

30

歳以上のみなさま

# 今年も実施します 「郵送検診」を

- 大腸ガン・子宮頸ガン検診
- 希望者は別添の申込用紙で

## ～自宅で簡単にできる検診です～

健保組合では、郵便による「大腸ガン・子宮頸ガン検診」を実施しており、毎年多くの方が受診されています。検査の方法は、自宅で採取した検体を検診機関へ郵送するだけで簡単にでき、病院まで出かける必要はありません。大腸ガン検診については2日法を採用し、より精度の高い検査ができます。

また、検査キットに同封されている専用封筒を使用することにより検体郵送料も無料となりますので、この機会に受診されてはいかがでしょうか。

## 実施要項

### ●対象者

平成27年3月31日において30歳以上の被保険者および被扶養者。

\*ただし、4月以降、生活習慣病健診や人間ドックを受診された方は除きます。詳しくは健保組合までお問い合わせください。

### ●検査項目

大腸ガン（2日法）および子宮頸ガン（両方でも可）

### ●申込期間

平成26年11月14日(金)まで

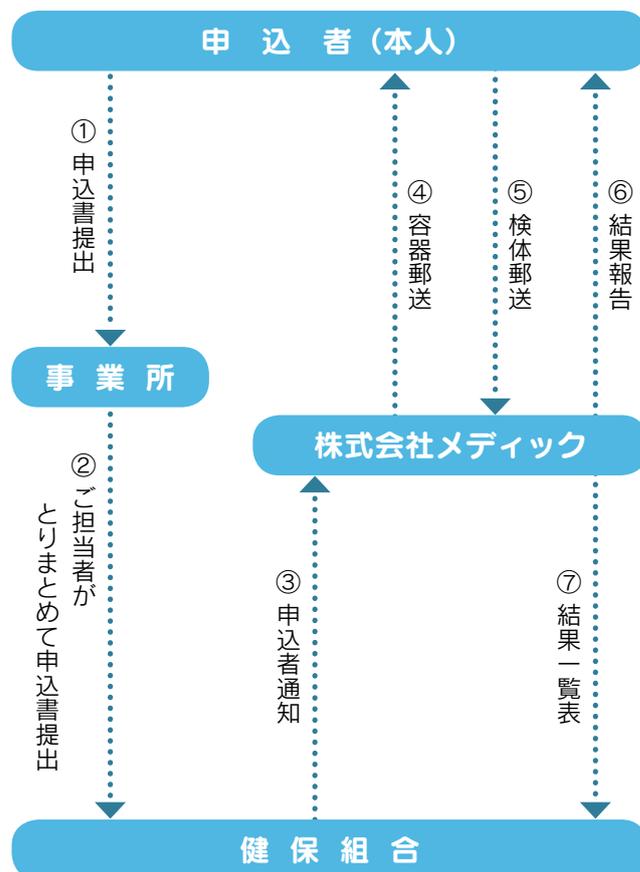
### ●申込方法

別添の「郵送検診申込書」により、事業所を通して（任意継続被保険者の方は直接）健保組合までお申し込みください。

### ●費用の負担

全額、健保組合負担

## ■ 実施方法 ■



# インフルエンザを予防しよう！

インフルエンザは普通のかぜとは違います。インフルエンザウイルスに感染することによって起こり、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が急激に現れるのが特徴です。子どもや高齢者、免疫力の低下している人などではまれに重症になることがあるため注意が必要です。

## インフルエンザにかからないために

### 流行前にワクチン接種を！

#### ● 2014-2015年の季節性インフルエンザワクチン株

A/California (カリフォルニア)/7/2009 (X-179A)(H1N1) pdm09  
A/New York (ニューヨーク)/39/2012 (X-233A)(H3N2)  
B/Massachusetts (マサチューセッツ)/2/2012 (BX-51B)

ワクチンを接種したからもうインフルエンザは心配ないですね？



いいえ、かかるかもしれないですよ

油断せず日頃から予防対策をしてください

### Q インフルエンザワクチンの接種はいつ頃受けるのがいいの？



**A** 日本では、インフルエンザは例年12～3月頃に流行します。ワクチン接種による効果が出るまでに2週間程度かかるため、毎年12月初旬までにワクチン接種を終えましょう。ワクチンの効果は約5カ月持続します。

### Q ワクチンの接種を受けてもインフルエンザにかかるの？ 予防接種は効果があるの？

**A** インフルエンザのワクチンは、ウイルスが体に入る「感染」を防ぐことはできませんが、発熱やのどの痛みなどの症状が起こる「発症」を抑制する効果があります。さらに、肺炎や脳症などの合併症が現れる「重症化」を防ぐ効果もあります。

### Q 去年ワクチンの接種を受けました。今年も受けるの？

**A** 季節性インフルエンザワクチンの予防効果は、接種後5カ月程度と考えられています。また、毎年そのシーズンに流行が予測されるウイルスに合わせてワクチンが作られているため、インフルエンザの予防接種は毎年受けましょう。

### Q ワクチンの接種によってインフルエンザを発症することもある？

**A** インフルエンザワクチンは不活化ワクチンです。ウイルスの働きはないため、予防接種によってインフルエンザを発症することはありません。ただ、接種した場所が赤く腫れたり、発熱するなどの副反応が起きることがあります。



### 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を

体の抵抗力を高めるために、十分な睡眠と、バランスのとれた食事を心がけましょう。



### 湿度を50～60%に

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなるため、加湿器などを使って湿度50～60%に。



流水と石けんによる手洗い



外出後は手洗いを

アルコールによる消毒も効果が高い

### 人混みや繁華街への外出を控えよう

インフルエンザが流行してきたら、特に高齢者や基礎疾患※のある人、妊婦、疲労気味・睡眠不足の人は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。

人混みに出るときは、マスクを着用し、人混みにいる時間を極力短くしましょう。

※基礎疾患…例えば慢性閉塞性肺疾患 (COPD)、ぜんそく、慢性心疾患、糖尿病など

### 鳥インフルエンザ (H5N1、H7N9)

アジアを中心に海外で鳥インフルエンザの感染が報告されています。鳥インフルエンザの発生地域に旅行する場合は、鳥に直接接触したり、病気の鳥や死んだ鳥に近寄りたりしないようにしましょう。

日本では鶏等の管理が徹底されており、家禽から人に感染する可能性は低いと考えられていますが、万一野鳥が複数死んでいるなど、不自然な状況を見つけた場合には、素手で触らずに、市町村、獣医師、家畜保健衛生所や保健所等に連絡しましょう。

# 「健康保険のみらいをみんなのでつくる」 「あしたの健保プロジェクト」が展開されています

医療保険制度改革関連法案は2015年の通常国会に提出される予定です。全国の健保組合の連合組織である健康保険組合連合会（健保連）は、2014年の秋が改正の内容を決定する重要な時期であることから、「あしたの健保プロジェクト」の広報活動をWEB上に展開し、積極的に加入者の声を国に届けようとしています。

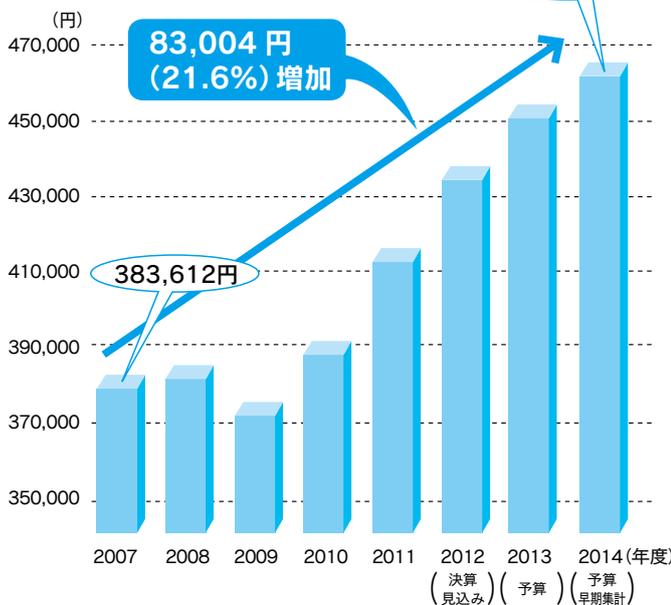
## 厳しさを増す 健保組合の財政状況

日本の医療費は毎年約1兆円ずつ増加しています。そして今、健保組合は、増え続ける医療費の負担によって、厳しい財政状況に立たされています。多くの健保組合が毎年のように保険料率の引き上げを余儀なくされ、被保険者のみなさんの保険料負担は増え続けています。

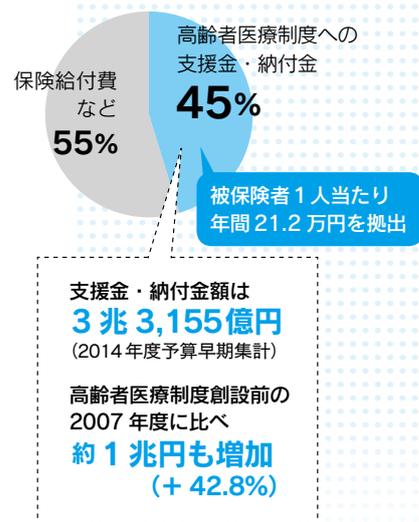
医療費の増加には、人口の高齢化や医療技術の進歩などさまざまな要因がありますが、特に高齢者医療費の増加が健保財政に大きく影響しています。健保組合は、みなさんから納められた保険料の中から高齢者医療費への支援金・納付金を拠出していますが、保険料収入に対する割合は健保組合全体で45%に達しています。2015年度には団塊の世代全員が前期高齢者（65～74歳）に移行することから、前期高齢者にかかる医療費の急増が確認されています。

増大する高齢者医療費を現役世代と企業の負担で支えるのは、すでに限界に達しています。

被保険者1人当たり年間保険料の推移  
(全健保組合の平均)



保険料に占める  
支援金・納付金負担の割合  
(2014年度予算早期集計における健保組合全体の支出)



高齢者医療費は社会全体で支えるべきですが、現行制度では現役世代の負担が過重となっています。今後、高齢者医療費を安定的に支えていくためには、公費負担を拡充し、過重な現役世代の負担軽減を図る必要があります。

## 消費税の増収分を高齢者医療費へ 投入することを求める

2015年10月に予定されている消費税の再引き上げ（8%→10%）で生まれる財源は5兆円強といわれていますが、この財源を社会保障費に充てることはすでに決定されています。健保連は、この消費税引き上げによる増収分を高齢者医療費へ投入することを主張しています。これらは「あしたの健保プロジェクト」の柱のひとつに位置づけられています。

これらのうち、「国民皆保険制度を維持しよう!」では、健保組合存続の危機について訴えています。現在のしくみのままでは、健保組合が高齢者医療費を支えられなくなるだけでなく、健保組合がもつ医療費の削減や適正化を図る担い手としての重要な役割も失われかねません。

当たり前のように安心して医療を受けられる国民皆保険制度を未来につなぐため、高齢者医療費への公費投入が求められます。

### 「あしたの健保プロジェクト」主張の柱

- ①国民皆保険制度を維持しよう!
- ②現行の保険制度による、現役世代の負担を改善しよう!
- ③高齢者医療費への公費(税金)負担を増やし、現役世代の負担を軽減しよう!

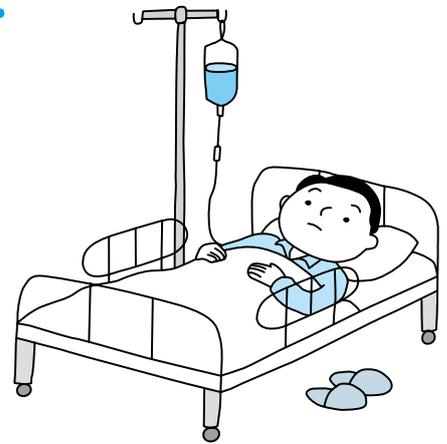
平成27年1月から

## 70歳未満の高額療養費自己負担が見直されます

医療にかかる自己負担には限度額があり、その限度額を超えた額は高額療養費として支給されています。

現在、高額療養費の自己負担限度額は、低所得者、一般所得者、上位所得者の3つに区分されて計算されていますが、平成27年1月からは、区分をさらに細かくして計算されるようになります。

上位所得者（標準報酬月額53万円以上）は現在よりも自己負担限度額は増え、一般所得者・低所得者は現行どおりまたは、自己負担限度額は少なくなります。



見直し前（現在）		見直し後（平成27年1月～）	
所得区分	自己負担限度額	所得区分	自己負担限度額
上位所得者 (標準報酬月額 53万円以上)	150,000円+(医療費-500,000円)×1% ※4ヵ月目からは83,400円	標準報酬月額 83万円以上	252,600円+(医療費-842,000円)×1% ※4ヵ月目からは140,100円
		標準報酬月額 53～79万円	167,400円+(医療費-558,000円)×1% ※4ヵ月目からは93,000円
一般所得者 (上位所得者・ 低所得者以外)	80,100円+(医療費-267,000円)×1% ※4ヵ月目からは44,400円	標準報酬月額 28～50万円	変更なし
		標準報酬月額 26万円以下	57,600円 ※4ヵ月目からは44,400円
低所得者 (市町村民税 非課税者)	35,400円 ※4ヵ月目からは24,600円	低所得者 (市町村民税 非課税者)	変更なし

※暦上の1ヵ月（1日～31日）、同一医療機関での医療費を合算します。

※同一医療機関でも、入院と外来、医科と歯科は別々に計算します。

※健康保険適用外の治療や入院時の食事療養に要する標準負担額、差額ベッド代などは対象外です。

【例1】標準報酬月額26万円（一般所得者）の人が1ヵ月に医療費が100万円だった場合（3割負担）  
100万円×3割=300,000円

●見直し前 【自己負担限度額】 80,100円+(100万円-267,000円)×1%=87,430円  
【高額療養費】 300,000円-87,430円=212,570円

●見直し後 【自己負担限度額】 57,600円  
【高額療養費】 300,000円-57,600円=242,400円

※窓口負担を自己負担限度額にする場合は、「限度額適用認定証」を健保組合に申請して医療機関に提示する必要がありますので、ご注意ください。

※70歳以上75歳未満の方の自己負担限度額は変更ありません。

すべての健保組合が平成 26 年度中に策定することになっている「データヘルス計画」。計画策定に向けて、当健保組合の医療費と健診結果について現状分析を進めています。

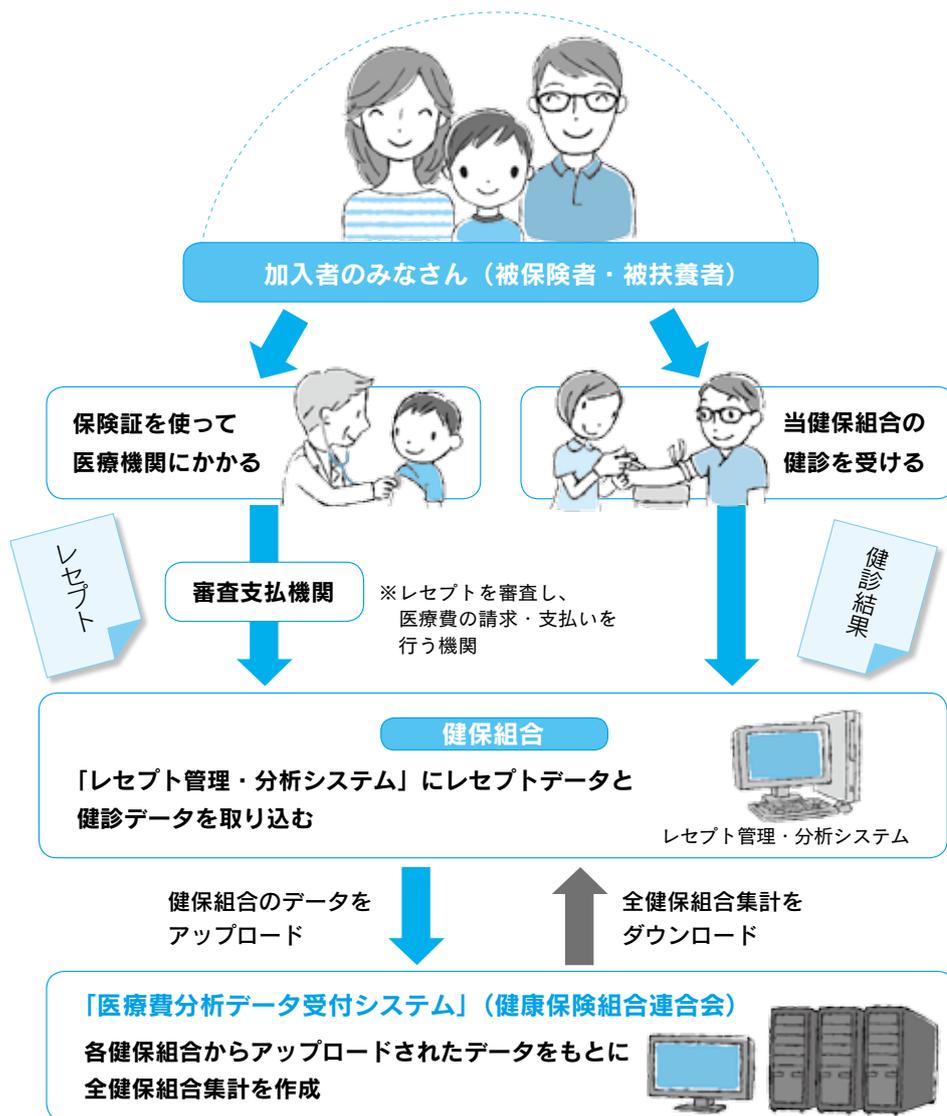
# 当健保組合の 医療費と健診結果の データ分析を進めています

## 全健保組合共通の「レセプト管理・分析システム」 を使ってデータ分析

今年度から、すべての健保組合共通の「レセプト管理・分析システム」が導入されています。レセプトとは診療報酬明細書ともいい、みなさんが保険証を使って医療機関にかかったあとに、患者負担分以外の医療費を医療機関が健保組合に請求するために発行する請求明細書です。

各健保組合は、レセプトデータと健診結果のデータをこのシステムに取り込み、さらに「医療費分析データ受付システム」にアップロードします。こうして、各健保組合から医療費と健診結果のデータが集まり、データベース化されます。このビッグデータを活用して、全健保組合集計と比較したり、同業・同規模の健保組合と比較するなどして、当健保組合の特性と健康課題を明らかにしていきます。

現在、当健保組合では、レセプトデータと健診データをこのシステムに取り込み、データの分析を行っています。



※個人情報保護に十分配慮してデータを取り扱っています。

### データヘルス計画

国の「日本再興戦略」の取り組みの1つで、すべての健保組合に、データ分析に基づく健康づくり事業の計画作成と実施を求めています。平成 26 年 4 月には保健事業指針が改正され、効果的な健康づくり事業を PDCA サイクル\*を回しながら実施することを明記しています。

※ Plan (計画)、Do (実施)、Check (評価)、Act (改善) のサイクルのこと。



データを読み取り、  
効果的・効率的な  
健康づくり事業を計画します

レセプトデータ

から医療費の状況を把握します

- 当健保組合の医療費は高いのか低いのか？
- どんな病気に医療費がかかっているのか？ その年齢層は？
- 予防できる可能性のある病気の医療費は？ など



健診データ

からリスクの状況を把握します

- 当健保組合の生活習慣病リスクは改善しているか、悪化しているか？
- 検査値に異常があるのに通院していない潜在患者はどのくらいいるか？ など



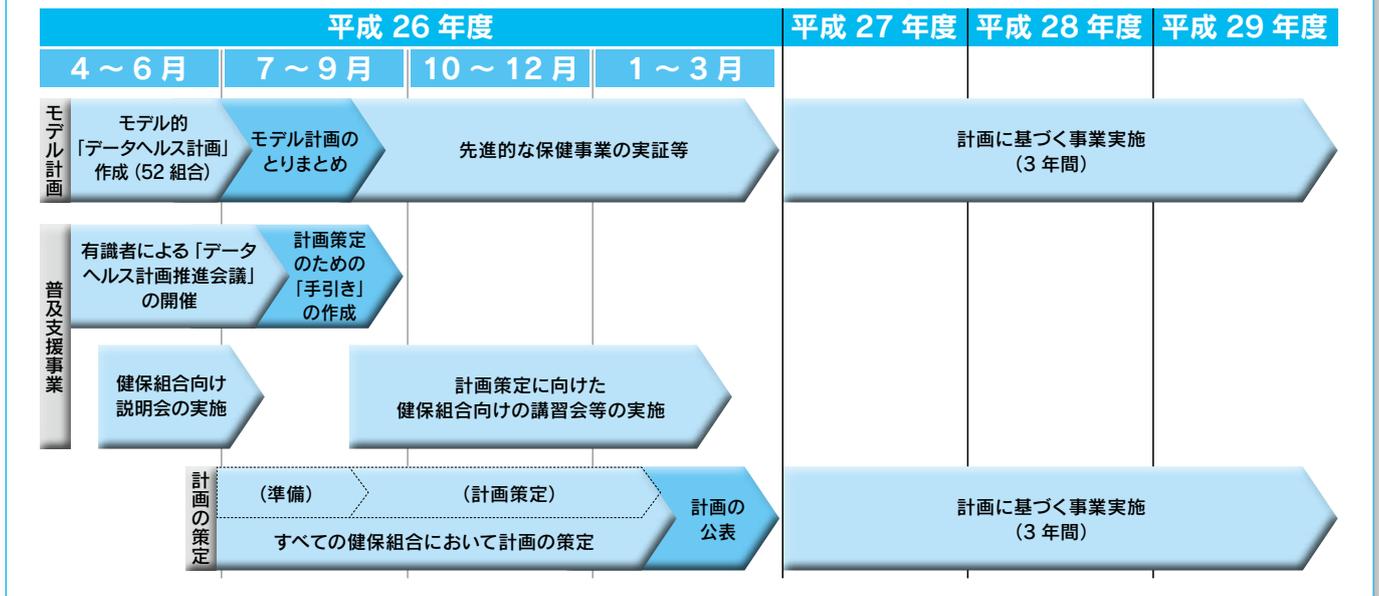
健康課題

を明らかにして計画策定へ

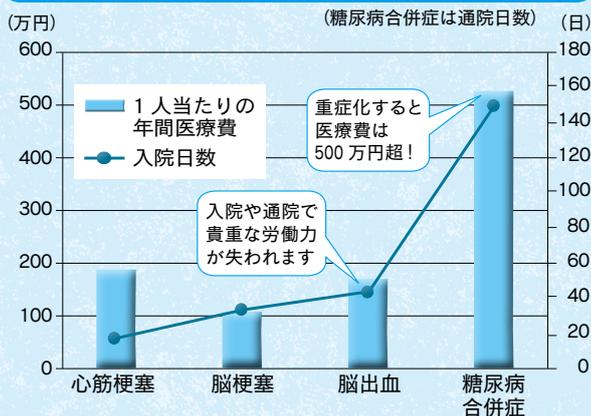
- 当健保組合の健康課題を明らかにし、どんな健康づくり事業を行い、どんな指標で評価していくか、計画を策定していきます。

## 「データヘルス計画」の実施スケジュール

データヘルス計画の準備は、平成 25 年度から始まっていますが、平成 26 年度からさまざまな取り組みが行われています。52 の健保組合によるモデル計画が先行しており、計画策定に向けた講習会等も行われています。当健保組合では、平成 26 年度末までにデータヘルス計画を公表する予定です。



### 生活習慣病の重症化による医療費と入院日数



出典：「医療費の分析とその活用」東京都保険者協議会医療費分析部会

## 「健康経営」が

## キーワードです

働き盛りの従業員が病気で倒れてしまつと、企業にとつても大きな損失です。「健康経営」とは、アメリカの経営心理学者が提唱した概念で、従業員の健康を重要な経営資源ととらえ、従業員の健康増進に積極的に取り組むことによつて、組織の成長を図る経営手法のことです。生活習慣病やメンタル不調を抱える従業員が増えていることから、日本でも注目されています。

当健保組合では、事業主と連携して「データヘルス計画」を進め、従業員が元気に働ける健康な職場づくりをめざします。

群馬県  
渋川市

# 紅葉の 伊香保温泉を巡る

古くから湯治場として賑わい、万葉集に登場するほど長い歴史をもつ伊香保温泉。その中心に位置する石段街には、365段の石段に沿ってみやげ物店や饅頭屋、遊戯場が軒を連ね、400年以上続く温泉街の情緒を色濃く残している。周辺には、散策路やロープウェイが設けられ、美しい紅葉が楽しめるのも魅力の一つ。多くの文人や芸術家に愛されてきた伊香保の魅力が詰まった、温泉と紅葉の旅に出かけよう。



かじかばし  
河鹿橋

例年10月中旬～11月中旬にかけて夜間のライトアップを実施。

旅のはじめに竹久夢二伊香保記念館や徳富蘆花記念文学館を見学し、伊香保温泉を愛した文人の眼を通して伊香保の魅力を感じよう。続いて伊香保随一の紅葉スポット・河鹿橋をめざして坂を上る。橋の付近は黄金の湯の湧出地でもあり、源泉湧出口観覧所や飲泉所、露天風呂があるので、ゆつくり時間を使いたい。

石段の頂上に鎮座する伊香保神社へと進み、参拝をすませたら、石段を下りながらみやげ物店や遊戯場、食事処、足湯などが立ち並ぶ石段街を余すことなく楽しむ。

物間山の麓にある「不如帰駅」へと移動しロープウェイに乗り込み、色づく木々を見下ろしながら山頂をめざす。ときめきデッキからは、渋川市街、赤城山や谷川連峰まで見渡すことができる。帰りはロープウェイを使うこともできるが、伊香保神社へつながる紅葉の散策コースを20分程歩き、自然と触れ合いながら下山するのもよいだろう。

## ACCESS

-  JR 高崎線・上越新幹線「高崎駅」から群馬バスで約70分  
JR 上越線「渋川駅」から関越交通バスで約30分
-  関越自動車道「渋川伊香保IC」から約20分



## 問い合わせ

渋川伊香保温泉観光協会  
☎ 0279-72-3151  
<http://www.ikaho-kankou.com/>

## 石段街

365段の石段には、1年365日賑わうようにとの願いが込められている。

与謝野晶子が「伊香保の街」と題して詠んだ詩が刻まれている。



## 竹久夢二 伊香保記念館

明治～昭和初期に画家、詩人、デザイナーとして活躍した竹久夢二。伊香保や榛名に惹かれ、晩年は榛名湖畔にアトリエを構えた。広い敷地内には、本館「大正ロマンの館」「夢二黒船館」、新館「義山楼」などがある。約16,000点の夢二の作品や資料を収蔵し、アンティークの調度品、明治・大正の和ガラストともに大正ロマンの世界を楽しむことができる。



開館 9:00～18:00 (3～11月)  
9:00～17:00 (12～2月)  
休館日 なし  
入館料 大人1,728円(本館のみ)・2,160円(本館+新館)、  
小人(中学生以下) 無料  
電話 0279-72-4788



### 伊香保ロープウェイ

物聞山の麓から標高932mの見晴駅をつなぐロープウェイ。山頂には紅葉が美しい上ノ山公園や展望デッキ、県立伊香保森林公園がある。

**営業** 8:40～17:00  
(下り最終は17:15)  
**休業** なし(悪天候、点検・整備による運休あり)  
**乗車料** 大人820円、  
小人(小学生以下)410円  
(往復。片道は大人490円、小人240円)  
**電話** 0279-72-3155  
※上ノ山公園では、例年11月初旬ごろに夜間ライトアップが行われる(詳細は上記にお問い合わせください)。



山頂の「ときめきデッキ」

### 徳富蘆花記念文学館

伊香保が舞台の小説「不如帰」で知られる徳富蘆花。館内には、自筆原稿等が展示されているほか、終焉の場となった「千明仁泉亭」の別邸を移築した記念館を構える。

**開館** 8:30～17:00 (入館は16:30まで)  
**休館日** 12月25～29日(臨時休館あり)  
**入館料** 大人350円、小中高生200円  
**電話** 0279-72-2237



### 伊香保露天風呂

黄金の湯の源泉湧出地に隣接する野趣あふれる露天風呂。浴槽は熱めと温めの2つに分かれており、秋は紅葉を見ながら湯浴みができる。

**営業** 10:00～18:00 (10～3月)  
9:00～19:00 (4～9月)  
※受付は営業終了の1時間前まで  
**休業** 第1・3木曜(祝日の場合は営業。8月は無休)  
**入浴料** 大人450円、小人(1歳～小学生)200円  
**電話** 0279-72-2488



黄金の湯の源泉地は6カ所あり、第2号源泉では噴出口が見られる。



黄金の湯を自由に飲泉できる。鉄分を多く含みアレルギー疾患や痛風などに効くとされるが、かなり苦い。

## ひと足のぼす



### 伊香保神社

1,400年を超える歴史を持ち、古くから修行者の霊場として栄えてきた古社。随神門から本殿までは、榛名川の清流に沿って700mの参道が続く。岩山や渓谷に囲まれた参道は、空を老杉がおおい、荘厳な空気が立ち込める。

**拝観** 8:00～18:00 (冬期は17:00まで)  
**休日** 無休  
**拝観料** 境内自由  
**電話** 027-374-9050



### 榛名湖

榛名神社から車で約10分。遊覧船やロープウェイなどが人気。

### 世界遺産 富岡製糸場

日本の主要輸出品だった生糸の品質改善・生産能力向上を図り、産業や科学技術の近代化を推し進めることを目的として、1872(明治5)年に設置された国内初の模範器械製糸場。主要建物がほぼ創業当初の状態のまま保存されていることや、日本の近代化に大きく貢献した歴史的価値が認められ、2014年に世界遺産(文化遺産)に登録された。伊香保温泉とセットになったツアーも人気。

**開場** 9:00～17:00  
(入場は16:30まで)  
**休場** 12月29～31日(点検・整備による臨時休業あり)  
**見学料** 大人500円、高校・大学生250円、小中学生150円  
**電話** 0274-64-0005



画像提供 富岡市・富岡製糸場



### 伊香保神社

石段街の最上部にあり、商売繁盛、縁結び、子宝、温泉・医療の神様が祀られる。

**拝観料** 境内自由

## 味わう

### 豆腐茶房だんだん

地元の清水と天然にがりを使った「伊香保段々豆腐」を作る山本右衛門商店が営む喫茶店。豆腐や豆乳、地元食材を使った、こだわりの手作りランチやスイーツが人気。

**営業** 11:00～15:30  
(売切れ次第終了)  
**休業** 水曜、第2・4火曜(8月は水曜のみ) 日替わりランチ(1,250円)  
祝日の場合は営業、12月29～31日  
**電話** 0279-72-2338



### 勝月堂

温泉饅頭の発祥といわれる「湯乃花饅頭」考案店。1910(明治43)年の創業当時から変わらない保存料不使用の手作り製法による上品な味わいで、伊香保みやげの定番。

**営業** 9:00～18:00  
(売切れ次第終了)  
**休業** 1月1日(ほか不定休)  
**電話** 0279-72-2121

※営業時間や料金などは変更される場合があります。



他の社員の仕事を  
知る機会がある 職場 B

### Before

職場Bでも、個人の裁量で仕事をするケースがほとんどですが、トラブルや難題については社員間で共有する職場の雰囲気があります。これがふだんから他の社員の仕事を  
知る機会につながっています。

そんな職場Bですが、最近になってある社員がうっかりミスを頻発しているようです…。

### After

ミスが続く社員に対して、「らしくない」というのが周囲の印象です。本人に聞いてみると、最近どうも気分がすくれない、胃腸の調子も悪いとのことでした。本人の了解を得たうえで産業保健スタッフへと橋渡しを行った結果、少し業務量を減らすことになりました。



1カ月後、すっかり調子がよくなったようで、そろそろ本来の業務量に戻る予定です。

メンタルヘルス疾患も、  
早期発見！ 早期改善！



他の社員の仕事を  
知る機会のない 職場 A

### Before

職場Aでは、個人の裁量で仕事をするケースが多く、あまり社員間のコミュニケーションがありません。結果で他の社員の功績を知ることがあっても、そのプロセスについては知る機会がないのが日常です。

ところが、最近になってある社員が遅刻や欠勤続きだとうわさされています…。

### After

遅刻や欠勤続きだったある社員は、その後、うつで休職してしまいました。どんなストレスがあったのか、なぜ発症につながってしまったのか、今となっては誰もわかる人がいません。

いずれは復職する予定ですが、早くもどのように受け入れるべきか悩んでいます。



Bad…

## 周囲のストレスサインに気を配ろう

ストレス状態が続くと、行動の変化から心身の不調へと進み、最終的には「うつ」へとつながります。本人が「周りに心配をかけたくない」と抱え込んでしまうケースも多いため、周囲がストレスサインを見逃さないようにすることが大切です。

### らしくないという気づきが第一歩

本人が自分でストレスサインに気づき、早期にストレス対処を始めるのが理想ですが、周りに心配や迷惑をかけまいと抱え込んでしまうケースが多々あります。このような場合、周囲が気づき、改善に向かわせることが必要です。

上の例では、職場Aがうつによる休職という事態を招きながら復職への道筋も見つけれられていないのに対し、職場Bは早期に予兆を発見して改善へつなげ、休職という事態を回避しています。また、職場Aでは遅刻や欠勤という誰の目にも明らかな変化になってから気づき始めたのに対し、職場Bではミスの頻発という段階で気づくことができている。キーポイントは、「らしくない」という気づきです。

しかし、その人らしさは、ふだんから見えていないとわからないものです。そこで、ふだんから周囲の仕事ぶりを観察することをおすすめします。日々の業務のこなし方だけでなく、仕事に対する姿勢、トラブルや難題に直面した場合の切り抜け方など、他の人の仕事ぶりを見ておくことは、自分の業務のヒントにもなるはず。よいところは吸収しつつ、ストレスサインがあった場合には早期の改善へつなげる…、一石二鳥の方法だと思いませんか？

休職は、本人にとっても痛手ですが、職場にとっても負担になります。周囲のストレスサインに気を配ることが、結果としてあなたのストレス減にもつながります。

こんなにたくさん **今すぐ禁煙** したい理由

# たばこより、 禁煙外来の方が安い!?

喫煙者の約7割は、自らの意志だけで禁煙することが難しい「ニコチン依存症」と推計されています。ニコチン依存症の人の場合、一定の要件を満たせば禁煙治療に健康保険を使うことができます。

1箱420円のたばこを1日1箱吸った場合、たばこ代は12週間で35,280円になります。一方、禁煙外来の自己負担額は12週間で約13,000～20,000円※1で済みます。さらに禁煙に成功すれば、年間では約15万円のたばこ代が節約できます。



※1 自己負担3割の場合。健康保険が使えない医療機関があるほか、自己負担額は処方薬などによって異なります。

## ● 医師のアドバイス+禁煙補助薬で 禁煙成功率UP

「喫煙年数×1日の喫煙本数」が200を超え、依存症を判定するテストなどでニコチン依存症と診断されると、健康保険が適用され、約12週間のうちに5回の診察を受けます。

医師のアドバイスや呼気一酸化炭素濃度の測定、禁煙補助薬により禁煙成功率は高く、5回すべての治療を受けた人の約8割が、治療完了時に4週間以上の禁煙に成功しています※2。

※2 中央社会保険医療協議会「診療報酬改定結果検証に係る特別調査（平成21年度調査）ニコチン依存症管理料算定保険医療機関における禁煙成功率の実態調査報告書」より

## ● 禁煙補助薬は3種類あります

### ニコチンパッチ

ニコチンを含んだ貼り薬。1日1回貼ることで、ニコチン切れの症状を緩和。徐々にサイズを小さくしながら約8週間使用します。

### バレニクリン (チャンピックス)

ニコチンを含まないのみ薬。たばこをおいしいと感じにくくすることで、ニコチン切れの症状を緩和。禁煙開始1週間前から12週間服用します。  
※自動車の運転等をする人は服用できません。

### ニコチンガム

ニコチンを含んだガム。たばこを吸いたくなったときにゆっくり噛むことで、ニコチン切れの症状を緩和。薬局・薬店で購入します(健康保険適用外)。

どこでも 誰でも **簡単** エアエクササイズ

監修 竹尾 吉枝 NPO法人1億人元気運動協会会長

# 疲れ目 対策

パソコンやスマートフォンを見続けて目が疲れると、視力の低下につながる場合があります。特に仕事中は、長時間同じ姿勢をとり続け、首や肩周りの血流が悪くなることで、目の疲れを強く感じやすくなります。座ったままできる「チェアエクササイズ®」で、首や肩・顔の血流を改善して、目の疲れ対策をしましょう。

### 座り方のポイント



- 坐骨を座面につきさすように座る  
⇒ おしりの下に手を敷いて座ると、坐骨の位置を確認できます
- 足は腰幅に開き、ひざの角度は90度にし、足裏全体を床につける
- 頭は肩の上にくるように  
⇒ 耳の穴に小指・肩に親指を置いてまっすぐになるところです

## 首・肩周りの血流を促進



〈準備〉  
右手を頭に添える。



① 頭を右に倒す。



② 頭を右に倒したまま、左腕のつけ根を外側にねじり、手のひらを天井に向けたまま、最低でも20～30秒間キープする。  
③ 準備の姿勢に戻る。

筋肉が伸び、  
痛み持ちやすいと感じるところでキープ

左右×  
1セット

※左右を入れかえて同様に行う。

## 顔・肩周りの血流を促進



〈準備〉  
両手のひらを天井に向け、肩の高さに上げる。



① 肩を耳に近づけるように肩甲骨と鎖骨を上げる。同時に「オー」と声を出すように頬を伸ばし、目を見開く。  
② 準備の姿勢に戻る。

声を出せば、  
筋肉の反応がUP!

4～6  
セット



# 食欲の秋でも 太らないレシピ

## 〈おろしにんじんの炊き込みごはん〉

### ●材料〈2人分〉

- 米…………… 1合 (150g)
- にんじん…………… 60g
- 水…………… 160cc

### ●作り方

- ①米は研いで水気を切る。にんじんはすりおろす(このとき出た水分も炊飯器へ)。
- ②炊飯器に米、にんじん、水を入れてかき混ぜる。表面を平らにならし、通常通り炊く。



1人分  
278kcal  
塩分0g



1人分  
130kcal  
塩分1.4g

## 鮭ときのこのハーブ蒸し

### ⊕ おろしにんじんの炊き込みごはん

きのこの食物繊維で脂肪を追い出す

### 〈鮭ときのこのハーブ蒸し〉

#### ●材料〈2人分〉

- 生鮭…………… 2切れ (1切れ80g)
- 白ワイン…………… 小さじ2
- 塩…………… 小さじ2/3
- 黒こしょう(粗びき) …… 少々
- エリンギ…………… 2本 (100g)
- まいたけ…………… 1/2株 (40g)
- えのきたけ…………… 1/2株 (40g)
- ローズマリー…………… 少々

#### ●作り方

- ①約 30cm × 30cm のオープンペーパーの中央に生鮭を置き、白ワイン、塩半量、黒こしょうをふる。
- ②手で縦に裂いたエリンギと、根元を包丁で切り落としたまいたけとえのきたけ、ローズマリーを生鮭の上に乗せる。残りの塩をふる。
- ③オープンペーパーの上下を合わせて2回ほど折り込み、両端をしっかりとねじる。
- ④フライパンに③を乗せてフタをする。約7分、弱めの中火にかける。  
※電子レンジの場合は500Wで3分半加熱する。



#### おすすめ食材きのこ

食物繊維が豊富で便秘や動脈硬化の予防・改善に有効。糖質の代謝を助けるビタミンB1、美肌効果のあるビタミンB2なども含まれます。数時間干すと骨の健康に役立つビタミンDが増すほか、味が濃くなり歯ざわりもよくなるので、料理のアクセントになります。



#### Point

隙間ができないように、上下をきちんと折り込んでから、両端をねじりましょう。蒸気を逃さないことがふっくら蒸し上げるコツです。





## かぶのマスタードサラダ カロリーオフの決め手はヨーグルトドレッシング



1人分  
55kcal  
塩分 1.0g

### ●材料〈2人分〉

- かぶ……………小2個 (120g)
- れんこん……………80g
- 酢……………少々
- A [ 無脂肪ヨーグルト……………大さじ2
- 粒マスタード……………小さじ2
- 塩……………小さじ1/3

### ●作り方

- ①かぶの葉は2～3cm残して切り落とす。よく洗ったら、皮付きのまま8等分のくし切りにする。れんこんは皮をむいて輪切りにし、酢を少々加えたお湯で1分半ほど茹で、ザルにあげて冷ます。Aはよく混ぜておく。
  - ②①の材料を和える。
- ※かぶの葉は、他の料理で使いましょう。



### おすすめ食材 無脂肪ヨーグルト

通常のヨーグルトよりも低カロリーなので、全体のエネルギーを抑えたいときに使ってみましょう。大さじ1のカロリーはおよそ、マヨネーズ98kcal、ヨーグルト9kcal、無脂肪ヨーグルト6kcal。  
※低カロリーといっても食べ過ぎは注意。1日100gを目安にしましょう。



## さつまいものソフトクッキー

自然な甘さのヘルシーおやつ



### ●材料〈4人分〉 (作りやすい分量)

- さつまいも……………50g
- バター……………15g
- 砂糖……………10g
- 小麦粉……………50g

1人分  
100kcal  
塩分 0.1g

### ●作り方

- ①さつまいもは蒸すか、ラップで包んで電子レンジ(500W)で3分半加熱しておく。皮をむいてボウルに入れ、フォークなどでマッシュする。皮は包丁でみじん切りにしてボウルに加える。
- ②さつまいもが温かいうちにバターと砂糖を加えて、混ぜ合わせる。粗熱が取れたら、小麦粉をふるいながら加える。
- ③手で混ぜ、ひとまとまりになったらまな板に取り出して直径2cmくらいの棒状にする。20等分の輪切りにする。
- ④170度に温めておいたオーブンで20～25分焼く。

### おすすめ食材 さつまいも

食物繊維、ビタミンCが多い野菜です。皮にはカルシウムやポリフェノールも含まれているので、よく洗って皮ごと使いましょう。じっくり加熱することで甘みが増すので、蒸すのがおすすめ。甘いデザートを食べたいときに上手に活用してみましょう。



### column

#### 余分な脂肪を排出する食材とは？

余分な脂肪を排出するのに役立つ栄養素(食材)は、コレステロールの吸収を妨げる食物繊維(きのこ、海藻、いも類等)、悪玉コレステロール値を下げるオレイン酸(オリーブ油等)、中性脂肪値を下げるEPA(青魚等)などがあげられます。

炭水化物、たんぱく質、脂質をバランスよく食べ、適度な運

動をすることも大切にしながら、これらの食材を意識的に多く取り入れてみましょう。

#### \*理想のバランス

炭水化物：たんぱく質：脂質 = 6：2：2



# ジェネリックを利用するには、 どうすればいいの？

♪ 近年は国の後押しもあって、ジェネリックの普及が進んでいます。不明な点は薬剤師に聞いて、積極的に利用しましょう

なるほど、それなら安心して使えますね！

ジェネリックの服用に不安があるときは、**短期間だけ試してみる**ことができますよ。万一問題があれば、元の薬に戻してもらえます。

わかりました。ただ、今使っている薬もよく効いているんです。いきなり替えても大丈夫ですか？

まずは、かかりつけの医師に希望を伝えましょう。また、**ジェネリックに変更できる処方せん**であれば、保険薬局でジェネリックをすすめてくれますよ。

先生、ジェネリックって、どうすれば利用できるんですか？

今回の相談者

健一さん



友人からジェネリックで薬代を節約できると聞き、自分も利用したいと考えている会社員

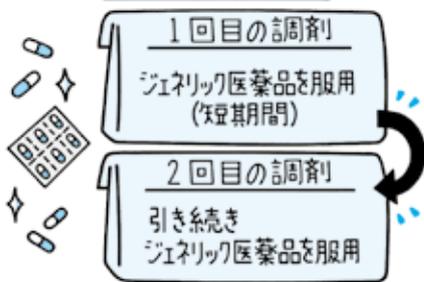
## Point



### お試し調剤から始められます

お試し調剤とは、たとえば医師の処方せんが1カ月分でも、最初の1週間分だけ調剤して試す方法です。服用して問題がなければ、後日、残りの3週間分を調剤してもらえます。

#### お試し調剤のしくみ



\*もしも不都合な点があった場合は、変更前の先発医薬品に替えられます。

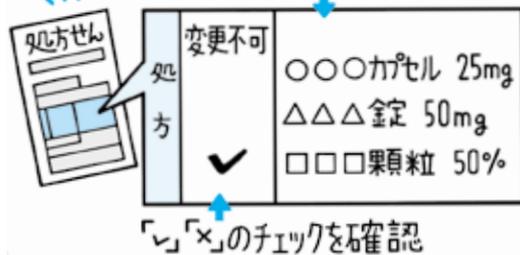
## Point



### 処方せんにチェックがなければ、ジェネリックを利用できます

病院からもらった処方せんをみて、変更不可欄に「✓」や「×」のチェックがない、または一般名処方であれば、保険薬局でジェネリック医薬品を選ぶことができます。

#### 一般名処方かどうかを確認



\*「一般名処方」とは、医師が処方せんに薬の商品名ではなく、有効成分名を記すことをいいます。一般名処方の場合、医薬品名の前に【般】の表示がされることがあります。



**薬代の負担を軽くするには、医師に「ジェネリックをお願いします」と伝えるだけでOK！  
このことをご家族やご友人にも教えてあげて、みんなでジェネリック利用の輪を広げましょう。**

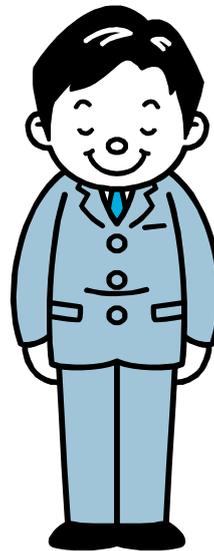
※該当するジェネリック医薬品がない場合もあります。

## 新規加入事業所のご紹介をお願いします



当組合では、財政基盤を強化するために新しい事業所の加入促進に取り組んでいます。流通貨物取扱業、保管業、一般港湾運送事業等、その他関連する事業で健保組合に加入していない事業所がございましたら、ぜひご紹介くださいますようお願いいたします。

## 算定基礎届の提出にご協力いただきありがとうございました



算定基礎届につきましては、事業所ならびに事務担当者のみなさまのご協力をいただきまして、完了することができました。厚くお礼申し上げます。今後とも組合事業の運営に一層のご協力とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

## 事業状況

(平成26年8月末現在)

●事業所数		160社
●被保険者数	男	5,200人
	女	1,328人
	計	6,528人
●介護保険	男	3,111人
第2号被保険者	女	564人
	計	3,675人
●平均標準報酬月額	男	406,530円
	女	299,877円
	平均	384,833円
●被扶養者数		6,009人
●扶養率		0.92人
●平均年齢	男	45.46歳
	女	39.13歳
	平均	44.17歳



## 公告

### ●事業所所在地変更

会社名	日正運輸 株式会社
新住所	東京都中央区新川1-6-1
旧住所	東京都江東区永代2-37-25
適用日	平成26年7月1日

