



灯台

2014.1

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



新年のご挨拶



新電元工業健康保険組合

理事長 西 秀美



新年あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族の皆様におかれましては清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、日頃より当健康保険組合の事業運営につきまして多大なご理解とご協力を賜り、厚く御礼を申し上げます。

全国の健康保険組合はその主要財源となる保険料収入が伸び悩む一方、支出面では年々増加する医療費や高齢者医療制度への納付金の負担等により厳しい財政状況に陥っています。国民医療費の増加と少子高齢化の進展はもはや健康保険制度のみならず日本の社会保障制度全体を揺るがしており、団塊の世代が平成24年度から前期高齢者に仲間入りしつつある今、社会保障制度は早急な抜本改革を避けて通れない状況にあります。

このような中、政府は社会保障と税の一体改革に向け、社会保障制度改革国民会議において議論を進め、ようやく昨夏に報告書が取りまとめられました。この提言を受け、今後、社会保障（少子化対策、医療、介護、年金）の各分野における改革が

本格化する見込みです。しかしながら、今後も議論が難航することが予想されるうえ、これらの改革によって将来にわたり持続可能な医療保険制度を確立できるのかも不透明です。

ところで、政府は昨年、成長戦略（日本再興戦略）としてすべての健康保険組合に取り組みを求める「データヘルス計画」を盛り込みました。これは「国民の健康寿命の延伸」を掲げ、高齢期の医療や介護の需要を極力抑えるために健康保険組合が持っている加入者の受診記録や特定健診・特定保健指導のデータを活用し、病気の重症化予防対策など、皆様一人ひとりに合った健康サポートを効果的、計画的に実施しようとするものです。健康保険組合にとりましては新しいチャレンジテーマとなりますが医療費の適正化につながると期待されている計画です。

一方、当健康保険組合におきましても予定されている平成27年の事業開始までしっかりとこの準備をしていくことは勿論、引き続き健診を中心とした保健事業等で皆様の健康をサポートしてまいります。皆様におかれましては、年に一度の健康診断を必ず受け体の状態をチェックして日々、健やかに暮らしていただきたいと思えます。

最後に、今年の干支は「午^{うま}」で十二支の中では動物の馬があらわれています。馬は「万事^{うま}、うま^{うま}、うま^{うま}」や「幸福が駆け込んでくる」など、縁起の良い動物です。

また、7年後（2020年）のオリンピックとパラリンピックの開催都市が東京に決まったこともあり、先々の経済効果への期待も高まっております。

新しい年が健康保険組合全体、そして皆様にとって運氣上昇の年となりますようご祈念申し上げます。新年の挨拶とさせていただきます。



平成25年度 健康保険組合全国大会が開催されました



去る11月22日(金)、東京国際フォーラム(東京都千代田区)において、平成25年度健康保険組合全国大会が開催されました。

決議

「改革の実現と健康保険組合の存続なくして皆保険の維持なし！」

健康保険組合連合会の平井会長による基調演説に続き、同・白川専務理事より大会スローガンが、富士フィルム

大会スローガン

○前期高齢者医療への公費投入の早期実現

前期高齢者医療の財政調整における「納付金」の負担は、団塊世代の前期高齢者入りに伴い増大し、健康保険組合をはじめとする医療保険財政をより一層深刻な状況に陥れている。

今こそ、消費税の税率引き上げ分の財源を活用し、65歳以上の高齢者の医療を支える国の責任を公費投入という形で明確に示すべきである。

○高齢者医療の負担構造改革と持続可能な制度の構築

持続可能な医療保険制度の構築は、国民医療費の約6割に達しようとしている高齢者医療費の負担構造の改革なしにはあり得ない。公費負担の拡充と応分の患者負担により、現役世代に偏った負担を解消し、世代間の負担の公平を図るとともに、現行の不合理な負担方式を是正して、制度の持続性を確保するべきである。

健康保険組合の津田常務理事より決議の趣旨説明がなされました。

「真に公平で持続可能な医療保険制度の確立に向け、我々健康保険組合は社会保障と税の一体改革に期待していたところである。しかし、社会保障制度改革国民会議の報告は到底抜本改革と呼べるものではなく、改革は実質的に先送りされる結果となった。一方、現下の医療保険財政は極めて厳しく、改革の実現には一刻の猶予もない」ことから、「全国3,000万人の健康を守り支える健康保険組合は、効果的・効果的に保険者機能を発揮できる保険者であり、これからも医療保険制度の中核として皆保険制度の維持・発展に向け使命感を持って取り組む所存である」と、次の大会スローガンの実現を期し、決議が採択されました。

○持続性ある制度に不可欠な医療費適正化の推進

毎年、1兆円以上も増え続ける国民医療費。超高齢社会においても持続可能な医療保険制度を構築するために、国は診療報酬の合理化や医療機関の機能分化・連携、ジェネリック医薬品の使用促進などによる医療費適正化を強力に推進すべきである。

○保険者機能を発揮できる健康保険組合方式の維持・発展

健康保険組合は、事業主と連携して効率的・効果的な保健事業等を展開している。殊に加入者の特性に応じたきめ細やかな保健事業を実施することと、健康の保持増進のみならず健康寿命の延伸にも寄与している。優れた保険者機能を発揮できる健康保険組合方式を将来に亘って維持し、発展させるべきである。

活用しよう！ 医療費控除

出産や歯科の自費治療などで医療費が多かった人は、医療費控除を活用しましょう。納めすぎた税金が払い戻されます。

自己負担が家族で10万円を超えたら申請を

医療費控除とは、1年間(1月1日～12月31日)の医療費が、家族分も含めて10万円を超えたとき、確定申告をすることで所得税の一部が戻ってくる制度です。医療費として算定できるのは、健康保険で受けた治療のほか、妊娠や出産にかかった費用、歯科の自費治療、薬局で購入したかぜ薬などの市販薬、医療機関への通院費なども含まれます。

確定申告の期間は、毎年2月16日から3月15日まで(平成26年の場合は、2月17日から3月17日まで)となっていますが、医療費控除(還付申告)だけならば1月から手続きできます。また、5年前までさかのぼって申請することも可能です。

サラリーマンにとって数少ない節税のチャンスです。領収証は日頃からきちんと保管し、医療費控除に備えましょう。税務署に申告すると、所得税の還付だけでなく、翌年の住民税が安くなる場合もあります。

医療費控除の計算式

支払った医療費

－ 保険金などで補てんされる額

－ 10万円

＝ 医療費控除額

家族分も含め、1月1日～12月31日に支払った医療費の年間合計額

健康保険からの高額療養費・出産育児一時金、生命保険からの入院給付金など

所得総額の5%のほかが少ない場合はその金額

控除額は最高200万円まで。払い戻される税金額は、控除額と年間所得に応じた税率により決定



◎詳しくは最寄りの税務署にお問い合わせください。

花粉飛散前からの 対策がベストです

これから、花粉症の人にはつらい季節がやってきます。毎年、くしゃみや鼻水に苦しみながらこの時期を過ごしてしまう人は、花粉が飛び始める前から対策を始めるのがおすすめです。



過去の傾向では、2月上旬から飛散が始まります



花粉症の治療薬は、症状がひどくなってから服用するよりも、症状が出る前や出た直後から服用し始めるほうが効果的です（初期療法）。そのため、花粉の飛散が始まる前に、医療機関にかかっていることが花粉症の症状を抑えることにつながります。

スギ花粉は、例年並みであれば2月上旬から九州地方と関東・東海地方の一部地域で飛散が始まります（1月が暖冬の場合はこれより早くなり、寒冬の場合は遅くなるとされています）。飛散が早い地域では、1月中に対策を始めておくようにしましょう。

※スギ花粉の飛散量は、前年7～8月の気温と日射量に左右されます。気温が高く、雨が少ない場合は、飛散量が増加します。



体調管理も、立派な花粉症対策の1つです

アレルギーの発症は、自律神経の乱れと密接な関係があります。ストレスや疲れ、睡眠不足、運動不足などにより、花粉症が悪化することがありますので、この時期は体調を万全にしておきましょう。

また、花粉の飛散が始まった後は、身の周りの花粉を減らすことも重要です。外出時は花粉が付着しにくい服装を選び、帰宅時は付着してしまった花粉をよく払ってから家に入るようにしましょう。なお、定番の対策であるマスク・うがい・手洗いは、かぜ・インフルエンザ対策としても有効です。習慣にしておきましょう。

花粉症の薬にも 「スイッチ OTC 薬」が 続々登場

これまで医療機関でしか処方されなかった医薬品が、薬局で買うことができるスイッチ OTC 薬（市販薬）として続々登場しています。薬のラインナップも充実していますので、薬剤師に相談して、自分に合った薬を選びましょう。



花粉症の薬を「ジェネリック」に変えてみませんか？

「ジェネリック」というと、高血圧の人など慢性的の病気で薬をのんでいる人の話だと思いませんか？ 実は花粉症の薬も、ジェネリック医薬品に変更できるものがあります。

今や国民病とも呼ばれる花粉症のシーズンになると、多くの人々が医療機関を受診します。そこで処方される薬は、2～3カ月間服用することになるため、これがジェネリックに切り替わっていくと大きな医療費節減効果をもたらすことになります。

「長期間服用している薬はないし…」と考えていたみなさん、ジェネリックへの切り替えを検討してみませんか？



年1回の健診で
健康寿命
UP!

健診を受けっぱなしに していませんか？

年1回の健診をせっかくなか受けても、
サラッと結果を見ておしまいにしていませんか？
結果を活かしてこそ、健診を受ける意味があります。

受けた後が
大事です！



「要治療」「要精密検査」があったら

「特に症状もないし」「そういう体質だから」などと軽く考え、放置していませんか。病気の可能性が高い状態ですので、できるだけ早く専門の医療機関を受診して詳しい検査を受けてください。せつかく見つかった病気の兆候を、みすみす放置して後悔することがないように。

「要再検査」「経過観察」があったら

「毎年ひっかかるんだよ」と、再検査を受けない人が多くいますが、基準値を外れている項目がありますので、健診結果に書いてある指示に従ってください。この段階で手を打つことがとても大切です。

「正常」「異常なし」だったら

今の健康状態をキープしましょう。ただし、検査を受けた時点で正常だからといって自分の健康を過信しないこと。加齢や環境変化によって、健康状態が悪化することもあります。正常の範囲内でも数値が悪化している項目があったら注意し、よい生活習慣を続けていきましょう。

例 糖尿病の場合

早めに治療を始めて進行をくい止めれば、
体にもお財布にも負担が小さくて済みます

[1年間の医療費と自己負担3割の目安]

※金額は一般的な例であり、個々のケースにより
異なります。

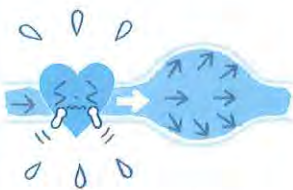


*糖尿病腎症が進行して人工透析が必要になり「特定疾病」の認定を受けると、自己負担は月1万円（上位所得者は2万円）で済みます。都道府県の助成が受けられる場合もあります。

放置すると
こんなにこわい！

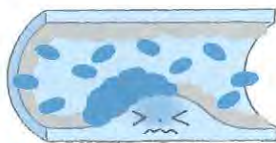
生活習慣病は、かなり病気が進行しないと自覚症状は現れません。
後回しにせず、健診で見つけたときに手を打ちましょう。

高血圧 を
放置すると



脳卒中や心筋梗塞を突然起こす危険が高く、目や腎臓の障害も招きやすくなります。

脂質 異常を
放置すると



動脈硬化が進み、糖尿病や脳卒中、心筋梗塞になる危険が高くなります。

肝機能 異常を
放置すると



脂肪肝、肝炎、肝硬変、肝がん

脂肪肝、肝炎、肝硬変、肝がん

脂肪肝、肝炎、肝硬変、肝がん

脂肪肝、肝炎、肝硬変、肝がん

腎機能 異常を
放置すると



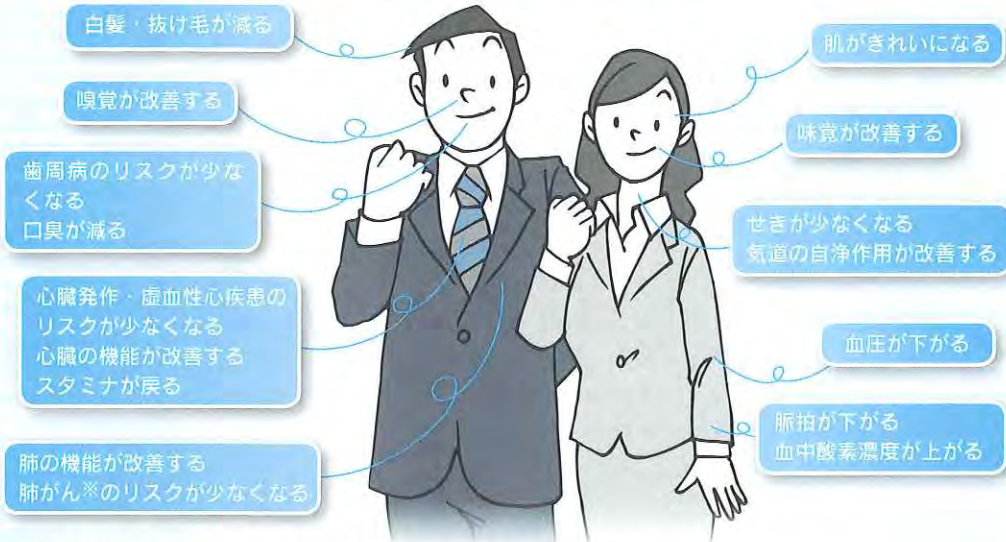
人工透析が必要になったり、心筋梗塞や脳梗塞を突然起こす危険が高くなります。

あなた自身の健康への効果は？

死亡のリスク要因では、高血圧や高血糖、アルコール摂取などを抜いて、喫煙がトップです。また、死亡には至らなくても、体のさまざまな部分でタバコの悪影響は現れています。しかし、逆に考えれば、禁煙をすることで健康に大きな効果があることになります。



禁煙による体への健康効果



※肺がんだけでなく、喉頭がん、口腔・咽頭がん、食道がん、胃がんなど、さまざまな部位のがんの発生リスクが低くなります。

「禁煙の効果」 こんなにたくさん

時間やお金でも得をする！

あなた自身の健康へのメリットだけでなく、その他にもよいことがたくさんです。

時間で得をする

1日どれくらいのタバコを吸っていますか？
本数×5分で捻出できる時間を計算してみてください。



お金で得をする

1箱400円の場合、1日1箱タバコを吸う人は、やめると年間14万6,000円も得をすることができます。



イライラしなくなる

外出先でついつい喫煙所を探していませんか？
タバコをやめればそんなこともなくなります。



周りの人が健康被害を受けなくなる

副流煙やサードハンド・スモーク※によって、家族や同僚が健康被害を受けることもありません。



※タバコの残留成分による健康被害のこと。タバコの火を消した後でも、衣類やカーテン、ソファなどには有害成分が付着しており、この有害成分を吸い込んでしまうことによって、タバコの健康被害を受けることになります。

禁煙成功のカギは、動機づけです。禁煙に失敗しそうになったときに踏みとどまるためには、「なぜ禁煙をしたのか」を思い出すことが重要になります。
メリットが多いのが禁煙です。そのメリットをご紹介しましょう。

禁煙をするのに遅すぎることはありません。

最初からあきらめずに、今から始めてみましょう。



歩行測定セミナーが開催されました

2013年10月4日に飯能工場にて『歩行測定セミナー』が開催されました。これは一昨年、新電元ロジステック千葉流通センターにて行われた当該セミナーが大変好評だったことから、飯能工場においても健康保険組合と共同で開催する運びとなったものです。

当日は、亀田総合病院から村永先生（医学博士、理学療法士）とスタッフの方々を招き、60名が参加されました。自分自身の体力推定年齢を知ることで今から予防対策を行い、「少しでも健康寿命を伸ばそう！」というのがセミナーの狙いです。



セミナーに先立ち個人毎に歩行に関する筋力と柔軟性の測定を行いました。推定歩行年齢が弾き出され、測定結果を見た多くの参加者が実年齢と推定歩行年齢とのギャップにショックを受けていました。村永先生の講習では体

力低下の予防対策を教えてくださいました。実際に身体を動かして体力を向上させる実技指導もあり、とても刺激的で心地良い疲労感を伴う充実したセミナーとなりました。



出席された皆様には、セミナーで学んだことを実生活に活かして、ぜひとも継続していただきたいと思ひます。

新電元工場 池谷寛之

秩父路峠道ウォーキングに参加して



昨年11月16日(土)、健保連埼玉連合会主催の秩父路峠道ウォーキングに参加しました。前日が雨だったので心配したお天気も、予報の通り気持ちのよい晴天になりました。

今年は、例年よりも3週間ほど遅い日程での開催でしたので、きっと秩父は寒い！と覚悟していましたが、当日は歩いていると汗ばむくらいの陽気でした。途中の山道では思いがけず紅葉も楽しむことができました。

去年初めて参加したときは、みかん狩りってこんなに山登りするの！と思いましたが、今年は7月から万歩計をつけて家の近所の坂道を上ったり下ったりして散歩するようになったので、去年ほどしんどいとは思わずに登れました。

みかん園での昼食では、テレビで紹介されたという手作りこんにやくとお漬物を美味しくいただきました。昼食の後はみかん狩りです。お日様をたくさん浴びていそなみかんを選んで、お腹いっぱい食べました。家に持ち帰って食べたところ、なぜかその場で食べたみかんよりも甘みが増していたような気がします。もっと沢山持って帰ればよかった！と思ひました。

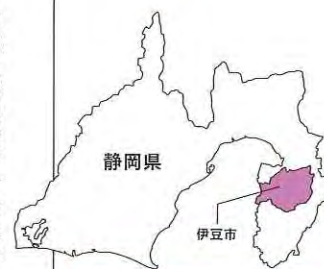


今回一緒に参加した姪も、楽しかったのでまた行きたい！と喜んでいました。また来年も参加したいと思ひます。

健康保険組合 石井美津代

文豪も訪れた 歴史ある湯の町 修善寺

(静岡県・伊豆市)



ACCESS

- 東海道新幹線「三島駅」で乗り換え、伊豆箱根鉄道「修善寺駅」下車
修善寺駅からバス「修善寺温泉場」行き約5分「修善寺総合会館前」バス停下車
- 東名高速道路「沼津IC」から国道1号線・国道136号線を下田方面へ
修善寺道路「修善寺IC」から約5分

問い合わせ

伊豆市観光協会修善寺支部
☎ 0558-72-2501
<http://www.shuzenji-kankou.com/>

2000年以上の歴史がある修善寺温泉は、源氏滅亡の歴史舞台となったほか、夏目漱石、川端康成、島崎藤村といった文豪達が静養に訪れた温泉地。歴史好きな人は源氏興亡のドラマを、また、文学好きな人はこの地にゆかりある文人達に思いを馳せながら歩いてみよう。



修善寺郷土資料館

修善寺周辺で出土した縄文時代の出土品や修善寺にゆかりの深い文人墨客の作品などを見ることができる。

開館：9:00～16:00
休館日：木曜日・年末年始
入館料：大人300円
子ども150円
電話：0558-72-1934

まずは郷土資料館で、修善寺周辺の歴史資料を見てから歩き始めよう。県道18号を歩いていくと、源範頼が幽閉された信功院跡が残る日枝神社がある。その隣の修善寺は平安初期に弘法大師が開創した古刹で、修善寺の地名の由来となっている。この地は温泉町としても有名だが、古くからの門前町でもある。手水舎の温泉で手を清め、本殿を参拝したら、「花と文学の散歩道」を通じて修善寺梅林に向かおう。上り坂に息が切れるが、足元は整備されていて歩きやすい。梅林の敷地は広く、梅まつり期間中は露店が出てにぎやかだ。著名人の句碑や、富士山を眺められるスポットもあり、ゆっくり歩いて楽しみたい。

修善寺梅林

樹齢100年を超える古木を含め、丘陵一帯に約1000本の紅白梅が植えられている。毎年2月1日から3月上旬まで『梅まつり』が開催される。



まず、指月殿のそばには源頼朝の嫡男頼家の墓や、その家臣十三士の墓がある。指月殿のそばには源頼朝の嫡男頼家の墓や、その家臣十三士の墓がある。指月殿のそばには源頼朝の嫡男頼家の墓や、その家臣十三士の墓がある。

梅林から下って源範頼の墓を参り、赤蛙公園を通過して修善寺温泉街に入る。ギャラリーしゅぜんじ回廊で展示物を見たり、風情のある竹林の小径を歩き、竹のペンチでひと休みしながら、指月殿に向かう。

福地山修善寺

開創から1200年経つ名刹。宝物殿(瑞宝蔵)には『修善寺物語』(岡本綺堂作)ゆかりの古面などが保管されている。



温泉を吐き出す手水舎の龍



※修善寺宝物殿(瑞宝蔵)の入館は下記の通り
開館：10月～3月 8:30～16:00
4月～9月 8:30～16:30
入館料：300円
電話：0558-72-0053



源範頼の墓

源義仲追討の際は弟義経とともに義仲を倒すが、その後頼朝に謀反の疑いをかけられ修善寺に幽閉される。幽閉中、梶原景時に攻められ、防戦の末に信功院で自刃したという。



竹林の小径

桂川沿いに続く、小京都を思わせる遊歩道。



指月殿

源頼朝の冥福を祈って、母・北条政子が建立し、宋版大藏經、釈迦三尊繡仏などを寄進した。



源頼朝の墓

頼朝の急死により鎌倉幕府の第2代将軍となるが、北条氏と対立し将軍職を追われる。修善寺に幽閉され暗殺された。

味わう

営業：朝 7:00 ~ 9:15
昼 11:00 ~ 13:30
夜 17:30 ~ 21:00
電話：0558-74-5489

●ランチメニュー
イズシカメンカツ
1,600円
※季節ごとにメニューが変更する。



ラフォーレ修善寺 ダイニングFUJI

鹿の肉を使った「イズシカ」料理は伊豆の名物となっており、地元のさまざまな店で味わうことができる。ランチタイムでは、季節ごとにメニューが変わるので、まずはお問い合わせを。

大黒屋



大黒屋の豆腐は、その昔、修善寺の典座和尚（寺の料理長にあたる修行僧）から作り方を伝授されたとか。また修善寺奥の院のある湯舟地区水源の良質な水を使ったゆばが人気。おみやげにおすすめ。

営業：9:00 ~ 13:30、15:00 ~ 17:30
定休日：日曜日
電話：0558-72-0200

ひと足のぼす



だるま山高原レストハウス展望台

日本一の富士山が望めると謳う展望台。修善寺から戸田に向かう県道 18 号沿いにある。ここから達磨山山頂に向かう登山道もあり、富士山を眺めながらの登山を楽しめる。

和來の里（紙すき体験）



古くは鎌倉幕府の手紙にも使われていたという修善寺紙。地元原材料を使った伝統的和紙作りが体験できる（10月～5月）。

要予約
伊豆市観光協会修善寺支部
電話：0558-72-2501

湯ったり



菅湯

源頼朝が入浴中に襲撃されたという「菅湯」。今の菅湯はかつてあった外湯を再現したもの。修善寺の温泉場が見渡せる展望台「仰空楼」が併設されている。

営業：12:00 ~ 21:00
(受付は 20:30 まで)
料金：一般（小学生以上）350円
電話：0558-72-2501



独鈷の湯

平安時代初期にこの地を訪れた弘法大師が、病んだ父の体を桂川で洗う少年を見つけ、「川の水では冷たかろう」と独鈷杵（仏具）で川の水を打って温泉を湧出させ、温泉療養を教え広めたといわれている。

出産したとき 2つの給付でサポートします

正常な妊娠・出産には健康保険が使えませんが、健保組合には、みなさんが出産したとき「①出産育児一時金」と「②出産手当金」を支給して、出産費用や産休中の生活費をサポートする制度があるので安心です。

出産時に

出産育児一時金

出産費用のサポートとして42万円を支給します



被保険者および被扶養者が出産したとき、出産育児一時金として1児につき42万円*が支給されます(多胎の場合は、人数分が支給されます)。健保組合から分娩施設に直接支払われる方法と、出産後に健保組合に申請して受け取る方法があります。

*在胎週数が22週未満の場合や、産科医療補償制度に未加入の分娩施設で出産したときは、39万円です。

産休中に

出産手当金

産休中の生活費のサポートとして、給料の3分の2相当額を支給します



被保険者が出産のために仕事を休み、給料等が支給されないとき*は、出産手当金として1日につき給料の3分の2相当額が支給されます。なお、被扶養者には支給されません。

*給料等が支払われているとき、出産手当金は支給されません。ただし、給料等が出産手当金を下回った場合は、その差額が支給されます。

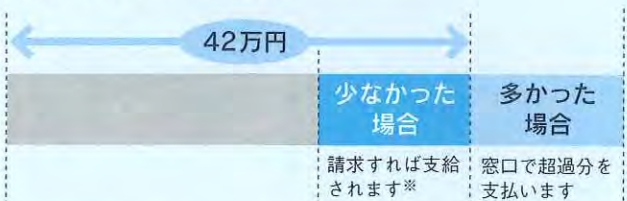
支給方法は?

出産育児一時金には、3つの支給方法があります。出産予定の分娩施設へご相談ください。

健保組合から分娩施設へ直接支払われる	①直接支払制度 (病院など)	保険証を提示して受診し、分娩施設と契約する
	②受取代理制度 (診療所・助産院など)	診療所等との間で申請書を作成し、健保組合へ提出する ※事前申請が必要です。
③出産後に受け取る	窓口で出産費用の全額を支払い、後日健保組合へ申請する	

出産費用が42万円より少ないときは?

直接支払制度を使った場合、出産費用が42万円に満たなかったときは、健保組合に申請すると差額が支給されます。出産費用が42万円を超えたときは、超過分をご自身で負担していただきます。



*受取代理制度の場合は、請求しなくても支給されます。

支給期間は?

出産日以前42日間(多胎の場合は98日間)、出産日後56日間のうちで仕事を休んだ日数分が出産手当金の支給期間です。出産日が出産予定日より遅れた場合は、その遅れた期間も支給されます。

●出産が予定より遅れた場合



支給額は?

出産手当金(1日あたり) = 標準報酬日額 × 2/3

原則として、4月～6月の3カ月間の平均給料を58,000円～1,210,000円までの47区分に当てはめた「標準報酬月額」を、30日で割った金額(1円の位は四捨五入)。

●帝王切開での出産の場合は?

帝王切開の手術料や麻酔料などは健康保険が適用され、高額療養費の対象となります(食事代などは自費となります)。「限度額適用認定証」を提示すれば窓口負担を軽減できますので、事前にわかっている方は健保組合に交付申請してください。なお、この場合も出産育児一時金は支給されます。



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

理由と目的はいらない ただ「一生懸命を楽しもう」と考える

一生懸命を楽しもうと考えてみてください。一生懸命やりなさいと言っているわけではありません。人間はもともと一生懸命が楽しいという経験を子どもの頃に持っています。ところがだんだん認知が長けてくると、一生懸命やるのに理由と目的が必要になってくるのです。

「認知の脳」は、人と比べる比較思考です。好き、では学校では評価されないから、好きなことを考えることの価値がだんだん落ちてきてしまう。体育が大好きといっても、逆上がりができないくせに何を言ってるの!? となってしまう。

幼い子どもは好きなことを大事にできていたし、ただ一生懸命に無我夢中にやっているのが楽しかったのに、大人から「そんな一生懸命やって何になるわけ？」と言われるうちに、一生懸命やるのがだんだん苦しいものになってきて、理由や目的がないと一生懸命やるとはいけないと思うようになってしまう。

人間はそもそも適当にやるより一生懸命やるほうが楽しいと感じられるしほくみを持っています。もう一度、それを思い出すためにも一生懸命を楽しもうとまず考えてみてほしいのです。

ただ「ありがたい」と考える

ありがたいと考えましょう。理由は必要ありません。誰々に感謝しなければ、は認知的です。上司や部下、奥さんに感謝しなければいけない、とか。理由を相手に探そうとするので、文句まで見つけたくなる。感謝したほうがいいというのはみんな知っているけれど、なぜかなかなかできない。相手に依存しているからなのです。

認知による自信は、結果がつくります。だから、勝ったら自信がつく。ライフスキルの自信は、まず、信じるというところから始まる。ライフスキルを磨いていくことによって、大切な自分の心は、どんなところにおいても自分でつくれるということが人生最高の自信です。するといつも質の高い自分があるから結果も得られて、さらなる認知の自信もつく好循環が生まれていきます。

ライフスキルを磨くと 自分らしく生きられる

過去の経験に基づいて、すべての物事に意味づけするのが認知の脳。外界でおこる事象に感情を左右されるのは認知の脳の働きによります。一方、ライフスキルは、自分で自分のごきげんをとる脳のスキルです。今に生きることを考えて、一生懸命を楽しもうと考えて、ありがたいと考えて、好きなことを考える。絶対に気分が変わっています、3秒前よりも。ライフスキルを磨くと、自分で自分のごきげんをつくれるようになります。自分で自分の気分を切り替えることができるから、とても自分らしく自信を持って生きていけるあなたになります。



ライフスキルを磨く ライフスキルをアップさせるには…

好きなことを
ちょっと考えただけで
気分が変わる!



- ありがたいと考えるほうが穏やかでいられるよね、など会話をする
- 考えてみたら気分がどう変わったか、体感として覚える

根菜たっぷりのビストロ風ポトフ

食物繊維の多い根菜を使えば、
ボリュームのわりにカロリーひかえめに！

食物繊維が豊富な野菜で
肥満を予防しよう！



旬の野菜

大根

大根やごぼう、にんじん、れんこんなどの根菜類は食物繊維が豊富です。大根はビタミンCが多く、かぜの予防にも効果的です。



●材料〈2人分〉

- にんじん……………1本
- 大根……………15cm
- 鶏手羽元……………8本
- 塩（鶏肉の下味用）…小さじ1/2
- 水……………4カップ（800ml）
- 白ワイン……………1カップ（200ml）
- A
 - ローリエ……………1枚
 - クローブ……………1個
 - タイム……………ドライなら小さじ1/2、フレッシュなら1枝
- 塩（味を調えるため）…小さじ1弱
- こしょう……………適量
- イタリアンパセリ……………適宜

●作り方

- ①にんじんは半分の長さに切ってから縦4等分にする。大根は3～4cm厚さの輪切りにする。
- ②鶏肉に塩を振って下味をつける。
- ③熱したフライパンで②をきつね色になるまでこんがり焼き、厚手の鍋に入れる。
- ④分量の水から適量をフライパンに入れ、残っているエキスと一緒に鍋に入れる（エキスにうまみがあるため）。
- ⑤残りの水、白ワイン、にんじん、大根、Aを鍋に入れ、火にかける。アクが出たら取り、ふたをして弱火で1～2時間コトコト煮込む。
※圧力鍋の場合は8分くらい。
- ⑥食材がやわらかくなったら塩とこしょうで味を調える。お好みでイタリアンパセリなどをのせる。
※塩加減は水分の蒸発具合により調整を。

調理のポイント



残ったスープは冷蔵庫で一晩冷やし、白く浮いた脂を取り除いて、リゾットやおじやなどに使うと便利です。

1人分/330kcal
塩分/2.2g

※スープは含まず
（具のみ食べた場合）



マッシュルームとトマトのザジキ風

水切りヨーグルトでマッシュルームを和えた
低カロリーな一品

※ザジキとは、ヨーグルト
にんにくや塩を入れた
ギリシャ料理のソース。



●材料〈2人分〉

- ヨーグルト (プレーン) … 150g
- マッシュルーム…………… 小 10 個 (70g)
- にんにく (すりおろし) … 小さじ 1/4
- 塩…………… 小さじ 1/4
- トマト…………… 1/4 個
- チャービル…………… 適宜

1人分/56kcal

塩分/0.7g

●作り方

- ①ザルにキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトを入れて2時間以上水切りをする。ペーパーごとヨーグルトを持ち上げ、茶きんしぼりの要領でやさしく水気をしぼる。
- ②マッシュルームは傘の部分の皮を薄くはぎ、縦に4等分にする。
- ③①と②、にんにく、塩をボウルに入れて混ぜ合わせ、皿に盛る。角切りのトマトをのせる。お好みでチャービルなどを飾る。

旬の野菜

マッシュルーム



きのこ類の一番の特徴は低カロリーで食物繊維が豊富なことです。特に不溶性食物繊維が豊富で、便通を改善します。また、消化に時間がかかるので満腹感が持続しやすく、食べすぎを防ぐことができます。

緑のスムージー

簡単に作れて、
おいしく食物繊維がとれるデザート

●材料〈2人分〉

- 小松菜…………… 1 株 (30g)
- バナナ…………… 1 本
- りんご…………… 1/4 個
- 牛乳…………… 50ml
- はちみつ…………… 大さじ 1/2
- 氷…………… 3~4 個

●作り方

- ①小松菜は根の部分を取り落とし、5cm幅に切る。バナナは皮をむき、ひと口大に切る。りんごは芯と種を取り除き、皮ごとひと口サイズに切る。
- 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、器に入れる。

1人分/216kcal

塩分/0.1g

果物

りんご



りんごに含まれる水溶性食物繊維はコレステロールを吸着し、体外へ排出する働きがあります。また腸内の善玉菌を増やす整腸作用もあります。



コラム

食物繊維の多い野菜を食べて肥満を予防

食欲の秋の名残でつい食べ過ぎる習慣が続いてしまう冬。満腹感を得られる食物繊維たっぷりの食材は、よく噛んで食べるため、早食いによる食べすぎも防ぎます。食物繊維はごぼう、にんじんなどの根菜類、いも類、きのこ類に多く含まれています。

食物繊維には不溶性食物繊維と水溶性食物繊維があり、不溶性食物繊維は腸内で膨張して腸のぜん動運動を活発にし、便通をよくします。また有害物質の排泄を促す働きもあります。一

方、水溶性食物繊維は、水に溶けるとゲル状となってコレステロールや脂肪、塩分の排泄を助けたり、善玉菌を増やす働きをします。

食べ過ぎを防ぐためには食べる順番もポイント。「野菜料理」→「肉や魚のたんぱく質の料理」→「ごはんやパンなどの炭水化物」と、食物繊維を多く含む野菜を先に食べることで急激な血糖値の上昇を抑え、結果的に脂肪を蓄えにくくすることができます。

「ケンコウマイ手帳」モニターに参加して

『灯台』8月号の15ページで、「コナミスポーツクラブ」の“歩く健康づくり” — 「ケンコウマイ手帳」のモニター参加を募集しました。

この度、実際にモニターとして参加された方から歩く楽しさなどについての感想のお便りが寄せられましたのでご紹介いたします。

KONAMI SPORTS CLUB
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!

POINT 1
活動量計「e-walkeylife3」を無償で貸し出し!

POINT 2
ケンコウマイ手帳の機能を楽しめる!

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(予約) 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	モニター賞品にあたり個人情報の登録が必要となりますが、健康増進の目的以外には使用いたしません。

ええっ!! 万歩計?! 手渡されたときは身に着いた経験が無いせいか億劫にも思えた私。しかし侮ることなかれ、日を追うことに楽しい。今どきの万歩計は振ったら歩数が増えるわけもなくUSB型でデータはすべてWEB管理。浮世絵を眺め遠い昔に思いを馳せながら東海道五十三次の宿場を巡ることもできる。まさかのハワイ島一周も可能。なんて素敵! 運動を心掛けてする私ではないのだから、最近では歩数を意識して一日を過ごす。そして無意識のうち歩数を増やそうと試みる毎日である。

今回このような機会があり「歩くことの楽しさ」を発見しました。他にもチャレンジした方の感想をご紹介します。

- 自分が一日にどれくらい歩いているのか把握できました。
- 沢山歩かれている方に驚き感心しました。
- 何の花が咲くのか毎回楽しみ、咲かせると達成感が味わえました。
- 歩数を意識するようになりました(今日は少ないとか多いとか)。
- 他のモニターに対し競争意識も働いています。
- 初めに設定した目標歩数達成の為に日々意識して歩くようになった。 Etc.

こちらを参考に皆さんも活動量計を活用してみてください。良い機会を大変ありがとうございました。(岡本)

モニターになった当初は、まったくやる気がしませんでした。しかし、いざ日々の歩数を見ると今まで家でゴロゴロしていた休日も、短い距離でも車で移動していた日も、設定した目標があると歩こうと意識してしまい、気づくとお散歩好きになっていました。

活動量計のコナミサイトメニューで最近ハマっているのは、ウォーキングフラワーです。ある程度歩数がいかないとどんな花が咲くのかわかりません。次の花を咲かせるのについつい頑張ってしまう。

仕事が忙しくて普段あまり歩く機会がない方も、活動量計に参加し、休日くらいは歩いてスッキリ爽やかな気分になってみてはいかがでしょうか。ランキングメニューで上位の方は、狂ったような歩数になっていますが、そんなことは気にせず、ぜひ参加してみてください。(佐々木)

このまま歳を重ねていくことに危機感さえ覚え始めた頃、活動量計モニターのご案内を戴きました。運動不足の重い腰を上げるきっかけを私に与えて下さり、感謝しています。

車通勤の事務職、生活のほとんどを車に頼るという条件下、果して検証に貢献できるのか?と思いつつ、まずはできる範囲で目標を定め、歩くこと、動くことから開始したのでした。

その間に摂取と消費カロリーの対比を知ることができ、食習慣・生活習慣を改める意識改革を学びました。自己満足ではありますが、次第に達成感を味わうようになり、体力が付いたのか身体を動かすことが苦にならなくなり、以前より体調も良くなった実感を持てたのです。これは私にとっては大きな進歩でした。

同じ思いを共有したいと、会社で追加モニターを募集したところ多数の賛同を得、現在共に精進しているところです。今後さらにこの輪が広がっていくことを期待してやみません。(西浦)

7月末から歩数計を携帯して3カ月経過しましたが、歩くことへの意識が強くなりました。ちょっとした場所への自転車の移動は減り、エレベーターやエスカレーターは乗らずに階段を使用するように意識が変わりました。

健康の面では、今すぐとか数年後に効果が出るのではなく、20年後、30年後に「そう言えば」と気づく程度の長い目で続けていきたいと思ひますし、続けることができる行動だと思ひます。平均寿命ではなく、健康寿命を延ばすため自分自身の体のみで長く動ける体を築き上げていく習慣の一つとして皆さんもどうでしょうか? 歩数計が第一歩となれると思ひますので、ぜひお試しください。

また、今日は歩いてないなあと思ひましたら、ちょっと遠回りしてみると、新たな発見があるかもしれません。くれぐれも頑張り過ぎて怪我や故障をすることが無いようにご注意ください。(竹原)

「医療費通知」の見方について

当組合では、加入員の皆さんが保険医療機関にかかった際の医療費について、「医療費通知」をお送りしてお知らせしています。

皆さんが自己負担した金額(原則3割負担)のほかに、組合や公費が負担した額、給付金として支払われた額

なども記載されており、高額と言われる医療費の全体像がひと目でわかるようになっています。

医療費適正化の取り組みの一環として組合が発行している主旨をご理解いただき、ぜひ、ジェネリック医薬品への切り替えにご協力をお願いいたします。

表面(医療費のお知らせ)

● 対象年月：あなたとご家族が医療機関を受診した月、または、給付金・補助金を支給された月

● 診療区分：医療費・給付金・補助金の種別

※高額療養費、合算対象、多数に該当するものは、種別の後に以下の文字列が印字されます

高額 …… 高額療養費
 合算高額 …… 合算対象、または、高額療養費かつ合算対象
 [多数該当] …… 多数該当
 高額[多数該当] …… 高額療養費かつ多数該当
 合算高額[多数該当] …… 合算対象かつ多数該当、または、高額療養費・多数該当・合算対象全てに該当

● 日数：受診日数 等

● 医療費：医療費の合計金額

● 公費負担：医療費合計の内、公費が適用された金額

● 組合負担：医療費合計の内、健保組合が負担した金額

● 給付金：健保組合等から支給された給付金・補助金
 ※補助金は平成25年8月処理分まで含まれます

● 自己負担：医療費合計の内、あなたとご家族が、医療機関の窓口で負担した金額
 ※このお知らせの[本人外来]の中には、診療所受診分として平成25年7月受診分まで含まれます

● 安くなる金額：ジェネリック医薬品へ切り替えた場合の軽減額
 ※処方されたお薬をジェネリック医薬品へ切り替えた場合の軽減額(自己負担分)を表示しています
 ジェネリック医薬品は1つの先発医薬品に対して複数存在する場合がありますため、実際の軽減額にも幅がありますので目安としてご参考ください

対象年月	受診した方	診療区分	病院/薬局の名前/給付の種類	日数	医療費	公費負担	組合負担	給付金	自己負担	安くなる金額
24 07	保険 太郎		本人外来	1	3,400		2,380		1,020	
24 08	保険 太郎		本人外来	2	9,720		6,804		2,916	
24 10	保険 太郎		調剤本人	2	6,300		4,410		1,890	
24 10	保険 次郎		未就学児外来	1	5,600		4,480		1,120	
24 11	保険 花子		歯科家族外来	1	1,220	366	854			
24 11	保険 花子		家族入院 高額	9	569,190		397,141	147,109	172,049	
24 11	保険 太郎		本人入院 [多数該当]	14	344,284		289,744	24,000	54,540	
25 01	保険 太郎		本人外来 高額[多数該当]	1	386,790	6,851	293,292	66,477	86,647	4,131~
25 01	保険 次郎		未就学児入院 合算高額[多数該当]	28	1,339,280		1,229,691	145,144	109,589	
25 02	保険 太郎		インフル補助(大人)	1				1,500		
25 02	保険 次郎		インフル補助(子供)	1				1,500		
25 05	保険 太郎		旅行(本人8千円以上)	2				4,000		
25 05	保険 花子		旅行(家族8千円以上)	2				4,000		

裏面(処方されたお薬の明細)

● 病院の名前/先発医薬品の名前：表面(医療費のお知らせ)明細にて「安くなる金額」が1円以上の場合のみ、処方されたお薬を表示します
 ※すでにジェネリック医薬品を使用されている場合やジェネリック医薬品に切り替えても安くないお薬は表示されません

● お薬の値段：お薬の単価

● 処方量：処方されたお薬の数量

● お薬にかかった費用(総額)：国の負担、健保負担、自己負担の合計

● お薬にかかった費用(自己負担)：あなたとご家族が、医療機関の窓口で負担した金額
 ※「お薬に掛かった費用」は公費による助成を受けられる前の金額を表示しています

● 安くなる金額：ジェネリック医薬品へ切り替えた場合の軽減額
 ※処方されたお薬をジェネリック医薬品へ切り替えた場合の軽減額(自己負担分)を表示しています
 ジェネリック医薬品は1つの先発医薬品に対して複数存在する場合がありますため、実際の軽減額にも幅がありますので目安としてご参考ください

対象年月	受診した方	病院の名前/先発医薬品の名前	お薬の値段	処方量	お薬にかかった費用		安くなる金額
					総額	自己負担	
25 01	保険 太郎	本人外来 高額[多数該当]					
		〇〇カプセル 2mg	299.5	36	10,800	3,240	1,485~
		〇〇錠 1.5 15mg	95.2	63	6,300	1,890	756~
		〇〇〇〇〇〇錠 1.0 10mg	61.2	126	7,560	2,268	567~
		〇〇〇〇錠 1.0 10mg	17.4	126	1,890	567	189~
		〇〇〇〇〇〇錠 2mg	59.7	63	3,780	1,134	378~
		〇〇〇〇〇〇錠 1.0mg	65.9	63	4,410	1,323	756~
		小計			34,740	10,422	4,131~



焼きもの文化にふれて、
癒しのひとときを

絵付け体験



① 素焼きを選ぶ

真っ白な素焼きの人形やお皿などの
中から、好きな型を選びましょう。



② 絵付けする

筆で直接、好きな色を塗ります。鉛
筆で下書きもできるので安心！
※鉛筆の線は焼成時に消えます。



③ 釉薬をつける

透明な釉薬でコーティングします。



④ 焼成する

高温の窯で焼成すると、釉薬が溶
けて色が変化します。焼き上がった
ら完成です！

※焼成の時間は体験施設やコースによって
異なります。20～30分程度で焼き上が
り、その日に持ち帰れる場合や、絵付け
後1～2週間後に自宅へ送られる場合も。
事前に各施設で確認しておきましょう。



素焼きの真っ白な人形やお皿に、好きな色で絵を描いて、
世界でたった1つの作品を
作ることができます。
楽しい旅の思い出に、日常使いに、
大切な人へのプレゼントに。
癒しの絵付けを体験しませんか？



絵付け体験 **こんなところが魅力！**

- 👤 好きな色を楽しみながら塗ることで、癒し効果が得られます。
- 👤 色を選んだり指先を使うので、脳の活性化にも役立ちます。
- 👤 小さな子どもからお年寄りまで、幅広い年代で楽しめます。



絵付けまめ知識



- 陶芸用の絵の具は、色を混
ぜるとにごってしまうので、
混ぜないこと。
- 重ね塗りも色にごってし
まう。塗り分けたほうがき
れいに仕上がる。
- 焼成すると色が変化する絵の
具もあるので、事前に確認を。
※体験施設によって異なります。

絵付けした作品は飾ったり使ったりして
楽しむことができるのも魅力です。



**Let's
Go!**

全国の観光地やカルチャースクールなどが主催する教室で、絵付け体験がで
きます。事前に予約が必要かどうかなど、問い合わせておくとよいでしょう。

協力/むさし野深大寺窯 TEL 042-483-7441 <http://jindaijigama.com/>