新電元工業健康保険組合







2014.10

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



健保組合ホームページ http://www.shindengen-kenpo.or.jp/

インフルエンザシ

忘れずに

空気が乾燥してくると、本格的なインフルエン ザのシーズンに突入します。遅くとも12月上旬ま でに、インフルエンザの予防接種を受けておきま しょう。



ワクチン接種



12月上旬までに接種 (2回目も含む)



インフルエンザ流行期

12月下旬から3月上旬

予防法

手洗い・うがい マスク着用 バランスのとれた食生活 十分な睡眠



ワクチン 有効期間

接種後 2週間から 約5カ月間



しょう。 くとも12月上旬には予防接種を済ませておきま間後から約5カ月間です。流行期に入る前、遅間後から約5カ月間です。流行期に入る前、遅 傾向では、インフルエンザは12月下旬から流行もすぐには発揮されません。過去数シーズンの インフルエンザワクチンの効果は、 1月下旬をピークに3月上旬まで猛威をふ



いとされています。 効果を上げるために4週間空けるのが望まし

を空けて2回受けることになりますが、

※13歳未満は2回接種です。

1 \ 4

一週間の

間隔

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 (マサチュセッツ) /2/2012 (BX-51B)

帰宅後

食事の前などはこまめに「手洗い

を励行

予防接種を受けたからといって、 重

る。

予防接種を受けておくようにしましょう。 ズンに備えておきましょう。 つながるとされています。 とつです。今のうちからインフル ル 予防接種のほかに、 エンザにかからないわけではありません。 症化の予防やかかる確率の低減には 健康管理も重要な対策 最低限の備えとして、 、エン 絶対にイン ザシー

> 流行期は、 などは即、

うが

カ の 強 ンフ さはその感染 300 ル エ ン ザ

スが飛沫となって飛び散 くしゃみでウイル 染」(患者のせきや ンザ感染のほ 「飛沫感 インフ Ď, 周 囲 人がそれを

とんどは、

吸い込んで感染する)

が中心といわれています。

前

の備えと毎日の心がけ次第では、

かなりの

程度まで予防が可能です。

出から帰ったら忘れず「うがい」

のどに付着したウイルスを洗い流すため、

インフルエンザ予防接種補助について

当組合では、インフルエンザ予防接種を受けた被保険者 ならびに被扶養者に対し、接種料金のうち1,500円(接種料 金が1,500円未満の場合は実費)を、年1回(10月~12月 末までに接種)につき補助します。小学生以下の場合も同 様で1,500円(接種料金が1,500円未満の場合は実費)を、年 2回(10月~12月末までに接種)につき補助します。なお、 飯能市では子ども(乳幼児~中学3年生)のインフルエン ザ予防接種費用が無料化されますが、自己負担のない場合 の接種については健保からの補助金はありません。

申請にあたっては、当組合ホー ムページ (http://shindengenkenpo.or.jp/) 掲載の「インフ ルエンザ予防接種補助金申請書」 をご利用ください。申請書に医療 機関の領収書(原本)を添付して 当組合にご提出ください。レシー トタイプで領収書扱いできないも のは、医療機関に正式な領収書の 発行を依頼してください。



●領収書には以下の記載が必要です

(必ず接種した医療機関に記載してもらってください)

①いつ……接種年月日

②どこで……接種を受けた医療機関

③誰が……接種を受けた方の全員の氏名(フルネーム)

④何を……インフルエンザ予防接種代として

⑤接種費用…単価

⑥接種医療機関印を必ず押してもらってください。

ケット」を守りましょう! その他、 他人にうつさないように 「せきエチ

ウイルスを吸い込まないよう「マスク」を着用 空気の乾燥は気道粘膜の防御機能を低下させ つばきや鼻水が付着した使用済みティッシュ 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取 加湿器などで湿度を50~6%に 人込みや繁華街への外出を極力控

飯能市のインフルエンザ 予防接種費用が無料化/

飯能市は、乳幼児から中学3年生までのイン フルエンザ予防接種費用を全額無料化すること を決めました。対象者は生後6カ月以上の乳幼 児~中学3年生ですが、飯能市に住民登録があ る人に限られます。

接種できる回数は、13歳未満が2回、13歳 以上が1回。本年10月20日から12月31日ま での間に接種します。希望者はインフルエンザ 予防接種をする際に、医療機関へ保険証と母子 手帳を提示すれば受診できます。

昨年4月施行の新型インフルエンザ等対策特 別措置法により市町村へ行動計画の策定が義務 付けられています。お住まいの自治体で飯能市 のような事業を行っている場合は、ぜひ利用し てください。

問合せは飯能市役所へ 042-973-2111(代表)

3

ご家族(被扶養者)も受けてください

特定健診•特定保健指導

健保組合は、40~74歳の加入者全員に特定健診・特定保健指導を実施し、国に受診率等を報告しています。 この受診率は、被保険者の方に比べご家族(被扶養者)が低い傾向にあります。

ご家族の方も当健保組合が実施する特定健診を受けてメタボリックシンドロームを予防し、家族みんなで 健康寿命を延ばしましょう!

こんな誤解はしていませんか

9 まの1

会 去年受けたから、 今年は受けなくていいですよね?

毎年、健診を受けることで、体の状態の経年変化が わかります。日々の生活習 慣の積み重ねが引き起こす メタボを予防するためにも、 ぜひ毎年受診しましょう。



##

現在、通院していて、 よく検査を受けているので、 健診は受けないつもりです。

特定健診で行うすべての項目を 通院先で検査しているとは限りま せん。当健保組合が実施している 特定健診を受けてください。

課解 その3

子育てや介護で忙しく、

とても健診を受けている時間はありません。

どこも悪くないし…

受けると…

健診は半日程度で終わります。忙しい方も、ぜ ひ受けてください。生活習慣病には自覚症状のほ とんどない病気もあるため、健診を受けずに気づ かないままでいると、知らないうちに悪化してし まうこともあります。

病気が あれば 早期発見

>>>

治療期間は

医療費は

健康寿命 が 延びる! **課解** その**4**

→ **・ 自治体が実施する** がん検診を受けたから、 十分でしょ?

がん検診では、該当するがんに関する項目しか調べません。特定健診 では生活習慣病に関する検査項目を 網羅しています。がん検診を受けた 方も特定健診を受けましょう。

特定保健指導の 案内が届いたら… ぜひご参加を! 特定健診の結果により、一定のリスクが重なっている方には、特定保健指導のご案内をお送りします。特定保健指導では、生活習慣を改善しリスクを減らすために、保健師や管理栄養士などのプロフェッショナルが 6 カ月間サポートします。

案内が届いたら、ぜひご参加いただき、メタボ状態から脱出しましょう!

ご家族の健康も、 当健保組合が守ります 今年度の特定健診をまだ受診されていないご家族の方は、 今すぐお申し込みを!

・特定保健指導を活かして

血圧と中性脂肪が 高めだったB雄さん

保健指導判定値



. . .

収縮期血圧

拡張期血圧 中性脂肪 HDLコレステロール 130mmHg以上 85mmHg以上

150mg/dl以上 40mg/dl未満



今から生活習慣を改善して 心筋梗塞や脳卒中を未然に防ごう

血圧と中性脂肪が高い状態が続くと、動脈硬化により心筋梗塞 や脳卒中、腎不全等のリスクが高まるだけでなく、脂肪肝や糖 尿病、痛風などにもかかりやすくなります。

異常が見つかった場合は、自覚症状がなくても生活習慣を改 善して、健康を守りましょう。

m糖値とHb(ヘモグロビン) A1c が高めだったA美さん





空腹時血糖 HbA1c (NGSP) 100mg/dl以上 5.6%以上



人工透析や失明のおもな原因は糖尿病

健診で血糖値等の項目に異常が見つかっても、自覚症状がない ために放置する人が少なくありません。しかし、健診で血糖値 等に異常があった人の43%が10年以内に糖尿病になっている、 という調査結果※もあります。

人工透析が必要となる腎疾患や、成人後の失明のおもな原因 は糖尿病です。また、心筋梗塞や脳卒中を併発することも少な くありません。早い段階から生活習慣を改善し、糖尿病を未然 に防ぎましょう。

※医療経済研究機構「政府管掌健康保険における医療費等に関する調査研究」より

体への 将来の大病を防ぐためにも、

特定健診の結果 左記の

早

・いうちから改善しましょう。

ような異常があったら要注意

近い将来の大病を防ぐための体づくりを、今日から始めましょう。 それは生活習慣を見直すサインです。 特定健診の結果、 異常値や異常値に近い 項目が見つかったら

特定保健指導(積極的支援)で

女性約4割が

メタボ脱出に成功!

平成20年度から21年度にかけて特定保健指導 を受けた方のうち、男性で約3割、女性で約4割が、 検査値等が改善しメタボ脱出に成功していたこ とがわかりました。

特定保健指導の案内を受け取った方は、チャ ンス!今年こそメタボから脱出しましょう!

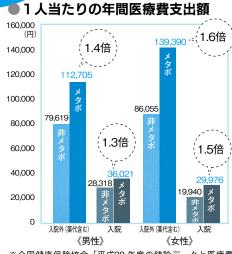
こんなに改善されました!

	男 性	女 性
腹囲	約2.2cm減	約3.1cm減
体 重	約1.9kg減	約2.2kg減
中性脂肪	約27.2mg/dl 減	約26.4㎜/៧減

厚生労働省「保険者による健診・保健指導等に関する検討会」資料より

くタボのリスクがある人は かかる医療費が マミナにも

メタボのリスクがあ る人の年間医療費をメ タボではない人と比較 した場合、男性は入院 外で1.4倍、入院で1.3 倍、女性は入院外で 1.6倍、入院で1.5倍と いう調査結果がありま す。メタボは、心身の 負担だけでなく、家計 にも大きな負担となる のです。



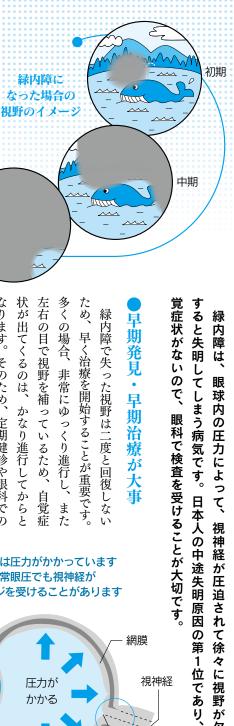
※全国健康保険協会「平成20年度の健診データと医療費 データの分析 | より

気になる病気

日本人の失明原因第 1 位 40歳以上の20人に1人がかかる

監修 辻本 真実 つじもと眼科クリニック院長

末期



緑内障の検査

主に次の3つの検査を行います。

- ①眼圧検査…眼圧を測ります。10から21ミリ水銀柱まで が正常眼圧とされています。
- ②眼底検査…視神経の障害の度合いを検査します。緑内障 にかかっていると視神経乳頭のへこんでいる ところが広がっていきます。
- ③視野検査…実際にどのくらい見えているかを片目ずつ 検査していきます。緑内障の進行具合を調 べるのに大切な検査です。

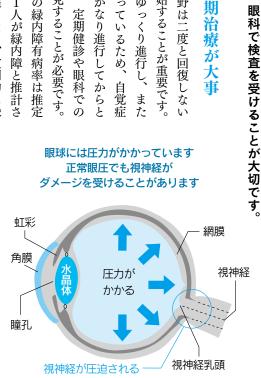
|早期発見・早期治療が大事

眼球内の圧力によって、

視神経が圧迫されて徐々に視野が欠け、

5 % 状が出てくるのは、かなり進行してからと 内障の検査を受けるようにしましょう。 れています。40歳を超えたら、 検査により早期に発見することが必要です。 多くの場合、非常にゆっくり進行し、 なります。そのため、定期健診や眼科での 左右の目で視野を補っているため、自覚症 ため、早く治療を開始することが重要です。 40歳以上の日本人の緑内障有病率は推定 緑内障で失った視野は二度と回復しな つまり20人に1人が緑内障と推計さ 定期的に緑 また

眼球には圧力がかかっています 正常眼圧でも視神経が



日本人には

正常眼圧緑内障_

が多い

います。

唯一の治療法は眼圧を下げることとされ が生じることがあるとわかってきました。 障」といわれています。かつては眼圧が高 ています。 いましたが、眼圧が正常でも視神経に障害 いと視神経に障害が生じると考えられて ることが視神経の保護につながります。 現在、 日本人の緑内障の7割は「正常眼圧緑内 緑内障に対する根拠に基づいた これは、 現状よりさらに眼圧を下げ 正常眼圧緑内障にも

治療は点眼薬から始まる

ずれも眼圧を下げることを目的としてい ーザー療法、 病態に応じて点眼薬、 手術などがありますが、い 内服薬

どんな人が緑内障になりやすい?

近親者に緑内障の方がいると緑内障になりやすい といわれています。その他、強度の近視や遠視、低 血圧、冷え症の方も注意が必要です。これらに該当 する方は、定期的に眼科で検査を受けるようにしま

しょう。 また、緑内障の自己チェックができるホームペー ジがありますので、活用してみてもいいでしょう。

> 緑内障 自己チェック

検索

-ジを受けることがあります

初期は白

放置

ます。

して眼圧を下げる薬です。 産生を抑えたり、房水を排出しやすく 点眼薬は、眼の中を満たしている 一房水

します。 きや、 点眼薬や内服薬を使っても視野が欠け 内服薬は、点眼で眼圧が下がらな 緊急に眼圧を下げたいときに使用

れ以上視野が欠けることを防ぐために行 神経を元に戻すことはできませんが、 うものです。 うことになります。 水の排出路をつくり、 ていく場合は、 いずれの治療も、 レーザー ダメージを受けた視 レーザーや手術で房 眼圧を下げると 療法や手術を行

免疫力を高める **SUPER FOOD**

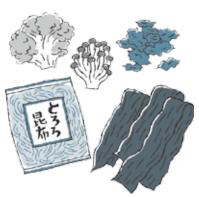
菊池 真由子 管理栄養士

きのこ・海藻の アップ!

○腸内環境を改善し、肥満も防ぐきのこ・海藻類

免疫力を高めるには腸の状態を整えることが重要で す。食物繊維は発がん性物質などの排出を促し、さらに

腸内の善玉菌を増や して腸内環境を整え でくれます。食物 繊維が豊富で低カロ 類は、免疫力を低カ させる「肥満」の予 防、改善にも役立ち ます。



○免疫力を上げるβグルカンやフコイダン

βグルカンはきのこ類に多く含まれ、体の免疫力を高めます。まいたけやしめじなどに多く、がんをはじめとする生活習慣病の予防・改善効果が認められています。また、きのこ類の細胞壁にはキチンと呼ばれる成分があり、これも免疫力を高める働きをもっています。

一方、海藻類に豊富に含まれ、免疫力をアップさせると注目されているのが**フコイダン**です。こんぶ、わかめ、もずくなどのぬめりの成分で、特にとろろこんぶの材料になる「がごめこんぶ」に多く含まれています。

きのこや海藻類に含まれるこれらの成分は、体の自然 な治癒力を高め、病気にかかりにくくしたり、回復を早 める効果が期待できます。積極的に摂りましょう!

サプリやドリンク剤は摂取量に注意!!

一般的な量の海藻やきのこを食べることはおすすめですが、集中的に食べると栄養のバランスが崩れてしまいます。 β グルカンやフコイダンのサプリメントやドリンク剤が市販されていますが、中には自然界ではあり得ないほど多量に含まれているものもあり、医薬品と併用する場合には注意が必要です。必ずかかりつけ医や薬剤師などの専門家に、利用したい種類や摂取量などを伝え、ご相談ください。



話題の健康情報

深刻な 健康被害を もたらす

深刻な 危険ドラッグの使用は

心火をしよう

●ハーブにまぶされた危険な化学物質

危険ドラッグ(脱法ドラッグ)使用者による交通事故などが社会問題となっています。危険ドラッグは、「合法ハーブ」「アロマ」などと称して販売されているものもあり、「ハーブ」や「合法」などの言葉から、気軽に購入する人もいるようです。

しかし実際は、大麻や覚せい剤と似た作用をもつ危険な 化学物質がハーブにまぶされ、使用すると意識が朦朧とし たり、幻覚・幻聴、興奮や錯乱を起こすため、周囲の人を 巻き込んだ大きな事故につながるのです。

危険ドラッグは成分が不明で、人体に有害な薬物が含まれている可能性が高く、嘔吐、意識障害、けいれん、呼吸 困難など、深刻な健康被害を引き起こすことがあり、非常 に危険です。ひどいときには死亡することもあります。

●薬物依存になる前に危険性を理解しよう

4月から規制が強化され、指定薬物の輸入・製造・販売 等の禁止に加え、所持・使用・購入・譲り受け等も禁止と なりました。また、7月 からは呼び方も「脱法ドラッ

グ」から「危険ドラッグ」に変更されています。しかし一方で、規制の網の目をくぐって、指定薬物と構造を変えた 新種が次々と出て、取り締まりが追いつかない状態です。

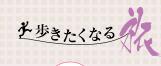
厚生労働省研究班の推計では、危険ドラッグ使用経験者は約40万人に上ると推計されています。若い世代を中心に乱用が広がり、依存症になるケースもあります。そうなると、本人の意志や家族の力だけでは、薬物を断つことが難しくなります。

そうなる前に危険ドラッグがもたらす悪影響について家 族や友人と話す機会を持ち、正しい知識を身につけて、薬 物と関わらない健康な生活を送りましょう。

危険ドラッグのご相談はこちら

- ◆あやしいヤクブツ連絡ネット
 - 電話 03-5542-1865 http://www.yakubutsu.com/
- ◆お近くの精神保健福祉センターや保健所などの薬物乱用 防止相談窓口





群馬県 渋川市

温泉を巡る

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。 周辺には、散策路やロープウェイが設けられ、 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。 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、 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。 美しい紅葉が楽しめるのも魅力の一つ。

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

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

> 竹久夢二 伊香保記念館

保

神社へと進み、

参拝をすませた

くり時間を使いたい。

露天風呂があるので、

ゆつ

石段の頂上に鎮座する伊香

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。伊香保や榛茗 に惹かれ、晩年は榛 名湖畔にアトリエを

でもあり、

源泉湧出口観覧所や飲

る。

橋の付近は黄金の湯の湧出地

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 スとともに大正ロマンの世界を楽しむことができる。

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

0279-72-4788

石段を下りながらみやげ物店

ち並ぶ石段街を余すことなく楽し

や遊戯場、

食事処、

足湯などが立

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

石段街

河鹿橋

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。







よう。

続いて伊香保随一の紅葉ス

の眼を通して伊香保の魅力を感じ

伊香保温泉を愛した文人

念館や徳冨蘆花記念文学館を見

旅のはじめに竹久夢二伊香保記

ポット・河鹿橋をめざして坂を上

http://www.ikaho-kankou.com/



伊香保ロープウェイ

物聞山の麓から標高 932 m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。

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)。



徳冨蘆花記念文学館

伊香保が舞台の小説 「木坑漬」 で知られる徳冨蘆花。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。



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

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。

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

第1・3木曜(祝日の場合は営業。8月は無休) 大人 450 円、小人(1 歳~小学生)200 円 入浴料

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。



伊香保の源泉

伊香保の源泉は、茶褐色の「黄金の湯」と無 色透明の「白銀の湯」の2種類。黄金の湯

は室町時代の開湯以来の源泉で、鉄分豊富な硫酸塩泉。白銀の湯は 1996年に開発されたメタけい酸単純泉で、疲労回復などに効果が ある。





榛名神社

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

話 027-374-9050 雷

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。

画像提供 富岡市·富岡製糸場

世界遺産 富岡製糸場

日本の主要輸出製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)

12月29~31日(点検・整備による臨時休業あり)

大人 500 円、高校·大学生 250 円、小中学生 150 円

0274-64-0005 託



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



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」を作る山本作右衛門商店が営む 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。

業 11:00~15:30 (売切れ次第終了)

水曜、第2・4火曜(8月は水曜のみ。 祝日の場合は営業)、12月29~31日

話 0279-72-2338

日替わりランチ (1.250円)



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。

9:00~18:00 (売切れ次第終了) 1月1日 (ほか不定休)

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。

セルフメディケ ション一で上手

セルフメディケーションの考えを取り入れて、上手に健康管理をしていきましょう。 「セルフメディケーション」という言葉をご存じですか? 自分で責任をもって健康管理を行い、軽い不調は市販薬で治すというものです。

自分自身で健康管理を

は自分で手当てすること」と定義しています。 セルフメディケーションの実践のためには、 「自分自身の健康に責任をもち、 ルフメディケーションとは、世界保健機関(WHO) 軽度な身体的不調 まず運

眠をとることなどです。 運動習慣を取り入れる、 ることが大切です。具体的には、 動・食事・休養を十分にとり、体の自然治癒力を高 朝食を摂る、 週2日、 6~8時間の睡 30分以上の

利用するのもよいでしょう。 で薬剤師と相談しながら、自分の体にあった市販薬を そのうえで、軽い不調が起こったときは、 薬局など

いい病院知らない?」胃がもたれちゃって。

セルフメディケーション

自分で?

胃薬ありますか?

治すってこと? 市販薬で

薬局

って何?

000

かかりつけ薬局を持ちましょう

受付」 薬局」として活用するとよいでしょう。 まれています。自宅に近い薬局で「保険薬局」「処方せん 用してセルフメディケーションを推進することが盛り込 国の 「保険調剤」などの表示がある薬局を 「日本再興戦略」には、 地域の薬局・薬剤師を活 「かかりつけ

かかりつけ薬局を もつメリット

患者ごとに「薬歴」を 作成し、薬の重複利用 やのみ合わせの悪影響 を防いでくれる

今のんでいる薬につい て気軽に相談ができる

サプリメントや市販 薬についても相談に のってくれる

を受けられる

健康管理のアドバイス

インターネットでも購入が可能に

セルフメディケーション

には運動も大切だね!

てきました。 品(一般用医薬品・市販薬)」に転換される薬が多くなっ 薬局やドラッグストアなどで購入できる「OTC※医薬 最近は、 医師の処方が必要な「医療用医薬品」 から、

※Over The Counterの略で、カウンター越しに薬を販 売するという意味です

あり、 ましょう。 からの問診には正しく答え、 OTC医薬品は作用が強い順に第1類から第3類まで 医薬品からOTC医薬品に転換された直後の薬と劇薬 ネットでも購入が可能になりました。 平成26年6月からは、 薬剤師による対面販売が義務づけられています。 特に第1類は問診が必要とされています。薬局 OTC医薬品は原則インタ 用法・用量を守って使い ただし、医療用

セルフ メディケーションの

セルフメディケーション 少しの不調なら、

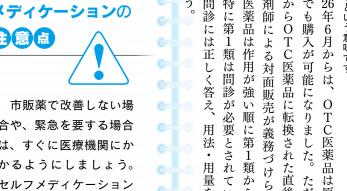
もいいんじゃない

守ることだよ 自分の健康は自分で

相談もできるよ 薬剤師さんに

詳しくお聞かせください どんな症状ですか? 市販薬で不調を治す

合や、緊急を要する場合 は、すぐに医療機関にか かるようにしましょ には限界があることを認 識しておきましょう。





他の社員の仕事ぶりを 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ぶりを 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 員がうつかりミスを頻発しているようです…。



After

いうのが周囲の印象です。本人に聞いてみたと ころ、最近どうも気分がすぐれない、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。

メンタルヘルス疾患も、

他の社員の仕事ぶりを 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はあっ ても、そのプロセスについては知る機会がないの が日堂です。

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。



ミスが続く社員に対して、「らしくない」と



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。

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

人が

「周りに心配をかけたくない

ス状態が続くと、

から心身の不調へ

最終的には「うつ」へとつながります

と抱え込んでしまうケースも多いため

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 ことができています。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です。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。





大らないレシピスがの秋でも

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のオーブ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オーブ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。

小さじ10

作るときの塩き減らし 食べるときに しょうゆを かけても O k です

塩分量は

- 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。



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 なども含みます。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。







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 とがふつ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



●材料〈2人分〉

● かぶ	小2個(120
れんこん	···· 80g
● 酢	
─無脂肪ヨーグルト A 粒マスタード	···· 大さじ2
A 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-

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

●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。
- ④ 170 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

新電元工業健康保険組合からのお知らせ



健康保険料計算のもととなる標準報酬月額は毎年1回決め直されます(定時決定)

健康保険料は、労働の対償として受ける給料、 俸給、手当など、「報酬」(見舞金・慶弔金等の臨 時収入を除く)に応じて決められますが、その額 は月によっても違うことから、「標準報酬月額」 という計算しやすい単位に区分して、それに保 険料率を掛けて算出します。

標準報酬月額は、毎年4月・5月・6月の給料等をもとに7月1日現在で決め直され、その年の9月1日から翌年の8月31日までの1年間使われます。なお、給料から控除される保険料は前月分の保険料となりますので、定時決定された保険料が実際に給料から差し引かれるのは10月分から翌年9月分までとなります。

※このほか、年3回までの賞与も健康保険料の計算 基礎となります。賞与の1,000円未満を切り捨て た額を「標準賞与額」といい、上限は年度累計(4 月から翌年3月まで)で540万円です。



vol.1

Ashiken News

あしたの健保プロジェクト

July.2014

10000VOTE突破!! **健保VOTE**!

「健保VOTE!」は、あしたの健保 プロジェクトへの費同意思を VOTE(投票)という行動で示せる コンテンツ。費同内容は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!の3つ。投票

した結果は、Webサイト上でリアルタイムに集計され表示されます。 正式オープン翌日の6月3日には 1000VOTEを突破。6月27日時点 では、1万VOTEを突破しました。 皆さんの投票行動が、健康保険の 不健康を是正する大きなチカラ となります。投票がまだお済みで ない方はぜひ投票をお願いします。

Ⅲ 健保VOTE!

④ 健康保険組合連合会

www.ashiken-p.jp

あしたの健保

検索

平成27年1月から

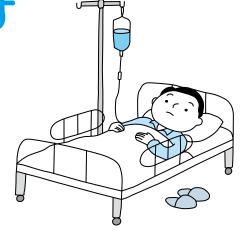
70歳未満の高額療養費制度が

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カ月目からは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カ月目からは140,100円
			標準報酬月額 53~79万円	167,400円+(医療費-558,000円)×1% ※4カ月目からは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カ月目からは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カ月目からは44,400円
低所得者 (市町村民税 非課税者)	35,400円 ※4カ月目からは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、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。



当健康保険組合の付加給付金

※上記のとおり、平成27年1月に健康保険法改正による高額療養費の見直しが予定されていますが、当組合では従来どおり付加給付がありますので、最終的な皆さんの自己負担額2万円は変わりません。

●合算高額療養費付加金

合算高額療養費が支給されるとき、一人につき20,000円ずつ控除した額(1,000円未満は切り捨て)。算出額が1,000円未満の場合は不支給。



音の強弱とリズムで 表現する打楽器

「和太鼓」

和太鼓には音階がなく、「音の強弱」と「音のリズム」で表現します。楽器演奏の経験がなくても、講師が打つ強弱とリズムを体で感じとって、後に続いて打ちこめば、一緒に演奏することができます。他の楽器と比べ、初心者でも楽しめます。

和太鼓体験

和太鼓は日本の代表的な打楽器です。

全身を使った運動になり、太鼓を打ちこむことでストレス発散にもつながります。 全国に和太鼓教室がありますので、体験してみてはいかがでしょうか。



主な和太鼓の種類



長胴太鼓

一本の木をくりぬいたものを胴としています。皮は胴に鋲を打って留められるものが多く、別名「宮太鼓」とも呼ばれ、最もポピュラーな和太鼓です。

桶胴太鼓

板を貼り合わせた胴に、紐などで皮を締め付けた太鼓。長胴太鼓より比較的安価で、紐の締め付け具合で音質の調整ができます。



締太鼓

紐で皮と胴を密着 させている太鼓。 紐の締め付け具合 で音質が調整でき ます。

和太鼓はこんなところが魅力!



ストレス解消につながる

無心になって和太鼓を打ち続けると、それだけで日頃のストレス 解消につながります。

健康づくりの一環にもなる

和太鼓は全身運動です。30分も打つと、日頃使っていない筋肉を 使うため腕などが筋肉痛に。続けると体力もついてきます。

新しい仲間づくりにつながる

和太鼓はグループで打ちこむことが多く、全員で打ち終わったときの達成感は実に爽快です。

灯 台 第228号

平成26年10月発行

発行所 新電元工業健康保険組合 埼玉県飯能市南町2番32号