

あなどってはいけない

女性に多い 貧血



成人女性の **4人に1人** が貧血であるといわれます。
 貧血とは血液中のヘモグロビン濃度が **12g/dL 未満** に減少している状態をいいます。
 ヘモグロビンが減ると酸素の運搬がうまくいかずに、全身が酸素不足になり、**疲れやすくなったり、息切れ、動悸**などの様々な症状が現れます。このような症状で貧血に気づくこともあれば、ゆっくり悪化し体がその状態に慣れてしまって気づかない場合もあります。
 また、貧血には背後に大きな病気が潜んでいるかも知れないので注意が必要です。

それは「貧血」かも？ チェックしてみましょう！

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 朝起きられない | <input type="checkbox"/> すぐに動悸や息切れがする |
| <input type="checkbox"/> 食欲がない | <input type="checkbox"/> 疲れやすい、体がだるい |
| <input type="checkbox"/> めまいや立ちくらみがする | <input type="checkbox"/> 顔色が悪いとよく言われる |
| <input type="checkbox"/> 爪が割れたり欠けやすい | <input type="checkbox"/> 下まぶたの内側が白い |



☆1つでも当てはまったら貧血の可能性が… 要注意!

貧血の約7割は **鉄欠乏性貧血** です。
 これは、ヘモグロビンの材料である鉄が不足することによって起こります。ヘモグロビンは、酸素を身体の隅々まで運ぶという大切な役割を担っており、鉄が不足してヘモグロビンが減ると、全身が酸素不足となり様々な症状を引き起こします。

正常な血管 ▶



貧血の血管 ▶



ヘモグロビンが少ないため、酸素不足になる

鉄欠乏性貧血の予防 ～食事から鉄を摂る工夫～

様々な食品から バランスよく鉄を摂る

- あさり ●しじみ
- レバー ●赤身肉
- ひじき ●ほうれん草
- 大豆 等がおススメです。



ビタミンCは吸収の味方

緑黄色野菜や果物などは、ビタミンCを豊富に含みます。ビタミンCは鉄の吸収を高めるので、ビタミンCを豊富に含む食品と一緒に食べましょう!

よく噛んで食べる

ゆっくりとよく噛んで食べると胃酸がよく分泌されるので、鉄の吸収がよくなります。また、酸っぱいものも胃酸の分泌を高めるのに効果的です。

貧血の注意点

こんな人は要注意!

- 無理なダイエットをしている人
- 運動量の多い人
- 妊娠期や授乳中、月経量の多い人
- お酒を飲みすぎる人

症状が続くときは?

だるさやめまい、食欲不振などが続いている場合は、「このくらいなんともない」と自己判断せず、いち早く**医師の診断**を受けましょう。



ただの貧血とあなどっていると…

●がんや胃潰瘍 ●肝硬変 ●腎不全 ●白血病 ●子宮筋腫 ●子宮内膜症
 など、大きな病気が貧血を引き起こしているかも知れません!
 健診の結果「**貧血**」と言われた場合は、必ず**受診**し検査を受けましょう。

こんな症状は要注意!

- 階段を上ると息切れがする
- 氷が食べなくなる



お問い合わせ

ワールド健康
 保険組合 保健師
 TEL: 078-302-8185




扶養家族が就職などをされたときは **届け出を!**

あなたの扶養家族で、就職されたり、パートやアルバイトで収入が認定基準額を超えた方はおられませんか？
被扶養者でなくなるときは、削除申請が必要です。速やかに会社の給与厚生課又は総務へ連絡してください。

たとえば・・・



就職したとき



被扶養者の
年収が130万円
以上に
増えたとき


直近3か月の平均月収(交通費含む)
が108,334円を上回るとき(60歳
以上の方は150,000円以上)また
は被保険者の収入の半分以上のとき



結婚したとき



離婚したとき



退職後、失業給付を
もらいはじめたとき

基本手当日額が3,612円以上あるとき
(60歳以上の方は5,000円以上)



被扶養者の親と別居になり
送金していないとき


ご注意

届け出が遅れた場合、事由発生日等まで遡って資格喪失となります。
扶養削除申請は、漏れののないよう速やかに!

注意 1

遡って扶養削除を行いますので、もしもその期間に
保険証を使い病院にかかっていると、ワールド健康保
険組合が負担した分の医療費等を返還請求します。
新たな保険証がまだ届かないから・・・とっさり使用
するのはNGです!! 不正使用になります。

注意 2



保険証を使っていないから大丈夫!
ではありません!扶養削除の手続きが
もれていると、国への納付金を余分に多く納めること
になります。皆様からお預かりしている保険料のムダ
使いになりますので、速やかに届出をしましょう。

予告

扶養調査の速やかなご提出をお願いします。

ワールド健康保険組合では、毎年春に高齢者、秋に20歳以上の被扶養者の方について、扶養調査を行います。健康保険制度の適正な運用を行うため、対象の方は必ず提出してください。

扶養認定の条件

- 主として被保険者の収入により生活していること。
- 年間収入が130万円未満(60歳以上、又は障害者年金受給者は180万円未満)であり、かつ被保険者の収入の1/2未満であること。※年間収入には通勤交通費を含みます。
- 別居の場合は被扶養者の収入以上の送金をしていること。
※送金証明の提出要(但し、同居が必要条件の場合があります)

