

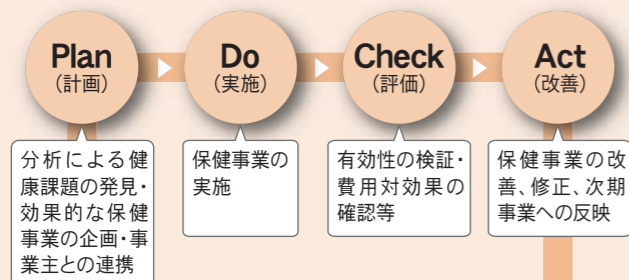
2015年(平成27年)6月17日  
No.428  
ご家庭にもお持ち帰り下さい!  
**日野自動車健康保険組合**  
<http://www.hinokenpo.or.jp>

## 2015年度から データヘルス計画が始まります!

健診データ等の客観的な情報をもとに、企業・健保組合が連携してみなさまの健康づくりを強力に支援するデータヘルス計画。国の重要な取り組みのひとつとして、すべての健保組合が実施します。2015年度から2017年度までの3年間を第一期として、いよいよスタートしました。

### PDCAサイクルで、より効果的な事業を進めます

結果を検証し、次年度に向けて見直しを行う、PDCA(計画・実施・評価・改善)サイクルをくり返すことで、健診受診率の向上や医療費の増大防止に努めます。



### データヘルス計画とは!

健診データやレセプト\*データを突き合わせて、その分析結果をもとに、個人や事業所ごとの健康状態や医療費の状況を把握し、効果的な健康づくり事業を行う計画です。みなさまの健康増進や疾病予防・重症化予防を支援し、医療費の適正化をめざします。

\*医療機関が健保組合に医療費を請求する明細書。受けた医療の内容や処方された薬などがわかります。

健診や医療費データからメタボになりそうな予備群の方や重症化リスクに該当する対象者を抽出し、専門職による的確なアドバイスを実施し、注意喚起を促します。



みなさまの健診データはデータヘルス計画の基礎。必ず受けるようにしましょう。また、「要治療」はもちろん、「要再検査」「要精密検査」という結果が出たら、必ず指示に従いましょう。



### \*個人情報を守られます

当健保組合では、個人情報の取り扱いについて国が定めたガイドライン等に従い、個人情報の適正な取り扱い、保護に努めております。事業主から個人の健診結果等を提供してもらう際や、事業主に健康・医療情報の分析結果等を提供する際、データ分析や個別保健事業を外部事業者へ委託する際などには、加入者の利益を損なうことのないように適切な措置を講じます。

データにもとづく  
効果的な保健事業で

みなさまの健康を  
サポート!

特定健診で生活習慣病になるリスクが高いと判断された方を対象に、特定保健指導が行われます。メタボ改善のために必ず受けるようにしましょう。

ジェネリック医薬品に切り替えることで、医療費削減が期待される方に対しては、差額通知(切り替えた場合、どのくらい安くなるか等)をお送りしますので、ぜひご検討ください。



### 事業主と協働で健康づくりを応援!

データヘルス計画は、健保組合の規模や財政状況等に応じて取り組みます。また、事業主(会社)と協働(コラボヘルス)で、健康づくりを応援します。



### 日野自動車健康保険組合のデータヘルス計画

日野自動車グループの健診データ・レセプトデータから下記の特徴がありました。分析結果に対応した施策を事業主と協働で実施していきます。皆様の健康維持・増進を目的に推進していきます。

#### 【データ分析結果】

- ①39歳以下でメタボリックシンドロームは、予備群まで入れると他団体に比べて高くなっている。中でも、血圧リスクが高い。
- ②医療費の分析結果で、がん治療費の構成比が上位を占めている。
- ③就業制限をかける必要のあるレベルの健康度の被保険者が存在する。
- ④喫煙率が男性で44.4%と他団体平均(35%程度)と比較して極めて高い。

#### 【対策(案)】

- ①生活習慣病対策：現在実施されている特定保健指導を39歳以下にも適用する(2017年度)。
- ②がん検診の拡大：定期健康診断の項目の拡充(2016年度)。
- ③重症化予防対策：対象者に対し生活指導(6ヶ月)を実施する(2015年度)。
- ④禁煙活動強化：禁煙コンテスト実施(事業主、労組協賛)、禁煙講演会開催、喫煙所の制限など(2015年度)。

## 「平成 27 年度 被扶養者資格確認調査」のお願い(予告)

厚生労働省の指導に基づき、毎年、被扶養者資格確認調査として、扶養されている方の現況確認を行っています。該当する方には調査票が配付されますので、別途、必要書類の提出にご協力をお願いいたします。

なお、詳細につきましては、7月号の「けんぽにゆーす」でお知らせいたします。

## 家庭用常備薬(夏用)斡旋のご案内(予告)

組合員の皆様の健康管理・疾病予防の一環として家庭用常備薬の斡旋を夏季、冬季に年2回行っております。別途パンフレットを6月下旬に配付いたしますのでこの機会に是非お申込みください。

申込締切日 **2015年 7月22日(水)まで** お早めにお申し込みください。  
 申込書をお持ちでない方は健康保険組合までお申し出ください。

<約100品目の一例です>

推奨品	かぜの諸症状の緩和 大正 <b>パブロンS錠</b> 45錠 72% OFF 1 第2類医薬品 原価 1,361円 370円	水虫・いんきんたむし・ げにたむし(クリームタイプ) 大正 <b>ダマリングランド</b> 15g 68% OFF 2 第2類医薬品 原価 2,160円 690円	もたれ・食べ過ぎ・飲み過ぎ・胃痛・胃 部不快感・消化不良・消化促進・胃弱 第一三共 <b>第一三共胃腸薬(細粒)a</b> 12包 47% OFF 3 第2類医薬品 原価 756円 400円	かゆみ・かぶれ・湿疹・ じんましん 池田模範堂 <b>ムヒS</b> 6g 44% OFF 4 第3類医薬品 原価 324円 180円	蚊・ブヨ・ノミ・ イエダニ・ナンキンムシ・サシ バエ・アブの忌避 岩城 <b>虫よけリペランエアゾール</b> 220ml 59% OFF 5 医薬部外品 原価 1,166円 470円
-----	---	---	---	---	---

## オールトヨタ 共同利用保養所のご案内

トヨタグループの健保組合が所有する保養所をお互いに利用できる制度です。

県名	保養所名	所在地	所有 組合名
長野県	あららぎ高原山の家	長野県下伊那郡阿智村浪合	トヨタ関連部品健保組合
	ゆ〜らっくす治部坂	長野県下伊那郡阿智村浪合	トヨタ自動車健保組合
	蓼科保養所	長野県茅野市北山小斉	ATグループ健保組合
静岡県	浜名湖荘	静岡県浜松市北区三ヶ日町都築	トヨタ自動車健保組合
	オレンジハウス	静岡県浜松市北区三ヶ日町鶴代字山下	ATグループ健保組合
岐阜県	乾山荘	岐阜県各務ヶ原市鶴沼南町	豊田合成健保組合
愛知県	山翠荘	愛知県蒲郡市三谷町南山	トヨタ自動車健保組合
	セイラス蒲郡	愛知県蒲郡市大塚町山の沢	トヨタ自動車健保組合
	内海保養所	愛知県知多郡南知多町大字内海字浜岡部	ATグループ健保組合
三重県	湯の山保養所	三重県三重郡菟野町千草字西江野	ATグループ健保組合
	和泉荘	三重県桑名市長島町松ヶ島	トヨタ車体健保組合
京都府	京嵐山亭	京都府京都市西京区嵐山西一川町	トヨタ販売連合健保組合
兵庫県	ラコンテ有馬	兵庫県神戸市北区有馬町滝畑	ダイハツ健保組合

### <利用方法(申込からご利用までの流れ)>

- 利用したい保養所へ電話して、空室状況を確認してください。(連絡先は各健保のホームページ等でご確認ください)
- 予約OKの時は予約を行います。(このときは仮予約です)
- 「利用申込書」に必要事項を記入し、申込先健保へFAX又は郵送してください。  
(申込書は日野健保ホームページからダウンロード、または申込先健保へお問合せください)
- 申込先から「利用通知書」(利用券)がFAXまたは郵送で届きます。(予約完了です)
- 保養所をご利用ください。※「利用通知書」(利用券)をお忘れなくご持参ください。

<申込期間> 利用日の3週間前から8日前までに申込み。

<利用料、他の規定> 各健保組合の規定によります。

## 「アルコールのウソ・ホント」

～健康相談だより～



保健師 前田

皆様、はじめまして。保健師の前田です。

今年の1月から「こころとからだの健康推進センター・日野」に勤めています。

心身ともに健康な体づくりを皆様と一緒に行っていきたくて思っております。どうぞよろしくお願い致します。

さて、だんだんと気候も暖かくなり、夏が近づいてきました。

夏になるとおいしくなる飲み物…!? そうです、ビール! そのお酒についてお伝えしたいと思います。

以下にお酒にまつわる質問が4つあります。  
 答えはいかがでしょうか?



- Q1. お酒は飲み物だから、カロリーはそんなに高くない?
- Q2. つまみを一緒に食べるとカロリーを摂り過ぎるので、お酒を飲む時は何も食べないほうがいい?
- Q3. 週に1日休肝日を設ければ、いくら飲んでもいい?
- Q4. お酒を飲むなら、焼酎がいちばん体にいい?

答えは…  
**すべて『×』です!**  
 以下に詳しくお伝えします。

1. アルコールは高カロリーです。  
 飲みすぎてしまうと、カロリーオーバーとなり、肥満の原因になってしまいます。

ワンポイント  
アドバイス♪

### ～アルコールのエネルギー量～

ビール	350ml	140kcal
発泡酒	350ml	158kcal
日本酒	1合	193kcal
焼酎	1合	263kcal
ワイン	グラス1杯	73kcal
ウイスキー	シングル1杯	71kcal
梅酒(ロック)	グラス1杯	109kcal

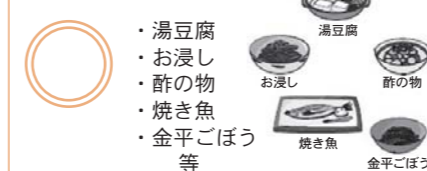
ちなみに…  
 ごはん 1膳 (100g)  
 = 168Kcal

2. アルコールには主に炭水化物しか含まれておらず、何も食べずお酒だけを飲んでいると栄養バランスが悪くなり、肝臓も障害されやすくなります。  
 また、食事と一緒にお酒を飲むようにすれば、アルコールの量も抑えられ、食べもので胃の粘膜を保護して胃潰瘍や胃炎になるのを避け、肝臓での吸収もゆっくりになって肝臓に与える影響を弱めることができます。そして、肥満にならないためにもご飯や麺類などの炭水化物は避け、ビタミンやミネラルが摂れるもの(野菜)と一緒に食べるのがオススメです。

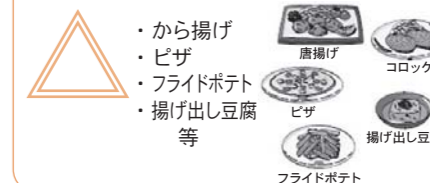
ワンポイント  
アドバイス♪

～飲酒時の  
 おつまみの選び方～

### 《おすすめのおつまみ》



### 《摂りすぎ注意!!のおつまみ》



3. 肝臓に悪影響を与えるのはお酒の量です。  
 休肝日を設けたとしても、その他の日にたくさんのアルコールを飲んでいけば意味がなくなってしまいます。  
 肝臓に悪いのは、たくさんのアルコールを連日飲むこと。毎日飲んでいるとだんだん量が増える傾向にあるので、毎日飲むことは避けたほうが良いです。肝臓が休める日「休肝日」をつくってください。休肝日は週2日を目安に♪

4. お酒の種類は関係ありません。

「日本酒より焼酎のほうが体にいいから…」と言う人もいますが、肝臓にとってはアルコールの量が問題です。ご自身の体質と適量を知っておきましょう。

ワンポイント  
アドバイス♪

### ～適正アルコール量～

ビール	中ビン1本(500ml)
日本酒	1合(180ml)
焼酎	0.5合(90ml)
ワイン	グラス2杯(240ml)
ウイスキー	ダブル1杯(60ml)



飲酒する場合は、節度ある適度な飲酒を心がけ、健康でいきいきとした生活を送りましょう♪