

にっころ けんぽ

2010
Vol. 1

JAL
GROUP

JALは「空のエコ」でチーム・マイナス6%に参加しています。



みんなで止めよう温暖化

チーム・マイナス6%

診療報酬改定で
医療費が
変わりました!

ご家庭へ
本誌を
お持ち帰り
ください

平成22年度

健診のしくみが
変わります!

ホームページが
より使いやすく
リニューアル!

JALウォーク
in 高知 レポート

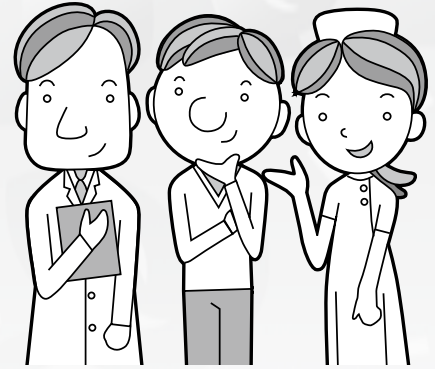
気になる
検査値
知りたい
病気+

あなたは

隠れ糖尿病?

診療報酬改定で、平成22年4月受診から 医療費が変わりました！

「診療報酬」とは医療サービスの値段のことで、医療技術の進歩や経済状況などに合わせて2年ごとに改定されます。救急、小児、産科、外科の医師が減少するなど医療現場が苦しい状況を抱えている中、平成22年度の診療報酬改定では、医療再生を目指して診療報酬が全体で0.19%アップし、私たちが医療機関窓口で支払う医療費にも変更がありました。



4月から変更になった主な医療サービスの料金

※患者の負担額は下記金額の3割、未就学児は2割、70歳以上の一般高齢者は1割（現役並所得者は3割）です。

		従 来	平成22年4月から
外 来	再診料※の見直し ※同じ病気で2回目以降の診察を受けたときの診察料	診療所の再診料 710円 病院の再診料 600円	診療所、病院とも 再診料 690円 に統一
	休日や夜間に患者の電話相談などに対応している診療所	—	再診料に 30円 加算
	地域の病院・診療所の医師が連携して休日・夜間診療に対応	—	休日・夜間診療を受けると 1,000円 加算
救 急	充実した体制を持つ 救命救急センターへの入院	救命救急入院料 加算額 1日につき5,000円	救命救急入院料 加算額 1日につき 10,000円
	二次救急医療機関（救急搬送受入の中心的機関）に搬送の場合	入院料1日当たり 6,000円	入院料1日当たり 8,000円
産 科・ 小 児 科	救急搬送された妊産婦の入院	初日の入院料 50,000円	初日の入院料 70,000円
	早産などのリスクの高い妊産婦の分娩管理	1日につき20,000円	1日につき 30,000円
	救急搬送された小児の入院料	—	入院料1日当たり 40,000円
	新生児特定集中治療室（NICU）の管理料	1日85,000円	1日 100,000円
	NICUを出た新生児を受け入れる回復室の管理料	—	1人につき 1日 54,000円
手 術	難易度の高い手術料の引き上げ	—	30～50%引き上げ （約1,800項目のうち） （半数程度を増額）
歯 科	初診料と再診料の見直し	初診料 1,820円 再診料 400円	初診料 2,180円 再診料 420円
そ の 他	病院勤務医の事務作業を補助する職員を配置	初日入院料の加算 1,050円～3,550円	初日入院料の加算 1,380円～8,100円
	栄養サポートチームによる栄養改善の取り組み	—	週1回 2,000円
	診療所の明細書無料発行を義務化（詳しくはP.3を参照）	—	無料発行する診療所の再診料 10円 加算

かしい患者さんになっていただくための健保からのお願いを
ホームページ（P.7参照）に掲載していますので、ぜひご覧ください。

「診療明細書」で医療の内容や医療費の内訳をチェックしましょう

これまで希望者のみに実費で発行されていた「診療明細書」を、原則全ての人に無料発行することが医療機関に義務づけられました。診療明細書には、検査や投薬などの診療内容と費用の内訳が記載されています。買い物をしたときにレシートで金額を確認するように、自分に対してどのような治療が行われ、費用はどれくらいかかったのか、なぜ前回の診療と費用が違うのかなど、医療の内容もその都度しっかりチェックする習慣をつけたいものです。

また、日航健保組合から毎月送られてくる「医療費のお知らせ」とこの診療明細書との金額を突き合わせ、間違いがないかをしっかり確認しましょう。もし両者の金額が合わないときは、日航健保組合にお問い合わせください。

皆さん一人ひとりが医療費に関心を持つことが、医療費の適正化、ひいては医療保険財政の健全化にもつながります。



入院外		保険			
患者番号	氏名	〇〇 〇〇	種	受診日	YYYY/MM/DD
受診料					
部	項目名	点数	回数		
基本料	・外来診療料	70	1		
在宅	・在宅自己注射指導管理料	820	1		
	・血糖自己測定器加算(月100回以上)(1型糖尿病患者に限る)	1320	1		
処方	・処方せん料(その他)	68	1		
検査	・生化学的検査(1)判断料	144	1		
	・血液学的検査判断料	125	1		
	・B-V	13	1		
	・検体検査管理加算(1)	40	1		
	・血中微生物	40	1		
	・生化学的検査(1)(100回以上)	92	1		

体育館利用方法の変更について

平成22年4月1日より、下記のとおり体育館利用方法が変更になりました。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

① 体育館開館時間(管理人勤務時間)の変更について

体育館の開館時間を原則的に以下のとおり変更します。

	現 行	変 更 後
月曜日～金曜日	10:00～20:30	13:00～20:30
土曜日	10:00～17:00	13:00～17:00

※体育館の予約は、管理人勤務時間内にお問い合わせください。(問い合わせ先:03-3747-2069)

② 体育館利用後の清掃について

これまで、業者による清掃を実施してきましたが、経費削減のため、利用者の方に体育館利用後の清掃をお願いすることになりました。

お手数をおかけしますが、利用後にモップがけを実施いただきますようご協力をお願いいたします。

保健事業の一部凍結のお知らせ

平成22年4月1日より「禁煙サポートプログラム費用補助」および「ホームヘルパー資格取得補助金制度」は実施しておりません。

平成22年度の健診のお知らせです。

健診補助のしくみが大きく変わります！

平成22年度の健康診断について

健保財政の急激な悪化に伴い、健保運営体制、保健事業全般の見直しを図ることとなりました。しかしながら健診費用補助制度は、健康維持に重要な必要最低限の事業でもありますので、規模は大幅に縮小させていただきましたが、「特定健診」「生活習慣病予防健診」「人間ドック」の3コースの健診メニューをご用意させていただきました。ご自分の健康管理のために年に1度は、いずれかの健診を受診し、ご自分の健康管理にお役立てください。

平成22年度より健診業務を外委託します。受診方法や健診機関などが今までと大きく変わりますので、挟み込みの「健康診断のご案内」をご覧ください。

平成22年度の健診のお知らせが遅れましたことお詫びいたします。

予約受付日

平成22年 平成23年
6月28日～2月28日

受診日

平成22年 平成23年
7月19日～3月31日

健診内容

① 特定健診

メタボリックシンドロームの予防や解消を目的とした基本的検査

② 生活習慣病予防健診

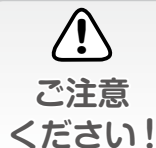
①にがん検査等をプラス

③ 人間ドック

②に詳細検査をプラス

④ 婦人科(オプション・単独)

子宮がん・卵巣がん検査と乳がん検査



- 対象者、予約方法、受診方法、健診機関、補助額が変わります。
- 一般社員の方は婦人科を除き、健診補助の対象にはなりません。会社の定期健診を受けましょう。
- これまでのような、契約健診機関以外で受診し全額立て替え払いをする償還払い制度(特定健診・婦人科健診)はありません。

＜健康診断＞

一般社員の方

会社の定期健診

35歳以上の配偶者以外の被扶養者

特定健診
補助額:全額健保負担

35歳以上の被扶養配偶者・任意継続被保険者・特例退職被保険者
いずれかを年度内1人1回

生活習慣病予防健診
補助額:3割(上限8,000円)

人間ドック
補助額:10,000円

＜婦人科健診＞

近年、乳がんや子宮がんの女性特有のがんにかかる人が増えています。また、婦人科の病気の中には自覚症状がほとんどないものもありますので、早期発見のためにも年に1度は婦人科健診を受診しましょう。

婦人科健診をご希望の場合には、特定健診・生活習慣病予防健診・人間ドックのオプションで受診いただくことも可能です。また、婦人科健診のみを単独で受診いただくことも可能です。

補助対象検査

乳がん：触診 エコー マンモグラフィー
子宮がん・卵巣がん：内診 頸部・体部細胞診 エコー
※ただし、健診機関によっては実施できない検査もあります。

被保険者・被扶養配偶者

婦人科健診
補助額:3割(上限5,000円)

配偶者以外の被扶養者

婦人科健診の健保補助はありません。

※がん検診については、地方自治体でも、独自に制度を設けているところがあります。お住まいの自治体窓口へお問い合わせください。

詳しくは、挟み込みの「健康診断のご案内」をご覧ください。

健保組合理事および議員が選出されましたので公告いたします

選定議員			互選議員		
理事長	大村 裕康	専務執行役員	理事	狩野 正文	(株)JALエンジニアリング 羽田整備センター
理事	山本 浩治	健康保険組合	//	山崎 謙治	(株)JALエンジニアリング 成田部品整備センター
//	羽生 貴志	労務部	//	松岡 康一郎	運航訓練部
//	渡辺 智	労務部厚生グループ	//	中田 智子	ジャル労働組合
//	今村 裕明	健康管理部門	//	高森 英智	ジャル労働組合
//	下口 好史	健康管理部門	//	藤原 肇	ジャル労働組合
//	釜山 義彦	羽田総務部	//	森 陽子	第2客室乗員部
//	城 宏和	成田総務部	//	西村 直人	(株)JALスカイ関西 総務部
//	太田 英明	運航企画部門 運営グループ	//	浅沼 智範	(株)JALグランドサービス
//	古賀 光夫	運航技術部	//	藤枝 稔直	(株)JALエンジニアリング 羽田航空機整備センター
監事	竹下 英孝	(株)ジャルリーブル 第1事業部	監事	長沼 克治	健康管理部門
議員	栗田 和博	ITサービス企画部門 企画グループ	議員	早川 昌宏	(株)JALカーゴサービス 総務部 安全品質管理部
//	福家 智	(株)JALエンジニアリング 総務部	//	山梨 雅彦	ITサービス企画部門
//	八木 泰枝	客室乗員サポート部 すこやか増進室	//	大林 隆由	(株)JALエンジニアリング 成田航空機整備センター
//	浅香 浩司	企画推進部	//	森 き代子	企画推進部 お客さまサポート室
//	前田 淳	空港企画部 企画グループ	//	内田 卓洋	(株)JALエンジニアリング エンジン整備センター
//	梅原 秀彦	貨物郵便企画部 企画グループ	//	稲垣 重美	(株)JALスカイ九州
//	栗原 宏和	人事部関連・客室・定員グループ	//	岩田 真	(株)JALスカイ札幌
//	大杉 悟朗	札幌支店 総務部	//	小野 丘	(株)ジャルホテルズ
//	中村 寿男	大阪支店 総務部	//	福満 雅子	(株)ジャルパック
//	仲野 裕二	福岡支店 総務部	//	伊礼 恭	日本トランスオーシャン航空(株)
//	伊東 芳隆	(株)ジャル沖縄 総務グループ	//	前川 修	(株)ティエフケー
//	小林 啓二	(株)JALグランドサービス 総務部福利厚生グループ	//	諏訪 敬保	(株)JALUX
//	五十嵐 久雄	(株)ジャルリーブル 総務部	//	畑中 克之	A300-600運航乗員部
//	安部 省志	羽田第2客室乗員部 業務グループ	//	中川 香	羽田第1客室乗員部

※4月7日時点の登録です。4月7日以降の議員交代については次号にてお知らせします。

※社名の表記のない議員は、(株)日本航空インターナショナル所属です。



の最終日に

「JALウォーク in 高知」が開催されました

当日は気温も高く晴天にも恵まれ、154名で高知市内13kmを歩きました。JALスカイアンバサダー(*)小田さんに加え、3名の客室乗務員の方に参加いただき、高知県内から126名、近畿圏から5名、高知以外の四国から2名、関東圏から20名、その他地区から1名参加いただきました。

*JALスカイアンバサダーは、各県にゆかりの客室乗務員が1名選任されており、地元や東京等でその県のイベントなどがある場合、ご協力いただいています。

高知城にて8時から受付を開始し、参加者にJALゼッケン、コース図、“スカイタイムゆず”を配布しました。そして出発式を日本航空高知支店の金子支店長の挨拶で開会し、全員でストレッチ体操後、高知FD龍央キャプテンによる出発の掛け声をもって、いざスタート。途中、中間チェックポイントでポイントスタンプを押し“JALキャンディデスカイ”を配布しました。先頭の方は11:10頃にゴールに到着し、最終アンカーは12:30頃に到着。ゴール後は抽選会を実施し、なごやかに閉会しました。

高知支店より

JALゼッケンを着用した参加者が高知市内から桂浜までを歩くことにより、多くの方へ宣伝できたと考えております。また高知ファイティングドッグス球団の方にもご協力いただき、監督・コーチ・選手全員がウォーキングに参加いただきました。

このような時期だからこそ「頑張ってください!」と励ましのお言葉も多数頂戴でき、今年で4回目のJALウォーク in高知が成功に終わったと感じております。今年の高知はNHK大河ドラマ「龍馬伝」で盛り上がっておりますので、ぜひこの機会に高知へお越しください!



にっこうけんぼホームページでは、さらに詳しいレポートを掲載しています。ぜひご覧ください。

無料電話相談サービスのご案内

※「日本航空健康保険組合の被保険者または被扶養者」である旨をお伝えください。
(委託先:東京海上日動メディカルサービス)

プライバシーは
厳守されます

「健康・医療・介護」や「育児」に関する相談は…



0120-578556

フリーダイヤル (通話料無料) 24時間サービス・年中無休で対応します。

携帯・PHSからもかけられます

03-5299-3165 ※通話料はご本人負担となります。

「こころ(メンタル)」相談は…

ゴクローココロ



0120-596556

フリーダイヤル (通話料無料) 相談時間:午前9時~午後8時(平日のみ) 年中無休で対応します。

メールでの相談も可能です

にっこうけんぼホームページ
よりご相談ください。
(返信は3営業日以内にいたします。)

携帯・PHSからもかけられます

03-5299-3164 ※通話料はご本人負担となります。

「こころ(メンタル)」相談の面談カウンセリングは、一部地域を除き全国で受けられます。ご希望の方は、0120-596556へお問合わせください。委託先施設外での面談カウンセリングはご相談ください。
※委託先施設内及び提携施設での面談カウンセリング費用補助は3月末日受診分で終了いたしました。

にっこうけんぽのホームページが

より使いやすく リニューアル!

平成22年6月1日より、にっこうけんぽのホームページが新しくなります。より見やすく、使いやすくなりますので、ぜひアクセスして、ご覧ください!

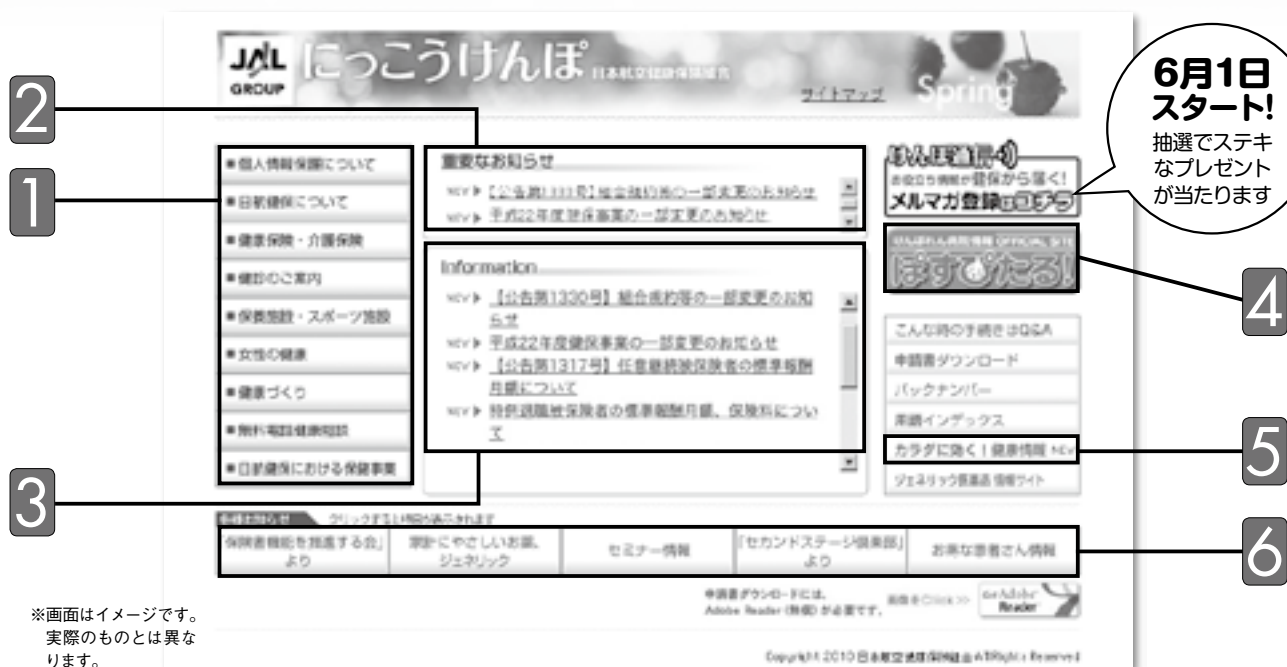
ホームページのURLが変更になりました。

新しいURL <http://www.nikkokenpo.jp>

ユーザー名：jalgroup

パスワード：kenpo

※ JAL グループのイントラネットからもご覧いただけます。



※画面はイメージです。
実際のものとは異なります。

○ ホームページの主な内容 ○

1 日航健保の保険給付や 保健事業などを解説しています。

健康保険や介護保険の概要、新しくなった健診に関するご案内など、日航健保の基本情報をご覧ください。

2 組合規約や健保事業の変更など、 重要なお知らせを掲載。

保険給付や保健事業に関する重要な変更など、皆さんにぜひ知っていただきたい情報を掲載しています。

3 健保からの新しいお知らせを タイムリーにアップしていきます。

4 健康保険組合連合会(健保連)のホームページ 「ぼすびたる!」にリンクしています。

疾患名や医療機関名などから医療機関を検索できます。また、医療費の計算の仕方や、医療機関の領収証や明細書の見方など、医療費のしくみについて解説しています。

5 機関誌に掲載しきれなかった健康情報を、 ここにアップ。

6 各種健康セミナーや健康マージャンなどの 開催情報を掲載しています。



日航健保により親しんでいただくための
コンテンツを準備中です!

気になる検査値 知りたい病気

あなたは「隠れ糖尿病」?



メタボリックシンドロームのようにちょっと血糖値が高い状態でも、自覚症状がないまま動脈硬化は進行していきます。なかでも「食後高血糖」は見逃されやすく、動脈硬化だけでなく様々な危険を招くことがわかってきました。

血糖値を知るための検査

血糖値が上昇しても、早期では自覚症状がありません。年1回の特定健診を、糖尿病予防・早期発見に活用しましょう。特定健診では、空腹時血糖またはヘモグロビンA1cのいずれかを調べます。

空腹時血糖

特定健診の基準値 100mg/dl未満

検査方法

血糖値は食事によって影響され、食後では高くなるため、最も安定している空腹時に調べます。食後10時間以上経過した状態が理想的ですが、一般的には、朝起きてから何も食べていない状態のときに採血して調べます。

わかること

日本糖尿病学会のガイドラインでは110mg/dℓ未満を「正常型」、110mg/dℓ以上126mg/dℓ未満を「境界型」、126mg/dℓ以上を「糖尿病型」としています。「糖尿病型」の人は再検査を受け、糖尿病かどうかを確かめる必要があります。

ヘモグロビンA1c

特定健診の基準値 5.2%未満

検査方法

ヘモグロビンA1c(HbA1c)とは、赤血球中の「ヘモグロビン」という色素たんぱく質にブドウ糖が結合したものです。血液を採取して、血液中のヘモグロビンの中でHbA1cが占める割合を調べます。HbA1cは食事の影響を受けないので、過去1~3カ月間の血糖値の状態がわかります。

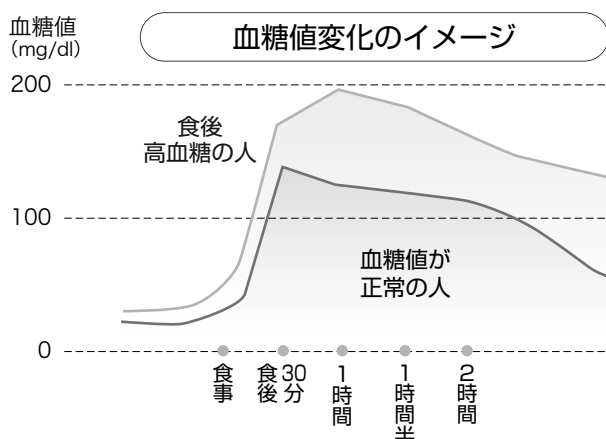
わかること

日本糖尿病学会などでは4.3~5.8%を正常値としています。HbA1cが6.1%以上だと糖尿病の疑いが濃厚になるため、再検査を受ける必要があります。HbA1cは糖尿病の患者さんの血糖コントロールの目安としても用いられています。

食後高血糖が動脈硬化を招く!

糖尿病の大きな問題は、動脈硬化が進行し、網膜症や腎症、神経障害などの重大な合併症を引き起こすことです。注意したいのは、血糖値がちょっと高い糖尿病予備群の段階でも動脈硬化がどんどん進行していく点です。

食後は誰でも血糖値が上がりますが、糖尿病予



食後2時間の血糖値が140mg/dlを上回る場合を「食後高血糖」といいます

備群の場合、食事で摂った糖を肝臓や筋肉などに取り込むときに働く「インスリン」というホルモンが低下しています(これを「インスリン抵抗性」といいます)。そのため、肝臓や筋肉での糖の利用が悪くなり、食後の血糖値が異常に高くなってしまいます。食後高血糖だけでも、長く続くと動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞などを起こすリスクも高まるのが、明らかになっています。

○ 食後高血糖がもたらす多くのリスク ○

- 脳卒中や心筋梗塞などのリスクを高める。
- 糖尿病網膜症の発症リスクの上昇と関係する。
- 頸動脈の血管壁が厚くなる(動脈硬化が進む)ことと関係する。
- がんの発症リスクの上昇と関係する。
- 高齢者の認知機能障害と関係する。

ヘモグロビンA1c (HbA1c) がより重視されてきた!

健診で行われている「空腹時血糖」の検査では、食後高血糖が判定できません。そのため、HbA1cが有用だとされるようになってきました。また、HbA1cは、将来の糖尿病の発症や、脳卒中、心疾患など死亡率の高い病気を予測するのにも役立つことがわかっています。そこで、日本糖尿病学会による糖尿病の診断基準に、HbA1cが取り入れられることになりそうです。

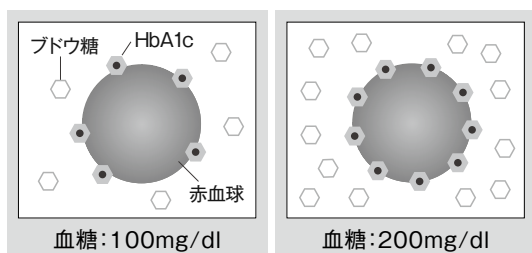
これまで糖尿病の判定には、空腹時血糖値と、別の日に行うブドウ糖負荷後2時間値が用いられていましたが、HbA1c※が採用されることで、1回の検査で診断できることになります。

※現在、多くの国では「A1C」と呼ばれる診断基準が用いられています。これは「A1c」と同じ測定法ですが表記が異なるもので、A1cより約0.4ポイント高め(A1cの6.1%はA1Cでは6.5%)に出ます。

○ ブドウ糖負荷後2時間値とは? ○

健診で空腹時血糖値が126mg/dl以上の場合には、「ブドウ糖負荷試験」で詳しく調べます。これは、10時間以上の絶食後にブドウ糖溶液を飲み、その後血糖値がどのように変動するかを調べる検査です。糖尿病の判定では、特に2時間後の血糖値に注目し「ブドウ糖負荷後2時間値」を見ます。

HbA1cのイメージ



血液中にブドウ糖が増えると、それだけ多くのブドウ糖がヘモグロビンと結合するので、その割合を調べれば比較的長期間の血糖値の状態がわかります。

糖尿病は、あなたのQOL(生活の質)を低下させる!

糖尿病の発症には、肥満だけでなく「生活習慣の乱れ」全般が関わっています。恐ろしい合併症を防ぐために、正しい知識を身につけましょう。

メタボだけが糖尿病の原因ではありません!

糖尿病の原因は肥満やメタボだと思われがちですが、日本人の場合、糖尿病を発病した人のうちメタボではない人は約60%。欧米人に比べて日本人は糖尿病になりやすい体質の人が多いのです。両親が糖尿病の場合、その子供は75%以上の確率で、片親が糖尿病でも25%以上の確率で発症するそうです。

では、糖尿病はどのようなきっかけで発病するのでしょうか? 肥満やメタボの場合、脂肪細胞からインスリンの働きを低下させる物質が分泌されることが大きな要因。一方、糖尿病になりやすい体質の人では、食生活の乱れや運動不足、ストレスといった環境要因が加わることで発症します。

糖尿病人口は約2,210万人!?

平成19年の国民健康・栄養調査によると、日本には、糖尿病が強く疑われる人が約890万人、糖尿病の可能性を否定できない人を合わせると約2,210万人もいると推定されています。メタボの人はもちろん、糖尿病になりやすい体質の人は、一度は詳しい検査を受けることをお勧めします。



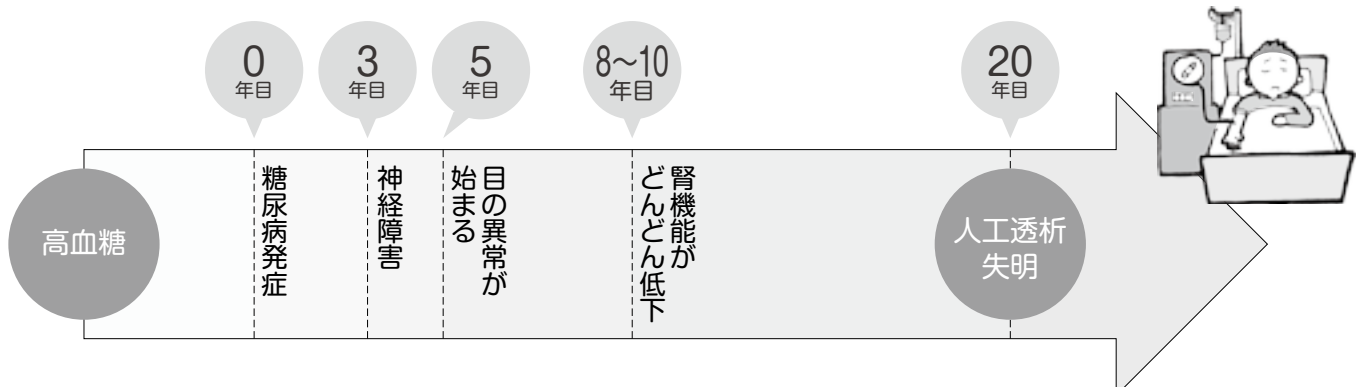
糖尿病3大合併症があなたを襲う

糖尿病の大きな問題は、放置しておくとも生命を脅かしたり、QOL(生活の質)を低下させるような合併症にまで発展することです。

糖尿病性神経障害になると、感覚が麻痺して足の裏などにケガをしても気づかず、病原菌の感染から足が壊死を起こし、切断しなければならない

こともあります。歌手の村田英雄さんも糖尿病が原因で足を切断されました。

糖尿病性網膜症は、網膜の血管が障害を受けて出血を生じるもので、ひどくなると失明に至ります。現在、中途失明の主な原因になっています。また、腎臓の毛細血管が障害を受けるのが糖尿病

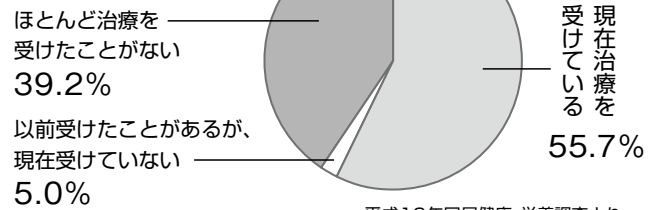


性腎症で、人工透析導入の最大の原因です。

「糖尿病が強く疑われる人」で現在治療を受けていない人は約45%もいます。深刻な合併症まで進ませないためには、糖尿病と診断された人は、たとえ今自覚症状がなくても根気よく治療を続けることが不可欠です。

約45%が、現在治療を受けていない！

糖尿病が強く疑われる人における治療の状況



平成19年国民健康・栄養調査より

糖尿病を予防するための生活習慣のキホン

■ インスリンを大切にすることを

糖尿病の発病と深く関係しているインスリンは、私たちの身体の中で最も衰えやすいホルモンで、65歳以上になるとインスリンをつくる力そのものが落ち

てくるのだそうです。

糖尿病を防ぐためには血糖値をコントロールすることが大切ですが、その前に、生活習慣を改善して、この大切なインスリンを守ることが重要です。

① 朝食を抜かない

朝食を抜いたりして空腹時間が長くなると、食後血糖値が急上昇します。このときインスリンも大量に分泌されるので、インスリンを分泌する膵臓に大きな負担をかけることになり、インスリン自体の働きも低下してしまいます。

② 腹八分目ではなく「腹七分目」を守る

食べ過ぎたり、だらだらと食べ続けたりすると、常に血糖値が高い状態がキープされてしまいます。よく腹八分目と言われますが、「腹七分目」程度が理想的。もちろん食品のバランスがよいことが大前提です。食べ過ぎを防ぐには、よく噛むように心がけることが大切です。

③ 食物繊維の多いものから食べる

食物繊維を多く含む食品を先に食べると、血糖値の上昇がゆるやかになり、さらに脂肪の吸収も遅くなります。しかも、お腹が膨れるために、食べ過ぎを防ぐ効果もあります。野菜は生で食べるより、茹でたりするとカサが減り、たくさん食物繊維が摂れます。

理想の食事の順番



④ 食後に体を動かす

血糖値がピークを迎えるのは、食事を始めて30分～1時間後程度です。このタイミングで運動をすると、糖が筋肉を動かすエネルギーとして使われるため、食後の血糖値の上昇を抑えることができます。お勧めはウォーキング。1日合計30分以上、週に3日以上行えば、インスリンの働きが活発になります。また、食後にすぐ後片付けしたり掃除するなど、立つ時間を長くするだけでも、血糖値の急上昇を抑える効果があります。



使い方は簡単で、寝る前に、口を閉じて唇の中央にテープを貼るだけです。



口閉じテープ ネルネル(126回用) / 価格:5,670円(税込)
 口閉じテープ ネルネル(63回用) / 価格:3,150円(税込)
 発売元/株三晴社 送料・代引き手数料無料

「ネルネル」

いびき・ノドの乾きに“鼻呼吸”

ネルネルは、鼻呼吸を習慣化することで、
 いびきの予防とともに、
 ウイルスの侵入を防ぎます。

「ネルネル」は、就寝時に口を閉じ、正しい呼吸法である鼻呼吸を促すマウステープで、周りに迷惑なだけでなく本人の呼吸器、心臓に負担をかける“いびき”や、睡眠時無呼吸症候群の軽減にもつながります。

鼻は加湿機能付き空気清浄器といわれます。ぜひ鼻呼吸の習慣を身につけましょう。通気性のよい不織布製で、息苦しさありません。



私がおすすめします。

自他ともに認める健康マニアで、ヘルスケアアドバイザーの資格も取った僕が、特に気をつけているのが、鼻呼吸と歯の健康。「ネルネル」で鼻呼吸を意識するようになってから、いびきだけでなく、かぜもひかなくなりました。そして食事の後は、必ず「ハイドロフロス」。歯周病は、お口のおいだけでなく、全身の病にもつながるといわれています。呼吸と歯の健康を意識して、毎日をイキイキと過ごしていきたいですね。

生島ヒロシ
 (いくしまひろし)

フリーアナウンサー/シニアライフプランナー/東北福祉大学客員教授
 1950年宮城県生まれ。テレビ、ラジオ、講演、イベント司会、出版など多方面で活躍中。
 近著に「生島ヒロシの幸せを呼ぶ健康のヒケツ24」(TBSサービス)など多数。

「ハイドロフロス」

次世代の磁気デンタルウォータージェット

歯ブラシのブラッシングでは落とせない
 お口の汚れを強力洗浄!
 食べカスや歯周病の原因となる毒性の強い
 バクテリアをきれいに落とします!

歯磨きすると歯茎から出血する、歯茎が赤く腫れているなどといったお口のトラブルでお悩みの方に最適です。

この「ハイドロフロス」は、1分間に1200回の脈動するジェット水流が、歯の間や歯周ポケットに生息している毒性の強いバクテリアをきれいに取り除き、歯茎に適度な刺激を与えることで、健康な歯と歯茎を実現します。洗浄ノズルが4本付いていて、1台でご家族4人までお使いいただけます。

※歯ブラシでのブラッシング後にお使いください。



1セット / 12,600円(税込) 送料・代引き手数料無料
 発売元/ウエルテック(株)

商品のお申込・お問い合わせ先 〒106-0032 東京都港区六本木5-13-1-301
 株式会社 事報堂 TEL. 03-5575-6868 FAX. 03-5575-2682
 Mail: info@jihodo.com

商品をご希望の方は、商品名・お名前・住所・電話番号・お届け希望日をご記入のうえFAX又は郵便、メールでお申込ください。商品の発送まで2~4日程度かかります。お支払いはすべて代引きとなります。

「にっこうけんぼ」は今年度から年4回の発行となり、1色刷りでお届けします(広告ページ(新規)のみカラー)。状況をご理解のうえ、引き続きご愛読をお願い申し上げます。

地球にやさしい植林木紙使用