

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は、清々しい新春を迎えることとお慶び申し上げます。

平成20年という年は、平成18年から順次実施されている医療制度改革の総仕上げの年にあたります。いよいよ平成20年度から、健康保険組合等に対して、40～74歳の被保険者・被扶養者を対象とする「特定健康診査・特定保健指導」の実施が義務づけられます。メタボリックシンドロームの概念を導入した標準化されたプログラムに則って、健診と保健指導が行われます。

さらに平成20年4月には、75歳以上の方と65歳以上の障害認定該当者の方を対象とする独立した医療制度「後期高齢者医療制度」が創設されます。また、65～74歳の方の医療費の財政調整を行う「前期高齢者医療制度」も始まります。今後、高齢化の進むわが国にとって、持続可能な医療保険制度を構築していく船出の一年といえるでしょう。

改めて申し上げるまでもなく、健康保険組合の使命は、不慮の傷病や出産などの医療費・生活費

の保障のみならず、被保険者とご家族の「健康づくり」を推進することにあります。当健保組合では、健診を中心とした保健事業の充実を図っており、被保険者と被扶養者の皆様が、より健診を受けやすくなるよう体制整備に力を注いでまいります。

財政運営面につきましては、平成20年度から後期高齢者医療制度への「支援金」と、前期高齢者の医療費への「納付金」が、新たに課せられることとなります。現在の老人保健拠出金は廃止されるものの、退職者給付拠出金は経過措置として存続し、また特定健診・保健指導にかかる経費の増加も見込まれるため、予断を許さない状況にあります。

このように厳しい情勢ではございますが、健保事務局一同、最善の努力を尽くしてまいりますので、ご理解・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。とくに、一年に一回、必ず健診を受けることを、年頭に当たって再確認していただければ幸いです。

結びに、この一年の皆様のご多幸を祈念して、新年のご挨拶とさせていただきます。

賀春

平成二十年 元旦



理事長	見山 幹雄	第一港運株式会社
常務理事	坂中 昇	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 ユニエックス
理事	小寺 茂	株式会社 ダイソ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	大熊 穂	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	片山 饒	大興運輸倉庫株式会社
監事	福村 章一	第一港運株式会社
事務局	事務局長 松本 芳和	他職員一同

(事業所番号順)

女性の3人に2人が悩まされているという冷え性。この冬こそ、ポカポカ快適に過ごせるよう工夫しましょう！

つらいだけでなく、かぜや肩こり、頭痛などさまざまな不調の原因となる冷え性を改善するには、手、足先、おなかの3カ所を温めるのが有効です。手と足先は心臓からもっとも遠い位置にあるため、血液が届きにくく冷えやすい場所です。冷えにより血管が収縮すると、全身の

この3ポイントを温めよう

つらい冷えを 追い払う大作戦！

血液循環が悪くなり、冷えがさらに悪化します。また、おなか冷えると自律神経のバランスが乱れ、体全体の不調を引き起こしやすくなります。ならばこの3ポイントを温めるため、具体的にはどうすればいいのでしょうか？ 手についていえば、寒いとき無意識に手のひらをこすり合わせていることがあります、あまり意味がありません。手の血管は、手のひらよりも甲の部分に多く走っているため、こすり合わせるなら甲と甲のほうが有効であり、合わせて指1本ずつをマッサージすることで自律神経のバランスもよくなります。

おなかの温め方

●特製ドリンクで内側から温かく



温かい紅茶カップ1杯に、すりおろしたしょうがを小さじ1杯入れ、好みによりはちみつを加える

冷えの予防に

手、足先、おなかを温めよう！

●手の甲をこすり合わせて血行促進

血管が多いのは手のひらよりも甲の部分。手首を中心に手の甲をこするように刺激する（朝と晩に30秒ずつ）

手の温め方

●指マッサージで体ポカポカ

手の指を先から付け根へ1本ずつマッサージすることで末梢神経が活発になり、上半身全体が自然に温まる



足先の温め方

●5本指靴下を上手に活用

そのままはいてもよい5本指靴下。図のように足先だけをカバーして、その上から普通の靴下をはけば、より効果あり

その上から普通の靴下をはくと、足先を締めつけず血流がさらにアップ

市販の5本指靴下のつま先部分をハサミでカットする

切ったつま先部分を素足の足先にはく



足の冷えの改善におすすめなのが、最近おなじみの5本指靴下。足先を締めつけ、血行を悪くする恐れのある靴下の重ね着より、指先を適度に刺激し、血流をよくする効果のある5本指靴下を、上手に利用してください。おなかの冷え予防には、特製のしょうが紅茶をおすすめします。作り方は上に紹介したように実に簡単。温かい紅茶とはちみつの甘みで体が自然にポカポカしてくるうえ、しょうがに含まれる辛み成分のジンゲロンや香り成分のショウガオールが弱った代謝力をアップ、おなかを内側から温めてくれる効果があります。

平成 20 年度からの
特定健診では…

これまでの健診では…

「動機づけ支援」の対象ですね!
生活習慣を改善しましょう。

内臓脂肪型肥満

高 血 圧

高めなら
まだ大丈夫かな?

です

血圧が高め

特定健診では、血圧等の異常の程度が軽くても、リスクが重なれば特定保健指導の対象となります。

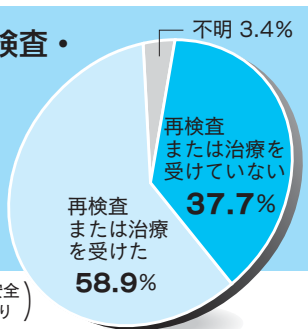
健診で異常が発見されても、「時間がないから」「たいしたことはないだろう」などと、自己判断で放置してしまう人が多いことがうかがえます。

健診の結果、再検査や治療を受けるよう指摘された人のうち、約4割が何もしていませんでした。

今、健康な人は、毎年健診を受ける必要性をあまり感じないかもしれません。しかし、病気を予防・早期発見するためには、自覚症状がないときから毎年健診でチェックする必要があります。ただし、せっかく健診を受けても、結果をそのまま放置してしまつては意味がありません。厚生労働省の調査によると、健診の結果、再検査や治療を受けるよう指摘された人のうち、約4割が何もしていませんでした。

放置しないで!
検査値の異常は体の危険信号

● 健診結果が要再検査・
要治療の人の
受診割合



(厚生労働省 平成 14 年「労働安全」
衛生特別調査(労働者調査)より)

● 特定健診・保健指導の流れ

STEP 1 特定健診の実施

メタボリックシンドロームに着目した健診を実施します。

STEP 2 保健指導対象者のグループ分け

健診と問診の結果から、保健指導対象者をグループ分けします。

STEP 3 保健指導

それぞれの階層において、程度に応じた保健指導を行います。

- 情報提供*
- 動機づけ支援
- 積極的支援

※情報提供では、受診者全員に生活習慣改善のきっかけになる情報が提供されます。

階層化の判定基準

- ・ 腹 囲: 男性 85cm 以上、女性 90cm 以上 (それ未満でも BMI* 25 以上)
※ BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)
- ・ 血 圧: 収縮期血圧 130mmHg 以上または拡張期血圧 85mmHg 以上
- ・ 血 糖: 空腹時血糖 100 mg / dL 以上またはヘモグロビン A1c の場合 5.2% 以上
- ・ 血中脂質: 中性脂肪 150 mg / dL 以上または HDL コレステロール 40 mg / dL 未満

平成 20 年 4 月から、40 ~ 74 歳の被保険者と被扶養者を対象に特定健診・保健指導が始まります。賢く活用して、メタボリックシンドローム予防に役立てましょう。

気づかないうちに忍び寄る、メタボリックシンドローム
年に一度の特定健診が予防のカギ!

事例 症状が出てからでは遅い、 メタボリックシンドローム

検査値の異常を放置していると、どのようなことが起こるのでしょうか？ 次の事例をご覧ください

A 美さん（46 歳主婦）のケース

おなかがぼっこり出ている A 美さん。ここ 2～3 年、健診で血圧と血中脂質が高めであることを指摘されていましたが、「自覚症状はないから大丈夫」と放置し続けていました。

しかしある日、買い物中に心筋梗塞の発作で突然倒れました。病院に運ばれ、救急処置の結果、命はとりとめたものの、リハビリにはかなりの時間がかかりました。



A 美さんは、内臓脂肪型肥満、高血圧、血中脂質の異常の 3 つのリスクが重なったメタボリックシンドロームでした。メタボリックシンドロームは、目立った自覚症状がないまま進行するのが特徴。放置していると動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞を起こすリスクが飛躍的に高まりますので、自覚症状が出る前に予防・改善することが大切なのです。

特定健診・保健指導は、 生活習慣を見直すチャンス

平成 20 年度から始まる特定健診・保健指導では、メタボリックシンドロームの概念が導入されます。血圧や血中脂質、血糖の異常の程度が軽くても、内臓脂肪型肥満や喫煙のリスクが重なれば、特定保健指導の対象となります。

これまで、「生活習慣を見直さないと」とわかっていても、なかなか実践できなかった人は多いはず。特定保健指導は、そんな人をサポートします。

特定保健指導は、特定健診で「動機づけ支援」「積極的支援」の対象とされた人に行われます。医師や保健師、管理栄養士などの専門家が面接を行い、一人ひとりに合った行動目標を立て、実践できるように支援します。6 カ月後には生活習慣の改善状況について評価が行われ、さらに、「積極的支援」の人は期間中も電話やメール、面接などで継続してサポートが受けられます。

自覚症状がないメタボリックシンドロームを早い段階で見出し、改善していくには、特定健診・保健指導を受けるのがもっとも有効な手段です。毎年受診して、自分の体をチェックしましょう。

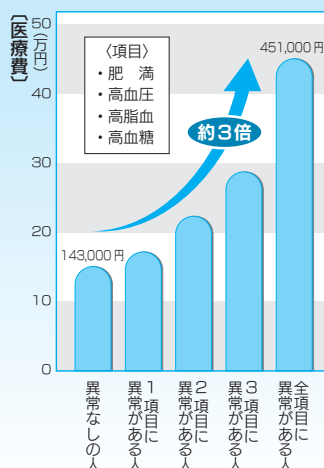
検査値に異常がある人は 10 年後の医療費が約 3 倍に

検査値の異常を放置していると、健康を害するだけでなく、家計にも大きなダメージを与えるという調査報告があります。この調査は三重県の中高年 2,800 人を対象に、平成 5 年度から平成 15 年度までの 10 年間にわたり追跡調査を行ったものです。

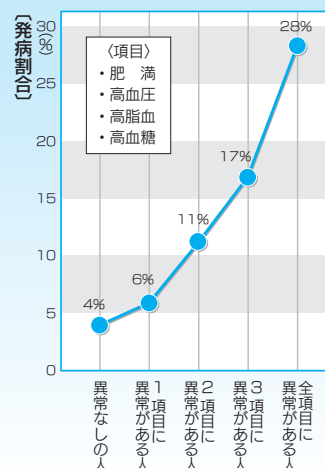
「肥満」「高血圧」「高脂血」「高血糖」で異常ありと診断された人は、10 年後の医療費が異常なしの人の約 3 倍も多くかかっていました（図 1）。また、異常項目が多いほど、脳梗塞や心筋梗塞の発病割合が増加することもわかりました（図 2）。

検査値に異常がある人は、健康はもちろん、家計のためにも、生活習慣の改善にチャレンジしませんか？

【図 1】 10 年後（平成 15 年度）
の医療費



【図 2】 脳血管疾患・心疾患を
発病した人の割合



コミュニケーションの基本でもある「会話」。職場では、会話のちょっとした行き違いが大きなトラブルにつながったり、人間関係を悪化させることがあります。

今回は、職場のメンタルヘルス対策として、会話力をアップさせる方法を紹介しましょう。

CASE-2 上司 Bさんの場合



CASE-1 上司 Aさんの場合



人間関係を高める会話テクニック

頭ごなしに否定する
Aさんと
肯定する姿勢を見せる
Bさん

職場では、話し方ひとつで仕事が円滑に進みもすれば、人間関係が悪化し、トラブルを招くことにもなりかねません。

Aさんのケースのように、真つ向から否定する言葉だけを並べたのでは、相手はやる気を失うだけでなく、Aさんへの反感が増し、人間関係もぎくしゃくしたものになってしまいます。

一方、Bさんのケースのように、相手を肯定する言葉から会話を始めれば、穏やかに、かつスムーズに話を進めることができます。

たとえば、会議や商談の際、もめる大きな原因のひとつに「否定語」の羅列があります。仕事を円滑に進めるため、人間関係を良好に保つためには、肯定と否定のバランスも大切です。

否定形で始まる会話は トラブルのもと

職場では、ときには熱い議論が交わされることもあ
るでしょう。熱い議論も、相手を尊重する気持ちがペー
スがあれば、仕事のクオリティーアップにつながります。
しかし、「あなたの意見は間違っている」「その意見
には反対だ」などと、真つ向から相手を否定するだけ
の議論は、発展性がないどころか、人間関係を悪化さ
せ、仕事上のトラブルを引き起こしかね
ません。

相手の企画や提案、
話題に対して、常に
否定的な人というの
は、聞く耳を持たず、
自分本位に会話を進
めがちです。しかし、
仕事を進めるうえで
もっとも大切なこと
は、情報の伝達と、
意見を交換・提案し
合うことです。その
ために必要な「会話」を円滑に発展させるためにも、
相手を真つ向から否定するのは得策ではありません。



否定形より肯定形で話すことで、 同じ内容でも会話が前向きに

それでは、相手の意見に賛同できないとき、問題点
を指摘したいときなどは、どのようにして自分の意見
を伝えればよいのでしょうか。

具体的には、開口一番の言葉を否定形にしないこと



です。相手にしてみれば、いきなり否定されたのでは、自分の存在価値まで否定されたと感じ、その後の会話はきこちな
いものになるか、あ
るいは無意味にヒー
トアップするばかり
です。

たとえ相手の意見
が明らかに間違つて
いたとしても、「なる
ほど。そういう意見もあるのですね。ただ、私の意見
は少し違いまして…」などと、相手の意見を受け止め
たうえで自分の意見を述べれば、相手も、あなたの言
葉に積極的に耳を傾けてくれるでしょう。

つまり、肯定形で話すことで、トラブルが回避でき
て会話を円滑に進められると同時に、賛同者を増やす
こともできるのです。

会話の中では、相手の真意を 聴き出すテクニックも必要

会話においては、相手とうまく話せるだけではよい
コミュニケーションとはいえません。聴き上手になる
ことも必要です。

まず、話を聴くときの心構えは、先入観を捨てて客
観的に聴くことです。「この人はこういうタイプだか
ら」といった固定観念があると、相手の意見を素直に
聴くことができず、話の内容をゆがんで捉えてしまう
ことがあるからです。

また、相手がリラックスして話せる雰囲気づくりも、
会話テクニックのひとつです。話は最後までじっくり

キーワード 3つのポイント

- 相手の提案や話題に対して
まずは「肯定する」ことを
心がけよう。
- 自分本位な会話の進め方は
トラブルのもと。
聴くこと、伝えることを意識しよう。
- 話し上手は聴き上手。
先入観を捨てて
最後までじっくり聴こう!



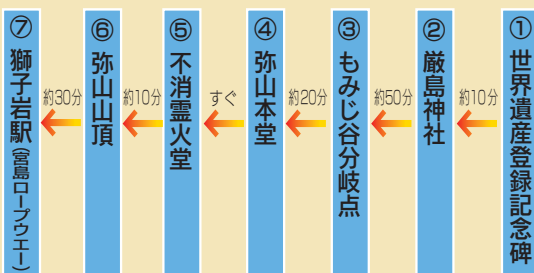
真剣に話を聴いて
いるというアピー
ルにもなつて相手
に安心感を与え、
会話も弾みます。
職場の会話力は、
ちょっとした気配
りでアップさせる
ことができます。
相手の身になって
会話をすることを心
がけましょう。

聴くようにしましょう。たとえ、途中で話が本筋から
ズレていたとしても、いきなり話の腰を折るようなこ
とはしないで、相手の真意をじっくり聴き出します。
その際、聴いていることを態度で相手に示すことも、
聴き上手になる大きなポイントです。顔と体を相手に
向け、視線は相手と同じ高さに合わせてみます。話の内容
に合わせてうなずいたり、タイミングよく肯定的な
相づちが打てれば、

松島、天橋立とともに 日本三景に数えられる神の島 宮島を歩く



コースガイド 約4.2km 約2時間



One point!

潮の干満をチェックして出かけよう！

潮位が250cm以上のときであれば、厳島神社が海に浮かんで見えます。潮位が100cm以下であれば大鳥居まで歩いて行けます。

潮の干満は通常1日2回ですが、1日1回のときもあり、また日によって時間も潮位も変わります。事前に潮汐表をチェックして予定を立てると楽しみも増します。

(社)宮島観光協会のホームページでも潮汐表を見ることができます。
(<http://www.miyajima.or.jp/sio/siomikata.htm>)

宮島は、厳島と呼ばれる、古くから、神の島として崇められてきました。厳島神社の背後、原始林に包まれてそびえるのは、標高535mの主峰・弥山です。弘法大師が開いたと伝えられる霊峰で、山頂からの眺めは三景の真価とも称賛されるほど。宮島を訪れたら、ぜひ弥山まで登ってみましょう。

栈橋前広場にある世界遺産登録記念碑からスタート。海岸沿いに歩き、参拝客でにぎわう厳島神社の裏を通って紅葉谷川沿いに進んでいくと、紅葉谷コースに入ります。冬でも緑が残る太古の森の中は、静寂さに包まれ、澄んだ空気が満ちています。

弥山の八合目にあたるもみじ谷分岐点からさらに登っていくと、弘法大師ゆかりの史跡、弥山本堂です。すぐそばに建っているのが不消霊火堂。堂内には、弘法大師が修行したときに焚いたといわれる「消えずの火」が、今なお燃え続けています。

不消霊火堂の横を登り進んでいくと、巨岩が重なってできたトンネル「くぐり岩」が現れます。

くぐり岩をくぐると、まもなく弥山山頂です。ようやく登りついた山頂からは、瀬戸内海のすばらしい多島美が眼下に広がり、自分が登ってきた高さを改めて実感します。

帰路は、もみじ谷分岐点から獅子岩に進み、ロープウェイで空中散歩を楽しみましょう。

ACCESS

●宮島口栈橋へのアクセス

列車：JR 広島駅から山陽本線(下り)で宮島口駅
まで約25分、宮島口栈橋まで徒歩約5分
車：山陽自動車道廿日市ICまたは大野IC下車、
国道2号線経由で宮島口栈橋まで約10分

●宮島へのアクセス

フェリー：宮島口栈橋から宮島栈橋 約10分
※宮島口栈橋の周囲には駐車場がいくつかあります。

●問い合わせ

社団法人 宮島観光協会 ☎0829-44-2011
廿日市市 宮島観光事務所 ☎0829-44-0008

厳島神社の まめ知識

世界文化遺産・厳島神社とは？

厳島神社は、1996年12月に世界文化遺産として登録されました。登録区域は、厳島神社の建造物と、前面の海、および背後の弥山原始林(天然記念物を含む森林区域431.2ha、厳島全島の約14%になります)。

登録にあたっては、日本独自の文化を伝える優れた建築であり、弥山を中心に深々とした緑に覆われた山容を背景として、島全体が文化的景観を成している点が高く評価されました。

宮島のシンボル・大鳥居 (国指定重要文化財)

現在の厳島神社の大鳥居は、記録の残る平安時代から数えて8代目で、1875(明治8)年7月に完成しました。クスの巨樹で作られた高さ約16m、主柱の周囲約10mの鳥居は、鳥居全体の重みだけで海中にとっしりと建っています。

●宮島ロープウエー



獅子岩駅▶

瀬戸内の景観や原始林が空中から楽しめます(途中乗り継ぎあり。待ち時間を含め片道約30分)。

☎0829-44-0316

【料 金】

中学生以上：片道1,000円
小学生：片道500円

【営業時間】

9:20～16:20(12～2月)
(月によって変わります)

【休 み】12/31、点検日

●弥山山頂



視界をさえぎるものがなく、瀬戸内海の絶景が楽しめます。

●五重塔(重要文化財)

応永14(1407)年建立と伝えられる高さ27.6mの五重塔。和様と唐様を巧みに調和させた建築様式です。

●世界遺産登録記念碑



中央に丸く開いた穴をのぞくと、大鳥居を真横から眺めることができます。

●豊国神社(千畳閣)(重要文化財)

天正15(1587)年、豊臣秀吉が戦で亡くなった者を供養するために建立した大経堂。畳857枚分の広さがあり、千畳閣とも呼ばれます。

【料 金】昇殿料100円

【昇殿時間】8:30～16:30



●紅葉谷コース

紅葉谷から弥山山頂に至る登山コース。はき慣れたトレッキングシューズで登りましょう。



動物ウォッチング

●鹿



宮島の鹿は神様の使いとして保護されてきました。島内には約500頭が生息し、人馴れしていますが、野生動物ですので、エサは与えないこと!

●もみじ谷分岐点



ロープウエーの乗り場がある「獅子岩」、弥山山頂につながる「みせん道」に分かれています。

●弥山本堂

平安時代(806年)、弘法大師が記憶力の増進を得るために100日間の修行を行った道場があります。



●錫杖の梅

昔、弘法大師が立てかけられた錫杖が、根を張って大きくなったと伝えられている八重咲きの紅梅の木。本堂のすぐ脇にあります。



●不消霊火堂



堂内には大きな釜がつるされ、その下で「消えずの火」がおよそ1200年間、燃え続けています。



●厳島神社

推古天皇元(593)年創建とされ、仁安3(1168)年に平清盛の造営によって現在みられるような海上社殿が形成されました。

☎0829-44-2020

【料 金】昇殿初穂料300円

【昇殿時間】6:30～17:30(1/6～2/29)
(時期によって変わります)



●大鳥居(重要文化財)

鳥居の中央にある額の文字は、沖側「厳島神社」、神社側「伊都岐島神社」と書かれています。



©Shintani

周辺のおすすめGuide

●宮島歴史民俗資料館

宮島屈指の豪商であった旧江上家の建物を利用した資料館。宮島の歴史や文化に関する資料約2,000点が展示されています。

☎0829-44-2019

【料 金】大人300円(高校生170円、中・小学生150円)

【開館時間】8:30～17:00(入館は16:30まで)

【休 み】月曜(祝日の場合は翌日)、12/26～31



●あなごめし

甘辛いタレを塗って焼いた地物のあなごがご飯の上にぎっしりと敷き詰められています。

2,300円。

割烹ふじたや ☎0829-44-0151

【営業時間】11:00～17:00、不定休



宮島グルメ

慢性の腰痛やひざの痛み悩む人は多いもの。痛みがあると、体の動きが制限されるため、運動は控えるべきだと思込んでいる人も少なくないのでは？ しかし、痛みを気にしてまったく体を動かさないのは、かえって逆効果。そこで、今回は腰痛・ひざの痛みの予防・改善に効果的なエクササイズを紹介します。無理のない運動で週23Exをめざしましょう！

腰が痛い・ひざが痛い人に おすすめエクササイズ

まずは腰やひざに負担をかけない
エクササイズを週2Exから

腰痛やひざの痛みの原因はさまざまですが、運動不足による筋力の低下、太りすぎなどが原因で腰やひざに負担がかかり、慢性的な痛み悩まされることがあります。痛みが落ち着いているときは、積極的に体を動かして、筋力や体力の向上をめざしたいものです。

生活習慣病予防のための運動指針『エクササイズガイド2006』では、1週間に23Ex、そのうち4Exは意識して活発な運動を行うことを目標としています。しかし、腰痛やひざの痛みのある人やこれまで運動の習慣のなかった人が、急に目標を達成するのは難しく、逆に症状を悪化させることもあります。そこで、歩行や家事などの生活活動量を徐々に増やし、体を動かすことに慣れてきたら、まずは週2Exを目標に運動を始めてみましょう。

腰痛やひざの痛みがある人には、腰痛体操などの軽いストレッチ、ゆっくりペースのウォーキング、水中歩行など、腰やひざを支える筋肉を鍛えるエクササイズがおすすめです。無理なく安全な運動で週23Exをめざしましょう！

腰やひざに負担をかけない
エクササイズで
週23Exをめざそう!!

腰痛体操・膝痛体操
18分で1Ex

- *急性の強い痛みのあるときは、運動を控えて安静にしてください。
- *腰痛や膝痛のある場合の運動は、専門医に相談してから行ってください。

ゆっくりウォーキング
20分で1Ex

ゆっくり水泳・水中歩行
10分で1Ex



腰痛体操



足交差体操

- ①右足を左足の左前に出して両足を交差させて立つ。
 - ②腰をゆっくり、できる範囲まで曲げて5秒ほど止める。
 - ③ゆっくり体を起こす。
- ①～③を左右交互に3回ずつ繰り返す。

頭沈め体操

- ①椅子に浅く腰かけ、両足を広めに開く。
 - ②両腕を組んで、息を吐きながらゆっくり上体を前に倒す。
 - ③頭をひざの間に沈め、3秒ほど息を止める。
 - ④息を吸いながらゆっくり上体を起こす。
- ①～④を3回繰り返す。

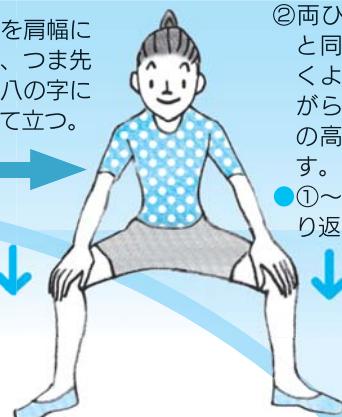


腰割り体操

※膝痛にも有効!



- ①両足を肩幅に開き、つま先を逆八の字に開いて立つ。



- ②両ひざがつま先と同じ方向を向くように開きながら、腰をひざの高さまで落とす。

●①～②を5回繰り返す。

ひざ抱え体操

- ①椅子に浅く腰かけ、片方のひざを両手で抱える。
 - ②脇の下までひざを引き寄せ10秒ほど止める。
- ①～②を左右交互に3回ずつ繰り返す。



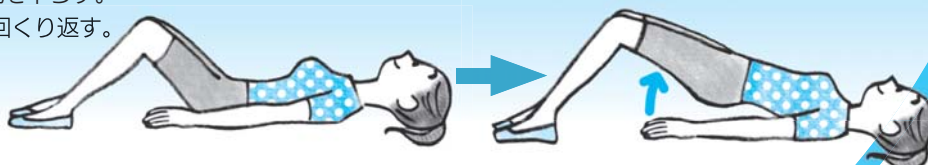
腹筋体操

- ①仰向けに寝て、ひざを立てる。
 - ②両手を腰のあたりに置き、おへそをのぞき込むようにしてゆっくり頭を上げる。
 - ③ゆっくり頭を下ろす。
- ①～③を5回繰り返す。

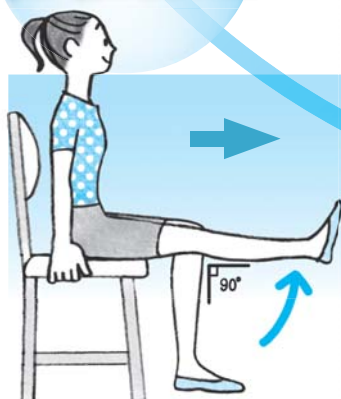


背筋体操

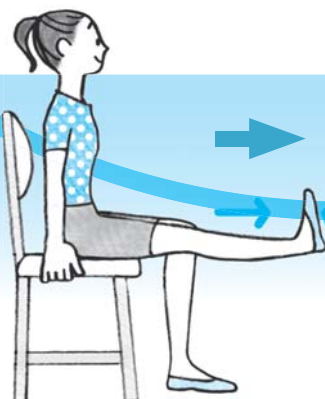
- ①仰向けに寝て、ひざを立てる。
 - ②お尻を引き締め、軽く浮かせる感じで持ち上げる。
 - ③ゆっくりお尻を下ろす。
- ①～③を5回繰り返す。



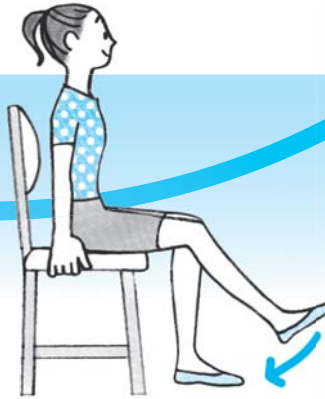
膝痛体操



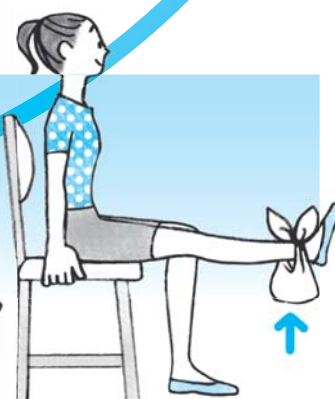
- ①椅子に深く腰かけ、太ももとすねが水平になるまで、5秒くらいかけて片足をゆっくり持ち上げる。



- ②できるだけひざをピンと伸ばし、つま先を手前に引きつけ5秒ほど止める。



- ③5秒くらいかけてゆっくり足を下ろす。



- ①～③を左右交互に3回ずつ繰り返す。慣れてきたら、500g～1kgのおもりをつけて同様に行う。

胃腸がホッと休まる、 油を使わないアジアメニュー

もちもちした食感のすり身だんご

台湾風しんじょう

アジア各国に魚のすり身を使ったお料理がありますが、
油で揚げずに蒸すことで、
カロリー減で胃にもやさしい一品に。



れんこん

れんこんのぬめりの成分・ムチンには、ビタミンCとポリフェノールが多く含まれ、抗酸化作用があります。切ると黒く変色するのはポリフェノールが多い証拠です。

材 料 (2人前)

れんこん	100g
魚のすり身（白身）	150g
切干大根	5g
ひじき（乾燥）	5g
さやえんどう	20g
塩	小さじ 1/4
こしょう	少々
ポン酢	適量

作り方

- ① れんこんは皮をむいてすりおろし、水気を切って、魚のすり身とよく混ぜる（フードプロセッサーかすり鉢で）。塩・こしょうを加える。
- ② 切干大根は洗って水で戻し、5cm 長さに切る。ひじきも洗って水で戻す。さやえんどうはスジをとって茹で、細切りにする。
- ③ ①を団子状に丸め、②の切干大根、ひじき、さやえんどうをまぶす。
- ④ 蒸気の上がった蒸し器で10分蒸す。
- ⑤ 蒸しあがったら器に盛り、ポン酢をかけていただく。

黒酢の効いたスープでかぜ予防

酸辣湯

黒酢とこしょうで味つけした、すっぱくて辛いスープ。
しょうがと長ねぎも入って、体が温まります。

材 料 (2人前)

たけのこ水煮……………	60g	しょうゆ……………	小さじ 1
きくらげ (乾燥) ……	8g	片栗粉……………	小さじ 2
しょうが……………	1 片	水……………	2 カップ
長ねぎ……………	20g	塩……………	小さじ 1/6
卵……………	1 個	黒酢……………	大さじ 2
香草* ……	10g	こしょう……………	適量
固形コンソメ……………	1/2 個		

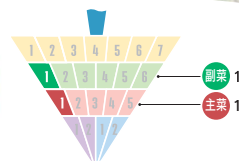
※香草は三つ葉でも代用できます。

作り方

- ① たけのこは細切り、きくらげは水で戻し、細切りにする。
しょうが、長ねぎはみじん切りにする。
- ② 鍋に水を沸かし、①とコンソメを加える。ひと煮立ちしたら、しょうゆ、塩、水溶き片栗粉を加える。
- ③ 卵を溶いて流し入れ、黒酢、こしょうで味をととのえる。
- ④ 器に盛り、香草を散らす。

1人分
78kcal

塩分
1.7g



きくらげ

カルシウムの吸収をよくするビタミンDがきのこの中でも抜群に多く含まれています。食物繊維、鉄、カリウムも豊富な健康食材です。

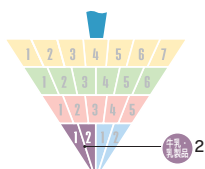
しょうが風味の大人のプリン

ジンジャーミルクプリン

しょうがの凝固作用で固める、やわらかいプリン。
しょうがは新鮮なものを使い、おろしてすぐ作るのがコツ。
ピリッと辛い、大人の味です。

1人分
140kcal

塩分
0.2g



材 料 (2人前)

牛乳……………	1 と 1/2 カップ
砂糖……………	大さじ 2
しょうがのしぼり汁……………	大さじ 2

作り方

- ① しょうがのしぼり汁は耐熱の器に大さじ 1 ずつ入れておく。
- ② 鍋に牛乳と砂糖を入れ、火にかけ、湯気が立つくらいに温めて沸騰直前に火を止める。
- ③ ②が熱いうちに手早く①の器に流し入れ、そのままかき混ぜずに 10 分間置く。

しょうが

たんぱく質分解酵素を含み、肉をやわらかくする働きがあります。辛み成分のジンゲロンには整腸作用があり、胃腸にやさしい食材です。



秋 季 レ ク リ エ ー シ ョ ン

ファミリーハイキング大会を 開催しました

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、61事業所695名のみなさんにご参加いただきました。

朝は曇り空でしたが、午後からは天気も回復し、行楽日和となりました。祝日の開催でしたが、混雑もいつもより少なく、楽しい一日になりました。



エバーグリーン・ SHIPPING・
エージェンシー・ジャパン(株)
宮本さんご一家
「子供が大喜びでした。」



オーシャン東九フェリー(株)
寺崎さんご一家
「夜10時の閉園まで丸々
一日楽しみました。」



東京湾フェリー(株)
片山さんご一家
「久しぶりに
孫と楽しめました。」

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19年10月3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、54事業所70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。

今回も講師を迎え、「特定健診・特定保健指導の概要について」というテーマで講演していただきました。

●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19年9月30日現在の全被保険者の平均標準報酬額は410,482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20年4月1日から
平成21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19年10月末現在

●事業所数		145社
●被保険者数	男	5,057人
	女	1,219人
	計	6,276人
●介護保険	男	2,940人
第2号被保険者	女	383人
	計	3,323人
●平均標準報酬月額	男	438,040円
	女	299,270円
	平均	411,086円
●被扶養者数		6,139人
●扶養率		0.98人
●平均年齢	男	45.84歳
	女	37.01歳
	平均	44.13歳

公告

◆組合員の範囲

規約変更により組合員の範囲を関東甲信越から全国に拡大いたしました。

一般港湾運送事業、流通貨物取扱業、保管業等、その他これらに関連する事業を営んでいる事業所及び異業種であっても親会社、子会社又は関連会社と規定される事業所

◆事業所新規適用

会社名 有限会社 北新海運
所在地 東京都大田区城南島2-9-15
適用日 平成20年1月1日

▶ 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。

上記業種の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お願いいたします。

