

# だんだん健康

第40号  
2016.7

発行者：全国健康保険協会島根支部  
企画総務グループ

※「だんだん」とは、出雲弁を代表する言葉で「ありがとう」という意味です。

## 「職場におけるたばこ対策セミナー」 を開催します！！

今年は浜田市で  
開催！！

たばこによる健康への悪影響は今日広く知れわたっているところですが、喫煙者本人だけでなく、受動喫煙により周囲の方にも健康被害が及ぶことから、平成27年6月1日に事業者に対して受動喫煙防止対策が義務化されました。

協会けんぽ島根支部では、禁煙や受動喫煙の防止に向けての取組みとして「たばこ対策セミナー」を開催します。

平成28年

日時

8月18日(木)

13時30分～16時15分

参加定員

48名

会場

いわみーる 402研修室

(浜田市野原町1826番地1)

参加費

無料

申込期限

平成28年8月12日(金)

### よりよい職場の実現のために・・・

- 1.ケムリのない快適な職場を実現したい！
- 2.健康かつ生産性の高い職場にしたい！
- 3.会社のイメージアップにつなげたい！
- 4.社員の禁煙を応援したい！

皆様のご参加をお待ちしています！

講演

#### 講演Ⅰ 『島根県のたばこ対策の取組み』

講師

島根県健康推進課健康増進グループリーダー  
岩野 真保 氏

#### 講演Ⅱ 『禁煙支援薬局における取組み』

講師

やまだ薬局 薬剤師  
山田 珠央 氏

#### 講演Ⅲ 『職場におけるたばこ対策』

講師

医学博士 松江記念病院健康支援センター 顧問  
しまね子どもをたばこから守る会 代表  
島根産業保健総合支援センター 産業保健相談員  
春木 宥子 氏

※参加を希望される方は同封のチラシにてお申し込みください。申込受付は先着順とさせていただきます。定員に達した場合は早期に受付を終了することがありますので、あらかじめご了承ください。

主催 全国健康保険協会(協会けんぽ)島根支部 共催 島根県 島根産業保健総合支援センター

後援 島根県医師会 島根県薬剤師会 島根県歯科医師会 島根県商工会議所連合会

◆たばこ対策セミナーに関するご照会は、「企画総務グループ ☎0852-59-5140」までお願いします。

◆協会けんぽ島根支部ホームページ ⇒

協会けんぽ島根

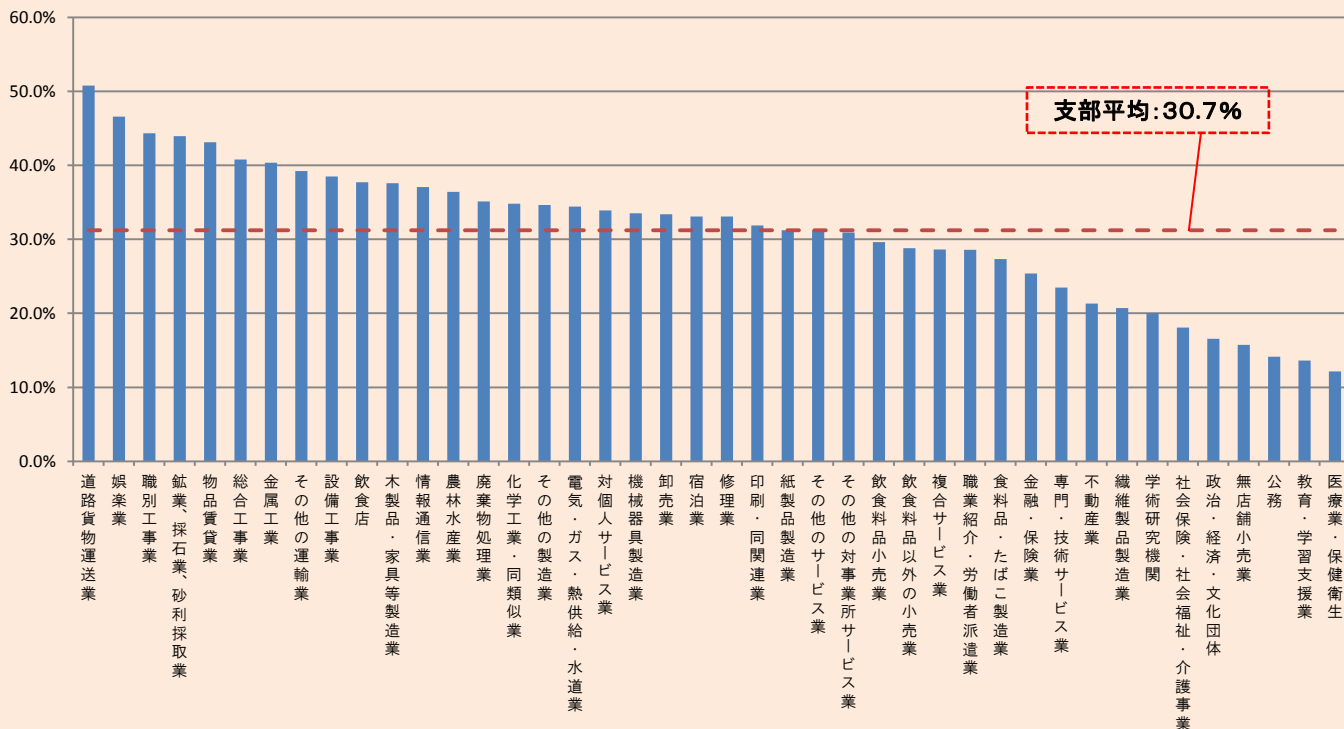
検索

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/shimane/>

# 島根支部における健診結果の分析について

協会けんぽ島根支部の平成26年度生活習慣病予防健診受診者の業態別・地域別喫煙率に関する分析結果をご紹介します。

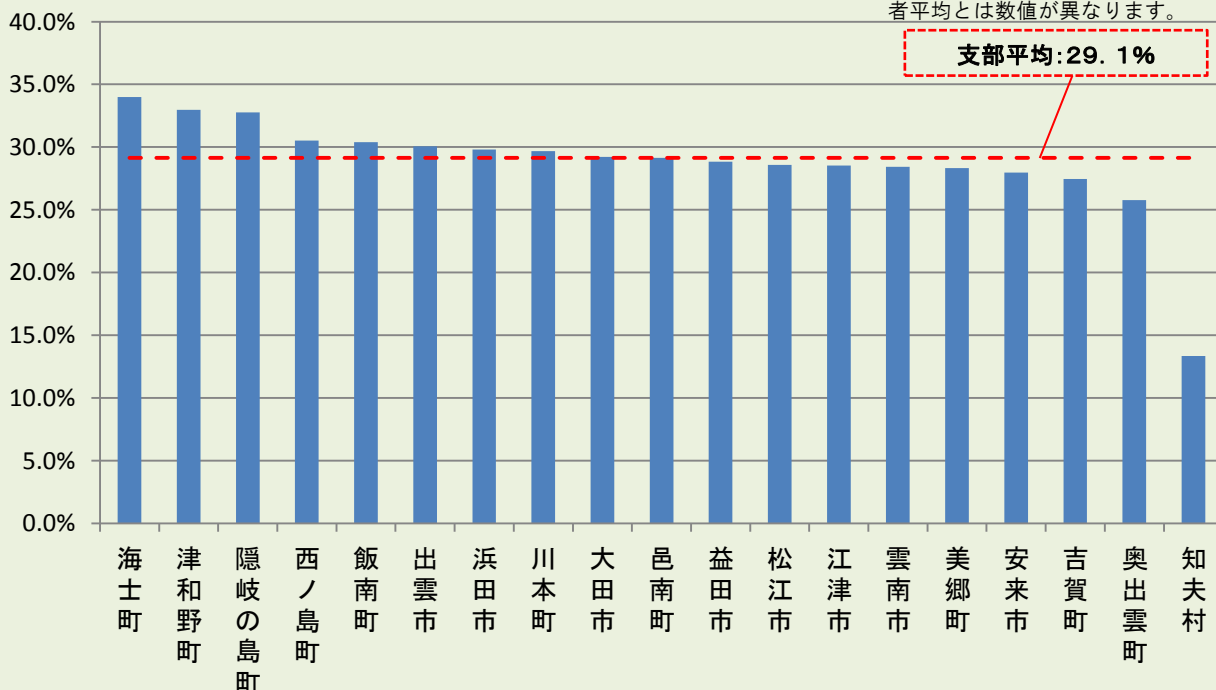
## 島根支部業態別喫煙率比較（平成26年度）



- ※ その他の運輸業……バス・タクシー業者など
- ※ 複合サービス業……郵便局、農協など
- ※ 無店舗小売業……訪問販売、ネットショップ・カタログなどによる通信販売、自動販売機販売など

## 島根県内地域別喫煙率の比較（平成26年度）

※島根県外在住者のデータが含まれていないため、上表の島根支部加入者平均とは数値が異なります。



- ☆ご自身の事業所の状況と比較し、健康づくりの取り組みにお役立てください。
- ☆喫煙は本人の健康だけでなく、副流煙や呼出煙により周囲の方の健康にも影響を及ぼします。
- ☆禁煙には健康面・経済面・イメージ面等様々なメリットがあります。禁煙を考えている従業員には、禁煙外来や禁煙支援薬局で禁煙支援を受けられるということをお伝えください。

## 今年度より、事業所訪問による受診勧奨を実施しています！

協会けんぽでは、生活習慣病予防健診を受診された結果、血糖値・血圧値が「要治療」または「要精密検査」と判定された方の約半数の方が医療機関を受診していない状況にあります。

そこで、こうした方々が早期に受診していただき、重症化を予防できるよう、**お勤め先の健診担当者にご連絡をしたうえで、保健師が事業所を訪問しての面談を今年度より開始**しています。（※お勤め先へ検査値や面談理由をお伝えすることはありません。）



### <面談対象>

次の①～③のすべてに該当する方が対象となります。

- ① 35歳以上75歳未満で生活習慣病予防健診を受診された方
  - ② 空腹時血糖またはHbA1cの値が「要治療」または「要精密検査」と判定された方
  - ③ 健診受診前月及び健診受診後1カ月以内に、医療機関への受診が確認できない方
- （※特定保健指導の該当となっている方については、特定保健指導でのご案内となります。）

また、引き続き「医療機関への受診のおすすめ」のご案内文書をご自宅にお送りしています。島根支部においては、血糖値・血圧値がより重症域にある方について、2回目のご案内文書の送付も行っています。



### <ご案内送付対象>

次の①～③のすべてに該当する方が対象となります。

- ① 35歳以上75歳未満で生活習慣病予防健診を受診された方
  - ② 以下の基準のうち、いずれかの一つでも該当される方
- 《検査値基準》

	収縮期血糖	拡張期血圧	空腹時血糖	HbA1c
1回目送付	160mmHg以上	100mmHg以上	126mg/dl以上	6.5%以上 (NGSP値)
2回目送付	180mmHg以上	110mmHg以上	160mg/dl以上	8.4%以上 (NGSP値)

- ③ 健診受診前月及び健診受診後3カ月以内に、医療機関への受診が確認できない方

※協会けんぽでは、個人情報の保護に関する法律（平成15年法律第57号）の規定に基づき、保有する個人情報の利用目的を定めています。この目的の範囲内で必要な個人情報を使用し、受診勧奨を実施しています。

# ジェネリック医薬品軽減額通知サービスについて

## 平成28年8月に協会けんぽ加入者様へお知らせします

ジェネリック医薬品に切り替えた場合に、お薬代の負担軽減が一定額以上見込まれる方に、**1ヶ月分の自己負担額軽減可能額等**をお知らせするものです。

- ◆ 主に慢性疾患（喘息、リウマチ等）などの先発医薬品を長期間服用されている方
- ◆ お薬代の自己負担軽減額が一定額以上見込まれる方

※すべての加入者に通知されるものではありません。

## 平成28年度内に2回お知らせを送付します

1回目の通知 ⇒ **平成28年8月頃**

2回目の通知 ⇒ **平成29年2月頃**

◆ 加入者（被保険者）の方の住所へ  
直接送付いたします。

協会けんぽでは、**加入者の皆さまのお薬代の負担軽減が図られる**ほか、**健康保険財政の改善にもつながる**ことから、「ジェネリック医薬品」の普及を推進しており、その取組みの一環として、ジェネリック医薬品軽減額通知を実施しています。

※この通知サービスは、ジェネリック医薬品への変更を強制するものではありません。ジェネリック医薬品を知ってもらうこと、先発医薬品以外にもジェネリック医薬品という選択肢があることをお知らせする目的で送付しています。  
※使用できる病気（効能）が異なるときや在庫がないなどの理由で、ジェネリック医薬品に切り替えることができない場合もあります。

## 栄養士コラム

### 《えっ！炭水化物抜きダイエットの落とし穴！？》

一大ブームとなった炭水化物抜きダイエット。今でも続けている人も多いのではないのでしょうか。確かに始めてすぐは減量したという人も多いかもしれませんが、しかし、このダイエットを続けると、思わぬ落とし穴が！炭水化物は糖質を多く含んでいますが、炭水化物を抜くことで糖質が不足してしまい、体に思わぬ影響が出てしまうのです…。

実は、**糖質は脳が使える唯一のエネルギー源**です。脳に十分なエネルギーがいなくなると、集中力が低下し、**業務に差し支える事態を招くことも…**。

また、糖質不足の状態が続くと、なんと筋肉などのタンパク質を少しずつ分解して使うようになってしまいます。**筋肉量が減ると、基礎代謝量が減り、太りやすく痩せにくい体**になってしまいます。

そこでおすすめは、**糖質と一緒に食物繊維の豊富な野菜（いも類以外）やきのこをたっぷり食べる**こと！ごはんやパンだけの食事では、血糖値が急上昇します。私たちの体は、血糖値が急激に上がれば上がるほど、インスリンが多量に分泌され、糖をエネルギーとして筋肉や肝臓に送る一方で、処理が追いつかずに余った糖は脂肪に変えてためこんでしまいます。

糖質を食物繊維と一緒に摂ることで、食後の血糖値の上昇が緩やかになるため、効率良くエネルギーに変えることができ、脂肪へ変えられる心配はぐーんと減るのです。

**糖質は、多すぎず少なすぎずの量を摂ることが大事**。毎食、ごはんやパンなどの炭水化物を1種類食べるのがおすすめです。

ごはんは、どんなに少なくしても、子ども茶碗1杯は食べるようにするのが、ダイエットへの近道ですよ♪



全国健康保険協会島根支部  
保健グループ（管理栄養士）石橋 裕佳