

あなたと健保組合をつなぐ情報誌



HEALTH

ミサワホーム健康保険組合

2016

秋号

No.156

特集

あなたの血管は大丈夫？

本誌をご家庭で
保存してください

p.4 血管チェックには健診が一番！

p.6 血管を若返らせる！

p.11 正しく知ろう！ 乳がん（北里大学病院看護部 乳がん看護認定看護師 濑戸牧子氏）

p.12 10月から“けんぽのここカラダ”が始まります

p.14 ご家族の異動があったら、届出が必要です

ご家族の認定基準が変更になりました

第3回開催 けんぽ Quiz

p.15 平成27年度決算の概要をご報告します

p.16 子どものほめ方 叱り方

（昭和大学大学院准教授・昭和大学病院内病弱教育学級担当 副島賢和氏）

ホームページを
ご利用ください！

ミサワ健保

検索



皆さまはライフサポート俱楽部の会員です！

会員番号は、お配りした

『HEALTH 秋号』でご確認ください

お得な情報満載の組合ホームページ内
「メンバーズナビ」をご利用ください！

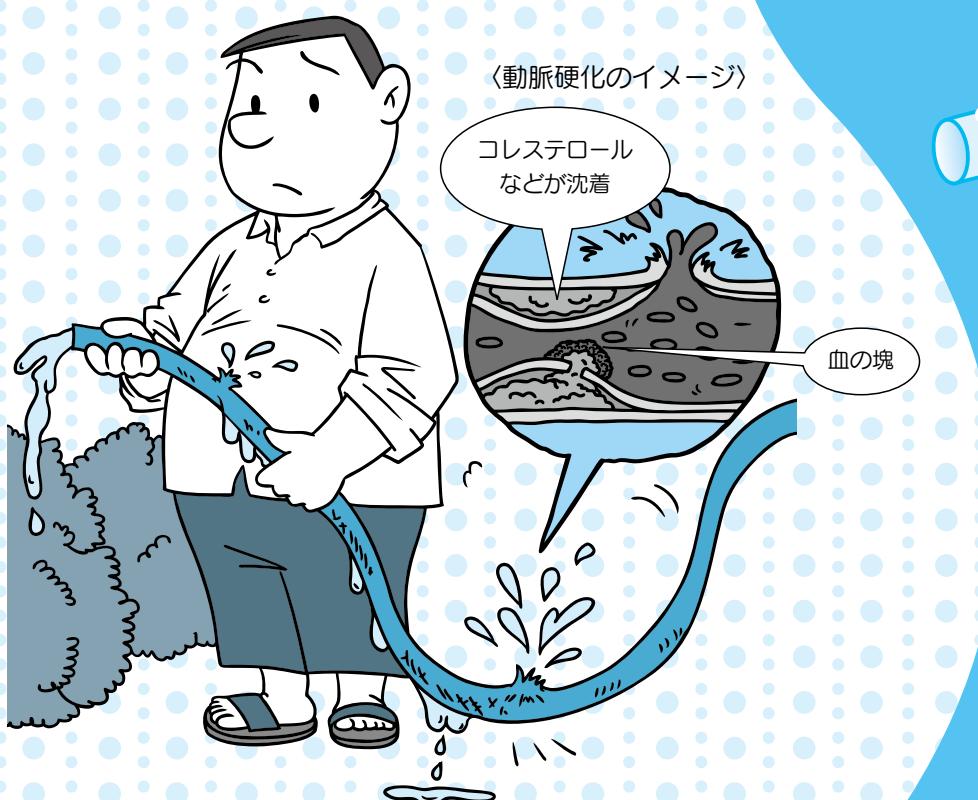
あなたの血管は 大丈夫?



血管は、不健康な生活習慣によってダメージを受け、気づかぬうちに衰えていきます。ダメージが蓄積すると、いずれ血管は壊れ、命にかかる状況に陥ります。

以前は、一度衰えた血管はもとに戻らないと考えられていましたが、最近の研究では、**生活習慣の改善などにより血管の衰えを抑制し、若返させることができるとわかつてきました。**

健康であり続けるために、今日から生活習慣を見直し、若々しい血管を取り戻しましょう！



血管が衰えると、古いホースのように、硬く、ひび割れしやすく、内側にヘドロがたまつたような状態になります。詰まりやすくなり、ある日突然破裂することになります。

血管が衰えると 命にかかる!

血管が衰えると、**動脈硬化**を進行させてしまいます。動脈硬化は、傷ついて劣化し、弾力を失った血管のことで、心臓や脳などの大切な臓器で詰まったり、破裂した場合は命の危険もある怖い状態です。

事実、厚生労働省「平成 27 年 人口動態統計月報年計（概数）の概況」の主な死因別死亡数の割合をみると、動脈硬化が原因となつた疾患（心疾患、脳血管疾患、大動脈瘤及び解離）は 25.2%となつておらず、悪性新生物（がん）の 28.7%に次いで命にかかる疾患といえます。

血管を衰えさせる3つの要素とは？

血管を衰えさせる3つの要素として、高血圧、高血糖、脂質異常が挙げられます。それぞれ違う方法で血管にダメージを与えていくのですが、複数の要素がある場合は、相互に影響しあって加速度的に進行していきます。

血液がドロドロに！

脂質異常

血液中に脂質（コレステロールや中性脂肪）が多くなりすぎてしまった状態を「脂質異常」といいます。血液中に多くなりすぎたコレステロールは、血管壁に入り込んでplaques（脂質のかたまり）を形成し、血液を流れにくくしていきます。

血液がベタベタに！

高血糖

糖（ブドウ糖）が体内に取り込まれず、血液中に増えすぎてしまった状態を「高血糖」といいます。増えすぎたブドウ糖は、血管の内壁を傷つけていき、徐々に血管壁が厚くなっています。

血管がパンパンに！

高血圧

血管に高い圧力が常にかかっている状態を「高血圧」といいます。圧力に耐えるために血管壁が厚くなるだけでなく、圧力で傷ついた内壁が修復する過程で徐々に厚くなり、血液の通り道が狭くなっています。

進行すると…

動脈硬化

さらに進行すると…

脳卒中

（脳梗塞・脳出血・
くも膜下出血）

心疾患

（狭窄症・心筋梗塞）

大動脈瘤

などを発症！そして…

体のまひ、言語障害、寝たきり、突然死を招く！

覚えておきたい FAST

～脳卒中の早期発見のために～

脳卒中を疑うべき3つの症状を取り上げたFASTという標語をご存じですか？ Face（顔のまひ）、Arm（腕のまひ）、Speech（言葉の障害）の3つのチェック項目と、Time（発症時刻）の頭文字をとった標語です。万一のために、覚えておきましょう。

Face 顔の片側が下がる／ゆがみがある

Arm 片腕に力が入らない

Speech 言葉が出てこない／ろれつが回らない

Time 1つでもFASが当てはまつたら、発症時刻を確認し、すぐに119番を！

※国立循環器病研究センターのホームページで、詳しく紹介されています。<http://www.ncvc.go.jp/cvdinfo/disease/stroke.html>

健診結果にある数値の意味を知ろう!

血管を衰えさせ、動脈硬化を進行させてしまう**高血圧**、**高血糖**、**脂質異常**と、これらの要素を引き起こす**肥満**に関する健診項目です。これらの健診結果から、血管の状態をある程度予測することができます。まずは、健診の内容と数値の意味を理解し、あなたの数値が基準値内か確認してみましょう。

健診項目の解説と基準値

基準値内
なら正常

健診項目	解説	基準値	あなたの数値
肥満	腹囲 内臓脂肪を推定するための簡単な検査。おへその高さで測る。	男性 85cm 未満 女性 90cm 未満	
	BMI $= \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2$ 身長と体重の関係から、肥満度を算出したもの。標準値の 22 に近いほど、病気にかかる確率が低いといわれている。	25 未満	
血圧	収縮期血圧 心臓が収縮して血液を送り出したときの血管壁にかかる圧力	130mmHg 未満	
	拡張期血圧 心臓に血液が戻ってゆるんだときの血管壁にかかる圧力	85mmHg 未満	
血糖	空腹時血糖 絶食したときの血糖(ブドウ糖)の値	100mg/dl 未満	
	HbA1c (NGSP 値) 過去1~2カ月間の血糖値の平均を表したもの	5.6% 未満	
血中脂質	LDL コレステロール いわゆる悪玉コレステロール	120mg/dl 未満	
	HDL コレステロール いわゆる善玉コレステロール	40mg/dl 以上	
	中性脂肪 数値が高いと、HDL コレステロールが減少し、LDL コレステロールが増加する。	150mg/dl 未満	

*基準値は、厚生労働省が定める特定健診の保健指導判定値を記載しています。

*健診結果が手元に届いたら、上記以外の健診項目についても必ず確認しましょう。

血管チェックには 健診が一番!

前ページでは、血管が衰えると動脈硬化につながり、最も悪い場合は命にかかることがあります。しかし、血管が衰えているかどうかは体の中のことであるため、自分ではわかりません。そこで大切なのが、健診です。年に一度、健診結果の数値をチェックすることにより、現在、血管がどのような状態にあるかを把握することができます。

健診結果が「正常」でも、こんな人は要注意！

健診結果で「正常」と判定されても、次のような生活習慣の方は、いずれは血管が衰え、動脈硬化が進行していく可能性があります。「正常」だからと安心せずに、生活習慣の改善に取り組みましょう。

また、判定だけでなく、数値が上昇しているか、維持できてい

いるかなど、過去と見比べて傾向を探るようにするのがワ
ンランク上の健診結果の活用方法です。過去の健診結果は、
健康管理ページ“けんぽのここカラダ”から確認できます
(12・13ページを参照)。

要注意な生活習慣の例

階段や坂を上の
のがつらい



満腹になるまで
食べないと
気がすまない

今は問題なくとも、
改善しなければ
数年後はわかりません

運動習慣がない/
歩くことが少ない



お菓子や
スイーツを食べる
ことが多い



たばこを
吸っている

野菜を食べる
ことが少ない



生活リズムが
不規則

ラーメンなどの
汁物のスープが
好き



イライラする
ことが多い

お酒をほぼ毎日、
たくさん飲む

二次検診の受診費用を 補助します

保険診療の自己負担2万円まで、二次検診の費用を補助します。二次検
診(要再検査・要精密検査)が必要な方は、健診結果に従い必ず受診しましょ
う。申請方法等は、当組合ホームページをご覧ください。

ミサワ健保 二次検診

検索

クリック

休職中やご家族の方も、 無料で健診が受けられます

申込みは平成28年
11月30日まで!!

35,000円相当の健診(がん検診を含む。)が無料で受けられます。申
込み方法は、6月中旬にご自宅にお送りした案内をご覧ください。休職
中で健診をご希望の方は、当組合までご連絡ください。

血管を若返りせしむ！



普通に歩くよりも、もっと効果が高い「インターバル歩」をご紹介します。続ければ10歳若返った体力がつき、わざわざ病気予防になつて、健康寿命を延ばすことがでれまます。

監修／能勢 博（信州大学大学院教授）

歩く前のストレッチで、運動効果アップ！

ウオーキング前にストレッチを行うと、大腿部で速く歩けるようになるので、運動効果が格段に上がりります。ひざや足首、ふくらはぎのケガの予防にもなります。

歩く前に1～2分間かけて、「ゆっくりと」「反動をつけずに」「息を吐きながら」伸ばすのがおすすめです。



歩く前に
1～2分の
ストレッチを

6分間を1セッタとして、1日4セッタ、30分間を目標にしてください。これを週4回行います。通勤途中や買い物の行き帰りなどに分けて行つても、まとめて行つてもかまいません。週120分以上のインターバル歩を続けると効果が出でます。

1日30分、週4回を目指します

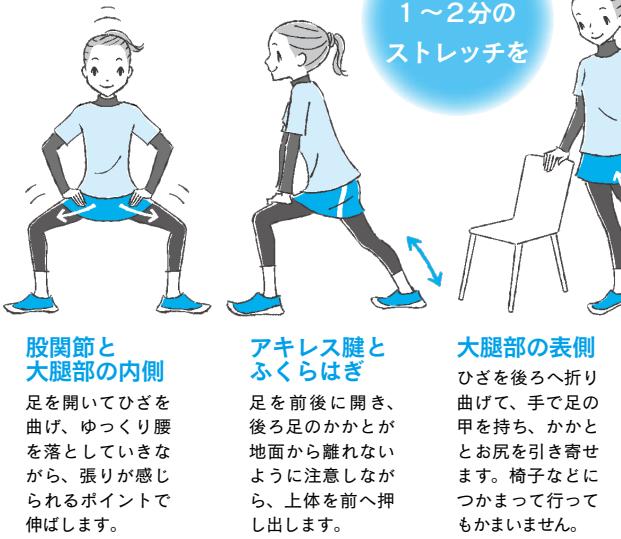
「インターバル歩」を3分ずつ交互に行う「早歩き」を3分ずつ交互に行う「オーキング法」です。体力をつけるには、ややきつい運動を行う必要がありますが、単に早歩きだけを続けると息切れたり、膝を痛めたりしがちです。3分間の早歩きのあとに3分間のゆっくり歩きをはさむと、無理なく続けることができます。しかも一定の速度で歩くより、効率よく体力がつきます。

10歳若返る 「インターバル歩」を始めよう



※治療中の方は、主治医に相談してから始めましょう。

それぞれ10～20秒間伸ばします



股関節と
大腿部の内側
足を開いてひざを曲げ、ゆっくり腰を落としていきながら、張りが感じられるポイントで伸ばします。

アキレス腱と
ふくらはぎ
足を前後に開き、後ろ足のかかとが地面から離れないように注意しながら、上体を前へ押し出します。

大腿部の表側
ひざを後ろへ折り曲げて、手で足の甲を持ち、かかととお尻を引き寄せます。椅子などにつかまって行ってもかまいません。

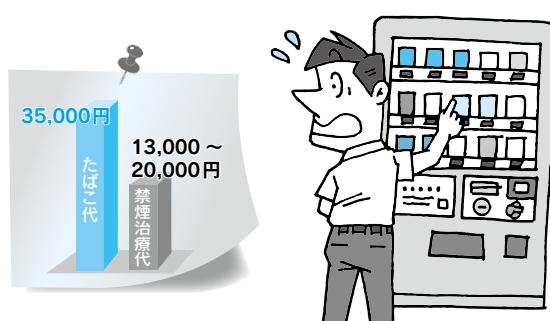
何度も失敗している人は、禁煙外来 がおすすめ

喫煙者の約7割は、自らの意志だけで禁煙することが難しい「ニコチン依存症」と推計されています。ニコチン依存症の人の場合、一定の要件を満たせば禁煙治療に健康保険を使うことができます。

1箱420円のたばこを1日1箱吸った場合、たばこ代は12週間で35,280円になります。一方、禁煙

外来の自己負担額は12週間で約13,000～20,000円※で済みます。さらに禁煙に成功すれば、年間では約15万円のたばこ代が節約できます。

※自己負担3割の場合。健康保険が使えない医療機関があるほか、自己負担額は処方薬などによって異なります。



禁煙補助薬は 3種類 あります

ニコチンパッチ

ニコチンを含んだ貼り薬。1日1回貼ることで、ニコチン切れの症状を緩和。徐々にサイズを小さくしながら約8週間使用します。

バレニクリン (チャンピックス)

ニコチンを含まない飲み薬。たばこをおいしいと感じにくくすることで、ニコチン切れの症状を緩和。禁煙開始1週間前から12週間服用します。
※自動車の運転等をする人は服用できません。

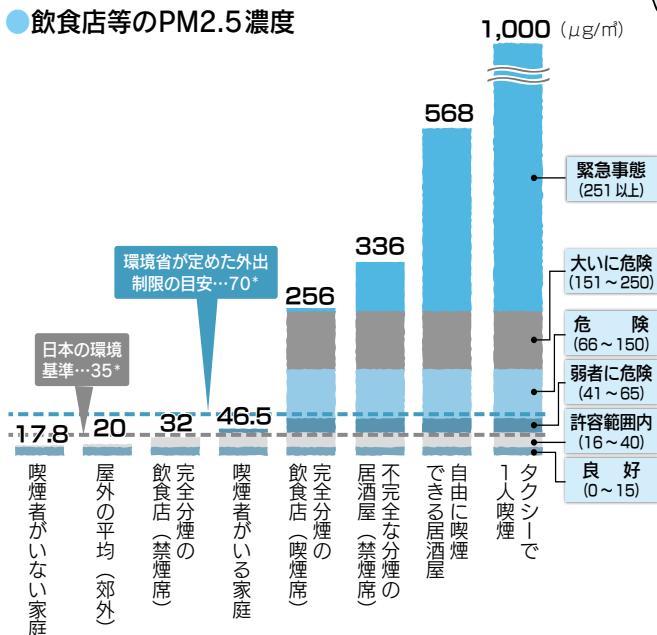
ニコチンガム

ニコチンを含んだガム。たばこを吸いたくなったときにゆっくり噛むことで、ニコチン切れの症状を緩和。薬局・薬店で購入できます（健康保険適用外）。

禁煙は家族の健康も守る!!

たばこの煙も、PM2.5 です

●飲食店等のPM2.5濃度



直径が2.5mmの1,000分の1以下の微小粒子状物質「PM2.5」。車や工場の排ガスが発生源として知られていますが、たばこの煙も典型的なPM2.5なのです。

日本では、PM2.5の環境基準を1日平均値で $35\mu\text{g}/\text{m}^3$ 、外出自粛等を呼びかける目安を $70\mu\text{g}/\text{m}^3$ としていますが、自由に喫煙できる居酒屋では $500\mu\text{g}/\text{m}^3$ を超えるほか、喫煙者のいる家庭でも $50\mu\text{g}/\text{m}^3$ 前後に達することがわかっています。

ニコチンは、心拍数の増加、末梢血管の収縮、血圧の上昇を起こし、血管が傷ついた結果、LDL（悪玉）コレステロールが取り込まれやすくなります。また、一酸化炭素は、酸素欠乏状態につながるだけでなく、赤血球が増加するため、血栓ができやすくなってしまいます。

血管を若返らせる! 禁煙編

※日本禁煙学会「受動喫煙ファクトシート2」、

■はアメリカ環境保護庁による屋外大気の質分類より作成。
*外出制限の目安と環境基準は1日平均値

血管を若返りせる! 食事編

高血圧を予防する食事

塩分が体内にたくさん入っていくると、塩分濃度を一定に保つために血液の量が多くなり、血管にかかる圧力が高まって高血圧になります。日本人の食事摂取基準では、**食塩の目安は1日に男性8.0g未満、女性7.0g未満**。しかし、これをオーバーしている人がほとんどです。

減塩のコツ

加工食品、漬物は要注意

- ↓ ハムやかまぼこなどの香辛料や香味野菜を使う
- ↓ 醋やかんきつ類の酸味を生かす
- ↓ 天然だしを使う
- ↓ 調味料を減塩のものに変える
- ↓ ラーメン、うどん、鍋などの汁は残す



食べすぎ注意!

塩分の高い食品 (1食分中の食塩相当量の目安)



たらこ
(1/2腹 35g)
1.6g



カップラーメン
(1食分)
5.1g



生ハム
(2枚 40g)
1.1g



塩鮭
(1切 60g)
0.9g
2.9g



きゅうりの
ぬか漬け
(1/2本 40g)
2.1g

「食塩相当量」が表示されるようになっています

市販の食品には従来「ナトリウム」の量が表示されていましたが、平成27年4月から「食塩相当量」で表示されるように変更されています。食品を購入する際には、食塩相当量を見て選びましょう。



「ヘルシーファミリー倶楽部」のレシピをご活用ください!

当組合ホームページのコンテンツ「ヘルシーファミリー倶楽部」では、毎日の献立にご活用いただけるレシピを紹介しています。簡単にできるヘルシーレシピや、高血圧、高血糖、高コレステロール、痛風の症状別レシピなど実用性抜群です。「今日は何にしようかな」と迷ったら、ぜひご覧ください。

高血圧、高血糖、脂質異常のそれについで、ワンボインアドバイスをまとめました。日頃の食生活を見直して、できることから改善しましょう。

高血糖を予防する食事

じ飯やパンなどの炭水化物は、血糖値を上がりやすくなってしまいます。栄養バランスのためにはまったく食べないというわけにはいきません。そのため、食べる順番に気をつけるようにしましょう。

最初に野菜や海藻、きのこなどの食物繊維、次に魚や肉などのたんぱく質を食べることで、血糖値の急上昇が抑えられます。この際、野菜などはゆっくりよく噛んで食べることで満腹感につながり、肉よりも魚を選ぶことで動物性脂肪を減らすことができます。



控えめにしたい食材

脂身の多い肉…

肉を食べる場合は脂肪の少ない部位を選ぶ



お酒…

アルコールは中性脂肪を増加させてしまう



お菓子…

糖質は摂りすぎると中性脂肪に変わってしまう



積極的に摂りたい食材

大豆製品…

大豆たんぱくが悪玉コレステロールを抑えてくれる



青背の魚…

悪玉コレステロール、中性脂肪を減らす不飽和脂肪酸が多い



野菜、海藻、きのこ、果物…

食物繊維が余分なコレステロールを排出する



脂質、特に肉の脂身やバターなどに含まれる飽和脂肪酸を控えるようにしましょう。一方で、コレステロールや中性脂肪を減らす食材もあります。控える食材と、積極的に摂りたい食材を覚えることが大切です。



「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」

脂肪を構成する脂肪酸は、主にバター、マーガリン、ラードなどの動物性の脂肪に多く含まれる「飽和脂肪酸」と、なたね油、オリーブ油、ごま油などの植物油や魚の脂に多く含まれる「不飽和脂肪酸」に分けられます。不飽和脂肪酸は良いもの、飽和脂肪酸は悪いものと誤解されがちですが、不飽和脂肪酸も過剰摂取すれば肥満や脂質異常の原因となり、飽和脂肪酸も摂取不足となれば必要なコレステロールが不足します。バランス良く、少しづつ、さまざまな食材から油脂を摂るようにしましょう。

毎日できる リラックス のヒント

お風呂 はぬるめで ゆったり浸かる

熱いお湯は交感神経を刺激しますが、ぬるめのお湯は副交感神経を刺激し、リラックスにつながります。シャワーで済ますのではなく、お風呂に浸かる習慣を持ちましょう。長く浸かることのできる半身浴がおすすめです。



運動できないときは ストレッチ

運動はストレス解消に効果がありますが、なかなか時間がとれないこともあります。その場合は、体を伸ばすストレッチがおすすめです。就寝前に行えば、深い睡眠にもつながります。



睡眠 はストレス解消の基本

睡眠には、ストレスを解消する作用があります。深い睡眠ができるように、昼間に体を動かしておくことも必要です。また、早起きして朝日を浴びると体内時計がリセットされ、寝つきがよくなります。寝室の照明や色調、香り、音楽などリラックスできる工夫もしてみましょう。



深呼吸 を取り入れる

深いゆったりとした呼吸は、ストレスの低減や心の安定をもたらします。イライラしたときや気分を変えたいときは、深呼吸をしてみましょう。



血管を若返らせる!



急性心筋梗塞をはじめとする循環器疾患は、ストレスが発症の引き金となることもあります。運動や食事で血管を若返らせるとともに、日々のストレスを軽減しておくことも大切です。

「人間関係に悩んでいる」「仕事に対して自信がなくなった」「過去に体験したツライことが頭から離れない」などで悩んでいませんか？

心がツライときは… **電話** **Web** **面談** による
カウンセリングサービスをご利用ください!!

通話料無料
携帯からも可

お名前や相談内容は、会社や当組合にも知られません！

電話・Web 無料

面談 5回まで無料

電話番号は、お配りした『HEALTH 秋号』でご確認ください

(9時～22時・年中無休)

Web から▶▶▶ <https://t-pec.jp/websoudan>

ユーザー名・パスワードは、お配りした『HEALTH 秋号』でご確認ください

★詳しくは、当組合ホームページをご覧ください。

正しく知ろう！乳がん

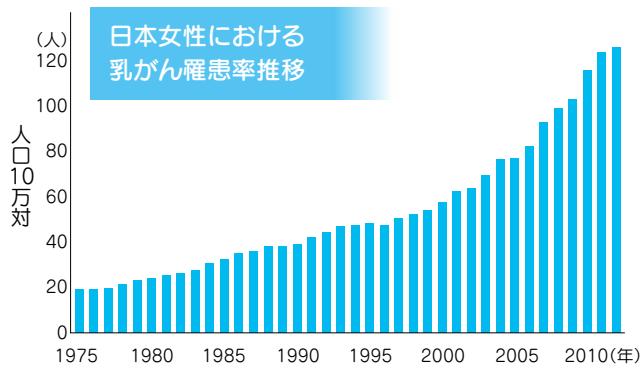
第1回

11人に1人がかかる乳がん

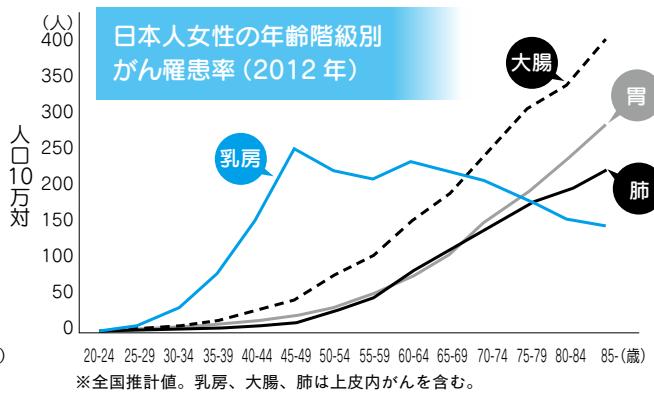
日本人女性が最もかかりやすいがんである“乳がん”。年々乳がんを患う方が増加し、今では11人に1人の日本人女性が、一生涯のうちに罹患する病気といわれています。年代別でみると、乳がんの罹患率は30歳代から増加しはじめ、40歳代後半から50歳代前半にピークを迎えます。60歳代前半にも再びピークを迎え、その後は次第に減少していきます。胃がんや大腸がんなど年齢とともに罹患率が増加するがんとは違い、乳がんは若いうちから検診が必要な病気といえます。

著名人の乳がん公表により、最近では乳がんについて

て各種メディアで取り上げられるようになりました。ただし、報道されている情報は、すべて根拠のある正しいものとはいはず、視聴者・読者の不安をあおるものが多く見受けられます。このコラムを通じ、皆さんに乳がんについて正しく認識していただき、ご自身やご家族、ご友人が乳がんを患った時に、参考にしていただきたいと思います。第1回目は、私の自己紹介を兼ねて“乳がん看護認定看護師”的仕事について紹介します。



出典：国立がん研究センターがん対策情報センター



出典：国立がん研究センターがん対策情報センター

“乳がん看護認定看護師”とは

私は現在、北里大学病院の乳腺外科で“乳がん看護認定看護師”として勤務しています。

皆さんは“認定看護師”についてご存じでしょうか。日本看護協会が認定する認定看護師とは、ある特定の看護分野において、熟練した看護技術と知識を有することが認められた看護師をいいます。現在乳がんを含む21分野が、認定看護分野として特定されています。認定看護師になるためには、看護師として5年以上の実践経験を持ち、同協会が定める615時間以上の教育課程を終了した後に、認定審査に合格する必要があります。

近年乳がんの治療は選択肢が多様化し、治療期間も長期化しています。患者さんは治療の選択に悩み、再発・転移への不安を抱えながら長い治療に立ち向かわ

なければなりません。また、乳房を失うという精神的なダメージからなかなか立ち直れなかったり、治療のために妊娠の計画を変更せざるを得ない場合もあります。私たち乳がん看護認定看護師は、このような問題を抱えた患者さんやご家族に、がん告知後の心理的サポートから治療方法を決定するための情報提供、治療の副作用に対する専門的ケア、ボディイメージの変化に対する支援など、幅広い役割を担っています。本年7月現在、316名の乳がん看護認定看護師が、全国で働いています。

次回は、乳がんはどのような病気なのかを具体的に紹介していきます。

※10月8日に当組合ホームページに掲載予定

●参考・引用文献

- 国立がん研究センター「がん情報サービス」
- 日本看護協会「資格認定制度について」

著者プロフィール

瀬戸 牧子 (せと まきこ)
北里大学病院看護部
乳がん看護認定看護師
リンパ浮腫指導技能者



10月から健康管理の新しいサービスが始まります



使える!
役立つ!

あなただけの「マイページ」バージョンUP!

けんぼのここカラダ

PRODUCED BY RECRUIT

マイページはあなたの健康状態と対策がひと目で分かる情報サービスです。



健康リスクを
分析



健診結果を
経年チェック



生活習慣改善
をアドバイス



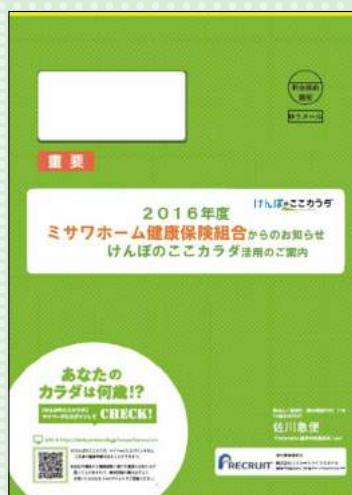
健康に役立つ
情報をお届け



家族の健康も
サポート

メール・郵送でマイページのご利用方法をご案内します

マイページがより見やすく、より使いやすくバージョン UP します！
10月上旬からメールまたは郵送で、マイページのご利用方法を
ご案内します。ぜひご利用ください！



こんなメールまたは
封筒が届きます！



* 医療費通知及び支給決定通知の閲覧は、
引き続き「KOSMO Web」をご利用ください。

1 健康年齢・健康総合評価がチェックできる！

ZOOM!

あなたの健康総合評価
38歳

あなたの健康年齢は「38歳」です

体型 維持しましょう！ 喫煙 素晴らしいです！

血圧 改善が必要です 血糖 改善が必要です 脂質 維持しましょう！

肝機能 改善が必要です 腎機能 維持しましょう！

【クリックして対策を！】 【クリックして対策を！】 【詳細を見る】

【クリックして対策を！】 【クリックして対策を！】 【詳細を見る】

【クリックして対策を！】

【クリックして対策を！】

こんな生活習慣病に繋がります

今後検査値が悪化すると、生活習慣に関連する疾患（糖尿病・心筋梗塞・脳梗塞・がん等）を発症する可能性があります

過去の健診結果はここからチェック

健康診断の結果から「体型」「血圧」などの項目ごとに健康のリスクを紹介、あなたの健康状態を詳しく解説します。健康年齢も知ることができます！

2 自分に合った生活習慣改善アドバイスが受けられる！

緑黄色野菜を積極的に食べることを心がけましょう。

まずはここから始めよう！

これ以上リスクを悪化させないよう、かからつき医、もしくは保健師や管理栄養士からアドバイスをもらいましょう。

リスクを問もさないから、確実的な改善目標の達成に繋がります。

【体重・肥満について】 引き続き、適正体重に維持に取り組みましょう。
適正体重の維持のために、体重を測る機器を用い、自分の体重を把握することが大切です。

【血圧・高血圧リスクについて】 血圧を健康のため率先取り組みましょう！
日々の食事に新しい食事をとることで、健康的な食生活に近づくことができます。

【肝機能・腎機能について】 速度の軽減、過度の摂取、過度の摂取、過度な運動を行いましょう。
肝臓は、消化吸収機能をかなり骨髄性作用になっているので特に要注意です。引き続き、検査に注意しましょう。

健康リスク改善に向けて、1万3500パターンの中からあなたに合ったものを選んでアドバイスします。

3 健康促進に役立つ耳より記事が見れる！

けんぽのここカラダ[®]

2016年10月17日

このメールはご加入の健康保険会員の皆様に基づき「けんぽのここカラダ」がメール配信を代行しています。ぜひ一度読みますよう、お願いいたします。

今週のおすすめ健康ニュース

蒸し芋と野菜の炒め物、おでん、フルーツサムシング

蒸を苔せたい！メタボへの入口！こんな便通便に要注意！ヘルシーお通す

基盤の食材入りヘルシーなスイーツ発見！フルーツスムージー

※画像はイメージです。

あなたの健康に役立つ記事をメールで配信します。マイページからもご覧いただけます。

4 健康に特化したレシピ情報が見れる！



※画像はイメージです。

健康は日々の食事から！
自分やパートナーの健康にうれしいレシピを提供します。



パソコン・スマートフォンの両方でご覧いただけます。
※アプリも随時リリース予定



「けんぽのここカラダ」は、株式会社リクルートライフスタイルの保健事業サポートサービスです。

ご家族の異動があったら、届出が必要です

被扶養者資格がないにもかかわらず、当組合の保険証を使って病院にかかった場合、後日、医療費を返還していただくことになりますのでご注意ください。



こんな場合、被扶養者からはずれます

例① 就職して他の健保組合等の被保険者になった

重要 パート・アルバイト等、短時間勤務をされている方へ

平成 28 年 10 月 1 日から、以下に該当する方は勤務先の健康保険に加入することになりますので、勤務先にご確認ください。

- ①週 20 時間以上勤務 ②月額賃金 88,000 円（年収106万円）以上
- ③勤務期間 1 年以上 ④勤務先の従業員 501 名以上の企業 * 学生は除外

例② パート・アルバイト・年金等の収入が 年間 130 万円（月平均 10 万 8,333 円）を超えた

※ 60 歳以上の方は年間 180 万円（月平均 15 万円）

例③ 結婚して相手の加入する健保組合等の被扶養者になった

例④ 同居していた義理の親と別居した

届出方法

異動理由の発生日から 5 日以内に、「被扶養者（異動）届」に、該当する被扶養者の保険証を添付して、在籍事業所（出向している方は出向元）経由で当組合へ提出してください。任意継続被保険者は、当組合へ直接提出してください。

※届出用紙は、当組合ホームページからダウンロードできます。

ミサワ健保 家族の異動

検索

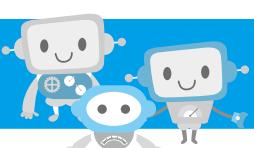
クリック

ご家族の認定基準が変更になりました

平成 28 年 10 月 1 日から、ご家族の範囲や認定に必要な手続き等が変更になりました。

詳しくは、当組合ホームページをご覧ください。

第3回
開催



ご家族で参加!! 賞品をゲット!!

けんぽQuiz

賞品にはずれても…、全問正解者にもれなく
QUO カード（500 円分）をプレゼント !!

専用サイトより「けんぽ Quiz」に参加 !!
今回は 10 月からスタートの
「けんぽのここカラダ」から出題します。
詳細は、当組合ホームページ内 10 月 16 日付
「けんぽニュース」の開催案内記事をご覧ください。

●開催期間

平成 28 年 10 月 16 日（日）～ 11 月 7 日（月）



防災グッズ▼



賞品
一例

▲体組成計

※上記は賞品の予定です。変更になる可能性がありますので、ご了承のうえご参加ください。



健康保険 決算のあらまし

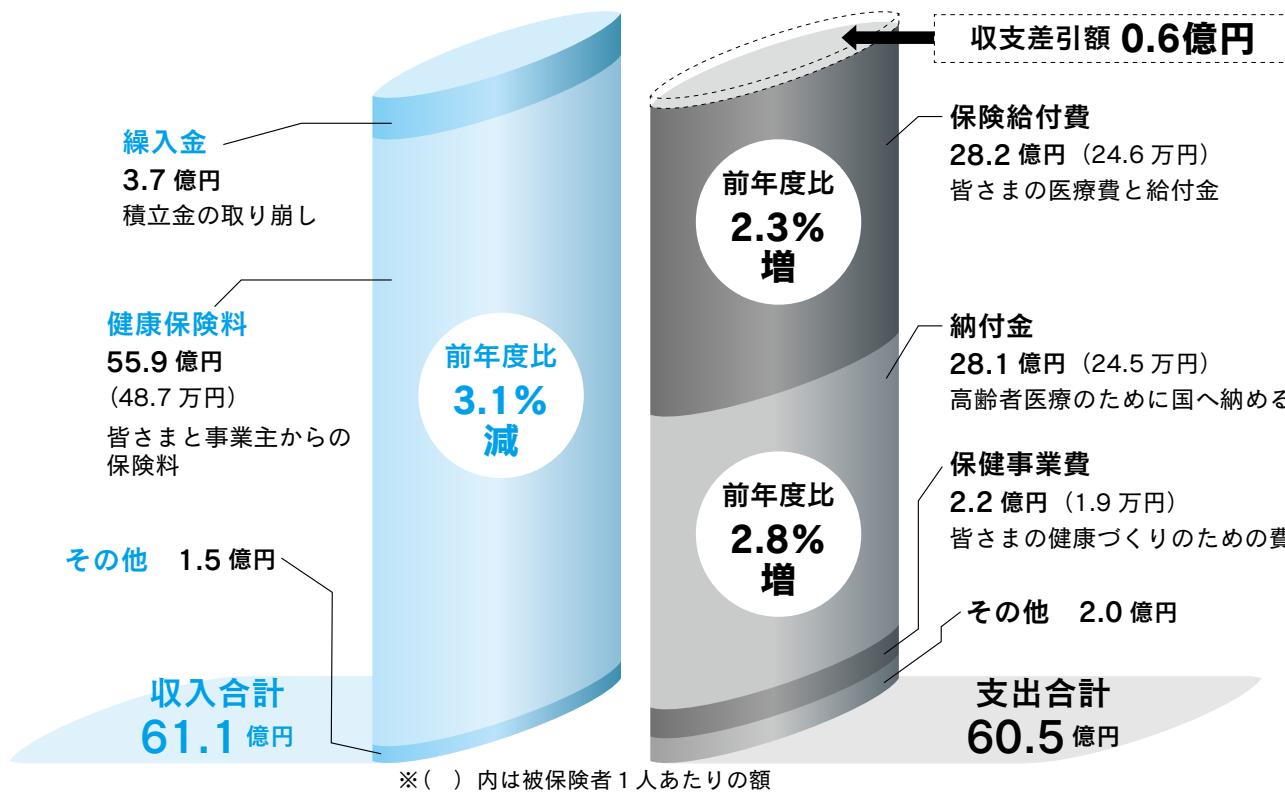
- **3.6億円の赤字決算**となりました。主に、被保険者数・報酬の減少に伴う保険料収入の減少によるものです。
- 収入の不足分を補うため、積立金から 3.7 億円繰り入れました。
- 収支差引額は、全額別途積立金へ積み立てます。

$$\text{経常収入合計} \quad - \quad \text{経常支出合計} = \quad \text{経常収支差引額}$$

56.1 億円 **59.7 億円** **△3.6 億円**

基礎データ

	平成26年度	平成27年度	増減率
被保険者数	11,560名	11,479名	▲0.7%
平均標準報酬月額	384,471円	385,315円	0.2%
総報酬賞与額	12,817百万円	11,143百万円	▲13.1%
保険料率	8.9%	8.9%	—



介護保険 決算のあらまし

$$\text{収入(介護保険料)} - \text{支出(介護納付金)} = \text{収支差引額}$$

6.3 億円 **6.0 億円** **0.3 億円**

- 収支差引額は、全額準備金へ積み立てます。

	平成26年度	平成27年度	増減率
被保険者数	6,557名	6,671名	1.7%
平均標準報酬月額	433,496円	431,914円	▲0.4%
総報酬賞与額	9,110百万円	8,093百万円	▲11.2%
保険料率	1.4%	1.4%	—

訪れてみたい風景 ~表紙解説~

国民的人気ドラマ「北の国から」の“五郎の石の家”。森の中をしばらく歩き開けた場所に出ると、目の前に赤い風車と富良野岳の火山岩で造った家が現れます。ドラマの名場面がよみがえり、今でも五郎が慎ましやかに暮らしているような気分になります。

(北海道富良野市東麓郷)

事業所適用状況（平成28年8月）

■事業所数…52 力所

●被保険者（従業員）

- ・平均標準報酬月額…377,474円
- ・人数……………11,267人（男性8,312人・女性2,955人）

※再掲：任意継続被保険者…165人

保険料免除者…107人（育児休業・産前産後休業）

- ・平均年齢……………42歳

●被扶養者（家族）

- ・人数……………11,311人（扶養率1.00）
- ・平均年齢……………23歳

こどもの ほめ方 叱り方



●著者プロフィール

副島 賢和（そえじままさかず）
昭和大学大学院保健医療学研究科准教授
昭和大学病院内病弱教育学級担当
学校心理士スーパーバイザー

東京都公立小学校教諭として25年間勤務。内8年間、品川区立清水台小学校「昭和大学病院内いきいき学級」担任。2014年4月より現職。こどもの心を和らげるユニークな授業が注目され、ドラマ『赤鼻のセンセイ』（日本テレビ／09年）のモチーフとなる。『プロフェッショナル仕事の流儀』（NHK総合／11年）にも出演。著作に『あかはなそえじ先生のひとりじゃないよ』（教育ジャーナル選書／15年）、『心が元気になる学校』（プレジデント社／16年）等。

ほめる・叱るは何のため？

私たち大人は、子どもたちをほめたり叱ったりします。多くの方は、子どもをほめた経験、叱った経験をお持ちだと思います。そこでお聞きしたいのは、その目的です。よいことをしたから？よくないことをしたから？だれかに役に立ったから？だれかに迷惑をかけたから？このような理由ではなく、そのむこうにある「目的」です。何のために「ほめる」「叱る」をするのでしょうか。私たちは、それを明確に持っておく必要があるでしょう。



肯定的自己イメージ・否定的自己イメージ



例えば、教師は子どもたちをたくさんほめる場面があります。教師にとって、ほめ言葉を伝えたときの子どもたちの反応は、クラスの状態を見取る大きなバロメーターです。教師のほめ言葉が、ほめ言葉として通用しているクラスは、少々にぎやかでも大丈夫だと感じます。心配だなと思うのは、教師がほめ言葉を伝えたときに、「今度は何をやらせたいの…」としらけた雰囲気があるクラスです。

ほめ言葉で伝えたいこと。それは、その子の肯定的自己イメージを膨らませることではないでしょうか。「自分は自分のままでいい」「自分は役に立つ」「自分は賢い」「自分は愛されている」「自分には仲間がいる」などと思えるように。自己イメージが肯定的なとき、子どもたちは自分の力で歩んでいきます。アドラー心理学で勇気づけと言われていることに近いかかもしれません。一方「自分はダメだ」「自分は無力だ」「自分は愛される価値がない」「自分はひとりぼっち」。そんな否定的なイメージを自分自身に持っている子は、ほめ言葉を素直に受け取ってくれないこともあります。私たちは、子どもたちが肯定的な自己イメージをもてるかかわりをしたいと思います。

受容はするけど、許容はしない

受容は、感情を受けとめること。許容は、行動を容認すること。どんな感情もしっかりと受けとめますが、ダメなものはダメ、やらねばならないことはやりなさいと伝えることです。それも、「だれかに迷惑がかかるからダメ」ではなく、「最終的に傷つくのはあなただから、それをさせるわけにはいかない」と伝えます。なかなか難しいことですが、頑張りどころだと思い、努力をしています。人がおいしいところを持っていく必要はないですね。そして大人同士でこっそりほめ合いたいと思います。「私たち、よくやっているよね」と。

