

岩谷産業健康保険組合

けんぽニュース

2018.10

No. **124**

ご家庭に持ち帰ってみなさんでお読みください



伊吹山（滋賀県）

- ケガ ●病気
- 悩み ●育児
- 介護

などのご相談は

ファミリー健康相談 メンタルヘルスカウンセリング

専用ダイヤル 携帯電話もOK!

0120-929049

○ 医師や各分野のエキスパートがご相談にお応えします ○

相談料・通話料無料
プライバシー保護を
厳守いたします

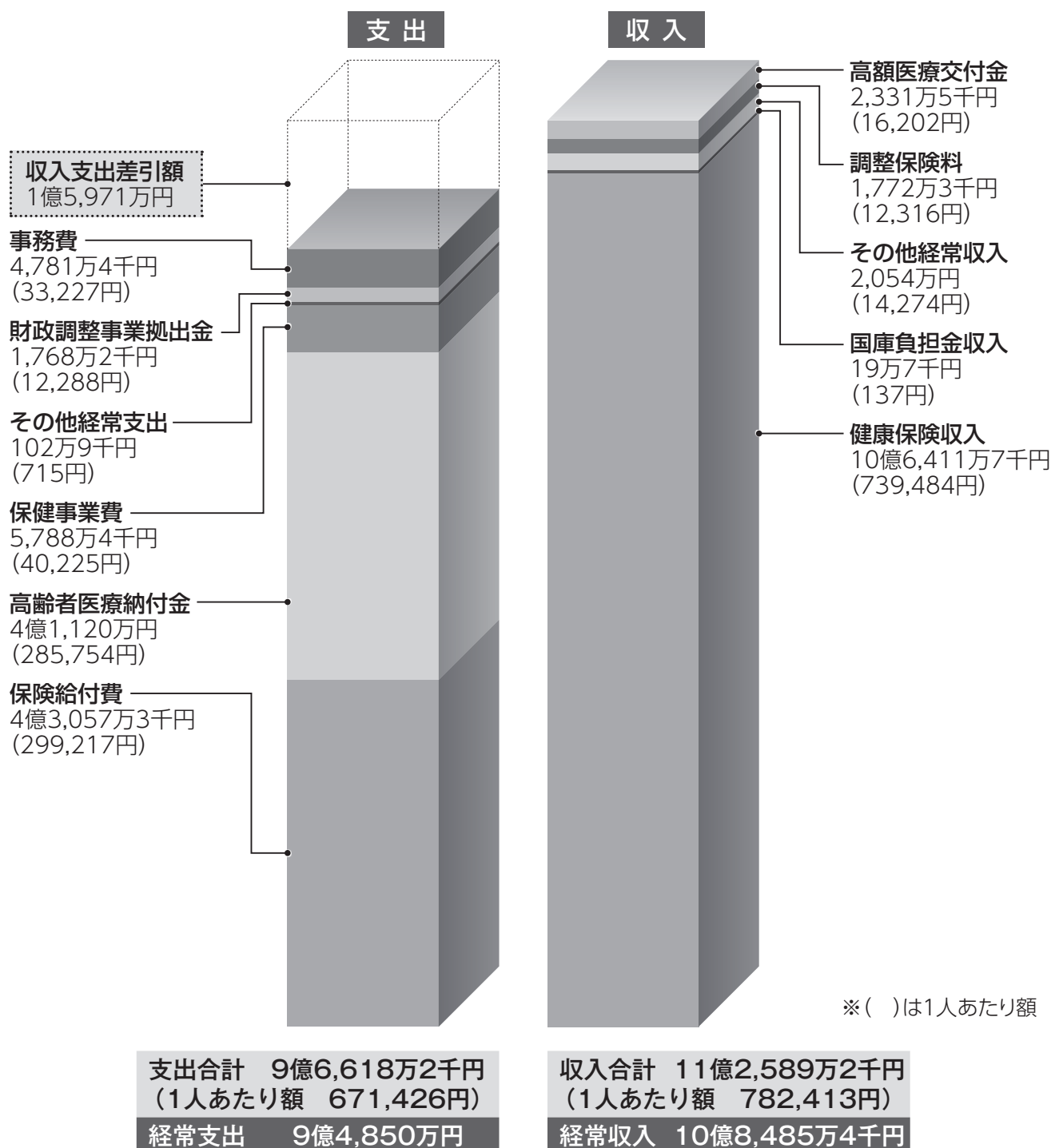
平成29年度 決算のお知らせ

経常収支1億3,635万4千円の黒字に

当健康保険組合の平成29年度収入支出決算ならびに事業報告が、7月9日に開催された組合会において承認されましたので、その概要についてご報告します。

収支差引額1億5,971万円については、1億5,967万円を別途積立金へ、残り4万円を財政調整事業繰越金として処分しました。

健康保険



平成29年度 決算データ

被 保 険 者 数	1,429名（男性1,079名 女性350名）
平均標準報酬月額	542,031円
総標準賞与額	36億3,799万6千円（年間合計）
平均年齢	39.67歳（男性41.59歳 女性33.84歳）
被扶養者数	1,771名
一般保険料率	85/1000（事業主44.5/1000 被保険者40.5/1000）
介護保険料率	10/1000（事業主5.333/1000 被保険者4.667/1000）

[平成 29 年度末現在]

主な事業報告

- 人間ドック ……35歳以上の被保険者を対象に実施。40歳以上の方は特定健康診査として実施
- 歯科健診 ……希望者を対象に実施
- 被扶養者健診 ……40歳以上の被扶養者を対象に特定健康診査として実施
- 「けんぽニュース」 ……年2回、全被保険者に配付
- 「家庭の健康管理カレンダー」 ……全被保険者に配付
- 医療費のお知らせ ……年2回、該当者に配付
- 月刊誌「赤ちゃん和妈妈」 ……新生児誕生の家庭に送付
- ファミリー健康相談・メンタルヘルスカウンセリング ……電話による心身の健康相談ならびに面談カウンセリングを実施
- 健康相談室 ……大阪・東京両本社において健康相談と健診結果フォローのため、健康相談室を開設
- 「社会保険の知識」 ……新規加入者に配付
- 常備薬の斡旋(委託) ……全被保険者が対象

介護保険

介護保険は、介護が必要になったときに安心して生活ができるよう社会全体で支える制度です。健保組合は事業主とおもに40歳以上の被保険者のみなさんから介護保険料の徴収を行い、介護保険の事業運営に協力しています。

平成29年度の決算は右記のとおりとなりました。収支差引額42万1千円については、全額を準備金に積み立てました。

収入決算額 8,297万1千円

支出決算額 8,255万0千円

収支差引額 42万1千円

「特定保健指導」で 健康な生活をGET!

特定健診を受けた方のうち、生活習慣病になるリスクが高い方に「特定保健指導」が行われます。

病気を未然に防ぐチャンスですから、案内が届いた方は必ず参加してください。



**特定保健指導は、
その効果も実証済みです**
健診の数値が改善し、医療費が下がっています

特定保健指導は2008年度から続く国をあげた取り組みです。厚生労働省がその効果を分析し、調べたところ、参加者の健康数値改善や医療費減少がみられています。
特定保健指導は、きちんと結果が出ている「エビデンスのある健康サポート」と言えます。

国立循環器病研究センターは、特定健康診査や特定保健指導の結果を集約した「ナショナルデータベース」を分析し、特定健診および特定保健指導による生活習慣病抑制効果を明らかにしました。

研究グループは、2008年に特定健診を受診した約200万人のうち、ある一定の基準を満たさない受診者のデータの中から、保健指導対象者約102万人を抽出し、保健指導受診群約11万人と非受診群約91万人に分類して解析・比較しました。

その結果、受診群では非受診群に比べ、3年後にメタボリックシンドロームと診断される割合が31%減少し、腹部肥満も33%改善しました。また、受診群は血圧・中性脂肪・HbA1cの高値、HDLコレステロールの低値などの心血管リスクも改善しました。

この研究成果より、個人の生活習慣改善に国家レベルの政策として実施することで、メタボリックシンドロームや肥満、心血管リスクを長期的に抑制できる可能性が科学的に証明されました。

**特定保健指導により、3年後にメタボは31%減少、
腹部肥満も33%改善、心血管リスクも改善**



どんな人が、どんな指導をしてくれるの？

特定保健指導を行うのは、保健師や看護師、管理栄養士など、病気の予防のエキスパートです。

健診結果を見ながら、一人ひとりの生活に合った行動計画を一緒に作成します。一方的に指導するのではなく、自分自身の生活習慣をふり返り、達成できそうな目標を設定して、健康的な生活習慣を続けられるようにサ

ポートしてくれます。

健診機関によっては、健診を受けた当日に保健指導を受けられたり、電話やメールで受けたたりすることもできます。健康管理のエキスパートにご自身の健康について相談できるよい機会を、ぜひご利用ください。



今年度の健診をまだ申し込んでいない方は、早めにお申し込みください！

年度後半になると、健診機関の予約がとりづらくなります。また、健診を受けたあとに、特定保健指導の対象になったり再検査となることもありますので、早めに受診してください。



ご家族の健診にも、被保険者のみなさんが責任をもちましょう！

ご家族が健康でないと、被保険者のみなさんも安心して働けません。ご家庭にいる奥様の健診受診率がとくに低くなっています。40歳以上のご家族は必ず年1回健診を受けて健康チェックをするよう、被保険者のみなさんが責任をもってください。

接骨院・整骨院での 保険証のルールをご存じですか？



ぼんちゃん

なぜなのでしょう！

接骨院で、ねんざには使えて、肩こりには使えないもの、なーんだ？



けん君

はい、
保険証ー！

接骨院や整骨院は病院とは異なり、健康保険が使えるのは限られたケースだけ、というルールになっています。マッサージ代替りの施術には保険証は使えず、自費診療となります。

保険証が使えるのはこんなときだけ

(負傷原因がはっきりしているケガや痛みのみ)

打撲

ねんざ

肉離れ

骨折

脱臼

応急手当をする場合をのぞき
あらかじめ医師の同意を得ることが必要



こんなとき保険証は使えません

(全額自費になります)

× 疲労や慢性的な要因からくる肩こりや筋肉疲労

× 脳疾患後遺症などの慢性病

× 病院などで治療中のケガ

× 労災保険が適用となる仕事や
通勤途上での負傷

癒され
る～



そめ
そめ

接骨院・整骨院にかかったときの注意点

- ☒ 「療養費支給申請書」に署名するときは、内容をよく確認して自分で署名してください。
- ☒ 領収証は保管してください（医療費控除に使用できます）。

* 後日、健保組合から負傷原因について確認することがあります。ご協力をお願いします。

整形外科と接骨院・整骨院のちがい

接骨院・整骨院で施術を行うのは、医師ではなく柔道整復師です。保険適用のルールや治療行為にちがいがあります。

	整形外科	接骨院・整骨院
国家資格	医師	柔道整復師
保険証の使用	○	一部限定で○
レントゲンを使用しての診察	○	×
手術・投薬	○	×

「部位転がし」が問題になっています

1人の患者が肩・ひざ・腰など部位を変えて負傷と治癒を繰り返し、長期にわたって保険証を使って施術を受ける事例（いわゆる部位転がし）が問題になっています。施術が長期にわたる場合は、ほかの病気も考えられますので、医師の診察を受けましょう。みなさんからの保険料を適正に使用するために、ご協力ください。





生活習慣で がんを防ぐ

がんの予防に重要な生活習慣といえば「禁煙」「節酒」「塩分の抑制」「運動」「適正体重の維持」。これらの生活習慣の実施が1つ増えるごとに、男性で14%、女性で9%ずつがんのリスクが下がる(国立がん研究センター発表)ことがわかっています。

「禁煙」と 「受動喫煙の防止」で防ぐ

喫煙はがんの最大の原因であり、受動喫煙によってたばこを吸わない人のがんのリスクも高めます。自分だけでなく、周りにいる家族や同僚のがんを防ぐためにも「禁煙」をはじめましょう。

非喫煙者に対する喫煙者のがん全体のリスクは
**男性1.5倍
女性1.6倍**

禁煙により
がんになるリスクは
3分の2に低下

禁煙後、
急速にリスクが
低下するがんは
**子宮頸がん、
喉頭がん**

受動喫煙を受けた
女性の乳がんリスクは、
受動喫煙を受けていない
女性より
2.6倍高い

夫が喫煙者の
妻(非喫煙者)が
肺がんになるリスクは、
夫が非喫煙者の妻の
約2倍

がんの原因のうち
喫煙が占める割合は
**男性29%
女性4%**

喫煙によってリスクが上がるのは
**肺がん、胃がん、
子宮頸がんが「確実」
肝臓がんが「ほぼ確実」、
大腸がん、乳がんが「可能性あり」**



●たばこはがんのリスクを「確実」に上げる

喫煙者が何らかのがんになったり、がんで死亡するリスクは、非喫煙者と比べて男性で1.6倍、女性で1.3倍と推定されています。日本人の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっているいま、喫煙のリスクは軽視できません。

喫煙はがんの最大の原因で、喫煙者ががんの原因に占める割合はがん全体で男性が39%、女性が5%と考えられています。女性より男性のほうが高いのは、男性の喫煙率が女性より高いためです。禁煙することで、生涯、がんになる確率を3分の2まで下げる可能性があると考えられています。

さらに、喫煙はたばこを吸わない周りの人のがんのリスクも高めます(受動喫煙)。たばこから立ち上る「副流煙」には高い濃度の発がん物質が含まれるため、喫煙者の夫の妻(非喫煙者)が肺がんになるリスクは、夫が非喫煙者の妻の約2倍です。

自分だけでなく、周りにいる家族や同僚のがんを防ぐためにも禁煙をはじめましょう。禁煙してから期間が長いほど、ほとんどのがんのリスクが低くなります。

御岳溪谷 紅葉リバーサイドウォーク

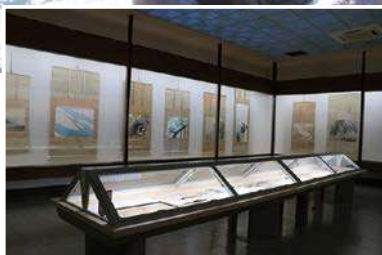
都心から電車で約1時間30分、多摩川上流に位置する御岳溪谷は、秩父多摩甲斐国立公園内にある。川沿いに整備されたコースはアップダウンも少なく、環境省の「日本名水百選」に選ばれた豊かな水の流れを眺めながら歩くことができる。鮮やかな紅葉に加え、美術館などの見どころも多く、幅広い年代が楽しめるコースだ。

JR軍畑駅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。

楓橋を渡り、川沿いを御岳橋まで歩くと、やがて対岸の玉堂美術館前に立つ、大銀杏が見えてくる。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御獄駅へ向かおう。



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

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。



- 📅 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

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
- ☎ 0428-78-9523

- 🚗 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
<http://www.omekanko.gr.jp/>



ジェネリック医薬品に替えてみませんか？

平成30年8月より「ジェネリック医薬品への変更例のご案内」を実施しています

現在処方されている医薬品をジェネリック医薬品に切り替えた場合、お薬代がどれくらい軽減できるかを一例としてお知らせしています。ぜひ、参考にしてください。

※病院や薬局からお薬をもらっている方で、ジェネリック医薬品に切り替えた場合に自己負担額の削減額が多い方を対象に送付しますので、必ずしも全員にご案内が届くわけではありません。

〒541-0053
大阪市中央区本町三丁目6番4号

健保 花子 様
健保 太郎 様
健保 花子 様

裏面のお薬をすべてジェネリック医薬品に変更した場合、3ヵ月間でおおよそ
5,544 円程度
お安くなる可能性があります。

お薬についてのお知らせ

健保 花子 様 が平成30年2月～平成30年4月にかけて受診し服用したお薬のうち、ジェネリック医薬品に変更できる可能性のあるお薬（先発医薬品）について裏面のとおりお知らせいたします。

また、「ご案内」には処方されたお薬をジェネリック医薬品に変更した場合に軽減できる薬料の一部も合わせてお知らせいたしますのでご確認ください。

なお、お薬の種類、処方等を変更される場合は、医師・薬剤師によくご相談ください。

● あなたに合ったお薬を上手に選ぶために ●

- 裏面の変更例は、代表的な製薬メーカーのジェネリック医薬品に変更した場合の一例です。調剤薬局によっては、記載のお薬と異なるメーカーのジェネリック医薬品を取り扱っている場合があります。その場合必ずしも裏面の金額と同じになるとは限りません。
- お使いのお薬に複数のジェネリック医薬品が販売されている場合、お薬の大きさ、形、におい、またお薬代は異なります。
- 裏面の金額には、調剤技術に対する手数料等が含まれていません。ジェネリック医薬品に変更しても、手数料などが加算されて、お薬代が安くない場合もあります。また平成30年4月の診療報酬改定に伴い、お薬代および手数料等が変更が発表されています。裏面に記載された金額は平成30年4月以降の価格で計算しているため、実際にお支払になられた金額と異なる場合がございます。
- 裏面で「※」が付されたお薬は、症状によってはジェネリック医薬品に変更できない場合があります。

岩谷産業健康保険組合

ジェネリック医薬品への変更例のご案内

変更例	ジェネリック医薬品への変更例	自己負担額	削減額
＜ 2 月 ＞			
ゼスラン錠 10mg	1 28日 5,040円 1,512円	1,120円 336円	-1,176円
グレンストール錠 5mg	1 28日 1,680円 504円	560円 168円	-336円
タリオン錠 10mg	2 28日 2,240円 672円	1,120円 336円	-336円
＜ 3 月 ＞			
ゼスラン錠 10mg	1 28日 5,040円 1,512円	1,120円 336円	-1,176円
グレンストール錠 5mg	1 28日 1,680円 504円	560円 168円	-336円
タリオン錠 10mg	2 28日 2,240円 672円	1,120円 336円	-336円
＜ 4 月 ＞			
ゼスラン錠 10mg	1 28日 5,040円 1,512円	1,120円 336円	-1,176円
グレンストール錠 5mg	1 28日 1,680円 504円	560円 168円	-336円
タリオン錠 10mg	2 28日 2,240円 672円	1,120円 336円	-336円

上記の変更例ではおおよそ **5,544円** 程度軽減できます

岩谷産業健康保険組合

ジェネリック医薬品を処方してもらうには？

①まずは、医師・薬剤師に意思表示

医師の診察を受けてお薬を処方してもらうとき、または処方せんを持って薬局に行ったとき、ジェネリック医薬品に替えることができるか、聞いてみましょう。

②「ジェネリック…」と言い出しにくい場合は「ジェネリック医薬品お願いカード」

医師や薬剤師にジェネリック医薬品への変更を言い出しにくい場合は「ジェネリック医薬品お願いカード」を保険証や処方せんといっしょに提示すれば、意思表示の助けになります。

●「ジェネリック医薬品お願いカード」はWEBからダウンロードできます。



かんじゃさんの薬箱
<http://www.generic.gr.jp/>



「お願いカード」のダウンロードはもちろん、ジェネリック医薬品の検索などもできます。

健康保険組合からのお知らせ

公 告

☆平成29年度の収入収支決算ならびに事業報告が7月9日に開催された組合会にて承認されました。
概要はP2～P3に掲載しています。

☆一部組合会メンバーの変更

人事異動に伴い、下記の互選議員（理事）の辞任と選任がありました。

なお、任期は平成31年4月19日までとなっております。

●辞任した互選議員（理事）

松崎 史朗
北村 彩乃

●選任された互選議員（理事）

水野 嘉中（産業ガス・機械事業統括室）
吉田 純也（電力・ガスパラント部）

若年層の婦人科検診制度について

女性のがん罹患数で一番多いものが乳がんであり、子宮がんもかなり高い数字を示しています。
罹患年齢も年々若年化しており、このたび事業主と健康保険組合が共同で若年層の婦人科検診制度を導入することになりました。

具体的には、人間ドックの対象外である34歳以下の女性被保険者を対象に下記の内容の補助を行います。

乳がん検診

各自で検診機関にて受診の場合、3,000円を上限として補助

子宮頸がん検診

郵送検診の場合は全額補助

各自で検診機関にて受診の場合、2,500円を上限として補助

詳しくは、事業主より掲示板等にて説明されております。

ご協力ありがとうございました

厚生労働省の指導により毎年行っておりますが、8月上旬より健康保険上の被扶養者を有する被保険者に対し、「健康保険現況確認書」を送り、被扶養者の資格確認を行いました。ご協力、誠にありがとうございました。

きのこたっぷりピリ辛豆腐

3品そろろう!
時短
簡単レシピ

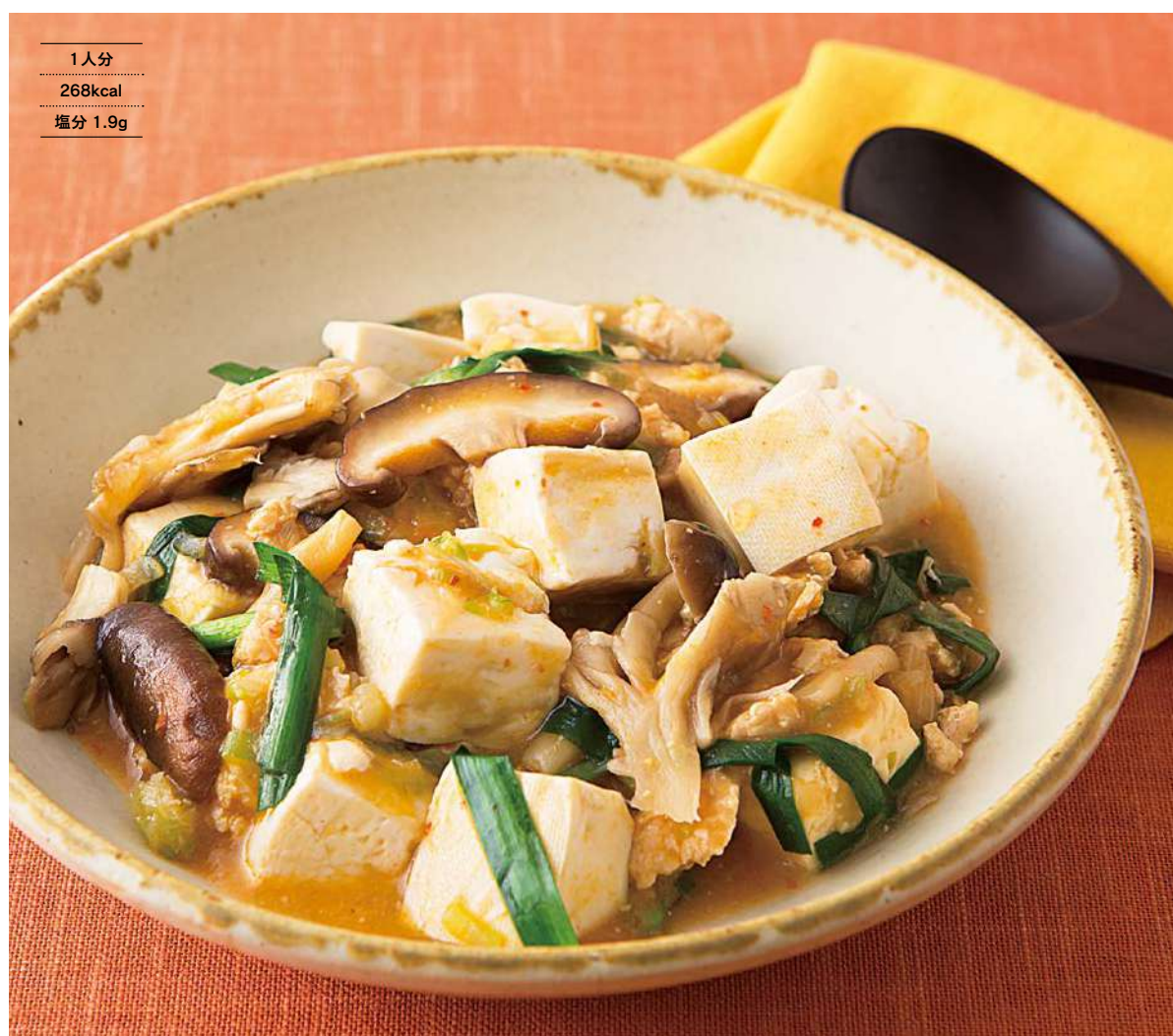
材料 (2人分)

木綿豆腐……………1丁 (300g)
長ねぎ……………約 1/2 本 (50g)
にら……………4本 (30g)
きのこ
(しいたけ、しめじ、まいたけ)……………あわせて 100g
(A) こま油……………大さじ 1/2
にんにく (みじん切り) ……1/2 かけ
鶏ひき肉……………80g
味噌……………大さじ 1
砂糖……………小さじ 1
(B) 豆板醤……………小さじ 1
だし汁……………200cc
水溶き片栗粉……………片栗粉大さじ 1/2 + 水大さじ 1

作り方

- ①木綿豆腐は 2cm 角に切り、1～2 分湯通したら、ザルに上げて水切りをする。長ねぎはみじん切り、にらはざく切りにする。しいたけは軸を切って薄切りに、しめじは石づきを切って手でほぐし、まいたけは手でほぐす。
- ②フライパンに(A)を入れて中火にかける。にんにくの香りがたったら鶏ひき肉を加えて中火で炒め、火が通ったら、長ねぎときのこを入れる。
- ③②に木綿豆腐、にら、混ぜ合わせておいた(B)の順に加え、中火で 3 分ほど煮込んでから、水溶き片栗粉を回し入れ、最後に強火にして全体をゆっくりかき回してとろみをつける。
- ④器に盛り付ける。

カロリーを抑えたヘルシーレシピ



1人分
268kcal
塩分 1.9g

注目食材 きのこ

食物繊維が豊富で低カロリーな食材。食物繊維にはコレステロールの排出を促す作用や、腸内環境を整える働きがあります。きのこのうま味のもと、グルタミン酸やグアニル酸。数種類加えるとうま味も増します。



時短ポイント



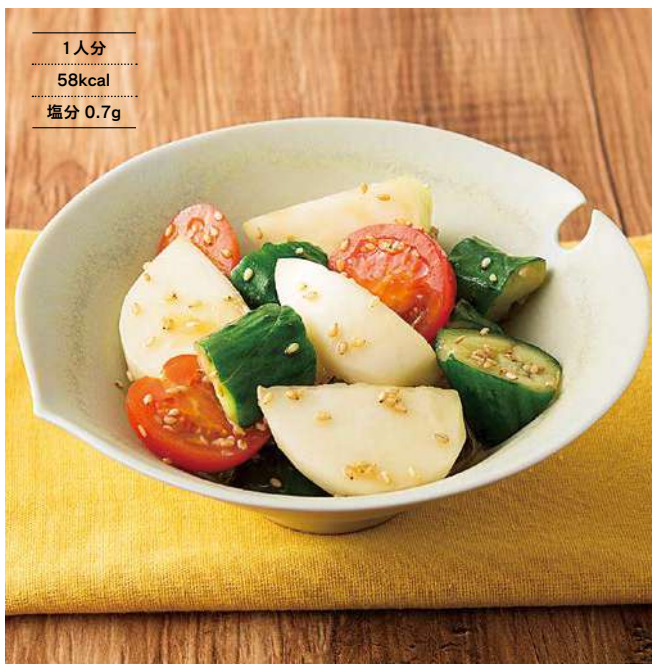
フライパン1つで作れます。調味料はあらかじめ混ぜ合わせておくこと。鶏ひき肉を炒めているときなどの時間に並行して作業しましょう。

●撮影 花田真知子
●スタイリング 佐藤絵理

●料理制作
柴田真希
(管理栄養士)



かぶときゅうりの中華サラダ



1人分
58kcal
塩分 0.7g

材料 (2人分)

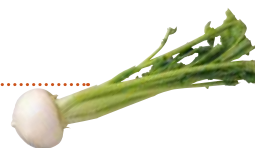
かぶ…………… 1 個 (50g)
きゅうり…………… 1/2 本 (50g)
ミニトマト…………… 3 個 (45g)
(A) 白ごま…………… 小さじ 1
砂糖…………… 小さじ 1/2
しょうゆ…………… 大さじ 1/2
酢…………… 大さじ 1/2
ごま油…………… 大さじ 1/2

作り方

- ①かぶを皮付きのまま（好んでむいてもよい）くし形切りにする。きゅうりはたたいて乱切りにする。ミニトマトを半分に切る。
- ②ポリ袋の中にかぶときゅうりを入れて塩（分量外）を少々入れてもみ込み、空気を抜いて封をし、2～3分置く。しんなりとしてきたら、軽く洗って水気を切る。
- ③別のポリ袋に(A)を入れて混ぜ合わせ、②とミニトマトを入れて和えたら、器に盛り付ける。

注目食材 かぶ

煮るとやわらかくなりますが、生で食べるとシャキシャキとした食感があり、大きめに切って食べると満足感もアップします。ビタミンC、カリウム、食物繊維などを含むほか、消化酵素のジアスターゼも含まれます。



💡 ポリ袋の中に野菜を入れて塩を振った後、空気を抜いた状態で封をしておくと、短時間で水気を出すことができます。

チアシードの柿豆乳プリン

材料 (2人分)

(A) チアシード… 大さじ 2
水…………… 大さじ 2
柿…………… 1 個 (正味 150g)
砂糖…………… 大さじ 1
豆乳…………… 80cc
かぼちゃの種…………… 適量

注目食材 柿

甘みがありますが、カロリーは100gあたり60kcalと低めです。果物の中でもビタミンCが豊富で、みかんの約2倍含まれます。ビタミンCと同様に抗酸化作用のあるβ-カロテンも多く、老化防止にもおすすめです。



作り方

- 〈下準備〉(A)を混ぜ合わせて、チアシードをふやかしておく（10分以上）。
- ①柿はトッピング用に1/8個程度を小さめの角切りにする。残りはざく切りにする。
 - ②①のざく切りにした柿と砂糖、豆乳をミキサーにかける。
 - ③ふやかしたチアシードに②を加えてよく混ぜ合わせたら、容器に盛り付ける。そのまま冷蔵庫で10分くらい冷やす。
 - ④固まったら、角切りにした柿とかぼちゃの種をトッピングする。



💡 チアシードを水で少しふやかしてから他の材料と混ぜ合わせると、短時間で固まりやすくなります。

COIUTU

肥満が気になる人のカロリーを抑える食べ方・食材選びのコツ

摂取エネルギー量（カロリー）を抑えながら、栄養バランスのよい食事をめざすことが大切です。また、よく噛んでゆっくり食べることも重要です。

空腹感を感じるときは、野菜、きのこ、海藻、こんにゃくなどの食物繊維が豊富で低カロリーな食材を活用しま

しょう。食物繊維が多いと噛む回数が多くなり、満腹感が得られ、食べすぎ防止になります。根菜類などは、食感を残すように大きめに切ると噛む回数が多くなります。

甘いものが食べたくなったら、低カロリーの果物がおすすめ。食物繊維が豊富なため、腹持ちもよくなります。

市販のお惣菜等を利用するときは…

カロリーを抑えるために、ゼロカロリー食品や1種類の食材だけを食いつけるなどの偏った食事はNGです。

市販のお惣菜やインスタント食品にはエネルギーの高いものがあるので、購入時にはカロリー表示にも気をつけましょう。

副菜を追加するなら、野菜、きのこ、海藻、こんにゃくなどの食材を使ったヘルシーなお惣菜がおすすめ。野菜サラダを選ぶときは、葉物ではなく根菜や大きめに切ったスティック野菜などを選ぶと、噛む回数が増えます。

第3回 岩谷健保

「らくらく禁煙コンテスト」参加のご案内

岩谷健保は、データヘルス計画の計画・実施として禁煙サポートを行い、その一環として日本対がん協会主催の「らくらく禁煙コンテスト」への参加者を今回、募集します。

らくらく禁煙コンテストの参加料5,000円は、全額補助となっています。

禁煙の成功、失敗は問いません。禁煙外来で治療中の方も参加いただけます。



らくらく禁煙ブック

禁煙コンテストの流れ

第1～2週目 (禁煙準備期間)

「禁煙コンテスト参加者用マニュアル」には、教材の使い方や禁煙コンテストの進め方が書かれています。マニュアルを参考に「らくらく禁煙ブック」を読んで、タバコの害や自分の喫煙習慣などを学習・分析し、禁煙に取り組む準備をします。
※1週目と2週目に簡単なレポートをご提出いただきます。

第3～4週目 (完全禁煙期間)

4週間の完全禁煙にチャレンジします。禁煙後の禁断症状に上手に対処することがポイントです。
「らくらく禁煙ブック」には、それらのノウハウが盛りだくさんです。

6週目終了

完全禁煙成功者⇒おめでとうございます！

※6週目のレポート（禁煙達成宣言）をご提出ください。「禁煙成功者証」をお送りします。

禁煙失敗者⇒今回は残念でした。

※6週目のレポート（終了宣言）をご提出ください。

第7～14週目

引き続き禁煙を継続し、3カ月の禁煙をめざしましょう。
※3カ月後のレポート（禁煙継続宣言）をご提出ください（任意）。

- ① 参加対象者：岩谷健保の被保険者で、禁煙したいと思っている喫煙者（少なくとも1年以上常習的に喫煙している人）
- ② 申込締切日：平成30年12月3日（月）必着
- ③ 申込方法：15ページの「参加申込書」を切りとるかコピーしてから記入して、社内便、e-mail、FAX、郵送のいずれかで、岩谷健保までお申し込みください。
- ④ 実施期間：平成31年1月15日（火）～平成31年2月26日（火）の6週間
- ⑤ 受講方法：提供される教材に従って、各個人で禁煙にチャレンジしていただきます。
段階的に禁煙のノウハウを学習しながら、無理なく禁煙にチャレンジできるように工夫されています。
最初の2週間はワークブック利用により、禁煙に向けての学習を通じて心の準備を行い、次の4週間で禁煙を実行します。
期間中無料電話相談の利用もできます。
- ⑥ 参加料：上記②③の要領で申し込まれた方の参加料5,000円は、岩谷健保が全額補助します。なお、一度も進捗状況のレポートを提出されなかった方には、参加料全額を負担いただきます。
- ⑦ 成功者への褒賞：禁煙コンテストに参加した成功者全員に「禁煙成功者証」と記念品が、さらに抽選で旅行券等が贈呈されます。



整理No. _____

常務理事	係

「らくらく禁煙コンテスト」参加申込書

岩谷産業健康保険組合 御中

下記のとおり申し込みます。

利用申込者名			保険証	
会 社 名			記号	番号
部 署 名			TEL	() —
自宅住所	〒 — TEL () —			
喫煙年数	年	現在の喫煙本数	本／日	
今までの禁煙挑戦回数	初挑戦 ・ 今までに 回位			
レポートの提出方法	「らくらく禁煙コンテスト」に参加されると、事務局（法研）に進捗状況のレポートを提出していただきます。提出方法がWebと郵送の2とおりありますので、ご希望の方法を選んでください。 ☐ Web ・ ☐ 郵送 ※ メールアドレス：			
平成 年 月 日 私は、「らくらく禁煙コンテスト」に参加し、禁煙にチャレンジします。 自筆署名 _____				

※一度も進捗状況のレポートを提出されなかった場合は、禁煙コンテスト参加料全額を負担していただきます。

※自宅住所へ教材など事務局より送付されます。

※任意ですが、メールアドレスを記入していただくと、支援メールを受けとることができます。

※お申し込みの個人情報は、主催者、事務局を含め、健康保険組合が行う本健康管理事業の目的のみに使用し、正当な理由なしに他の目的では使用いたしません。



1896年の第1回近代五輪から正式種目になっている「フェンシング」。ピストと呼ばれる試合場で、片手で持った剣を使い、互いの体を突くなどして勝敗を決めるスポーツです。

スピードとテクニックはもちろん、頭を使った駆け引きも要求されるため、目まぐるしく変わる試合展開が魅力です。

©竹見椿吾

種目ごとに異なるフェンシングのルール



©榮地孝典

フルーレ

有効面

攻撃は「突き」のみ認められています。「攻撃権」をもった選手側が、相手の胴体（背中を含む）を突くことで得点が入ります。フェンシングの基本技術が集約された種目です。



©榮地孝典

エペ

有効面

攻撃は「突き」のみ認められています。「攻撃権」はなく、全身（足の裏を含む）のどこでも、先に突いた選手側に得点が入る単純明快なルールです（両者同時に突いた場合は、双方に得点）。



©榮地孝典

サーブル

有効面

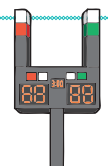
攻撃は「突き」だけでなく、「斬る」ことも認められています。「攻撃権」をもった選手側が、相手の上半身（頭部、腕を含む）を突く、または、斬ることで得点が入ります。



「攻撃権」とは？

フルーレとサーブルの「攻撃権」は、先に腕を伸ばし剣先を相手に向けた選手側が獲得します。相手側は、剣先を払う、間合いを切るなどで攻撃権を消滅させなければ反撃に転じることはできません。実際の試合では、わずかな時間で攻撃→防御→反撃→再反撃が行われています。

フェンシングの試合では、電気審判器が導入されています。フルーレとサーブルでは通電されたベストを着用し、フルーレとエペでは先端にスイッチがある剣を使用します。



協力：公益社団法人 日本フェンシング協会