

約9割の健保組合が 赤字計上するなか、 黒字を維持

7月7日に開催した組合会において平成22年度決算が承認されました。
その概要をご報告いたします。

■健保組合全体をめぐる動き

平成23年度予算では、約9割の健保組合が赤字、過去最高の527組合(回答組合の4割)が保険料率を上げたことにより、保険料収入は増加しましたが、拠出金・納付金の増加により、昨年に引続き6,000億円規模の赤字となる見込みです。

一方、当組合の財政は着実に改善され、実質保険料率、財産状況から3年間の財政の健全性が見込まれたため、平成23年度より保険料率を85.0%から82.7%に引下げました。



■当健保組合の財政状況

一般勘定

●収入

標準報酬や賞与が予算を上回ったため、総収入は予算より2億1,200万円増加し、71億8,000万円となりました。

但し、前年度に比べ被保険者が約1,200人減少したことにより、前年度より5億7,100万円減少しました。

●支出

総支出は、前年度より10億4,200万円少ない64億4,300万円となりました。おもな支出は、皆さんが医療機関にかかったときの医療費にあられる保険給付費です。被保険者数が減少したにも関わらず、0.3%増加、被保



被保険者人数	平均年齢	被扶養者数
男 11,017人	男 40.9歳	18,325人
女 4,646人	女 39.2歳	
計 15,663人	全平均 40.4歳	

平成22年度収支決算
(一般勘定)

収入合計 71億8,000万円
支出合計 64億4,300万円
収支差引残高 7億3,600万円

平成22年度 総収支の状況

一般勘定

(単位:百万円)

収入			支出		
科目	決算額	対前年度比(%)	科目	決算額	対前年度比(%)
健康保険料収入	6,985	97.4	事務費	71	85.5
その他	195	33.6	保険給付費	3,687	100.3
			納付金	2,347	69.2
			前期高齢者納付金	819	54.0
			後期高齢者支援金	1,312	82.5
			その他	216	76.1
			保健事業費	246	107.4
			その他	92	86.8
合計	7,180	92.6	合計	6,443	86.1

険者一人あたりでは8.2%増加の235,365円となりました。(医療費の推移と予防策は5ページをご覧ください)
現役世代が高齢者医療を支えるために負担する納付金は、23億4,700万円となり、前年度より10億4,600万円減少し、支出に占める割合も8.9ポイント下がりました。

平成22年度 総収支の状況

介護勘定

(単位:百万円)

収入		支出	
科目	決算額	科目	決算額
介護保険料収入	676	介護納付金	665
合計	676	合計	665



介護勘定の運営主体は、市区町村です。健保組合には、40歳以上65歳未満の被保険者から介護保険料を徴収する役割があります。

介護勘定

各種健診の実施や健康づくりキャンペーンなど、皆さんの健康づくりにあてられる保健事業費は、2億4,600万円でした。各種健診などの受診率向上に努めるとともに、平成23年度より、さらに効率的な保健事業を目指して健康づくりキャンペーンをリニューアルしました。被保険者、ご家族のみなさんにおかれましては、健保組合の事業を充分に活用いただき、積極的な健康づくりに取組んでいただくとともに、医療費の節減にご協力お願いいたします。

■保健事業の概況

平成22年度は、介護保険料収入が6億7,600万円あり、介護納付金等の支出は、6億6,500万円となりました。

メンタルヘルズ活動

新任所長研修や管理職昇格研修へのメンタルセミナーをはじめ、実施希望のあった事業所に「管理者向けのメンタルセミナー」を実施しました。

特定健診・保健指導(40歳以上)

受診勧奨を強化した結果、被保険者の98%まで受診率が向上しましたが、被扶養者の受診率は39.2%と横ばいでした。引き続き受診率向上への対策をすすめていきます。

健診活動・疾病予防

健診の結果、「要医療機関受診」と判定されても、医療機関受診をされていない方がいます。重症化を防ぐためにも、必ず受診してください。

健康増進活動

今回募集分より、「健康づくりキャンペーン」が「健康ポイント制度」にリニューアルしました。初回登録のキャンペーンを実施していますので、「参加ください」。

予防可能な医療費が5億8,389万円もあります！

●生活習慣関連疾患……1億3,538万円

1 糖尿病・高血圧症の方は早めに医療機関で受診しましょう！

一度重症化すると多額の医療費が発生するだけでなく、生涯にわたり生活の低下を余儀なくされます。

2 薬は処方どおりに飲みましょう！

医師より薬剤の処方を受けても、処方どおりに服用しないで病状をコントロールできていない方が多く見受けられます。



3 生活習慣を見直しましょう！

脱メタボのための改善ポイント

メタボリックシンドロームの予防・改善には、バランスのよい食生活や日常の運動習慣を身につけることが大切です。体にやさしい生活習慣を考えてみましょう。

睡眠や休養のリズムを崩さないように

生活リズムが不規則でいつも睡眠不足の人は、ホルモンなどの働きが崩れて内臓脂肪が蓄積しやすいという研究結果が発表されています。早寝早起きのリズムを守って規則正しい毎日を送ることは、健康生活の基本です。

ストレスは、たまる前にクリア！

精神的なストレスも、メタボに関係します。ストレスがたまると血中脂質は異常になり、血圧も高くなります。日常的に趣味や運動を楽しむように心がけ、悪影響が出ないうちにストレスを解消したいものです。

質・量ともにバランスよい食生活を

「腹八分目」「野菜と魚をよく食べる」「肉類や油はほどほどに」「甘いものをとり過ぎない」などを守り、3食なるべく決まった時刻に食べるようにすれば、自然とバランスがとれるはずですよ。

たばこはメタボを活性化させる

喫煙は呼吸器だけでなく体に多様なダメージを与える、生活習慣病要因の親玉です。血糖値が低下しにくくなったり、動脈硬化を促進するなど、メタボ関連の悪影響ももたらします。周囲の人にも害がおよぶので、たばこを吸う人はぜひ禁煙に取り組みましょう。

暮らしの中で運動できる機会をのがさない

週末などにスポーツを楽しむだけでなく、運動習慣を日常に取り入れることがさらに大切です。階段や坂道を面倒がらずに「運動のチャンス」として活用しましょう。

楽しい会話とともに適正飲酒

一晩に日本酒換算1合程度までに抑えて、楽しく会話しながら飲めば、大きな悪影響はないとされます。脂肪の少ないつまみもお忘れなく。

「健康ポイント制度」に参加しよう！ (P10へ)

●生活習慣関連疾患以外……4億4,851万円

1 歯科

歯をみがき、定期的に歯科健診を受けましょう！
「歯科健診センター」と契約して「無料歯科健診」を実施していますのでご利用ください。
また、健保ホームページに歯とお口の健康増進プログラムを掲載していますのでご利用ください。
(ID : kenpo パスワード : kumiai)

2 がん

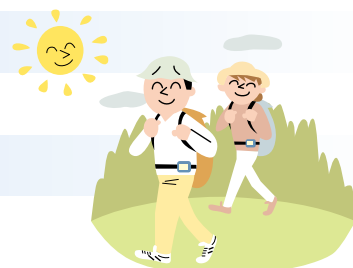
当組合の「乳がん」・「子宮がん」検査の受診率は13.8%と8割以上の方が受けられておりません。特に「乳がん」は早期発見で9割以上治ると言われています。健康な毎日を過ごすためにも、必ず健診をうけましょう！

3 メンタル疾患

管理・監督者を対象に定期的にメンタルセミナーを開催しています。

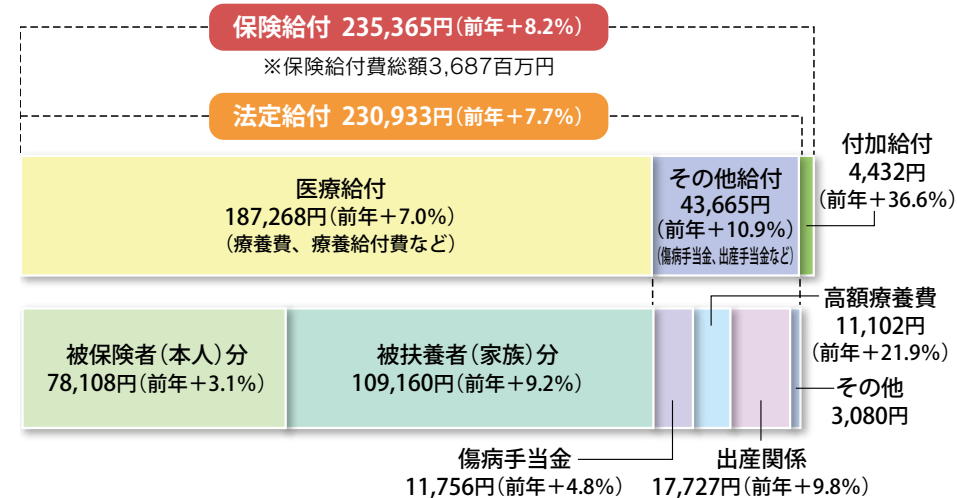
4 かぜ

基本ですが、外出先からもどったら手洗い・うがいを忘れずに！



保険給付体系

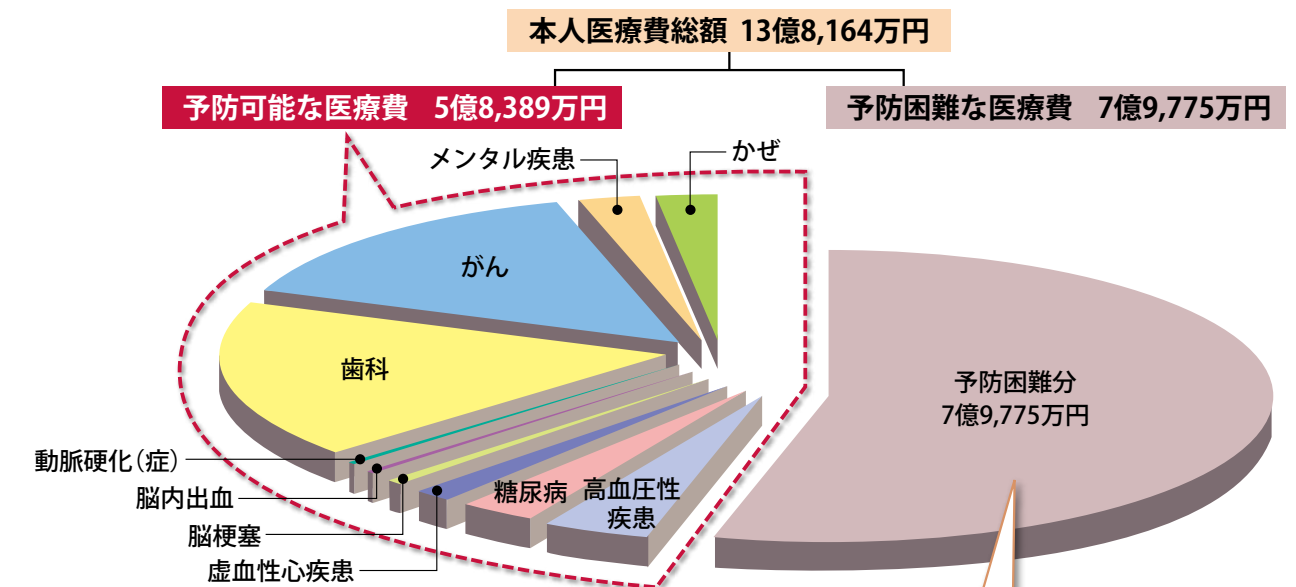
※被保険者1人当りの年間の値です。



平成22年度の保険給付費は、36億8,700万円で支出全体の52.8%を占めます。被保険者一人当たりの保険給付費は、8.2%増加し、23万5,365円でした。
また、平成22年度に付加給付の足切り限度額を改訂したことにより、付加給付は、+36.6%と大幅に増加しました。

■保険給付費の概要

医療費総額(本人)の動き (平成22年度：健保負担)



生活習慣	予防可能な医療費	金額
高血圧性疾患	5,795万円	
糖尿病	4,020万円	
虚血性心疾患	2,302万円	
脳梗塞	704万円	
脳内出血	594万円	
動脈硬化(症)	90万円	
脳動脈硬化(症)	21万円	
アルコール性肝疾患	12万円	
小計	13,538万円	
生活習慣以外		
歯科	26,007万円	
がん	12,378万円	
メンタル疾患	3,480万円	
かぜ	2,986万円	
小計	44,851万円	

- 【その他呼吸器】
インフルエンザ、喘息、アレルギー性鼻炎など
- 【筋骨格系疾患】
関節リウマチ、関節症、椎間板症など
- 【感染症及び寄生虫症】
結核、ウイルス疾患など
- 【外傷、中毒疾患】
骨折、損傷、火傷、薬剤中毒など
- 【神経系疾患】
パーキンソン病、アルツハイマー、てんかん、脳性麻痺など
- 【先天奇形及び染色体異常】
無脳症、ダウン症候群など
- 【婦人科疾患】
乳房、子宮疾患など

健康保険組合諸制度の考え方

平成23年1月14日に「LIXIL統合に伴う労働条件に関する提案文書」の中で示された「原則として、全社最適の観点から対象者が最も多いトステム(株)の規定、取扱い、慣行、運用、その他基準にすべて労働条件を合わせる方向で労働条件を統一します」の考え方に沿って開催していく方針です。

健康保険組合諸制度の考え方

つぎの「審議事項」及び「その他必要事項」について話し合わせ、存続健保として考えているトステム健保の現状を説明し、具体的な審議及び質疑を行いました。

「⑥保険料率及び負担割合」は次回の説明事項で予定しています。

① 存続健保及び消滅健保	存続健保：トステム健保 消滅健保：INAX健保、サンウエーブ健保
② 合併後の名称	LIXIL健康保険組合
③ 事務所の所在地	東京都江東区大島2-1-1
④ 名称及び所在地	現状の加入事業所
⑤ 役員に関する事項	議員定数 24名 任期 2年
⑥ 保険料率及び負担割合	次回の説明事項
⑦ 付加給付	トステムの付加給付制度
⑧ 健診を含む保健事業	トステム健保の制度
⑨ その他必要事項	紙の保険証で継続する

健保合併統合に向けた今後のスケジュール

「健保組合合併委員会」は、今後、主につぎのようなスケジュールで進めていきます。

6～10月	合併委員会開催
10月	合併委員会決議
11月	各健保で組合会で「合併委員会決議」の承認
12月	合併事前申請
2月	組合会で決議、合併本申請

合併委員会の出席者をご紹介します（敬称略）

委員の選出は、各健保の理事会で審議のうえ、決定されています。

議長・進行役：トステム健保常務理事 小林

INAX社	選定側	健保常務理事 杉浦、住設・建材人事労務グループ長 安藤
	互選側	INAX分会副委員長 森田、書記長 田上
サンウエーブ社	選定側	健保常務理事 宮田、労政部グループ長 吉水
	互選側	サンウエーブ分会委員長 中武、書記長 櫻井
トステム社	選定側	健保常務理事 小林、住生活G人事部長 竹山
	互選側	トステム分会書記長 富山、副書記長 野中

トステム健康保険組合 INAX健康保険組合 サンウエーブ健康保険組合の 「健保組合合併委員会」がスタートしました

2011年4月1日の株式会社LIXIL設立に伴い、5社が統合しました。

現在、「トステム健保組合」・「INAX健保組合」・「サンウエーブ健保組合」の3つの健保組合がありますが、2012年4月1日の合併に向け、6月20日に1回目の「健保組合合併委員会」が開催されました。

合併健保概要（平成22年度決算見込みより）

	トステム健保	INAX健保	サンウエーブ健保	合計
被保険者数	15,663人	7,189人	2,753人	25,605人
被扶養者数	18,527人	8,049人	2,648人	29,224人
平均年齢	40.44歳	38.80歳	38.53歳	39.77歳

合併に係る法的根拠

健保組合の合併は、健康保険法第23条で以下のとおり定められています。

- 健康保険組合は、合併しようとするときは、組合会において四分の三以上の承認を必要とし、厚生労働大臣の認可が必要。
- 各健保組合がそれぞれの組合会において役員又は組合会議員のうちから選任した設立委員会が共同して規約をつくり、その他必要な行為をしなければいけない。
- 合併後存続する健保組合は、合併により消滅した健保組合の権利義務を継承する。

存続する健康保険組合はトステム健康保険組合

健康保険組合の合併統合にあたり、会社は昨年より「社会保険ワーキンググループ」で検討を進め、トステム健康保険組合を存続健保として行うという方向で進めていきます。

合併委員会の役割

存続健保であるトステム健康保険組合の規約・制度を基本に、合併後の保険料率、付加給付などを合併委員会で審議し、継続ないし変更する規約・制度を議決していきます。合併委員会の議決を受け、各健保組合の組合会において合併の決議を行ったあと、厚生労働大臣へ認可申請を行います。



平日の8時～18時の間に受診を!

診療時間外の受診には、初診で850円、再診で650円が加算されます。同様に休日では初診時2,500円、再診時1,900円が加算され、深夜になると初診時4,800円、再診時4,200円が加算されることになっています。詳細は、下記の表をご覧ください。

初診の場合		初診料	加算額	合計
時間外	おおむね8時前と18時以降、土曜は8時前と正午以降		850円	3,550円
休日	(日曜・祝日・12/29～1/3)	2,700円	2,500円	5,200円
深夜	(22時～6時)		4,800円	7,500円

●200床未満の医療機関の場合

再診の場合		再診料	加算額	合計
時間外	おおむね8時前と18時以降、土曜は8時前と正午以降		650円	1,340円
休日	(日曜・祝日・12/29～1/3)	690円	1,900円	2,590円
深夜	(22時～6時)		4,200円	4,890円

※早朝や夜間、休日に開業している診療所等では、診療時間内でも別途加算される場合があります。

※6歳未満は、別に加算額が設定されています。

※自己負担額は、年齢・所得に応じて上記金額の1～3割となります。



受診は診療時間内に、休日や夜間は避けよう



診療時間外や休日等に診察してもらうと、さまざまな加算があり、医療費が割増しになるのをこ存じですか?
やむを得ない場合以外は、できるだけ加算のつかない時間帯に受診しましょう!

薬局でも、時間外等には加算があります



調剤薬局でも、時間外・休日・深夜には割増料金が加算されます。割増料金等は各薬局ごとに異なりますので、詳細はかかりつけの薬局へお問い合わせください。

また営業時間内でも、一般的に時間外とされる時間および休日・深夜は、別途加算される場合があります。

なお、処方せんの有効期限は発行日も含め4日間です。原則有効期限の切れた処方せんは使用できず、再度処方せんを発行してもらう必要があるので注意してください。

往診や電話での問い合わせにも時間外加算があります

医療機関へ行かずに、電話で問い合わせでも医療費が発生します。例えば、診察を受けた後に再度症状や治療について医師に相談すると、「電話再診料」が別途加算される場合があります。

また、医師に自宅まで来てもらい、診察を受ける「往診」にも、往診料が加算されます。これらの医療費にも、時間外の場合は別途加算料金が発生します。



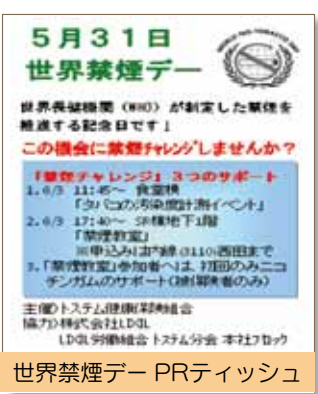
週に一度、エアロビやっています。たくさん汗かいて、いい運動です。ストレス発散にもなりますよ。(C・A)



5月31日「世界禁煙デー」にあわせて、「大島ビル」で「霞が関ビル」で禁煙イベントを実施しました

5月31日 世界禁煙デー「世界禁煙デー PRティッシュ配布」(7:50~8:25) 大島ビル

大島ビルで3回目を迎える活動となります。株式会社I XILとI XIL労働組合トステム分会本社ブロックと協力して、江東区より提供受けたティッシュを出勤時に配布し、「世界禁煙デー」をPRしました。



世界禁煙デー PRティッシュ

世界禁煙デー PRティッシュ配布状況

6月3日 スモーカーライザーによる呼気計測イベント(11:45~13:15) 大島ビル

大島ビルで3回目を迎える活動となります。食堂横のスペースを活用して、スモーカーライザーによる呼気検査を実施しました。機器に息を吹き込むことで、呼気に含まれる一酸化炭素(CO)濃度の計測ができます。

一酸化炭素濃度は、喫煙される方や汚れた空気を吸われる頻度が高い方ほど、高い数値がでます。72名が、検査を受け、保健師より説明を受けました。**半数以上の方は、非喫煙者**で、受動喫煙の影響に感心があることがわかりました。



呼気計測イベント実施状況

6月2日・3日 禁煙教室開催(17:40~18:30) 霞が関ビル・大島ビル

ジョンソン・エンド・ジョンソンの市島先生をお招きし、霞が関ビルでは初めて、大島ビルでは3回目となる「禁煙教室」を開催し36名が受講されました。

「禁煙キャンペーン」を開催し、ニコチンガムを含む「禁煙スタートキット」を初回のみ提供し、禁煙成功をサポートしています。



ニコレットクールミント(48個入り) 禁煙スタートCD 小冊子20ページ

禁煙スタートキットとは？



ジョンソン・エンド・ジョンソン 市島先生



禁煙教室 実施状況

禁煙教室参加者の声

タバコの害、やめるための方法が理解できた！必ずやめます！

子どもが生まれたため、いい機会と思って初めて禁煙に取り組みます。

きっかけが欲しかった

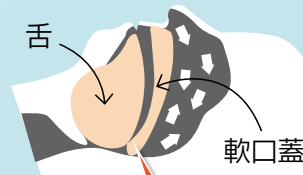
禁煙宣言

「ちかちかいびき」？ 死亡リスクは数倍に！ 睡眠時無呼吸症候群



呼吸が止まるいびきは 要注意!

睡眠時無呼吸



睡眠時無呼吸症候群(SAS)とは、その名の通り、睡眠中に呼吸が止まってしまいう病気です。
大きく分けて「中枢性」と「閉塞性」の2種類があり、多く見られるのは閉塞性のものです。閉塞性睡眠時無呼吸症候群は、睡眠時にのどの筋肉がゆるみ、気道がふさがってしまうために起こります。肥満によりのがせまくなっている人、慢性の鼻炎の人や、あごが小さい人などに起こり

やすく、大きないびきが特徴です。
無呼吸→呼吸を繰り返すために、熟睡できず、日中に強い眠気を感じるなど、社会生活に支障が生じます。また睡眠時の酸素不足のために循環器の機能に負担がかかり、高血圧、不整脈、狭心症、心筋梗塞、心不全、脳梗塞、糖尿病といったさまざまな病気が発生したり、悪化するおそれがあります。代表的な生活習慣病である、肥満・糖尿病・高血圧・脂質異常症(高脂血症)は「死の四重奏」といわれていますが、最近この病気を加えて「死の五重奏」ということがあります。
症状としてはいびきのほかに、日中の眠気、熟睡感のなさ、起床時の頭痛、眠っている間に呼吸が止まる、などがあります。
心当たりのある人は、つきに示した「眠気テスト」を行ってみてください。11点以上の人は医療機関の受診をおすすめします。

治療法

睡眠時無呼吸症候群の治療方法は、専用のマスクを使う「持続陽圧呼吸療法(CPAP)」と、「専用のマウスピースを使う治療があります。CPAPは、寝ているときに専用のマスクを装着して、マスクにつながる機械から空気を送り込むことで、ふさがった気道を広げる治療方法です。

マウスピースは、下あご前に出るように固定し、のどがせままるのを防ぎます。



睡眠時無呼吸症候群の 予防・改善方法

- 減量する
- 横向きに寝る
- 就寝前のアルコールを抑える
(筋肉が弛緩するため)
- 禁煙する
(喫煙はマウスピースがはれ、気道がせままる)

眠気テスト

- 眠くなることは、めったにない……………0
- ときどきは眠くなる……………1
- 眠くなることが多い……………2
- いつも眠くなる……………3

8項目の合計で**11点以上**
……病的過眠領域と
されています

- 11～15点の人は、早い時期に専門医への受診をおすすめします。
- 16～24点の人は、すみやかに専門医に診てもらってください。

※11点以上が治療を要するレベルですが、11点未満であっても慢性的ないびきをかく人、睡眠時に呼吸が止まる人、日中頻繁に眠気を感じる人も睡眠時無呼吸症候群の可能性が
あります。
(エプワース眠気尺度より)



5 午後、横になって休憩しているとき



6 座って人と話しているとき



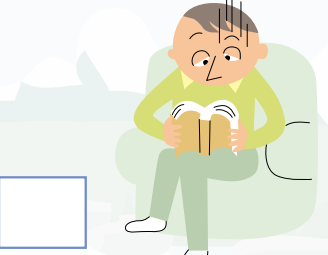
7 昼食後、静かに座っているとき
(飲酒はしていないものとする)



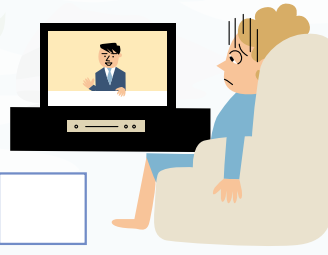
8 自分で車を運転中に、交通渋滞などで2、3分停車しているとき



1 座って読書をしているとき



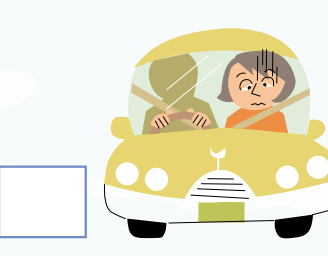
2 テレビを見ているとき



3 人が大勢いる場所(会議の席や劇場・映画館など)で、じっと座っているとき



4 他人が運転する車に、休憩なしで1時間ほど乗っているとき





毎日、朝起きたら必ず500ccの水を飲む。快調快調。(H・K)

ささみと夏野菜のガーリック炒め



1人分
404kcal

塩分
1.8g

高血圧の予防に役立つ「DASH食」で脱メタボ！

とうがらしのピリッとした辛みとにんにくの香りが食欲を刺激する、ヘルシーな炒めものです。良質なたんぱく質とビタミンが豊富で、夏バテ予防にも効果的。



材料(2人分)

- 鶏ささみ 2枚
- パプリカ 1/2個
- さやいんげん 5本
- かぼちゃ 80g
- にんにく 1片
- A
 - とうがらし(輪切り) 少々
 - オリーブオイル 小さじ2
 - 塩 2つまみ
- B
 - 白ワイン 大さじ1
 - 水 大さじ2
- 小麦粉 適量
- 塩、こしょう 適量
- ミックスリーフ 適宜
- 雑穀米 茶碗2杯分(320g)



作り方

- ① ささみは筋を取ってそぎ切りし、塩、こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。パプリカはひと口大に、さやいんげんは4cm長さに切る。かぼちゃはところどころ皮をむき、5mm厚さにスライスする。にんにくはみじん切りにする。
- ② ボウルに①、Aを入れよく混ぜる。熱したフライパンに入れ、さっと火を通したらBを入れ、フタをし、中火で1分程度蒸し炒めする。
- ③ フタを取りサッと混ぜたら器に盛り、雑穀米を添える。ミックスリーフを添え、こしょうをふる。



少量の油を先にまぶして蒸し炒めすることで、最小限の油で上手に炒められます。



ヘルシー POINT

- 鶏肉のささみは良質なたんぱく質が低カロリーで摂取でき、血管壁を正常に保つのに役立つ。
- かぼちゃはビタミンC・Eやβカロテンが豊富で、血管の老化を防ぐ作用がある。また、カリウムも多く含まれている。
- 白米を雑穀米に替えることで、カリウムや鉄分などのミネラルを補給できる。

みんないっしょにやせよう

こんなことに気をつけましょう

熱中症の初期症状にご注意

高温・多湿の環境になると熱中症になるリスクが上がりますが、乳幼児や高齢者、体調不良の人などはとくに注意が必要です。

周りの状況にも気を配り、体調が悪そうであれば休養をとらせるようにしましょう。

このような症状があれば…

重症度 I 度

- めまい、立ちくらみがある
- 筋肉のこむら返りがある(痛い)
- 汗がふいてもふいても出てくる

水分・塩分を補給しましょう

重症度 II 度

- 頭ががらがらする(頭痛)
- 吐き気がする・吐く
- からだがだるい(倦怠感)

涼しい環境で、足を高くして休みましょう。水分・塩分を摂りましょう

自分で水分・塩分を摂れなければすぐに病院へ

重症度 III 度

- 意識がない
- 体がひきつける(けいれん)
- 呼びかけに対し返事がおかしい
- 真直ぐに歩けない・走れない
- 高い体温である

涼しい環境で、水や氷で冷やしましょう(首、わきの下、脚の付け根など)

すぐに救急隊を要請する

※環境省「熱中症 環境保健マニュアル」より

1 こまめに水分補給・塩分補給を



のどの渇きを感じたときには、水分が足りていない状態です。運動の前はもちろん、こまめに水分補給を。水1ℓに対し1~2gの食塩を加えたものがおすすめです。

2 首を冷やして暑さを軽減



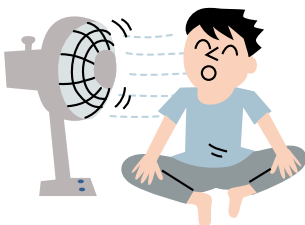
首(頸動脈)を冷やすことによって、体温を下げることができます。保冷剤を使用したネッククーラーや、水を含ませたタオルなどをあてて、暑さを軽減しましょう。

3 ゆるめの服をチョイス



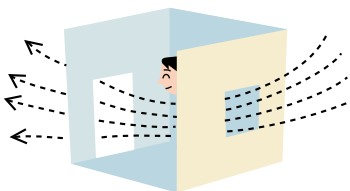
身体にぴったりフィットした服よりも、多少ゆとりのある服のほうが風通しがよくなります。通気性・速乾性など素材にも注目しましょう。

4 扇風機、うちわを使う



扇風機はエアコンに比べて消費電力が少なく、この夏の強い味方です。エアコンを高めの温度に設定しても併用すれば体感温度はぐっと下がります。

5 風の通り道をつくる



2カ所以上の窓を開けて風の通り道を確認しましょう。風上の窓を狭く、風下の窓を広く開けると風の通りがよくなります。

室内も
キケンです

節電中の夏も健康に

熱中症対策を お忘れなく

気温が30℃を超える真夏日に多発する熱中症。炎天下や蒸し暑い室内での運動、労働時だけでなく、ふだんの生活のなかにも熱中症の危険が潜んでいます。とくに今年は、節電対策がとられているので、いつもの夏より冷房の設定温度が高かったり、電車内も蒸し暑かったりという状態が多いかもしれません。節電を心がけながらも、熱中症にならないように気をつけて過ごしましょう。

子どもは屋外、高齢者は自宅が要注意

熱中症をどこで発症しているかをみると、子どもの半数が運動中や屋外で、高齢者の約7割が自宅で熱中症になっています。

高齢者は暑さを感じにくいと、体温調節が遅れがちになります。また、子どもは汗腺等の体温調節機能が十分に発達していないこと、また、ベビーカーに乗っている乳幼児は、温度の高い地表に近い分だけ照り返しの影響を受けやすいので注意が必要です。

節電の夏、食中毒にも要注意

夏は食中毒が起こりやすい時期でもあります。突然の停電にも対処できるように、食品の管理や調理に注意しましょう。

- 生鮮食品の買いすぎに注意
- たくさん作り置きしない
- 肉や魚は十分に加熱する
- 食品を出しっぱなしにせず、冷蔵庫で保管する





腰ストレッチ

家で ゆったり

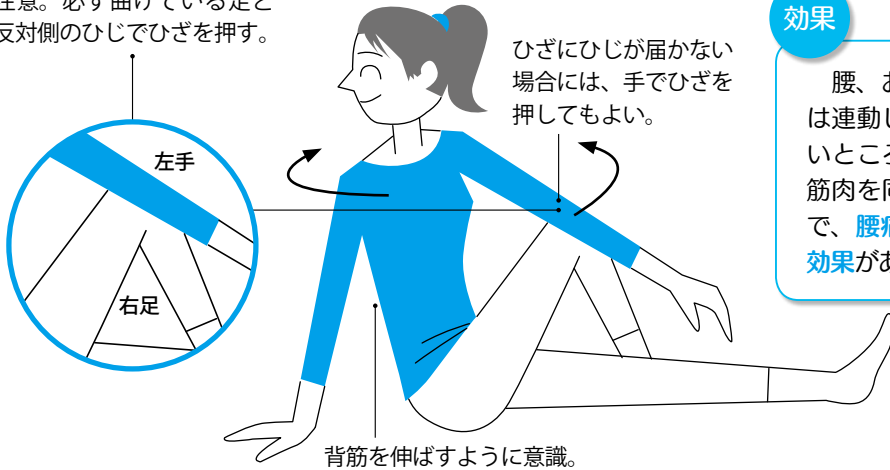
ごろ寝ストレッチ

どんなに忙しい人でも、毎日ちよつとした「スキマ時間」はあるはず。そんなスキマ時間を活用して運動不足を解消しましょう。

- 1 床に座って両ひざを伸ばした状態から、右ひざを90度程度に曲げて立てる。
- 2 右足が左足をまたぐようにして足を組み、左のひじで右ひざの外側を左に向けて押す。

- 3 右手は体を支えるように床に着け、さらに体を右にひねり、顔も右を向くようにして右のお尻から腰周辺の筋肉を伸ばす。
- 4 痛みを感じない程度に伸ばしたまま、30秒程度その姿勢を維持する。反対の足も同様に、交互に3セットほど行う。

手足が逆になりやすいので注意。必ず曲げている足と反対側のひじでひざを押す。



効果

腰、お尻、ももの外側は連動して硬くなりやすいところです。これらの筋肉を同時に伸ばすことで、腰痛の発生を抑える効果があります。

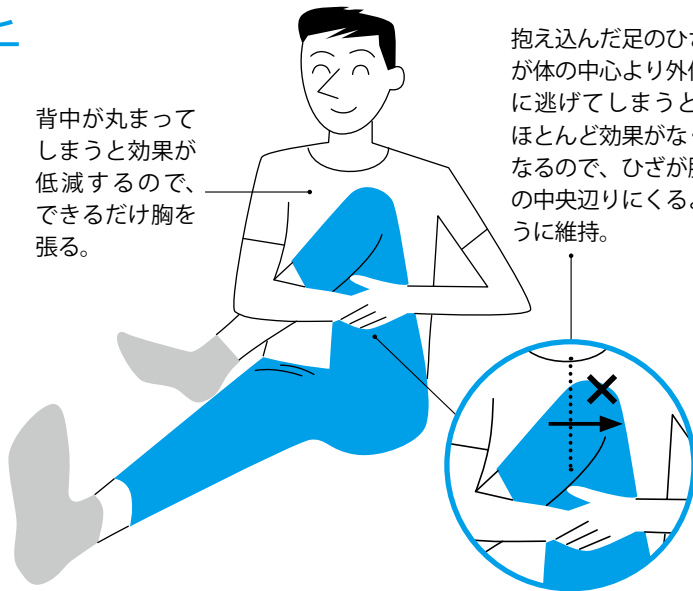
お尻ストレッチ

効果

人は立っているだけで、姿勢を保つために常にお尻の筋肉を使っています。そのためお尻の筋肉は硬くなりやすく、お尻の筋肉の緊張は腰に伝わり、さらに肩へと伝わり、肩こりに発展します。お尻の緊張を減らすことは肩こりの解消にもつながります。

背中が丸まってしまうと効果が低減するので、できるだけ胸を張る。

抱え込んだ足のひざが体の中心より外側に逃げてしまうと、ほとんど効果がなくなるので、ひざが胸の中央辺りにくるように維持。



- 1 床に座って両ひざを伸ばした状態から、左ひざを曲げる。
- 2 右腕で左のすねを引き寄せる。このとき真っ直ぐに引き寄せるのではなく、できるだけ右足をまたぐように引き寄せる。
- 3 すねを引き寄せた右腕を、左手で上から押さえて抱える。

- 4 左の内ふくらはぎが左胸に押し付けられるくらいまで引き寄せ、おへそを突き出すように胸を張ると、お尻の筋肉が伸ばされる。
- 5 痛みを感じない程度に伸ばしたまま、30秒程度その姿勢を維持する。反対の足も同様に、交互に3セットほど行う。



こんな状態が2週間以上続いている人はいませんか

見逃さないで!

下記のような状態が2週間以上続いている場合は、うつ病等への注意が必要です。



口数が減り、周囲との交流を避けるようになった

口数が減り、声が小さくなって話が途切れ途切れになったり、人付き合いを避けるようになります。

飲酒量、飲酒の習慣が増えた

憂さを晴らすためにお酒を飲んでみると、うつ症状が強くなり、アルコールへの依存がさらに深まります。

グチや泣き言が増えた

「やる気が出ない」「もうダメだ」といったグチや泣き言が増えることも。



遅刻や欠勤が増えた

休み明けに気分が重くなったり、頭痛やめまいに襲われ、遅刻や欠勤が多くなります。

仕事の能率が低下し、ミスが増えた

集中力や判断力が低下するため、仕事の能率が下がり、ミスが増えます。

服装や身なりがだらしなくなった

服装などへの関心や気配りの余裕が失われます。

お酒の席に誘うのは NG

話を聴くというと、「じゃあ酒でも飲みながら…」となりがちですが、心が疲れている人には、お酒の付き合いは負担になることも。

また、お酒が憂うつを深め、アルコール依存のきっかけになる恐れもあるため、お酒は交えずに向き合しましょう。

大切なのは、無理に励ましたり不調の原因を探るのではなく、相手の気持ちを理解し、熱心に話を聴くことです。こうした聴き方を「傾聴」といい、カウンセリングの現場で重視されています。状況によっては休養をとらせたり、心の専門医への受診をすすめましょう。

励ますのではなく「聴く」ことが大切

などと声をかけ、話を聴きましょ。

「よく眠れる」「最近、食欲ある?」「よく眠れる?」

当てはまることが多い場合は…

身近な人の「傾聴」テクニク



言葉の表面的な意味にとらわれず、「なぜこう言っているのか」をよく考えながら聴けば、相手が本当に言いたいことをつかみ、問題解決に前進できることがあります。

1 話は最後まで聴く

テクニク “あいづちを打つ”

相手が話している途中でさえぎったり、自分の意見を述べてはいけません。それをしてしまうと、相手は自分の話を聴いてもらえなかったと感じ、話す気をなくしてしまいます。



2 否定せず、相手の気持ちを理解する

テクニク “言葉をそのまま返す”

「そういう考えはよくない」などと否定されると、相手は責められたと感じたり、話す気を失ってしまいます。否定しないよう意識しましょう。



相談事項は他人にもらさない

相談を受けるときは、内容を他人にもらさないことをハッキリ約束しましょう。上司や専門医への相談が必要な場合なども、事前に本人の了承を得たうえで行うことが、信頼関係を保つために重要です。

※自殺の恐れなど緊急性の高い状況では、情報提供を優先する必要がある場合もあります。

職場の同僚やご家族など
身近な人の「傾聴」テクニクが
疲れれているとき

インフルエンザ予防接種の補助があることを初めて知った…(Y・H)

みんなのつぶやき



健康保険組合からのお知らせ

平成23年度インフルエンザ予防接種費用の一部補助について

毎年実施しております、インフルエンザ予防接種費用の一部補助を今年もつぎの通り実施いたします。

インフルエンザ予防接種は、強制ではなくあくまで個人の意志で受けるものです。予防接種による事故等について、健保組合では一切責任を負いかねますのでご了承ください。予防接種実施にあたっては、医師の指示に従ってください。

1 補助対象者

右記にあてはまるトステム健康保険組合に加入(保険証にお名前が記載)されている方

- 本人
- 配偶者
- 満15歳以下の家族(満年齢基準日：平成24年3月31日)
- 満65歳以上75歳未満の家族(満年齢基準日：平成24年3月31日)

2 対象予防接種 インフルエンザ

3 補助額 上限1,000円/1人・1回 (対象接種期間内1回のみ)

※お子様の場合、2回に分けて接種する場合がありますが、補助の対象はどちらか1回分のみです。

4 実施場所

- 最寄の医療機関
- 事業所(事業所で集団実施が行われる場合、ご本人のみ接種可)

5 接種から支給までのスケジュール

平成23年			平成24年		
10月	11月	12月	1月	2月	3月
予防接種を受ける期間					
申請書提出期間					
補助金支払期間					



注1：海外勤務者と常同家族は各期間とも通年 注2：補助金の支給は申請月の15日頃、翌月給与振込

6 その他注意点

- 1 補助金の申請用紙は10月に、健保HPに掲載します。
- 2 申請に添付する領収書やレシートは、必ず受診者名、予防接種料金が確認できる原本をお願いします。(内容が不明なものは再提出をお願いすることもあります。)
 - ※予防接種済み証明書などを領収書のかわりに添付される場合は、受診者名と接種費用が確認できる原本のみ有効
 - ※領収書は受診者名で発行をしてもらってください。
 - ※家族分まとめて1枚の領収書の場合は内訳金額を記入してもらってください。
 - ※領収書(レシート)のご返却はいたしませんのでご了承ください。
 - 予防接種は医療費控除の対象にはなりません。

7 提出先 〒136-8535 東京都江東区大島2-1-1 トステム健康保険組合 中山宛 (※社内便可)

詳細については9月末ごろに、けんぽ通信やHP等でご案内いたします。