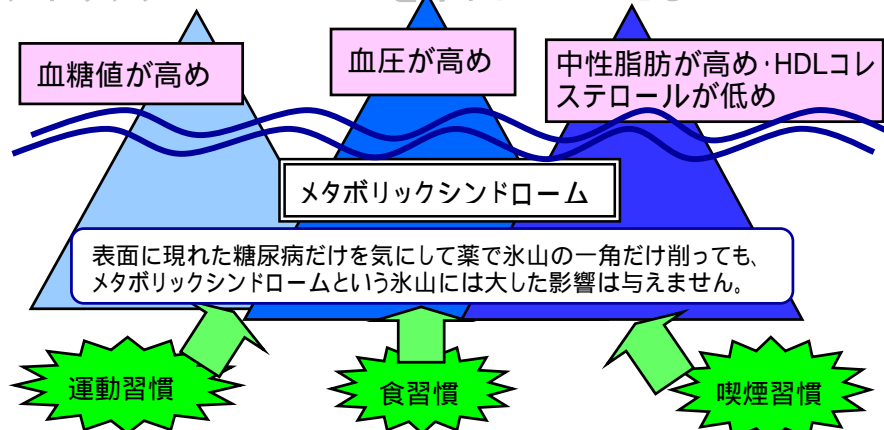




## 「ベルトの穴が1つ伸びると寿命が1年縮まる」は本当だった! 話題のメタボリックシンドローム

あなたのまわりに、血液検査では要注意程度の軽い異常しかなかったのに、心筋梗塞や脳卒中をおこした方はいらっしゃいませんか。お腹がポッコリ出た肥満タイプで、血圧や血糖、血中の脂質が重なって高めになった状態を「メタボリックシンドローム」といい、それぞれの検査値はさほど高くないからと油断していると、動脈硬化が急速に進んで、脳卒中や狭心症、心筋梗塞などの命にかかわる病気に進展します。

### メタボリックシンドロームを氷山にたとえると...



高血糖や高脂血は別々のもののようにみえても、水面下ではメタボリックシンドロームという一つの氷山のかたまりでつながっています。生活習慣を見直すことで、メタボリックシンドロームという氷山全体を小さくしていけば、動脈硬化の進行を抑えて、脳卒中、心筋梗塞、糖尿病の合併症などをまとめて予防することができます。

### あなたは大丈夫? メタボリックシンドロームチェック

**Check**

**内臓脂肪型肥満**  
ウエスト周囲径が  
男性 85cm以上  
女性 90cm以上

**Check**

**高脂血** 中性脂肪値 150mg/dl以上  
HDLコレステロール値 40mg/dl未満  
の一方または両方

**高血圧** 収縮期血圧 130mmHg以上  
または  
拡張期血圧 85mmHg以上

**高血糖** 空腹時血糖 110mg/dl以上

チェックがいたら

を含む3つ以上に当てはまると...  
メタボリックシンドローム



### 内臓脂肪はなぜ悪い?

からだにつく脂肪には、皮下脂肪と内臓脂肪がありますが、問題になるのは内臓脂肪のほう、即ち内臓の周りにたまる脂肪です。脂肪細胞からはアディポネクチンと呼ばれる動脈硬化を修復する善玉物質が分泌されていますが、内臓脂肪が増えると、このアディポネクチンが減少するため動脈硬化が進みます。メタボリックシンドロームは他にも様々な因子が複雑にからみあって起こりますが、いずれにしても内臓脂肪は、悪玉物質を増やし、善玉を減らす元凶です。

### ウエスト周囲径は内臓脂肪の簡易指標

家庭にある体脂肪計でわかるのは、内臓脂肪と皮下脂肪を足したものであり、内臓脂肪だけを測ることはできません。内臓脂肪はCT検査によって測定できますが、すべての人にCTをするわけにはいかないの、CTの代用とするのがウエスト周囲径の測定です。CT検査による内臓脂肪のリスクは100cm<sup>2</sup>以上になったときですが、ウエスト周囲径だとそれに相当するのは、今のところ、男性では85cm以上、女性では90cm以上とされています。ウエスト周囲径といってもスカートのウエストサイズとは違い、おへその高さの腹囲です。今後は健診項目にウエスト周囲径が入ってきますが、まずは自分で測ってみましょう。

**ウエスト周囲径の測り方**  
下着等で計測位置の上下を圧迫しないようにしてお腹を出し、足を揃えて立ちます。お腹にメジャーを回し、鏡を見ながら、メジャーがおへその上を通って水平に当たっていることを確認してください。息を自然に吐いたタイミングで測ります。測り方によって2~3cmの誤差が出るので、同じ計測値が2~3回出るまで何度か繰り返して測ります。

### 今日から始めるメタボリックシンドローム対策

#### 運動



運動習慣があつて、効果があがっている、そのまま続けましょう  
ウォーキングをしているけど効果がなかなか出ない、5分間の筋力トレーニングを足すと効果抜群!  
これから始めたい、「はあもに」秋号で「効果的な運動」をご紹介します。乞ご期待!

#### 継続は力なり

#### 食事



和食中心の食事  
ゆっくり、よく噛んで食べよう  
間食は量より質! ジャंक  
なお菓子はやめましょう

#### 禁煙

これを機会に、禁煙にチャレンジ!



## 一人一人の気持ちと行動が ヤマハ健康保険組合を支える 時代がやってきました！



### 今までの健診

従来、みなさんはどこでどのように健康診断を受けていましたか？  
40歳以上の方には、市町村が健診を実施するように法律で定められていました。ですので、40歳以上の方は、何処に住んでいてもその地域の市町村で実施している健診を受けることができました。

健診内容は大筋は決まっていますが、方法などは市町村に任せられていましたので、引越などで住居地が変わると、健診内容や方法も変わりました。健診機関によっても健診料はいろいろですが、市町村によっても自己負担金は様々でした。

### そして、これからの健診

平成20年度からは、この法律が改正され、市町村が住民に行う健診の義務がなくなります。その代わりに、一人一人が加入している健保組合にその義務が科せられることになりました。その健診を「**特定健診**」といいます(呼び方は健保ごとに変わります)。従来どおり健診内容の大筋は定められますが、その方法などは健保によって様々ということになります。今まではお隣の奥さんと一緒に同じ健診を受けられていても、これからはお隣さんとは健診の方法も負担金も全く違ってきます。

その詳細はまだ国の指針としてきちんと定められたものはありませんが、平成20年度に向けて、ヤマハ健康保険組合では、「ヤマハ健康保険組合でよかった」とみなさんに思われるような仕組み作りに全力をあげています。

### 健診とは…

奥さま通信創刊号でもお知らせしていますが、「**健診はきちんと保健指導まで受けてこそ健診**」です。正しい健診(特定健診)をヤマハ健康保険組合加入者40歳から74歳までの方全員に受けていただくようになります。



### みんなで受けよう！「特定健診」

「健診なんて大嫌い！」「時間が無いから受けない」という方も当然いらっしゃるかと思います。しかしながら、この「特定健診」には**重要な裏**が隠されているのです！もしもヤマハ健康保険組合の40歳から74歳までの健診(保健指導も含む)受診率が一定基準よりも低かったとしたら…ペナルティとして高齢者の拠出金に上乗せした金額を国に対して、支払わなければならないしくみになっているのです。

ですので、健保組合員一人一人がこの健診の意味を理解し、全員が受診することが、私たち健保を守ることになるのです。つまり、このペナルティが高額になってしまった場合、**みなさんからいただく保険料をアップ**…なんていう事態も招きかねないということなのです！

### 電話健康相談「ヤマハヘルシーダイヤル」

流行している病気が心配…  
そんなときは！

# 0120-156808(ワンコールヤマハ)

- ・24時間、無料で相談を受け付けます
  - ・プライバシー厳守で安心して相談できます
  - ・Eメールでも健康相談ができます。
- ヤマハ健保のホームページから

# 「ヘルシーファミリー倶楽部」があなたの生活をサポート

ヘルシーファミリー倶楽部は、ヤマハ健保ホームページからお届けしている総合健康情報です。

今晚の夕食  
何にしよう…  
いつもマン  
ネリになって  
しまう…  
簡単にできて  
おいしいものな  
いかなー

こんなときは  
ヤマハ健保ホームページに  
お任せください！！

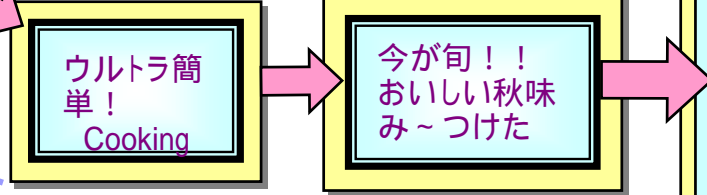
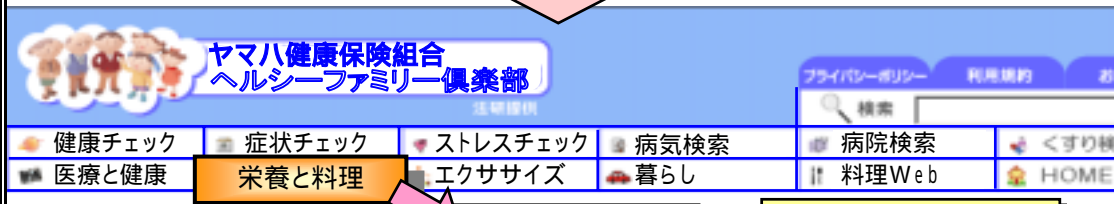


ウルトラ簡単  
めんどろな栗の  
皮むきなし！

ヤマハ健保ホームページアドレス <http://www.yamahakenpo.or.jp/>

ヘルシーファミリー倶楽部をご覧いただくには、  
右記パスワードを入力してください。

パスワード: yamaha  
(半角英数)



ほかにもいろいろな  
健康情報満載

簡単な質問に  
お答えいただくだけであなたの  
▶「健康チェック」  
▶「症状チェック」  
▶「ストレスチェック」ができる

脳力あっぷ塾、  
体脂肪燃焼系スロレスタジオなどの  
▶「エクササイズ」情報

もちろん、  
▶「病院検索」  
▶「病気検索」  
▶「くすり検索」もできます。

食生活をバックアップ ウルトラ簡単! Cooking  
今が旬!! おいしい秋味み~つけた

Illustration by Harumi Itoi

ほくほくした食感がたまらない 熱量・塩分量は1人分の計算です。



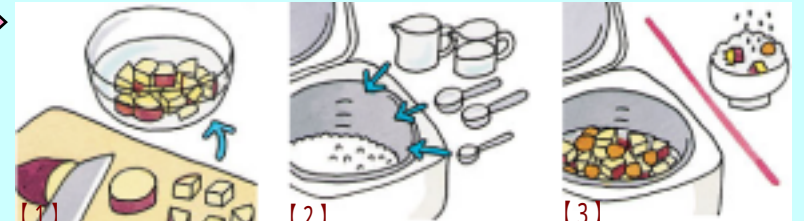
調理時間	40分
熱量	403Kcal
塩分	1.25g

### ポイント

もち米がなければ普通の米2  
カップでもOK。調味料が入る  
分、水の量は通常より少なめな  
ので注意しましょう。

### アレンジ

米の上にコンブ、さんま(頭と腹  
わたをとる)を2等分したもの、親  
指大のしょうが2かけを千切りし  
たものをのせ、塩小さじ1、しょう  
ゆ大さじ2を加えて炊くとさんま  
ごはんに、コンブを除き、さんま  
の身をほくしどうぞ。



- さつまいもはよく洗って、皮つきのまま約1.5cm角に切り、水にさらしてアクを抜く。
- といだ米ともち米をザルで水切りし、炊飯器に入れ、酒と塩を加え、目盛に合わせて水を注ぎ入れる。
- さつまいも、むき甘栗をのせ、通常のごはん同様に炊き、さっくりと混ぜ合わせる。茶碗に盛って黒ごまを散らす。

ヘルシーファミリー倶楽部>料理と栄養>  
食生活をバックアップ ウルトラ簡単! Cooking より  
指導 / 本多京子先生

最新の医療情報・健康料理などまだまだ見どころいっぱい!! ぜひ、一度覗いてみてください。

# あかりちゃん 児玉やすこ



## 歩け歩け運動2ndステージ! ただいま参加者受付中!!

期間 平成18年11月1日～19年1月29日  
90日間!! がんばりましょう!  
申込み〆切 10月10日(火)  
申し込みはお早めに!  
申込み方法 ホームページもしくはご主人様の  
職場経由でお申し込み下さい

その他詳細はホームページでご確認  
下さい。

### 「はあもにー秋号」健康づくり特集 予告! 2006年10月2日発行

「ボディデザインで理想のカラダを手に入れよう」  
をテーマにお届けします。  
「ボディデザイン」って何?と思われた方、自分の  
理想とするカラダに近づきたい方!キレイにカッコよく、  
そして元気という方!必見の特集です。どんな  
ことをすればいいのか?はお楽しみに!

「ボディデザインスクール通信教育」申し込みの  
お知らせもありますので、お見逃しなく!!

## 編集後記

暑ーい夏も、やっと終わり…  
いよいよやってきます!食欲の秋!!  
秋といえば、スポーツの秋・読書の秋・芸  
術の秋・行楽の秋…楽しみがいっぱいです  
ね。そして、気候もよく、体調もよく、体重の  
増えないうちに健康診断はこの季節にやっ  
ておきたいものです。うかうかしていると今  
年もあつという間に終わってしまいますよ!  
健康診断は健康維持の第一歩。  
お忘れなく!

## 医療費節約のコツ

### 『無診投薬』ってなあに?



「体の調子が思わしくないから、家族に薬だけ取りに言ってもら  
う」…なにか変な話ですが、実際に「足が痛いから」とか、「病  
院で待ってられない」といったような理由で、「薬だけ取りに  
行く」という話はあるものです。

本人や家族が医師の診察を受けずに『薬だけ』処方してもら  
うことを『無診投薬』といいます。しかし、本来は医師が自ら診  
察しないで治療し、処方箋を交付することは医師法で禁止され  
ています。ですので、本人や家族が薬を処方してもらっただけ  
で、事実上診察を受けなかったとしても、『診察料』は加算され  
ています。

したがって、医師が忙しそうだからと  
診察を遠慮したり、診察を受けなけ  
れば医療費が節約できると思ったり  
して『無診投薬』にすることは間違い  
です。



ちなみに、以前は薬は2週間分しか処方することができません  
でした。しかし現在は「高血圧」や「高脂血症」などの慢性疾患  
のように同じ薬を長期に服薬している場合、投薬の期間は制  
限がありません。状態が安定してれば2か月分ぐらいまでは  
処方してもらえます。かかりつけ医に相談してみてくださいね。  
これこそ医療費の節約!!なのです。



医療費の明細書はもらっていますか?自分がか  
かった医療費の内訳を確認してみてください。こ  
の金額はなんだろう??と不思議に思うような金  
額があったら思い切って窓口で聞いてください。も  
しかしたら、無駄な受診の仕方をしているかもし  
れませんよ。