

健保 だより

2008
夏

Vol.174

TOPICS

- 平成19年度決算のお知らせ ————— P.2
- 平成19年度健康づくり事業の実施結果 ————— P.4
- けんぽInformation ————— P.6
- 特定保健指導に該当したら? ————— P.10
- 事業所訪問インタビュー「スズラン株式会社」—— P.12
- コナミスポーツクラブ・秋の健康ウォークご案内 — P.16

※著作権法の規定により写真を掲載できません。

○堀切峠のハマユウ(宮崎県)

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/>

皆様の健康が 健保財政を支えます



特定健診・特定保健指導の
成果が力ギを握る

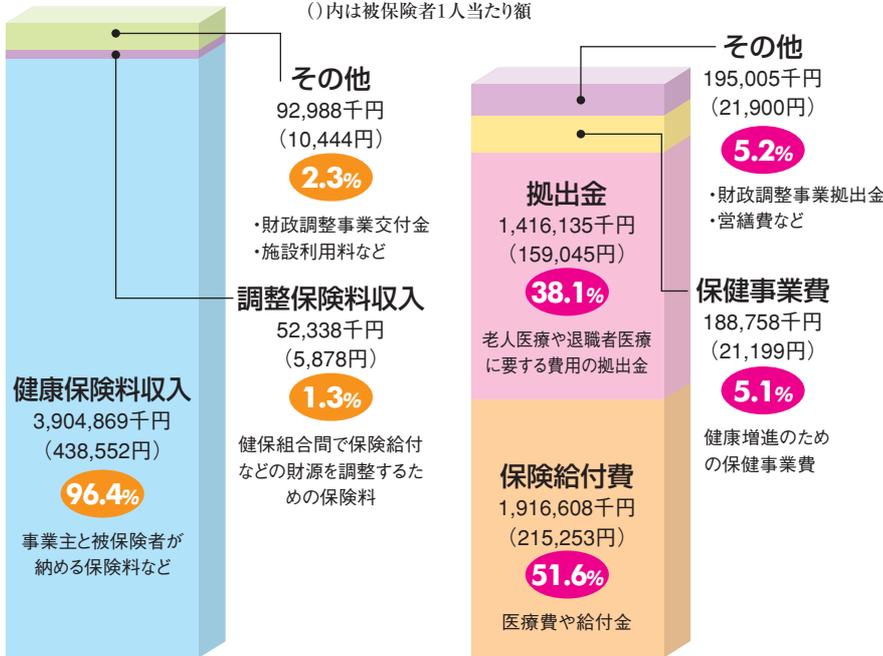
平成19年度は収入総額40億5,019万5千円、支出総額37億1,650万6千円、収支差引額は3億3,368万9千円となりました。被保険者数は減少したにもかかわらず医療費など保険給付費は法律改正もあつて昨年度より約6千万円増加しましたが、経常収支においても2億9,821万7千円の黒字を維持することができました。このように財政状況は比較的安定しておりますが、今年度より高齢者医療制度への支援金等の重い負担が課せられることになり、健保財政は予断を許さない環境にあります。

本誌でもご案内しているように、4月から「特定健診・特定保健指導」がスタートしています。この健診事業の成果は、前

健康保険

●収入 合計4,050,195千円(454,874円) ●支出 合計3,716,506千円(417,397円)

()内は被保険者1人当たり額



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



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 (9,068人) 8,904人	▲1.81
平均標準報酬月額 (340,012円) 344,238円	1.24
平均標準賞与年額 (1,063,248円) 1,108,455円	4.25
平均年齢 (41.49歳) 41.92歳	1.04
扶養率 (1.00人)0.98人	▲0.02
保険料率 (85%) 85%	—

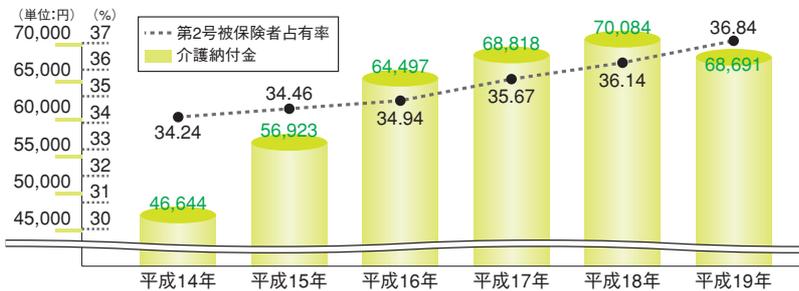
介護保険 (40歳~64歳)

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)
収入	介護保険収入	323,435	72,960
	繰越金	15,000	3,384
	雑収入	160	36
	一般勘定受入	15,000	3,384
	合計	353,595	79,764
支出	介護納付金	304,510	68,691
	介護保険料還付金	30	7
	一般勘定繰入	15,000	3,384
	合計	319,540	72,082
収支差引額		34,055	7,682

述の後期高齢者医療制度への支援金額の決定に関わる仕組みになっており、皆様から納めていただく保険料にも影響する可能性があります。皆様におかれましては健診と保健指導を受けることで、かけがえない「健康」を手に入れるとともに、健保財政へのご協力をお願い申し上げます。



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



決算の基礎となった数値 ()内は前年度数値	対前年度比 (%)
介護保険第2号被保険者数 (6,572人)	▲0.91
介護保険第2号被保険者たる被保険者数 (4,451人)	▲0.40
平均標準報酬月額 (400,891円)	0.37
平均標準賞与年額 (1,189,118円)	5.23
保険料率 (12%)	12%

名古屋薬業健康保険組合 第17期 組合会議員 任期：平成20年4月23日～平成23年4月22日

第16期組合会議員の任期満了に伴い、4月22日に改選が行なわれ、第17期の組合会議員は次の方々が選任されました。(敬称略・順不同)

選定議員

役職	氏名	事業所名称
理事長	中北智久	中北薬品株式会社
理事	國枝榮一	スズラン株式会社
	荒川愼太郎	株式会社アラクス
	天野源治	天野商事株式会社
常務理事	倉橋康弘	名古屋薬業健康保険組合
監事	武藤俊明	武藤鉦製薬株式会社
	松浦敬一	松浦漢方株式会社
	松前勝也	松前衛生材料株式会社
	水野隆二	株式会社カーク
	天野源之	天野エンザイム株式会社
	加藤洋二	株式会社日本コンタクトレンズ
	泊英昭	三和商工株式会社

選定議員12名 選定理事5名 選定監事1名

互選議員

役職	氏名	事業所名称
理事	荒川勤五郎	シーエス薬品株式会社
	篠田祐八郎	平成薬品株式会社
	高木裕明	伊勢久株式会社
	水野新平	ホーユー株式会社
	伊吹正則	名古屋薬業厚生年金基金
監事	小島彰夫	マルコ製薬株式会社
	宮田松英	株式会社ミヤタコーポレーション
	八神高保	八神商事株式会社
	島本敏行	株式会社グリーンサービス
	八神徹	株式会社八神製作所
	加藤智明	陸物産株式会社
	岡部文夫	赤門ウイントン株式会社

互選議員12名 互選理事5名 互選監事1名

組合の現況

(平成20年5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 6,515人 女子 2,644人 合計 9,159人	男子 384,239円 女子 237,033円 平均 341,744円	男子 43.69歳 女子 36.40歳 平均 41.58歳	104件	8,468人 (扶養率 0.92人)

平成19年度

健康づくり事業実施結果のご報告

みなさんは「年に1回の健診」が習慣になっていますか?「健康は失って初めてその大切さがわかる」といいますが、失ってからでは遅いため、定期的な健診で健康状態をチェックし、日々の健康管理に生かすことが大切です。

当組合では生活習慣病やガンなどの検査も含めた各種健診事業のほか、体力増進・心身の保養を目的とした保健事業を実施しています。ここに平成19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、ご報告いたします。

第一次健診の結果

健康診断の
受検率

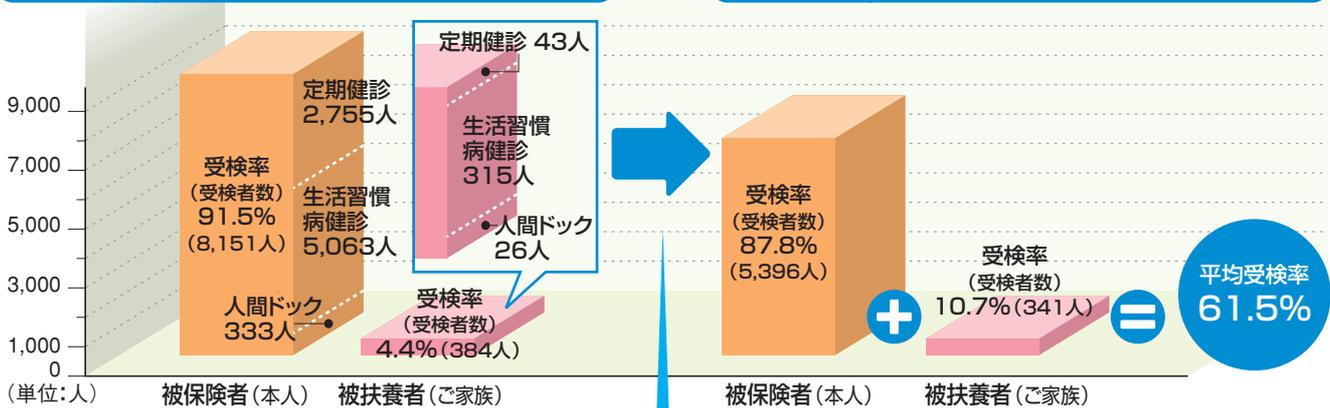
年間平均人員

被保険者 8,904人
被扶養者 8,773人
合計 17,677人

成人病対策
(生活習慣病健診・
人間ドック)
の受検率

30歳と35歳以上
の年間平均人員

被保険者 6,144人
被扶養者 3,178人
合計 9,322人



本年より始まりました特定健診の目標実施率(下記参照)に近い「生活習慣病健診」と「人間ドック」の受検率を見てみると、平成20年度の目標に近づいています。まだ健診の予定がない方はお早めに申し込みを!

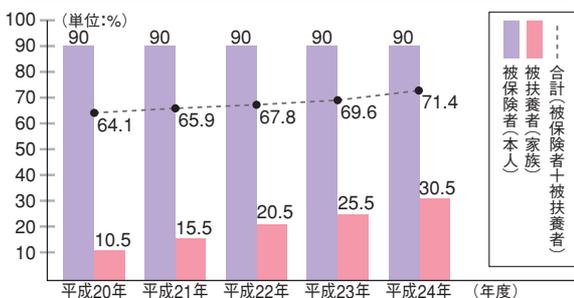
- 健康意識の高まりもあって、昨年よりも多くのご家族が受検されていますが、まだ十分な受検率とは言えません。家事や育児で忙しい家庭の主婦の方にも受検していただけるよう、便利で充実した健診事業を実施しています。ぜひ1年に1回は時間をつくって健診にお出かけください。
- 日本人は平均的に30代以降に肥満傾向が目立ち、メタボリックシンドロームを経て生活習慣病を発症しやすくなります。健診を必ず受検し、日頃の生活習慣を見直す機会にしましょう。



特定健診の目標実施率達成にご協力を!!

4月からスタートした特定健診・特定保健指導。平成24年度までに以下のような目標を設定しています。特定健診はその成果によって健保組合が負担する後期高齢者医療制度への支援金が増減される仕組みになっています。皆様から納めていただく保険料にも影響しかねませんので、ご協力をお願いします。

当組合の「特定健診」目標実施率



- 被扶養者(ご家族)の受検率UPが重要!
- 満35歳以上の方は生活習慣病予防の徹底を! そのためには全員受検が必須!

被扶養者の皆様へ

パート先等で労働安全衛生法に基づく健診を受けられ、その結果を当組合にご提供いただければ、特定健診実施率に反映することが可能です。また、結果に基づき必要な方には特定保健指導を無料で実施いたします。健診結果の提供にご協力をお願いします。なお、ご提供いただきました健診結果は個人情報保護法などにより適切に管理してまいります。

● 追求検査(精密検査・再検査) 該当状況と結果

● 第一次健診受検者8,535人のうち

平成19年度受検者数	異常なし	追求検査	要治療	継続治療
8,535人	2,335人 (27.4%)	4,769人 (55.9%)	856人 (10%)	575人 (6.7%)

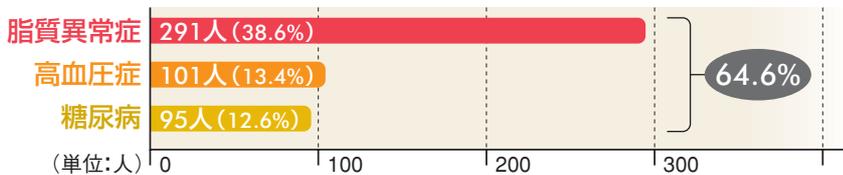
精密検査などを受けた方のうち、治療が必要とされた方は13%と低く、詳しい検査を受けることで正しい判断ができるといえます。
第一次健診はからだの全体を広く浅く調べるふるいわけの検査ですから、検査値に異常があれば必ず精密検査などを受けましょう。

追求検査を受けていない人	追求検査を受けた人
3,884人(81.4%)	885人(18.6%)

大半の方が「異常なし」か「要経過観察」で要治療の方はわずか12.9%でした。

● 健診によって発見された上位3疾病

メタボリックシンドロームに関わる生活習慣が上位を占めています！



死亡原因と健診について
平成19年度に亡くなられた方(30名)のうち、大半の方が健診(精密検査なども)を受けられていませんでした。ご自身を、また家族を守るためにも必ず年に1回は健診を受けるようにしましょう！

● 健診+健康管理ファイルで健康の保持・増進を

「健康管理ファイル」は健診結果の見方や、メタボリックシンドローム対策に関するアドバイスなど、皆様の健康づくりに欠かせない情報が盛りだくさんです。また、健診結果も保管できるようになっていますので、自分の健康の経年変化を確認することができます。

健診を受けたらあわせて健康管理ファイルを活用しましょう！



● 体力づくり事業実施結果

健診事業のほか、体力増進・心身の保養を目的に以下の事業も実施いたしました。利用者も増加し、日頃の運動習慣や心身のリフレッシュが健康づくりに役立つことを実感していただいていると思います。今後も健診とあわせて積極的にご利用ください。

			利用人数		対前年度比 (%)	備考
			平成18年度	平成19年度		
1	契約スポーツ施設	法人契約	—	789	—	平成19年11月よりコナミススポーツクラブと法人契約 ペアーレ安城とペアーレ四日市は平成20年3月31日付けで閉鎖のため契約解除
		個別契約	105	310	295.2	
		計	105	1,099	1,046.7	
2	夏季プール施設		2,576	2,414	93.7	平成19年度より、としまえんと新規契約
3	健康ウォーク		108	125	115.7	
4	電話健康相談		477	346	72.5	
5	メンタルヘルスカウンセリング事業		52	51	98.1	
6	インフルエンザ予防接種		5,100	6,438	126.2	
7	潮干狩り		1,471	1,547	105.2	
8	味覚狩り		1,394	1,795	128.8	平成19年度より、イモ掘りを追加
9	保養所関係		450	479	106.4	

● 任期満了に伴う改選が4月10日に行なわれ、両会の三役は次の方々を選出されました。

[任期:平成20年4月1日~平成22年3月31日]

(敬称略・順不同)

健保・年金委員幹事会

代表幹事 平野保彦 (赤門ウイントン株式会社)
副代表幹事 波多野満信 (株式会社アラクス)
安田 淳 (中北薬品株式会社)

健康管理事業推進委員会

委員長 林 實 (伊勢久株式会社)
副委員長 平野保彦 (赤門ウイントン株式会社)
笹本悦雄 (木曾興業株式会社)

泳いで・遊んで夏バテ防止!!

夏季プール施設 のご案内!

オトク
に利用!

- 暑い夏、体調管理は万全ですか?冷房でからだを冷やしすぎたり、冷たいものばかり口にしてるとかえって夏バテしやすくなります。そんなときはプールでアクティブにからだを動かし、体調の維持に努めましょう。



マメ知識

●水中運動はダイエットにも効果的!

水泳(ゆっくり長く泳ぐ)や水中ウォーキングは効果的な有酸素運動のひとつです。有酸素運動はおもに、からだに貯蔵された内臓脂肪や皮下脂肪をエネルギーとして消費するので、メタボリックシンドロームが気になる人のダイエットに最適です。

対象者 当組合より保険証を交付されている方

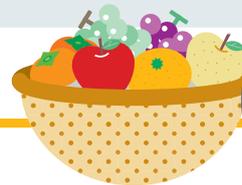
利用方法
各施設の窓口にご利用補助券と所定の利用者負担額を添えてご利用ください。
(利用補助券は会社のご担当者様からお受け取りください。)

ご利用はお1人様2回までです
一般料金の3割程度(大人500円~1,300円)でご利用いただけます

●ご利用施設

	施設名・住所	開設期間
	ラグーナ蒲郡 蒲郡市海陽町2-1	H20.7.5~9.16
愛知	サンビーチ日光川 名古屋市港区藤前5丁目901	H20.7.12~9.15
	日本モンキーパーク 犬山市大字犬山字官林26	H20.7.5~9.15
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	H20.7.12~9.23
	鈴鹿サーキット 鈴鹿市稲生町7992	H20.7.5~9.21
静岡	浜名湖パルパル 浜松市鶴山寺町1891	H20.7.11~8.31
	ヤマハリゾートつま恋 掛川市満水2000番地	H20.7.23~8.31
東京	としまえん 練馬区向山3丁目25-1	H20.7.19~8.31

味覚狩りのご案内!



秋の味覚
に舌鼓!!

- 旬の食べ物はおいしいだけでなく栄養がたっぷり含まれているので、健康づくりにも役立ちます。今年度から「栗拾い」ができる施設とも契約しました。ご家族や職場の仲間とぜひおでかけください。



マメ知識

●栗はおいしくて栄養満点!

栗はイモ類と同様主成分はデンプンですが、粒子がとても細かいので舌触りがよく、独特の食感を楽しめます。また、食べごたえがあるわりに脂質は少なく、ビタミン・ミネラルが豊富に含まれていますので、育ち盛りのお子様にもおすすめです。

栗の栄養

- たんぱく質
- ミネラル(亜鉛など)
- ビタミンA・B1・C
- カリウム
- カルシウム
- 食物繊維 など



対象者・利用方法

取扱いは夏季プール施設と同じです。

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

●ご利用施設

愛知	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
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
岐阜	中津川観光栗園いが栗の里 中津川市苗木八幡柿野48-42付近 (9月~10月)	栗
三重	多度町観光協会 桑名市多度町多度218 (9月~11月)	さつまいも 柿 みかん
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
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

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

保健事業

体力づくり

夏季プール施設

お問い合わせ先 TEL: (052) 211-2326 (担当:総務課)

味覚狩り

歯科健診をお忘れなく!!

「毎日きちんと磨いているから」「痛みがないから」などといって、何年も歯の健康チェックをしていない方はいらっしゃるいませんか?むし歯や歯周病は重症化すると歯を失う原因になり、さらには全身の健康にも悪影響があるといわれています。

歯科健診は、むし歯や歯周病の進行状態や口腔清掃、義歯等の診査をします。いつまでも健康な歯を保つために、定期的に受検する習慣を身につけてください。

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および当健保会館



● 診療所は愛知県歯科医師会のホームページでご確認いただけます。

<http://www.aichi8020.net/> 歯が痛い時は ▶ あなたの町の歯医者さん

申し込み ご希望の場所が決まり次第、会社のご担当者様へ申し出てください。

※ 所定の条件を満たしている場合は出張健診も可能です。
※ 愛知県以外で実施される場合は補助金制度をご利用ください。

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。

歯の健康=全身の健康!?

近年、歯周病は「糖尿病・心血管系疾患・肺炎・早産」等全身の健康にも深い関係があるという研究が報告されています。

歯から全身へのメカニズム

- ① 歯周病の悪化により周囲の免疫活動が活発に
- ② その際に発生する物質(炎症性サイトカイン)が血液によって全身にまわる
- ③ 全身にまわった物質の影響を受け、病気を発生・悪化させる

インフルエンザ予防接種のご案内

● 10月からインフルエンザの予防接種が始まります。流行する前に必ず受けておきましょう。

対象者 被保険者(本人)・被扶養者(家族)

補助限度額 1人あたり1,500円

実施時期 10月～翌年1月

実施場所 ● 愛知県内で接種される方

「愛知県医師会対応医療機関」または「当組合の健診委託機関」

※ 今年度から愛知県内で予防接種される方は原則として補助金の対応はいたしませんので、あらかじめご了承ください。

● それ以外の方

「当組合の健診委託機関」もしくは補助金制度をご利用ください。

愛知県医師会対応医療機関および健診委託機関は当組合ホームページでご確認いただけます。

愛知県医師会の対応医療機関で接種される方は
便利な「受診券」をご利用ください!

- ① 事前に会社のご担当者様から「受診券」を受け取る
- ② 各自で対応医療機関に予約
- ③ 接種当日「受診券」と「健康保険証」を窓口へ提出
- ④ 当組合の補助額を差し引いた額を支払う

予防接種の効果

インフルエンザの予防にもっとも効果的とされているのはやはり予防接種です。

発症者・死亡者を減らすワクチンの効果

- 65歳未満の健康な人の場合 ● 約70～90%の発症を予防
- 65歳以上の健康な高齢者の場合 ● 約45%の発症を予防・約80%の死亡を阻止

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

保健事業 ▶

病気の予防 ▶

歯科健診

お問い合わせ先 TEL: (052) 211-2326 (担当:総務課)

▶ インフルエンザ予防接種

あっさり味で、 夏バテを防ぐ

食欲がわきにくい時期は、食事の内容を軽視しがちです。しかし暑さに負けないためには、必要な栄養をしっかりとることが大切。あっさり味で栄養バランスのよいメニューをどうぞ。

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



豚しゃぶと香味野菜のサラダ

ネバネバ野菜のスープ

香味野菜で食欲を刺激し、ネバネバ食材で疲労回復

食欲がないとき、香りの高い香味野菜は食欲を刺激します。みょうがやしそは夏の香味野菜の代表です。また、水菜やしそは緑黄色野菜の仲間で抗酸化ビタミンが豊富です。良質たんぱく質の豚肉は、ゆでて脂肪分を落とすとあっさり食べられます。

オクラ、長いも、モロヘイヤには、ネバネバ成分のムチンがたっぷり含まれます。ムチンは、たんぱ

く質の代謝を助け、食事の栄養を体内に効率よく吸収させるため、疲労回復に役立ちます。モロヘイヤは、ゆでて刻むとネバネバ成分がアップします。

ムチンには糖の吸収を遅らせて血糖値の上昇を抑えたり、中性脂肪やコレステロールを下げる作用もあります。なお、オクラとモロヘイヤも優秀な緑黄色野菜です。

豚しゃぶと香味野菜のサラダ

1人分エネルギー 286kcal 塩分 1.4g 野菜摂取量 57.5g (5g未満の野菜は含まず)

【材料2人分】

- 豚しゃぶしゃぶ用肉…………… 120g
- みょうが…………… 2個(40g)
- ねぎ…………… 10cm(25g)
- 水菜…………… 2株(50g)
- 青じそ…………… 5枚
- しょうが…………… 1/2かけ
- ごま油…大さじ1

*たれ

- 〔 しょうゆ…大さじ1
- 〔 砂糖……………大さじ1/2
- 〔 酢……………大さじ1
- 〔 練りがらし…小さじ1/2
- 塩、酒…………… 各少々



【作り方】

- ①みょうが、ねぎは縦半分に切って斜め薄切り。水菜は長さ4~5cmに切り、青じそ、しょうがはせん切りにする。全部を氷水に5分くらいつけてシャキッとさせる。
- ②鍋にたっぷりの熱湯を用意して、塩、酒各少々を加え、豚肉を1枚ずつ入れて1~2分ゆでたら、氷水にとって粗熱をとる。
- ③ボウルに水けをよくきった①、②を入れて、ごま油を加え、さっくりとあえて器に盛る。たれを適宜かけながらいただく。

ネバネバ野菜のスープ

1人分エネルギー 62kcal 塩分 1.2g 野菜摂取量 90g (5g未満の野菜は含まず)

【材料2人分】

- オクラ…………… 5本(50g)
- 長いも…………… 5cm(100g)
- モロヘイヤ…………… 1/3束(30g)
- 鶏ガラスープの素…小さじ1
- 水…………… 2カップ
- ラー油、しょうゆ、塩、こしょう…………… 各少々
- 白いりごま…………… 適宜



【作り方】

- ①オクラはさっと塩ゆでして、小口切りにする。長いもは皮をむいて、1cm角に切る。モロヘイヤはさっと塩ゆでして、茎ごと包丁で細かくたたく。
- ②鍋に鶏ガラスープの素、水を加えて熱し、沸騰したら①を加えてひと煮立ちさせ、ラー油、しょうゆ、塩、こしょう各少々で調味する。
- ③器に盛り、ごまをひねりながら散らす。

早わかり!

当組合の特定保健指導は、総合健診・特定健診・人間ドックの「健診結果」と「健康調査票」を基に特定保健指導の階層化(左ページ表参照)をした結果、「動機付け支援」および「積極的支援」に該当された方を対象に特定保健指導を実施します。該当された方は、下記手順で必ず受けてください。

なお、特定保健指導にかかる費用(動機付け支援20,000円 積極的支援40,000円)は、いずれも**当組合が全額負担で実施します。**

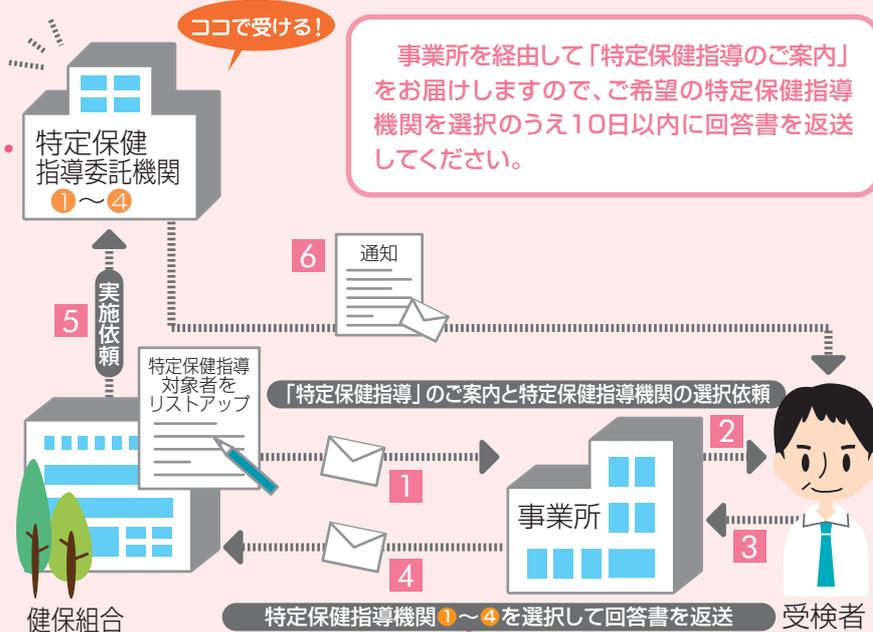
※対象となった方はプログラム終了まで、ご自身のためにも最後まで頑張ってください。

健診を**当組合の健診委託機関**で受けられた方

＝特定保健指導の実施可能な健診委託機関で第1次健診を受検された場合



健診を**当組合の健診委託機関以外(補助実施分)** or **特定保健指導を実施していない健診委託機関**で受けられた方



「特定保健指導」に該当したらどうするの?!

▶ 特定保健指導委託機関 ◀

	機関名	特徴
①	株式会社コナミスポーツ&ライフ	全国にある運動施設を利用して、運動指導を中心に支援
②	株式会社ジェネラス	主に女性スタッフが栄養指導等を中心に支援
③	株式会社保健教育センター	保健師などがご自宅等に訪問して支援
④	株式会社保健同人社	電話相談による会話を取り入れた方法を主にして支援

あなたは動機付け支援?それとも積極的支援?

グループ分け判定基準表 (特定保健指導の階層化)

腹囲 男性85cm以上 女性90cm以上	追加リスク				特定保健指導の対象		
	① 糖代謝 空腹時血糖値 100mg/dl以上 または ヘモグロビンA1c 5.2%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				あり	積極的支援	動機付け支援
	①~③のうち1つ該当						
	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				あり	積極的支援	
	①~③のうち2つ該当				なし	動機付け支援	
	①~③のうち1つ該当				情報提供		
	該当しない				情報提供		
腹囲もBMIも正常					情報提供		

(注1)「/」欄は、上記の追加リスクが階層化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。



特定保健指導はどんな内容?

特定保健指導では、各人の健康状態、生活スタイル等を考慮のうえ、無理のない適切なアドバイスが受けられます。なお、内容としては次のようなプログラムを組んでいます。

対象者が自ら健康状態を自覚したうえで、生活習慣の改善のための自主的な取り組みを継続的に行うことができるようになることを目的に、医師、保健師または管理栄養士の面接・指導のもと行動計画を策定。

1 情報提供

今のところ、生活習慣病のリスクは少ないようですが、油断は禁物! 定期的に健診を受け、検査数値の変化に気をつけましょう。

2 動機付け支援

医師や保健師、管理栄養士などと面接し、アドバイスを受けながら自ら生活改善の目標を設定して行動計画を作成し、生活改善をスタートさせます。6ヵ月後、面接やEメール、電話などで行動目標が達成されているか、身体状況や生活習慣が改善したかどうかについて評価を受けます。

3 積極的支援

動機付け支援と同様、最初に専門家と面接し、アドバイスを受けながら行動計画を作成し、生活改善の取り組みを始めることとなります。それが継続するように、3ヵ月以上にわたり面接や電話、Eメールなどによる支援を受けます。6ヵ月後に生活改善の効果などについて評価を受けます。

当組合では、特定保健指導の対象者をより積極的に支援するため国が定めた標準的なプログラム(6ヵ月まで)のほか、7ヵ月目以降も継続してサポートするプログラムにより支援を行います。

特定保健指導委託機関においても特徴を生かした支援を実施いたします。

特定保健指導の「情報提供」の資料として当組合では健康管理ファイルを独自で編集し作成しておりますのでご活用ください。

● 特定保健指導全般については、ホームページでご確認いただけます。

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

保健事業 ▶

特定保健指導

お問い合わせ先 TEL: (052) 211-2326 (担当:総務課)

「スズラン」のめぐりに 美しく、すこやかに毎日を



▲國枝榮一取締役社長

**スズラン
株式会社**

本社

名古屋市北区安井四丁目1番29号

天保年間（1830～1843年）に創業し、大正時代には國枝商店として脱脂綿の製造を開始し、現在に至っているスズラン株式会社。昭和、平成の間に着々と成長を遂げ、今では医療衛生材料として脱脂綿・ガーゼ・包帯類・滅菌製品の製造販売および輸出入を行い、これらの製品はコスメティック・ベビー用品から介護・キッチン用品としても幅広く使用されています。

今回は創業から六代目にあたる國枝榮一取締役社長をはじめ、犬走英男本社工場生産部課長と安達佳正総務部労務係長のお三方に、職場での健康管理やそれぞれの健康法についてお話を聞かせていただきました。

生材料」だったのですが、貿易をする際に外国人が発音しにくい。また、鈴十字のマークを使っていたのですが、これも読みづらい。そこで、脱脂綿が清浄に使われていたこともあり、赤ちゃんやお母さんにも愛され、清く美しい「スズラン」という花の名をつけたのです。

課長

現在は中国の上海工場・蘇州工場、インドネシア工場で脱脂綿やガーゼ、包帯、マスク、アルコールをしみこませた脱脂綿類や、滅菌

社長

「スズラン」という社名から事業内容はわかりにくいかもしれませんが、これは昭和54年に改称したものです。それまでは「國枝衛

ガーゼ類など医療用品と、化粧用コットン、ベビー用カット綿などを製造しています。コッ

トンを原料とした衛生用不織布全般ですね。一般的な多くの不織布は”のり”など、天然ではないものを使っていますが、私共では安全・無害な水の力でコットンをより合わせるウォータージェット製法を採用しています。また、中国の2工場は、品質マネジメントシステム規格であるISO9001をベースに医療機器として必要な要求事項を加えた規格、ISO13485も取得しています。

社長

販売は日本以外に、中国、インドネシア、マレーシア、台湾、韓国、ロシアと手広く行って



▲本社社屋

いますし、今後はもっと拡大していきたいと考えているんですよ。もちろん、インターネット上でも販売しています。化粧用コットンは品質がいいという評価をいただいていますので、特に女性の方に「覗いたいただきたいですね」。

係長

国内各地のニーズに対応できるよう、国内では本社および本社工場以外に、札幌・東北・東京・埼玉・名古屋・関西・九州の営業所と、九州工場があります。

社長

ニーズといえば、5月の中国で起きた大地震の際にはアルコールやガーゼを、鳥インフルエンザが流行した時にもマスクを提供し、中国とは密接な関係にあります。もちろん、日本でも阪神・淡路大震災など災害時には私共の製品をお役立ていただきました。

●社長自ら禁煙・20kgの減量を達成

社長

本社には社員が約60名おりますが、35歳未満は基本健診を、35歳以上の社員は健保の健診委託機関で総合健診を受けるようになっています。

係長

その他の各営業所等の社員約100名については、それぞれの健診機関で受検してもらっています。今年の課題は特定健診に関

連した家族健診ですね。これまでは各市区町村の住民健診を利用していただけ方もいらっしやると思いますが、今年度からは基本的になくなりましたから、私共もPRをしているところなんです。家族の健康はおろそかにできませんから、積極的に進めていきたいですね。

課長

国内工場については近年、作業内容が変化し、危険労働や重労働が少なくなっていることもあり、ここ10年ほどは事故やケガはありません。ふだんから工場内・倉庫内の整理整頓は徹底しています。工場はできた当初から禁煙ですし、喫煙者も多くはありませんから。



▲犬走英男本社生産部課長



▲安達佳正総務部労務係長

●健康管理のステップアップと社訓「正新節和」

係長

私はメタボリックが気になっていっていますが、週末に小学生の子どもとキャッチボールをする程度の運動では、カロリー消費が足りないようです(笑)。心がけているのは週に1度、休肝日を作ることぐらいでしょうか。

課長

私はゴルフが好きなのですが、実際にはなかなかできないので、まずは食事に気をつけています。夜は9時を過ぎたら食べない、朝昼晩の食事はできるだけ同じ時間にとるようにするなどですね。本当は身近にできる運動習慣も身につけた方がいいとは思っていますが…。

社長

社訓に「正新節和」とあるように、法令遵守など正しくあること、新しいことにチャレンジすること、節約と礼節を忘れないこと、和(輪)を大切にすることが重要だと考えています。経営者も然り、時代に合わせて常に新しくなっていかなければなりません。また皆で協力し取り組む体制が不可欠。それは健康管理にも言えることで、増加傾向にある生活習慣病を見据えて新しい取り組みが必要となっています。社訓を作ったときは、そこまで考えていませんでしたが、今思うと仕事にも健康にも当てはめられそうです。

係長

社長自ら示されると、説得力がありますので、社員も見習わなければなりませんね。

社長

8年ほど前には本社内も分煙化し、社員には禁煙を勧めています。しかし、営業を担当している社員はなかなか禁煙できないようです。私自身は40歳頃に禁煙しましたが、半年ほどでみるみる体重が増えてしまいました。今は約60kgとちょうどいい具合ですが、その当時は80kgにまでなっていました(笑)。それで禁煙後8カ月ほどでまたタバコを吸い始めてしまったのですが、また2年後に禁煙、以後はまったく吸わなくなりました。体重にも気をつけるようになりましたね。

監修 ● 寺本 民生 (帝京大学 医学部内科教授)

まだ間に合う!

メタボ対策

身長と体重から算出するBMIは、肥満の有無を調べるものさしのひとつ。BMIが25以上ある場合に「肥満」と判定されるのですが、25未満の人でも安心はできません。内臓脂肪が蓄積していることもあるのです。

BMIだけではわからない、内臓脂肪

自分はBMI25未満だから生活習慣病の心配はいらない——このように考えている方はいませんか？ 確かに、日本肥満学会の肥満の判定基準ではBMI25以上を肥満としています。しかし、BMI25未満でも内臓脂肪が蓄積していると考えられる人（へその高さで測定した腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上）は大勢います（下図参照）。

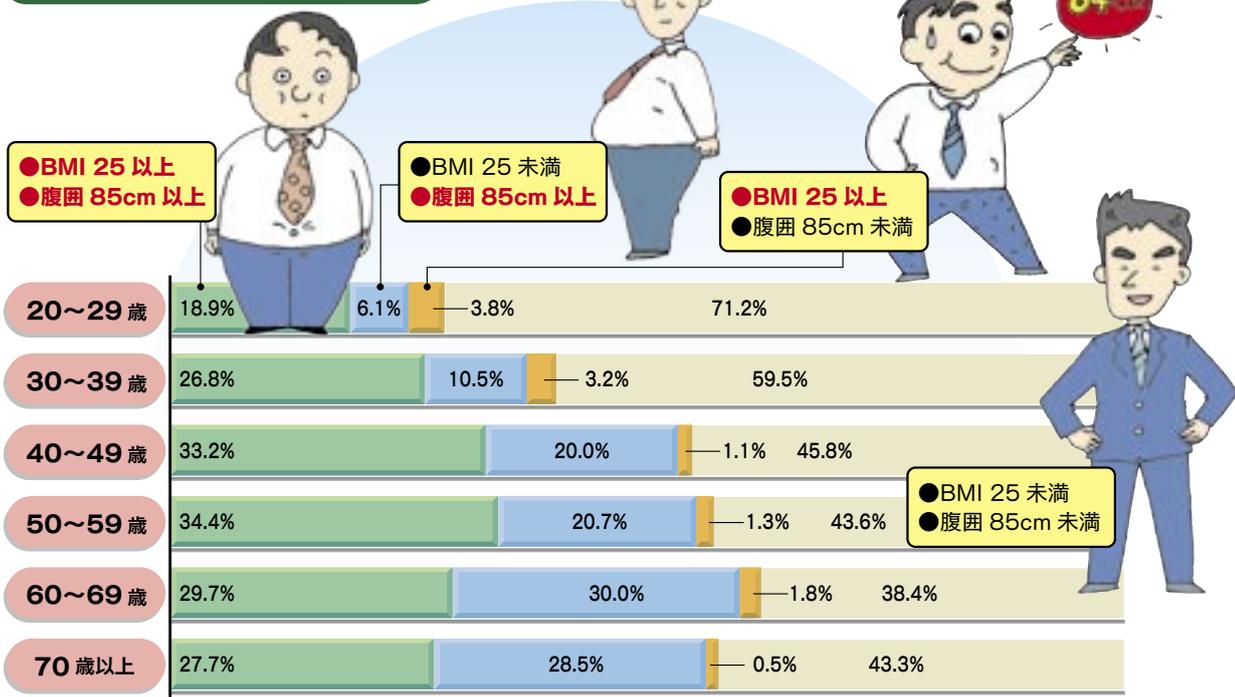
内臓脂肪の蓄積は高血糖や高血圧、血中脂質の異常など、動脈硬化の促進因子が複数存在するメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を招きます。決して安心できる状態ではありません。蓄積した内臓脂肪は減らしたいものです。

「BMI25未満だから大丈夫」
って、本当？



※ BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

BMIと腹囲の状況（成人男性）



(出典：平成16年国民健康・栄養調査)

相撲力士に内臓脂肪の蓄積がほとんど見られないのはなぜ？

内臓脂肪を減らすために、まず、おすすめしたいのは適度な運動です。内臓脂肪に対する運動の効果を示す例として、力士の話がよく知られています。それは、大阪大学のグループがBMI30以上の力士の腹部CT検査を行ったところ、内臓脂肪の蓄積がほとんど見られなかった、という話です。

力士は太るためにたくさん食べますが、毎日の厳しい稽古、つまり運動をしておかげで内臓脂肪が蓄積せずにすんでいると考えられています。しかし、一般の人が力士のような激しい運動を行う必要はありません。

ウォーキングのように体にマイルドな有酸素運動と、日常生活の中でこまめに動くことを心がけるだけで十分です。あとは、食生活で腹八分目を実践して摂取エネルギーを減らします。適度な運動と腹八分目、これで内臓脂肪は撃退できます。

薄着の季節、おなかまわりが気になる人へ

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)

クールビズが定着して、オフィスで薄着になることが多くなりました。すると目につくのが「おなかまわり」。とくに男性は、スーツに隠れていたぶん、目立ちます。

この機会に、腹筋を鍛えて内臓脂肪を燃焼させる「ながら運動」に取り組んでみませんか？ 体型はスリムになり、健診数値の改善や心筋梗塞のリスク低下にも効果的です。

内臓肥満 CHECK!

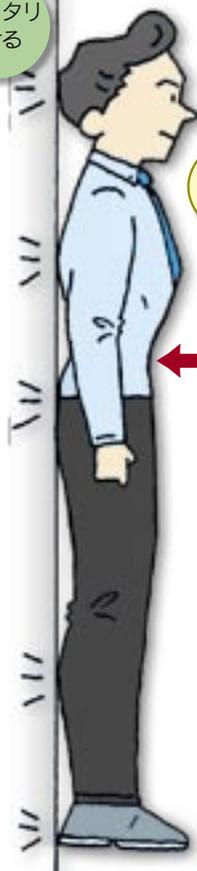
まっすぐ立って、あごを引いた姿勢で下を見たとき、つま先が見える？

つま先が見えないのは、おなかまがじゃまをしているから。一見太っていない人でも、おなかだけに脂肪がたまる「内臓脂肪型肥満」の可能性があります。ながら運動を生活に取り入れましょう。

オフィスで…エレベーターで立ちながら運動

- エレベーターの正面奥の壁を背にして立つ。
- 壁にかかと、ふくらはぎ、おしり、肩甲骨、後頭部をピッタリつける。
- この直立不動の姿勢のまま、腹式呼吸でおなかの空気をしぼりだし、おなかにギュッと力を込めて、できるかぎりおなかをへこませる。
- 15～30秒間キープする。

ピッタリつける



息は止めずに、ゆっくり静かに鼻で呼吸

おなかをへこませて15～30秒間キープ

腹筋の最下層にあって、おなか全体を覆う「腹横筋」を強化。内臓がしっかり固定され、たるみの改善に効果的！

家で…寝ながらバンザイ腹筋

- 仰向けに寝て、ひざを直角に曲げる。
- あごを引き、両手をバンザイするように上げる。
- ゆっくり45度くらいのところまで起き上がる。
- 2秒止めてから、ゆっくり元の位置に戻す。
- 10回を目安に。

反動はつけずにゆっくりと

息は止めずに、ゆっくり静かに鼻で呼吸

45度で、2秒キープ



安全に、かつ効果的に腹筋を鍛えるエクササイズです。簡単に10回以上できるようにになれば、腹筋強化の目的達成です！

夏もコナミスポーツクラブで健康づくり!



コナミスポーツクラブには「プールプログラム」があり、「プールエクササイズ」としてスイミングとは別のコースが用意されています。プールエクササイズは、効果的な脂肪燃焼、あるいは筋力UPにオススメで、泳げない人でも安心して取り組みます。その他、「プール体験ダイビング」も実施しています!暑い季節、プールで快適に健康保持・増進に挑戦してみませんか?

新しい施設が増加中!

利用形態	法人会員A料金表		
	都度利用制	月会費制	
	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。	リーズナブルな月会費でいつでもご利用いただけるシステムです。	
利用対象施設	都度利用会員	個人会員	特別個人会員
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	全国の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	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	7月31日(木)まで無料キャンペーンを実施中

※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。

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

保健事業 ▶

体力づくり ▶

契約スポーツ施設

から全国の施設がご覧いただけます。



秋の健康ウォークに参加しよう!

「秋桜・抹茶・歴史の里 西尾を訪ねて」コース

ウォーキングは、年齢・性別を問わず、誰でも手軽に行える有酸素運動で、無理なく高い健康効果が得られます。今年も10月に健康ウォークを開催しますので、ご家族や職場の仲間とぜひご参加ください。



開催日 平成20年10月11日(土)

コース 野田公園(最寄り駅:名鉄三河線 碧南中央駅)【スタート】
 貞照院▶照光公園▶水源公園▶上塚橋▶コスモス畑▶実相寺▶抹茶工場見学(榊あいや)▶
 岩瀬文庫▶鶴城公園▶西尾市歴史公園▶西尾市総合グランド(最寄り駅:名鉄西尾線 西尾駅)【ゴール】
 [約10.0km/約2時間30分]

受付&スタート 野田公園(午前8時30分~11時の間に受付、随時スタート)

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(交通費等は自己負担)
参加賞 参加者全員にもれなくプレゼントがあります。

ウォーキングのおもなメリット

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

ウォーキングを続けるコツ

記録をつける

歩数(または距離)の記録や体重・血圧などの記録をつけることで目標ができ、続けやすくなります。

仲間をつくる

一緒に歩く仲間をつくることで、刺激が生まれます。

イベントに参加する

「健康ウォーク」などのウォーキング大会やハイキング大会などに参加することで楽しみながら歩くヒントが得られます。