

健保 だより

2008
秋

Vol.175

TOPICS

- 健康強調月間「未来のあなたに健康貯蓄」—— P.2
- 特健・特保は未来の健康を守る仕組み —— P.4
- 行楽の秋・スポーツの秋・食欲の秋! —— P.6
- 窓口負担を軽くする方法「高額療養費現物
給付制度と出産育児一時金受取代理制度」—— P.10
- 事業所訪問インタビュー
「株式会社ミヤタコーポレーション」 —— P.12
- ホームページリニューアルのお知らせ —— P.16

※著作権法の規定により写真を掲載できません。

○昭和記念公園のイチョウ(東京都)

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/>

「健康強調月間」です



10月は健保連と健康保険組合が定めた健康強調月間です。これは健康で明るい職場と家庭をつくりあげを目的に毎年実施しているものです。これを機会に改めてご自分や家族の健康を見直してみませんか？

平成20年度健康強調月間スローガン

食生活

「3食の バランスとって 健康生活」

肥満予防のためには、ただ食事の量を減らせばよいというわけではありません。野菜や魚など良質な栄養をバランスよく摂ることが大切です。



運動

「腹回り 気になった日から ウォーキング」

ウォーキングは年齢、性別を問わず誰でも簡単、安全に取り組める運動です。



メンタルヘルス

「大丈夫？ その一言が 心の支え」

こころの不調は、周囲のさりげない励ましで救われることがあります。悩みごとがあるときは1人で抱え込まないようにしましょう。



禁煙

「健康は その1本の 我慢から」

「わかってはいるけどやめられない」はもう終わりにしましょう。かけがえのない健康を守るために禁煙を決断してください。



「健康管理ファイル」を活用して

肥満予防・改善のための目標を設定しよう！

特定保健指導における「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。健康管理ファイルはメタボリックシンドローム対策についての情報(P18~26)が盛りだくさん。食生活、運動など日々の生活の中で実践できる行動目標を立ててみましょう。



多くの場合、現体重の5%程度の減量で内臓脂肪は減り、動脈硬化の危険因子も改善されるといわれています。それをふまえて減量の目標値を設定してみましょう。



減量目標を達成するために食生活の改善点を整理
●自分に必要な1日のカロリーは？
●カロリー控えめにするためのメニューの工夫 など



減量目標を達成するために運動の行動目標をたてましょう。
●1週間で23エクササイズ達成する
●ウォーキングを始める・続ける(一駅手前で降りて歩く・エレベーターをやめて階段を利用する) など

「食生活」と「運動」は健康づくりに欠かせない基本的な生活習慣です。無理のない目標を設定して、継続することが大切です。



未来のあなたに 健康貯蓄

10月は

さらに生活習慣病予防の強い味方

健診+保健指導で健康UP!!

本年4月から「特定健診・特定保健指導」がスタートしました。病気を予防するには生活習慣の改善が基本となります。あなたに合わせた特定保健指導でサポートします。

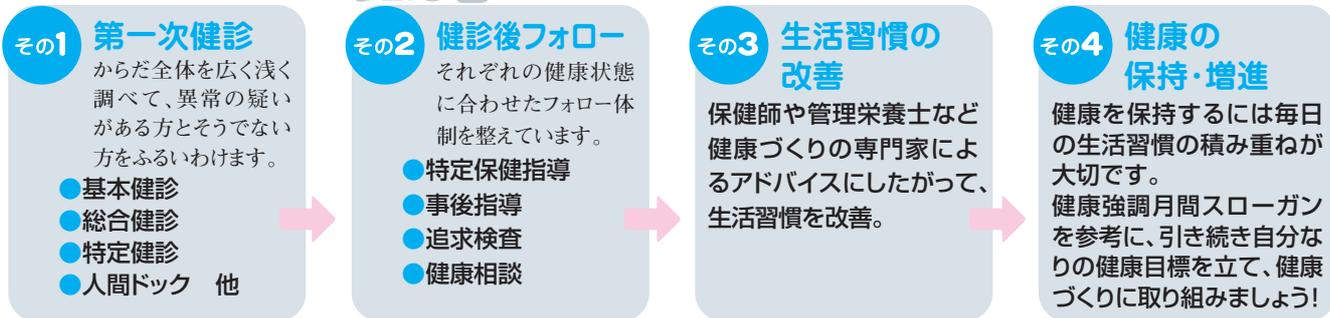
自覚症状がなくても、年に一度は必ず「健保の健診」で健康状態をチェックし、特定保健指導等で「予防・改善」にトライしましょう。特定保健指導（動機付け支援or積極的支援）は当組合の指定健診機関と特定保健指導機関で実施します。

次ページをチェック!



当組合が推進する

「健康」へのアプローチ



●特定保健指導について詳しくは『健保だより vol.174 2008 夏号のP10～11』およびホームページをご参照ください。

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

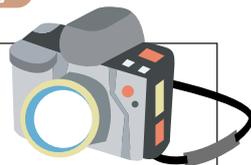
保健事業

病気の予防

特定保健指導

健康
強調
月間

フォトコンテストのご案内



健保連では、平成20年度の健康強調月間にあたり「健康であることの喜び」を表現した写真を募集します。

被写体は老若男女・個人・団体等どなたでもOKです。職場・家庭・野外など場所は問いません。あなたが感じた「健康」を写してください。

応募規定

- 応募者は健保組合の被保険者・被扶養者に限ります。
- フィルムカメラ、デジタルカメラいずれでも可。(組写真、携帯電話は不可) 作品はすべてプリント応募。カラーまたは白黒、サイズはサービス判から四ツ切まで。
- デジタルカメラの場合はレタッチOK。(レタッチの内容明記。画像合成は不可)
- 応募者本人が平成19年1月1日以降に撮影したもので、未発表作品。(1人5点まで、他コンテストとの二重応募不可)
- 被写体の肖像権は応募者の責任において承諾を得られたものとします。(入賞作品の著作権は本会に帰属し、健保連発行の機関誌・ポスター等に使用することがあります)
- 応募作品は返却しません。

応募作品裏面記入事項

- 氏名(ふりがな) ●郵便番号 ●住所 ●電話番号
- 加入健保組合名(名古屋薬業健康保険組合) ●画題
- 撮影データ(撮影日時・カメラの機種等)

※ご記入いただいた個人情報は、本コンテストの目的以外で利用することはありません。

※入賞者(ファミリー賞除く)は、ネガまたはWindows用にフォーマットしたFD・MOもしくはCD-RにJPEG形式で保存してお送りください。画像データサイズは問いません。

※応募規定に違反した場合は入賞後であっても失格となります。

記入例
応募作品裏面

ふりがな		TEL
氏名		
住所		
加入健保組合名	名古屋薬業健康保険組合	
画題		
撮影データ		

送り先

〒107-8558 東京都港区南青山1-24-4 健康保険組合連合会 広報部広報グループ「フォトコンテスト」係

締め切り

平成20年10月31日(金)必着

発表

平成21年1月 入賞者および加入健保組合に通知する他、健保連発行の「健康保険1月号」、「すこやか健保新年号」に掲載する予定です。

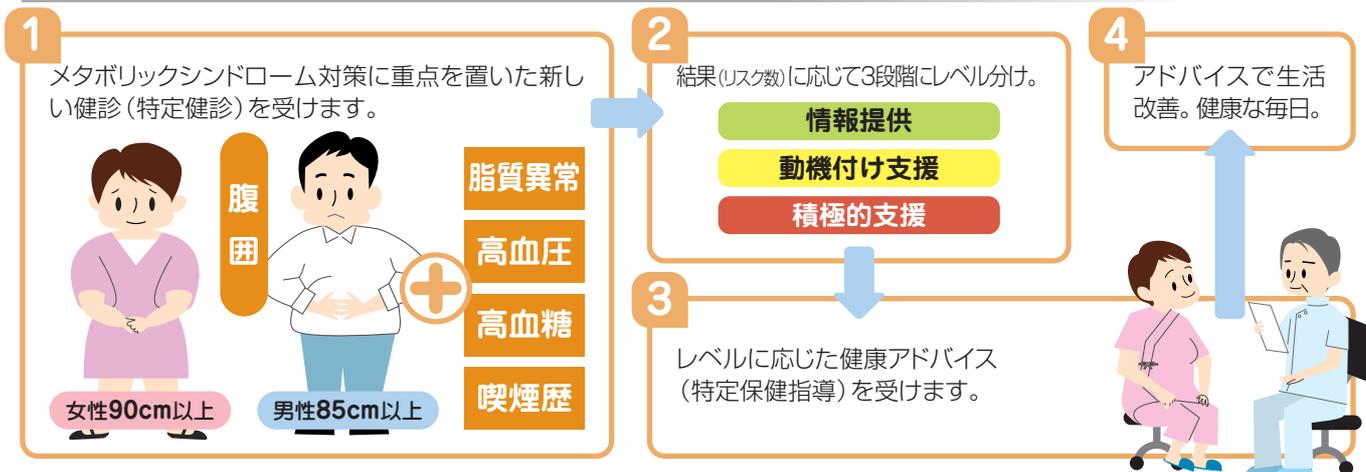
賞

- 推薦1名:賞状および賞金5万円
- 特選2名:賞状および賞金3万円
- 準特選5名:賞状および賞金2万円
- 入選10名:賞状および賞金1万円
- ファミリー賞20名:賞品

特定健診・特定保健指導は 未来の健康を守る仕組みです

日本人の死因の約6割を占めている生活習慣病。この生活習慣病の発症に関係が深いのがメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)です。本年4月からスタートした「特定健診・特定保健指導」は、メタボリックシンドロームに着目した新しい取り組みで、健診後、保健指導で生活改善のサポートまで徹底的に行います。メタボリックシンドロームの恐ろしさを知って、「第一次健診→追求検査→保健指導→未来の健康」を習慣にしましょう。

●イメージ



メタボリックシンドロームはどんな病気を招く?

不健康な生活習慣

偏った食生活・運動不足・
ストレス過剰・飲酒・喫煙など

内臓脂肪の蓄積

脂質異常・高血圧・高血糖

脂質異常症・高血圧症・糖尿病

生活習慣病の多くは
自覚症状が無いうちに進行…!

放置

動脈硬化

放置

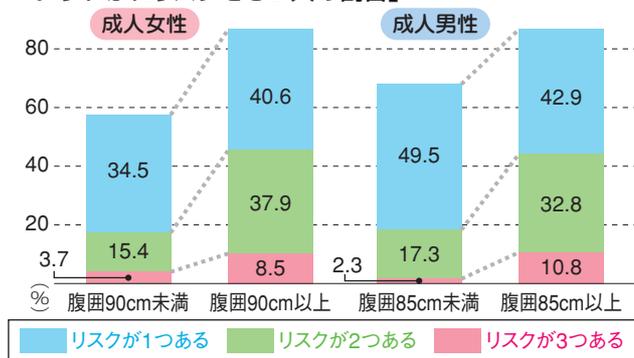
虚血性心疾患(心筋梗塞、狭心症)

脳疾患(脳出血、脳梗塞)

糖尿病の合併症(糖尿病性腎症、 糖尿病性網膜症、糖尿病性神経症)

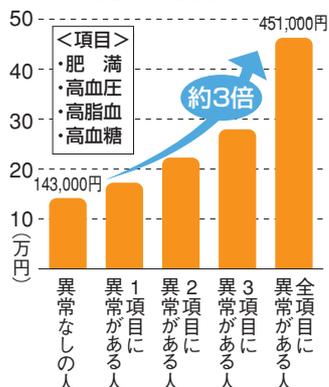


● 腹囲区分別「血中脂質、血圧、血糖の いずれかにリスクをもつ人の割合」



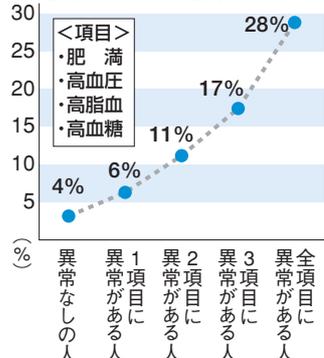
「平成16年国民健康・栄養調査」より

● 10年後の医療費



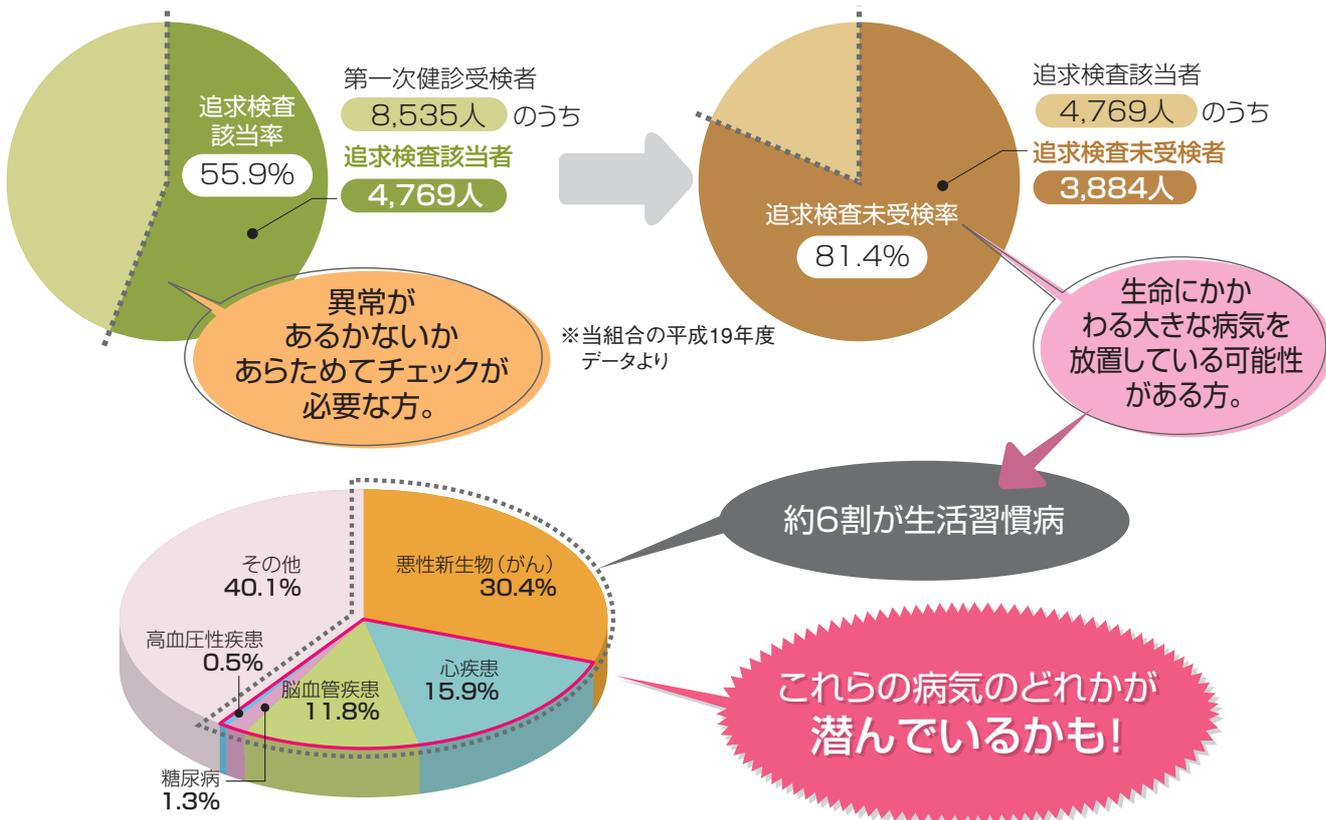
「平成5～15年度調査データ」(三重県の中高年2,800人を対象)より

● 脳血管疾患・心疾患を 発病した人の割合



健診結果を生かすのはあなた次第!!

「健診はただ受ければいい」なんて思っていませんか？ みなさんが最初に受ける第一次健診は、「ふるい分け」の検査です。異常の疑いがある方は、再度検査（追求検査）をしてみないと正しい判断ができません。



※日本人の死因別死亡数「平成18年人口動態統計月報年計(概数)の概況より」

追求検査の費用は全額当組合が負担します。該当したら必ず受けましょう!

昨年まで「住民健診」を受けていた奥様方へ

当組合の「健康診断」を受けてください。

本年4月よりお住まいの市区町村が実施する「住民健診」は、原則としてその地域の自営業者・学生等が加入する国民健康保険の加入者が対象となります。健保組合に加入されているみなさんは、当組合が実施する健診を受けていただくことになります。健診には下記の種類がありますので、ご都合のよいものを選択のうえ、ぜひご利用ください。

名称	検査内容	対象者	一部負担金
New 特定健診	法定の検査項目に、女性は婦人科検査を含めて実施します。	40歳以上の家族	1,000円
基本健診	労働安全衛生法(定期健診)の検査項目および特定健診の検査項目のほか、当組合が必要とする検査項目を付加して実施します。	30歳を除く35歳未満の本人・家族	3,000円
総合健診	特定健診および基本健診の検査項目に生活習慣病検査や各種がん検査など、組合独自の検査項目で総合的に実施します。	30歳と35歳以上の本人・家族	8,000円
人間ドック	生活習慣病検査など総合的に実施します。	35歳以上の本人・家族	人間ドックは、入院20,000円・外来10,000円を限度に補助します。

●検査項目など詳しくはホームページをご参照ください。

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

保健事業

病気の予防

総合健診

お問い合わせ先 TEL: (052) 211-2326
(担当:総務課)

まだ間に合う!

みんなで歩こう「秋の健康ウォーク」 秋桜・抹茶・歴史の里 西尾を訪ねてコース

まもなく恒例の「秋の健康ウォーク」が開催されます。今回は抹茶の産地として有名な西尾市を歩きます。(ご年配の方からお子様まで安心して歩けるコースです。)心地よい秋の風を感じながら、楽しい1日を過ごしてみませんか?

- 開催日** 平成20年10月11日(土) ※小雨決行 **参加者全員にもれなくプレゼントがあります!**
- 受付** 野田公園(名鉄三河線 碧南中央駅から徒歩約5分) 8:30~11:00の間に受付・スタート
- コース** 【スタート】野田公園▶貞照院▶照光公園▶水源公園▶上塚橋▶コスモス畑▶実相寺▶あいや(無料で抹茶工場見学ができます)▶岩瀬文庫・鶴城公園▶西尾市歴史公園▶【ゴール】西尾市総合グラウンド(名鉄西尾線 西尾駅から徒歩約15分)
【約10.0km 約2時間30分】
- 参加資格** 被保険者(本人)およびその家族 **参加費** 無料(交通費は自己負担)

一般料金の3割程度(大人・200~500円)で利用できます!

秋は味覚狩りの季節です

みかん、りんご、柿…おいしい果実が旬を迎えています!もぎたてのフレッシュな果物は栄養も味も格別です。ぜひご利用ください。

- 対象者** 当組合より保険証を交付されている方
- 利用方法** 事前に会社のご担当者様から利用補助券をお受け取りいただき、各施設の窓口にご利用補助券と所定の利用者負担額をお支払いください。

ご利用施設

岐阜	山之上果実農業協同組合 美濃加茂市山之上町1093-78	幸水梨 二十世紀梨	10/5 まで	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	みかん	11/30 まで
愛知	岡崎駒立ぶどう狩り組合 岡崎市駒立字カワテ56.57	スチューベン 巨峰	10/10 まで	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	りんご	11/30 まで
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	New! 栗	10/13 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	みかん	12/10 まで
三重	多度町観光協会 桑名市多度町多度218	いも掘り 柿 みかん	11/10まで 11/18まで 11/27まで				

健保の提携施設でリフレッシュ

旅は「JTBの協定施設」で!!

当組合ではJTBと契約し、保養施設の利用補助を行っています。行楽シーズンの旅行など、ご家族や仲間とお出かけください。

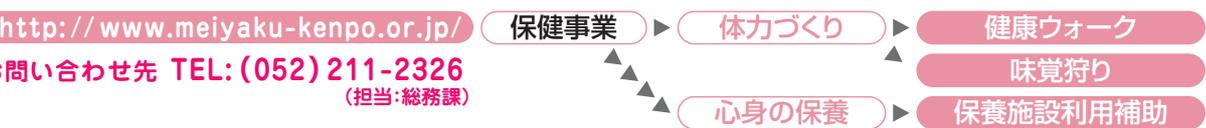
- 対象施設** JTBの協定施設および名古屋薬業厚生年金基金の契約リゾート施設
- 対象者** 被保険者(本人)および被扶養者(家族)である配偶者
- 支給額と回数** 1人当たり1泊につき1,500円・年度内3泊まで
※事業主が主催または助成して行うレクリエーション・社員旅行等は補助の対象外です。



今年度から年度内
2泊▷3泊になりました。
また、補助額の合計額が
4,000円▷4,500円
になりました。

- 行き先が決まったら、最寄りのJTB各支店またはJTBトラベル&興業旅行サービス店に「名古屋薬業健康保険組合」と告げて、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可)
- 予約が取れましたら、所定の申込書を当組合に提出し、「利用通知書」の交付を受けてください。
- 利用料から補助額を差し引いた金額を予約対応店に支払います。
- クーポン券を受け取ってください。

★名古屋薬業厚生年金基金のリゾート施設も補助の対象となっています。利用施設、利用方法等はJTB協定施設と異なりますので、詳しくはホームページでご確認ください。



10・11月は
初期登録料(6,300円)
が無料になるキャンペーン
を実施!

法人会員だから利用料もおトク

コナミスポーツクラブで運動を習慣に

最近運動不足だと感じている方も、メタボリックシンドロームが気になるという方も、ご自分の興味やレベルに合わせて豊富な運動メニューからお好きなプログラムを選べるコナミスポーツクラブをご利用ください。



●おもな運動プログラム

ジ ム

●カウンセリングを受け、自分にあった個別のプログラムを作成してもらえます。筋力トレーニングは基礎代謝量を増やし、太りにくくからだづくりに役立ちます。

プールエクササイズ

●水の「抵抗」と「浮力」を利用したエクササイズで、負担をかけずにからだを鍛えることができ、続けるうちに持久力もアップします。

エアロビクス

●音楽とダンスを取り入れて楽しくできる有酸素運動。血液の循環がよくなる他、脂肪燃焼つまりダイエットにも効果的です。

ヨ ガ

●呼吸を深く味わい、体を緊張から開放することでストレス解消、体調を整える等の効果があります。

自分のライフスタイルに合わせて利用方法が選べます!

月会費制 リーズナブルな月会費でいつでも何度でもご利用いただけます。

●月会費● 4,515円～10,815円/月(税込)

都度利用制 施設を特定せずに、都度利用料のみでご利用いただけます。

●都度利用料● 840円～2,100円/回(税込)

法人会員のため一般会員
(エグザス会員)より
2,100円おトク!

そろそろ冬の準備を

インフルエンザ予防接種

10月からインフルエンザ予防接種が始まります。インフルエンザは普通の風邪と違い、症状も重く、合併症を引き起こす危険性もあります。とにかくかかってしまう前に予防することが重要です。

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「当組合の指定機関(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で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

「当組合の指定機関(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当組合の指定機関は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にお申し込みのうえ「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

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

保健事業

体づくり

契約スポーツ施設

お問い合わせ先 TEL: (052) 211-2326

(担当:総務課)

病気の予防

インフルエンザ予防接種

ボリューム満点

主役の野菜たち



根菜汁

【材料2人分】

- 里いも …………… 1個
皮をむいて正味100g
- ごぼう …………… 1/5本 (40g)
- れんこん …………… 1/4個 (50g)
- にんじん …………… 1/5本 (30g)
- こんにゃく …………… 1/4枚
- * 煮汁

だし……………	2カップ
酒……………	小さじ1
しょうゆ……………	小さじ2
- 塩 …………… 少々
- ねぎの小口切り …………… 適宜

【作り方】

- ① 里いもは皮をむいて厚さ1cmに切り、ごぼうはささがき、れんこんは4等分に切って厚さ5mmのいちょう切り。全部を水に5分くらいさらす。にんじんと下ゆでしたこんにゃくは幅1cm×厚さ4～5mmの短冊切りにする。
- ② 鍋にだしと①を入れて熱し、沸騰したらあくをとり、里いもが柔らかくなるまで5～6分煮る。
- ③ 里いもが柔らかくなったら、酒、しょうゆ、塩少々で調味する。
- ④ 器に盛り、ねぎの小口切りを添える。

鮭ときのこのホイル焼き・みそバター風味

【材料2人分】

- 生鮭の切り身 …………… 2切れ
- しいたけ …………… 4枚 (60g)
- しめじ …………… 1/2パック (50g)
- エリンギ …………… 大1本・50g
- * みそだれ

みそ……………	大さじ1
A 砂糖……………	小さじ2
しょうゆ……………	小さじ1
- 酒 …………… 小さじ2
- バター …………… 大さじ2
- 塩・七味唐辛子 …………… 各少々
- 三つ葉 …………… 適宜

【作り方】

- ① 鮭は皮面を下にして、縦に1本切れ目を入れて、塩少々をふる。
- ② Aを混ぜてみそだれを作り、①の切れ目に塗り込む。
- ③ しいたけは石づきをとって半分に切り、しめじは小房に分ける。エリンギは長さを半分に切り、縦に6～8等分に切る。
- ④ アルミホイルを約30cm四方に切り、③②の順にのせて、酒をふる。手でちぎったバターをとるところにのせて包む。
- ⑤ オーブントースターの天板に並べ、15分焼く。
- ⑥ 器にのせ、アルミホイルを開き、七味唐辛子をふって、三つ葉を添える。

主役の野菜(きのこ)たち



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



おいしい素材が出回るシーズン。カロリーのとりすぎを防ぐために、野菜やきのこをたっぷり活用しましょう。たんぱく源として、魚を登場させる機会をふやすのもおすすめです。風味豊かで、低カロリーのおかずをどうぞ。

耳より! 豆知識

食物繊維の効用

今回使用した根菜類やきのこ類は、いずれも食物繊維がたっぷりです。食物繊維はおなかの掃除役として威力を発揮します。コレステロールや糖質の吸収を抑えて、脂質異常症(高脂血症)や糖尿病、肥満の予防に役立ちます。また、腸内にすむ善玉菌をふやし、悪玉菌を減らす働きもあり、便秘予防だけでなく、免疫力強化にも効果があります。

とくにきのこは、ほぼノンカロリーで、かみごたえもあり、ボリューム感を出すのにも役立ち、カロリーのとりすぎを防ぐ強い味方です。

里いもやれんこんは、食物繊維だけでなく、ビタミンCも豊富です。でんぷんに包まれているため、熱で壊れにくいという特長もあります。

低カロリーだけど、



根菜汁

1人分エネルギー 77kcal 塩分 1.6g

野菜・いも110g (5g未満の野菜は含まず)



鮭ときのこのホイル焼き・みそバター風味

1人分エネルギー 275kcal 塩分 2.5g

野菜(きのこ)80g (5g未満の野菜は含まず)

医療費が高額になってしまったときは「高額療養費現物給付制度」

窓口負担が軽くなります！

現在、70歳未満の方は医療機関などで治療を受けると、かかった医療費の3割を窓口で支払いますが、入院して手術を受けるとなると3割負担とはいえ高額なお金を用意しなければなりません。

そこで、医療保険制度では1ヵ月当たりの自己負担限度額が決まっており、それを超えた額は健保組合から還付される仕組みになっていますが、**事前に申請をすると、自己負担限度額のみを支払います。**(高額療養費現物給付)

【例】胃がんの手術で医療費総額1ヵ月100万円かかった場合（一般的な所得の人）

●通常は窓口で医療費の3割、30万円を支払い、後日健保組合より約21万円の還付を受ける。

高額療養費現物給付制度
を利用すると

約21万円窓口負担が
軽くなります。

自己負担限度額約9万円のみを支払います！

●手続き

- ① 事前に健保組合に申請し、「限度額適用認定証」の交付を受ける。



- ② 「限度額適用認定証」を医療機関へ提示。自己負担限度額約9万円のみ支払う。



※残りの約21万円は健保組合が直接医療機関へ支払います

季節の変わり目は
体調管理に
ご注意ください

当組合では例年、11月から12月にかけて入院をされる方が多い傾向にあります。これは気温が急激に低くなり体調を崩しやすい時期であるためです。規則正しい食事や、睡眠を充分とるなど、持病をお持ちの方は特に体調管理に気をつけてお過ごしください。



出産を控えている方へ「出産育児一時金受取代理制度」

差額のみを支払いでOK！

出産の際、通常はいったん窓口で出産費用の全額を支払い、後日「出産育児一時金(35万円)」を請求していただいています。これが「出産育児一時金受取代理制度」をご利用いただくと、**出産費用から35万円を差し引いた額のみを支払います。**(費用が35万円未満のときは実費のみ支払い。差額は健保組合からみなさんへ支給)

【例】出産費用が総額40万円かかった場合

●通常は、40万円 全額を支払い、後日健保組合より出産育児一時金35万円を受け取る。

出産育児一時金受取代理制度
を利用すると

35万円窓口負担が
軽くなります。

5万円のみを支払います！

●手続き

- ① 健保組合に請求書を請求、請求書内「受取代理人欄」を出産する医療機関に記入してもらう。



- ② 「受取代理人欄」記入後の請求書にその他必要事項を記入し、出産予定日より1ヵ月以内に健保組合へ事前申請。



- ③ 出産後、医療機関へ5万円のみ支払う。



※残りの35万円は健保組合が直接医療機関へ支払います

～保険料は新しい基準で計算されます～

算定基礎届提出のご協力 ありがとうございました



3ヵ月の給与等の平均をもとに9月からの標準報酬月額を決定

※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。

毎年、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に標準報酬月額の見直しをしています。

標準報酬月額が変わることによって、負担割合や限度額等が変更になる方もいらっしゃると思いますので、ご注意ください。

また、健康保険の一般保険料率は「基本保険料率」と高齢者の支援金や納付金などにあてるための「**特定保険料率**」から成っており、後者は保険料全体の37%超に及びます。

健康 保 険	一般 保 険 料 率	基本保険料率	52.21/1000
		特定保険料率	31.63/1000
	小 計		83.84/1000
	調 整 保 険 料 率		1.16/1000
	合 計		85.00/1000

資格確認に ご協力ください



本年12月から翌年1月にかけて、被扶養者の資格確認（検認）を実施する予定です。保険財政を健全に運営するため、毎年度被扶養者資格の確認を行っています。引き続きご理解とご協力をお願いいたします。

確認調書の書き方など、詳しくはホームページでご案内する予定です。

お知らせ

10月24日（金）午後2時より、「健保・年金委員幹事会」および「健康管理事業推進委員会」を当健保会館4階ホールにて開催いたします。

議 題

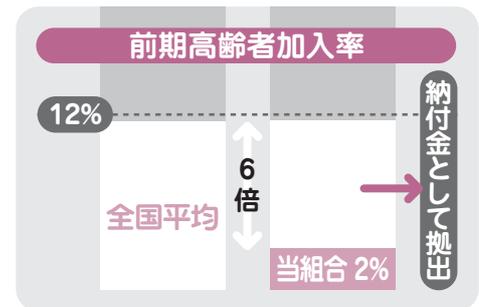
- 1.平成20年度の現況について
- 2.平成21年の保健事業について

前期高齢者納付金について

前期高齢者（65～74歳）の医療費は非常に高額で、財政を圧迫しています。

受診率では70～74歳の方は75歳以上の後期高齢者の受診率を上回るという深刻な状況にあります。

なお、前期高齢者の加入率と、全国平均の加入率を比較してその率が低い組合は、「前期高齢者納付金」を負担しなくてはなりません。



前期高齢者納付金の算出は？

$$\begin{matrix} \text{加入者調整率} \\ \frac{12}{2}\% \end{matrix} \times \begin{matrix} \text{前期高齢者医療給付費など} \\ 1.14\text{億円} \end{matrix} = \begin{matrix} \text{これを減らせば} \\ \text{納付金も減る!} \\ 6.9\text{億円} \end{matrix} \text{ (当組合が負担する前期高齢者納付金の額)}$$

若いうちからの健康づくりや、日常生活におけるより積極的な健康管理が最も大切です。健康の保持・増進が納付金の削減につながりますので、ご協力をお願いします。

組合の現況 (平成20年7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	6,484人	男子 384,738円	男子 43.84歳	104件	8,448人 (扶養率 0.92人)
女子	2,652人	女子 237,453円	女子 36.41歳		
合計	9,136人	平均 341,984円	平均 41.68歳		

社会・時代に見合った事業展開 ニーズに応じた健康管理



▲宮田松英代表取締役社長

株式会社ミヤタ コーポレーション

本社

名古屋市西区那古野二丁目18番4号

明治41(1908)年に創業し、さまざまな工業薬品を提供している工業品専門商社の株式会社ミヤタコーポレーション。平成元(1989)年、創業80周年を機に株式会社宮田商店から現在の社名に変更し、今年11月には創業100周年を迎えます。その間、国内外合わせて3つの関係会社を設立し、港ケミカルセンター・刈谷ケミカルセンターという各物流拠点では、ISO14001の認証も取得しました。

「社員の健康は会社の財産」と言う宮田松英代表取締役社長、大塚泰範代表取締役専務執行役員、加藤勝久執行役員管理部長に、職場での健康管理やご自身の健康法についてお話を伺いました。

長以上の社員は、強制的に人間ドックを、それ以外の社員には基本健診を受けてもらいます。人間ドックは本社の近くにある健保組合の指定健診機関で受検しており、東京・大阪・九州の各支店長も、会議などの日程を合わせて実施しています。

れば、多少の出費は惜しみません。

専務

社長

内容も充実しており、細密なところまでしっかりと検査してもらいます。というのも私もどもは「社員の健康は会社の財産」と思っています。約80名の社員一人ひとりが元気に、かつできるだけ長く働いてもらうためです。

今年から特定保健指導が始まりましたが、私どもでは以前から受検後についても、健康状態を家族で話し合うなどして健康管理を心がけています。特に経過観察や要再検査などがなくても、ほかの人から気をつけたほうがいい点を指摘してもらうのがいいと思います。

●基本健診&人間ドックの2本柱

管理部長

基本健診と人間ドックの2本を柱に、社員健康管理を実施しています。35歳以上・係

当社では「自分の健康は自分で守る」という言葉どおり、日頃のメンテナンスは自分で行い、本格的な検査を職場がサポートすると

本社社屋



▶本社社屋

という方針が根づいていますね。

管理部長

さらに、家族全員が健康でなければ、仕事に打ち込むこともできませんから、現在では被扶養者の健康管理についても積極的に取り組んでいるところです。

●100周年にリフレッシュ休暇を

社長

社員の健康に関することで言えば、福利厚生の一環として、会社でテニスクラブに入っています。

専務

ゴルフも同好会のような形で、有志が集まって年に2回ぐらいコンペを行っていますよ。

社長

以前は社員旅行なども行っていました。最近ではアフターファイブや休日などの行事は極力減らし、参加を強制しないようにしています。社内行事がストレスになることも考えられますからね。今年11月15日の創業100周年についても、リフレッシュ休暇とともに旅行券をプレゼントして、「家族や友人と楽しんでもらえたらと思っています」。

専務

弊社は社員に働きやすい環境を整備しておりますので、定着率も高いんですよ。特に女性社員については、中途採用が多いというところもあって、先輩後輩という上下の関係もありませんし、産休制度も整っています。管理職にも女性がいて、性別や年齢に関係なく能力を発揮できる会社ではないでしょうか。

●「誠」を大切に、さらなる100年をめざす

社長

私は幼稚園の頃にトミーのプラレールを買ってもらって以来ずっと電車が好きで、鉄道旅行が趣味なんです。電車に乗って、ゆっくり



▲加藤勝久執行役員管理部長

専務

私も日常生活ではできるだけ歩くように心がけています。マンションの6階に住んでいるのですが、エレベーターを使わずに階段を利用したり、帰宅途中に遠回りしたりとわずかなことですが、毎日の積み重ねが将来に生きてくると思って続けています。週末には、2時間ほどゴルフの練習をして汗を流しながら、気分転換を楽しんでいます。

社長

経営理念に「誠」とあるように、誠実であることも心身の健康には欠かせない条件かもしれません。私もが無機化学品の販売を始めるようになり、今では有機化学品合成樹脂・化学品関連設備工事等を国内外のお客さまに納めさせていただくまでになった秘訣も「誠」にあると自負しています。100年を迎えられることを感謝するとともに、これからも株主さん、仕入先さん、お客さまから社員まで、すべてのステークホルダーが共存共栄で社会貢献できればと思っています。

管理部長

と景色が流れていく様子や地元の人たちの会話を聞くともなく聞いているのがストレス解消法であり、至福の時間ですね。また、約20年前に3年ほどアメリカで生活している間に30kgも体重が増え、90kgになってしまいました(笑)。30歳にしてメタボだったんですよ…。今は適正体重に戻りましたが、そうした過去もあって、飲食については自分の限度を越えないように、歯止めがきくようになりましたね(笑)。

私自身の健康法は、散歩ですね。老化は足からといえますし、引越しをして柴犬を飼い始めたので、週末は1時間ほど歩いています。郊外ということもあって緑が多く、空気もキレイですし、すれ違う人に声をかけたり、かけられたりという小さな交流も、気持ちをもませてくれるんです。



まだ間に合う!

メタボ対策

監修 ● 寺本 民生
(帝京大学 医学部内科教授)

1日2時間以上 テレビを見る人はご用心



テレビ視聴時間が1日当たり2時間長くなるごとに肥満発生率が23%ずつ上昇——との報告があります。身に覚えのある人はこまめに動きましょう。それがメタボリックシンドロームの予防・改善につながります。

●いつもの視聴時間のうち1時間を歩行に使ったら…

体重80kgの人が1日1時間歩くと、脂肪約31.5g^{*}に相当するエネルギーを消費できます。

歩行1時間で消費するエネルギー

$$1.05 \times 3 \text{ (エクササイズ)} \times 80 \text{ (kg)} = 252 \text{ kcal}$$

上記エネルギーを脂肪量に換算すると
(脂肪1gのエネルギーを約8kcalとして計算)

$$252 \div 8 = 31.5 \text{ g}$$

1ヵ月「1日1時間歩行」を続けると、脂肪約945g^{*}に相当するエネルギーを消費

※脂肪が減少する量はさまざまな影響を受けるため、実際に減少する量は異なります

テレビ視聴時間が 長いほど脂肪はたまる

90年代、米国ハーバード大学のグループが肥満ではない女性看護師約5万人に「1週間に何時間座って、テレビを見るか」をたずね、6年後に肥満発生率を調査しました。

すると、週2〜5時間のグループの肥満発生率はほとんど見ないグループの1.22倍、週6〜20時間のグループは1.42倍と、視聴時間に比例するように肥満発生率も上昇することが確認されました(表参照)。

また、年齢・喫煙・飲酒・食事の影響を考慮してこの結果を分析したところ、視聴時間が1日当たり2時間増えるごとに肥満発生率は23%ずつ高まることが判明したそうです。

しかし、その一方で同グループは「1日1時間歩く時間が増えると肥満リスクは24%低下する」とも報告しています。

2時間以上テレビを 見る人は、 もっと体を動かそう

身体活動量が低下するとエネルギー消費は減少します。使われないエネルギーは、体脂肪となって蓄積

●表・テレビを座って見る時間と肥満の関係

テレビをほとんど見ない(週0~1時間)グループを1とした場合の相対比較

視聴時間	肥満発生率
週2~5時間	1.22倍
週6~20時間	1.42倍
週21~40時間	1.65倍
週41時間以上	1.94倍

(参考:アメリカ医師会雑誌「ジャーナル・オブ・アメリカン・メディカル・アソシエーション」2003年4月9日号)

するとうわけです。

とくに、メタボリックシンドロームが気になる人は要注意! その引き金となる内臓脂肪は、皮下脂肪と比べて摂取・消費エネルギーの収支に素早く反応します。つまり、消費エネルギーが摂取エネルギーより少ないと、すぐ内臓脂肪はたまるのです。しかし裏返していえば、身体活動量が増えたと内臓脂肪は速やかに減少する、ということでもあります。

また、前述したように1日1時間歩く時間を増やせば肥満リスクは低下します。できるだけ歩く機会を増やし、メタボリックシンドロームの予防・改善に努めましょう。

わき腹の筋肉を鍛えて 内臓脂肪を燃やそう

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)

内臓脂肪チェック!

ベルトを締める位置がおへそより下にくる?

内臓脂肪がたまっておなかがせり出してくると、ベルト位置がおへそより下にずり下がってきます。ベルトにおなかがのっかっている人は要注意!



「内臓脂肪を減らすためには腹筋が一番」と、ひたすら腹筋に取り組む人もいます。それもよいのですが、内臓脂肪燃焼に効果的なのは「わき腹」の筋肉を鍛えること。わき腹の筋肉は、ねじり運動で鍛えることができます。

通勤中・散歩中

…大また・早足回転歩き

- あごを引き、肩の力を抜いて背すじを伸ばす。
- きつめのズボンをはくイメージでおなかをへこませる。
- かかとから着地し、ひざを伸ばして、つま先で地面を力強く押すようにして蹴る。
- 手は軽く握り、ひじを直角に曲げて、前後に大きく振る。
- まず歩幅を大きめにして歩き、安定してできたら速度を上げて、一直線上を力強く歩く。
- 普通歩きと交互に1分ずつ、合計10分間をめやすに。



背すじを伸ばし、足から先に出す

歩幅はいつもよりプラス10cm

一直線上を歩くイメージで

一直線上を歩くことで骨盤が自然に回転し、わき腹が引き締まります。普通歩きの2.5倍のエネルギーを消費できます!

オフィスで

…上体ねじり運動

- いすに浅く座り、あごを引き、背すじを伸ばす。
- おなかをへこませる。
- 顔は正面に向けたまま、反動をつけずに上体だけねじる。
- 両手をそろえてねじった側のいすのわきをつかんで10秒維持。
- 逆方向も同様に行う。
- 慣れてきたら、両手を斜めうしろ、さらに背もたれにまでもっていく。
- 左右交互に10回をめやすに。



息は止めずに、ゆっくり静かに鼻で呼吸

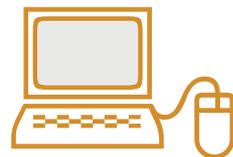
顔は正面に向けたまま

反動はつけない

10秒間キープ

わき腹の筋肉は動かさないとたるんでしまいます。仕事の合間のねじり運動で、引き締まったおなかに!

10月から健保のホームページがリニューアルされます!



本年10月で公開から3年が経過します。

さらに多くの皆様にもっとご活用していただくため、リニューアルいたします。

検索機能が充実!

キーワードを入力すれば、健保のホームページ内はもちろん、一般WEBサイトから必要な情報を得られます。

ほぼ毎日更新!

最新情報＝お知らせが見やすくなりました!

みなさんから多く寄せられる「こんなときどうしたらいい?」にお答えします!



必要な情報へ即アクセス可能に!

- A** 「健保だより」が、ホームページ上でもご覧いただけるようになりました。
- B** 契約スポーツ施設や健康ウォークなど、体力づくり事業について知りたいときはこちらからどうぞ。
- C** 特定健診・特定保健指導をはじめ、各種健康診断についてご案内。
- D** 病院選びで困ったら、一度ここをクリックしてみてください。
- E** 健康保険制度をわかりやすく「ガイドブック」として紹介しています。

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

●Yahoo!やGoogleで「名古屋薬業健康保険組合」と検索していただいても表示されます。

名古屋薬業健康保険組合

検索

CLICK!

●表示後は「お気に入り」や「ブックマーク」への登録をしますと、次回以降のアクセスが便利です。

行動科学に基づいたプログラムで禁煙をサポート!

「らくらく禁煙コンテスト」に参加しよう!

- 申込み受付期間** 平成20年10月1日～平成20年11月21日
- コンテスト実施期間** 平成20年12月18日～平成21年1月28日
- 参加一部負担金** 2,000円(4,000円のうち半額は当組合が負担します)
- 申し込み方法**

禁煙成功者全員に「禁煙成功者証」と500円の図書カード、さらに抽選で若干名様に5万円相当の旅行券が当たります!

11月21日までに郵便振替で下記口座に参加一部負担金を振り込んでください。(払込料金は本人負担)取扱票通信欄には健保組合名(名古屋薬業健康保険組合)、保険証番号・番号、氏名、教材送付先郵便番号、住所、電話番号をご記入ください。

振込先/振替番号00820-0-63122 加入者名/株式会社 法研中部