

健保 だより

2008

春

Vol.172

TOPICS

- 20年度予算のお知らせ ————— P.2
- 4月から医療制度が変わりました ————— P.3
- 20年度保健事業のお知らせ ————— P.4
- 特定健診・特定保健指導が始まります ————— P.6
- 潮干狩り・契約保養所のご案内 ————— P.10
- 事業所訪問インタビュー「天野商事株式会社」 — P.12
- らくらく禁煙コンテストのお知らせ ————— P.16

※著作権法の規定により写真を掲載できません。

○香嵐溪のカタクリ(愛知県)

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/>

徹底した健康管理が 健保財政を守る

みなさんの健康を支援する予算を確保

平成20年度は総額43億9,727万9千円にて予算を編成いたしました。新しい高齢者医療制度の創設に伴う納付金・支援金等の負担が財政を圧迫し、経常収支では2億326万9千円の赤字を見込んでいます。これについては、別途積立金を取崩すことで収支のバランスをとりました。

また本誌でも継続的にご案内していますが、特定健診・特定保健指導がよいよスタートです。早期発見・早期治療から、将来的な健康を見据えて、生活習慣を見直す健康づくりへの転換が求められる時代となりました。

当組合では、各種保健事業でみなさんの健康をサポートします。徹底した健康管理で当組合の財政維持にご協力ください。

※厳しい財政状況ですが、健康保険・介護保険ともに保険料率は据え置きとしました。

健康保険

収入

88.0% 健康保険収入・事業主と被保険者が納める保険料など
3,869,702千円(434,798円)

8.8% 繰入金・別途積立金など収入を補うため
387,100千円(43,494円)

1.2% 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
53,700千円(6,034円)

1.1% 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(5,618円)

0.9% その他・施設利用料など
36,777千円(4,132円)

合計 4,397,279千円(494,076円)

支出

46.6% 保険給付費・医療費や給付金
2,050,249千円(230,365円)

納付金(支援金)

・高齢者医療や退職者医療に要する費用の拠出金
1,659,095千円(186,415円)

6.9% 保健事業費・健康増進のための事業費
302,431千円(33,981円)

4.5% 予備費・保険給付費などの不足に充てるための費用
196,731千円(22,104円)

4.3% その他・積立金など
188,773千円(21,211円)

合計 4,397,279千円(494,076円)

※()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 8,900人 ●平均標準賞与年額 1,100,000円
●平均標準報酬月額 341,000円 ●保険料率 85%

収入

94.2% 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
327,600千円(72,000円)

2.9% 繰越金・前年度の繰越金
10,000千円(2,198円)

2.9% その他・雑収入など
10,274千円(2,258円)

合計 347,874千円(76,456円)

支出

83.4% 介護納付金・介護給付に要する費用の納付金
290,221千円(63,785円)

16.6% その他・積立金など
57,653千円(12,671円)

合計 347,874千円(76,456円)

※()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 4,550人 ●平均標準賞与年額 1,200,000円
●平均標準報酬月額 400,000円 ●介護保険料率 12%

介護保険



平成20年4月から

医療制度が変わりました

今年4月から実施となった制度改正の主なものについて概要を再度お知らせします。
詳しくはホームページでもお知らせしています。

保険給付に関すること

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した。

療養病床に入院した場合に、食費と居住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した。

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。ただし、高齢者の急激な負担増を軽減するため、実施は1年間延期されることになりました。

改正前

自己負担割合	自己負担額	
	外来のみ	自限世帯単
1割	12,000円	44,400円

改正後

自己負担割合	自己負担額	
	外来のみ	自限世帯単
2割	24,600円	62,100円

※多数該当の場合は44,400円

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。自己負担限度額を超えた場合、申請により超えた額が支給されます。

	一般の方	現役並み所得者 (70歳未満は上位所得者)
75歳以上	56万円 (75万円)	67万円 (89万円)
70歳～74歳	62万円* (83万円)	67万円 (89万円)
69歳以下	67万円 (89万円)	126万円 (168万円)

()内は初年度額16ヵ月分
※平成20年度は56万円(75万円)

当組合の健康保険保険料負担割合

	事業主負担	被保険者負担	計
基本保険料率	27.64/1000	24.57/1000	52.21/1000
特定保険料率	16.75/1000	14.88/1000	31.63/1000
小計	44.39/1000	39.45/1000	83.84/1000
調整保険料率	0.61/1000	0.55/1000	1.16/1000
合計	45.00/1000	40.00/1000	85.00/1000

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区分けし、高齢者の支援にあてられる保険料率が明確になりました。

保険料に関すること

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歳以上で一定の障害のある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した。
なお、後期高齢者に該当する方は、健康保険組合から新制度へ移るようになります。

※「75歳以上の被扶養者」も後期高齢者医療制度では保険料を負担することになります。負担増に対する緩和措置として平成20年9月までは負担なし、翌年3月までは9割が軽減されます。

健診に関すること

特定健診・特定保健指導がスタート

40～74歳の方を対象に、生活習慣病のもとにもなるメタボリックシンドロームに着目した健診と、対象レベルを区分した保健指導の実施が健康保険組合をはじめとする医療保険者に義務づけられました。(P.6～P.7参照)

お知らせ

被保険者、被扶養者の皆様方を対象に実施する平成20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。今年度はいよいよ「特定健診・特定保健指導」が始まります。ご家族そろって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。

健康情報・健康管理をバックアップ

広報関係

- 機関誌の配布(年6回) 適用事業所・被保険者
- ホームページ(通年)
- 健康管理事業推進委員向健康管理情報誌の配布(毎月)
- 家庭向健康管理情報誌の配布(年5回) 被扶養者(配偶者)
- 健康保険法等の改正解説図書の配布(4月)
- 広報用リーフレットの配布(随時)
- 健康カレンダーの配布(11月) 適用事業所
- 健康保険委員向図書の配布(4月)
- 事務担当者向図書の配布(5月)
- 新入社員向図書の配布(4・3月)



諸会議

- 健康保険委員総会(4月)
- 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)

講習会

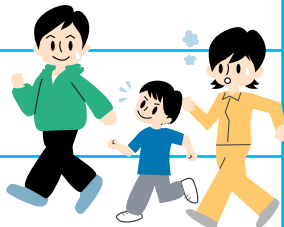
- 新入社員講習会(4・3月)
- 健康保険法等一部改正に伴う説明会(4月)
- 事務担当者講習会(5月)
- 算定基礎届説明会(6月)

その他

- 医療費通知(6・9・12・3月)
- 健診受検率通知(5月)
- 健診未受検者通知(2月)
- 健保連共同事業(随時)

体力UP・季節のレクリエーション

種 別	実施期間	主な変更事項
契約スポーツ施設	通年	「コナミスポーツクラブ」法人契約個人会員利用料金 4,200円～10,500円/月 ▶ 4,515円～10,815円/月 「ベアーレ安城」・「ベアーレ四日市」が平成20年3月31日付で施設閉鎖
健康ウォーク	4・10月	—
夏季プール施設	6～9月	「ラグーナ蒲郡」施設利用者区分と利用者負担額 利用者区分 大人(18歳以上) ▶ 大人(高校生以上) 中人(中学生・高校生) ▶ 中人(小学生・中学生) 小人(4歳以上～小学生) ▶ 小人(4歳以上) 利用者負担額 入場料+プール 中人600円 ▶ 400円 15時以降 中人500円 ▶ 300円
潮干狩り	4月初旬～6月下旬	「浜名湖(弁天島)」利用者負担額 大人300円 ▶ 400円
味覚狩り	8月上旬～11月下旬	中津川観光栗園(岐阜県中津川市)と新規契約 栗拾い 9～10月



旅行・レジャーでリフレッシュ

種 別	実施期間	主な変更事項
契約保養所利用補助 ※被保険者と被扶養者(配偶者)対象 詳しくはP.10をご覧ください。	通年	利用補助額および利用泊数 1人につき1ヵ年度2泊まで ▶ 1人につき1ヵ年度3泊まで (1泊につき2,000円補助) (1泊につき1,500円補助)

健康診断・保健指導関係	種別	対象者	実施回数	一部負担額	主な変更事項
	基本健診 (旧称:定期健診)	満35歳(満30歳除く)未満の被保険者および被扶養者	いずれか1つを 年1回	3,000円	①改称 ②検査項目「LDLコレステロール」を追加し「総コレステロール」を削除
第一次健診	総合健診 (旧称:生活習慣病健診)	満30歳と満35歳以上の被保険者および被扶養者		8,000円	①改称 ②検査項目 ・腹部超音波検査を追加 ・眼底カメラ片眼を両眼に変更 ・上部消化器X線は受検者の希望により、内視鏡検査に変更可 ③受益者一部負担額の改定 6,000円/1人→8,000円/1人
	特定健診(新規)	満40歳以上の被扶養者に限定		1,000円	新規事業
	人間ドック	満35歳以上の被保険者および被扶養者		補助限度額 入院20,000円 外来10,000円	受検しやすい環境整備の一環として、健診受託機関と新たに契約しました。これにより、後日補助金を請求する必要がなくなりました。
	歯科健診	被保険者および被扶養者	年1回	500円	—
事後フォロー体制	特定保健指導 (新規)	「総合健診」「特定健診」「人間ドック」の健診データを基にレベル分けした結果、「動機づけ支援」「積極的支援」に該当された方	—	—	新規事業 ①健診受託機関と新たに契約 ②健診受託機関以外の特定保健指導受託機関と新たに契約 ・株式会社コナミスポーツ&ライフ ・株式会社保健同人社 ・株式会社ジェネラス ・株式会社保健教育センター
	健診後の事後指導 (旧称:保健指導)	健診の結果、事後指導が必要な方(特定保健指導対象者除く)	—	—	①改称
	追求検査	要精・再検査および経過観察対象者等	—	—	—



健康相談などの健康管理事業	種別	対象者	実施期間	備考
	電話健康相談	被保険者および被扶養者	通年	こころと身体の健康に関する悩みごとの相談にお応えします。 0120-933364
	メンタルヘルス相談 (旧称:メンタルヘルスカウンセリング事業)			
	禁煙支援事業 (新規)		詳しくはP.16をご覧ください	がんやメタボリックシンドロームの原因にもなるたばこをやめられない方の禁煙をサポート。
	健康管理ファイルの配布		—	特定保健指導の「情報提供」の資料として、食事・運動など健康づくり情報が満載です。
	インフルエンザ予防接種		10月～1月	補助限度額 1,500円/1人 愛知県内在勤(住)の方は、愛知県医師会の対応医療機関もしくは、当組合の受託機関で接種するものとし、補助金の請求は原則不可とします。



詳しくはホームページをご覧ください!

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

生活習慣を変える
ための健診が
始まります

いよいよ 特定健診・特定保健指導が スタート

本年4月から、メタボリックシンドロームに着目し、将来の健康を見据えた健診と保健指導が始まります。従来のように「早期発見・早期治療」のみが目的ではなく、将来的に病気になるリスクの発見と改善を目的としています。

当組合では以下のように特定健診・特定保健指導を行ってまいります。40～74歳のみなさんは、「自分の健康は自分で守る」という意識を持って健診を受検してください。

STEP

1 まず特定健診を受けます

今までの健診は



本年4月からは…特定健診が義務化



「労働安全衛生法」の定める定期健診を受けていました(事業主の義務)。



働いている方(被保険者)

「労働安全衛生法」の定める定期健診を受ければ、特定健診を受けたことになります。当組合の健診では労働安全衛生法(定期健診)の検査項目をすべて網羅しておりますので、今までどおり当組合の健診を受けていただければ結構です。

自治体の住民健診や当組合の健診等を受けていました(任意)。



ご家族(被扶養者)

40～74歳の方は、当組合の「総合健診」、「特定健診」、「人間ドック」のいずれかを受けていただければ結構です。

保健事業の一環として、各種の健診を行っていました(任意)。



健保組合

義務化された事業として「特定健診」を実施します。当組合の健康診断はすべて特定健診の検査項目を付加して実施しております。

当組合の健診のポイント

1

費用負担が少ない

第1次健診は、一部負担金により、少ない費用負担で受検できます。

また、特定保健指導をはじめ事後フォロー体制も万全ですから、安心して受検いただけます。

2

検査内容が充実!!

当組合では、過去の健診結果に将来の疾病構造の変化などを予測して、組合独自の検査項目で実施しております。

また、成人病対策の年齢は一般的に40歳以上とされていますが、当組合の「総合健診」では、少し早めの30歳と35歳以上の方を対象としています。

3

健診データのシステム管理

組合専用の健康診断個人票や健康調査票に記載された健診データなどは、すべて健康管理システムにより管理されております。

また当組合の個人票では、過去2回分のデータが表示され、経年の変化がわかりやすくなっておりますので、日常生活における健康管理に役立てられます。

STEP

2 受検者の全員を3つのレベルにグループ分け

健診の結果などから、受検した方を下表により3つのレベルにグループ分けします。メタボリックシンドロームのリスクのレベルごとに、必要な保健指導を行うためです。

特定保健指導対象者のグループ分け判定基準

腹囲 男性85cm以上 女性90cm以上	追 加 リ ス ク				対 象		
	① 血糖 空腹時血糖値100mg/dl 以上またはHbA1c5.2%以上	② 脂質 中性脂肪150mg/dl以上または HDLコレステロール値40mg/dl未満	③ 血圧 収縮期血圧（最高血圧） 130mmHg以上または拡張期血 圧（最低血圧）85mmHg以上	④ 喫煙歴 最低1ヵ月以 内に喫煙	40～64 歳	65～74 歳	
腹囲が基準値以上の人	①～③のうち2つ以上該当					積極的 支援	動機づけ 支 援
	①～③のうち1つ該当				あり		
					なし		
	該当しない					情報提供	
上記以外で BMIが25以上 BMI＝体重（kg）÷身長（m） ÷身長（m）	①～③のうち3つ該当					積極的 支援	動機づけ 支 援
	①～③のうち2つ該当				あり		
	①～③のうち1つ該当				なし		
	該当しない					情報提供	
腹囲もBMIも正常						情報提供	

(注1) 斜線欄は、上の欄の追加リスクが階層化の判定に関係ないことを意味します。(注2) 糖尿病、脂質異常症(高脂血症)、高血圧症の治療に係る薬剤を服用している方を除きます。

STEP

3 次に特定保健指導を受けます



今までの保健指導は

健診結果をもとに、必要な方には生活改善のアドバイス等を行っていました(任意)。

本年4月からは……特定保健指導が義務化

「特定健診」の結果からメタボリックシンドロームのリスクを判定し、「情報提供」「動機づけ支援」「積極的支援」の3つのレベルに分けた特定保健指導が行われます。

当組合の特定保健指導

「総合健診」・「特定健診」・「人間ドック」の健診データを基にレベル分けした特定保健指導の「動機づけ支援」および「積極的支援」に該当された方に、費用の全額を組合負担にて実施します。なお、みなさまの支援は当組合の健診受託機関および特定保健指導受託機関の保健師等が担当します。なお、当組合の特定保健指導は国の標準的なプログラム終了後も、次年度の第一次健診受検前まで、継続的にサポートします。



特定健診・特定保健指導 Q&A



今まで会社で薬業健保の健診を受けていましたが、これからは別に特定健診を受けないといけませんか？



当組合の健診では、特定健診に求められる項目がすべて網羅されているうえ、プラスアルファの内容を含んでおりますので、従来どおり受けていただければOKです。健診、および保健指導について、当組合は責任を持って実施してまいります。

健康管理ファイルを
活用しましょう！

健康管理ファイルには、食事や運動など健康づくりのアドバイスが満載！メタボリックシンドローム対策のページがあります。健診を受けた記録を記入するページもあります。なお、この健康管理ファイルは、特定保健指導の「情報提供」の資料として、組合独自の事業内容をもとに企画・編集しておりますので、ぜひご活用ください！

緑の豆と野菜のスープ

1人分エネルギー 95kcal 塩分 1.4g 野菜・豆 107.5g



免疫力を高める



さわらのソテー・ラビゴットソース

1人分エネルギー 310kcal 塩分 1.7g 野菜 115g

緑の豆と野菜のスープ

主役の野菜たち



【材料2人分】

- さやいんげん …… 5本 (25 g)
- アスパラガス …… 2本 (50 g)
- グリーンピース …… 30 g
- そら豆 (さやから出して) …… 60 g
- たまねぎ …… 1/4個 (50 g)
- にんにく …… 1/2かけ
- バター …… 大さじ1/2
- 固形スープの素 …… 1/2個
- 水 …… 2カップ
- 粉チーズ …… 小さじ1
- 塩・こしょう …… 各少々

【作り方】

- ① さやいんげん、アスパラガス、たまねぎは1cm角に切る。そら豆は薄皮をむく。にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋にバターを入れて弱めの中火で熱し、たまねぎ、にんにくをいためる。香りが出て、たまねぎがしんなりしたら、さやいんげん、アスパラガス、グリーンピース、そら豆を加え、全体に油が回る程度にいためる。
- ③ 固形スープの素、水を加え、ふたをして野菜が柔らかくなるまで4～5分煮て、塩・こしょう各少々で調味する。
- ④ 器に盛り、粉チーズをふる。



野菜たっぷり！

旬の元気おかず & 簡単具だくさんスープ

●料理制作

料理研究家・管理栄養士

村田 裕子

写真・松島均

スタイリング・吉岡彰子



春の恵みで、

耳より！ 豆知識

緑黄色野菜で免疫力アップを！

緑黄色野菜とは、可食部100g当たりのカロテンの量が $600\mu\text{g}$ 以上の野菜のこと。600 μg より少なめでも、食べる機会が多かったり1回に食べる量が多い色の濃い野菜は緑黄色野菜とみなし、ピーマンやトマト、さやいんげんなどが仲間入りしています。

緑黄色野菜にはビタミンCやE、カロテンなど、さまざまな抗酸化物質がたくさん含まれています。抗酸化物質は、体内で活性酸素が増えるのを防ぎ、免疫細胞が働きやすい環境を整えます。また豊富な食物繊維は腸内にすむ細菌のバランスを整え、腸の免疫機能を活性化するのに役立ちます。ふだんから免疫力を高めておくためには、良質なたんぱく質とともに緑黄色野菜などをしっかり食べることが大切です。

さわらのソテー・ラビゴットソース

【材料2人分】

- さわら (切り身) …… 2切れ
- オリーブ油 …… 大さじ1/2
- 小麦粉、塩・こしょう …… 各少々
- *ラビゴットソース
- ジャンボピーマン (パプリカ) …… 赤・黄 各1/2個 (各80 g)
- たまねぎ …… 1/4個 (50 g)
- 万能ねぎ …… 2本 (10 g)
- ピクルス (甘めのタイプ) …… 1本 (10 g)
- オリーブ油 …… 大さじ1
- 粒マスタード …… 小さじ1
- レモン汁 …… 大さじ1
- 塩 …… 小さじ1/3
- こしょう …… 少々



主役の野菜たち

【作り方】

- ① ジャンボピーマン、たまねぎ、ピクルスはみじん切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ② さわらは、全体に塩・こしょう各少々をふって小麦粉を薄くまぶす。
- ③ フライパンにオリーブ油大さじ1/2を入れて中火で熱し、さわらの皮面を下にして並べ、2～3分焼く。焼き色がついたら裏返し、ふたをして3～4分蒸し焼きにして取り出す。
- ④ フライパンを紙タオルできれいにふきとり、オリーブ油大さじ1を入れ、中火で熱し、ジャンボピーマン、たまねぎをしんなりするまでいためる。
- ⑤ ④を火からおろして万能ねぎ、ピクルス、粒マスタード、レモン汁を加えて塩・こしょうで調味する。
- ⑥ 器にさわらを盛り、⑤をかける。

潮干狩りに 出かけませんか？

今年も次の潮干狩り場と契約しましたので、ご家族や職場の仲間と一っしょにぜひお出かけください。



対象者 被保険者・被扶養者

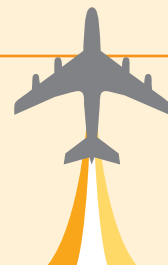
利用方法 利用補助券に必要事項を記入のうえ、各施設の受付で利用料金と一緒に提出してください。
※利用補助券は会社ごとに事前に配布してありますので会社のご担当者様よりお受け取りください。

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は、当組合のホームページでご確認いただけます。

	開設期間	利用料金		好適日
		利用者区分	利用者負担額	
浜名湖(弁天島)	4月1日(火)～6月30日(月)	大人(中学生以上)	400円	4月16～26日 5月2～10日、16～25日
		小人(4歳以上)	200円	
蒲郡(竹島海岸)	4月4日(金)～5月25日(日)	大人(中学生以上)	300円	4月18～26日 5月3～10日、17～25日
		小人(小学生)	300円	
南知多(矢梨海岸)	4月4日(金)～6月23日(月)	大人(中学生以上)	300円	4月20～23日 5月5～8日、19～22日 6月3～6日、18～20日
		小人(小学生)	300円	
		幼児(3歳以上～未就学)	200円	

お得な契約保養所で 心も体もリフレッシュ!!



JTBおよび名古屋薬業厚生年金基金のリゾート施設と契約し、みなさんにリフレッシュを図っていただくため、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・割引特典等は当組合ホームページでもご案内しています。

J
T
B
申
込
方
法

- 1 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・予約します。
- 2 所定の申込書を総務課に提出し、利用通知書の交付を受けます。
- 3 利用料金から補助額を引いた額を予約対応店に支払います。

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

被保険者と被扶養者である配偶者

支給額と回数

1人あたり1泊につき
1,500円(当該年度3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。

各事業の詳細(施設の場所・利用方法など)については当組合のホームページ、または総務課(052-211-2326)へお気軽にお尋ねください。

■被扶養者の資格確認などにご協力をいただき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」と「保険証の更新」にご協力いただきありがとうございました。紙の保険証は、4月1日以降無効となりますので速やかに会社のご担当者様にご返却いただきますようお願いいたします。

■保険証の管理にご注意ください

従来の紙タイプからカードタイプに変わったことにもない、保険証は1人1枚所有することになりました。保険証は、身分証明にもなる大切なものです。他人に貸したり、不正使用することは違法行為として禁止されています。

なお、裏面の注意事項は必ずお読みいただき、「住所欄」には現住所を自署して大切に保管してください。



■異動届は忘れずに！

就職や結婚など、ご家族（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」をご提出いただきますようお願いいたします。

被扶養者でなくなった時は、該当者の保険証のみご返納ください。

■新しい仲間が加わりました

このたび、当組合の適用事業所として新たに加入されました事業所をご紹介します。

今後ともよろしくお願いいたします。

名称	所在地	加入年月日
(株)ジェネラス	名古屋市中区千代田2-6-18	平成20年3月1日
(株)メディカルケア	江南市前飛保町緑ヶ丘83	平成20年4月1日

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、加入については是非ご検討ください。

1 適用区域	2 適用業種
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。	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事業主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/>

■組合の現況

（平成20年2月現在）

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 6,370人 女子 2,460人 合計 8,830人	男子 389,006円 女子 236,433円 平均 346,500円	男子 44.19歳 女子 37.02歳 平均 42.19歳	103件	8,752人 (扶養率 0.99人)

時代に合わせて日々精進 一人ひとりの健康を幅広くサポート



▲天野源治取締役会長

●日時指定、健診は絶対

会長

毎年7月に健康診断を行うのが恒例となっています。本社の社員以外に、東京と大阪の営業所も同じ時期に受検してもらい、全社員が全身の健康チェックを受けています。

天野商事 株式会社

本社

名古屋市中区丸の内三丁目13番12号

昭和39（1964）年、天野製薬株式会社（現・天野エンザイム株式会社）の薬局向け製品を販売するために創業した天野商事株式会社。従来から販売しているOTC薬に加え、最近ではサプリメントやお茶などの生活習慣病対策商品やスキンケア製品なども提供し、人気を集めています。今回は天野源治取締役会長と天野晃治代表取締役社長、岩田邦彦総務課長のお三方に職場での健康管理や健康法などについて話を伺いました。

社長

現在、社員の平均年齢は約45歳。35歳未満の人は定期健診を、35歳以上の人には生活習慣病健診といった具合に、年齢によって受検する健診を変えています。おおよそ社員の3分の2が生活習慣病健診を受けています。その結果が自分の日常生活をふり返るきっかけになればと思います。

課長

名古屋は2、3日に分けて、東京・大阪は1日で終了するように総務部でスケジュールを組み、「何日の何時に行ってください」と伝える方法で実施しています。

える方法で実施しています。

昨年は奥様方の受検率が良かったのですが、これは「健保だより」のおかげかもしれませんね。今年から40歳以上の家族を含めた特定健診が始まりますので、今後は家族の受検率も高めていきたいと思っています。

会長

社員だけでなく、家族みんなが健康でなくはないですね。揃って健康でなければ、働いていても、気が済まないでしょう。会社そのものがアットホームな雰囲気ですから、奥さんやお子さんのことも話題に登場しま

▲本社社屋



▼取扱い製品の一例





▲天野晃治代表取締役社長

会長

タバコを吸っていた当時は年末の大掃除の際など、窓ガラスやブラインドの汚れが目立ちましたが、今はすっかりきれいになりました(笑)。

禁煙はなかなか難しいという声を聞きますが、私の場合はそれほど苦痛に感じませんでした。体質にもよるかもしれませんが、禁煙はやはりタイミングと目的意識が必要だと思います。きっかけがないと始めにくいので、誰かと一緒に挑戦するといいかもできませんね。

課長

禁煙環境の整備のほか、事務所に加湿器を備えてもらっているので、風邪予防に役立っています。また、全国的に流行が問題となっているインフルエンザについては、予防接種の補助制度があることを朝礼時に、また各営業所にはファックスなどでお知らせし、予防に努めています。

会長

社内の環境については、私自身が35年前、40歳の時に禁煙したのを機に、弊社だけでなくグループ会社まで含めて、室内は全面禁煙にしました。かなり早い取り組みだったと思います。

社長

今は吸わない人のほうが多いのですが、喫煙者は各フロアの廊下に灰皿が置いてあるので、そこで一服するようになっています。



▲岩田邦彦総務課長

社長

自戒も含めてですが、体力に自信があったり、自分の健康を過信している人がいることは否定できません。ただ、インフルエンザは社内でも広がってしまうと大変なので、かかった人には「しばらくは出社しないでいいから、ゆっくり休むように」と伝えています。

●自分に合うものを見つける、それが健康への道

会長

実は一昨年、救急車で運ばれ、一週間ほど入院しなければならぬ事態に見舞われました。以前から健康には気を配っているつもりだったのですが、その際に健康のありがたさを身をもって感じましたね。それまでは毎晩のように日本酒一合の晩酌をしていたのですが、一年ほどは飲みたいという気持ちにならず、体重が4kgほど減りました。ちょうど余分だった体重が減ったような気がします(笑)。そして週末のゴルフ。これがいい運動になっていると思いますよ。細かく刻むのでクラブを振る回数が多くて...それにカートがあっても乗らないことが多い。ボールが近いので、カートに乗るまでもない(笑)。

社長

私は学生時代に柔道で腰を痛めたということを書いて、運動らしい運動はしていません(笑)。その代わりというわけではないのですが、昨年の秋、「栄ミナミ男声合唱団」

に入り、週一回・2時間はボイストレーナーの先生や仲間たちと一緒に歌っています。

今は5月18日(日)に東京のサントリーホールで開かれる「俺たちだって、天地を動かす」というコンサートに向けて、ベートーヴェンの「交響曲第9番」や課題曲を練習しています。想像以上に体力を使いますし、いいストレス解消になっています。

課長

私は健診で体重と血圧に気をつけるようにと指摘を受けたこともあり、自転車通勤をしています。往復で1時間ほどですが、2年以上続いていますね。ただ、期待したほど体重が減っていない(笑)。説得力がなくてみなさんにお勧めできないので、他にも何かしなくてはと思っています。

社長

ここ5年ほどで取扱製品幅が広がり、生活習慣病対策商品も増えてきました。わが家では娘二人も含め、天然アミノ酸にビタミンも入った「ミネドリン」を飲み、私は歯周病対策に「デンタルリンスジェル」を使っています。

会長

私は血圧が高めなので、「新清庄茶細粒」を飲んでます。とにかく、自分で試して「いいな」と実感したことを続けたり、ホームドクターをもつなど、健康に暮らすための環境を整備することが大切なのではないでしょうか。

メタボ対策

このごろ、何かと話題のメタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群)。「自分は大丈夫」と思っていないですか? 何の問題意識ももたず、生活習慣も改善しないと、あとで大きなツケを払わなくてはならない可能性大! です。

内臓脂肪が蓄積すると、その脂肪細胞から分泌される“善玉”の物質は減り、“悪玉”の物質が増える。

脂肪細胞から分泌される主な生理活性物質

善玉 アディポネクチン

すい臓が分泌するインスリンの効き目をよくしたり、動脈硬化を防ぐ



内臓脂肪

黒く写っている部分が脂肪。黄色の線の内側の部分が内臓脂肪。外側の部分は皮下脂肪。

善玉 レプチン

食欲を制御する



悪玉 TNF- α (腫瘍壊死因子)

分泌量が多いとインスリンの効き目が悪くなる



悪玉 PAI-1

分泌量が多いと血液の塊 (血栓) ができやすくなる



悪玉 アンジオテンシノーゲン

血管を収縮させて血圧を上昇させる



ここがポイント!

インスリンの効き目が悪くなると血糖値が上昇するだけでなく、高血圧、血中脂質の異常を招く

これが内臓脂肪です!

脂肪細胞が血圧や血糖値などを調節!?

体には、食事からとったエネルギーを中性脂肪に変えてためておく貯蔵庫があります。それは体脂肪を構成する脂肪細胞です。体は必要に応じて脂肪細胞からエネルギーを取り出し、さまざまな活動を行っています。

ところが近年、それ以外に、体の各機能を調節するさまざまな生理活性物質を内臓脂肪が分泌していることがわかってきました。その生理活性物質には体にいい作用をもつ「善玉」と、害を与えかねない「悪玉」があります。

通常、脂肪細胞から分泌される「善玉」と「悪玉」の量はある一定のバランスを保ち、これによって健康な状態が維持されています。ところが、腸の周りなどにつく脂肪、いわゆる「内臓脂肪」が蓄積すると、このバランスが崩れ、非常に危険です。

おへそ周りが気になる人は減量を!

おへその位置で測った腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上ならば、内臓脂肪が蓄積していると考えられます。該当する方は、要注意! しかし、必要以上に恐れることはありません。

たとえば血糖値や血圧、血中脂質の異常があっても、現体重の5%程度減量することで、これらが改善されることもわかっています。

また、内臓脂肪は、食事からとるエネルギーと運動で消費するエネルギーの帳尻を合わせれば、つまり、腹八分目と適度な運動を心がければ速やかに減る性質をもっています。

かけがえのない健康と命を守るため、今から取り組んでいただきたいものです。

おなかの筋肉を 日常的に刺激しよう

内臓脂肪に効く!
ながら運動

監修 ● 長野 茂

日常ながら運動推進協会代表。
近著『男のメタボ・ダイエット』
(河出書房新社)

「メタボリックシンドローム」の元凶とされる内臓脂肪。男性でウエスト85cm以上、女性で90cm以上だと、心筋梗塞や脳卒中等などの可能性が非常に高くなります。

でも幸いなことに、内臓脂肪は全身につく皮下脂肪よりも燃焼しやすいのです。しかも内臓脂肪は“おなか一本勝負”。そこで、おなかに効く日常ながら運動を紹介します。

内臓脂肪 CHECK!



おなかを10秒間
へこませることができる?

できない人は、内臓脂肪がかなり
たまっています。危機感をもって
取り組みましょう。

通勤時に…

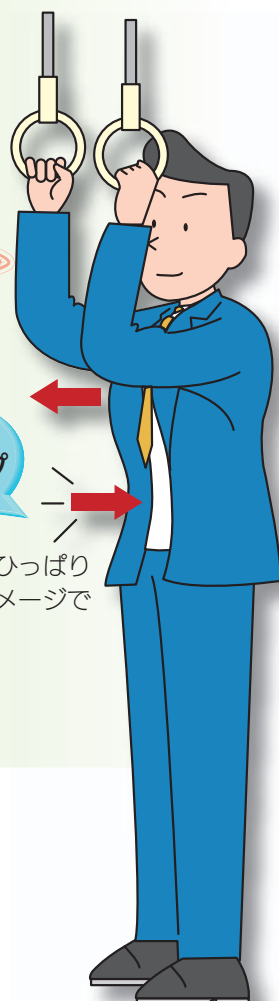
つり革で腹へこませ運動

- 両手でつり革をつかむ。
- 深呼吸をするように背筋を伸ばし、胸を大きくふくらませ、おなかをへこませる。
- この姿勢を 30 秒間維持。

息は止めず、
ゆっくり静かに
鼻で呼吸

30 秒キープ

おなかをひっぱり
上げるイメージで



家庭で …

寝ながら腹筋

- 仰向けになり、ひざを曲げ、両手を後頭部に回してひじを床につける。
- 床に背中をぴったり押しつけ、おなかをギュッとへこませて 10 秒間維持。
- 5 回くりかえす。

ゆっくり
静かに
鼻で呼吸

10 秒キープ
これを 5 回

ギュッと
へこませる





コナミスポーツで 楽しくヘルシー



4・5月は**初期登録料「無料」キャンペーン**を実施しています。この機会にぜひご入会ください。

利用形態	法人会員A料金表		
	都度利用制 はじめて利用する方やマイペースで利用したい方におすすめのシステムです。	月会費制 リーズナブルな月会費でいつでも何回でもご利用いただけるシステムです。	
	都度利用会員	個人会員	特別個人会員
利用対象施設	全国のコナミスポーツクラブ 直営施設(一部除く)・提携施設・業務提携施設	コナミスポーツクラブ直営施設のうち1施設 但し、他店利用料を支払うことにより他店も利用可能	全国のコナミスポーツクラブ直営施設(一部除く)
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	4,515円～10,815円/月 ※施設により異なります	一律 11,865円/月
他店利用料	—	310円/回～1,550円/回	—
初期登録料	なし	6,300円	※5月末まではキャンペーン期間のため無料となります

※月会費制の利用料は法人会員のため一般会員(エグザス会員)に比べ**2,100円割引**された料金となっています。

らくらく禁煙コンテストに 参加しませんか?

昨年も募集を行ったこのコンテスト。今回から参加料4,000円のうち半額を当組合が負担します。なかなかタバコがやめられない人など、この機会に禁煙に挑戦してみませんか?行動科学に基づき、無理なく段階的にやめられるプログラムになっていますので、気軽にご参加ください。

やめたいけど、
意志が弱くて...



申し込み受付期間 平成20年5月31日～6月23日

コンテスト実施期間 平成20年7月18日～8月28日

参加一部負担金 お一人様2,000円

申し込み方法

6月23日(月)までに郵便振替で下記の口座に参加一部負担金を振り込んでください。払い込み料金は本人負担となります。その際、振込取扱票の通信欄に**健保組合名**(名古屋業健康保険)、**保険証の「記号・番号」**と教材送付先の氏名・郵便番号・住所・電話番号を明記してください。

●振込先/振替番号 00820-0-63122 ●加入者名/株式会社 法研中部

禁煙成功者の認定と記念品

禁煙成功者全員に「禁煙成功者証」と記念品(500円の図書カード)を贈呈します。
4週間の禁煙成功者の中から抽選で若干名様に記念品を、さらに旅行券(5万円相当)を贈呈します。

経過や結果など、コンテスト参加の情報はみなさんの健康をサポートする当組合に通知されます。
個人情報については、適切に管理してまいります。