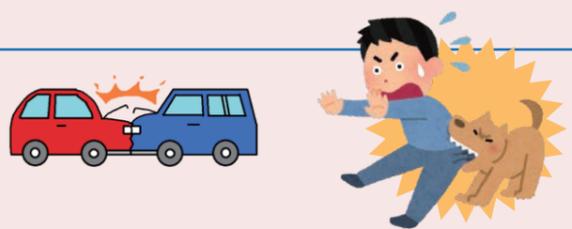


交通事故など、第三者の行為によるケガで健康保険を使う場合は「第三者行為による傷病届」をご提出ください

第三者の行為によるケガとは？

- 相手方がいる交通事故
- ケンカで暴力をふるわれた
- 他人の飼っている動物に噛まれた等



なぜ届出が必要なの？

協会けんぽが立て替えた医療費を加害者に請求するためです。他人の行為によるケガの治療費は本来加害者が負担するものです。そのため、他人の行為によるケガで保険証を使用した際は、協会けんぽが相手先に請求するために必要な情報を記載した「第三者行為による傷病届」を提出いただく必要があります。



美術鑑賞で心も体もリフレッシュ ー下関市立美術館ー

協会けんぽ山口支部では美術館にご協力いただき、美術を鑑賞いただくことで日々のストレスを解消し、心の健康づくりをしていただくための連載を行っております。美術館を訪れる際は、最新の情報をホームページ等でご確認いただき、感染症予防対策にご協力をお願いいたします。

～下関市立美術館所蔵品 岸田劉生《壺》について～

外に出づらい日が続いて、心身にストレスを感じている方もおられるかと思います。そんなとき美術館で作品に向き合うと、ふだんの悩みを忘れて、自分の世界に浸ることができます。なんだか疲れたなあ、というときには、リフレッシュしに美術館に来てはいかがでしょうか？

岸田劉生(1891-1929)は大正期に活躍した洋画家です。初めゴッホやセザンヌなどポスト印象派の影響を受け、その後、西洋の古典絵画の影響を受けた独特の写実表現を試みました。晩年は初期肉筆浮世絵や中国の宋元絵画に傾倒し、日本画も制作しています。自らの娘を描いた、麗子像を目にしたことがある方も多いのではないのでしょうか。

ここでは、暗い背景に壺が大きく浮かび上がり、右上には制作年と画家のイニシャルが記されます。壺には植物文様が描かれ、把手がついています。この時期、劉生は来日したイギリス人の陶芸家バーナード・リーチと親交を結び、陶磁器に興味をもちました。そして、工芸にはもっとも直接的な「内なる美」があると評価したのですが、それが本作の制作にもつながったのでしょうか。

絵の裏面には、「…驚く可きは実在の力…自分は猶これを探(り)進めたい」と記されています。リアルに描かれた壺の質感に対して、背景は黒く平面的な空間になっています。そのため、壺が空間に浮かんでいるような不思議な印象が生まれています。劉生は目の前の壺を凝視して、それが「実在」することの神秘を探求しているのです。

これ以降、劉生はいろいろな作品でこの壺のモチーフを展開し、事物が存在することの神秘を追求します。そして、有名な麗子像とともに、目に見える世界の奥にある「内なる美」に迫ったのです。



岸田劉生《壺》1916年

提供 下関市立美術館 学芸員 藪田淳子

〒752-0986 山口県下関市長府黒門東町1-1 tel.083-245-4131 <http://www.city.shimonoseki.yamaguchi.jp/bijutsu/>

いきいきつつしん 10月号

～大切な従業員の健康のために～「健康経営」はじめませんか？



「健康経営」とは、従業員の健康を重要な資源ととらえ、事業主が中心となって従業員の健康維持・増進に取り組むことで、会社の生産性向上を目指す経営手法のことです。労働力不足や社員の高齢化が進む今だからこそ、従業員の健康を会社が考え、健康づくりに取り組みましょう。

健康経営に取り組むことでこんなメリットが！

生産性の向上

- ・モチベーションの向上
- ・欠勤率の低下

リスクマネジメント

- ・事故や不祥事の予防
- ・労災発生の予防

イメージアップ

- ・企業ブランド価値の向上

協会けんぽ山口支部では山口県と協働して、健康経営を実践する企業をサポートする「やまぐち健康経営企業認定制度」を行っています。この制度は平成29年度よりスタートし、令和3年9月末時点で700社以上の事業所が、積極的に従業員の健康づくりに取り組んでいます。

大切な従業員の健康を守るために、健康宣言を行い従業員の健康づくりに取り組みましょう。

やまぐち健康経営企業認定制度の流れ

STEP1

チェックシートで現状を確認し、健康課題を見つけましょう。



STEP2

「健康宣言書」をご記入いただき FAX または郵送でご提出ください。



STEP3

「健康宣言証」をお送りします。社内に掲示し、従業員の意識を高めましょう。



STEP4

健康づくりを始めましょう。まずはできることから！
今できていなくても大丈夫です。協会けんぽがサポートします。

STEP5

取り組みの実施状況を「振り返り評価シート」に記入し提出します。
評価時に一定以上の点数を獲得されると、山口県から健康経営企業として認定されます。

● 申込方法

ホームページより健康宣言書をダウンロードいただき、FAX または郵送にてご提出ください。

ホームページ
はこちら



※「健康経営」は、NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。

～総務人事ご担当者様へ～

検診車での集団健診を実施中です（日程追加）



【受診できる健診項目】

- 生活習慣病予防健診…35～74歳の従業員様
- 特定健診…40～74歳のご家族様

【こんな方におすすめ】

- 👉 健診機関が近くにない方
- 👉 家族で一度に受診したい方

地域	日程	会場	申し込み先
岩国	11月16日(火)	岩国市民文化会館	①
光	11月18日(木)	あいぱーく光	
柳井	12月17日(金)、18日(土)	FUJIBO柳井化学武道館	②
山口	11月9日(火)	山口市民会館	①
美祢	11月12日(金)	サンワーク美祢	②
防府	11月19日(金)	防府市地域協働支援センター	①
下関	11月4日(木)、12月21日(火)	海峡メッセ下関	
	11月29日(月)、30日(火)、12月1日(水)		②
宇部	11月15日(月)	ノートルダム宇部	①
	12月11日(土) NEW	ヘルスポートクリニック山口	③

【申し込み先健診機関】

- ① 福岡健康管理センター ☎ 092-611-6721
- ② 広島生活習慣病・がん健診センター ☎ 0829-56-5505
- ③ ヘルスポートクリニック山口 ☎ 0836-31-2555

💡 詳細はホームページで
ご参照ください



健診結果が“要精密検査”や“要治療”の方へは
早めの医療機関への受診をお勧めください



健康診断の結果が
“要精密検査”や“要治療”と言われた場合…

医療機関を受診してください

→ 放っておくと病気の発症や悪化を引き起こす恐れがあります。



山口支部では委託事業者を通じて、健康診断での血圧や血糖値の検査結果が“要精密検査”や“要治療”と判定された方に対する医療機関受診案内業務を行っています。ご案内の対象となった方に対しては、ご本人・事業所を通じてご連絡をさせていただく場合がありますので、ご協力をお願いします。

令和3年度業務委託先

株式会社メディテクノサービス（大阪府大阪市中央区）
○ 委託期間：令和4年3月31日まで

連載

今年の健診はいかがでしたか？ 血圧について② どこからが高血圧？



「年をとれば血圧は高くなる」、年をとるにしたがって、血管の動脈硬化が進み、一般的には収縮期血圧が上昇してくるので、正しい認識です。しかし、血圧が高い状態が続くと、血管の壁が傷み、動脈硬化が進展、特に高齢でない方は注意が必要です。

高血圧の診断基準（表1）は、脳卒中や心筋梗塞など脳心血管病の発症頻度が高くなる血圧の値で決められています。また、脳心血管病発症リスクは高血圧のレベルに応じて高くなり、**Ⅱ度高血圧以上では、循環器内科受診をお勧めします。**

■表1 診察室（健診時）血圧の基準

収縮期血圧	180以上	Ⅲ度高血圧				
	160～179	Ⅱ度高血圧				
140～159	Ⅰ度高血圧					
130～139	高値血圧					
120～129	正常高値血圧					
120未満	正常血圧					
(単位) mmHg	80未満	80 89	90 99	100 109	110 以上	

拡張期血圧

※高血圧治療ガイドライン2019より引用

高血圧の原因について

① 本態性高血圧

高血圧の80～85%は、高血圧の原因となる病気がみつきません。高血圧が脳心血管病を発症させることで健康被害が起こるため、血圧管理が治療の中心となります。

●本態性高血圧の原因について

- ・ 遺伝的要因
- ・ 体重の増加
- ・ 運動不足
- ・ アルコール摂取量の増加など
- ・ 食塩過剰摂取
- ・ 喫煙
- ・ 食事のパターン

遺伝的要因以外は、生活習慣の修正により降圧が期待できます。

② 二次性高血圧

腎臓病や内分泌疾患（ホルモンバランスの乱れ）、血管の病気、他の病気の薬の影響など高血圧の原因となる病気があります。原因となる病気の治療により血圧管理が必要です。

高血圧について
詳しくはこちらから



その他の検査項目に
ついてはこちら



血圧が高い方は、塩分1日6g未満が目標

今月は減塩しながらアンチエイジング効果が期待できるレシピです！



豚肉とアボカドのソテー

いつまでも元気で若々しくいられるように、アボカドやブロッコリー、ナッツをはじめ抗酸化作用のある食材を豊富に使った、アイチエイジング・レシピです。鍋甲に作れて食べ応えがあり、塩分控えめなのも、嬉しいところです。



<ポイント>

- 抗酸化作用のある食材でアンチエイジング
- 手軽に作れて食べ応えあり
- 塩分ひかえめ（1人分塩分1.0g）

<材料（2人分）>

- | | | | |
|-----------|------|------------|------|
| ・ 豚もも肉薄切り | 160g | ・ ミックスナッツ | 30g |
| ・ 塩 | 少々 | ・ オリーブ油 | 小さじ2 |
| ・ こしょう | 少々 | 【A】 味付け調味料 | |
| ・ アボカド | 1個 | ・ 塩 | 少々 |
| ・ 玉ねぎ | 1個 | ・ 黒こしょう | 少々 |
| ・ ブロッコリー | ½株 | ・ レモン汁 | 小さじ2 |
| ・ トマト | ½個 | ・ しょうゆ | 小さじ1 |

<作り方>

- ① アボカドは皮と種を取りのぞいて約2cm角、玉ねぎは薄切り、トマトはざく切りにそれぞれ切る。ブロッコリーは小房に分けてさっと下茹でしておく。
- ② 豚肉は食べやすく切ってから塩、こしょうでかるく下味をつける。ミックスナッツは粗めに刻んでおく。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れて豚肉を炒め、火が通ったら玉ねぎを加えて炒める。さらにアボカド、トマト、ブロッコリーを加えて炒め合わせる。
- ④ 仕上げにミックスナッツを加えてサッと炒め、【A】で味付けする。

健康レシピは
こちらから

