

# KENPO MAGAZINE ウェルネスクラブ AUTUMN 2009

# WELLNESS 秋 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 20 年度決算のお知らせ
- 4 ハッピーウォーキング座談会
- 6 最高歩数者にインタビュー
- 7 東北リコー(株)が優良賞を受賞
- 8 沢社長にインタビュー
- 9 虫歯、歯周病をシャットアウト!
- 10 いつまでもおいしく食べて、健康な毎日を
- 11 無料歯科健診のご案内
- 12 受診紹介にご協力ください
- 13 整骨・接骨院のかかり方
- 14 私の健康法
- 15 INTERVIEW トップアスリートに学ぶ
- 16 出産育児一時金が42万円に

新座市 平林寺 (埼玉県)

ご家庭にお持ち帰りになり、ご家族でご覧ください。

# 高齢者医療のための納付金負担により、非常に厳しい決算に

平成20年度は、それまで健保組合財政にとって大きな負担であった老人保健制度に代わり、75歳以上を対象とする長寿医療制度（後期高齢者医療制度）や65歳以上75歳未満の方の医療費を保険者間で調整する前期高齢者医療制度がスタートし、これらにともなう負担金が課されるようになりました。

同時に、40歳以上の方々に対するメタボ健診（特定健診・特定保健指導）の実施も義務付けられ、健保組合にとっては今まで以上に財政支出が大きくなった1年だといえます。

このような状況の中、当健保組合の平成20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

経常収入	232億2,305万4千円
経常支出	245億8,836万9千円
経常収支差引額	▲13億6,531万5千円

### 重すぎる納付金の負担

収入では、昨秋から世界的に波及した未曾有の金融危機などの影響が心配されました。予算に比べて被保険者数が微増、平均標準報酬月額も逆に微減となりましたが、保険料収入は227億円と、予算比で5億円ほどの増収につながりました。この結果、収入総額は255億円に達しています。

一方、支出面ではみなさまのご協力により、予算に比べて、1人当たり医療費が減少しています。このため、被保険者数が増加したものの、保険給付費（医療費）が過去3年間の平均伸び率を下回り、114億円にとどまりました。

また昨年4月から、高齢者のための医療費などを支援するため、それまでの拠出金に代わって創設された納付金は、かろうじて予算枠に収まったものの、前年度から23億円もの急激な負担増となり、保険給付費とほぼ同額にまで達しており、健保財政を圧迫する主要因となっています。

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年春スタートのメタボ健診（特定健診・特

定保健指導）を積極的に進めると同時に、ハッピーウォーキングなどをあわせて実施することで、みなさまの健康維持・増進のお手伝いをいたしました。

### 健保組合の各種事業に更なるご協力を

当健保組合では今後とも、医療費の適正化や事務の効率化、事業の見直しや無駄な支出の削減など効率的な組合運営を図ってまいります。

具体的には、ウォーキング活動を始めとして、みなさまに自分にあった健康づくりを積極的に進めていただけるような環境作り、医師・保健師などの医療スタッフによる健康診断後のフォローや支援活動の充実などに力を注いでまいります。

また、健保組合が発行している機関誌やホームページなどが、みなさまにとって役に立つツールとなるような見直しなども、継続して行う予定です。

さらに、10月からご協力いただいておりますが、接骨院での診療結果の確認など、無駄な支出の削減に向けた各種取り組みなども行ってまいります。

みなさまにおかれましても、引き続き健保組合がおかれた現状をご賢察のうえ、健康づくりに努められることで、組合事業にご協力くださいますようお願いいたします。

## 収入

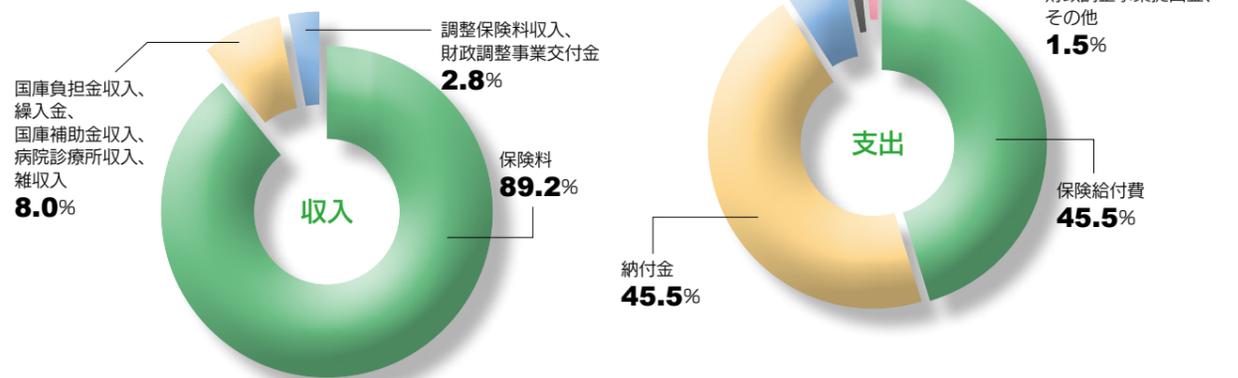
健康保険	
科目	決算額(千円)
保険料	22,732,162
国庫負担金収入	10,947
調整保険料収入	363,197
繰入金	1,518,251
国庫補助金収入	58,674
病院診療所収入	1,289
財政調整事業交付金	363,163
雑収入	442,217
合計	25,489,900
経常収入合計	23,223,054

### ●決算基礎数値(年間平均)●

被保険者数	48,289人
男	39,431人
女	8,858人
平均標準報酬月額	382,969円
男	409,735円
女	263,818円
平均年齢	40.96歳
男	42.10歳
女	35.86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

### ●割合で見る決算(健康保険)●



## 介護保険

収入合計	19億9,474万4千円
支出合計	17億1,002万4千円
収支差引	2億8,472万0千円

### ■昨年度に続いて黒字決算

収入の柱である介護保険収入は19億円、支出では介護納付金が17億円であったことから、黒字決算となりました。

## 収入

介護保険	
科目	決算額(千円)
介護保険収入	1,901,407
繰越金	92,942
雑収入	395
収入合計	1,994,744

## 支出

介護保険	
科目	決算額(千円)
介護納付金	1,709,919
介護保険料還付金	105
支出合計	1,710,024

# ハッピーウォーキング座談会

2009年9月7日(月)リコー三愛G健康保険組合、応接室にて4回目を終了したハッピーウォーキングについて座談会を開きました。

## こんなことがきっかけで参加しました

㈱リコー  
大熊さん(保健師) ハッピーウォーキング参加暦2回目

仕事から健保との関わりがあるので「ハッピーウォーキング」というウォーキングキャンペーンがあるのは知っていたのですが、今まで参加はしていませんでした。

おとしより、一緒に働き出した方たちが参加しており、誘われて参加してみたのですが、やり始めたら割と楽しくて社員の方にも勧めるようにしています。

リコーテクノシステムズ㈱  
箕浦さん ハッピーウォーキング参加暦1回目

弊社では、このキャンペーンのことは、健康管理Cの方達がとても熱心にポスターやメールで促進してくれているので知っていました。私も今までは、参加はしていませんでしたが今回、同じ部署の方に影響され、私自身「1日何歩くらい歩いているのかなあ？」という、自分試しから始めました。

㈱三愛  
吉村さん ハッピーウォーキング参加暦3回目

私は、今回で3回目の参加になるのですが、このキャンペーンはウェルネスクラブで知りました。普段から一駅余分に歩いていたので、「なんだ！いつもやっていることで、ものが貰えるのかあ！」と思って参加し始めました。



▲お集まりいただいた方々

## あいさつ代わりに、歩数の近況報告です。

㈱三愛石油  
大野さん ハッピーウォーキング参加暦1回目

キャンペーン期間中は、同じフロアにハッピーウォーキングに登録した方がいたので「今、何歩？」などと万歩計を見せ合ったりして、お互い刺激になりましたね！

㈱三愛 吉村さん

残念ながら、私の職場では、あまり話題になりませんでしたね。参加している人はいるんですが、盛り上がりには欠けました。参加した皆さんは、完歩したのか……ちょっと心配になります。

リコーテクノシステムズ㈱ 箕浦さん

弊社では、話がもちきりでした。全国に支社があるので、ハッピーウォーキングの近況報告をあいさつ代わりにして、本題に入ったりしていますので、コミュニケーションにも役立っていると思います。全国でも同じようなキャンペーンを開催しているので、会社とは関係のない人とも話題になっています。

## 鏡を見て…「いいね～！」

㈱三愛石油 大野さん

昨年の今頃は私の人生の中で一番体重が重い時期でした。当然、人間ドックも散々な結果でしたね。お風呂でポッコリしたお腹を見て「これはマズいな…」と。しかし、今では10kgも体重が落ちました。私のことを以前より知っている人は、今の私と会うと、あまりにも痩せたので「病気でしているのか…？」と心配されます。

ウォーキングと食事の合わせ業と努力で徐々に、体重が落ちていきました。今では、お風呂に入った時に、ボディを見て「いいね～！」って感じです(笑)。

リコー販売㈱  
川島さん ハッピーウォーキング参加暦3回目

私は、ハッピーウォーキングに参加して体重もウエストも変わりませんでした。今、リコー販売㈱の野球部の監督をやっているのですが、毎週日曜日は野球かソフトボールをして運動はしているのですが、その分終わった後、ビールを飲んでしまっているのが、プラスマイナスゼロですね(笑)。ただし、なるべく缶コーヒーは飲まないようにしています。飲むとしても無糖を選ぶようにしています。

## カロリーBOOK + ハイヒールスニーカーでオシャレにウォーキング！

リコーテクノシステムズ㈱ 箕浦さん

私はキャンペーンに参加してから、カロリーに興味が出てきたんですよ。休日にママさんバレーをしており運動したあと、ドーナツを食べようとパッケージの裏側をフツと見たら、なんとこんな小さなドーナツが250キロカロリー！ビックリしました！その後、カロリーBOOKを購入し、考えながら食べて歩くようになりました。最近は通勤に、ハイヒールスニーカーを履いて歩いています。

女性ですと、スニーカーもオシャレにしたいですよね？

㈱三愛石油 大野さん

私も今までは、買い物に行ったらお酒のコーナーでしたが、今ではスポーツコーナーでスニーカーを眺めていますよ(笑)。

## これから歩き始める方へ

リコー販売㈱ 川島さん

是非グループ会社のみなさんへこのキャンペーンをお勧めしたいですね。家族で参加もいいですよ。子供達は、紙ベースで参加もできるので毎日、紙に歩数をつけるという習慣もいいのかもしれない。

㈱リコー 大熊さん(保健師)

夏は汗をかくので、たくさん水分補給をしたいと思います。秋は涼しくなるので、意識して水分を補給するようにした方がいいですね。

歩く際は、ヒザに負担がかかるので、くつはスニーカーを。それと、ダイエット目的でされる方も多いと思いますが、目に見えて効果がなくても体の中は確実にきれいになっていますので、是非、続けてほしいですね。

㈱三愛 吉村さん

通勤の延長で、一駅歩くのはお勧めです。知らない道を歩いてみたり、楽しいですよ。ただし、迷子にならないように気をつけてくださいね！(笑)

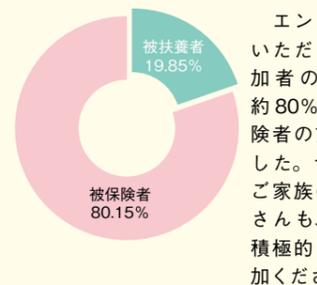


皆様、初対面にもかかわらず終始なごやかな雰囲気でお話しをされました。今回ご参加いただいた方を通じ、各企業でのウォーキングの輪の広がりに驚かされました。  
10/1～11/29まで、ハッピーウォーキング秋が開催されており、食欲の秋！スポーツの秋！おいしい物を食べた後は、ウォーキングに出かけましょう！

## 第4回 ハッピーウォーキング終了

## ウォーキング最終エントリー状況とまる

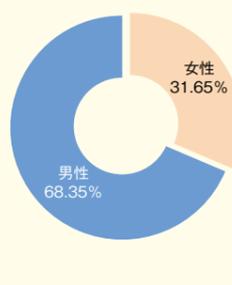
### ■ 被保険者・被扶養者別参加状況



(単位：人)

エントリー数	5,848
被保険者	4,687
被扶養者	1,161

### ■ 男女別参加状況

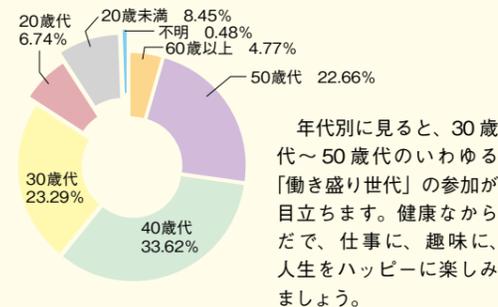


(単位：人)

男性	3,997
女性	1,851

男女別では、男性が約7割を占めました。ウォーキングはダイエットにも効果的です。美容と健康のために、女性の積極的な参加をお待ちしています。

### ■ 年代別参加状況

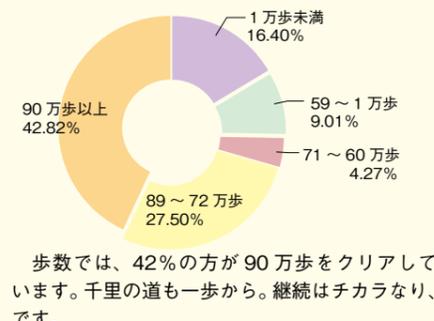


(単位：人)

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	不明
	494	394	1,362	1,966	1,325	279	28

年代別に見ると、30歳代～50歳代のいわゆる「働き盛り世代」の参加が目立ちます。健康なからだで、仕事に、趣味に、人生をハッピーに楽しみましょう。

### ■ 歩数状況

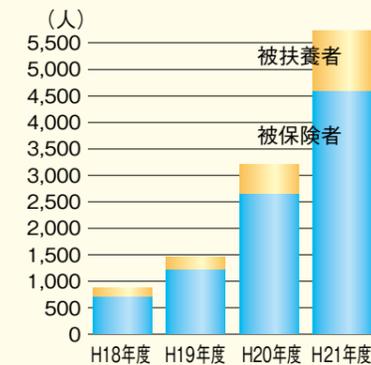


(単位：人)

歩数別人数	90万歩以上	89～72万歩	71～60万歩	59～1万歩	1万歩未満
	2,504	1,608	250	527	959

歩数では、42%の方が90万歩をクリアしています。千里の道も一歩から。継続はチカラなり、です。

### ■ H18-H21年度エントリー推移



エントリー人数の推移を見ると、右肩上がりが増えていくことがよく分かります。いままで参加されたことのある方はもちろん、まだ参加されていないあなた、ぜひ次回ハッピーウォーキングにご参加ください。

(単位：人)

年度	H18年度	H19年度	H20年度	H21年度
被保険者	694	1,254	2,691	4,689
被扶養者	63	176	519	1,160
エントリー合計	757	1,430	3,210	5,849

# 最高歩数者にインタビュー

428  
万歩



▲最高歩数者に輝いた吉竹邦彦さん

楽しみながら歩いたら、体重減少、検査数値も標準に

2009年9月3日(木) リコーテクノシステムズ株式会社にて

今回のハッピーウォーキングでは約6,000名の参加者の中から、驚異的なウォーキング結果を出された吉竹邦彦さんに実際にどのようなウォーキングをされているのかリコーテクノシステムズ(株)に伺ってお話を聞いてきました。

Q：吉竹さんおめでとうございます。  
まずは今のご心境をお聞かせください

A：嬉しいとともに恥ずかしいという感じです。

Q：吉竹さんはハッピーウォーキングのエントリーをされた中でもダントツの歩数でしたが、ウォーキングをやり始めたきっかけはございますか？

A：健康の面で体重が増えているので、このキャンペーンを機会に痩せようと思いました。

Q：ウォーキングをやり始めて、良かったこと、変化などはありましたか？

A：体重は急には減らないのですが、最終的には7～8kg減りました。検査の値では、コレステロールが標準値に入り、お医者さんにもビックリされました。血圧も治療中ですが、値は安定しています。

Q：体重がかなり減りましたが、ウォーキングの他に食事なども気をつけていたりしたんですか？

A：以前は食事を減らしていたのですが、長続きせず、体力もなくなってきました。なので、極力普段どおりの食事にして、歩く事で消費を多くしようと思いました。でも方法は人それぞれに合ったやり方があると思います。

Q：ウォーキングをする際に何か気をつけていることなどはございますか？

A：運動靴は履き古しますので、最低2足は持って、交互に履いています。キャンペーンが始まる前に靴を履きならしておきます。  
歩き方で気をつけていることは特にないですが、自分のペースがありまして20分を2,500歩ぐらいだと長続きでき、長くやれば脂肪も燃えます。

Q：吉竹さんは朝3時に起きて、ウォーキングをされていると聞きました。何故そんなに早く起きてウォーキングされてるんですか？

A：暑い時期なので、日が昇る前にウォーキングしました。以前にも経験がありましたので。ペットボトルをぶら下げながら、歩いています。水分を取らないと長続きしないですから。周りに散歩している人や普段会わない人などに会って挨拶しながら、歩いています。きれいに掃除したり、ごみを取るボランティアをしている人ともお話ししたりしています。

Q：ウォーキングをやる際に工夫をしていることはありますか？

A：普段は内勤ですし、時間にも制限がありますので、外にほとんど出ない。出るのはお昼休みか通勤ですので、そのときを利用して歩いています。毎日やることですので、無理はできません。

ウォーキング期間中ですが、朝はバス経路を歩いて駅まで行くと4,500歩ぐらいなんです。会社近くの駅に着いたら1時間半かけて歩いています。

昼休みは遠くに食べに行くようにしています。隅田川の方に向かって歩いて、川の淵を会社の同僚を誘って、ずっと歩いています。

雨の日はスポーツジムに行ったり、地下道を歩いたりしています。

Q：秋のハッピーウォーキングには参加されますか？

A：ええ、もう継続でエントリーしました。



Q：最後に秋のハッピーウォーキングに向けて、継続される方や新しく参加される方に何かお言葉をいただけますでしょうか？

A：とにかく自分が楽しくないと長続きしないと思いますので、自分のペースでやればいいのかと思います。

## インタビュー後の感想

生活スタイルによってウォーキングする工夫や継続できる方法など、気さくに色々とお話していただきました。大変参考になりました。吉竹さん、ありがとうございました。

●聞き手 健康保険組合  
保健師／大谷千尋



# 東北リコー(株)での取り組みが、 全国THP推進協議会表彰 「優良賞」を受賞

東北リコー(株)の従業員の健康づくりに対する長年にわたる取り組みが、このたび全国 THP 推進協議会表彰「優良賞」を受賞しましたので、その概要をお知らせします。



▲敷地内のウォーキングコースを歩く渡辺先生(右から3番目)以下、推進者の皆さん

## THP推進協議会表彰基準

- ①働く人の心とからだの健康づくり (THP : Total Health promotion Plan)を10年以上継続して実施していること。
- ②健康づくりを計画的に実施している。
- ③健康づくりへの取組みを組織的に行っている。
- ④健康診断に加えて生活状況調査や必要に応じ運動機能検査等を行い、その結果を健康づくりに活用している。
- ⑤過去3年間に、重大な労働災害の発生がないこと。

東北リコー(株)では、安全衛生委員会の衛生部会が中心となり、

「ウォーキング」「メンタル」「ヘルシー」の3つの柱を立て、それぞれの活動を推進しています。

### ウォーキング

1999年の有所見者率が51.8%だったため……



社員一人ひとりが自分の健康に対する意識を高め、ウォーキングを習慣づけることで運動不足を是正し、生活習慣病の予防または改善(有所見者率の低減)を図ることを目的に「ノルディック歩行練習」や「ウォーキングキャンペーン」等を実施。

### メンタル

取り巻く環境の変化により、精神的ストレスが増大する傾向にあるため……



「メンタルヘルスクエアについての啓発」「パンフレットの配布」「ストレス対策小冊子作成配布」「セルフケアについての掲示」「管理監督職ヘラインによるケアの重要性を通達」「専門家による講演会の開催」等を実施。

### ヘルシー

生活習慣病の予防を目的にヘルシーメニュー体験キャンペーンを実施



「食への関心度の向上」「カロリーと減塩などを考えてメニューを選ぶ人が増えた」「運動と食事のバランスを考える人が増えた」「飲酒やたばこについても意識の向上が見られた」などの変化があった。



以上の活動を10年間にわたって実施してきた結果、平均年齢が3.7歳上昇しているにもかかわらず、有所見者率が横ばいであり、活動の効果が出ています。

## 受賞の喜びの声

10年ほど前までは、会社として健康づくりの必要性の自覚が、関係者はじめまだまだ希薄でした。産業医の渡辺先生が赴任されてから、先生のお声掛けで安全衛生委員会の中に「衛生部会」が発足し、従業員の健康づくりのための活発的な活動が行われるようになりました。

2000年からスタートしたウォーキングキャンペーンを皮切りに、

メンタルヘルス講演会や栄養セミナー、ヘルシーメニュー体験など各種イベントが行われ、従業員が自身の健康について考えるきっかけに繋がっていきました。

当初は従業員参加への働きかけに、事務局や安全衛生委員が苦労しましたが、OSHMSを取得してからは、組織ごとの計画に各種イベントの参加が目標として挙げられるよう

になりました。

またリコー三愛グループ健保組合からさまざまなご提案等のご支援を頂戴したことなどにより、会社全体で健康づくりの大切さが浸透しつつあります。そんな中で今回のTHP優良賞受賞であり関係者一同大変うれしく感じています。

〈健康づくりを推進された看護師・佐藤昭子さんより〉

# 歯の健康を維持することは、 身体の健康維持にも つながります



リコーエレメックス(株)  
沢 社長

**Q. 歯の健康に気をつけられていらっしゃるとお伺いしましたが、気をつけるようになったきっかけはなんですか？**

**A.** 初めて海外駐在を経験したのが1979年ですが、海外で苦労したのが、床屋と歯医者探しです。歯については、治療が海外では難しかったので、予防がとても重要だと感じています。駐在中に痛みがでてきては大変なので、その頃から、歯科医院での健診と虫歯にならないように気をつけていました。また、歯の表面だけきれいにするだけでは駄目だという事です。

歯と歯の間や歯と歯肉の間をきれいにすることが歯周病予防には非常に重要です。歯磨きでは除ききれない食べかすが、細菌の栄養分となり、歯垢を形成し歯石へと変化していきます。放っておくと歯周炎などを引き起こしますが、歯肉に影響が出るだけでなく、動脈硬化を引き起こすなど全身の健康に影響しています。歯の健康を維持することは身体の健康維持にもつながっていくのです。

**Q. 実践されていることを教えてください。**

**A.** まず、歯磨きですが、虫歯や歯周病の予防には、特に就寝前の歯磨きが重要のようです。就寝前の歯磨きは欠かせません。

先にも言いましたが、歯と歯の間や、歯と歯肉の境目もきれいにするように心がけています。デンタルフロス<sup>※</sup>や、歯間ブラシなどを利用しています。海外駐在をしている当時は、海外のデンタルフロスは切れやすいなど気に入ったものが見つからず、帰国した時にまとめて購入していました。自社製品の口腔洗浄器（デントレックス）も朝晩使用していますが、酔って帰宅した時も欠かせません。個人差はありますが、すっきりしますし、お勧めですよ。

**Q. 実践されてどのような変化がありましたか？**

**A.** 歯の間に食べ物が挟まなくなり、口の中がすっきりしています。歯石もつきにくくなりましたね。もともと歯は丈夫な方



ですし、以前から口の中をきれいに保つことを心がけていたので大きな変化はありませんが、良い状態を維持していると思います。おいしいものを食べるためにも、歯が丈夫でないといけません。良く噛むことで、メタボ対策にもなるようですから。また、歯科医院には3ヶ月に一回受診し、歯科医師のチェックを受けていますが、「口の中がきれいですね!」とされています。

**Q. 歯の健康のために食事で気をつけていることはありますか？**

**A.** 硬い物を食べられなくなったら終わりだと思っています。母が94歳なのですが、硬いフランスパンが好物なんです。私よりも色々な事を覚えていて、びっくりしますよ。咀嚼するという事が脳を刺激しているんでしょうね。

**Q. 日々、実践している健康方法を教えてください。**

**A.** 運動をするよう心掛けていますね。今は単身赴任をしています。マンションを探す際に、スポーツジムが近くにあるところを条件にしました。休みの日には、朝の5時過ぎからウォーキングをしています。名古屋城まで足を伸ばして景色を見ながら歩いています。

沢社長は普段から、身体のみならず、歯の健康維持も心掛けていらっしゃるようです。毎日のケアと3ヶ月に一回の定期的な歯科健診は素晴らしいと思いました。健保では無料歯科健診もご案内しておりますので、是非ご利用ください。

●聞き手 健康保険組合  
保健師／鈴木あゆみ



※歯と歯の間の汚れ（歯垢）を清掃するナイロン糸。先進国、たとえば米国ではほとんどの人が使用しているが、日本では2割ぐらいしか使用していない。

# 歯の健康維持には、 セルフケア<sup>+</sup>健診です

皆さんは、定期的に歯科医院へ行っていますか？  
歯をガリガリ削る音が苦手な歯科医院からは足が遠のいてしまうという方も多いと思います。虫歯や歯周病になってから受診することはもちろんですが、病気になる前に定期的にお口の健診を受けるこ

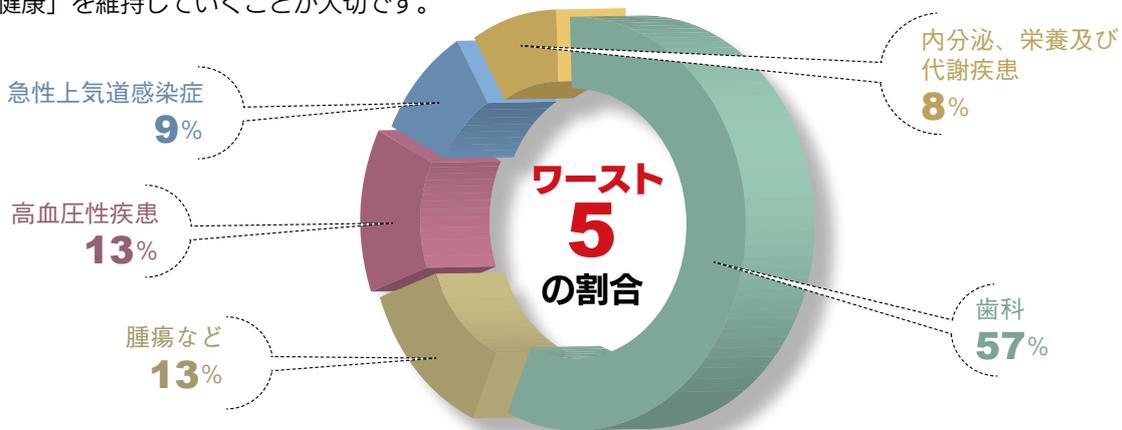
とや毎日の歯磨き習慣がとても重要です。テレビのCMなどでも定期的な歯科健診や虫歯予防などが放映されていますが、なぜ「歯の健康」が注目されているのでしょうか。

## 1 医療費の中で歯科が1位となっています

右記の表をご覧ください。リコー三愛グループ健康保険組合の医療費のうち、約16億円が虫歯や歯周病の治療費として使われ、全体の医療費のうち、約2割を占めています。これは、痛みが出るまで放置しているため、治療にかかる費用が多くかかっていることが考えられます。特に歯周病は口の中だけでなく、生活習慣病を悪化させるなど全身の健康に影響していると言われています。将来、生活習慣病にならないためにも、若い頃から「歯の健康」を維持していくことが大切です。

■金額でみた医療費ワースト5 (平成20年度)

順位	疾病内容	金額 (円)
1	歯科 (虫歯・歯周病など)	1,687,630,300
2	腫瘍など	382,516,513
3	高血圧性疾患	373,976,029
4	急性上気道感染症	271,275,789
5	内分泌、栄養及び代謝疾患	248,675,932



## 2 適切なセルフケアで予防が可能です

### 1 歯ブラシに加え、補助清掃具 (歯間ブラシ、デンタルフロス、口腔洗浄器など) の使用がお勧め

虫歯や歯周病の原因は歯に付着した歯垢の中の細菌です。歯垢をしっかりと取り除くことが大切です。しかし、歯磨きだけでは、歯と歯肉の境目などの歯垢をきれいにすることは難しいようです。歯間ブラシ、デンタルフロス、口腔洗浄器などを使用し、歯間清掃を行うことで、虫歯が発生しない程度まで歯垢を取り除くことが出来れば、予防が可能です。

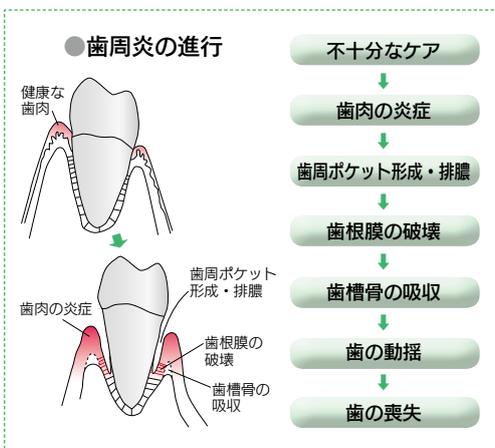
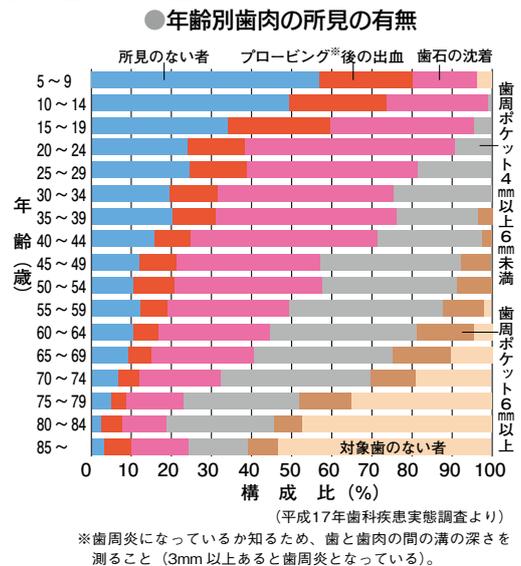
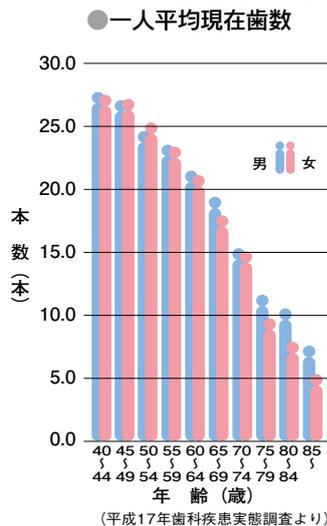
### 2 定期的な歯科健診を受けましょう

虫歯や歯周病は自覚症状が少なく、進行に気づきにくい。そのため、歯の専門家の定期的なチェックが欠かせません。また、毎日の歯磨きなどのケアでは取り除けない部分をクリーニングしてもらうためにも、半年に1回の歯の定期健診をお勧めします。

リコー三愛グループ健康保険組合では、歯科健診センターにご協力いただき、無料歯科健診を実施しています。ご家族の方もご利用いただけますので、11ページの案内もご覧ください。

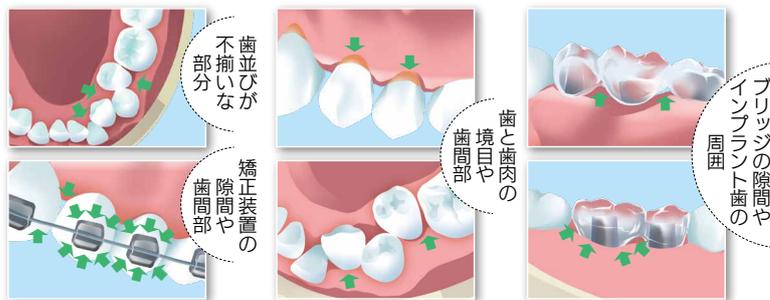
# いつまでもおいしく食べて、健康な毎日を！

- 親知らずを除く28本の歯のうち、少なくとも20本以上自分の歯があれば、ほとんどの食物を食べることができるといわれています。一方、50歳以降、歯の喪失が進み、65歳以上では多くの方が20本維持できていません。
- 35歳以降は歯周疾患による歯の喪失が急激に増えています。
- 年齢とともに歯肉に炎症が見られる割合が増え、35歳以上で80%以上となっています。
- さらに、歯周疾患は糖尿病、心血管系疾患、呼吸器疾患、早産などと関連しているとも言われています。



歯間部、歯と歯肉の間、ブリッジやインプラント歯、矯正装置の周りなど、歯ブラシで磨きにくいところは歯周疾患危険地帯です。毎日のセルフケアで、プラーク\*の蓄積を抑え、80歳になっても自分の歯を20本残しましょう(8020運動)。

※別名、歯垢と呼ばれる。  
 間食や食事に含まれる砂糖から微生物がつくる粘着性のもので、むし歯と歯周炎の原因となる。



## RICOH デントレックスは歯磨きしたあなたのお口からまだ汚れを落とす自信があります！

歯間部、矯正歯科治療中やインプラント歯、ブリッジの清掃に！

歯ブラシでは落とせない汚れを強力洗浄！  
**脈動ジェット水流！**

強力な水圧の脈動ジェット水流(毎秒約30回)が、一般的な歯ブラシでは落とせきれない食べカスをしっかり洗浄。歯周病や口臭の原因を取り除きます。歯列矯正期間中や抜歯後ブリッジにした場合、食べカスがたまりやすくなり、歯磨きをしにくくなります。デントレックスなら、そのような食べカスも強力に洗浄します。

※「脈動」とは、脈打つように周期的かつ断続的に動いていること。したがって、「脈動ジェット水流」は、拘束且つ断続的なジェット水流を意味します。

細かな隙間にしっかりとどいて、汚れを落とす！  
**新開発「ブラシノズル」**

新機能の「ブラシノズル」は、歯周ポケットや歯間などの、歯ブラシではとどきにくい小さな隙間の清掃に威力を発揮。毛先が微振動して汚れなどを落とし、ブラシ周りから出る微弱な水圧で洗い流します。



80歳で20本  
**80 20** 応援  
 シリーズ 口腔洗浄器  
 デントレックス

爽快ジェット水流。歯と歯グキの健康に。  
**DENTREX**

リコーエレメックス株式会社  
 〒464-0075 名古屋千種区内山2-14-29  
<http://www.dentre.com>

### ★リコー三愛グループ健康保険組合被保険者の皆様へ限定特別販売のお知らせ★

被保険者様限定のデントレックス特別販売をさせていただくことになりました。ご購入にあたり特典がございますので、詳しくは下記メールアドレスへメールでお問

合せください。メールには、お名前、会社名、所属部署、職場でお使いのメールアドレスをご記入ください。お問合せのために活用させていただきます。

お問合せ窓口メールアドレス [rex\\_kenko@mail.rex.grp.rioh.co.jp](mailto:rex_kenko@mail.rex.grp.rioh.co.jp)

# 無料歯科健診を受けましょう

当健保組合は歯科健診センターと契約し、無料歯科健診を実施しています

口臭の原因になる虫歯や歯周病。実は気づかぬ間に進行しやすく、ひいては心臓疾患や生活習慣病など、大切な人を悲しませるような重大な病気をも引き起こしかねません。

その予防のために知っていただきたいのが、歯科

健診センターが展開する「無料歯科健診」です。当健保組合の組合員の方なら、どなたでもお金や手間をかけずに安心して受診いただけます。

お申込方法もカンタンです！

さあ、今すぐお気軽に！

**無料**で  
組合員  
(ご本人・ご家族)  
が受けられる！

**お近く**の  
提携歯科医院で  
受けられる！

(インターネットで全国の  
提携医院が確認できます)

**好きな時**に  
好きなメニューで  
受けられる！

(年に2回受診できます)

## 健診内容

ご自分に合った内容を選べます。

一般歯科健診

歯科矯正相談

審美歯科治療相談

インプラント治療相談

※歯科矯正相談、審美歯科治療相談、インプラント治療相談の受診できる医院は担当医に  
限らせていただいております。

所要時間  
約**15分**

## お申込み の流れ

お申込み

歯科健診センターへ予約。(下記参照)

予約

歯科健診センターから医院に予約。

確認

詳細決定後、センターより「歯科健診ご案内書」を送付。

健診当日

「歯科健診ご案内書」を持参し、予約日時に医院へ。

## お申込み 方法

お申込みは「歯科健診センター」へ

※歯科医院に直接連絡されても、この「無料歯科健診」は受けられません。

WEB

<http://www.ee-kenshin.com/> ※提携歯科医院情報をご覧いただけます。

携帯サイト  
(iモードなど)

<http://www.ee-kenshin.com/i/>



## 注意事項

予約の無断キャンセル・遅刻等をご遠慮ください。

### ●申込み

☞提携歯科医院に直接連絡されても無料歯科健診は受けられません。

お申込みは必ず当センターまでお願いします。

☞健診希望日は、1週間以上先の日時をご指定ください。

☞医院の都合により、ご希望の医院にてご予約をお取りできない場合がございます。

### ●健診・治療

☞無料健診、治療相談は保険外診療となります。

☞さらに精密な健診、診断を必要とする場合は、レントゲン撮影などの二次健診を推薦します。

☞二次健診、診察治療には費用が発生します。

☞二次健診、診察治療開始については、担当医師との十分な相談のうえでご判断ください。

※ WEB 環境のない方のお申込み、その他ご不明な点は、TEL : 03-5402-8884 (歯科健診センター) までお問合せください。

受付時間 9:00 ~ 18:00 (土・日・祝日休み)

# 整骨・接骨院 (柔道整復師) 受診照会にご協力をお願いします

このたびりコー三愛グループ健康保険組合では「医療費適正化」の一環として、皆様が整骨・接骨院（柔道整復師）で受診された施術内容・負傷原因等を照会させていただくことになりました。

これは、柔道整復師からの請求内容が適正であるかを確認するためのもので、健康保険組合が下記の点検機関に業務委託して実施いたします。

点検機関より、皆様へ受診内容等確認のための照会文を送付させていただく場合がありますが、その際は同封の書類に期限までにご回答いただきますよ

うご協力お願いいたします。

また、照会の時期は手続き上、施術日から数ヵ月後となりますので、領収書の保管も併せてお願いいたします

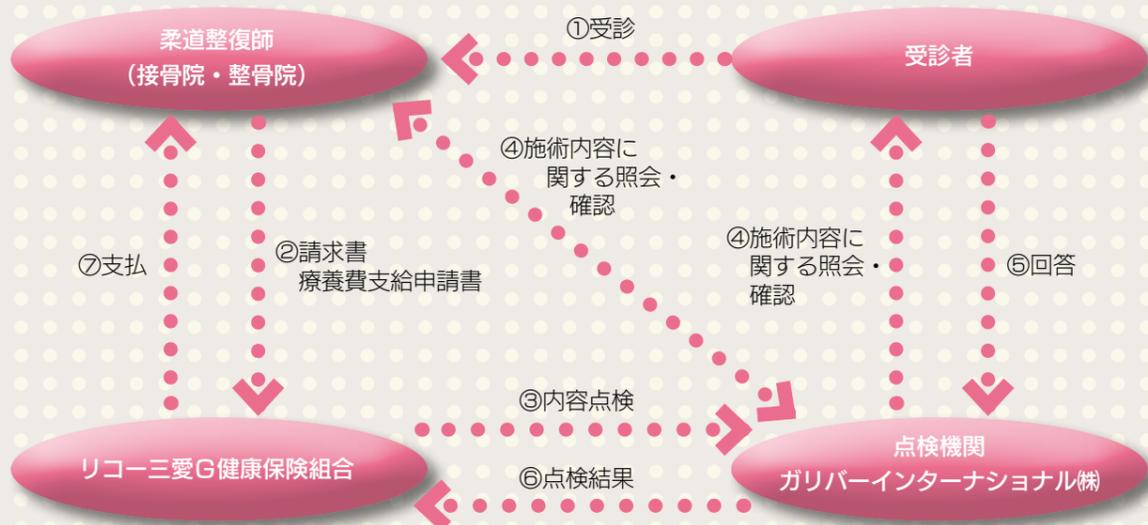
なお、ご回答いただきました内容につきましては平成17年度4月施行の個人情報保護法に基づき、委託先との間で「整復師に確認する際の資料としてのみ使用する」旨の契約を交わしている事を申し添えます。

2009年  
10月1日  
より

- ◆委託機関／ガリバー・インターナショナル(株)
- ◆照会状名／「柔道整復師(整骨院・接骨院)での受診に伴う確認について」
- ◆開始時期／2009年10月1日より(6～8月受診分から)
- ◆送付先／被保険者あて

※扶養家族がかかった場合でも、被保険者宛に照会状が届きます

## 外部委託の概要



※ご不明な点は下記までお問合せください

リコー三愛グループ健康保険組合  
構造改革推進室 (斎藤、宮本)  
TEL 03-3740-4881・FAX 03-3740-4775

※「整骨院・接骨院へのかかり方」や「Q&A」をホームページに掲載いたしましたので併せてご参照ください。

<http://www.ricoh-san-ai-kenpo.or.jp/>

# 整骨・接骨院 (柔道整復師) の かかり方

整骨院や接骨院の看板には、よく「保険取り扱い」と書いてありますが、これは「健康保険でかかれる負傷のみ健康保険扱いします」という意味です。すべての施術に健康保険が使えるわけではありませんので、ご注意ください。

※整骨院や接骨院はともに国家資格をもった柔道整復師が、骨折や脱臼、ねんざなどの整復を行なう治療所です。

## 健康保険が使える 範囲は限られている

整骨院や接骨院は医療類似行為者の中のひとつ、柔道整復師が治療を行う治療所で病院ではありません。一部の施術については、健康保険が適用されますが、限られたケースのみです。

健康保険が使えるのは

ケガの場合のみ!

骨折  
脱臼  
打撲  
ねんざ  
挫傷  
(肉離れ)

※通勤途中、勤務中のケガは労災保険の適用になります。

## 注意! こんな場合は 自費診療になります

慢性的な肩こり・腰痛、スポーツによる筋肉痛など  
マッサージ代わりにしていませんか?

リウマチ、五十肩、関節炎、ヘルニア等による痛み  
病気による痛みやしびれは、整形外科などの  
医療機関へ。健康保険で受診できます。

## 整骨院や接骨院に かかるときは…



### ① ケガの原因を正しく伝える

ケガではないときは、健康保険は使えません。また、交通事故によるケガの場合は必ず健康保険組合に連絡してください。

### ② 委任欄への署名・捺印は 自分です

以下の内容を必ず確認して、療養費支給申請書の「委任欄」に自分で署名・捺印をしてください。なお、住所は後日、健康保険組合からお問い合わせ(照会)することがあったとき必要となりますので、正確に記入してください。

- ① 支払った金額と自己負担額が合っているか
- ② 受診回数は合っているか
- ③ 負傷名・負傷原因は正しいか
- ④ 施術内容が合っているか

### ③ 領収書をもらう

健康保険組合から照会をさせていただくとき、必要になりますので、大切に保管してください。

## リコー三愛グループ健康保険組合からのお願い

健康保険組合に療養費として請求された内容と、みなさんが実際に受けられた施術内容が一致しているかを確認するため、施術日や施術内容について照会させていただくことがあります。ご協力よろしくお願いいたします。

①いつも気にかけて歩くようにしています。今回ハッピーウォーキング中でもあり、普段自転車を使う所も歩いて行くようにしています。

(株)リコー テクノロジーセンター 女性

②とにかく歩くこと、できるだけ階段を使うことです。1日1万歩以上を目標にしています。

(リコー中部(株)本社事業所 男性)

③毎日通勤で1万歩の歩きを確保。一駅の区間を歩くことにより1万歩が確保できる。土、日の休日は夫婦で川沿いウォーキング。約2時間半で1万6千歩になる。風呂上がりには柔軟体操で体を柔らかく保つことにより、腰痛等防止するようにしています。

(リコーテクニクス(株)関西センター 男性)

④朝起きたら水を一杯飲み夜は9時までに食事をする。どこに行くにも歩くようにしていることです。

(リコー販売(株) 男性)

⑤健康保険組合が主催するウォーキングキャンペーンに昨年はじめて参加し、それ以来、歩くことが楽しくなりました。

た。土日は大体2時間くらい続けて歩きます。途中に公園があったり、武家屋敷があったりするのでそこで一服。お茶を飲んだり、おにぎりを食べたり。こうしてウォーキングが楽しくなったのも、健保さんのおかげです。

(株)リコー 男性

⑥合唱を二十年続けています。今は県の合唱団に入会していて、週に一回の練習に参加しています。お腹から精一杯の声を出す時の爽快感はなんともいえません。その時は自分の心も身体も完全に声を出すことに集中しています。たいしたことではありませんが、これが私の健康の秘訣です。

(株)リコー 女性

⑦私は、3年前の2006年度から健保組合のウォーキングキャンペーンに参加し、以来、ウォーキングが習慣となり、毎日、バス停を二駅歩くことを実行しています。そのため、暴饮暴食が減り、食事がおいしく体調もよくなりました。

(リコー三愛サービス(株) 男性)

⑧ウォーキングキャンペーンへの参加は4回になりました。はじめは気楽に

スタートしましたが今では休日を活かし『駅からハイキング』等あまりお金を使わずに行うようにしています。見知らぬ町や里山を地図を頼りに歩き、清々しい空気を胸一杯吸うと気分も晴れやかになります。これが私の健康法です。

(リコー販売(株) 男性)

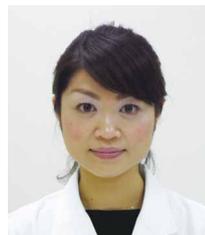
⑨健保の保健師さんに去年、健康についてのアドバイスを受けました。それ以来、残業になる時には軽く食事を摂るようにして帰宅後の夕食は軽めにしてしています。

(リコーロジスティクス(株) 男性)

⑩毎朝、6時前に起床し、愛犬と15分間の散歩(ジョギング)をし、きちんと朝食をとってから会社へ出勤します。電車通勤しておりますが、会社の最寄の駅で下車するのではなく、少々離れた駅で降り、15分間歩いて通勤しております。日曜日は、予定がない限り1時間程ゆっくとジョギングをし、気持ちの良い汗を流してストレスを解消しております。

(リコーユニテクノ(株) 男性)

## 『私の健康法』コメント



はじめまして、保健師の青木です。みなさんの健康法を読ませて頂き、「歩くことをこころがけている」人が多く、自分にあった方法を工夫し見つけた方が「継続」できているのではないかと思います。『私の健康法』や様々な情報の中から、「これなら自分でもできそう」と思えることをみつけ、他者の成

功例から学ぶことも大切だと思います。その際、大きな目標を掲げるのではなく、一歩踏み出し実践することが大切です。無理なく目標に向かって実行するには、一度にあれもこれもと欲張らず、自分にとって「できそうなこと」から優先順位をつけ、1つずつ着実・確実に習慣化していくことがポイントです。また、始めるにあたっては、「最初の1ヶ月が勝負!!」です。最初の1ヶ月でうまくいくかどうかが決まると言われているので、始めたら1ヶ月は頑張ってください。最後に、体重の変化だけにとらわれて一喜一憂するのではなく、あくまで「行動がどう変わったか」に関心をもって取り組んでいくと、自分の『私の健康法』が確立できるのではないかと思います。頑張ってくださいね。

●健康保険組合 保健師 青木 美奈

## ウォーキングの写真募集中!

あなたのおすすめウォーキングコース写真や、ウォーキング中に見つけた景色、おもしろ写真などを募集中です。みなさんのおすすめコースを写真付きで、ぜひ教えてください。

### ●応募方法

封書に写真を同封のうえ、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、「写真のコメント」を付記し、下記応募先までどしどしご応募ください。抽選で粗品をお贈りします。なお、写真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  
ウォーキング写真係

### ●締切り

平成22年1月29日(金)。当日消印有効。

※応募に際して収集した個人情報は、粗品の発送および本誌掲載の目的に使用します。

# 自分のカラダが出している 信号を感じてあげる

バレーボール全日本女子代表で活躍する栗原恵選手。  
コートでの明るい笑顔の裏には、引退に直面するほどの重大な故障との戦いがあった――。

## 引退を覚悟した故障

もうバレーができなくなっちゃうのかなって本当に思いました。05-06シーズンの後半から、左足の親指の付け根に痛みを感じていたものの、だましましプレーを続けていたんです。チームが優勝するなど、最高の年だったんですが、シーズン後に検査した結果、痛むあたりを骨折していたとわかりました。歩いたり、ジャンプしたりするときに必ず力がかかる部分の骨がふたつに割れて、ギザギザしたところが神経を刺激していたんです。手術をしても、バレーを続けるのは難しいと言われました。

バレーボールプレミアリーグ  
パイオニアレッドウィングス

**栗原 恵** さん

❖くりはら・めぐみ❖ 1984年広島県江田島市（旧佐伯郡能美町）生まれ。パイオニアレッドウィングス所属。小学生のとき、ママさんバレーのコーチをしていた父親の影響でバレーボールを始める。高校3年生のときに、全日本代表に初選出。2004年、アテネオリンピックに出場し、5位入賞。05-06シーズンのVリーグでは、最高殊勲選手賞・サーブ賞・ベスト6を受賞して、レッドウィングスの優勝に大きく貢献。08年には北京オリンピックに出場。さらなる活躍が期待される日本のエース。

## 自分のカラダと向き合う

もともと、私は痛みには強いほうなんです。高校生のころには、スネを3カ所も疲労骨折しながらプレーしていたこともあるくらい。どこかが多少痛くても、そのうち治るだろうって我慢してしまう。それがよくなかった。ちょっとした痛みや疲れをなめていると、取り返しがつかない事態になることもあるんです。

結局、手術はせずにリハビリで治すことになりました。大リーグの松

坂大輔投手や、ソフトボールの上野由岐子投手を指導するトレーナーに診てもらうことができたんです。先生に言われたのは、「自分で壊したものは、自分で治すんだ」ということ。先生と、そして自分のカラダと相談しながらリハビリをした結果、なんとか故障を乗り越えることができました。

これからは、しっかりと自分のカラダが出す信号に気づいてあげようと思います。大好きなバレーを続けたいですから。



平成21年10月から

# 緊急少子化対策として 出産育児一時金が42万円に 引き上げられました

一時金が  
4万円アップ!

同時に  
直接支払制度も  
スタート

緊急少子化対策の一環として、平成21年10月から23年3月までの間、赤ちゃんの出産時に支給される健康保険の法定給付である出産育児一時金（家族出産育児一時金）が、従来の38万円から42万円（産科医療補償制度未加入の施設での分娩は39万円）に引き上げられています。

また、あわせて「直接支払制度」も導入され、分娩機関の窓口で支払い額が最小で済むようになりました。

これにともない、当健保組合では出産育児付加金を変更しました（家族出産育児付加金は変更ありません）。



出産育児一時金 (家族出産育児一時金)	1児につき420,000円（在胎週数第22週未満の出産の場合や、産科医療補償制度未加入の医療機関等で出産した場合は390,000円）
出産育児付加金	法定給付の出産育児一時金の2.5割（産科医療補償制度に加入する医療機関等で出産した場合は、1児につき105,000円。加入していない医療機関等で出産した場合は、1児につき97,500円）を支給します。
家族出産育児付加金	1児につき10,000円を支給します。

## 支給額が4万円アップし、42万円に

ただし、産科医療補償制度に加入している分娩機関で出産することが条件ですのでご注意ください（制度未加入の分娩機関での出産は39万円）。

産科医療補償制度の詳細については、同制度のホームページに記載されていますのでご確認ください。

URL <http://sanka-hp.jcqh.or.jp/>

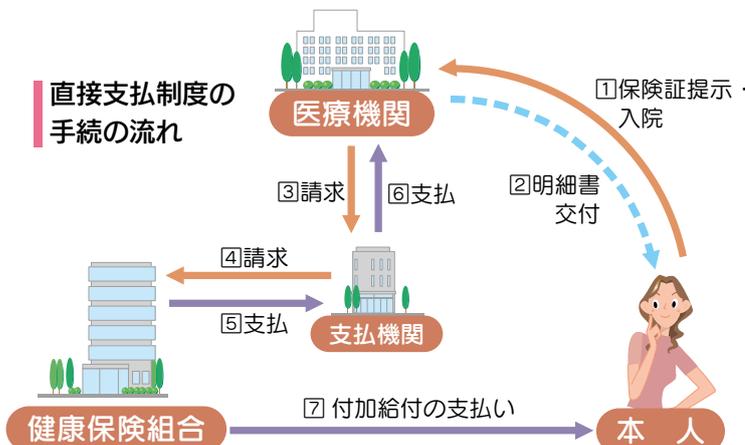
## 「直接支払制度」とは?

出産育児一時金等の見直しの一環として、出産育児一時金等が医療機関等へ直接支払われる制度です。

これより、出産費用が出産育児一時金の範囲内に収まれば、被保険者のみなさんは医療機関等の窓口で出産費用を支払わなくても済むようになります。

※平成22年3月31日までに順次実施することになっているため、準備の整わない医療機関もございます。出産予定の医療機関へ実施状況をご確認ください。

## 直接支払制度の 手続の流れ



※出産費用が出産育児一時金より高くなった場合は、不足分の精算を退院時に医療機関等で行ってください。逆に安く済んだ場合は、差額分を健保組合より支給します。

※健保組合から医療機関等に支払われるのは、法定給付である出産育児一時金の範囲内に限られます。

※直接、医療機関等に出産育児一時金が支払われることを望まない方は、出産後に本人に支払う現行制度をご利用いただくことも可能です（その場合、現金で病院などに出産費用を一旦お支払いいただくことになります）。

従来、ご利用いただいていた「出産育児一時金等の受取代理」については、「直接支払制度」が始まったことにもない、9月末をもって廃止されましたので、お間違いのないようお願いいたします。

Wellness Club 2009年秋号 平成21年10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/> ●ID: rskh パスワード: 06133250