

ご家庭にお持ち帰りになり、みなさまでご覧ください。

けんぽ だより

2020
春号



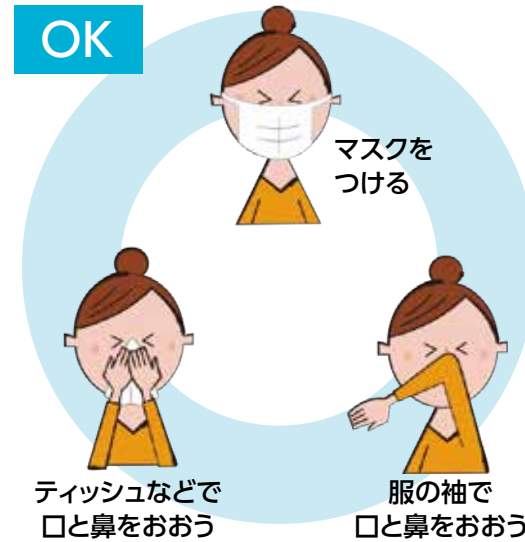
フォーラムエンジニアリング健康保険組合

感染拡大
防止！

せき・くしゃみが出るときは…

せきエチケット厳守

OK



NG



新型コロナウイルス感染症かも? と思ったら

発熱などのカゼ症状がある場合は、学校や会社を休み、外出を控えましょう。毎日体温を測り、記録しておくことをおすすめします。また、下記のような症状がある方は、各自治体が設置している「帰国者・接触者相談センター」に相談してください。感染の疑いがある場合は、指定の医療機関を紹介してもらえます。

相談・受診の目安

- カゼ症状や37.5度以上の発熱が4日以上*続いている
*高齢者、糖尿病・心不全・呼吸器の病気などの持病がある人、免疫抑制剤・抗がん剤などの投与や人工透析を受けている人、妊婦さんは2日程度
- 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある

帰国者・接触者相談センターに相談

相談センターの詳細は厚生労働省ホームページをご覧ください。

帰国者・接触者相談センター 検索



医療機関を受診する際は、マスクを着用し、公共交通機関を避けてください。

一般的な
お問い合わせは
こちら

厚生労働省 電話相談窓口

TEL **0120-565653** (9:00~21:00) 土日・祝日も実施

聴覚に障がいがある等電話での相談が難しい方は FAX 03-3595-2756

最新情報は
こちらで
チェック

状況に応じて、対応が変わる可能性もありますので、必ず最新の情報に従ってください。
なお、SNSを中心にいわれのないデマやフェイクニュースが発信されていることもあります。
公的機関などの信頼できる情報を入手しましょう。

厚生労働省「新型コロナウイルスに関するQ&A」

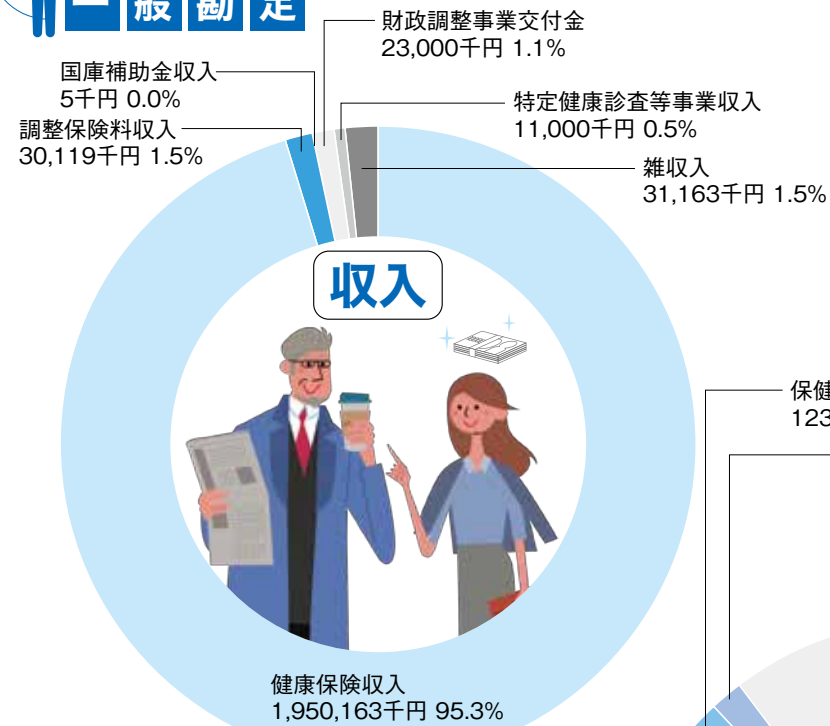
厚生労働省 新型コロナウイルス

検索



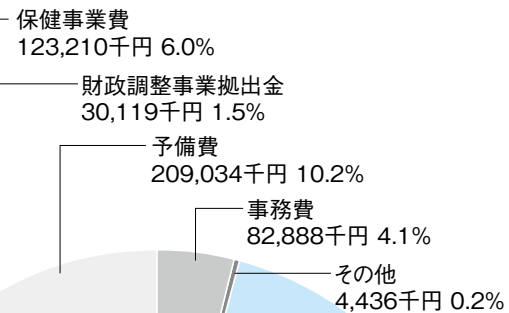
2020年度の予算を グラフで見ると…

一般勘定



予算の基礎数値（一般勘定）

被保険者数	5,100人
平均標準報酬月額	282,843円
総標準賞与額	2,890,497千円
平均年齢	35.43歳
扶養率	0.38人
前期高齢者加入率	0.47%



保健事業費

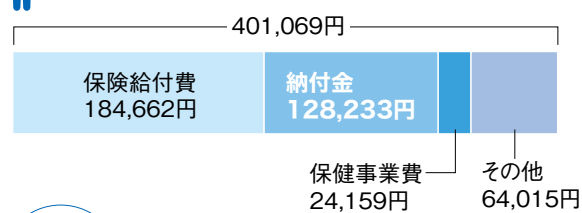
各種健診・保健指導、薬購入補助、インフルエンザ予防接種費用補助などにあてられます。

納付金
653,988千円 32.0%

納付金

高齢者医療費のために国に納付しているもので、健保組合にとって大きな負担となっています。

支出を1人当たりでみると…



支出

保険給付費

みなさまが病気やケガをしたときにかかった医療費等の支払いにあてられます。

介護勘定

健康保険組合では市区町村に代わり、40歳以上の人の介護保険料を徴収しています。2020年度からは介護納付金に全面総報酬割が導入され、収入支出予算額は1.5億円となりました。このため、介護保険料率は0.800/1000引上げとなりました。

収入

介護保険収入
147,442千円

雑収入
1千円

支出

介護納付金
145,848千円

予備費 1,589千円
還付金 5千円
雑支出 1千円



収入支出予算額

健康保険

20億4,545万円

介護保険

1億4,744万円

保険料率

	被保険者	事業主	合計
健康保険	46/1000	52/1000	98/1000
介護保険	9.200/1000	9.200/1000	18.400/1000

※健康保険は調整保険料率1.490/1000を含む
介護保険料率は0.800/1000引上げ

2020年度 予算のお知らせ

おもな収入

●保険料収入

みなさまと事業主からの保険料で、今年度は19・5億円を見込みました。

●国庫補助金収入

過重な高齢者拠出金負担を軽減するための補助金、特定健康診査・保健指導補助金などがあります。

おもな支出

●保険給付費

みなさまが医者さんにかかったときの自己負担（2～3割）以外の、健康保険組合が負担している医療費を保険給付費といいます。保険給付費には出産や傷病時の各種手当金なども含まれます。2020年度は、診療報酬改定（全体で▲0・46%）の影響に加え、高齢化や高額薬剤・医療技術の進歩などによる医療費増を考慮し、9・4億円を計上しました。

●保健事業費

健診や保健指導等、みなさまの健康づくりのための費用として1・2億円を見込みました。当組合の健康スコーリングレポートの結果にもとづき、今年度も健診受診率とくに被扶養者、特定保健指導の実施率の向上等に力を入れていく予定です。また、再検査や要治療と判定されているのに未受診の方についても、ご案内をさせていただきます。

※加入者の健康状態や医療費、予防・健康づくりへの取組状況等を全健保組合平均や業態平均と比較したデータ。

●各種納付金

健康保険組合では、支出の約3割を高齢者のための医療費として国へ拠出しています。今年度は65～74歳の医療費（前期高齢者納付金）として2・2億円、75歳以上の医療費（後期高齢者支援金）としては、4・3億円支出します。団塊の世代が75歳に突入する2022年度を控え、納付金の負担はますます重くなるものと予想されています。国では現役世代の負担を減らすため、後期高齢者（現役並み所得者は除く）の窓口負担割合を1割から2割に引き上げるなど、高齢者にも応分の負担を求めている方針です。

歯と全身の健康

●監修●東京医科歯科大学大学院 健康推進歯学分野 教授 川口 陽子

全身の病気とは関係がないと思われる歯の健康ですが、実は、糖尿病や心臓の病気などに悪影響を及ぼす場合があります。

歯周病が糖尿病・心疾患の原因に

歯周病は歯垢（プラーク）※中の歯周病菌が原因で歯ぐきに炎症を起こしたり、歯を支える骨を溶かす病気です。歯周病は、糖尿病と相互に影響しあって悪化させることや、動脈硬化を進行させて、心筋梗塞などのリスクを高めることがわかっています。

※歯垢（プラーク）…食べかすや細菌のかたまり

【歯周病と糖尿病・心疾患の関係】

インスリン*の働きを妨げる物質を放出
*血糖値をコントロールするホルモン

歯周病菌や歯周病菌が作り出す毒素が血液中に流れ込む



糖尿病の発症・悪化

心筋梗塞 狭心症 など

免疫力が低下し歯ぐきの炎症が起きやすくなる

血管で炎症を起こし、動脈硬化を促進

歯周病セルフケアのポイント

- 歯垢（プラーク）の除去**…歯ブラシだけでなく、デンタルフロスや歯間ブラシを使用して、歯と歯の間もきれいにしましょう。
- 禁煙**…タバコは全身の健康に悪だけでなく、歯周病も進行させるので、禁煙しましょう。
- 規則正しい生活**…十分な睡眠とバランスの良い食生活で、規則正しい生活を送りましょう。
- 鏡による観察**…鏡を見て歯ぐきが赤く腫れていないかチェックしましょう。

プロフェッショナルケアも大切

歯科健診では、歯のチェックをはじめ、歯垢が硬くなった歯石の除去やお口の状態にあった歯みがきの指導もしてもらえます。自覚症状がなくても、半年から1年に1回定期健診を受けるようにしましょう。なお、糖尿病の人は、抜歯したあとの傷などが治りにくいため、歯科治療を受ける際は、必ず糖尿病であることを歯科医師に伝えてください。

避難生活 & 健康管理

近年は、地震や台風などの自然災害が増えています。いざというときにあわてないため、日頃から備えと心構えが大切です。

食事面で気をつけたいこと



最低3日分の食料と飲料水を備える

少なくとも家族3日分の食料と飲料水の備えが必要です。食料は米、即席めん、乾パン、レトルト食品、缶詰など、飲料水は1人1日3ℓ（食事からとる水分も含む）を目安に備蓄します。脱水症や心筋梗塞、脳梗塞、エコノミークラス症候群の予防のため、十分に水分をとるように心がけましょう。また、カセットコンロやガスボンベ、マッチ、ライターもあると便利です。

効率的に栄養をとるために

支援物資はおにぎり、パン、カップ麺などの炭水化物が主となるため、たんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維が不足しがちです。**ツナなどの魚の缶詰、野菜や果物のジュース、フリーズドライの野菜や海藻、栄養機能食品や栄養ドリンク、ビタミン剤などのサプリメントがあれば、栄養バランスをとることができます。**食欲がないときは、ゼリー飲料や

汁物、チョコレートなどから効率的にエネルギーをとり、体力や健康を維持しましょう。

とくに配慮が必要な家族がいるときは

食物アレルギーや慢性疾患で食事制限がある場合は、避難所の食事が食べられないこともあるため、対応食品の準備が必要です。また、乳幼児がいる場合は、液体・粉ミルクと哺乳瓶（ストレスで母乳が出なくなることもあります）、レトルトの離乳食、おやつがあると安心です。咀嚼や飲み込みが困難な高齢者には、濃厚流動食やとろみ調整食品があるとよいでしょう。

被災時の受診について

大規模災害に被災した場合は、健康保険組合に申し出をすることで、医療費の一部負担金が免除されることがあります。詳しくは当組合にお問合せください。また、災害で保険証をなくしてしまったときは、健康保険組合名を伝えることで、健康保険で受診することができます。

保険証

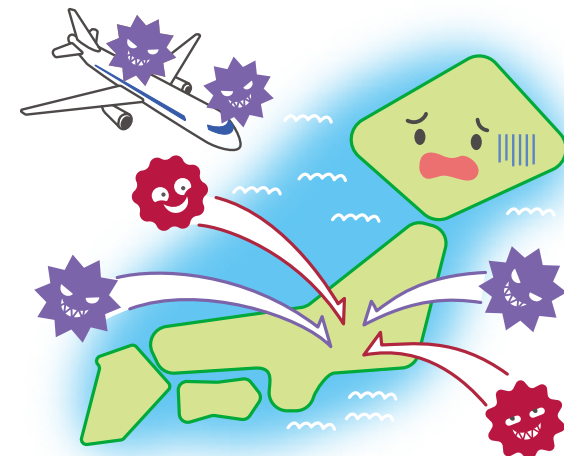
感染症のギモンに お答えします

感染症とは、細菌やウイルスなどの病原体が体内に侵入して、症状が出る病気のことをいいます。ここでは、感染症についての基礎知識を解説します。

知っていますか？

五輪開催で高まる 感染症のリスク

新型コロナウイルスによる肺炎が話題になっていますが、海外から入ってくる感染症はそれだけではありません。五輪開催により多くの人が訪日する前に、改めて感染症に対する正しい知識を身につけておきましょう。



※2020年2月5日時点の情報に基づいて作成。

Q 海外から持ち込まれて流行する感染症には何がありますか？

A 新型コロナウイルス以外にも、インフルエンザ・風疹・麻疹などがあります！

●新型コロナウイルス

症状は発熱・咳などですが、重症化すると肺炎や呼吸困難を引き起こすこともあります。潜伏期間は最大14日程度とみられていますが、潜伏期間内でも感染力があるといわれています。予防法はインフルエンザなどと同じく、手洗いや手指のアルコール消毒が有効です。また、周囲へうつさないために咳エチケットを守ること大切です。

※最新情報は厚生労働省ホームページをご覧ください。
<https://www.mhlw.go.jp/index.html>

●インフルエンザ

真夏にインフルエンザ？と思うかもしれませんが、冬である南半球から国内に持ち込まれ、流行する可能性があります。また、熱帯地域では年中通して流行しています。

●風疹・麻疹（はしか）

日常的に海外で流行しているため、国内に入ってくる恐れがあります。また、感染力が強いので、多数の人が集まる場所では感染リスクが増加します。

そのほか、「蚊が媒介する感染症（デング熱・ジカ熱など）」やノロウイルスなどの「感染性胃腸炎」、子どもに発症例が多い「髄膜炎菌感染症」などがあります。

Q 五輪開催にあたってとくに懸念されることは何ですか？

A 人が多く集まるため、感染症が広がりやすい！

たくさんの国から人が訪れるため、それぞれの地域で流行している感染症が持ち込まれる可能性があります。五輪会場や交通機関などの狭い空間に多くの人が集まるので、必然的に感染症のリスクも高くなります。

Q せっかくの楽しいイベントなのに…どうやって予防すればいいですか？

A 「手洗い・うがい」などの対策をしっかりしましょう！

感染症の感染経路は飛沫感染や接触感染が多いため、たとえ大規模な国際的イベントであっても感染対策の基本は「手洗い・うがい」です。併せて「手指の消毒」も対策として有効です。また、咳やくしゃみが出るときは、周囲の人への感染を防ぐためにもマスクを着用しましょう（咳エチケット）。さらに、蚊が媒介する感染症が発生する可能性もあるため、肌の露出を避け、虫除けスプレーを使用して刺されないように気をつけましょう。

風疹や麻疹では「ワクチンの接種歴を見直す」ことも大切です。自身の予防接種歴や罹患歴を確認し、抗体があるかどうかを調べてみましょう。もし抗体がなければ早めのワクチン接種をおすすめします。

■主な感染経路

飛沫感染	咳・くしゃみなどのしぶきを吸い込み感染する	新型コロナウイルス・インフルエンザ・風疹・麻疹・髄膜炎菌感染症など
接触感染	ウイルスが付着した手で口や鼻に触れて感染する	新型コロナウイルス・インフルエンザ・風疹・麻疹・感染性胃腸炎など
空気感染	空気中に浮遊するウイルスを吸い込み感染する	麻疹など
蚊を媒介する感染症	ウイルスを持った蚊に刺されて感染する	デング熱・ジカ熱など

今こそ
知っておきたい!

タバコ2大 Topics

監修
産業医科大学
産業生態科学研究所
教授 大和 浩

Topic 1

“スモークフリー”の
オリンピック・
パラリンピックに向けて

受動喫煙対策が強化されました

2018年7月、改正健康増進法が成立し、「望まない受動喫煙」をなくすためのルールが定められました。東京オリンピック・パラリンピックのために来日する人々が受動喫煙の被害に遭わないよう、レストランや居酒屋も禁煙化する全面施行は2020年4月1日ですが、学校や病院、行政機関などでは敷地内禁煙が2019年7月から実施されました。

吸えなくなるのは
どんなところ?



①学校や病院、行政機関は原則敷地内禁煙

屋内の喫煙室は禁止されます。屋外喫煙所の設置はできますが、推奨されていません。

②貸切バス、ハイヤー、タクシーも喫煙禁止

③一般企業は原則屋内禁煙

喫煙専用室は設置できますが、受動喫煙は防止できません。

④飲食店も原則屋内禁煙

喫煙専用室、既存の小規模店*は経過措置として喫煙を選択可。ただし、未成年者は客も従業員も喫煙エリアに立ち入らせることができません。

*客席面積100㎡以下かつ資本金5,000万円以下で、2020年4月1日時点で営業している店

基本のルール

原則敷地内禁煙、
原則屋内禁煙



「喫煙可能な施設」は
標識掲示が義務

標識掲示
あり

未成年者は
喫煙エリアへの
立入禁止

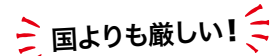


違反の場合は
過料(罰金)あり

個人は
最大30万円
事業者は
最大50万円

施行のスケジュール

- 2019年1/24～ 屋外で喫煙する際の配慮義務
- 2019年7/1～ 学校・病院・児童福祉施設、行政機関は原則敷地内禁煙(一部施行)
- 2020年4/1～ 飲食店も原則屋内禁煙(全面施行)



国よりも厳しい! 東京都受動喫煙防止条例

2020年東京オリンピック・パラリンピックで多くの人々が来日する東京都では、より規制が厳しいルールが定められています。

- (例) ● 従業員のいる飲食店は規模に関わりなく原則屋内禁煙
- 幼稚園・保育所、小・中・高校では、屋外の喫煙所の設置も禁止

Topic 2

“加熱式”でもタバコです

加熱式タバコ最新情報

近年、利用者が急増している加熱式タバコ。日本の成人の約10%が加熱式タバコを吸っているという調査もあります。「健康被害が少ない」「周りの人に影響がない」と思われがちですが、健康リスクがあるということがわかってきました。

加熱式タバコが危険な2大理由

①発がん性物質が含まれている

加熱式タバコからもアルデヒド類などの発がん性物質が発生します。量が減っても発がんのリスクが減る保証はありません。

②周囲の人への悪影響の危険性がある

加熱式タバコを使用した人の呼気には有害物質が含まれています。加熱式タバコを近くで使用されたことで、周囲の人の39%が気分不良・のどの違和感・目の痛みなどを感じた、という論文も発表されています。

動画で
チェック



改正健康増進法での
加熱式タバコの
規制は?

加熱式タバコは、タバコの葉を加熱し、ニコチンを含むエアロゾル(ミスト・霧)を吸うタバコ製品。当然、禁煙の場所では吸えません。ただし、「自分の間の措置」として、加熱式タバコ専用の喫煙室内でのみ、飲食しながらの使用が可能とされました*。

*神奈川県や兵庫県は飲食が可能な加熱式タバコの専用室を禁止しました。加熱式タバコの二次曝露(受動喫煙)から従業員を守るためです。

やっぱり
おすすめ
禁煙外来

発がん性物質が含まれている以上、紙巻タバコも加熱式タバコもやめるのが最善です。禁煙外来なら、医師の指導と禁煙治療薬の使用で、成功率も高くラクに禁煙可能。さらに医療保険の適用(加熱式タバコも対象)で、1~2ヵ月分のタバコ代(14,000~20,000円)と同じ値段で禁煙できます。

特定健診、
特定保健指導は

こう活かす!

特定健診、 どうして必要?

40歳になると、健康保険組合が実施する「特定健康診査(特定健診)」(全員)と「特定保健指導」(対象者のみ)を受けることになります。でも、そもそも“特定健診って?”“特定保健指導って?”このシリーズでは、そんな疑問について保健師さんがわかりやすく解説します!



40歳になったら、今までとちがう
健診内容になると聞いたのだけど、
どうちがうの?

40歳以上の人は「特定健診」を受けることになります。

40歳未満の人が受ける「健診」と一番ちがうのは、腹囲や血糖、血圧、脂質など

メタボリックシンドローム(メタボ)
かどうかを判断するための検査項目が充実している点です。



妻も特定健診を受けなくてはいけないの?

特定健診制度は平成20年に国が創設し、健康保険組合に加入する40歳以上の人は被保険者(本人)も被扶養者(家族)も1年に1回以上の受診が義務づけられています。

被扶養者である40歳以上の奥様やご家族も必ず特定健診を受けてください。



メタボかどうかを判断するなんて、
ちょっと失礼な感じがするなあ。

いえいえ、メタボに早めに対応するって、ものすごく大切なんですよ。

右のグラフを見て下さい。日本人の死因の半分以上が生活習慣病によるものです。脳梗塞や心筋梗塞などは突然死につながり、たとえ死に至らなくても半身不随や寝たきりになってしまうことだってあります。

メタボは生活習慣病の前段階といえるので、メタボの段階で生活習慣を改善すれば、高齢になっても健康でいられる可能性がずっと大きくなります。

日本人は世界有数の寿命を誇りますが、健康上の問題なく元気に生活できる健康寿命との差は約10年もあります。糖尿病の合併症による失明や足の切断、脳梗塞の後遺症による半身マヒなどを起こさないように、若いうちから気をつけることで、健康寿命を延ばすことができます。

“特定健診は皆さんの健康を守る
ことにつながる”のです。

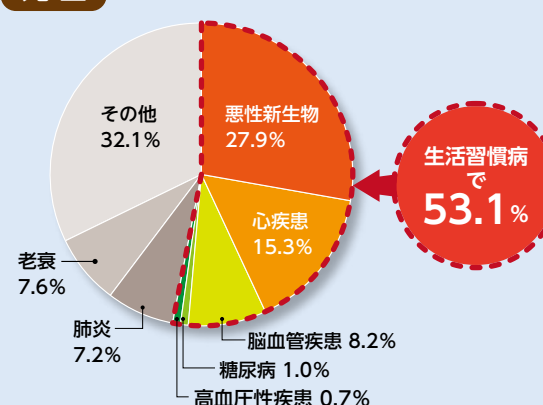


今回の
ポイント

● 特定健診は、メタボを早期発見・早期改善して生活習慣病を未然に防ぐことを目的としています。

● 健康保険組合に加入する40歳以上の人は、本人も家族も特定健診を受けなければいけません。

死因 *平成29年人口動態統計(厚生労働省)より



平均寿命と健康寿命の差 *厚生労働省(平成28年)

