

小田急グループ健康保険組合

# KENPO だより

## CONTENTS

- |    |                           |     |                           |
|----|---------------------------|-----|---------------------------|
| P2 | 2018年度決算報告                | P8  | ヘルシーハイキングのご案内             |
| P3 | 年1回の特定健診で<br>健康チェックを忘れずに! | P9  | インフルエンザ予防接種/<br>台風・大雨に備える |
| P4 | 歩きたくなる旅                   | P10 | 禁煙外来補助金制度                 |
| P6 | 9月分から保険料が変わる人がいます         | P11 | 禁煙チャレンジャーインタビュー           |
| P7 | あんま、はり、きゅうの施術費用           | P12 | ヘルシー時短レシピ ほか              |



歩きたくなる旅

## 御岳溪谷 紅葉リバーサイドウオーク



箱根観光船 クイーン芦ノ湖 (2019年4月25日就航)

# 2018年度決算報告

## 収入は横ばい、支出減で経常黒字を維持



2018年度は、前年度の保険料率103%を据え置いて運営を行いました。

収支差引額は11.2億円、単年度収支を表す経常収支差引額では9.2億円の黒字決算となりました。

被保険者数は前年度に比べやや減少したものの、保険料収入はほぼ前年度並みを維持することができました。支出全体の約6割を占める保険給付費（医療費等）は前年度比2.6%減、約4割を占める高齢者医療制度への納付金は9.9%減となりました。この結果、2018年度も健全財政を維持することができました。

しかし、2018年度は減少したものの、医療費や納付金は長期的にみれば増加傾向にあり、健保財政の圧迫要因となっています。当健保組合では、さまざまな事業を通じて、みなさまの健康管理・健康増進をサポートしてまいります。みなさまにおかれましては、健診をはじめとする各種事業を積極的にご活用いただき、健康管理・健康づくりに努められますようお願いいたします。

### 経常収支差引額

2017年度	2018年度
2億2千万円の黒字	9億2千万円の黒字

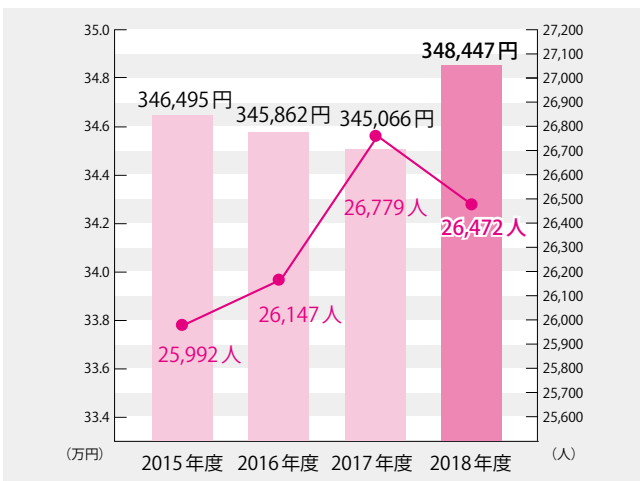
### \*決算の基礎数値

被保険者数（平均）	26,472人
平均標準報酬月額	348,447円
平均標準賞与額	822,601円

### \*準備金・別途積立金の決算額

	2017年度	2018年度
準備金（保有率）	31億2,881万円 (195.69%)	31億2,881万円 (192.90%)
別途積立金	72億6,066万円	83億7,752万円
合計	103億8,947万円	115億633万円

### \*被保険者数と平均標準報酬月額の推移



### \*主な経常収支科目の決算額

#### 収入

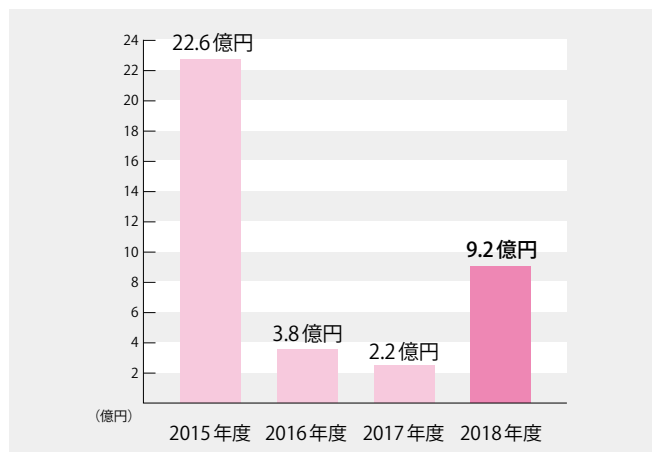
	2017年度	2018年度	構成割合	増減
保険料	133億9,485万円	134億2,271万円	99.9%	2,786万円
その他収入	2,578万円	1,838万円	0.1%	▲740万円
経常収入合計	134億2,063万円	134億4,109万円	100.0%	2,046万円

#### 支出

	2017年度	2018年度	構成割合	増減
法定給付費	74億7,751万円	72億7,696万円	58.1%	▲2億55万円
付加給付費	1億4,973万円	1億4,866万円	1.2%	▲107万円
納付金	51億7,556万円	46億6,465万円	37.2%	▲5億1,091万円
保健事業費	1億9,051万円	2億2,311万円	1.8%	3,260万円
その他支出	2億405万円	2億1,217万円	1.7%	812万円
経常支出合計	131億9,735万円	125億2,555万円	100.0%	▲6億7,180万円

※端数処理等により合計が合わない箇所があります。

### \*経常収支差引額の推移



ご家族（被扶養者）  
のみなさまへ

# 年1回の特定健診で 健康チェックを忘れずに！



私は毎年受けています。  
自分のために。  
家族のために。

**受診料：無料**

●受診券は6月にお届けしています

受診期限

**2019年12月31日まで**

当健保組合では、40歳以上のご家族（被扶養者）のみなさまを対象に特定健診を実施しています。年1回必ず受けて、自分の健康状態をチェックしましょう。

**特定健診とは？** >>>日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病（高血圧症や糖尿病など）の予防のために、40歳から74歳までの方を対象に行われる、メタボリックシンドロームに着目した健診です。

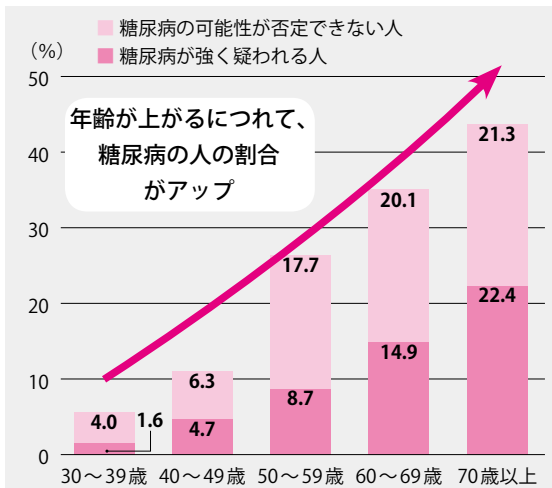


## なぜ毎年受けたほうがいいの？

### 年齢が上がるにつれて、 病気の人割合がアップ



年齢が上がるにつれて、生活習慣病にかかる人の割合は高くなります。下のグラフは糖尿病に関するデータですが、高血圧症や脂質異常症などの生活習慣病も、年齢に比例して病気の人割合が高まります。「去年大丈夫だったから今年も大丈夫」とは限らないのです。

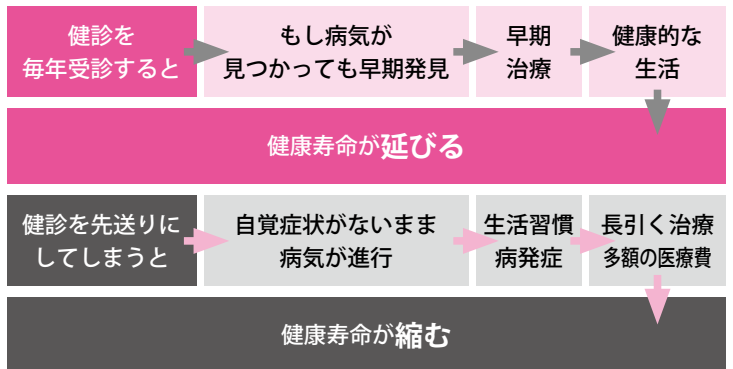


出典：平成29年国民健康・栄養調査（厚生労働省）

### 自覚症状が出てから病院へ…では遅すぎる



「自分は健康だから」といって健診を受けない方がいますが、不調を感じたときにはすでに病気が進行しているケースも多くみられます。毎年健診を受けていれば、病気になる前の「芽」の段階で気づき、早めに対処することができます。



### 「持病の検査イコール全身の検査」ではない



持病があって定期的に病院で検査を受けている、という方もいるでしょう。しかし、病院ではその持病にかかわる項目しか検査をしません。定期的に病院にかかっているからと安心せず、特定健診も年1回、必ず受けてください。

**\* 特定健診の結果、保健指導の対象や医療機関への受診対象となった場合は、当健保組合からご案内いたします。**

## TOPIC

### 小田急グループ健康保険組合は「健康優良企業 銀の認定」を取得しました！

当健保組合は、2019年4月に健保連東京連合会の「健康優良企業 銀の認定」を取得しました。銀の認定は、健康優良企業を目指して健康づくりの取り組みを積極的に行い、一定の成果を上げた事業所に与えられるもの

です。

今後は、経済産業省の「健康経営優良法人（中小規模法人部門）」の認定を目指します。

なお、当健保組合は、加入事業所の健康経営推進のサポートも行っています。



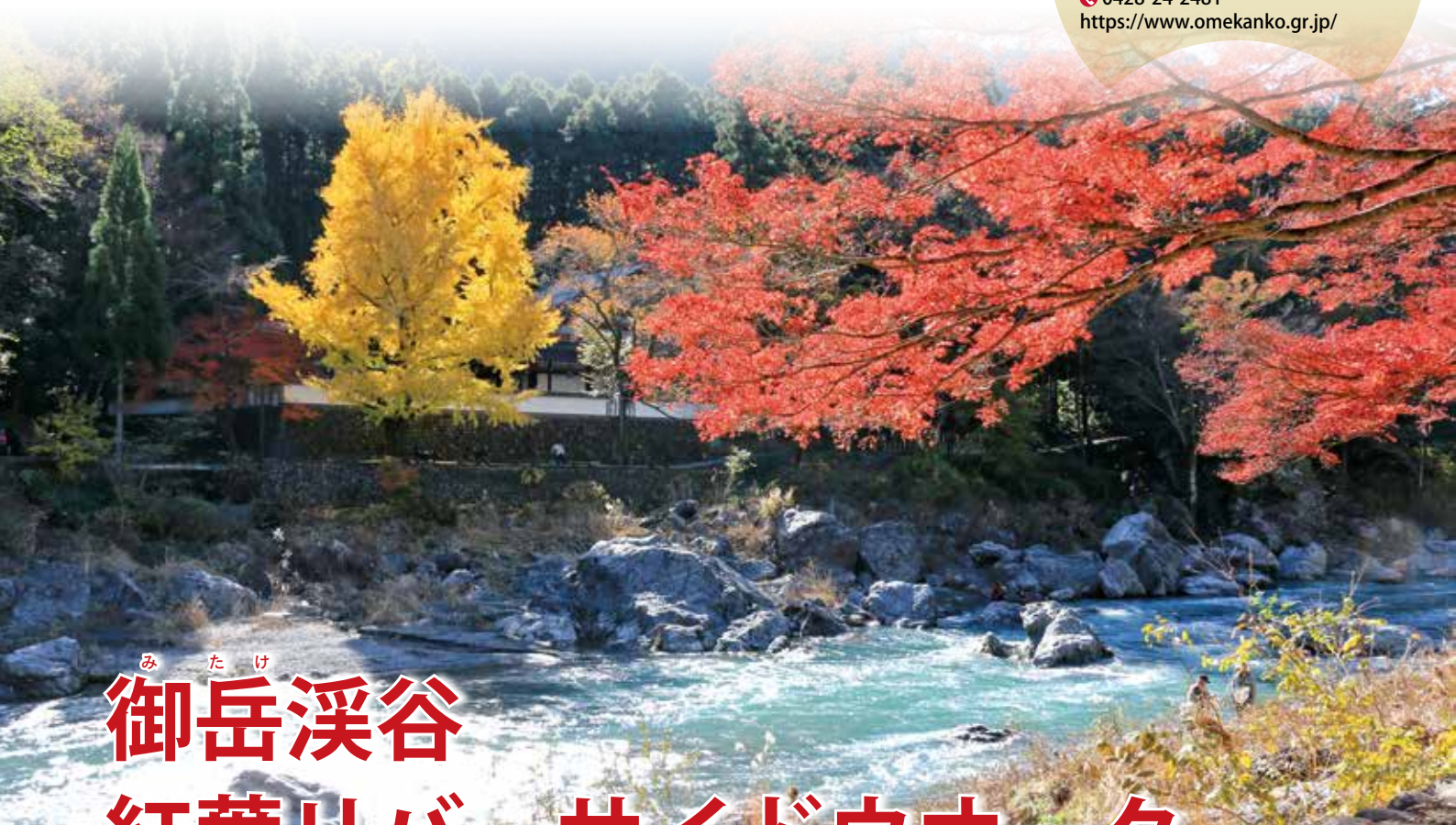


都心から電車で約1時間30分、多摩川上流に位置する御岳渓谷は、秩父多摩甲斐国立公園内にある。川沿いに整備されたコースはアップダウンも少なく、環境省の「日本名水百選」に選ばれる豊かな水の流れを眺めながら歩くことができる。鮮やかな紅葉に加え、美術館などの見どころも多く、幅広い年代が楽しめるコースだ。

圏央道・日の出 IC または 青梅 IC から約30分  
 東京駅から JR 中央本線・青梅線にて約1時間30分 軍畑駅下車



青梅市観光協会  
 ☎ 0428-24-2481  
<https://www.omekanko.gr.jp/>



# 御岳渓谷 紅葉リバーサイドウォーク

JR 軍畑駅いくさばたから青梅街道に出て西へ向かうと、多摩川沿いの遊歩道へ至る入口が見つかるので降りていこう。川沿いに遊歩道を進むと、透きとおるような清流と紅葉する木々、抜けるような青空が織り成す色鮮やかな風景が美しく、山あいの新鮮な空気はなんとも心地よい。

しばらく歩くと、清流ガーデン澤乃井園に到着。創業300年超の小澤酒造が運営し、きき酒処や売店などが並ぶ。一息ついたら楓橋を渡って対岸に渡り、日本で唯一の櫛かんざし美術館に立ち寄ってみよう。

楓橋を戻り、川沿いを御岳橋まで歩くと、やがて対岸の

玉堂美術館ぎょくどう前に立つ、大銀杏おおいちようが見えてくる。高さ約30mの大銀杏が真っ黄色に色づく姿は圧巻だ。

御岳橋を渡って木立の中を抜けると、奥多摩フィッシングセンターに到着する。全国でも珍しい一級河川本流に設けられた釣り場で、フライフィッシングを楽しみたい人やファミリーにおすすめのスポットだ。

フィッシングセンター対岸のたましん御岳美術館では、近代日本美術を代表する絵画などが展示されている。遊歩道に戻ったら、ゴールのJR御嶽駅みたけへ向かおう。



## 玉堂美術館

日本画の巨匠、川合玉堂がこの地で晩年の10年余を過ごしたことを記念して建てられた。

- 🕒 3～11月 / 10:00～17:00 (入館 16:30まで)
- 🕒 12～2月 / 10:00～16:30 (入館 16:00まで)
- 👤 大人 500円、中・高・大学生 400円、小学生 200円
- 📅 月曜日 (祝日の場合は翌日)、12月24日～1月4日
- ☎ 0428-78-8335



- 🕒 10:00～17:00 (入館 16:30まで)
- 👤 一般 600円、学生 500円、小学生 300円
- 📅 月曜日 (祝日の場合は翌日)、年末年始、臨時休館あり
- ☎ 0428-77-7051

## 櫛かんざし美術館

江戸時代から昭和に至る櫛とかんざしを中心とした約4,000点を収蔵。丁寧な細工やデザインに目を奪われる。

## 寒山寺

- 📖 中国渡来の釈迦像を本尊とする、小さいながら趣のある寺。
- 👤 無料
- 📅 無休





### 小澤酒造 (清流ガーデン澤乃井園)

元禄 15 年 (1702 年) 創業の清酒「澤乃井」醸造元。奥多摩の豊かで清らかな水で美酒を生み出す。1 日 4 回の酒蔵見学 (予約優先) が人気。

- 🕒 10:00 ~ 17:00 (軽食 11:00 ~ 16:00)
- 📅 月曜日 (祝日の場合は翌日)、年末年始、その他休業あり (酒蔵見学予約)
- 💰 無料
- ☎ 0428-78-8210

併設の清流ガーデン澤乃井園では軽食をとったりお土産を買ったりできる。



### 奥多摩フィッシングセンター

ニジマス釣りが楽しめ、バーベキュー場もある。20 名以上で貸切可能。大型バス専用駐車場あり。

- 🕒 3 ~ 11 月 / 7:00 ~ 16:00
- 🕒 12 ~ 2 月 / 7:30 ~ 16:00
- 💰 ファミリーエサ釣り場 1 名 3,600 円 (貸し竿 1 本含む) ほか、一般エサ釣場、ルアー・フライ釣場あり。
- 📅 12 ~ 2 月の毎週木曜日、年末年始、臨時休業あり
- ☎ 0428-78-8393



### たましん御岳美術館

明治から大正、昭和期に至る日本を代表する洋画作品を中心に、彫刻・工芸作品も展示。\* 9 月末で閉館。2020 年春に立川市の新美術館に機能移転。

- 🕒 10:00 ~ 16:30 (入館 16:00 まで)
- 💰 一般 500 円、高校生・大学生 400 円、小学生・中学生 300 円
- 📅 月曜日 (祝日の場合は翌日)、展示替期間
- ☎ 0428-78-8814

## 青梅見どころ

### ようこそ！ 昭和レトロタウンへ♪

昭和のノスタルジックな雰囲気を楽しむ青梅駅周辺。ギャグ漫画家・赤塚不二夫氏の記念館、懐かしい映画の看板やグッズを展示した博物館が並ぶ。



### 青梅赤塚不二夫会館

- 🕒 10:00 ~ 17:00
- 📅 月曜日 (祝日の場合は翌日)、年末年始
- ☎ 0428-20-0355



### 昭和レトロ商品博物館



### 昭和幻燈館

- 💰 青梅赤塚不二夫会館 450 円
- 昭和レトロ商品博物館 350 円
- 昭和幻燈館 250 円
- (3 館めぐり券 800 円)



### 青梅鉄道公園



実際に活躍した鉄道車両 11 台を、野外で保存展示。

- 🕒 3 ~ 10 月 / 10:00 ~ 17:30 (入園 17:00 まで)
- 🕒 11 ~ 2 月 / 10:00 ~ 16:30 (入園 16:00 まで)
- 💰 100 円
- 📅 月曜日 (祝日の場合は翌日)、12 月 29 日 ~ 1 月 2 日、特別開園あり
- ☎ 0428-22-4678

### 藍染工房 壺草苑



藍染製品の展示・販売が行われ、現在では珍しい天然藍を使った藍染体験や工房見学ができる。

- 🕒 10:00 ~ 18:00
- 💰 藍染体験 (3 日前までに要予約) ハンカチ 1,600 円、バンダナ 2,000 円など
- 📅 火曜日、年末年始
- ☎ 0428-24-8121

## FOOD & DRINK

### そば 大正庵 地酒



老舗のそば処。青梅で生まれた豚、TOKYO X を使ったざるそばがおすすめ。

- 🕒 11:30 ~ 19:30
- 📅 月曜日 (祝日の場合は翌日)
- ☎ 0428-22-2765



小澤酒造が造る日本酒。

\* 営業時間や料金などは変更される場合があります。



## 9月分（10月徴収分）から 保険料が変わる人が います

### 保険料は標準報酬月額をもとに算出

給与などの報酬は50等級に区分した仮の報酬に当てはめられ、保険料の基礎となる報酬額が決定されます。この仮の報酬額を標準報酬月額といいます。毎月の保険料は標準報酬月額に保険料率をかけて算出されます。保険料が見直されるのは次の4通りです。

#### 1 毎年7月1日現在の 全被保険者について見直し（定時決定）

標準報酬月額は年1回、4月、5月、6月の給与等の平均額をもとに7月1日現在で決定され、その年の9月から翌年の8月までの1年間使われます。このため、健康保険の保険料が9月分（10月徴収分）から変わる人がいます。

#### 3 産前産後休業が終了して職場復帰したとき

産前産後休業の終了後に職場復帰した被保険者が当該産前産後休業に係る子を養育している場合で、短時間勤務等により給与が下がった場合は、被保険者の申し出（事業所経由）により標準報酬月額が決め直されます。

#### 2 報酬が大幅に変動したとき（随時改定）

ベースアップや昇給などで、毎月決まってもらう給与等（固定的賃金）の変動により、変動月から3ヶ月間の報酬の平均が、50等級に区分した標準報酬月額のランクに当てはめて2等級以上変わった場合は、随時、標準報酬月額が決め直されます。

#### 4 育児休業等が終了して職場復帰したとき

育児休業等を終了して職場復帰した被保険者が3歳未満の子を養育している場合で、短時間勤務等により給与が下がった場合は、被保険者の申し出（事業所経由）により標準報酬月額が決め直されます。

### 標準報酬月額が変わる人と変わらない人

標準報酬月額340,000円（第24等級）の人の場合



**Aさん**

（4月から6月の給与等の平均額）

昨年

**348,000円**

（330,000円以上350,000円未満）

標準報酬月額は340,000円：第24等級

↓ **5,000円**昇給

今年

**353,000円**

（350,000円以上370,000円未満）

標準報酬月額は360,000円：第25等級に変更

9月分保険料から  
標準報酬月額が1等級アップ



**Bさん**

（4月から6月の給与等の平均額）

昨年

**338,000円**

（330,000円以上350,000円未満）

標準報酬月額は340,000円：第24等級

↓ **5,000円**昇給

今年

**343,000円**

（330,000円以上350,000円未満）

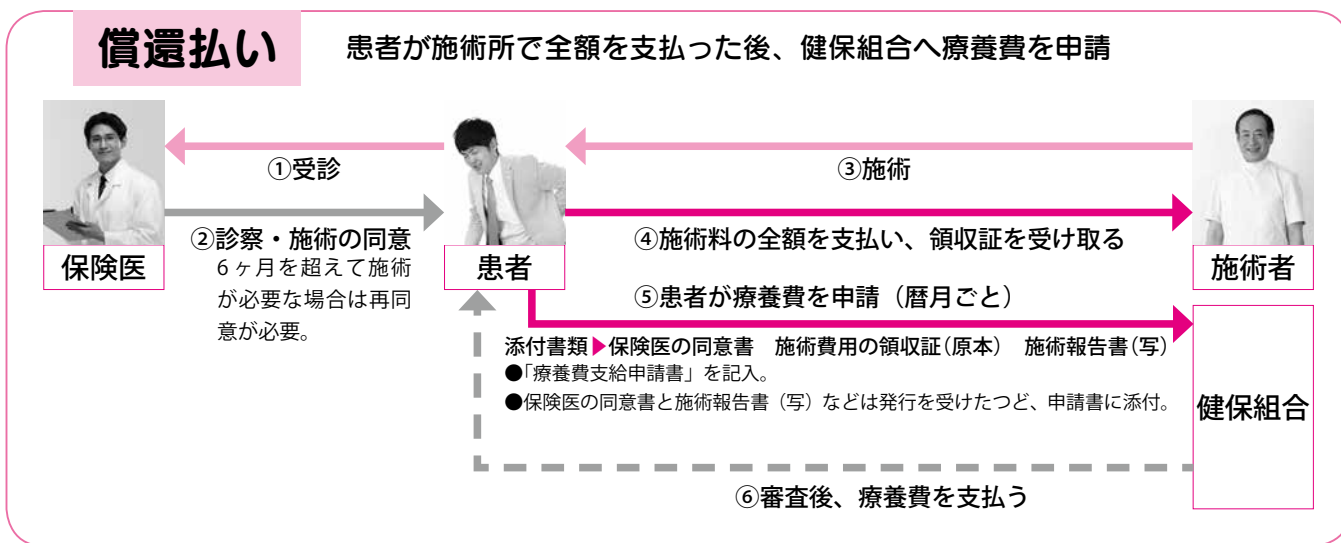
標準報酬月額は340,000円：第24等級のまま

等級変わらず

# あんま、はり、きゅうの施術費用 当健保組合では償還払いを実施



あんま・マッサージ・指圧、はり、きゅうの健康保険適用となる施術の支払方法には、「償還払い」と「受領委任払い」の2種類があり、健保組合によって異なります。当健保組合では「償還払い」を選択しており、下図のような仕組みになっています。



## 健康保険が使える傷病は限られています

あんま・マッサージ・指圧、はり、きゅうのすべての治療は、下記のように健康保険が使えるケースが限られています。

### あんま・マッサージ・指圧

#### 【健康保険が使える】

- 筋麻痺こうしゆく など
  - 関節拘縮 など
- \*一律に診断名によることなく、筋麻痺や関節拘縮などの症状がみられる場合のみ

#### 【健康保険が使えない】

- 単に疲労回復や慰安を目的としたもの、疾病予防のためのマッサージである場合

### はり、きゅう

#### 【健康保険が使える】

- 神経痛●リウマチ
  - 頸肩腕症候群●五十肩
  - 腰痛症●頸椎捻挫後遺症
- ※主に上記6疾患であり、慢性病で医師による適当な治療手段のない場合のみ

#### 【健康保険が使えない】

- 医療機関（病院や診療所など）で同一疾病の治療を受けている場合

## 健康保険適用には保険医の同意が必要です

あんま・マッサージ・指圧、はり、きゅうの施術への健康保険適用には、保険医の同意・再同意が必要です。下記をご確認ください。

### ●保険適用となる施術に必要な保険医の同意・再同意のポイント

- ①医療機関の保険医（主治の医師）の診察が必要です。
- ②同意書（文書）の交付が必要です。
- ③同意に基づく療養費の支給が可能な期間は6ヶ月です。

あんま・マッサージ・指圧の変形徒手矯正術については1ヶ月です。

- ④施術期間が6ヶ月を過ぎた場合、再同意書（文書）の交付が必要です。

※保険医の再同意にあたり、施術者は「施術報告書」を作成し、保険医へ施術の内容や患者の状態などを伝えることになっています。

保険医の同意のある期間に受けた施術であっても、健保組合が厚生労働省の通知に基づく審査により「保険適用と認められない」と判断した場合は、施術料の全額について自費による負担となります。

# 豊かな自然を 楽しみながら歩いて、 健康と景品をGet!

健保連かながわ100キロウォークとタイアップ



**10/26 (土) 開催**

## 離着陸機を観ながら遊歩道散策

集合場所：川崎駅より徒歩10分の稲毛公園

集合時間：9:00～9:30

### コースのポイント

リニューアルした多摩川の堤防沿いを河口へと向かい、河口干潟とヨシ群・豊かな自然と多摩川八景の一つを歩きます。

**11/23 (土) 開催**

## 国指定史跡の秋葉山古墳群散策

集合場所：かしわ台駅より徒歩10分の北部公園

集合時間：9:00～9:30

### コースのポイント

深まり行く秋の彩りに映える座間丘陵と秋葉山古墳群を訪ね、温故知新のひとつときを楽しみます。

## 秋・冬は楽しいタイアップイベントが3回!

健保連かながわ（健保連神奈川連合会）が主催する「100キロウォーク」は、神奈川県下の名所・名跡を巡るウォーキングイベントです。毎月1回、第4土曜日の開催が原則で、毎回8キロ前後のコース設定です。

このうち5月・10月・11月・1月は、当

健保組合の「ヘルシーハイキング」とタイアップしての開催となります。各コースを完歩した方には、もれなく**500円分のクオカードをプレゼント!** さらに、当健保組合がタイアップしている2つ以上のヘルシーハイキングに参加していただいた方の中から**抽選で豪華景品をプレゼント**します。



Bluetooth通信機能搭載体重体組成計



ウェアラブル活動量計

\*上記のどちらかが抽選で当たります。

- 対象者 小田急グループ健康保険組合加入者
- 申込方法 下記1～3のいずれかの方法でお申し込みください。

### 1.メール

会社名、健康保険証の記号・番号、参加者名（人数分）、電話番号、住所を入力のうち、healthy-hiking@ogkenpo.comまで送信してください。

### 2.電話

当健保組合健康管理課までお電話ください。  
TEL：03-3346-3854  
(平日9:30～17:45  
\*12:00～13:00を除く)

### 3.FAX

会社名、健康保険証の記号・番号、参加者名（人数分）、電話番号、住所をご記入のうち、当健保組合までお申し込みください。  
FAX：03-3346-3857

- 当日の受付 受付時間：9:00～9:30
- 参加費 200円（スポーツ保険代）
- 受付 小田急グループ健康保険組合の青い旗が目印です。

## ■健保連かながわ100キロウォーク2019年度予定（9～1月）

の付いた回は、当健保組合が「ヘルシーハイキング」としてタイアップします。

\*コース・集合場所等の詳細については、[健保連神奈川連合会ホームページ](#)をご覧ください。



開催月日	コース名	集合場所
9月28日(土)	秋を探しに金沢区へ	京浜急行線能見台駅より徒歩7分、堀口北公園
10月26日(土)	離着陸機を観ながら遊歩道散策	京浜急行線・JR線川崎駅より徒歩10分、稲毛公園
11月23日(土)	国指定史跡の秋葉山古墳群散策	相鉄線かしわ台駅より徒歩10分、北部公園
12月21日(土)	関東のお伊勢様でお守りを!!	横浜市営地下鉄・JR根岸線関内駅より徒歩5分、横浜公園
2020年1月25日(土)	小田原漁港でお買い物	小田急線・JR東海道線小田原駅より徒歩10分、小田原城址公園



流行前に受けましょう

# インフルエンザ予防接種

インフルエンザワクチンの効果は接種の2週間後から約5ヶ月間とされています。予防効果を高めるために、流行に備えて早めに接種を済ませましょう。

ご利用ください

## 当健保組合の インフルエンザ予防接種補助金制度

2019年10月～12月の間にインフルエンザワクチンの予防接種を受けた被保険者の方に、補助金を支給します。

- 補助金額：上限2,000円／年度内1人1回 \*ご家族は対象外です
- 申請方法：4月に配布した「2019年度保健事業のご案内 補助金申請書一式」または健保組合のホームページをご覧ください。



### 発症や重症化を抑えます

ワクチンには、感染そのものを完全に抑える働きはありません。ワクチン接種により、体内にウイルスを排除する抗体ができ、同じウイルスが入ってきたときに攻撃することで、発症を抑えます。また、インフルエンザの重症化や死亡リスクを軽減する効果も認められています。

### 日ごろから感染を予防する生活習慣を

- こまめな手洗い
- 十分な栄養と休養
- 適度な温度と湿度を保つ



## Health Information

知っておきたい

### 台風・大雨に備える

# 家庭での対策

大きな災害をもたらす台風や大雨。災害がせまったときに被害を未然に防いだり、最小限に抑えるための備えを知っておきましょう。

## 台風や大雨の危険が近づいているときは…

交通機関がストップしてしまうおそれがあるので外出は控え、外出している人は、天気が荒れる前に早めに帰宅して防災の準備をしましょう。

### 1 防災・気象情報を活用

テレビ、ラジオのニュースや、気象庁や自治体のホームページなどで、最新の防災・気象情報を入手しましょう。

気象庁のホームページの「防災情報」のページでは、自分のいる地域の「注意報」や「警報」、「土砂災害警戒情報」や「危険度分布」などが確認できます。

気象庁

検索

<https://www.jma.go.jp/>



自治体では防災メールを配信しているところもあるので、あらかじめ登録しておくといざというときに役立ちます。



### 2 防災の準備

#### ●家のまわりの安全

側溝や排水口を掃除して水はけをよくする。  
風で倒れたり飛ばされそうなものを固定したり家の中にしまおう。

#### ●非常用品の用意・確認

懐中電灯、ラジオ（乾電池）、救急医薬品・常用薬、飲料水・非常用食品、ボンベ式コンロ、貴重品などを用意。

#### ●家の中の安全

窓や扉に鍵をかける、ガラスの飛散防止フィルムを貼る、雨戸・カーテン・ブラインドを閉めるなど。

#### ●水の確保

断水に備えて飲料水を確保し、浴槽に水をためて生活用水を確保。

#### ●避難場所の確認

指定された避難場所と安全な経路を確認する。  
避難するときは、持ち物を最小限にして両手が使える状態で。

2019年度内いつでも申請OK



禁煙チャレンジャー求む!



# 禁煙外来補助金制度

- チャレンジャー条件：被保険者（ご家族の方は除きます）
- 申請条件：
  - 禁煙チャレンジ宣言書の提出（初診前に提出）
    - \* 禁煙チャレンジ宣言書の提出から1ヶ月以内に、禁煙外来の初診を受けてください。
  - 禁煙外来治療（保険適用）全5回受診（5回未満の通院は補助金の対象としません）
  - 宣言書提出～補助金請求時まで当健保組合の被保険者であること

■ 補助金：10,000円

（注）自己負担額が10,000円に満たない場合は実費を支給。

禁煙外来初診日から6ヶ月経過した時点で、禁煙が継続していること。

## ■ 禁煙チャレンジ宣言書の提出

事業所を通じて提出するか、直接健保組合に郵送またはFAXで提出してください。

FAX：03-3346-3857



健保組合ホームページ  
保健事業>禁煙サポート

〒160-0023 東京都新宿区西新宿1-5-1  
小田急グループ健康保険組合 健康管理課 喫煙対策担当宛

保険適用の禁煙治療が受けられる医療機関は、日本禁煙学会のホームページで検索できます。 <http://www.jstc.or.jp/>

キリトリ

## 禁煙チャレンジ宣言書

私は、禁煙外来を受診して  
禁煙することにチャレンジします。

年 月 日

記号 番号

事業所名

所属部署

氏名(自署)

メールアドレス(任意)

## 禁煙支援者(任意)

私は、左記の者が禁煙成功するよう  
支援することを約束します。

年 月 日

宣言者との関係

住所 〒

電話番号

氏名(自署)

※左記の者が禁煙に成功した場合は、  
謝礼を送付させていただきます。



江ノ島電鉄株式会社  
総務部労務課課長代理 兼 人事課課長代理  
木村 創平さん

# たばこをやめれば、 その先にはよいことが 待っている！

## [木村さんの喫煙歴]

大学生のころ、面白半分ですしていた“もらいたばこ”が習慣化して、1日1箱くらいに。2回目の禁煙チャレンジ以後、家族には吸っていないことにして、会社で1～2時間に1本程度。

## 最初の禁煙は1週間で挫折

最初に禁煙をしようと思ったきっかけは、本社への転勤です。労務課の担当者が喫煙者なのはマズイかなと感じたことや、妻からたばこをやめてほしいと言われていたこともあって、5～6年前に禁煙外来に行きました。ちなみに現在、4回目のチャレンジで禁煙継続中です（笑）。

1回目は禁煙外来で禁煙パッチを処方してもらいましたが、禁煙できたのは1週間ほどでした。パッチを使っても別に気分も変わらず、吸いたい気持ちが勝ってしまいました。一番苦痛だったのは、パッチで肌がかぶれてかゆかったことです。

2回目はかぶれの経緯を先生に話して、別の禁煙パッチに変えてもらいましたが、やはり1週間ぐらしか続きませんでした。禁煙補助薬のチャンピックスの使用も考えましたが、副作用で突然眠くなったり気を失ったりすることがあると聞いて、プライベートで車の運転をするので、怖くて試みませんでした。

実はこれ以後、家族へは吸っていないことになっているんです。ただ、服に臭いがついていたりして、口には出さないけど薄々は気づいていたと思います。

3回目には、禁煙外来には行かず、同僚の喫煙者と気合でやってみようということになりました。でも、お互い20日ぐらしか続きませんでした（笑）。営業所の部屋の横に喫煙所があって吸いたくなり、「もういいや」と吸ってしまったんです。

## 禁煙10日で「吸わなくてもいいか」に

健保組合のキャンペーンを利用した4回目、禁煙パッチではまた失敗するだろうと思い、チャンピックスを使いました。使ってみて、吐き気や猛烈に眠くなるというような副作用は、まったくなかったですね。強いていえば、少しおなかが張ることがありました。あと、間食が増えて3～4kgぐらい太りました。

治療中の最初の1週間から10日ぐらいは、めちゃくちゃきつかったです。たばこを吸っていないのに、酸欠みたいに息苦しくてしんどかったです。たばこの臭いをかぐとおいしそうで吸いたくて仕方がなく、頭もボーっとしている感じでした。

でも、一緒にチャレンジしている同僚がいたので心強かったですね。10日を過ぎると、「吸わなくても、まあいいか」という感じになりました。

## 体が元に戻りつつある感覚

禁煙をしてから、間違いなく体にいいという感覚もっています。ちょっと太りましたが、それを差し引いても、体が元の状態に戻りつつあるんだという感じです。何より、お金が減らなくなりました（笑）。車が好きなので、貯まったお金で車のパーツを買いました。

禁煙外来へ行っていないければ、今のように禁煙継続できていない気がします。禁煙補助薬が合う・合わないというのがありますが、やっぱり気合いだけでやめられるものではないと思うのです。

禁煙を考えている方へ伝えたいことは、「ちょっと苦しいけど、たばこをやめれば、その先にはよいことが待っている！」。その一言に尽きますね。

## 木村さんがお勤めの

### 江ノ島電鉄株式会社

所在地：神奈川県藤沢市片瀬海岸1-8-16



この地域に集う人々の、「かけがえのない時間」、「やすらぎの心」、「ゆたかな暮らし」の実現に貢献することを経営理念として、鉄道・自動車業をはじめ、レジャー・サービス業など5つの事業を展開しています。



行楽シーズンに！

## 華やかヘルシー 弁当レシピ

# 鮭の のつけごはん弁当

### 材料 (2人分)

鮭……………2切れ  
 にんじん……………20g  
 米……………1合  
 ※お弁当にはご飯2杯分(300g)使用。  
 野沢菜漬け……………20g  
 ぎんなん(水煮)……………8粒  
**【鮭のトッピング用】**  
 みそ……………大さじ1/2  
 みりん……………小さじ1/2  
 白ごま……………適量  
 ピザ用チーズ……………10g  
 青のり……………適量

### 作り方

**〈下準備〉** 鮭を4等分に切る。にんじんを花型に抜く。炊飯器に研いだ米と分量の水をセットしたら、鮭とにんじんを上のにせ、通常どおり炊く。

①野沢菜漬けは水気を絞り、粗みじん切りにする。



1人分  
エネルギー 434kcal  
塩分 1.1g

②ご飯が炊き上がったら、鮭とにんじんを取り出す。炊き上がったご飯に野沢菜漬けを混ぜ合わせる。

③みそとみりんを混ぜてすべての鮭にのせ、4つ分には白ごまを、残り4つ分にはピザ用チーズと青のりを上のにせてオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

④お弁当容器に②のご飯を盛り付け、鮭をのせ、にんじん、ぎんなんを飾る。

### 注目食材 ● 鮭

抗酸化作用のあるアスタキサンチンが豊富で、細胞の酸化を抑えることから動脈硬化の予防や美肌などアンチエイジングの効果が期待できます。カルシウムの吸収を促すビタミンDも豊富です。



### 時短ポイント

炊飯器で米の上に鮭とにんじんをのせて炊いてしまえば、調理器具1つで炊飯+他の食材の調理も同時にできます。



料理制作 ● 柴田真希 (管理栄養士)  
撮影 ● 花田真知子 スタyling ● 佐藤絵理

みんなの健康応援サイト

# KENPOS

—ケンポス—

## 歩いて賞品GET！キャンペーン

キャンペーン期間：2019年10月1日(火)～11月30日(土)

抽選対象：キャンペーン期間中20万歩以上歩いた方(約3,300歩/日)

まずはKENPOSに登録を！

ご家族(被扶養者)もご利用になれます

初回登録はカンタン！

健康保険証を用意して今すぐアクセス！

KENPOS

検索



スマートフォン用コード

A賞

山のホテルペア宿泊券  
(1名)



B賞

全国百貨店共通商品券  
5,000円分(10名)



C賞

全国共通お食事券  
3,000円分(50名)



当健保組合のヘルシーハイキングは、1万歩以上歩くため、歩数を増やすチャンスです。併せてご参加ください！(詳細は8ページ)

\*当選の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。2020年1月ごろ、事業所経由での発送を予定しております。賞品を希望しない方は、当健保組合健康管理課(TEL: 03-3346-3854)までお知らせください。

健康保険組合の状況 (2019年7月末現在) ●事業所数…78事業所 ●被保険者数…26,375人 ●被扶養者数…19,890人