2019 冬号

事業主様をはじめとした皆様へご回覧ください

健康保険委員だより

健康保険委員の表彰を行いました

協会けんぽでは健康保険事業の推進について、ご協力いただいている健康保険委員の方々に対して永年の活動や功績への感謝の意を表し、「健康保険委員表彰制度」を実施しています。

令和元年度については、11月15日にとやま自遊館にて開催しました「富山県年金委員・健康保険委員大会」におきまして、5名の方々を表彰させていただきました。

受賞者の皆様におかれましては、今後ますますのご活躍を祈念申し上げます。

表彰式の様子

理事長表彰

荒木　紀子様（株式会社日本抵抗器製作所）

富山支部長表彰（順不同）

- 中島　和紀様（中越合金鋳工株式会社）
- 吉田　智代様（株式会社山田写真製版所）
- 竹内　智一様（一般社団法人富山県自家用自動車協会連合会）
- 橋本　美恵子様（株式会社双葉商会）

加入者お一人おひとりの健康が、保険料率の上昇を抑える大きな力となります

2020年度の保険料率から協会けんぽの加入者及び事業主の皆様の取組が反映される「インセンティブ制度」が導入されました。「5つの評価指標」に基づいて協会けんぽ全支部をランキングづけし、上位23支部は、報奨金により保険料率が引き下げられます。

01 特定健診等の実施率

協会けんぽの生活習慣病予防健診（被保険者の方）、特定健診（被扶養者の方）を受診してください。

生活習慣病予防健診（被保険者）受診率

平成29年度		平成30年度
62.6%	⇨	64.1%
全国平均 49.6%		全国平均 50.8%

特定健診（被扶養者）受診率

平成29年度		平成30年度
25.0%	⇨	25.4%
全国平均 22.9%		全国平均 23.9%

※平成30年度の数値は、平成31年3月末時点のものです。

被保険者（ご本人）と被扶養者（ご家族）の受診率はともに上昇していますが、被保険者と被扶養者の受診率には大きな差があります。

従業員のご家族が病気になると、従業員も看病などで仕事を休むことになるかもしれません。従業員の健診はもちろんですが、ご家族の健診についても事業主様から受診を勧めていただくようお願いします。

02 特定保健指導の実施率

健診結果で生活改善が必要と判定された方は、協会けんぽの特定保健指導をご利用ください。

■特定保健指導とは?

生活習慣病予防健診《特定健診》により、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による予防効果が期待できる方に対して、協会けんぽが生活習慣を見直すサポートを行うものです。健診結果に応じて「動機付け支援」と「積極的支援」の2通りの支援で皆様をサポートさせていただきます。

●《動機付け支援》

ライフスタイルに合った目標を設定し、実行に移せるような**「きっかけ」**作りを、保健師・管理栄養士がお手伝いします。

《支援の流れ》【初回】保健師・管理栄養士と20分程度面談し生活習慣の改善について一緒に考えます。
【3ヶ月後】電話、手紙でその後の生活習慣改善状況などをお伺いします。

●《積極的支援》

ライフスタイルに合った目標を設定し、確実に実行できるように保健師・管理栄養士が**「継続的」**にサポートします。

《支援の流れ》【初回】保健師・管理栄養士と20分程度面談し生活習慣の改善について一緒に考えます。
【2週間後】→【1ヶ月半後】→【3ヶ月後】→【4ヶ月後】→【5ヶ月後】…
生活習慣の改善に向けて継続的にお電話でサポートします。

特定保健指導を受けるには? ～事業主様にしていただきたいこと～

事業主様には特定保健指導対象者の「時間」の確保と、保健指導を行う「場所」のセッティングをお願いしております。対象者については、事業主様へ協会けんぽよりご案内しておりますので、保健指導100%実施に向けて、皆様のご協力をお願いいたします。

03 特定保健指導対象者の減少率

富山県民の死因の5割以上は「ガン・心疾患・脳血管疾患」が占めており、これらの病気の危険因子となる「糖尿病・高血圧・脂質異常症」などの生活習慣病の予防は重要な健康課題といえます。

特に富山支部加入者（40歳以上）の健診結果では、全国平均と比較して男女ともに血糖値が高く、さらに年々増加傾向にあります。

高血糖状態が続くと動脈硬化のリスクを高め、心疾患や脳血管疾患といった命に関わる病気を引き起こしやすくなります。血糖値が高めと診断された方は早めに進行を予防することが大切です。

ーどのようにして血糖値を改善すれば良いの?ー

「特定保健指導」をご利用ください!

04 受診勧奨を受けた要治療者の医療機関受診率

協会けんぽでは重症化を予防するため、早期の受診を勧めています。

協会けんぽでは生活習慣病予防健診で要治療と判定された方のうち、健診受診後3か月以内に医療機関を受診されていない方へ、文書や電話で受診勧奨を実施しています。しかし、勧奨後も約1割の方しか医療機関を受診していない状況です。

自覚症状がない方も、健診結果は必ずご確認ください!

受診勧奨対象者

以下の基準のいずれかひとつでも該当する方

- **最高（収縮期）血圧160mmHg以上**
- **最低（拡張期）血圧100mmHg以上**
- **空腹時血糖126mg/dl以上**
- **HbA1c（NGSP値）6.5%以上**

CHECK!

事業主の皆様への3つのお願い

～従業員の健康を守るために～

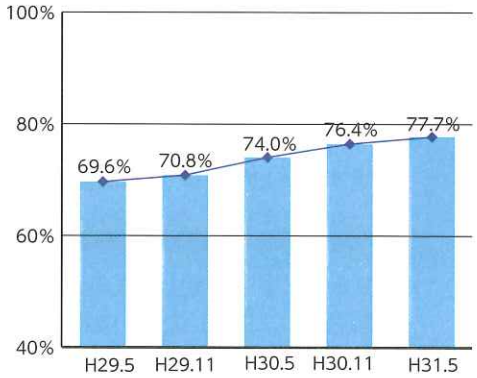
① 健診結果を確認し、要治療と判定された従業員に早期受診を勧めてください。
② その後に従業員が受診したかどうか確認してください。
③ 就業時間内に受診できるように就業規則等に定めるなど受診しやすい環境を整えてください。

05 後発医薬品（ジェネリック医薬品）の使用割合

協会けんぽでは、皆様のお薬代の負担軽減と医療費の抑制につながる後発医薬品（ジェネリック医薬品）をおすすめしています。お薬を受け取る際は積極的に後発医薬品（ジェネリック医薬品）をご選択ください。

ジェネリック医薬品を使っている人は多いの?

皆様のご協力により、富山支部のジェネリック医薬品の使用割合（薬剤の数量）は年々伸び続け平成31年5月には77.7%となりました。



ジェネリック医薬品は安全なの?

ジェネリック医薬品は先発医薬品と同等の有効成分・効能があると厚生労働省から認められている安心・安全な医薬品です。

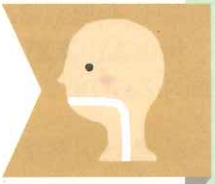
先発医薬品と比べ、味や大きさが飲みやすく工夫されているものもあります。医師の診察時、処方箋を薬剤師に渡す時に「ジェネリック医薬品を希望します。」と伝えて下さい。

インセンティブ制度の結果（2020年度の保険料率に反映）

「5つの評価指標」に基づく平成30年度の皆様の取組により、富山支部は47支部中18位という結果となりました。さらに上位を目指すには、「特定保健指導の減少率（47支部中45位）」を向上させる必要があります。今後も皆様の健康と保険料率の低減のため、ご協力をお願いします。

富山県歯科医師会からのお話

健康寿命とオーラルフレイル



長寿大国日本において、最近は**健康寿命**という言葉が使われています。健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されていますが、身近なところで言うと「きちんと食事が出来る」というのが一番ではないでしょうか。美味しく食事をするためには、**噛むこと(咀嚼)**と**飲み込むこと(嚥下)**が大切です。年齢を経るにつれ、代謝が落ちて唾液量も減ってきます。筋力も落ちてくることで咀嚼・嚥下の機能も落ちてきます。「食事の時間が長い」「いつまでも口の中に食べ物がある」という高齢者も多いのではないでしょうか。

また健康寿命に関連して、**オーラルフレイル(お口の機能の衰え)**という言葉が歯科のみならず、医科の分野でも話題に上ることが増えてきました。高齢者では3大疾病に加え、誤嚥性肺炎を含めた肺炎が死因の上位に入るということで、オーラルフレイルを抑えようという基調になりつつあります。歯科医師会では、病気(虫歯・歯周病)の治療で歯科医院を訪れるのはもちろん、**口腔機能向上のための口腔ケア**でも歯科医院を利用していただきたいと考えています。

しかし、痛くも無いのに歯科医院を訪れるのはハードルが高いものです。そこで、自宅で出来る嚥下トレーニングをいくつかご紹介しましょう。食べ物を飲み込むには、次の４つの閉鎖が必要になります。①**唇の閉鎖**、②**舌と上あごによる閉鎖**、③**鼻と口がつながる場所の閉鎖**、④**喉の奥の気管の閉鎖**です。難しく聞こえるかもしれませんが、これらの閉鎖は次のような簡単なトレーニングで機能を維持することができます。

①唇の閉鎖・・・**「パッ」**と大きく発音してください(１０回ほど)。
②舌と上あごによる閉鎖・・・**「タッ」**と大きく発音してください(１０回ほど)。
③鼻と口がつながるところの閉鎖・・・**「カッ」**と大きく発音してください(１０回ほど)。
④喉の奥の気管の閉鎖・・・**「ガラガラうがい」**を5秒ほど5回程度してください。

また「ブクブクうがい」もお口の筋肉の強化につながります。これらによって飲み込む力をつけることは美味しく食事をしていただくために大切な要素です。ご家庭で簡単にできますから、今日から試してみてください。

最後に、飲み込むことが上手にできても、歯や義歯の調子が悪いと食べ物を細かく砕いて塊にすることができません。**かかりつけの歯科医院で定期的な口腔ケアと口腔チェック**をお勧めします。

※こちらの記事は、「富山県民の健康づくり推進に向けた相互連携に関する協定」にもとづき、一般社団法人富山県歯科医師会よりご提供いただいた原稿をもとに作成しました。

発行
全国健康保険協会 富山支部
協会けんぽ
〒930-8561
富山市奥田新町8-1 ボルファートとやま6階

健康保険の給付・任意継続に関すること　業務グループ／TEL.076-431-6155（代表）
健康診断や保健指導に関すること　保健グループ／TEL.076-431-5273
レセプトや第三者行為に関すること　レセプトグループ／TEL.076-431-5272
健康企業宣言など上記以外のこと　企画総務グループ／TEL.076-431-6156

協会けんぽ 富山　検索

メルマガ会員募集中!
下の二次元コードから簡単に
登録ページにアクセスできます!