

健 保 ニ ュ ー ス



乗鞍高原 ススキ

大黒柱



互選理事 岩崎 幸治

私は現在42歳です。生活習慣病予防健診を毎年受ける年齢です。年に1回、まるで通信簿でも見るような思いで健診の結果を現実として受け止めている今日この頃です。考えてみれば20歳代のころは、健康診断の結果など気にもしてませんでした。それが今では、準備万端で臨んでいるにもかかわらず、成績は徐々に悪くなり、現状維持もままならない状況です。

このように体のあちこちにガタがはじめている一方で、大学生と高校生の子供を抱える我が家の大黒柱として、私の責任は重大です。もし私が病に倒れたら、家族の生活はガタガタになってしまいます。若いうちは気がつきませんが、健康は、何より勝る宝です。自分にとっても、家族にとっても、職場にとっても、健康で毎日過ごすということは、それだけで価値があります。

実は私は、陸上部に所属しています。最近の私の部活動は停滞気味ですが、それでも週に1回、休日を利用して近くの公園を走っています。以前は、マラソン大会などにも参加し、自己記録更新を目指して走っていましたが、いつしか自分のためだけでなく、「家族のために走る」といった意識が強くなってきました。今の私に与えられた最大の使命は、健康を維持し、毎日元気に働くことです。

そのためには、常に自分の健康状態をチェックし、意識的に予防のための行動を起こすことを心掛けています。日ごろ意識をしないとなかなか気分転換の時間や、適度な運動をする時間は取れないものです。私は、1週間単位で仕事の段取りをして、心身のリフレッシュのための時間を作るようにしています。

当健保は、今年もチャレンジウオークを実施しています。健保として、病気になるたときの補償を充実させることは重要ですが、そもそも病気になるから健康であることが一番です。今後、理事の一人として、健保の健全な運営と皆さんの健康維持のお手伝いができればと思っています。

メタボリックシンドローム って何

最近、新聞・雑誌・テレビ等でよく見聞きする言葉に『メタボリックシンドローム』があります。なんとなく格好良い響きの言葉ですが、その意味はとんでもないものです。日本語で言うと『内臓脂肪症候群』。放っておくと死に至る、恐ろしい状態のことなのです。

厚生労働省の調査によれば、メタボリックシンドロームの疑いのある人とその予備群は、全国で1,960万人と推計されています。

今年6月に国会で成立した医療制度改革関連法案の中で、平成20年4月から40歳以上の全ての加入者に健診・保健指導を実施することが、健康保険組合に義務付けられました。この中では、標準的な健診・保健指導プログラムを作成・実施し、メタボリックシンドロームの該当者・予備群を減少させることを最大の目的としています。

メタボリック シンドロームは 怖い

体に蓄えられる脂肪は大きく2種類に分けられます。皮下脂肪と内臓脂肪です。健康にとって恐ろしいのは内臓脂肪です。内臓脂肪は腸管や臓器の周りに貯まります。この脂肪細胞から出る内分泌因子等が悪影響を及ぼし、高脂血症、高血圧、高血糖等を引き起こします。この状態を放っておくと動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳卒中に至る危険が非常に高くなるのです。

平成16年人口動態統計によれば、日本人の死因の第2位が心疾患、第3位が脳血管疾患で、合わせて全体の3割近くにもなっています。

メタボリック シンドロームの 診断基準

平成17年4月に、日本内科学会等内科系8学会が合同で、メタボリックシンドロームの疾患概念と診断基準を示しました。これによると、第1基準は内臓脂肪の蓄積です。ウエスト周囲径が男性は85cm以上、女性は90cm以上が基準です。この第1基準に該当した場合、さらに第2基準として **A** 脂質異常 **B** 血圧異常 **C** 糖代謝異常の3項目のうち2項目以上に該当すると、メタボリックシンドロームと診断されます。

下図から貴方自身をチェックしてください。



メタボリックシンドロームをチェックしよう

1 まず内臓脂肪の蓄積を調べます。
ウエストの周囲径を測定してください。

ウエスト周囲径

- 男性85cm以上
- 女性90cm以上

立って、軽く息を吐いた状態で、へその高さの位置を測る。

2 以下のA～Cの3項目の異常のうち該当する項目がありますか？
※健康診断の結果などから調べてみてください

A 脂質異常

中性脂肪150mg/dl以上あるいはHDLコレステロール40mg/dl未満

B 血圧異常

収縮期(最高)血圧130mmHg以上あるいは拡張期(最低)血圧85mmHg以上

C 糖代謝異常

空腹時血糖110mg/dl以上

A～Cに対する薬物治療を受けている場合それぞれの項目に含めます

該当する

以上が該当する

メタボリックシンドロームと診断されます

メタボリック シンドロームを 防ぐには

内臓脂肪を減らすことが、メタボリックシンドロームの予防になります。内臓脂肪の蓄積には生活習慣が深く関係しています。中でも食生活と運動です。食生活では不規則な食事、過食、偏食等を改めることです。運動では有酸素運動が内臓脂肪の減少に効果的です。有酸素運動の代表的なものはウォーキング、水泳、サイクリング等です。

もちろん、お酒・煙草・夜更し・ストレス等も生活習慣の危険因子ですから、これらの改善も必要です。

食生活を改善し、運動を習慣づけることにより、メタボリックシンドロームを予防しましょう。

医療制度改革（平成18年10月施行分）



「健康保険法等改正案」および「良質な医療を提供する体制の確立を図るための医療法等改正案」を柱とする医療制度改革関連法案は、本年2月10日の国会提出、4月6日の衆院本会議での審議入りを経て、6月14日の参院本会議で成立しました。

改革の内容は多岐に渡りますが、健康保険組合と組合員の皆様に関係する改革は、第1段階（平成18年10月施行）、第2段階（平成19年4月施行）、第3段階（平成20年4月施行）に分けて行われます。このうち第1段階と第2段階は小規模な改革です。大改革といえる第3段階では、75歳以上を後期高齢者とする独立した医療制度の創設、40歳以上の被保険者・被扶養者への健診・保健指導の義務

付け等が実施されます。
本号では、この10月1日から施行された第1段階の改革について解説します。

**出産育児一時金を
一児30万円から35万円に
引き上げ**

少子化対策の一環として出産育児一時金が引き上げられました。10月1日以降に被保険者・被扶養者が出産した場合、従前の一児につき30万円から35万円に増額しました。なお、9月30日以前の出産は従前どおり30万円です。

この改正に伴い、出産育児一時金の80%を上限としている出産費資金貸付額を24万円から28万円に引き上げました。

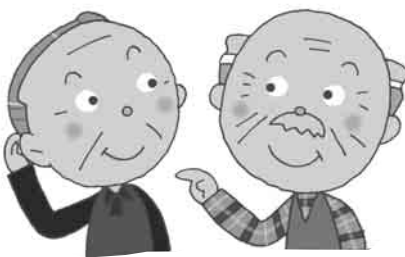
**埋葬料を
一律5万円に減額**

従前の埋葬料は、被保険者が死亡した場合に標準報酬月額額の1ヵ月分（最低保証10万円）、被扶養者が死亡した場合は一律10万円でした。これが10月1日以降は一律5万円となりました。なお、9月30日以前の死亡は従前どおりの金額です。

**現役世代並所得の高齢者の
医療費自己負担を
2割から3割に引き上げ**

70歳以上の高齢者が医療機関で受診した場合の自己負担額は、通常では医療費の1割です。しかし、現役世代並の所得（月収28万円以上）がある人は2割負担でした。これが3割負担に引き上げられました。

該当する加入者には、新しい健康保険高齢受給者証を交付しました。



**高額療養費の
基準額（自己負担限度額）を
引き上げ**

大きな病気や怪我になったときの自己負担額は高額になります。そこで、自己負担額が一定の基準額を超えたら、高額療養費として払い戻します。この基準額が10月1日から引き上げられました。つ

まり、払い戻される高額療養費が減額されることになりました（基準額については複雑な計算で求めるので詳細を省きます）。なお、当組合には独自で実施している付加給付の制度があり、1ヵ月の自己負担額が2万円を超えたら、超えた額を給付します。よって、当組合の加入者にとつては、高額療養費が減額となっても付加給付で補填されるので、大きな不利益とはなりません。

**人工透析の
自己負担限度額の変更**

従前は1ヵ月1万円だった自己負担額が、所得によって1万円と2万円に分かれました。

これに伴い、該当する方に健康保険特定疾病療養受領証を再交付しました。

**以上が
第1段階の改革です。**

第2段階、第3段階の
改革については、
機関誌等で順次
解説していきます。

平成18年度 健康者表彰185世帯

日本電子健康保険組合では、毎年10月の健康強調期間にちなみ、過年度の一年間を健康に過ごされた方を表彰しています。

昨年4月から今年3月までの間に病气やけがで保険診療を受けたことが一度もなかったご家族(世帯単位)を対象とし、今回は185世帯が該当しました。それぞれの該当者には、10月2日に記念品をお贈りして、日頃の健康のための努力を称えました。

標準報酬月額と保険料

皆様が毎月の給与から納めている保険料(健康保険料・介護保険料)はどのようにして決まるかご存知ですか。

保険料は給与に保険料率を掛けて計算しますが、給与の額は残業代等によって毎月変動します。一定しない給与の額で保険料計算をするのでは、事務が煩雑になります。そこで計算し易い単位に区分した仮の報酬を決めます。これを「標準報酬月額」といいます。現在の「標準報酬月額」は39等級に分かれています。来々4月から47等級に拡大予定です。

この標準報酬月額は、一年に一回見直しをします。4・5・6月の給与の平均額を基に、今後一年間の標準報酬月額を決定します。新しい標準報酬月額はその年の9月分保険料(10月の給与天引き)から適用となります。

なお、これとは別に随時の見直しもあります。連続した3カ月の報酬で算出した等級が、現在に比べて2等級以上の差が出たときです。このときは、給与が変動した4カ月目から標準報酬月額を改定します。

※保険料については、当組合のホームページ「健康保険」および「介護保険」コンテンツの「保険料の決め方」「保険料月額表」等をご覧ください。

自宅で健康チェック 「選択式遠隔検診」

被保険者及び被扶養者の方の健康管理を支援するため、昨年度から実施している選択式遠隔検診を、今年度も実施します。

検査項目は次のとおりです。この中から、1人1項目を選択して申し込んでもらいます。自己負担は一律千円です。

- 1 大腸がん検査(1日法)
- 2 ビロリ菌抗体検査
- 3 前立腺がん検査
- 4 ヒト・パピローマウイルス検査
- 5 骨粗鬆症検査
- 6 C型肝炎ウイルス検査

「チャレンジウォーク2006」 実施中

健康増進事業の一環として、平成16年度から実施しているチャレンジウォークを、今年度も10月・11月の2カ月間実施しています。

今年度も昨年度と同様に「運動としてのウォーキング」を意識して歩いていただくよう、しっかりと歩数(1分間に60歩以上)かつ連続して10分以上歩いたらカウントする機能のついた歩数計を配布しました。

被保険者408名、家族322名の参加者がチャレンジウォークを実行中です。



インフルエンザワクチン 予防接種を実施

当健康保険組合では、今年度の新規事業としてインフルエンザワクチンの予防接種を、昭島・立川・相模原地区に勤務の希望者に実施します。費用は1人2800円です。

すでに申し込みは終了していますが、若干の追加申し込みを受け付ける予定です。

●実施日
11月上旬

●実施場所
健康保険組合・東京支店・
日本電子工業(株)
希望者数により実施日・
場所は流動的です。

歯科健康診断を 実施しています

現在歯科健康診断を実施中です。

当健康組合では1年おきに歯科健康診断を実施しています。健診では歯科医師による口腔内の診査、歯科衛生士による歯石除去・歯磨き指導を行います。

定期的に口腔内のチェックを受け、虫歯や歯周病の予防をしましょう。

●日本電子工業……………9月22日実施済
●日本電子スポーツホール……………10月4日・13日実施済

●日本電子テクニクス……………10月18日
●東京支店……………10月30日



医療機関で 領収証をもらったら

10月1日から、医療機関の領収証は、これまで多く見られたレシートタイプのものから、初診料や検査、投薬など項目ごとの点数や医療費の総額、医療費の内容のわかる領収証の発行が義務づけられました。最近皆さんから「健保組合から配布された医療費のお知らせと、医療機関でもらった領収証に記載されている金額が違っている」との指摘が複数寄せられています。領収証をもらったら必ず内容をチェックし、不明な点は医療機関に確認するようにしましょう。



組合の現勢 (平成18年8月末現在)

一般保険	介護保険
●被保険者数 3,095名 (男子2,620名 女子475名)	●該当被保険者数 1,650名 (男子1,497名 女子153名)
●被扶養者数 3,486名 (男子1,079名 女子2,407名)	●該当被扶養者数 925名 (男子0名 女子925名)
●平均標準報酬月額 482,772円 (男子519,209円 女子281,789円)	●平均標準報酬月額 595,845円 (男子626,361円 女子297,268円)
●被保険者平均年齢 42.55歳 (男子43.62歳 女子36.62歳)	

編集後記

◆メタボリックシンドロームの第1基準のウエスト周囲径は、男性が85cm以上、女性が90cm以上です。「この5cm差は何?」という声もありますが、ひとまず自分のウエストを測ってみましょう。ズボンのベルト位置ではありません。おへその位置です。

(事務局)