

新型と季節性のワクチンがひとつになります

今年もインフルエンザ予防接種を受けましょう

昨年の新型インフルエンザの大流行を受け、今年のインフルエンザワクチンは、新型と季節性の混合ワクチンとなります。これにより、接種回数や費用についての負担が軽減されます。

昨年のインフルエンザワクチンは、新型と季節性は別のワクチンでしたが、今年は、新型と季節性の両方を予防できるワクチンとなっています。

インフルエンザの予防接種を受けると、健康な成人では約70〜90%の割合で発症を予防できます。小児や高齢者においては、呼吸疾患などの合併症への予防効果も報告されています。

幼い子どもや高齢者がインフルエンザから起こる合併症にかかること、重篤化する恐れもあります。早めに予防接種を受けて、発症のリスクと同時に、合併症のリスクも回避しましょう。

予防接種はいつ打てばいいの？



インフルエンザの予防接種の効果には個人差がありますが、接種して約2週間後から効果が出始め、その後約5カ月間持続するといわれています。13歳以下の子どもなどは基本的に2回の接種となりますので、接種時期を流行のピークから逆算して接種しましょう。

ここが知りたい!

予防接種Q&A

- Q** 昨年新型インフルエンザの予防接種を受けたけど今年も受けるの？
- A** 新型のワクチンは季節性の予防にはなりませんし、インフルエンザワクチンの有効期間は基本的に約5カ月間ですので、今年も接種することをおすすめします。
- Q** 昨年新型インフルエンザにかかったけど、予防接種は必要？
- A** 新型にかかる可能性は低くても、季節性の予防は必要ですので、医師に相談してください。
- Q** 予防接種にあたって注意することは？
- A** お酒・運動は接種後24時間は避けてください。お風呂は接種後1時間経ってれば問題ありません。また、アレルギー体質の人は接種前に医師に相談してください。

インフルエンザによる合併症

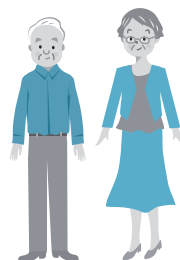
インフルエンザにかかっても通常1週間ほどで回復しますが、「合併症」を引き起こすと命に関わることがあります。とくに幼い子どもではインフルエンザ脳炎・脳症、高齢者では肺炎などのリスクが高いことが知られています。インフルエンザワクチンはインフルエンザの発症を防ぐだけでなく、これらの合併症を予防する効果もあります。

肺炎を予防するワクチンの接種もご検討を

インフルエンザワクチンと肺炎球菌ワクチンを両方接種することで、インフルエンザシーズンの肺炎や死亡のリスクを抑えることができます。

次の人は肺炎球菌ワクチン接種を検討しましょう

- ・高齢者(65歳以上)
- ・腎不全や肝機能障害のある人
- ・心臓や呼吸器に疾患のある人
- ・糖尿病の人
- ・養護老人ホームや療養施設などの居住者



お存じですか!?



けんぽの
メリット

出産にかかる費用をサポート!

出産育児一時金

正常な出産は病気ではないため、健康保険の対象外ですが、健保組合から「**出産育児一時金**」が支払われます。なお、帝王切開などの場合は健康保険が適用され、出産育児一時金も支払われます。

○もらえる人は?

妊娠4カ月(85日)
以降の出産をした
**被保険者または
被扶養者**

※死産、人工妊娠中絶も含む。



○いくらもらえるの?

1児につき
42万円

※産科医療補償制度に加入する分娩機関で出産(妊娠22週以降の出産。死産を含む)した場合。それ以外は39万円。

当健保組合では、
さらに次の給付が
プラスされます!

- ▼ 被保険者の出産 ▼
1児につき **2万5千円**
- ▼ 被扶養者の出産 ▼
1児につき **1万円**

○手続きは?

出産後すぐに健保組合へ必要書類を提出してください。

出産したときは、
手厚い給付でサポートします

「直接支払制度」

を利用すれば、直接分娩機関に支払われます

平成21年10月から平成23年3月までの間、健保組合から分娩機関に出産育児一時金が直接支払われる「**直接支払制度**」がご利用できます。

窓口での支払いは差額のみになるので、退院時に多額の出産費用を用意しなくて済みます。また、出産費用が出産育児一時金よりも少ないときは、差額が健保組合から後日支払われます。



※直接支払制度を利用できない分娩機関もありますので、事前にご確認ください。

産休中に給料がもらえないときの生活費をサポート!

出産手当金

出産のために仕事を休み、給料がもらえないときは「**出産手当金**」が支払われます。

○もらえる人は?

産休をとって仕事を
継続する**被保険者**

※任意継続被保険者や退職された人には出産手当金は支給されません(継続給付の要件を満たしている場合は除く)。



○いくらもらえるの?

標準報酬日額の
3分の2 × 休んだ日数分

対象となるのは**出産の日以前42日**(双子以上は98日)と**出産の日後56日**のうち、仕事を休んだ日数分。出産日が予定日より遅れた場合は、遅れた期間も支給されます。

○手続きは?

健保組合へ必要書類を提出してください。

育児休業中は 保険料が免除されます

育児休業期間中の保険料は、負担軽減のため事業主の申出により**免除**されます。なお、免除されている期間も、通常どおり保険証を使って受診できます。



2013年度実施予定

新たな高齢者医療制度が

検討されています

政府は現在の後期高齢者医療制度を廃止し、2013年度より新しい高齢者医療制度を実施するために検討を進めています。また、今年5月に「医療保険制度の安定的運営を図るための国民健康保険法等の一部を改正する法律案」（肩代わり法案）が成立しました。なぜ、このような改正を実施する必要があったのでしょうか？

協会けんぽの財政難により 肩代わり法案が成立

中小企業等で働く人と家族が加入する協会けんぽの2009年度財政は、

- ① 高齢者医療制度への支援金等の増大
- ② 保険料収入の減少
- ③ 保険給付の増加

により、4500億円の赤字が発生。積立金も底をついており、大幅な保険料の引き上げが必須でしたが、赤字補填には法定上限ぎりぎりの9.9%の平均保険料率が必要で、都道府県によっては、上限を超える可能性がありました。**※**

そこで国は、協会けんぽへの国庫補助率引き上げを決めましたが、その財源を捻出するために、加入者数のみで按分していた高齢者医療制度への支援金の1/3に、所得水準に応じた「総報酬割」を導入。協会けんぽの負担を減らす一方、健保組合と共済組合の負担を増やすこととしました。これがいわゆる国庫負担「肩代わり」法案です。

※協会けんぽは、都道府県ごとに保険料率を定めています。

健保組合にも 余裕はない

しかし、健保組合も財政に余裕はありません。健保連の公表した健保組合全体の2010年度予算（早期集計）では、過去最大の6605億円の赤字を計上し、肩代わり法案でさらに330億円の負担が上乗せされます。2011年・2012年度は肩代わり負担が500億円となるに加え、2012年度は診療報酬と介護報酬の同時改定があり、さらなる負担増が見込まれます。

2011年・2012年は、健保組合にとって正念場といえます。

新たな制度で負担割合は どうなるのか

新たな高齢者医療制度は、「高齢者医療制度改革会議」で具体的なあり方について、現在検討が重ねられています。

8月に中間とりまとめが示されましたが、75歳以上で働いている高齢者とその

被扶養者はそのまま被用者保険に加入し、それ以外の高齢者は国民健康保険（国保）に加入するという枠組みとなります（下図参照）。

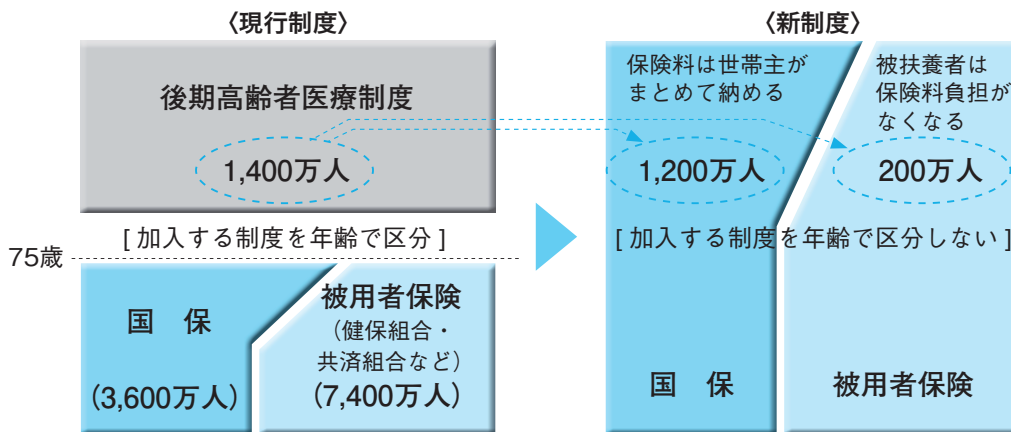
その場合、国保加入者の約半分が65歳以上となる見通しであり、保険料の増加が予測されるため、国保内の高齢者医療については別勘定とし、都道府県単位での財政運営が不可欠とされています。

費用負担では、高齢者の医療費の1割相当を高齢者の保険料でまかなう方針です。高齢者の医療給付費については、公費と高齢者の保険料に加え、現役世代の保険料で支えることが必要と明記。現役世代が負担する支援金は、国保と被用者保険間では加入者数による按分とし、被用者保険間では負担能力に応じた支え合いのしくみとすべき、とされています。

高齢者医療制度は国民全体で支えていくべきですが、その負担割合については慎重に検討を重ねる必要があります。安易な「取れるところから取る」といった考え方で進めては、制度の持続性に課題が残ります。

年末の最終とりまとめに向け、理解と納得の得られる制度設計が望まれます。

● 新制度の基本的枠組み ●



30歳以上のみなさま「郵送検診」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～

健保組合では、郵便による「大腸ガン・子宮頸ガン検診」を実施しており、毎年多くの方が受診されています。

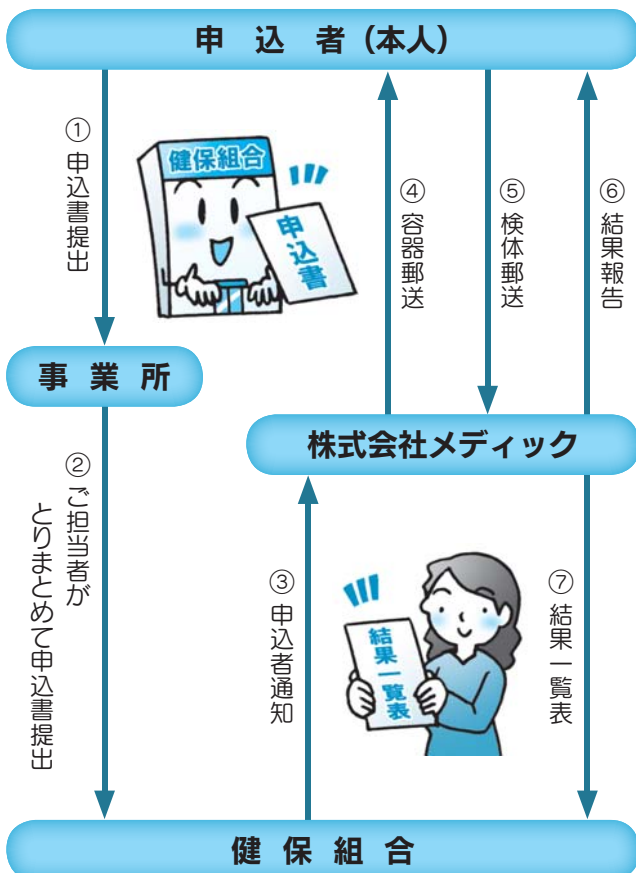
検査の方法は、自宅で採取した検体を検診機関へ郵送するだけで簡単にでき、病院まで出かける必要はありません。

大腸ガン検診については2日法を採用し、より精度の高い検査ができます。

また、検査キットに同封されている専用封筒を使用することにより検体郵送料も無料となりますので、この機会に受診されてはいかがでしょうか。



★実施方法



■申込期間

平成22年11月12日(金)まで

■検査項目

大腸ガン（2日法）および
子宮頸ガン（両方でも可）

■対象者

平成23年3月31日において30歳以上の被保険者および被扶養者。
*ただし、4月以降、生活習慣病健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。

●実施要項

■申込方法

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

■費用の負担

全額、健保組合負担

■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。

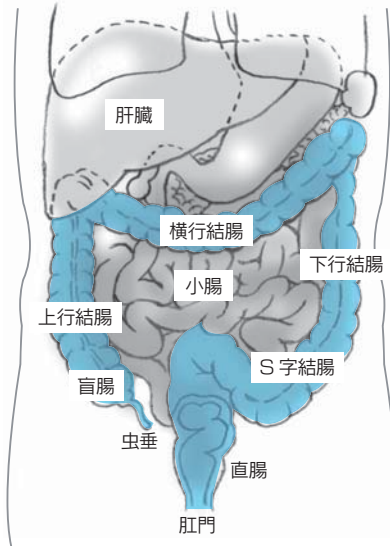


大腸がん検診

●監修／森山紀之
(国立がん研究センターがん予防・検診研究センター長)

大腸の構造

大腸は、食べたものを消化・吸収した残りから水分を吸収し、便として排出する役割をもっています。盲腸から始まり、おなかの中をぐるりと一周するように結腸があり、その先に骨盤に固定された直腸があり、肛門に続きます。これらの総称を大腸と呼びます。



■部分にできる
がんを大腸がんと呼びます

大腸がんの死者数は、食の欧米化の影響などにより増加傾向にあり、2009年の「人口動態統計」によれば、部位別がん死亡率で男性3位、女性は1位となっています。

40歳を超えたら、毎年検査を受けましょう。

大腸がんの要因

肥満が、大腸がんのうち結腸がんの発生リスクを高めるのは確実とされています。また、飲酒や加工肉(ペーコン、ハム、ソーセージ等)は、おそらく確実な大腸がんリスクとされています。

また直系親族に大腸がんにかかった人がいる方は、遺伝的にこのがんになる可能性があると考えられています。

40歳を過ぎたら 年1回必ず受けましょう

便潜血検査

大腸にがんができていると、出血することがあります。これを利用して、大便の一部を採取し血液の反応があるかどうかを調べる検査です。目に見えないごく少量の血液も見つけることができます。

便をとるだけなので、手軽かつ安全に行える半面、陽性反応が出てもそれが大腸がんによる

それでも、自覚症状のない時期に便潜血検査で大腸がんが見つかった場合と、自覚症状が出てから見つかった場合の大腸がんの進行度を比較すると、前者のほうが早期がんであることが多く、術後の状態も良好であることがわかっています。

大腸内視鏡検査

肛門から内視鏡を挿入して、大腸内部を詳細に調べる検査です。

洗浄剤を飲んで大腸内をきれいにしてから、内視鏡を肛門から一番奥の盲腸まで挿入して、スコップを抜きながら観察します。検査を受けている人は、モニター画面を見ながら医師の説明を聞くことができます。

通常、検査は20分程度で終わり、多くの場合大きな苦痛もありません。

まれに苦痛を覚えることや、内視鏡を入れることによって感染症を起こしたり、大腸を傷つけてしまう可能性があります。



ものかは判別できません。痔などその他の要因による出血であることも多くあります。

※女性は月経中の受検は避けましょう。

便潜血検査で陽性反応が出た場合は、次の検査を受けることになります。

注腸造影検査

造影剤のバリウムとX線を使い、大腸の内部を撮影する検査です。この検査でがんの位置や大きさなどがわかります。

検査時には肛門からバリウムと空気を入れて腸を膨らませ、撮影したいところにバリウムがうまく付着するように体を上下左右に動かしてから撮影することがあります。検査時間は10〜20分ほどです。



直腸指診

医師による直腸内の触診です。しこりや出血など、異常がないかを調べます。

直腸指診を単独で行うことはほとんどなく、注腸造影検査、大腸内視鏡検査と併せて検査を行い、総合的に大腸がんの有無を判断します。

大腸がんは比較的治りやすいがんですが、検診受診率の低さから死亡者数が増加しています。

年に1度、定期的排便潜血検査を受け、がんの早期発見・早期治療を心がけましょう。

ポリープが見つかったら

ポリープとは、粘膜にできるイボ状のふくらみです。消化器の中では大腸にもっともできやすく、大腸がんの手術では、がんの近くにポリープが見つかることがよくあります。

すべてのポリープががんになるわけではありませんが、大きさが1cmを超えるとがんになる確率が高くなることがわかっています。

●内視鏡検査時にポリープを除去できます

内視鏡検査で見つかったポリープは、すぐに内視鏡を使って切除できます。

切除には、内視鏡に取り付けたスネアと呼ばれるワイヤー状

の器具をポリープに引っかけて高周波電流で焼き切るスネアポリペクトミーや、平たくできたポリープを生理食塩水の注入によって盛り上げ、範囲の粘膜を焼き切る内視鏡的粘膜切除(EMR)という方法を用います。

スネアポリペクトミーでは入院する必要はありませんが、内視鏡的粘膜切除は出血や穿孔(腸に穴が開くこと)の可能性もあるため、短期間の入院が必要になることもあります。

内視鏡的粘膜切除(EMR)



1 生理食塩水を粘膜下に注入する。



2 病変部が盛り上がる。



3 スネアを押しつけるようにして引っかける。



4 絞る力を強めながら、数回通電する。



5 切除する。

スネアポリペクトミー



1 ポリープにスネアを引っかける。



2 スネアをしめつけながら電流で焼き付ける。

龍源寺間歩

永久間歩、大久保間歩、新切間歩、新横相間歩とともに、代官所が直営していた「五か山」のひとつ。壁面にはノミの跡が残り、当時を物語る。

- 見学 9:00 ~ 17:00 (冬期は 16:00 まで)
- 休日 年末年始
- 料金 大人 400 円、小人 200 円
- 電話 0854-89-0117

歩きたくなる旅

世界遺産 「石見銀山遺跡」を歩く

2007年7月、「石見銀山遺跡とその文化的景観」として世界遺産に登録された。16世紀前半から20世紀前半にかけて銀の採掘が行われ、最盛期には世界の産銀量の約3分の1を占めた日本銀の多くが、ここで産出されたものだったと考えられている。シルバークラッシュにわたった当時を思い浮かべながら、貴重な人類の遺産を堪能しよう。

「間歩」とは?

銀鉱石を採掘するための坑道のこと。石見銀山には、大小600を超える間歩が点在している。



石見銀山世界遺産センター

石見銀山の歴史、大久保間歩の一部再現など、調査・研究データを公開している。

- 開館 8:30 ~ 18:00 (冬期は 17:30 まで)
- 休館日 毎月最終火曜 (祝日の場合は翌日)、元旦
- 入場料 大人 300 円、小人 150 円
- 電話 0854-89-0183
<http://ginzan.city.ohda.lg.jp/>

銀山公園を出発したら、まずは間歩が点在する銀山地区へ。銀山遊歩道は、ゆっくりと流れる川に沿ってきれいに整備されており、気持ちよく歩くことができる。清水谷製錬所跡、新切間歩などを見ながら、最深处までたどりつければ龍源寺間歩だ。龍源寺間歩の入口脇の道は温泉津沖泊まで続き、銀山と積出港を結んだ輸送路。温泉津温泉街までは約13kmの道のりだが、健脚の人はトライしてみてもいい。

次は、石見銀山で栄えた大森地区へ。武家屋敷や商家が現存し、歴史的な面影をよく残している。旧河島家住宅、熊谷家住宅、大森代官所跡などを見学し、銀山公園まで戻ればゴールだ。

石見銀山世界遺産センターはパーク&ライドの拠点。石見銀山世界遺産センターから大森までバスに乗り、スタート地点の銀山公園へ向かう。

龍源寺間歩の坑内はライトアップされているが、暗いところもあるので注意して進みたい。出口付近には「石見銀山絵巻」が展示され、当時の坑内の様子を見ることが出来る。



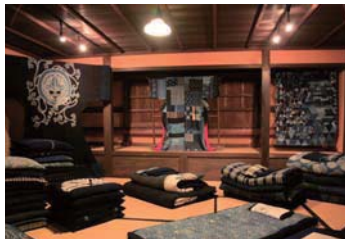
ACCESS	電車	JR 出雲市駅から山陰本線で大田市駅または仁万駅下車、銀山方面行きバス
	車	出雲市方面または浜田市方面から国道9号線、県道31号線
問い合わせ	大田市観光協会 ☎ 0854-89-9090 http://www.visit-ohda.jp/	



旧河島家住宅 (武家屋敷)

大田市指定文化財。代官所地役人の遺宅であり、当時の上級武家の屋敷構えをよく伝えている。

- 開館 9:00 ~ 16:30
- 休館日 年末年始
- 入場料 大人 200 円、小人 100 円
- 電話 0854-89-0932



熊谷家住宅

国指定重要文化財。有力商人の暮らしぶりなどをうかがうことができ、多くの家財も展示されている。

- 開館 9:30 ~ 17:00 (入館は 16:30 まで)
- 休館日 毎月最終火曜 (祝日の場合は翌日)、年末年始
- 入場料 大人 500 円、小人 100 円
- 電話 0854-89-9003



大森代官所跡 (石見銀山資料館)

当時は石見銀山の行政を司った。現在は資料館となっている。

- 開館 9:00 ~ 17:00 (入館は 16:30 まで)
- 休館日 年末年始、特別展前後
- 入場料 大人 500 円、小人 200 円
- 電話 0854-89-0846



武家屋敷、商家などが混在する大森の町並み



銀山歩道は歩きやすいよう整備されている

下河原吹屋跡

17 世紀初頭の銀精錬遺跡。鉛を利用した「灰吹法」で銀を取り出していた。この技法によって銀の精錬技術は飛躍的に発展し、現在でもその原理が使われている。



清水谷製錬所跡

明治時代の先端技術による製精錬所の遺跡。巨額を投じて建造されたが、採算がとれず、わずか 1 年半で操業中止に。



大久保間歩

石見銀山最大の坑道跡。見学は一般公開ツアーのみ。

- 【一般公開ツアー (要予約)】
- 開催 金・土・日曜、祝日に 1 日 4 回 (12 ~ 2 月は休坑のため中止)
- 料金 大人 3,800 円、小人 2,800 円 (小学生未満の参加は不可)
- 予約 0854-84-0750 (大久保間歩予約センター)

※月～金曜は 9:00 ~ 17:00、土曜は 9:00 ~ 12:00 に受付。
またはネット予約 <http://www.iwami.or.jp/ginzan/>

周辺を ぶらりと散策



砂磨 (仁摩サンドミュージアム)

1 トンもの砂がちょうど 365 日かかって落ちる「一年計砂時計」。毎年大晦日には、町民たちがロープを引き、砂磨を 180 度回転させる「時の祭典」が催される。



温泉津温泉街

昔懐かしい趣のある温泉街。温泉街では全国で初めて重要伝統的建造物群保存地区に選定された。



温泉津沖泊

採掘した銀の積出港として利用された。船を係留するための「鼻ぐり岩」も散見される。



三瓶山

海拔 1,126m の男三瓶を主峰に 6 つの峰が連なる山。一帯は国立公園に指定され、登山・ハイキングコースもある。

- 開館 9:00 ~ 17:00 (入館は 16:30 まで)
- 休館日 毎月第 1 水曜、年末年始
- 入館料 大人 700 円、小人 350 円
- 電話 0854-88-3776



薬師湯 (温泉津温泉)

日本温泉協会の天然温泉審査で、中国・四国地方で唯一「オール 5」の評価を受けた湯元。万病に効くとされる湯質もさることながら、浴槽に付着した湯の花が美しい。

- 営業 5:00 ~ 21:00
- 定休日 無休
- 入場料 大人 300 円、小人 150 円
- 電話 0855-65-4894

味わう



薬師弁当 (湯漬カフェ・内蔵丞)

薬師湯となりのカフェ・内蔵丞では、地元で採れた食材にこだわったランチが食べられる。温泉マークの入ったカプチーノは、マスターの腕のなせる技。薬師弁当 800 円。カプチーノ 400 円。



- 営業 11:00 ~ 17:00
- 定休日 木曜
- 電話 0855-65-4126



セロトニンを増やす呼吸法で心身をリフレッシュ！

ストレスの多い現代社会では、呼吸の浅い人が増えているといわれています。セロトニンを増やす呼吸法を生活に取り入れ、ストレス耐性を高めましょう。

浅い呼吸はセロトニン不足を招く



長時間デスクワークやパソコン、ゲームなどを続けていると、緊張により呼吸が浅くなりがちです。呼吸が浅くなるとうつ病に「セロトニン」の分泌が弱まります。

セロトニンは、ストレスをコントロールする脳内物質のひとつ。不足すると、うつ病につながりやすくなります。

坐禅の呼吸法でセロトニンを増やそう



セロトニンを増やすのに役立つのが、坐禅に使われる「丹田呼吸法」です。通常の呼吸は横隔膜を使いますが、この呼吸法は下腹部の腹筋を使うのが特徴です。坐禅の呼吸法といっても、あぐらをかけた状態ではなく、いすに座ったり立った状態でも行えるので、仕事中でも気軽に行うとよいでしょう。

セロトニンを増やす呼吸法 (丹田呼吸法)

1

いすに座って背筋を伸ばし、肩の力を抜いて、丹田※に手をあてます。ベルトは少し緩めましょう。



丹田

※丹田はおへその下に手をあてたとき、小指のあたりにあります。

2

腹筋に力を入れ、肛門を閉めるよう意識しながら、10～15秒かけてゆっくりと息を吐ききります。



下腹部がへこむのを手で確認しましょう。

3

腹筋と肛門の力をゆるめ、その反動で自然に息を吸います。2、3を1分間に3～4回繰り返し、5分ほど続けます。



POINT

呼吸中は他のことは考えず、丹田に意識を集中させましょう。息を吐くときに、「イチ、ニ、サン…」などと声を出しながら行うと、集中しやすくなるのでおすすめです。



セロトニンを増やすには、太陽の光を浴びることも重要。朝日の当たる場所での呼吸法を行うと、さらに効果的です。

セロトニン+「涙」の力でストレスに打ち勝つ！

人間には、ストレスに対抗するための2つの能力が備わっています。ひとつはセロトニンの分泌を活性化させることで得られる、ストレスを受け流す力。もうひとつは「涙」を流すことです。

思いっきり泣いた後、気分がスッキリしたことはありませんか？ これは涙を流すことで、交感神経が緊張しているストレス状態から、副交感神経優位のリラックス状態に切り替わるためです。映画やドラマなどで号泣すれば、一晩寝たとき以上のストレス緩和効果があるともいわれています。週1回、泣ける映画などで号泣し、リフレッシュしませんか？





筋肉の量は数値でチェック 男性32%、女性25%が境界線です

「筋肉量をチェックできる環境が身近に」

従来、重さを量るだけだった体重計は、最近ではさまざまな機能がついて「体組成計」と名を変え、ヒットしています。体重はもちろん、体脂肪率や筋肉量、基礎代謝、さらには推定骨量などまで計ることができるようになっています。体を手軽にチェックできるようになり、体組成計は健康管理のためのパートナーといえます。

筋肉量（体重に占める筋肉の割合）が男性では32%、女性では25%を下回ると、メタボになりやすいというデータがあります。せっかく簡単に自分の筋肉量がわかる時代になったのですから、数値に注目して筋トレの目標にしてはいかがでしょうか。

筋肉量を増やすためには、運動の強度を徐々に高めていく必要があります。今回は、少し負荷が高い筋トレをご紹介します。ただし、オーバーワークはけがにつながります。無理のない範囲で行ってください。
※体組成計によって機能は異なります。



筋肉量を増やすための筋トレ

週5日、それぞれ10回を1セットとして、1日1～3セットをめやすに行いましょう。筋トレ中は、呼吸を止めて行くと血圧が上がりやすいため、息を吐きながら、反動をつけずにゆっくりと動かし、使っている筋肉に意識を向けながら行うようにしましょう。

筋トレを行うときの
注意点

呼吸を止めない

反動をつけずにゆっくり行う

使っている筋肉を意識する

クランチ

腹筋、大腰筋を鍛える

- ①仰向けに寝て、両足を腰幅に開いてイスにのせる。



- ②両腕は前方に伸ばし、おへそをのぞき込むように上体を起こす。



首から起きようとしない
息を吐きながらゆっくりと
脚を引き付けない

- ③ゆっくりと元の姿勢に戻る。

Point 楽にできるようになったら、腕を胸の前に組んで行いましょう。



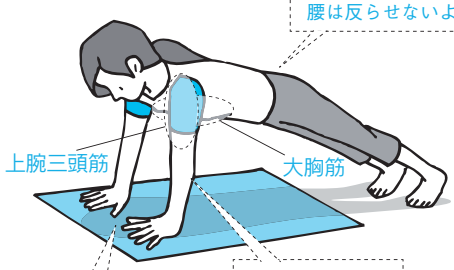
負荷を抑えるためには？

※足をイスにのせずに両ひざを立てて行いましょう。

腕立て伏せ

大胸筋、上腕三頭筋（二の腕）を鍛える

- ①両手は肩幅、両足は腰幅に開いて、両手と両つま先をつく。



指先を少し内側に向ける
ひじは伸ばしきらず、ゆとりを保たせておく

- ②腰が反らないように気をつけながら、ゆっくりとひじを曲げる。



- ③ゆっくりと元の姿勢に戻る。



負荷を抑えるためには？

※両ひざをつけて行いましょう。

👉 基礎代謝の4割は筋肉で消費される

基礎代謝に大きく影響するのは筋肉量です。実に基礎代謝の4割が筋肉で消費されています。筋肉量を増やして、太りにくい体を手に入れましょう。

秋鮭の焼き南蛮漬け

サラダ感覚で野菜をたっぷり食べられる、ヘルシーな南蛮漬けです。
 鮭の赤い色は、強力な抗酸化作用をもつアスタキサンチンという色素で、
 免疫力を高め、動脈硬化やかぜを予防する働きがあります。

材料(2人分)

鮭	180g
酢	大きじ2
だし汁	大きじ2
A 砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
唐辛子(輪切り)	少々
万能ねぎ	5本
にんじん	20g
玉ねぎ	30g

1人分	塩分
142kcal	0.6g

作り方

- ① 鮭はひと口大に切り、アルミホイルを敷いたトレイにのせ、オーブントースターで8～10分こんがり焼いて火を通す。
- ② Aを合わせ①を入れ、ときどき返ししながら15分ほど漬ける。
- ③ 万能ねぎはななめ薄切りに、にんじんはせん切りに、玉ねぎは薄切りにする。それぞれ水にさらし、パリッとさせ、水気を切る。
- ④ 皿に②と③を盛る。

油を使わないメニューで
 食欲の秋もヘルシーに！



CALORIE
DOWN



カロリーダウンの
コツ

-46kcal
ダウン



通常は揚げて作る南蛮漬けも、油を使わずに焼くことで低カロリーに。

料理制作/
 検見崎 聡美
 (管理栄養士・料理研究家)

撮影/吉田 篤史
 スタイル/脇岡 香子



1人分
68kcal
塩分
0.5g

しめじとほうれん草の簡単白和え

豆腐の水切り不要で、手早く作れます。

ほうれん草には鉄分、豆腐には骨粗しょう症の予防に役立つカルシウムとイソフラボンが多く含まれ、女性にうれしい組み合わせです。

材料(2人分)

しめじ……………	40g	A	ねりごま ……	小さじ1
ほうれん草……………	100g		塩……………	小さじ1/6
豆腐(木綿) ……	50g		砂糖……………	小さじ1

作り方

- ① しめじは石づきを切り取りほぐす。アルミホイルに包んで、オーブントースターで4分焼く。
- ② ほうれん草は湯を煮立て、色よくゆでる。冷水にとって手早く冷まし、水気をしぼって3~4cm長さに切る。
- ③ 豆腐をくずし、Aを混ぜ、①、②を和える。



焼きなすとみょうがのすまし汁

焼きなすの香ばしさと、みょうがの風味が食欲を引き立てます。みょうがは食物繊維が豊富で、独特の香り成分には発汗や消化を促し、血行を促進する働きがあります。

材料(2人分)

なす……………	2本	塩……………	少々
みょうが……………	2個	しょうゆ……………	小さじ1/2
だし汁……………	1と1/2カップ	カイワレ菜……………	少々

作り方

- ① なすはガクを切り落とすように、ヘタのまわりにぐるりと切り込みを入れ、全体を竹串で突いて、穴をあける。オーブントースターやグリルで、まっ黒にこげるまで焼く。
- ② ①が熱いうちに手を冷水で冷やしながらか、切り込みから手早く皮をむく。ヘタを切り落とし、ひと口大に切る。
- ③ みょうがは縦半分に切り、オーブントースターでさっと焼く。
- ④ 鍋にだし汁を煮立て、塩、しょうゆで味をととのえる。
- ⑤ 器に②、③を盛りつけ、カイワレ菜をあしらひ、熱い④を注ぐ。



1人分
20kcal
塩分
0.2g

大和いもの梅茶巾

ゆでた大和いものを茶巾にし、刻み梅をそえたかわいらしい和菓子。

甘すぎず、梅干しのほどよい酸味がさわやかです。

大和いものに多く含まれるカリウムには、血圧を正常に保つ作用があります。

材料(2人分)

大和いも……………	120g
砂糖……………	大きじ2
梅干し……………	大1個

作り方

- ① 大和いもは皮をむいて、酢水に30分さらし、流水でぬめりを洗い落とす。
- ② ①をひと口大に切り、やわらかくゆでる。湯を切り、なめらかにつぶし、砂糖、種を取った梅干しを加えよく練る。
- ③ 4等分し、ラップで包んでしばり、形をととのえる。
- ④ 皿に③を盛りつけ、小さく刻んだ梅干し(分量外)をあしらう。



1人分
103kcal
塩分
1.1g

「医療費のお知らせ」が 変更となります

当健保組合では、みなさまが医療機関にかかった際の医療費を定期的にお知らせしていますが、平成22年11月発行分より、この様式が変更となります。下記がそのサンプルですので、これまでどおり、ご自身の医療費を把握するためのツールとしてご利用ください。

なお、発行月については、5月、8月、11月、2月で変更ありません。

サンプル

健保 太郎 様

医療費のお知らせ

22年 11月

あなたやご家族の方々の医療費について、金額などを確認していただくために、お届けしています。
特に、記載されている下記の点についてご確認をお願いいたします。

- ① 治療を受けた病院名
- ② 治療を受けた月
- ③ かかった日数
- ④ 窓口負担額

なお、「窓口負担額」には保険診療の対象とならない差額ベッド料や、歯科の自費払いなどは含まれておりませんが、国や市区町村助成金は含まれております。
ご不明な点は健保までお問い合わせください。

親展 要保管

再発行はいたしません。必ずご自身で保管下さい。
領収書の代わりとして使用できませんのでご注意ください。

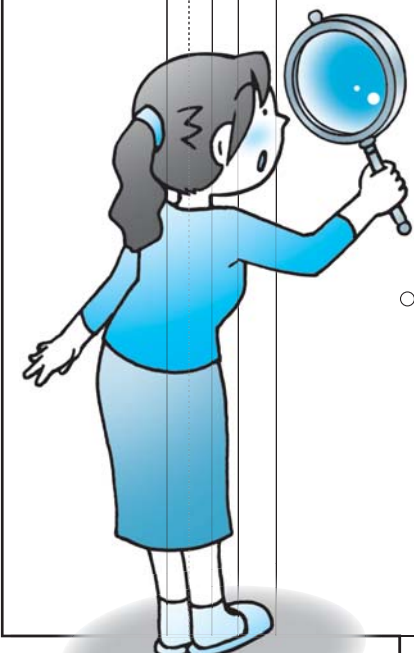
104-0045
東京都中央区築地3-7-1
築地吉本ビル3階
東京港運健康保険組合
03-3542-3461

①からゆつくりとはがした後、②よりはがしてください。

医療費通知書

○医療費の内訳 平成22年03月～平成22年05月診療分 【注】窓口負担金額…あなたが支払った額または国や市区町村が支払った額

受診者名	受診年月	受診日数	診療種類	医療機関名	医療費総額 (A) A=B+C	健保が病院に 支払った金額 (B)	窓口負担 金額(C)	申請対象額(D)	給付の 種類
健保 太郎	22: 3	26	入院	●●●●病院	711,540	626,995	84,545	50,100	付加給付
健保 太郎	22: 3	74	食事	●●●●病院	48,660	29,420	19,240		
健保 太郎	22: 3	2	通院	●●●●病院	34,370	24,059	10,311		
合計					794,570	680,474	114,095		



この前の医療費はいくらかな…?



医療費のお知らせが届いたら…

このお知らせは、みなさまに医療費の実態について認識を深めていただくためにお送りしているものです。内容をご確認のうえ、ご不明な点があれば当健保組合までご連絡ください。

被保険者のみなさまへ

東京港運健保
「受診の心得 7か条」

- ①信頼できる「かかりつけ医」を持ちましょう。
- ②早期回復には「正しい治療」と「正しい生活」が大切です。
- ③注射や薬を医師にねだってはいけません。
- ④医師は相談相手、自分の健康は自分で守ると考えましょう。
- ⑤ドクターショッピングはNGです。
- ⑥治療が長期にわたる場合は、担当医によく治療内容を確認しましょう。
- ⑦必ず「医療費のお知らせ」の内容確認をしてください。

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。

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、事業所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。



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の交代がありましたのでお知らせします。退任された松井議員におかれましては、当健保組合の運営にご協力いただき誠にありがとうございました。また、新たに就任された樋口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 選定議員 松井 晃 財団法人 港湾労働安定協会

就任者 選定議員 樋口 静夫 財団法人 港湾労働安定協会

(任期 平成22年8月2日～平成25年4月3日)



樋口静夫 議員

事業状況

(平成22年8月末現在)

●事業所数		159社
●被保険者数	男	5,280人
	女	1,236人
	計	6,516人
●介護保険	男	3,134人
第2号被保険者	女	467人
	計	3,601人
●平均標準報酬月額	男	407,943円
	女	292,083円
	平均	385,966円
●被扶養者数		6,139人
●扶養率		0.94人
●平均年齢	男	45.69歳
	女	38.68歳
	平均	44.36歳

公告

●事業所新規適用

会社名	第一商事 株式会社
所在地	兵庫県神戸市中央区北長狭通5-2-6
適用日	平成22年8月1日
会社名	第一商事 株式会社 東北支店
所在地	宮城県仙台市宮城野区蒲生屋倉31-1
適用日	平成22年8月1日
会社名	第一商事 株式会社 大阪出張所
所在地	大阪府大阪市此花区梅町1-1-11 桜島埠頭気付
適用日	平成22年8月1日
会社名	熊本太陽運輸 株式会社
所在地	熊本県熊本市下碓川町1668-1
適用日	平成22年9月1日
会社名	丸専化学 株式会社
所在地	香川県坂出市昭和町2-2-1
適用日	平成22年9月1日

●事業所削除

会社名	シービーイー・コミュニケーション 株式会社
適用日	平成22年8月28日

●事業所所在地変更

会社名	日正運輸 株式会社
新住所	東京都江東区永代2-37-25
旧住所	東京都中央区日本橋小網町13-7
適用日	平成22年8月2日