郵送検診を今年も実施します

●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～

健康保険組合では、検診の機会が少ない奥様のために、自宅で簡単にできる郵便による「大腸ガン・子宮頸ガン検診」を実施しており、毎年多くの方が受けられ、何人かの方に異常が発見されています。

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。

今年度より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るようになりました。

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

30歳以上の被保険者および被扶養配偶者。

＊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）

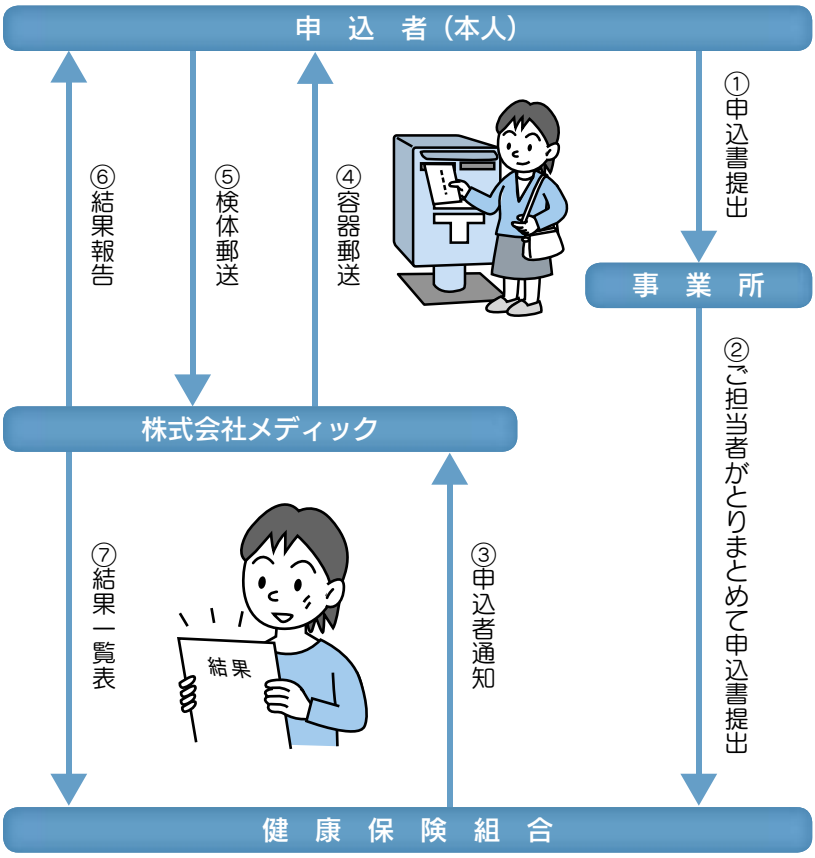
・申込期間

平成19年11月22日㈭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）健康保険組合までお申し込みください。

・実施方法



・費用の負担

全額、健康保険組合負担

・再検査および精密検査

陽性と判定されてもすべてがガンとは限りませんが、専門医（国公私立大学病院等）をご紹介しますので、できるだけ早く受診してください。

平成20年4月より 一般保険料が「基本保険料」＋「特定保険料」に区分されます

新たな高齢者医療制度等への拠出を目的に

平成20年4月から新たな高齢者医療制度が施行されます。65～74歳の前期高齢者は従来の医療保険制度に加入したまま、健保組合など医療保険者間で財政調整を行います。75歳以上の後期高齢者は都道府県ごとに設けられた広域連合（後期高齢者医療広域連合）が運営主体となる、新たな医療制度に加入することになります。

この医療制度を支えるために、医療保険者は「前期高齢者納付金」と「後期高齢者支援金」を新たに負担します。現在の老人保健制度への拠出金が形を変えたものですが、保険料の利用目的と世代間の負担の公平性を明確にするため、加入者から「特定保険料」として徴収することになります。

これにより、医療保険加入者（事業主と被保険者のみなさん）に納めていただく一般保険料は、医療給付や保健事業などに充てられる「基本保険料」と、後期高齢者支援金・前期高齢者納付金・退職者給付拠出金（平成26年度まで）等に充てるための「特定保険料」に区分されます。

健保組合の負担はますます重く

平成20年度における支援金等の支出は4・7兆円（健保組合2・4兆円、政管健保2・3兆円）と予想されています。これが平成27年度には6・3兆円にまで増えると推計されています。

後期高齢者医療制度では、75歳以上の高齢者が原則として保険料を納付し、さらに医療費の1割を自己負担することになりますが、それでも支援金等の額は老人保健拠出金よりも増える見込みです。

また、平成20年度からは医療保険者に「特定健診・保健指導」が義務づけられます。これらにかかる事業負担も合わせて、健保組合の財政負担と責任がますます大きくなると思われます。

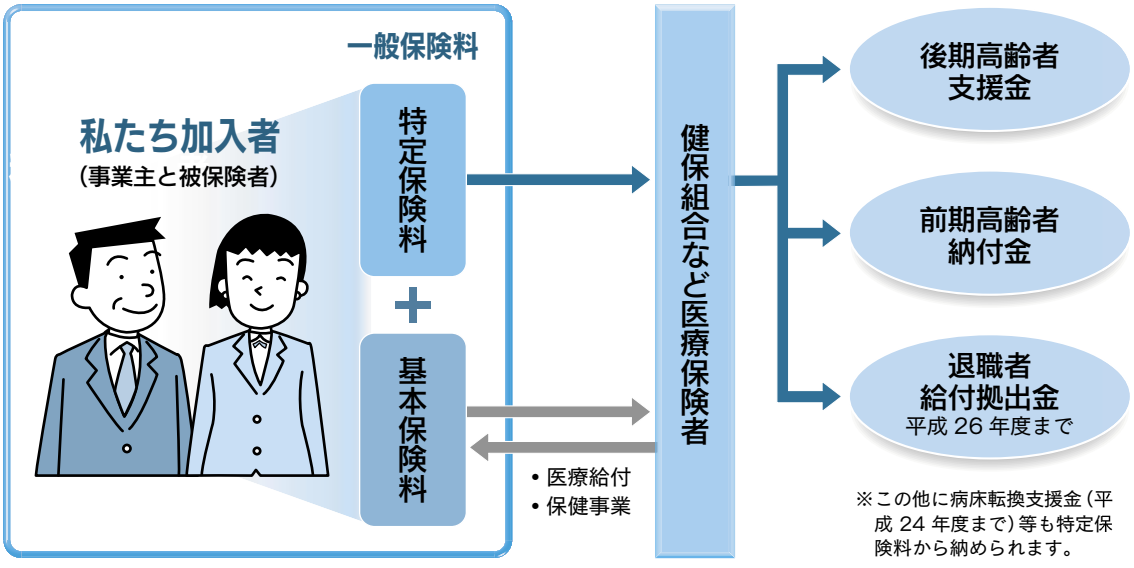
一般保険料 ＝ 基本保険料 ＋ 特定保険料

基本保険料	加入者に対する医療給付、保健事業等に充てるための保険料
特定保険料	後期高齢者支援金、前期高齢者納付金、退職者給付拠出金等に充てるための保険料

■支援にかかる健保組合の支出予測

2008年度 2.4兆円

（内訳）
後期高齢者支援金……1.1 兆円
前期高齢者納付金……1.0 兆円
退職者給付拠出金……0.3 兆円



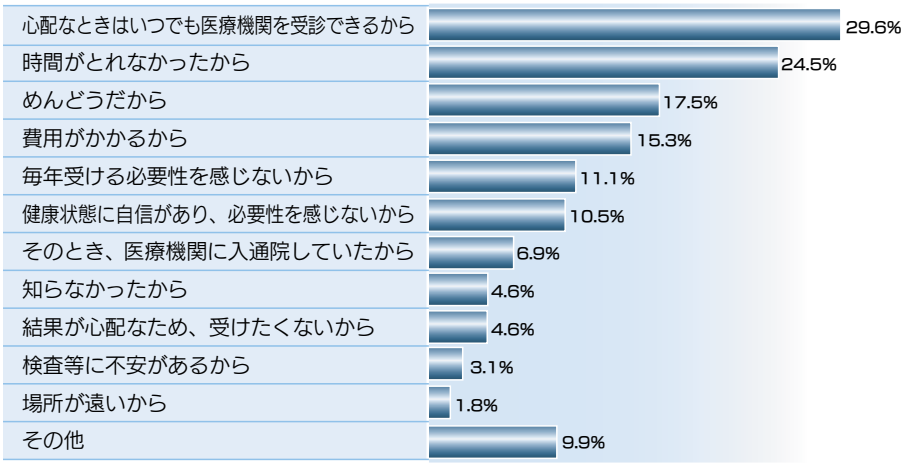
※この他に病床転換支援金（平成 24 年度まで）等も特定保険料から納められます。

監修●松澤　佑次
（財団法人住友病院院長・日本肥満学会理事長）

メタボ対策を始めるきっかけに
被扶養者も受けよう！特定健診

育児や介護で忙しく、自分の健康管理は後回し――そんな人にこそ受けていただきたいのが、平成20年度からの特定健診・保健指導。メタボリックシンドローム有病者と予備群を早期に抽出し、効果的な保健指導で生活習慣改善をサポートします。

●健診や人間ドックを受けなかった理由



（平成16年国民生活基礎調査より、20歳以上・複数回答）

被扶養者の健診受診率は低い傾向に……

「とくに症状がないから……」などと健診から遠ざかっていませんか？　主婦などの被扶養者で健診を受ける人は、被保険者に比べ少ない傾向にあります。全健保組合の被保険者の健診受診率が68・0％であるのに対し、被扶養者は17・8％と、大きな差が出ています（平成17年度の健康保険組合連合会の調査より）。

平成20年度から健保組合に義務づけられる特定健診・保健指導は、40～74歳の被保険者だけでなく、被扶養者も対象になります。今後は、健保組合が被扶養者のみなさんの健康管理を担うことになるのです。

健診を受けない理由は？

なぜ、健診を受けない人が多いのでしょうか？　調査によると、健診を受けない理由の第1位は、「心配なときはいつでも医療機関を受診できるから」。しかし、生活習慣病は自覚症状がないまま進行することが多く、ある日突然、心筋梗塞や脳梗塞など命にかかわる病気を発症することも。毎年健診を受けることが、予防のカギとなるのです。

第2位は「時間がとれなかったから」、第3位は「めんどうだから」、という結果でした。健診から遠ざかっているうちにもし生活習慣病が悪化してしまったら、治療にかかる時間やコストは大幅に増加します。年に

平成20年度からの

特定健診・保健指導の流れ

内臓脂肪にターゲットを絞って指導が必要な人を抽出。
一人ひとりに適した保健指導を行います。

〈40～74歳の被保険者と被扶養者が対象〉

特定健診

腹囲測定や生活習慣の質問票を追加

メタボリックシンドローム有病者・予備群の発見

特定健診の結果から、内臓脂肪蓄積のリスクを判定

保健指導

情報提供
〈健診受診者全員に実施〉
健診結果に応じた生活習慣病予防についての情報を提供
パンフレット等を活用

〈特定保健指導〉 面接や電話、IT等を活用

動機づけ支援
〈原則1回の支援〉
面接で個別の行動計画を設定し、生活習慣改善のための自主的な取り組みが続けられるよう動機づけを支援

積極的支援
〈3～6カ月の個別支援〉
面接で個別の行動計画を設定し、生活習慣改善のための自主的な取り組みを3カ月以上継続的にサポート

生活習慣の改善

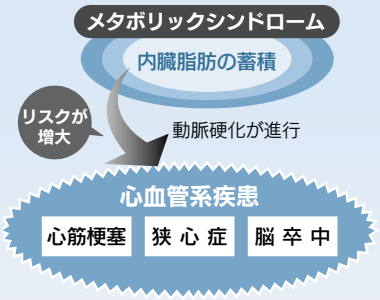
病気になる前に日常生活の悪い習慣を改善するので、経済的なコストと体への負担は軽くて済みます

体調の改善

腹囲男性85cm、女性90cm未満でもメタボリックシンドローム!?

特定健診の検査項目「腹囲」が男性85cm、女性90cm未満でも、メタボリックシンドロームの可能性があることをご存知ですか？

BMI※が25以上で、高血糖や高血圧、脂質異常のリスクがある場合、メタボリックシンドロームの有病者・予備群とされ、特定保健指導の対象に。たまった内臓脂肪が悪玉物質を分泌し、代謝異常を引き起こしている状態なのです。



メタボリックシンドロームを早い段階で見つけるためにも、毎年健診を受けて検査数値に変化がないかチェックしましょう。

※ BMI= 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

特定保健指導を活用し、家族単位で生活習慣の見直しを

これまでの保健指導は、健診結果を受診者に返すときに、補足的に行う程度でした。しかし平成20年度からは、健診結果に基づいて受診者の健康状態をレベル分けし、一人ひとりに合った保健指導が行われます。

健診の結果、リスクが高いと判定された人には、「特定保健指導」が行われます。面接で生活習慣改善の目標設定が行われ、確実に生活習慣を変えていけるようサポートします。

メタボリックシンドロームは、中高年以降、男女を問わず増えてきます。主婦などの被扶養者が病気になれば、家庭の一大事。平成20年度からは被扶養者のみなさんも年1回の健診を受け、家族単位で生活習慣の見直しを始めましょう。

半日程度、ぜひ健診の時間を作ってください。

監修 ● 高橋 龍太郎
（タカハシクリニック院長・精神科医）

気分が落ち込みやすくなっているとき

何となくやる気が起こらない、何をやってもうまくいかない……。
気分が落ち込んでいるときは、集中力や思考力も低下してしまうため、仕事も空回りしがち。そんなとき、自分を叱咤激励してがむしゃらにがんばるべき？　「こんなときもあるさ」と、のんびり構えるべき？
仕事は山積してるのに気分が落ち込みがちで仕事がはかどらない……、そんなAさんとBさんのケースから、心身のバランスを取り戻す方法を探ってみましょう。

CASE-1 Aさんの場合

CASE-2 Bさんの場合

がんばりすぎて空回りしたAさんと現状を打破するために開き直ったBさん

だれにでも気分が落ち込むことはあります。ひと晩寝れば、もとの元気な自分に戻れるときもあれば、落ち込みが2〜3日続くこともあるでしょう。

そんなとき、がむしゃらにがんばったAさんは、そのがんばりとは裏腹にミスを誘い、できない自分を責めてますます気分が落ち込むという悪循環に陥ってしまいました。

一方、開き直って仕事から離れたBさんは、その場では上司の反感を買ったものの、うまく気分転換をはかることができたため、仕事のペースを取り戻すことができました。

ストレスをためないためには、がんばるべきとき、休むべきときのバランスが大切なのです。

「憂うつ」な気分は、ストレス過剰のサイン

「気分の落ち込み」や「悲しみ」、「ブルーな気分」。普段どんなに明るく元気な人でも、こうした「憂うつ」な精神状態に陥ることがあるものです。そこには、家族や親しい人との別れ、受験や大きな失敗など、何らかの原因がある場合もあれば、とくに理由もなく、憂うつな気分に陥ることもあるでしょう。

いずれにせよ、心が元気をなくしているときというのは、ストレスがたまっている証拠といえます。

ただ、同じような状態にあっても、ストレスを大きく感じる人もいれば、小さく感じる人もいます。また、ストレスを発散するのが上手な人もいれば、ストレスをため込みやすい人もいます。そこには、もともとの性格や感受性の違いも関係していますが、心の疲労度も大きく影響しているのです。

がむしゃらにがんばりすぎて心がオーバーヒートしていないか？

普段からがんばりすぎる傾向にある人は、心の疲労に気づかず、無理をしてしまいがちです。どんなに疲れていても、「この仕事だけは絶対にやらねば」とがむしゃらにがんばる人は、一見やる気に満ちた活発な人に見えますが、ストレスがピークに達したときの反動も大きいのです。

普段から「～ねばならない」という思いにとらわれていたAさんは、心の疲労に気づかず、さらにがんばった結果、そのがんばりが裏目に出てしまいました。

一方、心の疲労を自覚していたBさんは、開き直って仕事から離れることにしました。そして、好きな映画を観て、思いっきり体を動かすという自分なりの気分転換を実践することで、心の疲労をリセットすることができたのです。

心の疲労度をチェックして、落ち込む前にストレス解消

まずは、最近、次のような傾向がないか、チェックしてみましょう。

- 「どうせ」や「私なんて」など、何かにつけて自分を否定する言葉を口にする
- これまでは気にならなかったのに、他人への不満が大きくなっている
- 勝ち負けにこだわり、ムキになることが多い
- 「～ねばならない」という思いが強くなっている

自分ではなかなか気づくことのできない心の疲労度も、最近の自分を振り返ることで、ストレス過剰のサインをキャッチすることができます。

前述の傾向にチェックがついたとしたら、それは心が悲鳴をあげているサインです。マイナス思考をやめるよう心がけると同時に、Bさんのように気分転換をはかるなど、心の元気を取り戻すことを考えましょう。

そうはいっても、忙しすぎて仕事から離れられないという場合は、仕事の合間に手軽に実践できる腹式呼吸で、リラックスをはかりましょう。

腹式呼吸で気分をリフレッシュ!!

① イスに座って首と肩を2～3回グルグル回し、体の力を抜く。
② 背筋を伸ばし、おへそのすぐ下あたりに意識を集中させて、鼻からゆっくりと息を吸い込み、おなかを空気でふくらませる。
③ 十分に息を吸ったら、おなかをへこませるよう意識しながら、口からゆっくりと（吸うときの2～3倍の時間をかける）息を吐き出す。

目には見えないストレスは、放っておくと知らず知らずのうちにたまってしまいます。大きな気分の落ち込みを未然に防ぐためにも、自分なりのストレス解消法を身につけておくとよいでしょう。

キーワード 「気分の落ち込み」を回避する3つのポイント

- がむしゃらにがんばりすぎるとその反動は大きい。心の疲れをためないようにしよう！
- 気分が落ち込みがちになったらマイナスの感情があふれていないか自分を振り返ってみよう！
- 心がオーバーヒートする前に上手に気分転換をはかって心のバランスを取り戻そう！

栃木県

歴史の息吹と建築文化の粋を今に伝える

日光山内を歩く

❖陽明門
東照宮のシンボル。500を超える彫刻が刻まれ、一日中眺めていても飽きないことから「日暮らし門」とも呼ばれています。

コースガイド

約3.5km・約1時間15分

①神橋 →(約10分)→ ②輪王寺 →(約10分)→ ③東照宮表門 →(約5分)→ ④開山堂 →(約10分)→ ⑤滝尾神社 →(約20分)→ ⑥二荒山神社 →(約20分)→ ⑦東照宮

世界遺産・日光のなかで、多くの観光客でにぎわう二社一寺と、静寂が漂う「もうひとつの日光」と呼ばれる二つの対照的なエリアをめぐります。

日光の表玄関を飾る神橋からスタート。日光で最も長い歴史をもつ輪王寺では、日光開山の祖である勝道上人像が迎えてくれます。

輪王寺を表参道へ抜けて、東照宮表門から右へ向かう道をしばらく行くと、左手に勝道上人の霊廟である開山堂が現れます。ここから先は杉並木の合間を行く石畳の坂道。深い木立に包まれ緩やかな上り坂を歩いていると、二社一寺のにぎわいが遠く後ろに感じられます。

白糸の滝の先は弘法大師が開いたという滝尾神社です。凛とした空気が漂い、古くから神域とされてきたことを物語っています。滝尾神社での参拝が済んだら、来た道を戻ります。分岐を右に進むと、杉並木と石畳の下り坂です。

二荒山神社の霊泉でのどを潤したら、ゴールの東照宮まであとわずか。ゴールの後は、日光山内随一の名所、東照宮で国宝と重要文化財を心ゆくまで堪能しましょう。

日光へのアクセス ACCESS

●日光へのアクセス
車　：日光宇都宮道路 日光 I.C から約5分
電車：JR 日光駅または東武日光駅からバス約7分

●問い合わせ
日光観光協会　☎0288-54-2496

日光のまめ知識

世界遺産「日光の社寺」とは？

日光山内にある建造物群（国宝、重要文化財）と、それら建造物群や周辺の自然環境が一体となって形成する文化的景観。境内や、社寺と調和した周辺の山林も含まれます。

1999年12月、日本で10番目の世界遺産として登録されました。

二社一寺

2つの神社（東照宮、二荒山神社）と1つの寺（家光廟大猷院を含めた輪王寺）を、一般に二社一寺と呼びます。なお、輪王寺には「輪王寺」という建物はなく、仏教に関係するお寺やお堂などの総称です。

社寺拝観料

二社一寺共通拝観券（一般1,000円）のほか、それぞれの寺社ごとの各種拝観券があります。共通拝観券は拝観できるエリアが限られているため、二社一寺すべてを見る場合には別途拝観券が必要です。

◎拝観料についての詳細は…
㈳日光観光協会オフィシャルサイト
http://www.nikko-jp.org/ryoukin.html

歴史が刻まれた石畳の道に、神域であることを示す碑が立っています。

◎二荒山神社

❖霊泉

霊験あらたかな湧水を集めた池。「薬師霊泉」と、滝尾神社の名水「酒の泉」を引いており、眼病や若返りに効果があるとされます。

◎東照宮

❖三猿

子どものときは「見ざる、言わざる、聞かざる」。子どもが素直に育ってほしいという願いが込められています。

❖眠り猫

三猿と並んで有名な彫刻。左甚五郎の作と伝えられ、平和共存を表しているなどさまざまな解釈があります。

◎輪王寺

❖三仏堂

輪王寺の本尊、阿弥陀如来、千手観音、馬頭観音の3体の仏像を収める本堂。台座から光背までは約８メートルあります。

❖勝道上人像

日光開山の祖。お告げに導かれて男体山（二荒山）に向かったと伝えられます。多くの困難を乗り越え、天応２(782)年に山頂を極め、日光を開きました。

◎滝尾神社

❖三本杉（ご神木）

❖白糸の滝

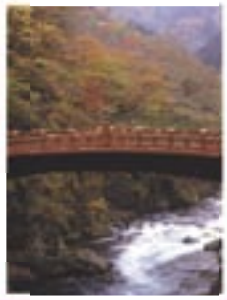
❖運だめしの鳥居

小石を３つ投げ、丸い穴を通った数で運をためしたといわれます。

◎開山堂

勝道上人の霊をまつる朱塗りのお堂。裏側の断崖のくぼみには８体の石仏が並んでいます。

◎神橋



周辺のおすすめGuide

日光和の代温泉 やしおの湯

地元の人たちにも人気の市営の温泉施設。広々とした大浴場のほか、泡風呂や低温サウナ、露天風呂があります。

【料　金】一般（中学生以上）　500 円
　　65 歳以上、小学生 300 円
【電　話】0288-53-6611

中禅寺湖と男体山

約２万年前、男体山の噴火による溶岩で渓谷がせき止められ、中禅寺湖の原形ができたといわれます。勝道上人が男体山の登頂に成功したとき、山の上から湖を発見したそうです。

日光グルメ

●ゆば料理

漢字では日光のゆばは「湯波」と書き、京都のゆばは「湯葉」と書かれます。日光のゆばは丸くボリュームがあるのが特徴。

【店　名】ゆば料理新松
【電　話】0288-54-0041

監修●中原　英臣
（山野美容芸術短期大学美容保健学科教授・
日本体育協会公認スポーツドクター）

デスクワーク中心であまり体を動かす時間がない、あるいは毎日忙しくて運動する時間を作れない。そんな人におすすめなのが、仕事や家事をしながら行うことのできる「ながらエクササイズ」です。週23Exを達成するためには、日々の積み重ねが大切です。何気ない日常の生活活動をエクササイズに変えて、週23Exをめざしましょう！

超多忙な人は、仕事や家事をしながらエクササイズ！

「ながらエクササイズ」で３メッツ以上の身体活動に！
１日18分間行えば１Exに相当‼

オフィスで、家庭で、「ながらエクササイズ」！

通勤しながら…

階　段

①階段の２～３段目に片足をかけ、もう片方の股関節や足の後ろを伸ばすように意識しながら、階段にかけた足のひざに両手をつく

②体がふらつかないように安定させながら、①と同様にもう片方の足を運び、昇っていく

電　車

①片手で吊り革につかまり、左足を右足のうしろにクロスさせる。右足に重心をかけ、右足のかかとを上下させる
②左右の足をかえて行う

仕事の合間に…

デスクまわり２

①デスクの前に座り、上体を前に傾けてデスクの下に両手を差し入れる

②両手でデスクを持ち上げるように腕に力を入れる

デスクまわり１

①イスの両端をつかんで座り、ひじをしっかり伸ばして体を支える

②両ひざを上げて、そのまま５秒間静止する

日常生活を工夫して、身体活動量をアップ！

生活習慣病予防のための運動指針『エクササイズガイド2006』では、身体活動の強さと量を表す単位として「メッツ」を用い、メッツに活動した時間をかけたものを「エクササイズ＝Ｅｘ」として、身体活動量を計算します。ただし、「週23Ｅｘ」に合算できるのは、３メッツ以上の運動または生活活動です。例えば軽いオフィスワークは1・5メッツ、立位や座位で行う料理は2・0メッツですから、身体活動量の目標の計算には含まれません。そのため、デスクワーク中心で仕事が忙しい人、家事に追われて運動する時間を作れない人などは、意識して体を動かさないと、週23Ｅｘをクリアするのがむずかしくなります。

そこで、家事やデスクワークに簡単なエクササイズを取り入れてみましょう。「ながらエクササイズ」を行うことによって、日常の何気ない生活活動が３メッツ以上の活動になり、週23Ｅｘの目標に近づくことができます。

料理や洗い物をしながら…

キッチン２

①足を肩幅に開いてまっすぐ立ち、まな板を両手で持って頭上に上げる

②腕、わき腹を伸ばすよう意識して、左右交互にゆっくり曲げる（左右20回ずつ）

キッチン１

①背筋を伸ばして、シンクの縁に両手をつき、足をクロスさせて片足に重心をかける

②重心をかけた足のかかとをゆっくり上下させる（左右20回ずつ）

掃除をしながら…

床ふき

①片足で雑巾を踏み、足を大きく開き、太ももを意識しながら周囲の床を乾ぶきする

ガラスふき

①片手に雑巾を持ち、足を大きく開いて腰を落とす

②足の位置は変えずに、上下左右にできるだけ広範囲のガラスをふく

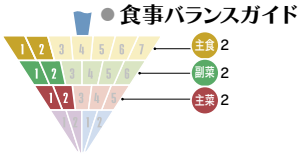
料理制作 管理栄養士●森野　眞由美
食育と生活習慣病対策の栄養指導・講演を中心に活躍中。年に何度もアジアを訪ね、健康的なアジア料理を日本人向けにアレンジして提案している。
撮影●菅原史子／スタイリング●高木ひろこ

食欲の秋は、アジアの低カロリーメニューでメタボ対策！

手早くできて栄養バランスも満点
タイ風チャーハン

カラフル野菜をたくさん入れて、タイの魚醤・ナンプラーとレモンで味付けしたチャーハンです。肉や卵を使わないので、低カロリーでさっぱりとした仕上がりに。

1人分 414kcal　塩分 2.3g

●食事バランスガイド


えび
高たんぱく質、低脂肪の健康食材です。アミノ酸の一種であるタウリンと、殻に含まれるキチン・キトサンは、ともにコレステロールを低下させる働きがあります。

材料（2人前）

えび…… 100g
にんじん…… 60g
たまねぎ…… 100g
赤ピーマン…… 60g
ピーマン…… 60g
油…… 大さじ1
（小さじ2と小さじ1に分けて使用）
ごはん…… 320g
ナンプラー…… 小さじ2
塩…… 小さじ1/3
こしょう…… 少々
レモン汁…… 少々

作り方

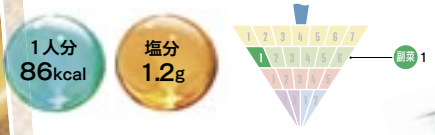
❶えびは殻をむき、3等分のぶつ切りにする。にんじんは細切り、たまねぎはスライス、赤ピーマン、ピーマンも細切りにする。
❷フライパンに小さじ2の油を熱し、❶を炒める。
❸えびの色が変わったら、ごはんを加え、小さじ1の油を追加する。
❹全体に混ぜ合わさったら、ナンプラー、塩、こしょう、レモン汁で調味する。

ねぎ類をふんだんに使った大人のサラダ

かきのスパイシーサラダ

さっと焼いたかきにたまねぎの辛みがよく合う大人の味。油ひかえめなのに、食べ応え十分のうれしい一品です。

1人分 86kcal　塩分 1.2g



たまねぎと小ねぎ

ねぎ類の刺激のある香りはフィトケミカルの一種・イオウ化合物によるもの。抗酸化作用、抗菌作用があり、がん予防にも効果があるといわれています。

材料（2人前）

かき…… 60g
油…… 小さじ2
こしょう…… 少々
紫たまねぎ…… 100g
小ねぎ…… 30g
レタス…… 50g
レモン汁…… 小さじ1
ナンプラー…… 小さじ1
塩…… ふたつまみ
こしょう…… 少々
チリソース…… 小さじ1
ミントの葉…… 少々

作り方

❶かきは洗ってよく水気をふき、油を熱したフライパンでさっと炒め、こしょうをふる。
❷紫たまねぎはスライスし、小ねぎは3cm長さに切り、レタスは細切りにする。
❸レモン汁、ナンプラー、塩、こしょう、チリソースを混ぜ合わせドレッシングを作る。
❹器に❶❷を盛り、❸のドレッシングをかけ、ミントを飾る。

秋の味覚をプリンにしました

さつまいもプリン

さつまいもにココナッツミルクを加えた、秋らしいプリン。蒸し器で蒸したやさしい味わいです。

さつまいも

主成分であるでんぷんがビタミンCを囲んでいて、そのおかげで加熱によるビタミンCの損失が少なくて済みます。食物繊維、βカロテンも豊富に含まれます。

1人分 118kcal　塩分 0.1g

<表示なし>

材料（2人前）

さつまいも…… 70g
卵…… 1/2個
牛乳…… 大さじ2
ココナッツミルク…… 大さじ2
砂糖…… 大さじ1
くこの実…… 2つ

作り方

❶さつまいもは半分に切って蒸し、皮をむき、万能こし器などで裏ごしする。
❷卵をときほぐし、牛乳、ココナッツミルク、砂糖を混ぜる。
❸❶と❷をよく混ぜて器に入れ、蒸し器で10分蒸す。くこの実を飾ってできあがり。

まだ間に合う!
メタボ対策

監修 ● 寺本 民生
(帝京大学 医学部内科教授)

1日2時間以上テレビを見る人はご用心

テレビ視聴時間が1日当たり2時間長くなるごとに肥満発生率が23%ずつ上昇――との報告があります。身に覚えのある人はこまめに動きましょう。それがメタボリックシンドロームの予防・改善につながります。

●いつもの視聴時間のうち1時間を歩行に使ったら…

体重80kgの人が1日1時間歩くと、脂肪約31.5g※に相当するエネルギーを消費できます。

歩行1時間で消費するエネルギー	1.05×3(エクササイズ)×80(kg)=252kcal
上記エネルギーを脂肪量に換算すると(脂肪1gのエネルギーを約8kcalとして計算)	252÷8=31.5g

1カ月「1日1時間歩行」を続けると、脂肪約945g※に相当するエネルギーを消費

※脂肪が減少する量はさまざまな影響を受けるため、実際に減少する量は異なります

テレビ視聴時間が長いほど脂肪はたまる

90年代、米国ハーバード大学のグループが肥満ではない女性看護師約5万人に「1週間に何時間座って、テレビを見るか」をたずね、6年後に肥満発生率を調査しました。

すると、週2～5時間のグループの肥満発生率はほとんど見ないグループの1・22倍、週6～20時間のグループは1・42倍と、視聴時間に比例するように肥満発生率も上昇することが確認されました(表参照)。

また、年齢・喫煙・飲酒・食事の影響を考慮してこの結果を分析したところ、視聴時間が1日当たり2時間増えるごとに肥満発生率は23%ずつ高まることが判明したそうです。

しかし、その一方で同グループは「1日1時間歩く時間が増えると肥満リスクは24%低下する」とも報告しています。

2時間以上テレビを見る人は、もっと体を動かそう

身体活動量が低下するとエネルギー消費は減少します。使われないエネルギーは、体脂肪となって蓄積するというわけです。

とくに、メタボリックシンドロームが気になる人は要注意! その引き金となる内臓脂肪は、皮下脂肪と比べて摂取・消費エネルギーの収支に素早く反応します。つまり、消費エネルギーが摂取エネルギーより少ないと、すぐ内臓脂肪はたまるのです。しかし裏返していえば、身体活動量が増えると内臓脂肪は速やかに減少する、ということでもあります。

また、前述したように1日1時間歩く時間を増やせば肥満リスクは低下します。できるだけ歩く機会を増やし、メタボリックシンドロームの予防・改善に努めましょう。

●表・テレビを座って見る時間と肥満の関係

テレビをほとんど見ない(週0～1時間)グループを1とした場合の相対比較

視聴時間	肥満発生率
週2～5時間	1.22倍
週6～20時間	1.42倍
週21～40時間	1.65倍
週41時間以上	1.94倍

(参考:アメリカ医師会雑誌『ジャーナル・オブ・アメリカン・メディカル・アソシエーション』2003年4月9日号)

■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、事業主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、よろしくお願い申し上げます。

公　告

●事業所削除

会社名　東京トランスポート株式会社
削除日　平成19年6月30日

会社名　日本海事興業株式会社
削除日　平成19年9月1日

■新規加入事業所のご紹介をお願いします

当健康保険組合では、新しい事業所の加入促進に取り組んでいます。組合財政基盤を強化するためにも、加入事業所を拡大していくことは必要なことです。

港運関係の保管および流通貨物取扱い事業所で健康保険組合に加入していないところがありましたら、ぜひ、ご紹介くださいますようにお願いいたします。

■11月1日㈭休業のお知らせ

11月1日㈭は、当健康保険組合の設立記念日にあたるため、誠に勝手ながら当日の事務取り扱いは休業とさせていただきます。何かとご不便をおかけいたしますが、ご了承のほどよろしくお願いいたします。

■事　業　状　況

（平成19年８月末現在）

●事業所数		146社
●被保険者数	男	5,108人
	女	1,234人
	計	6,342人
●介護保険	男	2,962人
第２号被保険者	女	373人
	計	3,335人
●平均標準報酬月額	男	432,502円
	女	294,977円
	平均	405,743円
●被扶養者数		6,181人
●扶養率		0.97人
●平均年齢	男	45.76歳
	女	36.81歳
	平均	44.02歳

電話健康相談

年中無休24時間サービス

東京港運健康保険組合健康相談

専用ダイヤル

電話は通話料無料

0120-911738（無料）

健康に関する相談なら何でもお受けします

●シルバー相談（老人介護等）、メンタルヘルス相談、育児に関する相談などにもお答えします。

◆携帯・PHSからもかけられます

◆WEB上でも相談を受け付けます
URL http://www.familycarenet.com/kenkou