

花粉シーズンに
気をつけたい

アレルギー性結膜炎

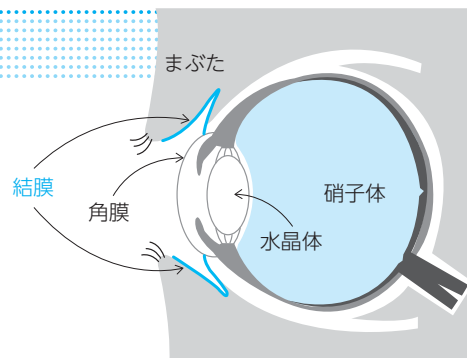
結膜に起きるアレルギー性疾患の総称を「アレルギー性結膜炎」といいます。原因はさまざまですが、春～初夏に増えるのが「花粉性アレルギー性結膜炎」です。



アレルギー性結膜炎とは？

アレルギー反応を引き起こす物質（アレルゲン）が結膜に付着することで発症します。アレルギー反応は、本来なら無害なものに対する体の過剰反応です。

図のように、まぶたの裏側と白眼の部分をおおう粘膜を「結膜」といいます。眼は他の臓器と比べアレルギー反応を起こしやすく、結膜にアレルゲンが付着すると、眼のかゆみ、ゴロゴロするような異物感などを起こします。



眼にアレルギー症状が多く出る理由

- 結膜は直接外部に接していて、アレルゲンが侵入しやすい
- 涙はたんぱく質を溶かしやすい性質のため、アレルゲンのたんぱく質成分を受け入れやすい
- 結膜には免疫細胞や血管が集中しているため、アレルゲンの侵入で細胞が炎症を起こしやすい

アレルギー性結膜炎の症状

症状としてもっとも多いのが眼のかゆみと異物感です。かゆみは、眼そのもののかゆみと、まぶたや眼のふちなど部分的なかゆみも伴います。アレルギー反応の特徴で、かくほど症状が強くなるので注意が必要です。

さらに、まぶたの裏側の結膜表面が粒状となり、まばたきをすると角膜と接触してゴロゴロした感じがします。ゴミが入ったような感覚になりますが、指でこすると角膜を傷つけるので注意が必要です。

治療とセルフケア

一般的に、眼科の治療では抗アレルギー点眼薬が第一選択となりますが、かゆみや充血が強い場合はステロイド剤の点眼薬や軟膏を使うことがあります。市販の抗アレルギー点眼薬を使ってつらい症状をある程度軽減することもできますが、症状が改善しないときは眼科医の診察を受けましょう。

花粉など季節性のアレルゲンについては、右のイラストのように、花粉になるべく接しないような工夫でセルフケアできます。ダニやハウスダスト、大気汚染、コンタクトレンズの汚れなどの通年性のアレルゲンについては、室内や寝具の改善、ていねいな掃除・洗浄、空気清浄機の活用などが有効な対策となります。アレルギー症状がひどく眼に炎症を起こしているときは、コンタクトレンズの使用は控えましょう。



食事で眼によいビタミンAを取り入れよう



食事で体全体の免疫力を高めておくことも予防対策のひとつです。とくに、ビタミンAは粘膜を正常に保ち免疫細胞を強化します。ビタミンAは小松菜やにんじん、かぼちゃなどの野菜、牛・豚・鶏のレバーに多く含まれています。

けんぽだより

ご家庭へお持ち帰りください

2019年・春号

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

2019年度予算のお知らせ

納付金の大幅増加により、厳しい予算！

当健康保険組合の2019年度予算は、総額25億2,119万1千円、1人当たり65万4,005円で皆様の健康増進に努めることになりました。

収入におきましては、保険料収入は前年度実績見込みよりもやや少なくなる想定です。一方、支出面におきましては、前期高齢者納付金が、前年度より約2億4,400万円の大幅増で、納付金全体で約2億7,100万円の増加となります。また、皆様が医者にかかったときの医療費等(保険給付費)を対前年度比で5%増と見込んでいます。

財政的には厳しい状況ですが、当健康保険組合では今年度も皆様の健康づくりに役立つ、さまざまな保健事業を厳選して実施してまいります。皆様におかれましても、これらの事業を十分に活用され、日々の健康管理にお役立ていただきたくお願いいたします。

収入支出予算額…… 25億2,119万1千円
被保険者1人あたり…… 65万4,005円

健康保険料率 9.5% (1000分の95) (調整保険料含む)
介護保険料率 1.65% (1000分の16.5)

◆2019年度予算の内訳(健康保険)

	科 目	総額(千円)	1人あたり額(円)
収 入	保 険 料 (含 調 整 保 険 料)	2,196,260	569,717
	国 庫 負 担 金 収 入	514	133
	繰 入 金	300,360	77,915
	国 庫 補 助 金 収 入	956	248
	特定健康診査等事業収入	5	1
	財 政 調 整 事 業 交 付 金	10,001	2,594
	雑 収 入	13,095	3,397
	計	2,521,191	654,005
	経 常 収 入 合 計	2,178,811	565,191
支 出	事 務 費	25,741	6,677
	保 険 給 付 費	922,018	239,174
	納 付 金	1,238,981	321,395
	前期高齢者納付金	711,245	184,499
	後期高齢者支援金	527,685	136,883
	病床転換支援金	3	1
	退職者給付拠出金	48	12
	保 健 事 業 費	127,428	33,055
	還 付 金	310	81
	財 政 調 整 事 業 拠 出 金	30,108	7,810
	連 合 会 費	1,028	267
	積 立 金	550	143
	雑 支 出	50	13
	予 備 費	174,977	45,390
	計	2,521,191	654,005
	経 常 支 出 合 計	2,316,096	600,803
	経 常 収 入 支 出 合 計 差 引 額	▲137,285	▲35,612

	科 目	総額(千円)
収 入	介 護 保 険 料 収 入	213,572
	繰 入 金	30,000
	国 庫 補 助 金 受 入	1
	利 子	1
	計	243,574
支 出	介 護 納 付 金	204,247
	介 護 保 険 料 還 付 金	100
	雑 支 出	1
	予 備 費	39,226
	計	243,574

2019年度は こんな保健事業を実施します

保健事業実施にあたり収集した個人情報、関連する法令規範を遵守し、適切に取り扱います。

2019年からの
新規事業

ホームページを
開設します！
お楽しみに！

ヤマザキマザック健康保険組合の
ホームページを今年の夏に開設します。
健保組合から受けられる給付の内容や手続き、
健保組合が行う健康づくり事業などについて、
詳しくわかりやすく紹介します。



※画像は開発中のものです。

保健のPRに

機 関 誌：「けんばだより」 年4回(春・夏・秋・新年)発行
育 児 図 書：第1子が誕生し、その子が被扶養者となったときに贈呈
医 療 費 通 知：医療費のお知らせ 年4回(2月・5月・8月・11月)発行
※確定申告による医療費控除に使用できますので大切に保管してください(紛失しても再発行できません)。

ジェネリック医薬品差額通知サービス

半年間の本人負担差額が2,000円以上の効果が見込める方を対象に、後発(ジェネリック)医薬品による医療費軽減額をお知らせし、利用促進を図ります。年2回(2月・8月)発行

心身の保養に

契約保養所：JTB・近畿日本ツーリスト・名鉄観光サービス・セラヴィリゾート泉郷と契約
※健保組合へ事前申請要

対 象 者：被保険者、被扶養者(家族単位での利用のみとします)
補 助 額：上記4社を通じて宿泊旅行をした場合、1泊につき被保険者3,000円、被扶養者2,000円を補助。
ただし、1旅行当たり1泊分補助で年2回まで。

健康づくりに

各 種 ス ポ ー ツ 競 技 対 象 者：職場やクラブ活動のスポーツ競技大会などの参加者
補 助 額：1人につき1,000円を年2回まで補助

健 康 ウ ォ ー ク 健保連愛知連合会と共同で春と秋に「健康ウォーク」を開催
対 象 者：被保険者および被扶養者
補 助 額：1回につき1人1,500円を補助(小学校就学前の子供は除く)

東 山 動 植 物 園 県下8健保組合の共同事業に労働組合の協賛で参加(11月頃開催)
ウ ォ ー ク ラ リ ー 対 象 者：被保険者・被扶養者・同居の家族
補 助 額：入園料無料他、記念品等あり

ス ポ ー ツ 施 設 契 約 全国の施設を利用できるスポーツクラブ「ルネサンス」との法人契約

家 庭 常 備 薬 の 斡 旋 被保険者1人につき医薬品半額(上限1,500円)までを補助(10月)

KenCoMサービス Webによる健康情報提供サービス、ご自身の過去の健診結果の確認、体重・歩数などの健康管理記録、チームによるウォーキングイベント「みんなで歩活」など

ハッピーブラッシング 歯磨きの習慣づけ(6月～8月)

つよい子キャンペーン お子様の手洗い・うがい・歯磨きの習慣づけ(10月～12月)



病気の予防に

人間ドック 対象者：35歳以上(昭和59年以前生まれ)の被保険者および被扶養者 受診期間：4月1日～9月30日
費 用：自己負担3,000円(下記契約医療機関で受診)

●「人間ドック」契約医療機関 最寄りの健診機関をご利用ください。

契約病院	所在地
江南厚生病院	江南市高屋町大松原137番地
総合犬山中央病院	犬山市五郎丸字ニタ子塚6
木沢記念病院	美濃加茂市古井町下古井590
岐阜健康管理センター	美濃加茂市西町1-292
可児とうのう病院	可児市土田1221-5
大雄会第一病院	一宮市羽衣一丁目6-12
大雄会ルーセントクリニック	名古屋市中区牛島町6-1
山下病院	一宮市中町一丁目3-5
桑名市総合医療センター	桑名市寿町3-11
ヨナハ総合病院	桑名市大字和泉8-264-3
四日市羽津医療センター	四日市市羽津山町10-8

●人間ドックのオプション一覧

オプション項目	対象者	費用
婦人科検診 (子宮頸部細胞診・内診)	人間ドックと 同じ	自己負担 なし
乳がん検診 (触診・マンモグラフィ)		
前立腺がん検査		

※遠方のTCにおいては、健康保険組合連合会人間ドック指定病院の中から健康保険組合が指定する病院で受診いただくこととなります。健診機関によりオプションの取扱いが異なりますのでご了承ください。

巡 回 主 婦 健 診 対象者：35歳以上(昭和59年以前生まれ)の被扶養者(女性) 期 間：5月受付開始、7月～12月中旬
費 用：自己負担3,000円、各地域の公共施設の健診会場で実施

インフルエンザ予防接種 対象者：被保険者および被扶養者に対し1人1回分2,200円までを補助
期 間：2019年10月～2020年1月

子 宮 頸 が ん 検 診 20～34歳の女性を対象に検査キット郵送による検診

特 定 保 健 指 導 40歳以上でメタボにより生活習慣病になる恐れがあると診断された方への保健師による生活改善指導

糖尿病リスク者・要治療者への受診勧奨・重症化予防事業

糖尿病のリスクの高い方で、かつ現在治療をされていない方を対象に情報提供と保健指導を実施

歯 科 健 診 愛知県・岐阜県・三重県歯科医師会加盟の歯科医院で受診できる無料歯科健診
東海三県以外で受診される方には支払金額の一部について補助

マザック医療とこころの相談室 いつでもつかえる安心ダイヤル(通話料・相談料 無料)

●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か?」「何科に受診したらいいのか?」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。

慢性腎臓病重症化予防通知 健診数値から腎機能が低下していると思われる方へ、低下状況をお知らせし、専門医の受診を勧めます。

