

被保険者の皆さまへ

## けんぽタイムズ 6号 令和5年9月21日号

こんにちは 鉄道弘済会健康保険組合です。

朝の空気に初秋の気配が感じられる頃となりましたが、  
健診結果に関することや、健康上で心配なことはありませんか。  
皆さまの健康増進や医療費抑制、健康づくりに  
お役立ていただきたく、「けんぽタイムズ」を配信いたします。

■ホームページの「お知らせ」をご利用ください。

医療制度改正等の情報提供や特定健診、郵便検診、健康ウォーキング大会など、  
各種申請書などの利用にホームページをご利用ください。 <鉄道弘済会健康保険組合 HP>



その悩み、「健康相談ほっとライン」で相談してみませんか

専用フリーダイヤル ☎ 0120-531-008

経験豊かな医師、保健師、看護師などのスタッフが、24時間・年中無休体制で電話による相談に応じています。健康・医療・介護・育児・メンタルヘルスなどに関する相談にきめ細かくアドバイスいたします。

プライバシーは厳守されます。会社及び健保組合、事務担当者など第三者に情報が伝わることは一切ありませんので安心してご相談ください。 委託先 T-PEC (株)

|        |  |
|--------|--|
| 主な相談内容 | 健康相談・医療相談・介護相談・育児相談・メンタルヘルス相談・<br>医療機関情報等の提供   |
| ご利用対象者 | 鉄道弘済会健康保険組合の被保険者・被扶養者  |
| 相談時間   | 24時間・年中無休  |
| 相談料    | 無料   |
| 相談スタッフ | 医師:88名、相談スタッフ:220名（保健師・助産師・看護師・心理カウンセラー、公認心理師、臨床心理士、産業カウンセラー、ケアマネジャーなど）、オペレーター:162名 合計:470名（2022年4月現在） |

↓ 次のページ 相談事例をまんがで紹介いたします。

# こんな相談ありました

## 肝機能の数値はお酒を飲まなくても悪くなる！？

ティーパックの健康相談サービス

24時間無料相談 鉄道弘済会健保「健康相談ホットライン」をご利用ください



健康診断(以下健診と記載)で肝機能の数値が悪いと、お酒との関係を考える人が多いと思います。

今回は、お酒を飲まないにもかかわらず健診で肝機能の数値が高く、再検査の結果が出たご主人様について、奥様からのご相談について紹介します。

今回のご相談では、ご主人様はアルコールを飲まないにも関わらず、肝臓の機能が悪くなったことで、奥様はとても不安が強かったようでした。不安な気持ちを傾聴しながら、健診結果の詳細や、これまでの健診結果の状況、日常生活の状況などを確認していきました。

次いで、肝臓の機能と数値や、今回考えられることについてお話をしていきました。奥様がおっしゃるように、肝臓の機能はアルコールを飲むことが原因となることが一般的ですが、食べすぎや運動不足などの生活習慣、肥満がもとで数値が悪くなる場合があることをお伝えしました。

また、飲み薬やサプリメントなどで肝臓の数値が悪くなる、薬剤性肝障害についても確認しましたが、特に健診前に飲み始めた薬やサプリメントなどはないとのことでした。

お話をうかがっていく中で、ご主人様は食いしん坊で、1年前に結婚してからは、食べたいものをおなか一杯食べる食生活であることや、運動習慣がなく、体重が10kg近くも増えたなど、生活習慣や肥満による脂肪肝などの可能性があることもお伝えしました。

脂肪肝の可能性と聞くと少し安心された様子がうかがえ、生活改善の方法についてのご質問がありました。ほかの原因も可能性として0%ではないため、まずは病院を受診してきちんと検査を受けることをお勧めしました。受診後、状況によっては生活改善も必要となるため、その際は再度ご相談いただけることもお伝えし、ご相談を終えました。

※上記は回答例です。お客様により、アドバイスは異なります。

24時間健康相談サービスでは、ご主人様の健診の結果に関する、奥様からのご相談も多く寄せられます。ご主人様を心配するお気持ちを察し、過度な不安を軽減できるよう対応しながら、健診結果を理解できるよう支援し、必要時は受診をお勧めしています。

鉄道弘済会健康保険組合

「健康相談ホットライン」専用フリーダイヤル

☎ 0120-531-008

プライバシーは厳守されます。会社及び健保組合、事務担当者など第三者に情報が伝わることは一切ありませんので安心してご相談ください。