



## CONTENTS

グループ保険等の募集結果について	P2
先生！お薬はジェネリックをお願いします！	P4
健康情報を得たら「根拠は？」と考えてみよう	P6
その判断、バイアスがかかっていませんか？	P7
ストレッチで寝起きのダルさを解消	P8
お風呂ストレッチで疲れを解消	P9
ストレス耐性を高めよう	P10

令和2年度

# グループ保険等の募集結果について

令和2年度グループ保険等の募集結果は次のとおりです。

グループ保険の加入者数は減少しましたが、団体傷害保険の加入者数は増加しました。

グループ保険等は、団体保険としての割引が適用された加入しやすい保険料ですので、まだ加入されていない方は、ぜひ来年度募集時の加入をご検討ください！

## グループ保険・団体傷害保険募集結果

制度名	加入人員		総保険金額※
	加入人員	対前年比	
グループ保険	新グループ保険	18,912名 (-139名)	99.3% (-5億円)
	総合医療保険	15,499名 (-160名)	99.0% (-95万円)
	3大疾病保障保険	5,948名 (+219名)	103.8% (+3.6億円)
	ライフプラン	4,996名 (+83名)	101.7% (+11億円)
団体傷害保険	7,153名 (+1名)	100.0% (-660万円)	

注：( )内は前年対比増減

※総合医療保険は、入院給付金日額の合計

共済組合からの

ひとこと



団体傷害保険に新たにできた「自転車安心プラン Lite」への新規加入・他のコースからの変更件数は556件でした。

自転車走行中の加害事故等で高額な賠償事例が発生していることや、自転車保険の加入を義務付ける自治体も増えていることから、「自転車安心プラン」への関心は年々高まっています。

グループ保険では、3大疾病保障保険、ライフプランの加入者数がここ数年特に伸びています。

## 加入者の内訳

制度名	在職者			退職者			
	本人	配偶者	子ども	本人	配偶者	子ども	
グループ保険	新グループ保険	13,340名	2,795名	1,521名	985名	259名	12名
	総合医療保険	9,708名	2,385名	2,565名	615名	203名	23名
	3大疾病保障保険	4,719名	1,077名	59名	76名	17名	0名
	ライフプラン	4,996名	—	—	—	—	—
団体傷害保険	7,153名	—	—	—	—	—	

共済組合からの

ひとこと



在職者の場合、新グループ保険は、35歳までの男性は月額71円、女性は月額47円から加入することができます。また、総合医療保険については、新グループ保険へ加入することが条件ですが、30歳～34歳までの方は、月額1,210円から加入できます。もしもの入院等に備えて、ご加入を検討されてはいかがでしょうか。

団体傷害保険は、組合員本人が被保険者として加入しなくても、お子様のみやご兄弟のみを個別に保険の対象として加入することもできます。

詳しくは、募集パンフレットをご覧ください

## 加入率

制度名	在職者本人加入者数	在職者人数	加入率
新グループ保険	13,340名	25,472名	52.4%
総合医療保険	9,708名		38.1%
3大疾病保障保険	4,719名		18.5%
ライフプラン	4,996名		19.6%
団体傷害保険	7,153名		28.1%

共済組合からの

ひとこと

新グループ保険は、組合員の半数以上の方が加入されています。



## 令和元年度新グループ保険等の配当還元率について

	H 25	H 26	H 27	H 28	H 29	H 30	R 1
新グループ保険	48.5%	42.5%	51.7%	55.3%	47.9%	67.0%	30.6%
総合医療保険	21.3%	23.2%	22.8%	24.2%	23.1%	22.6%	22.6%

共済組合からの

ひとこと

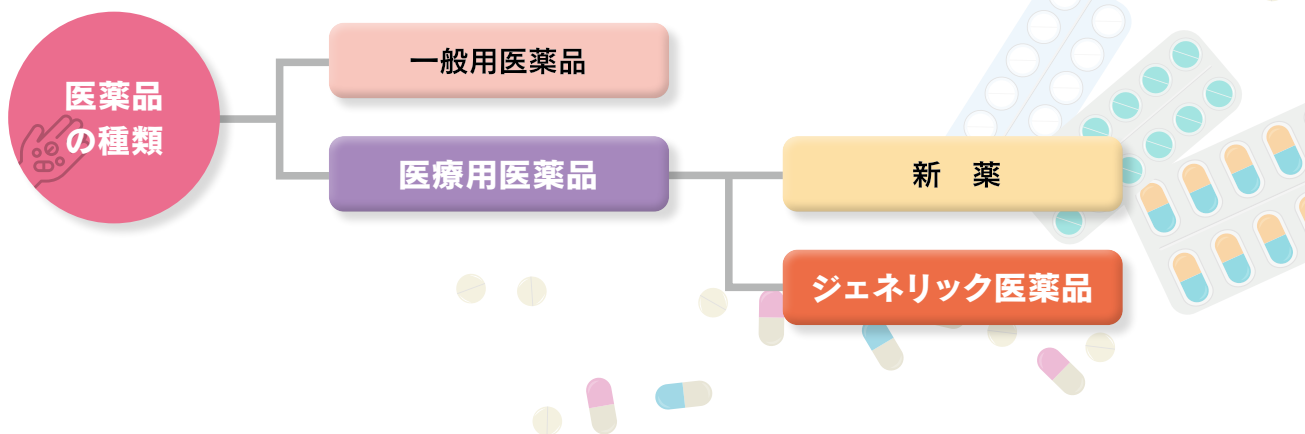
令和元年度の新グループ保険では、加入者に支払われた保険金が前年度の3.75倍と増加したことから、配当還元率が低くなっています。皆さん、健康に留意しましょう。

# 先生！お薬はジェネリックでお願いします！



## 1 ジェネリック医薬品とは？

医薬品には、一般の薬局・薬店で販売されている「一般用医薬品」と、医療機関を受診したときに医師から処方される「医療用医薬品」があります。さらに、「医療用医薬品」には、新しく開発・販売される「新薬（先発医薬品）」と、新薬の特許が切れた後に新薬と同じ有効成分で、新薬を開発した医薬品メーカーとは異なる医薬品メーカーにより製造・販売される「ジェネリック医薬品（後発医薬品）」があります。



## 2 ジェネリック医薬品の価格や効用、安全性は？



ジェネリック医薬品は、既に有効性や安全性について立証されている新薬と同じ有効成分で製造するため、開発期間やコストを大幅に抑えることができ、結果として価格も新薬と比べて5割程度、中にはそれ以上安く販売されるものもあります。

「安くて本当に効き目はあるのか」と心配する方もいらっしゃるかもしれませんが、ジェネリック医薬品についても、医薬品メーカーにおいて様々な試験が行われており、その結果、新薬と効き目や安全性が同等であることが証明されたものだけが、国に承認されますので、安心してお使いいただけます。

### 3 ジェネリック医薬品の使用を促進するために どんなことをしているの？

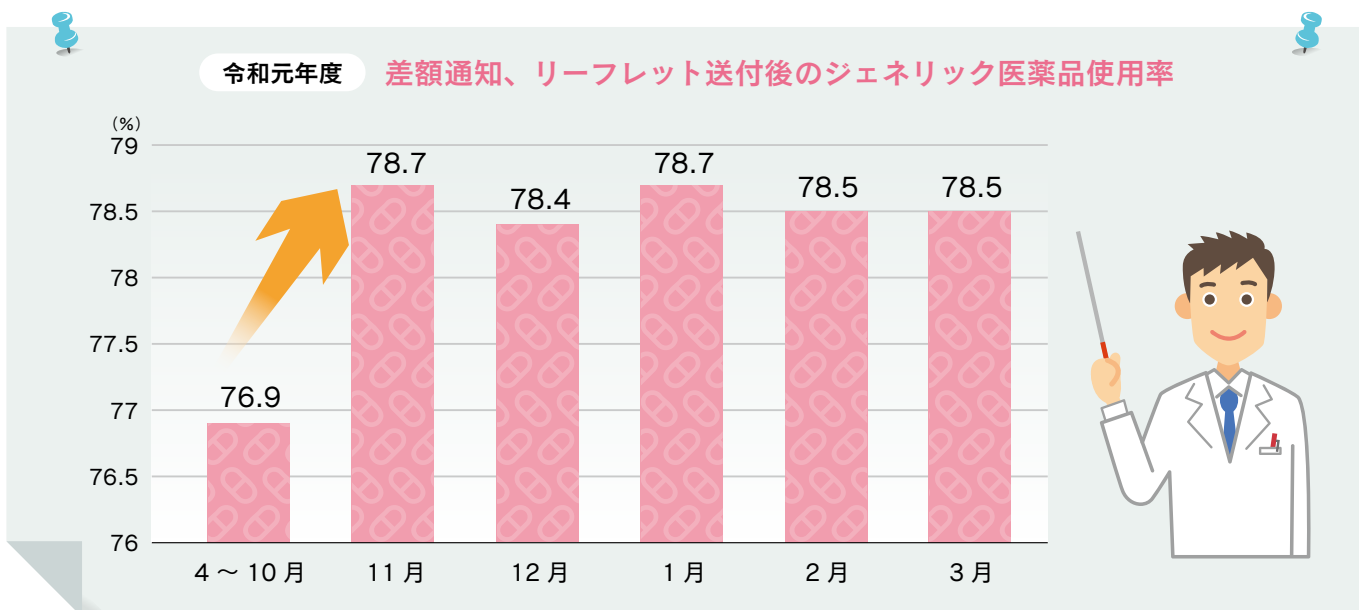
#### 差額通知事業

皆さんがお医者さんに処方してもらったお薬の中で、ジェネリック医薬品があるものをピックアップし、広く使われているジェネリック医薬品に変更した場合にどのくらい価格が安くなるかを個別にお知らせしています。

※変更した場合の自己負担額が一定額以上削減できる方を対象としています（必ずしも全員に届くわけではありません）。

#### 広報事業

ジェネリック医薬品使用促進リーフレット（希望シール付き）の配付やHPにジェネリック医薬品に関する記事を掲載しています。



令和元年度は、10月下旬に差額通知及びリーフレットを送付しました。11月にジェネリック医薬品の使用率がぐっと増加し、その後は高い水準で推移しているのが分かります。

### 4 ジェネリック医薬品の使用率が高い支部はどこ？

令和2年4月～6月の間におけるジェネリック医薬品の使用率が高い支部は…



	支部名	使用率
1位	鹿児島支部	87.5%
2位	青森支部	86.3%
3位	長崎支部	85.9%
4位	松江支部	85.8%
5位	盛岡支部	83.4%

でした！

上記5支部以外にも、14支部において80%を超えていました。

今後もジェネリック医薬品の普及、医療費の適正化にご協力をお願いします！

# 健康情報を得たら 「根拠は？」と考えてみよう

## ヘルス リテラシー

健康情報を  
正しく選び  
活用する力

私たちが見聞きする健康情報の多くは“あいまい”です。  
それをうのみにすると、健康に悪影響を及ぼすことがあります。  
健康情報を正しく理解する力を身につけましょう。

監修：聖路加国際大学 看護情報学教授 中山和弘

### あいまいな健康情報を 勝手に解釈してはいけない

たとえば、「ビタミンCがレモン10個分」など特定の成分の多さをアピールしている食品をみると、つい「体によさそう」と勝手に解釈しがちですが、この情報だけでは体によいかどうか判断できません。

また、「1か月で3kgやせた5人の体験者」が紹介されている健康食品の場合、何人中の5人なのかで解釈は変わります。やせる理由にはいろいろあるため、健康食品だけでやせたかどうかわかりません。

身近にある健康情報の多くは、あいまいです。そのため、そのままのみにせず、「根拠は何か？」と考え、正しく理解したうえで判断することが大切です。

「ビタミンCがレモン10個分」と表示された清涼飲料水

「1か月で3kgやせた5人の体験者」が紹介されている健康食品



レモン10個分の  
ビタミンC量は？  
その量の安全性は？

違う理由で  
やせて  
いるかも

1000人中、  
5人しかやせて  
いなかったら？

## 「根拠を考える」ときの4つの側面

健康情報の根拠を考えるときは、示された情報を次の4つの側面で考えてみましょう。

### 全体の数意識する

やせた体験者の数など、数字の情報をみたときは、全体の数、つまり「分母の数」を意識する。分母が違えば、数字の意味が違ってくる。

$$\begin{array}{l} \text{分子} \\ \text{分母} \end{array} \rightarrow \frac{5 \text{人}}{1000} = 0.5\% \quad \frac{5 \text{人}}{50 \text{人}} = 10\%$$

### いくつかの原因を考える

どんなことも原因はひとつではない。そのため、複数の原因を考えると、ものごとを客観視しやすくなり、偏った解釈に陥りにくい。

やせる  
原因

健康食品ではなく、  
食事制限をした、運動した、  
体調不良で食欲がなかった…  
などでやせたのかも



### 比較して考える

健康成分の摂取量なら厚生労働省の推奨量などと比較する。健康説ならほかの専門家や団体の見解と、健康効果ならほかのグループと比較するとよい。

レモン10個分の  
ビタミンCは200mg

成人のビタミンCの  
推奨量は1日100mg※

比較

### ものごとの両面を考える

どんなことにもベネフィット（利益）とリスク（危険）の両面がある。そのため、ものごととのつき合い方を決めるときは、その両面を比較することが重要。

ベネフィット

ビタミンCによる  
コラーゲンの合成  
や抗酸化作用



リスク

飲みすぎると糖分を  
とりすぎてしまう

※厚生労働省 日本人の食事摂取基準（2020年版）

# その判断、バイアスがかかっていませんか？

## ヘルスリテラシー

健康情報を正しく選び活用する力

健康情報の中には心理効果が仕組まれているものがあり、それがバイアス（認知のゆがみ）となって判断に影響を与えています。健康情報は健康を左右するもの。客観的に判断する力をつけましょう。

監修：聖路加国際大学 看護情報学教授 中山和弘

**人はだまされやすく、思い込みやすい。だから、健康情報をうのみにしない**

「権威ある専門家の推薦」「大人気」などのうたい文句、いかにもたっぷり入っていきそうな成分表示、商品を使ったお客様の喜びの声…。いずれも健康情報の中でよくみかけるものですが、これらには健康によいと信じやすくする心理効果があり、それがバイアスとなって客観的な判断の妨げになっていることがあります。

また、人には自分に都合のいい情報だけを信じる傾向があり、これも客観的な判断を妨げるバイアスです。

人はだまされやすく、思い込みやすいもの。それを念頭に置き、どんな健康情報もうのみにせず、情報を自分でしっかりと吟味することが大切です。

### バイアスになりやすいもの

#### 権威への服従心理

人は権威やブランドに弱い。「医学博士」や「大学教授」などの肩書きがあると、信頼できる情報のように感じる。

**有名医学博士が断言**



#### 確証バイアス

自分に都合のいい情報だけを集めて、自分の主張を強化しようとする傾向のこと。

だから運動しなくていいよね。



#### バンドワゴン効果

「大人気」「大流行」などと書かれたものは好意的に受け取られる傾向があり、より一層人気でやすい。



#### フレーミング効果

1000mgと1gは同量だが、1000mgのほうが多く感じる。数字データなどの見せ方を変えると印象が変わる。

#### ウインザー効果

販売者の宣伝文句や企業独自のデータより、「お客様の声」などの第三者の意見のほうが信頼できそうに感じる。



### 健康情報を吟味するポイント

その情報が健康によい理由や、その情報のメリット・デメリットなどが示されているかを確認し、わからないことがあれば信頼できる情報源から自分で調べて、情報の不確実性を減らしましょう。

- 「〇〇が健康によい」ことの理由が説明されているか？  
キャッチフレーズだけでは不十分。キャッチフレーズと説明内容が合わないのもよくない。
- 「〇〇」のデメリットが記されているか？  
どんなものにもメリットとデメリットがある。信じたい情報でも、デメリットにも目を向ける。
- 「〇〇が健康によい」ことは具体的な研究に基づいているか？  
少人数の体験談や、研究対象が人ではなく細胞・遺伝子研究、動物実験は不十分。

〇〇って健康によさそう



**信頼できる情報源** 厚生労働省や国立健康・栄養研究所などの公的機関、大学などの学術研究機関、学術団体、宣伝目的でなく専門家が執筆・監修したもの など

# ストレッチで寝起きのダルさを解消

監修●フリーインストラクター 今井真紀

朝起きたとき、体と脳を意図的に起こしてあげないと寝起きのダルさが解消せず、やる気も出にくくなります。朝のストレッチは体と脳をスッキリと目覚めさせる効果的な方法。ふとんの上でできるストレッチを紹介しますので、朝の習慣にして1日を元気にスタートさせましょう。

## ポイント

- 朝は体が硬いので、体の状態を確認しながらムリのない範囲で行う。
- 呼吸は止めず、自然呼吸で。

## 1 末端の手や足を動かして脳と体を覚醒させる

ふとんの上であお向けになって、手を握る・開くの動作を5～10回くり返す。同時に足の甲を立てる・伸ばすの動作も5～10回行う。



## 2 体をひねるストレッチで疲れがたまりやすい腰まわりをほぐす

あお向けのまま右ひざを立て、左側のふとんにつけるように倒していく。顔は右側に倒し、ひざを倒した状態で10秒ほど保つ。ひざと顔の向きを入れかえて同様に行う。



## 3 胸を開いて空気をたっぷり吸いこみ気持ち前向きに

うつぶせになり、肩の横に両手をつく。息を吸いながら上半身を反らすようにして引き上げ、胸を開き、顔をやや上に向ける。深呼吸しながら10秒ほど保つ。腰を反らしすぎないように。



## 4 指先から肩、背中まで伸ばし上半身のダルさやコリをスッキリ

四つんばいになり、両手を伸ばしたままお尻がかかるとつくまで体を後ろに引き、10秒ぐらい保つ。このとき目線をひざに向ける。上半身を起こして正座の姿勢になり、ストレッチ終了。





# お風呂ストレッチで疲れを解消

監修●フリーインストラクター 今井真紀

お湯に浸かりながらストレッチをすると、温熱による血行促進効果でこりがほぐれやすくなります。また、水の抵抗力で筋肉がほどよく刺激され、引き締め効果も得られます。バスタイムを利用して、1日の疲れを解消しましょう。

## ポイント

- ぬるめのお湯で、のぼせない程度に行う。
- 息を止めず、自然な呼吸で行う。
- 入浴前後にコップ1杯の水を飲む。

## 1 脚の裏側全体、お尻にかけて効く「下半身ストレッチ」

ひざを曲げて浴槽に座り、左手で右足のかかとを足の裏からつかむ。息を吐きながら右ひざを伸ばし、左手でできるだけ体の左側へ引き寄せて15秒保つ。反対側も同様に行う。



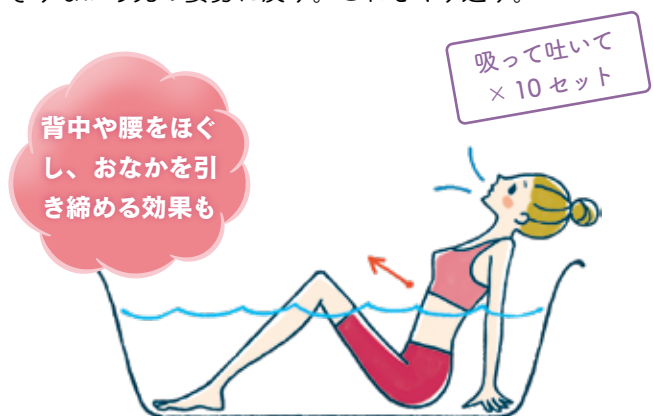
## 2 腰の疲れをほぐし、ウエストを絞る「腰ひねりストレッチ」

ひざを曲げて浴槽に座る。上半身をゆっくりと左側にひねり、浴槽の側面を両手でタッチして10秒保つ。ゆっくりと上半身を正面に戻し、同様に右側にひねる。これをくり返す。



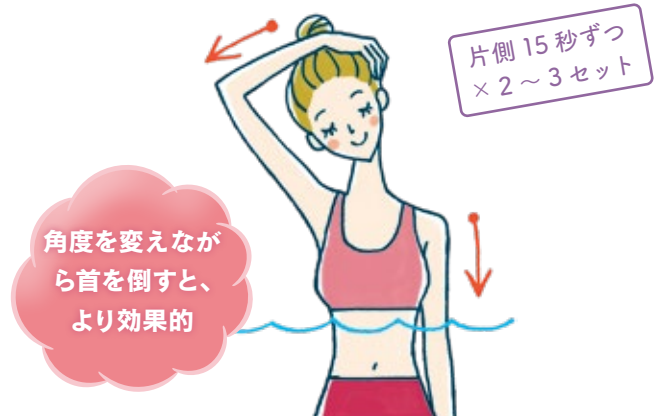
## 3 肩甲骨まわりと胸部のこりをほぐし、呼吸をラクに「肩甲骨寄せブレス」

ひざを曲げて浴槽に座り、底に両手をつけて体を支える。5秒かけて息を吸いながら、胸を斜め上に突き出して肩甲骨をギュッと中央に寄せる。5秒かけて息を吐ききりながら元の姿勢に戻る。これをくり返す。



## 4 首から肩にかけてのこりをほぐす「首のばしストレッチ」

右手で頭を軽く抑えて、ゆっくり右へ倒す。左肩は下に引き下げて、左側の首から肩にかけての筋肉を15~20秒、気持ちよく伸ばす。反対側も同様に行う。





# ストレス耐性を高めよう

監修●産業カウンセラー 上野幹子

同じストレス要因に直面しても、ストレスを強く感じる人とそれほど強く感じない人がいます。これはストレス耐性、つまりストレスへの抵抗力の違いで、生活習慣や性格、考え方のクセなどが関係しています。

## 質のよい睡眠や食事、運動がストレスに負けない体をつくる



寝不足だとイライラしやすい経験は多くの人にあるはず。夜更かしや偏った食事…などの生活習慣の乱れはストレス耐性を低下させるため、ふだんから健康的な生活習慣を心がけましょう。

もっとも大切なのは、質のよい睡眠をとって心身の疲労を回復させること。そのために有効なのは早寝早起きの朝型生活です。栄養バランスのよい食事を規則正しく食べ、朝食を抜かないこともストレスに負けない体をつくるうえで欠かせません。また、お酒の飲みすぎや運動不足は心を不安定にし、睡眠の質を低下させるため注意しましょう。

ストレス耐性にはその人のライフスタイルも大きく関わっています。仕事中心で趣味や変化のない生活を送っていると気持ちが切り替えにくく、ストレスをうまく処理できません。



### バランスのよい食事を規則正しくとる



- 主食、主菜、副菜がそろった栄養バランスのよい食事をとる。
- ビタミン・ミネラルを積極的にとる。
- 1日3回規則正しく食べ、とくに朝食は抜かない。
- お酒は適量を楽しく飲む。

### 運動習慣や趣味を持つ



- 気持ちよく体を動かしたり、趣味に没頭する時間を持つ。

### 質のよい睡眠をとる



- 起床と就寝の時間を一定にする。
- 早寝早起きを心がけ、朝起きたら 太陽の光を浴びる。
- 寝る前は心身をリラックスさせる。
  - めるめのお風呂にゆっくり入る。
  - ストレッチなどで心身をほぐす。
  - 脳や体を覚醒させる食事やお酒、コーヒー、喫煙、パソコンやスマホ、考えごとなどは控える。
- 寝つけないときはムリに眠ろうとせず、ゆったりとした気持ちで目を閉じておくか、一度ふとんから出る。

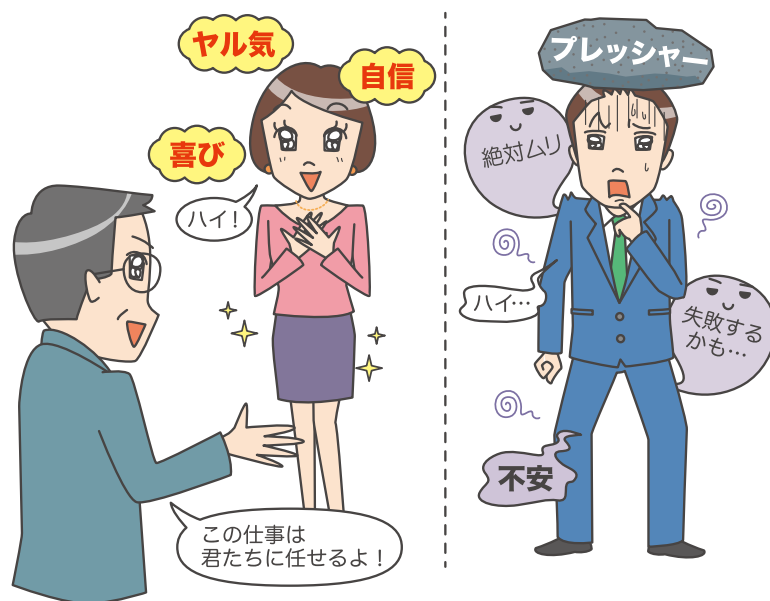
## 自分の考え方のクセや性格を知っておくことも大事



ストレス耐性は、ものごとをどう受け止めるかにも影響されます。仕事を任されたとき「がんばろう!」と思うか、「ムリ!」と思うかでストレスの感じ方はまったく違うからです。

受け止め方は、その人の考え方のクセに大きく左右されます。また、「几帳面」「神経質」などの性格は、ストレスに弱い傾向があります。

考え方のクセや性格は簡単に変えられるものではありませんが、自分にストレスを感じやすい考え方のクセや性格があることを知っていれば、行動を見直したり、考え方を修正してストレス耐性を高めることができます。



### ストレスを感じやすい性格

几帳面・神経質  
完璧主義  
ガンコ・こだわりが強い

対策

力を入れる部分と、他人に任せてよい部分を見極めたり、ものごとの優先順位をつけるなど、状況に応じてやり方や考え方を柔軟に変えてみる。

周囲に気がつかいすぎる

対策

たまには他人よりも自分の気持ちや考えを優先してみる。

### ストレスを感じやすい考え方のクセ

#### すべき思考

「こうすべき」という価値観が強く、自分や他人に対して柔軟な対応ができない。「ああすべきだった」と過去を思い出してよく後悔する。

#### 結論の飛躍

相手の心を読みすぎたり、ものごとを先読みしすぎて「嫌われているかも」「自分はもうダメだ」などの悲観的な結論を出す。

#### 拡大解釈・過小評価

自分の欠点や失敗を大きめに考え、長所や成功を小さく評価する。この極端なケースが「白黒思考」で、些細なミスを完全な失敗と考えたりする。

#### 心のフィルター／マイナス思考

悪い面ばかり目につき、よい面がみえなくなったり(心のフィルター)、なんでもないことやよいことまで悪いほうに解釈する(マイナス思考)。

対策

こういう考え方をしていることに気づいたら、「本当にそうなのか?」「絶対なのか?」「ほかの考え方はできないのか?」「よいところ・できているところはないのか?」と自問し、バランスのよい考え方を身につけていく。

