



新電元工業健康保険組合

灯 台



2014.8

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



**ジェンツーペンギンの親子
(撮影地：フォークランド諸島)**

水色に光るビーチで2匹一緒に走っているのはジェンツーペンギンの親子です。母ペンギンは子ペンギンの独り立ちの季節を迎える前にビーチを走って体を鍛えさせているのです。子ペンギンは食べ物をもらおうと追いかけるのですが、親ペンギンはビーチを猛ダッシュ。追いついてこないと食べ物を与えません。こうして親ペンギンは自然と子ペンギンの体を鍛えているのです。

写真・文●福田幸広（動物写真家）

理事長就任のご挨拶



新電元工業健康保険組合
理事長 小笠原 政教

被保険者ならびにご家族の皆様におかれましては、健やかに過ごしのこととお慶び申し上げます。

このたび、西前理事長の後任といたしまして、理事長職の重責をお引き受けすることになりました。皆様の健康増進のため精一杯努力する所存ですので、引き続きご協力を賜りたくお願い申し上げます。

さて、健康保険組合は今、かつてない厳しい財政状況に陥っております。健康保険組合連合会が発表した「平成26年度の健保組合予算早期集計結果」によると、26年度の健康保険組合全体の予算では約8割の組合が赤字の状況にあります。組合全体の約3割が保険料率を引き上げ、そのうち155組合は2年連続で引き上げており、健康保険組合が置かれている厳しい財政状況を浮き彫りにしています。高齢者医療制度が創設された20年度以降7年連続で赤字の

累計は2・73兆円に上っています。

財政悪化の要因は、現役世代にかかる偏った高齢者医療への過大な拠出金負担にあります。特に27年度以降は団塊世代が前期高齢者へ移行することにより、納付金の増加は確実であり、健康保険組合はさらに厳しい財政運営を強いられる状況にあります。

こうした中、当健康保険組合の平成25年度決算では1億1、875万円の経常赤字となりました。組合財政の主要支出である保険給付費と納付金の支出額がともに前年度に比べ増加しており、この傾向は今後も続く可能性が高い状態です。依然として健保財政は予断を許さぬ厳しい状況にあることに変わりはなく、今後も困難な財政運営が続くことが予想されます。

当健康保険組合といたしましては、これまでも増して医療費の適正化、事業の効率化に努めるなど財政健全化に一層取り組みほか、生活習慣の改善や疾病予防により重点を置いた保健事業を推進し、皆様の健康の維持・増進を支援してまいります。どうぞ皆様におかれましては、引き続きご理解とご協力を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。



退任のご挨拶



前理事長 西 秀美

盛夏の候、皆様にはますますご清祥のこととお喜び申し上げます。

さて、このたび私は新電元工業健康保険組合の理事長職を退任することとなりましたので、一言ご挨拶を申し上げます。

私は、平成24年7月に就任し、2年間にわたり理事長職を務めさせていただきました。近年、健康保険組合にとりまして非常に厳しい状況が続いており、そうした渦中の在任期間ではありましたが、健康保険組合役員各位のご支援と事業主をはじめ被保険者の皆様方のご協力により職責を果たすことができましたことを、ここに心よりお礼申し上げます。

現在、当健康保険組合を取り巻く環境は、増大する医療費と高齢者医療制度への過重な納付金などにより非常に厳

しい状況にあります。そうした中、国では、昨夏に社会保障制度改革国民会議の報告書がまとめられ、12月にはプログラム法案が成立しました。

今後順次、改正法案が提出される見通しとなっておりますが、報告書には健康保険組合にとって重い負担である高齢者医療への納付金に対して公費投入や拡充は盛り込まれず、新たに平成27年度以降の後期高齢者支援金への全面総報酬割の導入と、それによって浮く財源を国保への支援に転用する案が示されています。しかし、これは国の責任を健康保険組合に転嫁するもので、私たち健康保険組合にとりましては決して受け入れることができないものであります。健康保険組合の財政状況の改善、ひいては医療保険制度の維持のためにも、プログラム法案に記載された検討事項のうち、特に高齢者医療制度への費用負担構造の改革に向けた議論が待ち望まれます。

一方、日本再興戦略の一環として政府がすべての健康保険組合に取り組みを求めた「データヘルス計画」が平成27年度よりいよいよ実施されます。これは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。新電元工業健康保険組合にとりましても新しいチャレンジテーマとなりますが、必ずや医療費の適正化につながるものと確信しております。

結びに、新電元工業健康保険組合の発展をご祈念申し上げます。退任のご挨拶とさせていただきます。

平成25年度決算のお知らせ

保険料収入は増えるも 保険給付費と納付金の増大により大幅赤字決算に

○一般勘定（健康保険分）

収入合計 15億7,821万円
支出合計 15億 689万円
収支差引額 7,133万円
経常収支差引額 ▲1億1,875万円

平成25年度は、健保組合の貯金にあたる別途積立金から1億5,500万円を繰り入れて収入としたため、実質的な経常収支は1億1,875万円の赤字決算となりました。

収支状況をみると、保険料収入は前年度より6,910万円増加（+5.4%）の13億5,776万円となりました。一方、保険給付費は6億9,714万円と前年度より8,334万円増加（+13.6%）しています。高齢者医療への納付金も総額で6億9,883

万円と前年度より1億5,405万円増加（+28.3%）しました。保険給付費と納付金の2つの合計額が保険料収入に占める割合は102.8%となり、当健保組合の財政を大きく圧迫しています。

財政悪化の要因の1つとされる納付金ですが、そのしくみは国が定めたものですので、健保組合では根本的な問題を解決できません。

今日、高齢者医療への負担は保険料収入の約5割に達し、27年度にはすべての団塊世代が前期高齢者となり高齢者の医療費はさらなる増加が見込まれることから、現役世代の保険料による負担はもう限界となつていきます。健保組合と健保連は、健保組合の財政悪化に歯止めをかけ、国民皆保険を守って

いくためにも、高齢者医療制度に公費（税金）の投入・拡充することとを国に強く求めています。

しかし、現状においては健保組合を維持していくには納付金と並んで大きな支出となる医療費を節約するしか道はありません。医療費適正化についてみなさんのご理解・ご協力をお願いいたします。

国に代わって保険料徴収を行っている介護勘定の決算では、介護保険収入1億1,431万円から9,526万円を介護納付金として国に納め、収支差引額1,906万円を準備金として残金処分しました。

各収支科目の詳細は決算概要表をご覧ください。

当健保組合の平成25年度決算が、7月18日に開催された第149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。

■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	1,357,757 *
国庫負担金収入	435 *
調整保険料収入	20,117
繰入金	155,000
国庫補助金収入	16,043 (*1)
特定健康診査等事業収入	3,216 *
財政調整事業交付金	19,748
雑収入	5,895 *
合計	1,578,211千円
経常収入合計	1,367,711千円

*：経常収入項目
(*1)：この項目のうち、特定健診・保健指導助成金の408千円が経常収入項目

〔支出〕 (千円)	
科目	決算額
事務費	44,812 *
保険給付費	697,141 *
納付金	698,834 *
前期高齢者納付金	359,629
後期高齢者支援金	274,237
退職者給付拠出金	64,958
老人保健拠出金	10
保健事業費	41,736 *
営繕費	220
財政調整事業拠出金	20,068
連合会費	958 *
積立金	2,920 *
雑支出	197 (*1)
合計	1,506,886千円
経常支出合計	1,486,465千円

*：経常支出項目
(*1)：この項目のうち、「その他」の64千円が経常支出項目

〔決算残金処分〕 (千円)	
種別	金額
別途積立金	71,276
財政調整事業繰越金	49
合計	71,325千円

■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	114,314
合計	114,314千円

〔支出〕 (千円)	
科目	決算額
介護納付金	95,257
合計	95,257千円



6月20日(金) 飯能工場にて 歩行測定セミナーを開催しました！

亀田総合病院の村永信吾医師を講師に迎え、歩行測定セミナーを開催しました。当日は、推定歩行年齢を測定した後、ロコモやメタボ予防を中心に、健康寿命を伸ばすための講義と運動指導を受けました。

飯能工場では昨年に続き2回目の開催となりましたが、今年も予想以上の推定歩行年齢の高さにショックを受ける方が多くみられました。不本意な結果に終わってしまった方は、来年のセミナーに向けて、講義や運動指導、判定票の運動例を参考に運動の機会を設け、健康維持・増進に役立ててください。



講師の村永医師

● 推定歩行年齢を測定 ●

2ステップ・立ち上がり・手伸ばし・柔軟性テスト、体組成計（体重・BMI等）の測定値から、推定歩行年齢を測定。セミナー後、推定歩行年齢や転倒危険度、運動例などを記載した「てんとう虫テスト判定票」が配付されました。



病院スタッフのみなさんの協力のもと、推定歩行年齢を測定

● 講義・運動指導 ●

日本人の平均寿命（82歳）と健康寿命（72歳）には約10年の開きがあります。「長生きしても10年間寝たきり…」なんてならず、生涯健康であるためには、ロコモ・メタボ予防が鍵になります！

健康維持には運動が不可欠ですが、突然の激しい運動はケガの原因にも。推定歩行年齢（体力）に応じた運動から始めることが大切です。



ストレッチの実技指導を受けました

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26年11月15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 ⇒ 高砂橋 ⇒ 岩根神社 ⇒ 葉原峠 ⇒ 風布(みかん狩り・昼食) ⇒ 金尾 ⇒ 波久礼駅
所要時間	全行程約4時間 (8～9km)
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30日(火)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。

認知症かも？チェックリスト

- ☐ 何度も同じことを聞く
- ☐ 食事を摂った後に「食事をまだ摂っていない」と言うことがある
- ☐ いつも何かを探している
- ☐ 金銭の支払いがうまくできない
- ☐ 今までできていた料理がうまく作れなくなってきた

※ 2つ以上当てはまる場合は「もの忘れ外来」などを受診しましょう。アルツハイマー病であれば進行を遅らせる薬があり、脳血管障害であれば病態にあった治療を受けることができます。

年とともに
気になる病気

もの忘れなど 気になる症状はありませんか？ 認知症

監修 小長谷 陽子 認知症介護研究・研修大府センター 研究部長

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きの悪くなったたりして、さまざまな障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態のことをいいます。認知症の原因はさまざまですが、アルツハイマー病が最も多く、次いで脳血管障害（脳梗塞、脳出血など）によるものです。

●記憶障害、理解・判断力の低下などが現れる

脳の細胞が死んでしまうことで直接起こる症状は、記憶障害、見当識障害（今はいつで、ここはどこかを判断する能力に障害があること）、理解・判断力の低下、実行機能の低下などで、これらは中核症状と呼ばれています。

他に、徘徊、暴言・暴力、性的逸脱行動、不穏・興奮、焦燥、拒絶、無為などの行動症状、幻覚、妄想、不安、うつなどの心理症状が現れることがあります。

●認知症は予防できる？

こうすれば認知症にならないという絶対的な方法はありませんが、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病は認知症の発症にも深く関わっているとされています。このため、日常の食事、運動、休養などの生活習慣に気をつけることが大事です。喫煙している方は禁煙にも取り組みましょう。

すでに高血圧症、脂質異常症、糖尿病にかかっている方は、医療機関での治療や生活改善を継続することが大切です。

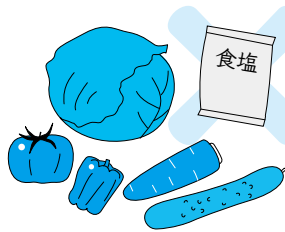
●もし家族が認知症になってしまったら

認知症の方は、これまでできたことができなくなったり、強い不安と自信喪失の中にいます。できないことをさせようとしたら、新しいことをさせようとするとうるさく反応をすることがあります。

強く叱責してしまうと、何を叱られたのかは忘れてしまったり、いやな思いをしたという記憶だけが残ることになります。感情は保たれていますので、こうした特性を理解して接するようにしましょう。

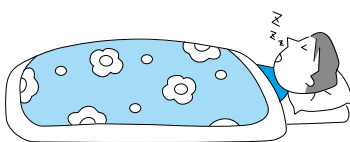
認知症予防につながる生活習慣

食事は減塩を心がけ、1日男性 8.0g 未満、女性 7.0g 未満（食塩相当量）を目標とし、野菜は1日 350g 以上は摂るようにしましょう。



30分以上の運動を週2日以上行いましょう。

睡眠は6～8時間はとるようにしましょう。



脳に負荷をかけて有酸素運動をしましょう。例えば歩きながら引き算をするというもの。頭の中で110から3ずつ引きながらオーキングを行ってみましょう。慣れたら7ずつにしたり、6と8を順番に引くようにすると効果的です。



高齢者でなくても 要注意！

若年性認知症

認知症は加齢とともに発症するリスクが高くなりますが、65歳未満で認知症にかかることもあり、若年性認知症と呼ばれています。全国で約3万7,800人が若年性認知症であると推計され、推定発症年齢の平均は、51.3歳となっています（「若年性認知症の実態と対応の基盤整備に関する研究」より）。

認知症が疑われる場合は、早めに受診するようにしましょう。

若年性認知症の特徴

- 男性に多い
- うつ病などの他の病気と判別が難しく、治療開始が遅れる
- 収入が減る、親の介護と重なるなど経済的・社会的な問題が大きいの

こまめな水分補給と暑さを避ける工夫で 熱中症予防を！

高温の環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして発症する熱中症。適切に対処しないと生命にかかわる場合があります、危険です。

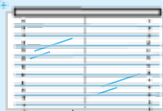
予防法を知っていれば発症を防ぐことができるので、日常生活の中では次のようなことに気をつけて過ごしましょう。

こまめに水分補給を

暑い日は体を動かしていなくても汗をかいています。こまめに水分を補給しましょう。また、軽い脱水状態では自分でも気づかないことがあります。のどが渇く前に水分補給し、暑いところに出る前にも水分を摂っておくことが大切です。



扇風機や
エアコンを使う



ブラインドや
すだれをかける

屋外での活動時は
テントなどを張る



日傘や帽子
を使用する



日陰を
選んで歩く



うち水をする



急に暑くなる日は 特に注意！

熱中症は、梅雨の合間や梅雨明け後、急に気温が高くなった日などに起こりやすくなります。暑さに体が慣れていないと熱中症が起こりやすいです。天気予報などで気温の変化に注意しましょう。

暑さに備えた体づくりを

暑い日が続くと、体が暑さに慣れてきて、汗をかきやすくなったり（体温上昇を防ぐ）、汗に含まれる塩分濃度が低下したり（塩分欠乏にならないようにする）します。暑さに備えた体づくりは、日ごろから運動することによってもでき、熱中症予防になります。ふだんからウォーキングなどをして、汗をかく機会を増やしておきましょう。

体調を考慮して外出や運動を調整しましょう

熱中症の発症には、その日の体調が大きく影響します。次のような体調のときは、暑いところでの運動や作業を控えるか、軽減することが必要です。



服装の工夫を

襟元をゆるめて
クールビズを
実行する



吸汗・速乾
素材の衣類
や涼しい素
材を選ぶ



おっと、
出かける前には
水分補給だね

山梨県
山中湖村

雄大な富士を望む 山中湖ウオーキング

世界文化遺産に登録された富士山は、古くから信仰の対象であるとともに浮世絵の題材にもなり、文化的意義も評価されている。その雄大な富士を眺め、山中湖畔を巡るウオーキングコースへ出かけよう。



富士山とひまわり（山中湖 花の都公園）

富士山に一番近い湖・山中湖周辺では、広大な風景を楽しみながらウオーキングができる。まず、起点は「山中湖 花の都公園」。8月には、晴天に恵まれれば富士山をバックにひまわりが咲き誇る景観が楽しめる。富士山に向かって突き進み、最初の信号を左へ曲がる。小川沿いに進んでいくと山中湖が見えてくる。

山中湖は富士五湖最大の湖であり、世界文化遺産に富士山とともに登録されている。海拔982mと日本で3番目の高所にある湖。このため、夏でも比較的快適にウオーキングできる。また、湖面ではさまざまな水上スポーツを楽しむ人々にぎわっている。湖に向かって右に進むと、安産祈願で有名な山中諏訪神社に続く道があるので立ち寄ってみるのもよいだろう。

国道138号線に沿って進んでいくと、山中湖遊覧船「白鳥の湖号」の発着所があるので、休憩代わりに乗船してみるのも面白い。

山中湖村役場を越えて、旭日丘を過ぎるとマリモ通りと呼ばれる国道413号線に入っていく。「山中湖美術館」に立ち寄り、芸術鑑賞に浸るのもよい。しばらくすると山中湖交流プラザ・「きらら」が見えてくる。ここが終点となる。

富士山を眺めながらウオーキングを行い、山中湖の自然を満喫できれば、心身ともにリフレッシュできるだろう。

ACCESS

富士急行線「富士山駅」から富士急路線バス約25分
JR 御殿場線「御殿場駅」から富士急路線バス約40分

東名高速道路「御殿場 IC」より約30分
東富士五湖道路「山中湖 IC」より約10分



問い合わせ

山中湖観光協会

☎ 0555-62-3100

<http://www.yamanakako.gr.jp/>



山中湖沿いにはサイクリングロードが整備され、レンタサイクル店も点在している。



山中湖と富士山（山中湖交流プラザ・「きらら」近くで撮影）

明神の滝（山中湖 花の都公園）



山中湖 花の都公園

花の都公園では、30万平方メートルの敷地に季節ごとに彩りを変える花々の競演が楽しめる。夏はひまわり、百日草などが咲く。有料エリアには明神の滝や雨の日でも楽しめる全天候型の温室「ふらら」がある。下の写真は百日草。



営業 8:30 ~ 17:30 (4/16 ~ 10/15)
9:00 ~ 16:30 (10/16 ~ 4/15)
休園日 12/1 ~ 3/15の毎週火曜日(年末年始を除く)
料金 大人 500円 小中学生 200円
(4/16 ~ 10/15) ※10/16以降は料金が異なる。
電話 0555-62-5587



山中諏訪神社

毎年9月の例大祭「安産祭り」は、妊産婦や新婚女性が集まるお祭りとして全国的に有名。

拝観料 無料
電話 0555-62-3952



山中湖美術館

ピカソやミロなどの作品を展示。現代美術と版画を中心に約1,500点を収蔵。

開館 9:30 ~ 16:00 (受付 15:30 まで)
休館日 火曜日、水曜日 (木曜日は予約が必要)
12月 ~ 1月は土日のみ開館、2月は休館、8月前半は無休
入館料 大人 500円 小中学生 250円
電話 0555-62-0793

山中湖遊覧船

山中湖を一周約35分で巡る。旭日丘棧橋のほか山中棧橋と2つの乗り場がある。運航しているのはスワン型大型遊覧船「白鳥の湖号」。

営業 旭日丘乗り場 9:30 ~ 16:15、1日10便 (ゴールデンウィークと夏休みは 8:45 と 17:00 の2便も運航。冬季は 15:30 まで)
休業日 荒天時および湖結氷時以外は毎日運航
料金 大人 930円 (中学生以上)
小人 470円 (小学生)
※未就学児は、大人1名に対し1名無料
電話 0555-62-0130
(富士汽船株式会社)



ひと足のバス



忍野八海

忍野八海は山梨県忍野村にある湧泉群。国指定の天然記念物であり、世界文化遺産に登録されている。写真の「湧池」は八海で最大の湧水量となっている。



山梨県立富士ビジターセンター

富士山と富士山周辺の世界遺産構成資産、自然史を紹介している。

開館 8:30 ~ 18:00 (7/1 ~ 7/19、8/27 ~ 9/30)、
8:30 ~ 19:00 (7/20 ~ 8/26)
※10/1以降は閉館時間が異なる。
休館日 年中無休
入館料 無料
電話 0555-72-0259

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

湯ったり

山中湖平野温泉 石割の湯

温泉は高いアルカリ性で、美肌、冷え症、神経痛などに効果があるとされる。ウォーキングの疲れがいやされる日帰り温泉施設。

営業 10:00 ~ 21:00
(最終受付 20:30 まで)
休業日 木曜日 (祝日を除く、7月 ~ 8月は無休)
入浴料 大人 700円 学生 500円 小学生 200円
電話 0555-20-3355



味わう

ほうとう

庄ヤ

ほうとうは、山梨県を代表する郷土料理。庄ヤのほうとうは厳選された国内産の地粉を、独特の製法でブレンド。

営業 11:00 ~ 15:00、
17:00 ~ 20:00 (平日)
11:00 ~ 20:30 (土、日、祝日、夏休み)
休業日 不定休、8月は無休
電話 0555-62-5154



豚肉ほうとう
1,300円
(税別)

「負傷原因を正しく伝えていきますか？」

療養費支給申請書の記入は記載内容をチェックしてから

健康保険を使えるのはどんなとき？

医師や柔道整復師に、骨折、脱臼、打撲、捻挫（いわゆる肉ばなれを含む）と診断され、整骨院や接骨院で施術を受けた場合に、健康保険を使えます。なお、骨折と脱臼については、応急手当をする場合を除き、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。

具体的には、日常生活やスポーツ中に転んでひざを打ったり、足首をひねったりして急に痛みが出たときなどに、健康保険を使って施術を受けることができます。負傷原因がはっきりしているケガや痛みの場合のみ健康保険を使えますので、整骨院や接骨院では、負傷原因を正しく伝えるようにしましょう。

整骨院・接骨院で
健康保険が
使えない例には
こんなものがあるよ

- 単なる（疲労性・慢性的な要因からくる）肩こりや筋肉疲労。
- 脳疾患後遺症などの慢性病や症状の改善のみられない長期の施術。
- 病院、診療所などで同じ負傷等を治療中のもの。
- 労災保険が適用となる工作中や通勤途上での負傷。

療養費支給申請書は

記載内容をチェックしてから記入を

療養費支給申請書に患者が被保険者名等を記入するのは、療養費の受け取りを柔道整復師に委任する意味があり、健保組合が被保険者以外の方に療養費を支払ううえで、重要な要件となります。

そのため患者自身による記入が必要です。ケガで自筆ができない場合など、やむを得ない場合のみ代筆が認められています。

実際に記入する場合には、負傷原因、負傷名、日数、金額などが事実と異なっていないか確認してから、記入するようにしてください。

整骨院・接骨院では健康保険を使って施術を受けることができますが、どんな場合でも使えるわけではありません。使えるのはどんなときが正しく知って、適切に利用してください。

領収証がもらえます
大切に保管しましょう

領収証は柔道整復師に発行が義務づけられているため、無料でもらうことができます。医療費控除の対象となるため、大切に保管するようにしましょう。ただし、疲れをいやしたり、体調を整えるといった施術は医療費控除の対象には含まれません。

施術内容が記載された明細書（有料となる場合あり）は、患者の希望により発行してもらうことができます。

健康保険を使える場合は限られています





若手社員の成長を
サポートしようとした 職場 B

Before

職場 B にも、若手社員が配属されました。職場 A の若手社員と同様、協調性に欠ける言動が目立ち、トラブルが頻発しています。

After

職場 B では、たまたま課長がメンタルヘルスの管理者研修を受けたばかりでした。そこで聞いた「未熟型うつ」の可能性を考え、叱責するのではなく、周囲がサポートしていく方法を選びました。その仕事の意味や求められていることをいねいに伝えたとともに、チームでの仕事を増やして信頼関係を構築し、若手社員の精神的自立を促そうとしたのです。

その成果か、少しずつトラブルの回数が減ってきたようです。



メンタルヘルス疾患も、
早期発見！ 早期改善！

過去の育成方法は忘れよう

若手を中心に、「未熟型うつ」とも呼ばれる新型のうつ症状が増加しています。その言動から、ただのワガママともとられがちですが、れっきとしたうつの1つです。適切なサポートの有無が、発症の可能性に大きく影響します。

～今どきの若手への
接し方のヒント～



よくトラブルを起こす若手社員を
奮起させる方法を選んだ 職場 A

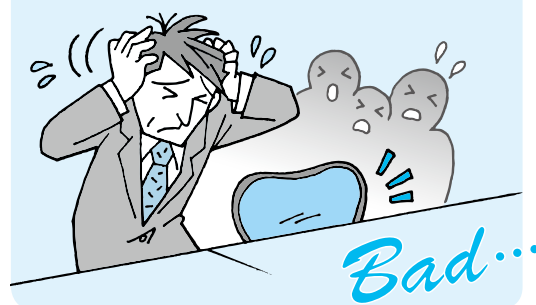
Before

最近、職場 A に若手社員が配属されました。若手社員は、別の部署に配属希望だったようで、何かにつけ不平不満が多く、職場内だけでなく得意先ともトラブルになるケースが頻発しています。

After

度重なるトラブルに辟易した職場 A では、ある日、課長が代表して若手社員にきつい叱責を与えました。自分の若手時代の経験を踏まえ、大なり小なり他の人も不満はあること、その中で各人が努力して仕事にあたっていることを伝え、若手社員の奮起を期待したものでした。

しかし、課長の思惑は外れ、若手社員は翌日から「会社に向かおうとすると、気分がすぐれない」と出社しなくなってしまいました…。



世代間のギャップは、あって当然なもの

今どきの若手社員は、兄弟が少なく、遊びよりも勉強という環境下で育ってきたケースが多いため、幼少期に揉まれて育つ「ギャングエイジ」の体験が希薄です。思いどおりにならない経験から社会性を身につけ、精神的に成長するものですが、ギャングエイジがないことによって、他罰的な傾向のまま、共感能力が欠如しているままに育ち、社会に出てトラブルになるのです。また、ここ十数年の IT 化によって仕事のスピード感は増えています。人材を育てる余裕が職場になくなってきたことも、未熟型うつの増加に少なからず影響しています。

しかし、若手社員が将来の戦力であることは動かしや

うのない事実です。世代によって、物事の感じ方・捉え方が違うことは当然と考え、柔軟に人材育成をしていくことが今後は必要なのではないでしょうか。頭ごなしに叱責するのではなく、少し年上の兄・姉のような存在感でふだんから関係を構築しておくのがカギです。「一緒にがんばろう」と必要に応じてサポートするようにしましょう。

なお、若手社員は悪いところばかりかというところでもありません。幼い頃からパソコンに触れて育った世代のため、IT への苦手意識はありません。どの世代にも、よいところ・悪いところはあるものです。



実は意外と太る夏を 乗り切るレシピ



1人分
248kcal
塩分0.0g

1人分
230kcal
塩分 2.4g

豚肉とトマトの にんにく甘酢炒め ⊕ 玄米ごはん

豚肉のビタミンB₁で夏太りを解消！

●材料〈2人分〉

- 豚もも肉（赤身） …… 160g
- A 塩 …… 小さじ 2/3
- 酒 …… 小さじ 2
- 片栗粉 …… 小さじ 2
- たまねぎ …… 1/2 個（120g）
- トマト …… 2 個（200g）
- にんにく …… 2 片（10g）
- B 酢 …… 大さじ 2
- しょうゆ …… 小さじ 2
- 砂糖 …… 小さじ 2
- オクラ …… 6 本
- ごま油 …… 小さじ 2
- 玄米ごはん …… 300g

●作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、Aをまぶす。たまねぎとトマトは乱切りに、にんにくは輪切りにする。Bは混ぜ合わせておく。オクラは表面に塩をこすりつけ 1 分半ほど茹でしておく。
- ②フライパンにごま油とにんにくを入れて弱火にかけ、焦げないようにじっくり火を通す。香りが出てきたら、たまねぎと豚肉を入れて、弱めの中火で4分ほど炒める。
- ③トマトとBを加えて2分ほど炒める。材料に火が通ったら火を止めて皿に盛り付ける。玄米ごはんとおくらを添える。



Point



きちんと下処理をすると、脂肪の少ない部位でもおいしくいただけます。片栗粉を加えるとさらに肉がしっとりする保水効果があるほか、全体に軽くとろみがつくので、味がよくからみます。

おすすめ食材 豚肉

糖質の代謝を活性にするビタミンB₁が豊富。また、アリシン（ねぎ、にんにくなどに多く含まれる）と一緒に摂ることで、毛細血管の血行がよくなり、疲労回復効果も高まります。

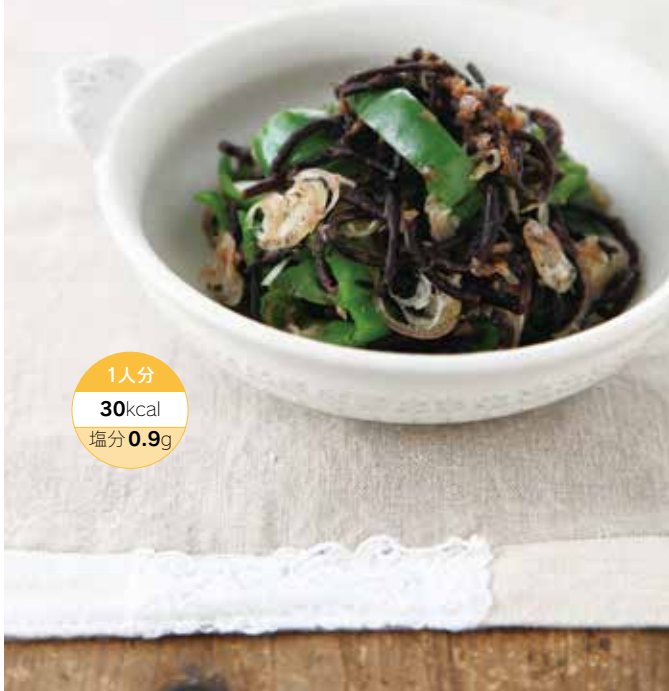




●料理制作・イラスト／wato（管理栄養士、フードコーディネーター、イラストレーター） ●撮影／MIHO ●スタイリング／UKO

ひじきとピーマンのおかかしょうゆ和え

疲労回復を促す鉄分をひじきで摂ろう



1人分
30kcal
塩分 0.9g

おすすめ食材 ひじき

鉄分が豊富です。貧血を防ぎ、そのため身体に酸素が行き渡るので疲労回復、冷え性改善などにつながります。血色もよくなり顔色も健康的に。ビタミンCと一緒に摂ることで、吸収力がアップします。

●材料〈2人分〉

- 乾燥長ひじき…8g
- ピーマン…4個（100g）
- みょうが…2個
- A おかか…4g
- しょうゆ…小さじ2

●作り方

- ①小鍋に乾燥ひじきとひたひたの水（約300ml・分量外）を加え、10分ほど煮る。ピーマンは短冊切りに、みょうがは薄くスライスしておく。
- ②ひじきがやわらかくなったらピーマンを加え、1分ほど蒸し煮にする。水気が多いときは火を強め、煮飛ばす。
- ③②にAを加えて、和える。

「芽ひじき」
ごはんなどに
混ぜ込むときに。



「長ひじき」
芽ひじきの根っこをのこす。
存在感を出したいときなどに。

パイナップルとミントのシャーベット

パイナップルのクエン酸で
夏バテ予防



●材料〈2人分〉

- パイナップル…1/8個（120g）
- ペパーミントの葉…10枚ほど
- 砂糖…小さじ1
- 白ワイン…大さじ1

●作り方

- ①パイナップルは皮と芯を取り一口大に切る。その他の材料と一緒にミキサーにかける。
- ②バットに移し、冷凍庫で2時間以上凍らせる。途中2～3回、フォークで掻いてかき混ぜ、シャーベット状にする。

おすすめ食材 パイナップル

疲労回復に役立つクエン酸、代謝を活性にするビタミンB1やB6、美肌などに効果的なビタミンC、腸内環境を整える食物繊維などが含まれています。美容と健康、夏バテ予防におすすめです。

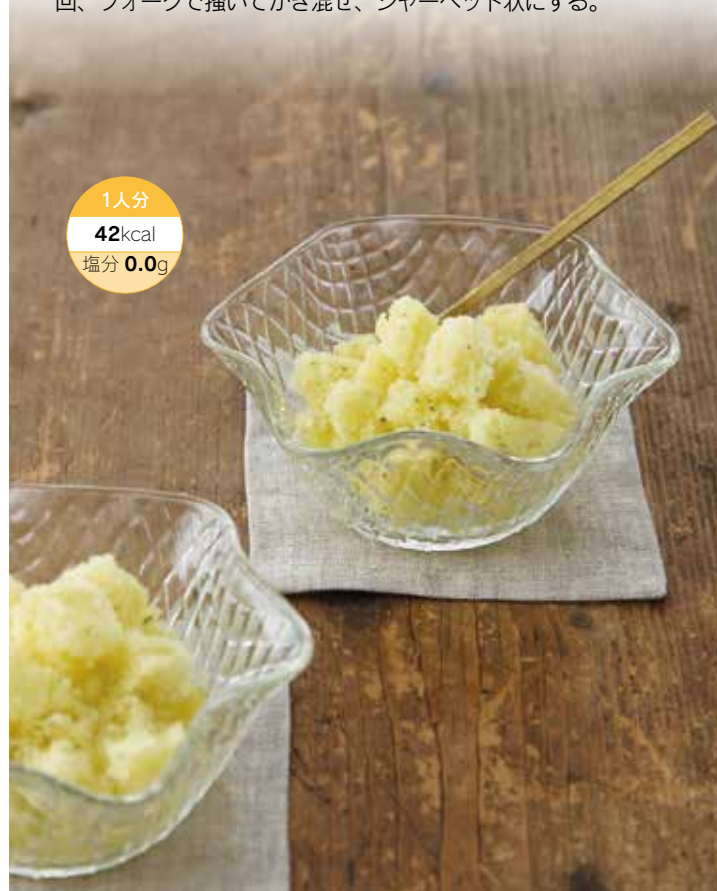


column

ビタミンB1で夏太りを防ぐ

夏は暑さのあまり清涼飲料水を飲みすぎたり、のど越しのよい麺類ばかり食べて炭水化物（糖質）を摂りすぎたりして、意外と太ってしまうことがあります。そこで夏太り予防に重要なのが、糖質を分解し代謝をよくするビタミンB1。豚肉、玄米、大豆、うなぎ、ぬか漬けなどに多く含まれています。

また、不足すると糖質がエネルギーとして使われないので、「疲れやすい」「だるい」等の症状が出ることも。ビタミンB1を摂ることで、夏バテ予防にも効果があります。



1人分
42kcal
塩分 0.0g

こんなにたくさん **今すぐ禁煙** したい理由

1日5回のたばこ離席で、 年間 28万円のロス!?

1時間に1本たばこを吸う人の場合、1日の勤務時間中に5回離席することになります。1回の離席時間を7分とすると、1日35分間の労働時間をロスする計算になります。

例えば、1時間の賃金を2,000円とした場合、年間では約28万円分の多額なロスが生じることになります。労働生産性向上や喫煙者・非喫煙者の公平性を図るため、また受動喫煙による健康被害を避けるために、勤務時間中の喫煙禁止に踏み切る職場が増加しています。

●分煙では、受動喫煙を完全に防げません

受動喫煙の甚大な健康被害が認識され、多くの職場では、屋内禁煙や喫煙室を設けるなど分煙がスタンダードになっています。しかし、分煙した場合でも、喫煙者の呼気や衣類等に付着した有害物質によって非喫煙者に健康被害が及ぶ「サードハンドスモーク」を回避することはできません。喫煙者の呼気からは、喫煙後もしばらくの間、有害物質が吐き出され続けることもわかっています。

受動喫煙による肺がん・虚血性心疾患死亡数は、年間6,800人にも上ると推計されています。喫煙を喫煙者個人の問題と考えるのははや時代遅れ。禁煙は、周りの人の病気のリスクを減らすためにも有効です。

喫煙時間 × 1時間の賃金
(約0.58時間) (2,000円)

× 年間労働日数 = 約28万円
(240日)



●受動喫煙に起因する年間死亡数

疾患	年間死亡数
肺がん	2,120人
虚血性心疾患	4,683人
合計	6,803人

うち職場 3,625人

〔参考〕独立行政法人国立がん研究センター・「喫煙と健康」
WHO 指定研究協力センター
受動喫煙による死亡数の推計について（解説）

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？

◆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26年9月15日(月)～9月21日(日)
○禁煙の「重要性」と「自信」を高める ※レポート提出
第2週（禁煙の準備） 平成26年9月22日(月)～9月28日(日)
○自分に合った禁煙方法を選ぶ ※レポートの退出

完全禁煙期間

第3～6週（チャレンジ） 平成26年9月29日(月)～10月26日(日)
○禁煙日誌をつける ※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26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。

この時期 気をつけたいこの病気

監修 ■ ヤマダ歯科医院院長 山田 裕二

歯周病予防

歯周病は成人の約8割がかかっているといわれ、歯を失うもっとも大きな原因とされています。歯周病の進行には、食事や喫煙などの生活習慣も影響しています。日頃のケアのしかたを見直し、歯周病を撃退しましょう。

全身の健康にも影響する歯周病

歯周病は、歯と歯肉の間のプラーク（歯垢^{しこう}）の蓄積によっておこる「歯肉と骨の病気」です。

プラークの中にすみついた細菌は、毒素を出して歯を溶かしたり（むし歯）、歯肉に炎症をおこしたりします（歯肉炎）。ひどくなると、歯を支える歯槽骨まで溶かしてしまい（歯周炎）、さらに進行すると歯がぐらついて、ついには歯が抜けてしまうことに…（下図参照）。

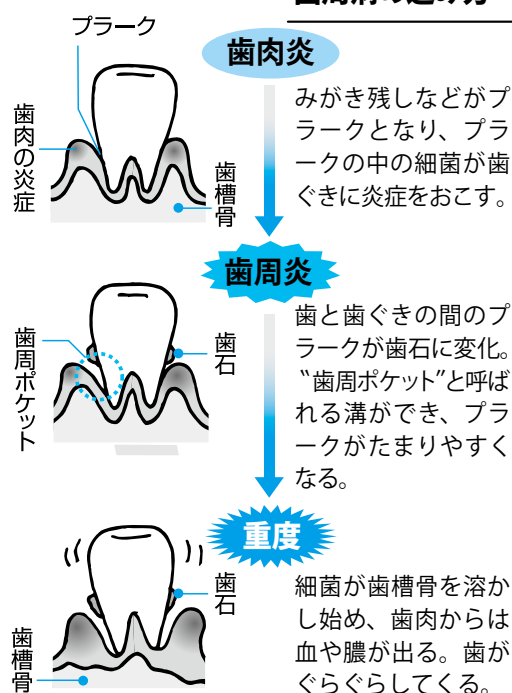
また、歯周病になると、炎症をおこした歯肉から細菌が血液に入りやすくなります。細菌が全身に運ばれると、糖尿病や心臓病、肺炎などを悪化させたり、早産や低体重児出産を引き起こす要因ともなるのです。全身の健康を保つうえでも、歯周病予防は大切です。

毎日の歯みがきと、定期検診でチェックを

この3つに注意して
歯周病を
予防しましょう

歯周病の予防は、なんといつても**①毎食後のていねいな歯みがき**。プラークは、ブラッシングだけでは取れません。ブラッシング以外に

歯周病の進み方



も、**②1日1回はデンタル・フロスや歯間ブラシを併用して歯と歯の間のプラークをしっかりと取り除きましょう**。また、自分ではみがいていないつもりでも、すみずみまでみがけていないこともあります。**③歯科で定期的に検診を受けて、歯みがきのしかたを指導してもらったり、歯石除去をしてもらうのも効果的です**。

歯周病も生活習慣病の一つ

睡眠不足やストレス、栄養バランスの悪い食事は歯周病に影響します。喫煙は歯ぐきの血液循環を悪くしたり、免疫力を下げるので、歯周病の進行を早めるといわれています。歯肉の免疫機能をアップさせるビタミンCをとるとともに、食物繊維を多く含む栄養バランスのよい食事を、よくかんで食べるよう心がけましょう。

風鈴づくり体験

暑い夏、優しい風に吹かれて心地よい音を奏でる風鈴。
一服の清涼感と、癒しのひとときを運んでくれます。
自分でつくと、愛着も一層わきます。

Step1 ガラス吹き



「ともざお」という、中が空洞になっているガラスの棒で「もつば埴塼」の中に溶けているガラスの種を巻きとり、ふくらませます。



あらら、失敗！

回しながらきれいにふくらますのはとても難しく、毎日練習する職人さんでも上手ができるようになるまで、小さい玉で3年、大きい玉で10年かかるそうです

Point

- 息の強さは“風船をふくらます”イメージで、ゆっくり長めに吹きます。
- ともざおを回しながら息を吹き続けて空気を送り込み、ガラス玉をふくらませます。
- 埴塼の中は1,320℃、ガラス玉の表面は800℃にもなります。十分気をつけてください。

ガラス吹きから絵付けまで1時間くらいで完成です

Step2 絵付け

ガラス玉が冷めたら、絵付けです。
絵は内側から描きます。

Point

- 火花、とんぼ、ひまわり、水玉など、シンプルな絵柄が描きやすくおすすめです。
- 文字を入れる場合は、左右反対に。書きやすいのはアルファベットだそうです。
- 使いたい色は、基本の色を混ぜ合わせてつくります。

うまく塗るコツは、水をあまり使わないこと。水が多すぎると、絵の具がガラスから流れ落ちてしまうからです



風鈴づくり体験

- ♪ 6歳くらいから挑戦でき、ご家族みんなで楽しめます。
- ♪ インテリアとして、長く愛用できます。

こんなところが魅力！

LET'S TRY!

その土地特有の風鈴づくりを体験できる、観光施設や工房などが全国各地にあります。ホームページなどでチェックしてみましょう。

江戸風鈴の特徴

江戸時代から同じ製法でつくられています。特徴は、鳴り口の部分をギザギザにしていること。滑らかにしてしまうと、鳴り口にあてて音を出す“ふり管”がすべってしまうので、よい音色を出すためにあえてそのようにしているのです。また、その音色は“1/f ゆらぎ”をもち、いやしにもピッタリです。



職人さんがつくったもの
ひょうたん型もあります

取材協力 ● 篠原風鈴本舗 ☎ 03-3670-2512 <http://www.edofurin.com>
(日曜・祝日定休。繁忙期＜7月～9月上旬＞は見学・体験不可。事前にお問い合わせください)