

けんぽだより

2011●11

31号

ご家庭にお持ち帰りください。



聖隷健康保険組合

<http://www.seireikenpo.or.jp/>

大井川鐵道

中華風スペアリブのさっぱり煮

骨付きのスペアリブは食べるのに時間がかかるので、血糖値の上昇をゆるやかにするだけでなく、満腹感を得やすく、食べすぎ防止にもなります。血糖値の抑制効果が高いお酢もしっかり摂ることができます。

1人分/432kcal
塩分/2.0g
(汁を3分の2程度残した場合)



●ごぼうには水溶性食物繊維(イヌリン)と不溶性食物繊維(リグニン)の両方が含まれ、血糖値の抑制効果が高い。
●酢酸には糖分の吸収を抑え、血糖値を下げる効果がある。
●はちみつ(インソルトオリゴ糖)やごぼうの糖分(フラクトオリゴ糖)等のオリゴ糖は、体内で吸収されにくく、血糖値の上昇を抑制する作用がある。



■材料(2人分)

スペアリブ(豚)……4本(240g)
ごぼう……1/2本
れんこん……正味100g
にんじん……1/2本
おろししょうが……大さじ1
酒……大さじ2
塩・こしょう……少々
オイスターソース……大さじ1
黒酢……大さじ2
A はちみつ……大さじ1/2
しょうゆ……大さじ1
スターアニス(八角)……1個
B かたくり粉……大さじ1
水……大さじ2
万能ねぎ……適量

■作り方

- 1 スペアリブはフォークで数カ所穴をあけ、おろししょうがと酒をまぶして約15分置いておく。ごぼう、れんこんは乱切りにして酢水(分量外)に漬け、にんじんは乱切りにする。
- 2 ①のスペアリブの水気を軽く拭き取り、塩、こしょうで下味をつける。
- 3 熱した鍋にスペアリブを入れたら、あまり動かさずに焼く。スペアリブの表面に焼き目がついたら、①の根菜を加えてスペアリブの脂(足りない場合は油をさす)を均一に回すように、混ぜながら炒める。
- 4 根菜に油が均一に回ったら、水2カップ(分量外)を加える。沸騰したらアクをとりながら5~6分弱めの中火で煮る。
- 5 ④にAを順に加え、肉が空気にふれないようにオープンシートで落としぶたをし、弱めの中火で煮汁が3分の2程度に減るまで煮る。
- 6 Bの水溶きかたくり粉を加えてとろみをつけ、汁を3分の2程度残して器に盛り、小口切りにした万能ねぎをふる。



酢酸の効果で血糖値 DOWN!

血糖値が気になる人におすすめ
抑えるメニュー



料理制作/大島 菊枝
(管理栄養士・フードコーディネーター)

撮影/吉田 篤史
スタイリング/久保田 朋子

柿とりんごの豆腐クリーム

■材料(4人分)

柿……1個
りんご……1個
絹ごし豆腐……1/4丁(75g)
クリームチーズ……50g
生クリーム……大さじ1
グラニュー糖……10g
シナモンパウダー……適量
ミント……適宜

■作り方

- 1 クリームチーズは常温に戻して柔らかくしておく。
- 2 ①に軽く水気を切った豆腐、生クリーム、グラニュー糖を合わせ、なめらかになるまでよく混ぜ合わせる。
- 3 柿は皮をむき、ひと口大に切る。りんごは皮をむかず、ひと口大に切る。
- 4 ②と③を和えて盛り付け、シナモンパウダーとミントを飾る。

豆腐入りのクリームで、糖分とカロリーをカット。フルーツは大きめに切ることで、早食い防止にもなります。



1人分/128kcal
塩分/0.1g



- 柿やりんごは食物繊維(ペクチン)を多く含み、血糖値の急激な上昇を抑制する作用をもつ。
- リンゴ酸や、柿に含まれるポリフェノール(タンニン)には糖の吸収率を下げ、血糖値を抑制する効果がある。
- 豆腐に含まれるトリプシン生成阻害物は、膵臓の働きを高めてインスリンの分泌を盛んにし、高血糖の予防に役立つ。

血糖値の上昇を抑える食事とは?

血糖値の改善には、毎日の食事で「よく噛んで腹八分目」を心がけることが第一。歯ごたえのあるものや、食べにくい食材をよく噛んで食べることで満腹中枢が刺激されて、少ない量でも満足できます。たとえば、野菜や果物は大きめに切ったり、繊維に沿って切ってシャキシャキ感を味わったり、肉や魚は骨付きを選ぶとよいでしょう。

また、食事の前半に食物繊維を摂ると、糖の吸収を妨げ、血糖値上昇を抑制します。とくに、根菜、きのこ、海藻類等は食事の前半に食べるようにしましょう。また、酢酸を日々摂ることで血糖値を下げる効果があるといわれているので、大さじ1杯程度の酢を毎食プラスしてみてください。



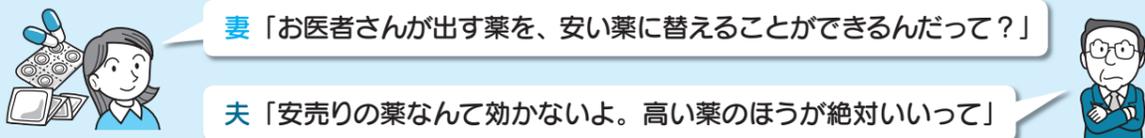
けんぽだより11月号/平成23年11月発行/31号

発行/聖隷健康保険組合 〒430-0946 浜松市中区元城町218-26 聖隷ビル1F TEL 053-413-3323 FAX 053-413-3324

<http://www.seireikenpo.or.jp/>

家計にやさしい医療費節約術 「ジェネリック」そのひとで医療費節約

キーワード
 ●ジェネリック医薬品 ●法定の基準をクリア ●医師や薬剤師に意思表示



ちょっと待ってください。ジェネリック医薬品がディスカウント薬だと思っているなら、大きな勘違いですよ。処方薬は、厚生労働大臣の承認を受けるまで長期間、開発・臨床試験を重ねています。承認された「新薬（先発医薬品）」は、膨大な開発コストがかかっているため、20～25年の特許期間中は開発メーカーの独占販売となります。この特許期間が切れた後に新薬と同様の有効成分や分量等で製造された薬を「ジェネリック医薬品（後発医薬品）」といいます。

開発費が少ない分、値段を低く設定できるので、2割から種類によっては8割も安くなります。また、新薬同様、薬事法の厳しい基準や品質再評価をクリアして厚生労働大臣の承認を受けているので、効果や安全性も折り紙つきというわけです。

薬は選べる時代になりました。安価で効果が

しっかり確認されたジェネリック医薬品を選んでいただき、医療費の節減にご協力をお願いいたします。

平成22年度の聖隷健保組合から給付された薬代（薬剤支給費）は、2億4700万円（健保総支出の7.4%を占めます）です。

国内のジェネリック医薬品の使用状況は下の表のとおりで、まだまだ少ないのが現状です。

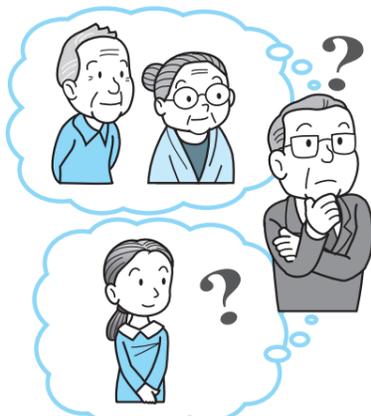
まずは「ジェネリックを使いたい」という意思をわかりつけ医や処方薬局の薬剤師に伝えて、積極的に利用したいものです。

●ジェネリック医薬品の国内シェアの年次別推移（数量ベース）

	20年度	21年度	22年度
数量	17.6%	20.3%	23.0%

※日本ジェネリック製薬協会調べより

被扶養者の認定確認（現況調査）について



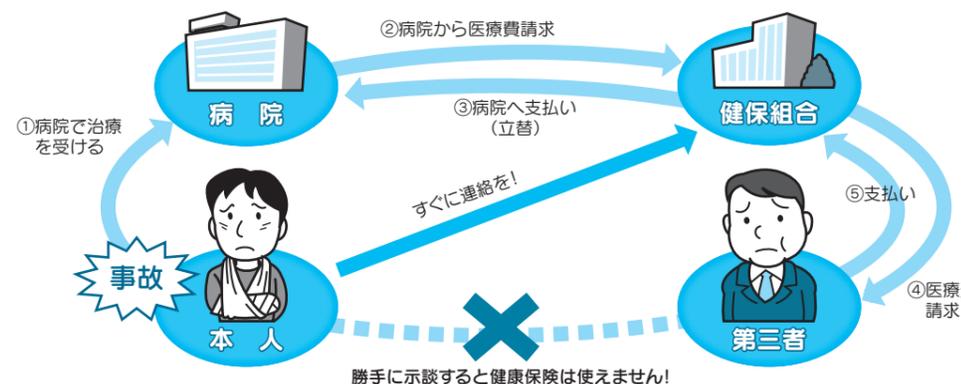
今年度、被扶養者（子以外）の確認調査を行っております。ご協力ありがとうございます。以下の点にご注意いただきたいと思いますので、よろしくお願いいたします。

- 必要書類を提出済の方で健保組合から何も連絡がない場合は、現状どおりに被扶養者として認定されたことになります。
- 未だに必要書類の提出がされていない方がおります。提出ない場合、扶養認定からはずさせていただきます。

※来年度は、「子」の扶養家族に関する認定調査を行いますので、ご協力の程、よろしくお願いいたします。

交通事故など第三者行為による傷病で医療機関へ受診する際の注意点!

- 医療機関の受付窓口で交通事故による傷病（第三者行為による傷病）である旨、必ず申し出てください。
- 健康保険を使う場合には、健保組合へ連絡し、必要書類を提出してください。
 医療費は、原則として加害者が支払うべきものです。必ず健康保険を使わなければならない訳ではありません。
 ※通勤途中の交通事故のケガには、健康保険は使えません。労災保険から給付が行われますので、すみやかに職場の担当者に連絡してください。



第三者行為とは？

他人（第三者）に原因があるケガや病気のことをいい、交通事故以外にも次のようなケースがあります。

- 自転車事故 ●他人のペットにかまれた ●不当な暴力によるケガ
- 購入食品や飲食店での食中毒 ●スキーやスノーボードなどの衝突・接触事故
- 工事現場からの落下物によるケガ など

インフルエンザが流行してきます!! ～妊婦や高齢者、幼児は特に注意!!～

抵抗力の弱いハイリスクグループでは、重症化しやすくなります。予防接種後、抗体ができるまでに2～3週間かかるので早めに予防接種をしてください。

ハイリスクグループとは…

- 高齢者 ●妊婦 ●幼児 ●慢性的に呼吸器や心臓の病気を持っている人
- 糖尿病などの代謝異常の病気を持っている人

インフルエンザの予防のポイント

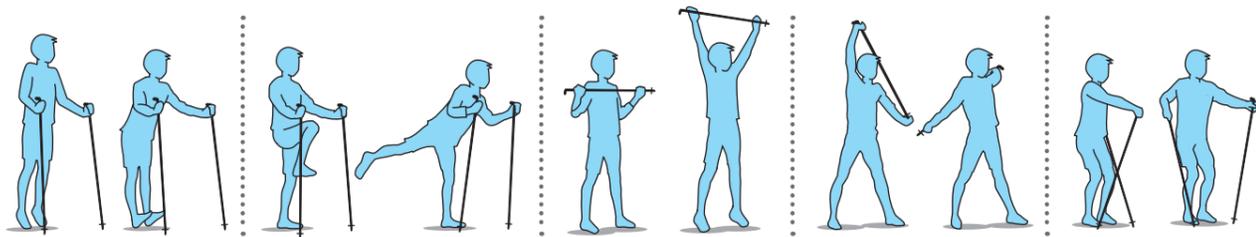


※聖隷健保組合の予防接種費用補助(昨年度と同様の補助です)
 被保険者・被扶養者とも1人年1回上限1,500円

詳しくは、聖隷健保組合ホームページをご覧ください。

ノルディックウオーキング (NW) を楽しむために、より効果的な運動にするために、ウォーミングアップ、クーリングダウンはしっかりと行いましょう！

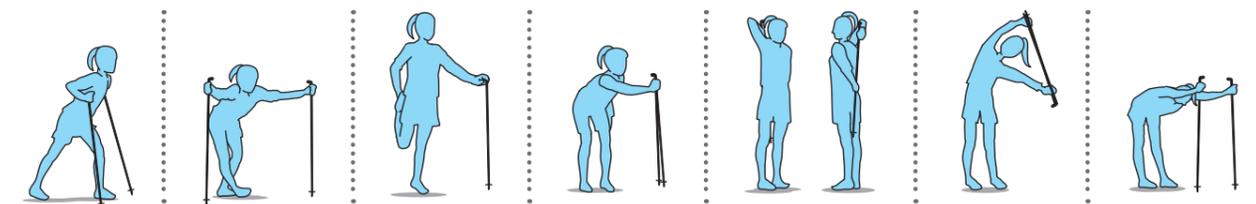
ポールをつかったウォーミングアップ(準備運動)の例



つま先立ち・かかと立ち 足の振り上げ・蹴り リフトアップ 肩の旋回 ボクシング

各動作を10~20回繰り返し、自然な呼吸で行いましょう。
ウォーミングアップは筋肉や関節の柔軟性を高め、可動域を大きくします。NWを始める前には、ケガの予防のためにも必ず行いましょう。

ポールを使ったクーリングダウン(整理運動)の例



ふくらはぎ 太もも裏からふくらはぎ上部 太もも 上腕・肩 上腕三頭筋 体側 広背筋

自然な呼吸で、反動をつけずに各姿勢20~30秒維持しましょう。
ストレッチは運動後の疲労の回復を促します。NWの後はストレッチで十分にクーリングダウンをしましょう。

初心者はまずはイベントに参加しよう



せっかくのノルディックウオーキングも、ポールを杖のように使ってしまったら、フォームが正しくないと十分な効果は発揮できません。これから始める人は、初心者用のイベントに参加してみましょう。フォームのほか、ウォーミングアップ・クーリングダウンなどストレッチも教えてもらえます。

一人では長続きしなくても、仲間とであれば楽しく続けられるかもしれません。ノルディックウオーキングは歩き方によって、アスリートから高齢者まで行うことのできる生涯スポーツです。基本をマスターして、長く楽しめるようにしましょう。

ノルディックウオーキングの歴史

ノルディックウオーキングは、1930年代初めにフィンランドのクロスカントリースキーチームの夏場のテクニクトレーニングとして、ポールを持ってハイキングやランニングをしたことから始まります。1990年代にポールを持って歩くことの身体的効果について、フィンランドで活発に研究試験が行われ、2000年フィンランド・ヘルシンキに国際ノルディックウオーキング協会が設立され、現在ではノルディックウオーキング活動は世界40カ国以上に広がっています。

取材協力・監修/NPO法人 日本ノルディックフィットネス協会 <http://www.jnfa.jp/>

※全国各地でノルディックウオーキングのイベントを開催中。初心者用のイベントもあるので安心です。ポールも貸し出してもらえます。

ノルディックウオーキング



両手にポールを持って歩く人を見かけたことはありませんか？
フィンランド発祥のこのスポーツを始める人が増えています。
“ただのウオーキングでは物足りない！”人にぴったりです。

フォームが大事！

ノルディックウオーキングの歩き方



会話ができるくらいの速さで

視線は前方に

背筋は伸ばす

ポールは強く握らない

ポールを使って体を前方へ押し出すように



ここが違う！ ノルディックウオーキングのメリット

- **上半身の筋肉も鍛えられる**
2本のポールを使うことで全身運動になります。通常のウオーキングに比べエネルギー消費量は平均20%アップ。
- **高齢者でも安心**
ポールにより下半身の負担が軽減されます。ひざなどに不安のある高齢者やメタボ気味の人でも安心して行うことができます。
- **姿勢がよくなる**
正しくポールを使うには、背筋を伸ばすことが必要です。フォームを意識し続けることでふだんの姿勢もよくなります。
- **首、肩にかけての痛みやこりを解消**
もっとも活動する筋肉は、上腕筋、肩甲骨周辺の筋肉、大胸筋、広背筋などで、首から背中にかけての横方向の柔軟性が向上するので、首や肩の痛みやこりを解消してくれます。
- **心肺機能向上やメタボリックシンドローム予防効果も**
通常のウオーキングに比べ、ノルディックウオーキングは運動強度が高いことから、心拍数も高くなります。継続して行うことで、心肺機能の強化や血液循環が活性化するなど、メタボリックシンドローム予防効果も。



エネルギー消費量平均20%アップ

ひざの負担が軽くなる

◆ポールのサイズ

ノルディックウオーキング用のポールの長さは、身長×0.68が目安です。運動能力、柔軟性、腕の長さ、ウオーキングスピード、長期的な目的、ノルディックウオーキングを行う地形などにより、ポールの長さも変わるので、より快適に感じる長さを選択してください。

ボールの長さのめやす	
身長	ボールの長さ
175~184cm	120cm
166~174cm	115cm
158~165cm	110cm
152~157cm	105cm

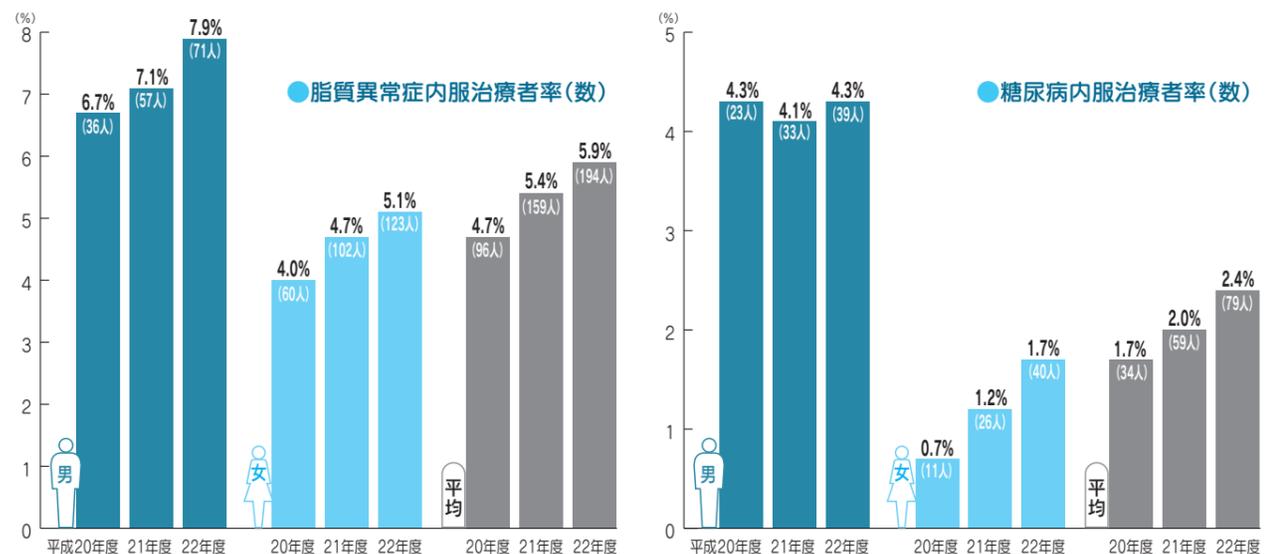
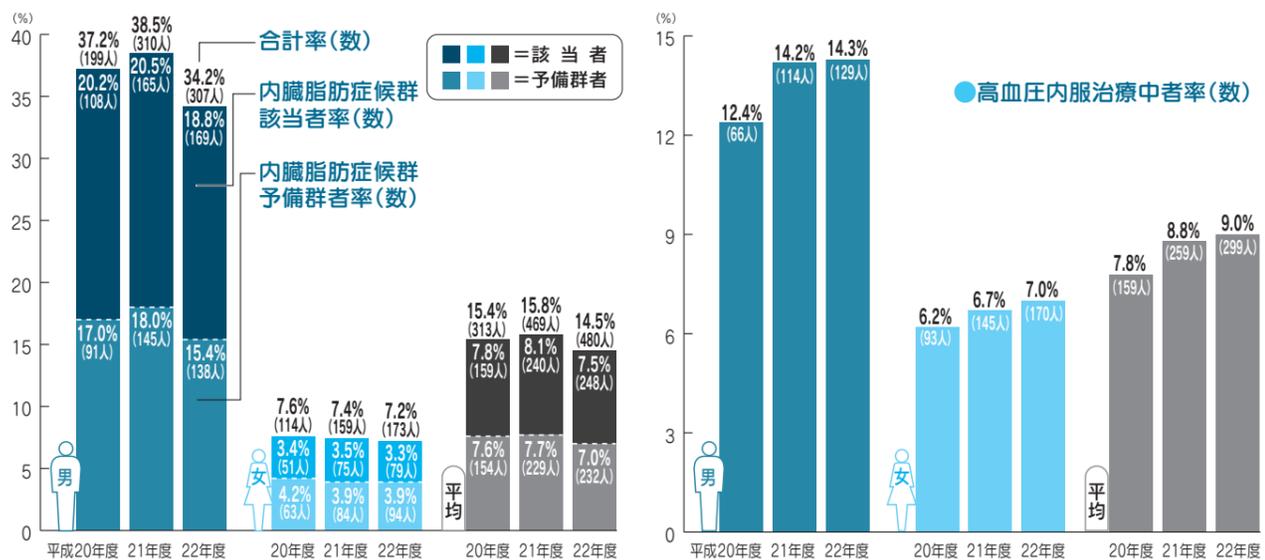
特定健診・特定保健指導実施状況

●平成22年度 特定健診・特定保健指導実施状況

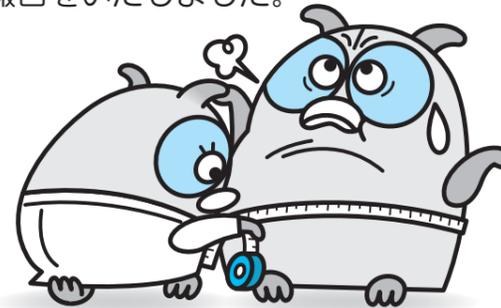
	平成20年度			平成21年度			平成22年度		
	被保険者	被扶養者	合計	被保険者	被扶養者	合計	被保険者	被扶養者	合計
特定健診対象者	2,767人	513人	3,280人	3,018人	580人	3,598人	3,304人	617人	3,921人
特定健診受診者数	1,889人	140人	2,029人	2,792人	167人	2,959人	3,135人	177人	3,312人
特定健診受診率	68.3%	27.3%	61.9%	92.5%	28.8%	82.2%	94.9%	28.7%	84.5%
特定保健指導対象者	295人	9人	304人	429人	15人	444人	417人	16人	433人
特定保健指導実施者数	51人	0人	51人	104人	0人	104人	68人	0人	68人
特定保健指導実施率	17.3%	0%	16.8%	24.2%	0%	23.4%	16.3%	0%	15.7%

●内臓脂肪症候群・各疾患治療者状況

内臓脂肪症候群(該当・予備群)は減少傾向にありますが、高血圧・脂質異常症・糖尿病の内服治療者は増加傾向です。ただ、この増加が、特定健診実施により、今まで要治療の指示があっても未治療であった人が治療へとつながったのであれば、幸いです。



国に平成22年度特定健診・特定保健指導の実績報告をいたしました。



聖隷健康保険組合
鈴木ます美

保健師だより

特定健康診査受診率は、被保険者は年々アップしていますが、被扶養者は低受診率が横ばいで続いており、今年度は受診率アップのため、年内に未受診者へ再度受診勧奨等の実施を検討しています。

特定保健指導受診率では、昨年に続き目標に達しませんでした。案内状を出しても返事もいただけないことが多いので、今年度は事業所毎の保健指導実施率を再度比較検討のうえ、公開し、さらに事業所の協力を得て受診率アップにつなげたいと思っています。

～妻のひと言で～

せいらい逆瀬川駅前デイサービスセンター 平岡 常雄

昨年、40歳を迎えいよいよ中年の仲間入り。気にはしていたものの予想は的中、メタボリックと判定されました。聖隷への入社当初は、体重は55kg、ウエストは65cm。ジャンプにも負けない体型を誇っていましたが、現在はいうのもこっぴどかしい、体重95kg、ウエスト100cm。どうかしないといけないと思ったきっかけは、昨年行っていた特定保健指導です。それ以降毎日、体重計に乗り食生活を考える日々、しかしそれも1カ月ほどで断念。リバウンドしてしまいました。そんなこんなで、自力では難しく妻にも協力を仰いでみましたが、嫌味の嵐。「あんた、肥ってどれくらい下着を買ったか知ってるの？ 擦り切れて1カ月ももたないのよ」。叱咤激励とも思いながらがんばっていたある日、妻から「あんた、孫の顔を見たくないの」ひと言。なぜその言葉が



出たのか分かりませんが、その言葉をきっかけに現在、毎日「犬の散歩」と「TIPNESS」へ通うようになり、生活習慣病予防に取り組んでいます。

PS:妻のひと言に勝るものはなし。特定保健指導の効果というよりも、妻のひと言が平岡さんをやる気にさせたのですね。今後、このひと言を教訓にがんばってください。(^^)

冷え・むくみ・静脈瘤は ふくらはぎのポンプで解消

私たちの体温は、「①食事で熱を作り」、「②運動で熱を体内に運ぶ」という2つのプロセスによって、36.5度前後に保たれています。
しかし、不規則な生活習慣や食習慣、運動不足により、平熱35度台の「低体温」の人が増加し、さまざまな不調の原因となっています。



監修 NPO法人日本スポーツアロマトレーナー協会 副理事
ウィミズ・ウェルネス銀座クリニックセラピールーム 院長
プレミナセラピストスクール 校長
神崎 貴子

「冷え・むくみ・静脈瘤」と低体温の関係とは？

デスクワークや立ち仕事で同じ姿勢をとり続けると、体内に熱を運ぶ「水分」や「血液」が下半身にたまり、これが冷えやむくみ、静脈瘤の原因になります。
水分や血液が下半身にたまって循環が滞ると、熱の運搬力はどんどん低下し、低体温を悪化させる「負のサイクル」に陥ってしまいます。その結果、冷えやむくみや静脈瘤だけでなく、免疫力の低下、基礎代謝の低下、血流悪化により、ウイルス感染や肥満、肩こりなど、あらゆる不調を引き起こします。

「ふくらはぎの筋肉は第2の心臓です」

ふくらはぎには、「第2の心臓」といわれるほど重要な循環機能を担う、大きな筋肉があります。この筋肉に刺激を与えると、下半身にたまった水分や血液を循環させる「ポンプ」として働き、冷えやむくみ、静脈瘤を改善します。
入浴も効果的です。寝る1時間ほど前に、38〜39度のお湯にゆっくりつかります。このとき、イラストを参考に「三陰交」や「血海」のツボ押しをすると血流促進に役立ちます。また、パイン（松）やローズマリーの精油は体を温める効果があるので、入浴剤として使用するのもおすすめです。



冷え・むくみ・静脈瘤の危険度チェック！

次にあてはまる人は、筋肉のポンプ機能が衰えている可能性があります。

- 手足が冷える
- 肩こりや腰痛がある
- 下半身が太り気味
- 仕事はデスクワーク
- 階段よりもエスカレーター派
- 入浴はシャワーだけ
- 夕方に足がむくむ



簡単！ オフィス・自宅できる
低体温脱却エクササイズ

ふくらはぎの筋肉に働きかけるエクササイズです。冷えやむくみ、静脈瘤の予防・改善に効果があります。また、ふくらはぎや足首のむくみを取り除くことで、キュッと引き締まったきれいな足首を手に入れることができます。

階段つま先上り

ふくらはぎの筋肉が効果的に刺激されます。駅やオフィスの階段で毎日行いましょう。階段だけでなく、ちょっと席を立ったときにつま先歩きをするのも効果的です。

- ①おへその下の筋肉に力を入れながら、背筋をまっすぐ伸ばす。
- ②前かがみにならないように①の姿勢をキープしたまま、かかとをつけずに足の指すべてに均一に体重がかかるように階段を上る。

Point
おへその下の筋肉に力を入れてバランス感覚を保つことでコア（体の中心）の筋肉にも働きかけることができます。

ふくらはぎ・アキレス腱ストレッチ

ふくらはぎの筋肉やアキレス腱を伸び縮みさせて、ポンプ機能を高めます。軸足の膝を伸ばすとふくらはぎ、曲げるとアキレス腱のストレッチになります。

両足×3セット

- ①手の平と足の裏をしっかり床につけて、全身を支える。手足は腰幅程度に広げる。左足を右足のアキレス腱に引っ掛けてクロスする。
- ②右足の膝をまっすぐ伸ばしたまま約10秒キープ。右足の膝を曲げてかかとを軽く浮かせて約10秒キープ。

伸ばして約10秒キープ
曲げて約10秒キープ
(左右逆にして繰り返す)

取材協力 ● 東邦大学医学部統合生理学教授・医師 有田 秀穂
(セロトニン道場 <http://www.serotonin-dojjo.jp>)

セロトニン不足度 CHECK!

あてはまるものに☑をつけ、点数を合計しましょう。

- 朝、寝起きが悪い
- 寝つきが悪く、よく眠れない
- 低体温、低血圧ぎみだ
- キレやすく、いつもイライラする
- 表情がトロンとしている
- あまり運動しない
- パソコンを長時間使う
- ほとんど太陽の光を浴びない

6〜8点 重度のセロトニン不足です。
3〜5点 セロトニンがやや不足しています。
0〜2点 特に問題ないでしょう。

厚生労働省の調査によると、平成20年にはうつ病をはじめとする気分障害の患者が104万人を超え、9年間で2.4倍に増加しました。心の病が増加する背景として、生活習慣の乱れが、脳内の「セロトニン」不足を引き起こしていることが挙げられます。

セロトニンは脳内の神経伝達物質のひとつで、快楽をつかさどる「ドーパミン」と、



セロトニン・ウォーキングで うつ病を予防！

メタボ予防やダイエットのための有酸素運動として人気のウォーキング。体だけでなく、心の健康にも役立つことをご存じですか？
うつ病などの心の病の増加は、セロトニン不足が原因

ストレスに反応する「ノルアドレナリン」の2つを適度にコントロールし、精神を安定させる役割があります。

このセロトニンが不足してくると、ストレスをコントロールできずにキレやすくなったリ、うつ病やパニック障害、摂食障害などにつながります。セロトニンが減る主な原因は、ストレスや疲労、生活習慣の乱れです。不規則な生活や運動不足、パソコン・ゲーム漬けの生活などがセロトニンの分泌を弱らせます。増加の一途をたどる心の病も、現代社会がもたらした生活習慣病といえるかもしれません。

集中して歩くと
セロトニンの分泌が活性化

セロトニンの分泌を増やすには、乱れた生活習慣を改善するとともに、太陽の光を浴び、「リズム運動」を意識的に行うことが大切です。もっとも手軽でおすすめのものが、セロトニン・ウォーキングです。

セロトニン・ウォーキングのポイント

- 1 余計なことを考えず、歩くことに意識を集中する
考えごとやおしゃべりをしながら散漫に歩くと、効果が低くなります。自分の歩調や呼吸、腹筋などを意識して歩きましょう。
- 2 胸を張って元気よく、リズムカルに早歩きする
頭の中で「イチ・ニ・イチ・ニ」と唱えたり、和太鼓など歌詞がなくリズムのよい曲を聴きながら歩くのもおすすめです。普通の曲ではメロディーに気をとられ、効果が低くなるためご注意ください。
- 3 時間は5〜30分で疲れない程度に歩く
疲労はセロトニンの分泌を抑制するため、無理は禁物です。
- 4 太陽の光を浴びる
セロトニンは朝、目から入る太陽の光の刺激で分泌されるため、朝に日光浴をかねて歩くと効果的です。

集中力が高まる
前向きな気持ちになる
気持ちが落ちつく
表情が引き締まり、姿勢がよくなる
朝の目覚めがよくなる

セロトニンが増え、心も体も元気に！

セロトニンを増やすには、リズム運動の継続が不可欠です。一般に、始めて3カ月後には効果が実感できるでしょう。

ココロの相談窓口 (@メンタル)

※当サービスは、外部の専門機関ピースマインド・イーパルにより運営されており、相談内容などの個人の秘密・プライバシーは完全に厳守されます。

- ★たったの5分! 手軽にできる……ストレスチェック… (下記アドレスにアクセス、無料)
- ★いつでもどこでも気軽に相談……オンラインカウンセリング… (下記アドレスにアクセス、無料)
- ★電話で待たずにすぐ相談……心の健康電話相談室… (☎0120-726-489)
- ★カウンセラーと1対1で……来談カウンセリング… (ご利用5回まで無料/6回目以降個人負担)

<https://www.kenko-program.com/seirei/>
※上記アドレスには、聖隷健康保険組合のホームページからもアクセスできます。

ストレスチェックとオンラインカウンセリングのアクセスには、契約団体IDとパスワードを入力してください。

契約団体ID:seirei パスワード:dec04rei

カードをお配りしています。いつでも携帯して、悩んだら、即相談しましょう。



不治の病になったときの「生」を生きる

健康なときには死について考えることは、あまりないかもしれませんが、いつか訪れる終末期にどんな治療を受けたいのか、死んだ後に臓器提供の意思はあるのか、自分らしい生の最後をどうしたいのか、健康なうちに考えておかないと、意思は示せなくなります。

を指しているのではなく、例えばもはや助かる見込みのない末期がんの患者や、たとえ生命を維持できてもいわゆる植物状態になる可能性が高い患者に対して、心肺蘇生措置※1や胃ろう※2や中心静脈栄養などによる栄養補給等の治療を指します。このような延命治療を望まないときは、書面による「リビング・ウィル※3」（尊厳死の宣言）を作成しておけば、意思を明確にすることができます。または家族とよく話し合っておき、いざというときに医師に患者の意思を伝えてもらうこともできます。

終末期にどんな治療を受けた方がいいのか

事故や大ケガなどで急に生命が危険になるときに、治る見込みのない病気になるというのでは、考え方も心構えも異なるかもしれません。しかし、平均寿命が延びた日本では、高齢で病気になる、入院を繰り返して、医療機関で死亡する人が多くなっています。

- ※1 心臓マッサージ、気管内挿管、気管切開、人工呼吸器の装着、昇圧剤の投与等
- ※2 人工的に胃壁に作られた穴、経口からの食物摂取が困難なときに、この穴を介して胃に栄養分を注入する
- ※3 知的精神的判断能力がある成人患者が生きているうちに法的に発効する遺言書

尊厳死とは

傷病により「不治かつ末期」になったときに、自分の意思で、死にゆく過程を引き伸ばすだけに過ぎない延命措置をやめてもらい、人間としての尊厳を保ちながら死を迎えることです。助かる見込みのない患者に対して、医師が医療行為で患者を早く死に至らしめる安楽死とは違います。

当組合の新しい保険証には臓器提供の意思表示欄があります

平成23年4月以降に発行する当組合の保険証の裏には、臓器提供の意思表示欄があります。従来の意思表示欄のない被保険者証と意思表示欄のある被保険者証との差替えは行いませんので、意思表示を希望する方は、(社)日本臓器移植ネットワークのホームページ(<http://www.jotnw.or.jp>)からの意思登録をおすすめします。意思を登録すると、ID入りの登録カードが郵送されます。変更や削除はいつでも可能です。

【被保険者証の裏面の意思表示欄】

注意事項 保険医療機関等において診療を受けようとするときには、必ずこの証をその窓口で渡してください。

住所 _____
備考 _____

※以下の欄に記入することにより、臓器提供に関する意思を表示することができます。記入する場合は、1から3までのいずれかの番号を○で囲んでください。

1. 私は、脳死後及び心臓が停止した死後のいずれでも、移植の為に臓器を提供します。
2. 私は、心臓が停止した死後に限り、移植の為に臓器を提供します。
3. 私は、臓器を提供しません。

(1又は2を選んだ方で、提供したくない臓器があれば、×をつけてください。)
【心臓・肺・肝臓・腎臓・膵臓・小腸・眼球】

〔特記欄〕
署名年月日： 年 月 日
本人署名(自筆)： _____ 家族署名(自筆)： _____

(注) 意思表示欄に臓器提供に関する意思を記入することは、被保険者等の任意ですので、必ずしも意思表示欄に記入する必要はありません。

死後、臓器提供の意思はあるのか

臓器提供は、脳死後あるいは心臓が停止した死後にできます。昨年、改正臓器移植法が全面施行され、生前に書面で臓器を提供する意思表示している場合に加え、本人の意思が不明な場合でも、家族の承認があれば臓器提供できるようになりました。また15歳未満の脳死後の臓器提供も可能になりました。

なりました。自分の死後、まだ機能する臓器を提供することで、救える命もあります。臓器移植について考え、家族とも話し合い、臓器提供意思表示カードやシールに記入しておけば、意思を伝えることができます。意思表示カード・シールは市町村窓口や保健所、運転免許試験場などに置いてあるほか、運転免許証の意思表示欄などで示すこともできます(記入は任意)。



大井川鐵道

汽笛音を響かせながら 大井川を駆け抜けるSLの旅

大井川沿いに北上する大井川鐵道は、現役のSLも運行されていて、鉄道ファンに人気の路線です。秋の紅葉のシーズンには、車窓から大井川に映える紅葉や茶畑など自然の美しい景色が楽しめます。

寸又峡温泉
南アルプスの麓、寸又峡温泉は秘境ムードたっぷり。目にも鮮やかな紅葉のハイキングコースと美肌の湯として名高い温泉が人気です。



おすすめ散策コース
寸又峡ブロムナード (4.0km/約90分コース)
寸又峡温泉までは、千頭駅からバス(大人860円、小人430円)
*距離と時間は目安です。休憩・見学時間は含みません。

大井川鐵道
SLも運行されているが、SL乗車の際は別途「SL急行料金」大人560円・小人280円が必要。大井川鐵道株式会社営業部 ☎0547-45-4112 (写真提供：静岡県観光協会)



夢の吊橋
エメラルドグリーンの湖上に架かる吊り橋。高さ8m、長さ90m、幅は人がひとり通るのがやっと。スリル万点の絶景スポット。(写真提供：静岡県観光協会)



寸又峡温泉露天風呂 美女づくりの湯
美肌効果、保温効果がある湯で、湯上りには肌がすべすべに。お風呂に入りながら朝日岳の山頂を仰ぎ、河鹿沢の渓流の音に耳を傾けるなど大井の自然を身近に体感も。
川根本町 千頭269-2 ☎0547-59-2746入浴料/400円 営業時間(季節ごとに変更あり) (写真提供：寸又峡美女づくりの湯観光事業協同組合)

聖隷健康保険組合の現況

平成23年9月末現在

●被保険者数	9,657人	●平均年齢	37.06歳
男	2,453人	男	38.21歳
女	7,204人	女	36.67歳
●平均標準報酬月額	345,425円	●被扶養者数	4,427人
男	480,492円	●任意継続被保険者	95人
女	299,434円	●育児休業保険料免除者	264人