健保だより

2009
夏
Vol.179

TOPICS

■平成20年度決算のお知らせ ―― P.2
■平成20年度健康づくり事業の実施結果 ―― P.4
■健康づくり事業のご案内 ―― P.6
■早わかり!生活改善プログラム ―― P.8
■生活習慣改善成功者インタビュー ―― P.10
■事業所訪問インタビュー「株式会社岩田商会」 ―― P.12
■脳卒中暮らしの中の予防ガイド ―― P.14

※著作権法の規定により写真を掲載できません。
●尾瀬のニッコウキスゲ(群馬県)

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/

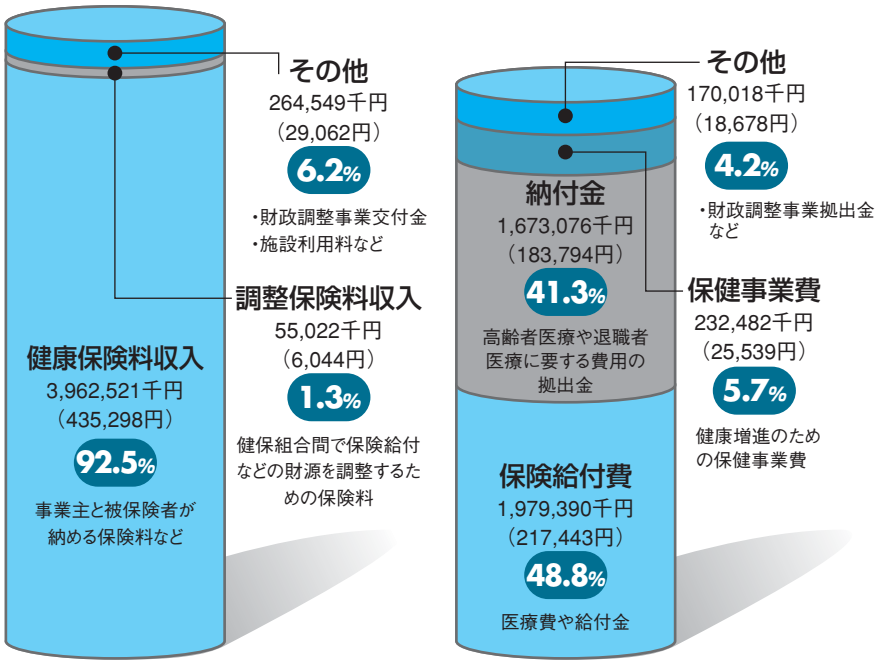
平成20年度決算まとまる

経常収支黒字額は大幅減

健康管理の徹底で医療費削減にご協力を

健康保険

（）内は被保険者1人当たり額

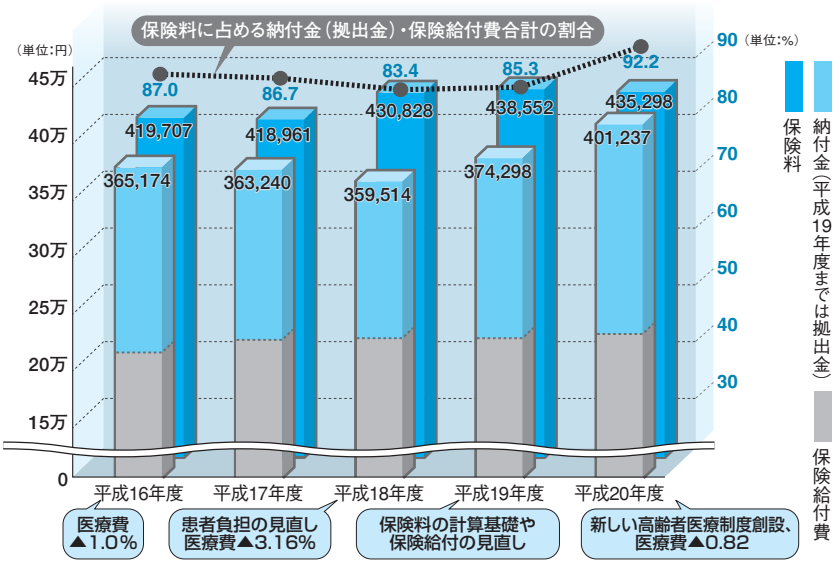


収入 合計4,282,092千円（470,404円）

支出 合計4,054,966千円（445,454円）

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	（8,904人）9,103人	2.23
平均標準報酬月額	（344,238円）343,377円	▲0.25
平均標準賞与年額	（1,108,455円）1,078,088円	▲2.74
平均年齢	（41.92歳）41.87歳	▲0.12
扶養率	（0.98人）0.93人	▲5.10
保険料率	（85‰）85‰	―――

1人あたりの保険料・保険給付費・納付金の推移



お年寄りの医療費を赤ちゃんも負担?!

前期高齢者納付金と後期高齢者支援金について

65～74歳の前期高齢者の医療費に充てられる「前期高齢者納付金」や、75歳以上の後期高齢者の医療費に充てる「後期高齢者支援金」の額は、各医療保険者に加入する0歳～74歳の人数によって決まります。この人数が多い組合ほど、多く拠出しなければならず、たとえ乳幼児であっても納付金・支援金の算出にカウントされるしくみです。したがって、被扶養者を正しく認定することが非常に重要です。結婚、就職など被扶養者の異動があった場合は、速やかに手続きをしていただくと同時に確認調書等の書類提出にご協力をお願いいたします。

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	328,303	71,886
	繰越金	10,000	2,190
	その他	10,285	2,252
	合計	348,588	76,328
支出	介護納付金	289,419	63,372
	その他	10,012	2,192
	合計	299,431	65,564
収支差引額		49,157	10,764

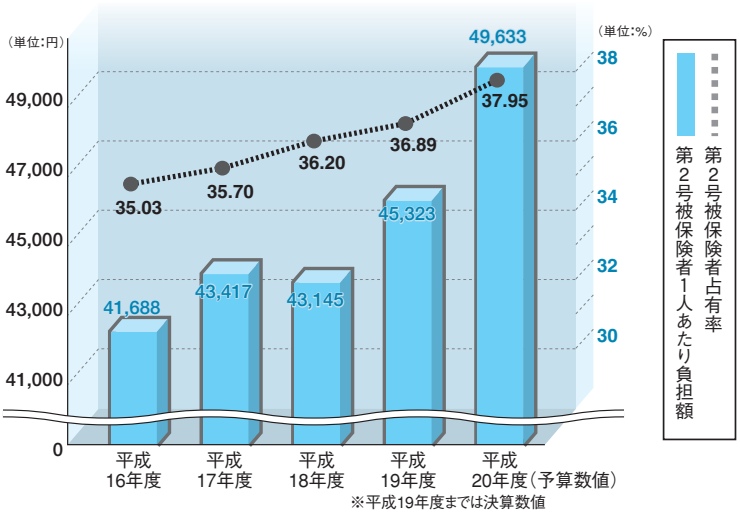
決算の基礎となった数値 （）内は前年度数値		対前年度比（%）
介護保険第2号被保険者数	（6,512人）6,665人	2.35
介護保険第2号被保険者たる被保険者数	（4,433人）4,567人	3.02
平均標準報酬月額	（402,358円）399,575円	▲0.69
平均標準賞与年額	（1,251,366円）1,196,044円	▲4.42
保険料率	（12‰）12‰	――

平成20年度は収入総額42億8、209万2千円、支出総額40億5、496万6千円、収支差引額は前年度よりマイナス1億656万3千円の2億2、712万6千円となりました。

被保険者数は前年度より若干増加し、保険料収入は39億6、252万1千円となった一方、みなさんの医療費等に充てられる保険給付費は19億7、939万円で、依然として支出において高い割合を占めています。これに納付金等16億7、307万6千円が大きな負担となり、経常収支は前年度より大幅減の3、368万7千円となりました。

経済状況の悪化に加え、高齢者の医療を支える巨額の納付金等の影響が大きく、収支は大変厳しい状況になっておりますが、次年度はさらに厳しい局面を迎えることが予測されます。2年目となる「特定健診・特定保健指導」をはじめ、定期的に健診を受検することはもちろん、各種保健事業を有効に活用しながら、ご家族そろって健康の保持・増進を徹底されますようお願い申し上げます。

第2号被保険者の占有率と1人当たり負担額の推移



※平成19年度までは決算数値

平成20年度 1件あたりの総医療費

		通院	入院
被保険者	70歳未満	11,362円	450,037円
被扶養者		9,939円	350,611円
高齢受給者	70歳以上75歳未満	13,824円	560,591円
計		10,687円	406,039円

平成20年度の高額な医療費
（1ヵ月100万円以上）

	被保険者		被扶養者		計	
	件数	金額（万円）	件数	金額（万円）	件数	金額（万円）
100万円以上～200万円未満	48	6,437	37	4,952	85	11,38
200万円以上～300万円未満	5	1,123	10	2,343	15	3,466
300万円以上～500万円未満	2	665	2	622	4	1,287
500万円以上～700万円未満	1	515	0	0	1	515
700万円以上～1,000万円未満	0	0	0	0	0	0
計	56	8,740	49	7,917	105	16,65

就任のお知らせ （敬称略）

組合会議員互選監事 （平成21年4月24日就任）

宮田 松英　株式会社ミヤタコーポレーション

健保・年金委員幹事会 代表幹事 （平成21年4月14日就任）

加藤 智明　睦物産株式会社

組合の現況
（平成21年5月現在）

事業所数	被保険者数		平均標準報酬月額		平均年齢		被扶養者数
105件	男子	6,579人	男子	379,550円	男子	43.76歳	8,390人（扶養率 0.90人）
	女子	2,722人	女子	237,709円	女子	36.73歳	
	合計	9,301人	平均	338,039円	平均	41.70歳	

平成20年度

健康づくり事業実施結果のご報告

平成20年度に実施した各種事業の結果をお知らせします

成人病対策健診の第一次健診受検率

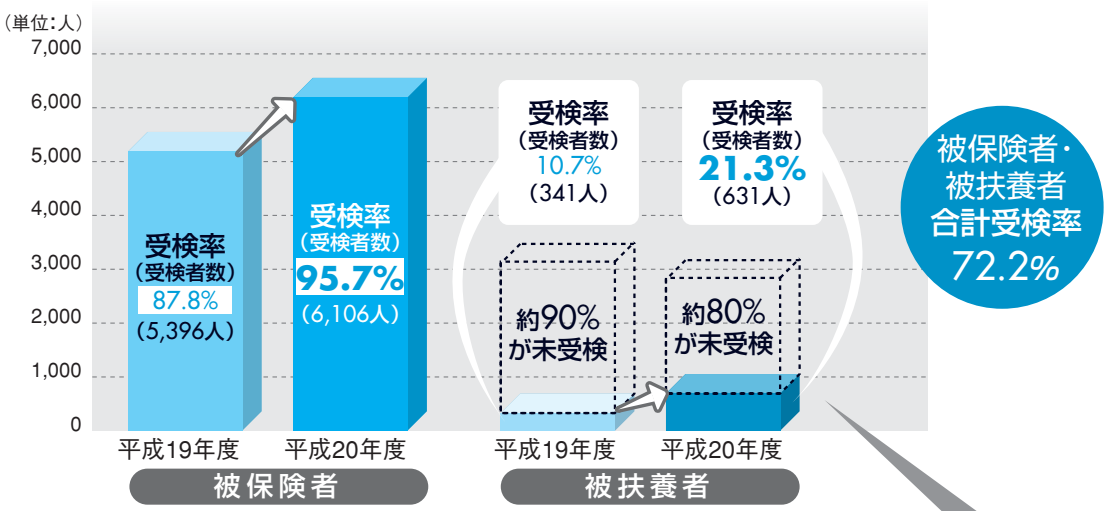
成人病対策健診

❶ **総合健診**
30歳と35歳以上の被保険者および被扶養者

❷ **人間ドック**
35歳以上の被保険者および被扶養者

❸ **特定健診**
40歳以上の被扶養者

		対象者	受検者数	受検率
被保険者	平成19年度	6,144人	5,396人	87.8%
	平成20年度	6,379人	6,106人	95.7%
被扶養者	平成19年度	3,178人	341人	10.7%
	平成20年度	2,957人	631人	21.3%
計	平成19年度	9,322人	5,737人	61.5%
	平成20年度	9,336人	6,737人	72.2%



被扶養者の受検率は前年度に比べ倍増しました。今後とも1人でも多くの方々に受検していただきますようお願いいたします。

追求検査（精密検査・再検査）該当者と実施率

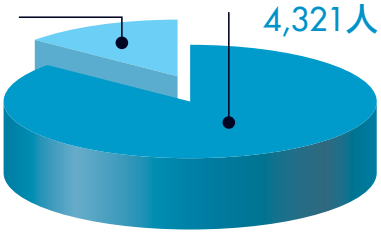
第一次健診受検者総数（35歳未満の基本健診受検者も含む）

9,259人（被保険者:8,590人　被扶養者669人）のうち

追求検査該当者:5,342人　該当率:57.7%

追求検査を受けた 1,021人（19.1%）

追求検査を受けていない 4,321人（80.9%）



追求検査の放置はとても危険です!!

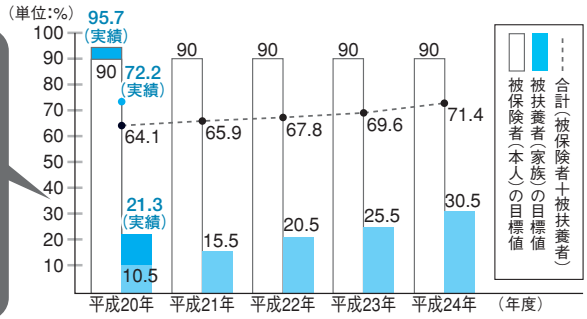
80%もの方が追求検査を受けていないのは非常に問題です。第一次健診は、あくまでも健康状態をふるい分けするためのものであり、そこで異常の可能性がある場合は追求検査を受けなければ正確な判断ができません。万が一病気にかかっていた場合は、早期発見がその後の治療のカギをにぎります。追求検査の通知を受けた方は必ず受けてください。

特定健診・特定保健指導の実施率は、みなさんの保険料を左右します

当組合の5ヵ年計画

平成20年度はいずれも目標を達成しました。今年度以降もさらに実施率がアップするようご協力をお願いします。

当組合の「特定健診」目標実施率



パート先などで健康診断を受けられている方は健診データの提供にご協力を!!

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でしょうか?その方につきましては、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てまいります。

平成25年度以降は次の①～③の結果によって、後期高齢者支援金の額（平成20年度予算ベースで被保険者1人あたり年間81,456円負担）が±10%の範囲で減・加算される仕組みになっています。すでに後期高齢者支援金は大きな負担になっていますので、今後とも1人1人が日々の健康管理に充分気をつけこれ以上負担を増さないようにしなければなりません。健康の保持・増進のため、健全財政維持のためにも健診や保健指導を受けるようにしてください。

平成24年度における国の目標値

① 特定健診の実施率（70%）
② 特定保健指導の実施率（45%）
③ メタボリックシンドローム該当者と予備群の減少率（10%）

特定保健指導・健診後の事後指導実施者数

●特定保健指導（対象となる健診受検者数 6,737名）

	該当者数	該当率	※実施者数	※実施率
① 動機付け支援	435人	6.5%	70人	16.1%
② 積極的支援	910人	13.5%	133人	14.6%
③ 合計	1,345人	20.0%	203人	15.1%
		平成24年度目標実施率		45%

※実施者（率）は初回面接終了者の実績

●健診後の事後指導（特定保健指導該当者除く）

実施者数　326名

特定保健指導などで生活習慣の改善を!!

健診の結果に基づき、必要な方には特定保健指導などを実施していますが、その実施率はまだ充分なものとはいえません。特定保健指導の該当者はつまり「今の段階で生活習慣を改善すれば、将来的な病気のリスクを減らすことができる方」です。将来後悔しないためにも今すぐ取り組みましょう。　（詳しくはP8-9参照）

体力づくり・健康サポート事業の実施結果

			利用（実施）人数 平成19年度	利用（実施）人数 平成20年度	対前年度比（%）	備考
1	契約スポーツ施設	法人契約	789	2,507	317.7	平成19年11月よりコナミスポーツクラブと法人契約 ベアーレ大垣は平成21年3月31日付けで閉鎖のため契約解除
		個別契約	310	29	9.4	
		計	1,099	2,536	230.8	
2	夏季プール施設		2,414	2,588	107.2	
3	健康ウォーク		125	140	112.0	
4	電話健康相談		346	377	109.0	
5	メンタルヘルス相談		51	73	143.1	
6	禁煙サポート事業		――	19	――	平成20年度新規事業
7	Point! インフルエンザ予防接種		6,438	7,769	120.7	
8	潮干狩り		1,547	1,627	105.2	
9	味覚狩り		1,795	2,447	136.3	平成20年度より栗拾いを追加
10	保養所		473	397	83.9	

Point! インフルエンザ予防接種の実施人数は順調に増加しています。今年度以降も、みなさまが実施しやすい環境を整えてまいりますので、被扶養者の方も含め、毎年流行前に受けていただきますようお願いいたします。

病気の予防には、食事や運動などの生活習慣と、定期的な健診が欠かせません。
「何をしていいかわからない」という方はまず、健保の健康づくり事業をご利用ください。

健保の健康づくり事業をご活用ください

健康保険組合は、みなさんの健康によって支えられています。当組合は各種健康づくり事業で、みなさんの健康保持・増進を応援します。積極的にご利用ください。

いよいよ夏本番!! 夏季プール施設

対象者 被保険者・被扶養者

利用方法 事前に会社のご担当者様から「利用補助券」を受け取り、各施設の窓口に提示のうえ、所定の利用者負担額をお支払いください。

利用料金 一般料金の30%程度でご利用いただけます。

●ご利用施設

	施設名・住所	開設期間
愛知	ラグーナ蒲郡 蒲郡市海陽町2-1	H21.7.4～9.28
愛知	サンビーチ日光川 名古屋市港区藤前5丁目901	H21.7.4～9.6 H21.9.12～9.13
愛知	日本モンキーパーク 犬山市大字犬山字官林26	H21.7.4～9.13
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	H21.7.4～9.23
三重	鈴鹿サーキット 鈴鹿市稲生町7992	H21.7.4～9.6 H21.9.12～9.13
静岡	浜名湖パルパル 浜松市舘山寺町1891	H21.7.18～8.31
静岡	ヤマハリゾートつま恋 掛川市満水2000番地	H21.7.24～8.31
東京	としまえん 練馬区向山3丁目25-1	H21.7.18～8.31

契約先の旅行社が増えました!

リゾート施設で夏のレジャーを満喫

対象者 被保険者・被扶養者（配偶者）

利用方法 最寄りの予約対応店または予約センターに「名古屋薬業健康保険組合」と告げて予約後、所定の利用申込書に必要事項を記入。当組合総務課で「利用通知書」の交付を受けてください。

補助額 1人1泊につき、1,500円を補助します。（毎年度3泊まで。事業主が主催または助成して行う社員旅行等は補助の対象外です。）

●ご利用施設

契約先	宿泊施設数	予約対応店
1 J T B	約8,000箇所	JTB支店 JTBトラベランド店
New 2 日本旅行	約5,200箇所	日本旅行支店 日旅サービス支店
New 3 近畿日本ツーリスト	約4,000箇所	KNTツーリスト
New 4 プリンスホテル	47箇所 ※当組合のホームページからもご確認いただけます。	予約センター（年中無休） 10:00～17:00 0120-33-8686 03-5917-6291（携帯・PHS）

名古屋薬業厚生年金基金の契約リゾート施設を利用される場合も、同じ条件で利用補助金が受けられます。

食べて健康！味覚狩り

対象者　利用方法　利用料金

夏季プール施設と同じです。

●ご利用施設

愛知	岡崎駒立ぶどう狩り組合（8月～10月） 岡崎市駒立字カワテ56.57	デラウェア スチューベン・巨峰
愛知	大府長根山観光ぶどう組合（8月～9月） 大府市長根町2-180 New!	種なしデラウェア 巨峰
岐阜	山之上果実農業協同組合（8月～10月） 美濃加茂市山之上町1093-78	幸水梨 二十世紀梨
長野	信州松川くだもの観光協会（8月～11月） 下伊那郡松川町大島2062-1	梨 りんご
岐阜	中津川観光栗園いが栗の里（9月～10月） 中津川市苗木八幡柿野48-42付近	栗
三重	多度町観光協会（9月～11月） 桑名市多度町多度218	さつまいも 柿・みかん
愛知	みかん狩り鈴ヶ谷センター（10月～11月） 知多郡南知多町内海奥鈴ヶ谷70-18	みかん
静岡	つづさき観光みかん狩り園（10月～12月） 浜松市北区三ヶ日町都筑156	みかん

コナミスポーツクラブ

今がチャンス! **入会キャンペーン実施中!!**

特典

7月末まで初期登録料（6,300円）が無料!

対象者 被保険者・被扶養者

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!

●ご利用料金

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●　4,830円～11,340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）

参加者急増中!! 秋の健康ウォーク

対象者 被保険者とその家族

開催日 平成21年10月3日（土）午前8時30分～11時の間に受付、随時スタート

コース 東海市周辺を予定しています。
名鉄常滑線 新日鉄前駅～太田川駅までの間で、東海市の歴史と自然を感じるコースを企画しています。

参加費 無料（交通費は自己負担）

詳細は後日ホームページ等でご案内いたします。みなさんのご参加をお待ちしています！

歯は健康の入り口!! 歯科健診のご案内

いつまでも健康でおいしく食べるための歯を守るために、1年に1回は健診を受けましょう。

対象者 被保険者・被扶養者　**一部負担金** 1人あたり500円

実施期間 4月～10月（補助金制度は4月～12月）

実施場所
1. 愛知県歯科医師会会員の診療所
2. 当組合の指定健診機関（新規契約3ヵ所）
3. 出張健診専門の「旺志会」（新規契約）

今年度より愛知県以外に岐阜・三重・静岡・東京・大阪・神奈川・富山の地域でも受検いただけるように指定健診機関および出張健診専門の「旺志会」と契約しました。
健診は1人10分程度です。

●出張健診専門の旺志会の実施地域と実施条件

実施地域	愛知県・岐阜県・三重県・静岡県・東京都・大阪府・神奈川県・富山県
実施条件	1日で25名以上（出張費用はかかりません）

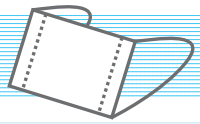
広域にわたりみなさまの歯を守ります。会社ごとのお申込みをどんどんお受けします。

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

年に一度は健康診断 ▶ 歯科健診 ▶ 申込および実施方法・当組合の指定健診機関 ▶ くわしくはこちら

※所定の条件を満たしている場合は出張健診も可能です。

インフルエンザ予防接種のご案内



インフルエンザの予防には予防接種が最も効果的です。ご家族そろって早めに受けましょう。

対象者 被保険者・被扶養者　**補助限度額** 1人あたり1,500円

実施期間 10月～翌年1月

実施場所

愛知県内で実施される方は、補助金制度はご利用できませんのでご注意ください。

愛知県内で接種される方

「愛知県医師会の実施医療機関」もしくは「当組合の指定機関」

愛知県以外で接種される方

「当組合の指定機関」もしくは補助金制度をご利用ください。

愛知県医師会の実施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. 各自で実施医療機関に予約
3. 接種当日「受診券」と「健康保険証」を窓口に提出
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 ▶ 病気の予防 ▶ インフルエンザ予防接種 ▶ 実施区分 ▶ 指定機関 くわしくはこちら　実施医療機関はこちら

冬の新型インフルエンザに備えて

現在、各地で新型インフルエンザが発生しています。このインフルエンザは、秋から冬にかけ、大流行するといわれています。今から新型インフルエンザに負けない「体力づくり」に努めるとともに、外出後は「手洗い」や「うがい」の励行に心掛けるなど、今できることから始めてください。

新型インフルエンザの最新情報は当組合のホームページからご覧いただけます。

「健康づくり事業」のお問い合わせ先　TEL（052）211-2294（担当:総務課）

特定保健指導（生活習慣改善プログラム）とは、第一次健診を受けた後、その結果と生活習慣における問診内容（健康調査票）をもとにして、現在の健康状態を「グループ分け」し、将来、生活習慣病等のリスクが高く、今、改善に取り組めば十分に健康になれる方への一種のアドバイスです。

これによって、みなさんの健康づくりをトータルにサポートし、将来的に生活習慣病等を予防することが最大の目的です。プログラムにかかる費用は当組合が全額負担しますので、該当された方はプログラムに基づいて改善にチャレンジしましょう。

1 まずは健診結果などからご自身でグループ分け（階層化）してみましょう！

あなたは「動機付け支援」それとも「積極的支援」？

① 腹囲またはBMIをチェック☑（どちらも該当しない場合は特定保健指導の対象となりません）	② 追加リスクをチェック：健診結果票を見てチェックしよう☑			健康調査票（質問事項❽-❶）	③ 特定保健指導対象	
	❶ 血糖 空腹時血糖値100mg/dl以上または HbA1c5.2%以上	❷ 脂質 中性脂肪150mg/dl以上または HDLコレステロール40mg/dl未満	❸ 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	❹ 喫煙歴（P9参照） 最低1ヵ月以内に喫煙	40～64歳	65～74歳
	いくつ当てはまりましたか？					
腹囲 男性85cm以上 女性90cm以上	2つ以上				積極的支援 ① へ	② へ 動機付け支援（血糖・脂質・血圧の項目にチェックがついた方全員）
	1つ			あり		
				なし	動機付け支援 ② へ	
上記以外でBMIが25以上 BMI=体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）	3つ				積極的支援 ① へ	
	2つ			あり		
				なし	動機付け支援 ② へ	
	1つ					

※空腹時血糖がない場合はHbA1cの値を用いてください。
（注）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。

いざ 特定保健指導！

② 動機付け支援（リスク中）
ご自身が健康状態を自覚し、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とし、医師や保健師等のもと行動計画を立てます。改善に取り組んで6ヵ月後にチェックします。

① 積極的支援（リスク高）
ご自身が健康状態を自覚し、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とし、医師や保健師等のもと行動計画を立てます。3ヵ月以上にわたって取り組んで、改善の効果を6ヵ月後にチェックします。

3 当組合では健診受検者全員に健康管理における情報提供資料として組合独自の健康管理ファイルを配布しています。日頃の健康管理にお役立てください。

無理なく改善にトライ！

ご自身でのチェックいかがでしたか？

動機付け支援または積極的支援に該当されたみなさま、不安に思うことは何もありません。これから当組合の特定保健指導プログラムによりみなさまの健康状態・生活スタイル等を考慮のうえ、無理なく適切に取り組めるよう工夫し改善目標を立てていきます。

医師、保健師または管理栄養士と一緒に頑張りましょう。主な流れは9ページをご覧ください。

早わかり解説！

特定保健指導
（生活習慣改善プログラム）
～これであなたも生活習慣改善に取り組みたくなる～

2 特定保健指導はどこで受けるの？

Ⅰ 健診を当組合の指定健診機関で受けられた方

健診機関から直接通知がありますので、随時お受けください。

※平成20年度は約半数の方からしかご回答がいただけませんでした。
当組合では今後の事業展開に活かすためにも、みなさまのご回答が必要となります。ご回答を必ずご返送いただきますようご協力ください。

Ⅱ 健診を当組合の指定健診機関以外（補助実施分）、または特定保健指導を実施していない指定健診機関で受けられた方

当組合より会社を経由して「特定保健指導のご案内」をお届けします。ご希望の特定保健指導委託機関を選択して10日以内に回答書を返送してください。

●特定保健指導委託機関

①	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
②	株式会社保健教育センター	保健師などがご自宅を訪問して支援

3 特定保健指導（生活習慣改善プログラム）の取り組み内容

① 動機付け支援 積極的支援 初回面接
健診結果の見方や生活習慣病について学び、栄養・運動等についての理解を深めます。生活習慣を振り返りながら、一緒に無理のない行動目標を決めます。

② 動機付け支援 積極的支援 継続支援 2週間後～5ヵ月目
改善の度合いを確認しながら、経過観察が必要な場合は再検査を行います。電話やEメールで引き続きアドバイスを受け、二人三脚で行動目標の達成に挑戦します。

③ 動機付け支援 積極的支援 6ヵ月後 評価
身体状況や生活習慣がよい方向に向かっているか確認します。
経過観察が必要な場合は再検査を行います。

④ 動機付け支援 積極的支援 追跡支援 7ヵ月目以降のフォロー
6ヵ月後の努力を次年度の健診に結びつけるために、定期的なアドバイスをします。

4 当組合はプラスアルファの内容で実施！

1 継続支援を強化 動機付け支援の方に対しても、継続支援をサポート。

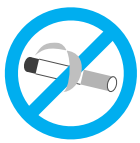
2 追跡支援を実施
6ヵ月後の努力を次年度の健診に結びつけられるよう、7・9・11ヵ月後（動機付け支援の方は7・10ヵ月後）も応援します。

3 特定保健指導の対象年齢
国の基準は、40歳以上とされていますが、当組合では若年層も含めた30歳と35歳以上の方々を対象に実施しています。

保健指導（プログラム）の内容を左右する **「喫煙歴」**

P8の表を見てわかるように、追加リスク④喫煙歴によって、保健指導の内容が左右されるケースがあります。
当組合では、様々な理由でタバコが手放せない方でも無理なく禁煙に取り組めるよう日本対がん協会主催のらくらく禁煙コンテストとタイアップしてみなさんをサポートしています。

らくらく禁煙コンテスト



10月から今年2回目の募集を開始する予定です。ぜひお誘い合わせのうえお申し込みください。
参加者の一部負担金はたったの500円です。

インタビュー

質問項目

❶特定保健指導（生活習慣改善プログラム）に参加され、とても改善されましたが、成功された秘訣を教えてください。
❷このプログラムは長期間にわたるものでしたが、大変だったことはありましたか？また、ご家族の支え、職場の仲間の方などの励ましがあれば教えてください。
❸ご自身では特にどんなことに（食事・運動など）力を入れ取り組まれましたか？
❹このプログラムに参加され、改善できてよかったと思うこと、変わったことはありましたか？
❺これから特定保健指導（生活習慣改善プログラム）に参加されるみなさまにメッセージをお願いします。

温かい家族に支えられ メタボ脱出!!

大森 博志さん

改善データ

	健診時	現在
体重	76.1kg	67.4kg
腹囲	88cm	81cm

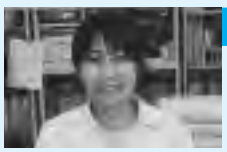
❶減量するきっかけは、昨年6月に静岡県総合健康センター主催の「減量チャレンジラリー」というイベントがあり、12週間で現体重の5%減量が目標で、毎日の歩数及び体重を記録していくだけであり、優勝者には3万円分の旅行券がもらえるという懸賞付き。と同時に会社の健康診断でメタボリック。そして特定保健指導は積極的支援でした。とりあえず3ヵ月間頑張って懸賞で家族旅行･･･と安易な考えから始まりました。
1日1万歩、21時以降の飲食はしない、昼間の間食はしない、この3つの目標を確実に守りきりました。3度の食事で昼は外食していましたが、その外食をやめ、妻に昼食の弁当を時々作ってもらう事で、油っぽい食事（とんかつ･てんぷら）をやめた事が成功の1つと感じています。また1年間、保健指導の聖隷沼津健康診断センターの高木さんからの言葉に励まされました。

❷最初の3週間は、体重にあまり変化がみられませんでしたが、それを過ぎる頃には体重が徐々に減り、「これくらい食べて、これくらい歩くと、これくらい体重が減る」という事が自分自身である程度わかるようになりました。休みの土･日には、娘も歩くのに付き合ってくれたり、妻はカロリーの低い食事を作ってくれるようになり、陰ながら応援してくれました。「大変だなぁ～」と思ったことはあまりありませんでした。逆に日々、ヘルスメーターにのるささいな楽しみがありました。

❸食事･･･三度の食事は、油の多いおかずは少量にし、炭水化物は半分にし、野菜を多くとる。間食はしない。
運動･･･歩数計を付け、1日1万歩以上、通常の日々の生活、仕事では5000～6000歩位であり、不足分は帰宅後の夜のウォーキングで補いました。その後、ウォーキングからジョギングを加えていき、時間の短縮もはかるようになりました。また、テレビを観ている時はCM中に20～30回の腹筋をし、4セットすれば1時間に100回位出来、無理なく腹痛もありませんでした。今までの生活は、夜ダラダラして横になってテレビを観たりしていたわけで、少しの時間を歩いたり、走ったりする事で大分、意識改革が出来ました。

❹安易な発想から始めたダイエットですが、体も軽くなり、服のサイズもワンサイズ下になりました。久々に会う友達には「痩せたねぇ～」と言われ、何よりも嬉しい事は、ポッコリお腹、ポッコリ二重アゴが改善出来たことです。この1年間、夜のウォーキング、ジョギングの際に職務質問にあったりもしました。そんな事があり、スポーツウェア着用･反射用タスキ付きで行動するようになりました。また、休みの日の早朝、やはり職務質問にあいました。この時は近所でコンビニ強盗があり、その犯人と服が似ていたという事であり、2回の職務質問にあうというエピソードがありました。

❺保健師からの連絡は煩わしいと思いがちですが、的確な言葉で指導してくれます。自分の目標を10とした場合、6～7割程度が実行しやすいと思います。
無理なく、規則正しく地道に行えば、少しずつ改善できると思います。こんな事を書いていますが、私自身まだタバコがやめられていません。時間をかけて少しずつ本数を減らし、近い将来禁煙出来ると･･･思っています。



担当保健師からのメッセージ

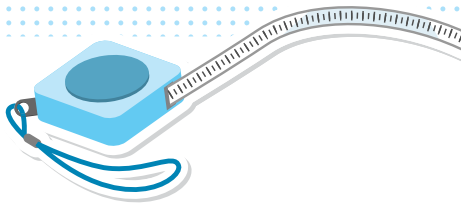
聖隷沼津健康診断センター
保健師　**高木順子**

昨年度、大森様は「メタボリックシンドローム予備群」「積極的支援レベル」に該当していましたが、1年間たいへん努力され、生活習慣の改善もされて、今年度の健診の結果では、見事にメタボリックシンドロームから脱出されました。
昨年度は、私が大森様の特定保健指導を担当させていただきましたが、大森様の場合は、初回面接をする前からご自分で生活習慣改善に取り組んでおられ、食事を制限したり、ウォーキングやジョギングを始められたりと食生活･運動ともにとても頑張っていました。ですから、目標設定も明確で、最初に立てた行動目標･行動計画を確実に実行していました。私はその大森様を励まし見守っているだけで充分でした。大森様はご自分でしっかり自己管理もできていましたし、また、ご家族の支えもあってずっと前向きに取り組めたのではないかと思います。
大森様の頑張っている様子を伺うたびに、私自身も「自分の生活習慣をしっかり見直さなければ」と逆に励まされてきました。今後は私自身が受診者様の支えになれるような関わりをしていける保健指導を目指していきたいと思っています。
この1年間でこれだけの良い結果を出され、本当に素晴らしいと思いますし、大森様なら今後も維持していけると信じています。1年間本当にお疲れ様でした。そして、ありがとうございました。

生活習慣改善にチャレンジ!!

生活習慣改善成功者

健診結果により、生活習慣改善の必要がある方に特定保健指導（生活習慣改善プログラム）を実施しました。その中で地道に努力をされ、見事改善に成功された方々のインタビューをご紹介します。みなさんも参考にしてください。



無理なくできることから実行を!!

森本 徹さん

改善データ

	健診時		現在
体重	69kg	▶▶▶	65kg
腹囲	90cm	▶▶▶	84cm

1. できることを毎日続けたことが成功した秘訣だと思います。大変なことをやると三日坊主で終わってしまうので積み重ねでメタボ脱出を目指しました。
2. 順調にいっても途中飲み会などに参加すると、腹囲・体重が増えてしまったりしてくじけそうになりました。昼はコンビニなどで買っていましたけど、これを機会に弁当を作ってもらい家族も協力してくれました。
3. 食事は腹八分目を目標にして普段食べている茶碗を子どもが小さいときに使っていたものに変えたり、夜の間食をやめました。運動は特別なことはやりませんでしたが、なるべくエレベーターを使わず階段を使うとか、近所に行くには自転車などを使わず歩くことにしました。
4. 今まであまり健康面を気にしていませんでしたが、意識するようになりました。
5. すぐに結果を出すことを考えずに、まずこの期間に少しでも改善することを目標にして、「長く無理なく」を心がけたらいいと思います。

担当保健師からのメッセージ

SBS静岡健康管理センター
保健師　**中野 求**

日本は最長寿国ですが、寝たきり人口も世界一である現実をもっと知ることが必要です。長寿は得られても自立できているのか。そのためには今から何ができるのか。この特定健診・保健指導の意義は大きく、実際に効果がでています。

「目標は行動を促し、成果は行動を維持」させます。特定健診の結果、「動機付け支援」「積極的支援」になられたほとんどの方は、生活習慣病になった原因をご本人が一番わかっています。支援させていただく者としては、お話をよく伺わせていただき、現在の生活の中で楽しみながら改善できる具体的な目標を一緒に考えていきます。「できるところから実行!必ず結果がでます。わからないことがあればいつでもサポートさせていただきます。楽しみながらやることが成功の秘訣」と話しています。

もし、「動機付け支援」「積極的支援」の対象者になられたらチャンスと考えてください。将来、充実したライフスタイルを送るための仕切りなおしが今と考えてみませんか。応援しますよ。行動をおこせば結果はついてきます。

本当は支援させていただいている私が、みなさんからパワーをいただくことが多いのです。

継続は力なり!!

清藤 裕二さん

改善データ

	健診時		現在
体重	86.2kg	▶▶	83.0kg
腹囲	90cm	▶▶▶	85cm

1. 毎日飲んでいるもの（コーヒーなど）の砂糖を減らし継続していくこと。一気に減らしすぎるとつらいので、徐々に減らしていく。
2. 会社に来て毎日体重計に乗り、何kg減ったとか何kg増えたとか会話をする。減ったときには「やったじゃん!」、増えたときには「昨日何を食べたの?」と言われました。
3. 毎日少しずつ砂糖を減らし、継続していくことを心がけた。
4. 体重が減り、若干ですが体が軽く感じ、履けなかったズボンが履けるようになった。
5. 「継続は力なり」。続けていけば必ず効果はあります。通販のCMと同じで、毎日たったの5～10分の運動、食事改善でやせられます。体重の減少が止まっても、維持して続けてください。

担当栄養士からのメッセージ

中京サテライトクリニック
管理栄養士　**和田真紀**

清藤様は大変意志も強く、常に前向きに半年間取り組んでくださいました。まず、グループワークの際に、運動と食事の両面で目標をご自身で考えていただきました。運動面では、職場で購入されたステッパーを出勤前に毎日10分利用すること、また、食事の面では、普段飲まれているコーヒーの砂糖の量を減らすことを目標として取り組んでいただきました。食事と運動を合わせて1日あたりの削減カロリーは200kcal程度ですが、毎日しっかりと取り組まれたことが、体重や腹囲の減量効果につながったと思います。

新たな習慣を身につけることは大変なことと思いますが、毎日頑張った日を記録したり、体重をチェックするなど変化を目で見られると楽しく続けられるかと思います。

ぜひみなさんも清藤様のように毎日コツコツと自分磨きをしてみてはいかがでしょうか。

参考　改善のポイントは個々に違いますが、こんなところにあります。

- アルコールとつまみのカロリーを知る
- 間食のカロリーを知る
- 油の適量を知る
- 必要な野菜の量を知る
- 食べ過ぎ、腹いっぱいの状態で就寝することの弊害を知る
- 実行可能な運動量（目標）を決める。体重・腹囲を測定して記録する

人も企業も健康は財産 堅実に次の100年を目指す

▲岩田 彰夫 代表取締役社長

株式会社 岩田商会

本社
名古屋市中区錦一丁目2-11

明治35（1902）年に化学工業薬品を販売する「岩田弥七商店」として創業し、平成14（2002）年には創業100周年を迎えた株式会社岩田商会。今では化学工業薬品に加えて、合成樹脂、建材・防水材、電子材料、生化学・バイオ関連商品など幅広い展開を行う商社として知られ、全国に12拠点、国内に4社の関連会社をもつまでに成長。

今回は、「人こそが財産」、「人と人との関わりを大切に」と、常に「人」を中心に置いて活動している岩田彰夫社長、岩田卓也室長、井上修一支店長に職場での健康管理についてお伺いしました。

●夫婦そろってドック受検

社長
私は平成13（2001）年に社長に就任して、健康管理や労働環境面で最初に取り組んだのは分煙です。非喫煙者にとっては迷惑だろうと感じましてね。私も以前は喫煙者でしたから、いきなり禁煙という形にはせず、本社・名古屋・東京・大阪・浜松の支店を分煙にし、その後、全社的に社内は全面禁煙、社用車も禁煙と、段階を踏んで実行してきました。

支店長
こうした取り組みをきっかけに、禁煙に踏み切った社員も何名かいます。役員は誰も吸いませんが、若い人はなかなか止められないようですね。

社長
健康診断も少しタバコと同じような傾向があるかもしれません。35歳未満の社員は基本健診を、35歳以上の社員は人間ドックを、各勤務地に近い指定健診機関で受検するようにしているのですが、若い社員は年配の社員に比べ受検率が多少低いようです。

支店長
ただし、本社・名古屋支店の35歳以上の人間ドックについてはほとんどの方が受検し、そのうち、ご夫婦で受検している方も多いですので、なかなかの成績ではないでしょうか。本人だけでなく奥様の分も会社が費用を負担してくれますから、配偶者の受検率も良いんですよ。

室長
こうした健康診断とは別に、毎年定期的に歯科健診も実施しています。本社ビルにある会議室を検査室にあてて、順番に40名ほど診てもらっています。歯の状態が良くないと、身体全体の健康にも影響しますからね。

●無理せず自由にリフレッシュ

社長
運動も日常的なものからスポーツまで、各自が工夫して自分に合う形で行っているよう

▶本社社屋

です。本社については自社で使用している6～9階は階段での移動が基本ですし、社員の半数は名古屋駅から片道1・5kmほどの距離を徒歩通勤しています。

支店長　野球やゴルフ、フットサルの同好会がありますので、そこに所属している人も少なくありません。私も60歳近くなりますが、最近まで選手として野球部の試合に出ていました。60歳を過ぎても現役で頑張っている人もいますよ。

室長　2年に1度、海外へ社員旅行をするのですが、行く先々でアクティビティを楽しんでいる人も多いですね。

社長　社員旅行の実績としてはハワイ、中国、ラスベガス、オーストラリア、スイス、イタリアなどがあります。アクティビティがなくても、旅行中は普段よりたくさん歩きますし、見聞が広がり、いいリフレッシュになると思います。

室長　この他、社員の福利厚生については全国展開で代行事業を行っている企業と契約し、宿泊施設やスポーツジム、英会話等の教室や飲食店の割引が受けられるようにしています。

支店長　毎月、曜日を決めてノー残業デーを設けていますし、休みを取りやすい仕組みも整っていますので、こうしたサービスも利用しやすいんですよ。

室長　自分の時間を有効に使ってリフレッシュして、また新たな気持ちで仕事に向かっていただければうれしいですね。

▲岩田 卓也 取締役経営企画開発室長

●健康は創造の源

社長　正直、これといった健康法やストレス解消法はしていませんが、強いて言えば、できるだけ歩くようにしているくらいです。適正体重を維持できていますし、ホームドクターから指摘を受けることもないので、今のライフスタイルは意外と合っているかもしれません。

室長　8年前に他界した父が偏食で、野菜をほとんど食べませんでした。それもあって、私自身はバランスよく食べることを心がけていますし、早寝早起きを基本にしています。眠るのがいくら遅くても、6時に目覚めるというリズムが崩れることはありません。

支店長　私も5時に起床し、早めに家を出て、出社前に柳橋市場を一巡りするのが日課になっています。ウォーキングとまでは言えませんが、市場に並ぶ魚や野菜から季節を感じられるのがいいですよ。

社長　季節と言えば、クールビズについては昨年から期間を延ばして実施しています。また、平成15年（2003年）には環境ISO14001も取得しました。「未来の地球に責任を持つために」というスローガンも作り、昨秋は『岩田商会100年史』も発刊することができました。

室長　今は100周年を機に今まで行ってきたことを振り返り、歴史や伝統を大切にしながら、次代を担う創造的な商社として社会へ貢献することを目指しています。

▲井上 修一 名古屋支店・支店長（健康管理事業推進委員）

社長　何はともあれ、人こそが財産ですから。今年度は身体だけでなく心の健康についても取り組む計画をしています。社員のみなさんに活躍してもらわないと、その人にとっても損失ですし、会社にとっても損失になってしまいますからね。お互いにケアし合って、充分なコミュニケーションを取りながらやっていきたいと思います。

室長　すでに社内には和気あいあいとした風通しのいい企業風土がありますから、「人間らしい暮らしを創造する新時代のchemical trading company」として、社外にもこうした雰囲気を広げていくことが大切かもしれません。

社長　人と人とのつながりで仕事をする立場ですし、こういった時代だからこそ、より一層、人との関わりを大事にしていきたいものです。

▲2008年9月に発刊された『岩田商会100年史』

CLICK!
生活習慣病

「ちょっとした異常」を放っておかない

脳卒中予防はふだんの注意と健診の活用から

監修 横浜青葉脳神経外科
クリニック院長
古市 晋

脳卒中（そっちゅう）

脳出血・脳梗塞（こうそく）・くも膜下（まくか）出血

生命活動の中心にある脳は、ちょっとしたトラブルにも敏感に反応するデリケートな器官です。脳の異常はさまざまな原因でおこりますが、偏った生活習慣の悪影響によるものが中心です。健診結果などに注意することによって、最悪の結果を防ぐことができます。

日本人の死因第1位は、1950～70年代にかけて脳卒中が占めていました。その後急増したがんにトップを譲って現在に至りますが、脳卒中が「過去の病気」になったわけではありません。かつての脳出血中心から、現在では脳梗塞が増加。警戒すべき生活習慣病であることに変わりはないのです。

どんな病気？

「出血」と「梗塞（詰まる）」では原因が違う

脳卒中とは、「脳におきる卒（＝急な）中（＝発作または病気）」の総称です。近年多い順から「脳出血」「脳梗塞」「くも膜下出血」などに分類されます。

脳出血（脳血管出血）は、脳内の血管が高血圧などの原因で破れ、流れ出た血液が脳を圧迫する症状。

脳梗塞は血栓（血の塊）などが脳内の血管を詰まらせ、そこから先に血液が流れにくくなり脳の一部の細胞が酸欠状態になる症状。これには、動脈硬化などによって脳の血管そのものが狭くなる「脳血栓」と、心臓の不整脈などが原因で動脈内に血の塊が発生し、それが流れてきて脳血管に詰まる「（心原性）脳塞栓（そくせん）」に分類されます。

くも膜下出血は、脳を覆う三重の膜のうち真ん中の「くも膜」の下の血管が破れ、脳を直接覆う「軟膜（なんまく）」との間に血液がたまって脳を圧迫する症状です。

こんなときはすぐ病院へ！

脳卒中の基本症状

- ○片方の手や足、顔面などの感覚がなくなった！ あるいは動かせなくなった！
- ○経験したことのない激しい頭痛に襲われ、回復しない！
- ○目が見えなくなったり、視界がぼやけてきた！
- ○舌がもつれ、話ができなくなった！ 声が出せない！
- ○上記の症状に加え、激しいめまいやふらつき感があって立っていられない！

1 手始めに高血圧から治しましょう

高血圧は多くの病気の要因ですが、とくに脳卒中の直接原因になります。

2 糖尿病放っておいたら悔い残る

糖尿病患者は一般の2～4倍、脳卒中になる確率が高いのです。

3 不整脈見つかり次第すぐ受診

一部の不整脈は血の塊を作りやすく、脳塞栓を引きおこす原因となります。

4 予防にはタバコを止める意志を持て

喫煙の害はいうまでもありません。禁煙して5年もたてば、脳卒中の危険は一般と同じ程度に下がります。

5 アルコール控えめは薬過ぎれば毒

日本酒で1日1合程度の飲酒は脳梗塞の発症率を減らしますが、それを超えると悪玉に。

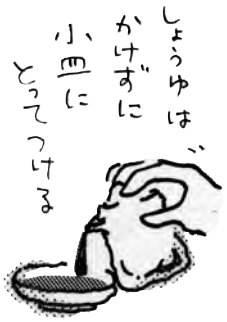
脳卒中を寄せつけない
暮らしの中の予防ガイド

脳卒中予防十か条（社団法人日本脳卒中協会）より

6 高すぎるコレステロールも見逃すな

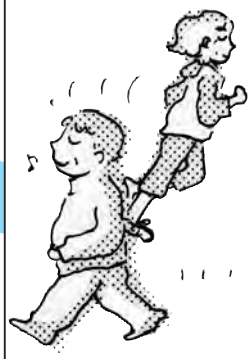
とくにLDLコレステロールが高いと、脳梗塞の危険度は高まります。

7 お食事の塩分・脂肪控えめに



塩分や動物性脂肪をとりすぎると、高血圧・動脈硬化が一気に進みます。

8 体力に合った運動続けよう



適度な運動習慣を保つことは、内臓脂肪型肥満を予防する基本です。

9 万病の引き金になる太りすぎ

肥満はすべての生活習慣病の促進要因ですが、とくに脳梗塞の危険度を高めます。

10 脳卒中起きたらすぐに病院へ

一刻も早く専門医による治療を始めることが、生存率・社会復帰率を高めます。

illustration／なかじま もとこ

健保だより
発行日 平成21年7月発行（年4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

実践！日本のスローフード

ゴーヤチャンプルー

ゴーヤと、豆腐や卵などを一緒に炒めた沖縄の郷土料理です。暑い夏、食欲がないときでもビタミンやミネラル、たんぱく質等を補えます。

1人分
エネルギー 217 kcal
塩分 2.6 g

調理時間 15 分

材料（2人分）

木綿豆腐	1/2丁
ゴーヤ	1本
塩	小さじ1/2
にんじん	1/2本
卵	1個
削りがつお	1/2カップ
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
ごま油	大さじ1/2
油	大さじ1/2

作り方

1. 豆腐は、ペーパータオルに包み10分おく。ゴーヤは縦半分に切ってわたと種をのぞき、小口薄切りにする。塩をふってしばらくおき、さっと洗いかたく水気を絞る。にんじんはせん切りにする。
2. フライパンにごま油をひいて熱し、豆腐をちぎり入れ、薄く色づくまで炒めて取り出す。
3. 同じフライパンに油をひいて熱し、ゴーヤ、にんじんを炒める。全体に油が回ったら豆腐を戻し、削りがつおの半量を入れさっと炒める。
4. ③に砂糖、塩、しょうゆを加えて調味し、溶いた卵を回し入れてひと炒めする。
5. 皿に盛り、残りの削りがつおをのせる。

〈1人分の材料〉

ポイント

ゴーヤは塩をふってしばらくおいたのち、さっと洗うことで、苦味をおさえることができます。

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