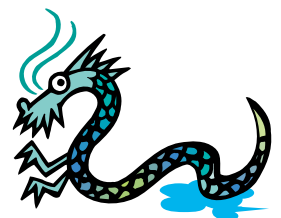


生活チェックからはじめる



「健康元年」

新しい年を笑顔で生き生きと過ごすための基本は、なんといっても健康であること。これまで健康に無頓着だった人も、今年を「健康元年」と定めて健康づくりに励みましょう。自らの生活習慣をチェックすると、改善すべき点も見えてきます。それを今年の目標として、ハッピーな1年を送るため、元気で長生きするために“自分の健康は自分で守る”を実行しましょう。

あなたの生活を まるごとチェック

健康づくりの第一歩は、生活習慣の見直しから始まります。まずは、自分の生活を振り返って、次の項目でYESがいくつあるかチェックしてみましょう。

生活編

- 毎日、お酒を飲んでいる。
- たばこを吸っている。
- 朝起きたときに疲れが残っている。
- 体重が増えてきている。
- 健康診断を定期的に受けていない。



メンタル編

- 自分の意見を言わずに多数派の意見に従ってしまう。
- 最近イライラすることが多い。
- 分担した仕事をやろうとしない友人にも文句を言えない。
- 周りの意見に左右されやすい。
- 見知らぬ人に道をたずねることができない。

食事編

- 1日3食のうちどれかを抜くことが多い。
- 塩辛いものや味つけの濃いものを好んで食べる。
- 食事は10分以内で食べてしまうことが多い。
- 外食が多い。
- 食事してから寝るまでの時間が2時間以内である。

運動編

- 階段よりもエレベーターやエスカレーターを利用することが多い。
- たいした運動量ではなくても毎回筋肉痛に悩まされる。
- わずかな距離でも車やタクシーを利用する。
- バスや電車では空席を探す。
- 社会人になってからほとんどスポーツをしない。

休養編

- 休日はゴロゴロしていることが多い。
- 趣味などの楽しみがない。
- 睡眠不足が続いている。
- 休日はゆるめのスカートやズボンでラクなスタイルで過ごしている。
- 忘年会や新年会などの飲み会が続いている。



あなたのチェック結果は？

- の数が 20～25個 → **A** へ
- 13～19個 → **B** へ
- 7～12個 → **C** へ
- 0～6個 → **D** へ



A 生活習慣病への道まっしぐら

生活習慣病の要因をたくさん抱えています。今のままの生活を続けていると、さまざまな病気を引き起こします。

B 健康に黄信号が点滅

生活習慣病への階段を1段ずつ登っています。眠っても疲れがとれなかったりしませんか？ 不摂生な生活も一因です。

C 油断せずに健康維持に努めて

今のところ問題はありますが、油断は禁物。健康的な生活を心がけて、健康維持に努めるようにしましょう。

D そこそそ安心タイプ

健康意識は高いようです。美容や健康のためには、あなたにあった生活習慣を見つけ、長期にわたって続けていきましょう。

健康づくりの主役は あなたです

「あなたの生活をまるごとチェック」の結果はいかがでしたか？ 日本人の死因のトップ3である、がん、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病は、その名のとおり不規則・不健康な生活習慣の積み重ねで起こります。チェック項目が多かった人は、生活習慣病になるリスクが高いので注意が必要。ひとつずつ改善していきましょう。

健康は、かえがたい宝物です。それを手に入れるのも、手放すのもあなた自身。自分のため、家族のためにも健康づくりに励みましょう。

2012年「LIXIL健康保険組合」 4月1日 発足が決定

株式会社LIXIL設立に伴い、5社が統合しましたが、健保組合は「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、合併することが会社の方針で示されました。2012年4月1日の3健保組合統合に向け、トステム健保組合を存続組合とする方向で、「第1回健保組合合併委員会」が6月20日に開催され、10月4日の「第4回健保組合合併委員会」で合併が議決されました。11月15日の「組合会」において「合併委員会」の決議事項の審議を行い、合併の承認がされたので、厚生労働大臣に合併認可申請を進めていきます。

「健保組合合併委員会」について

合併委員会の設立

健保組合の合併には、健康保険法の法令に沿った手続きが必要であり、合併後の諸制度を審議する場として、3健保の代表者による「健保組合合併委員会」を設立。

合併委員会の役割

存続健保組合である「トステム健保組合」の規約・制度を基本に、合併後の保険料率、付加給付などを審議し、継続ないし変更する規約・制度を議決。

「健保組合合併委員会」審議経過について

第1回 健保組合合併委員会

開催日：2011年6月20日

●基本的な考え方の確認●

株式会社LIXIL設立に伴う労働条件移行の考え方として示された「原則として対象者が最も多いトステム(株)の規定、取扱い、その他の基準にすべて合わせる方向で労働条件を統一します」の考え方に沿って対象者の最も多い「トステム健保組合」を存続健保として行う方向を進めていくことを確認しました。

第2回 健保組合合併委員会

開催日：2011年7月26日

存続健保となる「トステム健保組合」の制度や保険料率に合わせることを前提に、各健保組合の制度や保険料率、収支状況の実状の確認を行いました。

第3回 健保組合合併委員会

開催日：2011年8月6日

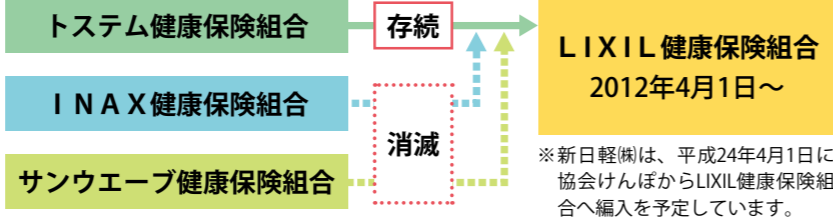
合併後の収支やこれまでの審議事項の課題確認を行い、出席委員全員の賛成により、次回(第4回健保合併委員会)が、合併後の健保組合の諸制度の方向付けを行う「決議の委員会」であることの確認を行いました。

第4回 健保組合合併委員会

開催日：2011年10月4日

合併後の健保組合の諸制度の方向付けを決めることを目的とした決議の委員会となり、出席者全員の賛成により可決されました。

合併後の諸制度の内容

議決事項	内容
合併日	2012年4月1日
存続健保組合および名称	トステム健康保険組合ただし、4月1日付で「LIXIL健康保険組合」に名称変更 
事務所所在地	東京都江東区大島2-1-1
適用事業所	現状どおり トステム健保25事業所・INAX健保3事業所・サンウエーブ健保5事業所
保険料および負担割合	現状どおり(トステム健保組合制度による)
付加給付	現状どおり(トステム健保組合制度による)
保健・福祉事業	現状どおり(トステム健保組合制度による)
健診事業	現状どおり(トステム健保組合制度による)
保険証	「紙の保険証」を継続。

合併後(LIXIL 健保組合)概要 (2011年度予算書より)

平成24年4月1日から

	トステム健保組合	INAX健保組合	サンウエーブ健保組合	新日軽(株)	LIXIL 健保組合
被保険者数	15,360人	7,278人	2,740人	1,478人	26,856人
被扶養者数	18,304人	7,976人	2,653人	1,746人	30,679人
組合員数	33,664人	15,254人	5,393人	3,224人	57,535人

(参考)新日軽(株)の編入人数は、2011年3月時点の在籍者数で算出しています。

臨時組合会で合併決議承認へ

「健保組合合併委員会」の決議を受け、11月に各健保において「臨時組合会」を開催、合併の決議を行い、承認されました。

これからの動き

12月	厚生労働省へ合併事前申請提出
2012年2月	厚生労働大臣へ「合併認可申請書」を提出
3月	LIXIL健保の手引き(リーフレット発行)、機関誌『けんぽ』合併春季号発行、ホームページのリニューアル、「新保険証」の配布
4月	4月1日「LIXIL 健保」誕生

「歯とお口の健康セミナー」を開催しました

歯とお口の健康は、「食べる」、「味わう」、「話す」、「呼吸する」など日常生活を豊かにするだけでなく、美しい歯並びは、清潔感を与えイメージアップにもつながります。

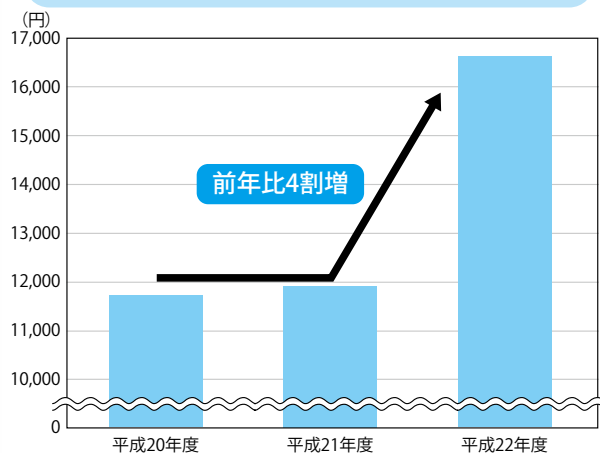
しかし、平成22年度の被保険者一人あたりの歯科医療費は、前年度より4割も増加しています。

このことから健保組合では、「歯とお口の健康セミナー」を開催しました。

●「歯とお口の健康セミナー」の実施事業所

7月12日 大島ビル 10月20日 野田事業所
9月14日 伊吹LIXIL製作所 10月21日 石下工場

被保険者一人当たりの歯科医療費の推移



● セミナーの内容

歯とお口の役割や歯周病が体に及ぼす影響など体験実習を含め、わかりやすく説明していただき、「美しいスマイルの作り方」も教えていただきました。

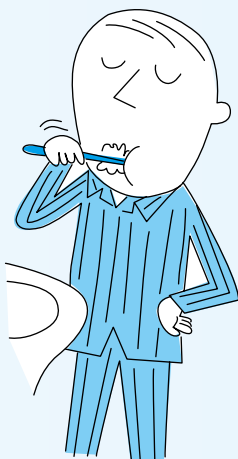
笑顔は『笑う門には福来たる』とされているように周囲の人を和ませ、人間関係をよくするだけでなく健康面でもいろいろな効果があることがわかっています。

● 美しいスマイルの作り方



- ① 割り箸を口にはさむ
- ↓
- ② 左右のバランスを整える
- ↓
- ③ 30秒～40秒続ける

参加者の声



- 歯周病によるいろいろな病気への影響を知り、改めて日常の手入れの大切さがわかった。
- 唾液検査により歯ぐきが健康であることがわかり安心した。
- よく噛むことで内臓脂肪を減らせることを知った。
- 喫煙習慣があると歯周病が発生するリスクが2～9倍になることを知り、改めて禁煙を考えた。
- 年に1度は歯医者に行こうという意識ができた。
- よく噛んでいると思い込んでいたが、咀嚼力のチェックで噛む力が弱いことがわかった。今後は意識してゆっくり噛みます。

無料歯科健診を活用して年に1度は歯科健診を受けましょう！

「歯科健診センター」と契約しており、お近くの提携歯科医院で無料で歯科健診が受けられます。

むし歯や歯周病の早期発見のためにも無料歯科健診をご利用ください。

また、ホームページでは、「歯の磨き方」など動画でわかりやすく説明する「歯とお口の健康増進プログラム」を用意しています。

詳しくは、トステム健康保険組合のホームページで確認してください。【<http://www.tostemkenpo.or.jp/>】



健康保険を正しく使いましょう！

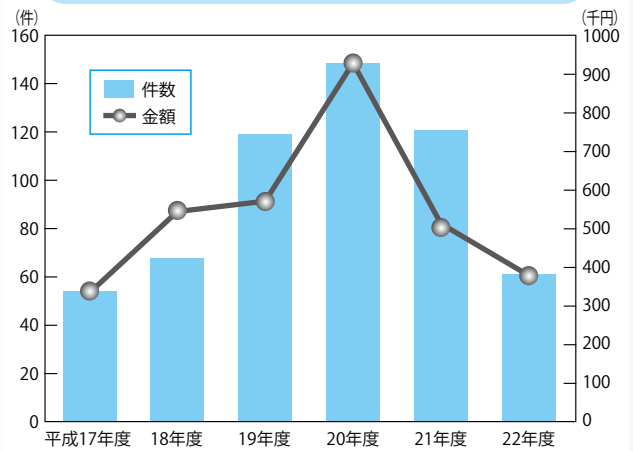
■ 整骨院・接骨院 編

「整骨院」・「接骨院」など柔道整復師による施術で健康保険が使えるのは、負傷原因が明確な外傷に限られています。日常生活からくる首や肩のこり・腰痛には利用できません。また、一部で不正請求する柔道整復師がおり、新聞報道などでも取り上げられています。

当組合では、保険給付の適正化と皆さまの健康保険料を適切に使うため、施術内容・負傷原因についての調査を実施しています。調査の結果、右図のとおり不正請求と確認できたものは、「整骨院」・「接骨院」に返戻しています。

正しい「整骨院」・「接骨院」のかかり方をご理解いただくとともに、調査依頼があった場合には、回答にご協力ください。

不正請求による返戻実績(トステム健保)



こんなケースは健保組合が使えませんのでご注意ください

case1 適用外受診

point ここがポイント

肩こりでの治療(施術)は健康保険の適用外なので、捻挫をしたことにして7割を健保に請求します。適正な請求ではありません。



case2 濃厚または過剰治療(施術)

point ここがポイント

たくさんの箇所(部位)を治療することにより、治療費(施術料)をたくさん請求します。



case3 部位ころがし

point ここがポイント

同一箇所を5カ月以上治療(施術)をすると、80%の料金になります。それを避けるために、健保には違うところを治療(施術)したことにして、100%の料金を請求します。



case4 ついで受診

point ここがポイント

“ついでにちょっと”または“サービスで”...とお思いでしょうが、ご主人の分もきっちり請求されます。…マッサージは自費での受診になります。



皆さんのかかっている接骨院や整骨院はどうですか？

早く・きっちり治してくれる患者さん思いの柔道整復師にかかりましょう！



■ はり・きゅう・マッサージ 編

はり・きゅう・マッサージの施術(治療)も健康保険の利用範囲が限定されており、以下の疾患で、「医師の同意書」、または「診断書」を提出したものに限られます。

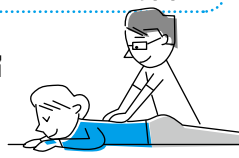
はり・きゅうの場合

- リウマチ
- 五十肩
- 腰痛症
- 頸腕症候群
- 神経痛
- 頸椎捻挫後遺症



マッサージの場合

- 関節拘縮
- 筋麻痺



眠りたいときに眠ることができない がいじつ 概日リズム睡眠障害

概日リズムとは、一般的に「体内時計」といわれる、およそ24～25時間ごとの周期で繰り返される生物学的リズムをいいます。一定の時間が経つと自然に眠くなり、一定の時間眠ると自然に目が覚める、睡眠→覚醒のサイクルはその代表的なものです。

何らかの理由でこのリズムがおかしくなり、自分が望む時間に眠るまたは起きることができないために生活に障害をきたすのが概日リズム睡眠障害です。概日リズム睡眠障害には、主に下記のような種類があります。



概日リズム睡眠障害の改善法

概日リズム睡眠障害は、治療をすれば大半が治ります。睡眠障害の専門医療機関のほか、精神・神経科でも診てもらえる場合があります。治療法としては、強い光を浴びせ体内リズムを動かす高照度光療法と、薬物療法の2つがあります。朝の光は、体内リズムを前に動かす作用が

あります。これを利用するのが高照度光療法です。障害によってそれぞれ調節したい時間に、毎日2000～10000ルクスの光を患者に浴びせます。7～10日で概日リズムが調整され、症状が改善されます。薬物療法では、メラトニンやビタミンB12を投与することで、概日リズムを調整します。

いずれの治療法でも大事なことは、生活習慣を改めることです。睡眠相後退症候群の人は早寝早起きを心がけて夜更かしをしない、日中の活動量を増やしてメリハリのある生活をするなど、改善には本人の努力が欠かせません。就寝前は、覚醒作用のあるタバコやカフェインを控えることも重要です。

海外出張・旅行で起こりがち…

時差症候群

いわゆる「時差ぼけ」です。時差の大きい地域へ短時間で移動することによって起こります。現在いる場所の時間サイクルに沿って眠る・起きることができなかつたり、めまいや吐き気などの症状がありますが、多くの場合症状は一時的なものです。



寝つく時間が徐々に遅くなる…

非24時間睡眠覚醒症候群

眠りにつく時間帯が、徐々に遅くなっていく障害です。時間帯が固定される睡眠相後退症候群とは異なり、就寝時刻が徐々に遅くなり、昼夜の生活が逆転してしまうこともあります。

長期の休暇等で、昼夜が逆転した生活を送った後に発症します。



極端な朝型人間の人に多い

睡眠相前進症候群

睡眠相後退症候群の逆で、眠る時間帯が早い時間帯に固定されてしまう障害です。早く眠くなり早く起きます。高齢者によくみられ、程度の違いはあれ、加齢によりこの傾向がみられます。



夜型の若者に多い

睡眠相後退症候群

眠る時間帯が遅い時間帯に固定されてしまう障害です。早い時間に眠ろうとしてもなかなか眠れず、明け方になってようやく眠ることができ、目覚めるのは昼頃といった症状が続きます。夜型の生活やこれに伴う日中の長時間の睡眠を繰り返しているとなりがちといわれています。



交代勤務で発症しやすい

交代勤務制睡眠障害

夜間勤務や交代勤務の職業が増えるのに伴って増えているのがこの障害です。勤務時間帯が変化することにより、体内時計と勤務スケジュールが合わなくなることで発症し、日中に眠れない、めまい、吐き気などの症状が現れます。





ランニング、ウォーキング、休日はずっといっしょにスイミング。体を動かしているのが気持ちいいですよ。(J・S)

シーフードチャウダー

飲みすぎ・食べすぎの
季節におすすめ
肝臓いたわりメニュー



1人分 222kcal
塩分 1.7g

肝臓によい、
シーフードたっぷりの
チャウダー。
温かく優しい味わいは、
寒い季節にぴったりです。

- 材料(2人分)**
- にんじん 1/5本
 - たまねぎ 1/4個
 - むきエビ 4尾
 - イカ 40g
 - カキ 4個
 - オリーブオイル 大さじ1/2
 - 白ワイン 大さじ1
 - 牛乳 1と1/2カップ
 - 水 1/2カップ
 - ブロッコリー 1/4株
 - スイートコーン 適量
 - 塩 2つまみ
 - 砂糖 1つまみ
 - 水溶きかたくり粉 適量
 - 粗挽きこしょう 適量
 - イタリアンパセリ 適宜

- 作り方**
- 1 にんじんは1cm角、たまねぎは薄切り、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。カキは塩水(分量外)でふり洗いし、水気を拭き取る。エビ、イカは水気を拭き取り、塩少々(分量外)で下味をつける。
 - 2 鍋にオリーブオイルを熱し、たまねぎとにんじんを炒める。エビとイカ、カキを加えてさっと炒めて白ワインをふり、牛乳と水を加える。
 - 3 沸騰したらブロッコリーを入れてひと煮する。スイートコーンを加え、塩と砂糖で味を調えたら、水溶きかたくり粉(かたくり粉大さじ1程度)でとろみをつけて器に盛り付ける。仕上げに粗挽きこしょうをふり、お好みでイタリアンパセリを飾る。

ヘルシー POINT

- カキ・イカ・エビには肝機能を強化するタウリンやアミノ酸、肝細胞修復に効果がある亜鉛が含まれる。
- ブロッコリーには肝機能を活発にし、アルコールの分解を助けるビタミンCが豊富に含まれる。

みんなのつばき

まずはセルフケア

花粉症とは、花粉に対するアレルギー反応。花粉を体内から追い出すために、「くしゃみ」で吹き飛ばしたり、「鼻水」「涙」で洗い流そうとしているわけです。対策の基本は、花粉になるべく触れないこと。花粉が少ないうちから予防線を張っておきましょう。

1 外出時は顔や頭に花粉が付かないように防御する

マスク

吸い込む花粉を1/3～1/6に減らす。



メガネ

目に入る花粉を1/2～1/3に減らす。



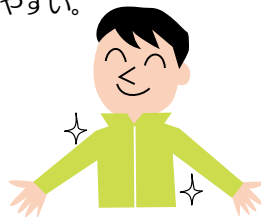
帽子

髪に花粉が付くので長い髪は帽子に入れ込むとベター。



ツルツルした素材の衣類

ウールなどモコモコした素材は花粉が付着しやすい。



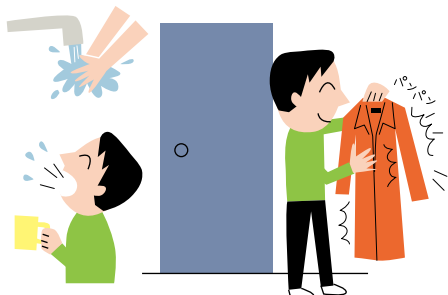
飛びましておめでたくない!

花粉の季節

花粉症は先手必勝!

2 外出から帰ったら花粉を落とす

- 家に入る前に花粉をしっかり払う。
- うがい、手洗い、洗顔をする。目や鼻の周りはとくに念入りに。



3 掃除・洗濯も工夫を

- 花粉は床にたまるため、濡れたぞうきんで拭くのがいちばん。窓際や玄関付近はとくにこまめに掃除する。
- 洗濯物はなるべく室内干しにする。外に干すときは、花粉を十分落としてから取り込む。



早めに手を打つ「初期療法」



毎年症状が出てつらい人は、早い時期から治療を開始する「初期療法」が有効です。スギ花粉が飛び始める2週間ほど前から、耳鼻科やアレルギー科などを受診して抗アレルギー薬を飲み始めるとよいでしょう。症状が悪化してから対処療法的な治療を受けても、鼻や目の粘膜が過敏になっているため治りにくくなります。

なお、花粉症の薬にも「ジェネリック医薬品」が数多くありますので、効果がほぼ同等で価格の安いジェネリック医薬品を選んで薬代を節約しましょう。

健康食品・サプリメントは補助的に

免疫力を高めておくことも花粉症対策には有効です。バランスのよい食生活、十分な睡眠、たばこを吸わないなど、基本的な生活習慣の改善を心がけましょう。

花粉症用としてさまざまな健康食品やサプリメントが登場していますが、こういった民間療法はあくまで補助的なもので、効果も自己判断によります。過去には、スギ花粉入り加工食品を飲用して重いアレルギー症状を起こしたケースもあるなど、品質のはっきりしない商品のネット購入などには注意しましょう。

お正月休みも終わり小正月（1月15日）を過ぎる頃、花粉症を思い憂うつになる...、そんな方も多いことでしょう。5人に1人は花粉症といわれる現代。早め早めの「セルフケア」と「初期療法」で、やっかいな季節を乗り切りましょう。

※参考

- 厚生労働省「花粉症の民間医療について」：<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/kenkou/ryumachi/okamoto.html>
- 独立行政法人国立健康・栄養研究所「スギ花粉等を含むいわゆる健康食品について」：<http://hfnet.nih.gov.jp/contents/detail885.html>





その時にしたいことをする。好きなことをする。これが私の健康法。山に登りたいときは登り、テニスを観たいときは心ゆくまで… (M・K)

お尻ストレッチ

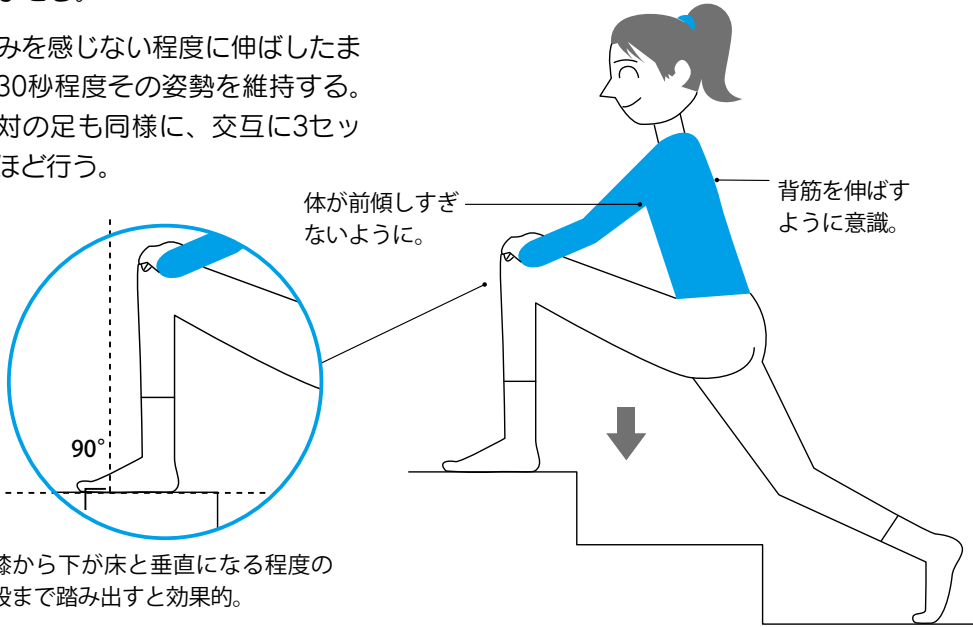
- 1 片足を階段の2～3段上まで大きく踏み出す。
- 2 そのままでできるだけ体を起こした状態で、お尻を階段のほうへ沈み込ませる。
- 3 痛みを感じない程度に伸ばしたまま30秒程度その姿勢を維持する。反対の足も同様に、交互に3セットほど行う。

効果

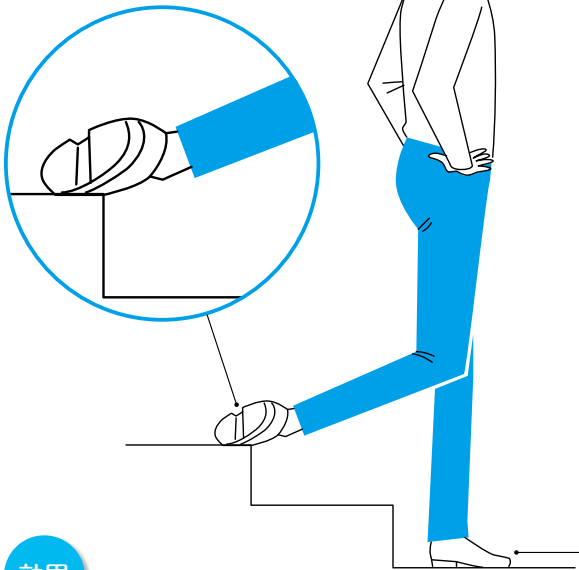
お尻の筋肉は意外と硬くなりやすいものです。お尻が硬くなるとそのまま腰へと連動して腰痛がおりやすくなります。お尻の筋肉を伸ばすことで腰痛を軽減できます。

会社、家、etc.

階段でサクッとストレッチ



少しかかどが外に逃げるようなポジションになるが、問題はない。気持ちよく感じる位置で伸ばす。



すねストレッチ

- 1 階段に背を向け、片足で立つ。
- 2 立ち足とは反対の足の甲を1～2段上の階段にのせる。
- 3 そのまま足の甲を階段に押し付けて、すねを伸ばす。
- 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。

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。

ハイカットのシューズなどで足首が深く固定される場合、伸ばしにくくなるので脱いで行う。

効果

歩くときは常につま先を上げる動作を行うため、すねの筋肉が疲労します。すねの筋肉が疲労するとつま先が上がりにくくなり、ちょっとした段差でもつまずきやすくなります。すねのストレッチで疲れをとり、転倒を予防しましょう。

あなたの返事は？

下記のケースで、あなたの返事に近いものはA~Cのうちどれでしょうか？

CASE

上司から「悪いけど、この仕事を明日までに仕上げてください」と急な仕事を頼まれたA美さん。しかし、すでに他の仕事も多く抱えており、これ以上は引き受けられそうにありません。



A

「わかりました、やってみます…」と、言われるままに引き受ける。



B

「忙しいから絶対無理です！」とはねつけるように断る



C

「実は今、別の作業で手一杯なんです。できれば引き受けたいのですが、期日を明日以降に延ばしていただくことは可能ですか？」と提案する。



人間関係のストレスを軽くする アサーティブな会話のススメ

自分の意思を正しく伝えられていますか？

コミュニケーションのタイプは、大きく3つに分けることができます。事例のAは、自分の意思や主張を伝えられず不満をためてしまう「非主張型」。主張しなければ、無理をしていることに相手も気づくことができません。

一方、Bは「攻撃型」です。自分の主張をはっきり伝えますが、相手への配慮が足りず、反感を買ってしまう恐れがあります。

人間関係を円滑に続けるためには、Cのように相手への配慮を忘れずに、自分の意思もはっきり伝える「アサーティブ(主張)型」の対応が理想的です。

アサーティブとは

アサーティブとは、自分の要求や意見を、相手の権利を侵害することなく、誠実に表現することです。企業や医療・教育の現場で活用され、メンタルヘルス対策にも効果を発揮しています。

アサーティブの代表的な方法の1つに「DESC法」があります。下記を参考に、アサーティブな会話を心がけてみませんか？

アサーティブな伝え方の流れ (DESC法)

- 1 描写 (Describe) → 2 表現 (Express) → 3 特定の提案 (Specify) → 4 選択肢を示す (Choose)

まずは状況を客観的に簡潔な言葉で伝え、相手との認識の差を埋める。事例の場合は、「別の作業で手一杯」など。

自分の気持ちを冷静に伝える。事例の場合は、「できれば引き受けたい」ということで、前向きな姿勢や相手への配慮も示すことができる。

現実的な改善案や妥協案を提案する。事例の場合も、ただ断るのではなく、「期日を延ばせないか」などと提案することが重要。

他の案を提案し、選択肢を示す。事例の場合は、「もしくは他の人に頼めないか」など。

受診は診療時間内に、休日や夜間は避けよう。医療費節約に通じるんだね。ネットワーク。(M・N)

みんなのつぶやき