

VISPO

健保だより

～ 心と体に元気を運ぶ情報誌 ～

平成17年度 収入支出予算のお知らせ
健保組合の個人情報保護に対する取り組み
潮干狩り参加者募集のお知らせ
健診衣を新調いたしました
戸田総合運動場をご利用ください！



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

平成17年度 収入支出予算のお知らせ

去る2月25日に開催されました平成16年度第2回組合会において平成17年度収入支出予算は満場一致で可決されました。

一般勘定の収入支出予算

平成16年度決算推計では、事業主および被保険者の皆様の多大なご負担に加え、事業所編入活動の成果により経常収支において約4億円の黒字決算となる見込みです。

しかしながら、保険料収入の約40%を老人保健拠出金および退職者給付拠出金として拠出しなければならない状況にかわりはありません。健康保険組合の本来事業であるところの疾病予防をはじめとする、各種健康管理事業の充実を図るためには、拠出金の廃止・負担減が強く求められるところです。

平成18年度に予定されている医療保険制度の改正内容や介護保険制度の動向を注視しながら、本年度も事業を積極的に推進するとともに、組合財政の健全化と安定化を目指

して努力を傾注してまいります。

平成17年度予算は、編入活動の強化、不要不急事業の更なる見直しを行い平成16年度に引き続き一般保険料率を1,000分の72として計上いたしました。

介護勘定の収入支出予算

また、介護勘定につきましては、介護保険の給付が年々増加していることを要因に、当組合の平成17年度介護納付金は示された諸率より算出すると11億6,015万円となり、前年度予算と比較すると3億3,553万円増加する見込みです。

これに対応するために介護保険料につきましては1,000分の2.5引き上げ1,000分の12.5として予算を計上させていただきます。

平成17年度における 当健康保険組合の主要事業について

安定的な事業運営をめざして

一般保険料率は、平成16年度と同率の72%としました

介護保険料は、4月(5月納付分)より12.5%に引き上げとなります

平成18年3月31日をもって埋葬付加金は廃止となります

保健施設事業の充実

野球大会・潮干狩り・ぶどう狩りの参加費用を無料化します

ユニバーサル・スタジオ・ジャパン(USJ)入園利用券補助事業を新設します

引き続き東京ディズニーランド・シー利用券補助事業を実施します

東京宝塚劇場観劇会の実施と募集枠の拡大に努めます

被保険者サービスの向上

被保険者第一主義をモットーにスマイルとスピードと使命感を持って取り組みます

健康管理事業の推進

4月より組合健康管理センターでの一部負担金および健康診断項目が変更となりました

4月より組合健康管理センターでの定期健康診断が完全予約受付制となりました

乳がん早期発見に有効なマンモグラフィへの補助と検査委託契約機関の拡大を図ります

引き続き今年も健診委託医療機関の拡大を図ります

インフルエンザ予防接種を実施します(組合健康管理センターおよび他機関受診に対する補助費)

生活習慣病予防の一環として「Webウォークラリー」を開催します

組合広報活動の充実

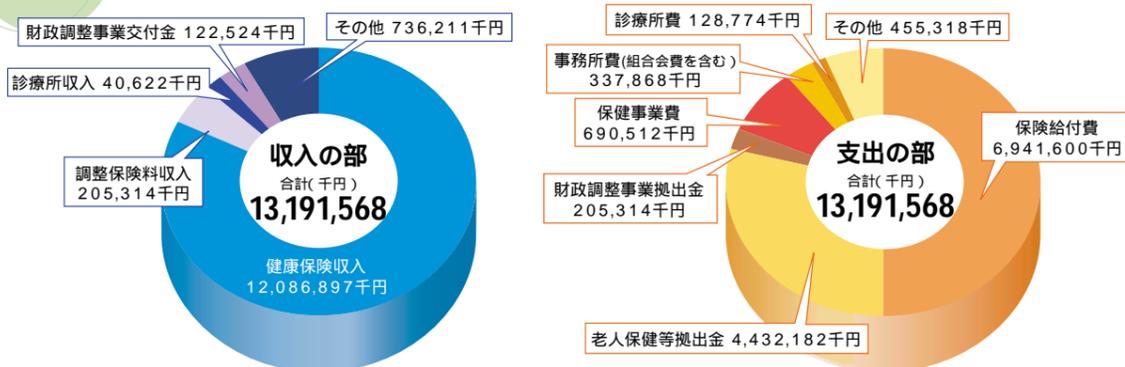
組合の各種事業の周知徹底を図るために全被保険者に対し冊子を作成し配布します

ホームページおよび広報誌「VISPO」の内容の充実を図り、役に立つ広報に努めます

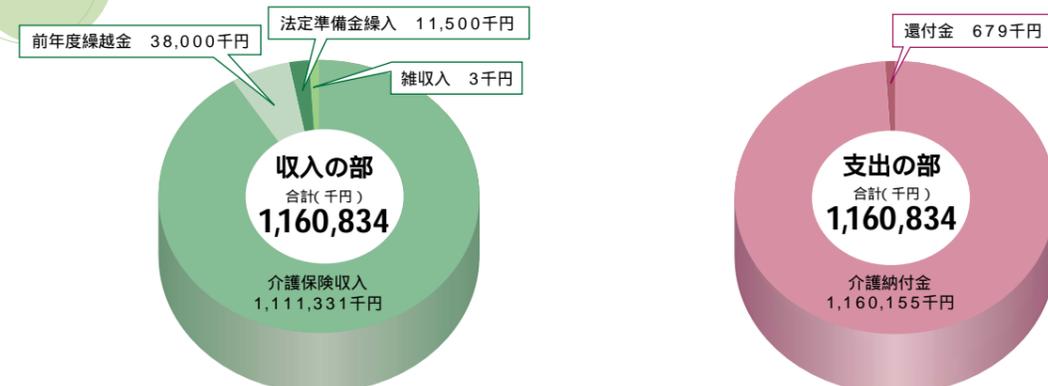
個人情報保護法への対応

個人情報保護に関する規程を作成し情報漏えいの防止に万全を期します

平成17年度収入支出予算一般勘定



平成17年度介護勘定



健診衣を新調いたしました!

組合健康管理センターでは、皆様方に快適に健康診断を受けていただけますよう、本年4月から健診衣を新調いたしました。お着替えに便利な柔らかい生地と文庫本やメガネケースの収納に便利なポケットも新たにもうけ、スリッパは衛生面を考慮した使い捨てのものを使用しております。

また、当日の健診内容をイラストで説明したパンフレットもご用意しておりますので、安心してご来所ください。

なお、お帰りの際には、一階cafévegaにぜひお立ち寄りいただき、軽食と各種飲み物でおくつろぎいただきたいと思っております。



平成17年度 潮干狩り参加者募集のお知らせ

- 開催日** 平成17年5月7日(土)雨天決行
- 受付時間** 午前8時30分～10時30分
- 場所** ふなばし海浜公園 現地集合
船橋市潮見町40番地
047(435)0828
- 最寄り駅** 二俣新町駅(JR京葉線)下車
徒歩30分
- 参加資格** 東京織物健康保険組合の被保険者および被扶養者(4歳以上)
- 参加費用** 無料!
くま手・網などの道具も無料で貸し出しいたします。お一人様につきアサリ2Kgまでお持ち帰りいただくことができます。
- 募集人員** 700名(先着順)

申込方法
下記事項を明記のうえFAXまたはE-Mailにてお申し込みください。
事業所名 保険証記号番号 氏名 年齢
電話番号 Fax番号またはE-mailアドレス
Fax 03-3663-4078
E-mail soumuka@kenpokumiai.or.jp
実施要項は、申込受付後にFAXまたはE-mailで送信します。

問い合わせ先
総務課 03-3661-2251(直通)



平成17年4月11日(月)申込締切りです

健康保険組合

共同利用保養所のご案内

各健康保険組合が所有している全国24カ所の保養所が、東京織物健康保険組合の加入者の方々も利用できるようになりました。みなさまの旅の計画にお役立てください。

利用可能な共同利用保養所や、利用方法については下記までお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

東京織物健康保険組合 総務課

Tel 03-3661-2251(直通)

URL <http://www.kenpokumiai.or.jp>

問い合わせ先

公告

平成17年度の 任意継続被保険者の 標準報酬月額について

事業所を退職後、個人で任意に引き続き東京織物健康保険組合に加入される方の標準報酬月額は、**320,000円**です。

ただし、退職時の標準報酬月額がこの額を下回るときは、退職時の標準報酬月額となります。

病院での自己負担が高額になったとき

同一の医療機関(入院・外来・診療科別)に対し、1カ月に窓口で支払った一部負担金が、自己負担限度額算定式を超えた分、高額療養費として払い戻されます。

(自己負担限度額算定式)

上位所得者 (標準報酬月額56万円以上)	139,800円 + (総医療費 - 466,000円) × 1%
一般 (上位所得者と低所得者以外)	72,300円 + (総医療費 - 241,000円) × 1%
低所得者 (住民税非課税)	34,400円



* 保険給付を受ける権利は支給事由の発生から2年で時効になりますのでご注意ください。
* 支給申請書は、ホームページからダウンロードできます。

安全に守られています
みなさんの大切な個人情報は

2005年4月より「個人情報保護法」が全面施行されます。当健保組合では法律に基づいた取り組みを進めるとともに、今までと同様に皆様の大切な個人情報を適切に管理いたします。

1 個人情報は限られた目的で利用します

(利用目的の特定・目的外の利用制限)

健保組合は、個人情報の取り扱いにあたって、その利用目的をできる限り特定します。保険給付、付加給付、健康保険料の徴収、レセプト点検、医療費分析、医療費通知、保健指導および健康相談などの目的のために、みなさんの個人情報を使用します。

2 個人情報を取得するときは利用目的をお知らせします

(利用目的の通知・公表)

個人情報を取得するときは、あらかじめ利用目的を公表しておくか、速やかに、その利用目的を本人に通知し、または公表します。公表方法は、ホームページへの掲載、パンフレットの配布、事業所担当窓口や健保組合等の掲示板への掲示、備付け、公告等でお知らせします。

3 個人情報は適正に取得し、個人データの内容を正確にするよう努めます

(個人情報の適正な取得、個人データ内容の正確性の確保)

偽りやその他の不正な手段によって個人情報を取得しません。また、適正な保険給付等を提供するという利用目的の達成に必要な範囲で、取得した個人データを正確かつ最新の内容に保つよう努めます。

4 個人情報を安全に管理し、情報を扱う従業員・委託先を監督します

(安全管理措置、従業員および委託先の監督)

個人情報の安全管理のため、組織的、人的、物理的、技術的の安全管理措置を講じます。また、個人情報保護に関する規程を整備し、公表します。健保組合の職員には教育研修を行い、委託先には必要かつ適切な監督を行い、個人情報の保護に努めます。

5 個人データの第三者への提供はルールに則って行います

(個人データの第三者提供の制限)

原則として、あらかじめ本人の同意を得ないで第三者に個人データを提供しません。たとえば、民間保険会社、職場、学校、マーケティングを目的とする会社からの照会等は、本人の同意が必要です。ただし、以下の場合は、利用目的の達成に必要な範囲の委託として第三者に該当しませんので、同意を必要としません。

業務を委託する場合(レセプト点検、医療費分析、保健指導等)

個人データを事業主・健保連など特定の者との間で共同して利用すると、あらかじめ本人に通知し、または容易に知りえる状態にしている場合

業務委託の場合は、個人情報の取り扱いについて委託先と安全管理措置の内容を契約するとともに、業務が適切に行われていることを定期的に確認します。

* 個人情報保護法の個人と第三者

個人...健保組合が保有する個人データで識別される個人

第三者...本人および健保組合以外の個人、団体、法人など

6 本人が個人情報の開示、訂正、削除を求めたときは、規程に従い対応します

(個人データの開示、訂正、利用停止)

原則として本人から、健保が保有している個人データの開示等を求められたときは、本人に対して書面の交付等により、個人データを開示します。

開示等ができない場合は理由を説明して、苦情がある場合には適切かつ迅速な処理を行います。

個人情報の第三者への提供について同意のお願い

個人情報保護法では、個人情報取扱事業者(当組合を含む)は、あらかじめ本人の同意を得ないで、個人情報を第三者に提供してはならないとされています。しかし、被保険者にとって利益となるもの、または事業者側の負担が膨大である上、明示的な同意を得ることが必ずしも被保険者本人等にとって合理的であるとはいえないものについては、あらかじめ公表しておいて被保険者から特段明確な反対・留保の意思表示がないものについては「同意」が得られたものとして取り扱ってよいこととされています。

れています。

当組合では、以下の事項につきその趣旨に該当するものとしたしますので、同意されない場合には、書面にて当組合までお申し出ください。組合規約および個人情報取扱保護規程に基づき対応させていただきます。お申し出がない場合には、同意していただいたものとさせていただきます。

(1) 医療費通知については世帯分をまとめて被保険者本人に通知すること

個人情報の共同利用について

個人情報保護法では、個人データを特定の者と共同で利用する場合には、共同利用する趣旨 共同利用する個人データの項目 共同利用者 共同利用目的 データ管理責任者の氏名または名称について、あらかじめ本人に通知または公表することとされています。

当組合では、共同事業内容の公表を、当組合事務所への掲示、ホームページおよび機関紙等への掲載をもって行うことといたします。

(1) 健保連との共同事業「高額医療給付に関する交付金交付事業」

利用目的について

	健保組合等の内部での利用に係る事例	他の事業者等への情報提供を伴う事例
1 被保険者等に対する保険給付に必要な利用目的	・ 保険給付および付加給付の実施	・ 療養費(柔道整復師に係る請求分)の給付データ処理の外部委託 ・ 海外療養費に係る翻訳のための外部相談 ・ 第三者行為に係る損害保険会社等への求償事務、保険会社・医療機関への相談又は届け出等 ・ 健康保険組合連合会の高額医療給付の共同事業
2 保険料の徴収等に必要な利用目的	・ 被保険者資格の確認並びに標準報酬月額及び標準賞与額の把握 ・ 健康保険料の徴収 ・ 被扶養者の認定 ・ 健康保険被保険者証等の各証の発行	・ 被保険者等の資格等におけるデータ処理の外部委託
3 保健事業に必要な利用目的	・ 健康の保持・増進のための健診、保健指導及び健康相談 ・ 健康増進施設(運動場等)の運営 ・ 高額医療費・出産費に係る資金貸付事業の実施 ・ 健康情報の啓発を目的とした各種イベント ・ 組合事業の広報を図るための機関紙等の配布	・ 医療機関への健診の委託 ・ 健康増進施設(契約保養所等)の運営の外部委託 ・ 健診結果の事業者への提供 ・ 広報誌等の配送の外部委託
4 診療報酬の審査・支払に必要な利用目的	・ 診療報酬明細書等の内容点検・審査	・ レセプト等の内容点検、審査処理及びその外部委託 ・ レセプトデータの電算処理のためのデータ作成外部委託
5 当健康保険組合の運営の安定化に必要な利用目的	・ 医療費分析・疾病分析	・ 医療費分析および医療費通知に係るデータ処理等の外部委託
6 内科診療所の運営に必要な利用目的	・ 内科診療	・ 療養の給付等に関して費用を請求する場合における審査支払機関への診療報酬請求書・明細書等の提出 ・ 診療した患者の疾病等に関して他の医療機関等から保険医に照会があった場合における対応
7 その他	・ 健康保険組合の管理運営業務のうち業務の維持・改善のための基礎資料作成処理 ・ 業務適正処理のための照会または回答(保険者間の情報交換)	・ 健保組合の管理運営業務のうち、業務の維持・改善のための外部委託 ・ 学術研究のために使用する健診データ等の提供

当健保組合では医療費通知は世帯単位で事業主を経由して送付しておりますが、この方法に不都合のある方は、健保組合までお問い合わせください。

新規健診委託医療機関のお知らせ

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。是非ご利用ください。

エリア	医療機関コード	健診委託医療機関名	住所	交通手段	電話番号	定期健診	生活習慣病予防健診・家族健診
北海道	1003	社会保険 北海道健康管理センター	札幌市中央区北1条西4丁目ペアーレ札幌1・2F	札幌駅(JR線)下車徒歩8分・大通駅(地下鉄)下車徒歩1分	011-218-1655		
山形県	1501	(社)山形市医師会健診センター	山形市深町1-7-57	山形駅(JR線)より車10分	023-645-7222		
福島県	1602	新白河中央病院	白河市白坂字三輪台15	新白河駅(JR線)より車5分、白坂駅(JR線)より車3分、徒歩30分	0248-28-1111		
栃木県	2102	小倉医師会通りクリニック	佐野市植上町1752-2	佐野市駅(東武佐野線)下車徒歩10分	0283-27-2775		
群馬県	2202	三愛会 三愛クリニック	群馬郡群馬町金古1758	高崎駅(JR線)下車・間越交通バス「群馬温泉行き」30分(群馬温泉バス停下車徒歩5分)	027-373-3111		
	2203	(社)伊勢崎佐波医師会病院 成人病検診センター	伊勢崎市下植木町502番地	新伊勢崎駅(東武伊勢崎線)下車徒歩10分	0270-26-7878		
東京都	3041	牧田総合病院附属健診センター	大田区大森北1-33-8	大森駅(京浜東北線)下車中央口徒歩3分	03-3762-3430		
	3043	新宿追分クリニック	新宿区新宿3-1-13 新宿追分ビル7F	新宿駅(JR線)下車徒歩5分・新宿3丁目駅(都営新宿線)徒歩2分	03-5363-3334		
	3044	六本木ヒルズクリニック	港区六本木6-10-1 六本木ヒルズ森タワー6階	六本木駅(日比谷線・大江戸線)下車徒歩5分	03-3796-6006		
	3045	恵比寿ライフクリニック	渋谷区恵比寿西2-11-12 グリュック代官山201	恵比寿駅(JR線・日比谷線)下車徒歩8分、代官山(東急東横線)下車徒歩8分	03-5457-3518		
	3046	渋谷マークシティ たかだクリニック	渋谷区道玄坂1-12-1 渋谷マークシティ西11階	渋谷駅(JR線)下車徒歩5分	03-5459-4015		
	3047	岸本ビルクリニック	千代田区丸の内2-2-1	東京駅(JR線)丸の内南口徒歩5分、二重橋駅前(千代田線)4番出口徒歩3分	03-3211-3601		
神奈川県	3505	横浜鶴ヶ峰病院健康管理センター	横浜市旭区川島町1764	鶴ヶ峰駅(相鉄線)下車徒歩10分 送迎バスがあります。	045-371-0055		
	3506	相和会 横浜総合健診センター	横浜市港北区仲手原2-43-48	妙蓮寺駅(東急東横線)下車徒歩3分	045-433-8511		
	3507	(社)ランドマーク医院 クイーンズクリニック	横浜市西区みなとみらい2-3-5クイーンズタワーC棟4階	みなとみらい駅(みなとみらい線)下車徒歩5分、桜木町駅(JR線)下車15分	045-682-4123		
	3508	(財)佐々木研究所 附設湘南健診センター	平塚市宝町11-20	平塚駅(JR線)下車徒歩4分	0463-21-3811		
3601	相和会 相模原総合健診センター	相模原市淵野辺3-2-8	淵野辺駅(JR横濱線)下車徒歩5分	042-753-3301			
千葉県	4006	浦安中央病院	浦安市富岡3-2-6	新浦安駅(JR線)・駅前バス停2番・5番(舞浜行きまたはディズニーランド行き)5分(サンコーボ西周下車徒歩3分)	047-352-2115		
埼玉県	4509	上尾中央総合病院	上尾市柏座1-10-10	上尾駅(JR線)下車西口徒歩5分	048-773-1114		
	4510	深谷市総合健診センター	深谷市常盤町62-2	深谷駅(JR高崎線)北口・国際十王交通バス「熊谷駅行き」10分(深谷第一高校下車徒歩3分)	048-572-2411		
静岡県	5301	駿栄会 御殿場石川病院	御殿場市深沢1285-2	御殿場駅(JR線)より車5分	0550-83-1987		
京都府	6102	和松会 大和健診センター	京都市中京区烏丸通御池下ル虎屋町577-2 太陽生命御池ビル9F	烏丸御池駅(地下鉄)下車1分	075-256-4141		
大阪府	6309	飯島クリニック	大阪市中央区南船場3-5-11 りそな心斎橋ビル9階	心斎橋駅(地下鉄御堂筋線)下車2番出口徒歩1分・長堀橋駅(地下鉄堺筋線)四ツ橋駅(地下鉄四ツ橋線)徒歩5分	06-6243-5401		
	6310	産業医学予防健診センター m・oクリニック	大阪市西区南堀江1-18-21 m・oビル	なんば駅(地下鉄)・桜川駅(地下鉄)下車徒歩5分・四ツ橋駅(地下鉄)下車徒歩8分	06-6533-6760		
	6311	渡辺医学会 桜橋渡辺病院	大阪市北区梅田2-4-40	大塚駅(JR線)・梅田駅(地下鉄阪急・阪神)・東梅田駅(地下鉄)・西梅田駅(地下鉄)下車徒歩3分	06-6348-0411		
	6312	りんくうタウンクリニック	泉佐野市りんくう往来北1番 りんくうゲートタワービル8階	りんくうタウン駅(JR線・南海線)下車徒歩3分	0724-60-1100		
	6313	西下胃腸病院	大阪市天王寺区北河堀町4-15	天王寺駅(JR線・大阪地下鉄谷町線)下車徒歩3分	06-6771-2450		
兵庫県	6401	三聖会 三聖病院	神戸市中央区琴ノ緒町4-2-5	三ノ宮駅(JR線)下車徒歩2分・三宮駅(阪神・阪急電鉄)下車徒歩3分	078-261-2211		
岡山県	7100	(財)淳風会健康管理センター	岡山市大供2-3-1	岡山駅(JR線)下車徒歩15分又は岡山駅(JR線)・両備バス他5分(市役所前下車1分)	086-226-2666		
広島県	7302	(財)広島県集団検診協会	広島市中区大手町1-6-2	広島駅(JR線)・市内電車15分「原爆ドーム前駅」下車徒歩5分	082-248-4125		
愛媛県	7700	同仁会 吉田病院	松山市三番町4-11-7	松山市駅(市内電車)より徒歩10分	089-943-5595		
福岡県	8102	(財)福岡労働衛生研究所	福岡市南区那の川1-11-27	博多駅 JR線)下車、博多郵便局前バス停 D64・67日赤病院前徒歩3分	092-526-1033		
	8103	医用電子研究所 博多ビルクリニック	福岡市博多区博多駅中央街8-36 博多ビル	博多駅(JR線)下車徒歩2分	092-431-8313		
	8104	(財)西日本産業衛生会 福岡健診診療所	福岡市博多区博多駅前2-20-1	博多駅(JR線)下車徒歩8分、祇園駅(市営地下鉄)下車徒歩3分	092-471-1165		
長崎県	8300	昭和会 恵美須町病院	長崎市恵美須3-4	長崎駅(JR線)下車徒歩10分	095-824-9131		
鹿児島県	8600	鹿児島県民総合保健センター	鹿児島市下伊敷3-1-7	鹿児島中央駅(JR線)・市営バス他20分「伊敷方面行き」下伊敷バス停下車徒歩5分	099-220-2332		

下記の健診委託医療機関では、生活習慣病予防健診・家族健診に加え、定期健康診断が受診できるようになりました。

東京都	3034	(社)オリエンタル労働衛生協会 東京支部	豊島区西池袋1-29-5 山の手ビル3階	池袋駅(JR線・丸の内線・有楽町線・東武東上線・西武池袋線)北口20A出口徒歩3分	03-3988-1292		
八王子市	3039	孫田クリニック	八王子市旭町6-6 ビオスビル5階	八王子駅(JR線)北口徒歩2分、八王子駅(京王線)徒歩5分	0426-27-1175		



..... ころの疲れ早めにチェック

新しい環境のストレス度はどのくらい?

春は就職・異動など生活環境の変化が多い季節です。
新しい環境でがんばろうと思っても、なじみず落ち着かない気持ちになったり、
また無理に適応しようとして疲れ果ててしまったりすることもあります。
新しい環境がストレスになり、疲れに結びついていないかどうか、チェックしてみましょう。

チェック 1 環境に変化はありましたか?

- 就職・異動・転勤など職場環境が変わった
- 引っ越し、家の新築など住環境が変わった
- 結婚、離婚、出産、家族の死亡など家庭環境に変化があった
- 仕事の内容が変わり、質・量に負担感がある
- 新しい環境で人間関係にトラブルが起きている

ひとつでもあてはまる状況なら、新しい環境がストレスになっている可能性があります。
チェック2へ進んでください。

チェック 2 次の項目であてはまるものに をしてください。 の数の合計で判断します。

- | | |
|------------------------|----------------------|
| 朝起きたとき疲労感がある | イライラすることが多くなった |
| 食欲がない | 変化がある前のほうがよかったと思う |
| 寝つきが悪く、悪い夢をみたり、熟睡感がなくな | 新たなことにチャレンジする気力がない |
| った | 新しい環境のなかでくつろげない |
| 便秘や下痢をしやすい | 以前に比べ、ミスが増えた |
| 頭痛、肩こり・首の痛み、腰痛がひどくなった | たばこ、お酒の量が増えた |
| かぜをひきやすく、治りにくい | 月曜日によく仕事を休む |
| からだがだるい | ひとりきりになりたいと思うことがよくある |

..... の合計 個

* 0~3個 青信号

新しい環境はそんなにストレスにな
っていないようです。ただし、無
理に適応しようとするや疲れてき
ますので、趣味など以前から続け
ているものでリフレッシュできる
とよいですね。

* 4~8個 黄信号

少しストレスになっているよう
です。ストレスの元は何かを慎重に
見極め、新しい環境を居心地のよ
いものにするために、対処法を考
えましょう。

* 9~15個 赤信号

相当なストレスになっているよう
です。まずは、ひと休みしてみは
どうでしょうか。休んでも好転し
ない場合は、ひとりで解決しよ
うとせず、関係者や家族、専門家
などに相談してみましょう。

*これは、ひとつの目安です。気になることがあれば、専門医を受診してください。

監修 / 横浜労災病院勤務者メンタルヘルスセンター長 山本 晴義

プロジェクト2005

VISPO1月号より始まった「生活習慣病予防プロジェクト2005」ですが、今号では運動チームのモニターの様子をお届けいたします。

運動チーム

歩数計を付けて生活し、
日常歩行習慣の向上を目指す



Gさん
(男性)

プロフィール

元祖アキバ系
甘い菓子が大好きで、身体を動かすのは趣味のアキバウォーキングくらい。このままでは将来が心配と参加を決めました。目標はベルトの穴一つ分ウエストを細くすることです。
現在の一日の平均歩数は8,000歩~9,000歩

インタビュー

- Q: 一日に達成する歩数の目標は何歩ですか?
A: 一万歩以上です。
Q: 目標は達成できていますか?
A: 毎日一万歩まで残りわずかというところまで歩けるようになりました。あと、もう一歩なんです。
Q: モニターを始めて3カ月ほど経過していますが、気持ちの上での変化はありましたか?
A: 休日等、極力歩数を延ばそうと考えるようになり、とにかく、歩数の事が頭からはなれなくなりました。歩数が延びれば健康になれるんだと思うようにしています。
Q: 身体の変化はどうですか?
A: 身体の変化よりも気持ちの変化が大きいことに驚いています。続けることで、きっと体調や体型に変化が現れると思

- っています。
Q: 歩数から見てくる自分の生活スタイルの特徴はどんなところですか?
A: 平日・休日を問わずあまり歩いていませんでした。無意識に動かない癖がついていたんだと思います。ただ、歩数計をつけてからは、会社の行き帰り時に、駅構内にてエスカレーターやエレベーターを使わずに階段を使ってみたり、職場でもできるだけ階段を使うようにというように意識しています。
Q: 残りの9カ月間に向けてどんな目標を立てていますか?
A: 血液検査の数値が良い方に変わればと考えていますので、今後は、目標歩数を定めて、こまめに歩数を上げていきたいと思っています。

保健師 チェック!



松井保健師より

インタビューからGさんの1日の平均歩数の足りない分(約1,000歩)は、お昼休みを上手に利用し、食後に館内を出ること、またいつもより歩幅を広げ、意識して足を使うことを目標にしました。
体重を落とすためには、体のエネルギーの収支決算がマイナスにならないといけません。また、運動のみでなく食事の注意も大切ですので、普段の食事をGさんにつけてもらいました。すると、体重を落とそうと思って昼食を減らし、その分夜にいろいろものをたくさん食べてしまうので、体重がなかなか落ちなかったようです。昼食をしっかり食べて、夕食を減らすように、普段の飲み物もなるべくカロリーのないものにして、水分はきちんととるようにアドバイスしました。
Gさんも具体的なアドバイスを受けたので頑張ります、とおっしゃっていたので、これから少しずつ成果が出るのが楽しみです。



Gさんが使用している「健身計画」では歩数の履歴や目標に対する達成度合いをパソコンで確認することができます。
「健身計画」はコナミスポーツの生活習慣改善のためのソフトです。

3 「消費カロリーグラフ」画面
1日ごとの消費カロリーをグラフにて確認できます。

1 「e-walkeylife記録」画面
記録されている本日の歩数や、入力した身体データなどが表示されます。

4 「歩行距離グラフ」画面
1日ごとの歩行距離をグラフで確認できます。

2 「歩数グラフ」画面
1日ごとの歩数をグラフで確認できます。

5 「アドバイス」画面
登録をするとアドバイスを受けることができます。

What's COOL!



ちよいとモテおやじのおしゃれワザ

おしゃれは若い人達だけのものではありません。今、多くの雑誌がこぞって「おやじ」のファッションを取り上げてます。「おやじ」はキャリアを積んだ「寡黙な大人」。大人の着こなして若い人に差をつけましょう。いつもと違う服を着ることで、人を見る目も変わりますが、自分の気持ちも明るく前向きになれるものです。
この春からほんの少しだけ違う自分にトライしてみませんか。
村上理香(スタイリスト)

シャツの襟にこだわる

まずはビジネススタイルから変えてみましょう。みなさんがワイシャツを選ぶ基準の多くは色だと思われます。しかし、色だけでなく、襟の形や大きさなどのパリエーションを組み合わせると、とっってもおしゃれに見えるのです。ワイシャツがネクタイ、どちらかをシンプルにすれば抵抗なく着こなせます。

ラウンドカラー



ワイシャツ SCHIATTI / 9,345円
ネクタイ HANABISHI / 3,990円

ラウンドカラーは襟先を丸くした襟の型で、顔が優しい感じになります。
こちらのシャツは通常のラウンド型の襟先より、少しとんがりがあるので甘過ぎる感じにはなりません。
この春流行のパステルピンクのネクタイでコーディネートすることで明るい印象を与えます。

ピンホールカラー
金属のピンの上からネクタイを引き出すため、ノットが浮き上がり立体的になります。ボリュームが出るため襟元のポイントになります。
SCHIATTI / 9,345円

ドゥエポッターニ
襟元のボタンが2つあるものをイタリア語でドゥエポッターニと呼びます。ネクタイをしない日の出勤におしゃれに着こなして、こちらのシャツの襟型はロールしているためネクタイの型がくずれません。
HANABISHI / オーダーで生地1枚6,300円 - (穴糸の色が12色選択できます。オプション料全1,575円)

レギュラーカラー



ワイシャツ MICHIKO LONDON KOSHINO 4,095円
ネクタイ MICHIKO LONDON KOSHINO 5,145円

時代によって長さや開き具合が変化するものの、標準的な襟型です。みなさんがお持ちのワイシャツはほとんどこの型ではないでしょうか。この襟型が好みの方は色で変化を出しましょう。この春は、パステルカラーが流行するようです。このぐらいの明るめの色目のシャツならば型も定番のため、抵抗なく着ることができます。
レギュラーカラーは細身のネクタイとの相性もよく、黒などダークな色にすることでコーディネートしやすいでしょう。ネクタイの剣先がスクエアになっているのもさり気なくおしゃれです。

クレリックシャツ

クレリックシャツは、襟やカフスを同種の白無地で作ったシャツ。聖職者(クレリック)の立ち襟の服に似ているのでこう呼ばれます。
このシャツの特徴はスーツのVゾーンを華やかにすることです。ネクタイの結びをセミアウザーノットなど少し大きめにするとバランスが取りやすいでしょう。
主張のあるアイテムですが、同系色のシンプルな柄のネクタイを選べば落ち着いた大人のコーディネートが演出できます。



ワイシャツ HANABISHI / オーダーで生地1枚6,300円 - (クレリックシャツはオプション1,050円プラス)
ネクタイ HANABISHI / 6,090円

ワイドスプレッドカラー
今や定番のワイドスプレッドカラーは、襟の開きがレギュラーカラーより広いもの。通常100度から120度位の開きといわれています。ボタンをはずしノーネクタイとしても応用が利きます。その場合はこちらのシャツくらい派手めのストライプを選ぶといいでしょう。レギュラーとワイドスプレッドの間で、セミワイドカラーと呼ばれる襟型もあります。
MICHIKO LONDON KOSHINO / 4,095円

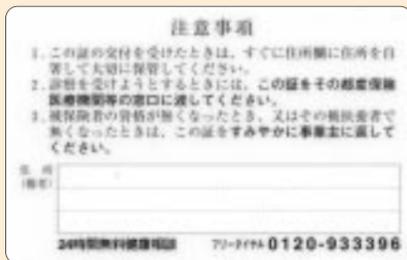
新入社員のみなさん ようこそ、東京織物健康保険組合へ!

カード型保険証

【表面】



【裏面】



健康保険は、業務外の病気、ケガや、療養中の生活の保障を目的とした社会保険制度の一つです。加入者の皆様にお渡しする「健康保険証」は、健康保険の被保険者(または被扶養者)であることを証明する大切な証書となりますので、下記の点に注意し正しくご使用ください。

健康保険証について

健康保険証とは

健康保険の被保険者になると、健康保険証が交付されます。

健康保険証は、病気やけがをしたときに、病院や診療所等に提示して、診察や治療等(保険診療)を受けることができる証書です。

保険診療にかかる費用のうち3割は自己負担となります。残りの7割は健康保険組合が負担します。

健康保険証を使うときの注意点

被保険者証を紛失(盗難)したら、下記の手続きを早急に行う必要があります。

- ・警察に届出をする
- ・健康保険組合へ届出をし、健康保険証の再交付を受ける
- ・個人情報情報機関へ届出をする

また、氏名や住所等の変更がありましたら、健康保険組合へ届出をしてください。

ケガや病気の理由により健康保険証が使えない場合があります。

業務上の災害等については、労働者災害補償保険の対象となります。



健康保険証を使用する際に届出が必要な場合があります。

交通事故・第三者行為(加害者の存在する事故等)などにおいても保険診療を受けることは可能ですが、健康保険組合に届出が必要となります。

この場合、被保険者(または被扶養者)は損害賠償と保険給付の両方を受取ることはできません。



こんにちは!
保健師です



土橋恭子 保健師

肥満にサヨナラ パート2

そろそろコートを脱いで軽やかに外出する季節となりました。前号では肥満の健康障害や肥満基準などを説明しましたが、今回は日頃健康相談の時に皆様にお勧めしている具体的な肥満の対策についてお話しします。

肥満対策の中心は食事や運動の工夫で、食事で摂取するエネルギーを減らし、消費するエネルギーを増やすことが大切です。では食事でのどのくらいの摂取エネルギーが必要かというそれぞれの身体活動量によって決まるのです。それにはまず自分の標準体重を知ることが必要です。

標準体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22
適正なエネルギー量

軽い仕事の人(デスクワーク、技術主婦等) 標準体重 × 25
中程度の仕事の人(立仕事が多い人) 標準体重 × 30
やや重労働の仕事の人(力仕事が多い人) 標準体重 × 35

例えば、販売員の仕事で身長160cmの方は、上記の表では中程度の仕事となるので $1.6 \times 1.6 \times 22 \times 30 = 1,689 \text{ kcal}$ となります。

しかし摂取エネルギー量を極端に制限すると必要な栄養がとれなくなることもあるので注意が必要です。そこで男性は1600キロカロリー、女性は1400キロカロリー程度を下限にエネルギーをとるようにします。(医療機関に受診中の方は、主治医の指示にしたがってください。)

では具体的にはどのようにしたらよいでしょうか。

対策

食事のポイント: 全体のエネルギー量を抑えながら、栄養のバランスを上手にとりましょう

- エネルギー量を抑えるコツ
 - 1.調理方法を変える(フライや揚げ物、炒め物料理 焼き物や煮物、ゆでたり蒸す料理)
 - 2.食品のエネルギー量の高い部分をカットする(鶏肉の皮ははずす、肉の脂肪の部分を取り落とす)
 - 3.油の少ない食品を選ぶ(ロース肉、ばら肉 ヒレ肉、ささみ肉)(マヨネーズ ノンオイルドレッシング)
- 栄養バランスをとるコツ
 - 1.基本は和食で、ご飯、主菜(肉、魚、豆、卵) 副菜(野菜、海藻、きのこ) 汁物の4つを揃えると、バランスがとれます。いろいろな食品をとるよう心がけましょう
 - 2.ビタミン、ミネラル豊富な野菜、海藻、きのこ等はカロリーが

低く、満腹感があります。煮物でも鍋物でも毎食充分にとりましょう

3.牛乳は1日コップ1杯とり、果物はとくに朝とると効果的でしょう

対策

運動のポイント: 運動習慣をつくと、エネルギー代謝が高まり、安静時にも代謝が高まります。また骨格においては筋肉が増え、内臓の働きも活発化し、体脂肪も効率よく減らすことができるため肥満予防に役立ちます。

● 有酸素運動がオススメ

体内に酸素をとり入れる有酸素運動は、体脂肪を減らし、持久力をつける効果があるので、肥満解消に最適です。続けることで効果が上がります。適度な有酸素運動は、運動をしなくても会話できる程度です。

< 主な有酸素運動 >

ウォーキング、ジョギング、水泳、エアロビクス体操、自転車

● 運動回数や強度の目安

初めて運動をするとき、または久しぶりに運動を始めるときは、無理をしないよう十分注意しましょう。継続できるようになりましたら1回に30分以上、週に3~6回、週に計3時間以上を目指したいものです。専門の運動トレーナーのいるスポーツクラブを利用するのもよいでしょう。

● 早足歩きは立派な運動

いつもより歩幅をひろげて早足歩きすることで、消費カロリーはアップします。また食事の注意だけよりも「1日1万歩以上」の歩行によって、肥満に多いインスリンが働きにくい状態も改善できます。まずは1日1,000歩多く歩く習慣から身につけましょう。

● 外にでなくても

部屋の中で手の届く範囲に物が置いてはありますか。室内でも動くチャンスはあります。雨の日でも運動は休みにしないで、ラジオ体操やダンベル体操等できることからやってみましょう。

今日から「やってみよう」と思ったら、即実行し、毎日続けることが大切です。食事や運動の工夫で肥満を改善、予防し「体調がよくなった」「からだが軽くなった」という皆様の声をお待ちしております。

● 育児休業中の保険料免除が「3歳になるまで」に延長されました ●

労働者が同居している子を育てるために会社を休むことができる「育児休業」を取得している間は、保険料(本人負担分・事業主負担分とも)の免除が受けられますが、2005年4月からは子が3歳になるまで保険料の免除が受けられるようになりました(ただし休業中のみ)。

保険料の免除を受けていても、健保組合からの給付や保

健事業については通常どおり受けられます。

免除の申請は、事業主が「健康保険育児休業保険料免除申出書」を健保組合に提出します。

なお、免除されるのは「育児休業」の期間であり、「産休」の期間は含みません。



1人分
425 Kcal

材料(2人分)

牛しゃぶしゃぶ用肉 ...200g
キャベツ 3~4枚(200g)

にんにく1かけ
しょう油大さじ3
酒大さじ3
砂糖大さじ1
ごま油大さじ1
赤唐辛子1/2本

A

作り方

赤唐辛子は種を除いて小口に切り、にんにくは縦半分に切って芯を除き、薄切りにする。
Aを合わせて耐熱ボールに入れ、ふんわりラップをして、電子レンジに2分かける。
キャベツは4cm角に切る。
鍋にたっぷりの熱湯を沸かし(2~3沸)キャベツを入れて固めにゆで、万能ザルに上げる。水気をよく切って器に盛る。
同じ熱湯に牛肉を1枚ずつ入れ、アクをとりながら色が変わるまで1~2分ゆでる。ザルにとり、よく水気を切り、熱々のままにつけ込む。上下を返して、汁ごと盛りつけたキャベツの上にかける。

ゆで牛肉と春キャベツの にんにくしょうゆ和え

主菜は春キャベツと相性のよい牛肉を使いました。牛肉はゆでて、ほどよく脂肪を落とすと、ヘルシー。さっと火を通した春キャベツが、食感を補い、香りのよいにんにくしょう油が、うま味を引き立てます。

主菜

+
副菜

えらびの
食事術!



調理・指導 小田 真規子

料理家・栄養士・フードディレクター・スタジオナッツ主宰。
女子栄養短期大学卒業後、香川栄養専門学校製菓科で菓子づくりを学ぶ。竹内富貴子氏の下で12年間アシスタントを務めた後1998年に独立し、有限会社スタジオナッツ設立。

撮影 志津野 裕計 / クラッカースタジオ



1人分
136 Kcal

材料(2人分)

ゆでたけのこ150g
菜の花1/2把(100g)
しょう油.....小さじ4

A

マヨネーズ大さじ2
粒マスタード ...小さじ2

作り方

ゆでたけのこは、くし切りにして、しょう油小さじ2をからめる。
熱湯に塩(分量外)を加え、菜の花を1~2分ゆでる。冷水にとり、水気を絞る。しょう油小さじ2をからめ、水気を絞って、半分に切る。あら熱がとれたら、Aを混ぜ合わせ、をあえる。

たけのこと菜の花の マヨネーズサラダ

もう一品は春ならではの素材、たけのこのサラダ。しょう油味ももちろんおいしいですが、サラダにすると、かみごたえもあり、献立の味のバランスも調いやすくなります。

ワンポイント食育

ごはん+
2品のススメ

夕食のメイン料理は思い浮かんでも、それに何を合わせるか、献立づくりが苦手な人は多いようです。献立は1汁(みそ汁など)2菜(主菜・副菜)の3品が基本と思われがちですが、ご飯などの主食に、おかずは2品で十分。とくに和食や中華では、毎食汁物があると、どうしても塩分・エネルギーのとりすぎになってしまいがちです。

汁物がほしいときは、2品のうち1品を具だくさんの汁物に。もちろん、それぞれのおかずにも緑黄色野菜を中心に、野菜を2つ以上盛り込めば、栄養のバランスも調いやすくなります。2品なら味が似かよっても少なくなります。

