

健保 だより

2007
夏

Vol.168

TOPICS

- 平成18年度決算のお知らせ ————— P.2
- 平成18年度 健康づくり事業の実施結果 ————— P.4
- けんぽInformation ————— P.6
- 医療費が高額になってしまったとき ————— P.10
- 事業所訪問インタビュー「株式会社八神製作所」 — P.12

※著作権法の規定により写真を掲載できません。

○富良野のラベンダー畑(北海道)

健康保険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/>

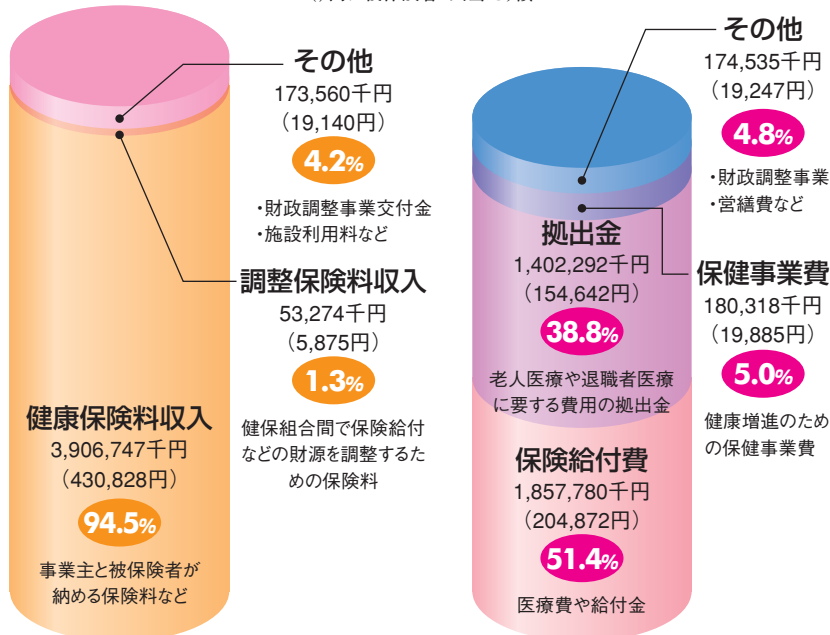
高負担が続く 保険給付費と拠出金 健康の保持・増進がポイント

平成18年度は収入総額41億3,358万1千円、支出総額36億1,492万5千円、収支差引額は5億1,865万6千円となりました。ページ下「被保険者数と1人あたり保険料、保険給付費&拠出金の推移」をご覧ください。被保険者数と分かれますように、被保険者数の減少傾向は続いていますが、皆様方の健康管理意識の向上や医療保険制度の改革などにより、

健康保険

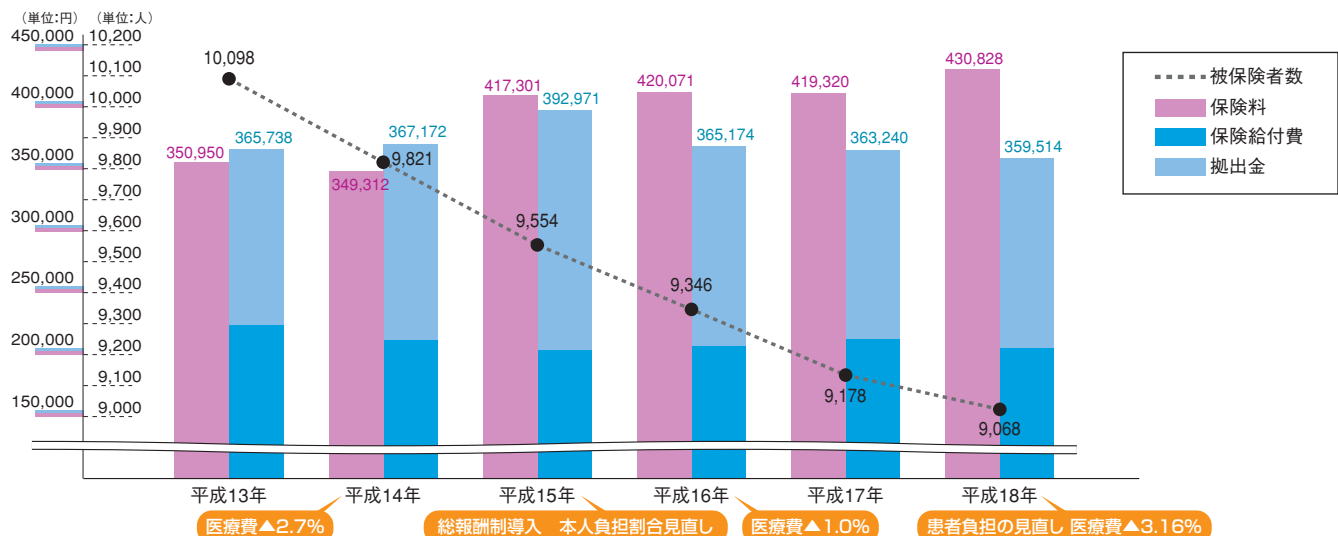
●収入 合計4,133,581千円(455,843円) ●支出 合計3,614,925千円(398,646円)

()内は被保険者1人当たり額



決算の基礎となった数値 ()内は前年度数値		対前年度比 (%)
被保険者数	(9,178人) 9,068人	▲1.20
平均標準報酬月額	(340,171円) 340,012円	▲0.05
平均標準賞与年額	(919,790円) 1,063,248円	15.60
平均年齢	(41.29歳) 41.49歳	0.48
保険料率	(85%) 85%	

被保険者数と1人あたり保険料、保険給付費&拠出金の推移





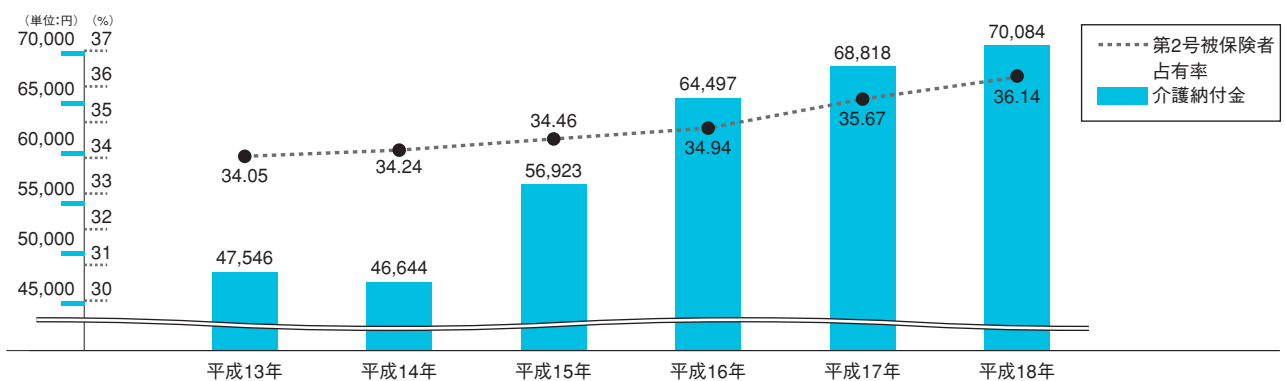
皆様方におかれましては、当組合が実施する健診のほか保健事業を十分に活用され、健康の保持・増進に努められますようお願いいたします。

このような状況の中で、平成20年度から40歳以上75歳未満に焦点を当てた特定健診・特定保健指導が始まります。これまで、家庭の主婦をはじめ被扶養者の健診受検率は低く、生活習慣病の発見や対策が遅れるなどの問題が指摘されてきました。特定健診・特定保健指導では、被保険者・被扶養者ともに健診を受け、メタボリックシンドロームの予防、または改善を目的に生活習慣病の対策を推進することになります。

介護保険 (40歳～64歳)

科目		金額(千円)	介護保険第2号被保険者 たる被保険者 1人当たり額(円)	決算の基礎となった数値 ()内は前年度数値		対前年度比 (%)
収入	介護保険収入	320,601	72,029	介護保険第2号被保険者数	(6,658人) 6,572人	▲1.29
	繰越金	15,000	3,370	介護保険第2号被保険者たる被保険者数	(4,501人) 4,451人	▲1.11
	雑収入	52	12	平均標準報酬月額	(402,234円) 400,891円	▲0.33
	一般勘定受入	15,000	3,370	平均標準賞与年額	(1,027,904円) 1,189,118円	15.68
	合計	350,653	78,781	保険料率	(12%) 12%	
支出	介護納付金	311,945	70,084			
	介護保険料還付金	24	6			
	一般勘定繰入	15,000	3,370			
	合計	326,969	73,460			
収支差引額		23,684	5,321			

第2号被保険者の占有率と1人当たり介護納付金の推移

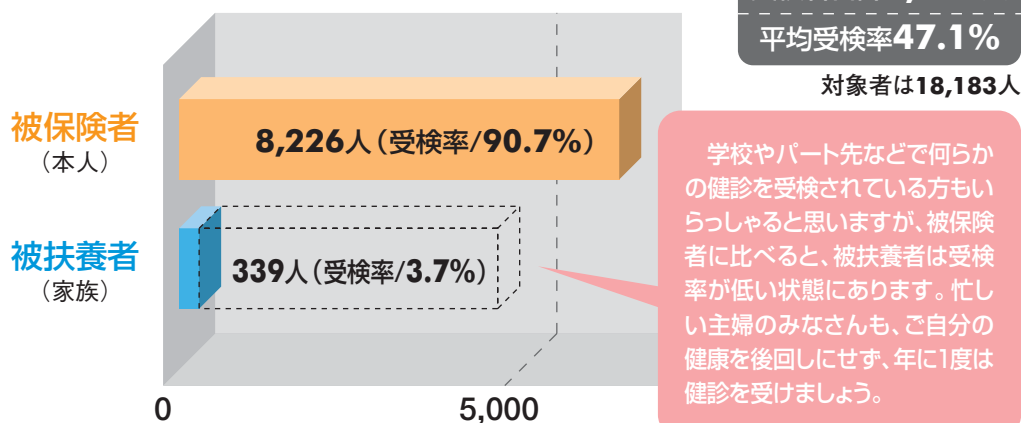


組合会議員(選定)の交替(敬称略)

日付	事業所名	氏名	日付	事業所名	氏名
平成19年 4月13日 就任	三和商工株式会社	泊 英昭	平成19年 3月31日 退任	三和商工株式会社	高橋 秀夫

健康づくり事業の
実施結果

● 健診受検者数



特定健診・特定保健指導のスタートを前に

特定健診・特定保健指導の実施率や実施方法等を含めた基本事項を定める「特定健診等基本指針案」には、実施から5年後の平成24年度へ向けた数値目標が掲げられています。特に特定健診の実施率について、当組合のような総合健保は70%を目指すことになります。

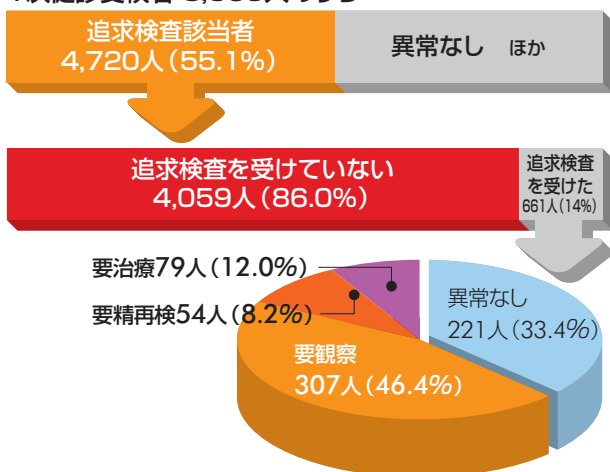
また、従来、市町村が実施していた地域の住民健診（老人保健法）は原則として平成20年4月から廃止されますので、特定健診・特定保健指導の対象者でもある40～74歳の被扶養者（ご家族）のみなさんは、当組合の健診を受検されますようお願いします。

※特定健診では被扶養者（ご家族）の方がパート先等で労働安全衛生法に基づく定期健診を受けられ、健診結果を加入の医療保険者（健康保険組合等）に情報提供された場合は、当該医療保険者が特定健診を実施したとみなされ、健診受検率に反映される仕組みになっております。当組合では、健診結果をご提供いただける被扶養者（ご家族）の方には健康管理ファイルを配布のうえ、特定保健指導を実施する予定にしております。

追

求検査（精密検査・再検査）該当状況と結果

1次健診受検者 8,565人のうち…



追求検査を受けた方は、わずか14%ですが、このうち半数以上の方に何らかの異常が見られました。つまり、追求検査を受けていない4,059人のなかには、がんなどの大きな病気が放置されている可能性がありますので、必ず受けるように心がけてください。

● 健診は健保にお任せください! ●

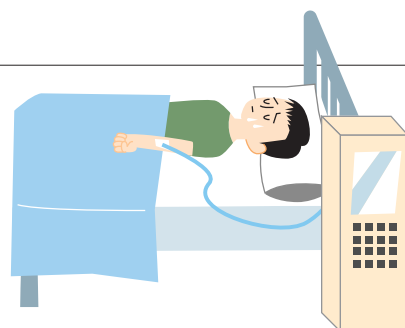
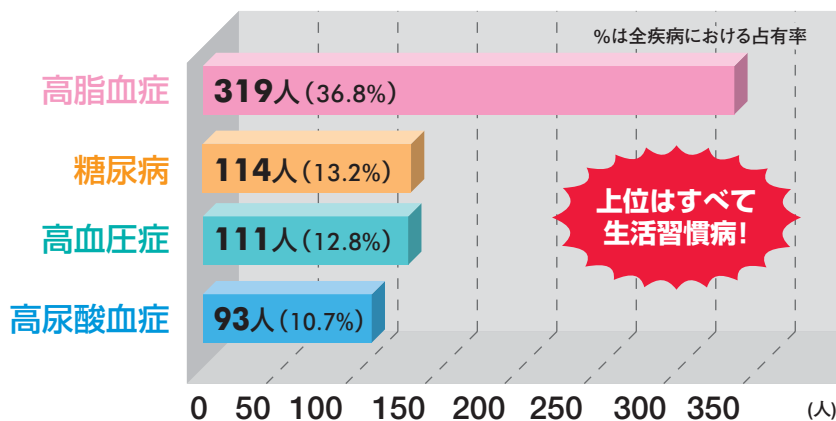
当組合の生活習慣病健診は定期健診の検査項目に、成人病対策として必要な検査項目を網羅し、よりきめこまかな総合健診として実施しています。なお、検査項目につきましては、過去の疾病統計などを考慮しながら内容を変更し、常に充実に努めております。

さらに、当組合では追求検査の費用を全額負担します。健診は当組合が責任をもって実施いたしますので、対象者の方は必ず受検してください。

「健康はかけがえないもの」「病気は予防するもの」…わかっているものの自分は健康だから大丈夫と思っていないませんか？がんや脳卒中に代表される生活習慣病はもはや国民病といわれ、決して他人事ではありません。当組合では、生活習慣病はもちろん、さまざまな病気の早期発見・予防を目的に、健康診断をはじめとした各種保健事業を実施しています。平成18年度に実施しました「健康づくり事業」などの結果がまとまりましたのでご覧いただき、日常生活における健康管理にお役立てください。

健 診によって発見された病気

● 発見された病気上位4疾病



生活習慣病を発症するリスクが高いメタボリックシンドロームは、腹囲（男性85cm以上、女性90cm以上）に高血圧・高血糖・高脂血のうちの2つ以上が加わった状態をいいます。左グラフを見てわかるように、上位3疾病はメタボリックシンドロームと直結しています。

今日からできる! 生活習慣改善のおもなポイント

食事編	運動編	休養編
1日3食バランスのとれた食事を心がける。 - 野菜や海藻類を毎日食べる。目標1日350g! - 動物性脂肪の摂取を控える。 1日30品目、腹7〜8分目を基本に! etc.	- こまめに動く。エレベーターより階段を。 10分の運動を1日3回以上行う。仕事の合間にストレッチなど。 - 通勤は、一駅手前で降りて歩く習慣を! etc.	- 十分な睡眠時間を確保する。 - 規則正しい生活を心がける。 - リラックスできる趣味など、自分なりのストレス解消法を見つける。 etc.

さらにくわしくは「健康管理ファイル」をご覧ください。健康づくりのアドバイスが満載です!

健康管理のパートナー

健康管理ファイル活用のススメ

たとえばこんな情報が...



各種健康診断のご案内（一部負担金・健診委託機関一覧・健診結果の見方）など健診について知りたい情報をご確認いただけます。



食事と運動による健康づくりのヒントがいっぱい! 無理なく内臓脂肪を減らすための方法など、ぜひ参考にしてください。



契約スポーツ施設や保養施設のご案内。体力づくり、心身のリフレッシュにご活用ください。

当組合では、健診事業のほか右記のような健康・体力づくり事業も実施しておりますので、日常生活における健康の保持・増進にご活用ください。また、次ページには夏から秋にかけての事業をご案内しておりますので、ご利用ください。

		利用人員(人)		対前年度比(%)
		平成17年度	平成18年度	
1	契約スポーツ施設	1,364	105	7.7
2	夏季プール施設	—	2,576	平成18年から新規事業
3	健康ウォーク	108	108	100.0
4	電話健康相談	607	477	78.6
5	メンタルヘルスカウンセリング事業	—	52	平成18年から新規事業
6	インフルエンザ予防接種	3,862	5,100	132.1
7	潮干狩り	1,576	1,471	93.3
8	味覚狩り	1,135	1,394	122.8
9	保養所関係	399	450	112.8

※契約スポーツ施設と夏季プール施設は平成18年度から分けて実施しました。

楽しみながら健康アップ

夏季プール施設のご案内!

オトクに利用

- プールといえば、「泳ぐ」ことだけではありません。水中での運動は、老若男女問わず楽しめる生涯スポーツとして、さまざまな方面で注目を浴びています。暑い夏にプールで涼しく健康になりましょう。

プールでの健康運動は、
ダイエット・体力UPに最適!

水中ウォーキング

水中では浮力により体重が軽くなるので、運動時にかかる下半身への負担が軽減されます。妊婦や幼児、障害者や高齢者にも適した水中運動です。

水中エアロビクス

音楽によって水中でおこなうエアロビクス。水の持つ浮力・水圧・抵抗力を利用することで短時間で高い運動効果を得ることができます。



利用方法

各施設の窓口に利用補助券と所定の利用者負担額を添えてご利用ください。

一般料金の3割程度でご利用いただけます

●ご利用施設● 今年から「としまえん」を追加!

愛知	ラグーナ蒲郡 蒲郡市海陽町2-1	三重	長島温泉・ナガシマスパーランド 桑名市長島町浦安333番地
	サンビーチ日光川 名古屋市中区藤前5丁目901		鈴鹿サーキット 鈴鹿市稲生町7992
	日本モンキーパーク 犬山市大字犬山字官林26	静岡	浜名湖パルパル 浜松市館山町1891
	ウェルサンピア岡崎 岡崎市渡町字大柵1番地		ヤマハリゾートつま恋 掛川市満水2000番地
東京	New! としまえん 練馬区向山3丁目25-1		

美味しく
リフレッシュ

味覚狩りのお知らせ!



●ご利用施設● 一般料金の3割程度でご利用いただけます!

愛知	みかん狩り鈴ヶ谷センター 知多郡南知多町内海奥鈴ヶ谷70-18 (10月~11月)	みかん
	岡崎駒立ぶどう狩り組合 岡崎市駒立字カワテ56.57 (8月~10月)	デラウェア スチューベン 巨峰
岐阜	山之上果実農業協同組合 美濃加茂市山之上町1093-78 (8月~10月)	幸水梨 二十世紀梨
三重	多度町観光協会 桑名市多度町多度218 (9月~11月)	みかん 柿 New! +イモ掘り
静岡	つづさき観光みかん狩り園 浜松市北区三ヶ日町都筑156 (10月~12月)	みかん
長野	信州松川くだもの観光協会 下伊那郡松川町大島2062-1 (8月~11月)	梨 りんご

- 夏が過ぎれば「味覚の秋」の到来です。みかん狩りやぶどう狩りなど、おいしい味覚狩りで心身ともにリフレッシュしてみませんか? 今年からは「イモ掘り」ができる施設もあります。ご家族そろって、ぜひご利用ください。

果物の効能

- **みかん** 豊富に含まれるビタミンCは、免疫力を高め風邪の予防に役立つ。
- **ぶどう** ポリフェノールによる肌の抗酸化作用。
- **柿** ビタミンCが豊富で風邪予防や血管の老化防止、シミ・ソバカスの予防など。
- **りんご** アレルギーの鎮静作用、美白効果、動脈硬化や脳梗塞などの予防。
- **梨** 消化酵素を多く含む肉料理の後にぴったり。また疲労回復や便秘などにも効果的。

利用方法

各施設の窓口に、利用補助券と所定の利用者負担額を添えてご利用ください。

詳しくは当組合のホームページ、または総務課にお問い合わせください

<http://www.meiyaku-kenpo.or.jp/> TEL: (052) 211-2326

平成19年

歩くことを見直してみませんか？

秋の「健康ウォーク」のお知らせ

ウォーキングはもっとも手軽な有酸素運動で、健康づくりにとても効果があります。今年も涼しい秋の風を感じながら、ご家族みんなで楽しんで歩きましょう！

31台の山車が一同に集結する5年に一度の大イベント！ウォーキングとともに、山車に施された装飾やからくり人形などを存分にお楽しみいただけます。

開催日 10月6日(土)

コース 「瓦の街 高浜鬼のみちから半田の山車まつり」コース
[9.5km 約2時間30分]

受付&スタート 名鉄三河線「三河高浜駅」駅西ロータリーにて
am8:30～11:00(受付後、随時スタート)

ゴール 名鉄河和線「知多半田駅」

<その他>

- 参加資格／被保険者(本人)およびその家族
- 参加費／無料(交通費などは自己負担)

※詳細は8月中旬頃に当組合のホームページ等でご案内します。

ウォーキング効果を高める歩き方

顔

あごを軽く引き、まっすぐ前を向きます。

目

視線を10m～20m先にすると、背筋がピンと伸びます。

肩

肩の力は抜き、リラックスした状態にします。

腕

ひじを約90度に曲げて、前後に大きく振ります。

歩幅

歩幅は大きくとりずす。

腰

腰を回して一直線上を歩くように意識します。

ひざ

しっかり伸ばし、前に振り出します。

足

かかとから着地し、足裏全体に体重がかかるように移動します。

主なウォーキングの効果

- 心肺機能を高め、疲れにくい体をつくる
- 足腰を鍛え、老化を予防する
- 全身の血行をよくし、血管を丈夫にする
- 脂肪を燃焼し、肥満を予防する
- 骨を丈夫にする

ご家族で
予防接種を
受けましょう



インフルエンザ予防接種

10月
より実施

こんなに怖い インフルエンザ

インフルエンザは普通の風邪と違い、高熱が出るだけでなく、場合によっては合併症を引き起こしたり重病を招き、時には死に至る恐ろしい病気です。
ここ数年、インフルエンザにかかる人が急激に増えており、その予防策として最も効果的なのが予防接種による感染防止です。当組合でも流行に先駆けて次の3つの方法により予防接種を行いますので、ぜひご利用ください。

対象者 被保険者(本人)および被扶養者(家族)としますが他の制度により助成を受けられる方は除きます。

実施期間 10月～翌年1月まで **補助限度額** 1人あたり1,500円までの実費

愛知県内で予防接種を受ける方はこちら

1.健康保険組合連合会愛知連合会と愛知県医師会共同事業での接種方法

愛知県医師会の会員で、予防接種を実施している愛知県内の医療機関(以下「対応医療機関」)をご利用ください(対応医療機関は愛知県医師会にて現在調整中のため、あらためて当組合のホームページ等でご案内します)

利用 方法

- 会社 の担当者の方より「受診券」を受け取ってください。
 - 各 自で対応医療機関に予約をしてください。
 - 接種 当日、「受診券」と「健康保険証」を窓口に出し、接種を受けてください。
- ※「受診券」は1人1回(1枚)とします。

こんなメリットが あります

ご自宅や勤務先などから近い医療機関で接種でき、さらに窓口での負担が当組合の補助額をその場で差し引いた額になります。
～よって今までのように後日補助金を請求する手間がなくなります～

2.健診委託機関での接種方法

当組合の健診委託機関でも接種できます。ご希望の方は、会社の担当者の方へ申し出てください。なお、この方法でも後から補助金を請求する必要はありません。

3.補助金を後から請求する方法

愛知県以外の地域で予防接種をされた場合(2.の方法を除く)は、領収証(写、レシート不可)を会社の担当者の方に提出し、当組合へ補助金の請求をしてください。



おいしいーうめしいー 素材の千カラ

健康づくりに役立つ モロヘイヤを使って

モロヘイヤ

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モロヘイヤ。古来から人々の健康づくりに役立ってきた野菜です。

インド西部からアフリカ大陸を原産地とするモロヘイヤは、エジプトや中東では昔から食べられていた野菜です。王様の病気を治した、クレオパトラも食べていたなどと伝えられており、古来から栄養価の高さが認められていたようです。

青菜というよりも、木の葉のようなので嫌う人もいますが、栄養価が実に高い野菜です。



・1人分

エネルギー 122kcal

たんぱく質 9.5g

塩分 1.2g

ビタミンC・カリウム・ヌルヌルで肉体疲労を防ぐ！

モロヘイヤとにんにくのスープ

作り方

- ①モロヘイヤは茎の固い部分を切り落とし、塩（分量外）を加えた熱湯でさっとゆでる。水にとってさまし、水気を絞ってみじん切りにする。にんにくは薄切りにする。
- ②鍋にサラダ油とにんにくを入れて弱火にかけ、こんがりときつね色に変わったらにんにくを取り出しておく。
- ③②の鍋にAを加えて中火で煮立て、食べやすい大きさに切った豆腐を入れる。豆腐に火が通ったらモロヘイヤを加えてひと煮立ちさせる。仕上がりに溶きほぐした卵を細く流し入れる。
- ④③を器に盛り、②で取り出したにんにくを散らす。

材料 4人分

モロヘイヤ	100g	
にんにく	1かけ	
サラダ油	大さじ1/2	
木綿豆腐	300g	
A	水	3カップ
	コンソメスープの素	大さじ1/2
	塩	小さじ1/2
	こしょう	少々
卵	2個	

抗酸化作用と 豊富な食物繊維で 健康増進

モロヘイヤはビタミン類ではβカロテン・ビタミンB₂・C・Eなどが豊富なので、抗酸化作用が強く、生活習慣病の予防に役立ちます。

また、カルシウムも多いので、ストレスに対する抵抗力をつけたり、骨の老化を防ぐのに役立ちます。カルシウムの骨への取り込みを助けるビタミンKも豊富です。吸収率をさらによくするには、たんぱく質・乳製品・酸味などと一緒にとるとよいでしょう。

特有のヌルヌルは食物繊維の一種でムチンと呼ばれる成分です。ムチンには、たんぱく質の分解を促進したり、コレステロール値を下げる働きがあります。



•1人分

エネルギー 467kcal

たんぱく質 28.6g

塩 分 1.6g

食欲のないときでも食べやすく、栄養バランスがいい

モロヘイヤまぐろ丼

作り方

- ①まぐろは包丁で細くなるまでたたく。
- ②モロヘイヤは茎の固い部分を切り落とし、塩(分量外)を加えた熱湯で約1分ゆでる。水にとってさまし、水気を絞って包丁で細くなるまでたたく。チーズは1cm程度の角切りにする。
- ③①と納豆にしょうゆを加えてよく混ぜ、②を加えてあえる。
- ④器によそった白飯の上に③を盛り、白ごまを散らす。

材料 4人分

まぐろの赤身(刺身用)	250g
モロヘイヤ	100g
プロセスチーズ	40g
ひきわり納豆	80g
しょうゆ	大さじ2
白飯	800g
白ごま	大さじ1/2

知ってて安心・こんなときにこんな手続き

医療費が高額になってしまったとき

■生活習慣病健診を受けて胃がんが見つかった30代のAさん。入院して治療を受けることになりましたが、医療費が100万円かかるというビックリ。3割負担のAさんは30万円を用意する必要があります。あとから自己負担額を差し引いて費用の大

半が戻ってくる制度は知っていましたが、簡単に用意できる額ではなかったため、健保に相談することになりました。



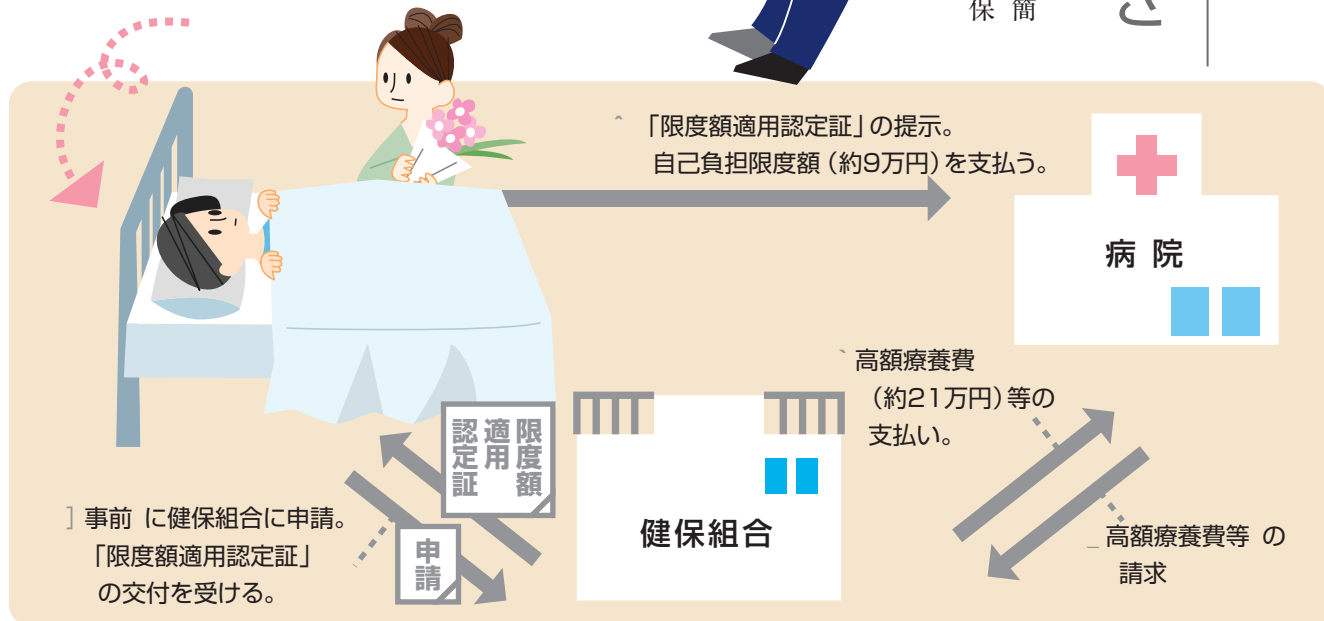
やはり病院では、いったん自己負担分を全額支払わなくてはならないのでしょうか？



A 手続きすれば、その必要はありません。

従来は、いったん自己負担分を全額支払い、あとから払い戻しを受ける形になっていました。しかし、今年の4月からは、70歳未満の方が入院する場合、事前に当組合へ申請していただき、「限度額適用認定証」の交付を受け、これを提示することで、病院での支払いは“自己負担限度額”（100万円の医療費だと、一般的な所得の人は約9万円）までの支払いですみます。

したがって、当組合にて所定の手続きをしていただければ、自己負担分を全額支払う必要はありません。



詳しくは当組合の業務課（052-211-2326）にお問い合わせください。

組合の現況 （平成19年6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	6,435人	男子 381,193円	男子 43.64歳	105件	8,779人 (扶養率 0.98人)
女子	2,541人	女子 233,099円	女子 36.32歳		
合計	8,976人	平均 339,269円	平均 41.57歳		

けんぽれん病院情報 ぽすぴたる!

OFFICIAL SITE

病院選びで迷ったら、
すぐにアクセス!

当組合のホームページからアクセスできます <http://www.meiyaku-kenpo.or.jp/>

患者さんと、患者中心の医療に取り組む病院を結ぶWebサイト。
全国約9,000の病院情報だけでなく、“かしこい患者”となる
ために必要な情報も提供しています。ぜひ活用してください!

トップページの **病院情報 けんぽれん ぽすぴたる!** をクリック!



疾患名

先進医療からの検索

たとえば…

糖尿病の専門治療をしてくれるところは?
セカンド・オピニオンをお願いしても大丈夫?

長期療養

リハビリテーションからの検索

たとえば…

在宅訪問医療が可能な病院は?
リハビリテーションの専門病院は?

病院名

診療科・専門外来からの検索

たとえば…

名前は聞いたことあるけど、どこにあるかわからない…。
出張先にある内科を調べたい。

診療科目・時間

診断・治療法

専門医・専門外来

インフォームド・コンセント

セカンド・オピニオン

病院の得意分野 ……などの情報満載!

全国の救命救急センターの情報や福祉保険医療、介護保険などの情報も提供しています。

受けていますか?

歯科健診

忘れていませんか? 歯の健康!!

■「歯は健康の入口」です。当組合では歯科健診も実施しています。近年は歯周病も増えており、定期的なチェックが必要です。ぜひ、受検してください。

対象者

被保険者(本人)・被扶養者(家族)

一部負担金

●1人あたり500円



実施場所

愛知県歯科医師会会員の診療所

診療所は、愛知県歯科医師会のホームページでご覧いただけます。
<http://www.aichi8020.net/> (「歯が痛い時は」→「あなたの町の歯医者さん」で検索)

申し込み

ご希望の診療所が決まり次第、会社のご担当者へお申し出ください。

※愛知県以外の地域で実施される場合は補助金の制度もあります。

健康な歯には
こんな役割があります

- 脳の働きを活発にし、老化を防ぐ
- がんを予防する ●肥満を予防する
- 消化吸収を高める

歯科健康 診査票について

歯科健診を実施する際には、「組合指定の歯科健康診査票」(1枚目は組合用・2枚目は歯科医院用・3枚目は受検者用)を必ず使用してください。

★詳しくはホームページ、「保健事業」→「病気の予防」をご参照ください★

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

次代の健康づくりに貢献 新たなステップへ発進!

株式会社 八神製作所

本社

名古屋市中区千代田二丁目
16番30号



▲八神代表取締役副社長

●健康診断の受検率は100%
をめざして

八神副社長

約700名いる社員の平均年齢がおおよそ33歳で若いとはいえ、90%前後の健診受検率には満足していません。全員が受けなくてはいけないという意識がありますから、早期に受検率100%を達成したいですね。

福嶋総務部部長代理

事前の健診案内はもちろん、なかなか時間を作れない人には健診を受けてもらえるまでメールなどで「どうですか?」と尋ねる

昨年、創業135周年を迎えた株式会社八神製作所。医療機器や福祉用具の卸・販売やレンタルの事業に加えて、平成4(1992)年からは健康開発機器の販売にも力を注いでいる。来年には、本社に隣接して新社屋「グラシア2号館」を建設し、さらに健康関連への取り組みを進めようと計画。今回は八神代表取締役副社長と福嶋強総務部部長代理に職場での健康づくりや健康管理への取り組みなどについてお話を伺いました。

副社長

第一次健診だけでなく追求検査についても、悪いところがあればきちんと検査して、それを克服してもらえよう促しています。

部長代理

さらに今年から、メタボリックシンドロームを指摘された社員は、産業医による個人面談を受けてもらいます。生活習慣を変えるのは簡単ではないと思いますが、産業医のアドバイスや指導があれば心強いですし、続けてもらうことを期待しております。



▶「トゥールーストライダー」

独自の技術で足にかかる負担を軽減した最先端のエクササイズマシン。体勢・バランスを保ち、安定したステップ運動ができます。



副社長

当社では、メタボリックシンドローム対策が叫ばれる昨今、健康をサポートする各種機器をラインナップし、みなさんもよくご存知のフィットネスクラブをはじめとする施設に提供しています。社員の健康を社会の健康へ展開させる。そんなイメージでみなさんの健康に貢献していくことで会社としての業績も伸びていくのではないかと考えています。

●健康づくりはみんなでトライ！

部長代理

社内では健康管理の一環として、年に2回、産業医による講演会を実施しています。テーマは、分煙・禁煙、メンタルヘルス、特定健診・保健指導など、自分自身や家族の健康とともに仕事面でも役立つものです。

副社長

分煙・禁煙といえば、本社は2カ所の喫煙コーナー以外では禁煙となっています。近いうちに1カ所にし、ゆくゆくは全面禁煙にする予定です。また、社員は本社内では3階までであれば、エレベータを使わずに階段を使うことを推奨しています。地道な毎日の積み重ねが、数年後、十年後に大きく影響してくると、自分自身でも感じていますからね。

部長代理

他には、洗面所に「うがい薬」と「手洗い石鹸」を設置し、風邪やインフルエンザの予防に役立てています。もちろん健保さんのインフルエンザ予防接種も活用させていただいています。家族の方を含めて、需要は高いですね。



▲福岡総務部部長代理

●明るい社風は仕事への活力?!

副社長

会社公認のクラブに、ゴルフ、野球、ソフト、サッカー、テニスの各クラブがあり、それぞれ活発に活動しているようです。若い人たちはサッカーや野球、私たちの年代になるとゴルフに移ってくる(笑)。

部長代理

平均年齢が若いということもありますが、役員の方々の気も若い(笑)。元気な社員が多いので、社内はいつも明るいですよ。それは社内報『Mind』にも表れています。

副社長

ちなみに現在、135周年の記念行事として、1組20人前後のグループで社員旅行に行ってもらっています。行き先は、国内では北海道と沖縄、海外では香港、ベトナム、韓国、グアム、タイなどで、旅程は3泊4日。航空

チケットとホテルを会社が提供し、現地でのプランは自分たちで立てるというツアーです。ダイビングやハイキングなどをしてくる社員もいますよ。リフレッシュして今後の仕事に励んでいただけたらと思っています。

●時代に即して貢献したい まずは自ら実践

副社長

私は常態的に「ストレッチ」を生活に取り入れています。入浴後、テレビの前で身体をほぐしたり、イスに座って腰をひねったり。食生活では脂っこいものに偏らないよう、バランスを意識して野菜や魚を中心に摂るようにしています。もちろん、健康診断の結果も「異常なし」が続いています。



▲社内報『Mind』

タイトルは社内公募で選ばれたとのこと。「mind」には「意思・心・知力」といった意味がある。

135年に及ぶ会社の歴史が綴られ、地域の図書館にも保管されています。



部長代理

私は以前に比べると太ってきましたから、できるだけ歩くように心がけています。帰宅途中に2駅ほど手前の駅で降りて歩くということを続け、少しずつ効果が現れてきました。自宅ではバランスボールやバンドを使った簡単な運動もしています。

副社長

健康開発室ができて15年。健康な人がさらに健康にというフィットネスの方向だけでなく、今より弱らないように、病気にならないために、というウェルネスの方向での健康開発の必要性が高まっています。私たちがそういうことでこれからの時代にお役に立てれば、これほど嬉しいことはありません。

日本人はわずかな食べすぎ・
運動不足でも要注意!



監修：大野 誠（日本体育大学大学院教授・内科医）

少しだけなら、
いいだろう…

油断が招く

“内臓脂肪の蓄積”



日本人の多くは、わずかな食べすぎや運動不足で内臓脂肪が蓄積しやすい体質をもっています。「もうひと口くらいいいでしょ」「少し楽してもいいだろう」という感覚で暮らしていると内臓脂肪が蓄積し、心筋梗塞や脳卒中の発症リスクが高いメタボリックシンドロームを招きかねません。

内臓脂肪を蓄積させる
ライフスタイル

CHECK

内臓脂肪蓄積者に
特徴的な生活習慣



1回の食事にかける時間は30分以上



満足するまで食べる



間食をよくする



緑黄色野菜が嫌い



アイスクリームを好む



移動の際は自動車をよく使う

(参考：松澤佑次監修『メタボリックシンドローム 実践マニュアル』)

摂取エネルギー過多・
運動不足で
すこやかな明日はあるか!?

内臓脂肪型肥満、高血圧、高血糖、血中脂質の異常など、動脈硬化の促進因子が複数存在するメタボリックシンドローム。それは内臓脂肪の蓄積から始まりますが、内臓脂肪を蓄積させる要因は何なのか、ご存知ですか？

厚生労働省研究班が内臓脂肪蓄積

者（BMI 25未満の人も含む）の生活習慣を調べたところ、「満足するまで食べる」「自動車をよく使う」などの特徴（左図参照）が明らかにになり、現在は①エネルギー（とくに糖分）のとりすぎ、②普段あまり体を動かさないライフスタイルが内臓脂肪蓄積の一因と考えられています。

このような警告に対し、「少しでもめに食べても問題はないだろう」「少しくらい楽してもいいだろう」と考える方も多いことでしょう。しかし、この認識こそが危険なのです。

ベータ
俟約遺伝子「 $\beta 3$ アドレナリン受容体遺伝子多型」をもつ人は内臓脂肪が蓄積しやすい

脂肪細胞の表面には
アドレナリンという
物質を受け取る受け
皿「 $\beta 3$ アドレナ
リン受容体」がつい
ている。



$\beta 3$ アドレナリン
受容体にアドレナ
リンが入ると脂肪細胞
内に貯蔵されていた
脂肪が分解され、熱
となる（消費エネ
ルギーの増加）。



ところが

$\beta 3$ アドレナリン受容体遺伝子多型をも
つ人は $\beta 3$ アドレナリン受容体がうまく
働かず、消費エネルギーが少ない。また、
 $\beta 3$ アドレナリン受容体は内臓脂肪細胞
に多く分布しているため、内臓脂肪が蓄
積しやすい。

アドレナリン
キャッチ



脂肪の分解効率が悪く、
産生される熱も少ない。

$\beta 3$ アドレナリン
受容体遺伝子
多型保有者



日本人の3人に1人は
内臓脂肪が
蓄積しやすい体質

近年、肥満は「俟約遺伝子」に、
過食や運動不足などの環境因子が加
わることで起こることがわかってき
ました。ちなみに俟約遺伝子とは、
食べたものをできるだけたくさん
の体脂肪に変えて体内にため込むよう
に仕向ける遺伝子です。
現在、約50種類の俟約遺伝子が発
見され、日本人ではそのいずれもが
欧米人の2〜4倍もの高頻度で見ら

れることがわかっています。とくに
注目されているのが、日本人の34%
がもつとされている「 $\beta 3$ アドレナ
リン受容体遺伝子多型」という俟約
遺伝子です。これをもつ人は、わず
かなエネルギー過多や運動不足でも
内臓脂肪が蓄積しやすいことがわ
かっています。

ただし、俟約遺伝子をもってい
ても「栄養のバランスがとれた食事を
腹八分目」「日頃からこまめに動く」
を心がければ、内臓脂肪の蓄積を防
ぐことができます。かけがえのない
健康を守るため、ぜひ今日からこの
ような生活を始めてください。

コラム

俟約遺伝子、かつては善玉!?

人類誕生から長い間、われわれの祖先は厳しい自然環
境におかれ、飢餓と戦っていました。このような環境に
適応して生き残るべく、一部の祖先はわずかな食物でも
エネルギーの貯蔵庫・体脂肪をたくわえる能力、すなわ
ち俟約遺伝子を獲得したのです。

その後、この遺伝子は子孫に受け継がれてきましたが、
厳しい自然環境と飢餓から解放され、豊かな食生活と便
利な機器に囲まれた現代の環境に俟約遺伝子の働きは必
要とされなくなってきました。それどころか、体脂肪を
ため込む能力に優れているために過食や運動不足の程度
がわずかでも肥満になりやすく、また、さまざまな生活
習慣病を招く要因となってしまったのです。

当組合のホームページをご活用ください!

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



当組合のホームページでは、健康づくりに役立つ保健事業のほか、病気・けが・出産・死亡に対する保険給付の種類、各種申請手続きの方法など、さまざまな情報を掲載しています。内容は定期的に更新しておりますので、こまめにチェックしてみてください。



はしか、インフルエンザ、花粉症など、流行する病気について役立つ情報を提供しています。

メンバーが目的の情報へすばやくアクセス!

● 名薬健保 ホーム

家族で旅行するなら「契約保養施設」へ

◆ 健保法改正情報

◆ 健康保険ガイド

お知らせ

組合ご案内

保健事業

健保組合のしくみ

保険給付

退職後の医療保険制度

介護保険

届け出・手続き

Q&A

リンク

その他

個人情報保護

サイトマップ

病院情報

けんぽれん ぼすびたる!

● 時季に合ったタイムリーな情報が数秒おきにスクロールしていきます。気になるタイトルをクリック!

● 健康保険法等の改正についての説明。

● 当組合についてのガイドを掲載。

● 過去に更新したお知らせを掲載。

● 当組合のプロフィールや組織の紹介。

● 「広報」「健診」「体力づくり」「心身の保養」の各テーマ別に、当組合が実施する健康づくり事業の紹介。健保会館の利用方法もご確認いただけます。

● 医療保険制度や健康保険組合のあらまし等の紹介。

● 保険給付の種類や給付の割合等もご確認いただけます。

● 退職後の医療保険手続き等の解説。

● 介護保険の概要等を説明。

● 各種申請手続きの紹介。申請書類のダウンロードもできます。

● 健康保険に関するQ&A。疑問を抱いたらまずはココをクリック!

● 健康づくり情報や関連団体へリンク。

● 健康日本21について。

● 当組合のプライバシーポリシー。

● さくいん

● 健保連が運営する病院情報サイト「ぼすびたる!」にリンクしています。(本誌P.11参照)

覚えておきたい専用ダイヤル

電話健康相談・メンタルヘルスカウンセリング

0120-933364 (無料)