



けんぽ通信



2011年6月号
発行:全国健康保険協会新潟支部
編集:企画総務グループ
発行日:平成23年6月10日

健康への近道をお教えします!

特定保健指導をご利用ください

『特定保健指導』とは、特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスク(腹囲またはBMI+高血糖、高血圧、脂質異常+喫煙歴)に応じて対象となった方に、保健師が6ヵ月間を通して行う健康サポートのことです。

23年度は、協会けんぽに加入するご本人様で「生活習慣病予防健診」を受診された方のうち、特定保健指導対象者になられた方に、事業所様を通じて保健指導の日程のご案内をしております。

20年度からは、医療保険者(協会けんぽなど)に特定健診・特定保健指導の実施が義務付けられ、その実施率が保険料に反映される仕組みになりました。このことから、是非『特定保健指導』をご利用ください。

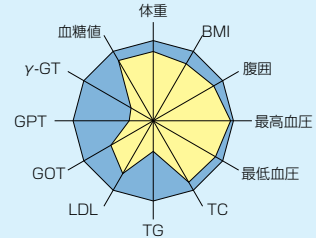


このまま放っておくとどうなる?

メタボリックシンドロームの個々の危険因子(リスク)の数が増えるほど、心疾患の危険が高まることがわかっています。
また、実際にこのサポートを受けた方の次年度の検査数値が右表のとおり改善されました。

特定保健指導が終了した方の健診結果の変化

(山梨支部100人を対象としたデータ)



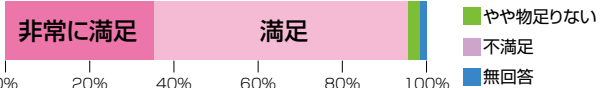
前年度の健診結果を100としたときの次年度の結果を黄色の枠で示しています。(黄色の範囲が狭まるほど改善率が高い)

「保健指導」って
何だかうるさく
言われそう...

ご安心ください!一人一人の生活スタイルに合った無理のない計画を一緒に作り上げていきます!
22年度に協会けんぽの保健師が保健指導を実施した事業所様からは、96%の方に「満足だった」という評価をいただいています。 ※初回は1人20分ほどの個別面談となります

特定保健指導を受診した方の満足度アンケート結果

(新潟支部666事業所を対象としたデータ)



<お問い合わせ先 025-242-0264(保健グループ)>

協会けんぽ出張窓口の閉鎖及び受付時間の短縮について

六日町年金事務所内の出張窓口は、平成23年6月30日をもって閉鎖します。また、柏崎年金事務所内の出張窓口は、平成23年7月1日より受付開始時間を9時30分からに変更いたします。

日頃窓口をご利用いただいている皆様には大変ご不便をおかけいたしますが、何とぞご理解の程よろしくお願いたします。各種給付金や任意継続等の申請は便利でお手軽な郵送をご利用ください。

「東日本大震災」被災者の方へ ~7月1日から医療機関窓口での取扱いが変わります~

現在、震災に伴い、保険証等を紛失したこと等により窓口で提示できなくても、氏名・生年月日等を申出ることにより、保険診療を受けられる取扱いとなっておりますが、平成23年7月1日からは、保険診療を受ける際には保険証等の提示が必要になります。

また、窓口負担が免除されている方につきましては、平成23年7月1日からは、協会けんぽが発行する一部負担金等の免除証明書の提示が必要になります。

詳しくは下記担当グループまでお問い合わせいただくか、協会けんぽのホームページをご覧ください。

<お問い合わせ先 025-242-0262(業務グループ)>



全国健康保険協会 新潟支部

協会けんぽ

協会けんぽ 新潟

検索

〒950-8613 新潟市中央区弁天3-2-3 ニッセイ新潟駅前ビル3F TEL 025-242-0260 (代表)

※この資料は協会けんぽにご加入の事業所様以外にも参考のためにお送りしています。



保健師だより

第7回

こんにちは！中越地域でみなさんの健康づくりのお手伝いをさせていただいている保健師の曾根です。

今回は、働くみなさんにとって避けることのできない「ストレス」についてお話しします。

一つずつ、一歩ずつ ～人生の大事とストレスマネジメント～

- ①名 前：曾根京子
②担当地区：主に中越地区
③趣味：

ちょっと病気になるから、遠出ができなくなったもので、美味しそうなお料理、おとり寄せで楽しんでいます。

- ④私の健康法：
24時までにお休み zzz お肌にはちょっと？ですが、免疫にはテキメンです！

- ⑤ひとこと：
最近、被災地をお見舞いされる両陛下の映像に、何度か「よくご無事でいてくださいましたね」

「お体を大事にね」というお言葉を聴き取ることができました。そこでハッと気が付かれたのは、今ここにあなたが居てくれることだけで嬉しいという全人的肯定のメッセージだということでした。

みなさまのもとへ訪問させていただくとき、僭越ながらも想いは同じなのですが、まだまだ反省することばかりです。お気づきの点がございましたら、なんなりとお申し付けください。

人生のなかで、何度も出会うことのない大きな出来事を『ライフイベント』といいます。このとき、身体の内側では副腎皮質ホルモンが多量に分泌され、防衛機能（ホメオスタシス）が働くことで、困難を乗り越えるための心身のエネルギーがアップします。

しかし、何らかの原因で多大なストレスが長期化することがあると、さすがの副腎も疲弊してしまい、重大な健康障害を起こしやすくなります。その兆候は、LDLコレステロールと血圧の上昇に垣間見ることができます。

今どのくらいのストレスが掛かっているのかを知るツールに、世界的に有名な『社会的再適応評価尺度（Holmes&Rahe, 1967）』があります。これを基に日本の習慣にマッチさせたものを下表「ストレス点数ランキング」にお示しました。

過去1年間に起こったライフイベントを選び出し、**点数の合計が200点～299点の場合は50%、300点以上になると80%の人が、その後1年以内にストレスの影響から健康を害していたという結果が**、多くの国の調査研究において報告されています。

世間一般には嬉しい出来事も、自分にしかわからない辛い出来事も、うまく乗り越えるには、多くのエネルギーを必要とします。同じライフイベントであっても、置かれている社会的立場や心情的な関わりによって、受けるストレスの大きさは個々に異なります。

また、そのときは自覚しづらくても、遅延してじわじわくるときもありますので、**できるだけライフイベントは重複させないことが大切であり**、この作業が「**ストレスマネージメント**」といわれます。

ストレスマネージメントのポイント

- ①心身の健康を損なう危険が大きい300点を超えないようにする

あらかじめ予定が組めるライフイベントは時期を調整する

- ②自分の力では避けきれない突発的な出来事に備えて100点空けておく

日頃は200点を超えないように管理する

● ストレス点数ランキング ●

順位	ストレッサー	点数	順位	ストレッサー	点数
1	配偶者の死	88	21	配置転換	54
2	会社の倒産	74	22	同僚との人間関係	53
3	親族の死	73	23	法律的トラブル	52
4	離婚	72	24	300万円以下の借金	51
5	夫婦の別居	67	25	上司とのトラブル	51
6	会社を変わる	64	26	抜擢に伴う配置転換	51
7	自分の病気や怪我	62	27	子が家を離れる	50
8	多忙による心身の過労	62	28	結婚	50
9	300万円以上の借金	61	29	性的問題・障害	49
10	仕事上のミス	61	30	夫婦げんか	48
11	転職	61	31	新しい家族が増える	47
12	単身赴任	60	32	睡眠習慣の大きな変化	47
13	左遷	60	33	同僚とのトラブル	47
14	家族の健康や行動の大きな変化	59	34	引越	47
15	会社の建て直し	59	35	住宅ローン	47
16	友人の死	59	36	子供の受験勉強	46
17	会社が吸収合併される	59	37	妊娠	44
18	収入の減少	58	38	顧客との人間関係	44
19	人事異動	58	39	仕事のペース、活動の減少	44
20	労働条件の大きな変化	55	40	定年退職	44

夏目誠ほか(大阪府立こころの健康総合センター)

うまくいかないときは

物事がうまくいかないと、とかく突破口を見つけようと焦ってしまい、ライフイベントに関わるような何か新たな行動を起こしたくなりがちです。

そうしたときは、一歩立ち止まってこの表を思い出してみましょう。

健康に関するお問い合わせはこちらまで
保健グループ 025-242-0264

じめじめと蒸し暑い梅雨の季節がやってきました。
外で思うようにリフレッシュできずにストレスが溜まっていませんか？
そんなときはお家で読書をしたり、音楽を聴いたりしてゆったりと過ごすのもいいかもしれません。
自分流の素敵なストレス解消法を見つけて、梅雨空に負けず元気に頑張りましょう！



～ 健診はお済みですか？ 年に一度の健診を忘れずに ～