

Wellness

ウェルネス

豊田合成健康保険組合

〒492-8153

愛知県稻沢市井之口町中四反畠4500番地

TEL(0587)23-6661 FAX(0587)23-3319

URL <https://goseikenpo.e-sprit.jp/>

あなたの健康管理シリーズ

『かぜ』の季節が、やってきます

感染予防の基本は、3つ。



手洗い



うがい



マスクの着用



当健保医療費のトップ3常連である『呼吸器系疾患』。

インフルエンザウイルス感染によるかぜやタバコによる疾病のほか、生活環境によるもの、肥満や加齢などが原因とされる各種疾病などがこの呼吸器系疾患に分類されています。

本誌では代表的なものをご紹介いたします。

これらの中には、日常生活の中できちんと感染対策を行うことにより、
疾病の予防や重症化を避けることができるものもあります。

この冬のご家族の健康維持に備え、

呼吸器系疾患対策をチェックしてみてください。



のど・鼻を
守って
すこやかに

「呼吸器系疾患」に注意

かぜ

ウイルス感染が原因で、のどや鼻などの呼吸器を中心に起こる急性の炎症。なかでも、インフルエンザウイルスに感染すると、すべての症状が通常のかぜよりひどく表れ、人への感染力も強くなります。

<かぜとインフルエンザの違い>

かぜ	インフルエンザ
●さまざまなウイルスに感染することが原因	●インフルエンザウイルスに感染することが原因
●くしゃみ・鼻水・のどの痛みなど比較的軽い症状	●かぜの症状の他に、倦怠感・悪寒・筋肉痛・関節痛などの強い全身症状がある
●発熱は38°C程度	●39°C近くの高熱が急にでる
●安静・栄養で治すのが基本	●子どもや高齢者は肺炎や脳症など重症化の危険性がある

秋も深まり空気が冷たく感じるこの季節、かぜをひいている人はいませんか?かぜやインフルエンザを代表とする呼吸器系疾患は、とくにこれからの時季増える傾向にあります。年間を通して多い病気のひとつです。

かぜは万病の元と言われ、重症化すると肺炎になるケースもありますので、たかが“かぜ”とあなどることなく、注意してください。



鼻炎

かぜをひいているわけではないのに、くしゃみ・鼻水・鼻づまりなどの症状が表れる鼻の疾患。代表的なものは花粉など特定の原因物質に反応して起きるアレルギー性鼻炎。春のスギ花粉だけでなく、秋の植物の花粉や、ダニ・ホコリなども原因となっています。

<秋に気をつけたいアレルギー原因物質>

ブタクサ ヨモギ カビ ダニ(夏に繁殖したダニの死骸が秋になって室内に蔓延)など



COPD (慢性閉塞性肺疾患)

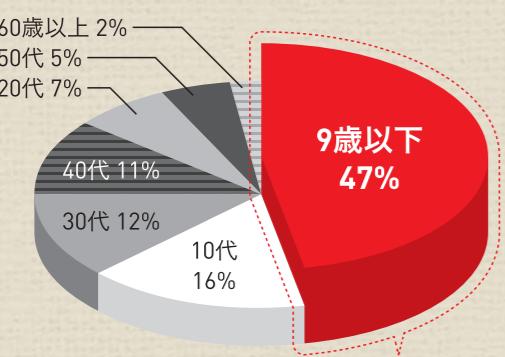
肺の機能が低下し、せきや動悸・息切れが続きます。悪化すると呼吸困難に陥ることも。一番の原因是タバコです。近年患者数が増えているこの病気、予防の近道は禁煙です。

★タバコの害、禁煙のポイントについては『Wellness』8月号(No141)をご覧ください

肺炎

細菌やウイルスが肺に感染して炎症を起こした状態で、高熱やせきが続きます。かぜやインフルエンザが悪化して発症する他、高齢者は食べ物が誤って気管に入ることで、誤嚥性肺炎を起こすこともあります。

③発症年齢の割合



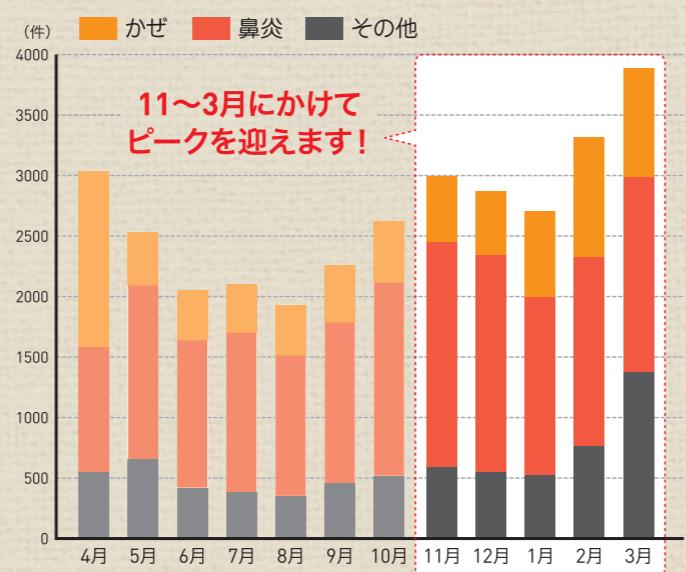
呼吸器系疾患患者の約半数は
9歳以下の子ども

さらに…呼吸器系疾患のうち、かぜと鼻炎の発症年齢をみると、10代以下の子どもが圧倒的に多いことがわかります。学校など集団生活の中で感染すること、大人に比べ抵抗力が弱いことが原因と推測されます。

かぜ 9歳以下56%・10代14%→10代以下合計:70%

鼻炎 9歳以下37%・10代23%→10代以下合計:60%

④呼吸器系疾患の発生状況



空気が乾燥する寒い時季は、ウイルスの活動が活発になります。
また、のどや鼻の粘膜も乾燥によって荒れて、炎症を起こしやすくなります。

実態
調査!

当健保加入者の呼吸器系疾患

①医療費の推移 (単位:百万円)

常に上位を推移。総医療費は新生物(がん)よりも高額に!

疾病区分	平成23年		平成24年		平成25年	
	1位	2位	1位	2位	1位	2位
呼吸器系疾患	329.1	歯科	305.9	歯科	307.6	
歯科	293.5	呼吸器系疾患	302.5	呼吸器系疾患	289.5	
新生物	237.3	新生物	203.7	新生物	179.2	

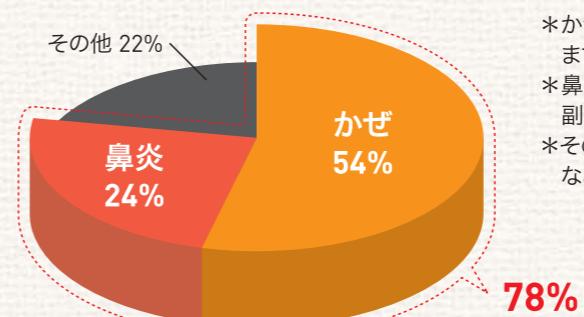
②受診件数の推移

3年連続1位!多くの人が、通院していることがわかります。

疾病区分	平成23年		平成24年		平成25年	
	1位	2位	1位	2位	1位	2位
呼吸器系疾患	35,500	歯科	35,000	歯科	33,100	
歯科	26,800	皮膚 他	27,800	皮膚 他	28,300	
皮膚 他	13,200	皮膚 他	13,300	皮膚 他	13,700	

※医療機関から届くレセプト(診療報酬明細書)より集計

■発症件数の8割は“かぜ”と“鼻炎”



*かぜには、急性の扁桃炎、気管支炎なども含まれます。

*鼻炎には花粉症などアレルギー性のものや、慢性副鼻腔炎が含まれます。

*その他は、肺炎、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、喘息などが含まれます。

←これから冬に向かって増えるおもな呼吸器系疾患の予防法については次ページをご覧ください。

鼻炎・喘息の人は カビやダニにも注意

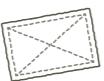
鼻炎、喘息などアレルギーを引き起こす原因物質の中には、日常生活で発生するものがたくさんあり、その代表的なものにカビやダニを含むハウスダストがあります。もちろん、花粉、衣類の繊維によるホコリ、細かい砂、毛、フケなどもハウスダストといえます。とくにダニはハウスダスト1g中に数百～数千匹も含まれているといわれています。

ポイントは「こまめに、キレイに」

生活しているうえで発生が避けられないものもあるため、できれば毎日、こまめに掃除をすることが対策の基本です。以下のポイントをおさえて、清潔を保ちましょう。

★フローリングは拭き掃除が基本

ハウスダストが舞うのを防ぐ
拭き掃除がオススメ。



★洗えるものは洗う

シーツ、カバー類など洗えるものはなるべく洗いましょう。クリーニング店では、布団や毛布の丸洗いができるところも増えています。

★換気する

掃除をするときは窓を開け、部屋の空気も入れ替えましょう。

★天井に近いところのホコリに注意

エアコン上部や照明の傘部分など、見えにくいところの掃除もお忘れなく。



便利なアイテムを上手に活用

近年は便利な道具がたくさん発売されています。電化製品は少々高価ですが、これまで以上にハウスダストを除去する効果が期待できます。

- ◆お掃除シート、ホコリ用モップ
- ◆空気清浄器
- ◆ふとん専用クリーナーなど

4. 室内の管理

ウイルスは低温・低湿度を好みます。室内の温度を20～25°C、湿度を50～60%に保つようにしましょう。また、1～2時間に1回10分程度、窓や扉を開けて換気してください。



5. 健康管理

体力や免疫力が低下すると、ウイルスに感染しやすくなります。栄養バランスのよい食事、十分な睡眠、ストレス解消に努めることが大切です。

6. 予防接種

インフルエンザの予防接種で感染を防ぐことはできませんが、発熱やのどの痛みなどの発症や重症化を抑制する効果があります。1から5の対策を十分に行なったうえで、流行期に備え接種しておくことをお勧めします。

接種のタイミング

予防接種は受けてから効果が出るまでに2週間ほどかかり、

効果は5ヵ月間持続するとされています。例年、インフルエンザの流行期は12～3月なので11月中旬までに受けるのが理想的です。



中学生以下の被扶養者には、
インフルエンザ予防接種の費用補助を
実施中!

詳しくは次ページをご覧ください。

自分でできる！

かぜ・インフルエンザ予防法

1. 手洗い

手についたウイルスを洗い流し、体内に入り込むのを防ぎます。外出から帰ったとき、トイレの後、食事の前などには石けんを使い、15秒以上かけて手を洗う習慣をつけてください。

手洗いの仕方



お子さまはとくに徹底を

小さなお子さまは、学校などでウイルスに接触する機会が多いえ、口を手にもっていく癖があります。感染予防のために、手洗いは大切です。

2. うがい

うがいでのどを清潔に保ち、粘膜を鍛えることは、かぜやインフルエンザウイルスの侵入を少なくする効果が期待できます。

うがいの仕方

①食べかすを洗い流すように、
口の中でブクブクうがい
をし、水を捨てる。

②上を向き、のどの奥まで水を入れて、
10秒間ガラガラと強くうがいをして、
水を捨てる。2～3回繰り返す。



3. マスク

ウイルスをうつされない、うつさないために、人ごみに出るときはマスクを着用しましょう。鼻・口・あご周辺に隙間ができるないようにしっかりはめ、はずすときはマスクの表面には触れず、ひもを持って顔からはずします。

こんなマスクがおススメ

使い捨ての「不織布性マスク(サージカルマスク)」が最適です。繊維や糸を織ったりせず、熱や化学的な作用によって接着させて作った布でできているので、ウイルスの侵入阻止率が高くなります。

自分の顔にフィットするサイズを選びましょう。



豆知識

ウイルス
感染ルートは
2つ

○飛沫感染

感染している人のくしゃみ・せきなどで飛び出す唾液にウイルスは含まれています。それを吸い込むことにより感染します。飛沫は目に見えませんが、くしゃみやせきをした人の1～2mの範囲で感染の可能性があります。

○接触感染

ウイルスのついた手で、自分の口や鼻を触ることにより、ウイルスが体内に入り込み感染します。

家計に
やさしい

ジェネリック医薬品に 切り替えてみませんか?



広く一般にその名が知られるようになった「ジェネリック医薬品」。このジェネリック医薬品について正しく知っていますか? 「まだ使ったことがない!」という方は以下をご参照いただき、ぜひジェネリック医薬品を使ってみてください。

Q1 ジェネリック医薬品とは?

A1 ジェネリック医薬品とは、新薬の特許が切れた後、新薬と同じ有効成分で製造される医薬品のことです。**効果が同等でありながら、新薬の3~7割程度の価格で安く提供できるお薬です。**欧米の先進諸国や韓国と比べ、日本は普及が遅れており厚生労働省も使用促進を目指した取組みをしています。

Q2 どれだけ安くなるの?

A2 生活習慣病など慢性的な病気で、長期間薬を使用する場合、節約効果は大きくなります。

薬代の自己負担(3割)の比較

(1年間使用した場合)

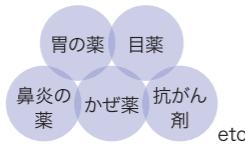
	先発医薬品	ジェネリック医薬品	差額
脂 質 異 常 症	12,310円	3,020円	9,290円
高 血 壓 症	5,970円	1,400円	4,570円
糖 尿 病	4,750円	2,270円	2,480円

*上記負担金額は薬代のみの目安(一例)です。
このほかに調剤技術料や薬学管理料などが
加算されます。なお、代表的な新薬と、もっとも
安いジェネリック医薬品を比較しています。
(平成26年4月現在)

Q3 安心して服用できるの?

A3 ジェネリック医薬品は、国が定めた「医薬品の製造管理と品質管理に関する基準」により製造されています。新薬と同じ基準で製造され、厳しいチェックをクリアしたものだけが出回るので、ジェネリック医薬品は安心して使用することができます。

☆現在、あらゆる疾病に対応する
ジェネリック医薬品が
登場しています。



Q4 どうしたらジェネリック医薬品に切り替えられるの?

A4 ジェネリック医薬品に切り替えたいときは、次のような方法があります。

- かかりつけの医師、または薬剤師に相談する
- 言い出しにくい場合は、同封の「ジェネリック医薬品希望シール」を診察券や健康保険証・お薬手帳などに貼って、医師や薬剤師に「ジェネリック医薬品について説明を希望する」旨を伝える



Q5 健保組合から、「ジェネリック医薬品促進のご案内」が 送られてきますが、どのくらいの人が切り替えて いるのでしょうか?

A5 約半数の方がジェネリック医薬品に切り替えています。
これからも切り替え効果が大きい方に「ご案内」を発行し送付いたします。届いた方は内容をよく
ご覧のうえ、また、「ご案内」発行の対象とならなかった方も、積極的にジェネリック医薬品に切り
替えてみましょう。

インフルエンザ予防接種は 平成27年1月31日までに!!

当健保組合では、免疫力が少なく、個人での健康管理を行いにくい“乳幼児から中学生”までを対象に発病と重症化を防ぐ効果が期待できる『ワクチン接種』の費用を補助します。

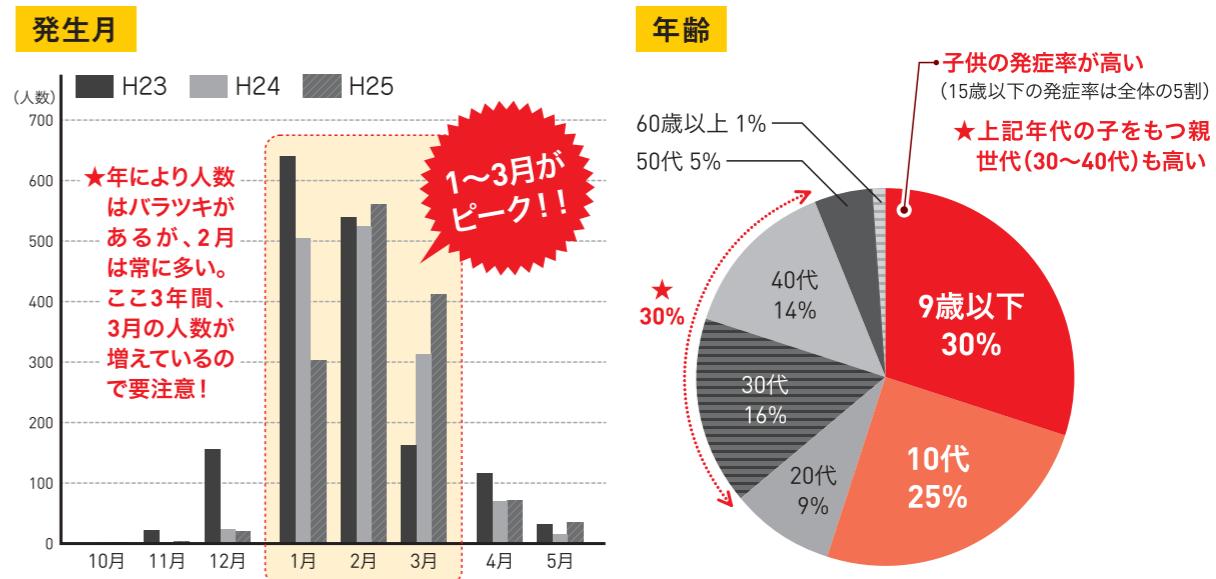
抗体ができるまでには、約2週間程度かかりますので 流行期に入る前の「早めの予防接種」が効果的です。
(前ページ参照)

●接種を受ける医療機関が「愛知県内」の方と「その他の都道府県」の方 では、補助方法が異なります。

補 助 対 象 者	中学生以下(平成11年4月2日以降生まれ)の当健保加入者の方
補助対象期間	～平成27年1月31日接種分まで
補 助 額	最高2,000円まで(1名/期間内 1回のみ) ※2回接種の場合、1回分が対象
申 請 期 間	～平成27年2月13日(金)まで
申 込 方 法	健保ホームページ『ESPRIT』にて申込、または「受診補助券取寄せ用紙」を健保に提出 ※詳細は、健保ホームページ『ESPRIT』をご覧ください。

問い合わせ先 (TEL) 0587-23-6661 (TG内線) 611-5106 担当:1G 佐藤

インフルエンザの発症状況(過去3年)



★平成25年度の15歳以下のインフルエンザ発症者のうち、88%は当健保が行う予防接種補助事業を利用していました。

=予防接種は十分な予防効果が期待できることを示している。

★もし感染してしまっても、予防接種を受けていれば肺炎や脳症などの重症化を防ぐ効果が期待でき、比較的軽症ですむ可能性が高くなります。

＼健康保険のみらいをみんなでつくる／ あしたの健保プロジェクト

健康保険の未来を守るために、全国の健康保険組合によるプロジェクト！

日本の医療費は毎年1兆円を超える規模で増加の一途をたどっています。なかでも、その6割を占める高齢者医療費の増加は深刻です。

高齢者の医療費は現役世代が健康保険料の増額という形で支えてきましたが、現役世代と企業の負担は年々重くなり、すでに限界の域に達しています。このままでは「国民皆保険制度」の維持そのものが困難になります。

そこで、健康保険組合の全国組織である「健康保険組合連合会（健保連）」は、健康保険組合の主張・要望の実現をめざし、強力な活動に取り組むこととしました。それが「あしたの健保プロジェクト」です。過重な現役世代の負担を少しでも軽くするとともに、誰もが将来にわたって安心して医療を受けられる制度を守るために、このプロジェクトへのご理解とご賛同をお願いします。

健康保険組合が訴えたいこと

- 高齢者医療費の負担構造にメスを入れた医療保険制度改革を断行し、現役世代と高齢世代の負担の公平性を確保することが必要です。
- 高齢者医療を安定的に支えていくために、2015年10月に予定している消費税率引き上げ(8%→10%)による増収分を前期高齢者医療に充てるべきです。
- 国費財源の国民健康保険への転用は、国の責任を健康保険組合等に転嫁する「肩代わり」であり、断固反対です。

投票に参加しましょう！

WEBサイト内の「健保VOTE！」では、下記の3つのテーマについて、賛同意思を投票できるようになっています。

- ①国民皆保険制度を維持しよう！
- ②現行の医療保険制度による、現役世代の負担を改善しよう！
- ③高齢者医療費への公費負担を増やし、現役世代の負担を軽減しよう！

ホームページ上でクリックしていただくだけで簡単に投票できますので、ご協力お願いします。



WEBサイトもご覧ください☆

<http://www.ashiken-p.jp/>



プロジェクトの内容や、健康保険のしくみなど、わかりやすく解説しています。今後もさまざまなコンテンツが追加される予定なので、要チェック！

扶養家族の資格確認を実施しました

『Wellness』4月号でご案内したとおり、扶養家族（18歳以上の子どもおよび配偶者・父母兄弟等）の資格確認を実施いたしました。証明書類の提出等にご協力いただき、ありがとうございました。

資格確認は、今後も毎年実施しますので、その際はご協力ををお願いいたします。（資格確認は毎年実施することが法律で義務付けられています）

○18歳以上の子どもの資格確認結果

資格確認対象者534名中、既に就職していた方、年間収入が130万円を超えていた方等、資格確認を実施した5月に入ってから70名の方が扶養削除を行いました。

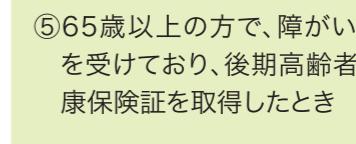
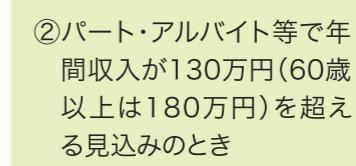
○配偶者・父母兄弟等の資格確認結果

資格確認対象者3,665名中、既に就職していた方、雇用保険の受給を開始された方、所得証明書の収入が130万円（60歳以上は180万円）以上あった方（給与・年金・事業収入・農業収入等）等が扶養削除を行いました。

健保組合からのお願い

こんなとき扶養削除の手続きが必要です。

事実が発生した日から原則5日以内に「健康保険証に関する届」で扶養家族の削除手続き（健康保険証の返却）をしてください。



★扶養確認で所得証明書が必要な理由について

扶養家族の資格確認では、所得証明書の提出が必要です。給与収入の源泉徴収票は、給与収入のみしか確認できず、その他の収入（農業、株等）の有無が確認できないため、代用できません。そのため、その他の収入の証明も含め、所得証明書が必要となります。

ご利用ください“ヘルシーファミリー倶楽部”

健康に関するお役立ち情報もりだくさんの“ヘルシーファミリー倶楽部”。病気や薬のことからヘルシーレシピまで、みなさんの健康づくりをトータルにサポートします！



- ★免疫力と粘膜強化！かぜ対策レシピ
- ★じわじわ進行していくCOPD（慢性閉塞性肺疾患）
- 超早めの糖尿病予防ライフ
- 生活習慣を反映しやすい中性脂肪
- 買い物の時間に楽しくエクササイズ！ etc.

これから冬にかけて多くの呼吸器系疾患予防にお役立てください。本誌P2-6もご参考に！

健保ホームページ
『ESPRIT』からアクセス！

パスワード:tgkp1961



健保連愛知主催「健康ウォーク」

秋

平成26年10月4日(土) 開催

『手ぶらで旅するセントレア空港島ウォーク』

平成26年10月4日(土)、健康ウォークを開催しました。

当健康保険組合からは、72世帯225名の方が参加され、約7.5kmのコースを歩きました。

当日は、風が強いものの終日天候にめぐまれ、気持ちの良いウォーキング日和となりました。



正しいフォームで歩けば運動効果UP↑

せっかく歩くなら、正しいフォームで歩きましょう。脂肪の燃焼や心肺機能の向上、さらには生活習慣病の予防効果などがアップします。



★ ウォーキングはリフレッシュ効果もあります!

正しいフォームで歩くと、全身の血液循環がよくなります。すると脳内にも酸素と栄養が運ばれ、脳が活性化。考え方が柔軟になりストレス解消につながります。

さらに… 見る・聴く・感じるなどの五感を刺激しながら歩くと、リラックス時に現れる脳波「アルファ波」が増加。「健康ウォーク」などのイベントで、景色や仲間との会話を楽しみながら歩くのはリフレッシュ効果抜群!!

秋を快適に過ごごそう

秋は1年のうちで一番体調を整えやすい季節です。しかし、夏の暑さで体力を消耗していたり、冷房で自律神経が乱れたりしたことのツケが遅れて秋にやってくる人は意外と多いもの。気候もよく過ごしやすい秋に、バテたりしないで元気に過ごすためのポイントをご紹介します。

一品豪華主義より バランスのよい食事

なんだか疲れているなど感じたときは、肉やうなぎなどを食べてスタミナを補給しようと思うかもしれません。たしかに肉やうなぎは脂肪やたんぱく質が豊富で、体力の回復に効果があります。

しかし、これらの動物性食品に頼ってばかりいると、栄養バランスが乱れ、体調は整いません。ビタミン・ミネラルを豊富に含む野菜や豆類、海藻類なども積極的に摂りましょう。



疲れ目

秋の夜長は “夜更かし”に注意

起きている間、目は休むことなく働き続けています。睡眠とともに休ませる必要がありますが、長時間起きて細かい文字を読んだり、パソコンやテレビ見たり、ゲームなどをしていると、目にかかる負担は増える一方です。



- 夜に読書をする場合は、部屋全体を照らす照明と、手元を照らす照明の両方を使うようにし、本は目からおよそ30cm離すのが理想的。寝転んでの読書は目によくないのでやめましょう。

- パソコンやスマートフォンなどのディスプレイを見ていると、無意識にまばたきが減ってドライアイの原因になりますので、適度な休憩をはさみながら見るようにしてください。また、就寝直前まで見ていると寝つきが悪くなり、質のよい睡眠がとれません。

生活習慣病

睡眠時間の短い人は、からだの緊張状態が続くことで、血圧や血糖値が上昇しやすくなります。1日の睡眠時間が5時間以下の人は、8時間睡眠の人より心筋梗塞の発症率が1.45倍高いという研究報告もあり、睡眠不足による高血圧や高血糖から動脈硬化が促進され、リスクが高くなると考えられます。

- 毎日6~8時間の睡眠時間を確保しましょう。休日に寝だめするのはかえって体調不良の原因になるので避けください。



適度な運動

適度に体を動かすと、自律神経がバランスよく働くようになります。ウォーキングなら特別な道具も必要なく、いつでもどこでもできるのでおすすめです。しかも呼吸機能や血液の循環がよくなるので、体が軽くなり、体調のよさを実感できるようになります。

スポーツの秋、まずはウォーキングから始めてみませんか？

→P11をご覧ください



フードコーディネーター

今回の先生は
栗山 小夜子さん
料理講師や食のプロデューサーなど、幅広く活躍しているフードコーディネーター。今回は、肉じゃがを使ったヘルシーな春巻きを教えてくれました。

Change Gourmet

千 ェ ン ジ

肉じゃが

ついついつくりすぎてしまう料理が、新しいヘルシーなメニューに大変身!!

まずは
「肉じゃが」をつくろう!



材 料 700~800g

豚肉	300g	酒	大さじ3
ジャガイモ	4個(400~500g)	本みりん	大さじ2
タマネギ	1個	醤油	大さじ5
ニンジン	1/2本	ショウガ、ゴマ油	適量
だし汁	400cc		

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、酒(適量※分量外)で洗っておきます。ジャガイモ、タマネギ、ニンジンは一口大にカット。ショウガは薄切りにしておきます。
- ② 火にかけた鍋にゴマ油とショウガ、豚肉を入れて炒め、火が通ったら酒、本みりん、醤油を加えます。全体が温またら、だし汁、ジャガイモ、ニンジンを入れてアツを取りながら煮込み、ジャガイモに7割ほど火が通ったら、タマネギを上に広げて加え、さらに15分ほど煮込めばできあがり。

揚げずにオーブンで焼き上げるのでヘルシーな春巻きです

残り肉じゃがの春巻き



塩分… 0.25 g (1人分)

カロリー… 308 kcal (1人分)

肉じゃがは

こんなメニューにも代用OK!

✓ 豆乳と一緒にミキサーで攪拌して温めれば、クリームシチュー風に

✓ コロッケの具に代用して使えるのもうれしい

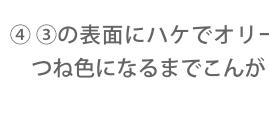
✓ カレールーに混ぜれば、具もたっぷりでボリューム満点

材 料 2人分

肉じゃが	300g
のり(乾燥しているもの)	10g
エリンギ	100g
おから	100g
合わせ味噌	小さじ2
ショウガ(すりおろしたもの)	少々
春巻きの皮	8枚
シソの葉	16枚
オリーブオイル	適量

調理時間… 40分

つくり方



① エリンギは手で裂いたあと、オーブンで歯応えが残る程度に空焼きします。

② ボウルに肉じゃが、おからを入れて混ぜ合わせたら【写真④】、①、のり、合わせ味噌、ショウガを加えてさらに混ぜ合わせておきます。※味の調整は合わせ味噌でします。【写真⑤】

③ 春巻きの皮1枚を手前に角がくるように置いて、シソの葉2枚を横に並べたあと、1/8量の②を中央にのせる。手前を向こうに折り、両端を内側に折り込んで棒状になるよう包み込む。これを8個つくる。【写真⑥】

④ ③の表面にハケでオリーブオイルを塗り、オーブンで焼け色になるまでこんがりと焼けばできあがり。