

健保 だより

2020
予算号

ご家庭にお持ち帰りになり、
みなさまでご覧ください。





収入支出予算額

健康保険

30億56百万円

介護保険

3億75百万円

保険料率

	被保険者	事業主	合計
健康保険	40.0/1,000	50.0/1,000	90.0/1,000
介護保険	9.0/1,000	9.0/1,000	18.0/1,000

※健康保険は調整保険料率1.3/1,000を含む

令和2年度 予算のお知らせ

当健康保険組合の今年度予算が2月18日の組合会において、可決されました。今年度は新規事業所編入による被保険者数増や診療報酬改定、令和3年3月から運用を開始するオンライン資格確認システムの導入準備を見込んだ予算編成を行いました。

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26・9億円を見込みました。

●繰越金・繰入金

保険料収入増以上に保険給付費・納付金が増加し、経常収支で1・7億円の赤字が見込まれるため、令和元年度の決算残金の全額2・3億円を繰り越し、別途積立金から0・5億円を繰り入れました。

おもな支出

●保険給付費

みなさまがお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えます。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。令和2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、12・1億円を計上しました。

●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・6億円を見込みました。当組合の*健康スコア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、予防及び早期発見・早期治療の観点から、引き続き他の保健事業にも力を入れていきます。

*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。

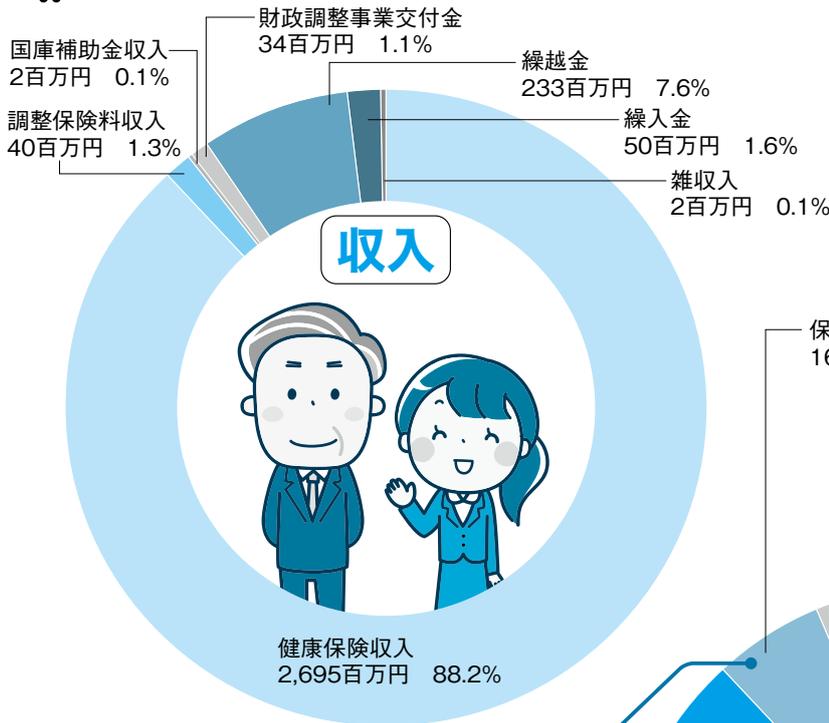
●各種納付金

健康保険組合では、支出の約5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7・8億円、75歳以上の医療費(後期高齢者支援金)としては、6・5億円支出します。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く方針です。

令和2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）

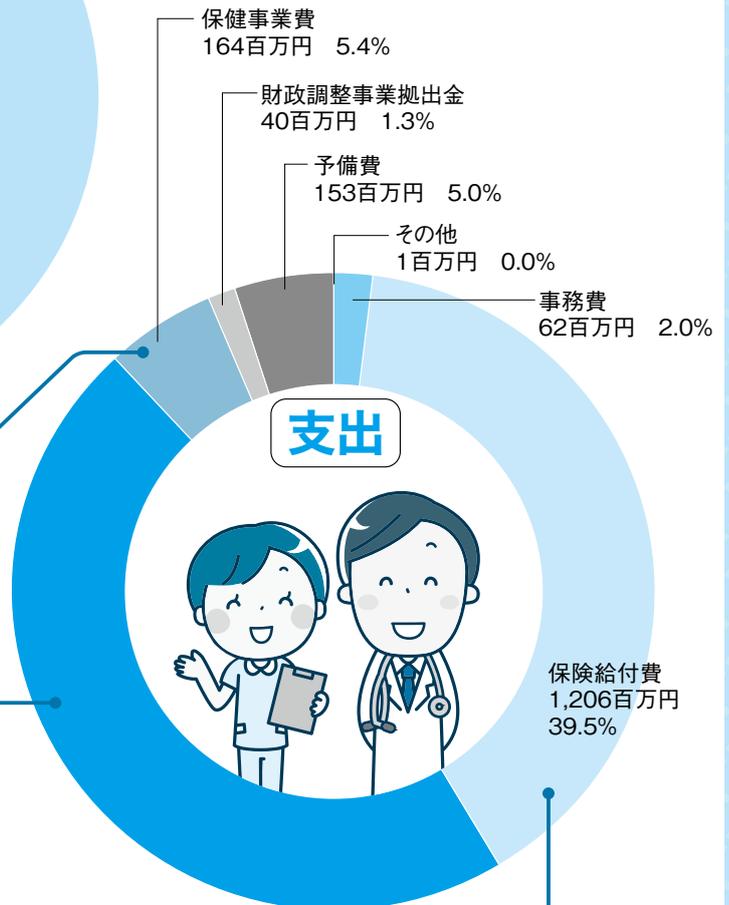
■被保険者数	4,209人
■平均標準報酬月額	444,173円
■総標準賞与額	8,087,000千円
■平均年齢	43.90歳
■扶養率	0.87人
■前期高齢者加入率	2.56%

保健事業費

各種健診・保健指導、禁煙支援、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

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。



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。



支出を1人当たりでみると…



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。令和2年度からは介護納付金に全面総報酬割が導入されて介護納付金が前年度比20%増となるため、保険料率を前年度の1.5%から1.8%へ改定します。収入支出予算額は3.8億円となりました。

収入



支出

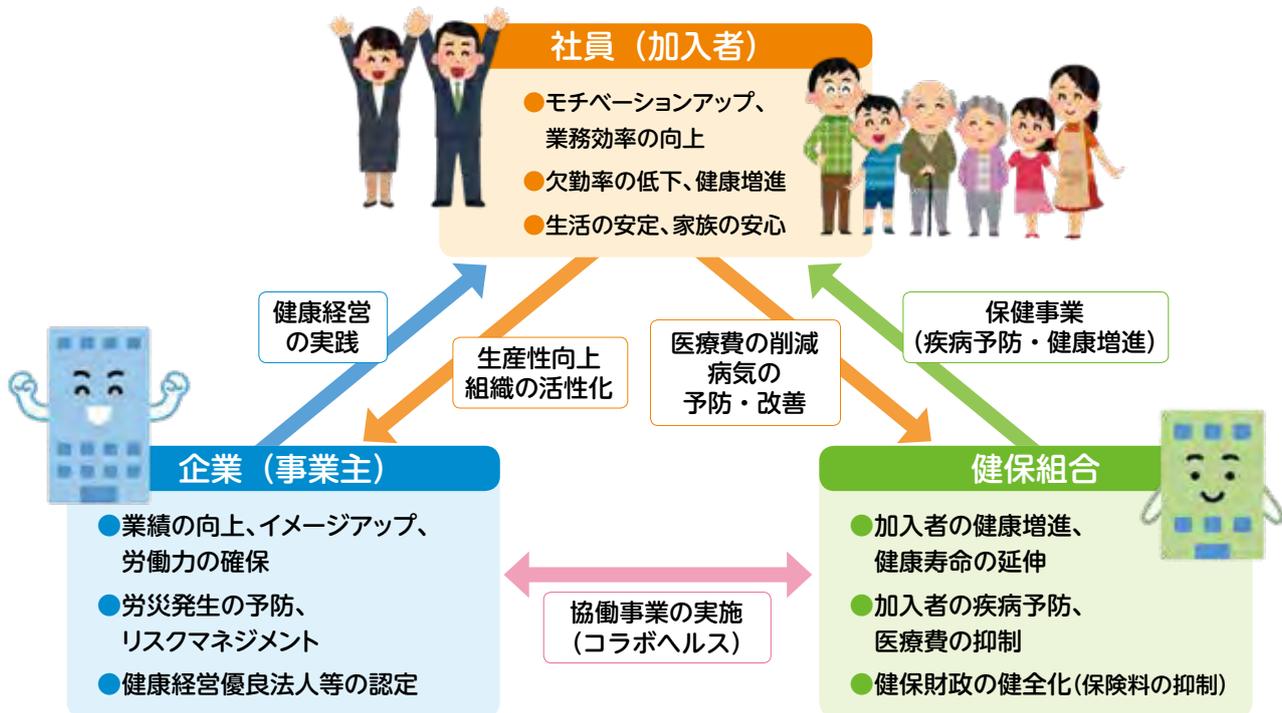


「健康経営®」を 健康保険組合がサポートします！

健康経営®とは、事業主（企業）が、労働安全衛生法などに基づく健康管理や福利厚生にとどまらず、さらに踏み込んで、職場環境や従業員の健康に配慮して、健康投資を行うことです。健康投資を行うことで、従業員の健康増進、組織の活性化、企業活動の効率性や業績の向上が期待されます。

近年は健康経営®に対する関心も高まり、健康経営®を実践する企業が評価される「健康経営優良法人認定制度」もあります。

健康経営®では、事業主（企業）の働きかけはもちろんのこと、健康保険組合も加入事業所と協働で加入者（社員）の健康の増進を図る（コラボヘルス）大切な役目を果たします。



「健康宣言」の制定

日鉄物産株式会社は2019年10月11日に健康宣言を制定し、当健康保険組合と一体となり、社員一人ひとりが活き活きと実力を発揮し、安心して働き続けられる職場環境の整備などの健康経営を更に推進することにしています。

「健康経営優良法人」の認定

日鉄物産株式会社は、2020年3月2日に「健康経営優良法人2020（大規模部門）」に認定されました。

健康経営優良法人認定制度とは？

経済産業省と日本健康会議が共同で実施する制度で、2016年度から始まり保険者（健康保険組合）と連携し、特に優良な健康経営を実践している法人を顕彰するものです。健康経営に取り組む優良な法人を「見える化」することで、従業員や求職者、関係企業や金融機関などから「従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組んでいる法人」として社会的に評価を受けることができる環境を整備することを目的としています。

日鉄物産健康保険組合の業務運営の基本的な考え方・方針

健康管理面においては「予防」の観点を最優先とし、やむなく疾病になった場合は、「早期発見」と「早期治療」を行うことで、被保険者・被扶養者の精神的・経済的負担軽減と健康保険組合の財政面の健全化を図ることを目的として、業務運営を行う。

令和2年度に
実施していく

健康経営を推進するため各加入事業所と
連携・協力(コラボヘルス)しながら、

主な保健事業(健康づくり)のご紹介

01 被保険者の健診費用実費半額補助

各加入事業所の健康診断(人間ドック)の費用補助を実施(昨年度より)。
健康診断の内容をレベル・アップする手助けを行っています(35歳以上の方を対象)。

02 家族健診(人間ドック)の実施

個人負担3千円(税込)で、全てのがん検診を含む健康診断を35歳以上の希望者に実施。
40歳以上で他の健診を受けられた方に、受診結果提供で2千円のクオカードを進呈。



03 特定保健指導の実施

無料

40歳以上の方で健康診断の結果、将来的なメタボの可能性がある方を対象として、無料で特定保健指導を実施。
※厚生労働省指導によるもの(6ページ参照)

04 歯科健診(被保険者のみ)の実施

無料

歯の健康管理のため、年1回定期的に実施。
20人以上いる事業所は、希望により会社で、それ以外の希望者へはネットワーク健診として提携歯科にて実施。

05 インフルエンザ予防接種の費用補助

インフルエンザ予防接種を受けられた方(被保険者のみ)に対して、実費(上限3千円)を支給。



06 スポーツ奨励(コナミスポーツ利用補助)

運動習慣の実施奨励として、コナミスポーツを利用する方に対して、1回200円~800円の負担(施設・設備による)で利用が可能。
他にも、メタボ対策としての諸施策を実施。



07 禁煙サポート制度



禁煙にチャレンジする方は、禁煙外来に通院する前にエントリーし、3ヵ月通院後に3ヵ月禁煙を達成した卒煙者に、通院費用の実費(最大1万円)を費用補助。

08 前期高齢者への訪問・支援事業

無料

65~74歳までの前期高齢者を対象として、希望される方に、健康や介護に関する相談を専門業者に委託して実施(全額健保負担)。

09 健康・医療等に関わる情報提供

年2回発行する「健保だより」、ホームページ。今年度より実施する医療費通知のウェブ化、「赤ちゃん和妈妈」社による子育て支援冊子の提供など、様々な情報宣伝活動を展開。

10 常備薬の斡旋

昨年度より実施している常備薬の斡旋事業を今年度から年2回実施。



※詳しくは、日鉄物産健康保険組合のホームページ (<http://www.nittetubussan-kenpo.or.jp>) をぜひご覧ください。

■ 特定健診、
特定保健指導は
「こう活かす！」

特定保健指導、 機会を活かそう！

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、保健師さんがわかりやすく解説します!



「特定保健指導」って何を
するの?

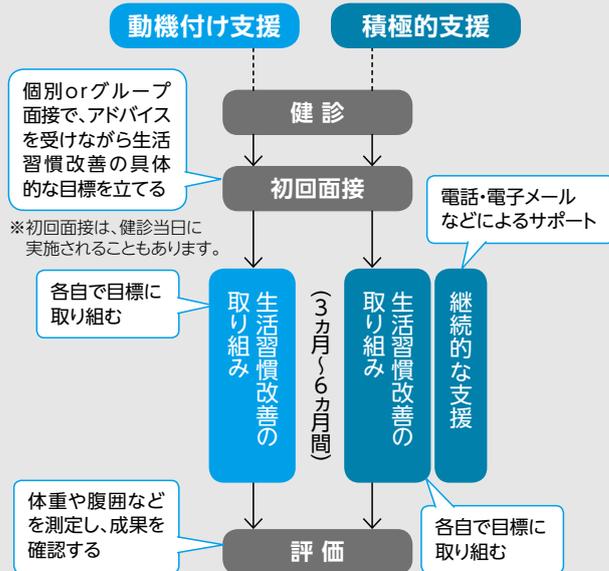


特定保健指導は、特定健診の結果、メタボリックシンドローム(メタボ)を改善する必要がある人に対して行われるサポートです。

メタボを放置していると、自覚症状がないままに症状が進行して生活習慣病になったり重い合併症を起こすリスクがあります。特定保健指導では、保健師や管理栄養士などの専門家がメタボ改善のための支援を行います。

特定保健指導には、メタボのリスクが大きい人を対象とする「積極的支援」とそれよりもリスクが小さい人を対象とする「動機付け支援」の2種類があり、期間はどちらも3~6か月です。みなさんが生活習慣改善の目標を立てたり達成するための支援をします。

■ 特定保健指導の進め方



結果が出ないと叱られそうで、
プレッシャー感じるな〜

「指導」と付くので厳しいイメージを持たれるかもしれませんが、オーダーメイドのおトクなアドバイスやサポートとお気軽にお考えください。

業種・職種や通勤方法、勤務時間、家族構成など、みなさんのバックグラウンドやライフスタイルは様々です。お一人おひとりの状態をお聞きして、実行しやすい方法を提案しますので、無理なくできる方法を一緒に探しましょう。

疑問に思うことや不安なこと、やってみてうまくいかないことなどがありましたら、遠慮なくお知らせください。実行が難しいときや結果が出ないときは、目標を見直したり取り組み方法を変えてみると効果があるかもしれません。



人に言われなくても、
自分で頑張れると思うけど…

自力で頑張れるというお気持ちは立派です。そのように考えられる方は、特定保健指導の期間が終了した後も自覚を持って生活を送れることと思います。

生活習慣の改善は、継続してこそ意味があります。特定保健指導は、健康を手に入れるための生活を軌道に乗せるきっかけとして考えてください。

担当する保健師や管理栄養士は、専門知識もあり指導経験も豊富なので、機会を活用して、いつまでも元気に活動できる生活をぜひ手に入れてください。



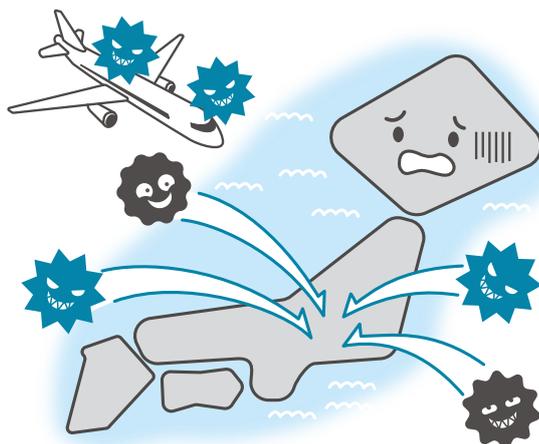
● 特定保健指導では、健康のプロがあなたを的確にサポートします。

● 特定保健指導の機会を活用して、いつまでも元気でいきいきとした生活を送りましょう。

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々が訪日する前に、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も大切です。

※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々が集まるので、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
蚊を媒介とする感染症	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

て お き た い

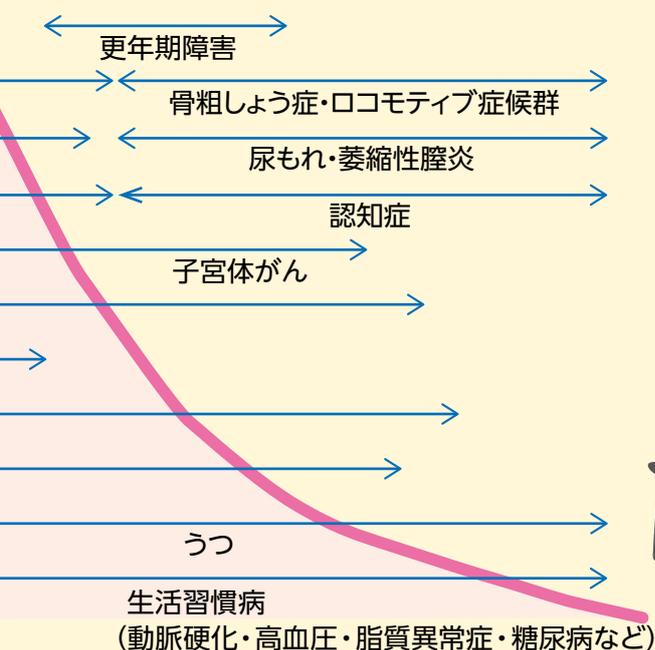
ライフステージ

監修 聖路加国際病院副院長 女性総合診療部部长 百枝 幹雄



更年期

円熟期



女性の一生には女性ホルモンが大きく関わっています。男性の病気が食生活や喫煙・飲酒などの生活習慣によるものが多いのに対し、女性はライフステージごとに女性ホルモンと密接に関係する健康課題があります。

更年期

エストロゲンが急激に減少し、更年期症状が現れる

更年期を迎えると、エストロゲンの分泌量が急激に減少します。その変化に身体はついていくことができず、**のぼせやイライラ、発汗や疲労感などさまざまな症状が現れ、人によっては日常生活に支障をきたす**ほどになります。これが更年期障害です。

ココがポイント

更年期障害かな? と思ったら、まずは婦人科や女性外来へ。ホルモン補充療法や漢方薬などを使うことにより、つらい症状を軽減できます。医師と相談して自分に合った治療法を選びましょう。カウンセリングや心理療法も有効です。

生活習慣病のリスクにも注意

エストロゲンによって保たれていた血管のしなやかさが失われ代謝機能も低下するため、男性と同様に生活習慣病(高血圧、脂質異常症、糖尿病など)のリスクが高まります。骨も弱くなるため骨粗しょう症にも注意する必要があります。将来、要介護や寝たきりにならないためには、この時期に食事や運動などの生活習慣を見直すことがポイントです。

円熟期

エストロゲンが乏しくなり、元気な老後への準備が必要になる

生活習慣病やがんに加え、フレイル*などのリスクも増えてきます。定期的な健診はもちろん、食事や運動など年齢に応じた生活習慣の改善を実践し、健康寿命をのばす生活を心がけることが大切です。

*加齢や病気によって心身の活力が低下した状態。

女性の体調管理のポイント

● 婦人科のかかりつけ医を持つ

今は月経痛、PMS、更年期障害などにもよい治療法があります。婦人科医であれば、ライフステージに合わせたサポートをしてもらえます。

● セルフケアも忘れずに

カフェイン、お酒、冷たいものは控えめにし、喫煙者は禁煙を。軽い運動やリラックスする時間をつくり、ストレスをためないことも大切です。

● 定期的に健診を受ける

会社や健康保険組合が実施している健診(乳がん・子宮がん検診含む)の対象となっている人は、必ず受けるようにしましょう。

● 男性や周囲の人の理解も大切

女性の健康について正しい知識を持つことは不要なトラブルを防ぎ、お互いを理解することにつながります。

女性の健康と

*エストロゲンの働き

女性ホルモンには、女性らしい身体をつくるエストロゲンと妊娠を助けるプロゲステロンの2種類があります。エストロゲンは、女性らしい身体をつくる働きに加えて、血管をしなやかにしたり、骨を強くしたり、内臓脂肪の蓄積を防いだりする働きもあります。とくに成熟期には女性の健康を守る強い味方になります。

思春期

エストロゲンが増え始め、 月経痛など女性特有の 症状が現れる

月経が始まって数年は、からだはまだ十分に发育していないため、経血を押し出そうと子宮が収縮することによって、強い痛みが生じることがあります。また、この時期は過剰なダイエットによる無月経にも注意が必要です。

成熟期

エストロゲンの分泌が 盛んになり、 月経トラブルが多くなる

現代の女性は、昔に比べ妊娠・出産の回数が減っているため、生涯における月経の回数が増えています。そのため月経困難症などの月経トラブルが増加しています。**重い月経痛は子宮内膜症や子宮筋腫などの病気が原因のことも多いのですが**、下腹部の痛みや月経異常*などのサインが出ていても放置している人が多いようです。とくに若いうちから月経痛が重い人は、子宮内膜症のリスクが高くなります。子宮内膜症は不妊症の原因にもなりますので、将来、妊娠を希望する人は痛みをがまんせず、早急に婦人科への受診をおすすめします。

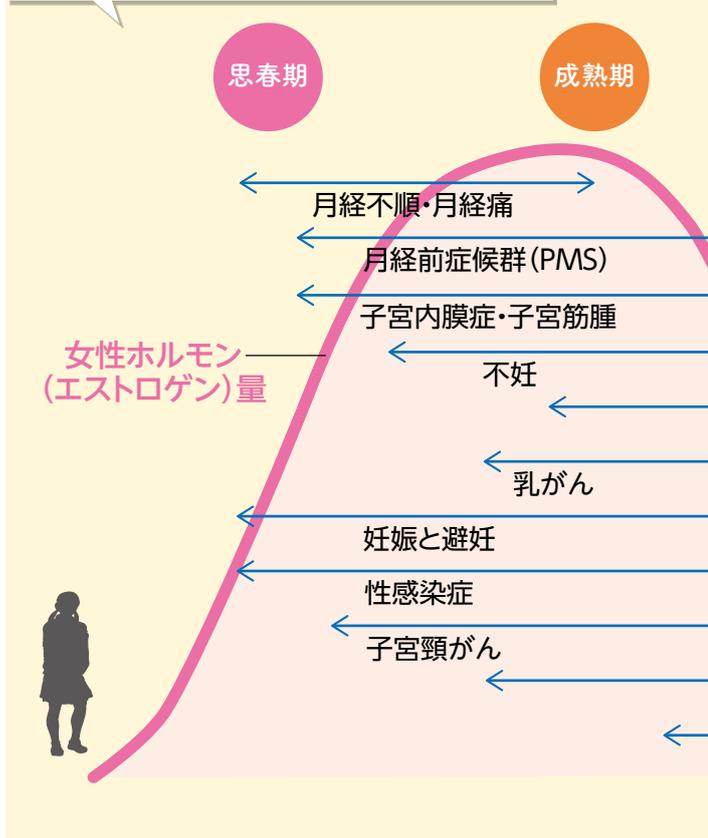
*月経周期が短い・長い、経血量が多い・少ないなど

ココが
ポイント

痛み止めが欠かせない・生活に支障が出るくらいの痛みがある人は婦人科へ。原因となっている疾患を治療するとともに、鎮痛薬、漢方薬、子宮収縮抑制薬、低用量ピルなどを使うことで、毎月の痛みをぐっと楽にすることができます。



女性のライフステージと健康課題



女性を襲う“もうひとつの波”

女性ホルモンは右図のように周期的に変化し、エストロゲンが多い卵胞期は心身の状態が安定しますが、プロゲステロンが多い黄体期は不安定になりがちです。とくに月経前の心身の不調(イライラ、落ち込み、乳房や下腹部の張りなど)を月経前症候群(PMS)といい、多くの女性が経験しています。**女性は毎月の月経周期においても変化の波にさらされている**といえます。PMSの症状は漢方薬、精神安定剤、低用量ピルなどで軽減できますので、悩んでいる人は婦人科へ。

■月経周期と女性ホルモン





病院のかかり方で 医療費が変わります



病院などに支払う医療費を「病気に関することだから・・・」と言われたままに支払っている人は多いかもしれません。しかし、かかる病院や診察時間によって料金を節約できる場合があります。今回は、ちょっとした心構えで支払う金額を抑えるポイントをまとめました。



紹介状なしの大病院受診には特別料金がかかる!

「特別料金」とは、紹介状なしで大病院を受診した場合*に上乗せされる料金です。いきなり大病院を受診すると負担額が増えてしまうので、まずは「かかりつけ医」等を受診し、必要であれば紹介状を書いてもらい大病院へ行くのがおすすめです。紹介状には、紹介目的・病名や病状・検査結果・処方薬などの情報が記されているので、紹介先での診療もスムーズになります。

*緊急でやむを得ない場合を除く。

■紹介状なしの特別料金の負担額

大病院、特定機能病院 (許可病床200床以上)	初診時 5,000円以上 再診時 2,500円以上
↓ 紹介状を書いてもらう方が安くすむ	
主治医等に払う紹介状代 (診療情報提供料)	2,500円 (3割負担で750円)



医療費がかさむ「はしご受診」

同じ病気で、あちらの病院、こちらの診療所といった具合に医療機関を転々とする「はしご受診」。そのつど初診料がかかるうえ、同じような検査や投薬が繰り返されて医療費がかさみますし、薬の重複は副作用などのリスクも高くなります。もし、いま受けている治療に不安がある場合は、まずその原因を医師に伝えることが大切です。

■通常の受診とはしご受診の医療費

	通常の受診	はしご受診
1回目	初診料2,880円+検査料等	初診料2,880円+検査料等
2回目	再診料 730円	初診料2,880円+検査料等
3回目	再診料 730円	初診料2,880円+検査料等
合計	4,340円+検査料等	8,640円+検査料等

※自己負担額は上記金額の2～3割となります。

3回の受診で初診・再診料だけでも約2倍



夜間・休日などの時間外受診は高くなる

夜間や休日に診療を受けると、初診料や再診料などに「時間外加算」が請求されます。加算には「時間外加算」「休日加算」「深夜加算」がありますが、早朝や夜間に開業している診療所では、診療時間内であっても「夜間・早朝等加算」が別途プラスされます。さらに、6歳未満の子どもが受診した場合の加算額は、大人よりもずっと高額になります。

■時間外・休日・深夜加算額

()内は6歳未満

	条件	初診時	再診時
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 (2,000円)	650円 (1,350円)
休日加算	日曜日・祝日・年末年始	2,500円 (3,650円)	1,900円 (2,600円)
深夜加算	22時～6時	4,800円 (6,950円)	4,200円 (5,900円)
(診療所のみ) 夜間・早朝等加算	18時～8時 土曜日は13時～8時	500円(500円) ※診療時間内でも加算	

※自己負担額は上記金額の2～3割となります。

実は無料じゃない子どもの医療費

多くの自治体では、子どもの医療費に対して助成を行っており、医療機関の窓口で支払う金額が無料になったり、わずかな負担額ですむようになっています。

しかし、かかった医療費のうち自治体が負担しているのは自己負

担分のみで、それ以外は健保組合が負担しているのをご存知ですか? 無料だからといってむやみに受診することは、健保財政を悪化させることにつながります。夜間や休日に受診を迷ったときには、下記のような窓口もありますので活用ください。

子ども医療電話相談
#8000

※相談時間などの詳細は厚生労働省HP参照
<https://www.mhlw.go.jp/topics/2006/10/tp1010-3.html>

こどもの救急 <http://www.kodomo-qq.jp/>



クスリにかかる費用を節約したい!

みなさんの医療費が増加するほど、その7~8割を負担している健保組合の財政も悪化します。医療費の削減にご協力ください。

病院などに支払う医療費は、必要な出費だから減らせないと諦めてはいませんか？
その医療費、少しの工夫で節約できるかもしれません。



ジェネリック医薬品を使っていますか？

保子(以下、保)… ねえ、聞いてよ。昨日、

病院の処方箋を薬局に持って行ったの。薬剤師さんに「ジェネリック医薬品にしますか？」って聞かれたんだけど。よくわからなくて断っちゃった。

健太(以下、健)… あらら。それは残念。薬代を節約しそこねたね。

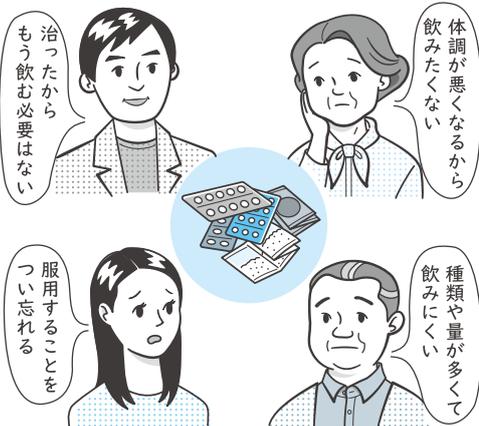
薬を開発した会社が持つ特許の期限が切れたあとに、別の会社と同じ成分で作った後発の薬をジェネリック医薬品というんだよ。

保… へえー。なんか、ズルっぽい。

健… もちろん、大きさや形を変えて飲みやすくしたり、色を変えて他の薬と間違えないようにしたりと、後発ならではの工夫もしているよ。研究や開発の費用が抑えられた分、新薬に比べてかなり安くなっている。インターネットで薬代の比較サイトがあるから一度見てみるかいとかも。

保… カチカチー。ほんとだ！ 半額以下になる薬もあったよ。でも安すぎて、逆に不安かも…。

薬の飲み残しがなくなれば
医療費は年間約3,300億円削減との試算も



心当たりはないですか？

家に薬が残っている方は
医師や薬剤師にご相談ください



健… あはは。心配ないよ。効き目や安全性は新薬のときに実証されているし、さまざまな試験で国が定めた基準をクリアできた薬だけが販売されているんだ。

保… そっかー。今度はジェネリック試してみようかな。

* * *

薬は飲みきっていますか？

健… おや？ この前もらってきた薬が

あまつてるね。

保… 体調も戻ったし、もう飲まなくていいかなって。

健… 病院では、その人に合わせた量を

処方しているから、自分では治ったと思っても最後まで薬は飲みきったほうがいいんだよ。

保… はーい。そういえば母も、持病の薬をよく飲み忘れるから、大分あまつてるって言うってたよ。あれもまとめて飲んでほっがいのかな。

健… ダメ、ゼツタイ。慢性疾患で継続的に処方されている薬はかならず分量を守ってね。

薬があまつているなら、薬剤師に相談するのいいよ。医師に確認のうえ、処方日数や飲む回数を調整してくれるから、薬がムダにならないですむんだ。そのぶん医療費も抑えられるし、いいこと尽くめだから、ぜひ試してみて。

血圧の常識の巻



情報は日々新しくなってゆくもの。
でも、少し前の情報をそのまま信じていませんか？
このシリーズでは健康に役立つ「新常識」をご紹介します。

図解
帝京大学医学部
衛生学公衆衛生学講座 主任教授
大久保 孝義

健康管理室

鈴村さんはちよつと血圧が高いですね

え、これくらいは正常の範囲内では？

鈴村健二(45)
はじめて特定保健指導を受けに来た

花山かな(28)
鈴村さんの特定保健指導担当の保健師

収縮期 138mmHg.
拡張期 82mmHg.
ですわね //

鈴村さんの知識
ズバリちよつと古いです!

いや...!

なんだって!?

成人における血圧値の分類

分類	収縮期血圧	かつ/または	拡張期血圧
Ⅲ度高血圧	180以上	かつ/または	110以上
Ⅱ度高血圧	160~179	かつ/または	100~109
Ⅰ度高血圧	140~159	かつ/または	90~99
高値血圧	130~139	かつ/または	80~89
正常高値血圧	120~129	かつ	80未満
正常血圧	120未満	かつ	80未満

(単位:mmHg)
*収縮期血圧はいわゆる最高血圧、拡張期血圧は最低血圧のこと

鈴村さんは高値血圧です
ガイドラインが改訂されて基準が厳しくなったんです

こんなに元氣なのに血圧が高いなんて

心筋梗塞や脳卒中になってはじめて気づくケースもあるんです

自覚症状がないまま

ほんとは!?

まずは減塩を心がけてください
ラーメンのスープは残すとか

あとはダイエット
体重の3%の減量でも効果がありますよ
鈴村さんの場合は3kg //

それなら頑張れそう!

運動するのならウォーキングなどの有酸素運動がオススメです

じゃあ会社帰りに一駅分歩いてみようかな

これで夕ご飯のビールがますます美味しくなりますよ!

ほどほどにしてくださいね
飲みすぎも血圧上昇の要因です

血圧値についての

今と昔

昔

少しくらい高くても
問題なし

収縮期血圧が140mmHg
超えてなければ
大丈夫でしょ？



今

120/80mmHg以上
は要注意



早めに対策をしておくことが
大切です

今までは「正常」だった人も 「高血圧予備群に」?!

「ちょっと高め」くらいなら問題ないと思っ
ていた方も多いいかもしれま
せんが、以前は正常の範囲とされて
いた数値でも、今は「高血圧予
備群」として考える必要があると
されています。

2019年に改訂された「高血圧治療ガイドライン」では、「完全
に正常」なのは収縮期120mmHg／拡張期80mmHg未満のみ。これは、
収縮期120〜139mmHgまたは拡張期80〜89mmHgの人は将来、
高血圧(140/90mmHg以上)に移行する可能性が高いことが明ら
かになってきたからです。また、正常の場合に比べて、**心筋梗塞や脳
卒中などのリスクが高い**ということもわかってきました。「高血圧」の
人だけでなく、「高血圧予備群」に該当する人も**早めに生活習慣の
改善が必要**、というのが現在の常識です。

高血圧改善のコツ → 減塩などの生活習慣の見直しがポイント

食生活

塩分は1日6g未満が目標だが、現状より-3gでも効果
はあるので、**なるべく塩分を控える努力を**。
カリウム(余分な塩分を排出する効果がある)を多く含
む、**野菜や果物を積極的に摂る**のも○。

減量

体重の3%(80kgの場合2~3kg)の減量でも効果あり。
BMI*が25(kg/m²)以上の人は、**減量に挑戦を**。
ウォーキングなどの有酸素運動がおすすめ。

節酒・禁煙

お酒・タバコも血圧を上げる要因。
お酒は純アルコール換算で1日20~30ml(女性は10~
20ml)以下に、喫煙者は禁煙を。

ストレス
コントロール

ストレスや睡眠不足も血圧を上昇させる。
自分なりのリラックス法を決めストレスを解消すること。

*BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

塩分を減らす工夫

- 塩分の多い加工食品は控える
- めん類のつゆやスープは残す
- 漬物・佃煮・塩辛などは控えめに
- 酢や香辛料で味にメリハリをつける
- しょうゆやソースはかけるのではなく、
小皿に入れてつける



太っ
なくても
要注意!

やせている人も、血圧が高ければ
心筋梗塞や脳卒中のリスクがあり
ます。特に、健診で「要治療」の判
定を受けた場合は、必ず医療機関
を受診してください。

高血圧のタイプにも
変化が…

“仮面高血圧”に
要注意?!



健診で正常でも、早朝や夜間に高血圧になる、「仮面高血圧」のケースがある
ため、油断できません。**仮面高血圧は、通常の高血圧より心筋梗塞・脳卒
中などの発症率が高い**と言われています。特に下記に該当する場合は、家
庭用血圧計で毎日朝晩測ることをおすすめします。

あてはまる場合は **特に注意!**

- 糖尿病
- 心臓・腎臓の病気
- 睡眠時無呼吸症候群
- 肥満
- お酒の飲みすぎ
- タバコ など

測定するときの **注意点**

- 朝は起床後1時間以内、
夜は寝る前に測定
- 安静にしてから測る



会社の飲み会に どうしても馴染むことが できません



思い込みで自分を
縛っていませんか？

「飲みニケーション」が好きな上司との付き合いは大変ですね。私もそうしたこと苦手なので、そのような場に出席しないといけなかったり、その場の雰囲気についていけないでいたりするときの苦痛は想像できません。

でも、その一方で、なぜその上司の声かけにこたえて飲み会に参加しないといけないか、疑問に思いました。そんなにいやなのであれば、断っても良いのではないのでしょうか。飲み会に参加しないと評価が下がる

など、不都合があるのでしょか。もしそのようなことがあるのであれば、パワハラとしてしめるべきところに相談することもできるでしょう。

そこまで事を荒立てたくないうか。その気持ちもわかりますが、もしそうだとすると、出席だけすれば良いのではないのでしょうか。出席しても、無理に他の人のテンションに合わせてうとしたり、話題を見つけて横の人に話しかけようとしたりする必要なありません。

みんな勝手に騒いで楽しんでるだけですから、あなた一人がしらけていても誰も気にし

ないでしょう。あなたに場を盛り下げられたと感じている人もいはずです。あなたが価値のない人間だと考えているのは、他でもないあなた自身です。

あなたにとって大事なことは何ですか？

自分が何のために会社に入って、何をしたいと考えているのか、もう一度思い出してみてください。そして、自分が本当にしたことをするために何を我慢し、何を大事にすれば良いのかを考えるようにしてみてください。

27歳の男性会社員です。上司は「飲みニケーション」が大切と信じているようで、月に一回は社内の人間に声をかけて飲み会を開いています。しかし私にとってこの飲み会は苦痛でしかありません。大抵、話題の中心になるのはその場にいない人の陰口か上司の自慢話。他の人たちが楽しげに騒いでいても、私はそのテンションについていけず、ぼつんとひとり置いていかれた気持ちになってしまいます。あまり交流のない人が隣の時などは、話題を見つけないで頭がいつぱいになり、それだけで疲れ果ててしまいます。そして飲み会が終わるといつも、場を盛り上げていたことに罪悪感がこみ上げ、自分がひどく惨めで価値のない人間に思えてくるのです。とはいえ上司の誘いを断るなどできるはずもなく、最近では飲み会があると考えただけで会社に行くのが億劫になります。体の疲れがなかなか取れず、会社を休むことも多くなっています。



自分にとって
何を大事にすれば
いいかな...

かんたん!



体調改善

ストレッチ

ストレッチは準備運動としてだけでなく、健康づくりや体調改善にも役立ちます。仕事や家事の合間などにストレッチを取り入れて、日々の習慣にしてみましょう。

監修 ● 日常ながら運動推進協会代表 **長野 茂**

冷え・むくみに効く!

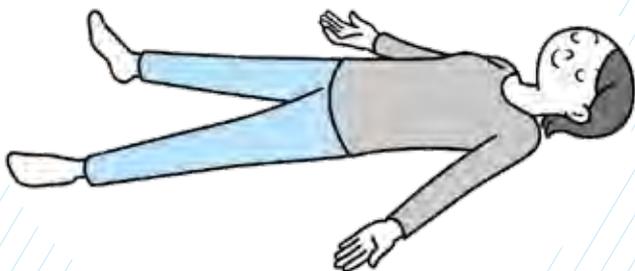
手足ぶらぶらストレッチ

15秒×3セット

お風呂上がりなどのリラックスした状態で行うと、全身の末端の血液やリンパの流れがスムーズに。冷え・むくみや慢性疲労、ストレスの解消などに効果があります。

1

あお向けに寝て、全身をリラックスさせます。



2

両手両足を真上に上げ、ぶらぶらと小刻みに揺らします。手首、肩、足首、ひざ、股関節を脱力させて行うことがポイントです。



できるだけ小刻みにすばやく揺らしましょう。

こんなときに

- 就寝前
- テレビを見ながら など

健康

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目に入力してください(1マスに1文字)。A~Gの7文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

クロスワードパズル

1	2		3		4	5	
6			7	8			
9		10		11			
		12					
13	14			15	16		17
	18		19		20		
21			22	23			
24						25	

タテのカギ

- 雪玉二つ重ねて、帽子はバケツ?
- この国の挨拶は「グーテン・ターク」
- 臭いものにはコレ!
- クラーク先生、熟年は抱いちゃダメ?
- 多彩なゲレンデ、パウダースノーが売り!
- 卵白を泡立てて作ります
- 「流水の天使」じつは殻を失った巻貝
- 五泊六日、行って来まーす
- 学校の給食タイム、食卓に変身
- 北斎、歌麿、広重らが描きました
- シングルベッド×2の○○○ルーム
- 涙の味がする調味料
- に冠を正さず

ヨコのカギ

- 絹ごしさん、湯かげんどう?
- 駅伝でバトン代わり
- 日本最大の○○半島
- 失望か安堵か。ふ〜うとつく
- ミッキーはマウス。ドナルドは?
- 家計簿つけているから捨てないよ
- ヒラリ、花束に蝶結び
- ルイージの双子の兄
- 「成人の日」は何曜?
- オープンをあらかじめ200℃に
- 日本人の3大無料(タダ)モノ「○○・水・安全」
- 力士が踏むのは「地団駄」でなし
- 海が陸地に入り込んだ地形
- 試合観戦しながら歌おう
- カラオケやりすぎ、かすれてハスキーに

ヒント からだを守る自己防衛システム

答え

A	B	C	D	E	F	G
---	---	---	---	---	---	---

僕は物心ついたときには水泳をはじめたのですが、高校受験のとき、一般入試か、それとも水泳の推薦で行くかという選択肢があって、そこで水泳の推薦を選んだことがアスリートとして生きていく分かれ道だったかもしれません。高校2年のときに初めて日本代表に選ばれたのですが、その頃には自分は水泳を仕事にしていけるのか

もしれない、水泳ががんばりたいと思っていました。今までで一番嬉しかったのは2012年のロンドンオリンピックでメダルを獲ったときですね。世界が目指し、限られた選手しか出ることのできないオリンピックは、スポーツで一番の大会。そこでメダルを獲れたことは競技者としては最高の瞬間でした。オリンピックを通じて、たくさんの経験や色々な出会いを得ることができましたし、それは自分の成長にとって、とても大きなものでした。

競技者として最高の瞬間

日本の代表として 世界と戦うことが楽しい



競泳選手(背泳ぎ)

入江 陵介 さん (イトマン東進)

自然と湧き上がった水泳への想い

2016年のリオオリンピックでメダルを獲れなかったとき、正直、引退も頭によぎっていたんです。気持ちをリセットしようとして2〜3カ月オフを取ってもう一度自分の中から「水泳をやりたい」という気持ちが出てきたのを待ちました。その後、環境を変えてアメリカを拠点にトレーニングをはじめたんですが、日々練習を続けていくうちに「良い結果を出したい、メダルを獲りたい」と自然と思えてきたんです。水泳が好きだし、日本代表として世界と戦うことも好きだし、楽しい。その気持ち、僕が長く続けられている要因なのかなと思います。

30歳を迎えて、疲れが取れにくくなった、身体面での変化はやはりあります。でも

もその分経験値や悪い時にどう修正するかといった対応力も身につけているので、そこをうまく活かしていきたいですね。

体調管理では、睡眠が一番大事。7〜8時間しっかりとるように心がけています。食事はそこまで気にしていません。カロリーを消費するスポーツなので、試合前は炭水化物を多めに摂るなどの調整をするくらい。オフの日は、友人と大好きな焼肉に行ったりして気分転換もしています。

東京オリンピックでメダルを

東京オリンピックの招致活動に携わらせていただいたので、東京オリンピックに対してはやはり特別な想いがあります。当時は23歳で、今の30歳の自分はまったく想像できていなかったですが(笑)。

2019年の世界選手権が終わってからトレーニングなどを見直して、今とても良い手応えを感じることができています。何としてでも代表権を獲って、東京オリンピックの舞台に立ちたいです。そしてリオでは獲れなかったメダルを獲りたい。表彰台にしっかりと上がれるよう、努力を惜しまずに地道にコツコツと積み上げて、必ず目標を果たしたいと思っています。



©Gian Mattia D'Alberto / LaPresse

入江陵介選手の公式ファンアプリ「IRIE SWIM TEAM」がダウンロード開始! 公式ブログやトレーニング動画など、素の入江選手を知ることができるコンテンツとなっています。プレミアム会員は初月無料。ダウンロードはApp Store・Google Playから。

Profile ●いりえ・りょうすけ



1990年、大阪府大阪市出身。0歳から水泳をはじめ、高校1年で200m背泳ぎの高校新記録を樹立し高校総体で優勝。以来、国内外の大会で数多くの記録を打ち立て活躍し、北京・ロンドン・リオと3度のオリンピック出場を果たす。ロンドン五輪では200m背泳ぎで銀メダル、100m背泳ぎで銅メダル、400mメドレーリレーで銀メダルと、3つのメダルを獲得。

photograph : 遠藤直次