

季刊誌 [スマートライフNTT Kenpo]

Smart Life

NTT Kenpo

2012
vol.4

保健事業の部屋

平成24年度 保健事業のご案内

保養所めぐり

p.10

絹の溪谷 碧流

和モダンに包まれ、美食に悦ぶ

健保Information

平成24年度
予算のお知らせ

p.14

連載

ドクター相談

目指せSmart Life!

健康レシピ

保健事業の部屋

平成24年度保健事業のご案内 3

ドクター相談

女性を脅かすがんへの対策

乳がん、子宮がんのリスクは検診で大きく引き下げることができます 8

保養所めぐり

絹の溪谷 碧流

和モダンに包まれ、美食に悦ぶ 10

目指せSmart Life!

ボクシング世界チャンピオンの助産師 富樫 直美さん

自分をごまかさない生き方で 充実した生活を 12

健保Information

平成24年度予算のお知らせ 14

健康レシピ

食欲不振を改善する

ヘルシーな野菜たっぷりメニュー 16



社員の退職や被扶養者の就職等に伴う届け出をお忘れなく！

退職等で社員の資格を失ったとき

5日以内に
健康保険証を返却

資格を喪失した日以降、NTT健康保険組合の健康保険証は使用できませんので、社員及び被扶養者全員分を5日以内にお勤め先の厚生担当へ返却願います。

被扶養者(子ども等)が就職したとき

5日以内に
・被扶養者(異動)届を提出
・健康保険証を返却

「子どもの就職・結婚」、「被扶養者の収入が130万円を超える」等の場合、被扶養者(異動)届を作成いただくとともに、該当する方の健康保険証を添えて、5日以内にお勤め先の厚生担当へ返却願います。

●通院や入院をされている方は、適用される保険への切替えを医療機関へ申し出てください。

保健事業
の部屋

平成24年度

保健事業のご案内

NTT健康保険組合では、社員と被扶養者の皆さまに、心身ともに健やかで生き生きとした日々を過ごしていただけるよう、健診をはじめとした各種保健事業を行っております。

年度の初めにあたりまして、今年度の主な保健事業のラインナップを紹介いたします。

24時間健康相談

通院ドック

特定健診

特定保健指導

「健康セミナー」の開催

無料歯科健診

「ジェネリック医薬品
(後発医薬品)」利用の推進

保養所・会館の運営

医療機関受診状況の通知

ホームページ等による
情報発信



困ったときは まずダイヤル！不安や心配ごとを解消

24時間健康相談

「健康に過ごしたい」「介護が必要になっても自分らしく生活したい」「日々の食事内容を見直したい」、そんな皆さまのご相談に健康、介護、栄養分野の専門家がお答えします。また、健康相談ホームページ（健康navi）では健康情報や介護情報のほか、投稿可能なヘルシーレシピ等も掲載しております。



<http://www.nttikinkenpo.or.jp/>（パスワード：090401）

健康相談

経験豊富な看護師が対応します。

健康・医療に関するさまざまな相談から緊急医療、医療機関の案内、健康診断結果や薬剤、手術の相談まで幅広くご相談ください。

TEL：0120-646-475

具体例

- Q. 1歳半の子どもの熱が39度あります。おしっこが出ていないのですが、病院に連れて行くのは明日でよいでしょうか。
Q. 更年期のせい、か、血圧が以前より高くなっています。薬を飲むのは抵抗がありますが、どうしたらよいでしょう。

介護相談

社会福祉士・看護師等が対応します。

介護保険制度の内容や利用法に関するご相談や各種サービス事業者情報のご案内などを行います。

TEL：0120-705-860

具体例

- Q. 最近、父親の認知症がひどくなり自宅での介護が困難になってきました。どうしたらよいでしょうか。
Q. 介護が必要になっても子どもには迷惑をかけたくないと思っています。介護保険でどのようなサービスが利用できますか。

栄養相談

管理栄養士が対応します。

栄養に関するさまざまな情報提供から健康増進、病気の時の食事のご相談（乳幼児から高齢者まで）を受けています。

TEL：0120-646-475
（平日10：00～16：00）

具体例

- Q. 健康診断で、医師から体重の増加と中性脂肪の高値を指摘されました。食事の改善と減量が必要と言われましたが、これからどうしたらよいでしょうか。
Q. 子ども（生後7カ月）の離乳食の進め方がわからないのですが…。

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

通院ドック

疾病の早期発見・早期治療や健康管理にぜひお役立てください。通院ドックによる精密な検査で、自分の身体の状態をより詳しく知ることができます。平成23年度から若年層の方にも健康意識を高めていただくため、対象年齢を従来の「40歳以上」から「30歳以上」に拡大しています。対象となる方には当組合よりご自宅へ「ご案内」を送付いたします。



対象者

30歳以上（年度末年齢）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（胃カメラ）／呼吸器／循環器検査
●尿／便検査 ●婦人科検査（乳がん、子宮がん）／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、ご自宅に送付するパンフレットをご覧ください。（5月発送予定）

無料で受けられる健診です。生活習慣病予防のために定期的なチェックをしましょう

特定健診

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。通常8,000円程度の検査を無料で受診することができます。

対象者

40歳以上（年度末年齢）の被扶養者

検査項目

●問診、身体計測 ●尿検査 ●血液検査 など

自己負担額

無料



- 詳しい健診内容や契約医療機関は、ご自宅に送付するパンフレットをご覧ください。（5月発送予定）
- 社員の方は会社の定期健康診断や人間ドックが特定健診となります。
- 同一年度内に「通院ドック」と「特定健診」の両方を受けることはできません。

無料で栄養指導、運動指導を受けられます

特定保健指導

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、どの程度の生活習慣病の発症リスクがあるかによって、「動機づけ支援」「積極的支援」の2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歳以上の社員・被扶養者

指導内容

6カ月間にわたり、専門の保健師による栄養指導、運動指導を行います。

自己負担額

無料

- 詳しい指導内容や契約医療機関は、ご自宅に送付するパンフレットをご覧ください。社員へのご案内は、お勤め先の厚生担当より行います。



詳細はホームページで
ご確認ください。

<http://www.nttikinkenpo.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」

健康関連グッズプレゼント



第2弾
当選者決定！

昨年10月～12月末までに通院ドック・特定健診を受診された被扶養者、ならびに特定保健指導を完了した社員・被扶養者を対象とした健康関連グッズプレゼント企画（第2弾）は、3月に抽選を実施し、当選された方々に商品を発送しました。今年度も同様のプレゼント企画を実施しますので、該当される方はお早めに受診してください。

健康増進をサポート

「健康セミナー」の開催

生活習慣病予防や健康な身体づくりなどをバックアップするためセミナーを開催する予定です。スケジュール・会場・お申し込み方法等につきましては、本誌次号に掲載しますのでご覧ください。



平成23年度 健康セミナーの様々
※平成23年度は全国40会場で開催し、2,100名の方に参加いただきました。



むし歯や歯周病の早期発見を！

無料歯科健診

「歯科健診センター」の協力を得て無料歯科健診を実施しております。歯の病気はさまざまな病気を引き起こす要因にもなりますので積極的に受診しましょう。社員・被扶養者は無料で、お近くの提携歯科医院で受診できます。お申し込みは直接歯科健診センターまでお願いいたします。



対 象 者 社員と被扶養者

健 診 内 容 むし歯、歯肉、歯垢、歯石のチェック、
その他お口に関わるご相談

自己負担額 無料

お申し込み NTT健保HP：<http://www.nttikinkenpo.or.jp/>（パスワード：090401）

お薬代を節約できます

「ジェネリック医薬品（後発医薬品）」利用の推進

ジェネリック医薬品とは、新薬の特許が切れた後に発売される、新薬と同等の成分・効果を持つ医薬品です。新薬に比べて価格が3～5割も安くなるため医療費の自己負担額を減らすことができます。



個別にご案内いたします。

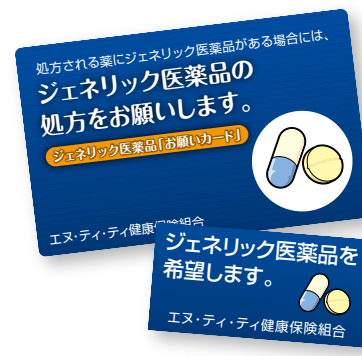
「ジェネリック医薬品利用促進通知」のご案内

ジェネリック医薬品への切り替えにより、ご本人負担が軽減される等の一定の条件を満たす方に対し個別に「ジェネリック医薬品利用促進通知」を送付しています。

切り取って便利に使える

ジェネリック医薬品「お願いカード」「お願いシール」

ジェネリック医薬品への変更を医師や薬剤師に伝えにくい場合には、受診の際に保険証や診察券と一緒に「お願いカード」を窓口に出しましょう。保険証などに貼る「お願いシール」もあります。「お願いカード」はホームページから入手できます。

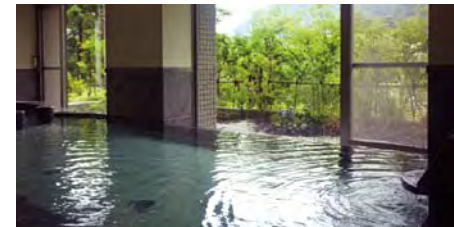


平成23年度に配布した「お願いカード・シール」

心身のリフレッシュのために

保養所・会館の運営

リフレッシュや余暇活動の増進を目的に、全国に保養所7カ所、会館2カ所を運営しています。カフェテリアプランの「宿泊補助ポイント」を使って、お得にお泊りいただけます。ご予約はインターネットでも可能です。



全国施設一覧

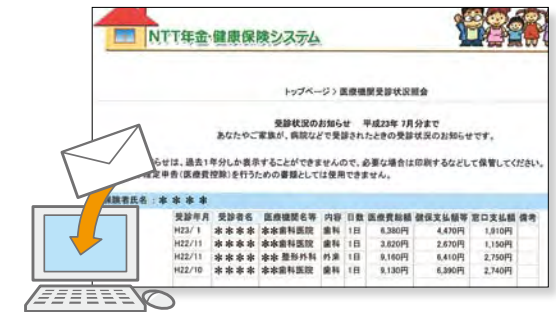
上ノ山温泉 かみのやま荘
水上温泉 風木立の川辺 紫明館
鬼怒川 へきりゅう 絹の溪谷 碧流
東 京 ホテル銀座ラフィナート
(平成24年12月31日 閉館)

箱 根 強羅 風の音
山 中 湖 パノラマイン山中湖
諏 訪 湖 鷺湖荘
京 都 アピカルイン京都
南紀白浜 ぼうようかく 望洋閣

医療機関の不正請求をチェック！

医療機関受診状況の通知

医療機関を受診してから3カ月後に社員（被扶養者の分も含む）の方へ「受診状況のお知らせ」をメール*でお知らせしています。窓口で支払った額と受診内容が適正かどうか確認しましょう。
*メール環境のない方にはハガキでお届け（2・8月）しています。



ホームページ等による情報発信

■健保のホームページ

当組合からのお知らせ、保健事業の内容、健康保険の給付方法、各種申請書の届け出方法など、皆さまに役に立つ多彩な情報を掲載しています。

NTT健保HP：<http://www.nttikinkenpo.or.jp/>

（パスワード：090401）

保 養 所 HP：<http://www.hoyojo.nttikinkenpo.or.jp/>



■季刊誌『Smart Life』をご自宅にお届け

社員とご家族の皆さまに、オリジナルの季刊誌を年4回ご自宅にお届けします。保健事業の内容や保養所、健康づくり関連、ヘルシーレシピなどのタイムリーで役に立つ情報をご提供します。





女性を脅かすがんへの対策

乳がん、子宮がんのリスクは 検診で大きく引き下げることができます

クリニック玲タケダ（東京都渋谷区）院長 武田 玲子 先生

乳がん、子宮がんは女性がかかりやすいがんの上位を占めていますが、ともに治りやすいがんとしても知られています。そのわけは、これらのがんは検診による早期発見・早期治療の効果が特に高いからです。積極的にがん検診を進めておられる武田玲子先生に、女性ががんから身を守るための対策をうかがいました。

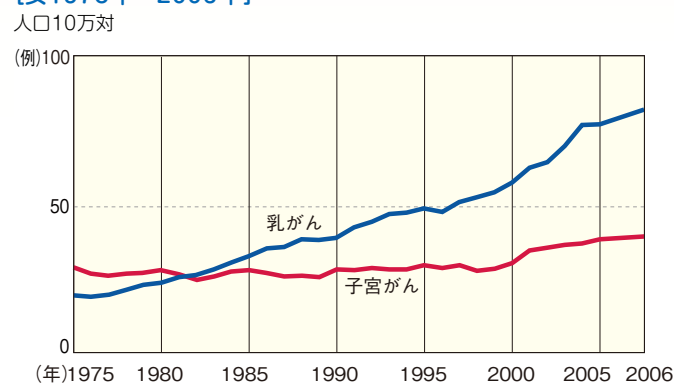
——乳がん、子宮がんはどんな人がかかりやすいですか？

先生 乳がんは日本ではここ30年くらいの間に急が増えていて、1年間に約3万5000人が乳がんと診断され、毎年約1万人が亡くなっています。乳がんにかかる人は30歳代後半から多くなり、特に40歳代後半から50歳代前半の閉経期前後の発症率が高くなります。子宮がんは、子宮の本体部分に発症する「子宮体がん」とその下側の頸部に発症する「子宮頸がん」に分けられ、子宮頸がんがその3分の2くらいを占めます。子宮頸がんはかつては60歳以降の発症が多かったのですが、現在は40歳前後で見つかることが多く、20歳代での発症も珍しくなくなりました。

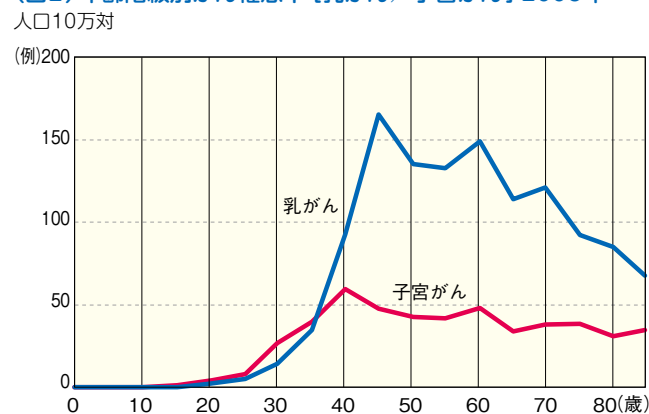
——がんになる原因としてどんなことがあげられるでしょうか？

先生 乳がんは、女性ホルモンのエストロゲンの影響を強く受けて発症します。閉経期前後はそれまでエストロゲンにさらされ続けてきた蓄積から、発がんリスクが高くなります。また、乳がんは食生活ととても深い関係があります。欧米では乳がんの発症率は日本の数倍も高いのですが、乳製品や肉類が多い食生活が関係していると考えられています。日本でも食生活の欧米化とともに乳がん患者が増えてきました。また、子宮体がんも乳がんと同じくエストロゲンが関与しています。一方、子宮

（図1）部位別がん年齢調整罹患率の推移（主要部位：対数）
【女1975年～2006年】



（図2）年齢階級別がん罹患率【乳がん／子宮がん】2005年



※注：（図1）は調査年代毎の年齢構成分布の違いを考慮して算出した平均値
資料：独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センター
Source: Center for Cancer Control and Information Services, National Cancer Center, Japan

頸がんの原因は、主に性交渉で感染するヒト・パピローマ・ウイルス（HPV）であることがわかってきました。

——日常生活でがんを予防するために大切なことは？

先生 乳がんや子宮体がんの予防には食生活がとても大事だと考えられます。納豆や豆腐、味噌などの大豆食品に乳がんを予防する効果があることが、アメリカの医学会などでも報告されています。大豆に含まれるイソフラボンという物質はエストロゲンと化学的な構造がよく似ています。がんの引き金になる細胞の受容体にエストロゲンの代わりに付着することでがんのリスクを引き下げると考えられます。また、がんは細胞の酸化により促進されるため、抗酸化物質を含む食物が役立ちます。植物に含まれるポリフェノールは抗酸化物質の代表で、野菜や果物から摂取可能です。トマトの色素成分のリコピンは、加熱して食べることで抗酸化作用が高まることがわかってきました。一方、子宮頸がんの予防には、清潔さを保つことが重要な意味を持ちます。昭和20年代、一般にお風呂に入る頻度は1週間に1～2回程度でしたが、家庭風呂の普及率が上がるとともに子宮頸がんは減りました。HPVは免疫力が低下している人ほど感染しやすくなるので、免疫力を下げる喫煙は子宮頸がんのリスクを高めます。子宮頸がんだけでなく、あらゆる種類のがんの予防という意味で、禁煙は必須アイテムです。

——自分でがんの症状を見つけることはできますか？

先生 乳がんは自分でしこりに気づいて発見されるケースが少なくありません。月経開始から10日目くらいは乳房が軟らかくなっていてしこりを発見しやすいので、自分で触ってみることを習慣にするとよいでしょう。また閉経している人は、「毎月何日」と決めて実行しましょう。2cm以内のしこりならほとんど治すことができます。子宮体がんの場合は、多くのケースで性器からの不正出血が初期段階から見られ、月経の

回数が多くなったり不規則になったりすることもあります。ただし、子宮頸がんはかなり進行するまで無症状のため要注意です。早期発見のためには定期的に検診を受けることが大切です。

——検診はどの程度有効でしょうか。

先生 がん検診はたくさん種類がありますが、その中で乳がん検診と子宮がん検診、それに大腸がん検診の3つは、有効性が科学的に証明されています。定期的に検診を受けた結果、寿命を延ばすことにつながるがわかってしています。特に30歳以上の女性は、ぜひこの3種類の検診を受けることをお勧めします。

乳がんのリスク要因

- 30歳以上の年齢
- 親・姉妹に乳がん患者がいる
- 出産経験がない、または少ない
- 初潮がかなり早かった
- 動物性脂肪の摂り過ぎ
- 肥満
- 多量の飲酒習慣
- 避妊用ピルの使用や閉経後のホルモン補充療法

子宮頸がんのリスク要因

- 若い年齢で性交渉を始める
- 性のパートナーが多い
- 何度も妊娠したり出産する
- 喫煙
- 避妊用ピルの使用

子宮体がんのリスク要因

- 40歳以上の年齢
- 動物性脂肪の摂り過ぎ
- 肥満
- 妊娠出産の経験が少ない
- ホルモン補充療法



武田 玲子（たけだ れいこ）
1987年大阪大学医学部医学科卒業、87年近畿大学医学部付属病院産婦人科、94年12月クリニック玲タケダ（東京都渋谷区本町1-52-2Kビル3階 電話03-3377-9809）院長。

保養所めぐり

絹の渓谷 碧流

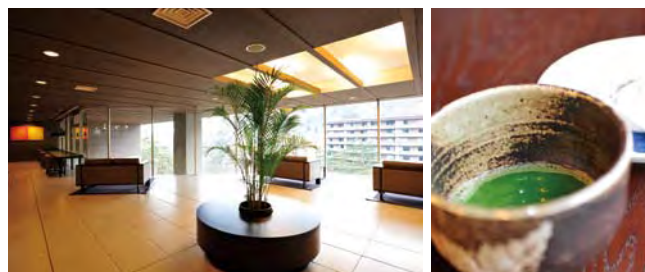
昨年11月にリニューアルオープンした「碧流」は、緑深い鬼怒川渓谷沿いに建つ、凛とした佇まいの洗練されたお宿です。優雅で贅沢なひとときをお過ごしただけよう、きめ細やかなサービスで皆さまを温かくおもてなしいたします。5月22日にグランドオープンする「東京スカイツリー®」観光と併せてぜひご家族揃ってお越しください。



和モダンに包まれ、美食に悦ぶ

～東京スカイツリー®から鬼怒川の温泉リゾートへ～

碧流へようこそ！



ロビー

開放感溢れるロビーには、ゆったりとしたソファが随所に配置されており、大きな窓からは美しい鬼怒川の流れを見ることができます。

疲れをほぐす温泉

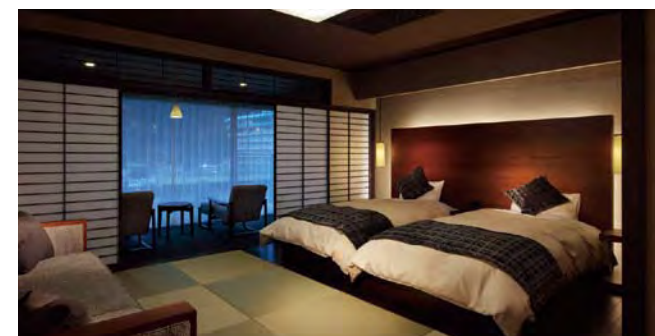


温泉

広い湯船で日頃の疲れを癒してください。お肌に優しいアルカリ性単純泉で、神経痛や疲労回復などに効果が高いとされています。

湯上処

温泉のあと一休みしていただけるスペース。ここから、四季折々の鬼怒川の美しい景観が望めます。

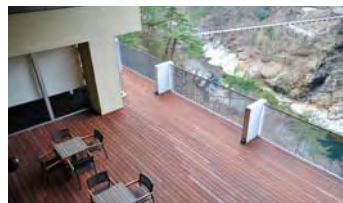


全室リバービューの客室

琉球畳を使用した和モダンのお部屋。シックな色合いでまとめられているインテリアが優雅で贅沢な雰囲気を出します。

3階テラス

渓流の爽やかなせせらぎが心地よく耳に届きます。吊り橋の「滝見橋」がすぐ下に見えます。



旬の味覚に舌鼓



ダイニング

大きなガラス窓から見える美しい渓谷の風景とともに、朝食・夕食をゆっくりとお楽しみください。スタッフは全員和装でおもてなしいたします。



春の献立

お料理

地元の食材を中心にした滋味溢れる和食膳。「野菜を楽しむ」をテーマにしたヘルシーで美しい彩りのお料理が一品ずつテーブルに。



銘酒

地元の焼酎や日本酒、珍しい梅酒やワインなど各種銘酒を揃えています。

おすすめ観光スポット

鬼怒川ライン下り
約6kmにおよぶ渓谷を船頭の説明を聞きながら約40分かけて下ります。

鬼怒川温泉「七福邪鬼めぐり」
邪気を払い、福を招く7つの像をめぐりながら鬼怒川温泉街を散策してみても？

カフェテリアプランの切り替え時期です

碧流をはじめとする全国のNTT健康保険組合ではカフェテリアプランの「宿泊利用補助ポイント」を使っておトクにお泊まりいただくことができます(宿泊者1人につき上限10ポイント＝1万円相当)。毎年4月末に切り替えとなりますので、新年度のポイントを保養所ご利用の際にぜひご活用ください。

お車でお越しの場合

宇都宮IC	日光有料道路 約20分	今市IC	国道121号線 約30分
-------	----------------	------	-----------------

電車でお越しの場合

浅草駅 または新宿駅	東武鉄道 特急「スペーシア」 約2時間	鬼怒川公園駅	徒歩 2分
---------------	------------------------	--------	----------

※鬼怒川温泉駅で普通電車に乗り換えの場合あり



ご予約 メンバーの方については3ヵ月前の1日からの受付となります。

絹の渓谷 碧流 **0288-77-0818**

〒321-2521 栃木県日光市藤原19-25

鬼怒川温泉までは、浅草駅・とうきょうスカイツリー駅から特急「スペーシア」で楽々アクセス。個室利用なら、さらに快適に。特急券は、東武携帯ネット会員に登録し、携帯電話で購入する「チケットレスサービス」を利用すると便利です。



インターネットでも
ご予約可能です
(保養所のみ会館は除く)

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

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

※インターネットでのご予約は、ご利用日の2ヵ月前からとなります

ホテル銀座ラフィナートが営業終了します

東京都中央区銀座1-26-1 TEL：03-3564-0888

閉館日 平成24年12月31日(月)

※同日チェックアウトをもって閉館とさせていただきます。
長年ご愛顧いただきありがとうございました。

自分をごまかさない生き方で 充実した生活を

WBC女子世界ライトフライ級チャンピオン 富樫 直美さん
NTT東日本関東病院 助産師



ダイエット目的で始めたボクシングで世界チャンピオンにまで上りつめた富樫さん。NTT東日本関東病院で働く助産師でありながら、ボクサーとしても活躍し、全力で走り続けています。それぞれの仕事の醍醐味や健康づくりについてうかがいました。



——助産師の仕事とボクサーを両立されていますが、それぞれどんなところが魅力でしょうか？

富樫さん 助産師の仕事は人の役に立てて、喜んでもらえるのが嬉しいですね。出産後の女性をサポートすることも助産師の仕事の一つですが、子育てで悩んでいるお母さんたちの力になりたいという気持ちも強くあります。ボクシングの方は、技術の習得や向上もそうですが、試合に勝つことの喜びが最大の魅力です。でも、練習していて楽しいと思ったことは一度も無いし、あんな辛いことをどうしてやるんだろうって思います。ボクシングの世界は勝つか負けるか二つに一つ。何が怖いって、殴られることではなくて、試合に負けることが怖い。勝った時に全てが報われるんです。ボクシングを始める前は、傷つくのが嫌で、何かに一生懸命になることをあえて避けて自分をごまかして生きてきたように思います。でも、ボクシングだけはそうやって言い訳したくないと思って真剣にやってきました。ボクシングを通して人間的にもとても成長できたと思うし、ボクシング無しの人生はあり得なかったと

思えます。

——ボクサーであることで、助産師の仕事に活かせるものはありますか？

富樫さん 直接的には無いと思います。ただ、最終的なゴールにむかって、関係者が一丸となって取り組んで、結果が得られた時にはみんなで喜べるという共通点はあると思います。正直に言うと助産師の仕事とボクサーを続けていくのは大変。ボクシングは病院の理解があってこそできることで職場の皆さんにはとても感謝しています。

——ハードな生活をされていると思いますが、両立するために工夫していることは？

富樫さん 練習も病院の仕事も時間単位で区切って集中してやるようにしています。とにかく気合い！（笑）それで乗り切っていますね。

——ご自身の食事で留意している点は？

富樫さん プロになってからお酒はやめました。試合が無い時の食事は、カロリーをあまり気にせず、食べたい物を好きなだけ食べています。実は社員食堂がと



富樫さんの一日	日勤		夜勤	
	6:00	起床、ランニング10km 8:00 病院勤務 21:00 ジムでトレーニング 1:00 就寝	16:00 起床、ランニング10km 19:00 ジムでトレーニング 23:00 病院勤務 ※夜勤の日が月8回あります。	
	6:00	8:00	21:00	23:00 1:00
	起床、ランニング	病院勤務	ジムでトレーニング	就寝

ても充実していて、社食で栄養を摂っていると言っても過言ではないくらい（笑）。本来ならばアスリートはきちんと管理栄養士が付いてカロリーや栄養バランスを計算して食べるのですが、私にはそういう人がいないし、知識を持ってはいても、その通りにやっている時間も無いので、社食にはとても助けられています。

——健康の維持・管理について何かアドバイスはありますか？

富樫さん 食事が欧米化している現代は肥満や生活習慣病が増え、それが心臓病や糖尿病などの疾患を引き起こす原因になることもありますし、やはりダイエットした方が健康維持につながると思います。

仕事上、ダイエット（体重管理）の必要な妊婦さんに栄養指導をしています。妊婦さんによっては「食べてないのに体重が増えちゃう」と言って、心当たりがあるのに具体的に言おうとしない方がいます。食べないのに増えるわけではないので、追求すると言います（笑）。そして日頃の不摂生が原因で糖尿病になる人も言い訳が多い。ダイエットに失敗する人は自分のマイナス部分を隠す傾向があるんです。ですからもっと現実を直視して「トイレ脇に体重計を置いて毎日計って、結果を家族が見えるところに貼る」「1日に食べたものを書き出してカロリー計算する」ところからスタートしてください。具体的には、いつまでに何キロ減量するか目標を設定し、それを日割り計算して1日に減らすグラム数を割り出します。例えば1週間で1.4kg増えた人は1週間後に1.4kg減らすのは大変。でも1日200g減らすだけなら簡単に思えますよね。そして、何人に「痩せた」と言われたのかをポイント制にすると評価しやすいです。

——ダイエットをするうえでの運動や食事の注意点はありますか？

富樫さん 運動に関して言えば、最低でも1時間はウォーキングなどの有酸素運動を。食事に関しては、最初にスープなど水気のもの→野菜→肉→ご飯（炭水化物）の順に食べると満腹感が得られやすい。お酒は基本的にはNGですよ。お酒や食事制限などは、全部が全部ダメというのは精神的にきついの、週に1日だけ許してあげてもいいのですが、それを守れない人は

最初からやらない方がいい。毎日許してしまうことになりますから。

具体的な方法は、自分の性格や嗜好を考慮して一番合ったやり方を選ぶのが効果的です。運動が得意な人は運動を、運動



が嫌いな人は食事。忙しくて運動する時間が無い人は日々のスケジュールを見直してください。時間は作るもので、意識の持ち方次第だと思います。生活習慣病の方で、本当に長生きしたいと思っているのであればダイエットは“自分の仕事”というくらいに意識を変えて取り組んだ方がいいと思います。

——最後にボクサーとして、また助産師としての今後の抱負をお聞かせください。

富樫さん 私は今年37歳になります。ボクサーになった時「太く、短く生きよう」と思ってきましたので、常に一試合、一試合、これが最後だという気持ちで戦っています。次回も自分が納得するいい試合をしたいですね。

助産師としては、今まで以上にお母さんや赤ちゃんに寄り添って、できる限りお役に立ちたいと思っています。お母さんたちは、たとえ出産まで順調に進んでも、その後の育児はマニュアル通りにはいかないことがほとんどですから、不安や心配事をたくさん抱えている方々に温かい気持ちで接しながら、私の持つ知識や技術を総動員していろんな角度から幅広くサポートしていくつもりです。

富樫 直美（とがし なおみ）

1975年、東京生まれ。看護学校卒業後、総合病院の内科の看護師として約1年半勤務した後、約半年間のアメリカ留学。帰国後、助産師の資格を取得し、総合病院を経て、現在はNTT東日本関東病院に勤務。2002年にボクシングを始め、2007年にプロに転向。2008年よりWBC女子世界ライトフライ級チャンピオン。昨年5月には震災ボランティアにも参加した。著書に『走れ！助産師ボクサー』（NTT出版）がある。



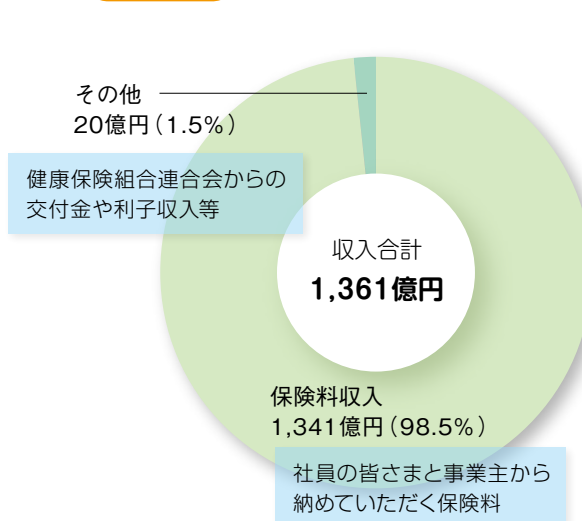
今年度は77億円の大幅な赤字見込み

厳しい財政状況のため、皆さまのご協力が不可欠です

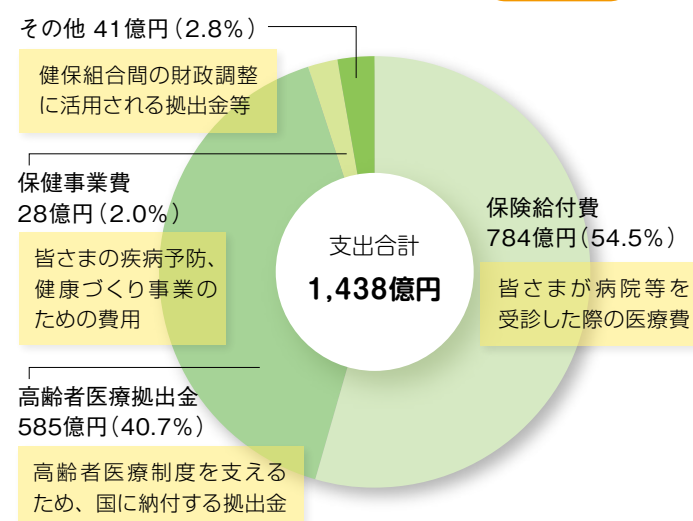
NTT健康保険組合の財政状況は、高齢者医療拠出金や医療費の増大等により平成13年度以降、赤字基調が続いております。平成24年度の予算につきましても、高齢者医療拠出金（対前年＋63億円）や医療費（対前年＋17億円）の増大等により▲77億円の赤字が見込まれており、今後、更なる健康保険料率の引き上げを検討せざるを得ない状況です。従いまして、中長期的な医療費の抑制に向けた疾病予防・健康増進等の保健事業を積極的に行ってまいりますので、皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

平成24年度予算

収入

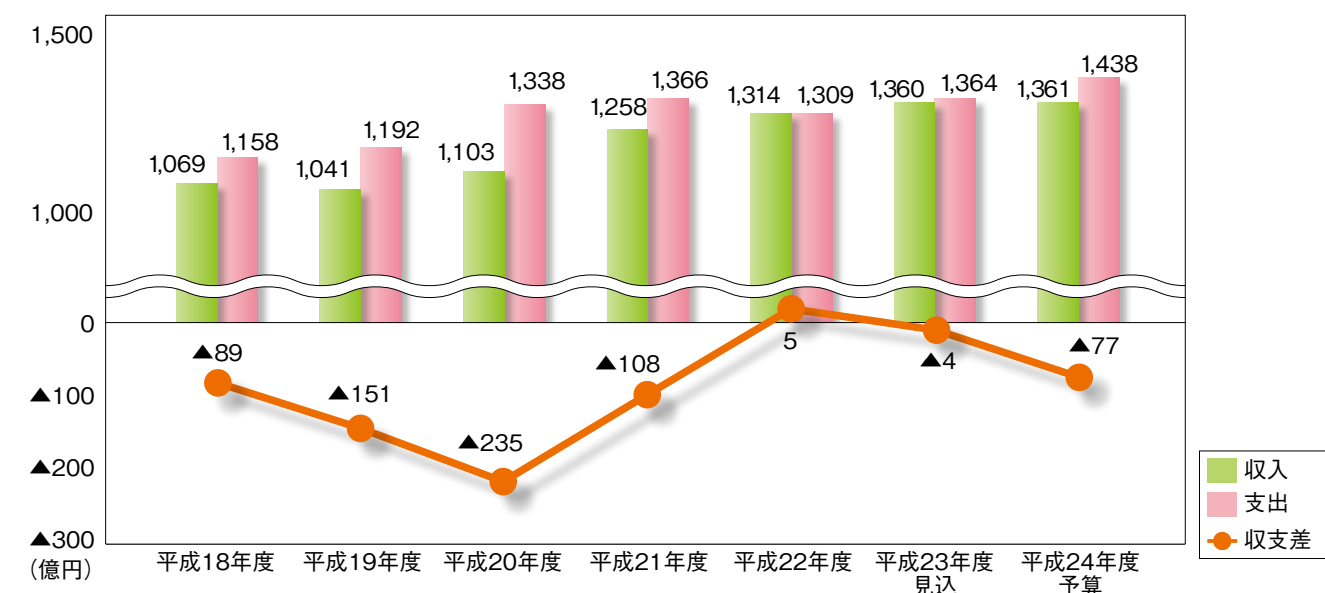


支出



平成24年4月現在の健康保険料率は、標準報酬の8.67%（社員4.26%、事業主4.41%）となります。

経年別収支状況



平成24年度 介護保険料率のお知らせ

介護保険料率は全体で0.08%引き上げとなります

※（ ）内の値は対前年度の増減率

平成24年度の介護保険料率は厚生労働省から通知された介護納付金に基づき算定した結果、1.42%へ引き上げとなります。

区分	社員	事業主	合計
介護保険料率	0.71% (+0.04%)	0.71% (+0.04%)	1.42% (+0.08%)

- 40歳以上の方が対象となります。
- 平成24年4月から適用（給与控除は5月から実施）

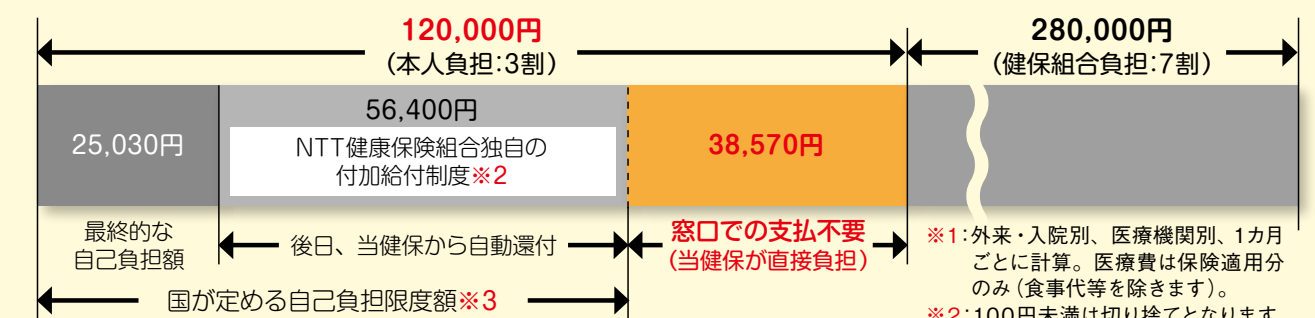
4月より外来診療での高額療養費の支払いが不要になります！

医療機関に「限度額適用認定証」の提示が必要です

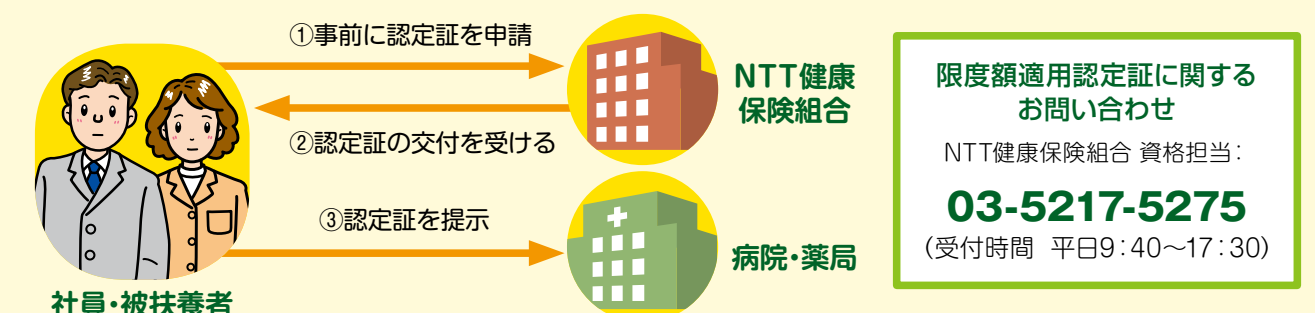
これまで外来診療では、1カ月の医療費が高額となった場合でも、医療費の3割に相当する金額を医療機関に支払う必要がありましたが、平成24年4月からは医療機関に「限度額適用認定証」を提示することにより、1カ月の医療費が国の定める自己負担限度額を超える場合は、その超える額の支払いが不要になります（こ

の制度は、入院ですでに導入されております）。1カ月の医療費が高額になりそうな場合は、「外来」「入院」によらず、あらかじめNTT健康保険組合に限度額適用認定証の交付申請を行い、医療機関に提示することで、一時的な医療費の負担を軽減することができます。なお、NTT健康保険組合では、25,000円を超えて支払いをした医療費を、後日自動還付する独自の付加給付制度を設けておりますので、限度額適用認定証の使用に関わらず、最終的な自己負担額は概ね25,000円となります。

●医療費（3割負担）が12万円※1で、限度額適用認定証を提示した場合



●限度額適用認定証の申請方法



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

豚肉とセロリの炒め物・
オイスター風味

調理時間 10分

1人前
約160kcalチンゲン菜と
さんらーたん
しいたけの酸辣湯

調理時間 10分

1人前
約45kcal「肝」の働きを整え胃腸と「気」の巡りを改善
食欲不振を改善する
ヘルシーな野菜たっぷりメニュー

■ 監修＝稲田恵子（看護師・保健師）

日に日に暖かさが増していくシーズン。中国の伝統医学では、この季節に「肝」の働きが次第に活発になるとされています。「肝」は血液を貯蔵し、気の流れを整え、胃腸の働きを助け、感情をコントロールします。しかし、「肝」が活発過ぎると、食欲不振、イライラやほてりが出る場合も。「肝」を調整する働きがあるとされるセロリと豚肉の炒め物、「気」の巡りを良くするとされるチンゲン菜を使った辛くて酸っぱいスープです。

豚肉とセロリの炒め物・オイスター風味

セロリ

「肝」の働きを整えます。免疫を高める作用があるとされるβカロチンや食物繊維がたっぷり。

材料 (4人分) ●豚肉薄切り 200g ●セロリ 大3本 ●ニンニク 1片 ●しょうゆ 大さじ1
●オイスターソース 大さじ2 ●サラダ油 大さじ1.5 ●塩・こしょう 適量 ●糸切り唐辛子 適量

作り方

- ①豚肉は幅2cm程度に切り、しょうゆを振りかけて下味をつけておく。
- ②セロリは筋を取って、3cmくらいの短冊に切る。
- ③フライパンを火にかけ、サラダ油とみじん切りにしたニンニクを加え、熱くなったら豚肉を入れて炒める。
- ④豚肉に火が通ったらセロリを加えてさっと炒め、オイスターソースと塩・こしょうで味をととのえる。皿に盛り唐辛子を添える。



チンゲン菜としいたけの酸辣湯

チンゲン菜

「気」の巡りを改善。βカロチン、ビタミンC、食物繊維が豊富です。

材料 (4人分) ●チンゲン菜 2株 ●干しいたけ 大4枚 ●鶏がらスープの素 大さじ1 ●酢 大さじ3 ●しょうゆ 大さじ2
●日本酒または紹興酒 大さじ1 ●ラー油 適量 ●塩・こしょう 適量 ●刻みネギ 適量 ●水溶き片栗粉 適量

作り方

- ①干しいたけは5カップのぬるま湯でもどしてから千切りにする。
- ②チンゲン菜は長さ2cmのざく切りに。
- ③鍋に干しいたけのもどし汁を入れて煮立て、鶏がらスープの素、酢、しょうゆ、こしょう、日本酒(紹興酒)を加え、干しいたけを加えてひと煮たちさせる。
- ④チンゲン菜を加えて、塩で味を整え、ラー油、刻みネギを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。



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います。

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