

◆この号の内容◆

☆定期健診や人間ドック等の健康診断で
「要再検」「要精密検査」と判定されたら…

☆平成29年度 特定健診・特定保健指導の実績について

☆インフルエンザ予防接種の補助金申請は1月31日までです。

☆冬の風呂場に危険が潜む…ヒートショックにご用心

定期健診や人間ドック等の健康診断で「要再検」「要精密検査」と判定されたら…

今年の健康診断の結果はいかがでしたか?医療が必要、あるいは精密検査、再検査が必要など「異常」が出ていませんか?

健診をうけても受けっぱなしでは健診を受ける意味がありません。「仕事が忙しい」などと言って放置せず、今すぐアクションを起こし病気の早期発見・早期治療につなげましょう。

A. 「再検査」「要精密検査」の方は「保険証」「健康診断結果」を持って受診しましょう!

※再検査とは：異常となった数値が一時的なものかどうか確認するための検査。

精密検査とは：治療が必要かどうかを調べるために、更に詳しい検査を行うこと。

1. 指定の病院があればそこで受診してください。

指定がない場合は、まず病院を探しましょう。

①「胃部X線」及び「大腸」が「要精密検査」の方は、消化器科のある病院を探してください。

「胃部X線」及び「大腸」以外で「要精密検査」の方は、一般的に「総合診療科」または「内科」の病院を探してください。

②病院は、当健保で健康相談ダイヤルを委託している(株)ティーペックの「医療機関情報検索」で検索することができます。(http://t-pec.jp/)

また、「日本旅行 健康相談ダイヤル24」にお問い合わせいただくこともできます。

全国どこからでも(但し、海外の相談および海外からの相談はお受けできません)

●日本旅行健康保険組合 健康相談ダイヤル24

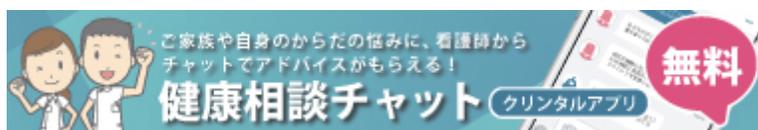
 0120-245-321 (通話無料)

※携帯・PHSからもご利用になれます。

非通知設定の電話からは最初に「186」をつけてご利用ください

③スマホアプリでちょっとした悩みでも手軽に相談できる健康相談・病院紹介サービスもご利用いただけます。(平成30年12月31日まで)

健保ホームページの以下のバナーからアプリをダウンロードしてご利用ください。



2. 「胃部X線」及び「大腸」で消化器科のある病院を受診する際には、検査日が決まっている場合がありますので、事前に連絡をしましょう。

3. 「健康診断結果」を見せて、「再検査」「要精密検査」であることを医師に伝えましょう。

4. 「再検査」や「精密検査」は「保険診療」です。そのため、基本は個人が3割負担(残りの7割は健保負担)ですが、会社の定期健診を受診された方は定期健診から90日以内に二次検査を受ければ3割部分を会社で負担してもらえます会社もありますので、詳細は各会社の総務部門にお問い合わせください。

B. 「要再検査」「要精密検査」以外の結果についてもアクションを起こしましょう!



C. 特定保健指導を受けましょう!

特定保健指導の対象になってしまったけれど、誰に何を指導されるの? と疑問や不安を感じている方...ご安心ください!

主役はあなた! 健康のプロがあなたの健康づくりをサポートします。

<保健指導のポイント>

1. 保健指導は何のため?

「今は忙しくて...」「まだ大丈夫...」と先延ばしにしていると、ある日突然心臓病や脳卒中などを発病ということになりかねません。

特定保健指導は、皆さんの5年先、10年先の病気のリスクを低減させるためのプログラムです。病気になる前に、生活習慣を見直してもらうことが保健指導の目的です。

2. 主役はあなた自身!

保健指導は、健康の専門家(保健師、管理栄養士など)が、あなたの健康づくりをサポートするものです。健康づくりの主役はあなた自身。お説教や押しつけではありません。

3. チャンスを無駄にしないで!

保健指導は日頃の生活習慣を見直すチャンスです。専門家をうまく活用して、健康生活に切り替えるきっかけにしましょう。

4. あなたに合った指導会社をあなたが選択!

今年度は、従来の対面による面談を行う会社のほか、スマホやタブレット端末を利用した遠隔面談が行える会社、**白樺リゾート池の平ホテルの1泊2日コース**などラインナップが充実。あなたのお好みの会社を選択いただけます。

※特定保健指導は、動機付け支援で約2万円、積極的支援で約4万円かかっています。原則個人負担はありません(一部当日キャンセル料等の個人負担がかかる場合があります)が、みなさんの保険料でまかっていますので、無駄にしないよう真剣に受けましょう!

平成29年度 特定健診・特定保健指導の実績報告

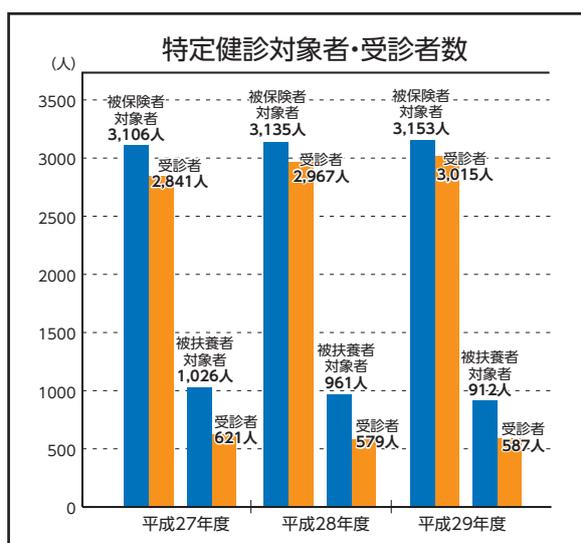
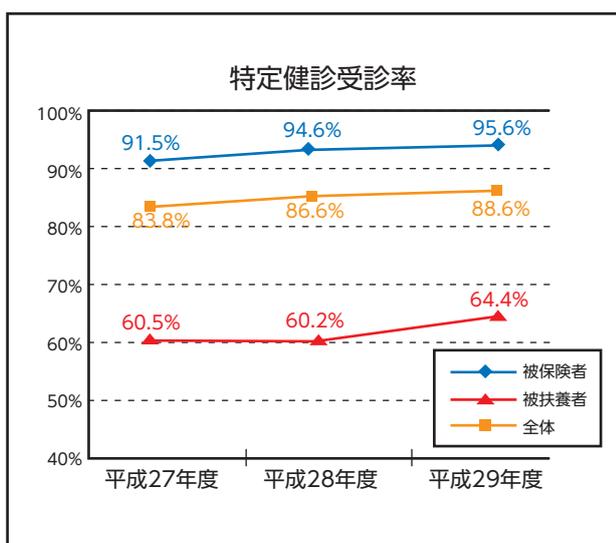
平成29年度の特定健診・特定保健指導の実績を国に報告しましたので、その結果をお知らせします。

特定健診受診率 被保険者・被扶養者ともに受診率はUP！

全体の健診受診率は、前年より2.0%UPしましたが、目標の91%には届きませんでした。

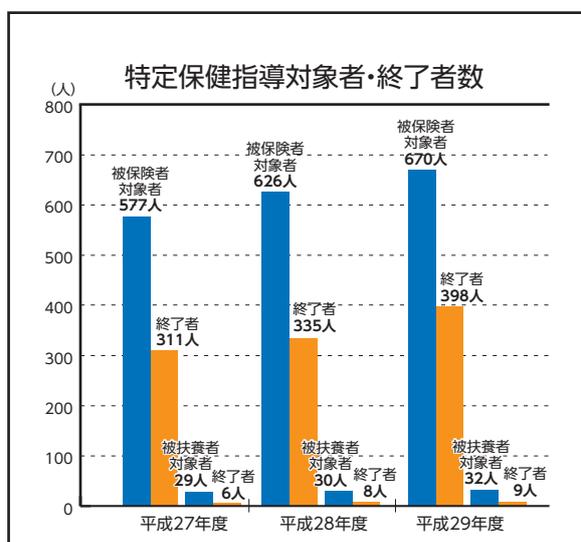
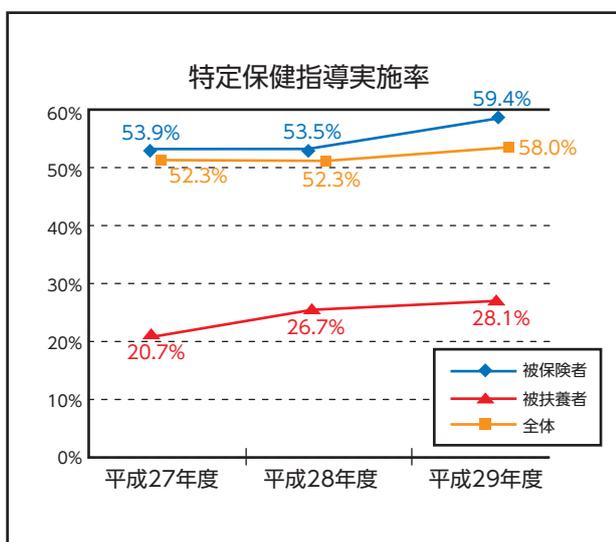
内訳は、被保険者の受診率は95.6%（目標：100%）、被扶養者の受診率は64.4%（目標：67%）といずれも目標未達となりました。受診率UPには、被扶養者の受診率向上が必要です。

現在、35歳以上の被扶養者を対象に平成30年度の健康診断を実施中ですが、まだ受診していない方は平成31年3月31日までに必ず受診をお願いします。なお、パート先の健康診断を実施された方は、健診結果を健保組合にご提供いただきますようお願いいたします。また、普段から通院しており、通院時に病院で検査しているからという理由で、健保が案内している健診を受診しないという方がいらっしゃいますが、通院時の検査では必要項目が足りませんので健保が案内している健診を受診いただきますようご理解とご協力をお願いいたします。



特定保健指導実施率 被保険者・被扶養者ともに実施率はUP！

特定保健指導実施率も、前年より5.7%UPしましたが、目標の60%には未達となりました。特定保健指導においても被扶養者の実施率が28.1%と低迷しており、被扶養者の実施率UPが課題となっています。また、被保険者の実施率は上がっていますが、対象者のリピート（数値が改善しないまま数年連続で対象者となること）が散見されます。専門家から受けたアドバイスを真摯に受け止め、立てた行動目標を確実に励行いただくことが必要です。



インフルエンザ予防接種の補助金申請は1月31日までです

10月1日～11月30日までに、東振協契約以外の医療機関で受けた「インフルエンザ予防接種」については、健保組合へ「インフルエンザ予防接種補助金申請書」(申請書C-19)の提出が必要ですが、その期限は平成31年1月31日(健保組合必着)となっています。
期限を過ぎたものは、支給されませんのでご注意ください。



冬の風呂場に危険が潜む…ヒートショックにご用心

平成29年人口動態統計によると、家庭の浴槽内の事故で亡くなった方は、5,536人で、その内の約93%が65歳以上の高齢者で占められており、10年前の1.5倍に増加しています。

特に11月から4月に事故が多発していることから、ヒートショックが大きく関わっていると考えられます。

こんな方は特に注意を!!

- 65歳以上 ●高血圧や糖尿病、動脈硬化などの持病がある ●不整脈がある
- 入浴前にお酒を飲む ●熱い風呂を好む ●一番風呂に入ることが多い



ヒートショックはなぜ起こるのか?

急な温度変化により血圧が大きく変動することをヒートショックと言います。

例えば、お風呂に入るため、エアコンの効いた暖かい部屋から寒い脱衣所や浴室へと移動すると、冷気にさらされた体の表面温度が一気に下がります。すると、体温を保とうとして血管が収縮し、血圧は急上昇します。そのまま熱い湯船につかると、今度は血管が拡張して血圧は急降下します。

ヒートショックは心臓や血管に大きな負担をかけるため、失神や心筋梗塞、脳梗塞等を起こす引き金となります。冬場に、浴槽内で失神して溺れてしまうといった事故がよくみられるのはこのためです。

温度差に気を付けてヒートショックを予防

ヒートショックは健康な人でも命に関わる危険がありますが、少し注意を払うだけで防げるものです。入浴には疲労回復やリラックスできるなどの良い効果がたくさんあります。家族で協力して入浴時のヒートショック対策を行いましょう。

すぐできる 入浴時の ヒートショック対策

- 食事直後や飲酒後の入浴は控える
- 手足などの心臓に遠いところから順にかけ湯をして湯船に入る
- 湯船を出る時に立ちくらみを起こしやすいので、ゆっくり立ち上がる
- 脱衣所へ暖房器具を設置する
- 湯を張った湯船のふたを開けておき浴室全体を暖める
- 湯船の温度設定は41℃以下、湯につかる時間は10分まで



入浴時以外にも 注意したい ヒートショック

ヒートショックはトイレでも起こる危険があります。夜や早朝は温度差が大きく、いきむことで血圧がさらに上がってしまうためです。トイレに行くときには上着を羽織る、トイレ用の小型の暖房器具を設置するなどの対策をとりましょう。