

自分の健康は自分で守ろう

毎日を健康で過ごすことは、やさしいようで意外と難しいものです。

健康なときは、健康のありがたさをなかなか感じないものですが、健康を害したときに、しみじみと健康のありがたさを感じられることでしょう。

そこで病気になってから後悔しないように、バランスのとれた規則正しい食事によって病気を予防すること、運動によって体力を高めること、ストレスの解消など、日常生活の中で健康の保持増進に努めることが肝要だと思います。

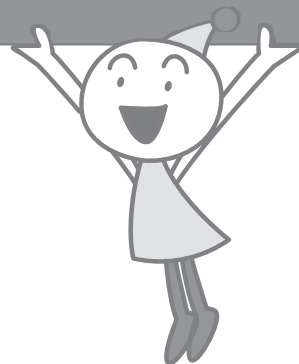
また定期的に健康診断を受けることにより現在の健康状態を知ることも大切なことです。

一回の健康診断で安心できるのは個々の環境などにより異なりますが、おおむね半年から一年間とってください。

そのためには毎年定期的に健康診断を受け、現在の健康度や、病状の進行度を把握すること、また各種検査に対するご自身の固有値を見出し、からだの変化をいち早く察知して病気を予防することが最も大切なことだと思います。

そのような意味で、この「健康管理ファイル」に過去の検査データをできるだけ多く集積して、あなたとご家族の“健康の履歴書”として有効に活用し、さらに健康で快適な生活を送られるよう健康保険組合は応援します。

平成19年6月



名古屋薬業健康保険組合

<https://www.meiyaku-kenpo.or.jp/>

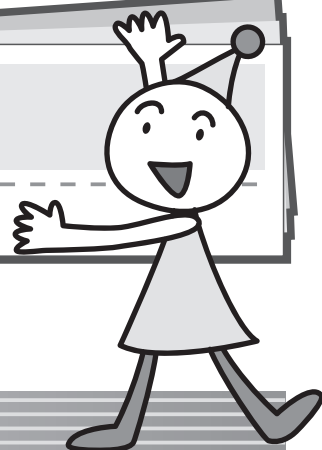
〒460-0002 名古屋市中区丸の内三丁目1番35号
業務課 (052)211-2439 FAX (052)231-4964
総務課 (052)211-2294 FAX (052)201-1678
代表 (052)211-2326

健康診断の目的と意義	1
健康診断のご案内	2～3
健康診断及び保健指導委託機関一覧	
こんな検査でこんな病気がわかる	4～7
定期的に歯科健診を受けよう	8
特定健診・特定保健指導	9～13
特定健診	
特定保健指導	
健康日本21	14～17
1 栄養・食生活	
2 身体活動・運動	
3 休養・こころの健康づくり	
4 たばこ	
5 アルコール	
6 歯の健康	
7 糖尿病	
8 循環器病	
9 がん	
メタボリックシンドローム対策	18～20
メタボリックシンドロームの診断基準	
生活習慣病対策の重要なカギ	
改善策	
無理なく内臓脂肪を減らすために	
健康づくりは身近なことから始めよう	21～26
1日に必要なカロリーは？	
肥満のシミュレーション	
食事編	
運動編	
3ヵ月間の取り組み状況を記録しよう	
健康増進事業のご案内	27～31
健康情報の提供	
当組合のホームページは健康情報が満載	
健康ウォーク	
契約スポーツ施設	
潮干狩り・味覚狩り	
メンタルヘルスサポート事業	
禁煙サポート事業	
インフルエンザ予防接種	
健康保険の給付	32～33
健康診断の記録	34
健康診断の検査結果を保管しよう	35
受診の記録	36
医療費のお知らせと領収証入れ	37
医療費と税金	38



健康診断の目的と意義

これからはセルフケアの時代 !!



生活習慣の見直しと早期発見のために

健康診断は健康という名が示すように健康の保持増進のために、そのときの健康状態を調べてからだ全体から情報を得ることが主な目的です。

もし検査結果に異常の予兆があれば、その変動要因が何であるかを分析したり、健康への影響要因をチェックするなど、病気を予防する健康生活への改善に生かしてこそ、健康診断の意義があります。

したがって、健康診断は単なる病気を発見するための疾

病健診（病気の発見だけでは病気を予防するための健康診断ではない）ではありません。

ただし、現在もその本態が明確でない各種ガンなどの場合は、現代医学をもってしても予知・予防が困難な状況にありますから、これについては早期に発見することが特に意義があります。

そのためには、毎年定期的に健康診断を受けることが最も大切なことです。

健康診断を積極的に受けよう

健康診断が健康を守る最大の武器であるにもかかわらず、これに消極的な方がみえます。「病気を発見されるのが怖い」とか「健康診断なんて面倒だ」という方、また「自分は決して病気にならないんだ」と思い込んでいる方などいろいろありますが、これらの方にかぎって発見時にはかなり病気が進行しており、取り返しのつかない状態に至っていたというケースをよく耳にします。

人間は25歳あたりをピークに一日一日老化していきます。若さと健康に自信があっても老化は避けられない事実です。

老化に伴ってからだの中ではさまざまな変化が起きていますから、この変化を知る意味でも健康診断の必要性が高まってきます。

早期に異常が発見できるなら、生活習慣（成人）病であっても少しも心配はありません。「そのうち」とか「いつか」と考えずに、今すぐ受けるように心がけましょう。

特に家族や親戚に高血圧、糖尿病の方がみえる場合は、遺伝的な要因などを考えて、35歳以下であっても生活習慣病健診を受検しておいたほうが安心です。

再検査は必ず受けましょう

第一次健診はからだ全体を広く浅く調べて、異常の疑いがある方とそうでない方をふるいわけの検査ですから、異常の疑いのある方は、再度検査を実施してみないと正しい判断ができません。

よく「病気といわれたら怖い」からと再検査をためらう方がみえますが、第一次健診を生かすためにも「自分のからだを知るよいチャンス」と思い再検査の対象となったときは必ず受検しましょう。しかし残念なことに、これを受けず中途半端な状態で健康診断を終えている人が非常に多く見受けられます。これでは、せっかくの健診もただ不安を残すムダな検査に終わってしまいます。

再検査などの対象となった方は、「あのとき受けておけばよかった」と後悔しないためにも、必ず受けて健康管理に役立てましょう。

仮に病気が発見されたとしても、毎年定期的に健康診断を受けていればたいした進行はしていないはずですから、慌てうろたえることはありません。

むしろ早く発見できてよかったと思うべきでしょう。大病になる前に発見できたのですから「よし治そう!」という積極的な気持ちで、医師のアドバイスを守り、日常生活の中でどのように改善していくかが問題なのです。

健康診断の結果を生かそう

健診の結果は、日常生活の中に生かしてこそ意義があります。たとえば血糖値が高ければ、総カロリーを制限し、運動量を増やせば血糖値は下がります。塩分のとり過ぎで高血圧の人は塩辛いものを制限し、コレステロール値が高い人は動物性脂肪を制限します。このような健診の結果や保健指導で受けたアドバイスをもとに、日常生活を見直すなど、ご自身のために今から健康づくりに努めましょう。

また、健診結果を毎年保存し、ご自身の適正値を知ることでも大切なことです。健診結果1回分を見るだけでなく、過去からの「経年変化」を見ることで、体の異変にも気づくことにつながるからです。データを集積することが、より正確な診断を受ける意味でもたいへん重要となりますので、大切に保管してください。（保管場所は35ページにあります）

健康診断のご案内



種 別	対象者	実施回数	一部負担金
1 総合健診	満30歳と満35歳以上の被保険者及び被扶養者	年齢により1~4の健診を1つ選択	8,000円
2 基本健診	満35歳未満(満30歳除く)の被保険者及び被扶養者		3,000円
3 特定健診	満40歳以上の被扶養者		無料
4 人間ドック	満35歳以上の被保険者及び被扶養者		補助限度額 入院 20,000円 外来 10,000円
5 歯科健診	被保険者及び被扶養者	年1回	500円

※年齢制限の基準は毎年度4/1から翌年3/31までとします。

健康診断及び保健指導委託機関一覧

健診実施区分の詳細は当組合ホームページよりご覧ください。

都道府県名	健診機関名称	郵便番号	所在地	電話番号
北海道	北海道労働保健管理協会	003-0024	札幌市白石区本郷通3南2-13	011(862)5088
宮 城	宮城県結核予防会	980-0004	仙台市青葉区宮町1-1-5	022(221)4461
	宮城県予防医学協会健診センター	980-0011	仙台市青葉区上杉1-6-6 イースタンビル5F	022(262)2621
栃 木	那須中央病院総合健診センター	324-0036	大田原市下石上1453	0287(29)2525
埼 玉	藤間病院総合健診システム	360-0031	熊谷市末広2-138	048(524)0146
千 葉	井上記念病院	260-0027	千葉市中央区新田町1-16	043(245)8811
東 京	オリエンタルクリニック	171-0021	豊島区西池袋1-29-5 山の手ビル3F	03(3988)1292
	春日クリニック	112-0002	文京区小石川1-12-16	03(3816)5840
	オリエンタル労働衛生協会東京支部 オリエンタル上野健診センター	110-0005	台東区上野1-20-11 鈴乃屋ビル	03(5816)0711
	品川クリニック	108-0075	港区港南2-16-3 品川グランド セントラルタワー 1階	03(6718)2816
	日比谷公園健診クリニック	105-0004	港区新橋1-18-1 航空会館4F	03(3595)0781
	日本予防医学協会附属診療所 ウェルビーイング毛利	135-0001	江東区毛利1-19-10 江商忠錦糸町ビル5F	03(3635)5711
	東京メディカルクリニック	114-0023	北区滝野川6-14-9	03(3910)3438
	近畿健康管理センター 東京事業部 東京日本橋健診クリニック	103-0015	中央区日本橋箱崎町5-14 アルゴ日本橋ビル1F	03(5500)6776
	立川北口健診館	190-0012	東京都立川市曙町2-37-7 コアシティ立川ビル1F	042(521)1212
	神奈川	神奈川県結核予防会 中央健康相談所	232-0033	横浜市南区中村町3-191-7
神奈川県結核予防会 かながわクリニック		231-0004	横浜市中区元浜町4-32 県民共済馬車道ビル	045(201)8521
アルファメディック・クリニック		212-0013	川崎市幸区堀川町580-16 川崎テックセンター 8F	044(511)6116
川崎健診クリニック		210-0007	川崎市川崎区駅前本町10-5 クリエ川崎8F	044(511)6116
富 山	東名厚木メディカル サテライトクリニック	243-0034	厚木市船子224	046(229)1937
	高岡ふしき病院 健康管理センター	933-0115	高岡市伏木古府元町8-5	0766(44)1181
石 川	富山市医師会 健康管理センター	930-0951	富山市経堂4-1-36	076(422)4811
	石川県予防医学協会	920-0365	金沢市神野町東115	076(249)7222

都道府県名	健診機関名称	郵便番号	所在地	電話番号	
福 井	福井県予防医学協会	918-8238	福井市和田2-1006	0776(23)2777	
静 岡	聖隷沼津健康診断センター	410-8580	沼津市本字下一丁田895-1	055(962)9882	
	東海検診センター	410-0003	沼津市新沢田町8-7	055(922)1157	
	永田町クリニック 健康管理センター	417-0055	富士市永田町2-60	0545(53)0033	
	ふじの町クリニック・ 健診センター	416-0915	富士市富士町12-12	0545(32)7812	
	聖隷富士病院	417-0026	富士市南町3-1	0545(52)0780	
	SBS 静岡健康増進センター	422-8033	静岡市駿河区登呂3-1-1	054(282)1109	
	聖隷健康サポートセンター shizuoka	422-8006	静岡市駿河区曲金6-8-5-2	054(280)6211	
	聖隷静岡健診クリニック	420-0851	静岡市葵区黒金町55番地 静岡交通ビル	054(280)6211	
	静岡県予防医学協会 総合健診センター	426-8638	藤枝市善左衛門2-19-8	054(636)6460	
	聖隷健康診断センター	430-0906	浜松市中区住吉2-35-8	0120(938)375	
岐 阜	聖隷健康診断センター 東伊場クリニック	432-8036	浜松市中区東伊場2-7-1 浜松市商工会議所6F	053(477)0587	
	聖隷予防検診センター	433-8558	浜松市北区三方原町3453-1	0120(938)375	
	ATSUSHI メディカルクリニック 市野健診センター	435-0057	浜松市東区中田町691	053(411)1107	
	操健康クリニック	500-8384	岐阜市葦田南1-4-20	058(274)0330	
	ぎふ総合健診センター	501-6133	岐阜市日置江4-47	058(279)3399	
	ききょうの丘健診プラザ	509-5127	土岐市土岐ヶ丘2-12-1	0572(56)0115	
	可児とうのう病院 健康管理センター	509-0206	可児市土田1221-5	0574(25)3115	
	愛 知	名古屋公衆医学研究所	453-8521	名古屋市市中区長篠町4-23	052(412)3111
		国際セントラルクリニック	450-0001	名古屋市市中区那古野1-47-1 名古屋国際センタービル10F	052(561)0633
		名駅前診療所 保健医療センター	450-0003	名古屋市市中区名駅南2-14-19 住友生命名古屋ビル2F	052(581)8406
大名古屋ビル セントラルクリニック		450-6409	名古屋市市中区名駅3-28-12 大名古屋ビルディング9F	052(587)0311	
毎日ドクター		450-6626	名古屋市市中区名駅1-1-3 JRゲートタワー 26F	052(581)2526	

都道府県名	健診機関名称	郵便番号	所在地	電話番号
愛知	名古屋ステーションクリニック	450-0002	名古屋市中村区名駅4-6-17 名古屋ビルディング8・9F	052(551)6663
	ミッドタウンクリニック名駅	450-6305	名古屋市中村区名駅1-1-1 JPタワー名古屋5F	052(551)1169
	名古屋東栄クリニック	460-0008	名古屋市中区栄2-11-25	052(201)1111
	加藤内科胃腸科	460-0002	名古屋市中区丸の内3-16-16	052(962)3585
	中日病院	460-0002	名古屋市中区丸の内3-12-3	052(961)2496
	エルズメディア名古屋	460-0008	名古屋市中区栄2-1-1 土地名古屋ビル3F	052(737)6500
	スカイル健康管理センター	460-0008	名古屋市中区栄3-4-5 栄(スカイル)ビル11F	052(241)2111
	日本予防医学協会附属診療所 ウェルビーイング栄	460-0004	名古屋市中区新栄町1-3 丸九名古屋ビル 地下1F	052(950)3707
	近畿健康管理センター 名古屋事業部 名古屋健診クリニック	460-0008	名古屋市中区栄2-10-19 名古屋商工会議所ビル11F	050(3541)2267
	名古屋栄セントラルクリニック	460-0003	名古屋市中区錦3-16-27 栄パークサイドプレイスB1	052(821)0090
	オリエンタル労働衛生協会	464-8691	名古屋市中区千種区今池1-8-4	052(732)2200
	メディカルパーク今池	464-0850	名古屋市中区千種区今池1-8-8 今池ガスビル2F	052(715)6070
	東山健康管理センター	464-0807	名古屋市中区千種区東山通り5-103	052(781)1235
	愛知健康増進財団	462-0844	名古屋市中区北区清水1-18-4	052(951)3919
	名古屋セントラルクリニック	457-0071	名古屋市中区南区千種通7-16-1	052(821)0090
	ひまわり健診センター	451-0051	名古屋市中区西区則武新町3-8-20	052(571)0801
	メドック健康クリニック	466-0857	名古屋市中区昭和区安田通4-3	052(752)1125
	守山健康管理センター	463-0070	名古屋市中区守山区新守山901	052(791)5110
	さとう乳腺内科・健診クリニック	465-0093	名古屋市中東区一社2-8 オオター社ビル3F	052(702)1480
	名古屋市医師会健診センター	461-0004	名古屋市中東区葵1-18-14	052(937)8425
	光生会病院	440-0045	豊橋市吾妻町137	0120(613)036
	オリエンタル蒲郡健診センター	443-0014	蒲郡市海陽町2-2	0533(59)7171
	岡崎市医師会 はるさき健診センター	444-0827	岡崎市針崎町字春味1-3	0120(489)545
	豊田健康管理クリニック	473-0907	豊田市竜神町新生151-2	0565(27)5550
	三河安城クリニック	446-0037	安城市相生町14-14	0566(75)7515
	刈谷医師会 臨床検査センター 健診センター	448-0022	刈谷市一色町3-5-1	0566(91)3010
	小林記念病院 健康管理センター	447-8510	碧南市新川町3-88	0566(41)0004
	知多クリニック	475-0871	半田市本町7-20	0569(22)3231
	半田市医師会 健康管理センター	475-8511	半田市神田町1-1	0569(27)7885
	中京サテライトクリニック	470-1101	豊明市沓掛町石畑180-1	0562(93)8225
	愛知県厚生連 JA あいち健診センター	480-1155	長久手市平池901	0561(62)3168
	和合セントラルクリニック	470-0162	愛知県東郷町大字春木 字白土1-1884	052(805)8000
	瀬戸健康管理センター	489-0809	瀬戸市共栄通1-48	0561(82)6194
	日進おりと病院 予防医学推進・研究センター	470-0115	日進市折戸町西田面110	0561(73)3030
あらかわ医院 健診センター	488-0006	尾張旭市大久手町中松原39番地	0561(53)9668	
山下病院	491-8531	一宮市中町1-3-5	0586(46)1520	
一宮西病院 健診センター	494-0001	一宮市開明字平1番地	0586(48)0088	
あいち健康クリニック	496-0048	津島市藤里町2-5	0567(26)7328	

都道府県名	健診機関名称	郵便番号	所在地	電話番号
三重	みたき健診クリニック	512-0911	四日市市生桑町菟池450-3	0120(177)667
	近畿健康管理センター 三重事業部 四日市健診クリニック	510-0891	四日市市日永西3-5-37	059(253)7426
	近畿健康管理センター 三重事業部 ウエルネス三重 健診クリニック	514-0131	津市あかつ台4-1-3	059(253)7426
	市立伊勢総合病院	516-0014	伊勢市橋部町3038	0596(23)5416
	三重県産業衛生協会 くわな健康クリニック	511-0068	桑名市中央町3-23 桑名シティホテル2F	0594(22)1010
	滋賀保健研究センター	520-2304	野洲市永原上町664	077(587)3588
滋賀	近畿健康管理センター 栗東健診クリニック	520-3016	栗東市小野501-1	050(3535)5992
	近畿健康管理センター ひこね健診クリニック	522-0010	彦根市駅東町15-1 近江鉄道ビル2F	050(3535)5993
京都	大和健診センター	604-8171	京都市中京区丸鳥通御池下る虎屋町577-2 太陽生命御池ビル	075(256)4141
	京都工場保健会 総合健診センター	604-8472	京都市中京区西ノ京北 壱井町67	075(802)0131
	京都工場保健会 山科健診クリニック	607-8080	京都市山科区竹鼻竹ノ 街道町92 ラクトC301	0120(823)066
	京都工場保健会 宇治健診クリニック	611-0031	宇治市広野町成田1-7	0120(823)099
大阪	近畿健康管理センター 大阪事業部 新大阪健診クリニック	532-0011	大阪市淀川区西中島6-1-1 プライムタワー 7F	06(6304)1532
	近畿健康管理センター 大阪事業部 なんば健診クリニック	556-0011	大阪市浪速区難波中1-10-4 南海SK難波ビル10F	050(3541)2263
	那須クリニック 関西検診協会	532-0011	大阪市淀川区西中島4-4-21 サンノビル	06(6308)3908
	オリエンタル労働衛生協会 大阪支部	541-0056	大阪市中央区久太郎町1-9-26 船場ISビル	06(6266)6440
	M・Oクリニック	542-0076	大阪市中央区難波2-2-3 御堂筋グランドビル11F	06(6210)3121
	日本予防医学協会附属診療所 ウェルビーイング南森町	530-0047	大阪市北区西天満5-2-18 三共ビル東館	06(6362)9063
	兵庫県予防医学協会	657-0846	神戸市灘区岩屋北町1-8-1	078(855)2740
	近畿健康管理センター 大阪事業部 神戸健診クリニック	651-0086	神戸市中央区磯上通8-3-5 明治安田生命神戸ビル12F	050(3541)2264
	京都工場保健会 神戸健診クリニック	650-0022	神戸市中央区元町通2-8-14 オルタンスピアビル	078(326)2430
	京都工場保健会 姫路健診クリニック	670-0913	兵庫県姫路市西駅前町73 姫路ターミナルスクエア3F	079(221)5001
京都工場保健会 BRIO 健診クリニック	661-0001	兵庫県尼崎市塚口本町6-9-22 三菱電機伊丹総合保健 体育館1階	06(6422)3400	
広島	メディックス広島 健診センター	730-0051	広島市中区大手町1-5-17	082(248)4115
福岡	ふくおか公衆衛生推進機構	810-0041	福岡市中央区大名2-4-7	092(761)2544
	日本予防医学協会附属診療所 ウェルビーイング博多	812-0011	福岡市博多区博多駅前3-19-5 博多石川ビル	092(472)0222
委嘱 託科 健診 機関	東海4県の歯科医師会 東海4県の歯科医師会 →「歯科医院検索(お近くの歯科医院をさがしましょう)」	東海4県の歯科医師会会員の診療所は http://dental-checkup.site/ →「歯科医院検索(お近くの歯科医院をさがしましょう)」		
	旺志会(出張健診対応機関)	491-0125	一宮市高田字七夕田11-1	0586(48)5335
指 定 機 導 定 関 係 保 託 健 診	株式会社ジェネラス	主 な 特 徴	主に女性スタッフによる相談が多く栄養指導等中心に支援	
	株式会社ベネフィット・ワン		保健師などが自宅などへ訪問し支援	

こんな検査で こんな病気がわかる



総合健診第一次健診の検査項目から

検査名(略号)		検査の目的とチェックできる異常	○=基準値 ・ ●=異常値	種 別		
問診・診察	問 診	問診とは医師に自覚症状を説明したり、医師から質問を受けたりすることをいいます。医師は日常生活の中で病気を引き起こす要因があるか否かを探るため、既往歴や生活、家庭環境などを問います。 これらの情報は検査結果の診断や、現在の健康状態を把握するための重要なデータとなります。また、これは今後の日常生活上の注意や指導を受けるうえでも大切なものとなりますので、質問事項はよく読んで正確に記入してください。		総 合 健 診	基 本 健 診	特 定 健 診
	診 察	医師が直接聴打診などを行い、現在の健康状態を把握し診断に役立てます。		○	○	○
身体計測	計 測	BMI 標準体重 BMI(kg/m ²)=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) 病気になる確率が最も低いBMIの値は「22」で、これを標準的な指数としています。 標準体重=身長(m)×身長(m)×22 肥満度から、心臓病、高血圧症、糖尿病、変形性関節症などの合併症が起こる可能性を調べます。	BMI 1○普通 18.5~25.0未満 2●肥満1度 25.0~30.0未満 3●肥満2度 30.0~35.0未満 4●肥満3度 35.0~40.0未満 5●肥満4度 40.0以上 6●低体重 18.5未満	○	○	○
		体脂肪率 体重に対する体脂肪量の割合(体脂肪率)を測定し、肥満の度合いをチェックします。	○男 14.0~24.0(%) ○女 17.0~27.0(%)	○		
		腹 囲 メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の指標となるため、ウエストを計測します。	●男 85cm以上 ●女 90cm以上	○	○	○
視聴覚	視 力	裸眼(矯正)の視力を測定して近視、遠視などの異常をチェックします。	○1.0以上	○	○	
	聴 力	オーディオメーターにより周波数(ヘルツ)と音の強さ(dB)を変えて聴力を測定し、難聴などの有無をチェックします。	○1,000ヘルツは30dB以下 ○4,000ヘルツは40dB以下	○	○	
眼科系	眼底カメラ検査	眼底の一番奥にある網膜を写真撮影して動脈硬化や糖尿病、腎炎、脳出血の発病を予知します。	発見できる主な病気 動脈硬化症、高血圧症、糖尿病、腎疾患、緑内障、白内障など	○		
呼吸器・循環器系	血 圧 測 定	血圧の異常をチェックします。高血圧は循環器系(心臓、血管)の異常のほか、腎臓、内分泌や代謝系の異常を知る手がかりとなります。 高い血圧が続くと血管が早く老化して、脳出血、脳血栓、心筋梗塞になりやすくなります。一方、低血圧は心不全や著しい貧血などを除き、ほとんどの場合心配ありません。	○収縮期(最高)=100~139(mmHg) 拡張期(最低)= 50~ 89(mmHg) 最大血圧だけが低い場合 若い人に多い本態性高血圧症(遺伝的な体質)や太い動脈に硬化が進行した老人性の高血圧症があります。 最小血圧だけが低い場合 腎臓に原因がある二次性高血圧症(腎動脈狭窄など)や中年以降の末梢血管の動脈硬化が進行したとき。肥満症の場合もこの傾向を示します。	○	○	○

(基準値などは当組合の主たる健診機関の数値を掲載。)

検査名(略号)		検査の目的とチェックできる異常	○=基準値 ・ ●=異常値	総合	基本	特定
呼吸器・循環器系	胸部 X 線 検査	レントゲン撮影により呼吸器系、心臓とその周辺組織、消化器系の一部、胸部を形成する骨格系などの異常をチェックします。	発見できる主な病気 気管支疾患、肺ガン、肺結核、心臓疾患、食道裂孔ヘルニア、縦隔腫瘍など	○	※	
	心 電 図	心臓の拍動により発生する微細な電位変動をとらえて波形に描き出し、心拍数、リズムの乱れ、冠状動脈硬化をチェックします。	発見できる主な病気 不整脈、狭心症、心筋梗塞、心肥大など	○	○	
脂質代謝	総コレステロール (T-Cho)	動脈硬化をチェックする大切な検査です。血中のコレステロールが多くなると、余分なコレステロールが血管壁に沈着して動脈硬化を引き起こします。また少ないときは血管が破れやすくなります。	○130~219(mg/dl) 高値 胆道系疾患、腎疾患、糖尿病、甲状腺機能低下症、高脂血症など 低値 肝疾患、甲状腺機能亢進症、栄養障害など ※動物性の脂肪を多く含んだ食品はさけ、植物性の脂肪をとるように心がけるとよい。	○		
	中 性 脂 肪 (TG)	皮下脂肪の主成分となる脂質で肥満の主原因です。糖質や脂肪のとりすぎで血中の数値が高くなり、動脈硬化を促進します。	○30~149(mg/dl) 高値 アルコール摂取脂肪肝、腎疾患、高脂血症、甲状腺機能低下症、糖尿病など 低値 栄養障害など	○	○	○
	高比重リポ蛋白コレステロール (HDL-Cho)	HDLコレステロールは、動脈硬化の危険予防因子として働くため、これが少ないときは、動脈硬化が促進され、狭心症や心筋梗塞などになりやすくなります。	○40~99(mg/dl) 低値 動脈硬化症、ネフローゼ症候群、糖尿病、肝疾患、肥満症、慢性関節リウマチなど	○	○	○
	低比重リポ蛋白コレステロール (LDL-Cho)	動脈硬化を促進する危険因子の悪玉コレステロールをチェックします。	○60~139 (mg/dl) 高値 動脈硬化・糖尿病・ネフローゼ症候群・甲状腺機能低下症など 低値 肝疾患・悪性腫瘍・甲状腺機能亢進症・栄養障害など	○	○	○
肝・胆道系	A S T (GOT)	肝臓、心臓、骨格筋などに多く分布する酵素で、これらの器官に障害があると数値は上昇します。主に肝障害を知る手がかりとなりますが、心筋梗塞、筋肉疾患でも高値を示します。	○30(IU/l) 以下 高値 肝疾患、心筋梗塞、骨格筋疾患など	○	○	○
	A L T (GPT)	急性肝炎が進行中のときは、GOTよりもGPTのほうが高くなります。	○30(IU/l) 以下 高値 肝疾患	○	○	○
	γ - G T (γ-GTP)	肝臓のほか腎臓、膵臓にも多く含まれる酵素で、特にアルコールの影響を受けやすいので、飲酒による肝障害のチェックに役立ちます。	○50(IU/l) 以下 高値 肝疾患、胆道系疾患、膵疾患など ※特にアルコール性肝疾患では検査値が著明に上昇します。	○	○	○
	ア ル カ リ フォスファターゼ (ALP)	肝臓、胆管、骨、小腸などに広く分布する酵素で、これらの器官に異常があると数値は上昇します。主に肝・胆道系の疾患を知る手がかりとなります。	○3.0~10.0(KA.U)、90~330(I.U.) (基準値は測定法により異なる) 高値 肝疾患、胆道系疾患、骨疾患、甲状腺機能亢進症、尿毒症など	○		
	硫 酸 亜 鉛 試 験 (ZTT)	血清蛋白に含まれるγ-グロブリン量を測定して、肝疾患などの有無をチェックします。	○4.0~12.0(K.U.) 高値 肝疾患、慢性感染症、膠原病、骨髄腫、リウマチ、結核など	○		
血 清 総 蛋 白 (TP)	血清中の蛋白濃度を測定して、栄養の状態や肝臓、腎臓の機能をチェックします。	○6.5~8.0(g/dl) 低値 栄養不足、肝疾患、腎疾患、ガンなど 高値 骨髄腫、慢性炎症性疾患、自己免疫性疾患など	○			

(基準値などは当組合の主たる健診機関の数値を掲載。)

総合=総合健診 基本=基本健診 特定=特定健診

※胸部 X 線検査は労働安全衛生法・定期健診の規準に準拠した方を対象に付加して実施します。

検査名(略号)		検査の目的とチェックできる異常	○= 基準値 ・ ●= 異常値	総合	基本	特定
肝・胆道系	チモール混濁反応 (TTT)	血清の成分に試薬を加え、混濁や凝固の程度を測定することにより肝機能の状態を知る手がかりとなります。	○4.0(U)以下 ●高値 肝疾患・糖尿病・高脂血症・膠原病・悪性腫瘍・骨髄腫など	○		
	アルブミン (Alb)	血清総蛋白に対する割合により、栄養状態や肝機能障害の程度がわかります。アルブミンは肝臓で合成されるため、肝機能に障害があると血中のアルブミンは減少します。	○3.5~5.0(g/dl) ●低値 肝疾患・ネフローゼ症候群など	○		
	アルブミン・グロブリン比 (A/G比)	血清中の蛋白質は、主にアルブミンとグロブリンで構成されています。アルブミンをA、グロブリンをGとして、比率であらわしたのがA/G比です。アルブミンは肝臓のみで造られるため、肝機能に障害があるとA/G比は低くなります。	○1.20~2.00 ●低値 肝疾患・ネフローゼ症候群・骨髄腫・膠原病・栄養障害など	○		
腎・尿路系	尿蛋白	主に腎臓障害の有無をチェックします。	○陰性(-)、●疑陽性(±)、陽性(プラス1以上)は腎機能障害などが疑われます。 ※激しい運動の後や生理の前に蛋白が出ることがあります。	○	○	○
	尿潜血	肉眼では見わけることができない微量の出血が、尿中にあるか否かをチェックし、腎・尿路系の疾患を知る手がかりとなります。	○陰性(-)、●疑陽性(±)、陽性(プラス1以上)は腎・尿路系の疾患などが疑われますが、原因不明の心配がない血尿もあります。	○	○	
	尿素窒素 (BUN)	腎臓の糸球体機能が低下すると血中尿素の尿中への排泄が停滞するため、血中尿素が増加します。尿素に含まれる窒素などの量を測定することにより、腎臓機能障害などの疾患を知る手がかりとなります。	○8.0~20.0(mg/dl) ●高値 腎機能障害、腎不全、尿路閉塞、肝硬変、腸管出血、蛋白摂取過多など ●低値 肝不全、妊娠など ※検査値が25以上のときは正常な排泄ができていないことを意味し、40以上では腎機能障害が疑われます。	○		
	クレアチニン (CRT)	クレアチンは、エネルギー源であるクレアチンが筋肉中でクレアチニンに転換され、血中に出されます。クレアチニンはほとんど尿のみで排泄されるため腎機能の軽度の低下でも上昇します。このため、腎機能障害の指標として信頼性が高く、早期発見に役立ちます。	○男 1.09 以下、女 0.79 以下(mg/dl) ●高値 腎機能障害、腎不全、尿路閉塞、心不全など	○		
	尿酸 (UA)	血中に含まれる尿酸量(生体内プリン代謝の終末産物)を測定して、痛風などの疾患を知る手がかりとなります。	○2.1~7.0(mg/dl) ●高値 痛風、高尿酸血症、腎疾患、血液疾患、ガンなど ※運動不足や飲酒でも数値が高くなることがあります。	○		
	e-GFR	腎臓の濾過機能(糸球体濾過量)がどの程度あるかの目安となります。数値が低いほど腎臓の働きが悪いと考えられるため、経年変化を把握することが大切です。	e-GFR 単体での評価は難しいですが、おおむね60以上が正常範囲とされています。 90以上：正常または高値 60~89：正常または軽度低下 ●低値 CKD(慢性腎臓病)など	○		
膵・糖代謝系	尿糖	尿糖の有無と血糖の濃度を測定し、糖尿病を発見する手がかりとなります。そのほか内分泌疾患、膵疾患の発見につながります。 家族や親戚に糖尿病の人がいる方、また、最近疲れやすい、のどがかわく、尿の量が多い、お腹がすいてしょうがない、だるい、からだがかゆいなどの症状があるときは気をつけてください。	○陰性(-) ●疑陽性(±)、陽性(+1以上) 陽性の場合には糖尿病などが疑われますが、精神的なストレスやショックにより陽性になることがあります。	○	○	○
	空腹時血糖		○65~99 (mg/dl) ●高値 糖尿病、慢性肝疾患、内分泌疾患など ●低値 高インスリン血症、副腎皮質機能低下など	○	○	○
	ヘモグロビン A1c	1~3カ月前の平均血糖の状態を反映できます。	○4.6~5.5(%) (NGSP 値) ●高値 糖尿病	○	○	○
	血清アミラーゼ	膵臓に異変があると、膵液の消化酵素(ジアスターゼ)が血中、尿中に増えてきます。	○130~390(IU/l) ●高値 膵疾患、尿毒症、胆のう炎など ●低値 膵切除後、肝臓疾患	○		

(基準値などは当組合の主たる健診機関の数値を掲載。)

総合=総合健診 基本=基本健診 特定=特定健診

検査名(略号)		検査の目的とチェックできる異常	○= 基準値 ・ ●= 異常値	総合	基本	特定
血液系	白血球数 (WBC)	感染症、炎症を知る手がかりとなります。 白血球が少ないときは病気になりやすい状態といえます。	○4,000~9,000/mm ³ ●高値 感染症、炎症、白血病、外傷、ガンなど ●低値 再生不良性貧血、悪性貧血、敗血症、肝硬変、ウイルス感染症、消耗性疾患、放射線障害など	○		
	赤血球数 (RBC)	血中の赤血球などが減少すると貧血になります。 これには大きくわけて次の4つの原因が考えられます。 (1) 赤血球をつくる時に必要な鉄やビタミンの不足	○男 400~539、女 360~489(×10 ⁴ /mm ³) ●高値 真性多血症、脱水など ●低値 各種貧血、急性出血など	○	○	
	血色素量 (Hb)	(2) 骨髄が血液をつくらないとき (3) 赤血球が壊されているとき (4) 出血があるとき	○男 14~18、女 12~16(g/dl)	○	○	
	ヘマトクリット値 (Ht)	ヘモグロビンは赤血球に含まれる赤い色素のことで、酸素の運搬役。 また、ヘマトクリット値は一定量の血液中に占める赤血球の割合。	○男 38~52、女 35~48(%)	○		
消化器系	胃・十二指腸検査	レントゲン撮影などにより上部消化管の変形の有無をチェックします。	発見できる主な病気 食道、胃・十二指腸などにできたガン、潰瘍、ポリープなど <small>※早期ガンは自覚症状がまったくありません。消化器X線検査はガン発見の決め手になりますから、定期的に受けるように心がけてください。</small>	○		
	腹部超音波検査	超音波により、腹部の各臓器(肝臓・胆のう・膵臓・脾臓・腎臓など)にあてて形態やガンなどの有無をチェックします。	発見できる主な病気 胆石症、腎結石症、肝臓がん、胆のうポリープ、膵炎など	○		
	便潜血	肉眼では見わけることができない微量の出血が糞便中にあるか否かをチェックし、下部消化器の潰瘍やガンを発見する手がかりとなります。	○陰性(-) ●疑陽性(±)、陽性(+1以上) 陽性の場合は大腸ガン、消化器の潰瘍性疾患、出血性素因などが疑われますが、痔や生理血の混入で陽性になることも少なくありません。	○		
婦人科系	乳房検査	視触診やマンモグラフィまたは超音波などの検査で乳ガンなどの有無をチェックします。	乳ガンは早期に発見し治療ができれば非常に治りやすいガンです。 自己診断は生理が終わって1週間後ぐらいがよく、しこりを発見したときは、すぐに専門医の診断を受けてください。	○		○
	子宮検査	細胞診により主に子宮ガンなどの有無をチェックします。	自己採取法で検査を実施する場合は比較的簡単に苦痛なく検体が採取できますので、定期的に受けるよう心がけてください。	○		○

(基準値などは当組合の主たる健診機関の数値を掲載。)

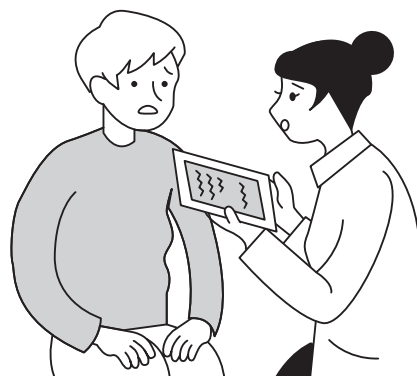
総合=総合健診 基本=基本健診 特定=特定健診



検査の基準値と異常値

検査には基準値と異常値があります。しかし、この値は「わずかも基準値をはみ出せば異常である」ということではありません。基準値とは検査の結果得られた数値が、ある範囲内であれば発病しにくい値であって、これは長い間、大勢の人のデータから得られた「標準的な値」です。なお、この値は各健診機関により、検査の方法や検査の条件が違いますから多少差異が生じる場合があります。

また総合健診は、基本健診などに比べ実施検査項目が多いですから、個々の検査項目ごとに検査結果の良し悪しを判断するというより、検査結果の全体をみて、そのときの健康状態を医師が総合的に判断しますから、勝手に自己判断しないようにしてください。仮に個々の検査結果が基準値範囲内の数値であっても、医師のアドバイスがあるときはこれに従い、日常生活の中で改善する努力をしてください。



定期的に歯科健診を受けよう

8020運動 80歳で20本の歯を残そう！

むし歯や歯周病は、ある程度症状が進行するまで痛みなどの自覚症状は現れません。早めに発見し、手遅れにならないうちに治療を始めることが大切です。また、歯石は歯周病の原因ともなりますので、毎日の歯磨きの習慣に心がけながら、少なくとも年に1回は歯科健診を受けるようにしましょう。



歯は健康の入口です

歯と口腔の健康は、身体全体の健康づくりに重要な役割を果たしています。歯の状態が悪ければ、食べ物をおいしく感じられません。歯は健康の入口です。いつまでも健康な歯で、いきいきとした生活を送るようめざしましょう。



歯は健康の バロメーターです



健康な歯

- 消化吸収を高める
- 味や歯ごたえを楽しむことができる
- 老化を防ぐ
- 脳の働きを活発にする
- ガンを予防する
- 肥満防止
- 若々しい表情を保つ
- きれいな発音

不健康な歯

- 敗血症
- 頭痛・肩こり
- 眼の病気
- 湿疹
- 動脈硬化
- 高血圧症
- 腎盂炎
- 神経痛
- リウマチ など



あなたの歯は 大丈夫？

歯を失ってしまう原因のほとんどは、むし歯と歯周病です。以下の症状がある方は、むし歯や歯周病が進行していると思われる。特に歯周病は自覚症状がなく進行するため、早めに歯科医院で受診しましょう。

✓ むし歯チェック

- 歯の色が黒褐色になっている
- 冷たいものや甘いものを食べるとしみる
- からだが温まると痛む
- 歯の表面が白く濁ってきた
- 食べ物がつまると痛む

✓ 歯周病チェック

- 歯と歯ぐき(歯肉)の間に歯石がこびりついている
- 歯肉が赤く充血して腫れている
- 歯を磨いたときに出血する
- 歯肉がむず痒い感じがする
- 嫌な口臭がある
- 食べ物が歯にはさまりやすい
- 冷たい水を飲むと歯や歯肉に浸みる
- 朝起きたとき、口の中がネバネバした感じで不快
- 歯が少しグラグラする
- 歯が浮いた感じや歯肉に痛みを感じる
- 歯がぐらつき、ものを噛みきりにくい
- 歯が長くなったような気がする

特定健診・特定保健指導

これからの健診と保健指導はこう変わる!



もはや国民病となった生活習慣病。国は中長期的な医療費適正化のひとつに生活習慣病予防の徹底を位置づけ、平成20年度から、健康保険組合をはじめとする医療保険者に、40歳以上75歳未満の被保険者及び被扶養者に対する健診・保健指導が義務づけられました。なお、この健診・保健指導は、“内臓脂肪”に着目している点が最大の特徴です。また、質の高い保健指導実施のため、6年ごとの計画の策定、データの管理・保存も義務化されています。

以下、健診から保健指導に至るおもなプロセスをご紹介します。

特定健診

(厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラムの確定版〔令和6年度版〕」より)

腹囲計測や、内臓脂肪の蓄積に関する質問などが盛りこまれた内容になります。

健診項目

診 察	既往歴	○
	うち服薬歴	○
	うち喫煙歴	○
	業務歴	
	自覚症状	○
身体計測	他覚症状	○
	身長	○
	体重	○
	腹囲	○
血 圧 等	BMI	○
	血圧	○
肝機能検査	AST(GOT)	○
	ALT(GPT)	○
	γ-GT(γ-GTP)	○
血中脂質検査	中性脂肪(空腹時・随時)	○
	HDLコレステロール	○
	LDLコレステロール (Non-HDLコレステロール)	○注1
血 糖 検 査	空腹時血糖	◎
	HbA1c	◎
尿 検 査	随時血糖	◎注2
	尿糖	○
	尿蛋白	○
血液学検査 (貧血検査)	ヘマトクリット値	△
	血色素量	△
	赤血球数	△
心電図		△
眼底検査		△
血清クレアチニン検査(eGFR)		△
視力		
聴力		
胸部エックス線検査		
喀痰検査		
胃の疾患及び異常の有無		

注1 中性脂肪(血清トリグリセライド)が400mg/dl以上である場合または食後採血の場合は、LDLコレステロールに代えてNon-HDLコレステロール(総コレステロールからHDLコレステロールを除いたもの)で評価を行うことができる。
注2 やむを得ず空腹時以外に採血を行い、HbA1cを測定しない場合は、食直後(食事開始時から3.5時間未満)を除き随時血糖により血糖検査を行うことを可とする。

○…必須項目 ◎…いずれかの項目の実施でも可
△…医師の判断に基づき選択的に実施する項目

標準的な質問票

1	現在a~cの薬の使用の有無	
1	1 a.血圧を下げる薬	①はい ②いいえ
	2 b.血糖を下げる薬またはインスリン注射	①はい ②いいえ
	3 c.コレステロールや中性脂肪を下げる薬	①はい ②いいえ
4	医師から、脳卒中(脳出血、脳梗塞等)にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。	①はい ②いいえ
5	医師から、心臓病(狭心症、心筋梗塞等)にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。	①はい ②いいえ
6	医師から、慢性腎臓病や腎不全にかかっているといわれたり、治療(人工透析など)を受けていますか。	①はい ②いいえ
7	医師から、貧血といわれたことがある。	①はい ②いいえ
8	現在、たばこを習慣的に吸っていますか。 (※現在、習慣的に喫煙している者は、条件1と条件2を両方満たす者である。 条件1:最近1か月間吸っている 条件2:生涯で6か月間以上吸っている、又は合計100本以上吸っている)	①はい(条件1と条件2を両方満たす) ②以前は吸っていたが、最近1か月間は吸っていない(条件2のみ満たす) ③いいえ(①②以外)
9	20歳のときの体重から10kg以上増加している。	①はい ②いいえ
10	1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施。	①はい ②いいえ
11	日常生活において、歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施。	①はい ②いいえ
12	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い。	①はい ②いいえ
13	食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか。	①何でもかんで食べることができる ②歯や歯ぐき、かみ合わせなど気になる部分があり、かみにくいことがある ③ほとんどかめない
14	人と比較して食べる速度が速い。	①速い ②ふつう ③遅い
15	就寝前の2時間以内に夕食をとることが週3回以上ある。	①はい ②いいえ
16	朝昼夜の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか。	①毎日 ②時々 ③ほとんど摂取しない
17	朝食を抜くことが週に3回以上ある。	①はい ②いいえ
18	お酒(日本酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲む頻度はどのくらいですか。(※「やめた」とは、過去に1回以上の習慣的な飲酒歴があった者のうち、最近1年以上酒類を摂取していない者)	①毎日 ②週5~6日 ③週3~4日 ④週1~2日 ⑤月に1~3日 ⑥月に1日未満 ⑦やめた ⑧飲まない(飲めない)
19	飲酒日の1日当たりの飲酒量 日本酒1合(アルコール度数15度・180ml)の目安: ビール(同5度・500ml)、焼酎(同25度・約110ml)、 ワイン(同14度・約180ml)、ウイスキー(同43度・60ml)、 缶チューハイ(同5度・約500ml、同7度・約350ml)	①1合未満 ②1~2合未満 ③2~3合未満 ④3~5合未満 ⑤5合以上
20	睡眠で休養が十分とれている。	①はい ②いいえ
21	運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思えますか。	①改善するつもりはない ②改善するつもりである(概ね6か月以内) ③近いうちに(概ね1か月以内)改善するつもりであり、少しずつ始めている ④既に改善に取り組んでいる(6か月未満) ⑤既に改善に取り組んでいる(6か月以上)
22	生活習慣の改善について、これまでに特定保健指導を受けたことがありますか。	①はい ②いいえ

保健指導対象者の選定 健診の結果などから保健指導のレベル分けをします。



ステップ1 腹囲とBMIにより内臓脂肪蓄積のリスクを判定します。
次のいずれかに該当するときは選択項目欄に①か②を記入してください。

- 腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上の方 → ①
- 腹囲が男性85cm未満、女性90cm未満かつBMIが25以上*の方 → ②

※上記の①と②に該当しない方は、保健指導のレベルが「情報提供」にあたりますので、ステップ2に進む必要がありません

※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) 理想のBMIは「22」とされています。

選択項目

ステップ2 健診結果・標準的な質問票より追加リスクの数をカウントします。下記1～3で該当する項目の□に✓を入れてください。また、喫煙歴のある方は、1～3のうち1つでも該当すれば、4についても□に✓を入れてください。

なお、5に該当される場合は、特定保健指導の対象とはなりません。

<input type="checkbox"/> 1. 血圧高値	a 収縮期血圧 b 拡張期血圧	130mmHg 以上または 85mmHg 以上
<input type="checkbox"/> 2. 脂質異常	a 中性脂肪 b HDLコレステロール	150mg/dl以上または 40mg/dl未満
<input type="checkbox"/> 3. 血糖高値	a 空腹時血糖(やむを得ない場合は随時血糖) b HbA1c(NGSP)	100mg/dl以上または 5.6%以上
<input type="checkbox"/> 4. 質問票	喫煙歴あり (9ページの標準的な質問票8より)	
<input type="checkbox"/> 5. 質問票	1・2・3の治療に係る薬剤を服用されている (9ページの標準的な質問票1・2・3より)	

※空腹時血糖がない場合は、HbA1cの値を用います。ただし、どちらもない場合は随時血糖の値を用います。

ステップ3 ステップ1と2より保健指導レベルのグループ分けをします。該当する箇所に✓を入れてください。

ステップ1 で①の方	ステップ2で1～4の 追加リスク数	チェック
2つ以上	→ 積極的支援レベル	<input type="checkbox"/>
1つ	→ 動機づけ支援レベル	<input type="checkbox"/>
0	→ 情報提供レベル	<input type="checkbox"/>

ステップ1 で②の方	ステップ2で1～4の 追加リスク数	チェック
3つ以上	→ 積極的支援レベル	<input type="checkbox"/>
1～2つ	→ 動機づけ支援レベル	<input type="checkbox"/>
0	→ 情報提供レベル	<input type="checkbox"/>

ステップ4 特定保健指導における例外的対応等

○65歳以上75歳未満の方については、日常生活動作能力、運動機能等を踏まえ、QOL(Quality of Life)の低下予防に配慮した生活習慣の改善が重要であること等から、「積極的支援」の対象となった場合でも、「動機づけ支援」となります。

○降圧薬等を服薬中の方については、継続的に医療機関を受診しているはずなので、生活習慣の改善支援については、医療機関において継続的な医学的管理の一環として行われることが適当と思われるため、保険者による特定保健指導を義務とはしません。ただし、きめ細かな生活習慣改善支援や治療中断防止の観点から、かかりつけ医と連携したうえで、保健指導を行うことも可能です。また、健診結果において、医療管理されている疾病以外の項目が保健指導判定値を超えている場合は、ご本人を通じてかかりつけ医に情報提供する場合があります。

特定保健指導 (厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラムの確定版〔平成30年度版〕」より)

1 糖尿病等の生活習慣病の予備群に対する保健指導

- 対象者の生活を基盤とし、対象者が自らの生活習慣における課題に気づき、健康的な行動変容の方向性を自らが導き出せるように支援します。
- 対象者に必要な行動変容に関する情報を提供し、自己決定できるように支援することで健康的な生活を維持できるよう支援します。

2 対象者ごとの保健指導プログラムについて

- 保健指導の必要性ごとに「情報提供」「動機づけ支援」「積極的支援」に区分されますが、各保健指導プログラムの目標を明確化した上で、サービスを提供します。

情報提供	自らの身体状況を認識するとともに、健康な生活習慣の重要性に対する理解と関心を深め、生活習慣を見直すきっかけとなるよう、健診結果の提供にあわせて、 基本的な情報を提供すること をいいます。
動機づけ支援	対象者自らが健康状態を自覚し、生活習慣改善のための行動目標を設定、すぐに実践してさらに継続できることを目的とした保健指導です。 医師、保健師、管理栄養士等が 原則1回の支援を行い 、3ヵ月以上経過後に目標達成状況を評価します。ただし、対象者の状況に応じて評価を6ヵ月後に実施したり、3ヵ月経過後の評価終了後に独自のフォローアップを行う場合もあります。 なお、実績評価後に効果的と思われる場合には、ICT(情報・通信技術)活用したその後の生活習慣のフォローを行うこともあります。
積極的支援	対象者自らが健康状態を自覚し、生活習慣改善のための行動目標を設定、すぐに実践してさらに継続できることを目的とした保健指導です。 医師、保健師、管理栄養士等が 3ヵ月以上定期的・継続的に支援 、3ヵ月以上経過後に目標達成状況を評価します。ただし、対象者の状況に応じて評価を6ヵ月後に実施したり、3ヵ月経過後の評価終了後に独自のフォローアップを行う場合もあります。 なお、実績評価後に効果的と思われる場合には、ICT(情報・通信技術)活用したその後の生活習慣のフォローを行うこともあります。

情報提供の内容

支援形態	対象者に合わせて、以下のいずれかの方法で情報を提供します。 <ul style="list-style-type: none"> 情報提供用の資料を用いて、個別に説明 健診結果とともに情報提供用の資料を配付 ICTを活用されている環境であれば、個人用情報提供画面を利用 健診結果の説明会を開催し、情報提供用の資料を配付
支援内容	<ul style="list-style-type: none"> 健診時の質問票および健診結果から、一人ひとりの健康状態に合わせた個別の情報を提供します。 病気や病気のリスクに対する知識をわかりやすく解説し、健診の重要性や場合によっては受診の必要性を理解していただけるように努めます。 受診の必要性はないものの、基準値を外れる検査項目がある方には、検査値を改善するためのアドバイスをを行います。 とくに異常がない方には、健診結果の見方や経年変化を確認することの意味をご理解いただき、年1回の健診受診につなげます。



動機づけ支援の内容

支援形態	<p>〈面接による支援〉</p> <ul style="list-style-type: none"> 1人20分以上の個別支援 (ICTを活用した遠隔面接の場合は、30分以上) 1グループ80分以上のグループ支援 (1グループは8名以下) <p>〈3ヵ月以上経過後の評価〉</p> <ul style="list-style-type: none"> 面接 ・ e-mail <p>* 支援を受けた方の情報が適切に共有されており、保健指導全体の統括管理がなされていることを条件として、実績を評価してもらう医師・保健師・管理栄養士等は、初回面接と同一でなくても可、評価を実施する医療機関も初回面接実施機関と同一でなくても可とします。</p>
支援内容	<p>以下の内容を中心に、対象者にわかりやすく説明・指導をします。</p> <ul style="list-style-type: none"> 健診結果と生活習慣の関係性、メタボリックシンドロームや生活習慣病に関する知識 生活習慣を改善することのメリット、現在の生活習慣を続けることのデメリット 体重・腹囲の計測方法 食生活および身体活動における具体的な実践方法 身近で活用できる社会資源情報 対象者の行動目標や行動計画および評価時期の設定

積極的支援の内容

- 初回時の面接による支援
動機づけ支援における面接による支援と同様。
- 3ヵ月以上の定期的継続的な支援

支援形態	<ul style="list-style-type: none"> 面接 ・ e-mail ・ FAX ・ 手紙
支援内容	<p>以下の内容を中心に、対象者にわかりやすく説明・指導をします。</p> <p>支援A (積極的関与タイプ)</p> <ul style="list-style-type: none"> 食生活および身体活動を中心とした生活習慣改善の具体的な実践方法 <p>* 中間評価として、取り組みが継続しているか、継続していない場合その原因は何かを一緒に考え、目標や行動設定を変更する場合があります。</p> <p>支援B (励ましタイプ)</p> <ul style="list-style-type: none"> 行動計画の実施状況の確認と、確立された行動を維持するために賞賛や励ましを行います。
支援ポイント	<p>合計180ポイント以上とします。</p> <p>支援Aのみで180ポイント以上 または 支援Aで最低160ポイント以上+支援Bの合計で180ポイント以上</p>

- 3ヵ月以上経過後の評価

支援形態	<ul style="list-style-type: none"> 個別支援 ・ グループ支援 ・ 電話 ・ e-mail
支援内容	<ul style="list-style-type: none"> 身体状況や生活習慣に変化が見られたかについて確認します。

積極的支援における支援形態のポイント数

○支援形態ごとのポイント数

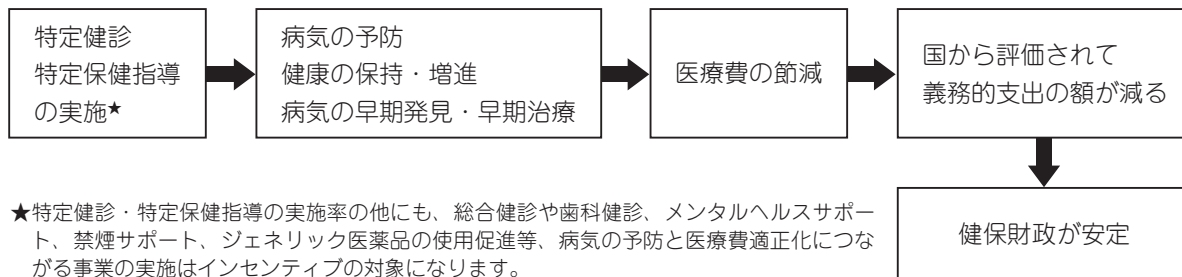
支援形態	基本的なポイント数		最低限の介入量
	時間	ポイント	
個別支援A	5分	20ポイント	10分
個別支援B	5分	10ポイント	5分
グループ支援A	10分	10ポイント	40分
電話A ・e-mail、FAX、手紙等により、初回面接支援の際に作成した行動計画の実施状況について記載したものの提出を受け、それらの記載に基づいた支援	5分	15ポイント	5分
電話B ・行動計画の実施状況の確認と励ましや出来ていることには賞賛をする支援	5分	10ポイント	5分
e-mail A ・e-mail、FAX、手紙等により、初回面接支援の際に作成した行動計画の実施状況について記載したものの提出を受け、それらの記載に基づいた支援	1往復	40ポイント	1往復
e-mail B ・e-mail、FAX、手紙等により、行動計画の実施状況の確認と励ましや賞賛をする支援	1往復	5ポイント	1往復

※1回の支援におけるポイント数には、一定の上限を設ける。

特定健診・特定保健指導の実施率は、健保財政に影響します

特定健診・特定保健指導の実施率が高い健保組合はインセンティブとして「後期高齢者支援金」(75歳以上の高齢者の医療費を支援するため、国へ納めることが義務づけられている拠出金)の減算を受けることができます。

これは、加入者の病気の予防、健康の保持・増進に総合的に取り組む健保組合を適正に評価することで、健康づくり事業のさらなる充実と医療費の適正化を図ることを目的とした国の施策です。



★特定健診・特定保健指導の実施率の他にも、総合健診や歯科健診、メンタルヘルスサポート、禁煙サポート、ジェネリック医薬品の使用促進等、病気の予防と医療費適正化につながる事業の実施はインセンティブの対象になります。

特定健診・特定保健指導をはじめとした、当組合の保健事業を積極にご活用いただくことが健保財政の安定化にもつながります。ご理解・ご協力をお願いいたします。

健康日本21

21世紀の国民健康づくり運動

ヘルスアップのすすめ



国民の健康づくりや病気の予防のために、国全体の取り組みの方向を示した「健康日本21」は、生活習慣病などを予防するために、1日の歩行数や野菜を食べる量など、具体的な目標の数値をあげています。

この数値を目安に健康管理に役立てましょう。

1 栄養・食生活

脂肪はとりすぎないように!

動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞を進行させます。

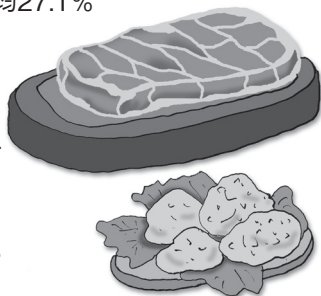
脂肪エネルギー比率

20~40歳代・1日あたり平均27.1%

目標値 **25%**以下

改善策

肉の脂身、揚げ物の衣などを食べすぎないようにします。植物油や魚に含まれる脂肪と合わせて、バランスよくとることが大切です。



塩分は控えめに!

高血圧、心臓病、脳卒中などの生活習慣病の原因となります。

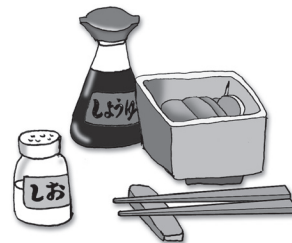
食塩の摂取量

成人・1日あたり平均13.5g

目標値 **10g**未満

改善策

だしのうま味などを利用して、薄味に慣れるようにすることも大切です。



野菜はたっぷり!

緑黄色野菜にはビタミンがたっぷり含まれ、がんの予防にも役立つといわれています。

野菜の摂取量

成人・1日あたり平均292g

目標値 **350g**以上

改善策

毎食最低50~100gを主菜や副菜に使って、色の濃い野菜をたくさんとるようにしましょう。



日本人はカルシウム不足

骨がもろくなり骨折しやすくなる「骨粗しょう症」が、特に女性に増えています。

カルシウムに富む食品の摂取量

成人・1日あたり平均281g

目標値 **350g**以上

改善策

牛乳はカルシウムの吸収がよい食品です。骨粗しょう症予防のためにも1日コップ1杯は飲むようにしましょう。



1日3食、朝食はしっかりと

朝食を抜くと、栄養が偏る・たくさん食べてしまう・間食が多くなるなどの原因となります。

朝食の欠食率

20歳代男性	32.9%	目標値	15%以下
30歳代男性	20.5%	目標値	15%以下
中学・高校生	6.0%	目標値	0%

改善策

朝食をしっかりとるようにして、1日3回、規則正しい食事をするよう心がけましょう。

食事はみんなで楽しく

朝食は必要以上に量が多くなって、肥満の原因となります。

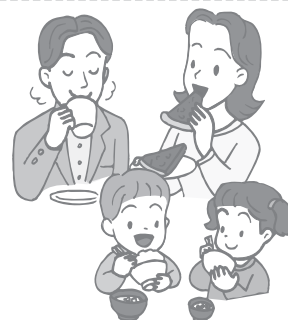
1日最低1食は、きちんとした食事で家族など2人以上で楽しく、30分以上かけてとる人

成人 56.3%

目標値 **70%**以上

改善策

家族の団らんや人との交流を大切にして、楽しみながら、食事はできるだけ時間をかけてとるように心がけましょう。



2 身体活動・運動

目標値 1日1万歩を歩きましょう

私たちが1日に摂取するエネルギーは消費するエネルギーより300キロカロリーほど余分であると言われています。その300キロカロリーを使いきるのに必要な運動量が1日1万歩に相当すると言われています。

改善策 運動を習慣づける

- 家族や気の合う仲間と一緒に始める。
- 1カ月、3カ月、半年と続いたら、自分自身にほうびを出す。
- 運動をした日、時間、気分などを記録する。



! こんな症状の時はやめましょう!

- 頭痛や熱がある
- かぜの兆候
- 睡眠不足
- 胸がドキドキする
- 激しい疲労、二日酔い

3 休養・こころの健康づくり

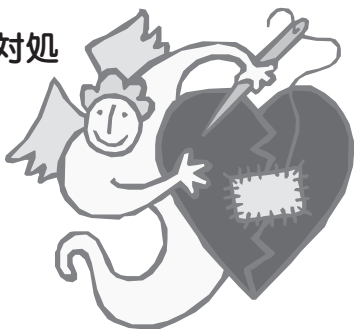
目標1 ストレスを前向きにとらえる

急速に変化する現代社会はたくさんのストレスを生み出す社会といわれています。「最近1カ月間にストレスを感じた人」の割合が54.6% (目標値：1割以上の減少) にのぼっています。

改善策

ストレスにうまく対処する生活改善術

- ストレスの要因を知る。
- 一人で悩んだり、苦しんだりせずに、誰かに相談する。
- 調子がおかしいときは思い切って休んでみる。
- 自分の気持ちに素直であること。時には「ノー」と言う勇気をもつ。
- 趣味やスポーツなどを楽しみ、心の切り替えをする。



目標2 睡眠不足を解消する

疲労を早く回復する方法は眠ることです。心身の疲れは眠ることによっていやされます。「睡眠によって休養が十分にとれていない人」の割合が23.1% (目標値：1割以上の減少) にのぼっています。



改善策 熟睡するための生活改善術

- 日中に適度な運動をし、適度な疲労感があることが大事です。
- 寝る前には食べないようにしましょう。
- 入浴で体を温め、その体温が下がったときに寝るようにすると寝つきがよくなります。
- 寝る前には心身ともにリラックスしましょう。静かな音楽を聴いたり、心地よい香りでお心を落ち着かせましょう。
- 夜12時には眠り、睡眠リズムを作りましょう。

4 たばこ

目標 周囲の人たちの健康も考える

たばこに含まれる有害物質は、喫煙者の口から吐き出された煙(主流煙)よりも、たばこの先から立ち上る煙(副流煙)のほうに多く含まれています。喫煙していない人でも、煙によって害を被ることになってしまいます(受動喫煙)。

改善策 禁煙を継続させる

たばこはやめようと禁煙を試みたものの、「1本だけなら」と吸ってしまって元の木阿弥という人も多いようです。くじけそうになったら、「なんで禁煙をしたのか」などを思い出してください。3カ月も過ぎれば禁煙習慣が固定してきます。



5 アルコール

目標 ごく少量のお酒で健康増進

上手に飲むとこんな効果が

「酒は百薬の長」といわれるように、適量のお酒は快眠を誘い、ストレス解消になるなど心身ともにプラス効果が期待でき、長生きのためある程度の効果があるようです。節度ある飲み方をして、人生をエンジョイしましょう。

改善策 からだにやさしい飲み方を

お酒は飲み方によっては生命の水となりますが、飲み方を誤るととたんに悪魔の水になってしまいます。

！ 節度ある適度な飲酒

- (1) 楽しく飲む
- (2) マイペースでゆっくりと
- (3) 食べながら飲む
- (4) 自分の適量にとどめておく
- (5) 週に2日は休肝日
- (6) 遅くても夜12時までに切り上げる



6 歯の健康

目標 生涯を自分の歯で

60歳で24歯以上自分の歯をもつ人

55～64歳で44.1%

目標値 **50%**以上

80歳で20歯以上の自分の歯をもつ人

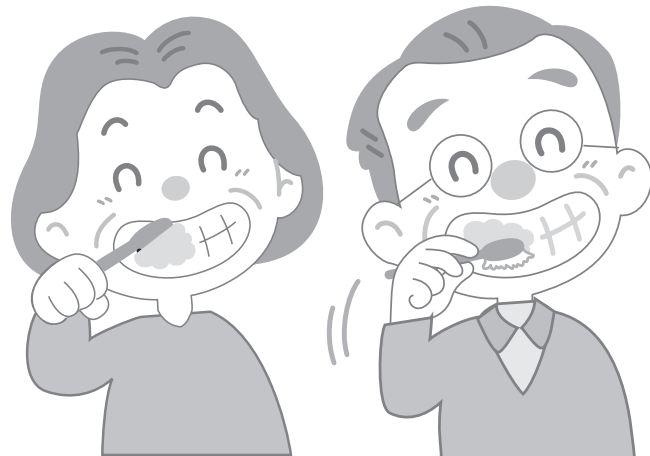
75～84歳で11.5%

目標値 **20%**以上

改善策 歯周病は生活習慣病です

- たんぱく質やビタミン、ミネラルなどの栄養不足が歯周病の原因になることがあります。バランスのとれた食生活を。
- 歯ごたえのある食べものをよく噛んで食べると、あごを強くし、消化を助け、唾液の分泌によって老化の防止に効果がある。
- たばこを吸う人は歯周病にかかりやすい。
- ストレスは体の免疫機能を低下させ、歯周病を促すことに。
- 正しいブラッシングを習慣づける。

「健康日本21」では、2010年をめどとした歯の目標を定めています。健康で豊かな人生を送るための目標として提唱されました。みなさんもぜひ挑戦してください。



7 糖尿病

目標 特に肥満を解消しよう

近年増えている糖尿病は、放っておくと網膜症や腎症、神経障害などの合併症を引き起こすことがある病気です。発症の原因は遺伝子や環境、加齢などが関わっていますが、偏った食事、肥満、運動不足など生活習慣のひずみが発症の原因になることがわかっています。

改善策5カ条

- 食べすぎや、甘いものとりすぎを避ける。
- できるだけ歩く。
- ストレスをためない。
- 規則正しい生活を身につける。
- アルコールのとりすぎに注意。

軽度肥満者の糖尿病発症の危険性は、肥満でない人に比べて3～5倍、高度肥満者では10倍以上になるといわれています。



8 循環器病

目標 血液をサラサラにしよう

循環器病というのは、全身をくまなく循環している血液を運ぶ血管や、ポンプ役を果たしている心臓に何らかの破綻が生じ、正常に働かなくなってしまう病気のことです。

血圧の基準値

最大 130mmHg未満

最小 85mmHg未満

循環器病は食生活、運動、たばこなどの生活習慣のゆがみが加齢とともに増幅し、血管に大きな影響を及ぼして発症します。日常生活をチェックし、ゆがみを正し、血液をサラサラにするよう心がけましょう。



改善策

脳卒中（脳血管障害）にならない改善策

- 動物性脂肪の摂取を控え、栄養バランスのとれた食事をする。
- 塩分のとり過ぎに注意する。
- お酒の飲み過ぎに注意する。
- 便秘をしないように、食物繊維をたっぷりとる。
- 水分をしっかりとる。
- 風呂はぬるめで長湯はしない。
- 温度差に注意！
- ストレスをためない。

虚血性心臓病にならない改善策

- 太りすぎない。
- 1日30品目を目安に、バランスのよい食事を。
- 脂肪分・糖分を控える。
- 塩分は1日10g以下に抑える。
- お酒はほどほどに。
- たばこは吸わない。
- 適度の運動を。
- ストレスはためない。睡眠不足、過労をさける。

9 がん

目標 絶対禁煙!!

がんの死亡数は年々増え続け、昭和56年以降死因順位第1位になり、平成16年の全死亡者に占める割合は31.1%となっております。全死亡者のおよそ3人に1人はがんで死亡したことになります。

がんの原因の60%はたばここと食べ物によるものと考えられており、禁煙や節酒、食生活の改善など、自分の努力である程度、がんを防ぐことができます。今一度生活習慣を見直してみましょう。

改善策

発ガンの危険性を減らす調理の工夫

- (1) アク抜きする。(ワラビなど)
- (2) 加工食品などは湯通しする。
- (3) 肉などの煮込み料理のときに浮いてくるアクや脂はこまめにとる。
- (4) 肉や魚には下味をつける。(添加物が溶け出す。漬け汁は捨てる。)
- (5) 焼き魚には大根おろし、焼き肉には野菜等を付け合わせる。

お酒の席でのたばこは控える

早期発見、早期治療が決め手

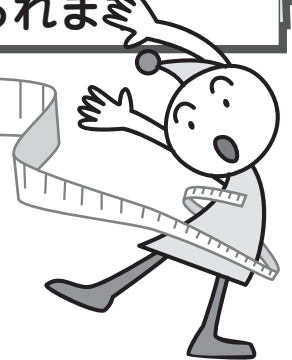


メタボリックシンドローム対策

メタボリックシンドローム対策が本格的に始められます

健診でウエストを測ります!

肥満、高脂血症、高血圧、高血糖のうち、軽度でも肥満を含む3つ以上をあわせ持っている状態を「メタボリックシンドローム」といいます。これらは主に不健康な食事や運動不足などの生活習慣病から起こるものですが、早期の段階ではほとんど自覚症状がないため、静かに進行していきます。放置しておくと、やがては動脈硬化を引き起こし、心臓病や脳卒中へとつながり、命にかかわる場合もあります。



メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の診断基準

内臓脂肪型肥満

ウエスト周囲
(へそ周り)

男性=85センチ以上
女性=90センチ以上

+

ウエスト基準に加え下記の2つ以上が重なると
【メタボリックシンドローム】

中性脂肪値150mg/dl以上または
HDLコレステロール値 40mg/dl未満

最大血圧 130Hg以上
または最小血圧 85Hg以上

空腹時血糖値 110mg/dl以上

※「内臓脂肪型肥満」は内臓の周りに脂肪がついてしまうタイプの肥満です。
(平成19年4月現在日本内科学会)

当てはまる方は

メタボリックシンドロームの可能性大です

これを放置したままだと、複数あわせ持ったこれらの危険因子により、動脈硬化が進行することで、心臓病や脳卒中といった命にかかわる重大な病気を引き起こす場合があります。

低脂肪の食事と継続的な運動を中心に、肥満を解消していきましょう。

生活習慣病対策の重要なカギ

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の疾患概念の確立→脳卒中や心疾患の発症を予防するカギとなる考え方が提唱されました。

不健康な生活習慣

内臓脂肪型肥満

代謝機能の異常

高血糖

高血圧

脂質異常

放置し続けると

脳卒中、心臓疾患や糖尿病合併症
などへ進展



複数の危険因子で心筋梗塞や脳卒中のリスクが3倍にもなります

肥満はメタボリックシンドロームへの入口です。不規則な食事や運動不足、ストレス、過度な飲酒など、日頃の生活習慣の積み重ねの結果で起こります。メタボリックシンドロームを予防するには、生活習慣を改善し、内臓脂肪を減らすことが大切です。

改善策

食生活編

食事のとり方に気をつけるだけで、かなりの改善が期待できます

1日3食、バランスよくとりましょう

- ・毎朝、主食・主菜・副菜をそろえて。
- ・朝食抜きは太る原因になります。



夕食は軽めにすませましょう

- ・夕食が遅くなるときは分割食がおすすめ。
- ※分割食とは、たとえば夕方・残業時におにぎりやかけそばなどの主食だけをとり、帰宅後に主菜と副菜をとるというように分けて食べること。

油脂を控えましょう

- ・調理法は揚げ物より焼き物に。
- ・肉はロースやカルビよりも豚のヒレやもも、ささみに。

野菜や海藻類を毎日食べましょう

- ・1日350gを目標に。
- ・お浸しや炒め物など加熱して量をたっぷり。

ゆっくりよく噛んで腹八分目を心がけよう

- ・一口で10回以上、噛む習慣を。
- ・もう少し食べたいと思ったところで箸をおく。

減塩を心がけましょう

- ・みそ汁は1日1杯まで。
- ・しょうゆや漬物、加工食品は控えめに。

アルコール、ジュース、菓子の摂り過ぎに注意しましょう

- ・アルコールの適量は、ビール中ビン1本(500ml)、日本酒1合(180ml)、焼酎水割り1杯(焼酎のみ100ml)などが目安です。
- ・ジュースはお茶にかえましょう。

運動編

自分にあった運動の方法をみつけて無理なく続けましょう (たとえば、下記の3つの中から自分にあった方法で!)

こまめに身体を動かしましょう

ちょっと意識を変えるだけで、今までよりたくさん身体を動かすことができます。

- ・2km以内は歩く。
- ・3階以内は階段を使う。
- ・5km以内は自転車に乗る。
- ・1日1万歩を目標に。

1日10分の運動を1日3回以上行いましょう

たとえば、ウォーキングを朝の散歩で10分間、お出かけついでに10分間、そして寝る前に軽くストレッチで10分間、といった具合に、自分のできる範囲内で気負わず行いましょう

1日1回は30分以上の持続的な運動を

有酸素運動である水泳やウォーキングなど自分にあった運動を見つけて、軽めの運動で長い期間続けられるようにしましょう

有酸素運動の例

ウォーキング、ジョギング、アクアエアロビクス、水中歩行、スケート、テニス、エアロビック・ダンスなど



※有酸素運動とは、酸素をたくさん体内に取り入れながら行う全身運動のこと。

目標を立てて メタボリックシンドロームを予防しよう

あなたは大丈夫？

生活習慣病予防、特にメタボリックシンドロームには、身体活動量の増加と食事の改善により内臓脂肪を減少させることが有効です。下のシートを用いて内臓脂肪減少のための目標を立ててみましょう。

無理なく内臓脂肪を減らすために ～運動と食事でバランスよく～

次の①～⑤の順番に計算して、自分にあった腹囲の減少法を作成してみましょう。

① 現在のあなたの腹囲は？

① cm

② 当面前目標とする腹囲は？

メタボリックシンドロームの基準値は男性85cm、女性90cmですが、それを大幅に超える場合は、無理をせずに段階的な目標を立てましょう。

② cm

③ 当面の目標達成までの期間は？

確実にじっくりコース

① - ② cm ÷ 1cm/月 =

③ カ月

急いでがんばるコース

① - ② cm ÷ 2cm/月 =

③ カ月

④ 目標達成まで減らさなければならないエネルギー量は？

① - ② cm × 7,000kcal* =

④ kcal

※腹囲を1cm減らす(=体重1kgを減らす)のに、約7,000kcalが必要

1日あたりに減らす
エネルギー

④ kcal ÷ ③ カ月 ÷ 30日 =

kcal

⑤ そのエネルギーはどのように減らしますか？

1日あたりに減らす
エネルギー

食事で P22、p23参照

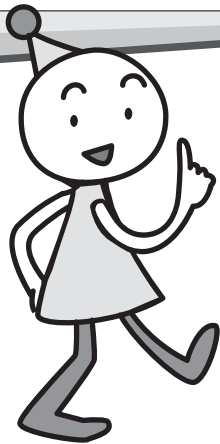
kcal

kcal

運動で P24、p25参照

kcal

健康づくりは 身近なことから始めよう



1日に必要なカロリーは？

必要カロリー以上にカロリーをとるといことは、「太る」ということです。余分なカロリーは、脂肪として貯まっています。

自分にとって必要なカロリーがどのくらいか知っておきましょう。

■あなたの1日の摂取エネルギー量の計算です

下の表が、あなたの適正な摂取エネルギー量となります。この数値をしっかり記憶して、毎日の食生活の参考にしましょう。

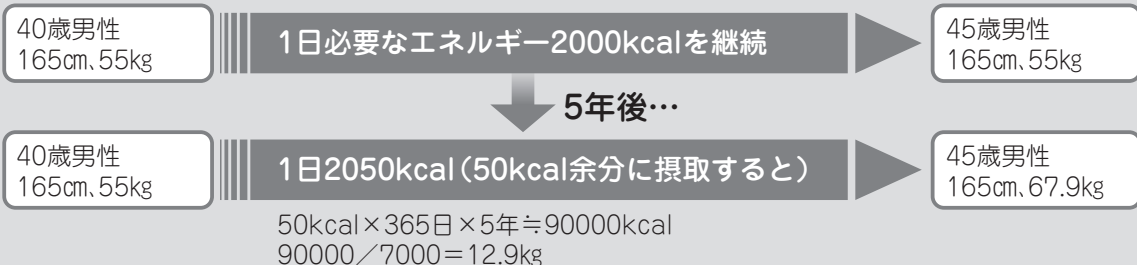
推定エネルギー必要量(kcal/日)

年齢(歳)	男性 身体活動レベル			女性 身体活動レベル		
	I	II	III	I	II	III
18~29	2,300	2,650	3,050	1,750	2,050	2,350
30~49	2,250	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
50~69	2,050	2,400	2,750	1,650	1,950	2,200
70以上	1,600	1,850	2,100	1,350	1,550	1,750

※身体活動レベル I 低い……デスクワーク等
II やや低い……立ち仕事や外回りまたはIの人で1時間程度運動をしている人
III 高い……力仕事が多い等

肥満のシミュレーション

① 1日50kcal※ 余分に摂取するとどうなるの？ ※50kcalの目安は、[食事]マヨネーズ(普通)大さじ半分(7g)
[運動]普通に約25分歩く



② 1日あたり何kcal余分に摂取している？



食事編

◆あなたの食生活を見直してみませんか？

メタボリックシンドロームの予防には、食事と運動で内臓脂肪を減らすことができます。
下の表などを参考に食生活について見直してみませんか？

■食事バランスガイドを活用して自分に合った量と内容を知りましょう

食事バランスガイドは、食事を「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つの料理区分に分け、1日に「何を」「どれくらい」食べたいかの目安を下記のコマで表しています。まずは、自分に合った量と内容を把握しましょう。

食事バランスガイドの基本型と考え方

運動
コマは回転(運動)することで初めて安定します。バランスのよい食事とともに、「運動」の大切さを表しています。

コマ本体は食事を5つの料理区分に分け、望ましい食事バランスの料理例を示しています。

菓子・嗜好飲料
食生活の楽しみでもある「菓子・嗜好飲料(お酒など)」。全体のバランスを考え適度にとりましょう。

水・お茶
コマの軸になっているのは「水・お茶」。食事や食間などに水分を十分とりましょう。

料理の分量を「つ(SV)※」として数え、料理区分ごとに1日にとりたい数を示しています。
※つ(SV)とはサービング(食事の提供量の単位)の略。

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5.7 (SV) 主食 (ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(盛り)1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ローソク2巻 1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、もやし1杯、スライスライナー
5.6 (SV) 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめのお漬物、鶏とごぼうの炒め物、ほうろく草のお浸し、ひじきの煮物、煮豆、きのこのソテー 2つ分 = 野菜の煮物、野菜の炒め、芋の煮っころがし
3.5 (SV) 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 肉焼、鶏、白玉焼き一品、焼き魚、魚の天ぷら、まぐろの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
2 (SV) 牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳高1本分
2 (SV) 果物 みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個

厚生労働省・農林水産省決定

自分に合った食事の量

こんな人	6～9歳の子ども、身体活動量の低い(高齢者を含む)女性		ほとんどの女性、身体活動量の低い(高齢者を含む)男性			12歳以上のほとんどの男性		私に合った食事の量
	1,600	1,800	2,000	2,200	2,400	2,600	2,800	
エネルギー量	1,600	1,800	2,000	2,200	2,400	2,600	2,800	kcal
主食	4～5つ		5～7つ			7～8つ		つ
副菜	5～6つ		6～7つ			6～7つ		つ
主菜	3～4つ		3～5つ			4～6つ		つ
牛乳・乳製品	2つ		2～3つ			2～3つ		つ
果物	2つ		2～3つ			2～3つ		つ

詳しく知りたい方はホームページ www.j-balanceguide.com/

健康コラム

100kcalに相当する食事って？ ※あくまでも目安です

- ・ ごはん……………0.5杯(60g)
- ・ ミックスピザ…………… 3/5枚(40g)
- ・ 焼き塩鮭…………… 1/2切(50g)
- ・ りんご…………… 1/2個(185g)
- ・ コロッケ……………2/5個(40g)
- ・ バナナ……………2/3本(116g)
- ・ から揚げ…………… 小2個(90g)
- ・ マヨネーズ…………… 大さじ1杯(12g)
- ・ ポテトチップス…………… 10枚(18g)
- ・ 牛乳…………… 3/4杯(150cc)
- ・ 食パン……………8枚切2/3枚(38g)
- ・ ハンバーグ……………1/2個(46g)
- ・ おむすび…………… 3/5個(60g)
- ・ カップめん…………… 1/3杯(乾燥20g)

◆ 食事の工夫

同じ食材でも調理方法や種類が違っただけでエネルギー量はずいぶん違うものです。食品のエネルギー量を把握して、カロリーオーバーにならないように工夫しましょう。

食事のカロリー

ごはんもの

親子丼	621kcal
牛丼	641kcal
カツ丼	1050kcal
シーフードピラフ	526kcal
カレーライス	754kcal
チャーハン	702kcal
中華丼	730kcal



パスタ

たらこスパゲティ	517kcal
ミートソース	620kcal
カルボナーラ	841kcal



めん類

かけそば	327kcal
かけうどん	289kcal
きつねそば	412kcal
天ぷらそば	588kcal
しょうゆラーメン	431kcal
チャーシューメン	562kcal
焼きそば	724kcal



弁当

幕の内	753kcal
のり弁当	762kcal
焼き肉弁当	855kcal
唐揚げ弁当	877kcal



ファストフード

チーズバーガー+	
コーヒー(砂糖ミルク入り)	333kcal
フィレオフィッシュ+	
フライドポテト+シェイク	826kcal



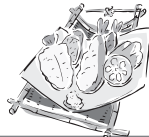
アルコール

ビール1杯	80kcal
日本酒1合	160kcal
ワイン1杯	60kcal
ウイスキーダブル1杯	160kcal



主菜

魚のフライ	247kcal
サンマの塩焼き	211kcal
キョウザ(6個)	345kcal
野菜炒め	213kcal
鶏の唐揚げ	298kcal
天ぷら	405kcal



副菜

納豆	107kcal
キンピラゴボウ	101kcal
ホウレンソウのおひたし	22kcal
キュウリとワカメの酢のもの	31kcal
茶わん蒸し	95kcal
肉じゃが	352kcal



つまみ

焼き鳥(1本)	205kcal
枝豆(小鉢)	67kcal
冷奴	95kcal
マグロの刺身	76kcal



パン

食パン	158kcal
ハンバーガー	503kcal
サンドイッチ(ミックス)	545kcal
ピザトースト	335kcal

汁もの

野菜スープ	62kcal
ジャガイモとワカメのみそ汁	74kcal

鍋もの

クリームシチュー	382kcal
おでん	236kcal

あなたが摂取した
1日のエネルギーは？

朝食

kcal

+

昼食

kcal

+

夕食

kcal

= 合計

kcal

健康
コラム

お酒は適量が大切

アルコールは中性脂肪がたまりやすく内臓脂肪を増やす性質があります。お酒は、エネルギーはありますが栄養素がないに等しいため、つまみを一緒にとるようにしましょう。

1日の適量とそのエネルギーの目安(1日160kcal)

- ・ウイスキーシングル2杯(70ml)
- ・ワイングラス2杯(200ml)
- ・35度の焼酎コップ0.5杯(80ml)
- ・ビール中ビン1本(400ml)
- ・日本酒0.8合(150ml)

お酒のカロリー計算式 $7\text{kcal}/1\text{ml} \times \text{アルコール濃度}(\%) \times \text{摂取量}(\text{ml})$

例:アルコール濃度5%のビールを大ビン1本飲んだ場合 $7 \times \frac{5}{100} \times 633 = 222\text{kcal}$

運動編

◆ちょっとした運動で内臓脂肪を減らませんか？

メタボリックシンドロームの予防には、食事と運動で内臓脂肪を減らすことができます。運動といっても日常生活の中でできるちょっとした運動、たとえば、自転車に乗ったり、水泳をしたり、ウォーキングなどでも十分に脂肪を減らすことはできます。

「エクササイズガイド2006」を活用して、活発に運動・生活活動を行おう

厚生労働省が生活習慣病の予防に必要な1週間の身体活動量の目安を示したのが「エクササイズガイド2006」です。運動だけでなく、掃除や草むしりなど日々の生活活動も身体活動の対象にし、スポーツになじみのない人でも無理なく活用できるのが特徴です。

ガイドでは、身体活動量を「エクササイズ(Ex)」という単位で表し、1エクササイズに相当する活動の内容と時間を示しました。

例えば、「買い物」や「犬の散歩」といった日常生活は20分で1エクササイズ。「軽いジョギング」や「エアロビクス」といった運動は10分で1エクササイズといった感じです。

生活習慣病予防のためには、「週23エクササイズ以上の活発な身体活動、うち4エクササイズは運動で」というのが目標になっています。活動時間はコマ切れでもかまいません。1週間単位で考えて目標をクリアすることが大切です。



メッツ(METs)ってなに？

身体活動の強さを安静時の何倍に相当するかで表す単位。座って安静にしている状態が1メッツに相当します。



エクササイズ(Ex)ってなに？

身体活動量を表す単位。身体活動の強度(メッツ)×実施時間(時)で計算します。



活発な身体活動とは？

3メッツ以上の強度を持つ身体活動をさします。

◆1週間で合計23エクササイズ以上を目標にしましょう

1エクササイズに相当する身体活動の例

運動


エルゴメーター(ゆっくりと) 20分


バレーボール 20分


やや速足 15分


ゴルフ 13分


ジョギングと歩行の組合せ 10分


水泳(ゆっくりとしたストローク) 10分


山登り 8分

ゆるやか

活動

きつい

生活活動


歩行 20分


掃除 17分


自転車に乗る 15分


子どもと遊ぶ 15分


犬の散歩 15分


階段を上がる 8分

運動編

自分にあった目標設定を

運動を安全に楽しく継続するには、自分にあった目標設定が重要です。普段運動しない人が無理するのは危険ですし、日頃から運動している人が目標を低く設定しては効果が現れにくくなってしまいます。

あなたの今の運動習慣と体力から目標を決め、徐々にその量を増やしていくようにしましょう。

運動量の目標設定

運動習慣のないケース → 週2エクササイズ

週2エクササイズに慣れてきたケース → 週4エクササイズ

既に週4エクササイズを実行しているケース → 週10エクササイズ

運動で消費するエネルギー量

	速歩	水泳	自転車 (軽い負荷)	ゴルフ	軽い ジョギング	ランニング	テニス (シングルス)
強度(メッツ)	4.0	8.0	4.0	3.5	6.0	8.0	7.0
運動時間	10分	10分	20分	60分	30分	15分	20分
エクササイズ(Ex)	0.7	1.3	1.3	3.5	3.0	2.0	2.3
体重別エネルギー消費量							
50	25kcal	60kcal	55kcal	130kcal	130kcal	90kcal	105kcal
60	30kcal	75kcal	65kcal	155kcal	155kcal	110kcal	125kcal
70	35kcal	85kcal	75kcal	185kcal	185kcal	130kcal	145kcal
80	40kcal	100kcal	85kcal	210kcal	210kcal	145kcal	170kcal

エネルギー消費量は、強度(メッツ)×体重(kg)×時間(h)×1.05の式から得られた値から安静時のエネルギー量(1メッツ×時間(h)×体重(kg))を引いたものです。全て5kcal単位で表示してあります。

例 体重50kgの人がゴルフを60分行った場合のエネルギー消費量
 $130\text{kcal} = (3.5\text{メッツ} \times 1\text{時間}(60\text{分}) \times 50\text{kg} \times 1.05) - (1\text{メッツ} \times 1\text{時間}(60\text{分}) \times 50\text{kg})$

エクササイズガイドについてもっと詳しく知りたい方は下のホームページにアクセスしてみましょう。

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/seikatsu/index.html>

上の計算式を使ってあなたが消費した1日の運動量を計算してみましょう

kcal

ウォーキングのすすめ

ウォーキングは有酸素運動の中でもいつでも、どこでも、だれでもできるおすすめの運動です。

まずはウォーキングから



運動の効果をあげるために

- 最初は5分、10分から、慣れてきたら1回20分以上を目標に。
- 週3回くらいのペースで、1日1万歩を目標に。

※私たちが1日に摂取するエネルギーは消費するエネルギーより300キロカロリーほど余計であると言われています。その300kcal(キロカロリー)を使いきるのに必要な運動量が1日1万歩に相当すると言われています。

3カ月間の取り組み状況を記録しよう

P22～25を参考に作成してみましょう

ご自身の歩幅(一步)は?

 cm

$$\frac{\text{歩幅(m)} \times \text{歩数}}{1000} = \text{km}$$

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
[食生活]カロリー数 (kcal)																
[運動]カロリー数 (kcal)																
歩数																
歩数累計																
体重 (kg)																
ウエスト (cm)																

	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
[食生活]カロリー数 (kcal)															
[運動]カロリー数 (kcal)															
歩数															
歩数累計															
体重 (kg)															
ウエスト (cm)															

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
[食生活]カロリー数 (kcal)																
[運動]カロリー数 (kcal)																
歩数																
歩数累計																
体重 (kg)																
ウエスト (cm)																

	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
[食生活]カロリー数 (kcal)															
[運動]カロリー数 (kcal)															
歩数															
歩数累計															
体重 (kg)															
ウエスト (cm)															

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
[食生活]カロリー数 (kcal)																
[運動]カロリー数 (kcal)																
歩数																
歩数累計																
体重 (kg)																
ウエスト (cm)																

	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
[食生活]カロリー数 (kcal)															
[運動]カロリー数 (kcal)															
歩数															
歩数累計															
体重 (kg)															
ウエスト (cm)															

体重の変化

 kg → kg

ウエストの変化

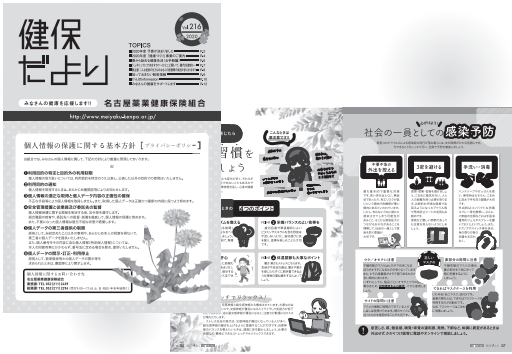
 cm → cm

健康増進事業のご案内

みなさんの健康づくりを応援します！！



健康情報の提供



- ・機関誌の発行（年2回） 適用事業所及び被保険者
 - ・ホームページ（通年）
 - ・広報用リーフレットの配布（随時） 適用事業所・被保険者
 - ・事務担当者向図書（6月）
 - ・新入社員向図書（4・3月）
 - ・「医療費」のお知らせ（毎月） 被保険者
- | | | |
|-------------------|-----|-------------------------------------|
| ジェネリック
医薬品差額通知 | 年1回 | 65歳以上75歳未満で自己負担額が月額300円以上の軽減見込みのある方 |
| | 年1回 | 65歳未満で自己負担額が月額500円以上の軽減見込みのある方 |

当組合のホームページは健康情報が満載

リアルタイムに新しい情報を掲載しています。役立つ情報が満載ですので、1日1回はチェックする習慣をつけましょう！

<https://www.meiyaku-kenpo.or.jp/>

※表示後は「お気に入り」や「ブックマーク」への登録をしますと、次回以降のアクセスが便利です。

**ダイレクトに
情報を得るなら**

病気やけがをしたときの給付や、各種届け出・手続きの方法などダイレクトに関連項目のページにジャンプできます。

ご担当者様はこちら

事業主様宛一般文書が一覧できます。

新しい情報を見るなら

最新の更新情報をお知らせします。文章を直接クリックしてください。

お知らせ

2023.01.18 お知らせ ホームページをリニューアルしました

こんなときはココから即アクセス

- ・過去の「健保だより」が見たいときはこちら。
- ・健康管理ファイルの使い方を確認したいときはこちら。

**カテゴリー別に
情報を探すなら**

こんなときどうしたらいい？をテーマに、今必要な情報をチェックできます。

こんなときは

手続き・申請 から探す | 給付 から探す | 用語 から探す

- 保険証の紛失
- 引越・転勤
- 結婚
- 家族の加入
- 退職
- 出産
- 産休
- 死亡
- たてかえ払い
- 休職
- 交通事故
- 医療費が高額に

「医療費」のお知らせをwebで閲覧！

パソコンから、スマートフォンから医療費通知を見られます。ご利用いただける方にお送りした「webサービスのご案内」ハガキの手順に従ってご登録ください。

薬代を安く抑えるならジェネリック医薬品

処方されている薬を、ジェネリック医薬品に変えると安く抑えられることがあります。ご自身の薬にジェネリック医薬品があるかどうか、こちらから調べることができます。

各種サービスメニュー

- 申請書ダウンロード
- 事業主様向け文書
- 健保だよりバックナンバー
- 健康管理アプリ PeUp
- 年に一度は健康診断
- 契約健康機関
- 健康管理ファイル活用法
- スポーツクラブ
- メンタルヘルスサポート事業
- 医療費のお知らせ
- ジェネリック医薬品
- 保健事業計画
- 健康保険ガイド
- 健保法改正情報
- マイナンバー制度
- インフルエンザ最新情報
- 各種イベント


体 力 づ く り に

毎日の歩数をレコーディング!!

「運動習慣」を身につけるには、P21～26「健康づくりは身近なことから始めよう」を参考に、毎日のウォーキングから！ まずは3ヵ月！ P26「ウォーキングシート」を記録することから、とにかく始めてみましょう。

健康ウォーク

健康保険組合連合会愛知連合会および愛知県下の健康保険組合と共同で開催

対 象 者	被保険者(本人)・被扶養者(家族)	
コ ー ス 等	春(4月)・秋(10月)頃開催。 くわしくはホームページをご覧ください。	
参 加 料	無料	
申 込 方 法	総務課に「参加申込書」を提出し、「参加券」等の交付を受けてください。 ※家族単位でお申し込みください。	

※この他に日本ウォーキング協会や鉄道会社が開催するウォーキング情報を当組合のホームページに掲載しておりますので、健康づくりにお役立てください。

<https://www.meiyaku-kenpo.or.jp/>

保健事業 ▶

体力づくり ▶

健康ウォーク

健康管理アプリ //

pepUp をご利用いただけます!

健康保持・増進に役立つさまざまな情報を提供するWebサービスであるPep Up。パソコン、スマートフォン、タブレットを使って、楽しみながら健康管理ができます。

ジェネリック医薬品
差額通知で、
切り替え可能な
お薬情報も
お届けします♪

Pep Upの特徴

読める

運動、食事、健康情報など日常に役立つ記事を配信。自分に合った記事を読むことができます。

記録できる

歩数や体重、体温などのほか、健康づくりの取り組み状況を記録することができます。

確認できる

最大10年分の健診データを管理できます。健診結果から「健康年齢」を割り出して、健康状態が「見える化」されます。

たまる

健康記事を読んだり、イベントに参加したりするとポイントがたまります。ポイントをためれば、賞品と交換することができます。

登録方法

まずはサイトにアクセス

- ① メールアドレスとパスワードを登録
- ② 登録したメールアドレスに送られてくるURLをクリック
- ③ 本人確認コードと生年月日を入力し、本人確認

お送りしたご案内から、登録をお願いします

アプリ版でご利用の方はコチラ

iPhone

Android



登録に必要なご案内の送付について

Pep Upご利用に必要な情報は被保険者様ならびに被扶養配偶者様のご自宅へ「Pep Up専用はがき」にて送付します。今後はこのPep Upを通じてさまざまな情報を提供してまいりますので、到着後はすみやかに登録しましょう。



契約スポーツ施設・潮干狩り・味覚狩り

みなさんご家族の健康の保持・増進を目的に夏季プール施設をはじめとした各施設と契約しています。ご家族や会社の仲間などお気軽にお出かけいただき、健康増進にお役立てください。

1.法人契約 スポーツクラブネサンス（全国約200カ所）

対象者	被保険者（本人）及び被扶養者（家族）
利用方法	都度利用会員または月会費会員になることができます。 くわしくはホームページをご覧ください。

利用形態	都度利用料制	月会費制	
制度の特徴	はじめて利用する方やマイペースで利用したい方におすすめのシステムです。	リーズナブルな月会費で通う頻度に合わせて選択できるシステムです。	
利用対象施設	直営施設及び提携施設	直営施設	
都度利用料 または 月会費	1,980円/回 (※一部1,980円～2,310円)	一般施設 10,450円/月	コクールネサンス 13,750～16,225円/月

<https://www.meiyaku-kenpo.or.jp/> (保健事業) ▶ (体力づくり) ▶ 契約スポーツ施設 から全国の施設がご覧いただけます。

2.潮干狩り・味覚狩り

対象者	被保険者（本人）・被扶養者（家族）
利用負担額	一般料金に比べリーズナブルな割引（契約）料金でご利用いただけます。
利用方法	各施設の窓口等にて「健康保険証」を提示してご利用ください。

潮干狩り	愛知	施設名	所在地	料金	期間	備考
		蒲郡・竹島海岸 蒲郡漁業協同組合竹島支所 蒲郡竹島海岸潮干狩り場	蒲郡市 竹島町	1,400円	4月中旬 ～ 5月下旬	-
味覚狩り	愛知	みかん狩り鈴ヶ谷センター（みかん）	南知多町 内海	400円 ～ 2,100円	8月上旬 ～ 3月下旬	-
		岡崎駒立ぶどう狩り組合（ぶどう）	岡崎市 駒立			
		観光農園 花ひろば（いちご）	知多郡 南知多町			
	三重	多度みかん狩り農園（みかん）	桑名市 多度町			
		水の谷農園（さつまいも）	桑名市 多度町			
	岐阜	山之上果実農業協同組合（なし）	美濃加茂市 山之上			
中津川マロンパーク・いが栗の里（栗）		中津川市 中津川				
静岡		つづさき観光みかん狩り園（みかん）	浜松市北区 三ヶ日町			

※利用者負担額及び期間等についてはホームページに <https://www.meiyaku-kenpo.or.jp/> (保健事業) ▶ (体力づくり) ▶ 潮干狩り 味覚狩り 詳しく掲載しております。

病気の予防に

禁煙サポート事業

～スマホを活用したオンライン禁煙支援～

「喫煙」はガンやメタボリックシンドロームの原因。また、特定健診ではリスクファクターとみなされ「特定保健指導」に該当する危険性が高まるため、「タバコ」をやめられない方をサポートします。

対象者 被保険者（本人）・被扶養者（家族）

実施期間 随時

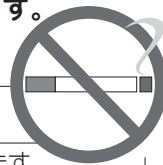
実施内容

医師が開発したアプリ「**ascore卒煙**」を使って禁煙を成功に導くプログラムにご参加いただけます。

プログラムの特徴

- 指導員との定期的な面談をビデオ通話による完全オンラインで実施。
(指導員は、禁煙学会・禁煙学会認定の指導資格を持つ保健師や看護師、薬剤師などです。)
- 禁煙補助剤はご自宅にお届け。
- 面談以外にも毎日アプリがフォロー。(禁煙成功のコツを学んだり、日々の記録ができます。)
- 卒煙できるまで6ヵ月間しっかりサポート。

参加者一部負担金 無料



<https://www.meiyaku-kenpo.or.jp/> (保健事業) ▶ (病気の予防) ▶ 禁煙サポート事業

インフルエンザ予防接種

対象者 被保険者（本人）・被扶養者（家族）

実施時期 原則として10月から翌年1月とします。

実施機関

愛知県で接種される方

愛知県医師会の実施医療機関（接種補助券対応）
または当組合の指定機関（P2-3参照）

愛知県以外で接種される方

当組合の指定機関（P2-3参照）もしくは補助金制度をご利用ください

補助限度額 接種方法を問わず1人あたり2,000円を限度に補助します。



<https://www.meiyaku-kenpo.or.jp/> (保健事業) ▶ (病気の予防) ▶ インフルエンザ予防接種

ウイルスに負けない！ インフルエンザ予防のポイント

インフルエンザに感染すると本人はもちろん、家庭や学校、職場にも影響が及びます。予防のポイントをおさえて流行期にはこれを徹底しましょう。

手洗い

<手洗いのタイミング>

帰宅時・トイレの後・調理の前・食事の前・掃除の後など



- 洗うときは、石けんを使い流水で15秒以上かけて
- 指と指の間・爪の中・手首も忘れずに
- 手洗いは清潔なタオルかペーパータオルでしっかり拭く

うがい

<うがいのタイミング>

起床時・帰宅時・食事の前後・人ごみの中で過ごしたときなど



- 最初は口の中全体をブクブクとゆすく
- 上を向きのどの奥まで水を入れ、10秒間ガラガラと強めにうがいをする。これを2～3回繰り返す

マスクの着用

★マスクを着用していないときに咳や鼻水がでそうになったら、ティッシュなどで鼻と口を押さえ、他の人から顔をそむけるなどの配慮を!



- 使い捨ての「不織布製」マスクがおすすめ
- 鼻・口・あご周辺にすき間ができないように密着させる
- はずすときは、ひもを持って、マスクの表面には触れないように

日頃から栄養バランスのよい食事・運動・休養を心掛け、免疫力を高めておくことも忘れずに。感染や重症化を防ぐ効果が期待できます。

メンタルヘルスサポート事業

●ストレスチェック事業

(1) 対象者	被保険者（本人）	
(2) 実施期間	通年（一年度1回とします。）	
(3) 実施内容	ストレスチェックシート の回収・分析等	事業所ごとにストレスチェックシートの分析を行い、利用者には詳細な結果報告書（親展封入）を、事業所には集団分析を作成し送付
	面接指導	高ストレス者と診断された方から申し出があり、産業医などで面接が困難な場合、当組合の提携機関での面接も実施可能
(4) 実施機関	ストレスチェックシート の回収・分析等	名古屋薬業健康保険組合
	面接指導（提携先）	有限会社ジェイズ・パシフィック ルーセントメンタルヘルスマネジメント 名古屋市西区牛島町6-1 名古屋ルーセントタワー3 F TEL052-527-3005
(5) 費用	ストレスチェックシート の回収・分析等	当組合にて作成
	面接指導	面接費用 20,000円（税別）を事業所にて負担 実施場所 名古屋ルーセントタワー3 F

●メンタルヘルス相談

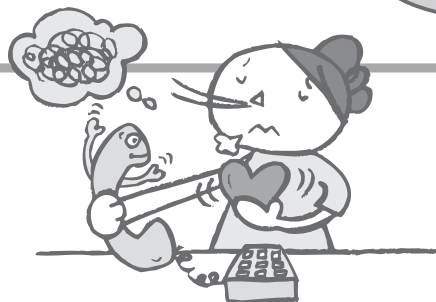
こころの疲れをサポートするため、全国主要都市で受けられる「メンタルヘルス相談」と全国どこからでも受けられる「電話メンタルヘルス相談」を実施しています。

 専用ダイヤル **0120-933364** ※携帯・PHSからでもご利用できます **通話料・相談料 無料**

サービス利用方法

自動音声ガイドが各サービスをご案内します。

音声ガイドに従い、利用したいサービスの番号ボタンをプッシュしてください。
※プッシュ回線でない方は、*印ボタンをプッシュしてください。



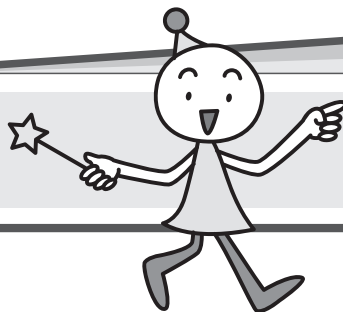
- 電話器のボタンを押して、利用したいサービスを選択**
- 2** 専門カウンセラーによる面接メンタルヘルス相談
メンタルヘルス相談面接予約
予約受付:月～土曜日(日・祝・年末年始は休み) 午前10時～午後8時
 - 3** 気軽に使える電話でのメンタルヘルス相談
電話メンタルヘルス相談
受付時間:月～土曜日(日・祝・年末年始は休み) 午前10時～午後10時
 - 4** 翌日以降の電話メンタルヘルス相談をあらかじめ予約
電話メンタルヘルス相談予約
予約受付:月～土曜日(日・祝・年末年始は休み) 午前10時～午後6時

- 「メンタルヘルス相談面接予約」
をご利用の方 → 2
- 「電話メンタルヘルス相談」
をご利用の方 → 3
- 「電話メンタルヘルス相談の予約」
をご利用の方 → 4

※黒電話などプッシュボタンがない電話をご利用の方は、ご案内の最後に各サービス直通的の電話番号をお知らせいたしますので、お手数ですがそちらにおかけ直してください。

健康保険の給付

(令和6年4月1日現在)



◆本人(被保険者)

	給付の名称	給付要件	給付額	給付期間
病 気 ・ け が	療養の給付	業務外の原因で病気やけがをしたとき。(労災保険から給付がある業務上・通勤途上のけがなどを除く)	保険診療費用の7割。ただし、70歳から74歳の高齢受給者は8割。(現役並み所得者は7割)	被保険者である間は、その傷病が治るまで。
	療養費	やむを得ない理由により自費で診療を受けたとき。	保険診療の範囲内で算定した費用に上記給付率を乗じた額。	やむを得ないと認められた期間。
	訪問看護療養費	居宅において訪問看護を受けたとき。	訪問看護費用に上記給付率を乗じた額。	訪問看護を受けている期間。
	移送費	病気やけがのために移動が困難であり、医師の指示で緊急に移送をしたとき等、やむを得ないと健保組合が認めたとき。	移送に要した費用の範囲内で健保組合が算定した額。	
	傷病手当金	療養のため労務につくことができず報酬が受けられないとき。	1日につき支給開始日の属する月から直近の継続した12月間の各月の標準報酬月額を平均した額の30分の1に相当する額*1の3分の2。(事業主から報酬の全部又は一部を受けている場合は、その報酬との差額)	休業4日目より通算して1年6カ月。
	傷病手当金付加金	傷病手当金を受けたとき。	1日につき支給開始日の属する月から直近の継続した12月間の各月の標準報酬月額を平均した額の30分の1に相当する額*1の5%	傷病手当金と同じ期間。
出 産	出産育児一時金	出産したとき。	1児につき500,000円*2(産科医療補償制度に加入していない医療機関等で出産したときは488,000円)	
	出産手当金	出産のため労務につかないで報酬が受けられないとき。	1日につき支給開始日の属する月から直近の継続した12月間の各月の標準報酬月額を平均した額の30分の1に相当する額*1の3分の2。(事業主から報酬の全部又は一部を受けている場合は、その報酬との差額)	出産の日(予定より遅れた場合は予定日)以前42日(多胎98日)より出産の日後56日までの間。
死 亡	埋葬料(費)	死亡したとき。	50,000円	
	埋葬料付加金 (埋葬費には支給なし)		10,000円	

◎傷病手当金及び付加金については、障害厚生年金(障害手当金を含む)並びに資格喪失後に継続して給付を受けている方が、退職後の老齢厚生年金等を受けているときは、その年金額と支給調整あり。

*1標準報酬月額が定められている月が12月に満たない場合にあっては、①支給開始日の属する月から直近の継続した各月の標準報酬月額を平均した額の30分の1に相当する額②支給開始日の属する年度の前年度の9月30日における全被保険者の標準報酬月額を平均した額の30分の1に相当する額のいずれか少ない額。 *2産科医療補償制度に加入する医療機関等にて、在胎週数22週に達した日以後の出産の場合。

◆家族(被扶養者)

	給付の名称	給付要件	給付額	給付期間
病 気 ・ け が	家族療養費	病気やけがをしたとき。(労災保険から給付がある業務上・通勤途上のけがなどを除く)	保険診療費用の7割。ただし、義務教育就学前は8割。なお、70歳から74歳の高齢受給者は8割。(現役並み所得者は7割)	被扶養者である間は、その傷病が治るまで。
	第二家族療養費	やむを得ない理由により自費で診療を受けたとき。	保険診療の範囲内で算定した費用に上記給付率を乗じた額。	やむを得ないと認められた期間。
	家族訪問看護療養費	居宅において訪問看護を受けたとき。	訪問看護費用に上記給付率を乗じた額。	訪問看護を受けている期間。
	家族移送費	病気やけがのために移動が困難であり、医師の指示で緊急に移送をしたとき等、やむを得ないと健保組合が認めたとき。	移送に要した費用の範囲内で健保組合が算定した額	

◆家族（被扶養者）

	給付の名称	給付要件	給付額	給付期間
出産	家族出産育児一時金	被扶養者が出産したとき。	1児につき500,000円※（産科医療補償制度に加入していない医療機関等で出産したときは488,000円）	
	家族埋葬料 家族埋葬料付加金	死亡したとき。	50,000円 3,000円	

※産科医療補償制度に加入する医療機関等にて、在胎週数22週に達した日以後の出産の場合。

◆本人、家族共通

	給付の名称	給付要件	給付額	給付期間																										
病 気 ・ け が	保険外併用療養費	保険で認められていない療養を受ける場合でも、一定の条件を満たした「評価療養」、「選定療養」又は「患者申出療養」であれば保険診療に準じた給付が行われる。	基礎部分（診察、検査、投薬、入院など）については現物支給。	保険外併用療養費を受けている期間。																										
	入院時食事療養費 (家族は家族療養費として給付)	入院して食事療養（給食）を受けたとき。	給食費用から標準負担額（1食460円で3食を限度）を控除した額。なお、難病・小児慢性特定疾病の患者は260円。高齢受給者のうち低所得者Ⅱは210円（90日を超えると160円）、低所得者Ⅰは100円。	食事療養を受けている期間。																										
	入院時生活療養費 (家族は家族療養費として給付)	65歳以上の方が療養病床に入院したとき	給食・居住費用から生活療養標準負担額を控除した額。	療養病床に入院している期間																										
	高額療養費	業務外の原因で病気やけがをしたとき。（労災保険から給付がある業務上・通勤途上のけがなどを除く）	<p>同じ月に同じ医療機関等に支払った自己負担額が、次の算定基準を超えたとき、その超えた額。</p> <p>（低所得者の自己負担限度額は35,400円、標準報酬月額28万円未満の方は57,600円）</p> <ul style="list-style-type: none"> ●標準報酬月額28万円以上～53万円未満の方 80,100円+（医療費-267,000円）×1% ●標準報酬月額53万円以上～83万円未満の方 167,400円+（医療費-558,000円）×1% ●標準報酬月額83万円以上の方 252,600円+（医療費-842,000円）×1% <p>高齢受給者の自己負担限度額</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>区 分</th> <th>個人(外来)</th> <th>世帯(入院含む)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>一 般</td> <td>18,000円 (年間上限額144,000円)</td> <td>57,600円</td> </tr> <tr> <td>現役並みⅠ</td> <td colspan="2">80,100円+（総医療費-267,000円）×1%</td> </tr> <tr> <td>現役並みⅡ</td> <td colspan="2">167,400円+（総医療費-558,000円）×1%</td> </tr> <tr> <td>現役並みⅢ</td> <td colspan="2">252,600円+（総医療費-842,000円）×1%</td> </tr> <tr> <td>低所得者Ⅱ</td> <td>8,000円</td> <td>24,600円</td> </tr> <tr> <td>低所得者Ⅰ</td> <td>8,000円</td> <td>15,000円</td> </tr> </tbody> </table> <p>※低所得者Ⅱは、Ⅰ以外の住民税非課税者、低所得者Ⅰは、世帯全員が住民税非課税に該当する者。</p>	区 分	個人(外来)	世帯(入院含む)	一 般	18,000円 (年間上限額144,000円)	57,600円	現役並みⅠ	80,100円+（総医療費-267,000円）×1%		現役並みⅡ	167,400円+（総医療費-558,000円）×1%		現役並みⅢ	252,600円+（総医療費-842,000円）×1%		低所得者Ⅱ	8,000円	24,600円	低所得者Ⅰ	8,000円	15,000円	被保険者（被扶養者）である間は、その傷病が治るまで。					
	区 分	個人(外来)	世帯(入院含む)																											
	一 般	18,000円 (年間上限額144,000円)	57,600円																											
	現役並みⅠ	80,100円+（総医療費-267,000円）×1%																												
	現役並みⅡ	167,400円+（総医療費-558,000円）×1%																												
現役並みⅢ	252,600円+（総医療費-842,000円）×1%																													
低所得者Ⅱ	8,000円	24,600円																												
低所得者Ⅰ	8,000円	15,000円																												
合算高額療養費		同一世帯で、1か月に自己負担額21,000円以上のものが2件以上ある場合、それを合算した額が上記算定基準額を超えたとき、その超えた額。																												
多数該当世帯の高額療養費		直近の12カ月間に高額療養費の支給が4回以上になるときは、4回目から44,400円を超えた額。ただし標準報酬月額53万円以上の方は93,000円、83万円以上の方は140,100円。低所得者は24,600円。																												
高額介護合算療養費	上記の高額療養費に該当し、介護保険でサービスを受けたとき	<p>同一世帯で、医療保険と介護保険の自己負担額を合計した金額が次の算定基準額を超えたとき、その超えた額</p> <ul style="list-style-type: none"> ●医療と介護の自己負担を合算する場合の限度額（年額） <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>69歳以下</th> <th>70～74歳</th> <th>75歳以上</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>標準報酬月額83万円以上の方</td> <td>212万円</td> <td>212万円</td> <td>212万円</td> </tr> <tr> <td>標準報酬月額53万円以上～83万円未満の方</td> <td>141万円</td> <td>141万円</td> <td>141万円</td> </tr> <tr> <td>標準報酬月額28万円以上～53万円未満の方</td> <td>67万円</td> <td>67万円</td> <td>67万円</td> </tr> <tr> <td>標準報酬月額28万円未満の方</td> <td>60万円</td> <td>56万円</td> <td>56万円</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">低所得者</td> <td>市町村住民税非課税者</td> <td>34万円</td> <td>31万円</td> </tr> <tr> <td>所得が一定基準に満たない場合など</td> <td>34万円</td> <td>19万円</td> </tr> </tbody> </table> <p>※毎年8月1日～翌年7月31日までの12カ月間</p>		69歳以下	70～74歳	75歳以上	標準報酬月額83万円以上の方	212万円	212万円	212万円	標準報酬月額53万円以上～83万円未満の方	141万円	141万円	141万円	標準報酬月額28万円以上～53万円未満の方	67万円	67万円	67万円	標準報酬月額28万円未満の方	60万円	56万円	56万円	低所得者	市町村住民税非課税者	34万円	31万円	所得が一定基準に満たない場合など	34万円	19万円	
	69歳以下	70～74歳	75歳以上																											
標準報酬月額83万円以上の方	212万円	212万円	212万円																											
標準報酬月額53万円以上～83万円未満の方	141万円	141万円	141万円																											
標準報酬月額28万円以上～53万円未満の方	67万円	67万円	67万円																											
標準報酬月額28万円未満の方	60万円	56万円	56万円																											
低所得者	市町村住民税非課税者	34万円	31万円																											
	所得が一定基準に満たない場合など	34万円	19万円																											

（特例）特定疾病（血友病及び人工透析治療を行う必要のある慢性腎不全等）の療養にかかる自己負担限度額は月10,000円。ただし、人工透析が必要な70歳未満の標準報酬月額53万円以上の方の自己負担限度額は月20,000円。

◎退職後も一定条件のもとに、出産育児一時金、埋葬料（費）などの給付があります。

◎月の途中で後期高齢者医療制度の被保険者になられる方は、特例により資格取得月に限り、自己負担限度額が通常の額の2分の1になります。

健康診断の検査結果を 保管しよう



健康診断の結果を
このファイルに保存し、
毎年の数値を比較しましょう。
昨年よりも数値が低くなったり、
高くなったら、まずは生活習慣を
見直してみましょう。

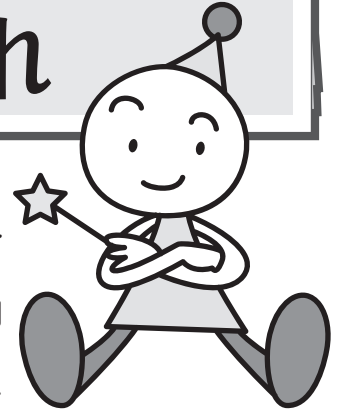
お ぼ え

健康保険証	記号	番号	血液型	A・B・O・AB型		RH: +・-	
氏名	年 月 日生		アレルギー体質	薬	食物	その他	
自宅	TEL.		病歴	病名	治療期間	経過	
勤務先	TEL.			1.			
緊急時の連絡先	TEL.			2.			
				3.			

ホームドクター

医療機関名	所在地	TEL	医療機関名	所在地	TEL
			夜間・休日医 の番号案内		

医療費のお知らせと領収証入れ



保険医療機関で治療を受けたときは「医療費の内訳がわかる領収証」が発行されます。

領収証はこのページに一時保管し、「医療費のお知らせ」と照合して、医療に関心を持ちましょう。

「医療費のお知らせ」は、パソコン、スマートフォン等から Web でご覧いただけます。更新は毎月行い、更新がある場合に E メールでお知らせいたします。ご利用にはユーザ ID とパスワード、E メールアドレスの登録が必要です。

医療費照会画面

医療機関の窓口であなたが支払った額 (自費分は除く)
※乳幼児医療等により市区町村の助成を受けている場合は市区町村の支払った額

治療を受けた方	診療年月	入院・通院の区分	日数または回数	医療費の総額	健保組合が支払った額	国や都道府県等が支払った額	あなた方が支払った額	摘要
〇〇〇〇	2013年05月	歯科 〇〇歯科医院	1	8,480円	5,936円	0円	2,544円	
〇〇〇〇	2013年05月	柔整	3	1,830円	1,281円	0円	549円	
2013年05月診療分から2013年〇〇月診療分までの累計				10,310円	7,217円	0円	3,093円	

接骨院、鍼灸院の受診は「柔整」と表示
治療に要した日数または回数
治療にかかった総医療費
公費負担医療等の制度が適用されたときに表示

お問い合わせ先 業務課 (052-211-2439 ダイアル・イン)

こんな領収証が発行されます。

領 収 証

患者番号	氏 名	請求期間 (入院の場合)					
	様	平成 年 月 日 ~ 平成 年 月 日					
受診科	入・外	領収証No.	発行日	費用区分	負担割合	本・家	区
			平成 年 月 日				
保 険	初・再診料	入院料等	医学管理等	在宅医療	検査	画像診断	投
	点	点	点	点	点	点	点
	注 射	リハビリテーション	精神科専門療法	処 置	手 術	麻 酔	放射線治療
	点	点	点	点	点	点	点
	食事療養	生活療養					
	円	円					
保 険 外 負 担	保険外併用療養費						
	(内訳)	(内訳)					
合 計	円	円					円
負担額	円	円					円
領収額合計							円

名古屋市〇〇区〇〇
〇〇〇病院

領収印

医療費と税金

医療費の総支払い額が多額の場合には、医療費控除の対象となり、確定申告をすることにより、税金がもどるか軽減されます。



意外に見落としがちなのが、薬代や交通費です。

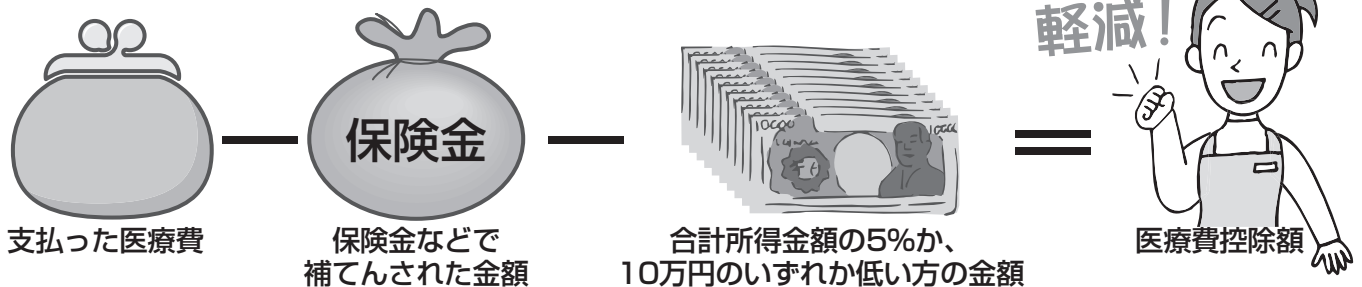
医療費控除が適用されるもの

医療費控除とは、健康保険でカバーのできない医療費を控除してくれるもの。その対象となる医療費とは、つぎのような費用をいいます。

- | | | | |
|---|---|----|---|
| 1 | 通常の保険診療の際の自己負担額。 | 6 | 通院のためのバス代、電車代、タクシー代。医師の送迎のためのタクシー代。入院のためのタクシー代。 |
| 2 | 歯科診療時の差額徴収治療などの自己負担額。 | 7 | 付き添い人の費用（ただし、親族の人への謝礼は含みません）。 |
| 3 | 治療・療養に必要な医薬品の購入。薬局で買ったカゼ薬など（健康増進のための栄養剤の購入費は含みません）。 | 8 | 助産師による分べんの介助を受けた費用。 |
| 4 | マッサージ、指圧、はりきゅう、柔道整復師、接骨院にかかった費用。 | 9 | 治療、療養上の必要から入室した差額ベッド代。 |
| 5 | 保健師や看護師に療養の世話を受けた費用。 | 10 | 出産の費用。 |
| | | 11 | 治療のための入歯や補聴器、義手、義足、松葉づえのための費用。 |

医療費控除額の計算のしかた

※医療費控除は最高200万円まで。本人及び本人と生計を一にしているご家族全員です。



領収証をもらうか、正確な記録を

費用がかかったときは、必ず領収証をもらいましょう。また、タクシー代などは、証拠となる細かい記録をつけましょう。薬を購入したときは、領収証に薬品名と本人や家族名を記入しておきましょう。領収証を発行してく

れない病院の場合には、医療を受けた者、支払い年月日、支払先、支払金額などの明細を記した書類を確定申告書に添付して、よく事情を説明しましょう。