



ベネッセグループ



おかげさまで
設立 **25** 周年

健保だより

2009年春号
Vol.22

健康商品
プレゼントも
あります。

健保組合は
ピンクリボン活動に
賛同しています。

お得な特納品
常備薬の注文が
できます。

目次

●八木理事長ご挨拶	2
<平成21年度の疾病予防事業をご紹介します>	
●お口の健康を通じての快適生活・快適職場	4
●なぜ太る？なぜやせない？	6
●25周年記念	
健康のコツを語ってプレゼントをもらおう！	8
●五月病にご用心！	9
●「チャレンジ！禁煙」に参加しませんか？	10
●常備薬斡旋のご案内	12
●加入事業所紹介 我が社の「健康人」	13
●平成21年度事業計画・予算	14

あなたのお口は
健康ですか？

「チャレンジ！禁煙」に
参加しよう！

役立つ情報がたくさんあります

“いざ”というとき、健康を考えると、役立つ情報がたくさんあります。
随時更新しています。ぜひ、ご覧ください。

ベネッセグループ健康保険組合

<http://www.benese-kp.or.jp/>

検索

ご挨拶 25周年にあたって

ベネッセグループ健康保険組合
理事長 八木 智



若草の萌え立つ頃、新年度を迎えてすべてのものが新しいスタートをきった初々しい季節です。25年前の1984年(昭和59年)に、私どもベネッセグループ健康保険組合は「福武書店健康保険組合」として設立され、新たなスタートを切りました。設立から25年たった今、被保険者数約15,900名、加入事業所29事業所(2008年度末見込み)の大規模な組合となりました。設立から現在にいたるまでの関係者や先輩諸氏に深く感謝いたします。

ところで、ここ数年で健保組合を取り巻く環境は激変しております。国民の「安心・安全」を大切にするのはわかるのですが、国全体で支え合う社会保障制度をめざすという方針のもと、年々増えていく国への納付金によって当健保組合の財政も厳しい将来予測を余儀なくされています。そういう状況ですので、25周年にあたって華やかな宴や記念品配付等は控えさせていただきますので、どうかご理解を賜ればと思います。

また、高齢者医療制度は始まったものの、その修正策や協会けんぽ(旧政管健保)支援金等、財政状況や制度改革の影響は依然不透明であり、環境変化への対応も現時点ではなかなか立ちにくい状況にあります。ただ、企業健保の「加入者に相応しい独自の保健事業を行う」という方向は堅持したいという考えのもと、平成21年度事業計画を策定いたしました。

今後とも加入者および加入事業所のみなさまの一層のご理解とご支援を賜りたく、お願い申し上げます。

平成21年度の

新しく始まる事業です

1. 常備薬斡旋事業が始まります

春と秋に、広報誌「健保だより」とともに、常備薬のカタログをお届けします。カタログに付いている申込書で、ご希望の常備薬をご注文いただきます。この常備薬は市販されておらず、健保組合用に用意された“特納品”ですので、割安に価格設定されています。通院する前の自己予防の一環としてお役立てください。

※詳しくは12ページをご覧ください。



2. 禁煙をめざす方を支援する 「チャレンジ! 禁煙」が始まります

5月31日は「世界禁煙デー」です。この日をきっかけに6ヵ月間の禁煙を成功された方に、達成賞をプレゼントします。希望者に禁煙のメリットやコツをご紹介したり、達成できたときの達成賞贈呈など、禁煙をサポートします。

※詳しくは10ページをご覧ください。



〈健康管理や予防〉

疾病予防事業をご紹介します

継続実施する事業です

※詳しくは「健保組合 HANDBOOK」をご覧ください。

3. 日帰り人間ドック

当該年度30歳以上の被保険者と被扶養者が対象です。健保組合財政が厳しい中ですが、契約健診機関では“自己負担なし”で受診することができます。また、非契約健診機関での受診でも、条件はありますが補助受診が可能です。女性は全員婦人科検診、男性の40歳以上は前立腺検査が含まれています。ぜひ、健康状態の確認のために、1年に1回受診してください。

※なお、40歳以上の被扶養者の方は特定健診を兼ねていますので、必ず受診してください。また40歳以上の被保険者の方は、人間ドックではなく、事業所で行われる法定健診（定期健康診断）に特定健診が含まれています。

4. 歯科検診

被保険者が対象です（被扶養者は利用できません）。人間ドックと同様に“自己負担なし”で受診することができます。むし歯や歯周病疾患は、医療費の中で大きな割合を占めており、歯と歯ぐきの健康がとても重要なテーマになっています。早期発見・早期治療・お口の健康を維持するためにも、ぜひ受診してください。

5. “健康ダイヤル24”と “面談カウンセリング”

身体の健康に関することや心の悩みについて、社外の専門機関に直接、電話や Web で相談することが、無料でできます。心の悩みについては対面でのカウンセリングもできます。相談者のプライバシーは守られますので、安心してご利用ください。



体育奨励事業を廃止します

健保財政が厳しくなったことで、平成20年度から休止していたスポーツ大会補助の「体育奨励事業」を正式に廃止することになりました。財政悪化とともに、保健事業において疾病予防事業を重点化する方針により、平成21年2月27日の組合会で決定されました。

ベネッセグループ健康保険組合は、ピンクリボン活動に賛同しています

ピンクリボンは乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の大切さを伝えるシンボルマークです。乳がんは日本女性がもっともかかりやすいがんです。女性の20人に1人が乳がんにかかるといわれています。

乳がんにかかる人のピークは40代後半ですが、「50歳を過ぎたら乳がんにならない」とか「若いから大丈夫」などと、関心が薄いのも現状です。しかし、早期発見であれば約9割の人が治療するといわれています。決して恐い病気ではありません。早期発見のためには、セルフチェックや検診が大切なのです。

当健保組合の加入者は、女性が多いという特徴があります。加入者の方が乳がんを悲しい思いをされないで済むよう、女性が受診される人間ドックに婦人科検診を加えて、ピンクリボン活動を行っています。ご自身とご家族の安心のために、ぜひ人間ドックを受診してください。



お口の健康を通じての 快適生活・快適職場

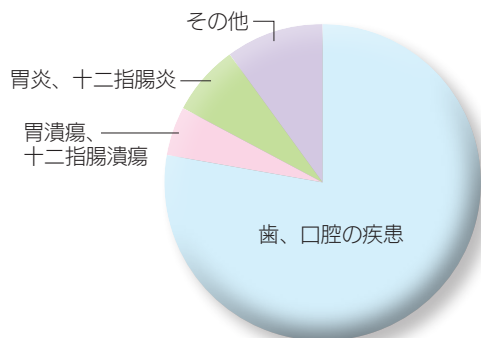
岡山大学教授 歯学博士
森田 学先生



1. 健口^{けんこう}を通じた健康づくり

いきなりお金の話で恐縮です。ベネッセグループ健康保険組合のデータによると、平成19年度にグループで最も医療費がかかった病気は消化器系疾患だそうです。また、消化器系の病気のうちの約8割は、口腔・歯科関連の病気です（図1）。このことは、ベネッセグループに特有の現象ではありません。他の多くの事業所でも同じ傾向であるといわれています。

図1 消化器系医療費の内訳（平成20年3月）



健康保険組合の立場からすると、医療費の動向が大事です。しかし、当然のことながら、多くの方は「むし歯になりたくない」とか「きれいな歯・歯ぐき・歯並び」などに強い関心があります。歯がうずくのはもちろん嫌です。まして、口や歯は周囲の人から見える場所であり、時には“におい”（多くの場合は悪いイメージ、すなわち口臭）として周りの人に感知されるのですから、自分だけの問題としてすまされません。対人関係を考えても歯・口の健康を保ちたいものです。

一方最近では、やや物騒な話が歯科関係者の間で話題となっています。歯ぐきの病気の代表として“歯周病”（昔は歯槽膿漏といわれていました）があります。この歯周病にかかると、糖尿病を悪化させるとか、動脈硬化や心臓発作、脳卒中のリスクを高めることが分かってきました。また、妊婦さんが歯周病である場合、低体重の児を出産するリスクが高くなるとも欧米で報告されています。もっと最近のデータでは、肺がんや腎臓がんの発生にも関係しているといわれています（表1）。「口の中の病気なのに、口から離れた場所にどうして？」という点については未だ不明な点は多いのですが、後で簡単に述べることにします。

というわけで、歯・口の健康は、さまざまな方面に

表1 歯周病の影響を受けるといわれている疾患

●動脈硬化	●脳卒中
●糖尿病	●低体重児出産
●細菌性肺炎	●肺がん、腎臓がん

影響します。冒頭から読者の方を脅かすつもりはありません。歯の病気の発生を予防し、重症化を防ぐことは十分可能なのですから。自分のため、家族のため、会社のため、“健口”を通じてすこやかで豊かな毎日を送っていただきたいと思います。

2. むし歯予防

むし歯は子供だけの病気と考えてはいませんか？実はそうではありません。大人になっても、歯科医院で歯が抜かれる際の約半数近くはむし歯による抜歯で、残りが前述の歯周病による抜歯です。成人の場合は、過去に治療した歯であるにもかかわらず、再びむし歯になる場合が多いようです。歯に詰めた、あるいは歯を覆った金属の周囲からのむし歯です。

では、どうやって予防したらよいのでしょうか。まず一番大切なことは、子供のころ（一番むし歯になりやすい時期）にむし歯にならないことです。治療とはいえ、歯科医院でひとたび歯を削ってしまうと、その歯は将来再びむし歯にかかりやすいのです。「治療したから安心」と考えないでください。次に大事な事は食生活です。たとえばケーキを食べたので、その直後に一生懸命歯磨きをすると仮定します。でも残念ながら、むし歯の起こりやすい場所まで、歯ブラシの毛先は届かないのです。ならば、甘い菓子や飲水を控えるのが効果的です。また、ペットボトルに入ったジュース、スポーツドリンクなどは、何回かに分けて飲む場合が多いと思いますが、要注意です。お砂糖がずっと口の中にあるのと同じです。「小さい頃から一生懸命歯磨きしてもむし歯になった」という方は、ぜひ食生活を見直してください。一方、むし歯にならない強い歯を作ろうという積極的な予防法もあります。それに

表2 むし歯予防の注意点

●治療した歯は、再度むし歯にかかりやすい
●ダイエットも兼ねて、お砂糖（摂取回数、摂取量）は控えめに
●歯磨きでむし歯を予防するのは難しい
●フッ素の入ったむし歯予防製品を上手に利用する

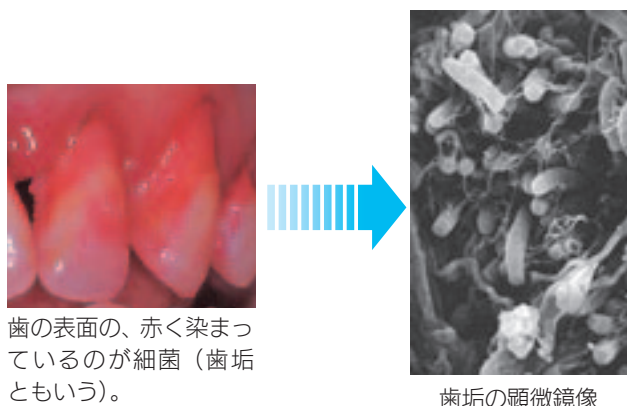
は、フッ素を含む予防製品（液状、泡状、ペースト状などあります）を使います。歯科医院専売のものもありますし、最近ではインターネットで入手する方法もあります（表2）。

3. 歯周病とは

歯茎が赤い、腫れている、歯磨きで簡単に出血するなどが歯周病の初期によく見られる症状です。そして、歯が動く、口臭がある、歯が伸びた感じがするなどは、歯周病が進行した症状です。

さて、前述のとおり、歯周病は歯が抜ける大きな原因であるのに加えて、脳や心臓へ少なからず悪影響を及ぼしている可能性があります。むしろ歯周病とは別種類の口腔細菌が歯周病を引き起こします。歯ぐきの周りには、細菌（「歯垢」という場合もあります）が棲息する格好の場所です（図2）。そして、細菌、あるいは細菌の産生するさまざまな物質が体内へ侵入します。同時に、外部からの侵入に人間の体が反応した結果、多くの化学物質（サイトカインとも呼ばれます）が歯ぐきで産生されます。これら、外部からの刺激物やサイトカインが歯ぐきの血管に入り、口から全身へと広がり、脳や心臓に悪影響を及ぼすと考えられています。歯周病の影響は、口の中だけに限らないのです。

図2 歯に付着している細菌



一方、歯周病を一層悪化させる要因も、次々と分かっています。第一に喫煙です。次に、肥満・糖尿病の人は歯周病にかかる可能性が高いといわれています。また、コレステロールやアルコールの過剰摂取が歯周病を増悪させる可能性も指摘されています。以上、歯周病を悪化させる要因ですが、どこか別の機会でも耳にしたことはありませんか。そうです、メタボリックシンドロームにまつわる要因、日ごろの生活習慣を反映したものです。社内の健康診断で注意された方もいらっしゃると思いますよね。

4. 歯周病予防のためのセルフケアとプロフェッショナルケア

以上のことを考えると、歯周病予防は以下のような注意が必要です（表3）。まずは、セルフケアの第一歩として、一般的にいわれている生活習慣病予防に努めてください。喫煙、偏食、過度の飲酒、運動不足などです。次に考えなくてはいけないのが、歯周病菌の溜まりやすい場所、すなわち「歯と歯の間」や「歯と歯ぐきの境目」を清潔にすることです。私達の診療室では、患者さんに「つまようじ法」という歯磨き方法を勧めています。写真からも分かるように、歯ブラシの毛が「つまようじ」の角度を保ちながら歯と歯の間をまっすぐ入って反対側に汚れ（細菌、歯垢）を押し出すように磨きます。最初は「難しい」、「歯ブラシの毛がすぐに広がって使えなくなる」、「今まで出血しなかった場所が出血した」など戸惑うかもしれません。でも慣れてきたら、「この方法でないと磨いた気がしない」と思われるのではないのでしょうか。歯ぐきへのマッサージ効果もあり、血行がよくなります。また、歯間ブラシのような道具で、歯と歯の間を1本ずつ磨くのも効果的です（図3）。

表3 歯周病予防の注意点

- 禁煙
- 偏食、過度の飲酒、運動不足を避ける
- 「歯と歯の間」や「歯と歯ぐきの境目」のブラッシング
- 歯科医院での定期的な清掃と点検

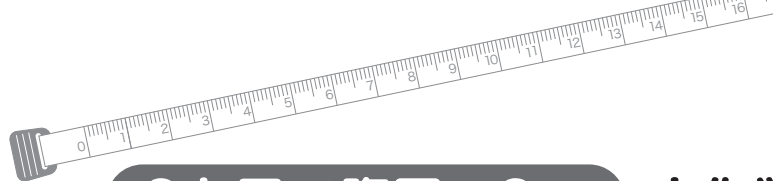
図3 歯と歯の間の清掃方法



一方、「自分だけで頑張っても自信がない」というのもっともな話です。そういう方は、年に数回、歯科医院でお口の清掃と点検（プロフェッショナルケア、専門家のケア）を受けることをぜひともお奨めします。歯の寿命が随分長くなります。

5. おわりに

身体も健康、精神的にも健康、そして対社会的（対人的）にも健康でありたいのはすべての人に共通した願いです。お口の健康をきっかけとして、みなさま自身の健康、ご家族の健康が保たれ、そして快適な生活、快適な職場の一助となるよう期待します。



3カ月で腹囲－3cm 大作戦

編著◆管理栄養士 徳田 泰子

「3カ月で腹囲－3cm」
大作戦

腹囲を3cm 減らすのに必要なエネルギーは3カ月で21,000kcal です。これを1日あたりでみると約240kcal になります。「3カ月で腹囲－3cm」をめざして1日240kcal を減らしましょう。

なぜ太る？ なぜやせない？

「太る」あるいは「やせない」には原因があります。自分の生活のどの部分にその原因があるのかを正しく理解し、原因を解消することで、「3カ月で腹囲－3cm」をめざしましょう。

知らずにとっていたカロリーでムリなく240kcal 減

太る原因のひとつに、食べ物を口にして得る「摂取カロリー」が「消費エネルギー」よりも多いことがあげられます。自分ではあまり食べていないと思っている人でも、知らず知らずのうちにとっているカロリーがカロリーオーバーをまねていることがあります。

また、摂取カロリーを減らしすぎるとやせにくい体質をつくるため、これもやせない原因になります。摂

取カロリーは「消費エネルギー」以上、「必要摂取カロリー」以下にならないようにしましょう。

※消費エネルギーは、安静時に消費する基礎代謝量、活動によるエネルギー、食事で使われるエネルギーの3つの合計

※ビジネスパーソンの1日の必要摂取カロリー(kcal)＝標準体重[身長m×身長m×22]×作業量[25～30]

メタボリックシンドロームのAさんの行動から、ムリなく240kcal を減らす方法を考えてみましょう。

●Aさんのある1日の行動（Aさん：42歳男性、身長172cm、体重76kg、腹囲88cm）

	時 間	場 所	食 事	[分量]	摂取カロリー	行 動	[所要時間]	消費エネルギー
朝		自 宅	食パン5枚切り	[1枚]	190			
			マーガリン	[大さじ1/2]	61			
			ミルクコーヒー（砂糖入）	[1杯]	55	通勤（歩く）	[20分]	66
			バナナ	[1本]	77	駅階段上り	[3分]	32
		小 計			383			98
昼		会社食堂	天ぷらうどん	[1杯]	401	社内移動（階段）	[10分]	53
			梅おにぎり	[1個]	255			
		小 計			656			53
夜		自 宅	ごはん（男性用茶碗）	[1杯]	336	通勤歩く	[15分]	66
			鶏から揚げ	[5個]	245	駅階段上り	[3分]	32
			野菜サラダ（添え）		11			
			マヨネーズ	[大さじ2]	197			
			野菜煮もの	[小鉢1]	51			
		夜 食	スナック菓子	[約1/2袋]	277			
			ビール（350ml）	[1本]	140			
	小 計			1257			98	
		摂取カロリー合計			2296	消費エネルギー合計		249

太る原因① 隠れ高カロリー食品

身近な食品のなかには、少量でもカロリーの高いものがあります。こうした「隠れ高カロリー食品」でカロリーオーバーをまねいている人が少なくありません。習慣的にとっていないかチェックしてみましょう。

お菓子	分量	kcal	飲み物	分量	kcal	おつまみ/その他	分量	kcal
ポテトチップス	1袋85g	476	缶コーヒー※	190cc	63	マヨネーズ	大さじ1	98
板チョコ	1枚61g	335	コーラ	200cc	92	コーンフレーク	25g	95
揚げせんべい	3枚20g	93	ミルクココア※	15g(1杯分)	62	アーモンド	10粒	61
あんぱん	1個120g	336	コーヒー飲料※	210cc	80	バターピーナッツ	20g	118
ドーナツ	1個60g	225	オロナミンC	100cc	66	カシューナッツ	20g	122
大福もち	1個70g	165	ポカリスエット	200cc	54	カマンベールチーズ	30g	92

※はすべて砂糖入り

太る原因② 食タイミング

夜遅くに食事をとると寝までの時間が少ないため、食べ物が胃の中で十分に消化されません。そのため、重たい胃を感じながら朝を迎えることになり、朝食を抜く原因になります。夜遅い食事の場合は、身体への負担が少ない焼き物などの料理方法に変更してみてもいいでしょう。また、朝食では十分な栄養をとり、脳のエネルギーや活動のエネルギーを貯えて、パワフルで快適な1日のスタートを切りたいものです。



Aさんがムリなく240kcal 減らすポイント

Aさんはマーガリンやマヨネーズ、スナック菓子といった「隠れ高カロリー食品」がカロリーオーバーの原因になっています。とくに夜のスナック菓子は太るもと。スナック菓子をやるか、スナック菓子とマヨネーズを半分にすれば240kcal が減らせます。また、1回20分以上のウォーキングを週3回以上つづければ、より高い効果が期待できます。



設立25周年記念

健康のコツを語ってプレゼントをもらおう！

A 歩数計
3Dセンサー付



B アルコールセンサー



C ヘルスメーター
体脂肪計付



D 低周波治療器



各商品とも抽選で5人の方にプレゼント！

プレゼントの応募方法 下記「個人情報の取り扱いについて」を同意の上、プレゼントにご応募ください。

応募方法	以下の要領に従い、ご応募ください。			
応募先	ベネッセグループ健康保険組合「健康のコツ」係		以下の応募用紙をコピーするか切り取って、記入したものをお送りください。 以下の記入内容①～⑦をもれなくご連絡ください。	
	定期便	岡山広瀬町		
	郵送	〒700-0806 岡山市北区広瀬町1-5		
	メール	kenpo@benesse-kp.or.jp		
応募締切	平成21年5月15日(金) ※必着			
当選者発表	厳正な抽選の上、当選者を決定しプレゼントの発送をもって発表にかえさせていただきます。			
プレゼント発送	平成21年7月中旬にお届けします。			
記入内容	①健康保険証記号・番号	②氏名	加入者確認やプレゼント発送事務に使用します。 また今後の事業計画に活用します。	
	③住所	④電話番号		
	⑤希望のプレゼント番号			
	⑥健康のコツ (番号とコツ内容)	コツ番号	コツ	
	右のコツ(1)～(7)の中から番号を選んで、内容をお教えてください。健保日より「秋号」に記事を予定しています。 ※コツの対象はご本人・ご家族を問いません。 ※広報誌に掲載させていただく場合は、事前のご了解を得た上で掲載します。	(1)	禁煙に成功したコツ	
	(2)	健康的な脱メタボのコツ		
	(3)	ジェネリック医薬品を利用するコツ		
	(4)	歯・歯ぐきを健康に保つコツ		
	(5)	忙しい中で運動を取り入れるコツ		
	(6)	朝食欠食・夜のドカ食いをしないコツ		
⑦健保事業の感想	(7)	その他		



ベネッセグループ健康保険組合 健康商品プレゼント応募用紙 (2009春)

以下の必要事項を記入しご応募ください

①健康保険証記号・番号	—		②氏名		
③住所	〒				
④電話番号			⑤希望のプレゼント番号		
⑥健康のコツ (番号・コツ内容)	コツ番号				
⑦健保事業の感想					

個人情報の取り扱いについて

- この応募用紙で提供された個人情報は、ベネッセグループ健康保険組合の個人情報保護方針（以下 URL）に基づき、安全かつ厳密に管理いたします。
- 個人情報は、プレゼント事務手続きに使用します。また「健康のコツ」は、事業計画への活用や広報誌に掲載される場合があります。
- 上記利用目的の範囲において、情報を業務委託先に預ける場合があります。また、ご記入は任意ですが、個人情報に不足がある場合は、無効になることがあります。
- この応募に係る個人情報の開示・訂正・削除については、以下の窓口までご相談ください。

窓 口：ベネッセグループ健康保険組合（個人情報保護担当）

電話番号：086-232-0102

URL：http://www.benesse-kp.or.jp/

受付時間：10:00～17:00(土曜、日曜、祝日、年末年始を除く)

Mail：kenpo@benesse-kp.or.jp

五月病にご用心!

就職や転属など、春から生活や仕事の環境が変わった人も多いはず。そんな季節に注意したいのが五月病です。自分は大丈夫と思っていても油断はできません。正しい知識と予防法を知って、春を元気に過ごしましょう。



まずは
チェック!



☑ 五月病予備群チェック

- ☐ 春から生活環境が一変した
- ☐ どちらかといえば真面目、几帳面
- ☐ 内向的な性格だ
- ☐ 寝つきが悪く、熟睡できない
- ☐ 体がだるく、疲れやすい
- ☐ 頭痛、腹痛になりやすい
- ☐ やる気がでない
- ☐ 不安、焦燥感がある
- ☐ イライラしてしまう

チェックが
5つ以上なら
要注意!



チェックが多い人は必読! 五月病とは?

わけもなく落ち込んだりイライラしたりと、不安定な心の状態になることから「心のかぜ」ともいわれる五月病。一般的には大学の新入生や新入社員に多くみられるものでしたが、進級や人事異動などで新しい環境になった人も注意が必要です。新しい環境に慣れてきた5月頃に一気に心や体に負担がかかり、人によってさまざまな症状があらわれます。

五月病の要因



遅刻や欠勤、仕事のミスが増えるなどの影響があり、自分の殻に閉じこもってしまうという悪循環に陥りかねません。また、症状が長引くとうつ病になるケースも。深刻な事態になる前に予防・解消を心がけましょう。



五月病を予防・解消しよう!

五月病を防ぐには、ストレスをためないことが第一。次の予防・解消法で心と体をすこやかに保ちましょう。

① 人に話す・相談する

人に話すだけで、ある程度心が楽になります。一人で抱え込まず、誰かに話したり、相談してみましょう。



② 「適度に」する

完璧にこなそうとすると、強いストレスが感じられます。何ごとにも完璧をめざすことはせず、肩の力を抜いて適度にこなす気持ちで。

③ 体を動かす

好きなスポーツをしたり、ウォーキングなどもおすすめ。軽く汗を流す程度の適度な運動は、ストレス解消になります。



④ 好きなことをする

映画を見たり、音楽を聴いたり、自分が好きなことをする時間を作って、心をリラックスさせましょう。

ベネッセグループ健保組合のメンタルカウンセリングを利用してみませんか?

健保組合では、プライバシーを守りながら、社外の専門機関に電話や対面、Web（メール）など、いろいろな方法で心の悩みを相談することができます。悩み解消のヒントが得られるかもしれません。お気軽に相談してみてください。

利用方法など詳しいことは、「健保組合 HANDBOOK」66ページをご覧ください。



「チャレンジ！禁煙」に参加しませんか？

「禁煙したいけどきっかけがない・・・」、そんなあなた、禁煙希望者が一緒に挑戦する「チャレンジ！禁煙」に参加しませんか？

5月31日は“世界禁煙デー”です。この日を機会に、禁煙に挑戦するのが「チャレンジ！禁煙」です。6月1日から11月30日までの6ヵ月間、禁煙を達成すればすてきなプレゼントがもらえます。「百害あって一利なし」の喫煙におさらばして、健康的な生活を取り戻しましょう！



チャレンジ！禁煙の対象者

健保組合被保険者の喫煙者（6月1日～11月30日の間、通して加入資格のある方）



チャレンジ！禁煙の実行方法

1

平成21年5月15日(金)までに、参加申込みを健保組合に連絡します

申込内容：『「チャレンジ！禁煙」参加希望』と①事業所名、②勤務地住所・部署名、③氏名、④保険証記号・番号、⑤メールアドレス、⑥禁煙メルマガの希望有無

申込先：Mail: kinen-suruzo@benesse-kp.or.jp

郵 送：〒700-0806 岡山市北区広瀬町1-5 ベネッセグループ健康保険組合「チャレンジ！禁煙」係
※定期便が利用できる方は、ベネッセグループ健康保険組合 / 広瀬町 / 「チャレンジ！禁煙」係

2

参加申込みから約1週間後に“禁煙セルフヘルプガイド”（小冊子）が届けられます

禁煙の効果やコツが書かれています。始める前に、ぜひお読みください。

3

禁煙宣言をします！

5月中旬に、11ページの「チャレンジ！禁煙」申請書の宣言部分に、上司とご家族の宣言証明をもらいます。宣言証明は、健保組合に送らず常に目に触れる場所に貼っておきましょう。

4

6月1日(月)、いよいよ禁煙スタートです！

禁煙メルマガを希望された方には、励ましや状況確認のメールが届きます。独りではなくいっしょに頑張っている人がいることを実感できやる気倍増です。

5

11月30日(月)、チャレンジ終了です

11月30日(月)まで禁煙を続けられたら、みごと成功です。宣言のときと同様に上司とご家族の“達成証明”をもらい、「チャレンジ！禁煙」申請書に必要事項を記入して12月15日(火)までに健保組合に送ります。

※送付先は、参加希望連絡先と同じです。

※宣言・達成ともに証明者署名・捺印のないもの・終了日前の到着分は無効です。

6

達成賞が届きます

達成された記念に健保組合から達成賞が届きます。でも、達成後も禁煙は続けてくださいね！

禁煙に関心をお持ちの方へ

“禁煙セルフヘルプガイド”（小冊子）をお送りします

今は禁煙に挑戦する気持ちはないが“禁煙”とはどんなものかを知りたいとお思いの方に、“禁煙セルフヘルプガイド”（小冊子）をお送りします。「チャレンジ！禁煙」は期間限定の企画ですが、禁煙を思い立って自発的に実行されることも素晴らしいことです。喫煙の考えを変えることができるかもしれない“きっかけ”になれば幸いです。ご家族の方からのご希望も歓迎です。上記の「チャレンジ！禁煙の実行方法」①参加申込みの連絡先に、「禁煙セルフヘルプガイド」希望と①事業所名、②送付先、③氏名、④保険証記号・番号、⑤メールアドレス をご連絡ください。

「チャレンジ！禁煙」申請書

下記「個人情報の取り扱いについて」を同意の上、必要事項を記入して**11月30日**以降に申請してください。



禁煙宣言書

私は喫煙していましたが、喫煙の恐ろしさを十分知り、世界禁煙デー(5月31日)を機に、6月1日より禁煙することを宣言します。

宣言者署名 _____ (印)

上記の者が、禁煙を宣言したことを証明します。

証明日 平成 年 月 日 証明者署名 上司 _____ (印)

(単身者の場合は同僚)

証明日 平成 年 月 日 証明者署名 家族 _____ (印)



禁煙達成証明書

私は、宣言のとおり6月1日から11月30日まで禁煙に成功しました。

達成者署名 _____ (印)

上記の者が、禁煙を成功したことを証明します。

証明日 平成 年 月 日 証明者署名 上司 _____ (印)

(単身者の場合は同僚)

証明日 平成 年 月 日 証明者署名 家族 _____ (印)

達成者(被保険者)の健康保険証記号・番号			—
達成賞送付先 自宅・会社	住 所	〒	
	宛 名		
	電話番号		
禁煙をされた感想、秘訣、また苦労されたことなどお書きください。			

個人情報の取り扱いについて

- この提出シートで提供された個人情報は、ベネッセグループ健康保険組合の個人情報保護方針 (<http://www.benesse-kp.or.jp>) に基づき、安全かつ厳密に管理いたします。
- お送りいただいた個人情報は、当事業に関する事務手続きのみに使用します(個人情報をお知らせいただけなかった場合、参加できない場合があります)。
- 個人情報は、第三者に開示・提供・委託することはありません。
- この申込みに係る個人情報の開示・訂正・削除については、以下の窓口までご相談ください。

窓 口：ベネッセグループ健康保険組合(個人情報保護担当)

電話番号：086-232-0102

URL：<http://www.benesse-kp.or.jp/>

受付時間：10:00~17:00(土曜、日曜、祝日、年末年始を除く)

Mail：kenpo@benesse-kp.or.jp

常備薬幹旋のご案内

病院に行く前の、自己予防の一環として家庭用常備薬の幹旋（年2回：4月・10月）を行います。健保組合が常備薬の卸業者と提携し、スケールメリットを生かして市価よりお求めやすい価格での提供が実現できました。

近年、ドラッグストアが廉価な常備薬等を扱っていますが、今回の幹旋品目の多くは特納品と呼ばれる「健保組合が疾病予防対策の一環として実施する事業に限定して販売される医薬品」で、市販価格と比べ割安に価格設定されています。

また、いざというときのための常備薬の意味合いが強く、市販薬と比べ容量が小さいものが多いのが特徴です。医薬品にはそれぞれ有効期限が設定されていますが、開封後は保存条件、医薬品の性質や剤形などによって短縮されることもあるため、特納品のような最小包装は無駄が少ないと思われます。

ぜひ、みなさまの病気やケガの自己対策と健康管理にご活用ください。

申込方法

- (1)4月と10月に、健保組合からの「健保だより」に挟み込みでカタログと申込書をお届けします。
※4月は夏から秋に、10月は冬から春に常備しておくとお宝する常備薬を中心にカタログを用意します。
- (2)申込書に必要項目（所属・氏名・各コード等）および希望品目、個数、金額を記入し、カタログのハガキ部分を切り離し、目隠しシールを貼って健保組合（申込書にあるハガキの送付先）に送付してください。ハガキの送料は不要です。
※申込締切は、申込書でご確認ください。
- (3)申込みから1ヵ月以内に、常備薬が希望送付先に届きます。
送料は、3,000円未満のご購入は500円、それ以上のご購入は無料です。
- (4)お支払いは商品到着後、購入者ご自身で、1週間以内に振込用紙により郵便局もしくは、コンビニエンスストアにてお振り込みください（振込手数料は不要です）。
不払いの場合は、事業所経由で支払いをお願いすることがあります。

薬やお届けに関するお問い合わせは、カタログに記載されている窓口にご連絡ください。



イーライフクラブ(共済会)会員の方は必見！

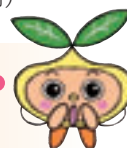
医薬品を購入したら、イーライフクラブに申請できます！

今回の常備薬幹旋で「医薬品」を購入された方は、イーライフクラブ・ファミリーサポート制度「市販医薬品補助」の申請をすると、5,000円を上限に補助が受けられます！（年度1回）

①お薬が届いたら、『納品書』を取っておく。

②お薬代を支払ったら、郵便局やコンビニの『振込票』を取っておく。

捨てないで！



「ファミリーサポート申請書」に必要事項を記入し、裏に『納品書』と『振込票』を添付して申請してください。

注意！ 申請できるのは、『納品書』に“医薬品”と記載されているものだけです。

制度の詳細、提出先は、イーライフクラブ・ハンドブック、ホームページ（<http://www.benesse.co.jp/elife/>）をご覧ください。

第1回 株式会社ジップ

「事業所紹介」は、今回から始まった企画です。それぞれの事業所での安全衛生や健康管理、クラブ活動などの取り組みをご紹介します。また、わが社の「健康人」は、健康を意識し元気に生活を送られておられる方をご紹介します。

①事業概要

株式会社ジップは株式会社ベネッセコーポレーションと日宝綜合製本株式会社との共同出資により、1991年に設立しました。被保険者を含む総従業員数は約1,400人（内正社員173人）の発送代行業を柱とする会社です。その発送代行業では、進研ゼミ教材、広告DM、情報誌、カタログ、通販商品などさまざまな発送物の封入、梱包、仕分けを多種多様な機械や、人の手によって行います。年間での発送物の数は3億通にもなります。ジップは、この発送代行業だけではなく、事務代行や人材派遣なども行い、物流領域を中心に顧客の課題解決を支援しています。

②被保険者の平均年齢と男女別人数(平成21年2月現在)

平均年齢…38.8歳

男性：210人 女性：454人

③人事・労務担当者の紹介

ジップ総務部は総勢7人という少人数ではありますが、その分チームワークは抜群で、毎日笑顔が絶えません。縁の下の力持ちかつ会社の顔としてこれからも頑張っていきます！



上段：左から 加納さん、高山さん、小川さん、三鍋さん(専務)
下段：左から 井上さん、戸川さん、嶋田さん、清水さん

④ジップな人をめざして

ジップは年に1回会社行事として集団歯科検診を受けさせていただいています。1人でも多くの方に受診してもらえるよう、健康保険組合のご協力を得ていろいろな工夫を行っています。拠点ごとに実施させていただいたり、検診日数を分割したり、アイデア溢れる社内広報で案内したり…。その結果、今年度の検診では昨年比で1.44倍の360人が受診しました。いつも無理なお願いを聞いてくださる健康保険組合にとっても感謝しております。総務部一同は従業員の健康のために、これからも積極的に取り組んでいきます。より多くの「ジップな人＝健康で元気な人」をめざして！

わが社の「健康人」

健康人は、総務部の嶋田あけみさん。

ジップ設立時からのメンバーです。やる時はやる頼れる上司、時には優しいお母さん。みんな嶋田さんのことが大好きです。

そんな嶋田さんに元気のヒケツを聞きました。

1つ目は、趣味である山登り。今年1月には比叡山→大原→鞍馬の北山東部コースを歩いてきました。次は北山西部コースを歩きます。

2つ目は、早寝早起き、毎日3食きちんととる、体力づくりとしてウォーキングや腹筋を行うこと。

3つ目は夢を持つこと。「夢は全国の山を制覇」。誕生日を憧れの穂高岳で迎えたいと思い、あと1時間で到着するということこまで行きましたが悪天候も重なり断念。今年必ず再チャレンジします。

そして最後の4つ目は、とても仲のよい同僚と、たくさんの友人に恵まれていること。これが一番の元気のヒケツですよとされていました。



平成21年度事業計画と 予算が決まりました

平成20年度から始まった『高齢者医療制度』等で、国への納付金が健康保険・介護保険を合わせて24.7億円(保険料収入の約54.5%)に急増！
医療費も増加傾向にあり、赤字の予算編成になりました。

健康保険は別途積立金を約13億円取り崩し！

ベネッセグループ健康保険組合の平成21年度の事業計画および予算が、平成21年2月27日に開催された第61回組合会で承認されましたので、そのあらましをお知らせします。

健康保険

●収入について

収入の特徴は次のとおりです。

1. 被保険者数の21年度(平均)見込みは18,088人で、20年度(見込み)に比べ、113.5%と大幅な伸び。
2. 被保険者数の21年度の被保険者一人当たりの標準報酬月額額は296,198円で、20年度に比べ101%と横ばい傾向に。
3. 保険料収入だけでは大きな収支差を賄えず、約13億円の赤字が見込まれることから、剰余金である別途積立金から同額を繰り入れて予算編成しました。

●支出について

支出の特徴は次のとおりです。

1. 20年度の被保険者一人当たりの保険給付(医療費)は、本人に給付するものでは出産に関するものや療養費が増加し、また医療機関に支払うものでは、医科・歯科・調剤とも増加しており、21年度は見込額を増額しました。
2. 20年度から始まった高齢者医療制度等に関する納付金が126.8%と増加しています。納付いただいた保険料の約50%(20年度は44%)が健保組合で使うことができず国に納めざるを得ない状態です。
3. みなさまの病気を予防し健康維持を支援する当組合独自の保健事業については、疾病予防を重点化し積極的に活動します。

介護保険

介護保険は、40歳以上の被保険者から納付いただく介護保険料をもとに、「介護給付費納付金」を国に納付しています。

21年度は20年度に比べ125%に増額されたため、介護保険料だけでは賄えず20年度からの繰越金1,580万2千円と法定準備金から繰入金6,044万2千円を充当し収支均衡を保つことにいたします。よって、介護保険料は据え置くことになりました。

平成21年度見通し

健康保険

被保険者数	18,088人
標準報酬月額	296,198円
予算総額	57億480万円

介護保険

被保険者数	被保険者たる第2号被保険者 5,186人 第2号被保険者(申請) 6,000人
標準報酬月額	316,930円
予算総額	3億4,283万円

第2号被保険者とは40歳以上64歳以下の被保険者です。

平成21年度の保険料は、平成20年度と同じ（下表）のとおりで変更ありません。

	健康保険料	介護保険料	合 計
被 保 険 者 負 担 率	28/1000	5.6/1000	33.6/1000
事 業 主 負 担 率	32/1000	6.4/1000	38.4/1000
合 計	60/1000	12.0/1000	72.0/1000

※健康保険料の内訳は「基本保険料」と「特定保険料」に分かれます。
基本保険料：保険給付や保健事業等健保組合本来の業務に使われる保険料
特定保険料：高齢者医療制度等で国に納付するために使われる保険料

平成21年度収入支出予算概要表(健康保険)

単位：千円

収 入		支 出	
保 険 料 収 入	4,263,739	事 務 所 費	89,907
調 整 保 険 料 収 入	99,719	組 合 会 費	380
繰 入 金	1,295,251	保 険 給 付 費	2,998,694
財 政 調 整 事 業 交 付 金	38,741	(法定給付費	(2,998,584
雑 収 入	7,350	(付加給付費	(110
		納 付 金(拠 出 金)	2,126,700
		(老人関係	(1,793,400
		(退職者関係	(332,400
		(その他	(900
		保 健 事 業 費	229,659
		還 付 金	1,000
		営 繕 費	600
		財 政 調 整 事 業 拠 出 金	104,380
		連 合 会 費	3,600
		雑 支 出	880
		予 備 費	149,000
合 計	5,704,800	合 計	5,704,800

平成21年度収入支出予算概要表(介護保険)

単位：千円

収 入		支 出	
科 目	総 額	科 目	総 額
介 護 保 険 収 入	266,437	介 護 納 付 金	342,624
雑 収 入	144	介 護 保 険 還 付 金	200
繰 越 金	15,802	積 立 金	1
繰 入 金	60,442		
収 入 合 計	342,825	支 出 合 計	342,825

財産保有状況

健康保険・介護保険とも収入不足を補うため、積立金から予算に繰入を行う結果、積立金保有状況は非常に厳しい状況になります。

健康保険	介護保険
法律で定められた積立金（費用の約3ヵ月分）は確保できていますが、それ以外の任意積立金が約1ヵ月に減少し、合わせて約4ヵ月分となります。	法律で定められた積立金（費用の約1ヵ月分）に対し、約2ヵ月分が確保できています。



頭をスッキリさせるツボ か く そ ん 角孫

ツボの位置・探し方



両耳の先端の上が、ちょうど角孫のツボになります。

長時間のデスクワークや目の使いすぎで、頭が痛くなることはありませんか？ 角孫のツボ刺激と首のストレッチを組み合わせたツボエクササイズで、疲れた頭をスッキリさせましょう。

ツボを押す

両手の親指をツボにあて、4本の指は頭にそえる。親指でツボを両側からゆっくり10秒押して、ひと呼吸しながら手を離す。(×3回)

ツボストレッチ

1 左手の中指をツボにあてる。



注意 無理に伸ばしたりせず、ストレッチは気持ちよさを味わう程度にしましょう。頭痛によっては、重大な病気が隠れていることもありますので、痛みがひどい場合は医療機関を受診してください。



2 ツボを押しながら、手で首をゆっくり横に倒していく。3秒間首筋を伸ばし、3秒数えながらもとの位置に戻す。反対側も同様に行う。(×3回)

こんな方法も

ペンなどを使ったツボ刺激



ペンなど(先の丸まった安全なもの)をツボにあて、頭とペンを軽く押し合わせて刺激します。