

# Wellness Club

ウェルネスクラブ

AUTUMN  
2008 秋

KENPO  
MAGAZINE

▶ご家庭にお持ち帰りになり、ご家族でご覧ください。



## C o n t e n t s

理事長就任のご挨拶 .....	2	ハッピーウォーキング開催中 .....	11
平成19年度決算のお知らせ .....	3	STOP! タバコ .....	12
実施した主な健康づくり事業 .....	5	My Life Interview .....	13
特定健診・特定保健指導が始まっています! .....	6	知っトクけんぼ Q&A .....	14
疾病統計まとまる .....	8	旬がおいしいヘルシーメニュー .....	15
セミナーを開催しました .....	10	電話健康相談 .....	16

ヘルシーファミリー倶楽部をご覧いただくには会員番号(ユーザー名)およびパスワードが必要です。

■会員番号(ユーザー名): rskh ■パスワード: 06133250

リコー三愛グループ健康保険組合

ホームページアドレス <http://www.ricoh-san-ai-kenpo.or.jp/>

# 堅実かつきめ細やかな事業運営で 「健康づくり」へのお役立ち



リコー三愛グループ健康保険組合  
理事長 中村 高

晩秋の候、被保険者ならびにご家族の皆様には、日頃より当健保組合の事業運営につきまして格段のご理解、ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

このたび、小林前理事長の後任として当健保組合の理事長に就任致しましたので、ご挨拶申し上げます。

ご承知のとおり、健保組合は国の健康保険事業を代行する役目とともに、被保険者およびご家族の皆様の「健康づくり」を目的とした保健事業を推進する大きな使命を担っております。

当健保組合でも被保険者およびご家族の皆様の健康づくりを全力でサポートすべく、各種健診や人間ドックをはじめ、さまざまな健康づくり事業を積極的に展開してまいりました。近年では、個人単位で自由に参加し、目標に取り組んでいただくウォーキングキャンペーン「ハッピーウォーキング」を実施しており、多くの方々に参加・実践していただいております。

こうしたなか、本年4月からは各医療保険者へメタボリックシンドロームに着目した「特定健診・特定保健指導」の実施が義務づけられるとともに、健診結果の改善程度に対して一定の評価を受けることになりました。対象者の皆様におかれましては、当健保組合の特定健診・特定保健指導をぜひ積極的にご活用いただき、健康な毎日を送られますようお願いいたします。

また、同じく4月よりスタートした高齢者医療制度に対し、従来の拠出金制度以上に重い負担金が健保組合に課せられるなど、健保財政をとりまく環境はさらに厳しさを増しており、今後は今まで以上に困難な事業運営を強いられることが予想されます。

このような時期に当健保組合の理事長職を拝命し、身の引き締まる思いでございますが、今後とも堅実な事業運営ときめ細やかな健康づくり事業を推進し、微力ながら当健保組合の発展のため尽力してまいります。

最後になりましたが、皆様のますますのご健勝をお祈り申し上げますとともに、前理事長同様、温かいご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。就任のご挨拶とさせていただきます。

# 今年度も健全財政を維持するも、 黒字幅は昨年度決算の54.1%に

収入	237億3,199万円
支出	223億4,420万円
収支差引額	13億8,779万円

健保連調査によれば、健保組合全体の財政状況は平成15年度から18年度までの4年間は小康状態を保っていたものの、19年度からは老人保健制度の対象年齢を75歳に引き上げる制度改正が完了したこと、また団塊世代の退職者増に伴う療養給付費の増加などにより退職者給付拠出金が大幅増となったことで悪化に転じ、20年度以降はさらに厳しい状況が続くとされています。

こうした状況の中、当健保組合の平成19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。

## 健康保険

### 被保険者数「増」と保険給付費「減」(予算比)で、黒字計上

収入では、予算比で平均標準報酬月額が548円減少したものの、被保険者数が405人増加したため、保険料収入は226億円と、予算の218億円を大きく上回りました。この結果、収入総額は237億円に達しています。

他方、支出面ではみなさまのご協力により1人当たり医療費が抑制されたため、被保険者数が増加したにもかかわらず、保険給付費は予算の98.4%となる111億円に抑えることができました。また健保組合から老人保健制度などへの持ち出しである拠出金は、ほぼ予算どおりとなる91億円を支出しました。

保険給付と並び、健保組合事業の柱である保健事業

では、20年春スタートの特定健診・特定保健指導の準備を積極的に進めるとともに、ハッピーウォーキングなど従来からの事業もあわせて実施することで、みなさまの健康づくり・健康管理を多角的にサポートしました。

以上のことから、予算では2億円の経常赤字を見込んでいましたが、保険料収入が伸びたこと、保険給付費が抑制されたこと、拠出金はほぼ予算どおりであったこと、さらに事務費をはじめとする他の支出項目で経費の削減・見直し等を大幅に行ったことなどにより、収支で13億円の黒字を確保することができました。

### 年々減少する黒字幅。20年度以降は赤字に

19年度では幸いにして健全財政を維持することができましたが、黒字幅は年々減少傾向にあり、今年度決算の黒字額は昨年度決算の54.1%、つまり半分のレベルです。

すでにご承知のとおり、今年4月からは法改正の一環として、従来の老人保健制度に代わって高齢者のための新しい医療制度が施行されています。その運営費のために当てられる私たち現役世代からの負担金は、従来の拠出金をはるかに超え、健保組合の存続をおび

やかすほど高額なものとなっています。

健保連の推計では、平成20年度にこうした状況を背景に、全国にある健保組合の約9割が赤字運営を余儀なくされるとしており、今後は当健保組合でも同様に、非常に厳しい状況が予想されます。

みなさまにおかれましては、引き続き健保組合事業にご理解をいただき、健康づくりに努められることで健全財政維持にご協力くださいますようお願いいたします。

## 介護保険

収入の柱である介護保険収入は18億円、支出では介護納付金が17億円であったことから、差し引き2億円の

残金を計上し、昨年度に続いて黒字決算となりました。



【平成19年度決算のお知らせ】

〈一般勘定〉

収入		決算額 (千円)
科 目		
収 入	保険料	22,564,702
	国庫負担金収入	11,267
	退職積立金繰入	30,428
	病院診療所収入	8,223
	雑収入	397,777
	調整保険料収入	359,833
	財政調整事業交付金	359,760
合 計	23,731,990	

支出		決算額 (千円)
科 目		
支 出	事務費	281,929
	保険給付費	11,057,803
	法定給付費	10,669,783
	付加給付費	388,020
	拠出金	9,065,507
	老人保健拠出金	4,656,025
	退職者給付拠出金	4,409,482
	保健事業費	1,416,000
	病院診療所費	40,580
	連合会費	6,101
	積立金	5,465
	営繕費	116,890
	財政調整事業拠出金	351,831
	その他	2,094
合 計	22,344,200	

〈介護勘定〉

収入		決算額 (千円)
科 目		
介護保険収入	1,823,245	
繰越金	2,486	
繰入金	127,200	
雑収入	518	
収入合計	1,953,449	

支出		決算額 (千円)
科 目		
介護納付金	1,738,816	
介護保険料還付金	185	
支出合計	1,739,001	

〈決算基礎数値(年間平均)〉

被保険者数	47,505人
男	38,938人
女	8,567人
平均標準報酬月額	382,652円
男	409,652円
女	259,930円
平均年齢	40.65歳
男	41.77歳
女	35.56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

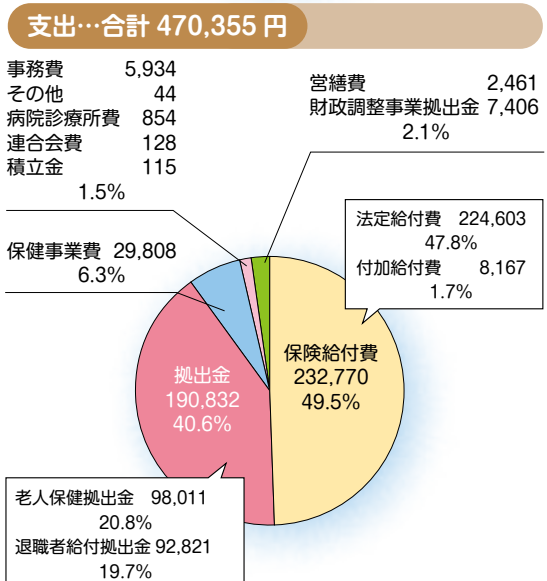
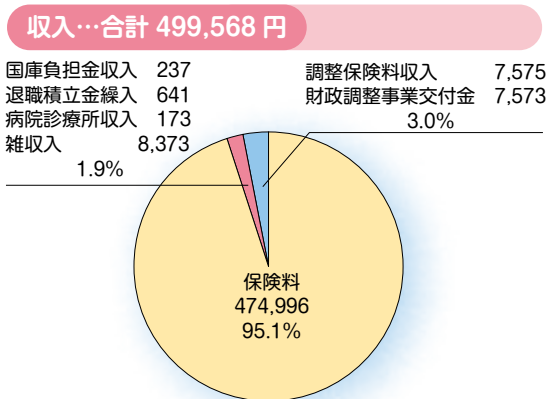
1人当り額で見る19年度決算

※四捨五入の関係で一部合計の合わない箇所があります。

重すぎる拠出金の負担

一般勘定の収入では保険料収入の増収を反映して、収入全体の95%を保険料が占めています。一方の支出では、健保組合から他制度への持ち出しである拠出金が40%を占めており、他の支出項目を圧迫している様子がよく分かります。20年度以降、この拠出金は「納付金」と名称を変え、さらに健保財政を圧迫する見通しです。

■一般勘定 (被保険者1人当り額) 単位:円



【平成19年度に実施した主な健康づくり事業】

## 皆様とご家族の健康づくりを 応援・推進しました

当健保組合では、平成19年度に以下のような事業を実施し、皆さんの健康づくりを積極的に応援・推進しました。

### 保健指導宣伝事業

- 機関紙「Wellness Club」の発行やホームページの更新により、新年度の事業計画や保健指導および平成20年度から始まる特定健診・保健指導の内容等、被保険者ならびに家族の皆さんに健康保険組合の事業内容の周知を行いました。
- 新入社員に保険給付、保険制度および保健事業についての理解を深めてもらうため、「私たちの健康保険」、「けんぽと介護保険」を配布しました。

### 疾病予防事業

- 例年通り人間ドック、ミニドックおよび婦人科検診、主婦健康診断を実施しました。
- ・人間ドックは被保険者21,728名、被扶養者2,735名が受診されました。
- ・ミニドックは被保険者6,512名、被扶養者706名が受診されました。
- ・主婦健康診断、婦人科検診は合計で347名が受診されました。

### 保健指導宣伝事業

- 保健指導については人間ドック受診後のフォロー、慢性疾患の指導など7,000名を超える方に対して主として手紙による保健指導を実施しました。
- 健康教育については事業所とタイアップして全国で25事業所において健康セミナーを実施しました。各種測定、健診および医療相談などにより健康意識の啓蒙と強化を図りました。
- 昨年引き続きウォーキングキャンペーン「ハッピーウォーキング」を実施し約1,500名の方に参加していただきました。
- その他、歯科検診、電話健康相談も例年と同様実施しました。

### 体育奨励事業

- 体育奨励金を活用したスポーツ行事など被保険者の体力増進を奨励する活動が各事業所単位に行われ、約1万名の方が参加されました。
- 体力測定、栄養指導など、被保険者の健康の維持増進に向けた活動が全国30事業所で行われました。

### 検診センター

- 近郊事業所の約7,700名の方に人間ドック、ミニドックを受診していただきました。さらに近郊事業所の定期健康診断、採用時健康診断などを実施しました。

# 特定健診と特定保健指導が平成20年4月より始まっています!

**被保険者**  
(40歳～74歳) **特定健診・特定保健指導を受けます**

**被扶養者**  
(40歳～74歳) **特定健診のみを受けます**  
(特定保健指導は追って実施)

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

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪が蓄積しているところへ、高血圧・脂質代謝異常・高血糖が重なった状態のこと。個々の症状は軽度でも、重なることで心臓病や脳卒中などの危険が高まることが分かっています。

特定健診の結果から受診者全員に「情報提供」が、さらにリスクに応じて「動機づけ支援」と「積極的支援」に対応した「特定保健指導」が実施されます。



## 【当健保組合の特定健診・特定保健指導の概要】

	被保険者(社員)	被扶養者(扶養家族)
特定健診	実施方法	人間ドックで実施します。
	実施機関	・健保組合健診センター ・健保組合契約医療機関 ・健保組合指定医療機関(会社契約の医療機関)
	費用負担	・無料(会社と健保組合で負担)
	受診方法	従来通り人間ドックを予約してください。
	実施期間	平成20年4月1日～21年3月31日
特定保健指導	保健指導の範囲	動機づけ支援、積極的支援とも実施
	実施機関	人間ドックを受診した医療機関または保健指導会社。 ※今年度、保健指導を実施しない機関があります
	保健指導の場所	人間ドックを受診した機関の施設。
	時間・費用の取扱い	各社の規定で対応をお願いします。

## 被保険者(社員)は特定保健指導を受ける際、ここに注意を!

被保険者は、健保組合検診Cか契約医療機関、もしくは一部の医療機関で特定保健指導を受けてください。

健保組合の検診Cで人間ドックを受診される場合…4月からスタートしています

人間ドック受診後、特定保健指導の対象となった方で、時間の都合のつく方はぜひ特定保健指導(40～50分程度)を受けてください。

当日人間ドックの結果をお聞きになる時間や保健指導を受ける時間のない方には後日、健診結果と併せて「保健指導のご案内」を健保組合からお送りします。

医療機関で人間ドックを受診される場合…医療機関によって対応が異なります

①人間ドック当日、特定保健指導を行うことができる医療機関(4月からスタートしています)

特定保健指導の対象となった方は残っていただけ、特定保健指導をぜひお受けください。受診当日、人間ドックの結果を聞く時間や特定保健指導を受ける時間のない方へは、今年度の特定保健指導は実施しません。

②後日、特定保健指導を行う医療機関(7月からスタートしています)

人間ドックの結果と併せて後日、医療機関から特定保健指導の対象となったかどうかの通知や、面接の日時・場所などの連絡が届きますので、その内容に従って特定保健指導を受けてください。ただし、面接時間の取れない方へは、今年度の特定保健指導は実施しません。

③特定保健指導を行わない医療機関

今年度、特定保健指導は行わず、これまで通り健保組合からの保健指導や各社での再検査フォローなどとなります。これらに該当する医療機関は、健保組合の契約医療機関では22機関、指定医療機関では33機関です。平成19年度で、人間ドック受診者が100名以上の医療機関でこれに該当するものは次の通りです。

- ・太田記念病院 ・大宮シティクリニック
- ・東海大学病院健診C ・本厚木メディカルクリニック
- ・アーバンハイッククリニック ・大崎市民病院
- ・淀川キリスト教病院 ・クリスタルビル・クリニック
- ・鳥取赤十字病院 ・中部健康管理C
- ・公立社総病院

## 被扶養者(扶養家族)の特定保健指導は今年度見送ります

扶養家族の方については、今年度は新しい健診に関心をもっていただき、一人でも多くの方に特定健診を受けていただくことを事業目標とし、特定保健指導については、今年度は見送りとします。

まずは、特定健診を受診してください!

(1)対象者の方全員に「受診券」を発行します

再発行はできませんので大切に保管してください。

(2)特定健診の受診形態

次の3通りの方法で受診できます。

①人間ドックの中で受診する(費用の40%をご負担いただきます)。

※従来から人間ドックを受診されている方は、この方法がお勧めです。

②特定健診項目だけを受診する(個人負担はありません)

③主婦健診の中で受診する(上限8,000円まで補助します)

(3)受診できる医療機関

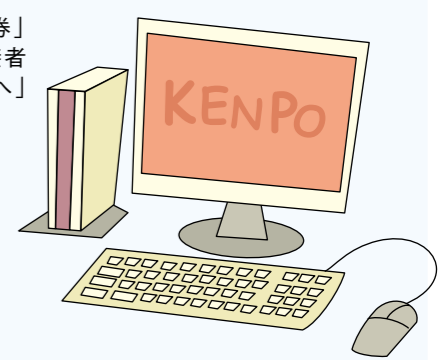
健保組合のホームページで確認していただくか、不明の場合は健保組合に直接問い合せてください。

※対象医療機関が多く、一覧表で配布することが困難なため、ホームページでの公開としましたのでご了承ください。

※今年度は健保組合で指定した医療機関以外での健康診断の受診はご遠慮ください。

※特定健診の対象の方全員に「受診券」をお送りしましたが、扶養家族の皆様へ健康診断を強制するものではありません。

※詳しくは「受診券」に同封の「被扶養者(ご家族)の皆様へ」をご覧ください。





平成19年度  
疾病統計まとまる

# 総医療費は100億円を突破し、102.1億円に

本人：45.6億円、 家族：56.5億円

平成19年度中に皆さんが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。昨年度と比較すると、本人分は件数が増加したため金額も増加しましたが、家族分は件数が微増したにもかかわらず、金額は減少に転じました。この結果、総医療費は100億円の大台を突破し、102億円に達しています。

■常連は「歯科」と「呼吸器系の疾患」

- 件数では、本人・家族ともに相変わらず「歯科」と「呼吸器系の疾患」が上位を占めており、常連化しています。
- 金額も件数同様、本人・家族とも「歯科」と「呼吸器系の疾患」が目立ちますが、中高年以降は「循環器系の疾患」や「新生物」が増加傾向にあります。
- ※ むし歯も呼吸器系の疾患（かぜ等）も、日頃のケアが大切。正しい歯みがきとうがい、手洗いで予防に努めましょう。

■年代別の疾病の傾向は……

- 若年層……「歯科」と「呼吸器系の疾患」に加え、「皮膚および皮下組織の疾患」が多く見られます。皮膚疾患は素人治療などをせず、早めに専門医で治療を受けましょう。
- 中年層……若年層と同傾向の疾病のほか、「目および付属器の疾患」「循環器系の疾患」が目立ちます。生活習慣病にかかりやすい年代であるため、特に循環器等には注意が必要です。
- 高年層……「歯科」「循環器系の疾患」「筋骨格系および結合組織疾患」などが多いようです。病気にならないための健康管理はもちろんですが、適度な運動で体力づくりも忘れずに。



本人

件数で見た年代別のワースト3  
延件数 289,680件

順位	19歳以下	件数
1	皮膚および皮下組織の疾患	72
2	歯科	71
3	呼吸器系の疾患	62

順位	20代	件数
1	歯科	7,502
2	呼吸器系の疾患	6,397
3	眼および付属器の疾患	4,936

順位	30代	件数
1	歯科	18,951
2	呼吸器系の疾患	16,033
3	眼および付属器の疾患	7,124

順位	40代	件数
1	歯科	18,322
2	呼吸器系の疾患	12,663
3	循環器系の疾患	8,132

順位	50代	件数
1	歯科	14,141
2	循環器系の疾患	13,109
3	呼吸器系の疾患	5,926

順位	60歳以上	件数
1	循環器系の疾患	3,152
2	歯科	2,916
3	内分泌、栄養および代謝疾患	1,627



家族

件数で見た年代別のワースト3  
延件数 438,983件

順位	19歳以下	件数
1	呼吸器系の疾患	97,982
2	歯科	40,342
3	皮膚および皮下組織の疾患	28,651

順位	20代	件数
1	歯科	4,337
2	呼吸器系の疾患	3,796
3	眼および付属器の疾患	3,421

順位	30代	件数
1	歯科	10,317
2	呼吸器系の疾患	9,393
3	眼および付属器の疾患	3,874

順位	40代	件数
1	歯科	10,936
2	呼吸器系の疾患	6,981
3	眼および付属器の疾患	3,752

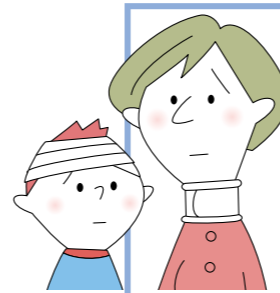
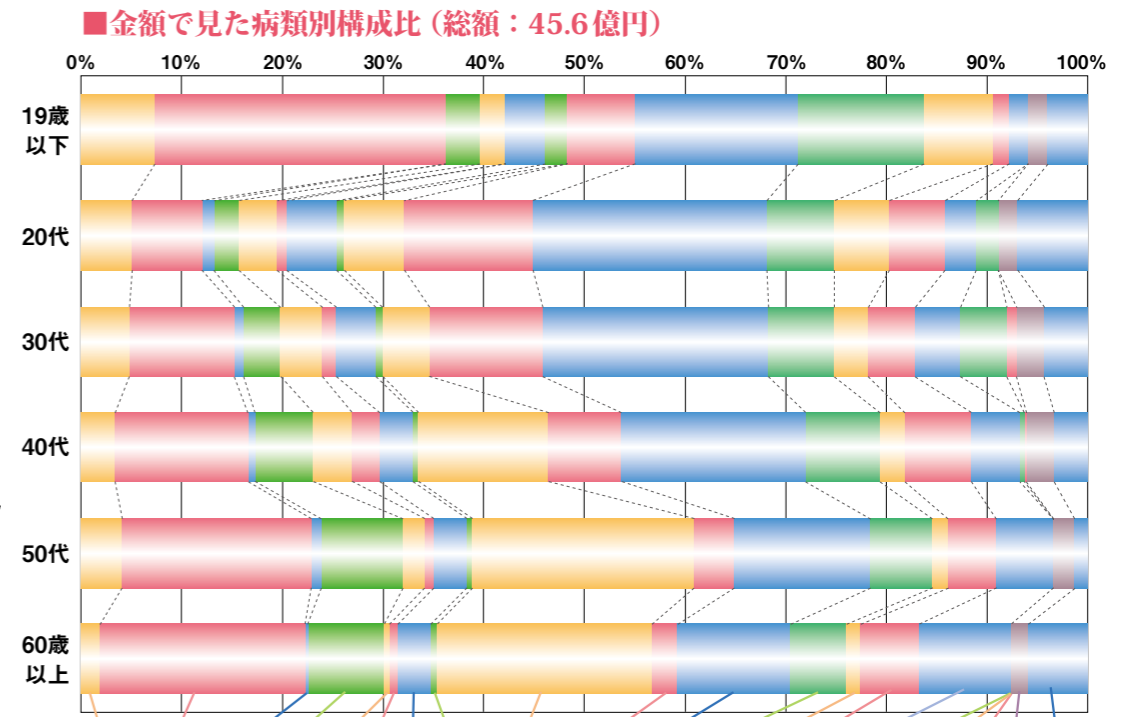
  

順位	50代	件数
1	歯科	8,585
2	循環器系の疾患	4,797
3	筋骨格系および結合組織疾患	3,871

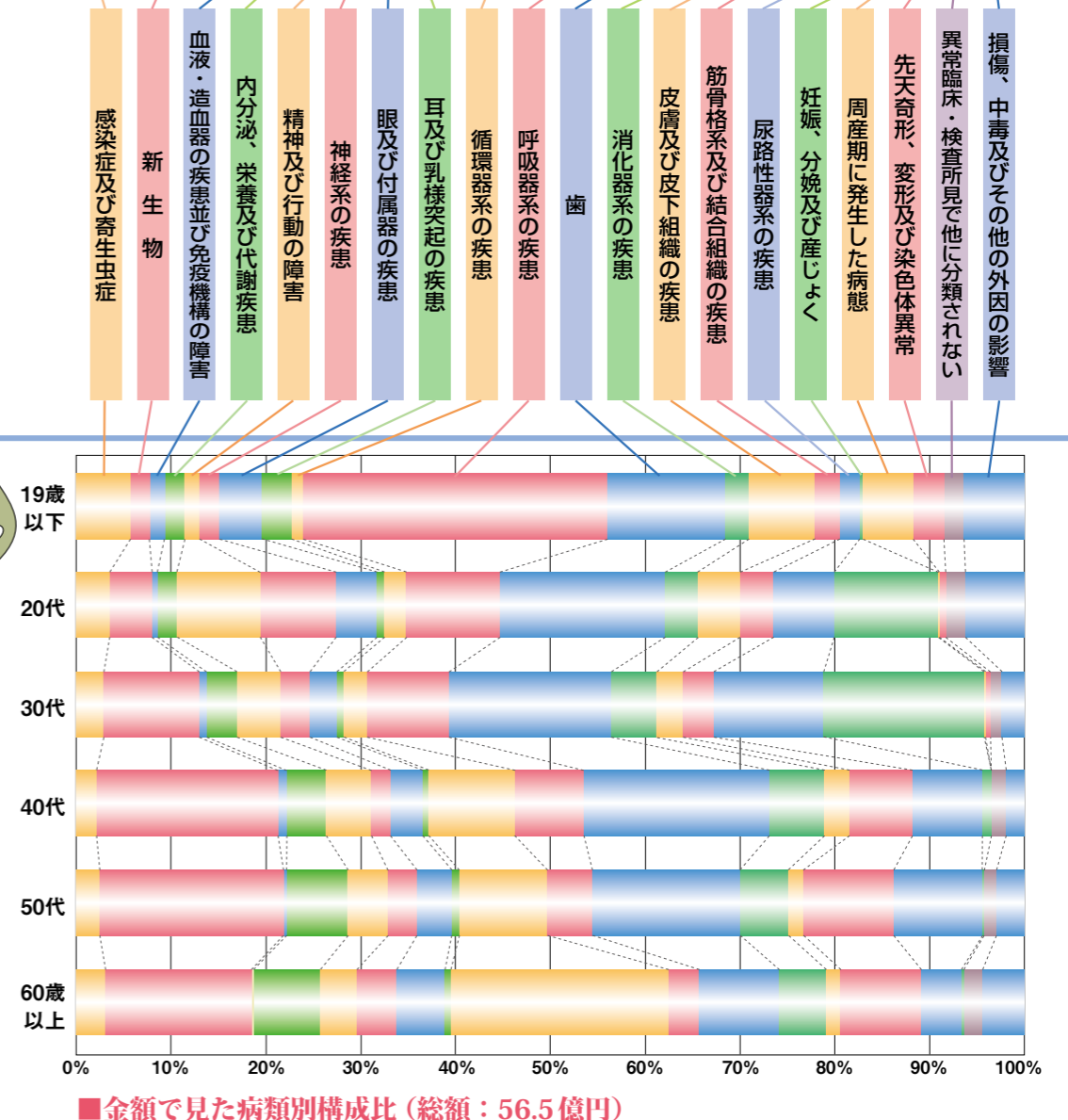
  

順位	60歳以上	件数
1	循環器系の疾患	6,327
2	歯科	3,422
3	筋骨格系および結合組織疾患	3,048

本人



家族



## 各地区においてセミナーを開催しました

健康セミナーでは、体力測定や体組成測定、食事のバランスチェック、歯科健診など普段の健康診断とは違った面から、ご自分の健康を確認していただく事ができます。特に歯科健診では、虫歯のチェックだけでなく、お口の中の細菌チェックや歯磨きのブラシを強く当て過ぎていないかなどを調べ、歯科衛生士さんから適切なアドバイスを貰うこともできます。

健康セミナーに参加された方からは、自分の現状を把握できた、食事の偏りが理解できた、歯ブラシの持ち方が勉強になったなど、好評です。また、会場では健保保健師による健康相談も実施しています。日ごろ健康について気になっている事などありましたら、お気軽にご相談ください。皆様の会社で開催の際は、是非ご参加いただき、ご自身の健康管理にお役立ていただければと思います（鈴木より）。



保健師  
鈴木あゆみ

リコー販売(株)本社 平成 20 年 3 月 10 日

### 健康セミナー

- 対象 希望社員 (98 名)
- 主な実施内容
  - ◆骨密度、結果説明、食生活指導
  - ◆健康相談 :FMC 山田医師、R 販売 山西保健師
  - ◆体重・体組成測定
  - ◆体験コーナー (スモーカーライザー、砂糖含有模型・アルコール適量模型)
  - ◆血液粘稠度測定
  - ◆歯科健診

リコーリース(株)本社 平成 20 年 3 月 18 日

### 健康セミナー



- 対象 希望社員 (147 名)
- 主な実施内容
  - ◆食生活診断、指導
  - ◆体重・体組成測定
  - ◆血液粘稠度測定
  - ◆脳年齢測定
  - ◆健康相談 :FMC 小林医師、健保保健師 鈴木・河原
  - ◆体験コーナー (スモーカーライザー、砂糖含有模型・アルコール適量模型)

リコーユニテクノ(株)本社 平成 20 年 4 月 4 日

### 健康管理についての講話

- 対象 新入社員
- 主な実施内容
  - ◆社会人としての健康管理
  - ◆自己管理方法 (食事・運動・休養)
  - ◆健康診断の受け方・生活習慣病について
  - ◆喫煙の害
  - ◆配布物「できないをできるに変える健康習慣」・作成プリント・アルコールジェルパッチ

リコー中国(株)本社 平成 20 年 5 月 14 日

### 健康セミナー



- 対象 希望社員 (63 名)
- 主な実施内容
  - ◆血圧、体組成測定、体力測定、安静時心電図、エルゴメーター、骨密度測定、栄養調査説明…福岡労働衛生研究所
  - ◆歯科健診…サンスター歯科振興財団
  - ◆脳年齢、ストレス測定
  - ◆健康相談…広島産業保健推進センター所長 坪田先生、健保保健師 鈴木
  - ◆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)

島根リコー(株)出雲支店 平成 20 年 6 月 18 日

### 健康セミナー



- 対象 希望社員 (32 名)
- 主な実施内容
  - ◆骨密度測定、体脂肪・内臓脂肪測定、血圧測定、体力測定…中国労働衛生協会
  - ◆脳年齢・ストレス測定
  - ◆歯科健診…サンスター歯科振興財団
  - ◆食生活診断説明、健康相談、スモーカーライザー…健保保健師 鈴木、吉田
  - ◆展示コーナー (アルコールジェルパッチ、体脂肪模型、ウォーキング案内など)

三菱石油(株)羽田支社 平成 20 年 6 月 19 日

### 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・責任者(58 名)
- 主な実施内容
  - ◆メンタルヘルスの基礎知識
  - ◆最近の動向
  - ◆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
  - ◆心身リラクセス法 等
  - ◆講師 菊地章彦 (ヒューマンリエゾン 臨床心理士)

リコーユニテクノ(株)本社 平成 20 年 9 月 30 日

### 健康セミナー

- 対象 希望社員
- 主な実施内容
  - ◆骨密度 (X 線)、結果説明
  - ◆健康相談 (健保保健師 2 名、医師) 医師は労働保健協会に依頼
  - ◆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)
  - ◆体力測定 (血圧・体重・握力・片足閉眼立ち・座位体前屈・上体おこし・結果説明・35 歳以上安静時心電図・エルゴメーター) …労働保健協会
  - ◆歯科健診・ブラッシング庄…サンスター



# 2008 開催中 ハッピーウォーキング

## 郷愁の「小江戸」めぐり

かつて陸路や水路を通じて江戸と結ばれていた関東の町々は、江戸の名産を色濃くとめています。都市発展や観光化により、古き良き江戸の面影が途絶は失われつつある今だから、短期間に街道の賑わいを、舟運の明に河原の活気を、城下町に伝統の文化を求め、小さな江戸を歩きます。まずは118,000歩を目標に、完歩費の72万歩をめざしましょう。

## 「いにしえの道」を行く

かつて伊勢へ七度、熊野へ三度というたれた伊勢神宮や、神のこもるかつて信じられた熊野三社へは、広く全国から巡拝の人々が絶えまぬとて信じた。また空海、最澄をはじめ名僧・高僧が開いた霊場へと通ずるいにしえの道を行けば、往時の人々の想いが伝わってくるようです。まずは118,000歩を目標に、完歩費の72万歩をめざしましょう。



# 参加者のみなさん、ゴールまであと少しです！



保健師 河原奈津子

2008 ハッピーウォーキングへ多くの方にご参加いただき、ありがとうございました。

歩くことにはもう慣れてきたでしょうか。

ウォーキングというと、肥満予防や骨を丈夫にするといった身体への効能が思い浮かぶのではないのでしょうか。ウォーキングは、脳へもよい刺激を与えるといわれています。

一歩ごとに、脚の筋肉から大量の情報が神経を伝わって脳に届きます。また、歩くときは視覚、

バランス感覚、触覚、聴覚など、さまざまな感覚が働きます。この膨大な情報のやりとりが脳を活性化させるといわれています。より脳を活性化させる歩き方のヒントを一部ご紹介します。

時には紅葉や澄んだ夜空を見たり、秋風を感じるなど意識してみてもいいでしょうか。

残りはあと少し。そろそろゴールが見え始めてきますが、無理せずマイペースで続けてください(河原より)。

### 【参加状況一覧】

		(人)
・全参加者数		3,211
・コース別	「いにしえの道」を行く	2,017
	郷愁の「小江戸」めぐり	1,194
・被保険者別	被保険者	2,692
	被扶養者	519
・年齢別 (2008/10/1 時点の年齢)	10歳以下	97
	11～20歳	117
	21～30歳	206
	31～40歳	798
	41～50歳	1,114
	51～60歳	777
	61歳以上	102
・性別	男	2,248
	女	963

キャラクター名 決定!

ぼた「歩ん太」

多数のご応募ありがとうございました。



### ① 五感を使う「ながらウォーク」をする

五感を使って歩くことで、脳に入ってくる情報は量も質もアップします。

### ② 緩急をつけて歩いてみる

同じリズムで歩き続けていると、情報のやりとりがどうしても単調になってきてしまいます。少しゆっくり歩いてみたり、サッサッと大股で歩いてみたりとスピードに変化をつけるだけでも脳は刺激を受け活発になります。

### ③ 呼吸を意識して歩く

深く息を吐くとき、リラックスした状態になります。逆に息を吸うときは、心身を興奮させる方向に傾きます。

### ④ 自然の中を歩く

ストレスがたまると、自律神経のバランスが崩れ、免疫力が落ちて病気にかかりやすくなります。美しい自然の中でいい香りを胸いっぱい吸い込むと、嗅覚の刺激が視床下部に届き、胸腺などを刺激して免疫物質の活性を促す効果が期待できます。

## タバコはメタボを加速させる

### 喫煙で、高血糖、高血圧、脂質異常に

メタボ（メタボリックシンドローム）は、内臓脂肪型肥満をもとに、高血糖、高血圧、脂質異常などが重なる状態ですが、喫煙はこれらの状態と密接な因果関係があります。たとえば、高血糖との関係では、タバコを吸い続けると、糖代謝に悪影響を及ぼし血糖を上げやすいことがわかっています。

タバコの煙に含まれるニコチンは血管内壁を傷つけるとともに、末梢血管を収縮させて血圧を上げます。血圧が高くなると、それだけで血管内壁が傷つきやすくなりますから、タバコを吸っている人の血管内壁はどんどん傷んでいくことになります。傷んだ内壁には悪玉のLDLコレステロールがもぐり込みやすく、血管壁に粥状のどろどろした盛り上がり

を作って、血液の通り道を狭くします（粥状硬化）。

また、タバコの一酸化炭素は、血液中のヘモグロビンと結びついて血栓をつくりやすくとともに、善玉のHDLコレステロールを減らします。



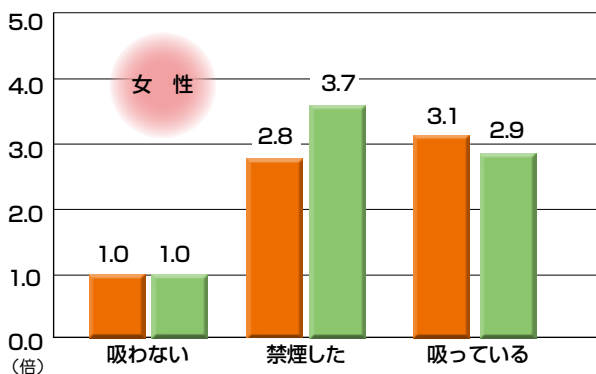
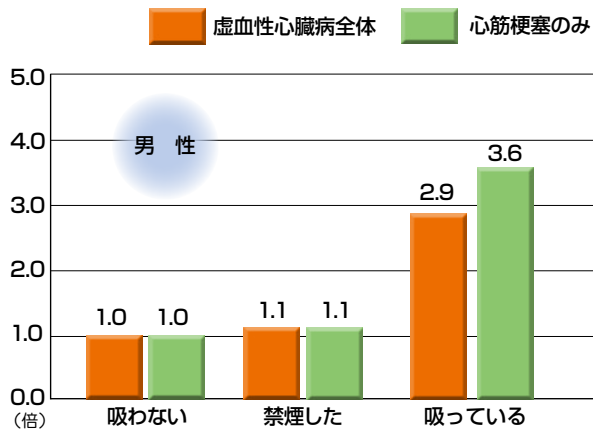
### 喫煙者の虚血性心臓病のリスクは非喫煙者の3倍！

喫煙は、メタボと因果関係の深い虚血性心臓病の危険因子ですが、厚生労働省研究班が行った大規模調査でもそのことが証明されました。男女4万人を対象に11年間追跡調査した結果、タバコを吸っているグループは、吸わないグループに比べて虚血性心臓病になるリスクが約3倍になっていました。

今年度スタートの特定健診では、腹囲<sup>\*</sup>・BMIのいずれかのリスクがあり、さらに血圧、血糖、脂質のいずれかで1つリスクがある場合、「喫煙歴」があると、これもリスクの1つとしてカウントされます。現在、禁煙を考えている人は、この機会に禁煙に踏み切ってはいかがでしょうか。

<sup>\*</sup> 腹囲 男性 85 cm以上 女性 90 cm以上 または BMI 25 以上  
<sup>\*</sup> BMI は肥満度の判定方法の1つで、体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) で算出します。

### 喫煙習慣と虚血性心臓病



資料/厚生労働省指定研究班「多目的コホート研究」(JPHC研究)より

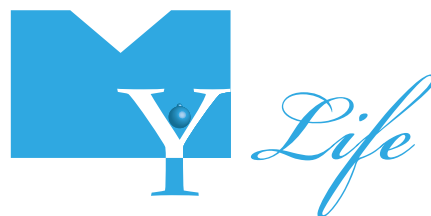
### Topic

#### 特定健診でチェックされる「喫煙歴」とは？

特定健診では、過去に「タバコを合計100本以上、または6カ月以上吸っていた人」で、健診までの過去1カ月間に「毎日、あるいはときどきでもタバコを吸っていた人」を「喫煙歴あり」とみなします。

タバコを吸っている人は、まず、特定健診前の1カ月間を目標にタバコをやめてみることから挑戦してみてもいいです。これだけで、特定健診でのリスクを1つ減らせます。

# 「もういいや」と思ったその時に 後悔はしたくない 「今を一生懸命」の先には 5回目のワールドカップが



Interview

女子サッカー

## 穂希さん

interview / 宮 竜彦 photo / 近藤 厚

### 適度な緊張が好プレーを生む

「今でも試合前は、いつも緊張しますよ。トイレに行きたくなってしまったり」

それは、意外な告白に思えた。なにしろ、澤選手は15歳でサッカー女子日本代表に選抜されて以来、常に中心選手として世界と戦い続けてきた選手なのだ。出場したワールドカップは4回。オリンピックも

北京で3度目。00年から4年間はアメリカのプロリーグに所属し、04年にはアジアサッカー連盟の年間女子最優秀選手にも輝いた。そんな経験豊富な選手には、「緊張」など無縁なように思える。

「でも、緊張していたほうが試合にうまく入っていただけるんです。あまりリラックスしすぎるのもいけないし、緊張しすぎるのもいけない。適度に緊張しているときのほうが、自分のプレーができるんです」



### 体と気持ちの限界まで現役

そろそろベテランと呼ばれるようになった澤選手だが、肉体のケアには余念がない。

「若いころは、ウォーミングアップなんてしなくてもガンガン走れたし、ケガもしなかった。でも、今はアップが本当に大切。ジョギングとストレッチは欠かせないですね。クールダウンも念入りに。そうしないと疲れが次の日に出ちゃいますから」

肉体は年齢とともに変わっても、サッカーにかける気持ちに衰えはない。

「今でも、まだまだうまくなれると感じるし、もっと成長したい。『もういいや』と思えるまでプレーするでしょうね。そのときに後悔しないように、今を一生懸命やるだけです」

一生懸命の先には、2011年の自身5回目となるワールドカップがある。

「選んでもらえるかわかりませんが、ぜひ出場したいですね」

- さわ ほまれ ● 1978年東京都府中市出身。小学生のころ、兄の影響でサッカーを始める。中学1年生のとき読売女子サッカークラブ・ベレーザに入団。その後は、日本代表の中心選手として活躍。08年の東アジア選手権では、日本代表を初優勝に導き、MVPに選出された。現在は日テレ・ベレーザ所属のミッドフィルダー。女子代表では、試合出場数・ゴール数ともに歴代トップの記録をもつ。



**Q1** 交通事故にあったとき、健康保険は使えますか？

**A1** はい使えます。ただし届出をお忘れなく

交通事故の医療費は加害者が支払うのが原則ですが、保険を使わずに受診するとかなりの高額になってしまうことがあります。そこで健康保険を使って受診し、後で健保組合から加害者に請求することができますが、所定の書類の提出が必要となります。

**交通事故で健康保険を使うときの注意点**

**①示談する前に健保組合に必ず連絡を**

被害者と加害者の間で示談が成立してしまうと、健保組合で立て替えている医療費を加害者に請求できなくなる場合がありますので、必ず事前に健保組合にご連絡ください。

**②通勤中・工作中的の交通事故は労災保険で**

通勤途中や工作中に起こった交通事故は、労災保険から給付が行われ、健康保険は使えません。すみやかに職場の担当部署に連絡してください。

**③自分が交通事故を起こしてしまったときは…**

自損事故の場合、原則として健康保険が使えますが、酒酔い運転やスピード違反などの場合には給付が受けられません。また車同士の事故で、健康保険で受診した場合には健保組合に連絡してください。

**Q2** 柔道整復師(整骨院、接骨院)で健康保険は使えますか？

**A2** はい使えます。ただし、ごく限られた範囲だけです。

「保険取り扱い」と書いてある「整骨院」や「接骨院」でも、健康保険が使えるのはごく限られたケースのみです。あとから全額自己負担となり、費用を請求されることもあるのでご注意ください。

**「整骨院」「接骨院」で健康保険が使えるとき**

以下の①もしくは②の場合のみ、健康保険の適用になります。

**①急性または亜急性の外傷性のケガ**

(ねんざ・打撲・挫傷)

**②骨折・脱臼**

(応急手当後の施術には「医師の同意」が必要)

※ 勤務中や通勤中のケガは労災保険適用になります。また、交通事故の場合は、必ず健保組合へご連絡ください。

**柔道整復師で健康保険を使うときの注意点**

**①「療養費支給申請書」は、内容をしっかり確認してから署名する。**

**② 領収書をもらって保管しておく。(医療費控除の対象になります)**

**③ 長期間通っても回復しなければ、整形外科へ。**

**KENPO QUIZ**

**問題**

次の①～⑦に記したものはすべてJRの駅名です。それぞれに読みがなをあて、A～Gの順に読むとできあがる言葉はなんでしょう。

※ 駅名はすべて2008年8月1日時点のものです。

- ① 特牛 (ヒント: 山陰本線) .....     **A**
- ② 三厩 (ヒント: 津軽線) .....  **B**
- ③ 美深 (ヒント: 宗谷本線) .....  **C**
- ④ 安中榛名 (ヒント: 長野新幹線) ...       **D**
- ⑤ 筑前山家 (ヒント: 筑豊本線) .....        **E**
- ⑥ 伊部 (ヒント: 赤穂線) .....  **F**
- ⑦ 下総神崎 (ヒント: 成田線) .....         **G**

**原稿をお寄せください!**

本誌ではみなさんからの投稿を募集しています。「私の健康法」や「身の回りの出来事」、「我が家のペット」や「趣味の仲間募集」など、テーマは何でもOKです。どしどしご応募ください。掲載させていただいた方には、粗品をお贈りします。

**応募先** 〒140-8665 東京都品川区南品川16-11-6 リコー三愛グループ健保組合 投稿係

# 酢酸で脂肪の吸収を抑える サバとききの「のさっぱり煮」



## 旬がおいしい

ヘルシーメニュー

●料理制作 ファミリークッキングスクール主宰  
浜内 千波

おいしい食材が出回る秋は食べすぎが気になります。でも、少し頭を使って食材を選び、調理法もひと工夫すると脂肪がたまりにくいメニューが完成します。

■ 1人分 286kcal  
■ 塩分 1g

〔材料2人分〕

- かぼちゃ……………100g
- エリンギ……………2本
- サバ……………1/2尾
- サラダ油……………大さじ1
- 片栗粉……………適宜
- A 酢……………大さじ2
- みりん……………大さじ2
- しょうゆ……………大さじ2
- 水……………大さじ2
- 万能ねぎ……………4本

### 作り方

- ① かぼちゃとエリンギは食べやすい大きさに5mm幅に切り、サバは食べやすい大きさにそぎ切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を温め、かぼちゃとエリンギをこんがり焼いて取り出す。
- ③ 片栗粉をまぶして軽くはいたサバを、②のフライパンで両面こんがり焼いて取り出す。
- ④ Aを③に入れ、ひと煮立ちしたら、サバと野菜を戻し、調味料をからめて火を止める。
- ⑤ ④を器に盛り、万能ねぎの小口切りを散らす。

### 体に効く! 食材

- 酢の主成分である酢酸は余分な脂肪の吸収を抑え、血圧の安定に役立つ。
- サバに多く含まれる不飽和脂肪酸のDHAとEPAは中性脂肪が増えるのを抑え、脂質異常の予防に有効。内臓脂肪の燃焼にも役立つ。
- かぼちゃは抗酸化作用のあるカロテンが豊富。
- エリンギと万能ねぎは低カロリーで食物繊維がたっぷりとれる。



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



# 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
- 高齢者のケア
- 応急処置
- 身体の悩み
- 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