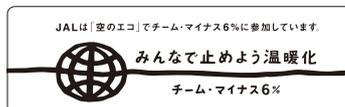


にっころ けんぽ

2010
Vol. 3



JAL
GROUP

ご家庭へ
本誌を
お持ち帰り
ください

被保険者証の デザインが変わります



保険料率改定／付加給付の
見直しを行います

健康診断で、
ご本人・ご家族の
健康チェックを!

気になる検査値
知りたい病気+

高血圧はサイレントキラー

重要な
お知らせ

日航健保より被保険者の皆さまへ
～皆さまのご理解をお願いいたします～

保険料率・負担比率の改定、 付加給付の見直しを提案いたします

すでに前号の機関誌等でもご案内のとおり、現在日航健保は、保険料収入の大幅な減、高齢者医療制度への拠出金の負担増、そして医療費の自然増や高齢化による医療費増加の要因により、史上例を見ない厳しい財政状況に直面しており、直ちに収支改善のための対応策を講じなければ、存続すら危ぶまれる状況となっております。つきましては、日航健保存続のため、以下のとおり「保険料率改定」と「付加給付の見直し」を臨時組合会に提案することとなりました。

健保組合では、今後もあらゆる無駄の削除、医療費の抑制努力を行うとともに、効果的な保健事業等、可能な限りの努力を行ってまいります。

被保険者の皆さまには、大変ご苦勞をおかけすることとなりますが、今の厳しい状況を何とか耐え抜き、JALグループ再生の日に希望を繋ぎたいと考えております。皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

変更内容(案)

● 保険料率・負担比率の改定 [2011年4月徴収分より]

	変更後	現 行
保険料率	1000分の96	1000分の67
負担割合	社員38:事業主58	社員22:事業主45

※特例退職被保険者、任意継続被保険者の方の保険料も制度変更に応じて2011年4月分より改定されます。

● 付加給付の見直し [2011年1月発生分より]

	変更後	現 行
傷病手当金付加金	廃止	法定給付 標準報酬日額 66.7%→85% の上乗せ分
延長傷病手当金付加金	給付期間:3カ月 標準報酬日額の3分の2	給付期間:1年6カ月 標準報酬日額の85%
訪問看護療養費付加金 家族訪問看護療養費付加金	廃止	窓口負担額-30,000円
出産育児一時金付加金 家族出産育児一時金付加金	廃止	1児につき定額100,000円
埋葬料付加金 家族埋葬料付加金	廃止	定額50,000円
一部負担還元金 家族療養費付加金 合算高額療養費付加金	自己負担限度額の変更について検討中 ※別途通知いたします	

浦安・成田地区にお住まいの被扶養者・任意継続被保険者・特例退職被保険者の皆さまへ

浦安・成田地区で、巡回型健康診断を今年度も実施いたします。まだ特定健診を受診されていない方は、この機会にぜひご受診ください。

【実施時期】2011年3月予定：詳細は年明け(2011年1月上旬)に健保連絡及び健保ホームページでお知らせいたします。



今年度すでに生活習慣病予防健診・人間ドックを受診された方は、この健診をご利用いただくことはできません。ご注意ください。

被保険者証のデザインが変わります

平成23年2月に更新される被保険者証は、健康保険法施行規則改正により、事業所名称及び所在地の記載を省略することになりました。また、裏面には臓器提供の意思表示欄を設けましたので、ご紹介いたします。臓器移植について及び意思表示欄の記入方法等は、後日発送する(社)日本臓器移植ネットワーク発行のリーフレットでご確認ください。

新被保険者証 表面

本人(被保険者) 平成26年 3月31日迄有効
健康保険被保険者証 記号 11 番号 12345
氏名 日航 太郎 (性別 男 (000000-04))
生 年 月 日 昭和00年00月00日
資格取得年月日 昭和00年00月00日
保険者所在地 東京都大田区羽田空港1丁目6番3号
保険者番号・名称 06132765 日本航空健康保険組合
TEL03-3747-2068

地紋はピンクに変更になりました

新被保険者証 裏面

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表示を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。

- 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。
- 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。
- 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)：



秋の健康づくりフェスタ 記録表の送付をお忘れなく!

お取り組みいただいた記録表の提出期限は**12月14日(火)**です。すてきなプレゼントをご用意しています(抽選)ので、忘れずに「記録表」と「送付状」をお送りください。

【公告1353号~1364号】

組合会議員の就退職がありましたのでご報告します

	就 職	退 職	
■ 選定議員	荻山 恭一	竹下 英孝	〔(株)日本航空インターナショナル〕 (平成22年 9月13日)
■ 互選理事	林 雄大	浅沼 智範	〔(株)JALグランドサービス〕 (平成22年11月 1日)
■ 選定理事	黒田 善和	白駒 伸春	〔(株)日本航空インターナショナル〕 (平成22年11月 1日)
■ 互選議員	七里 玲子	中川 香	〔(株)日本航空インターナショナル〕 (平成22年10月27日)



健康診断でご本人・ご家族の 健康チェックを!



今年度まだ受診されていない方へ お急ぎください!

健康診断の流れ

STEP 1
健診予約

ご希望の健診機関と
ご希望日をご連絡ください。

STEP 2
健診受診

【予約確認書】・【健康保険証】
及び健診機関より指示があっ
たものをご持参ください。

STEP 3
健診結果通知

受診した健診機関より
送付されます。

申込締切

平成23年2月28日(月)

受診締切

平成23年3月31日(木)

対象

健診コースにより異なります。

自己負担

※「健康診断のご案内」の説明ページをご確認ください

現役社員の方は会社の定期健康診断をお受けください!

お申込み方法

ベネフィット・ワン健診予約受付センター (お申込み・お問合せ)



03-6892-5325

平日:10~21時
土日祝:10~18時

[年末年始休業] 平成22年12月29日(水) 18:00~平成23年1月4日(火) 10:00



089-900-8281

24時間
受付



<https://kenshin.benefit-one.co.jp/jal/>

健康診断についての詳細及び全国の健診機関リストは、6月に送付している「健康診断のご案内」もしくは、上記ホームページをご参照ください。「健康診断のご案内」配布後に追加になっている健診機関があります。詳細は健診予約受付センターまたはホームページをご確認ください。

こころ(メンタル)相談サービス ご相談事例

姑しゅうとめの介護などで毎日が不安の連続。薬以外に「不安」を消す方法はないでしょうか？

事例 みずはら ゆうこ様(仮名) 52歳

姑しゅうとめと同居している専業主婦です。子どもは独立し、昼間は姑と二人です。収入が下がる中、姑の介護にも何かとお金がかかります。このままでは将来が不安に思えてなりません。現在は心療内科に通院していますが、このままずっとこんな状態が続いたら、と毎日が不安と緊張の連続です。

主治医から薬の処方を受けていますが「不安」な気持ちが消えません。ずっと薬を飲み続けるのも心配です。「不安」を消す方法が薬以外であればいいのに…。何か良い方法はないでしょうか？



回答 臨床心理士セガワが今のお気持ちをしっかりお聞きしました。

お母様の看病に不安を感じるのは自然なことです。加えて、治療や介護にも費用がかかり、経済的不安も大きいようです。昼間、看病の合間にできる簡単な気分転換法をお教えしますので、試してみてください。ちょっとした時間を利用して、身体の力を抜き、リラックスできるストレッチで心も落ち着くことがありますので、お試しください。

薬については、ご自分の判断で中断するのはかえって症状を悪くする場合がありますので、主治医の指示通りキチンと飲むこと、定期的な診察を続けることを約束してください。ご自身で不安に向き合い、実際の対処法を試し、主治医とはうまくつきあい、薬を上手に使うと良いでしょう。



このような悩みを気軽に ↓ ご相談いただけます

無料電話相談サービスのご案内 ※「日本航空健康保険組合の被保険者または被扶養者」である旨をお伝えください。

(委託先:東京海上日動メディカルサービス)

プライバシーは
厳守されます

「健康・医療・介護」や「育児」に関する相談は…



0120-578556

フリーダイヤル (通話料無料) 24時間サービス・年中無休で対応します。

携帯・PHSからもかけられます

03-5299-3165 ※通話料はご本人負担となります。

「こころ(メンタル)」相談は…

ゴク ロウ ココロ



0120-596556

フリーダイヤル (通話料無料) 相談時間:午前9時~午後8時(平日のみ)

※面談予約は24時間
年中無休で対応します。

メールでの相談も可能です

にっこうけんぽホームページ
よりご相談ください。
(返信は3営業日以内にいたします。)

携帯・PHSからもかけられます

03-5299-3164 ※通話料はご本人負担となります。

「こころ(メンタル)」相談の面談カウンセリングは、一部地域を除き全国で受けられます。
ご希望の方は、0120-596556へお問合わせください。委託先施設外での面談カウンセリングはご相談ください。
※委託先施設内及び提携施設での面談カウンセリング費用補助は3月末日受診分で終了いたしました。

気になる検査値 知りたい病気

高血圧はサイレントキラー

自覚症状がほとんどないまま動脈硬化を進行させ、脳梗塞や心筋梗塞など命に関わる病気を引き起こす高血圧。そのため「サイレントキラー」（沈黙の殺し屋）とも呼ばれます。高血圧症の人は全国に約4,000万人いると推定されています。



血圧を知るための検査

血圧とは、心臓から送り出された血液によって血管にかかる圧力のことです。血管に高い圧力がかかり続けると、全身の血管や心臓、腎臓などへの負担が増して、動脈硬化を引き起こし、さらには脳梗塞や心筋梗塞などの要因になります。

血圧を知ることが健康への第一歩！

血圧

特定健診の基準値

収縮期血圧	130mmHg未満
拡張期血圧	85mmHg未満

検査方法

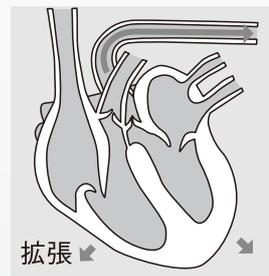
心臓は、ポンプのように収縮と拡張を繰り返して血液を全身に送り出しています。心臓が収縮したときの血圧を「収縮期血圧」（上の血圧）、拡張したときの血圧を「拡張期血圧」（下の血圧）と呼びます。

診療室での血圧測定の仕組みは次の通りです。上腕にカフ（腕帯）を巻き、そこに空気を送り込んで血管を圧迫し、いったん血液の流れを止めます。その後、カフの圧力を弱め、血液が心臓の拍動に合わせて断続的に流れ始めたときに発生する音（K音）を聴診器やカフに内蔵したマイクで確認。K音発生開始時のカフ圧を

「収縮期血圧」、K音が消えたときのカフ圧を「拡張期血圧」としています。

また、家庭で使われる血圧計では、カフを減圧するときの血管壁の振動をセンサーで感知することで血圧値を解析・推定します。

■ 収縮期の心臓の状態 ■ 拡張期の心臓の状態



わかること

収縮期血圧だけが低い場合も、拡張期血圧だけが低い場合も問題です。収縮期血圧が高いケースは高齢者に多く、大動脈などの太い血管が硬くなっていたり、心臓が収縮する力が強くなりすぎている可能性があります。一方、拡張期血圧が特に高い場

合は、太い血管の弾力性はまだ保たれているものの、末梢血管の抵抗が増加してきていると考えられます。一般的に中年期の人に見られ、肥満や運動不足、大量の飲酒、喫煙などが原因の可能性もあります。また、腎疾患などの別の病気が潜んでいる恐れもあるので注意が必要です。

高血圧を放置すると、どうなる？

血管の壁は本来弾力を持っているものですが、高血圧の状態が長く続くと血管が常に張りつめた状態になり、次第に厚く、硬くなってきます。これが動脈硬化です。高血圧による動脈硬化は、太い血管だけでなく末梢などの細い血管にも起こり、脳出血や脳梗塞、心筋梗塞、大動脈瘤、腎硬化症、眼底出血などの原因になります。また心臓は高い血圧に打ち勝つために無理をすることになり、心肥大が起こり、心不全を起こす危険もあります。

高血圧による怖い合併症

■**脳卒中**：脳の細い血管が破れる脳出血と、脳の動脈に血栓ができて詰まる脳梗塞があります。どちらも命に関わる危険な病気ですが、命をとりとめても、言語障害や麻痺などが残る恐れがあります。脳卒中は寝たきりの原因の第1位でもあります。

こんな前触れにご注意を

- 激しい頭痛
- 麻痺やしびれ
- 視野が欠ける
- うまくしゃべれない
- めまい

■**狭心症・心筋梗塞**：心臓を取り巻く冠動脈が動脈硬化によって細くなったり、血栓ができて詰まることで、血液が供給されなくなって起こります。日本人の死亡原因の第2位が心筋梗塞などの心疾患、第3位が脳卒中であり、どちらも高血圧が重要な危険因子だとされています。

こんな前触れにご注意を

狭心症の場合、激しい胸の痛み以外にも、奥歯の痛み、胸と肩の間が締め付けられる感じ、肩こり、左腕に放散する痛み、などを感じる場合があります。

■慢性腎臓病（CKD）：

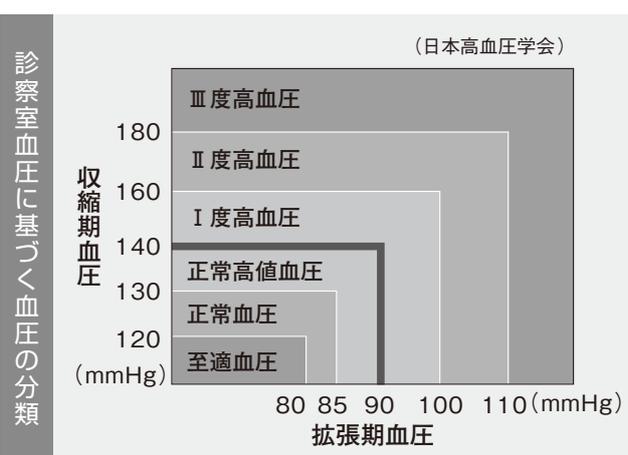
腎臓の小動脈の動脈硬化によって、水分を調節したり老廃物を濾過する腎臓の機能が慢性的に低下してしまいます。CKDも心筋梗塞や脳卒中の危険因子であり、また、進行すると人工透析や腎移植に至ることもあります。



高血圧の診断基準

特定健診での診断基準は左ページのとおりですが、日本高血圧学会による「高血圧治療ガイドライン」では、次のような分類を設けています。

正常血圧は特定健診の診断基準と同様、収縮期130mmHg未満／拡張期85mmHg未満であり、高血圧は140／90mmHg以上で、さらにⅠ度、Ⅱ度、Ⅲ度に分類されます。なお、至適血圧とは、脳や心臓、腎臓などに障害を起こさないために、正常血圧よりさらに理想的とされる血圧のことです。



高血圧と遺伝

高血圧の大きな原因は食塩の過剰摂取や肥満、運動不足などの生活習慣ですが、遺伝的な要因も関係しています。両親ともに高血圧である場合、子どもが高血圧になる確率は約50%、親のどちらかが高血圧の場合は約30%、両親のどちらも高血圧でない場合は約5%という報告があります。

高血圧を 防ぐ生活習慣

血圧は1日のうちでも常に変動しています。
毎日血圧を測って、その変動を知ることが予防の第一。
また、食塩の摂取を抑えたり、定期的な運動を続けるなど
血管にやさしい生活を送るよう気をつけましょう。

「早朝高血圧」にご用心

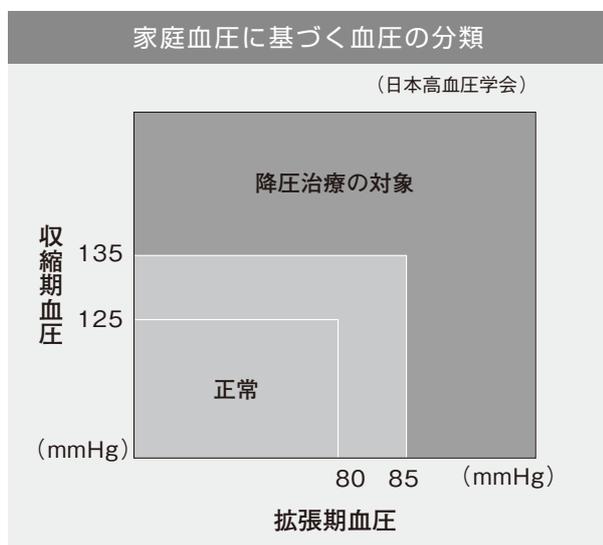
1日の中でも血圧は刻々と変動しています。また、環境によっても血圧は変わります。医療機関で血圧を測ったときに正常でも、家庭や職場で測ったときに高くなっているものを「仮面高血圧」と呼びます。

仮面高血圧の中でも、特に夜間や早朝に血圧が高くなる「早朝高血圧」は、通常の高血圧と同様に

脳梗塞や心筋梗塞のリスクを高めるために、要注意です。朝方から午前中にかけては、交感神経が活発になって血管が収縮したり、血液が固まりやすくなるため、脳梗塞や心筋梗塞が発症しやすい時間帯です。早朝高血圧が加わると、そのリスクがさらに高まるのです。高血圧で治療中の人の半数以上が、この早朝高血圧だといわれています。

家庭血圧を測定して「早朝高血圧」をいち早く発見

早朝高血圧は、家庭で血圧を測らなければなかなか見つけることはできません。そこで、定期的に家庭血圧を測定することが大切です。ただし、家庭では医療機関よりリラックスして血圧が測れるため、一般的に医療機関での血圧より低めになります。そのため、日本高血圧学会では、家庭血圧の基準値を、通常の基準値より上下とも5mmHg低く、収縮期血圧135mmHg、拡張期血圧85mmHgとしています。



家庭血圧の測り方

【血圧計の選び方】

血圧計には、上腕や指、手首で測るタイプなどいろいろありますが、日本高血圧学会では、このうち心臓の高さに近く、最も正確に血圧が測定できる上腕タイプのものを推奨しています。

【血圧を測るポイント】

- ① 起床後1時間以内と、夜寝る直前の1日2回、できるだけ毎日同じ時刻に測る。
- ② 朝は排尿を済ませ、朝食や薬を飲む前に測る。
- ③ 夜は入浴やトイレ、食事、飲酒の直後を避けて測る。
- ④ 座って1~2分間安静にしてから測る。



高血圧の予防・治療のための食生活

減塩

1日の食塩摂取量は
6gを目標に徐々に減塩を

塩の摂りすぎが高血圧の主な原因。日本人は世界的にみても食塩摂取量が多く、最近では減少傾向にあるといっても、1日平均11g程度の食塩を摂取しています。

厚生労働省の日本人の食事摂取基準（2010年版）では、1日の食塩摂取の目標量として男性は9g未満、女性は7.5g未満としています。WHO（世界保健機関）／国際高血圧学会のガイドラインや日本高血圧学会のガイドラインでは、1日6g未満を勧めています。

減塩のコツ

● 出汁をしっかりとって塩味を控える ●

みそ汁や煮物、そば・うどんなどは、塩やしょうゆ、味噌に頼らず、出汁をふんだんにとりましょう。その分、塩分を減らせます。市販の出汁の素は塩分が入っていることがあるので、成分を確認しましょう。



● 味付けは直前にする ●

塩やしょうゆなどは調理の最後に加えるのがコツ。煮物などは味の基本を出汁でとり、しょうゆは表面だけにさっと回して味と香りづけをする程度にしましょう。

● 香辛料や酸味を有効活用 ●

カレーやコショウ、唐辛子などの香辛料や、酢、レモンなどの酸味で味にメリハリをつけると、塩分をあまり使わなくても満足感が得られます。



● 外食ではメニューに工夫を ●

外食をするときは、汁物の汁はできるだけ残したり、カツ丼やチャーハンなどの単品物はできるだけ避けるようにしましょう。

● 塩分を排出するカリウムを摂る ●

カリウムは塩分を排出し、血圧を抑える効果があります。カリウムが豊富に含まれる野菜（ほうれん草、春菊、ジャガイモなど）を積極的に食べるようにしましょう。



運動

高血圧の改善には
運動も効果的

特にI度高血圧（140～159／90～99mmHg）であれば、運動と食事だけでも血圧を下げられることもあります。効果的な運動は、ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動。肥満やメタボリックシンドロームの改善にもつながるので、積極的に取り入れたいものです。



最新のイベント案内などを掲載しています。ぜひアクセスを！

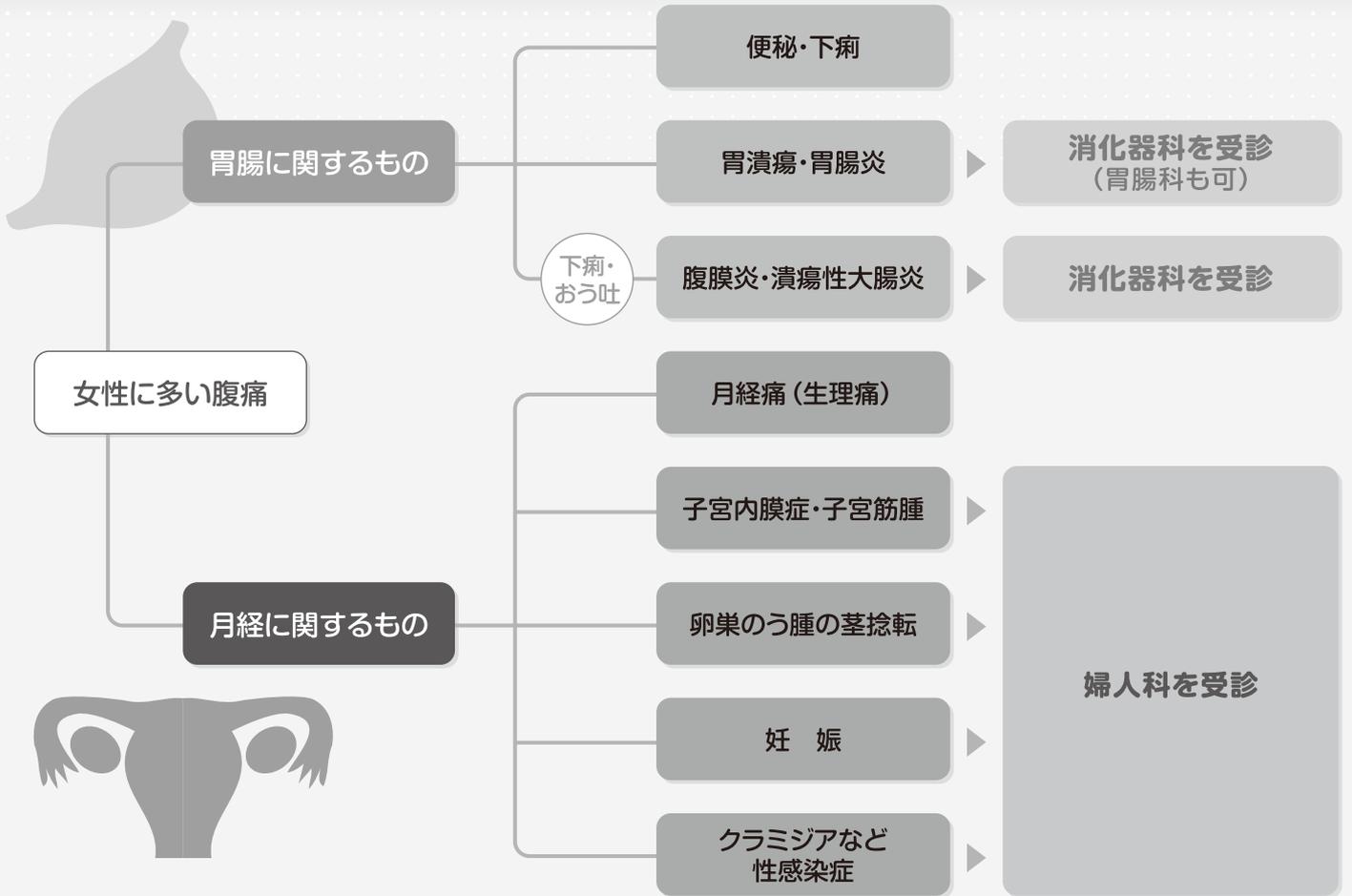
「にっこうけんぽ」のホームページはこちらから
<http://www.nikkokenpo.jp/>

※JALグループのイントラネットからもご覧いただけます。

ユーザー名：jalgroup

パスワード：kenpo

*腹痛からいくつかの病気の原因が考えられる



最後に、女性なら、10代から50代までの性経験のある女性なら、腹痛に際して忘れてはならないこと2つ。1つは、妊娠に関係がないかということです。流産、あるいは

妊娠・性感染症が原因の場合も

子宮内膜症や子宮筋腫で月経痛や月経前、月経後の痛みが出ることもあります。子宮内膜症は子宮以外のところにできた内膜が、月経時にあちこちで出血して腹膜を刺激し、腹痛を起こします。子宮筋腫の痛みは、子宮にとって異物である筋腫を押し出そうとしてプロスタグランジンが多量に分泌されるもの。どちらも毎月痛みが増し、異常な痛みになってきますので、前と比べて明らかに強い腹痛があるようなら、婦人科を受診してください。激的な痛みときには、子宮内膜症のチョコレート卵が破裂していることもよくあります。

また、ふつう卵巣のう腫は痛みがないものですが、茎捻転けいねんてんといってお腹の中でねじれたときのみ、激的な腹痛を生じます。これも若い女性に多いので要注意です。何より、ふだんから年に1回の婦人科検診を受け、超音波検査で子宮内膜症や子宮筋腫、卵巣のう腫がないかを診てもらっておきましょう。

子宮内膜症・子宮筋腫からくる腹痛

ます。いずれの時期の腹痛も、休む、温める、マッサージするなどのケアが効果的ですし、痛みどめも使って大丈夫です。

は子宮外妊娠では、ひどい腹痛が出ます。いつもの生理痛だと思っていたら流産だったということも。必ず、妊娠反応の検査をするか、産婦人科で確認してもらいましょう。妊娠にかかわる痛みなら、必ず婦人科処置が必要です。躊躇せず受診してください。

もう1つは、クラミジアなどの性感染症による腹膜炎です。クラミジアは、膈から子宮内、卵管、そして腹腔内へとひろがります。感染者の8割に症状はなく、腹膜炎を起こしてはじめて発見されることも。クラミジアは、上腹部の痛みで肝下膿瘍かんかのみやうとなつて見つかることもあり、婦人科疾患とはいえ上腹部にまでおよぶ感染症です。ふだんから、婦人科で感染がないか検査を受けるようにしましょう。不妊や子宮外妊娠のもっとも大きな原因にもなっています。

一言で腹痛といってもさまざま。自己流で対処するにしても、まずは治療が必要な腹痛か、病気がかかっているかを確認して調べておきましょう。



ウイミンズ・ウェルネス
銀座クリニック(婦人科)
院長
産婦人科医、医学博士

つしま るりこ
対馬 ルリ子

*専門分野…周産期学、ウイメンズヘルス

弘前大学医学部卒業後、東京大学医学部、都立墨東病院などを経て、2002年より「ウイミンズ・ウェルネス銀座クリニック」開院。2008年にNHK教育「きょうの健康」出演、著書多数。

※周産期:出産前後の期間。大体妊娠28週から生後7日くらいまで。



下腹部の痛み！ 何科を受診？

痛みを抱えながら一人で悩み、我慢して病院にも行かず、家事や仕事をしている女性は少なくないはず。でも放っておくと、思ってもみなかった病気と診断されることもあります。対馬ルリ子先生のクリニックを伺って、先生とお話をするようにご自分の体の症状を見直してみてください。

その腹痛はどんな痛み？

腹痛とは、「お腹が痛い」ことですが、一言でお腹が痛いといっても、さまざまな痛みがあります。きゆうつと痛い、ズキズキ痛い、しくしく痛い、刺すように痛い、焼けるように痛い、重い、不快、違和感など。

また、痛みの場所も、上腹部、下腹部、側腹部、腹部全体のほかに、おへそのまわり、心窩部（みぞおち）、季肋部（肋骨の下）などいろいろです。

女性にとって最も多い腹痛は、まずは胃腸の働きに関するもの、それから月経に関連する痛みでしょう。胃腸の痛みは、必ずしも胃腸粘膜の異常ではなく、管状の消化管の、過度の拡張や伸展、収縮などの動きによっても痛みが起こります。ですから、胃潰瘍や胃腸炎で痛いことも、単なる下痢や便秘や冷えて痛いこともあり、症状だけでは判断しにくいこともあります。

腹痛を確認して 疑わしい病気を考える

まずは、衣服をゆるめ、横になって様子を見ます。足を曲げてお腹にひざを近づけると痛みが軽減するでしょうか？ 痛みは間欠的（痛みと痛みの間がある）でしょうか？ 温めると楽でしょうか？ お腹を押すと痛みが増しますか？ また、押した手を離れたとき痛いでしょうか？

お腹を押して手を離れた時に痛い、足を曲げていないと耐えられないほどの痛みは、腹膜に異常がおよんでいます。腹膜炎です。すぐに消化器科を受診してください。

横になって痛みが楽になったり、温めるとよい場合には、様子をみます。機能的な腹痛で、自然に軽快する可能性があります。受診の必要はありません。

ひどい下痢やおう吐をとまらう時には、スポーツドリンクなどの電解質飲料を、2倍に薄めて多めに飲み、数日以上続く場合にはこれも受診してください。女性には、潰瘍性大腸炎といって、下痢と下血をおもな症状とした自己免疫性の病気があります。男性よりも女性に多く、ストレスや冷え、疲れで憎悪します。下痢が続く場合には大腸内視鏡検査をしてもらい、このような病気がないか消化器科で確認してもらいましょう（最近では、大腸肛門検査も、女性専用クリニックがあります）。

また、緊張が強い、自律神経の働きが不安定など、気質的な原因で、腸の運動が亢進しやすい過敏性腸症候群の人もいます。これは、腸の問題ではなく、神経の問題といえます。

月経に関する腹痛

さて、次は月経に伴う痛みです。月経前は便秘しやすく、月経が始まると下痢しやすいものです。これは、月経前の黄体期にプロゲステロンという腸の動きを落とすホルモンが増え、月経時にはプロスタグランジンという腸の動きを促進し、下痢にさせやすい物質が子宮から出るためです。プロスタグランジンは、剥がれた子宮内膜を体の外に押し出すのを助ける物質なのですが、同時に腸を刺激して下痢させてしまうわけですね。

どちらの時期も、腹痛は感じやすくなります。

種子島昔蜜芋

たねがしまむかしみついも

こだわり抜いた
「幻のあんのう芋」。
完全数量限定。
百五十セット確保いたしました。



焼芋にして平均糖度四十度。
「天然のスイートポテト」と
絶賛される美味しさです。

鹿児島県種子島の固有在来品種
「あんのう芋」の中から、特に優れた
種芋だけを品種選抜し、独自の
「有機海洋ミネラル栽培法」で育て
た昔ながらのこだわりの蜜芋
が「種子島昔蜜芋」です。

へお召し上がり方▼

- ★圧力鍋などで蒸して。★油で揚げてフライド・スイート・ポテトとして。★芋きんとんやスイートポテト・サラダとして。★オーブンやレンジで焼き芋として。

年末特別
ご奉仕品

送料
無料
※

種子島昔蜜芋 3kg セット (数量限定)

年末ご奉仕価格：3,980 円 (税・代引手数料込)

通常価格：4,980 円

セット内容

- 越後杵つきごん作もち 360g × 1
国内産水稲もち米 100%使用。1 枚パックになっています。
- 越後魚沼生もち (きねつき・よもぎ・きび・ごま・まめ) 各 300g × 1
魚沼産こがね米を使用したお餅です。
- 新潟こがね米 きねつき餅 450g × 1
魚沼産こがね米を使用した、こしの強いお餅です。
- 信州そば 100g × 10
百貨店仕様の 19cm の乾麺です。



※写真はイメージです



(メーカー/餅：丸一オザワ そば：大忠商興)

越後と信州の逸品をセットで。

切り餅・お蕎麦セット

きりもち・おそばセット

「強いコシ」の餅。

魚沼産などの越後米を100%
使用し、二段杵でよくつき
きあげてから急冷すること
で、他を圧倒する強いコシ
を実現しています。つきた
てを真空パックするため、
豊かな風味もそのままに。

送料
無料
※

切り餅・お蕎麦セット (数量限定)

年末ご奉仕価格：5,980 円 (税・代引手数料込)

通常価格：6,980 円

(※) 沖縄及び離島の方は別途送料がかかります。お問い合わせください。

年末ご奉仕価格は12/20(月)朝10時まで。

商品お申込書

お申し込み FAX: 03-5575-2682

お名前	〒 _____					
ご住所	_____					
電話番号	(_____)					
ご注文商品 個数/金額 ※ご希望の商品に ○してください。	種子島昔蜜芋 3kg セット (数量限定)			切り餅・お蕎麦セット (数量限定)		
	1セット 3,980 円	2セット 7,960 円	3セット 11,940 円	1セット 5,980 円	2セット 11,960 円	3セット 17,940 円
	4セット以上 ご希望の方 () セット 計 () 円			4セット以上 ご希望の方 () セット 計 () 円		
メールアドレス※ (任意)	※メールアドレスをご記入いただいた場合、定期的にお買い得商品・新商品の情報を提供いたします。					

※お客様の個人情報は厳重に保管・管理し、商品の発送及び関連する
お問い合わせ業務にのみ利用させていただきます。

商品お申込書に必要事項をご記入のうえ FAXにてお申し込みください。

- 商品の発送まで1週間~10日間いただいております。
- お支払いはすべて代引きとなります。
- ギフト対応は行っていません。

12月10日までにメルマガ登録の皆様から抽選で「種子島昔蜜芋」3kgセットを10名様に
プレゼントいたします。メルマガ登録の手続きは健保ホームページ (P.9参照) をご覧ください。

「にっこうけんぽ」は今年度から年4回の発行となり、1色刷りでお届けします (広告ページ
のみカラー)。状況をご理解のうえ、引き続きご愛読をお願い申し上げます。

地球にやさしい植林木紙使用



お問い合わせ：(株)事報堂 03-5575-6868
〒106-0031 東京都港区六本木五丁目11-10-1
E-mail: info@jihodo.com