

# HITACHI KENPO

日立健康保険組合 特別号

*SPECIAL ISSUE*



**健康ポータルサイトが、  
便利にお得にリニューアルしました!**

[www.hitachi-kenpo.or.jp/](http://www.hitachi-kenpo.or.jp/)



## HITACHI KENPO「特別号」 C O N T E N T S

P02 ごあいさつ

P04 健康ポータル  
サイトが変わる。

P05 ごばりきくん・  
ごばりちゃん  
健康大使に  
就任しました！

P06 MY HEALTH WEB  
ログインの仕方

P08 MY HEALTH WEB  
ポイントで  
交換できるアイテム

P10 MY HEALTH WEB  
ポイント獲得  
シミュレーション

P12 健康情報  
野菜の賢い摂り方。

P14 round-table discussion  
(株)日立ソリューションズに聞く  
従業員の健康こそ  
我らが発展の礎！

P17 禁煙サポートメニュー  
をリニューアルします！

P18 健康コラム  
治る癌で命を  
落とさないで

## 日立グループ 安全衛生ポリシー

### 【基本理念】

## 安全と健康を守ることは 全てに優先する

### 【基本方針】

日立グループは  
「優れた自主技術・製品の開発を通じて  
社会に貢献する」という  
創業以来の企業理念に基づき、  
全ての事業活動において  
「安全と健康を守ることは全てに優先する」との  
不変の基本理念の下、安全・健康な職場づくりに  
取り組んでいきます。

1.  
安全衛生を経営の  
最重要課題の一つと位置付け、  
グループ一体となって常に  
一段高いレベルをめざした  
安全衛生活動に取り組んでいきます。

2.  
関係法令並びに各社(所)の  
自主管理基準を遵守し、基本に忠実な  
安全衛生活動を実行していきます。

3.  
一人ひとりが積極的に  
安全衛生活動に取り組み、  
全員一丸となって、快適な職場づくりと  
安全文化の醸成に努めます。

4.  
関係会社等との連携強化に努め、  
事業活動に関わる全ての  
人の安全と健康の確保に取り組んでいきます。

5.  
「安全・健康」を最優先とした  
基本理念に基づく全ての事業活動を通じて、  
安心・快適な社会の実現に  
貢献していきます。

## みなさんの健康づくりをもっとサポートします！

加入者のみなさん、こんにちは。  
日頃よりご自身の健康には気を付けておられますか。

日立健保では、12月5日から健康ポータルサイトを  
「MY HEALTH WEB」としてリニューアルし、  
みなさんの健康づくりを、会社との連携をより一層進めて、  
これまで以上にサポートして参ります。

健康に関する取り組みでポイントが貯まる「MYポイント」がスタート！

日々の健康に関する取り組みに対してポイントを付与し、  
獲得したポイントは、様々なアイテムなどに利用できます。  
ポイントをゲットし、健康もゲットしてください。

あなたの健康状態を手軽に確認！

健康診断の結果や医療費情報がウェブサイトから簡単にご覧になれます。  
健康管理はまず現状を知るところからスタートです。

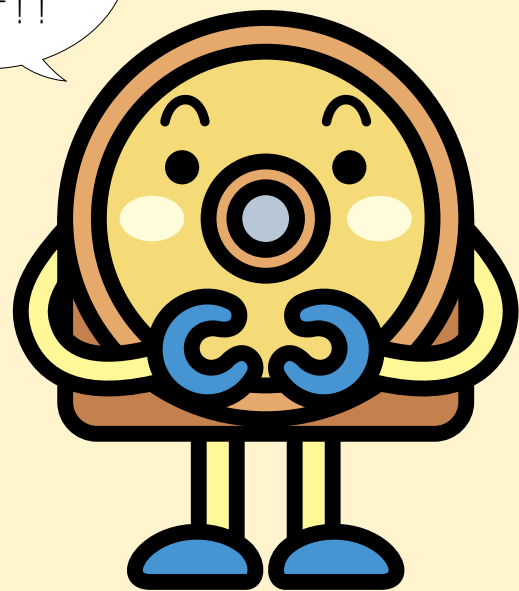
会社としても、健康保険組合や労働組合の取り組みと連携し  
「安全と健康を守ることは全てに優先する」という基本理念のもと、  
みなさんの健康づくりを積極的に応援していきます。  
みなさんもご自身の健康により一層関心を持ち、  
この健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」も利用して、  
健康維持・増進に取り組ましましょう。



日立健康保険組合 理事長  
(株)日立製作所 執行役常務  
CHRO兼人財統括本部長

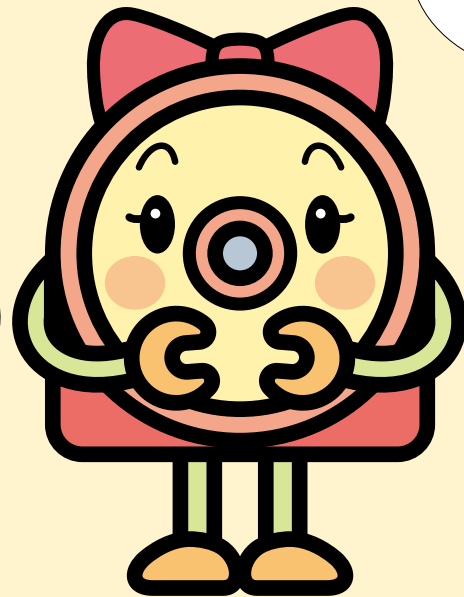
中畑英信

日立けんぽの  
取り組みをご案内  
しま〜す!!



ごばりきくん  
Gobarikikun

健康大使の  
ごばりこちゃんです!  
よろしくね!!



ごばりこちゃん  
Gobarikochan

2010年日立製作所の創業100周年を記念して、  
日立健保「はっぴー・へるしー・らんど」ウォーキングプログラムにスペシャルコースを開設しました。  
その際、ナビゲーターとして生まれたのが“ごばりきくん”と“ごばりこちゃん”です。  
楽しくわかりやすくみなさんをサポートしていきます!

## HITACHI KENPO OFFICIAL HEALTH AMBASSADOR

日立健康保険組合の健康大使に!  
ごばりきくん・ごばりこちゃんが  
就任しました!!

●  
加入者のみなさんがもっとご自身の健康に  
興味を持っていただけるように日立健保の活動や  
健康ポータルサイトのご案内など、サポートをしていきます。

健康ポータル  
サイトが  
変わる。  
12月5日、日立健保の健康ポータルサイト  
「MY HEALTH WEB」が  
使いやすく、ポイント制を導入して  
おトクにリニューアル!  
ぜひ、ご活用ください!!



獲得した  
ポイントは、  
素敵なアイテムに  
交換できます!!  
※被保険者本人のみ



日立健保

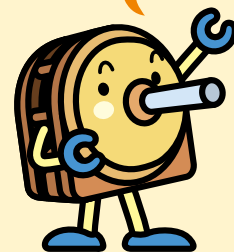


使いやすく、  
役立つ健康ポータル  
サイトへ進化!  
ぜひご利用ください。  
日立健康保険組合の健康ポータルサイトが、より使いやすく、より見やすく、より楽しいと感じていただけるようにリニューアルいたします。6ページのログイン手順に従って、「MY HEALTH WEB」を覗いてみてください。きっと素敵な健康のヒントが見つかるはずです。  
新たに、お得な  
ポイント制度を  
導入!

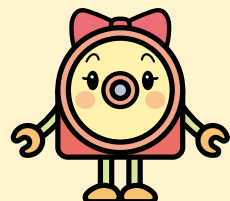
今回のリニューアルの目玉は、ポイント制度の導入です。6ページのログイン手順に従い登録していただき、さらに各サービスをご利用いただく毎にポイントを獲得。獲得したポイントは健康グッズや調理グッズなどの便利なアイテムと交換できます。詳しくは8頁をご覧ください。

# PORTAL SITE RENEWAL!!

ここに  
スローガンを  
入力すれば、  
プレゼントが  
当たる  
チャンス!



医療費明細を  
確認すると、  
ポイントが  
つくよ!



**医療費明細書**

| 項目  | 内容  | 金額    | 支払額   | 自己負担額 | 保険金 | その他 | 合計    |
|-----|-----|-------|-------|-------|-----|-----|-------|
| 診療費 | 内科  | 1,000 | 500   | 500   | 0   | 0   | 1,000 |
| 診療費 | 外科  | 2,000 | 1,000 | 1,000 | 0   | 0   | 2,000 |
| 診療費 | 小児科 | 500   | 250   | 250   | 0   | 0   | 500   |
| 診療費 | 婦人科 | 3,000 | 1,500 | 1,500 | 0   | 0   | 3,000 |
| 診療費 | 歯科  | 1,500 | 750   | 750   | 0   | 0   | 1,500 |
| 合計  |     | 8,000 | 4,000 | 4,000 | 0   | 0   | 8,000 |

## MYデータ Let's Try MY DATA!

医療費明細や健診結果情報が確認できます。  
健診結果情報では、生活習慣病リスク判定や  
生活習慣改善アドバイスを受けることができます。

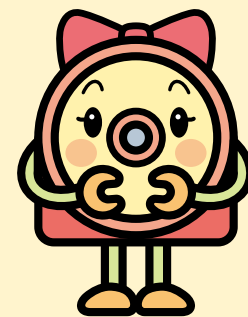


## MYバイタル Let's Try MY VITAL!

身長・体重を入力したらBMIを知ることができます。  
血圧や歩数記録もできるので、毎日こまめに記録  
しましょう!

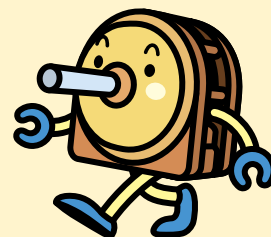
〔健康ポータルサイトのお問い合わせ先〕  
12月5日以降、「MY HEALTH WEB」にてご案内しますので、そちらをご覧ください。

# Let's Log in! さっそくログインして ポイントを獲得しよう



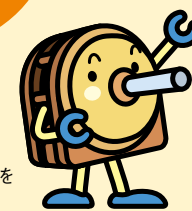
ログインは、  
簡単だから  
みんな、  
見てね!!

利用規約をよく読んで  
「同意する」をクリックしたら  
メールアドレスを  
登録!



ここを  
クリックして、  
ログイン選択  
画面へGO!!

ログインしてね!  
Let's Log in!  
左上部にある「加入者向けメニュー」を  
クリックしてログインへレッツゴー!



メールアドレスを登録!  
Let's Log in!  
登録いただいたメールアドレスに  
お得な情報が届きます。



「MY HEALTH WEB」を  
選んで「同意する」をクリック!

Let's Log in!  
黄色いメニューバーの「MY HEALTH WEB」をクリックし、その後に  
出てくる利用規約を読んで「同意する」ボタンを押してください。



▼日立健保ホームページ



ログイン方法を選択!

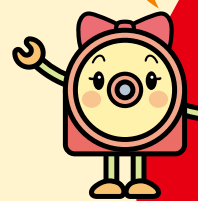
Let's Log in!  
「IDによるログイン」からログインを行ってください。  
詳細については画面をご確認ください。



IDによるログイン

# RENEWAL PRESENT CAMPAIGN!!

ステキな  
プレゼントが  
たくさんあるわ!



抽選で合計125名様に  
素敵な賞品をプレゼント!!

Good Luck!!

電子レンジや炊飯器、旅行券など  
豪華な賞品をたくさんご用意しています。  
詳しくは同封の宛名台紙を  
ご覧ください。

リニューアルを  
記念した  
期間限定の  
キャンペーン

「MY HEALTH WEB」内のプロ  
フィール設定欄に、あなたが  
ご自身で考えた健康維持や  
生活習慣改善のためのスロ  
ーガンをご入力ください。

さあ、ログインして  
スローガンを入力し、  
素敵なプレゼントに  
応募しよう!

# PORTAL SITE RENEWAL!!

獲得したポイントは  
いろいろな  
アイテムなどに  
ご利用いただけます。  
「MY HEALTH WEB」をご利用  
いただくことで獲得した  
ポイントは、様々なアイテム  
と交換が可能です。ここで  
ご紹介するアイテムは一例で  
す。さらに、2017年度か  
らは、獲得できるポイントや  
交換できるアイテムが充実。  
モノだけでなく、社会貢献  
活動などにも使用可能。下記  
のポイント獲得早見表を参考  
にしてください、効率良くポ  
イントを獲得しましょう。

## How to Get POINTS ? ポイント獲得早見表

(ポイント付与の対象者は被保険者のみです)

| アクション                                       | 上限<br>付与回数          | 2016年度<br>ポイント | 2017年度以降<br>ポイント |
|---------------------------------------------|---------------------|----------------|------------------|
| 利用登録(メールアドレス登録・メール受信同意・<br>医療費明細及び健診結果参照同意) | 初回のみ                | 1,000          | 100              |
| スローガン入力                                     | 1回/年度               | 100            | 100              |
| スローガン入力の加算                                  | 1回/2017年<br>1月15日まで | 500            |                  |
| MY HEALTH WEB ログイン時                         | 1回/日                | 1~6            | 1~6              |
| 医療費明細の閲覧                                    | 1回/月                | 20             | 20               |
| 健診結果の閲覧                                     | 1回/年                | 100            | 100              |
| MYバイタル登録時                                   | 1回/日                | 3              | 3                |
| MYバイタル継続利用の加算                               | 1回/2017年1~3月        | 100~300※       |                  |
| 被扶養配偶者の健診受診(30~74歳)                         | 1回/年                | 100            | 500              |
| 被扶養配偶者の健診早期予約(30~74歳)                       | 1回/年                |                | 500              |
| ①適正体重該当(35~74歳)                             | 1回/年                | 10             | 100              |
| ②血糖適正基準該当(35~74歳)                           | 1回/年                | 10             | 100              |
| ③悪玉コレステロール適正基準該当(35~74歳)                    | 1回/年                | 10             | 100              |
| ④血圧適正基準該当(35~74歳)                           | 1回/年                | 10             | 100              |
| ⑤非喫煙者(35~74歳)(健診受診時の問診で非喫煙回答)               | 1回/年                | 10             | 100              |
| コンプリートポイント(上記健診結果5項目全て該当)                   | 1回/年                | 50             | 500              |
| 事業所主催イベント参加                                 | 1回/年                |                | 100              |
| 健保企画キャンペーン参加登録                              | 2回/年                |                | 100              |
| 健保企画キャンペーン達成賞                               | 2回/年                |                | 500              |
| アンケート回答                                     | 3回/年                |                | 200              |

※1ヶ月中に15日以上登録=100Pt / 2ヶ月中に30日以上登録=200Pt / 3ヶ月中に45日以上登録=300Pt  
●MYポイント制度についての詳細は、12月5日スタート予定の「MY HEALTH WEB」をご覧ください。



POINT 4,200で  
**エコ調理鍋**

火を使わずに簡単、おいしい、経済的なエコ調理鍋。材料を入れ、内鍋を入れて電子レンジで加熱。断熱材でじっくりと保温調理ができます。



POINT 4,800で  
**ツインホット  
サンドメーカー**

焼きたてホットサンドが約5分で作れる! おやつ作りにも便利です。



POINT 2,900で  
**ジムボール**

乗るだけで全身を美しくシェイプアップ。ボールの上に乗って、前後左右の動きで筋力バランスが調整できます。便利なポンプ付きです。



POINT 1,000~で  
**QUOカード**

コンビニエンスストア・書店・ドラッグストア・ファミリーレストラン・ガソリンスタンドなど、全国約56,000店のお店でご利用が可能です。1,000ポイント以降は500ポイント毎に交換ができます。



POINT 4,800で  
**ハンディーアイロン  
& スチーマー**

縦に並んだ6個のスチーム噴出口からスチームを供給します。お出かけ前の洋服のちょっとしたシワ伸ばしなどに大活躍!



POINT 2,300で  
**非常持出  
セット**

非常時に必要事項を伝えたり確認することができるIDカードを収納できるポケットが付いています。

※アイテムの内容・仕様・ポイント数などは、予告なく変更となる場合がございます。

ポイントって、  
いったい何に  
つかえるの?



ポイントは  
便利な  
アイテムに  
交換できます。

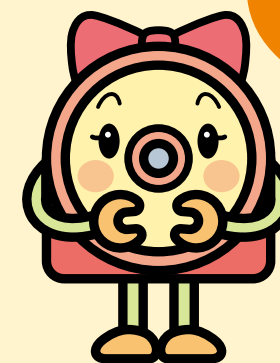
ここにあなたが  
獲得したポイント数が  
表示されます

※ご家族の方の画面には表示されません



POINT 4,800で  
**体組成計**

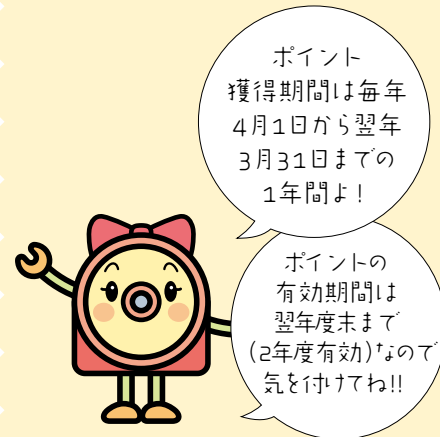
シンプルで初心者でも使いやすいエントリーモデル。静電スイッチを採用し、凹凸のないすっきりしたデザインに。ボタンを押さずに乗るだけで測定可能です。



2017年度から  
ポイント交換  
開始!

開始月については  
あらためてご案内  
します!





**ポイントは賢く計画的に獲得を!**

賢くポイントを貯めるコツは、効率の良い獲得方法をコミュニケーションすることです。無理なく自分に合ったペースで、計画的に獲得するプランを持つことが大事です。

最大  
**300**  
ポイント

**お得③**

体重や血圧・歩数などを日々登録すると  
**ポイント付与の加算**があります  
[ 通常は1日3ポイントのみ ]

600  
ポイント獲得!

**お得②**

スローガンを2017年1/15(日)までに登録すると  
[ 通常100ポイント ]

利用登録  
**ポイント10倍!**  
(1,000ポイント)

**お得①**

初年度に利用登録すると  
[ 通常100ポイント ]

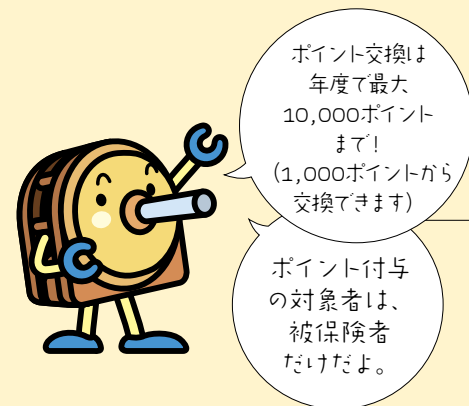
初年度から利用を開始すればこんなに**お得!!**

〈初年度〉  
2016.12月~2017.3月

## 2017年4月からポイント獲得シミュレーション (初年度に利用登録が済んでいる場合)

TOTAL  
**6,290**  
POINT GET!!

「被扶養配偶者の健診受診」は2年継続すると+1,000ポイント! 3年継続するとさらにポイントアップ!!



TOTAL  
**2,324**  
POINT GET!!

健康イベントの参加や被扶養配偶者の健診早期予約などで、アクティブユーザーをめざしましょう!



健康イベントに積極的に参加しよう!

イベントやキャンペーンに全部参加できた!

事業所主催のイベントに参加・  
健保企画キャンペーンに参加登録&達成賞・  
アンケート回答

1,900  
POINT GET!!



健保企画  
キャンペーンに  
参加登録&達成賞

年1回  
600  
POINT

今年の健診結果、  
どうだったかな?



健診結果5項目  
全て基準値クリアで

適正体重該当(100P)  
血糖適正基準該当(100P)  
悪玉コレステロール  
適正基準該当(100P)  
血圧適正基準該当(100P)  
非喫煙者(100P)

500 + 500  
POINT GET!!

コンプリート  
ポイントが  
ついたんだね!



例えば、適正体重を  
超えてしまった場合  
健診結果  
4項目基準値  
クリアで

400  
POINT

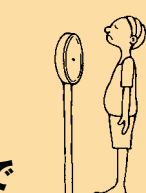
「はすお」  
取り組んで  
みようかな。



ご家族も毎年  
健診受診しましょう!

被扶養  
配偶者の  
早期予約で

500  
POINT GET!!



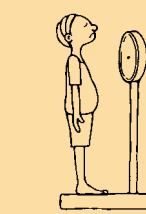
被扶養  
配偶者の  
健診受診で

500  
POINT GET!!

※当年度6月末まで

被扶養  
配偶者が  
早期予約を  
忘れたら

0  
POINT



被扶養  
配偶者の  
健診受診で

500  
POINT GET!!

毎年忘れずに  
早めに予約して  
健診受診  
してね!



1年に1回  
健診結果を  
閲覧で

100  
POINT GET!!

スローガン  
入力で

100  
POINT GET!!

毎日  
ログイン実施・MYバイタル  
登録で

2,190  
POINT GET!!

1年に1回  
健診結果を  
閲覧で

100  
POINT GET!!

スローガン  
入力で

100  
POINT GET!!

週2回  
ログイン実施・MYバイタル  
登録で

624  
POINT



高いポイントを  
獲得したい  
人はコチラを!!

※35~74歳の方のシミュレーション

〈翌年度〉  
2017.4月~2018.3月



アクティブ  
ユーザーまでは  
いかないとすると...

※35~74歳の方のシミュレーション

〈翌年度〉  
2017.4月~2018.3月

※制度の内容は、変更になる場合があります。その際には、「MY HEALTH WEB」でお知らせします。

## 野菜のかしこい食べ方 「加熱調理でかさを少なく、上手に栄養吸収」

### 加熱によってかさを少なく、量を摂取！

加熱することにより「かさ」が減り、生でそのまま食べるより、量を取ることができます。  
350gの生野菜は大皿に山盛りですが、例えば鍋料理にした場合、器にしっかり収まる量に。

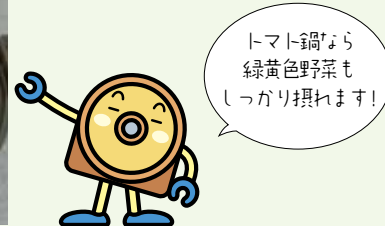


生野菜

ボリュームが  
減少！

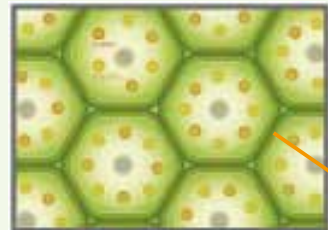


生野菜 350g を  
使ったトマト鍋



### 野菜の栄養の吸収率が上がる

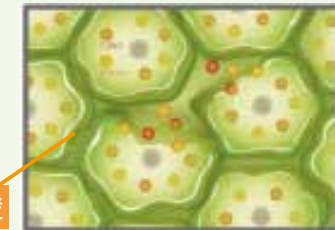
野菜は加熱など調理をすると栄養が少なくなると思われがちですが、一方でリコピンやβ-カロテンなど、調理することで吸収されやすくなる栄養素もあります。その理由は、野菜にある固い細胞壁にあります。



生野菜



細胞壁



加熱後



加熱＆破碎後

野菜は加熱したり細かく刻んだりすることで細胞壁が壊されて、**栄養の吸収率が高まります！**

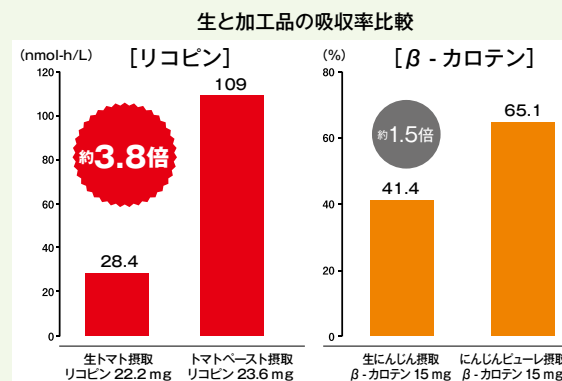
## ジュースで手軽に野菜を補給



ジュースなら様々な野菜の栄養成分を手軽に補えます。  
毎朝の食事にプラス1本の野菜ジュース習慣で、  
栄養バランスを整えませんか？



### ジュースにすると野菜の栄養がなくなる？



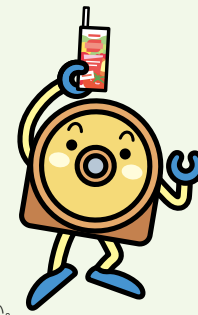
ビタミンCや食物繊維など、ジュースにすることで減少する成分もありますが、鉄分やナトリウム、カリウムなどのミネラルや、カロテノイドなどは減少しません。加えてトマトのリコピンやにんじんのβ-カロテンなど、生の野菜から摂るよりも野菜ジュースなどの加工品から摂る方が吸収率がアップするものもあります。

出典：(リコピン) Gartner & Am. J. Clin. Nutr., 1997; (β-カロテン) Livny & Eur. J. Nutr., 2003; リコピンとβ-カロテンで評価方法は異なる(リコピンは血中リコピン量を示す数値、β-カロテンは吸収率で比較)。



普段の食事では野菜をバランスよく  
摂れていないと感じたら、  
**野菜ジュースを上手に役立ててください！**

※野菜飲料は原料野菜の全成分を含むものではありません、不足しがちな野菜を補うために役立ててください。



## 世代別野菜摂取量



一日に必要とされる野菜350gの目標を達成している年代はありません！  
野菜を食べているつもりでも、多くの人は野菜不足であることが判明しました。

※厚生労働省 健康日本21の目標値

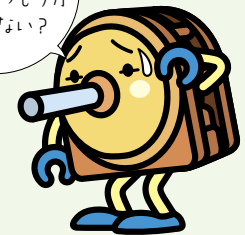
### なぜ野菜を食べないといけない？

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維など大切な栄養素が豊富に含まれており、  
私たちが健康に過ごすための元気を与えてくれるからです。

目標は…

1日 **350g!**

野菜、ちゃんと食べてるつもりが足りてない？



## 野菜に含まれる主な成分と期待される効果

### 抗酸化作用を持つ野菜

●カロテン  
皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。  
例) にんじん、ほうれん草など

●リコピン  
抗酸化作用善玉(HDL)コレステロールを増やす。美容にも！  
例) トマトなど

●ビタミンC  
皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに抗酸化作用を持つ栄養素です。  
例) ブロッコリー、ピーマン、パプリカなど

●ビタミンE  
抗酸化作用により体内の脂肪を酸化から守り細胞の健康維持を助ける栄養素です。  
例) かぼちゃ、アボガドなど

### 食物繊維を多く含む野菜

水溶性食物繊維は「コレステロールの吸収を抑制」不溶性食物繊維は「腸内環境を改善する」などと言われています。  
例) おくら・ごぼうなど

### カルシウムを多く含む野菜

骨や歯の形成に必要な栄養素です。  
例) 小松菜、水菜、大根(葉)など

自分に必要な野菜を効果的に摂ろう！



### 野菜の抗酸化作用とは？

体への負担やよくない生活習慣によって、体内には活性酸素が発生します。過剰な活性酸素は血管や細胞を傷つけます。野菜の抗酸化作用は、この活性酸素を消去する働きがあり、**生活習慣病の予防**などに役立ちます。

# 野菜の賢い摂り方

いつも、お仕事本当にお疲れ様です。しかし、忙しくて食事をおろそかにしていませんか？  
とくに野菜の摂取が不足しがちなので、規則正しい食事をめざしましょう！

## round-table discussion

〔座談会〕



### (株)日立ソリューションズ(HISOL)の健康経営の取り組みについてお聞きしました。



株式会社日立ソリューションズ  
代表取締役 取締役社長  
柴原 節男

当社では社員がいきいきと元気に働くことができる会社をめざし「働き方改革」をすすめており特に社員の健康増進施策は重要課題として位置づけ様々な施策に取り組んでいます。この取り組みが評価され、日立健康保険組合より第1回「コロボヘルス推進アワード」の優秀賞を受賞できたことを大変うれしく思っております。今後も社員の健康と安全は全てに優先することを基本理念として「健康経営」を推進していきます。

#### 辻 正弘さん

株式会社日立ソリューションズ  
健康管理センタ センタ長  
医師・医学博士

##### PROFILE

東京大学医学部卒業後東大病院第一内科に入局。日立総合病院、本社診療所、大学院博士課程、同大学院・医学部助手、同保健センター非常勤講師を経て2003年より(HISOL)産業医。



國近↓昨今、従業員の健康管理や健康増進に対して、「コスト」と捉えるのではなく「投資」として捉える企業を、「健康経営」に取り組んでいる企業と呼んでいます。当健保組合でも「健康経営」に積極的に取り組んでいる事業所の考え方や取り組みを勉強させていただき、日立グループの中で、同様な取り組みを行う事業所へ支援をしていきたいと考えています。今日は、第1回「コロボヘルス推進アワード」として優秀賞を受賞され、従業員の健康管理や健康増進への取り組みの中心として活躍されている(HISOL)のみなさまにお話をうかがいたいと思います。

徳田↓当社は1970年9月に設立し、現在、従業員数は約4,900名(HISOL)グループ連結では11,500名の会社です。主な事業は、ソフトウェア機器やアプリケーションの販売です。国内に限らず、グローバルに展開しています。

#### 禁煙への取り組み

従業員健康管理では、IT業界ということもあり、メンタルヘルスを含めた総合的な対策が必要と感じており、労政部と健康管理センタが一体となって進めています。

國近↓ハイリスクの方のアプローチの中で、「禁煙」への取り組みは大きいと思っています。他の事業所でも苦勞されていて、どうしても苦勞されている話をよく聞きます。(HISOL)での取り組みについて、教えていただけますでしょうか？

辻↓(HISOL)の喫煙率は19%ぐらいです。3、4年前、25%ぐらいでしたが、しつこく言っていると、役員でたばこを止める方が出てきます。その流れで部長なども止めるのですが、実体験として禁煙に成功された徳田さんはどうでしたか？

# 従業員が健康こそ、 我々が発展の礎！

徳田↓社内では禁煙施策を展開する時、僕自身も禁煙の勉強をしたので、禁煙治療をやれば楽に止められることを学び、保健師からも支援メールをいただき、非常にラクに止められました。

根岸↓日立グループ全体では、健保組合が保有しているデータを見ると喫煙率は33%ぐらいです。(HISOL)のように喫煙率が20%を切るということは、容易ではありませんが、具体的にどのような取り組みを実施されているのか？また、禁煙に取り組む上での「コソエピソード」などがありましたら、併せて教えてください。

千葉↓まず1回の取り組みで禁煙に成功というのはなかなか難しいようです。私たち保健師と何回も会う機会のある人の方が止めやすいようです。これは禁煙外来の診察にしても、私たち保健師が高血圧、糖尿病の社員に対して行っている、年4回のフオー面談にしても同じです。

立花↓フオー面談は対象者と年4回も会う機会があるので、禁煙を勧めるチャンスが多くなります。「仕事でイライラした時にたばこを吸ってしまっ」という社員もいるので、仕事のストレスが少なくなる長い休みの前は、禁煙を開始するチャンスです。ゴールデンウィー

ク前とか、お正月休み前とかの面談に当たった時に、「次はその機会ですな」などの話をします。

岩井川↓禁煙の話はどう切りだすのですか？止めませんか？というのですか？(笑)

千葉↓まず、本人に止める気があるかを聞きます。止める気がない人に「止めませんか」という話をして、効果がないので、脈ナシの人を指導して、脈ナシの人は情報提供を面談で行います。そのまま吸い続けた場合のデメリットを面談で懇々と「考えていてね」と「みたいな感じで終わったりします。國近↓継続的に実施する面談の中で、話としてつなげていく努力をされているから、そういう気がある人をつまぐ盛り上げて禁煙までもっていくといったことでしょうか？

立花↓それができれば、面白いのですけど(笑)、そういうふうになる人はなかなかいません。千葉↓咳が出るとか、きつかけがある時に、「今の時期だけでも止めてみたら」といった話をします。中には継続して止める方もいますので、ちょっとしたきっかけになります。禁煙の取り組みでは、環境も大きな要因になっていて、客先とかのビルの1階部分など限られた場所にしか喫煙所が無いと、本

#### 徳田 康さん

株式会社日立ソリューションズ  
人事総務本部 労政部  
勤労安全衛生グループ 部長代理

##### PROFILE

2009年より安全衛生業務を担当しフィジカル・メンタル面の健康増進と日立健康保険組合とのコロボヘルスを推進中。



#### 千葉 佳子さん

株式会社日立ソリューションズ  
健康管理センタ  
主任 保健師

##### PROFILE

2008年より(HISOL)保健師として勤務。主任保健師として社員健康管理の全般と(HISOL)保健師の取り組み業務に従事。健康面談対応や課長・主任に対する健康セミナーの講師を担当。



#### 立花 加奈子さん

株式会社日立ソリューションズ  
健康管理センタ  
保健師

##### PROFILE

2008年より(HISOL)保健師として勤務。主に生活習慣改善指導とメンタルヘルス対策に従事。2016年には社内食堂にヘルシーセットやカラダよろこぶメニューの改善を実施。



数がかなり減ったりします。

岩井川↓(HISOL)の喫煙ルームはどのような状況ですか？

徳田↓全撤去はしてないです。2フロアに1つぐらいあります。

辻↓2006年頃に、全館禁煙にしようとして、準備を進めましたが、近隣の某企業が先に全館禁煙にしたところ、その企業の社員がコンビニの前とかでたばこを吸って地域の方からものすごいクレームが出ました。それで全館禁煙ができなくなりました。

#### 事業の効果的な周知方法

國近↓禁煙や肥満、生活習慣病などに対する個別のアプローチ、例えば、たばこを止めようとか、食事を自分でコントロールしようなどの全体的な雰囲気づくりにおいて、健康管理センタや会社全体で取り組まれていることはありますか？

辻↓以前、メタボ大臣の任命をやりました。

千葉↓部課長クラスで、メタボ体型の方は協力してくださいと案内をしました。自分のやるべきことを載せていいですよ、という許可を本人からもらって、私たち保健師が指導した結果を公表すること

をやりました。

立花↓国でメタボ健診をやり始めたタイミングで、確か厚労省でも副大臣がやっていたので、(HISOL)も流れでマネをしてやってみようとして実施しました。「痩せますよ」と宣言して始め、良くなっている人も変わらない人も、残念ながら悪くなっている人もいずれも公表しました。

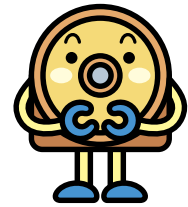
徳田↓組織的アプローチとしては、食生活改善のため、食堂の管理栄養士と保健師とで実際に話をしてもらって、食堂のメニューのカロリーを調整したりしています。また、人間ドックを受診する方に対しては、直近になったら健康管理センタから「食生活を改善しませんか」という通知を出しています。この通知には、人間ドックを受診する前に何をしたらいいとか、油ものを控えた方がいいとか、減量の方法とか、3ヶ月でどの位痩せましょうなどと書くようにしています。

僕も実際受け取りますけども、「何かやらなければいけない」という気になります。

#### スポーツフェスティバル

徳田↓スポーツフェスティバルは、社員とご家族も含めた

# 禁煙サポートメニューをリニューアルします！



5月31日の世界禁煙デーに合わせ、  
日立健保では禁煙への新たな取り組みを開始します。  
専用教材を活用した通信制のプログラムや、  
保健師さんなどの支援者と一緒に取り組むプログラムなど、  
新しいメニューを計画中です。  
詳細は、決まり次第お知らせします。



喫煙は単なる迷惑や気配りをすればいいというレベルではもうない?!

## 受動喫煙により肺がんリスクは 約1.3倍に上昇

たばこの  
煙はこんなに  
怖いんだ。



周りのことも  
考えてね。

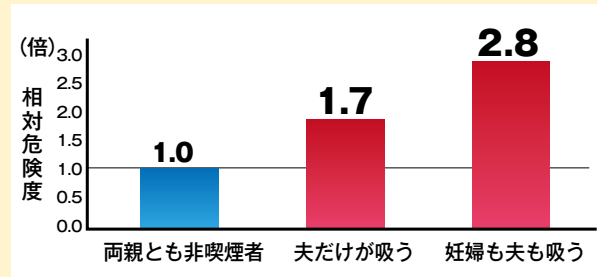


国立がん研究センターより、受動喫煙のある人はない人に比べて肺がんになるリスクが約1.3倍になるとの報告が発表され、併せて「たばこの煙にさらされることは、人々の健康に危害を与えることで、迷惑や気配りの問題ではありません」とのコメントも発表されました。受動喫煙による死亡者は年間約1万5千人と推計されており（※1）、これは交通事故による死亡者（年間約5,600人）（※2）を大きく上回っています。

※1 厚生労働省「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」  
※2 厚生労働省「人口動態統計」

また、たばこの煙は、赤ちゃんにも悪影響を及ぼします。

妊婦と夫の喫煙と低出生体重児のリスク



厚生労働省「たばこ健康に関する情報ページ」の「政府インターネットテレビ」より

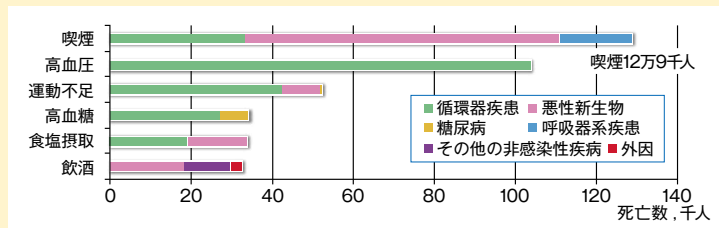
喫煙はやっぱり怖い!!

## 喫煙は成人死亡の最大の危険因子

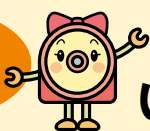
喫煙による死亡数は毎年約13万人と、全死亡者数の約1割に相当すると推定されています。

2007年の我が国における危険因子に関連する  
非感染性疾病と外因による死亡数

厚生労働省「禁煙支援マニュアル（第二版）」より



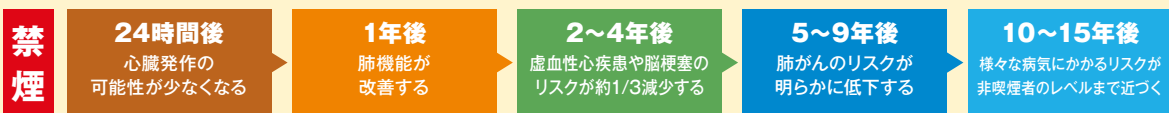
今からでも  
始めましょう!



たばこは

禁煙しようか悩んでいる方へ

## いつ止めても遅くはありません



厚生労働省「生活習慣病予防のための健康情報サイト」より

来年まで待てない！  
今すぐ禁煙したい、  
そんな方は!!

「はっぴー・へるしー・らんど」の  
「禁煙サポートプログラム」を  
ご利用ください。



## round-table discussion

健康増進施策ということで、  
2007年から毎年開催してい  
ます。昨年は東京ビッグサイトで  
5,000名の方に参加いただき  
開催しました。当初は、参加者も  
少なく大変でしたが、徐々に増え  
てきています。

國近↓最近、社員のご家族を含  
めた取り組みが増えてきているよ  
うです。『運動会』だけというの  
ではなく、「コミュニケーション」の確立を  
めざしたレクリエーションも含め  
たものになっていますが、みんな  
盛り上げていくといった体感  
がありますか？

徳田↓そうですね。例えば、ス  
ポーツフェスティバルが始まる1ヶ  
月ぐらい前に、食堂内でフェスにつ  
いて話をしている従業員がいまし  
た。そういう会話を聞くと、我々  
もうれしく思います。

参加者からも、いろいろご意見  
をいただきますが、アンケート結果  
でも「よかった」という回答が大半  
を占めています。

根岸↓新しく始めたいという  
相談もありますが、担当者のみな  
さんは、1回やると次はどうしよ  
うかと、継続して実施することの  
ハードルを上げてしまったり、はじ  
めては見えたものの、参加者があま  
り集まらなかったりと、心が折れて  
しまったり、費用を考えるとどう

しよう...など、悩んでしまつ方も  
見かけますが。

徳田↓すこくわかります。  
辻↓確か2006年だったと思  
います。その頃は日本全体が、健康  
にしても、全て「自己責任」とかで、  
社員の相互の交流が薄くなつてい  
ると感じていました。そういう時に  
総務の方や、役員の方と話をして、  
古き良き日本の社風というか「運  
動会」という慣習を復活させてみ  
ようかとなりました。そういう取  
組みを行えば、普段自分から会社  
の中に溶け込むことが苦手な人や  
メンタルヘルス不調者予備群的な人  
たちが参加してくれて、他の社員  
とのコミュニケーションが活性化さ  
れるのではないかと期待し、それを  
一番の目標にしたのです。

徳田↓2007年から継続し  
てやる中で、当初の目的はそうだつ  
たと思いますが、だんだん成長して  
きています。運動自体に興味をも  
ち始めたり、お子さんが「お父さん  
やお母さんはどんな会社で働いて  
いるのだろう」と、ご家族みなさんの  
交流の場となつたりしたこと、参  
加者が徐々に増えていきました。  
辻↓競技でも出し物でもチー  
ムごとに行つので、みんな仕事が  
終わつてから集まつていろいろな準備  
をします。それがいいみたいです。  
それがないと、仕事が終わつても

**根岸 正治さん**  
日立健康保険組合  
保健事業課 課長  
PROFILE  
2008年より保健事業に従事。加  
入者の健康保持・増進をめざし、  
健診・健康増進等健保補助制度  
の企画立案等を担当。現在は事  
業所との「コラボヘルス」をめざ  
し、業務を推進中。

**國近 則仁さん**  
日立健康保険組合  
事務局長  
PROFILE  
2013年より日立健保事務局長と  
して、日立健保全体の事務運用  
を管理。健保の一つの大きな目  
標として、「医療費の適正化」を  
掲げ、その実現をめざし日々奮闘  
している。

**岩井川 庸伸さん**  
株式会社日立製作所  
人財統括本部人事労働本部  
産業医療推進センター 主任  
PROFILE  
2011年より、日立製作所産業  
医療推進センターにて日立グループ  
全体の産業保健推進のため、  
積極的に業務に取り組んでいる。  
現在、自身の禁煙を検討中。

「お先に」とみんなバラバラに帰っ  
ちゃつので、共通の目標を持つてみ  
んなで頑張ろうということがいいとい  
う話を個別で聞きます。

根岸↓健保組合も一昨年から  
お手伝いをさせていただいていま  
すが、まずは参加者が多く圧倒さ  
れました。みなさん競技も頑張る  
し、非常に楽しんでいらつしやつてい  
てびっくりしました。

徳田↓健康増進ブースでは健保  
組合に、歯のチェックを行つていた  
きました。お子さんつれのお母さん  
などご家族でのご参加が多かつた  
印象で、会社がご家族の健康にも  
力を入れていることをご理解いた  
だけるいい場だつたと思います。

個人を対象に  
インセンティブ  
制度を導入

國近↓ご意見を聞かせていた  
きたのですが、健保組合が活動  
する中で、ただお願いするだけで  
は、なかなか賛同いただけないので、  
『個人向けインセンティブ制度』と  
いう取り組みを今年の12月から導  
入しようと考えています。

例えば、事業所主体のイベント  
に参加したり、健診結果がよかつ  
たらポイント付与するという形式  
です。付与されたポイントは、健康

Thank you very much.

グッズにかえられるとか、QUO  
カードに交換できるようなインセ  
ンティブ制度を導入するつもりな  
のですが、こういう取り組みは、み  
なさんからみて、従業員の今後の  
参加意欲につながると思われま  
すか？

辻↓先日、スポーツジムに行つた  
ら、「あなたの脂肪買い取ります」と  
いうキャッチフレーズを見かけま  
した。言い方ひとつで、印象がぜん  
ぜん違つたなと思いました。「健保組合  
があなたの脂肪を買い取ります。  
体重が落ちた分だけそれに応じて  
その脂肪を買わせていただきます」  
なんてのはいかがでしょうか。

國近↓フレーズは大事ですね。  
加えてポイントに魅力がないと、み  
なさん集めたくないですよ。

徳田↓確かに、利用者にとつて  
魅力がなければ、興味を持たない  
かもしれませんね。それでは、ハー  
ドルの高さによって獲得ポイント  
数を変えてはいかがでしょうか。こ  
んなに頑張つたのにこれしかないの、  
というのでは魅力を感じなくなる  
と思います。逆に、頑張ればポイ  
ントが付与されるんだ、ということに  
なれば、魅力を感じて積極的に取  
り組むのではないでしうか。

たいそう忙しい50代の管理職の方がいらっしゃいました。

定期健康診断での便潜血検査陽性に対する

事後措置面談を行い、大至急大腸内視鏡検査を

受けてくださいとお話しました。およそ1年後に検査を受けられた時、

大腸に進行癌が見つかりました。手術後3ヶ月で肝臓に転移、

その後肺にも。大腸がん発見後4年半ほどで亡くなりました。

生前は6ヶ月ごとに私のところに来られ、毎回「あれだけ先生に

検査しなさいと言われていたのに、1年近く放置していた自分が悪く、

自業自得なんですけどね…」という言葉から話し始められ、

さぞかしお辛かったんだろうと思いました。

亡くなられて暫くして奥様からお電話を頂き、

「主人の遺品を整理してありましたら

ノートが出てきまして、死んだ後に

この方々にお礼の電話をして欲しいと書かれて

ありましたのでお電話させていただきました」と

述べられました。事後措置面談後すぐに大腸内視鏡検査を

受けておられればと、今思い出しても残念ではありません。



# 後悔先に立たず…

## なんて言わせない。

### がんの早期発見が 早期撃退の決め手

日本人のがんで亡くなられる方について、男性では肺がん、胃がん、大腸がんの順に多く、女性では大腸がん、肺がん、胃がん、膵臓がん、乳がんの順に多いです(グラフ1)。がんは健診で見つかってもどうせ助からないと思ってしまう。大腸がんは予後が比較的良好です。奥様が便潜血検査陽性とのこと私の患者さんから相談を受け、大腸内視鏡検査を行いましたところ、S状結腸という場所に典型的な進行がんが見つかりました。外科手術を受けられ30年近く経った今も元氣にお過ごしです。30年ほど前に赤血球の成分であるヘモグロビンに対する抗体を用いた便潜血検査法が開発され、大腸内視鏡検査の普及と相まって大腸がんの方がたくさん見つかるようになった。便潜血検査が導入された当時は陽性の方の

## 医療の現場から Vol.01

日立健康保険組合 顧問医  
医師・医学博士  
辻 正弘さん  
●  
東京大学医学部卒業後東大病院第一内科に入局。日立総合病院、本社診療所、大学院博士課程、同大学院・医学部助手、同保健センター非常勤講師を経て2016年4月より日立健保顧問医。

日頃から医療の現場で、多くの患者さんと向き合い、「なんで…」「どうして…」と、砂を噛むような思いをされている医師から、その思いを、叫びを聞かせていただきました。

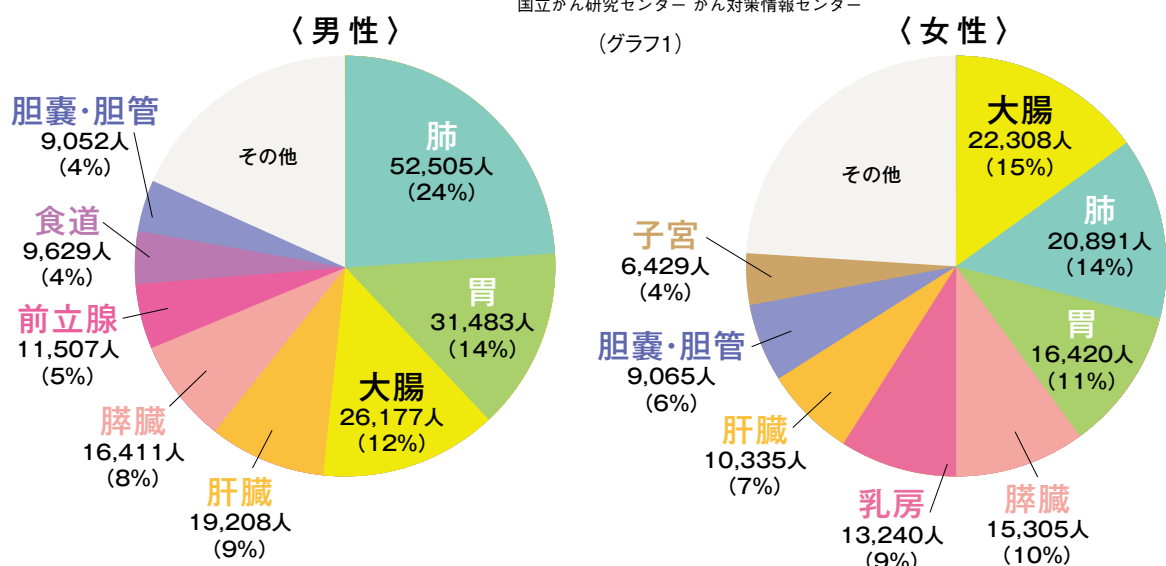
## 治る癌(がん)で 命を落とさないで。

### 癌は治る病気に なってきた！

健康診断を受けていない方はいないですか？今や「癌(がん)」は治る病気になってきました。がんで亡くなられる方の半分以上が胃がん、大腸がんなどの治るがんで占められています。胃がんであれば上部消化管内視鏡検査(胃カメラ検査)、ピロリ菌検査【\*1】(胃にヘリコバクター・ピロリ菌がいるかどうか

の検査)、大腸がんであれば便潜血検査(便に血が混じっているかどうかの検査)、大腸内視鏡検査【\*2】などの検査を受けることで命を守ることが出来ます。残念ながら家庭の主婦の方はがん検診(人間ドックに含まれている胃カメラ検査・便潜血検査)そのものを受けられない方が多く、せっかくの医学の進歩を享受できていない方が多いです。

がんは全死亡者のおよそ3.5人に1人  
部位別がん死亡者数(2014)  
出典:厚生労働省「人口動態統計」  
国立がん研究センター がん対策情報センター  
(グラフ1)



じっているかどうかを調べ、大腸がんの可能性の有無を見る検査です。ではなぜ便に血が混じっているか大腸がんの疑いありとなるのでしょうか。大腸がんの組織はもろくて出血しやすいため便にその血液が混入するからです。この便の中に混じったわずかな血液を検出できるのが、便潜血検査です。注意しないといけないのは1回でも便潜血検査が陽性であれば大腸がんの可能性があることです。もし、便潜血検査で陽性の判定があった場合は、怖がらずに面倒くさがらずに精密検査を受けてください。

### ご本人もご家族も 1年に一度健診を

定期健康診断は病気の早期発見・早期治療に欠かせません。1年に一度は「体の総点検」として健康診断を受けましょう。再検査となった際は速やかに受診しましょう。

【\*1】胃カメラ検査後にピロリ菌除菌治療を受けると、ほとんどの場合、保険診療(3割負担)になります。  
【\*2】便潜血検査後に精密検査として大腸内視鏡検査を受けた場合は、保険診療(3割負担)になります。

日立健康保険組合ではラフォーレ倶楽部と法人契約をしています。皆様の健康増進にぜひご活用ください。



ラフォーレで楽しみながら健康維持!

# 旅先で健康ウォーキング

美しい自然の中を健康維持やリフレッシュのためにウォーキングをしませんか?

ラフォーレ倶楽部のリゾートホテルには日本ウォーキング協会認定のウォーキングコースがございます。

また、そのコースを満喫できるウォーキングセットもご用意しております。今回は魅力的なウォーキングセットの内容と、みどころ満載の認定ウォーキングコースをご紹介します。

## ラフォーレオリジナルウォーキングセット



**期間** ~2017/3/31泊 **料金** お好きなご宿泊プラン+初回利用時1名様 **500円\*** (2回目以降200円\*)

**対象ホテル** 蔵王・那須・箱根強羅・伊東・修善寺・山中湖・白馬八方・琵琶湖・南紀白浜

※ホテルのクローズや積雪が予想される期間など、ご利用できない場合がございます。

**申込方法** お好きなご宿泊プランをご予約後、お電話または当日ホテルにてお申込みください。

**セット内容** ウォーキングコースマップ／国際市民スポーツ連盟パスポート(2種)／ラフォーレウォーキングマラソン／ホテルめぐりビンゴカード／ミネラルウォーター(500ml)1本付

\*消費税別。傷害保険含む。日帰り利用は料金が異なります。※2回目以降のセット内容はウォーキングコースマップのみとなります。※当日は運動のしやすい服装・靴をご用意ください。

## ウォーキングコースの見どころ

### 箱根強羅10kmコース 千条の滝



早雲山の麓に広がる強羅温泉郷をウォーキング。少し高低差はありますが、沿道の保養所や美術館などリゾートらしい雰囲気が楽しめます。紅葉が美しい「蓬菜園」や、マイナスイオンが気持ち良い「千条の滝」など、秋の情景を満喫しながら心身のリフレッシュに最適です。

### 那須10kmコース 那須温泉神社



ラフォーレから那須温泉の元湯がある湯本の温泉神社や殺生石までは高低差約180m。沿道のリゾートホテルやレストラン・カフェが醸し出す別荘地の雰囲気の中にも、那須が古くからの湯治場であることが再発見できます。

※その他のホテルのウォーキングコースもございます。  
※各ホテル、ショートコース・ロングコースがございます。体調に合わせてご希望のコースをお選びいただけます。

## 施設・料金一覧



ラフォーレ蔵王  
リゾート&スパ  
**0224-34-1489**

料金 素泊まり  
1名様 4,000円~



リゾートホテル  
ラフォーレ那須  
**0287-76-3489**

料金 素泊まり  
1名様 4,000円~



ラフォーレ倶楽部  
箱根強羅 湯の楼  
**0460-86-1489**

料金 1泊朝食付  
大人1名様 7,000円~



ラフォーレ倶楽部  
伊東温泉 湯の庭  
**0557-32-5489**

料金 1泊朝食付  
大人1名様 6,500円~



総合リゾートホテル  
ラフォーレ修善寺  
**0558-74-5489**

料金 素泊まり  
1名様 4,000円~



リゾートホテル  
ラフォーレ山中湖  
**0555-65-8489**

料金 素泊まり  
1名様 4,000円~



ラフォーレ倶楽部  
ホテル白馬八方  
**0261-75-5489**

料金 1泊朝食付  
大人1名様 6,500円~



総合リゾートホテル  
ラフォーレ琵琶湖  
**077-584-3489**

料金 素泊まり  
1名様 4,000円~



リゾートホテル  
ラフォーレ南紀白浜  
**0739-82-1489**

料金 素泊まり  
1名様 4,500円~

## 利用対象者

日立健康保険組合の被保険者または被扶養者とその同行者  
法人会員料金で何度でもご利用いただけます。

お得なプランや  
イベント情報が満載!

[www.laforet.co.jp/hitachi/](http://www.laforet.co.jp/hitachi/)



※掲載の料金は、定員利用時1名様あたりのサービス料を含む料金で、消費税および入湯税(琵琶湖を除く)を別途申し受けます。