健保だより

2010
冬
Vol.181

TOPICS

■新年のご挨拶 P.2
■2010年健保の展望 P.3
■インフルエンザの予防とワクチン接種 P.4
■被扶養者資格確認ご協力のお願い ほか P.6
■生活習慣改善成功者インタビュー③ P.8
■今年度の健診は3月までに P.10
■事業所訪問インタビュー「睦物産株式会社」 P.12
■糖尿病・予備群さらに増加中! P.14

※著作権法の規定により写真を掲載できません。
●大洗海岸の日の出（茨城県）

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

新年あけましておめでとうございます。

名古屋薬業健康保険組合
理事長　中北智久

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、すこやかに新年を迎えられた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関しまして、格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

わが国は、急速に高齢化が進行し、それに伴い国民医療費の増加が続いています。２００８年４月に新しい高齢者医療制度がスタートし、健保組合等に納付金・支援金として重い負担が課せられたことによって、健保財政は厳しさを増しています。健康保険組合連合会（健保連）が公表した２００８年度の健保組合全体の決算（見込）は、３０６０億円という大幅な経常赤字となりました。

さらに、２００９年度の健保組合全体の予算においても、６２０６億円という大幅な経常赤字が見込まれており、9割以上の健保組合が赤字予算の編成を余儀なくされています。経済状況の悪化による影響もあり、健保組合の自助努力だけでは、安定的な運営が難しいのが実情です。

昨年８月の総選挙で鳩山内閣が発足し、今後は、医療保険制度の見直しが行われることが予想されます。先を見通すことは非常に困難な状況ですが、高齢者医療制度の見直しが行われ、適切な公費投入を背景に持続可能な医療制度となることが期待されます。当健保組合としましても、時勢を見極め、より効率的な事業展開に努めてまいります。

健保組合の使命は、質が高くきめ細やかな保健事業を通じてみなさまの健康をサポートし、ひいては医療費削減につなげていくことであると考えております。特定健診・特定保健指導を中心に疾病予防事業に取り組み、より一層、みなさまの健康向上に資する所存です。

みなさまにおかれましても、「健康は自らつくるもの」という意識を持って心身の健康に留意され、本年も充実した日々を過ごされますようお願いいたします。

最後になりましたが、本年がみなさまにとって幸多き一年となることをお祈り申し上げ、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

後期高齢者医療制度に代わる新たな制度の検討へ

政権交代によって、後期高齢者医療制度の廃止、診療報酬の引き上げ等が決まり、2010年の健保組合を取り巻く環境は一段と厳しくなりそうです。民主党は09年夏の衆議院選挙で圧勝、鳩山新内閣は政権公約（マニフェスト）に基づき、医療改革に乗り出しました。その目玉は後期高齢者医療制度の廃止です。75歳以上の高齢者等を対象に08年4月に始まった同制度は、保険給付費の半分を税金、約4割を現役世代からの支援金、約1割は加入者の保険料で賄われています。運営主体は都道府県単位の広域連合で、それぞれ保険料を決めます。

高齢化に伴う高齢者医療費の増大に対応するため、旧老人保健制度から移行しましたが、保険料を年金から徴収したことや「75歳で区切るのは姥捨山（うばすて）に行けということか」などの批判が高まり、これを受けて、民主党は廃止を政権公約に盛り込みました。長妻昭厚生労働相は「年齢区分で区切る仕組みは廃止する」と述べ、4年の衆議院任期内に廃止とともに新たな制度を創設するため、高齢者医療制度改革会議を設置しました。また、医療保険の方向性について、会社員等で構成する健保組合などと自営業者等が加入する国民健康保険を段階的に統合し、地域保険として一元的に運用する方針を掲げています。

2010年健保の展望

厳しい財政状況の打開には新たな発想と公費増額が必要に

国際医療福祉大学大学院教授　水巻 中正

医療提供体制再建への支援に加え、診療報酬アップで医療費増は不可避

健康保険組合連合会がまとめた全国1497組合の08年度決算によると、経常収支は合計3060億円の赤字で、黒字を確保した組合は約3割にとどまり、事態は深刻です。

7割もの健保組合が赤字に転落した主な要因は、08年度の高齢者医療制度に伴う納付金・支援金等の負担増です。07年度に比べて、18・3％（4251億円）増と大幅に上昇し、とくに財政調整の仕組みによる前期高齢者への負担が増大。保険料収入に占める納付金・支援金等の割合も過去最大の44・3％に達しました。

今年4月の診療報酬の改定について、新政権は引き上げを公約、改定作業を進めています。医師、看護師、その他の医療従事者の増員に努める医療機関の診療報酬（入院）を増額、さらに、救急医療、産科、小児科、外科等の医療提供体制を再建するため、地域医療を抜本的に見直し、支援を行う、としています。

国民医療費は毎年1兆円ずつ増え続け、これに診療報酬の引き上げが加われば、国民の負担増、健保組合の保険料アップは避けられません。これらを打開するためには、新たな発想と公費の増額が必要でしょう。

の予防はから!

昨年から新型インフルエンザが流行し、これから従来の季節性インフルエンザとの併発が懸念されています。まず何より“かからない”ことが大切ですが、予防法は予防接種（ワクチン）だけではありません。予防接種は、感染リスクを減らし「重症化」を防ぐものであり、確実に感染を阻止できるわけではありません。あくまでも「補助的なもの」と理解したほうがよいでしょう。

インフルエンザの予防は、新型・季節性ともに日頃からの健康管理が第一です。次の予防策を心掛けてください。

まずは、免疫力を高めることが第一!

インフルエンザウイルスなど、私たちの身体に悪影響を与えるさまざまな外敵を攻撃して、健康な状態を維持する力を免疫力といいます。免疫力が高ければ病気にかかりにくく、仮に発症しても重症化せずに早く治すことができることになります。

免疫力UPのポイント

栄養と休養

十分な睡眠をとりましょう。

炭水化物・たんぱく質・ビタミンなどバランスのよい食事を1日3食規則正しくとりましょう。

自分なりのリラックス法で、ストレス解消につとめることも大切です。

適度な運動

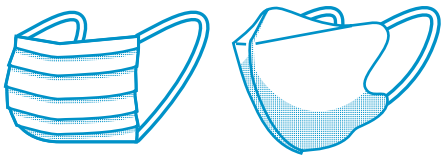
ウォーキングなどの有酸素運動は、心肺機能を高め、丈夫な体をつくります。

人との接触による感染リスクに配慮しながら、日常無理のない程度にからだを動かしましょう。

プラスαの防衛策でインフルエンザをシャットアウト!!

マスクの着用

不織布製マスク（サージカルマスク）がお勧めです。プリーツ型や立体型などの種類があり、薬局・コンビニで購入できます。



プリーツ型　立体型

手洗い

石けんと流水で15秒以上かけて洗いましょう。

❶手のひらをよくこすり合わせる

❷手の甲にも石けんをのばしてこする

❸指先や爪の間もていねいにこする

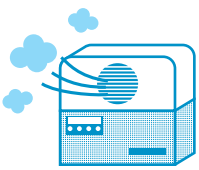
❹指を組んで、指の間をよく洗う

❺親指を手のひらでねじり洗いする

❻手首まで忘れずに洗う

換気と保湿

季節性のインフルエンザは、低温・低湿度を好みます。1時間に10分程度の換気を行い、加湿器などで湿度を50～60%に保ちましょう。

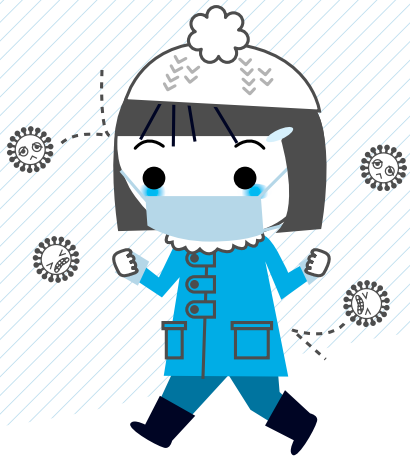


うがい

うがいは、のどの清潔を保ち粘膜を鍛えることで、ウイルスの進入の機会を少なくする効果を期待して行います。うがいで鼻やのどの奥についたウイルスを除去できるわけではないため、あくまでも手洗いやマスクの補助と考えましょう。

外出制限

感染リスクを減らす最も確かな方法です。外出する際は、マスク着用のほか、人ごみを避けるなどの対策をとりましょう。



インフルエンザ 日頃の健康管理

新型インフルエンザの予防接種について

昨年10月下旬から新型インフルエンザの予防接種が、優先順位に基づいて次のスケジュールで実施されています。

新型インフルエンザ予防接種の優先順位と接種のスケジュール

（平成21年11月17日現在）

	対象者	開始時期（目安）	
❶	インフルエンザ患者の診療に従事する医療従事者	10月	
❷	妊婦	11月	
❸	基礎疾患を有する方（そのうち1歳～小学校低学年の小児を優先） ※基礎疾患とは、慢性呼吸器疾患・慢性心疾患・慢性腎疾患・慢性肝疾患・神経疾患・神経筋疾患・血液疾患・糖尿病・疾患や治療に伴う免疫抑制状態・小児科領域の慢性疾患	基礎疾患（最優先）	11月
		基礎疾患（その他）	11月後半予定
❹	幼児（1歳～就学前）	〃	
	小学校低学年に相当する年齢の方	〃	
❺	1歳未満の小児の保護者及び優先接種対象者のうち、身体上の理由により予防接種できない方の保護者等	12月下旬予定	
❻	小学校高学年に相当する年齢の方	〃	
❼	中学生に相当する年齢の方	1月前半予定	
❽	高校生に相当する年齢の方	1月後半予定	
❾	65歳以上の方（基礎疾患を有する方を除く）	2月後半予定	

上記以外の方に対する接種の時期は、接種状況を踏まえて国が定めるとしています。

Q 新型インフルエンザワクチンは2回受けなければいけないの？

A 1歳～18歳までは2回接種、それ以上の年齢の方は1回接種とされています。
※平成21年11月11日付厚生労働省発表の接種回数方針によります。今後の臨床試験結果により、変更となる場合があります。

Q 新型と季節性のインフルエンザワクチンは両方受けてもいいの？

A 医師が必要と認めた場合のみ同時接種が可能です。ただし、輸入された新型インフルエンザワクチンの場合、海外での情報を踏まえ別途検討の必要がありますので、当面は控えるべきと判断されています。

Q すでに新型インフルエンザに感染した人でも、ワクチンの接種が必要？

A 一度感染された場合は、免疫を持っていると考えられるため、予防接種の必要はありません。

当組合の予防接種補助について

新型と季節性のウイルスが混在すると、両方に感染する「ダブル感染」も考えられます。日頃の予防に加えて予防接種を受けましょう。

季節性

※補助限度額は1人あたり1,500円です。

＜愛知県内の医療機関で受ける場合＞
「愛知県医師会の実施医療機関」
「当組合の指定機関」

＜愛知県外の医療機関で受ける場合＞
「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！

❶ 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
❷ 各自で実施医療機関に予約
❸ 接種当日「受診券」と「健康保険証」を窓口に提出
❹ 当組合の補助額を差し引いた額を支払う

新型

※補助限度額は1人あたり3,000円です。

当組合の指定機関（健診委託機関）、および原則として国と委託契約を結んだ医療機関での接種となります。当組合の指定機関で接種を希望される場合は、所定の申込書（新型インフルエンザ予防接種申込書）に必要事項をご記入のうえ、直接お申し込みください。

●補助金の申請

当組合の指定機関以外で受けた場合は補助実施分の扱いとなりますので、「疾病予防補助金請求書」に家族実施分も含め、事業所で取りまとめていただき、次の書類を添えて請求してください。

❶「新型インフルエンザ予防接種」実施者連名簿　❷費用を支払った領収書（写しでも可）※レシート不可、「新型」である旨明記してあるもの

お問い合わせ先／名古屋薬業健康保険組合総務課　TEL 052-211-2294

●予防接種の実施機関や実施方法について詳しくはホームページにてご確認ください。
http://www.meiyaku-kenpo.or.jp/ 保健事業 ▶ 病気の予防 ▶ 季節性インフルエンザ予防接種 / 新型インフルエンザ予防接種
随時「最新情報」をチェックしてください。

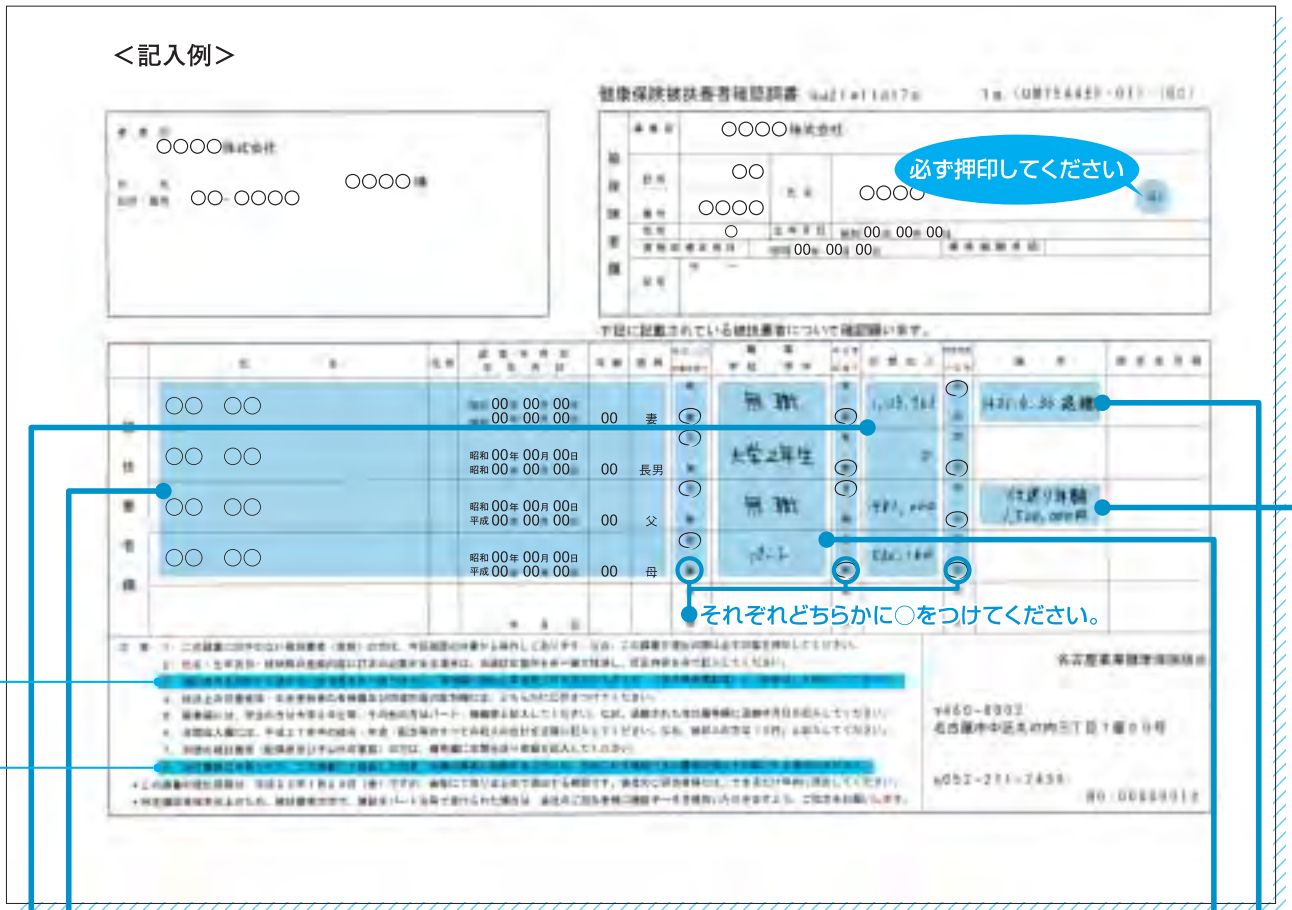
**新型インフルエンザについては正しい知識を持ち、冷静に対応することが大切です。
常に最新の情報をチェックして、適格な判断をするようにこころがけてください。**

今年も「被扶養者確認調書」の提出をお願いします

被保険者のみなさまに毎年お願いしている「被扶養者確認調書」の提出期限は1月末までとなっています。該当の方はなるべく早く各会社のご担当者様へご提出いただきますようお願い申し上げます。

提出期限　平成22年1月29日（金）

提出期限は、各会社で取りまとめて当組合にご提出いただく期限です。
会社のご担当者様には、なるべく早くご提出くださいますようお願いいたします。



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21年中（平成21年1月から平成21年12月）の年間収入金額（給与・年金・配当等のすべての収入）の合計を正確に記入してください。（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。

注意事項

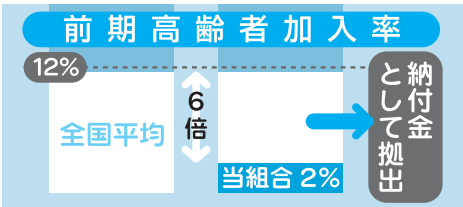
- 収入金額の記入にあたっては、源泉徴収票・年金支払通知等で正確な金額を記入してください。
- 被扶養者の方の収入が130万円を超えた場合、収入の超過日または、その事実がわかった日付にて被扶養者から削除していただくことになります。
  会社のご担当者様に「被扶養者異動届」と「保険証」をご提出ください。
- 事実を偽って申告した場合、被扶養者資格が取り消されたり、提出期限内に調書を提出しなかった場合、再認定の申請が必要となる場合があります。

被扶養者確認調書は健保財政の健全化に重要な書類です

～前期高齢者納付金に大きく影響～

高齢者の医療費に拠出する費用（前期高齢者納付金）は、被扶養者数が大きく影響します。現状、赤ちゃんを含めた1人あたりの納付金額は年間45,800円にも及びます。

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、より多い割合で負担しなくてはならず、当組合の場合、全国平均の約6倍も負担しなくてはなりません。



前期高齢者納付金の算出 ※平成21年度数値

当組合の前期高齢者医療給付費等（1.24億円） × 加入率 12.5%（全国平均） / 2.0%（当組合） = 7.8億円

当組合の前期高齢者加入率
65歳～74歳までの加入者数【A】
0～74歳までの本人・家族の総加入者数【B】

【B】の人数が少なくなるほど、納付金の額が減少します。

被扶養者確認調書の提出は、「保険証の適正な交付、保険給付の適正化」や【B】に影響する被扶養者数を適正に保つことで「高齢者医療制度に係る納付金や支援金の適正な負担」を行うために必要不可欠です。

また、一人ひとりの積極的な健康管理で前期高齢者医療給付費等が減らせれば、前期高齢者納付金の負担が減らせることは言うまでもありません。ご理解とご協力をお願いします。

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
株式会社名起ツボイ通信社	名古屋市東区泉1-13-26	平成21年8月1日
有限会社キスラ	名古屋市西区天塚町4-66	平成21年9月1日

「ご加入のおすすめ」

当組合では、グループ企業内における福利厚生の格差をなくすために例えば、愛知県外の事業所や異業種の関連会社等（協会けんぽ加入の事業所に限ります）にあっても、次の要件を満たしていればご加入いただけるようになっています。該当事業所がありましたら、加入について是非ご検討ください。

適用区域　「名古屋」薬業という名称ですが、愛知県はもとより岐阜県・三重県・静岡県・富山県・石川県にある事業所（本社）もご加入いただけます。

適用業種　医薬品（含医薬部外品）、化学薬品（小分包装）、医療器具・機械、介護機器・用品（福祉用具）、衛生材料の製造または販売を主たる業とする事業所。
「薬業」とはいえ、必ずしも“薬関連”の会社である必要はありません。当組合の適用事業所と連結財務諸表の基準に該当する事業所（関連会社等）や当組合の適用事業所になっている同一事業主の事業所もご加入いただけます。

お問い合わせ先／名古屋薬業健康保険組合業務課　TEL 052-211-2439

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22年度の当組合の額は以下の通りです。

平均標準報酬月額　337,910円　　任意継続被保険者の標準報酬月額　340,000円（適用:平成22年4月1日）

■組合の現況

（平成21年11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
106件	男子	6,484人	男子	376,281円	男子	44.17歳	8,431人（扶養率 0.92人）
	女子	2,687人	女子	238,037円	女子	37.04歳	
	合計	9,171人	平均	335,777円	平均	42.08歳	

ビュー3

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3弾です。保健師や栄養管理士など健康づくりのプロと二人三脚で、みなさん着実に成果を上げられています。具体的な行動計画の参加になると思いますので、ぜひご覧ください。
次回は貴方の番です!!

「仲間の応援に感謝」

中野 修さん

改善データ

	健診時		現　在
体　重	69.1kg	▶▶	66.0kg
腹　囲	86.5cm	▶▶	84.5cm

1. 食事の注意点はご飯のおかわりはしないこと、飲酒は休肝日をつくること。
運動は踏み台昇降運動（高さ20cmぐらい）を15～20分無理をせず週3回～4回する。
体重が減ったことで動きやすくなり疲れにくくなった。

2. 家族、職場の仲間にも自分の運動を宣言し、継続できるように声をかけていただき応援してもらいとても感謝しています。ありがとうございます。

3. 生活習慣改善プログラムは無理をせず、継続することが大切だと思います。簡単なことを行えば必ず成果はでると思います。今後も私は継続していきます。皆様、頑張ってください。

担当保健師からのメッセージ

中野様は、初回面談前より踏み台昇降運動を開始されており、11ヵ月の支援期間中、非常に前向きに生活改善に取り組まれていました。「1年間で7cm減らす」を目標と決め、行動計画は無理せず継続できる内容で考えていきました。

生活習慣改善プログラムでは面談やEメールでの支援をほぼ1ヵ月に一回の間隔で行いました。途中、継続する気力が停滞ぎみになったことがあったようですが、6ヵ月後の最終面談の後も3回のメール支援が続いたことが生活習慣改善の継続につながったと中野様よりお話をいただきました。

行動を継続していくことは中野様の腹囲や体重の変化に確実に結びつき、体重が減って体が軽くなったことの実感は自信につながったと思います。そして何よりも、ご家族や職場の方の協力は大きな励みになり、長い支援期間を最後まで継続する力になったのだと思います。

今まで過ごしてきた生活の内容を変えることはとても難しいものだと思います。中野様から「継続の力」と「周囲の支援の力」を学ばせていただきました。ありがとうございました。そして、これからも応援しています。

聖隷保健事業部
保健師　**庄村 有加**

「ストレスのない計画がポイント」

寺田 幸治さん

改善データ

	健診時		現　在
体　重	73.8kg	▶▶	67.8kg
腹　囲	92.0cm	▶▶	82.0cm

1. 食事面:夕飯でお酒の後のメのご飯、ラーメンなど炭水化物のものを控えるようにした。
運動面:1階から勤務している4階のフロアまで階段で往復するようにした。（実のところ喫煙所が1階で、喫煙しに行く回数分階段の昇降をしている）
体全体が軽く、足腰が強くなったと感じられる。脇腹のぜい肉が落ち、おなか周りがスッキリとしてきた。

2. とにかく自分でやれる範囲のこと、続けられてストレスと感じないことを目標にして継続したため、別段大変と思ったことはない。

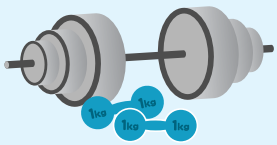
3. 特定保健指導は生活自体を改善させるプログラムであるから、無理のないメニューを生活に取り入れ継続的にやっていただきたい。

担当栄養士からのメッセージ

コメントでご自身も強調されているとおり、無理のない生活習慣の改善が大きな結果をもたらしました。小さな事の積み重ねが目標を達成する強い気持ちとあいまって、現状を生んだと思います。管理栄養士との面談の中でも、決め事を守る強い意志が感じられました。

筋力トレーニングもプラスされているので、太りづらい体へと変わっていけることでしょう。今後は、今回取り組まなかった禁煙活動にも取り組んでいただければと思います。

コナミスポーツクラブ
管理栄養士



生活習慣改善にチャレンジ!!

生活習慣改善成功者インタ

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、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。

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などがあれば教えてください。

❸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。

「目的意識を持ち、実行あるのみ」

原田 邦夫さん

改善データ

	健診時		現　在
体　重	70.7kg	▶▶	65.4kg
腹　囲	88.5cm	▶▶	81.5cm

❶スイミングクラブに週2～3回、1回約1時間
ゴルフ練習週1回、1回1時間
毎朝のラジオ体操継続中
塩分は意識的に控えた
食事と運動のバランスを考えるようになった

❷スイミングでメタボを解決するため、決めた事を徹底した。週3回ペースは時間の配分とプログラムの完遂が最初はきつかった。1年半経過したため現在はマイペース。

❸60歳を過ぎたら健康管理と頭をきたえる事は、自分自身で目的意識を持ち実行することが必要。

担当保健師からのメッセージ

原田様の場合、30年間吸っていたたばこを1年前より禁煙され、そのせいもあってか甘いものの間食があり、1年に4kg体重が増えてしまったようです。健診結果を受け取った直後からは週に3回程のスイミングを始められたという、自主的に生活改善されようとする意志の持ち主と思われます。

初回面接時に6ヵ月間で腹囲3cm、体重3kgを減らすという目標を立てられました。

計画では ❶アルコール（ビール、焼酎）の量を減らす ❷甘いものを控える ❸脂っこいものや揚げ物等を控える ❹血圧が高めなので特に減塩を心掛ける ❺スイミング3回／週を続ける、などで結果6ヵ月間で腹囲3.5cm減、体重4.3kg減と目標は達成されました。

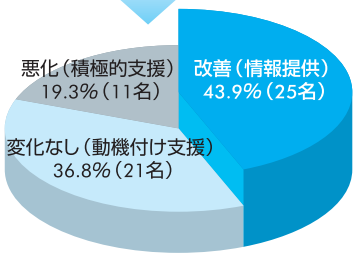
続いて今年度の健診結果においては、前年度と比較して腹囲7.0cm減、体重5.3kg減となり、中性脂肪は137→81、HDL−CHOは50→62と血液検査においても良好なデータになりました。ご自身の意志の強さが生活改善の鍵になったと思われます。

健診結果にとても興味を持たれ、治していこうとする姿勢に、保健指導者として、また健診機関としてとても喜ばしく思います。

オリエンタルクリニック
保健師　**安江 律子**

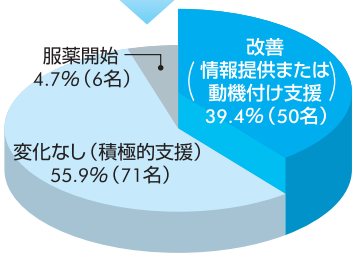
平成20年度に特定保健指導を受けられた方のうち、約4割の方が平成21年度の健診で改善されました

「動機付け支援」だった方57名が



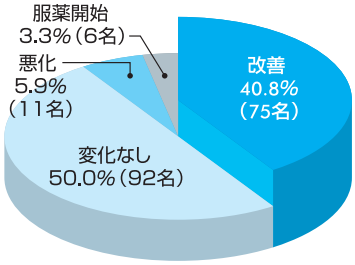
＋

「積極的支援」だった127名が



＝

合計　184名のうち



今後わが国では高齢化率（65歳以上人口割合）がますます高くなること（現在23.1%→2040年（30年後）には36.5%）が予測されることから、今以上に健康であることが大切になってきます。そのためにも特定保健指導などで早期改善に努めていただくことをお勧めします。

「高齢化率ー平成21年度版厚生労働白書より」

健診結果提供のご協力ありがとうございました

パート先等で労働安全衛生法に基づく定期健診を受けられている被扶養者の方には、健保組合へ健診結果をご提出いただくようお願いしております。今回、多くの方々からご協力をいただき、ありがとうございました。

引き続き年に1回の健康診断は欠かさず、合わせて健診結果のご提供にご協力いただきますようお願いいたします。

これから健診を受けられる方は受診後に、まだ提出がお済みでない方はなるべく早くご提出をお願いいたします。

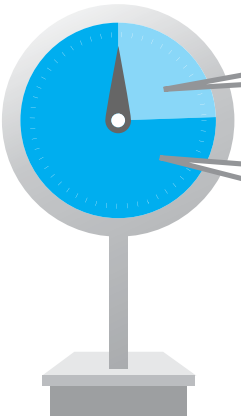
※ご提出ただいた健診データは、個人情報保護法などにより適切に管理してまいります。

今年度の健診は3月末までに！

被扶養者のみなさんのなかで、今年度まだ健診を受けていない方はいらっしゃいませんか?大切な健康を守るために定期的な健診はとても重要です。自覚症状のない病気の芽は健診でしか発見できないことも多いものです。3月まで残りわずかです。必ず健診を受けるようにしてください。

被扶養者の健診受検率UPにご協力を!!

平成20年度 被扶養者特定健診受検率



健診を受けた 24.6%

健診を受けてない 75.4%

- 未受検者の方は、必ず3月までに受けるように心掛けてください。
- パート先等で健診を受けられた方は、健診データのご提出をお願いします!

＜参考＞ 被保険者特定健診受検率 93.7%

特定健診の受検率によって、平成25年度以降の後期高齢者支援金の額が減・加算されます。

健診を受けない	健診を受ける
●病気の芽を見逃し重症化の恐れ ●保険料がアップして家計に負担	●健康の維持、病気の早期発見が可能 ●保険料が安定、保健事業も充実

★後期高齢者支援金の額は、平成21年度予算ベースで被保険者1人あたり年間81,436円（うち被保険者負担38,323円）です。健診受検率が低いと、さらに増額される可能性があります。

平成21年度健診実施期間 平成22年3月まで

健診の後は・・・特定保健指導で健康を取り戻す！

健診の結果、まだ病気は発症していないもののこのままではリスクが高いと判定された方に特定保健指導を実施しています。該当の方へは当組合の指定健診機関もしくは、当組合よりご案内いたしますので、必ず受けて生活習慣の改善に取り組んでいただきますようお願いいたします。

- **保健師や管理栄養士などプロのスタッフが的確にアドバイス**
- **無理のない生活習慣改善プログラムを立て、必要に応じて定期的にサポート**
- **地道に取り組むことによって、メタボ解消、病気の予防につながります**
- **費用は全額健保組合が負担**

自己流では挫折も多く、誤った知識で悪化を招く危険性も。専門のスタッフのサポートを受けてください。

実際に特定保健指導（生活習慣改善プログラム）を受け、成果を上げられた方々のインタビューをご一読ください。メタボ脱出へのヒントがみつかるかもしれません。

健保だよりVol.179・Vol.180および今号のP8-9をご覧ください。

今年こそ運動の習慣を

寒さの厳しい季節ですがこんなときこそからだを動かして体力の向上に努めましょう。

手軽に運動したいあなたは

レコーディングウォーキングシートを活用しましょう

（健康管理ファイルP26）

※歩数を毎日記録するだけで、自然とダイエットできるようになります。まずは年の初めに3ヵ月トライしてみてください。

ウォーキングのメリット

- 脂肪の燃焼を促しダイエット効果がある
- 血圧や血糖値が安定する
- 筋肉や骨が丈夫になる
- 脳を活性化させストレスが解消

レコーディングウォーキングシートなら毎日の歩数・体重・腹囲などを記録することができるので・・・

- 歩数の累計を把握することができ、もっと歩こうとする意欲がわく
- 体重や腹囲に変化がみられれば、歩くことの効果を実感できる
- 記録が習慣になれば、自動的にウォーキングも習慣になる
- **ホームページからもプリントアウトできます。**

http://www.meiyaku-kenpo.or.jp/ ▶ 毎日の歩数をレコーディング

らくらく禁煙コンテスト参加者のみなさまへ

らくらく禁煙コンテストに参加されているみなさまは、禁煙準備期間を終えて、完全禁煙期間に入っているかと思います。最初は集中力が低下したり、イライラするなどの禁断症状が出るかもしれませんが、たばこをやめることのメリットは絶大です。頑張って禁煙の壁を乗り越えてください。

禁煙するとこんなによいことがあります！

病気リスクの軽減

- 肺がんをはじめとする各種がんの予防になる
- 内臓脂肪型肥満・糖尿病・高血圧症・脂質異常症など生活習慣病の改善効果がある

喫煙は特定健診のリスクとしてカウントされ、特定保健指導の対象になる可能性が高まります。

＋

生活上の効果

- 食べものの味がよくわかり食事が楽しくなる
- 咳やたんが止まり、呼吸が楽に
- 目覚めがさわやかになる
- 口臭がなくなる
- 顔色がよくなる
- 周囲の人の健康改善につながる
- たばこ代がうく

禁煙のメリットを知ることは、喫煙の害を知ることにつながります。禁煙のスタートはまずはここから。禁煙しようという意志を固めることが大切です。

「らくらく禁煙コンテスト」は年に2回、定期的に実施いたしますので、今回参加できなかった方、あるいは挫折してしまった方は、次回のコンテストにぜひ挑戦してください！

ますます充実！

健保のホームページ

ホームページはリニューアル後5年目に入りました。今後ともみなさんに役立つ情報をタイムリーにお届けしていきますので、積極的にご活用ください。

❶トップページ「最新情報」は毎日更新！健康保険制度や健康づくりに関するホットな情報を掲載しています。毎日チェックしてください。

❷「インフルエンザ」や「紫外線」（2月からは「花粉症」の予定）についてダイレクトにアクセス可能

❸必要な情報を簡単に検索できる機能付き

「調和」を発展の基軸に睦み合う

▲大橋 聖一 代表取締役社長

睦物産株式会社

本社

名古屋市中村区名駅五丁目23番5号

昭和22（1947）年、旧三井物産株式会社名古屋支店化学品課の有志が設立した睦物産株式会社。全社員11名で工業薬品、医薬品の商社としてスタートしました。以後、商品は着実に増え、今では工業薬品に加え、合成樹脂・樹脂製品・食品・情報通信など、幅広く取り扱っています。本社を拠点に、東京支店・大阪支店・静岡営業所があり、従業員数は42名。

「調和」と「信頼」をモットーに、環境や健康関連の商材も手がけつつある現在、大橋聖一代表取締役社長、加藤智明取締役管理部部長に職場での健康づくりなどについてお話を伺いました。

●役職者が手本を示し、受検率100％に

社長　私が社長に就任したのは平成16（2004）年で、6代目にあたります。北京に5年間ほど駐在していたため、食事は中華料理が中心で、タバコも吸っていました。ですが、帰国後の約2年で体重が1割ほど減り、タバコも吸わなくなったんですよ。今、振り返ると「北京ダックと紹興酒」という夕食が続かなくてよかったのかなと思います（笑）。ちなみに、北京ダックは日本のように高級なものではありません。

部長　ちょうど分煙や禁煙の活動を進めようとしていた時に社長がタバコを止められたので、推進力がつきましたね。今は、社内に1ヵ所だけ喫煙所を設けてありますが、禁煙を呼びかけています。

社長　本社が堀川と錦通りが交差する辺りにあるため、名古屋駅や地下鉄の伏見駅から歩いて通う社員も多いですね。わずかとはいえ、この徒歩通勤で日常的な運動量が確保できているのではないかと思います。

部長　そうですね。社員の健康管理についても、春に会社の近くや自宅の近くの健診機関で受けるようにしていますが、受検率は98～100％とかなり高い水準を保っています。健康管理に対する意識が高いだけでなく、役職者から率先して勤務時間内に健診へ行ってもらっていることも受検率に影響しているかもしれません。

社長　私も、勤務時間中に家内と一緒に行ってきました。実はメタボリックシンドロームになっ

▲本社社屋

ているのではないかと心配していたのですが、大丈夫でしたね。この体格ですから、周囲からは疑いの目で見られていますが（笑）。

部長　被扶養者の方についても、被保険者本人を通じて健診を受けるようにと案内しています。社長のようにご夫婦揃って受けられる方、お勤め先の関係で受けられる方など、大体20％ほどは受検されています。今後は、被保険者だけでなく、被扶養者の健診受検率を伸ばしていきたいですね。

社長　10月はピンクリボン月間でしたが、一定年齢以上の女性については乳がん健診も受けてもらうようにしたいものです。早期に発見できれば助かる可能性が大きいにもかかわらず、受検率が低いようですから。

●肉体だけでなく精神面もサポート

部長　健診は年に一度のチェックとして健康管理の要ですが、ふだんから自分の身体の声に耳を傾けるのも大切ですね。私自身も異変を感じて病気を発見したことがあります。タバコを吸わず、アルコールも飲まず、メタボでもないからといって過信してはいけません。

自らの経験もあって、健診の結果で追求検査が必要な人には、「再検査や精密検査は受けてきたか」「結果はどうだったか」と声かけをするようにしています。

▲加藤 智明 取締役管理部部長

社長　最近は身体だけでなく、メンタルヘルスについても気を配るようになりました。適性をみて仕事を振り分けたり、「よくやっているね」など、自信を失わせないような声かけをするなど、できるだけサポートするようにしています。

また、三井物産との関係で、ボウリング大会やビアパーティーなどさまざまなレクリエーションで、多業種の人と話せる機会も設けています。

部長　隔年で実施している慰安旅行も好評ですね。これまでに、香港、台湾、韓国、ハワイ、ベトナム・カンボジアなどを旅しました。この旅行をきっかけに、休暇の使い方に新しいレパートリーが増えたという社員もいます。リフレッシュする方法は多い方がいいですからね。

●健康や環境に関する商品の強化へ

社長　私の気分転換にも、いくつか種類があります。ゴルフもそうですが、月に一度は家内とともに標高789メートルの本宮山に登っています。往復4時間ほどかかりますから、ゴルフより運動になっているのかもしれません。帰りに温泉に立ち寄るのも楽しみですね。

その他、週末には料理をします。結婚した40年近く前から、土日のどちらかの夕食は私が作ることになっているんですよ（笑）。冷蔵庫の中身をチェックし、何を作るか考え、買い物に行って季節を感じたり、手順を考えながら調理し、できあがった料理をみんなで食べるというのがいいですね。今では和・洋・中問わず、おおよそのものは作れます。

部長　私は少林寺拳法を週に2回練習を行っています。20歳頃に初めて、もう30年近く続けています。運動にもなりますが、座禅もしますし、武道ということもあって集中力や精神力もつき、ストレス解消にも役立っていると思います。

週末には東海自然歩道などを散策したり、海釣りに出かけてリフレッシュしています。マダイなどの釣果は格好のお土産になりますが、私自身は魚も肉もあまり食べません（笑）。

社長　心身の健康は仕事をする上でとても大切です。ですから、会社として心身の健康を見据えた商材も取り扱っていきたいと思っています。

部長　商材の一つとして消毒薬も扱っているので、新型インフルエンザが話題になる以前から各フロアに消毒薬を設置して、風邪やインフルエンザの予防に努めています。

社長　これまで時代と共に商品群を変えてきましたし、今後も変えていく必要があると考えています。健康や環境の分野で今はまだ太陽電池やミネラルウォーターなどが中心ですが、徐々に比重を増やしていきたいです。

部長　平成14（2002）年に「エコステージ1」の認証を取得し、社員にエコ・ピープルを増やそうということで、エコ検定の受験も行っています。

社長　私たち一人ひとりが環境に配慮し、健康を考えた生活をするだけでなく、商品群にも環境・健康関連のものを増やすことで、社会全体ひいては地球環境に調和できるといいですね。

CLICK!
生活習慣病

糖尿病●予備群さらに増加中！

監修■ ともながクリニック院長・医学博士
朝長 修

生活習慣病としての糖尿病は、初期にははっきりした自覚症状がありませんが、この時期に改善の努力を始めると、比較的簡単にコントロールできます。ところが、合併症による重い症状が出てからでは、なかなかコントロールがむずかしくなってしまいます。正しい知識と、自分で予防するという自覚が欠かせない病気です。

「合併症」をおこさないことが大目標

尿に糖が出ることが問題なのではありません(糖尿病でなくとも一時的に尿糖が出ることはあります)。血糖値(血中のブドウ糖濃度)が下がりにくくなっていることが危険なのです。高血糖状態が長く続くと、血管が傷つき、多くの器官がダメになっていきます。

インスリンが血糖をコントロールしている

食事をしたあとは誰もが高血糖状態になります。これは、活動のためのエネルギー源供給に必要なことですが、通常は時間とともに血糖値は徐々に下がります。

血糖値をコントロールするのは、主にすい臓から分泌されるインスリンです。不適切な食生活や肥満の影響でインスリンの分泌が低下したり、またはインスリンの効果があらわれにくい状態になると、血糖値が上がりっぱなしになります。

全身の毛細血管が悲鳴を上げる病気

高血糖状態が長く続けば、刺激にさらされた全身の毛細血管が傷んでいきます。腎臓や肝臓など主要な臓器の多くは、内部に無数の毛細血管が張りめぐらされています。また、全身の神経や感覚器官にも、多くの毛細血管が酸素などを供給しています。

毛細血管を傷つけ、体の機能を低下させ、重い合併症をもたらしていく――糖尿病の本当の怖さは、ここにあります。

血糖値を急上昇させない食生活

- よくかんで腹八分目
- ３食を決まった時間に
- ゆっくり時間をかけた食事
- 動物性脂肪や塩分を控えめに
- 緑黄色野菜や海藻類をよくとる

運動習慣のある日常生活

- 毎日よく歩く
- 自動車やエレベーターに頼りすぎない
- 定期的にスポーツを楽しむ

ならないために　糖尿病の予防を心がければ、あらゆる生活習慣病の予防につながる

休養・睡眠・ストレス管理に気をつける

- 自分にあった睡眠時間をとる
- なるべく決まった時刻に就寝や起床を
- 体調の悪いときは無理をしない
- 定期的に発散してストレス解消を

禁煙・上手に飲酒

- タバコはやめる
- 酒は適量を楽しく
- 休日でも飲酒は夕刻から
- つまみはたんぱく質を中心に
- 週2日連続の休肝日を確保

重い身体障害や生命の危機に直結

「３大合併症」

さまざまな合併症がありますが、とくに生命・身体への影響が大きい「３大合併症」への警戒は欠かせません。

糖尿病網膜症

眼球の奥にあって画像を映すフィルムの役割をするのが網膜です。高血糖状態が続いて網膜の毛細血管がもろくなると、それをカバーするためによけいな血管が発生し、さらに出血しやすくなります。これが糖尿病網膜症で、現在、日本人の後天的な失明原因の第1位です。

糖尿病腎症

腎臓は、血液をろ過して老廃物を取り除く臓器ですから、毛細血管のかたまりのような構造です。そのため糖尿病の影響を受けやすいのです。腎臓が機能を失うと尿毒症となり生命が危険にさらされるので、定期的な人工透析が欠かせなくなります。

糖尿病神経障害

神経の働きも低下します。手先、足先の感覚が鈍ると、大きなけがや火傷をしても気づきにくく、手当てが遅れがちになります。血行が悪いので回復が遅いうえに感染もしやすく、細胞が死んで壊死（えし）が進むと脚などの切断につながります。そのほか、内臓をコントロールする神経が損なわれて下痢や便秘などが続く場合もあります。

illustration／なかじま もとこ

健保だより
発行日 平成22年1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

フコイダンを含む海藻類を使った料理

簡単 さけのこんぶ巻き

スタンダードな「こんぶ巻き」をお手軽に。また、海藻は中華料理にもよく合います。
レパートリーを広げて日々の食卓に海藻を！

1人分
124kcal
塩分 1.1g

海藻パワー「フコイダン」をいただく

電子レンジで簡単に作れるこんぶ巻き。硬めに仕上げて歯ごたえを楽しもう

〔材料4人分〕

こんぶ（煮物用）……8cm×12cmを8枚（約40g）
かんぴょう……20g
さけ（生）……2切れ（200g）
A
- 水……3/4カップ
- 酢・酒……各小さじ2
- 砂糖……大さじ4
- しょうゆ……大さじ2

南天……適宜

1. こんぶはバッドに並べ、かぶるくらいの水を注いで1時間おく。幅8cm、長さ12cmに切りそろえて、8枚用意する。
2. かんぴょうはボウルに入れて、水・塩各少々（分量外）を振ってもみ、水洗いして水けを絞り、15cmの長さに切る。
3. さけは1切れを4つに切り、さけを芯にしてこんぶを巻く。このこんぶ巻き1本につき2カ所をかんぴょうで結ぶ。
4. 直径25cmの耐熱皿に中心を開けて3を並べる。
5. Aを注ぎ入れてふんわりラップをし、電子レンジ（600W）で15分加熱する。粗熱がとれるまで十分さまして味をなじませる。半分に切り、器に盛る。あれば南天を飾る。

✿POINT✿

こんぶ巻きは歯ごたえを残すように硬めに仕上げることで咀嚼回数がふえ、脳の活性化にもひと役かいます。
芯にする具材は、かじきやえび、ひき肉などでもOK。応用範囲が広い一品です。

栄養監修：山﨑正利先生（帝京大学薬学部教授）／レシピ・料理制作：小田真規子先生（スタジオナッツ）
／撮影：志津野裕計（クラッカースタジオ）／スタイリング：スタジオナッツ