

## 健保だより 14

新電元工業健康保険組合  
理事長 中村 政則

## なぜ肥満は怖いのか

肥満は驚くほど多くの病気を招く原因となります。

例えば人の身体は健康な状態であっても、年齢を重ねて行くと共に筋肉量や骨量が減り、身体を支える力が自分でも気付かないうちに衰えてしまいます。そこへ肥満が加わると、骨や関節への負担が大きくなり腰痛や膝痛などの障害を起こしやすくなります。

又、肥満は高尿酸血症から痛風を促進したり、脂肪肝や膵炎を引き起こしたり、睡眠時無呼吸症候群にも影響を及ぼします。更には肥満が間接的な要因となり、癌の罹患率も高いことが明らかになっています。

肥満と病気との関係でよく云われるのが、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病です。これらの病気が重複して発病するメタボリックシンドロームとも、密接な関係にあります。

肥満を放置したまましていると、生活習慣病は長い年月をかけて徐々に悪化していき、血管を傷つけたり脆くなったりしてやがて動脈硬化を引き起こします。厄介なことに血管に傷が付いても、自身には痛みや苦痛はほとんど感じません。しかしその結果、心筋梗塞や脳卒中など命に関わるような重大な病へと進行する要因となります。

メタボリックシンドロームかどうかの基準は、ウエストのサイズです。内臓脂肪の蓄積状態を知るためのひとつの目安になるからです。その上で、中性脂肪やコレステロール、血圧、血糖についても次のような基準が設定されています。

## メタボリックシンドロームの診断基準

|                          |   |
|--------------------------|---|
| 1. 腹部肥満                  | ウエストサイズ 男性85cm以上 女性90cm以上                                     |
| 2. 中性脂肪値<br>HDL コレステロール値 | 中性脂肪値 150mg/dl 以上<br>HDL コレステロール値 40mg/dl 未満<br>※いずれか、又は両方    |
| 3. 血圧                    | 収縮期血圧（最高血圧） 130mmHg 以上<br>拡張期血圧（最低血圧） 85mmHg 以上<br>※いずれか、又は両方 |
| 4. 血糖値                   | 空腹時血糖値 110mg/dl 以上  |

中性脂肪が多かったり HDL（善玉）コレステロールが少ないと、動脈硬化の原因となる LDL（悪玉）コレステロールが増えてきます。

血圧や血糖値は、それぞれ高血圧症や糖尿病の判断値よりも低い値となっていますが、いわゆる病気になる前の“予備軍”の段階で発見し、予防改善を図ってほしいとの意が込められています。

日本人は小太りの人は多いのですが、欧米人のような超肥満体の人はあまりいません。日本人はもともと血糖値を抑制するインスリンの分泌能力が低いため、少し太っただけで糖尿病をはじめとした生活習慣病になりやすく、それ以上は太れないのです。それだからこそ、日本人は肥満について特に注意する必要があります。

以上

マメ知識     ～被保険者・被扶養者資格の喪失後～  
                  被保険者・被扶養者資格を喪失した後に健康保険証を利用して  
                  病院を受診したらどうなるか？

まず当たり前ですが、被保険者・被扶養者の資格を喪失してしまうとその健康保険証は使えません。資格を喪失した日に、健康保険証カードは所属する事業所などを通して速やかに健康保険組合に返却することになっています。

もし被保険者・被扶養者資格を喪失している健康保険証で病院を受診し、窓口で個人負担額（通常3割）しか支払わなかった場合は、後日元の健康保険組合に医療費を返却し、新しい健康保険組合に掛った療養費（医療費）を請求することになります。

具体的には次の手順となります。

1. 受診した後日、元の健康保険組合より負担した医療費の返還請求が届きます。通知書と一緒に返却の案内が記載されているので、指定期日までに納付します。納付した領収書は、新たに加入する健康保険に対する療養費の請求をするときに必要になるので大切に保管して下さい。
2. 新たに加入する健康保険組合へ療養費支給申請を行い、療養費の払い戻しを受けます。

以上のように複数の機関で手続きを行うことになるので、申請から払い戻しまで1ヶ月以上は掛ってしまいます。

※退職や転職などで健康保険証が切り替わる時

病院を受診するときに、窓口へ保険証が切り替わる事を必ず伝えて下さい。

もし持病などで定期的に通院している場合は、退職後新しい健康保険証が届くまで1～2週間程度の余裕をみて、退職後の通院日を決めるのが得策です。薬を服用している場合には、健康保険が切り替わることを医師と窓口担当者に報告し、保険が切り替わる前に十分な量の薬を処方してもらうように相談して下さい。

又、新しい保険証が届いたら、直後の受診のときに必ず提示して下さい。

- 詳細は健康保険組合までお問い合わせ下さい。(831-7200)