

本人・家族とも

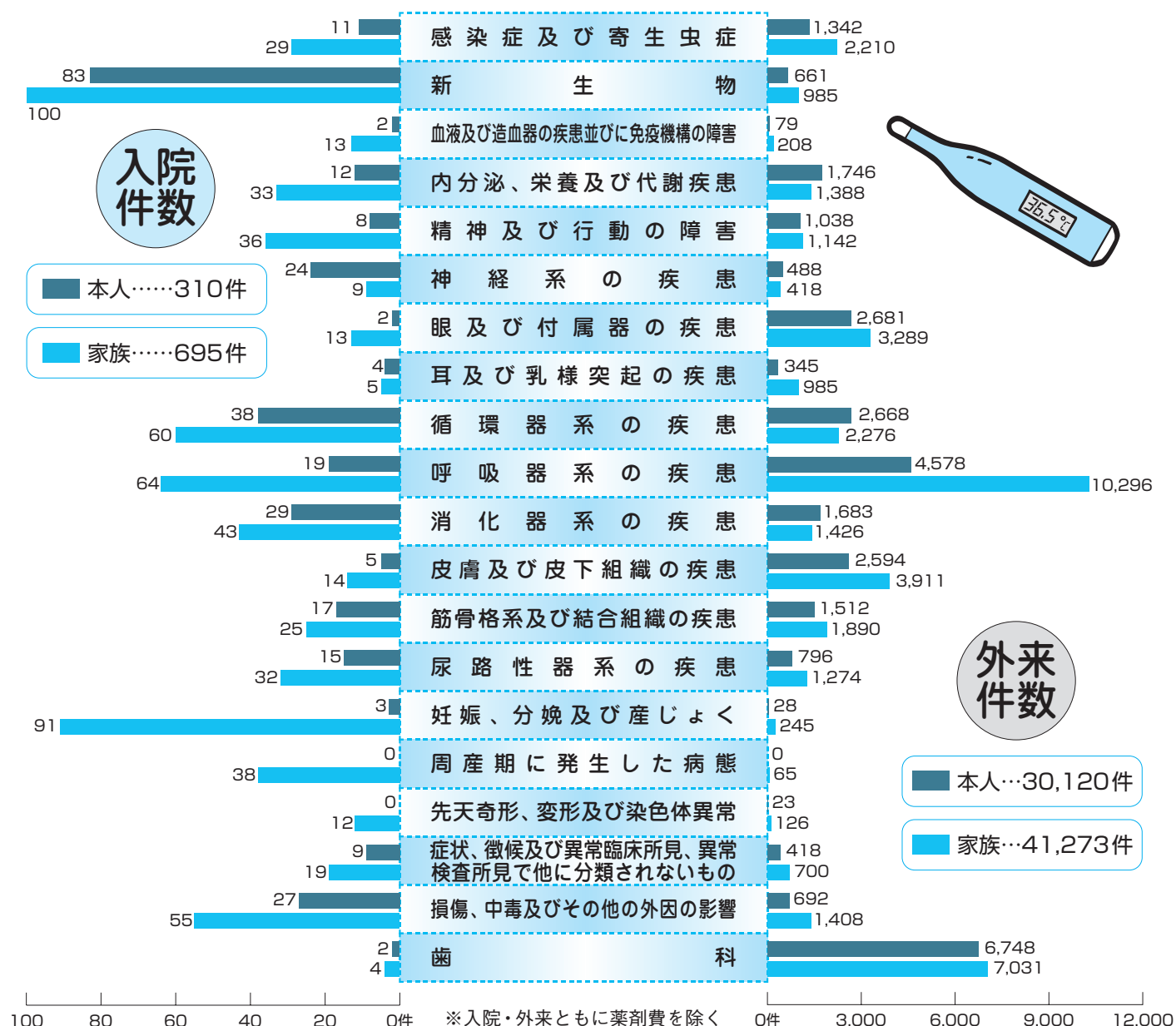
生活習慣病による受診が 上位を占めています

平成19年3月から平成20年2月までの1年間に、被保険者の皆さまやご家族の方が、どんな病気で、どのくらい医療機関にかかっているのかを調べた「疾病統計」がまとまりました。

本人（被保険者）・家族（被扶養者）別でみると、受診件数は、本人分が30,430件、家族分が41,968件となっています。このうち入院件数をみると、本人・家族ともに、「新生物」（が

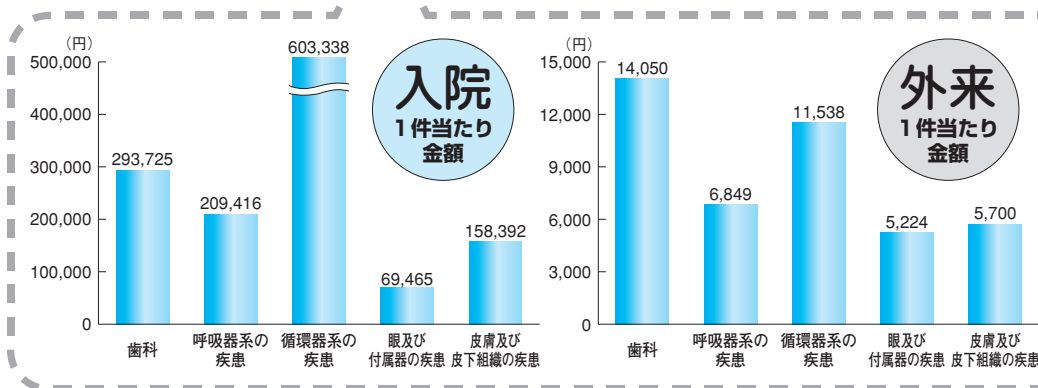
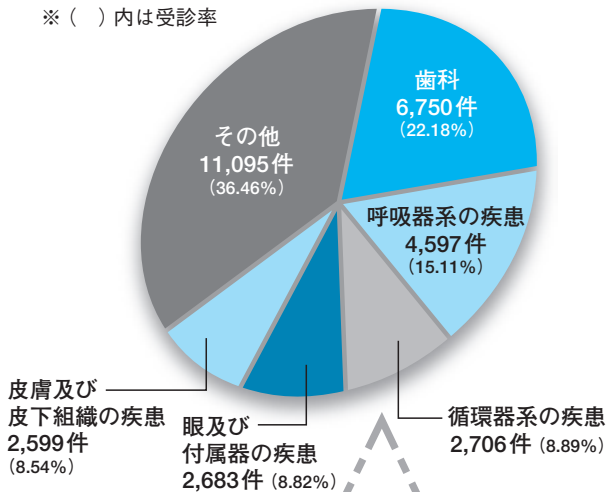
んなど）、「循環器系」（動脈硬化、高血圧など）といった、いわゆる生活習慣病による受診が上位を占めています。健診結果で肥満に該当する方や、血中脂質・血圧・血糖値が高い方は、適切な睡眠や運動、食事を心がけ、生活習慣病から身を守るように心がけましょう。また、当健保組合で実施している健康管理事業を有効にご活用いただき、無駄のない受診にご協力いただきますようお願いいたします。

疾病分類別受診件数（平成19年3月～平成20年2月診療分）



●上位5疾病別にみた受診割合

※（ ）内は受診率



本人 (被保険者)

受診件数: 30,430件

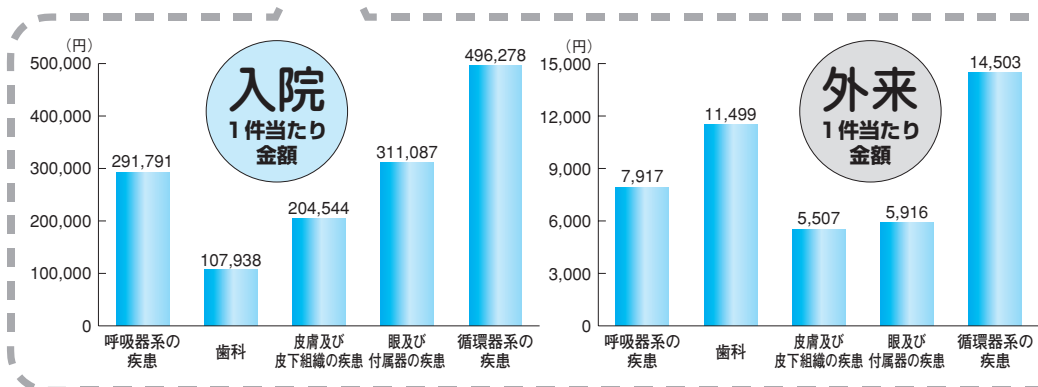
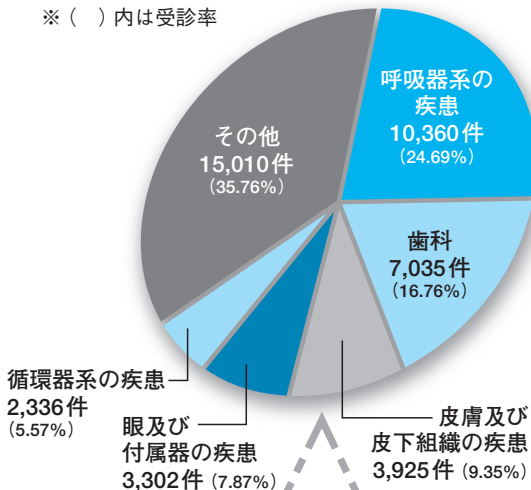


もっとも多くの割合を占めているのが「歯科」(むし歯・歯周病など)で、次いで「呼吸器系」(かぜ・インフルエンザなど)、「循環器系」と続いています。歯の健康を守るためには、ふだんから正しい歯みがきを行うとともに、歯科医での定期的なチェックが大切です。また、循環器系で入院すると、1件あたりの医療費が高額になります。病気の芽を早期に見つけるためにも、年に一度は健診や人間ドックを受けましょう。

本人・家族別にみた受診状況

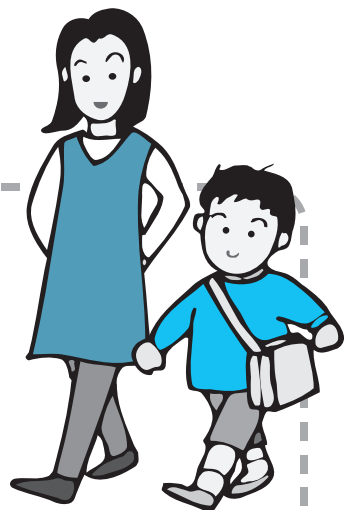
●上位5疾病別にみた受診割合

※（ ）内は受診率



家族 (被扶養者)

受診件数: 41,968件



「呼吸器系」が全体の4分の1を占め、小さなお子さまを中心にかぜによる受診が多く見られました。かぜは、帰宅後のうがい・手洗いの励行、外出時のマスクの着用など、地道にできることから予防に努めていきましょう。また、「眼の疾患」による受診も多く、とくに今の時期はアレルギー性結膜炎が流行するシーズンです。プールに入るときはゴーグルを着用し、泳ぎ終わった後は眼をよく洗うように心がけましょう。

肥満をなくそう!

STOP メタボリック シンドローム

自分のライフスタイルをチェック▶▶▶まずは 肥満を 解消しよう!

メタボリックシンドロームは、食べすぎや運動不足など、偏った生活習慣の積み重ねから起こります。食生活と運動の両面から生活習慣を見直して、メタボリックシンドロームを改善していきましょう。

メタボリックシンドロームになりやすい ライフスタイル

あてはまるものにチェックを入れてみましょう。

☐ ごはん、めん類が大好きだからいつも大盛り



☐ 夕食は夜8時以降のことが多い



☐ 甘いものが好きで、よく間食をする



☐ 休日は、ゴロ寝かテレビ・DVD観賞をして過ごす



☐ 野菜は苦手であまり食べない



☐ たばこを吸っている



☐ お酒は毎日1合(またはビール中ビン1本)以上飲む



☐ デスクワーク中心で運動不足だ



☐ 早食いで、よくかまずに食べる



☐ ダイエットに何度もチャレンジしては失敗している



☐ 朝食を抜くことが多い



☐ ウエストサイズが年々大きくなっている



判定

チェックの数が多いほど危険度は高くなります。チェックのあった項目を見直すとともに、食事と運動の両面で改善に取り組んでいきましょう。

肥満がさまざまな病気の根源に!

食べすぎや運動不足、お酒の飲みすぎなど、乱れた生活を長年続けていると、内臓周辺に脂肪がつく内臓脂肪型肥満になります。そして、この内臓脂肪型肥満に、「高血糖」「脂質異常」「高血圧」という3つの危険因子のうち2つ以上が加わると、動脈硬化のリスクが飛躍的に高ま

り、脳卒中や心筋梗塞、狭心症などにつながる危険性がでてきます。

ですから、肥満を「たかがお腹ポッコリ」とあなどってはけません。肥満を解消することは、メタボリックシンドロームの改善にも効果的。危険な病気になる前に、それまでの乱れた生活習慣を見直していくことが大切です。

まずは左のチェック欄で、自分の現在のライフスタイルを確認してみましょう。

食べ方と食べ物を見直そう！

食 事

● 1日3食を規則的に食べる

食事を抜くと、体は「飢え」に備えてエネルギーを体内にたくわえようとするので、脂肪がつきやすくなります。とくに朝食は、前日の夕食から何時間もあくのでしっかり食べましょう。

● よくかんで食べる

よくかむことによって満腹中枢が刺激され、満腹感が得られやすくなります。

● 食べる量は腹八分目に

おなかいっぱい食べることを続けていると、食べる量が増えてしまうので食べすぎないようにしましょう。

● 野菜やきのこ類から食べる

野菜やきのこ類は、満腹感が得られやすいうえ、食物繊維も豊富です。

● 食べ物の買い置きはしない

食べ物が手元にあると、おなかですいていなくてもつい食べてしまうので、冷蔵庫の中などに食品をため込まないようにしましょう。

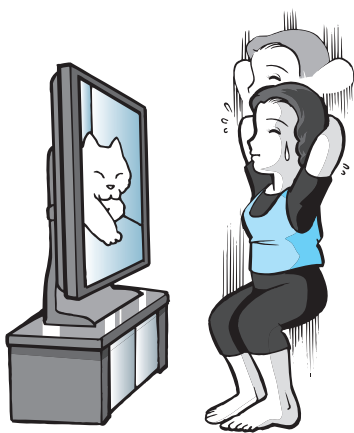
「脂肪を減らしたいから、食事を摂らない」というのでは不健康。極端なダイエットはリバウンドを招き、内臓脂肪のもとになります。健康的に食べて脂肪を減らすことを心がけましょう。



運 動

積極的に体を動かし、 脂肪のつきにくい生活にシフト！

こまめに体を動かす生活へとシフトすることから始めてみましょう。通勤時や職場、家庭内でのちょっとした運動も、毎日繰り返せば効果があるものです。エネルギーの消費と筋力アップの運動を行えば基礎代謝量が増え、脂肪のつきにくい体になります。



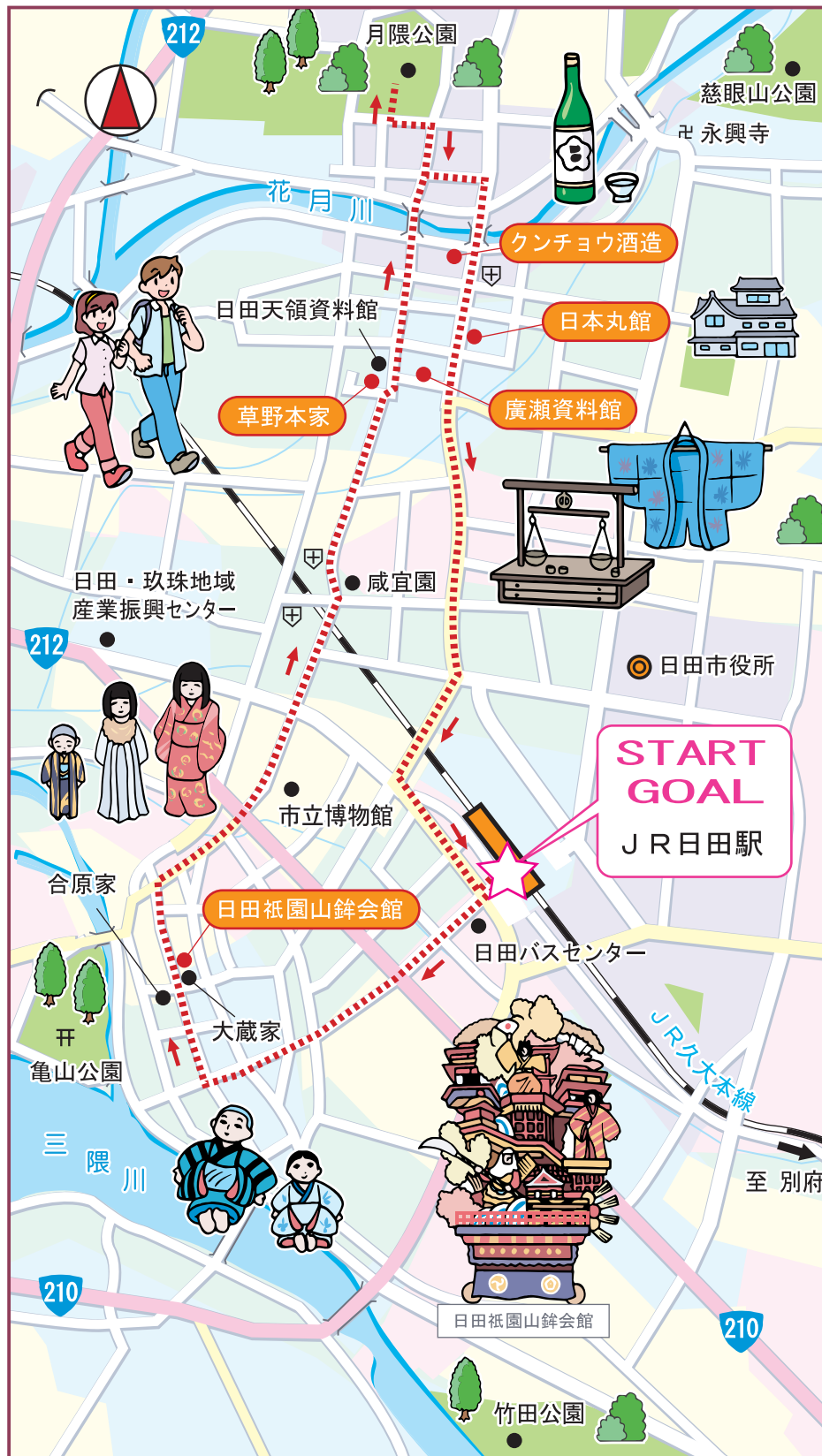
● ふだんよりちょっとだけ頑張ってみよう

- ・バスや電車通勤なら、1区間手前で降りて歩く
- ・電車内では立つ
- ・エレベーターは使わず、階段を上り下りする
- ・工作中、疲れたら軽くストレッチをする
- ・昼食後も10分ほどの散歩をする
- ・買い物などで遠出するときは自動車をやめて自転車に
- ・テレビを見ながら腹筋やスクワットで筋力運動をする

メタボリックシンドロームとは

内臓脂肪型肥満（診断基準：腹囲が男性85cm以上・女性90cm以上）に加え、「①高血糖（空腹時血糖が110mg/dl以上）、②脂質異常（中性脂肪150mg/dl以上またはHDLコレ

ステロール40mg/dl未満）、③高血圧（収縮期血圧130mmHg以上または拡張期血圧85mmHg以上）」の3つのうち、2つ以上を合併した状態をいいます。



裕福な商人が活躍した
天領時代の面影を残す町

日田は江戸幕府の直轄地「天領」として、多くの商人が活躍し、繁栄しました。
当時の町並みが今も残る豆田町などを散策して、天領時代の風情にひたってみましょう。

■観光に関する問い合わせ先

日田市商工観光部観光・ツーリズム振興課... ☎0973-22-8210

(社)日田市観光協会... ☎0973-22-2036

心身のリフレッシュに!



**契約保養所を
ご利用ください**

●対象者

当健保組合の被保険者と被扶養者

●補助金

1人1泊大人2,000円、小人(小学生以下)1,000円。ただし、年度内(4月1日～翌年3月31日まで)1人1回3泊までです。

●利用方法

- ①利用施設に直接予約します。
- ②予約が取れ次第、利用日の10日前までに当健保組合へ「契約保養施設利用申込書」を提出してください(事前に申請のない場合は、補助金の対象になりません)。
- ③②の申込書により利用券を交付しますので、保養所の受付に提出してください。
- ④利用料金は、補助金を差し引いた額を支払ってください。

四国・九州エリアの契約保養所

所在地	名称	電話
香川県	ウェルシティ高松	087-821-8500
愛媛県	ハイプラザうちこ	0893-44-2245
高知県	ウェルサンピア高知	088-866-7000
福岡県	ウェルシティ小倉	093-592-5401
"	ウェルサンピア福岡	0940-42-2105
"	スパリゾートホテル久留米	0942-45-8686
佐賀県	ウェルサンピア伊万里	0955-23-1001
"	かんざき	0952-53-1188
長崎県	ウェルシティ長崎	095-845-0860
"	ウェルハートピア雲仙小浜	0957-74-3188
熊本県	くまもとエミナース	096-286-1111
大分県	ウェルサンピア大分日出	0977-72-1800
宮崎県	ウェルシティ宮崎	0985-23-3311
鹿児島県	指宿湯の浜	0993-22-2018
沖縄県	ウェルサンピア沖縄	098-947-0111
"	サンセット美浜	098-926-4700

※上記契約保養所の他にJTB協定旅館と契約し補助しています。詳細については保健施設課までお問い合わせください。

見どころガイド

全コース約5キロ(約70分)

●日田祇園山鉾会館

日田では、毎年7月20日過ぎの土・日曜に「日田祇園祭」が開催されます。華やかに飾られた9基の山鉾(やまぼこ)が街を巡行するさまは、まさに絢爛たる眺め。日田祇園山鉾会館では、祇園囃子の流れる館内で、祭りに使われる6基の山鉾や、背面を飾る金銀の刺繍



祇園祭の資料や調度品なども展示

●草野本家

江戸(明治時代の末まで製蠟(せいろう)業を営み、財を成した大分県最古の商家のひとつ。なまこ壁が特徴の歴史ある建物は、大分県的重要文化財に指定されています。年4回、祭りの時期に代々受け継がれてきた家宝が一般公開されますが、中でも有名なのがひな祭りの時期に飾られる178体もの「ひな人形」。上品で手の込



風情ある草野家の外観

●日本丸館

んだ細工の人形たちの姿に、当時の裕福な暮らしが偲ばれます。岩尾家に代々伝わる家伝薬は、明治時代に「日本丸(にほんがん)」として売り出され、海外にまで販路を広げました。昭和40年代に製造は中止されましたが、建物は修復され歴史を語る資料館としてオープン。当時の医療品や薬などが展示されています。さらに、江戸時代から昭和初期にかけて増改築を重ねた建物は、国登録有形文化財に指定されています。展望楼は「豆田の天守閣」と呼ばれ、日田の街を一望できます。



3階建ての建物内部は資料館

クンチヨウ酒造



酒造資料館も見どころのひとつ

吟醸アイスクリームや吟醸ケーキなど、酒蔵ならではのオリジナルのお菓子は、お土産として人気です。

街なかになびけるレトロなレンガ造りの煙突が、クンチヨウ酒造の目印。江戸時代に建てられた酒蔵を含む5つの蔵で、今も酒造りを行っています。全国にファンの多いにがり酒をはじめとする日本酒だけでなく、焼酎の種類も豊富。酒造り見学や試飲を楽しむこともできます。また、

ちよつとお楽しみ

私たちの納める保険料で

正しいのはどれ？

A 保険料は、毎年4月1日現在の被保険者を対象に見直される

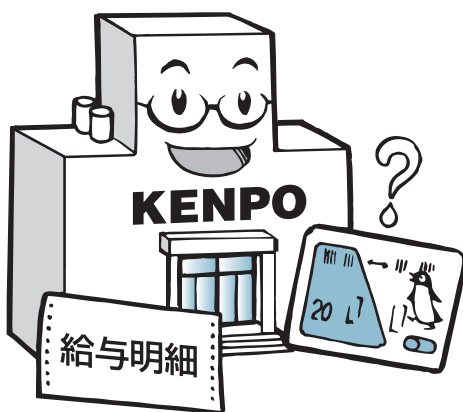
B 賞与からも保険料を納付する

C 保険料算出のもとになる「給与」には通勤定期代は含まれない

保険料は、毎年1回、7月1日現在で被保険者となっている人全員について見直しが行われます（「定時決定」）。新しい保険料は、その年の9月1日から翌年8月31日までの1年間適用され、各種給付金などの支給額を算出するもとにもなります。

保険料は被保険者の給与に応じて決められますが、給与には、基本給や残業手当など諸手当のほか、通勤定期代など、労働の対償として支払われるものすべてが含まれます。

なお、就職したばかりの人は、初任給等をもとに保険料が決められます（「資格取得時決定」）。また、大幅な昇給や降給等で給与等が変わったとき（「随時改定」）や、育児休業等終了後に職場復帰し、給与等が下がったとき（「育児休業等終了時改定」）は、そのつど保険料を決め直します。



答えは B

賞与についての保険料は、賞与が支給された月の翌月に納付していただきます。

季節の健康 Topics

夏の肌トラブルを予防しよう

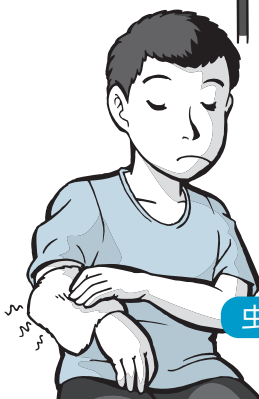
あせもができてしまったら

お風呂はシャワーで洗い流す程度に



夏に多くなる肌のトラブルには、あせもや虫刺されなどがありますが、こうしたトラブルは不快だけでなく、シミやシワの原因になることも多いので気をつけたいものです。

あせもは、肌の表面に汗がたまり、汗の通り道である汗腺がつまるせいできます。予防するには、肌を清潔に保つことが肝心。ただし、すでにできてしまった場合は、お風呂は湯船にはつからず、シャワーで体を洗い流す程度にしましょう。体を温めすぎると、さらに汗がふき出してあせもが悪化する恐れがあります。



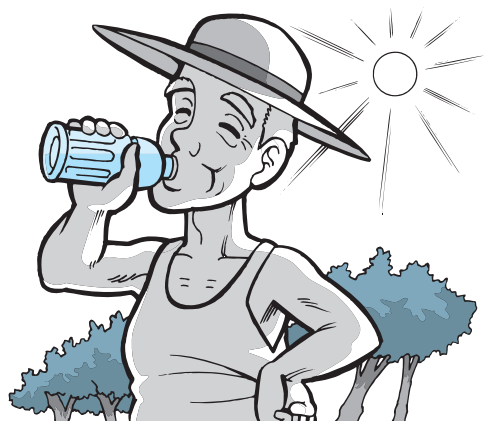
虫刺されを予防するには

肌を冷たいタオルでふいて虫除けスプレーなどを

あるからです。

外出の際の虫刺されを予防するには、肌の露出する部分を冷たいタオルなどでふいて体温を下げ、その上から虫除けのスプレーや軟膏をつけておきます。

もし、刺されてしまったら、水で患部をしっかり洗い流し、虫の毒や細菌を取り除くこと。強くかきむしると、患部で菌が繁殖し、とびひや水疱になってしまいますので、薬をつけてがまんを。どうしてもかゆいときは、患部を冷やしたり、たいたりすると一時的にかゆみが引きます。



夏場も多い脳卒中 こまめに水分補給を

脳の血管が破れたり、脳の血管が詰まって血流が悪くなると、手足のまひや意識障害などさまざまな症状が現れます。この状態を脳卒中といいます。

脳卒中は、冬に多く起こることがよく知られています。しかし、夏にも脳卒中を起こす人が少なくありません。

冬の脳卒中は、温かい場所から寒い場所へ移動した際に血圧が急激に上昇したことがきっかけとなることが多いといわれます。一方、夏の脳卒中は、体内の水分不足がきっかけとなることが多いといわれています。

夏はたくさん汗をかきます。このようなときにきちんと水分を補給しないと、体内の水分が不足します。すると、血液の濃度が高まって血流が悪くなり、また血液の塊もできて、脳血管

が詰まってしまいます。その結果、脳卒中を起こしてしまうのです。そうならないために、こまめに水分を補給することを心がけましょう。

アロマテラピーでリラックス

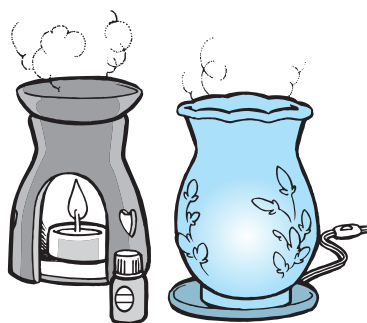
芳香浴で心身を癒す



ラベンダースプレーを使って

ウォッカ小さじ1にラベンダー精油6滴の割合で混ぜ、そこに精製水小さじ5を加えて混ぜます。使用する前にも振り混ぜて、空気中にスプレーしてください。

緊張をほぐしたいとき



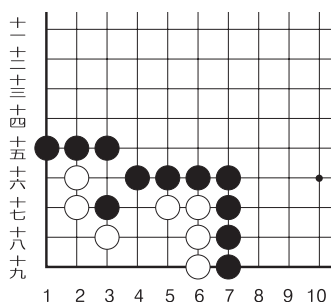
アロマボット・アロマランプを使って

アロマボットまたはアロマランプの受け皿部分に、ぬるま湯を7～8分目まで入れ、ラベンダー精油を3～5滴たらしめます。

※ぬるま湯や精油の量は目安です。使用する際は、器具の説明書に従ってください。

※アロマボットを用いる場合は、空焚きしないように気をつけるとともに、置き場所、火の管理に十分注意してください。

忙しい仕事や難しい人間関係、差し迫った問題から生じる心配事など、私たちの日常はストレスや緊張の連続で、心身も不安定になりがちです。そんなときにはラベンダーの香りを試してみてください。ラベンダーは鎮静作用に優れていて、ストレスや緊張をやわらげる効果があります。



正解は 11 ページをご覧ください

【ヒント】
白の弱点をつく初手を糸口に
して、捨て石作戦で白を仕留
めます。5分で三段、10分で二
段。

黒先 出題 九段 石田 章

囲碁教室



香を活かす攻め。
5分で初段。7手詰め。

持駒 飛

出題 六段 近藤正和

詰将棋教室



賢治を育んだ大地は お湯もことばも温かい

花巻温泉郷（岩手県）



精華の湯

石造りの湯船という個性的な木造の浴室。派手さもなく温泉情緒に浸れる。宿泊施設なし。



周辺の見どころ



宮沢賢治記念館
遺品や作品などを通じて、賢治の思想や生活に触れることができる。記念館とイーハトーブ館の間には、賢治設計の日時計花壇も。



釜淵の滝

高さ8.5m、幅30mの岩盤を川の水が這うように流れ落ちる。国指定名勝「イーハトーブの風景地」のひとつ。

花巻温泉郷とは、岩手県花巻市の西部、台川と豊沢川沿いに点在する温泉の総称。伝説では、かの征夷大將軍、坂上田村麻呂が遠征の際に発見し、疲れを癒したという。

温泉のスタイルは、大浴場や露天風呂など施設の整った宿から、素朴な湯治場まで、お好みしだい。温泉探しを手伝ってくれる観光協会ホームページを活用して、お好みの湯に出会えたら、あとはのんびりと浸かって心ゆくまでくつろごう。

花巻に足を運んだら、宮沢賢

治ゆかりの地にも足を延ばしたい。市内各所の関連施設や記念碑をめぐり、花巻の大地を愛した賢治の生活や思想に触れれば、旅はいつそう豊かさを増すはずだ。

温かい湯に浸かって癒された心身に、「……なっす」と耳に心地よい花巻ことば——これがまた温かいのだ。

●問い合わせ先

花巻観光協会 ☎0198-22-5557
<http://www.kanko-hanamaki.ne.jp/>

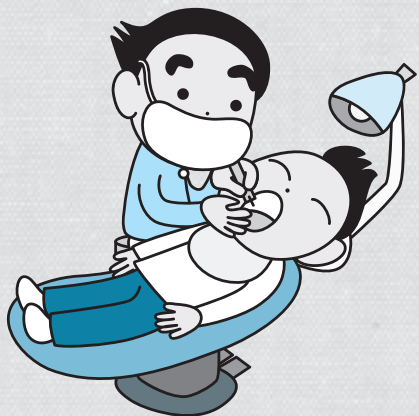
KENPO伝言板

歯の健康チェック、お済みですか？

全国の提携歯科医院で無料の歯科健診が受けられます！

当健保組合に加入する組合員（ご本人およびご家族）の方なら、
年に2回、無料で歯科健診センターと提携する全国の歯科医院にて受診できます。

所要時間
約15分



一般歯科健診

歯科矯正相談

審美歯科治療相談

インプラント治療相談

お申し込みは「歯科健診センター」へ

WEB

<http://www.ee-kenshin.com/>

※提携歯科医院情報をご覧ください。

フリーコール

0120-882-899

受付時間 9:00～18:00
土・日・祝日休み

※電話（携帯・PHSも可）専用のため、FAXの送信はできません。

携帯サイト
(iモードなど)

<http://www.ee-kenshin.com/i/>

委託先：歯科健診センター 運営：メディカルエージェント株式会社

お知らせ

●組合会議員の退任

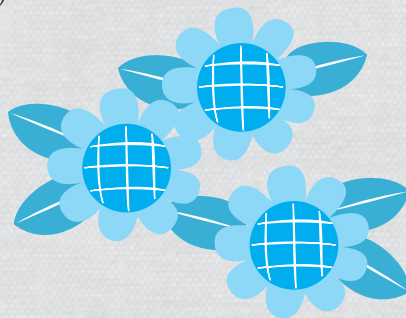
選定議員の藤田 秀昭氏（中部大阪商品取引所）が平成20年5月26日付、宮本 晶二氏（日本商品委託者保護基金）が平成20年5月31日付で、それぞれ退任されました。両氏におかれましては、組合運営に多大なご尽力いただきましたことを厚く御礼申し上げます。

●新しく加入した事業所

- 商品取引所連絡会（中央区日本橋人形町3-8-1）
平成20年4月1日付

●名称を変更した事業所

- エイチ・エス・フューチャーズ株式会社
（旧 オリент貿易株式会社）
平成20年4月1日付
- デイスターアセットマネジメント株式会社
（旧 株式会社 USS 投資顧問）
平成20年5月1日付



組合の状況

（平成20年5月末日現在）

被保険者数
男 3,337人
女 682人
計 4,019人

事業所数 71件

平均標準報酬月額 412,342円

保険料率

一般保険料率
事業主 千分の35.0
被保険者 千分の35.0
計 千分の70.0
介護保険料率
事業主 千分の4.65
被保険者 千分の4.65
計 千分の9.3

平均年齢 38.07歳

扶養率 0.97人

詰将棋解答

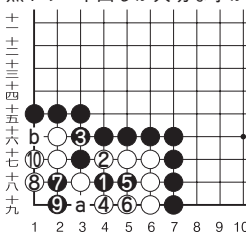
【正解手順】▲2二飛 △3一玉 ▲4二角成 △同馬 ▲2一飛成
△同玉 ▲2二歩成（7手詰）

【解説】3手目。4二飛成は、同馬、1三角成、3二玉で失敗。

詰碁解答

【解答】黒先白死

黒1のハネ出しが大切な手がかり。白2の抵抗には黒3以下11（=1）が好手順で白の押す手なしとなり黒成功です。
手順中白6を8は、黒9、白7、黒6で白死。手順中白2を8は、黒9、白a、黒4、白7、黒b、白2、黒3で白死。
初手を7は、白8、黒9、白1、黒b、白a、黒10、白6と生きられます。初手を2は、白1、黒6、白5、黒7、白9、黒8、白10で黒失敗。
捨て石の妙味が光りました。

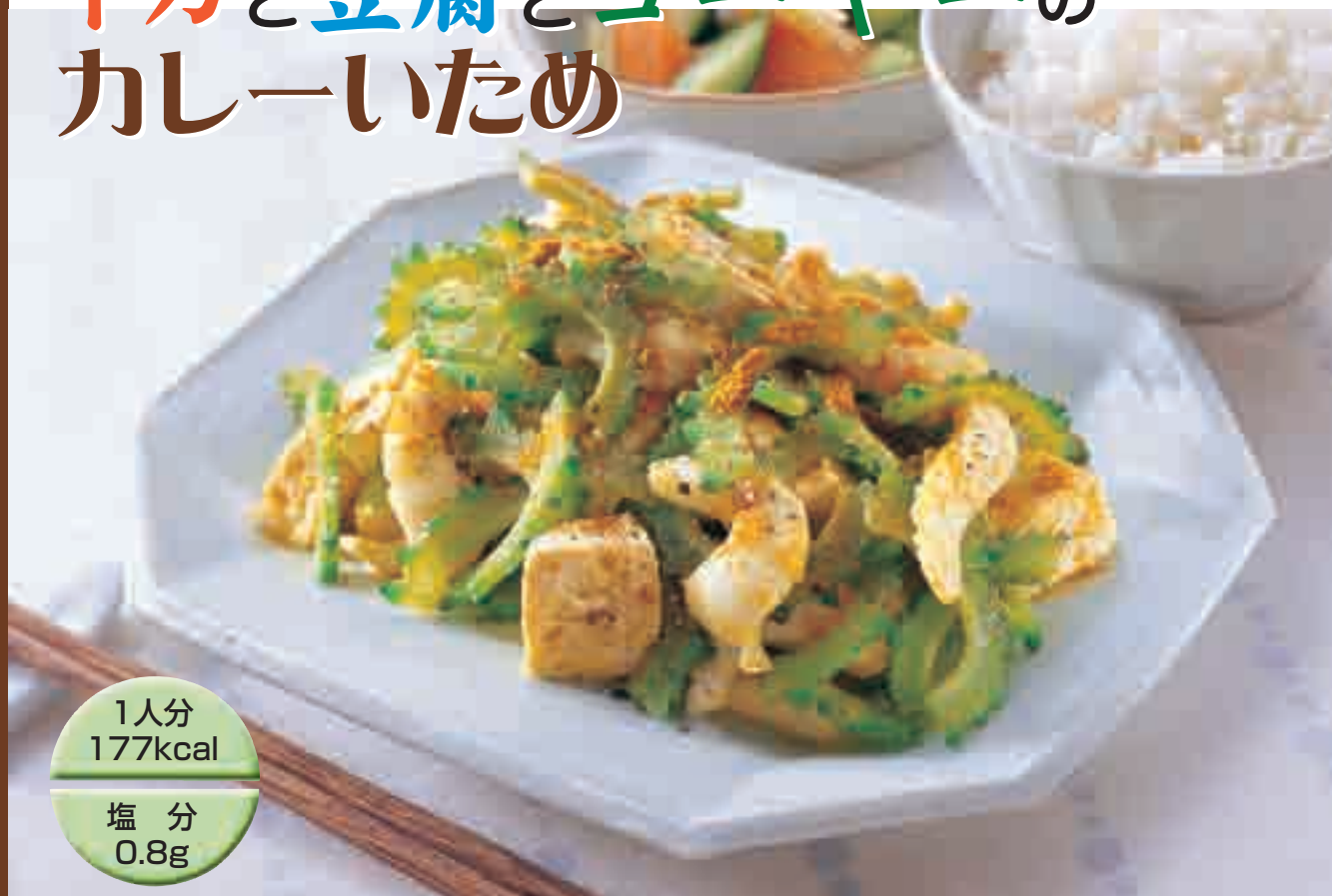


夏のダイエットの基本は、
「低カロリー」＋「暑さ対策」。
暑さのストレスに対抗するビタミンC、
元気の素のたんぱく質などを補給しましょう。

野菜 de 健康
ヘルシーレシピ

カレー風味で食べやすく

イカと豆腐とゴーヤーの カレーいため



1人分
177kcal

塩分
0.8g

●料理制作 ファミリークッキングスクール主宰 浜内 千波 nutrition analysis : FAMILY COOKING SCHOOL / photography : HIROSHI OSUGA

【材料2人分】

- | | |
|----------------|----------------|
| ●豆腐……………1/2丁 | ●ゴーヤー……………1/2本 |
| ●イカ……………1/2ぱい | ●サラダ油……………大さじ1 |
| ●酒・塩・こしょう……各少々 | ●カレー粉……………小さじ1 |

【作り方】

- ①豆腐は1.5cm角に切り、ざるにあげて水気を切る。
- ②イカは表面に切り込みを入れ、ひと口大に切って酒・塩・こしょう各少々をもみ込む。
- ③ゴーヤーは種とわたを取り、2～3mm厚さに切る。
- ④フライパンを温め、サラダ油大さじ1/3をしき、豆腐を焼きつけて取り出す。
- ⑤同じフライパンにサラダ油大さじ2/3を加え、ゴーヤー、イカをいためる。
- ⑥⑤に豆腐を戻し、カレー粉をふり入れて混ぜ、塩・こしょうで味をととのえる。

体に効く！ 食材

●ゴーヤーはビタミンCの宝庫。さらに見逃せないのが植物インスリンの存在。血糖をコントロールするインスリンに似た作用がある。

●イカと豆腐は、ともに低カロリーの良質たんぱく質源。とくにイカに多く含まれるタウリンはコレステロールを下げる作用がある。豆腐はビタミンB₁を含み、抗酸化作用のあるビタミンEも多い。



ご家庭でもご覧いただける内容です。ぜひご家庭にお持ち帰りください。