

にっころ けんぽ 2010 Vol.4

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%

JAL
GROUP

ご家庭へ
本誌を
お持ち帰り
ください

東北地方太平洋沖地震で被災された方々に
心よりお見舞い申し上げます。
機関誌の発行が大幅に遅れました。誠に申し訳ございません。
ご理解くださいますよう、何卒宜しくお願い申し上げます。

病院で受診するとき、薬局で薬をもらうとき
健保からのお願いです

第126回
組合会報告

メルマガ
登録しませんか？

「お江戸ウォーキング」
レポート
「秋の健康づくりフェスタ」
レポート

気になる検査値
知りたい病気 +

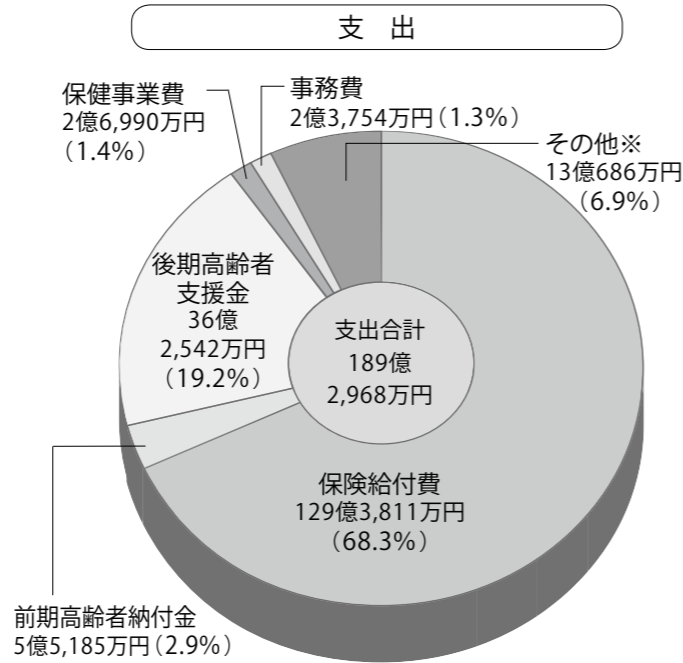
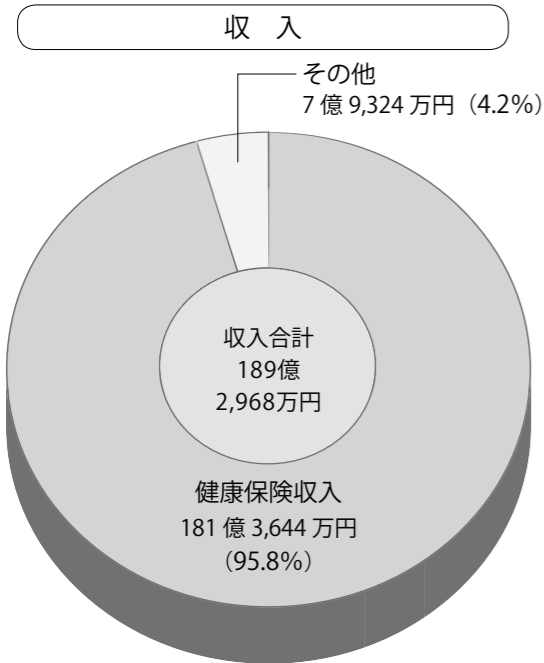
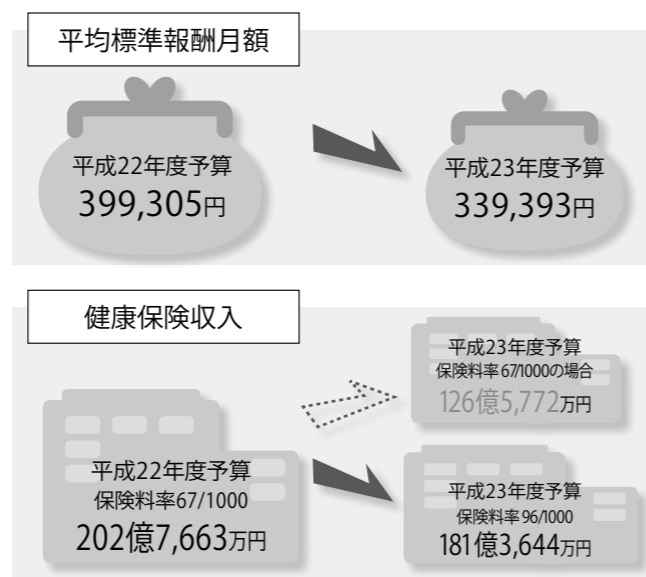
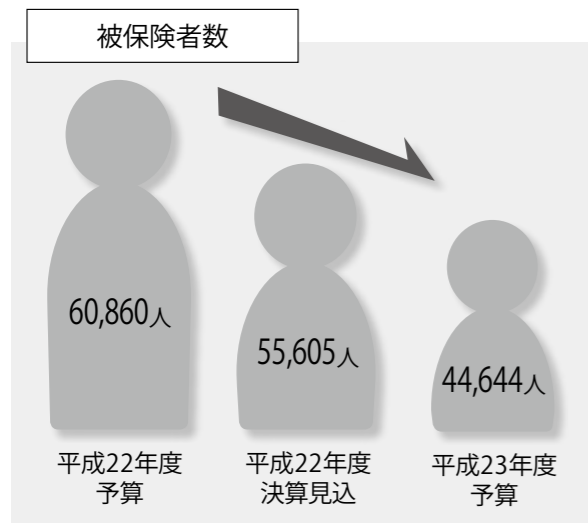
メタボが招く「脂肪肝」

日航健保の再生に向け、 来年度予算案が承認されました。

日航健保組合第126回組合会が去る2月18日（金）に開催され、平成23年度事業計画及び収入支出予算（案）等について審議し、原案のとおり可決承認されましたので、その概要を報告します。

平成23年度予算概要

■ 基礎データ



経常収入合計 183億1,192万円

経常支出合計 177億1,311万円

※その他の費用（13億686万円）のうち、約9.7億円が「予備費」、約2.5億円が「財政調整事業拠出金」です。

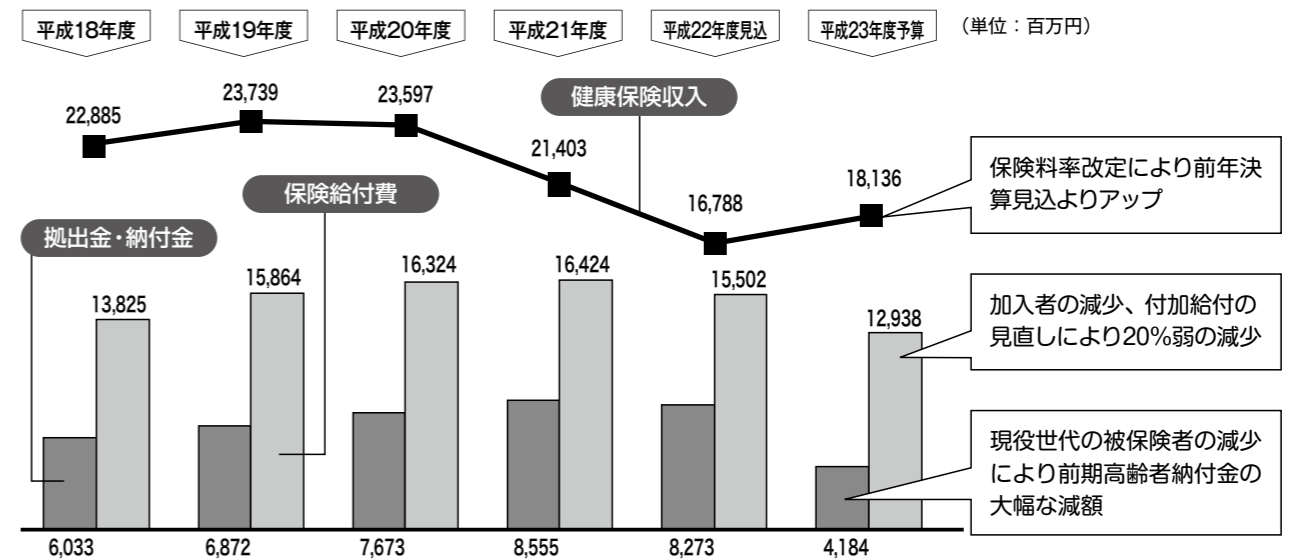
一般情勢

昭和36年(1961年)に発足し今年半世紀を迎える国民皆保険制度は、現在、崩壊の危機に面しています。その理由は「少子高齢化に伴い年々増加する社会保障費(年金、医療、介護)に対応できない財源不足」にあります。このような状況から、国民皆保険の医療分野で担う国保、協会けんぽ、組合健保はいずれも大幅な赤字に陥っており、全国約1,460ある組合健保は、平成23年度予算ベースにおいて約90%の組合が赤字となることが想定されています。

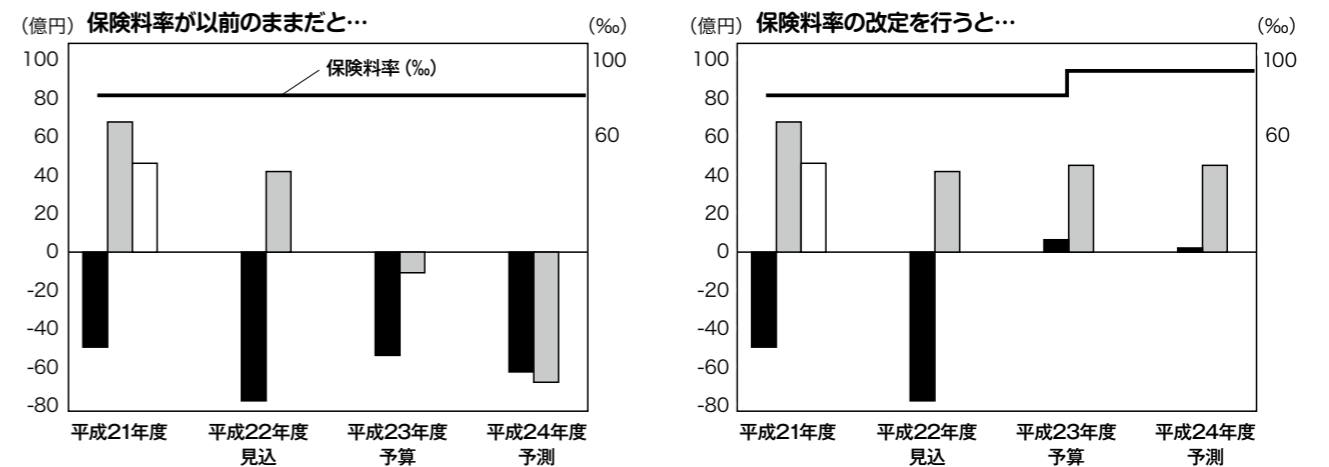
日航健保も母体企業の経営状況に連動して破綻の危機に追い込まれており、このまま推移すれば間違いなく来年度以降の事業の継続が困難となります。そこで昨年12月の組合会において大幅な保険料率の改定(6.7%→9.6%)と付加給付の抜本的な見直しを決議。皆様には苦渋のご決断をいただきました。

平成23年度は、保険料率引き上げにより保険料収入は改善しますが、それ以上に医療費給付の適正化や医療費抑制のための効果的な保健事業を早期に実現し、真の意味での業績回復を果たさなければなりません。そして一刻も早くその効果を保険料率の引き下げや付加給付の復活、また新たな保健事業に反映させていくことが当健保に課せられた使命であると肝に銘じています。日航健保は、今後も被保険者及びご家族皆様の健康を全力で支えることにより、JALグループ再生に貢献していきます。

保険料収入・主な支出の推移



制度改定による財政改善予測



平成23年度以降、運営不能に！

4年ぶりに単年度黒字が確保

平成23年度事業計画 (概要)

最重要課題：単年度収支の黒字化

① 医療給付費適正化の推進

- 診療報酬明細書(レセプト)の厳格審査(診療報酬支払基金に対する審査強化)
レセプトは被保険者の受診状況、医療機関や医薬品に関するデータであることから、これらに関する情報を収集・分析し、重複・頻回受診等を是正するとともに審査を強化することにより、不適正な医療費の排除に努めます。
- ジェネリック医薬品の利用促進
現在も該当者(薬価差500円以上)には「ジェネリックのお知らせ」の発行により積極的に取り組んでいますが、未だ7~8%の使用率(金額ベース)であることから、さらなる促進に取り組んでいきます。
- 柔道整復師に係る療養費の適正化
負傷部位や原因の調査を厳格に実施し、給付の適正化に努める

② 医療費増抑制のための効率性の高い事業の選別・実施

- 健診結果とレセプトデータとを突合した医療費傾向分析
将来的な医療費抑制に向け、加入者の健康状態や医療費分析を実施し、発症、重症化防止に向けた取り組みを試行します。
- 特定健康診査・特定保健指導
特定健康診査は中期目標(40歳以上の対象者で受診率69%)を維持。特定保健指導については、モデル事業所を対象とする効果検証を実施します。

③ 聖域なき費用削減への取組み(継続)

- IT化推進による事務経費削減
医療費通知を紙媒体からWebに変更します。(下期を別途)
- 健保の生産性向上に向けた取組み
勤務時間の変更(1月~)・賃金制度の改定(4月~)を実施し、さらなる生産性の向上を図ります。

④ 「新生日航健保」に向けての取組み ~「お客様」とする視点(CS)を~

- JALフィロソフィーの実践
JALグループの一員としてJALフィロソフィーを実践します。特に加入者を「お客さま」とする視点を徹底し、被保険者・加入事業所との信頼関係の深化に努めます。

日本航空健保組合の保険料月額表(平成23年度)

健康保険料 被保険者負担率 38/1000 事業主負担率 58/1000
介護保険料 被保険者負担率 7.3/1000 事業主負担率 7.3/1000

(単位:円)

等級	保険料率 標準報酬 月額	報酬月額 (以上~未満)	健康保険料・月額			介護保険料・月額			健康・介護保険料合計	
			被保険者	事業主	合計	被保険者	事業主	合計	被保険者	事業主
1	58,000	~ 63,000	2,204	3,364	5,568	423	423	846	2,627	3,787
2	68,000	63,000 ~ 73,000	2,584	3,944	6,528	496	496	992	3,080	4,440
3	78,000	73,000 ~ 83,000	2,964	4,524	7,488	569	569	1,138	3,533	5,093
4	88,000	83,000 ~ 93,000	3,344	5,104	8,448	642	642	1,284	3,986	5,746
5	98,000	93,000 ~ 101,000	3,724	5,684	9,408	715	715	1,430	4,439	6,399
6	104,000	101,000 ~ 107,000	3,952	6,032	9,984	759	759	1,518	4,711	6,791
7	110,000	107,000 ~ 114,000	4,180	6,380	10,560	803	803	1,606	4,983	7,183
8	118,000	114,000 ~ 122,000	4,484	6,844	11,328	861	861	1,722	5,345	7,705
9	126,000	122,000 ~ 130,000	4,788	7,308	12,096	919	920	1,839	5,707	8,228
10	134,000	130,000 ~ 138,000	5,092	7,772	12,864	978	978	1,956	6,070	8,750
11	142,000	138,000 ~ 146,000	5,396	8,236	13,632	1,036	1,037	2,073	6,432	9,273
12	150,000	146,000 ~ 155,000	5,700	8,700	14,400	1,095	1,095	2,190	6,795	9,795
13	160,000	155,000 ~ 165,000	6,080	9,280	15,360	1,168	1,168	2,336	7,248	10,448
14	170,000	165,000 ~ 175,000	6,460	9,860	16,320	1,241	1,241	2,482	7,701	11,101
15	180,000	175,000 ~ 185,000	6,840	10,440	17,280	1,314	1,314	2,628	8,154	11,754
16	190,000	185,000 ~ 195,000	7,220	11,020	18,240	1,387	1,387	2,774	8,607	12,407
17	200,000	195,000 ~ 210,000	7,600	11,600	19,200	1,460	1,460	2,920	9,060	13,060
18	220,000	210,000 ~ 230,000	8,360	12,760	21,120	1,606	1,606	3,212	9,966	14,366
19	240,000	230,000 ~ 250,000	9,120	13,920	23,040	1,752	1,752	3,504	10,872	15,672
20	260,000	250,000 ~ 270,000	9,880	15,080	24,960	1,898	1,898	3,796	11,778	16,978
21	280,000	270,000 ~ 290,000	10,640	16,240	26,880	2,044	2,044	4,088	12,684	18,284
22	300,000	290,000 ~ 310,000	11,400	17,400	28,800	2,190	2,190	4,380	13,590	19,590
23	320,000	310,000 ~ 330,000	12,160	18,560	30,720	2,336	2,336	4,672	14,496	20,896
24	340,000	330,000 ~ 350,000	12,920	19,720	32,640	2,482	2,482	4,964	15,402	22,202
25	360,000	350,000 ~ 370,000	13,680	20,880	34,560	2,628	2,628	5,256	16,308	23,508
26	380,000	370,000 ~ 395,000	14,440	22,040	36,480	2,774	2,774	5,548	17,214	24,814
27	410,000	395,000 ~ 425,000	15,580	23,780	39,360	2,993	2,993	5,986	18,573	26,773
28	440,000	425,000 ~ 455,000	16,720	25,520	42,240	3,212	3,212	6,424	19,932	28,732
29	470,000	455,000 ~ 485,000	17,860	27,260	45,120	3,431	3,431	6,862	21,291	30,691
30	500,000	485,000 ~ 515,000	19,000	29,000	48,000	3,650	3,650	7,300	22,650	32,650
31	530,000	515,000 ~ 545,000	20,140	30,740	50,880	3,869	3,869	7,738	24,009	34,609
32	560,000	545,000 ~ 575,000	21,280	32,480	53,760	4,088	4,088	8,176	25,368	36,568
33	590,000	575,000 ~ 605,000	22,420	34,220	56,640	4,307	4,307	8,614	26,727	38,527
34	620,000	605,000 ~ 635,000	23,560	35,960	59,520	4,526	4,526	9,052	28,086	40,486
35	650,000	635,000 ~ 665,000	24,700	37,700	62,400	4,745	4,745	9,490	29,445	42,445
36	680,000	665,000 ~ 695,000	25,840	39,440	65,280	4,964	4,964	9,928	30,804	44,404
37	710,000	695,000 ~ 730,000	26,980	41,180	68,160	5,183	5,183	10,366	32,163	46,363
38	750,000	730,000 ~ 770,000	28,500	43,500	72,000	5,475	5,475	10,950	33,975	48,975
39	790,000	770,000 ~ 810,000	30,020	45,820	75,840	5,767	5,767	11,534	35,787	51,587
40	830,000	810,000 ~ 855,000	31,540	48,140	79,680	6,059	6,059	12,118	37,599	54,199
41	880,000	855,000 ~ 905,000	33,440	51,040	84,480	6,424	6,424	12,848	39,864	57,464
42	930,000	905,000 ~ 955,000	35,340	53,940	89,280	6,789	6,789	13,578	42,129	60,729
43	980,000	955,000 ~ 1,005,000	37,240	56,840	94,080	7,154	7,154	14,308	44,394	63,994
44	1,030,000	1,005,000 ~ 1,055,000	39,140	59,740	98,880	7,519	7,519	15,038	46,659	67,259
45	1,090,000	1,055,000 ~ 1,115,000	41,420	63,220	104,640	7,957	7,957	15,914	49,377	71,177
46	1,150,000	1,115,000 ~ 1,175,000	43,700	66,700	110,400	8,395	8,395	16,790	52,095	75,095
47	1,210,000	1,175,000 ~	45,980	70,180	116,160	8,833	8,833	17,666	54,813	79,013

※介護保険料は第2号被保険者(40歳以上64歳未満)の方のみ適用されます。
 ※賞与については、支給額の1,000円未満の端数を切り捨てた額に保険料率を乗じた額が徴収されます。(年度累計540万円が上限)
 ※特例退職被保険者と任意継続被保険者は被保険者分と事業主分の合計額が保険料となります(P.6参照)。
 ※一般被保険者はH23.3月分保険料より、特例退職被保険者・任意継続被保険者はH23.4月分保険料より適用。

中期収支見通しを堅持し、日航健保の再生を目指します!

【公告1365号～1390号】

組合会議員の就退職がありましたのでご報告します

	就 職	退 職	
■ 選定理事	江利川 宗光	大村 裕康	(平成22年12月15日)
■ 選定理事	宮田 浩幸	太田 英明	(平成22年12月15日)
■ 選定議員	鈴木 茂樹	中村 寿男	(平成22年12月15日)
■ 選定議員	碓 俊彦	梅原 秀彦	(平成22年12月15日)
■ 選定議員	大田 啓之	大森 康史	(平成23年 2月 1日)
■ 互選理事	川路 英之	山崎 謙治	(平成22年11月 9日)
■ 互選理事	野口 雅之	狩野 正文	(平成22年12月 1日)
■ 互選議員	斉藤 秀之	長沼 克治	(平成22年11月 1日)
■ 互選議員	室田 英昭	森 き代子	(平成22年12月 1日)

【公告第1391号】任意継続被保険者の標準報酬月額について

健康保険法第47条の規定による、当健保組合の平成22年9月30日における全被保険者の同月の平均標準報酬月額は、次のとおりであることを公告します。

- ①平成22年9月30日の平均標準報酬月額 404,800円
- ②平成23年度における標準報酬月額(最高限度額) 第27等級41万円
- ③適用年月日 平成23年4月1日

特例退職被保険者の標準報酬月額、保険料について

- 平成23年度標準報酬月額……………200,000円
- 平成23年度健康保険料月額……………19,200円
- 60～64歳の特例退職被保険者における平成23年度介護保険料月額・2,920円

※65歳未満の方につきましては月額22,120円、65歳以上の方につきましては月額19,200円が3月28日付自動振替4月分保険料より適用となります。

スポーツ施設のご利用に関するお知らせ

以下のスポーツ施設は、下記の終了日まで、引き続き法人会員料金同額での利用が可能です。

施設名	終了日
コナミスポーツクラブ	平成24年2月29日まで
ルネサンス	平成24年3月31日まで
セントラルスポーツ	平成24年3月31日まで

— お詫び —



平成23年2月1日更新の健康保険被保険者証において、印字漏れがありましたことをご報告いたしますとともに、謹んでお詫び申し上げます。
健康保険被保険者証のうち、家族(被扶養者)カードには被保険者氏名が印字されておりますが、被保険者氏名の「名」の字が印字漏れとなっておりました。保険医療機関等でのご使用に支障はございませんが、今後、ご家族に異動があった際に順次訂正させていただきたいと存じますので、何とぞご了承いただきますようお願いいたします。

けんぽ通信

お役立ち情報が健保から届く!

にっこうけんぽ メルマガ



「にっこうけんぽメルマガ」に登録すると、健保からのお知らせがメールで届くだけではなく、健康アップに必要な情報、健康お料理のレシピや、生活に役立つ情報など楽しい情報が盛りだくさん! 日航健保加入者の方ならメールアドレスはいつでもご登録いただけます。ご家族みなさんでご登録ください。

健康情報



あなたの健康をアップする秘訣をメールにて配信します。携帯からも閲覧できます。

ヘルシーレシピ



健康的でヘルシーなお料理レシピをご紹介します。簡単に作れ美味しく身体にいい! ぜひお試しください。

セミナーのご案内も配信



セミナーやイベントのご案内をメールにて配信します。申込みもパソコン携帯からできるので、とっても便利です!

メルマガ登録者だけにプレゼント情報も!

高級フレンチレストランランチご招待など
お得な情報、盛りだくさん!

URL <http://www.nikkokenpo.jp/mail/>



新規登録方法

登録方法の詳細はホームページ内にある●新規登録方法(PDF)をご覧ください。

- ① にっこうけんぽホームページのバナーをクリック。
- ② 保険証の記号・番号 / 生年月日を入力し登録画面へ。
- ③ 必要事項を入力しメルマガ登録ボタンを押します。
- ④ 自動送信されたメール内のURLをクリックすると登録完了です。

病院で受診するとき、薬局で薬をもらうとき、 健保からのお願いです

現在、休日や夜間において、軽症の患者さんの救急医療への受診が増加し、緊急性の高い重症の患者さんの治療に支障をきたすケースが発生しており、そのことが病院勤務医の負担が過重となる原因のひとつにもなっています。必要な人が安心して医療が受けられるようにするとともに、最終的に保険料や窓口負担として皆様にご負担いただく医療費を有効に活用するため、医療機関・薬局を受診等する際には、以下のことにご留意ください。

- 1 休日や夜間に開いている救急医療機関は、緊急性の高い患者さんを受け入れるためのものです。休日や夜間に受診しようとする際には、平日の時間内に受診することができないのか、もう一度考えてみましょう。
- 2 夜間・休日にお子さんの急な病気で心配になったら、まず、小児救急電話相談（#8000）の利用を考えましょう。小児科の医師や看護師からお子さんの症状に応じた適切な対処の仕方などのアドバイスが受けられます。
※小児救急電話相談が利用できる時間はお住まいの自治体によって異なります。
※日航健保でも『無料電話相談サービス(24時間・年中無休) 0120-578556』を、ご用意しております。
- 3 こどもの医療費は無料だと思いませんか。実は健保が医療費の7割(8割)を医療機関へお支払しています。医療費は皆様からいただく保険料で負担しています。安易な受診は保険料の値上げにも繋がりがねません。本当に必要な受診かをもう一度考えてみましょう。
- 4 かかりつけの医師を持ち、気になることがあったらまずはかかりつけの医師に相談しましょう。
- 5 同じ病気で複数の医療機関を受診することは、控えましょう。医療費を増やしてしまうだけでなく、重複する検査や投薬によりかえって体に悪影響を与えてしまうなどの心配もあります。今受けている治療に不安などがあるときには、そのことを医師に伝えて話し合ってみましょう。
- 6 薬が余っているときは、医師や薬剤師に相談しましょう。(薬のもらいすぎに注意しましょう。)
- 7 薬は飲み合わせによっては、副作用を生じることがあります。お薬手帳の活用などにより、既に処方されている薬を医師や薬剤師に伝え、飲み合わせに注意しましょう。
- 8 後発医薬品(ジェネリック医薬品)は、先発医薬品と同等の効能・効果を持つ医薬品であり、費用が先発医薬品よりも安くなります。「ジェネリック医薬品希望カード」を医療機関や薬局に提示することなどにより、後発医薬品の利用について相談にのってもらうことができます。

病院に行く際には必ず「保険証」をお持ちください！



育児相談サービス ご相談事例



小児科受診後、熱が下がったのですが、両頬に湿疹が。寒い中、再度の受診を迷ってしまいます…。

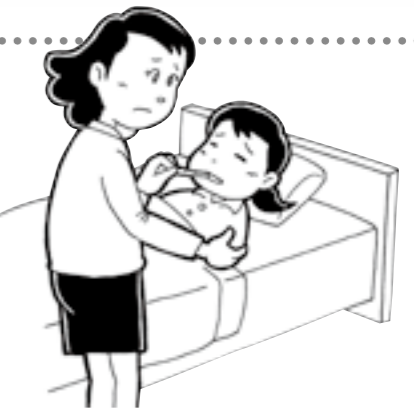
事例 あおやま さきちゃん(仮名) 4歳のお母様からご相談

数日前、熱を出したので、近くの小児科で薬をいただきました。38度から39度近くまで上がっていた熱も、薬のおかげか、昨日の夜くらいから下がってきました。今朝、熱が下がって安心していましたが、気がつく両頬にプツプツ湿疹が出てきました。小児科を受診しようと思うのですが、せっかく熱が下がったのに外は寒いし、外に出ると、また熱が上がるんじゃないかと不安です。かゆがってもいけないのですが、どうしたらいいのでしょうか？ やっぱり、診察してもらいに行ったらいいのでしょうか？
湿疹は全身に広がっておらず、水ぶくれ状にもなっていません



回答 看護師がお聞きしました。

お子様が熱を出した場合、ウイルスに感染して湿疹が出る場合があります。今、お母様にお聞きした様子ですと、すぐに小児科で診察を受ける必要はないと思いますが、湿疹が両頬に広がったり、水泡になったり、口の中にも発疹が出たり、両頬以外にも増えるようでしたら、診察を受けるのがよいと思います。かゆみが強いと、お子様も掻いてしまいますので、かゆみ強い場合は、冷やしてあげると楽になります。



熱が下がったばかりですし、寒い中を無理に受診すると、かえって追加の薬を飲んだり、待合室で風邪をもらってしまう場合もあります。結果として体への負担が増えるかもしれません。診療時間外に受診すると加入されている健保の負担も大きくなります。皆さんの毎月の保険料にも関係してきますので、病院への受診は適切にかかるようにされた方がよいでしょう。受診しようか迷った時、様子が変わった時はご遠慮なく、ご相談のお電話をください。

このような悩みを気軽に ↓ ご相談いただけます

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… 7 0120-578556 フリーダイヤル (通話料無料) 24時間サービス・年中無休に対応します。 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… ゴクロウココロ 7 0120-596556 ※面談予約は24時間 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) 年中無休に対応します。 メールでの相談も可能です 携帯・PHSからもかけられます 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。) 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。

お江戸の歴史と文化を訪ねてウォーキング【第3弾】

レポート



平成22年11月13日、90名が3班に分かれ、『お江戸の歴史と文化を訪ねてウォーキング』を開催しました。その日は、APEC（アジア太平洋経済協力）のスタート日でした。警察官の厳戒態勢が敷かれ、集合場所では職務質問もされましたが、無事終了しました。そんな中開催された『お江戸の歴史と文化を訪ねてウォーキング』は、参加者全員が思い出に残るウォーキングとなったことと思います。

歴史物語に耳を傾け、クイズの解答を探しつつウォーキング。健康的で有意義な一日となりました。

OB 瀧上 敦至さん（参加者）

さわやかな秋晴れの土曜日、清麻呂公園に大西社長も挨拶に駆けつけ、鮮やかな紅葉が始まった江戸城一周ウォーキングに3班に分かれ参加しました。各班前後には大江戸検定の案内人、健保スタッフに加え関連会社のボランティア数名が同行し、多くのマラソンランナーに注意しながら歩きました。

江戸城の各門でその歴史物語に耳を傾け難解なクイズの解答を探しつつ、千鳥ヶ淵戦没者墓苑の参拝し、日比谷公園で昼食後、大手門から本丸に入り松の廊下や大奥跡でその栄華をしのび天守台前にて解散。本当に楽しく健康的で有意義な一日でした。今後も積極的に参加したいと思います。



スタートに向けて大西社長が激励のあいさつ。（清麻呂公園）

江戸城の歴史は大河ドラマや小説などで知っていましたがそれがリンクされ、また新しい発見がありました。

日本航空インターナショナル 運航乗員室スケジュール運用室 辻本 守さん（参加者）



半蔵門から桜田門への緩やかな坂道。櫻田濠の土壘や日比谷・丸の内のビル街の絶景！

集合場所には社長も来られ、激励してもらい、ちょっと感激しました。ゆっくり歩きで説明も面白かったです。日比谷公園で昼食でしたが、とても綺麗な場所で、気持ちが良いので、これからまだ歩くのを忘れそうでした。こういう場所があるのは知りませんでした。歩きながら、説明を聞いて、頂

いた資料を見比べながら、お江戸クイズに丸をつけて行きました。最後に答え合わせをした時、結構自信を持って丸をつけていたのに、全問正解ではありませんでした。社内では毎日辛い事が多い中で、仕事を忘れ色々な場所や歴史を知る事ができて、楽しいウォーキングでした。

歴史舞台を巡るコースを歩き、気分はプチ観光。社外の人と交流するよい機会にもなりました。

JALインフォテック サービス事業本部 羽田支店 平坂 真歩さん（参加者）

秋晴れに恵まれた、絶好のウォーキング日和！ 桜田門や半蔵門など歴史の舞台となったスポットを巡るコースと、それぞれの名所で出題されるクイズで気分はプチ観光です。

また、チームのメンバー同士で

クイズを解いたり、写真を撮りあったりと、社外の人と交流するとてもよい機会になりました。今後も同様の企画があれば、ぜひ参加したいです！！



歴史の舞台となった名跡にまつわるクイズで、頭脳も刺激。

秋の健康づくりフェスタ 結果報告

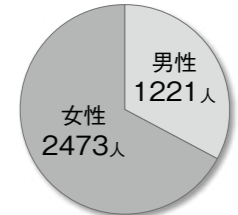
実施:2010年10月1日~11月30日

昨年度まで実施しておりました健康チャレンジキャンペーンは凍結となりましたが、今年は『秋の健康づくりフェスタ』を開催し3,694名の方が参加されました。このうち6割強を占める2,301名が客室乗務員の方でした。

●多く参加いただいた事業所

JAL 客室本部	(株)JALメンテナンスサービス
那覇空港グランドサービス(株)	沖縄エアポートサービス(株)
(株)JALグランドサービス関西	(株)JALグランドサービス
JTAサザンスカイサービス(株)	(株)JALエンジニアリング
(株)JALグランドサービス九州	(株)JALグランドサービス大阪

●参加者の男女比

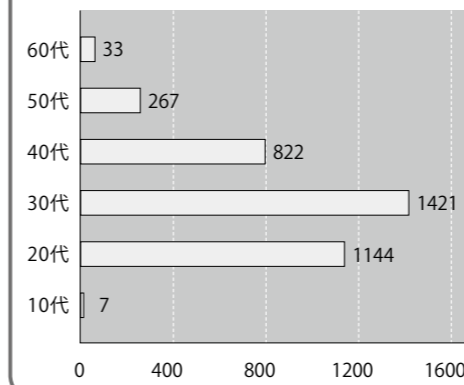


多く参加いただいた事業所で担当者の皆様、ご協力ありがとうございました。

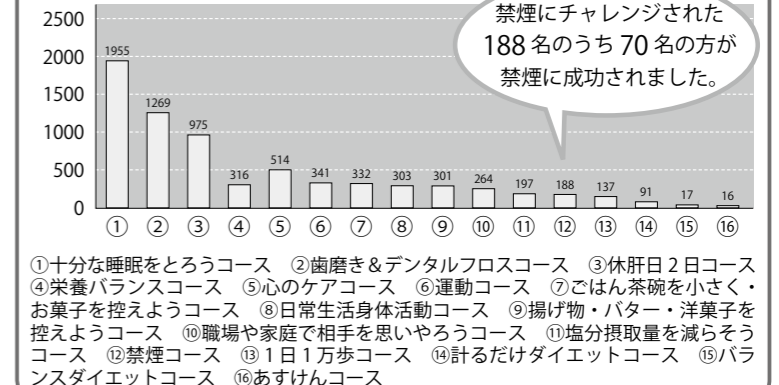
- 日本航空インターナショナル客室乗員サポート部 すこやか増進室 三岐さん
- 那覇空港グランドサービス(株)、沖縄エアポートサービス(株) オーエイエメンテナンス(株) 健康管理室 余座さん
- (株)JALグランドサービス関西、(株)JALグランドサポート関西安全品質・業務情報グループ 中西さん
- JTAサザンスカイサービス(株) 業務部 山口さん
- (株)JALグランドサービス九州 総務部総務課 三本さん
- (株)JALメンテナンスサービス 企画・業務部 中屋さん・沼田さん
- (株)JALグランドサービス 総務部労務・厚生グループ 萱島さん
- (株)JALグランドサービス大阪 総務課 山村さん

グループ全員で楽しみながら取り組みました日本航空インターナショナル客室乗員部 すこやか増進室 三岐さん
客室本部では、各グループのヘルスリーダーを通じてグループ全員への参加を呼び掛けました。今年度は参加方法が変更になりましたが、お互いに目標を発表しあうなど楽しみながら取り組み、多くの乗務員が参加しました。

●年代別参加者数



●コース別参加者数



●参加者の取り組み内容

グループ9名で参加

個人目標1つとグループ目標1つ設定し取り組んだ。グループ目標は1日3人以上に“ありがとう”を言うようにするとした。休日も含めて全員が目標を達成した。その結果更にコミュニケーションが良くなり心身共に明るく仕事をすることができた。

夫婦で参加

妻も2回目の挑戦で要領を心得たのか上手く気負いなくできたようで、これを機に家族の食事に気をつかうようになりました。

各賞受賞者はホームページでお知らせしております。

気になる検査値 知りたい病気

メタボが招く「脂肪肝」



肝硬変や肝がんまで進行する恐れがある「脂肪肝炎」は、脂肪肝に炎症が加わることで起こる病気です。お酒を飲まなくても、メタボリックシンドロームの人は脂肪肝や脂肪肝炎になる危険性大。食生活に気をつけたいものです。

肝機能を調べるための検査

AST (GOT) やALT (GPT)、 γ -GTPは、いずれもアミノ酸代謝に関わる酵素で、肝臓の異常を見つけるのに有効です。これらの検査だけでは脂肪肝や脂肪肝炎を診断できませんが、詳しい検査を受けるべきかどうかの目安になります。

AST (GOT) ALT (GPT)

特定健診の基準値

AST	30IU/l 未満
ALT	30IU/l 未満

検査の意味

AST (アスパラギン酸アミノトランスフェラーゼ) とALT (アラニンアミノトランスフェラーゼ) は、ともに肝臓の細胞の中にある酵素で、アミノ酸の代謝に関係しています。どちらも肝細胞が壊れると、血液中に漏れ出て高値になることから、それぞれの数値によって肝細胞の障害の程度を推測することができます。

わかること

ASTとALTの軽度の上昇(100IU以下)では、脂肪肝や慢性肝炎、肝硬変などが考えられます。特に脂肪肝ではALTの方が上昇しやすいといえます。中等度の上昇(100~500IU)は、アルコール性肝炎などに見られ、高度上昇(500IU以上)になると急性肝炎や劇症肝炎などが疑われます。また、ASTは肝細胞以外にも心筋や手足の筋肉にも含まれるので、心筋梗塞や筋ジストロフィーなどでも上昇します。

γ -GT (γ -GTP)

特定健診の基準値

50IU/l 未満

検査の意味

γ -GT (γ グルタミン酸トランスフェラーゼ) もアミノ酸の代謝に関わる酵素で、肝臓や胆管の細胞が壊れると血液中に漏れ出てきます。特にアルコールや薬剤などで肝細胞が破壊されたり、結石やがんなどで胆管が閉塞したときに血液中に流出して高値をとります。

わかること

他の肝機能検査で異常値が認められず、 γ -GTだけが高い場合は、アルコールの過剰摂取が原因と考えられます。飲酒歴や薬の服用がない人で、再度検査を受けて γ -GTの異常値が出た場合は、肝硬変や肝がん、胆道系の病気が疑われます。

お酒を飲まないのに、脂肪肝？

脂肪肝はなぜ問題か

肝臓に脂肪が溜まりすぎてしまった状態を「脂肪肝」といいます。脂肪肝になると肝臓の働きが悪くなり、その状態が続くと肝臓の細胞が壊れ、肝炎や肝硬変、さらには肝がんまで進む危険が高まってきます。

日本人の肝がんの8~9割がウイルス性であり、アルコールの飲み過ぎによる肝炎や肝硬変も知られていますが、最近、お酒をあまり飲まないのに脂肪肝になり、肝炎を起こして肝硬変や肝がんまで進行する人がいることがわかり、問題にされています。このような肝炎をNASH(非アルコール性脂肪肝炎)と呼びます。



生活習慣が原因の脂肪肝炎「NASH」が増加！

NASHは肥満や運動不足といった生活習慣病の一つで、他の生活習慣病と同様にジワジワ増加しており、アルコールが原因でない脂肪肝とNASHを合わせた患者数は約1千万人ともいわれています。アルコールが原因の脂肪肝と脂肪肝炎の患者数は100~150万人とされているので、いかに多いかがわかります。また、NASHと糖尿病を合併している人は、糖尿病だけの人より7倍も肝がんになりやすいという報告も出されています。

NASHになりやすい人

- メタボリックシンドロームの人(肥満、高血糖、高血圧、脂質異常)
- 早食い、まとめ食いをする人
- 甘い食品や脂っこい食品が好きの人
- 塩分を摂りすぎている人
- 運動不足の人
- 睡眠時無呼吸症候群の人

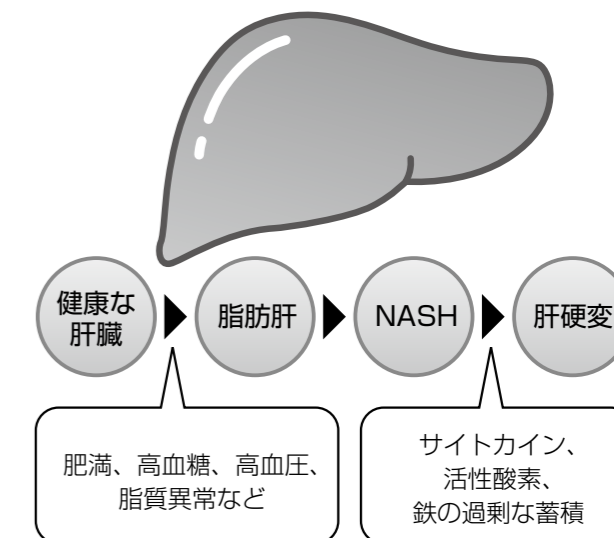
脂肪肝からNASHに進む原因とは

内臓脂肪の過剰な蓄積が問題！

では、なぜ脂肪肝から脂肪肝炎まで進むのでしょうか？ そのカギは、内臓脂肪から分泌される様々な物質にあります。内臓脂肪が過剰に蓄積すると、炎症を起こす物質(サイトカイン)が分泌されたり、細胞に損傷を与える活性酸素が発生します。これらが肝臓に炎症や線維化を生じさせると考えられるのです。

また、もう一つのカギは鉄が握っています。本来、鉄は身体に不可欠なミネラルですが、肝臓に過剰に蓄積すると、肝細胞を傷害して炎症や線維化を起こしたり、肝がんの原因になったりします。

NASH 発症のメカニズム



脂肪肝・NASHを防ぐ食生活

脂肪肝やNASHの大きな原因は、不適切な生活習慣。予防のためには、適正な体重を維持し、食事のバランスを整え定期的な運動を継続することが大切です。では、そのポイントを見ていきましょう。

ゆっくり着実に減量する

NASHには、内臓脂肪の蓄積が原因であるメタボリックシンドロームが深く関わっています。ですから、まず肥満の解消や生活習慣の改善が不可欠。ただし急激な減量はリバウンドなどを引き起こしたり、肝臓を痛めてかえってNASHの原因になったりするので、食生活の改善と運動で、1カ月1~2kgの減量を目指しましょう。



良質なたんぱく質を摂る

たんぱく質は肝細胞の生成・再生に必要な栄養素です。また、肝臓内で各種の代謝に関わる酵素などもたんぱく質からつくられています。健康な成人のたんぱく質の推奨量は、男性で1日60g、女性で50g程度ですが、肝臓が弱っているときは1日90g程度は摂りたいものです。

たんぱく質は様々な種類のアミノ酸から構成されています。このアミノ酸のバランスを整えることが大切。肉や乳製品、魚、大豆製品など、いろいろな食品からたんぱく質を摂取するよう心がけましょう。中でも、脂肪肝を防ぐ作用を持つアミノ酸としてメチオニンやスレオニンなどがありま

す。メチオニンは牛乳や牛肉、レバーなどに、スレオニンは卵や鶏肉、スキムミルクなどに多く含まれます。



糖質、脂質の摂りすぎに注意

ご飯やパン、麺類などの糖質を摂りすぎると中性脂肪が増えてしまいます。また、肉や油などの脂質を摂りすぎると、エネルギーの過剰摂取になり、や

はり脂肪肝につながります。バランスのとれた食事を心がけましょう。

ビタミンB群、Eを摂取する

脂肪肝の人はビタミンB群の摂取が不足している傾向にあるそうです。ビタミンB1は糖質の代謝に、ビタミンB6はたんぱく質の合成や脂質の代謝に働き脂肪肝の予防にも効果を発揮します。また、ビタミンB12は肝細胞の再生を促すたんぱく質の合成に使われる

ビタミンなので、十分に摂りたいものです。ビタミンB群が豊富な食品は良質なたんぱく質も多く含むので、このような食品を食べれば一石二鳥。さらに、抗酸化ビタミンと呼ばれ、活性酸素の害を防ぐ働きのあるビタミンEも積極的に摂りたいものです。

■脂肪肝の予防に役立つビタミン

種類	主な作用	多く含む食品
ビタミンB1	糖質からのエネルギー産生に関わる	穀類の胚芽、豚肉、レバー、豆類など
ビタミンB6	たんぱく質の合成、脂質からのエネルギー産生に関わる	カツオ、マグロ、レバー、肉、バナナなど
ビタミンB12	たんぱく質の合成に関わる	貝類、さんま、レバーなど
ビタミンE	活性酸素の害から身体を守る	アーモンド、ウナギ、西洋カボチャなど

※ビタミンB群が豊富なレバーなどには鉄も多く含まれます。しかし、肝臓に過剰に蓄積した鉄は肝臓の炎症の原因にもなります。検査で肝臓に鉄が蓄積していると指摘された人は、鉄の摂取量を1日6mg以下にするように注意しましょう。

健保組合の紹介コーナー

『My JALフィロソフィ』(健保版)が始まります!

みなさま、こんにちは。みなさまは『健康保険組合』って、何をするとどこまで存知ですか？ たぶん多くはみなさまはイメージがわからないのでは？ と思います。一言でお伝えしますと「JALグループの社員と家族の健康」を支える組織です。OB、OGの方も含めグループのみなさまが安心して仕事のできるように、健やかな日常生活を過ごされるように、私たち健保も一人一人が頑張っていこうとしています。私たちのお客さまは、この機関誌を読んでいただいている組合員のみなさまや事業主のみなさまです。「JALフィロソフィ」にはみなさまの健康についての項目はありませんが、みなさま全員が「JALフィロソフィ」を実施していただくためのサポートが「健保フィロソフィ」と受けとめ、実施していかなければと改めて感じています。健保で私はこの機関誌・ホームページ等の広報媒体制作、健診補助、健康づくりセミナー等、みなさまの健康づくりに関する事業を担当しています。フィロソフィの中に“成功するまであきらめない”という項目があります。「JALグループの健康は私が守る！」くらいの気概を持って、日々の勤務に今後も取り組んでゆきたいと思います。『新生JALグループ』の一員として『新生日航健保』のスタッフを次号より紹介させていただきます。(保健事業グループ 浦井)



撮影協力: オプシス
http://www.opsis.co.jp/



最新のイベント案内などを掲載しています。ぜひアクセスを!

「にっこうけんぽ」のホームページはこちらから
<http://www.nikkokenpo.jp/>

※JALグループのイントラネットからもご覧いただけます。

ユーザー名: jalgroup
パスワード: kenpo

「高級深蒸し茶」

NHKのためしてガッテンや、みのもんたの朝ズバツ!で紹介された「静岡深蒸し茶」

深蒸し茶は製造過程において普通煎茶とは製造方法がやや異なり、生葉から製造の際に特別強い蒸気でいねいに蒸して作られたものです。特別強く蒸すことによって茶の成分が浸出しやすく工夫され、『お茶は飲むもの』の基本の考えに立ち返り、茶葉の形状・体裁にとらわれず、『見立てよりも味本位』に作られたお茶です。味が濃く、まるやかな甘味は十分ご満足いただけます。

テレビで紹介されて注目された『深蒸し茶』は、静岡では子供から大人まで毎日何杯も飲んでいることから、県民の健康づくりに大いに貢献しています。



県知事
認定

エコファーマーの<こだわりのお茶>
減農薬・減化学肥料に徹底的にこだわり、
モグラも安心して住める土づくり・畑づくり
をした上で美味しいお茶を生産します。

さえみどり200g缶入り 送料600円※
特別価格:3,465円(税・代引手数料込)
通常価格:3,990円
※2缶以上ご注文の場合は送料無料となります

深蒸し茶の特徴

- 渋みが薄く甘味が多いので、子供でも美味しく飲める
- こくがあり口当たりが柔らか
- 煎出しが早く、煎がよくきく
- 水色が美しい
- 香りが優れている

深蒸し茶の効果

- βカロテンには抗酸化作用
- ビタミンEには血行促進作用や免疫機能改善効果
- クロロフィルには腸内環境を整える働きがある



お問い合わせ: (株) 事報堂
〒103-0013 東京都中央区日本橋人形町三六三 人形町イースト1008
E-mail: info@jhodo.com

商品お申込書

お申込 FAX: 03-5652-4977

お名前			
ご住所	〒 _____		
電話番号	(_____) _____		
ご注文商品 個数/金額	高級深蒸し茶 さえみどり 200g缶入り		
※ご希望の個数と金額 をご記入ください	1缶 3,465円	送料600円 計 4,065円	2缶以上 ご希望の方 ()缶 計()円 送料 無料
メールアドレス※ (任意)	※メールアドレスをご記入いただいた場合、定期的にお買い得商品・新商品情報を提供いたします。		

※お客様の個人情報は厳重に保管・管理し、商品の発送及び関連する
お問合せ業務にのみ利用させていただきます。

商品お申込書に必要事項をご記入のうえFAXにてお申し込みください。

●商品の発送まで1週間から10日間いただいております。●お支払いはすべて代引きとなります。●ギフト対応は行っておりません。

メルマガ会員の皆さまにはステキなプレゼントや情報をお届けします。
メルマガ登録の手続きは健保ホームページ (P.7, P.15参照) をご覧ください。

「にっこうけんぽ」は年4回発行し、1色刷りでお届けします(広告ページのみカラー)。
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