

にっこうけんぽ



健康はすべての原点

2011年度.VOL.4

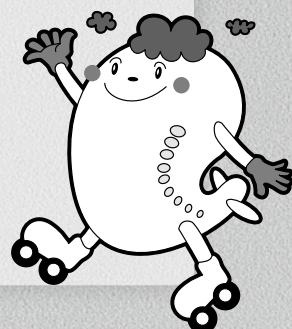
第129回
組合会報告

◆ここが危ない！糖尿病
どんな運動が
理想的？

平成24年度
保健事業の
一部変更の
お知らせ

～あなたの幸せな生活のために～

年に1度は
健康診断を
受けましょう



ご家庭へ本誌をお持ち帰りください

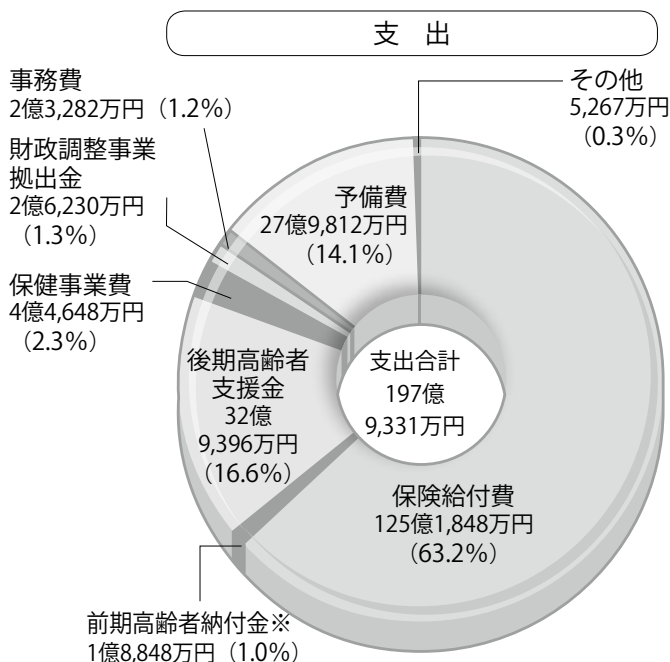
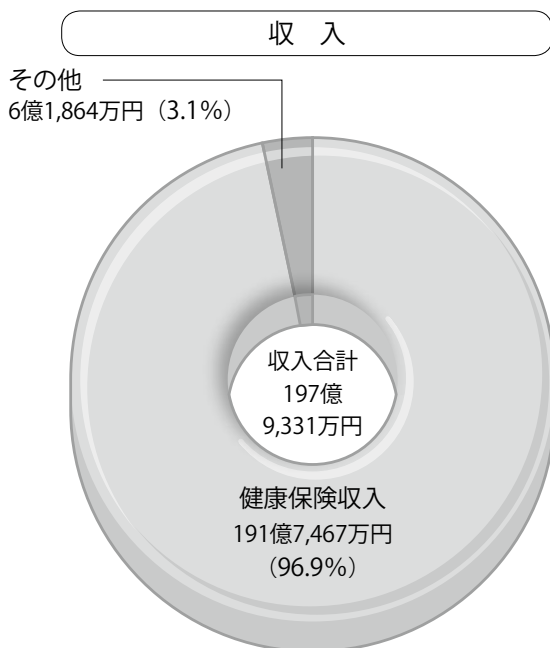
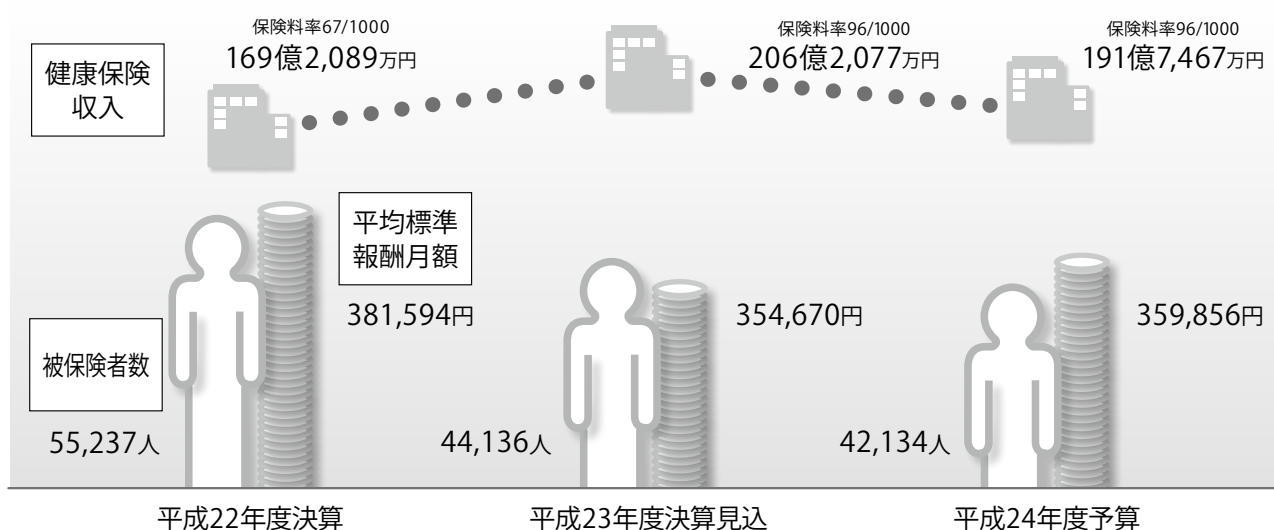
平成24年度予算のお知らせ

第129回組合会報告

日航健保の “真の再生”に向け 取り組んでいきます。

日航健保組合第129回組合会が
去る2月17日（金）に開催され、
平成24年度事業計画および収入
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。

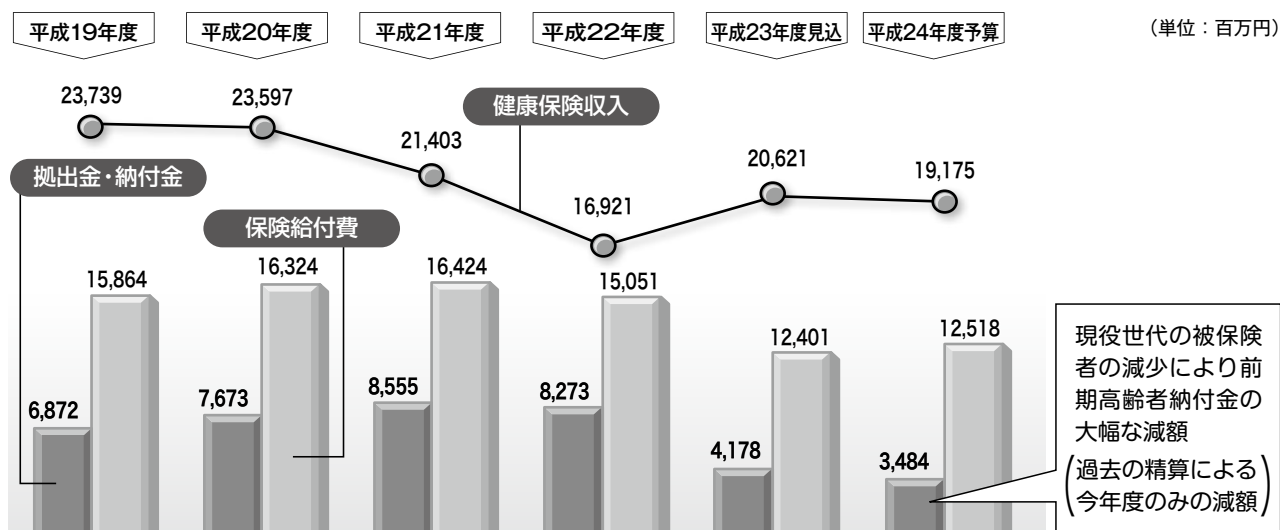
平成24年度予算概要



経常収入合計	192億4,841万円	経常支出合計	167億2,709万円
経常収入支出差引額		25億2,133万円	

※平成22年度分の精算金の戻りと、前期高齢者比率の上昇による減少。平成25年度には再び増加する見込みです。

保険料収入・主な支出の推移



平成24年度の 保険料率に ついて

平成24年度は、次のような考えから現行の料率を継続します。

①法定準備金の増加を図る必要があります

今年度の決算見込では単年度約36億円の黒字を計上し、法定準備金積立不足を解消し、約30億円程度の積立金を確保することが可能になる見込です。しかし、当健保の財政規模を考えると積立金規模としては未だ十分とはいえず、今後も単年度黒字を続け、別途積立金の増加を図る必要があります。

②高齢者医療費の負担増が予想されます

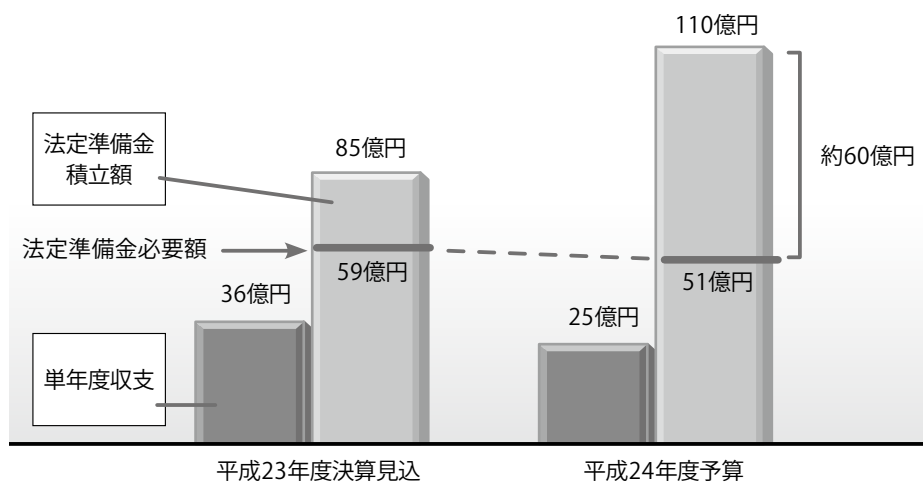
現在国会で審議中の社会保障・税一体改革(案)では、年々増加する高齢者医療費を現役世代(特に企業健保)に求める法案が提出される予定です。この法案が成立すると、健保財政に大きな影響を与えることが予想されます。

③母体の再建は、まだ道半ばです

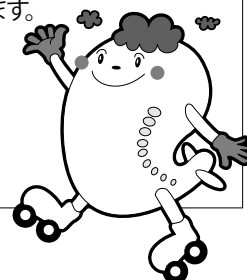
母体は再生計画を上回る業績回復の傾向にあります。財政基盤はまだ脆弱で、「真の再建」に向けて道半ばであることに変わりはありません。LCCの台頭など、今後さらに激化する環境下においては、業績を左右する不透明要素は多いと考えられます。

法定準備金の推移

予算通り推移すれば、平成24年度末には法定準備金水準を約60億円上回ります。



法定準備金とは：決算の結果、決算残金が生じたときは、今後の給付費支出に備え一定金額を法定準備金として積み立てることが義務づけられており、残りは別途積立金とするか、翌年度に繰り越すことができます。法定準備金の額は、保険給付や納付金の額などによって変動します。



平成24年度事業計画（概要）

最重要課題:単年度収支の黒字を継続し、財政安定化を図る

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。

② 日航健保の現状に則した最適保健事業の実施

● 生活習慣病ハイリスク者の重症化予防

健診データとレセプトの突合分析により、放置すれば悪化する恐れのある方に早めの受診を勧めるなど、医療費抑制に直結する事業を実施します。

● 特定健康診査・特定保健指導

健診受診率は目標値の75%を目指します。特に被扶養配偶者（専業主婦の方など）の受診率アップに事業主のご協力も得ながら取り組んでいきます。保健指導実施は23年度同様、モデル事業所実施による効果検証など、費用対効果の高い事業を検討します。

● ポピュレーションアプローチの強化

健康情報発信・事業所への情報提供に加え、各人の普段からの意識づけにつながる健康情報の提供に努めます。

● 婦人科健診補助の拡大

婦人科健診への補助額を増額します。

③ 時代のニーズに合わせた健保組織の見直しと健保人財の活用

新生JALグループの概要に適した健保組織のあり方を検討し、加入者の皆さんの付託に最大限応えられる組織体制への見直しを図ります。

④ 「新生日航健保」に向けての継続的取り組み

● 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。JALグループ人事本部の一部としての活動を強化し、母体企業との一体感を高めていきます。

● 健保CS／ES改善のための取り組み

平成23年度は、健保サービスアンケート（被保険者向け）を実施するとともに、健保職員意識調査を実施して、健保の現状把握を行いました。24年度については、これらの結果を踏まえ、さらなるCS／ESの改善に取り組んでいきます。

中期収支見通しを堅持し、日航健保の真の再生を目指します！

日本航空健保組合の保険料月額表 (平成24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歳以下）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.7参照）。

※一般被保険者はH24.3月分保険料より、特例退職被保険者・任意継続被保険者はH24.4月分保険料より適用。

平成24年度保健事業の一部変更のお知らせ

	改正後	現行
1.各種健康診断費用補助(注1) ①～④は現役社員を除く ①特定健診 ②生活習慣病予防健診 ③人間ドック ④郵送がん検診(大腸がん)(注2) ⑤婦人科健診	①全額健保負担(変更なし) ②健診費用の7割(上限10,000円) ③一律10,000円(変更なし) ④無料 ⑤健診費用の7割(上限10,000円)	①全額健保負担 ②健診費用の3割(上限8,000円) ③一律10,000円 ④凍結 ⑤健診費用の3割(上限5,000円)
2.特定保健指導 ①動機付け支援・積極的支援 ②事業所・エリア単位健康事業(注3)	①昨年度並みの予算 ②新規	①平成21年度予算のおよそ1/2に縮小を継続
3.スポーツ施設 ①コナミスポーツクラブ ②ルネサンス ③東急スポーツオアシス(注4) ④セントラルスポーツクラブ	①平成25年2月28日まで ②平成25年3月31日まで ③平成24年4月1日～平成25年3月31日 ④平成24年4月1日以降、ご利用いただけません。	①平成24年2月29日まで ②平成24年3月31日まで ③なし ④平成24年3月31日まで
4.禁煙サポートプログラム ①被保険者・被扶養者(健保HP参照) ②事業所共催事業(注5)	①20,000円(上限) ②新規	①凍結
5.無料電話相談 ①健康相談・メンタル相談 ②カウンセリング費用補助	①無料(変更なし) ②7割(上限5,000円)	①無料 ②凍結
6.機関誌	年に4回発行(変更なし)	年に4回発行
7.医療費のお知らせ	健保ホームページよりログイン後閲覧	平成24年1月よりWeb化
8.ジェネリック使用促進のお知らせ	健保ホームページよりログイン後閲覧	紙媒体にて発行
9.各種キャンペーン	秋の健康づくりフェスタ、ウォーキング等	秋の健康づくりフェスタ、ウォーキング等

(注1)「平成24年度健康診断のご案内」を挟み込んでおりますので、早めのご予約をお願いします。

(注2) 機関誌「にっこうけんぽ」に挟み込みを予定しております(夏以降予定)。

(注4) 東急スポーツオアシス(新規)

■利用料金:都度利用のみ-1,260円(新宿・港北・聖路加・広島店のみ1,680円)

■利用方法:初回時に保険証の提示によりオアシス会員証を作成。利用ごとに会員証を提示。

■手続きのお問い合わせ先:東急スポーツオアシス 営業開発部 TEL:03-3492-2148

*セントラルスポーツクラブは、来年度ご利用いただくことができません。何卒ご了承ください。

(注.3.5) 詳細は、後日事業所の担当者へ健保連絡をお送りします。

【問合せ先】保健事業グループ 03-3747-2291(内線21-2291)

【公告第1437号～1438号・1441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	鈴江 武彦	宮田 浩幸	〔日本航空(株)〕	(平成23年11月1日)
■選定議員	加藤 清史	滝 智治	〔日本航空(株)〕	(平成23年9月29日)
■選定議員	山口 泰敬	荻山 恭一	〔日本航空(株)〕	(平成24年3月1日)

【公告第1439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23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23年9月30日の平均標準報酬月額 393,437円
- ②平成24年度における標準報酬月額(最高限度額) 第26等級38万円
- ③適用年月日 平成24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24年度標準報酬月額……………240,000円
- 平成24年度健康保険料月額……………23,040円
- 60～64歳の特例退職被保険者における平成24年度介護保険料月額3,504円

※65歳未満の方につきましては月額26,544円、65歳以上の方につきましては月額23,040円が3月27日付自動振替4月分保険料より適用となります。

【公告第1440号】個人情報第三者への提供について(改訂版)

『公告第1065号個人情報の第三者への提供について』の「医療費通知の内容の第三者への提供」を改訂いたしましたのでお知らせいたします。
 <抜粋>※太字部分を追加しました。

1.医療費通知およびジェネリック医薬品使用促進のお知らせの内容の第三者への提供

(1)目的

「個人情報の利用目的」に定める医療費通知およびジェネリック医薬品使用促進のお知らせの内容を第三者に提供するため。
 なお、ここでいう「第三者」とは、被扶養者から見た被保険者を指します。

(2)第三者へ提供する個人情報(個人データ)の項目および手段・方法

①第三者に提供される個人情報の項目

診療を受けた方の氏名、診療年月、診療に要した費用、自己負担額、診療を受けた医療機関等の名称、医薬品名。

②提供の手段または方法

①を掲載した医療費通知およびジェネリック医薬品使用促進のお知らせを日航健保ホームページへ掲載、または郵便、社内便、社内メールで送付します。

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 ロウ コ コ ロ

7 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)

※面談予約は24時間
年中無休で対応します。

メールでの相談も可能です

携帯・PHSからもかけられます

にっこうけんぽホームページ
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。

～あなたの幸せな生活のために～

年に1度は健康診断を受けましょう。

心疾患、脳血管疾患等の発症の重要な危険因子である「高血糖」、「高血圧」、「脂質異常」！



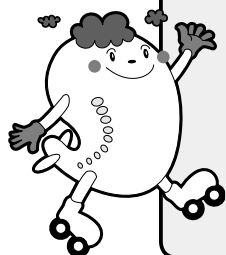
ご自身の体の状態を確認するために、年に1度は健康診断を受けましょう！（在職中の社員の方は定期健康診断を受診しましょう。）生涯にわたって生活の質を維持・向上するためには、メタボリックシンドロームを予防し、糖尿病、高血圧症、脂質異常症等の発症、あるいは重症化や合併症への進行の予防に気をつけることが大切です。

お願い
現在、生活習慣病や他の病気で医療機関にかかっている方も、健康診断をご受診ください。



特定健診（健康診断）を受診していただきたいもう1つの理由

健診受診率が、皆さんの保険料に大きく影響します！



「平成24年度健康診断のご案内」を挟み込んでご用意しております。「特定健診」・「生活習慣病予防健診」・「人間ドック」・「婦人科健診」の検査項目、健保補助額、受診方法、契約健診機関や「がん検診」をご案内しておりますので、ぜひご覧ください。

国は医療保険者（健保）ごとに特定健診の受診率の目標を定めており、医療保険者（健保）ごとの実績に応じて「後期高齢者支援金」(*)が加算・減算されることになっています。後期高齢者支援金が増加されると、組合員の保険料の増額につながることも考えられます。

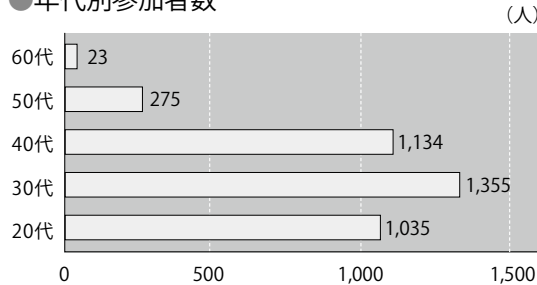
(*)「後期高齢者支援金」は、75歳以上を対象とした後期高齢者医療制度の医療費のうち、現役世代（健保組合などの被保険者）によってまかなわれる分で、全体の約4割を占めます。

秋の健康づくりフェスタ 結果報告

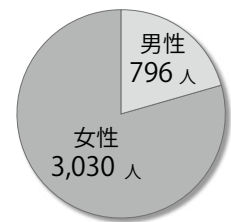
実施:2011年10月1日～11月30日

秋の健康づくりフェスタに、3,826名の方が参加されました。このうち76%を占める2,932名が客室乗務員の方でした。今年はフェスタの取組みにも、多くの方がJALフィロソフィを实践されていました。

●年代別参加者数



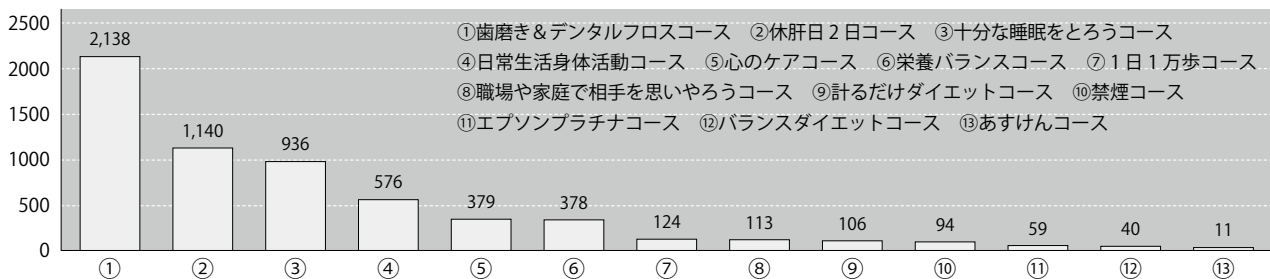
●参加者の男女比



フェスタにご協力いただいた事業所担当者の皆さま、ありがとうございました。

- 日本航空客室乗員サポート部
すこやか増進室 佐々木様 三岐様
- JALグランドサービス/JALグランドサービス東京
総務部労務厚生グループ 和田様
- JALグランドサービス札幌 総務グループ 細川様
- JALメンテナンスサービス 企画・業務部 HND久留様 NRT沼田様
- JALカーゴサービス九州 総務部 秀島様
- 日航関西エアカーゴ・システム 企画総務部 植田様
- 沖縄エアポートサービス 健康管理室 余座様
- JALグランドサービス大阪 総務課 梅田様 山村様
- JTAサザンスカイサービス 業務部 山口様
- オーエイエメンテナンス 総務課 比嘉様

●コース別参加者数 (人)



参加者の取組み内容

- 忙しい業務(フライト)の中で、休憩に入る前にしてもらえるように紙に書いてギャレーに貼っておくなど工夫をしました。(NRTHAZ)
- 職場や家庭で相手を思いやろうコースで、「フィロソフィの美しい心を持つ」を教訓とし頑張ってみたが、自己中心になることが多く、反省の日々である。(TYOHOZ)
- 5つのSで心のケアコース、SPORTS、SPEAKING、SINGING、SMILING、SLEEPINGのいずれかを1日3つ以上実行することを宣言します。(TYOHOZ/A)

すてきなチーム名

- 「機内販売NO.1スマイルシスターズ」(TYOHOZ)
- 1室はつらつエンジェル(NRTHAA)

新コース

エプソンプラチナコース

最適な運動ペース(脂肪燃焼ゾーン)がわかる脈拍時計を使用するコースに、59名の方が参加しました。

機器の感想

- わざわざジムの機械を使わなくてもカロリー計算が日常的にできることは非常に魅力的。
- ジョギングで使したが、消費したカロリーや脈拍がリアルタイムでわかるので楽しく運動できた。

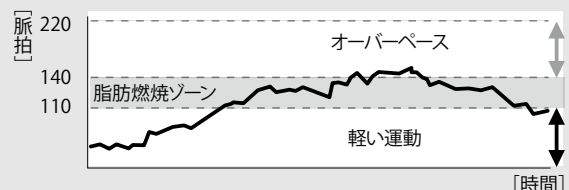


脂肪燃焼の効果

- 運動時間としてほとんど変わらないものの、体重減少がありました。効果的に脂肪燃焼することの大切さを実感しました。
- この機器を使うようになって、通勤時に積極的に歩くようになった。

運動時の変化

- ウォーキングをする際、自身の体脂肪燃焼につながる目安時間が勉強できたのは価値があった。
- 機器がなくてもどの程度で脈拍がどれくらい、をつかんだので参考になっている。



「やせ」が 引き起こす問題

中高年男性の肥満が社会的な問題となる一方、若い女性では「やせ」の増加が問題となっています。やせる必要がないのに極端なダイエットを繰り返していると、低栄養など、身体に様々な影響が現れます。若い女性や妊婦の低栄養は、生まれてくる赤ちゃんにも深刻な影響を及ぼすことがあります。なぜ、やせが問題なのかを見ていきましょう。

若い女性に「やせ」が増えている

20代女性の約3割が「やせ」

平成22年国民健康・栄養調査結果の概要によると、20～60歳の男性の3割以上が肥満と報告されています。その一方、20歳の女性の約3割が「やせ」だとされ、これも大きな問題となっています。肥満が様々な生活習慣病の原因であることは、よく知られたところです。しかし、「やせ」も肥満同様、健康に重大な影響を及ぼします。

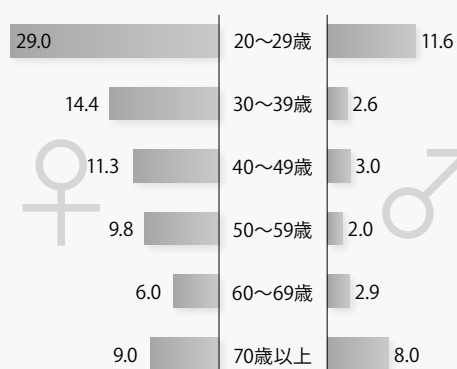
「やせ」・肥満の判定法

一般的に「やせ」や肥満の尺度となるのは、BMI（体格指数）です。BMIは下記のような方法で計算し、18.5未満が「やせすぎ」、25以上が「肥満」とされます。BMI22が標準体重で、病気になる確率が最も低いとされています。

ただし、身体は筋肉や骨、脂肪などからできているため、体重が多いからといって太っているとは限りません。筋肉が多ければ、実際には肥満でないにもかかわらずBMIが多くなります。逆に、BMIは少ないにもかかわらず、筋肉が少なく内臓脂肪がついた「隠れ肥満」という場合もあります。

体脂肪率を調べれば、体脂肪が多いか筋肉が多いかが、ある程度わかります。体脂肪率は、体重に占める脂肪の割合のこと。適正値は性別や年齢によって異なり、また

やせの人の割合〔20歳以上〕 (%)



BMI (Body Mass Index) による判定法

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div [\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}]$$

18.5未満 …… 低体重 (やせ)
18.5以上25未満 …… 普通体重 (正常)
25以上 …… 肥満

体脂肪率の適正範囲

性別	適正範囲	肥満
女性30歳未満	17～24%	30%以上
女性30歳以上	20～27%	30%以上
男性30歳未満	14～20%	25%以上
男性30歳以上	17～23%	25%以上

(東京慈恵会医科大学の判定基準値)

体脂肪計のメーカーによっても異なりますが、一般に女性の場合、20～25%程度が望ましいとされています。

「やせ」が引き起こす健康上の問題

●月経不順、無月経

極端なダイエットによって体脂肪率が急激に減少すると、身体はできるだけ生命維持のためにエネルギーを使おうとして、生殖機能の維持を後回しにしていまいます。そのため、月経不順や無月経など、卵巣機能不全が起こります。重度の無月経になると、卵巣機能の回復が困難になることもあります。

●貧血

無理なダイエットなどによる小食、偏った食生活は鉄欠乏など低栄養の原因となります。鉄欠乏性貧血は、だるい、疲れやすいといった症状、発育障害などをもたらします。



●骨粗鬆症（おしろう）

体脂肪の減少から卵巣機能不全になると、骨にカルシウムを沈着させる作用を持つ女性ホルモン（エストロゲン）の分泌が低下してしまいます。それにより、骨密度が低下し、骨粗鬆症のリスクが高まります。

骨形成は、思春期の頃に40〜60%が完成し、腰椎骨は15歳で最大骨密度に到達するといわれます。過度のダイエットは骨形成に影響を及ぼすとともに、成人後の骨密度を非常に低下させてしまう原因にもなります。



生まれてくる子供への影響も！
生まれたときの体重が2,500g未満の赤ちゃんを「低出生体重児」といいます。妊娠前の体型がやせ型の人ほど、低出生体重児を出産する確率が高いといわれています。低出生体重児は、大人になってから糖尿病や高血圧症などの生活習慣病を起こしやすいという報告があります。生まれてくる赤ちゃんの健康を考えても、やせすぎは要注意です。



●神経性食欲不振症（拒食症）・過食症

「やせ願望」が深刻化すると、摂食障害つまり神経性食欲不振症（拒食症）や過食症を招く恐れが出てきます。拒食症とは、太ることを恐れて食物を避けるために極端にやせてしまう病気。一方、過食症は、度が過ぎた食べすぎと、肥満を恐れて意図的に嘔吐したり下剤を飲むといった不適切な行為を繰り返す病気です。



これらの摂食障害が慢性化すると、無月経をはじめ、低血圧、不整脈など深刻な健康障害を招く危険が高まってきます。

健康的なダイエットとは

バランスがとれた食生活と適度な運動

体脂肪は、エネルギーを蓄えたり、体温を調節したり、女性ホルモンを正常に働かせるなど、身体にとって重要な役割を果たしています。増えすぎると脂質異常症の原因となるコレステロールも、女性ホルモンの原料となるなど、身体になくしてはならないもののなです。

健康的なダイエットの基本は、バランスのとれた食生活と適度な運動です。食事を抜いたり、偏った食生活が続けるのは禁物。1日3食しっかり摂ることが基本です。特に朝と昼にウエイトを置き、夕食は早め・軽めに摂ることを心がけましょう。また、食事はゆっくりと時間をかけ、よく噛んで食べると、食べすぎを防ぐことができます。運動は週に2〜3回、有酸素運動を中心に、日常生活では歩く機会を増やすようにしましょう。



単品ダイエットは要注意

リンゴやバナナ、ゆで卵、ヨーグルト…。「これだけでやせた」とよくマスコミなどで話題になる単品ダイエットは、医学的にみて極めて不適切です。一つの食品だけ食べて、安全に減量できるものはありません。これらのダイエット法で減量できるのは、次のような仕組みからです。同じ味のものを大量に食べていると、脳は通常の食事より満腹感を感じやすくな

るという性質があります。そのため、同じ食品を食べ続けることができず、結果的に摂取エネルギーが減少し、体重が減ってくるのです。単品ダイエットは、栄養が偏っているために筋肉が減りやすくなり、かえって太りやすい体質になる恐れがあります。健康情報は、十分に注意して接しましょう。



どんな運動が理想的？

糖尿病の予防で、食生活の改善とともに不可欠なのが定期的な運動。

日頃、なかなか運動時間がとれない人は、できるだけ日常生活で身体を動かすようにしましょう。

理想的な運動法や、日常生活で活動量を増やすコツをみていきましょう。



運動にはどのような効果がある？

ダイエット効果だけではありません！

糖尿病の予防・改善の上で、食事とともに大切なのが運動です。運動は肥満の解消に役立つだけでなく、次のような効果があります。

ブドウ糖の消費の増加：ブドウ糖は身体のエネルギー源。運動によって筋肉でのブドウ糖の利用が促進され、血糖値が下がりやすくなります。

インスリンの効きがよくなる：ブドウ糖を筋肉などの細胞に取り込むときに働くインスリンの作用が高まり、血糖値が低下します。

脂質代謝の改善：運動によって脂肪もエネルギーとして消費され、血液中の中性脂肪が減ります。また、善玉のHDLコレステロールが増えるため、動脈硬化の予防にもつながります。

筋肉の増加：筋肉が増加することで基礎代謝量が増え、太りにくい体質になります。

その他：血液循環の改善や心肺機能の強化、ストレス解消も、動脈硬化の予防に有効です。

基礎代謝量とは

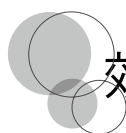
私たちの身体は、何もせずにじっとしているときでも、心拍や呼吸、体温維持などの活動を続けています。この生命維持のために必要な最低限のエネルギー量を基礎代謝量といいます。基礎代謝量は1日のエネルギー消費量の約6割を占め、筋肉が多い人ほど基礎代謝量も増加しますが、年齢とともに低下してきます。

市販の体脂肪計の中には、基礎代謝量を推計できるものもあります。また、以下のホームページでは、自分の年齢・体重から基礎代謝量をある程度推測できる一覧表を掲載しています。



e-ヘルスネット(厚生労働省)

<http://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise/s-02-004.html>



効果的な運動とは

ウォーキングなど、無理なく続けられる有酸素運動がお勧めです。

血糖値の改善に理想的な運動

種類 体内での糖質や脂肪の利用をよくするために、たくさんの酸素を身体に取り入れながら行う有酸素運動が最適。いつでも、どこでも1人でできる運動として、ウォーキングやジョギングが理想的です。

強度 その人の限界とされる運動強度を100%とすると、40～60%程度が適度な強度。自覚的には「楽である」から「ややきつい」と感じる程度が適当です。

運動時間の長さ 1回15～30分、1日2回が目安です。1日の運動量としては、歩行は約1万歩が適当とされます。

頻度 運動による血糖値の改善効果は12～72時間持続するため、できれば毎日、少なくとも週3日以上行うのが理想です。

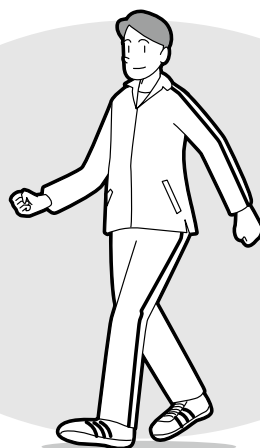
その他 週に2～3日の筋力トレーニングも、筋肉量や筋力を増大させるとともに、インスリンの働き の低下（インスリン抵抗性）を改善するといわれています。有酸素運動に、ダンベル体操やチューブ運動などの軽い筋力トレーニングを組み合わせるとさらに効果的です。また、水中歩行は有酸素運動と筋力トレーニングがミックスされた運動で、膝にかかる負担も少なく、理想的な運動といえます。

種類:有酸素運動

ウォーキング、ジョギングなど、いつでも、どこでも、一人でできる運動が理想的

強度:中等度の運動

「ややきつい」と感じる程度



負荷量:1回15分～30分
1日2回

頻度:できれば毎日

少なくとも週3日以上が
勧められる

食べすぎた分を 運動で消費するのは大変

運動は、糖尿病の予防・改善に不可欠ですが、食事などで食べすぎた分や甘いお菓子などで摂ったエネルギーを運動で消費するのは非常に困難です。

例えば、ショートケーキ1個分(約100g)、ポテトチップス1袋(約60g)の摂取エネルギーはどちらも300kcal以上になります。体重60kgの人がこの分を運動で消費しようとする、速歩なら100分以上、ランニングや水泳でも40分程度は必要です。

まず適切な食生活を送り、その上で自分の状態に合わせて適切な運動を行いましょう。

300kcalを消費するための運動
と時間(体重60kgの場合)

ゴルフ	約120分
速歩	約100分
自転車(軽い負荷)	約90分
軽いジョギング	約60分
テニス(シングルス)	約50分
ランニング	約40分
水泳	約40分

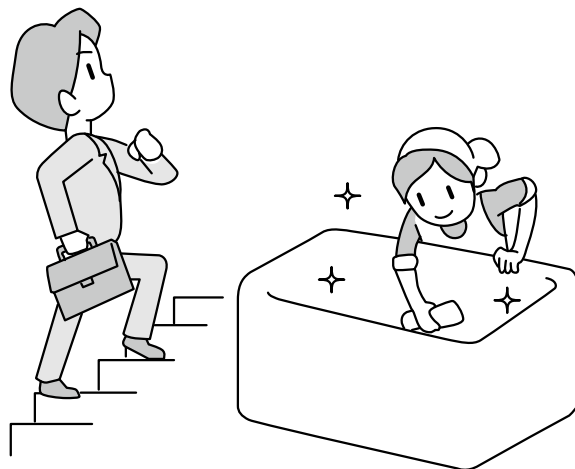


日常生活で身体を動かそう

普段の生活で活動量を高めるコツ

日頃なかなかまとまった運動時間がとれない場合は、日常生活の中でできるだけ身体を動かす機会を増やすことが大切です。エレベーターやエスカレーターは使わず、できるだけ階段を使うようにする、通勤の際は1駅手前で電車やバスを降りて歩く、今より10分多く歩く、というように、歩く時間を長くするように意識しましょう。

家事などは短時間の運動なので消費カロリーはあまり多くありませんが、筋肉を鍛え、基礎代謝を上げて太りにくい身体をつくるのに役立ちます。雑巾がけや風呂掃除など、いろいろな種類の家事を積極的に行うよう心がけましょう。



一言アドバイス

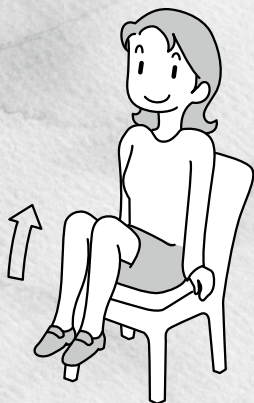
- 歩くときは普段より早足に、歩幅を広げましょう。
- 前を歩く人を追い越そうというくらいの意識で歩きましょう。
- 歩数計を常に身につけて毎日歩数をチェックすると、自然と余計に歩きたくなります。
- 階段を下りるときはゆっくり。片方の足や筋肉で身体を支えながら下ることが、よいトレーニングになります。



生活の合間にトレーニングを！

テレビを観ながら、炊事をしながら、ちょっとした時間を利用して筋力トレーニングを行いましょう。

座ったまま もも上げ運動



イスに座った状態で、両膝を高く上げた姿勢をキープします。1回7秒間の運動を3回行います。

かかと上げ下げ運動



両足を握りこぶし一つ分ほど開け、背筋を伸ばして立ちます。左右のかかとを同時になるべく高く上げ下げします。この動作を20～30回行います。



運動をする際の注意点

高齢者や心臓病を患ったことがある人はご注意を

比較的軽い運動でも、高齢者や、心臓病や脳卒中を患ったことがある人、極度に肥満している人は、狭心症や心筋梗塞を突然起こさないとも限りません。このような人は、事前に医師の診断を受けておくことが勧められます。

健康な人でも、体調が悪いときの運動は避けたいものです。運動中に次のような症状が現れたら、無理せずに直ちに運動を中止しましょう。しばらく安静を保っても改善しないときは、医療機関に相談しましょう。

こんな症状が現れたら、直ちに中止

- ・急にめまいがした
- ・吐き気がする
- ・激しい疲労感がある
- ・唇が紫色になった
- ・冷や汗が出る
- ・胸がかき回されるように苦しい
- ・胸が締め付けられるように痛い
- ・頭が圧迫されるように痛い
- ・脚がたびたびもつれる
- ・筋肉や関節に激しい痛みを感じる



健保組合の紹介コーナー My JALフィロソフィ(健保版)

JALフィロソフィを日常生活にも活かし、人としての成長に繋がりたい

こんにちは。紹介コーナー第4回目の担当は、総務グループの加藤です。

総務グループでは皆さまと接する機会はあまりありませんが、代表電話をお受けしたときなどには気持ちよく迅速な対応を心がけています。

わたしはチームスポーツをしています。チームとしてすべきこととして、「①シーズンが始まる前にチームの目標を話し合って決める」「②自分がしてほしいこと・してほしくないことを表明しておく(例えば、試合中失敗したときには、励ましてほしい／そっとしておいてほしい／叱咤してほしいなど)」「③作戦をチーム全体で考え共有する」などがあります。試合に勝つためには当たり前に必要なことだとはわかっていますが、なぜこのようなことが必要かはあまり意識していませんでした。

JALフィロソフィに接したとき、なぜ必要なのかを意識することが大切だと思いました。①は、「ベクトルを合わせ、

高い目標・強い持続した願望を持つことは集中力・結束力を高め、良い結果に繋がる」。②は、「チームメンバー(お客さま)視点で考えることを容易にし、良いコミュニケーションがとれる」。③は、「全員が自分たちにとって最善の考え方ができ、プラスの掛け算でより強くなれる」。

“なぜ必要なのか”がわかると納得して気持ちをこめて実践でき、より充実した活動をすることができます。JALフィロソフィによって、スポーツだけでなく、日常生活にも生かして、人としての成長に繋がっていかれたらと思っています。

(総務グループ 加藤 さと江)



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

マイクロダイエットとは？

単に痩せるためだけではなく、食生活や生活習慣を見直すきっかけとして1日1食～2食、普段の食事に置きかえて摂る食品です。普段の食事だけでは補うことが難しい栄養素をバランスよく摂りながら摂取カロリーをセルフコントロールでき、全国の多くの大学病院、多くの健保組合での保健指導でも減量に対する意識を高めるためのツールとして活用されています。

「短期間で確実に〇kgやせられた」という達成感が大切です。

マイクロ
ダイエット
という選択

マイクロダイエットは、食事と置き替えるダイエット食品。手軽さと安全性が支持され、20年以上ロングセラーを続けています。

- 世界41か国、国内270万人の愛用者 ●国内ダイエット食品売上げ、9年連続No.1
- 1400の医療機関での採用実績を樹立

富士経済2002年～2010年メーカー実績2011年12月調べ
「H-Bフーズマーケティング便覧 機能志向食品編(ダイエットカテゴリー健康食品部門)」

ダイエット食品
9年連続売上
第1位

マイクロダイエット

JAL「貯まっていのはマイルだけ」キャンペーン

特別価格

40%OFF!



マイクロダイエット
ドリンクミックス
14食パック
通常価格 17,640円
税込価格 10,584円



マイクロダイエット
スープミックス
14食パック
通常価格 17,640円
税込価格 10,584円



マイクロダイエット
リゾット&パスタミックス
14食パック
通常価格 17,640円
税込価格 10,584円

ドリンクタイプ



スープタイプ



リゾット&パスタ



もれなく全員プレゼント!
ダイエットのノウハウ
全網羅のお宝セット!

- シェーカー
500ccの大容量の水が入る
シェーカー。ドリンクタイプを、
おいしく作るための必需品。



- ガイドブック
「思いっきり食べてやせる」方法が満載。
20年以上におよぶサポートで培ったノウハウ集!
- ダイアリー
太る原因は食ベグセにあり!一度、食事日記を
書いてみて。1冊に1か月分書き込めます。
- ダイエットグラフ
減っていく体重をグラフにして目で見て確認。
断然ヤル気もアップ!目につくところに貼って。

簡単!おいしく調理!

熱を逃さず蒸らす
二重構造でリゾット&
パスタもちもち。
スープにもおすすめ!



MD ホットマグ 525円税込

40%OFFは
今だけ!

メタボ腹が気になる方、スタイルを維持したい方に

お申し込みはお電話で!
オペレータに「日航健保加入者」とお伝えください

通話料
無料 0120-744-666

受付時間 9時～21時 土曜・日曜・祝日も受付中!
送料無料・2～4日でお届けします

申込締切
2012
4/30(月)

お申込み番号 JAL 01

■お支払いについて お支払いは代金引換、各種クレジットカード払いをお選びいただけます。■配達方法 宅配便にてお届けします。■交換および返品について ○万一届いた商品に破損や不備があった場合は、送料を当社負担ですぐにお取り替えいたします。○お客様都合で返品された場合、送料はお客様のご負担となります。(商品到着後30日以内。但し未開封のものに限ります。)■お客様の個人情報
の利用目的(通信販売事業における商品の発送など)および安全管理等につきましては、当社HP(my.md.microdiet.jp)個人情報保護方針をご参照いただき、0120-766-737(平日9時～17時30分)
にお問い合わせください。■妊娠中・授乳中の方、17歳以下、70歳以上の方、心臓病・腎臓病・肝臓病の方、インシュリン投与中の糖尿病の方、著しく体力が低下している方、通院中の方、体調のすぐれない方
は、当社規定に基づきご注文をお受けできない場合もありますので、予めご了承ください。 ※減量値・効果には個人差があります。 ※ダイエットには適度な運動が必要です。

SunnyHealth サニーヘルズ株式会社 〒104-0028 東京都中央区八重洲2-4-6 八重洲kビル

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.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