



理事長の新年挨拶

あけましておめでとございます。

組合員の皆さまには日ごろより当健康保険組合の活動にご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

年頭にあたり、組合員の皆さまにご挨拶申し上げます。

平成24年度はLIXIL統合による会社側の諸制度統一にあわせ、健康保険組合も統合編入を行い、被保険者数27000名、被扶養者数31000名、合計58000名もの組合員を擁する『LIXIL健康保険組合』として新たにスタートをきった記念すべき年になりました。初年度の活動にあたっては、多くの組合員が保健事業を身近なものとして理解、参加頂けることを重点目標とし、ホームページの開設やメルマガ（けんぽ通信）

機関誌等により、制度の周知活動を行ってまいりました。

また、もう一つの柱として、積極的に組合員の皆さまの健康管理に資するべく「予防」の観点から様々な健康増進活動に取り組んでまいりましたが、周知活動の成果とも相まって例えば、周知活動の結果におけるメタボ予防の特定保健指導は厚生労働省が定める目標（指導対象者の45%以上）を達成する見込みであり、『健康ポイント制度』においては3227名（前回比140%）もの参加を頂くなど、組合員の皆さまの高い関心を頂くことができました。

一方、財政面においては、上期は収入支出ともにほぼ計画通り推移し、下期はいくつかの変動要素があるものの年間で

は黒字を達成できる見込みです。

国の高齢者医療制度への支援金、納付金の増大により全国の健康保険組合の9割が赤字となり、保険料率の引き上げや資産の取り崩しを実施している厳しい環境の中で当組合が健全に保健事業の運営が行えることも組合員の皆さまのご理解とご協力があったることと深く感謝いたします。今後は財政面のバランスを考慮しながら健康保険組合としての意義を高めるべく、各種給付制度の更なる充実にも取り組んでいきたいと思っております。

本年もLIXIL健康保険組合一同、組合員の皆さま及び、ご家族の健康維持増進に向けて邁進して参りますので、皆さまのご理解ご協力をどうぞよろしくお願い致します。



LIXIL 健康保険組合 理事長
丹治 宏志
たんじ ひろし

2013年

千支の話

へび



古い自分から 脱皮する1年に

十二支の6番目にあたる巳は、時刻では午前9時から11時頃、月では旧暦の4月にあたり、方角は南南東を表します。また、動物はへびがあてられています。巳の字も、へびの形を表した象形文字です。

へびは、弁財天のお使いといわれており、巳の日は弁財天の縁日とされています。特に、新年最初の巳の日である「初巳」や、60日に1度ある「己巳」の日には、弁財天にお参りして財福を祈る風習があります。また、3月の桃の節句を「上巳」といいますが、これはもともと中国では旧暦の3月の最初の巳の日に行われていたことが由来です。当初は女の子だけのお祭りではなく、紙や草で作った人形を川や海へ流すことで、邪気を祓い、無病息災を祈る行事でした。

さて、脱皮を繰り返して成長するへびは、再生や長寿の象徴といわれています。また、へびは目にも鱗があり、脱皮のときは目の鱗も落ちるそうです。へび年にあやかって、なかなかやめられない不健康な習慣からの脱皮を目指すのもいいですね。ひと皮むけて、「目から鱗が落ちる」1年になりますように。



「初巳」のお参りで 開運祈願

「霊水でお金を洗うと倍になる」との言い伝えで知られる、神奈川県鎌倉市の銭洗弁財天宇賀福神社（銭洗弁財天）は、源頼朝が「巳の年・巳の月・巳の日」に見た夢のお告げで、宇賀神を祀ったことが始まりとされています。その後、北条時頼がここの水で銭を洗って一家繁栄を祈願したことから、人々がお金を洗うようになったそうです。

宇賀神とは、諸説ありますが、豊穰や財福に力をもつとされる人頭蛇身の神で、蛇神の化身ともいわれています。また、弁財天は、もとは聖なる河を神格化したインドの神様で、「弁才天」と書き、豊穰や音楽、知恵の神様として崇拜されてきました。仏教とともに日本に入ってきた弁才天は、やがて豊穰の神である宇賀神と同一視され、江戸時代に七福神めぐりが流行すると、「弁財天」と書かれるようになり、財福に御利益がある神として信仰を集めました。

鎌倉の銭洗弁財天では、毎年1月の初巳の日に「銭洗弁天祭」が行われ、普段以上に多くの参拝客で賑わいます。全国には1月以外の月に初巳祭を行うところもあります。今年が初巳のお参りと七福神めぐりで、開運と才能の開花を願ってみてはいかがでしょうか。



医療のシンボル 「アスクレピオスの杖」

WHO（世界保健機関）や世界医師会のマークには、へびが巻きつく杖が用いられています。この組み合わせは、救急車など救急救命のシンボルマークとして世界的に使われている「スター・オブ・ライフ」にも用いられ、「アスクレピオスの杖」というギリシャ神話が由来となっています。

太陽神アポロンの息子アスクレピオスは、さまざまな学問を学び、特に医療を得意としていました。名医となった彼は、あらゆる病気を治療し、ついには死者までも蘇らせてしまいます。これに怒った冥界の神ハデスは大神ゼウスに訴え、アスクレピオスはゼウスによって雷で殺されてしまいました。しかし、ゼウスは彼の才能を惜しみ、彼を星にしたのが、星座の「へびつかい座」です。ギリシャでは、脱皮をして成長する姿から、へびには回生の力があるとして神聖視されました。アスクレピオスはこの神聖なへびが巻きついた杖をいつも持っていたそうです。へびつかい座となったアスクレピオスは、その後、医神として人々に崇拜され、「アスクレピオスの杖」は今も医療のシンボルとなっているのです。





新年を迎えて、株式会社LIXILグループ執行役副社長の八木洋介さんにご登場いただき、八木副社長の仕事に対する考え、自分自身を知ることなど、語っていただきました。



株式会社LIXILグループ
八木洋介 執行役副社長

小林裕常務理事（以下、小林）…八木副社長のお仕事について、テーマなどを教えてください。

八木洋介執行役副社長（以下、八木副社長）…人事・法務・総務を担当していますが、私が一番の課題としているのは、人がどれだけいきいきと仕事をしていくかということ。人は、企業の強さ

を差別化する非常に大きなファクター。人はよいところをほめると伸びますし、足りないところは指摘してアドバイスする。すると、その人のやる気がぜんぜん違うんですね。人のやる気をいかに高めるか、それが人事にとって一番大きな役割だと私は考えています。

会社は一つの方向に向かわなければ強

くなれません。過去に縛られることなく、未来に向かっていく姿をどう描くか？あるべきLIXILの姿を描く。それは誰にとっても新しい姿なはず。それを社員のみなさんにわかるように伝えていく。これが私の役割です。

そうした前向きなエネルギーの基本が「健康」。いかに人を健康な状態に保っていくかがすごく大切だと思います。

小林…副社長に就任されて9カ月。八木副社長から見るLIXILをお聞かせください。

八木副社長…LIXILは素晴らしい人の集団だと思います。言ったことは実行する、物事の結果を出す責任感、素晴らしいですね。オープンな組織が今ほど望まれているときはありませんので、自分たちの思いのようなものをどんどん発信してくれば、さらに素晴らしい会社になつていくと思っています。

小林…社員間のコミュニケーションや意識の融合についてはどんなふうに進めていかれるお考えでしょうか？

八木副社長…仕掛けはいろいろ作つていこうと思つています。ただ基本的に私は、どんな機会でも人が集まっていれば行く、集まっていなければ集めるという考えで行動しています。そこで社員といろんな話をしています。私はフォーマル、インフォーマル問わずとにかく人に会うことを心がけています。

「人を知るには自分を知れ」 行列のできる人事屋であり続けます

先月は従業員サーベイ「リクシルサンライズサーベイ」をやりましたよね。陽が昇つていく感じとオレンジ色のイメージで人事部の社員が名づけてくれました。社員の声を聞いて、LIXILがこれから成長していくための一つの基礎データが集まっています。そこから出てきた課題を今度は解決していきます。全国のLIXILを北から南まで藤森社長や他のリーダーの方たちとまわつて、コミュニケーションを取りながら、一つひとつ解決していきたいと思っています。

私は行列のできる人事屋です

小林…非常にインパクトのある言葉ですね。八木副社長にストレートにいろいろ話す社員もでてくるのではないのでしょうか？

八木副社長…行列のできる人事屋と私よく言っています。人事は社員のみなさんが悩んだりしたときに、行列を作つて相談にきてくれるような、人事でありたいというのが私の考えです。

社員のみなさんがそれぞれの視点で何か問題を提示されるのは、社員の側から捉えた事実です。それはそのまま受け止めて、今度はその社員の声を経営の中で生かしていくためにはどうしたらいいのか。私は社員と会社がよりよい方向に向かうよう考えてから対処していきますので、どんどん伝えてきてほしいと思います。

リクシル・よく知る・ミーティングを11月から始めましたよね。当面、3カ月に1回開きながら、そこでコミュニケーションをとっていききたいと思っています。

自分が働いている会社が今どういう状況にあつて、どんなインパクトを世の中に与えて、何をしようとしているのか。それを知ると知らないのでは、会社



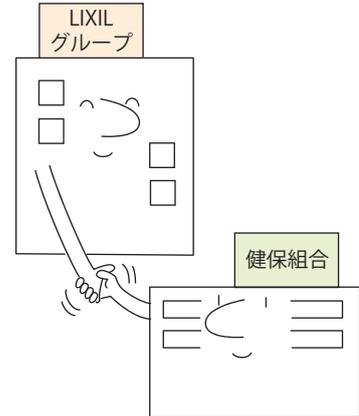
会社と健保組合が協働して実施中!!

重症化防止策、ご存じですか?

なんのための重症化防止策?

生涯にわたって、多額の医療費がかかる疾病の重症化を予防し、生活の質を低下させないことが目的です。

高血圧症・糖尿病・腎不全などは重症化すると生命の危険にさらされる可能性の高い病気です。会社としても大切な戦力を失う可能性があり、重要なテーマとしています。そのため今年度から重症化防止策は、会社と健保組合が協働して実施しています。



●平成23年度活動の結果から **わかった** こと

対象者

2年連続で高血圧症or糖尿病の重点管理対象者となった方 (208名)

やったこと

健保組合が直接受診勧奨の文書を送付し、医療機関への受診状況などの報告書を提出してもらいました。

208名のうち
171名の方に
報告書を提出して
いただきました

回収率UP
45.0%
↓
82.2%

But!!

受診状況が確認できなかった人の3人に1人が**重度の高血圧症・重度の糖尿病**である

15名
37名

定期的を受診しているにもかかわらず2人に1人が**重度の高血圧症・重度の糖尿病**である

50名
109名



32名
59名

初めて受診した人・治療を再開した人のうち、2人に1人が**途中で受診をやめた**

慢性腎不全者の抽出が十分にできていなかった

受診勧奨だけでは、重症化予防になっていなかった

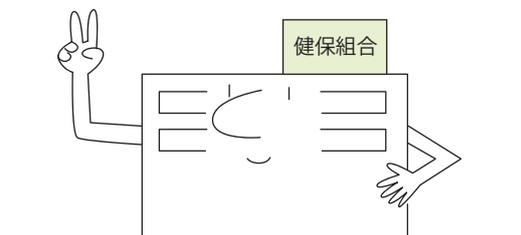


そこで!!

今年度はこのように実施しました

▶ 2点を強化して実施

- ❶ いつ心筋梗塞や脳卒中の発作をおこしてもふしぎではないにもかかわらず、定期的に通院していない方への対策
- ❷ 数年後には人工透析になる可能性が高い方への慢性腎不全予防対策



★対象者の具体的な基準

病名	検査項目名	検査値	対象者抽出条件
高血圧症	❶ 血圧(収縮期)	180以上	❶❷のいずれか、または両方の条件に該当し、未治療の人
	❷ 血圧(拡張期)	110以上	
糖尿病	❸ HbA1c	8%以上	❸に該当し、未治療の人
腎不全	❹ 腎臓病学会ガイドラインにもとづき健保顧問医が選定		

※HbA1c (ヘモグロビン・エー・ワン・シー)とは
過去1～2カ月の血糖値の平均を表す数値
8%以上は糖尿病治療中のコントロール不可(コントロールできていない)と判断される



対象者には、看護師・保健師・健保顧問医による個人面談・受診勧奨を行っています



面談では個人の状態にあわせて定期的な受診や生活習慣を改善する必要性を説明したり、適切な治療が受けられる医療機関のご案内などを行っています。

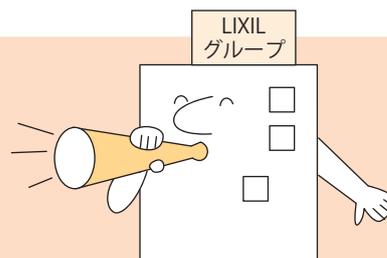


対象となった方は、この機会を十分に活用してください。早い段階で症状のコントロールを始めると、大きな病気を未然に防ぐことにつながります。将来の健康を確かなものとするために、ぜひ。

● 会社も重症化防止策を強力にサポート！

対象者には、会社(管轄総務)から面談の連絡をします

会社は対象者の受診状況を確認し、対象者全員が受診するよう働きかけます





自覚症状がなく進行する **糖尿病** **高血圧** でも、健診結果は数値に表れるから**一目瞭然**

毎年受診している健診の結果を丁寧にたどってみていくと変化に気づくことができます。健診の結果は数値に表れるから一目瞭然。自覚症状がなくても、数値の変化に気づいたその段階で、生活習慣を見直す、病院を受診するなど、軌道修正に取り組めば、大きな病気を未然に防ぐことにつながります。

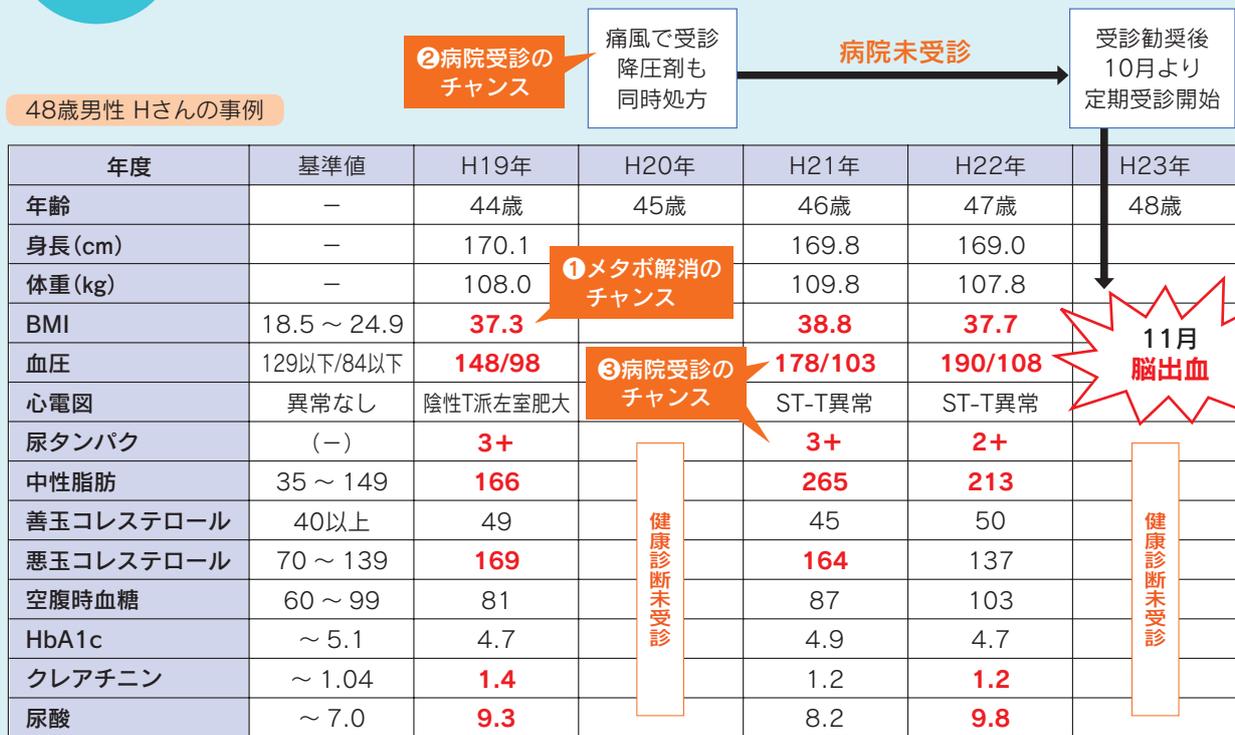
重大な結果を招く前に、ぜひ、行動を!!



こんな事例があります

私たちの仲間が脳出血で倒れました
倒れる**4年前**から未然に防げるチャンスは**実は3度**もあったのです!!

48歳男性 Hさんの事例



重症化防止策アドバイザー

健保組合顧問医 三輪先生より



心筋梗塞、脳卒中、腎不全といった血管の病気の怖いところは、あまり症状がなく徐々に進行していくことと基本的に治すことができないことにあります。そのため、なによりも予防が重要となります。今回対象となる方は、すでにある程度、血管がボロボロになっていると考えられる方で、これ以上の進行を食い止めることが目的です。

ただし、血管があまりボロボロにならないうちに対応していくことが望ましいので、もう一度、健診結果を見直していただき、対象者の抽出の条件に当てはまらない方も健診結果の判定に従って対応していただきたいと思います。



準備はOK?

2月1日よりエントリー開始!

「健康ポイント制度」参加者募集!!

実施期間：3月1日～5月31日

これが健康ポイント制度だ!

- ステップ1 Webからエントリー!
- ステップ2 健康づくりにチャレンジ!!
- ステップ3 賞品交換!!!

▶「健康ポイント制度」参加者の声がぞくぞく届いています

- 声** 忙しくても時間をつくって体を動かすと気分がリフレッシュ。
- 声** 同僚を誘って、つぎのキャンペーンも参加しま〜す。今度の賞品は何ですか? 今から楽しみ。またがんばるぞ。
- 声** 貯めたポイントで交換できる賞品の種類が増えたので、モチベーションがUP! またチャレンジします。
- 声** 健康ポイント制度のエントリー方法はカンタンだし、気軽に取り組めるのでいいですね。
- 声** 今度こそ、ダイエットを成功させます。
- 声** 食生活の改善、適度な運動、規則正しい生活を意識して、健康増進に努めます。

▶こんどはあなたがチャレンジする番です! エントリーして健康な体と賞品を手にしましょ。

エントリーは、カンタン!!

健保ホームページトップ画面 から
<http://www.lixilkenpo.or.jp>



ここをクリック!

携帯電話 から



※一部ご利用いただけない端末があります。

エントリー方法

- 登録用パスワードは **kenpo** と入力してください
- 参加登録画面に必要な事項を入力し、ご自身のログインID、パスワードを登録します
- エントリー完了!!

あとは、楽しく健康づくり!!

エントリー時、非喫煙者には100ポイントプレゼント

今回、初めて参加される方

サイトにアクセスし、「今すぐ参加登録」を選択してください。参加登録用のパスワードは **kenpo** と入力してください。

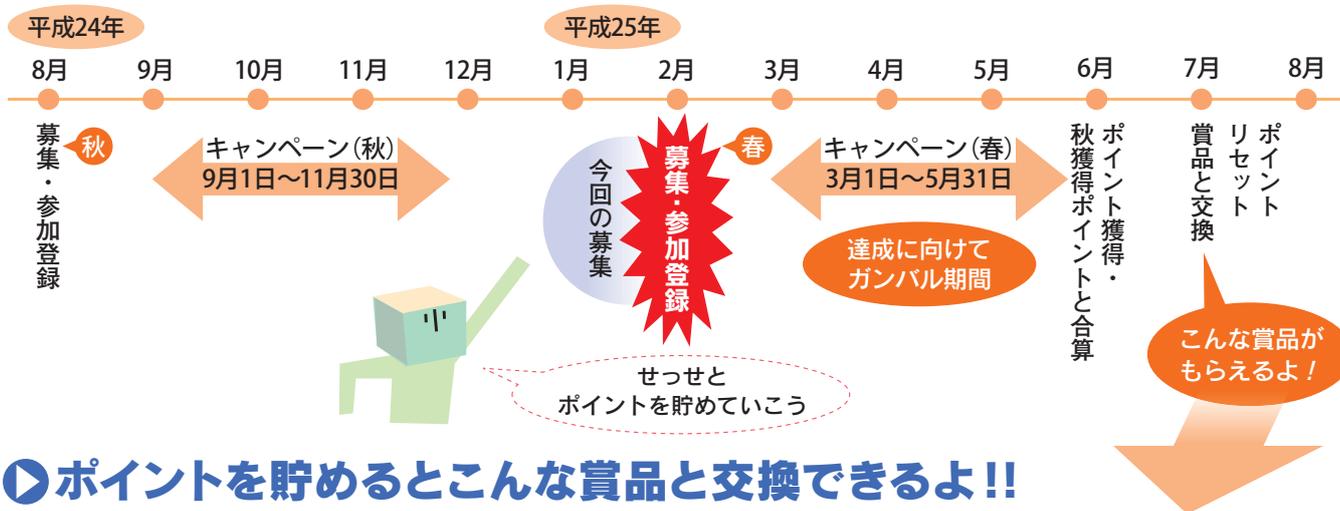
秋(平成24年9月～11月)に登録済みの方

サイトにアクセスし、「登録済の方はこちら」を選択し、前回と同じログインIDとパスワードを入力してください。違うIDで登録すると、前回獲得したポイントと合算されないご注意ください。



▶「健康ポイント制度」のスケジュール(秋・春の2回実施)

ポイント交換は、(秋)と(春)のポイント合計して、平成25年7月中に行います。(7月末でポイントリセット)

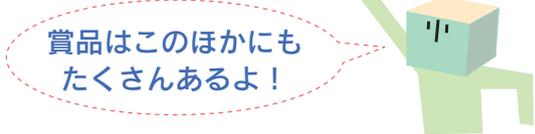


▶ポイントを貯めるとこんな賞品と交換できるよ!!

<p>3000ポイント</p> <p>●オムロン体重体組成計 HBF-912</p>	<p>2000ポイント</p> <p>●バランス&ツイストボード 遊び感覚で楽しくシェイプアップ</p>	<p>1000ポイント</p> <p>●ヤマサ万歩計</p>
<p>400ポイント</p> <p>●薬用メディケイトソープ 100g×3個</p>	<p>200ポイント</p> <p>●お口クリーンセット 舌ブラシ・ステインクリーナー</p>	<p>100ポイント</p> <p>●サージカルマスク 50枚入り</p>

▶「健康ポイント制度」の実施要綱

対象者	健保組合の被保険者、被扶養者である配偶者及び65歳以上の被扶養者	入力締め切り	平成25年6月14日(金)
実施期間	(春)平成25年3月1日(金)～5月31日(金)	ポイント付与	平成25年6月18日(火)。賞品交換は年1回、7月です。秋キャンペーンに獲得したポイントと合算して賞品と交換します。
エントリーは	平成25年2月28日(木)まで	パソコン・携帯電話をお持ちでない方へ	
結果入力	パソコン・携帯電話より入力してください。入力を忘れるとポイントを獲得できませんのでご注意ください。	LIXIL健保組合まで連絡ください。TEL 03-3638-8417	





鶏つくねの酒粕鍋

材料(2人分) 1人分391kcal 塩分3.9g

- れんこん……………30g
 長ねぎ……………1本
 (つみれ用1/4本、鍋用3/4本)
 長いも……………20g
 しょうが……………1片(5g)
 鶏ひき肉……………150g
 卵黄……………1個分
 しょうゆ……………小さじ1/2
 塩……………小さじ1/6
 かたくり粉……………10g
 白菜……………1～2枚(150g)
 にんじん……………1/3本(40g)
 生しいたけ……………2枚(40g)
 しらたき……………40g
 酒粕汁
 だし汁……………400cc
 酒粕……………100g
A みそ……………大さじ1
 塩……………小さじ1/2
 白すりごま…小さじ1

作り方

- (1)れんこんと長ねぎ(1/4本)はみじん切り、長いもとしょうがはすりおろしておく。
- (2)鶏ひき肉に(1)と卵黄、しょうゆ、塩、かたくり粉を入れて混ぜ、一口大に丸めてつみれを作る。
- (3)白菜はザク切り、にんじんは薄く切ってお好みの型で抜き、長ねぎ(3/4本)は斜め切りにする。生しいたけは石づきを取ってかさの表面に十字に切り目を入れる。しらたきは食べやすい長さに切る。
- (4)鍋にだし汁を入れて火にかけながら、酒粕をこし器でこす。**A**を加えて味を調え、(2)と(3)を入れて、つみれに火が通るまで中火で10～15分煮込む。



1人分/636kcal
 塩分/5.4g

食べすぎ・飲みすぎの体を
発酵食品でリセット

お酒の席が増え、つい飲みすぎたり、
 食べすぎてしまうこの時期。
 弱った胃腸の機能を取り戻し、
 体をリセットしてくれる
 発酵食品たっぷりの献立を紹介します。

みんなのつばやき



やり続けることによって、やっぱりむずかしいね(笑)
 (K・N)

味噌チーズ雑穀焼きおにぎり

材料(2人分) 1人分192kcal 塩分0.9g

- 雑穀ごはん……………茶碗2杯(200g)
 長ねぎ(みじん切り)……………1/4本(25g)
A みそ……………小さじ2
 みりん……………小さじ1
 溶けるチーズ……………10g

作り方

- (1)雑穀ごはんは、一口大にぎって丸型に押しつぶす。
- (2)ねぎをみじん切りにし、**A**の材料を混ぜ合わせる。
- (3)(1)の上に(2)とチーズをのせて、オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。

長いもと切り干し大根のキムチ和え

材料(2人分) 1人分53kcal 塩分0.6g

- 長いも……………50g
 切り干し大根(乾燥)……………10g
 白菜キムチ……………50g
 白ごま・黒ごま……………各少々
 大葉……………適宜

作り方

- (1)長いもは皮をむき、長さ4cmの拍子木切りにする。白菜キムチは細かく刻む。
- (2)切り干し大根は湯通ししてよく水気を絞る。
- (3)(1)と(2)を和え、大葉をしいた器に盛り付け、白ごま・黒ごまをふりかける。



記憶力

年とともに何かと忘れっぽくなり、「認知症の初期症状かも？」と不安になる人もいるでしょう。記憶力の低下を自覚している人は、チェックリストを試してみませんか？

その「もの忘れ」、認知症じゃないですか？

もしかして認知症？ チェックリスト✓

- 日付と曜日だけでなく、月や季節を間違える
- 家族や親せき、孫の名前を混同する
- 大事なものをしまった場所やしまいこんだこと自体を忘れる
- 午前中に話したことを午後になると覚えていない
- 待ち合わせの場所や時間をよく間違える
- 料理の献立数が減った、あるいは調理に時間がかかる
- 職場や近所の人たちとの交際が急に少なくなった
- バス、電車など公共交通機関の利用を嫌がる

人は誰でも年をとることにさまざまな身体機能が衰えてきます。記憶力の低下もそのひとつで、「新しいことが覚えられない」「とっさの判断が遅くなる」といったことも加齢に伴って起こりますが、多くは心配のないものです。

これとは別に、けがや病気が原因で、脳の機能が低下が著しく進む場合があります。これが認知症で、記憶や思考、判断に大きな障害が出ます。記憶力や判断力の低下が、進行・悪化していったら、認知症を疑うべきです。認知症の進行を少しでも遅くするには、この変化を見逃さず、早期に発見することが大切です。

認知症の症状の現れ方は人により違い、症状もよくなったり悪くなったりと変化するため、早期発見は難しいものです。左記のチェックリストで、3つ以上該当するようなら認知症専門医に相談したほうがよいでしょう。

認知症を遠ざけるには

生活習慣の改善

脳血管障害・アルツハイマー病予防

- 栄養バランスのよい適量の食事、運動習慣、適量飲酒と禁煙

歯の喪失を防ぐ

アルツハイマー病予防

- 歯ブラシと歯間清掃グッズ(歯間ブラシ・デンタルフロス)で歯周病を防ぐ
- 禁煙(喫煙は歯周病の危険因子)

寝たきりを防ぐ

アルツハイマー病予防

- カルシウムと、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを摂取して骨を丈夫に
- ウォーキングなどの適度な運動で筋肉をつけ転倒予防



認知症の要因となる主な病気

脳血管障害

大きく分けて脳出血と脳梗塞があります。脳の血管が破れて起こる脳出血は、出血により脳に血のかたまりができ、周囲の神経細胞が圧迫され、壊死してしまいます。

脳梗塞は、脳の血管が詰まり、神経細胞が弱ったり死滅します。高血圧や動脈硬化、脂質異常症などの生活習慣病がこれらの脳血管障害を引き起こします。

アルツハイマー病

脳の神経細胞が破壊され、脳が萎縮してしまう病気です。アルツハイマー病の原因はまだ解明されていませんが、加齢のほか頭部のけがや運動不足、食生活などの生活習慣、寝たきりの生活、歯の喪失などが危険因子であるといわれています。

認知症は高齢者だけではない？ …「若年性認知症」

65歳以上に比べて少ないものの、65歳前でも認知症を発症することがあります。厚生労働省の2009年の調査では、わが国の若年性認知症患者数は推計3万7,800人にのぼり、基礎疾患としては脳血管障害とアルツハイマー病が大半を占めています。

若年性認知症は、現役で働いている人などがかかるため、高齢者の認知症とは異なる社会的問題を引き起こします。初期症状はうつ病と似ていて見逃されやすいのですが、早めに認知症専門医の受診につなげることが大切です。

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！



実践

金哲彦コーチの

体幹エクササイズ

指導・監修 ● 金 哲彦 プロランニングコーチ



みんなのつばやき
会社の一つ手前の駅で降車して歩いてますw(K・I)

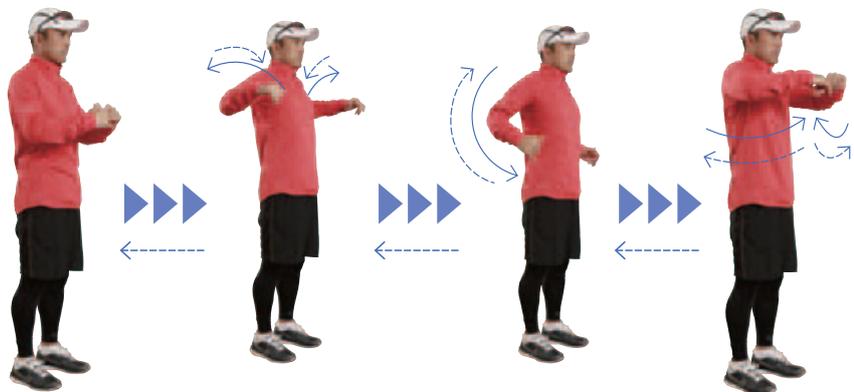
体幹 ストレッチ のメリット

- ① 姿勢がよくなる
- ② 肩こり・腰痛が解消する
- ③ 日常生活で疲れにくくなる
- ④ 太りにくくなる
- ⑤ ウォーキングやランニング、その他のスポーツの上達が期待でき、運動することが楽しくなる

● 今日から実践！ 毎日できる体幹トレーニング

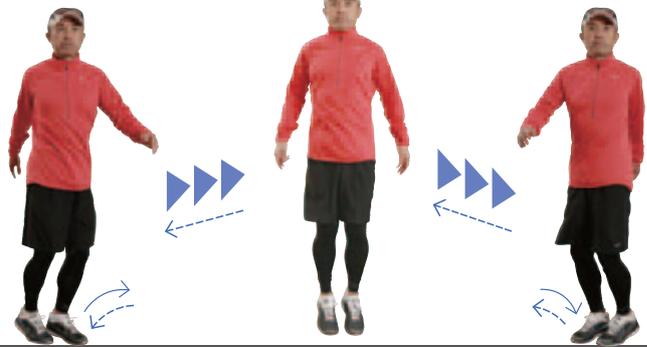
1 背中と肩甲骨のまわりの筋肉を鍛える運動

前から後ろへと20～30回、後ろから前に20～30回、肩と二の腕をまわす。

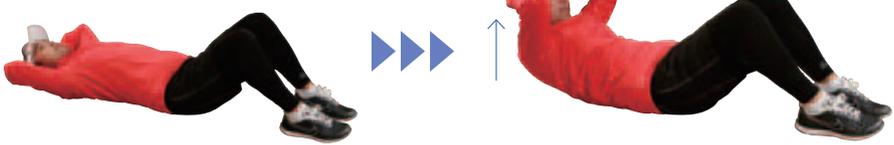


2 ツイスト運動

腰を右、左と交互にひねりながら、その場で20～30回連続してジャンプする。



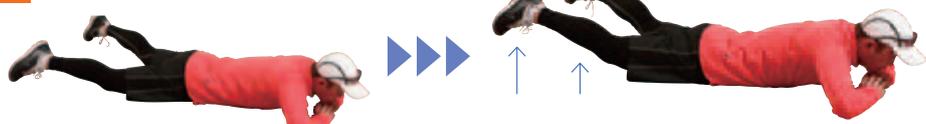
3 腹筋を鍛える運動



膝を曲げて仰向けになり、手を頭の後ろにあてる。

背中から頭を持ち上げる。首だけ持ち上げるのはダメ。自分の筋力にあわせて何回でもやってみよう。

4 お尻の筋肉を鍛える運動



うつぶせになり、両手をあごの下に置く。

両足を反動をつけずにゆっくり持ち上げる。自分の筋力にあわせて何回でもやってみよう。

体幹トレーニング編

「体幹」の筋肉を鍛えると 運動が楽しくなる！

寒くて日が短い冬は外で運動する機会が少なくなりがちですが、自宅でトレーニングを続けていれば体力を維持・向上させることができます。ここで紹介するトレーニングで体幹の筋肉を鍛えると、他の運動も上達して楽しくなるなど、さまざまなメリットがあります。今日から体幹トレーニングを実践してみましょう！

寒い冬の日でも①と②を実践すると体が温かくなります。③と④は朝起きるときや夜寝る前などに布団の上でもできますよ。



イライラ上司とのつきあい方

● **上司と上手につきあうには？**
すぐにイライラする

すぐにイライラする上司の下で働くことはストレスを感じるものですが、そもそもなぜ上司がイライラするのか、理由を理解できたら気持ち楽になります。

つらいときには、よく「どうしたらいいというんだ？」と思うものですが、「なぜその問題が起きているのか」その理由がわかると、「どうすれば状態が改善できるか」という解決策を見つけやすくなるのです。

S 朗さんの事例

すぐにイライラする新しい係長のもとで働く S 朗さん。ある日、書類のミスが重なり、係長からひどく怒られました。それ以来、小さなミスを繰り返し、係長から毎日のように怒られるように。すっかり自信を失い、「また怒られるかも」とビクビクする日々にも疲れ、「すぐイライラする係長も、ミスばかりして言い返すこともできない自分も嫌だ」と落ち込んでいます。

SOCを高め、上司からのストレスに強くなる

すぐにイライラする上司の下で働いていても、元気であるためには、SOC（首尾一貫感覚）というストレス対処能力を高めることです。

SOC は、状況を把握し、先を見通せるという感覚（**わかる感**）、何とかなると思える感覚（**できる感**）、ストレスに対処することに意味ややりがいを見出せるという感覚（**やるぞ感**）の3つで構成されています。

下記の3つの段階を踏み、これらの感覚を高めることを意識しましょう。



S = Sense (感覚)
 O = of
 C = Coherence (一貫性)

SOCを高め、対人ストレスに強くなるコツ

Sense 1

わかる感 UP

問題が起きる原因を冷静に分析する

「係長がイライラするのは、どういうときか」を冷静に考えてみましょう。逆に「係長が評価するのはどういうときか」「係長とうまくつきあえている A 彦さんが評価されている点は何か」についても分析してみましょう。

原因がわかると、たとえ怒られることがあったとしても動じずに済みますし、怒られないようにするための対策も練りやすくなるのです。

Sense 2

できる感 UP

状況改善のためにできることを考える

分析した結果、「仕事の効率が悪いことが、係長をイライラさせている」ということに気づけたとします。そうしたら今度は、「どうすれば、現状が改善できるか」考えてみましょう。

そこで例えば「仕事の全体像を把握・分析するスキルがつけば、係長をイライラさせずに済む」と思い浮かんだとしたら、「どうしたらそのスキルを高めることができるのか」考え、実際にスキル向上にむけた努力をしましょう。

Sense 3

やるぞ感 UP

自分の強みを思い出す

改善すべきポイントがわかっても、A 彦さんと比較して「ああ、自分は本当にダメだな」と自信をなくし、「前向きに改善していこう、やるぞ」と思えなくなるかもしれません。

そんなときには、「前の係長は、自分のどこを評価していたか」思い出してみましょう。「お客様のことを一番に考えて、フットワーク軽く動くところ」等、「S 朗さんだからこそ」の素晴らしいポイントにきっと気づけるはずですよ。



人格を否定するようなパワハラ上司の場合、家族や同僚、産業医や社内の相談窓口などに相談し、悩みを一人で抱え込まないようにしましょう。

みんなのつばやき



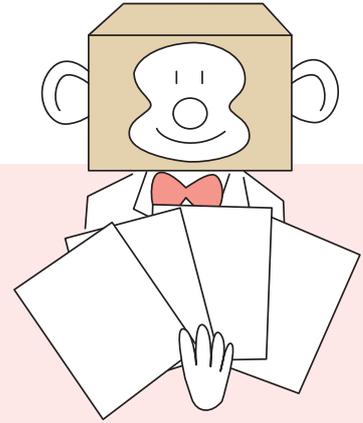
家計にやさしい受診術、

ためになりました。こんどから意識して病院にかかろうと思った。(H・J)



医療費通知があるから安心？ 領収証はポイっとしない！

Q 領収証は捨てちゃったけど、医療費通知はちゃんととってあるから、医療費控除で税金が戻ってくるよね？



A えっ！領収証は捨てちゃった？医療費控除を受けるためには病院や薬局からもらった領収証が必要だよ。しかも、原本。**コピーはダメ**。残念だけど医療費通知も領収証の代わりにはならないんだよ。

Q そっか…。じゃあ今度から、病院からもらった領収証はちゃんととっておくことにするよ。で、ほかに用意するものってあるの？



A いい質問だねえ^^
4つ、ちゃんと準備してね。

- ① 給与の源泉徴収票(原本)
- ② 印鑑
- ③ 医療費や薬代などの領収証(原本)
- ④ 還付される税金の振込先の銀行口座の番号等

Q ところで、医療費控除って、どんな制度なの？



A 質問が逆じゃない？ま、いっか。
医療費控除はね、1年間に支払った医療費の総額が10万円※を超えたときに税務署に確定申告すると、超えた額(上限200万円)が課税対象から控除されて、その分にかかった所得税が戻ってくる制度のことなんだよ。申告の期間は3月15日までだから忘れずにね。



あれま、

医療費控除は、1年間(1～12月)に本人や家族の分も含めて、自己負担分として支払った医療費が10万円※を超えたときに受けられます。計算のしかたは次のとおりです。

$$1年間に支払った医療費 - 給付金・保険等で補てんされた額 - 10万円※ = 医療費控除対象額(最高限度額200万円)$$

※年間所得が200万円未満の場合は、所得総額の5%の金額

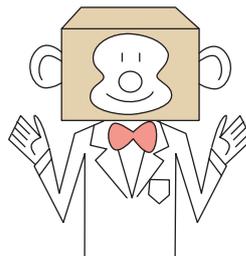
医療費控除には対象になるもの、ならないものがあります

対象になるもの

- 医師に支払った医療費
- 治療のための医薬品の購入費
- 通院費用(交通費)
- 歯科の保険外費用(特殊なものは除く)
- レーシック費用
- 妊娠時から産後までの診察と出産費用
- 整骨院・接骨院に支払った療養費、など

対象にならないもの

- 健康診断、人間ドックの費用
- インフルエンザなどの各種予防接種
- 体調を整えるためのマッサージ代、など



★医療費がたくさんかった年は税金が戻ってくるよ。
医療費控除は国の制度だから、もっと知りたいときは、近くの税務署に聞いてみてね。詳しく教えてくれるよ。

★申告は、e-Tax(国税電子申告・納税システム)でもOKだよ。
<http://www.e-tax.nta.go.jp/>