

むし歯

かぜ

生活習慣病

身近な病気が 医療費削減のカギ!



当健保組合で平成15年度にかかった疾病別医療費(平成15年4月～平成16年3月診療分)がまとまりましたので、お知らせします。

グラフをご覧いただくと、被保険者ではむし歯などの「歯の疾患」、がんなどの「新生物」、高血圧などの「循環器系の疾患」が、被扶養者ではかぜなどの「呼吸器系の疾患」、「歯の疾患」、「循環器系の疾患」がそれぞれ上位を占めています。また、「歯の疾患」「循環器系の疾患」「呼吸器系の疾患」の医療費の合計は被保険者・被扶養者とも全体の約40%にものぼっています。

この結果から、かぜやむし歯のように身近な病気で大勢の人がかかるものや、早期発見・治療がなされないまま進行して、発症すると長期間の治療が必要になる生活習慣病に、医療費が多くなっていることがわかります。これらの病気はそのほとんどが予防可能な病気です。一人ひとりが病気を防ぐよう心がけることが、医療費の削減につながります。どうか日頃から家族ぐるみでかぜやむし歯の予防に努めるとともに、生活習慣を見直して改善し、健保の健全財政維持にご協力ください。

早く治すほど安くすむ むし歯の医療費

歯科検診などでむし歯が見つかったら、早いうちに治しましょう。早期ほど小さな治療ですみ、医療費も安くすみます。進行させて歯の神経までおかされると、大きく削ったり、神経を抜く治療が必要になります。そうすると医療費もぐんとアップします。



チリも積もれば… ばかにならないかぜの医療費

軽い病気の筆頭にあげられるように、かぜの1人あたりの医療費はほかの病気に比べて高いわけではありません。しかし患者数が多いだけに全体の医療費はばかになりません。

「たかがかぜ」でも、ひとたび受診すれば、思った以上に医療費がかかることを覚えておきましょう。



肥満の人は 生活習慣病のリスクが2倍!

肥満の問題は外見が気になるだけではありません。肥満度があがるにつれ、さまざまな生活習慣病にかかる割合が高くなります。現在肥満傾向にある人はすぐにライフスタイルを見直し、減量を心がけましょう。



肥満をセルフチェック

BMI* = 体重(kg) ÷ 身長(m)²

*Body Mass Index…22が標準

| 男性 | | 女性 |
|-----------|------|-----------|
| 17.5以下 | やせすぎ | 17.0以下 |
| 17.6～19.9 | やせぎみ | 17.1～18.9 |
| 20.0～24.0 | ふつう | 19.0～23.0 |
| 24.1～25.9 | 太りぎみ | 23.1～24.9 |
| 26以上 | 太りすぎ | 25以上 |

がんを防ぐ12か条

国立がんセンターが提唱しているこの12か条を実践すれば、がんの約60%（禁煙で30%、その他で30%）を防げるといわれています。

1 いろいろ豊かな食卓にしてバランスのとれた栄養を



2 ワンパターンではなく、毎日、変化のある食生活を



3 おいしい物も適量にして食べ過ぎを避け、脂肪は控えめに



4 お酒は“ほどほど”にして、健康的に楽しもう



5 たばこを減らす努力を。新しく吸い始めるのはやめよう



6 緑黄色野菜を積極的に食べ、適量のビタミンと繊維質をとろう



7 塩辛いものは少なめに、熱いものはさましてから。胃や食道をいたわろう



8 突然変異を引き起こす“焦げ”の部分は避けよう



9 食べる前にカビが生えていないかチェックを



10 日焼けは皮膚に毒。日光に当たり過ぎないようにしよう



11 生活に適度なスポーツをとり入れて、いい汗を流そう

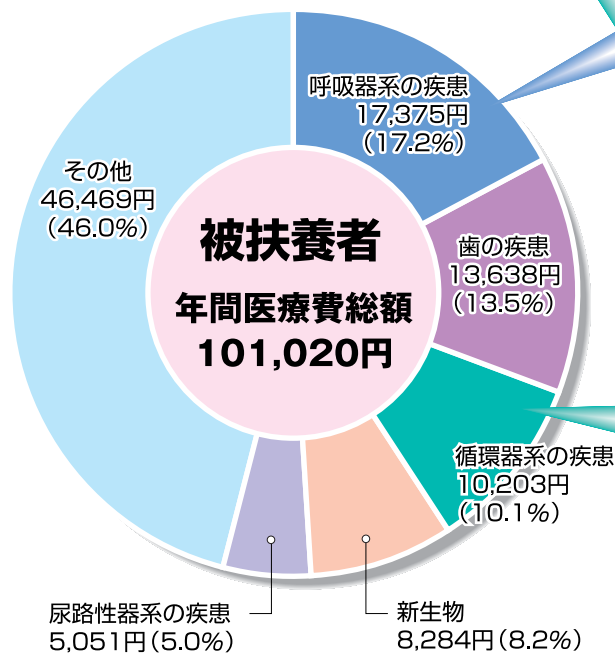
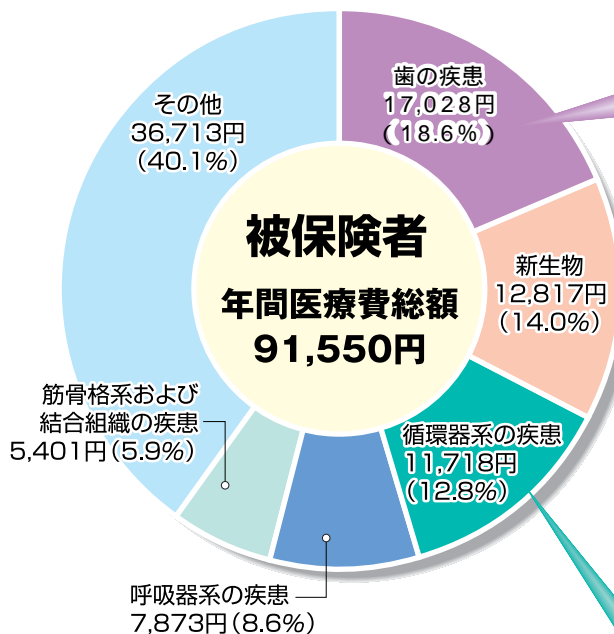


12 体のすみすみまで清潔にする習慣を



1人当たりの疾病別医療費

（平成15年4月～平成16年3月診療分）



呼吸器系の疾患：かぜ、ぜんそく、気管支炎、アレルギー性鼻炎など
 新生物：がんなど
 循環器系の疾患：高血圧、心疾患、脳血管疾患など
 尿路器系の疾患：腎不全、尿路結石症、前立腺肥大など
 筋骨格系および結合組織の疾患：関節障害、椎間板障害、脊椎障害など

夏季施設のご案内

夏のレジャーに プールはいかが？



ナガシマジャンボ海水プール 割引券をご利用ください

当健保組合では、みなさんの健康づくりの一助にと今年もナガシマジャンボ海水プールと契約いたしました。ご家族や職場のお仲間との夏のレジャーにぜひご利用ください。

●利用料金

| | 豊通健保被保険者の 割引料金 | 通常料金 |
|----------|-------------------|---------------|
| 大人 | 1,900円 | 3,000円 |
| 小・中学生 | 1,400円 | 2,300円 |
| 幼児(2歳以上) | 700円 | 1,300円 |

*料金にはプール入場料の他に遊園地入場料が含まれます(乗物料金は別途)。

●利用期間 平成16年7月3日(土)～9月20日(祝・月)

●利用対象者

豊田通商健康保険組合の被保険者および被扶養者

●利用方法

割引券をプール窓口に出し、契約料金をお支払ください。

割引券は各店総務(豊田通商(株)名古屋本社は健保組合、その他の本支店はTBS)で配布しています。

●所在地

三重県桑名郡長島町浦安333番地
TEL 0594-45-2000

自己負担額
10,000円+消費税(受診金額の5%)を受診機関の窓口でお支払ください。

●本人と家族
奥様と一緒にどうぞ。(健康保険証に名前が記載されていること)

●30歳以上、一年に一回
30歳以上の方！毎年受診できます!! ぜひ、どうぞ!!

人間ドックの受診条件

活習慣病を予防、早期発見・治療するために、年に1度は健康チェックをしたいもの。当健保組合では30歳以上の方を対象に人間ドックの補助を実施しています。積極的に受診してください。

注意事項

オールトヨタ巡回主婦健診を受診された方、または予約された方は人間ドックを受けられません。

申し込み先・問い合わせ先
豊田通商健康保険組合
多田まで
☎052・584・8934
☎052・584・5495



夏季保養施設のご案内

健保の保養所から 夏の思い出づくり

海へ! 山へ!



健康保険組合では、みなさんの心身の保養の一助にと、各種保養施設を開設しています。どの施設も安心してお値打ちにお泊りいただけますので、ご家族や職場のお仲間とぜひご利用ください。

保養所 (通年で利用いただけます)

①賢島ゆたか荘 三重県志摩郡阿児町 <http://www.wink.ac/~yutakaso/>

年間を通じて温暖な気候に恵まれた賢島。スペイン村や英虞湾遊覧船、遠浅の海水浴場がすぐ近くに 있습니다。お食事は新鮮で豊富な海の幸をご賞味ください。

②木曾駒山荘 長野県木曾郡日義町

テニス、ゴルフ、バーベキューなどの高原リゾートが楽しめます。妻籠、馬籠などの観光スポットや3,000m級の御嶽山への拠点としても最適。周りには天然温泉もあり、のんびり過ごせます。

③勝浦東急サニーパーク 千葉県勝浦市鶴原 <http://www.katsuura-tokyu.jp/>

海が近いので海水浴や釣り、新鮮な磯料理が楽しめます。別荘ですので食事は自炊となりますが、バルコニーでバーベキューなどされてはいかがでしょうか。

④軽井沢プリンスランド 群馬県吾妻郡嬬恋村

<http://www.os.rim.or.jp/~keybow/kanko/ippan/prince.htm>

浅間山の麓にある緑の中の別荘地で、ゴルフやテニスなどスポーツ施設も充実。万座、草津、伊香保と温泉のメッカでもあり、露天風呂のハシゴも満喫できます。

*冬期(11~5月)は閉鎖となります。

夏季契約保養施設

⑤土肥大和館 静岡県田方郡土肥町 <http://www.at-yamatokan.com/toi/>

全室駿河湾に面した客室からの眺望や海と一体化した野天風呂をお楽しみください。伊豆の新鮮な山海の幸をふだんに使った料理をお届けします。

⑥リゾートイン・ウィンズ 長野県茅野市車山高原 <http://www.1.ocn.ne.jp/~winds/>

標高1,500mの車山高原を背景に、テニス、乗馬、ハンググライダー、ゴルフなど、アクティブな時間を楽しむことができます(予約を受け付けています)。

⑦民宿 中村屋 愛知県知多郡南知多町

目前に広がる山海海岸の白砂まで徒歩10秒!気軽に海水浴が楽しめます。新鮮な地元の魚貝類を食材にした料理はおいしくてボリュームも満点です。

⑧旅館 いすみ 福井県大飯郡高浜町

「水のきれいな浜辺55選」に選ばれた遠浅の美しい海水浴場まで徒歩3分。夕食には若狭湾で水揚げされた魚の姿造りを。花火大会や浜辺の映画鑑賞会などイベントもあります。

⑨鷺羽ハイランドホテル 岡山県倉敷市下津井吹上 <http://www.hailand.co.jp/>

瀬戸内海屈指の展望地・鷺羽山内に位置し、全室から瀬戸大橋が眺められます。

地上7Fの空中露天風呂は天然温泉。心地よい潮風と雄大な眺めに身も心も温まります。

今年も
行こう!



お問い合わせ・ご予約は

- ①②⑥⑦⑧の施設は……健康保険組合 多田まで ☎052-584-8934
③④⑤の施設は……東京TBS 森本まで ☎03-3242-8383
⑨の施設は……大阪TBS 武田まで ☎06-6244-5022