健保だより

2007
秋
Vol.169

TOPICS

■インフルエンザ予防接種 ―― P.2
■アンケート結果報告 ―― P.6
■平成20年4月からの医療制度改革 ―― P.10
■事業所訪問インタビュー
「松前衛生材料株式会社」 ―― P.12
■フィットネスクラブと法人契約 ―― P.16

※著作権法の規定により写真を掲載できません。

●秋の光明寺（京都府）

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/

「受診券」でラクラク接種

インフルエンザ予防接種を受けよう！

10月よりインフルエンザ予防接種が始まります。流行する前に必ず受けておきたいものです。そして、予防接種を受ける時に便利なのが「受診券」です。下記をご参照のうえ、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。ただし他の制度により助成を受けられる方は除きます。

接種時期 10月から翌年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られる方

受診券による接種方法

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

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。（対応医療機関は当組合のホームページ等でご確認ください。）

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。

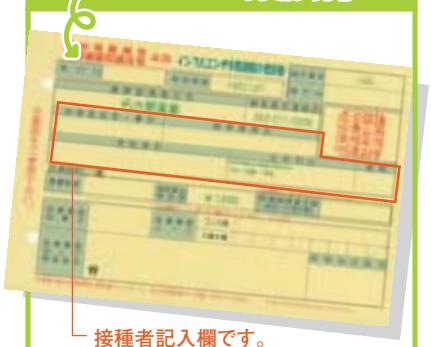
～よって今までのように後日補助金を請求する手間がなくなります～

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」を窓口に提出し、接種を受けてください。

※「受診券」は接種方法（1回法・2回法）を問わず1人1回（1枚）とします。

これが便利な「受診券」です！



接種者記入欄です。
あらかじめ記入しておきましょう！

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お申し出ください。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（写可、レシート不可）を会社の担当者の方に提出し、会社経由で当組合へ補助金の請求をしてください。

「インフルエンザ」と「かぜ」の基本的な違い

普通のかぜとインフルエンザは性質が異なります。インフルエンザは重症化、合併症をも引き起こす恐れがあるため、高齢者や乳幼児は特に注意が必要です。「予防接種」を受けておくことをお勧めします。

	か　ぜ	インフルエンザ
発　症	ゆっくり	急
発　熱	ない、または軽い（38度くらいまで）	高い（38～40度くらい）
その他症状	くしゃみ・鼻水・咽頭炎などを伴い、全身症状に先行する	倦怠感・筋肉痛・関節痛・腰痛・頭痛など、熱と共に強い症状が急に出る
合　併　症	少ない	しばしば気管支炎・肺炎・脳炎などを起こす
発生状況	散発的	流行性

自分でできるインフルエンザ対策

]　十分な休養と栄養
^　外出後の手洗い&うがい
_　マスクの着用
`　適度な湿度

予防接種の実施方法には1回法と2回法がありますが、通常小学生以下では1～4週間の間隔をおいての2回法、中学生以上では1回法または2回法とされています。ワクチンが十分な効果を維持する期間は 接種後2週間から約5ヵ月 とされていますので、10月下旬から12月中旬頃の接種をおすすめします。

接種後、抗体ができるまでの間にかぜの様な症状が出ることがありますが心配はいりません。ただし、あまり症状がひどい場合は医師にご相談ください。

まもなく開催！ 秋の「健康ウォーク」に参加しよう

毎年、春と秋に愛知県下の健康保険組合と共同で開催している健康ウォーク。「毎日ウォーキングをしている方」も、「歩いてみたいけど自信が・・・と思っている方」もみんなで歩いてみませんか!!当日は4,000名ほどの多くの方々（幼稚園児くらいからご年配の方まで）が参加されますのでお気軽に参加してください。スタッフがスタート地点でみなさまの参加をお待ちしております。

ウォーク当日は「はんだ山車まつり」が開催されます！ ゴール後にゆっくりお楽しみください。

5年に一度総数31台の豪華な山車が大集結！
まつりのメイン会場「さくら会場」には午後2時過ぎに山車が勢揃いする予定です。

開催日	10月6日（土） 小雨決行
コース ご家族みなさんで楽しみながら歩けるコースです。	【スタート】名鉄三河線 三河高浜駅 駅西ロータリー→鬼のみち→かわら美術館→衣浦大橋→亀崎海浜緑地→潮風の丘緑地→半田運河…蔵のまち→名鉄河和線 知田半田駅前【ゴール】 ［9.5km 約2時間30分］
受付	高浜市 三河高浜駅 午前8:30～午前11:00（この時間帯で随時受付、スタート）

＜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）
- 参加賞／参加者全員にもれなくプレゼントがあります。

※参加申込みなど詳しくは当組合の総務課（052-211-2326）にお問い合わせください。

未来のあなたに健康貯蓄 10月は「健康強調月間」です

健康で明るい職場と家庭をつくりあげることを目的に、毎年10月に実施されている「健康強調月間」。運動をするのに最適なこの季節、「秋の健康ウォーク」をはじめご家族そろって健康づくりに励みましょう。

食生活
「腹八分おなか回りに効いてきます」
食欲の秋ですが、食べ過ぎには要注意。腹八分でストップする習慣を。

運　動
「腹回り気になった日からウォーキング」
まずは「秋の健康ウォーク」に参加してみませんか？
歩いて内臓脂肪を減らしましょう。

メンタルヘルス
「心の健康見つけようゆとりの時間」
日常生活の中で少しでも、ホッとできる時間を持ちましょう。

禁　煙
「吸わないと決めたあなたにありがとう」
禁煙は自分だけでなく、周りの人の健康にもいいことをご存知ですか？

ウォーキングするなら「健康管理ファイル」を活用しましょう

自分の生活習慣を見直すために、3ヵ月間の運動によるカロリー消費量、歩数などを記録してみましょう。毎日記録することで改善点が明確になり、適正体重や目標ウエストサイズに近づく第一歩になります。

3ヵ月間の取り組み状況を記録しよう

P22～25を参考に作成してみましょう　ご自身の歩幅（一歩）は？ ＿＿ cm　$\frac{歩幅(m)\times歩数}{1000}$ ＝ km

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
[食生活]カロリー数(kcal)																
[運　動]カロリー数(kcal)																
歩　数																
歩数累計																
体　重（kg）																
ウエスト（cm）																

- おもなメニューのカロリー表示をP22～23で紹介しています。
- 運動によるカロリー消費量をP24～25で紹介しています。
- 通勤や家事でも歩数はカウントできます。
- 日常生活の中で少しでも歩く工夫をしましょう。
- 3ヵ月の記録ができるようになっています。
- 標準体重（22×身長（m）×身長（m））を目標にしましょう。
- 内臓脂肪はおへそ回りに表れます。

体重の変化 ＿＿ kg → ＿＿ kg　ウエストの変化 ＿＿ cm → ＿＿ cm

●3ヵ月後には内臓脂肪が減少し、うれしい変化が見られるかも…。

※健康管理ファイルP.26より抜粋

スポーツ・レジャーに最適の季節

オトクなJTBの協定施設をご活用ください！

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。行楽の秋、温泉旅行でリフレッシュするもよし、ハイキングで運動不足を解消するもよし、ぜひ対象施設をご利用のうえ、ご家族そろってお出かけください。

申込み方法

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できます。）

2 予約がとれましたら所定の申込書を当組合の総務課に提出し、利用通知書の交付を受けてください。

3 利用通知書を予約対応店に提出し、利用料金から補助額を引いた金額をお支払いください。

4 クーポン券をもらって、さあ出発!!

お得な情報

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。

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（本人）と被扶養者（家族）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。

基金のリゾート施設もご利用いただけます!!

●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

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。

くわしくは当組合ホームページをご覧ください　http://www.meiyaku-kenpo.or.jp/

美味しく食べて健康に!

味覚狩りに出かけませんか?

実りの秋、食べ物が美味しい季節です。当組合では、右記の施設と利用契約をしております。今年からは“イモ掘り”ができる施設もありますのでご家族そろって、ぜひご利用ください。

利用料金がお得!

一般料金の3割程度(大人200円~500円)でご利用いただけます。

利用補助券は事前に会社の担当者の方からお受け取りのうえお出かけください。

●ご利用施設●

地区	開設場所	種類	開設期間
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 http://www.town.minamichita.lg.jp/kankou/	みかん	10/10(水)~11/30(金)
愛知	岡崎駒立ぶどう狩り組合 岡崎市駒立字カワテ56.57 http://www.nande.com/coma-grape	スチューベン 巨峰	10/10(水)まで
岐阜	山之上果実農業協同組合 美濃加茂市山之上町1093-78 http://www.yamanoue-kajitunokyo.or.jp/	幸水梨 二十世紀梨	10/8(月)まで
三重	多度町観光協会 桑名市多度町多度218 http://kanko.city.kuwana.mie.jp/	みかん	10/15(月)~11/27(火)
三重		柿	10/18(木)~11/18(日)
三重		さつまいも	11/20(火)まで
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 http://www.mikkabi-mikan.com	みかん	10/15(月)~12/10(月)
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 http://www.matsukawa-town.jp/kankou/kudamono/	りんご	11/30(金)まで

おいしい!&からだにいい!

フルーツの力で健康に

果物はおいしいだけでなく、からだにもさまざまな効能があります。美容や病気予防のためにも、積極的に摂りましょう!

効果1 「生活習慣病を予防」果物に含まれる食物繊維のペクチンには動脈硬化の予防効果があります。また、カリウムが豊富なので、高血圧を予防する作用もあります。

効果2 「美容効果」みかん、柿などに含まれるβカロテンには抗酸化作用があり、細胞の老化防止に効果抜群です。

効果3 「脳を活性化」豊富に含まれる糖質は脳のエネルギーになり、“脳力UP”につながります。

果物は栄養素の減少がない「生のまま」で食べるのがおススメです。味覚狩りでフレッシュな果物をたくさん食べましょう!

健診後の再検査(経過観察)を忘れていませんか?

みなさん、健診を受けてほっとしていませんか?最初に受けた健診はあくまで第1次健診で体を広く浅く調べるための検査に過ぎません。そこで終わってはせっかく受けた健診もムダになってしまいます。精密検査や再検査はもちろん、経過観察と判定された方についても健診委託機関から経過観察の通知がきますので、健診受検後には保健指導を受け、生活習慣の改善を図り、3ヵ月または6ヵ月後にご自身の数値等が正常値に近づいているか、きちんと観察してみましょう。そのための費用は当組合が全額負担いたします。

健診受検 → 結果通知 → 3ヵ月 or 6ヵ月 → 再検査(経過観察)

保健指導を受け生活習慣を改善

費用は全額健保が負担!

健康管理ファイルには、食事や運動など健康づくりのヒントがいっぱい。健診を受けた記録を記入するページもあるので、ぜひ活用しましょう!

被保険者の住所調査について

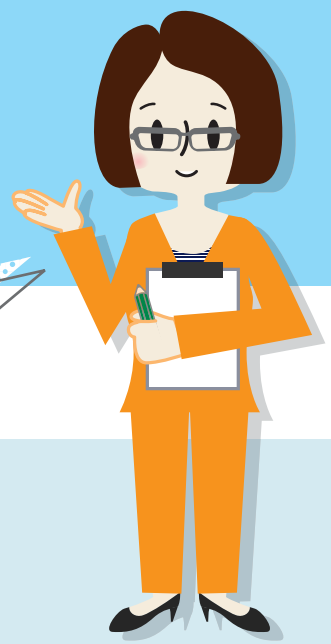
ご協力お願いします

平成20年2月に、住所管理のための調査を実施いたします。これは、平成20年4月からスタートする特定健診・特定保健指導の実施に向けて正確なデータを揃える必要があるためです。なお、調査後にお住まいを変更される時は、住所変更届をご提出くださいますようご協力をお願いします。

※皆様の個人情報につきましては、個人情報保護に関する法令などに基づき適正に取り扱ってまいります。

アンケート調査」結果報告について

ご協力ありがとうございました



当組合では、平成20年度から始まります特定健診・特定保健指導の事前調査として「健康診断の状況調査」を実施しました。調査対象者は、前年度に生活習慣病健診等を受けられた4,100名の方々に依頼したところ、3,200名からご回答をいただきました。

また、現在実施しております保健事業全般について全事業主および、被保険者と被扶養者の5%の方々にアンケート依頼をしたところ、約74%もの多くの方々からご回答をいただきました。

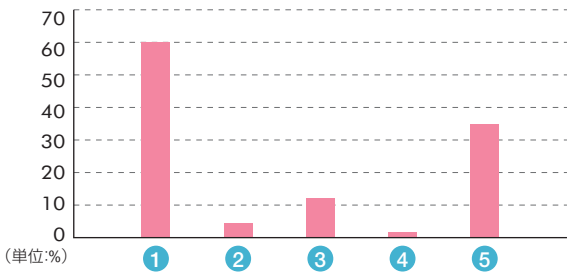
アンケートに対する皆様方の関心の高さに驚くとともに、ご協力いただいた方々には大変感謝しております。皆様方よりお寄せいただきました貴重なご意見・ご要望を踏え、今後の事業展開に反映してまいりたいと思いますので、今後ともより一層のご協力をお願いいたします。

健診関連のアンケートから

●健診に関する項目

健康診断または人間ドックをどこで受けましたか?

❶健診機関・病院（人間ドック）　❷健保主催の巡回健診
❸市町村で実施　❹郵送健診
❺勤務先（パート等を含む）



当組合からのおねがい

大半の方は、当組合の健診委託機関で受検されていますが、被扶養者（家族）と認定されている奥様方がパート先等で健診を受けられたケースも多くあると思います。健診結果と併せて当組合までお知らせいただければ幸いです。健診受検率等の把握のためにも情報提供をお願いします。

「特定保健指導」の階層化

平成20年度から実施される特定健診・特定保健指導では健診結果などからリスクの数によって階層化し、保健指導のレベル分けを行います。今回、皆様よりいただきました回答をもとに、特定保健指導の階層化をしたところ、下記の結果となりました。

A「情報提供」に該当する人　61.00%

服薬中の人（8.56%）を含む

●健診結果の提供と同時に、個別のニーズ、生活習慣に即した情報提供を行います。
●生活習慣病の特性や生活習慣の改善に関する基本的な理解を支援します。

B「動機づけ支援」に該当する人　10.30%

服薬中の人（2.12%）を含む

生活習慣改善の個別目標を設定し、自助努力による行動変容が可能となる動機づけの支援を行います。

C「積極的支援」に該当する人　28.70%

服薬中の人（10.04%）を含む

個人の準備状態に合わせて生活習慣改善の個別目標を設定し、具体的で実現可能な行動の継続を支援します。

※服薬中の方は特定保健指導の対象にはなりません。

「健康診断の状況調査」「保健事業の

Q1. ご家族の方から「健保組合が健診を実施しているのを知らなかった」また、「どうすれば受けられるの？」というご意見を多くいただきました。

A1. 当組合では被保険者（本人）の方はもちろん、被扶養者（家族）の方にも同じ条件で健診を実施しております。全国55ヵ所の健診機関でわずかな一部負担金で受けられます。なお、第1次健診の結果で、再検査や保健指導が必要な方には、当組合が全額負担で実施しますのでご安心ください。

Q2. 健康診断を受けている方で「健診結果の見方がわからないので教えて欲しい」という方が多数いらっしゃいました。

A2. 健康診断の目的（意義）や、各種検査項目の正常値・異常値などは「健康管理ファイル」に詳しく解説してありますので参考にしてください。

Q3. 電話による健康相談やメンタルヘルスカウンセリングは何を相談してもいいのですか？

A3. 健康に関すること（急におなかが痛くなった・肩こりがひどい・目がかすむけどどうすればいいか等）や日常生活での精神的不安やこころの不調（何事にも意欲がわかない・失恋から立ち直れない・周りの人達にとけ込めない等）などなら何でもお気軽にご相談ください。相談料・通話料は無料です。

Q4. スポーツジムに通いたいのですが、健保の契約施設は少ないので、増やしていただくことはできませんか？

A4. 多くの皆様からご要望がありましたので、当組合では本年11月より、全国350ヵ所のスポーツ施設を運営するコナミスポーツクラブと契約することにいたしました。詳しくは本誌裏表紙をご覧ください。

Q5. 「医療費のお知らせ」を年4回3ヵ月分まとめてもらいますが何をどう見ていいかわかりません。

A5. 「医療費のお知らせ」の見方については、ホームページや健康管理ファイルに掲載しておりますのでご覧ください。

Q6. 今回自分が健保組合に対してほとんど関心を持っていなかったことを感じました。まず、「健保だより」を読み、健康についての知識を得ることから始めようと思いました。

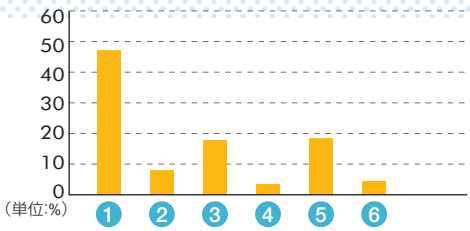
A6. ありがとうございます。「健保だより」は年6回の発行、ホームページについては頻繁に更新し、最新情報を掲載していきますのでぜひご覧ください。また、組合の行っている事業一覧がホームページトップの左にある 健康保険ガイド の中に掲載してありますので、ダウンロードするなどしてご活用ください。

●保健指導の希望に関する項目

18年度に健診を受けた方からの回答

保健指導を受けるとしたらどのような日時がよいですか？

❶平日の昼間　❷平日の夜間　❸土日の昼間
❹土日の夜間　❺いつでも可　❻その他



より受けやすい環境を実現するため、当組合では皆様のニーズを参考に、平成20年度以降の保健指導を実施していきたいと思います。

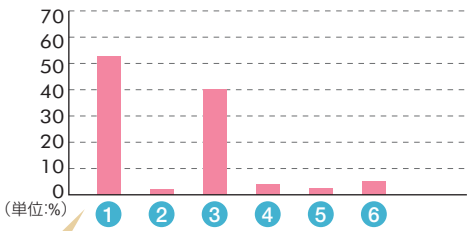
そして、平成24年度の目標

1. 特定健診実施率:70%
2. 特定保健指導実施率:45%
3. メタボリックシンドローム該当者・予備群の減少率10%

を達成すべく努力してまいりますので、皆様のご協力をお願いいたします。

今後どのような健康診断の会場であれば受けやすいですか？

❶自宅近くの健診機関・病院　❷自宅近くの会館で巡回健診
❸自分自身の勤務先　❹ご主人の勤務先
❺市町村の集団検診　❻その他



健診委託機関を増やすなど、みなさんが健診を受けやすいよう、工夫を重ねていきます。

当組合からのおねがい

市町村が実施している地域の住民健診（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。当組合の生活習慣病健診はがん対策の検査や、婦人科検査をはじめ、トータルでヘルスチェックを行いますので、特定健診対象年齢の方（40歳～74歳）はこの機会に当組合が実施する健診に移行されるようお奨めします。

さつまいも

食糧不足の時代を支えてきました

江戸時代の蘭学者・青木昆陽（あおきこんよう）が薩摩経由で日本各地に伝えたところから、さつまいもと呼ばれるようになりました。唐いも、甘藷（かんしょ）、琉球芋などとも呼ばれています。飢饉や凶作、戦争などで食料が乏しいときに、主食代わりとして栽培されることが多かったようですが、当時栽培されていたのは、白くて大きくなる収穫量の多い品種で、今のように黄色く甘いさつまいもではなかったようです。

●1人分
エネルギー 252kcal
たんぱく質 4.7g
塩　　分 1.1g

昆布とさつまいもからの食物繊維がたっぷり

さつまいもの炊き込みご飯

作り方

①米は炊く30分以上前にといで、ざるにあげて水気を切る。さつまいもはよく洗い、皮つきのまま1cm厚さの半月切りにし、水につけておく。

②すき昆布は洗って食べやすい長さに切る。油揚げは熱湯をかけて油抜きし、5mm幅程度の短冊切りにする。

③水気を切った米に、混ぜ合わせたAの調味料と水気を切った①のさつまいも・②を入れて普通に水加減をし、炊き上げる。

材料　6人分

	米	2カップ
	さつまいも	150g
	すき昆布	150g
	油揚げ	1枚
A	しょうゆ	大さじ1と1/2
A	塩	小さじ2/5
A	みりん	大さじ1と1/2

壊れにくいいも類のビタミンC

さつまいもは甘味があるので、100g当たり132kcalと、いも類の中ではエネルギーが高くなります。ビタミンCが29mg含まれ、黄色い品種にはβカロチンも含まれています。いも類のビタミンCは、保存中・調理中に壊れにくいのが特徴です。カリウムが多く減塩の助けをしてくれますし、100gに2.3gの食物繊維が含まれているので、生活習慣病の予防にも役立ちます。

購入時のポイント

皮の色つやが良い・色が均一・表面に傷や凹凸がない・ひげ根の跡が小さい、といった点に注意して、ずしりと重いものを選びましょう。

・1人分
エネルギー 144kcal
たんぱく質 3.5g
塩　　分 0.1g

さつまいもの甘味を生かし低糖に

さつまいものグラタン

作り方

①さつまいもはよく洗い、皮つきのまま3mm厚さの輪切りにし、水につけておく。

②フライパンにバターを熱し、水気を切った①を加え中火で炒める。全体にバターがまわって色が黄色く変わったら、砂糖を加えてからめるように炒める。

③プルーンは半分に切っておく。

④Aをだまにならないように卵・砂糖・薄力粉（事前にふるっておく）・牛乳・ラム酒の順に混ぜ合わせる。混ざったら、一度こしておく。

⑤バター(分量外)を薄く塗った耐熱容器に②を並べ、④を注ぐ。③をのせて、180°Cに温めたオーブンで30分焼く。

材料　4人分

	さつまいも	100g
	バター	大さじ1/2
	砂糖	大さじ1
	プルーン	5個
A	卵	1個
A	砂糖	大さじ2
A	薄力粉	大さじ1
A	牛乳	3/4カップ
A	ラム酒	小さじ1

●平成20年4月からの●主な医療制度改革

平成18年10月から段階的に実施されている医療制度改革のうち、来年4月から実施となる制度改正の主なものについてお知らせします。詳しくは、ホームページおよび年明けの特集号でもお知らせする予定です。

保険給付に関すること

改正1 小学校入学前の児童の窓口負担を3割から2割に

医療費の自己負担が2割に軽減される対象年齢が3歳未満から義務教育就学前まで引き上げられます。

改正2 70～74歳の医療費自己負担割合と自己負担限度額の見直し

70～74歳の一般の方の医療費自己負担割合が1割から2割になり、自己負担限度額も引き上げられます。

改正前

自己負担割合	自己負担限度額 外来のみ	自己負担限度額 世帯単位
1割	12,000円	44,400円

改正後

自己負担割合	自己負担限度額 外来のみ	自己負担限度額 世帯単位
2割	24,600円	62,100円

※多数該当の場合は44,400円

改正3 療養病床に入院した場合に、食費と居住費を負担する方の対象年齢の拡大

療養病床に入院した場合に、食費と居住費を負担する方の対象年齢が70歳以上から65歳以上に拡大されます。

改正4 高額介護合算療養費制度の創設

医療保険、介護保険の自己負担の合計が著しく高額になる方の負担が軽減されます。

保険料に関すること

改正1 特定保険料率の創設

一般保険料率を基本保険料率と特定保険料率に分けて、高齢者の支援にあてられる保険料が明確になります。

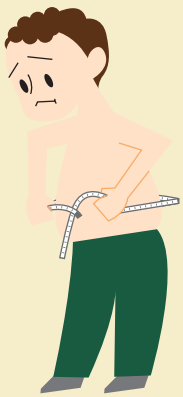
基本保険料
加入者への医療給付、健康づくりを支援する保健事業などにあてる保険料。

特定保険料
高齢者の支援金や納付金などにあてるための保険料。

健診に関すること

改正1 特定健診・特定保健指導がスタート

本誌でもたびたびお知らせしていますが、40歳～74歳の加入者を対象に、生活習慣病のもとになるメタボリックシンドロームに焦点をあてた健診と、対象レベルを区分した保健指導の実施が健保組合をはじめとする医療保険者に義務づけられます。



新しい制度に関すること

改正1 新しい高齢者医療制度がスタート

65～74歳を前期高齢者、75歳以上と65歳以上の寝たきり等の方を後期高齢者として新しい高齢者医療制度が創設されます。

75歳以上と65歳以上の寝たきり等の方の被保険者・被扶養者のみなさんは、当組合の資格を喪失し、新制度へ移ることになります。なお、当組合の被保険者が後期高齢者医療制度の加入条件を満たしたときは、75歳未満の被扶養者も当組合の資格を喪失し、被保険者と同じ制度に加入することになります。

※新しい制度の創設に伴って、老人保健制度と退職者医療制度は廃止となりますが、退職者医療制度は平成26年度までの65歳未満の退職者を対象に、経過的に存続します。

ご案内

名古屋薬業健康保険組合ご加入のおすすめ!!

当組合では、グループ企業内における福利厚生の格差をなくすために例えば、愛知県外の事業所や異業種の関連会社等（政管健保加入の事業所に限ります）にあっても、次の要件を満たしていれば、当組合にご加入いただけます。

該当事業所がありましたら、加入についてご検討をいただき、当組合業務課にお問い合わせください。

① 適用区域

本社（本店）が愛知県・岐阜県・三重県・静岡県・富山県・石川県にある事業所

「名古屋」薬業という名称ですが、東海北陸エリアの事業所も加入できます。

② 適用業種

医薬品（含医薬部外品）、化学薬品（小分包装）、医療器具・機械、介護機器・用品（福祉用具）、衛生材料の製造または販売を主たる業とする事業所

「薬業」とはいえ、必ずしも“薬関連”の会社である必要はありません。

※当組合の適用事業所と連結財務諸表の基準に該当する事業所（関連会社等）や当組合の適用事業所になっている同一業種の事業所も加入できます。

問い合わせ先　当組合業務課　TEL（052）211−2326

●当組合ホームページ「組合ご案内」もご参照ください　http://www.meiyaku-kenpo.or.jp/

算定基礎届提出のご協力ありがとうございました

～保険料は新しい基準で計算されます～

事業主様より提出いただいた算定基礎届に基づいて新しい標準報酬月額を決定し、みなさんの保険料を計算します。標準報酬月額は、毎年4・5・6月の給与等をもとに決定し、9月から適用されます。（＝定時決定）これは、昇給や残業などによって変動する給与が保険料に正しく反映されるよう見直す仕組みです。

したがって、10月分給与から控除される保険料の額が変わる方は、新しい標準報酬月額が使われていることになります。

また、標準報酬月額が変わることによって、負担割合や限度額が変わると同時に高齢受給者証や限度額適用認定証も変更になりますので、ご注意ください。

健康保険証の更新（カード化）と被扶養者（家族）の資格確認について

当組合では、平成20年3月に健康保険証の更新と被扶養者（家族）の資格確認を予定しております。今回の証更新では、従来の紙タイプからカードタイプ（プラスチック製）に仕様を変更します。これにより1人1枚ずつの保険証が交付されることになります。

なお、証更新につきましては、健保だよりVol.166（2007・春号）にて、資格情報を含むQRコードを装着した保険証に更新する旨のご案内をいたしましたが、厚生労働省保険局より保険証へのQRコードの装着を中止とする事務連絡が発せられたことにともない、当組合においても中止することを決定いたしました。なお、このQRコードの中止は、平成23年度中を目途に「社会保障カード」（仮称）を導入する方針が固まったことなどに起因するものです。

何卒、ご理解とご協力をお願いいたします。証更新の取扱い方法等につきましては、別途お知らせいたします。

お知らせ

10月26日（金）に「健保・年金委員幹事会」・「健康管理事業推進委員会」を当健保会館4階ホールにて午後2時より開催いたします。ご担当の方は出席いただきますようお願いいたします。

議　題

1. 平成19年度健康保険組合の現況について
2. 平成20年度保健事業について
3. その他

組合の現況

（平成19年8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	6,408人	男子	387,008円	男子	43.81歳	104件	8,763人（扶養率 0.98人）
女子	2,511人	女子	234,753円	女子	36.51歳		
合計	8,919人	平均	344,143円	平均	41.76歳		

高品質で健康を支援 世界に羽ばたく衛生材料

BENITSURU

松前衛生材料株式会社

本社
名古屋市西区天塚町3丁目57番地

昭和10（1935）年、「松前製綿工場」として創業して以来、天然繊維の綿にこだわって事業を展開している松前衛生材料株式会社。本社工場のある名古屋市西区以外に、平成15（2003）年からは中国・武漢の工場でも脱脂綿・ガーゼ・包帯・マスク・化粧用コットンなど、医療衛生用品を製造している。

今回は松前勝也代表取締役社長と松前秀保取締役生産技術部長に職場での健康管理のほか、保健衛生や社会貢献についてお話を伺いました。

▲松前勝也代表取締役社長

●ふだんから健康意識の高い社風

社長

健保での定期健診や生活習慣病健診などに加え、独自に行っている人間ドックを含めると、受検率はほぼ100％になっています。検査を受けなければ、持病以外は疾患があるかどうかわかりませんからね。また、社員数は35名と多くありませんから、互いに「顔色が良くないけど、大丈夫か？」「少し休んだほうがいいよ」など、健康状態を気づかいながら働いているため、病欠やケガも少ない方だと自負しています。工場の壁面には「安全と健康はすべてに優先する」「注意一秒、怪我一生」「医食同源」という標語を掲げ、ふだんから健康意識の向上に役立てているんですよ。

●地球にも優しい製品づくり

社長

工場の環境向上ということで言えば、25年前から徹底して合理化を進め、省力化してきました。例えば、製綿工場ではどうしても綿ぼこりが出てしまいます。これに対しては集塵装置を設置し、人が吸い込まないように

▲本社社屋

しています。また、原綿を大きな釜の中に入れ、120度の温度に調整した過酸化水素水で炊いて脱水漂白していくのですが、温度や時間管理はコンピュータ制御で完全に自動化しています。さらにここでは水分を含んだ重い綿を扱うわけですが、クレーンやフォークリフトで出し入れをするようになっています。人力でやっていたころは腰痛の人が多かったのですが、今はほとんどいませんね。

部長　工場内で使う薬剤類については、製造工程でも使用時でも人体に無害であるだけでなく、環境にも負担をかけない薬剤を使っています。焼却処分した際にもダイオキシンが出ないものを選ぶことが基本。また、育成に長期間を必要とするパルプではなく、毎年再生産できる綿を原材料とすることなどで環境対策も考えているんですよ。脱脂綿については、特許を取った"ウォータージェットニードル"という表面処理加工技術によって高品質を実現しています。脱落繊維が少なく、引っ張り強度も高く、なめらかな使用感で使っていただける製品ですので、あらゆる方に安心してご利用いただけるユニバーサルな製品になっています。

▲ 社章の元になった"あやめ石"

▲松前秀保取締役生産技術部長

●健康保険は気持ちの保険!?

社長　おかげさまで私自身は、健康保険をほとんど使ったことがないんですよ(笑)。秘訣というほどでもないですが、適度に運動をして、ストレスをためないことがいいんでしょうね。ただ、どうしても運動不足になりがちなので、できるだけ機会をみつけて歩くようにしています。

部長　私も父譲りなのか、丈夫なんですよ。気をつけていることと言えば、食事はできるだけ野菜を多く、バランス良く食べるようにするということぐらい。それと、今年の夏のように暑くても、エアコンの風が直接身体に当たらないようにし、家ではおもに扇風機を使っていました。

社長　健康保険は相互扶助ですから、各人が健康管理に努めなくてはいけません。そういう気持ちが必要だと思いますよ。

●社会貢献活動も活発に

社長　自分自身が健康のありがたみを感じていることもあって、毎年、日本赤十字社が行う医療活動に対して支援をしています。その功績が認められて、「銀色有功章」をいただきました。また、阪神淡路大震災のときにはマスク・滅菌ガーゼ・救急包帯などを4トン車に満載して寄贈しました。こういったことは国内に限らず、海外でも行い、復興に欠かせない人々の健康を微力ながら応援させてもらっています。

部長　今後は、中国・武漢の工場で不織布を使った新しい製品開発をしたいと考えています。医療用ダスターや清拭用不織布などの低コスト生産を目指します。そうすることで、衛生材料の製造業を通じて社会の保健衛生の向上に役立ち、医療の向上に貢献できる幅も広がることを願っています。

松前衛生材料株式会社 社訓

1.信用と堅実
2.努力と誠実
3.創造と継続
4.厳己優人
5.自己責任と倫理の確立

▲4.の「厳己優人」は文字どおり"自分に厳しく、人に優しく"という意味。

◀日本赤十字社から贈呈された「銀色有功章」

今、そこにある危機
メタボリックシンドローム

監修：大野　誠（日本体育大学大学院教授・内科医）

そのダイエットで本当に大丈夫？
内臓脂肪を減らす食生活

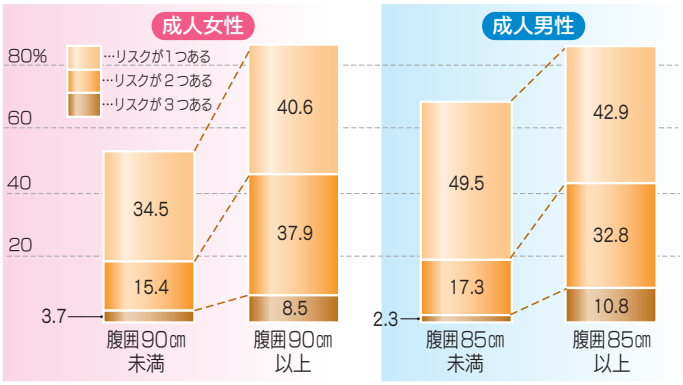
内臓脂肪型肥満・高血圧・高血糖・血中脂質の異常など動脈硬化の促進因子が重複するメタボリックシンドローム。これが気になってダイエットを始めた方もいるでしょう。でも、誤ったダイエットでは健康を害します。正しいダイエットを学びましょう。

現体重の5％減OK！

おなかがぽっこり出ていて、その位置で測定した腹囲が男性85㎝以上、女性90㎝以上――という方は内臓脂肪蓄積の疑いがあるとされています。また、このような方は「血圧・血糖・血中脂質いずれかのリスクを2つ以上もつ割合が高い」（図1参照）ことが知られており、メタボリックシンドロームが心配です。

でも、必要以上に恐れることはありません。現体重を5％程度減量すれば内臓脂肪は減り、高血圧・高血糖・血中脂質の異常も改善することがわかっています。

図1　腹囲区分別「血中脂質、血圧、血糖のいずれかにリスクをもつ人の割合」



（「平成16年国民健康・栄養調査」より）

食事量を極端に減らさない！

減量というと、ほとんどの人は食事量を減らすことを考えるでしょう。もちろん、それも大切ですが、極端に減らすのは禁物。また、雑誌などのダイエット特集を鵜呑みにして特定の食品しか食べない単品ダイエットもよくありません。

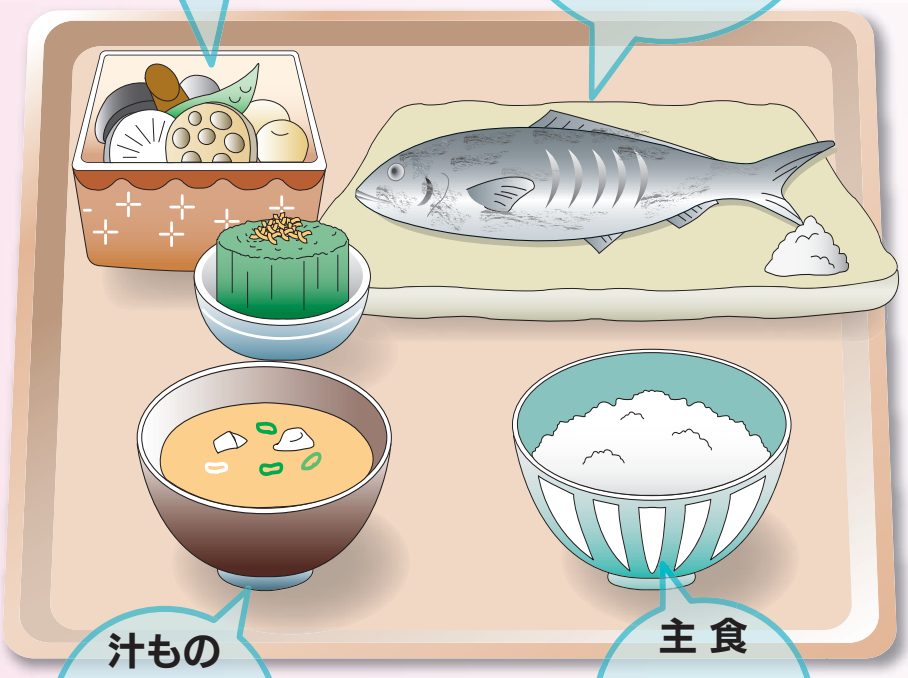
なぜなら、たんぱく質やビタミン、ミネラルが不足して貧血症状が出たり、筋肉や骨が減るなど健康障害を併発したり、リバウンドしやすくなるからです。

1汁2～3菜の定食型を腹七分目に

健康的かつ効果的に減量する一番の近道は、栄養のバランスがとれた1汁2～3菜の定食型の食事（図2参照）を腹七分目とることです。これをマスターする自信がない人は、糖尿病治療食の宅配システムを利用し、目と舌、胃で覚えるのが近道です。

このような食生活と適度な運動を行いながら、焦らず、ゆっくり減量に取り組みましょう。日本肥満学会では3～6カ月で現体重の5％の減量をすすめています。

図2　食卓に「1汁2～3菜」をそろえよう



副菜（1～2品）

野菜、いも類、海藻類、きのこ類などを使ったおかず。主菜が炒めものや揚げものの場合は、おひたしなど油を使わない調理法で。

主菜（1品）

肉一辺倒でなく、魚や卵、豆腐を用いた料理をローテーション。焼く・煮る・蒸すなど油を使わない調理法もとり入れる。

汁もの

みそ汁やスープ、あるいは牛乳コップ1杯。

主食

ご飯なら茶碗に1杯、食パンなら1枚。

食べすぎを防ぐテクニック

❶ 早食いをやめ、よく噛んで食べる

〈ヒント〉
- 献立の中に噛みごたえのあるものを1品とり入れる。
- 噛んでいる間はハシを置く。
- ひと口30回噛むつもりで食べる。

❷ 1日3食、規則正しく食べる

〈夜遅くに夕食をとるときは…〉
夕方におにぎり1個を食べたり、コップ1杯の牛乳を飲む。ただし、夕食時にはその分のエネルギーを調整すること。

❸ 食事の際に最初に汁ものをとっておくと、満腹感が得られやすい

❹ おかずは一人ひとり1品ずつ小皿に盛りつけ、食べた量を把握できるようにする

❺ 濃い味つけは食欲を増すので薄味に

❻ 食事を終えたら、すぐ食卓から離れる

ダイエット、その常識は非常識!?

1 ご飯やパンを食べなければいい

主食をまったく食べないと、その反動でおかずをさらに多くとったり、間食に走る人が少なくない。ダイエット中でも、ご飯なら茶碗1杯、食パンなら1枚程度は食べよう。

2 お酒を飲みすぎたらご飯を減らせばいい

お酒（アルコール1g・約7kcal）を飲んだ分、ご飯を減らして摂取エネルギーを調整しようと考える人がいる。だが、お酒はたんぱく質・ビタミン・ミネラルなどの栄養素をほとんど含まない。また、アルコールは食欲を増進させるし、お酒のつまみは概して高エネルギー。ご飯を減らすより、適量飲酒を守ろう。

3 水分補給を控えたほうがいい

水のエネルギーはゼロなので、飲みすぎて太ることはない。ダイエット中は食品からとる水分が減るため、積極的に水分補給を。

4 内臓脂肪が減る〝トクホ〟を利用すれば食生活の管理は必要ない

特定保健用食品（ジアシルグリセロールや中鎖脂肪酸などを含む食用油、高濃度茶カテキンを含む緑茶など）には、継続使用により内臓脂肪の減少が確認されたものがある。しかし、1日の摂取量のめやすを超えて摂取したり、食事からとる総摂取エネルギーなどを管理しないと、その効果は期待できない。

健保だより
発行日　平成19年10月発行（年6回）
発行人　名古屋薬業健康保険組合
TEL 052（211）2326
FAX 052（201）1678
ホームページ http://www.meiyaku-kenpo.or.jp/

11月1日（木）から利用開始！
（受付・見学は10月1日（月）から始まります）

フィットネスクラブ

「コナミスポーツクラブ」と法人契約!!

当組合では皆様方のニーズにお応えして、今度フィットネスクラブの「コナミスポーツクラブ」と法人契約することになりました。

当スポーツクラブは、全国350ヵ所に施設がありますので、被保険者ならびにご家族の健康づくりにご活用ください。

利用については1回ごとに支払う「都度利用会員」と、何度でも利用ができる月会費制の「個人会員」があります。ご利用に合わせてお選びください。

ご利用方法

	法人契約の利用区分		
	都度利用制	月会費制	
	都度利用会員	個人会員	特別個人会員
都度利用料または月会費	840円～2,100円／回 ※施設により異なります	4,200円～10,500円／月 ※施設により異なります	一律 11,550円／月
他店利用料	――――	310円～1,550円／回	0円
初期登録料	不要	6,300円 ※11月1日から1月末まではキャンペーン期間のためサービスとなります。	
利用可能施設	直営施設と提携施設 ※一部施設を除く	直営施設1ヵ所 ※一部施設を除く	全直営施設 ※一部施設を除く
利用申込	利用時に会員証の提示が必要となりますので、あらかじめコナミスポーツクラブの直営施設で手続きを済ませておいてください。		

「特定保健指導」の実施機関になります！

平成20年4月から始まります「特定保健指導」の実施機関として「コナミスポーツクラブ」を当組合の指定機関として契約する予定にしています。

※詳しくは当組合総務課（052-211-2326）にお問い合わせください。