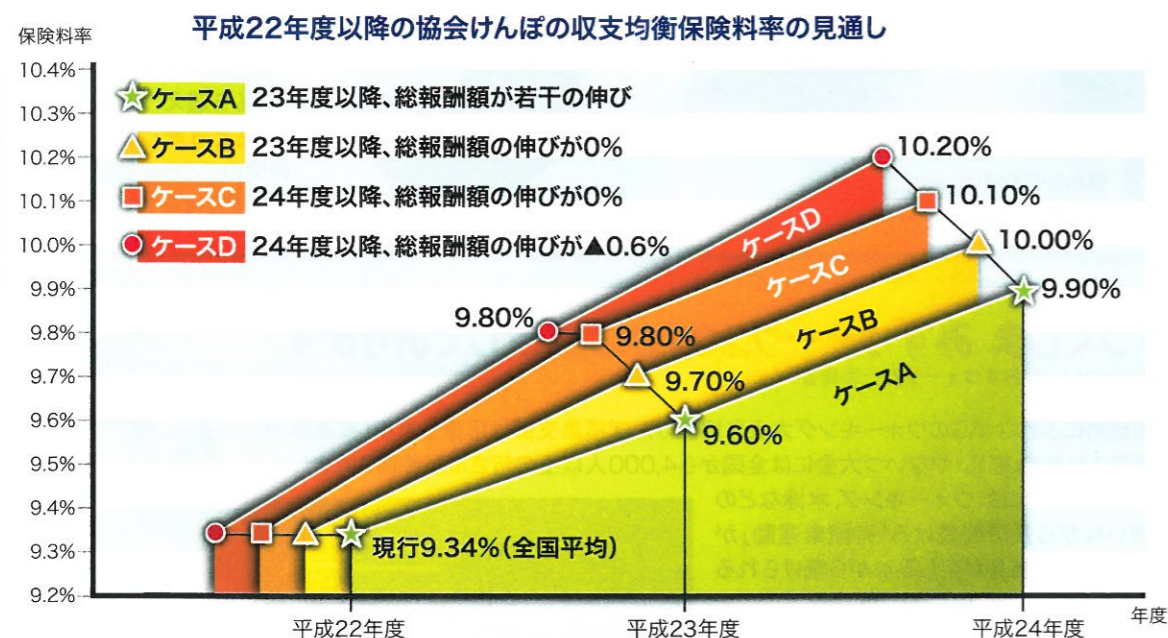


平成22年度以降の保険料率の見通しをお知らせします

5月に行われた第19回運営委員会において、22年度から24年度までの保険料率*の見通しが公表されました。見通しは、被保険者数の推移、医療費や被保険者の総報酬額の伸びを考慮して作成されています。特に被保険者の総報酬額の伸び率については4つのケースを想定しています。

いずれのケースにおいても平成24年度には9.9%～10.2%まで上昇する見通しとなっており、今後も厳しい財政運営が予想されます。

※各事業年度において収支差を0にするために必要な全国平均の保険料率



保険料率上昇の主な要因は被保険者の総報酬額の減少と医療費の増加によるものです。このうち医療費の増加について、協会けんぽでは、特定健診・特定保健指導による生活習慣病予防やジェネリック医薬品の使用促進に向けた取組みを積極的に行なってまいります。保険料率上昇を抑えるためにみなさまのご協力をお願いいたします。

退職や転職の際は保険証をすみやかにお返ください!

資格が無くなった後に保険証をご使用になりますと、使用された分の医療費をお返しいただくことになりますので、ご注意ください。



編集後記

「YWC」って何だと思いませんか? 「Yes we can!」取材に伺った事業所さんの2010年キャッチフレーズです。毎年、従業員さん一同で知恵を出し合って決められて、仕事への前向きな活力にされていました。「健康づくり」を積極的に推進することで、仕事への活力もさらに増すことでしょう! 「健」康は活力の山、「宝」の山です。(郁)

健 Ken Pō 宝

HEALTH

健康と未来をつなぐ情報誌

TREASURE

2010 夏 Vol.3

CONTENTS

協会けんぽのトピック

平成21年度 協会けんぽの決算

協会けんぽの平成21年度の財政状況をお知らせします

ジェネリック 医薬品について

アンケートの集計結果からジェネリックの現状やメリットなどをお知らせ

福島支部の保健事業

協会けんぽの 保健事業

保健師さんに聞きました!

協会けんぽ福島支部 保健師 阿久津 由香子

特定保健指導 体験談

特別保健指導の体験談をご紹介します

(株)コンピューターシステムハウス 本田 啓之様

(株)安西商会 郡山営業所 沼田 祐一様

事業所紹介

従業員の健康づくりに積極的な事業所をご紹介します

東北サッシ工業株式会社

健康メニュー

糖尿病が心配な人のためのヘルシーメニュー 低カロリー食

イベント紹介

メンタルヘルスケア講習会 うつくしまずウォーク2010協賛 メタボ対策体操講習会実施(予告) 禁煙支援事業実施(予告)

業務関係トピック

平成22年度以降の保険料率の見通し

Refreshment of Mind And Body

心と体を元気にしよう!



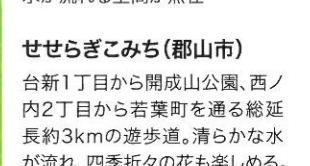
ベンチでゆっくり自然とふれあう



水橋をモチーフにしたモニュメント



水が流れる空間が点在



せせらぎこみち(郡山市)

台新1丁目から開成山公園、西ノ内2丁目から若葉町を通る総延長約3kmの遊歩道。清らかな水が流れ、四季折々の花も楽しめる。

身近な遊歩道で自然や人とふれあう。

健康に良いのだから散歩をすべきということは分かっているけど、ついつい億劫になってしまいがち。わざわざ遠くに出かけなくても身近にある「遊歩道」をぶらりと歩いてみませんか? 小川のせせらぎを聞きながら歩けば、昆虫で遊ぶ子供達や散歩中の犬など...ふれあいながら季節の花などを楽しみつつ健康維持向上ができて、心も体もリフレッシュします。普段なら見逃しがちな小さな発見が出来たりして楽しいですよ。



協会けんぽの平成21年度収支決算について お知らせします

平成21年度収支決算の概要

景気の悪化に伴い保険料収入が落ち込む一方、医療費の支出が増えたことにより、平成21年度の決算は大幅な赤字となりました。

景気・経済の見通しや医療費の動向など引き続き厳しい財政運営が予想されますが、医療費適正化、経費節減及び業務改革に全力で取り組み、財政再建に努めてまいります。

- 収入では7兆5,838億円に対し、支出は8兆669億円となり、前年に比べて2,292億円の悪化となる4,830億円の赤字となりました。
- 不測の事態のために備えていた準備金を全て取り崩してもなお、3,491億円の赤字が残ることになりました。この赤字額を平成22年度以降3年間で償還していく予定です。
- 単年度の赤字決算は、平成19年度以降3年連続となりました。

※詳しくは協会けんぽ福島支部のホームページをご覧ください。

収入のポイント

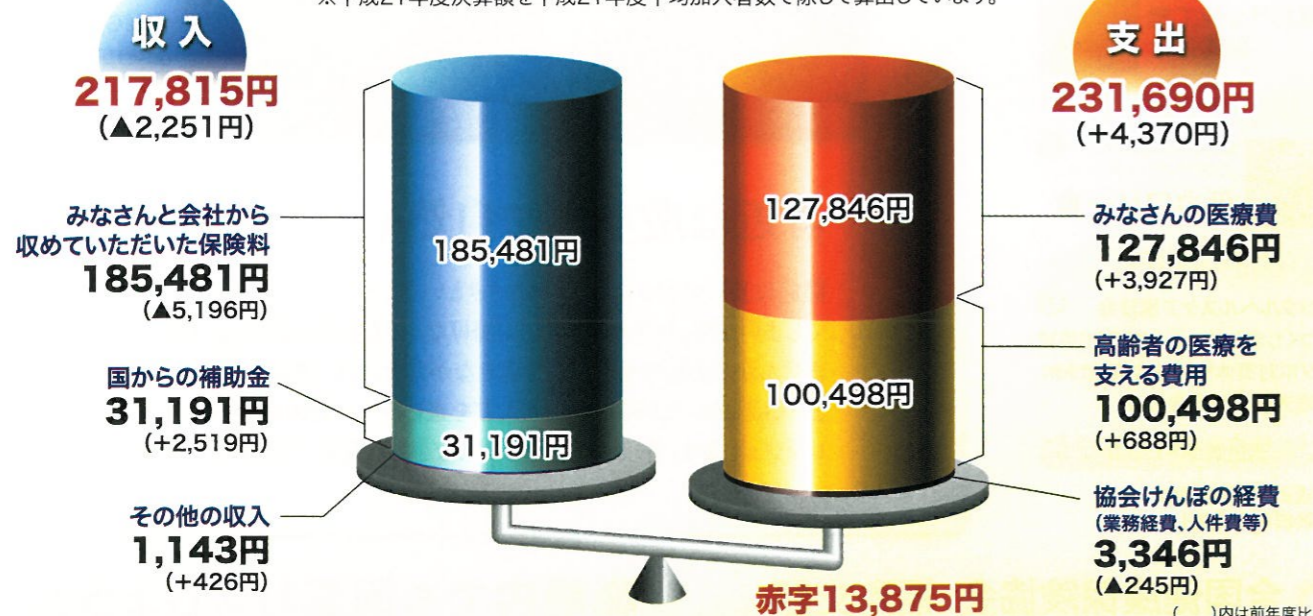
被保険者数の減少と総報酬額の減少等により、保険料収入が前年に比べて、2,162億円減少しました。国庫補助は増加したものの収入全体が前年に比べて1,191億円減少しました。

支出のポイント

新型インフルエンザの流行等の影響により、保険給付費が1,138億円増加しました。これによって支出全体が1,102億円増加しました。

平成21年度決算を加入者1人当たりで見ると...

※平成21年度決算額を平成21年度平均加入者数で除して算出しています。



ジェネリック医薬品について

ジェネリック医薬品は、これまで効き目や安全性が実証されてきたお薬と同等と国から認められた安価なお薬です。ジェネリック医薬品を使用することにより、患者さんの薬代の負担軽減につながります。また、年々、増え続ける医療費を削減し、加入者の健康保険料負担の軽減にもつながります。



《品質確保の取組》

(独)医薬品医療機器総合機構の医薬品相談室に寄せられた、ジェネリック医薬品の品質、有効性及び安全性等に関する意見・質問等は、ジェネリック医薬品品質情報検討会で検討されます。ジェネリック医薬品品質情報検討会では、学会等での発表、研究論文の内容、意見・質問・情報、その他のジェネリック医薬品の品質に関する懸念等について学術的な観点から検討を行います。

◆国立医薬品食品衛生研究所

<http://www.nihs.go.jp/drug/ecqaged.html>

◆(独)医薬品医療機器総合機構

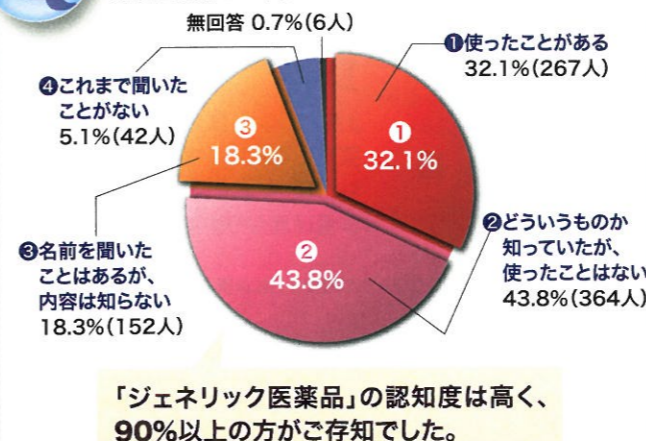
http://www.info.pmda.go.jp/generic/generic_index.html

ジェネリック医薬品に関するアンケート結果

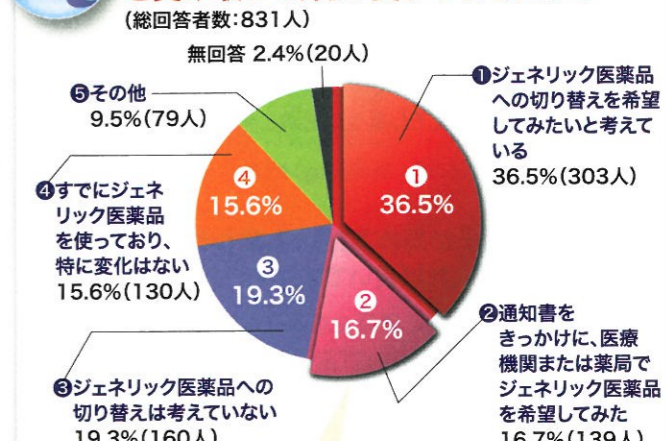
協会けんぽ福島支部は平成22年1月下旬に、ジェネリック医薬品に切り替えた場合の自己負担軽減額を約31,000名の加入者へお知らせをいたしました。その中から3,000名を対象にアンケートを実施いたしました。831名の方より回答が寄せられましたのでご紹介いたします。

福島県内のジェネリックを多く調剤している薬局は全体の約40%です。

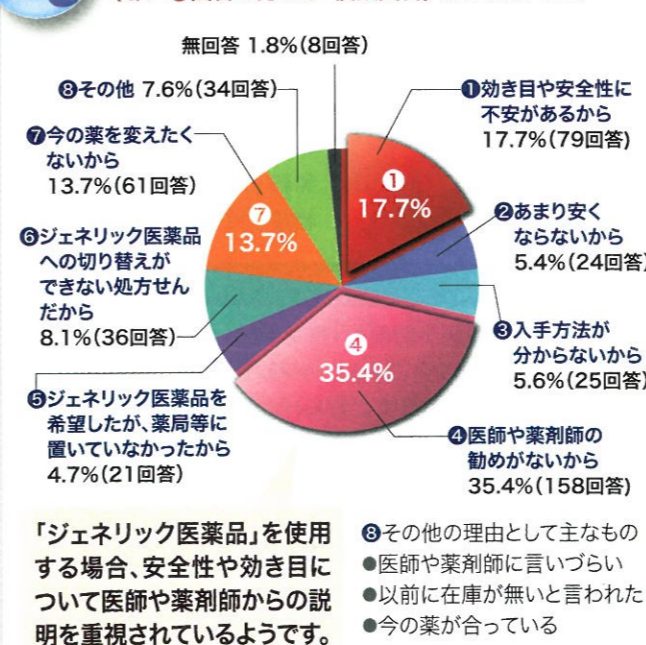
1 「ジェネリック医薬品」を知っていますか？ (総回答者数:831人)



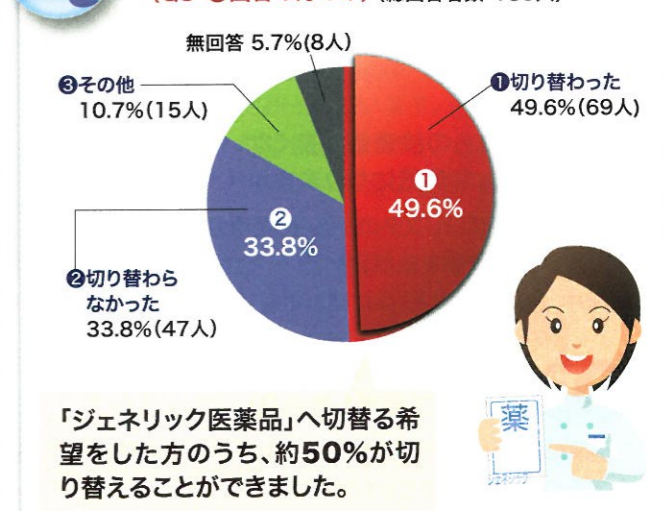
3 「薬代の自己負担の軽減額のお知らせ」を受け取って、何か変わりましたか？ (総回答者数:831人)



2 知っているても使わない理由は何ですか？ (Q1・2回答の方のみ・複数回答) (総回答数:446)



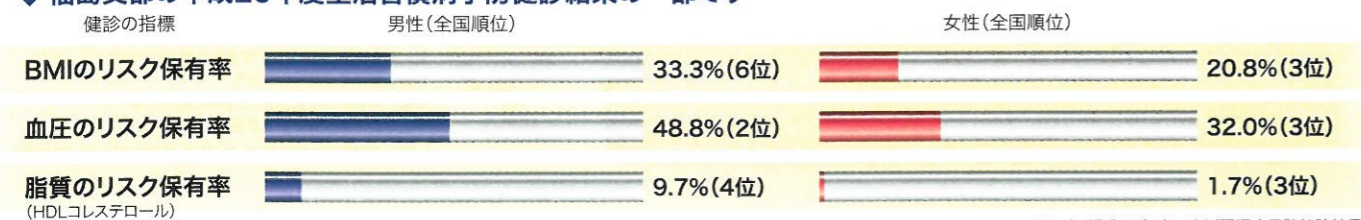
4 ジェネリック医薬品に変えましたか？ (Q3・2回答の方のみ) (総回答者数:139人)





協会けんぽの保健事業

◆ 福島支部の平成20年度生活習慣病予防健診結果の一部です



データ:平成20年度 生活習慣病予防健診結果

→上の3項目については、全国順位でもワースト10に入る結果です。それぞれの対処法について保健師に聞いてみました。



保健師さんに聞きました！

協会けんぽ福島支部 保健師
阿久津 由香子



Q1 BMIって名前はよく聞のですが、何のことですか？

体格指数のことで、肥満かどうかを判定するのに用いられます。BMIが25を超えてしまうと肥満と判定されます。

【計算式】 BMI=体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))

Q2 「血圧が高めですね」と言われましたがどうすれば良いですか？

何回か測定しても、最高血圧が140mmHg、最低血圧が90mmHgを超える場合は「高血圧」となります。病院や健診で測定すると緊張のため血圧がいつもより高くなってしまう方もいます。気になる方はご自宅で朝・夜2回、2～3週間ほど毎日測定してから医療機関を受診してみてください。

【家庭で測る時の目安】
130/85mmHg以上が高血圧の基準です。

Q3 脂質異常症(高脂血症)って何ですか？

血液に含まれるコレステロールや中性脂肪などが増えすぎた状態です。

【基準とする値】 中性脂肪:150mg/dl以上
LDL(悪玉)コレステロール:140mg/dl以上
HDL(善玉)コレステロール:40mg/dl未満

Q4 これらの検査値が良くないと、どんな病気になりますか？

血管の内側にコレステロールなどがたまり、血管が厚く硬くなります。この状態を動脈硬化といい、症状が進むと脳梗塞や脳卒中、心筋梗塞など、命に関わる病気になってしまいます！

Q5 検査値が良くなかった場合、どうやって改善したら良いでしょうか？

運動と食事に気をつけましょう。また、喫煙は動脈硬化が悪化するので、禁煙することも大切です。



運動

ウォーキングなど有酸素運動がお勧めですが、時間がない場合は、階段を使う、駐車場を遠くにするなど、普段の生活で今よりも体を動かしてください。



食事

3食バランス良く主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。性別や職種、年齢によって、必要な食事は異なります。

【40歳代でデスクワークの方が1日に必要な摂取エネルギー】
身長170cmの男性:約2,100キロカロリー
身長155cmの女性:約1,700キロカロリー

※健康診断の結果で「要治療」や「要精密検査」の判定がでた方は、まずは医療機関で受診することが大切です。

保健指導をご存じですか？



協会けんぽでは、生活習慣病予防健診を受診した加入者ご本人を対象に、保健師が無料で職場にお伺いし、健康相談を行っています。

特定保健指導

生活習慣病予防健診(特定健診)を受けた後に、メタボリックシンドロームのリスク数に応じて、生活習慣の改善が必要な方に行われる保健指導のことです。

その他の保健指導

メタボにまでは至っていないけれど、血圧や脂質などの健診結果がやや正常でない方の疾病予防のための相談や禁煙を考えている方への支援を行っています。相談をご希望の場合は、あらかじめお問い合わせください。(保健グループ Tel.024-523-3919)

保健指導を受けてみて…



健康づくりのきっかけをもらいました

株式会社
コンピューターシステムハウス
本田 啓之 様

「メタボ」が危険であることを認識していなかった私は、保健指導の便りで初めて危険性について自覚しました。保健指導により「気づき」のきっかけをもらったのです。

保健指導を開始した時期が忘年会シーズンということもあり、減量には期待ができず、「自分を知ること」から始めました。体重と食生活、運動を記録することにより、不規則な生活であることをあらためて自覚することができました。

このような記録を保健師に提出すると、改善するよう厳しい指導がありストレスになるのではないかと心配でしたが、努力したことや自分の良い部分を示してくれる指導方法でした。幾つになっても褒めてもらえるとうれしいものです。次に連絡をするときは、もっと改善して見せようと努力するようになりました。



栄養素を考えた食生活に挑戦したい！

株式会社 安西商会
郡山営業所
沼田 祐一 様

以前より、医師から減量を勧められており、サプリメントなどを購入して実施したところ、急激な減量とともに体力も減退してしまいました。そんな折、保健師による保健指導の便りがあり、一人で減量するより励みになると思い、受けてみることにしました。

まずは、体重の記録を毎日とり始め、食生活や運動習慣が体重の増減に相関していることに気づきました。体重が増加する理由と減量の方法がわかるようになりました。

それとともに徐々に結果がついてくるようになり、体重や食事の記録を付けることが楽しくなりました。ストイックに減量を考えすぎず、楽しみを見つけて取り組むことが大切と思いました。

保健師から食生活の改善方法を聞き、妻が食事の管理をしてくれるなど、家族の協力には感謝しています。ちなみに、家族のダイエットにもなっています。今では、79kgあった体重が70kgとなり、最終目標は67kgです。休日にはマウンテンバイクやボランティア活動で汗を流しています。愛犬の散歩も走りながらできるようになるまで体力が戻りました。今の体調を維持するために今後も食生活と体重の記録は続けたいと思っています。

保健指導を通して励ましの言葉で支えて頂いた協会けんぽ保健師の伊藤さんに感謝いたします。

特定保健指導、協会けんぽの活動がすこしでも多くのメタボ&予備軍の方々の健康を取り戻すきっかけになることを願います。

株式会社 コンピューターシステムハウス
郡山市喜久田町卸
ソフトウェア開発、インターネットビジネスの構築などを通し「どうすれば、もっと…」をお客様へ提案しています。



今では、体重のコントロールやカロリー計算もできるようになり、無理なく楽しく食事をしています。知人には、減量をしていることを公言し、自分へのプレッシャーをかけながら85kgあった体重が74kgになりました。目標は72kgです。

今でも、付き合いや職場の親睦会を大切にしながら、食事については1日1,600キロカロリーを目安とし、ウォーキングをほぼ毎日しています。1日12,000歩～13,000歩を目標としています。栄養バランスを考え、サプリメントも併用しています。

保健指導が終了しても体重の記録を続け、仕事柄農作物の栄養管理指導をしていることもあり、栄養素も考えた食生活を取り入れたいと思っています。

株式会社 安西商会 郡山営業所
会津若松市河東町(本社)
農業資材・肥料販売、土壌検査、肥料設計・指導、栽培指導
福島県内を中心に事業展開



健康づくり事業所紹介

企業内でできる手軽な健康づくりを紹介してほしいとの声をお聞きしております。
このため、働く人の健康づくりを行っている企業をご紹介します。

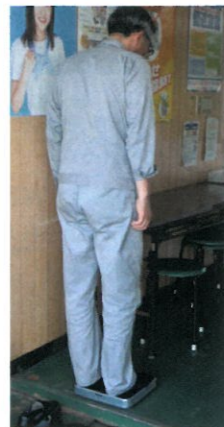
東北サッシ工業 株式会社

南相馬市鹿島区

● 金属製品製造業:アルミ型材製造 ● 製品:サッシ・ドア・網戸

「生活習慣やメタボ」に関心を持ってもらえればと思い、社員食堂前にヘルスマーターの設置や毎朝のラジオ体操などを実施しています。平成20年秋からは、昼休みに何かできないかと考え、会社周辺の約20分コースのウォーキングを始めました。互いに誘いあって徐々に参加者も増えており、社員同士のコミュニケーションにもなっています。

社員の健康管理については、年に1度、労働安全衛生法の健診を実施し、希望により協会けんぽの生活習慣病予防健診を受けています。年に2回の健診を受診する者もいます。



HEALTH POINT

ヘルスマーターが自宅にないという方もいると思います。体重の管理はヘルスマーターに乗ることから始まります。皆さんの事業所でも、休憩室や更衣室にヘルスマーターを設置してはいかがでしょうか？

ウォーキングは有酸素運動で生活習慣病の予防に効果的です。また、ジョギングと違い、心臓や肺などへの負担も少ないため幅広い年齢の方が安心してできる運動です。

家族の病気は従業員への負担や企業への影響が大きくなります。その前に、メタボ健診で早期発見、早期治療に心がけましょう。

糖尿病が心配な人のためのヘルシーメニュー

おすすめは「低カロリー食」

糖尿病が心配な人のヘルシーメニュー

(一人前 467Kcal)



ご飯・清し汁・
豚肉ソテーと野菜のごまみそかけ・
からしあえ・きのこのホイル焼き

〈献立のポイント〉

肉のソテーは肉だけだと多量にとってしまいがち。野菜と一緒に盛ってボリューム感を出します。低カロリーのきのこも上手に利用します。

【ご飯】 330g

※分量は2人分です

【清し汁】

【材料】 あさり(から付)…50g、うどん…20g、木の芽…少々、水…1カップ、
塩…小さじ1/4弱、しょうゆ…小さじ1/6

【つくり方】 ① あしりは塩水につけて砂をだし、殻をこすり合わせてよく洗う。
② 鍋に水、①を入れ火にかけあさが開いたらアクをとり、塩、しょうゆで調味する。
③ うどんは短冊に切る。④ 器に①を盛り、③、木の芽を入れる。

【豚肉ソテーと野菜のごまみそかけ】

【材料】 豚もも肉(脂身なし(薄切り))…140g、サラダ油…小さじ1/2、キャベツ…100g、人参…30g、
わかめ…30g、きゅうり…40g、長ねぎ…10g、A(当りごま…大さじ3/4、みそ…大さじ1/1/3、
砂糖…小さじ2、酢…大さじ1、だし…大さじ1/1/3)

【つくり方】 ① 豚肉は油で両面焼いて火を通す。
② キャベツはゆで短冊に切る。人参は花型に抜いて茹でる。わかめは水洗いし、熱湯にさっと通してひと口大に切る。きゅうりは蛇腹にきり、薄い塩水につけしんなりとしたら乱切りにする。
③ 長ねぎはみじん切りにし、Aと混ぜ合わせる。
④ 器に①、②を彩りよく盛り、③をかける。

【からしあえ】

【材料】 白菜…60g、春菊…60g、黄菊…少々、A(からし…少々、しょうゆ…小さじ1、だし…小さじ1強)

【つくり方】 ① 白菜はゆでて4cm長さの短冊に切る。春菊は葉先を摘み、ゆでて食べやすい長さに切る。
黄菊は花びらを摘み、熱湯に酢少量を入れてゆでる。
② Aを混ぜ合わせて、①の水気をきって和える。

【きのこのホイル焼き】

【材料】 生椎茸…40g、しめじ…40g、えのき茸…40g、しょうゆ…小さじ2/3、レモン…少々

【つくり方】 ① 生椎茸は軸をとり、そぎ切りにする。しめじは石づきをとり、小房に分ける。えのき茸は根元を切り、長さを半分にする。
② 20cmのアルミホイル2枚に①を等分に分けて入れ、包む。
③ オーブントースターに②を入れ、6～7分焼く。
④ 器に③を盛り、レモンのくし形を添え、いただく時にしょうゆをかける。

イベント紹介

●メンタルヘルスケア講習会を開催しました！

福島県内4か所で開催し、300名を超える方に受講いただきました。講師の福島産業保健推進センター産業保健相談員 山屋佐智子様から、メンタルヘルスの基礎や予防、対処方法などをご講演いただきました。



主な
ご感想

- 楽しかった。●上司に聞いてもらいたい。
- わかりやすかった。
- 反省する点があった。

近年、メンタルの不調に起因する傷病手当金の支給割合は増加しています。職場、企業を支えているのは働く人であり、その基盤は健康であることです。うつ病などによる長期休職は本人や家族はもちろん企業や職場にも大きな影響を及ぼします。

◆平成22年5月の
協会けんぽ福島支部の現状



協会けんぽに申請される傷病手当金のうちメンタルヘルスに起因する割合は平成7年度は約4.5%であったものが、平成15年度には10%を超え、平成19年度には約20%と急増しております。職場の仲間のこころの健康づくりをもう一度見直してみましよう！



●うつくしま みずウォーク2010に協賛しております！

主催：うつくしま・みずウォーク実行委員会

水辺の自然にふれながらのウォーキング大会を協会けんぽ福島支部は応援します！福島県内5か所で開催されます。福島・やないづ大会には全国から4,000人以上の皆さまが参加されました。

生活習慣病予防には、ウォーキング、水泳などの酸素を使いながら長時間続ける「有酸素運動」が効果的です。あなた自身が楽しみながら続けられる運動を探して、チャレンジしてみませんか？



福島大会



やないづ大会

今後の協会けんぽ福島支部のイベント

参加費無料

参加費無料

●体操講習会を実施します！

「脱!!メタボ体操」

～着れなかったあの服…着てみませんか？～

「やきとりじいさん体操」でおなじみの、桜の聖母短期大学 岡田麻紀先生による体操講習会です。お腹周りが気になる方や最近太り気味の方、無理せず続けられる運動を実演していただきます。土曜日曜、祝日に開催いたしますので、ご家族連れで参加できます！開催日程や会場は後日ご案内申し上げます。



●禁煙支援事業を実施します！

禁煙したくてもなかなかできなかった方！禁煙を考えている方！脱煙チャレンジしてみませんか？協会けんぽ福島支部の保健師が禁煙のためのサポートをさせていただきます。事業所毎などでのチームで参加していただき、みごと成功されたチームには記念品を差し上げます！参加要領は後日お知らせ申し上げます。

