



経営理念 報恩・感謝 至誠一貫



社報 内外美装

発行元：内外美装 労働安全衛生委員会
〒803-0822 福岡県北九州市小倉北区青葉2-1-15
Tel 093-571-4563 FAX 093-561-0097
HP http://www.naigaibiso.jp
E-mail info@naigaibiso.jp
発行責任者：河村 隆一 発行者：藤本 幸夫
馬場 一榮

テーマ 緑茶のカテキンで茶寿をゲット

お茶は世界で一番広く飲まれている嗜好飲料で、緑茶が占める割合は約20%です。古くから緑茶は「百薬の長」と呼ばれていましたが、最近の健康ブームで見直され、缶入りやペットボトル入りの緑茶飲料が数多く市販されています。今回は、知っているようで知らなかった緑茶パワーをご紹介します。

1 カテキンの多彩な健康効果

緑茶の特徴は、カフェイン（苦み）、テアニンなどのアミノ酸（旨み）やカテキン類（渋み）を多く含むことです。また、ビタミン類（カロテン、C、E）、無機成分（フッ素、亜鉛など）も豊富に含んでいます。

なかでも第一に挙げられるのが、お茶が脚光を浴びるきっかけにもなった、お茶特有の渋みのもとになる成分「茶カテキン」です。緑茶の効用の多くは、この茶カテキンによる多彩な生理機能を基本に、各栄養素が組み合わせられて有効な働きをします。

茶カテキンの生理機能

- 1 抗酸化作用
- 2 抗突然変異・抗がん作用
- 3 コレステロール上昇抑制作用
- 4 血圧上昇抑制作用
- 5 血糖値上昇抑制作用
- 6 抗菌作用



2 ビタミン類の抗酸化作用

老化や動脈硬化、がんなどの大きな原因の一つに、活性酸素が体内の脂質を酸化させて作る「過酸化脂質」があります。この酸化を抑えることで、がんなどを予防できるという訳です。

脂質の酸化防止に関わる栄養素はカロテン、ビタミンC・Eですが、緑茶には全てが含まれており、これらのビタミンが活性酸素を無毒化し、過酸化脂質の生成を防ぎ、老化やがん、その他の生活習慣病の予防に効果を発揮します。

アフラック
はつらつタイム
より抜粋



美味しいお茶の入れ方

○お茶を美味しく入れるには、お湯の温度がとて重要で、良いお茶ほど熱いお湯で出すと渋みが強く、低温のお湯だと渋みが抑えられてお茶の旨みが引き出されます。

○お茶を出す時間にも気を配りましょう。

○二煎目を美味しくいただくために、一煎残らず注ぎましょう。

(5人分)	お茶の量	お湯の温度	お湯の量	出す時間
玉露	15g	50℃	100ml	120～150秒
煎茶(上)	10g	70℃	300ml	120秒
煎茶(中)	10g	90℃	450ml	60秒
煎茶・ほうじ茶	15g	100℃	650ml	30秒

3 茶カテキンの強力ながん予防効果

緑茶の生産地では、がんによる死亡率が低いという調査結果があります。緑茶に含まれる茶カテキンはポリフェノールの一種で、カロテン、ビタミンC・Eよりさらに強い抗酸化作用を発揮します。さらに、カフェインの共存でその効力が一段と増強され、がん予防に効果を発揮します。

がんには、「正常細胞が、がん細胞に変わる」前段階と、「がん細胞が、がん組織にまで増殖する」後段階の二段階があります。カテキン類は、前段階を抑制する強い効果が認められています。

また、最近では、後段階のがん細胞の増殖を阻止する作用や、がんの転移を阻止する作用もあるという報告が続く、カテキンは総合的にがんを抑制できるとされています。

茶カテキンは、1杯の緑茶に0.1～0.15gほど含まれていますが、がんの死亡率が低い地域では1日1～1.5gのカテキンを摂取していたと報告されています。つまり、1日5～6杯の緑茶を飲むことで健康効果が得られるというわけです。

4 緑茶は健康飲料No.1

カテキンには、抗酸化作用のほかにも、左記①～⑥のように、高血圧や動脈硬化の予防、コレステロールの低下、血糖値の上昇を抑制、抗ウイルス作用、病原菌などに対する殺菌作用なども認められています。このように多彩な健康効果のある緑茶を飲む習慣を続けて、ぜひ茶寿(108歳)を目指しましょう。

がんになる人、ならぬ人 決め手は緑黄色野菜？

がんの診断・治療技術は日進月歩ですが、依然として日本人の死亡原因トップのままだ。そこで、最近注目されているのが、緑黄色野菜に多く含まれる「β-カロテン」。β-カロテンは体内でビタミンAに転換し、皮膚や粘膜を丈夫に保つ働きをします。内臓を守っている粘膜が弱ると細胞が傷つきやすくなり、その部分にがんが発生しやすくなるのですが、ビタミンAは傷ついた粘膜を回復してくれるのです。

また、β-カロテンそのものの抗酸化作用もがんの発生を抑える働きをします。このほか、ビタミンC・E、食物繊維などもがん予防に効果的ですが、現代の日本人はこれらを多く含む野菜類の摂取量が不足しています。

緑黄色野菜100g、淡色野菜200g、芋類100g、果物200gで成人が1日に必要なビタミン類と食物繊維を摂ることができます。100gの目安を参考に組み合わせて、毎日の食事に取り入れましょう。

緑黄色野菜	淡色野菜	果物	芋類
ほうれん草 1/3～1/4束	きゅうり 1本	バナナ 1本	じゃが芋 中1個
小松菜 1/4束	レタス 1/3	りんご 1/3個	里芋 小5個
にんじん 1/2本	キャベツ 2枚(手のひら大)	ブリンズメロ 1/2個	さつま芋 中1/2個
かぼちゃ 2～3切	玉ねぎ 中1/2個	みかん 11/2個	山芋 約5cm
ピーマン 中4個	大根 約3cm	いちご 10個	
にら 1束	なす 1個		
さやいんげん 1掴み	ごぼう 中1本		
	レンコン 約5cm		

100gの量の目安

現場レポート

FileNo. 8
大分市医師会立
アルメイダ病院

住 所 大分市大字宮崎
1509-2
当 社 清掃員 5名 リネン1名
従業員数 洗濯業務1名



今年の3月から、ワタキョーセイモア(株)九州支社様の協力会社として日常業務(洗濯区域)・洗濯業務・リネン業務を受託しました。

建物はRC造7階建・延床面積23,401㎡・病床数385床で大分県で初めて免震構造を採用し、今年3月より新病院

として診療を開始しています。アルメイダ病院の名称は、1557年日本で最初の洋式病院を大分に建設して広く全国の病める人々の診療にあたったポルトガルの宣教師で外科医でもあった「ルイス・デ・アルメイダ」を顕彰して名付けられたものです。



手袋(各作業ごとに使い捨て)を着用し、特に手術室関係などは作業服の為、ダスタークロスは使い捨てを使用し、モップは消毒液に浸けたものを使用しています。清掃・洗濯・リネン業務に全員で協力し合って、毎日頑張っています。



編集後記

11月9日(日)に平成20年度東九会ソフトラボール大会が開催されます。前年度は雨の為に中止となり残念でしたが、今年は晴天になることを祈っています。

そして優勝を目指してがんばろうと思います。次回号に試合結果を掲載したいと思っておりますので楽しみに待って下さい。

北九州・下関地区の従業員の皆さんは健康診断に行かれましたか？今年の8月より始まりましたが、当初の予定では10月末日で終了の予定でしたが、11月いっぱいまで延長することになりました。まだ行かれてない方は必ず健康診断に行ってください。

また、その他の営業所の皆さんは、各営業所より案内・連絡等あると思いますので、その時は必ず健康診断を行なうようお願い致します。



- 北九州
11月いっぱい
- 中津
来年早々
- 熊本
十一月～十二月

健康診断について

総務からの
お知らせ



今回から新企画として、新しく入社された方の御紹介をしていきたいと思います。今回は、平成20年6月1日から平成20年9月30日までに入社された皆さんです。各箇所にてこんなにたくさんの方が新しく私たちの仲間になりました。今後も一緒にがんばりましょう。

平成20年6月入社

●北九州

頼末 真理 小倉ベイホテル第一
西本 さゆり 小倉ベイホテル第一
上野 悦子 国立小倉病院
片村 明美 北九州市立医療センター
梶木屋 明子 COLET井筒屋
平田 清香 COLET井筒屋
瀧本 三恵 産業医科大学
谷頭 君代 小倉到津病院
局 豊弘 徳力サティ
三村 桂子 徳力サティ

●宗 像

村上 冴子 雁ノ巣病院
山口 三夫 雁ノ巣病院
青柳 福男 古賀清掃工場
安水 和恵 ゆめタウン宗像店
阿井 美智子 兵備内科医院
藤崎 富美子 遠賀中間医師会館
坂口 順子 津屋崎中央病院
柴田 澄枝 津屋崎中央病院
福田 弘子 宗寿園

●福岡

前田 律子 日本たばこ産業唐津津
松永 悦子 ハローデイ千早店

●中 津

松永 照代 行橋厚生病院

●大 分

渡邊 安子 大分市医師会立
アメリタ病院

●熊 本

小山 貴子 熊本(営)

●品 川

青木 和子 介護老人保健施設
キーストン

丸山 セツ子 介護老人保健施設
キーストン

嵯峨 俊二 サニーコート八王子
武藤 恵子 サニーコート八王子

小原 正勝 アステック高橋不動
アステックレイス

川村 シゲ 日本興亜損保日吉センター

●大 阪

高田 一孝 上本町ハイハイタウン
東 友子 秋津鴻池病院

平成20年7月入社

●北九州

赤畑 和哉 阪九フェリー
尾崎 由香利 小倉ベイホテル第一
仲道 和子 小倉ベイホテル第一
西村 るみ子 北九州オフィスビル
舛添 つちみ 産業医科大学

●下 関

金子 洋子 下関グランドホテル

●宗 像

久保 三千枝 トライアル直方店
坂井 直子 トライアル直方店
永島 澄代 津屋崎中央病院

●福岡

羽川 すみ子 グレイスマンション篠栗

●中 津

藤本 英里 東芝B&Lサービス

●品 川

高橋 澄恵 日本興亜損保銀座ビル
松原 利忠 ㈱コート大宮盆裁町第2
小野口 悦子 トライアル宇都宮

●大 阪

岡本 美枝子 秋津鴻池病院
田中 大雄 上本町ハイハイタウン
安田 清照 ワンカルビ草津店

内田 憲太 ワンカルビ草津店

平成20年8月入社

●北九州

福本 隆則 本社総務部
小野 綾子 本社総務部
安富 紀子 COLET井筒屋
豊田 秀龍 新行橋病院
緒方 洋子 新行橋病院
江頭 スエノ 新行橋病院
盛 桂子 新行橋病院
原 愛子 新行橋病院
藤波 八重子 新行橋病院
野口 千代子 新行橋病院
渡瀬 郁子 新行橋病院
松隈 美智子 新行橋病院
秋山 博美 新行橋病院
加来 憲幸 新行橋病院
山田 愛子 新行橋病院
井本 マサ子 新行橋病院
奥村 富士子 新行橋病院
田中 千恵子 九州厚生年金病院
宅野 真理子 九州厚生年金病院
本田 悦子 九州厚生年金病院
三角 ひとみ 新日鉄八幡記念病院
神田 多津子 産業医科大学
長倉 由美子 産業医科大学
土居 洋子 産業医科大学

●福岡

赤野 公子 全教研 西新校
福井 富士子 エスプラッツ

●中 津

池田 和子 中津市民病院

●品 川

小川 雅代 エスケープーズ
榮井 花子 日本興亜損保
武蔵野支店ビル

●大 阪

阪田 一好 ワンカルビ神楽店
大塚 千恵 ワンカルビ神楽店
谷田 宏文 ワンカルビ神楽店

●介護事業部

萩森 三枝子 ヘルパー
帆足 敏子 ヘルパー

平成20年9月入社

●北九州

細石 美津子 小倉ベイホテル第一
岩田 明子 小倉ベイホテル第一
有馬 純子 国立小倉病院
中村 久代 リビオサリヤ轄ヶ谷
猿楽 和代 COLET井筒屋
吉田 由美子 辰巳ビル
石黒 好美 ちずる園
宮崎 旭子 フロンティア清見
金子 洋子 産業医科大学

●宗 像

武田 裕行 ハローデイ九工大前店
倉地 和子 ハローデイ九工大前店

●福岡

井上 喜豊 福岡(営)
羽野 ひとみ セントラルホテル武雄
有田 初美 セントラルホテル武雄
山内 美穂 アトモスもち
今村 和登 ゆめタウン八女店
古賀 ミスエ ゆめタウン八女店
土田 武範 ゆめタウン八女店

●中 津

大下 和子 川崎整形外科病院

●大 分

小石 百合子 大分市医師会立
アメリタ病院

●品 川

合間 輝夫 サニーコード祐天寺
武井 徹男 トライアル宇都宮店

●大 阪

赤野 公子 全教研 西新校
福井 富士子 エスプラッツ

●中 津

池田 和子 中津市民病院

●品 川

小川 雅代 エスケープーズ
榮井 花子 日本興亜損保
武蔵野支店ビル

●大 阪

阪田 一好 ワンカルビ神楽店
大塚 千恵 ワンカルビ神楽店
谷田 宏文 ワンカルビ神楽店

●介護事業部

萩森 三枝子 ヘルパー
帆足 敏子 ヘルパー

●大 阪

阪田 一好 ワンカルビ神楽店
大塚 千恵 ワンカルビ神楽店
谷田 宏文 ワンカルビ神楽店

●介護事業部

萩森 三枝子 ヘルパー
帆足 敏子 ヘルパー

●大 阪

阪田 一好 ワンカルビ神楽店
大塚 千恵 ワンカルビ神楽店
谷田 宏文 ワンカルビ神楽店

●介護事業部

萩森 三枝子 ヘルパー
帆足 敏子 ヘルパー

●大 阪

阪田 一好 ワンカルビ神楽店
大塚 千恵 ワンカルビ神楽店
谷田 宏文 ワンカルビ神楽店

●介護事業部

萩森 三枝子 ヘルパー
帆足 敏子 ヘルパー

●大 阪

阪田 一好 ワンカルビ神楽店
大塚 千恵 ワンカルビ神楽店
谷田 宏文 ワンカルビ神楽店

●介護事業部

萩森 三枝子 ヘルパー
帆足 敏子 ヘルパー



本年10月、政管健保は「協会けんぽ」に変わります。

社会保険庁



中小企業等で働く従業員やその家族の皆さまが加入されている健康保険（政府管掌健康保険）は、現在、国（社会保険庁）で運営していますが、平成20年10月1日、新たに全国健康保険協会が設立され、協会が運営（全国健康保険協会管掌健康保険Ⅱ「協会けんぽ」）することとなります。

協会設立で変わります。

1. 組織や職員が変わります。

協会は、非公務員型の法人として新たに設立される保険者であり、職員は公務員ではなく民間職員です。

協会の理事や各都道府県の支部長はすべて民間出身者を登用する等民間からの採用を進め、民間のノウハウを積極的に採り入れていきます。

2. サービスが変わります。

民間のノウハウやＩＴシステムを活用し、被保険者や事業主の皆様の視点からサービスの向上を

図っていきます。

3. 組織や職員が変わります。

都道府県ごとに支部を設け、地域の身近な保険者として地域の被保険者や事業主の皆様の意見に基づき、生活習慣病の予防などの地域の実情に応じた事業を展開していきます。

4. 仕事の仕方が変わります。

民間の法人として職員の意識改革を図り、能力と実績に基づく人事制度の徹底を図るとともに、業務改革を進め、運営の効率化を図っていきます。

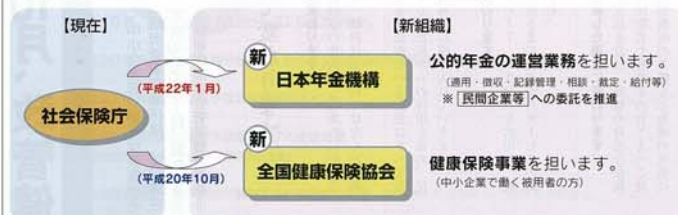
協会設立でも変わられません。

医療機関で受信された場合の自己負担の割合や高額な医療費の場合の負担の限度額、傷病手当金などの現金給付の金額や要件など、健康保険の給付の内容は、協会設立後もこれまでと変わりません。

また、被保険者証については、平成20年10月以降順次、新たな被保険者証への切替が行われますが、切替が完了するまで現在お持ちの被保険者証は引き続き医療機関等で使用できます。

社会保険庁の廃止と、非公務員型の2つの新法人の設立

【国が担う業務】※公的年金の財政責任・運営責任は「厚生労働省」※保険医療機関の指導監督は「地方厚生局」※悪質な滞納者の強制徴収は「国税庁」へ委任可能



- これにより……
- 1. 「職員」が変わる**
新しい2つの法人の職員は、公務員ではなく民間です。能力と実績に基づく人事管理で職員の意識改革を徹底します。
 - 2. 「サービス」が変わる**
親切でわかりやすいお知らせ、電話相談やインターネットでの情報提供など、サービスの向上を徹底します。
 - 3. 「仕事の仕方」が変わる**
旧式のコンピューターシステムの刷新、各種のチェックの仕組み、事務処理の集約化、外部委託化など、事業の適正かつ効率的な実施を徹底します。

全国健康保険協会について



※事業所の適用や保険料の徴収の業務は日本年金機構において厚生年金業務と一体的に行い、保険給付に必要な財源は厚生労働省から協会に交付金として交付

協会けんぽの理念

《基本使命》

協会は、保険者として被用者に係る健康保険事業を行い、被保険者等の健康増進を図るとともに、良質かつ効率的な医療が享受できるようにし、もって被保険者等の利益の実現を図る。

《キーコンセプト》

- ・事業主及び被保険者の意見に基づく自主自律の運営
- ・事業主及び被保険者への信頼が得られる公正で効率的な運営
- ・事業主及び被保険者への質の高いサービスの提供
- ・被用者保険の受け皿としての健全な財政運営



月刊 社会保険より抜粋