

すやか あさひ

平成18年度決算

メタボリックシンドロームの予防・改善
脂質異常症について理解を深めるために

特定健康診査・特定保健指導が始まります!

電話で健康相談

第4期ダイエットチャレンジャー決定



2007. 8

【No.187】

旭化成健康保険組合

ご家庭へお持ち帰りください。

経常収支で1,413百万円の黒字

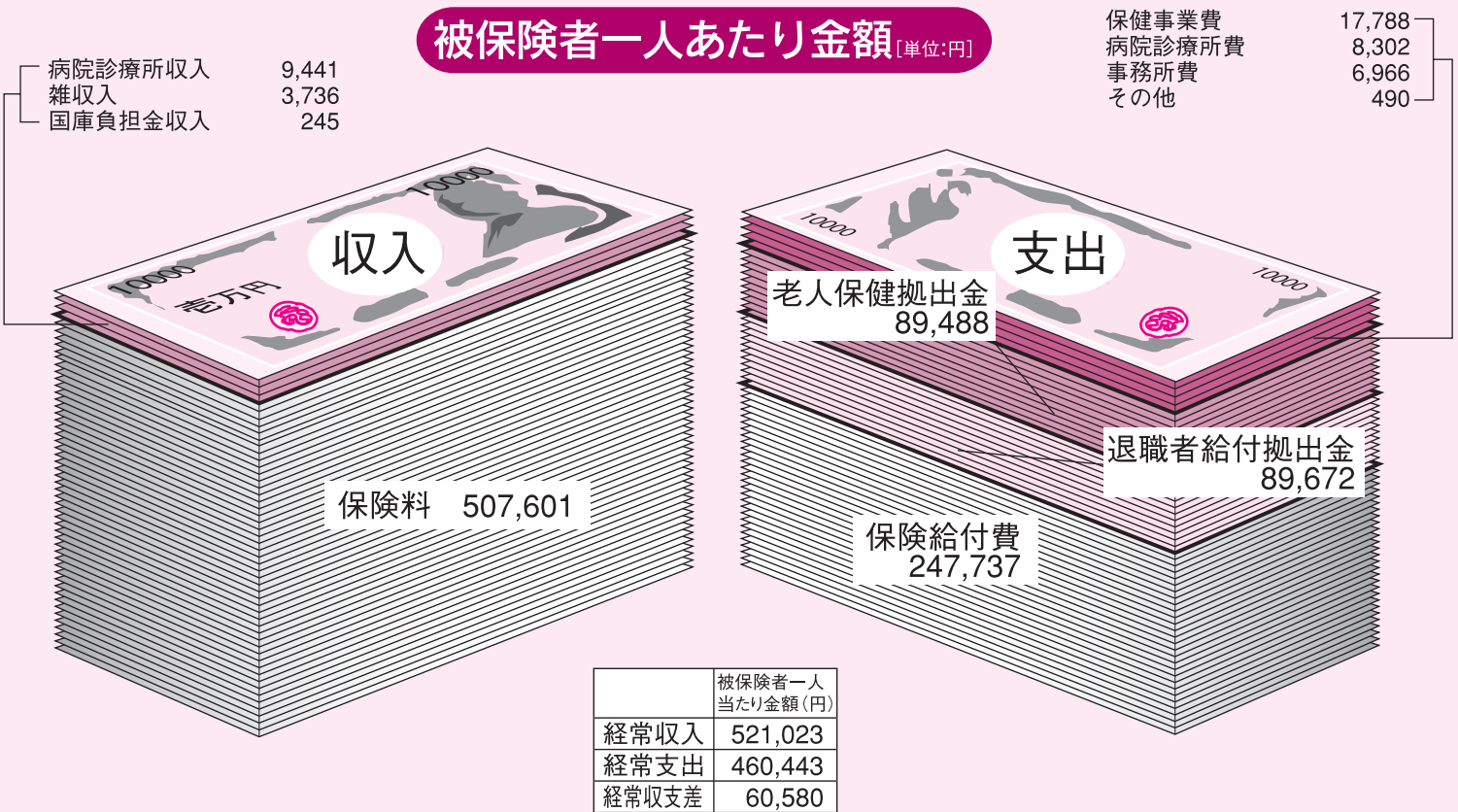
第223回組合会は7月17日東京にて開催され、平成18年度の収入支出決算及び事業報告などを審議、原案通り承認されました。

平成18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1,413百万円の黒字となりました。又、対予算でも経常収支差で744百万円好転しました。

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35.3%を占め、依然として財政を圧迫しています。

平成18年から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。

被保険者のみなさまにおかれましては、引きつづき、健康管理、健康づくりに努めていただき、医療機関等へ受診される場合には適正受診、医療費節約を意識していただきますようよろしくお願い致します。



収入

① 保険料収入 11,841百万円

(被保険者一人あたり507,601円)

- 保険料収入は、予算に比べ平均標準報酬月額額の若干の増加、標準賞与額の増加および人員増により、全体で約118百万円の増収となりました。
- また、対前年度でも同様の理由により、約121百万円の増収となりました。

支出

① 保険給付費 5,779百万円

(被保険者一人あたり247,737円)

- 皆さんの医療費や各種給付金のために支払った費用は5,779百万円になりました。
- 被保険者一人当り金額は247,737円、対前年度2.9%の減となりました。

② 老人保健拠出金 2,088百万円

退職者給付拠出金2,092百万円

- (被保険者一人あたりそれぞれ89,488円、89,672円)
- 拠出金のうち、老人保健拠出金は平成14年10月の制度改定により、その増加率は減少してきていたのですが、対前年度より約2百万円(0.1%)増加しました。

- また、退職者給付拠出金は、対前年度より約264百万円(14.4%)増加しました。

● この結果、両拠出金合計では前年度より約266百万円増加しました。保険料収入に占める割合も35.3%と増加になっています。

③ 保健事業費 415百万円

(被保険者一人あたり17,788円)

- 皆さんの健康づくりを支援するため、健康診断や電話健康相談(言、メンタルヘルス)、PETがん検診、高齢者訪問健康相談指導事業などを中心に415百万円支出いたしました。

18年度の主な事業

継続的に行っている疾病予防事業の定期健診をはじめとして、次のような事業を実施しました。

1、疾病予防事業の実施

①メンタルヘルス対策の一環として、J・Mの心の健康調査を8つの地区・関連事業所で5,273名の方に実施しました。

②電話健康相談3,425件、メンタルヘルスサポート269件の利用がありました。また、これまでの電話相談とメンタルヘルスサポートシステムに専門医の紹介(ドクターダイヤル)を加え平成18年4月から新たにスタートしたところ、ドクターダイヤルの電話相談に145件、面談に16件の利用がありました。

③昨年からの早期発見・早期治療を目的として「PETがん検診」補助制度の事業を導入しましたが、18年度からは配偶者へも拡大し、44名が受診しました。

2、在宅療養支援事業の実施

高齢者訪問健康相談指導事業の実施。保健師等の健康指導員を高齢者家庭に派遣し、高齢者の健康に係わる相談・指導・介護保険に対するアドバイス等を行い、高齢者がより快適な生活ができるよう支援しました。

3、保健指導宣伝事業の実施

すべての被保険者のみなさんへ機関誌「すこやかあさひ」の発行、「医療費・保険給付金のお知らせ」ならびに以下の保健指導冊子を対象者へ配布しました。

①新生児の育児参考書として冊子月刊「赤ちゃん＆ママ」を689名の方に、また、新たに季刊「1・2・3歳」

を495名の方に、

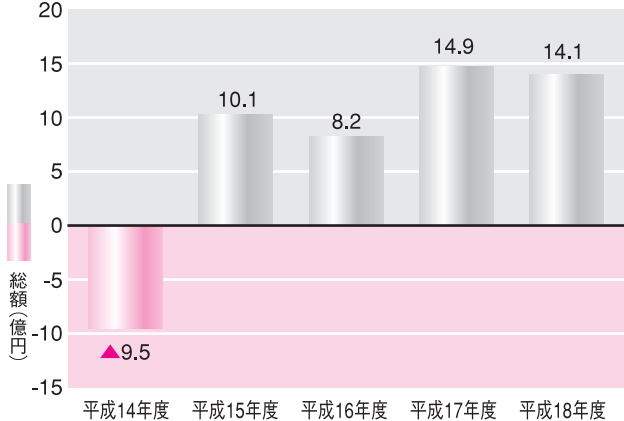
②平成18年に48歳になる被保険者に、実年からの健康づくりの参考として冊子「ヘルス&ライフ」を471名の方に1年間配布しました。

介護保険

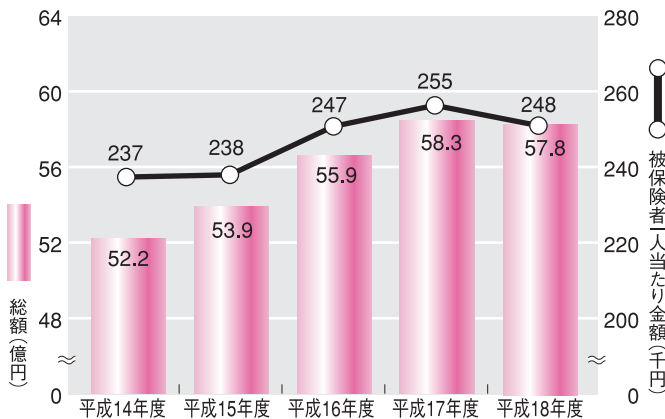
①第2号被保険者(満40歳～64歳)の一人当りの納付額は47,578円と通知があり、これを納付するために保険料率を0.1%アップ(0.8%→0.9%)しました。

②予算編成時、定められた計算式で計算した納付対象第2号被保険者数(家族を含む)は、19,635人でしたが、実績では906人多く、この分は平成20年度に追徴される可能性があります。

■経常収支差の推移(億円)



■保険給付費の推移



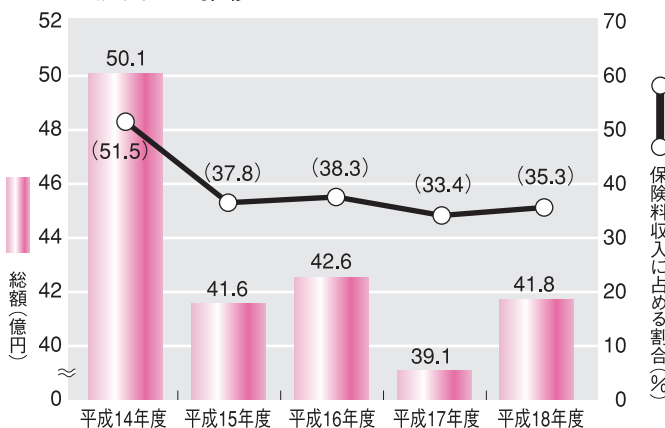
■介護勘定

		(単位:千円)
区分	項目	18年度決算
収入	介護保険収入	1,017,268
	繰越金	38,253
	準備金繰入金	0
	雑収入	0
	一般勘定受入	0
	計	1,055,521
支出	介護納付金	997,083
	介護保険料還付金	412
	積立金	0
	一般勘定繰入	0
	計	997,495

介護保険制度の収入支出決算は次の通りです。

第2号被保険者1人あたり納付額: 47,578円

■拠出金の推移



公告

組合会議員(選定議員)に交代がありましたのでお知らせします。

(前)議員 宮本智司

(新)議員 井川裕史

旭化成ケミカルズ/人事部



生活を見直してみませんか！

こんにちは保健師です

脂質異常症について 理解を深めるために



家族健康指導グループ
保健師 成合 真希子 丸岡 愛



メタボリックシンドロームの予防・改善 第2弾

《健診で中性脂肪が高いと言われたAさん》
Aさん(52才、男性)は会社の定期健診で、「中性脂肪が高い」と言われました。最近お腹も出てきたし、最近よく聞くメタボリックシンドロームと何か関係があるのだろうか…不安に思ったAさんは保健師に相談してみました。(表1)

〈図1〉メタボリックシンドローム診断基準

必須項目	内臓脂肪蓄積 ウエスト周囲径 男性 $\geq 85\text{cm}$ 女性 $\geq 90\text{cm}$ ※内臓脂肪面積 男女とも ≥ 100 平方センチ相当
選択項目 2項目以上	TG(中性脂肪) $\geq 150\text{mg/dl}$ かつ/または HDLコレステロール $< 40\text{mg/dl}$
	収縮期(最大) 血圧 $\geq 130\text{mmHg}$ かつ/または 拡張期(最小) 血圧 $\geq 85\text{mmHg}$
	空腹時血糖 $\geq 110\text{mg/dl}$

今回は、前回に引き続き、メタボリックシンドロームの予防・改善をテーマに、「脂質異常症」に関する情報を通してお届けします。
旭化成社員の平成18年度の定期健診で脂質異常症について「経過観察」あるいは「要治療」の判定を受けた人は、全従業員の25%でした。
メタボリックシンドロームの診断基準は、図1の通りです。

〈表1〉Aさんの検査データ

● LDLコレステロール(悪玉)	155mg/dl	↑
● HDLコレステロール(善玉)	53mg/dl	正
● TG(中性脂肪)	178mg/dl	↑
● HbA1c	5.1%	正
● HT(血圧)	126/76mmHg	正
● BMI	25.1(167cm、70kg)	↑



《中性脂肪って何?》

人間の体は主に、水分・たんぱく質・脂質・糖質から作られています。中性脂肪はその中の「脂質」の一種です。

これは、人間が活動していくために必要なエネルギー源、車やバイク、バイクなども言えます。普通は皮下脂肪として、平均約10キロも蓄えられています。食べ過ぎなどによって、血液中の中性脂肪が多くなると、エネルギーがたまり過ぎて、太ってきます。

《コレステロールって何?》

脂質にはもう一つ、コレステロールがあります。

◎コレステロールの働き◎

コレステロールは、全身を構成する細胞の「細胞膜」の主要な材料になります。また、副腎皮質ホルモンや性ホルモンなどの原料になります。さらに、胆汁の主成分である「胆汁酸」の原料となり、脂肪の消化・吸収を助けます。

◎コレステロールの種類◎

コレステロールは、血液中では主に「LDL」と「HDL」という粒子に含まれています。

LDLは、コレステロールを全身に運ぶ役割があります。しかし、増えすぎると血管壁に沈着して動脈硬化を促進します。そのため、LDLコレステロールは「悪玉コレステロール」とも呼ばれます。

HDLは、血管壁にたまった余分なコレステロールを回収し、動脈硬化を防ぎます。そのため、HDLコレステロールは「善玉コレステロール」とも呼ばれます。

コレステロールは、決して悪者ではなく、LDLコレステロールとHDLコレステロールのバランスが大切なのです。

〈表2〉脂質異常症の診断基準

血液検査（血清 1 dlあたり）	
● LDL コレステロール（悪玉）	→140mg以上
● HDL コレステロール（善玉）	→40mg未満
● TG（中性脂肪）	→150mg以上

《診断基準が変わりました》
従来は、総コレステロールが220mg/dlを越えると高コレステロール血症と診断されてきました。しかし総コレステロールにはLDLコレステロールとHDLコレステロールも含まれています。HDLコレステロールが高いと総コレステロール値も上がってしまいます。

この矛盾を解消するために5年ぶりに動脈硬化ガイドラインが改定されました。総コレステロールを除いた、LDLコレステロール・HDLコレステロール・中性脂肪の値が、表2のいずれかに該当した場合、「脂質異常症」と診断されるようになりました。

また、「高脂血症」という名称

は、HDLコレステロール値が高いほうが良いことと矛盾するため「脂質異常症」に名称が変わりました。

《どっぴう人が脂質異常症になりやすいの?》

脂質異常症は、多くは悪い生活習慣が重なることで起きます。最も大きな要因は、運動不足だけでなく、食べ過ぎや、脂肪分の多い食品のとり過ぎ、それに伴う肥満です。

また、甲状腺機能低下症などの病気や薬物使用などによって起こる二次性のものや遺伝性のものがあります。

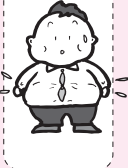











また、多くの閉経後の女性は、女性ホルモンが減るとともにコレステロールが上がるため、高脂血症と診断されている人が多い状況でしたが、女性はHDLコレステロールの平均値が高いため、今回の新しい診断基準で、正常になる人が多いとみられています。

Aさんの生活習慣を聞いてみると、表3の通りでした。

あなたも生活習慣チェック（図2）で自分の生活習慣を振り返ってみましょう。

〈図2〉生活習慣チェック

あてはまる項目が多いほど、脂質異常症になりやすいです。生活習慣の見直しが必要です。

<p>9 太っている</p> 	<p>8 野菜が嫌いである</p> 	<p>7 果物を毎日たくさん食べる</p> 	<p>6 お菓子や甘いものが好きでよく食べる</p> 	<p>5 お酒をたくさん飲む</p> 	<p>4 つい食べ過ぎることが多い</p> 	<p>3 外食、ファーストフード、持ち帰り弁当などをよく利用する</p> 	<p>2 脂っこい料理をよく食べる</p> 	<p>1 卵肉類、乳製品ばかりをたくさん食べる</p> 
<p>18 階段よりエスカレーターを選ぶ</p> 	<p>17 自動車によく乗る</p> 	<p>16 不規則な生活をしている</p> 	<p>15 ストレスを強く感じている</p> 	<p>14 たばこを吸う</p> 	<p>13 運動する習慣がない</p> 	<p>12 家族に脂質異常症の人がいる</p> 	<p>11 男性である。または閉経した女性である</p> 	<p>10 中高年にさしかかっている</p> 

〈表3〉Aさんの生活習慣等

- 肉・揚げ物が好き
- タバコを1日に1箱吸っている
- 毎日350mlのビール2本飲んでいる
- 運動はしていない
- 通勤は車で15分
- 高血圧、心筋梗塞などの家族歴なし



《脂質異常症を放っておくとどうなる?》

脂質異常症が怖いのは、動脈硬化を進行させるからです。

動脈硬化は、健康な人の血管でも、加齢によって徐々に起こるものです。しかし、脂質異常症があると、加齢による動脈硬化以上に動脈硬化が早く進み、その危険度が増すことがわかっています。

◎加齢による動脈硬化はゆっくと進行◎

加齢に伴いコレステロールが数十年かかって少しずつ血管壁に沈着し、「プラーク」という塊ができます。人間の体には、弱い部分を補強しようとする働きがあるため、プラークは繊維化した「繊維

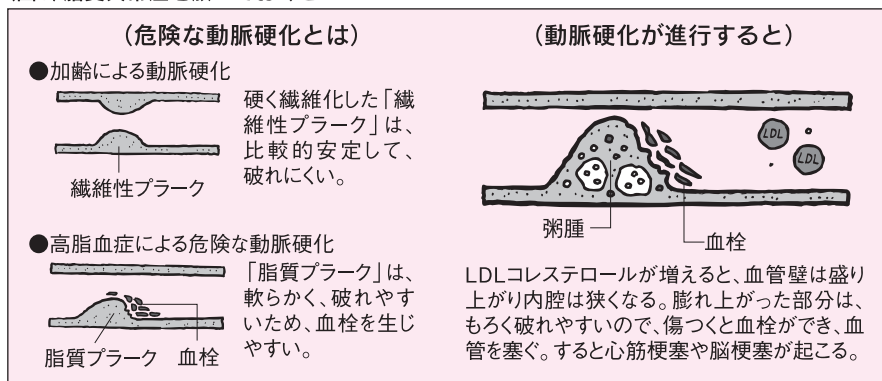
性プラーク」となります。繊維性プラークは硬く、安定しており、簡単には破れません。また、血管内腔は徐々に狭くなりますが、進行がゆっくりであるため、バイパスとなる血管が新たに作られ、血流を補うのが普通です。

◎脂質異常症は危険な動脈硬化を引き起こしやすい◎

脂質異常症があると、血液中に増えすぎたコレステロールは、短期間に血管壁にたまりやすいため、軟らかく破れやすい、不安定な「脂質プラーク」となります。脂質プラークが破れると、破れた部分を修復しようと血液中の血小板が集まり、血栓（血の塊）をつくりやすくなります。血栓ができると、さらに血管の内腔が狭くなったり血管がつまったりします。その結果、心筋梗塞や脳梗塞を発症しやすくなります。また、脂質プラークは成長が速く、バイパスとなる血管ができないために血流を補うことができず、障害が大きくなりがちです。(図3)

動脈硬化は自覚症状がほとんどなく、本人が気付かないうちに進行し、ある日突然心筋梗塞や脳梗塞を引き起こします。この心筋梗

〈図3〉脂質異常症を放っておくと…

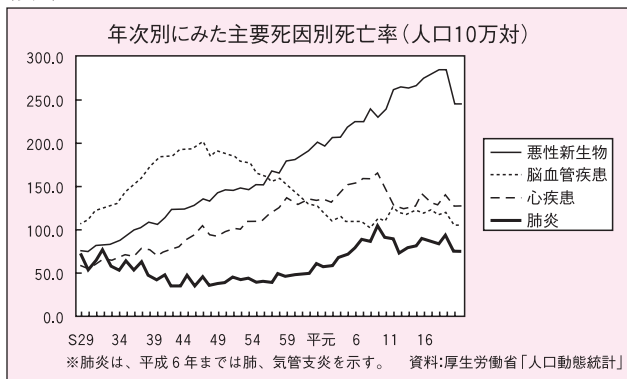


塞などの虚血性心疾患、脳梗塞などの脳血管疾患は、いずれも日本人の死亡原因ワースト3に入る、死に直結する恐ろしい病気です。(表4)

《どうすれば予防・コントロールできる?》

脂質異常症の人の8〜9割は生

〈表4〉



活習慣が原因となっており、脂質異常症の予防・コントロールには、生活習慣の見直しが必要で、多くの場合は、生活習慣の改善でコレステロール値が下がります。脂質異常症を予防・コントロールするために、次の点に気をつけましょう。

▼食事: 脂質異常症の人のほとんどに、食べ過ぎの傾向があります。まずは「腹八分目」を心がけて、食べ過ぎを防ぐことが大切です。また脂質(主に動物性脂肪)を取り過ぎないように、栄養バランスにも気をつけましょう。(図4)

〈図4〉

食生活改善のポイント

食生活の改善でコレステロールは10~15%下げることができます。

◆コレステロールの多い食品は控える(1日に300mgにおさえたい)

●鶏卵(1個)
コレステロール
約250mg



●たらこ(1/2腹)
コレステロール
約140mg



●牛レバー(60g)
コレステロール
約144mg



●ししゃも(2匹)
コレステロール
約130mg



●しらす干し(30g)
コレステロール
約75mg



Point まずは半分に減らしてみよう!

コレステロールの多い食品には、カルシウムなどの栄養が豊富なもの、食事を楽しくさせるものが多く、適度にとる分には重要な食品です。まずは、いつもの量の半分に減らしてみるのも1つの方法です。

◆動物性脂肪は控える

動物性脂肪に多く含まれる飽和脂肪酸は、LDL受容体の合成を抑制し、LDLの処理を低下させます。植物性脂肪や魚介類に多く含まれる不飽和脂肪酸はコレステロールを低下させる作用があります。植物性2:動物性1の割合でとりましょう。



生クリーム・バターは控え、牛乳は低脂肪乳にしよう



オリーブ油はとくにおすすめ



とくに魚に含まれるエイコサペンタエンサン(EPA)やドコサヘキサエンサン(DHA)は血栓防止に役立つ新鮮な魚を食べよう

◆食物繊維を十分に

腸管内コレステロールの吸収を阻害。胆汁酸が食物繊維と結合して糞便中へ排泄され、その結果胆汁酸の減量のコレステロールの代謝が促進されます。



野菜や海藻はたっぷり

◆ゆっくり良くかんで腹八分目に



コレステロールの少ない食品でも過食すれば多くとりこむことになります。エネルギーのとりすぎは体内の脂質を増やします。

◆ビタミンは不足しないように

緑黄色野菜に含まれるベータカロチン、淡色野菜・果物に含まれるビタミンC、ナッツなどに含まれるビタミンEはLDLコレステロールの酸化を防ぎます。

酸化を防ぐエース
ビタミンA・C・E



◆3食を規則正しく

朝食抜き、まとめ食い、寝る直前の飲食は肥満をまねきます。



◆糖分・アルコール・脂肪はとり過ぎない

中性脂肪を増やします。



アルコールは肝臓での中性脂肪合成を亢進させる。



アルコール

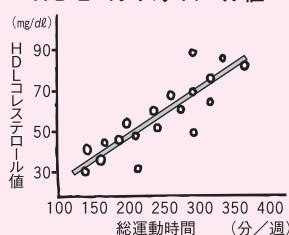
ケーキ

▼運動: 運動をすると、善玉のHDLコレステロールが増加し、中性脂肪が減少することがわかっています。特にウォーキングやサイクリング、水泳などの有酸素運動が効果的です。1日20分程度の運動を週に3日以上行うようにしましょう。

〈図5〉

有酸素運動でHDLコレステロールが増える

■過当たりの総運動時間とHDLコレステロール値




左のグラフからもわかるように、ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動を行うことで、“善玉”のHDLコレステロールが増える。

運動する時間がとれないときは

- 買い物のときに少し遠回りする
- 1駅分歩く
- 階段を使う など

運動する時間がとれないときは、日常生活のなかで、なるべく動くように心がけているだけでも、よい運動になる。

〈図6〉適正体重



適正体重 (kg)
 $= \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$

肥満は脂質異常症の大きな要因の1つ。一般に、身長から算出した適正体重を目標にする。

【BMIの計算式】
 $\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$

※BMI 25以上…肥満
 18.5以上～25未満…普通体重 (適正体重)

▼**適正体重の維持**…一般に「体重を1kg減らすと総コレステロールが約10mg/dl減る」と言われています。適正体重を目標に維持するようにしましょう。適正体重との差が大きい場合は一度に減量しようとせず、一か月に1kgを目標に段階的に減らすのが「コツ」です。(図6)

▼**禁煙**…喫煙により善玉のHDLコレステロールが減少します。また、LDLが酸化して、コレステロールが血管壁にたまりやすくなります。さらに喫煙は血管を傷つ

〈表5〉Aさんの生活習慣の改善策

【食事】


- 肉・揚げ物中心→野菜・魚中心
- 毎日350mlのビール×2本
→1本、さらに休肝日を週に1日つくる

【運動】

- 車通勤→自転車通勤 (30分)
- 週末には奥さんと40分のウォーキング

【禁煙】

- 1日1箱喫煙→禁煙



けたり、血圧や血糖値を上げたりします。喫煙者は禁煙が原則です。

▼**ストレス・疲れをためない**…ストレスがたまると交感神経が刺激され、HDLコレステロールが減少し、血圧が上がります。ストレスや疲れをためないよう、自分に合ったリラククスをしましょう。

生活習慣の改善は、長く続けることが大切です。無理をすると、かえってそれがストレスになり、長続きしません。まずはできる範囲のことから始めて、少しずつ生活習慣を変えていきましょう。

Aさんは保健師と話して、自分

のできそうなことから、表5のように生活習慣を変えることにしました。

《Aさんの3か月後》

Aさんが生活習慣を変えてから、3か月が経ちました。Aさんは、1か月に1kgのペースで3kgの減量に成功しました。BMIも24.0と適正体重になりました。さらにLDLコレステロール、中性脂肪(TG)も正常範囲になりました。(表6)

始めは脂質異常症を良くしたいと生活習慣を改善したAさんでしたが、自転車通勤に変えたことで朝の渋滞のイライラから開放されました。奥さんとのウォーキングにより夫婦の会話も増え、以前よりもイキイキとした生活を送れているようです。

生活習慣を改善することで、脂質異常症はもちろん、肥満の解消や、糖尿病や高血圧に対する効果も期待できます。また、運動は減量だけでなく、ストレスの解消やリフレッシュにもなります。

あなたも将来を元気にイキイキと過ごすために、健康づくりに取り組んでいきませんか？

〈表6〉Aさんの3か月後の検査データ

	健診時	3か月後	
LDLコレステロール	155mg/dl	135mg/dl (-20mg/dl)	正
HDLコレステロール	53mg/dl	55mg/dl (+2mg/dl)	正
TG (中性脂肪)	178mg/dl	146mg/dl (-32mg/dl)	正
BMI	25.1 (70kg)	24.0 (167cm、67kg) (-3kg)	適

(参考資料)
 別冊NHKきょうの健康「これだけは知っておきたい 高脂血症血液ドロドロを治す」/総監修…山田信博/日本放送出版協会
 暮らしと健康「高脂血症といわれたら」2006.9/保健同人社
 NHKきょうの健康2004.7「コレステロール対策 あなたの誤解を解く」/日本放送出版協会
 Health&Life2006.7「気になるコレステロール」/法研
 朝日新聞2007.6.10「善玉」上げて「悪玉」下げて
 病気の正しい理解のために高脂血症ノート/編集…保健フォーラム21/社会保険出版社



柔道整復師（整骨院・接骨院）を 受けるときは健康保険証の 使用が限られています

柔道整復師（整・接骨院）では、どんな施術を受けても必ず健康保険が使えるわけではありません。しかしながら、本来柔道整復師が受診者に確認したり説明する内容が不十分のために、誤った保険請求や不当な保険請求が生じたり、受診者が被害を被るトラブルも発生しています。受診の前には十分ご注意ください。

▼負傷原因を正確に伝えましょう。

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

また、交通事故に該当する場合は、健康保険組合に連絡することが必要です。

▼領収書は必ずもらい、医療費通知を確認を

▼施術が長期にわたる場合、内科的要因も考えられますので、医師の診断を受けましょう。

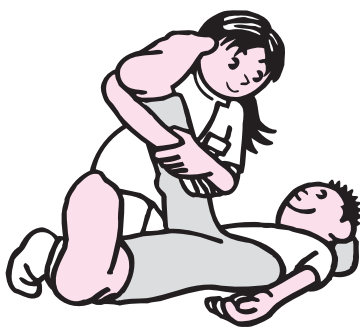
▼病院での治療と重複は不可

同一の負傷について同時期に整形外科の治療と柔道整復師の施術を重複並行的に受けた場合、原則として柔道整復師の施術料は全額自己負担となります。

▼「ついでに他の部分も」とか、「家族に付き添ったついで」といった「ついで」の受療は支給対象外です。

療養費支給申請書の負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、必ず自分で署名または捺印を

療養費支給申請書は、受療者が柔道整復師に健康保険組合への請求を委任するものです。白紙の用紙にサインしたり、印鑑を渡してしまうのは間違いにつながりますので（不適切な請求）注意してください。



被保険者の皆さんへお願い

施術内容について健保組合からお尋ねすることがあります。柔道整復師の請求の中に、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不適切な請求が一部に見受けられます。

皆さんに納めていただいた大切な保険料が施術費の支払いに充てられますので、その保険料を正しく使うために、施術日や施術内容等について被保険者の皆さんへ直接電話や文書により照会させていただく場合があります。

照会により不適切な受診と判断すれば、健康保険組合が既に支払った施術費を返却してもらうこととなります。柔道整復師にかかる際の注意事項をよく読んで、適正受診にご協力ください。

次の場合は健康保険が使えません

（全額自己負担になります）

- 日常生活からくる疲労や肩こり・腰痛・体調不良など
- スポーツによる筋肉疲労・筋肉痛
- 病気（神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニア等）からくる痛みや凝りの場合
- 脳疾患後遺症等の慢性病
- 症状の改善の見られない長期の施術
- 医師の同意のない骨折や脱臼の施術（応急処置を除く）



平成20年4月から

特定健康診査・特定保健指導が始まります！

メタボリックシンドロームに着目した新しい健診・保健指導に変わります。

医療保険制度を将来にわたって持続的かつ安定的に運営するために、医療制度改革関連法が平成18年6月に成立し、同年10月から出産育児一時金の引き上げなど健康保険制度の改正を皮切りに段階的に改革が行われています。

その一環として、健康と長寿を確保しつつ、医療費の適正化にも繋がる糖尿病等の生活習慣病を中心とした疾病予防を重視する考え方が打ち出されました。

これに伴い、平成20年4月から40歳以上74歳以下の加入者（本人・家族）に対する特定健康診査（以下特定健診と略す）、特定保健指導等の実施が、健保組合など医療保険者に義務化されます。

具体的には、国・都道府県の医療費適正化計画に基づき、内臓脂肪症候群（*メタボリックシンドローム）の該当者及び予備群を平成24年度に10%以上減少させる目標を掲げ、健保組合がそのための健診や保健指導を行い、加入者の皆さんの健康の維持・増進のお手伝いをするというものです。

平成19年度は準備期間の年にあたり、当健保組合では新たな特定健診、特定保健指導の実施に向けて対応と準備を進めています。

この事業を行うためには加入者の皆様方のご理解とご協力が必要です。以下の事業の仕組みをご理解の上、その円滑な実施に向けご協力をよろしくお願いたします。

*メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積により、糖代謝異常（糖尿病等）、脂質代謝異常（高脂血症等）、高血圧などの動脈硬化の危険因子が、一個人に集積している状態をいいます。

特定健診、特定保健指導とは？

従来の健康診断は生活習慣病やがん等の早期発見・早期治療等を重視して実施してきましたが、平成20年4月からはメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）該当者と予備群を減少させることを目的として実施いたします。そのため該当者と予備群の方に対しては、特定保健指導（積極的支援、動機づけ支援）を行います。



◆ 健 診

特定健診は保健指導の対象者となるかどうかを判断するための健診です。対象者全員に健診を実施します。

医師が必要と認めた場合には、さらに「詳細な健診」を行いません。

*当健保以外で健診を受けた場合でも、右記項目について結果を提供していただくことにより、特定健診を受けたこととなります。



(表1) < 特定健診の検査項目 >

必須項目

- ・ 質問票（服薬歴、喫煙歴など）
- ・ 身体計測（身長、体重、BMI、腹囲）
- ・ 血圧測定
- ・ 血液検査（脂質検査、血糖検査、肝機能検査）
- ・ 尿検査（尿糖、尿蛋白）

医師が必要と認めた場合の詳細な健診の項目

- ・ 心電図検査、眼底検査、貧血検査

判定

保健指導対象者の選定、階層化

リスクの数に応じて、保健指導の必要度別にグループ分けを行います（保健指導対象者の階層化）。

■保健指導の必要度

必要性低：情報提供

生活習慣病の特性や生活習慣の改善のための情報を全員に提供します。

必要性中：動機づけ支援

個別面接または、グループ支援を原則1回行い、対象者が自らの生活習慣を振り返り行動目標を立て行動に移し、その活動が継続できることを目指した支援をします。また、6ヶ月後に通信等（電話・eメール・ファックス・手紙等）を利用して評価を行います。

必要性高：積極的支援

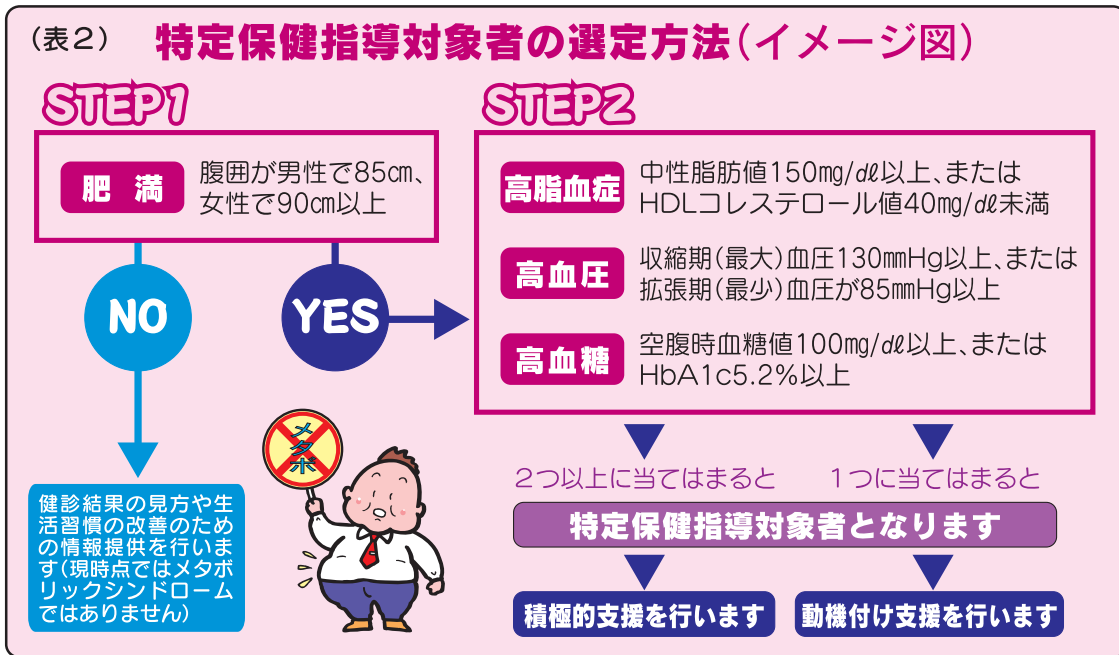
動機づけ支援に加え、3ヶ月以上の定期的・継続的な支援（電話・eメール・ファックス・手紙等）を行い、対象者自らの生活習慣を振り返り行動目標を立て行動に移し、その生活が継続できることを目指した支援を行います。また、6ヶ月後に通信等（電話・eメール・ファックス・紙等）を利用して評価を行います。



保健指導

階層化された対象者に、適切な保健指導（情報提供）、「動機づけ支援」、「積極的支援」を行います。

(表2) 特定保健指導対象者の選定方法(イメージ図)



お知らせ

当健保のホームページに8月1日から掲載!!

健康管理室の次に役立つ ストレスプログラム

<http://stress-management.jp/asahi/>
ID : cocoro
PASS : asahi-kenpo

プログラム内容は次の通りです。
ストレスの正しい知識編

ご活用ください!!

皆様の生活を少しでもポジティブなものにするために役立つ、ストレスについての知識、ストレス対策、予防方法などをお伝えるためにストレスプログラムを開設しました。ストレスを自覚している方はもちろん、今はストレスを感じていないという方も、予防の意味も込めて是非ご覧ください。きっと役立つ情報があると思います。

基礎知識編
(60分)

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。

基礎編
(45分)
～環境と身体を整える～

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。

実践編
(45分)
～心とコミュニケーションを整える～

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いて、とても実践的です。

**家族の不安
解消編**

子育て問題・夫婦間の問題や家族のメンタル疾患についての対処法をお伝えします。

ご利用ください

電話で健康相談

無料

●健康相談は医師、保健師、看護師が相談に応じます。また、メンタルヘルスカウンセリングは心理カウンセラーなど専門スタッフが相談に応じます。

●健康相談、メンタルヘルスカウンセリングとも電話がつながりましたら必ず「旭化成健康保険組合」と告げてください。

●メンタルヘルスの相談は年中無休ですが、24時間体制ではありません。時間に注意して電話してください。(一般健康相談は24時間受け付けています)

●携帯電話用の番号に一般電話から電話をかけると通話料が自己負担になりますので注意してください。



※プライバシーは厳守されるシステムになっていますので、安心してご利用ください。

健康相談 24時間年中無休

0120 FreeDial 0120-249-3888 通話料 無 料

携帯電話・PHSからのご利用は03-3839-7098(通話料有料)

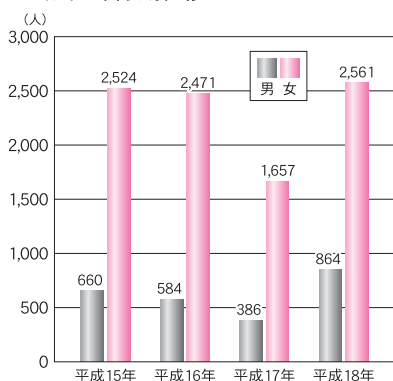
- お名前(匿名可)・年齢を告げてご相談ください。
- ご本人と配偶者及び被扶養者の方々がご利用いただけます。

相談内容

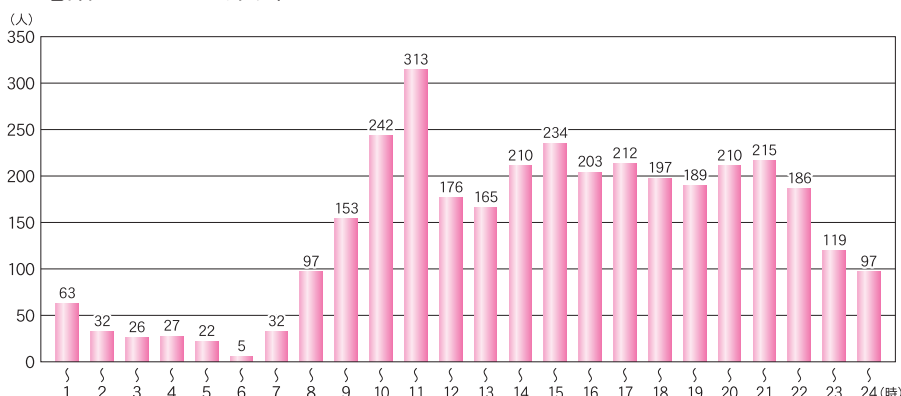
- 健康・医療・介護・育児・メンタルヘルスのご相談
- 夜間・休日の医療機関のご案内
- 医療機関情報のご提供
- 介護などシルバー情報のご提供

★18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。

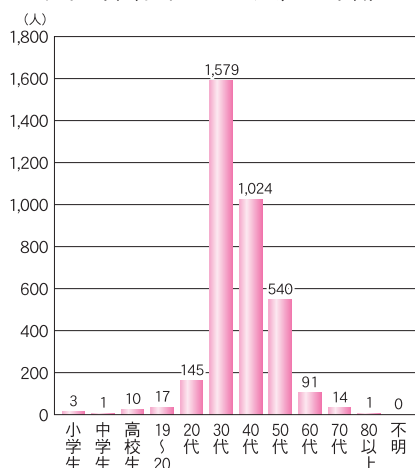
■相談者数推移



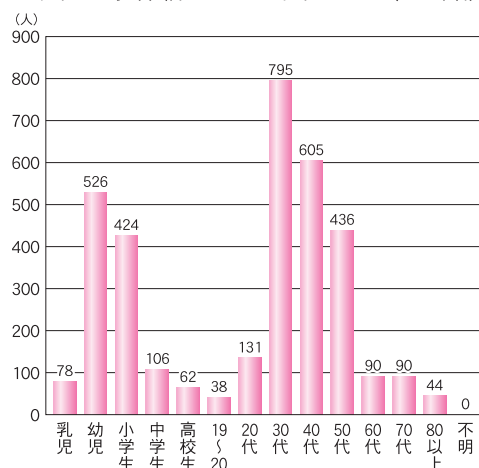
■電話があった時間帯



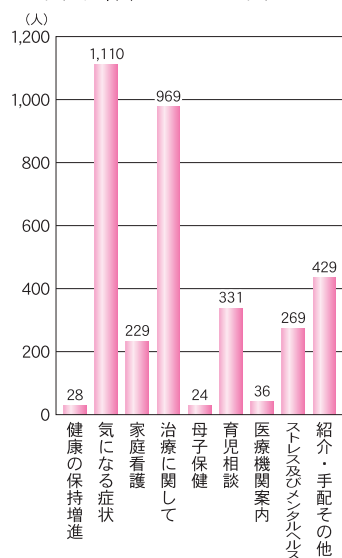
■相談者(相談した人)の年齢



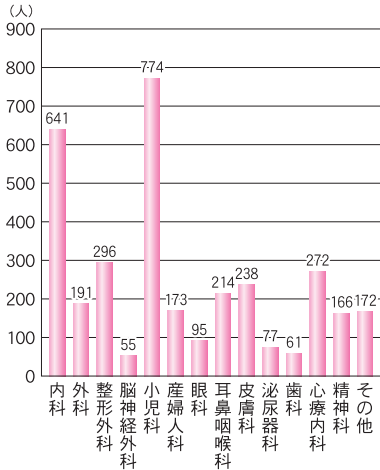
■相談対象者(誰のことを相談したか)の年齢



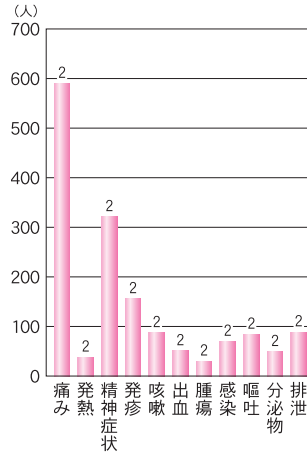
■相談内容(どんなことを相談したか)



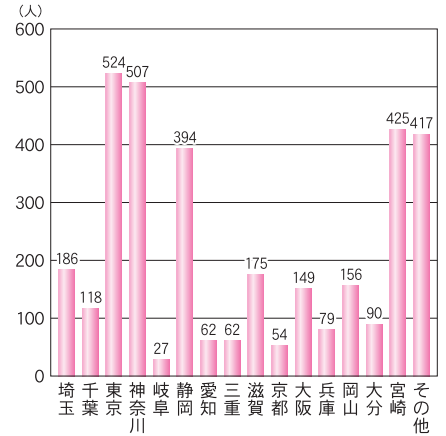
■相談科目



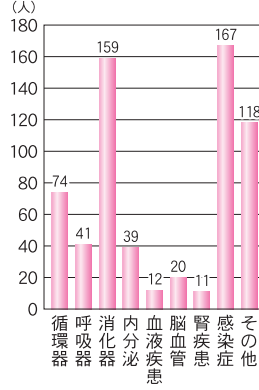
■相談した症状(主なもの)



■地区



○内科分布



メンタルヘルス相談

電話カウンセリング 9:00~20:30 年中無休
心理カウンセラーがご相談に応じます。

0120-249-388 通話料 無料

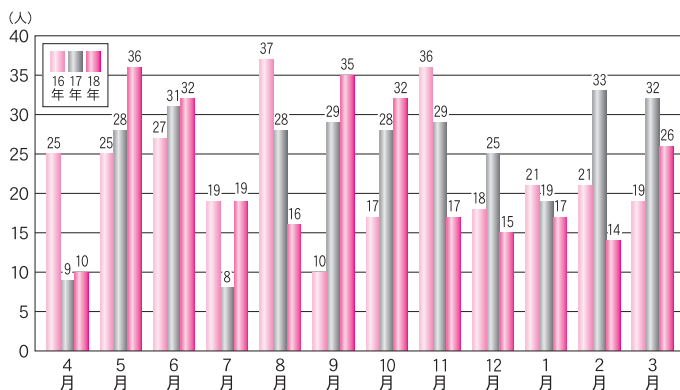
携帯電話・PHSからのご利用は03-3839-7098(通話料有料)

- 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のご利用いただけます。

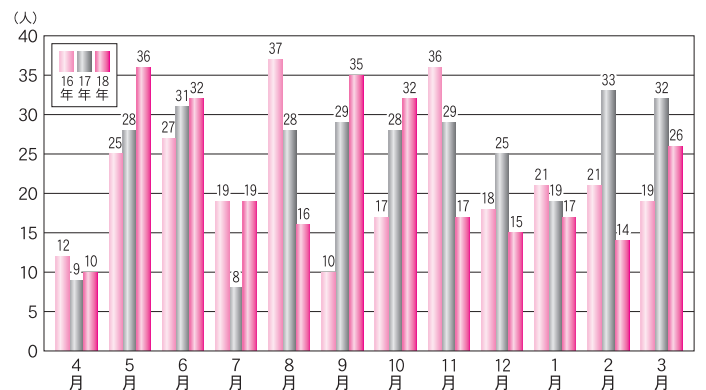
- 面接カウンセリング予約受付(匿名不可)
9:00~17:00 土日・祝祭日・12/31~1/3を除く
全国のカウンセリングルームで面接カウンセリングを受けられます(1回約50分・年5回まで無料)。
予約後に必要書類(地図・利用者カード)を郵送いたします。
- その他のご利用条件はお問合せください。

★平成16年4月~平成18年3月までの概要は次の通りです。

■<一般電話相談>メンタルヘルスに関する電話相談件数



■<メンタル電話相談>メンタルサポートシステムに関する相談件数



ドクターダイヤル

受付時間 10:00~16:00
(土日・祝祭日・12/31~1/3を除く)

0120-878-142 通話料 無料

携帯電話・PHSからはご利用いただけません。

- 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のご利用いただけます。

- 病名が判明していること。但し、プライマリーケア・美容整形外科・心療内科・精神科・歯科及び口腔外科の疾患を除きます。
- 救急に関するご要望には対応していません。
- 入院・転院を目的としたサービスではありません。
- その他ご利用に際しての諸条件があります。また、地域や内容によりご要望に添えない場合がありますので、お電話にてお気軽にお問い合わせください。

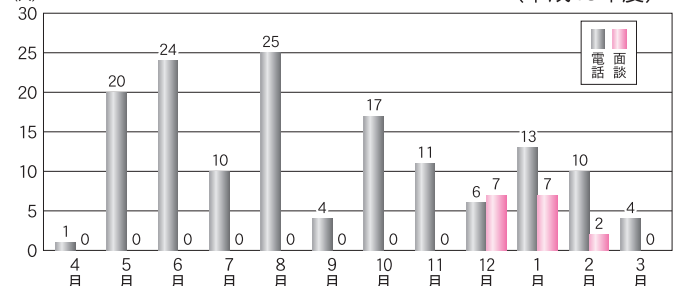
電話によるサービス

- ↓ 電話によるセカンドオピニオン
- ↓ 電話による専門医の紹介
- ↓ 電話による専門医・専門医療機関情報の提供

面談によるサービス

- ↓ 面談によるセカンドオピニオン
 - ↓ 優秀専門医の紹介
- 組合相談医の判断により、より高度な専門性が求められる場合は、最適な優秀専門医をご紹介します。

■ドクターオドクターズネットワーク 電話・面談実績 (平成18年度)



ダイエットチャレンジャー決定



6ヶ月コース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。

**ダイエット
ワゴン出発!**

鈴木 宏さん

(東京)旭化成ファーマ 経営企画部

応募動機

多数の推薦者の方々のご期待に応えるため

半年間の抱負

必ず、美しい体になるぞ!!

ダイチャレ メンバー紹介

松田 孝さん

(富士)実装・表示材料マーケティングセンター実装材料第一グループ

応募動機

夏休みに沖縄に行くので、お腹の出っ張りを無くしたいから!

半年間の抱負

ちょっとでも腹筋をつけ、割れ目をつけたい!

奥山 忍さん

旭化成電子株式会社 延岡工場
ウエハー製造課

応募動機

体重を減らそうと思うが膝と腰を痛めているため運動ができない。今後どうすればと思い応募した。

半年間の抱負

今回は成功させたいと思います。



第3期チャレンジャー からの応援メッセージ

旭化成ホームズ株式会社
群馬営業所
太田 雅彦 さん



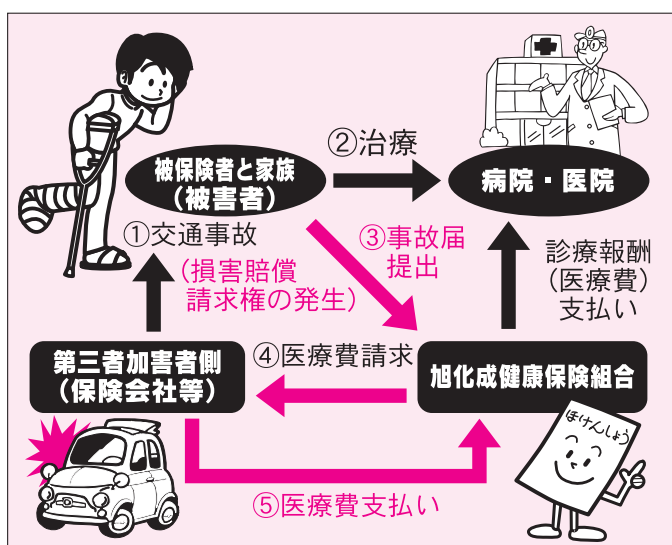
スタート時 平成18年6月	79kg (BMI 25.5) 肥 満
終了時(6ヶ月後) 平成18年12月	68.8(-10.2)kg 腹囲10.2cm減 (BMI 22.2) 標 準
現在(1年後) 平成19年7月	70kg・腹囲維持 (BMI 22.6) 標 準

今も維持できているのは、「歩き続けていること」「昼食を減らしている」の2点でエネルギーの出入りを念頭に調整しています。気分体調とも「快調」ですよ!!
アドバイスとしては、「自分で決めた事はまずやってみる。そして、続ける! 継続は力なりです。続ければ必ず成功します。」

健康保険組合からのお願い

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

交通事故や犬や猫に噛まれたなど第三者の行為が原因でけがをした場合は、被害者は加害者に損害賠償を請求する権利があります。もし、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ことになります。

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。

◇外傷調査にご協力ください

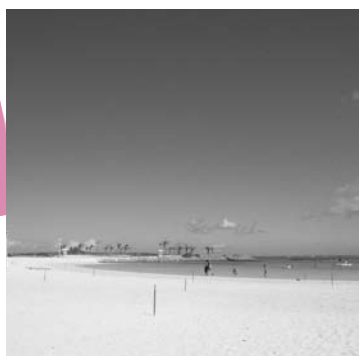
健康保険組合では、医療費の請求書の中身をチェックし、交通事故等の第三者の行為によるものと思われるものについて確認をさせていただいています。この「外傷調査」表が届いた場合には遅滞なくご返事をお願いします。

○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。

表紙

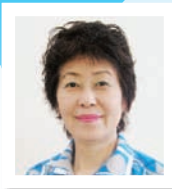
今月号の
写真



テーマ:「海」

コメント:『はじめて沖縄旅行に行きました。また行きたいです。』

撮影者: 旭化成ケミカルズ 鈴鹿事業場
フィルム製造課 第一製造係
大橋 高光さん

主任栄養士
中島 富子

ゴーヤカルボナーラ



材 料(2人分) 1人分:エネルギー793Kcal・塩分2.6g

ゴーヤ……………1/2本(160g)	塩……………小さじ2/3
ベーコン……………100g	味噌……………大さじ2
卵……………4個	オリーブ油……………大さじ1
粉チーズ……………50g	白ワイン……………大さじ1
粗挽きこしょう……………少々	パスタ(乾燥)……………160g

作り方

- ① パスタをゆがく。ゆで汁を50mlとっておく。
- ② ゴーヤを真中から縦に二つに切り、中の白いわたをスプーンできれいに取る。
- ③ ゴーヤを幅3mmの半月型に切り、塩をふって軽くもむ。ゴーヤがしんなりしたら、軽く水洗いして塩を落とし、軽く絞る。
- ④ ベーコンは、2cm幅に切る。
- ⑤ 全卵2個と卵黄2個をかき混ぜる。そこに粉チーズと粗挽きこしょうと塩小さじ1を加えて混ぜる。
- ⑥ フライパンにオリーブ油を入れ、ベーコンを弱火でカリカリになるまで炒める。
- ⑦ 白ワインと味噌を混ぜて、⑥に加え煮つめる。水分が飛んだらゴーヤを加えてさっと炒め、ゆで汁を加え火を止めて、パスタと⑤を加えて混ぜ、ごく弱火で手早く仕上げる。

材 料(20個分) 8個分:エネルギー335Kcal・塩分0.8g

ゴーヤ(中)……………1/2本(160g)	調味料
白菜……………100g	ごま油……………小さじ2
豚ひき肉……………170g	日本酒……………大さじ1
長ねぎ……………1本	塩……………適量
にんにく……………2かけ	だしの素……………小さじ2
しょうが……………1かけ	粗挽きこしょう
餃子の皮……………20枚	

作り方

- ① ゴーヤを真中から縦に二つに切り、中の白いわたをスプーンできれいに取る。
- ② 湯がきやすいように1/4の長さになり、熱湯で2~3分ゆがく。
- ③ ゆがいたゴーヤを粗めのみじん切りにし、白菜も湯がきゴーヤより小さくみじん切りにする。しょうが、ニンニクはすり下ろす。長ねぎもみじん切りにする。
- ④ ③の野菜と調味料を混ぜ合わせてたねを作る。
- ⑤ 餃子の皮にたねをとり包む。
- ⑥ フライパンにごま油を入れ温め、餃子を並べて中火で焼く。焼き色がついたら、餃子の1/3が浸る位に湯を入れ、ふたをして焼く。2~3分すると水がなくなり、パチパチと焼き音がしたら出来上がり。

ヘルシー餃子
~ビタミンCが豊富なゴーヤを使って~

ゴーヤの苦味成分であるモルデシン・チャランチン

特に果肉の内側に含まれています。モルデシンやチャランチンには、血糖値や血圧を下げる働きがあります。

他に、ビタミンA・B・C、ミネラルや食物繊維も豊富で、がん細胞の抑制、血液をさらさらに、また体のむくみを取り、疲労回復など、まさに夏バテ防止の夏野菜です。

