

健保 だより

2008

冬

Vol.170

TOPICS

- 新年のご挨拶 ————— P.2
- 新しい高齢者医療制度がスタート ————— P.3
- 保険証カード化のお知らせ ————— P.4
- 年男・年女 新春アンケート ————— P.6
- 季節の健康管理 ————— P.11
- 事業所訪問インタビュー「三和商工株式会社」 — P.12

※著作権法の規定により写真を掲載できません。

○白銀の志賀高原(長野県)

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/>

新年のご挨拶



名古屋薬業健康保険組合
理事長 中北智久

新年あけまして

おめでとございませう。

被保険者ならびにご家族の皆様には、清々しい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

平成20年という年は、平成18年から順次実施されている医療制度改革の総仕上げの年にあたります。4月からはいよいよ40～74歳の被保険者・被扶養者を対象とする「特定健診・特定保健指導」の実施が、すべての医療保険者に対して義務づけられ、メタボリックシンドローム予防の考え方に着目し、生活習慣病を少しでも早い段階で防ぐことによ

り、健康を守ると同時に増え続ける医療費にストップをかけようとするものです。

そして受検者には、健診結果に応じて、生活習慣の改善につながる情報の提供などを行うこととなります。

また、75歳以上の方を対象とした新たな高齢者医療制度が創設され、老人保健拠出金はなくなりませんが、健保組合は引き続き高齢者医療制度への財政支援を行うことになっています。さらに、新制度導入に伴う経過措置として、退職者医療制度への費用負担も当面の間継続することになります。

こうした一連の改正により、健保組合

はこれまで以上に重い負担を背負う可能性が高くなります。当健保組合としては、引き続き皆様の健康保持・増進に役立つ事業の実施に邁進してまいります。何より大切なのは、皆様一人ひとりの健康に対する意識です。新年を機に、「自分の健康は自分で守る」ことを新たな目標として、毎日をお過ごしただくようお願い申し上げます。

最後になりましたが、新春にあたり、この一年が皆様にとつて幸多き年となりますよう心からお祈りいたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。



本年もよろしくお願ひいたします

理事・議員一同

増え続ける高齢者の医療費を支えていくために、これまでの老人保健制度が廃止され、本年4月から新たな高齢者医療制度が創設されることになりました。

平成20年4月から

新しい高齢者医療制度がスタート

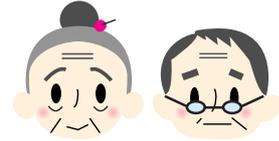
後期高齢者医療制度

対象:75歳以上および65歳以上の寝たきり等の方

これまでの制度から変更になる点

運営

- 都道府県ごとにつくられた全市町村が加入する広域連合が行います。



保険料

- 後期高齢者一人ひとりが保険料を負担します。保険料は、介護保険と同じく、原則として年金から天引きされます。徴収するのは各市町村です。

※病院にかかるときの自己負担割合（1割、現役並み所得者は3割）は変わりません。

健保の被保険者が75歳になったら？

健保の被保険者資格がなくなり、後期高齢者医療制度に加入することになります。保険料は各市町村に納めます。

※75歳未満の被扶養者がいる場合、その被扶養者も健保の被扶養者資格がなくなり、75歳になるまで国保に加入することになります。

平成20年4月

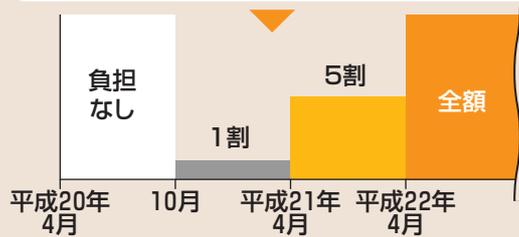


75歳以上の健保の被扶養者は？

健保の被扶養者資格がなくなり、後期高齢者医療制度に加入することになります。また、自分の保険料を納めることになります。

⚠ 政府与党でまとめられた負担増対策案に基づき、新たな保険料の納付は平成20年10月からになり、その後は段階的に引き上げられていくことになりました。

75歳以上の被扶養者の保険料負担



前期高齢者医療制度

対象:65~74歳の方

これまでの制度から変更になる点

運営

- 国民健康保険と健保組合等の医療保険者の間で財政調整をしながら、それぞれの保険者で運営。

70~74歳の人自己負担

(下表 部分)

一般 2割 [1割]	自己負担限度額	
	外来	世帯ごと ()は多数該当の場合
	24,600円 [12,000円]	62,100円(44,400円) [44,400円]
現役並み所得者※ 3割	44,400円	80,100円+(医療費-267,000円) ×1% (44,400円)

⚠ 政府与党でまとめられた負担増対策案に基づき、自己負担の改正は1年間凍結されることになったため、実施は平成21年4月からになります。

[]は平成21年3月までの割合、額です。

※ 現役並み所得者(標準報酬月額28万円以上の人)は変更ありません。

医療費控除をご存じですか？

1年間に自己負担した医療費が一定額を超えた場合、税務署に申告すると超えた部分について総所得金額から医療費が控除され、その分にかかっていた税金(所得税)が戻ってくる「医療費控除」とよばれる制度があります。

もし、1月から12月までの1年間に自己負担分として**支払った医療費が一定額(10万円または総所得金額の5%のいずれか少ないほう)を超えたとき**は、この制度を利用してみましょう。

手続きの方法

(手続期間:平成20年2月18日~3月17日)

サラリーマンの医療費控除の還付申告は1月1日から申告書の提出が可能です。

手続きは本人の住所地を管轄する税務署で行います。申告の際には、印鑑、給与の源泉徴収票、保管していた医療機関や薬局が発行した領収証を忘れずに持っていきましょう。申告の際に必要な領収証は明細付きがベストです。詳細は税務署にお問い合わせください。

医療費控除の対象となる支出例

- 医療機関に支払った治療費・薬剤費
- 治療のための医薬品(市販薬を含む)の購入費
- 通院費用、往診費用
- 歯科の保険外費用
- 入院時の食事療養・生活療養にかかる費用負担
- 妊娠時から産後までの診察と出産費用
- 老人保健施設・療養病床の利用料(介護費・食費・居住費の自己負担分)



医療費控除の対象とならない支出例

- ビタミン剤や消化剤、体力増強剤など、健康増進や病気の予防のための保健薬や健康食品の購入費
- 健康診断・人間ドックの費用
- 単に体調を整えるためのマッサージ代



▶医療費に対するコスト意識を!

当組合では、3ヵ月ごとに医療費通知(医療費のお知らせ)を送付しております。これにより、自分がいくら医療費を使ったか確認することができます。また、ご不明な点がございましたら、当組合業務課までご連絡ください。



交通事故などにあつたとき

交通事故などのように、他人による加害行為でけがをすることも少なくありません。このように、第三者によって起こったけがや病気の場合は、その加害者である第三者が治療費などを支払う責任があります。

しかし、すぐに支払ってもらえないときもあり、被害者になった場合は、賠償に先立ち、一時的に健康保険を使って治療を受けることができます。この場合、健保組合は後日、加害者側に医療費を請求することになります。

交通事故にあつたら、何はともあれ次のことをしましょう

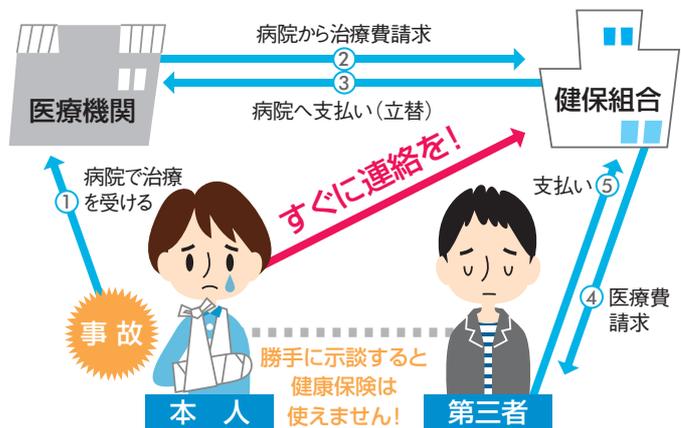
- どんな小さな事故でも警察に連絡し、事故の確認をすること。
- 軽症であっても人身事故扱いとしてもらうようにすること。
- 運転免許証・車検証等で相手を確認すること。
- どんな軽いけがでも、必ず医師の診察を受けること。
- 相手の主張に安易に同意しないこと。
- 治療が終了しない間は、示談を急がないこと。

すみやかに健保組合への届け出を

健康保険を使って治療を受けるということは、健保組合が必要な治療費を一時立て替えているということです。そのため、被害者が勝手に加害者と示談して損害賠償請求権の一部を放棄するようなことがあると、健康保険の給付が受けられなく場合もあります。完治していない状態のときは、その後の治療が健康保険で受けられなくなります。

健康保険で治療を受けた場合は、すみやかに健保組合への届け出を行い、示談するときも事前に健保組合に相談しましょう。勝手に示談することのないよう、慎重に進めてください。

なお、骨折など外傷性のけがで医療機関を受診された場合は、その原因について照会することがありますので、あらかじめご了承のうえご協力をお願いします。



質問項目

- 1 新しい年を迎えるにあたり今年こそは!という目標・計画は?
- 2 あなたの趣味や好きな音楽・有名人・食べ物など教えてください。
- 3 「これが夢ならいいのに…」と思った出来事は?
- 4 あなたにとって「至福の時」はどんなとき?
- 5 あなたの健康法、またはストレス解消法を教えてください。

出番です!!

第二の人生に向かって ゴーゴー!



三木産業(株)名古屋支店
平沢安雄さん【昭和23年生】

- 1 健康第一で明日への新たな挑戦
(第二の人生)
 - 2 「趣味」：魚釣り、サッカー観戦
(ジエフ千葉)
 - 3 「好きな音楽」：喜多郎
(故郷でコンサートを聴いて感激してから)
 - 4 「好きな有名人」：今井久
(「小さなスナック」の作曲家で、なじみのスナックでバンドリーダーをしていた)
 - 5 「好きな食べ物」：自分の釣りに上げた魚
- 1 新宿のアシペで朝まで「ゴーゴー」を踊ったとき
 - 2 ホテルニュージャパンで芸能人がいたクリスマスパーティーに出席したとき
 - 3 「健康法」：早寝早起き、腹八分目
 - 4 「ストレス解消法」：気の合う仲間と酒を飲むこと

健康の秘訣は 栄養と休養?!



ハヤシ化成(株)
山田亜矢子さん【昭和59年生】

- 1 四国・周の旅
スポーツジムに通う
- 2 旅行、DVD鑑賞、スノーボード、バレーボール、オムライス、グラタン
- 3 楽しみにしていたイベントの前日の夜に40度近い熱が急にでたとき
- 4 寝る瞬間・お風呂・
おいしいものを食べてるとき
- 5 友達と話す
よく寝て、よく食べる
手洗い・うがい

禁煙とテニスで 健康UPを



(株)グリーンサービス
岡山浩一さん【昭和35年生】

- 1 目標は禁煙、計画は北海道家族旅行
- 2 「趣味」：学生時代から続けているテニスです
- 3 「好きな音楽」：民謡・演歌以外ならOKです
- 4 「好きな食べ物」：和、洋、中、デザート大好きです
- 5 学生時代の自動車事故。車は大破しましたが、ケガ人はなく物損ですんで良かったです。
社会人になってからは、営業で担当していた得意先が倒産し、会社が大変迷惑をかけた事です。
- 6 テニスの試合中、サーブミスやリターンミスが決まったとき
- 7 早寝早起き、毎週末のテニス

年男

年女

新春アンケート

ネズ三年さん

CHU-!



今年、年男・年女になられたみなさんに新年の抱負や健康法など、コメントをお寄せいただきました。

スイーツの後はウォーキングで体重コントロール?!



村上化学(株)
岡本まゆみさん【昭和47年生】

- 1 毎年、計画倒れに終わっている海外旅行。今年こそ行けるといいな。
- 2 甘くておいしいスイーツ。最近はずーとケーキがお気に入りです。
- 3 体重計にのつた時。夢なら笑ってられるけど…
- 4 家でお茶を飲んだりテレビや雑誌を見たりお風呂に浸かったり、自分の為にゆつくりとくつろげる時間です。
- 5 運動不足解消のためのウォーキングと言っても実はお散歩です。周りの景色を見ながらおしゃべりして、意外とストレス解消にもなっているかも。

ストレス解消には音楽が一番!



三好化成工業(株)
近藤修さん【昭和59年生】

- 1 サッカー、格闘技の技を磨く
- 2 フットサル、Synpig、北欧メタル武器、ユニフォーム集め
- 3 車に追突されて廃車になったこと
- 4 趣味で集めたコレクションを眺めているとき
- 5 好きな音楽を聴いてストレス解消!



週に一度の運動で今年さらさら健康生活!



(株)あまの創健
坂口菜穂子さん【昭和59年生】

- 1 社会人になって、すごく運動不足になってしまったので、今年こそは週に一度でも運動して体を鍛えたいです。
- 2 私の趣味はサッカーの観戦です。休日には、ほぼ毎週観戦に行っています。
- 3 見るからに太ったなあと感じるとき。
- 4 おいしい物を食べながら家族と団欒している時はとても幸せだなと感じます。
- 5 ストレス解消法は、家族や友達とお酒を飲みながらおしゃべりすることです。次の日にはすっきりした気分でいろんなことに取り組むことができます。



おいしいーうれしいー 素材の千かう

カゼ予防に効く、ブロッコリーを使って

ブロッコリー

イタリア生まれの健康野菜

今回取り上げるのはブロッコリー。日本には明治から大正にかけて渡来し、戦後さかんに栽培されるようになりました

ブロッコリーはイタリアを中心とした地中海沿岸部が原産の野菜で、もとはキヤベツの栽培変種です。国内生産のほか、最近では輸入物が出回るようになり、流通量が多くなっています。

私たちがおもに食べているのはツボミの部分。アブラナ科の野菜で、一般には緑色をしている品種が大半ですが、白・黄緑・紫色などの品種もあります。



•1人分
エネルギー 213kcal
たんぱく質 14.2g
塩分 2.0g

ビタミンC、カルシウムがたっぷりとれる ブロッコリーと生ハムのキッシュ

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、塩(分量外)を加えた熱湯で2~3分ゆで、水気を切る。
- ②生ハムは食べやすい大きさに切る。マッシュルームは石づきをとって5mm厚さの薄切りにする。
- ③たまねぎは薄切りにし、フライパンにサラダ油を熱して中火で炒め、塩・こしょうをふる。パットなどに移して冷ましておく。
- ④ボウルに卵を割りほぐし、残りのAの材料と合わせてよく混ぜる。
- ⑤耐熱皿に③を敷き、①・②を彩りよくのせる。
- ⑥⑤に④を流し入れ、ミックスチーズをちらし、230℃のオーブンで25~30分、色よく焼く。

材料 4人分

ブロッコリー	200g
生ハム	40g
マッシュルーム	1/2パック
たまねぎ	2個
サラダ油	大さじ1/2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
A 卵	3個
牛乳	2/3カップ
塩	小さじ1/2
ナツメグ	少々
ミックスチーズ	40g

魅力の ビタミンC、 病気予防効果

ブロッコリーの魅力は、何といてもビタミンCが豊富なことです。100g中に約120mgのビタミンC(レモンの3倍以上)が含まれています。もちろん、緑黄色野菜ですからカロテンも多く、そのほか鉄分、食物繊維なども豊富に含まれています。皮膚や粘膜の健康を保つ作用があり、カゼの予防をはじめ、がん予防にも効果がある野菜として注目されています。また、茎が立派なものは、捨てずに茎をせん切りにしてみそ汁の具やさんぴらにするとおおいしく食べられます。

購入時のポイント
中央が盛り上がった感じで
重量感があり、
ツボミがしまっていて、
みずみずしいものが
オススメです!



•1人分
エネルギー 195kcal
たんぱく質 18.0g
塩分 2.3g

ビタミンと食物繊維のバランスおかず ブロッコリーと鶏肉の和風ポトフ

作り方

- ①鶏肉はひと口大に切り、塩・こしょうをふる。
- ②にんじんは7mm厚さの輪切りにする。れんこんは1.5cm厚さの輪切りにする。長ねぎはぶつ切りにする。
- ③ブロッコリーは小房に分け、塩(分量外)を加えた熱湯で2~3分ゆで、水気を切る。
- ④鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を加えて焼き、肉の色が変わったらAを入れ、煮立ててアクをとって弱火にし、②の野菜を加えてやわらかくなるまで10~15分ほど煮る。
- ⑤しょうゆ・塩・こしょうで味を調え、味がなじむまで弱火で10分ほど煮る。仕上がりに③を加えてひと煮する。

材料 4人分

鶏もも肉(皮なし)	300g
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
にんじん	200g
れんこん	200g
長ねぎ	1本
ブロッコリー	200g
サラダ油	大さじ1
A 水	5カップ
コンソメスープの素	小さじ1
ローリエ	1枚
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

健保のホームページを公開中！

皆様に健康保険や健康づくりに役立つ情報を提供するため、ホームページを公開しています。内容をタイムリーに更新するとともに、保養施設利用補助などのみなさんにとってお得な情報もご案内しておりますので、ぜひアクセスしてください。

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

名古屋薬業健康保険組合

検索

●メニューバーから目的の情報へすばやくアクセス！



●【What's NEW】
更新情報をいち早くお知らせします。

●【こんなときどうしたら】
ここからも必要な情報をさがすことができます。

●【インフルエンザ予防の最新情報】
インフルエンザ、花粉症など、流行する病気について最新情報を提供します。



- 【病院情報けんぽれんぽすびたる!】健康保険組合連合会が提供している患者中心の医療を目指し、最適な医療、病院探しをお手伝いする検索サイトです。
- 【届け出・手続き】各種手続きのご案内。申請・届け出書類のダウンロードもできます。インフルエンザ予防接種などの申込書もここからどうぞ。
- 【保健事業】健康診断やスポーツ施設、保養所など、各種保健事業のご案内をしています。
- 【健保法改正情報】平成20年4月に改正されます医療保険制度の内容について詳しく解説しています。

電話健康相談・メンタルヘルス相談

使い方がカンタン!
かけるだけ

覚えておきたい専用ダイヤル

番号を携帯電話に
登録しておきましょう!

0120-933364 (無料)

携帯・PHSからもご利用できます。

悩み事があったら
まずはお電話を

利用方法は
とっても簡単

自動音声ガイドが各サービスをご案内します。あとは音声ガイドに従い、利用したいサービスの番号をプッシュするだけ。※プッシュ回線でない方は、*印ボタンをプッシュしてください。

季節の健康管理

インフルエンザ予防を忘れずに

すでに予防接種を受けられたと思いますが、インフルエンザ予防の基本は「かぜ」の予防と共通です。日頃から実践しましょう！



● 予防のポイント ●



予防の基本!外出後、食事の前などは必ず行いましょう。



最近は高機能なマスクが市販されていますので、着用を習慣にしましょう。



ウイルスに感染する機会そのものを減らすことも必要です。



加湿器なども活用して、50～60%を保つのが理想です。



十分な睡眠をとり、食事は栄養のバランスに注意しましょう。



早めが肝心！花粉症対策

春が近づくと同時にやってくるのが、スギやヒノキ科の花粉による花粉症の季節。症状の予防・緩和のためには、なんといっても花粉との接触を避けることです。また、すでに花粉症に悩まされている人は、花粉が飛び始める前から対策を講じておくことで症状をやわらげることができます。

体調を整え、免疫力を高める

免疫力が低下し、抵抗力が弱まっていると、花粉症の症状が悪化しやすくなります。花粉症の予防・症状緩和のためには、体調を整え、免疫力を高めておくことも大切です。十分な睡眠・休養、栄養バランスのとれた食事、適度な運動などを心がけましょう。

上手な薬の服用で症状を緩和

薬の服用で早めに手を打っておくのも対策のひとつです。花粉症に悩まされる人は、早めに専門医を受診して、自分の症状に合った薬を処方してもらいましょう。



セルフケアのポイント

- 風の強い日には窓を開けたままにしない。
- 帰宅したら、室内に入る前に洋服や髪の毛についた花粉をよく払い落とす。
- 帰宅後はうがい、洗顔、手洗いをしてからだについた花粉をきちんと落とす。
- 室内はこまめに掃除をする。
- 外出時は花粉が付着しにくい表面がすべすべした生地の衣服を身につける。
- 外出時は帽子、マスク、メガネなどを着用して、花粉をシャットアウト。



「インフルエンザ」や「花粉症」の最新情報はホームページでもご覧いただけます



健康・環境・業績がリンク 新しいことには果敢に挑戦



▶ 泊英昭代表取締役社長

三和商工株式会社
本社
名古屋市中区丸の内一丁目14番20号

昨年8月に創業60周年を迎えた三和商工株式会社では、建築・輸送機器・環境といった幅広い分野に化学工業薬品をはじめ、プラスチックや樹脂などの各種原料や製品を提供。建築土木や建材、塗料関連商品などでは「リサイクル・リユース・リデュース」の3Rにも配慮し、平成14（2002）年にISO14001も取得している。今回は五代目にあたる泊英昭代表取締役社長と大内久三取締役管理本部長に、職場での健康管理や社会貢献、それぞれご自身の健康法についてもお話を伺いました。

● 「夫婦100%の健診受検率」
を目標に

部長

平成18年度は健康診断の受検率が約96%になり、ここ数年間、受検者数が順調に伸びています。名古屋と東京支店に約20名ずつ、大阪支店は約10名と社員が3カ所に分散しているのですが、以前は大阪支店での受検者数が少なかったため、「全員、時間をやりくりして生活習慣病健診か定期健診に行くように」と伝えたことが功を奏したのでしょうか。今年は100%をめざしたいですね。

社長

現在では、若い社員が増えており、社員の年齢層が以前より若返っていますが、若いといえども油断は禁物です。「健康診断は義務である」という位置づけにしているというのも、受検率アップの理由の一つでしょうね。

部長

社員自身は健診を受けているのですが、被扶養者の受検率が伸び悩んでいるので、新年度の課題として取り組んでいきたいと思えます。ちょうど、健保さんなどに40歳以上の被保険者、被扶養者への特定健診・特定保健指



▶ 本社社屋

導の実施が義務化されるなど、健康保険法等の一部改正もありましたし、すでに地元で受検されている方も少なくないとは思いますが、会社としても気がかりな点です。

社長

お子さんまでというとなかなか難しい面もあるかもしれませんが、せめて奥さんまではキッチンと把握できるようにしたいですね。来年度以降の目標は「夫婦100%の健診受検率」です。

●歩くことは二石二鳥!?

社長

私自身は、3〜4カ月に1度健診を受けているんですよ。決して自分の健康を過信できないので、定期的に検査をして経過をみてもらっています。薬が必要な状態ではないし、また服用したくないですから、医師に食事や運動について相談し、その結果どうなったか確認するというのがおもしろい内容です。まるで特定保健指導の先取りのような形になっていますね(笑)。

それもあって、通勤は名古屋駅から歩いています。社用車もあるのですが、健康面、環境面、経済的な面からいいですよ。

部長

私は規則正しい生活と早寝早起きを心がけています。毎朝5時半には起きて、犬の散歩をするのが日課です。社長と同じように、平日頃からできるだけ歩くよう心がけています。高血圧を指摘されたので、あまり怒らないようにもしています(笑)。

社長

昨年、60歳になったお祝いということで、子どもに歩数計をもらったんですよ。それから毎日着用してチェックしています。社内では毎日着用している日は6000歩前後ですが、週末にゴルフに行くとき倍以上になります。今では何分ぐらい歩いたら何歩になるの感覚的にわかってきました。年間40回程度はゴルフコースを回りますから、わりと運動して

いるほうなのではないでしょうか。ストレス解消にもなっているのは間違いないです。

部長

私の場合は、ストレス解消とストレスの源が同じなんです。10年ほど前に楽器を習い始めたのですが、練習が楽しくもあり、苦しくもあり……。まだ人前で演奏できるほどの腕前ではありませんが、さらに20年ほど続けければ一人前になれるそうなので、頑張つて長生きをしなくてはいいですね(笑)。

●健康とともに海外シエアを!

社長

私はインフルエンザ予防接種も毎年、時にはシーズン中2度受けることもあります。ISO14001を取得しているため、冬でも社内はあまり空調の温度を上げられません。しかし、それで風邪をひいてしまったら元も子もありませんからね。それにインフルエンザは、感染力が強いので、一人ひとりが気をつける必要があると思っています。

部長

温度は上げませんが、空気が乾燥しないように湿度調整はしています。また、社内は完全に分煙で、喫煙場所は1カ所しかありません。そのうえ勤務時間が始まってからの1時間と、終業間際の1時間は禁煙タイムにしています。そのおかげか、ずいぶん喫煙者は減ってきましたよ。

社長

昨年7月に開いた創業60周年の謝恩パーティーなど、アルコールが入るとどうしてもタバコが吸いたくなるものです(笑)。

いずれにせよ、パーティーに発表が間に合うタイミングで、8月には中国・上海に「三和商工(上海)貿易有限公司」を設立することもできました。立ち上がったばかりの事業ですから、これを軌道に乗せることがこれらの目標です。

部長

まずは日系企業との仕事を中心となりますが、いずれは中国企業を相手にしたビジネスをめざしているところです。

社長

健康なくして継続も発展もありません。会社も社員も健全であるために、我々もできる限りのことをしていきたいと思っています。



▲大内久三取締役管理本部長





放置すると怖い、内臓脂肪の蓄積 内臓脂肪を減らす

運動

心筋梗塞や脳卒中の発症リスクが高まるメタボリックシンドローム。でも、内臓脂肪を減らせば、メタボリックシンドロームを予防・改善できます。ただし、そのためにはダイエット（食事療法）だけでなく、運動も必要です。

健康的に、効率よく現体重5%減
そのコツは「食事+運動」

おなかがぼっこり出ていて内臓脂肪の蓄積が気になる方、メタボリックシンドロームが心配な方に対し、日本肥満学会では現体重の5%減量をすすめています（5%減量で内臓脂肪は減り、種々の代謝異常も改善されると考えられている）。

ただし、ダイエット（食事療法）だけで減量しようとすると、骨や筋肉も減ってしまうことがあります。また、基礎代謝（安静時も呼吸や心臓の拍動などの生命活動を維持するために消費されるエネルギー）が低下し、やせにくくなります。

このようなダイエットの欠点を補うのが運動です。また、ダイエットと運動を行った人は、ダイエットだけを行った人よりも体脂肪率や体脂肪量が減少していた——との報告が多数あります。

毎日合計30分のウォーキングと
10〜15分のレジスタンス運動を

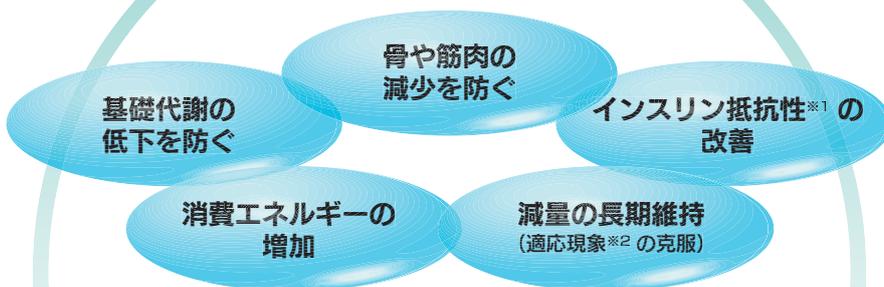
運動にはいろいろな種類がありますが、おすすめなのは体への負担が比較的少なく、気軽に実践できるウォーキングです。「軽く息がはずむものの、会話が出来る」程度のペースで、毎日合計30分ウォーキングをしましょう。

また、筋肉を鍛えるレジスタンス運動も毎

日15分ほど行いましょう。レジスタンス運動にはレッグエクステンションやダンベルなどの器具・マシンを使って行うもの、腹筋や腕立て伏せなどの筋トレ体操がありますが、自分の体力や健康状態を考慮し、自分にできそうなものを選んで行うことが大切です。

運動不足で筋肉がすっかり落ちてしまった人は、次ページに紹介した「CM体操」のような軽いレジスタンス運動から始めるとよいでしょう。

運動のおもな効用



※1 インスリン抵抗性：すい臓から分泌されるインスリンの働きが悪い状態。血圧や血糖の上昇、血中脂質の異常を招く。

※2 適応現象：食事を減らしてある程度減量すると、少ない食事でもエネルギーの利用効率を高めようと基礎代謝量が低下し、体重の減少にブレーキがかかってしまうこと。リバウンドのきっかけとなることが多い。

テレビCMの時間を 利用してできる レジスタンス運動「CM体操」

1 時間番組を見ていてコマーシャルの間だけ「CM体操」を行えば、
10～15分のレジスタンス運動が行えます。 **各体操とも2～3セット行う**



1

片方の足を前に伸ばして出す。もう一方の脚のひざを両手で抱え、手前に引く。その状態を6～10秒間持続（左右とも行う）。



2

両手を胸の前で合わせ、ひじを張って、手のひらを押し合せて6～10秒静止。



3

手を胸の前でカギ形に組み、ひじを張って左右に引き合せて6～10秒静止。



4

腕を肩幅に広げて両手を床につけ、ひざもつける。ゆっくりひじを深く曲げ、6～10秒静止。



5

あお向けになり、ひざを立てる。両手を頭のうしろに組み、上体を少し起こして6～10秒静止。



6

椅子の縁を両手でつかみ、体を浮かす感じで両足を前に伸ばして6～10秒静止。



(参考：大野誠著「自宅入院ダイエット」)

誤解していませんか？運動の知識

1. 筋トレをすると寝ている間に脂肪が燃える？

筋トレは基礎代謝の低下防止に役立つ。また、筋肉は動かせば体の中でも大量のエネルギーを消費する部位だが、安静時には不活発な組織。寝ている間に脂肪が燃焼されることはない。

3. 運動すればダイエットの必要なし？

フルマラソンを2時間半で走った場合でも、減少する体脂肪の量はおよそ300g。意外に少ない。運動のみで脂肪を減らすのはむずかしいため、ダイエットは必要。

2. ウォーキングは20分以上続けないと効果がない？

かつてウォーキングなどの有酸素運動は20分以上続けないと効果がないといわれていたが、1990年代後半、アメリカ疾病対策協会や同スポーツ医学会、同国立保健研究所は「8～10分ずつ数回に分けて行っても効果はある」との指針を発表している。

4. 運動後はゴロゴロしてよい？

運動で消費するエネルギーは意外と少なく、かつ総エネルギー消費の一部を占めるにすぎない。運動後にゴロゴロしていると運動によるエネルギー消費が相殺され、減量効果がなくなってしまう。運動後、適度に休憩をとったら、日常生活の中でもこまめに動こう。

運動を行う際の 注意点

- 運動の前後はストレッチを
- 体調が悪いときは運動を休む
- 運動中、具合が悪くなったら中止する
- 血圧・血糖値・血中脂質が正常範囲にない人は、事前にメディカルチェックを受ける

けんぽ

Information



平成19年秋 健康ウォークが開催されました

「瓦の街 高浜鬼のみちから半田の山車まつり」コース

去る10月6日(土)に、愛知県下の健康保険組合と共同で健康ウォークを開催いたしました。

当日は「はんだ山車まつり」の豪華な山車31台に囲まれながら、3,000名を超える多くの方々が参加され、楽しい一日となりました。

次回健康ウォーク予告

春の健康ウォークは、平成20年4月5日(土)、「木曾三川公園」周辺のコースを予定しております。お誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。



特定健診・特定保健指導のスタートまで3ヵ月!

当組合より継続的にお知らせしている特定健診・特定保健指導が本年4月より始まります。この特定健診は40歳以上75歳未満の被保険者および被扶養者(ご家族)の方全員が対象となりますので、年に1回は必ず健診を受ける習慣をつけて、ご自身の健康管理にお役立てください。

おねがい

被扶養者(ご家族)の皆様へ

住民健診が廃止されます

現在、市町村が実施している地域住民を対象にした住民健診(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。

当組合では婦人科検査なども含めた内容で実施しておりますので、今後は健康保険組合の健康診断を受けられることをおすすめします。

パート先などで健康診断を受けられている方へ

被扶養者(ご家族)の中にはパート先などで労働安全衛生法に基づく定期健診を受けられている方もいらっしゃるのではないのでしょうか?受けている方につきましては、健診結果を所属の医療保険者(健康保険組合など)に情報提供いただいた場合、その健康保険組合などが特定健診を実施したとみなされる仕組みになっておりますので、データのご提供にご協力いただきますようお願いいたします。

なお、ご提供いただいた場合、当組合では、特定保健指導などを無料で実施させていただきます。ご提供いただきました健診データは個人情報保護法などにより適切に管理し、経年データとして保健指導などに活用させていただきます。

! 健診を受けない理由・・・ココが危険!!

● 忙しくて健診に行く時間がない

「忙しい」を理由に健診を受けず病気の芽を放置した結果、一生を棒に振るケースも見られます。ご自身の健康を後回しにせず、1年のうち半日程度の時間をつくりましょう。

● 健康だから

生命にかかわる生活習慣病の多くが初期段階では無症状です。自分の健康を過信してはいけません。

● 毎年、受検する必要はない

健診は、「経年変化」を見ることが大切です。昨年と比べて変化している項目がないか確認して、生活習慣の改善に役立てください。

住所調査にご協力を!

本年2月に、被保険者の住所調査を実施いたします。これは、4月から実施される特定健診・特定保健指導に向け、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場合は、住所変更届をご提出くださいますようお願いいたします。

※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。