

けんぽ

モリナガ

冬

2007

No.125

設立 **80** 周年 記念号

主な内容

理事長挨拶

祝辞

森永健康保険組合 この10年の歩み

第5回 生活習慣改善キャンペーン「ハビット」の結果発表

「ハビット」生活習慣改善記録表

森永乳業(株) ファイブ・ミリオン活動報告

禁煙達成者にインタビュー

健康づくり報告

健康にちょっとヒント

お知らせ掲示板

健診データ ココがポイント

必ずご家庭にお持ち帰りください

新しい年を迎え、皆様におかれましては、公私ともに元氣にお過ごしのことと存じます。

森永健康保険組合は、大正15（1926）年12月に、森永グループの創始者・森永太郎翁の申請により設立され、昨年の平成18（2006）年12月で設立80周年を迎えました。

ひとくちに80年と申ししましても、その間には、戦争による存続危機や財政面の悪化など多くの困難がありました。しかし、そのつど、関係者のご理解やご尽力により組織を維持することができ、被保険者とご家族の皆様の健康維持に貢献してこられたのではないかと自負しております。ここに関係の皆様には厚く御礼申し上げます。

10年前の平成8年に設立70周年を迎え、それ以降、当健保組合では拠出金負担増を原因とする財政悪化を背景に多くの事業改廃を行いました。全国の各健保支部の廃止・本部への事務一元化、琵琶湖・蒲郡・熱海・有馬の各直営保養所の廃止、そして何より、21年ぶりに実施した平成15年の健康保険料率改定が特筆事項としてあげられます。幸いこうした積み重ねにより当健保組合の財政は一息ついた状況ですが、今後の高齢化に伴う医療費の自然増を考えると、未だ予断を許さない状況が続くと思われまます。

さて、健康保険組合を取り巻く情勢は少子高齢化時代の到来とともに医療費、特に高齢者医療費増大への対策が、当健保組合のみならず国家的な課題となっております。こうした中、健康保険組合の役割は単に医療給付を行い、旧態依然とした保健事業を展開するだけでは十分に果



森永健康保険組合
理事長
白川 年男

健康を見守って80年

おかげさまで設立80周年を迎えました そして、さらに健康のために前進します

たせなくなってきました。この度の法改正にともない、健保組合には平成20（2008）年より、健保組合に所属する40歳以上、74歳未満の加入者全員への生活習慣病対策に関わる健診と保健指導の「義務化」が決まり、歴史的、国家的な健康管理プロジェクトとしてスタートする予定です。

特に全国にお住まいの40歳以上の被扶養者の皆様の健診ならびに保健指導について、健保組合の「守備範囲」として明確に義務付けられています。個々の取り組み方法は今後、順次ご案内申し上げますが、この巨大なプロジェクトは各事業主、ご本人、ご家族の皆様の積極的なご協力なしでは到底なし得ません。

当健保組合80年の歴史のなかでこれほどインパクトの強い事業はなかったのではないかと思います。国民全体の健康づくりに向けての将来的な意義を考えると、大変であっても取り組む価値の極めて大きい課題です。今後は、すでに当健保組合独自の活動として定着してきている生活習慣改善キャンペーン「ハビット」の効果も十分に踏まえながら、時代のニーズに合致した事業として力強く展開してまいり所存です。

新しい時代の望まれる健保組合としてさらに前進するため、どうか皆様のご理解、ご支援を心よりお願い申し上げます。設立80周年の節目にあたってのご挨拶とさせていただきます。

祝辞

転換期となった10年間



全森永労働組合
中央執行委員長
赤芝 秀康

森永健康保険組合の設立80周年を心よりお祝い申し上げます。

全森永労働組合も、昨年8月に開催した第61回定期全国大会をもって60周年を迎えており、今さらながらに『森永』の歩みの長さを思う次第です。

私自身は、全森永労働組合の本部役員になるまで「森永健康保険組合」の存在を意識したこともありませんでした。さらに、役員になっても、財政が厳しいことぐらいしか知らずに過ごしてまいりました。私が本部役員になった10年前には、まだ「森永厚生年金基金」「森永共済会」が存在しており、「森永健康保険組合」と合わせて『三団体』と呼ばれていました。ほぼ月に一回開催される中央執行委員会の中でも、そのつど各団体の状況報告がされていたのですが、選定側・互選側ですとか標準報酬月額、掛金、料率、理事会、組合会などなど、とにかく使われる言葉に対してなじみがないこともあって、『三団体』には関わりがないようにしよう」とさえ思っていました。そのような考えでした

から、平成11(1999)年に企業区担当中央執行委員になり、合わせて森永健康保険組合および共済会の互選側委員となった後も、今にして思えば、ただ会議に出席しているだけで議事には加わっていなかったように思います。

ところがその後状況が一変します。まず、平成13(2001)年9月に森永厚生年金基金の解散が提案され、翌年3月に解散、平成14(2002)年には健保財政健全化検討委員会が設置され、翌年からの保険料徴収における総報酬制導入に向けた、21年ぶりの料率改定が議論され(またこの検討会では、保養所の廃止・常備薬配布の廃止なども決定されています)、翌年4月から改定、平成16(2004)年からは森永共済会のあり方検討会を設置、翌年9月に解散と、労働組合(互選側)にとってはたいへん重要な取り組みが続けざまに発生したのです。そして、この一連の取り組みに、企業区担当中執として、また中央書記長として関わらざるを得なくなっしまいました。あれほど敬遠していた『三団体』なのに。あまりにも不思議な巡り合わせです。

しかし今では、こうした場面に遭遇できたことは貴重な経験であったと思います。取り組みを通じて制度への理解を深め(せっかく理解した厚生年金基金と共済会が解散してしまったのは残念ですが)、制度を知ることによって改めて森永健康保険組合の恩恵を感じることができたからです。

森永健康保険組合の財政は、平成15(2003)年に実施された医療制度改革、そしてそれに伴う料率改定により平成11(1998)年に黒字決算を計上し、それ以降小康状態を保っているといえます。しかし、抛出金の問題等、依然として先行き不透明で決して楽観できる状況でないのも事実です。健保財政安定化のために、そして何より自分自身の健康のために、生活習慣改善キャンペーン「ハビット」をはじめとする「健康モリナガ21」への、全組合員(従業員)の積極的な参加を願うばかりです。

これからも、組合(互選側)として理事会・組合会の中では健保事業の充実に向けた建設的な意見提言をしてまいります。また、上部団体であるフード連合や連合を通じて、社会保障制度や医療制度改革に対する行政へのアピールもしていければと思います。設立80年は一つの経過点に過ぎません。今後90年、100年と、森永健康保険組合がさらに継続し、発展していきけるよう、健保・会社・組合の三者が一体となつて、健保事業の運営に尽力してまいりたいと思っておりますので、従業員のみなさんのご協力もお願いいたします。

森永健康保険組合 この10年の歩み

森永健康保険組合

健康保険組合を取り巻く情勢

平成8年(1996)

12月
・森永健康保険組合設立70周年を迎える

平成9年(1997)

3月
・琵琶湖保養所廃止

平成10年(1998)

10月 4月
・脳ドック受診補助制度スタート
・10年度健保財政健全化検討委員会答申(11年度からの財政対策ほかについて)

平成11年(1999)

3月 4月
・蒲郡保養所廃止、代替施設として山海館設置
・一部負担還元金足切り額を3月診療分より6千円から2万円に変更
・人間ドック受診対象年齢を35歳以上から30歳以上に変更
・胃の集団検診を廃止

平成12年(2000)

9月 3月 6月 5月 3月 7月
・健保中京支部廃止
・老人家庭訪問健康指導事業スタート
・家庭常備薬無料配布を中断
・健保仙台台支部廃止
・介護保険料徴収開始(労使折半)
・当組合の7選挙区制を廃止し、全区制で総選挙実施
・議員数は38名から30名に、理事数は18名から14名に
・12年度健保財政健全化検討委員会答申(保養所廃止ほかについて)
・健保本部、森永プラザビルより森永芝浦ビルに移転



平成13年(2001)

3月
・熱海、有馬両保養所を廃止
・既存の契約保養所を全廃
・体育奨励補助制度を廃止
・健保塚口支部を廃止、これにより本部一括体制に移行

6月
・高額療養費の自己負担限度額6万3,000円を6万3,600円に改正
10月
・入院時の食費にかかる標準負担額600円を760円に改正

9月
・医療費本人負担が1割から2割に

4月
・出産手当金の支給期間を分娩の日以前・多胎70日を98日に延長

4月 7月
・老人保健の外来一部負担金500円を530円に、入院一部負担金1,100円を1,200円に改正
・老人保健制度加入者の外来薬剤負担が免除に

4月 10月
・介護保険制度発足
・健康日本21計画がスタート
・標準報酬等級を9万8,000円、98万円の39等級に改正

1月
・省庁再編で厚生省と労働省が厚生労働省に
・育児休業中の保険料は事業主負担分についても免除とする

平成14年(2002)

- 4月
 - ・JTBの契約保養所システム利用開始
 - ・家庭常備薬無料配布を完全廃止し斡旋方式に移行

- 4月
 - ・「健康モリナガ21」運動スタート(全国説明会開催)
 - ・小規模事業所への保健師派遣健診フォローモデル事業を関東地区でスタート
 - ・総選挙実施 新定数は議員数22名、理事数10名に
 - ・第1回生活習慣改善キャンペーン「ハビット」スタート
 - ・14年度健保財政健全化検討委員会答申(健康保険料率の改定ほかについて)

平成15年(2003)

- 3月
 - ・JTB契約保養所システム廃止
- 4月
 - ・改定健康保険料率(千分の72)による健康保険料徴収開始
 - ・総報酬制導入
 - ・齋藤理事長退任、川原新理事長就任
 - ・禁煙パッチを利用した禁煙費用補助制度スタート
 - ・生活習慣改善キャンペーン「ハビット」実施等により
 - ・文部科学省・厚生労働省主催の「健康・体力づくり運動推進全国大会」で当組合が優秀組織として表彰される



平成16年(2004)

- 4月
 - ・小規模事業所への保健師派遣健診フォローモデル事業を中部地区にも拡大
 - ・ハローエンゼル電話健康相談スタート

平成17年(2005)

- 4月
 - ・個人情報保護関連諸規程制定
 - ・家族血液郵送検診スタート
 - ・被保険者証をプラスチックカードに変更
- 10月
 - ・生活習慣改善キャンペーン「ハビット」被保険者参加率が50%の台を突破



平成18年(2006)

- 4月
 - ・無料歯科健診制度スタート
 - ・川原理事長退任、白川新理事長就任
- 6月
 - ・健保ホームページを開設
- 10月
 - ・森永健康保険組合設立80周年を迎える



- 4月
 - ・医療費平均1・3%引き下げ(診療報酬本体の引き下げは改定史上初)
 - ・薬価基準5・1%(医療費ベースで1・4%)引き下げ

- 4月
 - ・医療費本人負担が2割から3割に
 - ・ポinasからも保険料を徴収する総報酬制の導入
- 10月
 - ・ホームページ「けんぼれん病院情報」スタート

- 6月
 - ・年金改革関連法が成立
- 12月
 - ・健保組合の個人情報保護ガイドラインを公表

- 4月
 - ・個人情報保護法施行
 - ・「ペイオフ」完全施行
- 6月
 - ・政管健保と公的年金制度の運営を明確に分離し、政管健保は全国単位の公法人で運営
 - ・介護保険等改正法が成立

- 6月
 - ・改正健康保険法等成立
 - ・前期・後期高齢者医療制度等を制定し、埋葬料、出産育児一時金額等を改定



第5回 生活習慣改善キャンペーン 「ハビット」の結果発表

～今回の参加者は5,389名、参加率は50.0%に～

参加者のチャレンジ目標と結果報告 (敬称略)

事業所	氏名	チャレンジ目標	達成率	感想
森永製菓 小山工場	青木 恵美子	①朝食抜きやムラ食いをしない ②1日20分以上の腹筋運動を行う ③栄養バランスや塩分の摂りすぎ、野菜摂取に留意する	96% 94% 98%	今後も運動や食事の適切な摂り方に気をつけて、健康を維持したいと思います。
森永製菓 鶴見工場	糸谷 安男	①平日の晩酌を控える ②麺類のスープを飲み干さない	93% 100%	昨年と同じ目標にしましたが、昨年より違和感がなくなり、抵抗なくチャレンジできました。
森永製菓 塚口工場	中村 克彦	①1日6時間以上の睡眠をとる ②帰宅時は手洗い・うがいを行う ③週に1日の休肝日を2日にする	93% 100% 100%	少しの努力を続けることによって、健康に留意していきたい。
森永製菓 北海道支店	木村 孝	①会社まで毎朝歩く (30分) ②最低月1回は山登りをする ③タバコを1日20本以下にする	84% 150% 16%	北海道は11月下旬からは寒さで歩くのも大変でした。ただ30分歩くと、朝から気持ちよく仕事ができます。
森永製菓 首都圏統括支店	赤石 昌義	①水の摂取を1日2リットル以上にする ②毎日体重測定を行う	74% 100%	体重測定はできたが、2ヵ月で1kgの減量の目標は今ひとつだった。今後も継続します。
森永 スナック食品	上野 悦子	①毎日血圧を測る ②「〇〇のサプリ」を朝・昼に服用する	92% 96%	血圧のばらつきに驚いています。低いと思っていたのに…。体重は気にしていたのに増加。どうして？
森永 フードサービス	鈴木 恵	①毎日軽いストレッチ運動をする ②間食をしないようにする	76% 80%	寝る前など10分くらいでも体を動かさせた。体重は目標の2kg減は達成できなかったが、今後も健康管理を継続したいと思います。
全森永労働組合	宮本 照久	①週1回の休肝日を設ける ②禁煙する	100% 100%	休肝日は週2回連続でやってみたい。禁煙は6月1日より続いており、今後も続けたい。

※達成率は、端数処理をしています

「健康モリナガ21」の中心的取り組みである、生活習慣改善キャンペーン「ハビット」は今回で5回目を迎え、全国の事業所で「全員参加」の取り組みとして昨年10月・11月に開催されました。

その結果、今回は被保険者の参加数が5,389名となり、全被保険者が10,780名ですから、50.0%

の参加となりました。また、配偶者の方からも166名のご参加がありました。

ここでは、「ハビット」にご参加された方の中から一部の方の感想をご紹介します。多くの方が、「ハビット」の効果を実感されているようです。

第5回 生活習慣改善キャンペーン「ハビット」

事業所	氏名	チャレンジ目標	達成率	感想
森永乳業 本社	宮田 定治	①生野菜の摂取を心がける (レタス、トマトなど) ②筋力の維持に努める (100mダッシュを毎日)	100% 100%	単身赴任でもあり、年齢とともに健康管理が大切だが、自分は大丈夫という過信に陥らないようにしたい。
森永乳業 東京多摩工場	清原 裕之	①朝食を毎朝とる ②腕立て伏せを毎日50回行う ③毎日ヨーグルトを摂る	92% 73% 87%	規則正しい生活と適度な運動によって、健康管理がうまくなってきたと思います。
森永乳業 神戸工場	小宮 幸子	①1日3回(3品種)乳製品を食べる ②毎日ストレッチをする ③1日6時間以上睡眠をとる	90% 80% 85%	毎日の体操は大変でしたが、慣れると前より体調が良くなりました。これからも続けます。
森永乳業 中国支店	北村 勲	①広島マラソン(10km)に出場する(目標55分) ②月間走行距離100kmを達成する	52分5秒 80km	18年ぶりにトレーニングを開始し、毎週末にジョギング。体力維持のために気持ちよく走ることができ、減量にも成功しました。
森永乳業 九州支店	吉田 貞次 吉田 松代 (協力者・妻)	①1日14000歩以上歩く ②朝食は毎朝米飯を食べる ③深酒をしない(二日酔いをしない) ④毎朝快便をめざす	71% 98% 95% 75%	今年もファイブミリオン(5百万歩)クラブ認定目指してスタートダッシュするも、前年より出遅れマイナス1,447歩でした。 毎日歩く姿に家族も元気をもらいました。これからもマイペースで健康に気をつけて気持ちよく続けてほしいと思います。(家族一同より)
エムケーチース	福田 てる	①毎日体重を測定する ②毎日ストレッチを筋トレを行う ③エレベーター、エスカレーターを使わない	97% 95% 100%	出かけるときは、車でなく電車を利用しました。駅は階段を使うほうがエスカレーターより早いことを発見!体重は0.5kg減となりました。
森永 エンジニアリング	篠 直孝	①通勤にシャトルバスを使わず歩く ②午前0時前に就寝、睡眠を6時間以上とる	80% 85%	10月は出張が多かったのですが、睡眠はとるように心がけました。帰宅も遅かったのですが、意識して歩きました。適正体重維持のため食生活も改善したいと思います。

※達成率は、端数処理をしています

生活習慣改善 記録表

「ハビット」…継続は力!

※年間を通じて、自主継続される方は、コピーをとってご活用ください。



チャレンジ目標	年 月																													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	
体重や歩数、その他 数値の記録に活用し てください																														
生活メモ																														
備考																														

健康にいいこと、
やっていますよ!

森永乳業(株)ファイブ・ミリオン活動の 達成者の声をお届けします!

森永乳業(株)では、
ファイブ・ミリオン活動(年間500万歩を歩く)を11年連続で行っています。
今年度は全国で62名の方が達成しました。
1日平均13,700歩以上で達成ラインに届くということですから、
とても素晴らしい運動習慣ですね。

今回、達成者のなかから 3名の方々に お話をうかがいました。

質問内容

- ①達成は何回目ですか?
- ②どんな工夫・努力で達成されましたか?
- ③現在の体調はいかがですか?
- ④チャレンジして良かったことや、今後のチャレンジ予定などは?



東京支社
大高 勝四郎 さん

- ①2回目です。
- ②毎日の歩数を歩数計で調整してきました。
- ③体調はとてもgoodです。
- ④2006年9月、ベルリンマラソンに参加しました。



東京多摩工場
北川 政文 さん

- ①ウォーキング挑戦7年目にしようやく初めて500万歩を達成することができました。
- ②今回、引っ越しを機に車から徒歩で通勤することになりました。また、近くに公園があるので休日は公園を歩いて四季を感じています。
- ③体調は良好です。
- ④この500万歩を継続できるようがんばります。



東京支社
村山 譲 さん

- ①10回目です。
- ②今は何とか500万歩をギリギリで達成している状況ですが、チャレンジ3年目に入院したときは、病院の屋上を歩き廻ったことを今では懐かしく思います。また、1日2万歩をノルマにしていた時は、雨の日もカッパを着て目標をクリアさせていました。
- ③生活習慣病の一部に難はありますが、足取り軽やかな日々を過ごしています。
- ④歩くことで1日のリズムができ、歩数計が体の一部であり、健康の支えです。



禁煙パッチを利用して 禁煙に成功!

当健保組合が補助を行っている「禁煙パッチを利用した禁煙」に成功された方を紹介します。



【達成者】
森永乳業(株)関西支店
林 敬一郎さん

— 林さん、禁煙達成おめでとうございます。ところで、タバコはどれくらいの期間吸っていたのですか？

ちようど20歳の誕生日からですから36年と半年です。普段は1日に30〜40本、最近は仕事のストレスの影響からでしょうか、50本前後になっていました。ニコチン依存症そのものでしたね。

— 今回、禁煙にチャレンジしようと思ったきっかけは何でしたか？

声が出にくくなり検査入院したとき、ガン患者さんと同室になって、

大変な話とか深刻な状況を間近に見て、タバコはやめようと思えました。私自身はその入院では単なるポリプの切除で済んだのでラッキーでしたが…。

— 実際に禁煙パッチを貼って禁煙にチャレンジしてみたご感想や現在の体調はいかがですか？

パッチを貼っていると「吸いたい」という気持ちにならず、楽でした。逆に「パッチ中毒」にならない心配でした(笑)。現在は、吸っているときの汚いタンも出ないですし、食事も美味しいです。ただ…口さみ

しいので、お菓子やアメについてい出してしまう体重が増え気味です。ですので、歩くことを少し多くしようと思っています。

— この禁煙成功に対するご家族や同僚の方の声などはいかがでしたか？

あれだけ吸っていたのによく止められたなあと家族や同僚には不思議がられています。そのときには禁煙パッチの利用を勧めています。

— ぜひ今後も快適な禁煙ライフをお過ごしください。お忙しいところありがとうございました。

禁煙パッチを利用した禁煙の申込方法

あらかじめ健保組合に申請のうえ、禁煙パッチを利用した禁煙にチャレンジし、成功された方には1万円を限度に禁煙パッチの実費補助を実施しています。1年を通じて申し込みを受け付けています。次の要領でお申し込みください。

申込要項

- 1 事業所を通じて健保組合に所定の申込書で申し込んでください。(健保組合のホームページ<<http://www.morinaga-kenpo.or.jp/>>でも申込書はダウンロードできます)
- 2 お近くの医療機関で処方を受けて禁煙パッチを購入し、最大2か月間禁煙パッチを貼って禁煙習慣を定着させます。
- 3 パッチ貼付期間が終わったら、禁煙の確認期間を1か月設定し、その後に結果報告書(パッチの領収書添付)を事業所経由で健保組合に提出してください。
- 4 あなたの指定口座に最大1万円のパッチ実費を振り込みます。



「健康フォーラム」を行いました

平成18年10月23日、森永乳業(株)新田町ビル・多目的ホールにて、森永製菓(株)、森永乳業(株)、森永フードサービス(株)の三本社共同主催により、130名の参加者を集めて「健康フォーラム」が開催されました。
今回は、聖マリアンナ医科大学名誉教授の長谷川和夫先生より、「認知症の予防も生活習慣の改善から」と題したご講演をいただき、決して誰しも無縁ではない認知症についての分かりやすいお話がありました。

◆認知症とはどういうものでしょうか

- ① 単なる物忘れではなく、言葉のやり取りや料理などの手順を踏む作業が困難になります。
 - ② 外出先で今いる場所が分からなくなる可能性があります。
 - ③ お金の計算ができにくくなります。
…などの症状が現れ、放置すると進行します。
- ◆ 周囲はどういう対応をしたらよいでしょうか
- ① とにかく早めに異常に気づいてあげて、専門医や地域の相談センターなどに相談することで、進行を食い止めることができます(ひとりがかかえこませないよう)。
 - ② まちがった行動はそのまま受け入れ、穏やかに、かつ簡潔に接しましょう。

◆認知症に

ならないためには
どうしたら
よいでしょうか

- ① やはり生活習慣(運動習慣・食習慣など)を改善することがとても重要です。
- ② 読む、書く(日記など)、明るく人と話す、聴くなど「心の栄養」を積極的にとりましょう。

なお、講演終了後は、森永製菓(株)健康事業部の武藤トレーナーによる「職場でできるストレッチ体操」の指導があり、全員、リフレッシュして受講を終えました。



事業主主催による 「健康づくり教室」のご報告

◆ 今回は、森永製菓(株) 塚口工場です。

「メンタルヘルス」講座を開催しました

従業員の健康増進活動の一環として、11月17日に衛生講演会を開催しました。

講師には、工場産業医の正木先生のご息である正木充先生をお迎えし、『メンタルヘルス入門』と題

してご講演いただきました。



の関心の高さが伺えました。

先生のお話は、自ら産業医を務めているビール会社での豊富な症例に基づき、細部にわたって具体的でとてもわかりやすく、一同、時間の経過も忘れさせられるほど充実した内容でした。





健康にちよつと

「スリー・ア・デイ」 …って何？



【資料提供 (社)日本酪農乳業協会】

「スリー・ア・デイ」とは、アメリカでは
じまり日本でも普及しつつある「カルシウ
ムが豊富でバランスのとれた栄養食品であ
る牛乳・乳製品を1日3回、または3品、
気がついたときに自由に、手軽に食べまし
よう」という健康づくりのためのキャンペ
ーンです。すでに、森永乳業では「チャレ
ンジ3-A-Day」と称して全従業員と家族
を対象にこの運動を盛り上げています。

「朝や休憩時、あるいはスポーツの後など
にコップ一杯の牛乳を飲む」、「昼食のデザ
ートにヨーグルトを選ぶ」、「おやつつま
みにチーズを食べる」などさまざまな生活
の場面で気軽に乳製品を摂取し、健康な体
をつくることができます。牛乳が苦手な人
はコーヒーや紅茶に入れてみるなど摂取方
法に難しいルールはありません。

牛乳や乳製品を「スリー・ア・デイ」で
摂取することで①骨密度のアップ ②腸内
環境の改善 ③肌を守る ④ペプチドによ
る高血圧改善…などが期待できます。

みなさんも健康づくりのひとつのパター
ンとして「スリー・ア・デイ」を今日から
取り入れてみませんか？

【資料提供 森永乳業(株)広報IR部】

お知らせ掲示板

任意継続被保険者の 標準報酬月額に関する公告

平成19年度の任意継続被保険者標準報酬月額
の上限額が左記のとおり決定しました。

- ① 標準報酬月額の上限額／360、000円
(前年度と同じで変更はありません)
- ② 適用期間／平成19年4月1日より平成20年
3月31日まで

◆ 人間ドックのご利用、3月はお休みです

期末になりましたので、ドック受診は2月まで
お願いします。

3月は事務整理期間ですので原則、受診できま
せん。

4月からは通常に受診再開となります。

◆ 血液郵送検診の受診者が大幅に増えました

平成18年11月10日に締め切
った今年度の血液郵送検診は、
昨年度に比べて受診者が大幅
に増え、約360名の方に
ご利用いただきました。

◆ 健保組合ホームページを ご利用ください

健保組合の事業内容をわか
りやすく説明しております。
申請書もダウンロードでき
ます。

Let's access

<http://www.morinaga-kenpo.or.jp/>

あるいは、「森永健康保険組合」で
検索していただいてもOKです

検査項目のいろいろ

～自分の体の健康データを知ろう～



監修・田口 進

昭和大学横浜市北部病院医院長・内科教授

基準値とは

基準値というのは、健康な人の平均的な数値のことです。健診での基準値・異常値には個人差があります。基準値をはずれていれば異常というわけではありません。あくまでもだいたいの目安と考えてください。

健診を受けて結果票をもらうと、たくさんの健診項目が並んでいます。総合所見が「要精密検査」であれば、再検査を受けることとなりますが、健診結果を健康生活に役立てるのは、あなた自身です。健診結果票には健康情報がいっぱい載っていますが、そのなかから、生活習慣病関係の健診項目についてその目的と基準値を一覧にしてみました。

主な健診項目(生活習慣病関係を中心)

項目	検査の内容	基準値	異常値の場合
血圧測定	収縮期(最高)血圧 拡張期(最低)血圧	収縮期130mmHg未満 拡張期 85mmHg未満	高血圧の場合、脳出血などの誘因に
血液検査	総コレステロール	120～240mg/dl	多くなりすぎると高脂血症になり、動脈硬化を引きおこす
	HDLコレステロール(善玉コレステロール)	男性 36～58mg/dl 女性 43～73mg/dl	減少すると、コレステロールを取り除く働きが低下する
	LDLコレステロール(悪玉コレステロール)	男性 70～130mg/dl 女性 80～130mg/dl	多くなりすぎると動脈硬化を促進させる
	中性脂肪	30～150mg/dl	肥満や食べすぎで数値が上がり、動脈硬化を促進させる
	GOT (AST)	5～40IU/L	肝臓に多く含まれ、数値が高いときは、肝臓障害が疑われる(肝機能の代表的な検査)
	GPT (ALT)	3～35IU/L	
	ガンマ-GTP (γ-GT)	男性 0～50IU/L 女性 0～30IU/L	肝臓などに障害があるとき高値になり、とくにアルコールのとりすぎで高くなる
	総たんぱく	6.5～8.0g/dl	肝機能や腎機能の状態をチェックする
	アルブミン	4.55～5.72g/dl	この値が低くなると、肝硬変・腎機能障害の疑いが
	尿素窒素(BUN)	8～21mg/dl	高値だと腎機能障害の疑いが
クレアチニン	男性 0.7～1.4mg/dl 女性 0.5～1.1mg/dl		
血糖	血液中のブドウ糖を調べる	65～105mg/dl(空腹時)	高値が続くと糖尿病などを引きおこす
尿酸	血液中の尿酸(老廃物)を調べる	男性 3.6～7.6mg/dl 女性 2.5～5.5mg/dl	高値が続くと高尿酸血症、痛風になる
尿検査	尿たんぱく	陰性(-)	陽性の場合、腎臓障害の可能性が
	尿潜血	陰性(-)	陽性の場合、腎臓・尿管・膀胱などに異常の可能性が
	尿ウロビリノーゲン	弱陽性(±)	多すぎたり、まったくない場合は肝臓や胆のうに異常の疑いが
	尿糖	陰性(-)	陽性の場合、糖尿病発見の手がかりになる
便潜血反応	便の中に血液が含まれていないか調べる	陰性(-)	陽性の場合、消化管から出血の疑いがある。とくに大腸がん発見の手がかりになる

※基準値は健診機関によって若干異なる場合があります。