

# KENPO MAGAZINE ウェルネスクラブ SPRING 2009

# WELLNESS 春 CLUB

## 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/>

### Contents

- 2 平成 21 年度 事業計画・予算のお知らせ
- 4 平成 21 年度 ハッピーウォーキングに寄せて (中村理事長)
- 5 参加されたみなさまの声！声！声！
- 6 ハッピーウォーキング データ編
- 7 健保ヘルスレター
- 8 レディースクリニックの扉
- 10 平成 21 年度 疾病予防事業ご案内
- 12 特定健診・特定保健指導を受けましょう
- 14 知っトクけんぽ Q&A
- 15 INTERVIEW トップアスリートに学ぶ
- 16 メタボに効く！バランス食

ネモフィラ咲く丘とすじ雲 (茨城県)

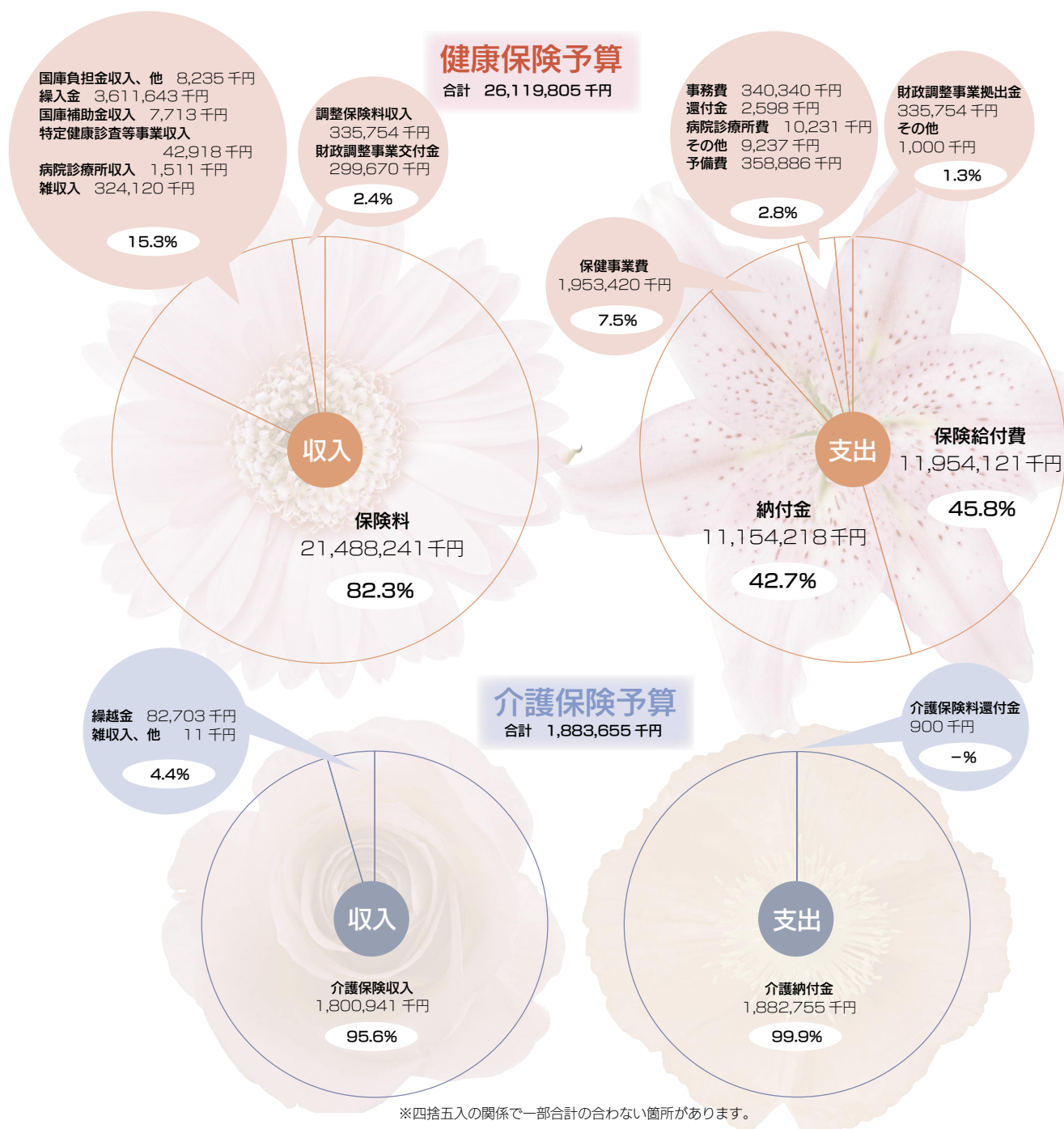
ご家庭にお持ち帰りになり、ご家族でご覧ください。

# 納付金の大幅増加で、 36 億円の不足を見込む厳しい予算編成

新しい高齢者医療制度が平成 20 年 4 月からスタートしたことにより、リコー三愛グループ健保組合の平成 21 年度予算は昨年度同様、納付金の大幅増加によって 36 億円もの不足が発生します。

全国の健保組合の中には、こうした赤字を補うために保険料率を引き上げるところも出ていますが、当健保組

合では積立金の取り崩しで対応することになりました。来年度以降の見通しは非常に厳しく、健保組合のこうした危機が続けば、日本が世界に誇る国民皆保険制度が破綻しないとも限りません。政府による公費の投入など、早急な対応策が求められています。



## 平成 21 年度の主な事業計画

### 1 特定健診・特定保健指導

- ① 特定健診の受診方法については平成 20 年度と変更ありません。
- ・ 家族のみなさまは人間ドックまたは受診券での受診。
- ② 保健指導は当健保組合で人間ドックを受診された方のみ実施。
- ・ 対象者は社員のみなさま。被扶養者は平成 21 年度も保健指導は見送ります。
- ③ 特定健診・特定保健指導の PR 活動に力を注ぎます。

### 2 巡回保健指導

今年度から先行実施中の当健保組合保健師による巡回保健指導を充実させ、平成 22 年度から対象企業の拡大ができるよう、保健指導の仕組みを作り上げます。

### 3 健康づくり活動の継続と拡大

- ① ウォーキングを健康づくり活動の基本と考え、ハッピーウォーキングキャンペーンを行います（5 月～7 月を活動期間にする予定）。
- ② 疾病の予防に重点をおいた健康づくり活動について提案・実施してまいります。ご意見・ご協力をお願いします。

### 4 健康診断補助の仕組み見直し

- ① 主婦健康診断は対象者を被扶養者まで拡大します。
- ② 婦人科検診（乳がん、子宮がん検診）は対象者を被扶養者まで拡大します。

※詳しくはホームページをご覧ください。

## 過去 3 年間の財政収支を振り返って……

### ●平成 20 年度決算見込みで赤字に

平成 19 年度の 14 億円の黒字から、一気に 26 億円余り収支が悪化し、平成 20 年度決算見込みでは 12 億円の赤字になるとみられています。この主な原因は、平成 20 年 4 月から創設された新しい高齢者医療制度のための「納付金」による持ち出しです。

平成 21 年度予算では、米国発の世界同時不況による影響も相まって、赤字幅はさらに拡大しています。

### ●平成 21 年度は約 10 億円の保険料収入減

平成 20 年度から平成 21 年度にかけては、給与ベースの保険料収入は前年度並みとしたものの、後退局面にある景気の動向を加味し、賞与ベースの保険料を前年度比 80% で設定したため、10 億円余りの収入減となっています。

### ●重すぎる納付金負担

従前でご案内のとおり、納付金は健保組合から他制度支援のための持ち出しですが、保険給付費とほぼ変わらない額の拠出を強いられています。支出に占める割合も、常に 40% 以上を占めており、健全な事業運営に支障をきたす元凶となっています。

### ◇納付金の内訳の推移

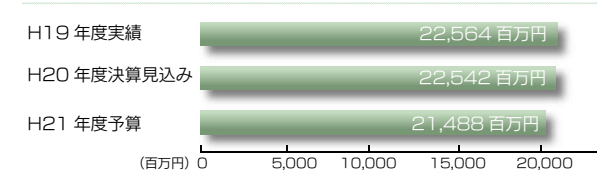
単位：百万円。四捨五入の関係で一部合計の合わない箇所があります。

| H19 年度実績       | H20 年度決算見込み    | H21 年度予算       |
|----------------|----------------|----------------|
| 老人保健拠出金 4,656  | 前期高齢者納付金 4,690 | 前期高齢者納付金 5,487 |
| 退職者給付拠出金 4,409 | 後期高齢者支援金 3,960 | 後期高齢者支援金 4,492 |
|                | 病床転換支援金 3      | 病床転換支援金 4      |
|                | 退職者給付拠出金 1,765 | 退職者給付拠出金 1,172 |
|                | 老人保健拠出金 933    | 老人保健拠出金 0      |
| 合 計 9,066      | 合 計 11,351     | 合 計 11,154     |

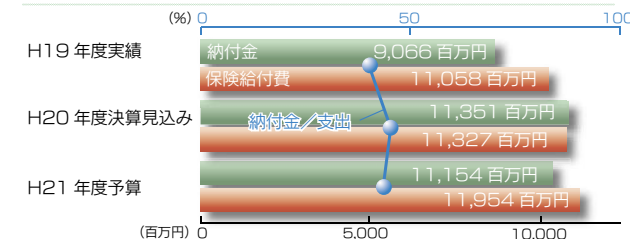
### ◇収支の推移



### ◇保険料収入の推移



### ◇主な支出の推移



平成 20 年 4 月に新しい高齢者医療制度が創設されたことで、それまでの老人保健制度、退職者医療制度（経過措置あり）は廃止され、支出項目が新しく増えました。特に前期高齢者納付金と後期高齢者支援金の伸びが大きく、この先もさらに増え続けることが懸念されています。

# 効果が出るのは 3ヵ月目あたりから。 その後もぜひウォーキングを 続けてください

理事長  
中村 高



**Q**：昨年のハッピーウォーキングは、理事長にもご参加いただきありがとうございました。早速ですが、理事長がウォーキングを始められたきっかけをお聞かせください。

**A**：ヨーロッパに勤務していた時に、食事が美味しくて顔が縦よりも横に大きくなってしまい、日本に帰ってきた際、人間ドックを受けたらとても数値が悪く、慌ててウォーキングを始めたのがきっかけです。

**Q**：どんな場所をウォーキングしていいらっしゃるのですか？

**A**：家の周りはもちろん、東京都のウォーキングキャンペーンに参加したりしています。多摩川沿いを50キロ歩くキャンペーンに出場したりもしていますよ！

**Q**：毎日お忙しいと思いますが、どのようにお時間を作っているのでしょうか？

**A**：ウィークデイは忙しいので週末の土日だけです。でもそのうちだんだん、もの足りなくなってきたんです。



ホームコースは自宅の近くの公園です。サイクリングロードとウォーキングロードに分かれており、地面が土でクッションもよく1周2キロ。最初はその2キロも辛かったのですが、職場の中で走っている方からのアドバイスなどがあり、だんだんと距離が伸びていきました。

**Q**：大会などにも出場されることも多いのでしょうか？

**A**：そうですね！ 最初に出場したのがハワイのホノルルマラソン。リコーの勤続30周年のファミリーボーナスが丁度結婚30周年にあたったので、新婚旅行で行ったハワイのホテルに泊ってハワイで走ろうと思い、ホノルルマラソンに出場しました。最近では東京マラソンにも出場しました。

**Q**：ウォーキングやマラソンを始められてから、からだの変化や生活習慣の変化がありましたか？

**A**：僕はウォーキングやマラソンを始めても、食生活は全く変えませんでした。始めてから3ヵ月間は、体重に何の変化もなかったのでもう、やめようかな?!

思ったのですが、3ヵ月目あたりからビックリするくらい体重計に変化があらわれてきました！ きちっとした運動をして成果が出るには、3ヵ月位かかると思いますよ。

それと、体重を記録する事が大事です。それには100グラム単位で数値が出るデジタル体重計が必要です。変化が現れないとおもしろくないですから。歳をとればとるほど基礎代謝率が悪くなるので、成果があらわれるのに時間がかかりますが、あきらめずにじっくりと時間をかける事です。

**Q**：今年は5月からハッピーウォーキングが始まりますが、これから参加してみようと思われている方にアドバイスなどございましたら、お聞かせください。

**A**：一番気をつけていただきたいのが、足に合った靴をはくということです。足に合わないだと膝を痛めますからね。購入する場合、ファッション性で選ばずに機能性で選んでいただきたいですね。ウェアに投資しないで靴に投資していただきたいと思います。ハッピーウォーキングは丁度、基礎代謝が上がって体に変化が現れる3ヵ月で終わってしまいますが、この3ヵ月間をきっかけにして是非続けていただきたいと思っています。

ウォーキングはみんなができる、誰でもできるので、家族全員で参加していただきたいですね。公園や野山の緑も爽やかな5月に家族でお弁当を持って、ウォーキングに出掛けてみましょう！

中村理事長からウォーキングについて、大変熱く語っていただきました。

今年のハッピーウォーキングは5月から始まります。エントリーされた皆さん、暑さ対策を十分にして頑張ってください。今回エントリーに間に合わなかった皆さん、次回は秋に開催の予定です。

●聞き手 健康保険組合／桃井 彩子





ご参加ありがとうございました!

## 参加されたみなさまの声! 声! 声!

## 1 メイちゃん (30代女性)さん



いつもどのくらい歩いているか? どのくらい歩けるのか気になって参加しましたが、思った以上に大変。最近歩数計をつけていないので、また頑張ろうかと思っています。

## 2 メイの執事 (50代男性)さん



事業所として、社員への参加推進と自分の健康のために参加しました。目標達成のために一生懸命歩き回ることができ、体調も良くなりました。ただ、朝早く歩いていると場所によっては不審者に思われるのでは……と、つい早足になってしまいました(楽しかったです)。

## 3 さらばメタボ (40代男性)さん



毎年参加しています(今回は健保組合の方が安全衛生委員会で説明してくれた点が大きかったです)。07年度のドックで胸回り85.5cmと言われて、また事業所の健康教室の一環でメタボ対策活動モニターになったため、モニター活動+ハッピーウォーキング+食事制限を組み合わせで頑張りました。その結果3カ月で体重が6kg、08年度のドックでは胸回りが10cmも細くなりました。今回はリバウンド防止に、終了後も毎日13,000歩を目標に歩いています。やっぱり人間は歩くことが大事なんだなあと思感。これからも毎日がハッピーウォーキングのつもりで歩き続けます!!

## 4 ちぐりん (30代女性)さん



健保組合の方が説明に来てくださったので参加しました。部署みんなでエントリーしていたので、共通の話題にもなり楽しかったです。通勤時、会社の最寄駅の一駅前で降りて歩くようになり、健康のために良かったと思います。また参加したいです。

## 5 RE-KO (50代女性)さん



クオカードに引かれて参加しました。歩数計を付けていると10,000歩に満たない時は頑張って歩きますね。普段話をしない人とも、この話題で盛り上がれました。

## 6 サル (50代男性)さん



ドックでメタボと診断され、その解消と健康維持のため参加しました。休日は自宅近くの散策コースを季節を感じながら、そして完歩賞を目標に頑張った結果、体重が2kg、腹回りは1cm小さくなりました。歩くことは良いと思っても、機会がないとなかなか……。今回は大変すばらしい企画をありがとうございました。今後もハッピーウォーキングに参加したいと思います。

## 7 HK (40代男性)さん



体質改善(尿酸値が高い)のため参加。期間中は目標意識もあるのですが、期間が終わると継続できません。期間を長くしていただくことを希望します。

## 8 む〜みん (30代女性)さん



1日の目標ができ、歩くことが楽しくなりました。階段を使ったり、1駅分歩いてみたり、意識的に歩くことで、自分の生活パターンも分かります。食事や運動といった健康に関する意識が高まりました。

## 9 N (30代女性)さん



歩数計を使って運動量がほぼ把握できたことで、食事量や内容に気を配るようになり、結果として2kg減量できました。また他の参加者と歩数や途中経過など、刺激合っって楽しく行動改善できた点が良かったです。

## 10 ガンバルマン (50代男性)さん

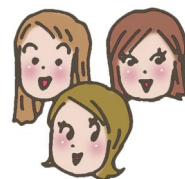


今回は妻も初めて参加し、家庭で大盛り上がりでしたが、キャンペーン終了と同時に止めてしまったのが残念。職場での話題にもなり、定着してきたかと思います。日常的に登録でき、長期で表彰などあればより励みになるのでは?

## 11 つっちー (50代男性)さん



1日10,000歩の目標は、通勤等で達成可能でしたが、休日は30~40%の歩数であることが判明。そこで夜歩く、ゴルフ練習場に歩いて行く等の工夫で、何とか目標を達成できました。その甲斐あって、本年1月の献血では数年前の数値より良くなり、やはり運動は重要だと実感。終了後に送られてきたクオカードは私にとってサプライズでした。今後も続けていただけると良いと思います(期間中にアベレージ〇〇歩=〇千円相当、△△歩=△千円相当として事前に伝えてもらえる、頑張る目標になるのでは?)。

12 KHW1号 (30代女性)さん  
KHW2号 (20代女性)さん  
KHWチーム3号 (30代女性)さん

周りに誘われて参加しましたが、歩数計を付けたので歩く意識ができました。意識的に歩いていると習慣になります。

## 13 MINIMINI (39歳)さん



ラグビーを離れて数十年。運動に縁がなくなったのと反比例に違う場所が増え、40歳を前に一念発起です。毎日の目標ができて予想以上に楽しかったです。体重が2kg減の効果もありました。次回はさらに2kg減を目指します。職場のコミュニケーションの良い材料にもなっています。

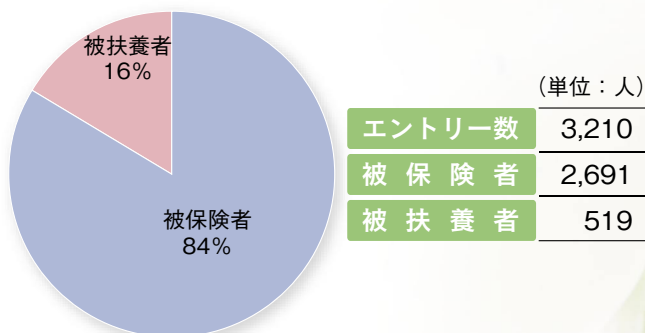
# 数字から見る! ハッピーウォーキングデータ編

平成 20 年度のハッピーウォーキングには、平成 19 年度の参加人数 1,430 人を大幅に上回る 3,210 人のみなさまにご参加いただきました。

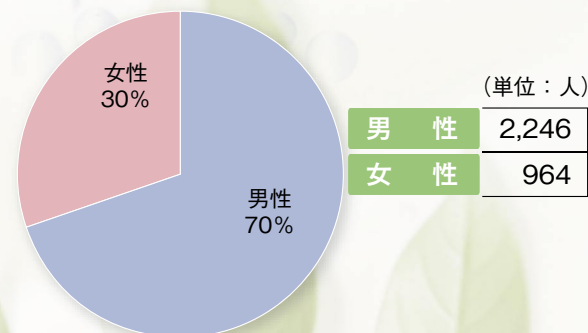
また、完歩賞に 1,059 人、万歩賞に 1,360 人の

方々がそれぞれ該当されました。おめでとうございます。なお、参加者みなさまの詳細データは以下のとおりです。

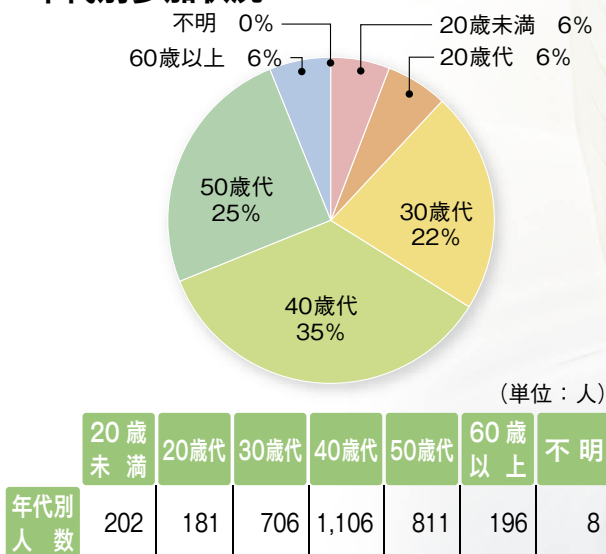
## ■ 被保険者・被扶養者別参加状況



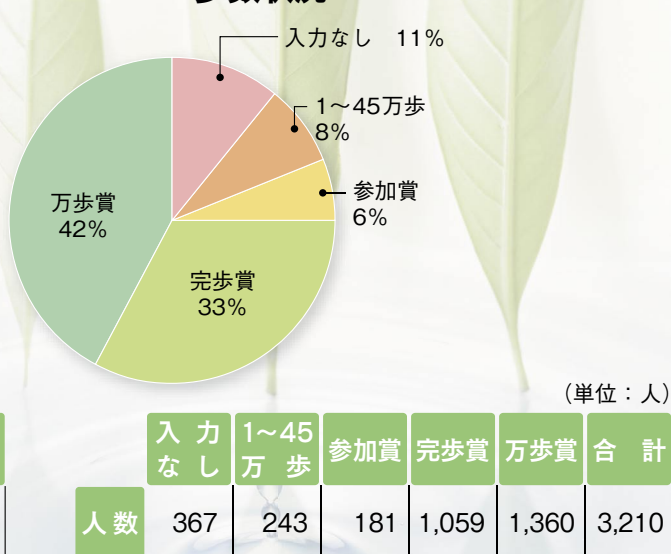
## ■ 男女別参加状況



## ■ 年代別参加状況



## ■ 歩数状況



\*参加賞：45万～72万歩未満 \*完歩賞：72万～90万歩未満  
\*万歩賞：90万歩以上

## 平成21年度 ハッピーウォーキング 2009 に参加しよう！

実施期間：5月1日(金)～7月29日(水)の90日間

今回で4回目となるハッピーウォーキング 2009 に、ぜひご参加ください。コースは「フルーツ狩りウォーキング」と「天璋院篤姫のゆかりの地を歩く」のどちらか、お好きな方をお選びいただけます。みなさん、完歩目指して頑張りましょう！

### 対象者

リコー三愛グループ健保組合の被保険者  
本人と被扶養者（小学生以上）

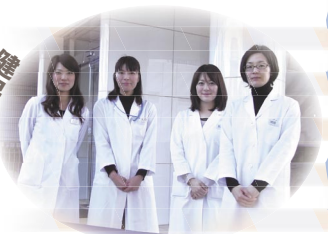
### 実施方法

1日8,000歩を目標に、90日間で  
72万歩にチャレンジしていただきます。

### 設定コース

1 フルーツ狩りウォーキング  
2 天璋院篤姫のゆかりの地を歩く  
※紙・WEBの地図上のコースを巡るものです。





## 「できること」を 見つけるお手伝いを

健康保険組合 保健師 河原 奈津子



今まではドックの結果を拝見してこちらの想像で手紙を書くこともありましたが、実際にお会いして生活の様子などお聞かせいただき嬉しく思っています。

全体の印象としては、遅くまでお仕事をされている方が多いと感じました。1日の大半を仕事に費やしていれば、身体にいい生活習慣を実行すること（規則正しく食事をとったり、運動したりするなど）は難しいことだとも感じました。しかし、お忙しい中でも1つぐらいい何かできることがあると思います。それを見つけて始めていただければと思います。

ドックの結果から面談をさせていただいていますが、要治療や再検査などになっていても、そのままにされている方が少なくないことが残念です。検査等を受けない理由を伺うと、「いつものことだから」「何ともないから」とおっしゃられる方がほとんどです。自覚症状だけでは身体の状態を把握できません。せっかく検査を受けられているのですから、受けっぱなしにしないで、必要に応じた対処をしていただければ嬉しく思います。

## 気軽に相談できる 場所作りを

健康保険組合 保健師 吉田 美穂



リコーロジスティクス様を担当しております保健師の吉田です。

現在は、五反田本社、流通センター、京浜島にある事業所を訪問し保健指導を行っています。デスクワーク中心の方から営業、トラックドライバー、海外勤務から戻られた方など、様々な職種、生活習慣をお持ちの方と関わっています。

お会いする皆さんはそれぞれ生活習慣も仕事も家族も十人十色。治療のために薬を自分で管理されていたり、職場でインスリンを使用していたり、抱える健康障害や悩みも多種多様です。社員の皆さんとの関わりを通して、私自身も大変学ぶことが多いです。また、実際に職場見学をして、職場環境や仕事内容の理解に努めています。

これから少しずつ社員の皆さんと顔なじみになり、気軽に相談してもらえる場所を作れたらいいなと思います。これからも元氣な職場作りをしていきたいと思っています！

## お会いしてお話を 伺うことの大切さを実感

健康保険組合 保健師 鈴木 あゆみ



私はリコー三愛健保に勤務するようになってから3年が経ちます。保健指導センターでの主な業務は、人間ドックの結果を確認して、お手紙を書くというものでした。お手紙を出させていただいた方と健康セミナーなどでお会いする事もあります。お会いした方からは「開けてないから見てなかった……」という声も聞かれていました。そんな状況もあってか、毎年同じ方にお手紙を書くという状況が続いていましたが、昨年から会社へ訪問して面談をさせていただくようになりました。

お会いしてみると、大好きなおせんべいを減らしている、既に週末にウォーキングをして体重にも変化が出てきた、など嬉しいお話も伺う事が出来ました。また、中には頑張っているわりには成果が出なくて困っているという方もいました。そのような事はお手紙を書いている時には分からなかった事です。お会いしてお話を伺うことの大切さを実感しているところです。皆さんそれぞれの生活の状況を伺いながら、健康で元気に毎日を送れるようにお手伝いが出来ればと思っています。これからもどうぞ宜しくお願いいたします。

### 指導を受けられた方から

保健師さんがやってきた。とうとう僕もメタボ仲間入り、と内心落ち込んでしまいました。しかし一発発起、まずお酒の量を減らすこと、毎日歩くことを約束しました。東京マラソン完走でなく、よかった～。

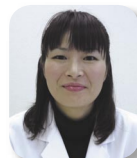
まず、深酒を控えることで朝の体調がすこぶるよく、自宅～駅までの徒歩が苦にならなくなり、始めて3ヵ月になりますが、毎日1万2千歩を歩いています。

問題のウエストは、ベルトで1つ半は縮まり、風呂場でのボディビルにも力が入ります。

少し大きかったです。規則正しい生活習慣は体調を整え、無駄な脂身にもいいみたいです。これからも少しずつですが、頑張ってます。

## 個々人に合った サポートをしていきたい

健康保険組合 保健師 大谷 千尋



はじめまして。保健師の大谷と申します。今回は、健保の保健師が行っている巡回面談について、簡単ですがご紹介いたします。健保では各保健師が担当しているグループ会社があり、社員の人間ドックの結果から生活習慣のサポートや受診勧奨の必要がある方を対象に事業所を巡回し、面談しています。私は、リコーエンジニアリング様を担当させていただき、名前のとおり専門技術者が集まった会社です。

社員によっては現場や交代勤務、オフィスワークであり、また勤務場所も様々です。今年の1月から面談をスタートし、都内以外に厚木、兵庫、大阪を巡回しました。ワークスタイルが様々な方たちですので、個々人に合ったサポートの必要性があり、「体重が減った」「食事は気をつけている」などのお声を聞くと嬉しくなります。これからも、皆さんが健康に過ごせますようサポートしていきたいと思っています。よろしく願いいたします。



# 20～30代で増えている 子宮頸がん

検診で早期発見  
できれば、子宮を  
残すことが  
できます

子宮頸がんとは子宮の入り口にできるがんで、おもな原因はセックスで感染するHPV（ヒト・パピローマ・ウイルス）というウイルスです。発症する年代のピークは40代。最近では若年化が進み、20代や30代でも増えています。子宮頸がんは0期の初期がんなら5年生存率は100%のうえ、子宮を残してその後の妊娠・出産も可

能です。ただし、初期は自覚症状がほとんどないため、検診による早期発見が治療の決め手となります。

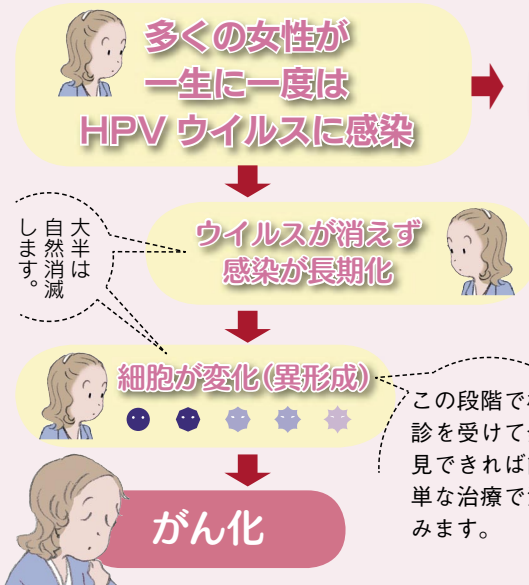
子宮頸がん検診では、子宮の入り口の粘膜を綿棒などの専用器具で採取して、その中に異常がある細胞がないかを調べます。検査は数分で終わり、痛みはありません。

性経験のある人、性経験がなくても30代以上の人は、症状がなくても1年に1回は婦人科で検診を受けましょう。



## ウイルス感染したら、すぐにがんになるわけではありません

HPV ウイルス感染から子宮頸がんになるまで



大半のウイルス感染は自然消滅

子宮頸がんの主な原因は、HPV というありふれたウイルスですが、HPV に感染したからといって、必ずしも子宮頸がんになるわけではありません。ほとんどの感染は一時的なもので、異形成（がんになる前の状態）になっても大半は自然に治ります。たとえ進行しても、感染からがん化まで5年から10年かかるため、検診による早期発見・早期治療が可能です。

### 「自己採取」と「医師採取」、どちらがいいの？

子宮頸がん検診には、自分で子宮の入り口の細胞を採る「自己採取」と、医師に細胞を採ってもらう「医師採取」があります。

どちらか選べる場合は「医師採取」がおすすめ

子宮の入り口は膈のかなり奥まった部分にあり、正確に細胞を採取するのは難しいため、どちらか選べるなら医師採取を選びましょう。特に、性経験のない人や、子宮の入り口が変形していることが多い子宮筋腫や子宮後屈（子宮が背骨側に沿っている状態）の人は自己採取で失敗しやすいので、医師採取がおすすめです。

### 「自己採取」の注意点

自己採取の際は、検査器具をしっかり膈の奥まで入れるよう注意してください。医師採取と比べると、結果が正確ではないことを認識することも大切です。

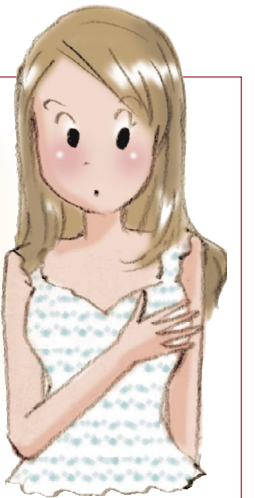
### 実例紹介

子どもを産んで以来、婦人科から足が遠のいているC子さん。子宮頸がん検診を受けねばと思いつつも、「がんが見つかったら怖い」と二の足を踏んでいます。

「異形成や0期の初期がんのうちに治療できれば、子宮頸がんは100%治ります。だからこそ、検診による早期発見が大切です。検診を受けずに手遅れになるほうがよっぽど怖いですよ」

（吉野先生）

# 女性がかかる がんの第1位「乳がん」



マンモグラフィ、  
超音波、視触診の  
3つセットが  
ベスト

現在、女性がかかるがん第1位の「乳がん」は、乳房の乳腺組織にできるがんです。発症のピークは40代後半ですが、20代や30代でかかる人も増えています。

乳がんの危険因子は、家族歴がある（祖母、母、叔母、姉妹などに乳がんになった人がいる）、妊娠・出産回数が少ない、初経が早い、閉経が遅い、などです。誤解されることがありますが、ホルモン補充療法（HRT）や低用

量ピル（OC）が原因で乳がんになることはありません。

乳がん検診には、①マンモグラフィ（乳房X線撮影）、②超音波検査、③視触診の3つの方法があります。それぞれ発見できるがんの種類が違うので、3つセットで受けるのがベスト。なお、乳がんの専門は乳腺外科ですが、検診は婦人科でも受けられるところもあります。

検診で早期発見して治療できれば、生存率も高く、乳房を温存することも可能です。家族歴がある人は20代から、家族歴がない人も30代から1年に1回は乳がん検診を受けましょう。

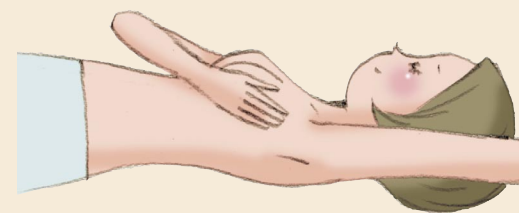
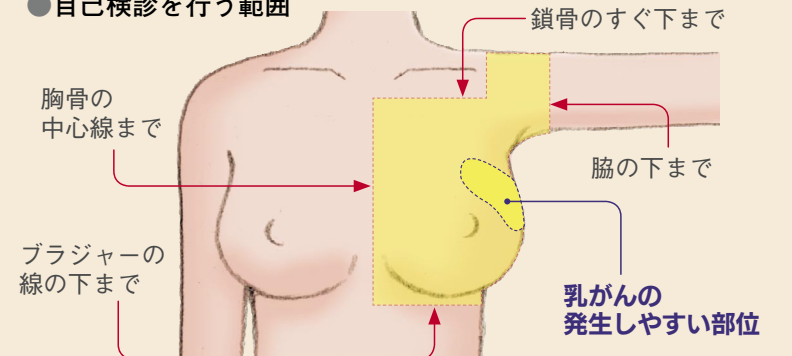
## 月に1回は自己検診を！

乳がんの早期発見には、自分でしこりの有無を調べることも効果的です。

自己検診では、親指以外の4本の指をそろえ、乳房全体から脇の下や鎖骨の下にかけて、軽く押さえるようにしながら、しこりがないか調べます。また、乳首をしばって血液が出ないかもチェックします。

ポイントは、毎月、月経が終わった後に行うこと。慣れないうちは仰向けに寝て、片手を上げて行うとわかりやすいでしょう。少しでもしこりや異常を感じたら、すみやかに乳腺外科を受診してください。

### ●自己検診を行う範囲



### 実例紹介

ブラジャーのサイズがAカップのE子さん。「胸が小さいので乳がんにならない」と、これまで一度も検診に行っていない。

「乳がんの発症と胸の大きさには何の関係もありません。非常に稀ですが、男性が乳がんになるケースもあるほどです。胸の大小に関わらず、1年に1回は乳がん検診を受けましょう」

（吉野先生）

### マンモグラフィは痛いってホント？

乳房を板にはさんでX線撮影するマンモグラフィ。しこりになる前のがんも見つけられる、早期発見に欠かせない検査ですが、「痛い」というイメージも……。実際のところはどうなのでしょう？

### 胸が張る月経前は避けて

痛みの感じ方には個人差がありますが、「思ったよりも痛くなかった」という人が多いです。ただし、月経前は女性ホルモンの影響で胸が張るため、痛みを感じやすくなるので注意して。マンモグラフィを受けるのは、月経が終わった後にしましょう。

### 撮影技師の技術にも左右される

痛みを感じるかどうかは、マンモグラフィを撮影する技師の技術によっても左右されます。マンモグラフィをできるだけ快適に受けたい人には、経験豊富な施設での受診をおすすめします。





制度に加入している医療機関等で分娩した場合  
**出産育児一時金が  
38万円に引き上げられました**

１月より「産科医療補償制度」が創設されたことにより、この制度に加入する医療機関等では制度加入のための保険料分、出産に要する費用が増加することが見込まれるため、従来１児につき35万円が支給されていた出産育児一時金が３万円引き上げられ（在胎週数第22週以上の出産が対象。死産を含む）、自己負担の軽減が図られました。

ただし、この制度に加入していない医療機関等での出産や、在胎週数第22週未満の出産は従来どおり35万円です。

## 制度に加入している医療機関の目印は？

産科医療補償制度に加入している医療機関等では、施設内にこの加入証を掲示してあります。

また、日本医療機能評価機構のホームページ（下記 URL）では、制度に加入している医療機関をチェックすることができますので、ご利用ください。



**<http://www.sanka-hp.jcqhc.or.jp/>**



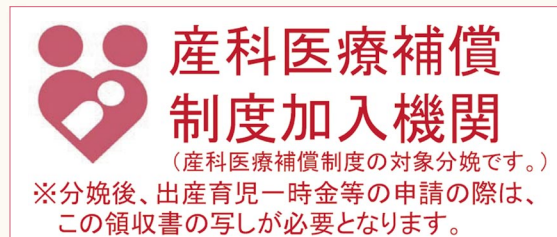
## 申請方法は？

●出産後に申請する場合はスタンプを確認

産科医療補償制度に加入している医療機関等には右記のスタンプが配布されていますので、出産後に必ずこのスタンプが押された領収書（写し）を添付し、健保組合所定の出産育児一時金請求書に必要な事項を記入して、健保組合まで提出してください。

### ●出産前に受け取り代理制度で申請する場合

被保険者が分娩予定の医療機関等を受取代理人として出産育児一時金（家族出産育児一時金も含む）を事前に申請することで、医療機関等が健保組合から直接、出産育児一時金を受け取ることができます。



※スタンプのインクの色は特に指定はありません。  
※イメージ外枠は大きさを表すための表示であり、印影ではありません。

これにより、産科医療補償制度に加入している医療機関等の窓口では、出産費から出産育児一時金 38 万円を差し引いた額を支払うだけで済みます。

詳しくは健保組合までお問い合わせください。

産科医療補償制度についての詳しくは、下記へお問い合わせください。

問い合わせ窓口

(財)日本医療機能評価機構  
電話：03-5800-2231

4月から 検診内容が変更になりました

この4月から当健保組合の検診内容が一部変更になりました。  
お間違いのないようご利用ください。

従 来

## ●主婦健康診断

**対象者** 年齢を問わず被扶養者である妻の希望者

検査項目 指定なし  
 健保補助 8,000 円

●子宮ガン・乳ガン検診

**対象者** 30 歳以上の希望する女子被保険者  
**検査項目** 子宮ガン、乳ガン検査  
**健保補助** 全額健保負担

平成21年4月から

## ● 家族健康診断

|      |                     |
|------|---------------------|
| 対象者  | 20 歳～ 39 歳で希望する被扶養者 |
| 検査項目 | 特定健康診査項目を基本とする      |
| 健保補助 | 8,000 円             |

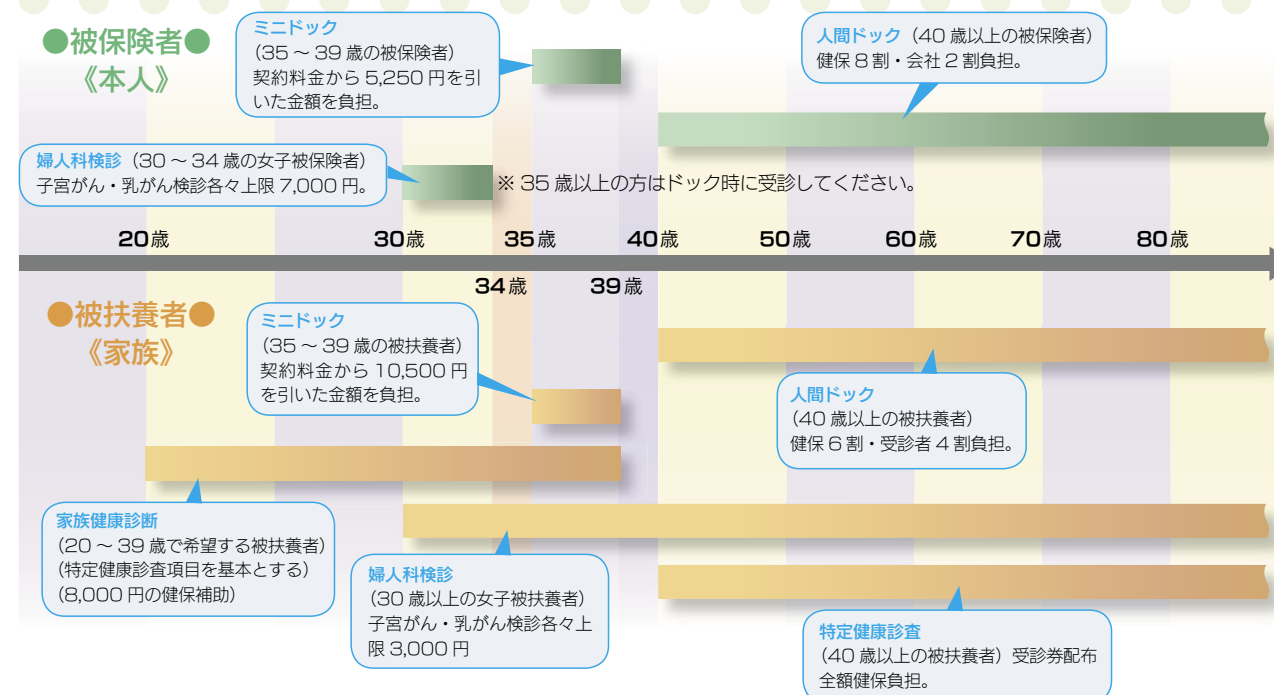
●婦人科検診

|             |                                                          |
|-------------|----------------------------------------------------------|
| <b>対象者</b>  | 30 歳～34 歳の女子被保険者及び 30 歳以上の女子家族                           |
| <b>検査項目</b> | 子宮ガン、乳がん検査                                               |
| <b>健保補助</b> | 女子被保険者は子宮ガン・乳ガン検診とも上限 7,000 円。家族は子宮ガン・乳ガン検診とも上限 3,000 円。 |

※詳しくはホームページをご覧ください。

## 検診実施内容一覧

ぜひ年に１度は検診を受けられ、健康維持・管理にお役立てください。



公告

| 公告番号 | 内 容  |       |                                     | 公告日         | 備考（適用）      |
|------|------|-------|-------------------------------------|-------------|-------------|
| 1281 | 規約変更 | 事業所削除 | (株)三愛ガスセンター                         | 平成20年10月24日 | 平成20年10月1日  |
| 1282 | 規約変更 | 所在地変更 | リクレス債権回収(株)                         | 平成20年12月11日 | 平成20年11月25日 |
| 1283 | 規約変更 | 名称変更  | リコーソリューションズ東岡(株)<br>(旧 (株)トーカイビーエム) | 平成21年1月9日   | 平成20年12月8日  |



# 平成21年度の特定健診が始まっています

メタボ予防を目指して、平成20年春からスタートした特定健診・特定保健指導も、丸一年が経過しました。ここで、当健保組合のいままでの受診状況と、平成21年度の実施計画を簡単にまとめてみました。

健康管理のカギは、年に一度の健康チェックです。昨年受けられた方はもちろん、まだ受けたことのない方は、ぜひ特定健診を受けられ、メタボ改善にお役立てくださるようお願いします。

## 平成20年度の受診状況（平成20年9月現在）

### ■特定健診

| 特定健診対象者 | 特定健診受診者 | 受診率    |
|---------|---------|--------|
| 25,071人 | 11,796人 | 47.10% |

### ■特定保健指導

| 保健指導対象者 | 対象者率   | 保健指導実施者 | 実施率    |
|---------|--------|---------|--------|
| 1,954人  | 16.60% | 506人    | 25.90% |

### 特定健診 ……良好な受診率の見込み

被保険者の特定健診の受診率は、平成20年9月の時点ではまだ50%に達していませんが、平成21年3月までにはほぼ100%となる見込みです。

被扶養者の受診状況は集計中ですが、年初の目標である被保険者、被扶養者合計で受診率70%の達成は問題ないと思われます。

### 特定保健指導 ……当初計画を上回る実施率

特定保健指導の実施状況は、年初の計画では対象者の10%を目標としていましたが、現時点ではそれを大幅に上回る25%となっています。

このままの状況で推移すれば、保健指導実施率も達成できる見込みです。

### 今後の課題は特定保健指導実施率のバラツキの改善

特定保健指導の実施率は、全体では目標を達成できる見込みです。ただし、個別に各企業の実施率を見ると、80%を超える企業から実施者ゼロまで、かなりのバラツキが見られます。

今後、各企業並びに個人へのPR活動を積極的に行ってまいります。

## 平成21年度の実施計画

### 特定健診 ……積極的に実施します

特定健診については昨年と同様、被保険者、被扶養者ともに積極的に進めていく予定です。ぜひ受診され、メタボ予防にお役立てください。

### 特定保健指導 ……被扶養者は対象とせず

特定保健指導については、昨年と同様、被扶養者は対象としません。

一方の被保険者については、委託している各医療機関に、保健指導の内容や進捗状況にかなりの温度差があるようで、この点が問題になっています。

### メタボ改善の第一歩は、特定保健指導を受けること

したがって、大井町の当健保組合で健診を受けた被保険者の方のみを、特定保健指導の対象とします。さらに、その中で特定保健指導の基本的な枠組みを作り上げ、来年度へと展開していく予定です。

特定保健指導の対象者になられた方は、次ページの内容をご覧ください。ぜひ積極受診をお願いします。メタボ改善の第1歩は、ここからです！

## 人間ドックを受けたあとは……

# 特定保健指導でメタボ改善を目指そう

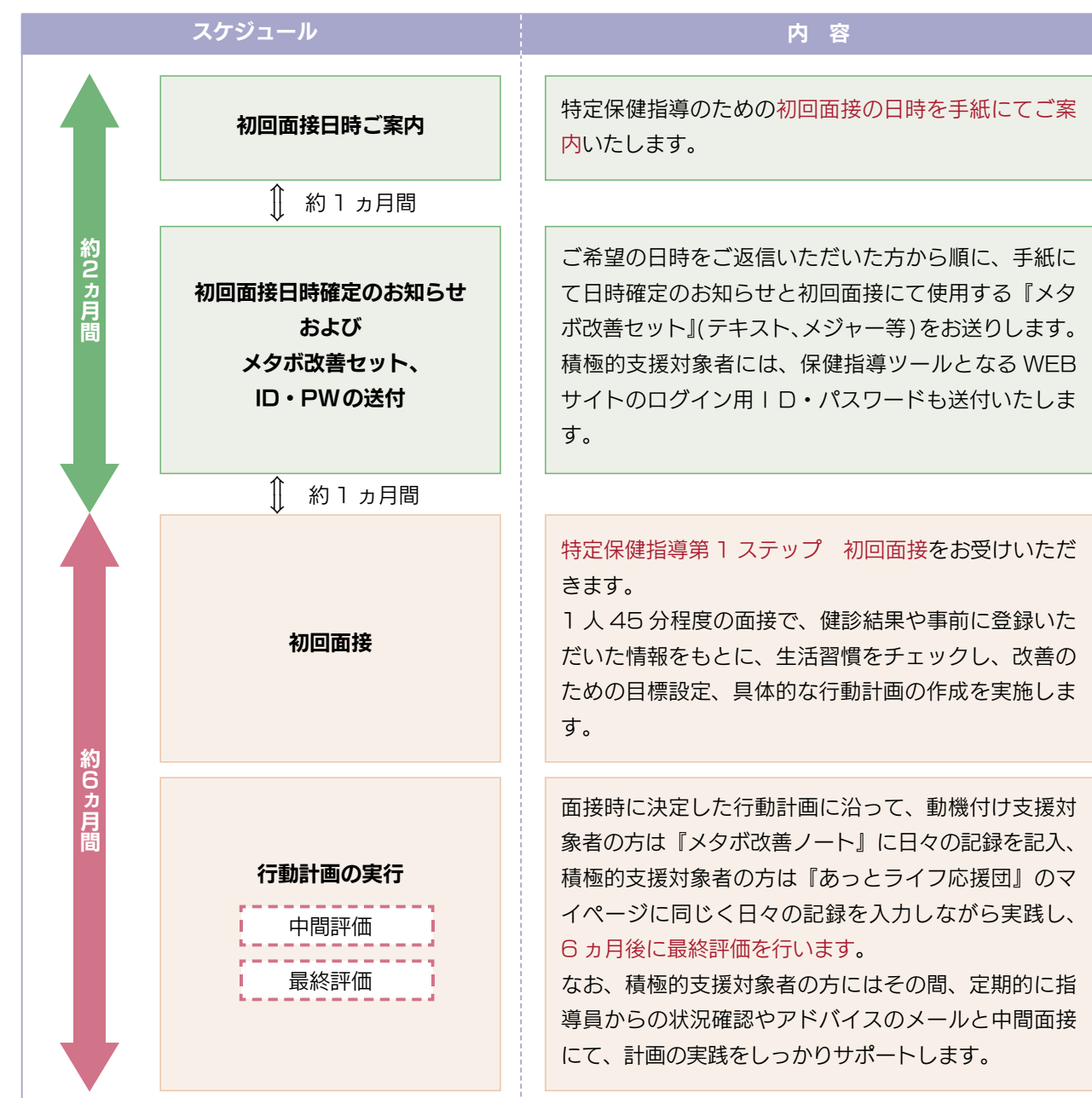
リコー三愛グループ健保組合検診センターにて、人間ドックを受診した40歳～74歳までの被保険者で、「積極的支援対象者」もしくは「動機付け支援対象者」と判定された方々を対象に、当健保組合ではメタボ改善のための特定保健指導を実施します。

対象者の方々には、検診センターから健診結果とともに

に特定保健指導についてのお知らせが郵送されますので、その際、**初回面接の申込書に必要事項を記入して、期日までに当健保組合が業務委託を行っている業者（法研）宛てに返信してください。**

メタボ改善の第1歩は初回面接の申込から！ご予約をお待ちしています。

### ●特定保健指導の流れ





Q

この春、娘が結婚し、嫁ぎ先の夫の被扶養者に。  
何か健保組合に届が必要ですか？

A

異動届を提出してください

後期高齢者

75歳以上の方、  
65～74歳の  
一定の障害のある方

に該当する方も届を

健保組合では、みなさんと事業主から納めていた大切な保険料を有効に使用するため、無駄な支出の削減に職員一丸となって取り組んでいます。そこをお願いしたいのが、「被扶養者異動届」のすみやかな提出です。

5日以内に届を  
健保組合へ。

日付に  
注意を！

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

また、75歳の誕生日を迎えられ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し、後期高齢者医療制度に加入するため、被扶養者異動届と共に保険証を返却していただくこととなりますのでご注意ください。

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、日付を正確に記入のうえ健保組合へ提出してください。

### 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



#### 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

75歳になったとき  
後期高齢者に該当したとき（被扶養者の方は75歳未満でも）



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

※これら以外にも、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...

届け出るのを忘れ、いつまでも被扶養者の籍が残っていると、その方にかかった“本来支払う義務のない医療費”などの給付が、当健保組合から支払われることになってしまいます。

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

## K E N P O Q U I Z

問題

次の①～④の□に適切なカタカナを入れて、動物を使ったことわざを完成させてください。次に、AからDの文字を並べ替えて、「ハ」で始まる、健康に関することわざを作りましょう。

① 虻<sup>A</sup>□□取らず

② □□<sup>B</sup>の威を借る狐

③ □□<sup>C</sup>の最後っ屁

④ □□<sup>D</sup>に真珠

解答 ハ□□□□

はがきでご応募ください！

#### ●応募方法

はがきでご応募ください。クイズの解答を明記のうえ、郵便番号、住所、氏名、電話番号、保険証の記号・番号、勤務先の事業所名、「私の健康法」を付記し、下記応募先までどしどしご応募ください。正解者には、抽選で粗品をお贈りします。なお、「私の健康法」はご本人に事前了解のうえ、本誌に掲載させていただく場合があります。

#### ●応募先

〒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 クイズ係

#### ●締切り

平成21年6月5日(金)。当日消印有効。

※クイズ応募に際して収集した個人情報は、クイズの抽選および粗品の発送の目的にのみ使用します。





# 燃え尽きない モチベーションの理由は、 「スケートが難しすぎるから(笑)」

## いいことばかりじゃ つまらない

「入社当時は練習についていくのが精一杯で、私がオリンピックに出場するなんて想像もできませんでした」

冬季オリンピックに4大会連続出場を果たし、長野では銅メダルに輝いた岡崎選手も、決して最初から強かったわけではない。憧れの存在である橋本聖子さんをはじめ、オリンピック選手を多数抱える強豪チームの中で、岡崎選手は鍛え上げられてきた。当時を知る石川コーチは、「泣きながらも最後まで絶対にやりこなす選手でした」と振り返る。

「いいことばかりあってもつまらないじゃないですか。私は困難を乗り越えていくのが好き。壁にぶつかって、それでも立ち上がって進むのが好きなんです」岡崎選手は明るい笑顔で答えた。

スピードスケート富士急スケート部

**岡崎 朋美** さん

❖おかざきともみ❖ 1971年北海道斜里郡清里町出身。小学3年生でスケートをはじめ、90年、富士急行スケート部に所属。94年のリレハンメルから4大会連続で冬季オリンピック出場。98年の長野五輪では銅メダルを獲得。ソルトレイクシティ五輪には椎間板ヘルニア手術を乗り越え出場し、500mで当時の日本記録を樹立。トリノ五輪では選手団主将をつとめ4位入賞。2007年に結婚後も現役を続行、10年のバンクーバー五輪を目指す。

## バンクーバーを 目指して

椎間板ヘルニアの手術からの復活や、35歳で出場したトリノ五輪で4位入賞を果たすなど、岡崎選手は数々の困難を乗り越えてきた。そのモチベーションの源はどこにあるのか尋ねると、「スケートが難しすぎて……」といたずらっ子のように笑った。

「ここを直せばもっとタイムが出るなという点が、次々に見つかるん

です。一年が終わると新しい課題ができ、それを修正して一年たつと、また新しい課題ができる。それをくり返しているうちに、ここまでできました。だから常に成長できているし、モチベーションが下がる要素がないんです」

岡崎選手の視線の先には、2010年のバンクーバー五輪がある。代表選出されれば、憧れ続け、背中を追いつけた橋本聖子さんの記録を破り、5度目の冬期五輪出場となる。





# えびと新たまねぎの卵とじ

メタボの元凶・内臓脂肪を増やさない食事の基本は、  
エネルギーを摂り過ぎないこと。

今回の主菜の卵料理は低エネルギーなうえに、  
卵のおいしさがクローズアップされています。

旬の野菜でボリュームをアップしてあるので、満足度も高い一品です。

## 材料 2人分

- 新たまねぎ…………… 1/2 個 (95g)
- グリンピース…………… 大さじ 2(20g)
- アスパラ…………… 2 本 (40g)
- えのきだけ…………… 1 パック (80g)
- ゆでたけのこ…………… 1/4 個 (50g)
- むきえび…………… 60g
- 卵…………… 3 個

- だし汁…………… 2/3カップ
- 酒…………… 大さじ 2
- ① みりん…………… 大さじ 2
- しょうゆ…………… 大さじ 1/2
- 塩…………… 少々



●料理制作  
料理研究家・管理栄養士  
村田 裕子

写真：松島均  
スタイリング：深川あさり

## 作り方

- ① 新たまねぎは繊維に直角に、幅 1cm に切る。アスパラは長さ 5cm × 幅 1cm の斜め切り。えのきだけは根本を切り落とし、長さを半分に切る。ゆでたけのこは薄切りにする。むきえびは背わたを取る。卵は溶きほぐす。
- ② 鍋に①の材料を入れて熱し、沸騰したら新たまねぎを加え、ふたをして 4 ～ 5 分煮る。
- ③ 新たまねぎがしんなりしたら、むきえび、グリンピース、アスパラ、えのきだけ、ゆでたけのこを加えて 1 ～ 2 分煮る。
- ④ 溶き卵を回し入れて弱火にし、ふたをして 2 ～ 3 分おいて半熟状に火を通す。