

すやか あさひ

インフルエンザ対策

メタボリックシンドロームの
予防・改善PartII

保健事業の案内

ダイエットチャレンジャー経過発表

フォトコンテスト募集

別冊

特定健康診査・特定保健指導リーフレット
「平成20年度から新しい健診が始まります」



2007.10 [No.188]

旭化成健康保険組合
「家庭保存版」

予防に勝る治療なし 防ごう! インフルエンザ



近年、鳥インフルエンザが何かと世間を騒がせています。しかし、それだけに気をとられ、足元の危険を見逃してはいけません。人から人に感染するヒトインフルエンザ(以下、インフルエンザ)の季節が、すぐそこまできています。

**重症化すると命にかかわる
インフルエンザ**

秋が深まるにつれて気温は下がり、空気が乾燥してきます。そうなるに勢いついてくるのがインフルエンザのウイルスです。

俗に「流行性感冒」ともいわれるインフルエンザのウイルスは、風邪のそれと比べて感染伝播力が強いのが特徴です。わが国では例年11〜4月にインフルエンザが流行し、一旦流行が始まると短期間のうちに多くの人へ感染が広がります。

インフルエンザにかかると、発熱(38〜39℃またはそれ以上に達することもある)や全身の倦怠感、頭痛、関節や筋肉の痛みなど、つらい症状が現われます。また、抵抗力の弱い子どもや高齢者では重症化しやすく、最悪の場合、死に至ることもあります。自分はもちろんのこと、家族など周囲の人の健康を守るためにも予防に努めましょう。

**手洗い、うがいで
ウイルスを寄せ付けない!**

インフルエンザは、鼻やのどなどの気道粘膜にウイルスが侵入・増殖して発症します(図1参照)。ですから、インフルエンザを防ぐには、鼻

図1 インフルエンザの感染様式

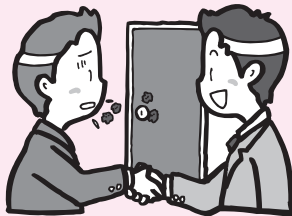
1. 飛沫(核)感染



インフルエンザ患者の咳やくしゃみなどの飛沫(核)と一緒に放出されたウイルスを、鼻やのどなどの気道に吸入して感染

2. 接触感染

ウイルスを含む飛沫物が付着したものを触り、その手で、鼻や口の周りを触れて感染



感染を阻止

するには
**手洗いとうがいが
効果的です!**



やのどなどにウイルスが侵入するのを阻止することが大切。そのためには、手洗いやうがいが効果的です。ただし、手洗いが効果的とはいえ、「手を流水にちやちやっとさらして終了」という洗い方ではよくありません。石けんを用いて手の甲・手のひら・指・指の間・爪を丁寧に洗ってから、流水でよくすすいでください。そして、手洗いが終わったら、乾いた清潔なタオルで手を拭くように

します。また、うがいについては水でも効果は期待できませんが、ウイルスを死滅させるポビドンヨードという成分が入ったうがい薬を用いるとより効果的といわれています。ただし、濫用すると口のなかにいる善玉菌まで死滅させたり、粘膜を荒らしてしまいます。うがい薬を用いる際は、説明書に記載された用量・用法を守ることが大切です。

その他、日常生活で心がけたい、あんなことこんなこと

鼻やのどの粘膜には、通常、じゅうたんのような毛が生えており、これが細菌やウイルスなど外部から侵入してきた異物を外に押し出す防御機能を果しています。

ところが、冬の乾燥した空気は粘膜の表面をけずりつつしてしまつたために粘膜の防御機能が弱まり、インフルエンザにかかりやすくなります。粘膜の防御機能を保つには外出時にマスクを着用する他、室内では適度な湿度(50〜60%)を保つことが大切です(図2参照)。

図2 こんな工夫で室内を加湿しよう

加湿器を利用することで室内の乾燥を防げます。また、以下のように身の回りにあるものを用いるのも効果的です。

- ぬれたバスタオル (水でぬらした後しぼったもの)



- 洗濯物を室内に干す



- 観葉植物など、鉢物を室内に置く



- 水の入ったコップを置く



また、私たちのからだは、ある程度の細菌やウイルスに対して抵抗力をもっています。しかし、睡眠不足や過労、栄養のバランスの欠いた食生活などにより、抵抗力が弱まることがあります。

規則正しい生活を送つて十分な栄養をとり、栄養バランスのとれた食生活を心がけることも、インフルエンザを防ぐうえでも重要です。

流行前に ワクチン接種を受けよう

幼い頃にはしかにかかったことがある人は、はしかにかかりません。それは、人のからだには一度体内に

侵入したウイルスなどの外敵を記憶し、同じ外敵が再侵入した際は瞬時に退治する仕組みが備わっているからです。

この仕組みを利用したインフルエンザの予防法がワクチン接種です。無毒化したウイルスを微量含んだワクチンを接種することでインフルエンザの発症を防いだり、たとえ発症しても重症化を回避できるといわれています。

ただし、ワクチンの効果が出るまでには2週間ほどかかります。流行の中心はだいたい1月上旬〜3月上旬ですので、遅くとも12月上旬までには接種を済ませておきましょう。

れるため、過剰に恐れる必要はありません。どうしても気になるのなら、肉や卵を加熱(75℃で1分以上)するとよいでしょう。



加熱でウイルスは死滅します。また、ヒトインフルエンザなど一般的な感染症の予防法である手洗い・うがいも有効です。

近年、アジアを中心に鳥インフルエンザが発生。人間への感染例も報告されています。ただし、人への感染例のほとんどは、ウイルスに感染した家きん類と継続的に密な接触がある人や、その内臓や糞などに触れる機会のある人です。現時点では、このように特殊な環境にない限り、人への感染は極めてまれと考えられています。また、鳥インフルエンザの発生が確認された生産農家とその周辺の鶏肉や鶏卵は市場に出回らない措置がとら

鳥インフルエンザ 大丈夫？

インフルエンザ予防接種補助のご案内

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ますのでお知らせします。

○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。

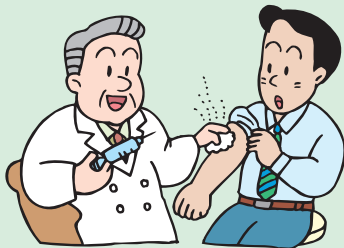
社内標準 Web URL <http://nasca.asahi-kasei.co.jp/grcom/kenpo/akgrete/>

一般公開 Web URL 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. 対象期間 10月1日から翌年1月31日(平成19年度は、平成19年10月1日～平成20年1月31日)
3. 補助金額 補助額は2,000円(上限)以内/人・年で実費を支給します。(年間一人1回*注)
*注 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。

4. 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う。



*領収書には下記必要記載事項すべてが必要です。

【領収書の必要記載事項】

- 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
- 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対象外です。

- ②「インフルエンザ予防接種補助金申請書」に上記①の領収書(原本)を添付して、申請期限までに当健保組合に提出する。

注) 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ご協力方よろしくお願いたします。

- 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。)

5. 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。
6. その他 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。

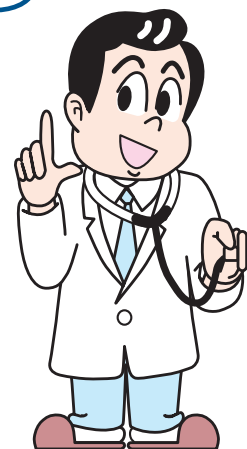
<問い合わせ先> 旭化成健康保険組合事務局 担当 松田 (892-2908)
伊藤 (892-2913)

旭化成健保の「主婦健診料補助制度」

健康診断を受けましょう



健康診断の目的は、生活習慣病をはじめとする病気や、身体の異常を早期に発見するほか、健康状態を知ることや健診結果を健康づくりに活かすことにあります。旭化成健康保険組合では被扶養者の奥さまを対象に補助金制度を設けています。



受診方法

受診を希望される方は

- ①各地区の事業所で契約、指定している健康機関で受診。
- ②地方自治体の健診を受診。
- ③一般の医療機関で受診。のいずれかで受診してください。
(詳しくは勤労担当へおたずねください)



健診項目と補助金額

毎年4月1日より3月31日までの1年間の受診について、12,000円を上限に補助します。

●健診項目と補助金額

健診項目	地方自治体	市中健診機関
1. 一般健康診断 (胸部レントゲンを含む)	2,000円	実費相当額 但し 12,000円を 限度
2. 胃部レントゲン	2,000円	
3. 子宮がん健診	2,000円	
4. 乳がん検診	2,000円	
5. 大腸ガン検診	2,000円	
人間ドック		



補助金の申請手続き

- ①健診料は一旦金額を健診を受けた医療機関へ支払ってください。(地区によっては、会社がお世話して別のやり方をしているところもあります)
- ②健診料を支払ったら領収書をもらってください。(自治体健診の場合は必要ありません)
- ③補助金の申請は「主婦健診料補助金申請書」に必要事項を記入し、領収書を添えて直接旭化成健康保険組合へ提出してください。(地方自治体の健診は申請書のみ)
申請用紙は、旭化成健康保険組合ホームページから取り出すことができます。

●申請用紙の取り出し方

<旭化成社内標準Webホームページから>
社内標準Web「従業員手続き案内(人事給与福利)」をクリック→ログインID、パスワード入力→<旭化成健康保険組合のホームページ>の順で入ってください。

<http://www.asahikasei-kenpo.or.jp/>
※ホームページを見ることができない人は、健康保険組合へ問い合わせてください。

- ④補助金は、申請書が毎月末日までに健康保険組合に届いたものを翌月の給与にて支払います。
- ⑤補助金の申請は、翌年3月までに行ってください。

注意 保険証は使用しないでください。

保険証を使った健診の場合には、窓口で支払った3割の残り、7割を健保が負担することになりますので、補助の対象となりません。

生活を見直してみませんか！

こんにちは栄養士です

脂質異常症について 理解を深めるために

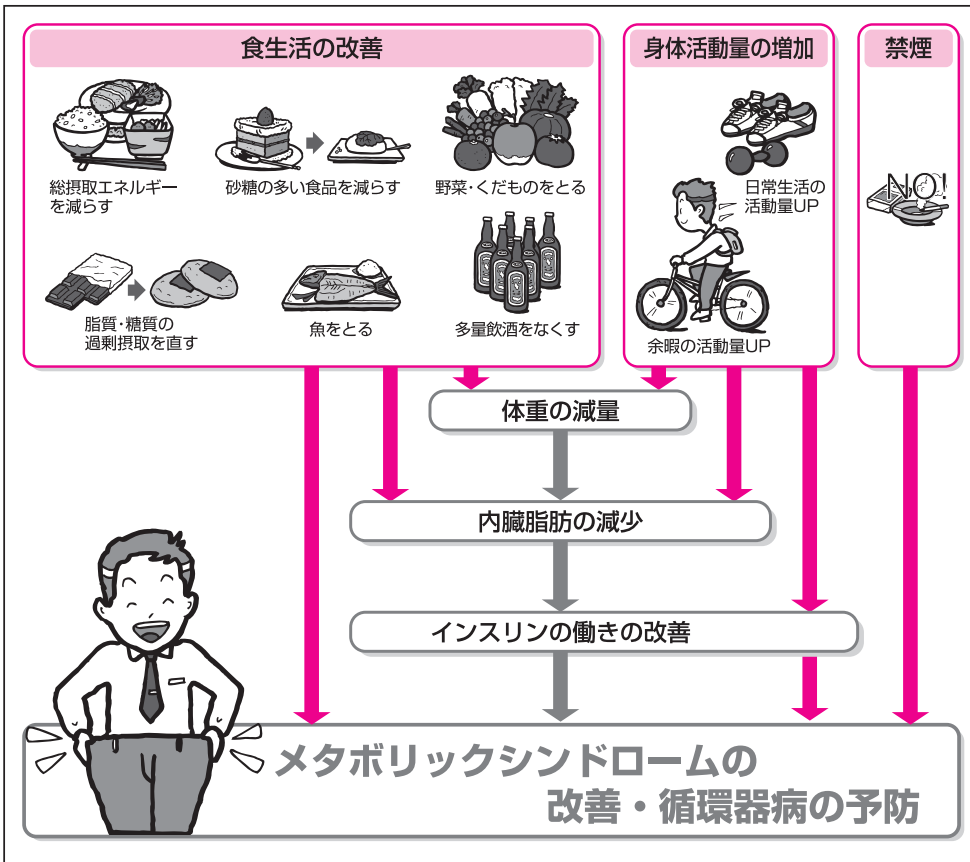


家族健康指導グループ
管理栄養士
藤田 佳代子



メタボリックシンドロームの予防・改善の食事 Part II

〈図1〉生活習慣改善のポイント



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・改善の食事 Part II」についての情報をお届けします。メタボリックシンドロームの改善には、内臓脂肪型肥満を改善することが効果的であり、そのために生活習慣の改善が重要です。内臓脂肪を減少させるためには、食生活の改善、身体活動量の増加の2つを上手に組み合わせることが効果的です。今回は食生活を中心にお届けします。(図1)

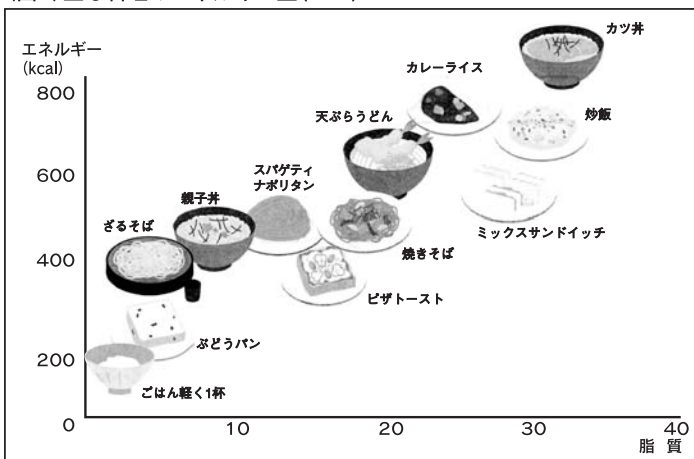
食生活の改善

1、食べ過ぎに注意しましょう。

メタボリックシンドロームにおける食事は栄養バランスを保ちながら、総摂取エネルギーを適正化することです。そのためには、自分がどういう食生活をしているか理解し、改善ポイントを見つけていくことが大切です。つまり総摂取エネルギーの過剰が脂質の過剰摂取によるのか、糖質の過剰摂取によるのか、または両方なのか把握することが必要です。

また、夜型の生活をする人が多くなってきたことで、1日3回の食事に加えて間食、夜食が多くなりエネルギーの過剰摂取になっていることも考えられます。ひどい人になると夜食も食べる1日4食の人もいます。自分では太りやすい生活をしていると気づきにくいので、食事のタイミングや内容、回数など、よほど意識して生活を改善しないとメタボリックシンドロームから逃れることはできません。(図2~4)

〈図2〉主な料理のエネルギー量(kcal)



〈図3〉菓子類のエネルギー量(kcal)

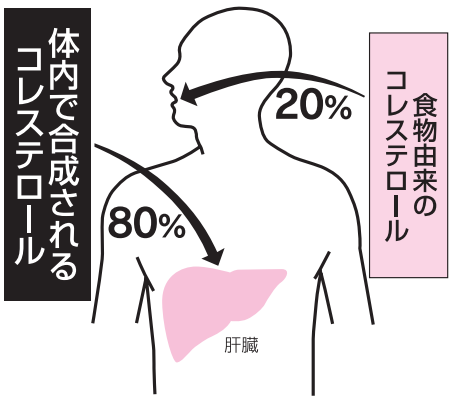
菓子・嗜好飲料のエネルギー量 (kcal/1人分)				
	100kcal	200kcal	300kcal	400kcal
とろろてん 110g	まんじゅう 35g あめ 20g チョコレート 15g ゼリー 40g スポーツドリンク 250ml	カステラ 50g ポテトチップス 30g あんパン 60g プリン 110g 練りようかん 60g 缶コーヒー 250ml サイダー 250ml	シュークリーム 90g クッキー 50g どら焼き 85g せんべい 65g チョココロンネ 60g あんみつ 155g	チーズケーキ 100g ショートケーキ 150g アイスクリーム 155g メロンパン 120g

〈図4〉アルコールのエネルギー量(kcal)

100kcal		200kcal	
白ワイン 100ml	梅酒 90ml	日本酒1合 180ml	
赤ワイン 100ml	缶ビール 350ml	ビール中ビン 500ml	
ウイスキー(シングル)ロック 300ml	缶チューハイ 250ml		
ブランデー 30ml	焼酎(25%) 90ml	焼酎(35%) 90ml	
ウォッカロック 30ml			

2、油分のとり方に注意しましょう。

血液中のコレステロールは、食事から摂取する分からは約20%しか影響されず、約80%は肝臓で合成されています。したがってコレステロールを下げるには、肝臓での合成を下げる必要があります。肝臓での合成量に影響を与えるのが、食事からの脂肪の摂り方です。脂肪の多い食品を大きく分けると、飽和脂肪酸（冷蔵庫に入れる



と白く固まる油)と、不飽和脂肪

酸（冷蔵庫でも透明な油）です。コレステロール値を下げるには、肝臓での合成を上げる「飽和脂肪酸」を減らし、合成を下げる「不飽和脂肪酸」を上手にとることが大事です。(図5)

3、食物繊維の摂取量を増やそう。

食物繊維は血液中のコレステロールや中性脂肪を減らす効果があるので、1日に20〜25gとることが

が必要です。まず野菜を1日350gとることで、食物繊維の約60%をとることが出来ます。ほかに海藻、きのこ、こんにやく、豆類、芋類、未精白の穀類(玄米、麦、胚芽米、そば、ライ麦パンなどを積極的に献立にとり入れるようにしましょう。

一般にメタボリックシンドロームを発症している人は、食物繊維の摂取量が少ない傾向にあるので、意識してとりましょう。(図6)

〈図5〉脂肪の見分け方

飽和脂肪

冷蔵庫に入ると固まる油



飽和脂肪を含む割合の多い食品

脂身の多い肉・ベーコン・ソーセージ・ロースハム・チーズ・バター・油で揚げたインスタントラーメン・ポテトチップス・チョコレート・クッキー・ビスケット・ドーナツ・ケーキなど

不飽和脂肪

冷蔵庫に入れても固まらない油




不飽和脂肪を含む割合の多い食品

大豆油・菜種油・ごま油・豆腐・味噌・油揚げ・厚揚げ・魚介類・魚の卵など

〈図6〉

●米の食物繊維量(100gあたり)

玄米	胚芽精米	精白米
3.4g	1.3g	0.8g



●食物繊維の摂取量の変化(1人1日)



●食物繊維の給源食品

食品名	含量(g)	
穀類 めし 精白米	茶わん一杯 0.6	
胚芽精米	茶わん一杯 0.8	
食パン	2枚(90g) 2.1	
オートミール	35g 3.3	
そば、ゆで	200g 4.0	
うどん、ゆで	200g 1.2	
芋類		
さつまいも 蒸し	100g 2.2	
じゃがいも 水煮	100g 1.9	
里芋 水煮	100g 1.9	
板こんにゃく	60g 1.3	
豆類		
いんげんまめ ゆで	40g 5.3	
あずき ゆで	40g 4.7	
大豆 ゆで	40g 2.8	
枝豆	30g 3.0	
糸引き納豆	50g 3.4	
おから	20g 2.0	
野菜類		
かんぴょう 水煮	20g 0.8	
ごぼう 水煮	30g 3.3	
切り干し大根	20g 4.1	
小松菜 ゆで	50g 1.7	
ほうれん草 ゆで	50g 2.2	
果実類		
ネーブル	100g 1.7	
干しかき	100g 1.6	
うんしゅうみかん	100g 1.9	
りんご(大1コ)	200g 2.6	
きのこ類		
干しいたけ 水煮	40g 3.2	
藻類		
ほしひじき	5g 2.2	
わかめ 素干し、水もどし10g	0.6	

〈表1〉

無理なく内臓脂肪を減らすために

～運動と食事でバランスよく～

腹囲が**男性85cm以上、女性90cm以上**の人は、次の①～⑤の順番に計算して、自分にあった腹囲の減少法を作成してみましょう。

①あなたの腹囲は?

① cm

②当面目標とする腹囲は?

② cm

メタボリックシンドロームの基準値は男性85cm、女性90cmですが、それを大幅に超える場合は、無理をせずに段階的な目標を立てましょう。

③当面の目標達成までの期間は?

確実にじっくりコース: ①-② cm ÷ 0.5cm / 月 = ③ か月

がんばるコース: ①-② cm ÷ 1cm / 月 = ③ か月

急いでがんばるコース: ①-② cm ÷ 2cm / 月 = ③ か月

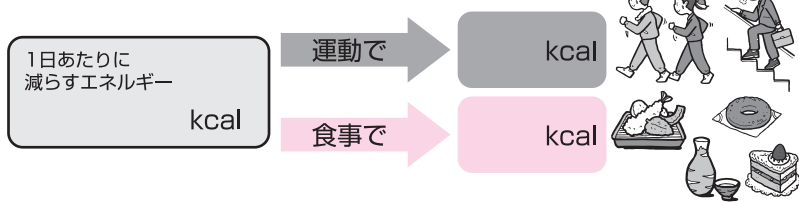
④目標達成まで減らさなければならぬエネルギー量は?

①-② cm × 7,000kcal^{*} = ④ kcal

④ kcal ÷ ③ か月 ÷ 30日 = 1日あたりに減らすエネルギー kcal

*腹囲を1cm減らす(=体重1kgを減らす)のに、約7,000kcalが必要

⑤そのエネルギー量はどのように減らしますか?



あなたの目標を
たててみましょう

腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上の人は次の①～⑤の順番に計算して、自分にあった腹囲の減少法を作成してみましょう。(表1)

参照)

メタボリックシンドローム予防のためにおすすめの生活習慣改善のためのヒントを表2にまとめています。個人の興味やさまざまな生活条件も考慮しながら、ご自分に合った方法を見つけ、ますます

健康で幸せな生活をデザインしてみませんか?

〈表2〉生活習慣改善のためのヒント

1. 食事は「もう少し食べたい」というところでやめる
2. 間食、夜食をしない
3. 調理済み食品はなるべく買わない
4. 食事はゆっくりよくかんで食べる
(1口につき30回かむつもりで)
5. 野菜、海藻、きのこなどの低カロリー食品を多く取って満腹感を得る
6. 掃除、散歩などで体を動かす(万歩計などを利用する)
7. エスカレーター、エレベーターではなく、階段を使う
8. 買い物は、できるだけ歩いて行く

(参考資料)

日本家族計画協会「脂質異常症」リーフ

食生活 2007年7月

ヘルス&ライフ 2007年7月

暮らしと健康 2007年5月

保健同人社…メタボリックシンドローム予防の健康教育拡大図版

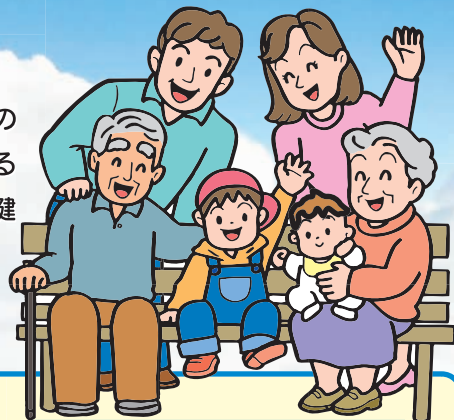
厚生労働省…保健指導における学習教材集(確定版)

女子栄養大学出版部編「食事で食物繊維をとる」

新食品成分表 FOODS 2006

旭化成健康保険組合の保健事業のご案内

健康保険組合の大きな事業の一つが保健事業です。保健事業は被保険者のみなさん並びに被扶養者のご家族の健康管理や健康づくりのお手伝いをするための事業です。毎日が元気ですやかに生活が送れるよういろいろな保健事業を実施しています。有効なご活用をよろしくお願いいたします。



保健指導宣伝事業

機関誌 すこやかあさひ

- 被保険者全員に配布
- 発行 4月、8月、10月、1月
- 内容 予算や決算等の健康保険組合の財政状況、健康づくりのための知識、健保組合を取り巻く状況や皆さんからの投稿

※バックナンバーはホームページにも掲載しています。



実年からの健康と生活の情報誌 ヘルス&ライフ

- 当該年に満48歳を迎える被保険者全員に1年間(4月～翌年3月)無料配布
- 発行 毎月
- 内容 実年向けに、健康管理や趣味、将来の計画参考事例等



※転動等で送付先が変更になったときは、健康保険組合までご連絡ください。

連絡先 Tel. 0982-22-2908 (社内専用線892-2908)
 Fax. 0982-22-2910 (892-2910)
 e-mail : kenpo@om.asahi-kasei.co.jp

◇◇◇ 赤ちゃんが生まれてからのおかあさんのために ◇◇◇

育児指導情報誌 赤ちゃん和妈妈

- 新生児が誕生した被保険者の方へ1年間無料配布。
- 発行 毎月
- 初回は「お誕生号」と「お医者さんにかかるまでに」もお届けします。



1・2・3歳

- 「赤ちゃん和妈妈」配布終了後に3年間無料配布。
- 季刊(6月、9月、12月、3月)3ヶ月に一度お届けします。



※転動等で送付先が変更になったときは、健康保険組合までご連絡ください。

連絡先 Tel. 0982-22-2908 (社内専用線892-2908)
 Fax. 0982-22-2910 (892-2910)
 e-mail : kenpo@om.asahi-kasei.co.jp

医療費・給付金のお知らせ

- 被保険者並びに被扶養者のご家族が医療機関で受診された場合の医療費の内容と現金給付分をお知らせします。
- 発行 毎月(医療機関からの請求は受診2ヶ月後に届きますので、現金給付処理を含めた内容を受診3ヶ月後に通知します。

※「医療費・保険給付金のお知らせ」の内容に関する問い合わせ先
 連絡先 Tel. 0982-22-2912 (専用線892-2912)
 フリーダイヤル 0120-29-0053

暮らしと健康

- 職場の健康管理に携わっていただいている方向けに健康管理、健康指導の参考情報誌としてお届けしています。無料配布。
- 発行 毎月



健生ニュース

- 健康に関するその時々々の注意点やニュース等についての掲示用ポスターを希望する事業所へ無料配布しています。



※組織変更等による送付先、部数に変更があった場合は健康保険組合までご連絡をお願いします。

連絡先 Tel. 0982-22-2908 (社内専用線892-2908) Fax. 0982-22-2910 (892-2910) e-mail : kenpo@om.asahi-kasei.co.jp

疾病予防事業

電話健康相談

<電話相談>

- 被保険者と被扶養者のご家族が利用できます。
- 気になる症状や育児の相談など健康に関するあらゆる相談に、保健師や看護師が相談に応じてくれます。
- 24時間、年中無休、費用は無料。

<メンタルヘルスカウンセリング>

- 被保険者と被扶養者のご家族が利用できます。
- 心理カウンセラーが相談に応じます。
- 利用時間 9:00~20:30・年中無休
- 必要に応じ、面接カウンセリングが受けられます。(全国のカウンセリングルーム、年間5回まで無料)

<電話相談><メンタルヘルスカウンセリング>とも
フリーダイヤル 0120-249-388 (通話料無料)
携帯からは 03-3839-7098 (通話料は有料です)

<旭化成グループドクターダイヤル>

- 被保険者と被扶養者のご家族が利用できます。
- 電話によるセカンドオピニオン、専門医の紹介、専門医療機関情報の提供。
- 場合によっては面談による相談も行います。

※相談される場合は、病名が判明していること及び詳細をお尋ねすることになります。ご了承ください。
また、美容整形外科、心療内科、精神科、歯科及び口腔外科の疾患は相談の対象外です。その他、救急に関すること、入院・転院の相談なども相談の対象となりません。また、地域や内容により要望に添えない場合があります。

フリーダイヤル 0120-878-142 (通話料無料)
携帯からの受付は行っていません。



PETがん検診補助

- 被保険者と配偶者(被扶養者)が利用できます。
- 一人50,000円の補助。(2年に1回)
- 可能な限り居住地近くの健診機関での検診ができるよう調整します。
(地域によっては健診機関がないところがあります)
- 申込は、検診申請書を健康保険組合まで送付してください。
※申請書はホームページから取り出せます
社内標準webからは
<http://nasca.asahi-kasei.co.jp/grcom/kenpo/akgretc/>

インフルエンザ予防接種補助

- 被保険者と被扶養者のご家族が利用できます。
- 対象期間 10月~翌年1月
- 補助金の申請は翌年2月までに行ってください。2月までに申請がないと補助金の対象としません。
- 補助金 2,000円/年・1人
- 市町村等で予防接種の補助を受けた場合の負担金に対する補助は対象外です。
- 補助金申請は、申請書に領収書を添付して健康保険組合まで送付してください。
(用紙はホームページから取り出せます)

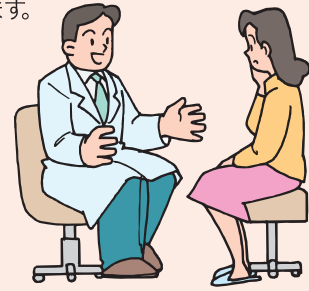


主婦健診料補助

- 扶養家族の奥様が補助対象。年1回を限度として、実費相当額(12,000円を上限とする)を補助します。
→年1回とは、毎年4月1日から翌年3月31日までの一年間に一回を限度とします。
保険証を使用した場合は補助の対象となりません。

注) 申請は3月末分まで受け付けます。3月中に健診された方は4月10日までに健保組合に届くよう申請書を提出してください。それまでに届かなかった場合は、給付の対象としません。

- 補助対象
イ. 地方自治体検診 各2,000円
一般検診、乳がん検診、子宮ガン検診、大腸がん検診、胃部レントゲン
ロ. 人間ドック等検診 上限 12,000円

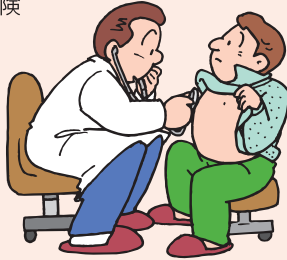


※平成20年4月から始まる特定健康診査、特定保健指導をふまえ、「家族健診」として見直しを行います。詳細が決定次第改めて案内をします。

<事業主と共同で行っている疾病予防事業>

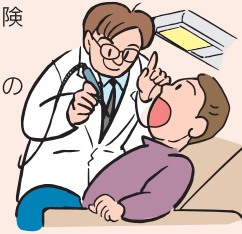
定期健康診断

- 健康診断費用の35%を健康保険組合が負担しています。
- 旭化成グループで定めた健診項目に基づいて健診を行います。(任意継続被保険者については35歳未満12,000円、35歳以上22,000円を上限に健康保険組合が負担します)



歯科健診

- 隔年実施となります。
- 健康診断費用の35%を健康保険組合が負担しています。
- 口腔検査と共にブラッシング等の指導を行います。(任意継続被保険者については3,780円を上限に健康保険組合が負担します)



人間ドック補助

- 一旦全額個人が立替払いとなります。
- 35歳未満は12,000円、35歳以上は22,000円を健康保険組合(35%)と事業主(65%)が負担します。これを超える分は自己負担となります。
- 定期健康診断を受けた人は補助の対象となりません。
- 補助金申請は事業主におこなってください。

メンタルヘルス対策

- メンタルヘルスのJMI調査(問診表での調査)は3年に一度実施します。健康保険組合が費用の1/2を負担しています。
- メンタルヘルス管理者研修、一般研修などを実施します。

在宅療養支援事業

在宅介護支援事業補助

- 介護保険認定者を在宅で介護する場合に、介護保険からの給付を上回る利用があった場合に、その費用の70%を補助。年間10万円限度。
- 在宅での紙オムツも補助の対象。
- 最初に「適用申請」を行い、対象者の登録をお願いします。

高齢者訪問健康相談指導事業

- 65歳以上の扶養家族を対象に、委託会社の専門員がご家庭を訪問し、健康や介護についてのアドバイスを行います。(延岡近郊は当健保の保健師、栄養士が担当しています)
- 委託業者 西日本(岡山以西) ㈱ライフコンプリート
東日本(兵庫以东) ㈱ユーアンドアイ
- 費用は健康保険組合負担(個人負担はありません)

貸付金事業

高額医療費貸付金

- 高額療養費に該当する医療費の支払が発生した場合に、高額療養費の80%の範囲内で貸付を行います。
- 無利息。
- 高額療養費支給月に返済していただきます。

出産費貸付金

- 出産のため資金が必要になったとき、出産育児一時金の80%の範囲内で貸付を行います。
- 無利息。
- 出産育児一時金支給月に返済していただきます。

保 養 所

トマム保養所

- 場 所 北海道勇払郡占冠村
- 申込先 白老工場事務課



ラグゼーツ葉

- 場 所 宮崎市山崎町
- 申込先 旭化成福利サービス(延岡)

東急ハーヴェストクラブ

- 場 所 天城高原、南紀田辺、トラスト京都(他の東急の施設も利用することができます)
- 申込先 直接、管理組合へ申し込んでください。申込にあたって、法人番号、法人パスワードが必要です。旭化成社内イントラの「旭化成福利サービス」の保養所案内に明記してあります。もしくは健康保険組合までお尋ねください。

契約保養所

青島観光ホテル

- 申込先 旭化成福利サービス(延岡)

大山寿荘

- 申請書に利用証明をもらって、健康保険組合まで申請してください。

健康保険組合のホームページをご利用ください。

健康保険の内容や情報及び各種申請書などいろんなコンテンツが満載です。ぜひご利用ください。

- ◆一般公開Web *インターネットエクスプローラでご利用ください。

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

《内容》

- 健保の案内
- 様式集(申請書)
- 機関誌「すこやかあさひ」バックナンバー
- 個人情報保護の取り扱い
- 健保連病院情報
- 健康管理室の次に役立つストレスプログラム
 - [ID] cocoro
 - [パスワード] asahi-kenpo
- ヘルシーファミリー倶楽部
 - [ID] asahikasei
 - [パスワード] kenpo
- 関係先へのリンク集
- ご意見ご要望Box



- ◆旭化成社内標準Webイントラネット



「持株会社・事業会社・関係会社」→
「関係会社・組合」→
「旭化成健康保険組合」の順で入ってください。

《内容》

- 組合規約
- 予算、決算状況
- 様式集(申請書)
- 保健事業
- 健康管理室の次に役立つストレスプログラム
- ヘルシーファミリー倶楽部
- 個人情報保護の取り扱い 他

ダイエットワゴン発進中!! Vol.2



5月からスタートした ダイエットワゴン!!

スタート時に、管理栄養士による個別面接相談を実施し目標体重の設定やダイエット法等を検討し生活習慣の見直しを図りました。また、ダイチャレメンバーはデータを共有し、Eメールで情報や経過を交換し、フォロー日(月1回)には、体重や実践法を報告しています。今回はメンバーの3ヶ月後の報告をします。



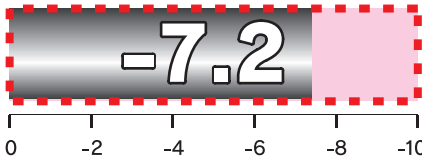
**-7.2kg
減量!**

松田 孝さん

(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

スタート時に立てた79kgの目標を見事クリアし、BMI正常域まであとわずか。腹囲も7.4cm減で脱メタボ間近です。通勤時に歩き、1日1万歩を実行。平日の昼食量を減らし調整しました。このペースで残り期間続けます。

スタート時 83kg
現在 **75.8kg**



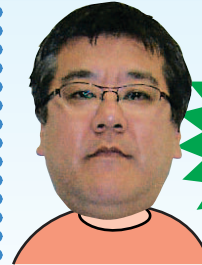
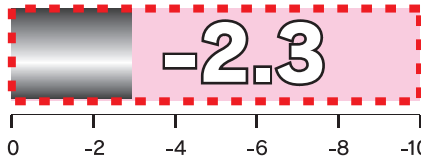
**-2.3kg
減量!**

鈴木 宏さん

旭化成ファーマ 経営企画部

早朝に犬の散歩、昼休みに散歩。それが出来ない日は、1駅歩くようにしています。あとは、アルコール量を見直して頑張ります!!

スタート時 80kg
現在 **77.7kg**



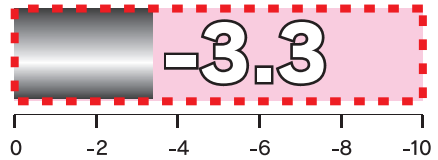
**-3.3kg
減量!**

奥山 忍さん

旭化成電子延岡 ウエハー製造課課付

自転車通勤で、無理なく体を動かすことを心がけ、3回の食事をコントロールし、間食を減らしました。これを続けて目標体重(92kg)を目指します!!

スタート時 97.8kg
現在 **94.5kg**



★ダイチャレのみなさんは、「計るだけダイエット」を実践しています。毎日体重を計り記録することで生活習慣の見直しになっているようです。

6ヶ月コースのダイエットも残すところあと2ヶ月となりました。自己目標に向かって進んでいきます。次回は最終報告です。

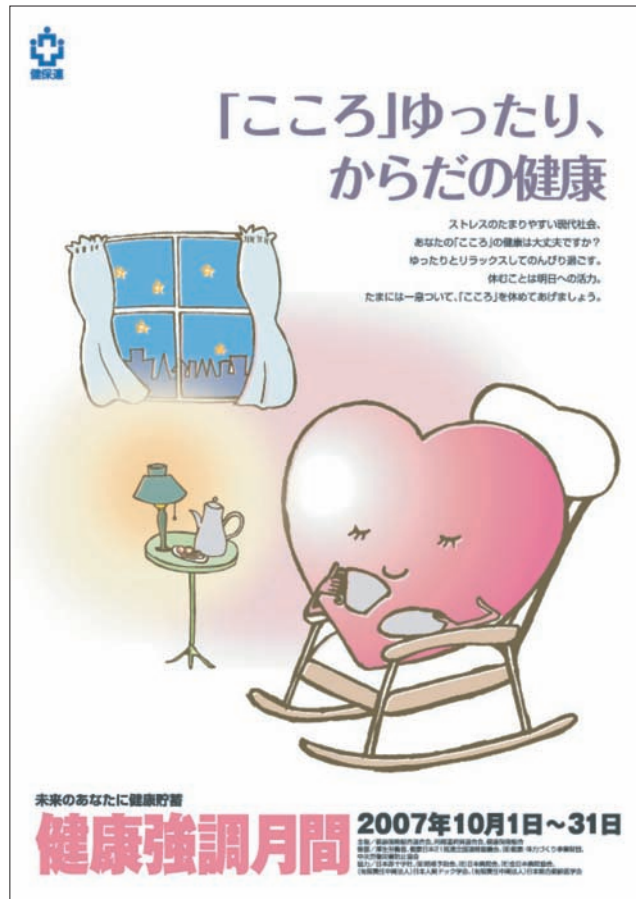
「計るだけダイエット」

起床時と夕食後の2回、計った体重を記録するダイエット法です。なぜこれでやせられるかといえば、体重の増減を記録することで太る原因に気づき改善につなぐことができるからです。





10月は健康強調月間です。



平成19年度 健康強調月間 フォトコンテスト

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でご応募ください。カラーまたは白黒で、サービスタ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18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。

応募作品裏面記入事項

- 応募作品の裏面には、以下の事項をもれなく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、分かる範囲で結構です。)

※ご記入いただいた個人情報は、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
- 締め切り** 平成19年10月31日(水) 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
- 賞**
 - 推薦 1名 賞状及び賞金5万円
 - 特選 2名 賞状及び賞金3万円
 - 準特選 5名 賞状及び賞金2万円
 - 入選 10名 賞状及び賞金1万円
 - ファミリー賞 20名 賞品
- 発表** 平成20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」・1月号、「すこやか健保」・1月1日号)に掲載する予定です。
- 主催** 健康保険組合連合会

表紙

今月号の 写真



テーマ:「仲良し3匹?組」
 コメント: 休日の昼食前に、何気なく自宅の庭を見つめると庭石の上に置いてある灯籠の足の間に、野良猫が気持ちよさそうに寝ていました。この光景を見て、なんとなくほのぼのとした気持ちになり、思わず写真を撮りました。
 撮影者: サンディック三重工場 宮崎 優さん

高野豆腐のくずこま煮込み



1人分:エネルギー=166Kcal・塩分1.4g

材料(4人分)

白いりごま	大さじ3
高野豆腐	4枚
だし汁	3カップ
濃口しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/2
えび	4尾
絹さや	8枚
人参	40g
しいたけ(乾)	4枚
くず粉(粉末)	大さじ1~2(好みで)
水	大さじ1~2

作り方

- 高野豆腐はお湯につけてもどし、やわらかくなったら、優しく水洗いして水気を絞り、半分に切る。
- 鍋に①を入れて煮立て、高野豆腐を加えてふたをし15分ほど弱火でじっくりと煮込む。
- えびは背わたを取って殻をむく。絹さやは筋をとって斜め半分に切る。人参は4等分にし、型で花形にし、さっとゆがく。しいたけはもどして、ひと口大に切る。
- 白いりごまは、すり鉢で軽くする。
- ②に③を加え、えびの色が変わって絹さやの緑が鮮やかになったら、くず粉を水で溶いて入れ、沸騰したら火を止める。
- 器に盛り、④を散らす。

くず入り
パンプキン
スープ1人分:
エネルギー=160Kcal・塩分0.6g

材料(4人分)

くず粉(粉末)	大さじ2~3(好みで)	ローリエ	1枚
かぼちゃ	1/4個(300g)	低脂肪牛乳	300ml
玉ねぎ	1/2個	パセリのみじん切り	適量
バター	大さじ1	塩、こしょう	各少々
顆粒コンソメスープの素	小さじ1	水	400ml

作り方

- くず粉は水大さじ1を加えてしばらくおき、混ぜて溶かしておく。
- かぼちゃは、皮をむいて3~4cm角に切る。玉ねぎは薄切りにする。
- 鍋にバターをとかし、②を中火で炒める。全体に油が回ったら、水400ml、コンソメスープの素、ローリエを加え、水気がほとんどなくなるまで煮る。ローリエを除いて粗熱を取る。
- ③と牛乳を合わせてミキサーにかけ、鍋に戻す。①を加えて火にかけ、かき混ぜながら5分ほど中火で煮、とろみをつける。味をみて塩、こしょうをふり、器に盛って、パセリのみじん切りをふる。



葛は山野に自生するマメ科のつる性多年草。その葛の根からとれるデンプンが、食用の葛粉になります。『葛根湯(かっこんとう)』としても有名で、薬効は体を温めて、発汗作用を促し、解毒作用で血行を改善します。冷え性が改善され、血液の流れがよくなれば、肌の色つやも向上し、さらに代謝を助け、便秘の改善、やせ効果も期待できそうです。

管理栄養士
木村 八重子

葛くずで 体を温めて 代謝アップ!!