

VISPO

健保だより

～心と体に元気を運ぶ情報誌～

- 特集：コナミスポーツクラブが利用できるようになりました！
- 新規契約の健診委託医療機関
- 戸田運動場にフットサル・サッカー場がオープン
- イタキモチイ～！足のリフレクソロジー
- スキーができる契約施設の紹介

東京織物健康保険組合

e-mail orimonokenpo@kenpokumiai.or.jp URL <http://www.kenpokumiai.or.jp>

健康相談室 ☎ 03-3661-3917 電話サポートセンター ☎ 0120-933396

ヘルシーファミリー倶楽部 ID orimono パスワード kenpo

**インフルエンザ予防接種を
実施します!**

完全予約制

- **実施場所** 東横健保会館5階 組合健診センター(東京都中央区日本橋堀留町1-9-6)
 - **費用** 1名につき 1,000円
 - **実施対象者** 当組合の被保険者(希望者のみ)
 - **申込期限** 平成16年10月13日(水)
※定員になり次第締切りとさせていただきます
 - **申込方法** 「インフルエンザ予防接種申込書」へ記入
※事業所単位でのお申込となります
↓
FAXで予約 ◆予約受付先◆ 健康管理課 FAX 03-3666-9621
 - **お問い合わせ先** 健康管理課 TEL 03-3661-2257

实施日程表

実施日	実施時間	受付及び実施会場
10月20日(水)	13:00～17:00 ※実施時間は完全予約制となります。	東横健保会館5階 組合健診センター
10月21日(木)		
10月22日(金)		
10月25日(月)		
10月27日(水)		
10月29日(金)		

実施日	実施時間	受付及び実施会場
11月 1日(月)	13:00～17:00 ※実施時間は完全予約制となります。	東織健保会館5階 組合健診センター
11月 4日(木)		
11月 5日(金)		
11月 8日(月)		
11月10日(水)		
11月12日(金)		
11月15日(月)		
11月17日(水)		
11月18日(木)		
11月19日(金)		
11月22日(月)		
11月24日(水)		
11月26日(金)		
11月29日(月)		

捨てる! 
快適生活のすすめ

おいしい
ご飯を食べよう

文・辰巳 渚(たつみ なぎさ)

1965年生まれ。お茶の水女子大卒。雑誌記者を経て、フリーのマーケティングプランナーとなる。ライフスタイルの変遷と予測、世代論が専門で物あまりの時代の生活哲学を提唱している。著書に『捨てる!』技術(宝島社新書)、『暮らす!』技術(宝島社新書)、『サラリーマンの「生きる!」技術(廣済堂出版)、『常識を捨てる』と世の中が変わる(東京新聞出版局)などがある。

最近はおいしいものが、そこらじゅうにあふれている感じがしませんか。デパ地下では有名レストランやシェフの店がホカホカの惣菜を売っているし、街中にもしゃれた店が軒を並べて、行きたい店ばかりです。

コンビニ弁当も、それはそれで結構おいしいし、カフェごはんも和風ダイニングバーのメニューも、創意工夫がいっぱいあって、楽しくておいしいですね。

おいしいものを食べると幸せになります。気の置けない友人や好きな人と一緒に食べると、さらに幸せ。有名レストランなら食事中も店の雰囲気や料理の盛りつけを話題にして盛り上げられるし、惣菜を買ってきたら、「これがあの店の味なのね」とやはり話題に事欠きません。

さて、そういうおいしさを否定するわけではないけれど、外食や惣菜で出会うおいしさは特殊なおいしさだということを考えてみたことはありますか。ただ料理するだけではお金は取れないから、演出したり技を振るったり、器にも凝ったりします。店も、椅子とテーブルだけでは味気ないので、インテリアや照明、立地にも工夫します。

そうやって、本来「日常」そのものである食事に、いろいろな価値を付け加えて商品価値を高め、私たちに提供されるわけです。その商品価値が「おいしさ」という一言で表されているのでしょう。「安い」ことが「おいしい」という感覚を高めてくれる商品もあるでしょう。

つまり、誰かが作ってくれた商品としての食べ物から得られる「おいしさ」とは、おいしく感じられるよう、いろいろに演出されているのです。そして、食べる側は、無意識のうちにその演出を汲み取って、「おいしい」と感じよう、感じたい、と意識してしまっているように思えてなりません。

そういうおいしさは、たまに味わうのに似つかわしいおいしさです。けれど、食事とはからだを養い、日々の元気を作ってくれる日常の基本ですよね。「日常的なおいしさ」がある食事を食べながら、たまに「非日常的なおいしさ」を楽しむ。結局はそれが、元気に暮らしながら、どちらのおいしさも十分に楽しめる食べ方ではないでしょうか。

日常的なおいしさとは、ごく普通の食事、でも愛情や手間はきちんとかけている食事からしか得られないものだと思います。よけいな演出はいっさい捨てて、それでも残る食事本来のおいしさです。

品数はなくてもいい、高価な食材でなくてもいい。
ごはんと味噌汁だけでも、十分幸せになるはずです。

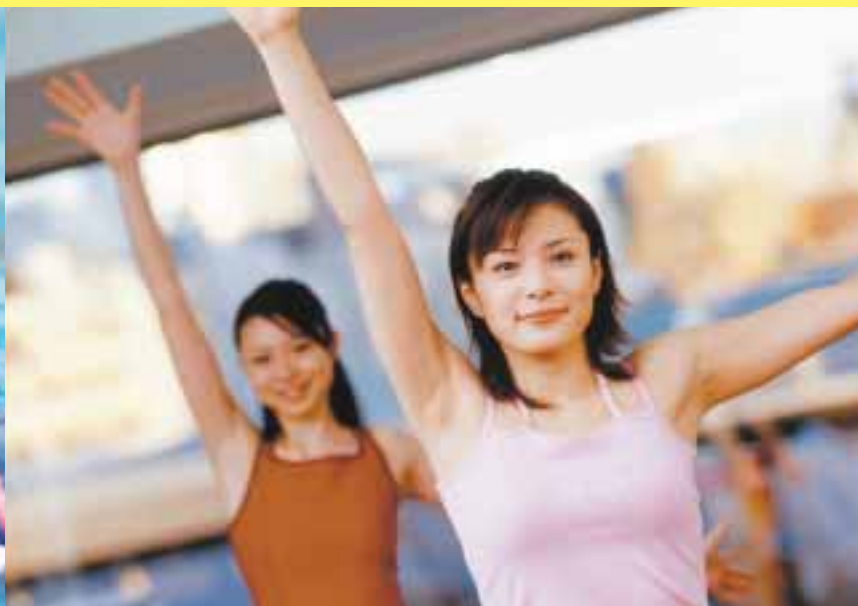
一度、試してみませんか。丁寧にといだ炊きたてのご飯と、鰹節でだしをとった味噌汁だけの食事。味噌汁の具は「刻んだネギをたっぷり」で上等です。ご飯は、新鮮な卵で卵かけにするか、海苔と梅干でさっぱりいかか、お好み次第です。

熱々で舌を焼きそうなご飯をほおばれば、「おいしい!」と心からの声がでるに違いありません。



10月から

全国293のコナミスポーツクラブが 利用できるようになりました!!



利用開始	2004年10月1日(金)より
利用対象者	東京建物健康保険組合の被保険者および特約者
利用対象施設	都度利用……全国のコナミスポーツクラブと法人会員利用提携施設 月会費利用……全国のコナミスポーツクラブ(一部除く) 詳細はホームページにてご確認ください。 URL http://www.konamisports.com/corp/shisetsu/index.html

コナミスポーツクラブ 大人気! おすすめプログラム

バーベル等の器具を使用してエクササイズする「ボディパンプ」、パンチやキックなどを基本に格闘技の動きを取り入れた「ボディコンバット」。年配の方にも、腰痛予防や柔軟性回復のプログラムなど豊富です。

ボディパンプ



Stress Free



ボディコンバット



アクアベル



いま話題!

TVや体力測定機能など、マルチコンテンツを搭載したエクササイズマシンで楽しくトレーニング。

ご利用案内

都度利用と月会費利用があります。
最初は、施設利用料金だけで利用できる
都度利用制がおすすめです。

都度利用
はじめて利用する
マイペースで利用したい

月会費利用
月5〜6回利用する場合は
お得です

●登録の手続

初回利用時にコナミスポーツクラブで法人会員証の発行手続をします。
※法人会員証の発行は直営施設のみとなります

都度利用(法人契約都度利用会員A)

- ① 健康保険証と認印を持参してください。
- ② 顔写真を撮影し会員証を作成します。
- ③ 施設利用料をお支払いの上、施設をご利用いただきます。

【施設利用料】(税込)

★★★★★	2,100円
★★★★	1,785円
★★★	1,470円
★★	1,155円
★	840円

※法人利用提携施設の利用料は、施設別に840〜2,100円となります。

月会費利用(法人契約個人会員)

エグザス正会員(一般の月会費利用会員)より、月2,100円お得な月会費利用の制度です。

- ① 下記を持参してください。
- ② 顔写真を撮影し会員証を作成します。
- ③ 施設をご利用いただきます。

【お持ちいただくもの】

1. 健康保険証
2. ご本人確認証明書*1
3. 初期登録料 6,300円(税込)
4. 銀行又は郵便局の通帳
5. 同届出印鑑
6. 月会費(1ヶ月分)

*1: 運転免許証、保険証、パスポート、外国人登録証のいずれか
※ご入会の施設により、月会費および他店利用料が異なります。施設ご利用案内をご確認ください。

お近くに直営施設が無い場合、右記フリーダイヤルまでお問い合わせください。

コナミスポーツからの メールマガジン

楽しく続けてコナミスポーツクラブをご利用していただくために、見て、読んで楽しいコンテンツを毎月HTMLメールでお届けします。

- 月2回程度配信(無料)
- HTMLメール
- テキストメール

登録方法

下記、ホームページから登録してください。
<http://www.konamisports.com/corp/email2/index.html>



健康情報満載!

フィットネス オリエンテーションの ご案内

初めてスポーツクラブを
利用される方も安心!

前日までにコナミスポーツ情報ダイヤルまで
お電話で予約してください。



- 対象施設 コナミスポーツクラブ直営施設
- 内容 グループオリエンテーション(30分〜1時間程度)
- 1. 施設の使い方
- 2. ルール、マナーの説明
- 3. マシンの使い方
- 費用 無料

■お問い合わせは下記までどうぞ

コナミスポーツ情報ダイヤル

0120-919-573

受付時間 平日 12:00〜21:00
土日祝 10:00〜19:00

新規健診委託機関 のお知らせ

下記の医療機関でも健康診断が受診できるようになりました。ぜひご利用ください。
生活習慣病予防・家族・定期健診のいずれも受診できます。

医療機関名	住所	電話番号
1 クロス病院健診センター	東京都渋谷区幡ヶ谷2-18-20	03(3376)6450
2 (財)神奈川県予防医学協会	神奈川県横浜市中区日本大通58番地	045(641)8503
3 (財)京都工場保健会	京都府京都市中京区西/京北壺井町67番地	075(823)0530
4 中日病院健診センター	愛知県名古屋市中区丸の内3-6-38	052(961)2496
5 (財)岐阜県産業保健センター	岐阜県多治見市東町1-9-3	0572(22)0115
6 久野マインズワーククリニック 附属健康管理センター	東京都渋谷区代々木2-1-1 新宿マインズタワー2F	03(3370)5907
7 せんば東京高輪病院健康管理センター	東京都港区高輪3-10-11	03(3443)9555
8 長堀健康管理センター	大阪府大阪市中央区島之内1-11-18	06(6271)7195
9 福島健康管理センター	大阪府大阪市福島区玉川2-12-16	06(6441)6848
10 淀川健康管理センター	大阪府大阪市淀川区十三東1-18-11	06(6303)7361
11 (社)新潟県労働衛生医学協会	新潟県新潟市北場1185-3	025(370)1960
12 安房医師会病院	千葉県館山市山本1,155	0470(25)5120
13 医療法人社団進興会 立川北口健診館	東京都立川市曙町2-9-1 菊屋川口ビル1F	042(521)1212
14 医療法人社団進興会 エスエスサーティクリニック	宮城県仙台市青葉区中央4-6-1 住友生命仙台中央ビル3F	022(221)0066
15 メディカルプラザ札幌健診クリニック	北海道札幌市中央区北5条西2丁目 JRタワーオフィスプラザさっぽろ8F	011(209)5450

今までの健診委託機関で定期健康診断が受診できる医療機関も増えました！

医療機関名	住所	電話番号
1 社会保険新宿健診センター	東京都新宿区歌舞伎町2-31-12	03(3209)0211
2 社会保険鶯谷健診センター	東京都台東区根岸2-19-19	03(3873)9161
3 社会保険葛飾健診センター	東京都葛飾区立石2-36-9	03(3693)7676
4 社会保険八王子健康管理センター	東京都八王子市明神町4-30-2	0426(48)1621
5 横浜新緑総合病院	神奈川県横浜市緑区十日市場町1726-7	045(984)2400
6 足高・森内科クリニック	東京都目黒区東山1-4-4 目黒東山ビル2F	03(3710)2077
7 柏健診クリニック	千葉県柏市柏4-5-21	04(7167)4119

申込方法は従来どおりとなります。 お問い合わせ先 健康管理課 TEL 03-3661-2257 (直通)



たばこが原因の生活習慣病 COPDをご存知ですか？

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、肺機能が低下し、体内に酸素を十分に取込むことができなくなる病気です。患者の喫煙率が高いので、別名「たばこ病」ともいわれています。日本は喫煙率が高く、高齢化も進んでいるため、潜在患者数は約530万人、40歳以上の約8.5%がCOPDと推計されています。

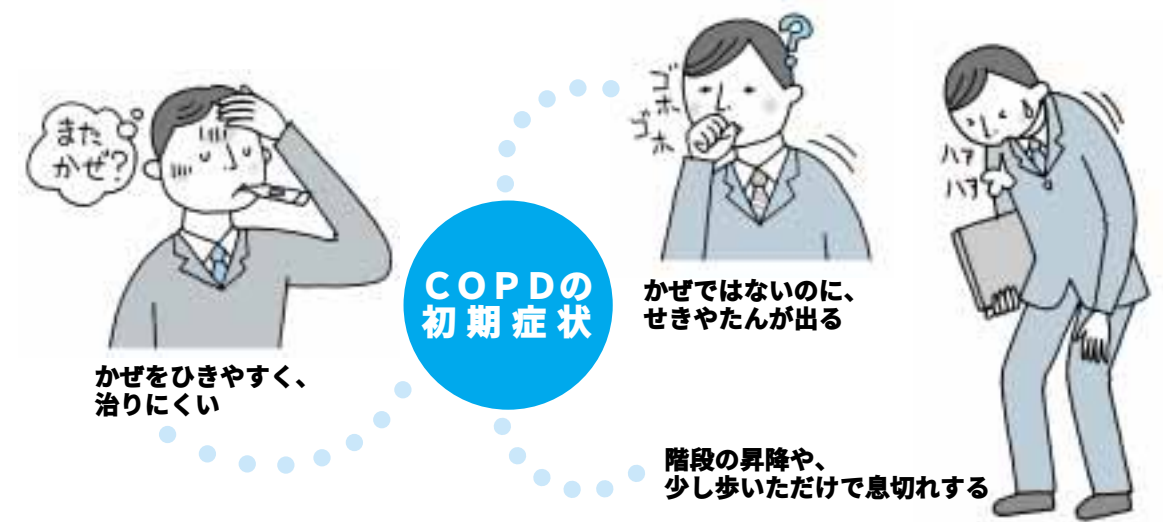
COPDは自覚症状が現れにくく、肺機能の低下が徐々に進行していきます。また、一度COPDになると、呼吸機能は元の状態には回復しません。重症になるとほんのわずかの歩行や、服の脱ぎ着といった簡単な日常動作でも息切れがし、酸素吸

入なしでは生活できなくなります。患者本人だけでなく、家族も巻き込んだ長い闘病生活は、経済的、肉体的、精神的に大変な負担を強いられます。

次のような症状があれば、一度検査を受けた方がよいでしょう。検査は肺活量などを調べるスパイロメーター(呼吸機能測定器)によるものが有効です。

しかし、禁煙こそがCOPDのいちばんの予防になることは言うまでもありません。

今日からでも禁煙を！



禁煙のコツ

禁煙に失敗するのは「意思が弱いから」とよく言われますが、そんなことはありません。たばこをやめられない理由は2つあります。ひとつは「ニコチン依存」で、これは病気のような状態ですから、「意志が弱い」と自分を責めることはありません。もうひとつは「心理・行動的依存」で、「間を持たせる」「手持ちぶさた」などでたばこを吸ってしまう場合です。こちらの方は考え方を变えることですぐにやめることができるかもしれません。

禁煙するには、たばこを吸えないつらさよりも、禁煙して良かったことや禁煙したことによる身体や心の良い変化に目を向けることがコツです。禁煙に失敗はつきものですが、ほとんどの人は何度か失敗して禁煙に成功しています。いろいろなサポートを利用して、あきらめずに挑戦してみてください。

禁煙をサポートしてくれます

○インターネット(パソコン・携帯)
・禁煙Webクリニック 365日24時間対応で、禁煙開始時期を自由に設定できる。
<<http://www.nifty.com/kinen/>>

○禁煙マラソン
メールリストに登録し、仲間との交流や先輩の助言や励ましで禁煙をサポート。年2回開催。
<<http://kinen-marathon.jp/>>

○卒煙ネット(携帯サイト)
NTTDoCoMo、au、VodafoneのWeb機能付き携帯電話で利用可。携帯電話で気軽に楽しく禁煙。禁煙達成度に応じてキャラクターのスワンちゃんやノンスモウ君が変化!
<<http://www.sotsuen.net/>>
○禁煙支援外来

病院での禁煙治療についてわかりやすく解説。
<<http://www.twmu.ac.jp/DNH/>>

○薬(ニコチンガム・ニコチンパッチ)
ニコチン切れの症状を軽減。ガムは薬局で購入可。パッチは医師の処方が必要。

○医療機関(禁煙外来など)
医師の指導のもと、薬を使用しながら禁煙治療をする。
禁煙外来のある病院リスト:
<<http://www.e-kinen.jp/clinic.html>>

Art Gallery

～ホームページを飾った写真集～

当健保組合のホームページのトップページには、いつも美しい写真が掲載されています。これらは東織フォトクラブ『年輪』の方を中心に撮影された写真です。また、当ホームページではみなさまからの写真投稿も随時募集中！奮ってご応募ください。

「ひまわり」猪爪芳朗氏



「水遊び」猪爪芳朗氏



「初夏の水辺」黒崎善介氏



「夏・北の大地」黒崎善介氏



「田植」中川太吉氏



「雷鳥」当健保組合職員



東織フォトクラブ『年輪』

「競わず、力まず」。そんなモットーを掲げて活動を続けるこのクラブは1980年に発足。東京日本橋のアパレル業界の方々が中心となって活動をはじめました。クラブ員の平均年齢は72歳です。例会は月に1回、泊まりがけの撮影会も春と秋の年2回行っています。

お待たせ
しました！

10月23日土 戸田運動場に サッカー場・ フットサルコートが オープンします！



通年利用期間

4月～1月（2月～3月はグラウンド整備期間）

申 込 方 法

東京織物健康保険組合 総務課 ヘTEL・FAX・E-Mailで予約

■ T E L 03-3661-2251
■ F A X 03-3663-4078
■ E-Mail soumuka@kenpokumiai.or.jp

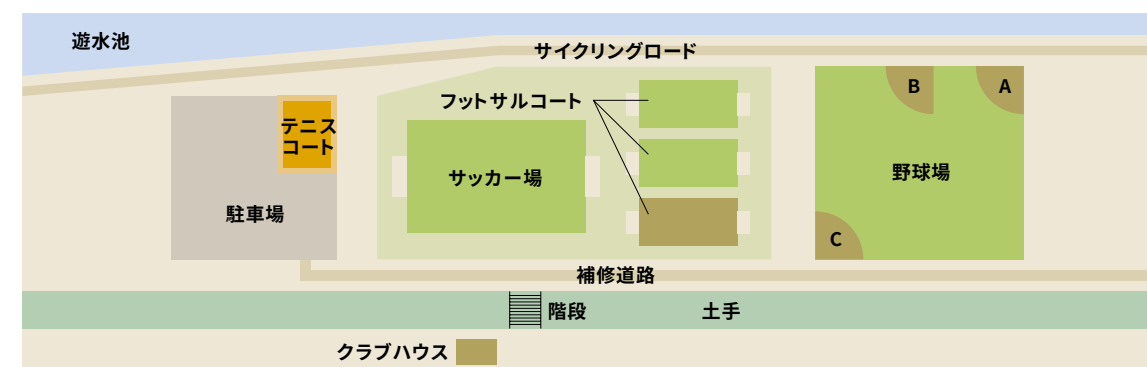
東京織物健康保険組合 総務課 ヘ利用申請書を提出。
利用申請書は必ず予約後10日以内に提出してください。
※利用申請書に事業主証明の必要はありません。

利用当日現地にて利用料金を支払ってください。

**本年度は申込方法が
異なりますのでご注意を！**

●10月5日(火)より、組合員の方の
平成16年度分の予約を一括して
受け付けします。
※本年度は、芝生の養生のため、組合員の方の
みのご利用とさせて頂き、フットサルコートも
2面のみ（1面クローズ）のご利用となります。

全 体 図



利 用 料 金

施設種別	利用時間	利用料金 (税込)			
		組合員		組合員以外	
		平日	土日祝	平日	土日祝
フットサルコート	1面2時間	2,000円	3,000円	6,000円	9,000円
サッカー場	1面2時間	3,000円	5,000円	9,000円	13,000円

利用上の注意

- ・利用代表者が組合員であれば、利用料金は組合員料金となります。
- ・雨天等によりグラウンドのコンディションが悪い場合は、利用を中止することがあります。
- ・フットサルコートでのスパイクシューズの使用は禁止します。
- ・変更、キャンセルは利用日を含め3日前までとし、その後はキャンセル料が発生しますのでご注意ください。



当健保ホームページ(www.kenpokumiai.or.jp)からアクセスできる便利な「ヘルシーファミリー倶楽部」をご存知ですか？ 最新の健康情報から薬や病気、病院まで検索できてしまいます。さらに毎日の献立を考えてくれたり、健康チェックまでできるのです。ぜひ利用してみてください。

ヘルシーファミリー倶楽部

1 当健保ホームページ
www.kenpokumiai.or.jpを
開きます。



ここをクリック！

2 ログイン画面が表示されます。

会員番号とパスワードを
入力してクリック

- 会員番号は…… or imono
- パスワードは… kenpo

※忘れてしまった時でも安心！
VISPOの表紙に記載されています！

保険証・保険料 採用 退職 給料の増減 生活実費 住居費等 育児 介護 扶養の届出 家族間の給付・医療など 事業所の各種実費 事業所の保険料 よくある質問 保険料引き 被扶養者付書類一覧	健康診断 申込方法 健康診断の受要 生活習慣病予防健診 特別健診・定期健診 産業健診 機関別の申請方法	医療費・給付金 出産 死亡 休業 医療費が高額なとき コルセッタなど作った 保険証でもって病院にか かった 交通事故（ケンカ等）に 関係した
保養所・運動場 利用案内（保養所・運動 場） 予約方法（保養所・運動 場）	直営診療所 受診するには 診療の流れ 医師日対表	健康相談室 健診の結果説明を受けた い 健康に関する相談をした い

① ここから先へ進むには、会員番号とパスワードが必要です。
会員番号とパスワードを入力した後、「入る」ボタンをクリックしてください。

会員番号 orimono
パスワード ****

**わかりやすい
健康情報が満載！**

の使用方法

3
ヘルシーファミリー倶楽部の
トップページが表示されます。

このメニューから
欲しい情報の項目を選びます



主な項目のご紹介

◆ 料理Web

カテゴリー別の料理や、簡易カロリー計算、1日の必要カロリーにあわせた1か月分のメニューなどが載っています。

おすすめ!

特におすすめは、料理Webの献立検索です！
1日の摂取カロリーにあわせて1週間のレシピが出てくるので、今日のおかずは何にしようかと迷わずにダイエットできちゃいます！ 料理の変更もできるので苦手な食材がある方も安心です。さらに、1週間毎にカロリーや塩分などの集計もできてとても重宝します！



◆健康チェック

生活習慣や食事の摂り方などの質問に答えると、健康度チェックと生活改善の方法を教えてください。健康状態は変わるもの、定期的にチェックもできます！

◆ 症状チェック

気になる症状に関する簡単な質問に答えるだけで、可能性の高い疾病や対応の方法がわかります。

◆ 病氣検索

病気の名前や分類から症状、治療方法、予防などがわかります。

◆ 病院検索

日本全国の病院、歯科医院を地域、施設名、診療科目などで検索できます。救急指定病院もわかるのでいざという時にも使えます！

◆ くすり検索

くすりの効用や、厚生労働省発表の医薬品等安全性関連情報などがわかります。

◆ 医療と健康

暮らしに役立つ健康づくり情報が満載です。

◆ 栄養と料理

健康な身体づくりのためのレシピがテーマごとに載っています。

◆エクササイズ

楽しみながら生活に取り入れられるシェイプアップ法やトレーニング法を紹介しています。

◆暮らし

生活も心も豊かにする知恵や情報紹介しています。



スキーができる

契約施設・協定施設が利用できます

利用方法

利用したい施設へ直接連絡をして予約をとる。
東京繊維健康保険組合総務課へ利用申請書を提出し利用通知書を受け取る。
現地宿泊の際に利用通知書と料金をお支払ください。

年末年始の料金につきましては、利用施設へ直接ご確認ください。
リフト券付またはスキーバックの宿もありますので、利用施設へ直接ご確認ください。

スキーができる契約施設・協定施設は冬季限定の宿泊補助であり、通常の契約保養施設・協定保養施設のご利用とは別になります。当健保組合の加入者1名につき1泊5,000円の補助が受けられます。(1名1泊まで)



冬季限定契約施設

スキー場	施設名	住所・電話番号	個人負担金 (税別)
浦佐(新潟県)	浦佐屋	新潟県南魚沼郡大和町浦佐31-2 0257-77-2161	平日・休日 休前日 \1,500～ \2,500～
苗場(新潟県)	だいまる	新潟県南魚沼郡湯沢町三国230-1 0257-89-2035	平日・休日 休前日 \1,500～ \2,500～
グリーンピア津南 専用ゲレンデ(新潟県)	グリーンピア津南	新潟県中魚沼郡津南町秋成 0257-65-4611	平日・休日 休前日 \4,450～ \7,150～
グリーンピア大沼 専用ゲレンデ(北海道)	グリーンピア大沼	北海道茅部郡森町赤井川229 01374-5-2277	平日・休日 休前日 \3,500～ \5,500～
片品高原(群馬県)	片品温泉ホテル	群馬県利根郡片品村越本2990 0278-58-2161	月～木曜日・休前日 金・休日 \5,000～ \6,000～
軽井沢(長野県)	ホテル・アクション軽井沢	長野県北佐久郡軽井沢町長倉4957-7 0267-45-2800	平日・休日 休前日 \3,500～ \4,500～
たかつえ(福島県)	ホテル・アクション会津高原	福島県南会津郡館岩村高杖原548 0241-78-3300	平日・休日 休前日 \4,000～ \5,000～
あだたら高原(福島県)	阿多多羅	福島県二本松市岳温泉1-197-2 0243-24-2306	平日・休日 休前日 \3,300～ \3,800～

冬季限定協定施設

◆(株)けんぼレジャー予約センター…電話 03-3434-0333

スキー場	施設名	住所	個人負担金 (税別)
布場(新潟県)	湯沢東映ホテル	新潟県南魚沼郡湯沢町湯沢3459	平日・休日 休前日 \3,800～ \8,800～
ハンターマウンテン他 (栃木県)	お宿東山閣	栃木県塩谷郡藤原町大字川治52	平日・休日 休前日 \3,800～ \6,800～
あだたら高原(福島県)	あづま館	福島県二本松市岳温泉1-5	平日・休日 休前日 \5,290～ \9,490～

◆(株)エヌ・エフ・ケイ……………電話 0120-80-3529

スキー場	施設名	住所	個人負担金 (税別)
白樺高原国際スキー場他	白樺湖ビューホテル	長野県北佐久郡立科町大字芦田ハケ野字 白樺湖1525	平日・休日 休前日 \3,400～ \5,500～
斑尾高原スキー場	ダイヤモンド斑尾	長野県飯山市斑尾高原	平日・休日 休前日 \3,400～ \4,450～
志賀高原一の瀬	ホテルジャパン志賀	長野県下高井郡山ノ内町志賀高原一の瀬	平日・休日 休前日 \1,300～ \2,350～

What's
COOL!

リフレクソロジーは、足裏などにある身体全体の臓器や器官の「反射区」を指で刺激することにより、血液やリンパの流れを改善し、人間の持つ自然治癒力も高める健康法です。足は第2の心臓といわれます。それは、からだの末端にあり、血液を心臓に送り返すポンプの働きがあるからです。このポンプの働きが悪くなると老廃物がたまりやすくなり、新陳代謝が悪くなるのです。そこで、足にある60カ所以上の反射区を中心に、足裏から膝下までをまんべんなく揉みほぐすことで、足の裏に溜まった老廃物が尿や汗と一緒に体外に排泄されるというわけです。

しかし、足裏のマッサージという「激痛」のイメージがありますよね。そこで、「本当に痛いのか?」「本当に効くのか?」を体験取材してみました。

訪れたのはヒゲの院長でおなじみの「ドクターフット」神田西口店。出迎えてくれたのは店長の滝本さん。不安がる体験者の2人に『最初は痛い場合もありますが、徐々にほぐれてくれば、気持ちよくなってきますよ』と優しい言葉をかけてくれました。

まずは、足を洗ってマッサージ用のイスへ腰掛けます。ドクターフットでは衛生管理として強酸性水でお客さんの足はもちろん、施術者の手の消毒など、徹底した衛生管理を行っているので安心です。マッサージの強さもお客さんの要望に応じてくれるので、思ったより痛いことはないようです。

そこで店長にそっと耳打ち。『痛くしてください』。すると『ぎゃあ〜』という悲鳴とともに折れ曲がる体。やはり、強く押されると、かなり痛いようです。2人の感想はレポートをお読みください。

最後にこれからの季節に役立つ「飲みすぎ、食べすぎ」に効く反射区と、悩まされている方の多い「肩こり」に効く反射区を教えてくださいました。

イタキモチイ〜! 足のリフレクソロジー



体験しました

福島さん

全身マッサージは頻繁に利用するのですが、足つぼマッサージは初めて。水を一口飲んだら、さあ開始です。押されるころのほんとに激痛が走り、他の方が静かに施術を受けられる中、一人「痛い!痛い!」と叫びながらの体験となりました。特に痛かったのは親指で、ここは頭に関連する反射区だから…。左足が終わったところで、右足と比べてみると、あらビックリ。むくみがとれたせいで左足が小さく見えました。終了後は、むくんでいた脚が細くなり、さらに腹部のむくみもとれたのか、ウエストも緩くなっていました。身体はぼかぼか、身体も頭も、そして心も脱力して、とてもリラックスした気分になりました。力みすぎている自分に気づいたら、ぜひまたお世話になります!



体験しました

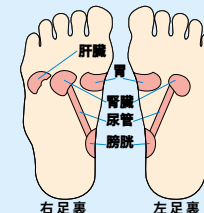
松崎さん

マッサージと名前の付くものを受けるのは初めてです。マッサージと言うと、背中、腰、肩のあたりをほぐすというイメージがあったもので、足の裏などたいたことないと思っていました。しかし、足の裏は、第2の心臓と呼ばれる程で反射区と言う「つぼ」があるそうです。左右15分ずつの施術で、まず左足からマッサージし、臓器の悪いところのつぼを押した場合はかなり痛い聞いていたが、なかなか気持ちのいい刺激でした。具合のよくない小腸のつぼと、腰のつぼで痛みを感じ納得しました。右足に移ったとき、左足ほどの痛さは感じませんでしたが、痛みが体慣れたせいもあるかもしれませんが、心地よい痛みになってきました。たまには、疲労、ストレス解消などのため、足裏のマッサージを受け、自分ではわかっていない体の不調を自覚することも必要ではないかと思いました。



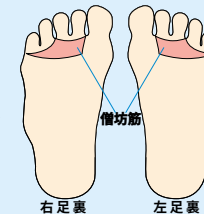
飲み過ぎ、食べすぎに効果的な反射区

「胃」、「肝臓」、「腎臓」、「尿管」、「膀胱」になります。まずは機能の弱った「胃」と「肝臓」を活性化してあげましょう。特に「肝臓」はアルコールを分解してくれる器官ですから念入りに「腎臓」、「尿管」、「膀胱」は、排泄を高める為に刺激します。分解された老廃物を外へ流しましょう。



肩こりに効果的な反射区

「肩こり」に関係する反射区は、「僧坊筋」と「肩」です。「僧坊筋」は首、肩、背中に大きく広がっている筋肉です。ここは骨にぶつかりやすい場所なので気をつけて刺激してください。回数よりも、その部分の固さがほぐれるまで行ないますが、やり過ぎは揉み返しを起こしますので、ほどほどにしてください。



取材協力

ドクターフット神田西口店
http://www.dr-foot.co.jp/
東京都千代田区内神田3-9-6 大熊ビル2F
JR神田駅 西口より1分
営業時間 11:00~21:00 (年中無休)

滝本 店長



| 仕事中のけがで 健康保険は使えません

労災保険について

私たちが健康保険で診療を受けられるのは、私傷病に限られています。仕事や通勤中におこった事故によるけがは、程度に関係なく労災保険で治療を受けることになっています。このようなとき、病院などで治療を受ける際には、けがの原因が仕事や通勤にあったことを必ず窓口申し出て下さい。

もし、健康保険で受診してしまった場合は、健保組合が負担した分の医療費を返還していただくことになります。しかし、返還後に改めて労災保険の手続きを行うと、労災保険から給付が受けられます。

仕事上のけが(業務災害)と通勤中のけが(通勤災害)には、つぎのような場合があります。

業務災害 仕事上のけが

社内での転倒、
階段の踏みはずしなどによるけが

商品や荷物の運搬中など、
作業中のけが



出張中のけが
(出張先での私的な行為は対象外)

駅での転倒、
階段の踏みはずしなどによるけが



路上での転倒によるけが
バイクや自転車での転倒などによるけが

通勤中のけが 通勤災害

※労災保険の給付等について不明な点がございましたら、所轄の労働基準監督署へおたずねください。

健保組合では、外傷性(骨折・脱臼・打撲等)とみられるけがでの受診があった場合、
直接被保険者に負傷の原因についておたずねすることがあります。

こんな場合は？

Q 出社するため、アパートの2階の自室(住居)を出て 階段をおりるとき、転倒して負傷しました。この場合、労災保険で受診するのでしょうか。

A 居住するアパートの戸外が住居と通勤経路との境界と認められるので、階段はすでに通勤経路となりますので通勤災害となります。労災保険で受診してください。

こんにちは！
保健師です



海老原 かおり
保健師

From 東織健康相談室

お酒の話

暑かった夏も過ぎ、過ごしやすい季節になりました。秋の夜長から冬に向け、お酒を飲む機会も徐々が増えてくるのではないのでしょうか。

お酒はリラックス効果やストレス発散に効果がありますが、適量を超えてしまうと健康に害を及ぼす可能性があります。お酒とは上手にお付き合いをして、楽しく飲んでいきたいものですね。今回はお酒が健康にどのように影響するのか、またそのお酒との上手な付き合い方、そして適量とはどれくらいかについてお話をすすめていきたいと思います。

★多量にお酒を摂取した場合

- ① 脂肪肝などの肝臓病を引き起こす。
 - ② つまみの食べ過ぎ、飲みすぎで肥満を招く。
 - ③ 膵臓が侵され、膵炎や糖尿病の原因になる。
 - ④ 胃や腸の粘膜がただれて胃潰瘍を起こす。
 - ⑤ 食道がんなどを引き起こす可能性がある。
 - ⑥ 高血圧や不整脈、心臓病の原因になる可能性がある。
- などの事が考えられます。



★お酒との上手な付き合い方

では次にお酒との上手な付き合い方を挙げてみましょう。

- ① 週に2日は休肝日を設ける。
- ② 自分のペースでゆっくり飲む。
- ③ 遅くとも12時には切上げる。
- ④ たばこ・薬と一緒に飲まない。
- ⑤ 寝酒はしない。

★1日のお酒の適量

では最後に、飲酒する場合の適量を挙げてみたいと思います。1日の適量は純アルコールで20g程度です。それを実際のお酒の量に換算してみると、

- ① ビール 中ビン1本
 - ② 日本酒 1合
 - ③ 焼酎 0.4合
 - ④ ウイスキー・ブランデー ダブル1杯
- になります。これ以上になるとアルコールを分解・処理する肝臓に、大きな負担がかかってしまい、左記の『多量に摂取した場合』の項目につながってしまう可能性が出てきます。

皆さんの1日の摂取量はいかがですか。
冬のお酒のシーズンに突入する前に、一度お酒との付き合い方を振り返ってみるのも良いのではないのでしょうか。

被保険者・被扶養者の皆様

こんなときには健康相談室へ

皆様の健康増進のために、電話やメール、来所による相談を随時行っております。

またお年寄りを含めたご家族には、家庭への訪問も無料にて行っております。

お気軽にご利用ください。

健康相談室

03-3661-3917(直通)

健康に不安がある

健康診断の結果をききたい

お年寄りの介護の方法や
介護器具がわからない

健保組合の診療所の受診方法
や専門医の診察日が知りたい

近くの専門病院や
医療機関の情報が欲しい

介護している家族に
悩みがある





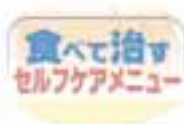
丼物は高カロリーと思いがちですが、この丼は心配いりません。ご飯を少なくして、食物繊維たっぷりのキャベツを加え、豆腐としめじでボリュームアップ。かには低脂肪、低カロリーなので、ウエイトコントロール中にはおすすめ。かきのうまみに、ピリっとしたゆずこしょうがよく合います。缶詰のほたて貝や鮭、あさり、さばの水煮でもおいしくできます。

●材料(2人分)

かに(缶詰) …… 40g	塩 …… 少々
キャベツ …… 1枚	水溶き片栗粉 …… 適量
しめじ …… 40g	ご飯 …… 300g
豆腐 …… 1/4丁	三つ葉 …… 少々
だし汁 …… 200cc	ゆずこしょう …… 少々

●作り方

- ①キャベツをざく切りにする。しめじは小分けにしておく。
- ②鍋にだし汁を煮立たせ、キャベツとしめじを入れてしんなりするまで煮る。
- ③②に豆腐を手で崩しながら加える。
- ④かにを加えて塩で味を整える。
- ⑤水溶き片栗粉を回し入れて、とろみをつける。
- ⑥丼にご飯を盛って⑤をかけ、中央に1cm幅に切ったみつばとゆずこしょうを盛る。



体重が増えてきたとき

瓶詰のなめたけを使った簡単ヘルシーレシピです。いろいろなきのこをさっと煮るだけ。きのこのぬめりは食物繊維で、整腸作用があります。またほとんどカロリーがないので、ウエイトコントロール中におすすめの食材です。

●材料(2人分)

しいたけ …… 4個	砂糖 …… 小さじ2
しめじ …… 1/3パック	酒 …… 大さじ1
まいたけ …… 1/3パック	水溶き片栗粉 …… 適量
なめたけ(瓶詰) …… 80g	おろししょうが …… 少々
だし汁 …… 150ml	ゆずの皮 …… 少々
しょうゆ …… 小さじ2	

●作り方

- ①しいたけは1cm幅の薄切り、しめじとまいたけは小分けにする。
- ②瓶詰のなめたけにだし汁、しょうゆ、砂糖、酒を加えて①を入れて煮る。
- ③水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④器に盛り付け、おろししょうが、ゆずの皮の千切りをのせる。



セルフケア
アドバイス

**体重が
増えてきた時**

- 1 摂取カロリーが消費カロリーを上回らないようにする。
- 2 脂肪や糖質をとりすぎないようにする。
- 3 バランスのよい食事を心がける。
- 4 野菜や海藻などの食物繊維の多い食品を積極的にとる。
- 5 なるべく多く水分をとる。
- 6 時間をかけて食事をする。

Selfcare Advise



金子ひろみ先生
 (管理栄養士・スポーツ科学修士)
 アトランタ五輪で有森裕子選手、シドニー五輪で高橋尚子選手の専属栄養士として、銅・金メダルをサポート。実践に基づいた健康料理に定評あり。