

# けんぽニュース

K E N P O N E W S

'23

冬

No.151

大阪府木材健康保険組合



表紙写真：干支・兎

## =目次=

- |                    |     |                        |    |
|--------------------|-----|------------------------|----|
| ◎新年のごあいさつ          | 2   | ◎見過ごせない「成人ぜんそく」        | 11 |
| ◎健康保険組合全国大会開催      | 3   | ◎スマホ de ウォークラリーを実施しました | 12 |
| ◎「健康スコアリングレポート」    | 4・5 | ◎仕事中や通勤途中のけがは労災保険で受診   | 13 |
| ◎被扶養者の資格は適正ですか？・公告 | 6・7 | ◎けんぽクイズ                | 14 |
| ◎ヘルシー旬レシピ          | 8・9 | ◎おつかれほぐしストレッチ          | 15 |
| ◎医療費控除の対象と手続き      | 10  | ◎干支の話                  | 16 |

ご家庭に持ち帰り、ご家族でお読みください



## 新年のごあいさつ

大阪府木材健康保険組合

理事長 久我 三郎

### 謹んで新春のお慶びを申し上げます

平素より当健康保険組合の事業運営に格別のご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

新型コロナウイルス感染症の発生から3年、足元では新規感染者数も落ち着きを見せています。水際対策も緩和され、海外との往来の再開による社会・経済の活性化も期待される所です。しかし、ロシアによるウクライナ侵攻や北朝鮮によるミサイル発射など、安全保障上の懸念は増しており、逼迫するエネルギー問題や原材料価格の上昇、円安による物価の高騰など、日本経済を取り巻く環境は予断を許さない状況です。

「人口動態統計」によると、令和3年の年間出生数は81万1、622人で、調査開始以来最少となりました。一方で、昨年より団塊の世代が後期高齢者に移行し始めており、令和7年にかけて高齢者の医療費の急増が見込まれています。昨年10月からは、一定以上の所得のある後期高齢者の窓口負担が2割に引き上げられましたが、現役世代の負担軽減策としては十分とはいえません。少子高齢化に歯止めがかからない中、公平性に配慮した社会保障制度の構造改革を進め、適切な給付と現役世代の負担抑制を実現することが不可欠と考えます。

健保組合全体の令和3年度決算見込みを見ると、経常収支は825億円のマイナスで、平成25年度以来8年ぶりの赤字となりました。また、半数以上の健保組合で赤字を計上するなど、大変厳しい結果

となっております。赤字の主な要因は、保険料収入の伸びを上回るペースで保険給付費と高齢者医療への納付金が増加したことです。高齢者医療への納付金が義務的経費の5割超を占める健保組合は全体の3割に迫る勢いで、健保財政を圧迫する大きな要因となっております。健保組合は、国民皆保険制度の中核を担うもので、このまま負担に耐え切れず解散に追い込まれる健保組合が増加すれば、国民皆保険の根幹が揺らぐことが危惧されます。

今年1月よりオンライン資格確認等システムで、電子処方箋管理サービスの運用が開始されました。重複投薬のチェックをはじめとした運用面での効率化が期待されます。また、健康保険証とマイナンバーカードの一体化について、政府は、昨年6月の閣議決定を前倒しして、マイナンバーカード取得の徹底や、手続き・様式の見直しなどの検討を進め、令和6年秋に現在の健康保険証の廃止を目指すという方針を打ち出しました。今後の政策に注視してまいります。

昨年は、健康保険法の制定から100周年となる節目の年でした。人生100年時代といわれる今、今後ますます進むとみられる就労者の高齢化に向けては、若い頃からの健康維持・管理がますます重要になります。当健保組合は、引き続き保健事業を通して皆さまの疾病予防や重症化予防に積極的に取り組むほか、健康教育や広報によるヘルスリテラシーの向上に努め、皆さまの健康寿命の延伸に注力してまいります。

最後になりましたが、皆さまが健やかで笑顔あふれる一年を過ごされますことを心よりお祈り申し上げます。新年のごあいさつとさせていただきます。

—健康保険法制定100年—



# これからも健康を支え、 皆保険を守る健保組合であるために



去る10月18日、東京国際フォーラム（東京都千代田区）で、令和4年度健康保険組合連合会全国大会が開催されました。昨年に引き続き、新型コロナウイルスの感染予防の観点から、来場者数に上限を設け、オンラインと併用したハイブリッド形式での開催となりました。

健康保険法制定100年の節目となる今年には、「健康保険法制定100年—これからも健康を支え、皆保険を守る健保組合であるために—」をタイトルに掲げ、今後国民全体の健康寿命の延伸に向けて取り組んでいくという決意の下、「現役世代の負担軽減、全世代で支え合う制度への転換」「国民が身近で信頼できる『かかりつけ医』の推進」「オンライン資格確認などICT化の推進による医療の効率化・質の向上」「健康寿命の延伸に向けた保健事業の更なる推進」の4つのスローガンを含む決議を満場一致で採択しました。

## 決議

2022年は健康保険法制定から100年となる節目の年である。一方、団塊の世代が後期高齢者に入り始める年でもあり、本年が医療保険制度の大きな分岐点となる。急速な高齢化と現役世代の減少は、日本の社会保障制度全体に大きな影響を及ぼしている。医療保険制度も例外ではなく、医療の高度化等とも相俟って高齢者医療費の急増による現役世代の更なる負担増が確実である。

健保組合は長きに亘り、加入者と事業主の理解と協力によって、自主・自立の精神のもと、加入者の健康を守り、ひいては世界でも優れた制度と評される皆保険制度を守り抜いてきた。しかし、厳しい財政運営を強いられてきた結果、止むなく解散を選択せざるを得ない健保組合も少なくなく、このままでは支える側と支えられる側が共倒れする皆保険制度の崩壊が現実のものとなる。

国民の健康を守り、安心の基盤である皆保険制度の持続性を高めるためには、過重な現役世代の負担を軽減し、負担能力に応じて全世代で支え合う制度に転換する必要がある。「2025年問題」が迫るなか、10月から施行された一定所得以上の後期高齢者の自己負担2割導入は改革の第一歩に過ぎず、早期に更なる改革に踏み出さなければならぬ。

同時に、コロナ禍により顕著となった医療提供体制の脆弱性への対応も急務である。国民が身近で安心できる「かかりつけ医」を持ち、入院・外来医療や病院・診療所の機能分化・連携を一層強化することで、安全・安心で効果的・効率的な医療体制を実現するとともに、医療の重点化・効率化の観点から、保険給付範囲の見直しやリフィル処方等の普及、フォーミュラの導入も進めるべきである。

また、デジタル化社会に対応した医療・介護分野のICT化を進め、医療の効率化・質を高める施策も欠かせない。まずは、情報共有の基盤となるオンライン資格確認システムの普及・拡大を進めるとともに、医療・介護情報を利用して患者・利用者へのメリットを高め、医療費の適正化に資する取り組みも確実に進めるべきである。

我々健保組合は、これまでも労使の連携のもと様々な保健事業を実践し、また、医療費適正化の取り組みを積極的に進め、優れた保険者機能を最大限発揮してきた。この100年間で果たしてきた価値を再認識し、今後も加入者の健康を守るという想いのもとに、データヘルスやコロナヘルス等を推進して、国民全体の健康寿命の延伸に向けて取り組んでいく。これからの100年も加入者にとって最も近い存在でその健康を支え、皆保険制度を守る健保組合であるために我々は組織の総意をもってここに決議する。

- 一 現役世代の負担軽減、全世代で支え合う制度への転換
- 一 国民が身近で信頼できる「かかりつけ医」の推進
- 一 オンライン資格確認などICT化の推進による医療の効率化・質の向上
- 一 健康寿命の延伸に向けた保健事業の更なる推進

令和4年10月18日  
令和4年度健康保険組合全国大会

—健康保険法制定100年—  
これからも健康を支え、皆保険を守る健保組合であるために

# スコアリングレポート

健康スコアリングレポートは、日本健康会議・厚生労働省・経済産業省が連携して作成し、健保組合ごとの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について、全国の健保組合の平均や業態平均と比較し各組合の立ち位置が見える化したものであり、企業と健康保険組合が従業員等の予防・健康づくりに向けた連携を深めるためのコミュニケーションツールです。



全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好😊」から「不良😞」の5段階で表記しています。

## 【当組合の特定健診・特定保健指導の実施状況】

### 特定健診・特定保健指導



総合組合の順位

129位/253組合

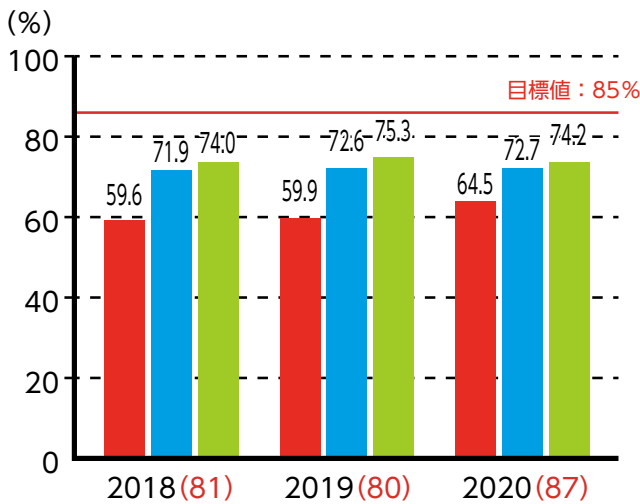
全組合の順位

828位/1,379組合

### 特定健診の実施率

1ランクUPまで(\*1)

あと131人

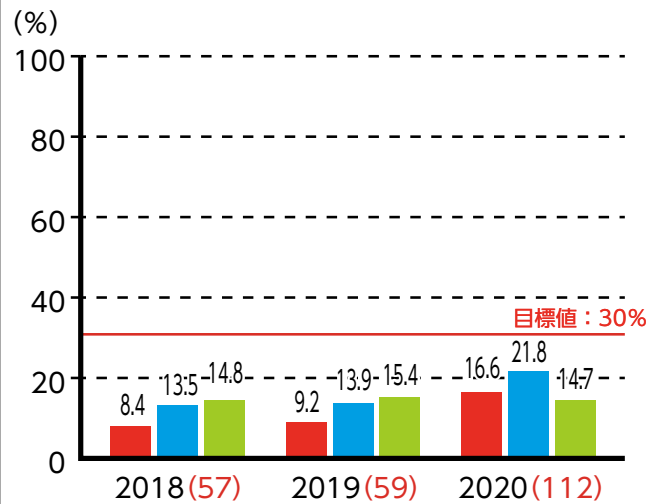


| 特定健診の実施率 | 2018年        | 2019年        | 2020年        |
|----------|--------------|--------------|--------------|
| 当組合      | 59.6%        | 59.9%        | <b>64.5%</b> |
|          | 228位 / 253組合 | 236位 / 253組合 | 224位 / 253組合 |
| 業態平均     | 71.9%        | 72.6%        | 72.7%        |
| 総合組合平均   | 74.0%        | 75.3%        | 74.2%        |

### 特定保健指導の実施率

1ランクUPまで(\*1)

あと39人



| 特定保健指導の実施率 | 2018年        | 2019年        | 2020年        |
|------------|--------------|--------------|--------------|
| 当組合        | 8.4%         | 9.2%         | <b>16.6%</b> |
|            | 172位 / 253組合 | 173位 / 253組合 | 96位 / 253組合  |
| 業態平均       | 13.5%        | 13.9%        | 21.8%        |
| 総合組合平均     | 14.8%        | 15.4%        | 14.7%        |

※ 目標値は、第3期（2018～2023年度）特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。

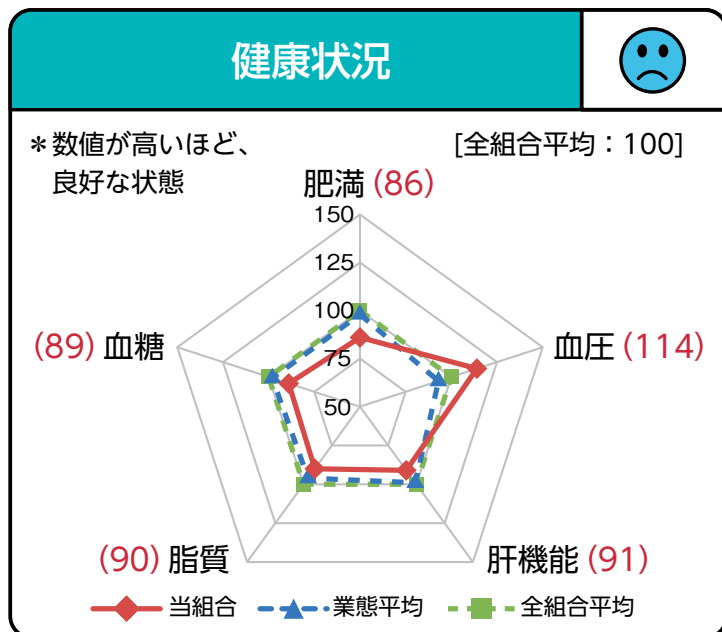
※ 順位は、保険者種別（単一・総合）目標の達成率の高い順にランキング。

※ ( )内の数値は、総合組合平均を100とした際の当組合の相対値。

■当組合 ■業態平均 ■総合組合平均

(\*1) "ランクUP"は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安（実施人数）を記載

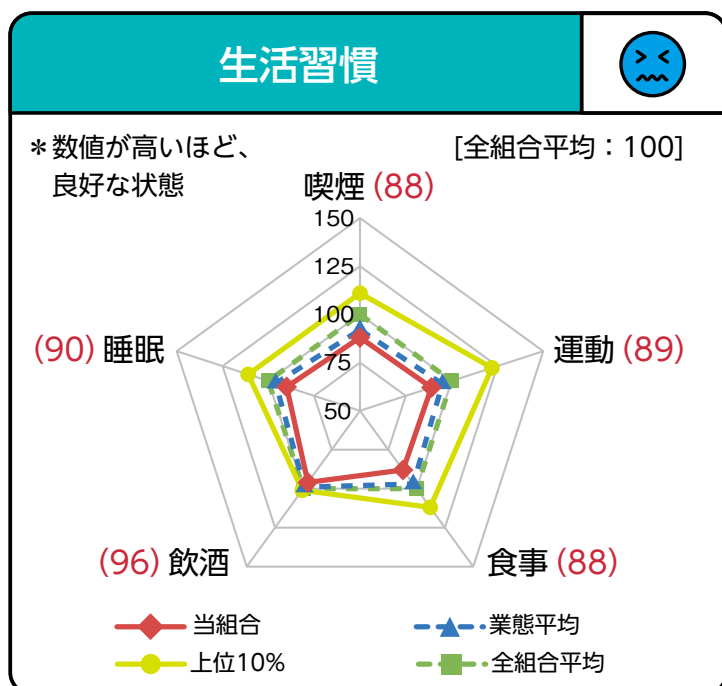
## 【当組合の健康状況】生活習慣病リスク保有者の割合



|        |  |  |  |  |  |
|--------|--|--|--|--|--|
| 肥満リスク  |  |  |  |  |  |
| 血圧リスク  |  |  |  |  |  |
| 肝機能リスク |  |  |  |  |  |
| 脂質リスク  |  |  |  |  |  |
| 血糖リスク  |  |  |  |  |  |

※2020年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

## 【当組合の生活習慣】適正な生活習慣を有する者の割合



ランクUPまで(\*1)

|         |  |  |  |  |  |       |
|---------|--|--|--|--|--|-------|
| 喫煙習慣リスク |  |  |  |  |  | あと69人 |
| 運動習慣リスク |  |  |  |  |  | あと21人 |
| 食事習慣リスク |  |  |  |  |  | あと45人 |
| 飲酒習慣リスク |  |  |  |  |  | あと47人 |
| 睡眠習慣リスク |  |  |  |  |  | あと58人 |

※ 2020年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。  
 ※ 生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。  
 ※ 上位10%は業態ごとの「総合スコア」上位10%の平均値を表す。ただし、業態内の組合数が20以下の場合、全組合の「総合スコア」上位10%の平均値を表示。

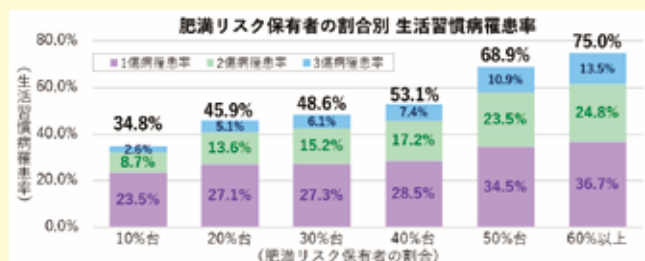
(\*1) "ランクUP"は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安(リスク対象者を減らす人数)を記載

### 【参考】

肥満リスクを下げ、生活習慣病を予防しましょう!

代表的な生活習慣病といわれる高血圧症・脂質異常症・糖尿病について、電子レセプトから罹患率を推計したところ、肥満リスク保有者の割合が高い組合ほど、生活習慣病の罹患率が高い傾向がみられます。

肥満リスクを下げ、生活習慣病を予防しましょう。



(注)【本レポートにおけるデータ対象】

- ・医療費:全加入者/特定健診(健康状況・生活習慣):40歳~74歳。
- ・健康状況・生活習慣・医療費は、対象となる加入者数50名未満の場合データを非表示。
- ・合併のあった組合については、合併前の各組合のデータを合算して表示。

# 被扶養者の資格は適正ですか？

今年も被扶養者資格の再確認を実施いたします。  
保険給付費、高齢者医療における納付金等の適正化及び  
保険料率の引き上げ防止を目的としております。

保険給付費や高齢者納付金等の削減及び  
保険料率の引き上げを防止するため、  
被扶養者となっている方の現在の状況及び  
収入等を毎年度「被扶養者確認調書」（以  
下「確認調書」という）により確認して  
おります。

16歳以上75歳未満の被扶養者のおられ  
る被保険者が対象となっておりますので、  
該当された方のみ「確認調書」をお送り  
します。

「確認調書」に基づき、被扶養者の認  
定が適正であるかを再度、確認しますの  
で、「確認調書」が届いた方は、必ず期限  
までに提出下さい。

## 《実施要領》

◎収入の確認を必要とされる方  
「確認調書」に記載されている被扶養  
者

※無職の妻（年金受給者を除く）及び高  
校生は、添付書類は不要です。

◎確認書類（各種証明書はコピーで結構  
です）

a. 大学生及び専門学生：学生証

〔お子様で学生以外の方：「直近の（非）  
課税証明書」〕

大学院生及び予備校生：学生証と「直  
近の（非）課税証明書」又は「課税  
証明書」

b. a以外の方：①「直近の源泉徴収票」  
又は②「（非）課税証明書」

※義父母の場合：①又は②及び「住民票」  
c. 年金収入（恩給、遺族年金含む）

「有」の方：①「直近の年金改定通知  
書」又は②「年金振込通知書」又は③  
「公的年金等の源泉徴収票」

d. 別居の場合：「直近の（非）課税証  
明書」と仕送り額について証明できる  
もの（送金証明書又は銀行振込受領  
書又は現金書留受領書等）

◎提出期限

令和5年3月14日（火）まで

事業所（事業所担当者）にて取りま  
とのうえ、ご提出下さい。

## 《注意事項》

(1) 収入の確認をした結果、被扶養者の認  
定を取消される場合は、令和4年4月  
1日付、資格を喪失します。

(2) 「確認調書」に記載されていない被扶  
養者については、変更ございません。

(3) 令和5年4月1日以降就職予定の被扶  
養者については、確認書類を添付のうえ  
届出いただき、就職が決まり次第、改  
めて「異動届（減）」にその方の被保険  
者証を添えてご提出下さい。

注意：提出期限までにご提出のない場合  
は、令和5年4月1日付、被扶養者の  
認定を取消いたします。

※「確認調書」は、事業主より当組合へご  
提出いただくこととなりますが、調書以  
外の確認書類（所得証明書等）をご送  
付いただく場合は、その確認書類がそ  
の個人情報情報になりますので、直接、  
当組合へご送付いただいても結構です。

※令和5年4月1日付、認定を取消され  
る被扶養者がおられる被保険者は、後  
日、その方の被保険者証をご返送下さい。

# おめでとうございます

当健保組合監事 **伊藤正雄氏**

## 黄綬褒章を受章



当健保組合監事 伊藤正雄氏は、多年に亘る業界の振興・発展に尽くされた功勞により、昨年11月3日付けを以って、黄綬褒章を受章されました。

ここに謹んでお慶び申し上げます。

## 年に1回、「医療費のお知らせ」を発行しています

当健康保険組合では、被保険者または被扶養者の方が健康保険で受診した1年間(1月～11月)の医療費について、2月中旬頃に「年間医療費のお知らせ」として送付いたします。

### 確定申告での利用について(医療費控除については10ページをご参照ください)

- ・「医療費のお知らせ」は医療費控除の添付書類で使用できます。
- ・医療費通知を利用する場合は、領収書の保管は不要ですが、交通費など医療費通知に記載されないものや、医療費通知に反映されていない分(12月)は明細書を作成し、領収書を保管しておく必要があります。
- ・被保険者資格を喪失されると「医療費のお知らせ」は発行することができませんので、税務署所定の「医療費控除の明細書」により、医療費控除を受けてください。
- ・「医療費のお知らせ」は再発行できませんので、ご注意ください。

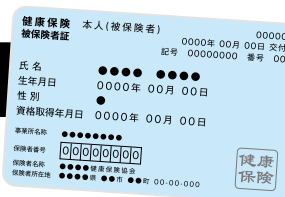
## 資格喪失後の健康保険証等の返却について

現在、皆様がお持ちの健康保険証は、退職日の翌日(資格喪失日)以降は使用できません。退職後、健康保険証、限度額適用認定証、特定疾病療養受療証および高齢受給者証(いずれも家族分含む)をお持ちの方は、すみやかに事業所へ返却願います。

また、任意継続被保険者の方につきましては、資格喪失日以降に直接当組合(郵送可)へ返却願います。なお、紛失された健康保険証および高齢受給者証が後日見つかった場合も、当組合に返却くださるようお願いいたします。

※資格喪失後に当組合の健康保険証を使用して受診した場合、当組合が負担した医療費を返還していただくことになります。

### 健康保険証は



- 必ず医療機関の窓口で提示しましょう。  
70歳から74歳までの方は高齢受給者証もあわせて提示してください。
- 退職などによって資格を喪失した場合は、資格喪失日(退職日の翌日)から健康保険証は使用できなくなります。  
なお、医療機関等に受診中の場合は、健康保険の資格を喪失した旨をお伝えください。



生活習慣病  
予防のための

# ヘルシー 旬レシピ

おいしく楽しい食事で、健康的な  
食生活を無理なく続けましょう!

監修/清水加奈子

フードコーディネーター、管理栄養士、  
国際中医薬膳師、国際中医師



CKD、高血圧を防ぐ  
塩分控えめだけどおいしさを感じられるレシピ

## まだらの冬野菜あんかけ中華風

CKD (慢性腎臓病)、高血圧を予防するためには、塩分を控えることが大切です。塩分を控えてもおいしさを感じられるようにするためには、「素材の味を生かす」「香辛料や酸味、香味野菜を上手に利用する」のがポイントです。調理の際には、調味料を使い過ぎないように、計量スプーンやはかりを使ってレシピの使用量を守るようにしましょう。



Main

# まだらの冬野菜あんかけ中華風

■223kcal ■脂質6.3g ■塩分相当量2.3g ※すべて1人分

## 作り方

調理時間25分

- 1 はくさいはための千切りにする。えのきは石突を落とし、半分に切る。れんこんはいちょう切りにする。にんじん、しょうが、大葉は千切りにする。
- 2 まだらの両面に軽く塩、こしょうをしたら、片栗粉をまぶす。
- 3 フライパンにごま油を熱し、②の両面を焼いたら皿に盛る。



### POINT

まだらの両面を焼いてからあん合わせること、形が崩れずきれいに仕上がります。

- 4 同じフライパンにしょうがを加え、香りが立ったら①の野菜ときのこを入れ、しんなりするまで炒める。
- 5 ④によく混ぜたAを加えてとろみが付くまで加熱する。
- 6 ③に⑤をかけ、大葉のをせる。

素材それぞれの持つ味や食感が楽しめるメニュー。あんかけのとろみを強めることで、減塩しても塩味を感じやすくしています。加えて、きのこのうま味によって、塩分を控えてもおいしく食べられます。根菜はカリウムが多く、余分な塩分を排出してくれる効果があります。

## 旬食材

### まだら



年間を通して水揚げされますが、春の産卵期に向けて身がおいしくなる冬が旬とされている魚です。低脂肪、高たんぱくで、生活習慣病予防にお勧めの食材ですが、量は控えながら良質なたんぱく質の摂取が必要なCKD予防には、特に最適です。

## 材料(2人分)

- はくさい……………1/2枚(50g)
- えのき……………1/2株
- れんこん……………50g
- にんじん……………30g
- しょうが……………1片
- 大葉……………4枚
- まだら……………2切れ
- 塩、こしょう……………各少々
- 片栗粉……………適量
- ごま油……………大さじ1
- A 水……………200ml
- オイスターソース……………大さじ1
- 鶏がらスープの素……………小さじ1
- 片栗粉……………大さじ2
- 砂糖……………小さじ2
- こしょう……………少々



Side

## 焼きだいこんのピリ辛香味だれ

■88kcal ■脂質5.4g ■塩分相当量0.9g ※すべて1人分

旬のだいこんの甘味とピリ辛な香味だれの相性が、おつまみにもぴったりの一品。コクのある味わいのポン酢、マヨネーズは、減塩レシピに便利な調味料です。さらに、香味野菜の香りとラー油の辛味が、減塩を感じさせません。

## 旬食材

### だいこん



日本に流通する主な品種である青首だいこんは、寒くなるほどに甘味を増す、冬が旬の根菜です。根の部分の約95%は水分で、消化吸収を助ける働きのあるジアスターゼなどの消化酵素が豊富に含まれます。つい食べ過ぎて、胃もたれや胸焼けになりがちな冬にぴったりの食材です。

## 材料(2人分)

- だいこん……………1/4本(250g)
- 長ねぎ……………10cm
- A マヨネーズ……………大さじ1
- にんにく……………1片
- ポン酢……………大さじ1/2
- ごま油……………大さじ1/2
- いりごま……………小さじ1
- 塩……………少々
- ラー油……………少々

## 作り方

調理時間10分

- 1 だいこんは皮をむいて厚さ1cmの輪切りで6枚に切ってから、両面に十字の切り込みを入れる。
- 2 長ねぎ、にんにくは、みじん切りにしてAと混ぜ、たれを作る。
- 3 ①のだいこんを皿にのせ、ふんわりとラップをかけ電子レンジで3分加熱する。
- 4 フライパンにごま油を熱したら中火で③を両面色よく焼き、塩を振りかける。
- 5 ④を皿に盛り、②のたれとラー油をかける。

# 健康保険 の手続き

早分かり

## 「医療費控除」の対象と手続き

- 1年間の医療費合計が一定額を超えた場合に  
対象となる
- 生計が同じであれば家族の医療費を合算できる
- 医療費控除を受けるためには確定申告が必要  
当組合におきましては、令和4年1月分から令和4年11  
月分「年間医療費のお知らせ」を2月中旬頃に送付いたし  
ます。  
医療費通知に反映されていない分(12月)は明細書を作  
成し、領収書を保管してください。



## 医療費控除を受けられる条件と 届け出に必要な手続きとは？

1月から12月までの1年間に支払った医療費が一定額を超えた場合、  
確定申告により医療費控除を受けることができます。  
所得税の還付が受けられますので、ぜひ申告するようにしましょう。

### 年間医療費が一定額を超えれば 所得税の負担が軽くなる

医療費の負担は、支払う額が増えるほど生活に与える影響も大きくなります。こうした負担を軽くするための税法上の制度が医療費控除です。1年間(1月1日～12月31日)に病院や薬局などで支払った医療費のうち、合計額が10万円(総所得金額が200万円以下の人は、総所得金額の5%)を超えた場合、所得からの控除が受けられます。支払った医療費の分だけ課税対象の所得が減少し、納め過ぎていた所得税が還付されます。控除の上限額は200万円です、生計が同じ家族全員分の医療費を合算できます。

### 医療費控除を受けるには 確定申告を忘れずに

医療費控除は、勤務先で手続きを行う年末調整の対象ではありません。医療費控除を受けるためには確定申告が必要

費控除を受けるためには確定申告が必要  
必要です。申告の際は、負担した医療費の明細を記入した「医療費控除の明細書」を確定申告書に添付し、管轄する税務署に提出します。領収書の添付は不要ですが、5年間保存し、税務署からの求めがあれば提示します。

令和4年分の確定申告期間は、翌5年2月16日～3月15日(還付申告は1月から可能)です。窓口や郵送での申告のほか、e-Taxによるインターネットでの電子申告も行えます。

令和4年分の確定申告から、マイナンバーを使ってオンラインで行政手続きができるマイナポータルとe-Taxの連携も始まりました。医療費の領収書を管理しなくても、マイナポータルを通じて支払った医療費情報を自動入力できるようになりました。詳しくは国税庁のホームページなどをご確認ください。

### 医療費控除の計算方法

1年間に支払った  
医療費の  
総自己負担額

※生計が同一の家族  
全員分を含む  
※健康保険・生命保険  
からの給付金を除く

10万円

※総所得金額が  
200万円以下の人は  
総所得金額の5%

医療費控除額

(上限200万円)



ドクターがズバリ答える!

大人になってからの発症が約6割!

見過ごせない「成人ぜんそく」

気付きにくい成人ぜんそくはせきや喘鳴がないことも

ぜんそくは、空気の通り道である気道に炎症が起こり、気道が狭くなる病気だ。炎症があるため、ちょっとした刺激にも気道が反応しやすく、激しいせきや、息をするたびにヒューヒュー、ゼーゼーといった音が出る喘鳴などの症状が表れる。

ぜんそくは小児の病気と思われがちだが、大人が発症することも。通院・入院中の成人ぜんそく患者について調べた調査によれば、約6割が大人になってからの発症だった。ぜんそくに詳しい、国際医療福祉大学の黨康夫先生は注意を促す。

「成人ぜんそく特有のケースとして、せきや喘鳴がなく、息苦しさだけがある場合や、胸の痛みを訴える場合があります。そうした症例はしばしば、他の疾患と誤診されていたり、ぜんそくとは気付かれず見過ごされたりしていることがあります」。

40〜60代での発症が半数以上改善後も再発予防を!

ぜんそくは現在でも国内で毎年1000人以上が命を落としている怖い病気だ。適切な治療を受けていないと命に関わることもある。

成人ぜんそくは、40〜60代での発症が多く、この年代は多忙によるストレスや疲労が重なりやすいことから、それがぜんそく発症の一因と考えられている。疑われる症状があったら、まずは専門医の診断を受け、必要に応じて吸入ステロイド薬などで治療することが大切だ。

「薬剤を使わず、セルフケアのみでぜんそくを改善することができても、過労・寝不足・風邪などをきっかけに、簡単に再発してしまいます。成人ぜんそくは高血圧や糖尿病などの慢性疾患と同じと考え、一度発症した後は症状がなくても、再発予防のための治療を心掛けましょう」(黨先生)。

思い当たる症状があれば要注意!

### 成人ぜんそくチェックリスト

- 激しくせき込むことがある
- 特に夜中〜明け方にかけてせきが出やすい
- 息苦しくなることがある。特に息を吐くときが苦しい
- 息をするたびに、ヒューヒュー、ゼーゼーという音がする
- 横になっているより、起き上がっているときの方が呼吸しやすい
- エアコンの効いた場所では息苦しさを感ずる
- タバコやお線香の煙で息苦しくなる
- 粘り気のあるたんが多ク、なかなか取れない
- 気温や気圧、天候の変化で症状が悪化することがある

上記に当てはまる症状が1つでもあれば、呼吸器内科などの専門医を受診しましょう。



### ぜんそくの主な症状

**喘鳴**  
(息をするたびにヒューヒュー、ゼーゼーという音がする)

**激しいせき**



このほかに、成人ぜんそく特有のケースとして以下の症状が出ることもあります

**胸の痛み**

**息苦しさ**



監修/ 黨 康夫

国際医療福祉大学成田病院呼吸器内科教授。専門は気管支喘息・慢性閉塞性肺疾患。日本呼吸器学会認定指導医・日本アレルギー学会認定指導医。

1 チーム3人以上!  
チームで参加する



スマホde

88名  
22チームの方に  
ご参加いただき  
ました!

# 東海道五十三次

## ウォークラリー を実施しました!!

(今年度の健保連補助事業として、当組合で標記を開催しました。  
どこかに集まって一緒に歩くのではなく、  
アプリを活用してのイベントを開催しました。)

### .....ウォークラリー結果発表.....

#### 1位 (株)紅中 ブレーメンの音楽隊

総歩数 522,115歩  
チーム1日平均 16,842歩

チームで参加したことで、一人で参加するよりもメンバーに引っ張られた感があります。

6月にも社内で2か月間ウォーキングイベントがありましたが、その時よりも常に意識していたように思います。歩数が見えたので、上位のチームや人との差を縮めようと昼休みに歩いたり、仕事帰りに歩いたりしました。

最終日は結果がブラインド状態になっていたのですが、前日の最終順位が2位だったので最終結果がでるまでドキドキしました。



#### 2位 角野産業(株) 堺を満喫

総歩数 520,177歩  
チーム1日平均 16,779歩

チームの足を引っ張らないようにと、そこに行くにも何歩稼げる♪と思って、歩くこと増えました。

個人ランキングでも上位を狙いましたが、1位の方には途中で追いつけないと思い、自分のペースで頑張りました。



#### 3位 (株)こころ建築工房 TEKU♪TEKU

総歩数 489,040歩  
チーム1日平均 15,775歩

### 個人

#### 1位 (株)こころ建築工房 木村 昌二さん 63才(ニックネーム:キム)

全歩数 1,286,596歩 (1日平均 41,503歩)

8月から脱メタボを目指してウォーキングを増やしました。

3か月で12~13キロ痩せましたよ。

仕事は積算の仕事でデスクワークです。

朝は4時~6時まで2時間(約1万~1万3千歩)

昼休みに5,000歩くらい

夜は6時半~9、10時頃まで(約2万歩)

休日は、大阪の歩く会に会員登録して歩いています。

大会中は7時間から10時間以上歩いた日もありました。

先日は新今宮~大阪城公園~天王寺まで歩きました。



健康保険は  
使えません

# 仕事中や通勤途中のけがは 労災保険で受診してください

仕事に起因する病気やけが、通勤途中のけがは、労災保険が適用されます。  
健康保険は使えませんのでご注意ください。  
労災保険が使える場合は自己負担なしで医療を受けることができます。

会社で働く人が仕事や通勤途中にけがをした場合は、健康保険ではなく労災保険で医療を受けることになっています。労災保険が適用される場合は、健康保険証では受診できませんのでご注意ください。勤務形態に関係なく労災保険が適用されるため、パートやアルバイトであっても対象となる病気やけがの場合は、労災保険での受診となります。

労災保険が適用されるかは労働基準監督署が判断しますので、自分の意思で健康保険か労災保険かを選択することはできません。詳しくは労働基準監督署に相談してみましょう。

## 労災保険が適用される例

### 仕事に起因する病気やけが (業務災害)

- 仕事や仕事の準備・後始末中のけが
- 出張中や会社から得意先へ向かう途中のけが
- 車を利用しての営業や出張の途中、交通事故によるけが
- 仕事と病気の間に関係が認められる場合 など

### 通勤途中のけが (通勤災害)

- 通勤途中での交通事故によるけが
- 通勤途中の転倒、階段を踏み外してのけが
- 電車やバスなど公共交通機関でのけが
- 日常生活上必要な行為（病院の受診・子供の送迎・日用品の購入など）の後、通常の経路に戻ってからのけが など

※居酒屋で飲酒したなど、日常生活に必要な行為以外の場合は、通勤経路から外れたことになるため通勤災害にはなりません。

## 通勤途中・仕事に けがをした！



### ▶ 労災指定病院を受診



労災であることを申し出て受診すると、原則として自己負担なしで治療を受けることができます。

※通勤災害では一部負担金200円。

### ▶ 一般の病院を受診



受付で労災であることを申し出て、治療費をいったん全額立て替え払いし、後から本人が労働基準監督署に請求します。

## 健康保険で 受診して しまったときは？

労災適用の病気やけがに健康保険を使ってしまった場合は、速やかに事業所の担当部署に申し出て、労災保険に切り替える手続きを行ってください。また、健康保険組合にもご連絡をお願いします。

# けんぽクイズ



クロスワードパズルを解いて、A～Dでできる言葉を答えてください。

## タテのカギ

- ①松尾芭蕉「おくのほそ道」の序文。——は百代の過客にして、行きかふ年もまた旅人なり
- ②油絵を描くための布。いわゆるキャンパスのこと
- ③——ペン、——パネル、ボタン——
- ④「多難」よりも「洋々」がいい
- ⑤ごはんをすりつぶし、棒に握りつけて焼く秋田県の郷土料理。鍋の具材にもおすすめ
- ⑥徳島県——市は重要有形民俗文化財のかずら橋がある祖谷溪(いやけい)や、大歩危(おおほけ)・小歩危(こほけ)という変わった地名の溪谷など、豊かな自然が魅力
- ⑦歌舞伎の世界をあらわす言葉
- ⑧相撲部屋では力士たちが自身が当番で用意するとか。引退した力士がお店を開くことも
- ⑨「とりあえず」で注文するお酒? 飲みすぎにご用心
- ⑩牛のしっぽを使った——スープは、滋養強壮に良いとされる韓国料理

|    |    |    |   |    |    |    |
|----|----|----|---|----|----|----|
| 1  |    | 2  | 3 |    | 4  |    |
|    |    | 5  | B | 6  | D  |    |
| 7  | 8  |    | 9 |    |    | 10 |
|    | 11 | 12 |   |    |    |    |
| 13 |    |    |   |    | 14 |    |
|    |    |    |   | 15 |    |    |
| 16 |    |    |   |    | 17 |    |

## ヨコのカギ

- ①北海道樺戸郡——町にある博物館は、もともとは刑務所だったとか
- ②松本清張「——の焦点」、百田尚樹「永遠の——」
- ③お腹のたるみが気になる方は少しずつ鍛えましょう。シックスパックが理想的?
- ④冬シーズンは寒ブリが有名な、富山県の市
- ⑤具材はホルモンや野菜がたっぷり。あさくてひらたい正方形の鍋を使う——鍋は、大阪の生野エリアが発祥と言われている
- ⑥「何かが起きるかもしれない」と前もって知ること。——能力
- ⑦七福神の石柱で、たたかひの神様
- ⑧世界で初めての推理小説をかいたといわれる人物は、アメリカの作家、エドガー・アラン・——
- ⑨「モンテ・クリスト伯」の邦題は「巖窟王」、「レ・ミゼラブル」の邦題は「ああ無情」。これらの作品を翻訳したことで知られる人物は、黒岩——
- ⑩読みがなのこと。難しい漢字に——をふる

答

A B C D

いつも、「けんぽクイズ」に多数のご応募とともに貴重なご意見・ご感想をいただき、誠にありがとうございます。皆さまの声を反映した「けんぽニュース」となるよう、これからも努めてまいりますので、ご協力よろしくお願ひいたします。

## 〈応募方法〉

「けんぽクイズ」と書き、答え・住所・氏名・電話番号・事業所名・健康保険証記号番号、「けんぽニュース」についてのご意見ご感想もご記入の上、ハガキ・FAXにてご応募下さい。

- 応募資格 健保組合の被保険者(1名1枚)に限ります。
- 賞品 正解者の中から抽選により、賞品(クオカード2000円)をプレゼントいたします。
- 締め切り 2月28日(当日の消印有効)
- 送り先 (ハガキ)〒550-0014 大阪市西区北堀江2丁目2番25号  
大阪府木材健康保険組合

(FAX)06-6541-1468

正解は次号(No.152)に掲載いたします。

## けんぽクイズ

こたえ \_\_\_\_\_  
住所 \_\_\_\_\_  
氏名 \_\_\_\_\_  
電話番号 \_\_\_\_\_  
事業所名 \_\_\_\_\_  
健康保険証記号番号 \_\_\_\_\_  
ご意見・ご感想 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## けんぽニュース

(22/秋号)

## の解答

ホルモン

|    |    |    |   |    |   |    |
|----|----|----|---|----|---|----|
| 1  | 2  | 3  | 4 | 5  | 6 | 7  |
| ヒ  | ア  | ル  | ロ | ン  | サ | ン  |
|    | ド  | ー  | ハ |    | ン |    |
| 7  | ド  | レ  | ス |    | 8 | オ  |
|    | ナ  |    |   | 10 | ホ | ヤ  |
| 11 | マ  | リ  | ア | ー  | ジ | 12 |
|    | 13 | モ  | ン |    | ミ |    |
|    |    |    |   | 14 | ガ | 15 |
| ウ  |    | 16 | ド | ー  | パ | ミ  |
|    |    |    |   |    |   | 17 |

## クイズ当選者発表

正解者の中から厳正抽選の結果、次の方が当選されましたので発表いたします。

## 当選者 (敬称略)

(株)岡本銘木店  
(株)汐見  
(株)紅中

土橋麻梨子  
大谷内浩二  
中村 亮太

北恵(株)  
ナカザワホールディングス(株)

大林 俊明  
後藤 加代

◎前回応募者数24名 うち正解者数24名

動画でも  見られる

# おつかれほぐしストレッチ

日々たまりがちな疲れはストレッチでほぐしましょう。

動画で正しい動きをチェックできます。

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会 黒田 恵美子

## 腰の疲れをとるストレッチ

座り過ぎや激しい運動による腰の疲れを放置すると、腰痛の原因に。

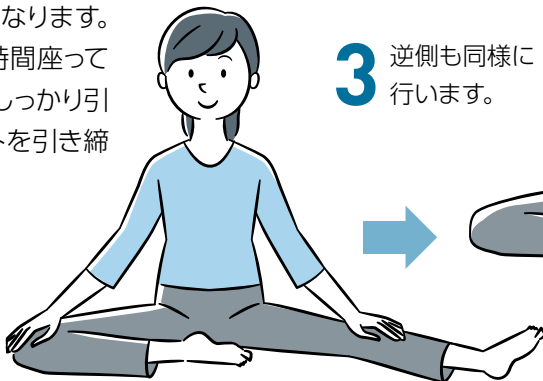
腰の疲れをためないためのストレッチをご紹介します。お風呂上がりなどの体が温まっているときに行うと効果的です。

### ももの内側と脇腹 ストレッチ

ろっこつ  
肋骨周辺がほぐれて呼吸が楽になります。また、姿勢が良くなるので、長時間座っていても疲れにくくなります。腕をしっかり引き上げながら伸ばすと、ウエストを引き締める効果も。

回数目安  
左右  
2回ずつ

1 右膝を曲げて、左足を伸ばします。



2 左手を前について、右手を上にはやし、そのまま体を左に倒します。ゆっくり息をしながら、気持ちの良いところで止めてそのまま 20 秒キープします。

3 逆側も同様に行います。



脇腹から腰にかけて、ももの内側・後ろ側が伸びているのを意識しましょう。

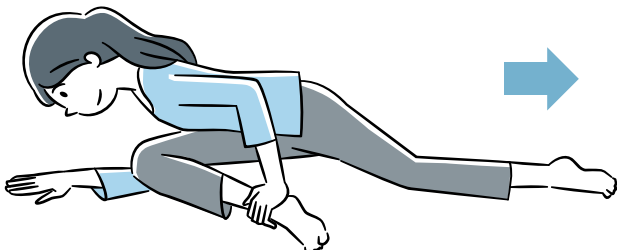
ポイント

お尻が浮かないように、両方のお尻に均等に体重を乗せます。腕を上にはやしながらかけて倒していくのがコツです。

### お尻ストレッチ

腰痛の予防・改善に効果があります。しっかり骨盤が締まって安定するので、立ったときに腰に負担がかかりにくくなり、腰が疲れづらくなります。

1 右膝を曲げて、左足を伸ばし、右膝の上に体を倒して乗せます。



2 右足を少し内側に入れてお尻を横に下げ、左膝を床につけるようにして、ゆっくり呼吸しながら 20 秒キープします。

3 逆側の足でも同様に行います。

ポイント

あまりお尻に効いてこないと感じる方は、膝の角度を少し大きくすると効きやすくなります。



お尻の右側が伸びているのを意識します。

回数目安  
左右  
2回ずつ

#### 【ストレッチをするときの注意点】

- 息を止めずに行いましょう。
- 強い痛みを感じる動作は行わないようにしましょう。
- イタ気持ちいいくらいに関節や筋肉を大きく動かしましょう。



動画でチェック!

アクセスはこちら

動画では今回紹介した以外にも、効果的なストレッチを見ることができます。

※動画は予告なしに終了する場合があります。



# えと 千支の話



## ウサギはお調子者？



「卯」という漢字は、元來、左右に開かれた門の形を表す象形文字です。十二支は古代中国で成立し、農作物の成長を表す漢字が定められました。4番目の干支は若葉が伸び茂り始めたという意味から「卯」が採用されました。「卯」に動物ではウサギが当てはめられたのは、ピョンピョンと跳ね回る元気なイメージからかもしません。

ところで、古今東西、ウサギが登場する物語はたくさんあります。「ウサギとカメ」は、競争で油断したウサギが居眠りをしている間にカメが先にゴールをするという寓話。「因幡の白兔」は、ウサギがワニをだまして海を渡ろうとして毛を剥ぎ取られてしまう出雲地方の神話。「カチ

## ウサギは寂しがりや？



「ウサギは寂しいと死んでしまう」とも耳にしますが、さすがにそれに生物学的根拠はないようです。ペットのウサギは野生のアナウサギにルーツを持ちますが、アナウサギはもともと縄張り意識が強く、仲間がテリトリーに入るのを嫌がる傾向があります。ただし、野生のウサギは生態系の中では弱い立場にあり、常に天敵を警戒する必要性からもととテリケートな動物で、ストレスで亡くなってしまうことがしばしばあるようです。飼い主のケアが大切なことから、このようなウサギが出たのかもしれない。

## ウサギのように飛躍の年に！



野生のウサギの耳は、360度3km先の音まで聞こえるといわれ、その聴力で天敵の位置を把握し、脚力の強い後ろ足で、時速40〜60kmで跳ねて逃げるそうです。このことから、株式相場では、「卯年は跳ねる」という格言があり、

景気が回復する良い年回りになるといわれています。

今年はウサギのように「長い耳で幅広く情報を収集し、ジャンプ力のある後ろ足で飛躍の年に」と願いたいところですが、皆さんの中には、二兎も三兎も得ようと多忙に過ごしている方もいるかもしれませんが、今年はカメに負けない程度に、居眠りとは言わずゆったりと構えて、ワークライフバランスを実践してみたいかがでしょうか。

### 卯年生まれの著名人

|                   |                 |
|-------------------|-----------------|
| 中村 雅俊 (俳優)        | 笑福亭鶴瓶 (落語家)     |
| 河野 太郎 (政治家)       | 松重 豊 (俳優)       |
| 甲本ヒロト (歌手)        | 宮根 誠司 (アナウンサー)  |
| 松本 人志 (お笑い芸人)     | 上原 浩治 (元プロ野球選手) |
| ミッツ・マングローブ (タレント) | 米倉 涼子 (俳優)      |
| aiko (歌手)         | 市川猿之助 (歌舞伎俳優)   |
| 長澤まさみ (俳優)        | 三浦 大知 (歌手・ダンサー) |
| 渡辺 直美 (タレント)      | など              |