

日本発条健康保険組合

2017.3.24 発行

Printemps

春号

健保だより

Bonne Santé

ボンヌ サンテ

フランス語で「良い健康」を意味します
カンパイの挨拶などで使われます

必要な検査は自分で選ぼう！

春だ！ 元気だ！ 健診の季節だ！

KenCoM 春のキャンペーン「みんなで歩活！」

2017年度 予算について

セルフメディケーション税制について 他



必要な検査は自分で選ぼう！ 春だ！ 元気だ！ 健診の季節だ！



社員の皆様は、一年に一度、定期健診（法定健診）を受けていらっしゃいますが、がん検診は受けていますか？ また被扶養者の奥様（ニッパツ健保の保険証をお持ちの35歳以上の奥様）に対して、健保から特定健診（メタボ健診）とがん検診の費用補助を行っていますが、ご利用いただいていますか？ 自分の体調や体質、家族の既往歴などを考慮して、自分で必要なオプション検査を選んで追加するのが賢い選択。オプション検査は、人間ドック時や健診施設で受ける定期健診時には付加することが可能です。もうすぐやって来る健診・がん検診シーズン。受ける前に、「受診のコツ」を一緒に確認しましょう。

【胃がん検診】

男性の9人に1人、女性の18人に1人が胃がんと診断されています。（厚労省2013年人口動態統計）胃がんは早期に自覚症状が出ることが少ないため、見過ごされてしまうケースが多く、毎年のチェックが大切です（自覚症状がある頃には進行している場合があります）。がん検診による早期発見が推奨されている理由は、「早く見つければ95%以上治せる」からです。

よくある質問

Q1 35歳で、今回初めて人間ドックを受けます。胃カメラを受けたほうが良いんですか？今現在、特に症状は無いんだけど。

A1 胃カメラ検査は粘膜を直接観察できるというメリットがありますが、厚労省の発行する「有効性評価に基づく胃がん検診ガイドライン2014年度版」によると、胃カメラのデメリットとして、偽陽性（「クロ」ではないのに「クロ」と診断してしまうこと）や過剰診断（胃カメラの精度が高すぎるため、治療の必要のない、小さな病変などが見つかってしまうこと。見つければ、以降「定期的チェック」や「切除等の手術」をするケースが多く、身体にとって負担になります）の可能性、ショック、穿孔（粘膜に穴が開く）・出血などが挙げられています。鎮静剤投与の合併症としては、注射部位の炎症や筋障害、呼吸抑制、呼吸停止なども報告されています。同ガイドラインでは、胃カメラは「50歳以上が望ましく、検診間隔は2～3年を推奨」としています。自動車を買うときのように、自分にとってのメリット・デメリットを自分で考え、自分が必要な「がん検診」を自ら選択してください。胃カメラをしたからといって、胃がんの予防になるわけではありません。

Q2 胃カメラ検査の時の麻酔って、どんな感じなのかな？

A2 胃カメラ検査をする場合、「咽頭麻酔（麻酔のシロップを口に含み、上を向いて5分くらいそのまま飲まずに我慢することで、のどの部分だけ麻酔が掛かった状態になる。意識は消失しない）」と、「静脈麻酔（鎮静剤を静脈注射することで、眠った状態になる）」の2択です。嘔吐反射が強い方（例：歯磨きするとき、歯ブラシを口に入れると「オエッ」となりやすい方）であれば咽頭麻酔でないほうが楽かもしれませんが、静脈麻酔は鎮静剤が使われている間は呼吸管理などの全身状態のモニタリングが必要であるため、胃カメラの経験が豊富で熟練した技術の医師のもと検査を受ける必要があります。

また、鎮静剤を使った場合は、薬の効き目が切れるまで（1時間程度）休息しなければならず、胃カメラ後すぐに帰宅することができません。検査を受けた当日は、鎮静剤の影響が残る可能性があるため、車やバイクの運転や細かい作業の仕事を行うことは慎重に。医師と相談し、自分に合った方法で受診してください。



胃がんのリスクチェック



（チェックがついた項目が多いほど、リスクが高くなります）



ピロリ菌に感染している or 感染していた。



萎縮性胃炎など、慢性胃炎がある。



喫煙者である or 禁煙を開始してから20年未満である。



野菜や果物はあまり食べない。



濃いめの味付け・塩味が強い食品・食事が好き or よく食べる。



40歳以上であり、胃がん検診を1年以上受けていない。

胃がん検診で見つかる病気

- ・胃がん、食道がん
（自覚症状：胃の鈍痛、胃の膨満感、食欲不振など）
- ・胃炎、胃ポリープ、胃潰瘍、十二指腸潰瘍
（自覚症状：腹痛、食欲不振など）
- ・逆流性食道炎（自覚症状：胸やけなど）
- ・ABC検診にて、ピロリ菌感染の有無、及び胃粘膜の萎縮状況



検査名	健保補助額	備考	
胃バリウム検査	費用の100%		
胃カメラ検査（人間ドック時）	費用の100%	胃カメラで食道や胃粘膜の微細な変化を調べます。	
ドック時に追加可能	ピロリ菌抗体検査	なし （全額本人負担）	血液検査でピロリ菌の有無を調べます。
	ペプシノゲン検査	なし （全額本人負担）	血液検査で、ペプシノゲンの量を測定し胃粘膜の萎縮度を調べます。
	（ABC検診） ピロリ菌検査とペプシノゲン検査をセットで行います。	なし※1 （全額本人負担）	ピロリ菌の有無と胃粘膜の萎縮度を同時に見ることで、胃がんになりやすい状態かどうかを調べます。

【大腸がん検診】

胃がんと同様、早期発見・早期治療による治癒率は高いのですが、自覚症状が出にくいので、毎年のがん検診が早期発見のための大きな助けとなります。よくある質問

Q1 痔持ちだから、毎年引っかけちゃう。精密検査受けなくてもいいよね？

A1 痔がありながら、大腸がんを発症している可能性もあります。「要精密検査」と言われたら大腸カメラを受けることをお勧めします。大腸がん検診受診日までに痔を治しておくことで、より正確な検査が可能となります。

Q2 大腸カメラって恥ずかしいし、少し怖いなあ。もう1回便検査したい！

A2 便潜血検査の精度は高く、大腸から肛門までのどこかで炎症や出血があると陽性反応が出ます。便を2回とったうちの、1回でも陽性である場合は「要精密検査（要内視鏡検査）」判定となります。お気持ちは、わかりますが、身体からのサインを逃さず、ぜひ詳しい検査をお受けになることをお勧めします。

検査名	健保補助額	備考
便潜血検査	費用の100%	
腫瘍マーカー CEA（肺・大腸） （人間ドック時に追加可能）	なし （全額本人負担）	血液検査で、がんの可能性を検査します。 （体内にがん細胞があるかを見る目安。）

大腸がんのリスクチェック

- （チェックがついた項目が多いほど、リスクが高くなります）
- 家族に大腸がんの人がいる。
 - 太り気味である。（BMI25以上）
 - 喫煙者である or 禁煙を開始してから20年未満である。
 - アルコールを1日あたり日本酒換算で1合以上飲んでいる。
 - 牛・豚などの肉やハムなどの加工肉をよく食べる。
 - 40歳以上であり、大腸がん検診を1年以上受けていない。



おトク情報

胃バリウム検査及び便潜血検査で「要精密検査」判定になった被保険者に対し精密検査費用補助があります。詳しくは、4月に展開されるご案内をご覧ください。

【乳がん検診】

同世代の有名人の乳がん治療の様子を最近ニュースやブログなどで見て、「ひとごとではない！」と思われた方も多いと思います。乳がんを発症しやすいピークは40-60歳代ですが、30歳を過ぎたころから乳がんにかかる方の人数が急に増えます。

月1回のセルフチェックで乳房に変化のサイン*2がないか確認し、セルフチェックで発見が難しい小さながんは定期検診を受けることで早期発見が可能になります。

- *2 変化のサイン
- 左右の乳房の形が違う
 - 皮膚にひきつりがある
 - エクボのような凹みが現れる
 - 表皮がただれている
 - 乳首を軽くつまむと血のような分泌液が出る



乳がんのリスクチェック

- （チェックがついた項目が多いほど、リスクが高くなります）
- 家族に乳がんの人がいる。
 - 初経が早い / 閉経が遅い / 妊娠出産経験がない / 初産年齢が遅い。
 - 経口避妊薬を使っていた or ホルモン補充療法をしていた。
 - 太り気味である。（BMI25以上）
 - アルコールを1日あたり日本酒換算で1合以上飲んでいる。
 - 40歳以上であり、乳がん検診を1年以上受けていない。

よくある質問

Q1 マンモグラフィと超音波検査、どっちをしたらいいのかな？

A1 検査はそれぞれ「得意分野」があります。マンモグラフィは腫瘍や早期乳がんのサインである石灰化を映しだせます。超音波検査は、しこりの有無や形、乳房内部の構造等をチェックできます。閉経前で乳腺の密度の濃い方（若い世代の方）でしたら、マンモグラフィよりも超音波検査のほうが病変を発見しやすいと言われています（乳腺が発達している年代では、乳腺自体が白く映ってしまうため、がんも見分けが付きにくい）。

Q2 セルフチェック、つい忘れちゃうんですね。どうしたらいいのかな？

A2 お顔のお肌のチェックやケアと同じように、あなたの大切な胸のチェックも、ぜひ今月から取り入れてください。乳房がやわらかくなる月経終了後4-5日がお勧めです。閉経後の方は日を決めて毎月行いましょう（「お給料日」などを実施日にすると忘れないうちかもしれませんね）。セルフチェックの方法は、インターネットで「ピンクリボン神奈川 自己検診方法」と検索すれば、詳しいことがわかります。小さなしこりが見つかったら、すぐに乳腺外科の受診を！

乳がん検診で見つかる病気

- ・乳がん（自覚症状：しこり、乳房の痛み、ひきつり、乳頭からの出血、不自然な分泌物）
- ・乳腺症（自覚症状：乳腺組織の増殖・萎縮等によるしこり、乳房の張り）
- ・乳腺のう胞（自覚症状：のう胞が大きくなると、しこりとして圧痛が出ることがある）



検査名	健保補助額	備考
マンモグラフィ （乳房X線検査）	費用の100% ※3	乳房を挟んで撮影します。視触診では見つからない小さながんも発見できます。
乳房超音波検査	費用の100% ※3	乳房に超音波を当てて病変があるか検査します。
ドック時に追加可能 腫瘍マーカー CA15-3（乳房）	なし （全額本人負担）	血液検査で、がんの可能性を検査します。 （体内にがん細胞があるかどうかを見る目安）

※3 マンモグラフィか超音波検査のどちらか一方のみ健保補助

おめでとう!

優勝者のお二人には
JCBギフト券 20,000円分をお渡ししました!

健康保険組合主催

みんなを誘って

チームを組んで、歩数で競う!



みんなの歩活

— minnade arukatsu —

2016年11月1日～30日までに実施されたウォーキングイベントの結果発表です!
すでにアプリやWEBでは発表されていましたが、2017年4月から行われる同イベントの告知も兼ねてお知らせいたします。今回も是非、ふるってご参加ください。

No.1

今回のイベントのおかげで改善された体脂肪率をこれからも維持したいと思っています。いただいた商品券でランニングシューズを購入しました。

平均歩数 **26,823** 歩

1位 チームネイチャー
高寺 一郎さん 堤 淳さん
日本発条 (株) 知的財産部

No.1

イベントをきっかけにどこへでも歩いて行くことに抵抗がなくなり、全く新しい世界が開けました。その上、賞金まで頂くことができ、感動の連続です。早速、お節料理に使わせていただきました。

No.2

残念な報告です。メンバー全員が痩せる事を目的にはじめた歩活ですが、いただいた賞品券で食べ放題へ・・・そしてイベント終了後は全員グウタラ生活にもどってしまい、メンバー全員体脂肪率上昇中です。

平均歩数 **18,523** 歩

2位 体脂肪率上昇中
黒田さん 塩谷さん 川上さん 田中さん 竹内さん 酒井さん
日本発条 (株) 豊田工場

No.3

メンバーは営業部門と生産部門から構成される、平均年齢四十歳代?の5名です。メンバーで激励し合って、何とか下位チームの追従を振り切り、三位入賞することが出来ました。このイベントを通して、歩くことがどれだけ健康づくりに大切なことかを実感しました。これを機会に出来るだけ歩くことを継続したいと思います。

平均歩数 **16,759** 歩

3位 チーム・マイナス6kg
湯澤さん 野方さん 渡邊さん 込山さん 長村さん
トーブラ (株) + 日発販売 (株)

エントリー賞

この度は、エントリー賞を頂きまして誠に有難うございます。チーム揃ってとても喜んでおります。賞品も届き喜んで頂きました。今回の歩活で、改めて日頃の運動不足を実感し、生活を見つめなおすいい機会となりました。今後もこれきりできなく、意識して続けていきたいと思っております。

平均歩数 **9,546** 歩

エントリー賞 関西〇〇連合
高橋さん 船越さん 郡さん 香川さん 通藤さん 行方さん
特殊発條興業 (株)

左ページの記念品に加え、上位入賞者には右の表の商品がもらえるよ!

チーム	優秀賞	チーム平均歩数において 1位 (20,000円分 / 1チーム) 2位 (10,000円分 / 1チーム) 3位 (5,000円分 / 1チーム)	
	みんなのコーナール賞	イベント期間中のチーム全体の平均歩数が8,000歩/人・日を超えたチームメンバー全員に、KenCOMポイント1,000ptをプレゼント	
個人	優秀賞	個人ランキングにおいて 1位 (5,000円分 / 1人) 2位 (3,000円分 / 1人) 3位 (2,000円分 / 1人)	
	みんなの応援団長賞	各チームでもっともコメントを送った人の中から10%の当選確率でAmazonギフトカードを500円分プレゼント	

今回参加企業：日本発条、日発販売、スミハツ、トーブラ、ニッパツ・メック、特殊発條興業
今回参加チーム：サバイオーネ、関西〇〇連合、gonzola、お散歩カビゴン、うさちゃん、シャンプー、チームネイチャー、味スタ6耐チーム、にとりん、きたくま、チーム・フジサワ、チーム・マイナス6kg、チームタッキー、体脂肪率上昇中、チーム MEC、メタボ撲滅本部、ササニシキ、そふあ、トリプルハート S、北新横浜安達組、ニッパン企画、北越の塊、チーム・マイナス6kg 2軍、中高年をシュッとさせる会、チーム ISD、カツラギ、ヨシイ☆ブート CAMP、チーム糸 (順不同) 参加者数：113名 参加チーム数：28チーム

みんなを誘って

チームを組んで、歩数で競う!

みんなの歩活

— minnade arukatsu —

優勝チームにはなんと!

¥20,000分

JCBギフトカード



2位3位でもギフトもらえる!



スマホやパソコンで気軽に仲間と楽しめる!

みんなで歩活は普段の生活の中で参加できるウォーキングイベントです!

歩活(あるかつ)は、日常の生活に「歩く」をプラスする活動のことです。

歩くことは、メタボや生活習慣病の予防だけでなく、骨太効果、リラックス効果など様々な効果があるといわれています。エレベーターをやめて階段にしてみたり、1駅手前で電車を降りてみたり。日々のちょっとした心がけでできる「歩活」。これを機に、始めてみませんか?



みんなで歩活の参加方法

1 KenCoMiにログイン

KenCoM

ケンコム 検索

みんなで歩活に参加するにはKenCoMに登録・ログインをしている必要があります

2 歩活ページにアクセス



スマホはこちらからアクセス!



3 歩活にエントリーチーム作成・加入



歩活にエントリーしたらチームを作るか、好きなチームに入りましょう

みんなで歩活の楽しみ方

チームメンバーと楽しもう!



同じチームのメンバーと、自分の歩数が比較できる! みんなの歩いた歩数はどれくらい? チームで目標を決めて楽しもう!

コメント機能でコミュニケーション!



同じチームのメンバーとコメントで励ましあおう! 1人では続かないウォーキングも、仲間となら続くかも!?

チームで上位入賞を目指そう!!



健保内のチーム・個人ランキングが毎日更新される! ライバルチームはどれくらい歩いているか、日々チェックしてみましょう!

エントリー期間 3.21 ▶ 4.26
イベント期間 4.27 ▶ 5.31

参加資格

・当健康保険組合の加入者様

申込方法

・エントリーには、KenCoMへのご登録が必要です。

・ご登録後、KenCoMにログインの上、歩活イベントページよりエントリーをしてください。

・イベントページで2名以上のチームを作ると、イベントに参加できます(1名では参加できません)。

ルール

・KenCoMアプリ、もしくはPC・スマホブラウザから毎日の歩数を登録してください。

・イベント期間中のチーム・個人の平均歩数ランキングを競います。

記念品

・5人以上のチームで参加すると、10チーム中1チームに1万円分のJCBギフトカードが当たります。

・イベント期間中の歩数などに応じて、豪華賞品をご用意しております。 ※詳細はKenCoM内でお知らせします。

Presented by KenCoM



さっそく歩活にエントリー!





予算のお知らせ

2017年2月16日の組合会において、当健保組合の2017年度予算が承認されましたのでお知らせいたします。次年度は、マイナンバーの情報連携の開始、介護納付金の総報酬割の導入などが予定され、健保組合財政に影響を及ぼしています。

■ 一般勘定

2016年度の収入支出の実勢

2016年度の総収入は59億5,500万円になると見込んでいます。2016年度の被保険者数、給与、賞与が全て予算より上回ったので、保険料・他経常収入が予算比1億7,100万円増の51億2,300万円となる予定です。経常外収入も国からの補助金は7,500万円あり、予算比9,600万円増の8億3,200万円を予測しています。2016年度総支出は51億300万円を見込んでいます。保険給付費は2015年度比104%の24億5,500万円を見込んでいます。納付金は2016年10月に短時間労働者の適用拡大に係る法改正により、10月に納付金額の変更がありました。予算内に収まりました。保健事業費等も予算内に収まり、予備費を使用するのは財政調整事業拠出金のみとなる予定です。決算残金は8億5,200万円となる予定で、このほとんどを繰越金とします。

【2017年度予算】

2017年度の総収入・総支出とも59億4,300万円としました。

【2017年度収入】

2017年度は被保険者数、給与、賞与の全てを昨年度予算より微増すると見込み、保険料・他経常収入を50億7,600万円としました。経常外収入は8億6,700万円とし、この内、7億6,000万円は前年度繰越金です。繰越金を大幅に増額したのは、決算残金処分に係る監事監査の指摘によるものです。

【2017年度の支出】

- ・事務費／育児休業者の復帰に係る人件費、マイナンバー情報連携に係る費用、柔道整復療養費の審査の厳格化に係る費用等の増加により2016年度予算より1,300万円増の1億700万円を計上。
- ・保険給付費／2016年度並みの増加率を見込み、25億5,300万円を計上。
- ・納付金／前期高齢者増、後期高齢者支援金総報酬全割実施等により2016年度予算より1億6,200万円増の25億4,000万円を計上。
- ・保健事業／歯科健診の強化などの保健事業のため、前年比1,000万円増の1億6,500万円を計上。
- ・予備費／保険給付等の予定外の増加に備え、4億9,600万円を計上。

■ 介護勘定

2016年度の収入支出の実勢

2016年度収入は被保険者数、賞与が予算を上回り、予算比2,100万円増の4億8,400万円を見込んでいます。

支出は介護納付金等で4億3,500万円を見込んでいるので、4,800万円の残金ができる予定です。

介護納付金は2016年10月の短時間労働者の適用拡大に係る法改正により、納付金額の変更があり、当初予算を上回りました。

同法改訂により、事業所で就労していた任意継続被保険者が一般被保険者となった方がいたため、予算を上回る還付金が発生しました。

これらに対し組合規約を改訂して、介護勘定に予備費を作り、予備費の費途を納付金と還付金として、予備費を充当しました。

【2017年度予算】

介護勘定も2017年度は被保険者数、給与、賞与の全てを昨年度予算より微増すると見込み、

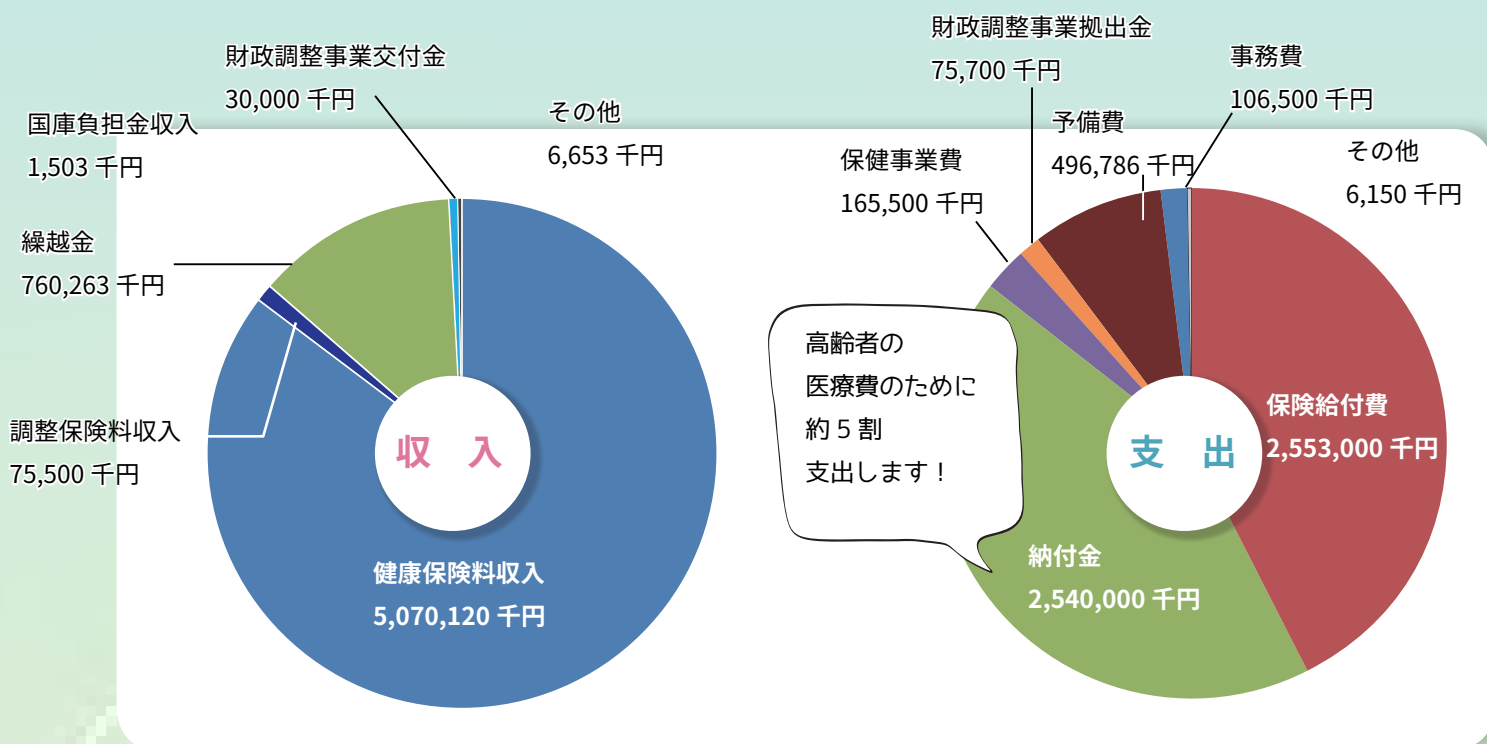
2017年度の総収入・総支出とも5億2,100万円としました。保険料収入を4億6,800万円、繰越金4,800万円、法定準備金の取り崩し500万円としました。介護納付金は5億1,000万円としましたが、8月に総報酬割が導入される予定で、正式に導入が決定された後、納付金額の変更がある恐れがあるので、予備費を1,100万円計上しました。還付金は2016年度不足が発生したので、2017年度は5万円計上しました。介護勘定は総報酬割導入による介護納付金の増加で単年度赤字となります。介護納付金は総報酬割導入により、増加することが予想されますので、将来的に介護保険料率を上げる必要があります。

2017年度 収入支出予算を グラフにしました

予算の
基礎数値
(一般勘定)

■被保険者数	9,450人
■標準報酬月額	383,500円
■標準賞与額	1,572,000円
■平均年齢	41.13歳
■扶養率	0.98人
■前期高齢者加入率	1.61%

■ 一般勘定



2017年度 保健事業計画

◆ 健診関係事業

年度末年齢35歳以上の被保険者には、人間ドック・がん検診の費用補助を行なっております。また、年度末年齢35歳以上の被扶養女性配偶者には奥様特定健診の補助を行なっております。

- 人間ドック半額補助
- 胃・大腸・乳・子宮・肺・前立腺がん検診補助
- 奥様健診補助 (本人負担¥4,320)
- 精密検査費用の一部補助 (胃 ¥3,000・大腸 ¥4,000)

◆ サポートサービス事業

皆様の健康に役立つ様々なサポートサービスを2017年度も実施いたします。ぜひ、ご利用ください。

- 電話医療相談
- メンタルサポート (電話・面談・WEB)
- 家庭用常備薬の斡旋
- 保健師による出張面談・健康教育

◆ データヘルス計画の遂行

当健保組合では2013年度から「ニッパツ健健康宣言活動」をスタートさせております。当健保組合のデータに基づく分析に沿った健康づくりのためのプログラムを実施しております。

- 健康ポピュレーションアプローチ
- パーソナライズ化保健指導 (日本発条を除く)

◆ 保健指導宣伝事業

健康づくりに役立つ情報や、当健保組合からのお知らせを広報誌・ホームページにてお届けします。

- 広報誌・保健師だよりの発行
- ホームページ随時更新
- 前期高齢者向け健康情報誌の送付 (年1~2回)

◆ スポーツクラブ利用契約

スポーツクラブネサンス (提携クラブ含む) と法人契約をしております。また、事業所の実施する健康づくり出張プログラムの半額補助も行なっております。

※利用可能な施設などは、当健保組合のホームページをご確認ください。

過度な糖質制限に待った！糖質はどのくらい摂るべき？【栄養士鼎談】

糖質制限ダイエットが流行する昨今、極端な糖質カットはNGと言われる一方で、自己流のダイエットに失敗するパターンも多いと聞きます。いま「糖質制限ダイエット難民」が増える中で、改めてダイエット中の糖質の意味を問う、栄養士による鼎談が先月のダイエット & ビューティーフェアにて開催されました。登壇したのは、イベントをコーディネートする管理栄養士の伊達友美さん、ゲストに健康料理研究家・栄養士のマリー秋沢さんと、管理栄養士の前田あきこさんです。若い女性に多い低血糖の話や、ストレスと血糖値など、男女それぞれの糖質と不調、そして最低限摂るべき糖質量の目安についても語られました。いま糖質とどのように向き合えばよいのか、3人のお話からそのヒントを紐解いていきます。

血糖値スパイク（乱高下）が、不定愁訴の原因に？

まずは、血糖値と女性の健康問題についてのお題。

「クリニックに来院される女性の方には、なんとなく調子が優れない、気分が落ち込むなどの症状で、婦人科を受診するのだけど、何も異常がないという方がおられます。こういう症状は『不定愁訴』と呼ばれるのですが、その患者さんに内科で診療を受けてもらうと、必ずといって良いほど『低血糖』の症状がみられます」（前田さん）



左から、伊達友美さん、マリー秋沢さん、前田あきこさん

女性を総合的に診る「女性ライフクリニック新宿」でダイエットカウンセリングを行う前田あきこさんから、女性の「低血糖」の問題が指摘されました。低血糖の女性にありがちな血糖値の上昇パターンについては、以下のように語ります。

「低血糖の方に多いのが、血糖値がバーンと上がったかと思えば、血糖値が一気に下がって、血糖値が上がったり下がったり、いわゆる血糖値スパイクの状態が続いていること。血糖値の乱れが、自律神経の乱れを招いて体調に影響しています」（前田さん）

血糖値を乱す「飲み会」で、食べすぎないワザとは？

一方で女子会は思いっきり楽しんだ方が健康的、という意見には皆さんが納得。

楽しみつつ飲み過ぎない心得として、「まじめな人に限って、飲み会で勧められるままに飲んでしまうことが多いですね。

私もそうだったんですが、最近は飲まなくてもいいんだと割り切って気をつけています」とご自身のエピソードを語るマリー秋沢さん。

ひと口お酒を飲んだら、つい2杯3杯飲みすぎてしまうことについて、「2杯目以降は誰が何を飲んでいるかなんて皆わからないんですね。

なので、炭酸水にライムを入れてもらってジントニックに見せるのもおすすめです。

また、ウーロン茶を頼むと目立つけど、お水を頼んでいると目立たない」（前田さん）

と、雰囲気壊さず、飲みすぎを避ける方法を伝えました。

飲まない、つい食べ過ぎてしまう時には、

「行動療法を用いて、料理の“取り分け”に専念すると、手持ち無沙汰がなくなるのでおすすめです」（前田さん）

飲み会は無防備に行くのではなく、覚悟とテクニックが必要というわけです。

男性は、出世ストレスで血糖値が一気に上がることもある

男性に多い血糖値の乱れの原因は、食習慣だけではないとの指摘もありました。

「男性は出世して部署が変わったタイミングなどで、それまで正常だった血糖値が一気に上がることもあります。そういう方に限って、食生活は完璧といつてもいいほど健康的。これには、血糖値コントロールと、ストレスに関するホルモンが同じ副腎から出ていることが関連していると考えられます。ストレスを避けることは食事と同じくらい大切です」（前田さん）

1日に最低限食べたほうが良い糖質量は？

糖質は最低でも1日100gは摂って欲しい

身体を動かすことも快眠につながります。筋肉の動きは脳でコントロールされています。身体をたくさん動かすと脳の活動も活発になり、睡眠物質が多く作られます。よく運動した人と安静にしていた人の睡眠中の脳を比べると、運動した人は深く眠り、安静にしていた人は眠りが浅いことが分かっています。

極端な糖質制限は2ヶ月が限界

そして、最近増えている「糖質を極端にカットする糖質制限」は、どのくらいで限界が来るか？については、「現場の感覚として、2ヶ月が限界だと感じます。腸内の善玉菌のエサは、糖質でしか補えないので」（前田さん）「糖質を減らしすぎて、逆にお肉ばかりのメニューに偏って大腸がんにならなくても元も子もないですね。」（伊達さん）そして、糖質制限ダイエットを終えたら、次に何をするか目標を決めておくことも大切だということ。

糖質制限との向き合いかたは、自分の身体を知ることから

今回のイベントでは、糖質の大切さと、糖質との向き合い方についてたくさんのヒントを得られました。

イベントの後半で、「炭水化物の旧称が『含水炭素』であったように、炭水化物は水分を含んでいます。炭水化物を減らせば水分も抜けるため体重は減りますが、まずは今ご自身がどういった状態なのか、見極める必要がありますね。体力がない状態で糖質制限をしても、健康に影響が出てしまいます。緩やかに現状維持したいのか、それとももっと上を目指すのか」と伊達さんはまとめました。

そして、マリー秋沢さんからは、最新の糖質オフレシピの紹介もあり、一品の糖質量20g程度のメニューが満載。集中して糖質制限を行うときに役立ちそうです。



やせ体質になる! 美食レシピ 117 (マリー秋沢: マガジンハウスムック)

糖質コントロールはこれからのダイエットのスタンダードになっていくでしょう。しかし、体質も、健康状態も、人それぞれ。自身の身体をよく知って糖質を調整していくこと、そして糖質制限ダイエットが終わったら、次は運動をして筋肉をつくるなど、長期的に目標を考えておくことが必要と言えそうです。

(取材・文／KenCoM編集部)

□ 監修医プロフィール

■ 石原藤樹 (いしはら・ふじき) 先生

1963年東京都渋谷区生まれ。信州大学医学部医学科、大学院卒業。医学博士。研究領域はインスリン分泌、カルシウム代謝。臨床は糖尿病、内分泌、循環器を主に研修。信州大学医学部老年内科(内分泌内科)助手を経て、心療内科、小児科を研修の後、1998年より六号通り診療所所長として、地域医療全般に従事。2015年8月六号通り診療所を退職し、北品川藤クリニックを開設、院長に就任。著書に「誰も教えてくれなかったくすりの始め方・やめ方-ガイドラインと文献と臨床知に学ぶ-」(総合医学社)などがある。

・略歴

東京医科大学地域医療連携教授／日本プライマリ・ケア連合学会会員／医師会認定産業医／医師会認定スポーツ医／日本糖尿病協会療養指導医／認知症サポート医

・発表論文

-Differential metabolic requirement for initiation and augmentation of insulin release by glucose: a study with rat pancreatic islets. Journal of Endocrinology(1994)143, 497-503

-Role of Adrenal Androgens in the Development of Arteriosclerosis as Judged by Pulse Wave Velocity and Calcification of the Aorta. Cardiology(1992)80,332-338

-Role of Dehydroepiandrosterone and Dehydroepiandrosterone Sulfate for the Maintenance of Axillary Hair in Women. Horm. Metab.Res.(1993)25,34-36



セルフメディケーション

税制について

市販薬の購入で税金が戻る！

2017年から医療費控除制度の特例として「セルフメディケーション税制」が始まりました。特定の成分を含んだ「スイッチ OTC 医薬品」と呼ばれる対象の市販薬を 1 万 2,000 円以上購入すれば、翌年の確定申告で税金が還付される新制度です。子育て世帯にとっては、税金面のメリットがあるだけでなく、保育料が安くなる可能性もあります。今回は、具体的な制度の内容や、注意点などについて解説します。

セルフメディケーション税制とは

セルフメディケーション税制とは、ドラッグストアや薬局などで購入できるスイッチ OTC 医薬品を対象とした税控除の制度です。従来の医療費控除は、支払合計 10 万円以上が対象だったのですが、「病気になっても診察してもらっている時間がない」「治療費に医薬品購入費を足しても 10 万円まで到達しない」という世帯も、今年からは対象になる可能性があります。対象者は以下の人たちです。

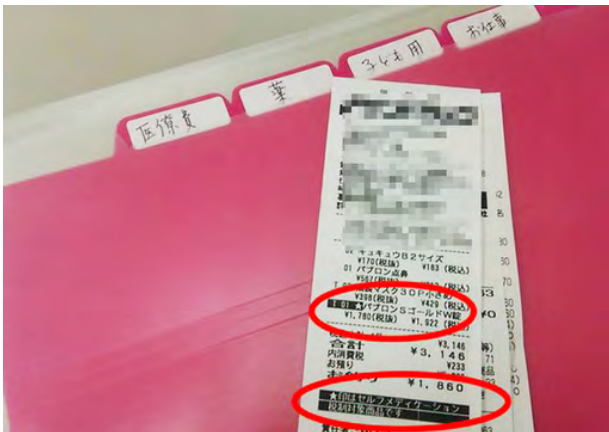
- (1) 所得税・住民税を納めている人
 - (2) 健康診断や予防接種などを受けている人
 - (3) 1 月 1 日～ 12 月 31 日までの特定一般用医薬品等購入費（いわゆるスイッチ OTC 医薬品の購入費）を支払った合計額が、1 万 2,000 円を超えた人
- 医療費控除と同様、生計が同じ家族の支払いは合算できるので、子どもの薬代も申告可能。1 万 2,000 円を超えた部分の金額（上限金額：8 万 8,000 円）について、所得控除を受けることができます。

対象となる薬は？

そこで気になるのが、対象となる薬の種類です。税控除が適用される特定一般用医薬品、いわゆる「スイッチ OTC 医薬品」とは、医師によって処方される医薬品（医療用医薬品）から、ドラッグストアで購入できる OTC 医薬品に転用された医薬品のことを指すのですが、薬の名前や成分を見て、自分で判別するのは難しいかもしれません。そこで簡単に確認できる方法が 3 つあります。

ひとつは、厚生労働省のホームページから、該当する医薬品を検索する方法です。「厚生労働省 セルフメディケーション税制（医療費控除の特例）について」というページで、セルフメディケーション税制の対象とされる医薬品の具体的な品目一覧が確認できます。

日本一般用医薬品連合会と日本 OTC 薬品協会が作成した、セルフメディケーション税制の対象である旨を示す共通識別マーク
また一部の対象医薬品については、パッケージにセルフメディケーション税制の対象である旨を示す識別マークが記載されています。識別マークが確認できなくても、購入時のレシートに「セルフメディケーション税制の対象」と記されることがあるので、申告するときのために保管しておきましょう。



税控除を受けるには、健診や予防接種を忘れずに！

加えて注意したいのが、税制適用の年に、健康の保持増進および疾病予防のための「一定の取り組み」を行っている居住者に限り、税控除が受けられるという点です。取り組みの具体的な内容は、以下となります。

- ・ 特定健康診断（いわゆるメタボ健診）
- ・ 予防接種
- ・ 定期健康診断（事業主健診）
- ・ 健康診断
- ・ がん検診

申告をする人が上記のいずれかの取り組みを行っていればいいので、例えばパパが申告をする場合、生計を一つにするママや子どもが「一定の取り組み」を行っていることは、要件とされていません。

いくらお得？

では、セルフメディケーション制度を活用した場合、どのくらい税金面がお得になるのでしょうか。夫の年収が 600 万円の世帯で、2017 年 1 月 1 日～ 12 月 31 日の間に家族全員でスイッチ OTC 医薬品に 4 万円支払った場合をモデルケースとしてご紹介します。

2017 年 1 月 1 日～ 12 月 31 日の間に家族全員でスイッチ OTC 医薬品に 4 万円支払った場合

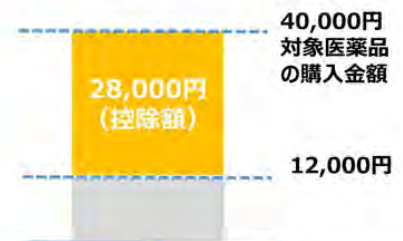
モデルケースを所得税率 10% で算定すると、

- (1) 所得税 (4 万円 - 1 万 2,000 円) × 10% = 2,800 円
- (2) 翌年度住民税 (4 万円 - 1 万 2,000 円) × 10% = 2,800 円

減税額は (1) 所得税 + (2) 翌年度住民税 = 2,800 + 2,800 = 5,600 円となります。

さらには子育て世帯の場合、税金が低くなると、保育料や高校の授業料にもプラスの影響が出てきます。保育料や高校授業料の無償化は、住民税の金額で決定されるからです。確定申告は面倒かもしれませんが、家計にプラスになることは、子育て世帯だからこそ知っておきたいですね。

セルフメディケーション税制の控除



4万円 - 1.2万円 = 2.8万円が課税所得から控除される

ただ同制度は、医療費が年間 10 万円を超えた場合、超えた分の金額を所得から差し引くことができる「医療費控除」とは併用できません。

- ・スイッチ OTC 医薬品の代金が 10 万円以下で、病院代なども少ない場合
→セルフメディケーション税制を適用
- ・入院などで医療費が多額になり、10 万円を超えそうな場合
→スイッチ OTC 医薬品の金額分も合算し、従来から実施されていた医療費控除を適用

このような使い分けをし、確定申告しましょう。

また、住宅ローン控除などの活用で税金を払わなくてよくなっている世帯は、そもそも税金を支払っていないので、申告しても税金は還付されません。ご注意ください。



具体的な手続きはどうする？

セルフメディケーション税制が適用される期間は、2017 年 1 月 1 日から 2021 年 12 月 31 日までとされています。医療費控除の特例ですので、2017 年 1 月 1 日からの支払い分は、2018 年の確定申告時において、手続きが必要です。

申告時の必要資料としては、(1) 特定一般用医薬品等購入費につき、これを領収した者のその領収証またはレシート、(2) 健康の保持増進および疾病の予防への取り組みを行ったときの結果通知表および領収証などが必要となります。

子育て中のパパやママは、少しの体調不良では病院に行けなかったり、仕事を休めなかったりすることが多々あると思います。今年からは、薬や病院のレシートを入れるケースなどを家族で決めて、レシートを捨てないようにしておきましょう。



著者プロフィール：マイライフエフビー代表 加藤 葉子

子育て真っ最中のファイナンシャルプランナー。子どもを授かったことをきっかけに、教育費や学資保険の仕組みなどに興味を持ち、ファイナンシャルプランナーの勉強を始め、3年で子どもの教育資金を貯める。現在は、全国の女性からの教育費・老後資金・起業・離婚・投資などのお金の相談を中心に執筆・マネー講師として活動しながら、ファイナンシャルプランナーの育成にも力を入れている。自身のホームページ「女性とシングルマザーのお金の専門家」でもお金にまつわるお役立ち情報を提供している。



電子レンジで作るかぼちゃスープ

作り方

1. かぼちゃは小さく切り、耐熱ボウルに入れてラップをし、電子レンジ (600W) で 4 分加熱する。加熱後は電子レンジから取り出し、フォークやマッシャーなどでつぶす (完全につぶれていなくても良い)。

2.1 に固形コンソメ、牛乳を加えて、ラップをせずに電子レンジ (600W) で 4 分加熱する。加熱後に電子レンジから取り出したらよく混ぜ、塩・こしょうで味を調える。器に盛り付け、刻みパセリをふったら完成。

※固形コンソメは、あらかじめ少し小さめに割ってから加えると溶けやすいです。

※クルトンなどをトッピングしても OK !

- 材料 2～3 人分
- ・かぼちゃ 200g (種を除いておく)
- ・固形コンソメ 1 個
- ・牛乳 300ml
- ・塩・こしょう 適量
- ・刻みパセリ 適量

みやちゃん

フィットネスジムでスタッフをしながら、料理人としても働いています。これらの経験をいかして、簡単でおいしいレシピをブログ「四万十住人の簡単料理ブログ!」で紹介しています。

レシピ制作：E・レシピ



2017年4月から あなたの保険証が変わります！

今お持ちの被保険者証（以下「保険証」といいます）は、有効期限が2017年3月31日です。2017年4月1日からは新しい保険証に変わります。新しい保険証は黄色です。

新しい黄色の保険証は、現在の水色の保険証と「交換」にて、配布いたします。

- ①今お持ちの水色の保険証は、当健保組合まで返却していただきますので捨てたりしないでください。
- ②会社にて水色の保険証を返却されたと同時に黄色の保険証をお渡しいたします。
（ご家族がいる方は、家族分の水色の保険証も一緒に返却してください）
- ③新旧保険証の交換実施は2017年3月中を予定しています。
- ④新旧保険証の交換時期は10日間程ですので、通院等で保険証を使用する方は日程を調整してください。
- ⑤黄色の保険証がお手元に届きましたら、氏名・生年月日・性別を各自にてご確認ください。
※もし印字間違いがあった場合は、すみやかに当健保組合までご連絡ください。
- ⑥任意継続被保険者の方の更新は行いません。現在お持ちの保険証をそのままご使用ください。



※この一斉更新の該当者データは1月末時点の登録データを使います。2月1日以降の入社による資格取得、家族増員申請、氏名変更などは黄色の保険証にて発行いたします。すでに、黄色の保険証をお持ちの方は、今回の一斉交換は実施いたしません。

※更新時期に近づき、現在発行中の水色の保険証が見当たらない！という方は、最寄りの警察へ紛失届を出し、その後、当健保組合へ滅失届を提出していただくことになります。もう一度お探しくさませ。

※2014年度は161件、2015年度は81件、そして、2016年度も多くの再発行申請がありました。カードの保険証は利便性が向上した反面、紛失しやすいようです。クレジットカード等と同様に貴重品として保険証のお取り扱いをお願いいたします。

編集後記

今年7歳になる我が家のラブラドルが「扁平上皮癌」という病気にかかってしまい上顎とリンパ節を切除する大手術をすることになりました。犬の癌は近年増加傾向があるとよく目にしますが、まさか自分のうちの可愛いワンコが罹ってしまうとは夢にも思いませんでした。この癌は原因が分からないのですが、口腔内の衛生状況などが関係してくるのではないかと考えています。（うちの子は口がすごく臭かった^^;）犬の肺がんなどは、飼い主の室内の喫煙で、非喫煙家庭の3.2倍の罹患率という説もあります。しかし我が家は非喫煙家庭…。後悔してもしようがないので、家族のためにも一度生活を見直してみるいい機会だと思って頑張ります！

保健事業担当 A