

健保 だより

2007
春

Vol.166

今号
から紙面を
リニューアル
しました。

TOPICS

- 4月から健康保険が変わります P.2
- 19年度予算のお知らせ P.4
- 19年度保健事業のお知らせ P.6
- 契約スポーツ施設 P.10
潮干狩りのご案内
- 事業所訪問インタビュー「武藤缸製薬株式会社」 P.12

※著作権法の規定により写真を掲載できません。

健保組合はみなさんの健康を応援します!!

名古屋薬業健康保険組合

<http://www.meiyaku-kenpo.or.jp/>

平成19年4月から 健康保険が変わります



- 少子高齢化や医療費の増加が問題となるなか、将来にわたって持続可能な医療保険制度を目指して、昨年10月より抜本的な改革が進められています。そのうち本年4月から実施となった改正点についておまな内容をお知らせします。

「出産手当金」「傷病手当金」の見直し

①

改正前

標準報酬日額の60%

賞与を反映し、
給付水準を
引き上げ

改正

4月から

標準報酬日額の2/3

**出産
手当金**

出産による休業への保障として支給される給付金

出産日以前42日（双子以上の場合98日）から出産日後56日の期間支給されます。

**傷病
手当金**

業務外の病気やけがによる休業への
保障として支給される給付金。

4日以上休んだ場合の4日目から1年6ヵ月支給されます。

※その前の3日間は継続して休んでいることが条件

②

任意継続被保険者の方への「出産手当金」「傷病手当金」の支給は廃止されました。また、資格喪失後（＝退職後）6ヵ月以内に出産した場合に支給されていた「出産手当金」も廃止となりました。

③

傷病手当金の付加金は①の見直しにより標準報酬日額の10%から5%に変更しました。

70歳未満の方の「入院時高額療養費」が現物給付化

改正前

いったん窓口で全額支払い
後日、申請により高額療養費を受給

改正

4月から

1ヵ月の自己負担限度額
のみ支払い



※健保組合から事前に「認定証」の交付を受ける必要があります。

「標準報酬月額」の上・下限の見直し

改正前

9.8万円～98万円 (39等級)

改正

4月から

5.8万円～121万円 (47等級)



標準報酬月額表

等級	標準報酬		報酬月額	
	改正前	改正後	月額(円)	日額(円)
1			58,000	1,930
2			68,000	2,270
3			78,000	2,600
4			88,000	2,930
5	1	5	98,000	3,270
6	2	6	104,000	3,470
7	3	7	110,000	3,670
8	4	8	118,000	3,930
9	5	9	126,000	4,200
34	34	38	750,000	25,000
35	35	39	790,000	26,330
36	36	40	830,000	27,670
37	37	41	880,000	29,330
38	38	42	930,000	31,000
39	39	43	980,000	32,670
44			1,030,000	34,330
45			1,090,000	36,330
46			1,150,000	38,330
47			1,210,000	40,330

保険料や給付金は収入に応じて負担・支給されます。「標準報酬月額表」は一定の給料の幅ごとに基準となる額を定めたもので、これをベースに保険料や各種給付金の額が決められます。

今回の改正ではより実績に近い保険料計算ができるように細分化が行われましたが、実際に変更があるのは標準報酬月額が9.3万円未満と100.5万円以上の方になります。

「標準賞与額」の上限額変更



改正前

賞与1回あたり200万円

改正

4月から

賞与年度累計540万円

標準
賞与額

賞与額の千円未満を切り捨てた額で、これに保険料率をかけた額が賞与から負担する保険料になります。その上限(それ以上賞与をもらっても保険料は変わらない金額)が変更されました。

※くわしくは、業務課(052-211-2326)にお問い合わせください。

健康保険

※()内は被保険者1人当たり額

予算の基礎データ

- 被保険者数 9,000人
- 平均標準報酬月額 342,300円
- 平均標準賞与年額 1,000,000円
- 保険料率 85%



収入

96.3% 健康保険収入・事業主と被保険者が納める保険料など
3,848,762千円(427,640円)

1.3% 調整保険料収入・健保組合間で保険給付などの財源を調整するための保険料
51,590千円(5,732円)

1.3% 財政調整事業交付金・高額な医療費に対する交付金
50,000千円(5,556円)

1.1% その他・施設利用料など
44,120千円(4,902円)

合計 3,994,472千円(443,830円)

支出

48.9% 保険給付費・医療費や給付金
1,952,631千円(216,959円)

35.4% 拠出金
・老人医療や退職者医療に要する費用の拠出金
1,414,679千円(157,187円)

6.0% 保健事業費・健康増進のための事業費
236,806千円(26,312円)

4.4% 予備費・保険給付費などの不足に充てるための費用
175,159千円(19,462円)

0.5% 営繕費・健保会館の補修費
20,731千円(2,304円)

4.8% その他・積立金など
194,466千円(21,606円)

合計 3,994,472千円(443,830円)

介護保険

※()内は被保険者1人当たり額

予算の基礎データ

- 介護保険第2号被保険者たる被保険者数 4,350人
- 平均標準報酬月額 403,300円
- 平均標準賞与年額 1,100,000円
- 介護保険料率 12%

収入

89.8% 介護保険収入・事業主と40歳から64歳までの被保険者が納める保険料
310,047千円(71,275円)

4.4% 繰越金・前年度の繰越金
15,000千円(3,448円)

5.8% その他・雑収入など
20,152千円(4,633円)

合計 345,199千円(79,356円)

支出

88.4% 介護納付金・介護給付に要する費用の納付金
305,221千円(70,166円)

11.6% その他・積立金など
39,978千円(9,190円)

合計 345,199千円(79,356円)

これからの
健診は
「家族全員」

「予防重視」が
健保財政を守る!

平成19年度は総額39億9,447万2千円にて予算を編成いたしました。今年度は来年4月から始まる新しい健診・保健指導の準備が本格化します。みなさんには、これまで以上に健康に対する意識を高めていただき、当組合の事業運営にご協力いただきますようお願いいたします。



公告

平成19年度 (適用:平成19年4月1日)
任意継続被保険者の標準報酬月額

任意継続被保険者の標準報酬月額は、退職時の標準報酬月額か、前年9月30日現在の当組合全被保険者の標準報酬月額の平均額のいずれか低い額となっています。今年度の当組合の額は下記のとおりです。

平均標準報酬月額……**341,175円**

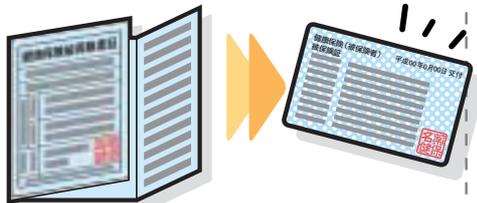
任意継続被保険者の標準報酬月額
…**340,000円**

資格確認のご協力 ありがとうございました

●このたびは、被扶養者の資格確認（検認）にご協力いただきありがとうございました。
当組合では保険財政を健全に運営するため、毎年度被扶養者資格の確認を行っておりますので今後ともご理解とご協力をお願いいたします。

保険証更新のお知らせ

●保険証（健康保険被保険者証）の更新を平成19年度中に予定しております。なお、従来のペーパータイプからコンパクトなカードタイプに様式を変更し、資格情報をバーコード化したQRコードの採用も検討中です。これにともない、保険証は家族分も含めて1人1枚ずつ交付されることとなります。更新の時期等詳細は追ってお知らせいたします。



「異動届」は忘れずに!

●就職・結婚など、ご家族（保険証に記載されている被扶養者）に異動があった場合は、速やかに「被扶養者（異動届）」を提出していただきますようお願いいたします。



届け出をお忘れなく!

健保の機関誌リニューアル!

●今号より、機関誌「健保・基金だより」を「健保だより」としてA4判に刷新いたしました。近年は掲載内容が充実し、記事量が増えてきたものの、スペースが限られており掲載に苦慮する状況も出てまいりました。そこで、紙面構成にゆとりが持て、年代を問わず見やすい、読みやすいデザインが可能であるといったメリットから、A4判化に踏み切りました。



Renewal

今後のスケジュール

●いずれも健保会館4階ホールで行います。事業所担当者のみなさまのご出席をお願いします。

5月16日(水)

■事務担当者講習会……………13:30~16:30

6月15日(金)

■算定基礎届等説明会………13:30~16:30

組合の現況 (平成19年2月末現在)

被保険者数	平均標準報酬月額	平均年齢	事業所数	被扶養者数
男子 6,481人	男子 381,985円	男子 43.82歳	105件	9,046人 (扶養率 1.01人)
女子 2,496人	女子 234,068円	女子 36.67歳		
合計 8,977人	平均 340,858円	平均 41.83歳		

19年度 **保** 健事業のお知らせ

■ 19年度の保健事業および変更となった事業のポイントをお知らせします。
積極的にご活用いただき、健康づくりにお役立てください。

健康増進事業一覧

☆印は変更された事業です



保健指導のPRに

広報関係

- ★機関誌配布(年6回)被保険者
- ホームページ(通年)
- 家庭向保健指導誌「すこやかファミリー」配布(6・9・12・3月)被扶養者(配偶者)
※12月号に簡易カレンダーも併送
- 健康カレンダー配布(11月)適用事業所
- 健康保険委員向図書配布(4月)
- 健康管理情報誌「へるすあっぷ21」配布(毎月)健康管理事業推進委員
- 新入社員向図書配布(4・3月)

- 事務担当者向図書配布(5月)
- 健康保険法等の改正解説図書配布(4月)
- 広報用リーフレット配布(随時)

諸会議・講習会

- ★健康保険委員会(4・6月)
※健康保険法改正説明会を同時に実施
- ★健康保険委員幹事会(4・10月)
- ★健康管理事業推進委員会(4・10月)
- 事務担当者講習会(5月)
- 算定基礎届説明会(6月)

- 新入社員講習会(4・3月)

その他

- 医療費通知(6・9・12・3月)
- ★健診未受検者通知(2月)
- ★健診受検率通知(5月)
- ★保健事業アンケート調査実施(4月)
- 健保連共同事業(随時)

病気の予防に

健康診断関係

- (被保険者と被扶養者を対象に実施)
- ★生活習慣病健診(通年)
満30歳と満35歳以上の方
 - ★定期健診(通年)
生活習慣病健診、人間ドックを受検されない方
 - ◎人間ドック(通年)
生活習慣病健診を受検されない満35歳以上の方

- ★歯科健診(通年)

その他の健康管理事業

- (被保険者と被扶養者を対象に実施)
- ★特定健診・特定保健指導の実施に向けた事前調査実施(4月)
 - 保健指導(通年)
 - 電話健康相談(通年)

- メンタルヘルス・
カウンセリング事業(通年)
- インフルエンザ
予防接種(10~1月)
- ★健康管理ファイル配布(随時)

体力づくりに

(被保険者と被扶養者を対象に実施)

- 潮干狩り(4月初旬~6月下旬)
- 味覚狩り(8月上旬~12月上旬)
- 契約スポーツ施設(通年)
- 夏季プール施設(6~9月)
- 健康ウォーク(4・10月)



心身の保養に

契約保養所利用補助(通年)

被保険者と被扶養者(配偶者)を対象に、1人につき1ヵ年度2泊まで、1泊につき2,000円を補助



研修会や講習会に

貸会議室

被保険者と被扶養者
諸会議での利用に、2,000円~16,800円(大・小5室)で貸出

アンケート調査のお願い



◆ 皆様の健康保持・増進等をより確かなものにするため、このたび「保健事業の全般についてのアンケート調査」を実施することになりました。
また、平成20年4月から実施が決まっております特定健診・特定保健指導の対象者(40歳以上75歳未満)の方々に、保健指導の階層化にかかる事前調査も4月に実施することになりましたので、ご協力のほどお願いいたします。

一部変更されたおもな事業

◆健診(検査)項目の追加

- 生活習慣病健診・定期健診に「腹囲」を追加しました。

◆健診委託機関追加

- 受検しやすい環境づくりの一環として新たに次の健診機関と契約しました。

地区	健診機関名	所在地	実施区分			
			生活習慣病健診	定期健診	保健指導	インフルエンザ予防接種
東京	オリエンタル労働衛生協会東京支部オリエンタル上野健診センター	台東区	○	○	—	○
埼玉	川久病院健診センター	さいたま市浦和区	○	○	—	—
千葉	千葉社会保険病院	千葉市中央区	○	○	○	—
岐阜	木沢記念病院健康管理センター	美濃加茂市	○	○	○	◎
静岡	静岡健康管理センター	静岡市駿河区	○	○	○	○
	静岡県予防医学協会総合健診センター	藤枝市	◎	◎	○	◎
愛知	テルミナセントラルクリニック	名古屋市中村区	○	○	◎	◎
	メドック健康クリニック	名古屋市昭和区	○	○	◎	○
	三河安城クリニック	安城市	◎	◎	◎	◎
	日進おりど病院予防医学推進・研究センター	日進市	○	○	○	○
兵庫	愛知集団検診協会愛知健診所	津島市	◎	◎	◎	◎
	兵庫県予防医学協会	神戸市東灘区	◎	◎	◎	○
平成18年度 健診委託機関数			43件	42件	38件	23件
平成19年度 健診委託機関数			55件	54件	48件	33件

※実施区分欄に◎印を付した健診機関は、出張健診が可能です。

◆歯科健診の実施期間

- 6月～10月 ▶ 通年

◆機関誌をリニューアル

- 厚生年金基金との共同作成 ▶ 健康保険組合独自の作成とします。
- サイズ「B5判」▶ 「A4判」
- 配布月年4回 ▶ 年6回(4・6・7・10・1・3月) 6・3月号を「特集号」として増刊します。

◆夏季プール施設

- 新たに次の施設と契約しました。

地区	施設名(利用期間)	所在地
東京	としまえん(7～9月)	東京都練馬区



詳しくは
ホームページを
ご覧ください!

◆健診・ドックの情報から保養施設・スポーツ施設等の情報まで、ホームページに詳しく掲載されています。各種書類のダウンロードも段階的に進めてまいります。
また、イベントや花粉症などの最新情報もリアルタイムでお知らせさせていただきます。定期的にチェックしましょう!

Click Me!



<http://www.meiyaku-kenpo.or.jp/>



おいしいーうれしいー！ 素材の千から

春野菜の代表 新キャベツを使って

キャベツ

旬の素材には

おいしさも

栄養価も

ぎっしり

今回取りあげるのは春野菜の代表、新キャベツ。やわらかくて甘みも抜群です。

キャベツはアブラナ科の代表的な野菜です。春のキャベツは巻きが柔らかく、葉が厚くて柔らかいのが特徴で、この時期のキャベツは「新キャベツ」または「春キャベツ」と呼ばれています。

購入時のポイント

やや濃いめの緑色で、葉がふっくらと軽やかに巻いたもの、芯が黒みがかった変色していないもの、芯の直径が小さく切り口がみずみずしいものを選びましょう。



エネルギー 205kcal
たんぱく質 14.8g
塩分 1.2g

ビタミンC・B₁でストレスに強くなる

ヘルシー回鍋肉

ホイ コー ロー

作り方

- ①豚肉は3等分の長さに切り、酒、しょうがとともに鍋に入れて火にかけ、沸騰したら弱火でふたをして3～4分蒸し煮にする。
- ②キャベツは3cm角に切り、塩(分量外)を加えた熱湯でゆで、水気を絞る。にんじんは3cm程度の長さの短冊切りにする。ピーマンは縦半分に切って種をとり、横半分に切って1cm幅に切る。
- ③フライパンに油を熱し、強火でにんじん、ピーマン、キャベツ、豚肉の順に加えて炒める。
- ④全体に混ぜたら、混ぜ合わせたBを加えて汁気を飛ばすようにして強火で炒め上げる。

材料 4人分

- | | | |
|---|--------------|----------|
| A | 豚もも薄切り肉 | 250g |
| | 酒 | 1/2カップ |
| | しょうが薄切り | 1かけ |
| | キャベツ | 大4枚 |
| | ピーマン | 2個 |
| | にんじん | 20g |
| B | 甜面醬【てんめんじゃん】 | 大さじ1 |
| | 醤油 | 大さじ1 |
| | Aの蒸し汁 | 大さじ1と2/3 |
| | 豆板醬【とうばんじゃん】 | 適宜 |
| | サラダ油 | 大さじ1 |

※Bは事前に混ぜ合わせておく。

免疫力を アップさせ、 がん予防にも 効果あり。

キャベツは、ビタミンCを多く含んでいることで知られていますが、カルシウムの骨への取り込みを助けるビタミンKも豊富に含まれているので、骨の老化防止に役立ちます。また、ストレスなどが原因で起こりやすい胃・十二指腸潰瘍に予防効果があるビタミンUを含んでいることも特徴です。さらに、イソチオシアナートと呼ばれる辛味成分には、がんを予防する効果があることがわかっています。

ビタミンC・Uは水溶性のビタミンなので、千切りにして水に長い時間漬けたりすると、溶け出ていってしまいます。パリッとさせたいときには、切った後ではなく、切る前に大きい葉のまま冷水につけましょう。ビタミンの損失が少なくなります。



エネルギー 131kcal
たんぱく質 5.6g
塩分 1.2g

胃にやさしく食物繊維で血糖値上昇も抑制 キャベツと豆のサラダ

作り方

- ①キャベツは3cm角に切って、塩少々をふり、少しおいてしんなりしたら洗って水気を絞る。
- ②グリーンピースは塩(分量外)をまぶし、熱湯でゆで、水にとって冷ます。そら豆はさやから豆をはずし、塩(分量外)を加えた熱湯でゆでる。冷まして薄皮も取る。
- ③スナップえんどうは筋を取り、塩(分量外)を加えた熱湯でゆで、斜め半分に切る。レッドオニオンは薄切りにして水にさらし、水気を切っておく。
- ④①、②、③を混ぜ、Aをかけていただく。

材料 4人分

キャベツ	4枚
グリーンピース	(さやをはずして) 1/2カップ分
そら豆	(薄皮を取って) 100g
スナップえんどう	130g
レッドオニオン	1/4個
A サラダ油	大さじ2
酢	大さじ2
塩	小さじ1
こしょう	少々

契約スポーツ 施設の ご案内

元気な体は、
スポーツで
つくろう!

当組合では、次のスポーツ施設と契約しています。いずれの施設も一人ひとりに合った運動プログラムの作成等を行っていますので、みなさんの健康増進にぜひお役立てください。

対象者

被保険者および被扶養者

利用方法

利用の際は、「利用補助券」に必要事項を記入のうえ、各施設の受付に利用料金を添えて提出し、利用してください。なお利用補助券は事業所あてに送付してありますので、事務所担当者の方からお受け取りください。

※利用者負担額は100円～200円です。

※くわしくは総務課(052-211-2326)にお問い合わせください。



	名称・所在地・電話番号	契約施設
愛知	ペアーレ安城 安城市箕輪正福田121 (0566) 74-6911 http://www.peare.or.jp/	アスレチックジム
岐阜	ウェルサンピア岐阜 岐阜市市橋2-1-22 (058) 274-8300 http://www.kjp.or.jp/hp_70/	アスレチックジム
三重	ペアーレ大垣 大垣市林町7-618-1 (0584) 73-8500 http://www.peare.or.jp/	アスレチックジム 室内温水プール
三重	ペアーレ四日市 四日市市新正4-3-19 (0593) 54-3121 http://www.peare.or.jp/	アスレチックジム

潮干狩り の ご案内

■当組合では、今年も次の潮干狩り場と契約し、利用補助を実施します。絶好のレジャーシーズン、ぜひご家族や職場の仲間といっしょにお出かけください。



●対象者・利用方法等は契約スポーツ施設と同じです。(ただし、ご利用はお1人様1回とします。)

その他

潮の都合により開設していない日があります。潮干狩り好適日について総務課(052-211-2326)までお問い合わせください。

開設場所	開設期間	おすすめ潮干狩り日	利用者区分	利用者負担額
浜名湖 弁天島 静岡県浜松市舞阪町弁天島 表浜名湖潮干狩り場 ☎053-592-0933	4月1日(日)～ 6月30日(土)	4/1・8・14～22・28～30 5/1～7・13～22・28～31 6/1～6・12～20・26～30	大人(中学生以上) 小人(4歳以上)	300円 200円
蒲郡 竹島海岸 愛知県蒲郡市竹島町 蒲郡竹島海岸潮干狩り場 ☎0533-69-2727	4月1日(日)～ 6月3日(日)	4/1・8・15～22・29・30 5/1～7・14～21・29～31 6/1～3	大人(中学生以上) 小人(小学生)	300円 300円
南知多 矢梨海岸 愛知県知多郡美浜町矢梨 矢梨養殖潮干狩り場 ☎0569-82-2857(久松氏)	4月1日(日)～ 6月30日(土)	4/1・3・8・15・17～22 5/3・6・15～20・31 6/1～3・14～17・30	大人(中学生以上) 小人(小学生) 幼児(3歳以上)	300円 300円 200円

ゴールデンウィークはJTBがおトク!

当組合ではJTBと契約し、みなさんの心身の保養のため、利用補助を行っています。
ご家族、職場の仲間とぜひご利用ください。

申込方法

- 1 行き先が決まったら、最寄りのJTBの各支店またはJTBトラベランド興行旅行サービス店に健保組合名をのべて申し込み・予約をしてください(乗車券、航空券も同時に申し込み可)。
- 2 予約がとれましたら所定の申込書を当組合総務課に提出し、利用通知書の交付を受けてください。
- 3 利用料金から補助額を引いた予約対応店に支払います。
- 4 クーポン券をもらって、さあ出発!!

保養施設利用補助について

対象施設

- JTBの協定施設および基金契約保養所

対象者

- 当組合の被保険者と被扶養者である配偶者

支給額と回数

- 1人当たり1泊につき2,000円(当該年度2泊(回)まで)。
※事業主が主催または助成して行う旅行等は補助の対象外です。



CHECK!

JTBの契約保養所システムを利用してJRで旅行される場合は、運賃が割引される特典があります。
くわしくは総務課(052-211-2326)までお問い合わせください。

基金のリゾート施設も健保組合が補助します!!

◆当組合では、JTB協定施設のほか、名古屋薬業厚生年金基金のリゾート施設も補助の対象にしておりますので、ぜひご利用ください。

基金のリゾート施設

- ホテルアソシア高山リゾート ● 八ヶ岳美術館ソサエティ ● 片山津温泉ソサエティ
ほか11施設

申込方法

所定の申込書を基金に直接提出してください。ただし、電話での予約は受け付けておりません。

申込先

名古屋薬業厚生年金基金 〒460-0002 名古屋市中区丸の内3-1-35 TEL 052(231)5550



CLICK! くわしくは基金ホームページをご覧ください

<http://www.meiyaku-kikin.or.jp>

利用方法

予約がとれ次第、利用券とともに補助金支給対象内訳を記載した書類を発行し、基金より送付いたします。利用当日、現地で提示し、補助額を差し引いた金額をお支払いください。

ケガや事故につながるような状況にないかどうか注意しています。

社員数が少なく、勤続年数の長い社員が多いこともあって、社員同士がお互いのことを理解して仕事をしているように思います。必要以上のプレッシャーを抱えないで働ける環境になっているのではないのでしょうか。もちろん、ストレスはそれぞれにあると思います。社員の高齢化に伴ってご家族の方も年を重ねていまして、介護をはじめ、様々な問題が出てきてもおかしくありません。共働きの方の場合は、育児の問題もあるでしょう。こういったことから、社員のメンタルヘルスやご家族の健康にはこれまで以上に気を配るようにしています。



【写真左】あせも、湿疹、水虫、あかぎれ、冷え性、痔、腰痛、疲労回復など多彩な効能の「六〇ハップ」。

【写真右】昭和10年代の製品。『ハップ』の由来は英語の“happy”。



▲ナンバー「六一〇」のマイカーに乗って宣伝する武藤鉦八郎初代社長。当時まだめづらしい自動車をスタイリッシュに乗りこなしていたという。

●六〇ハップでリラックス

幸いなことに、私はこれまで入院をするほどの大病を患ったことがありません。特に健康に留意しているとは思いませんが、如果说えればよく眠り、時間のあるときには散歩をするようにしています。仕事中でも、地下鉄1駅分程度なら歩くことが多いですね。食べ物が好き嫌いもないですし、バランスよく食べるようにしています。

また、毎日、六〇ハップを入れた湯船に浸かって、リラックスする時間を設けています。これが一番ですね(笑)最近ハップで済ませてしまう人も多いようですが、よい眠りのためにも身体を芯から温める入浴は、日本人ならではの健康法ではないのでしょうか。

の健康法ではないのでしょうか。

六〇ハップは医薬部外品の「入浴剤」ではなく医薬品の「浴剤」という分類になります。成分の硫黄には殺菌力と漂白力があるため、夏場はあせもや皮膚病の予防・治療薬として利用していただけます。冬場は湯冷めしにくい温泉の代わりにして使われてもいいですね。また、昔から登別温泉のある北海道と、別府温泉や雲仙温泉のある九州では、家庭でも硫黄泉と同じようなお湯を楽しみたいということから六〇ハップがよく売れる地域です。ご自分が使われる以外に、ペットの脱毛のほか皮膚病予防や治療にもお使いいただいています。最近業務用ということで、スーパー銭湯の薬湯として使っていたことも多く、みなさまの疲労回復に役立っています。

●気分転換には旅行を

趣味というなら旅行ですかね。以前は出張が多く、旅行との区別がつかないこともありました(笑)今は週末などに気分転換を兼ねて出かけます。もっぱら国内旅行ですが、仕事での出張も含めると、これまで47都道府県はすべて訪れ、県庁所在地で泊まったことのない都市は唯一、群馬県の前橋市だけ。いくつか機会を設けて出かけたかと思っています。



▲「毎日六〇ハップを入れた湯船に浸かって、リラックスしています。」と語る武藤俊明代表取締役社長。

いつ行っても「いいなあ」と思うのは沖縄ですね。初めて沖縄へ行ったのが昭和48年、沖縄が日本へ復帰した翌年です。その2年後には石垣島や宮古島へも行きましたが、未舗装の道路や島内の景色は東南アジアと似た雰囲気、日本とは思えない様子に驚きました。しかし、復帰後5年もしないうちにすっかり日本と変わらない感じになってしまいましたね。以後、年に約3回のペースで沖縄へ出かけていますから、通算120回は訪れている計算になります。沖縄はどこにいても時間の流れ方がゆったりしていますね。この雰囲気を訪れる者の心を癒すのでしょうか。私が沖縄に惹かれる理由の一つでもあります。

毎日のリラックス・タイムと、たまに出かける旅行のおかげで健康でいられるのかもしれない。これからも自分自身や社員だけでなく、みなさまの健康に役立つことを願って、高品質の製品を提供していきたいと思っています。

高血圧・糖尿病・高脂血症は、動脈硬化の危険因子。でも、健診などで血圧や血糖値、血中脂質の数値が明らかに異常ではないものの、「要注意」と指摘された項目が複数ある場合も危険！ その状態も動脈硬化が進みやすいのです。

生活習慣病

メタボリックシンドローム

代謝機能の不調が境界域に

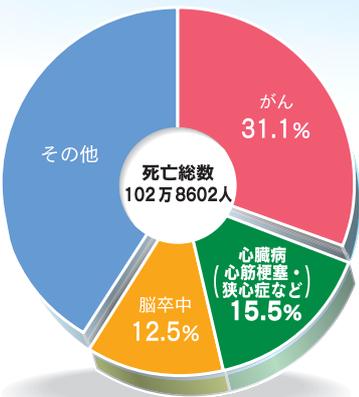
内臓脂肪の蓄積…代謝機能の不調が徐々に進行

日常生活の悪習慣

ご存知ですか？

肥満・高血圧・高血糖・高脂血症が奏でる メタボリックシンドローム “死の四重奏”

●図1・日本人の死因



※死亡総数に占める割合 (厚生労働省「平成16年人口動態統計」より)

2002年、WHO（世界保健機関）が発表した「ワールド・ヘルス・レポート」によると、世界の総死亡のうち心血管系疾患（心筋梗塞、狭心症、脳卒中など）が占める割合は30%なのどうか。わが国もその例外ではなく、心血管系疾患が大きな比重を占めています（図1）。

もちろん、医療技術の進歩により、心血管系疾患にかかっても早期に適切な治療を施すことで一命をとりとめることが

世界の総死亡3割を
占める心血管系疾患

可能になっていきます。しかし、それでも後遺症などの悩みを抱える人は少なくありません。

そこで、心血管系疾患を防止すべく、「メタボリックシンドローム」という今までのない疾患概念が生まれました。

動脈硬化の新たな危険因子 「メタボリックシンドローム」

心血管系疾患の原因は動脈硬化です。これを誘発する危険因子としては、以前から肥満・高血圧・糖尿病・高脂血症などが知られていますが、なかでもコレステロール値が高いことが最大の危険因子とされてきました。

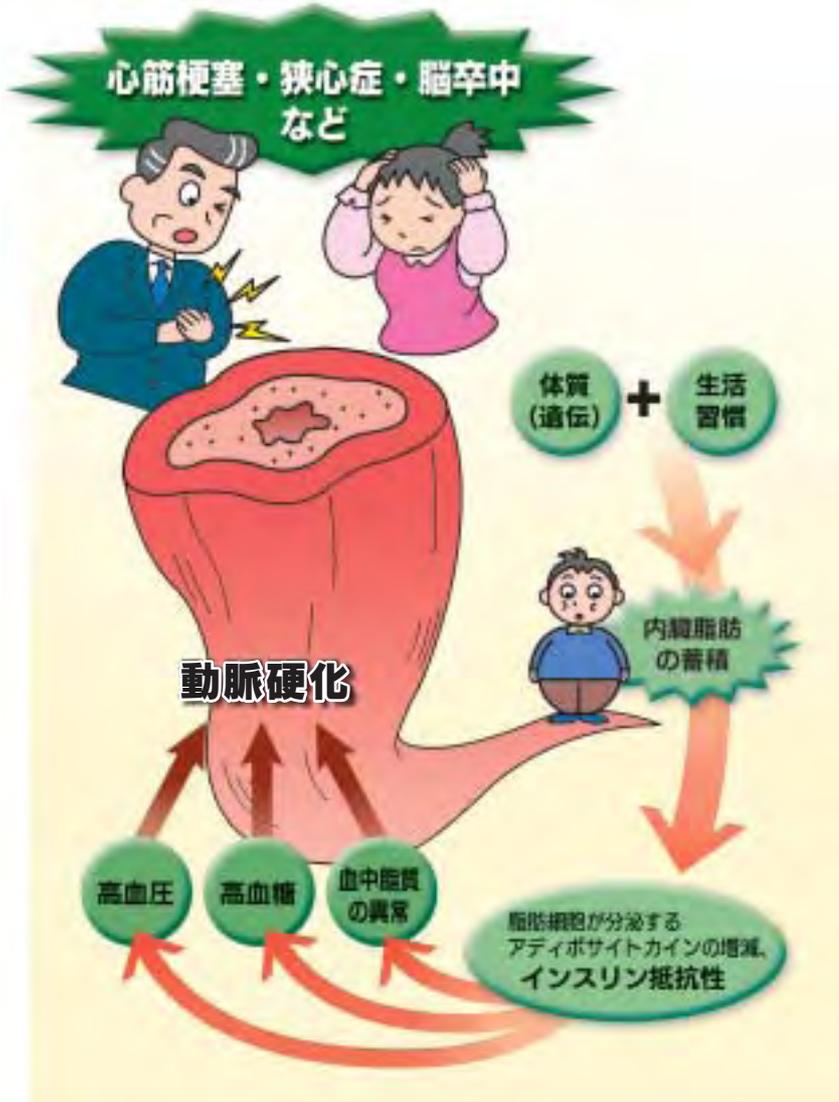
ところが80年代後半以降、①腹部の内臓周囲に脂肪が蓄積する内臓脂肪型肥満、②血糖値が高い、③血圧が高い、④血液中の中性脂肪が高いか、動脈硬化を防ぐ善玉（HDL）コレステロールが少ないなどの問題（健診などで「要注意」と指摘される程度の軽度異常も含む）を併せもつ場合も動脈硬化が進行し、心血管系疾患の危険が高まることが判明。

まめ知識

中高年男性の4人に1人はメタボリックシンドローム!?

札幌医科大学のグループが40歳以上の男女を対象に行った疫学調査（端野・壮警町研究）によると、メタボリックシンドロームと診断されたのは男性で26.4%、女性で8.8%（そのうち治療を受けていない人は男性17.6%、女性5.5%）。また、メタボリックシンドロームと診断された男性は、そうでない男性より心血管系の病気を発症する危険が1.78倍高いことがわかっています。

●図3・内臓脂肪の蓄積からはじまる生活習慣病のドミノ倒し



●図2・メタボリックシンドロームの診断基準（日本人の場合）

必須条件

おへソの位置での腹囲が

男性 85cm以上

女性 90cm以上

※CTなどで内臓脂肪量の測定を行うことが望ましいとされている



①~③のうち2つ以上該当

- ①中性脂肪値が150mg/dℓ以上
または
HDLコレステロールが40mg/dℓ未満
- ②収縮期血圧130mmHg以上
または
拡張期血圧85mmHg以上
- ③空腹時血糖110mg/dℓ以上

メタボリックシンドロームの源流 「内臓脂肪」を解消しよう!

メタボリックシンドロームの原因は内臓脂肪の蓄積だと考えられています。腹部の内臓の周囲に過剰な脂肪が蓄積すると、脂肪細胞が分泌しているさまざまな物質（総称して「アディポサイトカイン」）

そこで、このような状態をメタボリックシンドロームと呼び、従来は治療対象とならなかった軽度の異常も見逃さず「是正すべき」と考えられるようになったのです（図2）。

（このように）が増えたり、減ったりし、体いろいろな影響を与えます。また、血糖の調節などを行うインスリンというホルモンの働きが悪くなり（インスリン抵抗性）、血糖値を上昇させるだけでなく、血圧や中性脂肪の上昇、動脈硬化を防ぐ善玉のHDLコレステロールの低下など、種々の問題をドミノ倒し的に生じさせます（図3）。

このようなドミノ倒しを起こさせないためには、過食・動物性脂肪のとりすぎ、運動不足などの生活習慣を改善し、メタボリックシンドロームの源流である内臓脂肪の蓄積を予防・改善することが大切です。

みなさんの個人情報をお守りします!



近年のIT技術の発展にともなって、情報の流出や悪用といったリスクが高い環境になりつつあります。こうした状況を踏まえ、「個人情報の保護に関する法律」が成立し、当組合も基本方針に則り従来に増して慎重な取り扱いを心がけております。
今後とも皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。

個人情報の保護に関する基本方針（プライバシーポリシー）

当組合は、被保険者及び被扶養者の氏名・生年月日・性別・住所などのほか、適用関係情報（資格の得喪・報酬実績・被扶養者の有無等）、現金給付関係情報（傷病手当・分娩・埋葬・付加給付を含む）、レセプト関係情報（診療内容・受診履歴・医療費等）、健診関係情報（健診データ等）、健康管理に関する情報（保健施設利用情報・組合行事関連情報）などの個人情報（特定の個人を識別できる情報）について、下記の方針により取り扱ってまいります。

記

1 利用目的の特定と目的外の利用制限

個人情報の取り扱いについては、利用目的を特定のうえ公表し、公表した以外の目的での使用はいたしません。

2 利用目的の通知

個人情報を取得するときは、あらかじめ機関誌等によりお知らせします。

3 個人情報の適正な取得と個人データ内容の正確性の確保

不正な手段等により、個人情報を取得しません。また、取得した個人データは正確かつ最新の内容に保つように努めます。

4 安全管理措置と従業員及び委託先の監督

個人情報保護に関する規程を制定するほか、法令等を遵守します。組合職員の教育や、委託先への監督・指導を徹底して、個人情報の保護に努めます。また、不要になった個人情報は、復元不能な状態で廃棄します。

5 個人データの第三者提供の制限

原則として、当初定めたこと以外の事項や、あらかじめ本人の同意を得ないで、第三者に個人データを提供いたしません。

6 個人データの開示・訂正・利用停止

原則として、被保険者等から個人データの開示などを求められたときは、書面等により開示します。

個人情報に関するお問い合わせ先

窓口

名古屋薬業健康保険組合 TEL 052-211-2326

受付時間

9:00~17:15（土曜、日曜、祝祭日、年末年始を除く）

電話健康相談・メンタルヘルスカウンセリング

専用ダイヤル

0120-933364（無料）