

健保だより 6

新電元工業健康保険組合
理事長 中村 政則

ウォーキングの効果

年々、ウォーキングの健康効果への注目が高まっています。「歩く」という行為は、人間の基本動作のみならず、健康増進・維持など健康面への効果、気分転換など精神面への効果、環境に優しい効果、と云った多様な局面に影響をもたらします。ウォーキングには様々な健康に嬉しい効果がありますが、さらに効果的に続けるためのポイントなどもいくつかご紹介します。

1. ウォーキングが心身にもたらす効能

“身体を正常に保ち、生活体力を維持し、生活習慣病を防ぐ”

- ・心肺・血管を強化する効果
- ・メタボ予防改善効果
- ・悪玉追放効果
- ・脳活性化効果
- ・リラックス効果
- …持久力の向上
- …体脂肪が減り基礎代謝が活性化する
- …高血圧症、動脈硬化症を防ぐ
- …脳の働きが活発になる
- …気分転換

※日本ウォーキング協会資料より

2. 疾病予防となる歩数

1日平均 (めやす)	予防効果
2,000歩	寝たきりの予防
5,000歩	要介護、認知症、心疾患、脳卒中の予防
8,000歩	動脈硬化、骨粗しょう症、ロコモシンドローム 高血圧症、糖尿病の予防

海外の研究結果には、認知症を予防するためには脳トレーニングよりも、運動（ウォーキング）の方が効果があるという報告もあります。

3. ウォーキングのポイント

① 速さ

無理のない範囲でなるべく速く歩いてみる。年齢と共に筋力が低下して来ると、歩幅が狭くなる。なるべく大股で歩くことを意識する。

② 足の運び方

踵から着地するように歩くのがベスト。高齢者に多い「すり足」は、筋力が低下し膝がしっかり伸びなくなるのが要因です。

③ 姿勢

早く歩こうとすると前屈みの歩行になりがちです。余力をまず目に注ぎ、目線は少し遠くを見るようにします。

④ 時間帯

暗闇を歩くよりは、適度な日光を浴びることにより体内にカルシウムが蓄積されます。骨粗しょう症の予防につながります。

以上

マメ知識 ～診療情報提供書（紹介状）～

特定療養費

2016年4月より、特定機能病院（大学病院など）を受診する際に診療情報提供書（以下、紹介状）がなければ、

初診時で5000円以上

再診時で2500円以上

の料金が「特定療養費」という名目で特別加算されます。

歯科の場合も同様に紹介状がなければ、

初診時で3000円以上

再診時で1500円以上

の「特定療養費」が特別加算されます。

※特定療養費は医療機関で設定出来るので、必ずしも統一の金額ではありません。

従来から大学病院などを受診する際には、紹介状がなければ3000円～4000円ほど徴収されるケースがありましたが、これは病院側の判断で定められていました。しかし4月からは正式に、厚生労働省が患者側に負担を求める方針に切り替わりました。

かかりつけの病院と大学病院の役割分担

特定療養費は軽い症状の方は個人病院に診てもらい、そこでは診られない重症な方を高度医療機関で治療する小中病院と大病院との役割を分担する目的があります。

その背景には、大病院で日常的な健康管理・相談や軽い症状の方まで診療する間に、重症な患者さんが待たされている問題があります。又、大学病院のドクターやスタッフの過重労働の一因にもなっているのです。

急病などの場合を除いて、まずは近所の病院に行く方が無駄な支払いがありません。

特定療養費が免除されるケース

近くに小さな病院や診療所がなく大病院に行くしかない地域の患者は、特定療養費が免除されます。他に直接大病院に行っても、直ぐに入院が必要だったり、急病や天災などで搬送されたりした場合も負担する必要はありません。

詳細は、健康保険組合事務所までお問い合わせください。（内線 831-7200）