



# 新年のご挨拶

豊田通商健康保険組合  
理事長 山際 邦明

新年あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、すこやかに新しい年をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。また、当健康保険組合の事業運営に対し、日頃より多大なるご理解とご協力を賜りまして、心より御礼申し上げます。

健康保険組合を取り巻く情勢は、本年も大変厳しいものと見込まれております。平成23年度の決算見込みによると、全国の健康保険組合の約4割が保険料率を引き上げたにもかかわらず、4年連続で3,000億円を超える経常赤字となり、全健康保険組合の約8割が赤字という状況でした。当組合においても、昨年はみなさまにご理解いただき、保険料を引き上げさせていただきましたが、健康保険組合を取り巻く環境は一向に好転せず、今春も昨年につき保険料を引き上げざるを得ない状況にあります。財政悪化の最大の要因は、みなさまご承知のとおり、高齢者医療制度への過重な負担にあり、この制度の改革を速やかに実現しない限り、健康保険制度の維持・存続が困難な状況といえます。

昨年ようやく「社会保障と税の一体改革関連法」が成立し、消費税の引き上げが明示されたものの、医療保険制度の改革については、今後も社会保障制度改革国民会議において審議が行われることとなり、事実上、先送りとなっております。これに対し健康保険組合では、引き続き高齢者医療制度への公費の投入など、高齢者医療財源の適正化を強く訴えてまいります。

このようななか、昨年開催されたロンドンオリンピックで、日本人選手が過去最多の38個のメダルを獲得し、スポーツの世界において大躍進を遂げたことは、記憶に新しいトピックではないでしょうか。選手たちのひたむきな姿は、私たちに大きな感動を与えてくれました。華やかな活躍の陰には、いかばかりの努力と精進があったことでしょう。

健康保険組合においても、今年は一つの「結果が出る年」となります。特定健診・特定保健指導が始まって5年を経過した平成24年度は、国が定める第1期の最終年度であり、その評価の年となります。また、平成25年度からは引き続き、第2期がスタートいたします。

特定健診・特定保健指導をはじめとした健康づくり事業は、健康保険組合の本来の使命として、これからも積極的に推進してまいります。

みなさまの健康こそが、健康保険組合にとって目に見えない「金メダル」であり、将来にわたり安定した組合運営のカギとなります。本年も、健康づくり事業を積極的に活用いただき、日々の健康づくりにお役立ていただければと存じます。

最後になりますが、本年がみなさまにとって幸多き年となりますよう心からお祈り申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

## 千支にちなむへびのばなし

小宮 輝之（上野動物園前園長）



40年前、私の動物園生活のスタートは東京の郊外にある多摩動物公園の飼育係でした。周辺が宅地化した中で、園内には多摩丘陵の昔からの貴重な里山が残されていました。野生動物も豊富で、タヌキやイタチ、モグラ、アカネズミなど哺乳類が生息し、野鳥は100種以上が記録されています。爬虫類はトカゲ、カナヘビ、ヤモリ、ヘビが8種確認されていました。

ヘビは世界中に2400種ほどがいるとされていますが、種類の多いのは熱帯や亜熱帯の暑い地域です。日本には29種の陸生のヘビが生息し、そのうち、3分の2は暖かい南西諸島などのヘビで、本州など温帯地域にいるのは8種だけです。

東京の郊外にも関わらず、多摩動物公園には本州のヘビがすべて生息していました。一番よく目にしたのはアオダイショウで、動物舎のまわりや排水溝に潜むドブネズミ、飼料倉庫の天井裏に入り込むクマネズミなどを食べていました。

あるとき、オシドリなどが放し飼いになっている通り抜けケージで、お腹というか胴体が異様に膨れたアオダイショウを見つけました。てつきりオシドリが食われたかと思ひ、捕まえてレントゲンで調べたところ大きなドブネズミを2匹のんでいたことがわかり、林に逃がしました。

一方、やつと繁殖した野ウサギの子をのまれたこともあります。5頭が生まれたのですが、翌朝一

番に確認に行くと、どうしても4頭しか見つかりません。まさかと思ひ小屋の天井を見ると、大きなアオダイショウが野ウサギの子をのんで出られなくなり、梁の上でとぐろを巻いていたのです。

園内の湿った谷地にはマムシもいました。涼しい谷地に建てられたレッサーパンダ舎で、健康だったレッサーパンダが突然元気をなくしたことがあります。どうしたのかと思つて舎内を点検したところ、部屋の隅でとぐろを巻いたマムシを見つけました。

へびには植物食のものはいませんが、生きた動物が餌食になることは仕方ないことです。野ネズミや小鳥を捕らえるジムグリやシマヘビ、トカゲやヤモリを食べているシロマダラ、ヒキガエルも食べるカエル好きのヤマカガシ、オタマジャクシが好物のヒバカリ、ミミズ食のタカチホヘビと、本州すべてのヘビが生息できる環境が多摩動物公園には残されていました。

いろいろな食性のへびたちが生息できる環境は、生物多様性に富んでいる証に違いありません。もし、へびがいなくなったら、日本の野山や田んぼ、畑はネズミの天国になってしまうでしょう。へびはその姿から嫌われ者ですが、ネズミからお米や作物、森林を守る日本の農林業の守り神なのです。巳年を迎えるにあたり、へびが生息できる自然豊かな環境がいつまでも日本各地に残されるよう願う次第です。

## かぜ・インフルエンザに

### かからないための5カ条

#### 1 手洗い・うがい

ウイルスが付着した手で、口や鼻などに触れて感染する**接触感染**を防ぐために、帰宅時、食事や調理の前、トイレの後、マスクをはずした後などは、ていねいに手を洗いましょう。

また、のどの粘膜が乾燥すると免疫力が低下します。帰宅後はうがいをし、うるおいを保ちましょう。



冬は特に念入りに!

#### 正しい手洗いのしかた

- ①石けんを泡立てて、手のひら・甲・指と指の間・手首・指先・爪まで、15秒以上かけて念入りに洗う。
- ②流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水気をふき取る。

#### 2 マスクの着用

人ごみではマスクを着用しましょう。マスクは、**使い捨ての不織布製**を使用。鼻やあごの周辺にすき間がないよう、顔にフィットさせましょう。

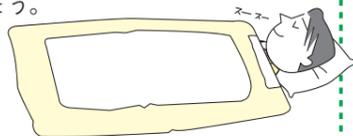
#### 3 栄養バランスのとれた食生活

1日3食、規則正しく栄養バランスのとれた食生活を送りましょう。免疫力を高める**ビタミン類**を豊富にとると、かぜ・インフルエンザ予防に効果的です。



#### 4 十分な睡眠

寝不足や不規則な生活は、ウイルスへの抵抗力を弱めます。特に、睡眠中は疲労を回復させるホルモンが分泌されるので、睡眠は**6~8時間を目安**にしっかりととりましょう。



#### 5 室内の湿度

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、かぜ・インフルエンザにかかりやすくなります。室内は**50~60%の湿度**を保ちましょう。

# かからない・うつさないで冬を乗り切る かぜ・インフルエンザ 予防&対処法

今年もかぜ・インフルエンザのシーズンが到来。油断していると、「仕事や受験で絶対に休めない!」「子どもの世話やお年寄りの介護がある」といった肝心なときにダウンしてしまう可能性も…。日ごろから「かからない」「生活を送り、かかってしまった」ときは適切に対処できるように心がけましょう。

## うつさないための心得

#### せきエチケット

せき・くしゃみなどの飛沫を吸い込んで感染する**飛沫感染**を防ぐために、せきエチケットを守って、ウイルスをまき散らさないようにしましょう。

- せき・くしゃみなどの症状があるときは、不織布製のマスクを着用する。
- せき・くしゃみをするとき、周囲の人から顔をそらせ、2m以上離れる。
- マスクがないときはティッシュなどで口と鼻を覆い、使用済みのティッシュなどはふたのついたゴミ箱へ捨てる。
- せき・くしゃみの飛沫が手に付着したときは、手を洗うなどしてウイルスを取り除く。

## かかったときのポイント

#### 1 自宅でゆっくり療養

早く治すには、休んで体力を回復させるのが第一です。加湿・換気・温度調節に注意し、できれば他の家族とは別室で、**たっぷり睡眠**をとしましょう。インフルエンザの場合、熱が下がってからもウイルスを排出するといわれています。他の人にうつさないためにも、**解熱後2日まではゆっくり療養**しましょう。

#### 2 水分・栄養をたっぷり補給

熱があると、体内の水分が失われます。1日1.5~2リットルを目安に、水やスポーツドリンクなどの**飲みものをこまめに摂取**して、脱水を防ぎましょう。食欲がないときは、おかゆやスープ、野菜ジュースなど、**水分が多く、消化のいい栄養のある食事**を少しずつとりましょう。

健保の  
まめ  
知識

# 仕事中・通勤中の けがや病気に 健康保険は使えません



どんなときも健保組合の保険証を使って受診できると思っていませんか？  
実は、仕事中・通勤中のけがや病気は「**労災保険（労働者災害補償保険）**」の適用となり、健康保険は使えないのです。

## 「健康保険」と「労災保険」の違いは？



### 健康保険

**業務外のけがや病気が対象です。**  
医療費は一部自己負担（1~3割）となります。

### 労災保険

**仕事中・通勤中のけがや病気が対象です。**  
原則として自己負担はありません。  
※通勤災害の場合、200円の初診時負担あり。



## こんなときは労災保険で受診してください

### 仕事が原因でけがや病気になったとき (業務災害)

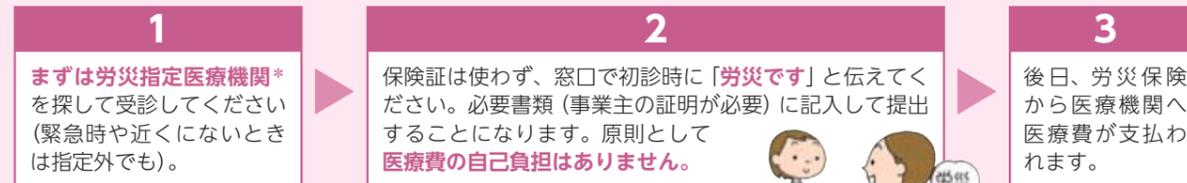
仕事中のほか、移動中や出張中などにけがをした場合も労災保険の適用となります。また、仕事との因果関係がはっきりしている病気も対象になります。

※合理的な通勤経路でない場合や、仕事・通勤との因果関係が認められない場合などは、労災保険ではなく健康保険が適用となる場合があります。詳しくは労働基準監督署へお問い合わせください。

### 通勤中にけがや病気になったとき (通勤災害)

労災保険の適用となります。なお、帰宅中に夕食の買い物をしたり医療機関へ寄りたりしても、通常の経路に戻った後は通勤と認められます。

### 労災保険での受診のながれ



\*労災指定医療機関は、下記のホームページで検索できます。  
\*労災指定外の医療機関で受診した場合は、健保組合の保険証は使わず、窓口で初診時に「**労災です**」と伝え、医療費はいったん全額自己負担してください。ご自身で労働基準監督署に必要書類を提出し、還付金を請求することになります。

**Q** 通勤中のけがなのに、間違っって保険証を使って受診してしまったときは、どうすればいいですか？

**A** すみやかに医療機関、健保組合、職場の担当者に連絡してください。ご自身で労災保険への変更手続きを行う必要があります。労災保険に関する手続きの詳細は、労働基準監督署へお問い合わせいただくか、下記のホームページをご覧ください。

労災保険に関する詳細は**コチラ** 財団法人労災保険情報センター <http://www.rousai-ric.or.jp/>

**労災(業務上・通勤中)の時は、速やかに、会社に届出をしてください。**