

すやか あさひ

メタボリックシンドロームの
予防・改善の運動について

新春メディカル対談

メンタルヘルスの重要性について語る

花粉症対策を始めよう

ダイエットチャレンジャー無事到着!!

解説します

医療保険制度改革

クロスワード・まちがひ探し

インフルエンザ

予防接種補助金支給申請



2008. 1

[No.189]

旭化成健康保険組合

新春のごあいさつ



理事長
元田 勝人

みなさんのより一層の健康づくりに取り組みます。

新年明けましておめでとう
ございます。日頃より健康保険
組合の活動にご理解とご協力
をいただき、誠に有難うござい
ます。

最近のベストセラー「養老孟司
の「養老訓」は健全な老いを勧め
ています。かつて江戸時代の
学者 貝原益軒は「養生訓」を著
し健康の勧めを行いました。そ
の最初に、健康で長生きするこ
とは本人の幸せのみならず父
母の恩や自然の恵みに感謝す
ることもであると書いてあり
ます。現代風に言い換えれば、

健康は本人が生き生きと人生
を送るための必須条件のみな
らず家族の幸せにも直結して
いるということでしょう。又、
何事も「過度」はよろしくなく、
日常生活の中で持続的に「腹八
分」を心がけることが肝要と繰
り返し説いています。

皆さんもご存知のとおり、国
全体での医療制度の抜本的改
革推進を受け、本年4月より「特
定健診」や「特定保健指導」をス
タートさせます。日本が超高齢
化社会に突入し、医療財政を健
全に保つと共に元気で活力あ
ふれた社会を形作るためには、
「メタボリックシンドローム」
の予防をはじめとした生活習
慣病に取り組んでいくことが
待った無しの状況にあります。
この取り組みは5年計画ですが、
健康保険組合はもとより、会社、
労働組合、そして何よりも健康
保険組合員の皆さんの主体的
な参加がなければ実現されま
せん。

今後も健康保険組合員とそ
の家族全員が健康であり続け
られるよう取り組んでいきま
すので、よろしくご支援と参画
をお願いします。

公 告

平成20年度 任意継続被保険者の標準報酬月額の適用について

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下記のとおりとなりますのでお知らせいたします。

- 1.平成19年9月末現在の全被保険者平均標準報酬月額 435,597円
- 2.任意継続被保険者適用標準報酬月額(上限) 440,000円 ※これまでと変わりません
- 3.適用期間
自 平成20年4月1日 至 平成21年3月31日

◎健保組合会の議員改選について(任期満了による改選)

任期:平成19年12月1日～平成21年11月30日

◇選定議員(敬称略)

理事長	元田 勝人	旭化成/人財・労務部
常務理事	山本 武司	旭化成健康保険組合
理事	銭本 廣男	旭化成/人財・労務部
理事	佐藤 彰洋	旭化成/人財・労務部
議員	大谷 成輝	旭化成/環境安全部
議員	和田 慶宏	旭化成ファーマ/人事部
議員	中畑 正道	旭化成/人財・労務部
議員	井川 裕史	旭化成ケミカルズ/人事部
監事	福井 哲夫	旭化成/経理・財務部

◇互選議員(敬称略)

理事	山崎 龍磨	旭化成労働組合
理事	今田 浩和	旭化成労働組合
理事	小澤 昌子	旭化成労働組合
理事	田之上 辰己	旭化成労働組合
議員	村上 康則	旭化成労働組合
議員	尾形 清彦	旭化成労働組合
議員	佐藤 伸明	旭化成労働組合
議員	山根 豊和	旭化成ホームズ/人事部
監事	清水 裕之	旭化成労働組合



生活を見直してみませんか！

内臓脂肪燃焼 スロトレ・ダイエット

監修・指導 大川達也

(株)ストロングス代表。日本におけるパーソナルトレーナーの第一人者。野茂英雄選手をはじめ、トップアスリートのコンディショニングを担当。

<http://www.strong-s.com/>

スロースタイルジム@高輪プリンスホテル

<http://www.slowstylegym.com/>

健康日本21



メタボリックシンドロームの予防・改善の運動について

1 腹筋を鍛えてメタボリックシンドローム予防！

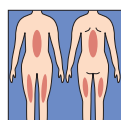
「メタボリックシンドローム」の元凶とされる内臓脂肪は、運動によって燃えやすいという特徴をもっています。でも、忙しくて運動する時間がない……。そうお悩みの方に、通勤途中や自宅で手軽にでき、脂肪燃焼にも最適なスロートレーニングをご紹介します！

通勤時間でトライ！

電車に乗っている時間を有効利用した腹筋運動。こまめに行い、ぽっこりおなかをへこませましょう！

●脚全体&おなか&背中 筋力アップ(混雑時の電車で)

足を肩幅程度に広げる。ひざを少し曲げ、全身に力を込め、電車が揺れて人波に押されても体勢が崩れないように耐える。30秒間そのままの体勢をキープ！



この筋肉を意識！

POINT

からだを地面に対して垂直にキープする。



■トレーニング中の呼吸法

呼吸を止めてはダメ。トレーニング中は自然に吸ったり吐いたりしてください。

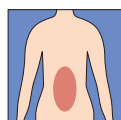
自宅でトライ！

短時間で気軽にできる腹筋運動。

●おなか全体をへこませる

床にひざを軽く曲げて座り、両腕を体の前に伸ばす。床から10〜15cm程度の高さに足を浮かせて、おなかに力を入れ30秒間キープ。視線は伸ばした指の先へ。

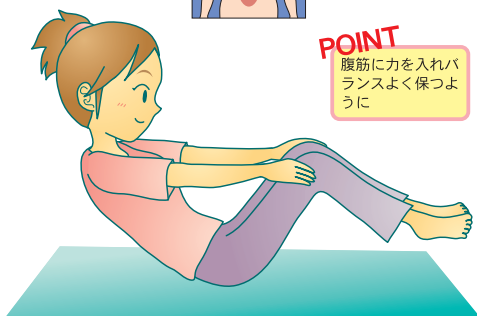
※足の高さは、床からぎりぎりの位置まで下げるとより効果的です。



この筋肉を意識！

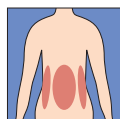
POINT

腹筋に力を入れバランスよく保つように



●おなか全体+わき腹の脂肪を燃焼

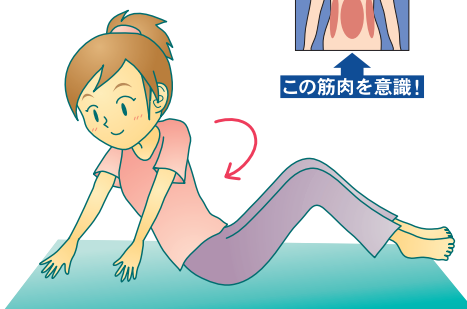
まずは上の姿勢をとる。わき腹を意識しながら上体をひねり、その姿勢で30秒間キープ。反対側も同じように。



この筋肉を意識！

POINT

しっかりとおなかをひねり、くびれを作る意識で



■動きはスローでも、効果はクイック！

スロートレーニングはその名の通り、動作がスロー。ところがその効果は、通常のウエイトレトレーニングよりも早く現れます。「できるだけ重いウエイトを、速いスピードで上げ下げする」ような従来のトレーニングでは、体に負担がかかりすぎずうえ、つい反動をつけてしまいがち、効果も薄くなりがちなのです。これに対し、スロートレーニングは反動をつけずに、ゆっくりと負荷をかけ続けるため筋肉が疲弊しやすく、短時間で効果的に筋肉を鍛えられます。筋肉量が増えることにより基礎代謝がアップし、脂肪が燃えやすい体へと変わっていくため、内臓脂肪が気になる方や、ダイエットにもおすすめです。

2 脚を集中的に鍛えて脂肪燃焼型ボディを手に入れる!

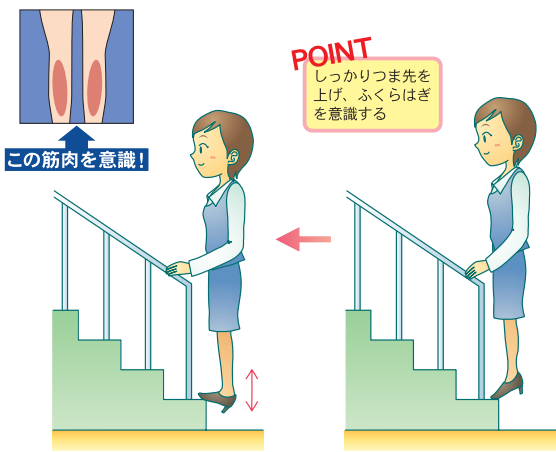
内臓脂肪燃焼には、筋肉量を増やすことが効果的です。脚は筋肉量が多く、脂肪が燃えやすい部位。脚を集中的に鍛えるスロートレーニングで筋肉量を増やし、メタボリックシンドロームを予防しましょう!

階段でトライ!

通勤時や自宅の階段で、効率よく脚の筋力アップ!

●カーレイス (ふくらはぎの運動)

- ① 手すりにつかまり、階段につま先を軽くのせてかかとを上げて、ふくらはぎを縮めた状態で30秒間キープ。
- ② かかとをゆっくり下げて上げる動作を10回行う。



■スロトレは 脚のむくみ予防にも効果あり!
立ち仕事やデスクワークなど、長時間同じ姿勢で過ごしていると血液やリンパ液の流れが悪くなり、脚がむくみがちに。休憩時間などに脚を鍛えれば血行も改善され、むくみ予防にもなります。

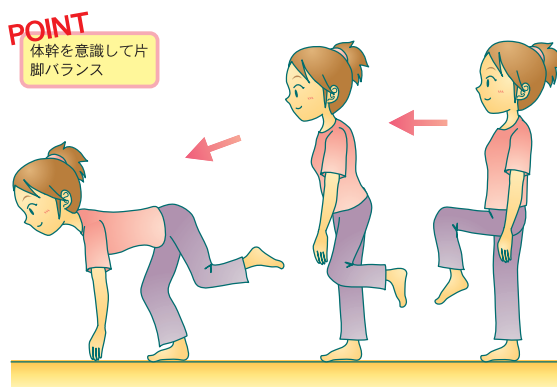
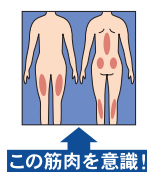
自宅でトライ!

脚全体が引き締められ、バランス感覚も同時に鍛えられるトレーニングです。

●バランスタッチ

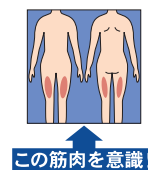
- ① 背筋をピンと伸ばして、片脚で立つ。もう一方の脚はひざを曲げて、腰の高さまで上げる。腕は自然に床に垂らす。
- ② 上体を前傾させ、上げた脚のひざを曲げたまま、ゆっくり後ろに蹴るように後方に回し、軸足とひざの位置がそろったところで止める。
- ③ 軸足のひざを曲げて、ゆっくりと上体を落とし、指先を床にタッチしたら1秒間キープ。3秒かけて1の姿勢に戻す。これを左右各10

15回繰り返す。



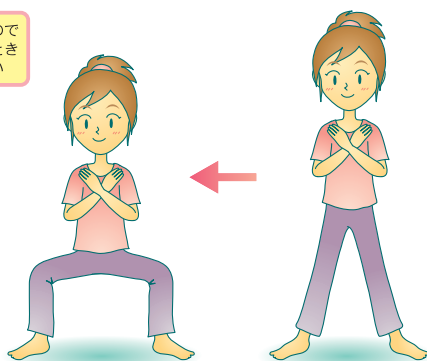
●ワイド・スクワット (脚全体の運動)

- ① 両足を肩幅よりも広く開き、つま先を外側に向けて立つ。両腕は胸の前で組み、視線は正面に向ける。
- ② ひざをつま先と同じ方向に曲げ、ひざが直角になるところまで、4秒かけて腰を下ろす。ももの内側



の筋肉が伸びるのを意識しながら、30秒間キープし、2秒かけて1の姿勢に戻る。これを10回繰り返す。

POINT
関節を痛めるのでひざを曲げるときは内股にしない



■スロトレで、食べても太りにくい体質に!

少し食べてもすぐに太ってしまう……、そうお悩みの方は、基礎代謝が減っている可能性があります。基礎代謝が少なければ、摂取したエネルギーが使いきれずに余り、脂肪として蓄積されやすくなるのです。しかし筋肉量が増えれば、基礎代謝が高まり、脂肪が燃えやすい体になります。スロートレーニングで筋肉量を増やし、食っても太りにくい「脂肪燃焼型ボディ」を目指しましょう!

③ 腹筋&全身の筋力アップでおなかを引き締める!

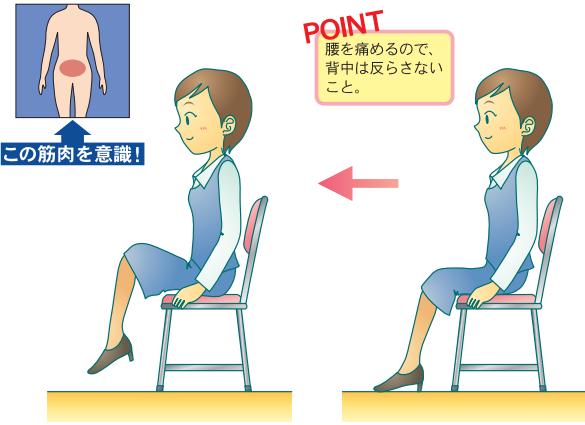
腹筋トレーニングは、筋力が弱ってたるんだおなかの引き締め役に立ちます。また、全身の筋肉を鍛えれば基礎代謝が高まるので、内臓脂肪燃焼に効果的です!

オフィスでトライ!

デスクワークの合間やリビングで、イスを使い効率よく腹筋を鍛えましょう。

● レッグ・レイズ (下腹部の運動)

① イスに手を添え、背もたれに触れないように腰掛け、背筋をピンと伸ばす。



- ② 両ひざをそろえた状態で、2秒かけて胸に両脚を引き寄せる。下腹部に最も負担がかかるように感じる高さで30秒間キープし、4秒かけて両脚を床に下ろす。
- ③ 両脚を2秒かけて上げ、4秒かけて下ろす動作を10回繰り返す。

■ スローな動きを意識して、トレーニング効果アップ!

スロトレは反動を使わずに、体をゆっくり動かすのがポイント。ゆっくり動かすことで筋肉にかかる負荷が大きくなり、短時間で高い効果が得られます。

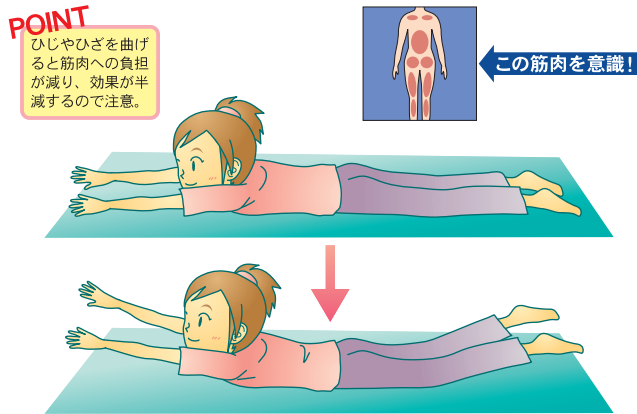
自宅でもトライ!

背中や腰を中心に、全身の筋肉が鍛えられるトレーニングです。

● スーパーマン (全身の運動)

- ① うつぶせに寝て、両手両脚をできるだけ遠くまで届くように伸ばす。
- ② 背中から腰、太ももまでの筋肉を意識して、2秒かけて体を持ち上げ、両手両脚を床に触れなくなる

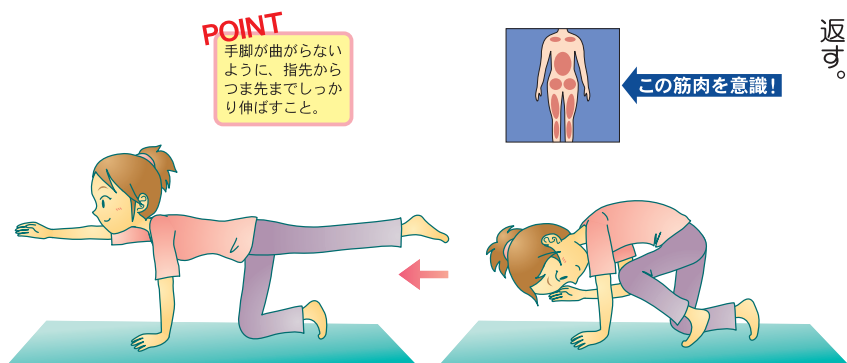
位置まで上げる。4秒かけてゆっくりと両手両脚を下ろす。これを12回繰り返す。



● ダイアゴナル (背中&腰の運動)

- ① 左手と右ひざをつけて四つんばいになり、背中を丸める。両脚のつま先は床につける。
- ② 右手と左脚を思い切り伸ばし、視線は伸ばした指先に向ける。ゆっくりと手脚を下ろし、1の姿勢に戻る。これを10回繰り返す。

③ 左右を入れかえ、同様に10回繰り返す。



■ 日常生活の動作を活用し、スロトレで鍛えた筋力をキープしよう

スロトレで鍛えた筋力をキープするためには、トレーニングの継続はもちろん、日常生活の中でも筋肉を刺激することが大切です。たとえば朝、布団から出るときに腹筋を使って起きるようにしたり、電車の中で立つているときには下腹部に力を入れるように意識するのもよいでしょう。日常的な動作でもスロトレで鍛えた部位を刺激する工夫をすれば筋力が持続し、内臓脂肪燃焼の効果がさらに高まります。



メンタルヘルスの重要性について語る。

EAP(Employee Assistance Program)「従業員支援プログラム」の役割について

アメリカのEAPの実態について

小山 今日はメンタルヘルスの中でも、EAPについてお話ししたいと思います。

錦織 まず、アメリカでは日本と全然違って、EAPのプロバイダーも3万社と言われるほどたくさんあります。(日本は800社)当然会社側がEAPのプロバイダーをエックして選ぶ事も大切で、その基準には、情報管理や利用率をフィードバックする仕組みがしっかりしているか、カウンセラー自体の資格、特に薬物治療やアルコール依存症などの知識がきちんとあるか、などがあり本当に病院が必要な方には、速やかにその病院にリファーする事ができるか?というようなエック項目を会社側が持っていて、より良いプロバイダーを選んでいきます。だから、会社側にもそのゴールの明確化や効果の測定というシステムを持っているのですが、日本は効果基準もなく、メ

ンタルヘルスの制度を入れたからと言って、も保険制度が違うし、どこまでメンタルヘルス対策の影響かなどもわからないですね。

小山 メンタルヘルス対策をどのように評価するかは、大変難しいところだと思います。日本においては、労働安全衛生法の枠組の中で、事業者の安全配慮義務に重点を置いて活動が展開されており、メンタルヘルス対策の仕組みづくりやサービス提供に重点がおかれ、それによつてどのような効果があったかについては、あまり触れられていません。

丸山 厚生労働省が示した指針、4つのケアのうちの「外部資源によるケア」に従って、EAPを導入しているだけで、その目的を明確にしている企業が多い。それが、EAPの導入効果が評価されないひとつの原因でもあると感じます。もうひとつ問題は、そこで外部資源の導入をコーディネートする人がいないという事です。

錦織 特にメンタル面を考えると、

人事や総務、労務管理の問題など、切っても切り離せませんから、いかに人事部と連携をとり、健康管理という側面と、生産性という側面と合わせていくかが重要になると思います。

上司ができるサポートとは?

錦織 よく管理職の方に「部下の話や相談を聞いてください」と言いつつ、呼び出して何か話さないといけないのだから、何を話せばいいかわからない方がいます。私たちは「コミュニケーションを図ってくださいね」と言いつつ、もどきでしたが、悩みや状況を聞き出さねばならない!と思われよう、それでは荷が重かったり、余計な事を言ったりが起ります。

上司がすべき事は、上司として業務上に支障があるリスクを回避するうえで、配慮が必要なら、業務上の配慮をする事です。業務で何が滞っているのか、何が困っているのかを聞き出す事なんです。家庭の相談を聞く

必要はありません。聞いてしまつて、「でもこれ言わないでくださいね」なんて言われたら、上司が一人で抱え込んでしまうことになります。だから業務の事に限定した方がよいのです。

丸山 そうじゃないと上司のほうを抱え込んでしまうんですね。

錦織 上司は治療ができるわけではなく、カウンセリングができるわけでもないですから、必要とあれば専門家にふる事が大事なんです。「何が壁で納期に遅れるのか」などを聞き出すのが上司なんです。遅刻という現象一つをとつても、遅刻する理由があるわけで、そこを聞いてもらつて「体調が悪いから」、「その仕事の重要性が理解できてないから」、「生活



小山 一郎
旭化成 延岡支社 環境安全部
健康管理センター長



錦織 ひとみ
EAP総研(株)EAPメンタルヘルスコンサルティング。企業内の「ココロの健康管理」等に力を注いでいる。旭化成陸上部メンタルトレーナーとしても活躍。

習慣に問題があるのか?」というところで、上司はその後の関与が決まるわけです。また、SEだとその人の頭の中にかお客様の情報が入っていない場合があり、この一人のSEが疲れてしまうと、お客様もろとも全部駄目になる場合があるので、もうめいっばいで苦しそうな従業員の頭の中から、次の従業員にサポートさせるためにも、お客様の今の状況はどうなのかと、抱えている業務を聞き出さなければいけません。

小山 そうですね。上司はカウンセラーではないので、まずは業務を進める上でのポイントなどについてサポートすることが重要だと思います。なかには、部下のプライベートな悩みについても支援が出来る方もいますが、そこまで抱え込むことは、上司としても非常に大きな負担になります。特にメンタルヘルス不調を疑うような場合、我々産業保健スタッフに相談していただき、連携をとりながら本人をサポートしていくことが大切です。そのためには、上司の役割、我々(産業保健スタッフ)の役割をお互い理解し、それぞれが協力しながら支援できる体制をつくるのが重要です。気になることがあれば、あまり抱え込まず気軽に相談していただきました。

いと思います。

メンタルヘルスの面での一次・二次・三次予防について

丸山 EAP総研さんのかかわり方として、一次予防、二次予防、三次予防というところで、それぞれかかわり方が違うとは思っていますけど、どの辺が一番難しいと思いますか。

錦織 三次予防は、復帰プログラムなどがあるので、ルールができてくる会社はやりやすいです。二次予防は悪化させないという感じですが、実は一番大変なのは、一次予防です。うちはこれに力を入れていて、「peer support」を作った背景もそこにあります。ある会社で千人のうち5人程メンタル疾患が出て、そのサポートはできているが、残りの995人がいつ倒れるかわからないぐらい働いているんだと言われ、じゃあ…と、メンタルヘルスのセミナーを入れましたが、セミナーに出てきてくれないし、出ても寝ていたり。どうやったら効果があるのか?セミナーに來なくても欲しいときに情報を仕入れたら、管理職の方が何か部下に問題があった時に見るようなコンテンツを…で、じゃあ「peer support」が有効かな?と、思ってそのシステムを作ったのです。

丸山 結局、私も一番難しいのは一次予防ではないかと思うんです。

錦織 そうなんです。それで最初はWebカウンセリングという仕組みをつくったんですが、なぜカウンセ

リングが必要なのかわからない人には、単なるボタンに過ぎません。ですからカウンセリングを使う意味をもっと少し啓発するために「peer support」なんです。これは一次予防ですが、使ってみると二次予防、三次予防にもよかったです。再発をくり返す人は自分が不安なので、その仕組みをもう1回読めたり、保健師スタッフさんも使っていたりします。例えば、ある会社で離婚率がすごく高かったので、「peer support」を入れた会社がありました。それで「モードチェンジ」という考え方を入れたんです。会社ではスピードが大事だしロジカルじゃないといけない。でも夫婦の会話というのは、「今日ね、何々ちゃんの隣の子がね」とか何とか、時間を共有しただけだったりするわけで、結論がない話です(笑)。でも、そうすると旦那さんはイライラして「で、何なんだよ」。すると「何で聞いてくれないのよ」みたいになって極端な話離婚につながるわけです。そんな家庭モードとビジネスモードみたいなものがあるという事をわかりやすく説明してるんですが、これって会社の上司は教えてくれないですよ。モードをチェンジしないなんて、あたりまえの話でしょう。そんなあたりまえの話がコンテンツとして入っているんです。

錦織 やっぱり会社で元気にバリバリお仕事するためには、家に帰ってゆっくり休んだり、リラックasできる時間がないと。そのためには家族が仲がよくて家に帰ったら楽しいと

いうことが大切です。会社も緊張、家も緊張となったら、じゃあ、どこで休むのということになる。

小山 そのとおりですよ。

丸山 本当に。ワーク・ライフ・バランスがしっかりしていないと、いい仕事もできないということですね。

小山 必要な情報を伝えることで、少しでも悩みや不安感を解消し、良い仕事、良い家庭生活を送っていただけるとうれいすね。従業員のみなさんが健康で充実した生活をおくっていたことは、共通の目標であり、私達産業保健スタッフは、健康を入り口に、様々な形で支援していくことが出来ると思います。特にメンタルヘルスに関しては、産業保健スタッフだけでなく、社内の様々な部門やEAPの皆さんと連携していかなければ、なかなか効果はあげられないと思います。

今日は、いろいろな話をさせていただくなかで、何となくそれぞれの役割ややるべきことが見えてきたように思います。次の機会には、より具体的な取り組みについて、お話しさせていただきます。

全員 ありがとうございます。



丸山 崇
旭化成ケミカルズ 水島製造所 健康管理センター長

早めが肝心!

花粉症 対策をよう 始めよう



今年も、つらい花粉症の季節が始まります。
例年2月～4月がスギ花粉の飛散時期。
少しでも快適に過ごすための、賢い対処法をご紹介します。

花粉症とは?

花粉症は、文字どおり、花粉が原因で起こるアレルギー性の炎症で、目のかゆみやくしゃみ、鼻水・鼻つまりなどが代表的な症状。症状の予防・緩和のためには、なんとといっても花粉との接触を避けることです。

また、すでに花粉症に悩まされている人は、花粉が飛び始める前から対策を講じておくことが重要です。

「早めに薬」で「症状を軽く」

近年の花粉症治療では、症状が出る前に薬を飲む「予防的治療」が普及しています。花粉が飛び始める2週間ほど前から服薬を始め、シーズンが終わるまで飲み続けることで、発症を遅らせるだけでなく、ピーク時の症状を軽くするメリットがあります。昨年つらい思いをした人は、1月末ごろに医療機関を受診を。症状が出てから薬を飲むよりも、多少薬に花粉症シーズンを乗り切れるでしょう。また、花粉が飛び始めて症状が出てきてからで

も、なるべく症状が軽いうちに受診しましょう。



体調を整え、免疫力を高めよう

免疫力が低下し、抵抗力が弱まっていると、花粉症の症状が悪化しやすくなります。花粉症の予防・症状緩和のためには、体

調を整え、免疫力を高めておくことも大切です。十分な睡眠・休養、栄養バランスのとれた食事、適度な運動などを心がけましょう。
また、鼻の粘膜を正常に保つために、お酒やタバコは控え、かぜをひかないように気をつけましょう。



かぜor花粉症?

判別のヒントあなたはどっち?

- 鼻水が水っぽいか、ネバネバしているか
花粉症では水っぽい鼻水のことが多い
- 目のかゆみがあるか、ないか
花粉症では目のかゆみを伴うことが多い
- 発熱、のどの痛み、頭痛があるか
花粉症で全身症状が出ることは少ない



かぜの流行時には、花粉症との判別がむずかしくなります。これは判別の目安ですが、症状が長引く場合は医療機関を受診して、医師の診断を受けましょう。

セルフケアのポイント

外出時の服装は？

●帽子をかぶる

髪の毛に入り込みやすい花粉をガードしよう。

●目の保護にはメガネが有効

メガネをかけると、目に入る花粉の量を約3分の1に抑えることができる。視力のよい人も、外出時にはだてメガネがおすすめ。また、コンタクトレンズは花粉の症状を悪化させる原因となるので、花粉シーズンはメガネに替えよう。

●マスクで花粉を大幅にカット！

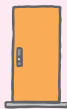
マスクの着用は、吸い込む花粉の量を約3分の1から約6分の1に減らし、鼻の症状を抑える効果があるほか、まだ花粉症でない人の予防にも役立つ。マスクと鼻の隙間から入る花粉を防ぐため、顔にフィットしたマスクを選ぼう。

●表面がツルツルした素材のコートを

革のコートや、ダウンジャケットなど表面がツルツルした素材のコートは花粉がつきにくいのでおすすめ。ウール製の衣類は、花粉が付着しやすいので要注意。



花粉を家にもち込まない！



●帰宅したら、室内に入る前に洋服や髪の毛についた花粉をよく払い落とす。

●帰宅後はうがい、洗顔、手洗いをしてからだについた花粉をきちんと落とす。



●風の強い日には窓を開けたままにしない。

●掃除はこまめに、ぬれ雑巾でのふき掃除が効果的。



●外に干した洗濯物は、花粉を落としてから取り込む。ピーク時は室内干しに。

●布団を天日干しするならカバーをつけ、室内に取り込むときにカバーを外す。



セルフケアのためにもこまめな情報収集が重要です！

花粉情報はここからチェック!!

●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/>

是非一度
アクセスして
見てください！



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。

(富士)旭化成 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

松田 孝さん

前 後

-7.6kg

	スタート	6ヶ月後
体重	83kg	75.4kg
BMI(25未満)	27.9	25.3
腹囲(85cm未満)	97.4cm	87cm

※会社作業着スボン2LからMサイズに!今までのスボンはぶかぶかではけないし、ベルトも切りました。

-10.4cm

■摂取エネルギー 1,784kcal▶1,760kcal

成功ポイント!!

- ①記録をする。計るだけダイエットを実施して体重、歩数の記録を6ヶ月間毎日記録。
- ②遅い夕食(21時)でたっぷり食べていたのを18~19時に食べるようにした。(仕事が終わらないので会社弁当を利用してたくさん食べない。)
- ③平日昼食のご飯の量を減らす。
- ④間食をしない。炭酸ジュースが飲みたくなったらノンカロリー飲料を利用する。
- ⑤毎日筋トレをする。腹筋3種類、背筋50回、ダンベル4kg左右各100回、もも上げ100回、スクワット100回。

半年間の感想

私にとってダイエットチャレンジャーは最高の企画でした。何事にも前向きに考えて行動できるようになりました。体調もいいですよ!!

(東京)旭化成ファーマ 経営企画部

鈴木 宏さん

前 後

-6.5kg

	スタート	6ヶ月後
体重	80kg	73.5kg
BMI(25未満)	28.3	26.0
腹囲(85cm未満)	98.2cm	93cm

-5.2cm

■摂取エネルギー 2,136kcal▶2,016kcal

成功ポイント!!

- ①歩くこと、走ることだけ。
- ②誰でもやろうと思えばできることですがそれが普通ではできないのが現実。
- ③だから、ダイエットチャレンジャーに手を上げて自分を追い込みました。

半年間の感想

運動のみと決めて始めましたがそれだけで体重が減るとは思っていませんでした。そのうちに食事制限も考えなければならぬと暗い気持ちでございました。

しかし、ウォーキングを続けるうちに最初はほんの少しですが体重が減り始め食事はそのまま体重を減らそうと半ばから意地になってました。なんとか成功してよかったです。できることだけでもやってみることが大事ですね。

(延岡)旭化成電子 延岡工場ウエハー製造課課付

奥山 忍さん

前 後

-6.6kg

	スタート	6ヶ月後
体重	97.8kg	91.2kg
BMI(25未満)	32.8	30.1
腹囲(85cm未満)	107.4cm	98cm

-9.4cm

★血液データ(40~149mg/dl)201mg/dl▶98mg 正常域に!

■摂取エネルギー 2,152kcal▶1,484kcal

成功ポイント!!

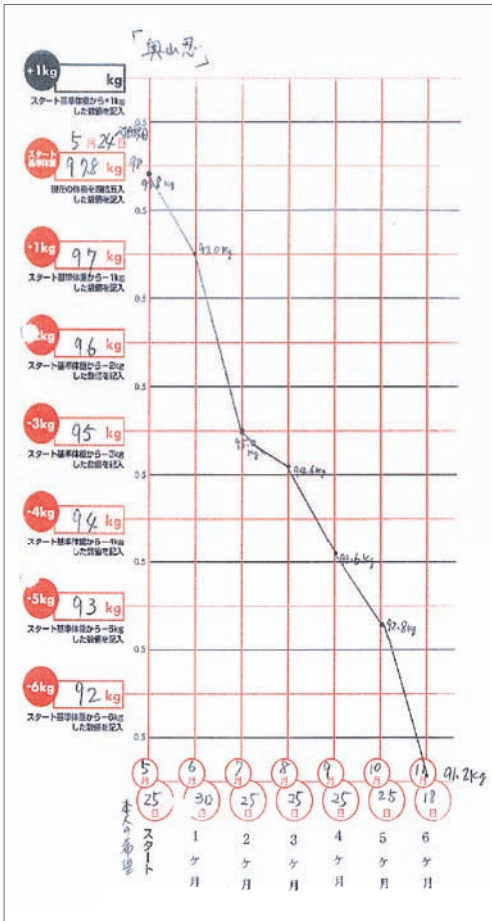
- ①食事を3回均等(約500kcal/食)に食べるようにした。
- ②毎日無理なくできる運動として、自転車通勤を継続。
- ③毎日2回体重を記録。
- ④食後は、どれくらいカロリーを摂ったか、運動後はどれくらい消費したか自分で計算するようにした。

半年間の感想

まわりの人(妻、娘、職場の女性、女医、管理栄養士)から「やせたね!」と言われるとその気になりますね。女性から言ってもらえるとテンションが上がりました。

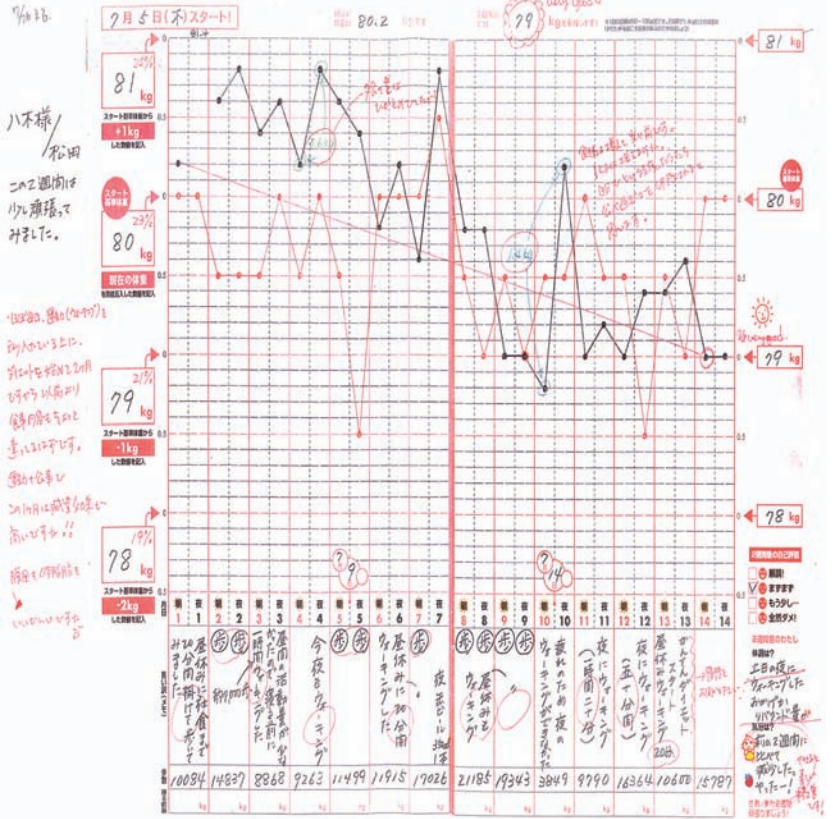
現在、7年前の体重に戻り体調も万全です。今度は、あと1年かけてさらに7年前の体型に戻りたいと思っています。

奥山 忍さんの「ダイエット経過グラフ」



松田 孝さんの「計るだけダイエット」実践シート(2週間分)

※NHKためしてガッテン「計るだけダイエット」より参照



※1 BMI…BMI=体重(kg)÷身長(m)×身長(m)
25未満が正常

※2 腹囲…おへそを通った線で、息を吐いた状態で腹囲を測る。
女性90cm以上、男性85cm以上の場合には太り過ぎ。

ダイエットに成功した3つの技

1. 目標の設定

スタート時に管理栄養士による個別面接相談を行い、目標体重の設定、食事摂取状況調査、ダイエット法を検討し(全員が、計るだけのダイエットを選択)、生活習慣の見直しを図りました。

2. データの共有

ダイチャレメンバーはデータを共有し、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

ダイエット開始時と終了時に、食事調査とライフコーダ(精密万歩計)装着により食事摂取量と消費量を把握して頂きました。皆さん、消費量が食事摂取量を上回っており減量に成功していることがわかります。

また、①生活習慣を見直す②体重を記録する

③自分ができる目標を設定し実施することで、継続できたようです。

自分の生活スタイルに合った方法を見つけ、自分らしいダイエット法を見つければ、健康的に減量できます。



解説します

平成20年4月に実施される

医療保険制度改革

医療保険制度を将来にわたり持続可能なものとするため、平成18年6月に医療制度改革関連法が成立し、順次実施されています。平成20年4月からは、

その総仕上げともいえる大きな改革として、「新しい高齢者医療制度」「後期高齢者医療制度」「特定健康診査、特定保健指導」が始まります。

その他の改正項目と合わせて改革のポイントを解説します。



75歳以上の方全員と65歳以上の寝たきり等の方が加入する後期高齢者医療制度が始まります



高齢化の急速な進展による医療費の増加に対応するため、平成20年4月から新たな高齢者医療制度が創設されます。

75歳以上の方は、それまで加入していた医療保険を離れて、この「後期高齢者医療制度」に加入することになります。現在、当旭化成健康保険組合に加入している75歳以上の被保険

者、被扶養者の方は、平成20年4月から新設される「後期高齢者医療制度」に移ることになります。

後期高齢者医療制度とは

これまでの老人保健制度は「高齢者の医療費を現役世代が支えあう」という趣旨で「保険者間の共同事業」として運営されてきました。

今回の法改正で新設される「後期高齢者医療制度」は、それ自体が独立した医療制度となります。対象となる後期高齢者(75歳以上の方)自身が被保険者となり、保険料を納めます。

運営主体は「広域連合」

都道府県ごとに、その地域内の全市町村が加入する「広域連合」が運営主体となります。区域内に住所のある方の保険料の決定や医療費の支給などは広域連合が行う「社会保険方式」が採られることとなります。

75歳以上の方は健康保険から離れます

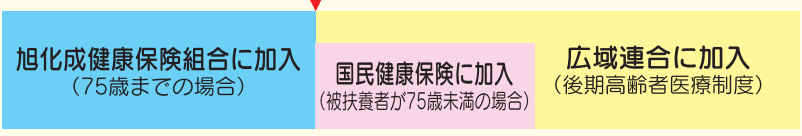
75歳以上の方と65歳以上で一定の障害がある方は、すべてこの「後期高齢者医療制度」に加入することになります。つまり、現在75歳以上の方で健保組合や国保などの健康保険に加入している方(被扶養者も含む)は、健康保険を脱退して新制度に被保険者として加入することになります。

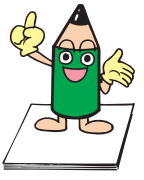


健保組合の被保険者・被扶養者が75歳になった場合はこうなります

75歳の誕生日から健保組合の被保険者の資格を喪失し、後期高齢者医療制度に加入することになります。なお、その時点で75歳未満の被扶養者がいる場合は、その被扶養者が75歳になるまでは国民健康保険に加入することになります。

75歳





Q 被保険者になるという事は、保険料を負担するの？

A 「後期高齢者医療制度」では、介護保険と同様に「被保険者一人ひとりから保険料を徴収」することになります。したがって、これまで健保組合等に加算していたことで保険料負担のなかった「被扶養者」も保険料を納めることとなります。保険料の徴収は市町村が行い、おもに年金から天引きされます。

Point 1

年金が年額18万円(月額1万5000円)以上の人は年金から天引き、それ以外の人は直接徴収となります。ただし、介護保険料と合わせた保険料額が、年金額の2分の1を超える場合は天引きの対象になりません。

Point 2

これまで保険料を納めてこなかった被扶養者の方は、激変緩和措置として、今年の4月～9月は保険料負担凍結、10月～翌年3月までは9割軽減されます。また、その後1年間も5割に軽減される予定です。

Q 保険証は、どこから発行されるの？

A 運営主体となる「広域連合」から発行されます。

■65歳から74歳までの方は 健保組合等に加算したまま前期高齢者医療制度へ加入

「前期高齢者医療制度」は対象者年齢の多い国民健康保険と健保組合などの保険者間で財政調整をするしくみです。65～74歳の方は、それまでの医療保険に加算したまま「前期高齢者医療制度」に加入します。前期高齢者医療制度下における医療費窓口

Q 窓口負担はどうなるの？

A 医療費の窓口負担に変更はありません。原則1割負担で現役並みの所得がある方は3割負担です。

健保組合などの医療保険者に、40～74歳の 特定健診・特定保健指導が義務づけられます



高血糖・高脂血症・高血圧などのリスクを伴う「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」対策の一環として、健保組合など全国の医療保険者には40～74歳の被保険者・被扶養者への特定健診・特定保健指導が義務づけられます。

この健診・保健指導の徹底などにより、平成27年までに生活習慣病の有病者・予備群を25%減少することを目標としています。

健診の実施率などにより、健保からの支援金の額が増減

健保組合は後期高齢者支援金を負担することになりますが平成25年度からは特定健診の実施率、特定保健指導の実施率や内臓脂肪症候群の該当者・予備群の減少率により10%の範囲内で支援金の加減算が行われます。健保財政に大きな影響を与えることとなります。

その他の改正項目



■高額医療と高額介護の合算制度ができます

医療保険と介護保険の自己負担を合算して、自己負担限度額を超えた場合、申請により超えた額が支給されることになり負担が軽減されます。

医療・介護の自己負担を合算する場合の限度額(年額)

	一般の方	現役並みの所得がある方
75歳以上	56万円	67万円
70～74歳	62万円	67万円
69歳以下	67万円	126万円

■幼児の自己負担割合が就学前まで2割負担になります

現在、3歳未満の乳幼児の医療費は2割負担とされています。この対象年齢を拡大し、「義務教育就学前」までが対象となります。

■65～69歳の方も入院時の食費・居住費を負担します

現在、療養病床に入院する70歳以上の人は、食費・居住費を負担していますが、平成20年4月からは65～69歳の人も対象になります。

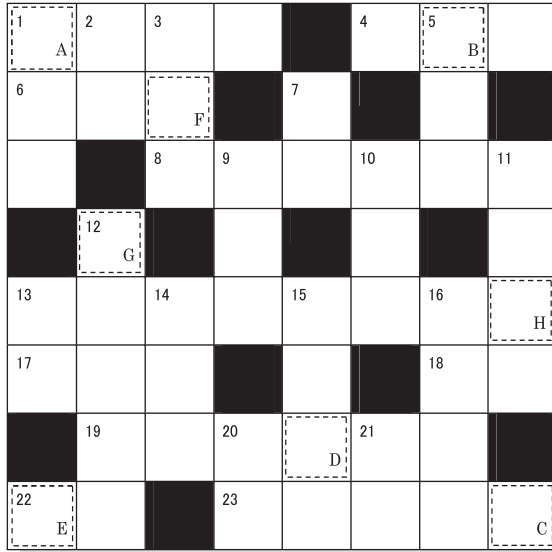
2008年
新春

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

- 21 20 16 15 14 13 12 11 10 9 7 5 3 2 1
- 日本の女子教育の先駆者、○○梅子。
戸・扉のこと。
ニンジンやピーマンにも含まれる栄養素。
日本初のアイスクリーム、あいす○○○○。
病院に通うこと。
葉と実が食用で、梅干の色味にもなります。
勝てる見込み、勝ち目。
昔からの言葉で、才知に秀でた少年のこと。
女性に人気のアクセサリ素材。
「内部」の反対。
ユーミンの本名は松任谷○○。
海の大型ほ乳類。
人が生み出した学問や芸術。
占星術の黄道十二宮で12番目は○○座。
ほっとつく息。ため息。



●よこのカギ

- 1 甘味成分。健康のため控え目に！
4 モテモテなこと。○○○あまた。
6 電気を帯びた原子・原子団。
8 近年よく聞くのはマイナス○○○。
13 正月の鏡餅を割って食べる行事。
15 花や樹木などを調べるための辞書。
17 現在、福田氏が務める役職は○○○大臣。
18 家と家との細く入り組んだ道。
19 パンの間に具をはさんだ食べもの。
22 つるぎ。ペンは○○より強し。
23 音楽用語で「ゆっくり歩く速さで」。



? まちがい探し

今年の目標を決めて、お父さんが奮戦中・・・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険事業担当
- ▶ 締切/2月末日(当日到着便有効)

インフルエンザ予防接種補助金支給申請は済みましたか？

インフルエンザ予防接種を受けられた方は下記申請期限までに申請をよろしくお願い致します。

対象期間 平成19年10月1日～平成20年1月31日

申請期限 平成20年2月末必着 *2月末までに届かないものは対象外



留意事項(申請書を出す前に必ずご確認ください！)

■申請書の被保険者氏名欄に本人印を忘れずに押印ください。

■下記の申請者が記入する事項は必ず記入してください。

・被保険者証 記号/番号
記号は 一般の被保険者は「20」、任意継続被保険者は「21」です。
被保険者番号は社員NOを記入してください。

※保険者番号「06450019」は旭化成健康保険組合の登録番号です。被保険者番号ではありません。

・被保険者氏名
・所属
・職場Tel、自宅Tel
・接種者氏名



・続柄(本人、妻、長男、長女、実父、実母…)
・接種日
・医療機関名

■申請書様式を間違いのないよう提出してください。
■社内共働きの方は、別々に申請書を提出してください。

■領収書には接種者氏名と金額が必要です。単なるレシートで記載がない場合は、申請者がレシートの空欄に手書きください。

■領収書が単なるレシートの場合、そのレシートに医療機関の印をもらってください。

■領収書は、原則原本を提出してください。予防接種分を確定申告にと言っておられる方がいますが予防接種は確定申告の対象外です。

Q&A これまでの問い合わせを事例紹介

Q1 申請書はどこにあるのですか？

A1 当健保のホームページから取り出してください。
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/05_sinsei/index.html

Q2 申請書はどれを使用するのですか？

A2 一般の被保険者の方……………様式1
任意継続被保険者の方……………様式4
事業所でまとめて申請する場合…様式2、様式3
*旭化成ファーマは別途申請ルール、様式があります。

Q3 送付先はどこですか？

A3 社内メールの場合…送付先 (延岡)旭化成健康保険組合事務局
郵送の場合……………送付先 〒882-0847 延岡市旭町2丁目1番地3

Q4 海外勤務者、役員も申請はできるのか？

A4 旭化成健康保険組合の被保険者並びに被扶養者であれば対象者です。

Q5 補助金の意味について確認
子どもが2回に分けて接種したか…

A5 上限2000円/人です。一回目が既に2000円以上の場合はその一回目分で2000円分補助します。二回目分は該当しません。又、一回目が1500円、二回目も1500円の場合は両方合計した分で2000円分補助します。

Q6 補助が出るのか？
夫は他の健保に加入していて、子どもも夫の保険の扶養家族、両親が国保に加入している。

A6 旭化成健康保険組合の被保険者並びに被扶養者ではありませんので対象外です。

Q7 申請したのに給与にまだ振り込まれていない

A7 原則翌月の給与に振り込まれます。事業所によっては翌々月に振り込まれるところもあります。給与明細の手取加算明細欄に「健保その他」で表示されています。

問い合わせ先

旭化成健康保険組合事務局

松田 0982-22-2908 (社内専用 892-2908)

伊藤 0982-22-2913 (社内専用 892-2913)

フリーダイヤル 0120-290-053

旭化成健保代表 e-mail : kenpo@om.asahi-kasei.co.jp



豆と野菜で代謝アップ カロリーダウン



管理栄養士
藤田 佳代子

満足感
たっぷり!!

ミックスビーンズと薬味野菜の 炊き込みごはん(韓流風)



スパイス=たれ



一人分
エネルギー 412kcal
塩 分 2.3g

材 料(4人分)

にんじん	1 / 3 本
長ねぎ	5 cm 分
ごま油	小 2
にんにくのみじん切り	小 1/2
ミックスビーンズ (水煮またはドライパック)	120g
塩	少々
米	2 合
しょうゆ	大 2

スパイス=たれの分量

長ねぎのみじん切り	大 2
にんにくのすりおろし	少々
白すりごま	大 2
しょうゆ	大 4
ごま油	大 1 + 小 1
七味とうがらし	少々
あさつきねぎ(小口切り)	適量

作 り 方

- ① にんじんは5mm角に切り、長ねぎ・にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油、①の長ねぎ、にんにくを入れて弱火で1~2分じっくり炒め、いい香りがしてきたら水けをきったミックスビーンズと①のにんじんを加え、弱火で1~2分炒め、塩で下味をつける。
- ③ 米を洗い、水けをきって炊飯器に入れ、しょうゆを加えて2合の目盛りまで水を加え、②を入れて炊く。
- ④ Aのスパイス=たれの材料を混ぜ合わせ器に盛る。
- ⑤ ごはんを盛ってあさつきねぎを散らし④を好みで少しづつかける。

発行所 宮崎県延岡市旭町二丁目番地三

豆とねぎの トマトスープ



簡単
にすぐ
できる!!
豆と野菜で
ミネラル
たっぷり

一人分
エネルギー 147kcal
塩 分 1.4g

材 料(4人分)

ひよこ豆、赤いんげん豆 (水煮またはドライパック)	各100g	オリーブ油	小 2/3
ねぎ	2 本	こしょう	少量
ミニトマト	12 個	水	4カップ
ベーコン	2 枚	固形ブイヨン	2 個
		塩	少々

作 り 方

- ① ねぎは1cm長さに切り、ひよこ豆と赤いんげん豆は水けをきる。ミニトマトはへたを除いて半分になり、ベーコンは細切りにする。
- ② なべにオリーブ油を熱してベーコン、ねぎを炒め、こしょうをふる。ベーコンの油が十分に出たらトマト、水、固形ブイヨン、ひよこ豆、赤いんげん豆を加え、煮立ち始めたら弱火にし、ふたをして12分煮る。
- ③ 野菜がやわらかく煮えたら、塩で味をととのえる。



豆のワンポイントアドバイス

主成分はたんぱく質と炭水化物。必須アミノ酸に富み、食物繊維が多く、無機質に富み、カリウム、リンが多い。またカルシウム、鉄も比較的多い。炭水化物をエネルギーに変える働きを持つビタミンB1、脂質をエネルギーに変えるビタミンB2なども含んでいる。これから植物として育とうとする種子のため、小さな1粒にたくさんの栄養素を含んでいるのが特徴である。

旭化成健康保険組合
(0988)262-26000