



加入事業所のみなさん！  
「健康企業宣言」への参加を  
ご検討ください



医療費節約プロジェクト

知っておきたい

「かしこい受診」テクニック ..... ②

事業所訪問・富田商事(株)

企業と健保組合が  
手をとって ..... ④



冬になると気分がしずむ

冬季うつ病 ..... ⑥

第12回

家具けんぽウォーキング大会開催報告..... ⑦



「みやぎの」からのお知らせ ..... ⑧

# 知っておきたい 「かじこら受診」クリニック

みなさまが病院で支払う医療費（3割\*）、少しでも減らせたらいいですよね。  
医療費の残り7割は医療機関等からの請求で健保組合が支払いますが、  
ここで使われるのはみなさまと会社が納めた保険料です。

上手に医療機関にかかれば、  
みなさまの自己負担分も、保険料から支払われる医療費も抑えられます。

※義務教育就学前は2割、70～74歳は所得等により1～3割

「はしご受診」とは、「あの先生とは合わない」などの個人的な理由から、同じ病気やけがで医療機関を転々とする事。医療機関を替えれば、そのつど初診料がかかり医療費が割高になってしまうほか、同じ検査や投薬を繰り返すことにより体にも負担がかかります。

気になっていたり聞きたいことは、医療機関で積極的に質問しましょう。そうした姿勢が、自身の納得のいく治療を受けることにもつながります。



## 【医療費比較】はしご受診をした場合・しない場合

### はしご受診をした場合

1回目 (A 医院)	初診料 2,820 円 + 検査料など
2回目 (B 診療所)	初診料 2,820 円 + 検査料など
3回目 (C クリニック)	初診料 2,820 円 + 検査料など
<b>合計</b>	初診料 × 3 = <b>8,460 円</b> + 3 回分の検査料など

### はしご受診をしなかった場合

1回目 (A 医院)	初診料 2,820 円 + 検査料など
2回目 (A 医院)	再診料 720 円
3回目 (A 医院)	再診料 720 円
<b>合計</b>	初・再診料 = <b>4,260 円</b> + 1 回分の検査料など

その差は  
合計で  
約2倍!

※上記には健康保険が適用され、実際の窓口負担は原則3割となります。

軽い病気の諸症状やけがなどで、休日や夜間に救急外来を利用する「コンビニ受診」。こうした

軽い症状やけがなどで救急外来を利用するのは控えよう

**① コンビニの**  
ように使っちゃ  
いけません

**救急**

休日や夜間、早朝の「お子さまの急な症状」で受診をすべきか迷ったら、全国の自治体が行っている「小児救急でんわ相談(電話番号：#8000)」を活用してみましよう。小児科医や看護師から、それぞれの症状に応じた対処法や、受診する医療機関のアドバイスなどが受けられます。

※「#8000」は全国同一の短縮番号です。  
※実施内容は各都道府県によって異なります。お住まいの都道府県窓口へお問い合わせください。

お子さまの急な症状には「#8000」の活用を

**② ひんぱく**  
受けるべきかと  
迷ったら

時間外・休日・深夜等の受診における割増料金

	病院・診療所 (初診)	病院・診療所 (再診)	調剤薬局
時間外加算 おおむね8時前と18時以降 土曜日は8時前と正午以降	850円	650円	調剤基本料と同額を加算
休日加算 日曜日・祝日・年末年始	2,500円	1,900円	調剤基本料の1.4倍を加算
深夜加算 22時～6時	4,800円	4,200円	調剤基本料の2倍を加算
夜間・早朝等加算(診療所のみ) 18時～8時 土曜日は正午～8時	500円 ※診療時間内であっても加算されます。		-
夜間・休日等加算 19時～8時 土曜日は13時～8時	-	-	400円

※自己負担額は、70歳未満は上記金額の3割、70～74歳は所得等によって1～3割、未就学児は2割です。  
※医療機関や診療体制により加算等が異なる場合があります。

受診が続くと、重症患者への対応の遅れや、医師の疲弊にもつながります。救急外来は、専門医が常駐しているわけではありません。ですから診察や検査も詳しいことはできず、再度かかりつけ医や専門医を受診しなければならぬ場合があります(処方せんも原則1日分)。また、重症者が優先されるため、軽症の方にとっては待ち時間が長いうえに割増料金もかかります。

一番の医療費節減策は「みなさまが医療機関にかかる必要のない、健康な毎日を送る」ことです。

- 服用している薬の名前や服用方法がわかる
- 医師や薬剤師が患者の服用状況を把握できるため、薬の重複投与やのみ合わせによるトラブルを防ぐことができる(薬の副作用歴やアレルギー歴、病歴を記録しておくとともに便利)
- 外出時に携帯しておく、急病や事故、災害のときに適切で円滑な処置につなげられる

「お薬手帳」にはこんなメリットが

「お薬手帳」は、医療機関で処方された薬の情報を記録しておく手帳のことです。薬の服用履歴を管理できるので、薬の重複投与などによるトラブルを未然に防ぐこともできます。

医療機関や薬局には「お薬手帳」を持参しよう

**③ つも手に**  
持って受診を  
したいもの

お薬手帳

受付





# 「健康経営®」の名のもとに 企業と健保組合が 手をとり合って

「健康企業宣言」とは、健康優良企業をめざして、企業全体で健康づくりに取り組むことを宣言することです。この取り組みによってリスクの低減、生産性の向上につながることを期待されます。

今回は、当健保組合の加入事業所のなかで一番に「健康企業宣言」をされ、各種取り組みを進められている事業所をご紹介します(聞き手:健保組合二上/遠藤。本文中敬称略)。

## 職場環境の整理は 生産性向上のため

—— 御社の事業内容のメインはオフィスレイアウトの提案事業ということですが。

蒔田 レイアウトのほかにも、防災やコストマネージメント、ワークスタイルといったさまざまな要素をオフィスに反映させるご提案ですね。

—— まさに「健康経営」を職場環境に導入されている、最先端な事業ですね。今、職場環境にはどういった工夫をされているのですか？

富田 私どもの営業室の全員が上下昇降のデスクを使っています。内勤の職員などは、業務をしているとどうしても頭の冴えが悪くなる時間帯があって、そんなときに立って仕事をすると改善する、あ

るいは腰の痛みが軽減されると。私も1年ほど前から使い始めました。人が増えて、今後、フリーアドレスの導入を検討しています。

—— 「立って仕事」のメリットもいろいろあるんですね。

蒔田 我々も提案・販売するにあたって、取り扱っている商品の何がいいとか悪いとかを知っておきたいところでもありませんからね。

富田 職場内の効率化という点、ファイリングの見直しというのがありますね。

蒔田 上下昇降のデスクの話がありましたが、社員個々のワゴンを廃止したんです。2年ぐらいかけて、それまであったファイリングを4分の1程度に減らしました。

富田 効率よく働いて、生産性を上げる。そのために、職場環境を整理しようとして

以前、健保組合の  
保健師さんに呼ばれました。  
しっかり  
ご指導いただきました(笑)

代表取締役 富田 康義さん

オフィスレイアウトの  
ご提案をする以上  
我々が商品を実際に  
導入することも大切です

常務取締役 蒔田 真一郎さん



社員全員が使用する上下昇降の机。  
ボタン一つでアップダウンします



「なるほど！まさに働き方改革ですね。今回、健康企業宣言の取り組みの中にある、「社内での健康情報の提供」というのはどういったことをされていますか？」  
富田 半分以上の社員が営業で出歩いている日常で、なかなか難しいところですが、完全に内勤となると全部で4人。デザイナーも外出しますし。  
蒔田 食事や運動面での話となると、あまり口出しはしていませんね。個人まかせになってしまう面があります。  
「個人だけで考えるのは難しいですね。家具健保には専門職（保健師）が5名おりまして、加入事業所さんには健康相談にお邪魔させていただくこともありません。ぜひそういった事業の実施もご検討いただきたいです。」

富田 実は私、若いころ健保組合の保健師さんと呼ばれてましてね、ちよつと体重が増えて…。1回話をしたいから来てくれって。  
厳しいことはいわれてしまいましたが（笑）。いわれたことを70〜80%ぐらいですかね、守ったら半年で体重が4kgぐらい減って、1年経ったら6kg減っていましたね。  
「アドバイスを受けて実践してくださいだったのでね。それはすごいですね。」

### 禁煙、健診受診については 組織からの声かけを

「次に、御社の「たばこに関する取り組み」があれば教えてください。」  
蒔田 今回、喫煙率を調べてみたところ結構高い結果が生まれて、40%ぐらいです。20代をこの2〜3年で何人か採用したのでですけど、それが全員吸っている現状で。禁煙に関しては、推奨はしているのですが、なかなか個人的なものなので。  
「健保会館の診療所でも禁煙についてご相談や肺年齢測定等も実施いただけます。」



文房具の溜め込みを  
しないよう、共有しています



排煙機能完備の  
喫煙ブース

「禁煙、健診受診については組織からの声かけを」  
次に、御社の「たばこに関する取り組み」があれば教えてください。  
蒔田 今回、喫煙率を調べてみたところ結構高い結果が生まれて、40%ぐらいです。20代をこの2〜3年で何人か採用したのでですけど、それが全員吸っている現状で。禁煙に関しては、推奨はしているのですが、なかなか個人的なものなので。  
「健保会館の診療所でも禁煙についてご相談や肺年齢測定等も実施いただけます。」

「禁煙の話については、個人的に「禁煙してみたら？」みたいな話はしますが、セミナーみたいなものをやったほうがいいかなと思います。」  
富田 朝礼でも、禁煙など健康に関する話は少しずつですがするようにしています。  
「情報提供し続けるというのは大切な取り組みですよ。」  
最後に、社員のみなさんの健康診断はどのようにされていますか？  
蒔田 以前は一斉に受けていましたが、今は各自で予約して、という形です。  
「それだと一時的に受診率が下がる可能性がありますね。」  
蒔田 会社のほうから「健康診断の申し込み、している？」というような声かけをしたほうがよいでしょうか。  
「ぜひ、お願いします。」  
富田 では、朝礼のときに受診を勧める話もするようにしましょう。  
蒔田 その後、上長が改めて個別に「さっきの話、君のところは大丈夫か」みたいな声をかけるのも効果的かもしれません。  
富田 ずっといい続けていると潜在意識に入ってきますからね。  
「もうひとつ、ご家族の健診についてです。ご家庭のある方の場合には特に、奥さまが対象の婦人生活習慣病健診を勧めたいと思います。」  
富田 そうですね。社員が常に同じパフォーマンスを発揮するためには、本人の健康以外にも、家族の健康というのがとても大切な要素になりますからね。

## 会社概要

### 富田商事株式会社

**設立** 昭和 35 年 1 月  
(創業：明治 41 年)  
**所在地** 東京都墨田区緑 2 丁目  
8 番 7 号

#### 事業内容

- オフィスリニューアルおよびレイアウト変更（フロア増床含む）、設計、工事全般
- 移転を伴うオフィスデザイン、設計、施工工事全般
- オフィス家具・間仕切り（パーティション）の販売および設置
- 内装工事全般
- LAN・電話工事
- セキュリティ対策

<http://www.tomita-syoji.jp/>

# 冬になると気分がしずむ 冬うつ病

冬場になると憂うつで、夏には気にならなかったようなことで悩んでしまいます。  
簡単なことを間違ってしまうことも多く、  
この季節は仕事に行くのが嫌になることもしょっちゅうで、  
甘いものをいっぱい食べると少し落ち着くような気がするんです。  
毎年その繰り返しです。



身体疾患がないか、  
診察と血液検査が必要ですが、  
今うかがったお話からは  
「冬季うつ病」も考えられます。



冬季うつ病ってどんな病気？

憂うつな気分と  
偏食・過食が冬の間続く

「雨の日には気分がしずむ」と感じたことがある方は多いと思いますが、中には特定の季節に数カ月をわたって、気分が落ち込みといった症状が強く現れる場合があります。それを「季節性うつ病」といい、そのうちおよそ95%の方が冬場に症状を感じる「冬季うつ病」であるといわれています。

冬季うつ病は、10〜12月頃に症状を感じはじめ、3月頃に回復し、それを毎年繰り返す傾向があります。

症状は、「うつ病」という名前がついているように、一般的なうつ病と共通する症状がある一方で、食欲と睡眠については大きく異なります。食事では、チョコレートが止まらない、パスタをひたすら食べると少し気分が落ち着くなど、甘いもの・炭水化物に偏った過食傾向になる方が多く、睡眠では軽い冬眠に入ると表現される方もいるほど眠くなる傾向があります。

冬季うつ病	一般的なうつ病
炭水化物や甘いものの過食・偏食 体重増加 寝ても寝ても眠い	食欲不振 体重減少 不眠
気分の落ち込み 今まで楽しんでいたことが楽しめない 集中力がなくなる 考えるのが面倒くさい	

どんな人がなりやすい？

子どもから高齢者まで、  
日光に当たらない生活の方

冬季うつ病の発症に最も関連が深い要因は、日照量の短さです。これまでの研究では、緯度が高い地域に暮らす方ほど冬季うつ病の発症率が高いことや、日当たりの悪い部屋に引っ越したのを境に冬季うつ病を発症する方がいることが報告されています。

年齢や性別では、20〜40代の女性に多い傾向はありますが、男女問わず子どもから高齢者まで、日光の当たらない生活や体内時計の乱れ、その他のストレスが重なって発症しています。

症状を緩和・予防するには？

晴天の太陽に  
近い明るさの「光」が有効

曇り空の屋外より電気をつけた室内の方が明るいように感じがちですが、それは眼の瞳孔調整機能による錯覚で、曇り空の屋外の方が10〜60倍も明るいのです。

症状の緩和と予防には、なるべく明るい光を、体内時計の調整ができる起床後数時間以内に浴びるのが効果的です。晴天の南国に旅行すると症状が回復するという事例もあるように、効果はすぐに現れます。日常生活では、「朝食を窓際で食べる」「朝の散歩」などの習慣がおすすめです。

## 専門家に相談するには？

受診は、精神科・心療内科へ。  
受診に不安があるときは、  
「こころの相談窓口」で  
カウンセラーに相談することも  
できます。



## 心の相談窓口 (相談無料)

0120-112-826 (携帯利用可)

日・祝はお休み / WEB 相談もできます

PC・スマートフォン：<https://www.healthy-hotline.com/>  
携帯：<https://www.healthy-hotline.com/m>  
ログインID：保険証記載の保険者番号8ケタ



## 第12回

家具けんぽウォーキング大会を開催いたしました

# 天高く、古都に集いし 186名 秋・鎌倉に記す足跡

去る平成29年11月3日(祝)、当健保組合主催の第12回ウォーキング大会が開催されました。今回は、みなさまからのご要望を多く頂戴していた神奈川県・鎌倉にて開催、思い思いに歩いていただきました。参加者総数は186名、みなさまには参加賞としてバスおよび江ノ電のフリー乗車券「鎌倉フリー環境手形」をお配りしました。

ウォーキング大会は平成30年度も実施予定です。みなさまのご参加をお待ちしています。



受付場所は  
JR北鎌倉駅前の  
瑞光殿（円覚寺の別院）



天候に恵まれ、180人を超える  
みなさまにご参加いただきました♪



スタート前の抽選会。  
何が当たるかな？



## 開催結果報告

### 保養所みやぎの 1泊2日体験型セミナー

# 「究極の食 GI※を活かして血糖値を制す」

ご好評いただいている本セミナーは、このたび12回目を迎えました。今回は、糖尿病予防の食・運動を体験することをテーマに行い、21名が参加されました。

講義前には、参加者全員に血糖値・血流・血圧の3つの測定を行い、身体の状態を解説しました。講義では、血糖値の急上昇を防ぐ方法として、保健師から家庭でできる4種の筋トレを30分の実践を含めてご紹介し、管理栄養士からは低GI食材・ベジファーストなど食の選び方・食べ方をご紹介し、その一部をご試食いただきました。

夕食は低GI食材を活用した会席料理をご用意し、ベジファーストを実践しながらお楽しみいただきました。

次回のセミナーは3月を予定しております。詳細はホームページに掲載いたします。

※GI…グリセミック・インデックス。血糖値の上がりやすさを表現する数値。



## 参加者の声

最初に測った血糖値とベジファースト・低GIを守って食べた時の血糖値のあまりの違いに驚きました。

筋肉は年齢に関係なく増強できることで、とても勇気づけられました。

夕食が低GIの食品を使った食事で勉強になりましたし、おいしかったです。

今までもこのようなセミナーが開かれていたのに、参加しなかったことに悔いが残ります。

## 保養所「みやぎの」からのお知らせ

### 休館のお知らせ

諸設備補修点検・定期清掃のため、平成30年2月5日(月)～2月9日(金)は休館となります。

### 冬季イベント開催予定

- 12月：あったか鍋フェア(中旬～2月)
- 1月：正月イベント(餅つき・獅子舞など)
- 2月：バレンタインフェア(2/14)
- 3月：ホワイトデイフェア(3/14)

「みやぎの」では研修室・会議室や大広間がご利用でき、団体利用の早期受付も行っています。

研修会などは、ぜひ「みやぎの」をご利用ください。

詳細はこちらから！

<http://www.hoyojo.jp/miyagino/index.html>