

Kenpo Autumn 2014

けんぽめ〜る

No.
65



- サルコペニア肥満を知っていますか? P2
- 高額療養費制度が見直されます P3
- 治療を中断してしまった方へ P4 ~ 5
- 健康保険で受けられないもの P6
- 交通事故でけがをしました P7
- 脳トレ ヘルシーなぞなぞ / 健康クロスワードパズル P8

三菱電機ビルテクノサービス健康保険組合

ご家族のためにご家庭にお持ち帰りください

サルコペニア肥満を知っていますか？

サルコペニア（加齢性筋肉減弱症）とは、加齢に伴って筋肉の量が減少し、機能が低下する現象のことで、サルコペニア肥満とは、サルコペニアと肥満の両方を併せ持つ状態をいいます。サルコペニア肥満になると、さまざまな病気になるリスクが高くなるため、注意が必要です。

サルコペニア肥満チェック

サルコペニア肥満かどうかは、肥満度と筋肉率（体重に占める骨格筋の割合）で調べます。また、筋肉率が測定できなくても、下半身の筋力の低下ぐあいで、簡単にチェックできます。

※BMIが25以上で、筋肉率が男性で27.3%未満、女性で22%未満の方はサルコペニア肥満に該当します。

BMI25以上

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

+

次のいずれかに該当

- 片足立ちで靴下をはけない
- 椅子に座り、片足で立っていない
- 片足立ちが60秒キープできない

Q

サルコペニア肥満はどうしてよくないの？

A ぶつうの肥満よりも生活習慣病のリスクが高まります

筋肉の減少は、転倒、骨折、寝たきりなどを引き起こします。また、肥満は、糖尿病、脳卒中、心疾患などのリスクがあります。サルコペニア肥満の場合、どちらか一方の場合よりも生活習慣病のリスクが高まります。

Q

どうすればサルコペニア肥満を予防できるの？

A 食事と運動の両輪で撃退！

サルコペニア肥満を予防するには、筋肉づくりのための食事と、ウォーキングなどの有酸素運動、筋トレの3本柱が大切です。筋肉の量は、加齢とともに減少していくため、とくに**40歳代以降は、意識して運動を行いましょう。**

※腰や膝に痛みのある方は、運動は行わないでください。また、持病のある方も医師と相談してください。

有酸素運動

- ・ウォーキング
- ・水泳・アクアビクス



筋トレ

●スクワット

足を肩幅に広げ、椅子に腰掛けるように膝を90度まで曲げます。3秒かけてかがみ、3秒かけて戻ります。

●膝伸ばし

椅子に浅めに腰を掛け、3秒かけて片方の膝をまっすぐのばし、3秒かけて戻ります。片方10回行い反対の足も同様に行います。

●後ろ蹴り出し

椅子や壁に手を置き、3秒かけてかかとから足を後ろへ持ち上げ、3秒かけて戻ります。片方10回行い反対の足も同様に行います。

※上半身が前傾したり、腰を反らせたりしない。



食事

筋肉をつくったり修復する **タンパク質**

- ・赤身の肉・魚
- ・牛乳・乳製品
- ・大豆製品（豆腐、納豆、油揚げなど）

筋肉づくりをサポートする **ビタミンB群**

- ・豚肉
- ・魚類（うなぎ、さば・あじ・さんま・いわしなどの青魚、まぐろなど）
- ・貝類（あさり、しじみ、かきなど）
- ・大豆・大豆製品（納豆、枝豆、きなこなど）
- ・きのこ類（舞茸、えのき茸など）
- ・種実類（ごま、ピスタチオ、アーモンドなど）
- ・玄米

筋トレを行うときの注意点

- それぞれ10回を1セットとして、1日1～3セットをめやすに行いましょう。
- 呼吸を止めないように、「1、2、3」と数を声に出してカウントしながら実施しましょう。
- 反動をつけずに行いましょう。
- 使っている筋肉を意識して行いましょう。
- 痛みのない範囲で行いましょう。痛みがでる種目は行わないようにしましょう。
- 回数やセット数は徐々に増やしましょう。

平成27年1月より

高額療養費制度が見直されます

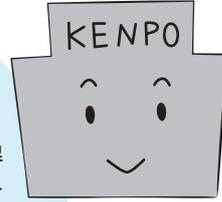
高額療養費制度とは

健康保険には、医療費が高額になって、自己負担額が上限を超えたとき、払い戻しを受けられる制度があります。これが「高額療養費制度」です。つまり、医療費がどんなに高額*になっても、1ヶ月当たりの自己負担額は、決められた額を超えないしくみになっています。

*健康保険適用分のみ。

改正のポイントは

現在、1ヶ月当たりの上限額は所得によって3区分に分かれていますが、見直し後は、低所得者に配慮しつつ、負担能力に応じた負担を求めるといった観点から、**所得区分を3区分から5区分にし、きめ細かい自己負担限度額が設定されます(70歳未満)**。



医療費の払い戻し区分が変わります!



現行

区分	1ヶ月当たりの自己負担限度額	多数該当
上位所得者(標準報酬月額53万円以上)	150,000円 + (総医療費 - 500,000円) × 1%	83,400円
一般所得者(上位・低所得者以外)	80,100円 + (総医療費 - 267,000円) × 1%	44,400円
低所得者(住民税非課税者)	35,400円	24,600円

見直し後

(平成27年1月より)

区分	1ヶ月当たりの自己負担限度額	多数該当
A 83万円以上	252,600円 + (総医療費 - 842,000円) × 1%	140,100円
I 53万円~79万円	167,400円 + (総医療費 - 558,000円) × 1%	93,000円
U 28万円~50万円	80,100円 + (総医療費 - 267,000円) × 1%	44,400円
E 26万円以下	57,600円	44,400円
O 低所得者(住民税非課税者)	35,400円	24,600円

*多数該当…高額療養費として払い戻しを受けた月数が直近12ヶ月間で3月以上あったとき、4月目から自己負担限度額が引き下げられます。

*食事代や、差額ベッド代など保険適用とならないものは対象外です。
*通院と入院は別々の扱いとなります。

窓口負担は
どうなる?

A・I に該当する方 → **増える**

U・O に該当する方 → **増減なし**

E に該当する方 → **減る**

*但し、当健保組合には付加給付制度がありますので、いずれの区分でも最終的には20,000円までの負担で済みます。

医療費が高額になりそうなときは、「**限度額適用認定証**」の申請を!

医療費が高額になったとき、払い戻しを受けられる「高額療養費制度」ですが、上限額を超えた分が払い戻されるまでには時間がかかります。そんなときに便利なのが「**限度額適用認定証**」。「**限度額適用認定証**」は、**最初から窓口での支払いを、上限額までに行える証明書です**。入院前や、通院で抗がん剤治療を受けるときなど、医療費が高額になりそうなおときには、ぜひご利用ください。

*高額な医療費が発生してからでも申請できますが、申請書受付月より前の月の分は適用されません。通常通り、後日払い戻しとなります。

限度額適用認定証の申請・高額療養費制度につきましては、当健康保険組合までお問い合わせください。

Dr.福田の

ハイ!

順天堂大学医学部総合診療科
准教授 福田 洋

治療を

中断して

しまった方へ

リスクマネジメント 健康講座



治療を中断してしまつてどうなる??

○川さんはお医者さんとうまくいかななくて治療を中断してしまいました。が、「忙しいから」「体調がよいから」「必要性を感じなかったから」「医療費が負担だったから」といった理由で受診中断する人も多いようです。

しかし、治療を途中でやめてしまつた人は、大変危険です。糖尿病治療を中断した人は、合併症を発病してから受診を再開することが多いのですが、それは、身体的・経済的な負担も大きくなり、場合によっては失明や人工透析といった重篤な事態を招くこともあります。

*厚生労働科学研究「糖尿病受診中断対策マニュアル」より

もう一度病院へ。「スイッチ」を入れてみる

通院の再開は、すでに通院が習慣になつていない人よりずっと心理的ハードルが高いものです。多くの人は「突然倒れた」「急に具合が悪くなった」などのきっかけで通院を再開します。

再受診の第一歩を踏み出す「このスイッチ」をそんなネガティブなきっかけでなく、6年後、元気にオリンピックを見たい、「東京マラソン」に出場したいなどのポジティブなきっかけで入れられるとよいですね。

治療の再開が早いほど医療費も少なくて済みますし、薬がやめられる場合もあります。医師や栄養士などの専門家を味方につけることで、有効なアドバイスも得られます。

将来やりたいことを
やるためにも、
今からきちんと
治療しなくちゃね



今回の主人公 ○川□子さん 47歳

44歳のとき糖尿病と診断され、3ヶ月間通院したが、薬を飲まなくて治療を中断。○川さんのように、食事療法や運動療法を行ってもあまり数値が改善されないケースもあり、このような場合は、薬を使って様子を見ることもある。○川さんの場合、医師の説明が十分ではなかったのも原因。

糖尿病の検査項目	○川さんの数値	基準値	保健指導判定値	受診勧奨値(受診が必要)
HbA1c (NGSP値)	7.2%	5.5%未満	5.6%~6.4%	6.5%以上
空腹時血糖	160mg/dl	99mg/dl以下	100~125mg/dl	126mg/dl以上

治療を中断してしまった人へ

アドバイス

■お医者さんとうまくいかなかった

❖治療内容に疑問や不安があるときは、医師にきちんと質問するようにしましょう。伝えたいことを事前にメモして整理しておく、医師とのコミュニケーションが良好になり、あなたのヘルスリテラシー(健康情報力)がますます高まります。

❖医師との相性がよくないと感じた場合は、主治医を変えても構いません。その場合は「専門医」がおすすめです。

■薬を指示通り飲めなかった

❖副作用がつかつたり、飲み方が複雑で薬をきちんと飲めなかった場合は、医師に伝えましょう。服薬が継続できるように、薬剤変更を含めて考慮してくれます。

■忙しくて通院する時間がなかった

❖通いやすい医療機関(職場に近い等)を選ぶ方法もあります。

❖薬を長期間出してもらって通院間隔を減らす方法もありますので、医師に相談してみましょう。

■体調も悪くないし、通院の必要を感じなかった

❖体調に大きな変化がなくても、生活習慣病の多くはじわじわと進行しています。すぐに治療を再開して、今のからだの状態をチェックすることが大切です。

■医療費の負担が大きかった

❖経済的な不安があれば、医師に相談してみましょう。安価なジェネリック医薬品への切り替え等を考慮してくれます。

※薬によってはジェネリック医薬品がない場合や、病状によっては切り替えができない場合もあります。



知っ得! 健康保険で 受けられないもの

健康保険で受けられないものは多数ありますが、とくに接骨院や整骨院でのはり、きゅう、マッサージなどの施術は注意しましょう。接骨院や整骨院では「各種健康保険取り扱い」と表示していても、全ての施術に健康保険が使えるわけではありません。健康保険の対象外の症状で施術を受けた場合は、全額自己負担となります。医療機関との重複受診も認められませんので、注意しましょう。



接骨院、整骨院では…

以下のような場合は全額自己負担です。

- 日常生活からくる疲労・肩こり
- スポーツによる筋肉疲労・筋肉痛
- 過去の交通事故等による後遺症
- 病気(神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎ヘルニアなど)からくる痛みやこり
- 脳疾患による後遺症などの慢性的病気
- 改善のみられない長期の施術 など

健康保険の対象になるもの

医師の同意が 必要ないもの

- ・ 打撲 ・ 捻挫
- ・ 挫傷(肉離れ)

医師の同意が 必要なもの

- ・ 骨折 ・ 脱臼
- ※応急処置を除く

※療養費支給申請書の内容(負傷原因、負傷名、日数、金額)を必ず確認して、自分で署名しましょう。

こんな場合も健康保険は使えません

- 業務上、通勤途上が原因の病気やけが
- 研究中の高度医療
- 隆鼻術や二重まぶたの手術等の美容整形
- 歯列矯正(先天異常等を除く)
- 仕事や日常生活に支障のないシミ、ソバカス、アザ等
- 予防注射
- 健康診断や人間ドック
- 正常な妊娠、分娩
- 経済上の理由による人工妊娠中絶手術 など



交通事故でけがをしました。
健康保険で治療しましたが、
何か手続きが必要ですか？

健保組合へ
「第三者行為による傷病届」等の提出を。
健保組合が負担した医療費を、加害者に
請求するために必要な書類です。

すみやかに「第三者行為による傷病届」等の提出を

●交通事故にあったときの手続き

- ①警察に連絡し、相手を確認(免許証、車検証、連絡先など)
- ②なるべく早く健保組合に書類を提出

「第三者行為による傷病届」
「事故発生状況報告書」
「念書」等

→ 健保組合に連絡願います。

「交通事故証明書」

→ 自動車安全センターホームページより申請できます。

- ※病院では診断書、領収書をもっておきましょう。
- ※示談をするときは、事前に健保組合に相談してください。
治療前や治療途中で示談をすると、健康保険が使えなくなる場合があります。

こんな場合も第三者行為に該当します

このような場合も「第三者行為による傷病届」等の提出が必要です。

- けんか ※給付制限される場合があります。
- 他人のペットにかまれて、けがをした
- ゴルフ場で他人の打球が当たった、野球の飛球が当たった
- 海やプールで他人の遊具と接触した
- スキー・スノーボード等の衝突・接触事故
- 購入した食品や飲食店での食中毒
- 建物からの落下物、工事現場側の不手際 など

自転車事故による負傷が増えています

近年の自転車ブームを背景に自転車事故による負傷が増えています。自転車は自動車やバイクのように自動車損害保険(自賠責)の加入が義務づけられておらず、「自転車保険」への加入は任意となっています。そのため、自転車と歩行者、自転車と自動車、自転車同士の事故などで高額な損害賠償が生じたとき、被害者への支払いが困難になることがあります。また、未成年が事故をおこした場合、保護者に支払義務が生じます。自転車に乗る人は「加害者」にも「被害者」にもなります。ぜひ「自転車保険」(個人賠償責任保険*)に加入されることをおすすめします。
*自動車保険、火災保険、共済などにも特約で付けられます。

みなさんは
自転車の保険に
入っていますか？

交通事故やけんかなど、第三者の行為による負傷は、とりあえず健康保険で治療を受けることができますが、この場合、加害者が支払うべき治療費を健康保険が立て替えていることとなります。そのため、健保組合は後日、自己負担分を除いた残りの金額を加害者に請求することとなりますが、その際に必要なのが「第三者行為による傷病届」です。
※仕事中や通勤時に、第三者行為によるけがをした場合は、労災保険の適用となりますので、職場の事務担当者または管轄の労働基準監督署へお問い合わせください。

◎負傷原因の照会について

健康保険でけがの治療をした方に「負傷原因のご照会」をお送りする場合があります。自分の不注意によるけがか、仕事中や通勤途中でのけがか、第三者行為によるけがかなどを判断するためのものです。照会があった場合は必ずご回答くださるよう、お願いいたします。

