

あなたの健康を応援します

2011年

春号

健保だより

特集

平成23年度 予算のお知らせ…P2・P3
平成23年度 主な健康管理・健康増進事業(予定)…P4・P5

南海電気鉄道健康保険組合



ホームページもご活用ください

アドレスはこちらです。

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

ご家庭へお持ち帰りになり、ご家族でご覧ください

「高齢者医療制度」の納付金負担が増大 保険料率の見直しを実施します

南海電気鉄道健康保険組合の平成23年度予算案が、去る2月14日の第150回組合会において可決承認されましたので、お知らせいたします。
保険給付費の増加に加え、高齢者医療を支えるための納付金が大幅に増加しており、今年度より保険料率の見直しで対応させていただきますので、皆さまのご理解をいただきますようお願い申し上げます。



健康保険料率

◆見直し前(平成22年度)◆
89/1,000
(被保険者負担 35/1,000)
(事業主負担 54/1,000)

◆見直し後(平成23年度)◆
99/1,000
(被保険者負担 40/1,000)
(事業主負担 59/1,000)

介護保険料率

◆見直し前(平成22年度)◆
11/1,000
(被保険者、事業主ともに)
5.5/1,000

◆見直し後(平成23年度)◆
16/1,000
(被保険者、事業主ともに)
8/1,000

料率の見直しを行い、99/1000とさせていたこととなりました。保険料収入

納付金の増大に伴い、危機的な財政状況
平成20年に現行の高齢者医療制度がスタートして以来、制度を支えるための納付金が増大し、全国の健保組合は急速に悪化する危機的な財政状況に直面しています。

当健保組合でも年々財政が悪化し、不足額を別途積立金や準備金で補う状況が続いております。特に平成23年度の納付金の負担額は前年度より4億円以上も増加し、財政逼迫にさらなる追い打ちをかける事態となりました。こうした状況から、これまでの保険料率では安定的な運営ができない危機的な財政状況に追い込まれています。

保険料率を見直すも厳しい状況が続く

このため、平成23年度の予算では健康保険

健保の将来像の模索

当健保組合としても事業運営の効率化等で支出を削減する努力を精一杯行っていますが、現行制度のもとでは対応にも限界が

あり、協会けんぽへの移行も現実的な選択肢として検討しなければなりません。

現在、政府内では新しい高齢者医療制度の検討、そして社会保障改革と税制改革の一体的実施に向けた議論が続けられていますが、持続安定性があり、かつ現役世代に過重な負担がかからない制度構築が求められています。

以上のような動向を視野に入れつつ、付加給付や保養所のあり方なども含めた健康保険組合の将来像を議論していく必要があります。

平成23年度 収入支出予算概要

健康保険分

収入(千円)	保険料	2,668,111
	基本保険料率	35.605/1,000
	特定保険料率	62.325/1,000
	国庫負担金	827
	調整保険料	29,252
	繰越金	252,000
	繰入金	490,818
	国庫補助金	684
	財政調整事業交付金	23,324
	利子収入・雑収入等	27,504
	合計	3,492,520

支出(千円)	事務費	34,295
	保険給付費	1,607,817
	法定給付費	1,583,365
	付加給付費	24,452
	納付金	1,699,399
	前期高齢者納付金	1,022,726
	後期高齢者支援金	566,674
	その他(退職者給付等)	109,999
	保健事業費	116,306
	還付金	2,000
	財政調整事業拠出金	29,252
	連合会費・その他	2,451
	予備費	1,000
	合計	3,492,520

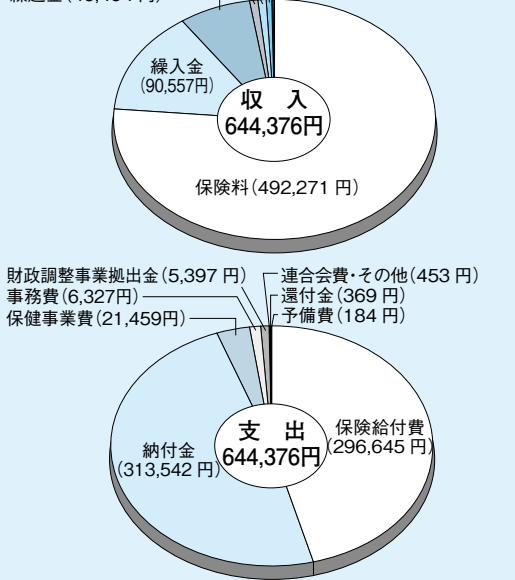
経常収支差引額 ▲765,123千円

介護保険分

収入(千円)	保険料	254,978
	繰越金	0
	繰入金	0
	雑収入	3
	合計	254,981
支出(千円)	介護納付金	254,378
	還付金	600
	積立金	2
	雑支出	1
	合計	254,981

被保険者1人当たりでみると

収入(千円) 644,376円
支出(千円) 644,376円



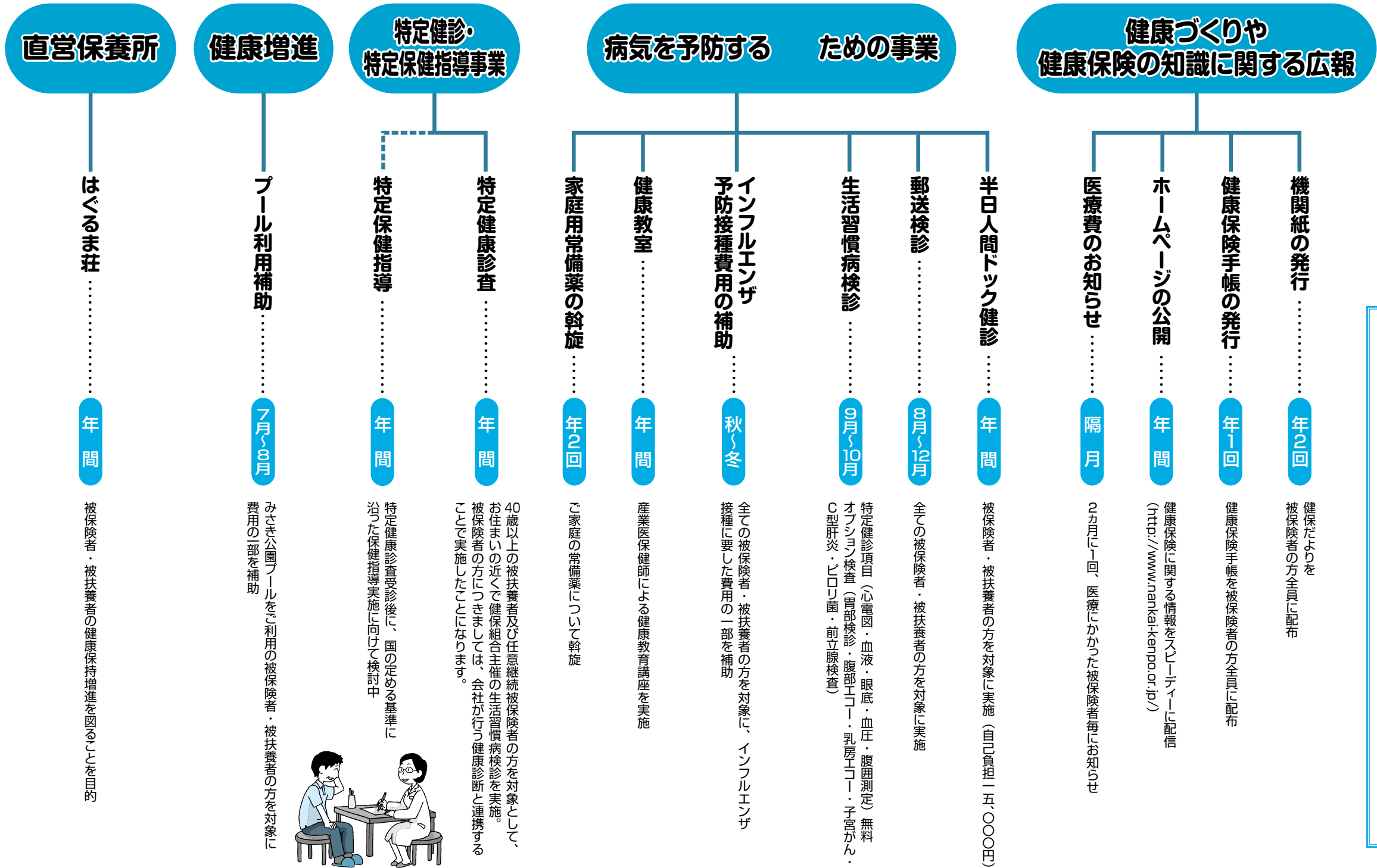
予算編成の基礎となった数字

- 被保険者数 5,420人 (男性 5,090人、女性 330人)
- 平均標準報酬月額 346,243円 (男性 354,528円、女性 224,984円)
- 総標準賞与額(年間合計) 4,746,991千円
- 平均年齢 42.52歳 (男性 42.82歳、女性 37.79歳)
- 被扶養者数 7,303人
- 前期高齢者加入率 1.68%
- 健康保険料率 1,000分の99 (事業主 1,000分の59、被保険者 1,000分の40)

- 一般保険料率 1,000分の97.930 (事業主 1,000分の58.362、被保険者 1,000分の39.568)
- 基本保険料率 1,000分の35.605 (事業主 1,000分の21.219、被保険者 1,000分の14.386)
- 特定保険料率 1,000分の62.325 (事業主 1,000分の37.143、被保険者 1,000分の25.182)
- 調整保険料率 1,000分の1.07
- 介護保険の対象となる被保険者数 4,649人
- 介護保険料率 1,000分の16 (事業主 1,000分の8、被保険者 1,000分の8)

主な健康管理・健康増進事業

健康保険組合からは、病気・ケガをしたり、お産・死亡したときに、各種の保険給付をうけられますが、そのほかに健康保険組合の事業として、被保険者や被扶養者が病気にならないように、またいっそう健康を増進するための、次のような保健事業があります。



平成23年度から以下のとおり変更させていただきますので、ご了承願います。

- 雑誌「赤ちゃん」配布中止
- 「医療費のお知らせ」2か月に1回配布
- 機関紙「健保だより」年間2回発行

この他の各種事業につきましては、随時見直しを進めてまいります。皆様のご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

高齢者医療制度と健保組合の財政

新高齢者医療制度への過大な負担が原因で、
9割もの健保組合が赤字に追い込まれました。

新たな高齢者医療制度の導入(平成20年4月)により、健保組合は後期高齢者(※1)医療制度への支援金に加え、前期高齢者(※2)の医療費をまかなうための納付金を拠出しています。

この高齢者医療制度への拠出、とりわけ納付金の急増に伴い健保組合の財政は急速に悪化しました。平成19年度、健保組合全体の経常収支は600億円の黒字でしたが、20年度は3,189億円の赤字を計上、7割の組合が赤字となり、21年度は、5,235億円の赤字を計上、8割の健保組合が赤字となりました。さらに、22年度予算では、過去最高の6,605億円の赤字となり9割を超える健保組合が赤字になる見通しです。

保険料に対する高齢者医療への拠出金(納付金・支援金等)割合は45.6%にも膨れ上がっているのです。

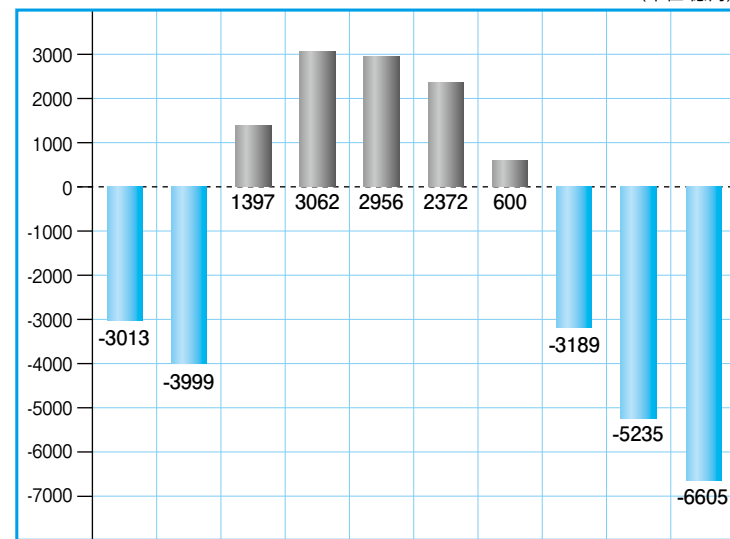
また、保険給付費と拠出金・納付金等を合わせた義務的経費の保険料収入に対する割合は101.6%と過去最高だった平成14年度の99.0%を上回り、100%の大打撃を超える異常事態となっています。

こうした状況のなか、自主運営を断念し、"解散"を選ぶ健保組合も出ています。

高齢者の医療は広く国民全体で支えるべきであり、国民皆保険制度の維持・安定に向けて、国は公費の拡充を図るとともにその財源の確保に努めるべきです。

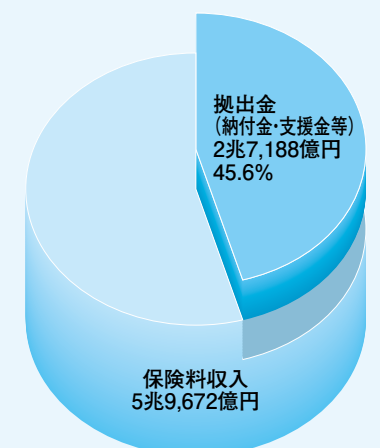
(※1)75歳以上の高齢者 (※2)65歳以上75歳未満の高齢者

健保組合経常収支の推移



13年度 14年度 15年度 16年度 17年度 18年度 19年度 20年度 21年度 22年度
※20年度までは決算、21年度は決算見込、22年度は予算の数値

保険料収入に対する
拠出金の割合
(平成21年度決算見込)



ご家族で就職された方はいませんか？

被扶養者の資格がなくなった方の
届け出を忘れずに！

春は就職など、新しい門出のシーズン。
ご家族がフレッシュな新入社員となった方も多いのでは。
就職などで職場の健康保険に加入した場合、
当健保組合の被扶養者から外れるため、**届け出が必要です。**



別居しているご家族は
仕送りなどの証明が必要です
遠方の大学に進学して一人暮らしをしているなど、別居している被扶養者の場合は、現金書留や振り込みの金額が記載された預金通帳などの仕送りの額がわかる書類が必要となりますので、ご注意ください。

健康保険の「被扶養者」になると、さまざまな給付や手当金が受けられますが、被保険者と生計が同じ以外に年収などの条件があります。就職などで資格を失い被扶養者から外れた場合や、結婚、出産で被扶養者が増えた場合は、「被扶養者(異動)届」を5日以内に会社を通じて健保組合へ提出します。手続きをしないと給付が受けられなかったり、給付を返還していたり場合があるため、忘れずに届け出てください。
なお、新しく被扶養者になるには資格を満たすことを証明する書類の提出が必要です。書類に不備・不足があると認められないことがありますので、収入に関する証明書などは大切に保管しておきましょう。

●被扶養者から外れるとき

- ・就職した
- ・年収が130万円を超えた
- ・75歳になった
(後期高齢者医療制度に加入する) など



●被扶養者が増えるとき

- ・結婚、出産で家族が増えた
- ・年収が130万円未満になった など



※年金や失業給付金も含めたすべての年収が対象となります。また、障害者または60歳以上の方は年収の要件が180万円未満に緩和されます。

いつでも健康

倉科力ナさん

女優

くらしな かな /

1987年生まれ。熊本県出身。2009年、NHKの連続テレビ小説「ウェルかめ」でヒロインを務めるなど、女優として活躍するかたわら、バラエティ番組や雑誌などにも多数出演中。舞台「カレーライフ」にも出演するなど活動の場を広げている。(公式Blog: <http://ameblo.jp/kura-kana/>)



photo/manabu nobuto text/yuzuru kurachi costume/KiwaSylphy

ストレスをためず、しつかり寝ること。ハードな仕事も元気にこなす秘訣です

自分の体のことに関してほとんどちゃくなわけではありませんが、特別なことはしていません。食事も、食べたいときに食べたものを食べているし、ドラマの撮影などで生活が不規則になってもわりと平気で、元気に過ごしています。ただ、上京したところは、東京の生活にも仕事にも不慣れだったこともあり、ストレスがたまり、よく体調を崩していました。その経験から、いまでは「ストレスをためないようにする」ことを心がけるようにしています。すると体も気分も楽になって、約10ヵ月間も続いた朝の連続ドラマの撮影でも、かぜもひかずに過ごすことができました。ストレスをためないために、私はいまやるべきことを考えるようにしています。ほかにやりたいことを考えてしまおうと、そちらのほうも気になってしまいい、集中力も気力も分散して、それがストレスになってしまっています。あとは、睡眠をしつかりとっています。撮影が深夜にまで及んでも、空いた時間に楽屋で仮眠を取ったり、移動の車中でも熟睡しています。どこでも眠れてしまう性格なので、だからこそうまく過ごしているのかもしれない。これからいろいろな仕事に挑戦して、自分を磨いていきたいと思っています。



【監修】 医学博士 埋忠洋一 元UFJ銀行東京本部 健康管理センター所長

自分と周囲の人の健康のために

タバコの害を知って キツパリ やめる！

女性の喫煙が増加しています！

脳卒中 脳血管性認知症

歯周病 口臭

喉頭がん 食道がん 逆流性食道炎

肺がん COPD (慢性気管支炎・肺気腫) 急性気管支炎

心筋梗塞 狭心症 動脈硬化

骨粗しょう症

胃潰瘍 十二指腸潰瘍 慢性胃炎 膵臓がん

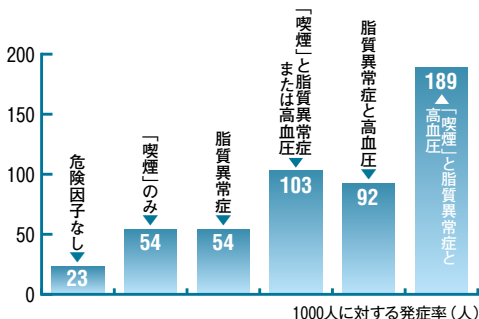
大丈夫かなあ...



【タバコ+αで危険が倍増!】

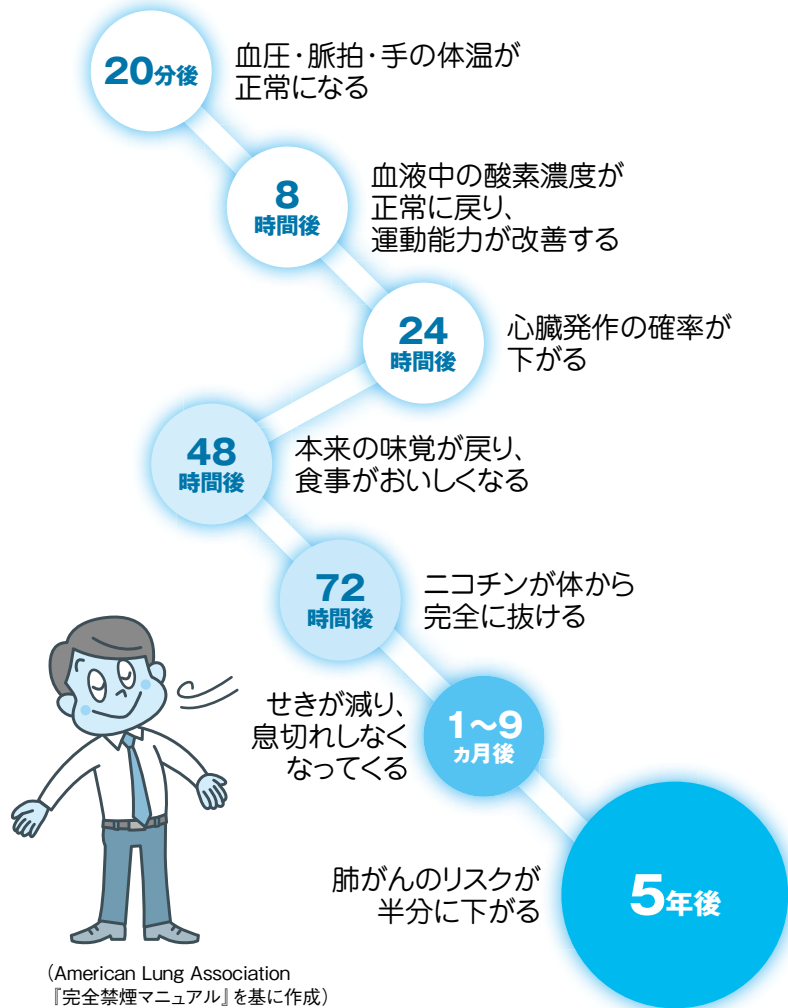
高血圧・脂質異常症(高コレステロール血症)の人がタバコを吸うと、心臓病を発症する危険性が飛躍的に高まります。糖尿病が加わった場合にはさらに危険です。

危険因子の組み合わせによる心臓病の発症率の比較



(Blackburn H. et al. American Heart Journal を基に作成) (注) 高コレステロール…250mg/dL以上 高血圧…拡張期血圧 90mmHg以上

やめた直後から体感できる禁煙の効果!



(American Lung Association
「完全禁煙マニュアル」を基に作成)

依存には症状に合わせた対策を

身体的依存



イライラ・不安感・不眠など(禁断症状)

対策

- ニコチンパッチやガムなどで禁断症状を和らげる

心理的依存



吸いたい気持ちを抑えられない

喫煙を正当化する

対策

- 吸いたくなった瞬間に気分転換をする
- 自分の考えを客観的な視点から振り返る

誘惑に勝つには?

依存の症状ごとの対策が大切

イライラ、不安感、眠気などの症状は、禁煙後2~3日がピークで1週間程度で峠を越します。この間は禁煙治療で処方されるニコチンパッチやニコチンガムなどのニコチン代替療法が有効です。喫煙欲求の強

い2~3分の間に水を飲む、顔を洗う、深呼吸をする、電子タバコを利用するなど、吸いたくなった瞬間に即座に気分転換することが誘惑に勝つためのポイントです。「タバコの残り火」である喫煙欲求は禁煙後もずっと残るといわれ、しばらくはそれに悩まされるかもしれませんが、禁煙の成功には、最初の3ヵ月、さらに1年間はタバコに火をつけないことが重要です。

女性のタバコは

健康だけでなく美容にも大敵!

女性の喫煙は閉経年齢を早め、骨粗しょう症や子宮頸がん、卵巣がんなどの健康面のリスクを高めるとともに美容面にも影響します。肌のシミやシワの増加、口臭、歯の色の変色などの原因となるのです。

せっかくのお肌の手入れも、タバコを吸っているのは台なし。独特の老けた「タバコ顔」になる前にぜひ禁煙を。



甘く見てる?

タバコに含まれる有害物質

タバコには、200種類以上の有害物質が含まれ、そのうち40種類以上は発がん性物質です。これらの物質により、COPD(慢

なぜできない?

2つの依存が禁煙のジャマをする

タバコは「百害あって一利なし」。このことを知らない人はいないはず。それでも多くの人が禁煙に失敗してしまうのは、タバコに含まれるニコチンに依存性があるからです。ニコチン依存には、ニコチンが不足することで禁断症状が起こる「身体的依存」と、吸いたい気持ちを抑えきれず、喫煙を正当化して吸い続けようとする「心理的依存」の2つのメカニズムがあります(11ページ下段参照)。これらのメカニズムを知ることが禁煙を成功させるための近道です。

性閉塞性肺疾患。肺から酸素を取り込みにくくなるため、呼吸困難が続く)などの呼吸器疾患、肺がんをはじめとするさまざまながん、脳卒中、心筋梗塞など全身の病気を発症するリスクが高まることが知られています。たとえ少量でもそれは変わりません。有害物質はフィルターを通して吸い込む煙(主流煙)よりも、タバコの先から立ち上る煙(副流煙)に数倍~数十倍多く含まれています。つまり、喫煙は家族や周囲の人の健康まで損なってしまうのです。

加濃式社会的ニコチン依存度質問票(KTSND)

	そう思う	ややそう思う	あまりそう思わない	そう思わない	セルフチェック
1 タバコを吸うことが病気になる。	0点	1点	2点	3点	点
2 喫煙には文化がある。	3点	2点	1点	0点	点
3 タバコは嗜好品(味や刺激を楽しむ品)である。	3点	2点	1点	0点	点
4 喫煙する生活様式も尊重されてよい。	3点	2点	1点	0点	点
5 喫煙によって人生が豊かになる人もいる。	3点	2点	1点	0点	点
6 タバコには効用(からだや精神によい作用)がある。	3点	2点	1点	0点	点
7 タバコにはストレスを解消する作用がある。	3点	2点	1点	0点	点
8 タバコは喫煙者の頭の働きを高める。	3点	2点	1点	0点	点
9 医者はタバコの害を騒ぎすぎ。	3点	2点	1点	0点	点
10 灰皿が置かれている場所は、喫煙できる場所である。	3点	2点	1点	0点	点

正常範囲は0~9点▶ あなたの合計点は 点



肺がんの最大の危険因子は、タバコ！

肺がんは、がん細胞の違いによって「非小細胞肺がん（腺がん、扁平上皮がん）」と「小細胞肺がん」に分けられます。なかでも、肺の中心部の太い気管支にできる「扁平上皮がん」は喫煙との因果関係が最も深いがんです。

がんから身を守る

肺がん

日本でも急激に増えている「喫煙が大きな危険因子です」

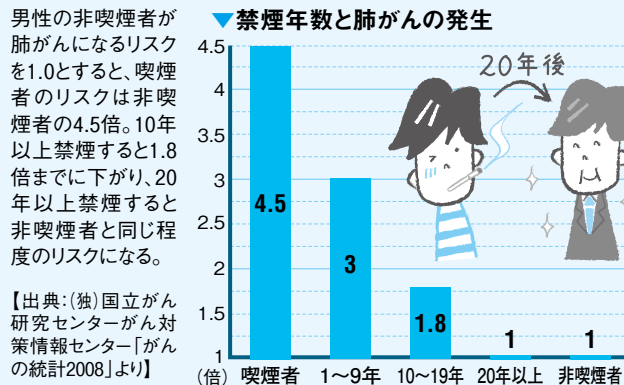
欧米に比べ日本では増加の一途をたどっている肺がんは、喫煙と深い関係にあることが多く、予防に禁煙は欠かせません。

監修／荒木葉子（荒木労働衛生コンサルタント事務所所長／医学博士）

日本では、肺がんによる死亡者数が年々増加し年間およそ7万人に達しています。部位別のがん死亡者数をみても、男性では肺がんが第1位となっています。

肺がんの最大の危険因子は、タバコです。アスベストや大気汚染、遺伝子等が原因の場合もありますが、喫煙者が肺がんで死亡する危険度は非喫煙者に比べて4.5倍高いといわれています。また、喫煙する本人だけでなく、周囲のタバコを吸わない人にも害を及ぼします。こうした受動喫煙で、肺がんになる、または肺がんで死亡する危険性は20〜30%上がるといわれています。

禁煙は、いつから始めても効果はあります。いまずぐ禁煙を始め、肺がんから身を守りましょう。



年に一度は肺がん検診を

市(区)町村で実施されている肺がん検診は、毎年40歳以上の人

を対象に問診、胸部X線検査（ヘビースモーカーなどハイリスクの人は喀痰細胞診〔痰を採取して顕微鏡で調べる検査〕と併用）が行われています。また、最近では、小さながんを発見しやすい「低線量CT検査」を導入している医療機関も増えてきており、肺がんのリスクの高い人などの任意検査として人間ドック等で主に実施されています。喫煙者でなくても40歳を過ぎたら年に一度は肺がん検診を受けましょう。

肺がんの多くは初期症状がほとんどありませんが、肺の入り口にあたる肺門部のがんは、早い時期からせきや痰、血痰等の自覚症状がみられます。自覚症状が数日以上続く場合は、かかりつけ医を受診することが大切です。

※通常のX線検査よりも解像度が優れ、肺がんの早期発見に有効とされているCT検査。体の断面を見るため、体の内部構造を詳しく調べることができる。



起床直後の1時間

起床直後は体内のニコチンが抜けて酸素濃度が正常な状態。この状態をキープします。

- 対策**
- 冷水で洗顔
 - コップ1杯の水を飲む
 - 軽いストレッチをする
 - ウォーキングをする



食後の1時間

猛烈に吸いたい衝動が襲ってくる食後は、行動パターンを変えてクリアします。

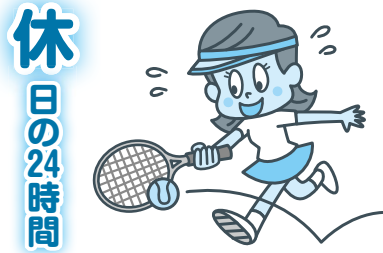
- 対策**
- 外食は禁煙席
 - 食後のコーヒーはタバコなしで
 - すぐに念入りな歯磨きを



職場での8時間

平日、最も長い時間を過ごす職場では、「禁煙宣言」で周囲からのサポートを受けましょう。

- 対策**
- 吸いそうだったら注意してもらおう
 - 喫煙コーナーには近づかない



休日の24時間

喫煙以外のリラックス法を見つけ、時間がある休日をタバコなしで乗り切ります。

- 対策**
- スポーツを始める
 - 没頭できる趣味をつくる
 - 掃除や洗車に集中
 - ゆっくりとお風呂に

今日から禁煙生活！

病気によって失われる健康的な生活、治療のためにかかる費用、周囲の人からの心配……。あなたが「なぜタバコをやめるのか」を再確認し、「禁煙宣言」で自分と禁煙を約束しましょう。

禁煙治療ってどんなことをするの？

禁煙治療では医師による禁煙アドバイスや薬で、あなたの禁煙をサポートします。「ニコチン依存症と診断されている」「ヘビースモーカーである」などの条件を満たせば健康保険で受けられます。

禁煙治療は禁煙の心強い味方。でも医者まかせ、薬まかせでは成功しません。禁煙の自助グループに参加して励まし合うなど、積極的に自分の意志で禁煙に取り組みましょう。



バレニコリン

脳のニコチン受容体と結合して、喫煙したときに快感を生む物質（ドーパミン）を少量発生させる。そのため、ニコチンを摂取してもドーパミンが出ないので、タバコをおいしく感じなくなる。

ニコチンガム

ガムを数回かんでから頬の内側に貼り付けて、口内からニコチンを補充して離脱症状を抑える。ニコチンパッチよりも吸収が早い。

ニコチンパッチ

貼ることで皮膚からニコチンを補充して禁断症状を抑える。徐々に量を減らすことで無理なく禁煙できる。

仕事で自信を 失ったとき、 どうする？

だれにでもある「新人」から「中堅」にステップアップするときの壁。ぶつかって自信を失ってしまったとき、どのように対応すれば、もっと心がラクになるのでしょうか。

お悩み
新人のサポートも満足にできず、上司に叱られてばかりで仕事を続けられるか不安です

じしんなし お
自信無男(26歳)
ある機械メーカーの営業職。配属されて3年目となり、営業の仕事だけでなく新人の教育も担当している。最近、目標が達成できずに上司から叱責されることが増え、落ち込んでいる。

お答えします！

ウェルリンクメンタルヘルス研究所
産業カウンセラー
小西喜朗



心の エクササイズで 解決!

いま、できて
いることを
確認しよう!

メニュー 01 できていることを ノートに書き出す



小さなことでもかまいません。自分ができていることを一つひとつ確認して書き出します。実際に「書くこと」が大切です。

- きちんと毎日出社している
- あいさつができた
- 顧客に信頼されている など



メニュー 03 3年後を イメージする

3年後に自分が「どう変化しているか」「どうなっていたいか」を、具体的にイメージしてみましょう。

- 仕事で、いまより結果が出せるようになっている
- 資格を取得して社内で評価されている など

メニュー 02 過去の自分と 比べてみる

過去の自分と今の自分を比べてみます。何か変化したり、成長していることはありませんか。

- 仕事の流れがわかるようになった
- 新人のころはできなかったことができる など



※室町時代に父の親阿弥とともに猿楽(能)を大成した人物として有名

自信を失ったときは、逆に自分ができることを一つひとつ確認してみてください。十分にできることがありますか。たとえば、新人のころのあなたと比べると、新しく覚えたこと、できていることがたくさんあるのではないのでしょうか。新人のころは右も左もわからなかったはずですね。そこにあなた自身の歩みがあります。努力して経験を積んできた実績のなかで、さらに一歩先に進んでほしくて上司が厳しく指導することもあるでしょう。厳しさは一方で期待でもあります。もっと上をめざしてほしいという期待があるからこそ、厳しく指導されていると考えましょう。

入社3年目ともなれば、仕事の概要はほぼつかめているでしょう。だからといって、すべてうまくできるとは限らず、ときには目標を達成できないこともあるかもしれません。しかし、いまのあなたはうまくいかないことばかりに意識が向いているのではないのでしょうか。「しっかりと仕事をしよう」「一人前として認められるべき」と考えると、目標が達成できなかつたり、上司から何か指摘されるとそれがよけいに強く心に響きます。つまり、「完全に仕事できて当然だ」と思うほど、目標を達成できないことに対して「自分はダメだ」という気持ちが強く出てくるわけです。

ぽっこりおなかを 引き締めよう!



内臓脂肪はたまりやすいが、減らしやすい。
筋肉を鍛えて、脂肪を燃焼させましょう!

薄着になると、気になってくるのがおなかのライン。おなかには体の中で最も内臓脂肪（内臓の周囲や腹筋の内側などにつく脂肪）がたまりやすい部位ですが、内臓脂肪は皮下脂肪（腰回りやおしり、太ももなどの下半身にたまる脂肪）に比べて燃焼しやすい性質があるため、運動をすることで簡単に減らすことができます。

おなかを引き締めるためには、脂肪を燃やす器官

である「筋肉」を鍛えることが何よりも大切。筋肉を増やせば、代謝も上がり、脂肪が燃えやすい体になります。

今回ご紹介するエクササイズは、ふだん忙しくて体を動かす時間がとれない人も、また、運動が苦手な人でも、気軽に取り組むことができます。以下のエクササイズをそれぞれ8~12回を目安に行いましょう。自然な呼吸で続けてください。

おうちでクッションエクササイズ

- クッションを背中とすの間に挟みます。息を吐くタイミングで、腹筋を引き締めながら背中のクッションを押しつぶしていき、息を吸いながらゆっくりと元の姿勢に戻ります。
- クッションをおなかに抱えます。そして、両手のひらでクッションをぐっと押すと同時に、おなかの力を使って、クッションを押し返すようにして腹筋を鍛えます。

オフィスでシェイプアップエクササイズ

- 両手をわき腹におきます。息を吐くタイミングに合わせて、おなかに力を入れてウエスト周りを引き締めます。
- おなかに両手を当てます。次に、後ろを振り返りながら、おなかに添えた両手を背中側に滑らせ、おなかに力を入れます。ゆっくりと戻って、反対側も行います。

腹筋に力を入れるタイミングをつかむことが、ウエストを引き締める近道です。こんな簡単エクササイズでも、こまめに取り組めば十分に効果が期待できます。「継続は力なり!」さあ、さっそく始めてみましょう。

使う筋肉はここ!

石井先生からのワンポイントアドバイス

「あっ、ウエストが細くなった!」と実感するためには、腹筋を鍛えるだけでなく、背中側も鍛えて体幹全体を引き締めることが大切です。息を吐きながら、おなかに力を入れましょう。引き締まったウエストをイメージしながら行ってください。

発 酵食品とは、目に見えない微生物が、米や麦、大豆、牛乳、魚、肉などに繁殖してできる神秘的な食べ物である。発酵食品には、健康な体をつくる効能が多数あるとされているが、それは本当なのか。答えはズバリ! 「効果あり」なのである。

それはなぜか。発酵微生物が大豆や牛乳などの食材で繁殖するとき、

に効果のあることは、昔からよく知られている。

それでは身近な発酵食品のひとつであるヨーグルトを例に、その効果を述べてみよう。ヨーグルトは牛乳に乳酸菌を加え、発酵させたものだが、次のような保健的機能性（栄養満点、免疫力アップ効果!）が明らかに becoming している。牛乳に由来する豊富な良質のたんぱく質が発酵される

発酵食品は健康な体をつくる!

神秘的で偉大な 発酵微生物の活躍

さまざまな成分を幾百種類も作り、それらを発酵食品の中に含有させてくれるからである。ビタミン類やアミノ酸類、有機酸類、ペプチド類などがその代表的成分で、たとえば煮ただけの大豆と納豆菌の繁殖によって作られた納豆を比べると、実にビタミン類は10倍以上、アミノ酸はなんと80倍以上も納豆に多く含まれている。これらの成分が体の健康維持

ことで消化と吸収が抜群によくなっていること。牛乳中のカルシウムが乳酸と結合して乳酸カルシウムとなり、体内に非常に吸収されやすくなっていること。ビタミンB₂（成長を促進する大切なビタミン）が発酵によってとても増加していること。葉酸（ビタミンMとも呼ばれる）が発酵中の乳酸菌によって作られるが、このビタミンは造血作用の重要な因



ヨーグルト



東京農業大学 名誉教授 農学博士 小泉武夫

子となっていることなどである。最近の研究では乳酸菌が大腸に達して、そこで整腸作用をしてくれること、体内に入った乳酸菌が免疫を刺激し、体の抵抗力を高めることともわかった。そのうえ、血中コレステロールを低下させる（アメリカ人やアフリカのマサイ族のように肉を多食する人でも、ヨーグルト常食者はコレステロール値が低い）効果や、血圧の上昇を抑制するたんぱく質も発見されている。

牛乳を乳酸菌で発酵させただけでこれほどの効用が生じるのであるから、発酵微生物の偉大さ、発酵という神秘的な現象にはいつも驚かされる。ヨーグルト特有のさわやかな酸味と濃厚なうまみは、とりわけリンゴと相性がよるしい。アップルソースとハチミツで甘くしたものをぜひ一度お試しあれ。

Q

朝の通勤電車の中や、
職場の会議・プレゼンの
最中に、よく腹痛が起きる
ので困っています。



A それは“過敏性腸症候群”の
症状かもしれません。

腸が精神的ストレスなどの刺激に対して過敏な状態になり、便通異常を起こす病気が過敏性腸症候群です。急におなか痛くなって下痢をしたり、逆に便秘が続いたり、下痢と便秘が交互に起こったりします。

診断は、①腹痛や腹部不快感が3ヵ月以上続く、②症状が排便によって軽減する、③排便回数が増える、④便の形

状が、^{とみ}糞状便（コロコロした便）、軟便、水様便などに変化する、⑤消化管に器質的異常（病変）がみられない、という特徴を満たすかどうかで行われます。

潰瘍性大腸炎のような炎症性疾患、大腸がんのような悪性腫瘍など他の病気を見落とさないためにも、検便や大腸内視鏡などの検査で病変の有無を確認することが必要です。



東急病院・
心療内科医長
伊藤克人先生

腸に伝わりやすいストレス

体の機能は交感神経と副交感神経という自律神経がコントロールしています。腸をはじめ消化管は、リラックス状態のときに働く副交感神経の作用で動きます。健康な体であれば、ふつうは通勤中や仕事に腸が活発に動くことはありません。

しかし、自律神経は脳の視床下部の指令で動いているため、情動（感情）にかかわる大脳辺縁系の影響を受けやすい特徴があります。そのためストレスなどにより、不安、緊張、焦燥、怒りなどの情動が起こると視床下部の働きに狂いが生じ、仕事や運

動をして交感神経が働いているときでも、腸が活発に動いて便秘や腹痛を引き起こしてしまいます。

特に腸の場合、ストレスを感じるとその刺激が腸管にある神経群に伝わり、腸管の知覚が敏感に反応して、腹痛や下痢、便秘などが起こり、それらの腸の症状がさらに脳にストレスを与えるという「脳腸相関」(左図)のしくみがみられます。

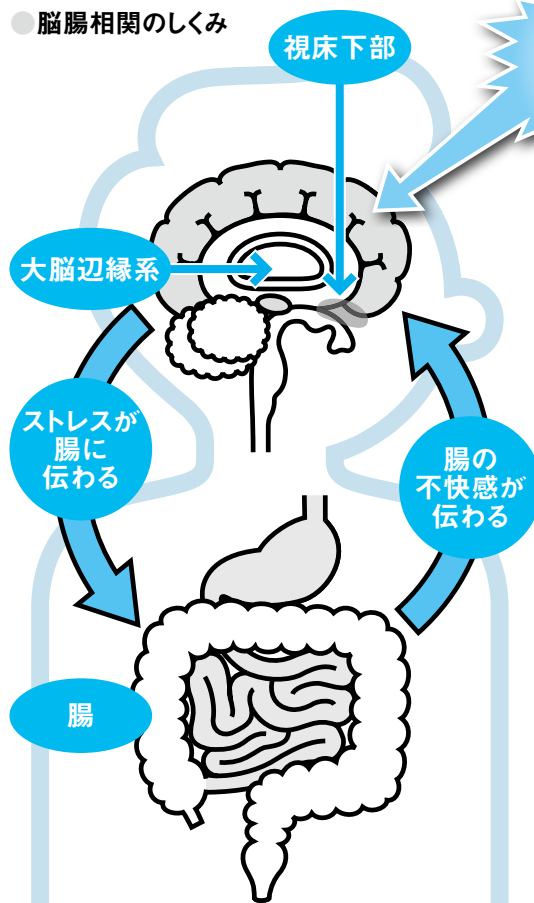
ストレスの悪循環が原因

過敏性腸症候群ではもともと胃腸が弱いと自覚している人が多く、食べ物に関係する場合と、試験の前になると下痢をする、

旅行に出かけると便秘をするなど状況要因が関係する場合があります。状況に影響される人が、出勤途中の電車の中や会議の途中で腹痛を起こす経験をすると、「また起きるのではないか」とストレスに感じるようになります。すると、同じ状況になると再び症状が現れるという悪循環ができて、生活に支障をきたす心配が出てきます。

症状が起こる背景には、日常的に不安や緊張が持続して気が休まることのない生活があります。そのようなときは積極的にリラックスする時間をもつことが、結果として症状の改善に役立ちます。ふだんからストレスを強めるような不規則な生活は避けるように心がけましょう。

脳腸相関のしくみ



不安
緊張などの
ストレス

視床下部

大脳辺縁系

ストレスが
腸に
伝わる

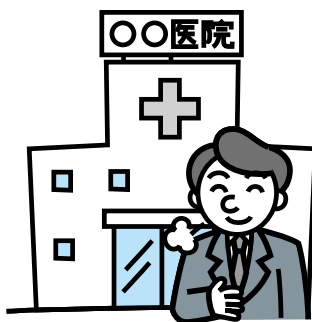
腸の
不快感が
伝わる

腸

市販薬で効かなくなったら
必ず受診を

市販の下痢止め薬としては、通勤電車内でも「水なしで飲める」ものが固形、顆粒スティック、フィルムタイプなど様々な形状で販売されています。市販薬でも効いているうちはいいのですが、効かなくなったら他の病気が隠れている可能性がありますから、必ず医療機関を受診しましょう。

まず内科や消化器科で検査・治療を受け、効果がみられなければ内科系の心療内科を受診するようにしてください。





キッシュ

フランス、アルザス・ロレーヌ地方の “郷土料理”

キッシュ（フランス語：quiche）はフランスの北東部に位置する、アルザス・ロレーヌ地方の郷土料理です。ドイツに隣接した地域のため、語源はドイツ語でケーキを意味する kuchen（クーヘン）とされています。

タルト型にパイ生地を張りつけ、ベーコンやハム、スイス原産のグリユエールチーズなどの具材と生クリームを混ぜた卵液を流し込み、オーブンで焼き上げたパイ料理のひとつ。中に入れる具のバリエーション次第で、さまざまな味わいのキッシュが楽しめます。

おいしさ・ バランスアップの

ひと 工夫

パイ生地を使わない場合は、もっと手軽でヘルシーなキッシュが楽しめます。パイ生地の代わりに色とりどりの季節の野菜をたっぷり組み合わせれば、カロリーを抑えつつも、ボリューム満点に仕上がります。さらにパンを添えれば、栄養バランスも整います。

材料(4人分/直径20cm、高さ4cmのオープン皿)

菜の花	100g
スナップえんどう	50g
新ごぼう	80g
たまねぎ	1/4個
ベーコン	2枚
バター	大さじ1と1/2
塩	小さじ1/5
こしょう	少々
ピザ用チーズ	60g
卵	6個
A 生クリーム(乳脂肪分35%)	1/2カップ
塩	小さじ1/3
ナツメグ・こしょう	各少々

作り方

- ① オーブンは200℃に温めておく。
- ② 菜の花と筋を取り除いたスナップえんどうは固めにゆで、菜の花は長さを2cmに切り、スナップえんどうは縦半分に割る。ごぼうはさがきにして水にさらし、水気を切る。たまねぎは薄切りに、ベーコンは細切りにする。
- ③ フライパンを熱してバターを溶かし、②のごぼう、たまねぎ、ベーコンを炒める。野菜がしんなりしたら、菜の花を加えてさっと炒め合わせ、塩、こしょうをふる。
- ④ オープン皿に③を入れて平らにし、チーズを全体に散らす。
- ⑤ ボウルに卵を割り入れてほぐし、Aを加えて混ぜ合わせる。④に注ぎ、②のスナップえんどうを散らして、200℃のオーブンで25分ほど焼く。

(1人分/382kcal 塩分1.8g)

オープン皿の大きさ・形に合わせて、焼き時間は適宜調整を。



春野菜のキッシュ

ちよつとしたおもてなしでも、ふだんの食事でも、食卓を華やかに演出してくれるキッシュ。具をフライパンで炒め、卵液と合わせてオープンで焼くだけなので、案外簡単です。今回は、春野菜をふんだんに活用し、パイ生地を使わないヘルシーなキッシュをご紹介します。

キッシュの 箸休めにぴったり!

春キャベツのレモン漬け

レモンとキャラウェイシードの香りがさわやか!



材料(2人分)

キャベツ	100g	キャラウェイシード	少々
塩	小さじ1/3	砂糖	小さじ1
レモン	1/4個		

作り方

- ① キャベツは太めのせん切りにして塩をふり混ぜる。
- ② ①にいちょう切りにしたレモンとキャラウェイシード（ハーブの一種）、砂糖を加えて軽くもみ、しんなりさせて味をなじませる。

(1人分/20kcal 塩分0.6g)

常備菜として多めに作り置きしておいてもOK。ポリ袋の中で混ぜ合わせ、そのまま保存するとより手軽です。

当組合の保険料率月額表 (調整保険料を含む)

※平成23年3月分保険料(4月給与)より適用

被保険者負担率	一般保険料率	$\frac{40}{1000}$
	介護保険料率	$\frac{8}{1000}$

事業主負担率	一般保険料率	$\frac{59}{1000}$
	介護保険料率	$\frac{8}{1000}$

等級	標準報酬		報酬月額	保険料月額							
	月額	日額		被保険者		事業主		合計			
				一般保険料	介護保険料	一般保険料	介護保険料	一般保険料	介護保険料		
	円	円	円以上	円未満	円	円	円	円	円	円	
1	58,000	1,930	~	63,000	2,320	464	3,422	464	5,742	928	
2	68,000	2,270	63,000	~	73,000	2,720	544	4,012	544	6,732	1,088
3	78,000	2,600	73,000	~	83,000	3,120	624	4,602	624	7,722	1,248
4	88,000	2,930	83,000	~	93,000	3,520	704	5,192	704	8,712	1,408
5	98,000	3,270	93,000	~	101,000	3,920	784	5,782	784	9,702	1,568
6	104,000	3,470	101,000	~	107,000	4,160	832	6,136	832	10,296	1,664
7	110,000	3,670	107,000	~	114,000	4,400	880	6,490	880	10,890	1,760
8	118,000	3,930	114,000	~	122,000	4,720	944	6,962	944	11,682	1,888
9	126,000	4,200	122,000	~	130,000	5,040	1,008	7,434	1,008	12,474	2,016
10	134,000	4,470	130,000	~	138,000	5,360	1,072	7,906	1,072	13,266	2,144
11	142,000	4,730	138,000	~	146,000	5,680	1,136	8,378	1,136	14,058	2,272
12	150,000	5,000	146,000	~	155,000	6,000	1,200	8,850	1,200	14,850	2,400
13	160,000	5,330	155,000	~	165,000	6,400	1,280	9,440	1,280	15,840	2,560
14	170,000	5,670	165,000	~	175,000	6,800	1,360	10,030	1,360	16,830	2,720
15	180,000	6,000	175,000	~	185,000	7,200	1,440	10,620	1,440	17,820	2,880
16	190,000	6,330	185,000	~	195,000	7,600	1,520	11,210	1,520	18,810	3,040
17	200,000	6,670	195,000	~	210,000	8,000	1,600	11,800	1,600	19,800	3,200
18	220,000	7,330	210,000	~	230,000	8,800	1,760	12,980	1,760	21,780	3,520
19	240,000	8,000	230,000	~	250,000	9,600	1,920	14,160	1,920	23,760	3,840
20	260,000	8,670	250,000	~	270,000	10,400	2,080	15,340	2,080	25,740	4,160
21	280,000	9,330	270,000	~	290,000	11,200	2,240	16,520	2,240	27,720	4,480
22	300,000	10,000	290,000	~	310,000	12,000	2,400	17,700	2,400	29,700	4,800
23	320,000	10,670	310,000	~	330,000	12,800	2,560	18,880	2,560	31,680	5,120
24	340,000	11,330	330,000	~	350,000	13,600	2,720	20,060	2,720	33,660	5,440
25	360,000	12,000	350,000	~	370,000	14,400	2,880	21,240	2,880	35,640	5,760
26	380,000	12,670	370,000	~	395,000	15,200	3,040	22,420	3,040	37,620	6,080
27	410,000	13,670	395,000	~	425,000	16,400	3,280	24,190	3,280	40,590	6,560
28	440,000	14,670	425,000	~	455,000	17,600	3,520	25,960	3,520	43,560	7,040
29	470,000	15,670	455,000	~	485,000	18,800	3,760	27,730	3,760	46,530	7,520
30	500,000	16,670	485,000	~	515,000	20,000	4,000	29,500	4,000	49,500	8,000
31	530,000	17,670	515,000	~	545,000	21,200	4,240	31,270	4,240	52,470	8,480
32	560,000	18,670	545,000	~	575,000	22,400	4,480	33,040	4,480	55,440	8,960
33	590,000	19,670	575,000	~	605,000	23,600	4,720	34,810	4,720	58,410	9,440
34	620,000	20,670	605,000	~	635,000	24,800	4,960	36,580	4,960	61,380	9,920
35	650,000	21,670	635,000	~	665,000	26,000	5,200	38,350	5,200	64,350	10,400
36	680,000	22,670	665,000	~	695,000	27,200	5,440	40,120	5,440	67,320	10,880
37	710,000	23,670	695,000	~	730,000	28,400	5,680	41,890	5,680	70,290	11,360
38	750,000	25,000	730,000	~	770,000	30,000	6,000	44,250	6,000	74,250	12,000
39	790,000	26,330	770,000	~	810,000	31,600	6,320	46,610	6,320	78,210	12,640
40	830,000	27,670	810,000	~	855,000	33,200	6,640	48,970	6,640	82,170	13,280
41	880,000	29,330	855,000	~	905,000	35,200	7,040	51,920	7,040	87,120	14,080
42	930,000	31,000	905,000	~	955,000	37,200	7,440	54,870	7,440	92,070	14,880
43	980,000	32,670	955,000	~	1,005,000	39,200	7,840	57,820	7,840	97,020	15,680
44	1,030,000	34,330	1,005,000	~	1,055,000	41,200	8,240	60,770	8,240	101,970	16,480
45	1,090,000	36,330	1,055,000	~	1,115,000	43,600	8,720	64,310	8,720	107,910	17,440
46	1,150,000	38,330	1,115,000	~	1,175,000	46,000	9,200	67,850	9,200	113,850	18,400
47	1,210,000	40,330	1,175,000	~		48,400	9,680	71,390	9,680	119,790	19,360