



新年のご挨拶

システナ健康保険組合
理事長 **国分 靖哲**

新年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、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また日頃より当健康保険組合の事業運営につきまして多大なご理解とご協力を賜り、厚く御礼を申し上げます。

昨年は、3月に「健康保険法に基づく保健事業の実施等に関する指針」が一部改正され、国民の健康寿命の延伸の一環として、すべての健保組合に対し平成27年度からデータヘルス計画の実施が定められました。データヘルス計画とは、医療機関からの診療報酬明細書（レセプト）データや特定健診・保健指導データの情報を活用・分析し、より効果的な保健事業を展開していくものです。現在、当健康保険組合ではその実施に向けた準備を行っているところです。

また、昨年6月に閣議決定された「経済財政運営と改革の基本方針2014」（骨太の方針）と「日本再興戦略改訂2014」には、社会保障改革の分野についてさまざまな方針、提言が盛り込まれました。基本的な考え方として「聖域なく見直し、徹底的に効率化・適正化していく必要がある」ことが示され、健保組合等の被保険者に対して給付の効率化・適正化、保険者機能の強化や疾病予防・健康管理への取り組み強化が求められており、新たに個人や被保険者に対する健康・予防インセン

ティブの付与等の検討もなされています。

このように健保組合を取り巻く環境は大きく変化しようとしていますが、健保財政は依然として厳しい状況にあります。健康保険組合連合会が発表した「平成25年度健保組合決算見込の概要」によると、全国1、419組合の経常収支差引額は1、162億円の赤字となり、高齢者医療制度等へ拠出した額は制度創設以降6年間で17・4兆円にも及んでいます。この納付金の負担が健保組合の財政悪化の最大の要因であり、平成27年には団塊世代全員が前期高齢者に移行することから、高齢者医療制度への納付金は今後より一層重くなることは明らかです。

こうした厳しい財政状況の中にあつて、健保組合の重要な使命は、みなさまとご家族の健康づくりを積極的に推進していくことにあります。健診をはじめとする保健事業を中心にみなさまの健康寿命の延伸を図りながら、医療費の伸びを抑制することが健保組合の存在意義であると考えます。みなさまにおかれましては、日々の健康づくりと適正な受診、ジェネリック医薬品使用による医療費の低減などにご協力くださいますよう、お願い申し上げます。

結びに、この一年がみなさまにとって実り多き年となりますようお祈り申し上げます、新年のご挨拶とさせていただきます。



脂を抜いて体脂肪を減らす

→バランスよく食べ、
運動しながら体脂肪を減らす

「体脂肪が増えるのは脂肪分のせい」と、肉や乳製品などの動物性脂肪を口にしない“脂抜き”に走る人がいます。たしかに脂肪分のとりすぎは体脂肪を増やし、生活習慣病の原因にもなります。とはいえ、ある程度の脂肪分は、人間が生きていくうえで必要です。不足しすぎると、肌荒れを起こしたり、血管が弱くなったりします。いろいろな食材や食品を適度にバランスよく食べ、運動してエネルギーを消費することが、体脂肪を減らす近道です。



食事をとらずにダイエット

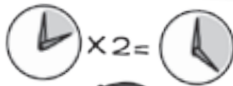
→食事制限のダイエットは
リバウンドしやすくなる

「運動でエネルギーを消費するのはつらいから、食事の量を少なくして摂取エネルギーを減らせば、運動したのと同じ」と思っている人も多いのでは…。体重の増減でいえばダイエット効果は同じに見えますが、食事制限によって摂取エネルギーを減らすと、体脂肪だけでなく筋肉の量も減少します。基礎代謝の低下は、肉体の老化を招くだけでなく、リバウンドしやすくなります。長い目で見た場合、適度な運動とバランスのとれた食事の両方を続けるのがベストです。



運動は20分以上続けないとやせる効果はない

→こまめな運動を積み重ねれば効果あり



「1回5～10分程度の運動では体脂肪を減らす効果はなく、最低でも20分以上やらなければやせられない」という説に惑わされていませんか？ 実際は運動を20分間続けた場合と10分間ずつ2回に分けた場合のエネルギー消費量は同じで、短い時間であっても体脂肪は燃焼します。最も重要なのは、短時間でも定期的に運動することなのです。

根拠もなく正しいと信じていた健康法やトレーニングは今や昔、新しい説が解明され、実は間違っていたというケースが多々あります。現代にあった正しい方法を知って、健康生活に役立てましょう！

やりすぎは禁物！

今やもう古い！

健康常識

N

G

ドライアイ気味のときは 目薬を多用

→目薬の使用は
1日数回程度にする

パソコンやスマートフォン
の普及により、日本人の約30%
がドライアイといわ
れています。市販の
目薬にはドライアイ
をアピールしたもの
も多く、目が乾燥し

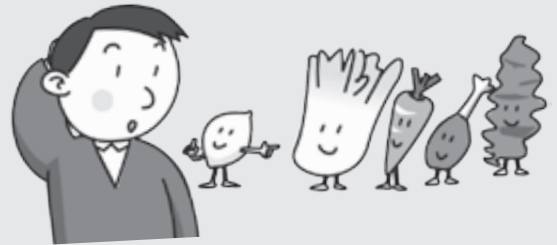


たときに点眼すると心地よいからと、ついつい使
用しがちです。しかし、目の表面にはムチンという
保湿成分が分泌されていて、目薬をさしすぎるとム
チンが洗い落とされてしまい、目が潤うどころか逆
に乾いてしまいます。市販の目薬は説明書どおりに
使用し、それでも改善しない場合は、眼科を受診
しましょう。

かぜの予防には ビタミンCを多くとる

→さまざまな栄養素を
バランスよくとる

「ビタミンCを多くとっていれば、かぜをひか
ない」という考え方があります。ビタミンCは、
からだの免疫力をアップする働きがある栄養素で
すから、不足すればかぜをひきやすくなりますが、
かぜの予防や治療としての有効性は、単体ではそ
れほど期待できないのが実情です。ビタミンCだ
けを過度に摂取するのではなく、さまざまな栄養
素をバランスよくとることが、かぜをひきにくい
からだをつくります。



腰が痛くなったら 動かずに安静にしている

→動ける範囲で動くほうがよい

腰が痛いときはじっとしている人が多いよう
ですが、「腰痛診療ガイドライン 2012」(*)によると、
椎間板ヘルニアなどを除いた、いわゆる腰痛症で
は、安静にするより動ける範囲で動くほうが痛み
は和らぐそうです。特に3カ月以上続く痛みには、
体幹の筋力強化やストレッチなどの運動がおすすめ。
セルフケアで慢性腰痛を改善していきましょう。

(*) 日本整形外科学会と日本腰痛学会が発表



良質のシャンプーだから 大量に使用

→適度な量のシャンプーで
洗髪し、しっかりと洗い流す

天然素材を使用した高級なものなど、現在はさ
まざまなシャンプーが出回っています。どんなに
良質なものでも、よく洗い流さずにシャンプーが
残っていると、髪や頭皮に負担をかけてしまいま
す。シャンプーは適量を手にとり泡立てて、頭皮
はこすらずにやさしくもみ洗いすることが、髪を
健康に保つための秘けつです。





セルフケアと適切な薬で 効果的な花粉症対策を！



今や日本人の3～4人に1人は花粉症と推計され、患者数も増えているといわれます。スギ花粉が飛ぶ時期は、規則正しい生活習慣や自分の症状に合った薬の服用で効果的な対策をとりましょう。

**症状を医師に正しく伝え、
症状や体質に合った薬の使用を**

ひと口に花粉症といっても、症状や程度は人さまざまです。また花粉症の薬も、即効性のあるものや、局所的に効くもの、複数の症状に効くもの、効果の持続時間など、特徴が異なります。医師や薬剤師とよく相談し、自分の症状や生活スタイルに合わせて薬を使い分けたり、組み合わせるなどしましょう。

花粉を浴びる量を減らすセルフケアを

- 帽子、花粉症用のマスク、メガネなどを着用する
- 花粉の飛散情報を確認して、外出する予定を調整する
- ウールなど花粉の付きやすい衣服を避ける
- こまめにうがい、手洗い、洗顔をする
- 飛散の多いときは窓や戸を閉めておく
- 室内や窓ぎわの掃除を心がける

花粉症の薬はジェネリック医薬品がお得です

ジェネリック医薬品に切り替えると大きな医療費の節約になります。3ヵ月服用した場合、自己負担が約6,000円軽減される場合があるので、医師や薬剤師に相談してみましょう。

健診を受けっぱなしに していませんか？

早めの対処を



せっかく健診を受けて、結果を放置していませんか。「要精検」や「要治療」などの指示を無視したのでは、せっかく健診を受けた意味がなくなります。生活習慣病はかなり病気が進行しないと自覚症状はあらわれません。健診でみつかったときに手をうちましょう。

平成27年1月より、 高額療養費制度が変わります

医療にかかる自己負担には限度額があり、限度額を超えた場合、超えた額が高額療養費として健康保険から支給されます。平成27年1月より、70歳未満の高額療養費の自己負担限度額について、所得区分が現行の3段階から5段階に細分化されます。



「健康保険限度額適用認定証」の適用区分にAまたはBが表示されている場合は、平成27年1月以降使用できなくなります。今後も高額療養費制度を利用する方は、「健康保険限度額適用認定申請書」を健保組合事務所へ郵送してください。

● 詳しくは当組合のホームページ、2014/12/9付けニュースをご覧ください。

医療費控除の 時期です

申告は
3月16日
までに



1年間（1～12月）に自己負担した医療費が10万円（年収200万円未満の人は年収の5%）を超えた人は、税務署に申告すれば所得税の還付を受けることができます。医療費控除の対象となる「医療費」は、健康保険の適用よりも幅広く認められています。

1年間の医療費合計
(家族分)

給付金・保険等で
補てんされる金額

10万円

医療費控除対象額
(最高限度額 200万円)

* 傷病手当金・出産手当金は差し引く必要はありません。

■ 詳しくは最寄りの税務署または国税庁ホームページ (<http://www.nta.go.jp/>) まで

事業概要

(平成26年11月末現在)

事業所数



8事業所

被保険者数



男 1,579人
女 836人
計 2,415人

平均標準報酬月額



男 374,702円
女 267,914円
平均 337,735円

被扶養者数



1,146人
1人当たり扶養率
0.47人

介護保険第2号被保険者数



753人