

spring
春
2004



ご家庭にお持ち帰りください。

Wellness Club

ウェルネスクラブ

**KENPO
MAGAZINE**

リコー三愛グループ健康保険組合



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。



三愛石油(株)・本社

2003年9月29日
●対象者：マネージャークラス
●主な実施内容
■管理職のための職場のメンタル対策……北里大学大学院助教授 田中克俊先生

2003年10月22日
●対象者：中高年
●主な実施内容
■体力測定、エルゴ測定、骨密度測定……労働保健協会、幸生クリニック(骨密度)
■歯科健診……労働衛生健康管理協会
■医療相談……三愛石油(株)産業医 井原先生、健保組合 山西保健師

リコーエレメックス(株)・恵那事業所

2003年10月7日
●対象者：中高年マネージャークラス
●主な実施内容
■労務管理から見たメンタル対策……平松労務管理事務所(名古屋) 社会保険労務士 平松和子先生

2003年11月1日
●対象者：社員とその家族
●主な実施内容
■ウォーキングの効用と楽しみ方……ウォーキングインストラクター 赤尾義夫先生
■発電所紹介と見学……関西電力
■リコー健保の現状と健康管理……健保組合 山西保健師

リコーエレメックス(株)・岡崎事業所

2003年10月30日
●対象者：混合グループ(若年、中高年)
●主な実施内容
■体力測定、エルゴ測定、骨密度測定……滋賀保健研究センター
■歯科健診……労働衛生健康管理協会
■医療相談……リコーエレメックス(株)産業医 斉藤先生
健保組合 山西保健師

静岡リコー(株)・浜松

2003年11月5日
●対象者：混合グループ(若年、中高年)
●主な実施内容
■体力測定、エルゴ測定、骨密度測定……滋賀保健研究センター
■歯科健診……労働衛生健康管理協会
■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

静岡リコー(株)・静岡

2003年11月6日
●対象者：混合グループ(若年、中高年)
●主な実施内容
■体力測定、エルゴ測定、骨密度測定……滋賀保健研究センター
■歯科健診……労働衛生健康管理協会
■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

東北リコー(株)

2003年11月7日
●対象者：マネージャークラス
●主な実施内容
■管理職のための職場のメンタル対策……福岡労働衛生研究所理事 医学博士 森田哲也先生

2003年11月19日～21日
●対象者：高脂血症、糖尿病および予備軍
●主な実施内容
■低カロリーヘルシーディナー
■講話
■管理栄養士指導
■血圧、体脂肪測定

東北リコー(株)産業医 渡辺先生
東北リコー(株)食堂担当 日京クリエイト



リコーマイクロエレクトロニクス(株)および鳥取地区リコー関連会社

2003年11月22日
●対象者：混合グループ(若年、中高年)
●主な実施内容
■メンタル講演……鳥取産業保健センター
■歯科衛生士講話とブラッシング指導……鳥取歯科医師会 歯科衛生士2名
■体力測定、ストレッチ(腰痛体操)……鳥取社会保険センター
■医療相談……健保組合 山西保健師

大分リコー(株)

2003年12月9日
●対象者：全社員
●主な実施内容
■体力測定、エルゴ測定、骨密度測定、インパディ測定(体脂肪・筋肉量)……福岡労働衛生研究所
■歯科健診……労働衛生健康管理協会
■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

岐阜リコー(株)

2004年1月23日
●対象者：全社員
●主な実施内容
■体力測定、エルゴ測定、ストレスチェックCO測定、骨密度測定と指導……滋賀保健研究センター
■歯科健診と指導……労働衛生健康管理協会
■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

東京リコー(株)・中央営業部

2004年2月6日
●対象者：全社員
●主な実施内容
■体力測定、エルゴ測定……労働保健協会
■骨密度測定と指導……幸生クリニック
■歯科健診と指導……労働衛生健康管理協会
■医療相談……健保組合 山西保健師、丹 保健師

東京リコー(株)・本社

2004年3月5日
●対象者：全社員
●主な実施内容
■体力測定、エルゴ測定……労働保健協会
■骨密度測定と指導……幸生クリニック
■歯科健診と指導……労働衛生健康管理協会
■医療相談……健保組合 山西保健師、丹 保健師

●対象者：マネージャークラス
●主な実施内容
■管理職のための職場のメンタル対策……北里大学大学院助教授 田中克俊先生

九州地区6社合同

福岡リコー(株)、リコー九州(株)、リコーテクノシステムズ(株)、リコー三豊サービスマン、リコーリース(株)、リコーロジスティクス(株)

2004年2月14日
●対象者：各社マネージャークラス
●主な実施内容
■管理職のための職場のメンタル対策……福岡労働衛生研究所理事 医学博士 森田哲也先生
■講話と実技・ストレッチングリラクゼーション・腰痛予防……トレーナー2名・健保組合 山西保健師

佐賀リコー(株)

2004年3月12日
●対象者：全社員
●主な実施内容
■体力測定、エルゴ測定、骨密度測定と指導……福岡労働衛生研究所
■歯科健診と指導……労働衛生健康管理協会
■医療相談……健保組合 山西保健師

平成16年度も引き続き皆様の健康づくりを支援してまいります。保健事業に関してのご希望やご不明な点などございましたら、

**健保組合 保健事業センター
(代表03-3740-4881)**

へお問い合わせください。

CONTENTS



2004 春 ウェルネスクラブ
Wellness Club
KENPO MAGAZINE

けんぽレポート……2～3
各地区において健康セミナーを開催しました
けんぽヘルスレーター……4
“今日はじめて”“楽しく続ける”
Information……5
公告、任意継続被保険者の標準報酬月額、ほか
けんぽエコノミックス……6～7
平成16年度予算と事業計画決まる
平成16年度事業計画のご案内……8～9
お手伝いします!あなたの健康づくり
新年度のスタートに健康目標を!……10～11
あぶない肥満!『内臓脂肪』を解消しよう
春は就職・進学シーズン……12
健保へ忘れずに届出を!

お医者さんと柔道整復師は違います……13
柔道整復師(接骨院など)を正しく利用するには?
もっと楽しくWalking……14～15
ウエストのくびれを取り戻す歩き方
えっ、まさか?いま、そんな病気が増えています……16～17
早期の治療がキメ手!帯状疱疹
一度飲んだらハマっちゃう!?……18～19
いま大注目の黒豆茶
健康情報ステーション……20
「アミノ酸」って、どんな効果があるの?ほか
日本湯けむり紀行……21～23
青荷温泉・白浜温泉
食べて治すヘルシーメニュー……24
えび団子のしそ風味揚げ

みなさん

2004年の健康づくりのモットーは、
『時間かけずに』
『お金もかけない』

“今日はじめて” “楽しく続ける” ことがポイントです

たとえば、

フェイスラインが気になる方は、舌先を上あごにつける。

ウエストが気になる方は、歩く時にはみぞおちに力をいれる。

毎日、ちょっと意識して実行。数ヵ月後それが普通になれば、
すっきり素敵なスタイルのあなたに気づくことでしょう。

ちょっとしたあなたの意識と実行が周囲の人も健康にする!!

ってご存じですか？

 **生活習慣は感染する！** からです。

実は、

*注 「生活習慣」と「生活習慣病」は同じではありません

自分の生活習慣は、自分で決めていない部分が多い。

(職場・家庭・学校・地域：思い当たること……)



不健康なグループは同じような生活習慣。

(一緒に一服・寄り道はいつも……etc)



感染予防対策

自分らしさで



健康なグループは、元気な良いネットワークづくり。

予防接種：みんなで正しく必要な知識を持つ。

環境整備：食習慣・職場・地域の雰囲気をつくる。

健康管理
担当者の方へ

「社員の元気のために何かしたい」、でも職場に産業医も看護職も常駐していない、
どうすればいいのかわからない。

そんな時には、健保 保健指導センター(下記)にご相談ください。
方向性から実施フォロー、ご協力いたします。

応援しています!
お気軽にお電話ください

☎03(3740)4779(直通)

健保 健康相談室／受付は月～金：午前9:00～午後5:00

- ☆ 健康管理の進め方(メンタル対策を含めて)
- ☆ こころとからだの健康相談
- ☆ 禁煙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
- ※相談無料

けんぽINFORMATION

公告

● 事業所編入

リコー九州(株)	平成15年 8月1日適用
東京リコーオフィスソリューション(株)	平成16年 2月1日適用
リコー中部(株)	平成16年 1月1日適用

● 事業所削除

千葉三愛ガスサービス(株)	平成15年10月1日適用
(株) 大分サンエル	平成15年10月1日適用
(株) 熊本三愛ガスセンター	平成15年10月1日適用
三愛西九州ターミナル(株)	平成15年10月1日適用
サンエルライフ(株)	平成15年10月1日適用

● 名称および所在地変更

関東サンエル(株)(旧(株)関東三愛ガスセンター)	平成15年10月1日適用
埼玉県さいたま市(旧 神奈川県厚木市)	
九州サンエル(株)(旧 西九州三愛ガス(株))	平成15年10月1日適用
福岡県宗像市(旧 佐賀県佐賀市)	

● 所在地変更

京都リコー(株)	平成15年 5月6日適用
リコーテクノシステムズ(株)	平成16年 2月1日適用

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康保険組合の平成15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16年度は次のとおりです。

①標準報酬月額	380,000円
②健康保険料	29,640円
③介護保険料	3,344円
④適用年月日	平成16年4月1日～ 平成17年3月31日

リコー三愛グループ健保の

ホームページ
をご活用ください

役立つ情報
いっぱいです!

当健保組合のホームページは開設以来、アクセス件数は増加しているもののまだご存じのない方もいらっしゃいます。

ご家庭でもご覧いただけますので、お気軽にアクセスしてみてください。

◆ 健保ホームページアドレス ◆

<http://www.ricoh-san-ai-kenpo.or.jp>

※ 「ヘルシーファミリー倶楽部」のご利用については、当健保組合の組合員であることを確認するために、会員番号およびパスワードの入力が必要です。

会員番号: **rskh**

パスワード: **06133250**

平成16年度予算と事業計画決まる

けんぽエコノミックス

保険料率を変更70.0/1000→**78.0/1000** **伸びる**
(事業主43.5/1000、被保険者34.5/1000)に

平成16年度 収入支出予算概要表

〔一般〕

収入		予算額(千円)
科 目		
経 常	保 険 料	18,952,812
	国庫負担金収入、他	10,243
	退職積立金繰入	24,789
	病院診療所収入	8,248
	雑収入(除く不用財産等売却代)	220,380
	経 常 収 入 合 計	19,216,472
経 常 外	調 整 保 険 料 収 入	296,138
	別 途 積 立 金 繰 入	5,665
	国 庫 補 助 金 収 入	1
	財 政 調 整 事 業 交 付 金	120,068
	不 用 財 産 等 売 払 代	2
	経 常 外 収 入 合 計	421,874
	合 計	19,638,346

支出		予算額(千円)
科 目		
経 常	事 務 費	316,152
	保 険 給 付 費	9,959,213
	〔法 定 給 付 費〕	9,616,562
	〔付 加 給 付 費〕	342,651
	拠 出 金	7,226,114
経 常 外	〔老 人 保 健 拠 出 金〕	4,787,923
	〔退 職 者 給 付 拠 出 金〕	2,438,191
	保 健 事 業 費	1,356,521
	還 付 金	833
	病 院 診 療 所 費	36,519
経 常 外	連 合 会 費	7,036
	積 立 金	39,330
	そ の 他	988
	経 常 支 出 合 計	18,942,706
	営 繕 費	2,000
経 常 外	財 政 調 整 事 業 拠 出 金	296,138
	予 備 費	397,502
	経 常 外 支 出 合 計	695,640
	合 計	19,638,346

長引く経済の低迷と、急速に進む少子高齢化の影響から、全国の健保組合は危機的な状況に追い込まれています。こうした状況は、残念ながら当健保組合も例外ではなく、無駄な支出の削減や医療費の適正化など、必死の運営努力にもかかわらず、制度自体に赤字を生む構造があり、健保財政はじりじりと土俵際に追い込まれています。

こうしたことから、16年度予算では従来の一般保険料率70.0/1000を、新たに**78.0/1000(事業主43.5/1000、被保険者34.5/1000)**に変更し、増大する支出に対処することといたしました。このため、2億7000万円あまりの経常黒字が出る結果となっていますが、これはあくまで一時的なものであり、医療費が依然として伸び続けている(昨年度比で3億2000万円増)ことを考えると、来年度および再来年度には再び赤字運営を余儀なくされかねない厳しい状況です。

みなさまにおかれましては、ぜひ当健保組合の健康づくり事業を積極的にお役立ていただき、健康に留意されることで、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	43,800人
平均標準報酬月額	371,300円
保険料率	78.0/1000
(調整保険料率含む)	
事業主	43.5/1000
被保険者	34.5/1000

〔介護保険分〕

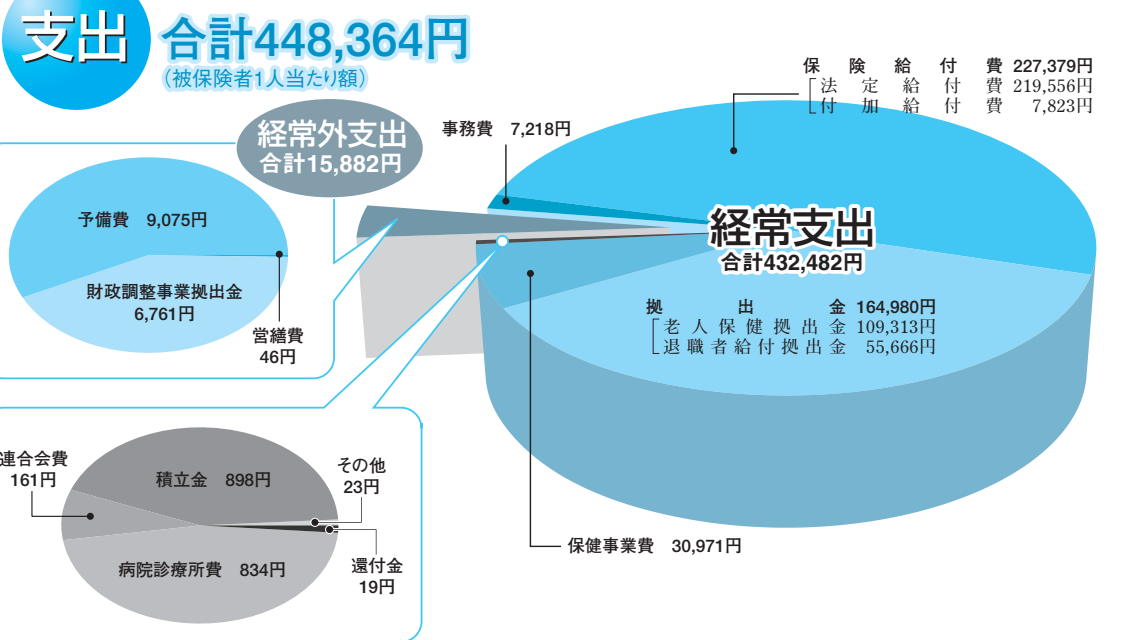
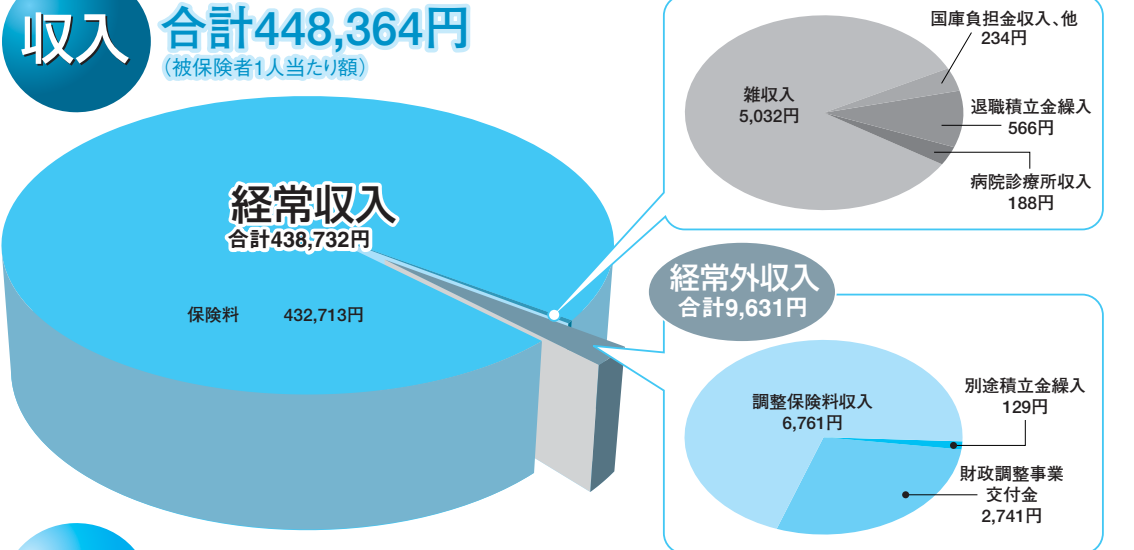
収入		予算額(千円)
科 目		
介 護 保 険 収 入		1,197,148
繰 越 金		115,920
繰 入 金		29,001
雑 収 入		11
合 計		1,342,080

支出		予算額(千円)
科 目		
介 護 納 付 金		1,341,580
介 護 保 険 料 還 付 金		500
合 計		1,342,080

医療費に、依然厳しい見通し

●被保険者1人当たりで予算を見ると……

※四捨五入の関係で一部合計が合わない箇所があります。



平成16年度の介護保険料率は8.8/1000に

平成16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、7.7/1000から**8.8/1000(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。

お手伝いします！ あなたの健康づくり

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。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もご用意しています。今年度も、以下にご案内する事業でみなさんの健康づくりをお手伝いしてまいります。

●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 合算高額療養付加金	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	本人	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・配偶者	1児につき75,000円 1児につき5,000円
埋葬料（費）	埋葬料	本人	標準報酬月額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・家族	医療費の7割 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

全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、広報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。	〈2、3年ごと〉
健保連共同事業	健保連の提供で健康をテーマとしたテレビを日本テレビ系全国ネットで放映しています。	

*インターネット及びノーツでも閲覧できます。（P.5）

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役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を実施します。	〈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〉
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〉
薬の有償相談	希望者は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	外部の専門機関に委託し、被保険者や家族の健康づくりに関し、電話で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	体力づくりのため事業所がその実情に合わせて運動・スポーツ活動を実施した場合に奨励金を支給します。	〈1人あたり年1,000円まで〉
健康づくり教室	健康増進の一環として、事業所が主催する専門職を活用した健康づくりセミナー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、保養施設が利用できます。

ラフォーレ倶楽部	年間契約の会員制施設「ラフォーレ倶楽部」を会員料金でご利用いただけます。http://www.laforet.co.jp	〈補助金なし〉
----------	--	---------

保健師活動

被保険者やその家族および事業所担当者からの健康の保持・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、不安なことに保健師が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いたします。	〈随時〉
個人指導	必要に応じてドック受診後のフォローに保健師が個別に指導にあたります。	〈随時〉

健康教育事業

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

特別事業／各種セミナー	適正医療化のための特別事業として事業所の協賛のもとに実施しています。	〈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、その費用の一部補助をしています。	〈要望により随時〉 （10万円限度）

新年度のスタートに
健康目標を！

あぶない
肥満！

「内臓

脂肪」を解消しよう

生活習慣病の元凶、それが内臓脂肪です

一般に体脂肪には、「皮下脂肪」と「内臓脂肪」の2種類があり、肥満した人はその両方が、かくれ肥満の人は内臓脂肪が問題になります。特に、内臓脂肪は糖尿病や高血圧、動脈硬化など、生活習慣病の大きな原因となる危険なもの。生活習慣病の予防には、体重ではなく、内臓脂肪を減らす

ことがとても重要です。

減量の基本は、食事と運動の2本柱で取り組むこと。でも、結果をあせて無理をすると失敗します。食事と運動も、ストレスにならないような、長く続けられる方法を取り入れていきましょう。

あなたの「脂肪」を
徹底調査

次のSTEP1～4で、
体脂肪や内臓脂肪のつき具合を
予測してみましょう！

STEP1

もしやあなたは肥満？

$$\frac{\text{体重 (kg)}}{\left(\frac{\text{身長 (m)}}{2}\right)^2} = \text{BMI (体格指数)}$$

判定

BMIが18.5以上25未満 → 普通体重
BMIが25以上 → 肥満

*最近では、アジア人はBMIが23～24.9でも糖尿病などになりやすい「過体重」(肥満ぎみ)として注意が必要といわれています。

STEP2

体脂肪はどれだけ増えた？

$$\text{現在の体重 (kg)} - \text{18歳時の体重 (男性は20歳) (kg)} = \text{増えた体重 (kg)}$$

判定

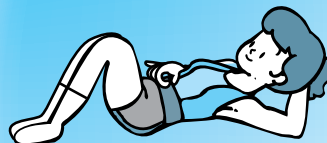
5～9kg → かなり体脂肪が増加。要注意
9kg以上 → 体脂肪がかなりふえ、病気の危険大

*若いころと比べてふえた体重は、ほとんどが体脂肪。体脂肪計がない人は、上記の数式で出した数字を目安にしてください。

STEP3

内臓脂肪ついてるかな？

ひざを曲げ、あおむけになり、おへその左右のお肉をつまみます。STEP1・2で、「肥満」「体脂肪がふえた」と判定された人はやってみましょう。



判定

脂肪ごとタププリつまめる → 皮下脂肪型肥満
皮しかつまめない → 内臓脂肪型肥満

*この方法はあくまで目安。たくさんつまめても、内臓脂肪も多い人がいます。

自分なりの目標を立てて、減量スタート

①食事と運動の目標を一つ以上立てよう

肥満の防止と解消の基本は、「食生活の注意」と「適度な運動」。まず一つずつ、できるものから始めよう。たとえば……。

●運動は「これまでより動く」を目標に

歩数計で平均歩数を把握／1日1000歩、あるいは500歩ふやす／これまでより家事を熱心に行なうなど

●食事は体脂肪のつく習慣をまずやめる

ながら食いはしない／早食い禁止／夜遅くに食べ

ない／間食を減らす／ストレスを食べもので解消しない／野菜は毎食／1日3食とるなど

②無理な目標はたてず、長続きさせよう

減量の目標は1カ月1～2kgまで。「〇〇断ち」など極端な方法は、挫折したりリバウンドのもとなので、長く続けられる方法を取り入れよう。

STEP4

洋なし型肥満？ リンゴ型肥満？

お尻やお腹、太ももに脂肪がつく肥満のタイプを「洋なし型肥満(下半身肥満。女性に多い)」、お腹のまわり、腰、背中に脂肪が多くつくタイプを「リンゴ型肥満(上半身肥満。男性に多い)」といい、ウエストとヒップの比で計算します。

$$\frac{\text{ウエスト (cm)}}{\text{ヒップ (cm)}} = \text{W/H比}$$

判定

	男性	女性
リンゴ型肥満	1.0以上	0.9以上
洋なし型肥満	1.0未満	0.9未満

内臓脂肪と肥満の新常識

●体質は遺伝しても肥満は防げる

親から太りやすい体質を受け継ぐことはあるが、生活次第で肥満は防げる。太りやすい習慣までを引き継がないよう注意しよう。

●内臓脂肪は減らしやすい

内臓脂肪は皮下脂肪に比べ、「つきやすいが分

解されやすい」のが特徴。希望をもって減量に取り組もう。

●体重は標準でも「かくれ肥満」に注意

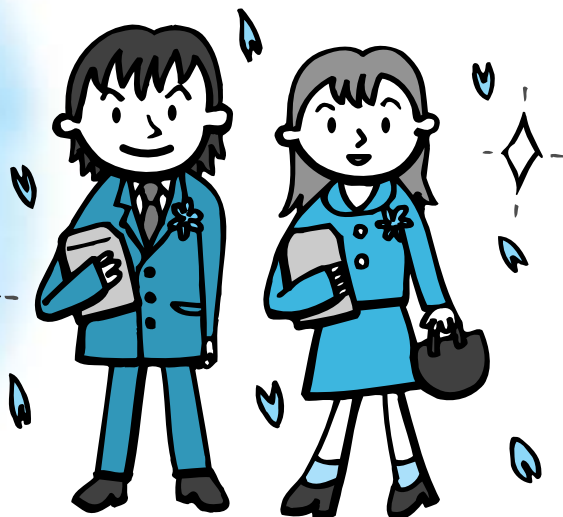
ダイエットを失敗してよく「リバウンド」する人は、戻った体重は体脂肪、それもほとんどが内臓脂肪だと心得よう。

★ 春は
就職・進学
のシーズン

ご存じですか？

お子さんが社会人の
仲間入りをされたら

健保へ忘れずに届出を！



みなさんのお子さんのなかには、この春、めでたく社会人の仲間入りをされる方もいらっしゃると思います。

会社などに就職すると、就職先の健康保険等の被保険者となり、お子さんご本人の保険証が交付されます。この場合「**被扶養者異動届**」を提出し、当組合の被扶養者からお子さんの資格を削除する必要があります。

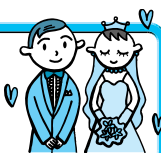
また、被扶養者であった奥さんの収入が、被扶養者としての上限を超えた場合や、お子さんが結婚し、結婚相手の被扶養者となった場合も同様です。

春はこうした「家族の異動」が多いシーズン。異動があった場合は、5日以内忘れずに手続きを行ってください。

このようなときに 届出が必要です

結婚

配偶者の被扶養者となったとき。



就職

他の健康保険等の被保険者となったとき。



収入の増加

パートや年金等の年間収入が、130万円(60歳以上または障害者は180万円)を超えるとき。



もし、 届け出ないと…

届け出るのを忘れ、いつまでも被扶養者のままでいると、その方にかかった医療費などの給付が、当健保組合から支払われることになってしまいます。健保財政が緊急事態を迎えている今、少しでもムダな出費を抑えるため、被扶養者異動届はすみやかに提出され、健保財政の適正化にご協力くださいますようお願いいたします。

こんな 時には…

家族が離れて暮らすとき

お子さんが進学等により、親元を離れて暮らすような場合は、もう一枚の保険証「遠隔地被保険者証」を交付します。健保組合にて、所定の手続きをとってください。

ご主人の単身赴任などの場合も同様です。

お医者さんとは
柔道整復師は
違います

柔道整復師(接骨院など)を 正しく利用するには？

健康保険でかけられる場合・かけられない場合

骨折や脱きゅうなどで、速やかな手当てを要する場合、ご近所にある柔道整復師(接骨院など)はとてもありがたいものですが、健康保険でかかる場合には通常のお医者さんとは違ったルールがあることをご存じでしょうか。

“保険取扱” に注意

健康保険では、「整骨院」や「接骨院」で柔道整復師の施術を受けたときも、本人・家族とも3割の自己負担で施術を受けることができます。

しかし、**柔道整復師は医師ではない**ので、何でも健康保険で取り扱うことはできません。接骨院の看板に**“保険取扱”**とあっても、何でも健康保険扱いになるという意味ではなく、**“健康保険でかけられる負傷のみ、健康保険扱いします”**ということなのです。この点を、くれぐれも誤解のないようにお願いします。

健康保険でかけられる内容

- 骨折・不全骨折・脱きゅう(医師の同意が必要。柔道整復師は医師ではありません)。
- 捻挫・打撲・挫傷(肉離れ等で出血を伴うけが等は治療できません)。

いずれも負傷した患部の回復を目的としたもののみ保険適用されます。

※業務上、または通勤災害以外のものです。

健康保険でかけられない内容

- 仕事や家事等日常生活による単なる疲れ、肩こり、スポーツなどによる肉体疲労や老化現象等による単なる肩こり、腰痛、筋肉痛などでマッサージ代わりのもの。

- 医師が治療すべき椎間板ヘルニア・脳疾患後遺症。
- 症状の改善のみられないまま長期にわたるものの、慣習的にかかっているもの。
- 神経性による筋肉の痛み(リウマチ、関節炎)。
- 治癒後の疼痛(骨折、捻挫が原因でも)。

※なお、一般医療、はり、きゅう、あんま、マッサージとの併給は認められないことになっていますので、重複診療にならないようご注意ください。

施術料を払う際の注意

本来、施術料は被保険者がいったん全額(決められた単価)を窓口で支払い、健康保険組合へ療養費支給申請書を提出し、後日、還付を受けるのですが、「療養費の受領委任払」を申請し認可された柔道整復師の場合(ほとんどの柔道整復師はこのケースです)は、お医者さん同様、3割の自己負担で施術が受けられます。ただしその際には、柔道整復師が作成した療養費支給申請書の受取代理人欄に署名を求められますので、受診者自ら**請求内容(負傷原因・負傷名・日数・金額等)をよく確認し、必ず自分で印鑑を押す**ようにしてください。**内容をよく確認せずに署名したり、白紙の申請書には絶対に署名しないでください。**後々、トラブルに発展することがあります。

※柔道整復師について不明な点、疑問点などがありましたら健康保険組合(☎03-3740-4881)までご連絡ください。

ウエストのくびれ

指導／駒崎 優（ウォーキング研究所・主宰）

体の部分で気になる場所は？と問われたら、「ウエスト」「おなかまわり」と答える人が少なくないのでは？

くびれた・へこんだウエストは、日々のウォーキングでも十分につくれます。「歩き方の基本」をベースにして、以下の①～③を意識して歩いてみてください。

この方法をマスターすれば、ウエストだけでなく、バストやヒップのアップ、よりいっそうのダイエット効果、さらに脚部への負担が軽減されて、関節（股関節、膝、足首）のトラブルも起こりにくくなります。

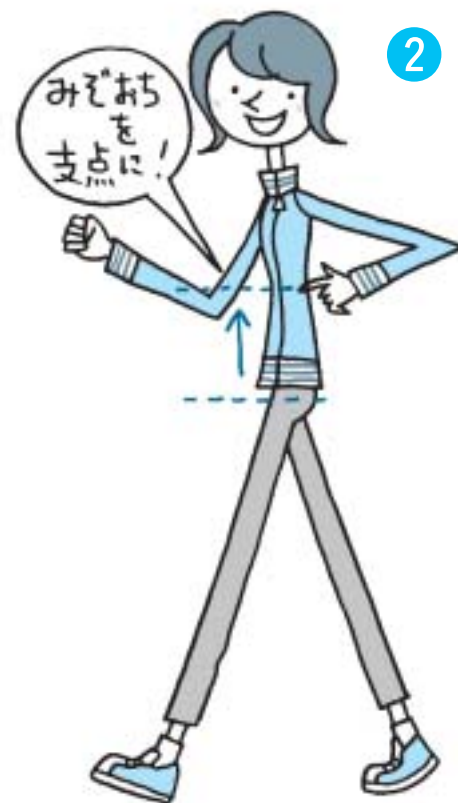


①おなかを引き上げて歩く

- 胸部のレントゲン写真を撮るとき、「息を吸って、ハイ、止めて」の合図のもとに行いますが、その要領でおなかを引き上げた状態で歩きます。
- やや前傾の姿勢で歩きましょう。おなかの引き上げが容易になります。

②支点をみぞおちあたりに置く

- 脚の付け根は股関節にあります。股関節を支点にして歩くと「チョコチョコ歩き」になりがちです。支点をみぞおちあたりに置く意識で歩きましょう。
- この歩き方をすると、脚が長く見えるという効果もあります。



を取り戻す歩き方



③体を一直線に

- つま先を上げて、かかとから着地するように注意を払いましょう。そして、足の裏が全部地面に着いたとき、体が、横から見たときに一直線になっているように心がけましょう。膝の上に腰がのっているような感じです。

以上、簡単のように見えて、①～③を意識して歩くと、最初は5分くらいで疲れてくるとおもいますが、それで結構です。日常のさまざまな場面で、できる範囲で試みて、少しずつ時間を延ばすようにしてください。2～3カ月で、効果が現れてくるはずです。

足の幅は肩幅くらいに

エネルギーの消費や筋力アップのためには、大股歩きがよいといわれています。しかし、大股歩きはバランスを崩しやすく、膝や足首などをいためやすいなどの欠点もあります。

足の幅は、肩幅くらいがよいと考えます。ウォーキングで最も大切なことは、無理のないバランスで歩くことです。

足を肩幅に開き、そのまま90度、体を回してください。それがあなたの足幅になります。



役立つミニ知識

～姿勢・歩き方の基本～

●姿勢の基本

まっすぐに立って、肩の力を抜き、背すじを伸ばし、おなかを軽く引き上げる。

●歩き方の基本

- ①つま先を軽くけり出して、ひざを曲げすぎないようにして軽く前に出す。
- ②ひざを伸ばして、つま先をやや上げ、必ずかかとから着地。

その他、

- ・ももをあまり高く上げないこと。足を地面すれすれにして歩けば、体の上下のバランスが保てる。
- ・腕を振りすぎないこと。腰が引けてバランスをくずす原因に。
- ・後ろの足は、なるべく長く後ろに残すように。

以上を心がけて、リズムカルにテンポよく歩いてください。

えっ、まさか？いま、そんな病気が増えています

たい じょう ほう しん 帯状疱疹

早期の
治療が
キメ手！

昨年暮れ、皇太子妃雅子さまが入院されたことで話題となった帯状疱疹。これは皮膚病のひとつで、免疫力の低下・高齢化などを背景として、近年増加傾向にあります。早めに治療すれば通常は2～3週間で治りますが、胃腸の病気と誤診されることも多く、手当が遅れると後遺症を残して何年も痛みに苦しむこともあるので、注意が必要です。

【帯状疱疹って？】

★★★★ポイント★★★★

- ①体内に潜伏していた水ぼうそうのウイルスが、再び活動を始めた状態。
- ②治療が遅れると後遺症を残しやすい。

水ぼうそうは水痘・帯状疱疹ウイルスによって起こりますが、一度かかって治れば一生、感染することはありません。

ただし、このウイルスは死滅したわけではなく、体の神経の中に潜伏していて、ストレスや疲労、睡眠不足、病気や加齢など、体の免疫力が低下すると再び皮

膚に現れ、炎症を起こします。これが帯状疱疹と呼ばれる病気です。

帯状疱疹は、水ぼうそうにかかった人が必ず発症するわけではなく、10人に1～2人の確率で発症するといわれ、特に免疫力の低下した高齢者に多い傾向があります。

また、発症年齢が高かったり、治療を始めるまでに時間がかかった人などは、帯状疱疹後神経痛とよばれる痛みが残りやすく、ときにその痛みが数年にも及ぶことがあるため、なにより早期の治療が望まれます。

【こんな症状に気をつけて】

★★★★ポイント★★★★

- ①体の左右どちらかにチクチク、ピリピリとした痛みがある（顔の場合は特に注意）。
- ②その部分が赤くなったり、水ぶくれになったりしてひどく痛む。

帯状疱疹の初期症状は、ほとんどが痛みです。体の左右どちらか片方に痛みが起こり、続いてその部分が赤くなり（紅斑）、やがて水ぶくれ（水疱）になって、さらに濁って黄色くなった後、黒褐色のかさぶたになる、という経過をたどります。

その後、状態が悪い場合は潰瘍となって、瘢痕（はんこん）が残ることもあります。

軽症の場合は、かゆみがあることがあり、ときには自覚症状がないこともあります。

帯状疱疹のできる場所は、顔、胸、背中、おなか、お尻、腕、足など、人によってさまざまです。最も多いのが、肋間（ろっかん）神経のある胸から背中にかけてです。顔にある三叉神経に沿って現れた場合は、顔面神経麻痺や角膜炎が生じたりすることもあるので、とくに注意が必要です。

【ストレス、疲れは上手に解消を】

★★★★ポイント★★★★

- ①ストレスや疲れをためないように。
- ②栄養、睡眠、適度な運動など、日頃から体調管理に努める。

帯状疱疹は、体内に潜伏しているウイルスが、再び活動することで発症しますが、そのきっかけになるのが、ストレスや疲労、睡眠不足、運動不足、病気、加齢などによる免疫力の低下です。

帯状疱疹を完全に予防する方法はありませんが、

日ごろから、ストレスを解消する方法を身につけ、十分な栄養と休養・睡眠、適度な運動を行うなどして免疫力を高めておくことが大切です。

なお、帯状疱疹はほとんど他人に感染することはありませんが、水ぼうそうを経験していない人と接触すると、相手の人が水ぼうそうになってしまうことがあります。水ぶくれが治るまでは、水ぼうそうにかかっていない人、とくに小児や妊婦との接触は避けるようにしましょう。



いま、 こんな病気も 増えています

■ はしか

● 予防接種の効果は5～6年

「幼児期の病気」のイメージが強いはしかが、最近、小、中、高校で集団発生する事態が起きています。従来までは「終生免疫」と考えられていたはしかの予防接種も、今日では「5～6年程度の効果しかない」とされており、現在の1回接種から、欧米のように2回接種の導入を求める声も上がっています。

はしかは、伝染力が強く、免疫がない人がウイルスにさらされると、発症率は90%以上に達します。また治療法がないため、わが国では年間約80人がはしかで亡くなっているともいわれ、さらに、

回復しても脳に重い障害が残ることもあるなど、決して「予防接種を受けたから」と安心できない病気です。身の回りではしかが発生したときや、発熱、発疹などが見られるときにはただちに医師の診察を受けてください。

■ 結核

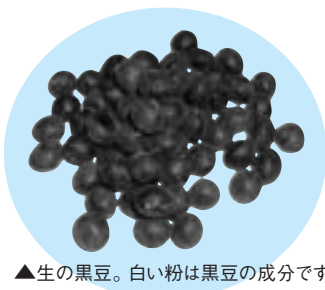
● 「過去の病気」という誤った認識を改める

「過去の病気」と思われてきた結核も、数年前に患者数が38年ぶりに増加に転じたことで大きな話題となりました。その主な要因は、帯状疱疹やはしか同様、「高齢や過労で免疫力がおちたときに体内に封じ込められていた結核菌が再活動する」「BCGの予防効果が15年～20年で切れる」などです。

日本の結核に関する状況は、ヨーロッパに比べて30年遅れているともいわれており、現在でも、わが国最大規模の感染症であることに変わりはないのです（平成14年患者数32,828人）。2週間以上せきが続く、微熱がおさまらない、などの症状があったらすみやかに医師の診断を仰いでください。

一度飲んだらハマっちゃう！？

いま大注目の黒豆茶で 血液サラサラ、 お通じスツキリ



▲生の黒豆。白い粉は黒豆の成分です。

自宅で簡単に作れて、しかもおいしい。さらに冷え改善、便秘解消と、うれしいことづくしの黒豆茶。「一度飲んだらハマること請け合い」という、その魅力に迫ります。

効果バツグン！ 黒豆のスーパーパワー

「飲んでいいるうちに手足がポカポカしてくる」という黒豆茶の秘密は、黒豆に含まれるアントシアニンの作用。ポリフェノールの一種であるこの紫色の色素には、抗酸化作用があり、

血液をサラサラにして冷えを改善し、体脂肪を燃焼させる効果があります。また最近の研究では、血糖値や血圧を下げる効果も確認されています。

ここまでなら、よくある健康茶と大差のない話ですが、黒豆茶にはさらに「飲み終わったあとのお楽しみ」が。そのヒミツは「出がらしの豆」にアリ。

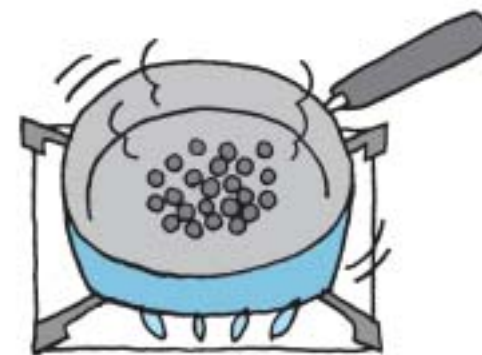
お湯を吸ってふくらんだ豆を口に入れると、カリッという素朴な味わいととも、食物繊維とオリゴ糖という、腸内の善玉菌を増やして便通を改善するうれしいコンビが顔を出します。同時に、豊富に含まれているイソフラボンが、骨粗しょう症や更年期障害、血中コレステロールの改善にも作用するといふのですから、これはもう飲まない手はありません。作り方はいたって簡単。ぜひお試しください。



▲1人分の黒豆の量はこのくらい。

ホントにカンタン！

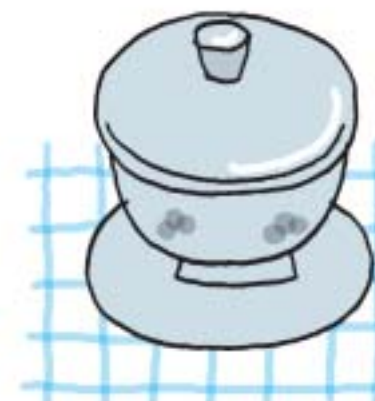
黒豆茶の いただき方



- ①大さじに山盛り1杯の黒豆を炒る〔1人分〕
鉄フライパンなら4～5分。電子レンジならラップをした容器に入れて500wで約90秒加熱。外側の皮が破れたらできあがり。



- ②湯をそそぐ
熱湯150～200ccを豆の上からそそぐ。
湯は熱いほど味が濃く出る。



- ③ふたをして蒸らす
5分間、ふたをしたままひたすら待つ。



- ④飲む
冷え改善、体脂肪燃焼、ほか



- ⑤残った豆を食べる
便秘解消、骨粗しょう症改善、ほか

健康情報 ステーション

「アミノ酸」って、どんな効果があるの？

最近、「アミノ酸入り」と表示された商品をよく見かけます。清涼飲料水やヨーグルト、ついには衣料にまで入るほどの人気です。

実は、アミノ酸はたんぱく質を構成している部分で、例えば真珠のネックレスがたんぱく質なら、真珠一粒一粒がアミノ酸ということになります。

アミノ酸の種類と働きもいろいろあり、筋肉疲労にはバリン、ロイシン、イソロイシン、アルギニンが効果的。筋肉の疲労物質である乳酸の発生を抑え、傷ついた筋肉を修復します。ダイエットには、リジン、プロリン、アラニン、アルギニンです。脂肪を分解

する酵素を活性化するので、摂取して有酸素運動を行うと、脂肪を燃焼させます。また、免疫力を高めるには、グルタミン、アルギニンを。これらが免疫細胞の働きを助けます。

なお、次の2つの注意を守って、上手に活用してください。

- ①アミノ酸は30分程度で吸収されてしまうので、効果を期待する前後で、早めにとりましょう。
- ②1日の食事以外で摂取してもよい量の目安は4000～6000mg。1種類だけを過剰にとるのはやめましょう。

米研究チームがSARS防ぐ抗体を発見

去る2月2日、米ハーバード大付属研究所などの研究チームが、重症急性呼吸器症候群、いわゆるSARSの感染を防ぐ人間の抗体物質を発見したと発表しました。SARSワクチンや治療薬は、現在まで開発されていませんでしたが、この抗体物質がその有力候補になりそうな気配です。

研究チームが見つけた抗体物質は、SARSウイルスが、人間の細胞にとりつくときに働かせる「s1」と呼ばれるカギ状のたんぱく質に結合してその働きを抑え、結果として、SARSウイルスに人への感染をさせないようにするというもの。たとえるなら、SARSウイルスの手足を縛って勝手なことはさせない、といったところでしょうか。

同研究所では、約270億種類もの人間の抗体物質を保存しているそうですが、今回見つかった抗体は、その中のたった1種類だったとか。実に、270億分の1という奇跡のような数字に、今後のワクチンや治療薬開発への期待が、ますます高まります。

たばこは腰痛の危険因子

腰痛を起こす原因はさまざまですが、たばこもその一つであることをご存じでしょうか？ これは、日本大学医学部整形外科の松崎浩巳教授らによる動物実験で証明されています。

その実験によると、たばこを1日20本吸う人とほぼ同じ血中濃度のニコチンをウサギに注入したあと、椎間板を調べたところ、ニコチンを長く与えたウサギほど椎間板の変化が大きく、亀裂が生じたり、中が空洞になったりなどしていました。

椎間板には血管がないため、周囲の血管などから栄養分を取っていますが、ニコチンによって血液のめぐりが悪くなって栄養分が行きわたらなくなり、椎間板が変化したと考えられています。

喫煙者で、しかも腰痛で悩んでいる方は、この際キッパリと禁煙してみては？

情緒あふれる
みちのくの湯

あ お に

青荷温泉 (青森県)

アクセス

弘南鉄道黒石駅から車で40分。または、東北自動車道黒石I.C.から車で30分。

健六の湯▶

青荷温泉旅館で、最も新しい風呂で男女別。
青森産ヒバの香りがとてもすがすがしい。



▲龍神の湯

ひなびた湯治場の雰囲気満点の湯。
脱衣場は男女別だが、中は混浴。
【問い合わせ】青荷温泉旅館
☎0172-54-8588

からだもこころも癒される

日本湯けむり紀行

あわただしい毎日に疲れたら、大地の癒しパワーをもらいに、温泉に出かけませんか？
今回ご紹介するのは、青森県は青荷温泉と和歌山県の白浜温泉。
どちらも、からだところろにじんわり効きそうです。



万葉のかをりを
今に伝える

白浜温泉 (和歌山県)

アクセス

JR紀勢本線白浜駅または
南紀白浜空港からバス。
湯崎バス停車。

▲崎の湯

万葉の昔から「湯崎七湯」の中で唯一残っている湯がここ。宿泊設備はなく、外湯だけだが、料金が格安なので気軽に入れる。

【問い合わせ】崎の湯
☎0739-42-3016
料金：300円

◀三段壁

高さ最大50m、南北2kmにもおよぶ大岩壁。エレベーターで、源平時代に熊野水軍の隠れ基地だった洞窟に下りることができる。

【問い合わせ】☎0739-42-4495

からだもこころも癒される
日本湯けむり紀行

文字通り「ランプの一軒宿」

あおに 青荷温泉(青森県)

黒石市から十和田方面へ約20km。ブナやナラの原生林に囲まれた一軒宿、青荷温泉はある。街の喧噪から隔離された旅館内に電気照明は一切なく、ぼんやりとみるのはランプの明りのみ。天然木の内湯には、ひなびた湯治場の雰囲気がたどよい、ゆっくりと時間が流れて行く。館内の案内表示がすべて津軽弁なのも、旅情を感じさせる。



江戸時代から今に残るアーケード状の通路。夏の日差し、冬の豪雪から商家を守る知恵だ。国指定重要文化財。

岩木山とりんご畑



別名、津軽富士と呼ばれる岩木山周辺には、見渡す限りのりんご畑が広がっている。5月中旬には、一面花の海に。

混浴露天風呂



溪流の瀬音がなんともいい。時間の流れを忘れさせてくれる湯だ。

津軽藩ねぶた村



約30台のねぶたの展示とお囃子の実演で、津軽の夏まつりの雰囲気を楽しめる。弘前城公園からすぐ。

【問い合わせ】☎0172-39-1511 入場料:500円

★★青荷温泉および周辺イベントスケジュール★★

月日	イベント名	場 所
5月初旬～	カタクリの大群生開花	浅瀬石川地区
8月	黒石ねぶた祭り	黒石市内
9月	青荷十方堂祭	青荷温泉
11月	黒石りんごまつり	スポカルイン黒石

※イベントは変更になる場合があります。●問合せ/黒石観光協会 ☎0172-52-3488

1300年の時を超える湯

白浜温泉(和歌山県)

かつて万葉の時代には、歴代天皇がこの湯につかったことで知られる白浜温泉。景色と効能の素晴らしさに、有馬皇子が^{ありまのみこ}斉明帝に入湯を強く勧めたというエピソードが残っているが、1300年を経た今、その景色と効能はまったく色あせることなく輝きを保っている。

平成16年1月に改修工事が施され、リニューアルオープンした。たちこめる硫黄と潮のにおいが、こぼれた心身をときほぐしてくれるようだ。

【問い合わせ】☎0739-42-3016

熊野本宮大社



熊野三山の一つであり、全国の熊野神社の総本山。巨木が林立する社殿や石段は、さすがにおごそかな雰囲気だ。

【問い合わせ】本宮町観光協会 ☎0735-42-0735

牟婁の湯



湯崎温泉街にあり、崎の湯と並んで白浜温泉の代表的な外湯。1300年あまりの歴史を持つ、由緒ある源泉を楽しめる。

【問い合わせ】☎0739-43-0686

崎の湯



円月島



その名の由来は中央に丸い海蝕洞が開いた姿から。昼の景色もよいが、夕景は特に美しい。

【問い合わせ】白浜観光協会 ☎0739-43-5511

★★白浜温泉イベントスケジュール★★

月日	イベント名	場 所
5月4日	潮干狩り大会	白良浜
5月23日	第36回砂まつり大会	白良浜
6月1日	有間皇子記念式典、献湯祭、温泉神社式典	温泉神社
7月20日～8月31日	南紀白浜メッセージ花火	白良浜
8月1日	白浜おどり	しらら・はまゆう公園
8月10日	白浜花火大会	白良浜
10月16日、17日	熊野三所神社例大祭	熊野三所神社
12月4日～12日	光のファンタジア	白良浜

※イベントは変更になる場合があります。●問合せ/白浜観光協会 ☎0739-43-5511

食べて治す

ヘルシー
メニュー

くしゃみ・鼻水が続くとき

1人分
390kcal



えび団子のしそ風味揚げ

α-リノレン酸
が

効く!

材料(2人分)

むきえび	200g
れんこん	200g
ねぎ	1/4本
しその葉	6枚
しょうがのしぼり汁	少々
卵白	1個分
片栗粉	大さじ3
塩・こしょう	少々
揚げ油	適量

作り方

- ①むきえびは粗くみじん切りにする。
- ②れんこんは皮をむき、粗めのおろし器でおろす。ねぎはみじん切り。しそは千切りにする。
- ③飾り用のしそを残してボウルに材料をすべて入れ、粘りが出るまでよく練る。
- ④小判型に丸めて平たく形をつくる。
- ⑤170℃の低温に熱した油で④を揚げる(しそが焦げやすいので低温でじっくりと)。器に盛って、刻んだしそを添える。

しそに含まれているα-リノレン酸やポリフェノールは、炎症を引き起こすロイコトリエンという化学物質を作りにくくするので、くしゃみや鼻水を抑える働きがあります。

今回はしその葉を混ぜ込んで揚げたえび団子。刻んだしそをたっぷりのせるとおいしいですよ。

金子ひろみ先生

(管理栄養士・健康運動指導士)

1996年アトランタ五輪で有森裕子選手、2000年シドニー五輪で高橋尚子選手の専属栄養士として同行し、銅・金メダルをサポート。実践に基づいた健康料理に定評あり。