

健保だより 13

新電元工業健康保険組合
理事長 中村 政則

健康づくりに役立つ運動

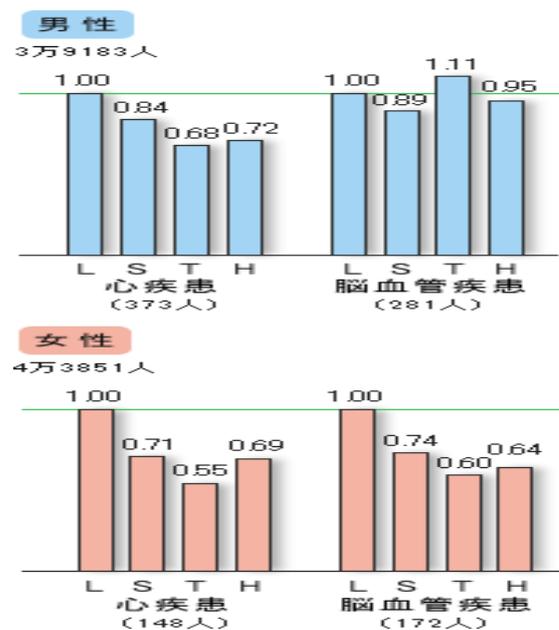
明けましておめでとうございます。本年も宜しくお願い致します。
日常生活で身体をよく動かしている人は、そうでない人に比べ疾病にかかるリスクが低くなる
ことが様々なデータから明らかになっています。死亡リスクに至っては、3~4割も低くなる
データもあります。

なぜ運動は必要か

1. 現代に生きる私達は、便利さやスピード、肉体労働からの解放を追求してきた文明の恩恵により、日常の身体活動（運動）が激変しました。飽食の時代と相まって、
運動不足 ⇒ 成人病 ⇒ 生活習慣病 ⇒ メタボリックシンドローム
と云った疾病の構築が、人の意としないままに出来上がってしまいました。
2. 戦後の70年間で日本人の平均寿命は約30歳も伸延し、これは素晴らしいことである反面、脚腰などの運動器が衰え、揚句には介護生活が余儀なくされる人が増加し「ロコモティブシンドローム」と云われる深刻な国民病を生んでいます。
3. ストレスに起因した「心の病」が急増し、精神疾患による患者数が今や300万人を超え、大きな社会問題となっています。数年前から、厚労省はこれまでの「4大疾病（癌、脳卒中、急性心臓疾患、糖尿病）」に精神疾患を加えて5大疾病と打ち立てています。精神疾患の予防・改善にも適度な運動が有効であるとされており、心の病にも身体を動かすことが心身のバランスを保つ上でとても重要です。

右図は1日の身体活動と死亡率との関係
(2005年10都道府県の45~74歳の男女
計83,034人を対象)

1日の身体活動(METs)の最少群を1とした
場合の比較
L:最少群 S:第2群 T:第3群 H:最大群
(厚生労働省資料より)



以上の健康問題を解消するためには、運動習慣を自然に生活に取り入れる事が望ましいのですが、「運動」と云うと人によっては、きつい、苦しい、時間がない、面倒、苦手などとネガ

ティブなイメージが先行してしまいがちです。

本来、運動とは毎日の生活そのものであり、家事や通勤など暮らしの中で身体を動かす活動が全て“運動”なのです。日頃の家事（清掃）、通勤中の階段・歩行のために動かす事を積極的に実践するだけでも、十分に健康増進が得られることが分かっています。

長寿社会と云われる現代を最後まで充実させ、明るく、楽しく日常生活を送るためにも毎日無理なく適度な運動を継続することが大切です。

以上

マメ知識 ～歯の健康と健康保険～ 歯の治療費は保険と自費の2本立て

歯の治療は保険診療と自費診療の2本立てになっています。ほとんどの治療は健康保険を使って行うことが出来ますが、費用はかかっても見た目の自然や耐久性を重視したいなどの理由で、自由診療を選択する事が可能です。

インプラント（人口歯根技術）などの保険で認められていない治療を受けたり、治療のために最低限必要だと認められている以外の材料を使用した場合の他、歯の健康診断、虫歯予防のための処置、歯列矯正などは健康保険の対象外となり自費診療になります。ただ医療費控除の対象となりますので領収書は大切に保管して於きましょう。

なお特例として、前歯の鑄造歯冠修復・歯冠継続歯については、保険で認められない材料を使っても、保険診療で認められている材料費に相当する額が保険外併用療養費として支給され、その差額だけを負担すればよいことになっています。
歯科治療の保険外併用療養費制度は、この他にも金属床総義歯、13歳未満の方に行われるフッ素塗布・シーラントに認められています。

※歯冠修復とは虫歯で欠けた部分を詰めたりかぶせたりすること。

※歯冠継続歯とは欠損した歯を人工歯（ブリッジ、入れ歯）で補うこと。

※金属床総義歯とは、入れ歯の基礎（床）部を金属にすること。

要望はハッキリと

歯医者にかかる場合に、保険で治療をしてもらいたいときはハッキリとその事を伝えましょう。自費診療や保険外併用療養費制度での治療を受ける場合でも、予めどのくらいの料金がかかるかを聞いておくと良いでしょう。

不明な点は質問をして、納得がいく治療を受けたいものです。

- ・詳細は健康保険組合までお問い合わせ下さい。（831-7200）