リコー三愛グループ健康保険組合

ウェルネスクラブ

Wellness Club

ご家庭にお持ち帰りください。

けんぽレポート kenpo

各地区において セミナーを開催しました

当健保組合では、平成7年より皆様の健康ライフを積極的にお手伝いしてまいりました。国でも、「一次予防」を重点に「健康日本21」が2000年からスタートしています。

「病気から健康を考えるより、健康から病気を考える」といわれるように、毎日の生活を改めて見直し、これからの高齢社会を健康でいきいきとお過ごしいただくために、健保組合は事業所と共に各セミナーを開催しています。

特徴！

より参加しやすい形態を目指し、企業内の会場を利用して、参加者の都合のよい時間帯1時間半程度で測定、健診、保健指導などを体験し、ご自分の健康度を把握して、生活改善を図っていただきました。

10月19日 リコーエレメックス㈱ 本社・今池ビル会議室にて

■対象者
全社員の中から80名（ドック有所見者・定健対象者の希望者）

■主な実施内容
歯科健診……労衛健康管理協会
骨密度測定・体力測定
食生活診断・心電図測定（35歳以上・安静時・負荷）
} 滋賀保健研究センター
医療相談……土井内科クリニック　土井先生
健保組合　山西保健師

▲負荷心電図測定

11月8日 リコー関西㈱ 同ビル内会議室にて

■対象者
全社員の中から100名（ドック有所見者・定健対象者の希望者）

■主な実施内容
歯科健診……労衛健康管理協会
骨密度測定・体力測定
食生活診断・心電図測定（35歳以上・安静時・負荷）
} 滋賀保健研究センター
医療相談……滋賀保健研究センター理事長　大道先生
健保組合　山西保健師

▲体力測定

11月15日 福岡地区 福岡リコー会議室にて

■対象者
ドック有所見者の中から90名

■主な実施内容
歯科健診……労衛健康管理協会
骨密度測定・体力測定
食生活診断・心電図測定（安静時・負荷）
} 福岡労働衛生研究所
医療相談……福岡労働衛生研究所所長　馬場先生
健保組合　山西保健師

▲歯科健診

12月12日 沖縄地区 メルパルク会議室にて

■対象者
全社員

■主な実施内容
歯科健診……沖縄県歯科医師会
骨密度測定・体力測定
血圧脈波検査（35歳以上）
} 福岡労働衛生研究所
医療相談……福岡労働衛生研究所所長　馬場先生
健保組合　山西保健師

▲体力測定

2月10日 東京リコー㈱ 中央事業部会議室にて

■対象者
中央・北東事業部在籍の中から100名（ドック有所見者・定健対象者の希望者）

■主な実施内容
歯科健診……労衛健康管理協会
骨密度測定・食事指導…幸生クリニック
食生活診断
心電図測定（安静時・負荷）体力測定……労働保健協会
医療相談……杏林大学教授（健保顧問）角田先生・健保組合　山西保健師

▲骨密度測定

3月5日 東京リコー㈱ 本社ビル会議室にて

■対象者
本社管轄事業部在籍の中から100名（ドック有所見者・定健対象者の希望者）

■主な実施内容
歯科健診……労衛健康管理協会
骨密度測定・食事指導…幸生クリニック
食生活診断
心電図測定（安静時・負荷）体力測定……労働保健協会
医療相談……杏林大学教授（健保顧問）角田先生・健保組合　山西保健師

▲医療相談

3月11日 リコーテクノシステムズ㈱ 同ビル会議室にて

■対象者
TDB在籍社員の中から100名（ドック有所見者・定健対象者の希望者）

■主な実施内容
歯科健診……労衛健康管理協会
骨密度測定・食事指導…幸生クリニック
食生活診断
心電図測定（安静時・負荷）体力測定……労働保健協会
医療相談……杏林大学教授（健保顧問）角田先生・健保組合　山西保健師

▲食事指導

CONTENTS

Wellness Club 2003 春 ウェルネスクラブ

けんぽレポート
各健康セミナーを開催しました……2〜4
Information
組合会議員名簿、ほか……5
けんぽエコノミックス
平成15年度予算のお知らせ……6〜7
平成15年度事業計画のご案内
私たちの健康生活を各方面から応援します…8〜9
特集／制度改正
4月から健康保険が変わっています‥10〜11
総報酬制が導入され保険料率が変わりました‥‥12〜13
簡単自己チェックでわかる！
前立腺肥大症……14〜15
やめよう、たばこ
思い切って「禁煙」を！……16〜17
ながら運動のススメ
歯を磨きながら320秒でヘルスアップ……18〜19
情報らくらくBOX
ふとんを干すときパンパンたたかない、ほか……20
けんぽヘルスレター
21世紀は創る健康の時代です……21
日本湯けむり紀行
別府温泉、羽々温泉……22〜23
旬を食べるヘルシーメニュー
たけのこご飯……24

特徴！

外部の会場に参加者が集合することで、より充実したプログラム内容で講演、実技、測定、健診、保健指導などを体験し、健康管理の重要性について認識を高め、ご自分の生活習慣の見直しと改善を図っていただきました。

10月5日 | 山口リコー㈱　周南地域地場産業復興センターにて

■対象者
全社員（方針発表会時の午後を利用）

■主な実施内容
講演……健保組合　山西保健師
運動実技…福岡労働衛生研究所　大藤ヘルストレーナー

10月22日・23日 | 鳥取地区

▲メンタルヘルス講演

11月22日 | リコーマイクロエレクトロニックスにて

■対象者
管理職

■主な実施内容
講演（メンタルの対応について）…福岡労働衛生研究所　森田先生

11月23日 | 鳥取県民文化会館にて

▲運動実技

■対象者
ドック有所見者の中から60名

■主な実施内容
歯科健診……労働健康管理協会
骨密度測定・運動実技・体力測定
心電図測定（安静時・負荷）
} 福岡労働衛生研究所
医療相談……福岡労働衛生研究所　森田先生・健保組合　山西保健師

11月30日 | 福井リコー㈱　福井県民会館にて

▲各種健康測定

■対象者
全社員

■主な実施内容
講演……滋賀保健研究センター理事長　大道先生
歯科健診…労衛健康管理協会
骨密度測定・運動実技・体力測定
心電図測定（35歳以上・安静時・負荷）
} 滋賀保健研究センター
医療相談…滋賀保健研究センター理事長　大道先生・健保組合　山西保健師

2月14日 | リコー中部㈱・愛知リコー㈱　名古屋国際会議場にて

◀講演の模様

■対象者
ドック有所見者の中から70名

■主な実施内容
講演……栄内科院長　山田先生
歯科健診…労衛健康管理協会
骨密度測定・運動実技・体力測定
心電図測定（安静時・負荷）
} 滋賀保健研究センター
医療相談…滋賀保健研究センター理事長　大道先生・健保組合　山西保健師

リコー三愛グループ健康保険組合　組合会議員名簿

選定議員

	氏　名	会社名
理事長	平川　達男	㈱リコー青山事業所
常務理事	藤田　豊八	リコー三愛グループ健康保険組合
理　事	小林　悦雄	㈱リコー青山事業所
理　事	志方　正和	㈱三愛
理　事	藤　　修	三愛石油㈱
理　事	中垣　玉夫	リコーエレメックス㈱
理　事	樋口　明夫	リコーテクノシステムズ㈱
理　事	斉藤　幸雄	リコー三愛グループ健康保険組合
監　事	池端　　敏	東京リコー㈱
	松崎　輝男	千葉リコー㈱
	三沢　秀光	茨城リコー㈱
	杉山　隆志	福井リコー㈱
	照井　寿久	リコー中国㈱
	松井　利秋	リコー関西㈱
	岩元　　潔	リコー三愛サービス㈱
	江村　省吾	リコーロジステイクス㈱
	前田　　忠	リコーユニテクノ㈱
	宮野　美晴	東北リコー㈱
	江良　弘志	リコー計器㈱
	林　　宏一	リコーマイクロエレクトロニクス㈱

互選議員

任期　自 平成14年11月 1日
任期　至 平成16年10月31日

		氏　名	会社名
東北地区 1区 2人	理　事	髙橋　新二	東北リコー㈱
		南里　政男	リコー東北㈱
関東地区 2区 3人	理　事	武村　泰幸	㈱リコー厚木事業所
		岩永　正廣	神奈川リコー㈱
		小林　昌二	群馬リコー㈱
東京地区 3区 9人	理　事	櫻井　廣知	㈱リコー青山事業所
	理　事	芦澤　清一	東京リコー㈱
	理　事	国井　光文	リコーテクノシステムズ㈱
	監　事	伊勢田 勝英	三愛石油㈱
		小林　博繁	㈱リコー青山事業所
		宮下　孝司	㈱三愛
		中野　悦男	西東京リコー㈱
		植草　　守	リコーテクノシステムズ㈱・東京
		後沢　正昭	リコーリース㈱
中部地区 4区 2人	理　事	山本 冨士男	愛知リコー㈱
		熊木　房男	リコーエレメックス㈱・東京事務所
近畿地区 5区 3人	理　事	村尾　俊郎	四国リコー㈱
		村田　正秀	㈱リコー電子デバイスカンパニー
		清水　順一	大阪リコー㈱
九州地区 6区 1人	理　事	筒口　　貢	福岡リコー㈱

公告

1. 事業所編入に伴うもの

①特定非営利活動法人 市村自然塾
適用　14.10.1

②リコー関西株式会社
適用　14.8.1

③三愛ロジスティクス株式会社
適用　14.10.1

2. 所在地変更に伴うもの

①リコーテクノリサーチ株式会社
適用　14.7.23
新所在地 東京都品川区（旧所在地 大田区）

②三愛ロジスティクス株式会社
適用　14.8.5
新所在地 愛知県名古屋市中川区（旧所在地 岡崎市）

③リコー教育システムズ株式会社
適用　15.1.6
新所在地 東京都新宿区（旧所在地 品川区）

3.事業所削除に伴うもの

①関東三愛ガス配送株式会社
適用　14.7.1

②株式会社オフィス総研
適用　15.1.1

■監事就任のお知らせ

15.3.13付

当健保組合監事に、11月改正時の事務検査委員であった東京リコー㈱池端敏氏、三愛石油㈱伊勢田勝英氏の両氏が就任されました。

■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、その人の退職時の標準報酬月額か、当健保組合の平成14年9月30日における全被保険者の同月の平均標準報酬月額の、いずれか低い方とされており、平成15年度は次のとおりです。

①標準報酬月額　360,000円
②健康保険料　25,200円（月額）
③介護保険料　2,772円（月額）
④適用年月日　平成15年4月1日～平成16年3月31日

予算総額
203億4834万9千円

私たちの健康づくりを強力サポート

平成15年度 収入支出予算概要表

〔一　般〕

収　入

	科　目	予算額（千円）
経常	保険料	18,128,237
	国庫負担金収入、他	10,287
	退職積立金繰入	24,640
	病院診療所収入	6,877
	雑収入（除く不用財産等売払代）	227,534
	経常収入合計	18,397,575
経常外	調整保険料収入	310,542
	別途積立金繰入	1,539,082
	国庫補助金収入	1
	財政調整事業交付金	101,147
	不用財産等売払代	2
	経常外収入合計	1,950,774
	合計	20,348,349

支　出

	科　目	予算額（千円）
経常	事務費	332,153
	保険給付費	9,634,839
	法定給付費	9,316,008
	付加給付費	318,831
	拠出金	8,389,002
	老人保健拠出金	5,875,818
	退職者給付拠出金	2,513,184
	保健事業費	1,227,686
	還付金	1,196
	病院診療所費	37,073
	連合会費	6,894
	積立金	10,972
	再審査調整金	76,250
	その他	1,390
	経常支出合計	19,717,455
経常外	営繕費	30,400
	財政調整事業拠出金	310,542
	予備費	289,952
	経常外支出合計	630,894
	合計	20,348,349

人口の急速な高齢化や、低迷する経済状況により、全国の健康保険組合の財政状況は困窮を極めており、制度そのものが破綻の危機に直面しています。こうした状況を改善し、将来にわたって誰もが安心して医療を受けられるよう、この4月から健康保険制度が改正され、毎月の給与に加えて賞与からも保険料が徴収される**「総報酬制」**が導入されました。

このため、従来の保険料率90.0／1000（事業主49.5／1000、被保険者40.5／1000）のままでは事業主・被保険者の負担がともに急増することから、当リコー三愛グループ健保では15年度の保険料率を最大限下げた率で設定することとし、新たに平成15年度**70.0／1000（事業主39.5／1000、被保険者30.5／1000）に保険料率を変更**しました。

尚今後、当健保組合としましては、単年度において事業運営を図って行く方向性のため、16年度は保険料率の変更を予定しています。

みなさまにおかれましては、ぜひ当健保組合の事業を健康づくりにお役立ていただくとともに、私たちの健保財政と事業運営にご理解、ご協力をお願いいたします。

● 予算の基礎数値 ●

被保険者数	44,300人
平均標準報酬月額	366,400円
保険料率	70.0／1000
（調整保険料率含む）	
事業主	39.5／1000
被保険者	30.5／1000

〔介護保険分〕

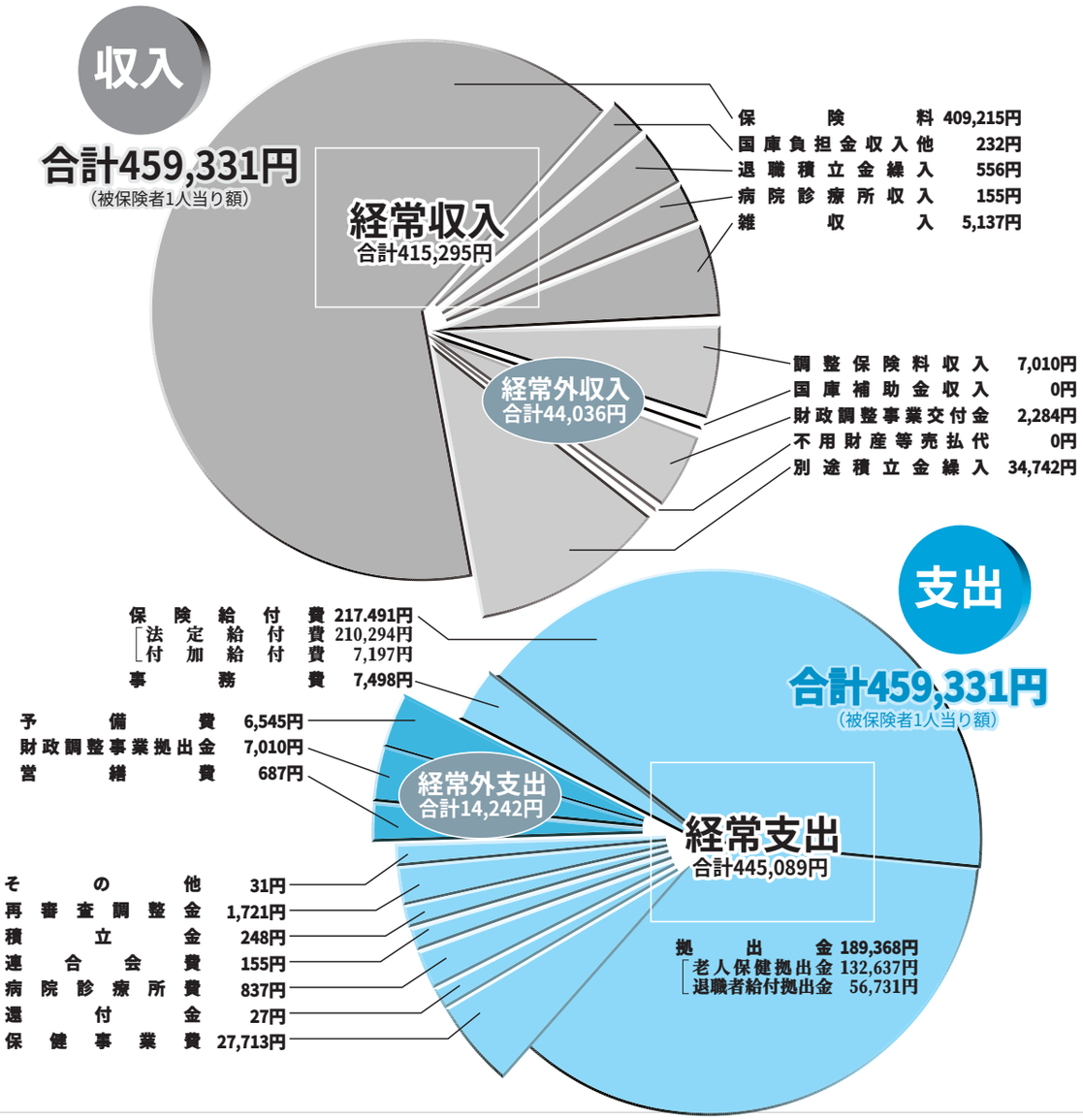
収　入

科　目	予算額（千円）
介護保険収入	951,591
繰越金	29,325
雑収入	11
合計	980,927

支　出

科　目	予算額（千円）
介護納付金	976,641
介護保険料還付金	500
積立金	3,786
合計	980,927

●被保険者１人当たり額でみてみると…



平成15年度の介護保険料率は7.7／1000に

平成15年度の介護保険料率について、厚生労働省より介護納付金が通知され、料率換算した結果、7.2／1000から**7.7／1000（被保険者・事業主折半）**に変更となりました。新保険料率は4月分保険料（5月納付）からとなります。なお介護保険料率は毎年度、実状に即して見直されることとなっています。

平成15年度事業計画のご案内

私たちの健康生活を各方面から応援します

当健康保険組合では、病気やけがをしたとき、また出産、死亡時に各種の給付を行っています。また同時に、被保険者やご家族の疾病予防や健康づくりにお役立ていただくために、さまざまな保健事業を実施しています。今年度も、以下にご案内する事業でみなさんの健康をバックアップしてまいります。

付加給付……法定給付とは別に支給される、当健保組合独自の事業です。

療養の給付、療養費、高額療養費（合算高額療養費）	一部負担還元金	本人・家族	1カ月に払った医療費1件ごとの自己負担額（高額療養費は除く）から、20,000円を控除した額。
	合算高額療養費付加金		合算高額療養費の支給を受ける場合は自己負担額の合計額（合算高額療養費は除く）から1件あたり20,000円（同上）を控除した額。
傷病手当金	傷病手当付加金	休業1日につき標準報酬日額の12.5%	
出産育児一時金、家族出産育児一時金	出産育児付加金	本人	1児につき75,000円
		配偶者	1児につき5,000円
埋葬料（費）	埋葬料	本人	標準報酬月額の0.5カ月分（最低保障50,000円）

法定給付……健康保険法で決められた給付

療養の給付・家族療養費	本人	医療費の7割
	家族	医療費の7割（3歳未満の乳幼児は8割）
高額療養費・合算高額療養費	1カ月1件の医療費自己負担が72,300円（標準報酬月額560,000円以上の上位所得者は139,800円）を超えたとき、その額に〔医療費－241,000円（上位所得者は466,000円）〕の1%を加算した額を超えた額（世帯合算等の負担軽減措置もある）。	
傷病手当金	休業1日につき標準報酬日額の60%を1年6カ月間（待期3日）	
出産手当金	休業1日につき標準報酬日額の60%を分娩の日以前42日（多胎98日。分娩予定日が遅れた期間も支給）、分娩の日後56日間	
出産育児一時金・家族出産育児一時金	1児につき300,000円	
埋葬料（費）・家族埋葬料	標準報酬月額の1カ月分（最低保障額100,000円）	

保健指導宣伝

被保険者とその家族の方に健保組合の業務や活動に深い関心をもっていただき、疾病や保健衛生に関しての正しい認識を啓蒙するために、広告活動を実施しています。

機関誌「ウェルネスクラブ」の発行	全被保険者に健康保険に関する知識の普及、および保健衛生に関する認識の啓蒙のため配付します。	〈年2回発行〉
給付要覧の発行※	全被保険者に保険給付、保険制度の解説書を配付します（「健康保険のしおり」）。	〈2、3年に1度〉

※インターネット及びノーツでも閲覧できます。

疾病予防

被保険者やその家族の方に疾病の予防と早期発見、早期治療のために健康診査の補助や健康に対する意識の喚起にお役に立つ事業を実施しています。

子宮がん・乳がん検診	30歳以上の女子被保険者の希望者に実施します。	〈年1回全額補助〉
主婦健康診断	被扶養者たる妻の健康診断で、最寄りの保健所、医療機関で実施します。	〈年額8,000円までの実費補助〉
被保険者ドック	40歳以上の希望者を対象に健保のドック契約医療機関または指定医療機関において実施します。	〈年1回、80%健保負担〉
被扶養者ドック	40歳以上の希望者を対象に健保のドック契約医療機関または指定医療機関において実施します。	〈年1回、60%健保負担（婦人科検診料は別途健保全額負担）〉
被保険者ミニドック	35～39歳の希望者を対象に健保のドック契約医療機関または指定医療機関において実施します。	〈定額5,250円会社負担〉
被扶養者ミニドック	35～39歳の希望者を対象に健保のドック契約医療機関または指定医療機関において実施します。	〈定額10,500円個人負担〉
薬の有償あっせん	希望者に業者から薬が特別価格で購入できます。	〈被保険者負担〉
健康電話相談	健保が委託した外部の専門機関に被保険者や家族の健康づくりのために、1人ひとりが電話で健康相談できる窓口を開いています。	〈相談料、電話料ともに無料〉
医療費通知	被保険者、被扶養者に対して医療費実態を認識していただくために配付します。	〈年2回〉

体育奨励事業

被保険者の健康な体力の維持向上のために事業所が主催する体力づくり事業に、共催または補助を行います。

体力づくり奨励金	体力づくりを目的として事業所が事業所の実情にあわせて運動・スポーツを実施した場合に奨励金を支給します。	〈1人あたり1,000円まで〉
健康づくり教室	健康増進の一環として、事業所が主催又は健保共催による専門スタッフを活用した健康づくりセミナーの実施に対して補助金を支給します。	〈費用の実費（限度額100万円）〉

保養施設

被保険者およびその家族の保養と健康保持増進を目的として、保養所が利用できます。

ラフォーレ倶楽部	年間契約の会員制施設で、利用の場合は会員料金で格安にご利用いただけます。	〈補助金なし〉

保健師活動

被保険者とその家族および事業所担当者の健康保持増進のための相談に、健康保険組合の保健師が直接ご相談に応じます。

医療相談	日頃気になること、不安なことに直接保健師がお電話でご相談に応じます。	〈窓口直通 03-3740-4779〉
事業推進	社員の健康管理事業推進にあたり専門のノウハウの提供と支援をします。	〈随時〉
個人指導	必要に応じてドック受診後のフォローを直接個別指導いたします。	〈随時〉

健康教育事業

組合員の健康教育の一環として、事業所または健保組合からの要請により事業主と健保組合の共催事業として保健事業を実施します。

各種健康セミナー健康教室	生活習慣病、歯科、骨粗鬆症等の予防セミナーを地区別・事業所別・年齢別など実情に合った事業を推進しています。	要望により随時
メンタルヘルスマネージャー教育	事業所が行うマネージャー教育に対して講師料の一部を補助しています。	10万円限度

お間違いなく!

4月から健康保険が変わっています

少子高齢化の進展、経済成長の鈍化など社会構造が変化するなかで、国民生活の安心を支えて行くために、医療制度改革の一環として、平成15年4月から健康保険制度について以下のような改定が実施にうつされています。

本人自己負担が3割に、家族入院自己負担も3割に

従来、病院の窓口などでの自己負担割合は、被保険者2割、被扶養者は外来3割・入院2割となっていました。本年4月からは、高齢者や乳幼児を除いて、これらがすべて被保険者・被扶養者、健康保険・国民健康保険の区別なく、外来・入院とも3割に統一されました。

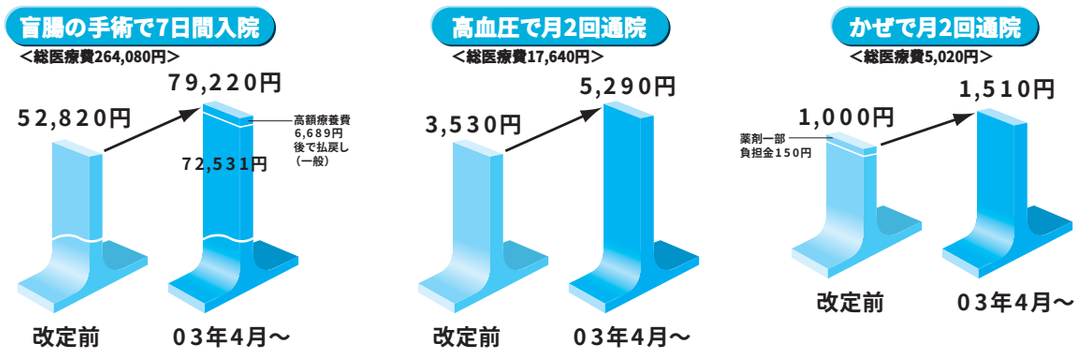
従来
健保本人は、通院・入院とも2割を負担
家族は通院3割・入院2割

→

03年4月～
健保本人・家族は、通院・入院とも3割

自己負担はこうなります

<厚生労働省の事例をもとに試算>



通院の薬剤費別途負担金*が廃止されました

外来で薬が処方されるとき、その薬代の分も含む被保険者2割・被扶養者3割の一部負担とは別に、外来薬剤負担がありましたが、15年4月から自己負担割合が3割に統一されるのと同時に、外来薬剤負担は廃止されました。

＊＝定率負担とは別に、薬剤の種類と日数で個人負担となっていた部分

「総報酬制」が導入されました

従来、健康保険の保険料は、毎月の給与(標準報酬月額)のみに保険料率を掛けて計算していました。

そのため、同じ年収でもボーナス(賞与)の額によって納める保険料(年額)が変わってくるという問題がありました。

これを解消し、公平な保険料とするため、ボーナス(標準賞与額)からも、毎月分と同じ保険料率を掛けて計算した保険料を納める「総報酬制」が4月から導入されています。

なお、介護保険料や厚生年金保険料にも同様に総報酬制が導入されます(詳しくは12～13ページをご覧ください)。

高額療養費の自己負担限度額が変わりました

医療費が高額になったとき、一定の額を超えた分が後から払い戻される「高額療養費制度」があります。4月から本人・家族の窓口負担割合が変更になったことにともない、1カ月当たりの自己負担限度額が次のように変わりました。

	従　来	03年4月～
上位所得者(月収56万円以上)	139,800円+699,000円を超えた額の1% [77,700円]	139,800円+466,000円を超えた額の1% [77,700円]
一般	72,300円+361,500円を超えた額の1% [40,200円]	72,300円+241,000円を超えた額の1% [40,200円]
低所得者(住民税非課税者)	35,400円 [24,600円]	35,400円(変更なし) [24,600円]

※［　］内の額は多数該当の場合（4月目以降）

資格喪失後の継続療養の給付は廃止に

退職するとき健康保険でかかっていた病気やけがなどは、手続きをすれば、初診日から5年間までは退職後も健康保険でかかれる「継続療養」の制度がありましたが、4月から自己負担が3割に統一されたことにともない、この資格喪失後の継続療養の給付は廃止されました。

ただし、傷病手当金、出産手当金の継続給付や、資格喪失後の出産・死亡に関する給付は4月以降も今までと変更ありません。

任意継続被保険者制度の55歳以上特例は廃止に

退職時に希望すれば、2年間まで引き続き健保組合に加入できる「任意継続被保険者」の制度は、15年4月以降も存続します。

ただし、55歳以上で任意継続被保険者となった人のみ60歳になるまで最長5年間加入できる特例は廃止され、一般の任意継続被保険者と同様2年に短縮されました。

なお、総報酬制導入後も、任意継続被保険者はボーナス相当分の保険料は徴収されません。

4月からは
ボーナスからも保険料を納めます

総報酬制が導入され、保険料率が変わりました

新保険料率は70.0／1000に!

前ページでお知らせしましたように、医療制度改革の一環として、この4月からボーナスからも保険料を納める「総報酬制」が導入されました。この法改正にともない、当健康保険組合では保険料率を千分の90から20引き下げ、「千分の70」にすることといたしました。なお、保険料の納め方が以下のように変更されますので、お間違いのないようお願いいたします。また、介護保険料や厚生年金保険料にも、同様に総報酬制が導入されます。

保険料はこのように納めます

従来

毎月の給与	一般保険料＝標準報酬月額×90.0/1000 （事業主49.5/1000　被保険者40.5/1000） 介護保険料＝標準報酬月額×7.2/1000 （事業主3.6/1000　被保険者3.6/1000）

4月から

毎月の給与	一般保険料＝標準報酬月額×70.0/1000 （事業主39.5/1000　被保険者30.5/1000） 介護保険料＝標準報酬月額×7.7/1000 （事業主3.85/1000　被保険者3.85/1000）
＋	
ボーナス（賞与）	一般保険料＝標準賞与額×70.0/1000 （事業主39.5/1000　被保険者30.5/1000） 介護保険料＝標準賞与額×7.7/1000 （事業主3.85/1000　被保険者3.85/1000）

※保険料は4月（5月給与分）から変わります。
※40歳～64歳の介護保険第２号被保険者および特定被保険者の介護保険料も上記のように変わります。
※毎月の保険料は翌月の給与から納めていただいています。また、ボーナス時の保険料はそのつど納めていただきます。介護保険料も同様です。

総報酬制を知るためのキーワード

「標準賞与額」とは

被保険者がもらったボーナスの、1,000円未満の端数を切り捨てた額です。また、1回のボーナスにつき200万円を上限としていますので、200万円を超えた場合は200万円が標準賞与額となります。

「賞与」とは

賃金、給料、俸給、手当、賞与その他いかなる名称であるかを問わず、被保険者が労働の対償として受けるすべてのもののうち、3カ月を超える期間ごとに受けるものをいいます。

標準報酬月額を決める時期が変更

これまで、標準報酬月額は５、６、７月の給与等をもとに決定され、その年の10月から使われていましたが、今年度からは４、５、６月の給与等をもとに決定され、その年の９月から使われます。

従来

4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月

3カ月の給与等の平均をもとに10月からの標準報酬月額を決定

2003年度から

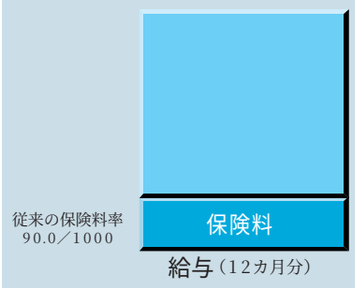
4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月

3カ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

一般保険料はこうなります

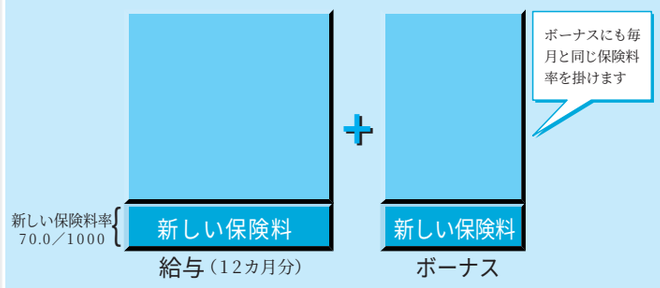
従来

1年間の保険料 ＝ 標準報酬月額 × 保険料率（90.0／1000） × 12カ月



03年4月～

1年間の保険料 ＝ 標準報酬月額 × 保険料率（70.0／1000） × 12カ月 ＋ 標準賞与額 × 保険料率（70.0／1000）



簡単自己チェックでわかる！

早期発見・治療が　肝心
前立腺肥大　症

監修／島田　誠（昭和大学医学部泌尿器科助教授）

昨年暮れ、天皇陛下の前立腺にがん細胞が見つかったことで、にわかに注目を集めつつある前立腺疾患。中年以降になれば、ほぼすべての男性の前立腺は肥大するといわれ、肥大した前立腺が尿道を圧迫すると、尿にまつわるさまざまな症状が現れてきます。

前立腺肥大症は、男性にとって宿命ともいえる病気。最大の対策は早期発見・早期治療です。

あなたの前立腺はいかがでしょうか？　まず、左下の表で自己チェックを。

■あなたの前立腺をチェック（国際前立腺症状スコア）

	まったくなし	5回に1回未満	2回に1回未満	2回に1回	2回に1回以上	ほとんどつねに
①小便をしたあと残尿感がある	0点	1点	2点	3点	4点	5点
②小便をしたあと2時間以内にまた小便をしたくなる	0点	1点	2点	3点	4点	5点
③小便をするとき、途中で途切れることがある	0点	1点	2点	3点	4点	5点
④尿意を感じると我慢できない	0点	1点	2点	3点	4点	5点
⑤小便の線が細いことがある	0点	1点	2点	3点	4点	5点
⑥小便をし始めると、いきむ	0点	1点	2点	3点	4点	5点
⑦夜寝てから朝起きるまで、何回小便に行きますか？(回数＝点数)	0点	1点	2点	3点	4点	5点

判定！　**①～⑦の点数を合計します。8～10点がボーダーライン。それ以上なら前立腺肥大症を疑って、一度検査を。**

症状は……

上の表を「国際前立腺症状スコア」といい、前立腺の状態をチェックするうえでの国際的な指標とされているものです。

①の残尿感とは、排尿しても尿が完全に出きらない感じのことです。②のような症状を頻尿と呼びます。これらのうち、①②④⑦が比較的、前立腺肥大症の初期に現れやすい症状といえます。

前立腺肥大症を放置しておくと、腎臓の病気などを合併し、ときに命にかかわることもあります。ボーダーラインを超えているようなら「恥ずかしい」と足踏みせずに、早めに専門医にみてもらうことが大切です。

かぜ薬に注意

これらの症状があってもなくても、薬の服用には十分注意を。とくにかぜ薬。ほとんどのかぜ薬の中には、排尿力を低下させる成分が含まれています。前立腺肥大症の人がそれに気づかずにかぜ薬を飲むと、突然、尿が出なくなってしまうなどの症状が現れることがあります。

かぜをひいた→かぜ薬を飲んだ→尿が出なくなった→病院へというプロセスで、しばしば前立腺肥大症が発見されています。中年になったら、前立腺の定期的な検査をおすすめします。

まず薬物療法から

前立腺肥大症の治療法にはいろいろあり、肥大の程度や症状などから選択します。

近年はとてもよい薬があり、かなり肥大していても薬物療法だけで治すことができる場合も少なくありません。また手術も、昔は開腹手術が主流でしたが、現在ではほとんど行われていません。より体に安全な手術法が開発されています。

前立腺肥大症は、ときに再発することがあります。治ったからといって安心せず、つねに尿にまつわる症状には気を配ってください。

■前立腺肥大症のメカニズムは？

前立腺とは

前立腺は男性にだけある臓器で、膀胱の出口のところに尿道を取り巻いて存在している。前立腺をみかんにたとえると、皮の部分を外腺、中身の部分を内腺（尿道周囲腺）といい、真ん中を尿道が通っている。20～40代では20gくらい、クルミ程度の大きさ。

前立腺は、尿の流れの調節、精液の一部をつくるなどの働きをしているが、その役割の多くはよくわかっていない。

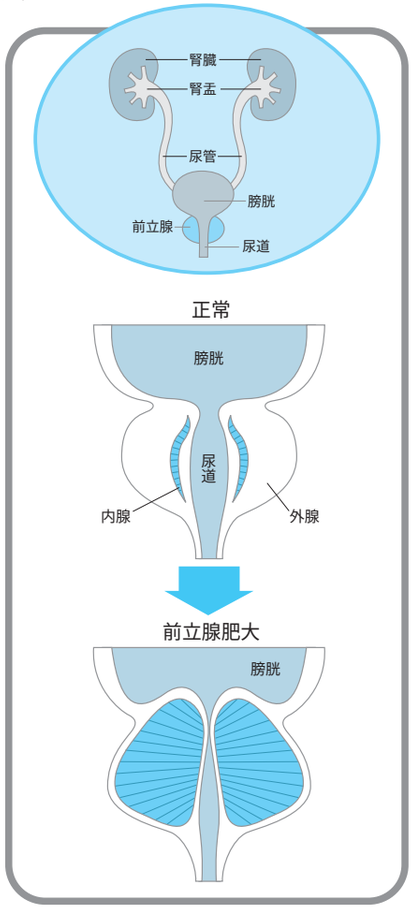
前立腺肥大症の発症

中年以降になると、次第に内腺が大きくなり出して尿道を圧迫し、チェックで示したような症状が現れてくる。30gを超えると前立腺肥大症と診断され、大きな人では夏みかんくらい、100gを超えることもある。一般に50歳を過ぎてから発症する。

発症の原因は、加齢に伴って起こる男性ホルモンの分泌環境の変化などが考えられているが、詳しくはわかっていない。

前立腺肥大症とがん

前立腺がんは、前立腺の外腺に発生するので、本来は肥大症とは別物。肥大症からがんへ進展することはないが、両者はしばしば合併して発生するので要注意。がんの場合は、初期の段階ではあまり自覚症状がなく、進行すると肥大症と同じような症状が現れてくる。



症状を悪化させない8カ条

❶飲酒を控える　❷辛い食べ物を控える
❸薬の服用に注意（とくにかぜ薬）
❹毎日、ぬるめの入浴でゆっくりと（高温は避ける）
❺適度に運動を　❻排尿したいのに我慢しない
❼便秘にならないように　❽長時間、座り続けない

やめよう、たばこ

思い切って禁煙を！

駅のホームから吸い殻入れが消え、千代田区では路上喫煙が禁止されるなど、公共の場所でたばこを吸える場所が極端に減ってきています。自分のからだのためにも、周りの人のためにも、今こそ思い切ってたばこをやめてみませんか。

なぜやめられない？

たばこをやめられない理由には、次の2つの依存が関与していると言われます。

- **ニコチン依存**…タバコのニコチンに対する薬物依存。
- **習慣依存**…口寂しさ、手持ちぶさたなどによる心理的、行動的な依存。

たばこをやめられない人は、この２つの依存を兼ね備えており、どちらか一方だけの人はいないとも言えます。

たばこをやめる効果的な方法

従来、禁煙法といえば「ひたすら我慢する」「吸いたくなったら水を飲む」など、本人の意志の力に訴える方法がほとんどでした。ただし、これでは2種類の依存を抑えることは困難で、余計に「禁煙＝難しい」というイメージを生む結果になってきたようです。

現在では、こうした本人の意志の力はもちろんですが、それに加えて禁煙時に現れる禁断症状を抑えるために、禁煙補助剤を使用して少量のニコチンをからだに補給し、禁断症状を和らげながら習慣依存から抜け出そう、という方法があります。そのうえで、ニコチンの量を徐々に減らしていき、最終的にニコチン依存からも脱出するのです。

禁煙補助剤にはニコチンガムとニコチンパッチの2種類があり、わが国では2001年9月からニコチンガムが一般の薬局・薬店で購入できるようになっています。なお、ニコチンパッチについては医師の処方薬としてのみ、現在使用されています。

ニコチンガムは噛み方がポイント

使用方法

吸いたくて我慢できないときに口に含む。ガムの個数は徐々に減らしていく。

使用期間

約3カ月間

副作用

口の中の荒れや胃腸障害など。

ニコチンガムは普通のガムと違い、1個のガムを10回から15回ほど噛んだら頬と歯ぐきの間にしばらく挟んでおき、口の中に刺激がなくなったら、同じように再び噛んでから頬と歯ぐきの間に挟んでおきます。これを30分から1時間程度繰り返し行い、口腔粘膜からニコチンを吸収させます。

また、ヘビースモーカーの人はニコチンガムを1日中口の中に入れておかなければならないケースもあるため、そのような場合にはニコチンパッチの方が良いでしょう。なお、妊娠中の女性など使用に適さない方もいるので、薬局・薬店等で事前に相談されることをお勧めします。

ニコチンパッチは医師の処方のもとで

使用方法

1日1枚皮膚に貼り、皮膚からニコチンを吸収させる。パッチの大きさを次第に小さくしていく。

使用期間

約2カ月間

副作用

不眠や睡眠障害のほか、皮膚がかぶれる場合がある。

ニコチンパッチの使用に当たっては、前述のように医師による処方が必要です。これは、皮膚に貼ることによって、皮下の血管からニコチンを吸収させてニコチンの血中濃度を一定に保たせることを目的としています。

使い方はニコチンガムに比べると簡単で、1日1回貼り替えるだけ。ただし、肌の弱い方は貼った場所が赤くなったり、かぶれたりすることがあるのでお勧めできません。

どうしても吸いたいときは……

禁煙中に何度か襲ってくる「どうしても吸いたい」という欲求。これを乗り越えるには、たばこを吸うという行為を他のことに置き換えてしまうこと。たばこ型をした禁煙グッズをくわえる、なども効果的ですが、できればたばこを吸う行為を連想させないものの方がより良いでしょう。

辛いときにする9カ条

1. 熱いお茶か、冷たい水を飲む。
2. 何回も深呼吸をする。
3. 歯を磨く。
4. 野菜を食べる。
5. 干し昆布や糖分の少ないガムなどで口寂しさを紛らわす。
6. カレーライスなど辛い食品を避ける。
7. 体を絶えず動かす。
8. とりあえず今いる場所を移動する。とくに食後はすぐ席を立つ。
9. 「あと１分だけ」と禁煙時間を延ばしていく。

禁煙に成功したら

苦労の末にようやく禁煙に成功したら、その状態を1日でも長く続けましょう。コツを3つあげれば、①禁煙してから何かいいことがなかったか振り返る、②健康のことを真剣に考える、③励ましてくれる人をみつける、です。

成功すればメリットもいっぱい

①胃の調子がよくなった
②肌がしっとり、スベスベになった
③顔色がよくなった
④歯茎の色がよくなった
⑤血圧が基準値に下がった
⑥息切れがしなくなった
⑦寝つき、寝起きがよくなった
⑧味、においがわかるようになった
⑨歯磨きのとき、吐き気がしなくなった
⑩視界が明るくなり、視野が広がった

ながら運動のススメ 歯を磨きながら320秒でヘルスアップ

指導／稲村　恵美子（日本エアロビック指導専門委員）

毎日の生活習慣の中で、無理なく軽い運動ができるチャンスは意外と多いものです。歯磨きだって、そのひとつ。ここでは、下半身の筋肉の力を保つために必要な運動を紹介します。

歯磨きは、一般に「1回3分以上」が推奨されています。ただ漫然と歯磨きをしていると、3分は長く感じられるかもしれませんが、運動をしながら歯磨きをすると、簡単にクリアできます。ここでは、合計6分（目安）の例を示しましたが、各自が体力にあわせて調整してください。さらに、歯間ブラシなども使っている人は、この4つの運動をもう1セット行ったり、別の運動やストレッチを加えてみましょう。

① 膝下の筋肉を鍛える運動

①足を腰幅に開き、片足を1足分ほど前に出す。
②ゆっくりと4秒数えながら、つま先側に体重を移動する。
③ゆっくりと4秒数えながら、かかと側に体重を移動する。

※1往復8秒×5回×左右1セットずつ＝80秒くらい。
※つま先側に体重を移動するときは、両足のかかとが床から1～2cm離れるように。かかと側も同様に。
※膝は力を入れすぎないようにして、伸ばしておく。

② 腰まわりの筋肉を鍛える運動

①両足をそろえて、真っすぐに立つ。
②腰の骨を固定して、片方のつま先で床を軽くこすりながら、4秒で半円を描くようにゆっくり回す。

※1周4秒×10回×左右1セットずつ＝80秒くらい。
※体はつねに真っすぐにしておく。とくに、つま先を前に出すとき、おなかが上を向かないように注意する。
※慣れてきたら、半円から円に近い軌道を描くようにする。

③ 太ももの裏側の筋肉を鍛える運動

①両足をそろえて、真っすぐに立つ。
②両膝を合わせたまま、4秒で片足の膝下を後ろに曲げ、4秒で元に戻す。

※1往復8秒×5回×左右1セットずつ＝80秒くらい。
※曲げた足の膝は、できるだけ立っている足の膝より前に出ないように。
※歯ブラシを持たない手は、台などに添えてもよい。

④ 脇腹の筋肉を鍛える運動

①足を腰幅より広めに開いて立つ。
②歯ブラシを持っていない方の手を、4秒で太ももの横をゆっくりと下にすべらせながら体を真横に倒し、4秒で元に戻す。

※1往復8秒×5回×左右1セットずつ＝80秒くらい。

情報らくらくBOX

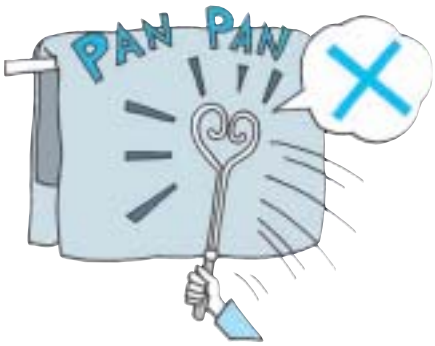
ふとんを干すとき

●パンパンたたかない●

お日様に干したフカフカのふとんはとても気持ちがいいもの。天気のよい日には、こまめに干したいものです。途中で裏返して、3、4時間干せば、ふっくらします。

ただし、ふとんたたきで強くたたくのは良くありません。強くたたいたからといって、それだけほこりが取れるわけではなく、かえって中綿の繊維がちぎれて、ふとんが傷む原因になります。軽く表面のほこりを払う気持ちで、やさしくたたいてください。

また、シーツをかけたまま、いっしょに干すと、ふとんが色あせるのを防げます。羽毛ふとんや羊毛ふとんなど、綿以外のものは直射日光に当てると傷むので、陰干しにしましょう。



生ゴミの臭いが気になるとき

●酢をシュッとひと吹き●

暖かくなってくると、台所の生ゴミはこまめに処理しても臭いが気になります。そんなときのお役立ちグッズのひとつが「酢」です。

霧吹きなどに酢を入れておき、流しの三角コーナーの生ゴミにシュッとひと吹きします。酢に含まれる酢酸が、臭いのもとを中和し消臭してくれます。もちろんポリバケツの生ゴミにもＯＫ、直接、酢を2～3滴たらすだけでもかまいません。ゴミを処理した後のゴミ入れに、あらかじめ酢をかけておくのもよいでしょう。

また、お茶がらやコーヒーの豆カス、レモンなども消臭効果があります。お茶がらを生ゴミの上にかけたり、三角コーナーをレモンの切れ端でこするなどで、いやな臭いをシャットアウトしましょう。

電子レンジ活用法

●下ごしらえも手早くできる●

キッチンにすっかり定着した電子レンジですが、食品の加熱や調理だけでなく、いろいろ便利な使い方があります。いくつか紹介しましょう。

・豆腐の水切り

豆腐をキッチンペーパーやふきんで包んで、水が切れるようにすのこに載せます。１丁なら約１分が目安。

・干し椎茸を戻す

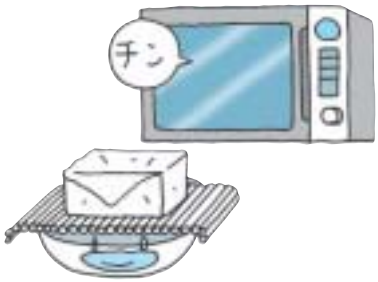
干し椎茸を器に入れて、ぬるま湯を加え、ラップをして加熱します。4個で約2分が目安。切り干し大根や干しエビ、キクラゲなどでもＯＫです。

・哺乳びんの殺菌

水洗いしてぬれたままでレンジに。水気がなくなるくらいに加熱します。ただし、耐熱びんに限ります。ジャムなどの保存びんの殺菌にも便利。

・ホットおしぼりづくり

おしぼりタオルなら約30秒、タオルなら約1分、固く絞ってから加熱します。



個人の健康管理は社会の責任から個人の責任へ

より豊かで快適な健康人生の実現のために、まず生活習慣を見直し、改善することから始めましょう。危険因子を除去することで発病そのものを未然に防ぎ、健康を増進する一次予防の時代が到来しています。しかも単なる病気の予防ではなくもっと積極的な「危険因子の一次予防」対策がポイントです。

それは一人ひとりが健康的な生活習慣を自分自身で確立することが基本となります。すなわち、健康管理の責任が社会ではなく個人にあるということなのです。

◆個人にとっての生活習慣は快適（楽）習慣だから改善は非常に難しい

- 無症状のため、本人がその重要性に気づかない。
- 不健康な生活習慣が必ずしも病気と結びつかない（自分に限って病気にならない）。
- ライフスタイルそのものが人生の一部となっていて変えられない。
- 多忙な仕事やストレスのため、ゆっくりライフスタイルについて考え、実行する時間がない。
- 家庭や職場で個人の健康維持の重要性について理解が乏しい。

◆ライフスタイルを改善するには

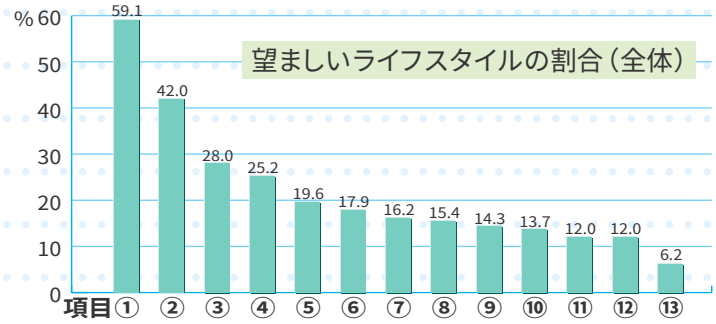
- ♥正しい健康情報について学ぶ。
- ♥自分のどの点が悪い健康習慣なのか真剣に考える。
- ♥個人に見合った改善計画を立て、ゆっくり実践する。

特に支援しています!! お気軽にお電話ください

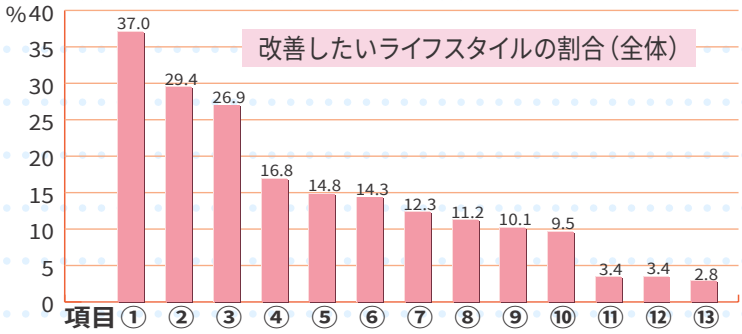
TEL03（3740）4779（直）無料

- ☆企業の健康管理の進め方（メンタル対策を含めて）
- ☆個人のライフスタイルチェック
- ☆禁煙ご希望の方のサポート
- ☆事業所訪問健康相談
- ☆健康セミナーについての相談

ライフスタイルチェック調査結果から
（平成14年度調査。357人、平均43.8歳）



項　目	%
①食事の回数（毎日3食とる）	59.1
②たばこの本数（吸わない）	42.0
③アルコール摂取回数（月1～2回以下）	28.0
④外食回数（ほとんど食べない）	25.2
⑤アルコールの量（飲まない）	19.6
⑥毎日バランスよく工夫している	17.9
⑦野菜は（毎日2回以上）	16.2
⑧ストレスを上手に気分転換（できる）	15.4
⑨夕食時間（PM8時までに食べる）	14.3
⑩平均歩行時間（1時間以上）	13.7
⑪食事量（常に腹八分目）	12.0
⑫睡眠について（充分とれている）	12.0
⑬意識して体を動かす（ほぼ毎日）	6.2



項　目	%
①アルコール摂取回数（毎日）	37.0
②意識して体を動かす（年数回）	29.4
③食事の回数（毎日1～2食）	26.9
④平均歩行時間（15分未満）	16.8
⑤たばこの本数（30本以上）	14.8
⑥夕食時間（PM10時以降に食べる）	14.3
⑦アルコールの量（3合以上）	12.3
⑧食事量（毎食満腹）	11.2
⑨睡眠について（寝不足）	10.1
⑩好きなものを好きなだけ食べる	9.5
⑪野菜は（ほとんど食べない）	3.4
⑫ストレスを上手に気分転換（できない）	3.4
⑬外食回数（3食外食）	2.8

まとめ

- **アルコール摂取量は年齢とともに上がる傾向**
- **食事のバランスは30代に特に改善すべき点が多い**
- **たばこを良く吸う傾向は30代に多く見られる**

健保もみなさんの健康づくりを多様なレベルで支援しています。健診結果について、こころとからだの健康上の悩みをお持ちの方はお気軽に当健保組合の健康相談室までご相談ください。☎03-3740-4779（直

からだもこころも癒される。日本湯けむり紀行

毎日頑張ることにちょっと疲れたら、湯けむりに誘われるまま、温泉に出かけてみませんか。大地からわき出すお湯があなたをやさしく包み込んで、きっとからだもこころも芯から癒されるはずです。

亀川温泉「潮騒の宿　晴海（せいかい）」
波打ち際にある露天風呂は、
日の出を見るのに絶好のロケーション。
別府湾を前に、なんとも贅沢な造りだ。
（1泊2食付12,000円～。☎0977-66-3680）

山は富士、海は瀬戸内、湯は別府

別府温泉（大分県）

「山は富士、海は瀬戸内、湯は別府」と謳われる別府温泉。源泉数2800、湧出量1日13万キロリットルは文句なしの日本一。別府八湯と言われるほど様々な特色を持つ湯の町は、至る所から湯けむりが立ちのぼり、情緒も満点。文字通り、身も心も癒されます。

▲別府温泉保養ランド
全国的にも珍しい「鉱泥」は、水の5倍もの熱保有力があり、その効能は医療関係者も認めるところ。
（入浴料／大人1,050円、小人570円、幼児310円。☎0977-66-2221）

▲鉄輪（かんなわ）むし湯
一遍上人創設という歴史ある男女共同浴場。床に敷いた薬草の香りが素晴らしい。
（入浴料210円。☎0977-67-3880）

▲臼杵（うすき）石仏
平安～鎌倉時代に掘られた59体の磨崖仏群。磨崖仏として初の国宝に指定されている。

【問合せ】
別府市観光課　☎0977-21-1111

【別府市イベントスケジュール】

月	日　程	イベント名
5月	上旬	アルゲリッチ音楽祭
7月	26日、27日	別府夏まつり
10月	中旬	BEPPUドリームバル
12月	23日、24日	べっぷクリスマスHanabiファンタジア

◀冬景色
少し前までは、一面の銀世界だった。まさに「しんしん」と降り積もる音が聞こえてきそう。

山間に湧くやすらぎの湯

峩々（がが）温泉（宮城県）

歩み入る者に安らぎを、去り行く人に幸せを……峩々温泉ではこう念じているそうです。しかも「やすらぎを求めて来るお客様」のために、団体客とカラオケ、宴会はお断りとか。温泉の「鮮度」にこだわり、「何もない」という贅沢なひとときを提供する宿。たまにはこんな宿で、心の底からゆっくりしてみたいものです。

▲うち湯
大浴場には「あつ湯」と「ぬる湯」の湯舟が2つ。
人目が気にならないように、薄暗い照明にしてある。
（1泊2食付14,000円～）

▲露天風呂
野趣あふれる露天風呂は、気分も格別。湯舟も広いので、手足を伸ばしてくつろげる。

【問合せ】
峩々温泉　☎0224-87-2021

【白石市イベントスケジュール】

月	日　程	イベント名
5月	3日～5日	全日本こけしコンクール
8月	10日	夏まつり・パレード
	11日	花火大会
12月	中旬	白石スキー場開き

▲白石城
平成7年に国内産木材と古来の技法により、史料に忠実に復元された。白亜の美しい城郭は、白石市のシンボル的存在でもある。

旬を食べる
ヘルシーメニュー

たけのこご飯

●1人前●
479
キロカロリー

●指導●　上村　泰子
（料理研究家）

旬の時期は、わずかに10日と言われるたけのこ。その短い旬を逃さず、ご家庭でたけのこ料理にチャレンジしてみませんか。ここでご紹介するのは、定番の「たけのこご飯」。さあ、食卓で春を満喫しましょう。

材　料（4人前）

米……3カップ
ゆでたけのこ……200g
油揚げ……1／2枚
昆布……5cm角2枚
木の芽……30枚
A
- 薄口しょうゆ……大さじ2
- 酒……大さじ3
- 塩……小さじ1

作　り　方

①米は炊く30分前に洗ってざるに上げておく。
②油揚げに熱湯をかけ、縦半分に切ってから3㎜幅に切る。
③たけのこは、縦に4から6つに切る。
④炊飯器に①の米を入れて通常の水加減をし、昆布、油揚げ、たけのこ、Aの調味料を加えて普通に炊く。
⑤器に盛って木の芽をそえる。

One Point　下ごしらえのコツ

たけのこの下ごしらえは、えぐみを取るため、水に米ぬかを加えたものか、米のとぎ汁でゆでます。先端の皮だけの部分を斜めに切り取り、数枚の皮をむいたら、たけのこがすっぽり入る大きさの鍋に、赤とうがらしを1本入れてゆでましょう。ゆで時間の目安は、中くらいのたけのこで30～40分。竹串をさして、スーッと通ればゆで上がりです。

食物繊維をはじめ、たんぱく質やビタミンB_1・B_2、ミネラルなどを含むたけのこ。吸い物、和え物、煮物、揚げ物……と、メニューの幅も広がります。

Wellness Club 2003年春号　平成15年4月発行　■発行／リコー三愛グループ健康保険組合
■〒140-8665 東京都品川区南品川6-11-6 ☎03-3740-4881　■ホームページアドレス　http://www.ricoh-san-ai-kenpo.or.jp/