SPRING
春
2008

ご家庭にお持ち帰りください。

Wellness Club
ウェルネスクラブ

KENPO MAGAZINE

リコー三愛グループ健康保険組合

平成20年度予算と事業計画決まる

納付金で厳しい予
特定健診・特定保

このたび、平成20年度予算と事業計画がまとまりましたので、その概要をお知らせします。

平成20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	22,191,621
	国庫負担金収入、他	11,373
	退職積立金繰入	25,745
	特定健康診査・保健指導補助金	33,852
	特定健康診査等事業収入	54,392
	病院診療所収入	8,507
	雑収入（不用財産等売払代除く）	333,880
	経常収入合計	22,659,370
経常外	調整保険料収入	346,745
	別途積立金繰入	3,649,587
	拠出金負担助成金	1
	財政調整事業交付金	291,295
	不用財産等売払代	2
	経常外収入合計	4,287,630
合計		26,947,000

〈支　出〉

科目		予算額（千円）
経常	事務費	359,094
	保険給付費	11,728,743
	法定給付費	11,297,038
	付加給付費	431,705
	納付金	11,851,301
	前期高齢者納付金	5,131,612
	後期高齢者支援金	3,960,954
	病床転換支援金	2,576
	退職者給付拠出金	1,790,608
	老人保健拠出金	965,551
	保健事業費	2,252,540
	還付金	3,255
	病院診療所費	36,479
	連合会費	7,527
	積立金	2,500
	その他	4,114
	経常支出合計	26,245,553
経常外	営繕費	2,000
	財政調整事業拠出金	346,745
	予備費	352,702
	経常外支出合計	701,447
合計		26,947,000

【予算の基礎数値】

被保険者数 ……47,800人
平均標準報酬月額 ……384,000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

平成18年秋からの一連の医療制度改革は、この４月に行われる「特定健診・特定保健指導」「高齢者医療制度」などの改革でひと段落しますが、今回の改革によって健保組合は一層重い負担を背負うことが予想され、20年度予算では9割の健保組合が赤字予算を組まざるを得なくなると見られています。

こうした傾向は当健保組合も例外ではなく、収入の基礎である被保険者数と標準報酬が前年度比プラスで推移しているにも関わらず、前記の制度改革によって支出が急増しています。特に著しい伸びを示しているのが従来の拠出金と、この4月からスタートした高齢者のための医療制度への負担金などとを合わせた「納付金」で、前年度の「拠出金」から実に28億円もの増加となっています。また、依然として1人当り医療費も伸びているため、経常収支では36億円近い赤字予算を編成せざるを得ない状況です。

当健保組合では、こうした苦しい財政状況ながらも保健事業費は5億円近い予算増とし、特定健診・特定保健指導を積極的に推進することで、みなさまの健康づくりを応援してまいる予定です。

● 介 護 勘 定 ●

〈収　入〉

科目	予算額（千円）
介護保険収入	1,832,719
繰越金	92,942
雑収入	11
収入合計	1,925,672

〈支　出〉

科目	予算額（千円）
介護納付金	1,739,872
介護保険料還付金	900
積立金	184,900
支出合計	1,925,672

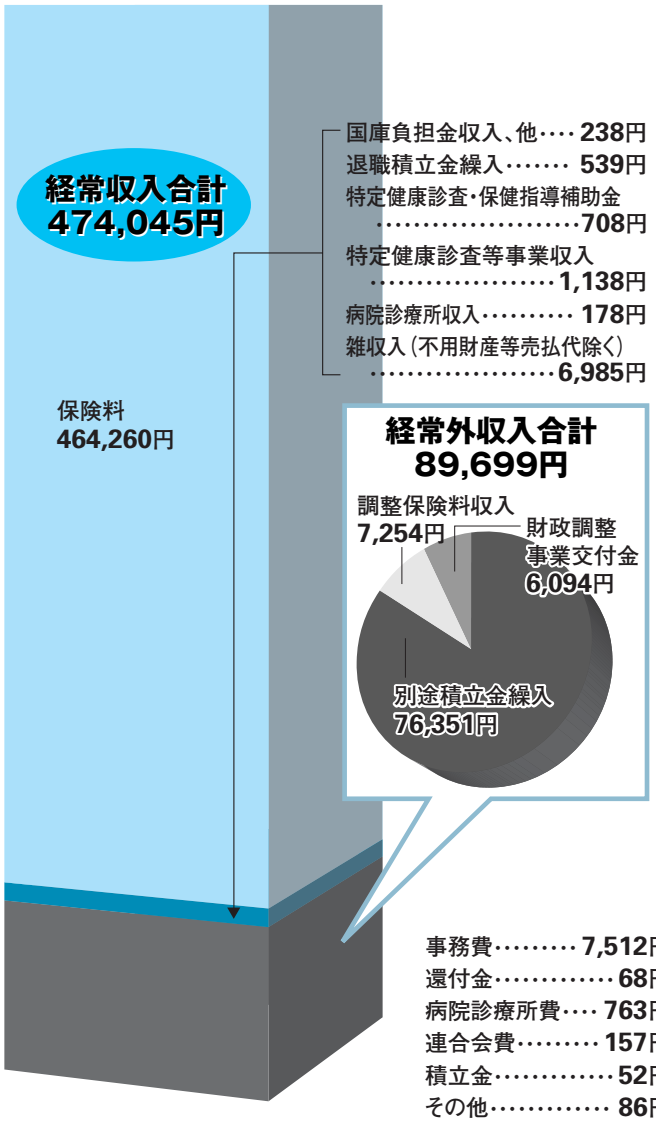
算編成。
健指導を積極的に推進

けんぽエコノミクス

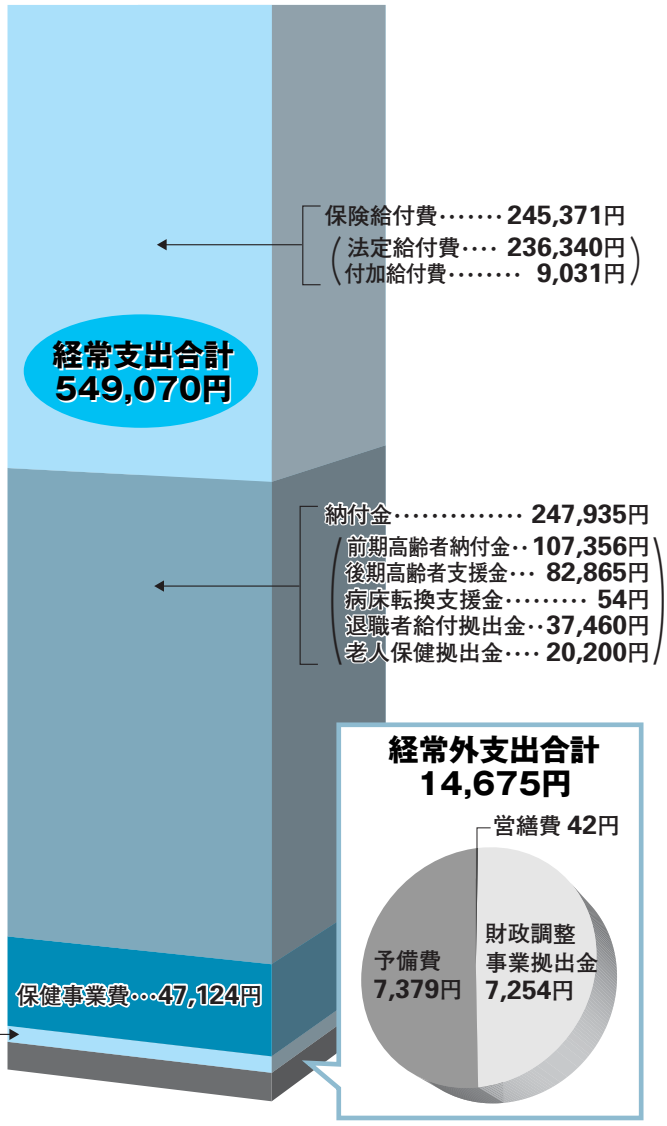
被保険者1人当りで予算（一般勘定）を見ると

※四捨五入のため一部合計の合わない箇所があります。

■収入 合計563,745円



■支出 合計563,745円



平成20年度の健康保険料率・介護保険料率は変更なし

平成20年度の健康保険料率は別掲のとおり78.0／1000のまま変更ありませんが、この4月から健康保険料率の一部が特定保険料率として区分され、高齢者の支援に当てられることになりました。20年度の特定保険料率は40.888／1000（事業主22.8／1000、被保険者18.088／1000）です。また介護保険料率については、厚生労働省より通知された介護納付金を料率換算した結果、10.2／1000（事業主・被保険者とも5.1／1000）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。

今年度も ヘルシーライフを強力サポート

平成20年4月から、40歳～74歳の被保険者・被扶養者を対象にメタボリックシンドロームに着目した特定健診と、その結果にもとづいた特定保健指導がスタートしました。

ぜひ新しい健診を受け、メタボリックシンドロームの予防・改善に取り組みましょう！

※詳細については、本誌７ページおよび別紙チラシをご覧ください。

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。

付加給付

法定給付とは別に支給される、当健保組合独自の事業です。

療養の給付、療養費、高額療養費（合算高額療養費）	一部負担還元金	本人・家族	1カ月に払った医療費1件ごとの自己負担額(高額療養費は除く)から、20,000円を控除した額。
	合算高額療養付加金		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8.3%	
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87,500円(法定給付の25%)
		配偶者	1児につき10,000円
埋葬料(費)	埋葬料付加金	本人	50,000円

法定給付

健康保険法で決められた給付

療養の給付・家族療養費	本人	医療費の7割（70歳～74歳は8割または7割）
	家族	医療費の7割（小学校入学前の幼児は8割、70歳～74歳は8割または7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80,100円（標準報酬月額530,000円以上の上位所得者は150,000円）を超えたとき、その額に〔医療費－267,000円（上位所得者は500,000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）。	
高額介護合算療養費	１年間に医療と介護にかかった自己負担の合算額が限度額を超えたとき、その超えた額を医療、介護の比率に応じて按分した額	
傷病手当金	休業1日につき標準報酬日額の3分の2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3分の2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350,000円	
埋葬料(費)・家族埋葬料	一律50,000円	

保健指導宣伝

全被保険者とその家族の方に健保組合の業務や活動に深い関心をもっていただき、疾病や保健衛生に関しての正しい認識を啓蒙するために、広報活動を実施しています。

機関誌「ウェルネスクラブ」の発行	全被保険者に健康保険に関する知識の普及、および保健衛生に関する認識の啓蒙のため配付します。	〈年2回発行〉
給付要覧の発行※	全被保険者に保険給付、保険制度の解説書を配付します。	〈随時〉
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.13）

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（特定健診含む）	40歳以上の方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（特定健診含む）	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歳の方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〉

※各種健診の問い合せは、健保組合にお願いします。

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）〉
ウォーキングキャンペーン	生活習慣病等に対応するため、体力づくりの啓蒙を図る。	〈組合企画〉

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。

健康相談	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〉
メンタルヘルス事業	事業所が行う社員教育に対して、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〉

平成20年4月から

医療保険が変わりました

急速に進む少子高齢化、増え続ける国民医療費。
医療費の適正化をメインテーマに、平成18年度よりスタートした医療制度改革は、
この4月からの以下のような改革などで一段落します。

1 「小学校入学前」までは自己負担が2割に軽減

医療費の自己負担が2割に軽減される子どもの対象年齢が、3歳未満から小学校入学前まで拡大されました。なお、市区町村により独自の補助を行っている場合がありますので、詳細はお住まいの市区町村にご確認ください。

2 療養病床入院時の食費・居住費負担が65歳以上に拡大

療養病床に入院した場合に、食費と居住費を自己負担する方の対象年齢が70歳以上から65歳以上の方へ対象が広がりました。ただし、医療の必要性の高い患者の場合は対象外です。

3 医療費の自己負担割合が2割に引き上げ

70歳から74歳の方の医療費の自己負担割合が1割負担から2割に引き上げられました。また、高額療養費の対象となる自己負担限度額も引き上げられています。なお、現役並所得者は変更ありません。

自己負担割合	自己負担限度額	
	外来（個人ごと）	世帯単位（外来・入院）
2割	24,600円	62,100円

多数該当の場合44,400円
＊直近12カ月間に4回以上該当する場合に4回目から限度額が引き下げられる特例

※自己負担割合および自己負担限度額の負担増は、平成21年3月までの1年間は凍結されます。

4 医療費と介護費用の自己負担を合算できる制度が創設

医療費と介護費用を合算して、自己負担限度額を超えた分は「高額介護合算療養費」として支給されることになりました。

■自己負担限度額
（毎年8月から翌年7月までの1年間が合算の対象）

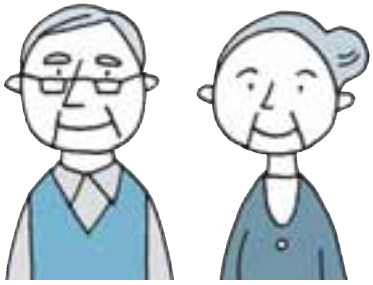
75歳以上	現役並所得者	年額　67万円
	一般	年額　56万円
70歳～74歳	現役並所得者	年額　67万円
	一般	年額　62万円
69歳以下	現役並所得者	年額 126万円
	一般	年額　67万円

＊ 平成20年度については経過措置が設けられており、20年4月から21年7月までが対象期間となります。通常より対象期間が4ヵ月長いので、上記の限度額表の金額を4／3倍した額が適用されます。

5 75歳以上の方は後期高齢者医療制度に加入

これまでの老人保健制度に代わり、高齢者の心身の特性や生活実態等を踏まえ、75歳以上の方を対象にした「後期高齢者医療制度」が創設されました。

75歳以上と65歳以上の寝たきり等の方は、全員加入することになります。



- かかった医療費の1割（現役並所得者は3割）を自己負担します。
- 保険料は全員が納めます（主に年金から天引き）。
- これまでの老人保健制度と同様の給付サービスが受けられます。
- 運営は各都道府県単位の後期高齢者医療広域連合となります。ただし、窓口業務、保険料の徴収などはお住まいの市区町村が行います。

「被扶養者」であった方の保険料は軽減されます

平成20年4月から半年間は凍結、さらに10月から半年間は9割を軽減して徴収されます。

6 内臓脂肪型肥満に着目した健診と保健指導がスタート！

Point 40歳～74歳の加入者全員が対象

被保険者だけでなく、家族である被扶養者の方も特定健診の対象となります。

Point メタボリックシンドロームに着目

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に脂質異常や高血圧、高血糖が重なった状態をいいます。これを放置すると動脈硬化が進み、脳梗塞や心筋梗塞、糖尿病などの合併症などへ進んでいくおそれがあります。

新しい健診では、このような危険性のある人を的確に抽出するため、腹囲の計測などがプラスされます。

Point 個人のレベルにあった保健指導を実施

健診結果により保健指導のレベルが決定され、そのレベルに応じたきめ細かい保健指導が受診者全員に対して行われます。

●メタボリックシンドロームの判定基準

腹回り（おへその位置で）　男性85cm以上、女性90cm以上の内臓脂肪型肥満に加え

高 血 糖	空腹時血糖が110mg/dl以上またはHbA1cが5.5％以上
脂質異常	中性脂肪が150mg/dl以上またはＨＤＬコレステロールが40mg/dl未満
高 血 圧	収縮期血圧(最高血圧)が130mmHg以上または拡張期血圧(最低血圧)が85mmHg以上

のいずれか2つ以上に該当する場合に判定されます。

（注）保健指導の対象者を選定する際の基準は、空腹時血糖100mg/dl以上、HbA1c5.2％以上となります。

●健康保険組合等の医療保険者は、加入者1人当たりいくらというかたちで、後期高齢者医療のための支援金を負担しますが、その額は、特定健診・特定保健指導の実績等で加算・減算されます。

平成19年度 ハッピーウォーキング 終了

1期：8/1～10/29　2期：9/1～11/29　各90日間

多くの方々にご参加いただいた2回目のハッピーウォーキング！

確実に参加者が増え、誰にでもできるウォーキングの輪が広がってきています。今回は1430名のご参加をいただき、そのうち1035名の方が72万歩を達成しました。

平成20年度もハッピーウォーキングを実施します！

平成20年度も実施予定ですので、さらなる輪が広がることを願っております。ふるってご参加ください。
実施期間・方法については別途ご案内させていただきます。

こんなにある！ウォーキングの効用

- 理想的なエアロビクス運動だから、話題のメタボ予防に最適。
- もっとも安全で手軽にできる運動の代表選手。
- 心肺機能のアップに効果的。
- 血圧を安定させる効果が期待できる。
- 足腰の強化にもってこい。
- ストレス解消、気分転換に最適。

確実に広がるウォーキングの輪！あなたもぜひご参加ください

今回のハッピーウォーキングは、1日8,000歩を90日間継続し、72万歩を目指して仮想ウォーキングコースを歩いていただきました。「北海道神秘の湖水めぐり」と「東海道五十三次」の2つの仮想コース設定や上位歩数者ランキング、携帯電話からの歩数入力といった機能を追加し、多くの方に完歩していただきました。
参加者状況等を記載しましたのでご参照ください。

エントリー期間別人数

	1期	2期	合計
エントリー人数	1025	405	1430

世代別人数

	20歳未満	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳以上	合計
世代別人数	65	71	347	510	399	38	1430

歩数別人数

	入力なし	1～45万歩	45～72万歩	72～90万歩	90万歩以上	合計
歩数別人数	223	92	80	404	631	1430

賞品は、45万歩以上達成の方にクオカードや図書カードを贈らせていただきました。そのうち72万歩達成の方から抽選で50名の方に、以下の賞品から１つご希望の品を選んでいただきました。

- 東京ディズニーランド　ペアチケット
- ユニバーサルスタジオジャパン　ペアチケット
- i-pod shuffle
- 健康セット（体組成計＋血圧計）
- 折りたたみ自転車

ハッピーウォーキング結果まとまる

終了時には、アンケートにご協力いただきありがとうございました。集計したものをご報告させていただきます。（回答数　631名）

Q1 ハッピーウォーキングはどこで知りましたか？（複数回答可）

社内掲示板	412
口コミ（会社の同僚からなど）	113
ポスター	99
リコー三愛グループ検診センター配布チラシ	66
健康保険組合のホームページ	33
健保からの手紙	25
健康セミナー	4
その他	68

その他回答：家族、社内メール、など

Q2 今回のキャンペーンに参加した理由は何ですか？（複数回答可）

健康のため	429
すでに歩いているから	217
参加賞品がもらえるから	162
職場で勧められた	100
知り合いや家族に勧められた	61
その他	43

その他回答：前回も参加したため、自分の歩数を知るため、など

Q3 参加回数は何回目になりますか？

1回目	437
2回目	194
未回答	0

Q4 ウォーキングをして、体調の変化や成果はありましたか？（身体が軽くなったなど）

あり	343
なし	287
未回答	1

変化したこととして：体調が良くなった、体重が減った、体力がついた、など

Q5 ウォーキングの他に、生活の中で気をつけ始めたことはありますか？（禁煙を開始したなど）

なし	341
あり	288
未回答	2

気をつけたこととして
食事にも気をつけるようになった、今まで以上に身体を動かすようになった、早寝・早起き、など

Q6 実施期間（3ヶ月間）はいかがでしたか？

ちょうどいい	485
長い	78
短い	68
未回答	0

Q7 ウォーキングを今後も続けたいと思いますか？

続けたい	620
続けない	11
未回答	0

続けないとして
歩数計を着けるのが面倒
冬場は足元が悪くなる、など

お寄せいただいた感想・意見

- 同僚と参加したため、話題づくりに役立った
- 健康を意識するようになった
- ブログ機能を付けてほしい
- ランキングがあって励みになった
- 競争になってしまうのでランキングは不要
- 8月スタートは暑くて辛かった

などなど様々なご感想やご意見をいただきました。これらを参考に、今後も皆様に楽しんでいただけるハッピーウォーキングを実施していきたいと考えております。

キャラクターの名前募集

5月31日締め切り！

僕に名前をつけてね！
たくさんの応募、
お待ちしています。

〒140−8665
東京都品川区南品川6−11−6
リコー三愛グループ健康保険組合
保健指導センター宛
FAX：03−3740−4775
E-Mail：hokenshidou@ricoh-san-ai-kenpo.or.jp

5月31日までに、いずれかからご応募お願いいたします。
＊応募された方の中から抽選で、プレゼントをさしあげます。
ウォーキングの参加の有無に関わらずふるってご応募ください。

Kenpo Report けんぽレポート

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）

リコーリース㈱
平成19年9月12日

講話「禁煙について考える」

●**対象**：希望社員
●**主な実施内容**
講師：角田透医師（杏林大学医学部教授）
・喫煙の害
・喫煙と肺がんの関係
・禁煙方法について
・スモーカーライザー測定

茨城リコー㈱
平成19年9月14日

健康セミナー

●**対象**：社員及びグループ会社希望社員
●**主な実施内容**
・骨密度、結果説明
・体脂肪、内臓脂肪測定
・脳年齢、ストレス測定
・血流測定
・血液サラサラ測定
・体力測定
・健康相談（健保・角田医師）
・体験コーナー（スモーカーライザー、アルコールジェルパッチ、体脂肪模型）
健保組合保健師2名で対応

リコーユニテクノ㈱
平成19年9月21日

健康セミナー

●**対象**：希望者
●**主な実施内容**
・骨密度、結果説明
・体力測定
・歯科健診
・健康相談（健保組合保健師2名、FMC小林医師）
・体験コーナー（スモーカーライザー、アルコールジェルパッチ、体脂肪模型）

三愛石油㈱羽田支社
平成19年9月27日

健康セミナー

●**対象**：希望社員
●**主な実施内容**
・体力測定、安静時心電図、エルゴメーター…労働保健協会
・歯科健診…サンスター歯科保健振興財団
・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
・健康相談
三愛石油産業医…井原医師
健保組合保健師…河原・鈴木
・体験コーナー

富山リコー㈱
平成19年9月29日

健康講話

●**対象**：全社員
●**主な実施内容**
「利口に元気に健康に」…北陸体力科学研究所・保健師

石川リコー㈱
平成19年9月29日

健康セミナー

●**対象**：全社員
●**主な実施内容**
・体力測定、骨密度測定、歯科健診、ライフスタイルチェック…北陸体力科学研究所

・健康相談…北陸体力科学研究所所長・勝木医師
・体験コーナー
・健康講話「利口に元気に健康に」…北陸体力科学研究所・保健師
・ヘルシー弁当提供

京都リコー㈱
平成19年10月13日

体力測定

●**対象**：希望者（家族含む）
●**主な実施内容**
京都リコー㈱スポーツフェスティバル内の1つとして、体力測定（血圧・身長・体重・握力・立位体前屈・全身反応時間・閉眼片足立ち・上体おこし・自転車エルゴメーター）、体験コーナー（スモーカーライザー・体脂肪模型・アルコール適量模型）

CONTENTS

けんぽエコノミクス …… 2～3
平成20年度予算のお知らせ
平成20年度事業計画のご案内 …… 4～5
ヘルシーライフを強力サポート
平成20年4月から医療保険が変わりました … 6～7
特定健診・特定保健指導が始まります、ほか
平成19年度ハッピーウォーキング終了 …… 8～9
20年度も実施します！
けんぽレポート ……10～11
各地区においてセミナーを開催しました
けんぽヘルスレター ……12
ティータイムでひと工夫を！
Kenpo Information ……13
ホームページをご利用ください、ほか
CLICK！ 生活習慣病 ……14～15
心臓病
春は異動のシーズン ……16
後期高齢者に該当する方は必ず異動届を
全身の健康に影響も ……17
歯周病予防
Let's try YOGA！ ……18～19
おなかの調子を整えるポーズ、ほか
My Life Interview ……20
朝原宣治さん
ウエストマイナス5cmレシピ ……21
ジューシー鶏肉とキャベツの蒸し煮レモンソース
いい湯いい市 ……22～23
能登半島（石川県）
当健保組合専用電話番号です ……24
電話健康相談

リコーエレメックス㈱恵那事業所

平成19年10月26日・27日

健康・体力づくり教室、健康相談

●**対象**：希望社員、家族

●**主な実施内容**

・10月26日健康相談…健保組合保健師・鈴木
・10月27日ウォーキング大会…健保・角田医師（杏林大学教授）、斎藤次長、保健師・鈴木

リコー販売㈱千葉事業本部

平成19年11月19日

健康セミナー

●**対象**：希望者

●**主な実施内容**

・骨密度、結果説明
・体脂肪・内臓脂肪測定
・脳年齢・ストレス測定
・血流測定
・血液サラサラ測定
・健康相談（R販売産業医・健保組合保健師2名対応）
・体験コーナー

リコー販売㈱管理統括センター

平成20年2月14日

健康セミナー

●**対象**：希望社員

●**主な実施内容**

・骨密度、結果説明 (併せて食生活診断表の説明)
・体脂肪、内臓脂肪測定
・血液サラサラ測定
・体験コーナー（スモーカーライザー、砂糖含有模型・体脂肪模型・アルコール適量模型、血圧測定）

静岡リコー㈱静岡地区

平成19年11月5日

健康セミナー

●**対象**：希望社員

●**主な実施内容**

・体力測定、安静時心電図、エルゴメーター、骨密度測定、スモーカーライザー、脳年齢測定、ボイスクリニック、食生活診断…滋賀保健研究センター
・歯科健診…サンスター歯科保健振興財団
・健康相談
静岡リコー産業医・大杉直先生
健保組合保健師…河原・鈴木
・体験コーナー

リコー販売㈱港事業所

平成19年12月12日

健康セミナー

●**対象**：希望者

●**主な実施内容**

・骨密度、結果説明
・体脂肪、内臓脂肪測定
・脳年齢、ストレス測定
・血流測定
・血液サラサラ測定
・健康相談（健保組合保健師2名対応）
・体験コーナー

岡山リコー㈱本社

平成20年2月19日

健康セミナー

●**対象**：希望社員

●**主な実施内容**

・体力測定、安静時心電図、エルゴメーター
・骨密度測定
・食生活診断（後日返却）
・歯科健診（健診、指導、）
・体組成測定
・健康相談…健保組合保健師：河原・鈴木

静岡リコー㈱浜松地区

平成19年11月6日

健康セミナー

●**対象**：希望社員

●**主な実施内容**

・体力測定、安静時心電図、エルゴメーター、骨密度測定、スモーカーライザー、脳年齢測定、ボイスクリニック、食生活診断…滋賀保健研究センター
・歯科健診…サンスター歯科保健振興財団
・健康相談
静岡リコー産業医…大杉直先生
健保組合保健師…河原・鈴木
・体験コーナー

リコー関西㈱谷町事業所

平成20年1月11日

講話「禁煙について考える」

●**対象**：禁煙希望社員

●**主な実施内容**

講師：角田透医師（杏林大学医学部教授）
・喫煙の害
・喫煙と肺がんの関係
・禁煙方法について
・スモーカーライザー測定

リコーエレメックス㈱岡崎事業所

平成20年2月28日

健康セミナー

●**対象**：希望社員

●**主な実施内容**

・体力測定、安静時心電図、エルゴメーター、骨密度測定、スモーカーライザー、脳年齢測定、ボイスクリニック、食生活診断…滋賀保健研究センター
・歯科健診…サンスター歯科保健振興財団
・健康相談
滋賀保健研究センター…大道先生
健康保険組合保健師…河原・鈴木
・体験コーナー

リコーエレメックス㈱名古屋地区

平成19年11月8日

健康セミナー

●**対象**：希望社員

●**主な実施内容**

・体力測定、安静時心電図、エルゴメーター、骨密度測定、スモーカーライザー、脳年齢測定、ボイスクリニック、食生活診断…滋賀保健研究センター
・歯科健診…サンスター歯科保健振興財団
・健康相談…健保組合保健師：河原・鈴木
・体験コーナー

島根リコー㈱本社

平成20年2月6日

健康セミナー

●**対象**：希望社員

●**主な実施内容**

・体力測定、安静時心電図、エルゴメーター、骨密度測定、スモーカーライザー、脳年齢測定、ボイスクリニック、食生活診断…滋賀保健研究センター
・歯科健診…サンスター歯科保健振興財団
・健康相談…健保組合保健師：鈴木
・体験コーナー

春です。ティータイムでひと工夫を！

一日に一杯は緑茶やコーヒーなどを飲まれると思います。お茶には鎮静作用があり、仕事や家事の合間の一杯のお茶は息抜き、気分転換の効果があります。飲み物に少しこだわってみることで、その時の自分に合った元気を注入することができます。

緑　茶

眠気を覚ましてくれるカフェインやストレスへの抵抗性を高めたり風邪予防にもなるビタミンC、美肌効果などがあるカテキンが含まれています。

ほうじ茶

ほうじることで、苦味成分のタンニンが壊れ、渋みや苦味が抑えられるので、口当たりはあっさりしています。また、カフェインが少なく、胃への負担もあまりありません。

コーヒー

コーヒーには眠気覚ましと気分をリラックスさせる効果があります。また、血流をよくする効果もあります。だからといって、甘い缶コーヒーの飲みすぎは太る原因となります。

ココア

ココアに含まれるカカオ・ポリフェノールにはストレスに打ち勝つ作用があります。また、動脈硬化を防ぐ働きもあります。

ハーブティー

ハーブティーには色々なものがあり、効用も様々です。ご自分にあったものを見つけてください。
ペパーミントは清涼感があり、気分をすっきりさせ集中力を増進させます。
ローズヒップはビタミンA・B・C・Eが豊富で、眼の疲れや美容に効果的です。
ジャスミンは香りをかぐとリラックスでき、落ち込んでいるときには気分を高めるのに役立ちます。
（ハーブティーは体質や体調によって、服用に注意の必要なものがあります）。

応援しています！
お気軽にお電話ください

☎03(3740)4779（直通）
健保 健康相談／ 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
☆病院を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

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るようです。

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」のご利用については、当健保組合の組合員であることを確認するために、会員番号およびパスワードの入力が必要です。

会員番号：rskh
パスワード：06133250

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19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20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20年４月１日～平成21年3月31日

4月から診療報酬が改定に

医療機関で受ける治療や検査の公定価格である診療報酬が、4月から改定されました。

今回の改定では、診療報酬本体部分が＋0.38％と8年ぶりにプラスになり、薬価・材料等は逆に△1.2％となって、合計で△0.82％となりました。

今改定では、産科や小児科をはじめとする勤務医の負担軽減など、待遇を改善し、医師を確保することを緊急課題としています。

公　告

●事業所編入	㈱トーカイビーエム	平成20年1月1日適用		
●名称変更	三愛石油厚生年金基金	平成18年3月1日適用		
●事業所削除	㈱パスタック	平成20年2月1日適用	群馬リコー㈱	平成20年2月1日適用
	新潟リコー㈱	平成20年2月1日適用	山梨リコー㈱	平成20年2月1日適用
	栃木リコー㈱	平成20年2月1日適用	長野リコー㈱	平成20年2月1日適用
	茨城リコー㈱	平成20年2月1日適用		

CLICK! 生活習慣病

心臓病 狭心症・心筋梗塞

監修 ■ 山田循環器科医院院長 長村 好章

心臓を取り巻く冠状動脈内の血流がとどこおると、心臓の筋肉（心筋）はたちまち悲鳴を上げて大ピンチ。代表的な生活習慣病の一つとして知られる、「狭心症」「心筋梗塞」を予防するには、「動脈硬化を防ぐ生活」が大切です。

健診結果を確実に活かそう

狭心症・心筋梗塞予防はメタボ解消から

狭心症・心筋梗塞は、冠状動脈の内側が狭くなったり詰まったりする病気です。つまり動脈硬化病の一種だといえます。

動脈硬化とは、動脈の壁が厚く硬くなった状態です。多くは、血中脂質の異常で動脈の内側にドロドロした脂がこびりつくとともに、高血圧や加齢によって血管壁のしなやかさが失われるなどの要因が、重なりあっておこります。

動脈硬化は、生活習慣病の直接原因になります。血管内が狭くなったり詰まったりする（狭心症・心筋梗塞・脳梗塞など）、内壁から剥がれたかたまりが別の場所で詰まる（脳塞栓（そくせん）など）、血管壁が弱くなって破れる（脳出血など）、などさまざまな形で人命をおびやかします。

特定健診・特定保健指導のベースにもなっている、メタボリックシンドロームという概念は、動脈硬化を進行させずに早めに対処するため生まれました。メタボ予防・メタボ解消は、狭心症や心筋梗塞などのタネを早めにつぶすことに直結しているのです。

特定健診の対象が40歳以上なのは理由があります。狭心症や心筋梗塞の発症率もこの年代から急増するのです。健診数値の変化を把握して、自覚症状がなくてもしっかり体のメンテナンスを。

予防に役立つ

動脈硬化 スピードダウン生活

食事で体のデザイン

動物性脂肪をなるべく減らし、食べすぎに注意します。また、お酒や塩分も適量にとどめましょう。

血管を大事にしたい人は禁煙を

タバコの一酸化炭素は全身の血管壁を傷つけます。同時にニコチンなどは血中脂質にも大きな悪影響を与えます。

疲労やストレスはたまる前に解消

疲労の蓄積や睡眠不足は高血圧のもと。心身が疲れたら早めの気分転換と熟睡を心がけ、自分なりのリラックス法を工夫しましょう。

たまにではなく日常的に運動を

適度な運動習慣をつければ血管や心臓が強くなるとともにストレスも解消されます。高血圧などの疾患を持つ人は主治医に相談を。

どんな病気？

「詰まりそう…」➡ 狭心症　「詰まった！」➡ 心筋梗塞

心臓を襲う生活習慣病の代表は、「虚血性心疾患」。その名のとおり、心臓の虚血（血液の流れが悪くなること）によっておきる病気です。ダメージの大きさによって狭心症と心筋梗塞に分けられます。

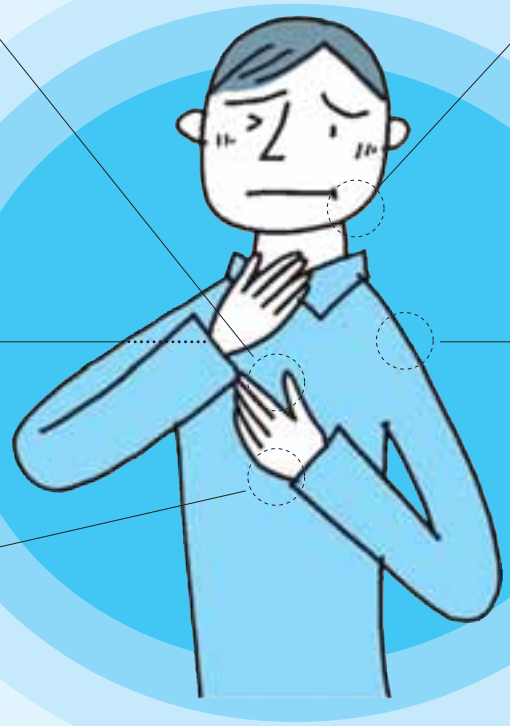
心臓を取り巻くような形の冠状動脈は、心筋そのものに酸素や栄養素を送り込む大切な役目を担っています。この血管内が動脈硬化やけいれんなどによって狭くなり、心臓への一時的な血流不足（酸素不足）がおこるのが狭心症。血流がほぼ完全に止まってしまうのが心筋梗塞です。心筋梗塞になると短時間のうちに心筋の壊死（細胞組織が死ぬこと）がおこり、激痛とともに生命の危険が迫ります。

まさか私の心臓が？

「詰まりかけてますよ」の意外なシグナル

狭心症の痛みは、かすかな違和感程度のものから顔をしかめるほどの激痛に至るまでさまざま。締め付けられるような痛み、またはモヤモヤした鈍い痛み、と表現されます。安静にしていれば1分から長くても15分程度でおさまるのがふつうですが、動脈硬化の進行とともに痛みの程度や持続時間が悪化していき、心筋梗塞に至ることも多いので、おかしいと思ったら早めの受診が大切です。

こんな痛みも狭心症かも



●胸の中央の痛み

心臓は胸のほぼ中央にあるので、そこが痛むのが狭心症のもっともふつうの症状です。みぞおちの少し上にある骨の内側が痛みの中心です。

●背中の痛み

こりや筋肉痛と間違えやすい部位です。

●みぞおちの痛み

胃痛や胸やけと勘違いしやすいので要注意です。

●首、あご、歯の痛み

意外と多い症状です。むし歯などの痛みとは異なる鈍くて重苦しい感じの痛みが、あご周辺に現れたら要注意です。

●左肩、左上腕部の痛み

筋肉痛や肩こりと思っていたら狭心症だったということがあります。短時間でスーッと消えてしまう痛みには警戒しましょう。

＊狭心症の痛みは、意外な部位に感じることがあります。心臓付近以外に現れる狭心症の痛みのことを「放散痛」と呼んでいます。

春は異動のシーズンです

後期高齢者（75歳以上の方、65～74歳の一定の障害のある方）に該当する方は必ず異動届を

医療制度改革により、この4月からは老人保健制度が廃止され、75歳以上のすべての方を対象にした後期高齢者医療制度が創設されました。4月以降75歳になる方とその被扶養者（75歳未満でも）は、リコー三愛グループ健保組合から脱退することになるため、被扶養者異動届と共に保険証を返却していただくことになりますので、ご注意ください。

なお、これらの方には後期高齢者医療被保険者証が各広域連合より交付されます。

また、次のような場合にも「被扶養者異動届」が必要になりますので、異動があった日から5日以内に健保組合へ必ず届を提出してください。

異動届が必要なケース

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

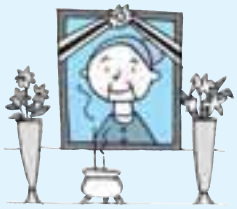
お子さんが産まれたとき

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



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、かつ被保険者年収の1/2未満の場合です。

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。

もし届け出ないと……

届け出がなく、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。こうした場合、被扶養者の資格を失った時点にさかのぼって、その方にかかった医療費を被保険者の方に負担していただくことになりますので、ご注意ください。

全身の健康に影響も……

監修 ■ ヤマダ歯科医院院長
山田 裕二

歯周病予防

歯周病は成人の約8割がかかっているといわれ、歯を失うもっとも大きな原因とされています。歯周病の進行には、食事や喫煙などの生活習慣も影響しています。日頃のケアのしかたを見直し、歯周病を撃退しましょう。

この3つに注意して歯周病を予防しましょう

1 口の中の細菌の増加

2 体の免疫力の低下

3 悪い生活習慣

全身の健康にも影響する歯周病

歯周病は、歯と歯肉の間のプラーク（歯垢（しこう））の蓄積によっておこる「歯肉と骨の病気」です。

プラークの中にすみついた細菌は、毒素を出して歯を溶かしたり（むし歯）、歯肉に炎症をおこしたりします（歯肉炎）。ひどくなると、歯を支える歯槽骨まで溶かしてしまい（歯周炎）、さらに進行すると歯がぐらぐら、ついには歯が抜けてしまうことに…（下図参照）。

また、歯周病になると、炎症をおこした歯肉から細菌が血液に入りやすくなります。細菌が全身に運ばれると、糖尿病や心臓病、肺炎などを悪化させたり、早産や低体重児出産を引きおこす要因ともなるのです。全身の健康を保つうえでも、歯周病予防は大切です。

毎日の歯みがきと、定期検診でチェックを

歯周病の予防は、なんといっても**❶毎食後のていねいな歯みがき**。プラークは、ブラッシングだけでは取れません。ブラッシング以外にも、**❷1日1回はデンタル・フロスや歯間ブラシを併用**して歯と歯の間のプラークをしっかり取り除きましょう。また、自分ではみがいているつもりでも、すみずみまでみがけていないこともあります。**❸歯科で定期的に検診を受けて、歯みがきのしかたを指導してもらったり、歯石除去をしてもらう**のも効果的です。

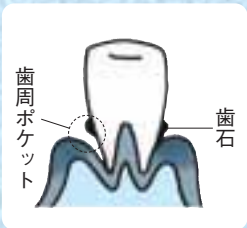
歯周病も生活習慣病の一つ

睡眠不足やストレス、栄養バランスの悪い食事は歯周病に影響します。喫煙は歯ぐきの血液循環を悪くしたり、免疫力を下げるので、歯周病の進行を早めるといわれています。歯肉の免疫機能をアップさせるビタミンCをとるとともに、食物繊維を多く含む栄養バランスのよい食事を、よくかんで食べるよう心がけましょう。

歯周病の進み方

歯肉炎

みがき残しなどがプラークとなり、プラークの中の細菌が歯ぐきに炎症をおこす。



歯周病

歯と歯ぐきの間のプラークが歯石に変化。“歯周ポケット”と呼ばれる溝ができ、プラークがたまりやすくなる。

重度

細菌が歯槽骨を溶かし始め、歯肉からは血や膿が出る。歯がグラグラしてくる。

Let's try YOGA!

ヨーガの呼吸は鼻呼吸が原則です。

腸の働きを活発にするポーズ（ねじりのポーズ）

背骨や背筋への刺激で
自律神経も強化

1 両足を伸ばして座り、右膝を曲げ、かかとを左足の内ももに引きつける。

2 左膝を立て、右膝の外側におく。

3 腰を立てて背筋を伸ばし、右肘を左膝の外側におき、胸の前で合掌する。

4 息を吐きながら、上半身を左後ろにねじり、吐く息の方が長くなるように意識しながら4回呼吸する。ポーズをといて左右の手足を組み換え、反対側にねじる。2セット行う。

おなかの調子を整えるポーズ

おなかの緊張をとるポーズ（やさしい猫のポーズ）

腰を伸ばし、
腸への血行をよくする

1 両手・両膝を床につけて、手は肩幅、足は腰幅におく。

2 両肘を曲げ、左右の手を重ねてあごをのせる。猫が伸びをするように背筋を伸ばし、吐く息の方が長くなるように意識しながら4回呼吸する。
1の両手・両膝をついた状態に戻り、2セット行う。

ポーズは前後左右バランスよく！

姿勢のゆがみは、体の不調にもつながります。ゆがみを調整し、骨の位置を正しくすることもヨーガの目的の一つです。ヨーガをするときは、前屈のポーズをしたら後ろへ反らせる、右に曲げたら左にも曲げる、右にねじったら左にもねじる、というように、バランスよく行うことを心がけてください。

■指導・監修／広池　秋子（広池ヨーガ健康研究所）

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、消化不良や便秘でおなかの調子が悪いときに、腸の動きを正常な状態に整えるポーズと、日常生活からくる頭痛・肩こりをやわらげるポーズをご紹介します。

頭痛・肩こりをやわらげるポーズ

肩こりをやわらげるポーズ（鷲（わし）のポーズ）

腕をからませることで肩の筋肉を刺激します

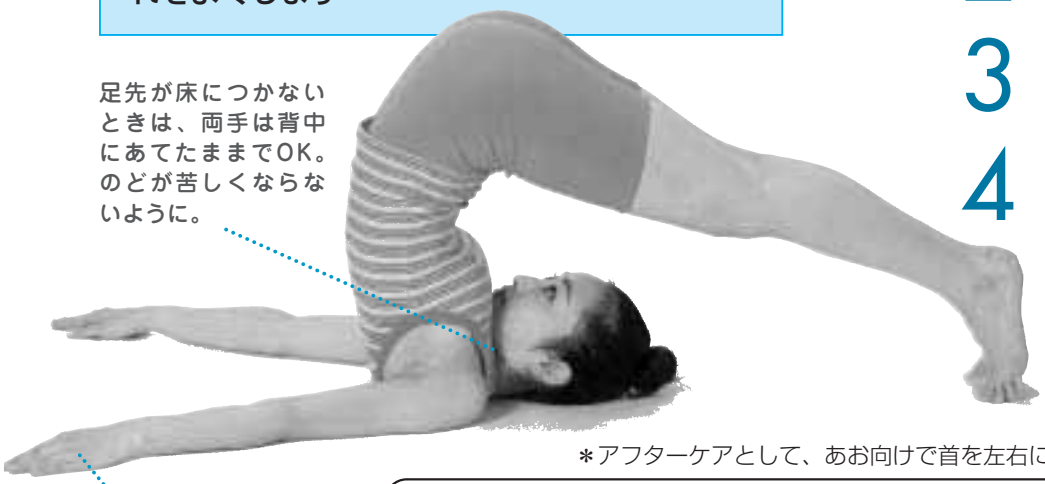
1. 両足をそろえて立ち、右腕を上にして両腕をからませ、手のひらを合わせる。
2. 両膝を軽く曲げ、右足を左ももの上で交差させ、ふくらはぎにからめる。
3. ひじを膝の上にのせ腰をおとし、4回呼吸する。手足を組み換えて2セットずつ行う。

手首をねじってからませる

頭痛をやわらげるポーズ（鋤（すき）のポーズ）

首筋や背中を伸ばしながら頭部への血液の流れをよくします

1. あお向けになり両足をそろえ、両腕は体の脇に伸ばす。
2. 息を吸いながら両足を直角にあげ、次に息を吐きながら腰をあげていく。
3. 両手を背中にあて、体を持ち上げながら足先を床につける。
4. 腕の位置を元に戻した状態で4回呼吸し、足を戻すときはゆっくり背中を床につけ、おろす。2セット行う。



足先が床につかないときは、両手は背中にあてたままでOK。のどが苦しくならないように。

手のひらは床につける

＊アフターケアとして、あお向けで首を左右に4～5回ゆすり、首の緊張をとるとよい

ヨーガの呼吸で効果ＵＰ！

ヨーガの呼吸は鼻から吸って鼻から吐く、鼻呼吸が原則です。鼻の奥の絨毛（じゅうもう）や繊毛（せんもう）は、ウイルスが体内に入るのを防いでくれるうえ、吸った空気が鼻を通ることで温められるので、気管を痛めることもありません。なお、吐く息が長くなるように意識しながら吐くと、毛細血管が広がり、内臓の奥や手足の先まで血液が送られ、効果が一層高まります。

interview／宮 竜彦

「競技者として悔いを残したくない」。肉体との対話を続けながら、北京で記録の更新に挑む。

朝原 宣治さん
（男子陸上）

【PLOFILE】

朝原 宣治（あさはら のぶはる）■ 男子陸上

1972年神戸市出身。同志社大学卒業後、大阪ガスに入社。93年に100mで10秒19の日本新記録を樹立し、96年アトランタ五輪で日本勢では28年ぶりとなる準決勝進出。01年には10秒02の日本歴代2位となる記録を樹立。アンカーとして出走した04年アテネ五輪の400mリレーでは歴代最高の4位。07年の大阪世界陸上では、アジア記録を更新して5位入賞。

まだまだ上を目指すことができる

「地元、大阪で開催された世界陸上が終わったときは、引退しようという考えのほうが大きかったですね。これで終わりだなって」

93年に100メートルの日本記録を樹立して以来、長年にわたって日本短距離界の第一人者として活躍してきた朝原さんも、35歳になっていた。肉体の変化、以前ほど燃え上がらない感情。頭の片隅には常に引退の二文字があったという。しかし、自分はまだ向上できるという可能性を再発見したことで、引退を思いとどまった。

「シーズン終了後、もう一度冷静に自分を振り返ってみたら、まだまだ上を目指すことができるというモチベーションや自信が残っていることに気がついたんです。それで現役続行することを決意しました。体もまだ動くし、競技者として悔いを残したくないですから」

体が発するサインに敏感に

07年世界陸上決勝（写真提供：大阪ガス）

フィールドに残る選択をした朝原さんの健康管理の秘訣は、常に自分自身を冷静に判断することだという。

「体調は日によってまちまちですが、どこか調子が悪くなれば、必ず体がサインを出してくれる。僕の場合は体のだるさや違和感などです。それらに敏感になってあげることが大切だと思います。そんなサインが出たとき、むりは禁物。練習内容を変えたり、十分な休息をとることが必要になりますね」

自らの肉体と対話しながらコンディションを整えていく先には、北京オリンピックが控えている。もっといいタイムを残せるかもしれない。そう語る朝原さんの自己ベストは、10秒02（日本歴代2位）。彼の目には日本人が未だ到達したことのない9秒台の夢が見えているのかもしれない。

目指せ！ウエストマイナス5cmレシピ

■料理制作／
ファミリークッキングスクール主宰
浜内 千波

油を使わず低カロリー仕上げ

ジューシー鶏肉とキャベツの蒸し煮 レモンソース

1人分 373 kcal

塩分 1.7 g

春のキャベツは抗酸化力が強く、たくさん食べても低カロリー。しかも、内臓脂肪退治に役立ちます。
低カロリー仕上げの鶏肉と合わせて、脱メタボリックシンドロームメニューをどうぞ…。

材料（2人分）

- 鶏むね肉 …… 350g
- 塩・こしょう …… 適宜
- キャベツ1/5個 …… 200 g
- にんじん1/2本 …… 50g
- レモン …… 1個
- 香草 …… 少々（お好みで）

体に効く！食材

- 鶏肉は良質たんぱく質がいっぱい。皮についた脂肪を除いて低カロリーに。
- レモンのクエン酸でデトックス（有害物質を排出）、脂肪の吸着を防ぐ。
- キャベツは成分の力を生かす丸ごと買いがおすすめ。抗酸化力の強いビタミンCと胃に優しいビタミンUを。
- にんじんは活性酸素を抑えるベータカロテンが豊富。

作り方

1. 鶏むね肉は塩・こしょうをし、フライパンで皮目をしっかり焼き、返して弱火でじっくり焼く。
2. キャベツは大きめにちぎり、にんじんは薄切り。
3. レモンは1/4個分を2つのくし切りにする。
4. 別のフライパンに❷と少量の水を入れ、野菜の水分を利用して蒸し焼き。
5. ❶が焼けたら取り出し、レモン3/4個をしぼって肉汁と混ぜ、ソースを作る。
6. 器に❹をしき、鶏肉をのせてソースをかけ、❸と香草を添える。

nutrition analysis FAMILY COOKING SCHOOL/photography HIROSHI OSUGA

朝市を支える
女房衆とのかけあいが楽しめる

左右にびっしり並んだ出店が、どこまでも続く朝市。「買うてくだぁー」の呼び声に引き寄せられ、並べられた商品をのぞくと、値札のないものがほとんど。輪島朝市での買い物は、店主との値引き交渉から始まる。

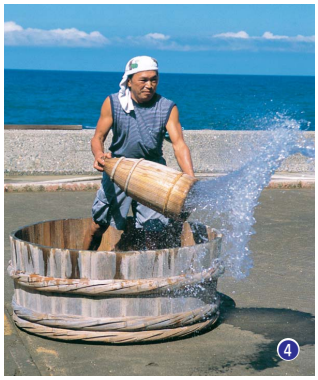
女性が切り盛りする店が多いのも輪島朝市の特徴。「亭主の一人や二人養えない女は甲斐性なし」と自負する農家や漁師の女房衆とのコミュニケーションも、市を楽しむ醍醐味の一つである。

能登の温泉を楽しむなら、半島ならではの海を眺められる露天が望ましい。荒々しい日本海、穏やかな七尾湾、それぞれの個性的な表情を見ることができる。また、輪島・門前・和倉といった、北陸屈指の温泉地は、お湯ばかりではなくサービスも良質。2007年3月の能登半島地震の際、いち早く復興、集客に努めた女将たちの情熱は、やはり能登の女性の力なのだろう。

❶輪島朝市（輪島市）
360mほどの通りに出店が並ぶ。海産物はもちろん、梅干、せんべい、漆器など商品も多彩。宅配便取扱店が多いのもうれしい。荒っぽい輪島方言が耳に心地よい。

❷ホテル海望（七尾市）
七尾湾が眼下にせまる露天風呂では、波のさざめきとともに湾に浮かぶ能登島や「ツインブリッジのと」を一望できる。温泉は2倍に薄めて飲用しても効果あり。

❸門前じんのびの湯（輪島市）
眼前には日本海が広がる。「じんのび」とは土地の言葉で「ゆったり」の意。



❹奥能登塩田村（珠洲（すず）市）
「道の駅」にも登録されている塩の総合資料館。能登で昔から続けられている揚げ浜式の製塩体験もできる。

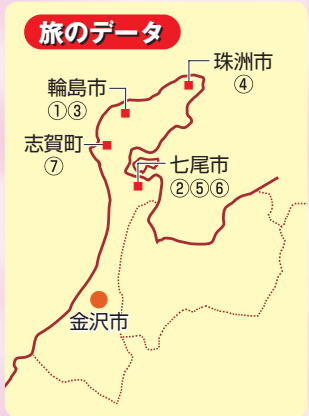
❺なまこや（七尾市）
古くから七尾で食されてきた「なまこ」を昔ながらの手作業で加工。おすすめは「干くちこ」（写真・2100円～）。

❼巌門（がんもん）（志賀（しか）町）
浸食でできた洞門（高さ15m、奥行き60m）は能登金剛を代表する景観。能登半島国定公園に指定。

❻和倉温泉信寿（のぶ）し（七尾市）
「おまかせにぎり」（3150円）は、その日に獲れたネタが食べられる。

このページに記載のデータは予告なく変更になる場合があります。

旅のデータ



交通：輪島へは金沢駅よりJR七尾線特急で約1時間、和倉温泉駅下車、能登中央バスで約1時間、輪島駅前下車
輪島市観光協会
TEL 0768-22-1503
和倉温泉観光協会／和倉温泉旅館協同組合
TEL 0767-62-1555

①輪島朝市
TEL 0768-22-7653
（輪島市朝市組合）
8時～12時、毎月10日・25日（土・日・祝日と重なる場合は要確認）と1月1日～3日は休み。専用駐車場有。

②ホテル海望
TEL 0767-62-1515
ナトリウム・カルシウム塩化物泉／効能：リウマチ・痛風・神経痛・貧血・慢性婦人疾患・切り傷など。飲用の場合、胃腸病、貧血症など。日帰り入浴1000円（子どもも同じ）、
15時～21時。

③門前じんのびの湯
TEL 0768-42-2100
天然ラドン温泉／効能：神経痛・筋肉痛・冷え症・慢性婦人病・動脈硬化・高血圧症・疲労回復など。日帰り入浴450円（小学生100円、幼児無料）、11時～21時（水曜は17時より）。

④奥能登塩田村
TEL 0768-87-2040
9時～17時（入館16時30分まで）、大人300円、小・中学生150円、年中無休。製塩体験は5月～9月（要予約・300円）。

⑤なまこや
TEL 0120-33-7058
8時～18時、1月第3週から2月末までの間は木曜定休。

⑥和倉温泉信寿し
TEL 0120-044-904
11時～14時・17時～23時、第1・第3水曜定休
（不定休有り・要確認）。

⑦巌門
TEL 0767-32-9341
（志賀町商工観光課）駐車場有。

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）

- 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、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 2008年春号　平成20年4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/