



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



平成29年度 決算のお知らせ（健康保険分）

**医療費適正化のため、  
本誌『家具けんぽ』をご活用ください** ..... ②

**第13回 家具けんぽウォーキング大会のご案内** ..... ③

第2期 データヘルス計画スタート！

**健診を受けると  
メリットいっぱい** ..... ④

**健保組合からのお知らせ** ..... ⑥

健康保険委員会を開催いたしました

(株)ランダルコーポレーション、(株)第一工芸社が

健康優良企業「銀の認定証」を取得しました！

第14回ヘルシーメニュー体験教室オプションの紹介

平成30年度

**家具健保組合のインフルエンザ予防接種費用補助** ..... ⑧

# 医療費適正化のため、 本誌『家具けんぽ』を ご活用ください

若年層にとって過重な負担となっている高齢者医療制度に対する納付金等により、健保組合は厳しい事業運営を強いられる状況が続いています。

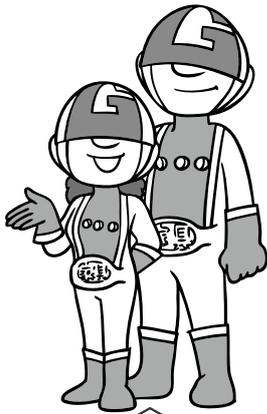
そのようななか、平成29年度の収入支出決算がまとまりました。収入総額は139億38百万円で、当初予算を3億84百万円上回りました。このうち保険料収入が129億26百万円(92.7%)、国庫負担金収入、調整保険料収入、交付金等、その他収入が5億99百万円(4.3%)、積立金からの繰入金および前年度繰越金が4億13百万円(3.0%)となりました。

一方、支出総額は134億68百万円。加入者のみなさまの医療費等にあてられる保険給付費に62億71百万円(46.6%)、高齢者医療に対する納付金等には60億29百万円(44.8%)を支出しました。このほか、健康診断や保健指導等にあてる保健事業費に8億4百万円(6.0%)、その他支出に3億63百万円(2.7%)があてられました。

収支の差し引きは4億70百万円の剰余となりましたが、収入項目には積立金からの繰入金および前年度繰越金といった「経常外収入」

が含まれています。これらを差し引いた経常収支では、差し引き2億48百万円の赤字となりました。

状況は従来に引き続き厳しいものではありませんが、当健保組合では今後も加入者のみなさまの健康保持・増進のため、健診事業や健康知識など、増え続ける医療費の適正化につながる各種情報をお知らせしてまいります。本誌『家具けんぽ』も大切な広報手段のひとつですので、ぜひともご家庭にお持ち帰りになり、ご家族でお読みください。



選業戦士エラブンジャー

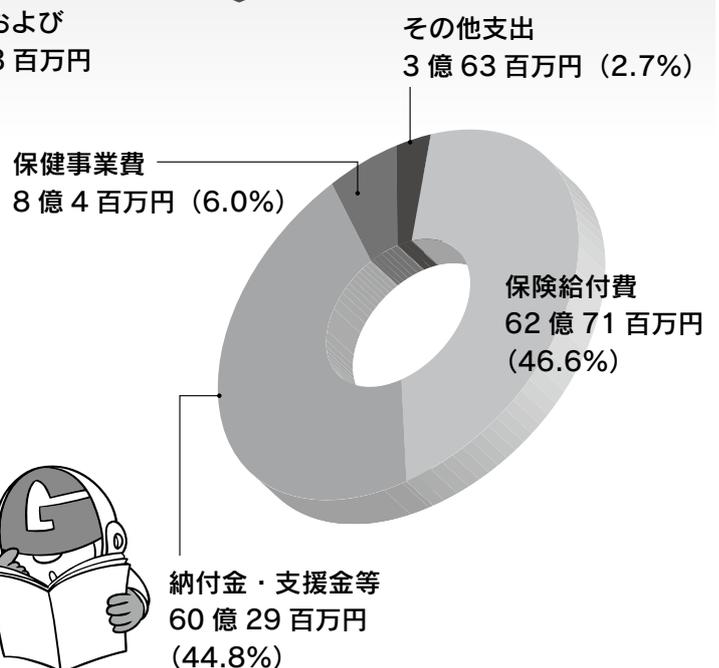
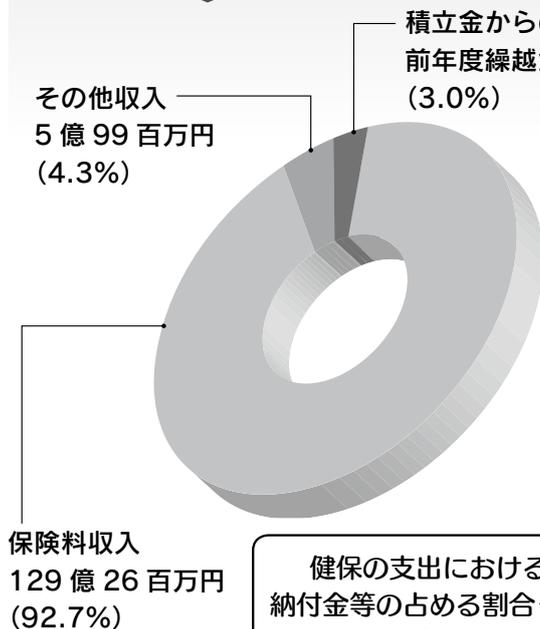
医療費削減につながる「ジェネリック医薬品の活用」を推進する、家具健保のオリジナルキャラクター。

## 収支の割合

※端数処理のため、合計が一致しない箇所があります。

収入総額 139億38百万円

支出総額 134億68百万円



健保の支出における納付金等の占める割合ってこんなに多いんだ！



# 第13回 家具けんぽウォーキング大会のご案内

## 世界一周、動物めぐってウォーキング。

当健保組合の秋の恒例行事・ウォーキング大会を、11月4日(日)に開催します。今回は、ご家族全員で1日じゅう楽しめる「よこはま動物園 ズーラシア」での開催です。園内2カ所にチェックポイントを設けるウォークラリー形式で、ズーラシアの入場券は参加賞としてお渡しします。

世界中の動物たちが暮らす生育環境を再現した園内をウォーキングして、思い出に残る1日を過ごしませんか？

**南極の森**

- 11 ゴールデンタヌー
- 12 レッサーパンダ
- 13 キリン
- 14 アムールヒョウ
- 15 ウーライインバードネズ
- 16 ユーラシアカワウソ
- 17 オウゴンミミコセウロキ
- 18 フランボルトンネン
- 19 ミヤコアフリカオオセイ
- 20 ホツクシヨクマ
- 21 トウホクノウサギ
- 22 アクロウ5-11月

**オセアニアの草原**

- 23 アカカンガルー エミュー
- 24 セシクネノホリカンガルー
- 25 ツングザル
- 26 ヒール
- 27 モウコノロバ

**日本の山里**

- 28 コウトリ
- 29 クワゾウ・マナブ
- 30 ヲシヤマヤコ
- 31 ニホンアナグマ
- 32 ニホンツキノワグマ
- 33 ニホンツキノワグマ
- 34 ニホンザル

**アマゾンの密林**

- 35 ヤピヌ
- 36 キセコト
- 37 ハイローワーモンキー
- 38 カピバラ
- 39 メガネクマ

**アフリカの熱帯雨林**

- 40 アフリカチゲミヤマアラシ
- 41 オカビ
- 42 オカビジャングルキャンプ
- 43 アカカワインゴ
- 44 チンパンジー

**アフリカのサバンナ**

- 45 アビシニアコロボス
- 46 アフリカシバードハウス
- 47 ラクダ
- 48 ケアハイラックス
- 49 ライオン
- 50 ミーアキヤット
- 51 チーター
- 52 ヒシクロサイ
- 53 エランド、キリン、グラントシマウマ、チーター

**アジアの熱帯林**

- 1 インドクワ
- 2 カンガリンロムク など
- 3 ネルネオランウータン
- 4 ホウンテナガザル
- 5 マレーバク
- 6 スマトラトラ
- 7 ウンビョウ
- 8 オナガザル類
- 9 シンシヤル
- 10 インドライオン

**中央アジアの高地**

- 25 ツングザル
- 26 ヒール
- 27 モウコノロバ

**動物園バスルート**

バスルートは、本園の各ゾーンを周回するルートです。本園バスは、本園の各ゾーンを周回するルートです。本園バスは、本園の各ゾーンを周回するルートです。

**集合場所はココ！**  
**にれのき広場 9:30 ~ 11:00**

**開催日** 平成30年11月4日(日) ※小雨決行。  
 順延の場合は11月11日(日)

**開催場所** よこはま動物園 ズーラシア  
 神奈川県横浜市旭区白根町1175-1

**参加資格** 当健保組合の被保険者および被扶養者  
 当健保組合の被保険者・被扶養者の方以外には参加賞をお配りすることはできませんので、あらかじめご了承ください。

**募集人員** 300名

**参加費用** 無料  
 現地までの交通費は参加者の自己負担となります。

**参加賞** 同園入場券

**申込方法および詳細** 詳細は当健保組合ホームページに掲載しておりますのでご確認ください。

# 健診を受けると メリットいっぱい

## 健保組合の財政にもメリットあり!

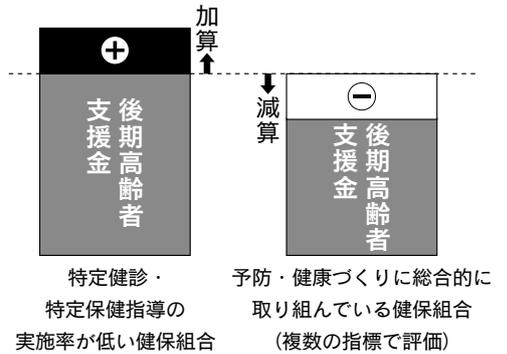
特定健診・特定保健指導の実施率が高いと  
支援金が減算されるかも!?

2018年度から、特定健診・特定保健指導の実施率が低い健保組合は高齢者医療費を支えるために納める「支援金」が加算され、特定健診・特定保健指導等の実施率が高く、予防・健康づくりや医療費適正化に総合的に取り組む健保組合は減算される仕組みが強化されています(加算・減算の規模は徐々に拡大され、2020年度には最大10%になります)。

もし支援金が加算されると、保険料率の引き上げにつながりかねません。逆に、支援金が減算されると、財政が安定して保険料率を引き上げずに済むかもしれません。

被保険者・被扶養者のみなさま、特定健診・特定保健指導は必ず毎年受けるようにお願いします。

### ●支援金の加算・減算のイメージ



特定健診の受診率が加算・減算に影響するのは40歳以上です  
**40歳を過ぎたら忘れずに毎年健診を受診してください**

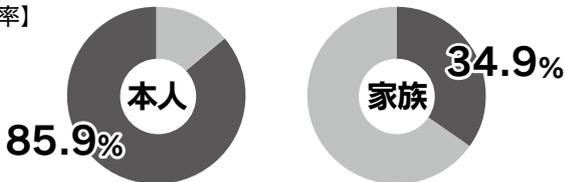
平成29年度 家具健保全体の健診は  
全受診対象者の25% (約8,500人) もの方が未受診でした



平成29年度の健康診断受診率は、被保険者(会社にお勤めのご本人)が85.9%、被扶養者(被保険者の家族)は34.9%でした。

1年に1回、健康診断を受診していますか? また、受診した後はどうでしょうか? 「結果を見ておしまい」にいませんか? 健康診断の結果を生かすことで、重大な病気に気づききっかけになります。

【受診率】



## 健診結果を生かすポイント

- ① 毎年健診を受診しましょう
- ② 数年分を見比べましょう
- ③ 再検査や精密検査は必ず受診しましょう\*
- ④ 要治療となったらすぐに受診しましょう

ご家族(被扶養者)で確認しあいましょう。

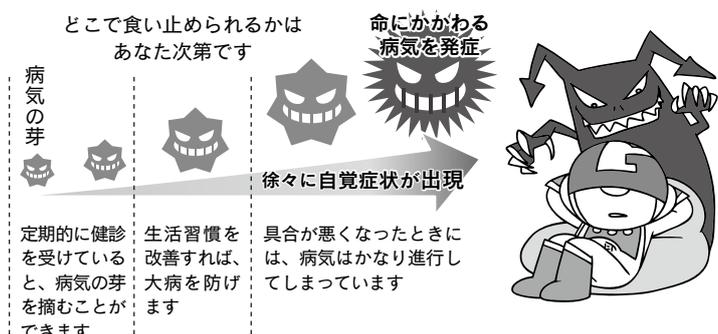
\*再検査・精密検査の費用は健保組合で負担できることもあります。詳細は健康管理課(03-3833-6164)までお問い合わせください。

メリット  
その1

## 病気を早期に見つけられる

血圧、血糖値、そしてコレステロールは、かなり数値が高くても自覚症状はほとんどありません。健診を受けていない人が、具合が悪くなって病院に行ったら、糖尿病がかなり進行していて、血管が傷つき、失明や人工透析の危険があることがわかったというケースも多くあります。

生活習慣病は、調子が悪くなってから病院に行くのでは手遅れなことがあります。絶対調でどこも悪くない時から定期的に健診を受け、病気の芽を摘んでリスクを回避しましょう。



メリット

その2

## 定期的に健康チェックができる



毎年健診を受けていると、1年前と比較して自分の体の「経年変化」をチェックすることができます。少しずつ体重や腹囲が増えていませんか？ 血圧や血糖値、コレステロールはどうか？ 自分で確認して、気になるところがあれば生活習慣を振り返ってみましょう。

40歳以上の人は、特定健診の結果でメタボリックシンドロームのリスクがあると「特定保健指導」が受けられます。病気で治療が必要になる前の段階で、食事や運動について保健師からアドバイスを受けて、生活習慣を改善することができます。

## 私たちが事業所訪問に伺っています！

みなさまのダイエットのサポートをします。一緒にダイエットに取り組みたい方、健康に不安がある方、生活習慣病を予防するうえで私たち保健師に相談したい方は、ぜひお気軽にご連絡ください。テレビ電話での相談も可能ですので、詳細はお問い合わせください。

### 受付時間

9:00 ~ 18:00 (月~金)

### TEL

03-3833-6164



病気など健康に関することはなんでもご相談ください

## 特定健診 2018年度からの変更点

よりよい健診にするために  
見直されました

### ①詳細な健診

「血清クレアチニン」が追加

糖尿病性腎症の重症化予防を推進するため、医師が必要と認める場合に実施する「詳細な健診」に「血清クレアチニン」が追加されています。

### ②質問票

歯科口腔の質問を追加

健診時に記入する質問票に、「食事を噛んで食えるときの状態」の質問が追加されています。体重増減についての質問は削除されます。

- 何でも噛んで食えることができる
  - 歯や歯ぐき、噛みあわせなど気になる部分があり、噛みにくいことがある
  - ほとんど噛めない
- の3つから選択

### ③血中脂質

「non-HDLコレステロール」もOK

中性脂肪 400mg/dL 以上や食後採血の場合は、LDL コレステロールの代わりに non-HDL コレステロールも認められています。

### ④血糖

「随時血糖」もOK

血糖検査は空腹時血糖またはヘモグロビン A1c (HbA1c) が原則ですが、やむを得ない場合は食直後を除き随時血糖も認められています。

# 健康保険委員会を開催いたしました

去る5月17日、家員健保会館において健康保険委員会が開催されました。

委員会の後には快眠セラピスト・三橋美穂先生をお招きし、睡眠の大切さについて講演いただきました。

よい睡眠は、集中力や記憶力を高め、仕事の生産性や学校の成績が上がり、健康維持にもつながります。気持ちに余裕ができるため人にも優しくなれますし、それは自信となり、幸福感につながり、美しい肌や髪など見た目にも影響が現れます。

反対に、よい睡眠がとれないと、近年話題となっている「睡眠負債」の状態になります。わずかな睡眠不足でも、日々積み重なり「債務超過」の状態に陥ると、生活や仕事の質が低下するだけでなく、うつ病や認知症などのリスクが高くなります。睡眠というものに、一つの決まった正しい答えがあるわけではないので、いろいろ試していきながら、自分らしい眠りのスタイルをつくっていただければと思います。

睡眠効率＝  
実際の睡眠時間÷寝床にいる時間×100

## 睡眠革命で 仕事力10倍！

講師：(有) Sleeppeace 代表／快眠セラピスト  
三橋 美穂先生



必要な睡眠時間の目安は25歳で7時間、45歳で6時間半、65歳で6時間ですが、寝つくまでの時間等を含めるとプラス30分が目安です。歳を重ねるにつれて減るのが一般的で、年齢によっても違い、個人差もあります。

よい睡眠時間のバロメーターは、「日中にイキイキと過ごせるかどうか」で、特に10時から12時、脳の覚醒度が一番高い時間帯に、疲れや眠気がないことが大切です。反対に14時から16時は体内時計の関係で少し

### 眠気を高め、寝つきをよくする基本ルール

#### ①体内時計が整っていること

同じ時刻に起き、太陽の光を浴びて朝食をとる、この一連の流れで体内時計は調整される。就寝時は天井の豆電球ではなくフットライトなどで光源が目に入らないよう注意。

#### ②日中は活動的に過ごして疲れがたまっていること

適度な運動を取り入れよう。昼寝は正午から15時までの間に20分程度が適切。また、就寝前8時間は起きておくことが大切。帰りの電車内でのうたた寝は睡眠の質を下げる。

#### ③運動や入浴で体温のメリハリをつける

就寝前に一度体温を上げ、寝るときに体温が下がると眠気が強くなる。就寝1～2時間前に38℃の全身浴で20分、または40℃で15分ぐらいが目安。

#### ④就寝前はリラックスしていること

入浴後はアロマや音楽、ストレッチなど、自分なりのリラックス方法を取り入れる。

眠くなります。

また、睡眠効率は85%以上であることが大切です。85%未満の場合は、

遅寝早起きで寝床にいる時間を一度短くし、睡眠を圧縮して不眠を解消する必要があります。

健康優良企業「銀の認定証」を取得しました！

（株）ランダルコーポレーション、（株）第一工芸社が

当健保組合では引き続き「健康企業宣言」事業所を随時募集しております。

ぜひ「健康企業宣言」をして健康優良企業をめざしましょう！



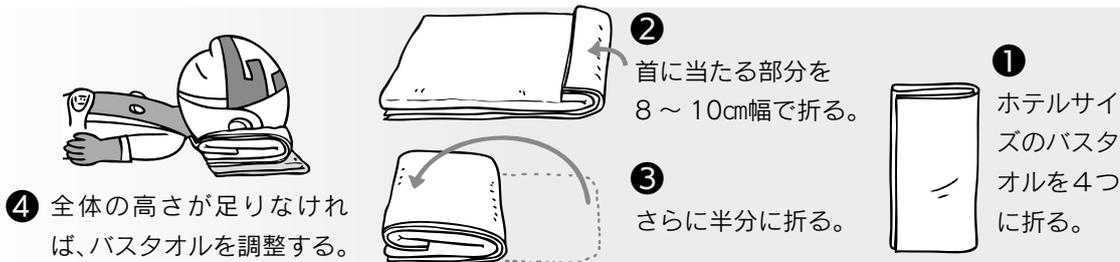
### 安眠と快眠の違い

**安眠**：マイナスをゼロにリセットする。疲れをとるための眠り。

**快眠**：マイナスをプラスに転換する。明日へのパワーを得るためのもの。睡眠の一番の目的は今日の疲れをとることではなく、明日のために眠るという積極的な役割がある。

### 忙しくて睡眠時間が取れず、つい夜更かしになってしまう方へ

- ① 平日の睡眠時間は少なくとも6時間以上とる。そのためには就寝アラームを活用。睡眠不足は昼休みの仮眠で補う。
- ② 休日の起床時刻は平日から2時間以上遅らせない。
- ③ 478呼吸法※を行う。寝つき始めの呼吸が深くなると睡眠中の呼吸は全体的に深くなるため疲れが取れやすくなる。  
※ 478呼吸法：4秒吸う→7秒止めて→8秒吐く。この一連の動作を4～10回繰り返す。息を1回止めることにより、その後、力が抜けやすくなる。
- ④ 朝、起きやすくするために、少しカーテンを開けて寝る。
- ⑤ 目覚ましのスヌーズは使わないで一度で起きる。スヌーズは睡眠効率を下げる。一度で起きるために目覚まし時計は遠くに置く。



安眠・快眠には枕が重要です  
**即席バスタオル枕**

### 箱根保養所「みやぎの」より

## 第14回ヘルシーメニュー体験教室オプションの紹介

年2回、3月と9月に箱根保養所「みやぎの」で開催されるヘルシーメニュー体験教室。次回、9月開催分のテーマは、腰痛予防についてです。2日目には、今回初めての試みとしてオプションツアー「箱根湿生花園ガイドツアー」を実施いたします。

箱根湿生花園は、湿原をはじめとした川や湖沼などの水湿地に生育している植物を中心にした、日本で初めての湿原植物園として昭和51年に誕生しました。ミズバショウ、ハナショウブなどの日本の湿地帯の植物、高山植物、その他珍しい外国の山草も含め、約1,700種の植物が四季折々に花を咲かせています。

今回テーマの“腰痛”は、運動を通して血流の改善、筋肉の緊張も和らげることなどで、腰痛の予防・改善の効果が期待できます。そこで、1日目は講義内での体幹トレーニング、2日目はこちらの箱根湿生花園でのウォーキングを企画いたしました。

箱根の自然に親しみながら、私たち保健指導員（保健師）とともに“健康な体づくり”を体感してみませんか？



▲ 4月の植物です

# 「流行前に受ける」が キホンです



季節性インフルエンザの流行シーズンは例年 12 月～ 3 月、1 月～ 2 月に流行のピークを迎えます。ワクチンの効果は接種の 2 週間後から約 5 カ月間とされていますので、予防効果を高めるために、とくにおすすめの接種時期は 10 月～ 11 月中旬です。

- 補助対象接種期間** 平成 30 年 10 月 1 日～ 12 月 31 日
- 対象者** 被保険者および被扶養者（接種日時時点で、当健保組合員の資格がある方）
- 補助額** 2,000 円（限度額 / 1 名につき）
- 申請方法** ※（一社）東京都総合組合保健施設振興協会（略：東振協）契約病院で接種した場合

最寄りの病院で  
接種をした場合は  
申請方法が異なります！  
当健保組合のホームページ  
でご確認ください



- 東振協のホームページから、必要事項を入力の上、『予防接種利用券』を印刷
- 印刷した『予防接種利用券』を持って、東振協の契約病院で 12 月末日までに予防接種を受けます。
- 予防接種を受けた東振協の契約病院窓口で、組合の補助額（2,000 円）との差額を支払います。

平成 30 年度『予防接種利用券』参考

## 費用負担の例

東振協契約病院での  
インフルエンザ  
予防接種代全額  
3,980 円

－

組合の補助額  
（『予防接種利用券』使用）＝  
2,000 円

＝  
契約病院  
窓口での  
差額支払い  
1,980 円

➡

家具健保への申請  
**不 要**

\* 東振協ホームページ <http://www.toshinkyo.or.jp/influenza.html>