



新電元工業健康保険組合

灯 台



2015.8

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

ミサキウマ

(撮影地：宮崎県 都井岬)

宮崎県の南端に位置する都井岬。ここには野生の馬が暮らしています。日本在来馬の一種で国の天然記念物に指定されています。南国宮崎ですから、夏場は気温がぐんぐん上昇します。でも彼らは岬のどこへ行けば涼しいのかをちゃんと知っています。彼らがよく集まるのは海からの心地よい風を受ける丘の上。日陰のできる森の中より風がよく通り、涼しいことをちゃんと知っています。春に生まれた仔ウマが家族に加わり、みんなで休憩中です。

写真・文 ● 福田幸広 (動物写真家)



平成26年度 決算のお知らせ

経常収支で赤字決算となるも

保険料収入の増加により赤字額は大きく減少しました

▼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	1,483,167 *
国 庫 負 担 金 収 入	434 *
調 整 保 険 料 収 入	22,288
繰 入 金	126,000
国 庫 補 助 金 収 入	1,293 (*1)
特定健康診査等事業収入	915 *
財政調整事業交付金	8,940
雑 収 入	4,036 *
合 計	1,647,073千円
経常収入合計	1,488,977千円

* : 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425千円が経常収入項目

〔支出〕 (千円)

科 目	決 算 額
事 務 費	48,797 *
保 険 給 付 費	708,057 *
納 付 金	707,604 *
前期高齢者納付金	332,399
後期高齢者支援金	312,127
退職者給付拠出金	63,068
老人保健拠出金	10
保 健 事 業 費	44,831 *
営 繕 費	475
財政調整事業拠出金	22,205
連 合 会 費	1,052 *
そ の 他	29 *
合 計	1,533,050千円
経常支出合計	1,510,370千円

* : 経常支出項目

〔決算残金処分〕 (千円)

種 別	金 額
別 途 積 立 金	113,940
財政調整事業繰越金	83
合 計	114,023千円

▼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	132,384
合 計	132,384千円

〔支出〕 (千円)

科 目	決 算 額
介 護 納 付 金	110,977
合 計	110,977千円

○一般勘定（健康保険分）

収 入 合 計	16億4,707万円
支 出 合 計	15億3,305万円
収 支 差 引 額	1億1,402万円
経常収支差引額	▲2,139万円

平成26年度は、健保組合の貯金にあたる別途積立金から1億2,600万円を繰り入れて収入としたため、実質的な経常収支は2,139万円の赤字決算となりました。しかしながら、赤字額は収入が大きな増収となったため前年度に比べ減少しております。

収支状況をみると、保険料収入は前年度より1億2,541万円増加（+8・5%）の14億8,317万円となりました。支出面では、保険給付費が7億806万円と前年度より1,092万円増加

（+1・5%）し、高齢者医療への納付金も総額で7億760万円と前年度より877万円増加（+1・2%）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、前年度に比べ減少し95・4%となりましたが、依然として当健保組合の財政を大きく圧迫しています。

26年度は財政悪化の要因の1つとされる納付金が微増で済みましたが、本年度はすべての団塊世代が前期高齢者となり高齢者医療費の増加が見込まれることから、27年度以降は納付金の増加が予想され、当健保組合の財政は今後も厳しさを増す状況です。健保組合と健連は、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・拡充することを国に強く求めています。

当健保組合では、納付金と並んで大きな支出となる医療費について医療費節減となる取組みを行っておりますが、皆様におかれましては医療費適正化への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1億3,238万円から1億1,098万円を介護納付金として国に納め、収支差引額2,141万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26年度決算が、7月17日に開催された第151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。

社会保障・税番号（マイナンバー）制度が始まります

社会保障、税、災害対策で効率的に情報を管理するために、平成25年5月「行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律」が成立しました。平成27年10月以降みなさん一人ひとりに個人番号（マイナンバー）を通知するための「通知カード」が配付され、平成28年1月から利用が始まります。

各機関がもつ個人の情報を結びつけるマイナンバー

マイナンバー制度は、国民一人ひとりに個人番号を割りふることによって複数の機関に存在する個人の情報を同一人の情報として結びつけられるようにする制度です。

●マイナンバーの導入で期待される効果

公平・公正な社会の実現

所得や他の行政サービスの受給状況を把握しやすくなり、脱税や不正受給などを防止するとともに、本当に困っている人にきめ細かな支援を行える。

国民の利便性の向上

添付書類の削減など、行政手続きが簡素化され、負担が軽減される。情報提供等記録開示システム（マイナポータル）により、自分の情報が使われた記録や、行政からのお知らせを確認できる。

行政の効率化

行政機関や地方公共団体などでさまざまな情報の照合や入力などに要している時間や労力が大幅に削減されるとともに、より正確に行えるようになる。

今後の予定

※変更になる場合があります。

平成 27 年 10 月

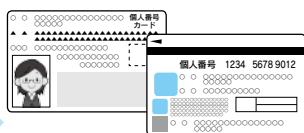
●マイナンバー通知開始

「氏名、住所、生年月日、性別、個人番号（マイナンバー）」が記載された「通知カード」が届きます。マイナンバーは生涯にわたって利用する 12 ケタの番号です。カードを紛失したり、番号が漏えいしないよう大切に保管しましょう。必要な手続き等で提示する以外は、番号をむやみに他人に教えないようにしましょう。

平成 28 年 1 月

●マイナンバーの利用開始

児童手当など自治体の給付手続きや、確定申告などの税手続きなどでマイナンバーを使います。市区町村に申請すると「氏名、住所、生年月日、性別、個人番号、顔写真」が掲載された「個人番号カード」が交付されます。



平成 29 年 1 月

●情報提供ネットワークシステム、マイナポータルの運用開始

平成 29 年 7 月頃

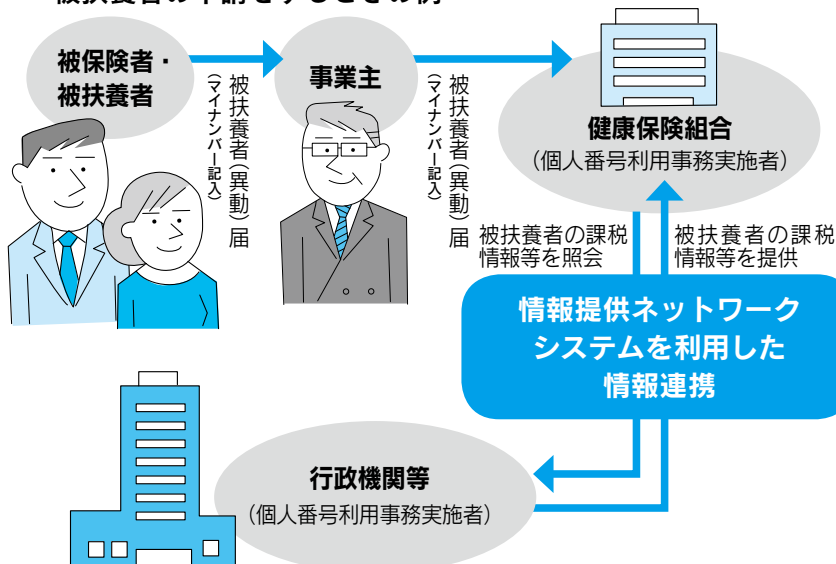
●健保組合等の情報連携開始 (保険者間の健診データ連携等、受診時のオンライン資格確認の段階的導入)

マイナンバーを使用する分野

社会保障	年金	●年金の資格取得や確認、給付等
	労働	●雇用保険の資格取得や確認、給付等 ●ハローワークの事務等
	福祉医療その他	●健康保険の保険料徴収、被保険者・被扶養者の資格取得、各種手当金の給付に関する手続き等 ●福祉分野の給付、低所得者対策の事務等
税		●国民が税務当局に提出する確定申告書、届出書、調書等
災害対策		●被災者生活再建支援金の支給に関する事務等 ●被災者台帳の作成に関する事務等

※法律や条例で定められた手続きにしか使いません。

被扶養者の申請をするときの例



新電元工業健康保険組合ご加盟の皆さまへ

楽しく歩いて、健康づくり!

「ケンコウマイ手帳」 参加者大募集!!



最近運動不足かも。
今日はひと駅
歩いて帰ろうかな。



活動量計をつけて
「ちょっと余分に歩く」意識を
身につけましょう!



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。)

マイページ



歩数の履歴・身体データ



戦国ウォーキング



ウォーキングフラワー



募集期間

2015年8月1日(土)~8月21日(金)まで



参加資格

- ・新電元工業健康保険組合加入者(被保険者・被扶養者)
- ・ケンコウマイ手帳をインストールできるパソコンをお持ちの方。
- ・定期的に活動量計にアクセスできる方に限ります。



対象者

被保険者・被扶養者

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

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。

猛暑を乗り切れ！

熱中症を防ぐ水分補給法

温暖化などの影響によって、夏になると毎年多くの人が熱中症で命を落としています。熱中症予防の基本である正しい水分補給法を知って、暑い季節を乗り切りましょう。



熱中症を防ぐ

熱中症の予防には、水分補給が最も大切です。右の水分補給法を参考に、1日1.5ℓを目安に、水分を少しずつこまめに摂りましょう。

また、大量の汗をかくと、ナトリウムが失われて水中毒（低ナトリウム血症）を引き起こす恐れがあります。スポーツや屋外での作業など、大量に汗をかくときは、スポーツドリンクや、ナトリウム濃度0.1～0.2%の食塩水（500mlの水にひとつまみの塩）を飲むようにしましょう。

正しい水分補給法

のどが渇く前に飲む

のどが渇いたときには、すでに脱水が始まっています。のどが渇く前の水分補給を心がけて。

熱中症のリスクが高い高齢者や子どもは、「1時間ごと」など時間を決めて水分補給をしましょう。



起床時と入浴後は多めに水分を

睡眠中と入浴中はたくさんの汗をかくため、起床時と入浴後はコップ2杯を目安に水分補給を。



アルコールやコーヒーは水分補給には向かない

利尿作用のあるアルコール、コーヒーやお茶、また糖分の多いジュースは水分補給には向きません。



熱中症の対処法

ときには命にかかわることもある熱中症。熱中症が疑われたら、症状に応じた対処が必要です。自分で水が飲めなかったり、症状が改善しないなど、重症のときは迷わず救急車を呼びましょう。

安全と思われがちな屋内でも熱中症が発生しています。室温は28度を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。

軽 症

主な症状

めまい・立ちくらみ・こむら返り・大量の汗

対 処 法

安静にして水分補給を

涼しい場所へ移動して安静にし、水分補給を

中 等 症

主な症状

頭痛・吐き気・体がだるい・体に力が入らない・集中力や判断力の低下

対 処 法

体を冷やし、水分と塩分を補給

涼しい場所へ移動し、ぬれたタオルや氷のうで体を冷やす。安静にして十分な水分と塩分の補給を

重 症

主な症状

意識障害（呼びかけに対する反応や会話がおかしい）・けいれん・運動障害

対 処 法

すぐに救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでは、涼しい場所へ移動して安静にし、体が熱ければぬれたタオルや氷のうで冷やす

熱中症の予防には「運動＋コップ1杯の牛乳」が効果的！

近年、牛乳が熱中症対策として注目を集めているのをご存じですか？

運動後30分～1時間程度の際に牛乳を飲むと、牛乳に含まれるアミノ酸が赤血球の合成を促して血液量を増やすため、熱中症の原因である脱水を防ぐことが研究結果で明らかになっています。

また、運動によって汗をかく機能が高まって体温調節機能が向上し、熱中症にかかりにくい体づくりにもつながります。「運動＋牛乳」を習慣にして、熱中症を予防しましょう！



《特定健診の判定値》

● LDL コレステロール

保健指導判定値 120mg/dL 以上

受診勧奨判定値 140mg/dL 以上

いわゆる悪玉コレステロールで、数値が高いと動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高くなります。

● HDL コレステロール

保健指導判定値 39mg/dL 以下

受診勧奨判定値 34mg/dL 以下

いわゆる善玉コレステロールで、余分なコレステロールを肝臓に回収します。数値が低いと動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高くなります。

● 中性脂肪

保健指導判定値 150mg/dL 以上

受診勧奨判定値 300mg/dL 以上

糖質・炭水化物・アルコールの摂りすぎ、内臓脂肪の蓄積、運動不足などで数値が高くなります。数値が高いと HDL が減少し、LDL が増加して、動脈硬化が進みやすくなります。

1

健診ではこの項目をチェック

脂質異常症に関しては、左の3つの項目に注目してください。正常の範囲内であっても、LDL コレステロールと中性脂肪は数値が徐々に

脂質異常症

みんなで取り組む 生活習慣病対策

2

脂質異常症ってどういう病気？

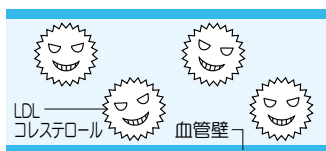
高くなっていないか、HDL コレステロールは低くなっていないか、昨年の検査結果と比べてみましょう。

脂質異常症は、血液中の脂質が多くなりすぎる病気です。脂質の多い状態が続くと徐々に血管が硬くなり、血管の内側にドロドロしたかたまりができて、血液の通り道が狭くなっていきます。これが動脈硬化です。動脈硬化が進むと、血液が流れにくくなって狭心症になったり、血管がつまったり破裂したりして、心筋梗塞、脳卒中などを引き起こします。心疾患と脳血管疾患を合わせると、日本人の死因の約25%を占めています（平成25年人口動態統計）。血液中の脂質が高くても自覚症状はなく、治療の必要性を感じにくいかもしれませんが、命にかかわる発作を予防するために、早めの対策が必要です。

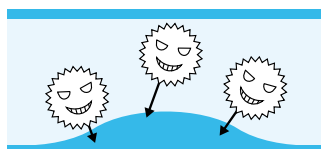
血液中の脂質が多くなって血管の内側にコレステロールがたまる「脂質異常症」。自覚症状がまったくないため、健診で指摘されているのに放置していませんか？放っておくと動脈硬化が進み、脳や心臓の血管がつまったり破れたりして、命にかかわる発作を起こすことがあります。

脂質異常症は命にかかわる発作を招く！

1 血液中のコレステロールが増える



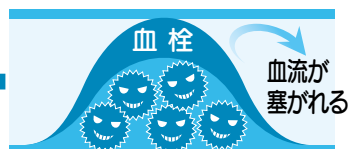
2 余分なコレステロールが血管の壁に入り込む



3 血管の内側にドロドロしたかたまりができる

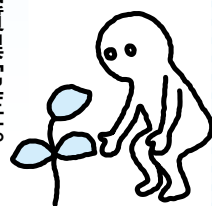


4 血栓ができて血液が流れなくなる



心臓の血管がつまると……
脳の血管がつまると……

心筋梗塞！
脳卒中！



3 脂質異常症を予防するには

なりやすい体質もありますが、生活習慣を改善することで予防が期待できます。

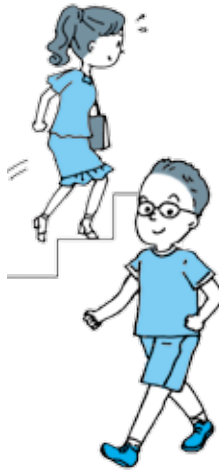
食 事

- ・野菜と豆類の多い食事にする
- ・魚を食べる回数を増やす
- ・脂肪分を摂りすぎない
- ・ごはんや甘いものを摂りすぎない
- ・お酒を飲みすぎない



運 動

- ・体を動かす習慣をつけ、今より運動量を増やす



そ の 他

- ・年に1回健診を受けて血液の状態をチェック
- ・ストレスをためすぎない
- ・喫煙している人は禁煙する



✓ 脂質異常症の なりやすさチェック

当てはまる項目が多いほど
危険度が高くなります。

- ☐ 脂っこいものが好き
- ☐ お酒をたくさん飲む
- ☐ 甘いもの、生クリーム、洋菓子が好き
- ☐ あまり歩かない生活を送っている
- ☐ 血圧が高い
- ☐ 血糖値が高い
- ☐ 痛風がある
- ☐ 女性で閉経している
- ☐ 家族に脂質異常症や動脈硬化の人がいる

4 もしも脂質異常症といわれたら

動脈硬化の進行を食い止めることが大切です。脂質異常症の治療は、まず「食事療法」と「運動療法」を行い、生活改善によって血中脂質をコントロールすることを目指します。

それでも改善されない場合には「薬物療法」が行われます。薬をのんでも、食事と運動など生活改善を続ける必要があります。

「脂質異常症」と「高脂血症」は違うの？

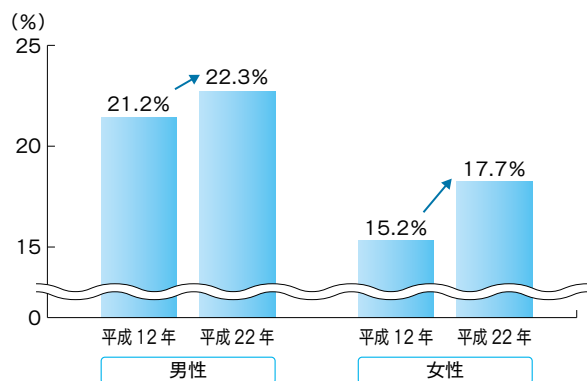
以前は「高脂血症」という呼び方をしていましたが、善玉であるHDLコレステロール値が低いケースにそぐわないため、2007年から「脂質異常症」と呼ぶようになっていました。

また、「総コレステロール値」が診断基準から外れ、LDLコレステロール値、HDLコレステロール値、中性脂肪値の3つで診断するようになっていました。

脂質異常症の人は 増えています

脂質異常症が疑われる人の割合は、男性22.3%、女性17.7%（平成22年）で、平成12年と比較して増加しています。心筋梗塞や脳卒中などを起こすと、命を落としたり、後遺症が残ってしまうことがあります。医療費も高額になりますので、健診で指摘されたら放置せず、早めに対策をとみましょう。

● 脂質異常症が疑われる人の割合（30歳以上）



（平成22年国民健康・栄養調査）

爽やかな風が吹き抜ける 妙高高原を歩く

ACCESS

えちごトキめき鉄道・しなの鉄道「妙高高原駅」から頸南バスで約10分、「いもり池入口バス停」下車

上信越自動車道「妙高高原IC」から約5分



問い合わせ

妙高市観光協会

☎ 0255-86-3911

<http://www.myoko.tv/>



いもり池

池の周りには遊歩道が整備され、気持ちよく歩くことができる。
一周約15分（約500m）。標高2,454m、特徴的な頂を持つ妙高山がよく見える。

2015年3月27日、妙高戸隠地域は上信越高原国立公園から分離され、32番目の国立公園として指定された。日本百名山の一つ、妙高山のすそ野には池の平温泉を中心とした地域が森林セラピー基地に、笹ヶ峰高原など6カ所が森林セラピーロードに認定されている。心地よい風を感じながら、自然に癒されるトレッキングに出かけよう。

いもり池を出発する前に妙高高原ビジターセンターに立ち寄り、まずは妙高高原の自然を学んでおきたい。ビジターセンターでは、自然が多く残る道を安全に歩くのに心強い妙高高原のトレッキングマップを入手できる。妙高山を見ながらいもり池を一周したら、妙高高原自然歩道を通じて苗名滝を目指そう。妙高高原自然歩道は、燕温泉から苗名滝をつなぐ全長約16kmの健脚向けコースだが、いもり池周辺からはアップダウンもなく、比較的楽に歩くことができる。

歩き足りない場合は、杉野沢温泉まで戻り、乙見湖までバスで向かう。笹ヶ峰高原には、森林セラピーロードに認定された笹ヶ峰一周歩道と笹ヶ峰夢見平遊歩道があり、どちらもすべて周るには1日を要するが、短くアレンジすることで手頃なウォーキングコースとすることができる。

妙高高原には多くのウォーキングロードが整備されており、自分の体力や旅の日程、滞在地に応じて選択できるのが魅力だ。





笹寿司

笹の葉の上に寿司飯を盛り、具材や薬味を乗せた妙高市の郷土料理。わらび・たけのこ・ぜんまいなどの山菜のほか、くるみ・にんじん・ひじき・油揚げなどを使う。

妙高山麓直売センターとまと

◎ 妙高市坂口新田 430-1

☎ 0255-82-2760



燕温泉「黄金の湯」

妙高山の登山口、標高 1,100m に湧く、妙高高原でもっとも高い場所にある温泉。無料の露天風呂だが、湯船は男女別に分かれ、脱衣所も完備されている。

◎ 妙高市大字関山燕温泉

☎ 0255-86-3911 (妙高市観光協会)

※冬期 (11 月～5 月) は利用できません。



妙高高原 ビジターセンター

いもり池のほとりにある妙高高原の自然を展示・解説しているスポット。妙高山を中心としたジオラマや、生息する動物のはく製を展示。ガイドウォークなどのイベントも行っている。

◎ 9:00 ～ 17:00

◎ 無休 (12 月～3 月は毎週水・木曜、年末年始休)

☎ 0255-86-4599



笹ヶ峰牧場

132ha もの広大な敷地にのびのびと「くびき牛」が放牧されている。標高 1,300m に位置し、降水量も少ないため夏でも爽やか。



乙見湖 (笹ヶ峰ダム)

乙見湖からは、北に向かえば笹ヶ峰一周歩道、南に向かえば笹ヶ峰夢見平遊歩道と、どちらにも行くことができる。笹ヶ峰夢見平遊歩道へは、堤防を縦断して 50 m ほどの階段を上る。

笹ヶ峰グリーンハウスを起点に、火打山登山道、清水ヶ池、笹ヶ峰牧場などを巡るコース。四季折々の草花と、新緑から色鮮やかな紅葉までの変化がすばらしい。

所要時間 約 4 時間 30 分

総延長距離 9.9 km

笹ヶ峰一周歩道

森林セラピーロード



宇棚の清水

笹ヶ峰牧場の中心から湧き出る宇棚の清水 (上)。平成の名水百選にも選ばれている。湧出量は 1 日 4,800 トンと豊富で、牧場の中を流れる川となって清水ヶ池 (下) に流れ込む。水汲みもできる桟橋が設置されている。



清水ヶ池

プナの自然林、巨木や湿原で構成された自然がたっぷりのコース。高低差があまりなく歩きやすいが、川の側を歩く際は慎重に。

所要時間 約 4 時間 30 分

笹ヶ峰 夢見平遊歩道

森林セラピーロード



夢見平

5 月下旬にはミズバショウの群生を見ることができ、その様子がまるで夢でも見ているような景色であることから名付けられた。遠方には、妙高山の外輪山である三田原山が見える。



※営業時間などは変更される場合があります。



④ 整骨院・接骨院で受ける施術は医療ではないため、健康保険が使えるのは右記のケースに決められています。本来は健康保険が使えないケースに健康保険が使われると医療費のむだにつながってしまいます。

整骨院・接骨院で健康保険を

利用できるケース

- 急性または亜急性の外傷性の骨折、脱臼、打撲、ねんざ、肉はなれ
- ※ 骨折と脱臼は応急手当を除き医師の同意が必要

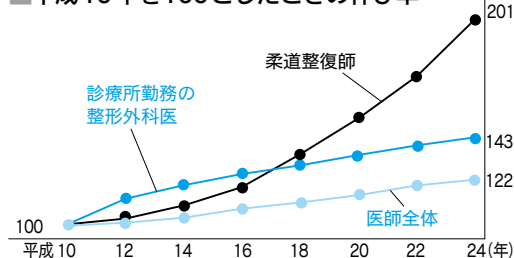
利用できないケース

- 単なる肩こり、筋肉疲労などに対する施術は健康保険の対象外で全額自己負担
- 業務上のケガは健康保険ではなく労災保険の扱い
- すでに病院にかかっているケガ

整骨院・接骨院は、次のことに気をつけて、正しく利用しましょう

- ケガの原因や状況（治療中かどうか）を正しく伝える
- 療養費支給申請書に署名する際は、内容をよく確認してから
- 領収証や明細書は保管する（後で健保組合から照会されていたこともあります）
- ついでだからと安易に他の部位の施術を依頼しない
- 長期にかかる場合は一度医師の診察を受ける

■ 平成10年を100としたときの伸び率



参考「財務省予算執行調査資料総括調査票」

近年、柔道整復師の数が大幅に増加し、整骨院・接骨院も増えています。そのため、正しい利用方法を知らずに利用する人が増えると、むだな医療費の増加につながりかねません。整骨院・接骨院は、正しく利用してください。

整骨院・接骨院は

医療費のむだなく

正しく利用しましょう！

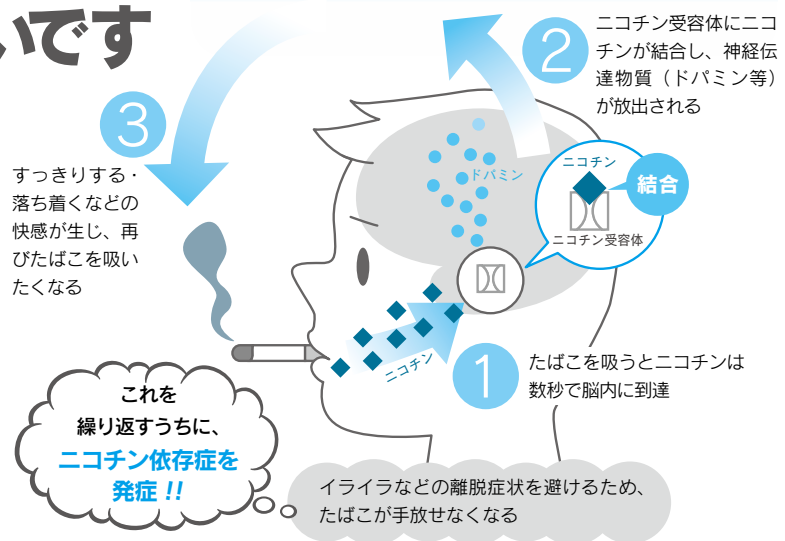
こんなにたくさん **今すぐ禁煙** したい理由

たばこをやめられないのは、依存症のせいです

体にさまざまな悪影響を及ぼし、お金もかかる、まさに「百害あって一利なし」のたばこ。禁煙を試みてもついまた吸ってしまうのは、意志が弱いからと思っていませんか？

実は、たばこの煙に含まれるニコチンには、麻薬にも劣らない依存性があり、どうしてもたばこがやめられないのは、「**ニコチン依存症**」という病気が原因なのです。

ニコチン依存症に至るメカニズム



◆ニコチン依存症を克服するには？

ニコチン依存症を発症すると、離脱症状を抑えるためにたばこを吸い続けてしまい、依存症は悪化していきます。ただし、本数を減らして徐々に禁煙しようとするのは要注意。喫煙の間隔が長くなると離脱症状が強まって、次の1本が非常においしく感じられ、依存を強める恐れがあります。

禁煙すると決めたら、完全にたばこを絶ちましょう。たばこに

関連するもの（灰皿やライター）は処分し、吸いたくなったときの対策（水分補給や歯磨きなど）を考えておくといでしょう。

禁煙外来では、医師の指導のもと離脱症状を抑えるニコチンパッチやニコチンガム等を使うことで、禁煙成功率を高めます。「喫煙本数×喫煙年数」が200を超え、ニコチン依存症と診断されると健康保険が適用されます。

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27年9月15日(火)～9月21日(祝)
○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27年9月22日(火)～9月28日(月)
○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27年9月29日(火)～10月26日(月)
○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27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。

コレステロールが 気になるときに

満腹ヘルシー
COOKING!

コレステロールの酸化を防いで、動脈硬化を予防しましょう。



1人分

512kcal / 塩分2.2g

Pick up! トマト

なすとひき肉のトマトカレー

材料 (2人分)

- ◆ なす…………… 2本
- ◆ トマト…………… 1個
- ◆ たまねぎ…………… 1/2個
- ◆ にんにく…………… 1かけ
- ◆ しょうが…………… 1かけ
- ◆ トマト水煮(缶) …… 1/4缶
- ◆ 固形コンソメ…………… 1個
- ◆ ウスターソース …… 小さじ1
- ◆ しょうゆ…………… 小さじ1
- ◆ 砂糖…………… 小さじ1/3
- ◆ 豚ひき肉…………… 100g
- ◆ カレー粉…………… 大さじ1と1/2
- ◆ 薄力粉…………… 大さじ1
- ◆ 塩…………… 小さじ1/6
- ◆ こしょう…………… 少々
- ◆ 玄米ごはん…………… 300g
※写真は玄米3割、白米7割を使用。
- ◆ パセリ…………… 適量

作り方

- ① なす、トマトは1cm程度の角切りにし、たまねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。Aを合わせておく。
- ② フライパンを熱し、豚ひき肉を炒める。火が通り色が変わったならカレー粉と薄力粉、たまねぎ、にんにく、しょうがを炒め、しんなりしたらなすとトマトを加え、さらに炒める。
- ③ Aを加えなすが軟らかくなるまで煮たら、塩・こしょうで味を調える。
- ④ 器にごはんを盛り、③をかける。仕上げにパセリを飾る。

●リコピン

強い抗酸化作用を持つ色素成分です。動脈硬化の原因となるLDLコレステロールの酸化を防ぐ働きが期待できます。

調理の ● コツ!

コーティングされたフライパンで
カロリーダウン



コーティングされたフライパンなら、油をひかずに肉から出る油だけで炒めることができます。で、カロリーを抑えることができます。



●料理制作／北嶋佳奈

(管理栄養士・フードコーディネーター)

●撮影／福岡拓

●スタイリング／寺門久美子

オクラとツナのサラダ

1人分

87kcal / 塩分0.6g



材料 (2人分)

- ◆オクラ…………… 8本
- ◆ツナ (ノンオイル) …… 1缶
- ◆マヨネーズ…………… 大さじ1
- ◆しょうゆ …………… 小さじ1/2
- ◆かつお節…………… 3g

作り方

- ①オクラは塩ずりしてさっと茹で、斜め半分に切る。
- ②①とツナ、マヨネーズ、しょうゆを和えて器に盛り、かつお節をのせる。

Pick up! オクラ

●ペクチン

ぬめり成分で、水溶性食物繊維の一種です。余分なコレステロールを排出してくれます。



オレンジ・ジンジャーシャーベット

材料 (4人分)

(作りやすい分量)

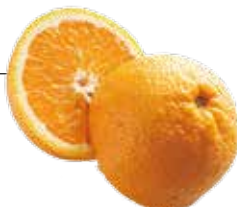
- ◆オレンジ…………… 2個
- ◆砂糖…………… 大さじ2
- ◆おろししょうが …… 小さじ2
- ◆ミント (飾り用) …… 適量

作り方

- ①オレンジは皮をむいて、実を取り出す。
- ②ミキサーでミント以外の材料をすべて混ぜ、冷凍庫で凍らせる。凍らせている途中、何度かフォークでかき混ぜる。
- ③器に盛り、ミントを飾る。

Pick up! オレンジ

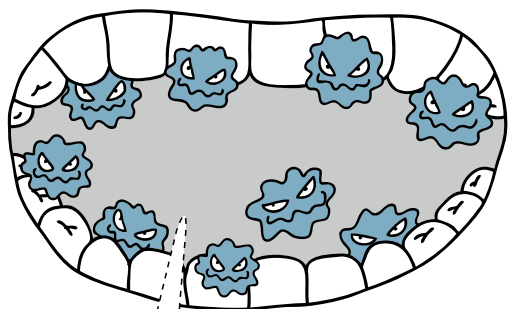
●ビタミンC、βクリプトキサンチン
どちらも抗酸化作用の強い成分です。
LDLコレステロールの酸化を防ぎます。



1人分

96kcal / 塩分0.1g

すべての歯に起こりやすい酸蝕症



スポーツドリンクや黒酢、クエン酸など体によさそうなものでも、ダラダラと飲み続けていると酸蝕症が進行しやすくなってしまいます…。

歯の表面は硬いエナメル質ですが、酸はこれを軟らかくしてしまいます。軟らかくなったエナメル質は、唾液が酸を中和することでゆっくりと硬化していきますが、かなり時間がかかるため、その前にエナメル質が削れてしまうのです。

このため、酸蝕症は日常的に口の中が酸性度の高い状態にあると、進行しやすくなります。口の中の酸性度に影響されるため、酸が触れるすべての歯で起こる可能性があるのが特徴です。

監修
(株)日立製作所横浜健康管理センター
澁谷智明

知らないうちに 歯を溶かす酸蝕症

さんしよくしように

どんな歯の状態が酸蝕症？

- ☐ 知覚過敏（熱いもの、冷たいものがしみる）
- ☐ 歯が黄色く見える（エナメル質が薄くなって象牙質が出てくる）
- ☐ 歯が丸くなる（エナメル質が削れ、角がなくなる）
- ☐ 歯の先端がギザギザになる
- ☐ 歯の表面にくぼみができる



酸蝕症を防ぐために

酸はさまざまな食べ物や飲み物の中にあり、まったく摂らないでいることは不可能です。酸は口の中に入るものとして、長時間口の中の酸性度が高いままにしないことと、歯みがきのタイミングに気をつけることもポイントです。

エナメル質の硬化を邪魔しないようにしましょう！

- ポイント①** スポーツドリンクや清涼飲料水などを、長い時間ダラダラと飲まないようにしましょう。
- ポイント②** 唾液は酸を中和してくれます。食後はシュガーレスのガムなどで、唾液の分泌を促進しましょう。
- ポイント③** しっかり口をゆすいだ後か、食後 30 分程度経ってから歯をみがきましょう。



定期的に歯科で診てもらいましょう

酸蝕症が進行してしまうと、元に戻すことはできません。
定期的に、プロに歯のチェックをしてもらいましょう。

むし歯・歯周病に次ぐ第3の口腔疾患として、「酸蝕症（酸蝕歯）」が注目されています。歯のエナメル質が酸によって侵食されている状態のことですが、このときに力強く歯みがきを行ってしまうと歯が薄くなってしまう場合があります。日常的に酸性度の高い食事（特に飲み物）を摂っている場合は要注意です。
※酸蝕症によって侵食された歯を酸蝕歯と呼びます。

ご家族の方も健診を受けましょう！

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）の方が低い傾向にあります。当健保組合で実施している健診には特定健診の検査項目を含んでおりますので、ぜひ、ご家族の方は健診を受けてメタボリックシンドロームを予防し、ご家族みんなで健康寿命を延ばしましょう！

未受診の方はこんな誤解をしていませんか？

誤解
その1

去年受けたから、
今年は受けなくていいですね？

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。

誤解
その2

現在、通院していて、よく検査を受けているので、健診は受けなくてもいいですか？

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。当組合が実施している健診をお受けください。

誤解
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…

健診を
受ける
と…

健診は半日程度で終わります。忙しい方も、ぜひお受けください。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していると、知らないうちに悪化してしまうこともあります。

誤解
その4

自治体が発行する
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。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健診を受けましょう。

病気が
あれば
早期発見

治療期間は
短く

医療費は
安く

健康寿命
が
延びる！

本年度の健診を
受けられましたか？

今年度の特定健診を受診されていないご家族の方は、今すぐお申し込みを！！

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27年11月21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（水）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。

なんでも探検隊が行く

楽しみながら湖でのカヤック体験 大自然に癒される

冷たく透きとおる水をかきわけて、
緑豊かな自然の中を進んでいくカヤック。
湖でのカヤック体験は、流れの速い川や波の立つ海とは
違い、ゆっくりと自分のペースで進みながら
自然を身近に感じることができます。



湖でのカヤック体験の魅力



- 楽しみながら、パドルリングによる有酸素運動ができる
- バランスをとることで、全身のバランス運動ができる

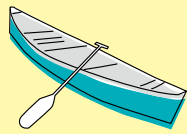


- 身近に自然を感じること、リラックス効果が得られる
- 安定性のよい初心者向けのファンカヤックを使うため、初心者でも短時間での習得が可能

カヤックはカヌーとは違うの？

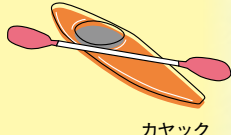
カヌーはパドルで漕ぐ小舟の総称で、大きく分けると「カナディアンカヌー」と「カヤック」に区分されます。

カナディアンカヌーは、水を漕ぐパドルの片側だけにブレードがついていて、艇は通常オープンデッキになっています。



カナディアンカヌー

一方、カヤックは左右にブレードがついていて、艇は上部が覆われたクローズドデッキです。小振りて小回りが利くのが特徴で、海（シーカヤック）、川（リバーカヤック）、湖（ファンカヤック）等、使用する場所や目的によって使い分けられます。



カヤック

注)

- 湖でのカヤックは比較的安全なスポーツですが、事前に講習等を実施するなど安全面に配慮した施設を選び、ルールを守って楽しみましょう。
- 年齢制限を設けている場合や予約制の施設もありますので、事前に問い合わせましょう。



湖岸散策や宿泊、
バーベキューなどが
セットで楽しめる
施設も！



子どもからお年寄りまで、
年齢を問わずに
楽しめる

協力 ● 白樺湖カヌースクール（長野県白樺湖でアウトドア体験を実施） ☎ 0266-68-1007 <http://sirakabako.jp/>