

にしがた



水のある風景

▲朝焼けの信濃川〈小千谷市〉

Contents

- 特定健診・特定保健指導が始まります
- 平成20年10月から全国健康保険協会が設立されます
- 年金セミナー開催のご案内

電話による年金相談は「ねんきんダイヤル」をご利用ください

ねんきんダイヤル ^{イイロウゴ} 0570-05-1165

半額・多段階免除は $\frac{1}{4}$ 、 $\frac{1}{2}$ 、 $\frac{3}{4}$ の保険料の納付が必要です。

社会保険庁ホームページ <http://www.sia.go.jp> 社会保険庁年金ホームページ <http://www.nenkin.go.jp>

【職場内で回覧しましょう】

政府管掌健康保険

平成20年4月から

特定健診・特定保健指導が始まります



メタボリックシンドロームをご存じですか？

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは、内臓脂肪の蓄積により、高血圧、高血糖、高脂血症（脂質異常症）などが重複した状態のことです。自覚症状はほとんどありませんが、放っておくと動脈硬化が急速に進行し、心臓病や脳卒中などを引き起こす危険性が高まります。

そこで平成20年度から、国の方針によりメタボリックシンドロームに着目した「特定健診」「特定保健指導」が始まります。

新たな健診・保健指導では、40～74歳の被保険者とその家族である被扶養者の方々が対象です。

皆様が健康であり続けるためにも、まずは予防が大切です。新しい健診・保健指導を皆様の健康づくりにお役立てください。

特定健診とは

メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病予防のための健診です。健診結果をもとに、保健師による保健指導を必要とするかどうかを診断します。

対象者

政府管掌健康保険（以下政管健保）に加入している
40～74歳の被保険者・被扶養者



被保険者の方

平成20年度から、現在の政管健保生活習慣病予防健診の検査項目に特定健診の検査項目（腹囲・LDLコレステロール）が加えられます。

生活習慣病予防健診を受ければ、特定健診を受診したことになります。

被扶養者の方

平成20年度から、40～74歳の被扶養者の方全員が政管健保で実施する特定健診の対象になります。

平成19年度まで、生活習慣病予防健診を受診していた配偶者の方や、各市町村が行う基本健診を受診していた方も、20年度からは政管健保の特定健診の対象になります。

次の点が変更になります

- 被保険者の健診申込みは、健診を希望する **健診機関に、受診日の事前予約を行ってから** 財団支部へ申込書を提出していただきます。
- 40～74歳の被扶養者が健診を希望される場合、**「受診券」の発行申込みをしていただき、「受診券」と「被扶養者証」を健診機関等に提示して、特定健診を受診していただく** 予定です。（現行の被扶養配偶者の一般健診は平成20年度から廃止されます。）

お問い合わせは…

(財) 社会保険健康事業財団
新潟県支部

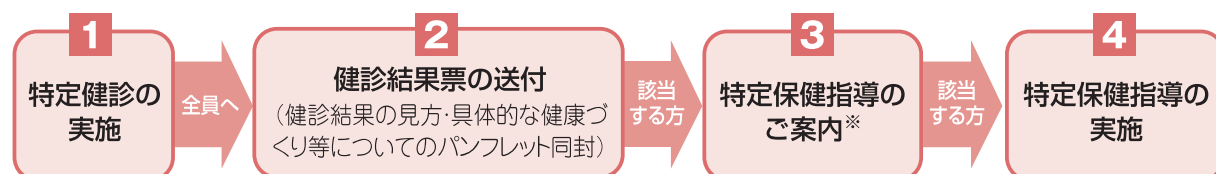
☎ 025-229-4851

<http://www.peare.or.jp/niigata/>

特定保健指導とは

特定健診を受けた後に、メタボリックシンドロームのリスク数に応じて、生活習慣の改善が必要な方に行われる保健指導のことです。健診結果をもとに、皆様ご自分の健康状態を把握しながら、より生き生きとした毎日を送れるようにサポートさせていただきます。

被保険者の方へは、これまでどおり職場へ保健師がお伺いし、保健指導をいたします。また、被扶養者の方への保健指導は、必要な方へ利用方法などを別途お知らせいたします。



※日程等のお知らせをお送りします。

保健指導対象者の選定基準

A 腹囲（おへその周囲）
男性 85cm以上 女性 90cm以上

または

B BMIが25以上
※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

+

①高血糖
空腹時血糖値
100mg/dl以上
または
HbA1c 5.2%以上

②高脂血症（脂質異常症）
中性脂肪150mg/dl以上
または
HDLコレステロール
40mg/dl未満

③高血圧
収縮期血圧
130mmHg以上 または
拡張期血圧
85mmHg以上

④喫煙習慣
①～③のリスクが
1つ以上該当する
ときにのみ、1つ
カウント

A +①～④に1つ該当

B +①～④に1～2つ該当

A +①～④に2つ以上該当

B +①～④に3つ以上該当

● 動機づけ支援 ●

生活習慣を振り返り、6カ月間の目標や行動計画を立て、実行に向けて保健師がサポートします。

個別面談またはグループ学習

6カ月後

生活習慣改善状況をうかがいます

※ただし、65～74歳の方は積極的支援に該当する方でも、動機づけ支援になります。

※「血圧を下げる薬」「インスリン注射または血糖を下げる薬」「コレステロール・中性脂肪を下げる薬」を服用中の方は、特定保健指導の対象にはなりません。

※特定保健指導の対象とならなかった方にも、必要な方へ保健指導を実施いたします。

● 積極的支援 ●

生活習慣を振り返り、6カ月間の目標や行動計画を立て、実行を続けられるように保健師が継続してサポートします。

個別面談またはグループ学習

3～6カ月間

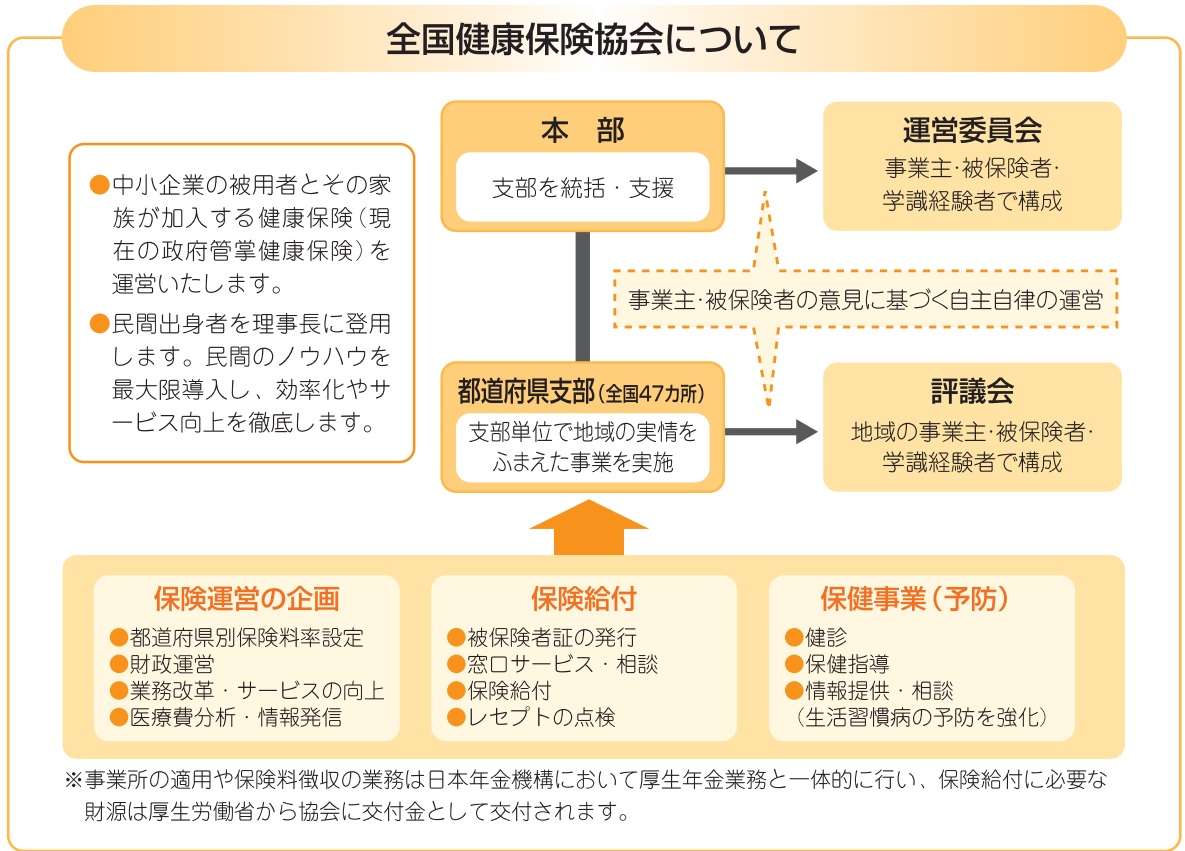
個別に電話、メール、FAX等で継続サポート

6カ月後

生活習慣改善状況をうかがいます


平成20年10月から 全国健康保険協会が設立されます

政府管掌健康保険については、現在、国（社会保険庁）が運営しており、一般的に「政管健保」という略称で呼ばれていますが、平成20年10月に「全国健康保険協会」が新たな保険者として設立され、国から独立した新たな健康保険として発足します。



全国健康保険協会の愛称およびシンボルマークが決定しました!!

全国健康保険協会の愛称とシンボルマークを公募したところ、それぞれ922点と274点の応募があり、選考の結果、右記のとおり決定されました。

| 愛 称 | シンボルマーク |
|-------|---|
| 協会けんぽ |  |

健康保険 厚生年金保険 の保険料は納付期限までに納めましょう!

毎月納めていただいている健康保険・厚生年金保険料は、医療費や年金の支払いのための大切な財源となっています。

事業主の皆様には制度の趣旨を十分にご理解いただき、納付期限までに必ずお納めいただきますようお願いいたします。

社会保険料の納入に便利で確実な「口座振替」を是非ご利用ください

社会保険料は、毎月金融機関の口座から自動振替により納入していただくことができます。

※詳しくは、管轄の社会保険事務所へお問い合わせください。

お口の健康シリーズ

働きざかりの歯科保健②

— 噛むことと食育 —

社団法人 新潟県歯科医師会(地域保健部) <http://www.ha-niigata.jp>

最近メディアでよく耳にする「食育(しょくいく)」という言葉をご存知でしょうか?平成17年に食育基本法が成立し、その中で使われている用語の一つです。そこでは食育とは生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けています。もとより、食育はあらゆる世代の国民に必要なものですが、子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性を育んでいく基礎となるものです。ゆえに、今、改めて様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるために、食育を推進することが求められています。

日々、社会の経済情勢はめまぐるしく変化し、多忙な生活を送る中で私たちは、毎日の「食」の大切さを忘れがちです。国民の食生活においては、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向などの問題に加え、新たな「食」の安全上の問題や、「食」の海外への依存の問題が生じており、「食」に関する情報が社会に氾濫しています。ゆえに、私たちは食生活の改善の面からも、「食」の安全の確保の面からも、自ら「食」のあり方を学ぶことが必要であると思います。また、国や地方公共団体及び学校、福祉、医療、各種業界団体などさまざまな

方面からの食育の推進に関与するアプローチも求められています。

「食べることの基本は歯」おいしく食べるためには、健康な歯が必要であるということはだれもが気が付くことかも知れません。私たちは歯科医療の立場から「噛む」ということをキーワードにして情報発信したいと思いますが「噛む」ことの利点は何でしょうか?

消化吸収を助け、噛むことによって旨みが増し何でもおいしく食べられる。また、糖尿病の患者さんが歯周病の治療をしてよく噛めるようになると、血糖値のコントロールが容易にできるようになったり、さらに、噛むことの刺激が脳に伝わって頭がすっきりするなど、日頃何気なく食事をしていますが、お口の健康は全身と深くかかわっているのです。今、働き盛りの皆様にも改めて噛むことや噛めることについてのすばらしさを知っていただきたいと思います。

私たちは、すべての県民が生涯にわたり歯と口の健康を保ち、豊かで快適な生活を過ごすことができるよう願いながら、「噛む」ことを食育の基本として、これからも一人ひとりにあったお口の健康についてお伝えして参ります。



3月の社会保険相談のご案内

| 会場 | 相談日 | 時間 | 会場 | 相談日 | 時間 |
|----------|-------|-------------|--------------------------|-------------|-------------|
| 阿賀町役場 | 19(水) | 10:30~14:30 | 柿崎商工会館※1 | 19(水) | 10:00~15:00 |
| トキのむら元気館 | 12(水) | 13:30~15:30 | 阿賀野市水原公民館※2 | 19(水) | 9:30~14:30 |
| | 13(木) | 9:00~11:00 | | 村上市役所※2 | 12(水) |
| 小出商工会 | 12(水) | 10:00~15:00 | 十日町地域地場産業振興センター クロス10 | 26(水) | 10:00~15:00 |
| 糸魚川市役所※1 | 12(水) | 10:00~15:00 | | 13(木) | 10:00~15:00 |
| | 26(水) | 10:00~15:00 | 27(木) | 10:00~15:00 | |

●年金の相談・照会等には、年金手帳(基礎年金番号通知書)・年金証書等を持参してください。

注) 佐渡市の時間(朱書)は受付時間です。

※1.糸魚川市と柿崎商工会館の相談は予約制です。予約なしでも相談できますが、予約の方を優先させていただきますのでご了承ください。予約連絡先 TEL.025-524-4111(上越社会保険事務所 庶務・年金給付課)

※2.村上市と阿賀野市の相談は予約制です。予約なしでも相談できますが、予約の方を優先させていただきますのでご了承ください。予約連絡先 TEL.0254-23-2125(新発田社会保険事務所 庶務・年金給付課)

社会保険協会では、社会保険労務士による社会保険相談所を開設しています。

■五泉商工会議所 [五泉市郷屋川1-2-9] ……毎月第3水曜日(10:00~15:00)

■小千谷商工会議所 [小千谷市本町2-1-5] ……毎月第4月曜日(10:00~15:00)

※協会の年金相談は年金記録・年金見込額の即日回答はできませんのでご了承ください。

年金セミナー開催のご案内

生きがいを持った豊かな生活を送るために 年金制度を知りましょう!!

参加者
募集中!

開催日・会場

1 平成20年3月1日(土)
パストラル長岡 長岡市今朝白2-7-25

☎0258-35-1305

2 平成20年3月8日(土)
国民年金健康センター上越 上越市大日字木舟34-5

☎025-526-6611

セミナーの内容

- 記念講演
- 年金制度「あなたの年金は、大丈夫ですか」

【記念講演の演題】

- ・長岡会場:「山本五十六の人間性」 講師 稲川 明雄 先生
- ・上越会場:「上杉謙信と上越」 講師 草間 敬子 先生

開催時間

〈各会場共通〉

- 受付開始:午後1時~
- 開催時間:午後1時30分~午後4時まで

募集人数

- 各会場とも100名
定員になり次第締め切ります。

申し込み方法・問い合わせ先

財団法人 新潟県社会保険協会
950-0087 新潟市中央区東大通1-2-25 北越第一ビルディング6階

TEL 025-240-5337 FAX 025-290-3201



社会保険事務担当者説明会のお知らせ

新規に社会保険に加入された事業所や社会保険事務を担当されている方を対象に事務説明会を次のように行います。

【内容】健康保険、厚生年金保険の事務手続き等

●日時・会場

下越地区 平成20年3月12日(水)「クロスパルにいがた」 新潟市中央区礎町通3ノ町2086

中越地区 平成20年3月14日(金)「十日町地域地場産業振興センタークロス10」十日町市本町6丁目

中越地区 平成20年3月18日(火)「ハイブ長岡」 長岡市千秋3-315-11

※開催時間は各会場とも午後1時30分から

出産育児一時金等の事前申請制度(受取代理制度)のお知らせ

医療機関を受取代理人として出産育児一時金・家族出産育児一時金を事前に申請し、出産費用に出産育児一時金・家族出産育児一時金を充て、その負担を軽減できる制度が昨年度より導入されています。是非ご活用ください。

※制度の詳細につきましては、管轄の社会保険事務所または健康保険組合にお尋ねください。



健康づくり
標語コンクール入選作品

よく噛んで しっかり味わう 今日の健康

財団法人 新潟県社会保険協会 ホームページアドレス <http://www.niigata-inet.or.jp/nshkyoukai/>