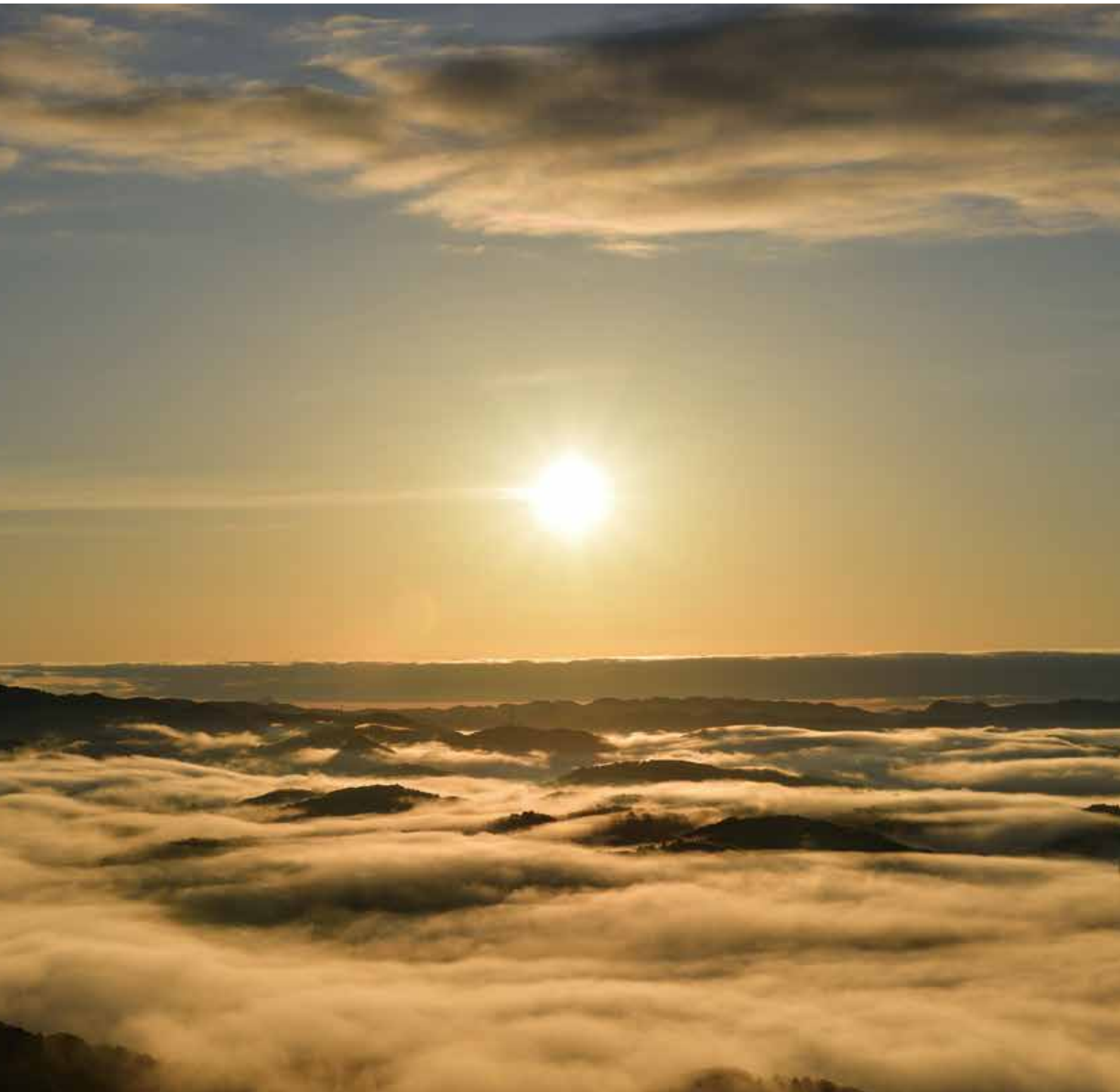


221  
2020年1月

# けんぽだより

大阪府建築健康保険組合

(雲海・兵庫県佐用町)



ご家庭にお持ち帰りになり皆さんでお読みください

## 新年挨拶



大阪府建築健康保険組合  
理事長 沼田 亘

あけましておめでとございます。

令和の時代となって初めての新年となりました。被保険者ならびにご家族の皆さま方におかれましては、明るく希望に満ちた二年の幕開けをお迎えのことと、心よりお慶び申し上げます。

昨秋は「ラグビーワールドカップ2019日本大会」が開催され、大会の成功とともに、日本代表チームは史上初のベスト8という偉業を達成しました。この輝かしいバトンを引き継ぎ、いよいよ本年は、世界の注目が集まる国際イベント「東京2020オリンピック・パラリンピック」が開催されます。

開催時期である7月～9月を前後して、日本各地へのインバウンド（訪日観光客）の急増および国内の個人消費の活性化など、わが国の経済にとって大きな特需が期待されています。また、日本が誇る「おもてなし」の文化や優れた技術力、長寿国らしいスポーツを通じた健康意識への高さを、世界に発信する絶好の機会となることでしょう。

こうした特別な年ではありますが、一方で日本の少子高

齢化は待ったなしで進んでいます。昨年10月には、それまで二度にわたり延期となっていた消費税率10%の引き上げが実施されました。政府は、消費税率の引き上げによる増収分は、これまでの高齢者中心から、すべての世代を対象とした社会保障のために使い、今後は「全世代型の社会保障制度」の構築を目指しています。

しかし、重い納付金の負担が健保財政を圧迫している高齢者医療保険制度については、いまだ具体的な方策が示されていないのが現状です。健康保険組合連合会は団塊世代のすべての人が後期高齢者となる「2025年問題」もさることながら、後期高齢者となり始める2022年を健保組合の納付金負担が急増する「2022年危機」と捉え、昨年9月には政府に対し早急な対策の緊急性を提言しました。今こそはすべての人が「国民皆保険制度」の大切さと課題を正しく認識し、急増する負担を全世代で支えあうことが急務となっています。

当健保組合としましても、効率的で合理的な事業運営を行うとともに、皆さまが心身ともに健やかに、楽しく毎日を過ごしていただけますよう、より良い健康づくりをご提案してまいります。皆さまにおかれましても、東京オリパラ開催を機会に健康・体力づくりの意識を高めていただき、健診の際に特定保健指導、または再検査や精密検査に該当された際には、必ず指定の指導や検査の受診をお願いいたします。

最後になりますが、皆さまにとって本年が実り多き一年となりますようお祈り申し上げます、新年のごあいさつとさせていただきます。

## 本年もどうぞよろしく

役員一同(アイウエオ順)

・生島 宣幸  
・兼塚 卓也  
・川上 耕司  
・黒木 俊介  
・小南 和也  
・近藤 洋史  
・堺谷 収一  
・佐野 吉彦  
・杉原 繁  
・岨 良政  
・高垣 久夫  
・竹田 秀道  
・寺嶋 隆男  
・長見 隆重  
・中村 武嗣  
・中山 献児  
・沼田 亘  
・原 恭平  
・久田 恵士  
・深尾 元詞  
・藤井謙太郎  
・藤木 玄三  
・山中幸四郎  
・横田 友行  
・吉田 敏昭



# 迫る2022年危機！

# 今こそ改革断行を！

去る11月22日、東京国際フォーラム（東京都千代田区）で令和元年度健康保険組合全国大会が開催され、全国約1400の健保組合の関係者ら4100名が集まりました。

「迫る2022年危機！今こそ改革断行を！」をタイトルに掲げた今大会では、急速な健保財政の悪化が心配される2022年危機を乗り切るために、一刻も早く改革の断行を求める決議が満場一致で採択されました。



## 2022年危機とは

健康保険組合連合会(健保連)は、2022年以降に健康保険制度全体が危機的状況に陥ることを指摘し、「2022年危機」と位置付けました。

2022年には団塊世代が後期高齢者になり始めることから、高齢者医療費が急増します。一方で、制度を支える現役世代が減少し、現役世代1人当りに過重な負担がかかる状況になります。このため、2022年以降は健康保険組合の財政が急激に悪化し国民皆保険が危機的状況になると懸念されています。

## 決議

世界に類のない優れた制度と評価される我が国の皆保険制度は、半世紀を超えて受け継がれ、国民の健康増進と長寿社会の実現に大きく貢献してきた。一方で、急速な高齢化や医療の高度化等により医療費は増加の一途をたどり、また支え手の現役世代の減少とともに、財政的に制度の存続が危ぶまれる状況に陥っている。特に、団塊の世代が75歳に到達しはじめ2022年以降、高齢者医療費の増加に伴い制度全体の財政悪化が更に急速に進むと見込まれる。今のまま放置すれば、皆保険制度を支えてきた健康保険組合は更なる負担増に耐え切れず解散を余儀なくされ、支え手を失い皆保険が極めて危機的状況に陥ることは明白である。

この窮状を乗り越え、現役世代を守り、皆保険制度を将来世代へつなぐためには、「高齢者医療費の負担構造改革」を中心とした医療保険制度の抜本的な改革が不可欠である。現役世代に過度に依存することなく、公平な負担による「全世代型社会保障制度」を目指すべく、まずは高齢者の患者負担を75歳到達者から順次原則2割とし、高齢者にも応分の負担を求めるとともに、後期高齢者の現役並み所得者への公費5割投入、拠出金負担割合に50%の上限を設定し上限を超える部分は国庫負担とする一など、現役世代の拠出金負担に一定の歯止めをかけるべきである。

また、制度の持続性を確保するためには、あらゆる方策を通じて医療費全体の伸びを抑制することが欠かせない。具体的には、個人が負担しきれない大きなリスクの保障を重視しつつ、「保険給付範囲の見直し」や「薬剤処方方の適正化」を行うなど、医療費適正化対策を果敢かつ着実に実行すべきである。同時に、我々健康保険組合をはじめ保険者も加入者一人ひとりが適切な受診行動を心掛け、医療費を大切に使う意識を持つよう啓発活動に一層取り組んでいかなければならない。

健康保険組合は、これまで労使と一体となって加入者の実態に沿ったきめ細やかな保健事業を効果的に展開し、健康づくり・疾病予防等に取り組んできた。「人生100年時代」といわれる今、加入者の健康増進を通じて、健康寿命の延伸につながる健康な高齢者が元気に働き続ける「支える側」を増やす取り組みにも貢献できる健康保険組合の役割はより一層高まっている。これからも我々は保険者の先頭に立ち、国民の安心と健康の基盤である皆保険制度を中核となって支え続けていく決意である。

目前に迫る「2022年危機」を乗り越えるため、改革の断行を求め、我々健康保険組合は次の事項について組織の総意をもってここに決議する。

- 一、皆保険の維持に向けて、まずは高齢者の原則2割負担の実現
- 一、必要な公費の拡充。現役世代の負担増に歯止め
- 一、保険給付範囲の見直しによる医療費の適正化
- 一、人生100年時代。健康寿命延伸に資する保健事業の推進

令和元年11月22日

## 迫る2022年危機！今こそ改革断行を！

—現役世代を守りたい！国民皆保険を支えるために—

令和元年度健康保険組合全国大会

令和元年  
10月から

# 消費税率10%の導入に伴い 診療報酬の一部が見直されました

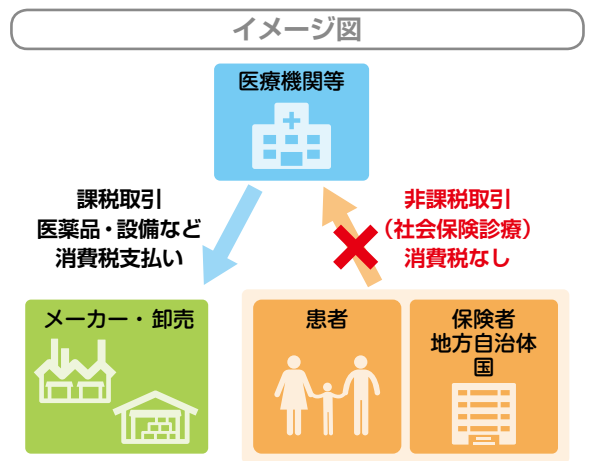
診療報酬とは、保険医療機関・保険薬局が保険医療サービスの対価として受け取る報酬のことです。この報酬は日本国内のどこでも一律です。

日々進化する医療技術や新薬が導入される医療現場に対応して、厚生労働大臣が中央社会保険医療協議会（中医協）の議論を基に、2年ごとに診療報酬の見直しを行っています。次回改定は、令和2年4月の予定で、それに向けて議論が進められているところです。

ただし、令和元年は10月から消費税率が引き上げられたため、臨時改定として、初診料、再診料、入院基本料など診療報酬の一部が見直されました。

## 社会保険診療は非課税です


社会保険診療は消費税法上非課税なので、消費税を患者（消費者）から徴収することができません。その一方で、医療機関が医療機器や薬剤等を仕入れる際には、メーカーや卸売業者に消費税を支払っています。そこで、仕入れ時に負担する消費税相当額を、一部の診療報酬項目に上乗せすることで、消費税補填を行う仕組みになっています。



料金変更の一例 (医療費の自己負担が3割の方の場合)		
外来診療の場合		
	変更前	現在
初診料	約850円	約860円
歯科初診料	約710円	約750円
調剤基本料1	約120円	約130円
入院の場合(1日あたり)		
	変更前	現在
急性期一般入院料1	約4,770円	約4,950円
地域一般入院料1	約3,380円	約3,480円

厚生労働省資料より

医療の財源を大切に！



医療機関に支払う患者負担は3割ですが、残りの7割は健康保険組合が負担しています。この7割部分の財源は、被保険者である皆さんと会社が負担する「健康保険料」です。医療機関の窓口では3割ですが、実は皆さんはもっと多くを負担しているのです。

「はしご受診」や緊急性のない「時間外受診」は慎んで、この貴重な医療の財源を大切にしましょう。

# 被扶養者認定 扶養しているご家族に

## 変更はありませんか？

健康保険では、主として被保険者の収入で生活している、三親等内の親族を「被扶養者」と呼びます。その三親等の中には、同居していないと被扶養者として認められない人と、別居でも被扶養者として認められる人がいます(図)。

被扶養者になって「健康保険証」を取得するには、被保険者が健康保険組合に「被扶養者(異動)届」等を提出して、認定を受ける必要があります。

### 被扶養者でなくなる時

次のような場合には、被扶養者でなくなります。

- ① 5日以内に「被扶養者(異動)届」を、健康保険組合に届け出てください。
- ② 就職などで別の健康保険に加入した。
- ③ 年収が130万円以上になったとき(60歳以上の人やまたは障害者の場合は180万円)。
- ④ 満75歳になった(後期高齢者医療の対象)。
- ⑤ 同居が条件の人が別居した。
- ⑥ 亡くなった。

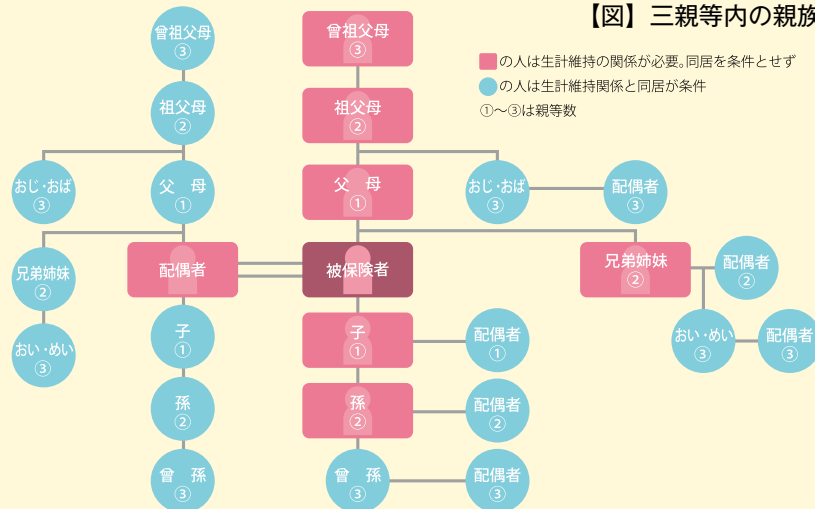
### 届け出は速やかに

被扶養者の認定には、添付書類が必要

な場合があります。添付書類に不備、不足がある場合は被扶養者と認定できませんので、「ご注意ください」。

被扶養者でなくなった後に、保険証を使って医療を受けると、遡って発生した医療費を返していただくこととなります。うっかり使用を防ぐためにも、届け出は速やかにお願いします。

【図】三親等内の親族



## 健康保険被扶養者資格の再確認を行っています

11月に事業所様宛「被扶養者資格確認届」をお送りしています。提出期限は1月末となっておりますので、届書裏面の注意事項をよくお読みいただき、必要に応じて添付書類を添えて、事業所を通じてご提出をお願いします。

任意継続被保険者の方は提出期限が12月20日となっております。未提出の方がおられましたら、至急ご提出くださいますようお願いいたします。

## 例年被扶養者(異動)届の提出漏れ等が多くあります！

被扶養者資格確認において、例年以下のようなケースが多く見受けられます。

- ◎ 子供が就職して、健康保険の被保険者となっている、または、被扶養者の収入基準を上回る収入が見込まれるにもかかわらず、被扶養者になったままのケース。
- ◎ 妻、子供がパート、アルバイト先で健康保険の被保険者となったのを知らずに、被扶養者になったままのケース。
- ◎ 妻が自営業者で、被扶養者の収入基準以上の収入があるにもかかわらず、被扶養者になったままのケース。

※自営業の場合、所得税法上の必要経費とは異なり、その事業で収入を得るのに必要な直接的な経費以外はすべて収入となります。

# 健康保険の 手続き

## 早分かり

## 医療費控除

- 医療費合計が年間で10万円を超えた場合が対象
- 生計を同一にする家族の医療費も合算できる
- 医療費控除を受けるためには確定申告が必要

# 年間の医療費が一定額を超え 医療費控除を受けるときは？

1年間に支払った医療費が一定額を超えて高額になった場合に、その医療費分を所得税から控除し、納税負担を軽減することができます。確定申告が必要となりますので、きちんと理解して漏れなく控除を受けましょう。

### 年間の医療費が10万円以上なら 所得税が還付される

医療費控除とは、1年間に支払った医療費の総額が一定額を超えた場合に、その医療費分を課税所得から差し引いて納税額を減らすことができる制度のことです。1月1日～12月31日までの医療費の合計が10万円を超えた場合に控除が受けられます。控除の限度額は200万円で、同一世帯であれば合算することが可能です。

「医療費控除で支払った医療費がそのまま戻ってくる」と誤解されることがありますが、それは間違い。医療費控除を受けることにより所得として計算される額が減るため、給与から天引きされ、払い過ぎていた所得税が還付されるという仕組みです。さらに、翌年の住民税が安くなる場合もあります。医療費控除の対象となるのは、窓口で支払った医療費や通院のための交通

費、治療を目的とした市販薬や湿布の購入費などです。対象となるものを確認して申告しましょう。

市販薬については「セルフメディケーション税制」も使えます。特定の成分が含まれた市販薬（スイッチOTC薬）を対象に、購入額が1年間に1万2000円を超えた額が所得から控除できます（上限8万8000円）。医療費控除との併用はできませんので、医療費の額と照らし合わせて有利な方を選んでください。

### 医療費控除を受けるには 確定申告が必要

医療費控除やセルフメディケーション税制の控除を受けるためには、年末調整とは別に、確定申告を行う必要があります。確定申告は、管轄の税務署で前年分を翌年1月から手続き可能。インターネット（e-Tax）で電子申告することもできます。

確定申告の際には、どんな医療費を支払ったか分かるように、保険者から発行される医療費通知（「医療費のお知らせ」など）を添付します。医療費通知に記載されない項目は様式に従って明細書を作成して提出します。領収書の添付は必要ありませんが、5年間保存しておく必要があります。税務署から求められれば提示・提出しなければなりません。

※確定申告について、詳しくは国税庁HPや管轄の税務署で確認してください。

### 医療費控除額の計算方法

医療費控除額  
(上限200万円)

||

1年間に支払った  
医療費の総自己負担額  
(生命保険・健康保険からの給付金を除く)

|

10万円  
(総所得が200万円以下の人は  
総所得金額の5%)



# 健康保険のオンライン資格確認が導入されます

健康保険の資格情報をオンラインで確認する仕組みの導入が予定されています。

健診データや薬の服用履歴なども確認できるようになります。

健康保険で医療を受ける場合は、医療機関の窓口で保険証を提示する必要があります。

現在の仕組みでは資格を失ったあとの保険証でも受診ができるため、資格喪失後に受診した医療費が健康保険組合に請求される事務トラブルが起きていました。

そこで、「どの健康保険に加入しているか」がオンラインで確認できる仕組みが導入されます。患者はこれまでと同様に窓口で保険証を提示するか、マイナンバーカードをカードリーダーにかざします。医療機関は患者が加入する正しい健康保険をオンラインでチェックできます。制度の導入により健康保険の事務作業が軽減されるだけでなく、患者にとっても高額療養費の限度額適用認定証を発行してもらわなくても済むようになります。また、健康づくりのために自分の健診データや薬の服用履歴などを確認できるようになる予定です。

オンラインの資格確認は2021年3月ごろから始まる予定です。今後も制度の詳細が決まりましたら順次ご案内していきます。

## 導入で変わること

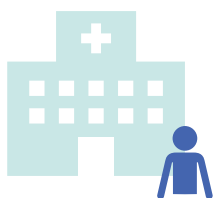
- オンラインで資格確認ができるので事務トラブルを防げる
- 限度額適用認定証の発行を受けなくても済むようになる
- マイナンバーカードで医療機関を受診できる
- 健診や服薬履歴の情報を確認して健康づくりに役立てられる

## ■導入までのスケジュール（予定）

2020年秋頃～	保険者が個人単位の2桁番号を付番、資格確認システムに登録
2021年3月頃～	マイナンバーカードによるオンライン資格確認の開始
4月頃～	新規発行の保険証に2桁の番号を追加
5月頃～	保険証によるオンライン資格確認の開始
10月頃～	2桁の番号を付してレセプト請求を開始

## オンライン資格確認のイメージ

### 医療機関



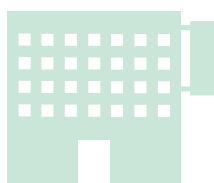
患者はマイナンバーカードもしくは保険証を窓口で提示

オンラインで健康保険の加入資格があるか確認

### 被保険者記号・番号について

- 新たに発行される保険証には2桁の番号が追加されますが、すでに発行されている保険証は制度開始後もそのまま利用できます。
- プライバシー保護の観点から、健康保険事業と関連した事務に使う以外で被保険者記号・番号の告知を求めることが制限されます。

### 支払基金・国保中央会



個人単位の被保険者番号と資格情報を対応させて、健康保険をまたがって加入資格を一元的に管理し、請求を正しい保険者に振り分ける。

資格確認システムに健康保険の資格情報を登録

### 健康保険組合



現在の被保険者記号・番号に2桁の番号を追加して個人単位の番号管理にする。

日本の名所の魅力に改めて迫る

# 日本再発見

## くっしやろ 屈斜路湖

北海道弟子屈町



### 北

北海道の東部に位置する弟子屈町の冬は、氷雪と火山によって構成されている。町には、大規模な火山噴火で生まれた陥没孔（カルデラ）に水がたまってできたカルデラ湖、その中でも国内最大規模の屈斜路湖がある。「屈斜路」の語源は、アイヌ語で湖などの出口を意味する「クツチャロ（岨元）」に由来している。

町内には活火山の硫黄山もあり、至る所に温泉が湧いている。屈斜路湖周辺には、自然を眺めながら入ることのできる無料の露天風呂や岸辺の砂を掘ると温泉が出てくる「砂湯」なるスポットもある。10月頃から春先にかけては多くの白鳥が越冬のためにシベリアから訪れ、その悠然と飛ぶ白鳥の姿を捉えるために、カメラを備えてやって来る海外からの観光客も多い。

ただし、湯煙に包まれた湖畔といえどそこは北の大地であり、1〜2月の外気温は、時にはマイナス20度ほどになってしまふ。寒風の吹きすさぶ時は、白鳥も長い首を羽の中にすっぽりしろうすめ、シャッターチャンスを狙うカメラマンと我慢対決になることもある。一方で、この寒さはチャンスでもあり、例えば冷えたんだ朝には、岸辺に打ち寄せられた湖水の氷が幾重にも重なり合い、ガラスのように朝日で輝く。そんな氷のアー트가見られることもある。ほかに、結氷や霧氷など、気象条件によってどんな自然のアー트가現れるかわからず、それがいい

#### 摩周湖

「摩周湖」は、世界有数の透明度を誇るカルデラ湖である。流入・流出する川がないため、ほぼ雨水で構成されており、その透明度故の澄んだ群青は圧巻。そばの売店には、ヒグマの缶詰など興味をそそられる一品も並んでいる。







#### 川湯エコミュージアムセンター

屈斜路湖・摩周湖周辺の自然や歴史について解説している「川湯エコミュージアムセンター」。館内は入館無料、くつろぎスペースやクラフトコーナーもあり、楽しみながら学ぶことができる。



#### 大鵬相模記念館

弟子屈町出身である第48代横綱大鵬を記念した「大鵬相模記念館」。館内には大鵬の化粧廻しや着物などの貴重な資料が展示されているほか、北海道出身力士の資料などもある。



#### 硫黄山

屈斜路湖と摩周湖の間に位置する「硫黄山」。山頂周辺までは立ち入り禁止となっているものの、岩盤は硫黄で黄色く染められ、足元で各所から噴煙がもうもうと上がり、十分に自然の驚異を体験できる。



# 霞む先に続く 高揚と圧倒的光景



つまで見られるのかも分からない。  
次は、どんな光景が見られるのか。そんな高揚感を抱いて進むのも、冬の地の楽しみ方かもしれない。

#### シマフクロウ

シマフクロウはアイヌ語で「コタンコロカムイ(村の守り神)」と呼ばれ親しまれている。木彫りのフクロウは、作り手によって表情もさまざまなのでお気に入りのを探してみてもいい。



# 健康診断受診状況報告

当健保組合では、健康管理・増進にお役立ていただけるよう、被保険者及び35歳以上の被扶養者に各種健康診断を実施しています。実施機関には当組合健康管理センターならびに全国57ヶ所の契約健診機関があり、他の健診機関で受診された場合は所定の申請書を提出いただくことで補助金を交付しています。

## 全加入者の受診状況

被保険者の受診率は96・1%でした。一方、被扶養者の受診率は24・4%で、依然として未受診の方が多い状態です。**(表①参照)**  
35歳以上の被扶養者の方にも健診料や婦人科検診の補助も行っています(保険診療・市の助成がある場合を除く)ので、是非年に一度定期的に健康診断を受診してください。



〈表①〉各種健診実施状況

健診コース等	種別	対象者数(名)	受診者数(名)	受診率(%)
被保険者	一般健診	11,055	3,551	96.1
	入社時健診		536	
	生活習慣病健診		5,217	
	人間ドック健診		1,315	
被扶養者 (35歳以上)	生活習慣病健診	3,781	323	24.4
	人間ドック健診		183	
	特定健康診査(40歳以上)		415	
特定健康診査 (40歳以上) 〔再掲〕	全 体	9,901	7,061	71.3
	(被保険者)	6,776	6,187	91.3
	(被扶養者)	3,125	874	28.0
特定保健指導	全 体	1,687	168	10.0
	(積極的支援)	1,011	90	8.9
	(動機付け支援)	676	78	11.5

### 特定保健指導

特定健診の結果、治療を始める前にまず生活習慣の改善が必要と判定された方には、保健師や管理栄養士等による特定保健指導をご案内しています(40歳以上)。

今年度より当組合契約保健師による特定保健指導を事業所へ訪問して実施しています(大阪府内のみ)。また、当組合健康管理センターにて少人数制のセミナーも開催し、気軽に取り組めるよう事業を行っています。

### 保健指導実施例(動機付け支援:約6ヶ月間)

#### ①初回面談

健診結果の振り返り・目標設定  
保健師より体重のメカニズムの説明を受ける。  
毎日体重測定をすることを目標に設定する。

#### ②最終評価までの6ヶ月間

毎日体重を測定することによって、その日の何が体重に影響しているか、自身で分析ができるようになる。すると食事を工夫したり、運動習慣の目標を設定したりと自分で目標が立てられるようになる。

#### ③最終評価

6ヶ月後、約10キロの減量に成功。また、血圧も正常値に改善した。

この実施例の方は、最初は「体重を測定する」というだけの目標でしたが、だんだんと自分です

析・工夫ができるようになり結果改善することができました。

動機づけ支援は、健診結果に変化が起きた段階で、症状などが出るものではないため、「気づき」には毎年の健診が必要となります。将来の健康づくりは、毎日の小さな気づきと習慣改善の積み重ねによって作られますので、特定保健指導をその「気づき」に是非お役立ててください。

**健診結果書が届いたら・・・**

**ご自身の健康状態を結果書でチェック！**

**要精密検査、要治療の診断があれば、きちんと医療機関を受診しましょう。**

例年、生活習慣病とされる「血圧」「血糖」「脂質」の3項目の異常値が圧倒的に多いのが現状です。

**（グラフ①参照）**

治療を始めるか、特定保健指導の対象であれば保健師と相談しながら生活習慣を見直して、改善していくことをお勧めします。

健康診断は病気の早期発見・早期治療のチャンス

です。定期的に健診を受け、将来の病気のリスクを回避しましょう。



**まだ健診を受診されていない方へ**

昨年3月に35歳以上の被扶養者のご自宅へ健診案内をお送りしています。もしお手元にならない場合は、ホームページをご覧いただくか、当健保組合へご連絡ください。

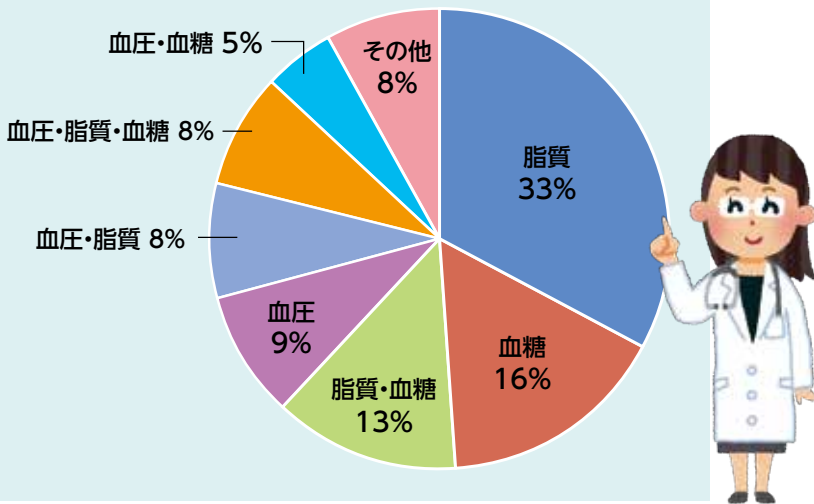
TEL: 06-6942-3622

※11月末現在で、健診を受診されていない被扶養者の方を対象に受診勧奨案内をお送りしますのでご確認ください。すでに受診済みの方にも届く場合がございますが、ご了承ください。

**〈グラフ①〉**

有所見者のうち生活習慣病に起因する項目の割合

※治療中を除く



**インフルエンザ予防接種一部補助のご案内**

当組合ではインフルエンザ予防接種を受けられた方に対して一部補助を実施しています。

**対象者** 当組合の被保険者・被扶養者(市町村の助成等、他法から補助を受けた場合は対象外)

**実施期間** 令和元年10月1日～令和2年1月31日

**補助額** 一人につき1,500円(年度1回、費用が1,500円以下の場合は実費を補助)

**請求方法** 下記①～③の書類をなるべく事業所一括で提出してください。

- ①インフルエンザ予防接種補助金請求書
- ②インフルエンザ予防接種者名簿(番号・氏名・実施日・委任印)
- ③領収書の写し(接種者の氏名がわかるもの)

**請求期限** 令和2年2月28日



※ 詳細につきましては、当組合ホームページまたは事業部までお問い合わせください。

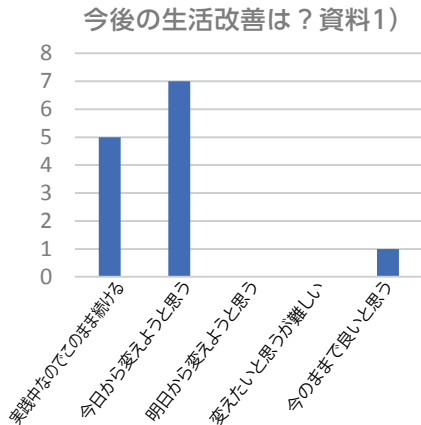
# ～保健師だより～



## 【説得ではなく納得の特定保健指導】

「事業所訪問型の特定保健指導が始まって…」

保健師の若井です。この4月からメタボリックシンドロームに着目した特定健診の結果によって、生活習慣病のリスクがある方に、事業所訪問型の特定保健指導を担当しています。その目的はズバリ【内臓脂肪の減少と健診項目の数値改善!】ですが、なかなか自主的に受けていただくことは少ない現状があります。10月までに初回面接を受けていただいた方のアンケート結果では、多くの方が「自主的」ではなく「勧められて参加」という結果でしたが、すべての方が「(大変)ためになった」と回答いただいております。自分自身の健診結果をもとに生活習慣について考える機会は、大切だと感じていただけたからではないかと思っています。



資料1)では、行動変容のきっかけとなったかどうかを知る「今後の改善について」です。すでに、素晴らしい取り組みを実践中だという方は、その行動を後押しすることも多いのですが、すでに取り組み中の方でも、自分自身の健診結果をもとに必要な改善方法を知ること、「今日から変えようと思う。」と回答されています。

特定保健指導は、「指導」という言葉のイメージから「無理を押し付けられる」「生活習慣を否定される」のではないかと恐れがちですが、私たち専門職が一番気を付けなくてはならないことは、「指導」ではなく「支援」、「説得」ではなく「納得」していただくことだと思っています。この機会に、一度「特定保健指導」を体験してみてください。

相談料・通話料無料

## ファミリー健康相談

被保険者・ご家族が通話料・相談料無料でご利用いただけるサービスです。  
健康面でのお悩みや職場・ご家族に関するお悩みなど些細なことでもお気軽にご相談ください。



そんなときはお電話ください! **保健師・看護師等専門スタッフ**がご対応いたします。プライバシーは厳守しており、ご相談内容が職場に伝わることはありません。ご安心してご利用ください。

※ご相談に関連上、年齢・都道府県名・相談者と相談対象者の続柄等をうかがう場合があります。

大阪府建築健康保険組合 専用番号

0120-570020

年中無休・24時間サービス



ホームページアドレス

<http://www.kenchiku-kenpo.or.jp>