

健保だより

年頭のご挨拶



JR東海リテイリング・プラス
健康保険組合
理事長 小林 創

被保険者およびご家族の皆さまには、お健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

また、日ごろより当健保組合の事業運営について格段のご理解とご協力をいただき、厚く御礼申し上げます。

さて、健保組合を取り巻く情勢でもっとも大きな変革として、国が推進する医療DXの一環として昨年12月2日から健康保険証の新規発行が停止されました。今後の医療機関の受診は、保険証としての利用登録を行ったマイナンバーカード、いわゆる「マイナ保険証」による受診が基本となります。マイナ保険証の利用登録をされていない方へは、本年10月以降に「資格確認書」を発行することとなりますが、会社と健保組合の双方が手間をかけての作業となりますので、お早めにマイナ保険証の利用登録を行うようお願いいたします。

健保組合の財政は依然として厳しく、保険給付費（医療費）および高齢者医療制度への拠出金の増加は続いており、全体で毎年5%程度の上昇が見込まれています。そして当健保の保険給付費はこれを上回る増加が続いているため、保険料率の改訂や保健事業の見直しを行わざるを得ない状況です。そういったなかではありますが、本年も皆さまの健康保持増進を図るため、人間ドックや特定保健指導等を通じて、皆さまの健康づくりを積極的に行ってまいります。なお、健診等で「要治療」と診断された方は必ず治療を進めてください。

むすびに、本年が皆さまにとって健やかで幸せな1年になりますようお祈り申し上げ、新年のごあいさついたします。

今日から
できる!

監修

久留米大学学長・
日本睡眠学会理事長
内村 直尚

睡眠改善

眠ったはずなのに眠った感じがしない、疲れているのに、夜中にむしる目が冴えて眠れないといった経験がある人も多いでしょう。年齢によっても必要な睡眠時間は異なりますが、自分に合った睡眠時間を見つけ、質のよい睡眠をとることが大切です。



あなたはよく
眠れていますか?



日本人は睡眠時間が短い!?

日本人の睡眠時間は世界で最も短く、世界平均の8時間28分に比べると1時間以上も短いことがわかります。厚生労働省の「健康づくりのための睡眠ガイド2023」では、十分な睡眠時間を確保することが大切なのはもちろん、睡眠休養感※に着目したライフシーンごとの睡眠改善の方法を紹介しています。次ページでは、特に仕事や家事に追われがちな働き盛りの世代が、すぐに試せる睡眠改善のポイントを紹介します。

※睡眠で休養がとれている感覚



「OECD, Gender data portal 2021: Time use across the world」より改変

働き世代の睡眠のポイント

1日の睡眠時間は 6時間から8時間

※個人差あり

- ★起床時に太陽の光を浴びて、体内時計をリセット。
- ★平日に睡眠時間がとれない人は、1日だけ早く寝る曜日を決めて睡眠時間を確保する。
- ★休日の起床時間は平日とのずれを2時間以内にする。
- ★日中の眠気には、午後早い時間に15～30分以内の昼寝で対策。

眠れないときは

無理に眠らない

- ★眠気がないときに無理に眠ろうとすると、むしろ脳が興奮するのでNG。
- ★眠れないときは一旦寝床を離れ、眠くなるまで部屋を暗くして安静にする。



寝室の環境づくりも大切

- ★静かな環境でリラックスできる寝衣・寝具を使う。
- ★できるだけ部屋を暗くし、就寝の2時間前からスマホなどの強い光を避ける。
- ★エアコンや加湿器を使い、温度・湿度を保つ。寝床内の温度は33℃前後が眠りやすい。

室温の目安 夏: 25～28℃ 冬: 15～18℃

湿度の目安 40～60%

女性は

ホルモンバランスの影響が大きい

- ★女性は月経、妊娠・育児、閉経に伴い、女性ホルモンが睡眠に影響を与える。
- ★更年期の不眠症状が気になる場合は婦人科へ。

月経周期による睡眠への影響例

- ・月経前に睡眠が浅くなり、日中の眠気が強まる
- ・月経時は貧血でむずむず脚症候群が起こりやすい（鉄分不足による脚の不快感）など

交代勤務（夜勤）の場合は

仮眠で睡眠時間を確保

- ★0時～4時に20分～50分の仮眠をとると、仕事の効率が改善する。
- ★仮眠をとる前にコーヒーなどでカフェインをとると目覚めが良い。



それでも…

改善しないときは病院へ

- ★生活習慣等を改善しても眠れない、眠っても日中に強い眠気がある場合は、不眠症や閉塞性睡眠時無呼吸症候群など睡眠障害の可能性も考えられます。専門の医師に相談しましょう。

生活習慣の改善で睡眠も良くなる

生活リズムを整え、覚醒作用のある嗜好品を上手に控えることで眠りの質を上げることができます。肥満や生活習慣病の予防にもなるので一石二鳥！

朝食

欠食すると体内時計の調整がうまく行われず寝つきが悪くなる

夜の眠気をうながす効果があるので、朝食でたんぱく質を積極的にとる

カフェイン

覚醒作用を持つので寝つきを悪化させ、眠りの質を下げる

就寝時間の4時間前から控える。エナジードリンクやウーロン茶もカフェインを含むので注意

運動

運動習慣がない人は睡眠休養感が低い

日中はウォーキングや軽い筋トレなどを、就寝前はヨガやストレッチでリラックス！

寝酒

一時的に寝つきはよくなるが、飲酒3～4時間後覚醒したり、眠りが浅くなる

晩酌は控えめにし、寝酒は避ける。不眠が理由で寝酒がやめられない場合は医療機関へ

入浴

就寝前から体が程よく温まっていなくて寝つきが悪くなる

就寝の1～2時間前にぬるめのお湯で入浴すると、就寝時間に深部体温（臓器などからだの内部の温度）が下がり、寝つきがよくなる

喫煙

ニコチンには覚醒作用があり、眠りの質を下げる

喫煙歴の長い人は睡眠時無呼吸症候群のリスクが高くなるので、ぜひ禁煙を！

健診大好きサラリーマン
憲伸(42)

元メタボ。ダイエットを
きっかけに健康に目覚
め、健診の魅力を伝えるこ
とに奔走中!

なぜか健診に詳しい
ペンギンくん

人間になって健診を受け
ることを夢見る。憲伸の
ペット。



君たちは健診を どう生かすか

「健診を仕方なく受けている」あるいは、「受けていない」という声を聞きますが、健診に秘められた可能性やメリットを知ると考えが変わるかもしれません。このページでは健診をポジティブに活用している事例を紹介します。

テーマ 要治療の結果を生かせ!



① すぐに病院に行ったら 病気の重症化を防げた!

「要治療」とは、異常値が出ており、病気と考えられる状態です。放置していると糖尿病や高血圧などの病気が悪化し、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こしたり、人工透析が必要とな

ることもあります。要治療の通知が届いた場合は、すぐに医療機関を受診してください。早めに治療に取り組むことで、重症化を防ぐことができます。

② すぐに治療を始めたら 最低限の医療費で済んだ!

「要治療」の結果を放置すると病気がさらに悪化し、将来的に支払う医療費も大きくなります。たとえば、糖尿病を放置して人工透析になると、年間医療費は500万円程度*に。逆

にすぐに治療を開始すれば、通院回数も少なく済み、医療費もその分抑えられます。ジェネリック医薬品を利用するとさらに節約できます。

*実際の本人負担は健保組合からの給付により1ヶ月1~2万円。

仕事も続けられたし、
住宅ローンも
払えました



最近、
頭痛もして...

心配ですので、専門の
病院を紹介しますね



③ 受診がきっかけで 頼りになるかかりつけ医ができた

受診がきっかけで自宅や職場の近くに、相性の良いかかりつけ医が見つかるかもしれません。健診で見つかった病気以外にも、具合の悪いところが出てきたときなどに、気軽に

相談できます。日頃のあなたの健康状態を熟知しているため、的確な診断やアドバイスをしてくれますし、必要に応じて医療機関も紹介してくれます。

健康保険には、治療費へのサポートがあります!

病気やケガの治療などにかかった費用を軽減するための制度があります。保険料を払って加入しているご本人(被保険者)だけでなく、ご家族(被扶養者)にも適用されます。健保のサポートについては、当健康保険組合のホームページもご覧ください。

<https://jr-pluskenpo.jp/y>

健康保険からの給付

治療にかかった費用の7割を給付。自己負担が3割になります。

※未就学児と70~74歳の方は原則2割負担。

高額療養費制度

医療費が高額になったときに、窓口で支払う医療費が一定の限度額までに軽減される制度です。

負担が減って
助かるね!

