

健康づくりを考える情報誌

# kokuho

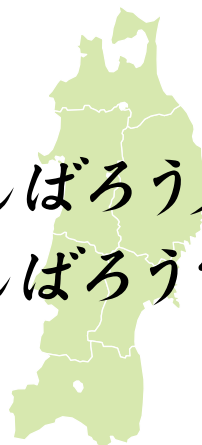
宮歯国保だより  
ニュースレター-2019(夏号)

No. 21



●仙台七夕

がんばろう東北  
がんばろう宮城



お知らせ  
宮歯国保組合のルールを  
再確認しましょう  
組合会申し合わせ事項  
加入は世帯単位です  
お問い合わせの多い事例  
限りある歯科医療費を、  
大切にー正しく使いましょう。  
みやぎウォーキングアプリ  
Aruku&のご紹介

役員だより

ジェネリックのようで  
ジェネリックでない!?

国保組合理事 宮澤幸久

特集 みやぎを歩く

ちよっとだけウォーキング  
してみませんか?

台原森林公園をあるく!

## 役員だより



国保組合理事

宮澤 幸久

ジエネリックのよう  
でジエネリックでない!?

宮城県保健福祉部健康推進課が、県民の健康課題として掲げている中に

- ・メタボが多い 平成26～28年  
全国ワースト3位（H20～25ワースト2位）
  - ・肥満が多い 男性 平成28年  
全国ワースト4位（H24ワースト7位）
  - ・歩かない人が多い 男性 平成28年  
全国ワースト7位（H24 1位）
  - ・塩分過剰 男性 平成28年  
全国ワースト1位
- というのがあります。

（その他にも有りますが詳しくは宮城県HPをご覧ください）

いつ頃の健康診断からメタボ注意の指摘を受けたのか忘れるほどの時が経ち、還暦を過ぎた今の自分を顧みれば、このワースト記録には随分貢献してきたのだろうなとつくづく思う。

大学時代は山岳部に所属し、合宿と称して年に4、5回は長短の山行があった。特に学生の特権である夏休みでは毎年北アルプスに10日間以上入山し、剣沢にBCを設営し剣岳をはじめ立山周辺の山々に登り、最後は北に縦走し日本海側へ降りるか、南行し長野県松本市に降りるかを経験した。山での燃料、食料関係は現地調達できる水以外は全て下から持参で入山するため、食材の量と種類は限られ、概して不足気味

となるのが常であった。

従って山行の運動量に見合った食事量では当然無く、テントの中とは言え寝袋一つで硬く冷たい岩の上では十分な栄養も取れるわけが無く、入山前と後では体重が5kg以上は差がついた。

## スリムな山男が…!

山行終盤が近づくにつれ、頭の中は「降りたらあれを食おうこれを食おう、そして腹いっぱいになったらふかふかの布団の上で思いつきり寝よう」…でいっぱいになったものだった。

山岳部時代のこの経験が、食べられる時に腹いっぱい食う↓暴飲暴食癖、山に入ればいつでもすぐ体重は落とせる↓自分にはダイエットは簡単なこと、という過信を植えつけさせ、その結果、学生時代には体重63kg前後とスリムだった体型が、その後の35年間に30kgもの脂肪を蓄えさせメタボ体型にさせてしまったのではないかと。言い訳がましいが…

わかっております!!悪いのは自分自身で、腹八分目と適度な運動を確実に実行する意志の強さと実行力が無かったからなのは。

## 山は遠のき、メタボは来たる

反省して少しずつ努力しておりますが、今や高血圧、脂質代謝異常、糖尿病でかかりつけ内科医に毎月通院し、薬を服用する体になってしまいました。月一回の検査と30、40日分の内服薬をもらうため一部負担金は結構な額になります。（毎年の確定申告では私の分だけで医療費控除が成立します）

健康保険のありがたさが身に沁みますとともに国保組合会で無給付者が約90名も存在される事を知りますと、その方々と相扶共済の精神に感謝したい気持ちになります。

薬を受取るある日、薬剤師さんが内服薬の一種をジエネリックにしませんかと提案してきました。私は医師の友人から『患者さんの降圧剤をジエネリックに変えたらしばらくして血圧が上がってしまった。何種類か他のジエネリックを試してみたが駄目だった。結局元のオリジナル薬に戻したら安定した。』やはり同一成分と云うだけのジエネリックでは合わない患者さんもあるのだと云う話を聞いていたので、変えなくて良いですと答えると、同一品ですから大丈夫ですよと返してきた。だからそれをジエネリック薬と言うのでしょと私。ですから同じ薬なんです。中味同じです???????

## 珍薬? 登場か…

なんか話がかみ合いません。そこで説明をよく聞くと、某大手製薬会社の血糖下降剤なのですが、ジエネリック薬が出回ることによって自社のオリジナル薬の売り上げが損なわれるならば、いつそ子会社をつくってその会社にオリジナル薬を渡し、商品名と包装を変えてジエネリック薬として販売する方がまだ良いと出しているジエネリック薬だということでした。

真に同一品、ものまね芸人さんかと思ったら本人だったと云う感じでしょうか。ということでは、今まで私は同じ薬なのにオリジナルにこだわってわざわざ高い値段を支払っていたということになります。

その様なジエネリック薬を出しながらオリジナルを販売し続けるのはどうかという問題はさて置き、これからはどの様なジエネリック薬なのかを見極めて選択していくことが必要だと思っただ次第です。

特集 みやぎを歩く

# ちょっとだけウォーキングしてみませんか？ 台原森林公園をあるく！



入口近くにあるコース案内



入口には無料の駐車場があります

7月1日 梅雨の晴れ間を狙って台原森林公園を歩いてみました。この公園は、1971年（昭和46年）3月、林野庁が「仙台自然休養林」の台原地区（愛称・憩いの森）として指定をし、1973年（昭和48年）4月に「憩いの森」を含む地域を明治百年記念公園の指定を受けた「台原森林公園」として開園した歴史があります。

現在の総面積は約60ヘクタール。そのうち約50ヘクタールが林野庁東北森林管理局仙台森林管理署が管轄する国有林。仙台市地下鉄駅からのアクセスがとっても良く、「台原駅」や「旭ヶ丘駅」からいづれも徒歩0分、駐車場も隣接されており、軽いジョギングやウォーキングにはうってつけの場所です。

では、北側入り口からスタート。いざ、森の中へ「中央遊歩道」を進みます。



なだらかな道が続きます

最初はなだらかな斜面が続きます。少し歩くだけで車の音や街中の喧騒が消え、鳥の鳴き声や木々の風に揺れる音だけが心地よく、とても街中に居るとは思えなくなります。

途中、同じように散策している方たちとすれ違い、「こんにちは」と挨拶を交わしながらウォーキングを続けました。アスレチック設備も整っており、子どもたちと一緒に来たとしても喜ばれます。



あじさいの季節ですね

台原森林公園地図



遊歩道は道幅も広く、水溜りなどもなく歩きやすいようにしっかりと整備がされており、また、「この道の道」、「さわらの道」、「あかまつの道」などの名前がつけられた脇道もいろいろあって、コースを変えて歩けるように工夫がされております。



毎年6月にイベントがあるそうです



kmが表示されていて分かりやすいです

ゆっくり歩いて、約30分、南側入り口へ到着。  
さて、ここから折り返しになり、今度はすこし下りながらの歩きになります。こちらの道は舗装されてとても歩きやすく、サイクリングもOKになっております。



少し休みながら…

# 県民の健康課題～各ライフステージに課題～

みやぎの健康課題

幼児期  
学童期  
思春期

青年期

壮年期

高齢期

## 肥満が多い

小学1年 男子6位 成人男性4位  
女子11位 成人女性7位

幼稚園児から高校まで  
ほぼすべての年齢で全国平均を上回る

### 肥満傾向児の出現率

小1男子 7.34% (全国4.51%)  
小1女子 6.32% (全国4.47%)

H30年度学校保健統計調査

### BM(肥満度)の平均値

20～69歳  
男性 24.6% (全国23.8)  
女性 23.2% (全国22.6)

H28年国民健康・栄養調査

## メタボの該当者・予備群が多い

3位

9年連続  
3位以内



### メタボ該当者・予備群の割合

40～74歳  
29.8% (全国26.6%)

H28年度特定健診保健指導に関するデータ

## 脳血管疾患による死亡率が高い

成人男性13位  
成人女性11位

### 脳血管疾患の年齢調整死亡率

男性 43.0 (全国37.8)  
女性 23.7 (全国21.0)

平成27年都道府県別年齢調整死亡率の概況



何のキノコ？

途中、道端でキノコを発見、写真に収めました。

「ホタルの里」を進みます。こ

こでは毎年6月

ごろに「旭ヶ丘ホタルまつり」が行われるとのこと、鳩の彫刻がいっぱいある芝生の広場を過ぎ、蓮の花が咲き始めた大池をまわると間もなくゴールです。

一周約1時間のコースをゆっくり歩き、心地よい汗とオゾンと空腹感(?)。充実した心で帰途につきました。

毎日が多忙な中での休みの

日、たまにはご家族やお友達とこんな時間の過ごし方で心身のリフレッシュを図られるのも良いのではないのでしょうか。



あともう少し…

〈常務理事 佐藤 勝 記〉

## みやぎウォーキングアプリ「Aruku&」を使って！

### あと1日15分 (1,500歩) 歩く

- 宮城県は、メタボリックシンドローム該当者と予備群の割合が全国ワースト3位。1日の歩行数は全国平均を大きく下回っています。
- 第2次みやぎ21健康プランでは、1日の目標歩数を設定しましたが、目標に約1,500歩足りません。
- アプリを使って、気楽に楽しく、スマートなみやぎ健民を目指しましょう。

最後のページにアプリの説明があります!!

## 国保からのお知らせ

### 宮歯国保組合のルールを再確認しましょう

- 「第1種組合員の家族」として加入している方の歯科診療については原則自院での診療を前提にし、**給付外**の扱いとする旨、同業者組合として自主的な給付制限を定めております。他の診療所で受診しても**給付外**となります。

ただし、お子様が遠隔地で就学されるなど、実態として自家診療が不可能な場合、あるいは一般の歯科診療所では治療困難な症例等で大学病院等での受診を要する場合などは、診療前に手続きをしていただくことにより、特例として保険診療が認められる場合がありますので、国保組合事務局までご連絡願います。

- 全ての組合員・家族について、「**欠損補綴**」にかかる診療に関しては、**給付外**と定めております。県外で治療される場合も、その旨申し出が必要ですのでご注意ください。

もし、レセプト請求があった場合は、ご連絡の上返戻あるいは給付額の返還をさせていただきますのでご了解願います。

なお、必要な内容は従業員の方にもお知らせくださると共に、「組合会申し合わせ事項」をご覧くださいようお願いいたします。

## 国保からのお知らせ

## 組合会申し合わせ事項

制定 平成17年2月8日  
 改正 平成18年2月10日  
 平成21年3月10日  
 平成25年4月1日  
 平成26年4月1日

## I. 歯科給付の制限について

1. 欠損補綴及びこれに関わる診療は、全ての被保険者に対して保険給付外とする。
2. 同一医療機関内における次の場合は原則として「自家診療」として扱い、保険給付外とする。
  - (1) 第1種組合員又は第4種組合員（以下「第1種組合員等」という。）の家族に係る診療。
  - (2) 第1種組合員が同一医療機関内に複数所属している場合で相互に行う診療、又、所属する第3種、第4種組合員が第1種組合員に対して行う診療。

| 加療者 \ 受診者 | 1種組合員 | 1種・4種組合員の家族 | 2種組合員 | 3種組合員 | 2種・3種組合員の家族 |
|-----------|-------|-------------|-------|-------|-------------|
| 1種組合員     | ×     | ×           | ○     | ○     | ○           |
| 3種組合員     | ×     | ×           | ○     | ○     | ○           |
| 4種組合員     | ×     | ×           | ○     | ○     | ○           |

3. 「自家診療」に係る特例として保険給付を認める場合
  - (1) 第1種組合員等の家族で(学)(遠)を申請し、実態として自家診療が不可能な者に対する他の機関での診療。
  - (2) 第1種組合員等が、雇用している第2種、第3種組合員及びその家族に対して行う診療。
4. その他の特例として保険給付を認める場合
 

《「歯科給付申請書」を提出し、理事会での承認を前提とするもの》

  - (1) 一般診療を行わず「矯正」のみ取り扱っている第1種組合員等の家族に対する、他の機関での診療。
  - (2) 閉院その他の事情で診療を行っていない第1種組合員等の家族に対する、他の機関での診療。
  - (3) 一般の歯科医療機関での治療が極めて困難で、特殊な治療等を要する場合の第1種組合員等の家族に対する、他の機関での診療。

なお、「給付制限」に該当するにも拘らず必要な手続きをしないで受診した場合は、保険給付費の返還手続きをさせていただきますので、予めご留意願います。

## II. 保険料の負担について

1. 雇用主である第1種組合員等は、雇用する第2種、第3種組合員及びその家族にかかる保険料（介護保険料を含む）の2分の1を負担するものとする。

**附則** この申し合わせ事項は、平成21年4月1日から適用する。

**附則** この申し合わせ事項は、平成25年4月1日から適用する。

**附則** この申し合わせ事項は、平成26年4月1日から適用する。

## 1人の従業員を雇用するときでも加入は世帯単位です。

○法令の定めにより、国民健康保険の加入は「世帯単位」で行うことになっております。

スタッフを雇用するとき、その方の世帯に市町村国保に入っているご家族がいれば、当国保組合の「家族」として同時に加入させなければなりませんので、住民票などで確認の上、手続きを願います。

○雇用主である第1種組合員等は、雇用する第2種・第3種組合員及びその家族にかかる保険料（介護保険料を含む）の2分の1を負担することになっております。

## 国保からのお知らせ

### 最近、従業員の方からお問い合わせの多い事例です。

産前産後休暇や育児休業中で給与が支払われなかった（減収になった）が、

#### 「出産手当金や育児休業給付金の支給、保険料の免除などはないの？」

これらの給付は、国民健康保険制度にはありませんのでご留意願います。

法令や規約により、宮城県歯科医師国保組合が行う給付等の主な内容です。

- 療養の給付・高額療養費・コルセット装着費等・出産育児一時金・葬祭費・傷病手当金
- 健康診断等補助金・B型肝炎検査(ワクチン接種)補助金・インフルエンザワクチン接種補助金
- 常備薬品、健康冊子の配付、フィットネスルームの設置など

### 皆様の保険料と、税金で賄われる国庫補助金が財源です 限りある歯科医療費を、大切に！正しく使きましょう。

歯科医院に勤務するスタッフの方は、その専門家です。

日ごろの生活習慣を通して自分の口腔を正しく管理し、自分自身が医療保険で口腔衛生の指導を受けるようなことのないようにしましょう。

またその管理者は、家族やスタッフの口腔管理を徹底し、自院や他院で口腔衛生の指導を受けなければならないような状態に陥らないよう、普段から従業員の心身の健康管理に努めましょう。

このような症例（レセプト請求）による医療費の増加は、保険料の値上げや新たな給付制限での対応を皆さんと共に検討しなければならないことに繋がりますので、同業者組合としての相扶共済の精神で健全な運営を目指しましょう。

#### 相互共済とは

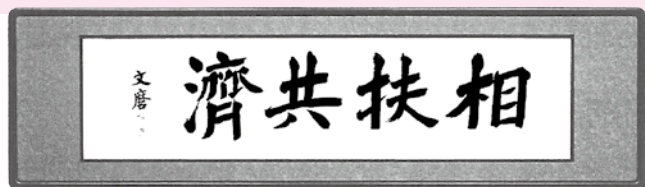
昭和13年4月1日に公布された国民健康保険法には、「相扶共済の精神に則り疾病、負傷、分娩又は死亡に関し保険給付を為すを目的とする」とあります。

この書は、昭和15年、当時の首相 近衛文麿氏が揮毫し、国民健康保険法施行3周年記念に開催された「第1回国民健康保険全国大会」において配布されました。

国民健康保険法制定時に携わった清水玄氏（内務省社会局保険部規画課長・法律制定時は厚生省保険院社会保険局長）は、相扶共済について「国保が他の諸制度以上に全国民の隣人愛の高揚により、発展すべきものであることを表す言葉である」と解説しています。

現在も互いに助け合う、国保の基本精神を表す言葉として使用されています。

（国保制度改善強化全国大会資料より）



# みやぎウォーキングアプリ「Aruku&」のご紹介

宮城県が監修した、ウォーキングアプリのご紹介です。

昨年調べによると、宮城県はメタボリックシンドローム該当者の方と、その予備群の方をあわせると、全国でワースト3位に入る県だとのこと。このような状態を解消しようと、宮城県がウォーキングアプリを使った運動を推奨しています。こういった無理のない運動に対して歯科医師国保組合もオススメしております。

スマホを片手にゲーム感覚でウォーキングができるように是非ダウンロードしてみてくださいはいかがでしょうか？ **まずはスマホを開いて \_\_\_\_!**

当国保組合も「スマートみやぎ健民会議」の会員として  
共に健康づくりを推進し、  
また、医療保険の保険者として組合被保険者の健康寿命の延伸と  
医療費の適正化を目指しております。

**みやぎウォーキングアプリ**  
～あと、1日、15分(1,500歩)歩く～

○宮城県は、メタボリックシンドローム該当者と予備群の割合が全国ワースト3位。1日の歩行数は全国平均を大きく下回っています。

○第2次みやぎ21健康プランでは、1日の目標歩数を設定しましたが、**「あと、1日、15分(1,500歩)歩く」**をサポーターとしてサポートします。  
(20～64歳男性：目標：9,000歩、P25：7,000歩)  
(20～64歳女性：目標：8,500歩、P25：6,500歩)

○アプリを使って、気軽に楽しく、スマートなみやぎ健民を目指しましょう。

**みやぎウォーキングアプリのメリット**

- 現在地から1,500歩での到達範囲を地図上に表示
- 円の外に出ると1,500歩達成
- みやぎのスマートアクション「あと、1日、15分(1,500歩)歩く」をサポート
- 宮城県内のウォーキングコースが楽しめる!
- キャラクターからの励ましを達成
- ウォーキングコース突破
- 歩数ランキング上位入賞
- 歩数アップでインセンティブ
- 宮城県内の36キャラクターが登場!
- 健康イベント情報を発信!
- 市町村別歩数ランキング等を随時公開!

宮城県 ウォーキングプラス15  
問合せ先：宮城県保健福祉部健康推進課  
TEL：022-211-2623 E-MAIL：kenauk@pref.miyagi.jp

「気軽に楽しく!」健康づくりにお役立てください。

宮城県

ウォーキングアプリ「aruku&」を使ってみよう!

**1 スマートフォンにウォーキングアプリをダウンロードして、会員登録をしましょう!**

- App Store又はGoogle Playで検索
- アプリをダウンロード
- 会員登録の画面で必要事項を入力
- パスワードを設定
- ログイン画面でIDとパスワードを入力

**2 「みやぎウォーキングアプリ」に参加しましょう!**

- 「みやぎウォーキング」をインストール
- 会員登録に使う電話番号を入力
- 画面に設定した電話番号を入力
- アプリを起動してIDとパスワードを入力

**3 aruku&の使い方を確認してスタートしましょう!**

- aruku&の使用方法を確認
- 画面「C」E-1を押して目標を設定
- 画面「C」E-2を押してアプリを利用スタート!

**みやぎウォーキングアプリに登場する宮城県のキャラクター達**

宮城県内の36キャラクターが登場!