

ご家庭にお持ち帰りになり、みなさまでご覧ください。

秋の

健保ニュース

No.97
2019秋



気軽に電話で

健康相談
(無料)

フリーダイヤル

0120-959-717

年中無休
24時間開設

プリマハム健康保険組合

2018
年度

決算のお知らせ

2019年7月18日の組合会において、
当健康保険組合の2018年度決算が承認され、決定いたしました。

収入支出決算額

収入合計	27億4,387万円
支出合計	23億1,165万円
収入支出差引額	4億3,222万円

保険給付費と納付金の負担はますます重く

2018年度の収支は保険料収入増に対し、保険給付費と高齢者医療制度への納付金の伸びが大きく、経常収支では約4億円の黒字となりましたが、依然として厳しい状況です。

保険給付費においては、診療報酬改定による薬価の引き下げはありましたが、医療技術の高度化や高額薬剤の登場等により、前年度を上回る支出となりました。

また、高齢者医療制度への負担も依然として重く、みなさまが納めた保険料の約37%にあたる10億円を納付金として国に支出しました。

特定健診等の保健事業は計画通り実施

みなさまの健康づくりをサポートする保健事業につきましては、第3期特定健康診査実施計画及び健診・レセプト分析に基づく第2期データヘルス計画に基づき、計画通り実施いたしました。被扶養者の健診受診率も前年度に比べて上昇しましたが、まだ目標値には達していません。また、被保険者・被扶養者とも特定保健指導の参加率はまだまだ低い状況です。

2019年度も健診や健康イベント等を通じてみなさまの健康づくりを支援してまいりますので、ぜひ積極的にご利用ください。

収入

科 目	2018年度 決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
健康保険収入	2,694,010	393,114
調整保険料収入	32,227	4,703
繰入金	0	0
国庫補助金収入	358	52
財政調整事業交付金	15,438	2,253
雑収入・その他	1,832	267
収入合計	2,743,865	400,389

支出

科 目	2018年度 決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
事務費	52,559	7,669
保険給付費	1,144,364	166,987
法定給付費	1,124,020	164,019
付加給付費	20,344	2,969
納付金	1,009,589	147,321
前期高齢者納付金	492,717	71,898
後期高齢者支援金	511,791	74,681
その他	5,081	742
保健事業費	69,899	10,200
財政調整事業拠出金	32,205	4,699
その他	3,033	443
支出合計	2,311,649	337,319



収支差引額
4億3,222万円

2018年度の決算をグラフでみると…

一般勘定

収入

27.4億円

みなさまから
いただいている
保険料収入
26.9億円
98.2%

調整保険料
0.3億円
1.2%

その他
0.2億円
0.6%

支出

23.1億円

保険給付費
11.4億円
49.5%

納付金
10.1億円
43.7%

事務費
0.5億円
2.3%

保健事業費
0.7億円
3.0%

その他
0.4億円
1.5%

決算残金 4.3億円
残金は別途積立金と
して積み立てました。

主な収入

健康保険収入

被保険者のみなさまと事業主
から納めていただいた保険料
で、26億9,401万円となりまし
た。



国庫補助金収入

特定健診・特定保健指導の実施に要する費用な
どのために国から補助されるもので、35万円でし
た。

雑収入

積立金の利子、人間ドックの一部負担金等の収入
で183万円でした。

主な支出

保険給付費

みなさまの医療費や各種給付金（出産、傷病
等）のために支払った費用で、11億4,436万
円支出しました。



納付金

高齢者医療制度等に拠出するた
めの支出です。65～74歳までの前期
高齢者の医療費を支えるために4億
9,271万円、75歳以上の人が加入す
る後期高齢者医療制度へ5億1,179
万円支出しました。



保健事業費

みなさまの健康づくりのためデータヘルス計画に基づき特定健
診や特定保健指導、各種キャンペーン等で6,989万円支出しま
した。

介護勘定

健康保険組合は、国の代わりに介護保険料の
徴収を行っています。

2017年度から導入された総報酬割の影響により、
介護納付金が増加しています。

収入合計	3億2,871万円
支出合計	3億1,011万円
収入支出 差引額	1,860万円

収入

3.28億円

介護保険料収入
2億8,960万円 88.1%

繰入金・その他
3911万円 11.9%

支出

3.10億円

介護納付金
3億1,011万円 100%

これから流行る

インフルエンザなどのウイルスが流行する季節。
全てのウイルスにワクチンや抗ウイルス薬が
あるわけではありません。
いかにウイルス感染を予防するかが重要です。

監修

国際医療福祉大学医学部
感染症学教授
矢野 晴美



風疹ウイルス

DATA 発疹や発熱、リンパ節の腫れと
いった症状のほか、関節痛な
どを伴う場合も

脳炎などの重篤な合併症が発生するケース
も見られる一方で、症状が全くでない人も多
いです。妊娠初期の女性が感染すると、出
生児に難聴や白内障など複数の病気が起こ
る可能性が高まります。

POINT

風疹の予防に最も有効なのはワクチンの接
種です。1962年4月2日～1979年4月1日生
まれの男性は、定期接種の対象となってい
ます。詳しくはお住まいの市区町村へお問
い合わせください。それ以外でも、**妊娠前の
女性やその同居家族などでワクチンを接種
していない方は、抗体検査や予防接種を検
討してください。**

ワクチンで健康寿命をのばそう

以下は、将来、皆さんが感染するリスクが高
いとされる感染症です。自分はもちろん周囲の
人の健康を守るためにもワクチンの予防接種を
お勧めします。

- 肺炎球菌 (65歳時に接種)
※65歳以上で接種したことがない方は、必ず1回接種ください
- 帯状疱疹 (50歳以上で接種)
- 破傷風・ジフテリア (10年に1度接種)
※定期接種の対象ではなかった1967年以前生まれの方など、
接種歴のない方は初回接種として3回接種が必要です



RSウイルス

DATA 子どもが発症すると鼻水が出始
め、発熱や咳、くしゃみなどが数
日間続く

生後数週間～数ヶ月の乳幼児が感染すると
重症化しやすく、細気管支炎や肺炎などを引
き起こして死に至る危険があります。高齢者
や抵抗力の下がった成人の場合も、ウイルス
に感染し重症化することがあります。

POINT

咳やくしゃみの飛沫、ウイルスの付着した手や
おもちゃなどへの接触を介して感染します。持
病のない大人が感染した場合は軽い風邪程度
の症状が多く、感染に気づかずに身近な乳幼
児に感染を広げてしまうリスクも。**手洗いを徹
底し、咳エチケット (咳があるときにマスクを
着用する) などの感染対策に努めましょう。**

海外へ行く前に
ワクチンの接種を

渡航先での健康を守り、国内への持ち込みを防ぐためにも、
旅行前は医療機関に相談を。麻疹、風疹、水ぼうそう、おた
ふく風邪のワクチンは必須です。詳しくは厚生労働省検疫
所FORTHホームページをご確認ください。

下半期 トレンド予測

ウイルスはコレ!!!

ノロウイルス

DATA 激しい下痢や腹痛、おう吐、微熱を引き起こす

高齢者や抵抗力の低下した方、子どもなどは下痢やおう吐によって脱水症状を引き起こしやすいです。またおう吐により誤嚥性肺炎の併発など重症化するリスクがあります。感染が疑われる場合は医療機関を受診ください。点滴等で脱水に対する対症療法などが行われます。

POINT

汚染の危険性が高いカキなどの二枚貝は、中心まで十分加熱して食べましょう。ノロウイルスに、アルコール消毒は効きません。流水で手を洗うことで汚れと共にウイルスを洗い流す効果があります。調理の前、食事の前、トイレの後、感染者の汚物処理後には必ず石けんで手を洗ってください。もし感染した場合は、市販の下痢止め薬は、原則控えましょう。

インフルエンザウイルス

DATA 発熱、全身倦怠感、筋肉痛や関節痛などの激しい全身症状が現れる

特に子どもや高齢者、妊婦などは重篤化しやすいため、早めの医療機関受診をお勧めします。発症後48時間以内に抗ウイルス薬を使用できれば、症状の軽減が24時間程度早まることが期待できます。

POINT

帰宅後や食事前の手洗いでウイルスの持ち込みを防ぐと共に、室内の湿度を50～60%程度に保ちウイルスが活性化しにくい環境づくりに努めましょう。不織布マスクの着用はのどの乾燥防止にも役立ちます。感染の疑いがあるときは、周囲に感染を広げないためにも必ずマスクを着用し、手洗いや手指のアルコール消毒を励行してください。

ご存じですか？

風邪に
抗生物質は
効きません

ウイルス

生物の細胞に寄生しなければ消滅してしまふ

細菌

栄養源があれば自分で増殖できる微生物

抗生物質は細菌に対する薬。むやみに処方を求める方がいるようですが、ウイルスによって引き起こされる風邪やインフルエンザに抗生物質はまったく効果がありません。もし細菌の感染が疑われて抗生物質が処方された場合、症状が改善したと思って勝手に抗生物質を飲み残してしまうと、細菌が体内で薬剤の効かない耐性菌へ変化する恐れがあります。処方された薬は必ず最後まで飲みきりましょう。

プリマハム健保の保健事業を あなたの健康にお役立てください！

ファミリー健康相談

あわてて病院に駆け込む前に、まずは気軽にお電話ください！
電話相談は、相談料・通話料ともにかかりません。

専用ダイヤル

0120-959-717

携帯・PHSからもご利用いただけます。

サービス番号

1 電話健康相談

年中無休・24時間サービス



相談は無料です！

プライバシー厳守！

ベテラン相談員が、健康に関するあらゆる相談にお答えします。スタッフは、保健師・看護師・栄養士などの専門的な資格を持っており、センターに常駐している医師がバックアップします(医師との予約相談も可能)。

たとえば急なお子様の発熱や育児・妊娠期の不安、また休日や受診できる病院や女医のいる病院を探しているときなども、まずお電話ください。

※ご利用者の状況または相談内容により、相談の制限・停止をさせていただく場合があります。

Webでも
相談できます

<https://familycare.sociohealth.co.jp/>

健康のポータルサイト「ファミリー・ケア・ネットワーク」へアクセスし、専用ダイヤルの電話番号下6ケタをパスワードとしてログインしてください。

歯科健診

無料歯科健診でお口の中を健康に！お申し込みもカンタンです。

お好きなときに、お近くの歯科医院であなたに合ったコースをお選びいただけます。

健診 コース

ご自身にあった内容を選べます。所要時間は約**15分**です。

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。

お申込の 流れ

お申込み

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

詳細決定後、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

お申込 方法

お申込みは「歯科健診センター」へ。ホームページから提携歯科医院情報をご覧ください。

www.ee-kenshin.com/

歯科健診センター

検索



携帯・スマホからも
アクセスできます

※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。



損をしない薬の もらい方



医師の処方せんを持って調剤薬局に行く場合、「以前と同じ薬を処方してもらったけど、お会計の額が増えている」といった経験はありませんか？今回は、薬局での支払いがどのような仕組みになっているか解説するとともに、支払額を抑える方法をご紹介します。

※本文中の金額は全て自己負担3割の場合です。 ※2019年10月以降(消費税10%)の金額です。



どの薬局に行くかで変わる負担額

調剤薬局は、街なかにある一般薬局、病院付近にある門前薬局、病院の敷地内にある門内薬局に分けられます。

どの薬局を利用しても薬の値段は同じですが、支払額に含まれる調剤基本料が異なります。右の表のように、同じ薬を処方してもらっても調剤基本料は最大で100円の差がつきます。

調剤薬局の調剤基本料

街なかの薬局 (一般薬局)	病院付近の薬局 (門前薬局)
130円	80円
病院付近の大手チェーン の薬局(門前薬局)	病院内の薬局 (門内薬局)
50円～60円	30円



お薬手帳の持参は忘れずに！

調剤薬局を利用すると服薬指導などに対して薬剤服用歴管理指導料がかかります。実はお薬手帳を持参すると指導料が安くなります。最近はお薬手帳として利用できるスマホアプリもありますので、薬局に行く際は忘れないようにしましょう。

利用する薬局を1か所に決めて
毎回お薬手帳を持参すると1回当たり40円節約

初めて行った薬局または お薬手帳なし	6か月以内に利用した 薬局でお薬手帳あり
160円	120円

※大型門前薬局やチェーン展開している薬局はお薬手帳を持参しても薬剤服用歴管理指導料は160円。



薬局を利用する時間帯に気をつける

病院での診察だけでなく、薬局が営業している時間でも利用する時間帯によっては時間外加算があります。料金が加算される時間帯は、右表の通りです。

仕事帰りや、土曜日の午前中ぎりぎりに診察を受けると、時間外加算が適用されることもありますので、早めに病院、薬局に行くようにしましょう。

※処方せんの有効期限は発行日も含めて4日間です。

調剤薬局の夜間・休日等加算

平日	午前0時～午前8時 午後7時～午前0時	120円 加算
土曜	午前0時～午前8時 午後1時～午前0時	
日曜・祝日	全 日	



なるべくまとめて処方してもらう

調剤料は、1回に処方する日数が長い方が割安になる仕組みになっています。薬の種類によって処方できる日数は異なりますが、長期処方できる薬なら1ヵ月単位で処方してもらう方が安くつくでしょう。また、通院回数も少なくなるので、診察代の節約にもなります。

なお、処方日数の変更は薬局ではできませんので、医師に相談しましょう。

やっぱりおトクな ジェネリック

ジェネリック医薬品を利用した場合、薬代がどの程度安くなるかは種類によって異なります。薬によっては半額以下に抑えることもでき、慢性疾患などで長期的に服薬する人ほどメリットがあります。また、薬剤の形を小さくする、苦味を抑えるコーティングを施すなど、飲みやすくする工夫もされている場合もありますので、ジェネリックを利用しない手はありません。



歯の健康の常識の巻

情報は日々新しくなってゆくもの。

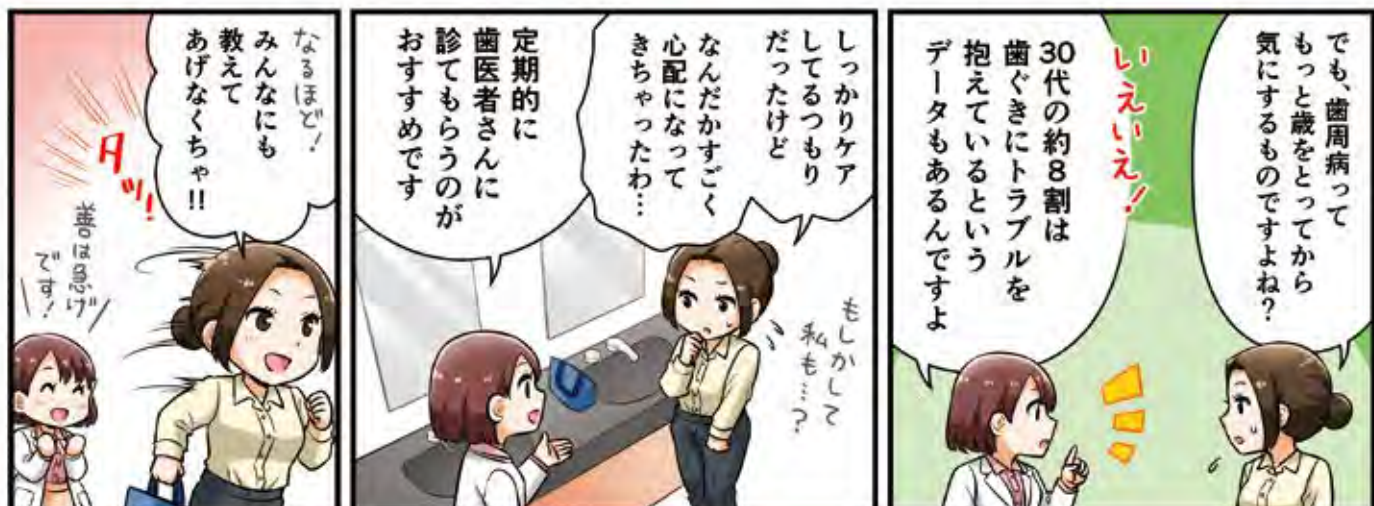
でも、少し前の情報をそのまま信じていませんか？

このシリーズでは健康に役立つ「新常識」をご紹介します。

監修

東京医科歯科大学大学院
健康推進歯学分野教授

川口陽子



昔

歯の健康は口の中だけの問題

口臭や見た目のことは気にしていたけど…



今

歯の健康はからだ全体に影響する

全身の健康のためにも
普段の歯のケアが
とても重要なんです！



口の中のトラブルが 全身で病気を引き起こす?!

「歯や口の健康は口の中だけの問題」ととらえている方もいるかもしれませんが、現在は歯や口の中の病気がからだ全体の健康状態に影響することが指摘されています。

特に注目されているのが、**歯周病と糖尿病の関係です**。糖尿病の人は免疫力が低下するため歯周病が悪化しやすく、また、歯周病があると糖尿病も悪化しやすいといわれています。それ以外にも歯周病菌が**動脈硬化や心筋梗塞、誤嚥性肺炎、早産・低体重児出産の原因の一つ**となることもわかってきました。さらに、歯周病が進んで歯が抜けしてしまうと、**認知症のリスク**が高まります。また、肩こりや頭痛、顎関節症、腰痛などについても、実は歯に原因があったというケースが多く報告されています。

歯の健康を保つコツ

→ 毎日のケアと定期的な歯科健診がポイント

歯みがき

毎日正しいブラッシングで歯垢*を除去する。歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを使うと便利。口をゆすぐときは歯みがき粉に含まれる**フッ素（歯の修復を助ける）**が流れないように、少量の水で軽くゆすぐ程度に。

*歯垢（プラーク）：歯の表面についた細菌や食べかすのかたまり

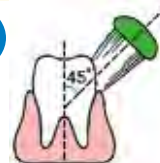
食生活

バランスのよい食事を規則正しくとるよう心がけ、だらだらと間食をしない（特に糖分のとりすぎに注意）。よく噛んで食べ、歯周病菌やむし歯菌が増えるのを抑える効果があるだ液をしっかり出すことも大切。

禁煙

たばこは歯周病や口腔がんのリスクを高める。また、ニコチンの作用で歯ぐきが血行不良を起こし、歯科治療をしても治りが悪くなる。喫煙者は禁煙を。

みがき方のポイント



◀歯と歯ぐきの境目に約45度の角度で当て、細かく振動させるように動かす

▼みがき残しが多いところは念入りに



年1回は歯科健診を

歯のチェックだけではなく、みがき方の指導や自分ではとれない歯石も除去してもらえます。



歯みがきの常識にも変化が…

大切なのは回数よりも ていねいさ



ひと昔前には「毎食後3分以内に、3分間、1日3回歯をみがこう」という“3-3-3運動”が推進されていましたが、現在は時間ではなく、自分の歯・口の状態や生活スタイルにあったみがき方が推奨されるようになっていきます。

1日3回、毎食後に必ず歯をみがいたとしても、適当にみがくだけでは歯についた汚れは落としきれません。それよりは、1日1回でも十分に時間をかけて、ていねいにみがいたほうが効果的とされています。なお、**寝ている間はだ液の分泌量が少なくなり、口の中の細菌が増えやすくなります。寝る前の歯みがきは特に念入りにおこないましょう。**

■ 特定健診、 特定保健指導は こう活かす！

特定健診、 どうして必要？

40歳になると、健康保険組合が実施する「特定健康診査(特定健診)」(全員)と「特定保健指導」(対象者のみ)を受けることになります。でも、そもそも“特定健診って?”“特定保健指導って?”このシリーズでは、そんな疑問について保健師さんがわかりやすく解説します!



「特定保健指導のお知らせ」が来たけど、
特定保健指導ってなに?

特定保健指導は、メタボリックシンドローム(メタボ)のリスクがある人に対して行われる、保健師や管理栄養士などの健康づくりの専門家による生活習慣改善サポートです。

メタボのリスクがあるかどうかは、特定健診の結果(腹囲、BMI、血圧、脂質、血糖)や喫煙歴を基準に当てはめて総合的に判断されます。

特定保健指導には、メタボのリスクが大きい人が対象の「積極的支援」、リスクが中程度の人を対象の「動機付け支援」の2種類があります。



■ 特定保健指導の階層化

腹囲	追加リスク	④喫煙歴	対象	
	①血圧②脂質③血糖		40~64歳	65~74歳
≥85cm(男性)	2つ以上	—	積極的支援	動機付け支援
≥90cm(女性)	1つ	あり		
		なし		
上記以外で BMI≥25	3つ	—	積極的支援	動機付け支援
	2つ	あり		
	1つ	なし		
		—		



特定保健指導を受けないと
どうなるのかな?

生活習慣病の多くは自覚症状なく進行します。このままの生活を続けていると、動脈硬化や生活習慣病が進行して、やがて突然死や半身マヒなど、後遺症のおそれのある心筋梗塞や脳梗塞といった深刻な病気を引き起こすこともあります。

また、健康保険組合では、後期高齢者(75歳以上)の医療費のために多額の支援金を国に拠出していますが、特定健診や特定保健指導を受ける人が少ないと、支援金がさらに増えるペナルティがあります。反対に、特定健診や特定保健指導の実施率が高い健康保険組合は、支援金が減額されます。

ご自身の健康と健康保険組合の財政のために、特定保健指導は必ず受けてください。



特定保健指導を受けて
効果があるのかな?

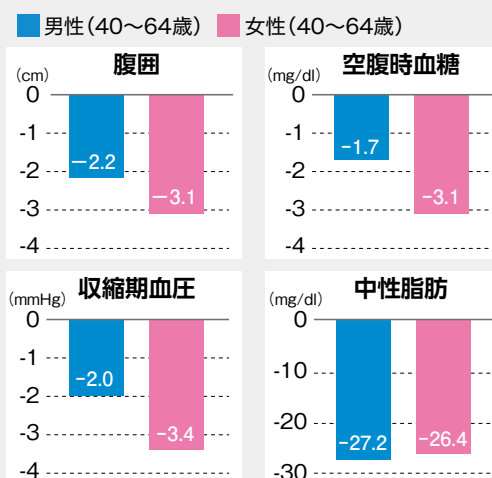
特定保健指導を受けた人は、腹囲や血糖、血圧、脂質などの検査数値が大きく改善したというデータがあります。

メタボは、内臓脂肪に高血圧や高血糖、脂質代謝異常が重なっている状態ですが、内臓脂肪は比較的減らしやすく、内臓脂肪が減ると血糖などの数値も良くなります。特定保健指導では、対象者の方のライフスタイルをお聞きして、無理なく実行できる生活習慣改善方法をアドバイスします。



■ 特定保健指導(積極的支援)による改善効果 (平成20年度→平成21年度)

*特定健診・保健指導の医療費適正化効果等の検証のためのワーキンググループ最終取りまとめ



今回の
ポイント

● 特定保健指導では、あなたに合った生活習慣改善のアドバイスが受けられます。

● 特定保健指導でメタボを改善し、将来の病気を防ぎましょう。

知っていますか？

がんのリスク

日本人の2人に1人がかかるといわれているがん。がんの予防は難しいと思われがちですが、がんにかかりやすい要因を知り、適切な対策をとることでがんのリスクを下げることが可能です。このシリーズでは、わたしたちが知っておきたいがんの発生要因について解説します。

(参考資料)

●国立がん研究センター がん情報サービスHP

女性ホルモンとがん

がんの発症要因はさまざまですが、乳がん、子宮体がん、卵巣がんは女性ホルモンの一種であるエストロゲンが関わっていることがわかっています。エストロゲンには細胞の増殖作用があるため、がんの発生に関与していると考えられています。



女性ホルモンが関係しているがん

女性ホルモンが関係しているがんは、体内のエストロゲンが多い状態が長年続くことで、発症リスクが高まります。具体的には妊娠・出産、授乳はリスクを下げ、月経はリスクを上げる要因となります。また、閉経以降肥満になった人は、脂肪組織でエストロゲンが増えやすいため、リスクが高くなります。

●女性のがんのリスク要因

初経年齢が早い…初経年齢11歳以下
閉経年齢が遅い…閉経年齢55歳以上

	女性ホルモンが関係しているもの	その他のリスク要因
乳がん	●初経年齢が早く閉経年齢が遅い ●出産・授乳経験がない ●初産年齢が高い(30歳以上) ●閉経以降の肥満 ※低用量ピルの使用、閉経後のホルモン補充療法もわずかながらリスクを高める可能性があります。	●アルコール、喫煙、運動不足 ●高濃度乳房 ●良性乳腺疾患にかかったことがある ●乳がんの家族歴
子宮体がん	●閉経が遅い ●出産経験がない ●月経不順(無排卵性月経周期) ●肥満	●大腸がんの家族歴
卵巣がん	●初経年齢が早く閉経年齢が遅い ●出産・授乳経験がない	●乳がん、卵巣がんの家族歴

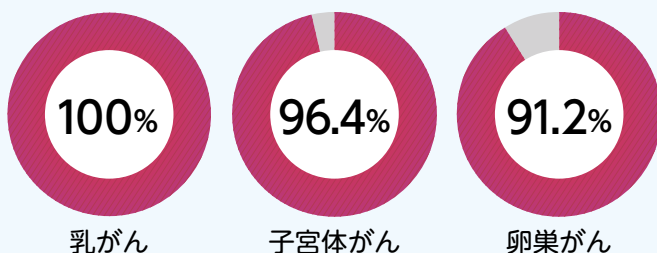
※子宮がんには子宮体がんと子宮頸がんがありますが、子宮頸がんは、HPV(ヒトパピローマウイルス)による感染が主な原因ですので、女性ホルモンとの関連はありません。

女性のがん対策はどうしたらよい？

女性ホルモンが関係しているがんは、女性のライフスタイル(未出産・少子化・晩産化など)とも関わっており、生活習慣の改善だけでは予防しづらい面があります。**乳がん検診を受けることはもちろん、異常があったら早めに医療機関を受診し、早期発見に努めることがポイントです。**

●早期(Ⅰ期)で発見できた場合の5年生存率

※全がん協部位別臨床病期別5年生存率(2008-2010年症例) 2019.4.9



●早期発見のポイント

乳がん

40歳以上の方は乳がん検診を受けましょう。自己検診などで、しこりやひきつれ、乳頭からの分泌物などを見つけたら、すぐに乳腺外科を受診してください。

子宮体がん

子宮体がん検査は一部の自治体などで実施していますが、あまり一般的ではありません※。子宮体がんの場合、初期から症状が出やすいので、不正出血、異常なおりものなどがあつたらすぐに婦人科へ。

※一般的に子宮がん検診というと子宮頸がん検診のことを指します。

卵巣がん

下腹部にしこりがある、急激なお腹の張りや痛みがある場合はすぐに婦人科へ。



適切に対応するために知っておこう

子どものうつ病

【監修】

国立国際医療研究センター国府台病院
子どものこころ総合診療センター長
児童精神科診療科長

宇佐美 政英 先生



うつ病とは？

気分がゆううつで落ち込んだ状態が続く（めやすは2週間以上）、学校に行けないなど生活に支障が出るときは、うつ病が疑われます。

楽しい、うれしいという前向きな感情がなくなって、無気力になるだけでなく、子どもの場合にはイライラした様子を見せることもあります。また、気分の落ち込み以外に、だるさ、頭痛、不眠、食欲不振などのからだの症状が出ることもあります。症状は、午前中に強く、午後から夕方にかけて少しずつ和らぐケースが多いと言われます。

子どものうつ病は、身体的症状が目立ったり、反抗期と区別がつきにくいケースもあり、診断が難しいことも少なくありません。

うつ病の症状

- ☐ 気分が落ち込み、ゆううつになる
- ☐ 無気力になる
- ☐ 集中力が続かない
- ☐ 意欲や関心がなくなる
- ☐ 生きていても仕方がないと言う
- ☐ イライラする
- ☐ 睡眠障害（眠れない、起きられない）
- ☐ 食欲の低下
- ☐ 頭痛やめまい、吐き気がする
- ☐ だるい、疲れやすい

子どもがうつ状態かな？と思ったら



子どもの様子に気になることがあるときは、子どもが話しやすい雰囲気をつくるようにしましょう。親の意見やアドバイスを押し付けず、子どもの言

葉に耳を傾け、子どもの気持ちに寄り添うことが大切です。ゲームや有名人など子どもが興味を示すことに関心を示すことが良いかもしれません。

また、無理やり気持ちを聞き出そうとしたり、叱ったり、子どもの気持ちを軽視することのないように気をつけましょう。気合いが足りないという思い込みや、頑張れという言葉がけではうまくいかないことが多いです。



心配なときは専門家に相談

うつ病の可能性があるときは、精神科医、できれば児童精神科医を受診しましょう。まずは、かかりつけ医を受診し、専門医を紹介してもらうのも一つの方法です。

受診すべきかどうか判断できなかったり、子どもが受診を嫌がるときは、まず親がスクールカウンセラーに相談してもよいでしょう。また、地域の保健所や保健センター、精神保健福祉センターでも、無料で相談を受けることや専門医を紹介してくれることもあります。



うつ病の治療

治療には、医療機関、家庭、学校の連携が不可欠です。

医療機関での治療は、カウンセリングが中心になります。子どもの話を聞き、問題を整理して、解決のためのサポートをします。また、必要があれば、症状を和らげるための抗うつ剤などの薬物療法が行われます。

家庭では、生活リズムを整えるサポートをし、子どもに温かく寄り添ってください。親は、自分の育て方や対応が悪かったせいだと自分自身を責める必要はありません。まずは、これからどうして行くべきかを子どもと一緒に話し合っていくことが大切です。

ひきこもりかな？と思ったら…



ストレスが大きすぎて対処できなくなると、いわゆる「ひきこもり」状態になることがあります。家族も、勉強や将来の進路などについて不安を感じてと思いますが、回復のために必要な休息時間であることを理解してください。原因探しをするよりも、子どもが安心してできる環境づくりを心がけましょう。そのためには、家族も自身の生活をしっかりと確保し、ゆとりを持ち、家族だけで抱え込まないようにすることが大切です。家族会で同じ悩みを持つ家族と情報交換してもよいでしょう。



子宮内膜症

子宮内膜症とは、子宮内膜という組織が本来できないはずの場所に発生してしまい、月経痛をはじめとしたさまざまな不調を引き起こす病気です。月経のある女性のだれもがかかる可能性があります。月経時に痛みを感じることもあるなら、がまんせず、まずは婦人科へ相談してみましょう。

女性の健康



症状

主な症状は、痛みです。とくに月経痛は、子宮内膜症のある女性の約90%にみられます。月経時以外にも、腹痛、腰痛、下腹部痛、性交痛などがみられることもあります。また、子宮内膜症は、女性ホルモンの影響を受け悪化・進行し続けることがわかっています。**若い頃から月経痛があるのに何年も放置している人は、要注意です。**

診断

「どのような症状が」「いつ」「どの程度」あるのかを確認し、内診や経膈エコー検査などで子宮や卵巣などの状態を調べます。MRIや血液検査などを行う場合もあります。

治療

症状や病状、年齢、体質、妊娠を望むかどうかなどによって治療法が変わってきます。医師と相談して決めましょう。

薬物療法

まず、対症療法として鎮痛剤（市販薬よりも効果がある）で痛みを取り、妊娠を希望しない場合は、内膜症の増殖を抑制するために女性ホルモンが含まれる薬を使うのが主流です。

*体質などによっては、漢方薬を使う選択肢もあります。

- 非ステロイド性抗炎症薬（痛み止め）
- 低用量ピル（OC）／低用量エストロゲン・プロゲステン配合薬（LEP製剤）
- 漢方薬

病巣に直接働きかけるために、女性ホルモンが含まれる薬を使います。

手術

薬で症状が良くならない場合や6cm以上のチョコレートのう胞*がある場合などに、手術を行うこともあります。

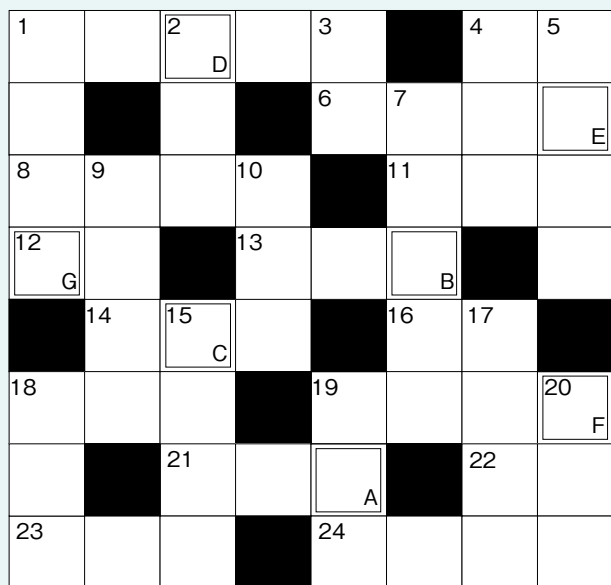
*逆流した経血が卵巣にたまり、古くなってチョコレートのようにドロドロになった状態。

子宮内膜症は、長期の経過観察が必要な病気です。
気軽に相談できるかかりつけの婦人科医をつくりましょう。

健康

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目にかたかなで入れてください（1マスに1文字）。
A～Gの7文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

クロスワードパズル



タテのカギ

- 1 忘れた頃、やって来るのでご用心
- 2 ⇨ジュニア。中学生なのに○○○リーグ?
- 3 コガネムシが建てたとさ
- 4 ハンド<フェイス<スポーツ<バス
- 5 ベンチから身振りでサイン
- 7 ムニエルはフレンチ。ピザは?
- 9 買う前に味見
- 10 あの人にだけ優しいのね。プンプン
- 15 魔女の靴、ココがトンガリ
- 17 三角顔で前足が刃物みたいな昆虫
- 18 ディズニーやジブリが制作
- 19 バンビが主人公「○○○物語」
- 20 誕生日用を買うとローソクをサービス?

ヨコのカギ

- 1 食堂で、主食・おかず・汁がセット
- 4 殿様が狩りに使う鳥
- 6 火の輪くぐりで、たてがみをチリチリ
- 8 抜き足と忍び足の間に
- 11 パイ生地のに、クリームと果実どっさり
- 12 よくも積んだものだね、ピラミッド
- 13 「林」は偏もコレも「木」
- 14 数字の「4」はこのお船
- 16 チャンピオンコーナーの色
- 18 心の中で、天使とバトル!
- 19 お前のネバリ強さに負けたよ
- 21 時計の針が直角、オヤツの代名詞
- 22 差して回してエンジン始動
- 23 鉄の上にゴールドの塗装
- 24 大岩を軽々持ち上げるような力

答え

A	B	C	D	E	F	G
---	---	---	---	---	---	---

ヒント バランスが崩れるとイライラなどの原因に

イラスト：あまのり

個人情報保護に関して

プリマハム健康保険組合では、加入者個人に関する情報（以下「個人情報」）を適切に保護する観点から、以下の取り組みを推進します。

■個人情報への取り組みについて

- 当健保組合は、取得した加入者の個人情報について、適切な安全措置を講じることにより、加入者の個人情報の漏えい、紛失、き損又は加入者の個人情報への不正なアクセスを防止することに努めます。
- 当健保組合は、加入者からご提供いただいた個人情報を、加入者の健康の保持増進など加入者にとって有益と思われる目的のためのみに使用致します。また、個人番号については、番号法で定められた利用範囲において特定した利用目的でのみ利用致します。
- 当健保組合は、予め加入者の事前の同意を得た場合を除き、加入者の個人情報を第三者に提供致しません。ただし、特定個人情報でない個人情報について、次の各号に該当する場合は、加入者の事前の同意を得ることなく、加入者の個人情報を第三者に提供することがあります。
 - 法令の定めに基づく場合
 - 人の生命、身体又は財産の保護のために必要であって、加入者の同意を得ることが困難である場合
 - 公衆衛生の向上又は児童の健全な育成の推進のために必要であって、加入者の同意を得ることが困難である場合
 - 国の機関若しくは地方公共団体又はその委託を受けた者が法令の定める事務を遂行することに対して協力する必要がある場合であって、加入者の同意を得ることにより当該事務の遂行に支障を及ぼすおそれがある場合
- 当健保組合は、職員に対し個人情報保護に関する教育啓蒙活動を実施するほか、個人情報の適切な管理に努めます。
- 当健保組合が業務委託する場合については、より個人情報の保護に配慮したものと見直し改善を図ります。業務委託契約を締結する際には、業務委託の相手としての適格性を十分審査するとともに、契約書の内容についてもより個人情報の保護に配慮したものとします。
- 加入者が、加入者の個人情報の照会、修正等を希望される場合、当健保組合担当窓口までご連絡いただければ、合理的な範囲ですみやかに対応させていただきます。
- 当健保組合は、加入者の個人情報の取扱いに係る法令その他の規範を遵守するとともに、内容を継続的に見直し改善に努めます。

■健保組合が保有する個人情報

個人情報の種類		個人情報の内容
被保険者	被保険者 適用情報	記号・番号、氏名、生年月日、性別、資格取得日、資格喪失日、標準報酬月額、報酬実績、前年度収入額、被扶養者の有無、個人情報、被保険者枝番
	任意継続被保険者 適用情報	記号・番号、氏名、生年月日、性別、資格取得日、資格喪失日、資格喪失時の標準報酬月額、前年度収入額、被扶養者の有無、個人番号、被保険者枝番、住所等連絡先
	被保険者 レセプト情報	本人・家族区分、診療区分、保険者番号、記号・番号、給付割合、診療年月、府県コード、医療機関コード、氏名、性別、生年月日、診療報酬明細書(レセプト)記載情報、特記事項、職務上の事由、医療機関の所在地および名称、診療科、傷病名、診療開始日、転帰、診療実日数、決定点数、公費点数、一部負担金額、患者負担金額、外来負担金額、入院負担金額、高額療養費金額、薬剤負担金額、薬剤負担金額公費分、食事療養日数、食事療養日数公費分、食事療養決定額、食事療養決定額公費分、食事療養標準負担額、食事療養標準負担額公費分、診療内容、画像(レセプト画像)
	被保険者 健康診断情報	記号・番号、被保険者・被扶養者・事業所担当者氏名および住所、生年月日、電話番号、事業所名、事業所社員コード、受診費用、健診別給種コード、健診未実施項目、健診種目名、健診受診日、健診機関名、健診機関所在地、画像(レントゲン写真)、相談・指導内容、所見、保健師・看護師名、緊急薬・常備薬購入記録、疾病既往歴、家族既往歴、健康診査・保健指導関連(特定健康診査・特定保健指導・事業所とのコラボヘルスを含む)
	被保険者 現金給付情報	記号・番号、氏名、生年月日、住所、電話番号、振込口座、受診医療機関名、受診年月、傷病名、給与所得、基礎年金番号、年金額、医療費、装具装着日、装具購入費用、前年度所得(非課税者のみ)、移送費等【治療用装具内容、装着日、柔道整復師・あんま・はり・きゅう・マッサージ師等にかかる情報、移送経緯、費用、その他申請理由等】、傷病手当金関連【傷病名、労務不能期間、労務不能期間の報酬額、年金受給額、出勤状況、医師の意見にかかる情報】、出産手当金・出産育児一時金関連【出産日、出勤状況、休業期間中の報酬額、出産への処置にかかる情報】、埋葬料(費)関連【死亡年月日、埋葬に要した費用、請求者にかかる情報】
	被保険者 柔道整復情報	記号・番号、氏名、生年月日、治療用装具内容、装着日、柔道整復師・あんま・はり・きゅう・マッサージ師等にかかる情報・その他申請理由等
被扶養者	被扶養者 適用情報	記号・番号、氏名、生年月日、性別、資格取得日、資格喪失日、標準報酬月額、報酬実績、前年度収入額、扶養状況等、個人情報、被保険者枝番
	被扶養者 レセプト情報	被保険者レセプト情報と同じ
	被扶養者 健康診断情報	被保険者健康診断情報と同じ
	被扶養者 現金給付情報	氏名、生年月日、被保険者との続柄、振込口座、受診医療機関名、受診年月、傷病名、前年度所得(非課税者のみ)、医療費、装具装着日、装具購入費用、出産(予定)日、出生児数、出生児名、続柄、死亡年月日、死亡原因(病名)、除籍謄本記載内容
	被扶養者 柔道整復情報	被保険者柔道整復情報と同じ

上記のうち、適用及び現金給付情報において個人番号が付された情報については、特定個人情報として取扱いします。

健康保険組合でのマイナンバーの取扱いについて

健康保険組合でのマイナンバーの取扱いが平成 29 年 1 月 1 日より始まりました。

健康保険組合では、行政機関、地方公共団体、独立行政法人、他健保組合等との連携によりマイナンバーを加工したデータを利用し、資格情報や現金給付情報などの情報交換を行っていきます。

■個人情報の利用目的について

当健保組合は、個人情報保護法の規定に従い、その保有する個人情報に関し、その利用目的を下記の通り定めています。

1	被保険者等に対する保険給付に必要な利用目的	・保険給付及び付加給付の実施 ・高額療養費及び一部負担還元金の計算処理等給付データ処理の外部委託 ・高額療養費及び一部負担金還元金等の自動払い	・海外療養費に係る翻訳のための外部委託 ・第三者行為に係る損保会社等及び外部委託先への求償事務、保険会社・医療機関への相談又は届出 ・健康保険組合連合会の高額医療給付の共同事業
2	保険料の徴収等に必要な利用目的	・被保険者資格の確認並びに標準報酬月額及び標準賞与額の把握 ・健康保険料の徴収	・被扶養者の認定 ・健康保険被保険者証の発行 ・被保険者等の資格等のデータ処理の外部委託
3	保健事業に必要な利用目的	・健康の保持・増進のための健診、保健指導及び健康相談 ・保健指導、健康相談に係る産業医・顧問医への委託 ・医療機関への健診の委託 ・健診結果の事業者への提供	・被保険者等への医療費通知 ・保健事業の事業実施(常備薬の配布、在宅療養支援事業、高齢者訪問指導事業)に係る委託
4	診療報酬の審査・支払に必要な利用目的	・診療報酬明細書(レセプト)等の内容点検・審査及びその外部委託 ・レセプトデータの内容点検・審査の委託	・レセプトデータの電算処理のためのパンチ入力、画像取込み処理の委託
5	健保組合の運営安定化に必要な利用目的	・医療費分析・疾病分析 ・医療費分析及び医療費通知に係るデータ処理等の外部委託	・健康診査等の事業及び事務の効率的運営のための共同利用
6	その他	・健保組合の管理運営業務のうち、業務の維持・改善のための基礎資料 ・健保組合の管理運営業務に係る記録資料 ・適正な経理事務の遂行	・業務の適正処理のための照会または回答(保険者間の情報交換) ・第三者求償事務において、保険会社・医療機関等への相談または届出等
7	特定個人情報(番号法第19条第7号において定められた他の医療保険者又は行政機関との情報連携における利用目的)	【組合の事務処理執行の為、他機関より情報を受ける場合】 ・傷病手当金、高額療養費等保険給付審査に係る給付情報等 ・高齢受給者負担区分判定等に係る課税・非課税情報 【他機関の事務執行の為、組合が情報を提供する場合】 ・高額療養費、出産、埋葬関連給付等、他機関の給付事務に係る組合における保険給付関連情報	・被保険者資格取得事務に係る他機関における資格情報 ・被扶養者認定事務に係る課税・非課税、住民票関係情報等 ・資格取得、被扶養者認定等、他機関の資格確認事務に係る組合における資格取得、被扶養者資格関連情報

■個人情報の第三者への提供に対する「黙示の同意」について

健康保険組合は、原則として、予め本人の同意がなければ、保有する個人情報を第三者に提供することができませんが、個人情報の通常必要な利用目的のうち、被保険者にとって利益となるもの、又は事業者側の負担が膨大である上、明示的な同意を得ることが必ずしも被保険者にとって合理的であるとはいえないものについては、予め好評しておいて特段明確な反対・留保の意思表示がないものは「黙示的な同意」が得られたものとして取扱いが可能とされています。

当健保組合では、以下の事項につきその趣旨に該当するものと致します。

- ① 本人の申請に基づかず給付する高額療養費を事業主経由で行うこと
- ② 本人の申請に基づかず給付する付加給付等を事業主経由で行うこと
- ③ 医療費通知(あなたの医療費のお知らせ)を世帯まとめて被保険者に行うこと
- ④ 給付決定のお知らせ(健康保険給付金支給決定通知書)を事業主経由で行うこと
- ⑤ 人間ドック受診者の検査結果について、当健保組合も健診機関からの送付により受け取ること

・第三者へ提供する個人情報(個人データ)項目

診療を受けた方の氏名、診療年月、日数、医科区分、医療費の総額、公費負担額、自己負担額、健保負担額、給付金の種類、高額療養費、還元金付加金

*上記内容について第三者への情報提供の停止を希望される場合は、プリマム健康保険組合までご連絡ください。

■個人情報の共同利用について

当健保組合と事業主は、その保有する個人情報(個人データ)について下記の通り共同で利用を行うこととします。

*個人情報保護法第23条第4項第3号において

個人データを特定の者との間で共同して利用する場合であって、その旨並びに共同して利用される個人データの項目、共同して利用する者の範囲、利用する者の利用目的および当該個人データの管理について責任を有する者の氏名又は名称について、予め、本人に通知し、又は加入者が容易に知り得る状態に置いているとき上記により、当該個人情報(個人データ)の提供を受ける者は、規定の適用については第三者に該当しないことから、予め本人の同意を得ずに当該個人情報(個人データ)を他に提供できることとされています。

このことから、一般健診、生活習慣病健診、特定健診・特定保健指導、人間ドック等についての各個人データについては事業主と共同で利用することとします。また、健康診査等の事業及び事務の効率的運営のために、健診に必要な氏名、氏名コード、性別、生年月日等の情報を共同で利用します。

1. 共同利用目的 健保組合と事業主は、共同で下記の事を実施するために使用します。

- 1) 一般健診、生活習慣病健診、人間ドック、特定健診・特定保健指導等の健康診査の実施及び事務処理の効率的運営のため
- 2) 各種健診結果に基づき、今後の健康管理、維持、増進のための重症化予防等相談、情報提供を行うため
- 3) 保健事業計画(データヘルス計画含)や従業員健康管理施策の策定データの分析結果を反映させるため

2. 共同利用する健康診断の項目等について

一般健診、生活習慣病健診、特定健診・特定保健指導、人間ドック等の受診者に係る

・氏名、生年月日、住所、電話番号、事業所名、事業所社員コード、健診未実施項目、健診種目名、健診受診日、健診実施機関名、健診実施機関所在地、相談・指導内容、所見、健診結果、健診データ、問診結果

3. 健康診断データを共同利用する者の範囲

- ・加入事業所：産業医・健診管理者・健診担当者・看護職
- ・プリマム健康保険組合：常務理事・事務長・健康保険組合顧問医・保健事業担当者

4. 健康診断データの管理責任者

- ・加入事業所：健診管理者
- ・プリマム健康保険組合：常務理事

*上記内容について共同利用の停止を希望される場合は、プリマム健康保険組合までご連絡ください。

ヘルシー & 簡単 レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作● ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府絢子

サラダサーモン (サラダトッピング用調理済み鮭)



今や定番となったサラダチキンのお魚バージョン。血管や肌・脳・目の老化を防止するアスタキサンチン、動脈硬化予防に役立つDHA・EPAなど、美と健康に欠かせない栄養が豊富に含まれています。コンビニ等で入手できるうえ、加熱・骨取りが不要で、食卓に取り入れやすいのも魅力です。

* * *



材料



Point 1

炊き込む食材は、調味料と合わせて電子レンジで調理。火を使わず簡単です。



Point 2

あっさり味で崩れやすいサラダサーモンは、ご飯が炊き上がってから加えることで、風味を損なうことなく美味しく食べることができます。

サラダサーモン入り 秋の炊き込みご飯

コンビニ食材でアンチエイジング！
サラダサーモンのやわらか食感を生かした
簡単炊き込みご飯です

材料 (作りやすい分量・4人分)

サラダサーモン	2切れ
しめじ	1/2パック
まいたけ	1/2パック
えのき	1/2袋
にんじん	1/4本
油揚げ	1/2枚
だし汁	3/4カップ
しょうゆ	大さじ1と1/2
酒	大さじ1
みりん	大さじ1/2
米	2合
青じそ	適量

作り方

- 1 米は洗ってザルに上げておく。
- 2 しめじとまいたけは小房に分け、えのきは根元を除いてから半分にする。にんじん、油揚げは細切りにする。
- 3 2とAを耐熱容器に入れてラップをして、電子レンジ(500w)で3分加熱する **Point 1**。
- 4 炊飯器に1と3(3は汁ごと)を入れて目盛りまで水を加え、かく混ぜ合わせてから、通常の炊飯と同じように炊く。
- 5 炊き上がったら全体を混ぜ合わせる。サラダサーモンをほぐして加え、崩しすぎないようにさらに混ぜる **Point 2**。器に盛りつけ、千切りした青じそを散らす。

*4人分(2合)で作るほうが美味しく炊き上がるのでおすすめです
が、半量にして2人分で作ることもできます。

1人分 ●371kcal
●塩分1.3g

