

スマイルメッセージ

社員とご家族のみなさまが、未来にむけてもっと笑顔で、もっと元気に過ごされますよう、わたしたちはこれからも健康に役立つよりよい情報をお届けしてまいります。

花王健康保険組合

チャレンジメッセージ

病気は早期発見・早期治療が大切です。いつまでも健康であるために、まずは健診から！セルフメディケーションで明るく楽しい毎日を過ごしましょう。

ライオン健康保険組合

大切なあなたへ

ハッピーメッセージ

みなさまがいつまでも心身ともに健康で、幸せな毎日を送れるためのサポートに徹すること。それが私たち健康保険組合の使命です。

日油健康保険組合

ビューティーメッセージ

みなさまが一瞬も一生も美しく健やかに過ごされることが私どもの願いです。そのような豊かな人生のサポート役としてこれからもみなさまのお近くに居続けたいと思っております。

資生堂健康保険組合

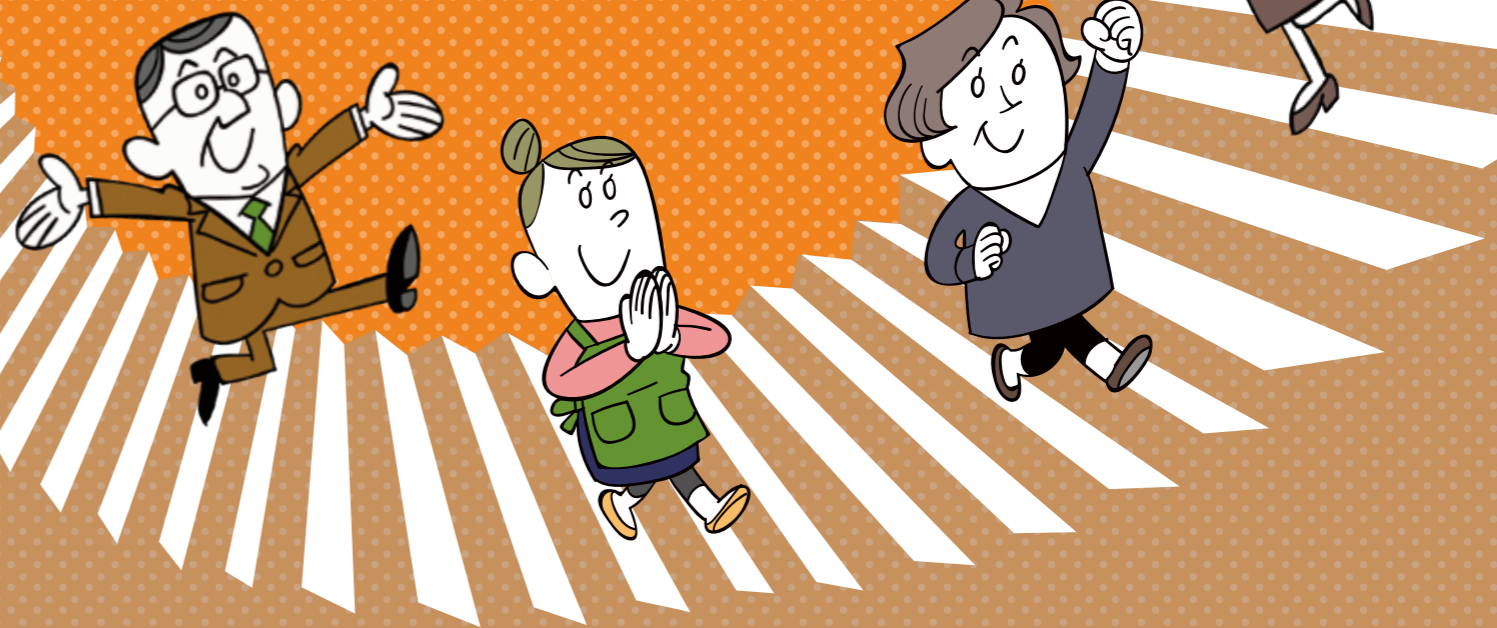
ヘルシーメッセージ

たとえ今、病気であっても。たとえ今、弱っていても。それはあなたが頑張って生きている証です。健康もそんな日常の積み重ねから得られる人生最高のプレゼント。あなたと共に、健保も一緒に歩みます。

ADEKA健康保険組合

すこやか ライフ 10の ルール

あなたが健康で きれいでステキに 過ごせるためのヒント



健康づくりの主役はあなた

あなたの健康は、あなたと家族の未来を明るくする



CONTENTS

CHAPTER 1 健診を受けよう	ルール01 被扶養者も必ず健診を……………	3
	ルール02 健診で「要治療」「要精密」は必ず病院へ……………	4
CHAPTER 2 健診結果を活用しよう	ルール03 治療をやめてしまった人は一刻も早く病院へ……………	5
	ルール04 病院通いをムダにしない……………	5
CHAPTER 3 病気の予防に努めよう	ルール05 シニア世代。いつまでも元気でいるためにすべきこと…	6
	ルール06 がん検診を受けておく……………	7
	ルール07 歯の健康管理を怠らない……………	8
	ルール08 ジェネリック医薬品を使ってみよう……………	9
CHAPTER 4 医療費を節約しよう	ルール09 市販薬を上手に活用しよう……………	10
	ルール10 接骨院・整骨院の正しいかかり方を知っておく……………	11

CHAPTER 1 健診を受けよう

ルール

01

健康は歩いて来ない、だから歩いていきましょう。

(ADEKA健保)

ストレス解消が甘いもの、お酒、たばこになっていたら改善チャンス!!

(花王健保)

被扶養者も必ず健診を

費用補助も受けられる健康保険組合の健診を利用しよう

■被扶養者の健診受診率はまだまだ低い

被扶養者である家族の健診受診率はまだまだ低い状況です。ご家族の健康管理には気をつけていても、自分のことは後回しではダメ。気がついたときは手遅れということもあります。健康保険組合から健診のお知らせが来たら、必ず申し込みましょう。



こんな方は要注意!

- ダイエットとリバウンドをくり返している
- パンやパスタなど、炭水化物オンリーの食事が多い
- 食事を減らしてでもお菓子を食べる
- 若い頃は低血圧だったので大丈夫だと思っている
- お酒もたばこもやらないので安心している

健康保険組合の健診は

こんなにおトク!



- ① 費用が安く済む
- ② 多くの健診機関から選べる
- ③ 健診後のフォローが受けられる

メタボのリスクが高かった人は特定保健指導を受けられます。



ルール

02

健診で「要治療」「要精密」は必ず病院へ

何かあってからでは手遅れ。すぐに治療を開始しよう

■早めの受診が重症化を防ぐ

健診で、治療や精密検査が必要と判定されたのに、病院に行っていない人がいます。治療レベルの高血糖、高血圧、脂質異常症などを放置しておく、脳卒中や心筋梗塞、糖尿病の合併症(失明、壊疽による足の切断、人工透析など)などを発病する危険性が非常に高くなります。これからの人生を元気に過ごすためにも、すぐに医療機関を受診し、治療を開始しましょう。



放っておいたら大変です。元気なうちに行動しましょう。

(5健保より)

あなたはどちらの人生を選ぶ?

早期に治療を始めた場合

病院に行かなかった場合



始めはショックだったけれど、自分の健康を見直すチャンスと考えました

継続的な通院は、一定の医療費(最低限の薬と定期的な検査代程度)だけで済みます。

定期的に通院して、体調をキープしています。薬は飲んでいますが、合併症もなく元気です!



※参考資料:福田洋「医療の適正化のイメージ」(健康開発17(4)15~28,2013)

1年目

未受診
(医療費0円)

2年目

未受診
(医療費0円)

3年目

脳卒中・心筋梗塞
などを発病!

▶年間医療費 **150~250万円!**

4年目

▶退院しても、外来医療費
年間50万円

▶QOL(生活の質)の低下・失職!

5年目



自覚症状もないし、やることいっぱい。病院なんかに行っているヒマはないわ



病気は早期発見・早期治療! 素早い行動が健康への近道です。

(ライオン健保)

ルール

03

治療をやめてしまった人は一刻も早く病院へ

治療の再開が早いほど、身体的・経済的負担も軽くすむ

■症状が出てからでは遅い?!

以前は通院していたのに、何らかの理由で病院に行くのをやめてしまった人はいませんか?通院の再開は、心理的ハードルが高いものですが、治療を途中でやめてしまうのはとても危険です。体調に違和感を感じて受診したときは、すでに症状が重くなっていることが多いのです。



まだ間に合います! さあ、明日、いや今から病院に行きましょう、あとで後悔なんかしないために。

(日油健保)

治療を中断してしまっただけの人へ

●通院する時間がない

- ▶通いやすい病院へ行く
- ▶薬を長期間処方してもらい、通院回数を減らす

●薬が指示どおり飲めなかった

- ▶飲みやすい薬への変更を検討してもらう

●医師とうまくいかなかった

- ▶聞きたいことは事前にメモしておく
- ※相性がよくない場合は、主治医を変えてみるのもひとつの手

●医療費の負担が大きい

- ▶ジェネリック医薬品(9ページ)への切り替えを検討する

ルール

04

病院通いをムダにしない

医師の指示は守る。必要であれば専門医を受診する

■通院しているのに、よくなるしない?!

高血圧や糖尿病で治療を受けているにもかかわらず、健診結果の数値がよくない人がいます。通院していても血圧や血糖値を正常値にコントロールできていなければ、重症化を防ぐことができません。これでは窓口で支払った医療費がムダになってしまいます。

治療効果上げるために

●きちんと薬は飲んでますか?

服薬が継続できていない場合は、その理由を正直に医師に伝えましょう。薬剤変更などを含めて考慮してくれます。

●生活習慣の改善を実践していますか?

食事や運動、禁煙などの生活習慣の改善が不十分だと、薬の効果も出にくくなります。

●必要であれば専門医を受診

かかりつけ医が専門医(糖尿病なら糖尿病専門医)でない場合、治療内容が十分ではない場合があります。

●専門医を探したいとき

医療機能情報提供制度

あともう一息、頑張ってください。

(ADEKA健保)



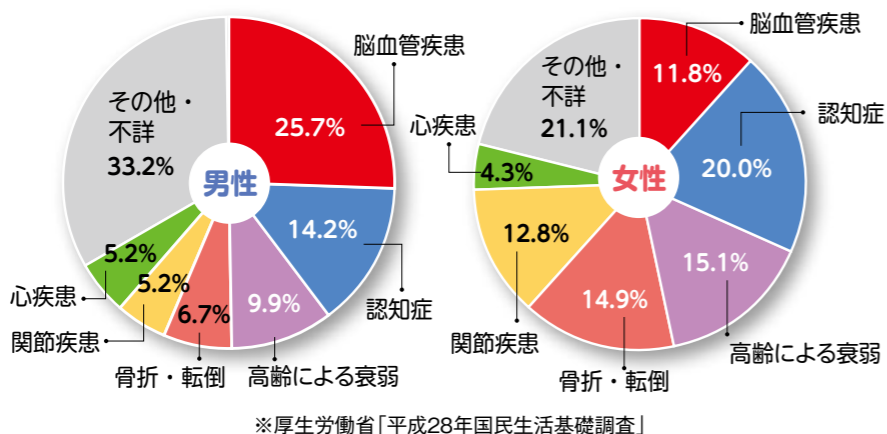
ルール

05

シニア世代。いつまでも“元気”でいるためにすべきこと

生活習慣病を重症化させない。
ロコモ対策、認知症対策も

●介護が必要となった主な原因



■寝たきりを予防し、健康寿命をのばすポイント

- 1 持病で通院していても健診を受ける
- 2 高血圧、糖尿病などの持病を悪化させない
- 3 積極的にロコモ対策を*
- 4 低栄養に気をつける
- 5 歯の状態を良くする



あなたの健康は家族の幸せです。ご自身の健康を確認し、明日の一步につなげましょう。

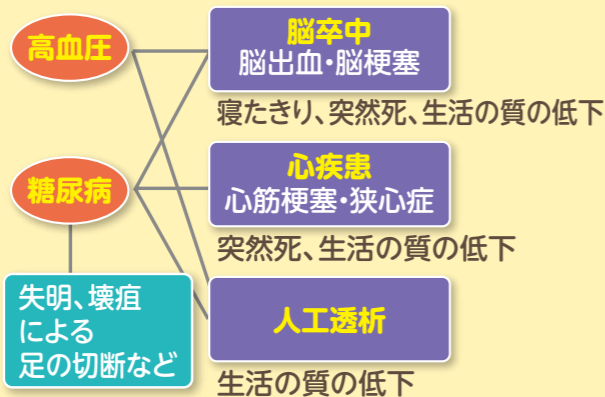
(花王健保)

人生100年時代。健康診断と良い生活習慣で楽しく過ごしましょう!

(資生堂健保)

*ロコモティブシンドロームとは? 骨、関節、筋肉、神経といった運動器の障害により、移動機能の低下をきたした状態をいいます。進行すると介護が必要になるリスクが高くなり、健康寿命に大きく影響します。

生活習慣病の重症化は、健康寿命に影響する



生活習慣病と認知症

認知症は、アルツハイマー病によるものが一番多いのですが、脳卒中の後遺症による脳血管性認知症も原因のひとつです。また、最近では糖尿病の人は認知症になりやすいというデータもあります。生活習慣病対策は認知症予防にもつながるのです。

ルール

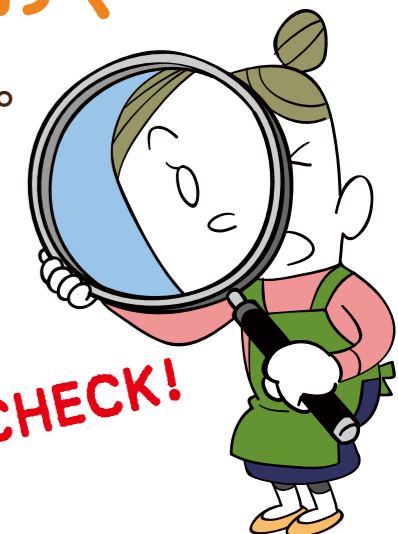
06

がん検診を受けておく

大腸がん、肺がん、乳がんなどが増加。

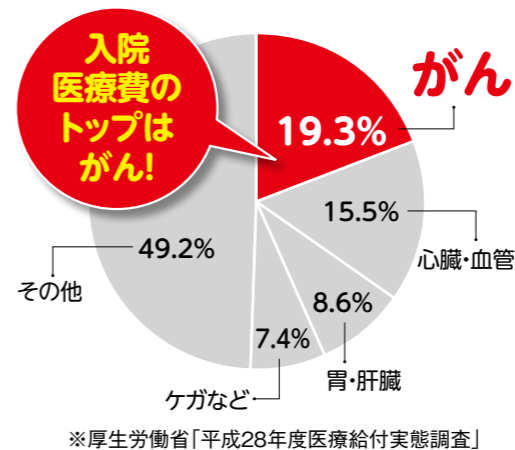
■日本人の死亡原因第1位はがん

あなたは、がん検診を受けていますか?生涯にがんにかかる確率は、2人に1人といわれており、健康保険組合のデータでも、がんが入院理由のトップです。早期発見・早期治療につなげるために、必ずがん検診を受けましょう。



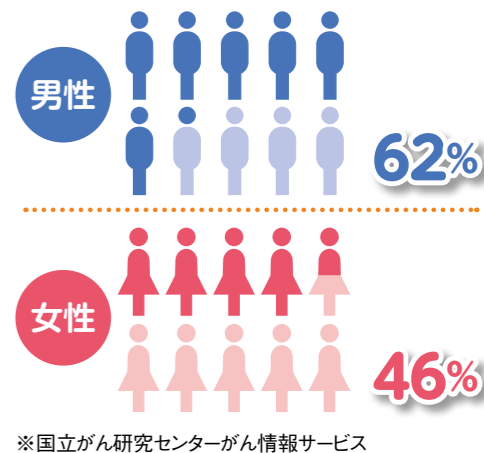
CHECK!

●病気別医療費(入院)



健康保険組合加入者の入院状況を見ると、件数および医療費ともがんが1位です。入院外でも、件数は多くありませんが、かかる医療費は上位を占めています。

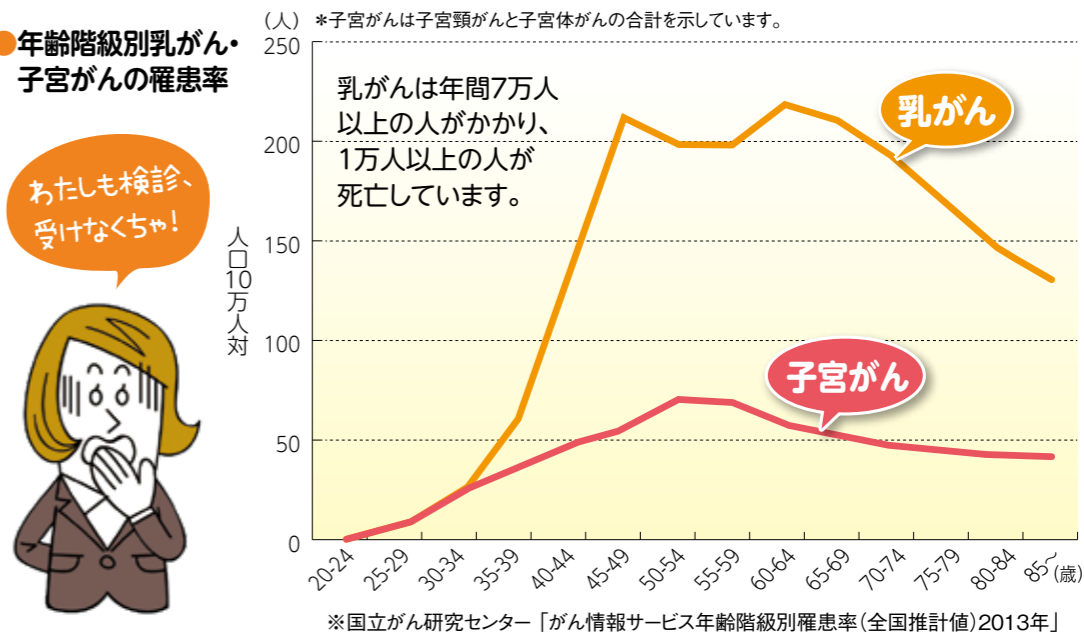
●生涯でがんにかかる確率は2人に1人



■がん検診を受けよう～女性は乳がん・子宮がん検診も～

がん検診は人間ドックやオプション検診等で受けられます。女性の方は、ぜひ婦人科オプション検診をつけられることをおすすめします。

●年齢階級別乳がん・子宮がんの罹患率



今や、がんは治せる病気です。でもそのためには先手必勝!がん検診は毎年受診しましょう。

(ADEKA健保)

ルール



毎日のセルフケアと定期的なプロケアを組み合わせ、歯と口の健康づくりを始めてみましょう。

(ライオン健保)

歯の健康管理を怠らない

健康寿命をのばす決め手は歯の健康

■歯の健康状態が将来に影響する

歯科で受診する人は多く、疾病別医療費・件数ともトップは歯科に関連するものです。実は、歯の健康状態は健康寿命と大きく関わっており、自分の歯が多く残っている人ほど、よくかむ(食べる)ことができるため、全身の健康状態がよく、また認知症にもなりにくいといわれています。

年をとっても、元気な歯をキープします!



歯の影響はこんなところにも!

- 肥満 ●糖尿病 ●心臓病 ●動脈硬化
- 胃腸障害 ●骨粗しょう症
- 肩こり・頭痛・顎関節症・腰痛
- 誤嚥性肺炎(高齢者)
- 認知症

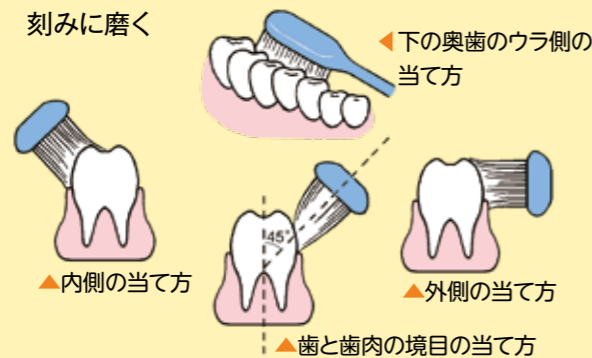
※歯周病菌の炎症物質や歯の喪失等により、全身にさまざまな影響が出てきます。

歯がほとんどない人は、20人以上残っている人に比べ、認知症リスクが約2倍!

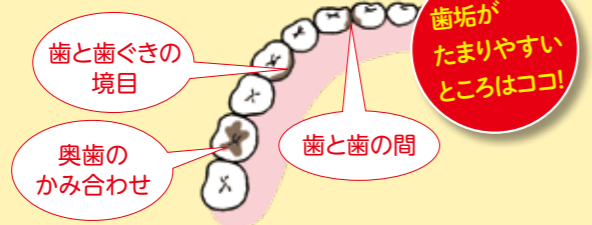
いつまでも歯を健康に保つポイント

●毎日しっかりセルフケア

▶歯ブラシの毛先を歯の面に当て、1~2歯ずつ小刻みに磨く



▶磨き残しに注意する



●禁煙する

たばこは歯周病を悪化させます。歯周病の人はぜひ、禁煙を。

●年1回は歯科健診

歯のチェックだけでなく、磨き方の指導や自分では取れない歯石も除去してもらえます。

毎日のセルフケアと定期的な歯科健診で、歯の健康を守りましょう!



自分に合った歯ブラシを選び、歯間ブラシやデンタルフロスを使って、スッキリきれいな歯を保ちましょう。

(花王健保)

ルール



ジェネリックの使用割合は5健保平均で70%を超えています。

(5健保より)

ジェネリック医薬品を使ってみよう

同等の効きめで薬代が安価なだけでなく、のみやすい工夫も

ジェネリック医薬品

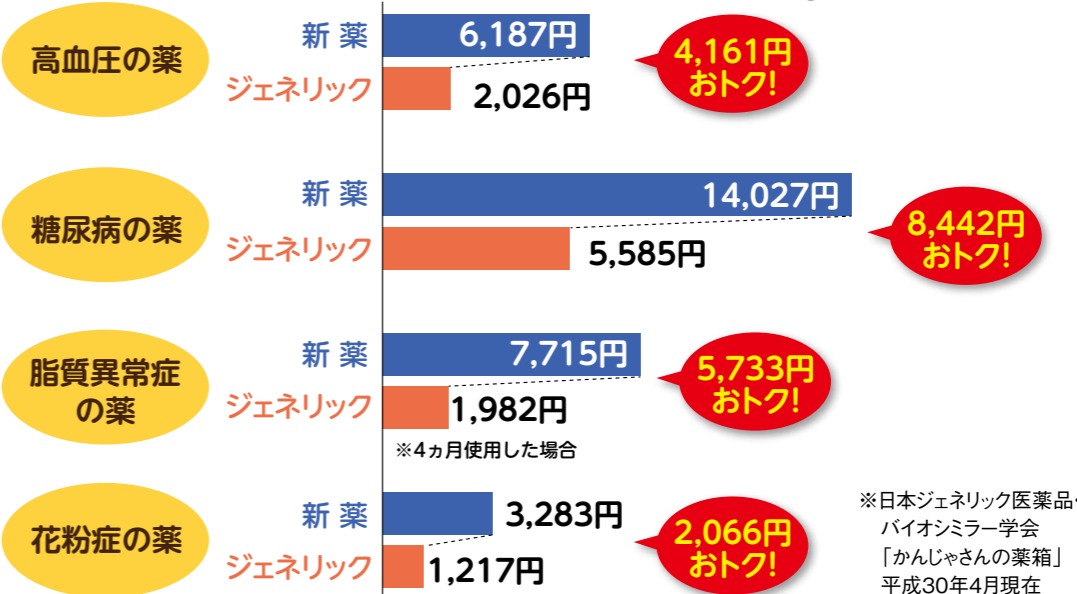
先発医薬品

選ぶんだっつら、家計にも健保にもやさしいジェネリックね!



■あなたの薬はどれくらい安くなる?

*1年間使用したときの例(自己負担割合3割の場合)。薬代のみの金額です。薬局の窓口では、薬代のほかに技術料などが含まれます。また、対象疾患の治療薬であってもさまざまな価格の医薬品があります。



今、のんでいる薬をジェネリックにするには?

ジェネリックにしたいんですが...



- 切り替えが可能か、まず医師・薬剤師に相談してみましょう。
- 不安な場合は短期間、ジェネリック医薬品を試せる「分割調剤」も可能です。

※ジェネリック医薬品のない薬もあります。

同じ効きめなら、安いほうがいいですね! ジェネリック医薬品は飲みやすい工夫もされていて安心です。

(ライオン健保)

ジェネリック医薬品は、長期間使用するほど、財政効果も大きくなりますので、とくに慢性疾患の人におすすめです。あなたののんでいる薬を調べてみましょう。

かんじゃさんの薬箱 [検索](#)

ルール

09

市販薬を上手に活用しよう

軽い病気やけがは、セルフメディケーションで!

■セルフメディケーションとは?

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任をもち、軽度な身体の不調は自分自身で手当てすること」。病院に行くほどではない、軽い病気やけがは市販薬を正しく使うことで、ある程度対処できます。購入するときは、薬剤師や登録販売者に相談し、用法・用量をきちんと守って使しましょう。

薬を購入するときは、
薬剤師か
登録販売者に
ご相談ください



飲み薬はコップ一杯(200ml)の水で飲むのが理想です。

(5健保より)

お薬手帳には、災害時に入手したい薬の名前を正確に伝えることができるメリットもあります。

(花王健保)

■薬剤師・登録販売者に伝えること

- 薬を使う人の年齢 (自分以外の人が使うとき)
- 症状をできるだけ詳しく
- 他に使っている薬があるか
- アレルギー・副作用歴
- 機械や車の運転をするか など

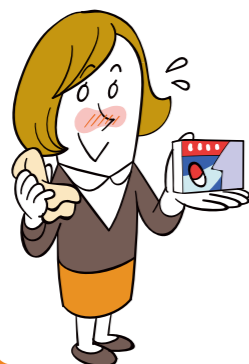


■市販薬とお薬手帳

病院の薬を記録するお薬手帳ですが、市販薬を買うときにも持参すると、飲み合わせのチェックをしてもらえます。



たとえば、このような市販薬を使うときは…



■花粉症の薬

最近は医療用成分を含む薬が増えています。軽症～中等症の人でしたら市販薬で対応できることもあります。眠くなりにくい薬もありますので、薬剤師に相談してみましょう。病院に行く時間がない人にも便利です。

■禁煙補助薬

ニコチンガムやパッチタイプの禁煙補助剤が入手できます。パッチのニコチン含有量は医療用のものより低濃度なので、ニコチン依存度がそれほど高くない人におすすめです。

●市販薬限定の医療費控除もあります●

医療用から一般用に転用された「スイッチOTC医薬品」の購入額が年間12,000円を超える場合は、控除の対象となります。
税 控除対象のマークがついている市販薬を購入した際はレシートや領収書を保管しておきましょう。

セルフメディケーション税制

検索

ルール

10

接骨院・整骨院の正しいかかり方を知っておく

肩こりや筋肉疲労などのマッサージに健康保険は使えない

■健康保険の対象はケガの場合だけ!

あなたはマッサージ目的で接骨院を利用したことはありませんか? 「健康保険取扱」という看板を掲げていても、接骨院や整骨院で健康保険が使えるのは、外傷性のケガ(打撲、ねんざ、挫傷【肉離れ】、脱臼、骨折)に限られます*。肩こりでマッサージを受けた場合などは、全額自己負担となります。みなさんの保険料を適正に使うためにもぜひ、ご理解をお願いします。

*脱臼と骨折については、緊急時以外は医師の同意が必要。



こんな場合に健康保険は使えない!

- × 日常生活による肩こりや腰痛
- × 部活動やスポーツなどによる筋肉疲労や筋肉痛
- × 加齢による痛み
- × 神経痛やリウマチ、ヘルニア、五十肩などによる痛みやしびれ
- × 脳疾患後遺症などの慢性の病気
- × 症状の改善がみられない長期の施術
- × 整形外科などの医療機関で治療中のもの
- × 工作中・通勤途中のケガ(労災保険の対象) など



リウマチなどには使えないのね

*病気が原因のものについては、病院での受診をおすすめします(健康保険が使えます)。

「療養費支給申請書」の内容を確かめたうえで委任状欄に署名し、領収書は必ず受け取りましょう。

(資生堂健保)

よく見かける「健康保険使えます」の看板は、本当は「場合によっては健康保険使えることもあります」が正しいですよ。

(日油健保)

健康保険組合からの照会にご協力を

健康保険組合では、接骨院や整骨院への支払いが適正なものかどうかを確認するため、施術の内容などについて照会をさせていただきます。ご理解とご協力をお願いいたします。

*架空請求(施術部位・施術日の水増し)や、保険適用外の請求(健康保険が使えないマッサージを、肩や腰のねんざの治療扱いにする等)などが、一部の接骨院や整骨院で発生しています。