

AUTUMN
秋
2004



ご家庭にお持ち帰りください。

ウェルネスクラブ
Wellness Club

KENPO
MAGAZINE

リコー三愛グループ健康保険組合

皆様のご協力のもと、 円滑な事業運営に全力を

リコー三愛グループ健康保険組合 理事長 小林 悦雄



被保険者ならびにご家族の皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

このたび平川達男前理事長の後任として、当健保組合の理事長に就任いたしましたので、一言ご挨拶申し上げます。

日本経済の一部には明るい兆しが見え始めているとはいっても、健保連によれば、平成16年度予算では全国の半分以上の健保組合が赤字基調から抜け出せず、老人保健・退職者給付の拠出金の保険料に占める割合が50%を超える健保組合が100組合以上に達するなど、健保組合を取り巻く環境は、依然として厳しさを拭えないのが現状であります。

こうした状況のもと、理事長職を担うこととなり、責任の重さと職務の大きさに、身の引き締まる思いでございます。

今後とも当健保組合は、皆様のご理解とご支援により健全な事業運営を目指すとともに、皆様の健康増進に役立つ事業を積極的に展開してまいります所存でございます。

微力ではございますが、円滑な事業運営に全力を尽くしてまいりますので、前理事長と変わらぬご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後になりましたが、被保険者ならびにご家族の皆様のご健勝を祈念申し上げまして、就任のご挨拶とさせていただきます。

常務理事就任のご挨拶

皆様健康に寄与する事業運営を

リコー三愛グループ健康保険組合 常務理事 新井 啓明

このたび、藤田豊八前常務理事の後任として組合運営の一端を担当させていただくこととなりました。

皆様ご承知のとおり、近年急速な高齢化の進展にともなう医療費の増大により、健保組合の運営は厳しい状況に置かれております。医療保険制度においては、健康保険法等の一部改正を背景に、昨年4月から本人の窓口3割負担、総報酬制の導入など、諸々の措置が講じられました。

また、今後の政府の基本方針では、高齢者医療制度、診療報酬体系等について、鋭意検討を進めていくとされておりますが、短期間での抜本改革の実施は難しいものと思われます。

この様な状況のもと、当健保組合では、皆様の健康増進や疾病予防に役立つ保健事業を積極的に展開し、健全財政実現へ向けて全力で取り組んでまいります。

どうぞ、前常務理事と同様のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。就任のご挨拶とさせていただきます。

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。

宮城リコー(株)

16年6月2日 健康セミナー

●対象者：中高年のみ多数

●主な実施内容

- 体力測定、エルゴ測定、
骨密度測定……宮城県労働衛生医学協会
- 歯科健診と指導……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



▲会場風景

皆様の健康づくりを支援してまいります。保健事業
(健康セミナー)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**
(直通03-3740-4884)

へお問い合わせください。

滋賀リコー(株)

16年6月9日 健康セミナー

●対象者：若年者と中高年

●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

CONTENTS



2004 秋 ウェルネスクラブ

Wellness
Club
KENPO
MAGAZINE

就任のご挨拶2

理事長就任、常務理事就任

けんぽレポート3~4

各地区においてセミナーを開催しました

けんぽヘルスレーサー5

「時間かけずに」「お金もかけない」

けんぽエコノミックス6~7

平成15年度決算のお知らせ

平成15年度に実施した主な健康づくり事業8

みなさんの健康づくりを応援しています

賢い患者学9

自己負担3割時代の上手な医者のかかり方

ご注意ください!10

9月から健康保険の保険料が変わる人がいます

こんなときどうしたら11

家から得意先に直行する際にがしたら健康保険? 労災保険?

平成15年度疾病統計まとめ12~13

本人分は減、家族分が増で総医療費は約91億円に

いまからでもまだ間に合う!14~15

「禁煙」こそがCOPD最大の予防法です

腹筋、背筋を強化しよう!16~17

つらい腰痛を体操で防ぐ

突然発症し、命にかかわることも18

劇症型糖尿病に注意を

健康情報ステーション19

102歳男性が日本記録を樹立、ほか

Impression20

スポーツレポーター・タレント 益子直美さん

旬がおいしいヘルシーメニュー21

かきのグラタン

日本湯けむり紀行22~23

湯原温泉、知床の秘湯群

電話健康相談24

当健保組合専用電話番号です

四国リコー(株)愛媛支社

16年6月16日 健康セミナー

四国リコー(株)香川支社

16年6月17日 健康セミナー

●対象者：若年者と中高年

●主な実施内容

- 体力測定、エルゴ測定、
骨密度測定、インボディ測定(体脂肪、筋肉量)
……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



▲体力測定



▲歯科健診

東京リコー(株) Ⅶ参宮橋

16年7月9日 健康セミナー

●対象者：若年者と中高年（昨年末参加者）

●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



▲会場準備風景

佐賀リコー(株)

16年9月3日 管理職講習会

●対象者：マネージャー（管理職）

●主な実施内容

- 職場のメンタル対策講習会
……佐賀産業保健推進センターカウンセラー
眞崎先生



▲講習会の様子

健保ホームページを
ご利用ください

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

当健保組合では、ホームページを通じてさまざまな情報をリアルタイムでお伝えしています。ぜひ、ご利用ください。



みなさん覚えていますか？

2004年度の健康づくりのモットー
「時間かけずに」
「お金もかけない」

チリも積もれば山となる 生活習慣も積もれば健康/病気になる

小さな良い生活習慣の積み重ねが健康につながります。
一方、悪い生活習慣の場合は「生活習慣病」の原因になります。

みなさん、何か始めてみましたか？
どのようなことをすればいいか悩んだ方、
このようなちょっとしたことで
いいのです！

むし歯・歯周病予防に

TVを見ながら
10分間歯磨き



CMとCMの間は
およそ10分です

スタイル改善に

良い姿勢で
歩く



お腹に
力を入れ、
背筋を伸ばす

肥満予防に

食事は
腹八分目で
ごちそうさま



あと一口と感
じる
ところで食事終了

筋力保持に

電車の中で
ミニ筋トレ



一駅、
爪先立ちで過ごす
着席時、
足を浮かす

頭痛・肩こり防止に

一息
入れながら
ストレッチ



首回し、肩回し、
身体をねじって
椅子の背に
タッチする

応援しています！
お気軽にお電話ください

☎03(3740)4779 (保健指導センター直通)

健保 健康相談 / 受付は月～金：午前9:00～午後5:00

☆身体にいいこと始めたい
☆健康にいいこと始めるけれど長続きしない
☆禁煙希望の方のサポート
etc

☆病院受診したほうがいいのかな
☆健康管理の担当になったけれど進め方に悩んでいる
※相談無料

このたび、当健康保険組合の平成15年度決算がまとまりましたので、その概要をお知らせします。

経常収入……………189億2,089万6千円
 経常支出……………192億5,638万6千円
 経常収支差引額 ……△ 3億3,549万円

経常収支で3億4千万円の赤字決算 なお厳しい健保財政

15年度決算では、被保険者数が減少したものの、標準報酬の増加がこれをカバーし、健保財政の要である保険料は昨年度を13億円ほど上回りました。

支出面では、みなさんのご協力により、保険給付費が昨年度を9千万円ほど下回ったものの、拠出金が12億6千万円と急増したため、今決算でも経常収支で3億4千万円の赤字を計上せざるを得ない厳しい結果となりました。

当健保組合ではこの一年間、8ページでお知らせしているような各種事業を実施するとともに、医療費の適正化と無駄な支出の排除に努めてまいりましたが、状況は一健保組合の運営努力ではいかんともしがたく、国による制度の抜本改革が一日も早く断行されることが求められています。

(次ページの目で見える15年度決算も、あわせてご覧ください)

一般勘定

収 入			決算額 (千円)
科 目			
経 常	保 険 料		18,630,998
	国 庫 負 担 金 収 入		11,124
	退 職 積 立 金 繰 入		2,872
	病 院 診 療 所 収 入		8,803
	雑 収 入		267,099
経 常 収 入 合 計			18,920,896
経 常 外	調 整 保 険 料 収 入		325,171
	別 途 積 立 金 繰 入		1,530,340
	財 政 調 整 事 業 交 付 金		197,353
	経 常 外 収 入 合 計		2,052,864
合 計			20,973,760

支 出			決算額 (千円)
科 目			
経 常	事 務 費		255,103
	保 険 給 付 費		9,472,025
	法 定 給 付 費		9,174,423
	拠 出 金		297,602
	老 人 保 健 拠 出 金		8,335,552
	退 職 者 給 付 拠 出 金		5,923,047
	保 健 事 業 費		2,412,505
	還 付 金		1,067,541
	病 院 診 療 所 費		403
	連 合 会 費		32,284
	積 立 金		5,886
	再 審 査 調 整 金		10,972
	そ の 他		76,250
	経 常 支 出 合 計		370
	経 常 支 出 合 計		19,256,386
経 常 外	営 繕 費		29,650
	財 政 調 整 事 業 拠 出 金		318,953
	経 常 外 支 出 合 計		348,603
合 計			19,604,989

介護勘定

収 入			決算額 (千円)
科 目			
介 護 保 険	収 入		1,090,505
	繰 越 金		29,325
	雑 収 入		34
	合 計		1,119,864

支 出			決算額 (千円)
科 目			
介 護 保 険	納 付 金		976,429
	料 還 付 金		43
	合 計		976,472

決算基礎数値 (年間平均)

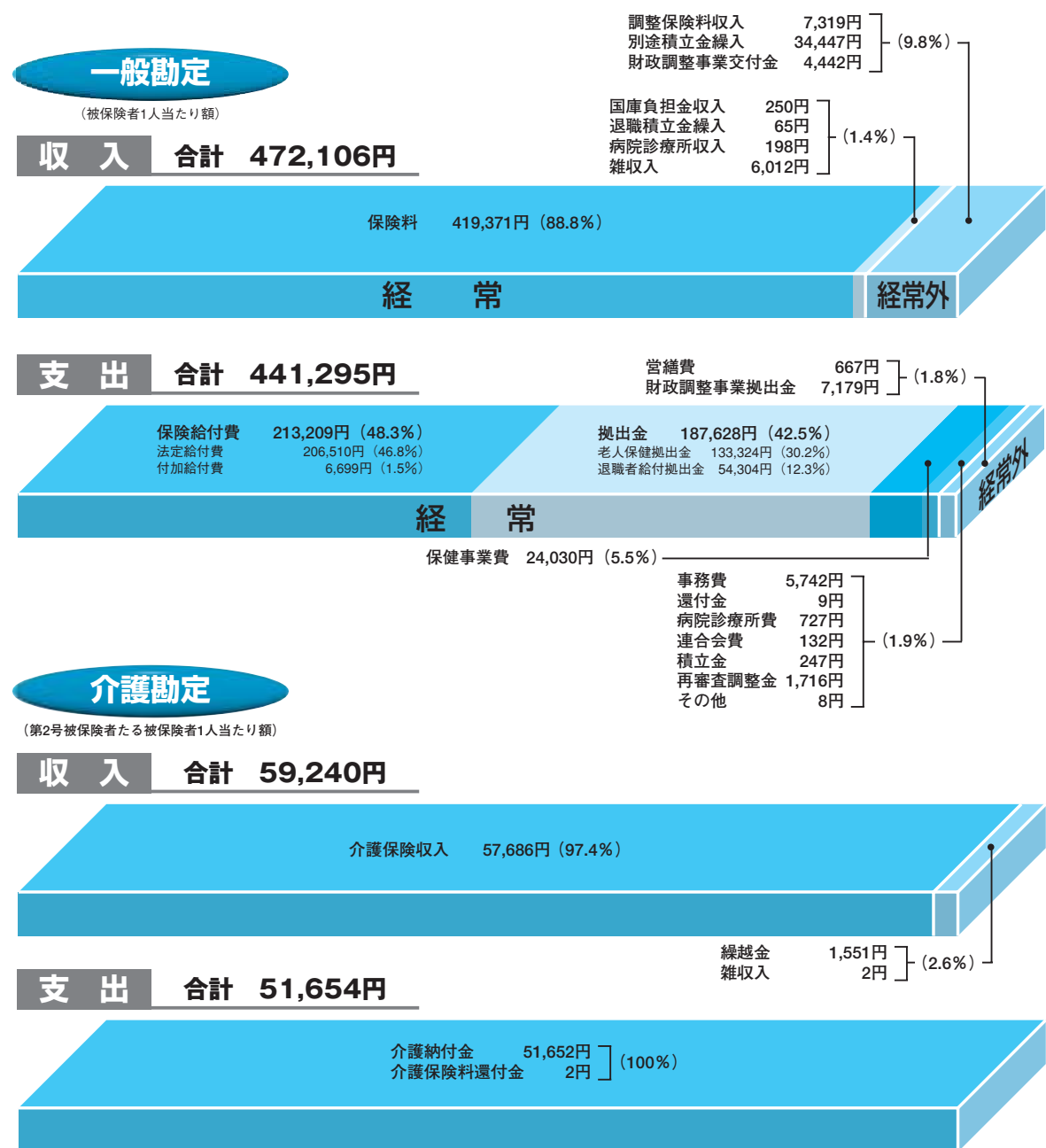
被 保 険 者 数 44,426人
 男 ……………36,568人
 女 …………… 7,858人
 平均標準報酬月額 368,345円
 男 …………… 394,636円
 女 …………… 246,003円
 平 均 年 齢 38.90歳
 男 …………… 40.05歳
 女 …………… 33.55歳
 一 般 保 険 料 率 70.0/1000
 事 業 主 …………… 39.5/1000
 被 保 険 者 …………… 30.5/1000

※一般保険料率は調整保険料率を含む

目で見える15年度決算

一般勘定の支出を見ると、一目で保険給付費と拠出金の多さがわかります。この二項目だけで支出全体の90.8%を占めており、健保財政にとって重すぎる負担となっています。特に、拠

出金は健保組合から他制度へのいわゆる援助金であり、その不合理なシステムには早急な改革が必要です。



平成15年度に実施した主な健康づくり事業

みなさんの健康づくりを 応援しています

当健保組合では、昨年度1年間、以下のような事業を展開し、みなさんの健康づくりをお手伝いしました。

保健指導宣伝

1. 健保連共同宣伝実施（年間）

健保連共同事業の一環として、全国ネットでわかりやすく健康と医療等についての番組を放映しました。

2. 機関誌の配布（4月、10月）

被保険者全員に健康に関する知識の普及、啓蒙のために配布しました。機関誌名……「ウェルネスクラブ」

3. 健保要覧の配布（3月）

被保険者新入社員を対象に保険給付、保険制度及び保健事業についての解説書を配布しました。解説書名……「私たちの健康保険」「けんぽと介護保険」

4. 医療費通知の発行（9月、3月）

保険診療者に対して月間、年間の医療費のお知らせを実施しました。

5. ホームページで情報提供（年間）

組合事業をタイムリーにお知らせするため、ホームページを設けています。

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

疾病予防

1. 婦人科検診（年間）

30歳以上の女子被保険者の希望者に子宮ガン検診を実施しました。

	受診者
検診センター	0人
外部委託	90人
計	90人

2. 主婦健康診断（年間）

被扶養者たる妻の希望者に実施し、年間1人8,000円まで補助しました。

	受診者
検診センター	0人
外部委託	75人
計	75人

3. 成人病ドック／被保険者・被扶養者（年間）

40歳以上の被保険者及び被扶養者に実施しました。

	受診者		
	検診センター	外部委託	計
被保険者	4,256人	13,596人	17,852人
被扶養者	447人	1,591人	2,038人
その他	315人	0人	315人
計	5,018人	15,187人	20,205人

4. ミニドック／被保険者・被扶養者（年間）

35～39歳までの被保険者及び被扶養者に実施しました。

	受診者		
	検診センター	外部委託	計
被保険者	1,498人	5,921人	7,419人
被扶養者	72人	297人	369人
その他	0人	0人	0人
計	1,570人	6,218人	7,788人

5. 健康電話相談（年間）

被保険者やその家族の健康づくりのため専門機関と契約し、電話による健康相談を実施しました。

6. 保健指導（年間）

外部契約医療機関のドック受診者に対し、そのフォローを実施しました。

7. 各種統計表の作成（随時）

医療費の動向、疾病状況把握のため、専門業者に委託して分析・解析を行いました。



体育奨励

1. 体力づくり奨励金／事業所に委託（年間）

被保険者1人当たり1,000円の予算で、事業所の各地域の実情に合った体育事業に参加した被保険者に補助金を支給しました。スキー、テニス、ボウリング他。

2. 健康づくり教室（年間）

事業所が主催の、専門スタッフを活用した健康づくり事業に補助しました。

特別事業

- 老人医療の適正化を趣旨として、各地区でのセミナー開催、老人医療の分析等を行いました（年間）。
 - ・ セミナーの開催／リコーエレメックス㈱、東京リコー㈱、リコー関西㈱、リコーテクノシステムズ㈱、名古屋・北陸地区、鳥取地区、九州地区等11回開催
- 老人医療対象者の分析（各月）

自己負担3割時代の 上手な医者のかかり方

15年4月の法改正で、医療機関にかかったときの自己負担が3割に引き上げられてから、実際に受診すると財布への負担感がズッシリ…というところではないでしょうか。賢い受診法で少しでも負担を軽くしましょう。



賢い受診で負担を軽く

財布に響く3割負担ですが、少しでも負担を軽くするには、ムダな医療費を減らすのがポイントです。

- 急病以外での時間外受診は避けましょう。割増料金がかかります。
- 紹介状なしで200床以上の大病院にかかると、全額自己負担の特別料金がかかります。日常的な病気はかかりつけ医へ。
- 領収書は必ずもらい、保管しておきましょう。年間の自己負担額が10万円を超えた場合、医療費控除に使えます。医療費控除では、薬局で買った一般の風邪薬なども認められますから、そうした領収書とあわせて保管しておくといいでしょう。
- 自宅や勤務先の近くに何科があるのか、また行ったことのある人の評判についても情報収集しておきましょう。
- 薬を院外処方しているかどうかチェック(「基準薬局」と掲げてある薬局では薬歴管理をしてくれるので、薬の重複などが避けられます)。

賢い受診は、経済的にも身体的にも負担が少なくすみます。みなさんも、健康に留意するのはもちろん、ぜひこれらのポイントをチェックしてみてください。



ハシゴ受診はデメリットがいっぱい

お医者さんが何となく気に入らない、待ち時間が長いなど、主に「患者側の理由」で病院を歩き歩くハシゴ受診。でも、勘を頼りに病院を替えていくのは、思わぬデメリットがいっぱいです。

■からだに思わぬ負担

病院を変えると、当然、検査を最初からやり直すことになります。エックス線を重複して受けたり、同じ様な薬の重複投与による副作用など、からだへの思わぬ負担が心配です。

■余計な出費

同じ病院に通えば2回目以降の診療については、初診料から大幅に減額された「再診料」で済むところが、違う病院に通うと、そのつど「初診料」を支払わなければなりません。検査や治療にかかる医療費は、これらとはまた別に必要ですから、その差はハシゴ受診を繰り返すほど大きくなっていきます。



セカンドオピニオンを求めたいとき

「がんと診断されたが本当か」「手術するか、投薬治療かの選択を迫られた」など、難しい判断が必要になり、主治医以外の医師の意見、いわゆるセカンドオピニオンを求めたいときには、遠慮なくその旨を医師に伝えましょう。紹介状や、今までに受けた治療の履歴がわかるデータを持って、別の医師の意見を求めるのがスムーズです。最近では、セカンドオピニオン外来やセカンドオピニオンセンターなど、第二の医師からのアドバイスを求める患者のために、新たに専門外来を設ける医療機関も相次いでいます。



ご注意ください！



9月(10月分給与)から 健康保険の保険料が変わる人がいます

みなさんが毎月納めている保険料。給料などの増減に対応するため、毎年見直されているのをご存知でしたか？ 昨年度からは、健康保険法の改正により**4、5、6月の給与をもとに**、7月1日現在で保険料計算の

もととなる標準報酬を見直し、**9月から1年間**使用されるようになっていきます。

これにより、**10月分給与から保険料が変わる人**がいます。お間違いのないようお願いいたします。

保険料はこんな時にも決め直されます

●随時改定

ベースアップや昇給などで、毎月決まってもらう給料等が大幅に変わった場合（保険料額表で2等級以上の差）は、臨時に標準報酬を決め直します。

●資格取得時決定

就職したばかりの人は標準報酬に該当するものがなくても、入社と同時に健康保険に加入することになります。この場合の標準報酬月額、初任給等を基礎にして決められます。

報酬の範囲とは？

健康保険の「報酬」には、給与、俸給、手当など、被保険者が労務の対象として受けるものはすべて含まれます。支払われるものが金銭であるか、現物であるかを問わず、労務の対象であれば、報酬に含まれます。ただし、まったく臨時の収入（慶弔金など）は除かれます。

公告

●事業所編入●

関東サンエル(株)宇都宮	平成16年5月1日適用
九州三愛石油(株)	平成16年7月1日適用

●事業所削除●

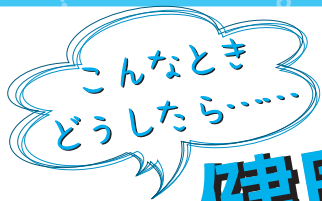
リコー関西(株)	平成16年7月1日適用
リコー東北(株)	平成16年7月1日適用
リコー中国(株)	平成16年7月1日適用
リコー中部(株)	平成16年7月1日適用
リコー九州(株)	平成16年7月1日適用

●名称変更●

宮城リコー(株)	平成16年7月1日適用
愛知リコー(株)	平成16年7月1日適用
大阪リコー(株)	平成16年7月1日適用
広島リコー(株)	平成16年7月1日適用
福岡リコー(株)	平成16年7月1日適用

●所在地変更●

宮城リコー(株)	平成16年7月1日適用
----------	-------------



家から得意先に直行する際けがしたら、

健康保険？ 労災保険？



大事なお得意先に、朝一番で商談に向かおうと自宅から直行したところ、ラッシュアワーの駅の階段で押されて転び、脚を骨折してしまいました。

会社で仕事をしているときに起こったけがについては健康保険は使えない、と聞いたことがあります。家から得意先へ直行する途中については、健康保険と労災保険、どちらが適用されるのですか？



会社以外でも業務上なら労災保険の対象に

労働者が業務上、けがや病気をしたときは、前述のように健康保険は使えません。その代わりに、労災病院か労災指定病院に行くことで、診察・投薬・入院・手術などを労災保険から受けることができます。

ふつう、けがや病気が引き起こされる原因はさまざまであるため、それが業務上か業務外かの判断は、個々のケースに応じてそのつど行われますが、自宅から得意先へ直行する途中の災害は、通勤によって被った災害などと同様、**業務上の災害として健康保険ではなく労災保険**から給付が行わ

れます。

労災保険という通勤とは「労働者が就業に関し、住居と就業の場所との間を、合理的な経路および方法により往復すること」です。通勤の経路をそれたり（逸脱）、通勤と関係のない行為を行うと（中断）、その間はもちろん、その後に起きたけがなども通勤とは認められません。

ただし、日常生活に必要な行為をやむを得ず行った場合に関しては、その間は除かれますが、経路に戻ってからは再び通勤と認められます。

逸脱・中断とされるケース、されないケース

■されない

- ・経路近くの公園で短時間休憩した
- ・経路上の店でごく短時間、お茶などを飲んだ

■される

- ・麻雀をした
- ・映画館に入った
- ・バーなどで飲酒した

日常生活上必要とされるケース、されないケース

■される

- ・独身者が食堂に立ち寄った
- ・帰路に惣菜を購入した
- ・通勤途中に病院で治療を受けた

■されない

- ・展覧会に立ち寄った
- ・帰宅途中、友人と喫茶店で長時間話し込んだ

通勤災害とされるケース、されないケース

通勤災害とされる	通勤災害とされない
セールスマンなど外勤者が家から得意先に直行、あるいは出先から直接帰宅途中の災害	出勤扱いとならない行事会場から帰宅途中の災害
若干遅刻して通勤先に向かう途中の災害	就業に関して終業後、長時間にわたりサークル活動をして帰宅途中の災害
勤務上の事情や交通ストのため、外泊先から出社の途中の災害	帰省先から直接出社（反復・継続性が認められる場合は通勤災害）の途中の災害
帰宅途中、駅の階段で転倒による負傷	通勤中の本人の素因による心臓発作
部屋を出て、アパートの階段で転倒、負傷	自宅玄関前の敷地内で転倒、負傷
ふつう考えられる経路が複数あるとき、いずれも合理的な経路	合理的な理由もなく著しく遠回りな経路をとったとき
ふだん電車で通うところを、車で走行中の事故	泥酔運転での事故

本人分は減、家族分が増で
総医療費は約91億円に
(本人：約37.7億円、家族：約54.1億円)

みなさんが、平成15年度中に健康保険で医療機関を受診した実績から、疾病の状況をまとめました。

昨年度に比べると本人分（件数・金額とも）は減少したものの、家族分（同）がそれを埋める形で増加したため、総医療費は昨年度からほぼ横ばいとなる約91億円となりました。

本人は「歯科」、家族は「呼吸器系の疾患」

- ・本人は件数・金額とも「歯科」が、家族は同様に「呼吸器系の疾患」が非常に多い傾向にあります。
- ・本人分医療費の中で「歯科」は21.0%を、家族分医療費の中で「呼吸器系の疾患」は21.2%をそれぞれ占め、目立って多い数字となっています。
- ※歯も、呼吸器系の疾患も、日ごろのケアで十分予

防が可能なものです。正しいブラッシングと、うがい・手洗いを毎日の習慣にしましょう。

年代別に受診件数の多い疾病は？

- ・若年層全般／う蝕、いわゆる虫歯の多さが目立ちます。
- ・中年層／う蝕、高血圧性疾患、婦人科系疾患、など。40代の本人で高血圧性疾患が、同じく40代の家族で良性新生物およびその他の新生物がそれぞれ2位に入っています。生活習慣病の芽ともいえるこうした疾患を水際で防ぐためにも、ご自分の生活習慣を振り返ってみましょう。
- ・高年層／中年層同様、高血圧性疾患や糖尿病、虚血性心疾患などが上位にランクインしています。生活習慣病は早期に対処し、悪化させないことが重要です。年に一度は健康チェックを受け、健康管理に役立てましょう。

本人 件数で見た年代別のワースト3
(延件数 250,230件)
※()の数字は該当件数あたりの金額です。単位：万円。

順位	19歳以下	件数
1	う蝕	50(66)
2	屈折及び調節の障害	33(17)
3	皮膚炎及び湿疹	27(30)

順位	20代	件数
1	う蝕	9,555(13,442)
2	屈折及び調節の障害	4,044(2,431)
3	皮膚炎及び湿疹	3,073(1,655)

順位	30代	件数
1	う蝕	17,766(26,214)
2	その他の急性上気道感染症	4,269(2,639)
3	屈折及び調節の障害	3,962(2,582)

順位	40代	件数
1	う蝕	13,509(20,048)
2	高血圧性疾患	4,109(4,560)
3	その他の内分泌、栄養及び代謝疾患	2,507(2,647)

順位	50代	件数
1	う蝕	10,708(16,421)
2	高血圧性疾患	7,190(8,903)
3	糖尿病	2,976(5,367)

順位	60歳以上	件数
1	う蝕	1,998(3,063)
2	高血圧性疾患	1,504(1,579)
3	糖尿病	533(1,114)

家族 件数で見た年代別のワースト3
(延件数 400,574件)
※()の数字は該当件数あたりの金額です。単位：万円。

順位	19歳以下	件数
1	う蝕	36,771(30,294)
2	その他の急性上気道感染症	25,259(19,589)
3	急性気管支炎及び急性細気管支炎	21,072(18,417)

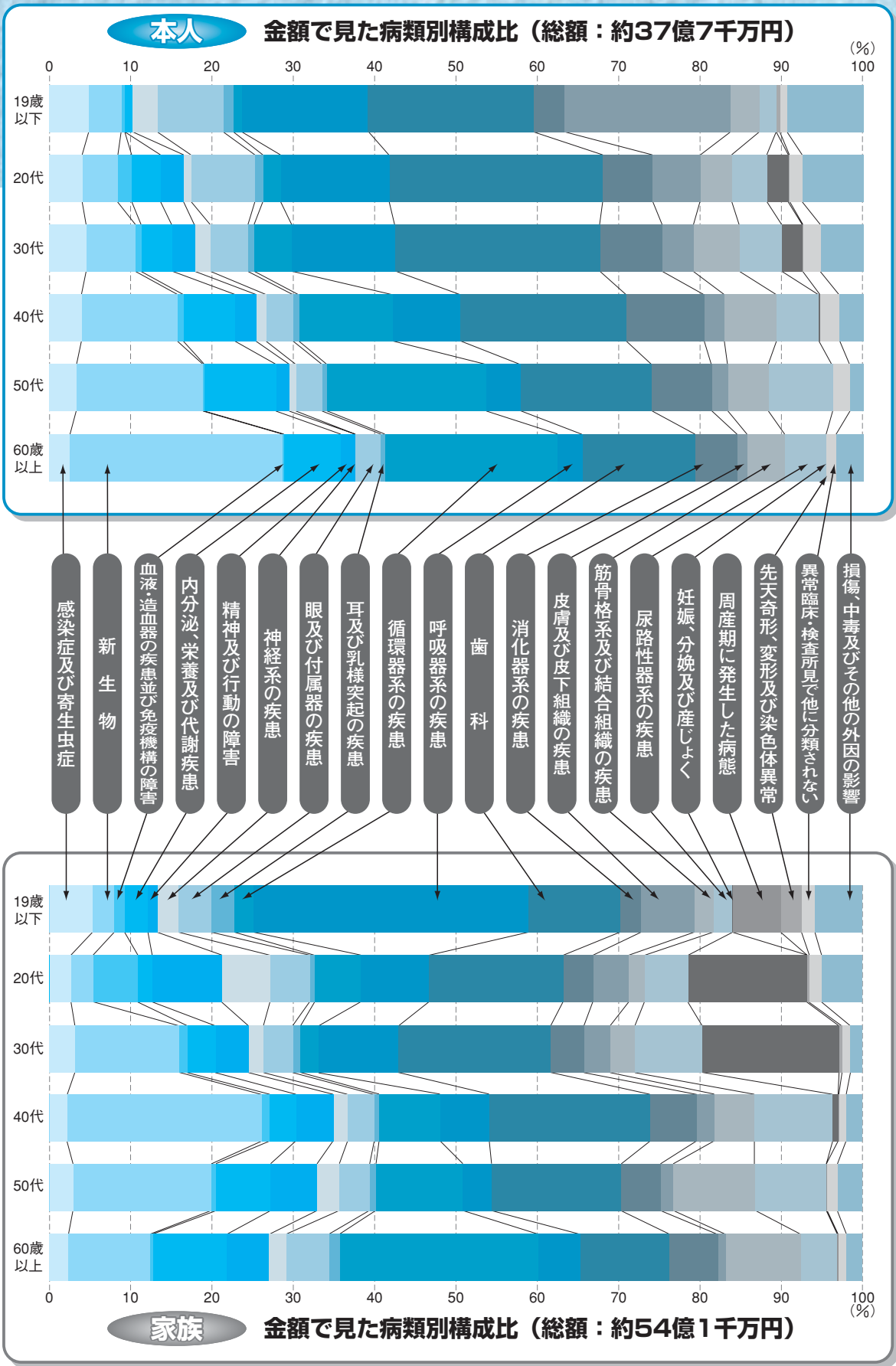
順位	20代	件数
1	う蝕	4,831(6,922)
2	皮膚炎及び湿疹	2,002(1,054)
3	屈折及び調節の障害	1,955(1,221)

順位	30代	件数
1	う蝕	10,427(14,001)
2	乳房及びその他の女性性器の疾患	2,935(4,638)
3	その他の急性上気道感染症	2,769(1,740)

順位	40代	件数
1	う蝕	8,904(12,695)
2	良性新生物及びその他の新生物	1,660(4,815)
3	アレルギー性鼻炎	1,613(1,001)

順位	50代	件数
1	う蝕	6,698(9,470)
2	高血圧性疾患	3,232(3,321)
3	その他の内分泌、栄養及び代謝疾患	1,391(1,334)

順位	60歳以上	件数
1	高血圧性疾患	3,143(3,868)
2	う蝕	2,308(3,684)
3	その他の内分泌、栄養及び代謝疾患	855(1,033)



いまからでもまだ間に合う！ 「禁煙」こそがCOPD最大の

の予防法です

タバコで寝たきりに？ 増えているCOPD

タバコに関係が深い病気といえば、肺がんや喉頭がんなどがよく知られていますが、最近にわかに注目を集めているのが「慢性閉塞性肺疾患」とよばれる病気で、その英語名を略して一般に「COPD」と呼ばれています。

重症化すると寝たきりにも

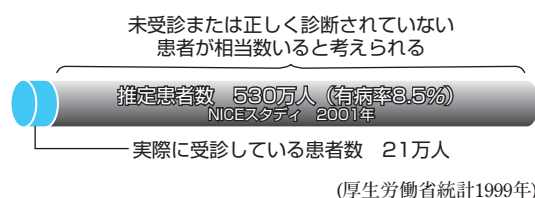
長期の喫煙などが原因で、徐々に肺の機能が侵されるCOPD。別名「タバコ病」とも呼ばれるこの病気は、若い頃から喫煙習慣のある中高年に発症しやすく、一度COPDにかかると、呼吸機能は二度と元の状態には戻らないというやっかいなものです。さらに、重症になるとほん

のわずかの歩行や服の脱ぎ着など、簡単な日常動作でも息切れし、酸素吸入なしでは生活ができなくなり、ついには寝たきりの生活を余儀なくされます。患者本人だけでなく、家族をも巻き込んだ長い闘病生活は、肉体的にも精神的にも大変な負担を強いられることになります。

認知度が低いため発見が遅れがち

現在、COPDは世界の死亡原因の第4位を占めています。日本では10位ですが、世界に冠たるタバコ消費国であることを考えれば、今後の患者数・死亡者数の激増は容易に想像がつくところです。ただし、現状ではこの病気についての認知度が低いため、かぜや加齢による老化現象などと混同して、発見が遅れるケースが多く見られます(図1参照)。

(図1)COPDの治療を受けている人はごくわずか



2001年、日本の40歳以上の4万2027人の男女を対象にした調査(Nippon COPD Epidemiology/NICE)で、有病率は8.5%、530万人の患者がいると推計されましたが、実際の患者数は21万人であり、相当数の未受診者等がいてみられています。

40歳を過ぎていて10年以上の喫煙歴があり、せきやたんが慢性的に出るようであればCOPDを疑った方がよいかもしれません。

【こんな点に注意】(GOLDより)

- ①1日に何度もせきが出る。
- ②1日に何度も黄色がかったり、粘りけのあるたんが出る。
- ③同年代の人に比べて息切れしやすい。
- ④40歳以上である。
- ⑤現在タバコを吸っている、もしくは以前吸っていた。

※3つ以上当てはまれば、COPDの可能性があります。日本呼吸器学会の認定する認定施設などで検査をすることをお勧めします(日本呼吸器学会→<http://www.jrs.or.jp/>)

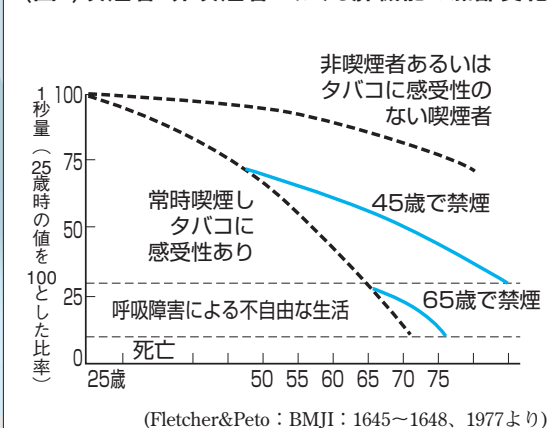
禁煙は何歳からでも間に合う！

COPDの最大の予防法はタバコをやめること。長年の喫煙者からすれば「いまさら禁煙しても意味がない」と思うかも知れませんが、(図2)を見ても明らかなように、禁煙は何歳から始めても肺機能の低下防止に効果があるので

。「もう遅い」などと決めつけずに、今日から禁煙を始めることを強くお勧めします。



(図2)喫煙者・非喫煙者における肺機能の加齢変化



非喫煙者も加齢によって肺機能はおとろえますが、喫煙者の肺機能のおとろえ方は急激です。ただし禁煙をすると、そこからのおとろえ方は非喫煙者とほぼ同じに。何歳で禁煙しても、肺機能のおとろえ防止には有効です。

禁煙を成功させる10のコツ

- ①家族や友人に禁煙宣言をする。
- ②喫煙者である友人を禁煙の仲間引き入れる。
- ③酔うとタバコの誘惑に負けがち。しばらくは宴席から遠ざかる。
- ④濃い味付けはタバコがほしくなる。しばらくは薄味の料理を。
- ⑤起床時のニコチン切れ対策に、シャワーを浴びるなど起床後すぐに行う新習慣を作る。
- ⑥食後の一服をしないよう、すぐに席を立つ。
- ⑦しばらくはコーヒーや辛い料理など、刺激物は控えめに。
- ⑧ダイエットや運動など、健康によい行動を生活に取り入れる。
- ⑨新しい趣味など、タバコ以外の楽しみを見つける。
- ⑩どうしても辛い場合は、ニコチンガムなどの禁煙補助剤の活用も。

腹筋

背筋

を強化しよう！

つらい腰痛を

体操で防ぐ

上半身の重量を受け止めたり、二足歩行を支える「腰」。これを支える腹筋や背筋の力が弱くなると、腰に負担がかかり、痛みが出やすくなります。腹筋や背筋を強化したり、腰の筋肉を柔軟にする体操で腰痛を予防しましょう。

腰痛の原因はさまざま

ひと言で「腰痛」といっても、いろいろな種類があり、その原因もさまざまです。「椎間板ヘルニア」や「変形性脊椎症」などといった背骨の病気のほか、消化器や泌尿器、婦人科系などの病気が原因で発症することもあります。

しかし、これといった病気があるわけでもないのに腰痛が出ることもよくあります。このタイプがいわゆる「腰痛症」で、腰痛を訴える人の半数は腰痛症であると言われています。

腰痛症の原因はまだよくわかっていませんが、悪い姿勢や、腹筋・背筋が弱いために腰に過度な負担がかかり、腰に疲労がたまるために起こるのではないかと考えられています。

腰痛症の主な要因

- ①姿勢が悪い
- ②腹筋や背筋が弱い
- ③肥満
- ④全身の疲労
- ⑤ストレス

腹筋・背筋を強化して腰痛予防

腰痛症を予防・改善するには、正しい姿勢を保つとともに、腹筋や背筋を強化し、緊張している腰の筋肉をほぐす体操が有効です。この体操に加え、ウォーキングや水中での運動など、適度な運動を行うようにしましょう。

ただし、脚部のしびれや痛み、脱力感など、腰痛以外の症状がある場合は、腰痛症以外の、何らかの病気が疑われます。体操をする前に整形外科などを受診し、適切な治療・指導を受けてください。

働き盛り・中高年以降の年代に多くみられる腰の病気

●椎間板ヘルニア

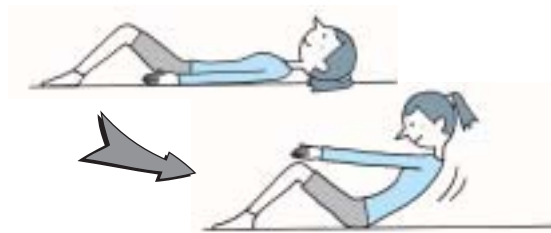
腰の骨と骨の間にあり、クッションの役目をしている椎間板が飛び出る病気。長時間座り仕事をする人、前かがみで作業する人、肥満の人、腰の筋力が衰えた人に多くみられる。腰痛以外に、左右いずれかの脚に痛みやしびれ、筋力低下などの症状が出る。

●変形性脊椎症

老化現象の一種。脊椎（背骨）の骨と骨の間の摩擦が増大してすり減り、組織が変形したところに肥満や筋力低下が加わり、負荷が増えて腰痛が出る。40代以降に多くみられる。進行すると、臀部に痛みが生じたり、脚のしびれ、脊椎のわん曲などが出てくる。

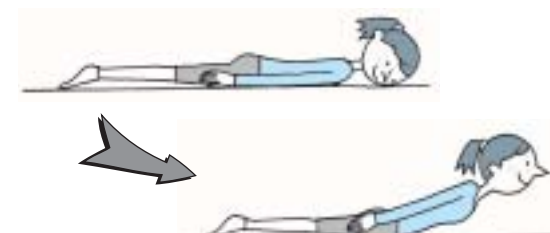
腰痛予防の体操

■腹筋の強化



- ①あお向けになり、両膝を立てる。
 - ②両腕を前に伸ばした状態でへそをのぞきながら、ゆっくりと上体を起こして5～10秒静止。
 - ③ゆっくり①の状態へ戻す。
- ※10回繰り返す(1セット)。1日2、3セット。

■背筋の強化



- ①うつ伏せになり、両腕を体につける。
 - ②脚が床から浮き上がらないように注意しながら、ゆっくりと上体を起こして5～10秒静止。
 - ③①の状態へ戻す。
- ※10回繰り返す(1セット)。1日2、3セット。

■腰のストレッチ



- ①あお向けになって両膝を立て、両腕は左右に開く。
 - ②膝をそろえたまま脚を上げる。
 - ③息を吐きながら腰をひねり、ゆっくりと左側に倒して10秒静止。
 - ④②の状態に戻し、今度は右側へ倒して10秒静止。
- ※左右各2～3回。 ※顔は倒した膝と反対の方向に向ける。

監修 稲次 潤子 (いなじ・じゅんこ)

乃木坂いなじクリニック院長・日本体育協会スポーツドクター

千葉大学医学部卒業後、同大第三内科入局。昭和59年、米国クーバークリニック・エアロビクス研究所にてエアロビクスの祖として知られるクーバー博士の指導を受ける。日本エアロビクスセンター・エアロビクスクリニック君津健康センター等での勤務を経て、平成13年、乃木坂いなじクリニックを開設。



突然発症し、命にかかわることも……

劇症型糖尿病に注意を

血糖値を調整するインスリンが欠乏することで起こる糖尿病には、インスリンを分泌できない1型と、肥満や運動不足が引き金となってインスリンの出や効きが悪くなる2型の2つのタイプがあります（日本国内の糖尿病患者の95%は2型といわれています）。

先ごろ行われた日本糖尿病学会の調査によると、この1型糖尿病患者の約2割が、突然発症して急速に悪化する劇症型であることが分かりました。



初期症状は「かぜ」、その後急速に悪化して死亡例も

学会の調査委員会が7都府県の10医療機関を対象に、91年から10年間の新規1型発症患者を調べたところ、222人中43人が劇症型でした。またこれとは別に、全国の医療機関に劇症型の報告を求めたところ、118例が寄せられました。

その結果、通常の1型糖尿病の発症は小児に多いのですが、劇症型の場合はその9割が成人で、1型糖尿病を発症した妊婦のほとんどが劇症型であることも分かりました。

また、劇症型患者の7割に、のどの痛みや吐き気などかぜや胃腸炎に似た初期症状がみられ、血糖値の急上昇やのどの渇きなどの症状を経て、平均4.4日で意識障害などの重い症状に陥っていました。中には、吐き気や胃痛の症状が出た2日後に昏睡状態で救急搬送され、病院到着後約40分で亡くなった20代半ばの男性のケースも報告されています。

平均40歳前後の糖尿病歴のない人が突然発症する

劇症型糖尿病の特徴は、初期症状がかぜや胃腸炎と似ており、糖尿病歴のない人が突然発症するという点です。発症に男女の差はほとんどなく、平均発症年齢は40歳前後。また、血糖値が健康人の5倍以上あるにもかかわらず、過去2カ月の平均血糖値を示すヘモグロビンA1cが正常値内にある患者などもおり、こうしたケースでは通常の健診でひっかかることがないため、本人も油断しがちです。

劇症型の原因は分かっていますが、遺伝的な背景とウイルス感染などが重なり、膵臓内のインスリン分泌細胞が数日でほとんど壊れて起きる、との見方が今のところ有力視されています。

同学会では、「糖尿病と分からないまま亡くなっている人も多いのではないか」としており、「糖尿

病に詳しくない医師が初期症状を見逃して手遅れになる恐れがある」として、開業医や救急医に「見過ごさないよう、少しでも疑いがあれば患者の血糖値を測定してほしい」と呼びかけています。

発症時の自覚症状（%）

	1型糖尿病	劇症型糖尿病
口の渇き	93.3	93.7
かぜのような症状	26.9	71.1
発熱	—	60.0
のど痛	—	25.2
腹部症状	7.5	72.5
悪心・嘔吐	—	65.4
意識障害	5.3	45.2
妊娠との関連	1.5	21.0

健康情報ステーション

102歳男性が日本記録を樹立

去る6月6日に、北海道旭川市で開催された「北海道マスターズ陸上競技記録会」の100m走で、富良野市西麓郷に住む102歳の大宮良平さんが44秒68の記録を出しました。

同陸上競技連盟によれば、男子100m走の100歳～104歳の部は、過去に国内での出場記録がないため、大宮さんの記録がそのまま公認の日本記録になります。

大宮さんが本格的に走り始めたのは、なんと70歳の頃。それまで書店を経営していたため、一日中店で座って仕事をしており、そのせいか腰を痛めたことがきっかけだったとか。その後、ホノルルマラソンを完走するも、86歳のときに脳梗塞で走ることを断念。しかし、そのままあきらめずに99歳で再開。いまでは毎朝、500m～1kmぐらいのジョギングを欠かしていません。

高齢者の100m走の世界記録は、100歳のオーストリア人が2003年10月に樹立した36秒19。これに及ばなかったことを知った大宮さんは、「もっと良い記録を出さなければ」と気を吐いています。



要注意！1979年4月2日～1987年10月1日生まれの男女

厚生労働省の調査によると、6月中旬までの風疹の患者数が、2000年以降で最多になっていることが分かりました。これまでは、年間で3000人程度の患者数だったものが、今年は半年でその数字を突破し、例年の2倍のペースで広がっています。

特に、風疹の罹患歴や予防接種歴がない女性が妊娠初期に感染すると、出生児に先天性風疹症候群（CRS）を起こすことがあり、注意が必要です。CRSは感音性難聴、白内障または緑内障、心疾患が主な特徴で、妊娠16週までの感染で起こることがほとんどだとわかっています。

この予防には、ワクチンの接種が有効ですが、**1979年4月2日～1987年10月1日までに生まれた男女**は、風疹予防接種法の改正により予防接種が義務づけられていませんでした。このため、接種率がきわめて低く、多くの方が**予防接種を受けていない可能性**があります。

これから生まれてくる子どものために、未接種の方はすみやかに予防接種を受けられるよう（接種時に妊娠していないこと。また接種後2カ月間は避妊が必要）をおすすめします。

風疹が急増中



眼圧が正常でも緑内障に

緑内障は、眼圧（目の中の液体の圧力）の上昇によって、目の奥にある視神経が圧迫され、視野（目を動かさずに見える範囲）が、どんどん狭くなっていく病気です。なんと40歳以上の17人に1人が緑内障であると考えられていますが、自覚症状が少ないため自分自身が緑内障であることに気づいていない場合が多く、注意が必要です。

特に、最近は眼圧が正常値内にあっても、視神経が耐えきれずに障害を起こすケース、つまり「眼圧の正常な緑内障」が増加しています。しかも、全緑内障の6割までをこのケースが占めているため、従来のように眼圧に頼って緑内障の有無を判断することが困難な状況にあります。

治療には、「薬物療法」「レーザー治療」「手術」などがあり、一般には薬物療法から開始し、効果がなければレーザー、さらに手術へと移行していきます。

「薬物療法」は主に点眼薬による治療であり、「レーザー治療」は入院を必要とせずに、眼圧を下げる治療です。「手術」は入院が必要で、目の中に溜まった液体の排出路を人工的に作り、それによって眼圧を下げるものです。

一たん緑内障になってしまうと、残念ながら失われた視野は元には戻りません。人間ドックなどでは見逃されることもままあるため、40歳を過ぎたら眼科での検査をおすすめします。

40歳を過ぎたら眼科で検査を

私は私のままでいい 多くの出会いを通して、 自分らしくあることの 大切さに気づきました。

スポーツレポーター・タレント **ますこ なおみ**
益子 直美さん



■ プロフィール ■

東京生まれ。中学時代にバレーボールを始め、高校時代は名門・共栄学園のエースとして注目を集める。18歳で全日本代表入りを果たし、90年、実業団チーム「イトーヨーカ堂」で日本一に。92年に現役引退、現在はスポーツレポーターをはじめ多彩な分野で活躍中。

たくさんの人との出会いで 自分らしさを取り戻せた

高校3年生でバレーボール全日本代表入りを果たし、実業団チームでもスター選手として活躍。現役引退後はスポーツ番組のレポーターやエッセイの執筆など、多彩なジャンルで活動をしている益子直美さん。

現役時代の華々しい経歴にもかかわらず、自分を見る目は厳しい。

「オリンピックにも出られなかったし、日本代表としてフル出場したのは1試合だけ。だから、オリンピックでメダルを取った方とお仕事をするときなんか、どうしてもコンプレックスを感じてしまいますね。でも、そんなコンプレックスがあったからこそ、未知の分野や苦手だと思っていたことにも自分を駆り立てることができたんだと思います。いい方向に導かれているな、と最近になってよく感じるんですよ」

生まれ育ったのは東京の下町葛飾。根っからの下町気質だと笑う表情には、気取りのかけらも感じられない。

「おっぴらで、ざっくばらんで、ちょっと下品で（笑）。あけっぴろげに何でも話してしまう性格はやっぱり隠しきれませんね」

そんな益子さんの心にも、知らないうちに変化が訪れていた。20代の終わり、結婚まで考えていた男性との別れを経験。嫌われたくないという思いから、無意識のうちに恋人に合わせようと無理をしていた自分がいたという。

同じ時期に、各界の第一線で活躍するゲストを招くトーク番組の司会を引き受けることになった。

「4年間にわたって、たくさんの方に話を聞きま

した。才能も努力も、本当にすごい方たちばかりなのですが、あるとき、その方たちの共通点に気づいたんです。それは、みなさんが自分のオリジナリティを前面に出しているということ。他人の目を気にせず、自分を飾らない人たちとの出会いのなかで、自分らしくあることの大切さに気づかされました。私は私のままでいいんだと、自分らしさを取り戻せたような気がします」



毎日が楽しく、充実している

趣味は海外旅行という益子さんが、ここ数年夢中になっているのが中国。もともと、バレーボールでどうしても勝てなかったことから興味を覚えた国だった。足を運ぶのはもっぱら大自然に包まれた内陸部で、シルクロードをめぐる旅もすでに3回を数える。

「芸能界での仕事にも慣れてきたころ、『今のままでいいのかな』『天狗になってるんじゃないかな』と不安になった時期があって、自分を見つめ直したいと思ったのがきっかけでした。中国の広大な自然のなかに身を置いてみると、つまらない悩みや不安なんて忘れてしまう。これからも年に一度は行きたいし、ゆくゆくは中国の旅を一冊の本にまとめたと思っています」

原点であるバレーボールの仕事を中心に、新たな分野にも積極的に挑戦していきたいと語る益子さん。毎日がとても充実しているという。

「思えば、10代の初めから20代半ばまでバレーボール一色の生活でした。普通の青春時代とはかけ離れた暮らしでしたから、今は毎日が楽しくて。まさに青春真っ只中という感じです」



かきのグラタン

1人前
405kcal

食欲の秋、おいしく食べていますか？ 同じものを食べても「おいしい」と感じて食べると、唾液や胃液の分泌から胃腸の働きまで変わって消化吸収がよくなり、免疫機能も高まるそうです。10月からは、海のミルクと呼ばれるほど栄養豊富な「かき」が旬を迎えます。今回はグラタンにして、アツアツをいただきます。

指導／上村泰子（料理研究家）

材料(4人分)

かき	300g
塩、こしょう	少々
小麦粉	適宜
サラダ油	大さじ2
ホワイトソース	
小麦粉	大さじ6
バター	大さじ5~6
牛乳	2カップ
ブイヨン	1カップ
(固形スープの素1個を湯200ccに溶かす)	
ローリエ	1枚
塩、こしょう	少々
たまねぎ	大1/2個
マッシュルーム	6個
ブロッコリー	大1/3株
バター	大さじ1/2

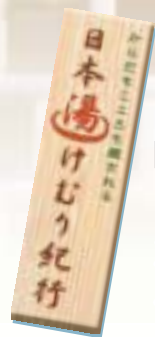
作り方

- ①かきは海水程度の塩水で軽くもみ洗いし、真水で洗って水気を切る。
- ②①に軽く塩、こしょうして下味をつけ、小麦粉をまぶし、サラダ油をひいたフライパンで焼く。
- ③フライパンにバターを溶かし、小麦粉をふり入れて、色がつかないように弱火でよく炒める。鍋を火からおろし、ブイヨンを入れてよく混ぜ、火にもどして牛乳、ローリエを加え、鍋底につかないようによく混ぜる。とろみがついたら塩、こしょうで味を調えてホワイトソースを作る。
- ④たまねぎ、マッシュルームを薄切りにし、バターをひいたフライパンで、しんなりするまで炒め、③と合わせる。
- ⑤ブロッコリーを小房に分け、熱湯で色よくゆでる。
- ⑥グラタン皿にバターを塗り、④を少量入れ、かきとブロッコリーを並べて残りの④をかける。
- ⑦180度のオーブンで約20分焼く。



選び方のポイント ▶むき身の場合は、全体にぷっくりとして張りのあるものが新鮮。

調理のポイント ▶うまみを逃がさないよう、水洗いなどの下処理は手早く。過熱しすぎるとかたくなるので気をつけてください。



「砂湯」がシンボリック存在

ゆばら

湯原温泉 (岡山県)

中国山地の山懷に抱かれた湯原温泉は、岡山県を、というより中国地方を代表する名湯だ。元禄期創業という老舗旅館がいまでも健在の街並みは、懐かしい湯治場の風情を残しており、心がなごむ。野原温泉のシンボルである「砂湯」は、温泉街の最奥にあり、とびきりの開放感が自慢だ。この温泉の素晴らしさを広く楽しんでもらおうと、日々管理、清掃に精を出している地元有志の方々に頭が下がる。

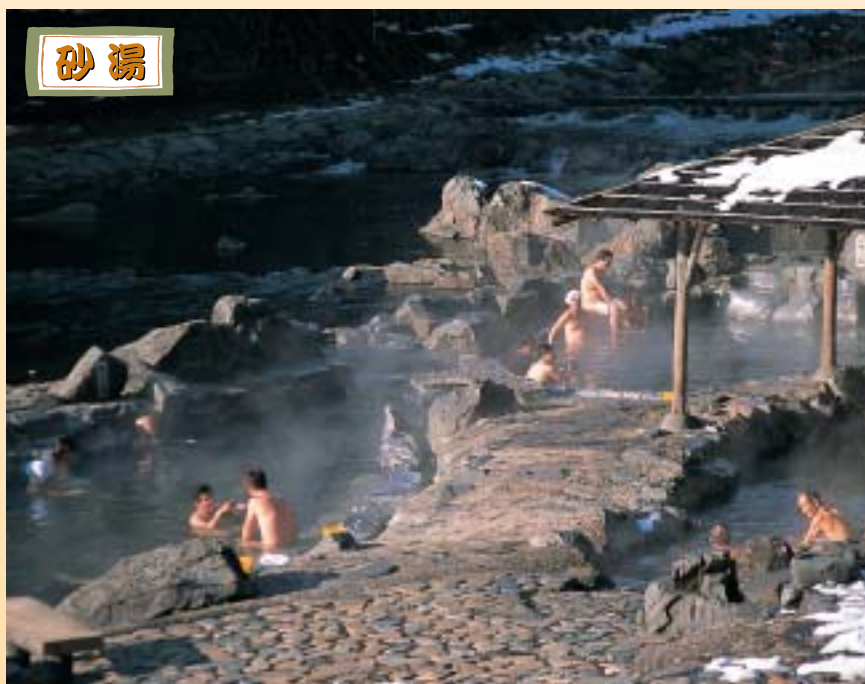
▶城下町・津山の象徴。2代藩主が京から庭師を招いて作らせた池泉回遊式庭園で、中国山地を借景とし、池を海に見立てている。無料。
【問い合わせ】湯原町観光課
☎0867-62-2526



池泉園

▶全体に温度が高めの温泉。地元のお年寄りは「毎日来るよ。家の風呂は物置になってるよ」と笑う。地元有志の管理によって清潔であり、安心して入浴でき、しかも無料だ。

■湯原温泉 砂湯データ
泉質：アルカリ性単純泉
効能：神経痛、リウマチ、皮膚病ほか
料金：無料
アクセス：米子自動車道湯原I.C.から10分。またはJR姫新線中国勝山駅からバスで湯原温泉下車、徒歩10分。
【問い合わせ】
☎0868-23-6507



砂湯



奥津温泉

▲情緒ある温泉街は、1962年の松竹映画「秋津温泉」の舞台にもなった。山深い「美人の湯」として、古くから知られている。



岡山城

▲1597年、宇喜多秀家によって完成し、江戸時代は池田氏32万石の居城となった。現在の城は創建時の姿を忠実に再現したもの。入場料300円、年末年始休。
【問い合わせ】

世俗と隔絶された湯にひたる

知床の秘湯群 (北海道)

手つかずの大自然が今でも豊富に残されている知床半島は、野趣あふれる文字どおり秘湯の宝庫であることは、あまり知られていない。人の手で隅々まで管理された温泉に慣れきった現代人には、そのどれもが新鮮であり、驚きの対象だ。温泉本来の姿とは何なのか？そんな問いに、知床の秘湯群は静かに答えてくれる。

■岩尾別温泉露天風呂データ

泉質：食塩泉

利用期間：5月～11月中旬

料金：無料

アクセス：斜里市街から国道334号、道道知床公園線経由



羅臼温泉熊の湯

▲羅臼漁港から知床峠に向かう途中にある無料露天風呂。男女別なので、女性には安心だ。無料であり、24時間入浴が可能。

【問い合わせ】羅臼町観光協会 ☎01538-7-3360

▶これぞワイルドの極み。川の水自体が温泉で、滝壺がそのまま湯舟の代わりを果たしている。ほとんどの人が水着持参で訪れる。滑りにくい履き物が不可欠。

【問い合わせ】斜里町商工観光課 ☎01522-3-3131



岩尾別温泉露天風呂

▲原生林のドームに囲まれた、別名「三段の湯」。森林浴とのダブルの癒し効果で、からだの芯までリラックスできる。「ホテル地の涯」が管理しているが、無料で開放されている。
【問い合わせ】ホテル地の涯 ☎01522-4-2331



エゾシカ

知床はエゾシカの越冬地でもある。車で走っているとこんな光景に出会う。車道に飛び出してくることがあるので、運転にはくれぐれも注意。



カムイワッカの滝

当健保組合専用電話番号です。

携帯電話からも無料になりました！

電話健康相談

24時間対応・相談料も通話料も無料・プライバシー厳守



0120-89-6886

(携帯電話でも無料)

- 病気の不安
- 育児の不安
- 身体の悩み
- 医療機関・福祉機関の情報
- クスリの疑問
- 高齢者のケア
- 応急処置
- その他



毎日、太勢の方々に**安心**をお届けしています。
あなたも是非ご利用下さい。

リコー三愛グループ健康保険組合

この電話相談は、外部の専門機関(保健同人社)に委託して開設しています