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

けんぽ Kenpo レポート Report

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、保健指導等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……03-3740-4779
（保健指導センター直通）

リコーユニテクノ㈱

平成18年4月6日（10：20～12：20）

新入社員研修健康管理講座

●**対象**：新入社員6名
●**主な実施内容**
〔健保組合　村田保健師〕
・社会人としての健康管理
・実際の食事の選び方や身体の動かし方
・健保保健事業の紹介

リコー販売㈱　NTT麻布セミナーハウス

平成18年5月1日（10：40～12：00）

新入社員研修健康管理講座

●**対象**：新入社員101名
●**主な実施内容**
・健康診断結果の見方(メタボリックシンドローム)
・喫煙の影響
・健保保健事業の紹介

リコーリース㈱

平成18年6月6日（18：00～19：00）

喫煙対策セミナー

●**対象**：主に喫煙する社員22名
●**主な実施内容**
〔健保組合　鈴木保健師・須藤保健師〕
・タバコの影響
・スモーカライザー体験

リコー販売㈱　本社

平成18年6月14日（16：45～17：45）

自分と部下の健康管理

●**対象**：新任組織長4名
●**主な実施内容**
〔健保組合　村田保健師〕
・健康管理の必要性
・安全配慮義務
・ライン管理
・管理のしかた

リコー光学㈱

平成18年6月28日（13：30～15：30）

メンタルヘルスの理解のために

●**対象**：管理職51名
●**主な実施内容**
〔講師　中屋重直先生･関東自動車工業産業医〕
・職場の健康問題
・なぜメンタルヘルスを知らなければならないか
・職場でのメンタルヘルス対策
・早期発見の要点・復職に当たっての留意など

リコー販売㈱　みなとみらい事務所

平成18年7月10日（15：30～17：30）

メンタルヘルスセミナー「職場リーダーのためのメンタルヘルス入門」

●**対象**：管理職34名
●**主な実施内容**
〔講師　三澤眞理子先生・三澤労働衛生コンサルタント事務所所長〕
・管理監督者の役割とラインケア
・ストレスチェックとコントロールの方法
・傾聴の実技
・ストレッチの実技

リコー販売㈱　京橋清水ビル

平成18年7月20日（9：30～13：30）

健康セミナー

●**対象**：全従業員75名
●**主な実施内容**
・血液チェック……㈱エンゲルス
・骨密度測定、食生活指導……ファーストメディカルクリニック
・体脂肪、内臓脂肪測定、脳年齢測定……日本スポーツ連盟
・健康相談……杏林大学教授(健保顧問)角田先生
健保組合保健師・相田、河原、鈴木、村田
・体験コーナー（スモーカライザー、腹囲測定、体重増加体験、嗜好品砂糖含有量チェックなど）

CONTENTS

けんぽレポート ……2
各地区においてセミナーを開催しました
ハッピーウォーキングに参加しよう ……3
1日8,000歩×60日にチャレンジ！
けんぽヘルスレター ……4
運動のススメ
10月から医療保険制度が変わります ……5
2006年度の主な改正事項、ほか
けんぽエコノミックス……6～7
平成17年度決算のお知らせ
平成17年度に実施した主な健康づくり事業 ……8
みなさんのすこやかライフをマルチにサポート！
Kenpo Information ……9
9月(10月分給与)から健康保険の保険料が見直しに
平成17年度　疾病統計まとまる……10～11
総医療費は98.6億円に
防げ! メタボリックシンドローム ……12～13
「最近、ウエストがきつい」が危ない！
アンチ！老化の生活術 ……14～15
水分補給でうるおい体づくり
知っとく！情報スクエア……16
ホームページをご活用ください！ ほか
いま大注目！ ……17
デトックスで体の中からきれいに
Let's try　YOGA! ……18～19
ヨーガでメリハリボディを手に入れる！
My Life Interview ……20
奥村愛さん
旬がおいしいヘルシーメニュー……21
さつまいもの炊き込みご飯
日本湯けむり紀行 ……22～23
四万温泉（群馬県）
当健保組合専用電話番号です……24
電話健康相談

1日8,000歩×60日にチャレンジ！

ハッピーウォーキングに参加しよう

9月29日（金）までにエントリーを！

当健保組合では、今年度の新規事業「ハッピーウォーキング」を実施します。
健保組合で想定した仮想のウォーキングコースを、1日8,000歩ずつ歩いていただき、60日間で48万歩の「完歩」を目指していただきます。
まずは「ハッピーウォーキング」のエントリーを9月29日（金）までに行ってください。
なお、完歩者の中から抽選で選ばれた方には、健保組合から賞品を贈呈させていただきます。
ぜひご参加ください！

❑実施期間	平成18年10月1日（日）～平成18年11月29日（水）の合計60日間
❑対象者	リコー三愛グループ健保組合の被保険者・被扶養者（小学生以上）
❑実施方法	1日8,000歩を目標に、60日間で48万歩にチャレンジしていただきます。 まずは「ハッピーウォーキング」のエントリーを9月29日（金）までに行ってください。
❑エントリー方法	ホームページ（URLその他は下記参照）にアクセスするか、本誌にはさみ込まれているエントリーシートをFAXもしくは郵送してください。
❑記録表提出	平成18年12月20日（水）必着 リコー三愛グループ健康保険組合　保健指導センター宛
❑賞品	完歩者の中から抽選で素敵な賞品を差し上げます。

詳しくは…

ハッピーウォーキングの詳しい内容については、
以下のホームページもしくはハッピーウォーキング記録表と
エントリーシートをご覧ください。

URL → *https://arukou.jp/ricoh-san-ai-kenpo/*

ユーザ名：rskh

パスワード：06133250

※応募に際して収集した個人情報は、当該事業実施の目的以外で使用することはありません。

運動のススメ

夏の暑い時期が過ぎ、朝と夕方は涼しく過ごしやすくなってきましたね。
もうすぐ秋の訪れです。
秋といえば、みなさんは何を思い浮かべますか？　読書の秋でしょうか？　それともやはり食欲の秋！でしょうか？　くり、きのこ、さつまいも……あげていくとキリがありませんね。
ついつい食べ過ぎて、洋服がきつくなってしまった、なんてことはありませんか？
そうなる前に、ちょっとした運動を生活の中に取り入れてみましょう！
“運動”と言っても、短距離をダッシュしたり、へとへとになるまで走るというわけではありません。

今より歩く歩数を増やす工夫

・スーパーやデパートでウロウロする
・エスカレーターやエレベーターを使う回数を減らして階段を使用する
・休日は散歩やショッピングなどに出かける
・テレビのリモコンは使わず自分で動く
・お茶を自分で入れる

その他にも

・いつもより早足で歩く
・電車、バスでは座らない

ストレッチ

・朝起きたときや寝る前に簡単なストレッチをする
・テレビを見ながら、歯を磨きながら、「ながら」筋トレをする
・ラジオ体操も良いでしょう

ちょっとした工夫でも、続けることで効果が実感できます。
継続のポイントは、無理をしないことです。
ご自分のペースにあった方法で、楽しく続けてみましょう！
また、なかなか運動するチャンスがないという方も多いのではないでしょうか？
リコー三愛グループ健康保険組合では、“ハッピーウォーキング”を企画しました！
この機会に、ハッピーな体を目指して、“ハッピーウォーキング”に参加してみませんか？　詳細は3ページをご覧ください。

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／ 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
☆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
etc

ご存知ですか？

10月から 医療保険制度が変わります

急速な少子高齢化にともなう医療費の増大などを背景に、医療保険制度の改革が行われることになり、医療制度改革関連法が去る6月14日に、国会で成立しました。

2006年度は、この10月から「高額療養費の自己負担限度額の引き上げ」や「出産育児一時金の見直し」および「埋葬料の見直し」などが行われます。また、2007年度には「傷病手当金の見直し」と「出産手当金の見直し」が、さらに2008年度には「新しい高齢者医療制度の創設」や健保組合などが行う「健診・保健指導の義務付け」などが予定されています。

※詳しい内容については、本誌に差し込んである冊子をご参照ください。

2006年度の主な改正事項（10月より）

●高額療養費の自己負担限度額が引き上げられます

1カ月1件当りの医療費自己負担が限度額を超えると、健康保険の給付の対象となり、限度額を超えた分が「高額療養費」として払い戻されます。この限度額は70歳未満の方と70歳以上の方で金額が異なり、**それぞれ見直しが行われます。**

●出産育児一時金が引き上げられます

出産にかかる費用の負担軽減のために支給される出産育児一時金が、1児につき30万円から**35万円に引き上げ**られます。

●埋葬料が見直されます

被保険者や被扶養者が死亡した際には、支給額が**一律5万円に統一**されます。

●70歳以上の患者負担が見直されます

月収が現役並みの28万円以上（課税所得145万円以上、夫婦世帯の場合は年収520万円以上など）の70歳以上の高齢者は、**患者負担が2割から3割**となります。

●70歳以上の入院の食費・居住費負担が見直されます

介護保険と同様に食費・居住費の負担が見直され、**1月3万円程度、自己負担額が増加**します。

2007年度の主な改正事項（4月より）

●傷病手当金や出産手当金の見直し

傷病手当金、出産手当金の支給額に**賞与を反映させ、標準報酬日額の3分の2相当額が支給**されることになります。また、**任意継続被保険者に対する傷病手当金、出産手当金は廃止**され、**資格喪失後の出産手当金も廃止**されます。

●標準報酬月額や標準賞与額の見直し

標準報酬月額等級区分の上限・下限の範囲が見直され、**1等級58,000円から47等級1,210,000円**になります。また、標準賞与額の上限1回200万円は、**年度の賞与の累計額540万円**に見直されます。

2008年度の主な改正事項（4月より）

●75歳以上の後期高齢者は独立した医療制度に加入

患者負担は**1割**。現役並み所得者は**3割負担**です。

●65歳から74歳の前期高齢者は従来制度に加入のまま、国保や健保組合間で財政調整

70歳未満は変らず**3割**とし、70歳から74歳の人は**2割負担**（ただし現役並みの所得者は3割負担）。

●小学校入学前の乳幼児は2割負担に

2割負担の対象年齢が3歳未満から**義務教育就学前までに延長**されます。

●健診・保健指導が義務づけられます

今回の改革の大きな柱のひとつに、「生活習慣病予防」があげられています。健保組合などの保険者では、**40歳以上の被保険者や被扶養者に対する健診・保健指導**を行うことになります。

平成17年度決算のお知らせ

このたび、当健保組合の平成17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。

経常収支で黒字も医療費大幅増に厳しい見通し

17年度は、昨年度に引き続き標準報酬月額が伸び、被保険者数も事業所編入等により増加したため、保険料は昨年度を約6億3,000万円上回る結果となっています。

一方の支出では、相変わらず医療費が総額・１人当たり額とも大幅に伸びており、保険料の48.2%を占める結果となりました。さらに、健保財政悪化の主要因である拠出金は、老人保健拠出金が大きく減少したものの、代わりに退職者給付拠出金が急増しており、拠出金全体で保険料の31.3%を占めるなど、将来にわたって健全財政を維持するうえで大き過ぎる負担となっています。

幸いにして17年度決算では、経常収支で約31億円の黒字を計上することができましたが、前述のような状況を見る限り、今後の財政状況は非常に厳しいと言わざるを得ません。

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ご利用いただき、健康維持・増進にお役立ていただくことで、健保財政と事業運営にご理解・ご協力くださいますようお願いいたします。

決算基礎数値（年間平均）

被保険者数	46.598人
男	38,344人
女	8,254人
平均標準報酬月額	376,361円
男	402,996円
女	252,632円
平均年齢	39.81歳
男	40.94歳
女	34.59歳
一般保険料率	78.0/1000
事業主	43.5/1000
被保険者	34.5/1000

※一般保険料率は調整保険料率を含む

経常収入……217億6,534万1千円
経常支出……186億8,961万円
経常収支差引額……30億7,573万1千円

【一般勘定】

〈収　入〉

科目		決算額（千円）
経常	保険料	21,448,239
	国庫負担金収入	11,507
	退職積立金繰入	17,294
	病院診療所収入	9,370
	雑収入	278,931
	経常収入合計	21,765,341
経常外	調整保険料収入	340,966
	財政調整事業交付金	245,520
	経常外収入合計	586,486
	合計	22,351,827

〈支　出〉

科目		決算額（千円）
経常	事務費	312,371
	保険給付費	10,338,538
	法定給付費	9,997,527
	付加給付費	341,011
	拠出金	6,707,257
	老人保健拠出金	3,864,164
	退職者給付拠出金	2,843,093
	保健事業費	1,270,987
	還付金	1,682
	病院診療所費	27,945
	連合会費	5,883
	積立金	24,292
	その他	655
	経常支出合計	18,689,610
経常外	財政調整事業拠出金	334,308
	経常外支出合計	334,308
	合計	19,023,918

【介護勘定】

〈収　入〉

科目	決算額（千円）
介護保険収入	1,410,950
繰越金	147,642
雑収入	47
収入合計	1,558,639

〈支　出〉

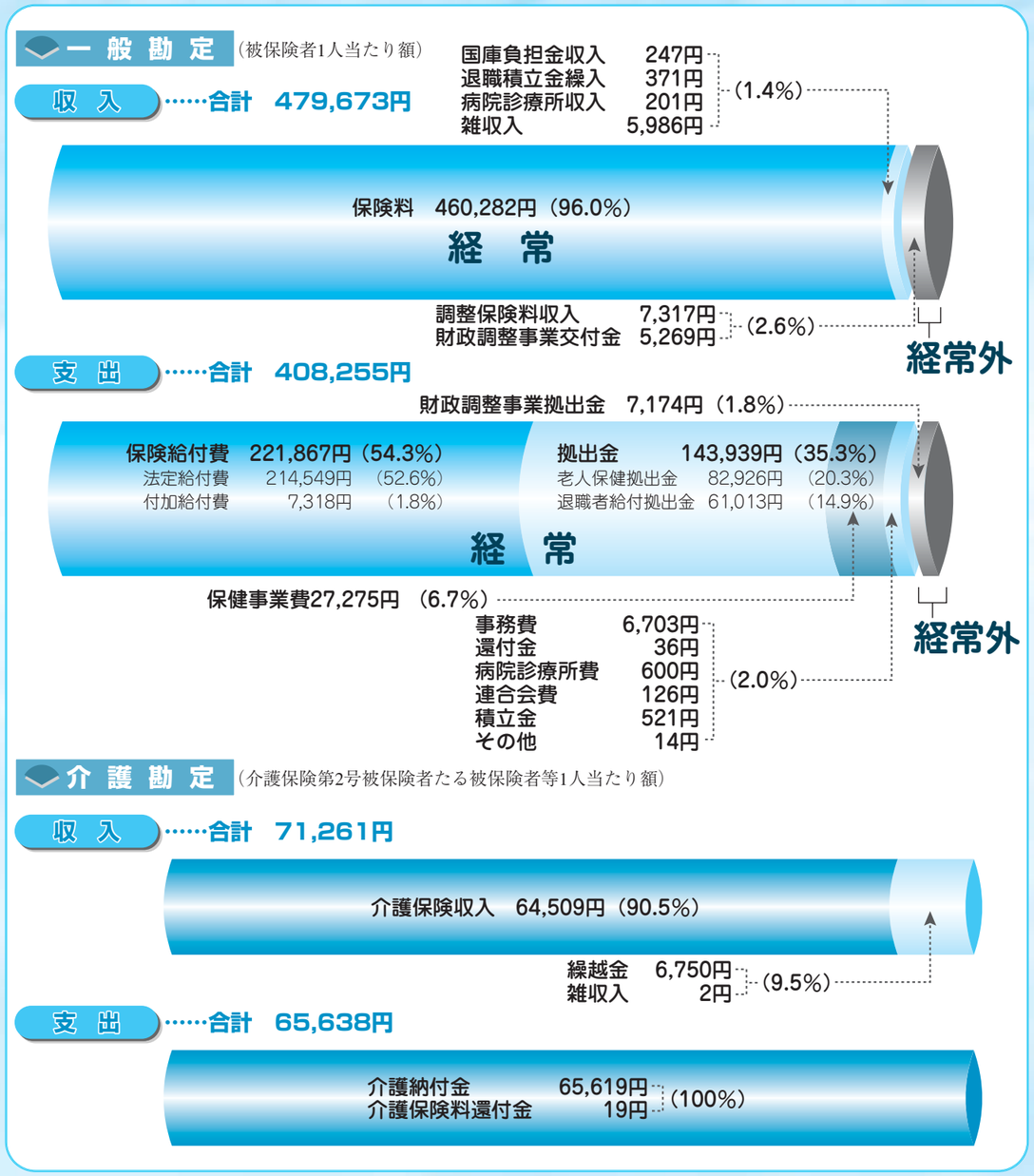
科目	決算額（千円）
介護納付金	1,435,217
介護保険料還付金	421
支出合計	1,435,638

1人当たり額で見る17年度決算

多過ぎる保険給付費と拠出金

一般勘定の収入では、標準報酬月額・被保険者数の増加を反映して、収入全体の96%を保険料が占めています。一方の支出では、私たちの医療費、つまり保険給付費とお年寄りや退職された方の医療費財源である拠出金で89.6%を占めており、金額にして36万円以上が費やされていることが分かります。

※四捨五入の関係で一部合計の合わない箇所があります。



平成17年度に実施した主な健康づくり事業

みなさんのすこやかライフを マルチにサポート!

当健保組合では、昨年度1年間、以下のような事業を実施し、みなさんの健康づくりを応援しました。

▶▶▶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）

全被保険者に健康に関する知識の普及、啓蒙のために、Web経由も含めて配布しました。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）

保険診療の受診者に対して月間、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。

URL→http://www.ricoh-san-ai-kenpo.or.jp/

▶▶▶疾病予防◀◀◀

1. 人間ドック（年間）

40歳以上の被保険者および被扶養者を対象に実施しました。

	受診者(人)		
	検診センター	外部委託	計
被保険者	4,468	16,354	20,822
被扶養者	428	1,965	2,393
その他	305	0	305
計	5,201	18,319	23,520

2. ミニドック（年間）

35歳～39歳までの被保険者および被扶養者を対象に実施しました。

	受診者(人)		
	検診センター	外部委託	計
被保険者	1,584	6,485	8,069
被扶養者	85	517	602
その他	7	0	7
計	1,676	7,002	8,678

3. 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・乳ガン検診を実施しました。

	受診者(人)
検診センター	0
外部委託	154
計	154

4. 主婦健康診断（年間）

被扶養配偶者の希望者に実施し、年間1人8,000円まで補助しました。

	受診者(人)
検診センター	0
外部委託	121
計	121

5. 電話健康相談（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）

ドックの結果表、レセプト等により対象者を抽出し、個別指導を行いました。

7. 各種統計表の作成（随時）

医療費動向、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. 体育奨励金（年間）

被保険者1人当り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、ボウリングほか。

2. 健康づくり教室（年間）

希望する事業所に専門家を派遣し、体力測定、栄養指導などを通じて被保険者の健康管理・維持向上を図りました。

特別事業

☆セミナーの開催／北海道リコー㈱、三愛観光㈱、リコーマイクロエレクトロニクス㈱、リコーユニテクノ㈱、リコーエレメックス㈱、リコーテクノシステムズ㈱、東北リコー㈱、リコー販売㈱、奈良リコー、京都リコー、リコーリース㈱、リコー光学㈱、北陸、中部、関西地区、など22回開催。

9月 10月分給与 から 健康保険の保険料が 見直しに

みなさんに毎月納めていただいている保険料は、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ょうか？ **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**使用されるのです。

このため、**10月分給与から保険料が変わる人**がいますので、ご承知おきください。

こんなときにも保険料は決め直されます

■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与等が大幅に変わった場合（保険料月額表で2等級以上の差）は、臨時に標準報酬を決めなおします。

■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は、初任給等を基礎にして決められます。

■育児休業等終了時の改定

育児休業等を終了して職場復帰した被保険者が3歳未満の子を養育している場合で、短時間勤務制度等により給料等が下がった場合は、被保険者の申し出により、標準報酬を決め直します。

この場合、固定的賃金の変動をともなわず、かつ従前と比較して1等級しか報酬が変わらない場合であってもよいとされています。

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がすべて含まれます。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

●所在地変更

小倉エルピージー輸送㈱	平成18年1月1日適用
静岡リコー㈱	平成18年4月1日適用
迫リコー㈱	平成18年4月1日適用
山梨リコー㈱	平成18年2月20日適用
三愛ロジスティクス㈱	平成18年5月29日適用

●事業所編入

テクノレント㈱	平成18年4月1日適用
レックスゼネラルサービス㈱	平成18年4月1日適用

●事業所削除

ゼンケン教育システム㈱	平成18年4月1日適用
㈱メジャーシステム	平成18年4月1日適用
ギガコンテンツ㈱	平成18年6月1日適用

平成17年度　疾病統計まとまる

総医療費は98.6億円に

本人:41.4億円、家族:57.2億円

みなさんが、平成17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・家族分ともに件数・金額の双方で伸びており、総医療費は98億円を突破しています。

目立つ「歯科」と「呼吸器系の疾患」の件数

・件数で見ると、本人・家族とも相変わらず「歯科」と「呼吸器系の疾患」の多さが目立ちます。
・金額別では本人の「歯科」が、家族の「呼吸器系の疾患」が、それぞれのワーストになっています。
※歯も呼吸器系の疾患も、日ごろのケアが大切です。正しい歯みがきと、うがい・手洗いを心がけましょう。

年代別に疾病の傾向を見ると

・若年層……「歯科」「呼吸器系の疾患」「眼及び付属器の疾患」が上位を占めています。むし歯とかぜに特に注意しましょう。
・中年層……若年層と同様の疾病傾向に加えて、「循環器系の疾患」などが上位に顔を見せ始めています。30代～40代は生活習慣病にかかりやすくなる年代でもあるため、日々の生活を振り返り、病気の芽は早期につみ取りましょう。
・高年層……「歯科」「循環器系の疾患」、さらに「内分泌、栄養及び代謝疾患」「筋骨格系及び結合組織の疾患」などが見られます。年に一度は必ず健康チェックを受けるとともに、適度な運動で体力をつけることも大切です。

本人

件数で見た年代別のワースト3
（延件数　277,143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	眼及び付属器の疾患	82（49）
2	呼吸器系の疾患	80（51）
3	歯科	79（115）

順位	20代	件　数
1	歯科	8,057（10,645）
2	呼吸器系の疾患	7,393（5,905）
3	眼及び付属器の疾患	5,623（3,911）

順位	30代	件　数
1	歯科	18,879（25,468）
2	呼吸器系の疾患	18,779（14,206）
3	眼及び付属器の疾患	7,637（5,677）

順位	40代	件　数
1	歯科	15,978（22,043）
2	呼吸器系の疾患	12,388（9,711）
3	循環器系の疾患	7,099（14,062）

順位	50代	件　数
1	歯科	13,266（18,795）
2	循環器系の疾患	11,648（26,862）
3	内分泌、栄養及び代謝疾患	6,730（9,027）

順位	60歳以上	件　数
1	循環器系の疾患	2,348（4,582）
2	歯科	2,265（3,119）
3	内分泌、栄養及び代謝疾患	970（1,348）

家族

件数で見た年代別のワースト3
（延件数　439,566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	呼吸器系の疾患	103,605（92,144）
2	歯科	40,259（32,601）
3	皮膚及び皮下組織の疾患	27,710（17,689）

順位	20代	件　数
1	歯科	4,965（6,728）
2	呼吸器系の疾患	4,510（3,555）
3	眼及び付属器の疾患	3,577（2,469）

順位	30代	件　数
1	呼吸器系の疾患	11,465（8,058）
2	歯科	10,829（13,579）
3	眼及び付属器の疾患	4,440（3,016）

順位	40代	件　数
1	歯科	10,327（13,936）
2	呼吸器系の疾患	7,153（5,147）
3	眼及び付属器の疾患	3,537（2,774）

順位	50代	件　数
1	歯科	8,429（11,183）
2	循環器系の疾患	4,904（8,461）
3	筋骨格系及び結合組織の疾患	3,570（4,902）

順位	60歳以上	件　数
1	循環器系の疾患	4,967（9,544）
2	歯科	3,115（4,738）
3	筋骨格系及び結合組織の疾患	2,598（5,433）

金額で見た病類別構成比（総額：約41.4億円）

金額で見た病類別構成比（総額：約57.2億円）

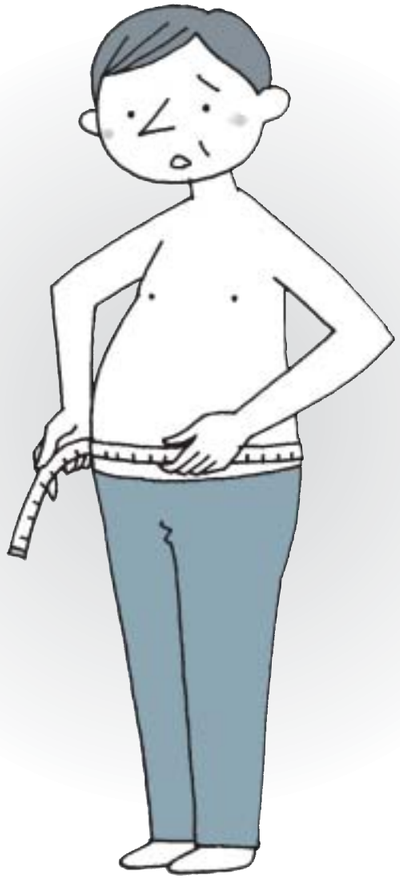
防げ！ メタボリックシンドローム

「最近、ウエストがきつい」が危ない！

監修：大野　誠（日本体育大学大学院教授・内科医）

「自分はBMI 25未満だから肥満ではない」とお考えの方、ご自分の腹囲を測ってみてください。とくに「最近、ウエストがきつくなった」という方は必ずチェックを！

ウエストがきついのは、心筋梗塞や脳卒中などを招くメタボリックシンドロームの“前ぶれ”かもしれません。



CHECK
以下の要領で腹囲を測定してみましょう。

腹囲の測り方

おへそまわりをメジャーで測ります。（胴の一番細いところではなく、おへその位置なので要注意）。衣類は脱ぎ、立って両腕を下げた姿勢で、かつ、息を吐いた状態で測定してください。

判定

男性は85cm以上、女性は90cm以上の方は内臓脂肪型肥満の疑いが濃厚。

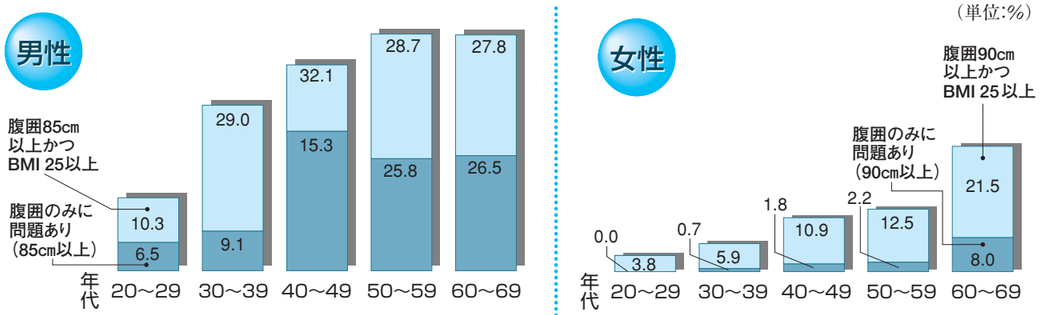
放置すると、メタボリックシンドロームの危険大！
生活習慣を改善し、肥満解消を。

※腹部CT検査でおへそのレベルでの内臓脂肪の面積が100㎠以上（男女とも）と確認されたら内臓脂肪型肥満と判定される。上記腹囲は100㎝以上に相当すると考えられている。

■年齢とともに内臓脂肪はたまる～内臓脂肪型肥満の疑いがある人の割合

（「平成15年国民健康・栄養調査」（厚生労働省）より）

（単位:%）



（「平成15年国民健康・栄養調査」（厚生労働省）より

メタボリックシンドロームって？

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に加え、①中性脂肪150㎎/㎗以上かＨＤＬコレステロール40㎎/㎗未満、②収縮期血圧130㎜Hg以上か拡張期血圧85㎜Hg以上、③空腹時血糖110㎎/㎗以上――の3項目のうち2項目以上該当する状態。「高血圧症」「糖尿病」とはいえない軽度の異常でも重複すると動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳卒中などの心血管系疾患を発症しやすい。

ＢＭＩは重要 でも、腹囲はもっと重要

肥満は、体脂肪が過剰に蓄積している状態をいいます。

その判定の“ものさし”として、世界でもっとも広く用いられているのがＢＭＩです（日本人はＢＭＩ25以上が肥満）。ただし、「体重（kg）÷身長(m)÷身長(m)」という計算式から割り出されるＢＭＩは、体脂肪量をある程度は反映するものの、その量は正確に把握できません。

また、近年、単に体脂肪が多いことより、「腹部の内臓周囲に脂肪（以下、内臓脂肪）が蓄積すること（内臓脂肪型肥満）」が重大な健康障害につながるということが明らかになりましたが、体重と身長から割り出すＢＭＩでは体脂肪が蓄積する場所を見当づけることはできません。

そこで、日本肥満学会などでは、ＢＭＩだけを見て一喜一憂するのではなく、腹囲にも注目することをすすめています。

内臓脂肪の脂肪細胞が分泌する悪玉物質が心血管系疾患のハイリスク状態を招く

脂肪細胞は、中性脂肪の材料となったり、インスリン抵抗性（血糖調節などを行うインスリンの働きが悪い状態。血糖値・血圧・中性脂肪を上昇させる）を招く遊離脂肪酸のほか、生理機能にかかわるさまざまな物質（総称してアディポサイトカインという）を分泌しています。

アディポサイトカインにはインスリン抵抗性や動脈硬化を招く悪玉と、逆の作用をもつ善玉がありますが、内臓脂肪は皮下脂肪（皮膚の下に蓄積する脂肪）と比べて悪玉の物質を産生する能力が高いのです。しかも、内臓脂肪が蓄積すると、脂肪細胞が分泌する善玉も減少します。そのため、心血管系疾患のハイリスク状態、すなわちメタボリックシンドロームを誘発するのです。

その恐怖からわが身を守るには内臓脂肪をためないこと、ためてしまったら減らすことが肝心です。

内臓脂肪が メタボリックシンドロームのスイッチを押す

内臓脂肪が蓄積すると…　脂肪細胞が分泌する物質が増減

- **遊離脂肪酸増加**：肝臓で、インスリン抵抗性を招く。
- **アディポネクチン減少**：動脈硬化やインスリン抵抗性を防ぐ善玉アディポサイトカイン。
- **TNF-α、アンギオテンシンノーゲン、PAI-1増加**：いずれも悪玉アディポサイトカイン。TNF - αはインスリン抵抗性、アンギオテンシンノーゲンは高血圧を招き、PAI - 1は血栓の形成を促す。

メタボリックシンドローム
↓
動脈硬化
↓
心筋梗塞・脳卒中

まだまだ暑い日が続く……

水分補給で うるおい体づくり

監修／高輪メディカルクリニック院長・
東海大学医学部教授・日本抗加齢医学会理事　久保　明

人の体の約60％は水でできていますが、年を重ねるとともに、その割合は減っていきます。それにつれて水の働きによって保たれていた体内環境も悪化していきます。水分補給は老化を遅らせる重要な手段の一つです。

水分は全身の若さを保つのに欠かせない

私たちの体をつくっている細胞は、半分以上が水でできています。赤ちゃんの体の約80% は水分ですが、その割合は年を重ねるとともに減少し、成人では約60%。高齢者では55% 程度に減ってしまいます。

水は体内で、血液、リンパ液などの体液となって全身を巡り、生命を維持し元気に活動するための酸素や栄養などを必要なところへ運びます。血液やリンパ液の流れをよくしたり、細胞にうるおいを与えるのも水のチカラ。そして水は、老化のもといわれる活性酸素を排除する抗酸化物質を、体のすみずみまで運んでくれます。

また、体調を崩して老化のもととともなる疲労物質や老廃物、発がん物質などの有害物質を、尿や便、汗とともに排出するのも水の仕事です。

つまり水は、細胞の老化を防ぎ、体を若々しく保つために欠かせない役割を果たしているのです。肌がくすんでツヤがなくなったり、シワができるのは、皮膚における水分不足のサインともいえます。高齢者の心筋梗塞や脳梗塞が朝方に多くおこる原因の一つは、睡眠中に血液中の水分が減って、血液が固まりやすくなってしまうためといわれています。

コップ1杯(200㎖)、これがおすすめ水分補給タイム

●朝、起き抜けに
胃腸を刺激して便秘を防ぐ

●外出前
途中で水分不足になるのを防ぐ

●外出後
のどの渇きを鎮め、失った水分を補充する

●毎食後
食後の口の中の清掃に役立つ

こまめなチャージで、細胞の老化を防ぐ

水が尿や便、汗などで排出される量は体格、年齢、体調などによって異なりますが、およその目安は、大人で1日合計約2000～3000㎖。ふつうは、そのうちの半分量が食事で補えるといわれていますから、水分としての補給は1日1000～1500㎖程度、つまりコップ5～7杯程度を目安とします。ただしダイエットなどで食事量を減らすと、食事でとる水分が少なくなりますから、もっと多めの水分補給が必要です。

ところで、水は一度にがぶ飲みすると、かえって胃に負担がかかります。胃液を薄めてしまい、食べた物の消化がうまくできず、かえって体調を崩すことになりかねません。1回分の適量は200㎖程度、つまりコップ1杯分を目安にします。水分が不足しやすいタイミングをねらって補給し、運動中などは、のどが渇く前にこまめに水分補給することが大切です。

いつも冷たい水ばかりでなく、人肌あるいは温かめにして飲むと、刺激が少なく細胞に浸透しやすくなります。

Q＆A その1
水をたくさん飲めない人の水分補給法は？

- **食事に汁物などをとり入れる**
- **野菜料理を多くする**
  野菜は水分が多く、野菜に多いカリウムは細胞の若さを保つのに有効
- **間食で水分の多い物をとる**
  甘くない果物、ヨーグルトや牛乳、ゼリー・寒天など

Q＆A その2
水代わりにビールやドリンク剤を飲むのもOK？

アルコールやカフェインには利尿作用があり、体内の水分の排出を促します。水分補給の目的でお酒やカフェインを含むドリンク類を飲むのはやめましょう。お酒を飲んだら、その倍量の水をとるようにします。

※水分を制限されている人は例外。必ず医師の指示に従いましょう。

●入浴前
入浴中の脱水を防ぐ

●入浴後
入浴中に汗などで失った水分を補給する

●寝る前
睡眠中はコップ１杯程度の汗をかいている

※本文中で、組成（成分）の場合は「水」、組織の中や補給する意味では「水分」と使いわけています。

リコー三愛グループ健保組合のホームページをご活用ください！

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。

健康や医療、その他、ご家庭でお役に立つ情報が満載ですので、ぜひお気軽にアクセスしてください。

■健保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」では、病気検索、病院検索、薬検索などのほか、話題の病気や旬の料理など、さまざまな情報をご紹介しています。ご利用にあたっては、リコー三愛グループ健保組合の組合員であることを確認するために、以下の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

正しくかかろう接骨院・整骨院

肩こりがひどいので、マッサージに行こうと思ったら、近所の接骨院の看板に「保険診療取扱」の文字を発見！接骨院で肩こりのためのマッサージを受けたら、健康保険が使えるんですか？

単なる肩こりや腰痛に健康保険は使えません

接骨院や整骨院などでは、いわゆる「柔道整復師」が施術を行っていますが、医師ではないことから、健康保険が使える範囲は制限されています。接骨院や整骨院が「保険診療取扱」と看板に掲げていても、すべての施術が健康保険の対象になるわけではありません。健康保険が使えるのは左記の一部のケースに限られます。

【健康保険が使える場合】

外傷性の…

- ●骨折・ひび・脱臼（応急手当を除き、医師の同意が必要）
- ●ねんざ・打撲・肉ばなれ

【健康保険が使えない場合】

- ●医師が治療すべき内科的原因の疾病
- ●椎間板ヘルニア、脳疾患後遺症、神経痛、リウマチ
- ●日常生活からくる疲労や老化による肩こり、腰痛、筋肉痛など
- ●外科や整形外科で治療を受け、同時期に同一部位の治療を病院で受けた場合
- ●症状改善のない漫然とした長期の施術　　など

＊外傷性の負傷でない場合や、負傷原因が労働災害や通勤災害に該当する場合は、健康保険は使えません。

請求内容を確認して必ず自分で署名（捺印）を

健康保険で柔道整復師の施術を受けた場合は、柔道整復師が作成した「療養費支給申請書」に書かれている施術内容（負傷名・負傷原因・施術回数・自己負担額）を確認したうえで、委任欄に必ず自分で署名（捺印）し、そのつど自己負担の領収書をもらって保管するようにしましょう。

健康保険組合では、柔道整復師からの請求が正しいかどうかを確認する場合があります。万が一、健康保険対象外の内容が含まれている場合は、費用を返還していただくこともありますのでご注意ください。

文●佐々木　薫（AEAJ認定アロマテラピープロフェッショナル）
ハーブ・アロマテラピーの研究に携わり、㈱生活の木において、プランニングマネージャーとしてハーブ製品、ショップ、ハーブガーデンの企画・開発を担当。各種カルチャースクール等の講師としても活動している。

いま大注目！

デトックスで体の中からきれいに

☆肝機能を整える ダンデリオン

☆整腸作用のある ペパーミント

「朝起きるのがつらい」「顔がむくみやすい」「体が重い」などは体の不調を知らせるサインです。原因はいろいろ考えられると思いますが、ひとつは、知らないうちにたまった体の毒素です。老廃物だけでなく、排気ガスやたばこ、薬物など、身近なところに体によくない毒素はたくさん潜んでいます。

美容や健康を考えるとき、私たちはついつい何かよいものを取り入れることばかり考えがちですが、いらないものをきちんと排泄する、ためない健康法も大切です。

そこで、最近注目を浴びているのがデトックス。デトックスとは、毒素排泄、浄化法のことです。発汗、排尿、排便、体には本来備わった排泄機能があります。これらの機能が十分に働いていれば、余分なものがたまることはほとんどありません。しかし、ストレスや暴飲暴食などが続くと、本来の機能が働かなくなってしまうのです。

ハーブには、この排泄機能を促進するように作用するものがたくさんあります。

たとえば、ダンデリオン（タンポポ）の根。肝機能を整える作用があり、利尿作用もあります。浄化のためにもっとも大事な器官は肝臓や腎臓です。その働きを活発にすることで排泄機能が高まります。また、ペパーミントには整腸作用があり、大腸の働きを活発にし、便通をよくしたりコレステロールの排泄を促したりします。これらをお茶として食後に楽しむことで、無理なくデトックスできるのです。

デトックスにはいろいろな方法があります。デトックスは体によいことですが、方法によっては無理に行うと体への負担も大きくなります。おなかの弱い方や、体力の低下しているときには避けたほうがよいものもあります。とくに、専用のサプリメントなどを使用するときは、十分注意することが必要です。

しかし、ハーブティーなら刺激が穏やかなので、楽しみながら効果を体験できます。

もちろん食事や運動、生活習慣の見直しも大事です。上手に取り入れて心身の浄化を楽しみましょう。

タンポポコーヒーの作り方

①ダンデリオン（根）※をフライパンで弱火で乾煎りします。

②ミキサーでパウダー状に挽きます。

③コーヒーメーカーなどを使ってコーヒーをいれます。

※乾燥してカットされたものが市販されています。

Let's try YOGA!

ヨーガでメリハリボディを手に入れる!

■ 指導・監修／広池　秋子（広池ヨーガ研究所）

ヨーガは、自律神経の乱れを整え精神を落ち着かせるほか、体脂肪を燃焼させるダイエット効果もあります。全身の血行が促され、自然治癒力も高まります。今回は、気になる部分をシェイプアップ。半袖も水着も怖くないメリハリボディを手に入れましょう。

体の中心がまっすぐ一本の線になるように

二の腕をすっきりさせるポーズ

（牛の顔のポーズ）

ストレッチ効果抜群のポーズで、二の腕も足も細くなります。

二の腕はまっすぐに立てて耳につける

二の腕を左手でしっかり伸ばす

1

足を前に伸ばして座り、左膝を曲げてかかとをお尻の外側に出す。次に、右足を曲げて左膝の上を越して前で交差させる。右手は肩の上から背中に回し、左手で右ひじを押さえて二の腕をしっかり伸ばす。

2

二の腕がしっかり伸びた状態で、左手を下から背中に回し、両方の指先をにぎり合わせてゆっくり4回鼻から長く息を吐く。左右手足を組み替えて2セットずつ行う。

腕が床と平行になるように

美しいプロポーションをつくるポーズ

（壮美（そうび）のポーズ）

体中の筋力をアップさせることにより、全身をバランスよく引き締めます。

腕はまっすぐに

1

直立し、左膝を曲げてその足を左手で持ち、右腕を上に伸ばす。

2

上体を静かに前に倒し、腕を床と平行に下ろしゆっくり4回鼻から長く息を吐く。左右足を替えて2セットずつ行う。

体が固い人のための EASY POSE

おしりを引き締めるポーズ

（棒のポーズ）

背中からお腹、腰とおしりを引き締めます。

膝と手をついて四つんばいになり、右足を後ろに伸ばし、左足も伸ばして背中が一直線になるように保ちゆっくり4回鼻から長く息を吐く。四つんばいの状態に戻り、呼吸を整えもう一度行う。

緊張感を解放してたどり着く“普通”の状態でこそ、納得できる演奏ができるんです

奥村　愛さん（ヴァイオリニスト）

profile

おくむら・あい
オランダ・アムステルダムで生まれ、4歳でヴァイオリンを始める。数々のコンクールで上位入賞を果たし、現在はアメリカ・オハイオ州クリーブランド在住。リリースされたＣＤは『愛のあいさつ』『愛の悲しみ』『エンターティナー』など多数。コンサート情報などのお問い合わせは(株)アスペン☎03-5467-0081まで。

常に気持ちを普通の状態に

「父親がヴァイオリニストという環境からか、気がついたらヴァイオリンを触っていましたし、子どもの頃からの“習いごと”の延長線上として、自然とプロを目指していました」

学生時代からさまざまなコンクールで入賞を繰り返し、2002年にはデビューＣＤ『愛のあいさつ』が、クラシック界の新人としては異例ともいえる発売枚数を記録するなど、いま、大きな期待を集めているヴァイオリニストの奥村愛さん。

とはいえ、順風満帆に歩んできたかのように見える奥村さんにも、ヴァイオリンを投げ出したくなってしまうような苦しいときは、数限りなくあったという。

「友人からは、よく『冷静で、何ごとにも動じない性格だね』なんていわれますが、コンクールや発表会、コンサートの前にはどうしてもプレッシャーを感じます。『うまく弾けるだろうか』という不安が頭から離れなくなるんです」

そんなときに奥村さんが心がけるのは、精神的に“逃げ道”を作ること。

「結局は失敗を恐れる心が不安を生んでいるわけですから、失敗しても構わないと思うようにするんです。『ミスしても死ぬわけじゃない』とか『失敗しても次の機会がある』と考えるようにして、プレッシャーから自分を解放しています。もちろん、同時に『きっとうまくいく』というプラスのイメージも持つようにはしています。でも、私の場合はこれだけでは足りないみたいで…」

そうしてたどり着く、演奏前の理想的な状態が“普通の自分”なのだという。

「気負ってもいけないし、気を抜きすぎてもまずい。いかに普通の状態を保つかということを心がけています」

後悔や反省は後からのこと

しかし、どんなに練習を積んだ曲でも、現実にミスが起きることはある。そんなとき、ステージ上の奥村さんはどのようなことを考えているのだろうか？

「コンサートでミスをしたとしても、その場でくよくよ悩むようなことはありませんね。後悔や反省は後日たっぷりすることにして、その場では自分の音楽に集中するようにしています」

もうひとつ、奥村さんの精神の解放に欠かせないのがお酒と睡眠だとか。

「もともと大好きだったヴァイオリンを職業にしているため、趣味と仕事との線引きはかなり曖昧なんです。唯一、ストレス解消の手段といえるのはお酒でしょうか。コンサートの後などは高ぶった気持ちを鎮めてくれますし、ぐっすり眠ることができます。熟睡した翌日は嫌なことはすっかり忘れていますね」

旬がおいしい
ヘルシーメニュー

さつまいもの炊き込みご飯

昆布とさつまいもからの食物繊維がたっぷり

やさしい甘みと
ほくほくした食感が
おいしい！

旬の素材にはおいしさも栄養もぎっしり。特に、さつまいもには生活習慣病予防が期待できる食物繊維が豊富です。ほんのりとした甘みを生かして、おいしく食べられるメニューをご紹介します。

1人分
エネルギー：252kcal
たんぱく質：4.7g
塩　　分：1.1g

材料（6人分）

- 米 …… 2カップ
- さつまいも……150g
- すき昆布……150g
- 油揚げ …… 1枚
- A
  - しょうゆ……大さじ1と1/2
  - 塩 ……小さじ2/5
  - みりん……大さじ1と1/2

作り方

❶米は炊く30分以上前にといで、ざるにあげて水気を切る。さつまいもはよく洗い、皮つきのまま1㎝厚さの半月切りにし、水につけておく。

❷すき昆布は洗って食べやすい長さに切る。油揚げは熱湯をかけて油抜きし、5㎜幅程度の短冊切りにする。

❸水気を切った米に、混ぜ合わせたAの調味料と水気を切った①のさつまいも・②を入れて普通に水加減をし、炊き上げる。

さつまいものチカラ

さつまいもは甘味があるので、100g当たり132kcalと、いも類の中ではエネルギーが高い方です。ビタミンCが29㎎含まれ、黄色い品種にはβ－カロテンも含まれます。またカリウムが多いため減塩に役立ち、100gに2.3gの食物繊維が含まれているので、生活習慣病の予防も期待できます。

■レシピ・料理製作／
管理栄養士・ダイエットクリエイター
竹内　冨貴子

「カロニック・ダイエット・スタジオ」主宰。
健康を考えたおいしくバランスのよい料理・ダイエット指導で人気を誇る。ＮＨＫ『きょうの料理』などのＴＶ番組や新聞・雑誌で幅広く活躍。

四万温泉（群馬県）

1 山口露天風呂
四万川の川原にあり、川のせせらぎを間近に聞きながら野趣あふれる入浴が楽しめる。混浴風呂が４つあり、脱衣所は男女別になっている

2 積善館
県の重要文化財に指定されている旅館。近くには老舗のみやげ物屋や旅館、食事どころが数多く立ち並び、素朴な温泉場の雰囲気をそぞろ歩きで楽しめる

3 四万川の湯
渓流を見下ろしながらの優雅な露天風呂
（☎0279-64-2011　四万やまぐち館）

素朴な風情が訪れる人を魅了する名湯

三方を1000m級の山々に囲まれた四万川のほとりに広がる温泉街。４万種の病に効くといわれたことから名づけられた四万温泉は草津、伊香保とともに上毛三大名湯に数えられている。

清流のせせらぎに耳をかたむけながらつかる露天風呂。お湯は無色透明でクセがなくつかりやすい、万人向けともいえる泉質。源泉数が多く、湯量が豊富だからほとんどの旅館の風呂が掛け流しである。弱食塩泉の湯は古来、胃腸病に特効ありとされたが、最近はアトピーにもいいと評判だ。

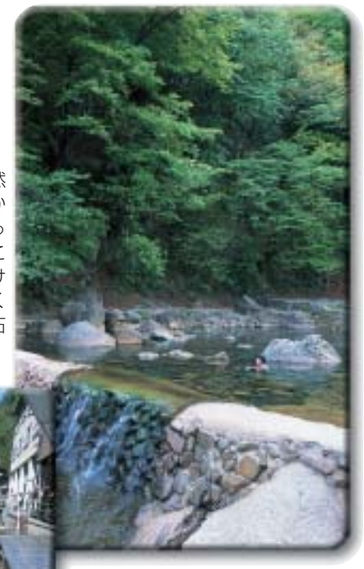
みやげ物屋や商店が軒を連ねる温泉街は昔懐かしい雰囲気。個人客向けのこぢんまりした旅館が多い。この情緒が宿泊客を「第二の故郷にしたい」と感慨にふけらせる。何度でも訪れてみたい正統派温泉である。

四万温泉（吾妻郡中之条町）

泉　質：ナトリウム・カルシウム・塩化物・硫酸塩泉など
効　能：リウマチ、婦人病、慢性皮膚疾患症、胃腸病、筋肉痛、神経痛、関節痛など
入浴料金：山口露天風呂は無料
交　通：上野駅からＪＲ吾妻線特急草津で２時間10分、中之条駅下車。関越交通バス四万温泉行きに乗り換え約40分、終点下車。車は、関越自動車道渋川伊香保I.C.から国道17号線・353号線で約40km

問い合わせ先：四万温泉協会　☎0279-64-2321　http://www.shimaonsen.com/
中之条町観光協会　☎0279-75-2111　http://www.nakanojo.com/

足をのばして別の温泉にも…　尻焼温泉



5 川の湯
川床から湯が湧く天然の露天風呂。川底の温かい石に腰をおろしてゆっくり温泉につかったところから尻焼温泉と名づけられた。湯に鉄分が多く含まれており、川原の石は少し赤茶けている

4 明星屋の露天風呂
川原の源泉をそのまま引湯した旅館の露天風呂。とろりとした肌触りにほんのり甘い香りが漂う湯
（☎0279-95-5020　明星屋旅館）

見どころ

6 吾妻渓谷
約1.8kmの探勝遊歩道はゆっくり歩いて片道40分のコース。そば立つ懸崖や奇石、滝など変化に富んだ景勝が続き、渓谷の美しい眺めを一望できる見晴らし台もある

7 野反（のぞり）湖
周りを山岳、湖水、湿原、草原などに囲まれた標高1,514mにある人工湖。その湖水は魚野川から信濃川に合流し、日本海にそそいでいる

8 ねどふみの里
ねどふみとは刈り取ったスゲを湯の中で踏み込んでやわらかくする作業。ワラの代用としてスゲを使い、むしろや草履などを作ってきた。ここでは見学だけでなく、作業が体験できる
（☎0279-95-5324　ねどふみの里保存会）

9 甌穴（おうけつ）
県の天然記念物に指定。川底の石が流されずに回転して摩擦を起こし、数万年の歳月をかけて底の岩をくり抜いたもの。大小８つの穴が川の約130mの間に点在

10 暮坂峠
旅をこよなく愛した若山牧水の歌碑が入口に立つ静かな林道。彼は「みなかみ紀行」の中で、この付近の言い尽くしがたい美しさを歌っている。

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

フリーダイヤル **0120-89-6886**

（携帯電話でも無料）

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

Wellness Club 2006年秋号　平成18年9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/