

# システナ健保だより

2023.10  
No.118



暮らしに身近な 健康保険



交通事故の治療に健康保険を使ったけど、  
健保組合に連絡する必要はある？

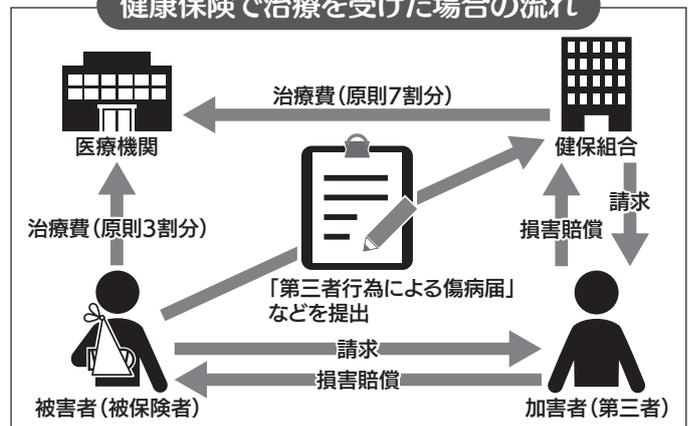
すみやかに健保組合に連絡のうえ、  
届出書類の提出が必要です



交通事故など他人（第三者）の行為によるけがや病気などの治療に、健康保険を使うことができます。しかし、健保組合は本来加害者が支払うべき治療費を、一時的に立て替えているだけです。健保組合が加害者に治療費を請求しますので、必ずすみやかに健保組合に連絡してください。後日、「第三者行為による傷病届」の提出が必要になります。

※通勤中や工作中的のけがの場合は、労災保険の対象になりますので、健康保険は使えません。

## 健康保険で治療を受けた場合の流れ



## 交通事故にあってしまったら

### ① けがの有無を確認

まず落ち着いて、安全を確保してから状況を確認しましょう。

### ② 加害者を確認

運転免許証・車検証・車のナンバーなどを確認します。

### ③ 警察へ連絡

どんな小さな事故でも必ず警察に連絡しましょう。

### ④ 医療機関を受診

一見、無傷でも、後遺症が現れることもあるため、受診しましょう。

### ⑤ 健保組合に連絡

治療に健康保険を使った場合は、健保組合への連絡が必要です。

こんな場合も  
健康保険で治療を受けたり  
健保組合へ連絡を

- 自転車同士の事故でけがをした
- 他人のペットに噛まれてけがをした
- 外食や購入した食品で食中毒をおこした
- 不当な暴力や傷害行為を受けてけがをした
- ゴルフやスキーなど他人の行為によりけがをした
- 工事現場やスーパーなどの建物の設備の不具合でけがをした

## 示談は慎重に

加害者と示談が成立すると、健保組合は加害者へ治療費を請求できなくなることがあります。健康保険を使って治療した場合は、**示談をする前に必ず健保組合にご相談ください**。また、健康保険を使わない場合でも、不当に安い金額を提示されたり、後日、後遺症が現れたりする可能性もあるため、示談は慎重に行いましょう。

どんな効果がある？

## 特定保健指導

# 1人よりもモチベーションを維持しやすい

生活習慣の改善は、1人でチャレンジするよりプロに頼りながら取り組むのがおすすめです。特定保健指導の案内が届いた方は参加し、プロと一緒に健康づくりをしましょう。



### サポートがあるからラクに取り組める

特定保健指導の初回面談では、保健師や管理栄養士と相談しながら具体的な行動目標を決めます。1人でイチから考える必要はなく、健康や栄養のプロがあなたのライフスタイルをふまえ、無理なくできることを提案します。激しい運動や厳しい食事制限を強いられることはありません。

具体的な行動目標が決まったら、あとはできることから実行していただくだけでOKです。途中で困ったことがあればいつでも相談でき、1人でチャレンジするよりもラクに生活改善に取り組めます。

#### ● 行動目標の例 ●

できるだけ階段を使う



食事は野菜から食べる



十分な睡眠時間を確保する



### 目標を誰かと共有すると実行が後押しされる

健康のために食事や運動に気をつけるべきとわかっていても、長年の生活習慣を変えるのは難しいものです。最初はやる気に満ちている人でも、次第に「今日はいいか」とやらなくなってしまうこともよくあります。ですが、保健師や管理栄養士など、誰かと目標を共有することで責任感ややる気生まれ、日々の生活で実行に移す後押しをしてくれます。継続的に実行できれば、成果につながりやすくなります。



# 翌朝の元気につながる夕食のとり方

夕食のとり方は、翌朝の体調に大きく影響します。とくに「食べる時間が遅い」、「食事量の配分が夜に偏っている」生活が続くと、体内時計がどんどん後ろにずれてしまい、目覚めが悪い、食欲がないなど身体的な不調が出てきます。夕食の時間と配分を見直す以下のポイントを実践して、朝のコンディションの違いを確認してみてください。

## Point 1 夕食は20時までに済ませる

夕食の時間が遅くなると、体内時計が後退するため、寝つきが悪くなります。すると、睡眠の質が下がり、朝の目覚めも悪くなります。夕食は「寝る3時間前」と寝る時間からの逆算ではなく、「20時まで」と時刻を決めて、早めに済ませましょう。

また、体内時計の働きにより、消化器の働きには日リズムがあり、夕方頃がピークになります。そのため、そこに近い時間に食べるとしっかり代謝されますが、遅くなると、胃腸に負担がかかり、翌朝の不快感につながります。

夕食は20時までに食べ終えましょう



毎日は難しいという方は、休日や残業がない日だけでもやってみてください

## Point 2 1日の食事量が夕食に偏らないように

食事の配分も体内時計に影響します。夕食の配分が多いと体内時計が後退し、翌朝の不調につながります。逆に、朝食の配分が多いと体内時計は前進し、朝のコンディションは上がります。

とくに夕食の時間が遅くなるときは、夜のおかずを朝に1品回すなどして配分を調整しましょう。夕食が遅くなるとわかっているときは夕食を2回に分け、夕方におにぎりやパンなどの穀類を食べておき、遅い時間には低脂肪のおかずと野菜を中心に控えめに食べるのがおすすめです。

### 1回目:18時頃

夕食が遅くなるときの分食例



### 2回目:21時頃



## ・HEALTH INFORMATION・

**注意!** ぐっすり睡眠を邪魔するこんな習慣!

# ストレスをためがち(上手なストレス解消ができない)

## こんな習慣ありませんか？

- ☑ 仕事のことや悩んでいることを考えてしまい、就寝時間になっても頭が冴えてしまう。
- ☑ 残業などで帰宅が遅くなっても、ストレス解消のためにゲームをしたり、興奮する映画などを観たりしてしまう。
- ☑ 翌日に備え、眠くなくても床につき、がんばって眠ろうとする。



ストレスがたまると自律神経のバランスが崩れやすくなります。通常、昼間は交感神経が優位な活動モードになっていますが、夜は副交感神経が優位な休息モードになり、眠気が生じます。ストレスなどによって自律神経が乱れると、就寝時間になっても休息モードにならず、睡眠に影響が出てしまいます。

## ●就寝前にリラックス

眠れないときは、がんばって眠ろうとせず、リラックスすることが大切です。休息モードにするために緊張や興奮を避け、軽い読書や穏やかな音楽、気持ちが落ち着く香り、軽い体操やストレッチ、呼吸法など、自分に合ったリラックス方法で、入眠しやすくなるよう工夫してみましょう。

例

### 〈478呼吸法〉

- ① 楽な姿勢で座る。
- ② 4つ数えながら鼻から息を静かに吸う。
- ③ 息を止めて7つ数える。
- ④ 8つ数えながら、口からゆっくり息を吐ききる。
- ①~④を3~4回繰り返す。



### 〈漸進的筋弛緩法(上腕内側)〉

- ① イスに浅く座り、ひじを曲げて握りこぶしを肩まで上げ、5秒間二の腕に力を入れる。
  - ② スッと力を抜き、腕をおろす(20秒間)。
- ※上腕のほか肩、腹、脚など全身の筋肉で緊張と弛緩を行うリラクゼーション法です。



## 受動喫煙より怖い？

## 「サードHANDSMOーク」とは



喫煙者が吸うたばこの煙を吸い込む受動喫煙の害については、広く知られるようになってきました。そして近年では、たばこを吸った人や喫煙した部屋に残留するニコチンや化学物質などの有害物質による「サードHANDSMOーク（三次喫煙、残留受動喫煙）」が問題視されています。

喫煙者がたばこを吸うと立ち上る煙や、吐き出す息の中に有害物質が大量に含まれ、周りの人への影響がなくなるまで約45分かかるといわれます。また、喫煙者の衣服や肌、髪の毛だけでなく、喫煙した部屋の壁紙やカーテン、カーペットなどにも有害物質が付着することがわかっています。そしてこれらは長期間にわたって残留し、換気や除菌剤、消臭剤などでは取り

除くことができません。

サードHANDSMOークが受動喫煙以上に悪影響があると考えられているのは、こうした環境で生活することで、受動喫煙よりもゆっくりと時間をかけて、たばこの有害物質が体に吸収されていくからです。特に、床や壁、ソファなどに触れる機会が多い乳幼児は影響を受けやすいといわれます。

サードHANDSMOークを防ぐには、室内で喫煙せず、たばこを吸ったらシャワーを浴びて衣服を着替え、約45分間は建物の中に入らない、などの対策が必要となりますが、普段の生活の中で実行するのは現実的ではありません。大切な家族や友人、仲間を守るためにも、禁煙しましょう。

### お知らせ



令和5年9月25日付けで中谷佑紗氏が選定議員を退任し、後任に新田剛志氏が10月1日付けで選定議員へ就任されました。

### 事業概要 (2023年9月末現在)

事業所数



9事業所

被保険者数



男 3,211人  
女 2,761人  
計 5,972人

平均標準報酬月額



男 328,879円  
女 265,912円  
平均 299,768円

被扶養者数



1,102人  
1人当たり扶養率  
0.18人

介護保険第2号被保険者数



1,172人