

はじめまして。 健保の広報誌『TSIHD KENPO NEWS』です!

人間、健康でなければ満足に仕事もできませんし、生活を楽しむこともできません。人生のなかで最も大切なもの、それは健康だといっても決して言いすぎではないでしょう。

とはいえ長い一生、どんなに健康な人でも、病気やけがをしないで生涯を終えることなどできません。また、万が一かかった病気やけがが重ければ、出費も大変です。そんな「いざというとき」に財布の心配をせず、低額な医療費負担で安心して病院にかかれるよう、日頃から同じ健保の仲間同士で、収入に見合った額の保険料を出し合っておく……、これが健保のしくみです。健保の根底にあるのは相互扶助——つまり、助け合いの精神なのです。

そんな助け合いの心が息づく私たち「TSIホールディングス健保」の財政や事業内容のPRを中心に、みなさんの健康づくりに役立つ情報をお届けするのが本誌、『TSIHD KENPO NEWS』です。このたび、めでたく新創刊いたしました。発行は今のところ不定期ですが、健保の予算と決算のお知らせに合わせて年2~3回程度、みなさんにお届けする予定です。ぜひご愛読ください。

健保の 大きな役割

健保では、事業主とみなさんから
お納めいただいたお金（保険料）を、
主に次の目的に使います。

病気やけがをしたときの医療費に

- 医療費の原則7割を給付
- 高額な医療費がかかったときは、一定額を超えた分を給付
- 病気やけがで会社を休んだときや出産したときなどに、手当金や一時金を給付

みなさんの健康づくりのための事業に

- 健診を実施
- 健診の結果、必要な人には生活習慣改善の指導を実施
- 健康づくりに役立つ情報を提供

※40~74歳を対象に特定健康診査・特定保健指導を実施しています。

特定健康診査とはメタボ健診ともよばれるもので、メタボ該当者や予備群を見つけ出し、特定保健指導において生活習慣の改善を図ります。

- 健康相談を実施（毎月1回）
- 家庭用常備薬の斡旋（同封チラシをご覧ください）
- みなさんが支払った医療費を「医療費のお知らせ」として該当者にお知らせ

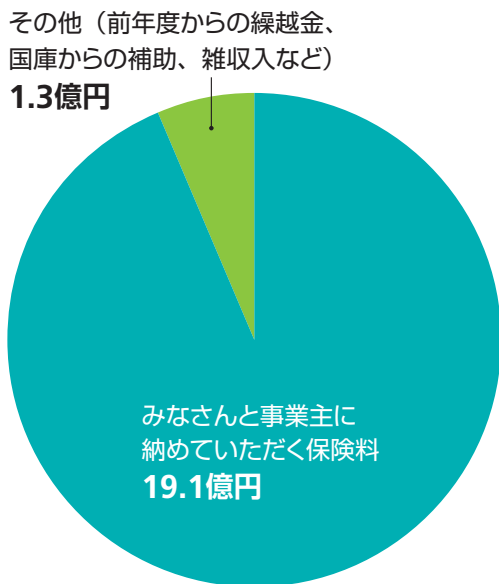
健保の予算を お知らせします

予算編成の基礎となった数値

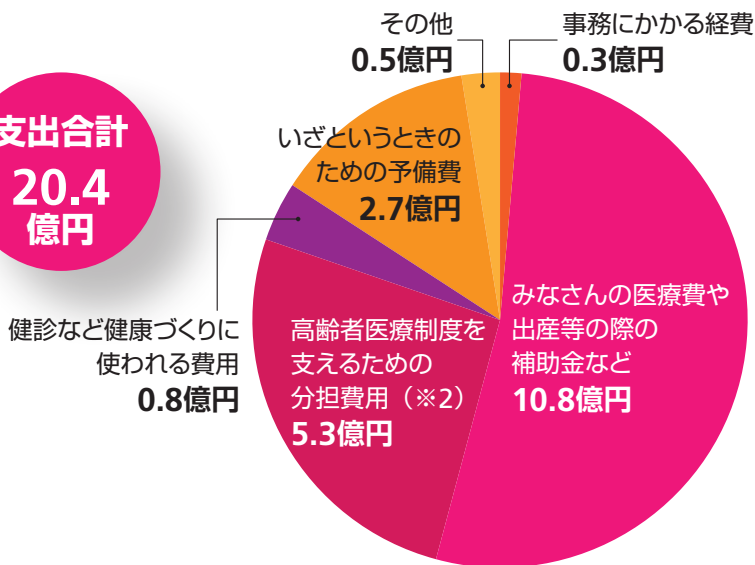
- 被保険者数 7,340人
- 平均標準報酬月額（※1） 261,655円
- 標準賞与額（1人あたり年間合計） 382,966円
- 保険料率 7.5%（事業主3.9%・被保険者3.6%）

※1 被保険者の1ヵ月当たりの平均給与額（各種手当等を含む）に相当します。

収入合計
20.4
億円



支出合計
20.4
億円



※2 高齢者医療制度を支えるための分担費用とは？

健保は、加入者数や65歳以上の加入率、医療費実績などに応じて、高齢者医療を支えるための費用を分担しなくてはならないしくみになっています。社会の高齢化が進むにつれ、この費用負担がどんどん膨れ上がっており、健保の財政を苦しめる大きな原因になっています。

健保では、みなさんからお納めいただく保険料を主な収入とし、4月から翌年3月までの1年間、どのような遣い道（支出）に割り振るかをあらかじめ決めて運営しています。ここでは、みなさんのTSIホールディングス健保の平成25年度収入支出予算についてお知らせいたします。

介護保険 予算について

介護保険は40歳以上の全国民が加入し、地方自治体が運営しています。健保では、健保に加入している「介護保険第2号被保険者」の介護保険料徴収事務を代行しています。

TSIホールディングス健保の平成25年度介護保険予算では、国に納める「介護納付金」が0.8億円と示され、それをまかなう収入総額（雑収入含む）を1.7億円と見込みました（介護保険料率は1.74%で据置き）。収支差引額0.9億円は積立金と健康保険予算への繰入金となります。

健診を受けよう！

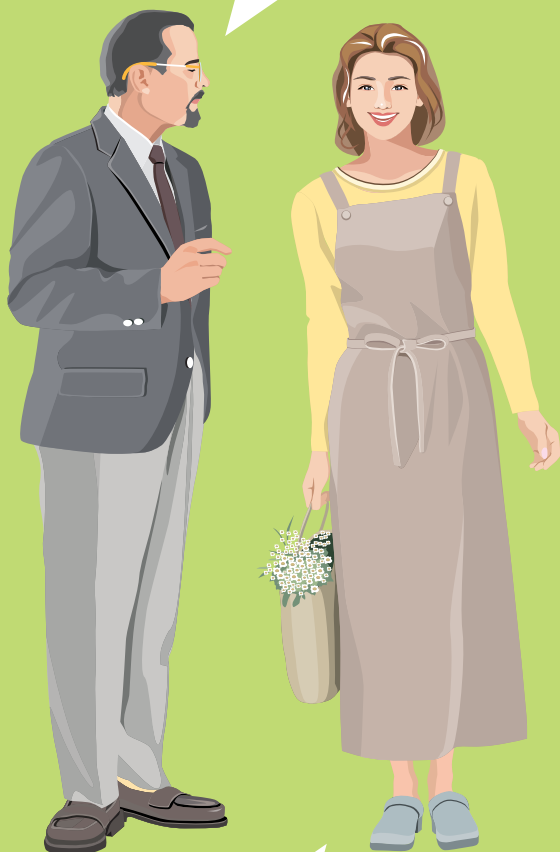
健診は、あなたの健康のバロメーターです。長く健康でいるために、年に一度は健診を受け、健診結果に応じて着実に生活習慣を改善することが欠かせません。

健保では、年齢層に応じた健診を受けた方に対し、検査費用の補助を行っています。健保の補助金をもらって賢く健康生活を送りましょう！

補助は年度内
(4月1日～翌年3月31日)
1回の受診に限ります。

40歳以上の被保険者向け

- 短期人間ドック…**43,000円**まで補助
 - 婦人科検査…**14,000円**まで補助(※)
- ※短期人間ドック受診時にプラスして受診してください。



30～39歳の被保険者・被扶養者向け

- 生活習慣病健診…**20,000円**まで補助
 - 婦人科検査…**14,000円**まで補助(※)
- ※生活習慣病健診受診時にプラスして受診してください。



40歳以上の被扶養者向け

- 生活習慣病健診…**20,000円**まで補助
 - 婦人科検査…**14,000円**まで補助(※)
- ※生活習慣病健診受診時にプラスして受診してください。

補助の概要および補助の手続き、健保が契約している健診機関など詳しい情報は、健保ホームページをご覧ください。
<http://www.tsikenpo.or.jp>

ちょっと待って!

単なる肩こりに 健康保険は 使えません

健康保険が使えるのか。
最近、肩がこっているし、
もんでもらおうかな♪



もし施術を受けた場合は、
全額自己負担になります。

柔道整復師の施術は正しく受けよう

整骨院や接骨院で、柔道整復師の施術を受ける人が増えています。看板には「各種保険取扱」などと書かれていますが、どんな施術にも健康保険が使えるわけではありません。健康保険が使えるケース、使えないケースを確認しておきましょう。



使えるケース

- 外傷性の打撲、ねんざ、肉離れ
- 骨折、ひび、脱臼の応急処置
(応急処置でない場合は医師の同意が必要です)

*通勤中や勤務中のけがは、労災保険の取り扱いとなります。



使えないケース

全額自己負担になります

- 慢性的な肩こり・腰痛
- 神経痛やリウマチなどからくる痛み・こり
- あん摩・マッサージ代わりの利用
- スポーツによる筋肉疲労・筋肉痛
- 症状の改善がみられない長期にわたる施術
- 応急処置後、医師の同意のない骨折、ひび、脱臼
- 過去の負傷等による後遺症
- 異なる患部へのついでマッサージ



ご注意ください!



柔道整復師に「健康保険が使えます」といわれ施術を受けたとしても、健康保険の適用範囲内でなければ、後日、治療費の全額または一部を自己負担(返還)していただくことがあります。

医療費は、事業主とみなさんに納めていただいた保険料でまかなわれています。不適正な医療費支出は健保財政の悪化を招き、保険料の負担増加につながりかねません。整骨院・接骨院にかかるときは、上記のルールを守りましょう。

食べ方チェンジ! でダイエット

監修/イーク丸の内院長 仲 眞美子

ダイエットの基本は、必要な栄養はきちんととって、とりすぎを防ぐこと。不足しがちな野菜類はたっぷりの量を心がけ、塩分と脂質は控えめ、そのほかは適量を心がけることが肝心ですが、その「とり方」によって効果が違ってきます。実際にやせる人が多いといわれる3つのポイントを紹介します。取り組みやすいことから実践しましょう。

チェンジ1

お肉やごはんから食べる

まずひと口めは、野菜から食べよう!

野菜や海藻類、こんにゃくなど、低エネルギーで食物繊維の多いものから食べると、そのあとの炭水化物や脂肪をゆっくりと吸収して、体が脂肪を蓄えにくくなります。

●おすすめの順番

野菜類のおかず→肉や魚などたんぱく質のおかず→ごはんなどの炭水化物
汁物がある場合は、まず汁物で空腹を満たすのも一つの方法です。

チェンジ2

つい飲み込むように早く食べる

ひと口30回、よくかんで食べよう!

よくかむと少量でも満腹感が得られ、消化を助けて、便秘の解消や美肌効果があるといわれます。唾液の分泌もよくなるため、唾液成分による殺菌効果、老化防止効果なども期待できます。

●よくかむための工夫

ひと口ごとに箸をおく。素材を少し大きめに切る。根菜類などかみごたえのある素材を増やす。ごはんには雑穀をまぜる……など。
ひと口30回かめたらカレンダーに○をつけて、習慣にしてもよいでしょう。

必要な栄養は
きちんととる

チェンジ3

朝食は抜くことが多い

しっかり朝ごはん、
エネルギー燃焼スイッチをオン!

朝起きて日光を浴び、朝食をとることで、体が目覚めて活動量を高めるように働きます。そうすると、体に蓄えられていた脂肪や糖質がエネルギーとして燃焼されます。朝食は、体の「やせるスイッチ」をオンにするために大切です。

●朝に食欲を感じるために

「しっかり朝ごはん」の実践には、就寝2~3時間前には食べないようにして、朝に空腹感が感じられるように生活リズムを整えることも大切です。

月経の異常を 放っておかないで!

監修／百合レディースクリニック院長 丸本百合子

なかなか相談しにくい「月経の悩み」。だからといって放置しておく、症状が悪化したり、大きな病気が隠れていることもあるので、注意が必要です。

痛みの症状が重いなどの場合は 大きな病気のサインかも

月経による不快な症状は多くの女性が経験するものです。月経がおとずれると月経痛に悩まされたり、月経前になるといつもとは異なる体調の変化があらわれ、また精神的に不安定になることもありま。す。このほか、月経時の出血量が多い・少ないといったことや、月経周期が一定しないなど、月経に関する悩みは人それぞれです。

たとえば症状があっても、正常な月経の範囲内であることも多いのですが、痛みの症状が重い場合などは、子宮や卵巣に大きな病気を抱えているサインかもしれません。

不安を感じている人や、「以前より症状が重くなった」などといった人は放置せず、婦人科などの医療機関を受診しましょう。治療方法は症状により異なりますが、生活習慣の見直しをはかったり、漢方薬や低用量ピルなどの薬を用いる方法もあります。

正常な月経と、 受診が必要な月経って？

月経周期

25～38日（成人女性の場合。初日～次の開始日まで）

★次のような場合は医療機関に相談しましょう。

- 1カ月に2・3度月経がある
- …頻発月経
- 周期が39～90日と長すぎる月経
- …稀発月経
- 3カ月以上月経がない場合
- …無月経

月経血量

約50～120ml（月経期間中の総量。多い日でも2時間ごとにナプキンを交換する程度）

★次のような場合は医療機関に相談しましょう。

- 上記よりも多い
- …過多月経
- 上記よりも少ない
- …過少月経

不快な症状

月経前（月経前症候群）

月経が始まる3～10日前から、下腹部痛、腰痛、頭痛、乳房が張るなどの身体的症状、イライラ、怒りっぽい、憂うつなどの精神的症状

月経時（月経痛、月経困難症）

下腹部の痛み、腰痛、頭痛、吐き気、不眠、便秘など

★次のような場合は医療機関に相談しましょう。

- 市販の鎮痛薬をのんでも効かない、寝込んでしまうなど、日常生活に支障をきたすほどの激しい痛みの場合



大場久美子さん（女優）



安心して前に進んで。 自分が心地よくなれることを探ろう

**母の葬儀後におきた突然の発作。
強い不安と葛藤の始まりだった**

「胸が苦しいー」——私の母は1999年に亡くなりましたが、葬儀の翌日、突然、経験したことのない息苦しさに襲われました。それは10分位でピークに達し、30分近く続いたでしょうか……。いま思えばパニック障害の典型的な発作だったんですね。でも、そのときは、葬儀のあとの精神的な疲れなのかな？と。

ところが、その後も発作は頻度を増し、一度発作がおきた場所では、「またおこるのではないか」という強い不安に悩まされました。そして次第に、狭くて逃げ場のない電車に乗るのはイヤ、というように、特定の場所を避けるようになってしまったんですね。それなのに病院を受診しても、結果は「異常なし」。医師のカウンセリングも受けましたが、「仕事をやめなさい」「環境を変えなさい」など当惑するよう

プロフィール
1960年埼玉県生まれ。1973年、子役でデビュー。その後、テレビ番組「コメットさん」のヒロインを務め、一躍トップアイドルに。現在はテレビやラジオ、舞台などで活躍中。著書に『やっど。やっど！パニック障害からぬけ出せそう…』など。

な助言ばかりで……。当時は先の見えない不安ばかりが渦巻いていたように思います。

自分のマイナス思考を認識し、 対処法を考えた

発症から4年後、ある病院で「パニック障害」を告げられました。そのときは病気がわかったことがうれしくて、スキップしながら家に帰りましたよ。「病気なら、その病気を治せばいいんだー」と思いましたから（笑）。

こんなふうに前向きになれたのも、いま思えば、母のおかげですね。小さい頃、「何か事がおきても自分で解決法を考えなさい」と教えられたことが大きなバネになりました。

まず、発作で不安を感じたときに、どこで、何に對して、といったことをノートに書き留めてみました。無意識のうちに陥りがちな自分のマイナス思考

を認識し、その対処法を考えるようにしてみたいです。例えば電車に乗るのが怖いと思っても、友人の協力を得て一緒に乗ってもらい、乗車時間が短い普通電車に乗ってみるなど、いろいろチャレンジはできるんですね。そうして無事に電車に乗れたとき、気持ちはぐんと楽になって、徐々にマイナス思考が修正されていったように思います。

パニック障害は必ず克服できる。 多くの人にこの病気を知ってほしい

私は家族や周囲のみなさんのおかげで、パニック障害を克服できました。いまは東日本大震災の被災犬を保護するボランティアなどを通じて、みなさんから元気をいただいています。

パニック障害で悩んでいる人に伝えたいのは、この病気は必ず克服できるから、安心して前に進んでほしいということ。ストレスの感じ方は人それぞれ異なりますから、まずは自分が心地よくなれることを探してほしいですね。

私は認知行動療法を学んで心理カウンセラーの資格を取得し、いまは電話カウンセリングや講演などもライフワークにしています。多くの人にパニック障害のことをもつと知ってほしいし、これからも悩んでいる人をサポートしていきたいですね。



●健保のホームページ

<http://www.tsikenpo.or.jp>

健康保険の知識をはじめ、各種の健康診断など、健康づくりに役立つさまざまな事業についてもご案内しています。ご家族のみなさままでどうぞ活用ください！