

健保 だより

2009
秋

Vol.180

TOPICS

- 10月は健康強調月間「日々の健康 幸せの実感」—— P.2
- 特定保健指導を体験しよう—— P.4
- 生活習慣改善成功者インタビュー②—— P.6
- 新型インフルエンザ 迫り来る危機に備えよう! ほか—— P.8
- 「出産育児一時金」「高額医療・高額介護合算制度」—— P.10
- 事業所訪問インタビュー「木曾興業株式会社」—— P.12
- 重要度を増すがん健診—— P.14

※著作権法の規定により写真を掲載できません。

○秋の天人映羽衣の滝(北海道)

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/>

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。健康は充実した人生を送るうえで必要不可欠ですが、普段なかなか意識できない方も多いと思います。健康強調月間を機に健康について見つめ直し、健康を守るために今、何が必要かを改めて考えてみましょう。

健康強調月間スローガン



運動

「日々歩き 体調体力 自己確認」

ウォーキングは通勤時に歩く距離を増やすなど、ちょっとした工夫で実践できる運動です。これを習慣にすることによりご自身の体調管理にも役立ちます。



食生活

「よく噛んで 満腹中枢 刺激しよう」

早食いは肥満の元。よく噛むことは食べすぎを防ぎ、腹八分におさえる効果があります。食事は一口の量を少なめに、よく噛んでゆっくり味わいましょう。



受動喫煙

「場所選び 煙を吸わせぬ 心掛け」

たばこの煙は吸わない人たちにも悪影響を与えます。喫煙者が吸い込む主流煙よりも、火のついたたばこから出る副流煙の方が有毒物質の濃度が高いことを忘れないでください。



メンタルヘルス

「休心日 気持ちの切り替え 大切に」

ストレスはだれでも感じるものですが、上手に発散できるかできないかで心の健康に大きく違いがでます。趣味や友人・家族との会話、自分なりの方法でストレスを解消できる時間を持ちましょう。



今のあなたに必要な健康のテーマは何ですか？スローガンを参考に、健康づくりの目標を具体的に立ててみましょう。また、からだやこころの不調がある時は、「電話健康相談・メンタルヘルス相談」をご利用ください。



健康目標づくりのヒントはここにあり!!

特定健診における「情報提供」の資料として、「健康管理ファイル」をみなさんに配布しています。食事・運動をはじめとする健康づくりに役立つ情報が満載です。

「健康管理ファイル」

健康的な食生活のポイント?

P22-23 健康づくりは身近なことから始めよう 食事編

効果的に運動するには?

P24-26 健康づくりは身近なことから始めよう 運動編
「レコーディングウォーキングシート」

P28-29 健康増進事業のご案内 体力づくりに
健康ウォーク・契約スポーツ施設・潮干狩り・味覚狩り など

特定健診・特定保健指導について詳しく知りたい

P9-13 特定健診・特定保健指導

これからの健診と保健指導はこう変わる!

その他、健診機関一覧や契約保養所の案内、各種健康保険の給付一覧など、みなさんの健康生活に欠かせない情報をたくさん掲載しています。ご家族そろって活用してください。

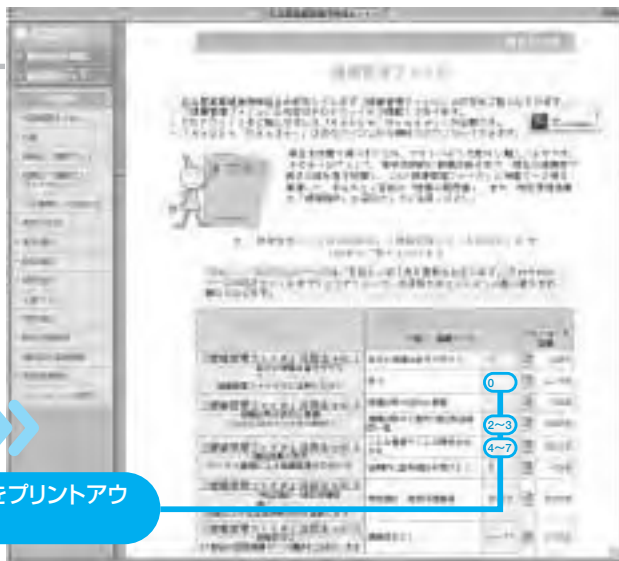
「健康管理ファイル」の内容を最新の情報に更新しました!

今年の7月にトータル15ページ分(全体の約半分)の内容を見直し更新しています。更新後のものは、ホームページからプリントアウトできますので、まだ差し替えがお済みでない方は今すぐホームページをご覧ください。

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

トップページ「健康管理ファイル」をクリック!

掲載ページ欄に赤く表示されたページをクリックし、PDFをプリントアウトして健康管理ファイルの中身を差し替えましょう。





その1本が病気の引き金?!

いうまでもなく、喫煙はからだにさまざまな害を及ぼします。また、喫煙する本人だけでなく、たばこを吸わない周囲の人が煙を吸うこと(受動喫煙)による健康被害も問題視されています。

受動喫煙の害をあらわす主なデータ

1	喫煙男性の妻(非喫煙者)が「肺腺がん」を発症するリスク	非喫煙男性の妻より約2倍高い
2	受動喫煙のある人の糖尿病になるリスク	ない人に比べ約8割高まる
3	肥満や高血圧、善玉コレステロールの低下などメタボリックシンドローム予備群の子供の受動喫煙による体内のニコチン濃度	メタボリックシンドローム予備群でない子供に比べニコチン濃度が約3倍高い

喫煙の悪影響は全身に!!

喫煙が及ぼす健康被害は、肺などの呼吸器にとどまりません。高血圧などの生活習慣病にも深く関わりがあります。

- 吸うたばこの本数に比例して内臓脂肪が蓄積しやすい
▶ **内臓脂肪型肥満**
- インスリンの働きが悪くなる▶ **糖尿病**
- ニコチンが抹消血管を収縮させて血圧が上昇する
▶ **高血圧症**
- 中性脂肪と悪玉コレステロールが増加する▶ **脂質異常症**

メタボリックシンドロームと深い関わりが!

以上のことなどから、喫煙はメタボの大きな要因ともなり特定保健指導のグループ分けをする際のリスク項目になっています。

喫煙はその他、歯周病や味覚障害、早産・流産の原因にもなるといわれています

禁煙にトライしましょう!

「らくらく禁煙コンテスト」を今年も12月に実施します。この機会にぜひご参加ください。詳しくはP9をご覧ください。



健保組合推奨! 目標を立てたら継続することが大切!!

「レコーディングウォーキングシート」を活用しましょう

日常生活の中で運動を続けることや、バランスのとれた食事をするのは、なかなか難しいものです。そこでおすすめなのが、毎日の歩数や、体重の変化を記録する「レコーディングウォーキングシート」。記録をすることによって効果が実感できます。あなたも今日から目標を定めて始めてみませんか?



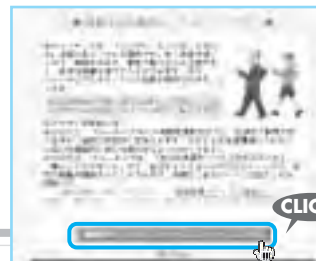
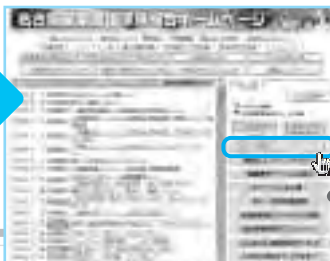
参考目標値1 1日1万歩

一般的に1日で余分に摂取してしまうエネルギーの平均値は300kcalといわれています。この300kcalを消費する目安としてウォーキングなら1日1万歩が理想的です。最初からは無理でも、自分のペースで少しずつ目標に近づけていきましょう。

参考目標値2 メタボの人は現体重5%減量、1ヵ月1kg減

メタボが気になる人は、現体重の5%減量することで、内臓脂肪は減り、動脈硬化の危険因子も改善するといわれています。ただし、急激な減量は負担がかかるため、1ヵ月1kg減を目指しましょう。また、体重1kg減＝ウエスト1cm減という数値も覚えてください。

レコーディングウォーキングシートは「健康管理ファイル」P26をご利用ください。また、ホームページからもプリントアウトできます。



こころの不調はひとりで抱え込まず
お気軽にお電話を!
メンタルヘルス相談

健康に関するご相談に
お答えします!
電話健康相談

専用ダイヤル

0120-933364 (無料) 携帯・PHSからもご利用可能
詳しくは、投げ込みのチラシをご覧ください。

を体験しよう

健診を受けた後、生活習慣の改善に取り組みば元の健康を取り戻せるアドバイスが「特定保健指導」です。この特定保健指導は、みなさんの健康を守るとても大切なものです。すでにこれを利用して改善に成功された方（P6-7参照）も少なくありません。

まだ受けていない方は、ぜひ保健師・栄養士等、専門のスタッフによるアドバイスを体験してみてください。

こんな理由で受けていない方はいませんか？

「とにかく忙しいから」

特定保健指導は健診よりも時間はかかりません。「忙しい」を理由に受けないのは、非常にもったいないことでもありますし、現在の生活習慣に何らかの発見があるかもしれません。自らの健康を後回しにせず、1年のうちのほんのわずかな時間をご自分の健康のために使ってみてください。



「自分で改善できるからアドバイスはいらない」

「自分でできる!」という方、実際はなかなか改善しておらず、逆に悪化している人も少なくありません。前回の健診結果を見比べてみてください。禁煙と同じで、自分の力だけで挑戦すると破綻しやすいものです。無理のない適切なアドバイスのもとで取り組むことが改善の近道です。



なぜ必要？

特定保健指導＝未来の健康を守る「サポートシステム」

「健診」では、病気そのもの、あるいは病気につながる要因を数値的に発見します。しかし、明らかな病気などは治療という形で改善をしますが、そうでないものは将来的な病気の可能性を示すものであっても手をつけられません。つまり、健診だけでは「病気を予防する」ことが困難なのです。

そこで必要となるのが「特定保健指導」です。生活習慣病など、普段の生活が将来的に招く病気のリスクを減らし、中長期的な視点での支援を行います。

健診受検

健康状態を数値的にチェック。現在の健康レベルを把握します。



健診結果分析

受検した年の結果だけでなく、前回・前々回と比較して将来の発症を予測したり予兆のヒントにします。



保健指導実施

結果の思わしくなかった項目・悪化している項目の改善に向けてやさしくサポートします。

将来の病気リスク低減＝未来の健康



特定保健指導って、どこが効果的ななの？

専門のスタッフが対応

保健師や栄養士など、健康管理のプロから直接アドバイスが受けられます。

各人に合った無理のないプランを提案

自分だけではなかなか立てられない効果的かつ無理のない改善計画を一緒に考えます。

定期的に効果を確認

どれだけ成果があったか確認し、状況を分析してよりよい方法を検討。目標の達成に向けて二人三脚で取り組みます。

だから大事!

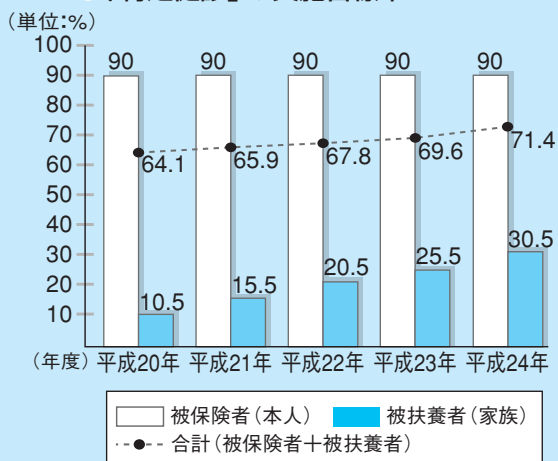
特定保健指導

●目標達成にご協力ください!

当組合では、平成20年度から平成24年度における特定健診・特定保健指導の実施目標率を定めています。

近年、皆様方の健康管理意識の向上により、平成20年度の特定健診の受検率は71.5%となり、実施目標率の64.1%を大きく上回りました。一方、特定保健指導では、受入体制の問題や広報の不足などで多くの課題が残る結果となりました。

●「特定健診」の実施目標率



平成20年度の実績

● 特定健診

被保険者 **93.7%** 被扶養者 **24.6%** 合計 **71.5%**

平成20年度の実施目標値はクリアしましたが、今後にご家族の実施率を高めてまいりたいと思います。

● 特定保健指導

動機付け支援 **16.1%** 積極的支援 **14.6%** 合計 **15.1%**

平成20年度の実施目標値を大きく下回りました。特定保健指導に該当された方はすんで受けるようにしましょう。

「特定保健指導」の実施目標率

平成20年	平成21年	平成22年	平成23年	平成24年
25%	30%	35%	40%	45%

ご主人の保険料がUPしてしまうかも?!

パート先等で健診を受けられた方は「健診結果」を当組合へ!

40歳以上の方を対象とした特定健診には健保組合ごとに実施目標率(上記参照)が定められており、その成果により、後期高齢者医療制度へ支払う支援金が※減・加算される仕組みになっています。

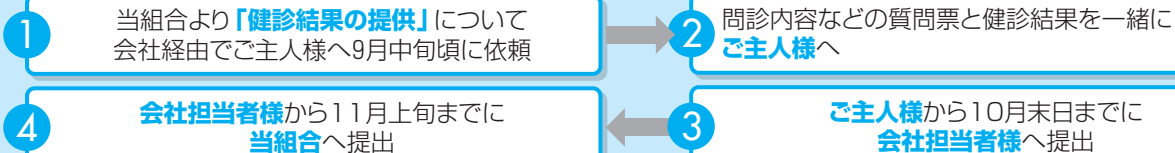
※平成21年予算ベースで1人あたり年間81,436円(うち被保険者負担38,323円)

家族の方がパート先で健診を受けられた場合、その結果を当組合にご提供いただくことで当組合の受検率に反映することができます。対象となる方は600名ほどで、全員ご提出いただければ、ご家族の特定健診受検率は現状の25%→50%超と倍増します。

ご主人の給与から天引きされる保険料がUPしないためにも、ぜひご協力ください。昨年健診を受けられなかった40歳以上でパートなどをされている奥様方へ9月中旬頃に「健診結果の提供」についてご依頼いたしました。

なお、ご提出いただいた場合、当組合では必要な方に特定保健指導を無料で実施させていただいています。

提出の流れ



※ご提出いただいた健診データは、個人情報保護法などにより適切に管理してまいります。

40歳以上の方を対象に市区町村が実施していた住民健診(老人保健法)は、昨年4月に廃止されました。代わりに特定健診が始まり、当組合では婦人科検査を含め無料で実施しています。まだ健診を受けられていない方は、ぜひご利用ください。

TOPICS

「栄養指導」中心の特定保健指導を実施
“ジェネラス”がますます便利に!!

“コナミスポーツクラブ”
特定保健指導を再開!

次のとおり実施時間が拡大され、利用しやすくなりました。

実施時間

- ★名古屋市中央区の施設で「土曜の午前」および「夜間」
- ★人員による出張教室を実施

8月から再開しました。これにより全国にある運動施設を利用して「運動指導」を中心とした支援が可能となりました。



インタビュー2

前号 (Vol.179) でご紹介した特定保健指導 (生活習慣改善プログラム) により、改善に成功された方のインタビュー第2弾です。実行した内容・苦労したこと・感じたことなどみなさんそれぞれですが、共通しているのは「頑張りすぎず、地道に続けること」なのではないでしょうか。ぜひ参考にしてください。

質問項目

- ① 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、どんなこと (食事・運動など) に力を入れ取り組まれましたか？また、改善できてよかったと思うこと / 変わったことを教えてください。
- ② 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などがあれば教えてください。
- ③ 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。

継続する強い意志が大切!!



小川 邦彦さん

改善データ

	健診時	現在
体重	72.5kg	70.0kg
腹囲	88cm	82cm

- ① 2月以降時間があるときに40分以上のWalkingを行う (週2回以上)。就寝前に腹筋を毎日50回以上持続して行った。休日の間食を減らした。
- ② 毎日続ける強い意志が必要であった。昼食は家族の協力で外食を避け、弁当にすることができた。(量が少なくでき、野菜を多く摂れるようになり、揚げ物が少なくなった)
- ③ 食事制限よりは、軽い運動でもよいから、毎日継続することです。



担当栄養士からのメッセージ

小川様は、昨年度「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。とはいえ、血圧は132mmHg、空腹時血糖値は112mg/dlであり、異常値が出始めた時でした。しかし、

現実を冷静に捉え非常に前向きかつまじめに生活習慣改善に取り組まれました。

初回面談のときに決めていただいた「できるだけ歩く」といった行動計画は程なく40分以上と訂正され、さらに「腹筋50回」といった計画が追加されました。

小川様の場合勤務時間も長く、接待・出張も多い非常にお忙しい典型的なモータリゼンサラリーマンです。そんな小川様が成功されたのは、行動計画をより具体的に設定したこと、食事面でできない分を運動で補われたこと、コメントを毎日欠かさず書くことで自身の生活を明確にできたことだと思います。そのことで、草取りや掃除、犬の散歩など日常生活活動も幅ができました。そして夜の会食を断ることも多く見られるようになってきました。

誰もががかかる恐れのある生活習慣病は、前兆が必ず現れてきます。それをどのように捉えて行動するかはとても重要なことです。それも自己流ではなく専門的なアドバイスを受けながら行うことで、特定保健指導はそのよいチャンスになります。

万人の喜びは家族がいつまでも元気で健康にいることです。「命よりも大切な健康」と私は常々感じています。人は誰でも加齢により体力が落ちるなどの老化は避けられないものですが、少し生活を見直すことで、より健康で快適な人生がいつまでも続くならそれは素晴らしいことではないですか。ちょっとした健診結果の異常値を見過さず、ちょっとだからこそちょっとだけ努力してみませんか。

(株) ジェネラス

管理栄養士 高丸 伸子



歩くことを楽しんで!!

久保田 春男さん

改善データ

	健診時	現在
体重	64.8kg	62.8kg
腹囲	87cm	76cm

- ① 休日は朝5時から2時間のウォーキングを継続しました。近くの公園で季節の変化や日の出を見るのを楽しみにがんばりました。夜9時以降の間食をしないように心掛けました。この体型を維持したいという気持ちが強くなりました。
- ② 昔から歩くことは好きだったので、無理なく続けることができました。また、家族での買い物も車ではなく、みんなで歩いて行くように協力してもらいました。
- ③ 目標を決めて継続すること。家族にも協力してもらい楽しくやるのが秘訣です。達成した満足感をみなさまも味わってください。



担当栄養士からのメッセージ

久保田様は、半年間の特定保健指導で腹囲を減らすという目標を立てられ、大変努力されました。結果、目標値を上回る大きな成果を上げられました。

もともと健康志向の高い方で、特定保健指導に参加される前から食事は1日3食野菜をしっかり摂る、運動は週末2時間のウォーキングを行うなど気を使っていたようでした。

そこで本人様が何とかしたいと思われた点がお酒を飲まれるということだったので、計画は「お酒は1回2合から1合にする・休肝日を週2日設ける」と立てられ、毎日自己評価と、随時食事と体重記録をしていただきました。

さらに面談を重ねていくたびに、腹八分目にする・油料理を減らす・通勤を車から自転車に変えるなど自主的に行動に移されていました。

久保田様の特定保健指導を前向きに取り組んでいただく姿に、担当させていただいた私の方が励まされました。また、私の「人の健康に貢献したい」という想いにも応えていただき、とても嬉しく思いました。

これからも、健康的でいきいきとした生活が送れますよう応援しております。

日進おりど病院
予防医学推進・研究センター
管理栄養士 村瀬 由加里





“メタボさよなら大作戦”



水口 義則さん

改善データ

	健診時	現在
体重	62.2kg	57.3kg
腹囲	85cm	76.5cm

自分がメタボとわかっている人は周りの人が気づいて言いますが、多くの人は今回の自分のように、健康診断の結果でしかわからないのでは?

私も、事務からメタボと言われて半分ビックリしました。後日「メタボさよなら大作戦」の曾我さんが来られ、いろいろ説明を聞き、そのなかで一番印象的だったのがカロリーです。特にラーメン+チャーハンのカロリーの多さです。

今回の大作戦で私がしたことは簡単です。夕食が9時頃ですが、その後11時頃に甘いものを毎日食べていたのをやめたのと、ラーメン+ライスにしたぐらいです。

その間に曾我さんからのメールが毎月のように入ったのは、半分うとうしだったのですが、今年の健康診断の結果メタボから遠のいたことで「ありがとう」と一言。

なお、みなさんにも一言。あれもこれも頑張らず1つだけでもずーっと頑張ってください。



担当保健師からのメッセージ

「メタボさよなら大作戦」成功おめでとうございます。

水口さんはメタボライン(腹囲85cm)ぎりぎりということと、血圧と血糖値が少し高めということで特定保健指導の対象となりました。そのため、自覚症状もなく、ご自身として気づきがなかったかと思います。

最初に「なぜ、メタボが問題なのか」についてお話し、摂取カロリーと消費カロリーの収支バランスや、いろいろなメニュー・嗜好品のカロリーと運動による消費カロリーなどの一覧をお見せし、行動プランを立てていただきました。

仕事の関係上、よく動き、1日7,000~8,000歩、週3日ぐらい2万歩は歩くとのことで、運動によるカロリー減は少なめとし、食事によるカロリー減を主として目指されました。

行動プランは①間食をやめる②ながら運動^{*}をするでした。途中のメールや面談、評価時では「間食はやめた。あとは何もしていないよ」とのことでしたが、成果は着実に出ていました。「夜の間食も奥さんが買ってこなかったの、食べなかっただけ。」と謙遜されましたが、今まで習慣化していた夜の間食をやめられたということは大変な努力がいったことと思います。ご家族も買わない、食べないに協力されたことは、奥様始めご家族みなさまの連携プレーの賜物と思っています。昼の外食についても、カロリーに注意し、低めのメニューを選ばれるなどで、約5kgの減量を達成されました。お正月には仕事休み、リラックス気分などで1kg以上増えてしまったとのことでしたが、「山あり、谷ありの減量作戦でいい」と思います。

何事も無理をせず、今、身につけられた健康的な生活習慣を続けられ、今後の人生を楽しんでいただきたいと思います。

※〇〇しながら運動すること

＜例＞歯磨きしながらスクワット テレビを見ながら腹筋運動 など

名古屋公衆医学研究所

保健師 曾我 幸子



毎日の記録が楽しみに!!



加藤 鉄さん

改善データ

	健診時	現在
体重	62.0kg	61.8kg
腹囲	86.6cm	84.5cm

1. 食事・飲食(主にアルコール等)においては、夜の9時以降の飲食は極力控えるように努めました。
2. 運動においては、休日犬の散歩を兼ねて(1回平均約30分位)、当初は1日朝方1回でしたが、夕方まで行くように心掛け1日2回としました。他に、春・秋には庭木の剪定および野菜・果樹等の植え付け作業、草取りなど汗をかくように心掛けました。また、電車での通勤時にはエレベーター等は使わず、階段を利用し続けています。

2. グラフ等の数値記入は毎日ありましたので、当初は忘れず毎日に記録できるかと思っていましたが、次第に無理なく続ける気持ちになっていきました。(保健師さんとの面談以降持続させる気持ちが強くなりました)
2. 主に腹囲の計測(毎朝の食事前)においては、奥さんにメジャーを渡し測ってもらいました。



3. 何よりも健康第一であるからには、まず一歩ずつ挑戦の気持ちを忘れず気軽に取り組む姿勢が必要だと思っています。

担当保健師からのメッセージ

加藤様は、こうなれたら良いという気持ちを源に、記録をつけながら、日々の振り返りを大切に行い、コツコツと取り組んでいただけました。記録をつけることで自分を見つめ直し、どのようなことが行えるのかを見つけて実行できたことが、成果につながったのではないかと思います。できそうでない、一歩を踏み出すこと、それを続けていくことはとても大変ですね。

大切なのは「出来ることを継続させること」であると考えています。特定保健指導は生活習慣を見つめ直し、健康な状態で生活を続けられるために、目標に向けて頑張ってもらっています。目標に向かっていても自分に負けてしまったり、方法に困ることがあります。そんなときにアドバイスやサポートをしていけることで、立ち止まらず進んでいけるよう後押しをしています。実際多くの方々から心身の変化を体感し、嬉しい声を聞かせていただいています。一緒に頑張れることが私たちのパワーでもありますので、一緒に良い成果を目指していけることを願っています。

オリエンタル労働衛生協会

保健師 大池 紀枝



新型インフルエンザ 迫り来る危機に備えよう!

世界保健機関(WHO)は、本年6月12日に新型インフルエンザ(A/H1N1)が世界的な流行期に入ったとし、「フェーズ6」を宣言しました。国内では、流行期の第一波を9月下旬から10月上旬に迎えようとしています。

現在、これに対応したワクチン供給は早くても10月末になり、残念ながら間に合わない状況にあります。したがって、今、最も大切なことは「感染の予防」と「感染拡大の防止」にありますので、一人ひとりが「感染は自分が止める」という気持ちをもって次の予防策で乗り越えるしかないと思います。

感染予防の3原則

① 抵抗力をつける	① バランスのとれた規則正しい食事 ② 適度な運動 ③ 十分な睡眠 ④ 予防接種を受ける
② 接触感染を防ぐ	① 人混みを避け、外出を控える ② 手洗いとうがいを習慣づけ継続的に励行する
③ 飛沫感染を防ぐ	① 人との距離を2m以上あける ② 人混みなど人の多い場所ではマスクを着用する



左記3原則に加え、
「毎朝、体温を測り、
体調をチェック」
しましょう!



もし、感染したと思ったら・・・

「咳が出る」・「のどが痛い」・「38℃以上の発熱」などの症状が出たら、保健所など相談窓口や主治医に電話して指示を待ってください。

感染の拡大を防ぐため、直接受診するような行動は慎みましょう!

現在、厚生労働省ではワクチンの供給量に限りがあることから、予防接種の必要性が高い方々を優先して接種する素案を次のようにまとめています。

● 新型インフルエンザワクチン接種の優先順位と対象者数(厚生労働省案)

<優先接種対象者>

優先順位	対象者	対象者数(推計)
①	インフルエンザ患者を診療する医師や看護師など	約100万人
②	妊婦	約100万人
②	基礎疾患(持病)がある患者*	約900万人
④	1歳～就学前の小児	約600万人
⑤	1歳未満の小児の両親	約200万人
小 計		約1900万人

<優先接種が望ましい>

⑥	小中高校生	約1400万人
⑥	持病のない65歳以上の高齢者(重複除く)	約2100万人
小 計		約3500万人
合 計		約5400万人

* 基礎疾患がある患者

① 呼吸器疾患(ぜんそく含む) ② 心疾患(高血圧除く) ③ 腎疾患 ④ 肝疾患
 ⑤ 神経疾患 ⑥ 神経筋疾患 ⑦ 血液疾患 ⑧ 代謝性疾患(糖尿病含む)
 ⑨ 免疫抑制状態(HIV、がんを含む)

※厚生労働省は、今年度中に新型ワクチンの確保目標量を6000万人分としていることから、“元気で働くサラリーマン”の方々は接種の機会が遅くなると想定されますので、危機管理意識をもって自己防衛に努めていただくようお願いいたします。

当組合では、従来の季節性インフルエンザの補助に加え、緊急対策として新型インフルエンザも補助の対象とすることにいたしました。

具体的には厚生労働省の基本方針が確定しだい、当組合の実施方法についてホームページなどでご案内いたします。



本誌投込のリーフレットもご参照のうえ、ご家族そろって予防に努めてください

やめたいけどやめられない方大募集!!「らくらく禁煙コンテスト」

行動科学に基づいたプログラムにしたがって、段階的にたばこがやめられるように禁煙をサポート。禁煙失敗経験のある方だって大丈夫! あきらめずにチャレンジしてください。

申込受付期間 平成21年10月30日～平成21年11月27日

コンテスト実施期間 平成21年12月18日～平成22年1月28日

参加一部負担金 500円

申込方法

11月27日(金)までに郵便振替で下記口座に
参加一部負担金をお振込みください。(振込み手数料は本人負担)

振込先/振替番号00820-0-63122 加入者名/株式会社法研中部

通信欄記入事項

- 健保組合名(名古屋葉業健康保険組合)
- 保険証記号・番号
- 氏名 ● 教材送付先郵便番号・住所・電話番号

参加費4,000円のところ
500円の一部負担金で
ご参加いただけます。

たばこは「がん」はもちろんのこと、高血圧症、脂質異常症など生活習慣病の原因にもなります。(P3をご覧ください) によって特定健診でも、健康状態をグループ分けする際のリスク項目として挙げられています。

なお、コンテストにはグループでもご参加いただけますので、会社単位の参加もお待ちしています。(お互いを励ましあうことで、リタイアせず継続できる効果も期待できます!)

プロの指導で本格エクササイズ コナミスポーツクラブ

ジムをはじめ、プール、エアロビクス、ヨガなどお好きなエクササイズコースをお選びいただけます。

都度利用料初回無料キャンペーン実施中!!

期 間 平成21年11月30日(月)まで

スポーツクラブには行ってみたいけど...と思われているみなさまに朗報です。

新規加入の方を対象に事前にお申し込みいただくと、初回の都度利用料が無料になるキャンペーンを実施しています。まずは無料体験をしてみたいかがでしょうか?

利用料金

① 都度利用制(初めての方におすすめです)

都度利用料 840円～2,100円/回(税込)

② 月会費制(月に何回も利用したい方におすすめです)

月会費 4,830円～11,340円/月(税込)

キャンペーン内容

対象施設

コナミスポーツクラブ直営施設

利用方法

事前にコナミスポーツクラブ情報ダイヤル(0120-919-573)に電話で申し込み。「はがき」が送付されますので、健康保険証と認印を持参して利用施設へ。初回都度利用料は無料になります。

※詳しくは当組合ホームページをご覧ください。(最新情報8月27日分)

「乳がん・子宮頸がん」健診を受けましょう

日本人の死因第1位のがん。2007年に「がん対策基本法」が施行され、がん予防が推進されています。がん対策基本法の基本計画では、がん健診の受検率を50%以上にすることを目標としていますが、目標にはほど遠く、増加傾向にある女性のがん(乳がん・子宮頸がん)にいたっては自治体のデータで受検率20%にも達していません。

こうした背景もあり、今年度より自治体が行う乳がん・子宮頸がん健診の受検費用が無料となるクーポン券が配付されることになりました。

早期発見には健診が欠かせません。これを機に年に1度は必ず受検するようにしましょう!

当組合の「乳がん健診」・「子宮がん健診」の対応

	対象者	一部負担金
総合健診	30歳と35歳以上の被保険者・被扶養者	8,000円
特定健診	40歳以上の被扶養者	無料
人間ドック	35歳以上の被保険者・被扶養者	入院20,000円補助 外来10,000円補助

※各種健診の検査項目に「乳がん」と「子宮がん」が含まれています。

無料クーポン券配布対象者

乳がん健診: 40・45・50・55・60歳
子宮頸がん健診: 20・25・30・35・40歳

詳しくはお住まいの市区町村に
お問い合わせください。

方法が変わります

被保険者や被扶養者が出産したときに支給される「出産育児一時金」が、緊急の少子化対策として今年10月から次のとおり変わります。

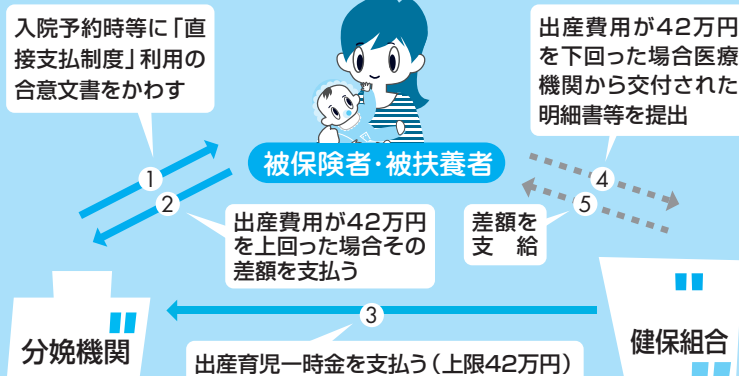
2 窓口支払い額が軽減されます

出産育児一時金は、みなさんが出産費用全額をいったん分娩機関へ支払い、後日健保組合に申請して給付を受けるしくみになっていました。このため、一時的に多額の費用を用意しなければならませんでした。10月からは出産育児一時金を、健保組合が分娩機関へ直接支払うことができるようになりますので（直接支払制度）、**みなさんは出産費用から出産育児一時金（42万円）を差し引いた額のみ窓口で支払えば済むことになります。**

※「直接支払制度」を利用せずにこれまで通り、後日出産育児一時金を受け取ることもできます。分娩機関にその旨申し出てください。

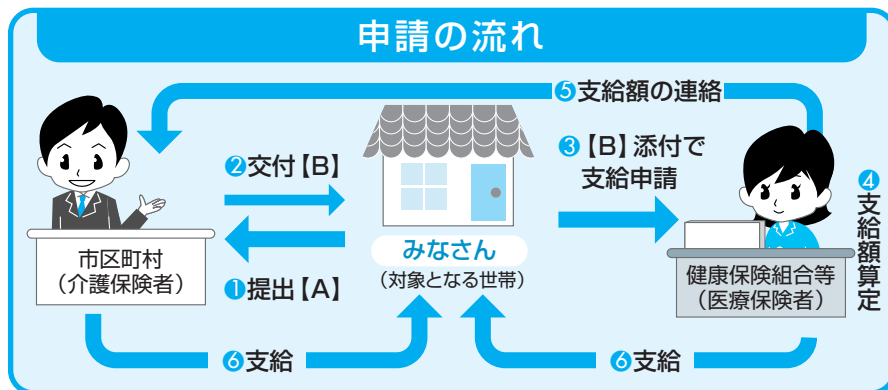
※「出産育児一時金受取代理制度」（被保険者のみなさんの事前申請が必要）は9月末で廃止されました。

直接支払制度のしくみ



の申請受付がスタートしています

申請の流れ



- 1 介護保険の被保険者は、市区町村（介護保険者）に【A】「支給申請書兼自己負担額証明書 交付申請書」を提出します。
- 2 市区町村（介護保険者）から【B】「自己負担額証明書」が交付されます。
- 3 【B】の交付を受けた人が属する「医療保険（健康保険）の被保険者」が、健康保険組合等（医療保険者）に証明書を添付して支給の申請をします。
- 4 5 6 支給額計算後、健康保険組合と市区町村から、按分計算された額がそれぞれ支給されます。

算定基礎届の提出にご協力いただきありがとうございました

保険料は、みなさんの給料・賞与から引かれて健保組合に納められます。その額は「標準報酬月額」（4・5・6月の給与等の平均をもとに決定）に保険料率をかけて算出します。

「標準報酬月額」は昇降給や残業などによって変動する可能性があるため、毎年見直しを行います。その結果、新しい「標準報酬月額」が適用される方は10月分給与から控除される保険料の額が変更となります。

健康保険 介護			事業主負担	被保険者負担	計
	一般 保険 料 率	基本保険料率	24.87／1000	22.09／1000	46.96／1000
		特定保険料率	19.51／1000	17.35／1000	36.86／1000
	小 計		44.38／1000	39.44／1000	83.82／1000
	調 整	保 險 料 率	0.62／1000	0.56／1000	1.18／1000
	合 計		45.0／1000	40.0／1000	85.00／1000
介護 保 險 料 率			5.50／1000	5.50／1000	11.0／1000

健康保険の一般保険料率は「基本保険料率」（医療費や健康づくり事業にあてられるもの）と「特定保険料率」（使い道が高齢者医療制度への納付金に特定されるもの）に分かれます。「特定保険料率」は健康保険料全体の44%におよび、納付金負担の重さがうかがわれます。

10月
から

出産育児一時金の支給額と支給

1

支給額が4万円アップして42万円に

出産育児一時金の支給額は今年1月、産科医療補償制度の創設に伴って、それまでの35万円から38万円に引き上げられました。10月からはさらに、4万円引き上げられ42万円^{*}となります。

※産科医療補償制度に加入していない医療機関等で出産した場合または、在胎週数第22週未満で出産した場合は39万円

●産科医療補償制度とは？

分娩時何らかの理由で新生児に重度の脳性麻痺が発症したとき、その家族に総額3,000万円の補償金が支払われる制度。補償を受けるためには産科医療補償制度に加入している分娩機関を利用することおよび、一分娩あたり3万円の掛金を支払うことなどが必要です。

これは平成21年10月1日から平成23年3月31日までの暫定措置です。
その後の給付額については引き続き検討が行われる予定です。

38
万円

UP!

42
万円

8月
から

「高額医療・高額介護合算制度」

みなさんが病院にかかったときの自己負担額と、介護保険サービスを利用したときの自己負担額の合計が高額になった場合は、年額で限度額が設けられています。この限度額を超えた分は申請により超えた額が支給されます。

合算の限度額（年額）

	69歳以下	70歳～74歳	75歳以上
現役並み所得者 (70歳未満は上位所得者)	126万円 (168万円)	67万円 (89万円)	67万円 (89万円)
一般の方	67万円 (89万円)	62万円 [*] (83万円)	56万円 (75万円)
低所得者 住民税非課税者	34万円 (45万円)	31万円(41万円)	
所得が一定基準に満たない場合 (年金収入80万円以下等) など		19万円(25万円)	

初年度の申請受付は8月からスタートしています。
年間で左記限度額を超えた場合、「高額介護合算療養費」として、超えた額が支給されます。

()内は初年度平成20年4月～平成21年7月までの16ヵ月分。次年度以降は8月～翌年7月分の合計額とします。
※平成20・21年度は56万円(75万円)

お知らせ

10月22日(木)13時30分より「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21年度の現況について
- ②平成22年度の保健事業について

資格確認にご協力ください！

今年度も12月から翌年1月にかけて被扶養者の資格確認(検認)を実施いたします。

被扶養者数は高齢者医療制度への納付金額にも大きく影響し、健保財政を維持するうえで正しく認定する必要があります。確認調書の記入の仕方などはホームページでご案内する予定ですので、引き続きご協力をお願いいたします。

組合の現況

(平成21年7月末現在)

事業所数	被保険者数	平均標準報酬月額	被保険者の平均年齢	被扶養者数
105件	男子 6,566人 女子 2,712人	男子 378,978円 女子 238,731円	男子 43.90歳 女子 36.88歳	8,412人 (扶養率 0.91人)
	合計 9,278人	平均 337,983円	平均 41.85歳	

自分の健康も、地球の環境も、 「より良くする」ことが大切



▲正木 利和 取締役社長

木曽興業株式会社

本社

名古屋市中区栄一丁目7番23号

昭和23（1948）年に創業し、昨年60周年を迎えた木曽興業株式会社。化学工業薬品から始まった事業は、今や合成樹脂、土木建築資材、食品原料、環境機器装置にまで及ぶ商社です。本社のほか名古屋支店・東京支店・大阪支店・刈谷支店、そして静岡営業所を合わせた従業員数は約70名。

木曽興業株式会社の特長の一つは、健康とともに、環境についても意識の高い社員が多いこと。今回は、正木利和社長、笹本悦雄取締役、小木曽利光総務部長に職場での健康管理や健康づくりなどについてお話を伺いました。

んです。もちろん健康診断は毎年行っていますが、2人だけ受検できなかった年が最低受検率というのは、なかなかのものです。

取締役

毎年恒例のことですから、みんな前もって予定していますし、自主的に受検しているんですよ。

部長

●受検率100%はめずらしくない？！
社長
実は、この機会に健康診断実施状況を見ることができて、うれしい驚きがありました。お恥ずかしい話ですが、過去5年間で2度も受検率100%になっているとは、知らなかった

例年4月に基本健診・総合健診・人間ドックのどの健診を受けるのかを全社員にメールで確認し、5〜6月にかけて受検するという方法で実施しています。本社・名古屋支店は一定の期間内に健診機関に行き、東京・

大阪・刈谷の各支店や静岡営業所は、仕事との兼ね合いを見計らって、近くの健診機関に出向くという形ですね。

社長

メタボリックシンドロームの情報などは、さまざまなメディアで取り上げられていますから、気になるんでしょうね。健康管理に対しての意識が高いのはよいことだと思います。

取締役

被保険者本人は健診を受け、それぞれにできることから始めていますね。一方、「ご家族の方がまだ・・・」

部長

そうですね。被扶養者の受検率向上については、今後、積極的に取り組んでいきたい課題です。

●スポーツもダイエットも無理しない

社長

私は昨年「メタボ予備群」に指名されてしまいました（笑）。私より数カ月前に社員数人がメタボリックシンドロームまたは予備群と



▶本社社屋



▲ 笹本 悦雄 取締役

食べないというのはなく、全部を少しずつ減らすようにしています。

部長

私も腹八分目で箸を置きますね。社長と同じく、好き嫌いなく、いろいろな種類のものをバランスよく食べるようにしています。

社長

保健師さんには運動も勧められましたが、健康のためだけに運動するのも難しいですね。やはり、日常生活の中で歩くのが一番というので、「メタボ予備群」になって歩数計を使うようになりました。ゴルフに行くと12,000歩、東京等へ出張すると8,000歩、本社にいる時は5,000歩ほどと、大体の歩数をつかんでいます。ですから、できる時には犬の散歩を兼ねて早足で歩くようになりました。

取締役

私はもう40年来バドミントンを続けています。が、最近は素早い反応ができなくなってきたので、以前のように毎週2回欠かさずプレー、というわけには……。ただコートに入ると楽しいのでつい頑張ってしまうので、無理をしないようにやっています。

社長

ケガをしてしまったら本も子もないですからね。「ほどほど」に楽しむのがいいですね。

部長

私自身は、気候のいい時期にウォーキングをするくらいですが、社員の中にはサッカーやフットサル、軟式野球のチームに入っている人もいます。いい汗を流してリフレッシュしているようです。

●結果を急がず、続けることが大切

社長

それぞれに好きなことをするのがストレス解消になっているんですね。私にとっては風呂がリラックスタイムです。ゆったりと半身浴をしながら、湯船で本を読んだりしていると身体も心もほぐれてくる感じがします。

部長

私は趣味と実益を兼ねて野菜を育てています。菜園に入ると、時間を忘れてしまうんですね。草との格闘を経て、収穫できるとうれしいですし、自分で育てた野菜はやっぱりおいしいです。

取締役

土や緑など、自然に触れるのはいいですね。会社もISO14001自己宣言企業ということでエコステージに取り組んでましたしね。

社長

昨年からさらに歩進めて、「グリーンKISO」という活動も始めました。環境にプラスになることをしましょうということで、事業・社内・社員個人(家庭)という3つのレベルで、環境に対する取り組みを行っています。例を挙げると、事業分野では環境面に配慮した商品の販売、社内的にはクール・ビズの実施や社用車のハイブリッドカーへの変更、個人では家庭でできることを各自宣言してもらっています。

取締役

私は水の有効利用を宣言し、エコキュートから出る水やお風呂の残り湯を庭の水やりに使ったり、節水を心がけるようになりました。

部長

私は待機電力のムダを省くということで、使っていないときはコンセントも抜いています。

社長

習慣ですから、続けられる簡単なことをしましょうということですね。健康管理と同じで、難しい課題にチャレンジして、1週間が終わってしまつては意味がないですからね。

また、私自身ダイエット中に「痩せましたか?」という言葉をかけられると励みになったので、環境活動もお互いに励まし、刺激し合うことも大事です。どちらもインスタントに結果が出るものではありませんから、あきらめずに続けるのみですね。環境も、健康も、基礎がしっかりしていないと!



▲ 小木 曾利光 総務部長



さらに重要度を増すがん健診

喫煙者はもちろん、 吸わない人も油断できません

CLICK!
生活習慣病



監修 ■ 庄司内科・呼吸器科
クリニック 院長
庄司 晃



がんの発生には、多くの要因があります。とりわけ喫煙は、肺がんをはじめとして全身のさまざまながんを引き起こすことが確認されています。そのほかの要因のなかで、とくに避けたいこととしては、アルコール(酒)の飲みすぎ、動物性脂肪に偏った食生活などがあります。要因が複数重なることにより、さらに危険度が高まる場合もあります。たとえば、酒を飲みながらタバコを吸うと、発がん物質がより吸収されやすくなります。

積極的に健診を受けて
命を守ろう

● 肺がん・その他のがん

現在、日本人の死因のトップは、がんです。部位別では肺がんが1位です。日本人の生活習慣は昔と大きく異なり、そのためがんの発生状況も変わり続けています。さまざまなながんを予防するために必要な、生活習慣のチェックポイントを知っておきましょう。

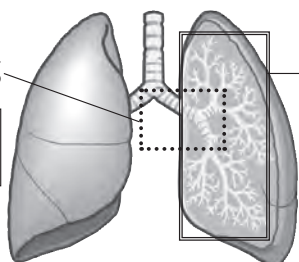
肺がんは、日本人のがんによる死因としてもつと多くなりました。世界的に増える傾向ですが、近年、日本の増加率は世界一で、この50年間で約10倍に増えています。特に男性に多く、男性の死者数は女性の約3倍です。女性だけで見ると大腸がん・胃がんに次ぐ第3位ですが、最近の増加率は女性のほうが急激ですので油断できません。

肺がんの死亡率が高いのは、初期症状がはっきりせず、手遅れになる場合が多いからです。喫煙習慣のある人は発症率が非常に高いのですが、喫煙との関係が低いタイプの肺がんも増えつつあります。診断技術は近年進歩していますので、がん年齢(40歳以上)に達した人は、非喫煙者も含め定期的な健診受検が欠かせません。

肺門部

肺の入り口に近い
気管支などの部分

* 喫煙者に多い



肺野末梢部

肺の奥のほうの
部分

* 非喫煙者や女性にも多い

肺のどこに
できる?



がんを予防するための16カ条

()内はおこりやすいがんの種類

- 1 1日も早く禁煙しましょう**

(肺がん・食道がん・喉頭がん・咽頭がん・膀胱がん・膵がん・舌がんなど多数)


- 2 脂っこい食事は控えめに**



(乳がん・大腸がん・前立腺がん・子宮がん・膵がん・肺がんなど)
- 3 飲酒は適量に抑えましょう**

(食道がん・肝がん・口腔がん・咽頭がん・喉頭がん・乳がん・胃がん・膵がんなど)


- 4 適正体重を維持しましょう**



(乳がん・食道がん・大腸がん・肝がん・腎がん・子宮がんなど)
- 5 塩分をとりすぎないように**

(胃がんなど)
- 6 腹八分目以下を心がけましょう**

(胃がん・食道がん・大腸がんなど)
- 7 緑黄色野菜や果物をよくとりましょう**

(胃がん・食道がん・乳がんなど)


- 8 繊維質の多い食事をよくとりましょう**

(大腸がんなど)
- 9 熱いものは冷ましながらかべましょう**

(食道がん・胃がんなど)
- 10 カビの生えたもの・腐りかけたもの・こけたものを食べない**

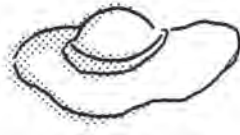
(肝がん・大腸がんなど)
- 11 日常的に体を動かしましょう**



(大腸がん・乳がんなど)
- 12 疲れやストレスをため込まないようにしましょう**

(大腸がんなど)
- 13 体を清潔に保ちましょう**

(皮膚がん・子宮がん・陰茎がんなど)
- 14 日光の浴びすぎに注意しましょう**



(皮膚がん)
- 15 治りにくい傷やできもの、急に大きくなったほくろは皮膚科で診断を**

(皮膚がん)


- 16 肝炎ウイルス(B型・C型)に感染していないか検査しましょう**

(肝がん)



肺がん
だけでは
ない!

私たちをねらう
「がん一味」の
主要メンバーは?

表は、日本におけるがんの原発部位(最初に発生したところ)別の死亡者数の変化をまとめたものです。かつて1位だった胃がんは、死亡率は下がったものの死亡者数は減っていません。また女性では、肺がんとともに乳がんも急激に増加中です。そのほか大腸がんや肝がんも死亡者数の多いがんです。

日本人の部位別 がん死者数の推移

1970年		
1位	胃がん	48,823人
2位	肺がん	10,489人
3位	肝がん	9,442人
4位	大腸がん	8,499人
5位	子宮がん	6,373人



1985年		
1位	胃がん	48,902人
2位	肺がん	28,590人
3位	大腸がん	19,038人
4位	肝がん	18,972人
5位	膵がん	10,441人



2000年		
1位	肺がん	53,724人
2位	胃がん	50,650人
3位	大腸がん	35,948人
4位	肝がん	33,981人
5位	膵がん	19,094人

2006年

	男性	女性	合計
1位	肺がん	大腸がん	肺がん
2位	胃がん	胃がん	胃がん
3位	肝がん	肺がん	大腸がん
4位	大腸がん	乳がん	肝がん
5位	膵がん	肝がん	膵がん

(厚生労働省:人口動態統計)

四季を味わい
メタボリ予防!

●料理制作・監修
赤堀料理学園 管理栄養士
赤堀 博美



＊メタボリとはメタボリックシンドロームの造語で、内臓脂肪が多いタイプの肥満に、高血糖や高血圧、高脂血を併せ持った状態のこと。

1人分
613kcal
塩分
1.3g

EPA、DHA、食物繊維がたっぷり

焼きさんまと きのこの混ぜずし



撮影・高木隆成
スタイリング・赤堀博美
栄養計算・赤堀料理学園

【材料 2人分】

- にんじん …………… 2～3 cm
- しめじ …………… 1/3パック
- まいたけ …………… 1/2パック
- エリンギ …………… 1本
- 根みつば …………… 3株
- だし汁 …………… 1/2カップ
- 食用菊 …………… 1個
- さんま …………… 2尾
- 塩 …………… 少々
- A(発芽玄米 1カップ、水 1カップ)
- B(ゆずのしぼり汁大さじ1、砂糖・酢各小さじ2、塩少々)

【作り方】

- ① にんじん、しめじ、まいたけ、エリンギを食べやすい大きさに切る。
- ② 炊飯器にAと①を入れて炊く。
- ③ 根みつばは2 cm長さに切り、だし汁でさっと煮て水けをきる。食用菊は花びらを摘み、さっとゆでて冷水にとり水けをきる。
- ④ さんまは3枚におろして、ひと口大のそぎ切りにする。塩を軽くふり、フライパンで両面をこんがり焼く。
- ⑤ ②が炊きあがったらボウルにあげ、Bを合わせて加え、切るように混ぜる。③を混ぜて器に盛り、④をのせる。

MEMO

青背の魚で 中性脂肪を減らす

さんまなど青背の魚に多く含まれるEPA、DHAはn-3系不飽和脂肪酸の仲間。中性脂肪を減らして善玉コレステロールを増やすのに役立ちます。また血小板が凝集して血栓をつくるのを防ぐ働きがあり、動脈硬化性の病気を防ぐ強い味方です。ただし長時間干したものは、脂肪酸が酸化して有害に働きやすくなります。干物はなるべく控え、食べるなら塩分を抑えた新鮮なものを選びましょう。