

日本発条健康保険組合  
2018. 8. 3発行

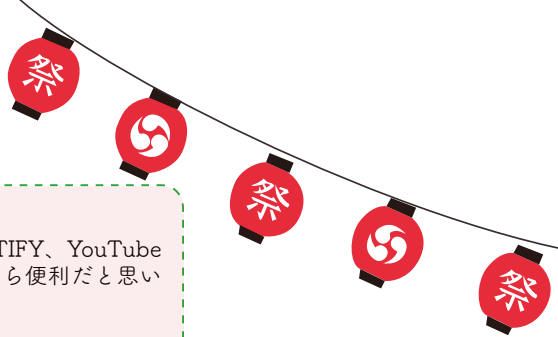
Ete  
夏号

健保だより  
**Bonne Santé**

ボンヌ サンテ  
フランス語で「良い健康」を意味します  
カンパイの挨拶などで使われます

夏のけんこうアプリ祭り！  
KenCoM 新機能 “ひさやま元気予報”  
人気のヘルスケアアプリを賢く利用してみよう  
社長たちの健康法 ーリレーエッセイ第3回ー  
2017年度 決算について  
KenCoM ヘルスケア情報 レシピ特集 他

# 夏のけんこうアプリ祭り



皆さんのスマホにはいくつぐらいアプリが入っていますか？

私はKenCoMを始めInstagramにNAVITIME、LINE、Twitter、Pinterest、MUJI、SPOTIFY、YouTubeと全部で50個以上のアプリを使い倒しています。そんな手軽なアプリで健康になれたら便利だと思いませんか？今回はそんな健康関係のアプリにフォーカスしてみました！



## ひさやま元気予報とは

健康診断のデータ（検査値）等から将来の生活習慣病の発症リスク・発症確率を確認でき、検査値を変更することで、行動変容時の発症リスクの変化、発症確率の変化をシミュレーションすることができる機能です。ひさやま元気予報を使うことで「**現在**」ではなく「**未来**」のリスクを知ることができます。たくさんの方にひさやま元気予報を使っていたくことで**生活習慣改善のきっかけ**になりたいと思っています。

## 久山町研究とは？

- ◇福岡県久山町の地域住民を対象とした生活習慣病の疫学調査
- ◇久山町と九州大学が連携し、脳卒中・糖尿病などの危険因子を解明  
その予防に大きく貢献



## 久山町研究の特徴

- ◇久山町の住民は、日本全国の平均とほぼ同じ年齢、職業分布
- ◇集団の生活習慣病リスクを把握する上で優れているという評価
- ◇1961年から40歳以上の全住民を対象に研究を開始
- ◇現在に至るまで50年以上研究を実施中
- ◇日本における脳卒中の実態と危険因子を解明
- ◇研究功績によって、久山町は7種類以上の賞を受賞

**50年以上の研究**

## 研究としての高い信頼性

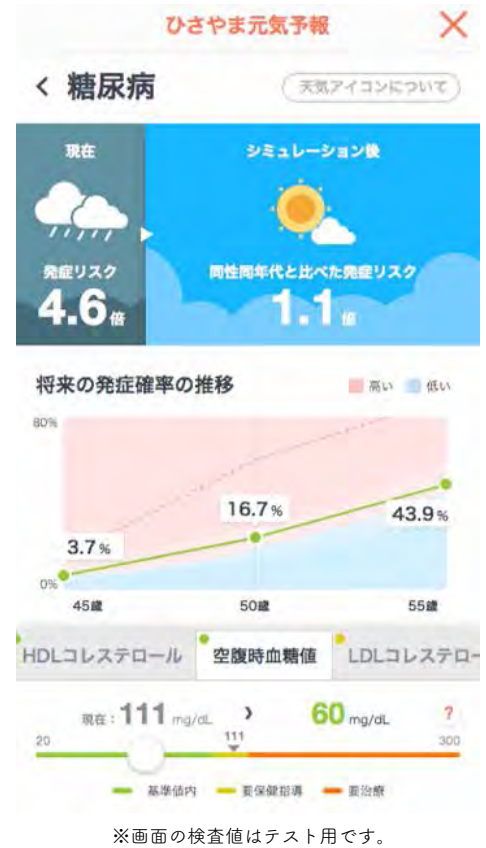
- ◇健診受診率80%以上
  - ◇剖検率75%以上（※亡くなった後に解剖すること）
  - ◇追跡率99%以上（※研究の対象者が行方不明になっていないこと）
- （参考）  
日本全体の検視率は2.5%

**7割近くの剖検率※2**

## ひさやま元気予報の効果

2014年、ひさやま元気予報の前身となる発症予測ソフトを久山町の保健指導に導入し、  
保健指導を実施した結果・・・

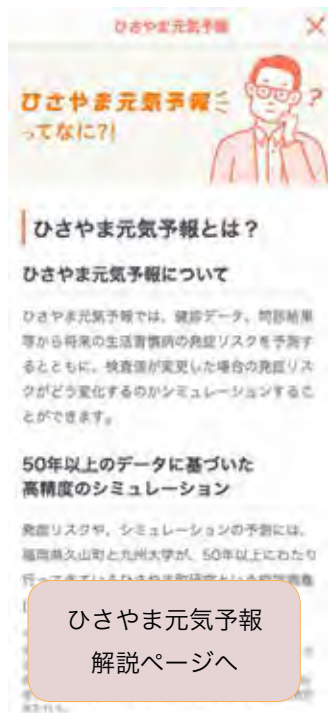
禁煙率	➡	<b>12%</b>	➡	禁煙率	➡	<b>47%</b>
運動開始率	➡	<b>10%</b>	➡	運動開始率	➡	<b>26%</b>



**2018年  
9月初旬  
リリース予定!**



## STEP1. まずはひさやま元気予報にアクセス



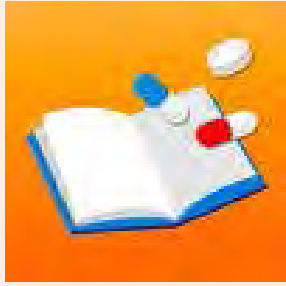
## STEP2. 発症リスクを確認

## STEP3. 改善結果をシミュレーション

## STEP4. おすすめ記事を読む



※画面は現在開発中のものです。一部変更になる可能性がございますのであらかじめご了承ください。



## ヘルスケア手帳

待たずにらくらく！便利な電子お薬手帳



## PHC Corporation

◆全国の薬局で16万人以上が使う無料電子版お薬手帳！

◆電子お薬手帳としてのご利用

電子お薬手帳として、すぐに使い始められます。

インストール時に利用者情報入力画面にて「今は薬局を選択しない」を指定ください。

◆スマート薬局のご利用

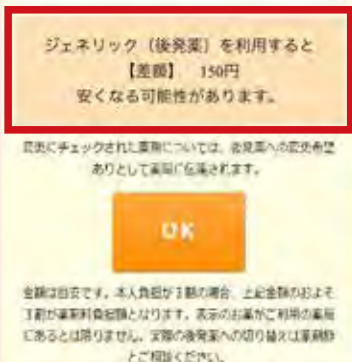
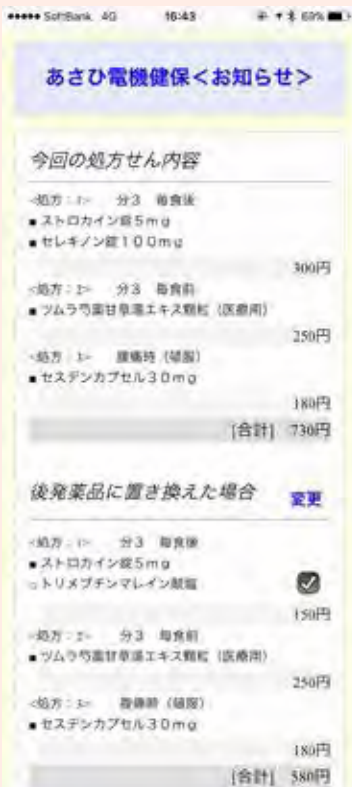
スマート薬局のご利用には、ヘルスケア手帳サービスを導入している薬局リストからご利用薬局の指定が必要となり、北海道から沖縄まで全国の薬局1900ヵ所以上で使えます。

☆4.5

評価数 698



健保のオススメ



ヘルスケア手帳をお持ちの方、

これから利用しようとしていらっしゃる方に朗報です！

8月1日から左の画像のジェネリック医薬品の差額のお知らせが利用可能になります。「ヘルスケア手帳」のアプリをインストールして、処方箋を読み込ませるだけで、その場でどんなジェネリック医薬品があるか、**いくらお安くなるのかパツと表示！**

今までの「ジェネリック医薬品差額通知」は半年以上前の通院履歴から算出して、該当される方にお手紙をお送りしていましたが、この「ヘルスケア手帳」なら薬局へ処方箋を出すまさにその時にお知らせしてくれるのでスピーディで効果的です！この機会にぜひインストールしてみてくださいね。



いつまで使っているつもり？



両 OS 対応

iOS のみ対応

スマホに入っているアプリの平均数は23個！ SNS や情報アプリなどに続き人気の高い健康管理アプリ、皆さんはいくつご使用ですか？ 今回は評価の高いアプリを集めてみました！ 対応 OS のバージョンについては各自でお調べください。



### 3分フィットネス - 簡単エクササイズ - Ateam Inc.

- ◆レベルや部位別に設定できる、1日3分で出来るエクササイズトレーニングメニューです
- ◆自分好みのトレーニングメニューが自動で組める！
- ◆全48種類の厳選されたエクササイズ！
- ◆音声とアニメーションで分かりやすいサポート！
- ◆facebook 連動で友だちと共有！

☆5

評価数 6,990



### あすけんダイエット 体重記録とカロリー管理アプリ WIT CO., LTD.

- ◆栄養士から毎日アドバイス
- ◆らくらく食事記録で簡単カロリー計算
- ◆ウォーキング・ランニングなどの運動記録
- ◆ヘルスケアアプリと連携して歩数を自動記録
- ◆簡単な食事記録でカロリー計算・体重管理ができる

☆4.5

評価数 12,457



### 寝たまんまヨガ 簡単瞑想 Excite Japan Co.,Ltd.

- ◆インストラクターの音声に従うだけでヨガができる
- ◆睡眠導入、疲労回復、気持ちのリフレッシュに最適なアプリです
- ◆現役ヨガインストラクターによるナレーションです
- ◆仕事への集中力や発想力のレベルアップにもおススメ
- ◆英語版の対応あり

☆4.5

評価数 3,253



### 視力ケア アイトレ 3D Ateam Inc.

- ◆さまざまな飛び出す画像で楽しくアイトレ！
- ◆飛び出す画像が動きまわる！ 3D 動画も搭載！
- ◆トレーニング効果をチェック！ 視力検査モード
- ◆累計500万DL突破のZeroApp シリーズ最新作

☆4.5

評価数 698



### 血圧ノート 血圧変化をスマホで記録！ グラフ化も簡単 Karadanote Inc.

- ◆面倒な設定は不要！
- ◆シンプルで使いやすい血圧記録アプリです
- ◆記録をレポート形式にしてメールで送れます！
- ◆複数人のデータ管理を行うことが出来る家族リスト機能

☆4.5

評価数 3,760



### FiNC AI とダイエット - あなた専属トレーナー 株式会社 FiNC

- ◆最先端 AI トレーナーによるパーソナル指導
- ◆あなたに合った「ラク」に続けられるメニューを厳選してお届け！
- ◆ポイントは FiNC モールで商品と交換できます
- ◆スマホを持ち歩くだけで歩数とポイントが自然に貯まる！

☆4

評価数 6,025



### ルナルナ：生理 / 排卵日予測 生理日管理アプリ MTI Ltd.

- ◆生理日入を入力するだけで下記の機能が使えます
- ◆生理日予測 / 排卵日予測
- ◆妊娠可能性の予測
- ◆指数 (体調アドバイス) 表示
- ◆基礎体温の記録

☆4

評価数 7,357



### 快眠サイクル時計 [目覚ましアラーム] Ateam Inc.

- ◆最適なタイミングであなたをやさしく起こしてくれる目覚ましアプリです
- ◆睡眠状態を iPhone の加速度センサーを利用して分析
- ◆睡眠中の寝言やいびきをマイクで録音できます
- ◆全20曲！ 快眠ミュージックとアラーム音
- ◆毎日の睡眠状態をグラフで確認！

☆4

評価数 13,420



### 熟睡アラーム - 睡眠が見える目覚まし時計 株式会社 C2

- ◆毎日の快眠生活をサポートする多機能アラームアプリ
- ◆心地よい睡眠へ誘う、ヒーリングサウンド再生機能
- ◆眠りの浅いタイミングでアラームを鳴らす機能
- ◆アラームが鳴ったら「起きる」ボタンを押すだけで、毎日の睡眠ログがつけられます
- ◆ヘルスケアとの連携 (iOS8 以降)

☆4

評価数 2,790

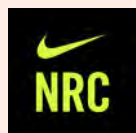


### いびきラボ - いびき対策アプリ (SnoreLab) Reviva Softworks Ltd

- ◆あなたのいびきを録音、測定、そして軽減！
- ◆高度ないびき検出アルゴリズム
- ◆いびきの強度を測定 (いびきスコア)
- ◆いつ、どのようにいびきが激しかったかを表示
- ◆複数の夜間を通していびきの比較が可能

☆4

評価数 3,301



### Nike+ Run Club Nike, Inc

- ◆APPLE WATCH SERIES 3 に完全対応
- ◆すべてのランデータを記録して保存できる
- ◆あなたのスケジュールと進捗に寄り添うパーソナライズド・コーチングプラン
- ◆目標達成をたたえるトロフィーとバッジ
- ◆新ステッカー機能で、ラン後のシェアがもっと楽しくもっとカスタム可能に

☆4.5

評価数 51,140



### KenCoM (ケンコム) DeSC Healthcare, Inc.

- ◆ニッパツ健保に加入の方はインストール必須！
- ◆あなたのためのオススメ健康情報を提供！
- ◆歩数を自動計測！
- ◆バイタルデータ記録
- ◆会社の健診結果がどこでも確認できるのはこのアプリだけ！ (通院などに超便利！)

☆4

評価数 7,357



### Vitalbook - ヘルスケア & フィットネス Naoya Araki

- ◆ヘルスケアと連動したトータル健康管理アプリです
- ◆モーション・コプロセッサを用いた歩数計
- ◆GPSを用いたルートトラッキング
- ◆全37栄養素を基にした食事管理
- ◆Nokia Health と連携した体重管理
- ◆端末のカメラを用いた心拍数計測 など

☆4

評価数 1,468



### わたしの水バランス 毎日の飲み物トラッカーとリマインダー Viktor Sharov

- ◆水を定期的に飲むことをサポートします
- ◆必要な水分摂取量の計算
- ◆リマインダー
- ◆モチベーション維持のためのアワード
- ◆FitBit および H2OPal との統合機能を追加しました

☆4

評価数 85



第3回を迎える社長たちの健康法、今回は元スポーツ選手の社長とスポーツ大好きな社長からエッセイを載ことができました。被保険者のみなさんを引っ張る BOSS 達の健康法に迫ってみます！

## 社長たちの健康法 ～リレーエッセイ～ 第3回

45才過ぎまで地方のバスケットボールクラブで現役プレーヤーをやっていたこともあり、50才を超えても体力には自信がありました。

55才の頃中国に赴任し、運動などほとんどせずに日々を送り、5年後日本に帰任した時はちょっと階段を登っただけでフーフー、好きなゴルフもボールが飛ばなくなったなあという状態でした。昨年日発運輸に異動したのを機に住まいの近くのスポーツジムへ通いだしました。

きっと三日坊主と思って始めたのですが、ランニングマシンで汗だくになった後に付帯の大浴場やサウナに入るのが楽しみになり1年以上通い続けています。家から徒歩で3～4分ということもあり、帰りが少し遅くなっても帰宅後に通えることが続いている理由のひとつです。

出張や会食があってジムへ行けない日はなんとなく中途半端に一日が終わったような気がしています。体重も少し落ちてきました。(テレビコマーシャルの〇〇ZAPとはほど遠いですが)ゴルフもカートには乗らず歩いてラウンドしています。但しボールの飛距離は相変わらず低調です。

食事について。

現在は横浜で単身赴任中ですので偏食になりがちです。

食品に関する専門知識はほとんどありませんので気を付けていることはできるだけ色々なものを少し食べることに、食べ過ぎないことです。

(お酒を飲むと満腹中枢が麻痺するようでこれがなかなか大変なのですが・・・)

以前は肉類中心でしたが、歳のせいか近頃は魚や野菜が美味しいと思うようになりランニングマシンの上で『今日は何を食べようかなあ』と考える毎日です。



日発運輸株式会社  
坂本 博樹 社長



昨年12月にニッパツ健保から、セイコーエプソンの「生活習慣改善プログラム」へ参加しなさい、とのお話をいただき、私の「健康化生活」が始まりました。



特殊発條興業株式会社  
小田切 仁 社長

さっそく、みなさんご存じ(?)のリストバンドをつけ「生活習慣を変える」試みを始めました。同時に糖尿病の専門医を受診、案の定「糖尿病」と診断され、投薬治療も始まりました。

そして6か月

HbA1cは7.4が6.6に改善

体重が77kgから72kgに改善

腹囲が92cmから87cmに改善(ベルトは穴二つ分カット)と『健康的な体』に近づいてきています。



生活習慣を変える試みといっても、

- ・食事は野菜から食べる(でもまあまあ満腹まで食べていますが)
- ・炭水化物の少ない食品を選んで買う
- ・通勤でも買い物でもエスカレーターは使わず、平地は速足で歩く

ということくらいで、無理して頑張っている感はありません。だから続けられています。次はHbA1c 5.8以下、体重70kg、腹囲85cm以下、そして投薬中止を目指します(いよいよ筋肉増強?)。

セイコーエプソンさんとニッパツ健保さんに感謝してこの稿を終えます。

**速報!**

7月の人間ドックの結果、HbA1c6.0、体重70.7kg、腹囲84.3cmでした！投薬中止できている自分を思い描きながら、生活習慣の改善を進めます！



# ルネでしっかり汗を流して、リフレッシュ!



## マイペースでトレーニング可能!

### ジムエリア

いつでもトレーナーがおり、お客様の目的に合ったマシンのご案内、正しい使用方法等、初めての方にも安心してご利用いただけます。



## 水の中でリフレッシュ!

### 水中ウォーキング・ジョギング

水中での効果的なトレーニングが行えるようにウォーキングやジョギングの基本的な姿勢や正しい動作を紹介するプログラムです。



## しっかり汗をかいてリフレッシュ!

### ステップ

ステップ台を使用した有酸素運動を音楽に合わせて行うプログラムです。初心者から十分に慣れた方まで自分に合った強度でエクササイズを楽しむことができます。



## ハリの良い音楽で楽しく筋力アップ!

### GroupPower

バーベルを使って筋力トレーニングを行い、全身を引き締めていくシェイプアッププログラムです。



## 心身ともにリラックスしたい方に

### ヨガ

様々なヨガのポーズを楽しみ、ゆっくりと身体を動かし、心身のバランスを調整するプログラムです。



## 充実のお風呂でリラックス!

### お風呂・スパゾーン

汗をかいた後、お風呂でリラックス。続けて通う場所だから、運動スペース以外も充実しています。

上記プログラム・設備については、店舗によって異なる場合がございます。



ルネサンスで心とカラダにメリハリつける

# ON&ON

仕事もバリバリ、休日もアクティブに過ごす、メリハリのある生活。イキイキと活躍するためのカラダづくり。ルネサンスで効率良いトレーニングを! がんばった分を確実に結果にしましょう。

お好みに合わせて2タイプ

使いたい放題 Monthly

8,424 円/月 (税込)

月ごとに変更可能 (変更手数料なし)

1回ごとに 1Day

1,620 円/回 (税込)

## キャンペーン実施中!

2018年 8/1 (水) → 9/2 (日)

### Monthly コーポレート会員

※新規で Monthly コーポレート会員にご入会いただいた方のみ。

入会時の手数料 0円  
通常 1,080円 (税込) +

### レンタル用品 最大2ヶ月間

タオル(大小セット)  
シューズ・Tシャツ・  
ハーフパンツ 0円  
通常 3,564円/月 (税込)

### 1Day コーポレート会員

※新規で 1Day コーポレート会員にご入会いただいた方のみ。

### レンタル用品 入会当日

タオル(大小セット)  
シューズ・Tシャツ・  
ハーフパンツ 0円  
通常 1,600円/回 (税込)

※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。

事前に WEB 入会登録を  
していただくと便利です。

ルネサンス 法人会員

検索

ご入会に必要なもの

健康保険証

Monthly

コーポレート会員

月会費2ヶ月分

ご利用開始日(1日・8日・16日・23日)  
によって異なります。

ルネサンスカードの口座設定が  
WEB で完了していない方は  
キャッシュカード + 通帳

※後日郵送による書面での口座設定をご希望の方は不要※アリオ札幌、北砂、徳山へご入会の方は  
支店名、口座番号がわかるもの + 届出印もしくは金融機関キャッシュカードをお持ちください。

入会時の手数料 1,080円 (税込)

お近くのルネサンスで  
ご登録ください。

●Monthlyコーポレート会員ご入会の方はルネサンスカード、イオンもしくはジャックス)の申し込みが必要です(会費はルネサンスカードからの引き落としとなります。)  
●お近くにルネサンス直営施設がなく、提携施設のご利用のみをご希望の場合は、郵送にて法人会員登録及び会員証発行のお手続きを受付いたします。郵送でのお申し込みは以下までお問い合わせください。

## 元気だと思っても要注意！健康診断のC・D判定の見方【KenCoM 監修医コラム】

皆さんは健康診断を受けていますか？

定期的な健診を受けることは、健康管理の上で非常に重要なことですが、受診はしていても、受けっぱなしになっていては意味がありません。

健診というのは、受ければそれで終わり、ということではなく、健診結果を自分の健康の維持や病気の早期発見に結び付けてこそ、意味のあるものなのです。

しかし、健診結果というのは、必ずしも理解しやすいものではありません。その見方のコツのようなものを、今日はお話したいと思います。

### 健康診断の結果、基本の見方はこれだ！



健診結果は通常アルファベットで表示されます。

AからEまでで表示されることが多いのですが、これは国が定めている基準ではないので、健診機関によっても違いがあり、FやG、Hといった表示もあります。ここでは最近採用されることの多い、人間ドック学会の判定区分に従って、ご説明をしたいと思います。

#### 人間ドック学会の判定区分は5段階

現在、国内で使用されることが多い人間ドック学会の判定区分は、AからEまでの5段階に分かれています。

参照：人間ドック学会・判定区分（2017年4月1日改定）

簡単にいうと、以下のような5段階で表示されます。

- A：異常なし
- B：軽度異常
- C：要経過観察・生活改善
- D：要医療
- E：治療中

このC判定はC3、C6、C12という、3段階で表示されることもあります。Dは要医療でこれもD1の要治療とD2の要精検とに分かれます。血液検査やレントゲン、超音波検査などの各項目に対して、このAからEという判定が決まります。

そして、総合判定は全ての項目の中で、最も重い判定が表示されるのです。たとえば、各項目にAとBとC判定が混ざっていれば、総合判定はCとなるのです。

### 要注意！総合判定は全ての検査結果を判断したものじゃない

総合判定というのは、全ての検査結果を総合的に判断した判定、というように思われがちですが、本来はそうあるべきなのですが、実際にはそうはなっていない、という点には注意が必要です。

Bの軽度異常というのは、レントゲンで見ると明らかにもう治った跡の影が残っているだけ、など、健康上は特に問題はない状態です。Eの治療中は高血圧で血圧の薬を普段から飲んでいるなど、お医者さんに掛かって治療を継続している状態の場合に表示されます。

### 健康診断の判定、CとDの違いとは？

分かりにくいのはC判定とD判定なので、その点について少し詳しく解説してみます。C判定とD判定の大きな違いは、検査や治療を受けるまでの期間です。

#### こんなに違う！C判定とD判定

C判定の要経過観察・生活改善というのは、基本的には一定期間をおいて健診と同じ検査を再度行って、その間の経過を観察するという意味です。一時的な異常の可能性が高かったり、生活改善によって良くなる可能性が高い時に、この判定になります。基本的には1年後にまた健診を受けて、それで経過をみれば良いことが多いのですが、もう少し短い間隔で経過をみた方が良さそうな時には、C3やC6という表示になることがあります。C3は3か月後に、C6は半年後に様子を見るように、という意味です。

一方のD判定というのは、原則として結果を受け取ったらただちに医療機関を受診して、検査や治療を受ける必要がある、という意味です。D1というのは要治療で、すぐに薬などによる治療を開始することが望ましい、という意味で、D2の要精検というのは、健診より詳しい検査で、より精密に原因を解明する必要がある、という意味です。人間ドック学会以外の判定基準を用いている健診では、Dが要再検でEが要精検、そしてFが要治療のように分かれている場合もあります。この場合の要再検というのは健診と同じ検査をもう一度受ける必要がある、と言う意味で、要精検はより詳しい検査で診断を確定する必要がある、と言う意味です。





## C 判定、D 判定ごとの対処法

### C 判定をとったら→医師、保健師に相談を！

C 判定というのは、基本的にはすぐに医療機関を受診する必要はなく、3 カ月から 12 カ月は自己管理でも良いという意味です。

ただ、生活習慣病などについては、トータルな判断が重要となりますから、普段から医療機関を受診されていたり、薬をもらっているような方は、必ず主治医の先生にその結果を見せて頂いて、その指示をおおいで下さい。私自身が行なっている健診の説明会などでは、C 判定以上の異常のある方は、一度は医師や保健師などの指導を受けて下さい、というようにお話しをしています。

C 判定だから医療機関を受診してはいけない、ということではないのです。特に検査の意味が良く分からない場合などは、必ず専門家に聞くようにして下さい。



### D 判定をとったら→すぐに医療機関を受診して！

D 判定はすぐに医療機関の受診が必要、という意味の判定です。

結果が届いてから目安として 1 カ月以内には、必ず医療機関を受診するか、主治医を持っている方は主治医を受診して下さい。

D1 の要治療というのは、たとえば血圧であれば治療の必要なレベルの高血圧がある場合に、その判定になります。

D2 の要精検というのは、たとえば胃のバリウム検査での異常であれば、胃カメラのようなより詳しい検査をして、速やかに異常の原因を診断する必要があります、という意味です。

どちらにしてもすぐに受診が必要なのです。

主治医や掛かりつけ医のいる方は、まずはそちらにご相談をされるのが良いと思います。

主治医のいない方は、どのような病院やどのような科を受診すべきか、健診をされた機関に、お問合せをするのが良いと思います。

通常人間ドックなどでは、その紹介や二次検査の手続きまで、やってくれることが多いでしょう。

## 健診結果を上手に健康増進や早期発見に結び付けるには



健診の結果が要観察の C 判定以上であった場合には、そのまま放置して何もしないのでは、健診をした意味がありません。

特に初めて指摘された異常については、専門家に相談して、その後の方針を決定することが重要です。

C 判定は基本的には軽い異常なのですが、重病の初期の兆候である、と言うケースもあるからです。

同じ健診機関で何年も健診を毎年受けているような場合には、その間の変化が病気の診断の糸口になることもあります。

私の経験したケースでは、C 判定の軽い貧血でしたが、徐々に進行をしていたので精密検査をしたところ、血液の病気が見つかった、ということがありました。

D 判定については、必ず二次検査や精密検査を受けることが重要です。

これも私が実際に経験したケースで、ある年の健診で便に潜血反応陽性の所見があり、D2 判定だったのですが放置してしまったところ、翌年の検査で進行した大腸がんで手遅れだった、ということがありました。

D 判定ではすぐに医療機関を受診することが絶対に必要なのです。

健診や人間ドックは受けっぱなしでは意味がありません。皆さんも賢く健診結果を利用するようにして下さい。

### <著者 / 監修医プロフィール>

■石原藤樹 (いしはら・ふじき) 先生

1963 年東京都渋谷区生まれ。信州大学医学部医学科、大学院卒業。医学博士。研究領域はインスリン分泌、カルシウム代謝。臨床は糖尿病、内分泌、循環器を主に研修。信州大学医学部老年内科（内分泌内科）助手を経て、心療内科、小児科を研修の後、1998 年より六号通り診療所所長として、地域医療全般に従事。2015 年 8 月六号通り診療所を退職し、北品川藤クリニックを開設、院長に就任。著書に「誰も教えてくれなかったくすりの始め方・やめ方 - ガイドラインと文献と臨床知に学ぶ -」（総合医学社）などがある。

・略歴

東京医科大学地域医療指導教授 / 日本プライマリ・ケア連合学会会員 / 医師会認定産業医 / 医師会認定スポーツ医 / 日本糖尿病協会療養指導医 / 認知症サポート医

・発表論文

-Differential metabolic requirement for initiation and augmentation of insulin release by glucose: a study with rat pancreatic islets. Journal of Endocrinology(1994)143, 497-503

-Role of Adrenal Androgens in the Development of Arteriosclerosis as Judged by Pulse Wave Velocity and Calcification of the Aorta. Cardiology(1992)80,332-338

-Role of Dehydroepiandrosterone and Dehydroepiandrosterone Sulfate for the Maintenance of Axillary Hair in Women. Horm. Metab.Res. (1993)25,34-36

「過去の健診結果」を読み返したい方は今すぐ KenCoM へご登録ください！

KenCoM



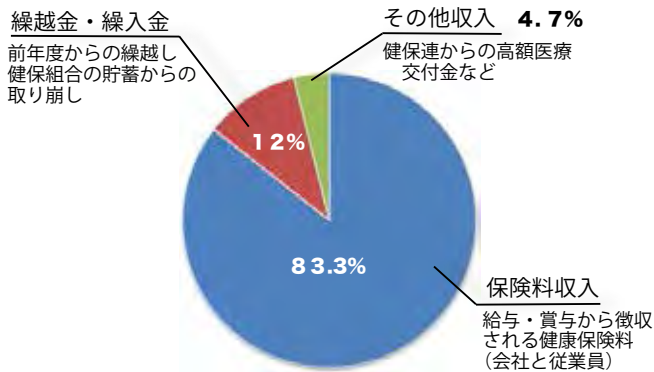
# 2017年度 決算報告

2018年7月16日開催の日本発条健康保険組合組合会において決算案が承認されましたので報告いたします。

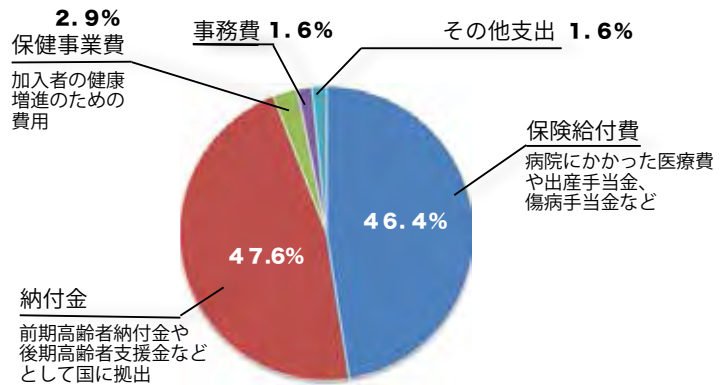
一般勘定では、納付金が保険給付を上回る結果となりました。決算残金の10億7千万円のうち7億5千万円を繰越金に、3億2千万円を別途積立金とします。介護勘定では、年々納付金が増加し、将来保険料率引き上げが必要です。

## 一般勘定

### 収入



### 支出



### 基礎数値 (一般勘定)

平均被保険者数	9,612人
平均標準報酬月額	387,280円
平均年齢	41歳

支出の大きな部分を占める保険給付費(支出の46.4%)は、前年度比2%増の24億3,733万円であった。付加給付が傷病手当金関連の給付が増加し、予算比126万円増の6,926万円となった。納付金に係る支出(支出の47.6%)は25億10万円で、2017年度は、納付金が保険給付費を上回ることとなった。

単位：百万円

収入			支出		
科目	予算	決算(実績)	科目	予算	決算(実績)
保険料収入	5,070	5,268	保険給付費	2,553	2,437
繰越金・繰入金	760	760	納付金	2,540	2,500
その他収入	114	298	保健事業費	166	152
			事務費	107	83
			その他支出	578	83
計	5,944	6,326	計	5,944	5,255

## 介護勘定

介護納付金が総報酬割の増加により、前年度比5,844万円増の4億9,371万円となった。

当組合は積立金の取り崩しにより現在の保険料率を当面維持していく予定だが、介護勘定は納付金の総報酬割の導入による納付金の増加が予想され、保険料率の引き上げが近い将来予想される。

収入			支出		
科目	予算	決算(実績)	科目	予算	決算(実績)
保険料収入	468	501	介護納付費	510	494
繰越金・繰入金	54	49	その他支出	12	0
計	522	550	計	522	494

単位：百万円

### 基礎数値 (介護勘定)

平均被保険者数	5,091人
第2号被保険者数	
家族を含めた平均介護 保険第2号被保険者数	7,081人
平均標準報酬月額	438,369円

あなたの命を  
救います！

## 胃がん・大腸がん精密検査費用補助について

今年の胃がん・大腸がん検診で、要精密検査判定になった被保険者の方が精密検査を受けた場合、ニッパツ健保から費用の補助を行っています。がん検診は「ふるいわけ」のための検査です。治療が必要な状況かどうかを確定するため、精密検査が必要になります。「放置」することで、病気は進みます。がん検診結果が「要精密検査」だった方は、必ず早めに精密検査をご計画ください。

### 【昨年度 胃がん・大腸がん 精密検査費用補助 実施状況】

検診種類	補助申請者	有所見者	見つかった病気	費用補助金額
胃がん検診 (胃X線検査)	78名	48名 (申請者の61.5%)	胃がん 胃粘膜下腫瘍 萎縮性胃炎 胃ポリープ ピロリ菌感染 胃潰瘍 十二指腸潰瘍 逆流性食道炎	3,000円
大腸がん検診 (便潜血2日法)	66名	66名 (申請者の57.4%)	大腸がん 大腸ポリープ 大腸炎	4,000円

※費用補助プログラムの詳細につきましては、2018年4月2日付「健保連18-002」文書をご覧ください。



### 焼きトマトとカレー味チキンのパワーサラダ

フードコーディネーターの長藤由理花さんが、季節のサラダを使い食事としても満足感が味わえるサラダ(=パワーサラダ)のレシピを紹介する本連載、「大満足！季節野菜のパワーサラダ」。第1回目は、夏の季節野菜「トマト」とカレー味のタンドリーチキンを使ったボリューム満点のサラダをご紹介します。お肉がゴロゴロ入っているので、サラダでは物足りないという方でも大満足まちがいなし！食事として野菜をたっぷり取り入れることができますよ！食欲をそそるスパイシーなチキンと、さっぱりと夏野菜の焼きトマトを合わせたパワーサラダを紹介します。トマトのリコピンには紫外線によって発生するメラニンの生成を抑える働きがある上に、カレー粉に含まれるターメリックには抗酸化作用や消炎作用がありますので、夏的美肌対策・夏バテ対策にもぴったりです！



#### 【作り方】

1. 鶏肉に塩こしょうで下味をつけてAの材料を揉み込み、馴染んだらパン粉をまぶしてフライパンでしっかりと焼く



2. トマトはオリーブオイルで丸ごと表面の皮が破ける程度に焼いておく。キャベツは千切り、ケールは1cm程度のざく切り、パプリカはスライスする



3. サワークリーム以外のドレッシングの材料を混ぜ合わせる  
4. 器に野菜を盛り、タンドリーチキンをのせたらサワークリーム(またはヨーグルト)をトップに置いて、ドレッシングを全体にかけて完成

#### 【材料】2人分

\*簡単タンドリーチキン

鶏胸肉 2枚(200g)

塩こしょう 少々

パン粉 大さじ3

サラダ油 大さじ1

(カレー粉 大さじ1/2

おろしにんにく 小さじ1

プレーンヨーグルト 大さじ1

\*サラダ

プチトマト 5~6個 / オリーブオイル 適量

キャベツ 3枚 / ケール 2枚 (好きなグリーン野菜でも可)

パプリカ 1/3個

\*ドレッシング(手作りではなく、お好みのものでもOK)

マヨネーズ 大さじ2 / マスタード 大さじ1

はちみつ 大さじ1 / 卵黄 1つ

白ワインビネガー 大さじ1

サワークリーム 大さじ1 (あればOK。ヨーグルトでも可)



#### 疲労回復を早めるので夏バテ予防にも！

トマトの嬉しい成分は、疲労回復にも役立つということ。疲労物質を分解する働きがある「クエン酸」や「りんご酸」が含まれていますし、「リコピン」には細胞の回復を妨害する活性酸素を壊す働きがあるため、それらの相乗効果で疲労回復を早めてくれるというわけです。夏バテにも非常に効果が高いと言われている所以です。

#### メラニンの抑制と抗酸化作用が期待できる。

さらに、トマトの赤い成分「リコピン」には、メラニン色素の生成を抑制する働きがあります。また強い抗酸化作用があり、肌をシミやシワから守ってくれる効果も期待できます。今回は、焼きトマトにしましたが、加熱することによって生食よりも「リコピン」の吸収率を高めることができますよ。夏バテ対策のトマトをたっぷり召し上がれ！食欲をそそるスパイシーなチキンにさっぱりする焼きトマトを合わせた、季節のパワーサラダ、いかがでしたでしょうか？ぜひ試してみてくださいね。

#### ○○○長藤由理花(ながふじ・ゆりか)○○○

フードコーディネーター。大手企業の秘書を経験後、食の世界へ転身。社員食堂の監修や企業内保育園の調理経験を通じ食育アドバイザーの資格を取得。現在は空間デザインを意識したケータリングデザインや商品開発、コラム執筆など、女性視点の感性で考案する季節を楽しむ見た目も美しい料理が好評。今後は食イベント企画や講演会など幅広く活動予定。(監修医師：石原藤樹先生)



# 2018年度も被扶養者資格再確認にご協力願います！

2018年度も被扶養者の資格確認を行います。今年度も、お子様の添付資料の提出を不要としました。但し、調書には18歳以上のお子様の名前を記載しています。調書に記載されているお子様は、被扶養者の資格確認のみお願いいたします。今年度4月以前に資格認定された配偶者とご両親等は資料の提出が必要です。資格確認の対象となる方は調書の裏面説明、添付する証明書類一覧をよくご確認の上、書類をご提出ください。尚、収入のない方は事前に役所の納税課に無収入であることを申告し、金額の記載された所得証明書を用意してください。非課税の方も金額の記載された所得証明書が必要です。また、今年度は調書の一部を変更しました。本年の書類提出締切日は9月28日(金)です。皆様のご協力をお願いいたします。ご不明な点がございましたら、事業所担当者、または健保組合までお問い合わせください。

仕事をやめたけど所得証明に前年の収入が記載されてても大丈夫だね！  
60代 無職 夫

パート先の雇用証明書と所得証明書、給与明細6ヶ月分ね！  
50代 パート 妻

僕は大学生だから提出する書類は何もないね！  
20代 大学生 息子

今回の調査はぼくたち18歳未満の子供は関係ないんだよ！

毎年、年金のお知らせのハガキをコピーして所得証明書と一緒に出すんだったわね。  
60代 年金受給の同居の母

4月に就職したのにお父さんの会社の保険証を返すの忘れてた!!!  
20代 元被扶養者 娘

ケバブ屋でパートを始めたばかりだから給与明細は、これから先の6ヶ月分を出せばいいんだね！  
30代 パート 夫

わわわ！年収130万円を超えようだから扶養の減員届を出さなくちゃ!!  
40代 契約社員 妻

息子から生活費をもらうとるんじゃけど、手渡しじゃイケんのじゃったな！  
70代 別居の父

私は自営業だから確定申告書と収支内訳書のコピーを出せばいいのよね。  
20代 フリーランス 妻

被扶養者の方からのよくある声を集めてみました!



**編集後記**

西日本を中心にありました「平成30年7月豪雨」の被害に遭われた方には、お見舞い申し上げます。私の祖父は広島県の尾道で87歳で一人暮らしをしており、長らく続く断水で毎日市役所に2時間並んでいたそうです。また40年来の親友は被害の大きかった同県三原市に住んでおり家の1階部分が全て浸水してしまいました。また、豪雨明けてからの殺人的な猛暑にもお年寄りから小さな子供までが命を奪われています。普段全くニュースを見ないようにしている私も最近は毎日チェックするようになっています。今回アプリの特集をしましたが、多くの災害でTwitterなどの情報網が命を助けてくれています。自分はIT化などに興味がないと言う方も、災害時に情報網につながっていることで位置情報を消防に伝えたり、被害状況を離れた誰かに伝えることができます。この機会に災害用リュックだけではなく有用な情報網から正しい情報を集めるすべを身につけることを是非オススメいたします。 広報担当：A