郵便検診を今年も実施します

●大腸ガン・子宮頸ガン検診●
◆希望者は別添の申込用紙で◆
～自宅で簡単にできる検診です～

家庭の奥様は、家族みんなの健康管理に気配りをしていますが、ご自身の健康管理はついおろそかになりがちです。

健康保険組合では、検診の機会が少ない奥様のために、自宅で簡単にできる郵便による「大腸ガン・子宮頸ガン検診」を実施しており、毎年多くの方が受けられ、何人かの方に異常が発見されています。

大腸ガン・子宮頸ガンとも、近年増加傾向にありますが、検診によって比較的早期に発見しやすいガンです。毎年継続して受診して、予防することが大切です。

検査の方法は、自宅で採取した検体を検診機関へ郵送するだけで簡単にでき、病院まで出かける必要はありません。費用も検体郵送費用以外はかかりません（健保組合が負担）ので、ぜひ受けてみてください。

申込方法は、別添の「郵便検診申込書」で、事業所の担当者を通して（任意継続被保険者の方は直接）、健保組合までお申し込みください。

また、申し込まれた方は必ず検体を検診機関へ郵送してください。検診の結果、陽性と判定された方のすべてがガンとは限りませんが、できるだけ早めに紹介された病院で受診するようにしてください。

実施要項

対象者

30歳以上の被保険者および被扶養配偶者。
＊ただし、4月以降、生活習慣病検診や人間ドックを受診された方は除きます。詳しくは健保組合までお問い合わせください。

検査項目

大腸ガンおよび子宮頸ガン（両方でも可）

申込期間

平成18年11月17日（金）まで

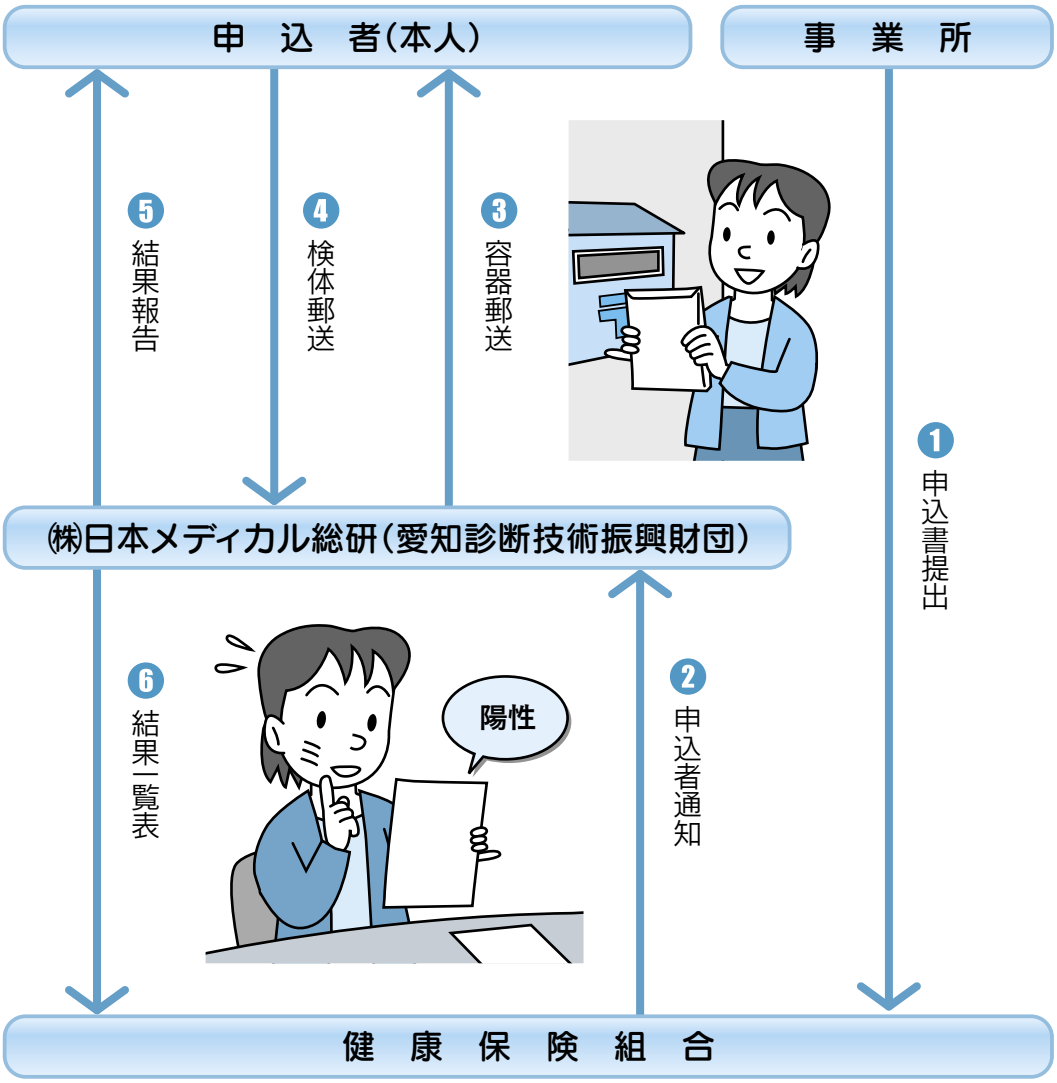
申込方法

別添の「郵便検診申込書」により、事業所を通して（任意継続被保険者の方は直接）健康保険組合までお申し込みください。

費用の負担

全額、健康保険組合負担（検体郵送費用は自己負担となります）・

実施方法

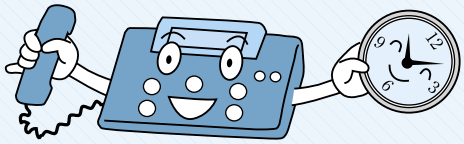


再検査および精密検査

陽性と判定されてもすべてがガンとは限りませんが、専門医（国公私立大学病院等）をご紹介しますので、できるだけ早く受診してください。

電話健康相談

年中無休24時間サービス　**東京港運健康保険組合健康相談**



健康に関する相談なら何でもお受けします

●シルバー相談（老人介護等）、メンタルヘルス相談、育児に関する相談などにもお答えします。

専用ダイヤル　**電話は通話料無料**

0120-911738（無料）

◆携帯・PHSからもかけられます
03-5524-8500（通話料は発信者負担です）

◆WEB上でも相談を受け付けます
URL http://www.familycarenet.com/kenkou
電話番号の下６ケタを入力し、ログインしてください

監修：大野　誠（日本体育大学大学院教授・内科医）

そのダイエットで本当に大丈夫？
内臓脂肪を減らす食生活

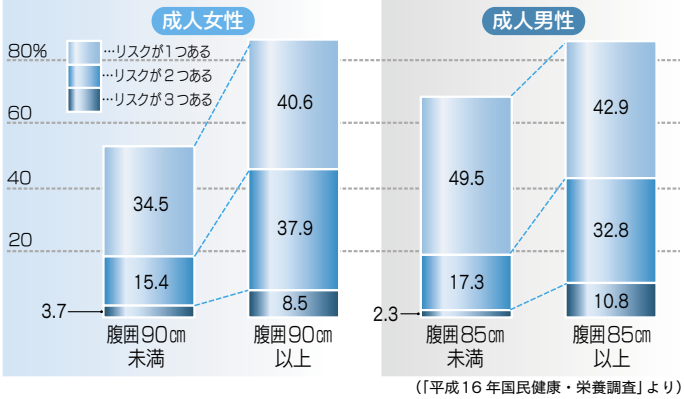
内臓脂肪型肥満・高血圧・高血糖・血中脂質の異常など動脈硬化の促進因子が重複するメタボリックシンドローム。これが気になってダイエットを始めた方もいるでしょう。でも、誤ったダイエットでは健康を害します。正しいダイエットを学びましょう。

現体重の5％減でOK！

おなかがぽっこり出ていて、その位置で測定した腹囲が男性85㎝以上、女性90㎝以上――という方は内臓脂肪蓄積の疑いがあるとされています。また、このような方は「血圧・血糖・血中脂質いずれかのリスクを2つ以上もつ割合が高い」（図1参照）ことが知られており、メタボリックシンドロームが心配です。

でも、必要以上に恐れることはありません。現体重を5％程度減量すれば内臓脂肪は減り、高血圧・高血糖・血中脂質の異常も改善することがわかっています。

図1　腹囲区分別「血中脂質、血圧、血糖のいずれかにリスクをもつ人の割合」



（「平成16年国民健康・栄養調査」より）

食事量を極端に減らさない！

減量というと、ほとんどの人は食事量を減らすことを考えるでしょう。もちろん、それも大切ですが、極端に減らすのは禁物。また、雑誌などのダイエット特集を鵜呑みにして特定の食品しか食べない単品ダイエットもよくありません。

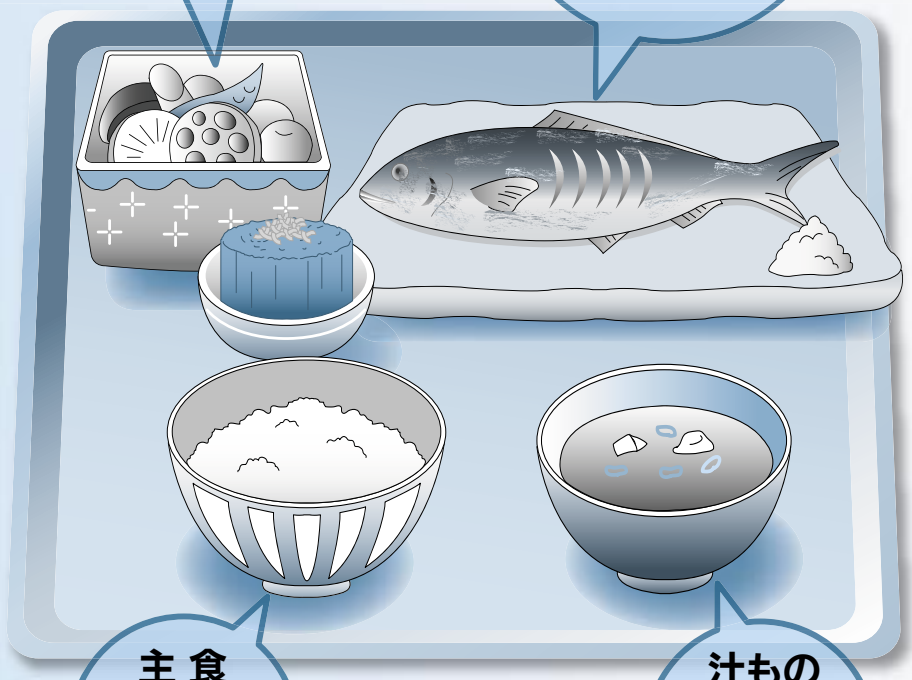
なぜなら、たんぱく質やビタミン、ミネラルが不足して貧血症状が出たり、筋肉や骨が減るなど健康障害を併発したり、リバウンドしやすくなるからです。

1汁2〜3菜の定食型を腹七分目に

健康的かつ効果的に減量する一番の近道は、栄養のバランスがとれた1汁2〜3菜の定食型の食事（図2参照）を腹七分目とることです。これをマスターする自信がない人は、糖尿病治療食の宅配システムを利用し、目と舌、胃で覚えるのが近道です。

このような食生活と適度な運動を行いながら、焦らず、ゆっくり減量に取り組みましょう。日本肥満学会では3〜6カ月で現体重の5％の減量をすすめています。

図2　食卓に「1汁2〜3菜」をそろえよう



副菜（1〜2品）
野菜、いも類、海藻類、きのこ類などを使ったおかず。主菜が炒めものや揚げものの場合は、おひたしなど油を使わない調理法で。

主菜（1品）
肉一辺倒でなく、魚や卵、豆腐を用いた料理をローテーション。焼く・煮る・蒸すなど油を使わない調理法もとり入れる。

主食
ご飯なら茶碗に1杯、食パンなら1枚。

汁もの
みそ汁やスープ、あるいは牛乳コップ1杯。

食べすぎを防ぐテクニック

❶ 早食いをやめ、よく噛んで食べる
〈ヒント〉
- 献立の中に噛みごたえのあるものを1品とり入れる。
- 噛んでいる間はハシを置く。
- ひと口30回噛むつもりで食べる。

❷ 1日3食、規則正しく食べる
〈夜遅くに夕食をとるときは…〉
夕方におにぎり1個を食べたり、コップ1杯の牛乳を飲む。ただし、夕食時にはその分のエネルギーを調整すること。

❸ 食事の際に最初に汁ものをとっておくと、満腹感が得られやすい

❹ おかずは一人ひとり1品ずつ小皿に盛りつけ、食べた量を把握できるようにする

❺ 濃い味つけは食欲を増すので、薄味に

❻ 食事を終えたら、すぐ食卓から離れる

ダイエット、その常識は非常識!?

1 ご飯やパンを食べなければいい

主食をまったく食べないと、その反動でおかずをさらに多くとったり、間食に走る人が少なくない。ダイエット中でも、ご飯なら茶碗1杯、食パンなら1枚程度は食べよう。

2 お酒を飲みすぎたらご飯を減らせばいい

お酒（アルコール1g・約7kcal）を飲んだ分、ご飯を減らして摂取エネルギーを調整しようと考える人がいる。だが、お酒はたんぱく質・ビタミン・ミネラルなどの栄養素をほとんど含まない。また、アルコールは食欲を増進させるし、お酒のつまみは概して高エネルギー。ご飯を減らすより、適量飲酒を守ろう。

3 水分補給を控えたほうがいい

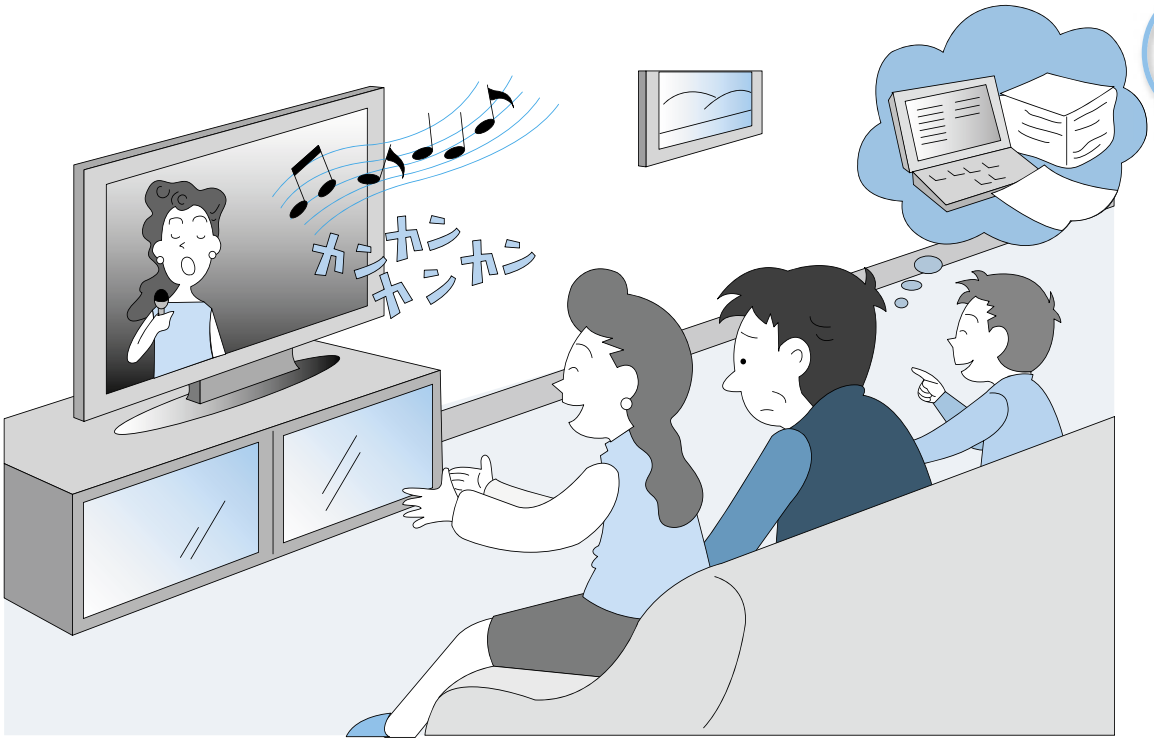
水のエネルギーはゼロなので、飲みすぎて太ることはない。ダイエット中は食品からとる水分が減るため、積極的に水分補給を。

4 内臓脂肪が減る〝トクホ〟を利用すれば食生活の管理は必要ない

特定保健用食品（ジアシルグリセロールや中鎖脂肪酸などを含む食用油、高濃度茶カテキンを含む緑茶など）には、継続使用により内臓脂肪の減少が確認されたものがある。しかし、1日の摂取量のめやすを超えて摂取したり、食事からとる総摂取エネルギーなどを管理しないと、その効果は期待できない。

「休日終了症候群」

山田 琢之
（なごや労働衛生コンサルタント事務所長・愛知医科大学客員教授）



A彦さんのケース

「えーと、あと５日で週末か。早く来ないかな」

まだ日曜日なのに、Ａ彦さんはもう金曜日の夜のことを考えています。毎日残業続きで、息を抜く時間もありません。だから待ちに待った休日はのんびりできて楽しいはずなのに、最近少し変なのです。

日曜夜の洋画劇場は見る気がしないし、子どもが見ている『サザエさん』のテーマソングが耳障りに聞こえ、心臓がドキドキするようになりました。

「なんか調子悪いから、明日は有休とって休もうかな」

B美さんのケース

Ｂ美さんは、①朝起きられない ②常にだるい ③やる気がない ④めまいがする ⑤頭が痛い、こんな症状が続き、何か大きな病気があっては心配と、病院で診てもらいました。診断結果は「自律神経失調症」。

Ｂ美さんは現代風な夜型生活で、入浴はいつもシャワーだけ。運動もほとんどしません。「忙しい、忙しい」が口癖のＢ美さんは、いつの間にか不規則な生活になってしまい、１日ぐらいの休みでは回復しなくなりました。

「日曜日はキライ。明日からまた疲れがたまるから」。ここで対策をとらないと、大変なことになってしまいます。

日曜のテレビで暗い気持ちに

休日の終わりに気分が重くなる、月曜日のことを考えると暗くなり日曜日の夕食がすすまない、そんなことはありませんか？

日曜日夕方のテレビ番組『サザエさん』が楽しめなくなる「サザエさん症候群」という言葉がブームにもなりました。日曜お昼の『ＮＨＫのど自慢』の鐘の音で冷や汗が出たり、ドキドキする人もいます。最近では、土曜日の夜からテンションが落ちてくる人もいます。

「日曜日のテレビ番組」イコール「休日の終わり」と感じ、翌日からの仕事を思い出して暗い気持ちになってしまうのです。職場でのストレスや不規則な日常生活が原因で、自律神経を乱し、精神面ではうつ病やうつ状態、身体面では心不全や狭心症、脳梗塞にまで陥ることがあり、「休日終了症候群」は、自律神経失調症やうつ病が現れたものです。

「自律神経失調症」のうしろに「うつ病」がかくれていることも

自律神経とは、内臓の働きを調節する末梢神経です。自律神経には、①戦う神経の「交感神経」と②休む神経の「副交感神経」があり、自律神経

こんな人は要注意

●不規則な生活の人

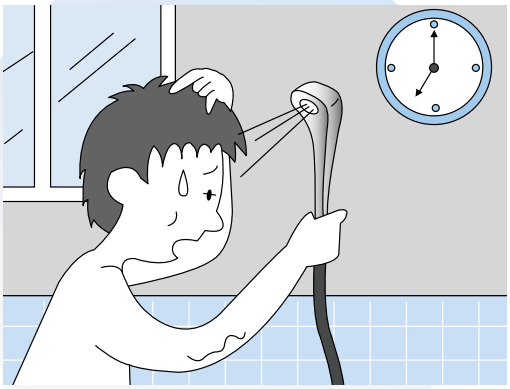
1 時間外労働が多く、睡眠不足が続いている人はご用心。居酒屋、カラオケで午前様の人も同じです。体の疲れからいつの間にか自律神経を乱してしまい、心のリズムも崩します。

●運動不足の人

2 少しの距離でも社用車やタクシーを使ってしまう人。運動とは無縁で内臓脂肪症候群の人は、生活習慣病だけでなく自律神経失調症にもなりやすくなります。もちろん、やせている人でも、運動不足は自律神経を不安定にさせるので要注意。

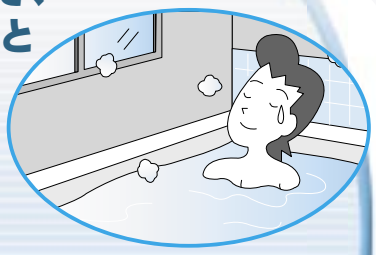
●シャワーだけの人

3 早風呂やシャワーだけでは体の芯まで温まりません。帰宅してそのまま寝てしまい、朝シャワーを浴びて、朝食抜きで会社へ。これではいつまでたっても交感神経は休まりません。



● 対 処 法 ●

帰宅が遅くなった日こそ、湯舟につかってのんびりとしてください。



39～40°C くらいの温めのお湯がリラックス効果が高いです。休日の朝風呂も楽しいですね。

楽しい運動（いつでも・どこでも・1人でも）は自律神経を安定させます。働く人の運動が続かない一番の理由は「時間がないから」。スポーツクラブに行かなくても、通勤時に少し速めのウオーキングを習慣にして、短めの筋力トレーニングと、軽いストレッチを組み合わせましょう。

近頃は多くの企業で有給休暇の計画取得が進んでいます。週末に有給休暇をくっつけて４～５日休めば、疲労も回復し、自律神経も安定して「休日終了症候群」もなくなります。

失調症とは①の交感神経が強くなる、または②の副交感神経が弱くなる状態です。

自律神経失調症の症状は、動悸、立ちくらみ、ふらつき、多汗、血圧上昇、片頭痛、肩こり、手足の冷えなど多彩です。

自律神経失調症は、一般的には精神病ではなく、神経内科（脳卒中や頭痛、めまい、しびれなど）が担当する病気です。しかし、うつ病のひとつの症状として現れる場合（うつ病がウラにある）や、自律神経失調症を放置していた結果として、うつ病やうつ状態になってしまう場合もあるので、そのときにはメンタルクリニックで相談してください。

青森県

悠久のときを刻み続ける太古のブナ原生林
白神山地を歩く

約5.6km
約2時間30分

白神山地のまめ知識

世界遺産・白神山地とは

白神山地とは、青森県と秋田県にまたがる約13万ヘクタールの山岳地帯の総称です。平成5年12月、白神山地のブナ原生林は「貴重な動植物が分布する極めて価値の高い生態系を有する地域」と認められ、日本初の世界自然遺産として登録されました。

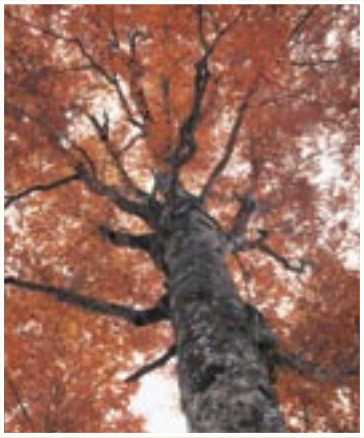
白神山地トレッキング解説員

白神山地の見どころを、一緒に歩きながら解説してくれます。
【料金】ブナ林散策道：10,000円より
【電話】0172-85-3021
（アクアグリーンビレッジANMON）

おすすめガイド

マザーツリー

樹齢400年といわれる津軽峠のブナの大木で、「母なる木」と親しみをこめて呼ばれています。

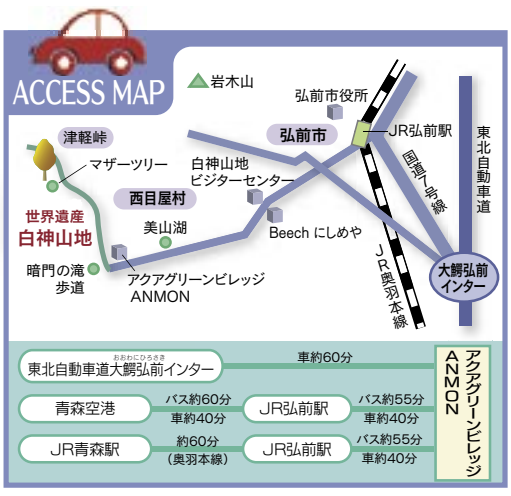


世界遺産・白神山地の自然を気軽に感じられるのが「暗門の滝歩道」です。今回は「アクアグリーンビレッジANMON」からウオーキングを開始します。

「ブナ原生林の水・水飲場」でミネラル豊富な水を飲み、歩道に入ると、渓流沿いに緩やかな道が続きます。

曲り淵を過ぎて最初に現れるのが「第3の滝」です。ここからは道が険しくなり、登り階段のあとは断崖の迫る細い道が続きます。10分ほど進むと、「第2の滝」が現れます。冷たい水しぶきが風に運ばれ、頬に心地よく感じられます。さらに奥へ進むと、「第1の滝」に到着。豪快な水しぶきをあげる姿は迫力満点です。

ここからはUターンして、来た道を戻ります。途中の分岐点を曲がり「ブナ林散策道」を歩けば、「コッコッ…」とクマゲラがブナをつつく音が聞こえてきます。



「ここはクマゲラをはじめ、貴重な動植物の宝庫。ブナ原生林そのものが〝自然の博物館〟といえるんですよ」と解説員の方。

暗門の滝へと続く紅葉の道をたどり、太古からの豊かな生態系に触れることで、心と体がともに満たされるでしょう。

周辺のおすすめガイド

白神山地ビジターセンター

白神山地の自然を模型やパネル、映像などでわかりやすく展示しています。

【電　話】0172-85-2810
【時　間】9:00～16:30
【入館料】無料（大型映像は有料）

白神山麓ざるそばセット

西目屋産のそば粉を使用したそばは、滋味あふれるおいしさです。1,250円。

Beechにしめや
【電話】0172-85-2855
【時　間】10:00～18:30

コースガイド（約5.6km・約2時間30分）

アクアグリーンビレッジ ANMON
↓約5分
ブナ原生林の水・水飲場
↓約40分
暗門の滝（第３の滝）
↓約10分（登り坂）
暗門の滝（第２の滝）
↓約10分（登り坂）
暗門の滝（第１の滝）
↓約80分（ブナ林散策道経由）
ブナ原生林の水・水飲場
↓約5分
アクアグリーンビレッジ ANMON

医療費負担が軽くなる！
ジェネリック医薬品

ジェネリック医薬品とは？

みなさんが医師から処方される薬には、成分が同じでも、値段が高い薬と安い薬があるのをご存知ですか？

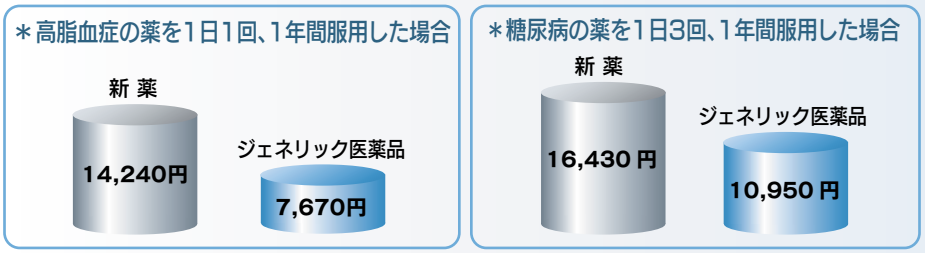
値段が高い薬は新薬（先発医薬品）といい、発売までに多額の開発・研究コストがかかっています。また、20～25年間は特許権が保護されるため、他の会社では製造・販売することができません。

値段の安い薬は、この特許期間が切れた後に他の会社から発売されるもので、開発・研究のためのコストが抑えられ、新薬に比べてかなり安い値段で販売できるというわけです。これをジェネリック医薬品（後発医薬品）といいます。

年間30兆円を超えるといわれる国民医療費の抑制や、患者負担の軽減の救世主として期待されています。

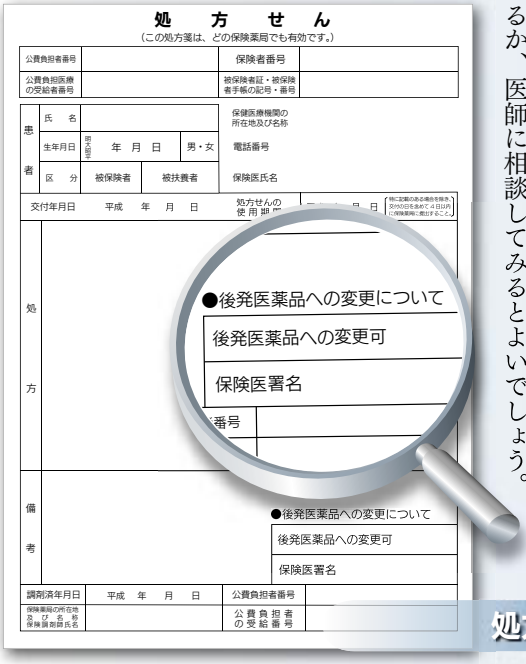
薬代がこんなにちがう！

＊金額は2006年4月現在。　出典：沢井製薬



ジェネリック医薬品は医師の処方が必要

ジェネリック医薬品は、医師の処方せんを薬局へ持参して購入します。ジェネリック医薬品を処方してもらえるかどうか、すでに新薬を処方されている場合には、ジェネリック医薬品に替えられるか、医師に相談してみるとよいでしょう。



処方せんの様式が変更に

2006年4月から、処方せんに「ジェネリック医薬品への変更の可否」を記入する欄が設けられました。医師が「可」と記入すれば、患者は新薬かジェネリック医薬品かを選べるようになりました。

ただし、すべての新薬にジェネリック医薬品があるというわけではありませんし、基本的に薬の処方は医師の判断に任されます。調剤する薬局がジェネリック医薬品を置いていない場合もありますので覚えておきましょう。

情報提供サイトもチェック

日本ジェネリック研究会のホームページにある「かんじゃさんの薬箱」（http://www.generic.gr.jp/）では、現在の処方薬に替わるジェネリック医薬品の検索や処方に積極的な医療機関・薬局の一覧などの情報を提供しています。

医師にジェネリック医薬品の希望を伝えるときに便利な「ジェネリック医薬品お願いカード」（保険証と一緒に窓口に提出）のダウンロードも可能です。

わき腹の筋肉を鍛えて内臓脂肪を燃やそう

内臓脂肪に効く！ながら運動

監修●長野　茂
日常ながら運動推進協会代表。
近著『男のメタボ・ダイエット』（河出書房新社）

「内臓脂肪を減らすためには腹筋が一番」と、ひたすら腹筋に取り組む人もいます。それもよいのですが、内臓脂肪燃焼に効果的なのは「わき腹」の筋肉を鍛えること。わき腹の筋肉は、ねじり運動で鍛えることができます。

内臓脂肪チェック！

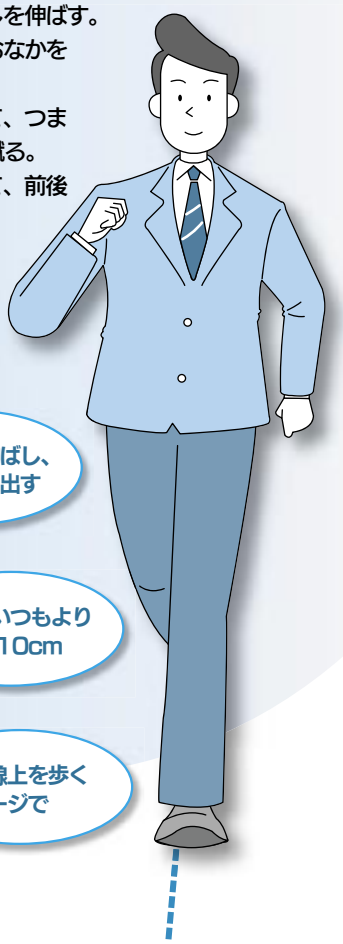
□ **ベルトを締める位置がおへそより下にくる？**

内臓脂肪がたまっておなかがせり出してくると、ベルト位置がおへそより下にずり下がってきます。ベルトにおなかがのっかっている人は要注意！

通勤中・散歩中

●●● 大また・早足回転歩き

- あごを引き、肩の力を抜いて背すじを伸ばす。
- きつめのズボンをはくイメージでおなかをへこませる。
- かかとから着地し、ひざを伸ばして、つま先で地面を力強く押すようにして蹴る。
- 手は軽く握り、ひじを直角に曲げて、前後に大きく振る。
- まず歩幅を大きめにして歩き、安定してできたら速度を上げて、一直線上を力強く歩く。
- 普通歩きと交互に 1 分ずつ、合計10 分間をめやすに。

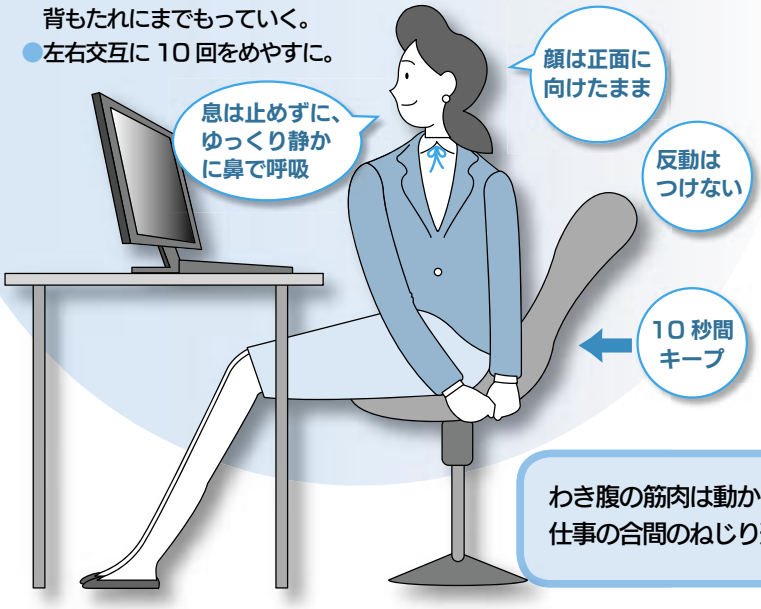


一直線上を歩くことで骨盤が自然に回転し、わき腹が引き締まります。普通歩きの 2.5 倍のエネルギーを消費できます！

オフィスで

●●● 上体ねじり運動

- いすに浅く座り、あごを引き、背すじを伸ばす。
- おなかをへこませる。
- 顔は正面に向けたまま、反動をつけずに上体だけねじる。
- 両手をそろえてねじった側のいすのわきをつかんで 10 秒維持。
- 逆方向も同様に行う。
- 慣れてきたら、両手を斜めうしろ、さらに背もたれにまでもっていく。
- 左右交互に 10 回をめやすに。



わき腹の筋肉は動かさないとたるんでしまいます。仕事の合間のねじり運動で、引き締まったおなかに！

山の芋鍋

秋田県の山の幸がふんだんに盛り込まれた名物料理を、家庭でも手軽に作れるようアレンジしました。山芋は昔から滋養強壮によいとされ、生活習慣病やかぜの予防に効果的です。

旬の素材、昔ながらの調理法を用いた日本のスローフードを、ご家庭で簡単に作れるようアレンジしました。素材の味を活かした、滋味あふれる料理をお楽しみください。

※健康的な食生活のめやすが一目でわかる「食事バランスガイド」つき

1人分 269 Kcal | 塩分 2.3 g | 20 分

ポイント
長芋は仕上げにふんわり入れて、火を通しすぎないのがポイント。

材料（4人分）

長芋…… 400g
鶏もも肉…… 1枚
ごぼう…… 1本
まいたけ…… 1パック
長ねぎ…… 1本
せり…… 1束
だし汁…… 4カップ
A
- みりん…… 大さじ3
- しょうゆ…… 大さじ2
- 塩…… 小さじ1/2

▲1人分の材料

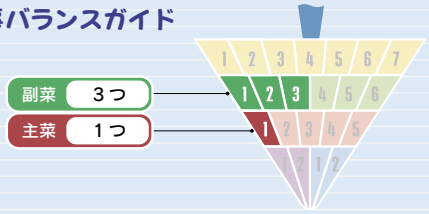
作り方

❶長芋は皮をむいてすりおろす。鶏もも肉は一口大のそぎ切りにし、ごぼうはささがきにして水にさらす。まいたけは小房にさき、長ねぎはななめ薄切りにする。せりは3～4cmの長さに切る。
❷土鍋にだし汁とAを加えて煮立て、鶏もも肉、水気を切ったごぼうを入れ、アクをのぞいて煮る。
❸火が通ったらまいたけ、長ねぎを加えてさっと煮る。仕上げに長芋、せりを加え軽く煮立てる。

■栄養 MEMO

長芋のぬめりは「ムチン」と呼ばれる成分で、滋養強壮効果や、胃腸の粘膜を保護し潰瘍を予防する効果などがあります。また、ごぼうに豊富に含まれる食物繊維にはコレステロールの排泄を促す作用があり、糖尿病や動脈硬化予防などが期待できます。まいたけには免疫強化作用があり、がん予防に効果があります。

■食事バランスガイド



レシピ・料理製作
藤井 恵
管理栄養士・フードクリエイター
栄養バランスを考えた、おいしくて簡単な家庭料理が人気。日本テレビ「3分クッキング」など数多くのテレビ番組や雑誌で活躍中。

撮影●菅原史子
スタイリング●高木ひろ子

春菊としめじの白和え

白和えは日本の伝統的な家庭料理で、昔から旬の野菜や果物を用いて作られてきました。豆腐で和えるので栄養価が高く、良質なたんぱく質やカルシウムを豊富に含み、骨粗しょう症や貧血を予防します。

ポイント
豆腐の水切りをしっかり行うことが、おいしく作るコツ。

1人分 160 Kcal　塩分 1.1 g　15 分

材料（2 人分）

春菊…… 150g
しょうゆ……小さじ 1/2
しめじ……1/2 パック
A［酒…… 小さじ 1
　塩…… 少々］
木綿豆腐……1/2 丁
白練りごま…… 大さじ 2
B［砂糖……大さじ 1/2
　塩 …… 少々
　しょうゆ……小さじ 1/2］

▲ 1 人分の材料

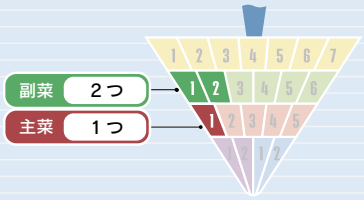
作り方

❶春菊はさっとゆで、食べやすい長さに切る。しめじは石づきをのぞき、耐熱皿に入れ **A** をふりかけラップをし、レンジ強（500w）で 1 分加熱する。木綿豆腐はペーパータオルに包み、重石（石・皿など）をのせ 10 分おき、水切りする。
❷春菊にしょうゆをふりかけ混ぜ、軽く水気をしぼる。
❸ボウルに木綿豆腐を入れ、白練りごまを加えゴムべらでよく混ぜる。**B** も加えさらによく混ぜ合わせる。
❹ ❸に❷、水気を切ったしめじを加えて和える。

■栄養 MEMO

春菊には胃腸の働きを促し、たんを切る作用があります。また、豊富に含まれるビタミン A は肌荒れを防ぎ、がん予防にも効果があります。しめじにはナイアシンが含まれており、冷え症改善の効果が期待できます。

■食事バランスガイド



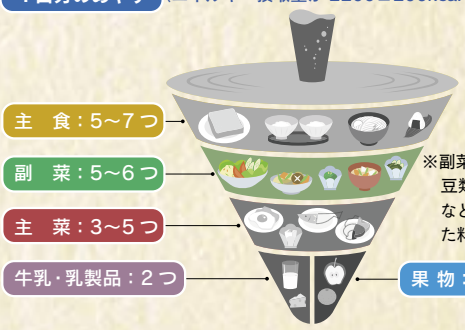
食事バランスガイドとは？

「食事バランスガイド」とは、食事で「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事のめやすです。厚生労働省と農林水産省により平成 17 年 6 月に策定されました。

野菜、足りていますか？

1日に必要な副菜※は5つ程度。しかし外食では、肉料理など（主菜）の摂取が多くなり、野菜類（副菜）は不足しがちです。外食では意識して野菜料理を1品加えましょう！

1日分のめやす〈エネルギー摂取量が 2200±200kcal の人の場合〉



※副菜…野菜、いも、豆類、きのこ、海草などを主材料とした料理

野菜の摂取をふやすコツ　野菜の多いメニューを選んだり、サラダなどを追加しましょう！

ラーメン：副菜なし →
五日ラーメン：副菜1つ　**副菜1つ摂取！**

カツ丼：副菜なし ＋
ほうれん草のお浸し：副菜1つ　**副菜1つ摂取！**

カレーライス：副菜1つ ＋
野菜サラダ：副菜1つ　**副菜2つ摂取！**

※詳細は厚生労働省のホームページをご覧ください。
URL：http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html

健保のホームページを開設します

健康保険のしくみから健保契約の保養所や検診機関などなど、健保の事業をホームページで紹介します。開設は10月下旬の予定です。

10月下旬予定

アドレス
http://www.kouun-kenpo.jp

●保険証をなくしてしまいました。手続きは？
●退職したら健康保険はどうなるの？
→「ライフシーン」の項目をご覧ください。保険証を紛失したときの手続き、退職したときの健康保険についてご案内します。
●各種健診の内容を確認したい。
●家族で旅行するので、契約保養所を利用したいが？
→「健診・保養所の申込」の項目をご覧ください。健診については「健診・人間ドック」、契約保養所は「保養施設」に紹介します。契約施設で近畿日本ツーリストの場合はIDとパスワードが必要になります。
ID：kouun　パスワード：lucky

「組合員のひろば＆イベントのご案内」のパスワードは「lucky」（小文字）を入力してください。

気になる健康食材

ごま　ごま特有の微量成分機能に注目！

文・料理製作●**金子 ひろみ**（管理栄養士）
撮影／石原 秀樹

ごまは成分全体の約50%が脂質で、血液中のコレステロールを下げる働きのあるリノール酸やオレイン酸などの不飽和脂肪酸が多く含まれています。

そのほか、良質のたんぱく質を筆頭に、ビタミンB1・B2・Eなどのビタミンや、カルシウム、鉄、カリウム、マグネシウムなどのミネラルも豊富に含まれています。

なかでも近年注目されているのは、セサミノールやセサミンといったごま特有の抗酸化物質。体内で過酸化脂質の生成を抑制する働きにより、老化の進行を遅らせたり、がんを予防する効果に期待が寄せられています。また、肝臓を保護する働きや、悪玉のLDLコレステロールを減少させて動脈硬化を防ぐ働きもします。

ごまの栄養を効果的にとるためには、すりごまや練りごまで摂取するのがよいでしょう。

ごまの栄養＋食物繊維もとれます

スイートポテト・ごま風味

1人分 294kcal

■材料（2人分）

さつまいも…… 175g
砂糖……20g
練りごま（白）……10g
バター…… 5g
牛乳…… 25cc
バニラエッセンス …… 少々
みりん…… 少々
白ごま…… 適量
黒ごま…… 適量

■作り方

❶ さつまいもは皮付きのまま5cm幅程度に輪切りにし、耐熱皿に並べてラップをかけ、500wのレンジで約8～10分加熱する（さつまいもがやわらかくなったらOK）。
❷ ①の皮をむき、熱いまま裏ごしする。
❸ 鍋に砂糖、練りごま、バター、牛乳を加え、弱火にかけて混ぜ合わせたら、火を止めてバニラエッセンスを加える。
❹ ③の鍋に②を加えて弱火で練り、練り上がったら火を止めて粗熱をとる。
❺ ④を丸めて、みりん少々をハケでぬり、白ごまと黒ごまをそれぞれ表面につけて器に盛る。

算定基礎届の提出にご協力いただき、ありがとうございました

算定基礎届につきましては、事業主ならびに事務担当者のみなさまのご協力をいただきまして、完了することができました。厚くお礼申し上げます。今後とも組合事業の運営に一層のご協力とご支援を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

新規加入事業所のご紹介をお願いします

当健康保険組合では、新しい事業所の加入促進に取り組んでいます。組合財政基盤を強化するためにも、加入事業所を拡大していくことは必要なことです。

港運関係の保管および流通貨物取り扱い事業所で健康保険組合に加入していないところがありましたら、ぜひ、ご紹介くださいますようにお願いいたします。

11月1日㈬ 休業のお知らせ

11月１日㈬は、当健康保険組合の設立記念日にあたるため、誠に勝手ながら当日の事務取り扱いは休業とさせていただきます。何かとご不便をおかけいたしますが、ご了承のほどよろしくお願いいたします。

■事　業　状　況

（平成18年８月末現在）

●事業所数		145社
●被保険者数	男	5,042人
	女	1,233人
	計	6,275人
●介護保険	男	2,958人
第２号被保険者	女	376人
	計	3,334人
●平均標準報酬月額	男	431,717円
	女	292,624円
	平均	404,386円
●被扶養者数		6,303人
●扶養率		1.00人
●平均年齢	男	45.88歳
	女	36.51歳
	平均	44.04歳

公　告

●新規適用

会社名　太陽運輸 株式会社
住　所　宮城県仙台市宮城野区港４－15－５
適用日　平成18年6月1日

会社名　有限会社 中央港スタッフサービス
住　所　千葉県千葉市中央区中央港2－4－6
適用日　平成18年6月1日

●事業所所在地変更

会社名　株式会社 アイ・ケーエンタープライズ
新住所　東京都港区虎ノ門1－16－4
　　アーバン虎ノ門ビル3Ｆ
旧住所　東京都中央区京橋3－7－10
適用日　平成17年12月1日

会社名　大同商運 株式会社
新住所　東京都中央区八丁堀1－6－1 協栄ビル
旧住所　東京都新宿区大久保1－12－3
適用日　平成18年7月1日

会社名　菱栄産業 株式会社
新住所　神奈川県横浜市鶴見区豊岡町3－15
旧住所　東京都港区西新橋1－4－7
適用日　平成18年7月1日

会社名　日本海事興業 株式会社
新住所　岡山県倉敷市老松町2－7－4 倉敷ビル
旧住所　東京都中央区八重洲1－3－19 辰沼建物
適用日　平成18年7月10日

会社名　木下海運 株式会社
新住所　東京都中央区勝どき3－1－3
旧住所　東京都港区虎ノ門1－1－21
適用日　平成18年8月1日

会社名　株式会社オーシャンチャータリング
新住所　東京都世田谷上馬１－29－13
旧住所　東京都中央区八丁堀3－3－2
適用日　平成18年8月16日

●事業所削除

会社名　新興物流 株式会社
削除日　平成18年7月1日

文・画●畑 正憲

猫は自然からの贈り物

人間と折り合いをつけながら生活する動物

猫は奇跡の動物だと、私は常々感心している。第一、犬に比べて、猫には野生が色濃く残っている。にもかかわらず、人の生活に溶け込んでうまく折り合いをつけて暮らしていく。上手に飼えば、猫は家族の一員となり、なくてはならぬ存在になる。

一方、しかるべき時期に戸外へ出て行くと、容易にノラ猫になってしまう。私はその生態をずいぶん調べたが、眠る場所、餌をあさるところ、外敵を避けて行動する道などなど、実にうまく人間の建造物を利用しているのに驚いてしまった。

書斎にこもって仕事をしていたころ、私は猫と同居していた。密室に長時間一緒にいるので、呼べば応えるようになった。「困ったぞこれは」と私がつぶやくと、猫が「ニャア」と言った。「待ってるよ」「ニャア」「退屈してないか」「ニャーア」と、まるで会話をしているみたいだった。

散歩にもついてきた。コンクリートの舗道ではなく、その脇にある雑草が生えている部分をすべるように走った。疲れると、足を止めて、「ンニャーア」と、独特の声で鳴いた。私がしゃがみこむと、肩に跳び乗ってきた。

猫を飼ったら、まずその猫の習性を理解しよう

猫は、あらゆるペットの中で、最も飼いやすい動物だと言える。第一、トイレのしつけが簡単だ。犬だと、1カ月ぐらいはかかるけれども、猫だと砂場を用意してやれば、あっという間に覚えてくれる。

しかし、巷に出て、ペット相談室などに出席すると、猫で困っている人がかなりたくさんいる。

最も多いのが、猫同士、仲が悪くて四苦八苦している人たちだ。1匹飼ってみた。なんて可愛いのだろう、どうしてこれまで、猫なしで生きてきたのだろうと思う。ようし、もう1匹と欲張る。ところが、新しい猫を家族に加えて1年ばかり経ったころから、2匹がけんかを始める。すごい声を出し、絡み合って噛みつく。つまり、なさぬ仲になってしまうのだ。

あちこち尿をかけまわる。これが臭い。居間の壁で爪とぎをし、台無しにしてしまう。

どれもこれも、猫の習性をよく知らぬことから起こるのである。私はまず、1匹の猫について、ようく観察することから始めていただきたいと思う。

プロフィール● はた まさのり(作家) 1935年、福岡市生まれ。東京大学理学部生物学科卒業後、同大学生物系大学院に進む。1968年、本格的な著作活動に入るため学習研究社を退社。1971年、北海道厚岸郡の無人島に熊や馬を連れて移住、翌年、浜中町に移って「動物王国」建国。1977年、第25回菊池寛賞を受賞。2004年、東京都あきる野市に「東京ムツゴロウ動物王国」を建国。『畑正憲作品集』『ムツゴロウの青春記』『ムツゴロウの動物交際術』等、著書多数。

発行／東京港運健康保険組合 〒104-0045 東京都中央区築地3-7-1 ☎03(3542)3461(代表)