

のうきよう健保

P2 0円ジム はじめましょう！

P3 季節の疾病 五月病

P4 どうして健診を受けるの？

P6 平成31年度各種健康診断のご案内

P8 北アルプスの十字路・平湯を歩く

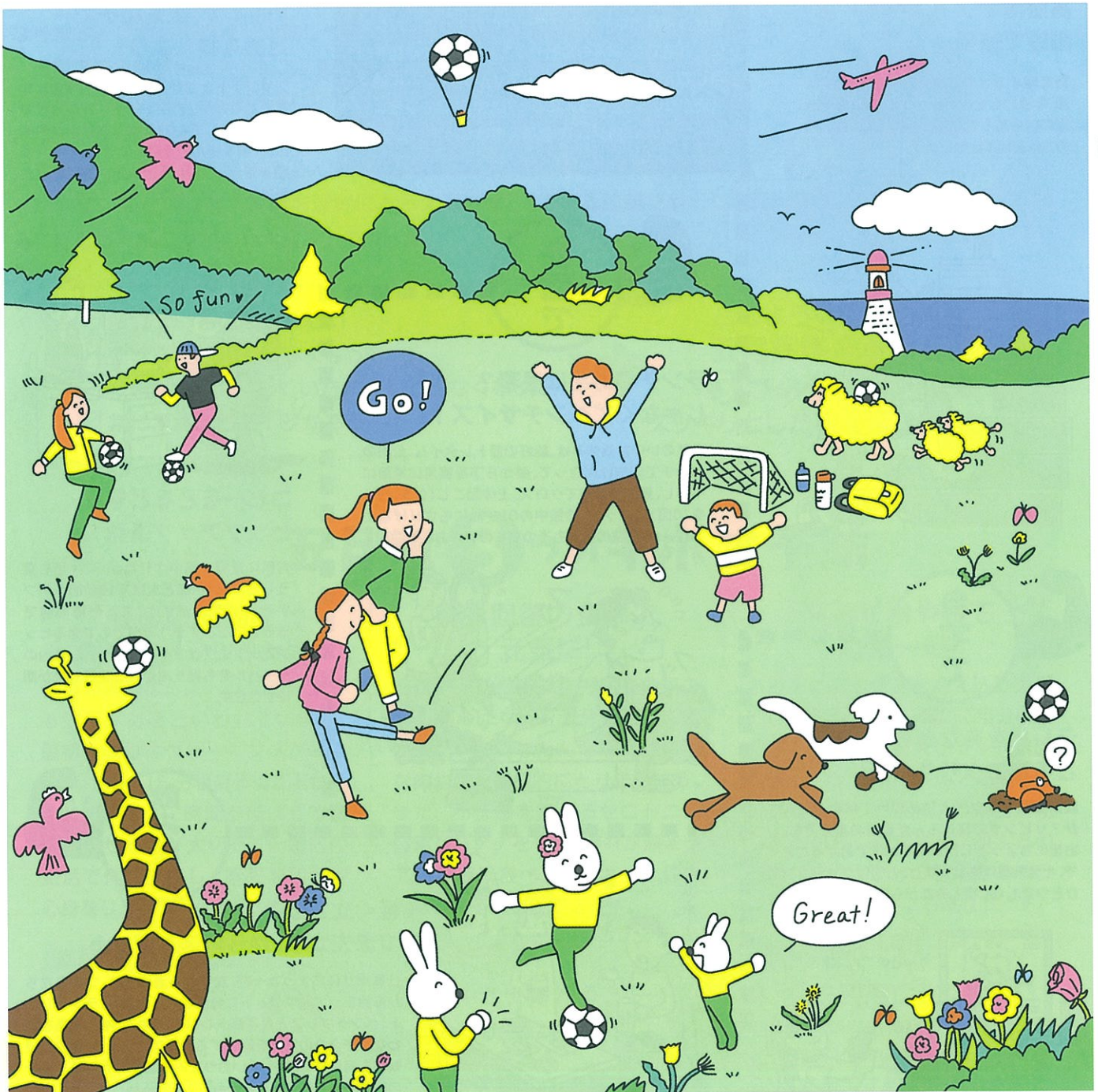
P10 COPD 慢性閉塞性肺疾患

P11 「ジェネリック医薬品にできますか？」一言聞いて医療費節約

P12 生活リズムを整える バランス朝ごはん

P14 平成31年度予算と事業計画が決まりました

P16 スケートボード



ご家庭へお持ち帰りになり ご家族ともどもご覧ください

滋賀県農協健康保険組合

キホンを学ぶ

季節の疾病

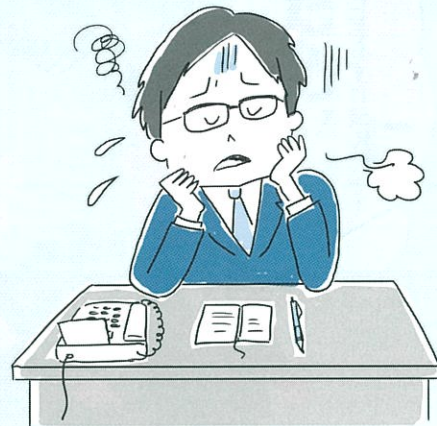
五月病

進学や就職などの環境の変化により、緊張や疲れがピークになるこの季節。心身の疲れによる「五月病」を未然に防ぐ方法を紹介します。

進学や就職にともない新生活がスタートする4月。気づかないうちに無理をしてしまうことも少なくありません。緊張や疲れがピークに達する5月頃、体のだるさや不眠、食欲不振など、心身の症状が現れやすくなります。これらの症状を総称して「五月病」と呼びます。

五月病の主な原因はストレス。慣れない環境ではストレスが溜まりがちですが、自分に合う解消法を見つけ、ストレスと上手につきあっていくことが大切です。

また、几帳面で責任感の強い人は、物事を一人で抱え込み、五月病になりやすいので要注意！物事を深刻にとらえ過ぎず、「できる範囲でやる」など気楽に持つのもポイントです。



- 疲れているのに眠れない
- 趣味に興味が持てなくなった
- 今までラクにできていたことができなくなった
- 常に漠然とした不安がある



このような症状の人は
五月病予備群かも!?
3つのキホン予防で
スッキリとした春を過ごしましょう

五月病 3つのキホン予防

軽めの運動で気分もリフレッシュ

軽めの運動は、ストレスを軽減する効果があるといわれています。最初は簡単なウォーキングがオススメ。10~15分程度歩くことから始め、徐々に時間を延ばして習慣化させるのが大切です。毎日の生活で体を動かし、緊張を和らげ心身をリラックスさせましょう。

応用エクササイズ

ヨガ
ストレスを感じているときは呼吸が浅くなりがち。呼吸を整えるヨガで緊張を和らげることができます！



疲労回復の食事で元気に!

五月病予防には、疲労回復効果のあるたんぱく質を十分にとることが大切。良質なたんぱく質が豊富な肉や魚を積極的にとりましょう。また、不快感を鎮めるセロトニン豊富なバナナを1日の疲れが溜まっている夜に食べ、スッキリとした朝を迎えることができます。

オススメ回復レシピ

豆乳バナナスムージー
セロトニン豊富なバナナに栄養満点の豆乳を入れて飲みやすく！



交流を増やして心機一転!

ネガティブな感情を抱え込み過ぎてしまうときには、誰かに自分の気持ちを話すことが大切です。家族や友人、カウンセラーなどに話してみることで、問題解決の糸口が見つかるかもしれません。他人との交流により、自分の考え方のバランスを整えることにも役立ちます。

こんな交流も◎!

ネットを利用してスッキリ!
自分の感情を直接話すことが難しい場合は、SNSを利用するのもよいでしょう。



通勤中に

高層階オフィスへ階段で登頂

高層階オフィスにお勤めの方におすすめ。本格的な登山装備がなくても、毎日適度の疲労感と達成感が味わえる。最上階の方は遅刻に注意しよう。



サエどい
イクこつ
ズサでも
もも

0円ジム はじめましょう!

通勤の電車の中やデスクワークのちょっとした合間に...自宅でも、家事の合間やふとしたスキマ時間を利用してトレーニングをしてみませんか?「ジムに通う時間がない!」という人にぴったりの気軽で手軽なトレーニング。「0円ジム」で健康習慣をはじめましょう。

オフィスで

1回1分、空気椅子で足腰を鍛えよう

スクワットと並び下半身の筋肉増強に効果があるのが、空気椅子。壁に背を向けて立ち(壁なしでもOK)、脚は肩幅よりやや広め、腕を組んで背筋を伸ばし、少しずつ腰を落とし、太ももと床が平行になった所でストップ。1分間キープが目安です。



公園で

ランチのあとは昼寝? じゃなくてベンチサイズ!

天気の良いお昼休みは、絶好の筋トレタイム。公園のベンチで仰向けになって、膝から下を直角に地面に下ろし、腕は胸の前でクロス。上体起こし(クランチ)を10回×3セット。休憩中のOLさんにもさりげなくアピール。午後の仕事もそのままのいきおいでGO!



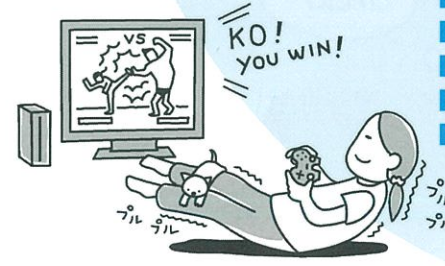
コピーをとるときはヒップアップ運動

お尻に意識を集中させながら、片足を真うしろに15cmほど上げて10秒間キープするレッグアップは、コピー機の前で待っているわずかな時間でもできるヒップアップエクササイズ。続ければ、社内のライバルをも振り向かせる美尻効果が期待できます。

自宅で

テレビを見ながらごろ寝エクササイズ

腹筋運動=キツイと決めつけてはいませんか?リビングで寝ころんだ姿勢のままでも、お腹にちょっとした負荷をかけてあげることで、十分効果はあります。たとえばクッションひとつでもOK。楽しみながら工夫してみてください。



飲み屋で

軽く立ち飲みでもつま先立ち、からのスクワット

仕事帰りにちょっと一杯。立ち飲み酒場では、つま先立ちから始まってスクワットに発展させてみよう。デッドリフト、ベンチプレスと並ぶ筋トレBIG3の中で、唯一道具を使わないで全身の筋肉を刺激するのがスクワット。脂肪燃焼効果も高いので、脂っこいおつまみやお酒のカロリーもその場で消費してしまえるかも。



思いついたら、
筋トレ!

どうして健診を受けるの？

みなさん、毎年健診を受けていますか？
健診は何のために受けるのでしょうか？



理由1

病気を予防するため

健診結果に「アブナイ」と思われる数値や「要再検査」などの項目はありませんか？ 健診を受けることは、病気になるのを未然に防ぐことにつながります。また、毎年検査を受けることで、経年変化に気づきやすくなります。

数週間後
健診結果が届く...

若いうちから意識したほうがいいぞ！

毎年健診を受けると、自覚症状が出てくると項目の変化も気づきやすくなるぞ。

体重だけでなく、**血圧、血糖値、コレステロール値**なども要チェック！

健診結果

健診結果

就職してから1年で2kg太ってる...

理由2

病気を早期発見・早期治療するため

自覚症状が出る前に病気を早期発見し、早期治療することができ、治療期間も短くなり、身体的にも負担が少なくなります。

パパが入院したときは、どうなることかと思っただけ

病気が早く治れば、家族が心配する時間も短くなるわね！

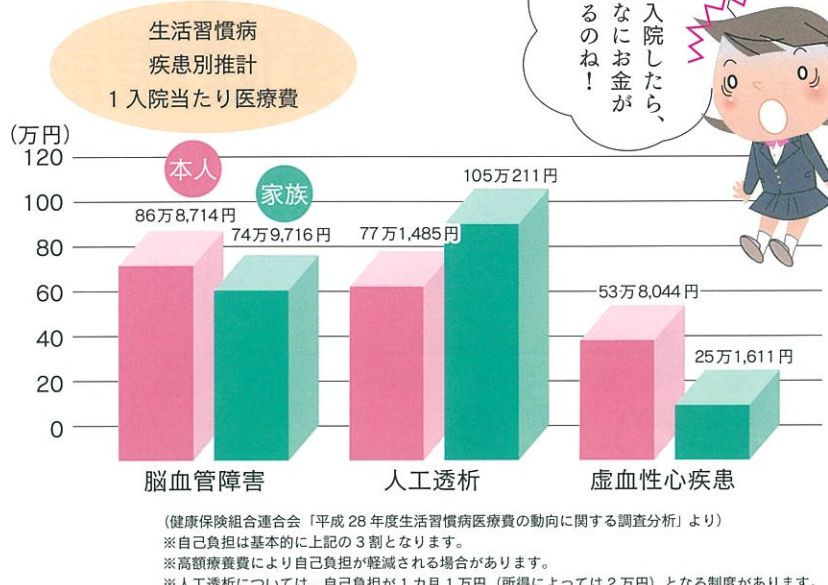
健診結果

健診結果

理由3

医療費の節約につながるため

健診で見つけた病気を早期に治療すれば、医療費も少なく済みます。家計にやさしいことに加え、健保組合の支出も抑えられて、健保組合も助かります。



みなさんの健康を守るために健保組合が行っている事業

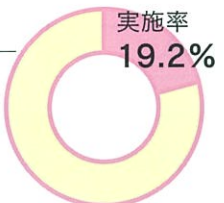
● 特定健診・特定保健指導

特定健診は、メタボリックシンドローム該当者および予備群を減少させることを目的に実施されます。対象者は40歳～74歳の被保険者・被扶養者です。糖尿病や高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病は、初期に自覚症状がないことが多く、放っておくと心筋梗塞や脳卒中などの重篤な疾病につながります。生活習慣病は、調子が悪くなってから病院に行くのではなく、異常がないときから定期的に健診を受け、病気の芽を摘んでおくことが大切です。特定健診を受けた結果、リスクが高かった人は**特定保健指導**を受け、保健師や管理栄養士などのプロからアドバイスを受けながら生活習慣改善に取り組んでいただきます。



● 参考 特定保健指導の実施率

特定保健指導の実施率は、健保組合全体で2割にも及びません。生活習慣を改善するためのプロのアドバイスを、無料で受けられるチャンスです。案内が届いた方は、ぜひ受けてください。



● データヘルス計画

すべての健保組合に対し、健診や医療費のデータ分析に基づく、加入者の健康状態に合わせた効果的・効率的な保健事業計画の実施が求められています。この事業計画のことを**データヘルス計画**といいます。データヘルス計画は、Plan (計画) Do (実施) Check (評価) Action (改善) のPDCAサイクルに沿った事業運営を行います。また、データを活用して科学的なアプローチで事業の実効性を高めます。現在は2018年度から2023年度までの6年間の第2期データヘルス計画を実施しています。

コラボヘルスについて

「企業が従業員の健康に配慮することによって、経営面においても大きな成果が期待できる」という、「健康経営」という考え方があります。企業(事業主)が健康経営を、健保組合がデータヘルス計画を、

企業と健保組合が一体となって進めることを「コラボヘルス」といいます。健康経営とデータヘルス計画を進めることは「車の両輪」のような関係であり、相乗効果も期待されています。

※健康経営®とは、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

健診検査項目およびオプション検査

生活習慣病予防健診	厚生連 Bコース健診	○問診・身体計測・腹囲計測 ○血圧測定 ○尿検査 ○血液検査 ○視力・眼底・聴力検査 ○心電図 ○胸部X線 ○診察 ○胃部検査（胃部X線またはペプシノゲン法） ○便潜血検査2日法	オプション検査 ●子宮頸がん検査（30歳以上女性） ●前立腺検査（50歳以上男性） ●マンモグラフィー検査（40歳以上女性） ●乳腺超音波（エコー）検査（30歳以上女性）
	J A ドック	○問診・身体計測・腹囲計測 ○血圧測定 ○尿検査 ○血液検査 ○視力・眼底・眼圧・聴力検査 ○心電図 ○胸部X線 ○肝炎検査 ○動脈硬化指数 ○腹部超音波 ○胃部検査（胃部X線またはペプシノゲン法） ○便潜血検査2日法	オプション検査 ●子宮頸がん検査（30歳以上女性） ●マンモグラフィー検査（40歳以上女性） ●乳腺超音波（エコー）検査（30歳以上女性） ●肝炎検査（40歳以上5歳毎） ●前立腺検査（50歳以上男性） ●ヘリコバクターピロリ抗体検査（30歳以上） ◆脳ドック（50歳以上）または ◆肺ドック（50歳以上）
病院健診	一般健診	○問診・身体計測・腹囲計測 ○血圧測定 ○尿検査 ○血液検査 ○視力・聴力検査 ○心電図 ○胸部X線 ○診察 ○胃部検査（胃部X線、または胃部内視鏡検査） ○便潜血検査2日法	オプション検査 ●子宮頸がん検査（30歳以上女性） ●マンモグラフィー検査（40歳以上女性） ●乳腺超音波（エコー）検査（30歳以上女性） ●肝炎検査（40歳以上5歳毎） ●前立腺検査（50歳以上男性） ●ヘリコバクターピロリ抗体検査（30歳以上） ◆脳ドック（50歳以上）または ◆肺ドック（50歳以上）
	一般健診 + 付加健診	○問診・身体計測・腹囲計測 ○血圧測定 ○尿検査 ○血液検査 ○視力・眼底・眼圧・聴力検査 ○肺機能検査 ○心電図 ○胸部X線 ○診察 ○胃部検査（胃部X線、または胃部内視鏡検査） ○腹部超音波 ○便潜血検査2日法	オプション検査 ●子宮頸がん検査（30歳以上女性） ●マンモグラフィー検査（40歳以上女性） ●乳腺超音波（エコー）検査（30歳以上女性） ●肝炎検査（40歳以上5歳毎） ●前立腺検査（50歳以上男性） ●ヘリコバクターピロリ抗体検査（30歳以上） ◆脳ドック（50歳以上）または ◆肺ドック（50歳以上）
厚生連 特定健診コース	○問診・身体計測・腹囲計測 ○血圧測定 ○尿検査 ○血液検査 ○診察 ＜医師の指示により＞○貧血検査 ○心電図 ○眼底検査		

※PET検査につきましても、当健保組合の指定病院で受診いただきますと、費用の一部助成を行っています。また、20歳代女性被保険者にも子宮頸がん検診を厚生連健診で受診していただけます。くわしいことは、当健保組合へお尋ねください。

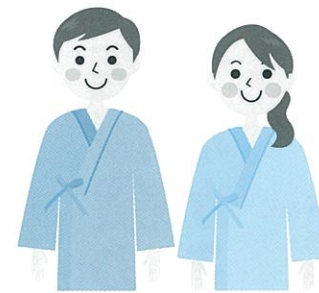
ご家族が被扶養者でなくなったら 健保組合にすみやかに届出を



↓ こんなときは被扶養者ではなくなりますので、5日以内に届け出て、健康保険証をご返却ください。

- 家族が就職した
- 子どもが結婚し、配偶者の被扶養者になった
- 年間収入が130万円（60歳以上または障害がある場合は180万円）を超えた
- 家族が死亡した
- 仕送りをやめた、または仕送り額が被扶養者の収入を下回った

健康保険組合では保健事業の一環として、生活習慣病の予防とその早期発見のために、30歳以上の被保険者と被扶養配偶者のみなさまを対象としまして、生活習慣病予防健診を実施しています。また、40歳以上の全ての被扶養者のみなさまを対象としまして、特定健康診査を実施しています。



*任意継続被保険者・被扶養者のみなさまについては40歳以上を対象としています（健保組合から直接ご案内します）。

平成31年度 各種健康診断 のご案内

健診の種類

種類		対象年齢 (平成32年4月1日現在の年齢です)	受診資格	受診者自己負担額
生活習慣病予防健診	厚生連 Bコース健診	30歳以上の被保険者本人および被扶養配偶者	平成30年度中から被保険者資格がある方（平成31年4月1日以降の資格取得者は対象外です）	被保険者本人 7,600円 被扶養配偶者 10,600円
	J A ドック	40歳以上の被保険者本人および被扶養配偶者		被保険者本人 11,900円 被扶養配偶者 16,900円
	病院 一般健診	30歳以上の被保険者本人および被扶養配偶者	被保険者本人 7,500円～12,750円 被扶養配偶者 10,500円～15,750円	
	病院 一般健診 + 付加健診	40歳以上の被保険者本人および被扶養配偶者	被保険者本人 12,500円～23,040円 被扶養配偶者 17,500円～28,040円	
厚生連 特定健診コース	40歳以上の 全ての被扶養者 ②このコースの受診対象者は平成32年3月末日現在の年齢です	平成31年4月1日に資格取得した方まで対象となります。	0円	

各種健診の申し込み・受診の流れ

被保険者・被扶養配偶者

各事業所担当者から、健診の案内がありますので、健診医療機関・種類等を決めてください。病院健診を希望される場合は申込書がありますので、記入して事業所に提出してください。

各事業所担当者から「病院健診受診券」をお渡しします。厚生連健診を希望される被扶養配偶者様には「厚生連健診受診券」をお渡しし、健診日時もお知らせします。

健診受診日当日は、医療機関の指示に従って受診してください。必ず「受診券」「健康保険証」をお持ちいただき、自己負担金を支払って受診してください。受診券の提示がない場合は、一旦**全額自己負担**となりますので、ご注意ください。

40歳以上の被扶養者（配偶者を除く）

健保組合より、5月末頃ご案内いたします。ご案内に健診会場および受診券を同封しますので、予約の上希望される会場に直接お越しください。
*ご案内は、厚生連特定健診コースにしております。

受診券の提示がない場合は、一旦**6,200円**お支払いいただきますので、ご注意ください。