

World health

INSURANCE SOCIETY **健保だより**

必ず内容をよく読んでください

ムダなく適切に
**上手な
医療のかかり方**

鉄欠乏性貧血 vol.2
こころとからだの健康相談



キャロTTYの

ヘルシーレシピ

健保ホームページのキャロTTYコーナーから
レシピ集をご覧になれます。

《もくじ》

- 1-2 上手な医療のかかり方
- 3 あなたは大丈夫？鉄欠乏性貧血
- 4 こんな時…『こころとからだの健康相談』
- 5 胃ガン・大腸ガン検診をうけましょう
- 6 お知らせ：被扶養者実態調査 / マイナンバー制度
- 7 ヘルシーレシピ

VOL.
57
平成27年12月
発行

ご家庭へお持ち帰り下さい

ムダなく適切に 上手な医療のかかり方

1 かかりつけ医を持つ

かかりつけ医とは、主に地域の診療所や医院で、初期症状の治療や、家族ぐるみの日常的な健康管理に当たっている医師（ホームドクター）のことをいいます。



医師とは相性があります。付き合いやすく、話しやすい先生を見つけましょう。家族歴や生活習慣まで伝えられるといいですね。異なる科での診察時もお薬手帳を持っていると、薬の重複やアレルギーに対処できて安心です。

◆かかりつけ医のメリット

- ①からだや心の相談、家族一人一人の体質に合わせた治療や予防のアドバイスが受けられる
- ②必要があれば専門医を紹介してくれる
- ③検査の重複がなく、医療費のムダが少ない
- ④必要に応じて電話での助言や場合により往診をしてくれる（往診の対応は医療機関により異なります）

◆かかりつけ医を選ぶポイント

- ①家の近くで通院しやすい
- ②どんな病気についても相談できる
- ③疑問や質問に丁寧に答えてくれる
- ④必要に応じて紹介状を書いてくれる

2 医療機関の受診は診療時間内に！

医療機関を受診する曜日や時間帯によって医療費は変わります。緊急性がなく、症状も軽い場合は時間外や休日の受診は慎みましょう。困った時は、「こことからだの健康相談」P 4参照で相談いただけます。

例えば **カゼで1日受診したら・・・？**（本人の窓口負担額3割の場合）

平日昼間	休日	深夜
3,520 円	6,020 円	8,320 円

3 ジェネリック医薬品を活用しよう！

<注>薬代で、薬局で支払う金額とは異なります

例えば ...

花粉症	<p>●アレグラ錠 60mg（1日3回×28日分） 合計：6,039 円 <注></p>	>>	<p>ジェネリックなら 2,612 円 <注> <small>（フェキソフェナジン塩酸塩錠 60mg に変えた場合）</small></p>
風邪	<p>●ロキソニン錠 60mg（1日3回×5日分） ●フロモックス錠 100mg（1日3回×5日分） 合計：1,087 円 <注></p>	>>	<p>ジェネリックなら 637 円 <注> <small>（ロキソプロフェンNa錠 60mg セカベンピロキシル塩酸塩錠 100mg に変えた場合）</small></p>

4 薬を正しく飲んでいますか？

飲み薬には「食前」「食直前」「食直後」「食後」「食間」「就寝前」などがあります。決められた用法で飲むことにより、**薬の効果が最もよくあらわれ、副作用も少なくすることができますので、必ず指示された服用時間を守りましょう。**

◆内服のタイミング

20～30分	←食前
食事	
20～30分	←食後
食後2時間	←食間
20～30分	←食前
食事	
20～30分	←食後

■薬は水（白湯）で飲む

水（白湯）以外のもので飲むと、薬によっては吸収を妨げられたり、効果が強まる、または弱まる場合があります。

■薬は200～250ccの水で飲む

薬を水なしで飲むと、食道に張り付いてしまい、そこが潰瘍になってしまふことがあります。また、水分がないと薬が溶けにくく、薬が効くまでに時間がかかってしまいます。きちんと胃に届くよう多めにとりましょう。



◆医師に伝えること

- 主訴と現病歴**・・・現在の症状、発症のきっかけや経過
- 既往症・薬歴**・・・これまでにかかった病気やケガ、現在服用中の薬や健康食品など
- 家族歴**・・・血縁者がかかったことのある病気(ガン・生活習慣病など)
- 生活習慣**・・・食習慣、喫煙、飲酒、運動習慣
- 職業**・・・職業(乗り物や大型機器の運転、高所作業などがあれば)

※伝えられなくスムーズに話ができるよう、あらかじめメモをして持参することをお勧めします。



もしもインフルエンザにかかったら・・・



- かかりつけ医の診察と治療を受ける。
- 水分を十分にとる。お茶やスープも可。
- 安静にして休養をとる。特に十分な睡眠が必要。
- 二次感染を防ぐため不織布製マスクを着用する。
- 身体を温め、汗をかいたらこまめに着替える。

早めの治療が大切です！

48時間以内の治療で、発熱期間は**1～2日短縮**します。

病院に行く目安

- ① 38度以上の熱
- ② 強い倦怠感
- ③ 関節痛・筋肉痛
- ④ 頭痛・悪寒
- ⑤ 結膜充血



3つ以上の症状があるときは、必ず受診しましょう！

あなたは大丈夫？

vol.2

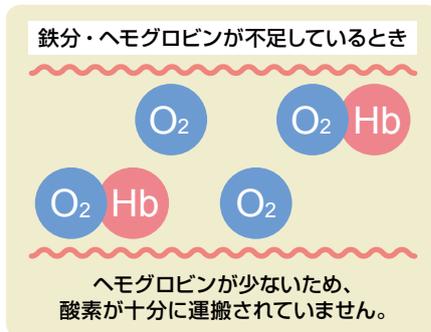
鉄欠乏性貧血

女性に多い貧血。その中の約80%が「鉄欠乏性貧血」と言われています。対処すれば治りやすい病気ですが、放置すると心臓や脳などの臓器にも負担がかかり、様々な影響があります。前回に引き続き、今回は貧血を予防する為の生活習慣について、確認しておきましょう。

○貧血とは？

鉄分から作られるヘモグロビンが不足し、体の隅々へ酸素を十分にいきわたらせることができなくなっている状態です。

Hb : ヘモグロビン
O₂ : 酸素



○原因は鉄分不足！

- ① ダイエットや偏食による鉄分の摂取不足
- ② 月経・潰瘍など失血による鉄分の排泄増加
- ③ 妊娠・授乳による鉄分の需要増加
- ④ 胃切除や胃酸分泌低下による鉄分の吸収低下



鉄分を補うことで、貧血を予防しましょう。

○予防のために心がけたい食事

① 鉄分が多い食品を摂る

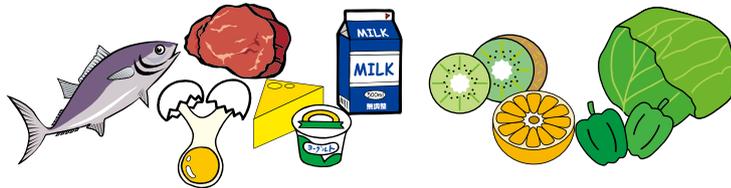
肉類、内臓（レバー、モツ等）、魚類（かつお・いわし・まぐろ等）
・・・吸収されやすい（ヘム鉄）

卵、貝類、海藻、豆類、緑黄色野菜、果物（ブルーベリー・レーズン等）
・・・吸収されにくい（非ヘム鉄）

② 鉄分の吸収を良くする食品と一緒に摂る

魚介類・肉類・卵・乳製品等・・・動物性たんぱく質

柑橘類、野菜（ピーマン、キャベツ、緑黄色野菜等）・・・ビタミンCを多く含む



鉄分が多い食品は、吸収されやすいもの・されにくいものの2種類がありますが、動物性たんぱく質やビタミンCと一緒に摂ることで、吸収が良くなります。貧血予防には、色々な食品をバランスよく摂り、鉄分不足を補いましょう。

○予防のために心がけたい生活

① 規則正しい生活を送る

夜更かしや不規則な生活を送っていると、欠食や偏食になりやすく、その結果、鉄分も不足しやすくなると言われています。十分な睡眠をとり、ストレスをためないようにしましょう。

② 適度な運動を心がける

ウォーキングなど軽めの運動は、ヘモグロビンを増やす効果があると言われています。駅では階段を使ったり、1駅分歩いたり適度な運動を心がけましょう。



サプリメントで鉄分を摂っても大丈夫？

惣菜やパスタ等の単品の食事が続くと、栄養バランスも偏ります。そんな時にサプリメントで補充する事も1つの方法です。

ただし・・・

- サプリメントに頼りすぎない
- 1回量を確認し、正しく摂取する
- 体に合わないときはすぐにやめることを心がけましょう。

サプリメントはあくまでも「食品」です。薬ではないので、即効性はありません。鉄分の摂りすぎは胃腸や血管を傷つけてしまうので、注意しましょう。

また、治療中の疾患がある方は自己判断で摂取せず、必ず主治医に相談しましょう。

貧血は軽視せず気になる症状があれば受診して検査し、必要に応じて治療を受けましょう。

薬で治療をする場合、きちんと服用し、鉄分の多い食事をとるよう心がけましょう。

貧血やその他の健康相談は、
ワールド健康保険組合 保健師まで
外線：078-302-8185
内線：711-4931, 4932

こんな時・・・『こころとからだの健康相談』をご利用ください。

食欲がなく毎日辛い・・・

近所にある婦人科の病院を知りたい。

ストレスでイライラしてしまう。

何科を受診したらいい？



- ご利用できる対象は、
ワールド健康保険組合に加入されている方です。
- 24時間・年中無休
- 受付は匿名 ■個人情報は完全に保護
- 外部の委託業者 ■対応は経験豊富な専門職

病院の検索、気になる症状・育児や介護の不安やメンタル面の相談等どんな内容にも対応できます。一人で悩みを抱えず、一度電話をしてみましょう。

こころとからだの健康相談 こころとからだのお悩みにお応えします

ご相談は
電話・WEB・面接で

ご状況に応じて、電話またはWEBでご相談ください。実際の症状や病気の痛み、育児、介護、こころの不調など、健康に関することならなんでもご相談いただけます。こころのお悩みについては、面接相談も可能です。

24時間いつでも安心
相談料・通話料は無料

ご相談は24時間・24時間お受けしています。困ったとき悩んだときはいつでもご利用ください。相談料・通話料は無料です。

※こころの健康センター0120-210-272
土曜10:00～18:00
日・祝日 11～18:00

専門職が親身にお応え
医師との直接相談も

ご相談をお受けするのは保健師、看護師、臨床心理士などの専門職。ご相談内容に応じて、医師との直接相談も可能です。

外部相談窓口 こころとからだの健康相談

0120-210-272 03-3234-2009

※個人情報は年間5回まで無料です（6回目以降は自己負担）

電話相談事例や健康情報がたくさん、メールによる相談も受け付けています
「健康・こころのオンライン」
「健康こころ」 または <https://www.healthy-hotline.com> にアクセス。

ログインID: 06281430 ワールド健康保険組合

こころの元気を保つために、 ストレス対処は日頃から！

適度なストレスは、人間的な成長や能力、生産性等を高めることに役立ちます。しかし、過剰になるとうつ病などのメンタルヘルス不調につながります。ストレスの感じ方には個人差がありますが、普段からストレス対処を意識した生活をすると、心身が疲れにくくなり、ストレスに強くなります。

睡眠

- ・起床時間を一定に
- ・睡眠時間を確保する
- ・就寝直前の飲酒・過食をさける



適度な運動

- ・ウォーキングやストレッチなど、簡単なものでOK
- ・日ごろから活動的な生活を心がける

バランスのとれた食事

- ・規則正しく、栄養バランスよく
- ・食べ過ぎない
- ・飲酒は適量で毎日飲まない



仕事を離れて気分転換

- ・読書・音楽・映画鑑賞に没頭する
- ・誰かとおしゃべり ・スポーツを楽しむ
- ・ゆったり入浴 ・深呼吸でリラックス
- ・ペットと触れ合う



気軽に相談できるよう、 日ごろから良好な人間関係を

問題や悩みは話すだけでも心が軽くなります。身近な相談相手がない場合は、外部相談機関を活用しましょう



1年に1回受診していますか？

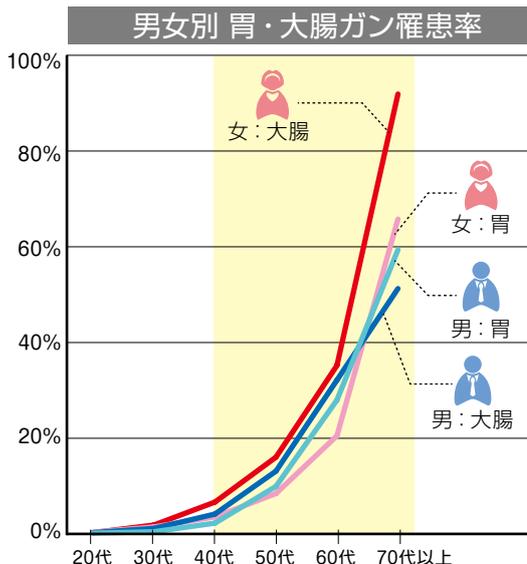
胃ガン・大腸ガン検診

ガンは今、診断方法や治療方法が進歩しており、早期発見することで「治る病気」になっています。対象年齢の方は、1年に1回ガン検診を受診して早期発見に努めましょう。

こんなに高い！胃ガン・大腸ガンの「罹患率」「死亡率」

男性	
罹患率	死亡率
1位…胃	1位…肺
2位…前立腺	2位…胃
3位…肺	3位…大腸
4位…大腸	4位…肝臓
5位…肝臓	5位…膵臓

女性	
罹患率	死亡率
1位…乳	1位…大腸
2位…大腸	2位…肺
3位…胃	3位…胃
4位…肺	4位…膵臓
5位…子宮	5位…乳



胃ガン・大腸ガン共に40代からの発症が多くなっています。検診を受けていなかった為に、ガンの発見が遅れ、見つかった時にはすでに進行している場合がほとんどです。



胃ガン以外の病変も発見できる！

胃ガン検診

胃ガン検診ってどんな検査？
～胃部X線検査～

バリウム（造影剤）を飲んだ後、検査台で体を上下左右に動かし、胃の粘膜についたバリウムの状態を観察することで、胃ガンや潰瘍、ポリープを発見することができる検査です。



胃ガンの他にも食道の病変や胆石なども発見することができます。

- 対象年齢
- ◆被保険者・・・35歳以上
- ◆配偶者・・・40歳以上
- 受診間隔
- ◆1年に1回

カンタンなのに精度が良い！

大腸ガン検診

大腸ガン検診ってどんな検査？
～便潜血検査～

自宅で採取した2日分の便を提出し、便中に血液が混じっていないか調べる検査です。ガン検診の中で最も簡単で、苦痛を伴わない検診です。2日分の内、どちらか1回でも便潜血陽性反応が出た場合は、すぐに精密検査を受けましょう。



便潜血検査は、早期発見により死亡率が下がることが証明されています。

- 対象年齢
- ◆被保険者・・・40歳以上
- ◆配偶者・・・40歳以上
- 受診間隔
- ◆1年に1回

1年に1回ガン検診を受診していても、見えないところに異変が潜んでいる場合があります。不快感や痛み等自覚症状があれば、次の検診を待たずに医療機関を受診して検査してもらいましょう。

被扶養者実態調査が終了しました。

平成27年9月～10月に実施した扶養調査が終了しました。
今回は、920人の社員の方に調査票を配布し、1,029人のご家族について調査しました。
調査へのご協力ありがとうございました。

健康保険料は、扶養家族のいる人もいない人も報酬が同じであれば同額です。
扶養家族の方の保険料はいただいておりませんので、扶養調査は厳正に行なう必要があります。また、扶養家族1人につき高齢者医療の支援金として国に約28,000円納めており、加えて40歳以上の被扶養者の方については、別途介護保険料として約62,000円を納めています。仮に、医療費をお使いにならなくても被扶養者の資格のない方が健保組合に登録されているだけで、無駄な費用が発生してしまいます。
財政健全化のため、今後も継続して「被扶養者実態調査」を実施いたしますので、ご理解とご協力をお願いします。



❗ 扶養削除の申請漏れにご注意ください

当健康保険組合に加入している被扶養者(家族)の方が「就職した」「収入が増加した」「結婚した」などにより、扶養の実態がなくなった場合は、速やかに各事業所の給与厚生課(総務)にお申し出ください。

マイナンバー制度がスタートします。

◆ 健保組合とマイナンバー

平成28年1月からいよいよマイナンバーの利用が始まります。

健保組合では、平成29年1月1日から各種手続き書類に皆さんのマイナンバーが必要となります。

被保険者(社員)と被扶養者(ご家族)のマイナンバーは、事業所(会社)を通じて取得させていただきます。
尚、任意継続被保険者の方は、健保組合が直接取得させていただきます。

■ 健保組合におけるマイナンバーの利用目的

当組合は、被保険者及び被扶養者のマイナンバーを、番号法別表第1の第2項「健康保険法による保険給付の支給又は保険料徴収に関する事務」において、適用・給付及び徴収業務で利用します。

具体的には、被保険者・被扶養者の資格の取得・喪失および審査や被保険者証、限度額適用認定証などの発行、保険給付の支給事務(療養費・出産育児一時金・傷病手当金等)などで利用します。

※皆さんには、保険給付の申請書類にマイナンバーを記入していただくこととなります。

マイナンバーの
取扱いは
法令で定め
られています

- ・マイナンバーは法令で定められた場合以外取得できません。
 - ・マイナンバーは目的外利用や、本人の同意があっても法令で定められた以外には提供できません。
 - ・マイナンバーが不要になった場合は、速やかに廃棄・削除しなければなりません。
- 健保組合では、安全管理体制や諸規程の見直しを行い、引き続き個人情報保護を徹底します。

マイナンバー制度については、内閣官房のホームページをご覧ください。

<http://www.cas.go.jp/jp/seisaku/bangoseido/>

お弁当生活を始めましょう!

～簡単でおいしいお弁当～

お弁当作りのポイントは栄養バランスはもちろんですが『簡単で冷めてもおいしい』ことが大切です。お弁当作りは毎日のことなので、頑張り過ぎずおかずは2～3品でオッケーです。ご飯(パン・麺)+肉か魚か卵のおかず(1品)+野菜のおかず(1～2品)を目安に。余裕があればもう1品プラスしてもいいですね。冷凍野菜や作りおきのおかずなども上手に利用しながら時間をかけずにお弁当生活を続けていきましょう!

キャロTTYの

ヘルシーレシピ
Carrotty's Healthy Recipe



※ホームページのレシピ集もぜひご覧ください。

調理の流れ

- 1 お弁当箱にご飯を詰めます。
- 2 魚を切り下味をつけます。
- 3 ブロccoliを電子レンジで加熱します。
- 4 材料(きんぴら)を切ります。
- 5 オーブントースターに魚とアルミカップに盛り付けたブロッコリーを入れて焼きます。
- 6 きんぴらの材料を炒めます。

出来上がり!

鮭の

カレー 醤油焼き

材料(2人分)

秋鮭 ……………2切
カレー粉 ……小さじ1/2
醤油 ……………大さじ1

[1人分]

エネルギー 128kcal
塩分 1.5 g

- 1 鮭は食べやすい大きさに切ります。
- 2 ビニール袋に醤油・カレー粉・①を入れてしばらく浸けます。
- 3 オーブントースターの焼き皿にアルミホイルを敷き②を並べて焦げ目がつくまで焼いたら出来上がり。

魚はサバやブリ、サワラなど手に入りやすい魚が◎。冷めてもおいしいようにしっかりと味付けを。

お弁当

十六穀ごはん 180g
エネルギー 313kcal
塩分 0 g

+

おかず(1人分)
エネルギー 219kcal
塩分 2.4 g

||

合計
エネルギー 532kcal
塩分 2.4 g



十六穀入りのごはんは、冷めてももちもちとして噛みごたえもあります。

余裕があれば
プラス1品!



ごま和え

れんこんの きんぴら

材料(2人分)

れんこん ……………1/3節
人参 ……………1/6本
糸こんにゃく ……1/3袋
ごま油 ……………小さじ1
A 醤油 ……………大さじ1/2
みりん ……………大さじ1/2

[1人分]

エネルギー 59kcal
塩分 0.7 g

- 1 れんこんは皮を剥き薄くいちょう切りにして酢水にさらします。人参は皮を剥き細切りに、糸こんにゃくは湯通しして食べやすい大きさに切ります。
- 2 ごま油をひいたフライパンで、さっと洗ったれんこんを入れて炒めます。火が通ったら、人参、糸こんにゃくの順に加えて炒めます。
- 3 ②にAを加えて、汁けがなくなるまで炒めて出来上がり。

冷蔵で2、3日保存できます。作りおきして朝の調理を減らすのもコツです。

野菜の マヨネーズ焼き

材料(2人分)

冷凍ブロッコリー ……100g
プチトマト ……………2個
青しそドレッシング ……小さじ1/2
マヨネーズ ……………大さじ1/2

[1人分]

エネルギー 32kcal
塩分 0.2 g

- 1 冷凍ブロッコリーは電子レンジで加熱します。
- 2 ①と食べやすく切ったミニトマトをアルミカップに入れて、ドレッシングとマヨネーズを合わせたものをかけて焼きます。

冷凍野菜も上手に
使いましょう!
必要な量だけ
手軽に調理できます。