

動機づけ支援で 自主的な生活習慣の改善を!

特定健診の結果、特定保健指導の対象者となった方は「動機づけ支援」または「積極的支援」を受けることとなります。今回、どういった方が動機づけ支援の対象となるか、そして支援方法について紹介します。

● 動機づけ支援とは?

- 医師・保健師等の専門スタッフのサポートにより、目標を設定の上、自主的に生活習慣の改善に取り組みます。

● 身体状態は?

- 生活習慣病の発症リスクが出現し
- 始めた「メタボ予備群」レベル

● 支援の期間&回数?

- 6カ月間で、原則1回



● 支援方法

支援

● 面接(原則1回)

個別(20分以上)またはグループ(8人以下で80分以上)

● 内容

メタボ&生活習慣病の知識や体重・腹囲の測り方、運動・栄養等の生活習慣の改善について実際の指導を行います。また、専門スタッフのアドバイスのもと行動目標や計画を作成します。

評価

6カ月後に専門スタッフが行います。

● 内容 健康状態や生活習慣の改善状況(保健指導の効果が出たか)

● 方法 個別・グループ面接、電話、Eメール等

◆◆◆◆「ご家族(被扶養者)の方も特定健診を受けましょう」◆◆◆◆

日産健保の健診制度「レディースドック」「人間ドック」または、お住まいの市区町村の健診を受けてください(市区町村で受ける場合、「受診券」が必要な場合もあります。あらかじめ市区町村に受診券が必要か確認し、健保までご連絡ください)。

CONTENTS

健保からのお知らせ

- 特定保健指導の実施結果について
- ジェネリック医薬品利用促進のお知らせを配布しています
- 人間ドック・脳ドック費用補助のお知らせ

健康づくり活動

- 健康診断受けていますか?
- 「健康づくりインセンティブ制度」ポイント配布のお知らせ
- 『夫婦健診&健康セミナー』参加者募集中

教えて! 健康保険・Vol.4

ドクターズコラム・Vol.2

たばこの価格が上がるって本当?

保養所だより

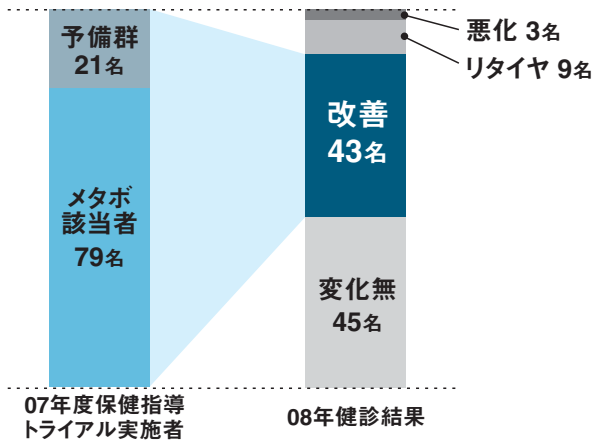
- 携帯電話で抽選後の「空室確認」「部屋予約」ができるようになりました!
- ゴールデンウィーク・トップシーズンのお知らせ
- その他のお知らせ

特定保健指導の実施結果について

日産健保では、昨年10月より対象者の方に特定保健指導のトライアルを実施してきました。今回、07年度トライアル実施分と08年健診結果を比較してみました。

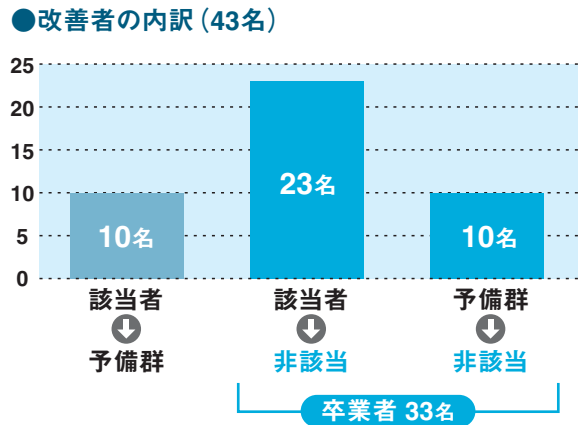
① 特定保健指導の成果は？

07年度トライアルにおいて、総勢100名(メタボ該当者:79名、予備群:21名)の方を対象に保健指導を行いました。その結果、なんと43名(約40%)の方が改善しました!では、改善の43名について少し見てみましょう。



② 改善者の内訳は？

改善者(43名)のうち33名の方がメタボを卒業することができました。また、卒業までは行きませんでした、頑張って予備群となった方が10名でした。

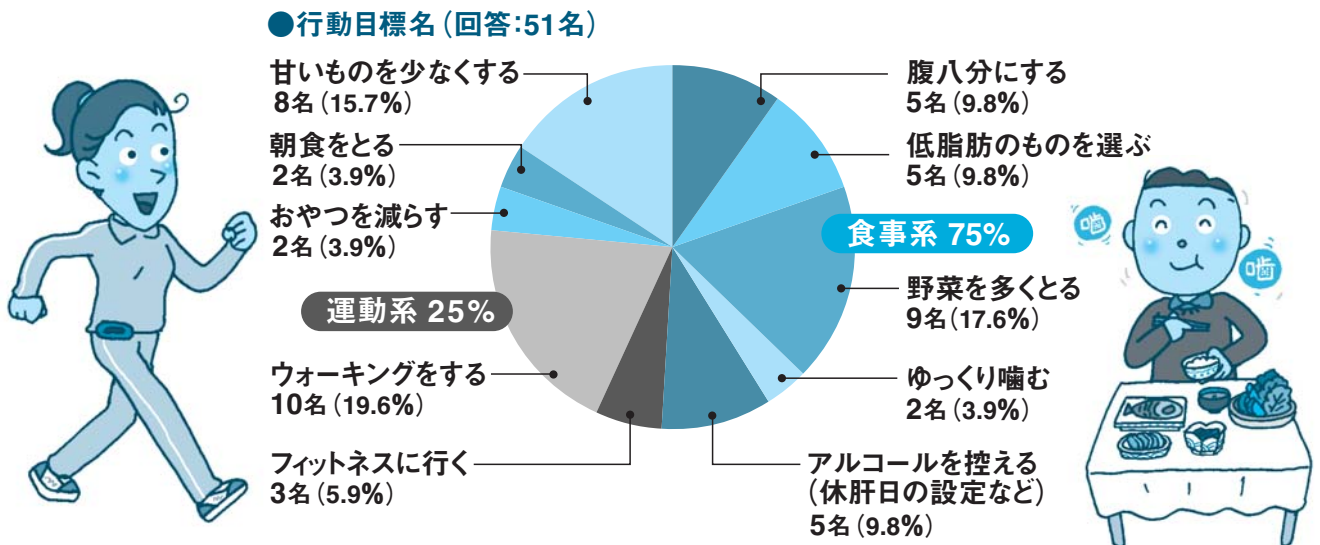


③ 生活習慣の改善ってどんなことをしたの？

対象となった方のうち51名の回答を、下記のグラフにまとめました。

運動・食事ともに「これだったらできるかも!」という内容が多く、「毎日、手軽に続けることができること」が成功のポイントであることがわかります。

食事では野菜を多くとる、腹八分にする、低脂肪のものを選ぶ、アルコールを控えるなどが多く、運動では身近にできる内容として、やはりウォーキングが多い結果となっています。



いかがでしょうか? 誰にでもできそうな内容ですね。皆さんと家族の健康な毎日のために、さっそく行動してみませんか!

ジェネリック医薬品利用促進のお知らせを配布しています

日産健保では、病院からお薬が出ている方を対象にジェネリック医薬品利用促進通知を配布しており、2007年1月のお知らせ開始から累計2,500人を超える方々にご利用いただいております。

そもそもジェネリック医薬品って何？

ジェネリック医薬品とは、新薬の特許期間満了後に製造・発売される、新薬と同じ成分を使った、新薬と同様の効果が期待できるお薬です。

すでに新薬で効果や安全性が確認されているので開発期間も短くて済むため、価格も新薬の約半額に抑えることができます。また、製品によっては使いやすさや保存性の向上等を行っており、新薬より工夫されているものもあります。

※医薬品の価格が下がっても院外処方等により、新薬と変わらないか上がることもあります。

※同じ成分を使っている製品によって体に合わない場合もあります。その場合は服用をすぐに中止し、医師・薬剤師へご相談ください。



ご注意

- ★通知書に書かれているジェネリック医薬品は一例です。ジェネリック医薬品に切り替える際は医師・薬剤師にご相談ください。
- ★本通知が届いた方で、今後の通知を希望されない方は日産健保事業グループまでお申し出ください。
- ★本通知は、ジェネリック医薬品への理解を深めていただく情報提供のための通知です。通知が届いた方が、必ずジェネリック医薬品への切り替えをしなければならない、といった強制はございません。

ジェネリック医薬品について詳しくは
下記ホームページをご覧ください。

ジェネリック医薬品の情報サイト
「かんじゃさんの薬箱」

URL ● <http://www.generic.gr.jp/>

お問合せは（日産健保 事業グループ）

TEL 045-461-2353 ・ 日産圏内線 6-418-2411 ・ Eメール hoken@nissan-kenpo.or.jp

人間ドック・脳ドック費用補助のお知らせ

日産健保では、人間ドック・脳ドックのどちらか年1回、費用補助を行っています。お申込みは随時行っておりますので、病気の早期発見、健康維持にお役立てください。

対象者：

30歳以上の日産健保組合員とその扶養家族

対象検査：

日帰り人間ドックまたは
脳ドックオプション付きのどちらか年1回

補助額：

検査料金から上限25,000円

申込方法、医療機関の検索等、詳しくは…

- 健保ホームページ
トップページより > 各種健診 > 人間ドック
- 一般
<http://www.nissan-kenpo.or.jp>

お問合せは（日産健保 人間ドック担当）

TEL 045-461-2353 ・ 日産圏内線 6-418-2411 ・ Eメール hoken@nissan-kenpo.or.jp

ご家庭の奥様へ 健康診断 受けていますか？

あなたは毎年、健康診断を受けていますか？

なんとなく忙しくて受けていないということはありませんか？

健康診断を受けて、早期発見・早期治療をすることによって、大事に至らずに済む場合もあります。

自分のためにそして家族のためにも、いつまでも健康でいられるよう年に1回は健康診断を受けましょう。

日産健保では、国で指定する「特定健康診査」の検査内容を含め、その他乳がんや子宮がん検診等も受診できる「レディースドック」をご用意しています。

毎年1万人を超える方々に受診していただいておりますが、まだ受けていない方はぜひレディースドックを受けていただくようお願いします。



パート先などの勤務先で受けた方も、健診結果等をお出しいただくことになっています。
すでにパート先などで受けた方は、健保までご連絡ください。

TEL 045-461-2353

お住まいの地域で健診を受ける40歳以上の方は、「特定健康診査」を受けるための「受診券」が必要になる場合があります。受診前に市区町村の窓口で「受診券」が必要か確認してください。

※受診券があっても受けられない場合もありますので、必ず事前に確認してください。



「日産メディカル」からのお知らせ

日産メディカルでも「レディースドック」の受診ができます。

2009年3月の平日に若干の空がありますので、ぜひお申込みください。

便利なネット予約ができます。健保ホームページからアクセスしてください。

<http://n-kenpo.cococica.com/medical/index.asp>

また、健康セミナー（ヘルシーランチ付）と健診（人間ドック）のセットで、受けることもできます（5ページ参照）。人間ドック（受診料金：10,000円）で運動指導や栄養指導も受けられますので、この機会にご夫婦で参加してみたいかがでしょうか。

お申込みは、5ページを参照してください。

「健康づくりインセンティブ制度」 ポイント配布のお知らせ

今年4月～9月末までの活動実績を10月に申告された方のうち、ポイントが認定された方へ、カタログギフトを配布します。

1月中旬以降、各職場へ配布しますので、カタログ商品・保養所・日産メディカルのいずれかにご利用ください。

※任意継続の方は、ご自宅へお送りします。





日産メディカルからのご案内

『夫婦健診&健康セミナー』参加者募集中

日産メディカルでは、今年10月からメタボリックシンドローム予防対策のための「夫婦健診&健康セミナー」を開催しています。ご夫婦で人間ドックと健康セミナーをセットで受けることにより、お二人で「健康・食事・運動」の生活習慣を見直してみる機会にさせていただきたいと思えます。

また、ご夫婦でのご参加ができない場合は、お一人でのご参加でも承ります。

もちろん、健康セミナーだけでもご参加できます。

健康セミナーは、栄養と運動に関して、専門の講師がアドバイスします。栄養指導では、低カロリーでもご満足いただけるヘルシーランチ付で、食べ物に関する知識をクイズなどを交えながら楽しく学べます。また運動指導は、体の内側を鍛えるストレッチで基礎代謝量を上げるのに役立つ内容となっております。健康セミナーの内容をご自宅に持ち帰り、ぜひご夫婦と一緒に生活習慣病予防と健康増進にお役立ていただきたいと思います。皆さまのご参加をお待ちしています。

カリキュラム

9:00~10:00頃スタート	12:00	13:30頃	14:30頃	15:20頃
人間ドック受診	ヘルシーランチ&栄養指導	運動指導	健康相談(ご希望者)	

健診・セミナーの内容

1 「健診」……人間ドックの基本コースに「血圧脈波」(血管年齢を測定)もお付けいたします。

健診内容	◆身体計測	◆血液検査	◆尿・便検査	◆心電図	◆肺活量	◆眼底・眼圧検査
	◆胸部X線検査	◆腹部超音波検査	◆血圧脈波	◆胃X線検査	◆医師診察	

2 「健康セミナー」

- 栄養指導** 管理栄養師が、少しの工夫でより健康な食生活がおくれるようアドバイスします。また、管理栄養師が献立をたてたヘルシーランチは、健康に配慮しながらも、作りやすいメニューとなっております。
- 運動指導** スポーツインストラクターが、ご家庭で簡単にできるストレッチや、からだに優しい運動の方法をアドバイスします。
- 健康相談(ご希望者)** 保健師・看護師がご希望者に健康に関するご相談をお受けします。

料金

参加コース	料金
夫婦健診&健康セミナー	お一人様 10,000円(昼食込)
健康セミナーのみ受講者	お一人様 3,000円(昼食込)
日産健保組合員の方	お一人様 1,000円(昼食込)

初年度特典として

1. 参加記念品
2. ご優待券 付き!

ご優待内容は、保養所・日産メディカル・ウォーキングツアーの中から1つお選びいただけます。

開催日 毎月第2・第4木曜日に開催しております。

ご予約・お問合せ

受付時間：平日9:00~12:00、13:00~17:00

電話番号：ダイレクト・イン)050-2029-9968 内線)6-629-9968

担当：酒井・佐藤までお気軽にお電話ください。

日産メディカル レディースドックについてのお知らせ

今年度より第1土曜日にも実施しておりますが、大変好評につき、すでに予約がいっぱいになっております。ご迷惑をおかけします。



健康 教えて! 保険

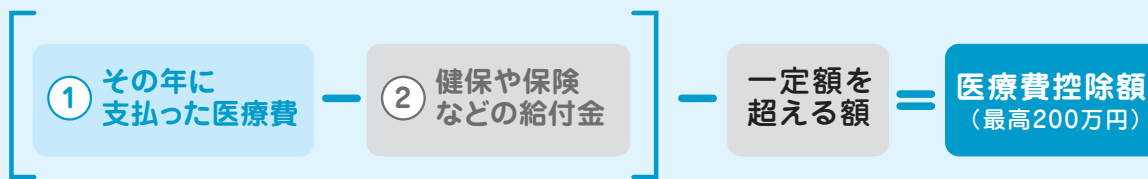
Vol.4

医療費控除について

被保険者・被扶養者が1年間自己負担した医療費の合計額が **一定額** を超える場合、確定申告をすると税金の一部が戻ってくる制度です。

一定額を超える額とは?

医療費の合計額が10万円以上 または 所得の5%以上
この2つのうち低い金額が対象となります。



① その年に支払った医療費とは?

- 医療機関への支払
(医師・歯科医師への診療代・入院代など)
- 治療・療養を目的とした医薬品の購入費
- 入院時食事療養標準負担額
- 電車・バスなどを利用した通院費
- 出産費(定期健診、通院費なども含む)
- 治療目的のあんま、はり、きゅう、
柔道整復師などの施術費
- 保健師・看護師などの付添料、
助産師の介助料
- 義手・義足・松葉杖・義歯などの購入費

② 健保や保険などの給付金とは?

- 健保から：一部負担還元金、家族療養費付加金、出産育児一時金
- 保険から：生命保険・損害保険からの傷害保険金や医療保険金
- その他：事故によるケガの補償金、損害賠償金、
各自治体の行っている乳幼児等の医療費の補助金

※健保組合から給付があった場合は、給付額の証明として健保発行の「健康保険支給決定通知書」が必要です。再発行できませんので、大切に保管してください。

■社内診療所の領収書について

医療費控除の確定申告を行うため、社内診療所の領収書が必要な方は、以下をご参照ください。

日産自動車(株)および
ジヤトコ(株)の方

給与明細書の中の「健康保険給付金支給決定通知書兼社内診療所診療分領収書(以下:【領収書】)」内に表示される、「社内内科」「社内歯科」が社内診療所の領収書となっています(給与明細の【領収書】の部分を切り取って、ご利用ください)。

上記以外の方

「健康保険給付金支給決定通知書兼社内診療所診療分領収書」内に表示されている、「社内内科」「社内歯科」の部分が領収書となっています。

【ご注意】社内診療所以外は、医療機関等から発行された領収書をご利用ください。

**確定申告は5年間
受け付けています**

- 期間：毎年2月16日～3月15日(左記以降でも申告できます)
- 詳細は居住地の税務署へお問合せください。

お問合せは → 日産健保 給付グループ ■TEL:045-461-2352 ■Eメール:kyufu@nissan-kenpo.or.jp

たばこの 価格が上がるって本当？

—たばこ規制枠組条約履行について—



日産自動車(株)九州工場産業医 撫中 正博

たばこの価格が上がらそうですね。最近、たばこの値段がいくらになったら、禁煙するか、というアンケートが散見されるようになりました。実際、価格の大半を占めるのは税金ですが、日本の税率は約60%で、欧米先進国の80%よりもかなり低いのが現状です。価格自体も300円で欧米の1/4~1/2くらいです。値上げ時に常に論点となってきたのは、**税金の増減と喫煙者数の増減**です。単純に考えますと、価格と喫煙者数は反比例で、今まで値上げが小幅に終始してきたのは、消費者への大幅な負担増を敬遠したこと、喫煙者数の減少に伴う税金の減少が懸念されたことが要因であると考えられます。しかし、ここにきて価格論争が**一気に600~1,000円**というレベルになったこと、それに対する強い反論が取り上げられないことを奇異に感じませんか？

その理由は、まず税金面で、この価格なら減収がないという試算を出したこと(厚生労働省の研究班はたばこ1箱1,000円なら、現在の喫煙者が8割禁煙しても現状の税金は維持できるという試算を公表しました)。また、「たばこ議連」も同様の値上げ幅を提言する見通しでいずれも財源確保の立場から値上げを容認しています。また、もうひとつの理由は、くしくも、「**たばこ規制枠組条約**」第6条で要求されている「**たばこ需要を減少させるための価格、および課税に関する措置**」の主旨にも応じる展開であること、これには関係省庁も承諾済みという流れに見えます(もちろんJTは税金は増加しないとして反対)。価格論争が一気に大幅な値上げに向かいそうな背景には「たばこ規制枠組条約」の存在が大きな意味をもっており、価格上昇はその義務を果たすという点でも都合なのです。

ちなみに、たばこ関連の収支は約5兆円の赤字とされています(税金2兆7,970億円、喫煙コスト7兆1,540億円—医療費、喫煙関連疾患による労働力損失、火災の合計)。また、わが国には禁煙に関する法律は未だなく(受動喫煙防止ガイドラインでは、法規制を求められており、**25カ国以上で、2007年までに禁煙法**を策定)、たばこ事業法なる喫煙を前提とした法律がある世界で唯一の国であり、JTの筆頭株主は財務省です。こうした背景の中でなかなか進まなかったたばこ価格の値上げが、そのタブーを破って今大きく変わろうとしているのです。



たばこ税が諸外国に比較して低い。そのため、財源確保と「**たばこ規制枠組条約**」の主旨に応える意味でも税率の引き上げを容認。

▶ 最終回は、今後の喫煙行動についての指針についてお話しします。 ◀

携帯電話で抽選後の「空室確認」「部屋予約」ができるようになりました!

今すぐ部屋を確保したい! 会員登録をされた方は、携帯電話から抽選後の空き状況の確認やお部屋の予約(予約はEメールアドレスを登録されている方のみ)ができます。お食事やご利用者の登録はできませんので、予約後は必ずWeb予約システムで食事とご利用者の登録を忘れずに行ってください。

- ※携帯でできること…空室確認、部屋の予約・キャンセル(Eメールアドレス登録者のみ)です。
- ※変更、修正、抽選申込、キャンセル待ち登録はできません。
- ※会員登録時のID(保険証の記号・番号)とパスワードの入力が必要です。
- ※予約・キャンセル時の確認返信メールはPCになります。携帯メールアドレスを登録されている方は、携帯での更新時のみ携帯にも配信されます。
- ※一部対応されていない機種がございます。HPでご確認ください。



新着情報

- 修善寺保養荘のオリジナルホームページ開設!
- ニッサンピア富士小山、宴会バック復活! 鍋コースも始まりました。



携帯電話版 **今すぐ見たい!**
空気があればすぐ「部屋だけ予約」

<http://n-kenpo.cococica.com/hoyojo/mobile>



ゴールデンウィーク・トップシーズンのお知らせ

Web予約では約3ヵ月前から直営保養荘の抽選申込ができます。少々早いですが予定をお知らせします。

対象期間 2009年4/25(土)～2009年5/6(水)

抽選対象者

現在日産健保に加入されている方およびご両親(配偶者とそのご両親および配偶者の扶養している子は未加入でもOK)
※上記以外の方は抽選にお入りいただけません。当選後部屋人数の範囲で増員してください。

申込方法・締切日

● 日産健保ホームページから登録してください。

[2009年3/12(木)まで]

- 1 トップページより>『直営保養所Web予約システム』>『抽選申込』をクリック
- 2 Web予約を初めてご利用される方は、『会員登録』が必要です。お手元に健康保険証をご準備のうえ、ご登録ください。ただし、会員登録はあくまで従業員本人(被保険者)の方に限ります。※ご利用はご家族の方のみでもOK

● パソコンがご覧いただけない方は抽選申込書をお送りください。

[2009年3/5(木)健保必着分まで]

抽選日程 2009年3/17(火)抽選 → 2009年3/20(金)結果配信 → 2009年3/26(木)随時予約開始

注意事項 対象期間中は1ヵ所のみのお申込みとなります。

その他のお知らせ スキー場リフト券の割引情報! を更新しました。ご利用ください。

詳しくは日産健保ホームページ → <http://www.nissan-kenpo.or.jp>

お申込み・お問合せは(保養所受付係) → TEL 045-461-5385 日産圏内線 6-419

日産自動車健康保険組合

発行 ● 2008年12月19日

〒220-0011 横浜市西区高島2-6-32 日産横浜ビル20F
URL <http://www.nissan-kenpo.or.jp>