



新電元工業健康保険組合

灯台



2015.1

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

キタキツネ

(撮影地：北海道・十勝岳)

キタキツネが最も美しく見えるのは12月に入った頃。厳冬期に備えて全身冬毛に覆われてモコモコ・フカフカになるからです。ある年の12月。仲良く寄り添う2頭のキタキツネを見つけました。12月はキツネがカップルになる季節ではありませんし、子別れは秋です。よく見ると親に食べ物をねだるときのしぐさです。でも、カップルのようにじゃれあって走ったりもします。カップルなのか親子なのか不思議なキツネとの出会いでした。

写真・文 ● 福田幸広 (動物写真家)



新年のご挨拶



新電元工業健康保険組合

理事長 小笠原 政教

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みなさまにおかれましては、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。

昨年は、3月に「健康保険法に基づく保健事業の実施等に関する指針」が一部改正され、国民の健康寿命の延伸の一環として、すべての健保組合に対し平成27年度からデータヘルス計画の実施が定められました。データヘルス計画とは、医療機関からの診療報酬明細書（レセプト）データや特定健診・保健指導データの情報を活用・分析し、より効果的な保健事業を展開していくものです。現在、当健康保険組合ではその実施に向けた準備を行っているところです。

また、昨年6月に閣議決定された「経済財政運営と改革の基本方針2014」（骨太の方針）と「日本再興戦略改訂2014」には、社会保障改革の分野についてさまざまな方針、提言が盛り込まれました。基本的な考え方として「聖域なく見直し、徹底的に効率化・適正化していく必要がある」ことが示され、健保組合等の保険者に対して給付の効率化・適正化、保険者機能の強化や疾病予防・健康管理への取り組み強化が求められており、新たに個人や保険者に対する健康・予防イ

ンセンティブの付与等の検討もなされています。

このように健保組合を取り巻く環境は大きく変化しようとしています。健康保険組合連合会が発表した「平成25年度健保組合決算見込の概要」によると、全国1,419組合の経常収支差引額は1,162億円の赤字となり、高齢者医療制度等へ拠出した額は制度創設以降6年間で17・4兆円にも及んでいます。この納付金の負担が健保組合の財政悪化の最大の要因であり、平成27年度には団塊世代全員が前期高齢者に移行することから、高齢者医療制度への納付金は今後より一層重くなることは明らかです。

こうした厳しい財政状況の中にあって、健保組合の重要な使命は、みなさまとご家族の健康づくりを積極的に推進していくことにあります。健診をはじめとする保健事業を中心にみなさまの健康寿命の延伸を図りながら、医療費の伸びを抑制することが健保組合の存在意義であると考えます。みなさまにおかれましては、日々の健康づくりと適正受診、ジェネリック医薬品使用による医療費の低減などにご協力くださいますよう、お願い申し上げます。

結びに、この一年がみなさまにとって実り多き年となりますようお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

平成26年度健康保険組合全国大会が開催されました

去る11月26日(水)、東京国際フォーラム(東京都千代田区)において、「皆保険を次世代へつなぐ改革実現総決起大会」を副呼称に平成26年度健康保険組合全国大会が開催されました。

消費税率引上げまでの間も 財政支援等による負担軽減を



健康保険組合連合会
大塚陸毅会長

今大会には、過去最高となる4,000名を超える健保組合関係者が参加しました。

冒頭の基調演説で健康保険組合連合会の会長の大塚陸毅会長は、安倍晋三内閣総理大臣が消費税率の10%への引上げを18カ月延期したことについて、「さまざまな情勢を総合的に勘案して決断されたことであり、尊重したい」と理解を示しつつ、「保険者を巡る状況は待ったなしであり、ここで歩みを止めるわけにはいかない。消費税率引上げまでの間も、公費投入による財政支援、不合理な現行制度の是正、改正等によって、現役世代の負担軽減を目指していかなければならない」と強調しました。

さらに、現在、社会保障審議会医療保険部会で医療保険制度改革に向けた議論が進行していることを紹介し、総選挙を経て年明けに再開される同部会で最終とりまとめが行われる見通しを示しましたが、同部会において、後期高齢者支援金の全面総報酬割に併せて、前期高齢者にかかる後期高齢者支援金について、加入者調整率を掛けるという案が出されたことに対し、「理不尽で一方的な案であり、絶対に受け入れることができない」とし、かねてからの主張である前期高齢者への公費投入や、前期高齢者にかかる財政調整の不合理な負担方法は是正を強く訴える一方、増え続ける医療費に対しては健保組合自身もデータヘルスなど医療費適正化に資する保健事業を積極的に推進していく必要性を指摘し、「自ら努力し、健保組合の価値をさらに高めていきたい」と表明しました。

その後、白川修二副会長が大会スローガンを盛り込んだ決議の趣旨を説明し、満場一致で採択、決議は来賓として出席した原勝則厚生労働審議官にその場で大塚会長が手渡しました。

大会スローガン

○前期高齢者医療への 公費投入の実現

団塊世代が前期高齢者(65〜74歳)へ移行したことに伴い、現役世代からの拠出金負担は急増している。現役世代の過重な負担の解消に向け、消費税の税率引上げ分の財源を活用し、前期高齢者医療への公費投入を図るべきである。また、消費税率引上げまでの間も、適切な公費投入による財政支援、現行制度の改正等によって、現役世代の負担の軽減を図るべきである。

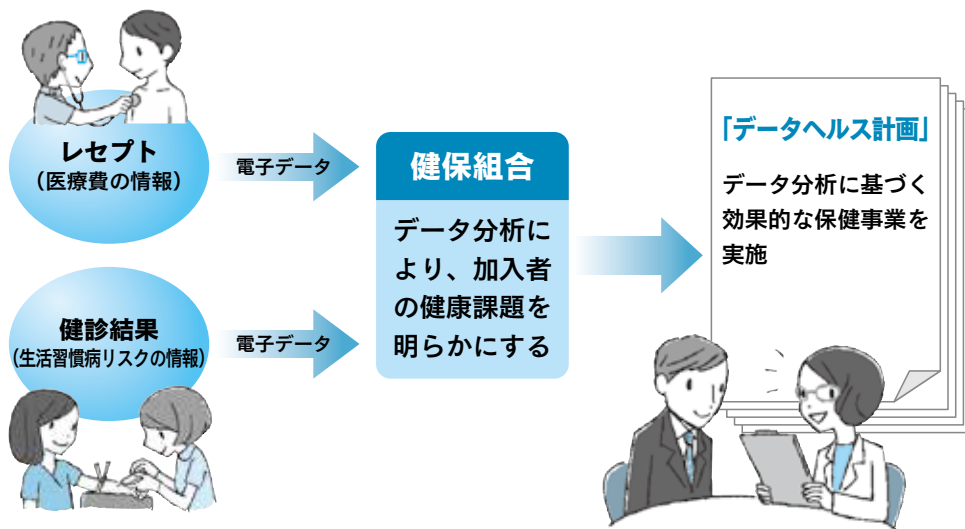
○高齢者医療費の負担構造改革と 持続可能な制度の構築

国民医療費全体の6割を占める高齢者医療費を国民全体でどのように負担していくかが、皆保険制度を維持するための最優先課題である。現役世代と高齢者の負担の公平性を確保するため、高齢者医療制度への公費の拡充に加えて前期高齢者にかかる財政調整における不合理な負担方式の是正等、現行の負担構造を見直すとともに、実効性のある医療費適正化対策を更に推進して持続可能な制度の構築を図るべきである。



Q1 「データヘルス計画」とは？

A1 データヘルス計画は、国民の健康寿命を延ばすことを目標とする、国を挙げての取り組みです。健保組合は、レセプト（診療報酬明細書）と健診結果のデータを分析して、加入者の健康課題を明らかにし、課題に対応した効果的な保健事業計画「データヘルス計画」を作成します。その計画に基づいて事業を実施し、効果測定を行い、さらに事業を見直していきます。



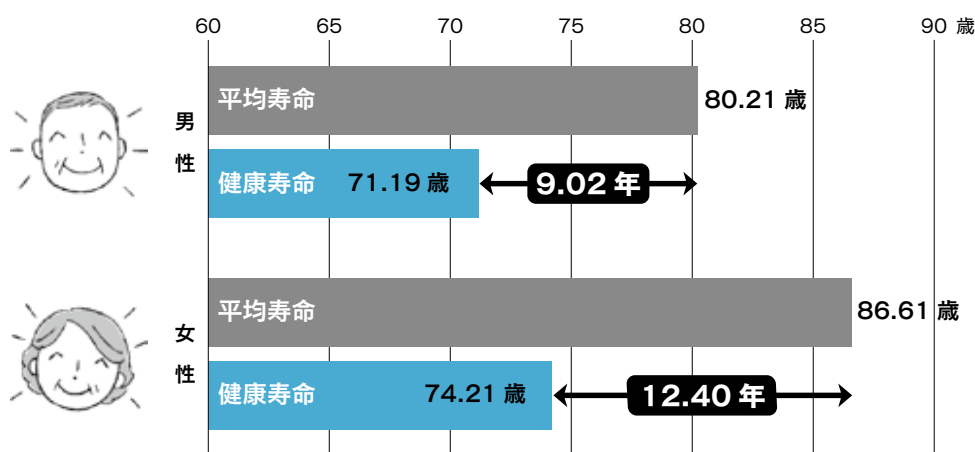
Q2 健康寿命を延ばすってどういうこと？

A2 病気リスクを抑えて「元気で長生き」を目指すことです

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されずに暮らせる年数のこと。平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限がある「不健康な期間」を意味します。現状では、男性は約9年間、女性は約12年間にも及び、この期間に多額の医療費や介護費がかかっています。

そこで、現役世代のうちから予防や健康管理に取り組み、糖尿病などの生活習慣病の発症リスクを抑えて健康寿命を延ばそうというのが、データヘルス計画です。多くの人が元気で長生きして、不健康な期間を短くできれば、将来の医療費の伸びを抑えられると期待されています。

平均寿命と健康寿命の差（平成25年）



(厚生科学審議会資料より)

すべての健保組合は、平成26年度中に「データヘルス計画」を作成して公表し、27年度から実施します。今回は、データヘルス計画についてQ&A方式でご説明します。

平成27年度から
「データヘルス計画」が始まります



Q3 なぜ、今「データヘルス計画」が始まるの？

- A3 ① 医療費の伸びを抑える必要に迫られていることと、
② 「日本再興戦略」に盛り込まれたことが挙げられます

① 医療費の伸びとわが国の財政状況

高齢化の進行に伴い、日本の国民医療費は年1兆円ペースで増加しています。医療費は、①患者負担、②保険料、③公費、の3つの組み合わせで賄われていますが、③にあたる国の社会保障費（医療のほか年金・介護等を含む）は増加を続け、平成26年度の国の予算では社会保障費が初めて30兆円を超えて、歳出の31.8%を占めました。国家予算は借金頼みで、将来世代

に重い負担を残しています。

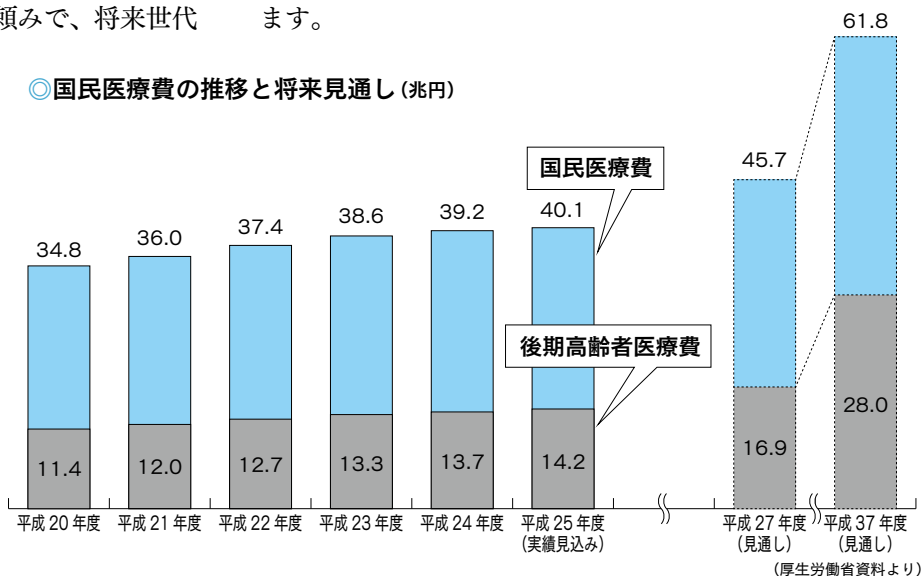
国では、財政を健全化するために「社会保障と税の一体改革」を進行中です。消費税を段階的に引き上げ、増税分はすべて社会保障の財源とすることが決まっています。それでも財政の黒字化は困難であり、医療や年金など社会保障費の伸びを抑える必要に迫られています。

◎平成26年度の国（一般会計）の予算

歳出	95.9	歳入	95.9
社会保障費	30.5	税収等	54.6
地方交付税等	16.1	公債金収入 (新たな借金)	41.3
公共事業	6.0		
文教・科学技術	5.4		
防衛	4.9		
その他	9.7		
国債費 (借金の返済)	23.3		

(財務省資料より)

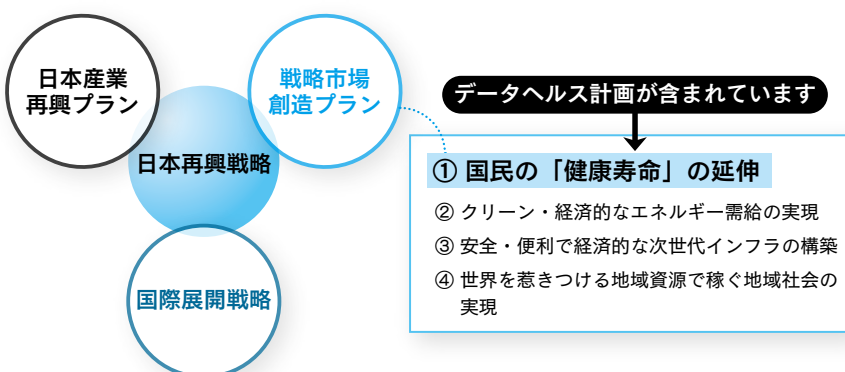
◎国民医療費の推移と将来見通し(兆円)



② 日本再興戦略に「データヘルス計画」が盛り込まれています

安倍内閣は、「日本再興戦略」を閣議決定し、デフレ脱却をめざす経済政策を推進しています。この「日本再興戦略」の「戦略市場創造プラン」の中に、国民の健康寿命の延伸を目指す取り組みとして、データヘルス計画が含まれています。

ICTを活用した予防・健康管理を促し、健康産業の活性化を図るとともに健康長寿社会の実現を目指すというもので、すべての健保組合に取り組みを求めています。



●平成26年度中に当健保組合のデータヘルス計画を作成・公表します●

データヘルス計画は、加入者の健康課題に応じて作成するため、計画の中身は健保組合ごとに異なります。当健保組合では、データヘルス計画の取り組みによってみなさんの健康度向上を図り、将来の医療費の伸びを抑え、ひいては保険料の上昇を抑えたいと考えています。平成26年度中に当健保組合のデータヘルス計画を公表し、27年度から実施しますので、みなさんのご理解とご協力をお願いいたします。





セルフケアと適切な薬で 効果的な花粉症対策を！

「花粉症」は花粉によって生じるアレルギー疾患で、主にアレルギー性鼻炎やアレルギー性結膜炎を起こします。いまや日本人の3～4人に1人は花粉症と推計され、患者数も増えているといわれます。スギ花粉が飛ぶ時期は、規則正しい生活習慣や自分の症状に合った薬の服用で効果的な対策をとみましょう。

喫煙、睡眠不足、
お酒の飲みすぎ
などは
控えましょう

対策1

花粉を浴びる量を減らすセルフケアを

- 帽子、花粉症用のマスク、メガネなどを着用する
- 花粉の飛散情報を確認して、外出する予定を調整する
- ウールなど花粉の付きやすい衣服を避ける
- こまめにうがい、手洗い、洗顔をする
- 飛散の多いときは窓や戸を閉めておく
- 室内や窓ぎわの掃除を心がける

環境省花粉観測システム
(はなこさん)、
日本気象協会、
その他webコンテンツや
アプリなどで
花粉情報を
チェック



対策2

症状を医師に正しく伝え、症状や体質に合った薬の使用を

ひと口に花粉症といっても、症状や程度は人さまざまです。また花粉症の薬も、即効性のあるものや、局所的に効くもの、複数の症状に効くもの、効果の持続時間など、特徴が異なります。医師や薬剤師とよく相談し、自分の症状や生活スタイルに合わせて薬を使い分けたり、組み合わせるなどしましょう。

● 医師や薬剤師に伝えたい症状や体質など

- ◆ くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、皮膚の異常などの具体的な症状
- ◆ 症状が出る頻度や症状の強さ
- ◆ 持病や体質、ふだん使用している薬
- ◆ 仕事や生活スタイル
- ◆ 妊娠や授乳の有無 など

鼻がづまって
困ってます



花粉症の薬にはジェネリックが揃っています！

花粉症の薬にはジェネリック医薬品がお得です。内服薬、点鼻薬のほか、点眼薬などにもジェネリックがありますので、医師や薬剤師と相談してご使用になっ

てはいかがでしょうか。効き目も安全性の面でも信頼のおける、安心して使えるお薬です。

● ジェネリックに変更するとこんなにお得です

内服薬 エピナスチン塩酸塩20mg錠を1日1錠、3カ月間服用
先発医薬品 3,645円 → **ジェネリック医薬品 891円**

点鼻薬 フルチカゾンプロピオン酸エステル4.08mg8mlを3カ月間使用(6瓶)
先発医薬品 2,732円 → **ジェネリック医薬品 1,144円**

点眼薬 レボカバスチン塩酸塩0.025%1mlを3カ月間使用(5ml12瓶)
先発医薬品 2,550円 → **ジェネリック医薬品 1,834円**

※上記の金額は、3割自己負担の場合の薬代のみで計算しています。実際に患者さんが窓口で支払う金額は、この金額以外に調剤技術料や薬学管理料などが加算されます。



合計で...
5,058円安い
(平成26年12月現在)

「舌下免疫療法」が 受けられるように なりました

秋から、スギ花粉症に対する舌下免疫療法を保険適用で受けられるようになりました。これまでの免疫療法は、頻回に通院して注射する必要がありましたが、舌下免疫療法では、自分で舌の下に薬剤を投与するため、治療が続けやすくなりました。ただし、この薬剤を処方できるのは、講習を受けた医師です。治療は花粉の飛散前に開始する必要があるため、この治療を希望する方は、早めに耳鼻科やアレルギー科等に問い合わせましょう。

確認しましたか？ 健診結果

健診結果を受け取ったら、結果をしっかりと確認しましょう。

「要治療」「要精密検査」があったら、できるだけ早く専門の医療機関へ。

「要再検査」「経過観察」があったら、「まだ大丈夫」と油断せずに、健診結果に記載された指示に従いましょう。

「正常」「異常なし」の人でも、過信は禁物。加齢や生活習慣の変化が、健康状態を悪化させることもあります。

健診結果は、あなたの健康を維持するためのヒント集です。じっくり見て、自分の健康を振り返りましょう。



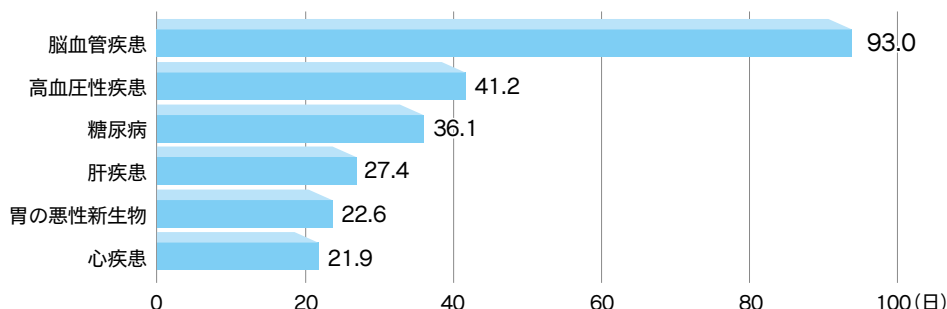
項目	検査の説明	生活習慣改善のヒント
腹 囲	男性 85cm以上、女性 90cm以上でメタボ判定基準にあてはまります。	消費エネルギー＞摂取エネルギーなら、必ずやめます。食事を見直し、歩く距離を増やしたり階段を使ったりするなど、少しずつ運動量を増やしてみましょう。
血 圧	血液が血管の壁を押し出すことです。上昇傾向だと、動脈硬化や脳卒中、虚血性心疾患などのリスクが高まります。	食事、特に塩分に気をつけましょう。外食やお店で買う惣菜は塩分高めなので要注意です。
中 性 脂 肪	エネルギーとして使われますが、過剰になると動脈硬化や脂質異常症、糖尿病など生活習慣病のリスクが高まります。	食事の影響を受けやすいので、青魚や野菜を多く摂るようにしましょう。アルコールや糖分は控えめに。
HDLコレステロール	いわゆる善玉コレステロール。少ないと動脈硬化のリスクが高まります。	青魚には HDL コレステロールの低下を防ぐ脂分が多く含まれています。意識して摂るとよいでしょう。
LDLコレステロール	いわゆる悪玉コレステロール。多いと動脈硬化、脂質異常症のリスクが高まります。	豚レバー、いくら、たらこ、鶏卵などのコレステロールが多く含まれる食品は、摂りすぎないように心がけましょう。
ヘモグロビンA1c	過去 1～2 カ月の平均の血糖値を反映した指標。上昇傾向だと、糖尿病、腎不全などのリスクが高まります。	腹八分目を目安に、甘いものやアルコールを控え、たんぱく質、食物繊維を摂りましょう。食事を抜くと血糖値が上がりやすくなるので、規則正しく。
γ-GT (γ-GTP)	肝疾患などで上昇します。アルコール性肝障害などのリスクが高まります。	アルコールは控えめに。また、アルコールには栄養素はほとんど含まれないので、食事のかわりにはなりません。主食や副菜をきちんと摂りましょう。

健診結果をよく確認せず、何も手を打たずに病気になるってしまうとこんなに長く入院しなくてはならないかも。

※上記は一例です。健診結果に基づく詳しい生活習慣改善方法については、保健師等に相談しましょう。

● 疾患別の平均在院日数

(厚生労働省「平成 23 年患者調査」より作成)



渡月橋

9世紀前半に架けられたという嵐山のシンボル。



渡月橋周辺を行く人力車

対岸に渡り、渡月橋から見上げた山を20分ほど登ると嵐山モンキーパークに到着。世界遺産・京都の眺望をバックに猿の群れを見るという、不思議な光景を楽しめる。山を下りたら、嵐山エリア唯一の日帰り温泉に立ち寄り、体の芯から温まって嵐山ウォーキングを終えるのもおすすめです。

冬の京都は比較的人が少なく、自分のペースで歩くにはベストシーズンである。今回は、自然豊かな嵐山エリアを歩いてみよう。嵯峨嵐山駅をスタート地点に、住宅街を抜けて世界遺産・天龍寺へ。禅寺らしいすっきりとした美しさの庭園と、堂々たる大方丈の瓦屋根に心が洗われるようだ。冬の花が彩る百花苑を通り天龍寺北門を出て、緑美しい竹林の道を歩いて大河内山荘に着く。小倉山南面の広大な敷地にひなびた山荘や茶室が点在し、一俳優の私邸とは思えない規模と、その徹底した美意識に圧倒される。

地元の人々がジョギングや犬の散歩を楽しむ嵐山公園を抜けて、保津川沿いを東に進むと、いよいよ渡月橋が見えてくる。人力車が行き交う橋の上から冬景色を眺めると、嵐山にきたという実感が湧いてくる。

世界遺産 天龍寺

臨済宗天龍寺派大本山。足利尊氏が後醍醐天皇の霊を慰めるため1339年に創建。嵐山を借景にした曹源池庭園は、夢窓国師の作庭といわれる。1994年「古都京都の文化財」のひとつとして世界遺産登録。

雲龍図

1997年に日本画家・加山又造により描かれた天井画。参拝料別途500円(未就学児無料)。公開日は要確認。



参拝時間 8:30～17:00 (3/21～10/20は17:30まで) 年中無休
参拝料 大人500円 小中学生300円 未就学児無料 (諸堂参拝は100円追加)
電話 075-881-1235

歩きたくなる 旅

京都府
京都市

冬の京都・嵐山を歩く

ACCESS

JR京都駅からJR山陰本線に乗り換え約16分「嵯峨嵐山駅」



問い合わせ

京都市観光協会

☎ 075-752-7070

<http://www.kyokanko.or.jp/>



竹林の道

ポスターやCMでおなじみのスポット。
約 100 m にわたって竹林の散歩道が続く。



嵐山モンキーパーク いわたやま

約 120 頭のニホンザルが野生の状態で暮らし、約 100 種の野鳥や鹿なども生息。山頂のエサ場からは京都市内を一望できる。

営業 9:00 ~ 17:30 (3/15 ~ 10/31 入園は 17:00 まで)
9:00 ~ 16:30 (11/1 ~ 3/14 入園は 16:00 まで)
年中無休
※日没や天候により閉園が早まる場合あり
入園料 大人 550 円 小人 250 円 (4 歳 ~ 中学生)
電話 075-872-0950



大河内山荘庭園

昭和初期の映画俳優・大河内伝次郎が私財を投じ 30 年かけて作り上げた庭園。比叡山や保津川の眺めもすばらしい。

公開 9:00 ~ 17:00
年中無休
入山料 大人 1,000 円 (抹茶・)
小中学生 500 円 (菓子つき)
電話 075-872-2233

ひと足のばす



北野天満宮

菅原道真公を祀る天満宮の総本社。境内には天神様の使いとされる牛の像が点在し、なでとご利益があるという「なで牛信仰」が伝わる。「東風ふかば 匂ひおこせよ梅の花 主なしとて春を忘るな」の歌を詠んだ道真公ゆかりの梅が約 1,500 本咲く梅苑も見事。

拝観 5:30 ~ 17:30 (10 ~ 3月)
5:00 ~ 18:00 (4 ~ 9月)
拝観自由
電話 075-461-0005

梅苑

公開 2 月初旬 ~ 3 月中旬
入苑 10:00 ~ 16:00
入苑料 大人 (中学生以上) 600 円 小人 300 円 (茶菓子つき)



※営業時間や料金などは変更される場合があります。

嵐山温泉 風風の湯

2013 年オープンの日帰り温泉。内湯・露天風呂・サウナあり。弱アルカリ性単純温泉。

営業 12:00 ~ 22:00 (21:30 最終受付)
年中無休
入泉料 大人 1,000 円 (土日祝日 1,200 円)
小人 600 円 (3 歳 ~ 小学生)
乳幼児 300 円
電話 075-863-1126



時雨殿 百人一首にまつわる資料や 100 体の歌仙入形などを展示。120 量の大広間では競技かるたの大会などが開催される。

開館 10:00 ~ 17:00 (16:30 最終受付) 月曜日・年末年始休
入館料 高校生以上 500 円 小中学生 300 円
電話 075-882-1111



平安装束体験

平安時代の装束を身にまとい、記念撮影できる (無料)。実施日は要確認。

味わう

ぎやあてい

「生麩のたいたん」「九条ねぎのぬた」などヘルシーで手の込んだ京のおばんざいをバイキングで楽しめる。抹茶プリンなどスイーツも人気。

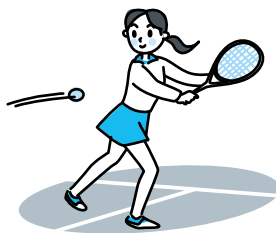


営業 11:00 ~ 14:30
(季節により変更あり)
料金 1 時間食べ放題
大人 1,800 円 + 税
中学生 1,500 円 + 税
小学生 1,200 円 + 税
幼児 (3 歳以上) 800 円 + 税
電話 075-862-2411

脂を抜いて体脂肪を減らす

→ バランスよく食べ、
運動しながら体脂肪を減らす

「体脂肪が増えるのは脂肪分のせい」と、肉や乳製品などの動物性脂肪を口にしない“脂抜き”に走る人がいます。たしかに脂肪分のとりすぎは体脂肪を増やし、生活習慣病の原因にもなります。とはいえ、ある程度の脂肪分は、人間が生きていくうえで必要です。不足しすぎると、肌荒れを起こしたり、血管が弱くなったりします。いろいろな食材や食品を**適度にバランスよく食べ、運動してエネルギーを消費することが、体脂肪を減らす近道**です。



食事をとらずにダイエット

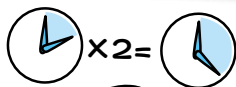
→ 食事制限のダイエットは
リバウンドしやすくなる

「運動でエネルギーを消費するのはつらいから、食事の量を少なくして摂取エネルギーを減らせば、運動したのと同じ」と思っている人も多いのでは…。体重の増減でいえばダイエット効果は同じに見えますが、**食事制限によって摂取エネルギーを減らすと、体脂肪だけでなく筋肉の量も減少**します。基礎代謝の低下は、**肉体の老化を招くだけでなく、リバウンドしやすくなります**。長い目で見た場合、**適度な運動とバランスのとれた食事の両方**を続けるのがベストです。



運動は20分以上続けないとやせる効果はない

→ こまめな運動を積み重ねれば効果あり



「1回5～10分程度の運動では体脂肪を減らす効果はなく、最低でも20分以上やらなければやせられない」という説に惑わされていませんか？ 実際は**運動を20分間続けた場合と10分間ずつ2回に分けた場合のエネルギー消費量は同じで、短い時間であっても体脂肪は燃焼します**。最も重要なのは、**短時間でも定期的に運動すること**なのです。

根拠もなく正しいと信じていた健康法やトレーニングは今や昔、新しい説が解明され、実は間違いだったというケースが多々あります。現代にあった正しい方法を知って、健康生活に役立てましょう！

やりすぎは禁物！

今やもう古い！

健康常識

NG

ドライアイ気味のときは 目薬を多用

→目薬の使用は
1日数回程度にする

パソコンやスマートフォン
の普及により、日本人の約
30%がドライアイと
いわれています。市
販の目薬にはドライ
アイをアピールした
ものも多く、目が乾

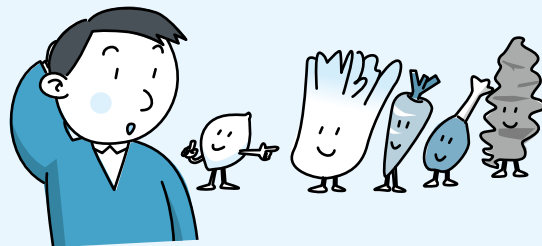


燥したときに点眼すると心地よいからと、つい
い使用しがちです。しかし、目の表面にはムチンと
いう保湿成分が分泌されていて、目薬をさしすぎ
るとムチンが洗い落とされてしまい、目が潤うど
ころか逆に乾いてしまいます。市販の目薬は説明書
どおりに使用し、それでも改善しない場合は、眼
科を受診しましょう。

かぜの予防には ビタミンCを多くとる

→さまざまな栄養素を
バランスよくとる

「ビタミンCを多くとっていれば、かぜをひか
ない」という考え方があります。ビタミンCは、
からだの免疫力をアップする働きがある栄養素で
すから、不足すればかぜをひきやすくなりますが、
かぜの予防や治療としての有効性は、単体ではそ
れほど期待できないのが実情です。ビタミンCだ
けを過度に摂取するのではなく、**さまざまな栄養
素をバランスよくとる**ことが、かぜをひきにくい
からだをつくれます。

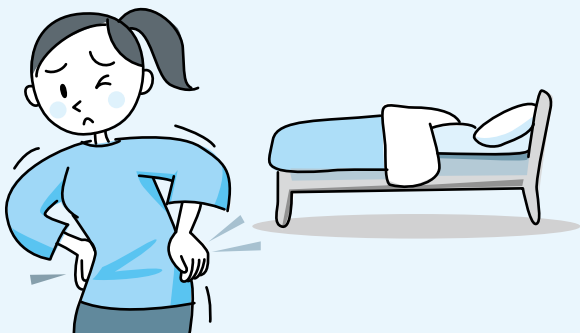


腰が痛くなったら 動かずに安静にしている

→動ける範囲で動くほうがよい

腰が痛いときはじっとしている人が多いよう
ですが、「腰痛診療ガイドライン 2012」(*)によると、
椎間板ヘルニアなどを除いた、いわゆる腰痛症で
は、**安静にするより動ける範囲で動くほうが痛み
は和らぐ**そうです。特に3カ月以上続く痛みには、
体幹の筋力強化やストレッチなどの運動がすす
め。セルフケアで慢性腰痛を改善していきましょう。

(*) 日本整形外科学会と日本腰痛学会が発表



良質のシャンプーだから 大量に使用

→適度な量のシャンプーで
洗髪し、しっかりと洗い流す

天然素材を使用した高級なものなど、現在はさ
まざまなシャンプーが出回っています。どんなに
良質なものでも、よく洗い流さずにシャンプーが
残っていると、髪や頭皮に負担をかけてしま
います。シャンプーは適量を手にとり泡立てて、頭皮
はこすらずにやさしくもみ洗いすることが、髪を
健康に保つための秘けつです。



冬を彩る太らない ごちそうレシピ



1人分
159kcal
塩分0.7g

1人分
149kcal
塩分3.2g

Point



鶏ささみをひき肉にすれば、通常の鶏ひき肉（主にもも肉とむね肉を合わせたもの）よりカロリーを約1/2ダウンできます。

豆腐入りロールキャベツ ⊕ ライ麦パン

ささみと豆腐を使って、低カロリーだけどボリュームある一品

●材料〈2人分〉

- | | |
|---------------------------|-------------------------------|
| ●キャベツ (大きめの葉) … 4枚 (160g) | コンソメ顆粒 …… 4g |
| ●水 …… 約 600ml | 白ワイン …… 大さじ 1 |
| A たまねぎ …… 1/4 個 (60g) | 塩 …… 少々 |
| 木綿豆腐 …… 120g | こしょう …… 少々 |
| 鶏ささみ …… 80g | しょうゆ …… 小さじ 1/2 |
| 塩 …… 小さじ 2/3 | ●にんじん …… 1/2 本 (60g) |
| こしょう …… 少々 | ●ブロッコリー …… 1/4 個 (80g) |
| おろし生姜 …… 小さじ 1 | ●ライ麦入りのパン (写真では2種) …… 合計 120g |

おすすめ食材 豆腐



豆腐には、筋肉などの材料になる良質なたんぱく質が多く含まれ、ダイエット時の体づくりにおすすめの食材です。またイソフラボンは女性ホルモンのバランスを整える作用があり、美肌効果や更年期障害の改善も期待できます。



ライ麦や玄米など、GI値（血糖値の上昇率）が低い食品は、ダイエットにおすすめです。

●作り方

- ①キャベツは、芯の部分をそぎ切りにし、水と一緒に鍋に入れてフタをして中火にかける。沸騰したら火を弱めて5分ほど蒸し煮にし、キャベツが柔らかくなったら取り出して冷ます。残ったスープは使うのでとっておく。
- ②たまねぎはみじん切りにして耐熱皿にのせ、ラップをふんわりかけて電子レンジ 600W で2分加熱後、冷ましておく。木綿豆腐はキッチンペーパーに包んで両手ではさみ、水気を軽く絞る。鶏ささみは包丁でたたいてひき肉にする。ボウルにAを入れてよくこねる。
- ③②を4等分して、①のキャベツに包み、爪楊枝でとめる。
- ④にんじんは乱切りに、ブロッコリーは小房に分けておく。
- ⑤①の鍋に③、にんじん、Bを入れてフタをし、弱めの中火で15分、さらにブロッコリーも加えて1分煮る。



カリフラワーのピクルス

レンジで簡単に作れます



1人分
50kcal
塩分0.8g

●材料〈2人分〉

- カリフラワー…………… 1/2株（200g）
- パプリカ（赤・黄）…………… 各1/8個（20g）
- A 酢…………… 大さじ2
- 白ワイン…………… 大さじ2
- 塩…………… 小さじ1/3
- 砂糖…………… 小さじ2
- 黒こしょう…………… 少々



●作り方

- ①カリフラワーは洗って小房に分ける。パプリカは乱切りにする。
- ②耐熱ボウルにAを入れてよく混ぜたら、①を加えてラップをふんわりかける。電子レンジ600Wで1分加熱したら取り出して全体を混ぜ、再度1分加熱する。ときどきかき混ぜてピクルス液をからませながら冷ます。

おすすめ食材 カリフラワー

カリフラワーには、かぜ予防、抗ストレス、美肌などに効果的なビタミンCが多く含まれています。特にカリフラワーに含まれているビタミンCは加熱しても壊れにくいので、効率よく摂取できます。



ラズベリーとヨーグルトのムース

生クリームを使わないのでヘルシー！

●材料〈2人分〉

- 粉ゼラチン…………… 2g
- 湯…………… 大さじ1
- A 冷凍ラズベリー…………… 80g
- 砂糖…………… 大さじ1
- レモン汁…………… 大さじ1/2
- プレーンヨーグルト…………… 30g
- B 卵白…………… 15g（1/2個分）
- 砂糖…………… 小さじ1
- ミント…………… 適宜



●作り方

- ①湯に粉ゼラチンをふり入れて、かき混ぜずにそのままふやかす。
- ②耐熱ボウルにAを入れてラップをふんわりかけたら、電子レンジ600Wで1分半加熱する。電子レンジから耐熱ボウルを取り出し、①とプレーンヨーグルトを加え、フォークでよく混ぜ、冷ましておく。
- ③別のボウルにBを入れて、しっかりと泡立てる。
- ④②のボウルの底を氷水にあてて、③を少しずつ加え、ゴムベラで切るように混ぜる。固まってきたら器に移して、さらに冷蔵庫で冷やす。飾りにミントを添える。



1人分
57kcal
塩分0.1g

column

太らないごちそうにするためのポイントは？

“ごちそう感”に必要なのは、ボリューム、噛みごたえ、見た目の華やかさ等があげられます。ダイエット中は食べる量を控えがちですが、使う食材の大きさはそのまま低カロリーのものに置き換えたり、よく噛まなければならない食材を取り入れたりしてみましょう。色彩の多さも満足度につながりますので、カラフルな野菜を使ったり、お皿やクロスで演出することも大切です。

おすすめ食材 ラズベリー



香り成分・ラズベリーケトンには、脂肪の燃焼を促進する働きがあることがわかってきました。そのほか食物繊維や、抗酸化作用のあるポリフェノール、ビタミンC、Eなども含んでいます。

活用しよう 医療費控除



自己負担が家族で 10万円を超えたら申請を

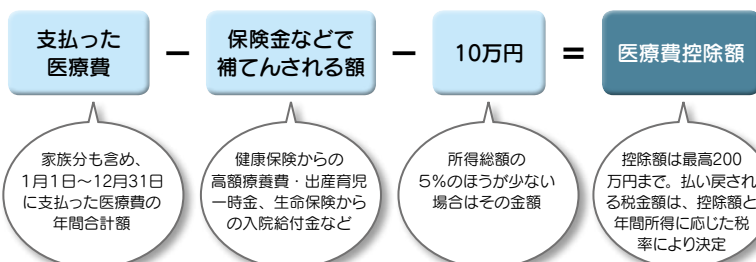
医療費控除とは、1年間（1月1日～12月31日）の医療費が、家族分も含めて10万円を超えたとき、確定申告をすることで所得税の一部が戻ってくる制度です。医療費として算定できるのは、健康保険で受けた治療のほかに、妊娠や出産にかかった費用、歯科の自費治療、薬局で購入したかぜ薬などの市販薬、医療機関への通院費なども含まれます。

確定申告の期間は、毎年2月16日から3月15日まで（平成27年の場合は、2月16日から3月16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。

出産や歯科の自費治療などで医療費が多くかった人は、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。

医療費控除の計算式



◎詳しくは最寄りの税務署にお問い合わせください。

information

新電元工業健康保険組合からのお知らせ



● 秩父路ウォーキング(歩け歩け大会)に参加して

健保連埼玉連合会が毎年開催している「秩父路峠道ウォーキング」に、新電元工業の健康イベント「歩け歩け大会」として団体で参加させていただきました。

当日は最高の天気恵まれ、アップダウンのある道を汗だくになりながら、最後までとても楽しく歩くことができました。参加者の中には4歳の園児や小学生も何人かいて、「この先の山道大丈夫かな？」なんて心配しましたが、疲れた大人よりよっぽど子供達の方が元気でした。十数年前に一度だけこの道を歩いたことがあったのですが、こんなに大変だったかな～と考えて、「あ、自分が歳を取っただけか」と変に納得してしまいました。

普段あまり話す機会のない職場の人や、家族の方とも交流ができ、疲れたけれど、楽しい一日を過ごすことができ

ました。ゴール手前に即席の飲み屋さんができていて、そこで飲んでいた某常務理事や某労務課長、次回は私もそこに混ざって下さいね。『灯台』を読んでいる皆さん、来年はぜひ一緒に歩きましょう！

(蝦名由美子)



● 「健康講話」に参加しました

秋田新電元では、10月28日に開催したメンタルヘルスセミナーに聖霊女子短期大学准教授の長嶋智子先生を講師にお招きし、『体も心もアンチエイジング』と題した健康講話をしていただきました。

講演では、自分の目標を決めることから始め、食生活に関する12項目の提案について説明いただき、最後に目標に向かって何をするのかを決めました。自分で目標を決める参加型の講習と、長嶋先生からのわかりやすい説明、また、

無理なく実施できる提案内容から、皆、興味深く聴講いたしました。

(川勝美和子)



「重複受診」「頻回受診」はやめましょう

1つの病気を治すために複数の医療機関に並行してかかったり、必要以上に何度も病院に通ったりしていませんか？
医療費のムダにつながるだけでなく、体にも悪い影響があります。

● 重複受診

1つの病気の治療に複数の医療機関を受診すること。

● 頻回受診

必要以上に医療機関を何度も受診すること。

重複受診・頻回受診は患者にとって大きなマイナス

医師は患者の訴えや症状により検査や治療を行います。病院を移ってしまうと一から検査をやり直す必要があります。同じ検査を繰り返すことは、体にとってよくないばかりか、病院を渡り歩いている

間に病気が悪化してしまうこともあります。また、同じ作用の薬を重複してのんでしまうなど、薬の悪影響も心配です。

重複受診をすると、初診料や検査料などを何度も支払うことになり、頻回受診をすると再診料などがそのたびにかかるので、医療費が高くなります。患者負担は原則3割ですが、残り7割は健保組合が負担しています。みなさんからの貴重な保険料をムダにしないためにも、不必要な受診はやめましょう。

信頼できる

「かかりつけ医」を持ちましょう

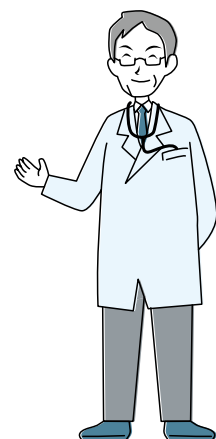
かかりつけ医とは、身近で、どんな病気でも相

重複受診・頻回受診はやめましょう



こんな受診のしかたを していませんか？

- 皮膚炎の治療のため、職場近くの皮膚科と、自宅近くの皮膚科の両方を並行して受診する
- 納得のいく診断と薬の処方をしてくれる医師に出会うまで、はしご受診を繰り返す
- 仲間に会うのが楽しみで、毎日のように医療機関に通う



談にのってくれる医師のことです。必要なときには、その病気にふさわしい専門医や医療機関を紹介してくれます。素人である患者が医療機関探しをするよりも、プロであるかかりつけ医の紹介を受けて、大病院を受診するほうが近道です。質問にいてねいに答えてくれる医師を見つけ、かかりつけ医としておくと安心できます。

高度な設備を備えた大病院は本来、がんや難病など重症者の治療を対象としています。軽症の患者が紹介状を持たずにいきなり大病院を受診すると、特別料金が加算されるケースが少なくありません。この特別料金は健康保険の対象外で、全額患者負担となります。

信頼できるかかりつけ医を持って、適切な受診を心がけましょう。

空手体験

琉球王国時代の沖縄で生まれ、昭和に入り全国へと広がり、今では世界各国で人気を集める空手。

空手は伝統的な武道のため、「厳しそう」「痛そう」といったイメージがあり、初心者には敷居が高いと思われがち。

しかし、最近はフィットネス感覚で始められる初心者向けの空手道場も増えていて、運動効果や健康効果の高さから、若い女性や社会人の趣味としても広がりを見せています。

体験レッスンの流れ

*一例です

ストレッチ
5分



基本の技
45分



突き技



受け技

蹴り技

「空手の形」は、基本の技を決まった順番に組み合わせたものです。基本の技を繰り返し練習することで、形や組手の上達につながります。技は30種類ほどあり、体験レッスンでは10種類を学びました。

組み合わせ技



ミット稽古

15分



ストレス解消にもってこい！
連続でキックし続けることで、
運動量も大幅にアップ

- キックミットへの蹴り込み！
廻し蹴りの実践練習
- 中級者以上は、廻し蹴り
＋突きの実践練習

移動稽古

10分



空手には
魅力がいっぱい

体力アップ

ダイエット・美容効果

柔軟性が高まる

姿勢がよくなる

ストレス解消

上達するごとに帯の色が変わり、
目標や達成感が得られる

まずは、初心者向けの
体験レッスンを受けてみよう

男性が中心の厳しい道場や、初心者の女性を中心の明るい道場など、道場によって雰囲気が大きく異なります。初心者の方は、スタジオの指導方針などを調べて、体験レッスンや見学に訪れてみましょう。