

ご家族  
みなさまで  
ご覧  
ください

エントリーは  
9月1日からスタート

## 『へるすあっぷキャンペーン秋』 が始まります！

2010 年度決算のお知らせ

特定健診は人間ドックよりずっと“おトク”です！

無料歯科健診を受ける人が増えています

だから安くて安全！ ジェネリック医薬品を使おう

2010 年度 へるすあっぷキャンペーン

ご参加ありがとうございました

発表！ 健康川柳グランプリ賞はコノ一句「階段を 上がって下げよう 血糖値」

小島先生に聞く“食育のe-ラーニングとは？”

本誌クイズに挑戦しよう！

健保主催『全国ウォーキング大会』で日本中を歩こう！

リコー三愛グループ健康保険組合

リコー三愛健保

検索

# 増える医療費と納付金負担により、 昨年度以上に厳しい決算内容に

<b>経常収入</b> 221億8,002万8千円	<b>経常支出</b> 249億8,180万2千円	<b>経常収支差引額</b> ▲28億177万4千円
------------------------------	------------------------------	-------------------------------

長引く景気低迷、増える医療費、過重な納付金負担など、全国の健保組合は今までに経験したことがないほどの財政危機に見舞われています。  
当健保組合でも、医療費と納付金を保険料でまかなえない状態が続いており、結果的に昨年度以上の赤字を抱える非常に厳しい決算となっています。

## 健康保険

### 年々悪化しつつある財政状況

収入では、被保険者数が昨年度より513名伸びたにもかかわらず、標準報酬月額が6,427円の減少となったため、保険料収入は前年度を4,500万円下回り、218億円にとどまる結果となりました。

一方支出では、相変わらず医療費である保険給付費が伸び続けており、昨年度から3億円増加して120億円の大台に乗りました。また、高齢者医療制度などへの納付金も8,700万円の増加となり、昨年度と同規模の111億円に達しています。

これら2つの支出が保険料に占める割合は、今決算でも100%を超え、実に106.4%を占める結果となっています。このため昨年度に引き続き、やむなく繰入金金を35億円取り崩し、保険料の不足分を穴埋めすることで収支バランスを図りました。

以上のことから、2010年度決算では経常収支で昨年度比4億円増となる28億円の赤字を計上することとなり、財政状況は年を追うごとに悪化つつあります。

### 健保組合の事業運営にご理解・ご協力を

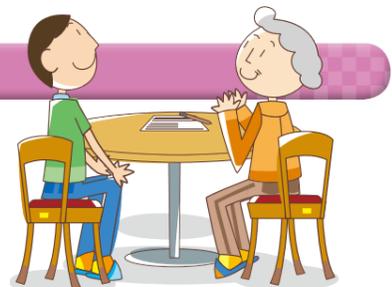
厳しい財政状況のなか、当健保組合では2010年度も保健事業費に15億円を支出し、みなさまの健康づくりと医療費適正化のための各種事業を行いました。健診やジェネリック医薬品の利用促進、整骨院・接骨院の適正受診推進、へるすあつぱキャンペーンやウォーキング事業の開催などのほか、事務全般を通じて可能な限りの経費節減を断行し、財政健全化に向けて努力しておりますが、高齢者医療制度がスタートした2008年度以降は、健保組合の負担能力以上の納付金が課せられ、2011年度予算では全国の9割の健保組合が赤字予算を組まざるを得ないという異常な事態におちいつています。

現在、健保組合は厳しい財政事情にありますが、みなさまにおかれましてはこうした事態をご賢察のうえ、当健保組合の事業運営にご理解・ご協力をたまわりますようお願い申し上げます。

## 介護保険

### 健康保険同様、厳しい決算に

収入の柱である介護保険収入が、昨年度並みの19億円であったのに対して、支出の介護納付金が21億円に伸びたため、見掛け上は残金を計上したものの、実質赤字決算という厳しい結果になりました。



## 収入

科目	決算額(千円)
健康保険	
保険料	21,797,582
国庫負担金収入	9,745
退職積立金繰入	1,779
特定健康診査・保健指導補助金	16,526
病院診療所収入	411
雑収入	353,985
経常収入合計	22,180,028
調整保険料収入	342,245
別途積立金繰入	3,508,944
支援金等負担助成金	160,703
出産育児一時金補助金	14,388
財政調整事業交付金	255,481
経常外収入合計	4,281,761
合計	26,461,789

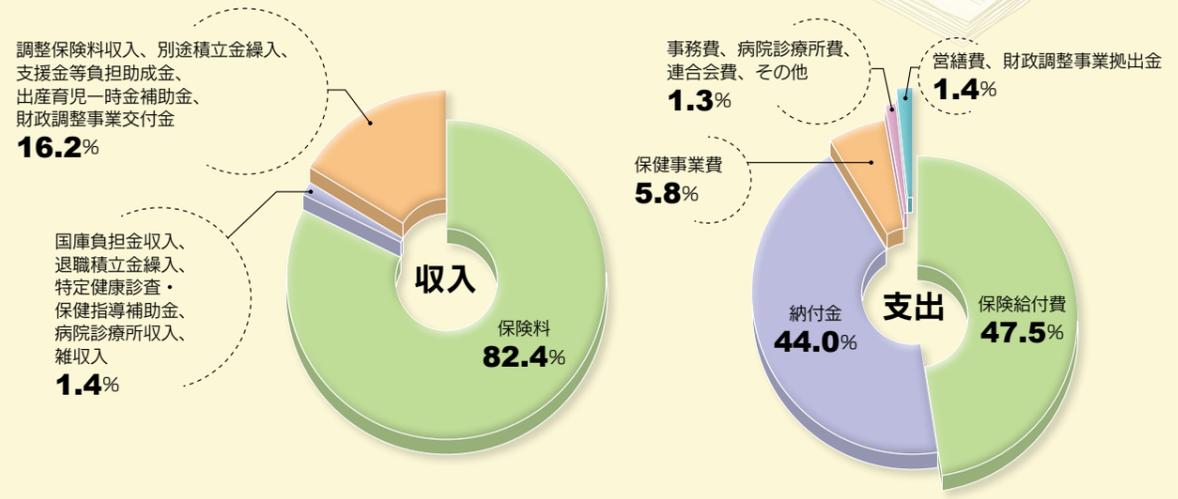
決算基礎数値(年間平均)			
被保険者数	49,958人	平均年齢	41.70歳
男	40,727人	男	42.77歳
女	9,231人	女	36.98歳
平均標準報酬月額	368,309円	一般保険料率	78.0 / 1000
男	392,796円	事業主	43.5 / 1000
女	260,269円	被保険者	34.5 / 1000

※一般保険料率は調整保険料率を含む

## 支出

科目	決算額(千円)
健康保険	
事務費	313,116
保険給付費	12,041,414
法定給付費	11,665,847
付加給付費	375,567
納付金	11,141,631
前期高齢者納付金	5,787,889
後期高齢者支援金	4,527,741
退職者給付拠出金	810,197
老人保健拠出金	15,804
保健事業費	1,468,168
病院診療所費	6,211
連合会費	6,689
その他	4,573
経常支出合計	24,981,802
営繕費	17,910
財政調整事業拠出金	341,417
経常外支出	359,327
合計	25,341,129

### 割合で見る決算(健康保険)



## 収入

科目	決算額(千円)
介護保険	
介護保険収入	1,911,224
繰越金	19,200
繰入金	223,524
雑収入	497
収入合計	2,154,445

## 支出

科目	決算額(千円)
介護保険	
介護納付金	2,064,219
介護保険料還付金	4
支出合計	2,064,223

40歳以上の  
ご家族のみさまへ

特定健康診査(特定健診)のご案内



# 人間ドックよりず～っとおトクです 特定健診を受けてポイントもGET!



## 受診率が上がらないと負担増に!?

健保組合には“特定健診・特定保健指導”の実施と、健診の受診率やメタリックシンドロームの減少率などに数値目標が設けられています。

2012年度において目標を達成できなかった健保組合には、後期高齢者医療制度への支援金が加算される、というペナルティーが課されます。

財政状況の厳しいおり、健保財政を圧迫する支援金

が増えれば保険料率の引き上げにつながり、ひいてはみなさまの負担増につながりかねません。

当健保組合の被扶養者であるご家族のみさまは、従来の住民健診に代わり、健保組合がご案内する「特定健診」を受診していただくことになっておりますので、40歳以上のご家族の方は、年に1度は必ず特定健診を受診するようお願いいたします。

## 人間ドック受診よりず～っとおトクです!

特定健診と当健保組合の「婦人科検診」や市区町村の各種健診をあわせて受診すると、人間ドックと同様の検査を受けることができるうえ、自己負担はほぼ無料です。

健診を受けよう!……そうと思ったら、ぜひ「特定健診+婦人科検診+市区町村の各種健診」をお受けください。

## 特定健診を受けて1,000ポイントGETしよう!

40歳以上のご家族が特定健診を受診されると、健康ポイント倶楽部のポイントが被保険者本人に1,000

ポイント付与されます(年1回に限りです)。詳しいポイント申請の方法は本誌に付属の台紙をご覧ください。

## 特定健診受診券の発行について

被保険者の方がお勤めの会社によって、発券方法が違います。被保険者がお勤めの会社がNotesをご利用の場合、次の操作方法で被扶養者の受診券を発券してください。

操作方法

Notesより「人間ドック・定健」DBをクリックし、表示画面の「特定健診申込」を選択、受診券をカラーで発券してください。Notes IDをお持ちでない方は、代理出力される場合がございますので、各社へご確認ください。

被保険者がお勤めの会社がNotesをご利用でない場合は、被扶養者の受診券は会社経由で被保険者の方へお配りしています。お手元がない場合は、各社の担当者へご確認ください。



[http://www.ricoh-san-ai-kenpo.or.jp/member/07\\_hoken/711/711\\_ichiran.html](http://www.ricoh-san-ai-kenpo.or.jp/member/07_hoken/711/711_ichiran.html)

## 特定健診を受診する際のポイント

受診できる医療機関	当健保組合のホームページをご覧ください。(リコー三愛健保組合またはリコー健保組合で検索できます) ホームページの「特定健診はこちら」より「特定健診機関一覧」に掲載されている医療機関が受診できる医療機関です。 ▼URL <a href="http://www.ricoh-san-ai-kenpo.or.jp/member/07_hoken/711/711_ichiran.html">http://www.ricoh-san-ai-kenpo.or.jp/member/07_hoken/711/711_ichiran.html</a>
受診方法	直接、医療機関に電話のうえ受診の予約をしてください。
費用負担	無料です。みなさまの負担はありません。
住所欄の記入	受診券の住所欄をご記入ください。
有効期限	2011年4月1日～2012年3月31日

※当健保組合の制度や活動に関する情報についても、ホームページにてご案内しておりますので、ぜひご覧いただきますようあわせてお願いいたします。

## そこが知りたい! 特定健診 Q & A

### ●特定健診の検査項目

診 察	質問票
	身長
	体重
	肥満度・標準体重
	腹囲
血 中 脂 質	中性脂肪
	HDL コレステロール
	LDL コレステロール
肝 機 能	AST (GOT)
	ALT (GPT)
	γ-GT (γ-GTP)
尿 検 査	尿蛋白
	尿糖
血 糖	空腹時血糖
	ヘモグロビンA1c (HbA1c)
貧 血 検 査	ヘマトクリット値
	血色素
心 機 能	赤血球数
	12誘導心電図
眼 底 検 査	

どちらか1つでも  
医師の判断で選択的に実施

- Q 1** 健保組合より、受診券が届かないのですが。  
**A 1** 2010年度より、被保険者の方がNotesデータベースを利用できるようになりました。詳しくは、4ページの「特定健診受診券の発行について」をご覧ください。
- Q 2** 受診券をなくしました。  
**A 2** 健保組合にて、再発行いたします。
- Q 3** 転勤になりました。受診券はそのまま使えますか?  
**A 3** そのままご利用いただけます。
- Q 4** 人間ドックの契約医療機関でないを受診できないのですか?  
**A 4** 人間ドック契約医療機関以外でも受診可能です。健診機関につきましては、健保連と連携してご案内いたします。次のURLにアクセスして健保組合名、保険者番号を入力してください。お手元に届きました受診券を見ながらご覧ください。  
URL → [http://www.ricoh-san-ai-kenpo.or.jp/member/07\\_hoken/711/711\\_ichiran.html](http://www.ricoh-san-ai-kenpo.or.jp/member/07_hoken/711/711_ichiran.html)
- Q 5** 人間ドックを受診したのですが、特定健診も受診した方がよいでしょうか。  
**A 5** 人間ドックの項目に、特定健診の項目が含まれていますので、受診していただく必要はございません。

歯科健診センターの「無料歯科健診」を受けよう!

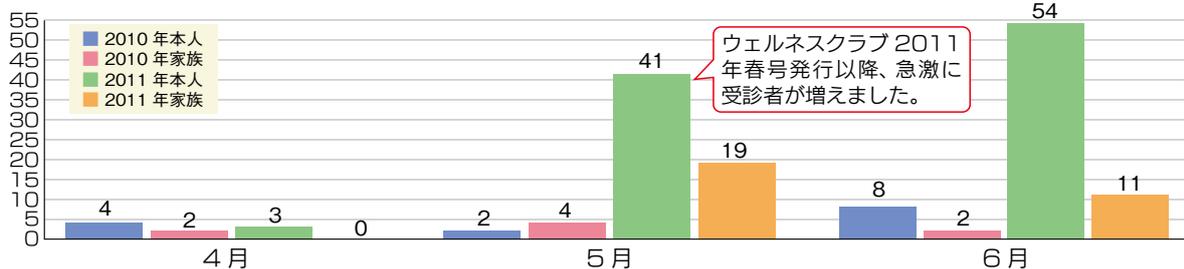
# 6月は過去最高の65名の方々が受診されました

当健保組合では、歯科健診センターによる「無料歯科健診」を提供しています。本誌『ウェルネスクラブ2011年春号』の付録でPRを行い、また『健康ポイント倶楽部』のポイント対象となった影響で、6月は受診者が増え、過去最高の65名を記録しました。

みなさまもぜひ、歯の健康チェックをお受けください。当健保組合の方なら、どなたでも無料でご利用いただけます。

## 無料歯科健診 受診者の推移

(単位：人)



受けられた方の喜びの声



- ◆初めての所でしたので、行ってみるまでは不安がありました。が、会社の近くで勤務時間外に行くことができたので、迷惑をかけずに健診ができて良かったです。健診後の治療に関しても、歯科医師の様子がわかったため、いいきっかけになりました。もし行かなかったら、虫歯はしばらく放置状態だったでしょう……。
- ♥数年ぶりに歯医者に行ったので驚いたのですが、口内写真をとり、それを見ながらの説明は大変分かりやすかったです。軽い質問にも丁寧に答えてくださったので、歯の治療に対する必要性を改めて感じました。
- ♣治療台前にテレビモニター（32インチ）があり、口の中の写真を見ながら説明を受けたのでよく分かった。
- ◆大変親切に、丁寧に診察していただき、これからの処置に関して、少し時間をかけて処置していただくことにしました。インプラント治療に関しても、自分の骨の状況を確認しながら相談していくことにしました。今回受診をしてよかったと思います。

リコー三愛グループ健康保険組合  
健康ポイント倶楽部  
～健康人に向かってホップ・ステップ・ジャンプ!～

歯科健診へ行って  
ポイントをGETしよう!



## 「歯科健診」のお知らせ

無料で お近くの 好きな時に

組合員（ご本人・ご家族）が  
受けられる!

提携歯科医院で  
受けられる!

好きなコースで  
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。】

ご自分にあった内容を選べます。

所要時間 約15分

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

お申し込みは「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。

リコー三愛グループホームページからもお申し込み頂けます。

WEB

歯科健診センター

検索

提携歯科医院情報をご覧いただけます。

www.ee-kenshin.com/

携帯サイト  
(iモードなど)

www.ee-kenshin.com/i/



フリーコール

0120-882-899

【受付時間】9:00-18:00 土・日・祝日休み  
【受付時間】9:00-18:00 土・日・祝日休み

その他ご不明な点はお気軽に直接、当センターへお問い合わせください。【フリーコール 0120-882-899】  
【受付時間】9:00-18:00 土・日・祝日休み

委託先: 歯科健診センター

〒102-0074 東京都千代田区九段南2丁目4番16号 九段エビル333号  
TEL. 03-5210-5603 FAX. 03-5210-5604

運営: Medical Agent  
メディアコムエージェント株式会社

TEL. 03-5210-5610 (代表)

# 比べてみればやっぱり、ジェネリック医薬品です

ジェネリック医薬品といえば、何となく「安い薬」だということは知っているけど、それ以上くわしいことは……。これではジェネリック医薬品のメリットを十分に受けることができません。

ジェネリック医薬品が持つ真の実力を知って、ぜひ上手にご活用ください。



## 新薬より 2 割～ 8 割も安い!

一般に、先発医薬品(新薬)の開発には長い時間と膨大な費用がかかるため、先発医薬品を開発したメーカーには 20 年～ 25 年の特許期間が認められ、この間は独占的にその薬を販売することができます。

ただし、特許期間が切れれば他の製薬メーカーでも同

じ成分を用いた薬を製造することができ、これを後発医薬品、あるいはジェネリック医薬品と呼んでいます。

ジェネリック医薬品は開発費が少ない分、先発医薬品に比べて **2 割～ 8 割も安い値段**で販売されるわけです。



## 効果と安全性はどうなの?

ジェネリック医薬品は、経口投与された薬の成分が血液中に入るスピードや、錠剤などの製品の溶け方が先発医薬品と同じかどうかなど、厳しい試験をクリアし、厚生労働省の認可を受けたのちに販売されるため、

**先発医薬品と同等の効果**が期待できます。

また、ジェネリック医薬品の有効成分は、長年、先発医薬品として使われてきたものだけに、**安全性についても十分に確かめられたもの**だといえます。



## 長く飲む薬ほど節約効果大!

薬を長期間服用する慢性病では、先発医薬品からジェネリック医薬品に切り替えると、薬代を大きく減らすことができる可能性があります。

また、処方日数が短くても、高価な薬が使われる病

気は節約効果が大きいといえます。

もちろん薬の処方日数の長短にかかわらず、ジェネリック医薬品に変えることで**家計負担の軽減**、そして大きな社会問題でもある**医療費の節減**に役立ちます。

**【比べて実感! その安さ】** ●先発医薬品とジェネリック医薬品との自己負担の比較。●いずれも一例。金額は薬代のみ。3割負担の場合。

		先発医薬品	ジェネリック医薬品	差 額
不 整 脈 の 場 合	アミオダロン塩酸塩錠 100mg 1日1回、1回2錠(1年間)	89,286 円	45,311 円	43,975 円安い
前立腺肥大症の場合	タムスロシン塩酸塩錠 0.2mg 1日1回、1回1錠(1年間)	16,994 円	9,493 円	7,501 円安い
花 粉 症 の 場 合	エピナスチン塩酸塩錠 20mg 1日1回、1回1錠(3ヵ月間)	4,398 円	899 円	3,499 円安い

(試算: 聖マリアンナ医科大学病院薬剤部部長・増原慶壮先生)



## ジェネリック医薬品に替えてもらうには?

### 医師に相談を

まずは医師に尋ねてみましょう。厚生労働省の働きかけもあり、ジェネリック医薬品の活用に積極的に取り組む医療機関が増えています。また、「ジェネリック医薬品お願いカード」を当健保組合のホームページ\*からプリントアウトし、診察券とともに窓口に提示するとスムーズです。

\* URL ☞ [http://www.ricoh-san-ai-kenpo.or.jp/member/12\\_jeneric/index.html](http://www.ricoh-san-ai-kenpo.or.jp/member/12_jeneric/index.html)

### 薬局で変更することも可

「治療や薬のことで、お医者さんにアレコレ言いにくい」という場合は、薬局でジェネリック医薬品に変更できる場合があります。処方せんを持って調剤薬局へ行った際には、「ジェネリックに変えられますか?」と気軽に尋ねてみましょう。

また、薬剤師のほうから「ジェネリックに変えられますが、どうしますか?」と尋ねてくれる薬局も増えてきています。

### 『お試し切り替え』もできます

いきなりジェネリック医薬品に切り替えるのは心配、という方は処方された日数を分割し、一部をジェネリック医薬品に変更することができます。

こうして一定期間服用し、問題がなければ残りも変更してもらうことができますので、詳しくは薬剤師にご相談ください。

# へるすあっぷキャンペーン秋で ポイントをゲットして、 素敵な賞品と交換しよう!

当健保組合では、みなさんの健康づくりのサポートとして、今年も**へるすあっぷキャンペーン秋**を開催します。期間は3ヵ月間。

目標を達成して付与されるポイントを集めて、素敵な賞品と交換しませんか？

※画像は実際と異なる場合があります。

エントリーは  
2011年9月1日～2011年10月14日まで



## 参加対象者

被保険者(被扶養者は除く)

## キャンペーン期間

2011年10月1日～  
2011年12月29日までの3ヵ月間

## 参加方法

健保組合ホームページからまずはエントリーしてください。エントリー期間は2011年9月1日から2011年10月14日までです。この期間にエントリーを行わないと、**へるすあっぷキャンペーン秋**にはご参加いただけません。

## コース

「ウォーキングコース」と「ライフスタイルコース」がありますので、お好きなメニューを組合わせてチャレンジしてください。

### ウォーキングコース

**実施目標** 1日8,000歩を目安に、72万歩のゴールを目指してください。

**記録方法** ウォーキングコースのサイトに、毎日歩数を記録してください。

**付与ポイント** 期間内にゴールすると健康ポイント倶楽部のポイントが、**500ポイント**付与されます。



### ライフスタイルコース

**実施目標** 次の目標(目標は各自で設定が可能です。以下の目標に限りません)の中から、普段実践できていない項目を最大3つ選択し、60日以上実行してください。

**食生活(例)**  
①おなかいっぱいになるまで食べない  
②寝る3時間前からは何も食べない  
③野菜をしっかりと摂る  
または目標をご自分で設定してください。

**日常生活(例)**  
①毎日体重を測って記録する  
②食後にしっかりと歯をみがく  
③禁煙する  
または目標をご自分で設定してください。

**運動(例)**  
①日常的に歩く時間を増やす  
②エレベーター、エスカレーターより階段を使う  
③休日など家でゴロゴロしない  
または目標をご自分で設定してください。

**記録方法** ご自分で目標を立てていただき、達成できた日にチェックをつけてください。

**付与ポイント** 3ヵ月間中、60日間実行すると各コースにつき健康ポイント倶楽部のポイントが、**500ポイント**付与されます。



# 2010年度 へるすあっぱキャンペーン



## 参加された方の声!

### リコーエレメックス(株)



**伊藤 みゆき さん**  
今回のキャンペーンをきっかけに、少しでもウォーキング距離を長くしようと思い、自宅に一番近い駅から一つ離れた駅を利用しました。目標を設定すると、維持することができるんだなあと感じました。



**原野 信昭 さん**  
誰も気付いてくれませんが、腹囲が間違いなく減っています。




**宮田 智映 さん**  
出勤・退社時にエレベータを使わない習慣がつくようになった事が、達成ポイントになったり、得たように思えました。楽しいキャンペーンに参加でき、よかったです。



**鈴木 純之 さん**  
歩数の集計をすると、思ったより歩数が多く、体重・お腹もすっきりしました。

### 大室 晃一 さん

昨年10月1日付で、名古屋本社に単身赴任することになりました。社宅を徒歩圏内にいたしましたが、内勤スタッフの仕事柄、運動不足の懸念がございました。この度の企画は大変ありがたく、嬉しく参加させていただきました。週末は、JR東海の『さわや

かウォーキング』、または名鉄の『駅からウォーキング』、名古屋市営地下鉄の『駅ちかウォーキング』のいずれかに参加させていただき、3時間前後(10~12km)ウォーキングいたしており、今後も継続してまいります。ありがとうございました。



### リコーエレメックス(株) 事務局コメント

健康に対する意識が年々高まっていることを受け、みなさまが色々な形で努力されていることがよく分かります。また、明確な目標を持つことが継続にもつながると思いますので、今回のように目標を掲げて実行するキャンペーンが、みなさまの健康増進を図る上で、大変良い機会になるのではないのでしょうか。

### リコークリエイティブサービス(株)



**熊王 誠 さん**  
毎朝万歩計をつける義務が発生いたしました。しかし万歩計に縛られることなく普段通りに過ごせました。うん? これって役に立っていない?!



**ニタ見 代正 さん**  
ハッピーウォーキングから毎回参加しております。いつも、できる限り体を動かすことを心掛けており、歩くことやジョギングを続けていますが、時折このようなキャンペーンに参加することで、励みになり、いい刺激になります。“継続は力なり”です。

### リコービジネスエキスパート(株)



**田中 毅 さん**  
意識して歩くことを継続しようと思えます。

### リコー光学(株)



**畠山 雄一 さん**  
3ヵ月間ありがとうございました。これで、終わるのではなく、これから始まるという気持ちで今後も続けたいと思います。体重がなぜかアップしてしまいました。残念!

### リコーリース(株)



**小嶋 由美 さん**  
禁煙など、なかなか意識しないと達成できなかったものが3ヵ月達成できました。その結果、本当に意識しなくても禁煙することに成功できたと思います。少し楽しみながら達成できたので、とても良かったです。

### 秋元 克則 さん

数年前からずっとウォーキングを続けています。最近ほとんど腰痛がなくなりました。



### 中村 敬一 さん

これからも健康には気をつけて、今まで同様歩きたい。



### 水谷 雅子 さん

普段、簡単なことでもなかなかできなかったことが、意識して生活できるようになった。これからは続けていきます。

### リコー光学(株) 事務局コメント

弊社でもウォーキングイベントの開催を計画中です。ウォーキングの効果をPRして愛好者の拡大を図り、健康づくりを推進していきたいと考えています。



健康川柳「グランプリ賞」はコノ一句に決定

グランプリ賞

# 「階段を上がって下げよう 血糖値」

ウェルเนสスクラブ 2011 年春号で募集した「健康川柳」に、  
たくさんのご応募ありがとうございました。

ご応募いただいた **834 作品**の中から、厳正なる審査の結果、以下の 20 作品を健保賞に決定し、  
さらに、その中からグランプリ賞、準グランプリ賞、特別賞、ユーモア賞を、  
各 1 点ずつ選定いたしました。  
各賞に輝いたみなさま、おめでとうございます。

ウェルเนสスクラブ 2011 年 春号

「健康川柳」各賞一覧

健保賞 ……20 作品

グランプリ賞 ……健保賞の中より 1 点

メタボカップ さん



準グランプリ賞

歩くほど 見やすくなってく 靴の紐

D i s k

特別賞

すぐ増える お金よりも 体脂肪

たんもも

ユーモア賞

遺伝じゃない！ やはり我が家は 食 べすぎだ！

富士娘

継続が 健康管理の 第一歩

こん吉

ウォーキング 四季の変化も 体感し

らいばっく

ちょっと待て この距離ならば 歩きかな？

らいばっく

普段から 無理なく続ける プチ健康

k u r i

ウォーキング 街の知識が 増えていく

くっきーβ

禁煙は 身体も財布も ゆとりでる

まっちゃん

無理をせず 仲間と歩く 8,000 歩

二八そば

胃がキレイ 先生、顔も 褒めてよね

健康おたく

ダイエット 計画だけは 健保賞

めたぼため

健康で 一家を養う お父さん

幸多郎

喫煙で お金と健康 灰になり

卒煙家

出るおなか 何とかしたいが 減るおなか

おかしなダンディ

ウォーキング 夫と二人で 趣味になる

ぶちこ

習慣を 見直す気持ちで 健康に

よっち

健康を 害する前に 自己管理

かりんとう

健康の はじめの一步 さあ歩け

ゴマちゃん

# 食育のe-ラーニングで「食べること」の土台を身に付けましょう



尚クオリティライフ  
サービス代表取締役・  
管理栄養士  
おしま  
**小島 美和子** 先生

●プロフィール

企業での健康管理サービス、食品・健康サービス事業者へのコンテンツ企画・開発や、栄養指導メソッドの提供など、食の現場でクオリティオブライフを高める食生活プロデュースを行う。各種研修会での講師や執筆活動、ラジオ・TVでも活躍中。また、「指導者は実践者に！健康の表現者をめざす！」との思いから、「走る管理栄養士」として毎年フルマラソンや駅伝大会に出場している。

●ホームページ

<http://www.qls.co.jp/>

「食育」と書くと、なにやら難しい感じがしますが、要するに食教育や食体験を通して、「食べること」についての正しい知識を身につけようということです。食生活が整えば、よいコンディションで仕事に臨むことができ、プライベートも思いっきり楽しむことができます。健保組合ホームページの「組合員ログイン」から、ぜひ「へるすあつぷ講座」へアクセスしてください。

## 普通の方にサプリメントは不必要？

サプリメントについてよく尋ねられることがあるんですが、本当はそれ以前に、まずは「食事レベル」や「食卓レベル」を整える必要があるんです。サプリメントは、これらが整った上で、最後に必要となる「栄養素・単品レベル」で、いわばピラミッドの頂点です。

ピラミッドの基礎や土台ができていないのに、頂点だけ造ろうとしても無理なように、食べることもまずは土台づくりが大切なんです。だから意外に思われるかもしれませんが、サプリメントについての質問を受けた場合は、「普通の方にサプリメントは必要ありませんよ」と答えているんです。

いま多くの方には、時間に合わせて食事を調整する力や、食事の中身を意識する力が身につけていないように見られます。これでは、よいコンディションを維持することがとても難しいですよ。食べることの土台が出来上がれば、体調に合わせて食事をコントロールすることも可能になりますから、それを身に付けるための「食育」がとても大切なんです。

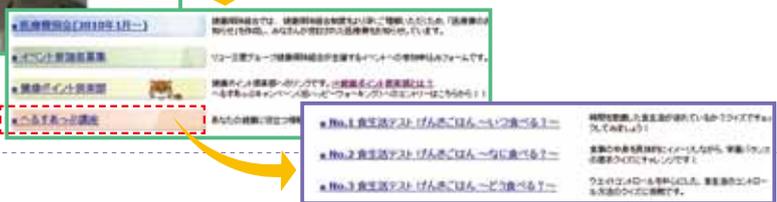
今回、リコー三愛グループ健保組合にご提供させていただいた「e-ラーニング」のプログラムは、No.1 から No.3 まで、クイズに答えて行くことで、無理なく楽しみながら正しい食生活の知識が身につくように作られています。

ぜひ、お気軽にアクセスしてご利用ください。

### 食生活を整えるステップ



**まずは「組合員ログイン」へアクセス！**



# KENPO-QUIZ

健康ポイント倶楽部  
1回  
500P  
ポイント対象イベント

以下の問題の空欄に入る語として、正しいものの番号を①から③の中から一つ答えてください。正解が分かった方は、**健保組合ホームページ「組合員のページ」**からご応募いただくと、全問正解者にのみ健康ポイント倶楽部のポイントが1回500ポイント付与されます。

答えはすべて本誌今号の中にあります。ぜひご応募ください！



## 設問 A

当健保組合でも、医療費と□□□を保険料でまかなえない状態が続いており、結果的に昨年度以上の赤字を抱える非常に厳しい決算となっています。

- ①給付金
- ②納付金
- ③交付金

こたえ

## 設問 B

ご家族の方が健診を受けよう！……そう思ったら、ぜひ「□□□□+婦人科検診+市区町村の各種健診」をお受けください。

- ①特定健診
- ②健康診断
- ③成人健診

こたえ

## 設問 C

10月1日から12月29日まで、へるすあっぷキャンペーン秋が開催されます。普段の生活を見直して、健康づくりをしながら素敵な賞品をゲットするチャンス。ぜひご参加ください。参加するためのエントリー開始日は□□□□□□□□です。

- ①2011年9月1日
- ②2010年9月1日
- ③2011年8月1日

こたえ

## 設問 D

また、□□□□□□医薬品の有効成分は、長年、先発医薬品として使われてきたものだけに、安全性についても十分に確かめられたものだといえます。

- ①ジネジャスト
- ②ジェネリック
- ③ジャパネスク

こたえ

## 設問 E

へるすあっぷキャンペーン秋には、「ウォーキングコース」と「□□□□□□□□コース」がありますので、好きなメニューを組合わせてチャレンジしてください。

- ①体重ダイエット
- ②ドリンクフード
- ③ライフスタイル

こたえ

## 設問 F

「健康川柳」にたくさんのご応募ありがとうございました。厳正なる審査の結果、グランプリ賞はコノー句に決定しました。  
「□□を 上がって下げよう 血糖値」

- ①坂道
- ②梯子
- ③階段

こたえ

2011年度  
健保主催

# 「全国ウォーキング大会」 に参加しよう!

健康ポイント倶楽部  
1回  
500P  
ポイント対象イベント

当健保組合では、全国各地でウォーキング大会を行っています。  
今後も各地でウォーキング大会を開催予定ですので、ぜひご参加ください。

## 『鳥取ウォーキング大会』を開催しました

6月4日(土)、鳥取で本年度初めてのウォーキング大会が開催されました。

以前より鳥取地区では、グループ各社共同のウォーキング大会が継続して行われ、現在グループで行われている先駆けとなっています。

前日までは雨が続いていましたが、当日は少々汗ばむくらいの日和で、リコーマイクロ、RITS鳥取、RJ、RTS、の社員約50名が集まり実施されました。

鳥取砂丘センターを基点として、第3砂丘列横断→多鯨ヶ池周囲→らつきよう畑→砂丘センターを巡る変化に富んだ7キロを歩きました。実際に参加した印象は、砂場も歩き、距離ももっと長かったと感じるハードなコースです。



▲砂丘センターにて



▲砂丘を歩行中。浜ひるがおが可愛かったです



▲「らつきよう」が砂畑一面に

## 『旧古河庭園・巢鴨ミステリーウォーク』が実施されました

昨年度に引き続き、他健保組合との共同事業として、本年度最初の旧古河庭園・巢鴨ミステリーウォークを6月4日(土)に開催しました。

当日は梅雨の晴れ間で夏日でしたが、全体で約300名の参加者にお集まりいただきました。当健保組合からは103名の参加者が集い、コマ地図を読みながら歩くとともに、チェックポイントでは簡単な問題を解いて、巢鴨周辺の歴史と文化を散策するコースを満喫されたようです。

加者にお集まりいただきました。当健保組合からは103名の参加者が集い、コマ地図を読みながら歩くとともに、チェックポイントでは簡単な問題を解いて、巢鴨周辺の歴史と文化を散策するコースを満喫されたようです。



▲飛鳥山公園にて受付スタート



◀コマ地図の読み方の説明

コースはコマ地図を頼りに歩きますが、今回のコースは、飛鳥山公園→旧古河庭園→六義園→染井霊園→巢鴨とげぬき地藏、と商店街を散策する約8キロでした。



▲途中のチェックポイントで問題の答えを探します。



少し足を延ばし六義園の中も散策しました。



今回はゆっくり散策するポイントが多くあり、また普段行けないような場所を巡れたので、みなさま満足気に笑顔で帰宅されました。



▲旧古河庭園の洋館です。

◀有名なバラの庭園を散策しました。