

季刊誌 [スマートライフNTT Kenpo]

Smart Life

NTT Kenpo

2012
vol. 6

目指せSmart Life!
塩分・脂質を控えて **p.8**
栄養バランスのよい食事を!

保健事業の部屋
さくさく簡単! **p.10**
ヘルシーライフセミナー

健保Information
健康保険証が **p.12**
変わりました

特集

社員とそのご家族の皆さま
約 54 万人の健康の一助となるために

事業主表彰制度を 進めています

連載

保養所めぐり
ドクター相談
健康レシピ

特集：社員とご家族の皆さま約54万人の健康の一助となるために
事業主表彰制度を進めています…………… 3

保養所めぐり
 古都の静けさが響く河畔の会館
 アビカルイン京都…………… 6

目指せSmart Life!
 塩分・脂質を控えて栄養バランスのよい食事を！ …… 8

保健事業の部屋
 健康セミナー密着レポート
 「さくさく簡単！ ヘルシーライフセミナー」…………… 10

健保Information
 健康保険証が変わりました…………… 12

ドクター相談
 ドロドロ血液は万病のもと
 血液をサラサラにして生活習慣病を予防しよう…………… 14

健康レシピ
 夏バテを解消し体力アップを
 秋刀魚と秋の根菜の冷え予防メニュー…………… 16



NTT健康保険組合の組合会議員について 本年9月に互選議員選挙を実施し、新たな議員が決まりました。

選定議員			互選議員		
役職名	氏 名		役職名	氏 名	
理事長	島田 明	日本電信電話株式会社 取締役 総務部門長	理事	高橋 政士	エヌ・ティ・ティ労働組合 中央本部
常務理事	星野 睦	エヌ・ティ・ティ・ビジネスアソシエ株式会社 取締役 年金・健康保険部長	理事	廣瀬 智美	エヌ・ティ・ティ労働組合 中央本部
理事	坂井 義清	日本電信電話株式会社 取締役 財務部門長	理事	大泉 三三男	エヌ・ティ・ティ労働組合 東日本本部
理事	柴田 基靖	東日本電信電話株式会社 総務人事部長	理事	杉山 元	エヌ・ティ・ティ労働組合 コムウェア本部
理事	忽那 太郎	株式会社エヌ・ティ・ティ・データ 人事部長	理事	浅見 明良	エヌ・ティ・ティ労働組合 持株本部
監事	三和 千之	エヌ・ティ・ティ・コムウェア株式会社 取締役 総務人事部長	監事	武谷 淳一	エヌ・ティ・ティ労働組合 中央本部
議員	永野 浩介	日本電信電話株式会社 総務部門 担当部長	議員	山田 健一	エヌ・ティ・ティ労働組合 西日本本部
議員	伊藤 正三	西日本電信電話株式会社 人事部長	議員	中村 博義	エヌ・ティ・ティ労働組合 コミュニケーションズ本部
議員	東 明彦	エヌ・ティ・ティ・コミュニケーションズ株式会社 ヒューマンリソース部長	議員	太田 信一	エヌ・ティ・ティ労働組合 データ本部
議員	加川 亘	株式会社エヌ・ティ・ティ・ドコモ 取締役 執行役員総務部長	議員	上林 周司	エヌ・ティ・ティ労働組合 ドコモ本部
議員	大場 一正	株式会社NTTファシリティーズ 常務取締役 総務人事部長	議員	内海 裕	エヌ・ティ・ティ労働組合 ファシリティーズ本部



社員とご家族の皆さま約54万人の健康の一助となるために

事業主表彰制度を進めています



平成23年度事業主表彰 表彰式模様

事業主 表彰制度 とは？

NTT健康保険組合の事業運営に、特に貢献してくださった事業会社
 を表彰する制度です。(平成23年度より実施)

- 健康保険関連業務への積極的な取り組みを支援し、NTT健保組合トータルの医療費の抑制や適正化を図ること等を目的に実施しています。
- 事業会社の健康保険関連業務に関する実績を四半期ごとに評価し、またフィードバックすることで、健康増進施策の推進や業務の効率化に役立てています。
- 積極的な取り組みを推進している事業会社の優良事例や取り組み状況を広く周知することで、他の事業会社の健康増進への取り組みを支援します。

どんな風に 評価 するの？

1年間の社員・ご家族の皆さまの
 健康活動の取り組み結果等をも
 とに評価しています。

- 通院ドック受検率、
特定保健指導の実施状況
- ジェネリック医薬品の利用率
- 禁煙者の割合 など

平成23年度 事業主表彰 表彰式レポート

平成24年7月26日、東京・ホテル銀座ラフィナートにて「平成23年度 事業主表彰 表彰式」を開催しました。

NTT健康保険組合に加入する事業会社の中から、平成23年度の取り組みにおいて、高い成果を得られた事業会社を表彰いたしました。表彰式には全国から表彰対象の事業会社にご参加いただき、取り組み内容の共有や意見交換を図りました。高い成果を達成された事業会社には、他の事業会社の参考となるよう、独自で行っている施策を紹介していただきました。また事業会社同士の交流も深めていただく貴重な機会となりました。この制度では、社員の方々はもちろんのこと、ご家族の皆さまの取り組みも評価対象となりますので、今後ともぜひご協力をお願いいたします。

島田理事長の挨拶



大規模グループ総合第1位
NTT東日本ー群馬



中規模Aグループ総合第1位
NTT東日本ー山形



中規模Bグループ総合第1位
NTTデータだいち



小規模グループ総合第1位
エヌ・ティ・ティ国際通信

事業主表彰制度 平成23年度の結果

■大規模グループ(加入者:2,000人以上)

総合	1位	NTT東日本ー群馬
	2位	NTT東日本ー宮城
	3位	NTT東日本ー北海道
部門別	保健事業推進部門	1位 NTTデータMSE
	生活慣習改善部門	エヌ・ティ・ティ北海道テレマート
	医療費適正化部門	1位 NTT西日本ー北陸
	適用業務部門	NTT東日本ー千葉

■中規模Aグループ(加入者:500~1,999人)

総合	1位	NTT東日本ー山形
	2位	エヌ・ティ・ティコムウェア北海道
	3位	ドコモサービス東北
部門別	保健事業推進部門	1位 ドコモサービス東北
	生活慣習改善部門	NTTタウンページ 人事部 社員サービスセンタ
	医療費適正化部門	1位 ビューテック九州
	適用業務部門	エヌ・ティ・ティ・データ東海

■中規模Bグループ(加入者:100~499人)

総合	1位	NTTデータだいち
	2位	NTTビジネスアソシエ・パートナーズ
	3位	データプラス
部門別	保健事業推進部門	1位 NTTデータ・アール
	生活慣習改善部門	NTTビジネスアソシエ・パートナーズ
	医療費適正化部門	1位 エヌ・ティ・ティデータ信越
	適用業務部門	エヌ・ティ・ティアイティ

■小規模グループ(加入者:10~99人)

総合	1位	エヌ・ティ・ティ国際通信
----	----	--------------

■施策部門

施策部門	最優秀賞	エヌ・ティ・ティ・コムウェア東日本
	特別賞※	エヌ・ティ・ティ・ビジネスアソシエ西日本

※平成23年度限り

こんなことやってます!

エヌ・ティ・ティ・コムウェア東日本

フィジカルスマートセミナー & ヘルスアッププロジェクト

施策部門の最優秀賞を受賞した「エヌ・ティ・ティ・コムウェア東日本」の健康増進施策を紹介します。



エヌ・ティ・ティ・コムウェア東日本 表彰状授与の様子

3カ年計画(平成23~25年度)のプロジェクト

- 平成22年度の健診結果を分析したところ、血中脂質、肝機能検査などに有所見者が多かったため、運動や生活習慣病に対する意識向上を目的として、ヘルスアッププロジェクトを開始。
- 23年度には身体面の改善を中心に実施。
- 24年度は「食事の面から健康を考える」施策を実施中。



健康セミナーの様子

23年度の施策内容

- 1 全社員を対象としたフィジカルスマートセミナーを年11回開催。
- 2 参加者は生活習慣を改善するための3カ月間の行動計画を立て、毎日専用シートに記録し、3カ月後に報告。
- 3 セミナー開催後にも継続的な取り組みを奨励するため、リマインドメールを送信。

参加者の実践内容

90日間健康トライアル ヘルスアップ大作戦

記録をとり続けることで、減量や禁煙への意識が自然に促されることに着目! 「毎日測定し、記録をとるだけで健康的な身体を獲得しよう!」という取り組みです。

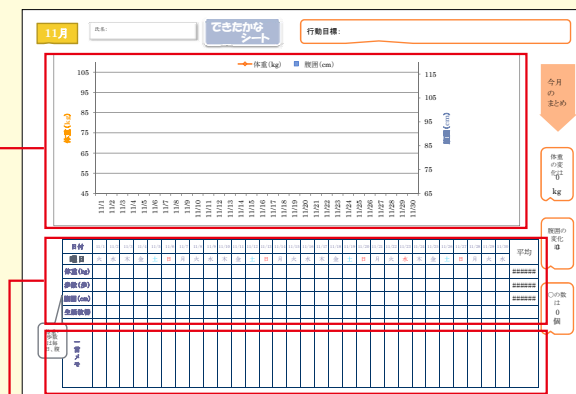
参加者が90日間行ったこと

体重、歩数、生活改善の○×と、腹囲(週1回測定)を「できたかなシート」に記入する。

実施対象:全社員(445人)

- 成果:
- 3カ月間完了人数 31人
 - 体重減少者 25人
 - 腹囲減少者 23人
 - 毎日の目標達成者 41.9%

できたかなシート



体重、歩数、腹囲、生活改善 記入欄

一言メモ
(つづき・ぼやき等を記入)

実施担当者からのコメント

セミナーは全社員445名中396人が受講しましたが、3カ月後の報告まで完了した人は31人と少なかったです。しかし、参加者の皆さんは、熱心に生活習慣の改善にチャレンジしました。体重が3kg以上減った人が5名もあり、中には腹囲が8cm減った人もいました。参加者平均では体重2%、腹

囲は2.5%減となりましたので、このプロジェクトで大きな成果を得たと感じています。今年度は2回目となりますので、より発展・充実した内容を考えています。もっと多くの人に参加してもらえるように周知方法も検討していきたいと思っています。

保養所めぐり

アピカルイン京都

古都の静けさが響く河畔の会館

四季の豊かな彩りと京情緒を訪ねて



露天風呂付洋室

ベランダに信楽焼のお風呂を備えています。広い空を眺めながらゆっくりと寛げます。



和モダンツイン

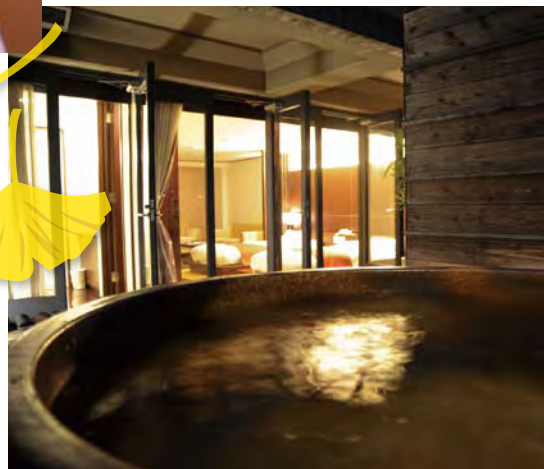
ページュを基調にしたナチュラルで明るい雰囲気客室。3畳の座敷を備えています。



大浴場

広々としたお風呂で心身の疲れをゆっくりと癒してください。

京都・洛北に位置する「アピカルイン京都」は、高野川のほとりに佇む会館です。のどかな山里に名刹が点在する大原や「京の奥座敷」と呼ばれる鞍馬・貴船など、洛北エリアの観光拠点として絶好のロケーションにあります。東にそびえる比叡山を臨み、川のせせらぎを聞きながら、ゆったりと流れる古都の時間をぜひお楽しみください。



おすすめ観光スポット



三千院
大原にある天台宗の寺院。自然を巧みに取り入れた庭園が美しい。



鞍馬寺
鞍馬天狗や牛若丸（源義経）伝承話の地。

和・洋の魅惑の味わいを
伝統と新しい技が織りなす



「洛北 会席プラン」秋のメニュー
京の旬野菜を随所に盛り込んだ和洋会席。彩りを楽しむ「八寸」、香りを味わう「土瓶蒸し」、素材やアイディアに驚く焼物・揚げ物など極上の味覚が満載です。



レストラン「癒味家(ゆみや)」

レンガ造りのクラシカルな内装に、和モダンのテイストを融合したシックなインテリアの店内。会席料理をはじめ、ランチメニューやアラカルトもご用意しています。



朝食は和洋バイキング。京都の家庭総菜「おぼんざい」も並びます。



電車でお越しの場合

京都駅	地下鉄烏丸線 約18分	松ヶ崎駅	シャトルバス 約3分
			徒歩 10分

お車でお越しの場合

名神自動車道	京都東IC	一般道	約30分
名神自動車道	京都南IC	一般道	約45分
第二京阪道路	久御山JCT	阪神高速8号京都線	鴨川東ランプ 一般道 約30分

カフェテリアプランのポイント、ご利用可能です

アピカルイン京都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活用ください。

アピカルイン京都



アピカルイン京都
075-722-7711

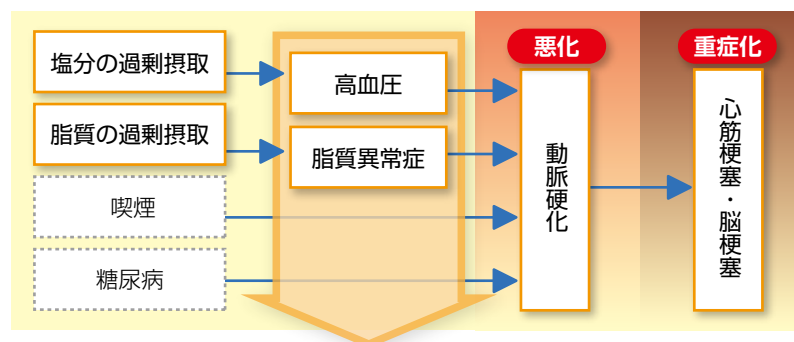
〒606-0967
京都府京都市左京区松ヶ崎小竹藪町3-3
<http://www.apical-inn-kyoto.com/member/>

塩分・脂質を控えて 栄養バランスのよい食事を!

塩分の摂り過ぎは、高血圧だけでなく、腎臓病、脳卒中、心筋梗塞などの循環器疾患、がんの発症リスクが高まります。一方、脂質の摂り過ぎは、肥満につながることはもとより、脂質異常症、脳卒中を誘発するほか、血中脂肪の増加でコレステロールや中性脂肪が高くなり、動脈硬化が発生します。減塩&低脂質の食事は、生活習慣病の予防にたいへん有効です。「食欲の秋」を利用して、食生活の改善に努めましょう。

1. 塩分・脂質を摂りすぎるとこんなリスクが!

高血圧や脂質異常症は、動脈硬化の重大な危険因子です!



日本人の現状 平成22年「国民健康・栄養調査」より

日本人の平均的な値

		男性	女性
血圧	最高血圧 平均値	133mmHg	126mmHg
	最低血圧 平均値	82mmHg	77mmHg
脂質	総コレステロール 平均値	203mg/dL	210mg/dL
	食塩摂取量(1日)	11.5g	9.9g

有病者の割合

	男性	女性
血圧	60%	44%
脂質	22%	17%

塩分の過剰摂取は高血圧を発症し、脂質を過剰摂取すると脂質異常症になります。両者ともに、そのまま放置しておくとう血管が硬くなる動脈硬化を招きます。また、喫煙や糖尿病も動脈硬化の大きなリスク要因となります。しかし動脈硬化になっても自覚症状がほとんどないため、心筋梗塞や脳梗塞の発作を起こしてから、やっとその重大さに気づくことになります。

どれくらい摂ったらよいのでしょうか?

●食塩:1日8g以下を目標に!

計量スプーン小さじ1杯6g

●脂質:1日50~55gを目安に!

摂取基準は成人で1日に必要なエネルギーの約20~25%

健康診断の血液検査の結果を 見てみましょう

右記の項目で、脂質系に異常があるかどうかわかります(正常値はp15を参照) 数値が高い人は、注意しましょう。

中性脂肪

HDLコレステロール

LDLコレステロール

2. 過剰摂取を抑えるために、こんな工夫をしましょう

塩分を減らすには

- 1) カツオや昆布のダシを効かせて薄味で食べましょう。
- 2) 漬け物・汁物の量に注意し、麺類の汁は残すようにしましょう。
- 3) しょうゆやソースなどは、かけて食べるより「つけて」食べましょう。
- 4) 食塩の代わりに酸味や香料、香辛料を上手に使えば変化に富んだ味わいになります。
- 5) かまぼこ、はんぺん、薩摩揚げなどの練り製品、ハムやベーコンなどの肉の加工食品を減らしましょう。
- 6) 野菜や果物に多く含まれるカリウムを積極的に摂って余分な塩分を排出しましょう。



脂質を減らすには

- 1) 脂を使った料理は控えめに。血中コレステロールを上げる食品を控えるようにしましょう。
- 2) 脂肪の多いバラ肉などを使う場合は、いったん「茹でこぼし」してから。ステーキや焼き肉の場合は、フライパンで焼かずに焼き網を使うなど、調理法を工夫しましょう。
- 3) 野菜、果物、きのこ類、海藻にはコレステロールを下げる働きをもつ食物繊維も含まれています。1日に野菜350g、果物200g以上を目安に積極的に摂りましょう。
- 4) 一回の食事で「主食/主菜」と「副菜」を組み合わせる食べ方をしましょう。乳製品や果物も積極的に摂り、1日30品目を目標にバランスよくいろいろな食品を食べましょう。

コレステロールを上げる食品



コレステロールを多く含む食品



コレステロールを下げる食品



3. 料理の選び方に注意して栄養バランスのよい食生活を

塩分・脂質が高い代表的な料理

	料理名	食塩相当量 (g)	脂質 (g)	エネルギー (kcal)		料理名	食塩相当量 (g)	脂質 (g)	エネルギー (kcal)
主食	きつねうどん	5.1	16.3	518	主菜	豚肉の生姜焼き	1.4	25.3	345
	牛丼	2.0	23.0	709		ビーフステーキ	1.4	28.4	399
	カレーライス	3.7	24.9	761		酢豚	2.7	43.2	644
	ミックスサンド	3.2	28.7	545	副菜	ポテトフライ	0.6	5.1	122
	しょうゆラーメン	5.2	10.9	494		揚げ出し豆腐	1.1	9.1	163
	チャーハン	2.6	31.1	696		焼き鳥(皮付きもも3串)	1.4	10.5	205

塩分・脂質が低い代表的な料理

	料理名	食塩相当量 (g)	脂質 (g)	エネルギー (kcal)		料理名	食塩相当量 (g)	脂質 (g)	エネルギー (kcal)
主食	白米ごはん(茶碗1杯)	0	0.5	252	主菜	かつおのたたき	0.8	0.4	96
	玄米ごはん(茶碗1杯)	0	1.4	231		さけの塩焼き	1.1	6.7	119
	日本そば	0	3.0	396	副菜	ほうれん草のおひたし	0.6	0.4	22
						ひじきの煮物	1.3	4.5	95

こんなに高い! 代表的なメニュー例

		食塩相当量 (g)	脂質 (g)	エネルギー (kcal)
和食	カツ丼+味噌汁(わかめ)+たくあん	5.2	33.0	898
洋食	スパゲティナポリタン+コンスープ+サラダ	4.1	18.9	704
	ハンバーガー+ポテトフライ	3.1	32.8	503
中華	焼きそば+野菜スープ	2.9	20.8	601

※1食当たりの食塩相当量・脂質・エネルギーは「五訂日本食品標準成分表」を基に算出。

※ピンクの項目の数値は含有量が高いことを示します

健康セミナー密着レポート

意外な驚きがいっぱい！

「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～

毎年好評をいただいている健康セミナーが始まりました。今年はセミナー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」のほか、Web利用「オンラインオーダーメイドフィットネス」の3コースを用意しました。ここでは「さくさく簡単！ヘルシーライフセミナー」開催初日に参加したお二人の様子を交えてお伝えいたします。



9/1(土)「さくさく簡単！ヘルシーライフセミナー」

大阪会場：ハートンホール日生御堂筋ビル

参加者 44名

講師



渡辺 和久 講師

平成19年より講師を務めているトータルヘルス・ナビゲーター。「活動・食生活・休養・メンタル」を総合指導。考え方(=コンセプト)やあり方、メンタルセットまで指導する独特の講義は「受講者の行動が変わる」「実践しやすい」と定評があります。

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！

「活動量」、「運動強度」、「食べものの選び方」などを今までの常識とは少し違った視点で考え、ライフスタイルや食生活を見直していきます。「何のために健康づ

くりをするのか」「どのようなコンセプトで行うのか」という根本理念に戻ることにより、健康に対する考え方・見方が変わり、自分の“ブレない軸”をつくれるようになります。

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

一般的な栄養学的視点ではなく「生物学的、民族学的に何を食べるか」という観点から食事を考えます。「食べて良いもの・悪いもの」の中には、意外と知られていない食品も紹介されました。

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

現代人の暮らし方を見つめ直し、発想を転換することにより、簡単に健康づくりができることを学びます。活動と運動の違いを理解し、健康づくりのためには、ハードなトレーニングよりも、普段の生活の中で活動量を増やす方が効果的です。

ヘルシーコミュニケーション

今年初めて実施されたプログラムです。2グループに分かれて、講師への質疑応答とインストラクターによるインボディ測定の解説が入れ替わりで行われ、活発な質問や感想が聞かれました。

実技

インストラクターの指導のもと、日常生活の中でできる効果的な活動動作と肩こり、腰痛予防運動を行いました。

講義を終えて 渡辺講師より



私は難しいことやハードなことはやりませんので、自分のダイエットが「これでいいのかな?」と思っている方、健康に不安や疑問のある方や新しい視点で健康づくりをしたい方、ぜひ気軽にご参加ください。ヒントはいつも身近にあります。しかもお金はそんなにかかりません。今日の私の話がヘルシーライフの参考になれば幸いです。またお会いしましょう!“コソコソ勝つコソ!”

カリキュラム

10:00～12:00 講義
テーマ「メンタル&食生活編」

12:00～13:00 昼食
ヘルシー弁当

13:00～13:45 講義
テーマ「日常生活動作編」

13:45～14:40 質疑応答
「ヘルシーコミュニケーション」

14:50～16:00 実技
「これは使える! 簡単運動」

職場の仲間同士で参加しました!

河田 真理子さん

以前はヨガをやっていたのですが、最近は忙しくて運動不足です。外食が多くてお酒も好きなので「さすがにこのままではマズい」と思っているところです。

体験者



八代 京子さん

30歳半ばを過ぎて体力の衰えを感じ、「何かしなくては!」という衝動にかられています。ひどい肩こりも解消したいと思って参加しました。

ヘルシーコミュニケーション



講師と近い距離でコミュニケーションが図れて良かったです。講義の内容以外にも、健康づくりに関する疑問について渡辺講師にお答えいただき、参加者大変好評でした。

実技

朝起きた時から夜寝るまでのシチュエーションを想定してエクササイズを行いました。



片足立ちで靴下を履き、そのまま20秒。

朝、起きたらまず腰のストレッチから。



オフィスで肩甲骨を動かします。



駅の階段を大股で駆け上がります。

体脂肪率、筋肉量、基礎代謝量など、見た目ではわからない身体の中身を把握できる「インボディ測定」。自分の体成分のバランスがわかるので、生活習慣病予防にも役立ちます。

今日1日
よろしくお願いします!



講義

一言も聞き漏らさないように集中!「効果が出ない」「継続できない」のは根本的な考え方に問題があったからなんです。

昼食



美味しかった! 十八穀米や野菜をたっぷり盛り込んだヘルシーなお弁当です。

セミナーを終えて

河田さん

栄養学など難しい勉強もするのかと少々不安だったのですが、全然違ってましたね。渡辺講師の考え方や活動方法は、とてもシンプルで、理にかなっていてわかりやすかったです。食事エクササイズも無理なく続けられることばかり。特別なことをしなくても、学んだことを実践すれば十分健康になれるそうです。

八代さん

この半年位、階段を意識的に利用してはいたのですが、体重は減りませんでした。このセミナーで体重には現れにくいことを初めて知り、とても納得できました。インボディ測定では「境界性肥満」の判定が! 現実を突きつけられ、危機感を持ちました。今ならまだ間に合うのでこれから本気で頑張ります!

今年度の申込み可能なセミナーは、あと僅かです。申込み締切日等の詳細はホームページでご確認ください。渡辺講師のコラムも掲載しています。ぜひ参考に!

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

健康保険証が変わりました

10月からお勤め先の厚生担当経由で新しい健康保険証（被保険者証）を順次配布しております。今回から裏面に臓器提供の意思表示欄が設けられていますので、記入しておきましょう。健康保険証は、皆さまが健康保険に加入していることを証明する大切な物です。正しい使用・取り扱い方法についても確認しておきましょう。



注意事項 70歳誕生日の属する月の翌月（誕生日が月の初日の場合はその月）以後はこの証に一部負担割合を記載することにより、高齢受給者証の交付に代えるものとします。

住 所

※ 以下の欄に記入することにより、臓器提供に関する意思表示をすることができます。記入する場合は、1から3までのいずれかの番号を○で囲んでください。

1. 私は、脳死後及び心臓が停止した死後のいずれでも、移植の為に臓器を提供します。
2. 私は、心臓が停止した死後に限り、移植の為に臓器を提供します。
3. 私は、臓器を提供しません。
《1又は2を選んだ方で、提供したくない臓器があれば、×をつけてください。》
【心臓・肺・肝臓・腎臓・膵臓・小腸・眼球】
〔特記欄: 〕

署名年月日: 年 月 日 本人署名(自筆):

裏面の様式変更

厚生労働省の省令に基づき、健康保険証に「臓器提供に関する意思表示欄」が設けられました。

意思表示記入欄

臓器提供の意思表示について

- 臓器提供の意思表示は、ご自分の意思で決められます。（義務ではありません）
- 意思表示をする時点で、病院での検査は必要ありません。
- 意思表示の内容を、他人に知られたくない場合は、意思表示欄を隠すシールがありますので、「意思表示欄」に貼付してください。
- 提供する臓器については、選択が可能となっています。

臓器移植とは

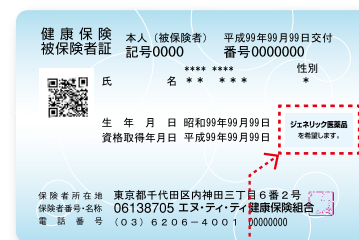
- 病気や事故によって臓器（心臓や肝臓など）が機能しなくなった方に、他の方の健康な臓器を移植して機能を回復させる医療です。
- 日本では事故や病気などで亡くなる方が1年間に約110万人いますが、その1%弱の方が「脳死」になって亡くなると推測されています。万が一、自分が脳死となって最期を迎えた時、この意思表示に基づいて自分の臓器を提供することで、誰かの命を救うことができます。
- 現在、日本で移植希望登録をしている方はすでに1万3,000人います。



ジェネリック医薬品を活用しましょう

ジェネリック医薬品お願いシール

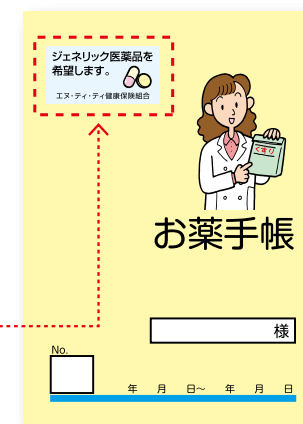
「ジェネリック医薬品お願いシール」を健康保険証に同封しています。ジェネリック医薬品への変更を医師や薬剤師に伝えにくい場合には、このシールを健康保険証やお薬手帳に貼っておきましょう。



↓健康保険証用



↑お薬手帳用



ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは

先発医薬品の特許期間終了後に供給されるもので、同じ成分、同じ効き目の薬です。厚生労働省が先発医薬品と同等と認めた医薬品です。

ジェネリック医薬品 処方へのメリット

先発医薬品に比べて3～5割も価格が安くなっています。生活習慣病やアレルギーなどで長期にわたって薬を服用する方は、薬代を大きく削減することができます。

きちんと管理しましょう

- 受け取ったらすぐに住所を自署し、健康保険証は身分証明書の役割も果たします。他人に貸したり、病院に預けたままにしないようにしてください。

！ 保険証を紛失した加入者 **2,700人**（平成23年度） 紛失した時は…すみやかにNTT健康保険組合に届け出をお願いします。

- 退職等で資格を喪失したら5日以内に返却をお願いします。

！ 保険証を返却せずに病院で受診した加入者 **1,490人**（平成23年度） 後日、当健康保険組合が負担した7割分の医療費を請求させていただきます。

退職等で社員の資格を失った時

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、被保険者全員分を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）が就職した時ほか

「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）届けを作成していただくとともに、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。

臓器移植に関する
ご質問・お問い合わせ

フリーダイヤル: **0120-78-1069**
(社) 日本臓器移植ネットワーク 携帯電話からは **03-3502-2071**
ホームページ: **http://www.jotnw.or.jp**



ドロドロ血液は万病のもと

血液をサラサラにして

ナチュラルクリニック代々木(東京都渋谷区) 院長
メディカル アンド ナレッジカンパニー 代表 & 産業医 佐野 正行 先生

血液がドロドロになって流れにくくなると血管を詰まらせ、血栓ができることもあります。血栓は心臓付近にできれば心筋梗塞、脳にできれば脳梗塞となり、命に危険を及ぼしかねません。血液検査の数値の見方と併せて、ドロドロ血液にならないための予防法や日常生活の注意点などを、予防医学に積極的に取り組んでおられる佐野正行先生にうかがいました。

——よく「ドロドロ血液」と言いますが、そもそもどう
いう状態のことを言うのでしょうか？

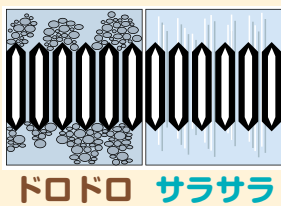
先生 「ドロドロ血液」は、TV等のメディアによって、血液の状態をイメージしやすくするために表現されている言葉です。医学的には、毛細血管などで血液がスムーズに流れない状態を意味します。具体的には血管が硬くなったり赤血球の変形能力が低下したり、白血球や血小板が固まりやすくなるなど、さまざまな要因により、血管壁に汚れが付着し、血液自体の質も変わって血液が流れにくくなります。

——血液がドロドロになると、私たちの身体にはどのような症状が出るのでしょうか？

先生 血液循環の主役は、毛細血管です。動脈は、血流量は多いものの、長さでは毛細血管の方が断然長く、全血管の大部分を毛細血管が占めています。したがってドロドロ血液の影響は動脈よりも先に毛細血管に現れます。実は毛細血管は所々でよく詰まるのですが、たとえ詰まっても他の毛細血管を回っていけるので大きな問題にはなりません。ところが血液は、身体に必要な酸素や栄養を運んでいるので、詰まったり流れが悪くなると、さまざまな症状が出てきます。主な初期症状としては手足の冷え、足のむくみ、肩こり・腰痛、だるさ、疲れがとれない、肌荒れなどのほか、女性では生理不順、男性

血液をサラサラにするポイント

- 和食系のバランスのよい食事
(肉を減らし、海藻やきのこ類、果物の摂取を増やす)
- 喫煙をやめる
- ストレスを減らす
- 適度な運動をする
- 甘い物を減らす
- 日光を浴びすぎない
- 添加物を減らす
- 不規則な生活をやめ、睡眠をきちんととる
- 水分を多く摂る
- コンビニ食、ファーストフードを減らす



ではED(勃起不全)なども上げられます。

中期症状になると、コレステロールや中性脂肪値に現れ始め、肥満、糖尿病、高血圧、脂質異常症、動脈硬化等の生活習慣病や、慢性疾患につながります。動脈硬化が進み、動脈等の太い血管に血栓ができて詰まると、心筋梗塞、脳梗塞、脳出血、肺梗塞などを引き起こします。さらに免疫力も低下するので、がんの発症にもつながります。

——血液検査ではどのような項目に異常値が現れてくるのでしょうか？

先生 脂質系項目のLDLコレステロール、HDLコレステロール、中性脂肪、総コレステロール値と血糖値が高くなります。また、ヘモグロビン値(血色素量)が高い場合も血液の粘着度が上がっている状態なので血

生活習慣病を予防しよう

栓ができやすく、注意が必要です。(表参照)

ただし、初期症状の段階では、異常値として現れないため、皆さん油断してしまうようです。たとえ正常範囲内でも、数値の変化を見ていくことが大切です。たとえば、前回正常値の下限だった人が上限近くまで上がってしまったら、身体に何かしらの負担をかけている可能性があります。また、もともと高い／低い人という個人差もありますので、自分の基準値と体調の変化を併せて考えてみて、気になる数値であれば、精密検査を受けたり専門医を受診すると疾病の早期発見、早期治療ができます。

——血液をサラサラにするためには、どうしたら良いのでしょうか？

先生 ドロドロ血液は、食生活の乱れ、運動不足による基礎代謝の低下、ストレスが大きな原因となります。ストレスは心だけでなく、肉体に加わるストレス(タバコ、飲酒、紫外線、ダイオキシンなどの環境ホルモンや添加物)も活性酸素が増えるため、血管にダメージを与えます。ですからこのような原因になるものを取り入れないことが一番有効です。

食事面では、いろいろな食品をバランスよく取り入れた和食中心の食事に変え、消化の良い物から順に食べましょう。野菜は熱を加えると、栄養価はあっても酵素が死んでしまうので、できるだけ生で食べることをおすすめします。酵素は納豆、味噌、醤油、漬け物などの発酵食品に多く含まれており、身体を動かすスイッチのような働きをしながら、血液もサラサラにします。また、サバやマイワシ、秋刀魚などにも血液をサラサラにするEPAという成分が含まれています。さらに欠かせないのが、入浴前後、就寝前、起床時、

飲酒後の水分摂取です。特に朝は脱水状態を補い、腸を刺激してお通じを促す意味でも必要です。便秘で腸内に老廃物が多く溜まると血液が汚れる要因にもなりますので、腸内環境を整えることも大切です。その他に、手足のマッサージやストレッチで筋肉をほぐして血液循環を良くしたり、心身のリフレッシュを心がけると効果的です。

(表) 検査結果の見方

項目名	正常値	検査でわかること
血圧(収縮期)	129以下	高血圧の状態が続くと動脈硬化を招きやすく、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす要因になる
血圧(拡張期)	84以下	
中性脂肪	30～149	食べ過ぎ、飲み過ぎで高くなり、高くなると脂質異常症と診断される。動脈硬化を進行させる。
総コレステロール	140～199	高いと糖尿病、動脈硬化、甲状腺機能低下などを、低いと貧血、栄養障害、肝疾患などを疑うが、判定にはこの値よりもHDL/LDLコレステロール値が優先される。
HDLコレステロール	40～119	善玉コレステロールと呼ばれ、血管にたまったコレステロールを溶かす働きがある。運動不足で低くなる。
LDLコレステロール	60～119	悪玉コレステロールと呼ばれ、高すぎると脂質異常症と診断される。動脈硬化を進行させ、心筋梗塞の原因になる。
空腹時血糖	99以下	高すぎると糖尿病の可能性がある
HbA1c	5.1以下	過去1～2カ月の平均的な血糖値の状態を反映する。空腹時血糖値と併用して糖尿病判定に使われる
AST(GOT)	0～30	肝炎、心筋梗塞等、肝細胞や心筋細胞が障害を受けた時、高い値を示す
ALT(GPT)	0～30	肝炎、脂肪肝など肝細胞が傷害を受けた時に高い数値を示す
r-GT(r-GPT)	0～50	飲酒摂取量や服薬量と比例する。アルコール性肝障害、脂肪肝、肝硬変等で高い数値を示す
血色素量 [ヘモグロビン値]	男性13.1～16.6 女性12.1～14.6	貧血や血液疾患がわかる。高すぎると赤血球増加症、多血症、脱水症状を疑う

出典:日本人間ドック学会判定区分(2012年4月1日改訂)より



佐野 正行(さの まさゆき)
1995年名古屋大学医学部卒業。豊橋市民病院、名古屋大学医学部付属病院、国立がんセンター中央病院、三鷹中央病院等に勤務。2011年予防医学系のサービスを提供する(株)メディカル アンド ナレッジカンパニーを起業。同時に食生活の改善での治療を行っているナチュラルクリニック代々木 院長に就任。NPO法人予防医学・代替医療振興協会 学術委員、医療法人社団一友会 理事、日本産業医協会 会長。

夏バテを解消し体力アップを 秋刀魚と秋の根菜の 冷え予防メニュー

◎ 監修：稲田 恵子（看護師・保健師）



秋の根菜さっぱり汁

調理時間 15分

1人前
約50kcal

夏バテした身体を整え、季節の変わり目に備えましょう。秋には背中の青い魚やきのこ、根菜類など、“食欲の秋”を支える食材が豊富に出回ります。「秋刀魚が始めるとあまが引込む」とも言われるほど栄養価の高い秋刀魚の主菜と、秋の根菜たっぷりの汁物で、冷えを防ぎ体調を整えましょう。



秋刀魚ときのこの包み焼き 味噌風味

調理時間 20分

1人前
約240kcal

秋刀魚ときのこの包み焼き 味噌風味

秋刀魚

「血液サラサラ」で知られる魚の油=EPA、DHAが豊富。血管の若返りに役立ちます。

材料 (4人分) ●秋刀魚 2尾 (240g) ●えのき茸 中1パック (80g) ●ぶなしめじ 1パック (80g) ●長ねぎ 小1本(80g)
●ブロッコリー 1/2房 (80g) ●味噌 大さじ2 ●みりん 小さじ4 ●サラダ油 適量

作り方

- 秋刀魚は頭と尾を切り落とし、内臓を取り出し、4cm幅の筒切りに。水洗いしてから水分をキッチンペーパーで拭き取る。
- きのこはそれぞれ石づきを切り、食べやすく小房に分ける。
- 長ねぎは3cm幅に切り、さらに縦に千切りに。
- ブロッコリーは小房に切り分ける。
- 味噌とみりんを混ぜ合わせて調味味噌を作る。
- アルミホイルを2つ用意し、それぞれにサラダ油を薄く塗り、①～④を2つに分けて入れ、⑤をかけて包みグリルで8分焼く。



秋の根菜さっぱり汁

さといも

「ガラクトサン」「ムチン」というぬめり成分は、免疫力の向上や胃腸を保護する作用があります。

材料 (4人分) ●しいたけ 2個 (30g) ●ごぼう 1/2本 (80g) ●にんじん 中1本 (80g) ●さといも 中2個(100g)
●貝割れ大根 1/2パック ●だし汁 800cc ●塩 小さじ1/2 ●酒 大さじ1 ●しょうゆ 小さじ2

作り方

- しいたけは軸を切り、千切りに。にんじんは短冊切りに。
- ごぼうは洗って包丁の背で皮をそぎ落とし、斜め切りに。
- さといもは皮をむいて塩で洗い、輪切りに。
- だし汁を火にかけ、①②③を加える。
- 火が通ったら、しいたけと塩、酒、しょうゆを入れ、ひと煮立ちしたら、貝割れ大根を入れて火を止める。



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