

# インフルエンザシーズン近く 予防接種を忘れずに

空気が乾燥してくると、本格的なインフルエンザのシーズンに突入します。  
遅くとも12月上旬までに、インフルエンザの予防接種を受けておきましょう。

## 接種2週間後から約5カ月間、効果を発揮

インフルエンザワクチンの効果は、接種してもすぐには発揮されません。過去数年シーズンの傾向では、インフルエンザは12月下旬から流行し、1月下旬をピークに3月上旬まで猛威をふるいました。

ワクチンの効果が発揮されるのは、接種2週間後から約5カ月間です。流行期に入る前、遅くとも12月上旬には予防接種を済ませておきましょう。

※13歳未満は2回接種です。1～4週間の間隔を空けて2回受けることになりますが、免疫効果を上げるために4週間空けるのが望ましいとされています。



## 2013-14 インフルエンザワクチン

次の3種類の抗原が含まれるワクチンです。今シーズンも1本のワクチン接種で済みます。

### A型

A/カリフォルニア/7/2009 (H1N1) pdm09

A/テキサス/50/2012 (H3N2)

### B型

B/マサチューセッツ/2/2012

インフルエンザウイルスには多くの型があります。すべての型に対応するワクチンは製造できませんので、あらかじめ流行する型が予測され、早い段階から準備されています。

## インフルエンザにまったく かからないわけではありません



予防接種を受けたからといって、絶対にインフルエンザにかからないわけではありません。しかし、重症化の予防やかかる確率の低減にはつながるとされています。最低限の備えとして、予防接種を受けておくようにしましょう。

予防接種のほかに、健康管理も重要な対策のひとつです。今のうちから右記のようなポイントも習慣にして、インフルエンザシーズンに備えておきましょう。

## 予防接種のほかに… こんな対策を習慣に

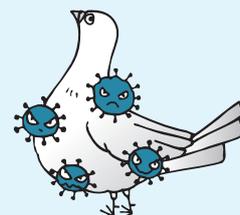
### チェックポイント

- 帰ってきたら、手洗い・うがい  
(指の間、指輪の付近、手首も忘れずに)
- 室温は20℃以上、湿度は50～60%に保つ
- 寒くても換気を行う
- 人混みではマスクを着用する
- バランスのよい食生活を心がける
- 十分に休養(睡眠)をとる
- せきエチケットを徹底する

## 鳥インフルエンザA (H7N9)

### 海外では不用意に野鳥などに近づかないこと!

中国で報告された鳥インフルエンザA (H7N9) は、これまでのところ人から人への持続的な感染は報告されていません。現時点では、いったん鎮静化したかのようにみえますが、油断は禁物です。季節性のインフルエンザと同様、夏場は減少し、冬場に増加するという見方もあります。いずれにしても、海外では不用意に野鳥などに近づかないようにしましょう。



データ分析に基づく保健事業へ

# 「データヘルス計画」(仮称)が

# 平成27年度よりスタート

6月14日に閣議決定された「成長戦略(日本再興戦略)」に、すべての健保組合が推進する「データヘルス計画(仮称)」が盛り込まれました。  
今後、健保組合の保健事業の運営に大きく関係する内容です。

## 「戦略市場創造プラン」のテーマに掲げられた「国民の『健康寿命』の延伸」

安倍政権の「日本再興戦略」は、成長実現に向けた取り組みとして3つのアクションを掲げています。そのうち「戦略市場創造プラン」のテーマのひとつとして「国民の『健康寿命』の延伸」が掲げられ、主要施策の例として「予防・健康管理の推進に関する新たな仕組みづくり(『データヘルス計画』)が示されました。すべての健保組合に対して、レセプト(診療報酬明細書)等データの分析と、それに基づく加入者の健康保持増進のための「データヘルス事業計画」の作成・公表、事業実施、評価等の取り組みを求めるもので、すべての保険者の中で健保組合が一步先行することになります。

この背景には、特定健診とレセプトの電子化されたデータを医療保険者がもつようになったこと、また各健保組合の保険者機能を「見える化」する必要性が高まっていることがあります。

## 「データヘルス計画」の進め方

現時点で厚生労働省が説明している概要は次のような内容です。(7月19日健保連総会資料より)

①平成26年度に全健保組合が「データヘルス事業計画」策定に着手、27年度から計画を実行に移し、\* PDCAを

回していく。

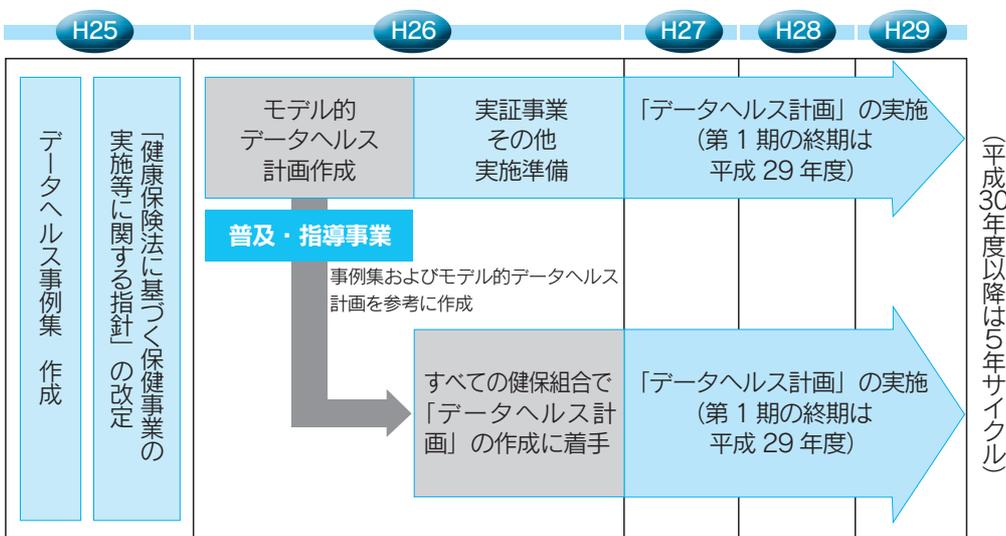
\* PDCA:計画(plan)、実行(do)、評価(check)、改善(act)の4つのプロセスを繰り返して管理する手法。

- ②現在、24年度補正予算(80億円)で開発を進めている健保保険組合連合会(健保連)のレセプト管理・分析システムの中間に「共通基本分析」項目を定め、これを「データヘルス事業計画」策定の基本データとする。
- ③本年8月以降、先行して取り組みを行っている組合が「データヘルス事業計画」のひな形を作成する。
- ④当面3年程度かけて成果を示す。
- ⑤「健康保険法に基づく保健事業の実施等に関する指針」の改定を健保連と協議する。
- ⑥事業主との連携も重要であり、経済産業省とともに経済団体へ協力要請する。

## データ分析に基づき、的を絞った保健事業へ

具体的には、特定健診とレセプトのデータを活用して、健保組合ごと、事業所ごと、個人ごとの健康や医療状況を把握し、保健事業の効果が高い対象者を抽出し、事業を計画・実行していくこととなります。現在の特定健診・保健指導と矛盾するものではなく、重症化予防など、より効果の高い保健事業を重視していきます。被保険者・被扶養者の皆様は個人に合った健康サポートを受けられ、事業主にとっては作業効率向上し、健保組合にとっては医療費の適正化にもつながると期待される計画です。

### 「データヘルス計画」の実施スケジュール



(厚生労働省資料より)

# 特定保健指導 対象になっただらぜひ参加を

「積極的支援」と「動機づけ支援」の2種類があります

特定健診を受けたあと、特定保健指導のご案内を受けとった方は、ぜひすすんで参加してください。健康寿命をのばすチャンスです！

## リスクが重なっている方が対象です

特定健診を受けた結果、①腹囲、②BMIの数値が一定以上の方は、内臓脂肪が蓄積していると考えられます。これに加えて③血糖、④血圧、⑤脂質異常、⑥喫煙習慣のリスクが重なっていると、メタボリックシンドローム該当者や予備群となり、糖尿病や脳卒中、心筋梗塞などになるリスクが高くなります。深刻な病気を未然に防ぐために、リスクが重なっている方に特定保健指導を実施します。

特定保健指導には2種類あり、リスクが高い方は「積極的支援」、リスクが中程度の方は「動機づけ支援」となります。

### 内臓脂肪をチェック

①腹囲 と ②BMI※ で  
内臓脂肪の蓄積をチェック

※ BMI= 体重 (kg) ÷ 身長 (m)<sup>2</sup>

### リスクの重なりをチェック

- ③血糖が高い
- ④血圧が高い
- ⑤脂質異常がある
- ⑥喫煙習慣がある



リスク④ 動機づけ支援  
初回面接 + 6カ月後の評価

リスク⑤ 積極的支援  
初回面接 + 3カ月以上の継続的支援 +  
中間評価 + 6カ月後の評価

## 体重や血圧などがダウン 特定保健指導は効果あり!

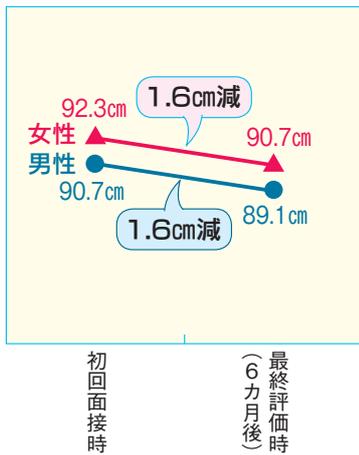
特定保健指導を半年間受けると、体重や血圧に効果が現れることがわかってきました。体調の改善をすぐに実感できるとともに、長い目で見れば健康寿命をのばすことにつながります。6カ月取り組めば、きっと効果は出ます！



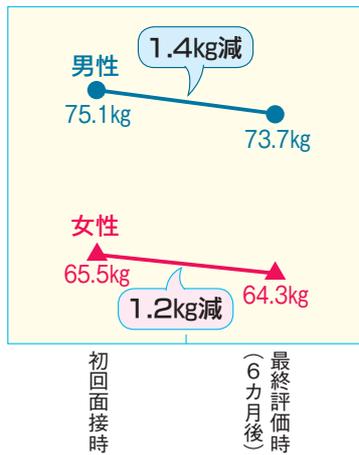
6カ月  
がんばって  
よかった!

半年間サポートします  
当健保組合では、特定保健指導が特に必要な方や改善が期待される方に特定保健指導への参加をご案内します。保健師・管理栄養士などのプロが、あなたの健診結果をもとに、生活習慣の改善を半年間にわたってサポートします。プロに相談できるよいチャンスですので、ぜひご参加ください。

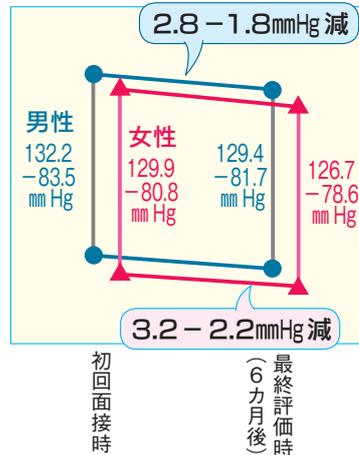
### 腹囲の変化



### 体重の変化



### 血圧の変化



【特定保健指導の効果に関する特別調査結果報告書】(公益社団法人全国労働衛生団体連合会保健指導研究会)より  
特定保健指導の対象者 25,118人 (うち脱落者 2,240人) の初回面接時と最終評価時の測定値の平均を比較したもの

### 高血圧症・糖尿病・脂質異常症などで内服治療中の方へ

内服治療中の方は、特定保健指導の対象にはなりません。今後もかかりつけ医に相談しながら健康管理に取り組んでください。

生活の質(QOL)に大きく影響する

# 糖尿病

## 糖尿病患者が増えている

糖尿病はさまざまな合併症を併発する病気で、進行すると生活の質(QOL)を著しく低下させる病気で、糖尿病の三大合併症のひとつである糖尿病腎症は、人工透析導入の最大の原因疾患で、また糖尿病網膜症は中途失明の原因疾患の2位となっています。

平成19年国民健康・栄養調査によると「糖尿病が強く疑われる人」と「糖尿病の可能性が否定できない人」の合計は2210万人で、10年前の1.6倍以上に増加しています。平成23年同調査によると、成人の27.1%、4人に1人以上が糖尿病かその予備群です。人口構成の高齢化にもなって今後さらに増加することが予想されています。

### 糖尿病の合併症の例

#### 三大合併症

##### ●糖尿病網膜症

初期は自覚症状がない。  
中途失明の原因疾患の2位。

##### ●糖尿病腎症

糸球体の毛細血管に障害を起こす。  
人工透析になる原因疾患の1位。

##### ●糖尿病神経障害

感覚神経障害による痛み、無感覚や、自律神経障害による胃腸障害、膀胱障害などを起こす。



##### ●脳血管障害 ●虚血性心疾患

糖尿病によって動脈硬化が進行し血栓ができやすくなるため、脳梗塞や心筋梗塞などを起こしやすくなる。

##### ●歯周病

糖尿病と歯周病は相互に関連が深く、糖尿病患者は歯周病が重症化しやすい。

##### ●末梢動脈疾患

足の痛みによって歩行しづらくなる。進行すると潰瘍、壊疽を起こし、足の切断にいたることもある。

- うつ病 ●認知症 ●糖尿病足病変
- 皮膚病 ●感染症 など

### 多段階的な予防対策で重症化を防ごう

#### ③合併症による臓器障害を予防する。

##### ●糖尿病腎症による新規透析導入を予防する

正常血圧(収縮期血圧 130mmHg 未満かつ拡張期血圧 85mmHg 未満)を超えると透析導入のリスクが高まる。

#### 三次予防

●治療を中断したり血糖コントロールが不良だと、糖尿病腎症による腎不全のほか、脳血管障害や虚血性心疾患などの重大な臓器障害にいたることがあります。治療に努めましょう。



#### ②糖尿病の合併症を予防する。

##### ●治療を継続する

医師の指示による食事療法、運動療法、薬物療法を続ける。

##### ●良好な血糖コントロール状態を維持する

通常はHbA1c(NGSP)7.0%未満をめどに。8.4%を超えると糖尿病網膜症のリスクが明らかに高くなる。

#### 二次予防

●症状がなくても治療は中断せず継続しましょう。合併症の検査をしていくことも必要です。

血糖値のほか、血圧や血中コレステロール値の管理も大切。禁煙も重要です。



#### ①糖尿病の発症を予防する。

##### ●メタボリックシンドロームを予防する

内臓脂肪が蓄積するとインスリン抵抗性が大きくなり、糖尿病を発症しやすくなる。

##### ●毎年健診を受ける

40歳以上は特定健診を毎年受診し、対象者は特定保健指導を受ける。  
(特定保健指導の階層化基準は空腹時血糖 100mg/dL またはHbA1c(NGSP) 5.6%以上)

#### 一次予防

●BMI(※)22前後をめざしましょう(BMI 25以上は肥満)。

※体重(kg)÷身長(m)<sup>2</sup>

●運動を習慣的に行いましょう。

自覚的に「きつい」と感じない程度の運動を週に3日以上行いましょう。歩行運動では、1回15～30分間、1日2回、1日の運動量として約10,000歩を目標に。

(参考『糖尿病治療のエッセンス』)

バランスのとれた食事やストレス管理も大切です。

柔道整復師(整骨院・接骨院)の施術を受けた方に

# 施術内容などの 照会を行っています

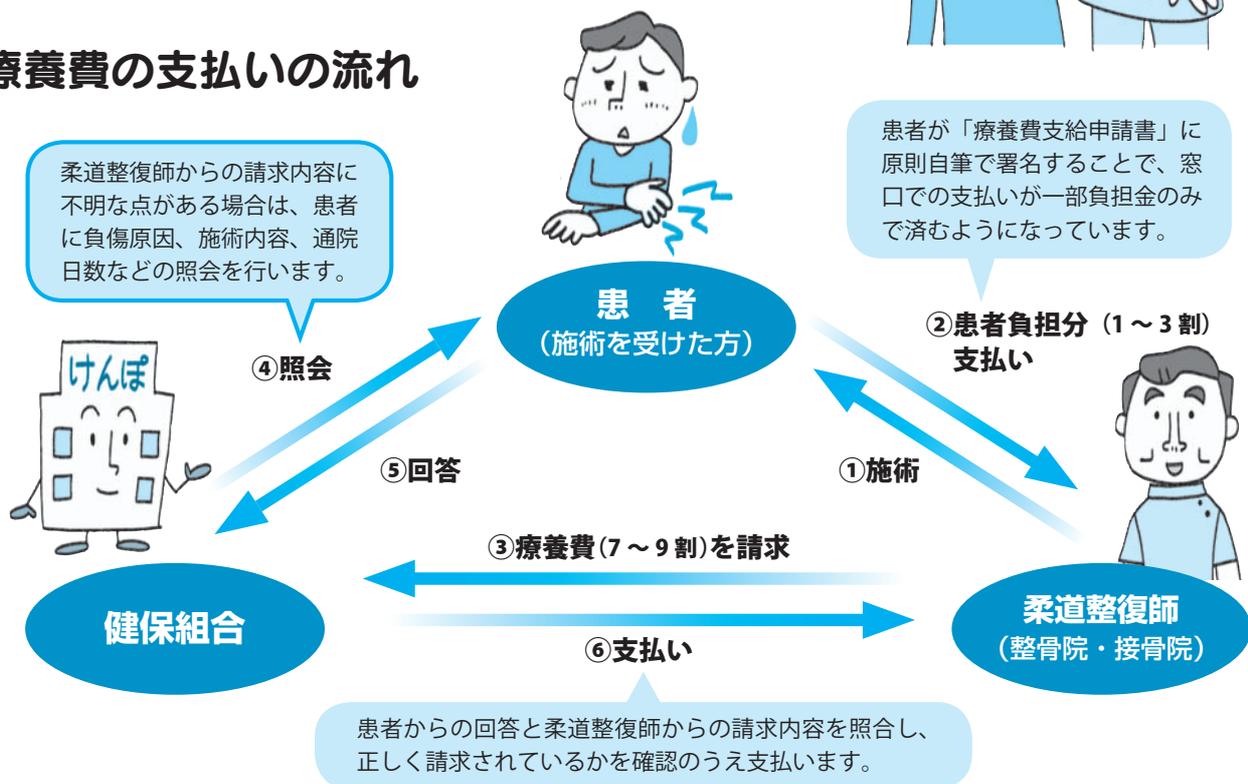
ご協力ください!



近年、柔道整復師にかかる療養費のなかには、健康保険の対象とならない誤った請求や、不適正な請求が一部に見受けられます。

健保組合では医療費支出の適正化を図るため、柔道整復師の施術を受けた方に施術内容などを照会させていただく場合があります。照会があった際はご協力をお願いします。

## 療養費の支払いの流れ



### 柔道整復師に かかるときの 注意事項

check!



#### ● 症状や負傷原因を正しく伝えましょう

健康保険で施術を受けられるのは、急性または亜急性の外傷性の負傷（骨折、脱臼、打撲、ねんざ、肉離れ）に限られます。肩こりや筋肉疲労ではかかりませんのでご注意ください。  
\*業務上・通勤途上の負傷は労災保険の扱いになります。

#### ● 施術内容等を確認のうえ、申請書に自筆で署名しましょう

「療養費支給申請書」は、健保組合への療養費の請求を柔道整復師に委任するものです。施術内容等を確認せずに署名したり、白紙の申請書に署名するのは、誤った請求を招く原因になります。

#### ● 領収証は必ずもらいましょう

後日、健保組合から照会させていただく際に必要となります。大切に保管しておいてください。

被扶養者資格の再確認を実施しています

## 「健康保険被扶養者継続認定調査票」の提出はお済みでしょうか

当健康保険組合では、被扶養者の適正な認定および被扶養者数を正しく把握すること等を目的として、毎年、被扶養者資格の再確認を実施しております。

被扶養者資格の再確認は、厚生労働省通知により保険給付の適正化の観点から毎年実施することが義務付けられており、今年も18歳以上の被扶養者の資格の再確認（すでに認定されている方が、現在もその要件を備えているかの確認）を9月から実施しております。

18歳以上の被扶養者がおられる被保険者のみなさまには、**健康保険被扶養者継続認定調査票**（以下「調査票」という）をご提出いただけましたでしょうか。まだ、ご提出いただけない場合は、「調査票」と一緒に配付させていただきました。健康保険被扶養者の継続認定調査について“により必要書類等をご確認のうえ、勤務先の健康保険事務担当者様にご提出をお願いいたします。

この再確認は、健康保険組合の財政に大きく影響する重要な事業ですので、組合財政の健全化のためにも、みなさまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

なお、継続認定に必要な証明書等のご提出がない場合は、引き続きの扶養認定ができませんので、ご注意ください。



## インフルエンザ予防接種の

## 費用補助のご案内

当健康保険組合では、本年度もインフルエンザ予防接種費用の補助事業を実施いたしますので、毎年接種されている方はもちろん、これまで接種されたことのない方も、これを機会にぜひ予防接種を受け、インフルエンザの予防と重症化の防止を心がけていただきますとともに、補助事業をご利用くださいますようお願いいたします。

### 平成25年度インフルエンザ予防接種補助事業実施要領

#### ●対象者

被保険者および被扶養者

#### ●実施期間

平成25年10月1日～平成26年1月31日

#### ●補助金額

1人年度内1回、2,000円を限度とします。

ただし、予防接種費用（自己負担）が補助限度額に満たない場合は、実際に要した費用までとします。

（注）予防接種が2回接種法の場合も、2回接種で1セットのため、補助は1回とします。

#### ●請求方法および支払い方法

●予防接種を受けた後、「インフルエンザ予防接種補助金請求書」に領収書を添えて提出してください。

●領収書は、予防接種を受けた方の氏名、

接種年月日、インフルエンザ予防接種である旨の記載があるものとします。

●請求用紙は、当健康保険組合にご連絡いただければお送りいたします。または、勤務先の健康保険事務担当者様からもらってください。当健康保険組合ホームページからもプリントアウトできます。

●補助金の支払いは、口座振込をご希望の場合は被保険者様の個人口座にお振り込みいたします。また、事業主に受取委任された場合は事業所を通じてお支払いさせていただきます。

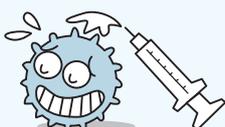
#### ●請求期限

平成26年2月28日（金）まで

#### ●お問い合わせ先

当健康保険組合 総務課

☎ 078-453-3211



## 平成25年度 冬期体育奨励事業

# アイススケートのご案内

被保険者とご家族のみなさまの冬期における健康づくり・体力づくりを支援するため、本年も下記の施設とアイススケート場の利用契約を結んでおりますので、おおいにご利用いただけますようご案内いたします。

契約施設をご利用の際には、当健康保険組合が発行する「滑走整理券(利用券)」が必要となりますので、ご希望の方は一部負担金を添えて、勤務先の健康保険事務担当者

様を通じてお申し込みください。

なお、被保険者様からの直接申し込みはお受けできませんので、ご了承ください。

※「滑走整理券」の枚数には限りがございますので、先着順とさせていただきます。

※一部負担金については、利用の有無にかかわらずお返しできませんので、ご承知お願います。

### — 契約施設 —

施設名	所在地	利用期間	利用時間	一部負担金
<b>「神戸市立ポートアイランドスポーツセンター」アイススケートリンク</b> TEL(078) 302-1031	神戸市中央区港島中町6丁目12番1号 ・阪神高速、京橋ランプより車で5分 ・「三宮」よりポートライナーで10分「市民広場駅」下車すぐ	平成25年11月3日(日)～平成26年3月31日(月) (定休日) 毎週水曜日(祝日、冬休み・春休み期間は営業) 12月30日・31日・1月1日 (注)大会等で利用できない日、または時間があります。	平日・土・日・祝 10:00～19:00 (滑走は、18:45まで) 12月17日・28日・29日 1月2日・3日・4日 9:30～17:15 (滑走は、17:00まで)	おとな(高校生以上) 600円 (同伴の未就学児童のこども1名が無料) こども(中学生以下) 300円 親子 800円 (高校生以上1名と小・中学生1名のペアとする) ・貸靴料400円別途必要
<b>「グリーンピア三木」アイススケート場</b> (入園料無料) TEL(0794) 83-5211	三木市細川町横山894-60	平成25年12月21日(土)～平成26年3月2日(日) (休園日) 平成26年1月27日(月)～31日(金)	10:00～17:00 (受付は、16:00まで)	おとな(中学生以上) 500円 こども(満4歳～小学生まで) 300円 日曜・祝日・平日・正月料金の区別なく利用できます。 ・貸靴料300円、駐車料金は別途必要

## 「ジェネリック」 そのひと言で医療費節約

ジェネリック医薬品は長期投与の薬ほど効果大

新薬より  
2～8割安い

薬事法の厳しい基準や  
品質再評価をクリア

日本ジェネリック医薬品学会  
「かんじゃさんの薬箱」  
<http://www.generic.gr.jp/>

●サイト内でジェネリック医薬品の検索ができます。



### 組合の現況

事業所数		34件
被保険者数	計	4,851人
	男	4,254人
	女	597人
被扶養者数		5,624人
平均標準報酬月額	平均	338,954円
	男	354,082円
	女	231,156円
前期高齢者数 (再掲)	計	192人
	被保険者	107人
	被扶養者	85人

(平成25年8月末現在)