

SPRING
春
2006



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

各地区において

北海道リコー(株)

RTS(株)情報システム

平成17年8月11日 **メンタル対策**

- 対象：マネージャークラス
- 主な実施内容
 - ・講演：管理職のための職場のメンタル対策……北海道ナチュラルハート臨床心理士・神田裕子先生

三愛観光(株)

平成17年9月2日 **健康セミナー**

- 対象：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……福岡労働衛生研究所
 - ・歯科健診、ブラッシング指導……労働衛生健康管理協会
 - ・医療相談……健保組合・山西保健師



リコー中部地区(中部7県)

平成17年9月7日～8日一泊コース

一泊コース健康セミナー/メンタル対策

- 対象：中高年
- 主な実施内容
- 1日目
 - ・体力、エルゴ測定、骨密度測定、歯科……滋賀保健研究センター
 - ・講演：労務管理からみた健康管理……角田先生
 - ・医療相談……滋賀保健研究センター所長・大道先生、健保組合・山西保健師
- 2日目
 - ・官定法、運動実技、講演……北体研臨床心理士・土田先生



リコーマイクロエレクトロニクス(株)

平成17年9月17日 **生活習慣病予防料理講習会**

- 対象：社員(家族含む)
- 主な実施内容
 - ・生活習慣病予防食事指導……ジャパンウェルネス(株)管理栄養士・井上範之先生



リコーユニテクノ(株)

平成17年9月22日 **健康セミナー**

- 対象：若年、中高年
- 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、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

北陸三県(石川R、富山R、福井R)

平成17年10月14日 **健康セミナー**

- 対象：マネージャークラス
- 主な実施内容
 - ・健康体力測定、動脈硬化測定、骨密度測定、歯科健診、体組成測定……北陸体力科学研究所
 - ・講話：職場におけるメンタルヘルス……産業医・堀口先生、心理カウンセラー・土田先生
 - ・運動実践他



リコーユニテクノ(株)

平成17年10月17日 **職場のメンタル対策**

- 対象：マネージャークラス
- 主な実施内容
 - ・講演：臨床心理士・星野先生

リコーマイクロエレクトロニクス(株)鳥取

平成17年10月22日 **ウォーキング大会**

- ・事業所主催/健保組合協賛



リコーエレメックス(株)恵那事業所

平成17年10月29日 **ウォーキング大会**

- 対象：社員(家族含む)
- ・事業所主催/健保組合協賛



リコーエレメックス(株)名古屋本社

平成17年11月1日 **健康セミナー**

- 対象：若年、中高年
- 主な実施内容
 - ・体力測定、エルゴ測定、ストレス度チェック、CO濃度測定、骨密度測定と指導……滋賀保健研究センター
 - ・歯科健診、指導……労働衛生健康管理協会
 - ・医療相談……愛知県総合保健センター名誉会長・岩塚先生、健保組合・山西保健師

リコーテクノシステムズ(株)

平成17年11月11日 **健康セミナー**

- 対象：若年、中高年
- 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



東北リコー(株)

平成17年11月15日から18日 **健康セミナー**

- 対象：若年、中高年
- 主な実施内容
 - ・高脂血症及び食の実践講演と実技……産業医・渡辺先生、管理栄養士他

セミナーを開催しました

当健保組合では、健康・体力づくり・メンタル対策実施について支援しています。保健事業について（内容、費用など）お問い合わせください。

電話
番号 **03-3740-4884**
(保健事業センター直通)

リコー関西地区(リコー関西株/RIS関西支社)

平成18年2月8日 **健康セミナー**

- 対象：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、栄養指導……滋賀保健研究センター医師・大道先生、トレーナー、栄養士他
 - ・歯科健診、ブラッシング指導……歯科医、歯科衛生士他
 - ・医療相談……アムスニューオオタニクリニック所長・伊藤先生、健保組合・山西保健師

リコー販売(株)首都圏広域事業本部

平成18年2月10日 **健康セミナー**

- 対象：若年、中高年
- 主な実施内容
 - ・骨密度測定、栄養指導……ファーストメディカルクリニック
 - ・歯科健診、ブラッシング指導……労働衛生健康管理協会
 - ・医療相談……関谷先生、健保組合・山西保健師、須藤保健師



平成18年2月10日 **メンタル対策**

- 対象：若年、中高年
- 主な実施内容
 - ・職場のメンタル対策講演会……臨床心理士・森崎美奈子先生



リコーエレメックス(株)恵那事業所

平成18年2月22日～23日 **医療相談**

- 対象：若年、中高年
- 主な実施内容
 - ・医療相談……健保組合・山西保健師

生活習慣病予防ヘルシーディナー

- 対象：若年、中高年
- 主な実施内容
 - ・高脂血症及び食の実践講演と実技、生活習慣病予防のためのヘルシーディナー……日京クリエイイト管理栄養士



リコーエレメックス(株)岡崎事業所

平成18年3月2日 **健康セミナー**

- 対象：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……滋賀保健研究センター所長・大道先生、健保組合・山西保健師



奈良リコー(株)

平成18年3月8日 **健康セミナー**

- 対象：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、動脈硬化度測定……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……滋賀保健研究センター所長・大道先生、健保組合・山西保健師

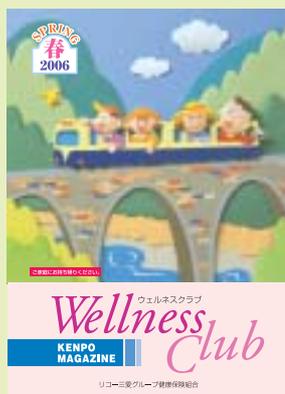


京都リコー(株)

平成18年3月16日 **健康セミナー**

- 対象：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……滋賀保健研究センター所長・大道先生、健保組合・山西保健師

CONTENTS



けんぽレポート……………2～3	本当は怖いその生活習慣……………14～15
各地区においてセミナーを開催しました	不十分な歯みがき
けんぽヘルスレター……………4	賢く使って医療費節減……………16～17
ご存じですか？無料で歯科健診を受けられます	病院で「ジェネリック医薬品」を頼んでみましょう！
けんぽINFORMATION……………5	フタムラヤン子の血液循環体操……………18～19
公告、任意継続被保険者の標準報酬月額のお知らせ、ほか	ラップの芯を使って毎日壮快！
けんぽエコノミクス……………6～7	My Life Interview……………20
平成18年度予算と事業計画決まる	平尾誠二さん
平成18年度事業計画のご案内……………8～9	旬がおいしいヘルシーメニュー……………21
応援します！すこやかライフ	ゆで牛肉と春キャベツのにんにくしょう油あえ
KENPO知っておきたいONEPOINT……………10	日本湯けむり紀行……………22～23
「異動届」の提出を忘れていませんか？	長湯温泉（大分県）
こころの健康CHECK……………11	当健保組合専用電話番号です……………24
言いたいことが言えずに悩んでいませんか？	電話健康相談
怖いウエストサイズ・ストーリー……………12～13	
メタボリックシンドロームに要注意！	

公告

●名称変更

リコー教育システム(株)
平成17年10月12日適用

●所在地変更

小倉エルピージー輸送(株)
平成17年11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17年9月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18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18年4月1日～平成19年3月31日

リコー三愛グループ健康組合のホームページをご活用ください!

当健康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ると思います。

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。

健康組合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、リコー健保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

コラム NEWS

診療報酬が改定に

ほぼ2年に一度改定されている診療報酬(治療や薬の公定価格)が、4月から3.16%(本体1.36%、薬価1.8%)引き下げられます。増え続ける医療費を削減するため、診察を受けると必ずかかる診察料などは下げ、医師不足が深刻な小児医療には手厚く、また保険の適用外だった心臓移植や禁煙治療を保険給付の対象に加えるなど、配分の見直しが行われます。

同時に介護報酬も改定され、全体で0.5%引き下げられて平成17年10月の改定分を含めると、2.4%の引き下げとなります。

平成18年度予算と 事業計画決まる

大きすぎる

平成18年度 収入支出予算概要表

一般勘定

〈収入〉

科 目		予算額 (千円)
経常	保 険 料	21,273,502
	国庫負担金収入	10,992
	繰 入 金	28,749
	病院診療所収入	9,489
	雑 収 入	288,342
	経常収入合計	21,611,074
経常外	調整保険料収入	332,399
	国庫補助金収入	1
	財政調整事業交付金	203,666
	不用財産等売払代	2
	経常外収入合計	536,068
合 計	22,147,142	

〈支出〉

科 目		予算額 (千円)
経常	事 務 費	350,962
	保 険 給 付 費	10,882,848
	法 定 給 付 費	10,514,716
	付 加 給 付 費	368,132
	抛 出 金	7,847,193
	老人保健拠出金	4,163,579
	退職者給付拠出金	3,683,614
	保 健 事 業 費	1,685,693
	還 付 金	2,397
	病院診療所費	37,979
	連 合 会 費	7,402
	積 立 金	28,406
	そ の 他	3,576
	経常支出合計	20,846,456
経常外	営 繕 費	19,000
	財政調整事業拠出金	332,399
	予 備 費	949,287
	経常外支出合計	1,300,686
合 計	22,147,142	

【予算の基礎数値】

被保険者数	46,800人
平均標準報酬月額	378,600円
保険料率（調整保険料率含む）	78.0/1000
事業主	43.5/1000
被保険者	34.5/1000

昨今の日本経済は緩やかな回復基調にあるとはいえ、国民医療費は30兆円の台を突破し、その30%近くを拠出金負担等が占めるなど、全国の健保組合は依然として厳しい現実に直面しています。このため国では、今秋の医療制度改革に向けた準備を現在進めているところです。

こうした状況の中、当健保組合の18年度予算は、被保険者数と平均標準報酬月額に前年度比でそれぞれ2300人、2500円の増加が見込めること、および支出を見直し可能な限りコストを抑制してきたことなどにより、およそ7億6000万円の経常黒字を見込む結果となりました。

ただし、これはあくまで一時的なものであり、医療費が保険料収入の半分以上を占めているうえ、健保組合から他制度への持ち出しとなる拠出金が増加している(前年度比11億4000万円)ことを考えますと、いつ再び赤字に転落してもおかしくない状況です。

みなさまにおかれましては、ぜひ当健保組合で実施する各種健康づくり事業を積極的にご利用になり、健康を維持されることで、健保組合財政と事業運営に引き続きご協力くださるようお願いいたします。

介護勘定

〈収入〉

科 目	予算額 (千円)
介 護 保 険 収 入	1,416,229
繰 越 金	110,027
繰 入 金	57,555
雑 収 入	11
収 入 合 計	1,583,822

〈支出〉

科 目	予算額 (千円)
介 護 納 付 金	1,583,022
介 護 保 険 料 還 付 金	800
支 出 合 計	1,583,822



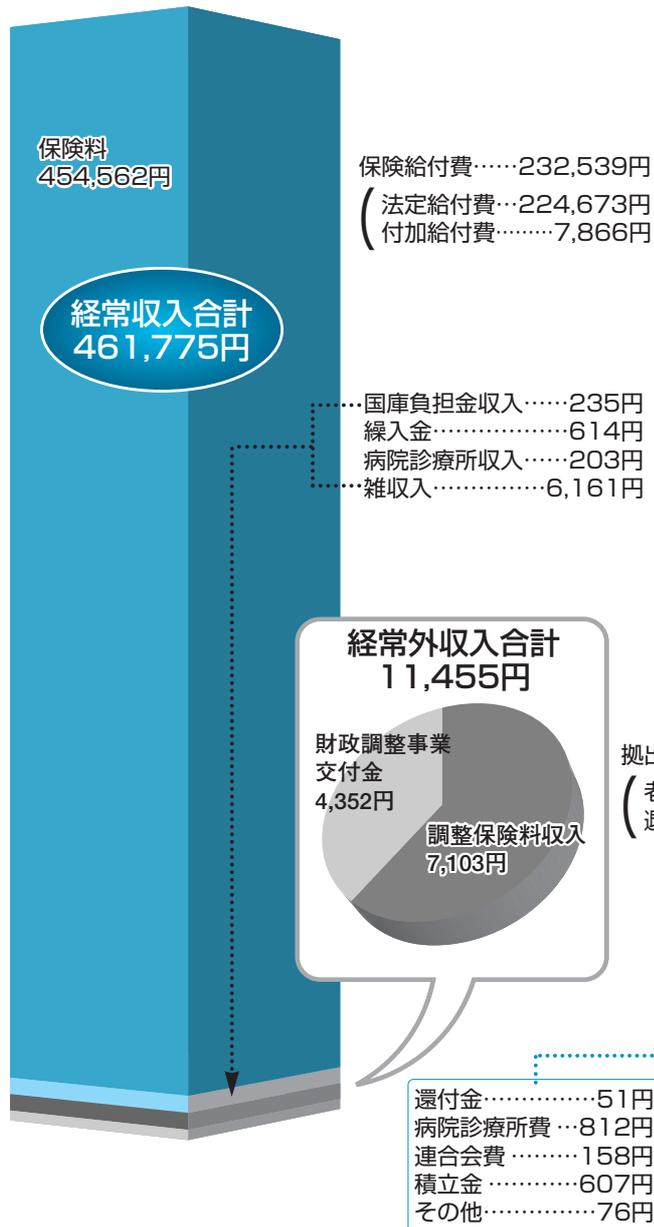
支出負担に、

なお厳しい見とおし

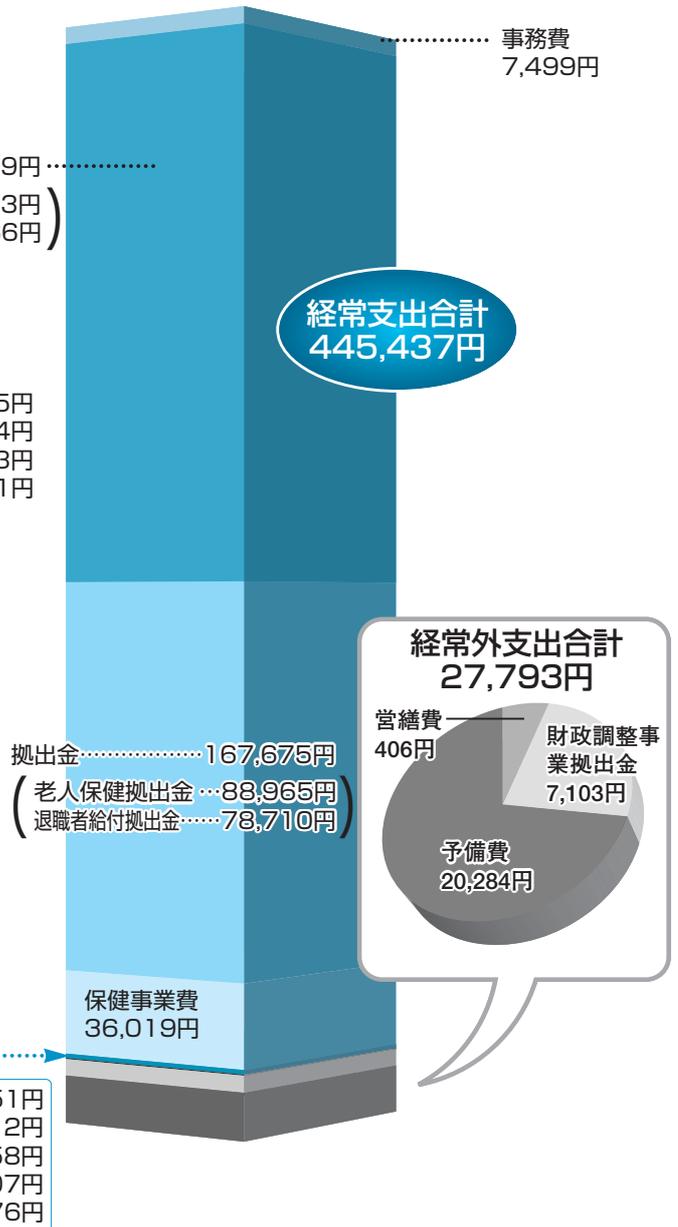
被保険者1人当りで予算（一般勘定）を見ると

※四捨五入の関係で一部合計の合わない箇所があります。

■収入 473,230円



■支出 473,230円



平成18年度の介護保険料率は8.8/1000のまま

平成18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**8.8/1000** (被保険者・事業主折半) のまま変更なしと決まりました。

なお、介護保険料率は毎年度、実情に即して見直されることとなっています。

平成18年度 事業計画のご案内



応援します!

すこやかライフ

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づくりをお手伝いしてまいります。

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。

付
加
給
付

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	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。
	合算高額療養付加金	家族	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)	埋葬料付加金	本人	標準報酬月額0.5カ月分(最低保障50,000円)

健康保険法で決められた給付

法
定
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%を出産の日以前42日(多胎98日。出産予定日が遅れた期間も支給)、出産の日後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する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〉
薬の有償斡旋	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。	〈要望により適時〉
メンタルヘルスマネジャー教育	事業所が行うマネジャー教育に対して、その費用の一部補助をしています。	〈要望により適時〉 〈10万円限度〉

貴重な財源の流出をSTOP! 「異動届」の提出を忘れていませんか?

本誌5～6ページの予算記事でもお知らせしましたとおり、現在、健保組合の財政は厳しい環境のなかにあります。こうした事態をふまえ、健保組合ではみなさんに納めていただいた貴重な保険料を、少しでも有効に活用すべく無駄な支出の削減に全力で取り組んでいますが、ここでお願いしたいのが「被扶養者届（異動届）」の提出です。

異動届は5日以内に提出を!

結婚・離婚・出生・就職・死亡などにより、扶養家族が増えたり減ったりしたときは、「被扶養者届（異動届）」が必要です。異動の手続きをしないと、保険診療が受けられなくなったり、被扶養者でない人の医療費をみなさんの保険料から支払わなければならないようになります。

健康保険の「被扶養者」とは、被保険者本人に扶養されている（生計を維持されている）人をいいます。

次のような場合は被扶養者の異動に当たりますので、必ず「被扶養者届（異動届）」を異動があった日から5日以内に健保組合へ提出してください。

結婚

お子さんが結婚して、配偶者の被扶養者になったとき



離婚

配偶者と離婚したとき



出生

お子さんが産まれたとき



就職

お子さんが就職して、勤め先の健康保険の被保険者になったとき



死亡

被扶養者が亡くなったとき



【もし届け出ないと……】

届け出のを忘れ、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。健保財政が厳しい状況下にあるいま、少しでも無駄な支出を抑え、健保財政の健全化を図るためにも、被扶養者異動届をすみやかに提出されますようお願いいたします。

上記以外に、次のような場合も届出が必要になります。

① 配偶者がパートなどの仕事を始め、被扶養者*の範囲を超える収入を得たとき

*被扶養者として認められる収入は、年収が130万円未満（60歳以上または障害者の場合は180万円未満）です。

② 扶養していた父母が他の兄弟などに扶養されることになったとき

※これ以外にも、年金受給開始時や失業給付受給開始時にも届出が必要です。

言いたいことが言えずに
悩んでいませんか？



「言いたいことが言えない」
「もっと上手に自分の気持ちを伝えられたら」……思うように自分の考えを伝えることができず、ストレスをためこんでいませんか？もし、思い当たるようなら、以下のチェックをしてみましょう。

自己主張度[👉]チェック

以下の質問に答え、□に点数を記入してください。

- いつも……………3点 ●たまに……………1点
- ときどき……………2点 ●めったにない…0点

- ①相手の話は口をはさまず最後まで聞く。……………□
- ②人から頼まれると「いや」といえない。……………□
- ③自分の都合より相手の都合を優先する。……………□
- ④人といい争いになることは避ける。……………□
- ⑤人から「変わっている」と思われたくない。……………□
- ⑥相手の意見が自分と違ってても同調する。……………□
- ⑦自分で判断して行動するのが苦手。……………□
- ⑧自分の気持ちを言葉にするのが苦手。……………□

合計点は何点ですか？

合計 点

- 判定
- 0～4点……………自己主張型人間
 - 5～9点……………普通レベル
 - 10～16点……………自己主張回避傾向あり
 - 17点以上……………自己主張回避人間

●●相手を尊重することも大切ですが…

円滑な人間関係は、互いに相手を受け入れ、尊重し合うことを土台として成り立っています。双方が自己主張的では人間関係はうまくいきませんが、だからといって相手の顔色をうかがい、言いたいことを飲み込んでばかりいると息苦しくなり、ストレスがたまってしまいます。

確かに、自分の気持ちを人に伝えることは難しいものです。「不愉快な思いをさせるのではないか」「嫌われてしまうのではないか」と不安になることもあります。しかし、はっきりと自分の意見を言わなければ、相手には何も伝わらず、一方に忍耐を強いる人間関係ができてしまいます。そのような人間関係は、決して良好なものではなく、破綻の危険性さえあるのです。

Advice Dr.降矢からのアドバイス よりよい人間関係を構築するために

自分の気持ち・意見を述べることをむやみにおそれる必要はありませんが、相手の気持ちや立場を考えず、自分の意見を述べればよいというわけでもありません。「言っではいけない」ということではなく、「言い方・伝え方が重要だ」という意味です。たとえば、「あなたがそう思うのは当然でしょう」などと言ったうえで自分の意見を述べる、というように相手を尊重する姿勢を示すことが必要です。失敗することもあるかもしれませんが、その失敗に自分の気持ちをうまく伝えるヒントが隠れています。それを生かせば、より幅のある人間関係が構築されるはずですよ。

メタボリックシンドロームに要注意!

ウエストは

男性
85
cm
以上

女性
90
cm
以上

メタボリックシンドローム……なにやら聞きなれない言葉ですが、これは内臓脂肪が蓄積しているところへ、血圧、血糖、中性脂肪の異常が重なった状態を指します。

近年、心筋梗塞や脳卒中など、突然死の原因として注目を集めており、ウエストのサイズが危険度のひとつの目安になっています。

ウエストを測ればズバリ判明

内臓脂肪の蓄積は、ウエストの周囲径で見ます。日本の基準では、男性で85cm以上、女性なら90cm以上。これを超えて内臓脂肪が蓄積すると、血圧、血糖、中性脂肪の異常が引き起こされやすくなり、その異常が重複して現れた場合にメタボリックシンドロームと診断されます（診断基準参照）。

近年の研究で、内臓脂肪が増加すると脂肪細胞から分泌される「アディポサイトカイン」という物質が、インスリンの働きを阻害して糖尿病を促進させることや、血圧を上昇させることのほか、血栓を起こしやすくするメカニズムも分かってきました。また、インスリン抵抗性や動脈硬化を抑制する働きをする「アディポネクチン」という善玉物質が、内臓脂肪の増加で減少してしまうことも明らかになっています。

つまり、内臓脂肪を減らせば、善玉のアディポネクチンが増え、血圧や血糖などの改善が期待できるのです。

日本のメタボリックシンドローム診断基準

必須項目

ウエストの周囲径

男性85cm以上、女性90cm以上

選択項目

(3項目のうち2項目以上が該当)

1	血清脂質	トリグリセライド高値 (150mg/dl以上) かつ/または HDLコレステロール低値 (40mg/dl未満)
2	血圧高値	収縮期血圧 130mmHg以上 かつ/または 拡張期血圧 85mmHg以上
3	血糖高値	空腹時血糖 110mg/dl以上

(メタボリックシンドローム診断基準検討委員会委員長・松澤佑次氏発表/05年4月8日)

内臓脂肪は普通預金。だから減らしやすい!

体のどの部分に脂肪がつくかによって、肥満は2つのタイプに分かれます。

下腹部、腰のまわり、太ももなどの皮下に脂肪がつくタイプを「皮下脂肪型肥満」、内臓のまわりに脂肪がつくタイプを「内臓脂肪型肥満」とよびます。体形からそれぞれ「洋ナシ型肥満」「リンゴ型肥満」ともよばれており、この2つのタイプでは、エネルギーの使われ方も違います。

それを預金にたとえれば、内臓脂肪は日々の生活のための普通預金、皮下脂肪はいざというときに備える定期預金といえるでしょう。つまり、内臓脂肪は比較的容易にたまるものの、容易に燃焼することができるので、食事や運動の心がけて十分に減らすことが可能です。

脂肪燃焼にはエアロビクス運動を

肥満改善には、食事と運動の二本建てで望むことが望ましいのですが、初めから両立させるのはなかなか難しいもの。まずは運動、しかも脂肪燃焼に有効なエアロビクス運動から始めてみませんか。といっても、特別な用意は必要なし。1日1万歩を目指して歩くだけです。背筋を伸ばして大まかで歩く……そう、ウォーキングは立派なエアロビクス運動なのです。

最初は少ない歩数から、徐々に1万歩へと無理のないペースで歩数を増やしていきましょう。歩数計を身につけ、1週間ごとに体重チェックをするなど、歩いた距離と体の変化を目に見える形で記録すると意欲もわき、長く続けられるはずですよ。

運動+食事で効果倍増

悪い食行動を改善しよう!

いけないと思いつつ、毎食つい食べ過ぎてしまう……そんなことはありませんか? 思い当たる人は、「食べ方」に問題があるのかもしれません。「問題ある食べ方」を改善するだけでも、肥満改善には効果があります。「太る食べ方」を理解して、つい食べ過ぎてしまう悪い食行動を改善しましょう。

BADCASE 2



■1人きりの食事……食べることに集中しがちなため、ついつい食べ過ぎてしまう結果に。

★ポイント→食事のときは、誰かと一緒に会話を楽しみながら。話がはずむと、食事のスピードも自然とゆっくりになるメリットがあります。

BADCASE 1



■早食い……食事をしてから脳が満腹を感じるまでには、タイムラグがあります。早食いでは、脳が満腹を感じたときにはすでに食べ過ぎの状態に。ゆっくり食べることで、食べ過ぎを防ぐことができます。

★ポイント→食べるスピードを遅くするには、よくかむこと。ひとくち30回はかむようにしましょう。

BADCASE 3



■量を決めない食べ方……節度なく、満腹でもダラダラと食べ続けてしまいがち。

★ポイント→最初に「半分だけ」「1/3だけ」と食べる量を決めて、それ以上は食卓にのせないことが大切です。

歯が抜けるだけじゃない!

糖尿病・心疾患の発症リ

不十分な歯



「歯みがきをする」と「歯がみがけている」は違う!

ほとんどの人は、毎日歯みがきをしているはずですが。朝と夜、あるいは毎食後歯みがきをしている人もいますでしょう。

しかし、歯と歯の間や歯のつけ根は、歯ブラシの毛先が届きにくい部分です。やみくもに歯ブラシを動かしているだけでは、その部分にプラーク（歯垢）がたまってしまいます。

ちなみにプラークとは、歯の表面に付着する細菌の塊のこと。これをためたままにすると、この中にある細菌が毒素を出して歯を支える歯周組織に炎症をおこし、歯周病（イラスト参照）になってしまいます。

歯肉炎

歯肉に炎症がおきた状態。歯の周りに「仮性ポケット」と呼ばれる溝ができ、プラークがたまりやすくなる。

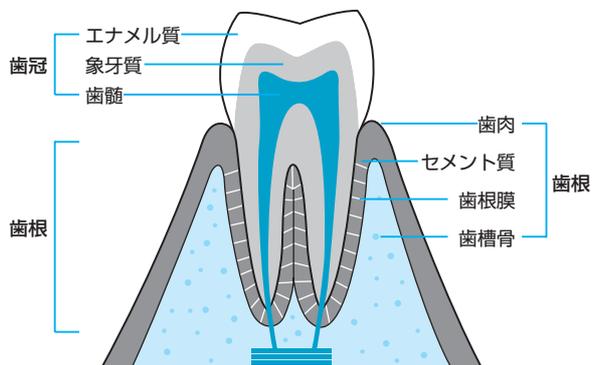


◆◆◆主な自覚症状

- ★ときどき歯肉から血が出る
- ★歯肉が赤くなる（本来はピンク色）
- ★歯肉の先端が丸みを帯び、腫れる

歯周病とは…

歯を取り巻く歯肉、歯の根元部分（歯根）を納める歯槽骨、歯根と歯槽骨を固定させる歯根膜などの歯周組織に起きた病気の総称が歯周病で、「歯肉炎」と「歯周炎」に大別される。



歯周炎

炎症が歯槽骨まで及んでいる状態。歯の周りに「歯周ポケット」と呼ばれる深い溝ができ、その中にたまったプラーク中の細菌が増殖。炎症が進行し、歯根膜や歯槽骨を破壊する。



◆◆◆主な自覚症状

- ★歯肉が赤紫になる
- ★歯肉が退縮して歯が長く見える
- ★歯肉から血や膿が出る
- ★歯がグラグラする

スクを高める原因にも

みがき

不十分な歯みがきなどの生活習慣がもたらす「歯周病」。この病気は、壮年期以降に歯を喪失する原因となります。また近年、糖尿病や心筋梗塞・狭心症などの心疾患のリスク要因としても注目されています。



歯周病が心筋梗塞や糖尿病の引き金に!?

歯周病の原因菌は、全身の健康にもさまざまな悪影響を及ぼします。たとえば近年、歯周病がある人は心筋梗塞などの心臓血管疾患や糖尿病になりやすいことが国内外で報告されています。そのメカニズムは完全に解明されていませんが、歯周病の原因菌を退治するために免疫細胞が放出する物質（炎症性サイトカイン）が、その発症に深く関与していると考えられています（[図] 参照）。

また、高齢者など体力の弱い人が歯周病の原因菌を誤嚥（誤って気道に入る）すると、肺炎を起こすことがあります。そのほか、歯周病の原因菌が早産や心内膜炎（心臓の内膜を覆う心内膜に炎症が起きる）を招くこともあります。

歯・歯周組織の健康のみならず、全身の健康を守るためにも「みがき残し」のないように心がけましょう。

〔図〕 歯周病が心筋梗塞・糖尿病を発症させるプロセス（仮説）

歯周病の原因菌が放出する毒素により、免疫システムが活性化

免疫細胞はTNF- α などの炎症性サイトカインを放出し、歯周病の原因菌を攻撃

①炎症性サイトカインが心臓の血管に移行して動脈硬化を促進→血管を詰まらせて心筋梗塞に

②炎症性サイトカインが脂肪組織や骨格筋に移行し、すい臓が分泌するインスリンの働きを悪くする→血糖値が上昇し糖尿病に

歯周病を予防するコツ

歯周病予防には、ていねいな歯みがきが不可欠。そのコツは「歯ブラシの毛先を歯に直角にあて、軽い力で小刻みにこする」ですが、歯の形や歯並び、歯肉の健康状態は人によって異なるので歯科医院で自分に合ったブラッシング法の指導を受けるのがベスト。さらに、デンタルフロスや歯間ブラシも活用し、年に1、2回は歯科健診を受けましょう。

そのほか、右記の習慣も歯周病の誘因となります。身に覚えのある人は、その習慣を改善するようしましょう。

歯周病を招くこんな習慣は改善しよう

- ★喫煙→→→禁煙を！
- ★やわらかいものばかり食べる→→→歯ごたえのあるもの、食物繊維を多く含む食べものをよくかんで食べよう。
- ★片側の歯でかむ→→→意識して両側の歯でかもう。
- ★口で呼吸→→→鼻炎など鼻の病気がある場合はその治療を。ただのクセならば、そのクセを直そう。

賢く使って

医療費節減

病院で 『ジェネリック医薬品』を 頼んでみましょう!

現在、さまざまな問題を抱えている日本の医療保険制度。そのうちの 하나가医療費、とくに薬代の占める大きさです。この薬代を軽減するカギとして、いま注目を集めているのがジェネリックと呼ばれる医薬品です。

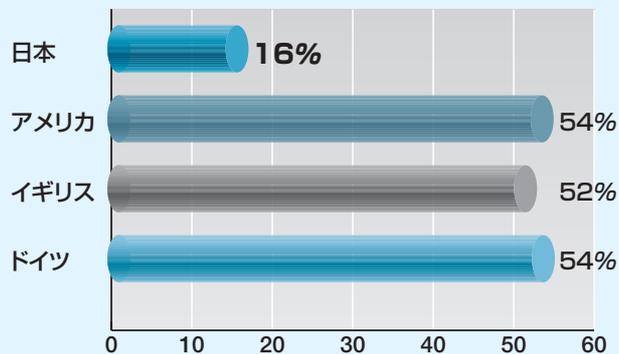
ジェネリック医薬品ってなに？

ジェネリック医薬品とは、『新薬』の特許期間（通常20～25年）が満了したあとに製造・販売される薬のこと。新薬に比べて開発期間が短く、コストを抑えられるため、新薬と同じ成分、同じ効き目、同じ安全性をクリアしたうえで価格を安く設定できるのです。特に、症状が改善されるまでに長い時間がかかる疾病の場合などは、薬をジェネリック医薬品に代えられれば、家計の負担もかなり軽減できるはずですから、上手に利用していきたいものです。



日本と欧米ではシェアにこんなに差が

図は、世界の主なジェネリック医薬品市場の割合を比較してみたもの。欧米では非常に大きなシェアを占めていることがわかります。WHO（世界保健機関）でもジェネリック医薬品の使用を奨励しており、各国で医療費節約に成果をあげています。



Jean-Michel Peny, Scrip Magazine March 2003より
（日本は2003年のデータ【医薬工業協議会調べ】より）



新薬をジェネリック医薬品に代えた場合の 自己負担(3割)を比べてみると(沢井製薬調べ)

※薬によって薬価が異なります(薬価は2005年8月現在のもの)。また、以下の金額は薬価のみを計算したもので、窓口で払う金額は、薬代のほかに技術料や検査料などが含まれます。

高脂血症 代表的な薬を1日1回、1年間服用した場合



花粉症 代表的な薬を1日1回、3カ月間服用した場合



胃潰瘍 代表的な薬を1日2回、3カ月間服用した場合



すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません

どうすれば手に入れられるの？

ジェネリック医薬品を入手するには、必ずお医者さんの処方せんが必要です。まずはかかりつけのお医者さんに「いま服用している薬の中でジェネリック医薬品に代えられる薬はありますか？」などと聞いてみましょう。

それでも、「使って欲しいけど、お医者さんに言いにくい」もしくは「うまく話す自信がない」など、実際にお医者さんに頼むとなると二の足を踏んでしまう方もいらっしゃるでしょう。そんなときは日本ジェネリック研究会が発行している『ジェネリック医薬品お願いカード』をお使いください。病院を受診する際、窓口で保険証と一緒に出すだけでOKです(以下の使い方をよくお読みください)。

【ジェネリック医薬品お願いカードの使い方】



①日本ジェネリック研究会のホームページにアクセスし、カードをプリントアウトします(無料です)。裏面に書いてある文章をよく読んでください

日本ジェネリック研究会ホームページ

<http://www.ge-academy.org/>

②内容が理解できたら氏名欄に自分の名前をサインします

③医療機関を受診の際、健康保険証や診察券などと一緒に提出します

※『ジェネリック医薬品お願いカード』は、健康保険証とともに大切に保管しましょう。

ジェネリック医薬品は、全国の病院、診療所、調剤薬局で処方・調剤されていますが、すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。また、治療方針上、ジェネリック医薬品に代えることができない場合もあることを覚えておきましょう。

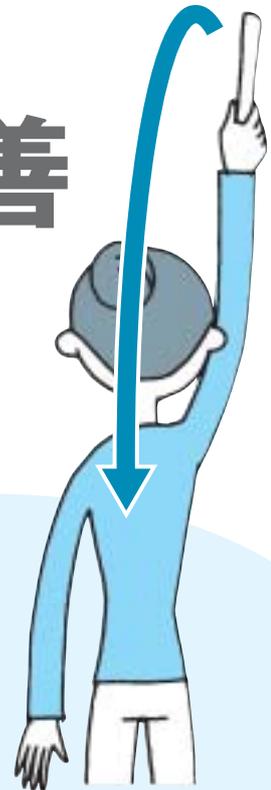
ラップの芯を使っ

加齢や運動不足にともなうさまざまな体の不調。特に原因が思い当たらないのに、関節の痛みや筋肉のこりなど体調不良を感じるようなら、お医者さんに行く前にラップを使った簡単な体操を試してみましょう。毎日行えば、その分大きな効果も期待できます。

たった30秒でバッチリ!!

背骨の曲がりを 予防・改善

背骨は、身体を支えている文字どおりの大黒柱です。背骨が曲がってくると、内臓の圧迫・機能低下、腰などの関節への負担増加が進行し、体調不良へつながってしまいます。たいていの原因は背中筋の疲労で、背中筋がこって硬くなると、背骨が一定方向に引っ張られるようになり曲がってくるのです。ですから予防・改善には、背中筋の血流を高め、筋肉を温めることが効果的です。



Exercise A

- 1 上図のように、正面を向いて立ったら、ラップの芯の端を持って腕を力一杯伸ばし、頭上高く持ち上げます。
- 2 ラップの芯が頭の後ろを通るように背骨にそって下に下ろし、背中中央で反対の手で受け取るようにします。
- 3 腕を左右替えて、同じようにラップの芯を背中中央で受け渡します。ラップの芯を受け渡すとき、両腕で芯を上下に引っ張るようにするとさらに効果的です。左右交互に3~5回ずつこの動作を繰り返すと、普段意識して使うことのない背中筋に適度な緊張が感じられるはずです。

で毎日壮快!

●フタムラ ヤソ子●

米国の大学にて理学博士号取得。「NHK新しい体操」創作メンバー。自らの大ケガによるリハビリ体験をもとに考案した健康体操が、今日の血液循環体操の始まりとなる。現在、地域や職場の団体での講演会、講習会で意欲的に全国を回っている。(財)勤労者福祉施設協議会評議委員、JA共済連レインボー体操講師。著書に、『レインボー体操』(家の光協会刊)、ムック『血液循環体操』(主婦の友社刊)の監修などがある。

たった30秒でスッキリ!!

膝の痛み

脚の使いすぎも、逆に脚を使わないことも、膝の痛みの原因になりますが、大半の人は後者のタイプです。一日中座っていることが多い人は、膝を伸ばす大腿四頭筋、曲げる大腿二頭筋という、2つの太ももの筋肉の働きが弱くなり、関節が安定しにくくなるのです。そのまま放っておくと軟骨がすり減って関節にすき間ができ、痛みがひどくなってしまいます。常に太ももの筋肉を意識して動かすようにしましょう。

Exercise A

- 1 図のように左膝を上げて、ももの下をくぐらせながらラップの芯を右手から左手に持ち替えます。
- 2 そのままラップの芯を頭上に高く上げ、一度両手で握ります。



- 3 その位置から、今度は右膝を上げて、ももの下をくぐらせながらラップの芯を左手から右手に持ち替えます。
- 4 ①から③を交互に5回ずつくらい続けます。太ももに軽い緊張が感じられるはずです。



Exercise B

- 1 図のように、膝を軽く曲げ、腰の高さにラップの芯を持ってバランスを取りながら、かかとを上げ下げします。ドスン、ドスン、ドスンと3回1セットとして、3セットくらいを目安にしてください。

リーダーは寛容であれ！ これぞ、平尾流マネジメント

平尾 誠二さん

(神戸製鋼ラグビー部 ゼネラルマネジャー)

profile

ひらお・せいじ

1963年1月生まれ。京都府出身。中学からラグビーを始め、伏見工業高校時代、全国大会優勝。同志社大学入学後、当時史上最年少の19歳4カ月で日本代表入り、同大学の全国大学選手権3連覇に貢献する。卒業後1年間の英国留学を経て、(株)神戸製鋼所に入社。日本選手権7連覇を達成。87、91、95年とワールドカップ3大会連続で出場。現役引退後の97年2月から2000年11月まで、日本代表監督を務める。

やる気にさせるには認めること

全国大学選手権3連覇、日本選手権大会7連覇……と、頭腦的なゲームメイクでチームを牽引し続けてきた、平尾誠二さん。“常勝”を期待される立場にありながらも、勝たなければならないというプレッシャーのなかで戦ったことはなかったという。

「どんなときでも、勝ちたいと思ってプレーするからこそ、おもしろみや興味が湧くし、意欲も高まって、目的を達成するために必要な方法を考え出すことができる。ラグビーは奥が深いから、いまだにわからないことも多いし、新しい発見もある。まだまだ探求の余地があることを日々感じますね」

豊富な経験を生かし、引退後は日本代表の監督として手腕を発揮。若く個性的な選手たちをまとめあげる独自のマネジメント論は現在、スポーツ界のみならず、一般の企業からも注目を集めている。

今のリーダーに必要なのは“寛容”な心だと平尾さんは分析する。ストイックさが求められ、カリスマ性がもてはやされたのはひと昔前のこと。時代とともにリーダーシップのあり方そのものが変化を遂げている。

「最近の若い人は“反発係数”が弱い。僕らが若いころは、怒られると“くそー”と思って悔しさを跳ね返してきたから、怒ることもそれなりの効果があった。でも、今の人は反発するよりもやめることを選択する。“俺の背中を見て来い”なんて言ったって、背中を見せたら去っていってしまうからね。現代のマネジメントに必要なのは、寛容な心をもって彼らを認め、その役割や価値をきちんと伝えて、やる気にさせることだと思います」

平尾流で日本ラグビー界にも新しい流れを！

プロ化が進む内外のスポーツ界で、日本ラグビーは新しい流れに乗り遅れ、競技人口の減少、海外強豪チームとのレベ



ルの開きなど、問題が山積。平尾さん自身も、ワールドカップ日本招致実行委員としての活動や、NPO法人を設立して地域との振興を図るなど、ラグビー人気の復活を目指し、積極的に取り組んでいる。

「体と体がぶつかり合うラグビーは危険を伴うため、最近では敬遠されがち。でも、このコンタクトプレーこそ仲間意識を芽生えさせるきっかけになり、教育的な価値も高いと思います」

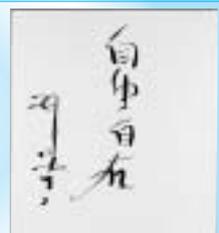
現在は、神戸製鋼ラグビー部のゼネラルマネジャーとして、チームをバックアップ。ユニホームからスーツ姿に変わっても、引き締まった体型は現役時代と変わらない。日々鍛えているのかと思いきや、意外にも「最近、運動嫌いだとわかった」とか……。

「僕はラグビーをするために必要な体力をつくってきただけだからね。今は“歩けるときは歩く”ことを心がけているけど、現役のころに比べると走らなくなったよね。走るとアキレス腱が切れちゃうんじゃないかとか考えちゃうし……(笑)」

いつも自然体で毎日を楽しんでいるからこそ、新しい発想が生まれる。変わろうとする日本ラグビー界を、平尾さんはこれからも引っ張っていく。

好きな言葉

「自らによって自らが在る。自分の動きはすべて自分の意思によるものだと思っているし、僕のコーチングの基本でもありますね」



旬がおいしい
ヘルシーメニュー



ゆで牛肉と春キャベツの にんにくしょう油あえ

春キャベツと相性のよい牛肉は、ゆでてほどよく脂肪を落とすとヘルシーです。さっと火を通した春キャベツが食感を補い、香りのよいにんにくしょう油がうま味を引き立てます。

1人分
エネルギー 425kcal

材料(2人分)

牛しゃぶしゃぶ用肉……………200g
にんにく……………1かけ
しょう油……………大さじ3
酒……………大さじ3
砂糖……………大さじ1
ごま油……………大さじ1
赤唐辛子……………1/2本
キャベツ……………3~4枚(200g)

作り方

- ①赤唐辛子は種を除いて小口に切り、にんにくは縦半分にして芯を除き、薄切りにする。Aを合わせて耐熱ボールに入れ、ふんわりラップをして電子レンジに2分かける。
- ②キャベツは4cm角に切る。
- ③鍋にたっぷりの熱湯を沸かし(2~3L)、キャベツを入れて固めにゆで、万能ザルに上げる。水気をよく切って器に盛る。
- ④同じ熱湯に牛肉を1枚ずつ入れ、アクをとりながら色が変わるまで1~2分ゆでる。ザルにとり、よく水気を切り、熱々のまま①につけ込む。
- ⑤上下を返して、汁ごと盛りつけたキャベツの上にかける。



調理・指導/
料理家・栄養士・フードディレクター・
スタジオナッツ主宰。

小田 真規子

女子栄養短期大学卒業後、香川栄養専門学校製菓科で菓子づくりを学ぶ。竹内富貴子氏の下で12年間アシスタントを務めた後1998年に独立し、有限会社スタジオナッツ設立。



長湯温泉(大分県)

日本一の炭酸泉は 入ってよし、飲んでよし



■カニ湯

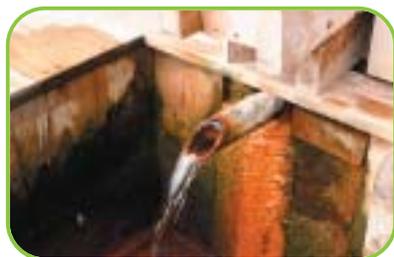
カニにまつわる伝説が名前の由来だが、湯船の形もカニにそっくり。遮るものはいっさいなく、河原沿いの道にかかる橋の下が脱衣場代わりになる。無料
☎0974-75-3111(直入町観光協会)

■ラムネ温泉

男女別の共同浴場で、4つの湯船に濃度・湯温の異なる炭酸泉が湧く。写真奥の湯船が、唯一ぬるくて炭酸の濃い、正真正銘の「ラムネ温泉」。
問い合わせ先☎0974-75-2002(大丸旅館)

■ラムネ温泉の 飲泉場

長湯温泉では天然のサイダーが味わえる。ポリタンクやペットボトル持参どうぞ



長湯温泉

泉質：炭酸泉

効能

入浴＝心臓病、高血圧、リウマチほか

飲用＝胃腸病、糖尿病、通風ほか

交通：JR豊肥本線豊後竹田駅からバスで約50分。

車は大分自動車道湯布院ICから約50分、
または大分市内から約1時間

問い合わせ先：☎0974-75-3111(直入町観光協会)

思わず「長湯」したくなる 2つの共同浴場

温泉大国・日本にあって、炭酸泉をうたう温泉は全国で十数カ所と意外にも少ない。なかでも、くじゅう連山東麓・直入町なおいりの長湯温泉は、「日本一の炭酸泉」を自慢する名湯だ。

長湯温泉の「顔」ともいえるのが、混浴露天風呂「カニ湯」である。温泉街を流れる芹川のほとりに湯船がポツンとある。あまりにも開放的すぎるが、勇気を奮って入ってしまおう。郷愁さえ感じるのどかな田舎の風景が見渡され、のんびりとした気分ひたることができる。

長湯温泉は源泉によって炭酸の濃度が異なる。高濃度の炭酸泉を楽しめるのが、大丸旅館運営の共同浴場「ラムネ温泉」である。男女各4つずつ湯船があるが、ラムネ温泉発祥の湯は泉温32℃前後とかなりぬるい。もともと炭酸泉は温度が低めなのだが、多量のイオンを含み30℃以上を越すのは世界でも3カ所だけだという。長湯温泉が「日本一」を誇るゆえんである。ぬる湯なので、じっくりとつかう。やがて炭酸の小さな気泡が体をびっしりと覆うのだ。

炭酸泉は飲用による温泉効果、とくに胃腸病や糖尿病に効能があるという。「ラムネ温泉」の飲泉場には、休日ともなると遠方から車で訪れ、ポリタンクを満タンにして帰る人があとを絶たない。



周辺のみどころ



■くじゅう花公園

くじゅうの山並みを背景に、春から秋にかけてさまざまな花が咲き乱れる。20万㎡もの敷地には、シバザクラの丘、ハーブガーデン、野草の森もある
問い合わせ先☎0974-76-1422

■久住高原

くじゅう連山の裾野に広がる丘陵地帯。牧場も多く、放牧された牛たちののんびりとした姿を車窓から見る事ができる



■釜の口温泉

くじゅう周辺には個性的で情緒豊かな温泉が点在する。釜の口温泉は、長湯温泉同様に炭酸を含むが、濁りと硫黄臭が強いのが特徴だ。旅館2軒と共同浴場がある
問い合わせ先☎0973-76-3866 (九重町観光協会)

■満願寺温泉

共同露天風呂は湯が川面と同じ高さであり、まさに川につかった気分。となりにには野菜や米を洗う湯船もあり、いかに温泉が地元の生活に密着しているかがわかる。旅館と共同浴場が各2軒



問い合わせ先☎0967-42-1444 (南小国町観光協会)



■壁湯温泉

宝泉寺温泉郷の一角にある一軒宿の温泉。川岸の半洞窟のような露天風呂(混浴)は天然の岩壁をくりぬいたもので、秘湯ムード満点。女性専用風呂もある。

問い合わせ先
☎0973-78-8754
(旅館福元屋)

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



あらゆることに、
専門スタッフが親切に
お応えします。

毎日、大勢の方々に**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