

季刊誌 [スマートライフNTT Kenpo]

Smart Life

NTT Kenpo

2011
vol. 1



連載

- 保養所めぐり
- 保健事業の部屋
- 健康レシピ

ドクター相談

PTSD [心的外傷後ストレス障害] p.12

健保Information
平成22年度決算 p.14

目指せSmart Life!
健康セミナーのご案内 p.18

特集1

被災地で頑張る人

～NTT東日本 東北病院様訪問レポート～

特集2 震災特例措置

エヌ・ティ・ティ健康保険組合理事長の庄司でございます。
 平成23年3月に発生致しました東日本大震災により、被害を受けられた被保険者
 およびご家族の方々に心よりお見舞い申し上げます。

さて、エヌ・ティ・ティ健康保険組合が加入者の皆さまへお届けしておりました
 「基金・健保ニュース」は、健康保険に関する制度改正や健康保険組合が独自に実
 施している各種保健事業などをご紹介する目的で年二回発行し、事業所を経由して
 お届けしてきたところです。

今後の保健事業を展望すると、健康保険組合の財政健全化は大きな課題であり、
 加入者の皆さまの一層の健康保持増進につながる情報と同時に、医療費適正化に向
 けた有益な情報を提供し、共有していくことはますます重要になってくると思いま
 す。そうした認識にたって、今回「基金・健保ニュース」を改め、新たに季刊誌
 「Smart Life NTT Kenpo」を創刊することと致しました。健康に関する情報と制
 度的な動向などをタイムリーに、且つ、直接ご家庭へお届けすることにより、加
 入者の皆さまとのつながりをより強固なものにしていきたいと願っております。

高齢社会の進行に伴って、社会保障、とりわけ医療保険を取り巻く我が国の情勢
 は厳しさを増しており、年々増え続ける医療費の財源を巡って、構造的な転換が迫
 られております。

現在、政府においては、消費税率の引き上げを含めた社会保障と税の一体改革に
 向けた検討が進められているところですが、エヌ・ティ・ティ健康保険組合におい
 ても、その財政状況は極めて厳しく、これまで健康保険料率の引き上げとコスト削
 減により、一定の健全性を維持してきたところです。

これらの取り組みに加え、今後は中長期的な医療費抑制に向け、特定健診・特定
 保健指導並びに通院ドック等の保健事業について、これまで以上に強く推し進めて
 いく所存です。

今後もエヌ・ティ・ティ健康保険組合は、「NTTグループ社員・家族の健康保持
 増進と福祉の向上及び中長期的な医療費抑制の観点から、適正かつ効率的に保険者
 機能を発揮し、健康保険事業を強力に推進する」をスローガンに、着実かつ健全・
 効率的な事業運営に努めてまいり所存でございます。引き続き皆さまのご理解とご
 協力をお願い申し上げます。

平成23年7月吉日

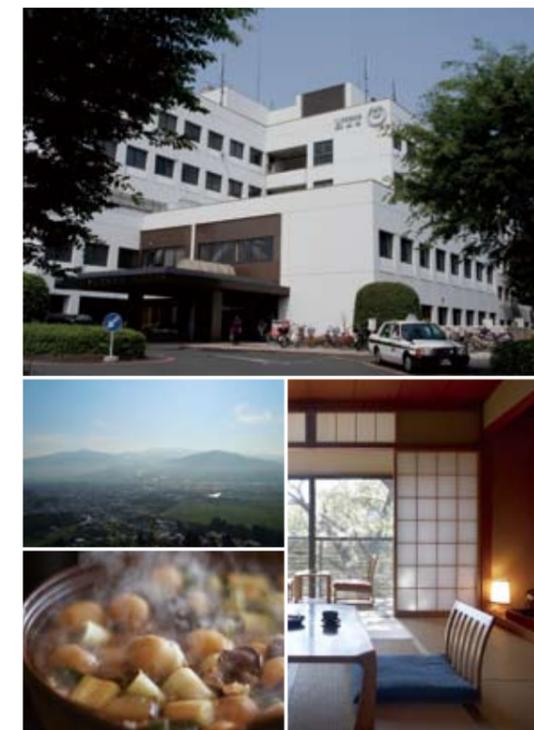


エヌ・ティ・ティ健康保険組合
 理事長 庄司 哲也

Smart Life NTT Kenpo

2011
 vol. 1

季刊誌の創刊にあたって 2
 タイトルの由来 3
特集1: NTT東日本東北病院様訪問レポート
被災地で頑張る人 4
特集2: 震災特例措置
**大震災で被災された方への
 特例措置を実施しております** 6
保養所めぐり①
 山形県「かみのやま荘」 8
保健事業の部屋①
 健康診断を受けましょう 10
ドクター相談①
 PTSDと心のケア 12
健保Information①
 平成22年度決算のお知らせ 14
健康レシピ①
 夏野菜の Pasta 2種 16
目指せSmart Life! ①
 健康セミナー開催のご案内(募集) 18



季刊誌「Smart Life NTT Kenpo」タイトルの由来

“いつまでも心身ともに健康で生き活きた人生を送って欲しい”、「Smart Life」という言
 葉には加入者の皆さまに対する、私たちがのそんなメッセージが込められています。
 Smartには体型がすらりとして格好良いという意味だけではなく、活発、行動がきびきびし
 ている、洗練されている、あるいは、聡明な、といった意味があります。
 今年度より、1年に4回季刊誌を皆さまのご家庭にお届けしますが、皆さまがこの季刊誌を通
 じて得られた情報を参考に、それぞれが健康活動を実践し、文字通り賢く洗練されたライフ
 スタイルを見つけて頂けると幸いです。NTT健康保険組合は、皆さまの健康活動をサポートし
 ていきたいと考えています。



被災地で 頑張る人

千年に一度の規模という大震災に見舞われた仙台市において、NTT東日本東北病院は災害医療の最前線医療機関として大きな役割を果たして来ました。同病院の佐々木毅院長、呼吸器内科の高橋識至部長、看護部の岡部たえ子部長にお話をうかがいました。



アクションプランの大切さを再認識

高橋識至 呼吸器内科部長

罹災後、肺炎など呼吸器疾患の患者さんが例年の同じ時期に比べると2倍以上に増えています。高齢の方では、長期間にわたる避難生活など口腔衛生が悪い状態のなかで発症するいわゆる「誤嚥性肺炎」が目立ったようです。

津波被災地のDMATの先生からも患者さんが送り込まれてきましたが、今回は残念ながらそうした現場の先生たちと顔の見えるやり取りができませんでした。災害医療でもっと効率の良い医療を行うためには、我々のような地域医療機関との連携を図るコーディネーターが必要であることを痛感しました。

また市内の停電に関連して起こった大きな問題は、在宅で酸素療法を受けている41人の患者さんへの対応です。連絡が取りやすい公衆電話からコールしたり、酸素濃縮機メーカーの人や訪問看護師の協力を得て全員



の安否が確認でき、治療を維持できました。当院では日頃から患者さんに対して「こんなことが起こったらこうしよう」というアクションプランの指導を重視していますが、患者さんや医療関係者はもちろん、健常者の方も非常時にどう行動すべきか考えておくことが重要だと感じました。



NTTグループ一体となった支援に感謝。大震災後の危機を乗り越えることができました。



ライフラインが確保され医療に専念できた

佐々木毅 院長

阪神・淡路大震災など従来の地震災害では、骨折などの外傷を負った患者さんが多くを占めていましたが、今回の震災では津波被害による低体温症の患者さんや長引く避難所生活で感染症を起こして救急車で運ばれてくる方が後を絶ちませんでした。また、倒壊などで機能しなくなった他病院から、脳神経疾患やCOPD（慢性閉塞性肺疾患）など重症の入院患者さんも受け入れました。

罹災から2週間は24時間体制の診療を行い、また近くの若林区荒浜の避難所へは、早々に駆けつけられた神戸のDMAT（災害派遣医療チーム）に入れ替わる形で、3月24日～5月5日、当院のスタッフが巡回診療を行いました。

当院も、地震による病棟の一部損壊などの被害や停電の影響もありましたが、NTTファシリティーズ等による迅速な復旧対応、そしてNTT東日本が保有している電

源車の応援をいただくことができました。仙台市内の拠点13病院のうち、ライフラインの問題で制限を行わず診療ができたのは、当院ともう1つの病院だけでした。

また、NTT東日本の札幌病院、伊豆病院、長野病院、関東病院、首都圏健康管理センタからは、食料、医薬品、生活用品のみならず、震災発生1週間後から常時6～14人の看護師さんを支援に送り込んでいただきました。さらにはグループ各社からの食料支援や、当院の健康管理センタによる職員の子どものための臨時の保育所の立ち上げなどもあり、重症の患者さんが溢れるなかの診療に本当に助かりました。病院スタッフ全員がそれぞれの立場で平時にも増してよく働いてくれたことはもちろんですが、今度の経験でありがたかったのは、NTTグループ一体となった支援を得られたことです。医療者は診療に専念することができ、病院としての機能を十分に発揮して、危機を乗り越えられたと思っています。



身内への心配を胸に看護師としての仕事を遂行

岡部たえ子 看護部長(当時)

この病院の創立と同時に就職し勤務31年、3月31日付で定年退職予定だったのですが、その最後に大地震という経験をする事になりました。

震災発生から1週間は、水に浸かったまま着の身着のままの状態運ばれて来た高齢の方、沿岸部の病院よりヘリコプターで運ばれた方が何人もおられました。周りの人たちが何人も亡くなったということで、精神的にバランスを崩されている方もおられました。困ったことは、お

彼岸を迎えても雪が降るなど、厳しい寒さが残っているのに、暖房がほとんど効かなかったことです。湯たんぽを入れてあげても「寒い、寒い」と言われ、どうしてあげたらよいのかと途方に暮れた時期もありました。

また、私たちの仲間の中にも、実家が津波被災地にあって、震災後両親と数日間連絡が取れなくなった人がいました。それでも、看護師として目の前の患者さんに冷静に対応し滞りなく職務をこなしていたのです。何日か経過して、ご両親が無事であることがわかり、みんな「良かったね!」と抱き合っただけ喜びました。

結局退職は3カ月延期。これから津波被災地などでボランティア活動をしたいと考えているところです。



病院スタッフも大活躍!!



震災発生後しばらくの間エレベーターが使えなかったために様々な苦労があったそうです。「地下1階に調理室があるので、150名近くの入院患者さんへの食事を、毎回職員総出で手渡しリレーで配膳していました」(橋本敏事務長)

特集 **2**
震災特例措置

大震災で被災された方への 特例措置を実施しております



3月11日に発生した東日本大震災で被害に遭われました皆さまに心よりお見舞い申し上げます。NTT健康保険組合では、被災された方々への特例措置を実施しております。被災された方々におかれましては今回の特例措置の内容をご確認のうえ、対象となられる方については各担当窓口までお問い合わせください。

医療費自己負担額減免の特例

お問い合わせ
保険給付担当 **03-5217-5938**

今回の大震災とそれに伴う大津波では被災地域が広範囲に渡り、罹災時に着の身着のまま逃げ出し、家屋が流出したり焼失した方々は少なくありません。当然のことながら、多くの方が病院にかかるために必要なお金や健康保険証などを持ち出す余裕もありませんでした。そうしたなかで、罹災の直接的なケガや病気だけではなく、慣れない避難所生活の中で持病を悪化させたり、インフルエンザなどの感染症などで体調を崩す方も多く出ています。また、避難生活の長期化により心理的な不安を訴える方も増えてきました。

このような状況を踏まえ、NTT健康保険組合では被災された方が医療機関等で受診される際にかかる医療費自己負担の減免措置を定めました。

●対象は次の方々です。……………

- ① 家屋が全壊、半壊した方
- ② 重篤な傷病を負った被保険者
- ③ 行方不明、または重篤な傷病を負った被保険者の被扶養者
- ④ 同一世帯に複数の被保険者がいる場合で、一方の被保険者が死亡、行方不明または重篤な傷病を負った場合のもう一方の被保険者(無給期間に限る)
- ⑤ 原発特措法により避難、退避している方
- ⑥ 原発特措法により計画的避難区域の対象となっている方
- ⑦ ①～⑥に該当せず、家屋が一部損壊した方

●措置内容(期間)……………

- 上記①～⑥の方：全額免除
(平成24年2月29日までの診療分)
- 上記⑦の方：半額免除
(平成23年8月31日までの診療分)



その他の措置

保険給付申請期限等の延長の特例

お問い合わせ
保険給付担当 **03-5217-5939**

- 被災地に居住されている方については出産手当金、埋葬料、傷病手当金等本人からの申請を要する保険給付の申請期限を平成24年2月末まで延長します。
- 平成23年3月11日時点の通院ドック未受検者の受検期限を、平成23年9月末まで延長します。

任意継続被保険者の保険料猶予・免除の特例

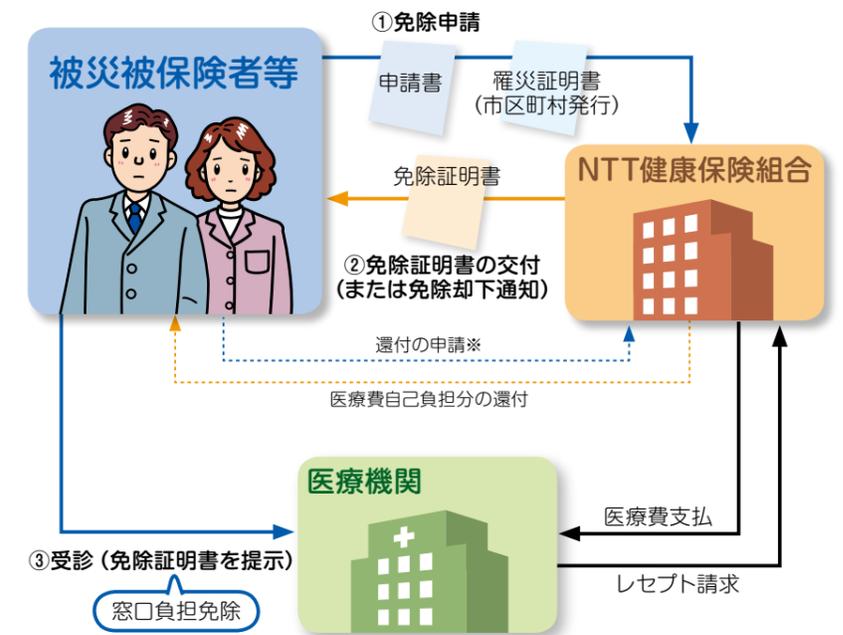
お問い合わせ
資格担当 **03-5217-5932**

- 対象は次の方々です。……………
 - ① 被災地に居住する任意継続被保険者
 - ② 上記のうち、さらに家屋が半壊以上の被害を受けた任意継続被保険者
- 措置内容(期間)……………
 - 上記①の方：保険料納期限延長・納付猶予(平成23年8月末まで)
 - 上記②の方：保険料全額免除(平成23年8月分まで。以降平成24年2月分までの保険料を平成24年2月末まで納期限を延長・納付猶予)



医療費免除を受けるための手続き

医療費負担の免除の対象となる被災被保険者等の方(左記①～⑥の方)が免除を受けるためには、あらかじめNTT健康保険組合に対して①市区町村が発行する「罹災証明書」を添えて申請を行うことが必要です。これに対してNTT健康保険組合から、②「健康保険一部負担金等免除証明書」が交付されます。そして医療機関を受診する時、③免除証明書を提示すれば、窓口での負担が免除されます。



※被災被保険者等が医療機関窓口にて医療費を支払った場合、還付申請が必要になります

詳細はホームページで
ご確認ください。 <http://www.nttkikinkenpo.or.jp/> パスワード: 090401

- 健康保険組合についてはこちらから
- NTT健保組合ガイド
- 東日本大震災特例措置

保養所めぐり
1

ゆっくり温泉につかりたい…、
気の合う仲間とじっくりと…。
静かに名勝・旧跡を巡りたい…。
山形県上山温泉「かみのやま荘」は、
大震災に見舞われた
東北地方にあって、
いち早く4月から営業を再開しました。
新任の女将が、同保養所のご紹介をいたします。

山形県上山温泉

「かみのやま荘」

美しく、優しく、おいしくて…。
自慢がいっぱい!

いだがあ（庄内弁の「御機嫌いかが」）!。今年4月から女将になりました杉山裕子です。上山は私が生まれ育ったところ。四季折々の美しい自然、無色透明で肌に優しい温泉、市内随所の足湯、そして庄内牛、日本海産の鮮魚、そばに山菜と豊富な食材…。自慢できるものがいっぱいあるふるさとで、全国の皆さまをお迎えるお仕事ができることをとても幸せに思っています。



お客様との絆をますます大切に、と考えながら

3月11日、東北地方は大震災に見舞われました。折から当荘には3組6名のお客様がお泊りになっていましたが、そこへ予期せぬ長時間の停電です。せっかく楽しみにされていた旅なのに、ロウソクの明かりでお食事を召し上がっていただき、温泉のお湯を入れたペットボトルを湯たんぽにして暖を取っていただかなければならないありさまでした。今は電気のありがたさを痛感しています。

この被災に対して、たくさんのお客様から励ましのお言葉をいただきました。従業員一同お客様との絆をますます大切にしなければとの思いを新たにしております。

名峰・蔵王はこれから花盛りです

名峰・蔵王も上山の大きな自慢。有名な「御釜」には蔵王温泉からロープウェイで行くことも。これからの季節は水面がエメラルドグリーンに輝き、周囲にはコマクサなどの高山植物が咲き乱れます。どうか上山の夏を楽しみにお出かけください。お待ち申し上げます。**しえばの〜**（庄内弁で「それでは」）。



かみのやま荘近隣の
レジャースポット



映画「おくりびと」のロケ地

山形には映画「おくりびと」のロケ地が点在しています。上山市もその一つです。



〈縁結び〉恋人の聖地

（温泉&ウォーキングが楽しめる）

上山市葉山の花咲山展望台は、先日、山形県で初めて恋人の聖地として認定されました。花咲山は温泉とウォーキングを融合したクア・オルト気候地形療法のコースとなっていて、山の斜面には桜が植えられています。

緑と夢いっぱいのレジャーランド「リナワールド」

水と光と蔵王の豊かな自然に囲まれた東北有数のテーマパーク。

豪農の風格を偲ばせる国の重要文化財「旧尾形家住宅」

代々村の庄屋を務めた尾形家の住居で、17世紀末の創建とされる堂々たる上層農家の建物。

上山城

多くの歴史を残す名城で、最上・上杉家の攻防の舞台になったお城。



山川牧場

（蔵王マウンテンファーム）

牛をはじめ、ヤギや子ウサギなどと触れ合うことができます。

詳細な観光案内は、下記のホームページでご確認いただけます。

【上山市役所公式ホームページ】

<http://www.city.kaminoyama.yamagata.jp/>

【上山観光物産協会ホームページ】

<http://www.yukatade.com/kankou.html>

平成23年度よりカフェテリアポイントを使って
更におトクにお泊まりいただけます!!

カフェテリアプランの「宿泊利用補助ポイント」については、平成23年4月までは宿泊料金の50%相当額の範囲内での申請に限られていましたが、5月よりNTT健康保険組合保養所に宿泊する場合に限り10ポイント（1万円分）まで利用可能となり、よりお安く泊まるできるようになりました。

見直しイメージ（宿泊料金12,000円の場合）



平成23年7月1日より新しい宿泊料金に

- 1泊2食付き（消費税・サービス料込み・入湯税別）の料金が基本となります
- 施設によって料金が異なります
- 休日や特定日（※）、季節によって料金が異なります
- 特定日のご予約は、先着順もしくは抽選となります
- 準メンバーは廃止となります
- 予約の受け付け開始は、メンバーの方についてはご利用日の3カ月前の月の1日から、ビジターの方についてはご利用日の2カ月前からとなります
- ご宿泊当日は必ず利用者全員の被保険者証をチェックイン時にご提示ください（ご提示いただけない場合は、ビジター料金となります）

※特定日：ゴールデンウィーク・お盆・年末年始・施設が定める期間

平成23年7月1日より

NTT健康保険組合保養所ホームページから
インターネット予約が可能になりました。

<http://www.hoyojo.nttkikinkenpo.or.jp/kenpo/>

トップページ内施設一覧 ▶ 各施設内ホームページ内の宿泊プランからアクセスください

お車でお越しの場合

東北自動車道 山形自動車道 山形JCT 東北中央自動車道 山形上山 一般道路
村田JCT 1時間 山形JCT 30分 IC 15分

電車でお越しの場合

東京駅 山形新幹線つばさ 2時間50分 かみのやま温泉駅 タクシー 7分

かみのやま荘

〒999-3145
山形県上山市河崎字反田848
Phone : 023-672-0200
Fax : 023-673-1418



保健事業
の部屋

1

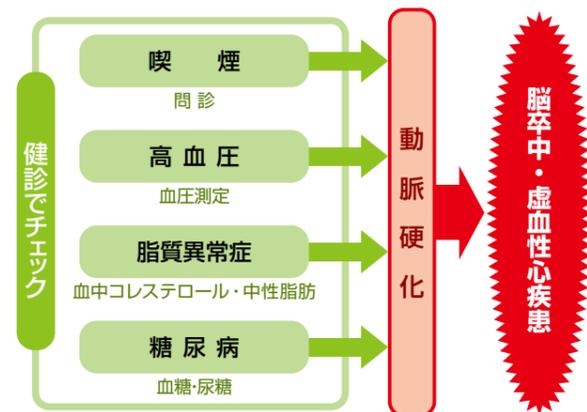
健康診断を受けましょう

NTT健康保険組合では、通院ドックおよびメタボリック症候群（内臓脂肪型肥満）に着目した各種健康診断（特定健診、特定保健指導）を実施しております。NTT健康保険組合の通院ドックについては、若年層の方にも健康意識を高めいただくため、平成23年度から対象年齢を従来の「40歳以上」から「30歳以上」に拡大しました。

お問い合わせ
保険給付担当 **03-5217-5774**

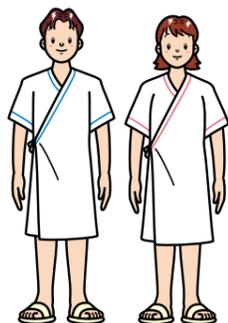
健診を受けないと どうなるの？

健診の最大のメリットは、高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病を早期発見できること。これらの病気は知らず知らずに進行して、脳卒中や狭心症・心筋梗塞など命に関わる病気に結びつくので「サイレントキラー」とも呼ばれます。一方、日本人の死因第1位のがんも早期発見できれば治る可能性がぐんとアップ。通院ドックにはがんを見つける検査も含まれています。生活習慣病やがんの早期発見→早期治療のために、健診を受けましょう。



通院ドック

30歳以上の偶数年齢の被扶養配偶者が対象です



通常5万円程度の充実した検査を自己負担額6,000円で受けられます

疾病の早期発見・治療や健康管理にお役立てください。通常約5万円の通院ドックを6,000円で受検できます。対象となる方には、健康保険組合よりご自宅へ「ご案内」を既に送付しています。ご自身の身体の変化を知り、より効果的な生活習慣病予防を図るためにも、是非とも早期な受検をお勧めいたします。

なお受検する医療機関により検査方法等が異なる場合があります。

【注意】同一年度内に「特定健診」と両方を受けることはできません。

対象者 30歳以上の偶数年齢の被扶養配偶者

検査項目

- 問診、身体計測
- 血液検査（一般/生化学）
- 消化器/呼吸器/循環器検査
- 尿/便検査
- 婦人科検査/前立腺がん検査 など

自己負担額 6,000円

※詳しい健診内容や契約医療機関は、ご自宅に送付したパンフレットをご覧ください。

特定健診

40歳以上の被保険者・被扶養者が対象です



無料です。生活習慣病予防を図るため定期的な身体チェックをお願いします

メタボリック症候群該当者とその予備群を減少させることを目的としています。

【注意】同一年度内に「通院ドック」と両方を受けることはできません。

対象者

40歳以上の被保険者・被扶養者

検査項目

- 質問票、身体計測
- 肝機能/脂質検査
- 血糖検査/尿検査 など

自己負担額

無料

※詳しい健診内容や契約医療機関は、ご自宅に送付したパンフレットをご覧ください。

特定保健指導

栄養指導、運動指導を無料で受けられます

通院ドックや特定健診の結果に基づいて、保健師等により生活習慣病を予防できるよう保健指導を行います。指導内容は、どの程度生活習慣病の発症リスクがあるかによって「情報提供」「動機づけ支援」「積極的支援」の3つのレベルに分けられます。

対象者

健康診断の結果メタボ該当者、メタボ予備群となった40歳以上の被保険者・被扶養者

自己負担額

無料

指導内容

6カ月にわたり、専門の保健師による栄養指導、運動指導を行います。

※詳しい指導内容や契約機関は、ご自宅に送付するパンフレットをご覧ください。被保険者への案内は、会社の厚生担当から実施します。

9月30日までの受診で健康関連グッズが当たる!!

平成23年9月30日までに、

- 通院ドック、特定健診を受診した被扶養者
- 特定保健指導を完了した被保険者・被扶養者

自動エントリー!

の中から抽選で、2,500名様に健康関連グッズを進呈します。早期に受診して、ご自身の健康保持に努めましょう!

当選者の発表は、商品カタログの発送をもって代えさせていただきます。なお商品につきましては商品カタログの中から選んでいただきます。



テンピュール®枕

体組成バランス計

写真はイメージです。

詳細はホームページで確認ください。

<http://www.nttkikinkenpo.or.jp/> パスワード: 090401

健康保険組合についてはこちらから

保健事業のご案内

「特定健診・特定保健指導」、「通院ドック」



PTSDと心のケア

回答者 ストレスケア日比谷クリニック院長 酒井和夫 先生

東日本大震災で被災された方々のPTSD（心的外傷後ストレス障害）の発症が心配されています。最近テレビや新聞で目にすることが多くなったこの心の病気について、精神科専門医の酒井和夫先生にお聞きしました。

—PTSDはどんな病気ですか？

先生 心に大きな傷を与える怖い出来事や悲惨な出来事を経験し、その記憶が突然頭の中によみがえって、心理的ショック（ストレス）を生じる神経症の1つです。阪神・淡路大震災やオウム真理教の地下鉄サリン事件の後に、被災者や被害者の間に多数見られたことでマスコミに取り上げられ、一般にも広く知られるようになりました。

—心に傷を与える出来事とは？

先生 戦争、家庭内の暴力、虐待、産業事故、自然災害、犯罪、交通事故など、その人自身や身近な人の生命と身体に脅威となるような出来事です。そうしたショックは、脳そのものの変化まで引き起こすことがわかっています。

—どんな症状が現れますか？

先生 長い年月を経た後にも、まるで今その出来事が起こっているかのようにありありと再体験（フラッシュバック）する発作が出て、恐怖、無力感、戦慄などの強い感情を覚えます。発作が何度も繰り返されることで情動的に不安定となり、落ち着きがなくなり、イライラしやすく、同時にビクビクしてしまうこともあります。当然、仕事や勉強などは手につかず、日常生活

に支障をきたしてしまうことになりがちです。

—津波被害などの衝撃的な出来事を経験した方は、PTSDの発症を心配しなければなりませんか？

先生 うつ病で通院している私の患者さんが福島県の実家に帰っている時大震災の津波に襲われたのですが、命からがら逃げることができ、再来院した時にはうつ病はすっかり良くなっていました。多くの方は、こうした非常時にこそ心の強さを発揮するので、一般的にはそれほどPTSDの発症を心配する必要はありません。衝撃的な出来事を経験して強い恐怖感などを覚える方がいても、大半は4週間くらいで治ってしまう急性ストレス症状と呼ばれるものです。

—PTSDの発症を予防するために「心のケア」が必要とされていますが？

先生 周りからは、すでに起こってしまったことに対する心のケアを考えるよりも、現実的な不安に対応し、その原因となっている生活上の困難をできるだけ軽減するような援助を行うことが大切です。

—PTSDに対してどんな治療法がありますか？

先生 SSRIと呼ばれる抗うつ薬が有効といわれていますが、すべての患者さんに役立つわけではなく、症状が治りにくい場合には、心理療法（行動療法）などで

東日本大震災で被災された方々のPTSD（Post Traumatic Stress Disorder=心的外傷後ストレス障害）の発症が心配されています。

PTSDの主な3症状

再体験 原因となった心の傷を与える体験が、意図しないのに繰り返し思い出されたり、夢に登場する。

回避 体験を思い出すような状況や場面を心の中で避け続けたり、感情や感覚などの反応をマヒさせてしまう。

過覚醒 不眠やイライラなどの症状が現れる。



酒井 和夫（さかい かずお）
1951年東京都生まれ。東京大学文学部卒業、筑波大学 医学研究科博士課程修了。現在「ストレスケア日比谷クリニック」（東京都千代田区有楽町1-6-1 電話03-3581-0205）院長。日本医師会認定産業医。著書に『ITエンジニアの「心の病」』など多数。

対応します。その1つとして曝露療法と呼ばれるものが知られるようになりました。患者さんが「思い出したくない」と思うような出来事をあえて繰り返し出すようにして、だんだん慣れていくことでフラッシュバックの衝撃を少なくしていくものです。多くの場合、症状は時間とともに軽くなっていきますが、まれに重い症状が残ってしまう例もあります。

あなたのストレス度をチェックしてみましょう

忙しくてクリニックには行けない。医師に診てもらってもではないかもしれないけれど不調が感じられる…。そんな不安を感じている場合は、中央労働災害防止協会のサイトにある「ストレス簡易評価ページ」で自己チェックしてみましょう。自覚症状、勤務の状況の評価から、あなたの心身の負担度の目安が付けられます。



http://www.jisha.or.jp/web_chk/strs/index.html

自宅でできる簡単なストレス解消法

ストレス解消のために「ショッピングをする」とか、「食べ歩きをする」という方がいますが、酒井先生は「あまりオススメできません」とのこと。ショッピングは「浪費してしまった」という後悔が、食べ歩きは「太ってしまった」という新しいストレスを招く場合も。効果的にストレスを解消するためには、一生を通じて楽しめる趣味を持つこと。スポーツ（軽いストレッチや散歩、呼吸法）や、囲碁・将棋などのように、「やりたいときはやって、やりたくないときはやらない」という軽い気持ちで続けられるものがオススメです。たとえば次のようなものはいかがでしょうか？

- 1日20～30分半身浴をする
- 軽い運動や外に出て、太陽の光を浴びる
- 1日5回声を出して笑う（友人や家族との談笑）
- 呼吸法
（できるだけ日の光を浴びながら朝5分程度行う）

A 息をできる限り吐ききる

B 鼻から ゆっくり息を吸う
このときお腹を膨らませながら息を吸うのがポイント

C 5秒程度息を止める

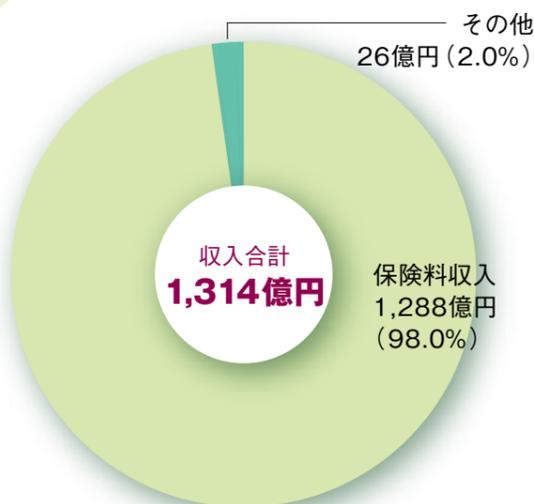
D □から ゆっくり吐く
このときお腹を思いっきり凹ませる

厳しい財政状況が続く

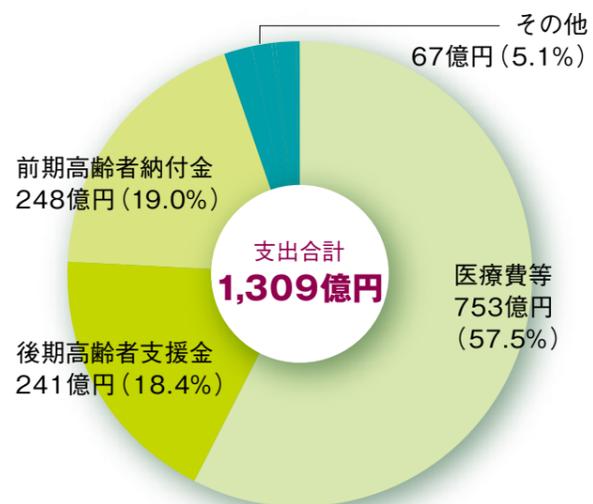
平成22年度の決算状況は、5億円の黒字となりましたが、これは高齢者医療に係る費用の返戻が発生したことによる一時的な改善に過ぎず、もし返戻がなければ▲72億円の赤字となっており、依然厳しい財政状況が続く見込みです。

健康保険

収入



支出



保険料1万円当たりの使い道は？



皆さまが病院等を受診した時の医療費

約**5,560円**



皆さまが病気で職場を休んだ際の手当金や出産した時の給付金

約**280円**



皆さまの疾病予防・健康づくりのための保健事業費

約**220円**



高齢者医療制度を支えるための拠出金

約**3,940円**

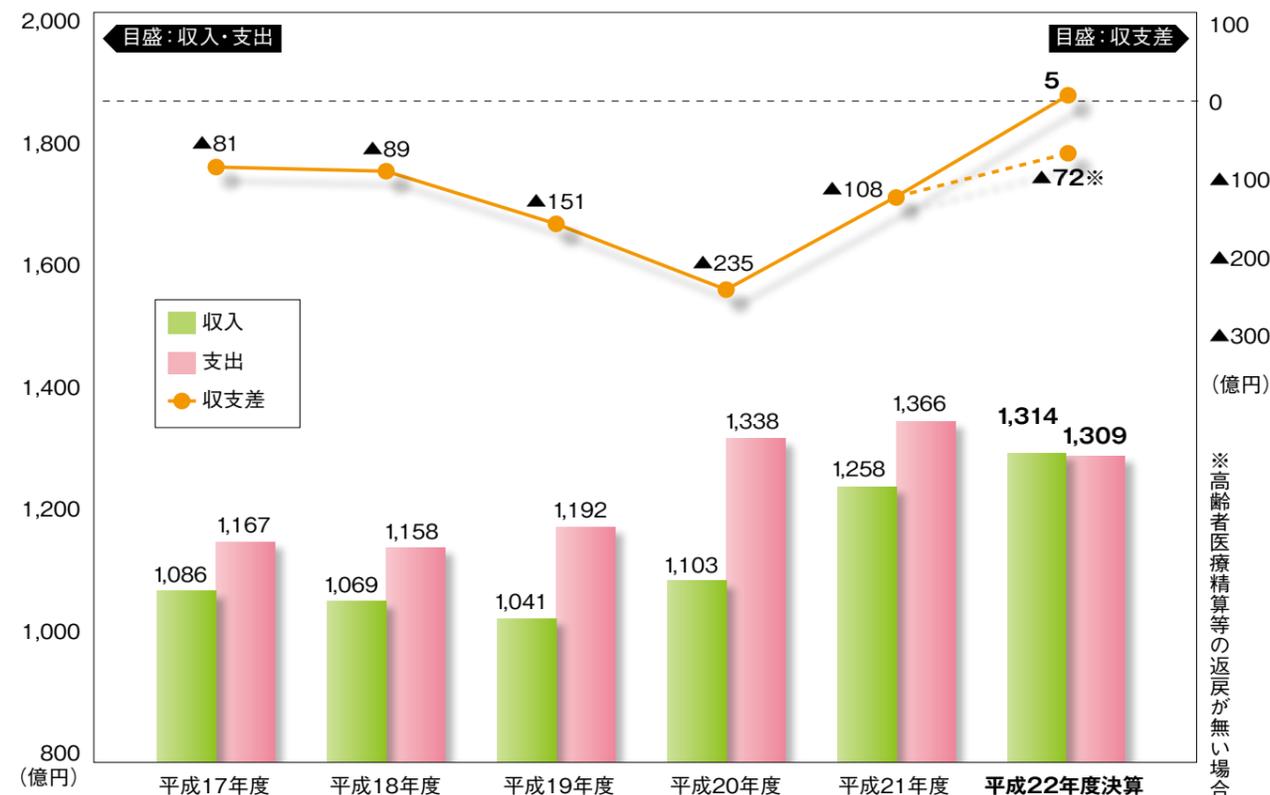
介護保険

介護保険料が介護保険納付金を上回り
収支差+7億円となりました。

収入 介護保険料収入等：142億円

支出 介護納付金等：135億円

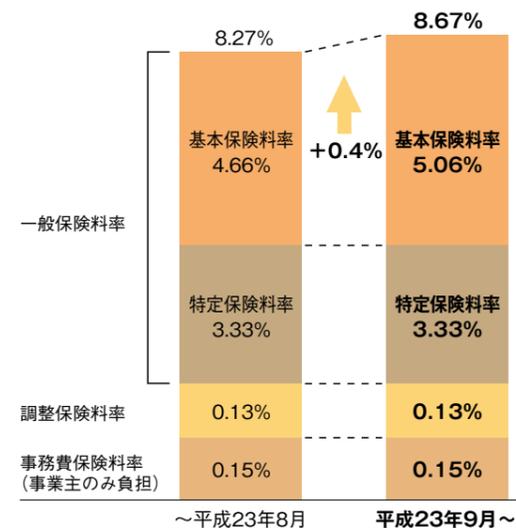
経年別収支状況について



平成23年9月から保険料率が変わります。

平成22年度のNTT健康保険組合の決算は、一時的に5億円の黒字となりましたが、今後を展望すると医療費の増加や高齢者医療制度への拠出金の増加等の影響により、財政均衡は構造的に困難な状況にあります。今後も赤字は更に拡大する見込みで、現行の保険料率のまま推移すれば積立金が枯渇する状態となってしまいます。こうしたことから、平成23年9月に保険料率の引き上げを実施させていただくこととなりました。標準報酬月額40万円の方では、月額800円の負担増となります。

[平成23年9月からの保険料率]



平成23年度の保険料率引き上げ

引き上げ幅：0.4% (社員0.2%、事業主0.2%)
 新しい保険料率：8.67% (社員4.26%、事業主4.41%)
 実施期間：平成23年9月から (給与控除は10月から)
 (参考) 協会けんぽ 平均保険料率：9.50%

詳細はホームページで
ご確認ください。

<http://www.nttkikinkenpo.or.jp/> パスワード：090401

健康レシピ

夏バテ防止に。

～夏野菜のパスタ2種～

夏の食事のポイントは暑さで弱りがちな胃腸の働きを助けながら、発汗によって失われた水分を補い、かつ体内にたまった余分な水分を取り除くこと。豊富に揃う夏の野菜は、暑い季節を乗り切るパワーづくりに最適です。夏野菜たっぷりのパスタ2種をご紹介します。

■監修＝稲田恵子（看護師・保健師）

冷たいパスタ

390 kcal

★材料（2人分）

パスタ（カップリーニ）	150g
トマト	1個
オクラ	5本
キュウリ	1本
ピーマン	2個
ルッコラ	2本
エダマメ	20さや
オリーブオイル	適量
バルサミコ酢	適量
塩	適量
コショウ	適量
ニンニク	適量

つくりかた

- 1 オクラは縦半分に切り、さらに1cmくらいの長さにカット。湯むきしたトマト、キュウリ、ピーマンも同じくらいのサイズにカット。ゆでてさやから出したエダマメを加えて混ぜ合わせる。
- 2 バルサミコ酢、オリーブオイル、塩、コショウに好みによってすりおろしたニンニクを加えてソースを作る。
- 3 パスタを2分間ゆでて、ゆであがったら氷水につけて洗い、ざるに上げたあとペーパータオルなどで水分を取っておく。

- 4 野菜とパスタ、ソースをボールに入れて混ぜ合わせる。皿に盛ってルッコラを散らしてできあがり。



●冷たいパスタの材料

- トマト**：昔から「トマトが赤くなると医者が青くなる」とか。
- オクラ**：ネバネバ成分が肝臓や腎臓の働きをアップ。夏バテ防止、骨粗しょう症予防の効果。
- キュウリ**：ほてりやのぼせを抑える清熱作用や解毒などの効能。
- ピーマン**：レモンより豊富なビタミンCが体の酸化を防止。
- ルッコラ**：免疫力強化、美肌作り、抗菌効果、がん抑制などの効果。
- エダマメ**：肝機能強化・疲労回復・動脈硬化予防・夏バテ防止の効果。
- ニンニク**：「元気の源」としてあまりに有名。

●温かいパスタの材料

- トマト**：疲労回復、整腸、消化促進の作用。がん予防効果があるといわれる色素リコピンもたっぷり。
- ナス**：体を冷やす作用があり、体内の余分な水分の排泄。
- ズッキーニ**：ビタミンBが血液の循環を改善。体にたまった余分な水分を排泄。
- セロリ**：整腸と動脈硬化予防に力を発揮。
- ピーマン**：夏バテ、疲労回復、動脈硬化予防に効果的。
- ニンニク**：免疫を向上し風邪などの感染症への抵抗力アップ。

健康Navi（健康相談）でヘルシーレシピを公開

NTT健康保険組合HP上の「健康相談」のページで、体にやさしいヘルシーレシピ200種類が検索できます。「みんなのレシピ」への投稿もお待ちしております。

<http://www.nttkikinkenpo.or.jp/>
パスワード：090401

稲田恵子（いなだけいこ）

1963年生まれ。姫路赤十字看護学校卒業後、兵庫県立総合衛生学院保健看護科卒。3年間北京中医薬大学に留学し、中医栄養学（薬膳学）、養生学を履修。看護師・保健師。著書に『冷え取り健康薬膳料理』他。



つくりかた

- 1 トマトソースを作る。トマトを湯むきし、適当な大きさに切って鍋に入れ、白ワインとローリエの葉を加えて火にかける。焦げ付かないようにかきまぜながら10分ほど煮つめていく。
- 2 パスタをゆでるための鍋に水をたっぷり入れて火にかける。
- 3 野菜類を1.5cm角くらいの大きさに揃えて切っていく。ピーマンは細切り。ベーコンも刻んでおく。
- 4 湯が沸いたら塩ひとつかみを入れ、パスタを投入。
- 5 フライパンを火にかけ、オリーブオイルを入れて、ニンニク、タカノツメを投入。ニンニクがこんがりしてきたら切った野菜類を入れていためる。
- 6 野菜が柔らかくなったらこの中にトマトソースを投入して、いためた野菜を煮ていく。
- 7 パスタのゆで汁をおたまですくって1～2杯フライパンに移してさらに煮つめる。
- 8 ゆで上がったパスタをフライパンに投入して、ソースとからめる。
- 9 皿に盛り、刻んだパセリを散らしてできあがり。

温かいパスタ

570 kcal

★材料（2人分）

パスタ（スパゲッティーニ）	150g
トマト	2～3個
ナス	2個
ズッキーニ	1本
セロリ	半分
ピーマン	2個
パセリ	適量
ベーコン	50g
ニンニク	1片
タカノツメ	1本
オリーブオイル	適量
白ワイン	適量
ローリエ	1枚
塩	適量

2011 「健康セミナー」

開催のご案内

特設ホームページに講師プロフィールや昨年度の模様等を掲載していますので、あわせてご覧ください!

URL
<http://www.nttkenpo.jp/>



毎年ご好評いただいておりますNTT健康保険組合主催の健康セミナーを今年も開催いたします。昨年までは直接参加型の「一日で学ぶ健康セミナー」として3コースを設定していましたが、本年はこれを2コース(『ヘルスマネジメントセミナー』と『カラダとココロきれいセミナー』)として各20回開講いたします。また、新たにWebを利用したWeb利用『オンラインオーダーメイドフィットネス』のコースを用意しました。参加応募はWebもしくは電話でお申し込みいただけます。皆さまふるってご参加ください。

無料 Web利用



オンライン オーダーメイド フィットネス

3カ月間

完全オーダーメイド の運動メニュー!

運動は継続してこそ効果がでるもの。個人毎に最適なメニュー構築を行うパーソナルトレーニング方式で一歩ずつレベルアップへと導きます。

いつでもどこでも スキマ時間をフル活用!

エクササイズ/ダイエットDVDではもの足りない貴方へ。筋トレに加え、ヨガやピラティス等も取り入れたワークアウト動画を多数用意。自宅がジムに変わります。

トレーナーとの 2人3脚だから続く!

やるからには絶対失敗したくない!! 経験豊富なパーソナルトレーナーの丁寧な応援指導で、優しく背中を押し続けるから、努力も効果も持続します。

メンバー登録からプログラム実施までの流れ



お申込み・
メンバーID・
パスワード発行



自分の状態や
目標に合わせて、
メニューを作成



e-ラーニングで、
健康管理の正しい
知識を学びます



目的に合わせた
各種エクササイズを
動画で学びます



※画面はイメージです

動画はPCだけでなくスマートフォン、タブレット端末、一部携帯型音楽プレーヤー等でも再生できますので、場所を選びません。

3日に1度(3カ月間)応援指導メールを送信!
時間・場所を選ばず、ご自分のペースに合わせて実施できますので、無理なく健康ボディを手に入れることができます。

座学: 2

実技: 8

無料 (昼食付き) セミナーA



ヘルスマネジメント セミナー

『活動・運動・食生活』 のマネジメント

「活動量」「運動強度」「食べ方」「食べる(食べない)物」などを、今までの常識とは少し違った視点で考えます。時間・場所・お金の要らない健康法が続々登場!

『メンタル』 のマネジメント

ちょっとした発想の転換で、健康管理が簡単に。実施・継続に関わる「脳の動き」「メンタルセット」を学びましょう。スポーツ選手のメンタル(思考法)も紹介します!

アクティブ・エクササイズ 体験

安全で効果的なエクササイズをインストラクターが指導します。体脂肪が燃えやすい筋肉質のカラダを目指しましょう。肩こり・腰痛改善エクササイズも体験します!

カリキュラム

時間	項目	内容
10:00~12:00	『活動・運動・食生活』のマネジメント	<ヘルシーなカラダになるための正しい情報> ■『自立(自律)型健康作り』のススメ ■『活動・運動』のマネジメント ■『食生活』のマネジメント 懐かしい『和の食材』のお弁当をご用意
12:00~13:00	昼食	
13:00~14:00	『メンタル』のマネジメント	■『メンタル』のマネジメント
14:00~15:00	自分のカラダを知ろう	■最新の体組成分測定器でチェック
15:00~16:00	アクティブ・エクササイズ体験	■アクティブ・エクササイズ体験

座学: 6

実技: 4

無料 (昼食付き) セミナーB



カラダとココロ きれいセミナー

もっときれいを手に入れる 最新メソッド

大好評の最新ダイエット法、昨今問題となっている解毒力、免疫力を高める食事法について学びます。アンチエイジングで美しく健やかになるための最新メソッドを習得しましょう!!

きれいになる ココロのほぐし方

ストレスが及ぼす、ココロとカラダの関係について学びます。きれいになるココロの最新回復メソッドを習得し、ココロとカラダをほぐして、心身の癒し方を実践しましょう。

最新エクササイズ

最新エクササイズを体験し、カラダのゆがみを整えて代謝アップ! 冷え、むくみ、肩こり、腰痛などを解消し、常に脂肪が燃えやすいカラダを目指しましょう。

カリキュラム

時間	項目	内容
10:00~12:00	もっときれいを手に入れる最新メソッド	<きれいなカラダへの最新情報> ■最新ダイエット ■解毒力を高める食事法 ■アンチエイジングできれいに若返る
12:00~13:00	昼食	きれいになる低カロリーでヘルシーなメニューをご用意
13:00~14:30	きれいになるココロのほぐし方	<きれいになるココロのほぐし方> ■カラダの不調とココロの関係 ■ココロの回復実践メソッド
14:30~16:00	最新エクササイズ	<内側からきれいになるエクササイズ&ストレッチ>

座学: 7

実技: 3

※カリキュラムは変更となる場合もございますが、予めご了承ください。

開催概要およびスケジュールについては裏表紙をご覧ください。

健康セミナー開催概要

※定員を超えた場合は抽選となります。
 ※セミナーは最少催行人数に満たない場合や悪天候の場合等は、中止となる場合があります。
 ※お申込の際の個人情報は、健康セミナーの運営以外には使用しません。

申込資格	NTT健康保険組合の被保険者および被扶養者 ご家族や職場の同僚の方もぜひお誘いください。	定員数	Web利用 各講座 180名様 (合計540名様)
受講料	無料 (セミナーA・Bは昼食付)	セミナーA 各会場 50名様 (合計2,000名様) セミナーB	セミナーの詳細は「2011 健康セミナースケジュール」をご確認ください。
受付期間	Web利用 オンラインオーダーメイドフィットネス 9月 開講講座 7月25日(月) ~ 8月17日(水) 10月 開講講座 7月25日(月) ~ 9月14日(水) 11月 開講講座 7月25日(月) ~ 10月17日(月) セミナーA ヘルスマネジメントセミナー セミナーB カラダとココロきれいセミナー 7月25日(月) ~ 11月11日(金) 申込締切日は各会場ごとに異なります。開催日とあわせてご確認ください。	受講可否の通知	●メールにて抽選の結果についてご連絡いたします。 ●セミナーA・B当選者については「受講のしおり」を郵送でお送りしますので、当日必ずご持参ください。
ご確認事項	Web利用 受講にはPCのメールアドレスおよび右記の環境が必要となります。 セミナーA / セミナーB 実技があるため、運動のできる服装・靴でご来場ください。	お申込方法	PC http://www.nttkenpo.jp/ インターネットでのお申込は受付終了後、確認メールが届きますのでお申込内容をご確認ください。 お申込の際にはお手元に保険証をご用意願います。 電話 フリーダイヤル 0120-79-2011 又は03-6832-3811 (有料) 受付時間: 10:00~17:00 (土曜・日曜・祝日を除く) お申込の際にはお手元に保険証をご用意願います。

2011 健康セミナー(セミナーA・B)スケジュール ※各会場50名定員

ヘルスマネジメントセミナー
セミナーA

地方区分	コース	セミナー日程	地区	申込締切日	会場名	住所
北海道	A-1	11/23 (水・祝)	北海道	11/ 8 (火)	ブルーウェーブイン札幌	北海道札幌市中央区南7条西5丁目
東北	A-2	9/23 (金・祝)	宮城	9/ 7 (水)	ショーケー本館ビル貸会議室	宮城県仙台市青葉区五橋二丁目11-1
関東	A-3	9/19 (月・祝)	東京①	9/ 2 (金)	銀座ラフィナート	東京都中央区銀座1-26-1
	A-4	10/ 1 (土)	千葉	9/14 (水)	クロスウェーブ幕張	千葉県千葉市美浜区中瀬 1-3 幕張テクノガーデンA棟
	A-5	10/ 2 (日)	東京②	9/14 (水)	銀座ラフィナート	東京都中央区銀座1-26-1
	A-6	10/ 7 (金)	東京③	9/21 (水)	銀座ラフィナート	東京都中央区銀座1-26-1
	A-7	10/ 9 (日)	神奈川①	9/22 (木)	AP横浜駅西口	神奈川県横浜市西区北幸2丁目6番1号 横浜APビル4F
	A-8	10/21 (金)	神奈川②	10/ 5 (水)	AP横浜駅西口	神奈川県横浜市西区北幸2丁目6番1号 横浜APビル4F
	A-9	10/28 (金)	東京④	10/13 (木)	Learning Square新橋	東京都港区新橋 4-21-3 新橋東急ビル
	A-10	11/20 (日)	神奈川③	11/ 4 (金)	イーホテル横浜鶴見	神奈川県横浜市鶴見区鶴見中央4-20-6
	A-11	11/26 (土)	東京⑤	11/10 (木)	Learning Square新橋	東京都港区新橋 4-21-3 新橋東急ビル
	A-12	11/27 (日)	埼玉	11/11 (金)	仲町川鍋ビル	埼玉県さいたま市大宮区仲町2-60
中部	A-13	9/18 (日)	愛知①	9/ 2 (金)	IMYホール	愛知県名古屋市中区葵3-7-14
	A-14	11/19 (土)	愛知②	11/ 4 (金)	IMYホール	愛知県名古屋市中区葵3-7-14
近畿	A-15	9/11 (日)	大阪①	8/26 (金)	ハートンホテル北梅田	大阪府大阪市北区豊崎3-12-10
	A-16	10/15 (土)	大阪②	9/29 (木)	ハートンホテル北梅田	大阪府大阪市北区豊崎3-12-10
	A-17	11/ 4 (金)	兵庫	10/19 (水)	チサンホテル神戸	兵庫県神戸市中央区中町通2-3-1
中国	A-18	11/ 5 (土)	大阪③	10/20 (木)	チサンホテル新大阪	大阪府大阪市淀川区西中島6-2-19
	A-19	11/ 3 (水・祝)	広島	10/19 (水)	チサンホテル広島	広島県広島市中区鞆町14-7
九州	A-20	10/30 (日)	福岡	10/14 (金)	ホテルコムズ福岡	福岡県福岡市博多区博多駅前2-8-15

カラダとココロきれいセミナー
セミナーB

地方区分	コース	セミナー日程	地区	申込締切日	会場名	住所	
北海道	B-1	9/24 (土)	北海道	9/ 7 (水)	札幌市教育文化会館	北海道札幌市中央区北1条西13丁目	
東北	B-2	10/ 2 (日)	福島	9/14 (水)	ホテルサンルートプラザ福島	福島県福島市大町7-11	
	B-3	10/ 9 (日)	宮城	9/22 (木)	仙台国際センター	宮城県仙台市青葉区青葉山	
関東	B-4	10/10 (月・祝)	岩手	9/22 (木)	岩手県公会堂	岩手県盛岡市内丸11-2	
	B-5	10/12 (水)	東京①	9/26 (月)	ホテル銀座ラフィナート	東京都中央区銀座1-26-4	
	B-6	10/14 (金)	茨城	9/28 (水)	伊勢基本社中央ビル	茨城県水戸市泉町2-3-2 中央ビル8F	
	B-7	10/15 (土)	神奈川①	9/29 (木)	横浜ビジネスパーク	神奈川県横浜市保土ヶ谷区神戸町134 横浜ビジネスパークウエストタワー7F	
	B-8	10/26 (水)	東京②	10/11 (火)	ホテル銀座ラフィナート	東京都中央区銀座1-26-1	
	B-9	11/ 3 (水・祝)	東京③	10/19 (水)	ホテル銀座ラフィナート	東京都中央区銀座1-26-1	
	B-10	11/ 4 (金)	神奈川②	10/19 (水)	メルパルク横浜	神奈川県横浜市中央区山下町16	
	B-11	11/19 (土)	東京④	11/ 4 (金)	ホテル銀座ラフィナート	東京都中央区銀座1-26-1	
	中部	B-12	9/17 (土)	石川	9/ 2 (金)	石川県文教会館	石川県金沢市尾山町10-5
		B-13	10/22 (土)	長野	10/ 6 (木)	JA長野県ビル	長野県長野市大字南長野北石堂町1177-3
B-14		10/29 (土)	愛知	10/14 (金)	IMYホール	愛知県名古屋市中区葵3-7-14	
近畿	B-15	10/28 (金)	大阪①	10/13 (木)	たかつガーデン	大阪府大阪市天王寺区東高津町7-11	
	B-16	11/11 (金)	大阪②	10/26 (水)	毎日インテシオ	大阪府大阪市北区梅田3-4-5 インテシオビル4F	
	B-17	11/12 (土)	兵庫	10/27 (木)	神戸市教育会館	兵庫県神戸市中央区中山手通4-10-5	
四国	B-18	9/30 (金)	愛媛	9/13 (火)	リジェール松山	愛媛県松山市南堀端町2-3 JA愛媛	
	B-19	9/ 9 (金)	福岡	8/25 (木)	福岡国際会議場	福岡県福岡市博多区石城町2-1	
九州	B-20	9/10 (土)	熊本	8/26 (金)	同仁堂ビル	熊本県熊本市上通町2-7	