

今からはじめる健康Life

さっそく実践！ 禁煙のコツ



近年、条例や受動喫煙などで問題意識が高まり、喫煙している人の4割近くが禁煙を希望しているタバコ。しかし、自分の意志だけでやめるのは難しいのが現状です。そこで簡単にできる禁煙のコツをご紹介します。

禁煙開始日を設定する

カレンダーや見えるところに禁煙宣言を貼り付けます。つらくなったときでも初心に戻って禁煙を継続することができます。

周囲に禁煙宣言する

家族や友人、職場の仲間などに宣言しておき、吸いたくなったときに止めてもらいます。禁煙を応援してくれる環境を作ることによって継続しやすくなります。

気分転換する

タバコを吸いたくなったら別の行動をとるようにします。食事の後なら歯みがきをする。酒の席では冷水と一緒に置いておき、吸いたくなったら飲む、など。

ニコチンガムなどを利用する

薬局などで購入できる「禁煙補助薬」でニコチン離脱症状によるイライラなどを軽減し、禁煙を継続しやすくなります。

禁煙外来に通う

一定の条件を満たせば、健康保険が使える、医師によるサポートを受けられます。

予防が
大事！

熱中症

熱中症で毎年約5万人以上の方が救急搬送されています。炎天下で活動するときはもちろん、熱中症予防には普段の生活の過ごし方も重要です。次のポイントに注意し、暑さに負けない夏にしましょう。

熱中症を予防するための4つのキーワード

温度

- ☒ 外出前に天気予報をチェック
- ☒ 扇風機やエアコンで快適な室温に

栄養

- ☒ きちんと食事をとり栄養補給
- ☒ 夏バテ・二日酔いのときは要注意

水分

- ☒ のどが渇く前にこまめな水分補給

休息

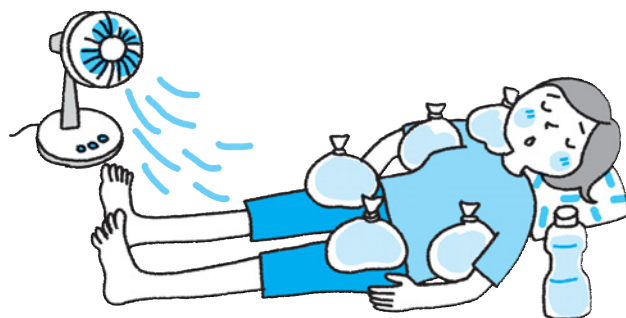
- ☒ 日中疲れたら無理せず休憩
- ☒ ぐっすり眠れる環境づくり

熱中症になってしまったら

応急手当で大切なポイント

- 休息** …涼しい場所に寝かせ、衣服をゆるめる
- 冷却** …冷たいもので首や脇の下を冷やす
- 水分** …塩分を含む飲みもので水分補給をする

自力で水分の摂取ができないときや、意識がないときはすぐに救急車を！重症化を防ぐため、救急車を待っている間もできる限りの対応をしましょう。



参考：「環境省×熱中症予防 声かナプロジェクト」HP

けんぽだより

ご家庭へお持ち帰りください

2019年・夏号

ヤマザキマザック健康保険組合

〒480-0197 愛知県丹羽郡大口町竹田一丁目131番地 TEL 0587-95-1178 FAX 0587-94-0112

平成30年度決算を お知らせします

当健康保険組合の平成30年度決算が
去る7月4日に開催された組合会において
承認され、決定いたしました。

平成30年度は収入総額25億8,879万3千円、支出総額20億1,070万6千円で、収支差引額5億7,808万7千円、経常収支差引額で3億3,728万1千円の黒字となりました。とはいうものの、高齢者医療制度への納付金が昨年度に比べ約1億7千万円増加し、支出の48%を占めるまでになっております。令和元年度はさらに2億7,100万円増加しており、厳しい状況が続いています。

みなさんにおかれましては、健康づくりに留意していただき、ご家族ともどもすこやかにお過ごしいただきますようお願い申し上げます。

介護勘定

	科 目	決算額(千円)	1人当たり額(円)
収入	介護保険収入	224,795	119,635
	繰入金	20,000	10,644
	国庫補助金受入	2,527	1,345
	雑収入	1	1
	収入合計	247,323	131,625
支出	介護納付金	196,621	104,641
	支出合計	196,621	104,641
	収入支出差引額	50,702	26,984

決算の基礎となった数字

●介護保険第2号被保険者数	2,758人
●介護保険第2号被保険者たる被保険者数	1,879人
●平均標準報酬月額	432,268円
●介護保険料率	千分の16.50
事業主	千分の8.25
被保険者	千分の8.25

一般勘定

	科 目	決算額(千円)	1人当たり額(円)
収入	保険料(調整保険料含む)	2,328,878	614,156
	国庫負担金収入	509	134
	繰入金	185,146	48,825
	国庫補助金収入	41,509	10,946
	財政調整事業交付金	20,139	5,311
	雑収入	12,612	3,326
	収入合計	2,588,793	682,699
支出	事務費	34,255	9,033
	保険給付費	860,311	226,875
	納付金	967,880	255,243
	前期高齢者納付金	467,373	123,252
	後期高齢者支援金	493,861	130,238
	病床転換支援金	3	1
	退職者給付拠出金	6,643	1,752
	保健事業費	114,469	30,187
	財政調整事業拠出金	31,847	8,398
	連合会費	1,003	265
	積立金	940	248
	雑支出	1	0
	支出合計	2,010,706	530,249
	収入支出差引額	578,087	152,450
	経常収入支出差引額	337,281	88,945

決算の基礎となった数字

●平均被保険者数	3,792人
男	3,286人
女	506人
●平均標準報酬月額	396,189円
男	424,720円
女	204,024円
●平均年齢	41.37歳
男	41.06歳
女	43.35歳
●被扶養者数	3,992人
●扶養率	1.06人
●保険料率	(標準報酬月額)の千分の95.0
事業主	千分の47.5
被保険者	千分の47.5

〈科目の説明〉

- ◆国庫負担金収入：健康保険事業の事務に要する費用に対し、国から交付される補助金
- ◆国庫補助金収入：特定健診・特定保健指導の費用に対し、国からの補助金や高齢者医療への納付金等の概算増に対する補助金
- ◆財政調整事業交付金・拠出金：財政窮乏組合への支援や高額医療給付にあてるため、健康保険組合連合会に「財政調整事業拠出金」として拠出。一方で、高額医療給付に対して「財政調整事業交付金」を受ける

手続きラクラク!

とっても便利!

ヤマザキマザック健保の ホームページを開設します



ヤマザキマザック健康保険組合のホームページを8月に開設する予定です。健保組合から受けられる給付や手続き、健康づくり事業などみなさんに役立つ情報を発信していきます。スマートフォンにも対応しているので、いつでも手軽にチェックすることができます。ぜひご活用ください。



たとえば こんな時に便利

- ☐ 病気や入院したときの給付の内容や必要な手続きを知りたい
- ☐ 出産したときに受けられる給付って何があるの?
- ☐ 保険証を紛失したときはどうしたらいい?

その他にも、よくある質問コーナーで知りたいことがすぐにわかります



※画像は開発時のもので、公開時の画面と異なる場合があります。

健診を受けたら何がわかるの?

健診結果の見方

「健診を受けただけで、実は健診結果の見方がさっぱりわからない…」そんな方でもよくわかるように、特に生活習慣病と関わりの深い項目を紹介します。【保健指導判定値】にあてはまる場合は、動脈硬化を進行させ、生活習慣病になるリスクが高いので注意が必要です。今の自分の体の状態を知ること、より元気にイキイキと毎日が過ごせるように役立てましょう。

肥満度がわかる

BMI 【保健指導判定値】 25.0以上

腹囲 【保健指導判定値】 男性 85cm以上／女性 90cm以上

血管の状態がわかる

血圧 【保健指導判定値】 収縮期血圧 130mmHg以上
拡張期血圧 85mmHg以上

糖尿病リスクがわかる

空腹時血糖 【保健指導判定値】 100mg/dℓ以上

ヘモグロビンA1c(HbA1c) 【保健指導判定値】 5.6%以上(NGSP値)

脂質異常リスクがわかる

中性脂肪 【保健指導判定値】 150mg/dℓ以上

HDLコレステロール 【保健指導判定値】 40mg/dℓ未満

LDLコレステロール 【保健指導判定値】 120mg/dℓ以上



令和元年度 秋の 健康ウォーク を実施します

(健保連愛知連合会と共催)

10月5日(土)
安城市で開催!

おもな見どころ

- 安城市総合運動公園
- 安城公園・小動物園
- 歴史博物館など



テーマパークを歩こう!! IN 東山動植物園を 開催します!

(労働組合協賛)

この秋も「テーマパークを歩こう!! in 東山動植物園」を開催します。園内で使える金券やゴール賞など、ご家族揃って楽しめる特典もご用意しておりますので、ふるってご参加ください。

開催日: 令和元年11月9日(土)

場所: 東山動植物園

(地下鉄東山線「東山公園」駅から徒歩3分)
※駐車場には限りがあります。
公共交通機関をご利用ください。

詳細は改めてご連絡いたします。

ご家族だけの参加も
大歓迎!



やればできる! メタボ予防 3カ条

毎日の生活の中で気をつけておけば少しずつ生活習慣は改善できます。できるところから少しずつ、とりいれて実行しましょう。



食生活

これだけはおさえよう

- 1日3食、規則的に食べる
- よく噛んで食べる
- 毎回野菜を食べる
- 腹八分目を心がける



運動

生活にちょっとした運動をとりいれよう

- バスや電車は、ひと駅手前で降りて歩く
- エレベーターやエスカレーターの代わりに階段を使う
- 昼食後は気分転換をかねて10分ほど散歩する



タバコ

百害あって一利なし

- 周りの人に禁煙宣言をする
- 吸いたくなったら水・お茶、ガムで気分を紛らわす
- 医師がサポートしてくれる「禁煙外来」を活用する

