



リコー三愛グループ健康保険組合



## 各地区においてせる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 03-3740-4779

(保健指導センター直通)

#### **「リコーエレメックス㈱岡崎事業所**)

平成19年2月27日(9:30~16:00)

#### 健康セミナー

●対象:希望社員68名

#### ●主な実施内容

- ・体力測定、安静時心電図、エルゴメータ 一、ほか……滋賀保健研究センター

体験コーナー (アルコール体 質検査、腹囲測 定、など)



#### 株ツコー 本社事業所

平成19年3月6日(9:30~16:00)

#### 健康セミナー

●対象:希望社員194名

#### ●主な実施内容

- ・血液チェック…(株)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……角田医師、健保組合保健 師 鈴木・河原
- ・体験コーナー(腹囲測定、体重増加体験、など)





#### リコー販売㈱埼玉事業本部

平成19年3月7日(9:00~13:30)

#### 健康セミナー

●対象:希望社員74名

#### ●主な実施内容

- ・血液チェック…(株)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……小林医師(ファーストメディカルクリニックより派遣)、健保組合保健師 鈴木・河原
- ・体験コーナー(腹囲測定、体重増加体験、 嗜好品砂糖含有量チェック、など)

#### リコーユニテクノ(株)

平成19年4月5日(9:40~11:40)

#### 講話「社会人としての健康管理」

- ●対象:新入社員6名
- ●主な実施内容
- ・社会人としての健康管理
- ・自己管理方法
- ・健康診断の受け方、生活習慣病について……健康保険組合保健師 河原

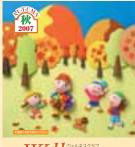
#### 三愛石油㈱

平成19年4月19日(15:00~16:30)

#### メンタルヘルスセミナー「管理職のためのメンタルヘルス研修」

- ●対象:管理監督者30名
- ●主な実施内容
- ・メンタルヘルスの基礎知識
- ・労働者の心の健康の保持増進のための 指針
- ・健康な職場づくりに向けての対策、など……講師 菊地章彦(ヒューマンリエ ゾン、臨床心理士)

#### CONTENTS



Wellness ub

#### 入院費用の窓口支払額を軽減! ……3 けんぽヘルスレター ………4 けんぽ Information ······5 けんぽエコノミクス ………6~7 平成18年度に実施した主な健康づくり事業 ……8 クイズで学ぶKENPOの知識……9 平成18年度 疾病統計まとまる………10~11 健康管理の新スタイル始まる! ………12~13 今から取り組みメタボ改善マニュアル …14~15 知っとく!情報スクエア ……………16 HEALTH TOPICS ......17 Let's try YOGA ! .....18~19 My Life Interview -----20 旬がおいしいヘルシーメニュー ……21 日本湯けむり紀行 ……22~23 当健保組合専用電話番号です………24

#### リコー販売㈱広域事業本部

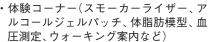
平成19年6月13日(9:30~16:00)

#### 健康セミナー

●対象:希望者103名

#### ●主な実施内容

- ・骨密度、内臓脂肪 測定、脳年齢、血 流測定、血液サラ サラ測定、など
- 健康相談(FMC小 林医師、山西保健 師)



#### 三愛石油㈱羽田支社

平成19年6月21日(16:00~17:00)

#### 講話「腰痛予防」「メタボリックシンドローム」

●対象:管理監督

#### 者、希望者35名

#### ●主な実施内容

- ・腰痛の原因と予 防方法、ストレッ チの実施
- ・メタボリックシー ンドロームの予防・改善方法、腹囲測定
- ・ウォーキングの案内……健康保険組合保健師 鈴木

#### リコー販売㈱西東京事業本部

平成19年7月20日(9:00~13:00)

#### 健康セミナー

●対象:希望者89名

#### ●主な実施内容

- ・骨密度、内臓脂肪測定、脳年齢、歯科 健診、血液サラサラ測定、など
- •健康相談(健保組合 角田医師)
- ・体験コーナー(スモーカーライザー、体 脂肪模型、ウォーキング案内など)

#### リコー販売㈱城西事業本部

平成19年8月23日(14:40~15:40)

#### 講話 「女性と骨粗鬆症」

●対象:希望者5名

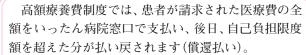
#### ●主な実施内容

・骨粗鬆症とは、骨 粗鬆症の原因、骨 粗鬆症の予防(健 保保健師 河原)



#### 入院費用の窓口支払額を軽減!

#### 「限度額適用認定証」をご利用ください



ただし、入院の場合は経済的な負担が大きくなるため、70歳未満の方は事前に申請すると、一医療機関ごとの入院費用の窓口支払額が自己負担限度額までで済むようになります(70歳以上の方は申請の必要はありません)。

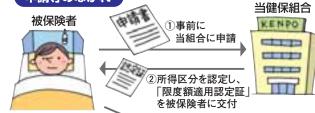
#### ●入院費用の限度額適用について

- ●医療機関等に入院する際、必ず「被保険者証」に「限度額適用認定証」を添えて窓口に提出してください。限度額適用認定証は退院の際に返却されます。
- ●窓口支払額は、医療機関ごとに1ヵ月につき以下の自己負担限度額までとなります。

| 区分                  | 自己負担限度額                    |
|---------------------|----------------------------|
| 市区町村民税非課税世帯         | 35,400円                    |
| — 般                 | 80,100円+(医療費-267,000円)×1%  |
| 上位所得者(標準報酬月額53万円以上) | 150,000円+(医療費-500,000円)×1% |

- ●入院時食事療養の標準負担額は対象になりません。
- ●多数該当·世帯合算についての取り扱いは、従来どおり 償還払いとなります。

#### 申請等のながれ



③入院の際、②で交付された 「限度額適用認定証」を提示





#### ●付加給付(一部負担還元金・合算高額療養付加金)について

入院費用の窓口支払額(自己負担限度額)が当健保組 合の自己負担限度額を超えた場合には、その超えた額が 付加給付として後日、被保険者に支払われます。

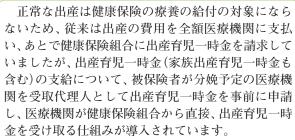
#### ●「限度額適用認定証」の返却について

次に該当する場合には「限度額適用認定証」を返却してください。

- ●有効期限に達したとき
- ●被保険者および被扶養者の資格がなくなったとき
- ●適用対象者が70歳になったとき
- ●異動により被保険者証の記号が変わったとき
- ●標準報酬月額の変更により適用区分欄に表示された区 分が変わったとき

#### 出産費の窓口負担を軽減!

#### 「出産育児一時金の受取代理」がご利用いただけます



これにより、医療機関の窓口では、出産費から出産 育児一時金の支給額(上限35万円)を差し引いた額を 支払うだけで済むようになります。

#### ●対象者

出産育児一時金の受取代理の申請をできる人は、出産育児一時金または家族出産育児一時金の支給を受ける見込みがあり、出産予定日まで1ヵ月以内である被保険者、または出産予定日まで1ヵ月以内である被扶養者をもつ被保険者です。

#### ●支給額

出産後、医療機関等からの出産費用の請求額に応じて、 次のいずれかになります。

#### 【1】請求額が35万円以上である場合

出産育児一時金の全額(35万円)が健保組合から 医療機関等に支払われます。当該請求額と35万円 との差額は、被保険者が医療機関等に支払うことに なります。

#### 【2】請求額が35万円未満である場合

請求額が健保組合から医療機関等に支払われます。当該請求額と出産育児一時金の全額(35万円) との差額は、被保険者に支払われます。

#### ●注意事項

- (1)医療機関が、出産育児一時金の受取代理を拒絶した場合は、この制度は利用できません。
- (2)申請した受取代理人である医療機関以外で出産する ことになった場合は、速やかに当健保組合までご連 絡ください。

#### お問合せ先

限度額適用認定証および出産育児一時金の受取代理を希望する場合は、事前申請が必要となりますので、事業所の健保事務担当者もしくはリコー三愛グループ健保組合(☎03-3740-4881)にお問い合わせください。

### 健保 保健師からのメッセージ

### けんぽヘルスレター

## 入浴で疲労回復しましょう!

ようやく過ごしやすくなってきました。

夏の疲れが溜まっている方も多いのではないでしょうか。

いつもの入浴を少し工夫して、疲労回復やリラックスしてみませんか。

#### 疲労回復を促したり、リラックス効果を得るためには 4つのポイントがあります。



#### お湯の温度

38~40℃のぬるめのお湯につかりましょう。38~40℃のぬるめのお湯は、身体を休ませる神経に働きかけて、血管を開かせ、心身ともにリラックスさせる効果があります。

(冬場はしっかり身体の芯から暖め、風邪をひかないようご注意ください)。



#### 時間

20~30分程度お湯につかりましょう。20~30分 お湯につかることで、血管が十分に広がり、身体 が温まり全身に血液が行き渡り、効果的に疲労物 質を排泄できます。

また、就寝の3時間ほど前に入浴することで寝付きがよく、すぐに深い睡眠に入れるといわれています。



#### お湯の量

みぞおち下辺りまでの半身浴にしましょう。水中では空気中より強い力(水圧)が身体にかかります。お湯が深ければ、深いほどその力は大きくなり、身体が緊張してしまいます。ただ、適度な水圧は疲労物質排泄に役立ちます。半身浴は心臓や呼吸器への負担も少なく、ゆったり湯船につかっていることができます。

でも、肩までつからないとお風呂に入った気が しないという方は、全身浴と半身浴を併用する と良いでしょう。



#### 感覚への刺激

視覚や聴覚、嗅覚といった五感を刺激してリラックスしましょう。バスグッズをお気に入りのもの

で揃える、石鹸や 入浴剤で好きな香 りを使用するなど 自分が心地よいと 感じられるように 整えることが大切 です。



#### 応援しています! お気軽にお電話ください

#### **公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



## 9月10月かり 健康保険の保険料が 変わる人がいます

みなさんと事業主から毎月収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に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。

#### **②**

#### ●所在地変更

リコーテクノリサーチ(株) 東京三愛石油(株)

平成19年4月1日適用 平成19年6月18日適用

#### 鲁

#### ●事業所編入

㈱アールビジネス

平成19年4月1日適用

#### ●名称変更

関東愛石輸送㈱

平成19年4月3日適用

#### 平成18年度決算のお知らせ

このたび、当健保組合の平成18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。

## 経常黒字を維持。

## ただし、拠出金の大幅増で黒字幅は縮小

18年度は、昨年度に引き続き被保険者数、標準報酬月額がともに微増したため、保険料は前年度を約4億2,000万円上回る結果となりました。

一方の支出では、医療費が診療報酬マイナス改定の影響などから微増にとどまったものの、拠出金が前年度比で16.9%もの大幅増となっています。特に、退職者給付拠出金は29.2%、額にして8億3,000万円の急増となったため、医療費と拠出金が保険料に占める割合は83.6%に達し、健全財政を維持するうえで限界に近い数字を示しています。

18年度決算では、幸いにして経常収支で約23億円の黒字を計上することができましたが、前年度額からは7億8,000万円近くも縮小しており、決して楽観のできない状況です。

今号の本誌でもお伝えしているように、20年度からはメタボリックシンドロームに着目した特定健診・保健指導の実施が健保組合に義務付けられ、それに伴う新たな出費が必要となります。さらに、同時に創設される高齢者医療制度への負担金も課せられることが決まっており、限られた財源の中でのやり繰りを強いられる健保財政は、今後とも非常に困難な舵取りが予想されます。

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。

| 経常収入    | ·····222億4,748万1千円 |
|---------|--------------------|
| 経常支出    | ·····199億4,711万7千円 |
| 経常収支差引額 | ······23億36万4千円    |

| 決算         | 被 保 険 者 数 ············ 46,947人<br>男 ············ 38,589人<br>女 ······· 8,358人 |
|------------|--|
| <b>基</b>   | 平均標準報酬月額 ······ 380,434円   |
| 数          | 男  |
| 値          | <u>女 … 256,554円</u><br>平 均 年 齢 … 40.23歳                                      |
| 年          | 男41.35歳  |
| <b>平</b> 間 | 女 35.06歳   |
| 平          | 一般保険料率78.0/1000  |
| 均          | 事業主43.5/1000   |
| <u> </u>   | 被保険者   |
|            |  |

#### 一般勘定

#### 〈収 入〉

|             | 科 目           | 決算額(千円)    |
|-------------|---------------|------------|
|             | 保 険 料         | 21,868,076 |
|             | 国庫負担金収入       | 11,109     |
| 経           | 退 職 積 立 金 繰 入 | 9,315      |
| 常           | 病 院 診 療 所 収 入 | 8,911      |
|             | 雑 収 入         | 350,070    |
|             | 経常収入合計        | 22,247,481 |
| 経           | 調整保険料収入       | 348,347    |
| 経<br>常<br>外 | 財政調整事業交付金     | 257,894    |
| <i>ሃ</i> ኑ  | 経常外収入合計       | 606,241    |
|             | 合 計           | 22,853,722 |

#### 〈支 出〉

| (           |               |            |  |  |  |
|-------------|---------------|------------|--|--|--|
|             | 科目            | 決算額(千円)    |  |  |  |
|             | 事 務 費         | 277,633    |  |  |  |
|             | 保除給付費         | 10,436,582 |  |  |  |
|             | 法 定 給 付 費     | 10,081,596 |  |  |  |
|             | 付 加 給 付 費     | 354,986    |  |  |  |
|             | 拠 出 金         | 7,840,092  |  |  |  |
| 経           | 老人保健拠出金       | 4,166,659  |  |  |  |
|             | 退職者給付拠出金      | 3,673,433  |  |  |  |
|             | 保健事業費         | 1,323,881  |  |  |  |
| 常           | 還 付 金         | 2,540      |  |  |  |
|             | 病院診療所費        | 30,017     |  |  |  |
|             | 連合会費          | 6,065      |  |  |  |
|             | 積 立 金         | 28,406     |  |  |  |
|             | そ の 他         | 1,901      |  |  |  |
|             | 経常支出合計        | 19,947,117 |  |  |  |
| 経<br>常<br>外 | 財政調整事業拠出金     | 341,087    |  |  |  |
| 昇           | 経 常 外 支 出 合 計 | 341,087    |  |  |  |
|             | 合 計           | 20,288,204 |  |  |  |

#### 介護勘定

#### 〈収 入〉

|   | 科  | 目        |   |   | 決算額(千円)   |
|---|----|----------|---|---|-----------|
| 介 | 護保 | 険        | 収 | 入 | 1,480,134 |
| 繰 | 起  | <u>t</u> |   | 金 | 110,027   |
| 雑 | ĄJ | Z        |   | 入 | 510       |
| 収 | 入  | 合        |   | 計 | 1,590,671 |

#### 〈支 出〉

| 科目       | 決算額 (千円)  |  |  |
|----------|-----------|--|--|
| 介護納付金    | 1,587,389 |  |  |
| 介護保険料還付金 | 326       |  |  |
| 支 出 合 計  | 1.587.715 |  |  |

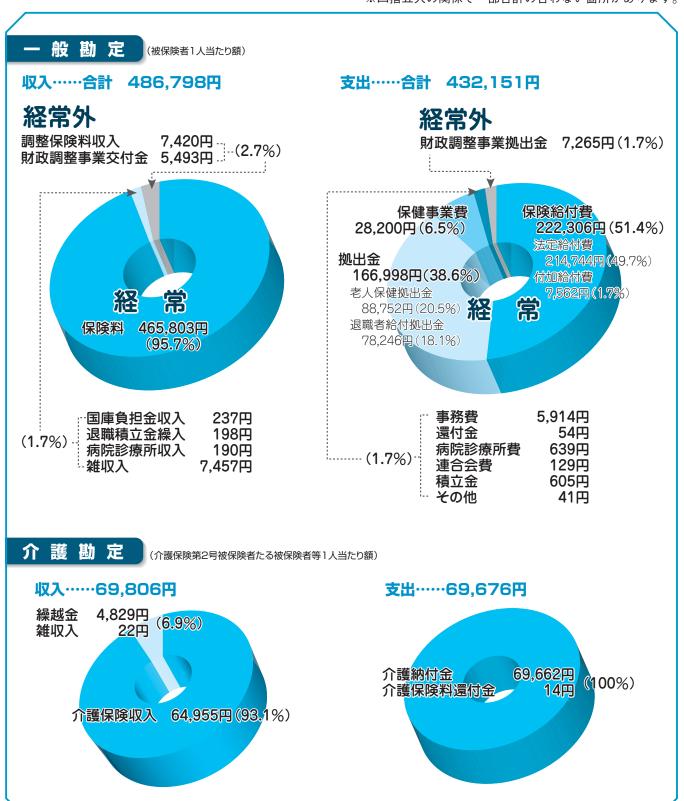
#### (1人当たり額で見る18年度決算



## 相要为多可多以用政治方置と如此金

一般勘定の収入では、被保険者数と標準報酬月額の微増を反映して、収入全体の96%近く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90%を占めており、保健事業費などの他の支出項目を圧迫していることがよく分かります。

※四捨五入の関係で一部合計の合わない箇所があります。



6) (7

## ☆☆~~ まな健康づくり事業

## ベルシーライフを バックアップしました!

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、 みなさんのヘルシーライフをバックアップしました。

#### 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 | 4,438    | 17,290 | 21,728 |
| 被扶養者 | 444      | 2,291  | 2,735  |
| その他  | 329      | 0      | 329    |
| 計    | 5,211    | 19,581 | 24,792 |

#### 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 | 1,485    | 6,613 | 8,098 |
| 被扶養者 | 75       | 592   | 667   |
| その他  | 2        | 0     | 2     |
| 計    | 1,562    | 7,205 | 8,767 |

#### 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   | 231    |
| 計      | 231    |

#### 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   | 123    |
| 計      | 123    |

#### 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。

#### 体育推奨

#### 1. 体育奨励金(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。

#### 

☆セミナーの開催/リコーエレメックス㈱、リコーユニテクノ㈱、リコー販売㈱、リコー光学㈱

## 被挟養者に なれるのは離?

- △ 一人暮らししている自分の姉
- **B** 自分より年収の高い妻
- ☞ 遠くに住んでいる祖父母

健康保険では、被保険者だけでなく、被保険者に扶養されている家族にも保険給付を行います。この家族のことを「被扶養者」と呼んでいますが、家族なら誰でも被扶養者になれるわけではありません。法律的には三親等以内の親族に限られ、被保険者と同一世帯にあるかどうかもポイントになります。



カイズで学ぶ

KENPOの知識

#### 被扶養者の範囲

被保険者と同居していなくてもよい人は、

- 配偶者(内縁でも可)
- 2 子、孫
- 3 弟妹
- 4 父母など直系尊属

一方、被保険者と同居が条件になる人は、

- 5 左記以外の三親等内の親族
- ⑥ 内縁の配偶者の父母・連れ子
- 7 内縁の配偶者死亡後の父母・連れ子となっています。

つまり、 4 は 6 にあたるので、被扶養者にはなれません。

#### 被扶養者の収入基準

被扶養者となるためには、同居・別居を問わず、主として被保険者本人の収入によって生活していることが必要です。また、被扶養者の範囲内に該当しても、収入がある被扶養者については、原則として次の基準を満たしていなければなりません。

#### ■ 認定対象者が被保険者と同一世帯の場合

認定対象者の年間収入が130万円(60歳以上または障害者は180万円)未満で、被保険者の年間収入の2分の1未満であること。

#### 2 認定対象者が被保険者と同一世帯でない場合

認定対象者の年間収入が130万円(60歳以上または障害者は180万円)未満で、被保険者からの仕送り額より少ないこと。

つまり、6日は年収が被保険者の2分の1未満ではないので、被扶養者にはなれません。



(祖父母は同居でも別居でもOK。ただし、あくまでも被保険者本人の収入によって生活しており、上記の収入基準を満たしていることが原則)。

## 総医療費成98.4億用に

#### 本人:41。2億円。家族:57。2億円

みなさんが、平成18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、本人分は件数が増えたものの金額が微減、一方の家族分は件数が微減したものの金 額が横ばいで、総医療費は相変わらず98億円を突破しています。

#### やはり多い「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。
- ・金額別でも本人の「歯科」と家族の「呼吸器系の疾患」が、それぞれのワーストになっており、ここ数年、常態化しています。
- ※むし歯も呼吸器系の疾患も、日ごろのケアで予防が可能です。正しい歯みがきと、小まめなうがい・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|が相変わらず突出しています。むし歯とかぜ予防には日頃の ケアがものをいいます。
- ・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」が上位に顔を見せ始めています。この年齢層は生活習慣病 にかかりやすくなる年代でもあります。日頃の生活習慣を振り返り、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」「内分泌、栄養及び代謝疾患」「筋骨格系及び結合組織の疾患」などが増えてきます。 年に一度の健康チェックと、適度な運動で体力を維持しましょう。

#### 本人 用数で見た年代別のワースト3 (延件数 280,758件) ※( )の数字は該当件数あたりの金額です。単位:万円。 19歳以下 件 数 眼及び付属器の疾患 83 (32) 2 歯科 62 (74) 3 呼吸器系の疾患 55 (33)

| 順位 | 20代       | 件数             |
|----|-----------|----------------|
| 1  | 歯科        | 7,843 (10,100) |
| 2  | 呼吸器系の疾患   | 6,045 (4,888)  |
| 3  | 眼及び付属器の疾患 | 5,182 (3,076)  |

| 까ㅈ ഥ | 0011      | 11 2/           |
|------|-----------|-----------------|
| 1    | 歯科        | 19,686 (25,135) |
| 2    | 呼吸器系の疾患   | 16,139 (12,577) |
| 3    | 眼及び付属器の疾患 | 7,369 (4,418)   |

| 順位 | 401T    | 件 釵             |
|----|---------|-----------------|
| 1  | 歯科      | 17,019 (22,766) |
| 2  | 呼吸器系の疾患 | 11,042 (8,912)  |
| 3  | 循環器系の疾患 | 7,621 (13,488)  |

| 順位 | 50代          | 件数              |
|----|--------------|-----------------|
| 1  | 歯科           | 14,330 (19,387) |
| 2  | 循環器系の疾患      | 12,482 (25,720) |
| 3  | 内分泌、栄養及び代謝疾患 | 7,078 (10,114)  |
|    |              |                 |

| 60咸以上        | 1午 釵          |
|--------------|---------------|
| 循環器系の疾患      | 2,363 (6,167) |
| 歯科           | 2,277 (3,024) |
| 内分泌、栄養及び代謝疾患 | 1,141 (1,723) |
|              | 循環器系の疾患<br>歯科 |

#### 家族

(延件数 438,841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     | 99,018 (86,857) |
| 2  | 歯科          | 40,918 (32,730) |
| 3  | 皮膚及び皮下組織の疾患 | 28,755 (17,795) |
|    |             |                 |

| 順位 | 20代       | 件数            |
|----|-----------|---------------|
| 1  | 歯科        | 4,847 (6,793) |
| 2  | 呼吸器系の疾患   | 3,716 (3,146) |
| 3  | 眼及び付属器の疾患 | 3,336 (1,649) |
|    |           |               |

| 川貝1立 | 301T      | 件数              |
|------|-----------|-----------------|
| 1    | 歯科        | 10,934 (13,097) |
| 2    | 呼吸器系の疾患   | 9,793 (6,377)   |
| 3    | 眼及び付属器の疾患 | 4,223 (2,632)   |
|      |           |                 |

| 1 | 歯科        | 10,644 (13,651) |
|---|-----------|-----------------|
| 2 | 呼吸器系の疾患   | 6,470 (4,535)   |
| 3 | 眼及び付属器の疾患 | 3,533 (2,522)   |
|   |           |                 |

| 順位 | 50代           | 件数             |
|----|---------------|----------------|
| 1  | 歯科            | 8,511 (11,008) |
| 2  | 循環器系の疾患       | 4,963 (7,318)  |
| 3  | 筋骨格系及び結合組織の疾患 | 3,520 (6,005)  |
|    |               |                |
|    | 0.015-1.1.1   | 221 5021       |

| //R/177 | のの成以上         | IT XX          |
|---------|---------------|----------------|
| 1       | 循環器系の疾患       | 5,469 (11,268) |
| 2       | 歯科            | 3,195 (4,730)  |
| 3       | 筋骨格系及び結合組織の疾患 | 2,935 (6,166)  |

#### 金額で見た病類別構成比(総額:約41.2億円)



## 平成20年4月から始まる 特定健診と特定保健指導の流れ

特定健診・特定保健指導は40歳以上の被保険者・被扶養者を対象に行われます

平成20年4月から新しい健診がスタートします。 その名は「特定健診」。メタボリックシンドローム(内 臓脂肪型肥満)の概念を導入したものです。

メタボリックシンドロームとは、生活習慣がもたらす内臓脂肪の蓄積をベースに、高血圧や高血糖、脂質異常といった複数の病態をあわせもつ状態のこと。これを放置すると、脳卒中や心臓病、糖尿病の合併症などへ進んでいくおそれがあります。

特定健診では、糖尿病などの生活習慣病、とりわけメタボリックシンドロームの有病者・予備群の減少を目指して、保健指導を必要とする人を的確に抽出するための健診項目が導入されます。

#### 特定健診の必須項目

- ★質問票(服薬歴、喫煙歴など)
- ★身体計測(身長、体重、BMI、腹囲)
- **★理学的検査**(身体診察)
- ★血圧測定
- ★血液検査
- ・脂質検査(中性脂肪、HDLコレステロール、 LDLコレステロール)
- ・血糖検査(空腹時血糖またはヘモグロビンA1c)
- ・肝機能検査(GOT、GPT、γ-GTP)
- ★検尿(尿糖、尿蛋白)

\*\*太字は新しく追加された項目。心電図検査、眼底検査などは「詳細な健診の項目」として医師が必要と認めた場合にのみ実施されます。



#### 内臓脂肪の蓄積に着目

1 腹囲 男性85cm以上、女性90cm以上



**2 腹囲** 男性85cm未満、女性90cm未満でも、BMI 25<sup>\*</sup>以上



※BM I = 体重(kg) ÷身長(m) ÷身長(m)

## ステップ

#### 追加リスクをカウント

#### ① 血糖

- a:空腹時血糖100mg/dl以上 または
- b:ヘモグロビンA1cの場合5.2%以上 または
- c:薬剤治療を受けている場合(質問票より)

#### ② 脂 質 ]

- a:中性脂肪150mg/dl以上 または
- b:HDLコレステロール40mg/dl未満 または
- c:薬剤治療を受けている場合(質問票より)

#### ③ 血圧

- a:収縮期血圧130mmHg以上 または
- b:拡張期血圧85mmHg以上 または
- c:薬剤治療を受けている場合(質問票より)

#### 4 質問票

#### 喫煙歴あり

(①から③のリスクが1つ以上の場合にのみカウント)

## ステップ

## 保健指導の対象者をグループ分け

- 1 の人で、追加リスク数が 2以上
- **2** の人で、追加リスク数が **3**以上





- 1 の人で、追加リスク数が 1
- 2 の人で、追加リスク数が 1または2





- 1 の人で、追加リスク数が ○
- **2** の人で、追加リスク数が **0**





- ○服薬中の人は健保組合による特定保健指導の対象 になりません。
- ○前期高齢者(65歳~74歳)は、積極的支援の対象 となった場合でも動機づけ支援とします。

## 特定保健指導を実施

#### 積極的支援

#### 3~6カ月程度の支援期間

医師、保健師、管理栄養士らの指導のもとに行動計画を作り、生活改善に取り組めるように専門家が継続して働きかけ、計画どおり効果が出ているかなどを評価します。

例:個別面接、グループ支援、電話、 Eメールなど

#### 動機づけ支援

#### 原則1回の支援

医師、保健師、管理栄養士らの指導の もとに行動計画を作り、生活習慣改善に 取り組むための専門家による動機づけが 行われます。

例:個別支援、グループ支援、電話、 Eメールなど

#### 情報提供

#### 健診受診者全員に、 健診結果通知時に行う

健康な生活習慣の重要性を理解し、 生活習慣を見直すきっかけとなるよう、 生活改善のための基本的な情報を提供 します。

例:パンフレットの送付、ホームページにおける情報提供など

12

## 

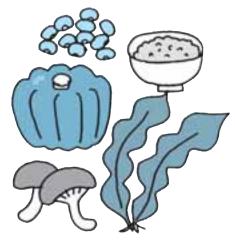
メタボリックシンドロームの危険因子のひとつに高脂血があります。中性脂肪やコレステ ロールなどの脂質が血液中に多くある状態をいい、脂質を含んだドロドロの血液は、血管壁 に付着しやすくなり、やがては動脈硬化の原因となります。

### 中性脂肪や悪玉コレステロールを減らす食べ物をとる

身近な食材の中にも、「あぶら」のコントロールに役立つ食材がたくさんあります。ひとつの食材に偏 らず、バランスよくとりましょう。

#### ■食物繊維

食物繊維は、有害な物質や余分なコレステ ロールを吸着して体外に排出してくれます。



海藻類、豆類、きのこ類、玄米、 かぼちゃ など

#### ■魚介類(とくに青背魚)

EPA (エイコサペンタエン酸) やDHA (ドコ サヘキサエン酸) などが、LDLコレステロー ルや中性脂肪を減らし、HDLコレステロー ルを増やしてくれます。



#### ■α-リノレン酸

HDLコレステロール値を下げずに、中性脂肪値 を上げにくくしてくれます。



しそ油、えごま油 など

いわし、さば、さんま、まぐろ など

## ● 今から取り組み メタボ改善マニュアル ●

#### 今から改善に努め、来春の特定健診クリアを目指そう

特定健診の項目のうち、血中脂質に関係しているものは、おもにHDLコレステロールとLDLコレステロー ル、中性脂肪の3つ。HDLコレステロールは、血液中の余分なコレステロールを回収して肝臓へ戻す働きがあ るため、善玉コレステロールと呼ばれています。一方、コレステロールを全身に運ぶ働きのあるLDLコレステ ロールは、多すぎると血管壁にたまり、動脈硬化などの原因になるため悪玉コレステロールと呼ばれています。 また、中性脂肪が増加すると、HDLコレステロールは減少する関係にあります。

動脈硬化の予防には中性脂肪値を下げ、HDLコレステロールを増やし、LDLコレステロールを減らすこと が目標となります。

そのためには、食事と運動の二本立てで生活習慣の改善を図ることが必要。

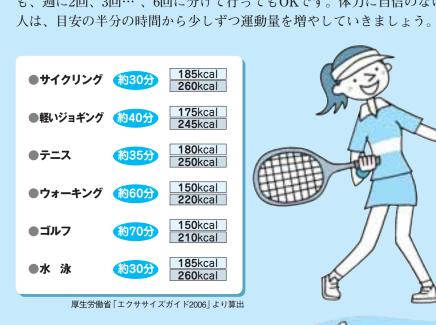
中性脂肪や悪玉コレステロールを減らす食べ物を積極的にとり、中性脂肪を効率的に燃やす運動を行うと効果 的です。

今からメタボリックシンドロームの予防・改善に努め、来春から始まる特定健診クリアを目指しましょう!

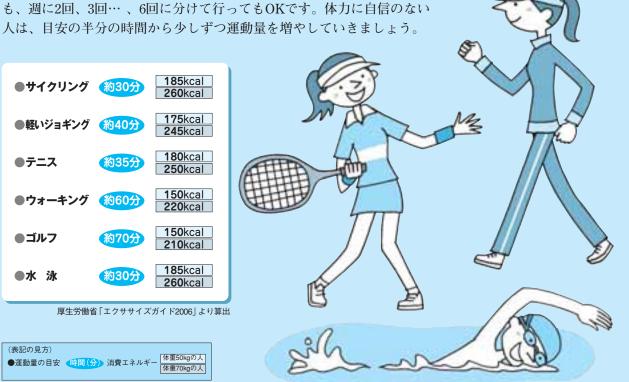
### 効率的に中性脂肪を燃やすために 1週間を行いたい運動量の目安はヨレ!

運動量は、早歩きなら1週間に1時間が目安。週に1回まとめて行って

運動をすると、中性脂肪を分解する酵素を活発に合成するなど、さまざまな効果が期待できます。 だからといって、激しい運動で体に負担をかければよいというものではありません。ちょっと息がは ずむくらいの運動を長く続けることが大切です。



●運動量の目安 時間(分) 消費エネルギー 体重50kgの人 体重70kgの人



## 知っとく! 情報スクエア

#### リコー三愛グループのホームページに アクセスしてください! http://www.ricoh-san-aikenpo.or.jp/

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、まだご存知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、ぜひお気軽にご利用ください。

**ヽルシーファミリー倶楽部がますます便利に** 

当健保組合のホームページのコンテンツ『ヘルシーファミリー倶楽部』が、この春よ り内容を刷新し、ますます便利になりました。

新しいメニューも盛りだくさんです。

健康について困ったとき、今夜のメニューで悩んでいるとき、近所のお医者さんを調 べたいとき……そんなときはぜひ、ヘルシーファミリー倶楽部にアクセスしてください。

当健保組合のホームページにアクセス (http://www.ricoh-san-ai-kenpo.or.jp/) します。

ヘルシーファミリー倶楽部をクリック。





TANK Se a commence of 

くすり検索に先発薬と 後発薬検索の機能が追 加になっています。

> ストレスチェックの内容が 新しくなっています。



117 PACE-DOLES-COO TANK WATER OF | BCUSIBLEDS! AN-APCOPARTURE MAINTENANCE AND APPLICATION OF THE APPLICATION OF T 0 ARREST ... O PARTITION **国际大会市区大会市** The second secon (CHANGE LAND CLEAR THROUGH BOOK IN THE LEGISLE OF THE COMMITTEE OF THE WHITE SHARE

病院検索に診療科目が追加されました。

トップページが表示されます。これ以上のコンテンツ に進む場合、希望のメニューをクリックすると会員番 号とパスワードを求められますので、以下の文字をそ

れぞれ打ち込んでください。

会員番号:rskh パスワード:06133250



加になりました。



### HEALTH TOPIGS

## 睡眠不足だと、 体重が増える可能性あり?

睡眠不足と体重増加の関連性に関する報告が、米国胸部学会で発表されました。睡眠時間の少ない人は多い人に比べ、加齢による体重増加が大きかったとのことです。

#### 7時間より6時間・5時間睡眠の人に肥満が多い

この報告は、約7万人のアメリカ人女性を16年間追跡調査したもので、睡眠時間が 「7時間 | の女性を基準とし、「6時間 | 「5時間 | の体重変化について比較をしました。

「7時間」と比較して「6時間」では体重増加(15kg以上)が12%、肥満が6%多い結果でした。

さらに「5時間」では体重増加が32%、肥満が15%多い結果でした。つまり睡眠時間が少ないほど、体重が増える傾向があることを示唆しています。

睡眠時間には個人差が大きいのですが、自然に目が覚めるまでの時間が、その人の 最適な長さのめやすとなります。睡眠は脳と体を休めるという目的のほかに、体の機 能を調整する概日リズム (生体の体内時計) にも影響を与えています。その人にとって 最適な睡眠は、正しい身体機能を生み出すというわけです。

この報告の体重増加の原因については、さまざまな推測ができますが、「睡眠時間が少ない人は、生活のリズムが乱れている可能性が高い」といえるのではないでしょうか。



長い間かぜの症状が続いている人はいませんか? なかなか治らないせきは、二次感染による肺炎かもしれません。実は肺炎の死亡率が、上昇傾向にあるのです。

#### 1週間せきが続いたら、肺炎を疑って受診を

「かぜは万病の元」といいますが、かぜで弱った体には、さまざまな二次感染(さらなる病気にかかること)が起きやすくなります。そのなかでも、かぜと症状が似ていて紛らわしいのが「肺炎」なのです。

かぜの場合は、せき・くしゃみ・たん・鼻水・のどの痛み・発熱などの症状が出ます。きちんとケアすれば個人差はありますが、1週間もたてば症状は治まるはずです。1週間を過ぎても、せき・たん・微熱が止まらない場合は「肺炎」の可能性があります。

「肺炎」は最悪の場合には死亡する危険性もあり、死亡率が上昇傾向にある病気です。お年寄りや乳幼児などの免疫力の低い人が身近にいて、もしも「肺炎」をうつしてしまうと、ご自身以上に深刻な症状になってしまいます。

「いつものかぜだと思って、様子を見ているがよくならない」「忙しくて病院に行けず、自己流でケアしているが長引いている」、こんな人は一度病院で診察してもらうべきでしょう。





# ヨーガで食べすぎをコントロール!

ヨーガは、自律神経の乱れを整え精神を落ちつかせるほか、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、過剰な食欲で食生活が乱れているときに、体の内と外からおなかを整えるポー ズをご紹介します。

胃腸の調子を 床に腰をおろし、足を左右に開き、 右手の人差し指を右足の親指にか 整えるポーズ ける。左手を上げて胸を広げ、上 体を右足の方へ曲げていく。 (扇のポーズ) 左手を右足の つま先の方へ 腹部の代謝刺激によって内 扇を閉じるよ 臓を活性化。胃腸の調子を うに動かす 正常な状態に戻します 足の指に右手が届かな いときは、手を前に下 ろして行ってもよい 足は無理に広げない 左腕の力を抜き、ゆっくり 4回鼻から吐く息を長めに 呼吸する。左右手足を替え 脇を気持ちよく伸ばす て2セットずつ行う。

両足を肩幅に開いて立ち、顔 の前で手をクロスし、耳たぶ を持つ。息を吸いながら上体 を反らせ、ひじをあげる。



親指を前にして耳たぶを持つ



## おなかの脂肪を とるポーズ

(象のポーズ)

耳の刺激で代謝を促進。 脂肪燃焼効果もアップします

息を吐きながら上体を前に倒す。力を抜いて 背中を深く曲げ、ゆっくり4回鼻から吐く息 を長めに呼吸する。クロスする手の上下を替 え、同様に2回ずつ行う。





## 胃腸を整えるポーズ

(膝で立つアンテナのポーズ)

背筋を伸ばすことで自律神経を整え、ストレスから胃腸を守ります。

両膝を床につけ、腰幅に開いて背筋を伸ばし、足のつま先を立てる。 両手を胸の前で合掌し、息を吸いながら頭上に伸ばし、息を止めて 両手を開き上体を反らす。頭上で両手を合わせ、鼻から長く息を吐 きながら胸の前におろす。呼吸を整え、もう1回行う。



18

## 心が満たされている人は、きっと魅力的に見える。 自分自身が快適に過ごせる努力は惜しみません

## 風間 トオルさん (俳優)

#### 体感の積み重ねが演技のベース

「子どものころから映画が大好きで、演じることへの憧れはありました。でも、演技の特別な勉強をしたわけではないから、役者の仕事を始めたころは手探り状態でしたね」

ファッション雑誌などのモデルを経て人気俳優となった風間トオルさん。俳優デビュー19年目の今も、当初と変わらない部分があるといいます。

「仕事の段取りにはもちろん慣れたけど、演技そのものは最初と同じ『自然体』のまま。台本が(頭に)入ったら、後はその場のコンディションに任せればいいと思っています。その瞬間にしか出せないものもあるし、あらかじめ作りこむという考え方はしないですね|

すると、ふだんからの蓄積が重要ということになるのでしょうか。そこをうかがうと、

「自然が好きで、山や海によく行くんです。そこで知らない風習などを見ると、好奇心旺盛なので踏み込んでいって、初対面の地元の人と話しこむこともよくあります。土地によって暮らしのリズムや内容がぜんぜん違うわけです。そういう実体験の追求というか、体感の積み重ねを役者は求められるんじゃないでしょうか」

#### 心の奥底にあるものを演じたい

自然体の風間さんが、演技の難しさを感じるのはどんなときなのでしょう。

「歴史上の人物を演じるのは、難しくもあるし面白く もあります。見る人それぞれがイメージや知識を持っ ていて、それを変なふうに壊すとしらけさせてしまう。で も、どこかで自分なりのものを出さないと演技にならな い」

そういう場合も、役の作りこみはしないのでしょうか。 「表面をなぞるより、その人の心の奥底にあったもの を探るのが必要です。そこを理解して演じないと、見て いる人が納得できないでしょう。明程である演じたと きは、彼は剣の達人でもあるので、殺陣の練習を一所懸



#### - (PLOFILE) -

#### 風間 トオル (かざま とおる) ■ 俳優

1962年、神奈川県生まれ。雑誌・C Mのモデルを経て、89年テレビドラマで俳優デビュー。以後、多数のドラマ・映画に出演。93年の映画「わが愛の譜 滝廉太郎物語」で日本アカデミー賞優秀主演男優賞を受賞。現在は舞台にも活躍の場を広げ、幅広い役柄で存在感を示している。

命やっておいたんです。結局、武器を取って戦うシーン は少なかったけど、より精神的な部分、歩き方とか立居 振舞いの面で光秀らしさを出すのには役立ったんじゃ ないかと思います|

にっこりと微笑む風間さん。最後に、その魅力的な表情はどうやって生まれるのかうかがってみました。

「自分では意識していないし、作るものじゃないですね。他人から魅力的に見えるというのは、たぶん自分のコンディションがいいときでしょう。あるいは、満たされた気分のとき。だから、自分が少しでも快適に過ごせるように、いつも努力していますよ」







#### 青背の魚で中性脂肪を減らす

さんまなど青背の魚に多く含まれるEPA、DHAはn-3系不飽和脂肪酸の仲間。中性脂肪を減らして善玉コレステロールを増やすうえで役立ちます。また血小板が凝集して血栓を作るのを防ぐ働きがあり、動脈硬化性の病気を防ぐ強い味方です。ただし長時間干したものは、脂肪酸が酸化して有害に働きやすくなります。干物はなるべく控え、食べるなら塩分を抑えた新鮮なものを選びましょう。

#### 作り方

- ●にんじん、しめじ、まいたけ、エリンギを食べやすい大きさに切る。
- ②炊飯器にAと①を入れて炊く。
- ❸根みつばは2cm長さに切り、だし汁でさっと煮て水けをきる。食用菊は花びらを摘み、さっとゆでて冷水にとり水けをきる。
- ◆ さんまは3枚におろして、ひと口大のそぎ切りにする。塩を軽くふり、 フライパンで両面をこんがり焼く。
- 52が炊きあがったらボウルにあけ、Bを合わせて加え、切るように混ぜる。3を混ぜて器に盛り、4をのせる。
  - ■料理制作・監修/ ホ堀料理学園 管理栄養士 赤堀 博美
- ■撮影/髙木隆成
- ■スタイリング/赤堀博美
- ■栄養計算/赤堀料理学園

#### 材料(2人分)

| にん | <b>んじん</b>                              | 2~3cm   |
|----|---|---------|
| し  | <b>りじ</b>                               | 1/3パック  |
| まし | <b>ハたけ</b>                              | 1/2パック  |
| I! | Jンギ······                               | ·····1本 |
| 根。 | みつば                                     | ·····3株 |
|    | ノ汁                                      |         |
| 食月 | 用菊                                      | ·····1個 |
|    | <b>んま</b>                               | _       |
| _  |   |         |
| ^  | <sup>一</sup> 発芽玄米·········<br>水········ | ⋯⋯1カップ  |
| ^  | _水······                                | ⋯⋯1カップ  |
|    | 「ゆずのしぼり汁・                               |         |
| В  | 砂糖・酢                                    | 各小さじ2   |
|    | _塩                                      | 少々      |



7階露天風呂からは、雄大な千倉の海を一 望できる。南房総らしく、湯船が花の形をし ている点はさすが。また、花に囲まれた1階 「お花の湯」は女性に人気。



■ 安房自然村 不老山薬師温泉 (館山市 ☎0470-28-1111)

受付後、洞窟を抜けて温泉に。秘湯の気分が味 わえる個性派温泉。さっぱりとした泉質で、ゆっ くり浸かっていたくなる。日帰り入浴可。安房自 然村内には宿泊施設もあり。

#### 千倉温泉データ

通:JR内房線千倉駅下車

(特急さざなみ千倉行きで東京駅から約2時間)

主 な 泉 質:ナトリウム・カルシウム塩化物泉、硫黄泉等

主 な 効 能:疲労回復、美肌、神経痛、リウマチ、筋肉痛、

腰痛、冷え性他

お問い合わせ:南房総市観光協会千倉支部

**2**0470-44-3581

http://www.chikurakankokyokai.com/

#### ■ 千倉館 (20470-44-3211)

相模の石橋山で敗れ、安 房に逃れた源頼朝の愛馬の 傷を癒した伝説のある出陣 の湯。肌に吸い付く感覚の 湯は、皮膚の新陳代謝に効 果があるそう。

「秋」といえば紅葉? いえいえ、ここは1年を通して 花が咲き乱れる場所……南房総。年間を通して温暖な 気候を利用した花の栽培が盛んで、花摘みなどを目的 に訪れる観光客が多い。また、付近には洲埼灯台・野島 埼灯台など明治・大正に建造された古い灯台も点在し、 旅人の心を引き寄せる。趣きのある灯台を点景として、 背景に広がる海がまた絶景。時間を割いてでも立ち寄 りたい眺めである。

千倉温泉を中心とした南房総一帯は、趣向を凝らし た温泉が多いのも魅力。雄大な海が一望できる露天風 呂、源頼朝由来の湯、秘湯の雰囲気を醸し出す温泉な ど、それぞれが思い出に残る温泉になるだろう。雄大 な海に育まれた海の幸を存分に味わいながら、個性的 な温泉をハシゴしてみるのも面白い。

1年中咲いている花々、雄大な海、そして個性派ぞろ いの温泉。東京から至近ということを忘れてしまう。

#### ■ 洲埼灯台(館山市)

東南山の上に立つ灯台。 灯 台内は入れないが、東京湾に 向かって突き出た岬からの眺 望は絶景。天気のよい日は伊 豆半島や富士山まで見える。 大正8年の建造で、1世紀近 い歴史を持つ。問い合わせは 館山市商工観光課(☎0470-22-3346)まで。



#### ■ 亀屋水産 市場食堂 (<del>20470-44-0892</del>)

瀬戸浜海水浴場近く、亀屋水 産敷地内の食堂。店の雰囲気 は家庭的で、刺身のプリプリし た歯ごたえは、とれたての新鮮 な魚を使用しているからこそ。 おすすめは刺身定食(写真・み そ汁、小鉢、香物付)1260円。 11時30分~17時、木曜休。



#### **TOPICS**

## 南房総の

四季温暖な南房総は、一年中が花の楽園。花 や南国をテーマにした観光施設も多く、南房 総=花というイメージにピッタリです。花を見 ずに南房総を語るなかれ。

#### ■館山ファミリーパーク (館山市 ☎0470-28-1110)

年間を通して様々な花摘みが 楽しめる。花摘み広場の広さと 花の密度は圧巻。施設内の総合 体験工房では、ハーブリース (写真)、ハーブ香水、ハーブキ ャンドル、花のクラフトなど、 様々な体験ができる。どのコー スも30~40分程度なので、気 軽にトライできる点も魅力。



23

#### 館山ファミリーパークの花摘みカレンダー

| 秋<br>(9~11月)  | コスモス・アメジスト・セージ     |
|---------------|--------------------|
| 春             | ポピー・キンギョソウ・ストック・菜の |
| (12~4月)       | 花・キンセンカ・ベニジューム・矢車草 |
| 初夏            | トルコキキョウ・アルストロメリア・コ |
| (5~6月)        | レオブシス・ブロディア        |
| 夏             | ヒャクニチソウ・ケイトウ・ヘリクリサ |
| (7~8月)        | ム・ひまわり             |
| 通年<br>(12~8月) | ラベンダー              |

■ 尾崎本舗 (**☎**0470-44-0261)

黒潮磯焼まんじゅう(写 真・12個入り630円~)は海 の幸をかたどったカステラま んじゅう。地元でとれたひじ きの粉末を入れているため、 ほのかに磯の風味がする。

※このページに記載されたデータは予告無く変更される場合があります。事前に電話等でご確認ください。

22

## 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!

............



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

●病気の不安

●育児の不安

●身体の悩み

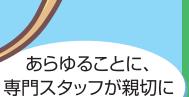
●医療機関・福祉機関の情報

●クスリの疑問

●高齢者のケア

●応急処置

●その他



お応えします。

(携帯電話でも無料)

毎日、大勢の方々に 大力し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