LOTTE Health Insurance Society

健保だより

2022 秋号
vol.060

特集　動物との触れ合いが心と体を健康にする

アニマル・セラピー

ご家庭にお持ち帰りください

● 体と心のトリートメント
足指・足裏を鍛える
タオルギャザー

● 健康保険の基礎知識
禁煙で、カラダもお財布も健康に！

● 令和3年度　決算のお知らせ

● けんぽPress
▶ 第25回健康ウォーキング　始まりました！
▶ 選べる2つの禁煙プログラム
▶ 無料歯科健診を受けましょう

からだ喜ぶ健康レシピ
蒸し豆と野菜のチャウダー

最新情報はHPで！
http://www.lottekenpo.or.jp

ロッテ健康保険組合

《公告第569号》

令和3年度決算のお知らせ

一般健康保険

収　入

科　目	決算額（千円）	被保険者一人当たり額（円）
健康保険料収入	2,806,631	463,140
調整保険料収入	38,986	6,433
繰越金	279,265	46,083
繰入金	0	0
国庫補助金収入	13,104	2,162
財政調整事業交付金	32,507	5,364
雑収入等	3,729	615
収入合計	**3,174,222**	**523,797**
経常収入合計	**2,813,321**	**464,244**

支　出

科　目	決算額（千円）	被保険者一人当たり額（円）
事務費	64,398	10,627
保険給付費	1,423,152	234,844
法定給付費	1,390,816	229,508
付加給付費	32,336	5,336
納付金	1,364,893	225,229
前期高齢者納付金	720,424	118,882
後期高齢者支援金	644,446	106,344
病床転換支援金	2	0
退職者給付拠出金	21	3
保健事業費	59,654	9,844
財政調整事業拠出金	38,909	6,421
その他支出	1,510	249
支出合計	2,952,516	487,214
経常支出合計	**2,913,403**	**480,760**

経常収支差引額	**-100,082**	**-16,516**

一般勘定の基礎数値

被保険者数	6,060人
標準報酬月額	323,286円
総標準賞与額	6,687,074千円
保険料率	95.0/1,000

決算残金処分

準備金	93,616千円
別途積立金	0千円
繰越金	128,026千円
財政調整事業繰越金	63千円

＜適用・収入＞

- 被保険者数はコロナ禍以降の雇用減もあり、前年比▲76人
- 被保険者数減に伴い、保険料収入は予算比99.4%（▲18百万円）
- 保険料率は9.5%と据え置き（平成28年以降）
- 納付金が前年度比▲113百万円により、前年度からの繰入金対応はせず、繰越金279百万円を収入として受け入れました。

＜支出＞

- 前年度コロナの影響による受診控えの反動により、保険給付費は前年比112.5%（158百万円）の増加となりました。
- また被保険者の入院が増加傾向にあり、金額ベースでは前年比134.3%と目立ちました。
- 収支差引額は2.2億円のプラスとなりましたが、経常収支差引額は、▲1億円の赤字決算となりました。

介護保険

収　入

科　目	決算額（千円）	第2号たる被保険者一人当たり額（円）
介護保険料収入	338,138	99,599
繰越金	19,170	5,647
雑収入	1	0
収入合計	**357,309**	**105,246**

支　出

科　目	決算額（千円）	第2号たる被保険者一人当たり額（円）
介護納付金	320,120	94,292
介護保険料還付金	0	0
支出合計	**320,120**	**94,292**

介護勘定の基礎数値

被保険者数	3,395人
標準報酬月額	354,599円
総標準賞与額	4,174,970千円
保険料率	18.20/1,000

決算残金処分

準備金	29,661千円
繰越金	7,527千円

＜概要＞

- 令和2年度より保険料率1.8%に上げ対応しています。介護保険料収入から介護納付金320百万に支出しました。

令和3年度収入・支出決算及び決算残金処分につきまして、令和4年7月14日に開催された第125回組合会において承認されましたのでここに公告いたします。

一般情勢について

※健康保険連合会「令和4年度　健康保険組合の予算早期集計結果報告より」

健保連発表によると令和4年度健保組合（1,387組合）の予算早期集計結果では、経常収支差引額は2,770億円の赤字予算となる見込みです。赤字組合は前年度予算と比べ105組合減少して963組合となり、全体の約7割を占める状況です。また、平均保険料は9.26%であり、収支均衡に必要な財源を賄うための実質保険料率（調整保険料率を含む）は、9.85%となる見通しです。

一時的な拠出金減少の結果、義務的経費（法定給付費及び拠出金）に占める拠出金負担割合は43.8%となり、50%を占める組合は全体の13.0%となっています。

令和5年以降は、今回の一時的・限定的な拠出金減少の反動に加え、“団塊の世代”が75歳に到達し始めることにより、後期高齢者支援金が増加局面を迎えるため、拠出金全体が急増することが見込まれます。

《公告第565号・566号》第27期ロッテ健康保険組合組合会理事・議員の紹介

選定議員

理事／議員	氏　名	所　属
理事長	秋本晴一郎	㈱ロッテホールディングス
常務理事	小口　幸介	ロッテ健康保険組合
理　事	佐伯　康一	㈱ロッテ労政部
理　事	木村　康彦	㈱ロッテ総務部
理　事	服部美由紀	㈱ロッテリア
監　事	山田　謙一	㈱ロッテ人事部
議　員	沼澤　正之	㈱ロッテ九州工場
議　員	齋藤　暁	㈱ロッテ浦和工場
議　員	清水　佳男	㈱ロッテホールディングス総務人事部
議　員	尾﨑　弘章	㈱ロッテ中央研究所
議　員	平井　宏昌	㈱メリーチョコレートカムパニー

議員…11名　内理事…5名

互選議員

理事／議員	氏　名	所　属
理　事	若村　貴弘	㈱ロッテ総務部
理　事	川端　聡	労組中央執行委員長
理　事	松浦　健志	㈱ロッテ狭山工場
理　事	太田　祥己	㈱ロッテ浦和工場
理　事	佐々木敏徳	㈱ロッテ東日営業部総務課
監　事	吉富　貴博	㈱ロッテ狭山工場
議　員	宿谷　和義	㈱ロッテ滋賀工場
議　員	勝俣　雅人	㈱ロッテ狭山工場
議　員	松村　崇広	㈱ロッテ営業部
議　員	佐藤　達善	㈱ロッテ九州工場
議　員	井上　岳彦	㈱千葉ロッテマリーンズ

議員…11名　内理事…5名

保健事業

《新しい保健事業》

❶健康ウォーキングリニューアル
25回目を迎える健康ウォーキングをリニューアル。スマートフォン（アプリ）を使い、参加・運用にかかる負荷を軽減し、より楽しみながら健康増進を図ります。

❷禁煙補助
従来のノンスモ禁煙サポートプログラムに**オンライン禁煙プログラム**を加え、医師によるオンライン診察と禁煙補助薬による治療を2か月間行えるようにしました。ぜひ、ご利用ください。

❸特定保健指導の強化
特定保健指導のリピーターの減少を目的として、より効果が期待される委託業者を選定・契約し、保健指導を強化します。

❹歯科健診へのトライアル
2020年度の医療費における歯科医療費の割合が14%と高く、しかも毎年比率を上げています。ロッテでも例外ではないため、2022年度はテスト的に一部事業所にて歯科健診を実施し、その効果の検証を行います。

《継続保健事業》

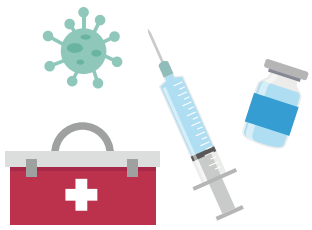
❺主婦健診、短期人間ドック、乳がん検診、脳ドック

❻重症化予防受診勧奨

❼家庭常備薬斡旋

❽インフルエンザ予防接種

❾保養所補助金



動物との触れ合いが心と体を健康にする

特集

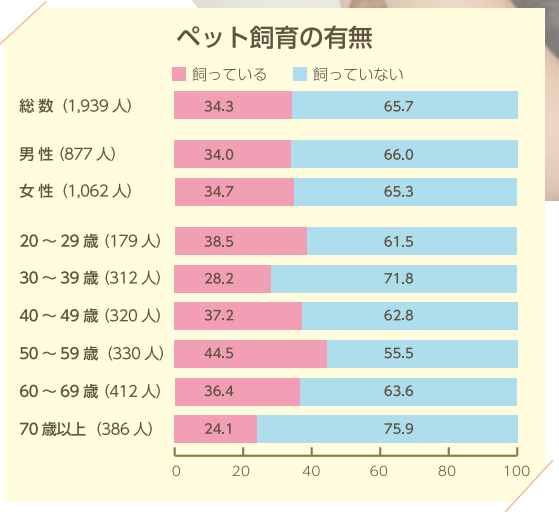
アニマル・セラピー

古くから行われている乗馬療法のほか、障がい児の心身を癒すというイルカ療法、盲導犬や聴導犬、終末期医療の現場で患者と家族を支えるセラピー犬など人と動物との絆から生まれたアニマル・セラピー。近年は、高齢者の心身の健康に有効とされ、医療費を削減する効果も期待されています。

長い年月をともに暮らしてきた人と動物

太古の昔から動物と暮らしてきた人類。当初は食用のほか、危険を知らせる役目や狩りの手伝い、乗り物にするなど利用することが目的でした。しかし、長い年月をともに歩んできたことで人間と動物は互いに心を通わせ、愛着を持つようになり、犬や猫はペットとして飼育されるようになりました。

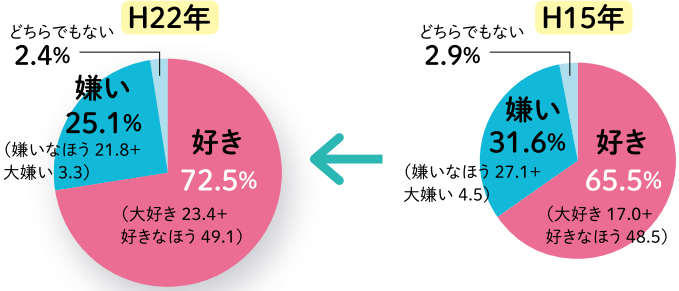
最近では、人間とペット（愛玩動物）という主従の関係から、コンパニオン・アニマル（仲間や伴侶としての動物）として、人間にとってさらに重要な存在となってきています。



環境省「動物愛護に関する世論調査2010」より

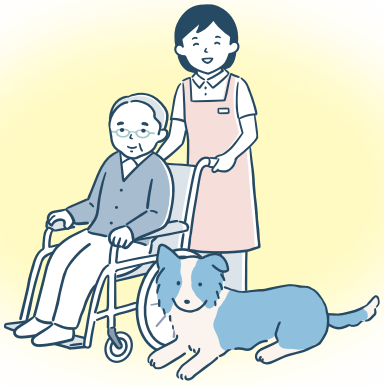
環境省が行った「動物愛護に関する世論調査」によると、現在ペットを飼っていると答えた人は1939人のうち34・3％に上る約6655人。50～59歳層では全体の44・5％もの人が、何かしらのペットを飼っていると回答しています。

Q1 ペットを飼うのが好きですか？



Q2 飼っているペットの種類は？（複数回答）

アニマル・セラピーとは?



アニマル・セラピーとは、動物と触れ合うことで精神的・身体的に機能を向上させることにより、生活の質を向上させる療法のことをいいます。「乗馬療法」や「イルカ療法」は有効性があるものの活動場所が限られるため、日本では犬や猫によるものが一般的です。

ストレス解消になるだけではなく、認知症やうつ病などの症状改善も期待できるとして、医療や福祉などさまざまな分野で取り入れられています。

アニマル・セラピーの歴史

アニマル・セラピーの始まりは古代ローマ時代といわれ、負傷した兵士のリハビリに乗馬が用いられていたそうです。その後、時を経て1875年にパリで麻痺を伴う神経障害に乗馬を用いた治療が極めて有効と報告され、以来、乗馬療法は世界各国で主に身体的なリハビリの治療に生かされています。

私たちに最も身近な動物である犬や猫を用いたアニマル・セラピーは、20世紀半ばから本格的に始まりました。

医療費削減にも効果が

北海学園大学が行った研究では、アニマル・セラピーを行うことによって高齢者の健康増進効果が生まれ、1350億円の医療費削減につながるという試算が報告されています。

海外で行われた調査でも、動物を飼っている人は飼っていない人と比べて1年間に病院に行く回数が15~20%ほど少ないことがわかりました（IAHAIO2004「人と動物との関係に関する国際会議」）。オーストラリアで3100億円、ドイツでは7500億円もの医療費が削減されているそうです。

アニマル・セラピーの3分類

「アニマル・セラピー」と呼ばれる活動は、目的などによって3つに大別されます。

1／ 動物介在活動
AAA(Animal Assisted Activity)

動物と触れ合うことによる情緒的な安定、レクリエーション、QOLの向上等を主な目的とした触れ合い活動。動物を連れたボランティアが、高齢者施設や障害者施設、児童施設などを訪問し、動物との触れ合いや芸の披露などのレクリエーションを行います。一般にアニマル・セラピーとよばれる活動の多くはこのタイプです。

2／ 動物介在療法
AAT(Animal Assisted Therapy)

「人間に対する医療行為の中で、動物がある役割を果たす」というもので、専門家（医師・看護士・作業療法士・心理療法士など）が指揮をとり、動物を連れたボランティアの協力のもと治療を行うものです。精神的身体的機能、社会的機能の向上など、治療を受ける人にあわせた治療目的を設定し、適切な動物とボランティア（ハンドラー）を選択、治療後は治療効果の評価を行います。

3／ 動物介在教育
AAE(Animal Assisted Education)

小学校等に動物とともに訪問し、正しい動物との触れ合い方や命の大切さを子どもたちに学んでもらうための活動。生活科や総合学習などのプログラムとして取り入れる学校も徐々に増えています。

アニマル・セラピーがもたらす効果とは？

アニマル・セラピーの効果は大きく3つに分けられ、以下のような効果が期待できます。

生理的効果

- リラックス、感覚刺激や反応の改善
- 血圧やコレステロール値の低下、病気の回復
- 神経や筋肉組織のリハビリ

具体的な例

日本の特別養護老人ホームで犬の飼育を始めたところ、4割いた寝たきりの入居者がゼロになった。

心理的効果

- リラックスさせて不安を減らす
- 自信と意欲の回復
- 感情表現の回復
- 自尊心、責任感などの肯定的な感情が芽生え、心理的自立を促す
- 子どもの情操教育（達成感、幸福感）

具体的な例

動物が安心感をもたらして孤独感を減少させ、抑うつの軽減効果があったと報告されている。

社会的な効果

- 協調性が出る
- 身体的、経済的な自立を促進
- 言語活性化

具体的な例

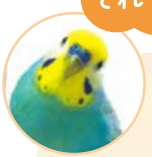
同じ構図で同じ人物を描いた絵の実験で、動物がいる絵といない絵では、動物がいる絵の人物の方が好感度は高かった。

ペットを飼うことで死亡リスクも減少

イギリスで発行された科学雑誌「Scientific Reports」に、「犬を飼うと心血管疾患や死亡リスクが低下する」という研究結果が発表され話題となりました。特にひとり暮らしの場合、犬を飼っている人は飼っていない人に比べて死亡リスクが33％、心血管疾患関連の死亡リスクが36％も低減する可能性があるそうです。その理由として、犬を飼っている人は犬の散歩に出かけるなど、活動レベルが高いことが挙げられています。

また、ミネソタ大学心臓病研究所で行われた調査では、猫を飼っている人は心臓発作のリスクが30％、脳卒中のリスクが40％も低減するということがわかりました。

それでも ペットを飼えないときは…



住宅事情が許さない、動物のアレルギーがある、などさまざまな理由で犬や猫が飼えない場合も当然あります。そんなときは、熱帯魚や鳥、ハムスターなどの小動物などを飼ってみるのも良いでしょう。

それも無理というのであれば、バードウォッチングなどに出かけてみてはいかがでしょう。自然公園などバードウォッチングができるスポットには自然もいっぱい。大空を飛び回る鳥たちと美しい自然が心を癒してくれるはずです。

必ずしも動物を飼うことが大切なのではありません。動物と触れ合うことが人間の心と体を癒すことにつながっています。

出典:
『アニマル・セラピー』川添 敏弘　駿河台出版社
『検証アニマルセラピー』林 良博　講談社
日本成人病予防協会HP・健康管理情報

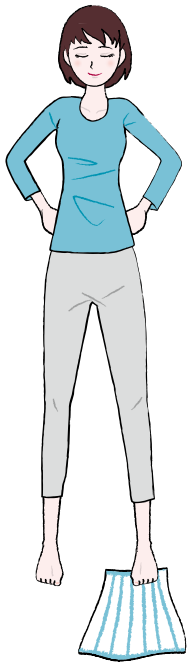
体と心のトリートメント

タオル一本あればできる!
簡単・運動不足解消法

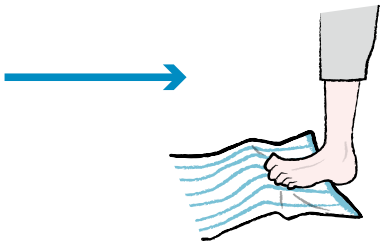
タオル体操

足指・足裏を鍛える タオルギャザー

足指や足裏が鍛えられると体の重心が安定してバランスが良くなり、転倒予防などに効果的です。足指運動は脳の活性化にも役立ちます。



1. タオルを床に敷いてタオルの端に片足をのせ、手は軽く腰にあてます。
2. かかとを床につけたまま、足の指を曲げてタオルをつかむように動かし、たぐり寄せます。
3. タオルを自分の体の方へ十分にたぐり寄せます。



左右それぞれ10回行います

Point

- 少ない回数でも効果があります。
- 椅子に座って行ってもよく、その場合は膝の角度が90度になるように調整してください。
- 親指から小指まで足の指全部を使ってタオルをたぐり寄せます。
- 回数を増やしたり、タオルの端におもり(たとえばペットボトルなど)をのせれば、より運動効果があがります。

仕組みを解説！

基礎知識 健康保険の

禁煙で、カラダもお財布も健康に！

健康保険の仕組みや用語などについて、今さら聞けないことまで分かりやすく解説します。

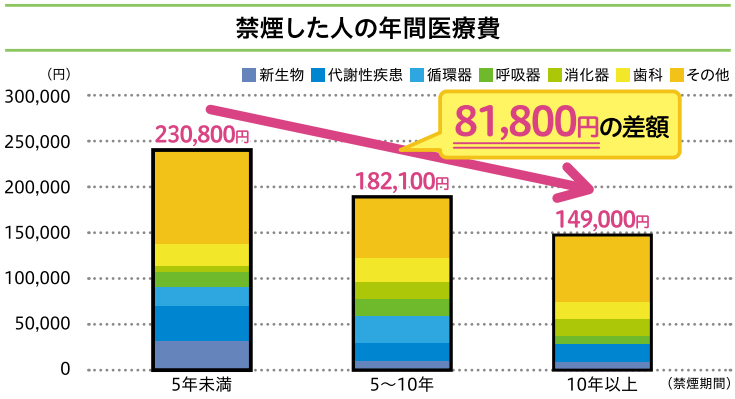
健康に重要な影響を及ぼす恐ろしい喫煙

喫煙が健康に及ぼす悪影響については、多くの研究結果がニュースやメディアを通じて、私たちにも伝わってくるようになりました。喫煙者に、がん、心臓病、脳卒中、肺気腫、歯周病など、特定の重要な疾病にかかる割合が高いことは、多くの疫学研究により指摘されています。さらに近年、喫煙がメタボリックシンドロームや糖尿病の発症リスクを高め、動脈硬化を助長させ、心筋梗塞・狭心症等の虚血性心疾患や脳卒中をひき起こしやすくなることもわかってきています。

また、たばこの煙による健康への悪影響は、喫煙者本人にとどまりません。他人のたばこの煙を吸わされる受動喫煙によって、健康への悪影響が生じることも問題となっています。

喫煙者は非喫煙者より医療費が多くかかる

喫煙は健康に悪影響を及ぼし、多くの疾患リスクが高まるため、治療に要する医療費が非喫煙者よりも余分にかかることがわかっています。実際に、医療費と喫煙習慣との関連を調査した結果をみると、禁煙した期間が長ければ長いほど年間医療費は減少しています。禁煙5年未満の人の医療費と禁煙10年以上の人の医療費の差は、じつに8万1800円にもなります。医療費＋たばこ代を節約できたら……と考えると禁煙の金銭的なメリットは大きいといえます。



※厚生労働科学研究費補助金（第3次対がん総合戦略研究事業）分担研究報告書
職域における効果的な禁煙支援法の開発と普及のための制度に関する研究（平成18年度）

やめたいと望むなら禁煙治療という方法も

たばこをやめられないのは、意志の弱さではなく、ニコチンの持つ強い依存性が原因といわれています。このような喫煙習慣を「ニコチン依存症」といい、治療が必要な「病気」とされており、喫煙者の約70％は治療が必要な「ニコチン依存症」に該当すると見込まれています。

2006年からは医療機関での禁煙治療に保険が適用されており、禁煙にかかる医療費の負担が軽くなっています。

ただし、保険が適用されるためには、左表の条件をすべて満たし、禁煙治療対象者となることが必要です。

禁煙治療を健康保険で受ける条件

- ニコチン依存症を判定するテスト（TDS）で5点以上
- ［1日の喫煙本数×喫煙年数］が200以上
- 1か月以内に禁煙を始めたいと思っている
- 禁煙治療を受けることに文章で同意（サインなど）

※禁煙治療に健康保険等を使えない医療機関もあります。健康保険等による禁煙治療を希望される場合は、医療機関検索で該当機関を検索していただくか、事前に医療機関にお問い合わせください。また、過去に健康保険等で禁煙治療を受けたことのある方の場合、前回の治療の初回診察日から1年を経過しないと、自由診療となります。

禁煙はメリットだらけで、周囲もお医者さんも、きっとあなたの禁煙を応援してくれるはず。自身や家族の健康のためにも、そしてお金のためにもぜひ禁煙にチャレンジしてみませんか。

出典:健康保険組合連合会ＨＰ　「知って得する!?健康保険」　https://www.kenporen.com/health-insurance/

生活習慣病とお金の話

Case Study..

慢性腎臓病（CKD）

初期であれば、生活習慣の見直しによって改善を望むことができる生活習慣病。しかし、進行すると医療機関での治療が必要となり、長期間に渡ることもあります。生活習慣病のひとつである「慢性腎臓病（CKD）」の治療にはどのくらいのお金がかかるのか、ご存知ですか？

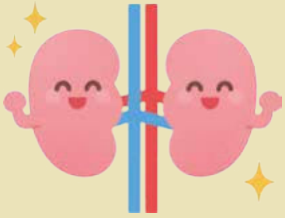
「新たな国民病」ともいわれる慢性腎臓病（CKD）

慢性腎臓病（CKD）とは、Chronic Kidney Diseaseの頭文字をとったもので、糖尿病や高血圧などの生活習慣病や慢性腎炎、加齢などさまざまな原因で腎臓の機能が低下してしまった状態のことを指します。

厚生労働省の発表によると、日本のCKD患者は現在1,330万人と推計。実に成人の8人に1人が該当し「新たな国民病」ともいわれています。

「沈黙の臓器」と呼ばれる腎臓。かなり進行しないと症状が現れないことから早期発見は難しく、末期腎不全まで進行すると人工透析や移植が必要となります。

CKDを早期発見するために欠かせないのが定期的な健康診断です。腎臓病患者の7割が健康診断で気づいたという調査結果もあります。



透析医療にかかる医療費総額は1兆3,000万円

CKDの治療費とひと口にいっても、ステージや進行に伴って現れる症状によって1人ひとり異なります。腎臓病の進行を少しでも遅らせるための食事療法を中心とする保存療法の場合は、ステージが上がるにしたがって負担額が増える傾向にあります。

腎臓病のステージ別にみる治療費

ステージ	治療費
ステージ2	約27,000円
ステージ3	約35,000円
ステージ4	約45,000円
ステージ5a	約50,000円
ステージ5b	約68,000円

透析治療にかかる治療費は、1回あたり約3万円といわれています。1か月あたりに換算すると、週3回×4週＝12回で約40万円。ただし、腎移植を受けない限り生涯続けなければならないので、年間では約480万円、10年で4,000万～5,000万円もかかることとなります。

国や自治体による助成制度が充実しており、自己負担を大幅に減らすことは可能ですが、日本の医療保険財政がひっ迫されるのではないかと危惧されています。

慢性腎臓病（CKD）を予防するには？

- □ 塩分や脂肪を摂り過ぎない
- □ 禁煙を実行し過度な飲酒は控える
- □ 睡眠を十分に取る
- □ 習慣的に運動する
- □ 体を適度に温める

出典:メディカルネットブック　https://m-netbook.mealtime.jp/

料理・監修
本多京子先生

医学博士・管理栄養士。NHK「きょうの料理」をはじめ、健康と栄養に関するアドバイスやレシピを多数提供している。

THEME

腸内環境を整える

食で元気に！
からだ喜ぶ健康レシピ

腸 内には細菌がおよそ1000種類、100兆個以上も生息していることが知られています。健康を保つには、腸内にビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌が占める割合を増やすことが重要です。

腸内環境とは？

腸内細菌にはさまざまな種類があり、その種類とバランスによって腸内環境が決まります。これまでは腸内環境に良い影響を与える「善玉菌」悪い影響を与える「悪玉菌」そして善玉菌と悪玉菌の優勢な方へなびいていく「日和見菌」などに分類されていましたが、最近ではそれぞれの細菌が作り出す「代謝物」にも重要な働きがあることが分かっています。
生活習慣や食生活を見直して、腸内環境を整えましょう！

☑生活習慣チェックリスト

当てはまる項目が多いほど、腸内細菌のバランスが乱れやすい可能性アリ！

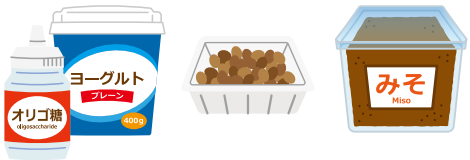
- □ 朝食を抜くことが多く、食事の時間も不規則である
- □ 魚より肉、焼き物よりも揚げ物を好む
- □ 定期的に運動をしていない
- □ ヨーグルトやキムチなどの発酵食品はあまり摂らない
- □ アルコールを毎日多く飲む
- □ やわらかいものを好み、早食いである
- □ たばこの煙を吸う機会が多い（受動喫煙含む）
- □ 就寝時間が不規則である

毎日の食事に取り入れたい！腸内環境を整える食品とは？

1／プロバイオティクス（体に良い善玉菌を含むもの）

プロバイオティクスとは、乳酸菌・ビフィズス菌・酪酸菌・麹菌・酢酸菌など生きたまま腸に届いて、人によい影響を与える微生物とそれを含む食品です。ただし、これらの菌は腸内に長く住み着くことはないとされているので毎日続けて摂取し、腸に補充することをおすすめします。

ヨーグルト・乳酸菌飲料・納豆・
キムチ・漬物・味噌など



2／プレバイオティクス（善玉菌を増やす作用のあるもの）

プレバイオティクスとは、オリゴ糖や食物繊維などの善玉菌のエサとなる食品のことで、野菜類・果物類・豆類・海藻類などに多く含まれています。食物繊維には水溶性と不溶性の2種類あり、腸の活動を助けたり、腸内環境をととのえるのに役立ちます。

オリゴ糖を含む食品

大豆・たまねぎ・ごぼう・ねぎ・
にんにく・アスパラガス・バナナなど

水溶性食物繊維

オクラ・モロヘイヤ・
わかめ・ひじきなど

不溶性食物繊維

ごぼう・だいこん・ブロッコリー・
豆類・とうもろこしなど

Healthy recipe 01

蒸し豆と野菜のチャウダー

良い腸内環境を保つために、善玉菌を増やす食物繊維を積極的に摂りましょう。野菜類にコーン缶や蒸し豆を加えて、食物繊維をプラス。クリームコーンや牛乳を使用することでまろやかな口当たりとなり、小さなお子さんから高齢者の方まで、どなたにも食べやすい具だくさんスープになります。

1人分 283 kcal 塩分 1.8 g

材料(2人分)

- たまねぎ …… 1/2個(100g)
- にんじん …… 1/3本(60g)
- じゃがいも……小1個(100g)
- 蒸し豆ミックス …… 50g
- ベーコン …… 2枚(30g)
- にんにく(みじん切り)… 小1片分
- バター …… 大さじ1
- コーン缶(クリームスタイル) …… 200g
- A 牛乳 …… 100ml
- A 水 …… 100ml
- A 固型コンソメ ……1/2個
- A ローリエ …… 小1枚

つくり方

1. たまねぎ・にんじん・じゃがいも・ベーコンはそれぞれ1cm角に切る。
2. 鍋にバターを溶かして、にんにくとベーコンを炒め、脂が出てきたら①を入れて炒め合わせ、Aを加えたら鍋の蓋をして中火で軟らかくなるまで煮る。
3. ②に蒸し豆ミックスとコーン缶、牛乳を加えてひと煮立ちさせ、器に盛る。

★ 野菜は冷凍のミックスベジタブルとじゃがいもなどで作っても。また、ベーコンの代わりにウインナーソーセージやハムでも可。残ったコーン缶は保存袋に入れて冷凍保存できます。

ヘルスリテラシーとは「健康や医療に関する正しい情報を入手し、理解して活用する能力」のこと。自分の体について考え、たくさんの健康情報の中から適切な情報を見極めて使いこなすことです。

健康を決める力「ヘルスリテラシー」とは

先進国日本のヘルスリテラシーは低い

ヘルスリテラシーが注目されるようになった理由のひとつに、情報化社会が関係しています。インターネットを使えば、誰でも多くの医療・健康情報を手に入れられる現代。しかし、その情報は玉石混交で、役立つ情報もあれば単なる商業目的や偏ったデマ情報が含まれているものもあります。コロナ禍においても実にさまざまな情報が飛び交い、何が正しいのかがわからなくなったという方も多いのではないでしょうか。

ヘルスリテラシーを向上させることは、病気の予防や健康寿命の延伸につながるのですが、残念ながら日本のヘルスリテラシーは、欧米やアジア諸国と比べても低いという報告があります。

ヘルスリテラシーが低いと、検診の受診率が低かったり、病気の兆候に気がつかなかったり、薬をきちんと飲まなかったりと、健康状態を悪化させてしまうことが多いといわれています。その他、慢性的な病気のために入院しやすい、救急サービスを利用しやすい、職場でけがをしやすいなど健康への影響だけでなく、医療費増加にも関わる社会への影響も出ているのです。

ヘルスリテラシーを高め病気にならない対策を

では、具体的にヘルスリテラシーを高め、しっかりと自分に必要な情報を見極めて最善の選択をするためには、どうすればいいのでしょうか。質の高い情報を探すポイントとして、聖路加国際大学の中山和弘教授は「か・ち・も・な・い」という語呂合わせで、情報を見極めることを奨励しています。

「か」書いた人は誰か？専門知識があるか？「ち」違う情報と比較したか？「も」もとネタは何か？根拠はあるか？「な」何のために書かれた情報か？商業目的ではないか？「い」いつの情報か？古い情報ではないか？を確認してみましょう。

また、何でも相談できるかかりつけ医や、かかりつけ薬局を持つこともヘルスリテラシーを高める方法のひとつ。迷った場合には信頼できる専門家に相談することが大変重要です。

少子高齢化社会が進み、医療費の増加や労働力不足による医療体制への影響が問題となっています。これからは、病気になってから治すのではなく、病気にならない対策を持つ必要があると考えます。新型コロナウイルスの影響もあり、健康情報について調べる機会が増えた今こそ、ヘルスリテラシーを高めて健康維持や病気の予防に努めてみてはいかがでしょうか。

尾﨑治夫先生

公益社団法人東京都医師会会長として、疾病予防に有効な禁煙および受動喫煙防止対策と要介護を未然に防ぐためのフレイル対策に力を入れている。

Column about healthspan

まんが de けんぽ

傷病手当金の支給期間が「通算して1年6か月」に

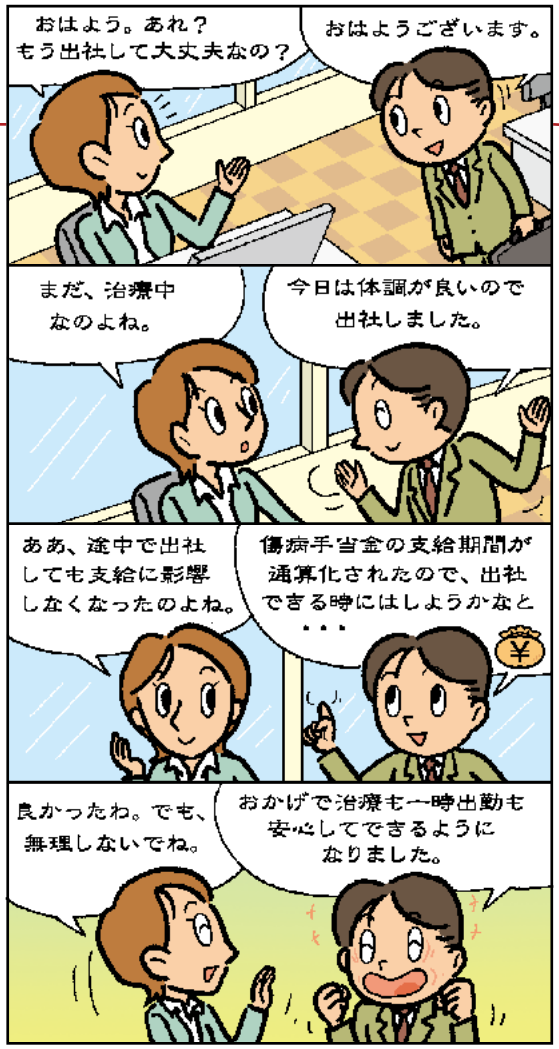
治療と仕事の両立の観点から、より柔軟な所得保障ができるよう、「全世代対応型の社会保障制度を構築するための健康保険法等の一部を改正する法律（令和3年法律第66号）」により、健康保険法等が改正されました。

この改正によって、令和4年1月1日から傷病手当金の支給期間が通算化され、支給開始日から「通算して1年6か月」になりました。

傷病手当金とは、業務上・通勤途上以外での病気やけがで働けないときに、支給開始から1年6か月の期間支給されるものです。これまでは途中で出勤した期間もこの1年6か月に含まれましたが、今後は「実際に休んだ期間が1年6か月」に通算化されます。つまり、出勤したため傷病手当金が不支給となった期間がある場合、その分の期間を延長して支給を受けられるようになったということです。

※今回の改正は、令和2年7月2日以降に支給が開始された傷病手当金が対象

監修：社会保険労務士法人オフィストラスティ
社会保険労務士　岩田貴行先生



Comic:Shogo Yamagata

ストレスをためない 暮らしかたのヒント

ストレスを感じているときには

●ストレスを感じているとき、私たちは物事を固定的に考えてしまうことがあります。たとえば**「必ず、○○をしなければならない」**と考えていて、それがうまくいかないときには強いストレスを感じてしまい、問題点やよくないことばかりに目が行きがちです。

●そんなときは、よくないことばかりではなく、**実際にできていることや、うまくいっていることに注意を向ける**のもよいでしょう。
考え方やものの見方を少し変えてみるだけで、気持ちが少し楽になることがあります。

出典：厚生労働省「知ることからはじめよう みんなのメンタルヘルス」　https://www.mhlw.go.jp/kokoro/first/first02_2.html

特別企画

第25回 健康ウォーキング

今年はスマホアプリQOLismで
ウォーキングイベントを実施します。
スマートフォンをお持ちの方は
是非QOLismからご参加ください♪

QOLismはお得で健康に
なれる情報がいっぱい！
楽しく歩いて、毎週の抽せんで
賞品を狙おう♪

実施期間

2022年10月1日（土）～11月29日（火）までの60日間

表彰

早期参加賞	10月31日までの参加で Amazonギフト券1,000円分プレゼント！
毎日平均8千歩賞	60日経過後に平均で8千歩以上を達成した方 賞品 匠の技　グルーミングキット
60万歩完歩賞	累計歩数60万歩以上歩いた方 ※毎日平均8千歩賞との重複はありません 賞品 匠洗ウタマロ石鹸キッチン洗剤ギフト

※各賞の受賞は10月末迄にスマホからご参加ください。記録用紙ご使用の方は、既に応募を締め切っております。
スマホに歩数データがあれば遡って反映するため10月途中の参加でも巻き返し可能です！

始まりました！

詳しい登録方法は裏面へ！

登録は3分で簡単！

Download on the App Store
Google play

※QRコード®はデンソーウェーブ（株）の商標登録です。

QOLism
健康的な生活習慣＝「健康リズム」
健康リズムが自然と身に付くスマホアプリ！
Dai-ichi Life Group

【お問い合せ】株式会社QOLead 保健支援事業担当 qolism.info@qolead.com

ロッテ健康保険組合に加入している被保険者の皆さん！

いつかきっと、やめられる。

Withコロナの生活様式に変わったこの機会に、卒煙にチャレンジしませんか！

選べる2つの禁煙プログラム

ノンスモ禁煙サポートプログラム

Step1 禁煙補助薬（ニコレット®）の使用&サポートメール（10日間）

申込・アンケート › サポートメール配信・禁煙補助薬の配送・チャット相談 10日間メール配信+禁煙補助薬ニコレット48個 » 最終アンケート

Step2 リンケージサポートデスクによる継続サポート（6ヶ月間）

申込から1ヶ月後 フォローアップメール チャット相談 › 申込から2ヶ月後 フォローアップメール チャット相談 › 最終診察から3ヶ月後 フォローアップメール チャット相談 » 最終診察から6ヶ月後 フォローアップメール チャット相談

まずは数日間だけ、
タバコのない生活を体験。

お申し込みはこちら
http://bit.ly/3kV9egb

オンライン禁煙プログラム

Step1 医師によるオンライン診察&禁煙補助薬による治療（2ヶ月間）

問診・診察予約 › 診察・禁煙薬の配送 2週間 禁煙薬を使用 › 診察・禁煙薬の配送 2週間 禁煙薬を使用 › 診察・禁煙薬の配送 4週間 禁煙薬を使用 › 最終診察

Step2 リンケージサポートデスクによる継続サポート（10ヶ月間）

最終診察から1ヶ月後 フォローアップメール アンケート回答 › 最終診察から4ヶ月後 フォローアップメール アンケート回答 › 最終診察から7ヶ月後 フォローアップメール アンケート回答 › 最終診察から10ヶ月後 フォローアップメール アンケート回答

通院せずにオンラインで
医師の治療が受けられます。

お申し込みはこちら
https://bit.ly/3JmB684

お申し込み方法もカンタン!

無料歯科健診を受けましょう

気になる悩み相談しませんか?

健診コース　ご自分にあった内容を選べます。（所要時間約15分）

一般歯科健診 ／ 歯科矯正相談 ／ 審美歯科治療相談 ／ インプラント治療相談

※歯科矯正相談・審美歯科治療相談・インプラント治療相談の受診できる医院は担当医院に限らせていただいております。

お申し込み流れ

お申し込み（歯科健診センターへ予約） → **予約**（歯科健診センターから医院に予約） → **確認**（センターより「歯科健診ご案内」メールを送信） → **健診当日**（「歯科健診ご案内」メールを持参し、予約日時に医院へ）

お申し込み方法　お申し込みは「歯科健診センター」へ

歯科健診センター　検索

提携歯科医院情報をご覧いただけます

⚠ 注意 ⚠
歯科医院に直接連絡されても、
この<無料歯科健診>は受けられません。

WEB&携帯サイト　www.ee-kenshin.com/

⚠ 注意事項　予約の無断キャンセル・遅刻等はご遠慮ください。

お申し込み
- ○ お申し込みは必ず、「歯科健診センター」までお願いいたします。
- ○ 健診希望日は、2週間以上先の日時をご指定ください。
- ○ 医院の都合により、希望の医院にてご予約をお取りできない場合がございます。

健診・治療
- ○ 二次健診、診察治療には費用が発生いたします。
- ○ 無料健診、治療相談は保険外診療となります。
- ○ さらに精密な健診、診断を必要とする場合は、レントゲン撮影などの二次健診を推奨いたします。
- ○ 二次健診、診察治療開始につきましては、担当医師との十分な相談の上でご判断ください。

委託先：株式会社歯科健診センター　TEL：03-5210-5603

四季の風景 *Scenery of the four seasons*

リフレクションが絶景　瑠璃光院

紅葉の名所として知られる瑠璃光院。
比叡山の麓にあり、通常は文化保護のために非公開ですが、春の青もみじと秋の紅葉の時期にだけ公開され多くの人が訪れます。
真っ赤に染まった庭園の紅葉が書院の机や床に映り込む景色が有名で、その光景はまるで1枚の絵画のような美しさです。
「瑠璃色に輝く浄土」を表して作庭されたという「瑠璃の庭」も見どころのひとつ。
数十種の苔のじゅうたんに紅葉が彩りを添える様子は格別です。

address　京都市左京区上高野東山5
access　叡山電鉄「八瀬比叡山口駅」下車徒歩約5分
地下鉄「国際会館駅」から京都バス（大原・小出石行）「八瀬駅前」下車徒歩7分

健保だより　令和4年10月発行
禁・無断転載
発行：ロッテ健康保険組合
〒160-0023 東京都新宿区西新宿3-20-1　☎ (03)5388-5625
制作：(株)プライムステーション