

重く押し掛かる納付金の負担

収入の不足分は

積立金を繰り入れ、

保険料率は据え置き

予算総額 33億1、679万円

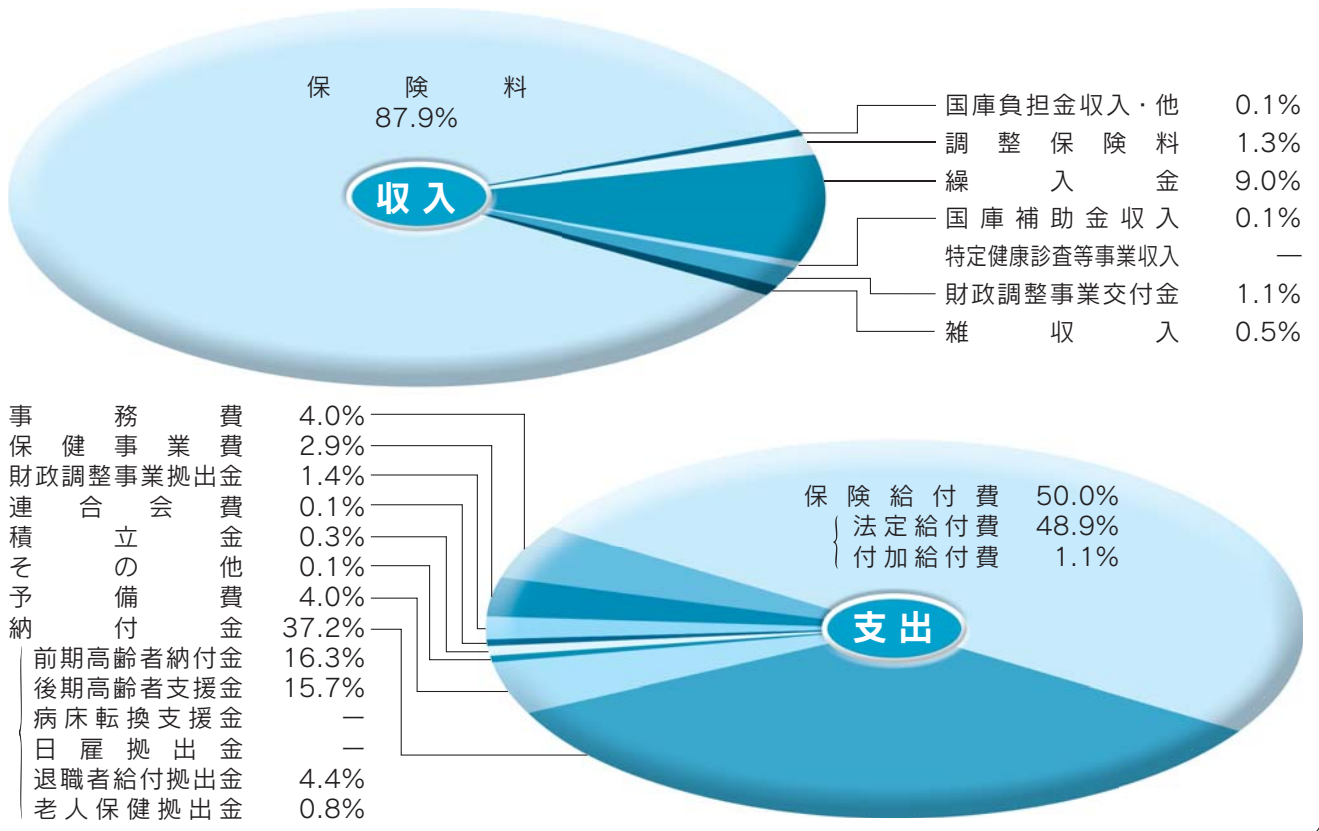
東京港運健保組合の平成21年度予算がさきごろ開催された第1600回組合会で決まりましたので、その概要をお知らせいたします。

本年度の予算総額は33億1、679万円と見込み、前年度に比べ1億4、213万円の減で編成いたしました。主たる財源である保険料収入を29億1、644万円、支出においては、保険給付費を16億5、746万円、納付金を12億3、469万円と見込んでいます。納付金については、制度的に廃止が決定している退職者給付拠出金・老人保健拠出金は減少しているものの、前期

高齢者納付金・後期高齢者支援金は増加しており、当健保組合にとって重い負担となっています。

今年度の経常収支は、2億276万円の赤字となっていますが、別途積立金から3億円を繰り入れ、現行の保険料率は据え置いて運営することといたしました。しかし、経済状況の先行きが不透明なことなどから、今後も厳しい財政運営を強いられることが予想さ

収支のわりあい



健康保険 ◆予算の基礎となった数字

被保険者数	男	5,180人
	女	1,220人
	計	6,400人
12月末被扶養者数		6,119人
平均標準報酬月額	男	428,000円
	女	300,000円
	平均	403,000円
総標準賞与額		6,569,766千円
平均年齢	男	45.68歳
	女	37.53歳
	平均	44.15歳
保険料率	事業主	1000分の39.5
	被保険者	1000分の39.5
	計	1000分の79.0 (調整保険料を含む)

介護保険

当健保組合の介護保険の予算基礎となった数字は下表のとおりです。当健保組合の今年度の介護納付金は2億3,504万円、不足分は積立金より1,000万円を繰り入れ、現行の保険料率1000分の10は据え置いて運営いたします。

●介護保険 平成21年度収入支出予算概要表●

収入

科目	予算額(千円)
介護保険収入	230,122
繰入金	10,000
雑収入	126
合計	240,248

支出

科目	予算額(千円)
介護納付金	235,040
介護保険料還付金	190
積立金	5,018
合計	240,248

介護保険 ◆予算の基礎となった数字

介護保険第2号被保険者数 (40～64歳の被保険者と被扶養者)	5,054人
介護保険第2号被保険者たる 被保険者数(40～64歳の被保険者)	3,400人
平均標準報酬月額	462,000円
総標準賞与額	4,162,620千円
介護保険料率	1000分の10



れます。
当健保組合では、より一層、効率的な事業運営に努めてまいります。みなさんのご理解・ご協力をよろしく願います。

●平成21年度収入支出予算概要表●

収入

科目	予算額(千円)	被保険者1人 当たり額(円)
保険料	2,916,435	455,693
国庫負担金収入・他	1,654	258
調整保険料	45,263	7,072
繰入金	300,001	46,875
国庫補助金収入	442	69
特定健康診査等事業収入	2	—
財政調整事業交付金	36,000	5,625
雑収入	16,990	2,656
合計	3,316,787	518,248

支出

科目	予算額(千円)	被保険者1人 当たり額(円)
事務費	131,733	20,583
保険給付費	1,657,458	258,978
法定給付費	1,622,634	253,537
付加給付費	34,824	5,441
納付金	1,234,691	192,920
前期高齢者納付金	539,470	84,292
後期高齢者支援金	519,899	81,234
病床転換支援金	425	66
日雇抛出金	0	0
退職者給付抛出金	147,303	23,016
老人保健抛出金	27,594	4,312
保健事業費	96,977	15,153
財政調整事業抛出金	45,263	7,072
連合会費	3,236	506
積立金	10,000	1,563
その他	4,400	687
予備費	133,029	20,786
合計	3,316,787	518,248



その1 そもそも「メタボ」ってなに？

高血圧

脂質異常

高血糖



「メタボ」とはメタボリックシンドロームの略で、日本語訳は「内臓脂肪症候群」。内臓の周りに脂肪がたまる内臓脂肪型肥満に加えて、高血圧・脂質異常・高血糖などの危険因子をあわせもった状態をいいます。

個々の数値は少しだけ悪い状態でも、危険因子が重なると、心疾患や脳血管障害などの重大な病気を招くリスクが高まることがわかっています。

その2 メタボ健診って、義務化されたの？

平成20年度から、健保組合等にメタボ健診（特定健診・保健指導）の実施が義務づけられました。「早期発見・早期治療」をめざす従来の健診から一歩進めて、予防をより重視し、将来の医療費を抑制するためです。健診結果をもとに、レベル別の保健指導を行って、病気になる前の段階で生活改善を促します。

将来の医療費を抑えるために義務化



メタボ健診2年目

メタボ健診が始まって2年目となる平成21年度。健保組合では、昨年度よりも多くの方に受診していただきたいと考えています。

年1回のメタボ健診、今年こそしっかりと受けましょう

東京港運健保のみなさんへ

step.1

特定健診

当健保組合の特定健診は、

- ① 個別契約健診機関
- ② 健保連の集合契約健診機関
- ③ 東振協の会場集合型健診
- ④ その他健診機関

から選んで受けることができます。希望する受診方法を選択し、当健保組合に申込みをしてから受診してください。

②の集合契約型健診の場合のみ、受診券が必要になりますので、健保組合より交付された受診券と保険証を健診機関に提出して受けてください。④のその他健診機関で受ける場合は、一時健診費用を立て替えていただき、補助金の支給申請をしてください。

メタボ健診〈特定健診〉は

その5 どんな検査を受けるの？

メタボ健診の項目は下表のとおりで、全国で統一されています。

健診項目	
計測 	身長
	体重
	肥満度 (BMI)
自分で記入 	腹囲
	問診票
医師が診察 	身体診察
血圧を測定 	収縮期血圧
	拡張期血圧
	中性脂肪
血液を採取 	HDL コレステロール
	LDL コレステロール
	AST (GOT)
	ALT (GPT)
	γ-GT (γ-GTP)
どちらか一方でも OK 	空腹時血糖
	ヘモグロビン A1c
尿を採取 	尿酸
	尿たんぱく
ヘマトクリット値	医師の判断に基づいて行われます
血色素測定	
赤血球数	
心電図	
眼底検査	

その3 メタボ健診の対象者は？

40歳 ～ 74歳全員



本人(被保険者)



家族(被扶養者)

40歳～74歳の方は全員対象となります。本人(被保険者)はもちろん、家族(被扶養者)の方も、当健保組合が実施するメタボ健診を受

診してください。なお、当健保組合では、30歳～74歳の方をメタボ健診の対象者としています。

その4 メタボ健診を受けるメリットは？

年に1回の健康チェック!

毎年メタボ健診を受けることで、ご自分の健康を確認することができます。40歳以上になると、さまざまな病気のリスクが高まってきますので、年1回検査し、正常値の範囲内でもデータが悪化している項目があったら、ライフスタイルの改善に役立てましょう。



特定健診についての
お問い合わせは、
当健保組合へ

健診データについて

特定健診や特定保健指導の健診データ等は、契約健診機関等から直接または代行機関を通じて電子データを随時(または月単位)受領して、当健保組合で保管します(保管年数は5年)。



step.2

特定保健指導

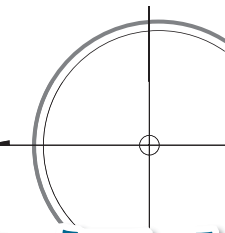
当健保組合の特定保健指導は、健保組合の発行する利用券を健診機関等に保険証とともに提出して受けてください。

当組合は、加入者の氏名、住所、性別、生年月日、電話番号などのほか、適用関係情報（資格の得喪、標準報酬情報等）、現金給付関係情報（埋葬・分娩、出産・傷病手当金、一部負担還元金・付加給付を含む）、レセプト関係情報（医療費、受診・治療情報等）、健康診査関係情報（健診データ等）、健康管理に関する情報（保健施設利用情報、組合行事関連情報）などの個人情報（特定の個人を識別できる情報）について、以下の方針で取り扱います。

1. 個人情報保護法及び関係する法令等を遵守します。
2. 個人情報に関する個人の権利を尊重し、自己の個人情報に対する問い合わせ並びに開示、訂正、削除を求められたときは、健康保険法等の法令並びに個人情報保護管理規程等（平成15年5月21日施行）に従い、対応いたします。
3. 次のような適正な管理を行うことで、常に個人情報の保護に努めます。
 - (1) 個人情報保護管理責任者の選任による責任の所在の明確化
 - (2) 個人情報の漏えい、破壊、紛失、改ざん、誤用等を防止するための厳重なセキュリティ対策の実施
 - (3) 安全な環境下で管理するための個人情報データベースへのアクセス制限の実施
 - (4) 個人情報の保護についての職員教育の徹底

4. 当組合は個人情報の収集にあたり、健康保険法などの法令等で収集が義務付けられている場合を除き、加入者に対し収集目的を明らかにし、収集した個人情報は、

当組合は みなさんの個人情報を 安全に管理します



5. 利用目的の範囲のみで使用し、利用目的を遂行するために業務を委託する場合は、第三者には提供いたしません。
6. 利用目的の遂行のために業務を委託する場合、個人情報の取り扱いに関する委託先の適正な管理及び監督を行います。
7. 当組合は、当組合の個人情報データベースに保管されている加入者の個人情報ができる限り正確、完全、最新に保つために、加入者からの請求により、速やかに訂正等を行います。

個人情報の取扱い及び管理についてのお問い合わせは、左記記載の当組合の担当窓口で受け付けます。

窓 口…東京港運健康保険組合

受付時間…9:00～17:00

（土曜、日曜、祝祭日、年末年始を除く）
電話…03(3542)3461〔代表〕



個人情報利用目的

	健康保険組合の内部での 利用に関するもの	他の事業者等への 情報提供に関するもの
1. 被保険者等に対する 保険給付に必要な 利用目的	<ul style="list-style-type: none"> ・ 保険給付及び付加給付の実施 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 第三者行為に係る損害保険会社等への求償 ・ 健康保険組合連合会の高額医療給付の共同事業 ・ 公費等の医療費助成金に関して市町村等への保険給付データの提供 ・ 健康保険組合連合会東京連合会等が主催する給付相談 ・ 保険給付の支給・不支給決定に係わる医師等への照会
2. 保険料の徴収等に 必要な利用目的	<ul style="list-style-type: none"> ・ 被保険者資格の確認並びに標準報酬月額及び標準賞与額の把握 ・ 健康保険料の徴収 ・ 被扶養者の認定 ・ 健康保険被保険者証の発行 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 被保険者等の資格等のデータ処理の外部委託 ・ 算定基礎届、賞与支払届等にかかる被保険者データの提供
3. 保健事業に必要な 利用目的	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健康の保持・増進のための健診、保健指導及び健康相談 ・ 組合事業の啓蒙を図るための広報誌の配布 ・ 高額医療費・出産費に係る資金貸付事業の実施 ・ 医療費適正化のための医療費通知（家族分を含め本人あて通知） 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 医療機関への健診の委託 ・ 健診結果の事業者への提供（各事業主との共同利用） ・ 被保険者等への医療費通知にかかわるデータ処理等の外部委託 ・ 高額医療費・出産費に係る資金貸付の共同事業 ・ 健康保険組合連合会主催の共同事業 ・ 保健事業の事業実施（常備薬等の配布、在宅療養支援事業、高齢者訪問指導事業）に係る委託 ・ 広報誌等の配送の外部委託
4. 診療報酬の 審査・支払に 必要な利用目的	<ul style="list-style-type: none"> ・ 診療報酬明細書（レセプト）等の内容点検・審査 	<ul style="list-style-type: none"> ・ レセプトデータの内容点検・審査の委託 ・ レセプトデータの電算処理のためのパンチ入力、画像取込み処理の委託
5. 健康保険組合の 運営の安定化に 必要な利用目的	<ul style="list-style-type: none"> ・ 医療費・疾病の調査分析 ・ 傷病（負傷）原因の照会（家族分を含め本人あて通知） 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 医療費分析に係るデータ処理等の外部委託 ・ 高齢者訪問指導事業の外部委託
6. その他	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健保組合の管理運営業務のうち、業務の維持・改善のための基礎資料 ・ 健保組合の管理運営業務に係る記録資料 ・ 適正な庶務・経理事務の執行 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 業務の適正処理のための照会又は回答（保険者間の情報交換） ・ 第三者求償事務において、保険会社・医療機関等への相談又は届出等

森林浴発祥の地・赤沢美林を歩く

赤沢自然休養林（長野県上松町）は、樹齢三百年を超える木曾ヒノキの天然林。青森ヒバ、秋田スギとともに日本三大美林のひとつに数えられ、昭和57年に初の全国森林浴大会が開催されたことから、「森林浴発祥の地」としても知られる。



大きなヒノキが見られる冷沢峠

赤沢自然休養林には、森林浴を楽しむ8つの散策コースが整備されている。まずは、赤沢橋を渡って「ふれあいの道」を行こう。この道は森林鉄道と溪流に沿って設けられ、車イスの方でも利用できるようにと舗装路や橋

が整備されている。森林鉄道の折り返し地点でもある、丸山渡停車場からは、鉄道の軌道跡を歩き本谷橋を渡って、冷沢峠へと向かう。冷沢峠は赤沢一帯の最深部にあり、散策コースの中でもとくに大

きく成長した木曾ヒノキの景観を楽しむことができる。峠道とはいえ、それほど急な登りではなく、散策路に敷かれた樹皮の感触が心地よい。峠から下りてきたところが樞窟という分岐点。赤沢の散策コースは、道

標や掲示版がしっかりとあるので迷うことはない。小川に沿った「駒鳥コース」を進めば、アスナロ橋で「ふれあいの道」に合流できる。歩き足りない方は、ほうのき峠から展望台のある赤沢台へ向かう「上赤沢コース」がおすすめ。晴れた日には展望台から木曾御嶽山の眺望が楽しめるほか、ヒノキ以外の多様な樹種も観察できる。

赤沢美林の姿は、江戸時代から現代まで続く自然保護の歴史でもある。この森の魅力には、木を育て守ってきた人の思いやりも加わっているのだ。



オオヤマレンゲ
モクレン科の花で「天女花」「森の貴婦人」と称される。開花時期は梅雨時で赤沢では6月中旬から7月上旬が見頃。

ACCESS	電車	JR中央本線・上松駅から「森林セラピー基地赤沢」行き直行バスで30分。木曾福島駅からは同バスで45分。	問い合わせ	上松町観光協会
	車	中央自動車道・伊那ICより52km。		☎ 0264-52-2001 http://www.avis.ne.jp/~hinoki/

赤沢森林鉄道

大正5年から昭和50年にかけて運行されていた木曾の森林鉄道を保存運行。森林鉄道記念館から、往復2.2kmの復元軌道を乗車体験することができる。小さなディーゼル機関車に引かれて、ゆっくりと進む車窓から見る木々や溪流の様子はまた格別だ。

- 丸山渡停車場は折り返し点となり、片道乗車はできない。
- 運行期間 4月下旬から11月までの土・日・祝日。夏休み期間中は毎日運行される。
※夏休みイベント期間中は乗車券のほかにイベント参加券が必要。悪天候により、連休となることもある。
- 運行時間 9:30から15:30までの30分ごとに1便運行。
- 料金 大人(中学生以上)800円/子ども(4歳~小学生)500円



森林鉄道記念館

木曾の林業で大正時代から活躍した森林鉄道の機関車、客車、資料などを展示。

- 開館 9:00 ~ 16:00 ごろ
- 入館 無料

丸山渡停車場付近には廃車両の姿も



妻籠宿

中山道・木曾路の宿場の中でも、江戸時代の面影を色濃く残しているのが妻籠宿。昔の旅籠を保存した寺下の街並みを歩くだけでも往時をしのぶことができる。南木曾駅から車で5分。



寝覚の床

巨大な花崗岩と木曾川の流れが作り出した景勝地で、木曾八景のひとつに数えられる。竜宮城から戻った浦島太郎がこの地で玉手箱を開き、夢から覚めたという伝説から名付けられた。上松駅から南へ2 km。

味わう



朴葉巻

木曾の初夏の味。あんこの入った米粉のお餅を朴の葉で巻いて蒸しあげたもの。一枝に6～8枚の朴葉がついているので見た目も楽しい。5月下旬から7月上旬までの季節限定の菓子。



去来荘

赤沢自然休養林敷地内で唯一の宿泊施設。地元の天然素材を使った料理が人気の森の宿。営業期間は4月中旬から11月中旬まで。

- 料 金 1泊2食付9,000円～
- 問い合わせ ☎ 0264-52-2602

森林資料館

林業にまつわる歴史と資料を展示。木曾式の木材運搬方法やチェーンソーの導入などを解説。また木曾の動植物の展示もある。

- 開 館 9:00～16:00ごろ
- 入 館 無料



立寄り SPOT

正しい姿勢を ご存じですか？

気がつけば、「猿人」のような姿勢になっていませんか？ なんとなく姿勢が悪いのに気づいてはいても、どれが正しい姿勢なのかかわからず、なかなか改善できないものです。しかし、長年悪い姿勢のままだと、慢性的な片頭痛や肩こり、そして腰痛を引き起こします。あなたの姿勢は大丈夫ですか？

3 ステップ 姿勢改善のための

手のひら
1枚分

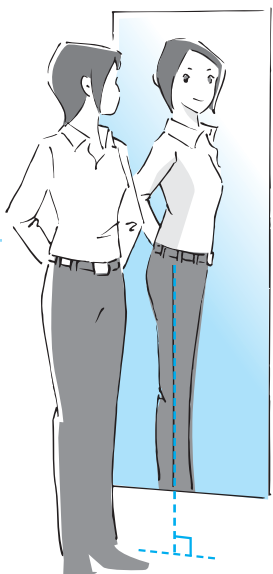
step 2

ズボンの縫い目で 姿勢を正す

- ①鏡に対して横向きで立って、ズボンの脇にある縫い目を映す。
- ②縫い目が、床に対して垂直になるように立つ。
☞普段よりもかかとに体重をかけて、下腹部を1cm引っ込めると比較的楽にできます。

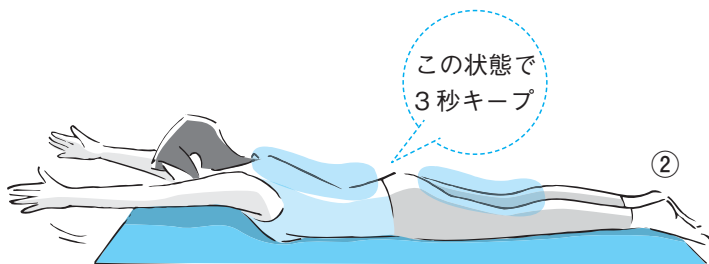
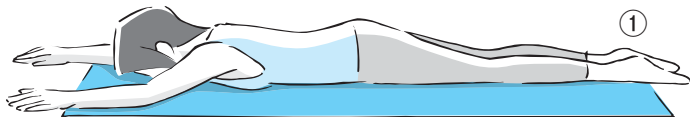
柱を使って 姿勢をチェック

- ①かかと・お尻(仙骨)・背中・後頭部の4点が柱に接触するように立つ。
- ②腰と柱のすき間に、ちょうど手のひら1枚分収まるかチェックする。
☞手のひら1枚分より多くても少なくとも正しい姿勢とはいえません。



弱っている筋肉(背中～太もも)を 引き締める

- ①床にうつ伏せになり、両腕を前に伸ばす。
- ②あごを引き、お尻を締めて、息を吸いながら上体を起こして3秒キープ。
- ③息を吐きながらもとに戻す。
☞反りすぎないように注意して、10～12セット行いましょう。



この状態で
3秒キープ

よい姿勢で「重力」に打ち勝つ！

私たちは生涯、「重力」という見えない重りに打ち勝って生きていかなければなりません。

人間は、積み木の構造をした1本の背骨で、体重の約60%を占める上半身の重さと動きを支えなければなりません。もしも、「腹骨」なるものが存在し、上半身の重さを2本の骨で支えていたら、私たちが肩こりや腰痛に苦しめられることはなかったでしょう。さらに、悪い姿勢のまましていると骨格筋の問題だけでなく、心肺機能の低下や女性であれば慢性的な生理痛を招く可能性もあるのです。

姿勢改善には、極端な筋力トレーニングは不要です。今回、紹介した姿勢を習慣化するだけでも十分な効果が期待できます。まずは姿勢のチェックから始めましょう。

つら〜い鼻炎、その原因は？

鼻水、鼻づまり、くしゃみといった鼻にまつわる疾患を総称して「鼻炎」といいますが、その原因は多岐にわたり、人によって程度もさまざまです。しかし、たび重なる鼻水やくしゃみは誰でもつらいもの。鼻炎とうまくつきあうには、まず鼻炎の原因を知ることが大切です。



アレルギーを引き起こす物質（アレルゲン）には、スギ・ヒノキ・ブタクサなどの花粉のほか、ハウスダストやダニ、ペットの毛に加えてカビや一部の食



みが止まらず日常生活に支障が出ることもあります。症状を抑えるため薬が必要だと感じたら、まずは一度耳鼻咽喉科などで専門医の診断を受けたほうがよいで

幸い鼻炎自体は命にかかわることのない疾患です。症状が軽い人の場合、不都合がなければそのままでもとくに問題はないのです。しかし、症状の重い人の場合、鼻水やくしゃ

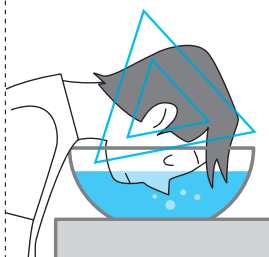
鼻炎には、いわゆる鼻かぜに代表されるウイルスを原因とする感染性のものと、花粉やハウスダストを原因とする非感染性のもの（アレルギー性鼻炎）があります。感染性のものであれば、かぜを治せば鼻炎も当然治りますが、非感染性のアレルギー性鼻炎の場合は、その原因となるものを取り除く必要があります。

品などがあります。花粉症の人は花粉の飛散量によって外出を控えたり、ハウスダストがアレルゲンの人はこまめな掃除を心がけることが必要です。しかし、アレルギー症状は個人差が大きく、季節的な要因や環境的な要因、さらにその人の体調などによっても症状の程度と頻度は異なり、なかにはアレルギーがあってもまったく症状の出ない人もいます。

誤解しがちな鼻のケア

これはNG!

力いっぱい鼻をかんではいけません。鼻からのジェット噴流が耳に伝わってしまい、中耳炎の原因となることがあります。



鼻うがいは、やりすぎると鼻の粘膜を傷つけてしまうことがあります。鼻血が出やすくなる場合がありますので、自己流でするのはなるべく避けましょう。

季節性的な花粉症と違って、実は通年性のハウスダストやダニということもあ

り得ます。今は簡単な血液検査でもアレルゲンが特定できるので、それによって対策がしやすくなります。



日常できる鼻のケアは？

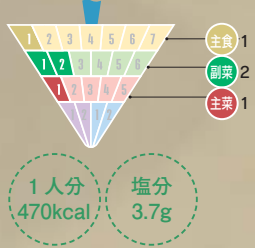


お風呂で鼻をかむことをおすすめします。蒸気によって鼻が湿り、鼻水がやわらかくなり、血液の循環が促され鼻の通りが楽になることで鼻がかみやすくなります。

菜の花とあさりの ペペロンチーノ

菜の花やたけのこのほろ苦さ、あさりのうまみ。素材の味が引き立つシンプルな調理法で、春ならではのおいしさが楽しめます。

食事バランスガイド



材料 (2人分)

- 菜の花…………… 1/2 束 (約100g)
- ゆでたけのこ…………… 1/2 個 (約100g)
- あさり…………… 200g
- にんにく…………… 1片
- 赤唐辛子…………… 1本
- 白ワイン(または酒)… 大きじ2
- スパゲッティ…………… 160g
- オリーブオイル…………… 大きじ1
- 塩、こしょう…………… 少々

作り方

- ①菜の花は半分の長さに切り、たけのこは一口大の薄切りにする。あさは砂ぬきして洗う。にんにくは縦半分に切り、芯をとる。赤唐辛子は半分に折って種を除く。
- ②スパゲッティは塩(分量外)を加えた熱湯でパッケージの時間通りにゆでる。ゆで上がる1分前に①の菜の花を加え、スパゲッティと一緒にざるにあける。
- ③フライパンにオリーブオイル、①のにんにく、赤唐辛子を入れて弱火にかける。香りがたったら中火にして、たけのこ、あさりを入れ、白ワインを加えてふたをする。貝の口があいたら②を加え、塩、こしょうで味をととのえる。



菜の花
抗酸化ビタミンであるビタミンA・C・Eが豊富で、動脈硬化予防や老化防止に効果があります。

春野菜をたっぷり食べて
野菜不足を解消!!



*簡単に作る

コツ

菜の花とスパゲッティを一緒にゆでると時間短縮できます!





料理制作／鈴木 薫

身近な食材を使った家庭料理を中心とした、「鈴木薫料理教室」を主宰。近著『旬の野菜でもてなしごはん』（扶桑社）等。

スナップえんどう

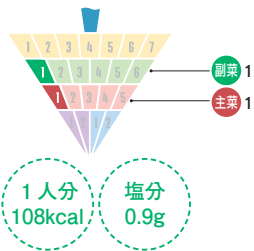
ビタミンC、βカロテン、カリウムなどが豊富。さやごと食べるので、食物繊維もしっかりとることができます。

スナップえんどうのサラダ

マヨネーズにヨーグルトを加えてカロリーダウン。
スナップえんどうの自然な甘みが引き立つ、彩りあざやかな一品です。



食事バランスガイド



材料 (2人分)

- スナップえんどう…… 8本
- ミニトマト…… 6個
- ゆで卵…… 1個
- マヨネーズ…… 大さじ1
- プレーンヨーグルト 大さじ1
- 塩、こしょう…… 少々

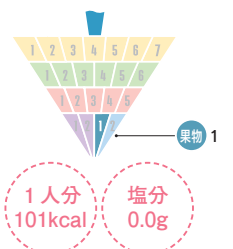
作り方

- スナップえんどうは筋をとり、耐熱皿に並べてラップをかける。電子レンジで1～2分加熱して水にさらし、半分の長さに切る。ミニトマトは4等分に切る。ゆで卵は一口大に切る。
- ボウルにマヨネーズ、プレーンヨーグルトを入れて合わせ、①をすべて加えて和え、塩、こしょうで味をととのえる。

いちごのチョコレートがけ

甘ずっぱいいちごに、チョコレートをかためたかわいらしいデザート。レンジでサッと作れるので簡単です。

食事バランスガイド



材料 (2人分)

- いちご…… 4個
- 板チョコレート…… 30g

作り方

- 板チョコレートを耐熱皿に割り入れて、ラップをかける。電子レンジで1分ほど加熱し、下のほうが溶けたら全体をよく混ぜ合わせる。
- いちごを①のチョコレートにくぐらせ、お皿に並べて乾かす。

※クッキングシートを敷くときれいに仕上がります。

いちご

いちごはビタミンCたっぷり！肌を若々しく保ち、かぜを予防する効果があります。



健康管理・健康づくりにご利用ください

▼保健指導宣伝事業

- 機関誌発行（年4回）
全被保険者へ『けんぽだより』配布
- 健康管理情報誌の配布（年4回）
理事・議員、健康管理委員へ配布
- 小冊子などの配布（随時）
健康保険制度・健康づくりの解説書等を配布
- 救急箱セット配布（随時）
新規加入被保険者を対象に配布
- 健康管理事業推進委員会開催（年2回）
- 健康管理委員研修会（年1回）
専門講師を招いて開催
- 事務講習会開催（年1回）
- 医療費通知（毎月）
- 健保連の共同保健宣伝事業に参加（年間）

▼疾病予防事業

1. 特定健康診査（委託検診機関、会場健診等で実施）
実施対象者：30歳以上の被扶養者
（含む任意継続被保険者）
実施時期：年間（4月～3月）
2. 生活習慣病健診、人間ドック（委託検診機関で実施）
実施対象者：30歳以上の被保険者
および被扶養者
実施時期：年間（4月～3月）
3. 生活習慣病健診等補助金
（委託検診機関以外での健診、主に遠隔地事業所を
対象）

実施対象者：30歳以上の被保険者
および被扶養者
実施時期：年間（4月～3月）

4. 郵送検診（大腸ガン、子宮頸ガン）
実施対象者：30歳以上の被保険者
および被扶養者

実施時期：11月

5. 特定保健指導（委託検診機関で実施）
実施対象者：特定健康診査や生活習慣病健診等
で指導対象となった方

実施時期：年間（4月～3月）

6. 予防接種助成
（インフルエンザ等の予防接種費用の一部を補助）
実施対象者：被保険者および被扶養者

実施時期：年間（4月～3月）

7. 健康相談（電話による健康相談）

実施対象者：被保険者および被扶養者
実施時期：年間（4月～3月）

▼体育奨励事業

- 潮干狩り（5月）：千葉県木更津海岸
- ファミリーハイキング大会（秋季）：千葉県浦安方面
- 海の家（夏季）：神奈川県三浦海岸

▼保養施設事業

- 契約保養所利用補助
（1泊2000円、年間3泊を限度）
ただし、事業主が主催および共催する旅行・会議
等は補助の対象となりません。

契約保養施設一覧

契約保養所システム

- (株)ジェイティービー
- 近畿日本ツーリスト(株)
- (株)日本旅行

個別契約保養施設

- 三浦海岸 マホロバマインズ三浦
神奈川県三浦市南下浦町上宮田3231
☎046-889-8911
予約センター ☎03-3365-6231
- 湯沢温泉 ホテルスポーリア湯沢
新潟県南魚沼郡湯沢町湯沢1920-1
☎025-784-1112
予約センター ☎03-3365-6231
- セントレジャー舞子ホテル
新潟県南魚沼市舞子2056-108
☎025-783-3511
- 日本エアロピクスセンター
千葉県長生郡長柄町上野521-4
☎0475-35-3333
FAX0475-35-2313
- ホテルシーパレスリゾート
愛知県豊橋市神野新田町三ノ割1-3
☎0532-32-8811
- SEMPOS保養施設（船員保険）
東京都渋谷区渋谷1-5-6
☎03-3407-6062
*詳細は(財)船員保険会にお問い合わせ
ください。

組合会議員の 交代のお知らせ

当健保組合の組合会選定議員および互選議員の交代がありましたのでお知らせします。退任された松下議員、藤本議員におかれましては健康保険制度改正の中、当健保組合の運営にご甚力いただき誠にありがとうございました。また、新たに就任された松井議員、佐久間議員におかれましては、組合財政の一層の健全化および安定運営のためよろしくお願いいたします。

退任者 (敬称略)

選定議員 松下 勝利 財団法人 港湾労働安定協会
互選議員 藤本 英一 東京港港湾運送事業協同組合

就任者 (敬称略)



選定議員 松井 晃
財団法人 港湾労働安定協会
(任期 平成20年11月11日～平成22年4月3日)



互選議員 佐久間 武志
東京港港湾運送事業協同組合
(任期 平成21年1月27日～平成22年4月3日)

平成21年度潮干狩りについて

日 時 平成21年5月23日 (土)
実施場所 千葉県木更津市木更津海岸
募集人員 250名
参加料 大人 (中学生以上) 1,000円
小人 (小学生まで) 無料

※入浜券、お弁当、飲物、潮干狩りの道具、休憩所は全て組合で用意いたします (参加当日4歳以上の方)。詳細については平成21年4月上旬に各事業所あて通知いたします。

平成21年度保険料率について

平成21年2月25日に開催された第166回組合会において、21年度の保険料率が下記の通り決定いたしました。20年度と同じ料率ですが、基本保険料率、特定保険料率の比率が変更となります。

健康保険料率 79.0 / 1000
一般保険料率 (内訳)
基本保険料率 44.8 / 1000
特定保険料率 33.0 / 1000
調整保険料率 (内訳) 1.2 / 1000
介護保険料率 10.0 / 1000

■ 事業状況

(平成21年2月末現在)

●事業所数		147社
●被保険者数	男	5,253人
	女	1,207人
	計	6,460人
●介護保険	男	3,058人
第2号被保険者	女	414人
	計	3,472人
●平均標準報酬月額	男	428,458円
	女	303,175円
	平均	405,050円
●被扶養者数		6,111人
●扶養率		0.95人
●平均年齢	男	45.74歳
	女	37.65歳
	平均	44.23歳

公 告

●事業所所在地変更

会社名 大興運輸倉庫 株式会社
新住所 東京都港区芝浦1-13-10 第三東運ビル8階
旧住所 東京都江東区辰巳1-1-12
適用日 平成20年6月2日

●事業所新規適用

会社名 関東エアーカーゴ 株式会社
所在地 埼玉県さいたま市大宮区桜木町1-7-5
ソニックシティビル26階
適用日 平成21年4月1日
会社名 関東トラック 株式会社
所在地 埼玉県さいたま市北区別所町131番地9
適用日 平成21年4月1日

新規加入事業所の ご紹介をお願いします

当健保組合では、財政基盤を強化するために新しい事業所の加入促進に取り組んでいます。流通貨物取扱業、保管業、一般港湾運送事業で健保組合に加入していない事業所がござい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。

