



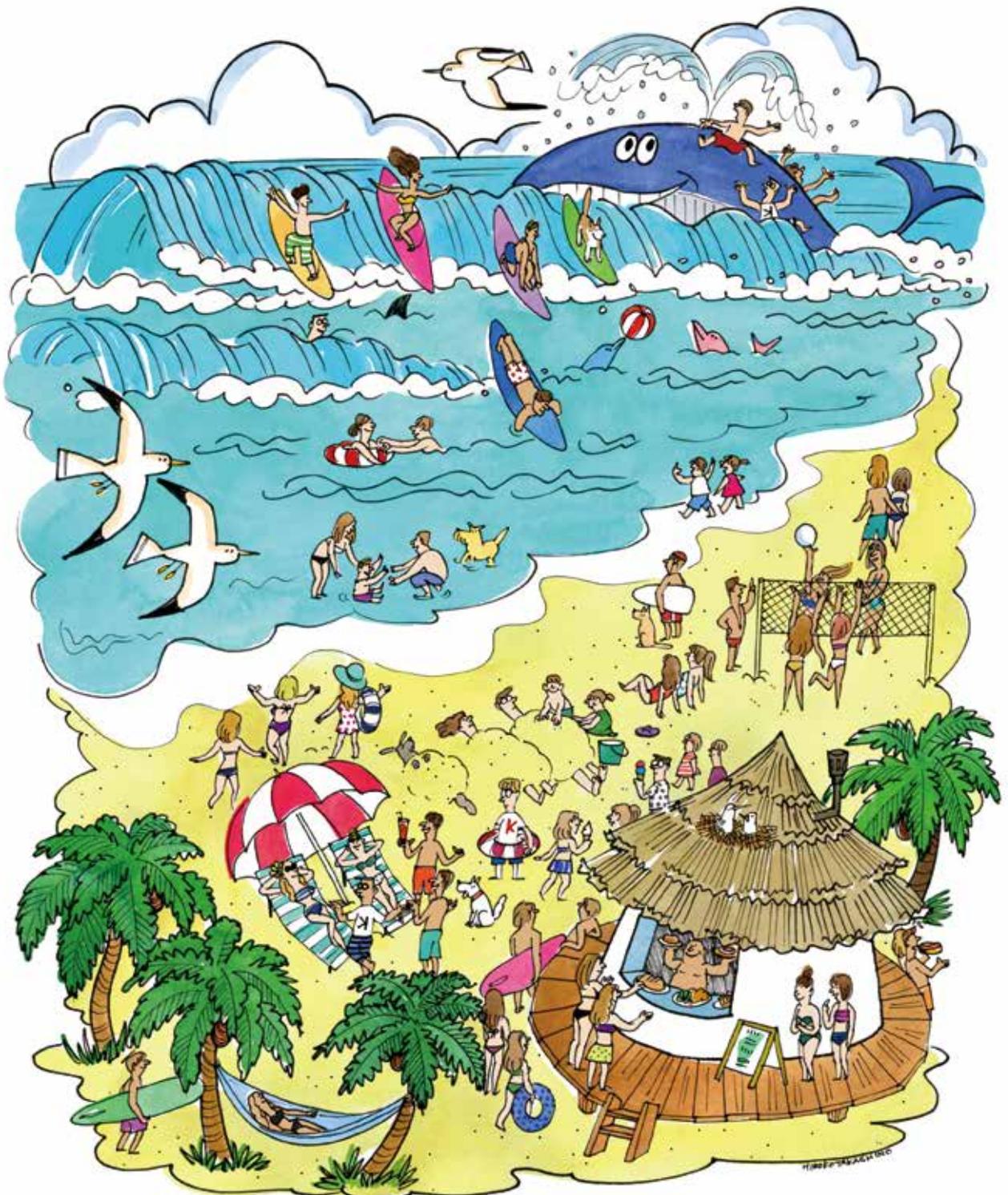
新電元工業健康保険組合



灯台

2016.8

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



組合会議員改選のお知らせ

当健保組合の新しい理事・議員が
決まりましたので、お知らせいたします。

組合会は健保組合の「議決機関」として、組合の予算や決算等、事業運営の中核をなす事項を決定します。事業主を代表する「選定議員」と被保険者を代表する「互選議員」が半数ずつで構成されています。また、定数は議決が理事の意向に影響を受けないよう、理事定数の2倍を超えるように設定されています。

理事会は健保組合の「執行機関」として、組合会で決められた事項を具体的に実施するための合議を行います。選定議員の中から「選定理事」を、互選議員の中から「互選理事」を同数ずつ互選します。

以下にご紹介する方々が新しい組合会の理事・議員です。平成28年7月7日から平成31年7月6日まで3年間の任期で当健保組合の事業運営に邁進いたしますので、よろしくお願いいたします。

任期3年：平成28年7月7日～平成31年7月6日

選定議員			互選議員		
理事長	中村 政則	新電元工業(株)本社	理事	横溝 淳一	新電元工業(株)工場
常務理事	野口 浩明	新電元工業(株)工場	理事	大木 智	新電元工業(株)工場
理事	小川 正義	新電元工業(株)工場	理事	神坂 実	(株)秋田新電元
理事	青田 久夫	新電元工業(株)工場	理事	持地 伸哉	新電元エンタープライズ(株)
監事	高野 美恵子	新電元工業(株)工場	監事	佐々木 直子	新電元工業(株)工場
議員	金秋 高根	新電元工業(株)本社	議員	岩永 哲	新電元工業(株)本社
議員	堀内 惣	(株)秋田新電元	議員	井上 亮	新電元工業(株)工場
議員	高野 佳宏	(株)岡部新電元	議員	下東 大介	新電元工業(株)工場
議員	後藤 誠	(株)東根新電元	議員	吉田 憲一郎	(株)岡部新電元
議員	西村 和典	新電元熊本テクノロジーサーチ(株)	議員	野村 勇二郎	(株)東根新電元
議員	小泉 泰紀	新電元スリーイー(株)	議員	江上 敬典	新電元メカトロニクス(株)

保険料収入が若干減少するも 納付金が大きく減少したため経常収支で黒字決算に

◎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	1,475,760 *
国庫負担金収入	441 *
調整保険料収入	22,211
繰入金	95,000
国庫補助金収入	445 *
特定健康診査等事業収入	787 *
財政調整事業交付金	16,777
雑収入	4,167 *
合計	1,615,588千円
経常収入合計	1,481,600千円

* : 経常収入項目

〔支出〕 (千円)

科目	決算額
事務費	50,363 *
保険給付費	741,268 *
納付金	645,155 *
前期高齢者納付金	273,995
後期高齢者支援金	332,985
退職者給付拠出金	38,165
老人保健拠出金	10
保健事業費	41,463 *
還付金	34
財政調整事業拠出金	22,087
連合会費	1,077 *
積立金	2,000 *
その他	22 *
合計	1,503,469千円
経常支出合計	1,481,381千円

* : 経常支出項目

〔決算残金処分〕 (千円)

種別	金額
別途積立金	111,996
財政調整事業繰越金	123
合計	112,119千円

◎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	136,632
合計	136,632千円

〔支出〕 (千円)

科目	決算額
介護納付金	126,951
合計	126,951千円

○一般勘定（健康保険分）

収入合計	16億1,559万円
支出合計	15億3,477万円
収支差引額	1億1,212万円
経常収支差引額	22万円

◆一般勘定（健康保険分）
平成27年度は、健保組合の貯金にあたる別途積立金から9、500万円を繰り入れて収入といたしました。実質的な経常収支をみると、本年度は22万円の黒字決算で終えることができました。
本年度の収支状況をみると、保険料収入は前年度より741万円減少（▲0・5%）の14億7、576万円となりました。支出では、保険給付費が7億4、127万円と前年度より3、321万円増加（+4・7%）しましたが、高齢者

医療への納付金は総額で6億4、516万円と前年度より6、244万円減少（▲8・8%）しました。納付金の減少が黒字決算に転じた主な要因となります。しかしながら、保険給付費と納付金の合計額が保険料収入に占める割合は93・9%（前年度に比べ減少）であり、依然として当健保組合の財政を大きく圧迫しております。
また、平成29年度からは後期高齢者支援金が全面総報酬割となることに伴い、健保組合にとりましては今後さらなる負担増が予想され、健保連では高齢者医療への負担構造見直しや医療費適正化に向け取り組んでいくこととしております。

◆介護勘定（介護保険分）
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、633万円から1億2、695万円を介護納付金として国に納め、収支差引額968万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27年度決算が、7月7日に開催された第153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。



メタボリックシンドロームと動脈硬化

メタボリックシンドロームの人は動脈硬化が進行しやすく、自覚症状がほとんどないまま、心疾患や脳血管疾患のリスクが高くなります。心疾患や脳血管疾患は、日本人の主な死因となっています。

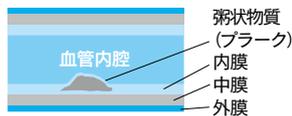
1 動脈硬化の種類

① 粥状動脈硬化

(アテローム動脈硬化)

大動脈など比較的大動脈に起こります。

動脈の内膜にLDL(悪玉)コレステロールなどがたまり、ドロドロした粥状物質がで



き、次第に血管の内腔を狭めていきます。冠動脈が狭くなると狭心症が起こり、詰まってしまうと心筋梗塞を起こします。

② 細動脈硬化

加齢や高血圧などにより、脳や腎臓の細かい動脈が硬くなり、進行して脳の血管が破れると脳出血を起こします。



③ 中膜硬化

動脈の中膜にカルシウムがたまって硬くなる動脈硬化です。

2 メタボリックシンドロームが動脈硬化を促進するしくみ

メタボリックシンドローム▼内臓脂肪が蓄積し、脂肪細胞が肥大・増殖すると…

よいホルモン、アディポネクチンの分泌が低下

アディポネクチンには、傷ついた血管壁を修復する働きがあり、動脈硬化から血管を守ります。内臓脂肪が増えると分泌が減少し、動脈硬化を防ぐ作用が低下します。

生活習慣病を促進させる物質が増加

①蓄積した脂肪細胞からは多くの脂肪(遊離脂肪酸)が放出されます。そのため、血中の中性脂肪が増加し、HDL(善玉)コレステロールが減少します。HDLコレステロールは、血中や血管壁についた余分なコレステロールを回収しますが、これが減少するとLDLコレステロールが増え、**脂質異常**を起こします。

脂質異常▶動脈硬化を促進

②蓄積した脂肪細胞では、血管を収縮させ**血圧を上昇**させるホルモン(アンジオテンシノーゲン)の分泌が増加します。

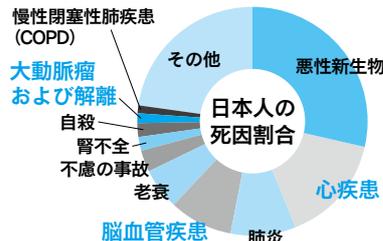
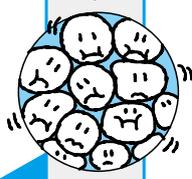
血圧の上昇▶動脈硬化を促進

③蓄積した脂肪細胞では、インスリンの効きを悪くして**血糖値を上げる**ホルモン(TNF-α)の分泌が増加します。

血糖値の上昇▶動脈硬化を促進

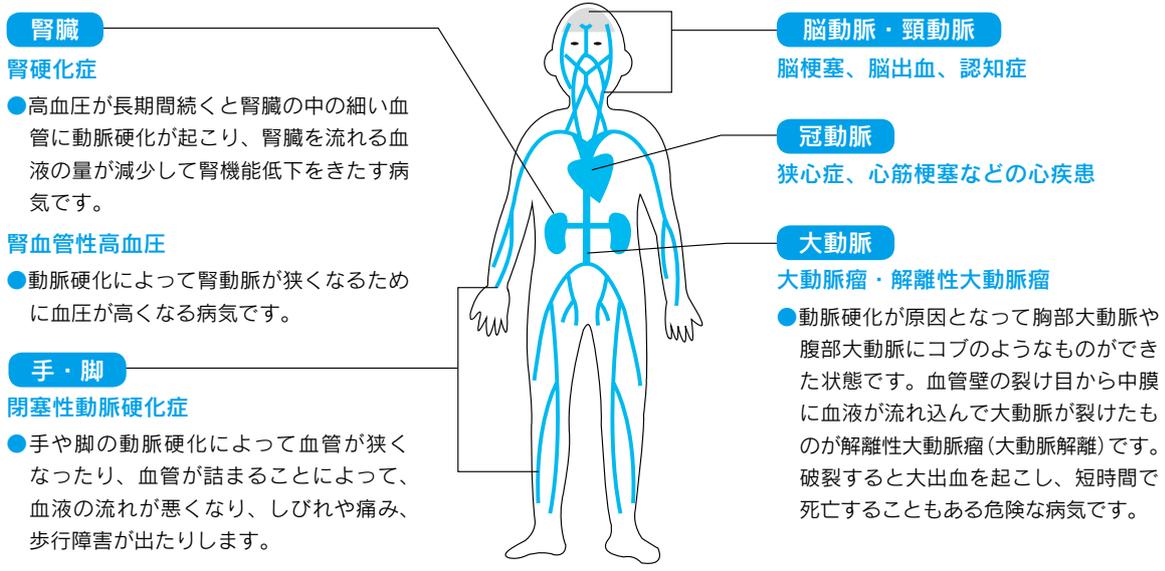
血栓を作りやすくする PAI-1 の分泌が増加

PAI-1(パイワン)は、血栓を大きくする作用をもつ物質で、内臓脂肪の増加とともに分泌が増加します。動脈硬化の進行に加えて、血栓ができやすくなるため、心筋梗塞や脳梗塞の危険が高まります。



主な死因別死亡数の割合 (平成26年人口動態統計)

3 動脈硬化によって起る主な病気



4 動脈硬化を予防・改善するには？

有酸素運動を行う
血中のLDLコレステロールや中性脂肪を減らし、内臓脂肪の減少が期待できます。

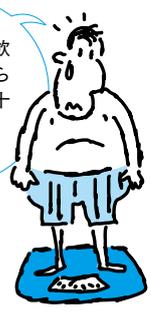
有酸素運動の例
ジョギング・ウォーキング・サイクリング・エアロビクスダンス・水泳・水中ウォーキング・ハイキング・クロスカントリースキーなど

飽和脂肪酸の摂取量を減らし、多価不飽和脂肪酸を摂取する
肉類の脂身や鶏肉の皮・バター・乳脂肪などには、血中コレステロールを上げる作用のある飽和脂肪酸が多く含まれるため、控えるにしましょう。
植物油に含まれるα-リノレン酸や、魚類に多く含まれるEPA(エイコサペンタエン酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)などの多価不飽和脂肪酸は積極的に摂りたい油です。

禁煙する
喫煙すると、たばこに含まれる物質が血管の内皮細胞にダメージを与え動脈硬化を促進します。また、血管の収縮作用や血液を凝固させる作用もあり、心筋梗塞などを起こしやすくなります。

肥満を解消する
現体重の5%を3〜6カ月かけて減量するペースで、徐々に標準体重に近づけていきましょう。

間食や甘い飲み物を減らし、野菜は十分に摂ろう



当組合では、特定保健指導に参加した多くの方が生活習慣の改善目標を達成しています！

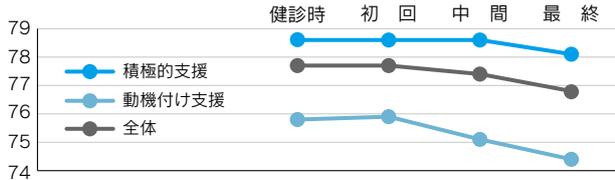
当組合では、40歳以上の皆さまが受ける特定健診の結果からメタボのリスクが高い方を抽出して、特定保健指導のご案内を差し上げています。

保健師・管理栄養士ら専門家による適切なアドバイスのもとメタボ改善に取り組む特定保健指導では、参加された多くの方が生活習慣の改善目標を達成しています。

■ 特定保健指導に参加した多くの方は、体重・腹囲でメタボ改善の好影響が出ています

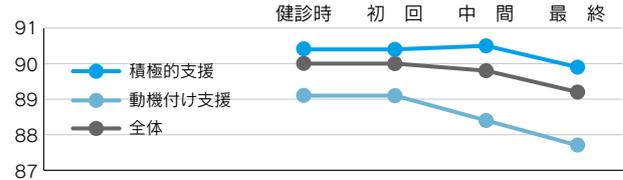
当組合の特定保健指導プログラム「ヘルスアップサポート」平成27年度の報告書をみると、メタボ判定で最初のステップとなる「体重」「腹囲」が次のように改善されています。

● 平均体重の推移 (kg)



	健診時	初回	中間	最終
積極的支援	78.6	78.6	78.6	78.1
動機付け支援	75.8	75.9	75.1	74.4
全体	77.7	77.7	77.4	76.8

● 平均腹囲の推移 (cm)



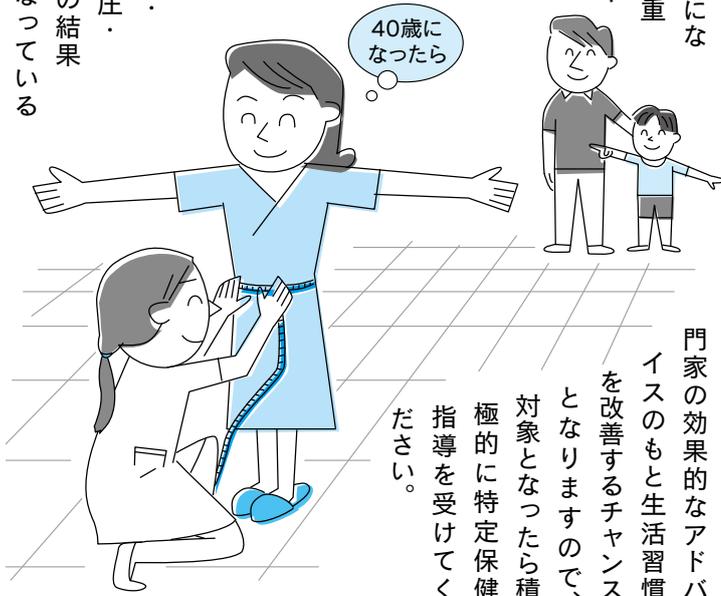
	健診時	初回	中間	最終
積極的支援	90.4	90.4	90.5	89.9
動機付け支援	89.1	89.1	88.4	87.7
全体	90.0	90.0	89.8	89.2

ご家族（被扶養者）のみなさんも 年1回の健診は必ず受けましょう

**健診で重症化を予防し、
健康寿命を延ばしましょう**

高血圧症や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は、初期には自覚症状がほとんどなく、年齢が上がるにつれて病気になる確率は高まります。重症化すれば動脈硬化や虚血性心疾患、肝臓や腎臓の病気に至ることも。健診で定期的に検査を受けていれば、重症化する前に病気の「芽」をつむことができます。

40～74歳のご家族の方も含めた加入者を対象とする特定健診では、受診後に腹囲・BMI・血糖値・血圧・血中脂質・喫煙習慣の結果を見て、リスクが重なっている



方に「特定保健指導」を実施します。将来、重篤な病気にならないように、保健師などの専門家の効果的なアドバイスのもと生活習慣を改善するチャンスとなりますので、対象となったら積極的に特定保健指導を受けてください。

健診未受診のご家族に受診のお声かけを

会社と健保組合は協働してデータヘルス計画を推進しています。会社にとっても従業員（被保険者）の健康状態を把握することは、健康な職場づくりを目指す「健康経営」の第一歩として大事です。また、従業員を支えるご家族の方々が健康でいることも大事です。

しかし、職場で健診を受ける従業員に比べると、ご家族の受診率は低くなっているのが実情です。子育てや介護など、健診を受けにくい事情があるとは

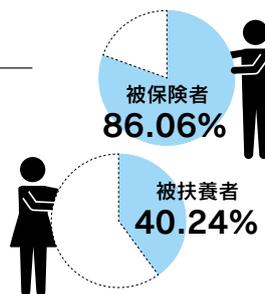
思いますが、年1回健診を受ける時間をぜひ確保してください。もしもご家族が大病を患ってしまった場合、従業員の方は集中して働くことが難しくなり、ひいては会社全体の労働力、生産力の低下へとつながります。

健診は体の状態を数値で確認できる絶好の機会です。被保険者の方からもぜひ、未受診のご家族の方へ健診を受診するように働きかけてください。

「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

特定健診を受診した方の割合

平成26年度の特定健診の対象者数（1,078組合）は約940万人。受診者数は約681万人で、特定健診受診率は72.44%でした。被保険者・被扶養者別にみると、被扶養者の特定健診受診率は被保険者と比べてかなり低い状況にあります。未受診のご家族の方には、ぜひ受診をおすすめください。



※健康保険組合連合会「平成26年度 特定健診・特定保健指導の実施状況」（速報版）より

被保険者のみなさんが元気に働けるのは、家族の健康があつてこそ。特に奥さまの健康は家庭環境をも左右します。適度な運動とバランスのとれた栄養、十分な睡眠など、健康維持を気遣っていらつしやる方は多いと思いますが、忘れがちなのが年1回の健診。定期的に体の状態をチェックすることから健康的な毎日が始まります。

のどが渴いてからでは遅い…

水分補給はこまめに



汗をかくことの多い季節です。運動中や屋外にいるときは水分補給に注意していても、屋内ではその意識が低くなっていることも…。事実、屋内で熱中症になるケースも多く報告されています。のどの渇きは、すでに体内の水分が足りていない状態です。こまめな水分補給を習慣にしておきましょう。

がぶ飲みはダメ。こまめに水分補給しよう

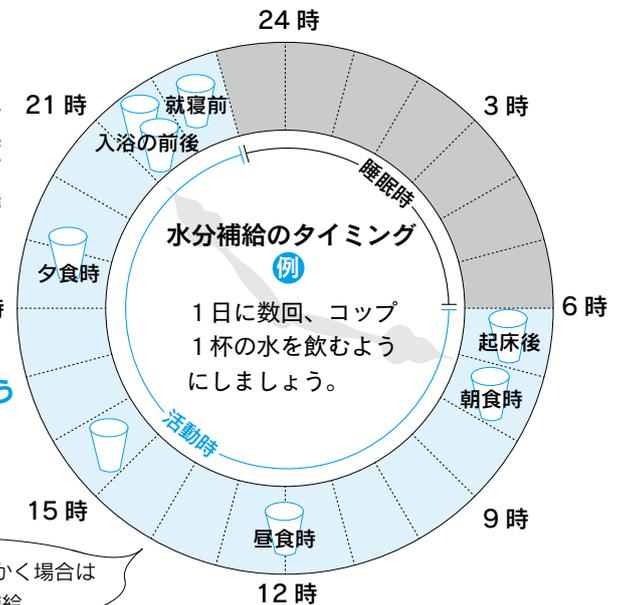
のどが渴いたとき、がぶ飲みすると、のどの渇きはおさまりませんが、血液には吸収されずに多くの水分が排出されてしまいます。また、胃液が薄まることによって消化不良を起こし、胃腸にも負担がかかってしまいます。そのため、のどの渇きを感じる前にこまめに水分補給をしておくことが大切です。

気温・湿度が高い季節は、体内から水分が減りやすい時期であることを念頭におき、水分補給の時間を決めておくとよいでしょう。起床後、入浴の前後、就寝前を基本に、朝夕の食事の際、15～16時に1回、コップ1杯（約200ml）の水を飲めば、1日に必要な水分補給をすることができます。さらに、特に汗をかいた場合は、そのつど水分補給をするようにしましょう。



夏は1日1.5ℓをめやすにしましょう

運動など特に汗をかく場合はそのつど補給



糖分の摂り過ぎに要注意!



大量に汗をかいたときは塩分補給も必要です。手軽な水分・塩分補給の飲料として、スポーツドリンクがありますが、糖分もかなり含まれていることを忘れてはいけません。ふだんの水分補給のためにスポーツドリンクを常飲していると、糖分過多になってしまいます。

ただでさえ糖分は、料理やお菓子などにも含まれています。暑い時期だからといって飲み過ぎると、肥満につながりますので、注意するようにしましょう。

ポイント 状況に応じて飲み物を変える!

- ➔ ふだんの水分補給に……………水
- ➔ 汗をかくときの水分補給に…スポーツドリンク

アルコールは水分補給にはなりません



ビールがおいしい季節ですが、アルコールは利尿作用があるので、水分補給には向きません。また、緑茶やコーヒーにはカフェインが多く含まれ、利尿作用がありますので注意が必要です（麦茶にはカフェインは含まれていません）。ふだんの水分補給には、やはり水が一番です。

英虞湾の絶景が広がる 横山園地を歩く



横山展望台から英虞湾を望む

リアス式海岸で囲まれた独特の地形をもつ英虞湾は、大小約60の島が点在し、穏やかな内海が広がっている。志摩半島を中心とした伊勢志摩国立公園は、数少ない海の国立公園であり、島々と海が繊細で優美な景観を見せる。なかでも英虞湾の絶景を手軽に楽しめるのが「横山園地」だ。

志摩市にある横山（標高203m）の中腹は、横山園地として整備されている。園内には、立地を活かして4つの展望台が設けられ、それぞれが眼前の英虞湾を一望できるところになっている。

横山ビジターセンターを出発したら、車道脇の遊歩道を歩いて横山展望台を目指す。横山展望台手前の駐車場を過ぎると、木製スロープの辺りから展望が開ける。左に広がるのが英虞湾。横山展望台からは、英虞

湾に浮かぶ大小さまざまな島と、その向こうには前島半島まで見渡すことができる。続いてパノラマ展望台、みはらし展望台、あご湾展望台と順に巡る。少しずつ違った英虞湾の景色を楽しむため、見比べて自分のベストスポットを決めてみるのもおもしろい。

その後は、横山山頂へと至る分岐を左に曲がり、芝生広場を経由して横山展望台へと戻る。スタート地点の横山ビジターセンターがゴールとなる。なお、あご湾展望台から横山山頂までは、片道約1km・30分の道のり。体力と時間に余裕があれば、行程に加えてみてみよう。

園内の西側にも散策コースがあるが、階段も多く、アップダウンはかなりのもの。足元には注意してゆっくり歩くことを心がけたい。

- 近鉄志摩線・志摩横山駅下車、徒歩約30分
- 伊勢自動車道・伊勢西ICより約50分



横山ビジターセンター

伊勢志摩国立公園の情報発信拠点。自然や文化の紹介のほか、定期的に自然体験活動も行っている。

志摩市阿児町鵜方 875-24

9:00 ~ 16:30

毎週火曜日（火曜日が祝日の場合は翌日）、年末年始

0599-44-0567

<http://chubu.env.go.jp/nature/yokoyama/>

電車の場合は、 プラス片道約30分のウォーキング

横山園地の入り口にある横山ビジターセンターと志摩横山駅を結ぶバスはない。電車の場合は、志摩横山駅から西へ約2kmのゆるやかな上りを歩いて向かうことになる。かかる時間は約30分ほど。交通量は少なく、安心して歩くことができる。特急停車駅の鵜方駅から歩く場合は、約40分をみておこう。



横山ビジターセンターへは、ゆるやかな上りが続く



志摩横山駅



横山展望台 (標高 140m)
 観光ポスターやパンフレットなどで使われる英虞湾の風景(右写真)はここから撮影されたものが多い。展望台からは前島半島の志摩大橋(志摩パールブリッジ)まで見える。



みはらし展望台
 (標高 180m)

横山園地には、全4カ所の展望台があるが、北と東にも展望が開けているのはここだけ。鵜方の町並みも一望できる。

コースの東側は、日差しを遮るように樹木が生えているため、涼しく歩くことができる。



芝生広場 (標高 57m)
 約2,000m²の広さがある芝生広場が整備されている。



特産品

志摩市の海で養殖されているあおさは、全国生産量の約3割を占める。食物繊維が多く含まれる健康食品。



見どころ
 英虞湾周辺の



賢島大橋
 英虞湾にある約60の島のうち、もっとも大きいのが賢島。賢島は、北の賢島大橋と東の賢島橋の2つで本州とつながっている。賢島大橋から見る夕陽は絶景で、多くのアマチュアカメラマンが訪れる。



賢島橋は、とても短い橋

ひと足のぼす



大王崎
 断崖に建つ白亜の灯台とその周囲の風景は、古くから画家たちの創作意欲をかき立てている。1996年、大王町は「絵かきの町」を宣言した。町には、キャンバスに向かう画家の姿も多い。



英虞湾 島めぐり
 英虞湾を船長のガイド付きで巡る。所要時間約50分。
 9:30 ~ 15:30 (休) 不定休
 ¥1,400 円
 ☎ 0599-43-1048

桐垣展望台

ともやま公園にある、英虞湾に沈む夕陽を正面から見る事ができるスポット。英虞湾東側に位置し、右に賢島、手前に間崎島、左からは前島半島がのびる。



※営業時間や料金などは変更される場合があります。

ちゃんとみがけていますか？

歯と歯の間の歯垢（プラーク）は、歯ブラシでは取りきれません。こんなとき、有効なのがフロスです。欧米では、ブラッシングにプラスしてフロッシングも行うのが一般的です。1日1回で十分ですので、取り入れてみましょう。

フロッシングもプラスしましょう！



糸巻きタイプ

フロスの種類

自分が使いやすいほうを選んでOKです



ホルダータイプ

※糸巻きタイプには、ワックスがついているものと、ついていないものがあります。ワックスがついているとすべりやすくなるため初心者向きですが、ついていないもののほうが歯垢除去能力は上です。

フロスの使い方（糸巻きタイプの場合）

① 40cmくらいにカットする

② 両手の中指に巻きつける

③ ピンと張ったフロスを親指と人差し指でつまみ、歯と歯の間へ入れる

※勢いがよすぎると歯ぐきを傷つけてしまうのでゆっくりと行う

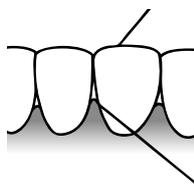


④ 一方の歯の面に沿わせながら徐々に抜く

※前後に動かしながら、のこぎりをひくイメージで

⑤ 使用した部分をずらし、同じ場所のもう一方の歯の面も同様に行う

⑥ そのほかの歯と歯の間も同様に行う



Q フロスを使うと血が出る場合は？

歯肉が炎症を起こしている場合、出血することがあります。フロッシングを続けていくと、出血することはなくなっていきますが、出血が続く場合や痛みを伴う場合は歯科医院へご相談ください。

Q 詰め物が引っかかる場合は？

糸巻きタイプの場合は、片方の指先からフロスを外し、横に抜き取るようにしましょう。ただし、詰め物が合わなくなってきた可能性もあります。今後のことも考えると、歯科医院でチェックを受けることがおすすめです。

Health Information



監修／原 小枝（管理栄養士）

オクラ



旬カレンダー

1月

2月

3月

4月

5月

6月

7月

8月

9月

10月

11月

12月

アフリカ原産のオクラは寒さに弱い野菜です。旬は初夏から真夏にかけて。この時期のオクラはみずみずしく、生でも口当たりよく、おいしく食べられます。

独特のネバネバで夏バテ予防を

オクラの粘りは、水溶性食物繊維のペクチンと糖たんぱく質のムチンです。ペクチンはコレステロールの吸収や血糖の上昇を抑制するだけでなく、血圧を下げて高血圧を予防するなどの作用があります。ムチンは胃の粘膜を保護したり、たんぱく質の消化促進や整腸作用があるため、消化機能が低下しがちな夏バテ対策にもなります。

なお、緑黄色野菜に多いβ-カロテンのほかにも、骨を丈夫にして健康を維持し、イライラの解消にも効果のあるカルシウムの含量が比較的多いことも注目すべきポイントです。



Q 産地はどの都道府県が多い？

2012年の農林水産省データによると、全国の収穫量トップ3は、鹿児島県（全国シェアの約40%）、高知県（同16%）、沖縄県（同10%）です。

Q 新鮮なものを見分けるポイントは？

鮮やかな緑色でうぶ毛が密生し、角がはっきりしているものが新鮮です。成長しすぎて大きくなると、中の種が硬く、食感が悪くなるので、小ぶりのものがよいでしょう。

愛煙家の
みなさんへ

たばこは、がん、循環器疾患、呼吸器疾患、糖尿病などに関係があることがわかっています。

病気の原因になるのは間違いありません

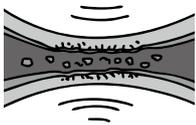
がんの原因に…

たばこの煙には、60種類以上の発がん物質が含まれています。煙にふれる口・のど・肺だけでなく、食道・胃（煙が唾液などに溶けた結果）、血液・肝臓・腎臓などの尿路（煙が血液に移行して排出された結果）でも影響がみられます。

※国際がん研究機関（IARC）は、喫煙との関連が確実ながんとして、口腔・鼻咽頭・副鼻腔・喉頭・肺・食道・胃・膵臓・大腸・肝臓・腎臓・尿管・膀胱・子宮頸部・卵巣・骨髄性白血病を挙げています（2012年報告）。



循環器疾患の原因に…



血管壁が損傷を受けてポロポロになる、血液がドロドロになり血栓ができやすくなるなど、たばこは動脈硬化や心筋梗塞などの発症の要因となります。

呼吸器疾患の原因に…



肺炎などの急性の呼吸器疾患を引き起こす原因となるほか、せき・たん・息切れなどにより喘息を悪化させます。また、慢性閉塞性肺疾患（COPD）の原因でもあります。

糖尿病の原因に…

喫煙は、交感神経を刺激して血糖を上昇させる作用、体内のインスリンの働きを妨げる作用があるため、糖尿病にかかりやすくなります。糖尿病患者においては、治療の妨げとなるだけでなく、脳梗塞や心筋梗塞・糖尿病性腎症などの合併症のリスクが高まります。



歯周病にもご注意ください！

たばこに含まれる化学物質は、歯垢が付着しやすくなる、歯肉の歯周病菌に対する抵抗力を弱める、歯ぐきの炎症が治りにくくなるなど、歯周病を進行させやすくしてしまいます。

※参考：厚生労働省「e-ヘルスネット」<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/>

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28年9月15日(木)～9月21日(水)
○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28年9月22日(木)～9月28日(水)
○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28年9月29日(木)～10月26日(水)
○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

申込受付期間 平成28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。

家族も参加
できます！



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。

熱中症を予防するメニュー

1人分
292kcal
塩分0.9g



豚肉と夏野菜の煮込み

●材料 (2人分)

豚肉 (ロース)……………	120g	A	トマトケチャップ…………	大さじ 2
塩・こしょう (豚肉用)……	少々		砂糖……………	小さじ 1
トマト……………	2個		白ワイン……………	小さじ 2
たまねぎ……………	1/2 個		パセリ……………	少々
ズッキーニ……………	1/2 本		オリーブオイル……………	大さじ 2
なす……………	1本	ローリエ……………	1枚	
にんにく……………	1かけ	塩・こしょう……………	小さじ 1/3 程度	

作り方

- ①豚肉は棒状に切り、塩・こしょうをふる。トマトは湯むきする。トマトとたまねぎはくし型に、ズッキーニとなすは輪切りにする。にんにくはつぶしておく。Aは混ぜ合わせておく。パセリはみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイル、にんにく、ローリエを入れて炒め、香りがしてきたら、豚肉とたまねぎを加え炒める。
- ③豚肉の色が変わったら、ほかの野菜類と、塩・こしょうを加え炒め合わせる。
- ④さらにAの合わせ調味料を加え、野菜類に火が通るまで煮込み、器に盛りつけ、パセリを散らす。



注目

豚肉→ビタミン B₁

疲労回復ビタミンといわれるビタミン B₁ は、熱中症に負けない体をつくれます。たまねぎやにんにくと一緒に摂ると疲労回復効果がさらにアップします。



料理制作

● 鶴田真子
(管理栄養士・健康運動指導士)

撮影
● 愛甲武司

スタイリング
● 寺門久美子

アボカドチーズ



1人分
276kcal
塩分0.5g

作り方

- ①アボカドはよく洗い、皮付きのまま半分に切り、種を取る。クリームチーズは常温に戻しておく。
- ②ボウルにクリームチーズ、レモン汁、牛乳、塩を入れ、よく練り合わせる。
- ③アボカドの中心部分（種部分）に②のクリームチーズを詰める。
- ④さらに縦に半分に切って盛り付け、黒こしょうとオリーブオイルをかける。

●材料 (2人分)

アボカド…………… 1 個
 クリームチーズ…………… 60g
 レモン汁…………… 小さじ 1/2
 牛乳…………… 小さじ 2
 塩…………… ふたつまみ程度
 黒こしょう（粗挽き）…………… 適量
 オリーブオイル…………… 適量



アボカド→カリウム

注目

栄養価の高いアボカドには、カリウムが豊富に含まれています。カリウムは、発汗や体温上昇により失われやすいので積極的に摂取し、熱中症予防を心がけましょう。

フルーツポンチ

●材料 (2人分)

すいか……………200g
 キウイフルーツ……………1/2 個
 バイナッブル（缶詰・スライス）…1 枚
 砂糖……………小さじ 1
 バイナッブル缶シロップ……………大さじ 1
 ミントの葉……………適量
 炭酸水……………120cc程度

作り方

- ①すいか、キウイフルーツ、パイナップルは一口サイズに切りそろえ砂糖をふりかける。
- ②パイナップル缶シロップとミントの葉を混ぜ、ミントの香りをシロップになじませる。
- ③器に①と②を入れ、炭酸水を注ぎ、ミントの葉を飾る。



注目

すいか→水分

熱中症予防に欠かせない水分を約 90% 含む、すいか。みずみずしい果汁とすっきりした甘さは夏の水分補給にぴったりです。



1人分
101kcal
塩分0.0g

暑さに負けない体をつくるには？

夏、気温が高いときは無理に運動しないほうがよいのですが、「脱メタボ」のために、軽い運動は継続したいところです。屋外なら十分な準備体操で体を慣らしてからウォーキングやラジオ体操など軽めの運動、気温 30 度以上になったら屋内※でできるヨガや筋力トレーニングがおすすめです。

発汗により失われやすいカリウムやナトリウムが不足すると、脱水症状を引き起こしやすいため、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。また、暑さに負けない体づくりのために、筋肉のもととなるたんぱく質や疲労回復を促すビタミン B₁ も積極的に摂取しましょう。

※適切な温度や湿度であることが前提です。





ストレッチ + インターバル速歩 で さらに効果アップ!

ゆっくり歩きと早歩きを3分ずつ行う「インターバル速歩」は、
血圧や血糖、脂質、骨密度の数値が改善する効果的なウォーキング法です。
さらに「ストレッチ」を加えると、効果がより高まります。

歩く前の ストレッチ で、運動効果がグッと高まります

ウォーキング前にストレッチを行うと、大腿で速く歩けるようになるので、運動効果が格段に上がります。ひざや足首、ふくらはぎのケガの予防にもなります。

歩く前に1~2分間かけて、「ゆっくりと」「反動をつけずに」「息を吐きながら」伸ばすのがおすすめです。



股関節と大腿部の内側

足を開いてひざを曲げ、ゆっくり腰を落としていきながら、張りが感じられるポイントで伸ばします。



アキレス腱とふくらはぎ

足を前後に開き、後ろ足のかかとが地面から離れないように注意しながら、上体を前へ押し出します。



大腿部の表側

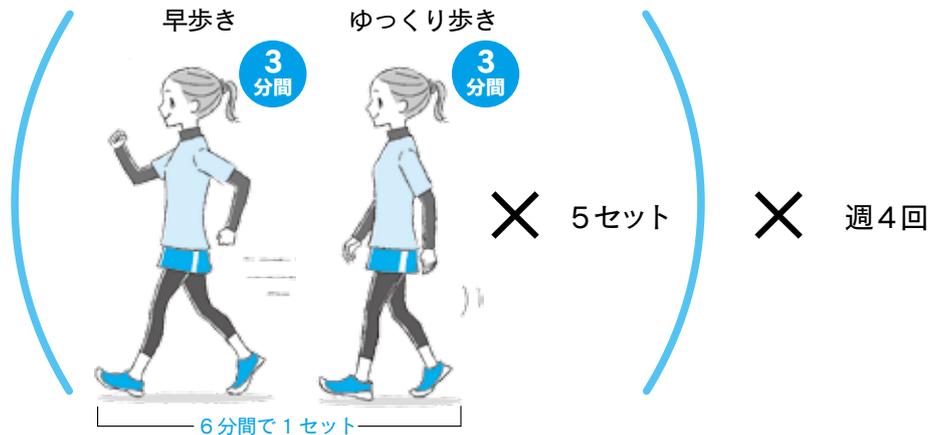
ひざを後ろへ折り曲げて、手で足の甲を持ち、かかととお尻を引き寄せます。椅子などにつかまって行ってもかまいません。

歩く前に
1~2分の
ストレッチを

それぞれ10~20秒間伸ばします

1日30分、週4回を目標に インターバル速歩

「3分間のゆっくり歩き」+「3分間の早歩き」の計6分間を1セットとして、1日5セット・30分間、週4回行うことを目標にしましょう。一定の速度でただ歩くよりも効率よく体力がつき、飽きずに続けることができます。



夏のウォーキングに!

運動後の「コップ1杯の牛乳」で筋力アップと熱中症予防

●筋力アップの効果が高まります

運動のあとは、傷んだ組織を修復するためにふだんより積極的にたんぱく質や糖質が筋肉に取り込まれます。歩いた後30分以内に、たんぱく質と糖質を併せ持つ牛乳を飲むことで、筋肉に効率よく栄養分が吸収され、筋力アップにつながります。

●熱中症対策にも有効

人は暑さを感じると、皮膚の血流を増やして皮膚表面から熱を放散させたり、汗をかいて皮膚表面から蒸発させたりして、体温を調節します。牛乳に含まれるたんぱく質と糖質には、肝機能を向上させ、血液量を増やす働きがあります。すると皮膚の血流が増え、汗をかきやすい体になり、体温調節機能が改善されます。



インターバル速歩後の乳製品摂取効果



Okazaki K. et al: Scand. J. Med. Sci. Sports. 23:e286-e292. 2013 をもとに作成

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、「秩父路峠道ウォーキング(ウォーキング+みかん狩り)」を実施します。新電元工業では、昨年同様「歩け歩け大会」として団体参加を予定しています。申込方法等については、新電元工業より後日ご案内がされますので、ご覧ください。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28年11月19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	後日、改めて当組合ホームページにてご案内いたします。

飯能新緑ツーデーマーチに参加して

飯能工場診療所 清水 朋子

会社で飯能新緑ツーデーマーチの10kmコースを、歩け歩け大会の団体参加として募集していたので、思い切って娘(小学5年)と一緒にチャレンジすることにしました。

私は股関節が悪いので、足を保護するため両松葉杖が必要なこと、また娘も長距離は歩いたことがなかったので、最初は完歩する自信はありませんでした。でも、職場の方々が一緒に歩いてくださったので、いつの間にか楽しくゴールすることができました。

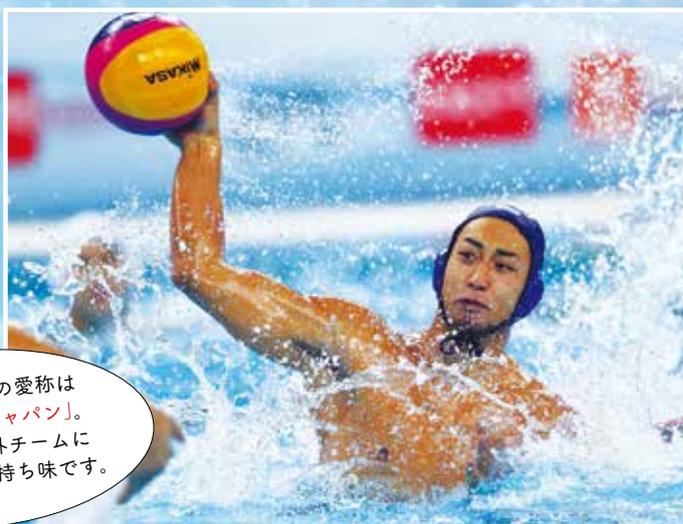
途中途中、疲れた頃に接待所があり、アイスや飲み物や漬物等をいただくことができました。このお蔭で元気が復活しました。ボランティアの方々に本当に感謝です。

10kmコースは、多少の山道はありますが、新緑の中を歩けるので、とても気持ちが良いです。翌日、かなりの筋肉痛にはなりましたが、完歩でき、爽快な気分が味わえました。



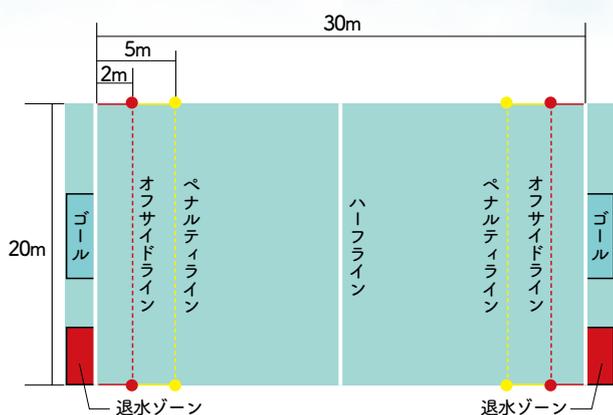
水球 男子

1984年ロサンゼルス五輪以来32年ぶりに日本代表がオリンピック出場権を獲得して注目が集まる、男子水球。「水中の格闘技」といわれる激しいスポーツです。



水球日本代表の愛称は「ボセイドンジャパン」。身長の高い海外チームに対抗する速攻が持ち味です。

水球は19世紀半ばのイギリス発祥。水泳クラブでのイベントとして始まり、その後ルールが統一されてヨーロッパ、アメリカへと広まりました。水球のルールはサッカーやバスケットによく似ていて、相手ゴールにシュートを決めて得点を競います。ラグビーのような激しいタックル、格闘技の迫力、競泳のスピードなど、さまざまな要素が詰まった魅力的なスポーツです。



水球の基本ルール

プレイヤー	ゴールキーパーを含む7人
フィールド	縦30m×横20m 水深2.0m以上のプール(男子)
試合時間	8分×4ピリオド
独特のルール	キーパー以外は両手禁止 ボールを持っている相手に対しては激しくタックルしてよい
ファウル	<ul style="list-style-type: none"> ● オーディナリーファウル(軽い反則) …相手チームにフリースロー権が与えられる ● エクスクルージョンファウル(重い反則) …20秒間「退水」となり待機。同じ選手が3回退水するとその試合には出られない ● ペナルティファウル(得点が入ると予想される行為への反則) …相手チームにペナルティスロー(ゴール前5m)が与えられる
攻撃時間の制限	攻撃権を獲得してから30秒以内にシュートしなければ相手チームに攻撃権が移る

テクニック、闘争心、泳力
すべてが要求される
スポーツです

豪快なシュート!



チームワーク!