

協会けんぽ かもめだより



第58号（令和6年・夏）

全国健康保険協会
神奈川支部
健康保険委員 事務局
担当：企画総務グループ

今季号のトピックス

- ◆ 季節の健康情報～夏バテ対策について～
- ◆ 生活習慣病予防健診をご利用ください。
- ◆ 定期健康診断（事業者健診）結果データをご提供ください。
- ◆ ジェネリック医薬品を活用しましょう！
- ◆ 禁煙に取り組みましょう！
- ◆ 口腔保健医療と認知症について～神奈川県歯科医師会からのお知らせ～



健康保険委員数
（令和6年4月末現在）
24,624名

神奈川支部のデータ（令和6年1月末現在）

適用事業所数	161,980事業所
加入者合計	1,662,809人
被保険者数	1,064,749人
被扶養者数	598,060人

季節の健康情報

～夏バテ対策について～

日本の夏は高温多湿で体調を崩しやすいといわれています。
体力低下、食欲不振などのいわゆる「夏バテ」にならないよう日ごろから対策をして、今年の夏を楽しみましょう！



夏バテ対策その1

質の良い睡眠を取りましょう！

冷房の設定温度は環境省が推奨する28℃を目安に設定し、扇風機や冷却シート、冷感シーツなどを利用しましょう。
冷房で体を冷やしすぎると起床時のだるさにつながります。



夏バテ対策その2

栄養補給を十分にし、体力をつけましょう！

食欲を増進させるメニューを選び、十分な栄養補給をしましょう。
しょうが、大葉などの香味野菜の活用やカレーなどの香辛料を利かせた料理も食欲増進効果があり、夏バテ予防におすすめです。



全国健康保険協会 神奈川支部
協会けんぽ

045-270-8431（代表）
お電話のお掛け間違いにご注意ください。

〒220-8538 横浜市西区みなとみらい4-6-2
みなとみらいグランドセントラルタワー9階

協会けんぽ



<https://www.kyoukaikenpo.or.jp>



生活習慣病予防健診をご利用ください



協会けんぽの生活習慣病予防健診は、

血圧測定

血液検査

尿検査

心電図検査

胃部レントゲン検査

便潜血反応検査

胸部レントゲン検査

メタボリックシンドロームとともに

5大がん

(肺・胃・大腸・子宮・乳房)

※子宮頸がん検診、乳がん検診は、別途自己負担が必要です。

協会けんぽが費用の一部を補助するため、自己負担額最高 **5,282円** で受診できます。



健診のご案内は3月末頃に事業所様へ
お送りしています。
対象者は被保険者(ご本人)様です。
ぜひご利用ください。

【生活習慣病予防健診について】

詳しくはこちら



生活習慣病予防健診を利用されない場合は・・・

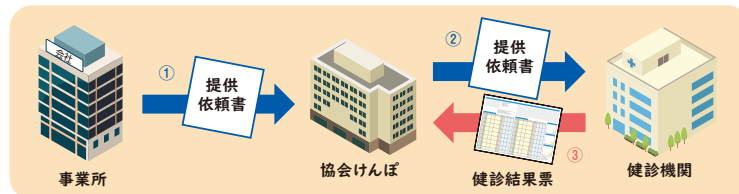
定期健康診断(事業者健診)結果データをご提供ください

生活習慣病予防健診を利用せず、労働安全衛生法の定期健康診断(事業者健診)を利用されている事業所様は、下記の方法で健診結果データをご提供ください。

※事業者健診結果データを協会けんぽにご提供いただくことは、「高齢者の医療の確保に関する法律」「健康保険法」により義務付けられております。また、このような法律に義務付けがある場合、健診を受けた方(従業員様)の同意は必要ありません。(個人情報の保護に関する法律第23条)

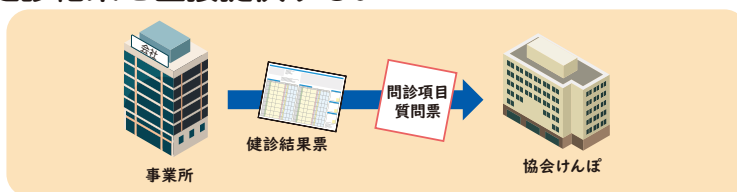
提供方法パターン① 協会けんぽへ「提供依頼書」を提出する。

定期健康診断(事業者健診)を受診した健診機関が当支部とデータ取得に関する契約を締結している場合、「提供依頼書」を当支部にご提出いただくことにより、健診機関が協会けんぽへデータ提供を行います。



提供方法パターン② 協会けんぽへ健診結果を直接提供する。

事業所様で管理されている健診結果票の写しに、受診者ご本人の「問診項目質問票」を添付し協会けんぽへご郵送ください。



健診結果を提供するメリット

メリット1

特定保健指導が無料!
健診結果に基づいて特定保健指導を受けることができ、一人では難しい生活習慣の改善を保健師・管理栄養士がサポートします。

メリット2

事業所の健康度が把握でき、課題が見える化!
「かながわ健康企業宣言」のエントリー事業所およびエントリーを検討している事業所への「健康企業診断カルテ」に、従業員の健診受診結果(集計値)が反映されます。

メリット3

マイナポータル上で健診結果の閲覧ができる!
マイナポータル上で健診結果を閲覧できるようになり、ご本人様の同意のもとに、医療機関での診療や薬局での処方に活用することも可能です。

メリット4

健康保険料率上昇の抑制につながります!
インセンティブ制度の評価指標の一つである「特定健診等の実施率(件数)」に反映され、保険料率上昇の抑制につながります。

【定期健康診断(事業者健診)結果データ提供について】

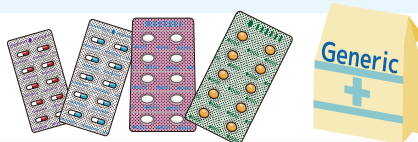
詳しくはこちら



ジェネリック医薬品を活用しましょう！



ジェネリック医薬品は・・・



1. お財布にやさしい

高血圧の場合

※1日1錠365日服用したと仮定 ※3割負担

先発医薬品
6,635円

→
約**2,800円**の節約

ジェネリック医薬品
3,843円

〈出典〉日本ジェネリック医薬品・バイオシミラー学会, 2024 (HP)

2. 効果・品質・安全性は先発医薬品と同等

効き目や安全性が先発医薬品と**同等**であると、厚生労働省が認めた医薬品です。

3. 飲みやすく改良されている

ジェネリック医薬品には、先発医薬品よりも飲みやすく工夫されたものがあります。

製剤の小型化



剤形の変更



苦みをコーティング



※お薬によっては、ジェネリック医薬品が発売されていないものもあります。
※現在一部のジェネリック医薬品におきまして、供給不足や欠品が生じており、切り替えを希望されても難しい場合があります。
切り替えを希望される方は医師または薬剤師とよくご相談ください。

【ジェネリック医薬品について】

詳しくはこちら



禁煙に取り組みましょう！



禁煙したいと思っている方も多いと思いますが、
禁煙を成功させるコツは、まず禁煙の**メリット**を考えることです。

メリット1 病気のリスクが下がる

たばこは**肺がん、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、心筋梗塞、脳卒中**など
さまざまな病気の原因になります。

メリット2 お金の節約になる

1箱500円のたばこを1日1箱吸った場合、年間のたばこ代はなんと約**18万円**。
そのお金を食事や旅行などに使いませんか？

メリット3 周囲の人への配慮になる

たばこを吸わない人が、自分の意思とは関係なくたばこの煙を吸い込んでしまうことを受動喫煙といい、
受動喫煙による健康被害は喫煙者のものを上回るといわれています。

「今日は1日1本も吸わない」

という気持ちで禁煙をスタートし、吸わない日を少しずつ
増やしていきましょう！

それでも吸いたくなったら、深呼吸や軽い運動を行い気を紛らわしたり、重度の場合は、「禁煙補助剤」
や「禁煙外来」を利用してみるのも良いかもしれません。

身体にも財布にも周りの人にもやさしい「禁煙生活」を始めましょう！



口腔保健医療と認知症について

～神奈川県歯科医師会からのお知らせです～

口腔保健医療と認知症

日本は世界トップクラスの平均寿命を達成しています。しかしながら、人口構成は超高齢社会を迎え、疾病の構造も大きく変化をしています。生活習慣病が死亡原因の多くを占めているために、その対策が強く求められていると同時に高齢者に特有な認知症についても、その患者が増大し、さらに「若年性認知症」といわれる50歳代に発症する患者も増加し、労働衛生の領域でも大きな問題になりつつあります。

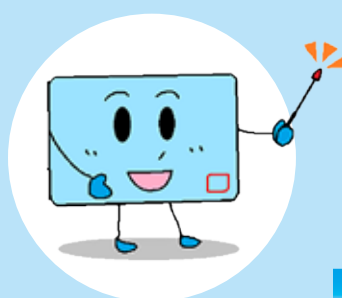
厚生労働科学研究班の推計によると、平成24年（2012年）の段階で、全国の65歳以上の高齢者（人口3,079万人）に対し、認知症有病率推定値で15%、認知症有病者数約462万人と推計されています。また、MCI（正常でもなく認知症でもない正常と認知症の中間、いわゆるグレーゾーン）有病率推定値は13%、MCI有病者数約400万人と推計されています。合計は約862万人にもなり、その治療法の開発とともに予防法についても広く実践していくべきと考えます。

認知症の原因はまだ、不明な部分が多く決定的な治療法は確立されていません。しかしながら、進行を遅くする薬剤や早期の診断の方法などが開発されてきています。そういう中で、歯科保健医療の分野で判明している認知症対策についてご紹介します。

認知症の予防・発症と口腔との関連

65歳以上の健常者を対象として、歯と義歯の状況を調査し、その後4年間、認知症の認定状況を追跡した結果、年齢、疾患の有無や生活習慣等に関わらず、**歯がほとんど無く義歯を使用していない人は、20本以上歯を有する人と比較して、認知症発症リスクが高くなることが示され、ほとんど歯がなくても義歯を使用している人は認知症の発症リスクに差がなかった**と報告されています。

このように認知症の発症、予防という視点からは、口腔衛生、歯の喪失、咀嚼能力の低下などの口腔の要因と認知症との関連を示唆する報告もあるが、その関係を否定する報告もあり明確な結論はまだ得られていません。認知症患者の誤嚥防止、栄養状態の保持などに関しては咬合支持を含めた口腔機能管理の有効性も示されています。



続きは次号以降で
ご案内します。

TO BE CONTINUED...