

健康ニュース



継続力は 思い遣り!?



選定理事 折茂 明博

「40にして不惑、50にして知命」と、孔子が「論語」の中で記述しているが、60歳にもう少して手が届くこととしている年齢に於いても、歌の文句ではないが道に迷っている事ばかりである。また、「ご多分に漏れず集中力の低下と、物忘れが頻発しているが、これは人間にとって必ず平等に訪れる老化なので諦観せざるを得ないであろうと思う。一方、老化を遅らせる努力をしないと、古女房からメタボリック防止の一環として兵糧攻めにあうので、健康管理が今自分には大きな課題となっている事は紛れもない事実である。

健保組合の理事を拝命した事を契機に、改めて自分のいい加減さを「良い加減さ」に代えるべく、散歩の励行、節酒、糖分の抑制、各種ビタミン剤の摂取等、色々試してみたが、案の定、三日坊主となった。やはり興味が持てる方法でなくてはと現在思索中である。

精神的な集中力/継続力のベースとなるのは、体力の維持である事は論を待たないので、健保組合が保健事業として、ここ数年続けている「ウォーキング」は、生活習慣病という不名誉な烙印を押された中高年には、化学記号のような検査値を適正レベルまでに下げるには非常に効果があると思われる。コンスタントに歩けば各種の値が低下する事は実証済みでもある。若い時は健康の大切さを考える事はなく、健康保険の給付についても無関心な平凡な庶民であったが、現在は十分過ぎるほど切実に、かつ有り難さを感じている。

家族内に病人が居れば家庭の明るさは失われ、職場の雰囲気にもさえ悪影響を及ぼしかねない。自分の健康の維持は、言い換えれば周囲の人々に対しての最大の思い遣りではないだろうか？ 自分のためだけを考えるとなかなか続かないが、愛する家族、職場の仲間達に思いを馳せれば、長続きするのではないかと思う。今日この頃である。

組合員の皆様方も、それぞれの状況に応じて健康増進対策を考え、実行に移して、楽しく明るい家庭、職場環境を共に創ってまいりましょう！

秋の味覚を

楽しみながら、健康に

実りの秋は、さまざまな食物がおいしい季節。でも、ついつい食べ過ぎになってしまうことも・・・

旬の食材はおいしいだけでなく、栄養価が高く身体にいいと言われています。

自然の恵みをバランスよく取り入れて、季節を楽しみながら健康づくりをしてみませんか？

秋が旬の食材



魚

●さんま、さば、いわし など

いわゆる「青背の魚」と呼ばれますが、これらの魚はEPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）などの不飽和脂肪酸が多く含まれており、動脈硬化など生活習慣病の予防効果があります。またDHAは脳の老化防止の役目があります。ほかに、良質のたんぱく質や脂質、ビタミンDなども充実しています。

●鮭

秋の鮭は別名「秋味」ともいわれ、良質の脂質や不飽和脂肪酸を含みます。たんぱく質やビタミンD、Eは風邪や貧血防止など虚弱体質の方の体力増強に、ビタミンAは皮膚の免疫力を高める効果があります。

野菜

●さつまいも

多量の食物繊維を含みます。また熱に強いビタミンCが豊富で、アンチエイジング効果のあるビタミンEも含みます。皮にはミネラルやビタミンAがあり、皮ごと食べられる焼き芋は最適。消化器系に強く胃腸を丈夫にし、がん予防の効果もあります。

●里芋

ビタミンA、Cを含み、低カロリーで食物繊維が豊富です。ぬめりのもとであるガラクトタンは、脳細胞を活性化させる効果があります。肥満や高血圧、糖尿病を防ぎ、免疫力を高めます。

●にんじん

カロテンは体内でビタミンAになると、皮膚、粘膜を健康に保つ役割を果たします。抗酸化作用やがん予防、疲労回復や動脈硬化の改善効果など、忙しい現代人の強い味方となる野菜です。

●きのこ

免疫機能の活性化やがん予防のほかに、コレステロール値を下げる効果があります。また、血流をスムーズにして、血圧を低下させる働きがあります。低カロリーでさまざまな食材や調理法と相性が抜群です。

果物

●柿

ビタミンCが豊富に含まれ、シミ・シワ防止や免疫力を高めます。また、ビタミンAや食物繊維、カリウムなどは動脈硬化や高血圧の防止効果があります。ただし、消化はあまりよくなく、また身体を冷やす作用が強いため、胃腸が弱い人や病み上がりの人は量を注意しましょう。

●栗

ビタミンB1、Cを多く含み、胃腸を丈夫にし、血液の流れをよくするはたらきがあります。ほかには、筋肉や骨を丈夫にする効果があります。また、渋皮に含まれるタンニンが抗がん物質として、近年注目されています。栗を食べるときは実だけでなく、渋皮も食べましょう。

●ぶどう

ぶどうに含まれる酒石酸とリンゴ酸は、腸内でビフィズス菌などの善玉菌を増やし整腸作用があります。また、皮や種子には抗酸化作用があるポリフェノールが含まれ、老化予防や動脈硬化、脳卒中等に効果があります。

食事で健康になりましょう

食事は私たちの心身をはぐくみ、かつ養う大切なものです。将来にわたっての健康維持のために、栄養不足でも過剰でもなく栄養バランスのよい食生活をおくりましょう。

●1日3食を規則正しくとろう

●適量は「腹八分目」

●野菜や食物繊維をたっぷりと

●アルコールや脂肪類・塩分・糖分は控えめに



来年4月から、75歳以上の人を対象に 後期高齢者医療制度 が発足します



国民の高齢化に伴い老人医療費が増え続ける中、財政責任の所在や保険料負担を明確にする目的で、高齢者のみの独立した医療制度が新しく創設されます。

来年4月1日から、75歳（一定の障害の状態にある人は65歳）以上の国民全員が、『後期高齢者医療制度』と呼ばれる、新しい制度の加入者になります。

対象者

75歳になると、それまで加入していた健康保険や国民健康保険から自動的に抜けて、新しい制度に移ります。これは自分の意志で選択できるのではなく、全員が移らなければいけません。

都道府県単位の運営

新しい制度の運営は、都道府県を単位とした広域連合が行います。東京の場合は、東京都後期高齢者医療広域連合となります。ただし、保険料の納付、各種申請書の提出、被保険者証の交付などは市区町村の窓口で行います。

医療費の自己負担

医療機関を受診したときは医療費の1割を負担します。ただし、現役世代並みの所得がある人は3割負担になります。これは、現在の老人保健制度での自己負担と変わりません。

被保険者証

加入者全員に新しい制度の被保険者証が交付されます。現在75歳以上の方は、健康保険の被保険者証と老人保健医療受給者証の両方を医療機関の窓口に表示しています。来年4月からは、後期高齢者医療制度の被保険者証のみで受診できるようになります。

保険料の負担

新しい制度では、加入者全員が保険料を払います。よって、今まで健康保険の被扶養者で保険料を負担していなかった人も保険料を払うこととなります。このような人には、激変緩和措置として、2年間の保険料軽減もあります。

保険料は応益割（均等割）と応能割（所得割）を基本として、広域連合の条例で定めます。厚生労働省の試算では、来年4月の制度発足時には、全国平均で一人当り月額6200円程度になる見通しです。

なお、保険料は原則として年金から天引きされます。

以上が新しい制度の概略ですが、実際の運営ではまだ明確ではないこともあります。
不明の点等は健保組合にお問い合わせください。

平成19年度健康者表彰193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やかに過ごされたご家族を表彰しています。
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193世帯が該当しました。該当者には、10月1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天引きされている保険料(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つて必ずしも一定ではありません。毎月異なる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。そこで計算しやす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えます。

しかし、給与は昇給や各種手当によつて変動します。そこで、標準報酬月額を一年に一回見直しをします。4.5.6月の給与を基に、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。10月から見直し後の保険料になりますので、給与明細をよくご覧下さい。

なお、給与が大きく変動したときは、随時の見直しも行います。このときは、給与が変動した月から4カ月目に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」等を参照ください。

ウォーキングマイレージ®実施中

従来のウォーキング運動をバージョンアップして、今年5月からウォーキングマイレージを開始しました。9月末の状況をお知らせします。

- 参加申込者.....902名
- 記録カードの提出者
- 50万歩達成者.....16名
- 100万歩達成者.....22名
- 200万歩達成者.....11名
- 300万歩達成者.....2名
- 1日平均歩数
- 50万歩達成者.....8,242歩
- 100万歩達成者.....10,914歩
- 200万歩達成者.....16,882歩
- 300万歩達成者.....23,271歩

ウォーキングマイレージはいつからでも参加できます。秋はウォーキングに適した季節です。まだ参加申し込みをしていない方もこの機会に申し込みください。案内書・申込書は当組合のホームページからプリントすることができます。

「ウォーキングマイレージ」は株式会社エイチ・エム・アイが所有する商標であり今回のウォーキング運動に限り使用を許諾されたものです。

「選択式遠隔検診」―自宅で健康チェック―

被保険者および被扶養者の健康管理を支援するため、選択式遠隔検診を今年度も実施します。

検査項目は次の5つです。希望する方は、1人1項目を選択して申し込みください。自己負担は一律千円です。

- ①大腸がん検査(1日法)
- ②ヒロリ菌抗体検査
- ③前立腺がん検査
- ④骨粗鬆症検査
- ⑤C型肝炎ウイルス検査



インフルエンザ予防接種

インフルエンザの流行に先立ち、ワクチンの予防接種を次の場所で実施します。

- 日本電子(株)本社 11月6～7日
- 日本電子(株)東京支店 11月5日午前
- 日本電子工業(株)相模原工場 11月5日午後

ワクチン数を確保するため、事前に申し込みを受け付け、すでに締め切っています。申し込みをされなかった方は、健康保険組合にご相談ください。

被扶養者再認定を実施します

今般、被扶養者の再認定を実施いたします。再認定とは、健康保険被保険者証をお持ちのご家族が、扶養の認定基準に合致しているかどうかをあらためて調査するものです。調査にあたっては、扶養している現況を確認するため、課税証明書、在学証明書、年金振込通知書、所得証明書等を提出していただくこととなります。

なお、税法上の扶養家族(給与所得者の扶養控除等(異動)申告書)に記載された扶養家族は、証明書等の提出を求めません。これは、健康保険の被扶養者よりも、税法上の扶養家族の方が収入条件が厳しいため、すでに扶養条件を満たしているの見なすからです。該当する方には個別に調査書類をお送りします。

健康保険組合は、皆様からいただいた保険料を有効に使う責任と義務があります。そのため、調査ですので、よろしくご協力をお願いいたします。

公告 第270号 議員の退任・就任

左記のとおり、選定議員の退任・就任がありましたので公告します。

記

〔退任〕 田中 成芳

平成19年8月5日付

〔就任〕 田中 幹男

平成19年8月6日付

組合の現勢(平成19年9月末現在)

一般保険	介護保険
被保険者数 3,148名 (男子2,670名 女子478名)	該当被保険者数 1,686名 (男子1,524名 女子162名)
被扶養者数 3,459名 (男子1,077名 女子2,382名)	該当被扶養者数 914名 (男子0名 女子914名)
平均標準報酬月額 491,318円 (男子527,379円 女子289,891円)	平均標準報酬月額 610,126円 (男子642,428円 女子306,247円)
被保険者平均年齢 42.36歳 (男子43.35歳 女子36.82歳)	

編集後記

昔の杜撰(ずさん)が今になって噴出した年金問題。言ってみれば、若いころの不摂生が中高年になって大きな病気となってあらわれたみたいなもの。早期発見・早期治療、そして日ごろの健康づくりによる生活習慣病の予防が必要なのは、人間の身体だけではないようです。(事務局)