

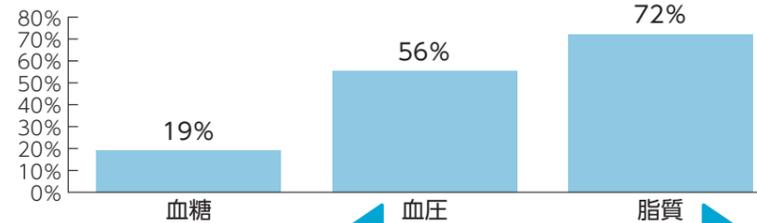
早期のうちに医療機関を受診しましょう!

健診の結果、治療や精密検査が必要とされているにもかかわらず、受診していないケースが問題視されています。せっかく健診で病気の芽が発見されたのに、治療や精密検査、特定保健指導を受けず、そのまま放置してしまうと、悪化の一途を辿ってしまうからです。

重症化してからでは、病気の治療にかかる期間は長く、費用も大きくなり、最悪のケースでは命の危険もあります。いかに早く行動につなげるかが、その後の健康寿命を左右しますので、健診結果の指示には従うようにしてください。

特に、当健保の場合、下表のように血圧と脂質に関する受診者が低くなっておりますので、早急を受診されるようお願いいたします。

■当健保の健診項目別未受診率*



*2019年度の健診結果で、
血糖(140mg/dl以上またはHbA1c7.0%以上)、
血圧(100または160mmHg以上)、
脂質(中性脂肪400mg/dl以上またはLDL160以上またはHDL30未満)にそれぞれ該当したにもかかわらず、医療機関を受診していない人。

高血圧を放置した場合

【例】43歳、健診で収縮期血圧150mmHg・拡張期血圧100mmHgとなり、「要治療」と判定されるが、放置する。



血圧は上昇し、動脈硬化が進行→さらに血圧が上昇
禁煙や食生活・運動不足の改善、必要に応じて薬物療法等で血圧を管理しないと、血管には常に強い力がかかり続けることとなります。その結果、動脈硬化を引き起こし、さらに血圧が上昇します。高血圧症で自覚症状が出るころには、深刻な状態にまで進行しています。

脂質異常症を放置した場合

【例】45歳、「要治療」と判定され、病院を受診。脂質異常症と診断されるが、自覚症状がないからと生活改善も通院もやめ、放置する。



動脈硬化を引き起こす
増えすぎたLDLコレステロールは血管壁に入り込んでたまり、ドロドロしたかたまりを作って血液を流れにくくさせます。これが動脈硬化の始まりで、禁煙や食生活と運動不足の改善、薬物療法等で血中脂質を管理しないとさらに進行し、危険です。

突然、脳卒中を発症!

55歳、外出中に突然、激しい頭痛が起り、病院へ。脳卒中と診断される。

命にかかわる合併症も...

脳や心臓、腎臓などに合併症が起り、生活の質(QOL)や寿命にも影響する深刻な病気にまで進むことも珍しくありません。



命にかかわる病気を発症!

55歳、出勤途中に胸が締め付けられる痛みが出て、救急車で運ばれる。

動脈硬化を放置し続けると...

症状がほとんど現れることなく動脈硬化が進行し、突然、狭心症や心筋梗塞、脳卒中などの命にかかわる病気を引き起こします。



保険証に枝番が付与されることになりました

令和3年3月から医療機関における健康保険のオンライン資格確認システムが導入されるに伴い、令和2年10月1日以降に発行される健康保険被保険者証(保険証)には枝番(2桁)が付与されています。それ以前(令和2年9月30日まで)に発行された保険証には、枝番が記載されていませんが、今後も問題なく、そのまま使用できます。

なお、枝番付与に伴う保険証の差し替え等はいりませんが、紛失や破損した等で保険証を再発行する場合には枝番が付与されたものを発行いたします。

また、限度額適用認定証、標準負担額減額認定証、高齢受給者証、特定疾病療養受領証についても枝番については保険証と同様に扱います。

けんぽだより

ご家庭へお持ち帰りください

2021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



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、すこやかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、新型コロナウイルス感染症によって生活に多大な影響が及び、不安な中で日々お過ごしのことと拝察いたします。こうした状況におきましても、当健康保険組合の事業運営に対し、平素より多大なるご理解とご協力を賜り、心から御礼申し上げます。

本来であれば、2020年は東京オリンピック・パラリンピックが開催されるはずでしたが、新型コロナウイルスの感染拡大によって生活が一変しました。コロナ禍の日常において、改めて健康であることの重要さが、いっそう強く認識されたことと存じます。

健康保険組合ではコロナ禍に伴う景気面での打撃を受け、財源である保険料の減収が危惧されています。健康保険組合連合会は、状況次第では解散する組合が増加するとみており、団塊の世代が後期高齢者に移行し始めることで納付金負担が急増する「2022年危機」も控えるなかで、医療保険制度はこれまでにない危機的局面を迎えています。

一方で、今年3月からはマイナンバーカードが保険証として利用できる仕組みが導入される予定です。導入後は窓口での限度額適用認定証の提示が不要になるなど、利便性向上が期待されています。

このような状況下、加入員のみなさまに人生100年時代を安心してすこやかに過ごしていただくために、当健康保険組合はこれからもみなさまの健康づくりに取り組んでまいります。

みなさまにおかれましても、ご自身やご家族の健康にご留意のうえ、引き続き健診の受診や、ジェネリック医薬品の使用等により医療費節減にご協力いただきますようお願い申し上げます。

結びに、一日も早く平穏な日常に戻れることを心よりご祈念申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。



「スコアリングレポート」でわかった 当健保の健康課題は 運動不足!

全国の健保組合に「健康スコアリングレポート 2020年度版」が届きました。

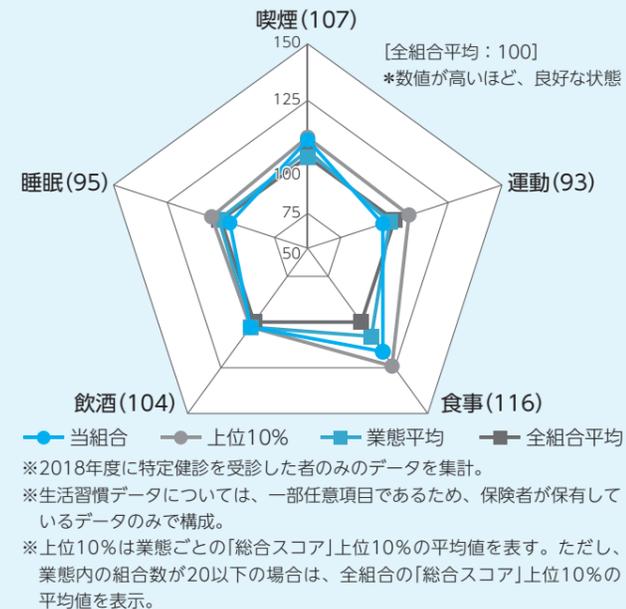
これは加入者の健康状態や健康づくりの取り組みを、全健保組合平均や業態平均と比較して「見える化」したもので、「健康の通信簿」です。この情報を健保組合と事業主が共有し、従業員等への予防・健康づくりを活性化させることを目指したものです。

項目は、健診や健康状況、生活習慣、医療費等多岐にわたりますが、ここでは特に生活習慣について当健保の健康課題を右のグラフで見えることにしましょう。

※レポートは厚生労働省、経済産業省、日本健康会議が協働して作成したものです。

※レポートは2018年度のデータに基づいて作成されています。

【適切な生活習慣を送っている人の割合】



「ルネサンスオンラインライブストリーム」のご活用を!

上記グラフをみますと適切な睡眠をとっている人は全組合平均よりやや少なく、運動不足がもっとも大きな課題であることがわかります。

当健保では、コロナ禍の中でも有効な「ルネサンスオンラインライブストリーム」を実施しております。詳細は下記の通りです。このサービスを使うことによって、運動不足はもとより、睡眠の質向上にもつながるものと想われます。積極的にご活用ください。

スポーツクラブ・ルネサンスの「オンラインライブストリーム」で 運動不足解消!

当健保では、自宅に居ながらスポーツクラブ・ルネサンスのインストラクタープログラムの指導が受けられる「ルネサンスオンラインライブストリーム」を法人会員として利用できるようになりました。コロナ禍で運動不足を感じる方はぜひ参加してみたい方が多いのではないでしょうか。

※レッスンはご自宅のパソコンやスマホから会議アプリ「ZOOM」を使って行います。

【ルネサンスオンラインライブストリームの特徴】

- 施設に行かなくても自宅でプロのプログラムが受け放題! (定額プラン)
- LIVEだからみんなと一緒に感じる臨場感! (インストラクターと双方向のコミュニケーション)
- 1アカウントでご家族みんなが楽しめるからお得!

1日の終わりにお気に入りのヨガレッスンでリラックス、週末は格闘技プログラムでストレス発散! 使い方は皆さん次第で広がります!

月額固定で参加し放題の定額プランは税込3,300円/月。入会金や事務手数料は不要、施設への来館も必要ありません。

録画された動画配信とは違う、LIVEでつながれる「ルネサンスオンラインライブストリーム」で運動を楽しんでみてはいかがでしょうか。

詳しくは、こちらの「オンライン会員」の情報をご確認ください。➡ <https://hpmgt.s-re.jp/840010505844>



特定保健指導を必ず受けましょう!

保健師などのサポートにより「特定保健指導」を実施しています

当健保では平成20年4月から、40歳以上75歳未満の方を対象として、メタボリックシンドロームに着目した「特定健診」を行っており(人間ドック・社内定期健康診断・被扶養者の共同巡回健診のいずれかが「特定健診」に該当します)、その結果、生活習慣病発症リスクが高い(またはその予備群)であると診断された方に対して、保健師などの専門家が生活習慣病予防・改善の為にサポートを行う「特定保健指導」も実施しております。

対象となった方は必ず特定保健指導を受けましょう!

生活習慣病は自覚症状のないまま進行し、突然、心筋梗塞、脳卒中、糖尿病等として発症する場合もあり、日本人の死亡原因の約6割を占めます。特定保健指導を受けて生活習慣改善に取り組むことで、生活習慣病発症のリスクを下げられる事が国レベルの研究でも検証されています。

当健保では、特定保健指導の対象として抽出された方に、必ず受けただけのよう参加機会を以下のように増やしております。

費用は全額健保組合が負担し、無料で受けられますので、対象となった方は、必ず特定保健指導を受けていただき生活習慣病予防に努めていただくようお願いします。



特定保健指導の実施方法は次の4種類の方法で行います

① 下記リストに記載の病院で人間ドックを受診する方(被扶養者(家族)も含まれます)

➡人間ドック受診病院で「特定保健指導」を実施します。

初回面談は人間ドック当日または予約をして後日その病院で行うことができます。

〈「特定保健指導」を実施できる人間ドック健診機関リスト〉

江南厚生病院	総合犬山中央病院	伊藤整形・内科健診センター
可児とうのう病院	岐阜健康管理センター	木沢記念病院
大雄会第一病院	山下病院	名古屋市医師会健診センター
愛知健康増進財団	大雄会ルーセントクリニック	ヨナハ総合病院
四日市羽津医療センター	エルズメディケア名古屋	まつなみ健康増進クリニック
順秀会(守山健康管理センター、メディカルパーク今池、東山健康管理センター、スカイル健康管理センター)		

※対応できる病院は順次増やしていく予定です。

② 上記リストにない病院で人間ドックを受診する方、定期健康診断を受診する方、

①の病院で特定保健指導を受けなかった方(社員本人)

➡翌年1月～3月に社内でグループセミナーによる特定保健指導を実施します。

③ 主婦向けの共同巡回健診を受ける方(被扶養者)

➡共同巡回健診会場または委託業者による「特定保健指導」を実施します。

④ 全国TC勤務の方と被扶養者(家族)の方

➡委託業者の保健師による訪問型の「特定保健指導」を実施します。

※来年度はTCの人間ドック受診病院でも特定保健指導が行えるようにすすめております。

