健保だより

2009
冬
Vol.176

TOPICS

■新年のご挨拶 P.2
■2009年健保の展望 P.3
■禁煙成功への道 P.4
■被扶養者資格確認ご協力のお願い P.6
■健康情報満載 健保のホームページ P.10
■事業所訪問インタビュー「平成薬品株式会社」 P.12

※著作権法の規定により写真を掲載できません。

●冬の白川郷(岐阜県)

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
常務理事　倉橋 康弘

新年あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族の皆様には、すこやかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

また、日頃より当健康保険組合の事業運営につきまして多大なるご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

昨年は、将来の医療費の増加を抑制すべく、また健康の保持・増進の観点から40歳～74歳の被保険者・被扶養者を対象にした健診や保健指導がスタートしました。

この健診と保健指導は、生活習慣病を早い段階で発見し予防・改善することで、将来病院のお世話にならないための健康づくりが大きなねらいで、1年に1回は必ず健診を受けて、ご自分の体をチェックする習慣をつけていただきたいと思います。

さて、健康保険組合の財政面につきましては、新しい高齢者医療制度の発足により、「後期高齢者支援金」「前期高齢者納付金」の拠出が生じ、重い負担がのしかかる状況となっております。これによって、全国の健保組合の約9割が赤字になるといわれており、一刻も早い制度の見直しが必要です。

このような厳しい状況ですが、当組合といたしましては、引き続き健診を中心とした保健事業の充実を図り、皆様の健康づくりを応援していきたいと考えております。皆様におかれましては、セルフケアを心がけ、すこやかな一年を過ごされますようお願い申し上げます。

最後になりましたが、皆様のますますのご健勝をお祈り申し上げ、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いいたします

（理事・議員一同）

［本来は理事長が新年のご挨拶を申し上げるところですが、喪中につき失礼させていただきました。］

2009年 健保の展望

医療費適正化の努力が一層求められる年に

昨年4月にスタートした新たな高齢者医療制度への支援金や納付金負担の重圧によって、健康保険組合は大変厳しい財政運営を強いられています。健保連（健康保険組合連合会）が集計した2008年度予算では、赤字組合が全体の約9割にのぼり、その赤字額は6322億円にまで拡大しています。そのため健康保険組合にとっては、赤字財政の要因である高齢者医療制度の見直しを求めるとともに、医療費適正化などの経営努力が一層求められる一年になりそうです。

社会保障費の一律的な削減は、国民生活の安定を損なうことにも

09年度予算の大枠となる概算要求基準（シーリング）で政府は、社会保障費の削減路線を維持して、8700億円の自然増に対して2200億円の削減を図り、6500億円の増加にとどめる方針です。削減の具体策としては、医療費の適正化などが考えられていますが、一律的な削減はもはや限界といわざるを得ない状況です。

健保連では、少子高齢化に伴う財政需要の増加のもとで、こうした削減路線が続けば、「社会保障の機能と国民生活の安定を損なうのではないかと危惧される」との見解を発表しています。

08年度高齢者医療への拠出額は前年度比約4100億円の大幅増

厚生労働省の調べでは、健康保険組合の08年度の前期高齢者納付金や後期高齢者支援金などの拠出額は約2兆7400億円となり、07年度の老人保健拠出金、退職者給付拠出金の合計額を4100億円（17・6％）上回っており、これが組合財政を悪化させる大きな要因となっています。

なかでも前期高齢者納付金は、市町村国保を助けるための財政調整であり、前期高齢者の加入割合で負担額が調整されるため、65～74歳の加入者の少ない健康保険組合にとって大きな負担となって表れています。

特定健診によるメタボ予防こそ医療費適正化の最大の鍵

新たな高齢者医療制度は、お年寄りをはじめ多くの方々の不評を買い、現在、その見直しが検討されています。その際、健康保険組合としても負担の公平化の観点から、前期高齢者医療への公費負担の導入等を求め、被保険者・被扶養者の健康をより増進させる組織としての足腰を強化していくことが必要となります。

とくに昨年4月スタートの特定健診・特定保健指導の実施は、中長期的な観点から医療費の伸びを抑えていくためには不可欠な事業といえます。メタボリックシンドロームの予防は医療費適正化の最大の鍵であり、健康保険組合には、被保険者・被扶養者の健康の保持・増進への積極的な関与と貢献が求められます。そして一人ひとりが健康づくりに努め、医療費節減に心がけることが、医療保険制度自体の安定性や持続可能性を高める基礎になると考えられます。

禁煙成功への道！

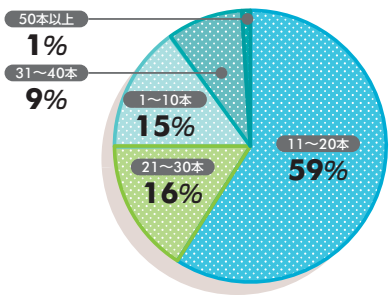
禁煙外来やＴａｓｐｏ（タスポ）に象徴されるように、喫煙に対する社会の取り組みが強化されつつあります。受動喫煙という言葉で表現されるとおり、「吸わない人」への害も強く指摘され、単に喫煙者に禁煙を促すだけでなく、広く一般に“タバコの害”を知らしめるという動きも拡大。さらに、昨年４月から始まった特定健診・特定保健指導では、特定保健指導の対象者を抽出するときの「喫煙歴」はリスクファクターの一つとしてカウントされます。

そうしたなか、当組合では「らくらく禁煙コンテスト」の参加を呼びかけ、禁煙をサポートしています。そして今回、見事禁煙を成し遂げられた方お二人にアンケートさせていただきましたので、ご紹介いたします。

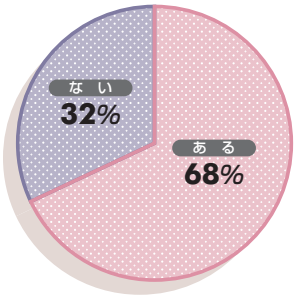
参考データ

（らくらく禁煙コンテスト参加者のアンケートより）

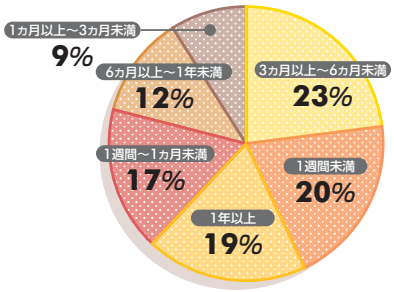
●１日に吸う本数



●禁煙経験



●今までに禁煙した最長期間



Challenge Member　no.1

株式会社八神製作所

加賀谷 祐介さん

① 禁煙に挑戦しようと思ったきっかけは？

世相が喫煙できる環境を削減しているため。
（東京出張の際、東京駅に到着したおりに喫煙しなかったが為にその後、喫煙場所を探すのにホントに苦労しました）

② 喫煙歴と禁煙前の１日の平均喫煙本数は？

12年･40本／1日

③ 禁煙挑戦中、一番ツライと思ったことは、また吸いたくなったときの対処法は？

2008年7月31日23:59に最後の喫煙を終え、12時間後の8月1日正午頃にはキョーレツな禁断症状が出現しニコチンパッチにて対処しました。禁断症状は抑えられました。その後1週間パッチを貼り続け、あとは意思のみで禁煙を続け完全禁煙を達成しましたが、食後がいつかわからない（喫煙をしているときには、ある程度食べ喫煙すればそれが食後と脳が認識していました）ことが今でもツライです。

④ 禁煙してよかったと思うこと、禁煙して変わったことは？

2ヵ月を経過した頃から新陳代謝が良くなり、健康になった気がして笑顔が増えます。あと歯も舌も綺麗になり、髪の毛と服のニオイがヤニ臭かったことにも気づきます。

⑤ これから禁煙に挑戦する方へのアドバイスをお願いします。

※継続のコツや成功の秘訣など

禁煙行動から喫煙は①体が要求する喫煙 ②癖による喫煙 ③つきあい喫煙に分解でき、①はニコチンパッチなどの補助具で十分に対応できます。自分は意思だけで…などと豪語していた禁煙仲間は失敗していますので、意地っ張りはやめて禁煙を達成するという結果を重視してください。②、③は今でも試行錯誤しています。

名薬TOPICS

ヒヤリ・ハット音楽会

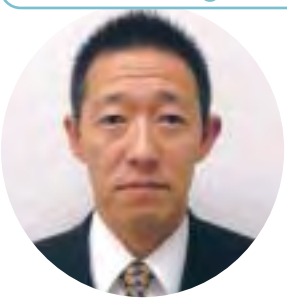
中北理事長が名古屋フィルハーモニー交響楽団を前に指揮

昨年9月25日（木）、愛知県芸術劇場コンサートホールにて、当組合の中北智久理事長が、医療業界に携わって50年という節目にプライベートコンサートを開き、自らも指揮をとられました。当日は、ヨハン・シュトラウスⅡ世のワルツ『美しく青きドナウ』ほか計3曲を指揮。クラシック音楽の魅力を伝えました。

名古屋フィルハーモニーを前に指揮をとるのは4回目ながら、この日に向け1年前から練習に取り組んだとのこと。クラシック音楽に造詣が深いことで以前から知られていましたが、招かれた取引関係者ほか親交のある方々は、その見事な指揮に驚いている様子でした。同会で共に指揮し、中北理事長の指揮指導にあたった指揮者の竹本泰蔵氏も絶賛のヒヤリ・ハット音楽会は、

中北薬品社歌の演奏をもって盛況のうちに幕を閉じました。趣味のクラシック音楽は、ご自身の健康はもちろん、それを鑑賞する人の健康にも寄与することでしょう。今後のご活躍に期待したいと思います。

Challenge Member no.2



株式会社カーク
武藤 竜一さん

① 禁煙に挑戦しようと思ったきっかけは？
上司より何度か送られた啓蒙メールを良いきっかけと感じ、挑戦しました。

② 喫煙歴と禁煙前の1日の平均喫煙本数は？
約20年・40本／1日

③ 禁煙挑戦中、一番ツライと思ったことは、また吸いたくなったときの対処法は？
一番ツライと思ったことは空腹時の対応です。
たばこを吸っていた頃は、空腹を喫煙でごまかすことが癖になっていたように思います。対処法として昆布等を試しましたが自分には飲み物による対処が一番合ったようです。

④ 禁煙してよかったと思うこと、禁煙して変わったことは？
ご飯がおいしくなった。・分煙の必要性が良く解った。

⑤ これから禁煙に挑戦する方へのアドバイスをお願いします。※継続のコツや成功の秘訣など
現在も禁煙が継続できており、体調も良く、禁煙する機会を頂けた事に感謝しています。私自身、「気合い」と「根性」の禁煙は難しいと思っていましたが、私が服用したような“治療薬”を使えば、少しの気合いと少しの根性で禁煙できると思います。是非、あきらめていた方も禁煙に挑戦されては…

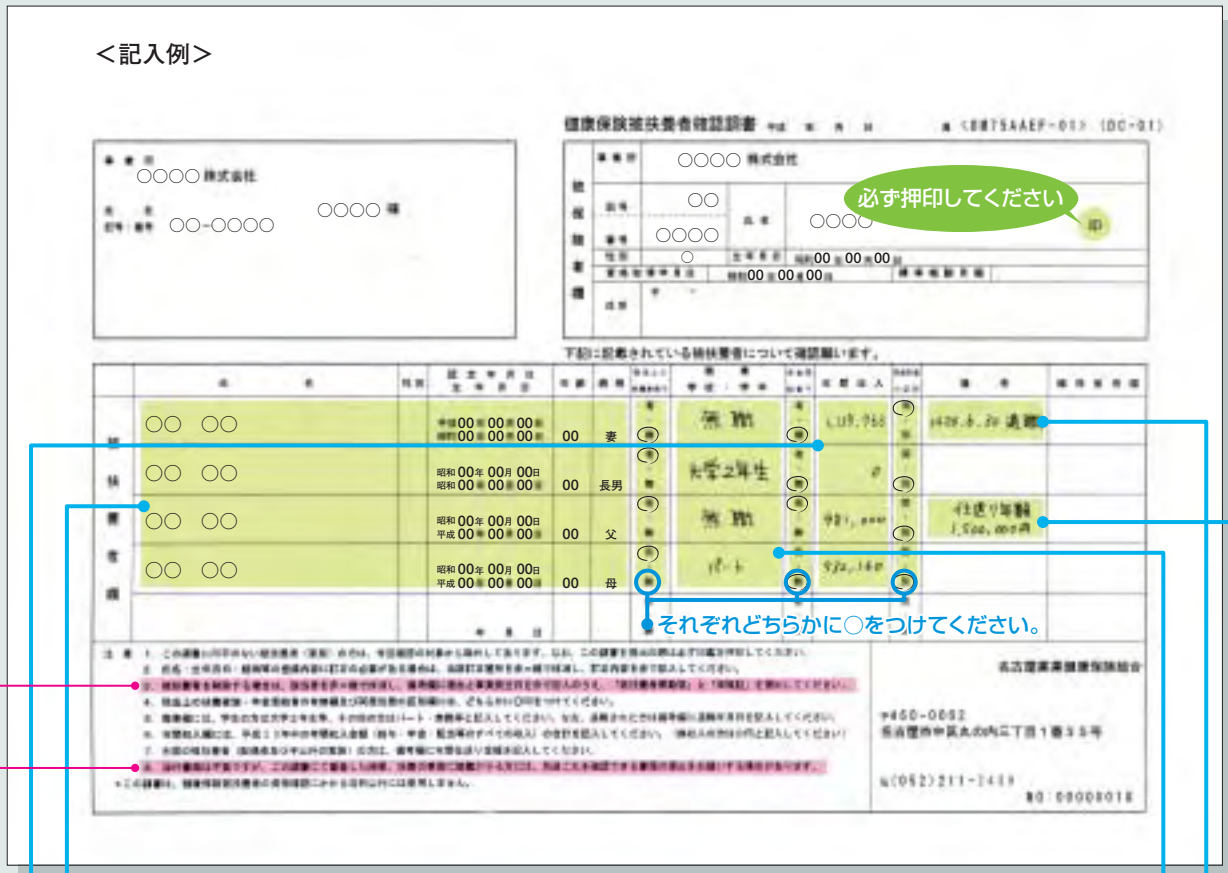
当組合では、引き続き「らくらく禁煙コンテスト」などにより、みなさんの禁煙をサポートしていきます。**禁煙は一人で取り組むより、仲間を作って挑戦したほうが効果的です。**次回は世界禁煙デーに合わせ5月に実施（募集は4月）を予定しています。職場の方と気軽に参加してみてください。現在、平成20年度2回目のコンテストを実施中です。禁煙にチャレンジされているみなさん、あきらめず頑張ってください!

確認調書の提出にご協力ください!

健康保険組合では、被扶養者の資格確認（検認）を実施し、みなさんの大切な保険料から支払われる保険給付等の適正化に努めています。

平成20年度からの新しい高齢者医療制度実施により、納付金・支援金の負担は健康保険組合にとって過重な負担となっています。**被扶養者数が加入率に反映され、納付金・支援金の増減に影響するしくみ**となっている現在、定期的に被扶養者資格を確認し、加入する被扶養者を適正に保つことは、負担の公平を図り健全に組合を運営する上で非常に重要です。正確に記入いただき、提出にご協力ください。

＜記入例＞



確認対象の方のみ印字されています。（記載のない方を追記する必要はありません。）

学生の方は大学2年生等、その他の方はパート・無職等と記入してください。

平成20年中の年間収入金額（給与・年金・配当等のすべての収入）の合計を記入してください。（無収入の方は0円と記入してください。）

退職された方は退職年月日を記入してください。

別居の被扶養者（配偶者および子以外の家族）の方は年間仕送り金額を記入してください。

特に注意!!

- 被扶養者を削除する場合は、備考欄に理由と事実発生日を赤で記入のうえ、「被扶養者異動届」と「保険証」を提出してください。
- 添付書類は不要ですが、この調書にて審査した結果、扶養の事実に疑義がある方には、別途これを確認できる書類の提出をお願いする場合があります。

⚠注 意⚠ ●事実を偽って申告した場合、被扶養者資格が取り消されたり、提出期限内に調書を提出しなかった場合、再認定の申請が必要となる場合があります。

提出期限 平成21年1月30日（金）

平成21年1月30日の提出期限は、各会社でとりまとめて当組合にご提出いただく期日になっておりますので、会社のご担当者様には、なるべく早めにご提出くださいますようお願いいたします。

お問い合わせ先　業務課　TEL:052（211）2439

保険給付適正化のため被扶養者

被扶養者になるための基準（下記条件のすべてを満たす必要があります）

❶主として被保険者の収入によって生計が維持されている
❷年収が130万円（60歳以上または障害者の方は180万円）未満
❸同一世帯の場合、年収が被保険者の2分の1未満
❹同一世帯でない場合、年収が被保険者の2分の1未満かつ被保険者からの仕送り額より少ない
❺75歳未満（後期高齢者医療制度の適用対象外であること）

結婚・出産・死亡などで被扶養者に増減があった場合は、5日以内に「被扶養者（異動）届」を当組合に提出してください。

確認調書、こんなとき注意！

●被扶養者になっているご家族が載っていないとき

確認調書には確認対象の方のみが印字されています。したがって、追記等はしなくてOKです。

●収入金額を記入するとき

源泉徴収票・年金支払通知等で正確な金額（原則として平成20年1月から平成20年12月の年収額）を確認して記入してください。

●パート収入が130万円を超えたとき

収入の超過日またはその事実がわかった日付で被扶養者から削除してください。会社の担当の方に「被扶養者（異動）届」と「保険証」を提出してください。右ページ、確認調書＜記入例＞の「特に注意!」をご参照ください。

任意継続被保険者の標準報酬月額のお知らせ

任意継続被保険者の標準報酬月額は、退職時の標準報酬月額か、前年の9月30日現在の当組合全被保険者の標準報酬月額の平均額のいずれか低い額となっています。平成21年度の当組合の額は次のとおりです。

平均標準報酬月額　345,099円　　任意継続被保険者の標準報酬月額　340,000円

（適用：平成21年4月1日）

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いたします。
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
プロテウスサイエンス株式会社	名古屋市千種区千種2−22−8	平成20年10月1日

組合の現況
（平成20年11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 6,452人 女子 2,645人 合計 9,097人	男子 387,315円 女子 240,453円 平均 344,614円	男子 44.01歳 女子 36.81歳 平均 41.92歳	104件	8,477人 （扶養率 0.93人）

実践！日本のスローフード

かぶとサーモンのお寿司

鮮やかな桜色が美しい、富山名産の「ます寿司」。今回はかぶとスモークサーモンで彩りよくアレンジしました。

旬の素材を使った昔ながらの郷土料理を、家庭で簡単に作れるようにアレンジしました。素材の味を活かした、滋味あふれる日本のスローフードをお楽しみください。

材料（2人分）

- 米……1合
- 水……180ml
- 昆布……3cm
- ゆずの皮……少々
- A
  - 米酢……大さじ1
  - ゆずの絞り汁……小さじ2
  - 砂糖……大さじ1/2
  - 塩……小さじ1/3
- かぶ……1個
- B
  - 塩……小さじ1/3
  - 昆布……3cm
- スモークサーモン……3枚
- かぶの葉、くき……少々

作り方

❶ 米は洗い、分量の水に30分浸し、昆布を入れて炊飯器で普通に炊く。かぶは皮をむき、ごく薄い輪切りにする。かぶに Bの塩をまぶして昆布をのせ、しんなりするまでしばらく置き、味をなじませるように混ぜて水気を切る。スモークサーモンは半分に切る。ゆずの皮はみじん切りにする。かぶの葉とくきはさっとゆで、くきは小口切りにする。

❷ 炊き上がったごはんにAをまわしかけ、ゆずの皮を加えボウルに入れて切るように混ぜ、あら熱を取って6等分にする。

❸ ラップの上にかぶ2～3枚、スモークサーモン1枚を重ね、❷の酢飯をのせる。ラップで形を整えながら、茶巾状に包み込むように丸める。

❹ ラップを外しかぶの面を上にして、かぶの葉とくきをのせ飾る。残りも同様に5個作る。

レシピ・料理製作

藤井　恵

管理栄養士・フードクリエイター

栄養バランスを考えた、おいしくて簡単な家庭料理が人気。日本テレビ「3分クッキング」など数多くのテレビ番組や雑誌で活躍中。

撮影／菅原史子　スタイリング／高木ひろ子

はまぐりの潮汁（うしお）

新年にふさわしいお吸い物です。
はまぐりは骨粗しょう症や貧血の予防に効果があります。

1人分の材料

一人分	塩分	時間
52 kcal	1.8g	10分

POINT
水から昆布と酒とはまぐりを入れ、昆布は湯が煮立つ直前に取り出しましょう。

材料（2人分）

はまぐり……6個
A
- 水……2と1/2カップ
- 昆布……3cm
- 酒……大さじ2

塩……小さじ1/5
しょうゆ……少々
うど……4cm
三つ葉……4本

作り方

1. 事前に塩水に浸し砂を吐かせたはまぐりを、よくこすり洗う。うどはせん切りにし、薄い酢水（分量外）にさらす。三つ葉は2本ずつ束にして結ぶ。
2. 鍋にAとはまぐりを入れ、強火にかける。
3. 殻が開いたら火を弱め昆布を取り出し、アクをのぞきながら3分煮て、塩としょうゆで調味する。
4. うどを加え再び煮立ったら火を止め、椀に入れ三つ葉をのせる。

お正月料理豆知識

日本のお正月に欠かせない「おせち料理」と「お雑煮」についての由来をご紹介します。
日本の食文化を感じながら食すことで、
さらに味わい深いものになるのではないでしょうか？

おせち料理

「おせち」という言葉は「お節句」が語源で、季節の節目を祝い、神様にささげるために作られたものです。代表的なものは「田作り・黒豆・昆布巻き・なます」などで、栄養価が高く、保存がきく料理とされています。これは「神様を迎えているのに、台所で煮炊きをして騒がしくしてはいけない」という考え方によります。転じて、「お正月の3日間は女性もゆっくり休養できるように」といわれることも多くなりました。

東京風雑煮／中部地方ではこちらのタイプが多いといわれています。

お雑煮

お雑煮は室町時代の京都で、年の神に供えた餅・里芋・にんじんなどを一緒に煮込んで食べたことが始まりとされています。江戸中期に全国へ広まり、郷土色豊かな料理となりました。西日本は宮廷文化の影響を強く受けた京都風の「ゆでた丸もちで白味噌仕立て」、東日本は「焼いた角もちですまし汁」が一般的です。みなさんのご家庭ではどちらのタイプのお雑煮が食卓にのぼりますか？

1人分の材料

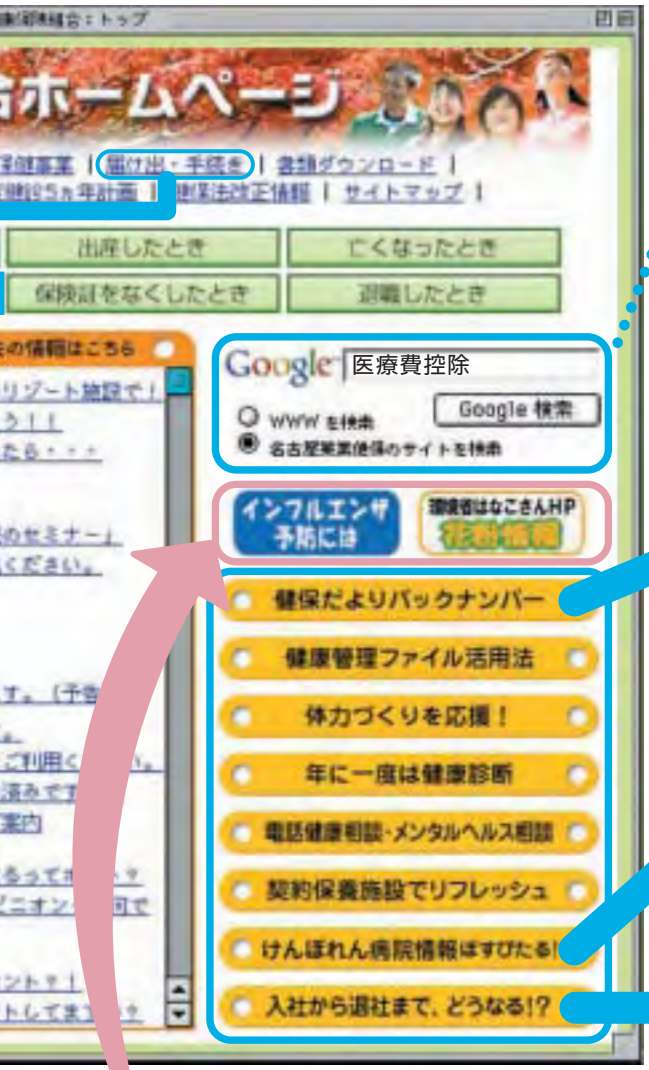
一人分	塩分	時間
404 kcal	2.4g	60分

POINT
茶巾にするときはラップで包んで絞り、絞った先を持って3～4回振ると、きれいにできます。

ホームページをクリック!!

●みなさんは健保のホームページを活用していますか?日頃の健康づくりに役立つ情報はもちろん、病気やケガで仕事を休んだとき・退職するときなどに必要な手続きおよび各種給付金のご案内をしています。また、当組合からみなさんへお伝えしたい情報を「最新情報」としてリアルタイムに更新しておりますので、定期的にチェックしてください。役に立つこと間違いなし!

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



名古屋薬業健康保険組合 検索 CLICK!

ラクラク検索

たとえば・・

「医療費控除」について詳しく知りたい!そんな時には「医療費控除」と入力して Google検索 をクリック。関連する情報をスピーディーに表示します。表示は健保のホームページ内と一般WEBサイトからのどちらかを選択できます。

機関誌「健保だより」のバックナンバーを掲載。過去の健康保険制度改正や健診についてのデータのほか、ヘルシーレシピなど参考になる記事ばかりです!

全国約9,000の「病院」(ベッド数20床以上の保険医療機関)の情報を提供する関連サイトへクイックアクセス!

入社したとき・退職するときに必要な情報をまとめて確認できる便利な情報ページ。

常時更新! お役立ち最新情報はコチラ!

今こそ予防「インフルエンザ」&「花粉症」

インフルエンザ

●インフルエンザは重症化しやすく、身体的なダメージの大きな病気です。予防接種に加え、日頃の健康管理を徹底しましょう。

インフルエンザ予防の5箇条

1. 帰宅後、食事前の手洗い・うがい
2. マスクの着用
3. 室内の湿度を適度に保つ
4. 充分な栄養&睡眠
5. 感染しやすい人混みを避ける

花粉症

●まもなく花粉症の季節です。スギなどの花粉は、早ければ1月下旬から飛び始めますので、対策をしっかり覚えておきましょう。

花粉症対策の5箇条

1. 体調を整え、免疫力を高める
2. 帰宅後は花粉を払い、うがい・手洗い・洗顔を
3. 室内はまめに掃除する
4. 風の強い日は窓を閉める
5. 外出時は、帽子・マスク・メガネを着用

早わかり!
ホームページ活用テクニック!

健康情報満載の

トップ画面から必要な情報まで すばやくアクセスできます!

●病気やけがをした際の保険給付のしくみを分かりやすく解説。

●届け出・手続きの方法はもちろん、関係書類のダウンロードも可能!

●万が一、入院などで自己負担が高額になったときはココをクリック。

●被扶養者申請の手続きに必要な書類などが一覧で確認できます。

要チェック!
健康保険の便利な制度、各種健康づくりイベントの案内など、HOTな情報満載です!

医療費控除の申請をお忘れなく!

●「医療費控除」とは、1月～12月の1年間に支払った家族全員の医療費の合計が10万円を超えた場合、税務署に申告することにより過払いの税金が戻ってくる制度です。申告には医療機関からの領収書が必要ですが、当組合から5・6・9・12・3月にお送りしている「医療費通知」とお手元の領収書を確認して、もれがないかチェックしましょう。

支払った医療費 － 給付金・保険金など － 10万円（所得が200万円未満の人は、所得総額の5%） ＝ 医療費控除額（最高200万円）

申告時期 2月16日から3月16日まで（給与所得者の医療費控除の還付申告は1月から受付）

社員や家族には健康診断が、会社にはリスク・マネジメントが必要

▲篠田 祐八郎代表取締役社長

平成薬品株式会社

本 社

岐阜県岐阜市元町1-1

栢屋薬品(株)、三重薬品(株)、小林薬業(株)の3社が合併し、平成薬品株式会社として新たに事業をスタートさせたのは平成2年のこと。以来、医薬品・医薬部外品・試薬・医療機器・介護用品などの総合卸売業として岐阜県・三重県で事業を展開しています。また、国内最大の卸売業グループであるメディセオ・パルタックグループの一員として、スケールメリットを活かしながら、顧客起点にたった営業活動を行っています。

今回は篠田祐八郎代表取締役社長と池田雅美取締役経営管理部長に、職場での健康管理やご自身の健康法などについてお話を伺いました。

●毎年90%以上！ 高い受検率を誇る健康診断

社長

社員の健康管理については、やはり健康診断が中心です。現在、300名強の社員がいますが、継続して90%以上の受検率となっています。岐阜・三重県内に点在する全12拠点のうち、本社のような人数の多い拠点では健診車に来てもらい、その他の拠点では契約健診機関に出向いて受検するというのが秋口の恒例行事になっています。

部長

毎年のこととはいえ、社内イントラネットで連絡するのはもちろん、朝礼の話題にしたり、安全衛生委員会の担当者からも声をかけるなど、さまざまな方法で周知を徹底しています。また、仕事柄もありますが、社員の平均年齢も徐々に上がり決して若い人ばかりではないことから、個人的に気にしている社員も多いと思います。

社長

社員の家族についても受検を促していますが、受検率についてはまだ満足のいく数字には達していません。今後の課題として方法を考えたいと思っているところです。

部長

当社の家族は平均年齢が25歳弱と若いこともあって、健診に対して関心が薄いかもし

▶本社社屋

れませんね。インフルエンザの予防接種については社員自身も家族の方も受けている人が多いので、健診受検率も上げられると思っています。

●新型インフルエンザのパンデミックに備えて

社長　健診以外の取り組みとしては、5年前に社内を完全分煙にしました。本社は5階建ての社屋に分煙装置を設置した喫煙室が2ヵ所あるだけです。社用車については、全車車内禁煙になっています。

部長　当社では、毎月各職場ごとに、安全衛生委員会を開催し、職場環境改善等について話し合いをしています。全拠点に常備薬の入った救急箱を設置するようになったのは、安全衛生委員会の提案によるもの。これ以外に、例えば本社では、洗面所にうがい薬と消毒薬を設置し、カゼやインフルエンザの予防に役立てています。

社長　これは当社というよりも、株式会社メディセオ・パルタックホールディングスおよびグループ会社全体の取り組みになるのですが、私ども医薬品卸会社の社会的使命という観点から、新型インフルエンザ対策も行っています。

部長　新型インフルエンザが大流行した時、つまりパンデミック時の緊急医薬品の納入に際して、社員がウイルスを媒介して、被害を拡大するわけにはいかない。そのため、今から個人防護服・ゴーグル・マスク・手袋・シューズカバーなどの物資を揃えています。対策マニュアルなども作成し、自然災害とは異なるリスク・マネジメントを行っています。

社長　医薬業界だからこそできることがあるので、早い段階から準備を進めてきました。いざというとき貢献できればと考えています。

部長　こうした身体面だけでなく、メンタル面でも支援をしようということで、今年から、EAP（Employee Assistance Program＝従業員支援プログラム）も始めました。仕事のストレスや対人関係での悩み、家族の問題等あらゆるメンタル的な問題について、カウンセリングを受けられるよう特定機関と提携しています。

▲池田 雅美取締役経営管理部長

◀社内のスローガンポスター

●2010年4月の創立20周年に向けて

社長　私自身は、身体的にも精神的にも特に不調は感じないのですが、健診を受けると中性脂肪が高いという結果が出ます（笑）。ですから、週に1度はフィットネスクラブで泳いだり、走ったり、筋トレをするなど、運動するよう心がけています。それに加えて、月に2回ほどゴルフをプレーするのが私の健康法でしょうか。

部長　私は数年前まで毎週サッカーをし、大会に出たりもしていましたが、50代を目前にやめてしまいました（笑）。その代わりというわけでもありませんが、ここ10年ほどは週に1回、1時間程度のジョギングが習慣になっています。社長と同じでダイエットのつもりですから、決して速くはありませんし、距離も10kmに満たないくらいです。

社長　運動もリフレッシュになりますが、子供と遊ぶのも楽しいですね。2年ほど前にタバコをやめたのですが、禁煙することになったきっかけが、娘の一言でしたから（笑）。

部長　社員については、労働組合が主体となってソフトボール大会やバレーボール大会、たて干し網漁などをやっています。たて干し網漁は三重県津市の御殿場海岸で、社員とその家族も一緒になってタイやハマチなどをつかみ取りできますから、親にとってはいい気分転換になるでしょうし、子供たちにもいい経験になっているのではないでしょうか。

社長　私どもも2010年4月には創立20周年を迎えます。まだ若い企業ではありますが、「あなたの行動でシェアが変わる」を合い言葉に、25周年に向けて、またシェア25％に向けて取り組んでいます。グループスローガンである「元気と、かがやき」をもって、心に残るような企画を実行できればと思っています。

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

こうすれば内臓脂肪は減ります！

おへその位置で測った腹囲が男性 85cm 以上、女性 90cm 以上の場合は、内臓脂肪型肥満の疑いが濃厚です。内臓脂肪を減らしましょう。

現体重5％程度の減量でOK！

蓄積した内臓脂肪は動脈硬化の危険因子（高血圧・高血糖・血中脂質の異常）が複数存在するメタボリックシンドロームを招き、さらに心筋梗塞や脳卒中の発症につながります。かけがえのない健康を守るには、減量により内臓脂肪を減らす必要があります。

どの程度減量するかはその人の健康状態などによって異なりますが、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することがわかっています。現在の体重が80kgならば4kg減を目標にすればよいのです。

ただし、日本肥満学会では3～6ヵ月かけて5％程度減量することをすすめていますので、急激に体重を落とす必要はありません。ひと月1kg、多くても2kg減を当面の目標とし、焦らず気長に取り組むようにしましょう。

1日240kcal減らせばひと月1kg減

体重（体脂肪）1kgあたりのエネルギーは7200kcalに相当します。ですから、ひと月1kg減量する場合、1日約240kcal（7200÷30日＝240）のエネルギーの赤字状態を作る必要があります。そのためには、計算上、朝昼晩の食事で約80kcalずつ摂取エネルギーを減らせばよいことになります（高血圧・糖尿病・脂質異常症などの病気がある場合は医師や栄養士らの指導に従うこと）。

約80kcal減らす例としては、ご飯を2～3口分ほど減らす、あるいは料理に使う油が大さじ1ならば小さじ1にする、ビール500mlを300mlにするなどです。このように糖質や脂質を多く含むものを少しだけ減らし、腹八分目を心がければよいのです。

ただし、このような食生活の改善だけでなく、身体活動を増やすこともあわせて行ったほうが減量しやすく、かつ内臓脂肪の減少量も多くなります。激しい運動をする必要はありませんが、日常生活の中でこまめに動き、1日1万歩歩くよう心がけましょう。

食材・調理の工夫で 1 日 240kcal 減

同じ麺類でも、天ぷらそばは 670kcal だが、ざるそばなら 430kcal で済む。このように、用いる食材を変えたり、調理法を工夫することでも摂取エネルギーを減らすことができる。

●その他の例

※各々のエネルギーはあくまでも目安量。

クロワッサン2個（360kcal）	➡	ロールパン2個（190kcal）
卵焼き（150kcal）	➡	目玉焼き（110kcal）
じゃがいものコロッケ（310kcal）	➡	じゃがいもの煮物（170kcal）
鮭のムニエル（190kcal）	➡	鮭の塩焼き（120kcal）
とんかつ（350kcal）	➡	魚（まだら）のフライ（250kcal）
ハンバーグ（410kcal）	➡	ロールキャベツ（240kcal）

（参考：厚生労働省・農林水産省『「食事バランスガイド」で実践　毎日の食生活チェックブック』）

まとめてやらない、小分けの運動を続けること

内臓脂肪に効く！ながら運動

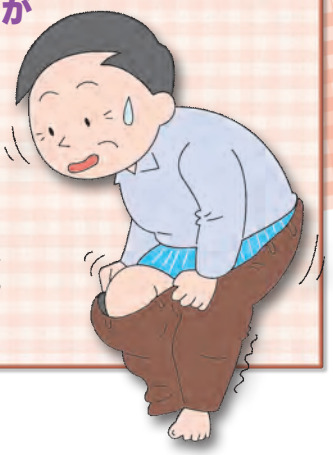
監修●長野　茂
日常ながら運動推進協会代表。
近著『男のメタボ・ダイエット』
（河出書房新社）

メタボリックシンドロームの元凶である内臓脂肪を減らすには、「きつい運動をまとめて」行うのではなく、「軽い運動を小分けにして」行うのが効果的です。通勤中やテレビを見ながらでもできる軽い運動を、無理せずに続けることが近道です。

内臓脂肪チェック！

□ 立ってズボンをはくのが苦しい？

片足で立って、もう一方の足をズボンに入れるのが苦しければ、内臓脂肪型肥満の注意信号。足腰の筋肉もおとろえ、ひざ痛や転倒の危険性も高くなります。



通勤中

●●● つり革で片足立ち

- つり革や手すりにつかまる。
- 片足を少し浮かせ、地面につけている足のひざを少し曲げる。
- おなかにギュッと力を込める。
- 10 秒ずつ、左右交互に 10 回をめやすに。

普通の立ち姿勢の 3 倍以上の負荷が片足にかかるため、足腰の筋肉を鍛えられます。腹筋で不安定な体のバランスをとるので、おなかの刺激運動にもなります。

家で・オフィスで

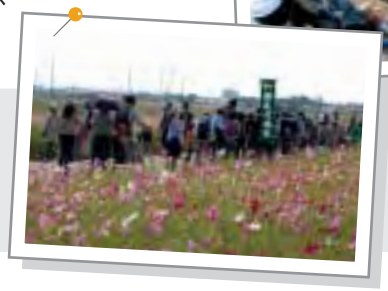
●●● 上体ねじり腕立て伏せ

- 壁を背にして 50cm 離れて立つ。
- 背筋を伸ばし、おなかをへこませ、足を肩幅よりやや広く開く。
- 両手をパーの形にして、両腕を左右に大きく開く。
- 顔は正面に向けたまま、上体だけを大きくねじって、両手のひらを後ろの壁につける。
- 体の重みを壁に預けるようにひじを深く曲げ、両手で壁を押しながら体を元の位置に戻す。
- 逆側も同様にねじる。
- 左右各 5 回をめやすに。

腕立て伏せとねじり運動を組み合わせた、全身の筋肉を鍛える運動です。壁さえあれば、昼休みでも家でテレビを見ながらでもでき、肩こり解消にも効果的！

健保だより
発行日 平成21年1月発行（年6回）
発行人 名古屋薬業健康保険組合
〒460-0002 名古屋市中区丸の内3-1-35
ホームページ http://www.meiyaku-kenpo.or.jp/
業務課 TEL 052（211）2439・FAX 052（231）4964
総務課 TEL 052（211）2294・FAX 052（201）1678
代表 TEL 052（211）2326

平成20年秋 健康ウォークを開催しました



◆「秋桜・抹茶・歴史の里 西尾を訪ねて」コースを満喫

去る10月11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しました。

コスモス咲き誇るなか、お茶の産地として知られる西尾を中心としたウォーキングを楽しみました。当日は心配された天候も途中から回復。お子様連れの家族参加も多く見られ、トータルで4,000名以上の多くの方々にご参加いただきました。

●次回健康ウォーク予告

春のウォーキングは、平成21年4月4日（土）を予定しております。詳しくは、特集号（2月）でご案内いたします。お誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

コナミスポーツクラブで寒さを吹き飛ばそう！

コナミスポーツクラブには、①時々リフレッシュしたい方向けの「都度利用制」と②ダイエットや筋力アップを目標に、しっかり取り組みたい方向けの「月会費制」があります。ご自分のプランに合わせて、お選びいただけます。冬の健康づくりに、ぜひご利用ください。

2月28日（土）まで初期登録料（6,300円）無料キャンペーン実施中！

目的別おススメプログラム

スポーツクラブも運動も初めてという方

●**ジムプログラムビギナーサポート**
筋トレの基礎、マシンの使い方をていねいに指導します。

●**シンプリーエアロ**
ゆっくり一つひとつの動作をしっかり身につけるためのエアロビクス。男性も参加しやすいコースです。

本格的にダイエットしたい方

●**アクアサーキット**
水中で筋トレの動きをすることで、無理なくシェイプアップ！

●**シェイプエアロ**
強度があり、高い運動効果が得られます。エアロビクス中級～上級者向き。

ストレス解消したい方

●**シンプリーヨガ**
ゆったりとした気持ちで体も心もリラックスできます。

●**アクアファイター**
水中で格闘技の動きを楽しみます。ストレス発散できる！と人気のコース。

※プログラムは施設によって実施状況が異なりますので、事前にご確認ください。

**他にも、いろいろな健康サポートプログラムがあります！
もちろん自分のペースでジムやプールをご利用いただくだけでもOK！**

●利用料、施設の一覧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/ 体力づくりを応援！ ▶ 契約スポーツ施設

特定保健指導一時休止のお知らせ

コナミスポーツクラブで実施を予定していました特定保健指導は、諸般の事情により当分の間、休止することとなりました。大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご了承くださいますようお願い申し上げます。

健診を受けていない方はお急ぎください！

みなさん、健診はもう受けられましたか？多くの生活習慣病は自覚症状がないまま進行することが多く、決して油断できません。特に40歳以上の方は男女問わず、生活習慣病発症リスクが高くなるといわれています。健診で病気の予防・早期発見を心がけてください。

**平成20年度の健診は平成21年3月まで。
まだ受けていない方はお早めにお申し込みください！！**

特定保健指導も活用しましょう！

「総合健診」「特定健診」「人間ドック」のいずれかを受けられた方の健康状態をレベル分けし、必要に応じて「特定保健指導」を実施しています。通知を受けられた方は必ず特定保健指導を受けて、生活習慣を改善してください。

パート先等で健診を受けられた方へ

ご家族（被扶養者）の方で、お勤め先の健診を受けられた方は、健診結果を当組合へご提出ください。健診結果をご提出いただいた場合、特定保健指導が必要な方には無料で実施させていただきますのでご協力をお願いいたします。

お問い合わせ先 総務課 TEL:052（211）2294