



新電元工業健康保険組合



灯台

2013.8

理念：健康増進により、家庭の幸せ・企業と社会の活力向上に貢献する



組合会議員改選のお知らせ

当健保組合の新しい理事・議員が決まりましたので、お知らせいたします。

組合会は健保組合の「議決機関」として、組合の予算や決算等、事業運営の中核をなす事項を決定します。事業主を代表する「選定議員」と被保険者を代表する「互選議員」が半数ずつで構成されています。また、定数は議決が理事の意向で影響を受けないよう、理事定数の2倍を超えるように設定されています。

理事会は健保組合の「執行機関」として、組合会で決められた事項を具体的に実施するための合議を行います。選定議員の中から「選定理事」を、互選議員の中から「互選理事」を同数ずつ互選します。

以下にご紹介する方々が新しい組合会の理事・議員です。平成25年7月7日から平成28年7月6日まで3年間の任期で当健保組合の事業運営に邁進いたしますので、よろしくお願いいたします。

任期3年：平成25年7月7日～平成28年7月6日

| 選定議員 | | | 互選議員 | | |
|------|--------|-----------|------|--------|------------|
| 理事長 | 西 秀美 | 新電元本社 | 理事 | 小田切 知孝 | 新電元工場 |
| 常務理事 | 野口 浩明 | 新電元工場 | 理事 | 曾我 篤志 | 新電元工場 |
| 理事 | 松本 義明 | 新電元工場 | 理事 | 高橋 英樹 | 秋田新電元 |
| 理事 | 山崎 忠夫 | 新電元工場 | 理事 | 後藤 誠 | 東根新電元 |
| 監事 | 仙頭 由紀雄 | 新電元本社 | 監事 | 高野 美恵子 | 新電元工場 |
| 議員 | 臼井 康浩 | 新電元本社 | 議員 | 小野 泰嗣 | 新電元本社 |
| 議員 | 佐々木 範文 | 秋田新電元 | 議員 | 鎌田 英紀 | 新電元工場 |
| 議員 | 高野 佳宏 | 岡部新電元 | 議員 | 吉田 憲一郎 | 岡部新電元 |
| 議員 | 菅野 典雄 | 東根新電元 | 議員 | 小泉 泰紀 | 新電元スリーイー |
| 議員 | 岡本 和秀 | 新電元デバイス販売 | 議員 | 小松 ひとみ | 新電元ロジステック |
| 議員 | 西村 和典 | 新電元熊本テクノ | 議員 | 江上 敬典 | 新電元メカトロニクス |

平成24年度決算のお知らせ

経常収支で4年ぶりの黒字決算となりました

■収入支出決算概要表(健康保険分)

〔収入〕 (千円)

| 科目 | 決算額 |
|-------------|-------------|
| 保険料 | 1,288,666 * |
| 国庫負担金収入 | 463 * |
| 調整保険料収入 | 18,810 |
| 繰入金 | 88,877 (*1) |
| 国庫補助金収入 | 11,190 (*2) |
| 特定健康診査等事業収入 | 2,828 * |
| 財政調整事業交付金 | 7,941 |
| 雑収入 | 2,871 * |
| 合計 | 1,421,646千円 |
| 経常収入合計 | 1,309,221千円 |

* : 経常収入項目

(*1) : この項目のうち13,877千円が経常収入

(*2) : この項目のうち516千円が経常収入

〔支出〕 (千円)

| 科目 | 決算額 |
|-----------|-------------|
| 事務費 | 82,011 * |
| 保険給付費 | 613,779 * |
| 納付金 | 544,777 * |
| 前期高齢者納付金 | 233,023 |
| 後期高齢者支援金 | 251,629 |
| 退職者給付拠出金 | 60,113 |
| 老人保健拠出金 | 12 |
| 保健事業費 | 33,041 * |
| 営繕費 | 682 |
| 財政調整事業拠出金 | 18,735 |
| 連合会費 | 888 * |
| 積立金 | 1,920 * |
| その他 | 151 * |
| 合計 | 1,295,984千円 |
| 経常支出合計 | 1,276,567千円 |

* : 経常支出項目

〔決算残金処分〕 (千円)

| 種別 | 金額 |
|-----------|-----------|
| 別途積立金 | 125,586 |
| 財政調整事業繰越金 | 76 |
| 合計 | 125,662千円 |

■収入支出決算概要表(介護保険分)

〔収入〕 (千円)

| 科目 | 決算額 |
|--------|-----------|
| 介護保険収入 | 103,006 |
| 合計 | 103,006千円 |

〔支出〕 (千円)

| 科目 | 決算額 |
|-------|----------|
| 介護納付金 | 78,618 |
| 合計 | 78,618千円 |

○一般勘定(健康保険分)

| | |
|---------|------------|
| 収入合計 | 14億2,164万円 |
| 支出合計 | 12億9,598万円 |
| 収支差引額 | 1億2,566万円 |
| 経常収支差引額 | 3,265万円 |

平成24年度は、収入総額14億2、164万円、支出総額12億9、598万円と収支差引で1億2、566万円となりました。健保組合の貯金にあたる別途積立金等から8、887万円を繰り入れているため、実質的な経常収支では3、265万円の黒字決算となりました。平成21年度から3期連続の経常赤字でしたが、ようやく黒字に転じることができました。

収入面をみると、保険料収入は前年度比で4、037万円増加(+3.2%)し、12億8、866万円となりました。

支出面をみると、みなさんが病院などにかかったときに支払われる保険給付費は6億1、377万円と前年度より874万円減少(▲1.4%)しました。高齢者医療への納付金総額は、前期高齢者納付金が精算の影響で減少したため、5億4、477万円と前年度より9、653万円減少(▲15.0%)しております。

24年度決算では、組合財政を圧迫する大きな要因とされる保険給付費と納付金の支出額はともに前年度に比べ減少しました(この2つの合計額が保険料収入に占める割合

当健康保険組合の平成24年度決算が、7月26日に開催された第147回組合会で可決・承認されましたので、その概要をお知らせします。

は77.71%)。しかし、来年度の増加が見込まれることもあり、依然として健保財政は予断を許さぬ厳しい状況にあります。

また、国に代わって保険料の徴収を行っている介護勘定の決算においては、介護保険収入1億300万円から7、861万円を介護納付金として国に納め、収支差引額2、438万円は準備金として残金処分いたしました。

各収支科目の詳細は決算概要表をご覧ください。





秩父路峠道ウォーキングにご参加ください！

当組合が加盟している健保連埼玉連合会では、健康開発共同事業の一環として、下記の日程で「秩父路峠道ウォーキング」を実施します。「ウォーキング」＋「みかん狩り」という楽しさいっぱいのイベントです。土曜日開催となりますので、ご家族や職場のお仲間を誘い合せてぜひご参加ください。



| | |
|-------|---|
| 期 日 | 平成25年11月16日(土) (少雨決行) |
| 集 合 | 秩父鉄道野上駅10時～10時30分集合 (受付が済み次第、10時から随時出発) |
| 参 加 費 | 無料 |
| コ ー ス | 野上駅 ⇒ 葉原峠 ⇒ 風布 (みかん狩り) ⇒ 金尾 ⇒ 波久礼駅 |
| 所要時間 | 約4時間 |
| 持 ち 物 | 昼食・水筒・雨具等 ※各自でご用意ください。 |
| 申込方法 | 9月20日までに、電話またはメールにて健康保険組合までお申し込みください。 新電元工業健康保険組合 電話 042-972-8586 E-mail : kenpo@kenpo.shindengen.co.jp |

平成25年度

事務講習会が開催されました

去る6月18日(火)、当健保組合事務所において各事業所の健保事務担当者出席のもと、平成25年度の事務講習会が開催されました。

この事務講習会は毎年開催され、健康保険法その他法改正による手続きの改定、新規事業の説明、日常業務処理等について説明を行っております。

当日は、適用・給付・保健事業等について、活発な意見交換が行われました。

また、平成25年度の保健事業で計画している「ケンコウマイ手帳」(活動量計)について、コナミスポーツ&ライフの川上様、保坂様より活用方法や設定等の説明がなされました。

(詳しくは、15ページをご覧ください。)



LET'S TRY!

あなたも「らくらく禁煙コンテスト」にチャレンジしませんか？

たばこは、がんや心臓病・脳卒中のような循環器病、糖尿病といった生活習慣病をはじめ、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、消化性潰瘍など、さまざまな病気の原因です。

その害は自分ばかりではなく、周囲の方にも大きな影響を及ぼすため、受動喫煙の防止には厚生労働省も力を入れています。何度でもチャレンジして、禁煙を目指しましょう！

実施内容

公益財団法人日本対がん協会が主催する「らくらく禁煙コンテスト」基本コースに参加、4週間の禁煙と3回のレポート提出で「禁煙成功者の認定」を目指します。申込者にはテキストを送付します。

らくらく禁煙コンテストの流れとスケジュール

禁煙準備期間

第1週（心の準備） 平成25年9月15日(日)～9月21日(土)

- 禁煙の「重要性」を高める
- 禁煙の「自信」を高める
- ※レポート提出

第2週（禁煙の準備） 平成25年9月22日(日)～9月28日(土)

- 自分に合った禁煙方法を選ぶ
- ごほうびプランを立てる
- 自分の喫煙パターンを知る
- 禁煙しやすい環境をつくる
- ※レポートの退出

完全禁煙期間

第3～6週（チャレンジ） 平成25年9月29日(日)～10月26日(土)

- 禁煙日誌をつける
- 禁断症状に打ち克つ
- 再喫煙を防ぐ
- 禁煙の成果をチェックする
- 自信の高まりをチェックする
- 禁煙継続のためのヒケツ
- ※レポート提出



参加者特典

- 特典① コンテンツ充実の専用サイトが利用できます
 - 特典② 禁煙サポートメールが配信されます
 - 特典③ 看護師による電話禁煙相談が受けられます
 - 特典④ 禁煙成功者には「禁煙成功者証」を贈呈します
 - ☆さらに抽選で旅行券等の記念品を贈呈!
- (当選発表は記念品の発送をもって代えさせていただきます)

申込方法はこちら

らくらく禁煙コンテスト

家族も参加できます!

申込受付期間 平成25年8月1日～8月31日

費用 4,000円 ※禁煙成功者の方には費用を全額補助します。

| | | | | | |
|-----|------|-----------|-----------------|-----------------|-----|
| 申込書 | フリガナ | | どちらかに○印をつけてください | 記号 | 番号 |
| | 氏名 | | 本人・家族 | | |
| | 住所 | 〒□□□-□□□□ | | TEL | () |
| | | | | 所属事業所 (本人のみ) | |

申込先 新電元工業健康保険組合
FAX 042-972-1761

申込書に必要事項を記入のうえ、
新電元工業健康保険組合まで申し込んでください。

医療費が高額になったとき

窓口での支払いを軽くする 限度額適用認定証

入院・外来・
調剤薬局で
利用できます

医療費が高額になったとき、一定額を超えた分は、後から払い戻しを受けることができる高額療養費制度がありますが、いったんは窓口で自己負担分（1割～3割）を支払わなければなりません。

「限度額適用認定証」（認定証）は、事前に健保組合に申請することで、窓口での支払いを一定額（自己負担限度額）までに抑えることができる証明書です。

1 医療費負担が高額になりそうなきは…

2 事前に健保組合に認定証を申請してください

3 窓口で提示すると、支払いが自己負担限度額までに

自己負担限度額は所得により異なります

70歳未満の1カ月当たりの自己負担限度額

| 所得区分 | 自己負担限度額 |
|-------------------------|---------------------------------|
| 一般 | 80,100円+ (医療費 - 267,000円) × 1% |
| 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% |
| 市町村住民税非課税者 | 35,400円 |

- ※ 曆上の1カ月（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、内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。

70歳以上の方は、認定証は必要ありません

70歳以上の方は、左表とは別に自己負担限度額が設けられています。また、「高齢受給者証」を提示することで、窓口での支払いは自己負担限度額までに抑えられますので、認定証を申請する必要はありません。

| 健康保険高齢受給者証 | |
|------------|-----------|
| 平成〇年△月×日交付 | |
| 記号 | 〇〇 番号 ××× |
| 氏名 | 健康 〇男 |
| 生年月日 | 昭和〇年△月×日 |
| 氏名 | 健康 △男 |
| 生年月日 | 昭和〇年△月×日 |
| 住所 | |
| 交付区分 | 普通 〇世△川×日 |
| 一部負担率 | 平成〇年△月×日 |
| 受給者 | 1割 |
| 保険料 | |
| 番号 | 01234567 |
| 発行 | 〇〇健康保険組合 |

※ 低所得者の区分の適用を受けるためには認定証が必要です。

なぜ保険証だけでなく、認定証が必要なの？

自己負担限度額は所得によって異なりますが、保険証には所得に関する情報は記載されていません。窓口での支払いを自己負担限度額までに抑えるためには、**自分がどの所得区分に属するかを示す認定証**を事前に健保組合に申請して、医療機関へ提示する必要があります。

健保組合は、申請書を受理した月の1日から使える認定証を交付します。月末に申請して健保組合に届くのが翌月になると、間に合わず使えないこともありますので、早めに申請してください。

認定証は必ず返却してください

次の場合には、認定証を返却してください。

- 有効期限に達したとき
- 被保険者・被扶養者の資格がなくなったとき
- 異動により保険証の記号が変わったとき
- 標準報酬月額の変更により所得区分が変わったとき
- 対象者が70歳になったとき



ライフスキルを磨いて

日々 G O K I G E N
ごきげん

辻 秀一

スポーツドクター・(株)エミネクロス代表
http://www.doctor-tsuji.com

嫌な雨というのではない

たとえば、雨が降っていたら傘をさすだけでいいのに、「雨は嫌だ」「雨は憂鬱だ」というのを、後天的に脳がつくり出したのです。これが意味づけです。

意味づけを起こさないようにするのは無理なんです。だから、意味づけをしてしまう自分にまずは気づきましょう。さらに、外界の出来事に意味づけをしていることがふきげんをつくっていることに気づきましょう。

プラス思考はとらわれの表れ

多くの人がやりがちなのが「気にしない」「考えない」「忘れよう」という不快対策思考です。これは認知の脳を使っていて、結局は「気にしています」「考えています」「忘れていません」という状態になり、心が切り替わりにくいのです。

もう一つ、プラス思考にも無理があります。雨が降っていても雨のおかげで水が飲める、雨が降るのは嫌なことではない、雨はいいことなんだと考えよう、雨をプラスに捉えればいい。そう思っている間は、雨にとらわれているし、根底は雨が嫌だと思っている人の思考方法といえます。

プラス思考はうまくいくケースもありますが、なんでもプラス思考にしていくには限界があります。

心を切り替えてごきげんになるには？

不快対策思考やプラス思考とは別の脳の使い方をおすすめします。認知の脳の考えは外界の出来事に関して考えることですが、一方ライフスキルの“考える”は、“ただ考える”ことなんです。

たとえば、どんな態度でいるほうが私は気分がいいかな？ と考えただけで、人には気分を変えられる習性があるんです。気分がよかったときの態度というのを経験的に持っているからなんです。どんな表情・ふるまい・言葉がいいかなと思考するだけで気分が変わって、心を切り替えることができるのです。

プラス思考で

心は切り替わるの？

人はなぜふきげんになるのでしょうか？人は外界の出来事を「認知の脳」で理解して行動します。そのときに外界の出来事に簡単に意味をつけてしまうのも認

知の脳です。そこで心がとらわれて揺らぎが起こるためにきげんが悪くなるのです。きげんをよくする、心を切り替えるにはどうすればよいのでしょうか？

いい表情・ふるまい・言葉を“考える”とごきげんに

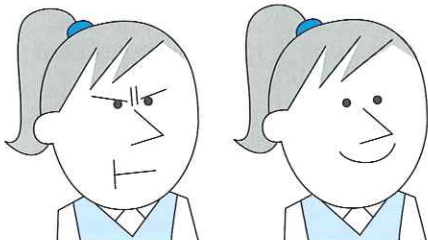


どんな表情でいるのが自分は気分がいいかな？

眉間にしわを寄せている？

笑顔でいる？

それとも

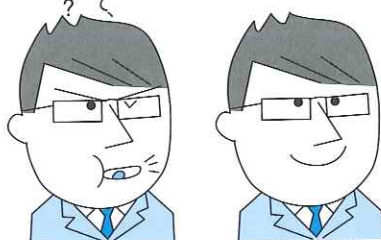


どんなふるまいでいるとごきげんになれるかな？

ため息をついて舌打ちしてる？

おだやかでいる？

それとも

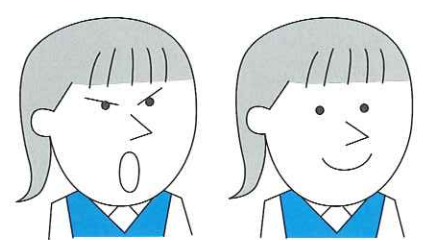


どんな言葉を使っているのがいいかな？

ばかやろう？

大丈夫？

それとも



神話の里・高千穂の パワースポットをめぐる

(宮崎県・高千穂町)



ACCESS

- JR日豊本線「延岡駅」から路線バスで約90分
鹿児島本線「熊本駅」から特急バスで約3時間
- 九州自動車道「松橋IC」から車で約90分

問い合わせ

高千穂町観光協会
☎ 0982-73-1213
<http://takachiho-kanko.info/>

日本有数のパワースポットとして、全国から多くの観光客が訪れる高千穂。国の名勝に指定されている高千穂峡の渓谷美を堪能し、「天岩戸伝説」などの神話・伝説ゆかりの地をめぐる、癒しの旅に出かけよう。

高千穂峡

太古の昔、阿蘇の火山活動によって形成された渓谷で、国の名勝・天然記念物に指定されている。約1kmの遊歩道が整備されており、日本の滝百選に指定されている「真名井の滝」(写真)や、神話に由縁のある「月形・日形」「鬼八の力石」などの必見ポイントも多数。貸しボートも人気。

ライトアップ

夏季は真名井の滝と遊歩道がライトアップされ、幻想的な雰囲気。

期間：7月中旬～9月上旬
日没～22:00まで

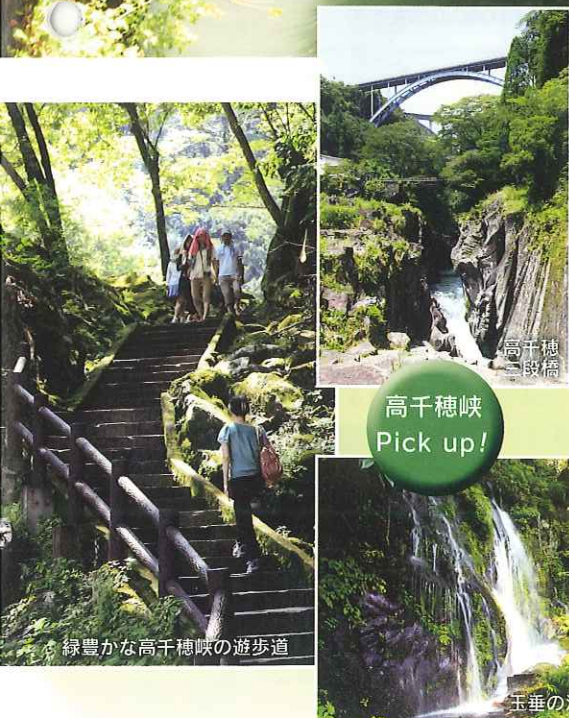


古代からの神話と伝説に彩られた高千穂では、懐かしいふるさと風景を楽しみながらウォーキングできる。まずは「道の駅高千穂」からスタート。舗装された道路を進むと、「高千穂神社」に到着する。神社の奥にある、緑に包まれた遊歩道を抜けて「高千穂峡」へ。渓谷沿いには、鬼八が投げたという伝説のある巨岩や名瀑「真名井の滝」など、多くの見どころがあり飽きることがない。貸しボートに乗って、真名井の滝を間近で仰ぎ見るのも楽しい。

県道沿いに進み、天孫降臨の伝承が残る「穂觸神社」へ。さらに進むと、日本最古の踊り子・天鈿女命と猿田彦命を祀る「荒立神社」に到着。昼でもつつすら陰る静かな地で参拝を済ませたら、来た道を引き返し、「道の駅高千穂」に戻ろう。

時間が許せば、ひと足伸ばして天岩戸伝説の舞台といわれる「天岩戸神社」や「天安河原」へ。ウォーキング後は「高千穂温泉」に立ち寄り、さっぱり汗を流すのがおすすめです。

高千穂峡
Pick up!



緑豊かな高千穂峡の遊歩道

玉垂の滝



高千穂神社

創建は約1900年前とされる、高千穂八十八社の総社。境内の夫婦杉は、夫婦や恋人と手をつないで3周まわると願いがかなうという伝説も。本殿と鉄造狛犬は国の重要文化財。

電話：0982-72-2413



高千穂神楽

天岩戸伝説の名場面が凝縮された神楽を毎晩開催。秋～冬に開催される「高千穂の夜神楽」を体感できる。

時間：20:00～21:00

場所：高千穂神社境内の神楽殿

料金：大人700円、小学生以下無料

電話：0982-73-1213
(高千穂町観光協会、予約不要)



味わう

鳥の丸焼

伝統的な製法で、丸ごとじっくり焼いた鶏肉を、高千穂峡を眺めながら味わえる(3,200円、要予約)。

あららぎ乃茶屋

営業：8:30～17:00
電話：0982-72-2201



流しそうめん

高千穂は流しそうめん発祥の地。青竹の上を流れる、高千穂峡の天然水で引き締められたそうめん(500円)は絶品。

千穂の家

営業：9:00～17:00(12～2月頃は休業)
電話：0982-72-2115

湯ったり



高千穂温泉

広々とした大浴場や露天風呂、ミストサウナ、イベント湯など多彩なお風呂が楽しめる。

営業：10:00～22:00

休館日：木曜日(祝日の場合は翌日)

料金：高校生以上500円、70歳以上・中学生300円、小学生200円

電話：0982-72-7777

ひと足のばす



天岩戸神社

天岩戸伝説の舞台とされ、岩戸川を挟んで西本宮と東本宮の2つの神社がある。西本宮の社務所で申し込みすれば、天照大神が隠れたという天岩戸を選択所から眺めることも。

アクセス：高千穂バスセンターから車で約15分
電話：0982-74-8239



天安河原

天照大神が天岩戸に隠れた際、八百万の神が集まり神議したと伝えられる大洞窟。参拝者によって無数の石が積みまれ、神秘的な雰囲気。

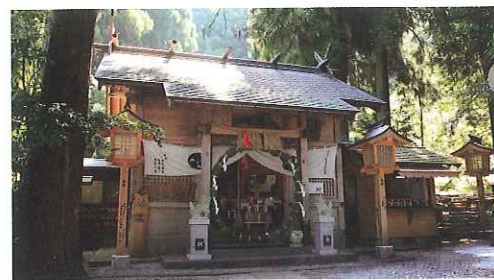
アクセス：天岩戸神社(西本宮)から徒歩約10分



穂觸神社

瓊々杵尊が高天原から地上に降りた天孫降臨の地・穂觸の峰に建立されたと伝えられる神社。神社周辺には神話や史跡をめぐる遊歩道も整備。

電話：0982-72-2413(高千穂神社)



荒立神社

芸能の女神・天鈿女命と猿田彦命が結婚して住んだと伝えられる地。芸能と縁結びにご利益があるといわれ、多くの芸能人や著名人が参拝に訪れる。

電話：0982-72-2368

高千穂あまてらす鉄道

平成17年に廃線となった、旧高千穂鉄道の高千穂駅から天岩戸駅までの約2.2kmをスーパーカートで走ることができる。鉄道の運転体験のイベントも定期的に開催。

営業：10:00～16:00(雨天不可)

定休日：水曜日・木曜日

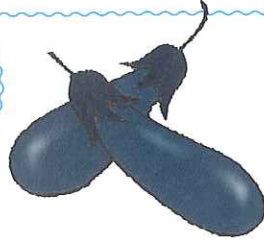
料金：大人800円、小中学生600円、未就学児400円

電話：0982-72-3216

食材の力を引き出す! プラスの食べ合わせ

●栄養学博士 白鳥 早奈英

なす + α



なすには体を冷やす作用があり、暑い夏に最適な食材。皮にはポリフェノールの一種、ナスニンという抗酸化作用の強いアントシアニンが含まれているので、皮ごと調理しましょう。

なす +

トマト

なすのアントシアニンには**血圧やコレステロール値を下げる働き**があり、トマトの赤い色素**リコピン**も抗酸化作用が強く悪玉コレステロールの酸化を抑制する働きがあります。**血液サラサラ効果**があり、**生活習慣病予防**に効果が期待できます。

なす +

枝豆

なすのアントシアニン**はコレステロールの吸収を抑えて血行をよくし、枝豆のレシチン**は脳を活性化する働きがあるので、**記憶力向上**が期待できます。レシチンには血管壁にコレステロールが沈着するのを防ぐ作用もあり、**動脈硬化予防**に役立ちます。

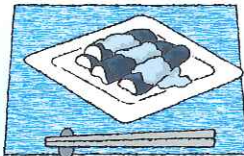
なす +

かぼちゃ

かぼちゃの黄色い色素**ルテイン**も強い抗酸化力を持ち、なすの**アントシアニン**の効果を高めます。アントシアニンには目の疲れを癒して**目の健康を維持**する働きがあり、ルテインには**加齢黄斑変性や白内障のリスクを軽減**する効果があります。

簡単レシピ なすに枝豆をプラス

蒸しなすの枝豆ソース



◆材料(2人分)

- なす……………2本
- 枝豆(塩ゆで、豆のみ) ……1/2カップ
- 塩……………少々
- だし汁……………100cc

◆作り方

- ①なすのへたを取り除き、蒸気の上だった蒸し器で10分ほど蒸します。
- ②枝豆は薄皮を取り、だし汁と塩を加えてミキサーにかけます。
- ③蒸しなすを食べやすい大きさに切って器に盛り、②をかけます。

話題の健康情報

風疹大流行! 患者の多くは20~40代の男性

都市部を中心に、風疹が流行しています。

各自治体では予防接種の費用補助をするなど、風疹の予防を呼びかけています。

|| 予防接種を受けていない世代で感染が拡大

風疹は子どもの病気だと思われがちですが、今年は患者の大半が成人男性で、特に20~40代が多くなっています。女性では20代の患者が最も多くなっています。

国の予防接種の制度変更の影響で、風疹の予防接種を受けていない「空白世代」で感染が広がっています。

風疹ってどんな病気?

風疹ウイルスが患者のせきやくしゃみなどのしぶき(飛沫)を介して広がります。発疹や発熱、リンパ節が腫れるなどの症状が認められますが、感染しても症状の出ない人もいます。

|| 1週間以上日常生活に支障が出たり、妊娠中の赤ちゃんに影響が出ることも

成人の風疹は、子どもより症状がひどくなる傾向があります。1週間以上仕事を休まなければならない、脳炎な

どの合併症をおこして重症化することもあります。

妊娠中の女性が風疹にかかると、耳や目、心臓などに障害が出る「先天性風疹症候群」をもった赤ちゃんが生まれる可能性があります。

|| 自分自身のためだけでなく、感染を拡大させないためにも予防接種を

感染を防ぐには、予防接種が有効です。予防接種を受けたことがない人や、家庭や職場に妊娠中の女性がいる人は特に接種をおすすめします。ただし、妊娠中の女性は予防接種を受けられません。

予防接種を受けるには、お近くの内科・小児科のほか、最寄りの保健所にお問い合わせください。接種費用は自費ですが、接種費用を助成している市区町村もありますので、ご確認ください。

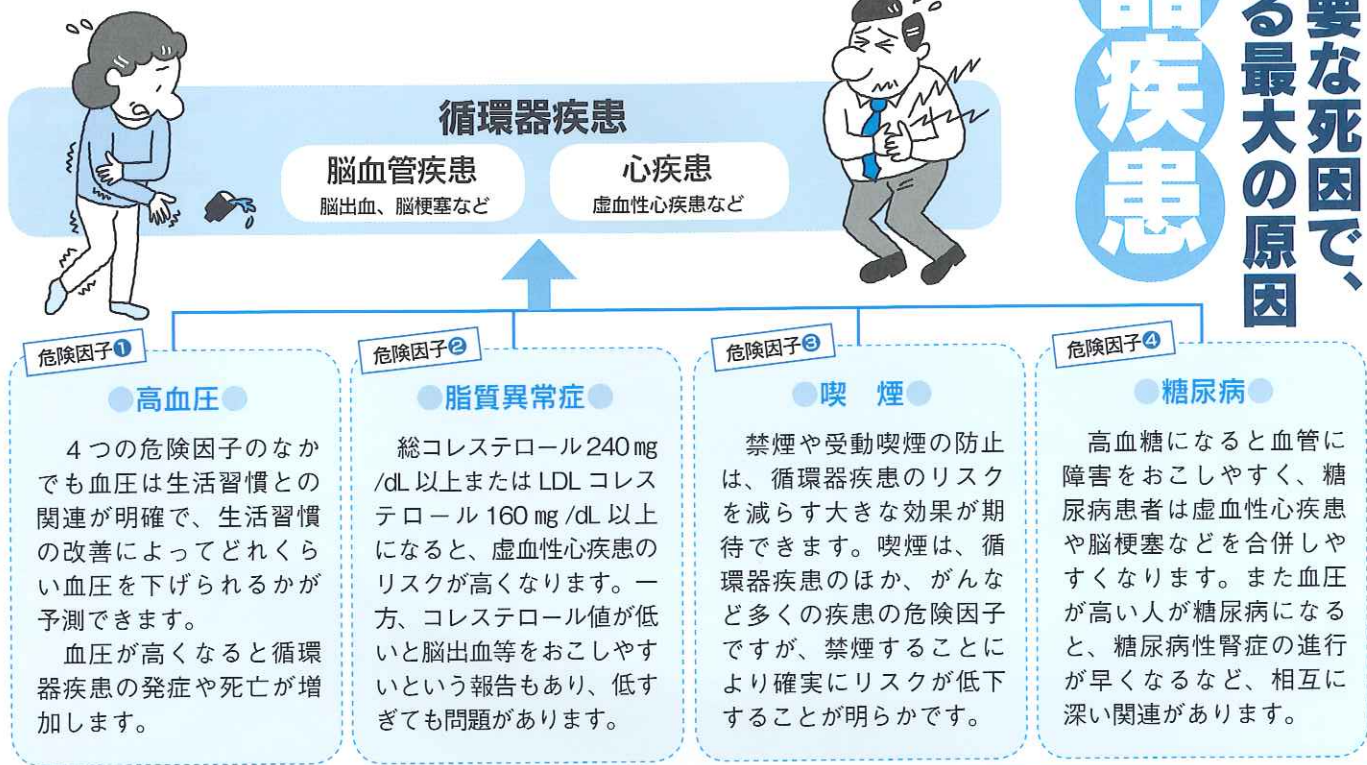


日本人の主要な死因で、 要介護になる最大の原因 循環器疾患

4つの 危険因子の管理が 予防の力ギ

循環器疾患には脳血管疾患と心疾患が含まれ、がんと並んで日本人の主要な死因となっています。さらに脳血管疾患は介護が必要となる主な原因の1位（平成22年国民生活基礎調査）となっており、健康寿命を短くする大きな要因になっています。

循環器疾患は重篤な病気ですが、「高血圧」「脂質異常症」「喫煙」「糖尿病」の4つが危険因子であることが明らかになってきました。この4つの危険因子を適切に管理することが予防につながります。



危険因子① 高血圧

4つの危険因子のなかでも血圧は生活習慣との関連が明確で、生活習慣の改善によってどれくらい血圧を下げられるかが予測できます。

血圧が高くなると循環器疾患の発症や死亡が増加します。

危険因子② 脂質異常症

総コレステロール240 mg/dL以上またはLDLコレステロール160 mg/dL以上になると、虚血性心疾患のリスクが高くなります。一方、コレステロール値が低いと脳出血等をおこしやすいという報告もあり、低すぎても問題があります。

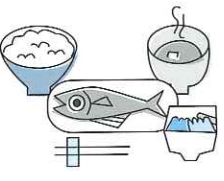
危険因子③ 喫煙

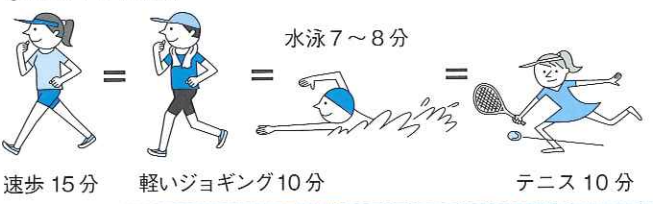
禁煙や受動喫煙の防止は、循環器疾患のリスクを減らす大きな効果が期待できます。喫煙は、循環器疾患のほか、がんなど多くの疾患の危険因子ですが、禁煙することにより確実にリスクが低下することが明らかです。

危険因子④ 糖尿病

高血糖になると血管に障害をおこしやすく、糖尿病患者は虚血性心疾患や脳梗塞などを合併しやすくなります。また血圧が高い人が糖尿病になると、糖尿病性腎症の進行が早くなるなど、相互に深い関係があります。

実践しよう! 4つの危険因子を予防・改善する生活を

- ① **主食、主菜、副菜を組み合わせた食事**
バランスよく栄養摂取するために、主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日2回以上摂るように心がけましょう。

しょうゆ小さじ1杯で食塩1g
- ② **減塩 (食塩摂取量を1日8g以下に)**
1gの減塩で収縮期血圧が、高血圧者で1 mm Hg、非高血圧者で0.5 mm Hg低下することがわかっています。
- ③ **野菜・果物の摂取量を増やす (1日に野菜 350g、果物 100g 摂る)**
野菜や果物に含まれるカリウムを多く摂取することで血圧低下が期待できます。また野菜・果物に含まれる食物繊維はコレステロールの排泄を促します。
- ④ **適正体重 (BMI18.5以上25未満) の維持**
肥満の人は、多くの血液を循環させる必要があるために血圧が高くなります。また肥満によりインスリンが多く出されると、インスリン抵抗性が高まり糖尿病を発症しやすくなります。
- ⑤ **喫煙者は喫煙を 非喫煙者は受動喫煙の防止を**

- ⑥ **1日8,000歩～10,000歩以上歩く**
歩数を1,500歩増やすと高血圧者は収縮期血圧2～3 mm Hg、非高血圧者で1.5 mm Hgの血圧低下が期待できます。運動はコレステロールや血糖値のコントロールにも有効です。
- ⑦ **1週間に4エクササイズ以上の運動を (30分の運動を週2日以上)** ※「エクササイズガイド2006」厚生労働省より
●1エクササイズ(例)

速歩 15分 軽いジョギング 10分 水泳 7～8分 テニス 10分
- ⑧ **日本酒換算で1合程度までに**
日本酒換算で2合以上の飲酒量を1合に減らすと収縮期血圧5 mm Hgの低下が見込めます。
- ⑨ **処方された薬はきちんと服用を**
高血圧や脂質異常症、糖尿病であることがわかったら、放置せずに医師にかかり、処方された薬を指示どおりにきちんと服用することが大切です。

暑い夏はたっぷり野菜で
スタミナアップを!



1人分/662kcal

塩分/1.8g

タイ風カレー

夏の疲労に効くビタミンB₁をおいしく摂ろう!

●材料〈2人分〉

| | | |
|----------|--------------|----------------|
| 玉ねぎ | 小 1 個 (120g) | |
| 合びき肉 | 150g | |
| カレー粉 | 大さじ 1 | |
| ココナッツミルク | 250ml | |
| 水 | 300ml | |
| コンソメ(顆粒) | 小さじ 1 | |
| ナンブラー | 大さじ 1/2 | |
| ウスターソース | 大さじ 1/2 | |
| ケチャップ | 小さじ 1 | |
| ローリエ | 1 枚 | |
| にんにく | 1 片 | すりおろして しょうが |
| しょうが | 1 片 | |
| ドライバジル | 少々 | |
| ガラムマサラ | 2~3 振り | |
| 塩 | 小さじ 1/4 | |
| ごはん | 300g | |
| イタリアンパセリ | 適宜 | |
| レーズン | 適宜 | |

●作り方

- ①玉ねぎをみじん切りにする。
- ②温めたフライパンでひき肉を炒める(油なし)。途中で肉の脂が出てきたらキッチンペーパーでこまめに拭き、全体に軽く焦げ色がついてきたら端に寄せる。
- ③フライパンの空いたところに玉ねぎを入れてよく炒める。カレー粉を加えて②と混ぜながらサッと炒め、厚手の鍋へ移す。
- ④③の鍋に A を入れて弱火でコトコト 10~15 分煮込む。塩で味を調べてから火を消し、ふたをして冷まし、味をなじませる。
- ⑤食べるときに再加熱し、ごはんののった皿に盛り付ける。お好みでイタリアンパセリ、レーズンを飾る。

旬の野菜

にんにく
(アリシン)



豚肉にはビタミンB₁が豊富ですが、この吸収率を上げるにはにんにくがポイント! にんにくのアリシンと、ビタミンB₁が結合すると、ビタミンB₁単体のときよりも吸収率がよくなります。

栄養upの
ポイント

麦飯にはビタミンB₁が豊富です。今回は白米を用いましたが、麦飯にすると、スタミナアップにさらに効果的です!



大麦



押麦



ピーマンのおひたし もみじおろし添え

ビタミンC豊富な野菜で、
強い日差しや疲れに負けない体を



●材料〈2人分〉

- A
- だし汁……1カップ (200ml)
 - みりん……大さじ1
 - しょうゆ……大さじ1
 - 塩……小さじ1/3
- 緑ピーマン……2個
赤ピーマン……1個
もみじおろし…適量

1人分/23kcal

塩分/0.7g

※ひたし調味料(A)は作りやすい分量で多めなので、1人当たり分量の1/6量を使用したとする。

旬の野菜

ピーマン
(ビタミンC)



ピーマンはビタミンCが大変多く、大1個もしくは小2個でレモン1個分のビタミンCと同等です。赤ピーマンは緑ピーマンの約2倍以上のビタミンC含有量です。

●作り方

- ①Aを小鍋に入れて、沸騰したら火を止めて冷ます。
- ②ピーマンは種とヘタを取り除き5mmの細切りにする。
- ③②をラップに包んでレンジ600Wで2分加熱する。加熱後すぐにラップを開いて冷ます。
※すぐにラップを広げて冷ますことでピーマンの色がきれいになります。

- ④③を皿に盛り、上から①をたっぷりかけて冷蔵庫で30分以上冷やす。もみじおろしをのせてできあがり。

※残ったひたし調味料(A)は次の日に別のレシピにも活用できます。茹でたほうれん草や小松菜をひたしてもOK!

マンゴーとオレンジのスムージー

消化酵素を含む胃腸にやさしいデザート

●材料〈2人分〉

- マンゴー(アップルマンゴー)… 1/2個
- オレンジ……………1/4個
- レモン果汁……………小さじ1/2
- 水……………50ml
- 氷……………1~2個
- チャープル……………適宜

●作り方

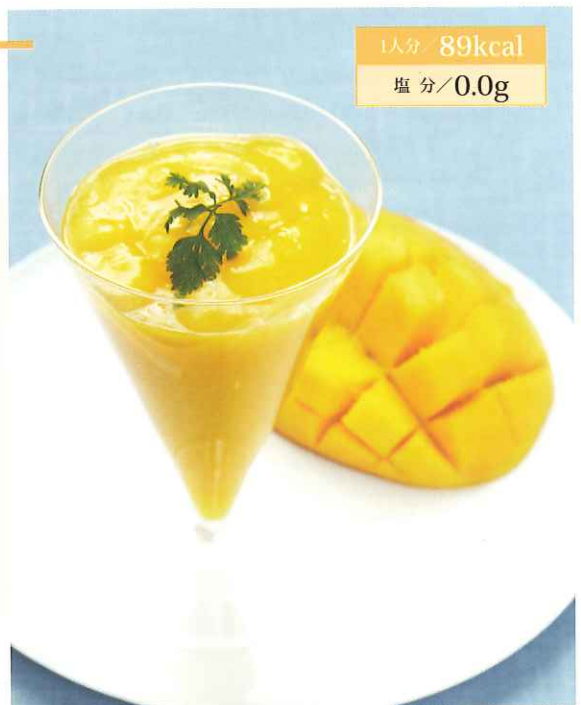
- ①マンゴーは種と皮を取り除き、一口大に切る。オレンジは外皮をむき、内皮ごと一口大に切る。
- ②すべての材料をミキサーに入れて、滑らかになるまで混ぜる。お好みでチャープルなどを飾る。

旬の果物

マンゴー
(消化酵素)



消化機能が衰えたときは、消化を助ける酵素を含む食材がおすすめ。マンゴーなど、南国系のフルーツ(パパイヤ、パイナップル、バナナ、キウイなど)は消化酵素が豊富です。酵素は熱や酸化に弱いので、新鮮なものを生で食べましょう。



1人分 89kcal

塩分/0.0g

コラム

夏の疲れをためない野菜の活用法

暑い夏は食欲がなくなり、のどごしのよいうどん、そば、そうめんなどの炭水化物が多い食事に偏りがちです。炭水化物は体や頭を動かすエネルギー源として大切ですが、ビタミンB1と一緒に摂取しなければエネルギーとして活用することができず、体にだるさをもたらします。これが夏バテの原因のひとつです。豚肉、枝豆、豆腐、納豆などに多く含まれるスタミナの

ビタミン「ビタミンB1」を上手に摂りましょう。

また、暑さによる睡眠不足や、冷房による冷えなどにより、疲れやストレスがたまりやすい夏場は、自律神経の働きも不調になりがちです。ビタミンCは自律神経の調子を整えるので意識して摂取することをおすすめします。

ウォーキングから始めよう!

ウォーキングは体内に酸素を取り込みながら行う有酸素運動で、体力に自信のない方や高齢の方でも、自分に合ったペースで無理なく始められます。

ウォーキングによって心拍数が増大し、必然的に体内に酸素を取り込む能力が増加するので、心臓や肺の機能を高めることができます。



ウォーキングでいいこといっぱい!



以下に、ウォーキングで得られる効果の一部をご紹介します。

●生活習慣病を予防

運動不足が解消され、生活習慣病の原因となる肥満を予防できます。また、運動を継続すると血液の循環がよくなり、HDL（善玉）コレステロールが増えて動脈硬化などが予防できます。そのほか、糖尿病や高血圧、心臓病、脳血管疾患にも効果があるとされます。

●血行が良くなる

血管が刺激されて血行がよくなります。血液の流れがよくなると、毛細血管も発達します。

●持久力が高まる

持久力が高まり、疲れにくい体をつくることができます。

●ダイエット効果

ウォーキングのような比較的軽い負荷で長時間続けられる運動は、主に脂肪をエネルギーとして燃焼させるので、ダイエット効果が期待できます。

●骨が強くなり、筋力がつく

骨が刺激され、結果骨を強化します。歩くことによって重力という付加がかかると、骨にカルシウムが吸収されて丈夫になるといわれています。また、筋肉にも刺激を与えるので、足腰の筋力低下を防げます。

●ストレス解消に役立つ

血液の循環がよくなるため、自律神経の働きが整えられ、ストレスが軽減されます。また、外気に触れて体を動かすことが気分転換になり、心身ともにリフレッシュできます。

●脳の活性化

ウォーキングで脳に酸素が取り込まれると脳が活性化し、脳の老化予防にも役立ちます。



目指すは1日1万歩。1週間で7万歩

健康を維持し増進するために、「1日1万歩」歩こうといわれています。これは、1週間に2000kcal上のエネルギーを運動で消費することが推奨されているからです。1週間で2000kcalの運動は、1日では約300kcalの運動にあたります。

たとえば、体重60kgの人が、時速4km（分速70m）、歩幅70cmで歩くと、10分で30kcalを消費すると考えられます。そこで、1日300kcalを歩行で消費するためには、だいたい1日1万歩ということになるのです。

新電元工業健康保険組合の皆さまへ

楽しく歩いて、健康づくり!

「ケンコウマイ手帳」
モニター参加募集中!!

先着

50名
限定!



モニターに参加して
「ちょっと余分に歩く」意識を
身につけましょう!



最近運動不足かも。
今日はひと駅
歩いて帰ろうかな。

POINT 1 コナミスポーツクラブの
活動量計「e-walkeylife3」を無償で貸し出し!



活動量計はここがスゴイ!

- ★ 「歩数」や「消費カロリー」がわかる!
- ★ 安静時の「消費カロリー」も測定!
- ★ パソコンに接続すると、一日の歩数履歴を
グラフで見ることができます!
- ★ 歩数を使ったお楽しみコンテンツがたくさん!



「ケンコウマイ手帳」をイン
ストールしたパソコン
に差し込むだけ!

POINT 2 ケンコウマイ手帳の機能を楽しめる!

e-walkeylife3をパソコンに接続すると、24時間の歩数や消費カロリーの履歴グラフ、ランキングが表示される他、歩数を使ったバーチャルウォーキング、お花を育てるコンテンツなど、楽しい機能を利用できます!(事前にプログラムのインストールが必要となります。)



募集期間

2013年8月1日(木)~8月23日(金)まで【先着50名様】

モニター期間

2013年9月1日(日)~11月30日(土) 予定



応募条件

モニター期間終了後にアンケートにご協力いただきます。

対象者

被保険者 活動量計(万歩計) 無償貸し出しいたします。

お申込み方法

新電元工業健康保険組合にメールにてお申込みください。
メールアドレス: kenpo@kenpo.shindengen.co.jp



その他

モニター実施にあたり個人情報の登録が必要となりますが、保健事業の目的以外には使用いたしません。

木から木へ空中を駆け抜ける



ターザン体験

木から木へと高速で空中を移動したり、木と木の間をロープをつたって渡ったり、スリルと爽快感が楽しい「ターザン体験」。幼いころ木登りをして遊んだワクワク・ドキドキを思い出させてくれるこの体験は、子どもから大人まで幅広い人気を集めています。

こんなところが楽しい!



ターザン体験

- 森の自然をそのまま活かしているので、豊かな自然と触れ合える
- 専用の安全器具「ハーネス」を装着し、高い木の上でも安全をしっかり確保
- スリルと爽快感が味わえ、ストレス解消に効果的
- 木に登ったり、ロープの上でバランスをとったり、運動効果抜群!
- ルールとマナーを守り、自らの安全を確保することで、子どもの自立心が養われる

「ハーネス」を装着し、安全講習を受けます

ハーネスは腰にしっかり装着し、安全を確保します。



安全講習を受けた後は、自分のペースでコースを回ります



木の上から正面のネットへ飛び移る「ターザンスウィング」。勇気と気合いが必要!!

子ども用のコースがある施設も

子ども用のコースが設けられている施設もありますが、年齢や身長制限などは施設により異なります。事前に問い合わせておきましょう。



緑のなかを高速で移動する「ジップスライド」は爽快感抜群!



ターザン体験ができる施設が増えています

全国各地にターザン体験ができる施設が増えています。事前に対象年齢や予約が必要かどうかなどを問い合わせるとよいでしょう。ルールとマナーを守って楽しみましょう。

取材協力/アドベンチャースポーツ&パーク「ターザニア」 <http://www.tarzania.jp/>