

4月1日、晴れてLIXIL健保組合が誕生するにあたって、株LIXIL代表取締役社長 藤森義明氏にご登場いただき、藤森社長ご自身の仕事、人生に対する考え、新しく船出した株LIXILに働くみなさんへのメッセージなど、熱く語っていただきました。

### LIXILという船が 新たな航海へ

小林常務理事(以下、小林)：昨年8月にLIXIL社長に就任されました。LIXILの印象をお聞かせいただけますか。

藤森代表取締役社長(以下、藤森社長)：「LIXIL」は、TV宣伝や街でよく耳に、目にするようになって、親しみやすさが湧いてきます。10年くらいここにいるような、自分の新しい住まいという感じがしています。LIXILが、温かい住宅をめざし

## 健康づくりは

## “闘う体”をつくると



株式会社LIXIL 代表取締役社長  
藤森義明氏

ているからこそ、親しみやすさを感じるのの一つ。それから、LIXILは私だけでなく、全員にとって一年目。私も新入社員、ある意味全員が新入社員。新しい航海に出ようとしているときに一緒に頑張って同じ船に乗り込んでいく気持ちで頑張ります。そんなところからも親しさを感じやすいと思います。

小林：社員は5社合併で文化や考え方が違っていたりすると思いますが、社長にはどんな印象に映ったでしょうか？

藤森社長：私はタウンミーティング、工場、支社、お客さんのところにいる人々や多くの社員と会いました。少なくとも社員は「LIXIL」という同じ船でこれから長い航海に出ようという感覚があることをとても感じました。どのタウンミーティングでも「もっと横の繋がりを強くしましょうよ」という感じで今までの会社が云々という話はまったくできませんでした。そういう意味でみんな前向きだと思っています。前向きな会社には前向きな結果が待っていますので、私は心強いなと思っています。

### ON・OFF・プランは、自分で コントロールすることが大事

小林：藤森社長ご自身の健康の話をお聞かせください。世界中飛び回って、非常にお忙しいと思います。仕事でのON・OFF、気持ちの切り替えはどのようにやっておられますか？

藤森社長：私はON・OFFというのは、一日、一週間、一年間それぞれのなかにあると思います。それから、たとえば忙しい3年から忙しくない3年というように数年単位でのON・OFF

Fもあると思います。一日あるいは一週間のなかで集中するときとリラックスしているときを意識するようにする。リラックスすることを意識してリラックスする。ONというものを意識してONする。スポーツ選手はそれを意識してやっている。会社で働く人たちも毎日をだらだらと過ごすのではなく、ON・OFFを意識してやる。それが大事だと思います。

自分のONとOFFは自分でコントロールする。一番フラストレーションがたまる状態は、他人(ひと)にコントロールされること。精神的にも肉体的にも自分のペースでやるのが一番大事だと思う。自分のペースでやったら、長時間でもONの状態を保てますよね。どれだけ自分のプランをコントロールするかが、大事なのではないかと思っています。

小林：休日や仕事を離れたときはどのように過ごされていますか？

藤森社長：私は必ずしも休日がOFFだとは思っていません。遊びもリラックスでもありません。休日でも、ゴルフをしているとき、スポーツをしているとき、そのなかでも自分でON・OFFをつけています。自分の集中度のマネージメントです。集中しているときは遊びも仕事もどんなときでもおもしろい。でも集中ばかりはできないので、集中を解くことも必要です。

遊びも含めてすべて自分が前向きに挑戦していかないと、つまり闘っていないとおもしろくないです(笑)。

### 日本の会社は体力勝負!!

小林：ご自身の健康管理はどんなふうにお考えでしょうか？

藤森社長：夢を持ったリ、大きな希望や目標があれば現状から高いところに向かおうとする。現状から高いところに向かおうとすれば、変革を起こさないと限りそこへはいけない。そのプロセスは何か？それがリーダーシップなのではないかと思う。夢を持ち、それを話し、それでみんながいいねと思えば、初めてついていくわけです。それがリーダーシップだと思います。

藤森社長：健康は大事だと思います。いかに自分が闘える状態におけるか。つまり、体力をつけるか。気力の前に体力ありき、だと思っています。まずは、きちんと寝ること。それから、日本の会社は体力勝負だと感じて、8月1日からさっそく水泳を始めました。

大学時代はアメリカンフットボール、中高は野球をやって、スポーツ選手として生きてきましたが、社会人になったときに「今後スポーツは一切やらずに俺は仕事に専念する」と。それで社会人になってからはエクササイズらしきものは一切やっていませんでした。これも選択と集中です。

最初は25m泳いだら、もう息が切れてとても泳げませんでしたが、2、3カ月経つと1km以上泳げるようになりました。LIXILでがんばるには体力しかないんだ、と自分に言い聞かせてがんばりました(笑)。

土日も含めて、週に3回くらい水泳をやっています。体調はよいです。効果も実感しています。お客様をお招きするパーティや展示会などで、3、4時間ずっと立ってなければならぬときにどれだけ疲れるか、それが指標です。

小林：健康づくりは、仕事のできる体をつくることと捉えて健保組合は取り組んでいます。現在の健康管理面の問題をあげると喫煙率が世間よりも非常に高いのが実状です。健診結果が悪かった人に受診勧奨をしています。3人に1人しか受診をしていません。またメンタル関係では企業規模からみて多くの人が休み、大変高額な傷病手当金が支払われています。こうした問題を改善するには会社と健保組合が



もっと一体となってやっていかなければ前に進まないと感じています。そのへんのことを踏まえて、社長のお考えをお聞かせいただければと思います。

**会社の強さは人の強さ。  
人にとって一番大事なものは健康です**

藤森社長：アメリカの例ですが、医療費が増えていく理由が4つあります。タバコ、アメリカ特有ですが肥満、それからストレス、そして飲酒。私たちも納得できる理由ではないかと思っています。

これらは私たちの日常生活でも誘惑に負けやすいところ。当たり前のこの4つのことをどこまで自分で管理できるか。自分で管理できなければ会社あ

るいは地域が管理をする。会社や地域が個人の本来であれば自由な選択にどこまで突っ込んでいくか。これが経営というか会社の方針なのではないかかなと思います。

現在は何となく緩やかというか、会社として余力をつけていないのが現状だと思います。何をどうやるのか。たとえば、喫煙できない環境をつくる、ストレスを抱える人の相談窓口をつくる。

会社は人の強さで決まる。人の強さは健康にある。人に一番大事なものは健康なので、健康を第一優先で考えていかなければならないと思います。

人の自由と会社の権限。その間のバランスが大事。それをどういうふうに考えていくか。この会社の文化をどういうふうに変えていくか。もう少し勉強しなければならぬのではないかと思っています。

小林：藤森社長のお話をうかがって闘う体づくりを健保組合でも前面に推し進めてみたいと思いました。

藤森社長：われわれ社会人は家から一歩外に出たら、闘いです。身体、精神力、技術すべてにおいて、いかに闘えるか。

会社の業績も、そして自分がどういう状態にあるかも分析して、それが悪いのかよいか。悪ければ直す。それをしないと会社も仕事もうまくいかないわけです。翻って自分の健康も同じこと。自分自身をチェックして悪いことがあれば積極的に直すあるいは治すという気持ちがあれば、仕事も健康も自己管理が大事だと思います。

小林：社長は「変革」「夢」「リーダーシップ」というお言葉をよく使われ

ています。

小林：藤森社長のお話をうかがって闘う体づくりを健保組合でも前面に推し進めてみたいと思いました。

藤森社長：われわれ社会人は家から一歩外に出たら、闘いです。身体、精神力、技術すべてにおいて、いかに闘えるか。

会社の業績も、そして自分がどういう状態にあるかも分析して、それが悪いのかよいか。悪ければ直す。それをしないと会社も仕事もうまくいかないわけです。翻って自分の健康も同じこと。自分自身をチェックして悪いことがあれば積極的に直すあるいは治すという気持ちがあれば、仕事も健康も自己管理が大事だと思います。

小林：社長は「変革」「夢」「リーダーシップ」というお言葉をよく使われ

# LIXIL健康保険組合誕生！

## 平成24年度 収入支出予算概要表

### ▶ 一般勘定

(単位：千円)

収入		支出	
科目	予算額	科目	予算額
健康保険料収入	12,385,250	事務費	90,878
繰入金	150,000	保険給付費	5,883,189
調整保険料収入	198,599	└ 法定給付費	5,772,606
国庫補助金収入	3,393	└ 付加給付費	110,583
財政調整事業交付金	127,818	納付金	5,899,809
雑収入	20,258	└ 前期高齢者納付金	2,570,817
		└ 後期高齢者支援金	2,709,971
		└ 退職者給付拠出金	618,912
		└ 老人保健拠出金	109
		保健事業費	497,152
		還付金	152
		営繕費	500
		財政調整事業拠出金	198,798
		連合会費	3,105
		雑支出	1,000
		予備費	310,735
収入総額	12,885,318	支出総額	12,885,318

### ▶ 介護勘定

(単位：千円)

収入		支出	
科目	予算額	科目	予算額
介護保険料収入	1,106,384	介護納付金	508,732
繰入金	0	還付金	200
雑収入	22	積立金	597,474
国庫補助金受入	1	雑支出	1
収入総額	1,106,407	支出総額	1,106,407



### ▶ 一般勘定の収支予算

平成24年度の収入は、合併と編入により被保険者が11,555名増加したことにより収入総額は128億8,532万円となりました。収入の主なものは皆さんと事業主に納めていただく保険料です。

支出の主なものは、被保険者とご家族の医療費にあてられる保険給付費(47.5%)と高齢者の医療費として拠出される納付金(47.7%)で、**2つ合わせて117億8,300万円に達し、保険料収入の95%を占めます。**

厚生労働省が決定する納付金算定基礎数値の基礎数値が大きく上昇したこともあり、平成23年度の3健保合計の納付金見込みより、874百万円増加(+17.4%)しました。  
※( )内の数値は、保険料収入に占める支出の割合です。

### ▶ 保健事業費

特定健診や特定保健指導、禁煙教室や歯科教室などの各種セミナーをはじめ、「健康ポイント制度」など皆さんの健康づくりをサポートするための保健事業費は、4億9,715万円としました。

今年度実施する事業は6ページで紹介します。  
詳しくは「LIXIL健保ガイドブック」と「ホームページ」をご覧ください。

### ▶ 介護勘定の収支予算

収入は、合併、編入後のLIXIL健保の人員で算出しているため、介護保険料収入は11億638万円となりますが、平成24年度の支出(納付金)は、旧システム健保の人員で計算されるため、5億873万円となります。そのため、収支残となる積立金が5億9,747万円となりました。

2012年4月1日より、INAX健康保険組合、サンウエーブ健康保険組合とシステム健康保険組合が合併し、名称変更により「LIXIL健康保険組合」が誕生します。

制度および事業は、人数の最も多いシステム健康保険組合を基本に、「健保組合合併委員会」で議論を重ね、議決された事項は、11月の各々の健保組合で開催した「臨時組合会」で審議され、承認されました。

平成24年度の予算は「LIXIL健康保険組合」としてはじめての予算となります。

2月8日に開催したシステム健保の「第96回組合会」において「平成24年度予算」が承認されました。「LIXIL健康保険組合」の概要と「平成24年度予算」についてお知らせします。

制度および事業は、「LIXIL健保ガイドブック」または「ホームページ」で確認してください。

## LIXIL健康保険組合概要

【名称】LIXIL健康保険組合

【所在地】〒136-8535 東京都江東区大島2丁目1番1号

【組合員数】

	被保険者数	被扶養者数	合計
合計	26,915人	30,784人	57,699人

システム健保・INAX健保・サンウエーブ健保の合併と新日軽株の編入人員含む。

【保険料率】

健康保険料率			介護保険料率		
事業主	料率	負担割合	事業主	料率	負担割合
事業主	42.385/1,000	51.25%	事業主	6.2/1,000	50.00%
被保険者	40.315/1,000	48.75%	被保険者	6.2/1,000	50.00%
合計	82.700/1,000	100.00%	合計	12.4/1,000	100.00%

## ▶ 平成24年度予算について

### ▶ 健保組合を取り巻く状況 (健保組合全体)

全国の健保組合の平成22年度決算では、史上2番目となる4,154億円の計上赤字を計上し、8割の健保が赤字に追い込まれる結果となりました。平成23年度予算では、赤字幅が拡大し6,000億円超の赤字が見込まれています。その原因は高齢者医療制度への納付金にあり、その額は各健保組合の保険料収入の半分近くに迫っています。LIXIL健保においても保険料収入の47.7%、総額で59億円と大変厳しい状況が見込まれています。

### ▶ LIXIL健康保険組合の平成24年度予算が決まりました

今年度は「LIXIL健康保険組合」としてはじめての予算となります。

予算総額 (一般勘定)	総収入	128億8,532万円
	総支出	125億7,458万円
	収支	3億1,074万円



# 低コスト、高クオリティのサービス提供 健保組合はあなたの健康をサポートします

健保組合はみなさんから納めていただいた保険料で運営しています。費用対効果をつねに検証し、みなさんの健康づくりをサポートする事業を推進しています。これが健保組合の使命です。  
被保険者そしてご家族のみなさんで、健保組合が行っている健康づくり事業をぜひ、ご活用ください。  
QOLの高い、すこやかな毎日を過ごしてほしい、健保組合は願っています。

## 健保組合の2つの大きな仕事

- 1 給付事業** 病気やけが、出産、死亡などのときに医療費を負担したり、さまざまな給付金を支給したり、被扶養者の認定や保険証の発行を行っています。
- 2 保健事業** 被保険者、ご家族のみなさんの健康づくりをサポートするため、病気の予防のための健診の実施、重症化防止事業、健康ポイント制度などを行っています(P8～P9で紹介)。



## 1 給付事業

### 運営資金の保険料は相互扶助

みなさんが病院の窓口で支払っているのは、原則として医療費総額の3割です。残りの7割は健保組合が支払っています。この財源は、みなさんと会社(事業主)から毎月および賞与から納めていただいている保険料です。

このほか、会社を長期間休んだときや出産したときなどの給付金等をまかっています。

もしものとき、医療費の負担を軽減するために出し合う、助け合いの財源が保険料です。保険料がほかの加入者を助け、また、あなたを助けていることになります。

(※)窓口で支払う負担金の割合は年齢によって異なります。義務教育就学前までは2割、70～74歳は所得に応じて1割または3割の負担となっています。

## 2 保健事業

### 健康づくり事業を簡単にご紹介します

健康づくりは健診を受けて自分のカラダのチェックからと心得て、必ず受診を

- 人間ドック
- 家族健診
- 各種がん検診等

病気の予防は早めの対処が肝心。とくに生活習慣病は、よい生活習慣に変えていけば、病気にならなくて済むもの

- 特定健診・特定保健指導
- 重症化防止事業
- 訪問指導



よい健康習慣を健保も応援。健康づくりも一人でやるより誰かと一緒になら、もっとがんばれる、きっと

- 健康ポイント制度
- 禁煙サポート

みなさんの家計の負担を少しでも軽く

- さまざまな給付で医療費の自己負担を軽減
- 各種補助金制度

保険料を大切に使うために

- 扶養認定
- レセプト点検
- 整骨院等での施術内容確認

健保組合が行っている事業について、詳しくは「LIXIL健保ガイドブック」、健保ホームページをあわせてご覧ください。





## 特定保健指導

### 【平成24年度活動方針】

- ① 合併・編入により特定保健指導対象者の増加が見込まれています。新規加入事業所と連携をとり、外部専門業者を活用し、効果的な運用を行います。
- ② 医療機関受診が必要な方への受診勧奨を強化します。(重症化防止事業)
- ③ 健診後のフォロー活動を事業所と一体となって組織的にすすめていきます。

### 保健指導

	平成22年度	平成23年度見込み	平成24年度目標
特定保健指導(積極的支援)	168名	454名	850名
特定保健指導(動機付支援)	110名	276名	470名
医療機関受診率(関連会社)	37.2%	28.8%	50%
医療機関受診率(トステム関係)	30.3%		
重点管理対象者受診率	39.7%	73.3%	100%
被扶養者重点管理者受診率	—	—	100%
高齢者訪問相談	106回	148回	250回

## 健康増進・健康教育

### 【平成24年度活動方針】

- ① 「健康ポイント制度」への参加率向上をめざします。
- ② 生活習慣改善を促す「健康セミナー(禁煙・歯科教室など)」の開催を強化します。
  - ・ 歯(無料歯科検診・歯科検診補助・歯科教室開催・WEBを活用した情報提供)
  - ・ 禁煙(禁煙のPR・禁煙教室の開催・世界禁煙デーへの取組み・WEBを活用した情報提供)

### 健康増進キャンペーン

	平成22年度	平成23年度見込み	平成24年度計画
ポイント制登録者	4,968名	6,760名	8,000名
ポイント制達成者	3,282名	4,056名	4,800名
歯科教室	—	4回	10回
禁煙教室	332名	232名	450名
禁煙達成者	96名	63名	150名

## メンタルヘルス対策

### 【平成24年度活動方針】

- ① 事業所と連携し、メンタルセミナーの開催を強化します。

### メンタル活動

	平成22年度	平成23年度見込み	平成24年度計画
メンタルセミナー	11回 214名	9回 176名	70回
ストレスチェック参加者	461名	288名	300名



# 平成24年度 保健事業計画をお知らせします

## 重点事業

- ① 「健康ポイント制度」への参加率を高め、総合的な健康増進活動を強化します
- ② 医療機関受診が必要な方への受診勧奨を強化します(重症化防止事業)
- ③ 事業所の行うメンタル活動を支援します

## 平成24年度実施の保健事業

- 定期的な健診による異常の早期発見  
(特定健康診査・成人病検査・がん検査・人間ドック [一般・専門]・歯科検診補助)
- 生活習慣改善事業  
(特定保健指導・高齢者訪問事業・禁煙教室&禁煙サポート・歯科教室・歯とお口のホームページ)
- メンタルヘルスおよびうつ病対策事業  
(管理者向けメンタルセミナー・ストレスチェック)
- 健康増進  
(健康ポイント制度)
- 健康教育活動  
(けんぽ通信・機関誌の発行・ホームページ・育児図書の配布・医療費通知・健康優良者表彰・整(接)骨院の正しいかかり方の啓発・インフルエンザ予防接種費用の一部補助・健康管理室との協働)

## 平成24年度の保健事業方針

平成24年度の保健事業計画は、合併・編入により増加した被保険者26,915人で計画しますが、平成23年度以前の事業実績値は、「旧トステム健保」の数値となります。

## 健康診断・特定健康診査

### 【平成24年度活動方針】

- ① 人間ドックを外部専門機関に委託したことにより契約機関が2,200に増えました。医療機関受診を強化するため、医療機関の受診が必要な方の報告を人間ドックの確認項目とします。
- ② ご家族の健診受診率を向上するため、受診案内を強化します。

### 健診活動

	平成22年度	平成23年度見込み	平成24年度計画
人間ドック受診者数	3,196名	3,495名	6,915名
子宮がん・乳がん検診受診者	606名	635名	1,132名
歯科検診受診者	223名	173名	300名
被保険者特定健診受診率	98.0%	98.0%	98.0%
被扶養者特定健診受診率	39.2%	43.0%	50.0%
インフルエンザ予防接種	8,452名	9,027名	11,976名



## 糖尿病・高血圧症

# 早めの医療機関受診が明日の健康を確かなものに! 重症化防止活動を推進しています

## ▶健康診断結果を再チェック! 重点管理対象者の6割が医療機関で受診していません

平成22年度の「重点管理対象者」の受診勧奨の回答率が39.7%であることから、6割の方は医療機関で受診していません。  
もう一度、健康診断結果を見直し、「重点管理対象者の基準」に該当している場合は、すみやかに医療機関で受診し、併せて会社へ受診の報告をお願いします。

## ▶平成23年度は、「重点管理対象者」へのアプローチを強化!

2年連続で「重点管理対象者」に該当した方には、会社からの受診勧奨に加え、健保より「早急な医療機関受診の案内」と「受診内容の結果報告」の配布と回収を行いました。

## ▶平成23年度の「受診勧奨の回答率」と医療機関受診状況

- ① 受診勧奨の回答率が73.3%になりましたが、まだ4分の1以上の方が未提出であり、医療機関を受診していません。
- ② 回答者のうち3分の1の方が、案内により初診または中断していた治療を再開しています。

	該当者	回答		回答内訳							
				定期的に通院		通院を再開		初めて通院		未受診	
糖尿病	89人	65人	73.0%	52人	80.0%	7人	10.8%	6人	9.2%	0人	0.0%
高血圧症	114人	84人	73.7%	43人	51.2%	10人	11.9%	29人	34.5%	2人	2.4%
重複者	7人	5人	71.4%	3人	60.0%	0人	0.0%	2人	40.0%	0人	0.0%
合計	210人	154人	73.3%	98人	63.6%	17人	11.0%	37人	24.0%	2人	1.3%

● 受診内容の結果報告のなかった方へは、再度、「早急な医療機関受診の案内」を送付しています。まだ提出していない方は提出をお願いします。

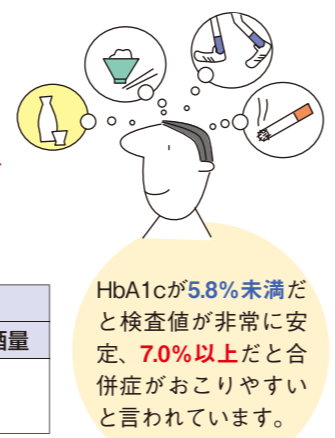
### こんな改善事例 あります

「高血圧症」は、内服治療による降圧効果が現れやすい病気ですが、「糖尿病」は内服治療と併せて「減量・食事・運動・節酒・禁煙」など、生活習慣を改善することが、検査数値の安定につながります。

◎ 悪習慣改善 ○ 良習慣継続 △ 悪習慣改善なし

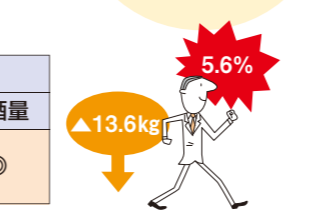
#### ① 禁煙と体重維持でHbA1cが(10.7%⇒5.3%)に改善!

46歳 男性	体重変化	生活習慣の改善							
		喫煙	運動	歩行	就寝前食事	夜食	飲酒頻度	飲酒量	
平成21年度	▲0.5kg	◎	◎	◎	△	○	△		
平成22年度		◎	◎	◎	△	○	△		



#### ② 13.6kgのダイエットでHbA1cが(7.5%⇒5.6%)に改善!

44歳 男性	体重変化	生活習慣の改善							
		喫煙	運動	歩行	就寝前食事	夜食	飲酒頻度	飲酒量	
平成21年度	▲13.6kg	○	○	◎	○	○	△	◎	
平成22年度		○	○	◎	○	○	△	◎	



## ▶推進の目的

「糖尿病」や「高血圧症」は、放っておくと症状のないまま進行し、心臓や脳、腎臓など大切な臓器に栄養を送っている血管をポロポロに傷つけます。

数値の異常を放置すると動脈硬化が起こり、腎不全による人工透析や心筋梗塞・脳卒中などの発症率が上がります。

これらの病気に一度かかると、多額の医療費に加え、極度の食事制限など、大変不自由な生活を強いられ、生涯にわたり「生活の質の低下」を余儀なくされます。

病気の進行を防ぐためには、定期的に医療機関で受診し、投薬や生活習慣の改善により、検査数値を安定させることが大切です。

そのため健保組合では、多額の医療費の発生と、該当者の「生活の質の低下」を防ぐことを目的に、「糖尿病」と「高血圧症」と思われる方の数値基準を定め、「重点管理対象者」として早期の医療機関受診を勧めています。(重症化防止活動)

## 重症化すると生涯にわたり 「多額の医療費」と「生活の質の低下」を 余儀なくされます

たとえば 腎不全で人工透析が必要になった場合

- 1人あたり 500～600万円/年
- 生活の質が低下する
  - ・ 極度の食事制限
  - ・ 透析にかかる時間 (1回に5～6時間)
  - ・ 透析の頻度 (週に2～3回)

こんなに医療費が多額に!

生活の自由が狭まる!

## ▶重点管理対象者(糖尿病・高血圧症と思われる方)の基準

産業医と相談して、糖尿病や高血圧症と思われる方の基準を設けました。次の基準のいずれかに該当した場合は、早急に医療機関で受診し、医師の判断を受けるとともに受診の報告を会社にしてください。

### ▶重点管理対象者の基準

#### ① 糖尿病

- HbA1c6.5%～6.9%かつ尿蛋白+以上(腎不全の兆候あり)・HbA1c7.0%以上(糖尿病の合併症がおこりやすい)

● HbA1c(ヘモグロビンA1c)とは?  
過去1～2カ月の血糖値の平均がわかる数値で、糖尿病の診断に用いられます。HbA1c5.8%未満であると糖尿病の検査数値が非常に安定していると言われています。

#### ② 高血圧症

- 収縮期血圧160mmHg以上または拡張期血圧100mmHg以上(Ⅱ度高血圧以上)





みんなのつばやき



ガマンばっかしているとストレスが溜まるから、好きな物は食べる。でも、主は野菜を心がけて。(K・A)

これが「バランスのよい献立」です!

### じゃがいもとそら豆の白ごまスープ

材料 (2人分) 1人分 123kcal 塩分 0.9g

- じゃがいも.....1/2個  
 そら豆.....10粒  
**A** | だし汁.....300cc  
 | 白すりごま.....小さじ1  
 塩.....小さじ1/2  
 水溶きかたくり粉.....かたくり粉大さじ1・  
 水大さじ2



#### 作り方

- (1)じゃがいもは皮をむき、8mm角に切る。そら豆は3~4分下茹でして、薄皮をむく。
- (2)鍋にAとじゃがいもを入れて火にかける。
- (3)じゃがいもがやわらかくなったら、そら豆、塩を加えて味を調え、水溶きかたくり粉でとろみをつける。

1人分/**634kcal**  
 塩分/**3.6g**  
 (雑穀ごはん150g含む)



「まごわやさしい」という言葉を聞いたことがありますか? 日本人が古くから食べてきた栄養価の高い食材の頭文字をつなげたもので、バランスのよい献立の基本です。最近ではスポーツ選手も取り入れるなど、その健康効果に期待が高まっています。

### イカと春キャベツのピリ辛炒め

材料 (2人分) 1人分 203kcal 塩分 1.8g

- イカ.....1 ばい (200g)  
 しめじ.....1/4 パック  
 たけのこ (水煮).....1/4 本  
 キャベツ.....1 枚  
 赤パプリカ.....1/8 個  
**A** | サラダ油.....大さじ2  
 | にんにく (みじん切り).....少々  
 | しょうが (みじん切り).....少々  
**B** | みそ.....小さじ2  
 | 豆板醤.....小さじ1/2  
 | みりん.....小さじ1  
 | ごま油.....小さじ1



### ひじきと桜えびのサラダ

材料 (2人分) 1人分 76kcal 塩分 0.9g

- ひじき (乾燥).....4g  
 セロリ.....1 本  
 新たまねぎ.....1/2 個  
 桜えび (干し).....4g  
**A** | かつお節.....少々  
 | 酢.....大さじ2  
 | 砂糖.....大さじ1/2  
 | 塩.....小さじ1/4  
 | ごま油.....大さじ1/2  
 イタリアンパセリ.....適宜



#### 作り方

- (1)イカは足をわたごと引き抜き、きれいに洗う。胴は皮をむいて約8mm幅の輪切りにする (今回は胴のみを使います)。しめじは石づきを取ってほぐしておく。たけのこは短冊切り、キャベツ、赤パプリカは2~3cmの角切りにする。
- (2)フライパンにAを入れて火にかけ、香りがたったら、イカを加えて中火で炒める。
- (3)たけのこ、しめじ、キャベツ、赤パプリカの順に素早く炒め、混ぜ合わせておいたBで味付けする。

#### 作り方

- (1)ひじきは水で戻してから、さっと湯通しする。セロリ、新たまねぎは薄切りにし、新たまねぎは水にさらしておく。
- (2)混ぜ合わせたAに、水気をよく切ったひじきと新たまねぎ、セロリ、桜えびを和えて器に盛り、お好みでイタリアンパセリを添える。

<b>ま</b> 	<b>ご</b> 	<b>わ</b> 	<b>や</b> 	<b>さ</b> 	<b>し</b> 	<b>い</b> 
まめ類	ごま、ナッツ類	わかめ (海藻)	やさい	さかな	しいたけ (きのこ)	いも

# 口内ケアは欠かさずに

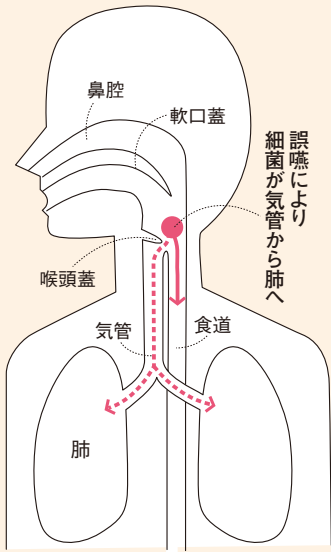
人は年をとると、運動能力や免疫力、記憶力など、様々な面に変化が現れます。口の中もその一つです。

## 口内のケアは、誤嚥性肺炎のリスクを下げる

ものを飲み込んだりせきをする力が弱まっている高齢者に多い「誤嚥性肺炎」は、歯磨き不足などから口内の細菌が増え、それが誤って気管に入った食べ物や唾液と一緒に肺に浸入することが原因です。

これを避けるためには、正しい歯磨きで口内を清潔に保つと同時に、下記の体操で唾液の出る機能を保つなど、自力でものを食べる・飲み込む力を維持することが大切です。

### ●誤嚥性肺炎のメカニズム



### ● 歯周病を 防ぎましょう

歯や歯肉、唾液の量や物を噛む・飲み込む能力などには、加齢に伴ってさまざまな変化がみられます。

なかでも老化の進行に大きく影響するのが歯の残存数です。わが国では「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」をスローガンに始められた8020運動が効果を上げ、高齢者でも歯が20本以上残っている人が増えてきました。

### ● 歯磨き指導を 受けましょう

歯周病予防の基本は、正しい

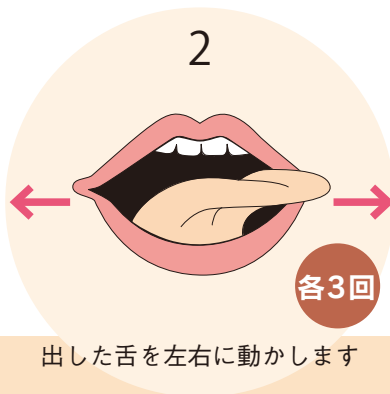
その一方で、歯周病の患者は、年々増加しています。歯周病は、歯がグラグラしたり抜けてものが噛みにくくなったりするだけではありません。全身の老化に直結するのです。歯ぐきの壊れた組織から体内に入った細菌が、心血管障害や糖尿病などのリスクを高めます。また、咀嚼力が落ちることが認知症の要因となることも指摘されています。

歯磨きです。正しい歯磨きを身につけるには、歯科医師・衛生士に直接指導してもらおうとよいでしょう。口の中、歯並びは人によって違いますので、正しい歯磨きの仕方一人ひとり異なるためです。とくに、毎日歯磨きをしているにもかかわらず虫歯や歯周病になりやすい人は、歯磨きの仕方に問題がある可能性が高いので、歯科医院で正しい歯磨きの仕方を指導してもらい、実践することをすすめします。

## 歯磨き習慣にプラス！

## 舌の体操

唾液の分泌がよくなるので口の中の自浄作用が増し、ものを飲み込みやすくなります。口臭予防にも効果があります。



みんなのつばやき



みんなのつばやきがページの端に載っていることに気づいて (A・T)

体幹とは、体の中心である胴体の部分。体幹の筋肉は、体の筋肉の中でも大きな筋肉で、ここをうまく使うことで運動効果がアップします！



指導・監修 ● 金 哲彦 ランニングトレーナー

実践

体幹

金哲彦コーチの

エクササイズ



みんなのつばやき



LEELEE 健保は大所帯ですよね。スケールメリットのある健保になることを期待しています!! (T・K)

## ウォーキング編

# 体幹ウォーキングで効果がアップする！

手軽な運動として人気のウォーキング。体幹の筋肉を使うとより楽しく、より効果的になります。わざわざウォーキングをする時間がない！という忙しい人は、普段の歩き方を「体幹ウォーキング」に改めてみましょう。

無理なくステップアップしていくことができます。最初は3階までの階段上りで息切れしていた人も、続けていくうちに5階、7階までも楽に上がれるようになるかもしれません。ぜひ今日から挑戦してみましょう！

## ウォーキングの前に骨盤ストレッチ

このストレッチを行うと骨盤が動きやすくなり、体幹ウォーキングを実践しやすくなります。



## 今日から実践！体幹ウォーキングのフォーム





環境が変わり

# 疲れを感じてくるよき

環境が変わることが多い春は、知らないうちに疲れがたまりがちです。そんなときに役立つ、ストレス対処法「SOC」をご紹介します。

人事異動等の  
ストレスにうまく  
対処するには？

人事異動や転職、就職など、環境の変化にはストレスがつきものです。慣れない仕事に戸惑い、心の疲れを感じることもあ

るでしょう。心の健康を保つには、こうしたストレスに上手に対処することが大切です。そのとき力となるのが、近年、注目されているストレス対処能力「SOC」です。これは、ストレスのかかる環境にいても元気でいられる人はSOCが高く、そうでない人はSOCが低い、という考え



## A美さんの事例

5年間勤めた総務部から、営業部に異動となったA美さん。慣れない仕事に戸惑い、思うように仕事をこなすことができません。同僚が優秀な成果を上げているのを見ると焦り、「自分には能力がないのでは…」と悩むようになりました。最近では熟睡できず、疲れがとれない日が続いています。

## ストレス対処能力

### SOC (首尾一貫感覚) とは

SOCは、下記の3つの感覚で構成されています。

- ①わかる感…状況を把握し、先を見通す力
- ②できる感…何とかなると考える力
- ③やるぞ感…ストレスに対処することに意味ややりがいを見出す力

ストレスに強くなるためには、この3つの感覚を高めることがポイント。次のコツをヒントに、SOCを高める思考法を身につけましょう。



## SOCを高めてストレスに強くなるコツ

### Sense 1

#### “わかる感”を高める

ストレスを感じる出来事が起きたら、原因をきちんと把握しましょう。A美さんは、「同僚と同じように成果を上げる」というあいまいな目標が、自分を追い込んでいたことに気づきます。

そんなときは、「売上げを3%アップ」などという現状に見合った新しい目標を立て、そのために今できることを整理すれば、先を見通せるようになるでしょう。

### Sense 2

#### “できる感”を高める

過去に成功した経験や努力してきたことなどを思い出し、自信を高めましょう。A美さんの場合、以前の部署でも、仕事を覚えるまでは大変だったことを思い出せば、「今回もきっと乗り越えられる」と思えるようになります。

また、同僚や上司に相談するなど、まわりのサポートを活用することで、精神的に追い詰められにくくなります。

### Sense 3

#### “やるぞ感”を高める

目標が具体的になったら、「私が手にするものは何？ (WIIFM = What's in it for me?)」と自分に問いかけましょう。目標達成の意味を明確にすることが、あきらめずにストレスと向き合う力となります。

A美さんの場合は「新しい仕事を覚え、人間関係を広げることは、自分を成長させるチャンス」と考えることで、仕事への意欲を取り戻すことができます。

みんなのつばやき



ランニングを始めて3年。病院とは無縁。気持ちが若返ってポジティブに(T・S)

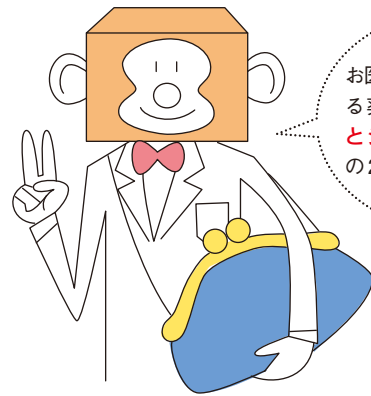


ジェネリック医薬品、選んで使っていますか？

# ジェネリックって、ほんとに **オトク**？

ジェネリック医薬品、みなさんもうご存じですよ。ジェネリック医薬品は先発医薬品と同じ成分で同等の効き目があります。なのに先発医薬品よりも価格が安い!! のが、そのジェネリック医薬品です。

選んでオトクなジェネリック医薬品。使ってみませんか？



お医者さんから処方される薬には、**先発医薬品**と**ジェネリック医薬品**の2種類があるよ

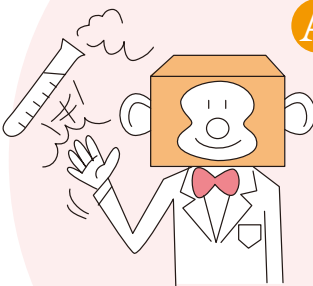
みんなのつばやき



今どきは小学校でも禁煙学習するらしい。息子が「お父さん、タバコは体に悪いよ」。少しは主人も考えてくれるといいな。(N・S)

## Q

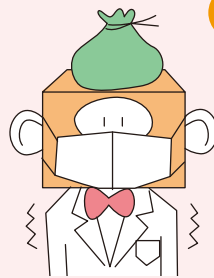
ジェネリック医薬品って どうして安いのか？



**A** ジェネリック医薬品は、新薬の特許期間（20～25年）が切れたあとに発売されるものです。薬の開発、研究コストがかからないため、新薬に比べて安価に製造、販売できるというわけです。

## Q

どんな病気に ジェネリック医薬品はあるの？



**A** 高血圧症、脂質異常症、糖尿病など生活習慣病の薬はもちろん、かぜ薬、花粉症などの抗アレルギー薬、湿布薬など、よく使用するポピュラーな薬にもジェネリックがあります。ジェネリックを選んで使えば、家計の節約にもなります。

## Q

ジェネリック医薬品、どのくらいオトクなの？

**A** ひと口にジェネリック医薬品といっても種類は豊富にあります。また、選ぶ薬によって価格は異なります。今度お医者さんにかかったときには、相談してみてください。調剤薬局でもOKです。



たとえば… かぜをひいたとき



ジェネリックに替えてもらうことはできますか？

いいですよ。ジェネリック使ってみますか。

## ジェネリックに替えると

※薬代みの比較で、金額はおおよその目安です。

**抗生物質** → クラリスロマイシン(一般名) 200mg錠の場合

〔1日2回、1回1錠、1年間に20日間服用。〕  
患者が負担する金額(3割負担の場合)

先発医薬品  
1,191円

ジェネリック医薬品  
496円

**695円  
安い**

**たんを切る薬** → 塩酸アンブロキシール(一般名) 45mgカプセルの場合

〔1日3回、1回1錠、1年間に20日間服用。〕  
患者が負担する金額(3割負担の場合)

先発医薬品  
1,371円

ジェネリック医薬品  
577円

**794円  
安い**

## Check!!



## かんじゃさんの薬箱

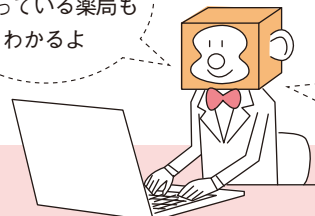
<日本ジェネリック医薬品学会>

<http://www.generic.gr.jp/>

<携帯版>

<http://www.generic.gr.jp/m/>

ジェネリック医薬品を扱っている薬局もわかるよ



どんなジェネリック医薬品があるか検索できるよ