

# こらぼ 春 collaboration

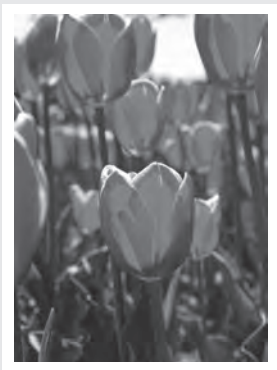
2012.4.1 VOL.30

●発行日：2012年（平成24年）4月1日

●企画・編集・発行：(株)CRCアド

本誌の一部または全部を著作権法の定める範囲を超え、無断で複写、転載することを禁じます。

## 今月の表紙



「春の訪れ」

咲いた、咲いた、チューリップの花が、並んだ、並んだ、赤、白、黄色…。皆さんはこの童謡のことをよくご存知でしょう。春の花壇の主役であるチューリップは、根強い人気があり、子どもから大人にまで馴染み深い花です。

チューリップというとオランダをイメージされがちですが、発祥の地は意外にもトルコで、長い歴史があります。

歌詞にあるように「どの花見ても綺麗だな～」だけではなく、可愛らしく温かさを持った花でもあります。たくさん色や形があり、魅力的な花だと改めて感じました。

## PHOTOGRAPHER PROFILE

### 呉雪陽(ごせつよう)

1974年 中国ハルビン市生まれ

1994年 来日

2000年 九州産業大学芸術学部写真学科卒業

2002年 九州産業大学大学院芸術研究科修士課程修了

2002年4月 株式会社シー・アール・シーに入社 現在に至る

コニカフォトプレミオ入賞(2000～2001年度)

日本カメラ賞受賞 市民写真コンテスト「博多地撮り」展(2001年2月)

第4回三木淳賞受賞 ニコンサロン Juna21 写真展年度賞(2001年度)

写真展に「中国・張祥村の夢」(東京新宿コニカプラザ)、2人展「温もり」(福岡富士フォトギャラリー)、「氷上の花火」(2001年、新宿ニコンサロン)などがある。現在、CRCグループホームページ上に『呉雪陽 写真館』を公開中。

<http://www.crc-group.co.jp/crcgroup/photo/>

## CONTENTS

### 特集 便秘

2 腸内環境をリセットしましょう!  
検査のはなし  
便ヒトヘモグロビン

6 生ごみ処理機「シンクピア」紹介  
生ごみは自己処理する時代へ

簡単な検査のはなし・2

8 「溶血」とは何ですか?  
健康最前線・23

平成24年4月から「HbA1c」が変わります

9 知って安心 保険  
生命保険料控除制度の改正

10 健康道場  
便秘解消体操

11 季節の健康食・2  
キャベツ

12 健康よろず相談 No.30  
運動とメンタルヘルス②

13 ちょっと気になる水と食のはなし  
貝毒による食中毒の防止と発生時期

働く人の知恵袋 ビジネス力  
14 効率のよい会議進行の仕方  
LESSON 30 マナークイズ  
HOROSCOPE 4月～6月の健康運

16 脳だめし あなたは何問できる?

## BOOK おすすめの1冊

初対面のあいさつ、目上の人と話すとき、ちょっとした飲み会など、「気がきくようになりたい!」と願う場面は誰にでもあります。「どうすればあの人がみたいにできるの?」「自分で自分の気がきくは伝わらないの!?!」と、悩んでしまう人もいるのではないのでしょうか。

この本では、気配りのプロフェッショナルであるベテラン秘書が、「さりげない気がつき」で周囲の人から「感謝」や「信頼」を得る方法を全45項目で述べていきます。また、巻末には冠婚葬祭をはじめとした「今さら人には聞けない、オトナの常識とマナー」を収録しており、実用性も抜群です。

人として大切にしていきたいことを、噛みしめることができます。新入社員ビジネス書としてもおすすめの1冊です。



能町光香(著)

クロスメディア・パブリッシング

1344円(税込)

誰からも「気がきく」と言われる45の習慣

# 腸内環境をリセットしましょう！

便秘の原因は、食生活の乱れや運動不足、ストレス、不規則な生活など、さまざまなものがあげられます。つらい便秘で悩んでいる人は、まずは症状を改善するために、自分に合った適切な対処法を見つけることが大切です。

## 便秘とは

便の約70%は水分、残りの30%が食べ物のカスです。大腸に入ってきた時点では、ドロドロの状態ですが、大腸を進むに従って、水分が吸収され正常な便の形になります。

便秘とは食べ物のカスが長く腸内にとどまるため水分が吸収されて固くなり、排便しにくくなる状態のことをいいます。日本内科学会の定義では「3日以上排便がない状態、または毎日排便があっても残便感がある状態」とされています。しかし、3日に1回の排便だとしても、お腹がスッキリして体調がよければ、問題はありません。

## 便秘の原因

便秘の大きな原因として、生活の欧米化があげられます。もともと日本人は穀物や野菜中心の食生活だったので、食物繊維を多く摂取していました。食物繊維は腸の動きを活発にし、健康的な便を作るためには、大切なものです。しかし、肉中心で野菜の少ない欧米化の食生活は、高脂肪、高たんぱく質であるため便の素になるカスがほとんどなく、腸内細菌のバランスを悪くさせ、便秘の原因になっ

### 便秘の種類と原因

#### 便秘

##### 機能的便秘

消化器官(胃、小腸、大腸など)の機能低下が原因で便秘になるもの。一般的に便秘と呼ばれるもの。

##### 器質性便秘

がんやポリープができ、腸内が狭くなることでおこる便秘。腸の長さや大きさの異常によっておこる場合もある。

##### 習慣性便秘

##### 一過性便秘

##### 弛緩性便秘

主に筋力(特に腹筋)の低下により、腸の蠕動運動が弱くなることが原因でおこる便秘。高齢者やお産を経験した女性に多い。最近では、体力の無い若い女性にも見られる。



##### 痙攣性便秘

心理的ストレスなどにより、自律神経が乱れ、腸が過剰に運動するためにおこる便秘。便意は強いのに量は少なくコロコロとした便。下痢と便秘を繰り返すこともある。



##### 直腸性便秘

便意を我慢し過ぎることにより直腸が鈍感になり、便が直腸に溜まっても、便意を感じにくくなることでおこる便秘。長い間溜まっていた便は水分が少なく、固い便になる。



てしまいます。

便秘は高齢者に多くみられ、男性よりも女性に多いというのも特徴です。女性は男性に比べ排便に必要な肛門の括約筋や腹筋の力が弱いいため、便秘になりやすいといわれています。また、月経のリズムにより腸の働きが低下しやすかったり、妊娠したりすることも原因のひとつです。とくに若い女性に圧倒的に多いのが、ダイエットが原因の便秘。ダイエット中は食べる量も極端に少なくなり、偏食になりがちです。そのため、便の量が減り、腸の老廃物を押し出す働きが弱くなり便秘になってしまいます。便秘にならずに痩せるためには、食事のカロリーを抑えて、食べる量は減らさないことです。量を増やすためには食物繊維が豊富な野菜類やきのこ類などを意識して食べるとよいでしょう。その他にストレスや運動不足、不規則な生活も便秘の原因になります。

旅行や一過性の強いストレスなどによる環境変化の便秘は、あまり心配する必要はありません。

ん。しかし、長期間便秘が続くようならば、大腸の病気などが原因の場合もありますので、かかりつけ医にご相談ください。

### 便秘が原因のトラブル

便秘は排便のトラブルだけではなく、その他にいろいろな症状を引き起こすことがあります。例えば、体内に老廃物が溜まることで、肌荒れや肌のくすみが起こります。また体内に溜まった毒素や老廃物は、肩こりや疲れの原因につながることもあります。その他に体内に毒素が蓄積されることで、毛穴から加齢臭のようなにおいが発生することもあります。

このように、便秘はさまざまなたラブルを引き起こしかねません。たかが便秘と思わず、普段から便秘にならないように気を配ることが大切です。

〈参考文献〉  
日本消化器病学会ホームページ

## 便秘の原因



## 理想的な便の量と形、色とは？



- ・形状  
太い・固い・短い…便秘の人に多い便。水分量が少ない。  
細い・半練状・長い…消化不良や水分のとり過ぎが原因。
- ・色  
褐色…動物性脂肪のとり過ぎ。食物繊維の摂取を心がけて。  
黒色または赤褐色…消化管からの出血が考えられる。  
専門医へ早めの受診を。  
白色…一般的に胆汁が出ないことによる起る症状。  
脂肪の多い食事の後にも出る場合がある。

## 便秘チェックシート

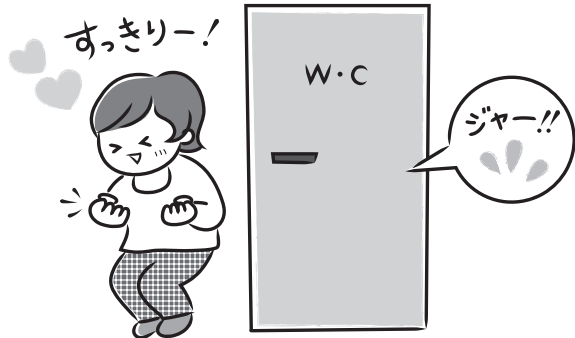
- お腹が張る
- トイレを我慢することが多い
- 運動不足である
- 排便が3日以上ないことがよくある
- 口臭が気になる
- 肌荒れ、にきび、おできがよくできる
- 旅行をすると便が出ない
- 朝食をとらないことが多い
- 長時間座りっぱなしの仕事である
- 菓子類の摂取が多い
- 水分をあまり摂らない
- ダイエットをすることが多い
- 野菜をあまり食べない
- ストレスが多い
- 下痢が続くことがある

### チェックの数は？

- 0~1個 快食快便!便秘の心配はありません。
- 2~5個 便秘予備軍。食生活に注意しましょう。
- 6~9個 便秘の兆候あり。習慣性便秘になる前に、生活習慣の見直しが必要です。
- 10個以上 便秘状態です。直ちに便秘解消法を試みましょう。(P4,5 参考)

# 便秘解消法

便秘だからといって、むやみに便秘薬を使うのは、避けるようにしましょう。薬を飲まずに便秘解消できる方法があります。しかし、どうしても飲まなければならない場合は、かかりつけ医か薬剤師に相談することが大切です。



食物繊維を意識してたっぷり摂る！  
朝食はしっかり食べて腸を刺激しましょう。

便秘解消に一番効果的な

食品は食物繊維。食物繊維は、野菜やきのこ類、海藻類、豆類、穀物などにたくさん含まれています。日常の食事ですつぷり摂るよう心がけましょう。食物繊維の摂取量は1日あたり20gが目安。ただし、食物繊維ばかり摂ってもダメ。バランスのよい食事を十分に食べるのが大切です。

また、朝起きたときにコップ一杯の水を飲むと、体水分が補給され、腸の活動を促すことにつながります。

## 発酵食品

### 伝統食は便秘に効く!!

発酵食品といえばヨーグルトが代表的ですが、味噌やしょうゆ、納豆、漬物など、日本の伝統食には発酵食品が数多くあります。発酵食品には、善玉菌である乳酸菌が多く含まれるので、摂取すると腸の働きを活発にします。お隣の国、韓国のキムチもおすすです。

## 干し野菜

干し野菜は野菜力をギュッと凝縮  
旨味と栄養分が増えて、美味しくたっぷり食べられる!!

### 素材の準備

- 根菜** 皮付きで薄切り
- キャベツ・白菜** 1/4に切る
- ミニトマト** 半割り
- きゅうり** 縦割りで種を取る
- ショウガ** 皮付きで薄切り
- 椎茸** 軸ごと
- りんご** 皮付きで薄切り



使うもの ざる、キッチンペーパー(あれば)



仕上りのポイント



干し野菜を作るポイント

- ・カラッと晴れた日を選ぶ。
- ・水気をキッチンペーパーなどで拭き取る。
- ・重ならないようにざるに並べる。
- ・2~3時間干しただけの半生状態でも美味しい。
- ・長期保存する場合は、2~3日かけてカラカラに。
- ・日が暮れる前に取り込む。



干し野菜の食べ方

- ・そのまま、揚げる、煮込むなど

**干し野菜は未知の味と食感!!**

## ● 便秘とガスの関係

コラム  
column

### ガス(おなら)は腸内の健康バロメータ

ガスの原料のほとんどが自分で飲み込んだ空気です。早食いをしたり、炭酸飲料を大量に飲んだりするとガスが溜まりやすくなります。本来なら二オイはありませんが、肉類などタンパク質を分解するときにインドールやアンモニアが発生し悪臭の元となります。通常

ガスは排便時に出るものですが、便秘になると排出されず溜まっていきます。溜まったガスは腸を圧迫するため動きが鈍くなり悪循環に。悪玉菌も増え、代謝が低下し、肌荒れや吹き出物、冷えや肥満の原因になります。なるべくガスを出し、腸内環境を整えましょう。

### ガスが増える原因

- 炭酸飲料(ビール・ソーダ類など)
- たばこ ● 早食い ● ガム
- ガードルなどで腹部を圧迫
- 長時間、前かがみの姿勢でいる
- オリゴ糖の多い食事(玉葱・ごぼうなど)
- ストレス など

## 日常生活に腹筋を鍛える運動を取り入れて。 マッサージとつぼ押しも効果◎！

排便の際に必要な筋肉が腹筋。腹筋が弱い高齢者や女性は、便秘になりやすいと言われています。腹筋を鍛える運動は、寝る前や日常生活でのちよつとした工夫により簡単に行うことができます。例えば、腹式呼吸もそのひとつです。鼻から3秒かけて息を吸い（お腹を膨らませる）、お腹の中の空気をすべて出し切るように8秒かけて口から息を吐く（お腹をへこませる）。これを1日に数回行うことにより、腹筋が鍛えられます。このようにストレスにならない程度の運動を続けるとういでしょう。

それでも便秘になってしまったら、下図のマッサージや、つぼ押しも効果的です。（体操については10頁を参考に）

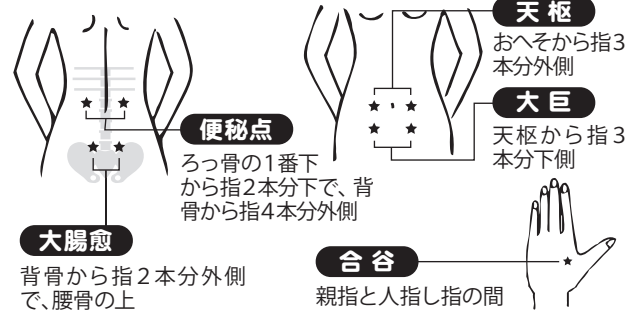
### マッサージ法



- ①おへその周りを時計回りに円を描くようにさする。強く押さずやさしく10~20回繰り返す。
- ②背中から腰の下まで、両手のひらでさする。上へさする時は指、下へさする時は手のひらを使う。

### つぼ押し法

※ツボは左右対称にあります。両方とも指圧してください。(1カ所、3~5回)



## 便秘を感じたら、すぐトイレへ！ 生活リズムを整え、排便習慣をつけましょう。

便秘の原因のひとつに排便を我慢するというものがあります。忙しにかまけて便秘を感じてもトイレにゆつくり入る時間がなかったり、外出先なのでトイレに行きにくかったりして我慢してしまいます。そのため、脳に便秘を伝える信号

が鈍くなり、便秘になってしまいます。このようなことがないために、排便習慣を身につけることが大切です。まずは、トイレ行つて力む時間を決めましょう。一番ゆつくりできる時間を選ぶこともポイントです。

## 便ヒトヘモグロビン

### 検査のはなし

日本人の国民病であるがんの中でも大腸がんは、現在、部位別患者数が1位となっています。便ヒトヘモグロビン検査は、大腸がんの早期発見に有用とされており、行政機関や医療機関で実施されている大腸がん検診（40歳以上）や企業の健康診断などで広く利用されています。

この検査は、肉眼では確認できない消化管からの微量な出血の有無を調べる目的で行われます。ヒトヘモグロビン抗体反応を利用しており、偽陰性や偽陽性がなく、検出感度が高い検査です。

胃や十二指腸など上部消化管に出血がある場合は、消化酵素などの影響を受けてヘモグロビンが変性するため、検出率が低下します。そのため、便ヒトヘモグロビン検査は、主に大腸などの下部消化管からの出血の有無を検出します。生活習慣病健診や大腸がん検診では、検査精度を上げるため、2日法が採用されています。また、食事内容の制限がないことも特長のひとつです。

これらの検査は医療機関で受けることができます。詳しくは、かかりつけの先生にお尋ねください。

運ばない 燃やさない コンパクト

# 生ごみは自己処理する時代へ

現在、地球温暖化が将来の人類や環境へ与える悪影響を考慮して、さまざまな対策が立てられ、実行され始めています。

ごみを焼却すると、温室効果ガスの1種である二酸化炭素が発生するため地球温暖化の一因となります。特に生ごみは、ほとんどが水分であるため焼却に大量のエネルギーを必要とし、多くの二酸化炭素を排出\*します。

今回は、生ごみ減量に効果が期待される、生ごみ処理機「シンクピア」についてご紹介します。

\*カーボンニュートラルの考え方に基づくと、生ごみは生物由来のため焼却処理による二酸化炭素排出量はゼロとみなすことになっています。しかし、実際の排出はゼロではありません。弊社では、カーボンニュートラルの考え方を理解した上で、単純に生ごみ焼却処理した際の二酸化炭素発生量として比較しております。

生ごみ処理機「シンクピア」  
GJ-100：1日処理量 100kg  
(W1280×D770×H1050mm)



## 地球温暖化対策の現状

過去100年間で、世界の平均気温は1℃近く上がりました。この半分以上(0.6℃)が過去30年間に上昇しており、これは温暖化傾向が加速していることを意味します。そして、世界の温室効果ガス排出量は、森林などの自然界の吸収量の2倍を超えています。

1997年12月、京都市の国立京都国際会館で開かれた第3回気候変動枠組条約締約国会議で京都議定書が採択されました。京都議定書とは、地球温暖化の原因となる温室効果ガスの1種である二酸化炭素、メタン、亜酸化窒素、ハイドロフルオロカーボン類、パーフルオロカーボン類、六フッ化硫黄の先進国における削減率を、1990年を基準として各国別に定め、共同で約束期間内に目標値を達成することが定められたものです。しかし、日本では、2008(2012年)の5年間の平均で基準年比6%削減する義務を負っているにもかかわらず、現状

は削減どころか逆に9%増になっています。現在、2020年までに1990年比で25%削減するために、身近な分野で地球温暖化対策の強化が求められています。

## 食品リサイクル法により循環型社会を目指す

地球温暖化対策のひとつに、「ごみの量を軽減させる」というものがあります。

「食品リサイクル法」は、食品廃棄物の排出抑制と資源としての有効利用を目的に2000年に制定された法律で、環境への負荷の少ない循環型社会の構築を目指しています。2007年に改正され、食品循環資源の再生利用等を一層促進するため、食品関連事業者に対する指導監督の強化と再生利用等への取組を円滑にする措置が講じられました。また、法律では取り組みが不十分な食品廃棄物等の多量発生事業者には、指導・勧告・公表・命令を経て罰則が適用され、50万円以下の罰金が科せら



食品リサイクル法 再生利用等に取り組む順位

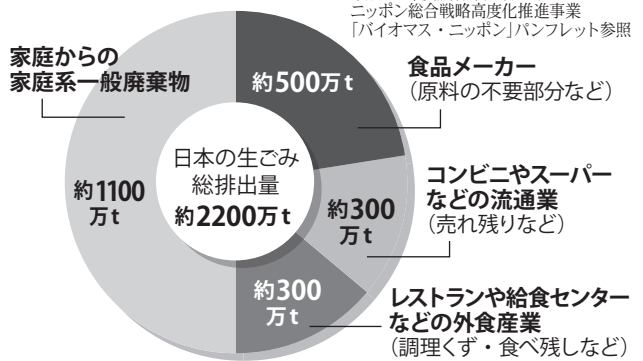
- 1 発生を抑制する
- 2 再生利用する
- 3 熱回収する
- 4 減量する

シンクピアを使用した食品廃棄物処理は「再生利用等の取り組み」の「減量」に相当し、個々の食品関連事業者ごとに設定されている実施率目標の達成に貢献できます。



〈日本の年間生ごみ総排出量の内訳〉

平成18年度農林水産省バイオマス・ニッポン総合戦略高度化推進事業「バイオマス・ニッポン」パンフレット参照



れることもあります。

水と二酸化炭素に分解  
生ごみ処理機「シンクピア」

地球上では、自然界の微生物が有機物を水と二酸化炭素に分解することにより循環しています。

弊社が取り扱う「シンクピア」は、この自然の摂理を活用して製品内に生ごみを分解する微生物（シンクザイム）を2種類の微生物ハウス（株クラレ製クラゲールとバイオスター）に棲息させ、微生物の力で生ごみを水と二酸化炭素に分解処理します。大型の生ごみ処理機が多い中、少量の微生物ハウスに高密度に微生物を棲息させることにより従来品に比べ大幅にコンパクト化することに成功しました。自然由来の微生物なので、安心してご利用いただけます。また、乾燥型や堆肥型とは違い残渣が残らないので、基本的に取り出しが不要です。

その他に、微生物により腐敗臭が抑えられるため排気設備が不要、室内設置も可能です。また、

〈シンクピア社会実験〉

- 実験対象施設  
伊勢市中学校給食共同調理場
- 設置期間  
2009年2月～2010年3月(288日間)
- 1日生ごみ排出量  
200kg～300kg
- 社会実験前の生ごみ処理方法  
伊勢市内の広域焼却所で給食残飯・調理くずを焼却処分
- 社会実験処理方法  
1日の生ごみ排出量のうち、約50kgをシンクピア(50kgタイプ)で処理

生ごみ約 9.3t 削減(288日間)

- 社会実験後の状況  
業務用シンクピア(100kgタイプ×1/200kgタイプ×2)を納入。  
2011年11月より稼働を始め、1日最大500kgの生ごみ処理が可能に。



伊勢市中学校給食共同調理場

稼働の消費電力が少なく、省エネ設計で低ランニングコスト。生ごみを敷地外へ運搬しなくて済むため、車両が排出する二酸化炭素も発生しません。毎日生ごみだけが、入ってはなくなり、入ってはなくなる。その繰り返しです。

また、シンクピアの排水から流れ出た微量の微生物が作用し、グリストラップ\*や浄化槽の汚れを減少させる2次効果も期待されています。

業務用シンクピアの処理容量は1日当たり30kg、50kg、100kg、200kgの4種類(標準タイプ)。価格は150万円から880万円まであり、用途に合わせて特注品も準備可能です。現在、飲食店やスーパー、給食センター、食品工場、社員食堂、ホテル、病院、介護施設、学校、保育園などの事業所で設置され、需要が高まってきています。ぜひ、お気軽に左記までお問い合わせください。

※グリストラップ  
業務用厨房から排出される汚水(廃食油)を一旦せき止める阻集器

● お問い合わせ 九州エリア代理店

(株)シー・アール・シー

(092)623-2111



## Q 「溶血」とは何ですか？

A

溶血とは血清・血漿が赤みがかった状態を意味します。これは血液の中の赤血球が何らかの原因で壊れ、赤血球中に含まれる色素(ヘモグロビン)が血清・血漿中に出てくることにより起こります。

溶血によって影響を受ける項目があるため、検査結果の解釈に注意しなければなりません。

①血清・血漿中よりも血球内の濃度や酵素活性が高い場合、血球内成分の漏出によって高値となります。溶血でK値が異常高値となることはよく知られています。同じくLDH、AST、アルドラーゼ、Fe、葉酸、NSEなども高値となります。

②ヘモグロビンが測定に障害を与える場合があります。色調により尿酸、ビリルビンは偽高値となります。またヘモグロビンと測定試薬との反応により総蛋白は偽高値、ALP、ハプトグロビンは偽低値となります。

③溶血で漏出した成分が測定に影響を与える場合があります。イン

スリン、BNPなどは赤血球から漏出したプロテアーゼにより分解されるため低値となります。

ところで、肉眼的に血清中に溶血を検出できるのはヘモグロビン濃度30〜50mg/dL以上です。溶血を認めない場合でも、低温で血液を保存するとヘモグロビンよりもKなどの漏出が多いことから高値となります。

また、赤血球以外の血小板や白血球からのLDH、ACP、Kなどの漏出も考慮しなければなりません。溶血による影響が疑われる検査結果は保留し、新たに採血されることをお勧めします。



〔参考〕

濱崎直孝、高木康…臨床検査の正しい仕方(検体採取から測定まで)、2008  
西田浩…日本医師会編 最新臨床検査のABC、2007

### 平成24年4月から「HbA1c」が変わります

糖尿病の検査で食事の影響を受けない検査項目として知られている、「HbA1c(グリコヘモグロビン)」ですが、日本で用いられてきた「JDS値」と国際的に用いられている「NGSP値」に約0.4%の乖離があります。この問題を解消するため、日本糖尿病学会では「糖尿病関連検査の標準化に関する検討委員会」を中心に関係団体を交えて検討を進めてきました。平成22年7月以降に発表されている著作・論文・発表はNGSP相当値で運用が行われています。一方で、日常臨床や特定健診・保健指導でのHbA1c国際標準化については影響が大きいため、厚生労働省・日本医師会・保険者団体などの関係諸団体が協議を重ねた結果、平成24年4月からの実施方法が確定しました。

日常診療では、平成24年4月よりHbA1cの値は「NGSP値」で報告されますが、当面は「JDS値」も併記されます。基準値も変更され、「4.6〜6

・2%」となります。

特定健診・保健指導では、システム変更や保健指導の問題を避けるため、平成25年4月までは従来の「JDS値」のみが用いられます。以降の取り扱いには関係者間で協議することになっていきます。

受診される患者さんの治療上の不利益防止や医療現場での疑問・懸念を解消するため、日本糖尿病学会では説明資料を作成し公表しています。また、検査結果報告書で簡単に識別できるよう、項目の名称表現も、NGSP値で表記される場合は「HbA1c(NGSP)」、併記されるJDS値は「HbA1c(JDS)」となります。

糖尿病型か否かの基準も平成24年4月を境に変更され、3月まではJDS値で6.1%以上、4月からはNGSP値で6.5%以上となります。

インターネットで糖尿病を検索すると、JDS値での表現が始まります。周知徹底には相当時間が掛かることが考えられます。検査結果だけで一喜一憂しないよう、基準値も併せて確認する必要があります。



# 生命保険料控除制度の改正

平成24年1月、生命保険料控除制度が改正されました。これにより、平成24年1月1日以降、新制度に対応した介護医療保険に加入した場合は、新たに控除を受けることができ、ケースによっては所得税が安くなる場合もあります。

平成22年(2010年)の税制改正で生命保険料控除が改正されました。

新しい制度では、従来の「一般生命保険料控除」「個人年金保険料控除」に加え、「介護医療保険料控除」が新設となりました。この介護医療保険料控除は、従来、一般生命保険料として扱われていました。別枠で所得控除(所得税最高4万円、個人住民税最高2.8万円)が設けられています。この改正により、所得税と住民税の所得控除限度額の合計が、現行の17万円より19万円に引き上げられました。

この生命保険料控除の改正と介護医療保険料控除が適用される契約は、平成24年1月1日以後にした保険契約が対象となります。また保険料控除の適用は、所

得税は平成24年分から、住民税は平成25年分からとなります。

なお、平成23年12月31日以前に締結された保険契約等に係る保険料については、現行の制度(一般生命保険料控除と個人年金保険料控除の控除限度額については、所得税5万円、個人住民税3万5千円)がそのまま適用されます。

しかし、平成23年12月31日以前に締結した契約であっても、平成24年1月1日以後に更新・特約中途付加などを行った場合は、異動日以後、契約全体(主契約+特約)に対して新制度の控除区分が適用されます。また、平成23年12月31日以前の保険契約と平成24年1月1日以後の保険契約がある場合は、一般生命保険料控除と個人年金保険料控除については、旧

## 現行

控除合計額：所得税10万円・個人住民税7万円

生命保険料控除	個人年金保険料控除
所得税5万円 個人住民税3万5千円	所得税5万円 個人住民税3万5千円
死亡保険 介護保険 医療保険	個人年金保険

## 改組後

控除合計額：所得税12万円・個人住民税7万円

新設		
一般生命保険料控除	介護医療保険料控除	個人年金保険料控除
所得税5万円 個人住民税3万5千円	所得税5万円 個人住民税3万5千円	所得税5万円 個人住民税3万5千円
死亡保険	介護保険 医療保険	個人年金保険

制度と新制度でそれぞれ計算して合計することができますが、この場合、各控除の適用限度額は所得税で4万円、住民税で2万8千円として適用されます。

保険の見直しや加入を考えている人は、保険料改定の内容を考慮しておくとともに、加入する保障内容(本契約・特約)がどの分類(一般生命保険料控除・介護医療保険料控除・個人年金保険料控除)に当てはまるのかを保険会社に確認しておきましょう。

## 医療保険紹介



- アフラック  
もっと頼れる医療保険  
**新 EVER**
- アフラック  
生きるための  
**がん保険 Days**

◆(株)損害保険ジャパン代理店 ◆三井住友海上火災保険(株)代理店  
◆アメリカンファミリー生命保険会社代理店

**(株)シー・アル・シー・サービス 保険事業課**

TEL 092-623-2181

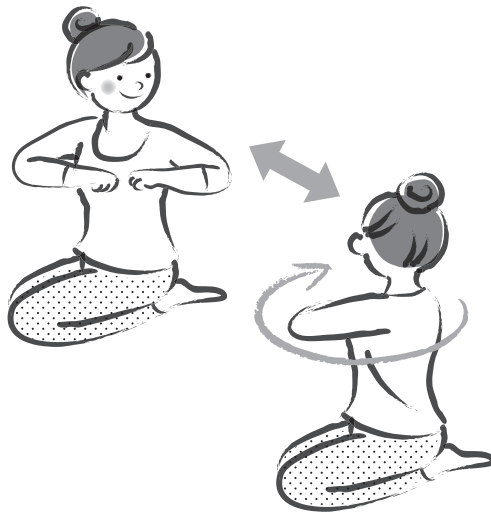
<http://www.crc-group.co.jp/crcservice/>

# 便秘解消体操

## 腸の蠕動運動促進

- ① 背筋を伸ばして正座する。
- ② 息を吐きながら、ゆっくりと右側へ体をひねる。
- ③ 息を吸いながら正面に戻り、左側も右側と同様に体をひねる。合計30回、朝晩行う。

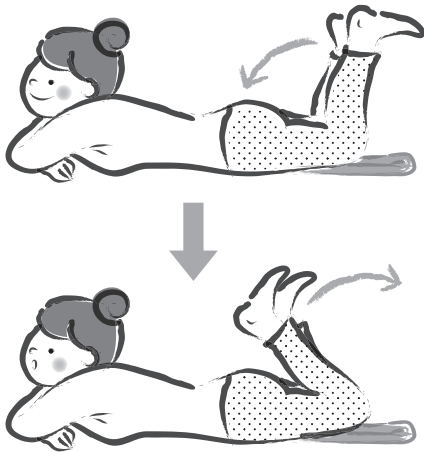
**注**  
体をひねる際、視線は背骨を見るようなイメージで行う。



## ガス抜き体操

- ① うつぶせになって両腕を組み、その上にあごをのせる。
- ② 膝の下に座布団を敷き、膝を直角に曲げる。
- ③ 足の裏が天井と水平になるよう伸ばし、かかとでお尻をたたくように、膝を曲げる。毎朝5分程度繰り返す。

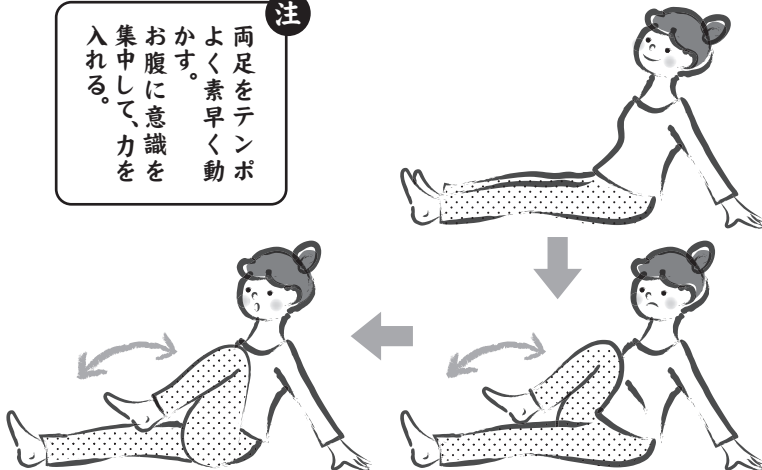
**注**  
頑固な便秘の場合、最初はガスがでにくく便秘を感じないこともあるが、毎朝に加えて寝る前にも続けると効果が出てくる。



## 腹筋強化

- ① 足を伸ばして座り、両手を後ろにつく。
- ② 息を吐きながら、右足の膝を曲げ胸に近づける。
- ③ 左足も同様に、20〜30回繰り返す。

**注**  
両足をテンポよく素早く動かす。お腹に意識を集中して、力を入れる。



一、簡単な体操を毎日継続して行うべし  
一、痛みがあるときは、無理をしない  
一、周りの安全を確認して行うべし

## Abies 「モミの木の魔法」

シベリアの天然100%のモミ精油です。

### ウイルス不活化効果

実証実験で、ウイルスに対し、短時間で作用し感染・増殖力を失わせた。即ち、ウイルスの不活化が認められる。

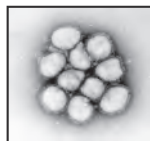
(九州大学大学院農学研究院)

雑菌・ストレス・害虫・カビ対策にも

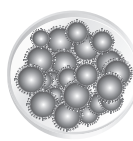
モミの木のフィトンチッドが癒しと暮らしへ。

特許出願中

< イメージ図 >



インフルエンザ A(H1N1)pdm19 国立感染症研究所 資料



開始時



1 時間後



24 時間後

【製造・販売元】 株式会社ゼックフィールド



お問い合わせ先



シーアール・シーサービス

TEL 092-623-5131

〒813-0062 福岡市東区松島 3 丁目 29-16  
http://www.crc-group.co.jp/crcservice/

# キャベツ

Cabbage



キャベツはアブラナ科アブラナ属の多年草で、野菜として広く利用されています。戦後、食の洋風化に伴い生産量は急激に増加。現在は、大根と並んで消費量の最も多い野菜となっています。

現在、日本で普及しているキャベツは、12〜13世紀のイタリアで品種改良されたものが起源とみられています。

キャベツはビタミンUを豊富に含んでいます。ビタミンUはビタミンという名前が付いていますが、ビタミンではなく、1940年代後半にキャベツの汁から発見された物質で、別名を「キャベジン」といいます。胃腸薬の名称にもなっているように、胃酸の分泌を抑える働きもあり、胃酸過多による胸のむかつきなどの胃のトラブル全般に効果があるとされています。そのため、古代ギリシャ・古代ローマでは胃腸の調子を整える健康食として、重宝がられていました。

ビタミンUは熱に弱いのも特徴です。キャベツを煮込むと甘みが出ておいしくいただけますが、ビタミンUを効率よく摂取することはできません。そのため、サラダなどの生食がおすすめ。とくに今が旬の春キャベツは、柔らかくみずみずしいので、おいしくいただけます。その他に、レッドキャベツや紫キャベツはフィトケミカルを多く含

んでいます。加齢による視力低下予防、高血圧予防、肝機能の保護など体内の活性酸素の発生を抑える効果があるので、積極的に食べましょう。

## キャベツピクルスレシピ

### 紫キャベツで作ると栄養◎

1. ワインビネガーと白ワイン 50ml、グラニュー糖 15g、レモン汁と塩を少々、ローリエ 1/2 枚を鍋へ入れる。  
※ワインビネガーの代わりに酢でも良い。
2. 1を火にかけて、グラニュー糖が溶けたら冷ましておく。(ピクルス液)
3. キャベツ 1/2 個を適当な大きさにちぎり、軽くゆで冷水中で冷ます。
4. しっかりと水分をきったキャベツを 2 で作ったピクルス液に漬け、冷蔵庫で一晩おく。  
★唐辛子やすりおろしたニンニクを加えても美味しくいただけます。  
★残ったピクルス液は、オリーブオイルを加えてドレッシングにしても good!

国民の健康の積極的増進と疾病の予防に寄与します。



■全国健康保険協会生活習慣病健診指定機関  
■労災二次検査実施機関  
■労働衛生サービス機能評価機構認定機関  
■中央労働災害防止協会 名簿登録機関

■社団法人全国労働衛生団体連合会総合精度管理事業参加機関  
■産業医学振興財団指定健診機関  
■特定健診・特定保健指導実施登録機関

社団法人 **日本健康倶楽部**  
福岡統括支部(福岡支部・山口支部・長崎支部)

福岡支部 〒813-0062 福岡県福岡市東区松島3丁目29-18  
山口支部 〒745-0851 山口県周南市大字徳山字東卯の手7510-37  
長崎支部 〒859-0405 長崎県諫早市多良見町中里129-9

TEL 092-623-1740 FAX 092-623-6582  
TEL 0834-32-3694 FAX 0834-32-4332  
TEL 0957-43-6103 FAX 0957-43-4985

<http://www.fukuoka-kenkou.jp/>

# 運動とメンタルヘルス②



回答者

**穴井 元昭**

(株)シー・アール・シー  
中央研究所 所長

あない・もとあき  
1961年 九州大学医学部医学  
科卒業。67年 医学博士。  
75年 九州大学医療技術短期  
大学部教授。95年 同名誉教  
授。95年 シー・アール・シー  
中央研究所 所長  
産医大講座修了認定産業医

前回は抑うつ状態にある人に対する運動の効果を書きましたが、今回は健康人に対する運動の効果  
についてお話しします。

## A

運動のメンタル  
ヘルスに与える  
効果についての研  
究の例をあげます

と、運動トレーニングを週に2〜  
3回行っているグループは、そう  
でないグループに比較して、う  
つ、怒り、ストレスの自覚が有意  
に低いことが報告されています。  
また、ウォーキング、ジョギング、  
ランニングの3種類を合計した  
運動量を4段階に分類して比較  
したところ、男女とも活動量が多  
いほど抑うつ効果が高く、一般的  
健康度が高いことが分かりました。  
さらに、労働者650人を対象に  
した調査で、健康増進型の定期的  
な運動習慣があるものと運動習  
慣がないものとは、前者の方が  
身体的ストレス反応も精神的  
ストレス反応も低いことが分り

ました。

このように、組織的な疫学研究  
でも、運動がメンタルヘルスにい  
い効果をもたらすことが明らか  
にされています。前号で述べた  
精神疾患や脳機能、また今回の健  
康人のメンタルヘルスについて  
の効果研究の多くが対象として  
いる運動は、全体として有酸素運  
動に分類されるものです。

有酸素運動とは、身体を動かして  
て酸素を体内に取り入れること  
で心身の状態を改善しようとする  
もので、ウォーキング、ジョギ  
ング、サイクリング、水泳などが  
あり、運動強度は軽く汗ばむ程  
度、一緒に運動をしている人と会  
話ができる程度で、脈拍が1分間  
に110〜120程度が勧めら  
れています。

有酸素運動のメンタルヘルス  
に及ぼす効用について、次のよう  
なものが知られています。

### ①睡眠促進

有酸素運動中は交感神経優位  
になりますが、その後比較的早く  
副交感神経優位になり、寝つきが  
よくなります。ただ、寝る直前に  
運動をするのは逆効果になるの  
で注意が必要です。

### ②脳機能の活性化

脳への血行がよくなり、老廃物  
を取り除き、酸素と栄養を届ける  
ことにより、記憶力、理解力、判断  
力が高まります。

### ③ストレス解消効果

ストレス状態による血小板の  
凝固傾向による血液粘性の高ま



りを、有酸素運動による血液循環  
を促すことにより改善します。  
脳内ホルモンの活性化とも関係  
があると言われています。

### ④気分改善効果

長期的な効果として抑うつや  
不安の低減、短期的な効用  
としてネガティブな気分をポジ  
ティブに、ポジティブな気分をさ  
らにポジティブにすることが知  
られています。

今後さらに、より効果のある具  
体的な運動方法や運動強度の研  
究が行われることが望まれます。

# ちょっと気になる水と食のはなし

## 貝毒による食中毒の防止と発生時期

寒い冬も終わり、いよいよ春到来。あちこちらの海や河口での潮干狩りの風景は、春の風物詩ともいえます。

ところで、なぜ春に潮干狩りを行うのでしょうか？単純に気候が暖かくなって外での活動がしやすくなるだけではなく、きちんとした科学的根拠があります。春は潮の満ち引きの差が大きくなり、干潟で掘りやすい条件が整います。潮の満ち引きは「月の引力」「地球の自転による遠心力」「太陽の位置」で決まります。この3つの力、が最大になるとき（回転の中心と月と太陽が一直線になるとき）最も干満の差が大きくなるのです。実は、これは春だけでなく、秋にも同じ現象が起きるのですが、秋は干潮が夜中になってしまうので、潮干狩りには不向きとなってしまいます。ある学説では、潮の満ち引きの差が大きい＝地殻に対するひずみが大いということで、大地震は特に春に起きやすいという研究もあるそうです。

また、春はアサリの産卵期にあたり、この時期のアサリは身が太っていて味がよいということがあげられます。一般的にアサリは岸に近い個体ほど餌不足の影響から、殻が厚くて身が小さい傾向にあり、逆に沖の個体ほど殻は薄い身は大きく味がよいとされています。その点でも春は遠くまで潮が引くため、沖合いで良質のアサリを採る潮干狩りに適していると言えるでしょう。

さて、採れたアサリを家で調理する際に、気を付けなければいけないことがあります。「貝毒」という言葉をご存知でしょうか？一般的に「貝にあたる」という症状は貝毒による食中毒がその原因の多くを占めています。貝毒とは、貝が海水中の有毒プランクトンを捕食し、体内に毒素を貯め込むことにより発生します。貝毒の種類はその原因となるプランクトンの種類により「下痢性貝毒」「麻痺性貝毒」「神経性貝毒」「記憶喪失性貝毒」などに分けられます。プランクトンの生息域の違いによって、日本では「下痢性貝毒」「麻痺性貝毒」の2種類が確認されています。「下痢性貝毒」の症状は消化器系の障害で、摂食後30分～4時

間の内に起こることが多く、激しい下痢、吐気、嘔吐、腰痛などを引き起こします。一般的に3日以内に症状は回復し、後遺症



や死亡例はありません。「麻痺性貝毒」の中毒症状はフグ毒によく似ており、摂食後30分程で口唇、舌のしびれが起こり、顔面、手足と徐々に全身に麻痺が広がり最悪の場合、呼吸麻痺を起こして死に至ることもあります。軽度の場合は24～48時間で回復します。現在、麻痺性貝毒に対する有効な治療法や解毒剤はありませんが、人工呼吸により呼吸を確保し適切な処置を施せば命に影響を及ぼすことはありません。

なお、これらの毒素は加熱処理をしても毒性が消えることはないため、加熱調理して食べた場合でも発症します。

貝毒の発生時期は、毒性を持つプランクトンが日照時間の増加と海水温の上昇に伴い、3月ごろから発生し始め、4月、5月ごろに最も発生します。それに伴って、貝の毒化も進んで行くと考えられています。この時期に各行政機関では貝毒による食中毒防止のため、原因となるプランクトンの常時モニタリングを行い、福岡県では筑前海、有明海、豊前海の各二枚貝漁場で検査が実施されています。そして、貝を毒化させるほどのプランクトン大発生時にはマスコミなどを通じて公表されるようになっていきます。貝そのものについても各海域で貝毒量検査を実施しており、やはり基準値を超えた貝毒が検出された場合は、公表されるしくみです。

潮干狩りに行く際には、目的地周辺の漁協に問い合わせることも、またテレビ、新聞などの情報に注意しながら安全に潮干狩りを楽しんでみてはいかがでしょうか？



# 効率のよい会議進行の仕方

会議を行う『目的』は情報を共有し、企業の方針や戦略を決めて、次の段階につなげることです。それらを伴わない会議を開催することは、時間の無駄になってしまいます。今回は効率よい会議の進行について紹介します。

## ■会議の事前準備

まず会議開催をする文書を、会議の参加者に配付します。この文書には開催日時と開催場所、参加者を明確にしておきます。

会議の開催を参加者に知らせた後、会議で使用する資料を配付します。参加者が出席する会議が、どんな議題で話し合われるか、また議題について前もって考えておかなければならないこともあるでしょうから、事前に会議資料を配付しておくことは大切です。

配付する資料はA4の用紙に5枚程度がベスト。数値がある資料はグラフなどにするで見やすくする必要があります。

## ■会議の進行

会議の進行をする場合は、議題を「背景」と「目的」に分けて、参加者に説明するようにしましょう。それによって参加者が議題を理解し、それに対しての意見が言えるようになります。

また、会議にはさまざまな人が参加します。その人たちをうまくまとめてスムーズに会議を進行していくためには、進行役の人が参加者一人ひとりを把握して、議論が紛糾したときのために、事前に対応策を考えておく必要があります。

会議が進む中で発言した人の意見が、進行役の決定したい方向の意見であるならば、進行役は、その意見にそれとなく賛成である意思を付け加えることで、反対意見も出にくくなる場合があります。

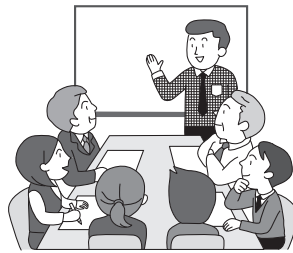
その他に、意見する人の中にはただらだと話を続けて時間ばかり要する人もいます。会議の時間は決まっていますので、その場合は、進行役が話しを中断し、内容を要約して意見している人に伝え確認すること、スムーズな会議の進行ができます。

また、たくさんの意見が出て議論が紛糾し、会議の収集がつかなくなった場合や意見の対立で会議がまとまらなかつたときは、その意見の中から共通の事柄を探し出したり、妥協

### 会議準備と心構え

#### ☑ 必要なものを準備する

- ・進行表(司会者のみ)  
会議をスムーズに進行するため、議題の確認や誰に発言してもらうかなど、あらかじめシミュレーションしておく。
- ・レジュメ・会議資料(参加者の人数分)  
時間を短縮するためにもレジュメを作成し、重要な議題ほど参加者が理解しやすいように資料を準備しておくことよい。
- ・ホワイトボード ・水性マジック ・プロジェクター など



#### ☑ 会議の開始時間・終了時間は厳守すること

ダラダラと続けても、決まるものも決まらない。また、参加者は次の予定が入っている場合もある。会議は1時間程度に定め、最初に終了時間を明確にした上で、段取りよく会議を進める。

### 会議中

- ☑ 重要な議題から先に … 終了時間になっても決まらないということがないように。
- ☑ 結論から先に言う … 前置きが長いと参加者の集中力が薄れ、実のある会議になりにくい。
- ☑ 出席者全員に発言を促す … 参加者意識を高めるため、全員が意見を言えるように配慮する。

### 会議後

#### ☑ 議事録の共有を

決定事項に対する責任の明確化と会議内容を再確認してもらうために、重要な議題ほど議事録を共有し合うことが大事。会議終了後に参加者へ議事録を配付したり、メール配信したりするとよい。

図・会議をスムーズに進行するためのポイント

HOROSCOPE

4月~6月の健康運

マケーンシムシケル・達也

牡羊座 3/21 - 4/19



暖かくなったからといって体力を過信して張り切ってはダメ。無理をせず、疲れたときには早めに休むようにしましょう。

牡牛座 4/20 - 5/20



体重増加が気になる人は、スポーツクラブに入会したり食事のカロリー計算をしたりしてダイエットに励んでみるといいでしょう。

双子座 5/21 - 6/21



ストレス解消には読書がオススメ。自宅でゆっくりのんびり過ごす心が癒されて、日頃の疲れも吹っ飛んでしまいます。

蟹座 6/22 - 7/22



ゴールデンウィークには思いきりカラダを動かしましょう。家族と一緒にスポーツを楽しむのが、オススメです。

獅子座 7/23 - 8/21



この時期、歓送迎会が続いて胃腸がお疲れ気味。胃腸に負担をかけない食事を心がけ、体力回復に努めましょう。

乙女座 8/22 - 9/22



何気ない家族との会話が、元気の素に。ストレスは溜めずに家族と一緒に話す機会をたくさん作りましょう。

天秤座 9/23 - 10/23



パワーがみなぎるとき。仕事や勉強などやる気に満ちあふれています。積極的にチャレンジするとよいでしょう。

蠍座 10/24 - 11/22



精神面の運気が良い時期なので、心が元気になると、体の健康にもつながります。仕事もプライベートも積極的に。

射手座 11/23 - 12/21



体力アップが期待できそう。お腹周りのシェイプアップをするなら、この時期にスタートすることをおすすめします。

山羊座 12/22 - 1/20



春から夏にかけて体質改善に取り組むにはよい時期。テレビで話題の健康法や専門書などで健康管理をしてみてください。

水瓶座 1/21 - 2/18



オススメの健康法はウォーキング。エレベーターを使わず階段にするなど、日常生活に取り入れることで長続きするでしょう。

魚座 2/19 - 3/20



身だしなみは念入りにし、春らしい装いで気持ち良く過ごす。身も心もリフレッシュ。運氣も上昇しそうです。

案を探ったりして対処するようにしましょう。それでも会議が時間内に終わらないときは、別途話し合いの場を持つことも必要です。

議論が煮詰まってきたら、進行役はタイミングを逃さず意見をまとめなければなりません。その場合、結論は明快かつ簡潔にまとめることが必要です。

そして、会議の参加者に結論をはっきり伝えなければなりません。あいまいな表現を使用すると、参加者がどうしてよいかかわらず、疑念が生じる危険性

があります。

■会議の終了

会議の終わりには、次回開催される会議の日時と場所の確認をします。また、会議の中で結論が出ず、各部署に持ち帰って課題をクリアしなければならぬ場合は、担当者と担当部署がどこかの確認をします。

最後に会議が終了した際には、必ず議事録を作成して参加者全員および関係者に配付し、会議の内容を確認してもらうようにしましょう。

LESSON

あなたのビジネスマナーは大丈夫？

30 マナークイズ



得意先に行く途中、商談に使用する書類を忘れていたことに気がつきました。取りに帰ると約束の時間に間に合いません。どうしたらよいでしょう？

- ①とりあえず、遅れてもいいから取りに帰る
- ②そのまま訪問時間に行く
- ③得意先に書類を忘れた旨の連絡をする



商談に必要な書類がなかったら、わざわざ相手に時間をさいてもらっている意味がありません。気がついた時点で得意先に連絡を入れ、書類を忘れた旨を伝え、相手の意向を聞いてみるのが適切な対処。訪問するかどうかを勝手に判断するのはなく、相手に相談してみるという姿勢が大切。 答えは③

P16の答え

- ①郵送料 ②納屋 ③挟
- ④汚 ⑤五月雨 ⑥帯→熊
- ⑦考→酔 ⑧粗→措 ⑨流→柳
- ⑩亘→恒 ⑪えんかく ⑫りれき
- ⑬こうじん ⑭こうかくるい
- ⑮しゅうたい
- ⑯ア. 1 イ. 4 ウ. 9 エ. 3  
オ. 2 カ. - キ. + ク. ÷  
ケ. × コ. -

登録派遣スタッフ募集

あなたのキャリア・スキルにあった仕事を紹介します。登録はカンタン！まずは、お気軽にお電話ください。あなたにピッタリな仕事探しをお手伝いします。

CRCサポート  
TEL092-623-2187

<http://www.crc-group.co.jp/crcsupport/>



脳だめし

# あなたは何問できる？

答えはP15の下にあります。

カタカナを漢字にしましょう

① ( ) ユウソウリヨウ ( ) を支払う。

② 実家の ( ) ナヤ ( ) が火事になった。

③ ドアに手を ( ) ハサ ( ) まれた。

④ 泥遊びをして服を ( ) ヨゴ ( ) した。

⑤ ( ) サミダレ ( ) を集めて早し最上川。

間違いを書き直しましょう

⑥ 渋滞が常帯化している。( )

⑦ 米を発考させて酒を造る。( )

⑧ 入場制限の粗置をとる。( )

⑨ 世間を風刺する川流。( )

⑩ 毎年巨例の祭りの開催。( )

線の部分の読みを書きましょう

⑪ 会社の沿革。

⑫ 履歴を追ってみる。

⑬ 幸甚の至りに存じます。

⑭ カニなどの甲殻類。

⑮ 泥酔して醜態をさらす。

次の問題に答えましょう

⑯ □にあてはまる数字、記号(+、-、×、÷)を、30秒で書きましょう。

ア.  $5 + \square = 6$     カ.  $3 \square 2 = 1$

イ.  $2 \times 2 = \square$     キ.  $5 \square 4 = 9$

ウ.  $8 + 1 = \square$     ク.  $8 \square 2 = 4$

エ.  $9 \div \square = 3$     ケ.  $1 \square 6 = 6$

オ.  $7 - 5 = \square$     コ.  $9 \square 7 = 2$

## 医療廃棄物収集運搬

福岡県 佐賀県 長崎県 大分県

詳しくはお問い合わせ下さい。

**シー・アール・シー MS事業課**

〒813-0062 福岡市東区松島3丁目29-18

**092-626-3807**

次号予告：2012年7月1日発行予定

**こらぼ** VOL.31  
collaboration 夏 2012.7.1

### 特集 夏の体調管理

発行所 / (株)CRCアド  
住所 / 福岡市南区長丘2丁目2-29  
電話 / 092-511-3622 定価 / 600円

### こらぼ編集委員紹介



松下 敦子  
(株)臨床病態医学研究所  
平成6年入社

臨床検査技師  
細胞検査士(国内・国際)



山川 修司  
(株)シー・アール・シー  
食品環境衛生研究所  
平成14年入社

小型船舶操縦免許1級



横井 大造  
(株)シー・アール・シー  
平成8年入社

危険物取扱乙種第4類



松尾 和宏  
(株)シー・アール・シー  
昭和60年入社

臨床検査技師  
認定輸血検査技師  
日本輸血・細胞治療学会  
I&A(視察と認証)視察員



中島 洋典  
(社)日本健康倶楽部  
昭和62年入社

管理栄養士  
衛生検査技師  
ヘルスケアトレーナー



國武 喜美  
(株)CRCサポート  
昭和62年入社

派遣元責任者  
職業紹介責任者



多賀谷 伸治  
西日本健康(株)  
平成7年入社

臨床検査技師  
2級ファイナンシャル  
プランナー



赤瀬 秀樹  
(株)シー・アール・シー  
サービス  
平成3年入社

生保・損保募集人  
資格