

Contents

- 2 2019年度 決算報告
- 3 ウイルス撃退法「手洗い」が最強なワケ
- 4 受けっぱなしはNG! 健診結果の活かし方。

page

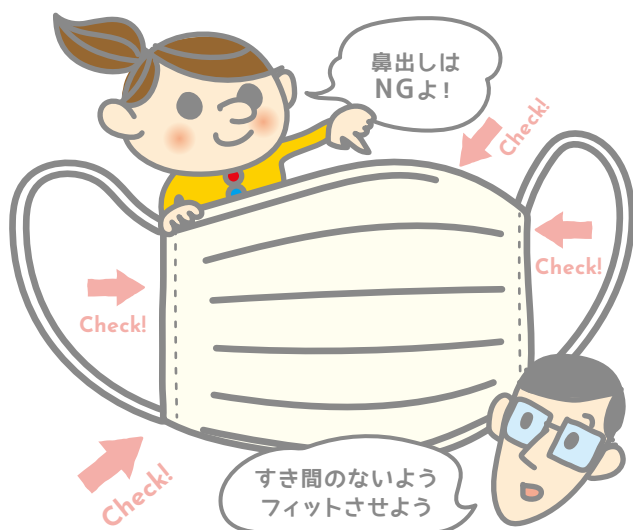
（イズミの）

健康づくり講座

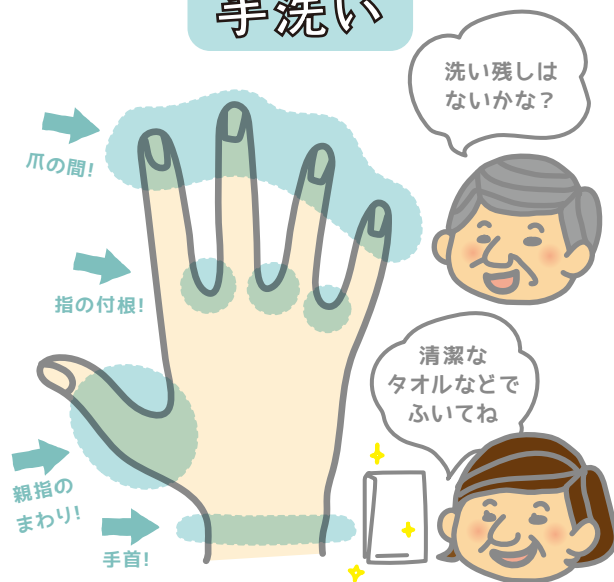
ちゃんとできてる? 感染症対策

かぜ
インフル
コロナ

マスク



手洗い



かぜ、インフルエンザの流行シーズン到来です。新型コロナウイルス感染症の同時流行も危惧されるなか、「手洗い」「マスク」「人ごみを避ける」など、共通する予防対策の実践を心がけましょう。

手についたウイルスを撃退！
手洗いをしっかりマスターしよう

3ページも見てね！

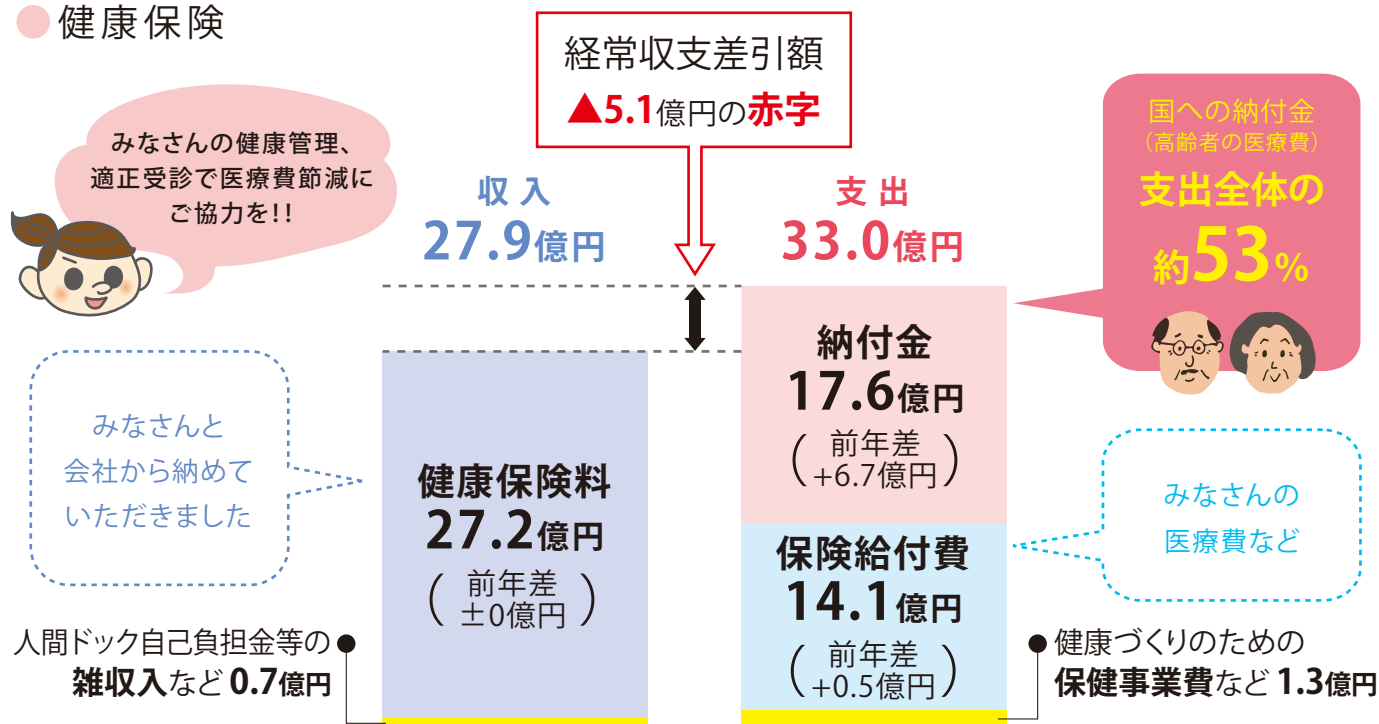
NTPグループ健康保険組合の
2019年度決算がまとまりました
のでお知らせします。

納付金が大幅に増加し 赤字決算に

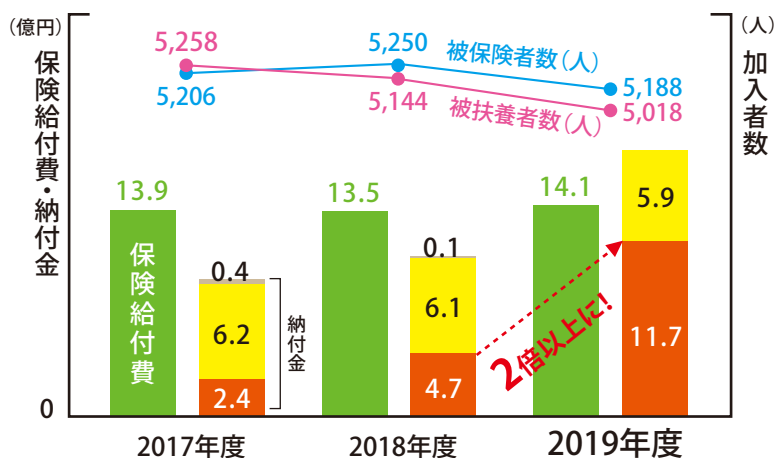
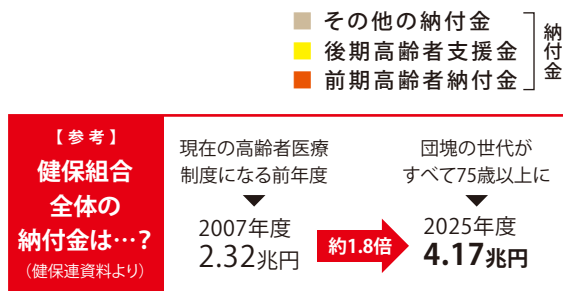
収入が横ばいの一方、支出では納付金が6.7億円、保険給付費が0.5億円増加しました。この結果、経常収支差引額が**▲5.1億円**（前年差▲7.3億円）の**赤字決算**になりました。

今後、団塊の世代がすべて75歳以上となる**2025年**が迫っていることから、厳しい財政状況の要因となっている**納付金負担がますます重くなる見通し**です。

健康保険



保険給付費と納付金、加入者数の推移（各年度決算数値に基づく）



介護保険

国に納める介護納付金は、健保組合ごとに毎年度決められますが、この額によって、みなさん（40歳以上）と会社から納めていただく介護保険料の料率を見直します。
2019年度は、介護納付金2.90億円、介護保険料2.86億円でした。

感染症をシャットアウト！



ウイルス撃退法「手洗い」が最強なワケ

接触感染のイメージ

※下記は一例。握手などで手にウイルスがついて接触感染することもあります。

1

ウイルスのついた手で物をさわる

2

物についたウイルスが別の人の手につく

3

ウイルスのついた手で目・鼻・口をさわって感染する

STOP!

手を洗って 感染経路を断つ!!

正しい手洗いをすれば、99%以上のウイルスを取り除くことができますといわれています。

手洗いは、感染経路のうち接触感染のリスクを大きく低下させることができるため、とても大切。体の中にウイルスを入れないよう、顔をさわる前、食事の前には必ず手洗いをする習慣をつけましょう。

一方、飛沫感染を防ぐため、マスクの着用や人ごみを避けるなどの対策もお忘れなく！

正しい手の洗い方

流水とせっけんで30秒(最低15秒)以上かけ、すみすみまで洗いましょう。

①手のひら



②手の甲



③指の間



④親指



⑤指先・爪の間



⑥手首



▲動画:正しい手洗いの仕方
「政府インターネットテレビ」より。
掲載情報は予告なく変更・削除
されることがあります。

アルコール消毒を行うときは、両手をこすり合わせながらよくもみ込み、指の間や手首まで広げてなじませましょう

受けっぱなしはNG! /

健診結果の活かし方。

おもな項目を
見てみよう

✓ 健診結果をチェック! あてはまったら生活習慣改善や医療機関受診を

上段:「保健指導判定値」…特定保健指導の対象者を定める国の基準

下段:「受診勧奨判定値」…医療機関受診の必要性を決めるNTPGの基準

血圧 検査項目		血糖 検査項目		中性脂肪 (トリグリセライド)	
保健指導判定値		保健指導判定値		150mg/dL 以上	
受診勧奨判定値		受診勧奨判定値		301mg/dL 以上	
最高血圧 (収縮期)	130mmHg 以上	空腹時血糖	100mg/dL 以上	LDL コレステロール (悪玉コレステロール)	120mg/dL 以上
	160mmHg 以上		170mg/dL 以上		160mg/dL 以上
最低血圧 (拡張期)	85mmHg 以上	HbA1c (NGSP値)	5.6% 以上	HDL コレステロール (善玉コレステロール)	39mg/dL 以下
	95mmHg 以上		6.3% 以上		34mg/dL 以下

放っておくと命の危険や重い後遺症、生活に制限が生じる可能性も

! 血圧・血糖・血中脂質の異常に関連する病気・症状

● 高血圧症
● 動脈硬化
● 腎性高血圧 など

● 心筋梗塞
● 脳卒中

● 糖尿病 など
〔三大合併症〕
・糖尿病性神経障害
・糖尿病性腎症・糖尿病性網膜症

● 脂質異常症
● 動脈硬化
● 糖尿病 など

● 脂肪肝
● 肝硬変



今日からスタート! 健康行動で検査数値を改善しよう

食事編

塩分を抑える

- ・できるだけ味付けを薄くする
- ・香辛料や酢、だしなどを効かせる
- ・調味料を減塩のものに替える
- ・汁物は具たくさんにする

1日あたりの塩分摂取量の目標値

- 男性 7.5g未満
□ 女性 6.5g未満

塩小さじ1は
約6g

食べる順番を意識

この順で食べると血糖値の
上昇がゆるやかに

① 野菜やきのこ、海藻類



② 肉や魚



③ ごはんやパン、麺類



「脂」と「糖」を抑える

● 控えたい食品

肉の脂、バター、菓子パン類、
スナック菓子 など



● 積極的にとりたい食品

青魚、野菜、きのこ、納豆 など



運動編

日常に運動を取り入れる

- ・洗い物をするときにかかとを上げ下げ
- ・通勤時は一駅歩く
- ・電車の中やパソコン作業時に「ドローイン」

ドローインの
やり方

① 両肩を後ろへ引いて肩の力を抜き、背筋を伸ばす

② 骨盤を立てて、へその下あたりを最大限にへこませる

③ この姿勢を保ったまま呼吸を続ける