

季刊誌 [スマートライフNTT Kenpo]

# Smart Life

## NTT Kenpo

2012  
vol.5

ドクター相談  
職場のストレスとセルフケア p.8

健保Information  
平成23年度決算 p.10

保健事業の部屋  
健康セミナーのご案内 p.14

### 特集

# 熱中症の 予防と対策

～上手に節電しながら夏を元気に乗り切る～

#### 連載

保養所めぐり  
目指せSmartLife!  
健康レシピ

新理事長就任のご挨拶 ..... 2

**特集 熱中症の予防と対策**

～上手に節電しながら夏を元気に乗り切る～ ..... 3

保養所めぐり

強羅 風の音

進化する保養所 イタリアンと温泉を心ゆくまで ..... 6

ドクター相談

職場のストレスとセルフケア

..... 8

健保Information

平成23年度 決算のお知らせ ..... 10

目指せSmart Life!

「すきま／ながら運動」で気軽にフィットネス ..... 12

健康レシピ

暑さも冷房病も克服する

さっぱり味の蒸し鶏と豆腐サラダ ..... 13

保健事業の部屋

2012「健康セミナー」開催のご案内 ..... 14



新理事長就任のご挨拶

このたびNTT健康保険組合の理事長に就任いたしました島田でございます。就任にあたりご挨拶を申し上げます。

NTT健康保険組合は、「組合員・ご家族の皆さまの健康が第一」との考えのもと、疾病の早期発見のための通院ドック、生活習慣病予防に向けた特定健診・特定保健指導、健康セミナーの実施等、各種施策に取り組んでまいりました。今後とも、更なる健康増進施策の強化推進に取り組んでまいりたいと思います。

健康保険組合を取り巻く情勢は、医療費や高齢者医療制度への負担金の増大等に伴い、財政状況は年々厳しさを増しております。また、国の「社会保障と税の一体改革」では、急速に変化する人口構造を踏まえ、今後到来する超高齢化社会においても持続可能となる社会保障制度の再構築に向けた議論がなされております。

このような状況の中、当健保組合でも医療費の適正化と健保財政の健全化に向け、事務の効率

化はもとより、ジェネリック医薬品の利用促進や保養所運営の見直し等に取り組んでいるところで。社員・ご家族の皆さまにおかれましても、引き続きこれら取り組みに対するご理解・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

全ての組合員・ご家族の皆さまが健康で安心な生活を送れますよう、各種施策を展開していく所存ですので、皆さまにおかれましては、これらの健康保険事業を積極的にご活用のおうえ、ご自身の健康づくりにお役立て頂ければ幸いです。

平成24年7月吉日



エヌ・ティ・ティ健康保険組合  
 理事長 島田 明

特集

# 熱中症の 予防と対策

～上手に節電しながら夏を元気に乗り切る～

いよいよ夏本番。熱中症の発症は7～8月がピークです。気象庁の季節予報では、今年の夏は北日本以外のほとんどの地域で平年よりも暑くなると見込まれています。そうなるに気になるのが電力不足。この夏は、特に関西電力管内で厳しい電力不足になる恐れがあり、九州・北海道・四国電力管内でも電力需給がひっ迫しそうです。今年も厳しい暑さの中で「節電」を強いられませんが、ちょっとした生活の工夫で熱中症は防げます。

熱中症は高温の環境下にいる時に、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の調整機能が働かなくなったりして発症する障害の総称です。

**<発症しやすい条件とは？>**

熱中症は気温などの環境条件だけでなく、人間の体調や暑さに対する慣れなども影響して発症します。概して「屋外で活動している時にかかるもの」と思われがちですが、室内で普段の生活をしていても発症するケースが増えていきますので油断は禁物です。



**【こんな日は熱中症に注意】**

気温が高い	湿度が高い	風が弱い	急に暑くなった
-------	-------	------	---------

**【こんな人は特に注意】**

幼児・高齢者	肥満の人	睡眠不足や過労、二日酔いなどで体調の悪い人
持病のある人	暑さに弱い人	昨年夏季に熱中症で救急搬送された人員は全国で39,489人。このうち重傷者数は906人、死亡は59人にも上っています。

**【節電熱中症に注意!】**

過度の節電意識は熱中症のリスクを高めます。節電とは、無理をすることではなく、ムダを省くこと。エアコンを敵視するのではなく、ライフスタイルを含めてトータルで考え、節電下の熱中症予防に取り組みましょう。特に高齢者や体調が悪い方は、エアコンを使うのをためらったり我慢しすぎないで下さい。

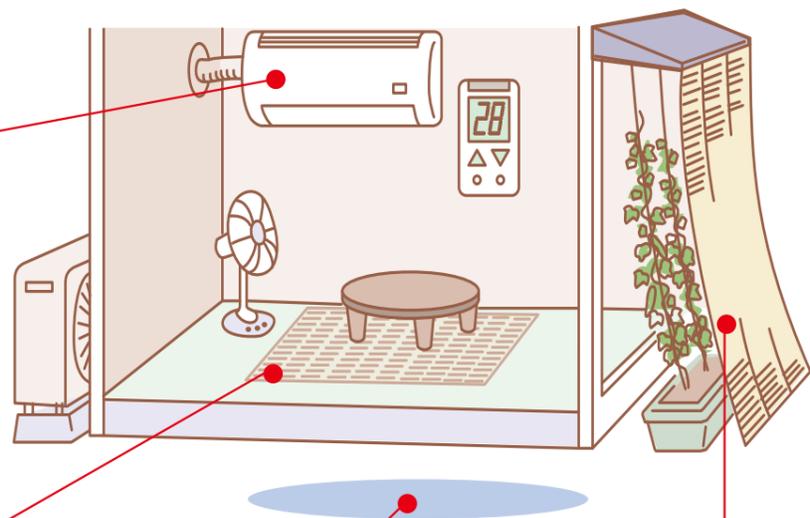


# ひと手間、ひと工夫で熱中症予防

熱中症予防には、暑さ対策と水分・塩分補給が肝心です。

## 1 熱中症になりにくい室内環境をつくらう

- **エアコンを上手に使いこなす**
  - ・ 設定温度は28℃。扇風機や送風機を併用して空気を循環させる。
  - ・ 温度計でこまめに室内温度を確認する—身体で感じる暑さと実際の気温は異なることが多い。
  - ・ 頻繁にスイッチのON・OFFをしない。
  - ・ フィルターの掃除はこまめに。2週間に1度が目安。
  - ・ 室外機の周りに物を置かない。
  - ・ なるべく家族が、一つの部屋に集まって過ごす。



- **ゴザや藤を敷く**  
表面に凹凸があり、フローリングに比べて身体に触れる面積が少ないため、熱が逃げやすく涼しく感じる。

- **朝や夕方に打ち水をする**  
熱を溜めやすいコンクリートやアスファルトの道路には効果的。

- **直射日光を遮る**  
カーテン、ブラインド、すだれ、遮光フィルム、壁面緑化(緑のカーテン)などで、室内への熱の侵入を防ぐ。

## 2 服装を工夫しよう

- **通気性の良い、吸湿・速乾素材の服を着る。**
- **日傘や帽子を着用し、うちわや扇子を持ち歩く。**
- **冷却グッズを上手に使い、より快適に**  
首や頭に水でぬらしたスカーフやバンダナを巻くと、気化熱で体温を下げるができる。



## 3 こまめに水分・塩分の補給をしよう

- **飲み物を持ち歩く**  
のどが渇いてからたくさん飲むのではなく、少しずつ頻繁に飲む。
- **汗をかいた日は、塩分も一緒に補給。**
- **カフェインを多く含む飲み物やアルコールは利尿作用があるので避ける。**



## 4 暑さに負けない身体をつくらう

- **身体を暑さに慣れさせる**  
「やや暑い環境」で汗をかきやすい「ややきつい」と感じる運動を1日30分間行くと、1~4週間で暑さに強い身体になることができます。本格的な夏が来る前に始めるのが理想ですが、すでに夏本番ですので、朝の涼しい時間帯を利用して運動するとよいでしょう。

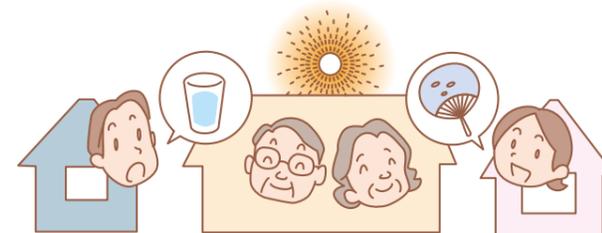


## 5 規則正しい生活とバランスのよい食事をしよう

- **自分の体調を知る**  
夏バテを甘く見ない。だるさ、食欲不振があれば休息を。
- **ぐっすり眠れる環境づくり**  
寝苦しい夜は、水枕やアイスノンなどを利用したり、涼感素材の寝具などで安眠環境を整えて。
- **3食きちんと食べて栄養を摂る**  
「朝・昼・晩」と1日3食をしっかり食べましょう。夏バテで食欲がない時は、身体を冷やすきゅうりやトマトなどの夏野菜や、ピリ辛の香辛料を加えましょう。
- **熱中症予防の食材を積極的に摂る**  
カリウムを含む小豆、そら豆、インゲン、ほうれん草、バナナなど。ビタミンB1を含む豚肉、うなぎ、グリーンピースなど。クエン酸を含む梅干し、レモン、グレープフルーツ、食酢など。

## 6 声をかけ合おう

特に体力がない高齢者や幼児には「水分摂ってる?」「少し休んだら?」などと一声かけて、家族やご近所同士で見守りましょう。



## こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

- 軽度** めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない ▶ **意識があり、自力で水分摂取可能な場合の応急処置**  
①涼しい場所へ避難 ②脱衣と冷却  
③水分・塩分の摂取 ④休養
- 中度** 頭痛、吐き気、身体がだるい(倦怠感)、虚脱感 ▶
- 重度** 意識がない、けいれん、高体温、呼びかけに対して返事がおかしい、まっすぐに歩けない・走れない ▶ **すぐに救急隊を要請!**

### 熱中症Q&A

- Q.水分不足はどうしたらわかる?**  
A.汗と尿の量がいつもより少なくなったり、尿の色が濃くなったら要注意です。
- Q.高齢者は安静にしているても、熱中症にかかるって本当?**  
A.本当です。高齢になると発汗や皮膚血管の動きが低下して体温調節がうまくできない方が多くなります。暑さや喉の渇きを感じづらくなり、自覚症状も乏しくなりますので周囲の方が注意してあげてください。
- Q.薄着の方がよいのであれば、いっそのこと裸でいるのは?**  
A.薄着だから良いとは言えません。衣服と皮膚表面との間の温度は32℃前後であることが望ましいとされています。体幹部分は外気温によって内蔵(特に心臓)が影響を受けやすいため、衣服で覆った方がよいでしょう。室内ではタンクトップに短パンなどで手足を露出させれば熱中症予防に効果的。屋外では反対に皮膚の露出を抑えましょう。
- Q.運動と牛乳で熱中症を予防できるって?**  
A.左ページにある身体を暑さに慣れさせる運動だけでも予防になりますが、運動直後(30分以内)に、たんぱく質や糖分を多く含んだ食品を摂ると効果が倍増します。その食品で最適なものが「牛乳」。コップ1~2杯飲むことで、体温調節機能の向上につながります。

**熱中症に関する情報も活用しましょう**  
【環境省のサイト】  
暑さ指数をはじめ熱中症関連情報を掲載  
<http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/index.html>

**「高温注意情報」**  
気象庁のHP、テレビの天気予報などで確認を。  
当日あるいは翌日に35℃以上の猛暑日が予想された時に発表。これが出たら、乳幼児や高齢者の方々は、涼しい環境に避難する必要があります。

## 保養所めぐり

### 強羅 風の音

昨年11月、装いも新たに生まれ変わった「強羅 風の音」は、NTT健康保険組合のフラッグシップ施設。今年6月には和室のリニューアルも完了し、さらにグレードアップした快適空間をご提供しています。洗練されたハイクオリティな館内で、ホスピタリティ溢れるサービスとお料理、くつろぎの温泉を存分にお楽しみください。



Renew!

和室 重厚感が漂うハイセンスなしつらえに。

進化する保養所

# イタリアンと温泉を心ゆくまで



食事処 夕食時には半個室空間の和室もご利用いただけます。



湯処

大湧谷から引き出された乳白色のお湯は源泉かけ流し。ジャグジーもあります。

## スタイリッシュな空間

ダークブラウンで統一された落ち着いた雰囲気の内。箱根の伝統工芸である寄木細工がインテリアの随所に用いられています。



洋室

2タイプをご用意しています。(どのお部屋からも「大文字焼」が行われる明星ヶ岳が見えます。)

## ロビー:ライブラリースペース

きれいな写真集などを揃えています。



## 極上イタリアンのフルコース

地物野菜を中心に、こだわりの食材を多彩にアレンジしたお料理を一品ずつお出ししています。オリーブオイルをふんだんに使った身体に優しい料理の数々は、風味豊かでワインとの相性も抜群です。

料理長 小林 仁

帝国ホテルの洋食部シェフとして32年間従事した経験を持つ。「できるだけ手作りで」というポリシーのもと、仕込みにもひと手間かけたオリジナル料理を次々と創作。



お料理に合うセレクトワイン付きのプランも+2,000円でご用意。



アラカルトでオーダー可能なピザやパスタも人気。

観光おすすめスポット



彫刻の森美術館  
広い庭園内に世界の巨匠の名作を展示。



箱根登山鉄道  
大正8年に開通した日本唯一の本格的な山岳鉄道として有名。

お車でお越しの場合

東京IC 東名高速道路 約30分 厚木IC 小田原厚木道路 約30分 箱根口IC 国道1号線 約40分

電車でお越しの場合

新宿駅 小田急ロマンスカー 約90分 箱根湯本駅 箱根登山鉄道 約35分 強羅駅 徒歩 8分

強羅 風の音

## カフェテリアプランのポイント、ご利用可能です

風の音をはじめとする全国のNTT健康保険組合保養所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)。保養所ご利用の際にぜひご活用ください。

ご予約 NTT健保加入者の方については3か月前の1日からの受付となります。

強羅 風の音 0460-87-6164

〒250-0408 神奈川県足柄下郡箱根町強羅1320-526

※NTT健保組合では財政健全化に向けて、非効率な運営となっている保養所の廃止や料金体系の見直し等、保養所運営の見直しを進めているところです。皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

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か月前からとなります



## 職場のストレスとセルフケア

# うつ状態を招く前に自律神経をコントロールできるような生活改善を

パークサイド日比谷クリニック (東京都千代田区) 院長 立川 秀樹 先生

ストレスが続いた結果起こる自律神経障害は心身の破たんを招く初期症状。「過覚醒」と呼ばれる状態になる前に、生活習慣を上手にマネジメントしていきましょう。職場のストレス対策に先進的に取り組んでおられる立川秀樹先生からアドバイスをいただきました。

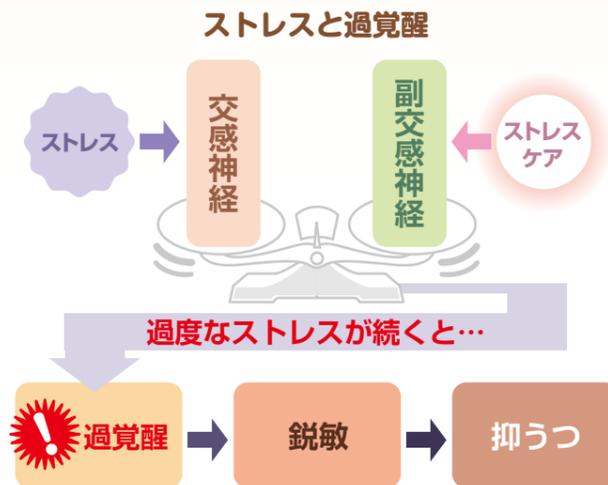
——「ストレスは万病のもと」ともいわれますが、ストレスがあると体はどのように反応して、様々な障害に結びつくのですか？

**先生** 現代社会にはいろいろなストレスがあります。ストレス反応は「外敵」と出会った時「戦うぞ」と態勢を整える防衛反応です。自律神経は昼間優位になる交感神経と、夜間優位になる副交感神経のバランスで成り立っていますが、ストレスに出会うとこれを乗り切ろうとして交感神経が高まってきます。血圧を上げ、血糖値を高めるなど戦闘モードに入ろうとするわけです。

一方、副交感神経はリラックスしたり、内臓を働かせたりする神経ですが、ストレスで交感神経が高まると副交感神経の働きは抑制されます。つねにストレスが続いたりすると、ある時を境に交感神経は穏やかな環境にいても収まらなくなってしまうのです。この状態を「過覚醒」といいます。

——ストレスがかかっていると、どんな症状が現れますか？

**先生** 私が問診で必ずチェックするのは肩こりと口の渇きです。交感神経が高まると力が入るので肩がこるし、唾液の分泌は副交感神経が関与しているので口が渇きます。また副交感神経は、食欲や消化、眠りにも関係するので、ストレスがあると食欲不振や便秘・下痢、不眠などの症状も起こりがちです。



### 簡単にできるストレスチェック

- 首や肩がガチガチになる
- の中が渇く
- 食欲が衰える
- 便秘や下痢が続く
- よく眠れない、または朝起きられない
- 以前はなかったほど強い疲労感を覚える
- 化粧・身だしなみに無頓着になる
- すぐ自分を「ダメ人間だ」と思ってしまう
- 気がつくとなめ息をついている
- 朝、新聞を開く気がしない

5項目以上あてはまっていたら要注意です。

しかし、肉体的に消耗が進んでいても、一方で興奮が高まっているのに表面上は意欲や気分は変わらないため、身体の不調に気づきにくいことがあります。ところが、この状態が続いて過覚醒となると、うつ状態の初期

の自律神経症状を呈するようになります。こうなると全ての感覚が鋭敏になってきて、疲れや痛みもより強く感じます。そして、それまでストレスと感じなかったものをストレスと感じる悪循環が始まります。するとさらに肉体的な消耗が進んで過覚醒では補いきれなくなっていく状態（気分の落ち込み）に陥り、その結果作業能率が低下して以前と同じ作業をしているのに時間がかり過ぎたり欠勤とか休業といった現象が現れるのです。

——職場で実施できるストレス対策のポイントは何かありますか？

**先生** もちろん、あります。私は大学の研究でそのことを証明しました。ある職場で2つのグループを設けて、一方のグループの上司に対して集中的にストレスに強くなるような積極的な支援をして、もう一方のグループの上司にはそうした介入をせずに2年間くらい追跡調査をしました。すると支援した上司はストレス対処能力が上がり、その部下も上がっていることがわかりました。しかしもう一方のグループはストレスに強くなれなかったのです。したがって企業内では組織全体でストレス対策に取り組むことが必要でしょう。ストレス対処能力はもともと幼少期から成人になるまでの経験で培われるものといわれているのですが、成人を過ぎたビジネスマンでもストレス対処能力を上げることができるわけです。

——うつ状態を防ぐ上手なストレスケアの方法は？

**先生** 過覚醒を起こさせないことです。ただ、自律神経を自分でコントロールすることは容易ではありません。そこで自律神経は「目に見えない臓器」と考えて身近な人にも注意を払ってもらおうとよいでしょう。例えば「何となく表情が硬い」「食欲がない」「笑顔がなくなっ

た」などを自律神経のペースメーカーとしてチェックしてもらいます。

また、気分転換を図る「スイッチング」という方法も有効です。「自宅では仕事のことを忘れて」とよく言われますが、職場からまっすぐ帰宅すれば、仕事のモードをそのまま家に持ち込んでしまいがちになります。帰宅途中にサウナやジムなどどこかに立ち寄るようにすれば、交感神経と副交感神経の切り替えなど考えなくても、サウナやジムのモードに切り替わるので、仕事のモードを断ち切ることができるわけです。こうしたスイッチングの場をいくつか用意しておくことが大切です。

また家に帰ってからのリラックス方法も、積極的なものと受動的なものを2種類用意しておくと思いいます。例えばストレスを感じているもののまだ元気がある時は、ランニングやウォーキングなど積極的に体を動かし、逆に疲労困憊して気力がない時はマッサージやエステなど受動的に施術を受けるようにします。

Web上には、自分でストレス度をチェックできるホームページがあるのでチェックしてみましょう。(画像は厚生労働省「こころの耳」)。

<http://kokoro.mhlw.go.jp/check/index.html>



立川秀樹 (たつかわ ひでき)  
筑波大学医学部卒業、同大学院博士課程終了、精神科専門医。産業医としての勤務などを経て2007年現職。職場のメンタルヘルスに力を注いでいる。著書に『眠れなくて不安な人たち』(リヨン社)がある。

# 健保 Information

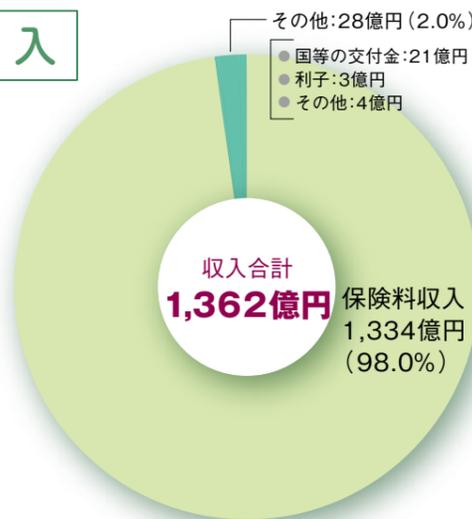
平成23年度  
決算のお知らせ

## 健保組合を取り巻く環境は一段と厳しさを増しております。

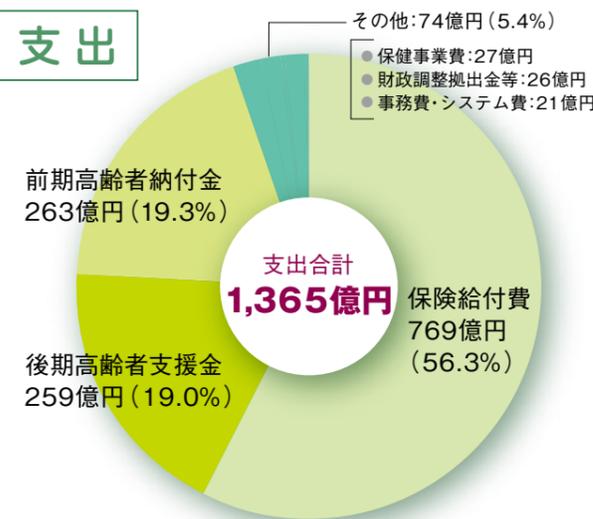
高齢化社会の進展で、全国の高齢者医療を支えるために国に納める支援金・納付金が膨らみ続け、健保財政を大きく圧迫しております。このような中、平成23年度は、9月に健康保険料率を引き上げさせていただきましたが、最終的には3億円の赤字となりました。

### 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**5,460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**230円**



高齢者医療制度を支えるための拠出金

約**4,030円**

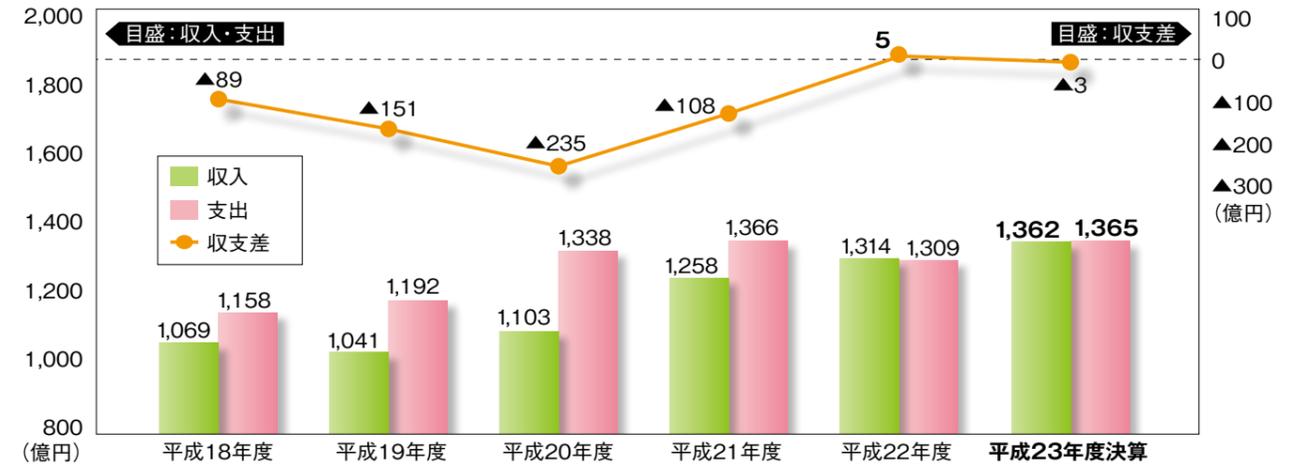
### 介護保険

介護保険料が介護保険納付金を上回り  
収支差+3億円となりました。

収入 介護保険料収入等：147億円

支出 介護納付金等：144億円

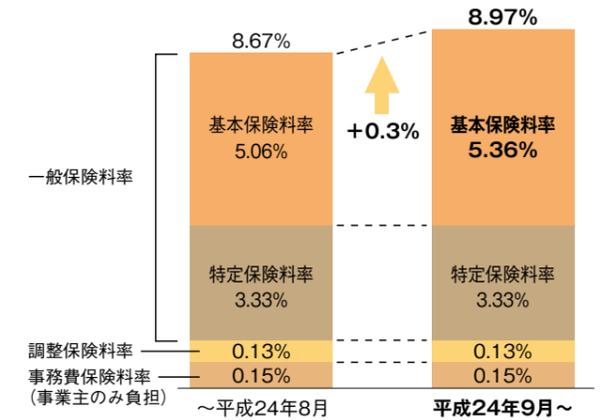
### 経年別収支状況について



## 平成24年9月から保険料率が変わります。

NTT健保組合の財政状況は平成13年度以降、赤字基調となっており、今後につきましても医療費や高齢者医療制度への支援金の増大等により、ますます厳しい財政状況となることが見込まれております。現行の保険料率のまま推移すれば、積立金が法定準備金を下回ることから、平成24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600円の負担増となります。

[平成24年9月からの保険料率]



[主な健保組合の保険料率] 平成24年5月現在

NTT健保組合	8.67%
鉄道大手 J 健保組合	7.20%
ファーストフード大手 M 健保組合	9.00%
自動車大手 T 健保組合	7.60%
総合電機大手 P 健保組合	8.50%
通信機器産業健保組合	9.00%
全健保組合平均	8.31%
協会けんぽ (全国平均)	10.00%

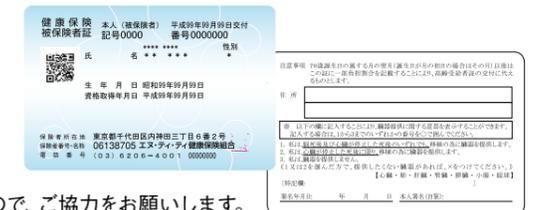
### 平成24年度の保険料率引き上げ

引き上げ幅：0.3% (社員0.15%、事業主0.15%)  
**新しい保険料率：8.97%** (社員4.41%、事業主4.56%)  
**実施期間：平成24年9月から (給与控除は10月から)**

### 健康保険証が変わります

厚生労働省の省令に基づきまして、健康保険証に臓器提供に関する意思表示欄を設けるため、平成24年10月にすべての健康保険証を回収して、新しい健康保険証に更新します。

※新しい健康保険証は、お勤め先の厚生担当を通して10月以降順次配布しますので、ご協力をお願いします。



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

# 「すきま／ながら運動」で 気軽にフィットネス

～腹筋&下半身編～

## 歯磨きしながら…

ここに効く!

太もも  
お尻

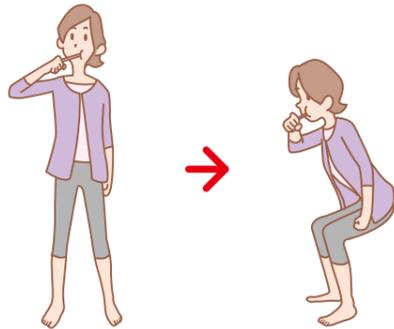
### 【歯磨きスクワット】

- 足を肩幅に開いて立ち、背筋を伸ばしたままゆっくりと膝を曲げ、そのまま一呼吸おく。
- ゆっくりと膝を伸ばします。

### Point

膝を深く曲げると強度がアップ。

目標  
8回



## オフィスで空き時間に…

ここに効く!

腹筋

### 【デスク腹筋】

- 椅子に座り、両手を机の上に置く。
- 背中をやや丸めたら、左右の足を交互に上げ下げする。

### Point

足の上げ下げには、それぞれ4秒かける。両足を同時に上げ下げすると強度がアップ。

目標  
左右で1セット  
×8回



## テレビを見ながら…

ここに効く!

腹筋

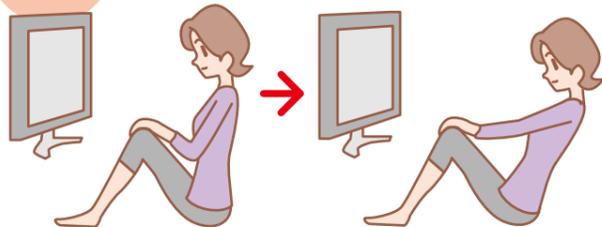
### 【テレビ腹筋】

- 膝を立てて座り、手を膝の上に置いて身体を後ろに4秒かけて倒す。
- 4秒かけて元の位置に戻す。

### Point

- 息を吐きながら行いましょう。
- 元に戻れなければそのまま後ろへ倒して構いません。

目標  
8回



## お風呂の中で…

ここに効く!

腹筋、腰  
太もも

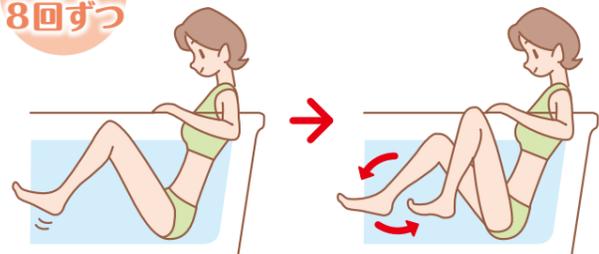
### 【自転車こぎ】

- バスタブに両腕をのせて膝を曲げ、お尻を支点にしてV字型をつくる。
- 両足を浮かせたまま、自転車をこぐように片足ずつ膝を胸に近づけたり離したりする。

### Point

- 背筋を伸ばして行いましょう。
- 素早く行くと水の抵抗力でさらに効果がアップ。

目標  
左右  
8回ずつ



夏の暑い時期にわざわざ屋外に出て運動しなくても、日常生活の中で「すきま時間」を活かしたり、「～しながら」気軽にエクササイズをしましょう。筋肉をつけることで身体の代謝が上がり、ダイエットや運動不足解消に一役買ってくれます。

健康レシピ

## 蒸し鶏と2種類のソース添え

1人前  
約235kcal  
調理時間 25分

疲れた胃腸を補強し、夏を乗り切るパワーづくり  
暑さも冷房病も克服する  
さっぱり味の蒸し鶏と豆腐サラダ

豆腐サラダ  
1人前  
約105kcal  
調理時間 6分



監修=稲田恵子(看護師・保健師)

夏は蒸し暑さが続く一方で、オフィスや通勤電車の冷房の効き過ぎが原因で、胃腸が弱って体力を消耗しやすい時期でもあります。この季節の中国食養生では、体内にこもった熱を冷まし、「湿」と呼ばれる余分な水分を取り除くとともに、発汗によって失われた水分を補うことを重

視します。鶏肉は身体を温める性質があり、冷房による冷えや夏バテを克服するための食材として最適です。一方、豆腐や夏野菜は余分な熱を冷ます性質があり、鶏肉料理との取り合わせは理想的。2種類のソースで楽しむ蒸し鶏と、豆腐と夏野菜のサラダのレシピです。

### 蒸し鶏と2種類のソース添え

鶏肉 体を温める「温」の働きがあり、胃腸を丈夫にしてエネルギーを補います。

- 材料 (4人分)
- 鶏もも肉(皮なし) 2枚(400g)
  - きゅうり 1本
  - 大葉 5枚
  - 日本酒 大さじ2
  - 塩・こしょう 適量
  - 【ゴマソース】●練りゴマ 大さじ2
  - 酢 小さじ1
  - 砂糖 大さじ1
  - しょうゆ 小さじ2
  - 豆板醤 小さじ1
  - 【ケチャップソース】●トマトケチャップ 大さじ1
  - 酢 大さじ2
  - 砂糖 大さじ2
  - しょうゆ 小さじ2
  - 蒸し汁 大さじ2

### 作り方

- 鶏もも肉に塩・こしょうをふり、深めの皿に入れて日本酒を振りかけ、蒸し器に入れる。
- 強火で約25分蒸し、火を止めて蒸し器を開けずに蒸し汁の中で冷ます。
- ひと口大に切り、大葉を敷いた器に盛りつけ、きゅうりの千切りを添える。
- ソースの材料をそれぞれ混ぜておく。好みのソースをつけていただく。



鶏もも肉は塩・こしょうで下味をつけておく

### 豆腐サラダ

豆腐 熱を冷ます「涼」の働きがあり、世界中から注目を集めている健康食材です。

- 材料 (4人分)
- 木綿豆腐 1/2丁
  - トマト 中1個
  - きゅうり 1本
  - サニーレタス 5~6葉
  - 【ドレッシング】●酢 大さじ2
  - 砂糖 小さじ1
  - しょうゆ 小さじ2
  - サラダ油 大さじ2
  - 塩 小さじ1/2
  - こしょう 少々

### 作り方

- 豆腐、トマト、きゅうりはサイの目に切る。
- サニーレタスは手でひと口大にちぎる。
- ドレッシングの材料をボウルに入れ、よくかき混ぜて①②と和える。

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おります。

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

注意 膝や腰が弱い方は無理をせず、できる範囲でやってみましょう。万一、痛みが出た時はすぐに中止して様子を見ましょう。

# 「健康セミナー」

開催のご案内

Web利用 **3カ月間** 監修 森 俊憲

オンラインオーダーメイドフィットネス



いつでも簡単ワークアウト!

あなただけのオーダーメイドなので、初心者や体力に自信のない方でもマイペースで気軽に効果の高いエクササイズを行えます。

ポイント

- あなただけの完全オーダーメイド!
- いつでもどこでも、スキマ時間をフル活用
- これまでのエクササイズにストレッチを追加!
- 「栄養・食生活」についても解説と指導!



セミナーA

講師 渡辺和久

さくさく簡単! ヘルシーライフセミナー



～暮らしの中で育む健やかライフ～「活動・食生活・休養・メンタル」を見直し、トータルヘルス・ナビゲータとして総合指導を実施します。体組成分測定器で自分の体をチェックし、結果説明と質問にお応えするコーナーを設けています。

ポイント

- 講師がその場で健康に関する疑問を解決!
- 日常生活を利用した簡単な運動方法を紹介!
- メンタル面も重視! 心のあり方の大切さを伝えます
- 参加者同士のコミュニケーションで刺激と活気の場に!



セミナーB

講師 竹之内 敏 (GETTAMAN)

カラダとココロきれいセミナー



きれいを手に入れる最新メソッド! ダイエットやアンチエイジング、メタボリックシンドロームやストレス対策のスペシャリストであるGETTAMANが、カラダとココロの両方からきれいになる最新メソッドを伝授いたします。

ポイント

- カラダの内側からきれいになる最新情報を提供!
- きれいになる最新のストレス解消方法を伝授!
- 正しい姿勢とエクササイズでカラダの不調を改善
- 人間本来のあるべきカラダの仕組みを学ぶ!

## 2012年度 健康セミナーのご案内!

おまたせいたしました、毎年ご好評をいただいています、全国縦断およびWeb利用によるNTT健康保険組合主催の健康セミナーを今年度も開催いたします。

昨年に引き続き3カ月間のWebプログラムを実施するほか、セミナーAとセミナーBの2コースを各20回開催いたします。参加応募はWeb(スマートフォン含む)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。

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

URL

<https://www.nttkenpo.jp/>



スマートフォンからのアクセスはこちら



お申込み・メンバーID・パスワード発行



プロのトレーナーがあなただけのメニューを作成



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



**3日に1度(3カ月間) 応援指導メールを送信!**  
エクササイズの期間中は、トレーナーがメールで質問・相談に随時対応します。

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。

座学:2

実技:8

時間	項目	内容
10:00~12:00	ヘルシーライフセミナー ～メンタル&食生活編～	・この習慣が人生を変える!「考え方」「笑い」が与えるすごい効果 ・カラダが喜ぶ食生活改善 世界に誇るヘルシーフード「和食」を見直す
12:00~13:00	昼食	ヘルシーな食材で厳選したお弁当をご用意します
13:00~13:45	ヘルシーライフセミナー ～日常生活動作編～	・効果のカギは「日常生活動作」にあり! 活動量を増やす具体的方法
13:45~14:40	「ヘルシーコミュニケーション」	・講師とのコミュニケーションタイム(質疑応答)
14:50~16:00	「これは使える! 簡単運動」	・日常でできる効果的な活動動作と肩こり腰痛予防運動

座学:7

実技:3

時間	項目	内容
10:00~12:00	カラダの内側からきれいになるために	きれいを手に入れる最新メソッド ■最新ダイエット法 ■安心きれいな食生活 ■内側からきれいをサポート
12:00~13:00	昼食	毎年好評!! 低カロリーでヘルシーなメニューをご用意します
13:00~14:30	きれいになる最新ストレス解消法	ココロを癒す回復メソッド ■ストレスが及ぼすカラダへの影響 ■ココロを癒す実践メソッド
14:30~16:00	驚異のビューティーエクササイズ	憧れのスレンダーボディへ!

座学:6

実技:4

※カリキュラムは変更となる場合もございますので、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。

私たちが直接伝授します

カリキュラム

# 2012 健康セミナー開催概要

※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。

**開催セミナー**  
Web利用: オンラインオーダーメイドフィットネス  
セミナー A: さくさく簡単!ヘルシーライフセミナー  
セミナー B: カラダとココロきれいセミナー

**申込資格**  
Web利用 **NTT健保の被保険者及び被扶養者**  
(他健保加入の配偶者は申込できません)  
セミナー A  
セミナー B  
・NTT健保の被保険者及び被扶養者  
・NTT健保の被保険者の配偶者(他健保加入の配偶者)  
(NTT健保の被保険者と同時に申し込まれる場合のみ)

**受講料**  
Web利用 **無料**  
セミナー A **無料** NTT健保の被保険者の配偶者(他健保加入の配偶者)は昼食代等として実費1,000円が必要となります。  
セミナー B **(昼食付)**

**スケジュール**  
・「2012 健康セミナースケジュール」をご確認ください。

**受付期間**  
**7月27日(金)～11月21日(水)**  
・受付期間は各セミナー毎に異なりますので「2012健康セミナースケジュール」をご確認ください。

**定員数**  
Web利用 各講座 180名様 **合計 540名様**  
セミナー A 各会場 50名様 **合計2,000名様**  
セミナー B  
定員を超えた場合は抽選となります。

**お申込方法**  
PC スマートフォン **https://www.nttkenpo.jp/**  
TEL 03-6832-3983 (平日 10:00～17:00)  
お申込みの際にはお手元に保険証をご用意願います。

**受講可否の通知**  
Web利用  
・受講可否の通知(抽選結果)はメールにてお知らせします。  
・受講可否の通知後、受講者(当選者)には「受講の案内」をメールにてお送りします。  
セミナーA/セミナーB  
・受講可否の通知(抽選結果)はメールまたは電話にてお知らせします。  
・受講可否の通知後、受講者(当選者)には「受講のしおり」を郵送にてお送りします。

**ご確認事項**  
Web利用 ※受講にはメールアドレス及び以下の環境が必要になります。  
PC  
[ブラウザ] Internet Explorer 6.X以上、Firefox 3.X以上、Safari 5.X以上  
[メモリ] 512MB以上 [回線速度] ADSL、光ファイバー(ブロードバンド環境)  
スマートフォン  
[OS] Android 2.3以上  
セミナーA/セミナーB  
・実技がありますので、運動しやすい服装・靴でお越しください。  
・当日は「保険証」(他健保加入の配偶者を除く)及び「受講のしおり」をお持ちください。  
・NTT健保の被保険者の配偶者(他健保加入の配偶者)は昼食代等として1,000円を当日徴収させていただきます。  
・最小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。

# 2012 健康セミナースケジュール

※Web利用は各講座180名様定員  
※セミナーA・Bは各会場50名様定員

Web利用

オンラインオーダーメイド  
フィットネス

開講月	受講期間	申込締切日
9月開講講座	受講開始日より3ヶ月間	8月17日(金)
10月開講講座	受講開始日より3ヶ月間	9月14日(金)
11月開講講座	受講開始日より3ヶ月間	10月19日(金)

※受講開始日は登録完了時期等により変動します。

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	9月8日(土)	北海道	8月24日(金)	NTT北海道セミナーセンタ	北海道札幌市中央区南22条西7丁目
東北	A-2	10月13日(土)	宮城	9月28日(金)	ショーケー本館ビル貸会議室	宮城県仙台市青葉区五橋2-11-1
関東	A-3	9月5日(水)	東京①	8月24日(金)	Learning Square 新橋	東京都港区新橋4-21-3 新橋東急ビル
	A-4	9月15日(土)	東京②	8月29日(水)	Learning Square 新橋	東京都港区新橋4-21-3 新橋東急ビル
	A-5	9月19日(水)	神奈川①	8月31日(金)	コンベンションルームAP横浜駅西口	神奈川県横浜市西区北幸2-6-1 横浜APビル4F
	A-6	10月10日(水)	東京③	9月21日(金)	ホテル銀座ラフィナート	東京都中央区銀座1-26-1
	A-7	10月20日(土)	東京④	10月3日(水)	ホテル銀座ラフィナート	東京都中央区銀座1-26-1
	A-8	10月24日(水)	神奈川②	10月3日(水)	コンベンションルームAP横浜駅西口	神奈川県横浜市西区北幸2-6-1 横浜APビル4F
	A-9	11月17日(土)	神奈川③	10月29日(月)	ホテルリブマックス横浜鶴見	神奈川県横浜市鶴見区鶴見中央1-21-13
A-10	11月28日(水)	東京⑤	11月9日(金)	コンベンションルームAP西新宿	東京都新宿区西新宿7-2-4 新宿喜樹ビル5F・4F	
北陸	A-11	9月22日(土・祝)	石川	9月5日(水)	北國新聞会館	石川県金沢市南町2-1
東海	A-12	9月29日(土)	愛知	9月12日(水)	IMYホール・会議室	愛知県名古屋市中区東区葵3-7-14
	A-13	11月10日(土)	静岡	10月24日(水)	ツインメッセ静岡	静岡県静岡市駿河区曲金3-1-10
関西	A-14	9月1日(土)	大阪①	8月13日(月)	ハートンホール日生御堂筋ビル	大阪府大阪市中央区南船場4-2-4 日本生命御堂筋ビル12F
	A-15	10月6日(土)	京都	9月19日(水)	京都リサーチパーク	京都府京都市下京区中堂寺南町134
	A-16	11月3日(土・祝)	兵庫	10月16日(火)	神戸ファッションマート	兵庫県神戸市東灘区向洋町中6-9
	A-17	11月23日(金・祝)	大阪②	11月6日(火)	チサンホテル新大阪	大阪府大阪市淀川区西中島6-2-19
四国	A-18	10月27日(土)	愛媛	10月10日(水)	愛媛県林業会館	愛媛県松山市三番町4-4-1
九州	A-19	12月1日(土)	福岡	11月14日(水)	ホテルコムズ福岡	福岡県福岡市博多区博多駅前2-8-15
	A-20	12月8日(土)	熊本	11月21日(水)	チサンホテル熊本	熊本県熊本市幸島町4-39

さくさく簡単!ヘルシーライフセミナー  
セミナーA

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	10月20日(土)	北海道	10月3日(水)	NTT北海道セミナーセンタ	北海道札幌市中央区南22条西7丁目	
東北	B-2	11月10日(土)	宮城	10月23日(火)	KKRホテル仙台	宮城県仙台市青葉区錦町1-8-17	
関東	B-3	9月12日(水)	東京①	8月24日(金)	ホテル銀座ラフィナート	東京都中央区銀座1-26-1	
	B-4	9月26日(水)	神奈川①	9月7日(金)	メルパルク横浜	神奈川県横浜市中区山下町16	
	B-5	9月29日(土)	東京②	9月12日(水)	ホテル銀座ラフィナート	東京都中央区銀座1-26-1	
	B-6	10月5日(金)	埼玉	9月18日(火)	ラフレさいたま	埼玉県さいたま市中央区新都心3-2	
	B-7	10月10日(水)	千葉	9月21日(金)	三井ガーデンホテル千葉	千葉県千葉市中央区中央1-11-1	
	B-8	10月12日(金)	神奈川②	9月21日(金)	メルパルク横浜	神奈川県横浜市中区山下町16	
	B-9	10月24日(水)	東京③	10月5日(金)	ホテル銀座ラフィナート	東京都中央区銀座1-26-1	
	B-10	10月31日(水)	東京④	10月12日(金)	ホテル銀座ラフィナート	東京都中央区銀座1-26-1	
	B-11	11月3日(土・祝)	山梨	10月16日(火)	KKR甲府ニュー芙蓉	山梨県甲府市塩部3-6-10	
	B-12	11月16日(金)	東京⑤	10月29日(月)	ホテル銀座ラフィナート	東京都中央区銀座1-26-1	
	東海	B-13	9月1日(土)	愛知	8月14日(火)	IMYホール・会議室	愛知県名古屋市中区東区葵3-7-14
	B-14	9月8日(土)	兵庫	8月21日(火)	三宮研修センター	兵庫県神戸市中央区八幡通4-2-12	
関西	B-15	9月21日(金)	大阪①	9月4日(火)	ホテルサンルート梅田	大阪府大阪市北区豊崎3-9-1	
	B-16	10月17日(水)	大阪②	9月28日(金)	ホテルサンルート梅田	大阪府大阪市北区豊崎3-9-1	
	B-17	11月7日(水)	大阪③	10月19日(金)	ホテルサンルート梅田	大阪府大阪市北区豊崎3-9-1	
中国	B-18	9月22日(土・祝)	広島	9月5日(水)	ホテル法華クラブ広島	広島県広島市中区中町7-7	
九州	B-19	9月14日(金)	福岡	8月28日(火)	福岡東映ホテル	福岡県福岡市中央区高砂1-1-23	
	B-20	10月27日(土)	沖縄	10月10日(水)	ホテルチュウ琉球	沖縄県那覇市松尾1-18-24	