

新規事業・  
重点事業の  
ご案内

# 健康診断後の健康づくりをサポートします!

日本冶金工業健康保険組合では、今年度の新規事業・重点事業として(株)法研に委託し、健診後の健康づくりをサポートする**重症化予防事業**を開始しました。  
本電話保健指導の対象となる方は、健康診断・人間ドック・巡回レディース健診の健診結果をもとに選定し、ご自宅宛に案内を送付します。案内が届いた方は主旨ご理解のうえ、ぜひご利用ください。

## 重症化予防事業

健診結果をもとに、重症化の可能性のある方を抽出し、受診を勧めたり、生活習慣改善やセルフケア法をアドバイスして重症化を防ぎます。

## ◎対象者の方には「マイヘルスレポート」の送付を11月上旬に予定しています

健診受診者一人ひとりの健診結果に合わせた、A4判16ページ、オールカラーの個人別健康情報誌です。

### 1 実施する目的

生活習慣病をそのままにしておくと後遺症が残ったり、生活機能が低下します。例えば、糖尿病は初期段階では自覚症状が現れない場合も多く、適切な治療を受けるとともに、生活習慣(食事・運動等)を改善しないと気づかぬうちに重症化します。さらに、人工透析治療を受ける段になると、仕事上支障をきたして日常生活に大きな負担となります。重症化、合併症や再発を予防するために自己管理する方法を保健師が提供します。

### 2 対象者選定基準

今回は、平成28年1月から7月実施の健康診断・人間ドック・巡回レディース健診の健診結果から、血圧・血糖・脂質・肝機能等にリスクがみられる方。

### 3 実施手順

#### 対象者選定

★健診結果の数値が受診勧奨数値を超える方を選定します。

#### 情報提供

- ★健診結果をもとに、情報提供通知を作成・送付します。
- ★受診勧奨数値を超える項目を明確にし、注意喚起を図ります。
- ★同封の「アンケート」ならびに「結果連絡票」をご返送していただきます。

#### 電話保健指導

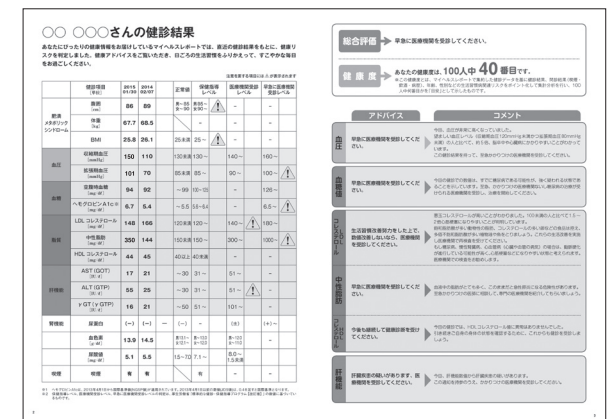
- ★保健師による電話での保健指導を実施します。
- ★電話がつながりやすい就業時間外の対応も可能です。

### おもな特長

- ★健診結果をもとにしたアドバイスや対象者の方の健康状態に合わせたオンリーワンの健康情報を提供します。
- ★直近の健診結果を掲載し、健康状態をチェック。大規模データを活用したオリジナル判定と、厚生労働省の基準にもとづいたアドバイスで健診後のフォローアップも万全です。
- ★健康情報は、出版社ならではの「タイムリー」で「わかりやすい」誌面構成になっています。

### リスクに応じて、基本行動をアドバイス

リスクに合わせた基本行動メッセージを7種類から選択して提示。リスクの認識から生活習慣改善へ、一歩踏み出していただけます。



※シートは見本です

### 同世代と比較して、生活習慣病改善のやる気を喚起

検査項目ごとに、あなたの年代のなかで健康度が100人中何位かをグラフでお知らせします。

※この健康度とは、マイヘルスレポートで集約した健診データをもとに健診結果、喫煙、年齢、性別などをポイント化して集計分析を行い、100人中何番目かを「目安」として示したものです。



※シートは見本です





# 医療費の負担は3割だけど、 残りは誰が支払っているの？

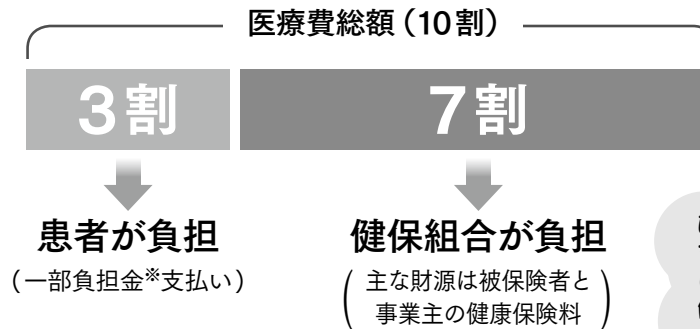


かぜをこじらせて病院を受診したとき、かかった医療費の3割を窓口で負担しました。そもそも残りの7割は誰が支払っているんですか？

若手社員 Mさん

なにを申すか？  
医療費の7割は健保組合が負担しているのでござる。ほかならぬ、おめしが納めた健康保険料が使われておるのじゃ！

## ●医療費の負担割合



医療費  
支払いの  
しくみを  
解き明か  
しましょうぞ!

ウォーキングで  
かぜに負けない  
体づくりじゃ!

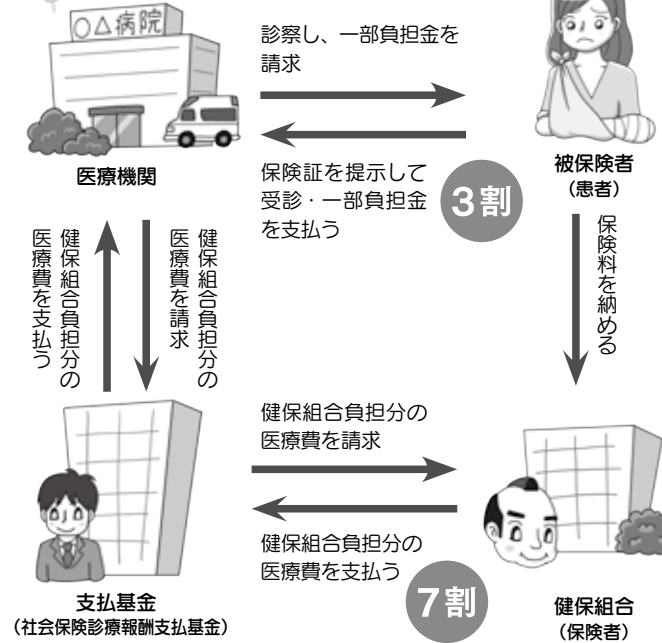
医療費は、みなさんと事業主が納める  
健康保険料によってまかなわれています

健康保険は日頃からみんなでお金を出し合い、病気やけがをしたときにお互いを助け合う制度です。このしくみにより、医療機関の窓口で保険証を提示すれば、一部負担金(3割)を支払うだけで必要な医療が受けられます。ただし、実際にかかる医療費はそれだけではありません。一部負担金以外の残りの医療費は健保組合が負担し、その財源のほとんどは、みなさんと事業主に納めていただく健康保険料によってまかなわれています(上図参照)。このように、一部負担金の支払いがたとえ少額であっても、健保組合が負担する医療費はその倍以上かかっているのです。  
\*一部負担金の割合は、年齢・収入によって異なります。



けんぼ侍

## 医療費のながれ



健保組合では支払基金を通じて  
医療費を支払っています

みなさんが医療機関の窓口で一部負担金(3割)を支払ったあと、医療費の残り(7割)は社会保険診療報酬支払基金(審査支払機関)を経て、健保組合に請求されます。健保組合では、その請求書の記載内容をチェックし、問題がなければ、支払基金を通じて医療費の支払いをしています(左図参照)。

無駄な医療費がないか  
検分している  
のでござる!



なるほど、  
ふたんの  
健康管理が  
大切なんだね。  
ありがとう、  
けんぼ侍~!



ひのほととの医療費は毎年1兆円を超えるペースで増加しており、由々しき事態となっており、医療費がかさむと健保組合の財政はもちろん、健康保険料率の引き上げにつながり、みなのおのふところにも悪影響が及んでしまうやもしれぬ。おのおのがたにおかなくては、病気にならない体づくりや医療費の節約にご協力を願いたもうぞ。

医療費  
節約の  
心がまえ

その壺・ジェネリック医薬品を使おう  
その式・かかりつけ医をもち、はしご受診はやめよう  
その参・急病時以外は診療時間内に受診しよう

大病院に  
いきなりかかるのは、  
しばし待たれよ!



## 紹介状なしで大病院を受診すると、 特別料金がかかります

平成28年4月から、紹介状を持たずに特定機能病院や病床数500床以上の大病院を受診する場合、別途自己負担で初診時5,000円以上、再診時2,500円以上の特別料金を必ず支払うこと

とになっています(救急時などを除く)。これは、通常の外来診療は「身近な診療所や中小病院」へ、専門的な治療は「大病院」へと、医療機関の役割分担をさらに推進するためです。



体内健康  
向上委員会

本日の議題  
脂質異常症

血液中の脂質を減らすには  
生活習慣全般を見直すことが大切

向上委員会

会議中



《脂質異常症の特定保健指導判定値》

◇中性脂肪(トリグリセライド)	150mg/dL以上
◇HDLコレステロール	39mg/dL以下
◇LDLコレステロール	120mg/dL以上



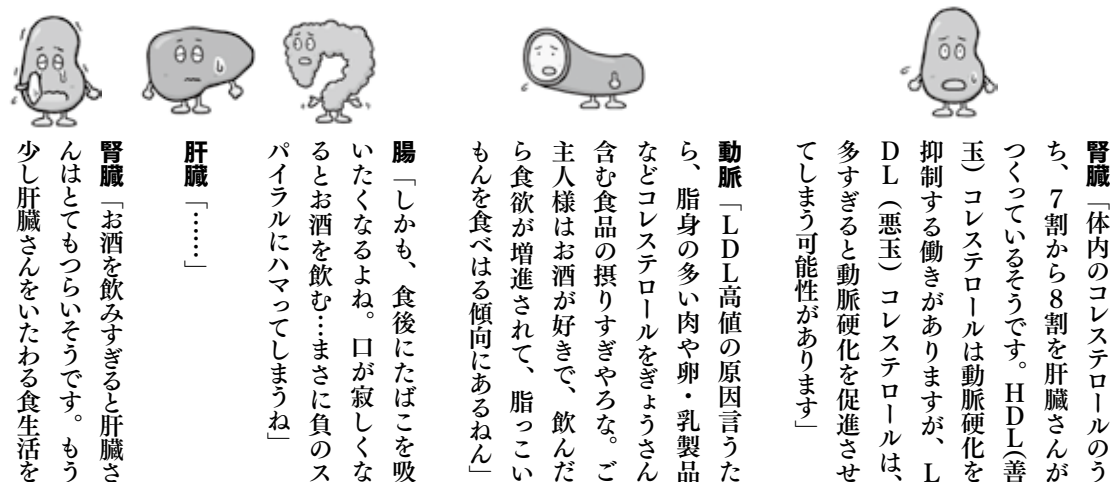
血液中の脂質である中性脂肪やLDL(悪玉)コレステロールの濃度が基準より高く、HDL(善玉)コレステロールの濃度が基準より低い状態をいいます。この状態が続くとLDLコレステロールが血管の壁にたまり、動脈硬化を引き起こしやすくなります。過剰な中性脂肪はHDLコレステロールを減らし、LDLコレステロールを増やして、血栓で血管が詰まりやすくなります。その結果、心筋梗塞などをおこしやすくなります。

脂質異常症とは

食生活の改善と適度な運動を心がけましょう

血液中のコレステロールや中性脂肪を適正に保つためには、過食や運動不足によっておこる肥満、ストレス、過労、喫煙、睡眠不足など生活習慣全般を見直すことが大切です。

青魚や野菜、大豆製品などを積極的に食べ、動物性脂肪の多い食品、アルコールは控えめにしましょう。同時に禁煙と適度な運動も心がけましょう。



【向上委員会の面々】

心臓 (リーダーシップに優れている) / 胃 (仕事量が多く疲れきっている) / 腸 (胃とは隣人) / 腎臓 (肝臓の友人であり代弁者) / 肝臓 (沈黙の臓器。大人しく引っ込み思案) / 動脈 (血液を全身に流すのが仕事) / 肺 (双子。心臓を兄のように慕っている)



旬野菜 かぼちゃのヒミツ

どうして免疫力アップの効果があがるの？

かぼちゃは、ビタミンE、ビタミンC、食物繊維、カルシウム、鉄などが含まれる栄養価の高い野菜です。なかでも豊富に含まれるβ-カロテンには、粘膜や肌などの細胞を強化して、免疫力を高め、かぜを予防する効果があります。今回ご紹介した2品のよように、油で調理するとβ-カロテンの吸収率がさらによくなります。

## ベーコンとかぼちゃのプチコロケ

【材料】2人分

かぼちゃ……1/9個(200g)  
たまねぎ……1/4個(50g)  
ベーコン……2枚  
オリーブオイル……適量  
塩・こしょう……少々  
衣(薄力粉・卵・パン粉)……適量  
揚げ油……適量

【作り方】

- ①かぼちゃは種を取り、皮付きのまま15分蒸し(電子レンジの場合は8分)、熱いうちにつぶす。
- ②たまねぎはみじん切り、ベーコンは5mm角に切る。オリーブオイルを熱したフライパンで、たまねぎとベーコンを炒め、塩・こしょうをふる。
- ③①と②を混ぜ合わせ好みのサイズに成形し、薄力粉・卵・パン粉の順に衣をつけ、中温でカリッと揚げる。

お弁当に入れたり、  
お腹のすいたお子様のおやつにも。  
かぼちゃの甘味がぎゅっとつまった、  
やみつきになる美味しさです。



1人分  
エネルギー  
355kcal  
塩分  
0.8g

## スパイス香るかぼちゃのシェパーズ

【材料】2人分

かぼちゃマッシュ  
かぼちゃ……1/6個(300g)  
A  
豆乳……大さじ2  
塩・こしょう……少々  
粉チーズ……大さじ1  
ひき肉たね  
合いひき肉……150g  
たまねぎ……1/2個(70g)  
しいたけ……2枚  
B  
塩……小さじ1/3  
こしょう……少々  
ケチャップ……大さじ1  
ウスターソース……大さじ1/2  
カレー粉……小さじ1  
ナツメグ……少々  
オリーブオイル……小さじ2  
溶かしバター……適量

【作り方】

- ①かぼちゃは電子レンジで7分ほど加熱する。
- ②たまねぎとしいたけは1cm角に切る。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、たまねぎとしいたけを炒めてから、ひき肉を加えて炒め、Bを加えて水分がなくなるまで炒める。
- ④①のかぼちゃの種と皮を取り除きマッシャー(なければフォークでも可)でつぶす。Aを加えて混ぜる。
- ⑤耐熱容器に④をしきつめて平らにのばし、その上に④のをせ、スプーンでのばす。
- ⑥表面にバターを塗り、230℃のオーブンで10分焼く。

じゃがいもとラム肉で作るのが定番のイギリスの家庭料理「シェパーズ」。秋の味覚たっぷりにアレンジした主役の一品です。



1人分  
エネルギー  
427kcal  
塩分  
2.2g

旬野菜  
使いきり  
レシピ



かぼちゃで  
免疫力アップ

まるごと



一步先へ  
踏み出そう

# 「どう思われるか」ではなく 「自分がどうあるか」を貫く

## 自分の考えならば 結果をおそれずに伝えよう

あなたは人に好かれていますか？

この質問に「いいえ、私は嫌われたいです」と答える人はほとんどいないでしょう。たしかに、他者に嫌われたいと願う、わざわざ嫌われるような生き方を実践する人はそういるものではありません。しかし、「嫌われることを気にしない生き方」となると話は別です。

自分の考えを他人に伝えようとすると、「こんなことを話したら嫌われるかもしれない」という思いが頭をよぎり、結局伝えることができなかった——という場面は誰しも経験があるものですが、自分の考えなのですから、結果をおそれずに伝えるべきなのです。「誰にも嫌われたくない、誰にでも好かれたい」と思ってしまうことは、別の角度か

ら見れば、他者の顔色を常にうかがいながら生きることを意味します。そのとき、あなたのなかの「自分」はどこにいますか。



好かれる、好かれないは  
気にしません  
自分は「どうい  
ん」  
生き方なんだ

## 対人関係を「まず自分」という 視点で考えてみる

100人の人に対し、自分が「これは親切だ」と思える行動をとったとします。しかし人間の感じ方は千差万別。なかには100人のうち10人くらいが、その行動を嫌がったり疎ましく思うかもしれません。

でも、100人のうち90人が喜んでくれるのであれば、10人に嫌がられることをおそれて90人を見捨てるより、そのおそれを乗り越えて親切な行動をとるという選択肢もあるのではないのでしょうか。  
「どう感じるか」は、結局のところ他者の判断です。嫌われないため、好かれるための行動や発言をしたところで、それを受け入れるか否かは相手次第。その判断に自分が介入していくことはできません。  
それならば、相手のとらえ方はどうあれ、まずは「自分がどうあるか」を貫くこと。対人関係は、とかく「自分と誰か」や「自分と周囲」というスタンスで考えがちですが、「まず自分」という視点で考えてみるのが大切です。岐路に立った時点で、選択するカードを握っているのは自分なのか、他者なのか。  
自分の人生の主役は、自分にしかなれません。そのために、一部の人に快く思われなくても気にしないこと。おそろしいのは、一部の人が嫌われることではなく、嫌われることをおそれて行動しなくなってしまうことなのです。

## 帰宅後 10分の 簡単筋トレ

# 腹部を鍛える「トレーニング」

監修 ■ パーソナルトレーナー 比嘉 一雄

## ロール・ダウン ● 10回×3セット

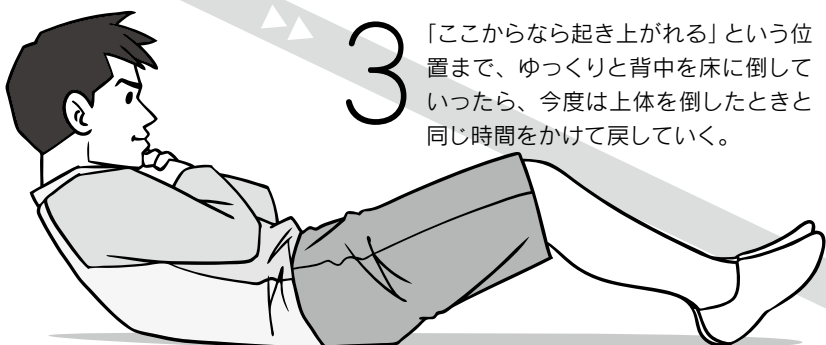
1 床に座り、ひざを90度に曲げる。背中を軽く丸め、手は胸の前でクロスする。



2 背中を1の姿勢をキープしたまま、下のほうからゆっくりと床に倒していく。このとき、背骨をひとつひとつ床につけるように意識して行うとよい。



3 「ここからなら起き上がれる」という位置まで、ゆっくりと背中を床に倒していったら、今度は上体を倒したときと同じ時間をかけて戻していく。



お腹が出ていると、見た目が悪いただけでなく、姿勢が悪くなると腰痛の原因になったり、便秘を引き起こすなど、体に悪影響を及ぼします。腹部は体のなかで、一番、脂肪がつきやすい部位。お腹が出ているように感じたら、自重トレーニングで腹部を鍛えましょう。腹筋運動は、上体を起こすよりも倒すほうが負荷が高くなり、より効果が上がります。チャレンジしてみましよう。

## 自重トレーニングを継続させるコツ

多くの人がとって、トレーニングを始めるのは簡単でも、続けることは難しいもの。継続させるにはいくつかのポイントがあります。  
それは、目標を設定すること。たとえば、「春までの5カ月で5kg減をめざす」「仕事が早く終わる〇曜日と〇曜日に、それぞれ10分の腹筋運動をする」といったように、具体的かつ現実的であり、期日が明確であることが継続しやすいです。  
そして、食事やトレーニング内容、体重などの記録をつけることも重要です。これらを振り返ることで、反省につながり、「これだけがんばった」という励みにもなります。



朝日に照らされて雲の海に浮かぶその姿は  
いにしえから現在に蘇った、生きる歴史遺産

**夜** 明け前、人々は空を見上げて天に願う。  
——どうか天空の城へ誘ってくださすよ  
うにと。雲海は果たして姿を現わすのか。  
それは山を司る神様の気まぐれ。登ってみる  
まで誰にもわからない。

竹田城跡は天守閣など現存せず、石垣だけ  
がかるうじて残っている状態だが、その存在  
感十分。虎が臥せている姿にも見えること  
から「虎臥城」とも呼ばれている。

晩秋のよく晴れた早朝に発生しやすいとい  
われる雲海。限られた時間、限られた条件下  
でしか出会うことができないその荘厳な姿は、  
空想に出てくる天空の城と例えるにふさわし  
い。人の手が及ばない、人智を超えた圧倒的  
スケール。日本にはまだ見果てぬ神秘がある、  
そう確信させてくれる絶景がそこにはあった。



周辺観光スポット



- ①「城下町竹田」にはお寺や神社が立ち並ぶ寺町通りや、漆喰をしつらえた白壁の趣ある町家が残る／朝来市和田山町
- ②「道の駅但馬のまほろば」で、最高級但馬牛と特製味噌だれの相性が抜群の但馬牛の焼肉丼に舌鼓／同市山東町
- ③竹田城跡で自然の神秘を堪能したあとは、四季折々の農村の原風景を臨む「よふど温泉」で一日の疲れを癒そう／同市山東町
- ④但馬全域を治めた但馬の王が眠る西日本最大級の円墳「茶すり山古墳」／同市和田山町



日本  
絶景  
紀行

竹田城跡



●お問い合わせ  
朝来市役所 TEL: 079-672-3301 URL: <http://www.city.asago.hyogo.jp/>  
※各施設の詳細については、ホームページ等でご確認ください。  
※「竹田城跡」への入城は、大人500円(中学生以下無料)の観覧料が必要です。  
※城跡内は階段や段差が多いので、履きなれた歩きやすい靴で行くのがおすすめです。





# きんちんと向き合う、子宮頸がん

他人事ではない病気。  
若い女性はとくに気をつけて

現代女性は仕事や家事はもちろん、趣味や自分磨きに大忙し。そうしたライフスタイルの変化によって増えている、20〜40歳代の働きざかりの女性に気をつけてほしい病気が子宮頸がんです。

## どんな病気？

子宮の腔に近いほうを頸部、奥の部分を体部といい、頸部に発生するがんを子宮頸がんといいます。子宮頸がんの場合は、30〜40歳代が発症のピークといわれています。どちらも初期は自覚症状がないので、不正出血などを見逃さないことが大切です。



## 若い女性に急増中

おもに性交渉で感染するヒトパピローマウイルス (HPV) が原因で、近年若い女性に増えていますが、子宮頸がん検診の導入によって、大幅に死亡率が減少したことが複数の国から報告されています。自治体では20歳以上の女性を対象に、2年に1回、子宮頸がん検査を実施しています。20歳になったら2年に1度必ず検診を受けましょう。

## 放置しないで、 月経異常

月経が2カ月に1度しかこない、経血量が多すぎる、月経痛がひどい…など、現代女性はさまざまな月経異常を抱えています。これにはストレスがかかっているケースが少なくないと考えられています。子宮頸がんや性感染症の可能性も考えられるので、「いつものことだから」と放置せず、早めに受診しましょう。

## 婦人科をもっと身近な存在に



婦人科は、女性特有の病気や月経異常などを診察する「女性の体の専門家」です。妊娠や出産などの特別なときにかかる病院と身構えず、気になる症状があれば、我慢せず受診してみましょう。

また、最近では婦人科に加えて心療内科、精神科なども含めて女性の心と体をトータルに診てくれる「女性外来」も増えてきました。何科にかかれればよいかわからないときは、女性外来に相談してみてもいい？

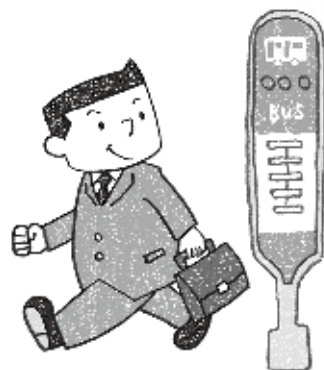
## Pick Up Info



### わが家でできるデータヘルス

#### ＋10(プラステン)で健康寿命を延ばそう！ すき間時間で運動不足を解消

「＋10(プラステン)」とは、今より10分多く体を動かすことで健康寿命を延ばそうという取り組みです。運動したくても忙しくて時間がない…そんな方は、10分のすき間時間から運動を始めてみませんか？ 10分多く体を動かすことは、歩数に換算すると約1000歩になります。お勤めの方なら、朝や昼休みに10分、会社帰りに10分歩けば、1日約2000歩多く歩けます。ご家庭の主婦の方なら、ふだんの買い物ついでに遠回りして公園に寄ったり、家事の合間に



#### ☆「+10」を続けるヒント

- 歩数計をつけて1日の歩数を記録する
- 雨の日は駅ビルやデパートなどをめぐる
- 写真を撮ってSNSにアップする
- 家族で1週間ごとに集計し、励まし合う

10分散歩に出れば、よい気分転換になります。もちろん、「＋10」は家の中でも可能です。「窓を10分拭き掃除」「テレビを見ながら10分筋トレ&ストレッチ」など、ゲーム感覚で楽しく体を動かしてみましょ。

### もしもに備える防災対策

#### 突然の噴火に備えよう！ 安全に登山を楽しむために

日本には110の活火山があり、ひとたび噴火すると大きな災害をもたらします。平成26年9月に発生した御嶽山噴火の例もありますので、活火山に登るときは事前の準備をしっかりしておきましょう。



気象庁のホームページ

にある火山登山者向けページでは、活火山ごとに噴火警戒レベル※や火山活動に関する情報、想定される噴火現象などを知ることができます。また、噴火時に避難可能な場所が書かれているマップもあるのでチェックしておくといでしょう。

なお、活火山に限らず、登山する際は登山届(登山計画書)を作成し、提出しましょう。登山届を作成することで、万一のときの遭難防止や安全な登山につながります。

※噴火時などに危険な範囲や必要な防災対応をレベル1から5までの5段階に区分したものの。

©気象庁「火山登山者向けの情報提供ページ」  
<http://www.jma.go.jp/>  
(気象庁トップページのバナーから閲覧可能)

### 知っ得！ 食のまめ知識

#### 低エネルギーなのに有効成分いろいろ ぎんごの健康パワーは？

しいたけ、まいたけ、えのき、しめじ…など、多くの種類が出回っているきのこ。和洋中どんな料理にも合い、うまみ成分や香りが豊かなので、料理に加えると風味がアップします。きのこの風味や歯ごたえを活かすポイントは、なるべく水で洗わずに調理すること。汚れが気になる場合は、湿らせたキッチンペーパーで拭くか、さっと水で流す程度にしましょう。

きのこは低エネルギーながら、食物繊維やカリウム、ビタミンB1、B2など多くの栄養を含んでいます。さらに、特有の成分として注目されているのが食物繊維の仲間である「β-グルカン」。免疫力を高める働きや、がん予防効果も期待されています。



その他、干しいたけには、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが多く含まれています。生のしいたけも食べる前に数時間日光にあてるだけで、ビタミンDが増えるのだとか。試してみる価値がありそうですね。

絶景の街を行く

# 生野銀山まち回廊 (兵庫県・朝来市)



アクセス  
● JR播但線「生野駅」よりすぐ

古民家を改修して開設された生野書院では、古文書や書画を通じて生野の歴史を知ることができる。街歩きの途中、建物の塀をよく見ると、特徴的な石が使われていることに気づく。カラミ石と呼ばれる、鉱石から銀や銅などを製錬した後に生じる鉱石のくずを成形したもので、生野の景観を形成する要素の1つだ。鉱山町独特の景観を現在に残していることから、平成26年に国の重要な文化的景観に選定される。国内の多くの鉱山町が閉山とともに衰退していったなかで、今も生き続ける現役鉱山町。これまで日本鉱業の発展を支えてきたこの町は、これから日本がどういう未来を歩んでいくかを見守ってくれることだろう。



▲生野の歴史を眺めてきたカラミ石



▲貴重な史料が展示されている生野書院

かつて「佐渡の金、生野の銀」といわれ、鉱山業で栄えた生野町。島根県の石見銀山の技術者とともに互いに切磋琢磨しながら目覚ましい発展を遂げてきた。閉山後も鉱山技術は受け継がれ、現在はスズの製錬やレアメタルの回収が行われている。日本で唯一、鉱山技術史や鉱山生活史の変遷を現在進行形で目にする事ができる、生きている鉱山町だ。

日本の鉱業を支えてきた歴史ある生野銀山のみもと、往時の鉱山町の面影がいたるところに生き続ける