



特集 シリーズ1
健康管理室の次に役立つストレスプログラム
知って得する家族健診料補助制度
柔道整復師の正しいかかり方
電話健康相談利用概要
平成19年度決算
ダイエットチャレンジャー決定

付録: ドクターダイヤル利用案内
: エクサウオーカー斡旋(申込書)



健康管理室の次に役立つ ストレスプログラム」で ワーク・ライフ・バランスを保とう！

この健康管理室の次に役立つストレスプログラムは、ストレスを何とかしたいと思ってもどこから手をつければよいか分からない人や、ストレスを感じていてもケアの方法がわからない人に利用していただきたいコンテンツをそろえています「ストレスの正しい知識編」3本、「家族の不安解消編」5本の計8本の構成から成り立っています。

プログラムの特徴

①心理学の専門知識が詰まった内容

研修でお伝えしたり、カウンセリ

ングで使用したりする内容や、学会で発表された最新情報など、専門的な内容を、分かりやすくお伝えしています。

②ストレスマネジメントだけでなく、家族ケアも対応

会社で研修を開くことができないような家族ケアについても、育児不安や家庭内コミュニケーションなど、従業員の家族ケアコンテンツも充実させました。

これは、プライベートの影響が仕事に出たり、仕事の影響がプライベートに出たりするのを考慮し、働く人々の心をトータルでサポートし

たいという思いが込められています。

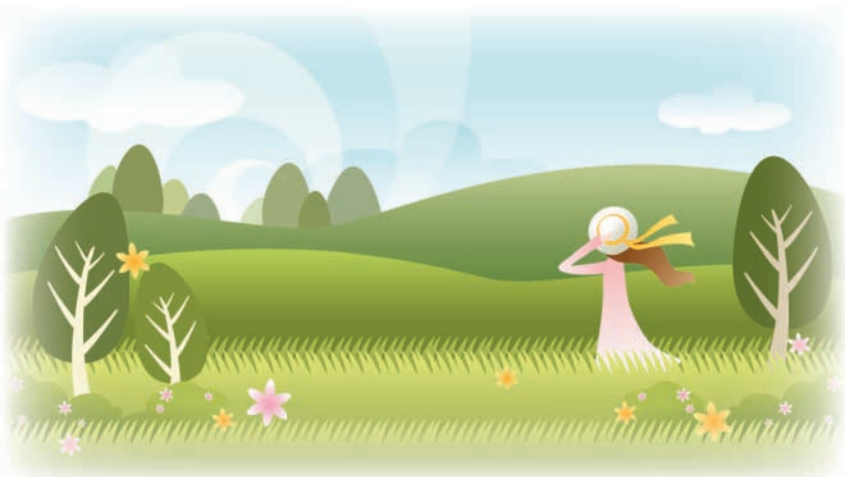
③初めから最後まで見なくても、気になるページのみ見ることが可能

画面左側の目次をクリックすると、調べたい内容のみ学習することができ、時間のない方に便利なシステムです。

また、必要な時にいつでも繰り返し見ることができるので手軽に、役立つことがわかります。

それでは、今号より3回に分けて「健康管理室の次に役立つストレスプログラム」を紹介しましょう。

一度は「健康管理室の次に役立つストレスプログラム」をご覧ください！



第一弾 コースのご紹介

アクセス方法は2つ!!

社内標準Web、一般公開Webどちらからでもアクセスすることができます。

社内ポータル旭化成健康保険組合HP
<http://nasca.asahi-kasei.co.jp/grcom/kenpo/akgretc/>

旭化成健康保険組合HP
<http://www.asahikasei-kenpo.or.jp/>

健康管理室の次に役立つ
 ストレスプログラム
 ここをクリック!



ストレスプログラム
 ここをクリック!

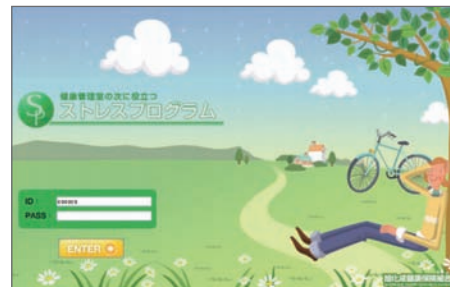


トップページでは、IDパスワードを入れて
 いただくとログインできる仕組みになっています。

IDは『cocoro』
 パスワードは『asahi-kenpo』
 を入力してください。

ログイン

〈トップページ〉



初めてのの方は

画面左側にある 初めにご利用の方へ
 (使い方ナビ&ヘルプ)
 若葉マークをクリックすると、「健康
 管理室の次に役立つストレスプロ
 グラム」の見方が分かります。

〈セカンドページ〉



中身を見たい方は

画面中央の「ストレスの正しい知識編」
 アイコンをクリックすると「家族の
 不安解消編」に飛ぶことができます。

- ストレスの正しい知識編
 …全3コース
- 家族の不安解消編
 …全5コース

1 まず、基本情報のご提供にご協力下さい。

※ユーザーの利用傾向を把握するためのものであり、個人の特定は
 されませんのでご安心下さい。

基本情報を提供せず、次へ進むこともできます。



2 セルフチェックをしてみましょう。

各コースのトップページには、学習の目的がまとめ
 られています。

文末のセルフチェックボタンを押していただくと、
 抱えている問題箇所が分かります。



「健康管理室の次に役立つストレスプログラム」には、
「ストレスの正しい知識編」3コースと
「家族の不安解消編」5コースがあります。

●最近ストレスが溜まっている
 ような気がする。

●部下や同僚が元気がないよ
 なのだが、どう対処したらよ
 いか分からない。



**ストレスの
 正しい知識編**

(対処法は「こ」にあります!!)

困ったときにすぐ使えるスト
 スマネジメントシートがついて
 こ「こ」も実践的です。

ストレスの正しい知識編

【全3コース】心理学の専門家が
 ストレスの正しい知識と対処
 法をご紹介します。



〈基礎知識編〉

ストレスマネジメント
 ストレスの原因やその結果生じる
 ストレス反応、ストレスのメカニ
 ズムなどストレスの基礎知識をお伝え
 します。

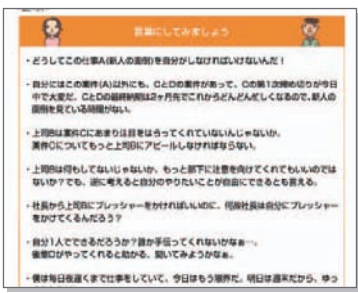
豊富な事例!!

基礎知識編は、事例豊富で皆様
 が身近にストレスをとらえること
 ができるようになっています。

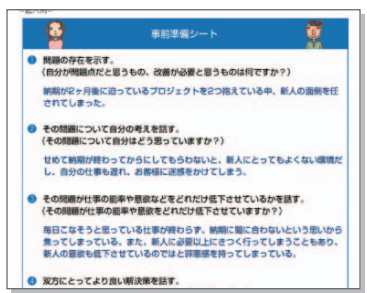
〈実践編〉

環境や身体を整えることによって
 ストレスに対処する方法をお伝えし
 ます。

心やコミュニケーションを整える
 ことによって、ストレスに対処する
 方法をお伝えします。困ったときに



すぐ使えるストレスマネジメントシ
 ートがついて「こ」も実践的
 です。
 参加しながら学べる！
 実践編では、生活リズムチエック
 など、「コンテンツを見る」だけでな
 く、「参加しながら学べる内容にな
 っています。また、実際にダウンロー
 ドできるシートがたくさんついてい
 っ「こ」も便利です。是非使ってみ
 てください。



- 子育てに関して不安なことがある。
- 子育てに参加したいのだが、何をすればよいか分からない。
- 家族が元気がないよつなのだが、どう対処したらよいか分からない。



家族の不安解消編

(対処法はここにあります!!)

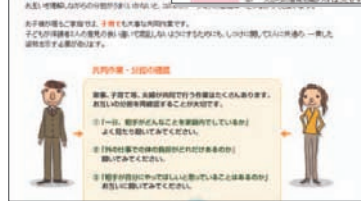
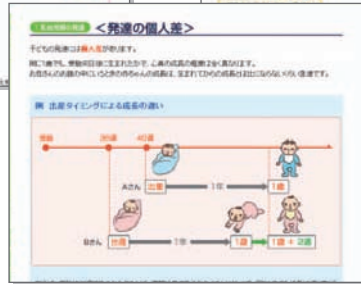
働く方のみならず、ご家族に役立つコースです。

家族の不安解消編

【全5コース】育児の不安解消、家庭内のコミュニケーションほか。

専門家による情報満載!!

発達心理の専門家が、各年齢に応じたポイントの情報とアドバイスを伝えてくれているので、是非ご参考になさってください。家庭内コミュニケーション、家族のメンタル疾患も、知識と経験豊かな専門家がもつとニーズの高いコンテンツを凝縮しました。



- 遊びの種類と効果とは？
 - うちの子の発達遅い?!
 - なぜ個人差があるの？
 - 思春期の子にどう対応したらいい?!
 - 夫に対する愛情を持続させるための妻へのサポート方法とは？
- 以上、今回はコンテンツの紹介をしましたが、ぜひ一度ご自身でアクセスしてみてください。

「健康管理室の次に役立つストレスプログラム」の感想(体験談)募集!

次号第2回に「ストレスの正しい知識編」、第3回に「家族の不安解消編」を特集します。そこで、実際にご利用になった方のご感想を掲載したいと思います。以下の募集要項を確認の上多数のご応募をお待ちしています。

- 申込み締め切り **平成20年9月5日(金)**
- 募集内容
 - 「ストレスの正しい知識編」を体験しての感想 100字程度
 - 「家族の不安解消編」を体験しての感想 100字程度
- 応募方法 所属・氏名・被保険者番号を記入の上、旭化成健康保険組合事務局 担当:松田 までE-mailで送信ください。
 ✉ kenpo@om.asahi-kasei.co.jp

尚、掲載について、匿名を希望される方はその旨明記ください。採用された方には、500円分のクオカードを進呈します。

「お答えします」 知って得する 家族健診料補助の

Q&A

健康診断やがん検診を受診して、まずは、ご自身の健康状態を把握しましょう！



「家族健診料補助制度」をご存知ですか？

あなたの健康診断、がん検診にかかった費用を補助します。年に一度は健康診断、がん検診を受けて制度をご利用ください。

Q1 えっ？家族健診って何？何がどう変わったの？

A 本年4月から「主婦健診料補助制度(主婦健診)」が「家族健診料補助制度(家族健診)」へと名称を変更し、一部内容が変わりました。

■主な変更点

●その1

健康診断の受診先が変わりました。

これまで市民の皆さんが利用していた地方自治体の市民健診(基本健康診査)は、今年4月から特定健康診査が始まり、廃止されました。健康診断を受ける方は、かかりつけ医若しくは最寄の保険医療機関へ問い合わせの上、受診可能な保険医療機関で受診してください。

●その2

対象者が「40歳以上74歳までの被扶養者を含む」と拡大しました。

これまでは被扶養者で妻の方が対象でしたが、対象範囲を広げ、「被扶養者で40歳以上74歳まで」も言めました。

●その3

検診項目に新たに前立腺がん検診を追加しました。

50代男性の罹患率が高い「前立腺がん」の検診を新たに項目に追加しました。

■主婦健診料補助実績

	16年度	17年度	18年度	19年度
対象者数	11,378	11,435	11,367	11,712
受診者数(人)	2,883	2,898	3,032	3,140
受診率(%)	25.34	25.34	26.67	26.81
金額(千円)	32,451	33,205	33,328	34,321

Q2 「家族健診」と「特定健診」って何が違うの？

A

「家族健診」とは、当健保が疾病予防事業として行う「家族健診料補助制度」のことです。「特定健診」とは、今年4月から、「高齢者の医療の確保に関する法律」により、医療保険者に義務づけられた「特定健康診査」のことを言います。

Q3 これまでには市民健診を受けていました。先日、市の方から基本健康診査が廃止されたと通知がきました。これからはどうなるの？

A

今年4月から、「高齢者の医療の確保に関する法律」により、医療保険者に特定健康診査が義務づけられました。これにより、これまで老人保健法に基づいて



Q5 家族健診料補助制度について知りたいのですが何か判

ついでに、
 任意継続者がどうなるの？
 任意継続者はどうなるの？

A Q4

当健保の被扶養者で家族健診の補助対象者であれば任意継続の方も補助が受けられます。「任意継続家族健診料補助申請書」と領収書を一緒に当健保組合へ郵送してください。

また、地区によっては事前に健診実施のご案内をしております。これから予定しているところ等ありますので当健保へご確認ください。

問い合わせ先
 家族健診担当 大賀
 TEL(0682)2212966

行われてきた市民健診(基本健康診査)は廃止されました。これから「家族健診」を利用して健康診断を受ける方は、かかりつけ医若しくは最寄の保険医療機関で受診してください。

A

「家族健診料補助制度」の内容や「家族健診料補助申請書」の必要な方は当健保のホームページをご覧ください。

申請書も欲しいのですが…
 るものはありますか？



当健保のホームページへは下記URLにて入ることが出来ます。

■社内標準Web

※ご家庭のパソコンからは入ることができません。

<http://nasca.asahi-kasei.co.jp/grcom/kenpo/akgretc/>

■一般公開用Web

※家庭のパソコンから入ることが出来ます。

但し、インターネット接続可能なもの。

<http://www.asahikasei-kenpo.or.jp/>



お願い

申請書を必ず確認してください!

その1

「家族健診料補助申請書」は一般の被保険者用と任意継続者用2種類あります。

その2

提出する前に、申請書の記入もれ等がないか必ず確認をして提出してください。

※申請者が記入する部分は青色の色塗りがしてあります。

記入もれ等がないか確認する項目

- 平成年月日 ※提出年月日を記入してください。
- 所属、連絡先(職場tel)
- 被保険者氏名/番号
 ※被保険者番号に「06450019」と記入しないでください。
 「06450019」は当健保の登録された保険者番号です。被保険者番号ではありません。
- 給与部 ※給与部は給与明細でご確認ください。
 <給与サービスグループのホームページ参照>
<http://nasca.asahi-kasei.co.jp/section/kinrou/akgretc/kyuyo/kyuyomeisai/index.htm>
- 印 ※押印を忘れないようにお願いします。
- 受診者氏名、生年月日
 ※受診者欄です。
 被保険者氏名、生年月日を記入しないでください。
- 健診項目
 該当する項目の受診年月、健診機関名

その3

金額欄は記入不要です。記入しないでください。

申請は出来れば年一回にまとめて出してください。

既に申請処理済みで補助済んでいる方が、再度申請をしてくる場合があります。申請忘れのないようご確認ください。尚、申請は単年度(4月1日~翌年3月31日まで)決済となっています。年度末メ切は4月10日までですのでご注意ください。



柔道整復師(整骨院・接骨院)の正しいかかり方

整骨院・接骨院は皆さんの身

近にあり、いつでも気軽に利用

できますが、病院・診療所等と違

い健康保険の使える範囲が限

られています。

正しい受診をしていただきま

すよう、ご協力をよろしくお願

いいたします。

※1、2 病気の開始から頂点までの期間、病気が治るまでの期間を表すこと(急性性、亜急性性、慢性などがあります)。

2 骨折・脱臼

※医師の同意が必要です。応急手当の場合は不要。ただし、応急手当後の施術には、医師の同意が必要です。

このような場合は健康保険が使えません

1 仕事や家事などの日常生活による単なる疲れ、肩こり、腰痛、体調不調などに対する施術

2 スポーツによる筋肉疲労、負傷原因が不明の筋肉痛に対する施術

3 神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・捻挫、打撲、挫傷(肉離れなど)

4 整形外科で治療を受け、同時期に同じ治療箇所について柔道整復師に施術を受ける場合

5 ヘルニア等の疾病からくる痛みやこりに対する施術

6 打撲、捻挫が治ったあとの漫然とした施術、マッサージ代わりの利用

7 外科・整形外科で治療を受け、同時期に同じ治療箇所について柔道整復師に施術を受ける場合

このような場合は健康保険が使えます

1 急性^{※1}または亜急性^{※2}の外傷性の捻挫、打撲、挫傷(肉離れなど)

2 スポーツによる筋肉疲労、負傷原因が不明の筋肉痛に対する施術

3 神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・捻挫、打撲、挫傷(肉離れなど)

4 整形外科で治療を受け、同時期に同じ治療箇所について柔道整復師に施術を受ける場合

5 ヘルニア等の疾病からくる痛みやこりに対する施術

6 打撲、捻挫が治ったあとの漫然とした施術、マッサージ代わりの利用

7 外科・整形外科で治療を受け、同時期に同じ治療箇所について柔道整復師に施術を受ける場合

健康保険で使える

大切な保険料を有効に活用するために

■柔道整復師補助実績

	17年度	18年度	19年度
医療費(円)	61,150,820	71,246,549	70,004,382
受診件数(人)	10,749	12,602	12,475
受診者数(人)	3,573	3,737	4,017

施術内容について、健康保険組合から皆さんへお尋ねすることがあります

整骨院・接骨院からの請求のなかには、健康保険の対象とならない施術の請求や架空請求・水増し請求といった適正に欠ける請求も一部に見受けられます。健康保険組合では請求内容と皆さんが実際に受けられた施術内容が一致しているかを確認するため、施術日や施術内容等について照会させていただく場合がありますが、回答書への記入はご自身でお願いいたします(照会の時期は手続き上、施術日から数ヶ月後となります)。



範囲は限られています

受診する時に注意するポイント

① 負傷原因を正確に伝えましょう

外傷性の負傷ではない場合や、負傷原因が労働災害や通勤災害に該当する場合は、健康保険は使えません。

② 委任欄への署名(捺印)は自分でしましょう

施術内容を確認した皆さんの署名または捺印がある場合のみ、健康保険組合から療養費が整骨院・接骨院に支払われます。

【1】支払った金額と自己負担額が合っているか

【2】受診回数は合っているか

【3】負傷者名・負傷原因は正しいか

【4】施術内容が合っているか を確認し、療養費支給申請書の「委任欄」に自分で署名または捺印しましょう(白紙で提出するのはやめましょう)。



③ 領収書をもらいましょう

健康保険組合発行の医療費通知と内容を照合しましょう。領収書は所得税の確定申告の控除対象になりますので、大切に保管してください。

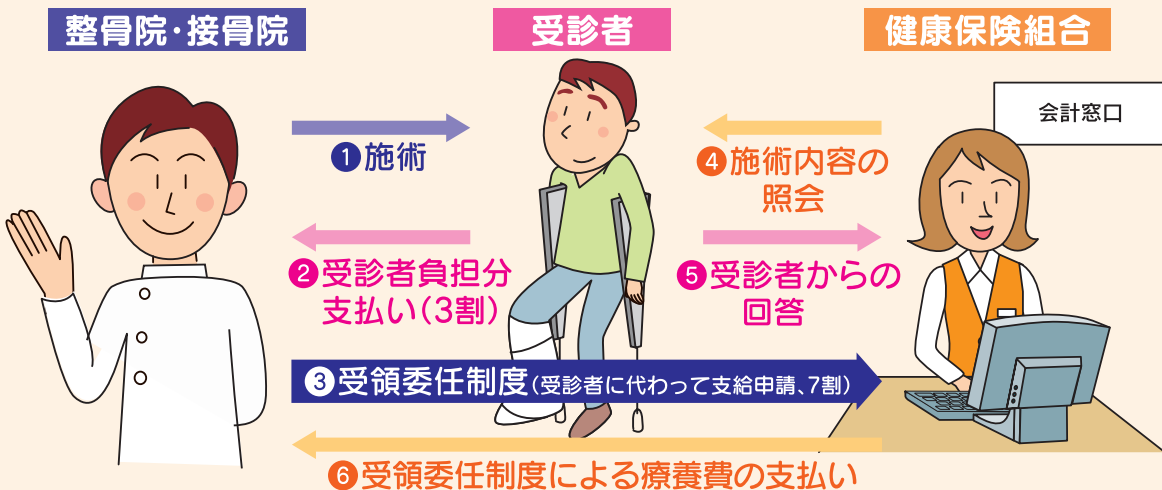
④ 施術が長期にわたる場合は医師の診察を受けましょう

長期の場合は内科的要因も考えられますので、病院・診療所等で受診しましょう。

皆さんからお預かりしている大切な保険料を正しく使うため、ご協力をお願いいたします。



柔道整復師療養費の支払いの流れ

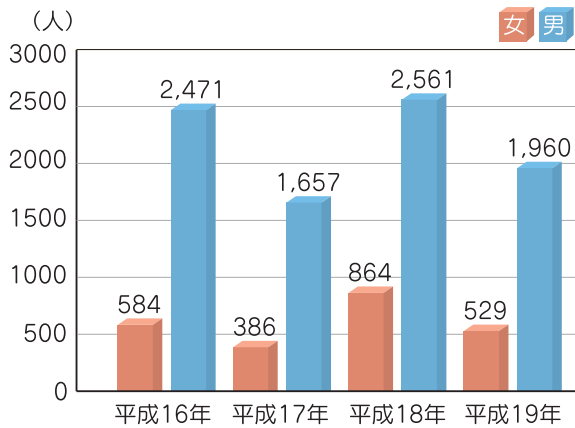


柔道整復師療養費は、「受領委任」という制度によって支払われています。

受領委任制度は、整骨院・接骨院が受診者に代わって費用を申請する制度のことをいいます。

①支払った金額と自己負担額が合っているか ②受診回数は合っているか

③負傷者名・負傷原因は正しいか ④施術内容が合っているか を確認し、療養費支給申請書の「委任欄」に自分で署名または捺印しましょう(白紙で提出するのはやめましょう)。

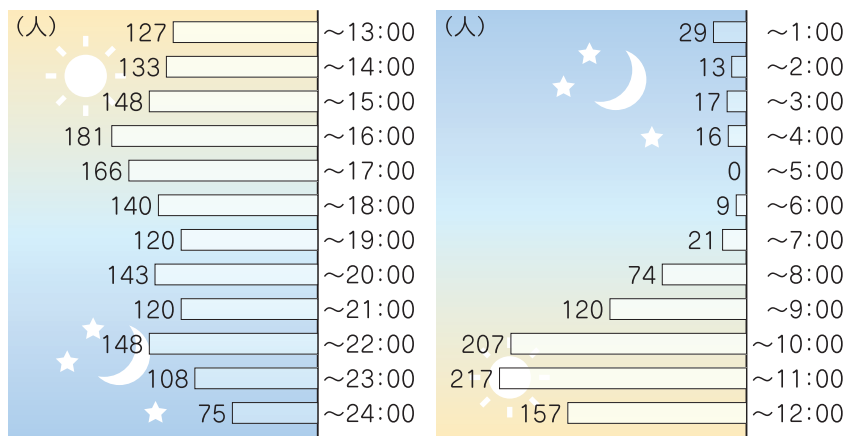


相談者推移

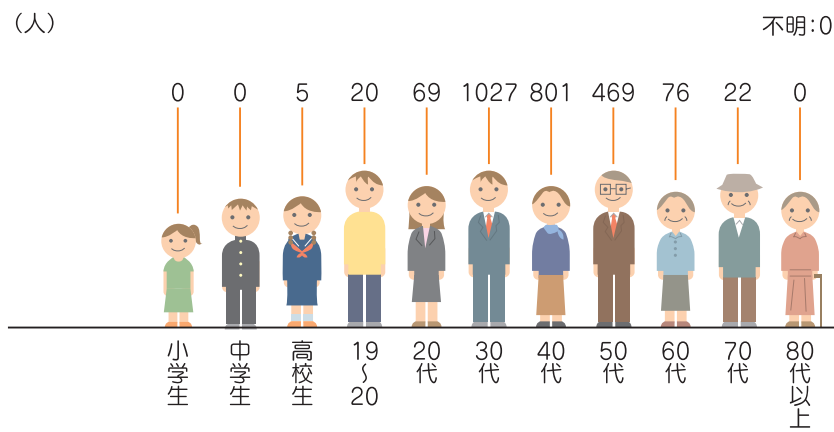
健康相談
19年度もたくさんの方が「電話相談」を利用されました。
その概要を見てみましょう。



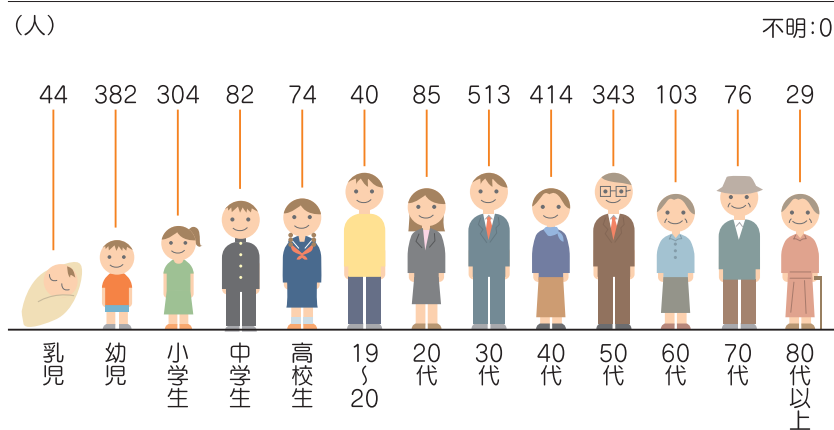
プライバシーは
厳守されます



電話があつた時間帯



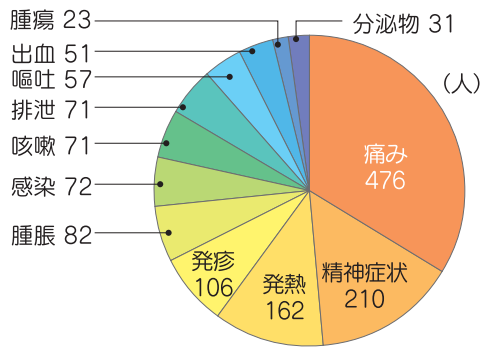
相談者(相談した人)の年齢



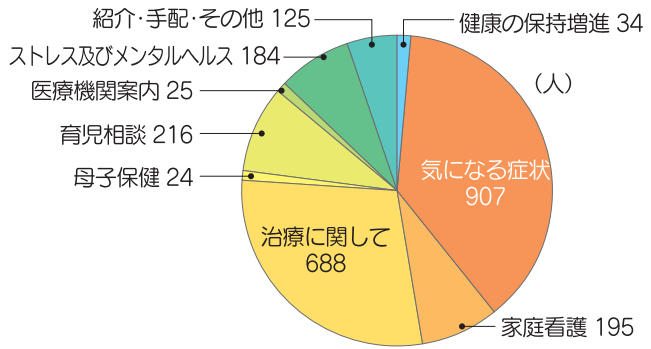
相談対象者(誰のことを相談したか)の年齢

ご利用時は、お名前(匿名可)・年齢を告げてご相談ください。ご本人と配偶者及び被扶養者の方々がご利用いただけます。詳しくは折り込みパンフレットをご覧ください。

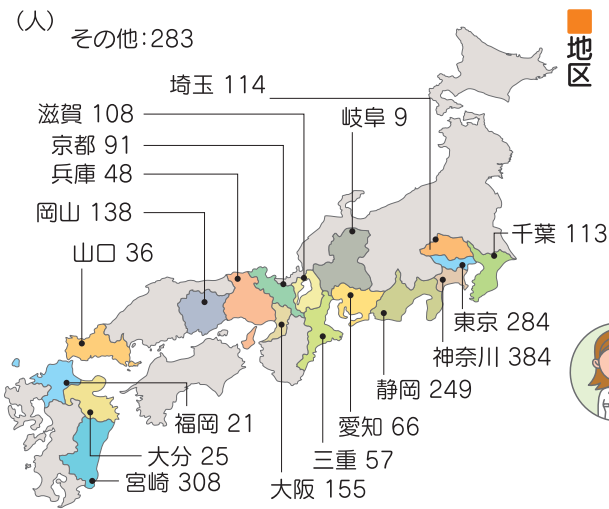
ご活用ください。
電話で無料健康相談



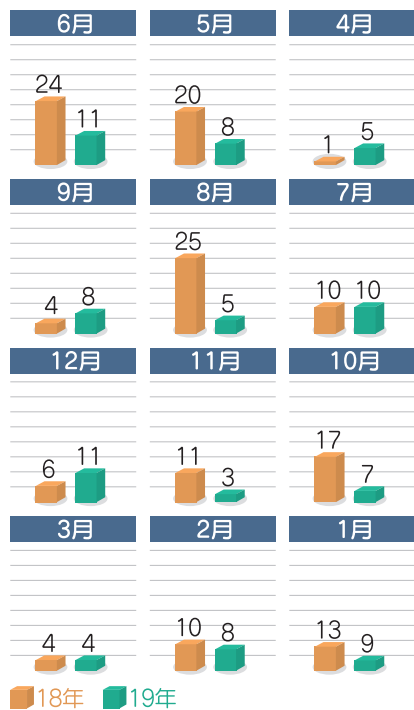
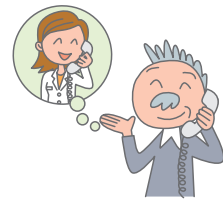
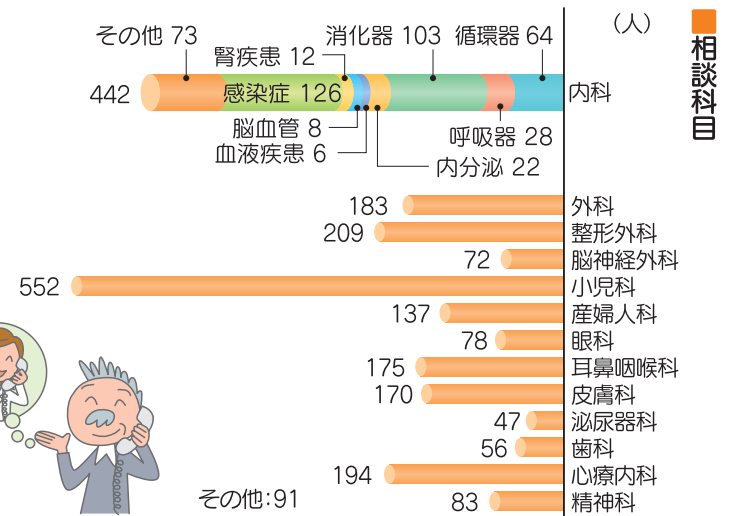
相談した症状(主なもの)



相談内容
(どんなことを相談したか)

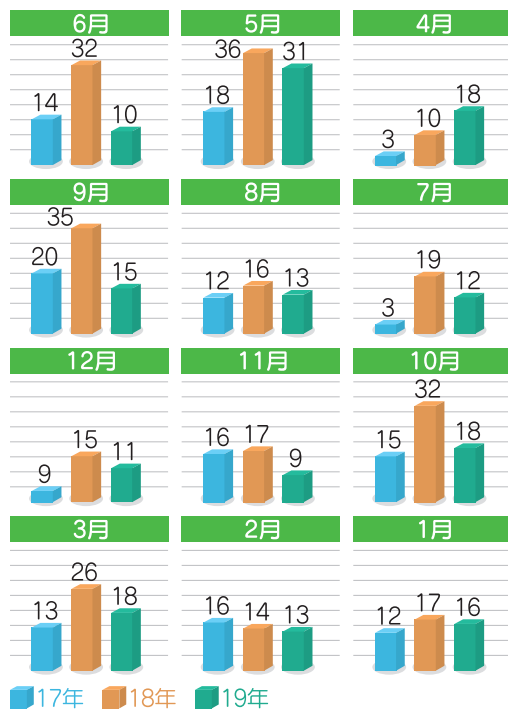


地区



ドクターダイヤル

電話・面談実績(平成19年度)



メンタルヘルス相談

平成17年4月～平成19年3月末までの概要は次の通りです。

メンタルサポートに関する相談件数

健康相談 0120-249-388
 メンタルヘルス相談 0120-249-388
 ドクターダイヤル 0120-878-142

相談内容	人数
メンタルヘルス 主な相談内容	5人
(職場)	5人
技能能力	5人
給与待遇	5人
職場環境	4人
勤労意欲	4人
休職問題	1人
(家庭)	9人
夫婦問題	9人
子供問題	11人
恋愛結婚	3人
経済問題	8人
健康問題	6人
住宅問題	3人
近隣関係	3人
本人性格	7人
その他	10人

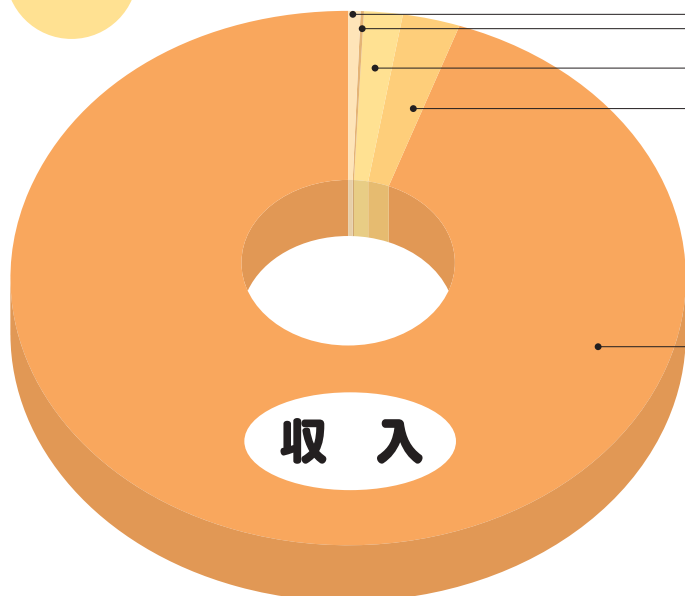
平成19年度 決算のお知らせ

第225回組合会は7月17日東京にて開催され、平成19年度の収入支出決算及び事業報告などを審議、原案通り承認されました。

平成19年度の決算は、事業主および被保険者のみなさまのおかげで、経常収支差で861百万円の黒字となりました。又、対予算でも経常収支差で850百万円好転しました。

しかし、老人保健拠出金と退職者給付拠出金を合わせた拠出金合計額が保険料収入の40.1%を占め、依然として財政を圧迫しています。医療制度改革が順次実施されていますが、医療保険制度をとりまく環境は今後も厳しい状況になることが予想されます。

収入総額: 128億3,621万2千円
経常収入: 124億8,246万5千円



雑収入: 7,595万7千円

健康保険組合が保有する準備金や積立金から生じた利子収入、高額医療費貸付回収金などです。

国庫負担金収入: 576万4千円

事務費に対する国からの補助金です。

病院診療所収入: 2億3,761万2千円

経常外収入: 3億5,374万7千円

調整保険料収入 : 2億1,538万2千円

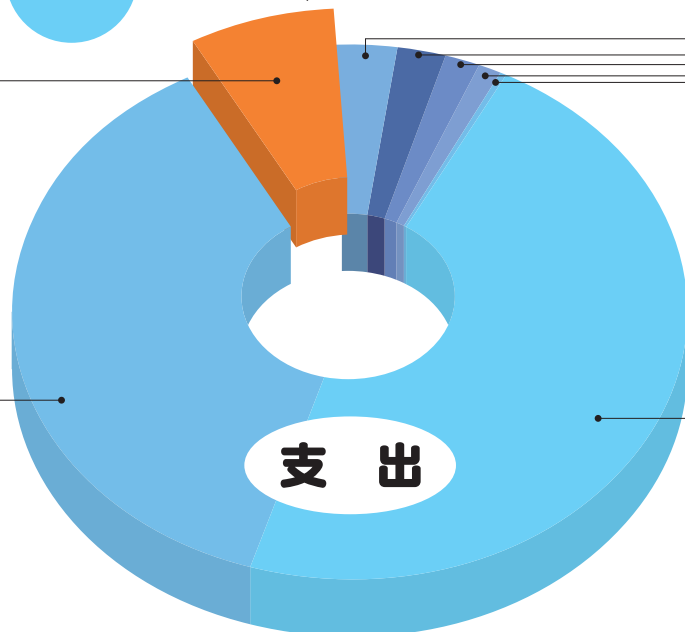
財政調整事業交付金 : 1億3,836万5千円

健康保険収入:

121億6,313万2千円

被保険者のみなさんの給料や賞与から納めていただきます。

支出総額: 119億2,538万8千円
経常支出: 116億2,178万4千円



保健事業費: 4億2,822万3千円

みなさんの健康づくりに役立てていただくための保健事業にかかった費用です。

経常外支出: 3億351万6千円

営繕費: 9,201万2千円

財政調整事業拠出金: 2億1,150万4千円

病院診療所費: 2億1,981万5千円

直営診療所(延岡)の運営費です。

事務所費: 1億4,378万9千円

健康保険組合を運営するための費用です。

雑支出・その他: 3,236万4千円

健康保険組合連合会に納める会費や、消費税、組合運営上必要な雑費などです。

保険給付費: 59億2,663万7千円

法定給付費: 57億4,978万7千円

法律で定められた健康保険組合が必ず給付しなければならない医療費や、出産・埋葬などの手当金です。

付加給付費: 1億7,685万円

法定給付にさらに上乗せをした当組合独自の給付金です。

close up
収入

健康保険収入

保険料収入が好転

平均標準報酬月額が前年度から若干の減少はあったものの、被保険者数、総標準賞与額が前年度を上回ったため保険料収入は前年度比3億2,181万2千円の増収となりました。

DATA

- 被保険者数 23,587人 (前年度比259人増)
- 平均標準報酬月額 43万5,318円 (前年度比410円減)
- 総標準賞与額 535億3,257万6千円 (前年度比2億2,600万円増)

close up
支出

保険給付費

家族療養費、傷病手当金、出産育児一時金等が増加し、保険給付費全体では前年度比1億4,741万8千円の給付増(1人当たり金額:

251,266円、給付費の保険料に占める割合:48.7%)となりました。

拠出金

老人保健拠出金が対前年12.3%増
老人保健拠出金は、平成14年10月の制度改正により拠出金も見直されたことにより減少傾向にあったが前々年度精算が追徴になったことにより対前年12.3%増、退職者給付拠出金は20.8%増、両拠出金の保険料に占める割合は40.1%(前年度:35.3%)に増加しました。

保健事業費

メンタルヘルスフォローなどを実施
平成19年度は、日々の健康づくりに役立てていただくための事業として、疾病予防(定期健診、インフルエンザ補助、主婦健診、メンタルヘルスフォロー、特定保健指導等)を実施しました。



保健指導宣伝費

6,691万4千円

□『医療費・保険給付金のお知らせ』の発行

□機関誌『すこやかあさひ』の発行

□育児情報誌『赤ちゃんともママ』1・2・3歳『配布

□48歳対象者情報誌『ヘルス&ライフ』配布

□『歯科健診を実施

□メンタルヘルスサポートを実施

疾病予防費

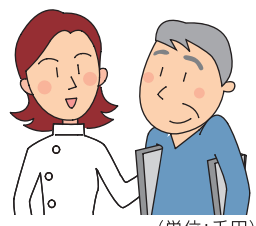
2億4,213万2千円

□定期健診を実施

介護保険

- ①第2号被保険者一人当たり納付額は49,476円。
- ②保険料率は9.00/1000(前年度据え置き)。

納付対象者の増員及び賞与増による保険料収入増により納付金を賄いました。



(単位:千円)

収入	介護保険収入	1,069,596
	繰越金	58,026
	準備金挿入金	0
	雑収入	0
	一般勘定受入	0
	計	1,127,622
支出	介護納付金	986,228
	還付金	572
	積立金	0
	一般勘定繰入	0
	計	986,800

収支差引額:9億1,082万4千円
経常収支では…
8億6,068万1千円

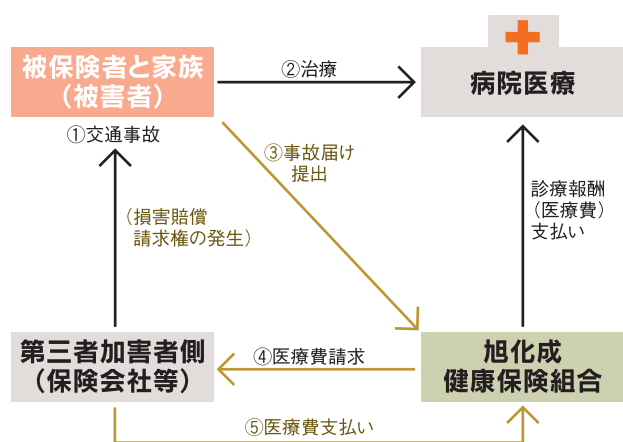
拠出金:48億7,104万4千円

老人保健拠出金:23億4,382万6千円
老人医療費を賄うための財源を健康保険組合などが負担します。

退職者給付拠出金:25億2,721万8千円
高齢退職者とその家族にかかった医療費を賄うための財源を健康保険組合などが負担します。

交通事故で!あるいは犬や猫に噛まれて! 健康保険証を使用したら

必ず「第三者による傷病届」の提出をお願いします



- ① 交通事故(損害賠償請求権の発生)
- ② 被害者が保険証を使用して病院等で治療
- ③ 被害者は「第三者行為による傷病届」を提出
- ④ 健保組合は保険会社等、加害者へ医療費の請求
- ⑤ 加害者等は健保組合に医療費の支払い

被害者が健康保険証を使用して治療を受けた場合は、本来加害者が負担すべき医療費を保険者(健康保険組合)が払うことになり、その費用は加害者に請求するようになります。

被害者が保険証を使用した場合には、必ず健康保険組合に「第三者行為による傷病届」等を提出してください。届出の様式は旭化成のイントラ内の健保ホームページ、もしくは外部に開設している健保ホームページ(<http://www.asahikasei-kenpo.or.jp/>)より取り出すことができます。

健康保険組合では、医療費の請求書の中身をチェックし、交通事故等の第三者の行為によるものではないと思われるものについて確認をさせていただきます。この「外傷調査」表が届いた場合には遅滞なくご返事をお願いします。

○会社の事故や通勤途上の交通事故はもともと保険証は使えません。

○届出なしで、保険証を使ったり示談をすませたら、健保組合の立替分は本人に請求します。

応募してみませんか?

平成20年度 健康強調月間

フォトコンテスト

〈主催〉
健康保険組合連合会

健保連では、健康強調月間にあたり「健康であることの喜び」を表現した写真を募集します。

職場、家庭、野外など場所は問いません。被写体は老若男女、個人、団体なんでも結構です。あなたが感じた“健康”をスナップにしてください。

●応募規定

1. フィルムカメラ、デジタルカメラいずれで撮影したもので構いませんが、作品はすべてプリントしたものにしてください。カラーまたは白黒で、サービス判から四ツ切までとします(ワイド四ツ切可)。組み写真、携帯電話の写真機能で撮影したものは不可とします。
2. デジタルカメラの作品は、レタッチしたもので構いません(画像合成は不可)。ただし、その場合、必ずレタッチの内容を明記してください。
3. 被写体の肖像権は、応募者の責任において承諾を得られたものとします。
4. 応募者は健康保険組合の被保険者と被扶養者に限ります。
5. 応募者本人が平成19年1月1日以降に撮影したもので、未発表作品に限ります。他のコンテストとの二重応募は不可とします。
6. 応募点数は1人5点までとします。
7. 応募作品は返却いたしません。
8. 入賞作品の著作権は本会に帰属し、健保連発行の機関誌・紙、ポスター等に使用することがあります。
9. 入賞者は入賞の通知を受け次第ネガをお送りください。デジタルカメラの場合は、Windows用にフォーマットしたFD、MOまたはCD-RにJPEG形式にて保存してお送りください。画像データのサイズは問いません。ただし、ファミリー賞の方はネガまたはデータを提出する必要はありません。
10. 上記規定に違反した場合は、入賞後であっても失格となります。

●応募作品裏面記入事項

応募作品の裏面には、以下の事項をもちろん楷書でご記入ください。

①氏名(ふりがなを付けてください) ②住所(郵便番号も忘れずに記入してください)
③電話番号(入賞通知の際必要となります) ④加入健保組合名(必ず保険証で名称を確認してください。支部組合の場合には支部名も記入してください。事業所名は記入しないでください。) ⑤画題 ⑥撮影データ(撮影日時、カメラの機種、レンズ、フィルム、絞り、シャッター速度、デジタルカメラの場合はレタッチの内容等、分る範囲で結構です。)
※ご記入いただいた個人情報、本コンテストの目的以外で利用することはありません。

●送り先

〒107-8558 東京都港区南青山1-24-4
健康保険組合連合会 広報部広報グループ「フォトコンテスト」係

●締め切り

平成20年10月31日(金)必着

●審査

松野 正雄(日本写真家協会会員)・健康保険組合連合会広報部
推薦 1名 賞状及び賞金5万円 入選 10名 賞状及び賞金1万円
特選 2名 賞状及び賞金3万円 ファミリー賞 20名 賞品
準特選 5名 賞状及び賞金2万円

●発表

平成21年1月
入賞者本人及び加入健保組合に通知するほか、健保連発行の機関誌・紙(「健康保険」、「すこやか健保」新年号)に掲載する予定です。

●審査

健康保険組合連合会

第5期

ダイエットチャレンジャー ～ダイエットワゴン出発～

決定

6ヶ月間のダイエットチャレンジがいよいよ始まりました。
自分の立てた目標体重に向かって頑張っていきます。
今回は、メンバー紹介と半年間の抱負を掲載します。

Member

(川崎)旭化成ケミカルズ
MMA製造部MMA製造課
(兼務)技術ライセンス部

青木 義和さん

応募動機

身軽になって、色々な運動ができる
ようになりたいから

半年間の抱負

夜、楽に眠れるようになりたいので、
頑張るぞ!!



(延岡)旭化成ファインケム
RC統括部

松村 和典さん

応募動機

「松村さん、やせたね、すごいねっ」
って言われてみたい。男ですから。

半年間の抱負

とりあえず80kg台突入&キープ!
目指せ、肥満レベル返上!!



(千葉)旭化成ホームズ
柏支店

佐藤 裕介さん

応募動機

昔の体重に近づけて、健康になりた
いから

半年間の抱負

お正月に料理を満足するまで食べた
いので、減量頑張るぞ!!



(名古屋)旭化成ホームズ
名古屋第二特販営業所

滝口 勝雅さん

応募動機

膝痛が原因でできなくなった登山・
ゴルフを再開できる体にしたい。

半年間の抱負

減量目標(84→73)を達成し、登山・
ゴルフを再開します。



(富士)知的財産・研究基盤部
基盤技術研究所

網嶋 正通さん

応募動機

メタボの危険性を指摘され、健康面
に切迫感を感じたから

半年間の抱負

脱メタボをめざして、目標達成する
ぞ!!



第4期チャレンジャー からの応援メッセージ



現在も食事を3回均等に取り事と自転車通勤を続けています。ダイ
チレが終わった後も体重は増えず体調も万全です。やはり何事も継続
する事が大切ですね。長続きの秘訣は「負荷をあまり感じ無い程度で成
果が見えるダイエット方法」を見つけることだと思います。是非このダ
イチレを機会に見つけてください。

スタート時 平成19年5月	97.8kg
終了時(6ヶ月後) 平成19年11月	91.2kg (-6.6kg) 腹囲:-9.4cm
現在(1年後) 平成20年7月	92.0kg



旭化成電子 延岡工場
ウエハー製造課
奥山 忍さん



出発!

最後にも一言
エクサウオーカーを身に着け
て、メタボ退治にウオーキング
を始めて3週間。ズボンのベル
ト穴が3つ戻り、体重も3キロ
減量を達成。これで迫り来る健
診もクリアできそうです。皆さ
んも試してみてください。MM
今月の表紙
健康増進施設アップロス(延岡)
※先月の7月17日に利用者が
45万人を達成しました。

「Animato(アニマト)」

語呂
合わせ
A 旭の
ni 人(にん)
mato すマート
【願い事】
旭化成健保の加入者が
【元気で】【いきいきと】
【スマート】でありますように

読者の皆さんからのご意見
ご感想をお待ちしています。
お届けしていきます。
読者は「Animato」普
楽用語に「元気」「いきいき」の
の意味を持っています。「to」
やかあさひは1991年の9月
から現在まで約18年の大変親
しみを持った一般募集からつ
けられた誌名でした。これまで
つちかっていたものにより磨
きかけた健康情報誌として
お届けしていきます。

編集後記

昨年皆さんからいただいた
アンケートの回答をもとに、す
こやかあさひをリニューアル
しました。



1人分エネルギー 205kcal
塩分 1.0g

さっぱりレインボーサラダ



家族健康指導グループ
管理栄養士
木村 八重子

■作り方

- 1 たこは1cm角に切る。トマトはへたを取り、1cm角に切る。さやいんげんはへたを取り、塩少々を加えた熱湯で1~2分ゆでる。水気をきって、長さ7~8mmに切る。
- 2 ホールコーンは水気をきる。プロセスチーズは5mm角にきる。ボールにホールコーンとチーズを入れて混ぜ合わせる。
- 3 グラスに大豆、さやいんげん、トマト、コーンとチーズを混ぜたもの、たこの順に層になるように入れる。
- 4 ドレッシングを作り、材料にかける。

■材料(4人分)

たこ(ゆで).....	200g
トマト.....	2個
さやいんげん.....	160g
ホールコーン(缶).....	150g
プロセスチーズ.....	50g
大豆(煮).....	60g

【ドレッシング】

玉ねぎ(みじん切り).....	40g
酢.....	大3
油.....	大1
塩.....	1g
こしょう.....	適量

■ヘルシーメモ■

酢の効用

酢は昔、薬として使われ、古くからその優れた効能が知られています。日本の家庭料理で最も多く使われる穀物酢をはじめ、リンゴ酢などの果実酢、黒酢など種類はさまざまあります。

- ①食欲増進:酸味は消化器を刺激して胃の働きを盛んにする
- ②疲労回復:エネルギー代謝を促進して、疲労回復を助ける
- ③殺菌力が高い:防腐、抗菌で食べ物を腐りにくく保つ

変わりそうめんトマトソースかけ



1人分エネルギー 360kcal
塩分 1.5g

■作り方

- 1 ホールトマト(缶)250gを手でつぶすか、裏ごししたものを1/3程度まで煮詰める。
- 2 たっぶりの湯を沸かし、そうめんを入れ2分ゆでる。流水でさっと洗い水をきる。食べやすい量に分けて、冷蔵庫で冷やす。
- 3 玉ねぎ、ピーマン、にんにくはみじん切り、ベーコンは細切にする。
- 4 トマトソースの材料を合わせておく。
- 5 フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを炒め、③の玉ねぎ、ピーマン、ベーコンを炒める。塩をふつてさらに軽く炒める。トマトソースを加えて、全体になじんだら、好みで純トマト酢を加えて仕上げる。
- 6 そうめんを皿にもり、冷ました⑤をかける。みじん切りした青じそを上から散らす。

■材料(2人分)

そうめん(乾).....	2わ(100g)
玉ねぎ.....	1/2個
ピーマン.....	2個(小)
ベーコン(スライス).....	1枚
塩.....	ふたつまみ
オリーブ油.....	大さじ1.5杯
青じそ(みじん切り).....	2枚
にんにく(みじん切り).....	2かけ
ミニトマト(好みで).....	2個
*純トマト酢(好みで).....	大さじ2

【トマトソース】

ホールトマト(缶).....	大さじ8(生でも可)
トマトケチャップ.....	大さじ4