



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、当健康保険組合の事業運営に対し、平素より多大なるご理解とご協力を賜りまして、心より御礼申し上げます。

わが国では高齢化の進展により高齢者医療費が急増しており、健保組合はみなさまの保険料から支援金・納付金等として巨額の負担を余儀なくされています。

健康保険組合連合会が発表した「平成28年度健保組合決算見込の概要」によると、支援金・納付金等の総額は組合全体で3兆2819億円となり、それらが医療費（法定給付費）を上回った組合が4分の1を超えました。今後、団塊の世代が後期高齢者となる7年後まで健保組合の負担がさらに増加するのは確実です。

また、みなさまご承知のとおり、高齢社会の進行や医療技術の進歩、高額薬剤の保険適用等により、健保組合が負担する医療費は増大を続けています。全国の健保組合の平均では、この10年間で被保険者1人当たりの年間保険料負担は約10万円も増加しており、健保組合の支出の増加は、現

役世代の負担の増加となって現れています。

増え続ける医療費をだれがどのような形で負担していくか、国民全体でよりよいあり方を考え、世界に冠たるわが国の公的医療保険制度を守っていく必要があります。

なお、平成30年度は、メタボに着目した「特定健診・特定保健指導」の第3期がスタートするほか、データ分析に基づいた効率的な保健事業を目指す「データヘルス計画」が本格稼働する第2期が始まります。

当健保組合といたしましては、新たな年に新たな計画のもと、医療費適正化と効果的な健康づくり事業に取り組んでまいります。みなさまにおかれましても、ジェネリック医薬品の利用などで、医療費の適正化にご協力いただくとともに、健康管理・健康づくりのために人間ドック、歯科健診などの各種健診や特定保健指導をはじめとした当健保組合の事業を積極的にご利用いただき、ご家族ともに健やかな一年をお過ごしただければと存じます。

最後になりましたが、本年がみなさまにとって幸多き一年となることを祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。



一病息災で人生楽しく！

監修 ● 東京大学医学部附属病院 内科医師 関谷 剛先生

重症化を防ぐ食習慣のキーワード

「糖尿病」「高血圧症」などの生活習慣病は、悪化する前に食習慣を変えることが大切です。重症化する手前で健康的な食事を心がければ、病気になったとしても「一病息災」の人生を楽しむことができるのです。



- 基本の3つの食習慣
- 1日の適正エネルギーを守る。
 - 1日3食を規則正しくとる。
 - バランスよく栄養をとる。

これができたら重症化はほぼ免れる！



上記3つにプラスして鬼退治！



病気ごとに覚えておきたいキーワード

脂質異常症

脂っこいもの・甘いものに注意

- ★ファストフードなど、手軽な外食は脂質たっぷりメニューが多いので控えめに。
- ★栄養表示があれば一度確認してみよう。
- ★甘いものも中性脂肪を増やすので、食べすぎ注意！



糖尿病

「量」と「食べ方」が重要

- ★食事の始めは野菜やきのこなどの食物繊維をとると、血糖値の上昇がゆるやかに。
- ★間食ダラダラは今すぐやめよう。
- ★食後30分ほどの軽い運動がおすすめ！



高血圧症

減塩がポイント

- ★和食は塩分過多なものもあるので、洋食や中華も取り入れて。
- ★卓上塩やしょうゆは撤去。
- ★酢や香辛料などをうまく使って薄味に慣れよう。



運動をするのは朝がいい



✕ ウソ

朝は交感神経が優位な時間帯。血管が収縮しているため、筋肉は硬く、血圧も高い状態です。このような状態で運動すると、けがや体調不良を起こしやすくなります。**運動をするなら夕方がおすすめ**です。

あまり体を使っていなくても、多くの人は仕事後などに肉体的な疲労を感じます。これは、うっ血や血流の悪さが原因です。**夕方にウォーキングなどの軽い運動をすると血流がよくなるので、かえって疲れがとれます。**

空腹時に運動をすると減量に効果的



○ ホント

食事をしてから時間がたつと血糖値が下がり、それを脳にある満腹中枢が感知することで、人は空腹を感じます。空腹状態で運動をしてより血糖を消費しようとする、体は予備のエネルギーである脂肪を利用していきます。

血糖値が高い満腹状態での運動は血糖が消費されるため、高血糖の予防などにはおすすめですが、**脂肪を燃焼させるためには血糖値の低い空腹時の方が効果的**なのです。

正しい運動、ウソ？ ホント？

高齢になっても元気で過ごすことができる健康寿命への意識が高まっています。

老化を防ぎ、若さを保つには、上手に運動を取り入れていくことが不可欠です。

せっかく運動に取り組むのだったら、正しい知識をもって、効果的に行いたいものです。

監修●医師・医療ジャーナリスト 森田 豊先生

痛みは運動で解消するのがよい

○ ホント



ひざに痛みがある場合、動かないで安静にしてばかりいると、ひざを支える筋力が低下し、ひざへの負担が増えます。一方、運動をすると、ひざを支える筋力がアップし、ひざへの負担も軽くなって痛みが解消していきます。

ひざや肩、腰などの体を動かすための運動器の治療は、積極的に体を動かして治す運動療法が基本となっています。かかりつけ医に相談して、無理なく効果的な運動を行いましょう。

運動は20分以上続けてやるべき

運動を始めて脂肪が燃やされるまでに20分以上かかるという「20分神話」がありますが、これは間違いです。安静にしていても体脂肪はつねに分解されてエネルギーとして使われています。**5分でも運動をすれば脂肪は燃やせるので、スキマ時間を見つけて運動を**実践しましょう。

また、階段をのぼる、雑巾がけをするなど、日常でこまめに体を動かしていれば、確実に脂肪は燃焼されます。

✕ ウソ

医療費控除 を利用しましょう

みなさんや家族の分を含めて1年間に自己負担した医療費が一定額を超えると、税務署に確定申告すると所得税の一部が戻ってくるのが医療費控除です。



1月から12月までの1年間に、対象となる医療費等の支出が10万円（総所得金額等が200万円未満の人は、その5%）を超えたとき、税務署に申告すると200万円を限度に支払った医療費等の金額が課税所得額から控除され、税金が確定精算されます。ただし、健康保険から支給された給付金や生命保険会社等から支払いを受けた医療費を補てんする保険金などは、医療費申請額から差し引かれます。

医療費控除額 (上限200万円)	=	1年間に支払った 医療費等(家族分含む)	-	保険金等で ※補てんされる金額	-	10万円 (または総所得金額等の5%)
---------------------	---	-------------------------	---	--------------------	---	------------------------

※補てんされる金額 ①健康保険の高額療養費、家族療養費、出産育児一時金、健保組合の付加金等
②生命保険の入院給付金等

還付される金額=医療費控除額×所得税率(所得に応じて5～40%)

対象となる医療費等の例

○医療機関に支払った診療費 ○治療のための医薬品代、医療器具の購入またはレンタル代 ○入院時食事療養費や生活療養に係る本人負担額…など

申告には、確定申告書(国税庁のホームページからも作成可)、医療費等の領収書、給与所得の源泉徴収票、印鑑、マイナンバー(個人番号)の資料などが必要です。翌年の1月1日から申告でき、5年(時効)を過ぎると申告できなくなります。詳しくは最寄りの税務署へお問い合わせください。

「セルフメディケーション税制」も受けられます

平成29年度の申告分から、スイッチOTC医薬品※の購入額が家族の分も含めて年間で12,000円を超えたときは所得控除が受けられるようになります(上限88,000円)。スイッチOTC医薬品を購入した際の領収書は大事に保管しておきましょう。

なお、この特例を受けるには、特定健康診査を受診していることなどが条件です。また、この特例を受けた場合は、従来の医療費控除は受けられません。

※スイッチOTC医薬品…処方せんが必要な医薬品のうち、市販薬として購入できるようになったもの。対象となる医薬品が決められています。

早めの対策で身を守る！ 花粉症

もっとも患者数の多いスギ花粉は、例年2～4月に多く飛散します。毎年つらい症状に悩んでいる人は、飛散前からの対策で症状の軽減を図りましょう。

花粉症の予防や症状の軽減には、体内に取り込む花粉の量を最小限に抑えることが大切です。今まで花粉症ではなかった人でも、ある日突然発症するリスクがありますので、花粉対策を行っておくと安心です。

- 花粉情報をチェックする
環境省花粉観測システム「はなこさん」
<http://kafun.taiki.go.jp>
- 外出時はマスク・メガネを使い、花粉のつきやすい服装を避ける
- 飛散の多いときは窓や戸を閉め、不要な外出を控える
- こまめに掃除をする 花粉のたまりやすい窓のそばや部



●屋のすみなどは水ぶきで

- 帰宅時は衣服や髪を払って入室し、手洗いと洗顔、うがいをを行う



早めに受診して症状にあった薬で治療を

花粉が飛散する前に治療を開始すると、症状が出るのを遅らせたり、重症化を防ぐといわれています。毎年つらい症状が出る人は飛散開始の約2週間前に医療機関を受診しましょう。

花粉症の薬には内服薬、点眼薬、点鼻薬などがあり、ジェネリック医薬品を利用すれば効きめや安全性は同等ながら、費用は2～7割に抑えられます。医師や薬剤師には、くしゃみ、鼻づまり、目のかゆみなどの具体的な症状や、その症状が出る頻度や強さ、持病や体質などを伝えて薬を処方してもらいましょう。

事業概要 (平成29年11月末現在)	被保険者数 男 1,961人 女 1,175人 計 3,136人	被扶養者数 1,314人 1人当たり扶養率 0.42人
事業所数 9事業所	平均標準報酬月額 男 371,144円 女 267,106円 平均 332,163円	介護保険第2号被保険者数 973人