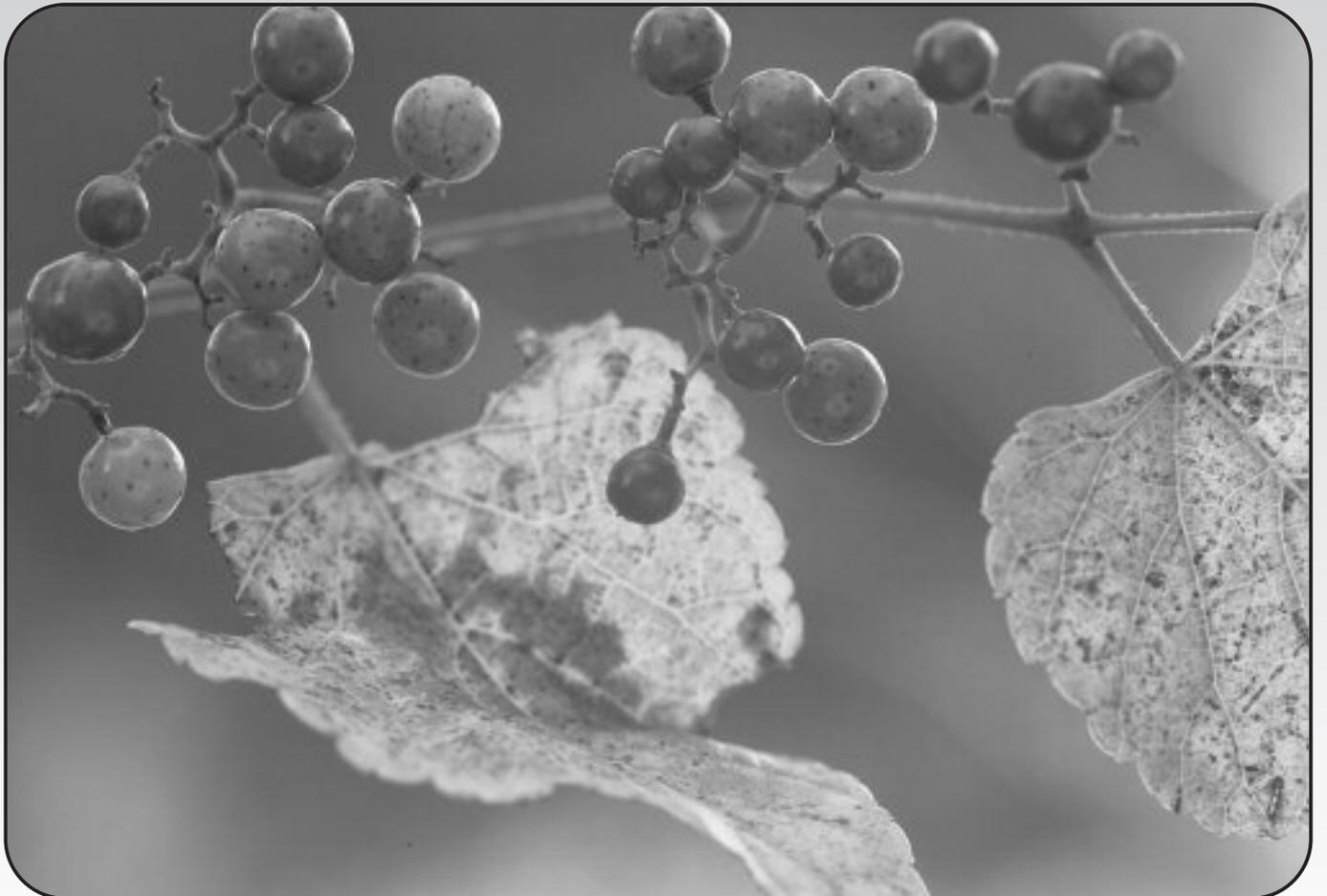


# 健 保 ニ ュ ー ス

ホームページ ● <http://www.jeol-kenpo.com/>



## 経験はストレスに勝る

今となつては旧聞ですが、北京オリンピックが終了しました。申し分ない成績を収め、賞賛された選手がいる一方で、実力を発揮できず思うような成績を収められなかった選手も数多くいました。

日本人選手はよく「本番に弱い」などと言われますが、日本人が自国の選手に本番の弱さを指摘するのは、オリンピック代表選出という常人では成し得ないことを達成した超人たちに、普通の人が過度の期待を寄せた結果であろうと考えています。

初出場の選手が、いきなり世界記録で優勝することもありますが、本番でしか発し得ないアドレナリンの上昇が、普段では出し得ない能力の発揮を可能にさせているのであり、彼らが「平常心」で臨んでいるからではないのだろうと考えます。緊張を正の力に変えられる「本番に強い人」というのは確かにいますよね。ただし、その場合の成功と失敗の差は紙一重です。世界一を決めるオリンピックの舞台はどんな人にとつても適度なストレスではあり得ず、一歩間違えればとんでもない失敗が待っています。

オリンピックのような大きな場だけでなく、日常の生活の中でも初めて経験をすることはストレスとなりますが、2度目、3度目となると、そのストレスとうまく付き合えるようになっていきます。

今回の五輪では、連続出場となったベテランの日本選手の活躍が目立ちました。ベテランといっても4年に1回の桧舞台を何回も経験することはできません。大半の選手にとつて過去ただ一度の経験を、その後の4年間で何回も繰り返し反芻したシミュレーションが彼らをより強く、たくましくしたのでしょう。本番でできる限りの平常心を持つるようするには経験が必要で、時には失敗をすることでその経験が生きてくるものだと思います。

「失敗は成功の母」といいます。失敗こそが経験です。失敗は嫌なものです。失敗をすれば次に繋がると思えば、初めての経験であっても臆せず挑戦できるのではないのでしょうか。そして経験の積み上げによってストレスは克服できるものと思います。

## 平成20年度 健康者表彰184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1年間を健康やか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、度もなかつたご家族(世帯単位)が対象となり、今回は184世帯が該当しました。それぞれの該当者には、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って必ずしも定ではありません。毎月変動する給与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ように区分した仮の報酬を決めます。これを標準報酬月額とします。

しかし、給与は昇給や各種手当によって昇降します。そこで、標準報酬月額を年に一回見直しをするのです。4月・5月・6月の給与を基に、今後1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ください。

なお、給与が大きく昇降したときは、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。

## 歯科健康診断を実施中

隔年で実施している歯科健康診断を次の日程で実施しています。

健診では歯科医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。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。

- エヌ・ディー・ケー加工センター 9月19日
- 日本電子スポーツホール 10月1～10日
- 日本電子テクニクス 10月15日
- 日本電子東京支店 10月27日

支店 センターに勤務の人は、各地域で契約している歯科医院で健診を受けることができます。

## 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、ソクチンの予防接種を次の場所で実施します。

- 日本電子東京支店 11月4日午前
- 日本電子工業相模原工場 11月4日午後
- 日本電子本社 11月5、7、10日
- 日本電子テクニクス 11月5日午後

募集はすでに締め切っていますが、申し込みをできなかった方は、健康保険組合にご相談ください。

## 選択式遠隔検診中止のお知らせ

3年前から実施していた選択式遠隔検診について、これまで委託していた業者から検診実施ができなくなる旨の連絡がありました。

他に同様の検診ができる業者がないか調査しましたが、代替業者が見つかっていない状況です。そのため、選択式遠隔検診は当面中止いたします。ご迷惑をおかけしますが、ご理解ください。

## 冬の山中湖は魅力がいっぱい

当健康保険組合の保養所である山中湖保養所は、本人家族なら、泊食3、1000円で利用することができます。

職場の会議やレクリエーション、家族旅行や仲間同士の忘年会など、多くの場面で利用があり、リピーターが多いのも特徴です。これから冬に向かいますが、保養所では客室にこたつが用意され、食事に「鍋料理」がいくつかの季節ならではの魅力です。

何よりの魅力は、冬は空気が澄んで、雪化粧をした富士山がとてきれいに見えることです。また、近隣で飾りつけられるイルミネーション、山中湖に何年かに一度舞い降りるオオハクチョウ等、冬の風景を楽しむことができます。

現在 年末年始までの予約を受け付けています。

詳細については、当健康保険組合のホームページをご覧ください。



## ヘルスチャージウォーキング実施中

昨年5月からスタートしたヘルスチャージウォーキング(今年4月にウォーキングマイレージ◎から名称変更)の9月末現在の状況です。

- 参加申込者 1,046名
  - 記録カードの提出者 435名
  - 提出者1日平均歩数 10,434歩
- ハルスチャージウォーキングはいつからでも参加できます。

これからウォーキングに適した季節になります。まだ参加申し込みをしていない人、申し込みをして、時中断している人も、ぜひチャレンジしてください。

案内書 申込書は当組合のホームページの健康づくりコンテンツから出力することができます。

## 組合の現勢 (平成20年9月末現在)

<b>一般保険</b>			
●被保険者数	3,251名	(男子2,757名)	女子 494名)
●被扶養者数	3,392名	(男子1,061名)	女子2,331名)
<b>介護保険</b>			
●該当被保険者数	1,706名	(男子1,524名)	女子182名)
●該当被扶養者数	913名	(男子 1名)	女子912名)

## 編集後記

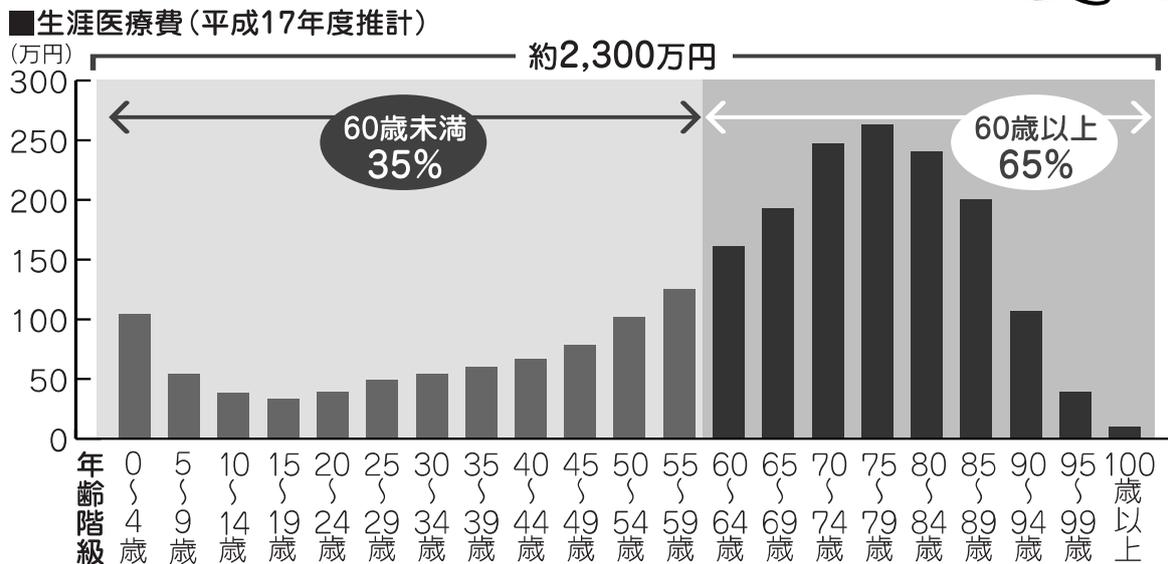
- ◆今回の特集は「質のよい睡眠のとり方」です。「俺は大丈夫、毎日酒を飲んで寝ている」「通勤電車の中で寝ている」と言っているあなた、それって「質のよい睡眠」ですか？
- ◆今月の給与から保険料が変わっている人が大勢いるはず。いつも何気なく貰っている給与明細を、今月はじっくり眺めてください。それが健康への第1歩です。(事務局)

# 生涯医療費をご存知ですか？

皆さんは自分が一生の間を使う医療費(生涯医療費)が幾らだかご存知ですか。厚生労働省が平成17年度のデータから推計した金額は約2,300万円です。もちろん、長寿の人、短命の人、健康な人、病気がちの人がいますから、この金額はあくまでも平均です。また、この金額は総医療費であり、自己負担がこれだけかかるということではありません。



この約2,300万円を、5歳きざみの年齢別にしたものが下のグラフです。



出典:厚生労働省資料より保険局作成  
(注)平成17年度の年齢階級別1人当たり医療費をもとに、「平成17年簡易生命表」による定常人口を適用して推計。

これを見てわかるとおり、幼児期は医療費を多く使いますが、少年期・青年期はあまり使いません。しかし、加齢とともに医療費が増えて、老年期に急増します。グラフでは80歳以降に減少していますが、これは寿命との関係でしょう。

大雑把に言えば、59歳までに生涯医療費の約3分の1、60歳以降に約3分の2を使っているのです。

このことからわかることがあります。

まず一つは、若くてバリバリ働いている頃はあまり病気にならず、定年になり老境に入ってから病気に悩まされるということです。老後の人生の楽しみが病気に阻害されるのは残念なことですが、それが現実なのです。

これを避けるには、若いときから健康に関心をもつことです。健保組合はそのお手伝いをしています。各種健康診断、体力づくり運動、これらの事業には即効性のもものもありますが、老後になってからの遅効性のもものもあります。ぜひ健保組合の事業に積極的に参加して、健康づくりに役立ててください。

もう一つはお年寄りの医療費負担です。ご存知のとおり治療を受けたときの医療費は、窓口で自己負担分を払い、残り分は健保組合等が払っています。

お年寄り自身の負担もさることながら、健保組合等の負担も大変です。

健保組合等が払うお金も、元は皆さんが納めている保険料です。加齢とともに医療費が多くかかる構図では、私達の保険料はその大半がお年寄りの医療費に使われているのです。さらに、我が国の急速な高齢化とともに、お年寄りの医療費が増え続け、現役世代に過重な負担となってきているのです。

よって、お年寄り(高齢者)の医療費の負担構造をなんとかしなければいけないとの考えで発足した制度の一つが、75歳以上を対象とした後期高齢者医療制度です。ネーミングの悪さと広報不足、さらには「お年寄りがかわいそう」というマスコミ論調もあって、今年4月のスタート当初から悪評が絶えません。

後期高齢者医療制度は、健保組合の上部団体である健保連の主張からは、必ずしも満足できる内容ではありません(例:健保連の主張では65歳以上を対象としていました)。しかし、後期高齢者医療制度はお年寄りのことだけではなく、現役世代のことも考えてできた制度なのです。そして、この制度に健保組合等から4割のお金を支援して、国も5割の公費(税金)を投入しているのです。そのことも含めて、皆様には制度の是非を考えていただきたいと思っています。

# 質のよい睡眠のとり方

「秋の夜長」という言葉があるように、  
気候が涼しいこの季節は快適な睡眠を得るのに適しています。  
しかし、近年ストレスなどが原因で「朝起きても疲れがとれていない」など  
睡眠について何らかの問題を抱え、日本人の平均睡眠時間は  
年々減少傾向にあるとの報告があります。  
目覚めたときに満足感が得られ、  
心身の健康へつながる睡眠をとるための  
ポイントをご紹介します。



## 1

### 生活習慣～ここを気をつけよう

毎日行うことで違いが出てきます。

- 毎日、なるべく同じ時刻に起きよう。
- 目が覚めたら日光を必ず浴びよう。
- 約10～15分の仮眠は効果的。  
※55歳以上の人は30分程度の仮眠を習慣づけることにより、認知症のリスクが下がるという研究報告があります。
- 食事は毎日同じ時間に規則正しくとろう。  
朝食は糖質とミネラルを中心に。夕食は軽めにして、就寝3時間前までに。



## 2

### 環境づくりで質のよい睡眠を

ちょっとした工夫や寝具の選び方で効果もUP。

- 【寝室】●カーテンはベージュやブラウンなどの穏やかな色彩を。  
●窓や雨戸を閉めるなど防音対策も大切。
- 【寝具】●敷布団・・・重心のかかる頭、肩、腰などを支える適度な硬さのもの。  
●掛け布団・・・汗を吸収しやすいもの。  
●枕・・・頸椎の自然なカーブを保つ高さや形状で、沈み込まない程度の柔らかさのもの。



## 3

### 心身のリラックス方法

眠る1～2時間前からのリラックスが大切です。

- 38～40℃のお湯にゆっくりつかろう。
- 好きな音楽やDVDを鑑賞しよう。
- アロマテラピーやハーブティーを楽しもう。
- 軽い体操で血行促進と精神的ストレスを解消しよう。

体操する  
ときの  
注意

なるべく反動をつけずに行う  
それぞれ10～15秒静止させ、3回繰り返す  
大きく呼吸しながら行う



1 あごをひき、膝を腕に抱える（腰、背中、お尻の筋肉を伸ばすイメージ）



2 両手を広げ両膝を立て、左右にゆっくり倒す（太ももや腰を伸ばすイメージ）



3 うつぶせになり、両腕を支えにあごをひいた状態で上体をそらす（お腹を伸ばすイメージ）



4 両手を肩幅程度に前に伸ばし、お尻をつきだす（腰から背中  
の筋肉を伸ばすイメージ）