておりますので、対象者が受診できるようにご協力をお願いいたします。

初回支援スケジュール

- ① 健診結果で自分の体について発見
健診結果のポイントから、現在の体の状態をイメージ。
- ② 運動と食事のワンポイントアドバイス
改善のための運動、食事の「コツ」をお伝えします。
- ③ 目標設定
あなたが無理なく始められる、生活習慣の改善目標を一緒に考えます。

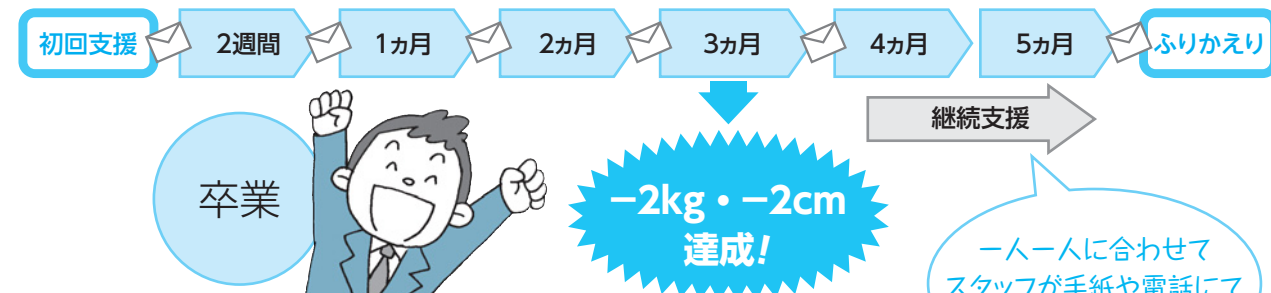
保健師・管理栄養士が
お手伝いします。



その後のスケジュール

3～6ヵ月のサポート!

皆様の日常の取り組みを3ヵ月間サポート!
惜しくも目標を達成できなかった方も、その後3ヵ月継続してサポートします。



目標の目安(達成基準) 健康診断時から 体重-2kg かつ 腹囲-2cm

(健康診断時の値に-0.024乗じた体重かつ腹囲 例: 60kg×0.024=-1.4kgかつ-1.4cm)
厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム」より

● 人間ドック受診機関での特定保健指導

新年度から、4月～9月に実施する人間ドックを受診し、その健診結果が特定保健指導を必要とする方につきましては、人間ドックを受診した指定病院で、人間ドック受診当日または後日、特定保健指導を行えるように指定病院と契約をすすめております。(一部の指定病院では実施できない場合もございます。)

人間ドックを受診した病院から特定保健指導を受診するように勧められた場合には、受診していただきますようお願いいたします。特定保健指導にかかる費用は健康保険組合が全額負担しますので、無料で受診できます。



「KenCoM(ケンコム)」に、 新たに「ひさやま元気予報」の 機能が導入されました



インターネットで利用できる健康情報サービスの「KenCoM(ケンコム)」に、新たに「ひさやま元気予報」(40歳以上の方を対象としたサービス)が導入されました。この「ひさやま元気予報」は、ご自身の現在の健康診断結果に基づいて、将来の生活習慣病の発症リスクを予測、さらに改善効果をシュミレーションすることもできる機能です。

5年後、10年後に生活習慣病を発症してしまう確率がどれくらいあるのか、それが人と比べてどれくらいリスクが高いのか、いますぐ確認することができます。詳しい内容は挟み込みチラシをご覧ください。

皆さまにぜひご活用いただき、ご自身の健康を考えるきっかけにいただければ幸いです。

※KenCoM登録は、健保組合に加入している19歳以上の被保険者・被扶養者が対象です。

その他「KenCoM(ケンコム)」でできること...

- 過去の健康診断結果をいつでも閲覧できる。
- 体重・歩数等の健康情報を登録・管理できる。
- 健康に関する種々の情報が見られる。
- 定期的にウォーキングイベントが行われる。
- 閲覧回数等でポイントが貯まり、抽選でAmazonまたはnanacoギフト券が当たる。

等の便利でお得な機能があります。

保険証の記号番号とメールアドレスで簡単に登録できます

携帯等ではアプリでも利用できます。まだ利用されていない方は、ぜひご登録いただき、健康管理にお役立てください。(19歳以上の被扶養者も利用できますので、ご家族の方へもご案内ください。)

利用料
無料

いつでもつかえる安心ダイヤル

通話料
相談料 無料

マザック 医療とこころの相談室

24時間電話健康相談サービス ☎ 0120-767-417 ●受付時間 24時間・年中無休

経験豊富な相談スタッフが、健康・医療・介護・育児・メンタルヘルスなどの相談にアドバイスいたします。あわせて、医療機関情報等の提供もいたします。

●どんな人が相談にのってくれるの?

医師・保健師・看護師・臨床心理士などの相談スタッフが対応いたします。「病院に行ったほうがいいの?」、「何科に受診したらいいの?」などのちょっとした不安や疑問にも、きめ細かくアドバイスいたします。

メンタルヘルスカウンセリング ☎ 0120-767-417

Web : <https://t-pec.jp/websoudan/> ユーザー名: mazakkokoro パスワード: 767417

●電話・Webカウンセリング受付時間

電話 9:00～22:00(年中無休)
Web 24時間・年中無休(返信は数日を要します。)

●面談カウンセリング予約受付時間

電話 9:00～21:00(土曜日は16時まで)(日曜・祝日、12/31～1/3を除く)
Web 24時間・年中無休(受付後、日程調整のお電話をさせていただきます。)

●カウンセリングって何?

カウンセリングとは、専門家と一緒に自分自身や目の前の課題に向き合いながら、問題の解決や予防に取り組む作業です。

話す
ことで

- 心の負担が軽くなることがあります。
- 自分の悩みの原因に気づくことがあります。
- 自分の考え方の癖に気づくことがあります。



マザック セカンドオピニオンサービス

総合相談医の手配・紹介をいたします ☎ 0120-780-316 ●受付時間 月～土9:00～18:00
(日曜・祝日、12/31～1/3を除く)

総合相談医によるセカンドオピニオンサービスをご提供いたします。

また、総合相談医の判断により、必要に応じて、優秀専門臨床医をご紹介いたします。

●セカンドオピニオンって何?

より良い医療を選択するために、現在の診断に対する見解や今後の治療方針・方法などについて、二つ目の意見を聞くことです。

🔒 プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。(委託先: ティーベック株式会社)