

けんぽ だより

no.124

2014 winter

ご家庭に持ち帰ってみんなで読みましょう!

特集

年の初めに
見つめよう、
自分のカラダ

「がん」「高血圧」

contents

- p2 特集1 本当に知ってる? 「がん」のこと
- p4 特集2 なぜ「高血圧」は怖いのか?
- p6 医療費控除/医療費のお知らせ
- p7 テーマパークを歩こう!!開催
- p8 健保組合のホームページ



詳細は
ページへ

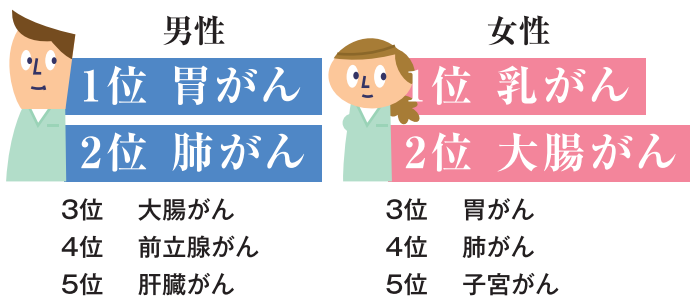
大好評! テーマパークを歩こう!!
IN 東山動植物園



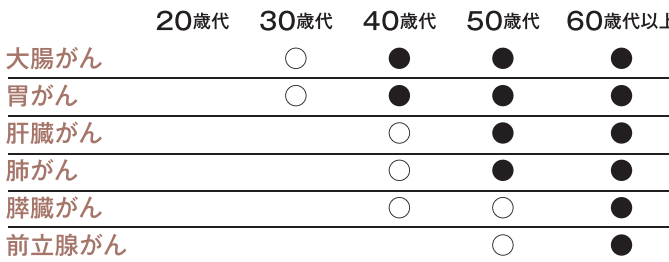
特に気をつけたいがん

(「国立がん研究センター がん対策情報センター資料」より作成)

患者数が多いがん(2008年)



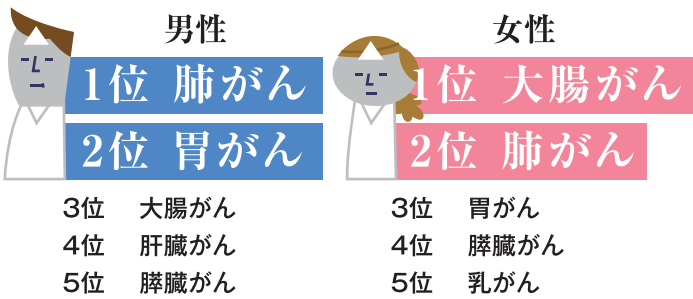
男性が気をつけたい各がんの年代別傾向



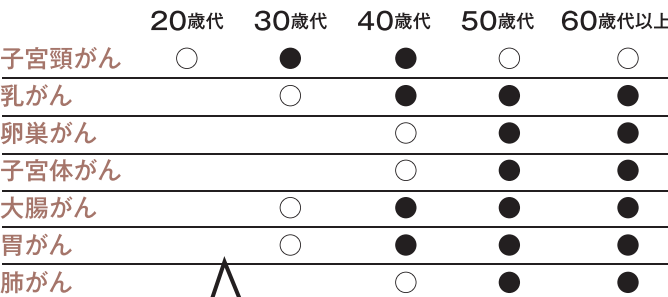
○:リスクあり。患者数が多くみられる。 ●:高リスク。患者数はピークに。

日本人に多いがんの中でも、胃がんは30年以上患者数トップです。また、肺がんは治療が難しいため死亡率が高くなっています。近年は、子宮がん、大腸がんが特に増え続けています。

死亡数が多いがん(2011年)



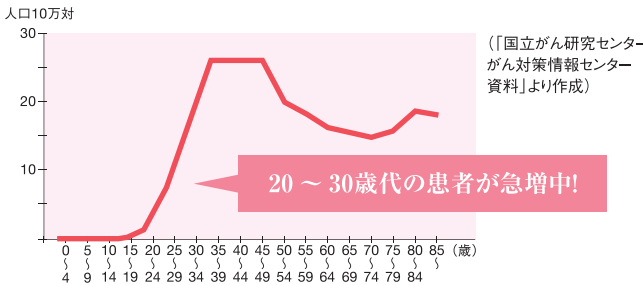
女性が気をつけたい各がんの年代別傾向



注目! 女性特有のがんが若年層で急増中!

子宮頸がんの低年齢化が進んでいます。若いからと油断せず、定期的に検診を受けましょう。

子宮頸がんの年齢階級別がん罹患率(2008年)



最善のがん対策は「健康習慣」&「がん検診」

良い食習慣や適度な運動、禁煙など、「健康習慣」によって、がんになるリスクを減らすことはできますが、残念ながらがんを完全に防ぐことはできません。「健康習慣」を心がけるとともに、がんになっても早期発見できるよう、定期的ながん検診を受診することで、がんのリスクを最小限に抑えることができます。

がん検査に

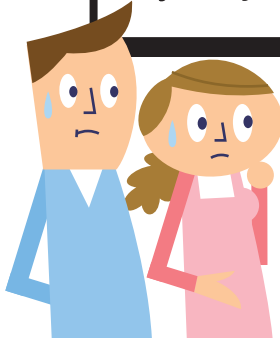
トヨタ紡織健保組合の費用補助をご利用ください

当健保組合では、人間ドック・肺ドック・脳ドックの費用補助を行っています。これらドックに含まれる検査でがんをチェックし、がん対策にお役立てください。

	人間ドック			肺ドック	脳ドック
含まれる検査項目	胸部X線	胃部X線	子宮がん検査	ヘリカルCT・喀痰検査	MRI・MRA
	便潜血	超音波検査・マンモグラフィー	前立腺がん検査		
この部位のがん対策に	肺がん	胃がん	子宮頸がん	肺がん	脳腫瘍
	大腸がん	乳がん	前立腺がん		

対象者や補助額、申込方法等はトヨタ紡織健保組合ホームページをご覧ください。http://www.tb-kenpo.or.jp/

本当に知ってる?



近年、高齢者ばかりでなく、働く世代でもがんが急増しています。身近な病としてがんの正体をよく知り、がん対策を心がけることが大切です。

がんはどうして起こるのか

私たちの体の中では、毎日細胞分裂が繰り返され、新しい細胞がつくられています。その過程で、「コピーミス」により異常な細胞が発生し、「がん」へと成長していきます。

“コピーミス”で異常な細胞が発生

さまざまな原因により細胞の設計図である遺伝子が傷つけられて“コピーミス”が起こり、異常な細胞が発生します。

1日約5000個の異常な細胞が発生するとされる

多くは消滅、生き残りが「がん細胞」に

異常な細胞の多くは、自然に、あるいは免疫細胞の攻撃によって消滅しますが、まれに生き残り、正常な機能を失った「がん細胞」となります。

加齢や不健康な生活習慣により、免疫細胞の攻撃力が低下する

「がん細胞」が無限に分裂を繰り返す

がん細胞は、無限に分裂を繰り返し、増殖し続けていきます。1個のがん細胞は約10〜30年かけて1cm程度の大きさになり、「がん」と診断可能になります。

この時点では自覚症状がほとんどないため早期発見には検診が必要

がんが正常組織を破壊し、全身をむしばむ

がんは自らの成長のために正常組織が必要とする栄養を奪いながら急激に成長し、体を急速に衰弱させていきます。

がんが進行するほど治療が困難になる

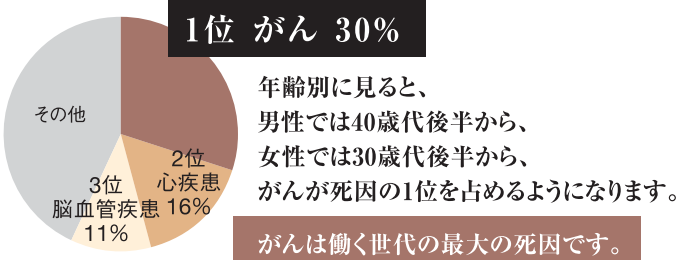
がんは遺伝する?

がんが遺伝するのは事実ですが、「家族性がん」と言われる遺伝するがんは、がん全体の5%以下とごく一部です。がんの発生には、加齢や生活習慣、放射線や紫外線などの外的要因が関係しており、遺伝だけでなく誰もがかかる可能性があるのです。



注目! 日本人の死因、何が多い?

(厚生労働省資料より作成)



毎年約30万人、日本人の3人に1人ががんを命としており、一生のうち2人に1人ががんにかかるかと推測されています。

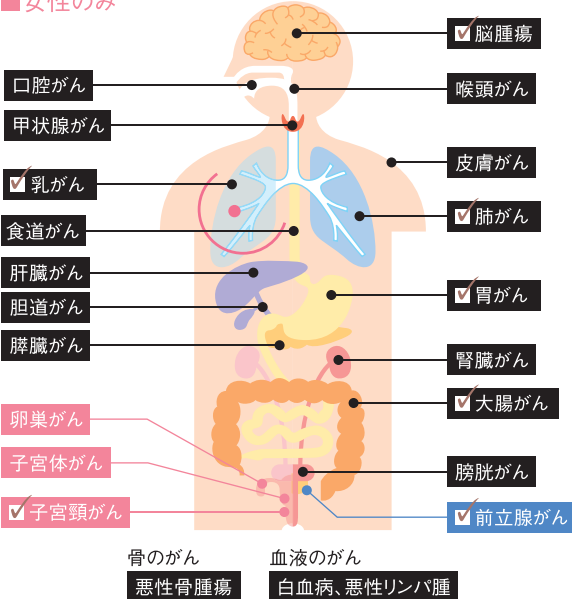
がんは体中のどこにでも発生する

がんは、全身のあらゆる場所に発生する可能性があります。治療せずに放っておくと、周囲に浸み込むように広がったり(浸潤)、最初に発生した場所から血液やリンパ液の流れにのって、他の臓器や器官へと散らばっていきます(転移)。

主ながんの種類と部位

男女共通のがん
男性のみ
女性のみ

トヨタ紡織健保組合で検査の費用補助を行っています。



高血圧になるワケ

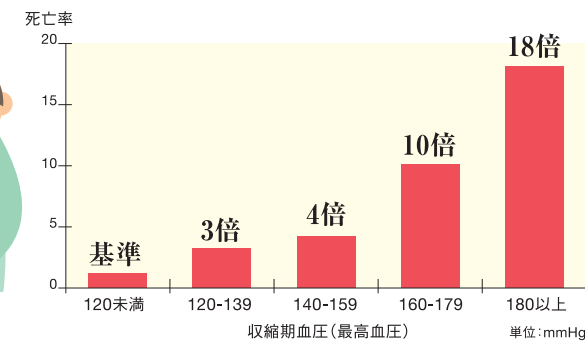
塩分のとり過ぎで血液中のナトリウム濃度が高まると、体液のバランスが崩れ、血管内に水分を呼び込んで薄めようとするため、血液の全体量が増加して血圧が上昇します。また、**肥満**があると、血圧を上げる交感神経の働きが活発になります。血圧を上げる作用のあるホルモンが多く出ようになり、腎臓から排出される塩分の量も少なくなります。そのほか、**ストレス**や**喫煙**、**運動不足**などが高血圧の要因になります。



注目! 30~64歳の血圧と死亡率の関係

(「高血圧治療ガイドライン2009」より作成)

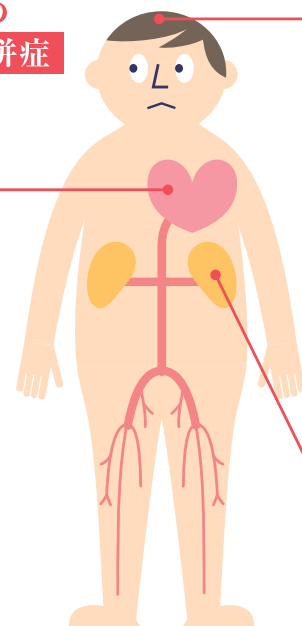
30~64歳の世代において、収縮期血圧が180mmHg以上の人は、基準(120mmHg未満)の人に比べて循環器疾患で死亡するリスクが18倍も高く、120~139mmHgの人でさえ、死亡率は3倍となっています。



高血圧を放っておくと...

高血圧は症状がほとんどないため軽視されがちです。しかし、放置すれば動脈硬化が進行し、やがて命の危険を伴う深刻な合併症を招く危険性があります。

高血圧の主な合併症



脳血管に関わる病気

脳出血
くも膜下出血
脳梗塞
一過性脳虚血発作

心臓に関わる病気

狭心症
心筋梗塞

腎臓に関わる病気

腎硬化症
腎不全

高血圧

放置

動脈硬化

合併症の危険が...

なぜ



「高血圧」は怖いのか?

「高血圧」はどうして起きるのか? どうしていけないのか?
高血圧への理解を深め、今日から生活習慣を見直しましょう。

「血圧」を知ろう!

心臓から全身へ血液が送り出されるとき、血管の内側にかかる圧力が「血圧」です。血圧には「収縮期血圧(最高血圧)」「拡張期血圧(最低血圧)」の2種類があり、双方の値が基準値を上回ると高血圧と診断されます。

拡張期(最低血圧)



心臓がギュッと縮んで血液を送り出すときは、血液が血管を押し広げる圧力が高くなる

収縮期(最高血圧)

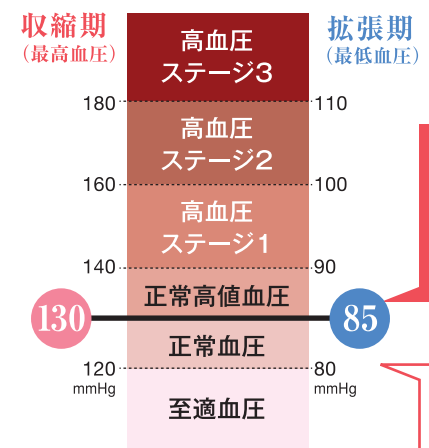


高血圧になると、血管が大きな力で押し広げられるため、血管の壁を傷めることになります。

縮んだ心臓が元に戻るときは、血液が血管を押し広げる圧力が低くなる

血圧値の分類

(「高血圧治療ガイドライン2009」より作成)



メタボリックシンドロームの基準*は
収縮期血圧 130mmHg以上
または
拡張期血圧 85mmHg以上

★血圧の他にも判定基準項目があります。

正常血圧でも
ちょっと高めの方は、安心できません!!

休養

- 職場や家庭のストレスを上手に発散する
- 入浴の際は、湯の温度を上げ過ぎないようにし、脱衣所の寒さにも注意する

お酒やタバコでの
ストレス解消はNG!
禁煙、節酒を
心がけて

運動

- 毎日30分以上を目標に、ウォーキングなど息切れしない程度の運動をする

※血圧が非常に高い人や持病のある人は、担当医と相談したうえで行うようにしてください。

適度な運動には、交感神経の働きを弱める、腎臓から塩分を排出しやすくするなど、血圧を下げる効果が!

食事

食べ過ぎない

- よくかんで食べる
- 1日3食、規則正しく食べる
- 野菜や汁物から食べ始める
- 料理は1人前ずつ小分けにする



減塩する

塩分を「排出する」ポイント

- 体内からの塩分の排出を促したり、血管を拡張させる働きのある成分を含む下記の食品を積極的にとる

・カリウム...りんご、ほうれんそう、バナナ、全粒穀物など
・マグネシウム...ごま、納豆、ひじきなど
・カルシウム...牛乳などの乳製品、小松菜、小魚など

日本人の1日の塩分摂取量の目標※は、成人男性が9g未満、成人女性が7.5g未満です!

※厚生労働省の基準。
すでに高血圧の方に対しては男女とも6g未満が推奨されています(日本高血圧学会)。

塩分を「減らす」ポイント

- みそやしょうゆを減塩タイプにする
- 塩分の多い漬物や加工食品は少しだけ
- ラーメンやうどん、そばの汁は残す
- しょうゆやソースは、かけずに「つける」
- 酸味やスパイス、香味野菜で味に変化を
- 素材の味を活かしたり、ダシをきかす



高血圧を予防するには、「食事」「運動」「休養」の3つの面から、毎日の生活習慣を見直すことが大切です。重篤な病気を発症することのないよう、今から実践しましょう。

食事・運動・休養の
3本柱が予防のキホン!

テーマパークを歩こう!!

IN 東山動植物園 を開催しました

平成25年11月9日(土)に、豊田合成・トヨタ車体・ATグループ・ユニーグループ各健保組合との合同開催による、「テーマパークを歩こう!! IN 東山動植物園」を行いました。
当日は、朝から晴天に恵まれた絶好の行楽日和で、5,920名参加の大イベントとなりました。
園内では秋まつりも開催され、にぎやかな1日になりました。
今後も、積極的にいろいろな事業へご参加くださいますようお願いいたします。

大盛況!!
スタート受付に長〜い行列が



気持ちよい天気のもと、
元気に歩きました

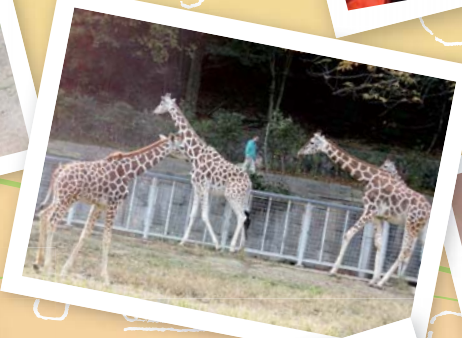


仲良しキリン一家



スタート

モグモグ



ハイブウォークラリー
楽しかったよ



ゴール受付

恒例の着ぐるみと
記念撮影も

おつかれさまでした



GOAL

平成26年春
「けんぽれんあいち健康ウォーク」に
参加しよう!!

尾張旭市・瀬戸市「日本の森林浴100選の森」と
「城山公園桜まつり」を巡る
ヒーリングウォーク コース

今年も健保連と共催で、健康ウォークを開催します。
見どころを巡り、参加賞と健康をゲットできる大人気イベント。
ご家族、職場のみなさんで、ぜひご参加ください!

開催日 平成26年 4月5日(土) 雨天催行
受付時間 午前8:30 ~ 午前11:00
特典 参加者全員に参加賞を進呈!!
★詳しくは、追ってご案内いたします。



インフルエンザ予防接種
はお済みですか?

接種期限は1月31日(金)までの接種分です。
補助金の申請期限
2月7日(金)健保必修

かぜ&むし歯予防キャンペーン
参加者へ

締め切りは2月7日(金)です。
キャンペーン終了(1月31日(金))後、
カレンダーとアンケートを提出すると、
「つよい子賞」プレゼント!!

「今年は医療費が
かかってしまった…」
という方へ

医療費控除で 税金が戻ってきます!

本人や家族分を含めて、1年間(1月~2月)に自己負担した医療費が一定額を超えたとき、
税務署に申告すると税金が戻ってきます。「医療費控除」という制度です。

控除対象
となるのは

健保組合から支給された給付金や、生命保険会社から支払いを受けた保険金などを除く、
自己負担の医療費に限りです。
(健康診断・人間ドックの費用、ビタミン剤・消化剤・体力増強剤など治療のためでない医薬品の購入
費、美容整形や歯列矯正の費用などは対象外)

医療費控除額は

平成25年1月~12月に支払った医療費が10万円(または年間所得の5%の少ないほう)
を超えるとき、上限200万円までが課税所得額から控除され、税金が確定精算されます。

医療費控除
の計算方法

(支払った医療費 - 給付金・保険金等) - 10万円 < どちらか少ないほう > 所得総額の5% = 医療費控除額 (上限200万円)

申告手続きは

確定申告期間 2月17日(月)~3月17日(月) ※申告書の提出は1月から可能
用意するもの 確定申告書、医療費等領収証、給与の源泉徴収票、印鑑、
本人名義の預(貯)金口座番号のわかるもの

国税庁のホームページで申告書の作成、e-Taxによる申告ができます! URL <http://www.nta.go.jp> 詳しくは、もよりの税務署へお問い合わせください。

ムダな受診をなくし、
医療費のコスト意識を
高めよう!!

「医療費のお知らせ」 を活用しよう



当健保組合では、「給付金支給決定通知書兼医療費のお知らせ」を毎月発行し、
みなさんが医療機関を受診されたとき、実際にどれだけ医療費がかかっているかをお知らせしています。
受け取ったら、内容に誤りがないかチェックしましょう。

「医療費のお知らせ」活用ポイント

- 実際にどれだけ医療費がかかったか改めて認識できる
- 医療費控除(上記参照)の際、参考資料とすることができる
- 領収証と照合して、請求に誤りがないか確認することができる

領収証は必ず確認・保管を

医療機関で領収証をもらったら、金額や治療内容など、内訳をチェックする習慣をつけましょう。金額や項目について疑問があったら窓口でたずね、きちんと保管しておきましょう。

受診した医療機関	治療を受けた年月日	治療にかかった医療費	健保組合負担分	自己負担分
●医療費と給付金のお知らせ●				
受診者氏名 青(西)院一名	本人 入院 25 6 5	23,120	16,184	6,936
健保 太郎 クリニック	本人 外来 25 6 5	23,120	16,184	6,936
健保 太郎 病院	本人 入院 25 6 10	754,300	528,010	226,290
健保 太郎 病院	本人 入院 25 6 13	15,600	7,800	7,800
健保 太郎	本人 平成25年6月1日から平成25年6月30日まで		333,380	16,680
健保 太郎	本人		420,000	出産育児一時金
健保 太郎	本人		23,500	第二家族療養費
治療にかかった医療費の総額		793,020	544,194	241,026
治療にかかった医療費の総額		793,020	544,194	241,026

「トヨタ紡織
健康ホットライン」を
ご利用ください

無料専用
ダイヤル
0120-064-783
携帯電話・PHSからもご利用できます

電話による健康相談 ◆24時間・年中無休
◆健康・医療・介護・育児に関する相談、医療機関情報提供など
◆名前(匿名可)と年齢を教えてください



※相談内容や個人情報等が事業主や健保組合に漏れることはありません。安心してご利用ください。(委託先:ディーベック(株))

使ってますか？

わかる！便利！健康づくり

健保組合のホームページ

トップページ

トヨタ紡織健保組合では、ホームページを開設し、みなさんの健康づくりに役立つ情報を提供しています。ぜひ、有効にご活用ください!!

トヨタ紡織健保

検索

[i-Getトヨタ紡織] > [各部への道]からもご覧いただけます。



1 保険証や保険料についての知識、健保組合の役割などを解説しています。



2 各種健診や保養施設、レジャー施設など、健保組合が行う保健事業が一覧できます。



3 病気やけがをしたとき、健保組合から受けられる給付を知ることができます。



4 退職後の医療制度や保険料などについて解説しています。



5 介護保険の保険料やサービスについて解説しています。



6 被扶養者の申請、保険証の届出、各種保険給付の申請方法などをわかりやすく解説。申請書のダウンロードもできます。



7 医療機関を上手に受診する方法、健康保険が使える範囲など、役立つ豆知識が揃っています。



8 機関誌「けんぽだより」(本誌)のバックナンバーがご覧いただけます。



9 ここからも健保組合への各種申請・届出書類がダウンロードできます。

公告

平成26年1月

トヨタ紡織健康保険組合

理事長 杉江保彦

法第37条による任意継続被保険者の標準報酬月額決定について
任意継続被保険者の標準報酬月額を次の通り公告する。

・標準報酬月額.....360,000円

・平均標準報酬月額.....365,526円

(自)平成26年4月1日 (至)平成27年3月31日

就・退任のお知らせ

下記の通り、議員について異動がありましたので、ご報告いたします。
就任議員の任期/平成25年10月1日～平成27年5月23日

	退 任	就 任
互 選 議 員	佐々木 真梨子	杉浦 芳美
	大山 洋史	前田 幸司

お願い

40歳以上の
被扶養者
の皆様



パート先または市町村で特定健診を受診された方は
健診表の写し(平成25年4月以降受診)を
健保組合までお願いいたします。

ご提供者には、健保よりQUOカードを贈呈します。 ※巡回健診、人間ドック受診者は除きます。

トヨタ紡織健康保険組合

〒448-8651 愛知県刈谷市豊田町1丁目1番地
TEL:0566-26-0305 FAX:0566-26-0424

ホームページもご覧ください。 <http://www.tb-kenpo.or.jp/>