

新年のご挨拶



理事長 見山 幹雄

新年あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族の皆様におかれましては、すこやかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、当健康保険組合の事業運営に関しましては、日ごろより多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、ここ数年、健康保険組合の財政は、2002年の法改正に伴う総報酬制や3割負担の導入等によって若干改善され、「小康状態」と表現されていましたが、その効果がいよいよ薄れ、06年度の健康保険組合全体の予算早期集計では1091億円の赤字となりました。

こうしたなか、医療保険制度を将来にわたって維持すべく、昨年は医療制度改革関連法が成立し、10月には出産育児一時金、埋葬料の支給額、70歳以上の入院の食費・居住費などが見直されました。今年からは、4月から傷病手当金や出産手当金の支給額の見直し、標準報酬等級や標準賞与額の上限の見直しなどが控えています。

さらに、今年は健康保険組合にとって、大きな意味をもつ1年となります。08年4月から、40歳から74歳までのすべての加入者に対して、健診・保健指導の実施が健康保険組合に義務づけられますが、今年はその準備が本格化するからです。最近しばしば耳にする「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」の予防・治療を主眼に健診・保健指導を実施し、その効果の評価も行うこととなります。

これまで、医療費適正化の施策は、かかった医療費を誰がどれだけ負担するのか、その配分調整が中心でした。しかし今後は、病気の予防こそが適正化の最大の鍵であるとし、一人ひとりの健康の維持・増進に本格的に乗り出そうと、新たな視点が打ち出されております。健康保険組合も、従来の医療給付はもとより、皆様の健康づくりへの積極的な関与と貢献が一層求められています。当健康保険組合でもこれに即し、様々な対策を講じてまいります。

最後になりましたが、皆様のますますのご健勝をお祈り申し上げます、新年のご挨拶とさせていただきます。

賀春

平成十九年

元旦

理事長	見山 幹雄	第一港運株式会社
常務理事	矢野 雄三	東京港運健康保険組合
理事	佐藤 忠弘	東海運株式会社
理事	田村 和文	株式会社ユニエツクス
理事	呉屋 愛彦	株式会社タイトーコーポレーション
理事	高松 陽一	京極運輸商事株式会社
理事	園田 耕士	株式会社三栄商会
理事	藤井 正二	岡本物流株式会社
理事	添田 恒男	日本紙運倉庫株式会社
理事	花澤 政男	中央港荷役株式会社
監事	宮崎 進	東港丸薬海運株式会社
監事	片山 饒	大興運輸倉庫株式会社

(事業所番号順)

事務局 事務局長 坂中 昇 他職員一同

2007年 健保の展望

いよいよ医療制度改革が本格化

国際医療福祉大学大学院教授 水巻 中正

急速に進む少子高齢化を受けて、2007年も

わが国の医療を取り巻く

環境は依然として厳しい状況

が続きます。政府は医療費適正化の総合的な推進、新たな高齢者医療制度の創設、健保組合の再編・統合などを推し進め、医療の質の向上と負担と給付の公平化、持続可能な医療保険制度の堅持を目指しています。中でも、後期



年々増え続ける老人医療費

高齢者（75歳以上）を対象とした新高齢者医療制度は08年度に創設されます。財源構成は後期高齢者の保険料（1割）、現役世代（国保・被用者保険）からの支援（約4割）および公費（約5割）となっています。

わが国の国民医療費は年々増え、現在、約32兆円に上り、うち、高齢者にかかわる老人医療費は約11兆円で、医療費全体の3分の1を占めています。今後、団塊の世代が高齢化し、後期高齢者になる20年後には後期高齢者は現在の約1200万人から約2000万人に膨れ上がる見込みです。そこで、政府は06年6月の国会で医療制度改革関連法を可決・成立させ、28・5兆円の医療給付費（06年度予算ベース）を25年度には48兆円（改革をしない場合は56兆円の見込み）に抑えることとしました。

予断を許さない健保組合財政

制度改革の主な内容は次のようになっています。高齢者負担の面では、現役世代並みの所得がある70歳以上の高齢者の窓口負担が06年10月から2割から3割に引き上げられ、療養病床に入院する高齢者の食費・居住費も介護保険と同水準の自己負担となりました。08年4月からは、70歳から74歳の高齢者の窓口負担が1割から2割になるなど、ずしりと重くなり



ます。また、「社会的入院」と指摘され問題になっていった療養病床（38万床）は、12年度までに医療度の高い医療型療養病床だけとし15万床に削減します。予防医療の面では、生活習慣病対策に力を入れ、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の概念を導入して、予防の重要性に対する理解、促進を図る国民運動を展開していきます。

このように改革は多岐にわたっていますが、健保組合財政への影響は予断を許さない状況が続くものと見られます。05年度の老人保健制度の拠出金は減少しているものの、退職者給付拠出金は前年度比14%増の7995億円になり、06年度予算概要では、単年度収支が赤字に転じ、赤字組合の割合が6割に達する見込みからです。前期高齢者（65〜74歳）については、保険者間の負担の不均衡を被保険者数に応じて調整する仕組みが導入され、負担増が予想されるため、公費の大幅な投入が欠かせません。



放置すると怖い、内臓脂肪の蓄積 内臓脂肪を減らす

運動

心筋梗塞や脳卒中の発症リスクが高まるメタボリックシンドローム。でも、内臓脂肪を減らせば、メタボリックシンドロームを予防・改善できます。ただし、そのためにはダイエット（食事療法）だけでなく、運動も必要です。

健康的に、効率よく現体重5%減
そのコツは「食事+運動」

おなかがぽっこり出ていて内臓脂肪の蓄積が気になる方、メタボリックシンドロームが心配な方に対し、日本肥満学会では現体重の5%減量をすすめています（5%減量で内臓脂肪は減り、種々の代謝異常も改善されると考えられている）。

ただし、ダイエット（食事療法）だけで減量しようとすると、骨や筋肉も減ってしまうことがあります。また、基礎代謝（安静時も呼吸や心臓の拍動などの生命活動を維持するために消費されるエネルギー）が低下し、やせにくくなります。

このようなダイエットの欠点を補うのが運動です。また、ダイエットと運動を行った人は、ダイエットだけを行った人よりも体脂肪率や体脂肪量が減少していた——との報告が多数あります。

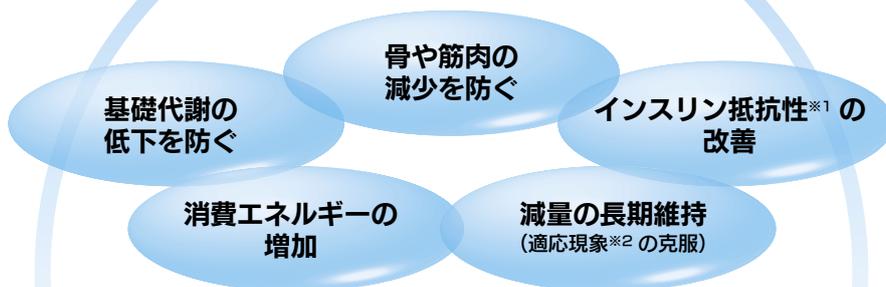
毎日合計30分のウォーキングと
10〜15分のレジスタンス運動を

運動にはいろいろな種類がありますが、おすすめなのは体への負担が比較的少なく、気軽に実践できるウォーキングです。「軽く息がはずむものの、会話ができる」程度のペースで、毎日合計30分ウォーキングをしましょう。

また、筋肉を鍛えるレジスタンス運動も毎

日15分ほど行いましょう。レジスタンス運動にはレッグエクステンションやダンベルなどの器具・マシンを使って行うもの、腹筋や腕立て伏せなどの筋トレ体操がありますが、自分の体力や健康状態を考慮し、自分にできそうなものを選んで行うことが大切です。運動不足で筋肉がすっかり落ちてしまった人は、次ページに紹介した「CM体操」のような軽いレジスタンス運動から始めるとよいでしょう。

運動のおもな効用



※1 インスリン抵抗性：すい臓から分泌されるインスリンの働きが悪い状態。血圧や血糖の上昇、血中脂質の異常を招く。
※2 適応現象：食事を減らしてある程度減量すると、少ない食事でもエネルギーの利用効率を高めようと基礎代謝量が低下し、体重の減少にブレーキがかかってしまうこと。リバウンドのきっかけとなることが多い。

テレビCMの時間を 利用してできる レジスタンス運動「CM体操」

1 時間番組を見ていてコマーシャルの間だけ「CM体操」を行えば、
10～15分のレジスタンス運動が行えます。 各体操とも2～3セット行う



1

片方の足を前に伸ばして出す。もう一方の足のひざを両手で抱え、手前に引く。その状態を6～10秒間持続（左右とも行う）。



2

両手を胸の前で合わせ、ひじを張って、手のひらを押し合せて6～10秒静止。



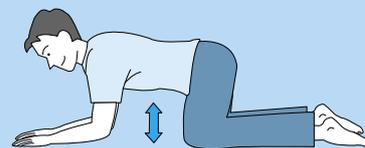
3

手を胸の前でカギ形に組み、ひじを張って左右に引き合せて6～10秒静止。



4

腕を肩幅に広げて両手を床につけ、ひざもつける。ゆっくりひじを深く曲げ、6～10秒静止。



5

あお向けになり、ひざを立てる。両手を頭のうしろに組み、上体を少し起こして6～10秒静止。



6

椅子の縁を両手でつかみ、体を浮かす感じで両足を前に伸ばして6～10秒静止。



(参考：大野誠著「自宅入院ダイエット」)

誤解していませんか？運動の知識

1. 筋トレをすると寝ている間に脂肪が燃える？

筋トレは基礎代謝の低下防止に役立つ。また、筋肉は動かせば体の中でも大量のエネルギーを消費する部位だが、安静時には不活発な組織。寝ている間に脂肪が燃焼されることはない。

3. 運動すればダイエットの必要なし？

フルマラソンを2時間半で走った場合でも、減少する体脂肪の量はおよそ300g。意外に少ない。運動のみで脂肪を減らすのはむずかしいため、ダイエットは必要。

2. ウォーキングは20分以上続けないと効果がない？

かつてウォーキングなどの有酸素運動は20分以上続けないと効果がないといわれていたが、1990年代後半、アメリカ疾病対策協会や同スポーツ医学会、同国立保健研究所は「8～10分ずつ数回に分けて行っても効果はある」との指針を発表している。

4. 運動後はゴロゴロしてよい？

運動で消費するエネルギーは意外と少なく、かつ総エネルギー消費の一部を占めるにすぎない。運動後にゴロゴロしていると運動によるエネルギー消費が相殺され、減量効果がなくなってしまう。運動後、適度に休憩をとったら、日常生活の中でもこまめに動こう。

運動を行う際の 注意点

- 運動の前後はストレッチを
- 体調が悪いときは運動を休む
- 運動中、具合が悪くなったら中止する
- 血圧・血糖値・血中脂質が正常範囲にない人は、事前にメディカルチェックを受ける



● 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)

「帰宅拒否症候群」

——お酒は適量なら百薬の長



A 雄さんのケース



過重労働でストレスが多いA 雄さんは、居酒屋に寄ることで仕事のウサ晴らし。次第にアルコールの量が増え、最終の電車にも乗れなくなり、ビジネスホテル暮らしのような生活に。

帰宅した際に妻から飲酒をとがめられ、それ以来ほとんど家に寄りつかなくなりました。酒気帯び出勤も目立つようになり、ついに仕事中、飲酒運転でつかまってしまいました。

ストレスによる 職場不適応から お酒に走る

「神はアルコールを分解する酵素を肝臓の中に作られた。神は酒を飲むことを望んでおられ、酒を飲まないのは神の意志にそむくことである」(ある酒飲みの学者の言葉)。宴会の多い季節、神に従いすぎると、従わない人も、お酒は楽しく健康的に飲みたいものです。

働く人の問題飲酒(アルコール

B 奈さんのケース



B 奈さんの上司は、ささいなことですぐ怒鳴るパワハラ上司。心にたまったストレスのエネルギーを発散させている上司はいいでしょうが、受け止める部下はさらにストレスをためることに。

「ねえねえ、今夜付き合わない？ いいバーを見つけたんだけど」

B 奈さんは毎晩のように同僚や友人を誘い、グチを言うためにヤケ酒・ヤケ食いの日々。ここ2～3カ月、会社からまっすぐ家に帰った日はありません。

ル依存)は、ギャンブル依存と同様に、ストレスによる職場不適応の現れです。人は自然に心の破綻を防ごうというメカニズム(自我防衛規制といいます)を備えています。それが働かず、アルコールに溺れていきます。その結果、深夜まで飲み歩き、帰宅拒否症候群になってしまうのです。

問題のある多量飲酒者の定義は、「1日にビール大瓶5本相当以上飲む者」とされていますが、国内では230万人を超えていると推定されています。

こんな人は

要注意

1

● **ワインばかり飲む人**

赤ワインに含まれるポリフェノールが、コレステロールの血管付着を防ぐといわれ「赤ワインが動脈硬化を防止する!」と一時ブームに。赤ワインなら体によいと誤解し、何本も空けてしまう、そんな人に限って肝硬変のことを忘れています。



● **発泡酒ばかり飲む人**

2

ビールはプリン体(尿酸のもと)が多いことが知られています。そこで発泡酒の中には、プリン体を減らして、健康を売りものにしたものもあります。それでも飲みすぎれば、アルコールそのものが尿酸の排泄を阻害することをお忘れなく。



● **対処法** ●

酒を飲んでいるのか、酒に飲まれているのか、わからなくなった人に「CAGE法」という飲酒状態の自己診断法があるので紹介します。

CUT DOWN : 飲酒を減らす必要性を感じたことがあるか?

ANNOYED : 飲酒することを他人から非難され、気にさわったことがあるか?

GUILTY : 自分の飲酒に対して、悪いとか申し訳ないとか感じたことがあるか?

EYE OPENNER : 神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために「迎え酒」をしたことがあるか?

2項目以上あてはまるようなら立派なアルコール依存症。禁酒あるいは節酒を心がけ、楽しく健康的に付き合しましょう。

少量なら予防効果・
多量では危険因子

少量の飲酒は善玉コレステロールを増やし、循環器系疾患、とくに心疾患の予防効果があります。しかし多量の飲酒は予防どころか、危険因子であることがわかっていきます。長期間の多量飲酒は心筋障害を引き起こし、特発性拡張型心筋症の1割はアルコールが原因です。不整脈の心房細

動も発生させ、週末の多量飲酒後によく発生するので「ホリデイハート」ともいわれています。心筋梗塞や狭心症、そして突然死の原因にもなっています。
 もともと酒は「百薬の長」。貝原益軒は『養生訓』の中で「酒はほろ酔いかげんに飲めば長生きの薬となる」としています。ストレスを発散させるために深酒する飲み方はやめて、ほろ酔い程度にとどめて、楽しく飲みましょう。

沖縄県

琉球王国の象徴

首里城跡を歩く

約1.8km
約1時間

首里城跡の知識

世界遺産・首里城跡とは

首里城跡は、那覇市の東部の丘陵地に位置します。県下最大規模のグスクで、琉球国王の居城として王国の政治・外交・文化の中心的役割を果たしたといわれています。
首里城跡のほか、今帰仁城跡、座喜味城跡、勝連城跡、中城城跡の5つのグスク跡は、平成12年に世界遺産に登録されました。

グスクとは

グスクは、琉球王朝成立以前に石灰岩を使って築かれた建造物。かつて、奄美諸島から沖縄諸島までの範囲に存在していた数は、200以上ともいわれています。
グスクは一般的には「城塞」と認識される一方、人々の心よりどころであった「御嶽」とよばれる聖地を囲む集落の規模が大きくなり、やがて城になったという説もあります。

いずれのグスクもその土地で一番の好立地にあり、その眺望のすばらしさは言葉で表現しきれないほどです。

首里城公園までのACCESS

●車でのアクセス
那覇空港から約10km・所要時間約40分

●ゆいレール(モノレール)でのアクセス
那覇空港からゆいレールに乗車(所要時間27分)。首里駅下車、徒歩約15分。

●路線バスでのアクセス
那覇市街から市内線①で15~20分。首里城公園入り口バス停下車、徒歩約5分。

●問い合わせ
首里城公園管理センター ☎098-886-2020

およそ450年にわたって栄えたといわれる琉球王国の象徴・首里城。城郭は沖縄戦で破壊されましたが、その後復元され、現在もその壮大な姿で訪れる人々に歴史の重厚さを伝えていきます。今回は、その首里城と周辺をめぐるウオーキングです。

スタート地点は、城郭の外にある守礼門。扁額に書かれている「守禮之邦」とは、「琉球は礼節を重んじる国である」という意味です。守礼門をくぐって5分ほど坂を登っていくと、首里城第一の門・歓会門に到着します。瑞泉門、漏刻門へ続く階段は急なもので、足元に注意して登ります。漏刻門をくぐった先の城壁からは、那覇市内を一望でき、その見晴らしのよさに、思わず足を止める人が大勢います。奉神門をくぐると正殿へ到着。色彩豊かな彫刻で彩られた華やかさが目を引きます。

正殿をあとにし、出口の久慶門から10分ほど歩くと円覚寺跡が見えてきます。向かいの円鑑池から大小の池が並ぶ龍潭公園の中を歩いて、金城町の石畳道をめざします。

円鑑池

首里城や円覚寺からの雨水がたまる人工池です。



円覚寺跡

琉球における臨済宗の総本山。鎌倉の円覚寺を模して建てられました。



久慶門

表門である歓会門に対し、おもに女性たちが出入りした通用門といわれています。



首里城正殿

政治や祭礼の場でもあった正殿。平成4年に復元されました。

【時間】9:00～19:30

(12月～3月は18:30まで)

*内部の見学の際はチケットの購入が必要です。

【料金】大人800円 中人600円 小人300円(6歳未満無料)



歓会門

石のアーチ状の門の上に木造のやぐらが乗せられています。



龍譚公園

首里城の北側にある人工池・龍譚は、かつては王族が舟遊びを楽しんだといわれています。



コースガイド
(約1.8km・約1時間)

守礼門

約5分

歓会門

約10分

首里城正殿

約5分

久慶門

約10分

円覚寺跡

徒歩すぐ

円鑑池

徒歩すぐ

龍譚公園

約20分

金城町の石畳道

守礼門

ウォーキングのスタートはここから。記念撮影スポットとしても人気です。



金城町の石畳道

古い石畳の坂道は、県指定文化財。雨の日は滑りやすいので注意を。



金城町の大アカギ

約20mの高さまで伸びたアカギの周辺は、神聖な空気に包まれています。



周辺のおすすめガイド

湯処「さしきの」
(ウェルサンピア沖縄)



中城湾を眺めながら、ゆっくりくつろげます。

【電話】098-947-0111

【時間】10:30～22:00
(受付は21:00まで)

【料金】大人800円

中城城跡



沖縄のグスクの中で遺構が最もよく残っていることで知られています。

ゆし豆腐



ゆし豆腐は、豆腐を型に入れて固める前のおぼろ状になっているもの。ふわふわとやさしい口当たりを、ぜひお試しください。

ゆし豆腐定食(数量限定)

1,000円

レストラン首里杜
【電話】098-886-2020

金城町の石畳が造られたのは、16世紀初め。現存しているのはわずか300mほどですが、真珠にも例えられたという琉球石灰岩の美しい石畳が沖繩らしい風情を感じさせます。急な坂道を下っていくと、「金城町の大アカギ」の看板を見つけました。進んでいくと、樹齢約200年といわれる大きなアカギが姿を現します。奇跡的に戦火を免れたという巨木は、沖繩の人々の悲しい歴史を見守ってきたのでしょうか。

首里城以外のグスクも見晴らしのよい高台にあるため、どこも眺望がすばらしく、空と緑、そして海の美しさをより身近に感じることがができます。

世界遺産の魅力を存分に味わえるのは、ゆっくり歩いて回るからこそ。琉球王国の歴史と沖縄の大きな自然の中をのんびり歩く旅をしてみませんか。

初期消火はここに注意！



消火の際は、必ず避難口を背にして

天ぷら鍋

▶ 消火器で消し、ガス栓を締める



水は絶対かけないで!! 爆発的に燃え上がるよ

石油ストーブ

▶ 消火器を火元に噴射



消火器がなければ毛布でおおって空気を遮断、バケツで水をかけよう

電気製品

▶ まずはプラグを抜く



いきなり水をかけると、感電の恐れがあるから気をつけて



生死を分ける避難3原則！

1 姿勢を低くし、タオルや衣服で口元を押さえる



怖いのは火よりも煙!

2 マンションやビルでは、下へ下へ逃げる

煙は猛スピードで上へ上へ!



3 お金や物を、絶対に取りに戻らない



命あつての物種!

部屋全体が一瞬で炎に包まれることも。1〜2分が勝負だ!



天井に火が達したら、すぐ避難!!

火災の3大原因

1位 放火・放火の疑い

家の周囲やマンションの廊下などに燃えやすいものを放置しない



対策 整理整頓! ゴミはきちんと!



ゴミは決められた時間以外には絶対出さないこと

2位 たばこ

対策 寝たばこ厳禁!

ふとんなどでくすぶった火が何時間もたって燃え上がることもあるよ



3位 コンロ

対策 油断しない!



ちょっとでも離れるときは必ず消す、周囲の壁材を不燃材にするのも◎

最も身近な災害に正しい心の準備を!

冬といえば、1年のうちで最も火災が多くなる季節。火災の発生件数は、ここ10年ほど5〜6万件の間で推移し、毎年2000人あまりの方々が命を落とす、悲しい結果になっています。

原因としては、「放火・放火の疑い」が全体の2割を占めてダントツの1位。次いで「たばこの不始末」や「コンロ」と続きます。死者の割合では建物火災が全体の7割、そのほとんどが個人の住宅火災であるのを見ても、私たち一人ひとりが「火事を出さない」心がけをすることで、必ず防げるはずの「最も身近な災害」といえるでしょう。

ひとたび出火したら、火が小さいうちに消し止める「初期消火」が重要な反面、死亡原因の6割以上が「逃げ遅れ」とされるなど、避難のタイミング（火が天井に達したら限界）を失わない見きわめこそ、何より大切。屋内の場合、煙による中毒や窒息にも十分注意し、いざというときに正しく避難できるよう、マンションなどでも日ごろから避難路の確認をしておきましょう。

まとめてやらない、 小分けの運動を 続けること

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)

メタボリックシンドロームの元凶である内臓脂肪を減らすには、「きつい運動をまとめて」行うのではなく、「軽い運動を小分けにして」行うのが効果的です。通勤中やテレビを見ながらでもできる軽い運動を、無理せずに続けることが近道です。

内臓脂肪チェック!

□ 立ってズボンをはくのが
苦しい?

片足で立って、もう一方の足をズボンに入れるのが苦しいければ、内臓脂肪型肥満の注意信号。足腰の筋肉もおとろえ、ひざ痛や転倒の危険性も高くなります。



家で・オフィスで

・・・上体ねじり腕立て伏せ



ひじを深く
曲げる

顔は正面に
向けたまま

勢いをつけて
ねじらない

- 壁を背にして 50cm 離れて立つ。
- 背筋を伸ばし、おなかをへこませ、足を肩幅よりやや広く開く。
- 両手をパーの形にして、両腕を左右に大きく開く。
- 顔は正面に向けたまま、上体だけを大きくねじって、両手のひらを後ろの壁につける。
- 体の重みを壁に預けるようにひじを深く曲げ、両手で壁を押しながら体を元の位置に戻す。
- 逆側も同様にねじる。
- 左右各 5 回をめやすに。

通勤中

・・・つり革で片足立ち

- つり革や手すりにつかまる。
- 片足を少し浮かせ、地面につけている足のひざを少し曲げる。
- おなかにギュッと力を入れる。
- 10 秒ずつ、左右交互に 10 回をめやすに。



息は止めずに、
ゆっくり静かに
鼻で呼吸

おなかに
ギュッと力を入
れる

地面につけてい
るほうの足のひ
ざは少し曲げる

普通の立ち姿勢の 3 倍以上の負荷が片足にかかるため、足腰の筋肉を鍛えられます。腹筋で不安定な体のバランスをとるので、おなかの刺激運動にもなります。

腕立て伏せとねじり運動を組み合わせた、全身の筋肉を鍛える運動です。
壁さえあれば、昼休みでも家でテレビを見ながらでもでき、肩こり解消にも効果的!



かぶとサーモンの お寿司

鮮やかな桜色が美しい、富山名産の「ます寿司」。今回はかぶとスモークサーモンで彩りよくアレンジしました。

1人分 404 Kcal 塩分 2.4 g 60 分

※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

旬の素材を使った昔ながらの郷土料理を、家庭で簡単に作れるようにアレンジしました。素材の味を活かした、滋味あふれる日本のスローフードをお楽しみください。



材料 (2人分)

- 米…………… 1 合
- 水…………… 180ml
- 昆布…………… 3cm
- ゆずの皮…………… 少々
- A**
 - 米酢…………… 大さじ 1
 - ゆずの絞り汁 …… 小さじ 2
 - 砂糖…………… 大さじ 1/2
 - 塩…………… 小さじ 1/3
- かぶ…………… 1 個
- B**
 - 塩…………… 小さじ 1/3
 - 昆布…………… 3cm
- スモークサーモン…………… 3 枚
- かぶの葉、くき…………… 少々

(1人分の材料)

作り方

- ①米は洗い、分量の水に 30 分浸し、昆布を入れて炊飯器で普通に炊く。かぶは皮をむき、ごく薄い輪切りにする。かぶに **B** の塩をまぶして昆布のをせ、しんなりするまでしばらく置き、味をなじませるように混ぜて水気を切る。スモークサーモンは半分に切る。ゆずの皮はみじん切りにする。かぶの葉とくきはさっとゆで、くきは小口切りにする。
- ②炊き上がったごはんに **A** をまわしかけ、ゆずの皮を加えボウルに入れて切るように混ぜ、あら熱を取って 6 等分にする。
- ③ラップの上にかぶ 2～3 枚、スモークサーモン 1 枚を重ね、②の酢飯をのせる。ラップで形を整えながら、茶巾状に包み込むように丸める。
- ④ラップを外しかぶの面を上にして、かぶの葉とくきをのせ飾る。残りも同様に 5 個作る。



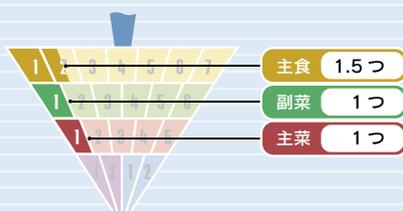
ポイント

茶巾にするときはラップで包んで絞り、絞った先を持って 3～4 回振ると、きれいにできます。

栄養 MEMO

鮭に多く含まれる EPA には、血液をサラサラにする効果があります。また、抗酸化作用の強いアスタキサンチンも含まれており、がん予防効果も期待できます。かぶにはジアスターゼが含まれており、でんぷんの消化を助ける働きがあります。

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

治部煮

金沢を代表する郷土料理。
本来は鴨肉を使いますが、
今回は手に入りやすい鶏
肉で作りました。

1人分 386 Kcal 塩分 0.9g 30分



材料 (2人分)

- 鶏胸肉…………… 1枚
- 小麦粉…………… 適量
- 生しいたけ…………… 2枚
- 長ねぎ…………… 1/2本
- 小松菜…………… 4株
- 生麩…………… 1/2本
- だし汁…………… 1カップ
- 酒…………… 大さじ2
- 砂糖…………… 小さじ1
- みりん…………… 大さじ1/2
- しょうゆ…………… 大さじ1/2
- わさび…………… 少々

作り方

- 鶏胸肉はそぎ切りし、小麦粉をまぶす。生しいたけは半分には切る。長ねぎはぶつ切りにしてさっと焼く。小松菜はさっとゆで、4～5cm長さに切る。生麩は1cm幅に薄切りする。
- 鍋にだし汁とAを入れ煮立てる。鶏胸肉を入れ、上下を返しながらか2～3分間弱火で煮て鍋から取り出す。
- 鍋に生麩、生しいたけ、長ねぎ、小松菜を入れ、弱火で5～6分煮る。
- 器に鶏肉と③をよそい、煮汁をかけ、わさびを添える。

ポイント

鶏肉に小麦粉をつけることで肉が柔らかく煮上がり、薄味でも調味料のからみができるため、塩分を抑えられます。

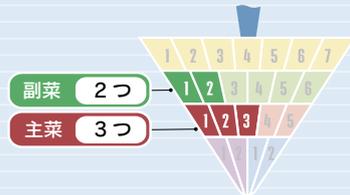


(1人分の材料)

栄養 MEMO

- 鶏肉には血行促進作用のあるナイアシンが豊富に含まれており、冷え性や肩こりの予防に役立ちます。小松菜はカルシウムや鉄の含有量が多く、骨粗しょう症や貧血予防に効果を発揮します。

食事バランスガイド



食事バランスガイドとは？

1日に「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。ご自身の食事バランスがとれているか、チェックしてみましょう。

1日のめやす量 (エネルギー摂取量が2200±200kcalの人の場合)



●朝食は欠かさず食べましょう!

朝、時間がなくてついつい朝食を抜いてしまうことはありませんか？朝食を抜くと、午前中の集中力低下やまとめ食いによる肥満を招きます。そこで、忙しい朝に料理なんてできないという方でも、コンビニなどでサッとそろえられてバランスよく食べられる食事例を紹介します。

例① 朝食で主食、副菜、主菜をとりましょう。

おにぎり (主食1つ) + 野菜ジュース (副菜1つ) + 魚肉ソーセージ (主菜1つ)

例② 具だくさんのものを選べば、バランスアップ!

サンドイッチセット(ハム・卵・サラダ) (主食1つ) + 牛乳 (牛乳・乳製品2つ)

※朝食で野菜などの副菜や果物を食べないときは、昼食や夕食で補いましょう!

※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/eiyuu-syokuji.html>

秋 季
レクリエーション

「ファミリーハイキング大会」に 686名の参加

東京ディズニーランド

昨年、11月3日(祝)東京ディズニーランドにおいて、健康づくりを目的とした「ファミリーハイキング大会」を開催しました。

当日の天候は朝から快晴で、56事業所から686名のみなさんの参加がありました。ご家族や職場の仲間と休日の日をディズニーで楽しみ、みなさまのご協力により予定通り終了いたしました。



京極運輸商事(株)
水谷さんご一家
一日楽しく遊びました



(株)ダイソーコーポレーション
山本さんご一家

眠い目をこすりながら閉園まで
がんばりました。子供たちには
夢のような一日だったようです。

(株)榎本回漕店
小原さんご一家
サイコーでした。



健康管理推進委員および 健康管理委員の合同研修会を 開催しました



平成18年10月11日(水)、午後3時より、銀座キャピタルホテル新館の会議室において、46名の健康管理委員・推進委員のみなさんに参加をいただき、合同研修会を開催しました。

今回は講師として、江本佳世子先生を迎え、「メタボリックシンドロームの予防のために」というテーマで講演していただきました。



文●後藤 典子 (NPO 日本サプリメント協会代表)

健康によいといわれるお茶ですが、最近とくに、健康を切り口としたお茶のペットボトルが次々と発売されています。なかでも体脂肪対策をうたう緑茶製品は人気のようです。

緑茶の成分には、カテキン、テアニン、カフェイン、サポニン、アルギニンなどがありますが、その中でも最も多く含まれるのがカテキンです。



生活習慣病予防にもおすすめ

カテキンは“渋み”の成分で、抗酸化成分として有名なポリフェノールの一種です。カテキン自体はいろいろな植物に含まれており、渋柿の渋みもカテキンです。

緑茶のカテキンは、日照時間が長くなるほど多くなります。ちなみに玉露は、茶芽が伸びるときに覆いをするため日照時間が短くなり、その分、渋みの素のカテキンが少ないので甘いというわけです。

さて、カテキンの効能ですが、コレステロールや中性脂肪の上昇を抑制する働きがあることが科学的に証明されていますので、肥満や動脈硬化、高血圧などの生活習慣病の予防にはおすすめです。

また、カテキンの抗酸化作用も見逃せません。活性酸素は、動脈硬化や高血圧、さらには細胞のがん化を引き起こ

すなど、さまざまな弊害を生むので、活性酸素を除去するために抗酸化力のある成分をとることが必要になってきます。カテキンの抗酸化作用は、緑茶に含まれるビタミンCやカフェインによってさらに強まることがわかっています。



体脂肪減を期待するなら1日10杯のお茶を

緑茶にはさまざまな種類がありますが、とくにカテキンを多く含むのは、「煎茶」や「番茶」。ただし、体脂肪を減らすためには、カテキンを1日500mgほどとる必要があるといわれ、通常のお茶では約10杯分に相当します。

これを毎日の食事だけでとるのはなかなかむずかしいということで、カテキンを多く含む緑茶製品が登場しています。食事時に一緒に飲めば、体脂肪対策に一役買ってくれるかもしれません。

任意継続被保険者の標準報酬月額について

健康保険法第47条の規定による平成18年9月30日現在の全被保険者の平均標準報酬額は408,689円となりました。つきましては、上記の額を標準報酬の基礎となる報酬月額とみなした場合の任意継続被保険者の標準報酬及び適用年月日を次のとおり公告します。

①標準報酬 410,000円

②適用年月日 平成19年4月1日から平成20年3月31日まで

※ただし、退職時の標準報酬月額が①の額を下回る場合は、退職時の標準報酬月額が適用されます。

● 事業状況 ●

(平成18年10月末現在)

●事業所数		145社
●被保険者数	男	5,031人
	女	1,236人
	計	6,267人
●介護保険	男	2,938人
第2号被保険者	女	378人
	計	3,316人
●平均標準報酬月額	男	435,100円
	女	296,544円
	平均	407,773円
●被扶養者数		6,287人
●扶養率		1.00人
●平均年齢	男	43.55歳
	女	36.49歳
	平均	44.08歳

公 告

【事業所所在地変更】

会社名 株式会社T S トランスポート
 新住所 神奈川県川崎市
 川崎市塩浜3-24-4
 旧住所 東京都中央区新川2-15-5
 適用日 平成18年8月7日付

【事業所名称変更】

新名称 株式会社T S トランスポート
 旧名称 有限会社T S トランスポート
 適用日 平成18年8月7日付





馬、すてきな友達

助産も 馬のココロの水を 溶かすきっかけに…

初めて手に入れた馬は、すきを見て私の背中に噛みついた。皮膚が破れ、シャツが血で赤く染まった。

毎日手入れをし、出産を手伝った。すると、彼女は、私の肩にあごを乗せて甘えるようになった。日暮れどき、「ポーポポポ、ご飯だよ」と呼ぶと、低いなきなき、子馬と一緒に駆けてきた。表情が一変していた。人間不信の険しさが消え、大きな両の目に友情があふれていた。

次から次に子馬が生まれた。ユキと名づけた馬は、私と散歩するのが好きだった。観察したいものがあったて私が立ちどまると、ユキは長い顔で、私の背中を押し、「先へ行こうよ」とうながした。

ニジというトロッター種のメスは、山で生まれ、山で育った。だから、人の手を知らず、蹴るし噛むしの暴れ馬だった。

このニジのお産が難産だった。私は、噛みつかれるのを覚悟し、必死で助産した。すると、翌日から、借りてきた猫みたいにおとなしくなった。



私のココロを読んで 走破したゴンベの ラッセル

ゴンベは、勇猛なオスだった。

大雪の日、どうしても国道まで出る用があり、私はゴンベにまたがって出かけた。雪は馬の腹まで達して、これは駄目だろう、あきらめたほうが

いいかなと思いかけたとき、ゴンベはまず、首を曲げて雪の中に入った。それから、後脚で立ち、思いつき前へとジャンプした。

それが馬のラッセルだった。私を乗せてゴンベが雪かきをし、3キロほどを走破したのだった。

帰って馬房に入れた。ゴンベの全身は、立ち昇る湯気で包まれた。

それから、ゴンベは、私の胸に顔を押しつけてきた。左右に揺すり、こすりつけてくる。「ね、ね、やっ たよね、僕たち、やり遂げたよね」、そう言っていた。

私は、ゴンベの長い顔を抱きしめている。長い、長い時間。私には、一生忘れられない宝物だった。

このような生活が続くと、馬たちは率先して人の役に立とうとするようになった。

たとえば、初心者その背に押し上げると、彼らはじっと辛抱し、走ろうとはしなかった。誰を乗せても安全だった。そのくせ、私が乗ろうものなら、キリッとし、さあ走りましょうと催促する。

私は、そんな馬たちが好きだ。

プロフィール ● はた まさのり (作家) 1935年、福岡生まれ。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。