

今月号から3回(予定)にわたりストレッチングについての連載を行います。今月は、まずはストレッチングの基本からご紹介します。

【連載!ストレッチング】
第1回 ストレッチングの基本
第2回 事務所でできるストレッチング
第3回 快適な眠りを誘うストレッチング

■ ストレッチングの原則



■ ストレッチングとは?

ストレッチングとは、意図的に筋や関節を伸ばす運動です。身体の柔軟性を高めるのに効果的で、準備運動などで活用されています。

■ ストレッチングの効果

- 身体の柔軟性を高める
- リラクゼーション効果
- ケガの予防

負傷原因の回答にご協力ください。

外傷性と思われる病名で医療機関を受診された際は、負傷された状況を確認させていただくため、後日、被保険者様宛てに負傷原因の照会文書をお送りさせていただく場合があります。確認させていただく内容は主に下記の2点です。

1. 工作中または通勤中の負傷かどうか

確認が必要な理由は?

・ 工作中または通勤中の負傷の場合、原則労災保険の給付対象となり、健康保険は使えません。労災保険の手続きについて、労働基準監督署へご相談ください。

2. 交通事故や暴力など「第三者の行為」による負傷かどうか

確認が必要な理由は?

・ 交通事故や暴力など「第三者の行為」による負傷の場合、「第三者行為による傷病届」の提出が必要です。協会けんぽが立て替えた医療費は、本来医療費を支払うべき加害者に対し請求します。

詳細については協会けんぽホームページをご覧ください。(Q5・Q6) →



負傷原因の照会については、加入者の皆様へ適切な健康保険給付を行うために必要な照会となります。照会文書が届いた際は、回答にご協力いただきますようお願い申し上げます。



いきいきつうしん

冬の高血圧に注意しましょう。

冬は寒さの影響で血圧が大きく変動する季節です。寒くなると、体温を逃さないように血管が収縮するので、血圧が上がります。また、ヒートショックと呼ばれるようなお風呂の脱衣所と浴室の温度差や部屋とトイレの温度差なども血圧変動の要因となりますので気を付けましょう。

冬に血圧が上昇しやすいのは、どんなとき?

- 寒い屋外に出たとき
- 暖かい部屋からトイレや脱衣所など寒い場所に移動したとき
- 熱いお風呂に入ったとき
- トイレに夜間や早朝に起きたとき

朝、起床時の血圧が135/85mmHgを超える場合、脳卒中のリスクが高まります。高血圧の方は、朝の血圧測定を心がけましょう。



★温度差をなくすために注意すべきこと

- 布団から出るときに室内を温める
- 脱衣所を温め、浴室との温度差を少なくする
- 寒い屋外に出るときはしっかりと防寒対策をする
- トイレ内や便座を温めておく



脳卒中・狭心症・心筋梗塞のサインに注意! ～こんな時は、一刻も早い受診を!～

- | | |
|---------------|----------------|
| 【脳卒中のサイン】 | 【狭心症・心筋梗塞のサイン】 |
| ■ 顔の片方がゆがむ | ■ 胸が締め付けられる |
| ■ 腕の片方の力が入らない | ■ 冷や汗 |
| ■ ろれつが回らない | ■ 呼吸が苦しい |



高血圧を防ぐ、生活習慣のポイント

- | | |
|---------------|-------------------------------|
| 1. 塩分の取りすぎに注意 | → 1日の塩分摂取量は6.5g～7.5g(※)がめやす |
| 2. 肥満を防ぐ | → 夕食は、腹八分で野菜を多くとる |
| 3. ストレス解消 | → 自分に合ったリラックス法を見つけましょう |
| 4. 適度な運動 | → ウォーキングや水泳などの有酸素運動がおすすめ |
| 5. お酒は控えめに | → 1日のお酒の適量: ビール中瓶1本または日本酒1合程度 |
| 6. 十分な睡眠 | → 睡眠不足は自律神経の乱れを引き起こし血圧が上昇 |
| 7. タバコは吸わない | → タバコは末梢神経を収縮させ、高血圧をまねきます |

詳しくはこちら



(※)「日本人の食事摂取基準 2020」より



医療のかかり方を見直してみよう。

夜間の時間外受診・休日受診の増加が問題になっています。一刻を争う急病人が後回しにされたり、医療従事者の過剰労働が発生するなど。医療の質を保ち、みんなの医療を守るためにも、医療のかかり方を見直してみよう。
また、医療費の節約についても考えてみましょう。

上手な医療のかかり方→
厚生労働省HP



厚生労働省HP

☐ 気軽に相談できるかかりつけ医をもちましょう

体調に不安があるとき、気軽に相談できるかかりつけの医師をもつことで、病歴や体質等を理解したうえで適切なアドバイスを受けられるので安心です。

☐ 夜間や休日診療は重篤な急患のためにあります

夜間や休日に受診で迷ったら、まずは電話で相談しましょう。



救急安心センター事業

急な病気やケガで病院を受診すべきか悩んだ場合に、医師・看護師等が対応してくれます。
※概ね15歳以上が対象。一部対象外の地域あり。

#7119
又は
083-921-7119
全日 24時間

子ども医療電話相談事業

子どもの症状に対して病院を受診すべきか悩んだ場合に、小児科医師・看護師等が対応してくれます。
※概ね15歳未満が対象。

#8000
又は
083-921-2755
全日 19:00～翌 8:00

☐ 毎年健診を受けましょう

健診を受けることで病気の早期発見につながります。健診機関では、感染症対策をしっかりと行っています。安心して受診してください。

◆協会けんぽの健診は補助があり、被保険者もご家族もお得に受診できます！
詳しくは、こちら→



☐ ジェネリック医薬品を使用してみましょう

先発医薬品(新薬)と効き目や安全性が同等と国が承認しており、新薬より低価格なお薬です。医師・薬剤師に相談のうえ希望してみましょう。
詳しくは、こちら→



☐ 医療費のお知らせを確認しましょう

協会けんぽから1年に1回お送りしており、1年間に支払った医療費を振り返ることができます。見返す機会としてご活用ください。



事業主様におかれましては、体調の悪い従業員様について、無理せず平日の日中に医療機関を受診できる職場環境づくりをお願いいたします。



協会けんぽの
保健師に聞いた！

Part.4

～事業主及び担当者の皆さまへ～

『要治療』と判定された方への 受診のすすめ②

健診の結果、医療機関へ受診が必要な方は早急に受診を！

人は『自分は大丈夫だろう…』と勝手に判断してしまう傾向があります(正常性バイアス)。要治療など所見があった場合に放置してしまうことは、車に例えると、車検で異常が指摘されたのにそのまま走り続けているようなものです。健診の結果、医療機関への受診が必要な場合は早急に受診してください。



事業所が行っている医療機関への受診勧奨方法の紹介

医療機関への
受診を勧める

取組①

領収書を提出してもらい、

医療機関への受診費用を1回目のみ会社が負担する。

きっかけ

健康宣言(※)を機に、会社として、二次検査を勧めていくという意識に変わった。

結果

これまでは本人任せにしていたが、8割の方が受診するようになり、健康意識が高まった。

※健康宣言とは、事業所が健康づくりに取り組む内容を宣言するもの。この宣言内容の取組結果によって「やまぐち健康経営認定企業」として山口県の認定が受けられます。また、特に優良な企業は山口県知事表彰が贈呈されます。詳しくは協会けんぽ山口支部ホームページをご覧ください。

(全国健康保険協会ホーム>都道府県支部>山口>健康づくり
>「やまぐち健康経営企業認定制度」について)



健康宣言



医療機関への
受診を勧める

取組②

医療機関を受診したのか、

担当者から受診を勧めて、報告を求める。

きっかけ

従業員の健診結果は会社が5年間保管するようになっているが、このことについて社会保険労務士から指摘を受けた。このことで、健診結果を社長が目にする事になり、**数値の悪い人が医療機関へ受診せずそのままになっていることを会社が認識。**

結果

人数が少ない事業所ということもあり、それまでは個人任せだったが、100%医療機関を受診するようになった。
自然に昼食をきちんと食べようというムードになったり、ウォーターサーバーを設置したり、会社全体の健康意識が高まってきている。

☞山口支部で作成した報告書様式を上記のホームページに掲載しています。ご活用ください。



保健師より

今回ご紹介した事例では、あるきっかけによって健康づくりの取組を一步踏み出していただいたことで、社内での健康意識が高まったのだと思います。**まずはできることから、一步踏み出してみよう。**

定期健康診断は会社が実施するもの！遠慮なくお声がけください！

本紙の10月号でご紹介しましたが、定期健康診断はその結果を事業者が保管し、必要な事後措置を行わなければなりません。

時々、事業所の担当者様から「健診結果は個人情報なので遠慮して受診を促す声かけがしづらい」と伺います。ですが、**定期健康診断は会社が行う健診ですので、遠慮せずにお声がけをお願いします。**

「特定保健指導」でも保健師、管理栄養士から受診の必要性を説明します！

メタボリックシンドロームに着目した「特定保健指導」の対象者には、「要治療者」と判定された方も含まれています。受診行動を促すために、保健師、管理栄養士が実施する「特定保健指導」を利用してください。

なぜなら、「特定保健指導」では、身体の中でどのようなことが起こり、どのようなリスクがあるのかをわかりやすくご説明し、**私達からも医療機関への受診のお声掛けをしているからです。**自分の身体でどんなことが起こっているのかを知ってもらうことが大事なのです。

