



インフルエンザ予防接種補助のご案内
旭化成建材岩国工場の40kmウォーク
健康診断・特定健康指導を受けましょう
花粉症対策
新型インフルエンザ情報
韓国ソウル食紀行 第2回
クロスワード・まちがい探し
ダイエットクレーザー無事到着!



新年のご挨拶

新年明けまして

おめでとうございます。



理事長
田中英樹

ご挨拶が遅くなりましたが、昨年7月に前任の元田さんから現職を引き継がせて頂きました。新年にあたり健保組合の活動への日頃よりのご理解とご協力を感謝を申し上げます。

さて、平成21年度予算における全国健康保険組合の財政状況は極めて厳しく、9割の組合が今年度赤字に陥り赤字の総額は6100億円を超える見通しです。旭化成健保も6.6億円の赤字予算という状況にあります。これは高齢者医療制度における支援金・納付金の負担増に加え経済情勢の悪化による保険料収入の減少も重なったことによりです。次年度においても、診療報酬の増額改定や協会けんぽへの国庫負担金の肩代わりが検討されるなど健保財政にとってはさらなる悪化要因の迫り討ちが懸念されます。

こうした厳しい状況ではあるものの、一方で医療財政の中期的安定や組合員ならびに家族の皆さんの健康増進のため、5カ年計画の3年目を迎える特定健診や特定保健指導については、さらに充実を図っていく考えです。組合員の皆さまには今後とも健保組合の活動によりしくしく支援のほどをお願いいたします。

今年の干支は「庚寅(かのえとら)」。 「庚」は「更まる」で草木が成熟し自ら新しいものに改めていくことという姿。「寅」も草木の発生する状態を表すそうです。これにふさわしく旭化成グループの事業が発展し、皆さんにとっても健康ですばらしい1年となりますよう、祈念致します。

公
告

平成22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47条に基づき任意継続被保険者に適用する標準報酬月額は次のとおりとなりますのでお知らせします。

任意継続被保険者適用標準報酬月額(上限)

410,000円
※前年度と変わりません。

適用期間 自平成22年度4月1日

至平成23年度3月31日

健康CALENDAR

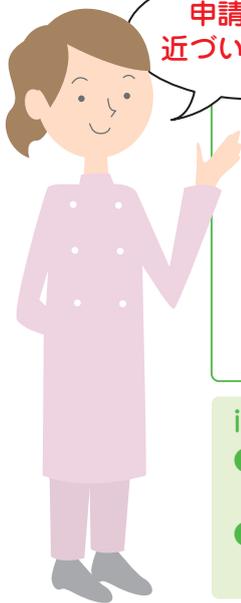
- 5月 ● 世界禁煙デー(31日) 禁煙週間(31日～6月6日)
- 6月 ● 食育月間(1日～30日) 歯の衛生週間(4日～10日)
- 7月 ● 全国安全週間(31日～6月6日)
- 9月 ● がん征圧月間(1日～30日)
健康増進普及月間(1日～30日)
- 10月 ● 全国労働衛生週間(1日～7日)
食生活改善普及月間(1日～31日)
健康強調月間(1日～31日) 目の愛護デー(10日)
薬と健康の週間(17日～23日)
- 11月 ● 全国糖尿病週間(10日～16日) 世界糖尿病デー(14日)
医療安全推進週間(23日～29日)
- 12月 ● 世界エイズデー(1日)
- 2月 ●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



インフルエンザ予防接種補助

当健保組合では、疾病予防事業の一環として、インフルエンザ予防接種費用の一部補助を実施しています。

のご案内



申請期限が近づいています

補助を行いますので、協力方よろしくお願ひいたします。

お願い
申請書と領収書の(写)を手元にとっておいてください。

申請される方は、「インフルエンザ予防接種補助金申請書」に領収書(原本)を添付して、申請期限までに当健保組合に提出してください。
申請書は社内標準Web又は、一般公開Webの当健保のホームページより出力してください。

information

- 社内標準Web <http://nasca.asahi-kasei.co.jp/grcom/kenpo/akgretc/>
- 一般公開Web http://www.asahikasei-kenpo.or.jp/member/05_sinsei/index.html

①対象者

被保険者及び被扶養者(含む、任意継続被保険者)

②対象となるインフルエンザ

季節性インフルエンザと新型インフルエンザ

③対象期間

10月1日から翌年1月31日(平成21年度は平成21年10月1日〜平成22年1月31日)

④補助金額

補助額は2000円(上限)以内/人・年で実費を支給します。(年間一人1回※)

※2回に分けて接種を受けた方は、2回分の自己負担合計額を対象としますので、2回目終了後にまとめて申請してください。

※季節性インフルエンザと新型インフルエンザの接種を別々に受けた場合も補助額は2000円(上限)以内/人・年

⑤申請方法

①医療機関等で予防接種を受け、実費を支払い領収書を発行してもらおう。

②「インフルエンザ」

予防接種補助金申請書に右記①の領収書(原本)を添付

領収書の必要記載事項

領収書には下記必要記載事項すべてが必要です。

- 接種を受けた方の氏名 ●接種日
- 予防接種の内容
(インフルエンザ予防接種代と記載)
- 接種を受けた医療機関名と領収印
- 予防接種に要した金額

(注)市町村等からの補助がある場合は補助対象外です。

して、申請期限までに当健保組合に提出する。

※事業所によって、個々人の申請分をとりまとめて提出するところもありますので、協力方よろしくお願ひいたします。

③【申請期限】2月末日までに当健保必着

(2月末日までに届かない場合は対象外とします。)

※なんらかの事情で間に合わない場合は、必ず事前にその旨を当健保までご連絡いただきますようよろしくお願ひいたします。

⑥補助金の支払い

一般の被保険者(被扶養者)の方

原則として、申請書受付月の翌月に給与へ振り込みます。但し、事業所によっては翌々月になる場合があります。

任意継続被保険者の方

原則として、申請書受付月の翌月にご本人(被保険者)の口座へ振り込みます。

⑦その他

インフルエンザ予防接種は確定申告(医療費控除)の対象外です。

申請期限のとおり、3月の補助金受付は行ないません。また、前年度分は補助の対象になりません。

【問合せ先】

旭化成健康保険組合事務局
担当 / 伊藤(892-2913)・0982(22)2913
松田(892-2908)・0982(22)2908

40km

ウォーク

錦町から
錦帯橋まで

●11月14日(土)
コース：錦川清流線
錦町駅→錦帯橋まで

2009年11月14(土)旭化成労組
岩国支部主催で「40kmウォーク」を
開催しました。錦町駅から錦帯橋ま
でを、紅葉を見ながら和気藹々と歩
く企画に40kmコースは11名、20kmコ
ースに21名、総勢32名の方々が参加
し、全員完歩で無事終了しました。

この日の前日は悪天候で当日の天
気が心配だったのですが、朝方には
天気も良くなり、参加者のみなさん
それぞれがウォーキングを楽しみ
ました。



天気もよくて
爽快な気分！！
あと10km



全員がゴールの
錦帯橋に
到着しました～！
ハイ、ポーズ！



岩国 観光・グルメ 紹介



岩国れんこん

南岩国のハス田で育てられる岩国れんこん。1つ多い9つの孔が見通しがよく、吉川氏の家紋と重なることから縁起ものとして喜ばれています。



岩国寿司

れんこんや甘く煮た椎茸、魚のもでんぶや錦糸卵など何層にも重ねた押しずしで、一度に何升もの酢飯で豪快に作ります。「殿様寿司」ともいわれ、献上されていました。錦帯橋周辺、十数箇所です。



シロヘビ観覧所

「岩国のシロヘビ」は国の天然記念物に指定されており、市内各所の観覧施設で見ることができます。神秘的な赤い瞳が愛らしく、金運招福の象徴として大切にされています。



錦川の鵜飼

約380年の歴史を誇る夏の風物詩。鵜匠の巧みな手綱さばきを遊覧船で、すぐそばに見ることができます。



錦帯橋

日本三名橋のひとつ、清流錦川に架かる木造五連の太鼓橋。延宝元(1673)年、岩国藩主吉川広嘉によって創建され、市民のシンボルとして親しまれています。

参加記



旭化成建材
岩国工場 製造課

井上 健二さん

岩国支部は71名の小さな支部です。レクリエーション活動も今まであまり行われなかった

ので、今回みんなが達成感をあじわえる物と、通常では歩かない距離に挑戦してみようと思ひ企画しました。また、家族の皆さんも参加して頂きたいので20kmコースも取り入れ実施しました。
○結果 40kmコース11名参加全員完歩。20kmコース21名参加全員完歩。懇親会では、40km、20km歩けたことを中心に盛り上がり、色々な人とコミュニケーションが取れたようです。後日、「たまにゃあ、歩くレクもええのう」と言われ嬉しかった。



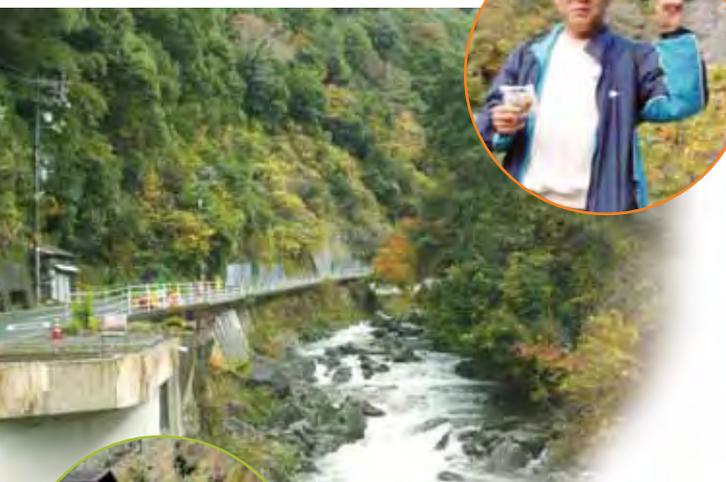
旭化成建材
岩国工場 製造課

村岡 哲雄さん

私がこの40kmコースを歩くのは5回目、今回は7時間半で歩き終える事ができました。

前半は、錦川の清流を眺めつつまだ余裕シャクシャクなのですが、それが残り5kmでは過酷な状況に陥り、景色を眺めることもなくひたすら歩くといった感じで、残り1kmから更に進むと錦帯橋が見えて来て、やっと終わったことを実感します。

その後は、風呂～ビールの定番コースが用意され、そこでは達成感も味わえます。次回は写真でも撮りながら、超ローペースで頑張ってみようと思っています。



今年も開催します
ので他地区の皆さん
も是非ご参加下さい



当健保の被扶養者に認定されている方で妻および40歳以上75歳未満のみならず、 年に一度は健康診断を受診してしまじよう！ 皆さんが日々健康であること。それが健康保険組合にとっても願いです。

当健康保険組合の「家族健診料補助制度」で
上限15,000円の補助が受けられます。

当健保組合では、被扶養者として認定されている妻
および40歳以上75歳未満の家族の方が健康診断（指定
するがん検診を含む）を受け、その費用を自己負担で
支払った場合、上限15,000円の補助を行っています。

今年度まだ、健康診断（指定するがん検診を含
む）を受けていない方は、年に一度は健康診断を
受診し、家族健診料補助を活用しましょう。

● 家族健診料補助制度の補助対象期間
毎年4月1日～翌年3月31日まで
（1年間に1回を限度）

まだ家族健診料補助制度を活用していない方は、3
月31日までぜひ健康診断を受け、家族健診料補助申
請を行ってください。

家族健診料補助申請の
最終メ切は4月10日
当健保必着分までです。

なんらかの都合で間に合わない場合は、必ず事前にその旨
当健保までご連絡をよろしくお
願いたします。

連絡先

旭化成健康保険組合事務局
家族健診料補助担当 大賀
電話:0982-22-2966
(社内専用 892-2966)

● 特定健診 受診の流れ ●

特定健診対象者の方には、既に当健保より5月末までに直接ご自宅宛に郵送で
【受診券】をお届けしています。

どこで受診するか受診できる健診実施医療機関を確認しましょう。

● 医療機関は当健保ホームページで確認してください

社内イントラ

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

一般公開用

<http://www.asahikasei-kenpo.or.jp/news.asp?articleid=3556&page=1>

健診を受診できる医療機関は「集合契約による医療機関」「個別契約医療機関」
「その他の医療機関」の3つに区分されています。



40歳以上75歳未満のご家族の方は、特定健康診査
（特定健診）を受診してください。

当健保組合では、平成21年4月から、40歳以上75歳未満の方を対象に
「特定健診」を本格的に実施しています。まだ特定健診を受診していない方は、
ぜひ、特定健診を受診してください。



「集合契約による医療機関」
で特定健診を受ける場合

事前に実施医療機関に
申し込みをする。

【受診券】と【保険証】を持参
して特定健診を受診する。
★窓口での自己負担はありません。

※受診券を使用していない場合、全額
自己負担となる場合があります。そ
の場合は、後日、当健保へ家族健診
料補助申請を行ってください。

健診結果票・問診票の
提出不要

「個別契約医療機関」
で特定健診を受ける場合

事前に実施医療機関に
申し込みをする。

【保険証】を持参して受診
する。
★受診費用は、全額自己負担とな
ります。

当健保へ補助申請する。
「家族健診料補助申請書」
に必要事項を記入し、
「領収書」を添付して提出
してください。
後日15,000円を上限に
実費相当額を補助します。

健診結果票・問診票の
提出不要

「その他の医療機関」
で特定健診を受ける場合

事前に実施医療機関に
申し込みをする。

【保険証】を持参して受診
する。
★受診費用は、全額自己負担とな
ります。

当健保へ補助申請する。
「家族健診料補助申請書」
に必要事項を記入し、
「領収書」「健診結果票」
「問診票」を添付して提出
してください。
後日15,000円を上限に
実費相当額を補助します。

健診結果票・問診票の
提出必要

※問診票は健診項目として含まれてい
ます。健診受診時に写しをもらって、
必ず添付してください。

● 補助金の支給は、毎月月末に締切り、翌月の給与にて支払いいたします。

39歳以下の主婦の方は、健康診断(指定するがん検診を含む)を受診しましょう。

当健保組合に加入している被扶養者の方で、39歳以下の主婦の方が特定健診に準じた健康診断(指定するがん検診を含む)を受診した場合は、当健保組合の家族健診料補助制度が利用できます。

お住まいの市区町村で行われるお得な「がん検診」を活用しましょう。

「がん検診」のみとか「特定健診(一般健診)と「がん検診」を同時に受けた場合など、相当の自己負担が生じます。

そこで、がん検診については、お住まいの市区町村で行われている「がん検診」が自己負担が少なく済みますのでお勧めします。賢くお得に検診を受け、がん予防、健康づくりに活かしてください。

※市区町村が行っている「がん検診」については、お住まいの市区町村へ確認ください。

がんは約30年間、日本人の死因トップを占めています。しかし、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、定期的に検診を受診することが重要です。

当健保組合の「家族健診料補助制度」の補助上限額の15,000円については「指定のがん検診」にも適用しています。

●詳細は当健保のホームページにある家族健診料補助制度でご確認ください。

社内標準Web
<http://nasca.asahi-kasei.co.jp/grcom/kenpo/akgretc/>

一般公開用Web
http://www.asahikasei-kenpo.or.jp/member/07_hoken/702.html

※但し、40歳から75歳の被扶養者の方は「特定健診」を、39歳以下の方には特定健診に準じた「一般健診」の受診を優先していただきますようお願いいたします。

健康診断の受診方法、費用の支払い方法、補助申請方法

受診方法	窓口支払い	補助申請する健診項目	補助金額	補助申請時の添付書類	
				39歳以下の奥様	
(特定健診対象者) 集合契約による医療機関で受診券を使用した方	特定健診項目については自己負担なし	胸部X線など特定健診以外の一般健診項目、がん検診	7,000円	領収書	
個別契約医療機関				領収書	領収書
その他の医療機関及び人間ドック等	自己負担	特定健診(一般健診)がん検診	15,000円	領収書 特定健康診断結果票 問診票	領収書
延岡旭化成健診センター	一般健診セット費用は自己負担なし	がん検診等	3,000円	がん検診等自己負担分の領収書	

「家族健診料補助申請書」について

家族健診料補助申請書は、その都度当健保のホームページから取り出してください。

留意事項

●申請書は、一般の被保険者専用と任意継続被保険者専用の2種類あります。

申請書が旧様式で届いたり、一般の被保険者専用と任意継続被保険者専用を間違えて出してきたりしています。申請書は、変更・修正することがあります。申請書は、その都度当健保のホームページから取り出してください。

領収書(証)について

- 領収書(証)は原本を添付してください。尚、記載事項には以下の内容が必要です。
- ① 領収書(証)とごつ題目
 - ② 日付
 - ③ 金額 *保険対象になる欄と保険外の欄で構成されている。
*保険(保険(食事)、保険外負担の合計金額や患者負担金額、領収額が記載されている。
*金銭授受の但し書
 - ④ 発行者の住所、氏名押印
 - ⑤ 受診者(該当者)の氏名
- 窓口で領収書をもらうときには、「明細付領収書をください」と告げてください。
- 領収書(証)として不適切事項
- 総額だけ表示し、個別の費用(この区分が不十分で医療費の詳細内容が判らないもの)
 - 患者の負担割合の記載がないもの
 - 保険点数の合計が記載されていないもの
 - 領収印がないもの

特定健診Q&A

特定健診の対象者です。集合契約機関、個別契約機関以外の医療機関で特定健診を受けたのですが特定健康診断結果票・問診票を健保組合に提出しなければならないのはなぜですか?

① 特定健診の結果で特定保健指導の対象者を選定します。特定保健指導対象者の選定を行うために特定健診結果表と問診票が必要になります。

② 特定健診・特定保健指導の結果が、後期高齢者支援金の拠出金に反映されます。

健保組合の収入の殆どは皆さんから納付いただいている保険料です。その保険料収入から後期高齢者支援金、前期高齢者納付金、退職者給付拠出金を納めています。これらの納付額は保険料収入の約4割を占め、今後その負担増加により、私たちの健保財政が悪化することが懸念されています。

特定健診・特定保健指導の受診率をあげることで後期高齢者支援金の負担額を少なくすることができます。

特定健診には国が定める目標受診率があり、受診率が低い健康保険組合にはペナルティが課せられ、ひいてはみなさまの保険料の引き上げにつながりかねません。

拠出金を減らすためには受診率をあげる必要があります。そのために特定健康診断結果票・問診票の集計を行います。

※お願い:問診票の写しを健診受診時に忘れずに医療機関からもらってください。後日問診票の写しを医療機関に請求しても写しをもらえないところがあります。



個人情報の保護について

当健保組合では、個人情報の保護には十分配慮しております。みなさまのご協力をよろしくお願い申し上げます。

●保健指導対象者の判定●

Step — ステップ1

- ① 腹囲 男性85cm以上
女性90cm以上
- ② BMI 25以上

Step — ステップ2

- ① 血糖 空腹時血糖100mg/dl以上
またはヘモグロビンA1c
5.2%以上
- ② 脂質 中性脂肪150mg/dl以上
またはHDLコレステロール
40mg/dl未満
- ③ 血圧 収縮期130mmHg以上
または拡張期85mmHg以上
- ④ 喫煙歴がある

積極的支援

ステップ1の①
+
ステップ2の
追加リスク2つ以上

ステップ1の②
+
ステップ2の
追加リスク3つ以上

動機づけ支援

ステップ1の①
+
ステップ2の
追加リスク1つ

ステップ1の②
+
ステップ2の
追加リスク1~2つ

情報提供のみ

ステップ1の
① ②
+
ステップ2の
追加リスク0

保健指導対象者に選定された方は、各自の健診結果や日ごろの生活習慣に合わせ、今後どうすればメタボリックシンドロームを撃退し、生活習慣病予防ができるのか、専門家からアドバイスがもらえます。

専門家からのアドバイスでメタボリックシンドロームを予防・改善！
特定保健指導を受けましょう

40歳以上75歳未満の方を対象とした特定健診。特定保健指導では、特定健診結果をもとに、腹囲や生活習慣病のリスク要因などを総合して、保健指導対象者を選定します。

情報提供

特定健診を受診されたすべての方に実施されます。

今後も健康な生活を続けていくための好ましい生活習慣とはどんなものか、情報を得ることができず。

動機づけ支援

メタボリックシンドロームのリスクが出始めた方が対象です。

保健指導が1回行われます。自分の生活習慣をどう改善すればよいのかを知り、目標を立て、実際に行動につなげるようサポートしてもらえます。

積極的支援

メタボリックシンドロームのリスクが重なりだした方が対象です。

3~6か月にわたり、積極的に保健指導が行われます。自分ができる目標を選び、継続的に実行していけるよう専門家にサポートしてもらえます。



特定保健指導を活用して、生活習慣改善に努め生活習慣病の発症リスクを下げるができます。この機会をチャンスにして、ぜひ特定保健指導を受けて、メタボリックシンドロームの予防・解消に取り組んでください！

花粉症 今年も早めの対策を

今年も花粉症の方にとってはツライ季節がやってきます。一般財団法人日本気象協会によると、2010年春のスギ・ヒノキ花粉の総飛散数は、例年および2009年春と比べて少ない傾向となる所が多いとのこと。しかし、油断は禁物。本格的な花粉症シーズンが始まる前に、早めの対策をしておくことが大切です。

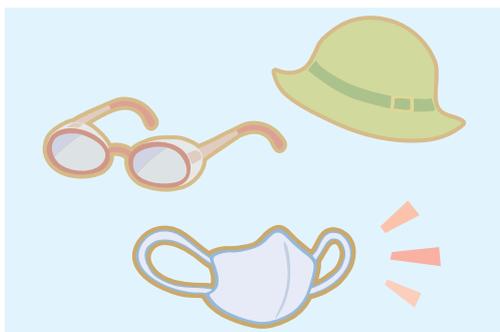


早めの治療で 症状を軽く

花粉症の症状が現れる時期には個人差がありますが、花粉は飛散開始日より前から飛んでいきます。毎年、どのくらいの時期になると症状が現れるのか思い出し、早めに医師に相談することで、症状を軽く抑えることが可能です。

今までの花粉症治療は、症状を抑えるための薬物療法が主な治療法でしたが、最近では、症状を軽くするための初期療法（季節前投与）を行っている医療機関があります。これは、花粉の飛散時期に入る前に薬を飲み始める治療法で、花粉の飛散が始まる2週間前（2月上旬）くらいから開始します。使用する薬も眠気やだるさなどの副作用が比較的少ない抗アレルギー薬が使われるようになってきます。

外出時の注意



- メガネ、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着用する。
- 花粉がつきにくい素材の洋服（表面がすべすべした、綿やポリエステルなどの化学繊維のもの）を着る。
- 晴れて風のある日はできるだけ外出を控える。

花粉症対策でもっとも重要なのは、とにかく花粉と接触する機会を減らすこと。テレビやインターネットで花粉情報をチェックし、とくに外出時には注意しましょう。

日常生活での花粉症対策

帰宅時、室内での注意

- 家に入る前に、髪や服についた花粉をよく払い落とす。
- 家に帰ったらすぐに顔、目、鼻を洗い、うがいをする。
- 布団、洗濯物はできるだけ外に干さず、外に干した場合は取り込むときによくはたく。
- 窓はできるだけ閉める。
- 室内をこまめに掃除する。掃除機ではかえって花粉を舞い上げてしまうこともあるので、ふき掃除が効果的。



新型インフルエンザ

ハイリスクグループの人はとくに注意を!

新型インフルエンザ A(H1N1 型)が国内外で大流行しています。とくに抵抗力が弱い「ハイリスク群」の方が新型インフルエンザに感染した場合、重症化や合併症を引き起こすことが心配されています。

こんな人はとくに注意を!

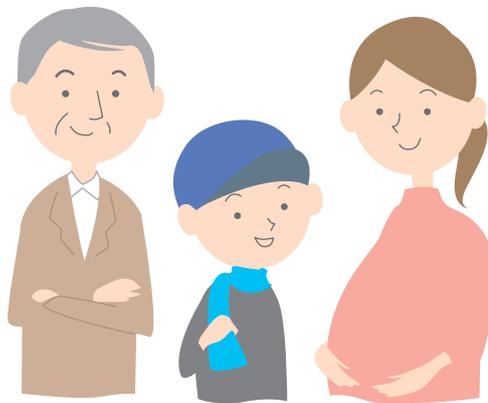
今回の新型インフルエンザは、ほとんどの人は通常の季節性インフルエンザと同様、発症後数日で自然に回復に向かうといわれています。しかし、ぜん息やCOPD（慢性閉塞性肺疾患）などの呼吸器疾患、心臓病、腎臓病、糖尿病などの慢性疾患を持っている人や、高齢者、幼児、妊婦などの「ハイリスクグループ」と呼ばれている人の場合、普通の人とくらべて重症化



おもなハイリスクグループ

- 基礎疾患を持っている人
 - ① 呼吸器疾患(ぜん息、COPD、肺結核など)
 - ② 心臓病(慢性心不全、先天性疾患など)
 - ③ 腎臓病(慢性腎不全、血液透析患者など)
 - ④ 代謝異常(糖尿病など)
 - ⑤ 免疫不全(副腎皮質ステロイドや抗がん剤の治療など)
- 幼児
- 妊婦(とくに妊娠後期)
- 高齢者

しやすく、肺炎などの危険もあるので、注意が必要です。慢性疾患のコントロールなど主治医とよく相談しながら、とくに感染防止に努める必要があります。



小児の場合の注意ポイント

急性脳症などに注意

小児はインフルエンザにかかりやすく、39℃以上の高熱を出すことも少なくありません。多くの場合は自然に回復しますが、熱性けいれん、中耳炎、肺炎、気管支炎などを起こすことがあります。まれ

ですが注意しなければいけないのがインフルエンザ脳症です。小児がインフルエンザで発熱し、次のような症状が現れたら、すぐに医療機関を受診しましょう。

注意したい症状

- ① 呼びかけに反応しない
- ② 強いけいれん、くり返しのけいれん、その後の意識障害が続く
- ③ 意味不明の言動
- ④ 幻覚、幻影などの異常行動
- ⑤ 脱水症状
- ⑥ 嘔吐、下痢

乳児のインフルエンザ予防には、まず保護者がインフルエンザにかからないように、手洗いやうがい、咳エチケットなどを守ることが大切です。



高齢者の場合の 注意ポイント

肺炎などの合併症に注意

高齢者は今のところ新型インフルエンザに感染する人が少ない状況です。しかし年齢とともに慢性疾患を持っている割合が増えてくることや、病気に対する抵抗力が下がってくるなどから、感染すると肺炎の合併や慢性疾患の悪化に注意が必要です。

また、高齢者はインフルエンザ



注意したい症状

- ① 季節性インフルエンザワクチンの予防接種を行う
- ② うがい、手洗いをしっかりと行い、人ごみに出るときはマスクを
- ③ 人ごみへの外出はできるだけ避ける。
- ④ 家族や周囲の人も咳エチケットなど感染予防に注意。

新型インフルエンザワクチン標準的接種スケジュール

	対象者
平成21年10月	●インフルエンザ患者の診察に直接従事する医療従事者
11月	●妊婦 ●基礎疾患を有する者
12月	●1歳～小学校低学年に相当する年齢の者 ●1歳未満の小児の保護者及び優先接種対象者のうち、身体上の理由により予防接種が受けられない者の保護者 ●小学校高学年に相当する年齢の者
平成22年 1月	●中学生に相当する年齢の者 ●高校生に相当する年齢の者
2月	●高齢者(65歳以上)

が治ったと思っただけで安心した後にも、細菌の二次感染などによる肺炎を起こして再び症状が悪化する
こともあるため、感染後しばらくは注意してください。

ハイリスクグループの人は 新型インフルエンザ ワクチン接種を

2009年10月から、新型インフルエンザワクチンの接種が開始

されました。とくにハイリスクグループの方は重症化する可能性が高いため、優先的に接種が行われています。
お住まいの各自治体からの情報や、主治医と相談し、ワクチン接種を受けましょう。

正確な情報を 入手することが大切

新型インフルエンザの流行やワクチン接種の情報などは日々、変化してきます。テレビなどのマスクメ
ディア、インタ



おもな公的情報源

- 厚生労働省
<http://www.mhlw.go.jp/>
- 国立感染症研究所感染症情報センター
<http://idsc.nih.go.jp/index-j.html>
- 都道府県による新型インフルエンザ相談窓口
<http://mhlw.go.jp/kinkyu/kenkou/influenza/090430-02.html>
- 外務省「海外安全ホームページ」
<http://www.pubanzen.mofa.go.jp/>

インターネットなどを利用して最新の情報を収集しましょう。うわさやデマに惑わされないよう、正確な情報を入手し、冷静に対応することが大切です。



食の応援団が行く

韓国ソウル食紀行

管理栄養士 木村八重子

今回は韓国で体験した滋養強壮に効く参鶏湯(サムゲタン)と伝統料理の白菜キムチを紹介します。
韓国では昔から食を薬とする考え方があります。即ち、「正しい食生活は健康な体づくりにつながる」という事で、食材のもつ効能をうまく引き出し、体に取り入れています。

健康に役立つ韓国料理

料理作りを実際に体験して感じたことは「百聞は一見にしかず」で、韓国料理は高麗人参、生姜、んにく、なつめ、クコの実、ごま、唐辛子などのスパイスをふんだんに使い健康に役立っていることがよく分かり、薬食同源に基づく食事が胃腸の働きを助け、食欲を増進させ、体をあたため自然に元気の素になっていることを肌で実感しました。

食材は日本の食材と似ていますが、環境でかなり味に違いがあるので、同じように作ることは難しいようです。本場で調理し体験したことと、そのことが理解でき、地産の食材を本場で使ったことと本物の味が出せることを改めて気づきました。

最後に

2回シリーズで韓国ソウル食紀行をお届けしてきましたが、い

薬効に優れた
かつての宮廷料理

参鶏湯

サムゲタン

一羽分の小さい鶏肉の中に、もち米、高麗人参などの材料を詰め込んで煮込むもの。夏は食欲がなくなるので、体力をつけるために食べる料理で、ポカポカと体を温める。鶏は小さいほど良質で体に良い効能がある。スープは鶏などのエキスがたっぷり美味しい。

【材料】

- 高麗人参 ●なつめ
- にんにく ●もち米



できあがり！
おいしそう
でしょ？

一口メモ

高麗人参、なつめ
にんにく

滋養強壮



煮込みます。



先生にほめられて修了証をいただきました。嬉し〜い！



鶏肉に材料をつめこんでいきます。計量スプーンも変わって、機能的でした。



韓国でとても有名な先生にご指導を受けました。ラッキー〜。

白菜キムチ

ベチユキムチ

まさに韓国食文化が生んだ発酵食品

韓国の食卓に、まず欠かせないのがキムチ。キムチ漬けになったいろいろな野菜が食卓に登場してきますが、その中でも定番なのが白菜キムチ。寒さのきびしい韓国では、冬になると野菜が収穫でき

なくなるので、保存食として作られたもの。発酵が進むと酸味が強くなるので、空気に触れないように密閉容器に入れて冷蔵庫で保存する。



みごとな大根を輪切りにして千切りにします。



ねぎや一夜漬けた白菜を切ります。



砂糖、水あめ、水、もち米粉をまぜたもの。



大胆に粉唐辛子を入れるのにはびっくり!!



野菜と調味料をよ〜くまぜあわせます。



真っ赤なたねができました。おいしそう!!



1枚1枚ていねいに白菜にキムチのもとを入れて重ねます。こんなに愛情こめて作るんですね。



唐辛子の刺激で身体があつくなってきました。



とっても大切な先生。



勉強になりました。でき上がりGood!!

【材 料】●白菜 ●大根 ●ねぎ ●たまねぎ ●えびの塩から
●にんにく ●しょうが ●粉唐辛子 ●塩 ほか



今回の記事を読んで感想を送っていただいた方の中から抽選で、韓国グッズをプレゼントします。
①所属②氏名③職場電話を記入の上、社内Eメール or 社内紙メールでお送りください。



社内Eメール：hscsyufu@om.asahi-kasei.co.jp
社内紙メール：家族健康指導グループ（アープロス）
締め切り日：2月15日（月）

がだったでしようか？物が豊かになりすぎて、どこでも手軽に惣菜が買える時代、バランスよりも自分の嗜好に偏りがちで、食事がおろそかになっていきます。韓国で色々な食の体験をし、あらためて和食を見直すきっかけにもなり、食事の重要性を教えられた気がします。皆さんも自分に合った健康づくりを見つけていきましょう。



2010年 新春

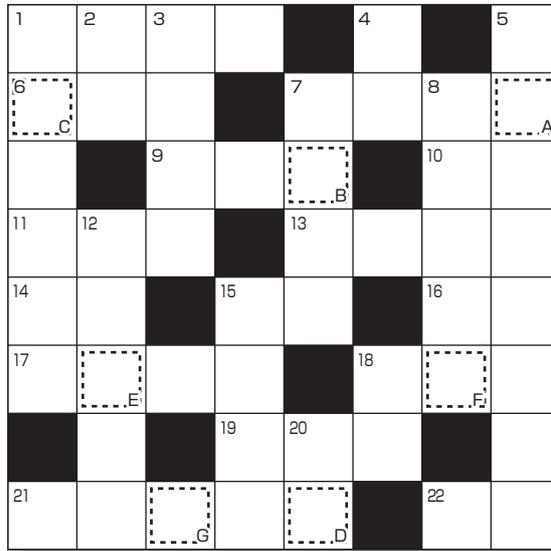
クロスワードパズル



本誌をよく読めば答えがわかるよ!!

たてのカギ

- ① 春はつらい季節。早めの対策を! (→P6)
 ② 呼吸のこと。吸ったり吐いたり。
 ③ 岩国であった40kmウォークのゴール。○○○○橋(→P4)
 ④ 日本で100万人を越す患者がいると言われる心の病。
 ⑤ 2009年流行語大賞の年間大賞。
 ⑥ 40歳以上75歳未満の家族は特定○○○○を! (→P6)
 ⑦ 薬効に優れたたかつの韓国宮廷料理。(→P12)
 ⑧ たばこの道具。ちなみに5/31は世界禁煙デー。
 ⑨ したあのこと。「願」と書く。
 ⑩ 「派手」の反対語。
 ⑪ お酒を際限なく飲める人の通称。*飲み過ぎに注意!



よこのカギ

- ① 無遅刻無欠席。就労では手当が付くことも!
 ② テーブルや食器を拭く布。
 ③ 売買の取引を終えること。
 ④ 誰にもしゃべらないように=○○○無用。
 ⑤ 爪の付け根の荒れ。逆○○。ビタミン不足かも。
 ⑥ ぶすまや引き戸の下の横木。
 ⑦ 戦国時代の甲斐の大名。武田○○○○。
 ⑧ 現在の午前・午後10時を昔の表現で。
 ⑨ めぐみ。なさけ。
 ⑩ 8本足。コレステロール値を下げるタウリンが豊富。
 ⑪ ダイエットチャレンジャー! -10cmの人も! (→P15)
 ⑫ 細菌による炎症で起こる一種の腎臓病。○○○炎。
 ⑬ ワタリガニの別称。低カロリーの割に蛋白質が豊富。
 ⑭ 天皇陛下御在位20年記念式典で奉祝歌を熱唱。
 ⑮ 山口を代表する清流。錦川の名物「ろ○○」(→P4)

A~Eをつなげて
 ひとつの言葉にしてください。
 ヒント: 感染予防には、うがい、手洗いを徹底的に!

? まちがい探し

お正月に家族で書き初め
 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。

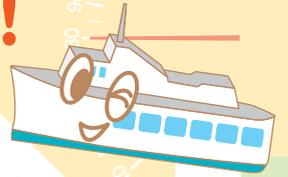


応募方法

- ▶ 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)

第6期

ダイエットチャレンジャー ダイエットクルーザー無事到着!



本誌4月号にてダイエットチャレンジャーを募集しました。
6ヶ月コースが終了しましたので報告をします。

到着

旭化成パックス 経営管理部
情報システム担当

齋藤 靖浩さん

成功ポイント

- ① 過度な結果を求めない。
- ② 夕食を野菜中心にする。
- ③ 水を沢山飲む。
- ④ 週3回は10000歩歩く。
- ⑤ 食べたい物は我慢せずに少量食べる。
- ⑥ 一日1800kcalを基準に摂取する。

半年間の感想

半年間、とても早かったです。周囲の皆様のおかげで、半年間、大過なく過ごせました。身体的に、どっという作用を施せば、どんな効果が期待できるか解ったことが収穫でした。今後は精神面の甘さを克服できるように頑張りたいです。ただ摂取カロリーを減らして、消費カロリーを増やせば、痩せていくという単純な引き算なんですけどね。ダイエットってキープするのが一番難しいですね。今後も、自分なりに健康管理に気をつけて行きたいと思えます。どうも、ありがとうございました。



体重 **-1.5kg**
 体重 95.5kg ▶ 94.0kg
 BMI 29.0
 腹囲 **-1.0cm**

旭化成パックス 人事総務部

張ヶ谷 光展さん

成功ポイント

- ① 毎日計量して常に体重を把握する。
- ② 夕食は控える。
- ③ 昼食は春雨だけにした。
- ④ 朝食を摂るようにして、昼食とパランスをとった。

半年間の感想

半年間はあっという間でした。基本的には昼食を春雨にしましただけで、ある程度の減量は成功しました。まだまだ痩せる余地はあると思うので、継続してチャレンジしていきたいと思えます。また、今回のチャレンジ中に多くの方々から叱咤激励をいただきましたこと、紙面上にてお礼申し上げます。ありがとうございました。



体重 **-5.1kg**
 体重 77.9kg ▶ 72.8kg
 BMI 25.2
 腹囲 **-10.0cm**

旭化成ライフサポート
第営業部

水野 浩義さん

成功ポイント

- ① 毎日体重計に乗る
- ② 朝食はご飯と魚にする
- ③ 腹八分目にする
- ④ 駅では階段を使う

半年間の感想

半年間、とても早かったです。メタボ対策のビジネスを行う自分自身がメタボではいけない!と思い参加しました。開始した頃に結婚などで、生活環境が変化しましたが、それも減量に役立つかなと思っております。また、皆様に叱咤激励を受け、それも励みになりました。ありがとうございました。今後も、自分なりに健康管理に気をつけて行きたいと思えます。どうも、ありがとうございました。



体重 **-3kg**
 体重 77.5kg ▶ 74.5kg
 BMI 24.9
 腹囲 **-4.0cm**
BMI標準内達成!!

家族健康指導グループ 藤田 佳代子

誌上ダイエットということもあり、周りからの激励や期待も多くプレッシャーもあったと思います。出張が多く公私共に大変忙しい中、半年間ご自分の目標に向かって地道に頑張られました。今回実践された中で得られた事を、今後の健康管理に活かせるよう期待しています。尚、これまで6回に渡って実施してきたダイチャレは今回で終了します。

管理栄養士
から
コメント

毎日のことだから…
からだが喜ぶバランスの
いい食事を取りたい

一皿でも バランス食



1人分 エネルギー

552kcal 塩分3.4g

材料と作り方 (2人分)

バランスが大事

材料

生うどん……………200g 鶏もも肉(皮なし)……100g
生揚げ……………60g(1/3枚) さつまいも……………80g(1/3本)
かぼちゃ……………80g(1/10個) 大根……………80g(3cm)
人参……………40g(1/4本) ごぼう……………30g(1/5本)
さやえんどう……………20g だし……………3カップ
みそ……………大さじ2 みりん……………大さじ1と1/3

作りかた

- ①大根はいちょう切り、人参は梅型で抜く(型のないときはいちょう切り)。ごぼうは斜めに切り、水に入れてあくをとり、水気をきる。
- ②さつまいもは半月に切る。かぼちゃは1cm厚さに切り、4cmくらいの長さに切る。
- ③鶏肉はそぎ切りにする。
- ④生揚げは縦半分に切り、1cm厚さに切る。
- ⑤うどんは表示より少し固めにゆでてざるにとり、水洗いして水気をきる。
- ⑥だしをあたため、①③を入れ、煮立ってきたらあくをとり、火を弱めて10分煮る。②④を加えて柔らかくなるまで煮る。みそをみりんで溶いて加えて調味し、⑤を入れて煮る。
- ⑦さやえんどうは筋をとり、ゆでて斜め半分に切り、⑥に加える。

からだにいい、
美味しい料理は
自分でつくる

料理監修/宗像伸子(管理栄養士)



ほうとう風野菜たっぷり椀

脱出ルート④→ 脱メタボのためのバランス食

量ばかり注目してしまいがちな脱メタボ食。ですが、内臓脂肪を効率よく燃やすには食事のバランスが大切。偏った食事では、筋肉ばかり落ちて脂肪は落ちません。どんなときも食事の基本は三大栄養素。これにビタミンやミネラル、食物繊維をしっかりとって代謝のいいからだを作りましょう。



メタボ 撃退講座 食事バランスガイド

主食、副菜、主菜、果物、乳製品を1日に何皿食べたらいいかコマのイラストで示した食事指針が「食事バランスガイド」。「栄養バランス?」と頭を悩ませている人は、まずは食事バランスガイドを確認しよう。

詳しくは、http://www.maff.go.jp/food_guide/balance.html

バランス…



※保健指導における学習教材集より

