



**産科医療補償制度が創設
受けよう!!特定健康診査と特定保健指導**

花粉症に気をつけよう

シリーズ3

健康管理室の次に役立つストレスプログラム

クロスワード・まちがい探し

ダイエットチャレンジャー無事到着!!

付録:健保組合はみんなの財産です



謹賀新年

皆様のご健康とご多幸を
心よりお祈りいたします



健康CALENDAR

- 5月 世界禁煙デー(31日)
禁煙週間(31日-6月6日)
- 6月 食育月間(1日-30日)
歯の衛生週間(4日-10日)
- 7月 全国安全週間(1日-7日)
- 9月 がん征圧月間(1日-30日)
健康増進普及月間
(1日-30日)
- 10月 全国労働衛生週間(1日-7日)
食生活改善普及月間
(1日-31日)
健康強調月間(1日-31日)
目の愛護デー(10日)
薬と健康の週間
(17日-23日)
- 11月 全国糖尿病週間
(10日-16日)
世界糖尿病デー(14日)
医療安全推進週間
(23日-29日)
- 12月 世界エイズデー(1日)
- 2月 アレルギー週間
- 3月 女性の健康週間(1日-8日)
耳の日(3日)

公 告

平成21年度 任意継続被保険者の
標準報酬月額適用について

健康保険法第47条に基づく任意継続被保険者に適用する
標準報酬月額は左記のとおりとなりますのでお知らせいたします。

- | | | |
|---|------------------------------------|--------------------------|
| 1 | 平成20年9月末現在の全被保険者平均標準月額 | 421,112円 |
| 2 | 任意継続被保険者適用標準報酬月額(上限)
(参考)平成20年度 | 410,000円
440,000円 |
| 3 | 適用期間 | 自 平成21年4月1日 至 平成22年3月31日 |

● 健保組合会の議員交代について
議員に交代がありましたのでお知らせします。

選定議員

互選議員

理事長	元田 勝人	旭化成<人財>労務部	理事	尾形 清彦	旭化成労働組合
常務理事	山本 武司	旭化成健康保険組合	理事	今田 浩和	旭化成労働組合
理事	銭本 廣男	旭化成<人財>労務部	理事	小澤 昌子	旭化成労働組合
理事	佐藤 彰洋	旭化成<人財>労務部	理事	田之上辰己	旭化成労働組合
議員	大谷 成輝	旭化成<環境安全>部	議員	村上 康則	旭化成労働組合
議員	中村 公一	旭化成<ファーム>人事部	議員	清水 裕之	旭化成労働組合
議員	中畑 正道	旭化成<人財>労務部	議員	柳川 巡	旭化成労働組合<川崎支部>
議員	井川 裕史	旭化成<ケミカルス>人事部	議員	山根 豊和	旭化成ホームズ<人事部>
監事	福井 哲夫	旭化成<経理>財務部	監事	後藤 智明	旭化成労働組合

緊急告知

加入者の
皆様へ

平成21年1月より、
産科医療補償制度に
登録し出産すると、

新たな「産科医療補償制度」が
創設され、平成21年1月1日よ
り始まります。

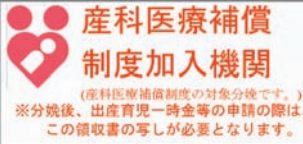
この制度に登録する妊産婦さん
には、出産育児一時金として制
度の費用を加算した額(1児に
つき38万円)が支給されます。

※死産等を含み、妊娠22週以降の出産に限
ります。

出産育児一時金受給 手続き方法

産科医療補償制度に加入し
ている施設(病院、診療所、助産
所等)が発行する領収書(請求書)
の「コピー」と出産育児一時金の
請求書を健保組合の窓口へご
提出ください。

※領収書には施設が所定の
スタンプを押印すること
になっておりますのでご
確認ください。(下図参照)
※事前に出産費用が必要に
なった場合(受取代理制
度をご希望の方は、健保
組合の窓口までご相談く
ださい。



出産育児一時金及び家族出産育児一時金が 38万円となります

産科医療補償制度について

産科医療補償制度とは

お産の場面では、赤ちゃんが健康で、
元気に生まれてくるために、医師や
助産師などが大変な努力をしていま
すが、それでも予期せぬできごとが
起こってしまうことがあります。

この制度は、赤ちゃんがお産に関
連して重度の脳性まひを発症した場
合に、速やかに補償を受けることが
できることに加え、その原因を分析
することなどによって、安心して産
科医療を受けられる環境整備を目指
すものです。

出産する施設が産科医療補償制度に 加入しているか確認するには

加入施設には加入証の掲示があり
ます(下図参照)。

産科医療補償制度のホームページから
全国の加入施設リストをご覧いただ
けます。

制度における妊産婦登録

加入施設で出産する妊産婦さんは
妊娠22週までに、お名前、出産予定日

や出産予定の赤ちゃんの人数等を登
録します。

里帰り出産の場合

実際に出産する施設で登録します。
転院する場合は転院先へ登録証控
を提示して、再登録します。

出産する施設が制度に加入してい
るか必ずご確認ください。

補償の対象となるのは

加入施設の医学的管理下における
出産で、次の基準を満たす状態で出
生した赤ちゃんが対象になります。

- 1. 出生体重が2,000g以上かつ
妊娠33週以上

2. 身体障害者・

2級相当の重

症児

なお、出生体重

在胎週数の基準

を下回る場合で

も、妊娠28週以

上の赤ちゃんに



ついでには、出産に関連して発症した
脳性まひに該当するか否かという観
点から個別審査を行います。

補償される額

補償対象に認定されると、看護・
介護のため、準備一時金600万円
と20年間の補償分割金2400
万円、総額3000万円が補償金と
して支払われます。

詳しくは左記のお問い合わせ先、もし
くは産科医療補償制度のホームページ
をご覧ください。

制度についてのお問い合わせ先

財団法人日本医療機能評価機構

(制度の運営組織)

電話: 03-5800-2231

受付時間: 午前9時~午後5時

(土日祝除く)

産科医療補償制度のホームページ

<http://www.sanka-hp.jcdhc.or.jp/>

生活習慣病の予防！ 毎年増え続ける医療費の抑制！のために 受けよう！！特定健康診査と特定保健指導

2009年4月から本格始動

*詳細案内受診券は
5月までにお届けします

生活習慣病予防にまず大切なこと。
それは健康診断を受けること！
医療費抑制のためにご理解とご協力
をお願いします。

平成20年4月から40～74歳
の方を対象に、メタボリックシ
ンドロームの予防・改善を目的
とした特定健康診査(特定健診)
が始まりました。被保険者のみ
なさんだけではなく、当健保組
合に加入する被扶養者の方で
40歳から74歳の方も、その対象
となっております。平成20年度は
一部の地区について実施して
いましたが、2009年度4月
からは全ての地区の40～74歳
の対象者に実施します。

詳細のご案内並びに受診券等の
配付を本年5月までに各対象者宛
に送付しますのでご理解とご協力
をよろしくお願い致します。

病気にならない、
なっても軽くてすむために！
それは一年に一回
家族健診を受けることです！
医療費節約にも結びつきます！



生活習慣病の三つの特徴

- 生活習慣に起因 　　だから ▶ 生活改善で防げる
- 自覚症状がない 　　だから ▶ 健診でしか気づけない
場合が多い
- 発症予測が可能 　　だから ▶ 放っておくと重症化する
ことがわかる



被保険者の特定健診について

被保険者の特定健診については、これまでの事業主健診(定期健診)で代替されます。
尚、特定保健指導についての詳細ご案内は別途リーフレット等でお知らせします。



特定健診と特定保健指導は、増え続ける国民医療費を抑制し、国民皆保険制度の持続と健康寿命を延ばすために、より効果的な生活習慣病予防を目的に行われるものです。

私たちがこの先もずっと健康でいられるため、また、将来の医療費の増加を抑えるために、特定健診、特定保健指導を積極的に活用し、早期に生活習慣病の芽をつみ取りましょう。

どうして受けるの？特定健診・特定保健指導

医療費は、年間約1兆円ずつ増えています(図1)

平成18年度における国民医療費は33兆127.6億円で、医療費の抑制につながる取り組みなどを行っていない年は、年間約1兆円ずつ増えている傾向にあります。

国民一人当たりの医療費は25万9300円にもなり、国民所得の約1割を占めています。

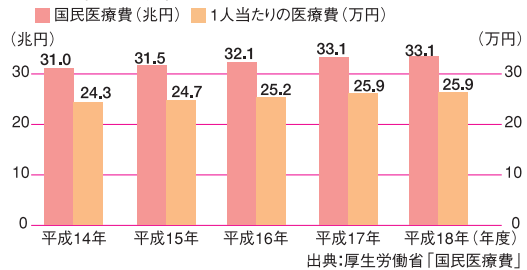
生活習慣病は医療費の約3割を占めています(図2)

日本人の死因の約6割を占める、がん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病は、国民医療費の約3割を占めています。不適切な食生活や運動不足などの生活習慣によって、肥満や高血圧、糖尿病などが引き起こされ、そのまま放置すると重症化してきます。

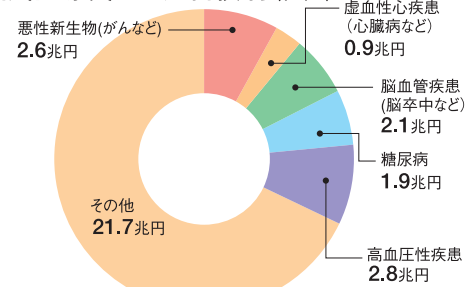
メタボリックシンドロームは40代から急増します(図3)

医療費増大の大きな原因である生活習慣病の発症前の段階「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」が強く疑われる人や予備軍は、

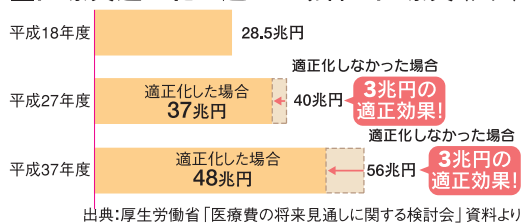
■国民医療費の推移(図1)



■国民医療費と生活習慣病(図2)



■医療費適正化が進んだ場合の医療費(図4)

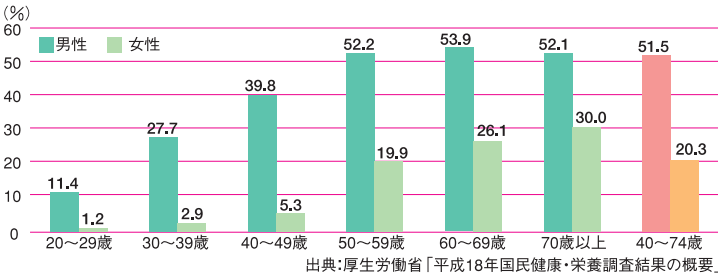


心疾患、脳血管疾患、糖尿病などの病気にかからないために、40代からメタボリックシンドロームを予防して生活習慣病の重症化を防ぐことで、医療費の伸びを抑制します(図4)

40~74歳の場合、男性の51.5%(2人に1人)、女性の20.3%(5人に1人)を占め、男女ともに40代になると急増する傾向にあります。

メタボリックシンドロームを予防して生活習慣病の重症化を防ぐことで、医療費の伸びを抑制します(図4)

■メタボリックシンドロームの状況(20歳以上)(図3)



不健康な生活習慣の蓄積

- 不適切な食生活
- 運動不足
- 喫煙
- 過剰なストレス
- 過度の飲酒 など

メタボリックシンドローム予備軍

- 肥満
- 血圧高め
- 血糖値高め
- 中性脂肪値高め
- HDLコレステロール低め など

重症化・合併症

- 心疾患(心筋梗塞・狭心症)
- 脳血管疾患(脳出血・脳梗塞)
- 糖尿病合併症(失明・腎不全) など

メタボリックシンドローム

- 内臓脂肪型肥満+
- 高血圧
- 高血糖
- 脂質異常

そこで...

健診受診率を高め、みんなで健康づくりに取り組みましょう。

あなたのため、健康寿命を延ばすため、将来のために、年に1度は特定健診・特定保健指導でメタボリックシンドロームを早期発見・対応しましょう

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満の人が、高血糖・高血圧・脂質異常といった危険因子を2つ以上持ち合わせた状態のことです。日々の不健康な生活習慣の積み重ねによって進行しますが、自覚症状がないため重症化するまで簡単には気がつきません。そのため、健診によるチェックと対策が重要となります。

検査内容

基本的な健診(必須項目)

■診察等

- 問診(病歴、治療中の病気、服薬中の薬、喫煙習慣などの情報)
- 身体計測(身長、体重、BMI、腹囲)
- 理学的所見(身体診察)
- 血圧測定

■血中脂質を調べる検査

- 中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール(血液中に含まれる中性脂肪とHDLコレステロールの異常値はメタボリックシンドロームの危険信号です)

■代謝系を調べる検査

- 血糖、ヘモグロビンA1c(HbA1c)、尿酸(糖尿病などや肥満が原因で起こりやすい代謝異常を発見する手がかりになります)

■肝機能を調べる検査

- AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GT(γ-GTP)(肝機能障害やアルコール過剰摂取を発見する手がかりになります)

■尿・腎機能を調べる検査

- 尿たんぱく(腎臓の病気を発見する重要な手がかりとなります)

詳細な健診

※医師が必要とした人のみ行います

■貧血を調べる検査

- 赤血球数、血色素(ヘモグロビン)、ヘマトクリット(貧血を判定するとともに、ほかの病気が潜んでいないかを調べます)

■その他

- 心電図検査、眼底検査(動脈硬化の進行度を調べます)

40歳以上の方は年に1度は健診を受けましょう

特定健診・特定保健指導の流れは40歳から74歳までのすべての方が対象です

1 特定健診の受診

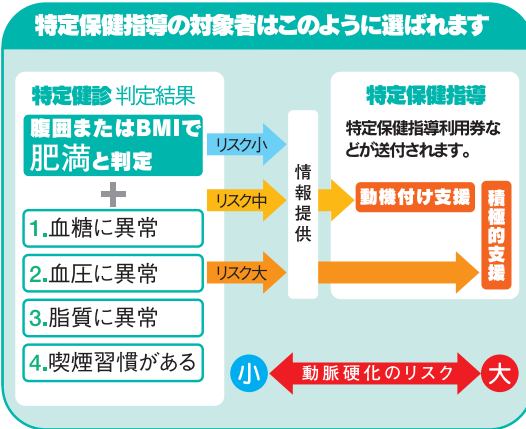
「特定健康診査受診券」が発行されますので、指定された健診機関で健診を受けます。内臓脂肪の蓄積を調べるための「腹囲」や「BMI測定」のほか、

「血圧」「血糖」「血中脂質」「肝機能」な

ど、メタボリックシンドロームの進行などをチェックする項目を検査します。また「問診」では喫煙歴など生活習慣に関する質問があります。

2 特定保健指導対象者の選定(対象者のみ)

健診結果から、メタボリックシンドロームのリスクの数や年齢などを総合して、生活習慣改善の必要性に応じた特定保健指導対象者が選ばれます。



3 特定保健指導を受ける

特定保健指導の対象者となったら、積極的に保健指導を受けて内臓脂肪を減らしましょう。対象者となった方は「特定保健指導利用券」と健診結果通知表を保健指導機関に持参して、生活習慣を見直す支援を継続して受けます。

積極的支援

メタボリックシンドロームのリスクが重なっている人が対象です
3~6か月間、継続的に保健指導が行われます。健診の判定を改善するために、実践できる目標を自分で選択して、継続的に実行するために必要なサポートが受けられます。

動機付け支援

メタボリックシンドロームのリスクが出現しはじめた人が対象です
自分の生活習慣の改善点に気づき、自分で目標を設定して、それを行動に移すために必要なサポートが受けられます。原則1回の保健指導が行われます。

6か月後

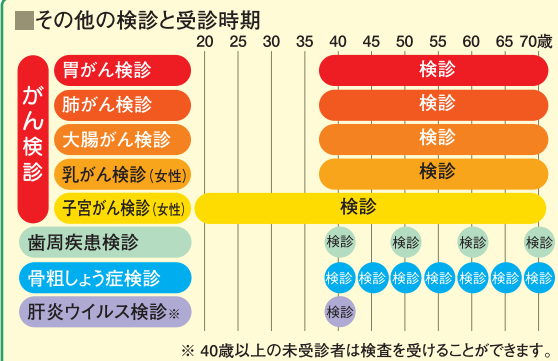
健康目標を達成して、メタボリックシンドロームを撃退しましょう!

特定健診以外の検診はこれまで通り、お住まいの市区町村の検診を活用しましょう

がん検診や骨粗しょう症検診など特定健診以外の検診は、これまで通り市区町村が実施する検診を受けることができます。

がんが日本人の死因のトップの座を占めてから、約30年。この間、ずっと増えつづけていますが、早期に発見して治療すれば、ほぼ完全に治るがんも増えてきているので、定期的に検診を受けましょう。

(お住まいの市区町村によっては、検査項目や実施時期が異なる場合もあります)



75歳以上の方には、糖尿病などの生活習慣病の早期発見と介護予防のための健診が行われます。

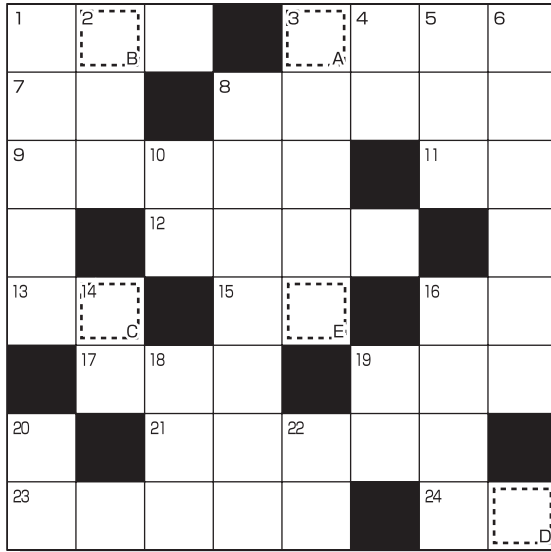
2009年
新春

クロスワードパズル

たて、よこのカギを解き、アルファベット順に文字を並べ変えて答を導いてください。

●たてのカギ

- 22 20 19 18 16 14 10 8 6 5 4 3 2 1
- ① 「なご」のこと。略し「nag」
バイクを運転するには○○○免許が必要。
運命の恋人とはこれで結ばれていると言われます。
ぎょうだいのところに生まれた女の子。
国立競技場(体育館)やオリンピックスタジアムがあるところ。
今年4月スタート、後期○○○○○医療制度。
毎年12月頃から流行うがい手洗いを忘れずに！
ニューヨーク近代美術館の愛称。
大人気のフィギュアスケーター浅田○○選手。
ハワイの有名なビーチがあるところ。
白と黒で勝負！
牛の舌。塩味で焼くと美味！
地球環境を守るために心掛けましょう。○○ライフ。
ごはんのこと。

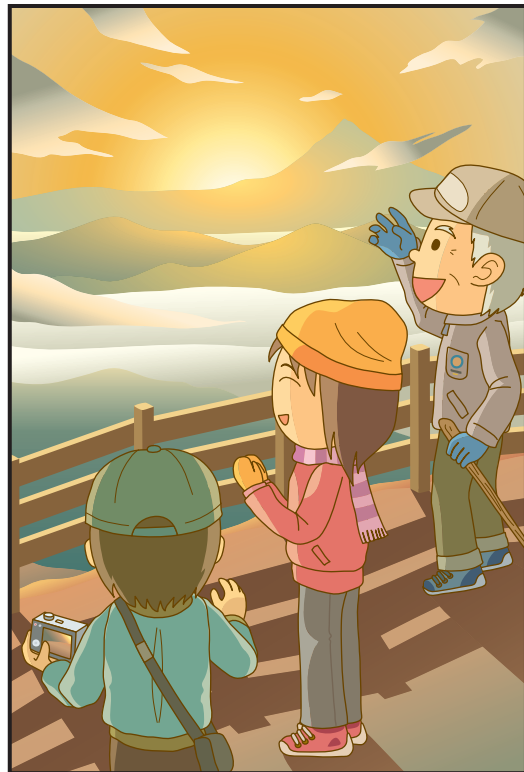
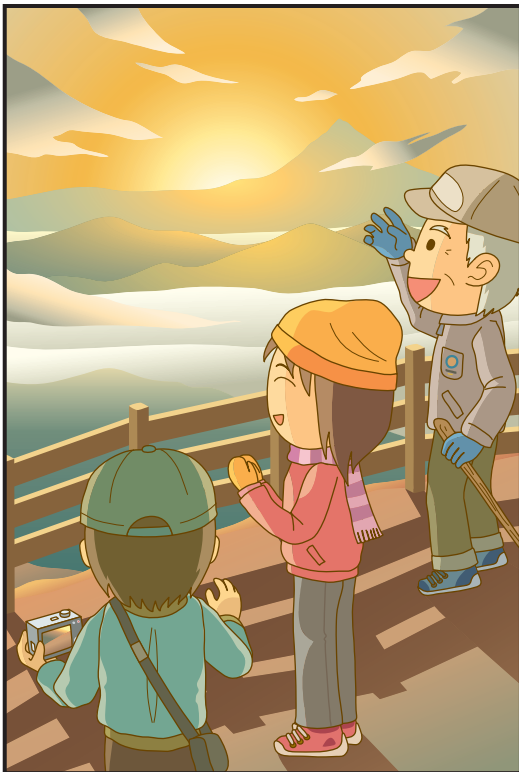


●よこのカギ

- ①「縁」の訓読み。
②東京上野駅近くの昔からあるショッピング街。
⑦十二支の10番目。
⑧胃酸によって胃壁に穴があく病気。
⑨5年以上の専門研修を受け、資格審査・試験に合格し、学会等によって認定された医師のこと。
⑪運転免許証等の期限○○には十分注意しましょう。
⑫丸型・カップ型で焼いたバン状の焼き菓子。
⑬チベット仏教の最高指導者は、ダライ・○○。
⑮独奏楽器と管弦楽による音楽。イタリア語でコンチェ○○。
⑯タカの仲間の大型猛禽類。
⑰日本人二人目のノーベル文学賞受賞。○○健三郎氏。
⑲自動車の車輪。不法投棄は絶対にいけません！
⑳お風呂の時や顔を洗うときに使う器。
㉑名曲ふるさとの3番歌詞「○○○○をはたしていつの日にか帰らん」
㉒カギのこと。

? まちがい探し

山頂からみる初日の出
あれ？ 左と右のイラストではちょっと違うみたい。
よく見て3箇所のまちがいを探してくださいね。



応募方法

- ▶ 解答はハガキまたは社内メールで、事業所、所属、氏名を明記の上、下記宛にお送り下さい。家族の方の応募も歓迎します。
- ▶ クロスワードパズル正解者15名・まちがい探し15名(正解者多数の場合には抽選で30名)の方に記念品を贈呈します。
- ▶ 宛先/〒882-0847 宮崎県延岡市旭町2丁目1番地3 旭化成健康保険組合保健事業担当
- ▶ 締切/2月末日(当日到着便有効)

花粉症に気をつけよう

2008年の夏は、日照時間が長く、気温も高かったので、2009年春のスギ・ヒノキ科花粉は例年より多く、特に東海から西日本では過去10年間の平均より30~50%多くなると予想されています。

目のかゆみ、涙がとまらない、くしゃみ、鼻水、鼻が詰まるなどの症状が現れたら、一度専門の医療機関を受診してみたいかがでしょう。また、花粉症の人は、本格的なシーズンの前にあらかじめ対策をしておくことが大切です。

■花粉症と間違えやすい病気

花粉症の症状はかぜによく似ているため、自分で判断することはできません。気になる症状が現れたら、早めに専門医の診断を受けましょう。

かぜ

くしゃみ、鼻水、鼻詰まりなど症状は同じだが、発熱やのどの痛みがある

通年性アレルギー性鼻炎

ダニ、ハウスダストなどがアレルギーの要因で、ほぼ一年中症状が続く

血管運動性鼻炎

温かい部屋から寒い戸外にでるといった温度変化で症状がでる

■アレルギー専門医で受診を

花粉症の診断で大切なのは、①**本当に花粉症かの診断と**、

②**アレルギーの原因を特定すること**です。花粉症の詳しい検査は、耳鼻咽喉科、あるいはアレルギー科で行っています。

できれば、日本アレルギー学会の認定医のいる病院や診療所で診てもらったのが確実な方法です。原因がわかれば、適切な治療や予防が行えます。

花粉症の主な症状

目
かゆい
涙がでる
充血する

耳
かゆくなる

鼻
くしゃみが連続してでる
大量の鼻水がでる
鼻が詰まる



皮膚
湿疹ができる
顔が腫れぼったくなる

その他
頭が重い
ぼーっとする
全身の疲労感など

花粉症治療と予防

花粉症の治療と予防には、薬を使った方法と、患者さん一人ひとりが日常生活の中で注意する方法があります。花粉症は、一度発症すると完全に治癒するのは難しい病気ですが、症状を抑える薬が開発され、シーズン前からの使用などで、かなり症状を軽減できるようになりました。

しかし、薬の効果を高めるためには、日常生活での注意や、心身の健康といったセルフ・ケアが必要です。



日常生活での注意点

● マスクや眼鏡を身につける

できるだけ花粉にさらされる部分を減らすようにします。外出するときに、眼鏡、ゴーグルなどで目を保護したり、鼻や口からの花粉の侵入を防ぐために、マスクをするのが効果的。最近は花粉症専用のマスクもあります。



見た目はよくないかもしれないが効果が高い

● 室内に花粉をいれない

外出時には髪や衣服に花粉が多量に付きますので、室内に入るときは花粉をよく払い落とし、室内に花粉を持ち込まないようにしましょう。

また窓を開けているだけで花粉が室内に入ってきてしまうので、こまめに室内を掃除するなど、花粉の排除を心がけましょう。

花粉をいれない工夫

- 家に入る前に、髪や服についた花粉をよくはたく
- 家に入った直ぐに、顔・目・鼻を洗う。うがいをする。化粧をおとす
- 布団、洗濯物はできるだけ外に干さない。外に干す場合は取り込むとき、よくはたく
- 窓はできるだけ閉める
- 室内をこまめに清掃する（花粉を吸い取るフィルター付き掃除機が良い）
- 空気清浄器を使用



● 食生活も注意

次の三項目に気をつけて、栄養のバランスを考えて食べる健康的な食生活を送るようにしましょう。

- ① 刺激のあるものを避ける
- ② 食品添加物の多く含まれるものをとらないようにする
- ③ お酒を飲みすぎない



● 花粉飛散情報に注意する

花粉量は一日ごとに、その日その日の状況（特に気候）によって増減します。風の強い日、晴天の日（雨上がりの晴れた日は要注意）、夜より昼間、湿度が少ない日は花粉量が多くなります。

最近は花粉のシーズンになると、テレビの天気予報や新聞からも花粉情報を知ることができますし、テレホンサービスやインターネットでチェックすることもできます。（下記参照）



花粉情報サイト～花粉情報をチェックしてみてください～

環境省花粉情報サイト <http://www.env.go.jp/chemi/anzen/kafun/>

NPO法人「花粉情報協会」によるサイト（花粉いんふお） <http://pollen-net.com/>

より自分らしく、楽しく生きるためのヒントを発見！

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！

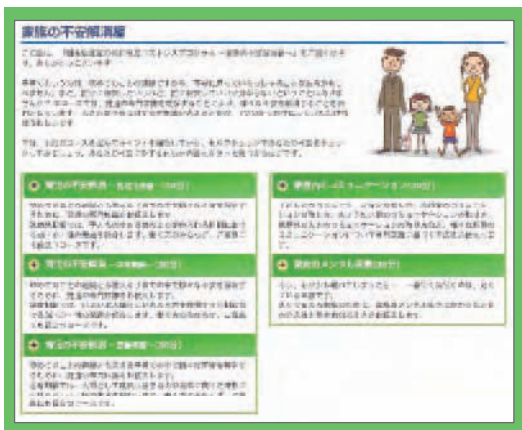
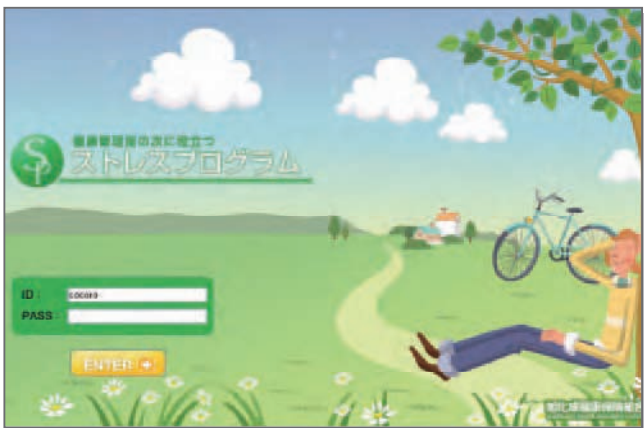
家族の不安解消編

3回にわたって紹介いたしましたストレスプログラムですが、今回で最終回です。今回は、家族の不安に対処するための基礎知識と実践について案内していきます。ご覧いただき、ご自身でぜひ一度お試しください。

「ストレスプログラム」は、ストレスをなんとかしたいけれど、どうすればいいのか分からない人に利用いただく目的で、「ストレスの正しい知識編(主コース)」「家族の不安解消編(全5コース)」の全8コースで構成されています。心理学の専門知識が詰まっているだけでなく、とてもわかりやすい内容です。

今回紹介する『家族の不安解消編』は、育児を軸に家庭内のコミュニケーションや、メンタル疾患の可能性、子育ての問題を認識するところから始め、

(トップページ)



解決策や取り組み方をわかりやすく紹介していきます。

■アクセス方法

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。



社内標準Webアドレス

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



一般公開Webアドレス

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

ID:cocoro PASS:asahi-kenpo

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！

育児のことで不安があるなら…

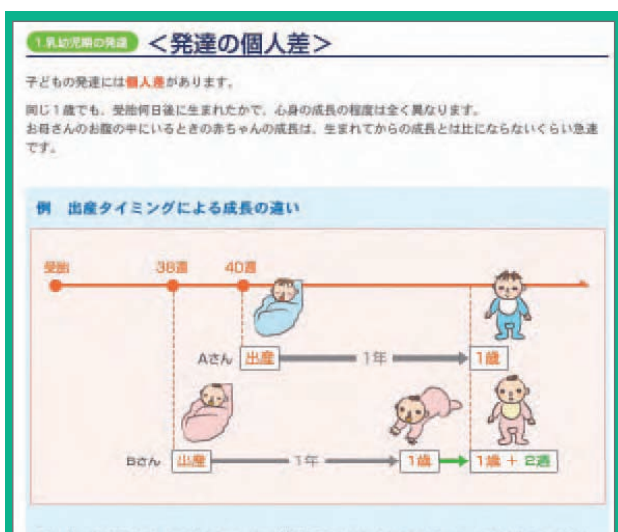
物事に意欲を持ち、自分のことは自分でできる(自立)、
さらに人への思いやりを持ちながら社会に適応して行く力(自律心)を持つ、
そんな子どもの生きる力を サポートすることを目指しています。

育児の不安解消～乳幼児期編～

コース

1

子どもの生きる力の土台が作られる時期における脳・心・体の発達を紹介します。



子どもの発達は、**脳の発達・心の発達・体の発達**の3側面が不可欠で、それぞれが密接に関連しあっています。子どもの心の発達を支える最も大切なものは、周りの他者との愛着関係を築くこと。愛着関係が、全ての心の発達の基盤になると言っても過言ではありません。子どもは生まれながらにそれぞれ個性を持っていることを理解しましょう。

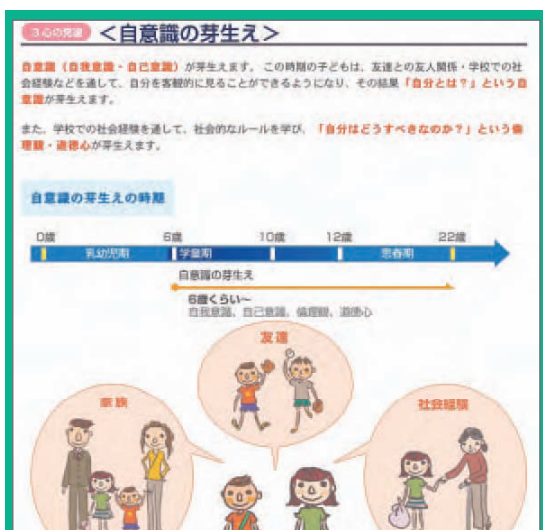


育児の不安解消～学童期編～

コース

2

人間らしい考える力を獲得する時期における脳・心・体の発達を紹介します。



学童期の子どもの発達は、乳幼児期の基本的感覚の発達に続き、**記憶・理解・思考・情操**などの(高次)脳機能が思春期での完成段階に向けて成熟していく過程の時期です。学童期の子どもにとって大切なことは、多くのことを体験し、自分の経験を増やすこと。友達との関係の中から、社会的ルールを学ぶことにあります。
子どもの生活に目線を合わせてみましょう。



育児の不安解消～思春期編～

人間として成熟し生きる力の完成に向けた時期における脳・心・体の発達を紹介します。

3.1の解説 <自尊感情>

健全なアイデンティティ形成に必要なものが**自尊感情**です。
 自尊感情とは、自分が尊い存在だと思え、自分を大切にできる感情です。自尊感情が高いほど、様々な分野でうまくできる可能性が高まります。
 自尊感情の高低、そしてアイデンティティは、時間の経過、そのときの状況などによって変化します。

思春期の子ども自尊感情に影響を及ぼすもの

1 身体イメージの悪化

身体の発達での個人差が影響します。思春期の子どもは、自分の容姿を他人と比べたり、メディアと比べたりしながら自尊感情を高めたり低めたりしています。この頃の子どもは自分に對する意識が非常に高まります。

2 重要な他者の意見

思春期にはいと、それまで一番影響を与えていた両親の意見よりも、友の意見の方が重要になってきます。

教科書 自己中心性




思春期編では、人間として成熟し生きる力の完成に向けた時期について説明していきます。思春期の子どもは、**脳、思考能力、身体、心、あらゆる面**で激しい変化を経験しています。それを理解してあげましょう。思春期の子どもにとって、親から自立することは重要な課題です。親として、そのサポートになるような接し方はどんなものかを学びましょう。

家庭内コミュニケーションに不安があるなら…

子どもとのコミュニケーション、夫婦間のコミュニケーション、きょうだい間のコミュニケーション、家庭外の人とのコミュニケーションなど、さまざまな形態のコミュニケーションの取り方について紹介します。

家庭内のコミュニケーション

さまざまな形態のコミュニケーションについて専門知識の基づく方法をお伝えします。

2.2 夫婦間のコミュニケーション <家族構成の変化>

家庭の人数、家族関係は時とともに変化します。
 仕事・家事・子育てに追われる日々が続き、定年後に子どもの自立後、また2人になることに戸惑ってしまう夫婦も多くあります。
 家族構成は常に変化することを踏まえ、**夫婦間コミュニケーション**をとっていきましょう。

2人
夫婦

→

3人以上
夫婦と子ども(親子)

→

2人
夫婦

← 前へ 次へ →

お子さんがいる家庭では、夫婦関係・親子関係・第3者との関係などたくさんの関係があります。

このコースでは、さまざまな家庭内のコミュニケーションを円滑に進めるための方法を説明します。家庭内であっても、コミュニケーションの基本は変わりません。**人と人とのコミュニケーションについて、まず理解することが大切です。**親子のコミュニケーションは、子どもの年齢と共に変化します。それに伴い、夫婦間、家庭全体のコミュニケーションも変化していきます。そのときそのときの適切なコミュニケーションに変えるテクニックを身に付けましょう。

メンタル疾患に不安があるなら…

もし、心が少し疲れてしまったら…

一番早く気付くのは、近くにいる家族です。近くで支える家族のために、家族がメンタル疾患にかかったときの介入法と基本的な考え方を紹介します。

家族のメンタル疾患

コース 5

家族がメンタル疾患にかかったときの介入法と基本的な考え方をお伝えします。

現代はストレス社会などと呼ばれるように、大人も子どももたくさんの方々がストレスを抱えて生きています。

このコースでは、疲れたとき近くで支える家族の方が、正しい知識を持って安心してサポートできるように、その症状と対処法について説明します。また、子ども時代に発見されることが多い発達障害と呼ばれる症状についても、きびきびと。

次の3つのポイントから理解を深めます。

1 **メンタル疾患の家族に対して、家族として関わり方を理解する。**

2 **メンタル疾患に関する知識をきちんと持つ**

3 **早めの治療が不可欠であることを理解する**

1 家族がメンタル疾患にかかったとき **<サポーター自身のケア>**


メンタル疾患には、急性期・消耗期・リハビリ期があり、各段階で症状が見なため、家族の負担も多くなります。メンタル疾患にかかった家族をケアするためには、サポーター自身が心身ともに健康でなければなりません。

メンタル疾患の3つの段階

急性期	消耗期	リハビリ期
症状がどんどん進行している時期	症状はひと段落したが、消耗し、外に出る気力がない時期	活動的なことが、病気のためにできないのか？ 起きているのか？ 分からなくてジレンマが出る時期

サポーター自身の心構え

- 1 病気の症状を理解する。
主治医との関係を良好に保ち、主治医の指示は的確に守る必要があります。
- 2 主治医以外のサポーターの必要性を理解する。
患者会、ケアマネジメント、ショートステイサービス、グループホーム。
- 3 サポーター自身のケアを受ける。
家族会のような会での交流が、患者さんの治療や家族のストレス解消に有効です。
家族に少しゆとりができたなら、病気や障害と向き合うパワーが生まれます。



健康管理室の次に役立つ **ストレスプログラム**

より自分らしく、楽しく生きるために

「ストレスプログラム」特集はいかがでしたか？このプログラムを通してストレスに関する知識を得ることで、自分自身が感じているストレスはもちろん、家族の感じているストレスにも気づき、積極的な対応策を実践していくきっかけになったのではないのでしょうか。

より自分らしく、楽しく生きるためには、自分自身の心身の健康はもちろん、家族の健康や、家庭をはじめ職場や地域など、自分を取り巻く人との円滑なコミュニケーションが必要です。ストレスや不安を感じた時は、ぜひこのプログラムを見直してみてください。ストレスの上手なつき合い方や、不安解消のきっかけになるはずです。



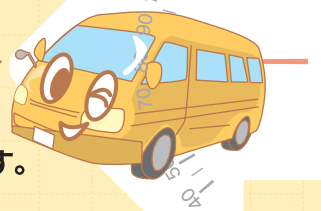
ダイエットチャレンジャー

～ダイエットワゴン無事到着!!～

本誌4月号にてダイエットチャレンジャー(BMI25以上の方)を募集しました。

8、10月号に途中経過を掲載してきましたが6ヶ月コースが終了しましたので報告をします。

到着



(富士)旭化成新事業本部基盤技術研究所
網嶋 正通さん(グリーン)

成功ポイント

- ①ダメなときがあってもOK、息抜きをしながら実践できたこと。
- ②一食のご飯の量を150gにした。
- ③夕食の量を500Kcalにした。
- ④毎日の晩酌は止め、週の半分以上は休肝日。
- ⑤週1〜2回、1〜2時間の運動。なるべく階段を利用。
- ⑥体重を朝晩2回、毎日記録。

半年間の感想

順調だったわけではなく、特に前半は気持ちが悪くコントロールできませんでした。管理栄養士に「そんな網嶋さんでもOKですよ!」と励まされ、又、仲間や家族に支えられました。半年間投げ出さずにやれたのは、そんな精神面でサポートのおかげです。関係してくれた全ての人に「感謝!」しています。



体重 -11.6kg	
体重 87.6kg ▶ 76.0kg	腹囲 -12.2cm
BMI 27.5 ▶ 23.4	腹囲 95.4cm ▶ 83.2cm
正常値:25未満	正常値:85cm未満

BMI標準内達成!!

(千葉)旭化成ホームズ柏支店
佐藤 裕介さん(ピンク)

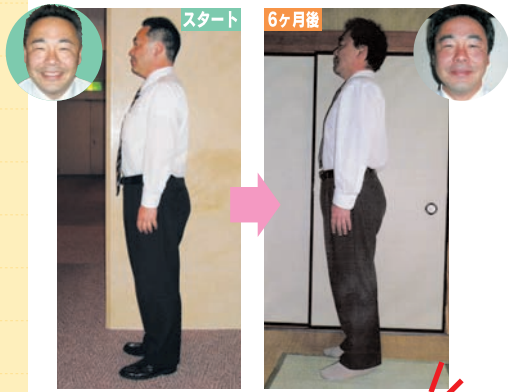
成功ポイント

- ①何かを食べる時、カロリー表示を見た。
- ②夜(こいっ)も夜中ですが(の)食事の量を控えた。
- ③間食をなるべく我慢する。

半年間の感想

最初の管理栄養士との面談時に「無理なく、いいんですよ」とおっしゃっていただいたので、反省しつつも、細々と続けることができました。

80キロからのスタートでしたが、実はその数週間前は82キロ〜83キロくらいを行ったり来たりしてましたので、自分としては結構満足しているところもあります。これからは、引き続き食事に気を付けながら、運動も少し加えて、来年の夏には70キロを切りたいですね。まずは、その前に次回の健康診断が楽しみになるように油断せず頑張ります。今までいかに考えて食べていなかったかがよく分かりました。いいきっかけを与えていただきました。本当に有難うございました。



体重 -5.2kg	
体重 80.0kg ▶ 74.8kg	腹囲 -4.5cm
BMI 28.7 ▶ 26.8	腹囲 87.0cm ▶ 82.5cm
正常値:25未満	正常値:85cm未満

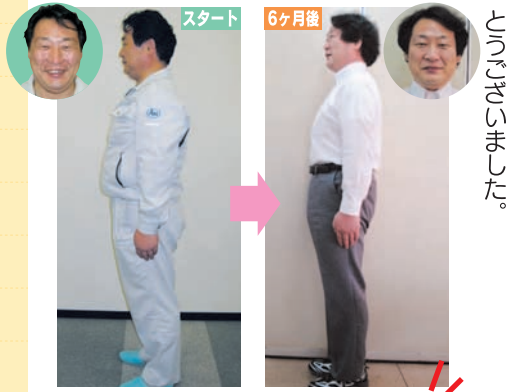
(延岡)旭化成ファインケムR.C 統括部
松村 和典さん(レッド)

成功ポイント

- ①メタボ星人の侵攻でこのままだとやられると思い、ダイエットをギャグにしたこと。
- ②妻、会社の同僚、合唱団の仲間、健保の応援があったこと。
- ③レコーディングダイエットで体重、体脂肪、骨格筋の変化を知ったこと。
- ④お米の神様にお詫びして、昼飯のご飯を減らしたこと。

半年間の感想

ダイエットはライバルでなく、ギャグにしようといエロー、グリーン、ピンク、ブルーたち仲間と減量戦隊を組み上げ、本部、イエロー達と役になりきって秘密通信をし、チャレンジのプレッシャーをあまり感じることなく、メタボ星人退治が進み、よかったです。みんなありがとうーアニメー、トのお陰か社内だけでなく、街に出ると店先や学校、病院、街中でも、女性がたから声援を頂くことがあり、ワクワクドキドキの半年。テンション揚がってましたね。それに担当の管理栄養士に「レッツドさん、それくらいで良いですよ。順調ですよ。」って、緊張をほぐしてくれてよかったです。それから試着できる戦闘スーツのサイズが豊富になった事も目から鱗で、楽しさがわかってきた。それで減量取組継続を決めました。これからも健康管理センターのスタッフみなさんの温かいフォロー、宜しくお願いします。良いきっかけをありがとうございました。



体重 -7.4kg	
体重 96.2kg ▶ 88.8kg	腹囲 -5.0cm
BMI 32.1 ▶ 29.7	腹囲 105.0cm ▶ 100.5cm
正常値:25未満	正常値:85cm未満

(名古屋) 旭化成ホームズ名古屋総合営業所
滝口 勝雅さん(ブルー)

成功ポイント

① 社内報を見た沢山の方から声をかけられ、「失敗したら洒落にならない」という意識をもち続けられた。

② 朝礼で、「計るだけダイエット」の体重グラフを使い状況発表。逃げられない状況になっていました。

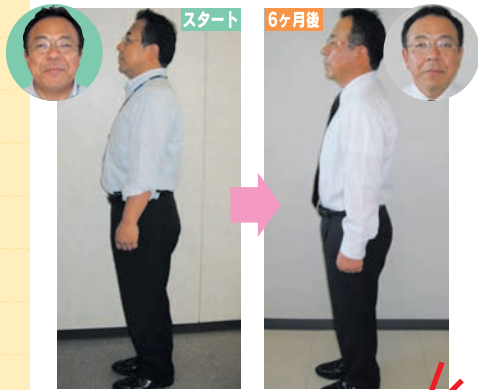
③ 体重グラフは、家族皆に見える場所に張つてあるため、「意思が弱い」と言われるのがいやだった。

④ 「山に登れる体に戻したい」「膝を直しゴルフを続けたい」という強い気持ちを持ち続けることができた。

半年間の感想

当初目標には達していませんが、まずまずの成果にとても満足しています。

元来の意思の弱さを、この場で公にすることで、強い気持ちに変え、目標への執着心として維持することができました。他のチャレンジャーの頑張りもとても励みになりました。先日、再開したゴルフで初めて100を切り、96のスコアができました。登山の再開も目指し、更に適度に摂生を続けます。



体重 -7.9kg	
体重 84.2kg ▶ 76.3kg	腹囲 -6.0cm
BMI 30.9 ▶ 28.0 正常値:25未満	腹囲 99.0cm ▶ 93.0cm 正常値:85cm未満

(川崎) 旭化成ケミカルズMMA製造部MMA製造課
青木 義和さん(イエロー)

成功ポイント

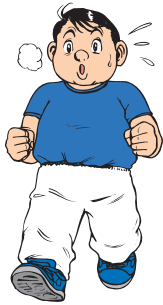
① 食べた物を記録した事で抑制効果が生まれた。

② 物を購入するとき品物のカロリーを比べるようになった。

半年間の感想

一時はマイナス5.8kg(減量し)→15.2kg(嬉しかったのですが、9月頃から体調が悪くなくなりウオーキングが殆ど出来なくなり、体重が思うように減少しませんでした。

今回終了しますが、自分なりに延長戦に突入します。



体重 -3.0kg	
体重 121.0kg ▶ 118.0kg	腹囲 -3.0cm
BMI 44.6 ▶ 43.9 正常値:25未満	腹囲 124.0cm ▶ 118.0cm 正常値:85cm未満

ダイエットに成功した3つの技

1 目標の自己設定

スタート時に管理栄養士による個別面談を約2時間実施し、目標体重や減量するためにやれそうな項目を自己設定し、食事摂取量や内容、活動消費量から生活習慣の見直しを図りました

2 データの共有

ダイチャレ戦隊 グレンジャーのみなさんはデータを共有し、Eメールで情報や経過を交換しました

3 フィードバック

月1回のフォロー日には体重、実践法の報告をし、管理栄養士はコメントをフィードバックしました

管理栄養士からのコメント



家庭栄養健康指導グループ
 管理栄養士

木村 八重子

今回は「ダイチャレ戦隊(減量戦隊)グレンジャー」とチーム名をつけ、それぞれレッド、ブルー、ピンク、グリーン、イエローの愛称で呼び合い楽しみながらダイエットを実践し、全員が成功しました。

グレンジャーのみなさんは、「計るだけダイエット」を併用し、半年間毎日体重を計り記録し、行動を振りかえりながら、自分で決めたやれる事を地道に継続されて減量に成功しました。全員が達成出来たのは苦しい時に皆で支え合い、励ましあった心のキャッチボールがあったからこそだと思えます。ここで半年間のダイエットは終了ですが、これからダイチャレ戦隊 グレンジャーを継続して更に元気に楽しく健康づくりされることを期待しています。



いつもの
メニューに
ひと工夫



1人分エネルギー
79kcal

塩分
0.5g

■作り方

- 1 かぶは縦に皮をむく。上から1/4ぐらいのところまで、横に切り、下の部分はまわりを6~7mm残してくりぬく。(中は汁物などの具に使う)
- 2 えびは皮をむき、一口大に切る。
- 3 鍋に煮汁の材料を入れてかぶを入れ6~7分煮て取り出し、器に盛る。
- 4 残った煮汁にかに、えびを入れてさっと温める。
- 5 水溶き片栗粉を加えて手早く混ぜて、とろみがついたらかぶの上からかけ、あれば、みつば、かぼすの皮を盛る。

■材料(4人分)

かぶ 中1個(470g)
かのに身 50g
えび 1尾
片栗粉 小さじ2
飾り用
みつば 適宜
かぼすの皮 適宜

【煮汁】

だし汁 2と1/2カップ
砂糖 大さじ1と1/2
酒 小さじ1と1/2
塩 小さじ1/2

ヘルシーメモ

かぶ

特徴 肉質が大根より緻密で甘い

栄養 大根に似て成分の多くは水分。葉には、カロテン、ビタミンC、カリウム、鉄、カルシウムが多い。

調理 煮物、漬物、やわらかく、アクがないので、さっと炒めたり、サラダにしてもおいしい。

その他 春の七草の「すずな」はかぶのこと

かぶのかにあんかけ(えび入り)

ヘルシークッキング

はじめてでも大成功!

ごちそう
土鍋ご飯



家族健康指導グループ 管理栄養士
八木 真由美

鮭とイクラの親子土鍋ご飯

鮭の
切り身で
食べごたえ
満点!



1人分エネルギー
326kcal

塩分
1.6g

■作り方

- 1 米は、洗ってざるに上げ、30分ほどおく。
- 2 鮭は一口大の大きさに切る。あさつきは、5cm幅に切っておく。
- 3 フライパンにサラダ油をひき、鮭を入れて、特に皮をしっかりと焼く。(中までは火は通らなくてよい)
- 4 土鍋に煮汁の材料を入れ、米を加えてひと混ぜする。昆布、鮭をのせて強火にかける。
- 5 火をつけて約7分で沸騰する。ぽこぽここと粘りけのある大きな泡が立ったら、完全に沸騰した証拠。
- 6 ふたを開け泡を確認したら、泡立ちがそのまま続く程度の弱めの中火にし素早くふたをする。
- 7 次のチェックまで、なるべくふたは開けずに3~5分炊く。(沸騰をキープしつつ、米に火を通していく大事なプロセス)
- 8 表面に水分が残ってべちゃべちゃした状態になったら、ごくごく弱火にし、さらに2~5分炊く。余分な水分をとばす。こげやすいので注意。
- 9 火を消しむらす。米を食べてしんが残っていなければOK
- 10 蒸らし終わったら昆布を取り出し、いくら、あさつきのをせる。

■材料(6人分・8号の土鍋1個分)

米 3合
甘塩鮭の切り身 3切れ
イクラのしょうゆ漬け 100g
昆布(5cmぐらい) 1枚
あさつき 3本
サラダ油 小さじ1

【煮汁】
薄口しょうゆ 大さじ1と1/2
酒 大さじ2
水 3カップ

ここが大事

土鍋の厚みや火加減で
仕上がりが違うので、
⑤~⑧は加熱時間の調整を