

新年のご挨拶

すこやかな一年を過ごされまますように



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みなさまにおかれましては、すこやかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。また、平素より当健康保険組合の事業運営に関しまして、格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

わが国は、急速に高齢化が進行し、それに伴い国民医療費の増加が続いております。2008年4月に新しい高齢者医療制度がスタートし、健保組合等に納付金・支援金として重い負担が課せられたことよって、健保財政は厳しさを増しております。健康保険組合連合会（健保連）が公表した2008年度の健保組合全体の決算は、3060億円という大幅な経常赤字となりました。さらに、2009年度予算においても、6152億円という大幅な経常赤字が見込まれており、9割以上の健保組合が赤字

予算の編成を余儀なくされております。経済状況の悪化による影響もあり、健保組合の自助努力だけでは、安定的な運営が難しいのが実情です。

昨年8月30日の総選挙で鳩山内閣が発足し、今後は、医療保険制度の見直しが行われることが予想されます。先を見通すことは非常に困難な状況ですが、高齢者医療制度の見直しが行われ、適切な公費投入を背景に持続可能な医療制度となることが期待されます。当健保組合としましても、時勢を見極め、より効率的な事業展開に努めてまいります。

健保組合の使命は、質が高くきめ細やかな保健事業を通じてみなさまの健康をサポートし、ひいては医療費削減につなげていくことであると考えております。特定健診・保健指導を中心に疾病予防事業に取り組み、より一層、みなさまの健康向上に資する所存でございます。

みなさまにおかれましても、「健康は自らつくるもの」という意識をもって心身の健康にご留意され、本年も充実した日々を過ごされますようお願いいたします。

最後になりましたが、本年がみなさまにとって幸多き一年となることをお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

賀春



平成二十二年

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	田村 和文	株式会社 ユニエックス
理事	高梨左可支	株式会社 タイトーコーポレーション
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	日本紙運輸倉庫株式会社
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

(事業所番号順)

事務局

事務局長

松本 芳和

他職員一同

なぜ？インフルエンザ？それとも…

あわてないで！

発熱への対処法

季節性インフルエンザに加え、新型も流行している今年の冬。急な発熱に、なぜか、それともインフルエンザか…とあわててしまいがち。医療機関に駆けこむ前に、適切な対応を心がけましょう。



発熱は、熱に弱い病原体に対する体の防御反応です。むやみに下げようとせず、冷静に様子を見ます。家庭での対処法としては、まずは安静にすること。寒気を感じたら、ふとんを多めにかけて体を温めながら横になります。

寒気が引き、熱さを感じるようになったら、今度はふとんを薄くして手足を出し、熱が外に逃げやすいようにします。

また、太い血管が通っている首やわきの下を冷やすのも効果的。「熱があるときは汗をかいたほうがいい」と、無理にふとんをかぶる人がいますが、逆に熱の逃げ道をふさぐことになるので避けましょう。さらに、こまめな水分補給も重要。寒気を感じる時は体が温まる飲み物を、寒気が引いたら冷たい飲み物に切り替えます。

とはいうものの、高熱が続く、上がり下がりや何日も繰り返す、他の症状（のどの痛み・せき・関節痛など）が気になるなどの場合は医療機関へ。かぜやインフルエンザだけでなく、肺炎や気管支炎などの合併症も疑われます。早めに医療機関で相談しましょう。

とくに気をつけたいのは…

子ども

子どもは、ちょっとしたかぜでも40℃前後の高熱が出るものですが、インフルエンザ流行期には、熱が出たらすぐに受診を。抗インフルエンザ薬（タミフル、

リレンザ）で、治療期間を短縮できることがあります。

また、朝は熱が下がっても、日中にまた上がる場合も多いので、登校・登園や外出は、丸2日熱が出ず、食欲や元気が回復してからにしましょう。

妊娠中の人

妊娠後しばらくは体温が高めになりがちですが、37℃台の微熱が2日以上続いたり、38℃以上になった場合は、かかり

つけの産婦人科医に電話で指示をあおぎましょう。

妊娠中は免疫が低下するため、インフルエンザの重症化も懸念されます。感染予防に努め、予防接種や抗インフルエンザ薬の使用について、かかりつけの産婦人科医と相談しておきましょう。

持病がある人

慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、糖尿病などの代謝性疾患、腎機能障害、ステロイド内服などによる免疫機能不全といった持病のある人は、インフルエンザが重症化するリスクが高くなります。まずは感染予防を心がけ、熱が出たときは早めに受診しましょう。



解熱剤はここに注意！

解熱剤は、高熱による症状をやわらげるのが目的であり、病気を治すわけではありません。副作用のリスクもあるため、目安としては1日3回まで、6時間は間隔をあけて、様子を見ながら使用するようにしましょう。

また、子どもの場合は、解熱剤の種類によってはインフルエンザ脳症を起こす危険があるため、服用は小児科医の指示に従ってください。夜、急に発熱したからといって、家にあった解熱剤を飲ませることは絶対にやめましょう。

身体活動量が低いまましていると、
将来、病気になりやすくなります。
体を動かせば、糖や脂質の代謝が活発になります。

メタボ健診で **健康** になろう



☑ 体を動かすとなにがいいの？

体の中に、糖や脂質がダブっている……それが「メタボ」の状態です。体を動かすと、消費エネルギーが増えるだけでなく、糖や脂質の代謝が活発になるという、うれしい効果があります。

その結果、「高血糖」「脂質異常」「高血圧」「内臓脂肪の蓄積」の改善・予防につながり、がんや心臓病・脳卒中などの深刻な生活習慣病を防ぐことが期待できます。
メタボ対策に、運動は欠かせません。

これなら続けられるかも！ メタボ予防 運動のヒント



運動が足りないとかわかっていても、なかなか始められない、続けられない方に、運動のヒントをご紹介します。
「これなら続けられるかも」と思うことを、今日からでも始めてみませんか？

ヒント 1 こまめにコツコツ、消費カロリーを増やす

スポーツクラブに入るばかりが運動の近道ではありません。日頃のなげない動きも、エネルギーを消費する立派な身体活動です。こまめに動いて、コツコツとカロリーを消費しましょう。

家の中で

		体重 50 kgの人は…	体重 70 kgの人は…
	お風呂掃除	15分間で 50kcal	70kcal
	掃除機をかける	15分間で 46kcal	64kcal
	床みがき	15分間で 50kcal	70kcal

通勤時に

	階段を上がる	5分間で 35kcal	49kcal
	歩く (81m/分)	15分間で 43kcal	61kcal
	自転車に乗る (16km/時未満)	15分間で 53kcal	74kcal

家族と一緒に

	活発に子どもや動物と遊ぶ	15分間で 66kcal	92kcal
	高齢者や障害者の介護	15分間で 53kcal	74kcal
	子どもの世話 (立位)	15分間で 39kcal	55kcal

※「エクササイズガイド 2006」より算出。安静時のエネルギーも含めた総エネルギー消費量。

ヒント

2 「運動＋食事改善」で内臓脂肪がより減少する

1 kg減量するには7,000kcalの消費が必要です。1カ月1 kg減が無理のない減量ペースですから、[7,000kcal ÷ 30日 ÷ 233kcal] で1日あたり約240kcalの消費が必要となる計算です。240kcalの運動は、1時間のウォーキングに相当*。しかし、毎日1時間歩くのは、なかなかむずかしいことです。

そこで、運動と食事改善を組み合わせると、減量しやすく、内臓脂肪の減少量も大きくなります。120kcal分の運動で消費を増やし、120kcal分の食事を減らすことがおすすめ。120kcal分の運動とは、約30分のウォーキングに相当します*。

*いずれも体重70kgの場合。体重50kgの人はウォーキング1時間20分で約240kcal、40分で約120kcal。



どうしても続けられない人へ 三日坊主克服・実例集

運動に「小さな楽しみ」をプラスしましょう

ウォーキング中は好きな音楽をゆっくり聴ける貴重な時間

ウェアやシューズを揃えると楽しく運動できる

インストラクターが素敵な人で、会うのが楽しみ

自分の成長を実感しよう

筋トレしたら、ゴルフの飛距離が伸びた

カナヅチだったのが50m泳げるようになった

10km 走れるようになった

階段や坂道をラクラク登れるようになった

自分に向く運動を見つけよう

なにをやっても続かなかったが、自転車は気に入って続けている

集団は苦手。DVDなら続けられる

運動嫌いだったのに、ダンスに出会って夢中に

ヒント

3 内臓脂肪を確実に減少させるには？

「確実に内臓脂肪を減らしたい!」という人は、やはりある程度の運動量が必要です。めやすは、「30分間の速歩を週5回」の運動量。1カ月続ければ、1～2%の内臓脂肪減少が期待できます。

内臓脂肪を減少させるための

1週間の運動の組み合わせ例

日

月 30分間の速歩を週5回

火

水 20分間のジョギングと歩行の組み合わせを週5回

木

金

土

50分間の水泳 (ゆったりとしたストローク) を週2回

「ワーク・ライフ・バランス」のとれた働き方を！

文／竹田 透(労働衛生コンサルタント事務所オクス 所長)



事例

K夫さんの職場は忙しく、夜遅くまでの残業は当たり前。毎週水曜日は「ノー残業デー」のはずですが、誰も守っていませんでした。しかし、先日の職場の全体ミーティングの際に、「ワーク・ライフ・バランス」が話題となり、まず自分たちでできることとして、形骸化している「ノー残業デー」を全員が守ることを決めました。「ノー残業デー」が定着してくると、「自分の時間が増えてうれしい」「定時を目標にすることで効率的に仕事をするようになった」という意見が聞かれるようになり、K夫さんは職場の雰囲気も明るくなってきたと感じています。

仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）が実現した社会とは？

「ワーク・ライフ・バランス」という言葉は、最近さまざまなおとこで見かけるようになりましたが、その認知度はあまり高くないようです。例えば、2009年3月に内閣府が実施した調査では、5割強の人が「言葉も内容も知らない」と答えており、「言葉も内容も知っている」と答えた人は1割強に過ぎません。

2007年12月に、政労使による「官民トップ会談」において「仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）憲章」と「仕事と生活の調和推進のための行動指針」が決められました。

憲章では、仕事と生活の調和が実現した社会は「国民一人ひとりがやりがいや充実感を感じながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域生活などにおいても、子育て期、中高年期といった人生の各段階において多様な生き方を選択・実現できる社会」としてあります。

生活の一部である仕事、それを個々人の思いに合わせて適切なバランスに

同憲章に説明されているような社会を実現するためには、社会全体での取り組みとともに、企業などの働く場、そしてそこで働いている人々、それぞれが取り組んでいかなければいけません。

取り組みのひとつとして企業の雇用に関する制度や福利厚生制度に注目されることが多いのですが、ここでは職場という単位や個人での取り組みのポイントを次頁に挙げました。

その際に、「ワーク・ライフ・バランス」とは、「仕事」と「生活」という2つの対立する事柄があり、「どちらを優先するのがよいのか（正しいのか？）という捉え方をするのではなく、人生のさまざまな場面で「生活の一部である仕事」を「一人ひとりの思いに合わせて適切な割合（バランス）」にしていこうとするプロセスだ」という考え方もつとよいでしょう。

そして、このような取り組みは、長時間労働や過労によるメンタルヘルスの問題にも効果を発揮することが期待されています。

今から取り組む職場の対策

「ワーク・ライフ・バランス」のとれた働き方を実現していくためには、職場や個人での取り組みも重要です。身近なことから取り組んでみましょう。

職場全体で取り組む point

「ワーク・ライフ・バランス」についての共通の理解をもつ



「ワーク・ライフ・バランス」の実現のために、まず取り組めることは？

事例に挙げた「ノー残業デー」の場合も、守りたい人だけが守ればよい、という雰囲気があると、仕事を中心に考える風土が強い日本の社会では、次第に「ノー残業デー」でも残業している人のほうが評価が高くなってしまふこともあります。

そこでまず、「ワーク・ライフ・バランス」についての共通の理解が必要です。内閣府も仕事と生活の調和推進ホームページ (<http://www8.cao.go.jp/wlb>) で詳しく解説していますが、**職場内でのミーティングなどでこの話題を積極的に取り上げ、職場にある既存のルールの運用など、すぐに取り組めるものから始めていく**とよいでしょう。

職場全体で「ワーク・ライフ・バランス」に取り組むことが重要なポイントです。



個人で取り組む point

「生活全体の中での仕事の位置づけ」を考え、バランスをとる

「働くこと」「仕事に積極的に取り組むこと」は、とても価値のあることです。しかし、人にとって大事なものは仕事だけではありません。もちろん、個人の価値観は一人ひとり違いますので、「ワーク・ライフ・バランス」のとり方はそれぞれに違いがあってもよいのですが、体や心の健康を害すると仕事自体を続けることもできなくなってしまいます。

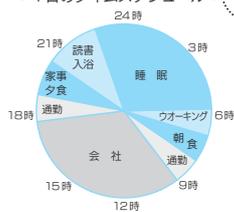
そこで、まず、①自分の生活の中で仕事をどのように位置づけるのか、②仕事に向ける時間は生活全体のどの程度の割合にするとよいのか、といったことを考える機

会をもつとよいでしょう。

また、仕事に一生懸命取り組めば取り組むほど、自然に仕事の側にバランスが傾いてしまいがち

なので、③自分にとってよいバランスを保つために何をしたらよいのか、ということもあわせて考えることが大切です。

● 1日のタイムスケジュール ●



仕事以外の時間も充実させたいなあ



自分のペースで過ごす時間を確保して、心の休養も十分にとりましょう！

体の休養とともに心の休養を十分にとることは、健康を維持するうえでとても大切です。スポーツや旅行などのストレス解消法は休養のとり方のひとつですが、毎日夜遅くまで仕事をしている場合は、休日まで友人との予定を入れて活動的に過ごす、かえって疲れ切ってしまう。

仕事に振り回されて過ごしているときはとくに、自分のペースで過ごす時間を確保することが大事ですし、その時間が心の休養につながります。レジャーを楽しむこともよいのですが、体も心もいたわる時間を大切にしましょう。

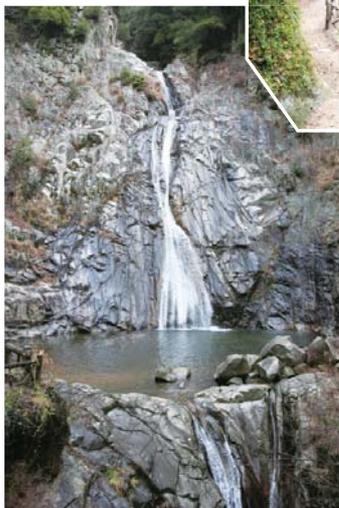


ハイカラな港町 神戸を歩く

異国情緒あふれる街並みで知られる神戸。
山・街・海が近く、見どころも豊富で、
旅人を呼び寄せる魅力に
あふれている。



神戸の街を見下ろす風見鶏の館



布引の滝

雄滝・雌滝・夫婦滝・鼓ヶ滝の総称で、日本の滝百選の1つ。新神戸駅の1階の高架をくぐり、川沿いに15分登ると滝に出会える。平安時代から和歌に詠まれた歴史のある滝。

幕末に開港した神戸は、外国文化が入り込んできた当時の雰囲気をも感じられる街。今回は、山陽新幹線の新神戸駅から歩き始めよう。

新神戸駅のすぐ北側に、別世界のような美しい深谷があるのを「存じだろっか。川沿いの遊歩道を15分ほど登ると、白い筋を引く「布引の滝」に出会う。すぐそこに新幹線の駅があるのがうそのような静寂に包まれる。

来た道に戻り、散策路を歩いていくと「うこの家」の裏側に出る。公開されている異人館は17もあり、明治・大正期に欧米から日本にやってきた人々の暮らしを想像するのも楽しい。異人館めぐりを堪能したら、おしゃれな店が並び北野坂やトアロードを海に向かって降りていこう。

朱色の門をくぐればそこは南京町。神戸のチャイナタウンは小規模ながら露店が充実していて、セイロから沸き上がる湯気についで肉まんをほおばりながら、歩を進めよう。

海が近づき、頬に海風を感じる。メリケンパーク内の「神戸港震災メモリアルパーク」では、阪神・淡路大震災で倒壊した岸壁が保存されている。震災直後は鉄道と道路が寸断されたため、人々は船で通勤し、援助物資も海から運ばれたという。

神戸のシンボル、「神戸ポートタワー」に着いたらゴール。山・街・海が徒歩圏に集中する神戸はウォーキングに最適で、歩数を忘れて楽しく歩ける街である。

ACCESS

電車 山陽新幹線
新神戸駅下車

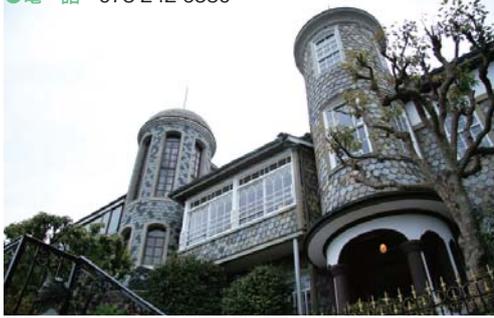
問い合わせ

神戸市
総合インフォメーションセンター
☎ 078-322-0220

うろこの家

外国人向けの高級借家として建築された、うろこ状の外壁が特徴的な建築。うろこ美術館も併設。

- 開館 9:00～18:00(冬期は17:00まで)
- 休館日 無休
- 入館料 大人1,000円、小学生300円
- 電話 078-242-6530



もえぎ 萌黄の館

アメリカ総領事の旧邸宅で、その後神戸電鉄社長の住宅にもなった。グリーンの外壁に気品が感じられる。

- 開館 9:00～18:00
- 休館日 無休
- 入館料 大人300円
- 電話 078-222-3310



風見鶏の館

ドイツ人貿易商の旧邸宅で、北野地区の異人館のなかでひときわ大きく重厚感のある建物。

- 開館 9:00～18:00
- 休館日 2・6月の第1火曜日
- 入館料 大人300円
- 電話 078-242-3223



南京町

東西200m、南北100mのコンパクトな中華街。旧正月には「春節祭」でにぎわう。

- URL <http://www.nankinmachi.or.jp>



北野坂

魅力的なカフェやショップが点在する北野坂は、冬期はライトアップされる。街路樹が美しく、のんびり歩きたい坂道だ。

立寄り SPOT



北野工場のまち

旧・北野小学校を再利用した体験工房。パンや生チョコ、豚まん、アクセサリ作りなど、神戸らしい体験メニューが豊富。多くが予約制なのでホームページをチェックしてから行こう。

- 電話 078-200-3607
- URL <http://www.kitanokoubou.ne.jp/>

味わう



神戸スイーツ

老舗と新しい店が競い合い、神戸にはおいしいケーキ店が多い。ウォーキング中にほっとひと息つこう。

パティスリーモンブリュ patisserie mont plus

- 営業 10:00～19:00 (カフェは18:30まで)
- 電話 078-321-1048
- URL <http://www.montplus.com/>

パリで修行した林シェフが作る本格派フランス菓子の店。カフェも併設され、店内でゆっくりと味わえる。お菓子教室も人気。



神戸港 震災メモリアルパーク

阪神・淡路大震災で倒壊した岸壁をそのまま保存。傾いた街頭が揺れの激しさを物語る。映像やパネル写真などの展示あり。



神戸ポートタワー

メリケンパーク内にある、神戸のシンボルの存在。「神戸海洋博物館」が隣接しており、さまざまな展示物がある。

- 営業 9:00～20:30 (1～3月下旬改装工事で閉鎖)
- 入場料 大人600円 小・中学生300円
- 電話 078-391-6751



質のよい睡眠のための2ステップ

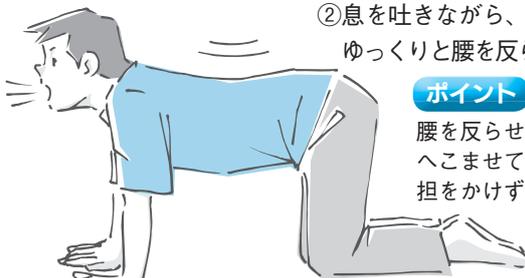
step
1

寝る前は体も心も
リラックスしよう

こわばりがちな腰の筋肉を弛緩させるとともに、副交感神経を働かせてリラックスした状態をつくります。

1. 腰のストレッチ

- ①両手と両ひざをつき、腰を少し丸める。
- ②息を吐きながら、ゆっくりと腰を反らせていく。



ポイント

腰を反らせるときにおへそをへこませておくと、腰椎に負担をかけずにすみませす。

2. 寝ながら深呼吸

- ①仰向けに寝て、両手をお腹の上に置く。
- ②鼻からゆっくりと息を吸って、風船を膨らませるイメージでお腹を膨らませる。
- ③口からゆっくりと息を吐き出す。



ポイント

5秒で吸って5秒で吐きます。これを最大12秒間ずつできるように練習しましょう。

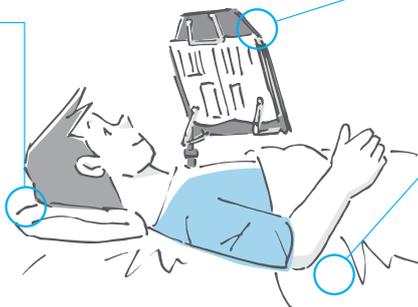
step
2

寝具を見直そう

寝具選びも質のよい睡眠のためには重要な要素です。

まくら

ほんのわずかに頭を浮かす程度のもので選ぶ。壁に寄り掛かって立ったときの頭の位置と同じ高さ、首や肩にもっとも負担がありません。



読書

専用スタンドを利用する。ベッド専用の読書スタンドを利用すると、首や肩の筋肉の負担を軽減することができます。

マットレス

座ったときに過度に沈みこまないものを選ぶ。マットレスが柔らかいと腰に負担がかかります。

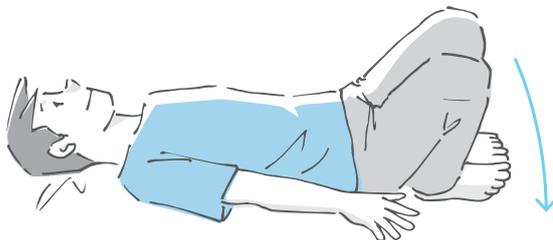
さらに
プラス

朝、腰を目覚めさせるストレッチ

ゆっくり行うことで、無理なく体を目覚めさせることができます。

起床後のストレッチ

- ①ベッドの上で両ひざを立てる。
- ②ゆっくりと左右交互に倒す。



ポイント

寝る前に行った腰のストレッチもあわせて行くと、効果がアップします。

寝違えてしまったときは、まず「冷やす」

寝違えてしまったら、まず氷で10分間アイシングしましょう。痛みが引いてきたら、少しずつ患部を伸ばしていくこと。無理をするのは厳禁です。

睡眠中の姿勢だけでなく、ふだんの座り方も寝違いの原因になります。頭が前に突き出した姿勢で、読書をしたり、デスクワークをしている人は要注意。正しい姿勢をキープして、寝違えのリスクを減らしましょう。



質のよい睡眠を得るために

よく寝違える、起きると肩や腰が痛い、疲れがとれないなどの場合、寝る前や睡眠中の姿勢に問題があることがあります。睡眠中は無意識に姿勢をとるため、このような姿勢で寝ればよいというわけにはいきませんが、寝る前にちよつとした準備をすることで質のよい睡眠を得ることができます。

監修 ● 日野浦歯科医院院長 日野浦 光

気になる口臭は、 こうして予防！

目の前の話し相手のしぐさで自分の口臭が気になってしまうこと…、ありませんか？ 口臭は誰にでもあるものですが、エチケットと健康管理のため、原因と予防法を知っておきましょう。



口臭は誰にでも起る

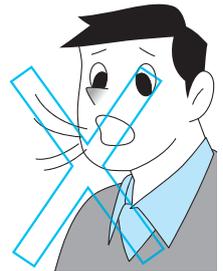
じく人間が確実に悪臭と感じる臭いで
す。
口臭はその原因によって、生理的口
臭と病的口臭の2つに分けられます。
まず、気をつけたいのが生理的口臭。
誰にでも起こりうる口臭のことで、お
もに寝起き、緊張、空腹、疲労、月
経などの際
に、消化器
など体内の
代謝バラン
スが崩れ、
いやな臭い
のもととな
ります。



「口が臭い」という場合の臭いは、一般にメチルシクトペンテノロンという揮発性硫黄化合物によるものです。卵の腐ったような臭いで、アンモニア臭などと同

これはNG! 口臭の原因、口呼吸をやめましょう!

鼻がよく詰まる、歯並びが悪いといった理由から口呼吸をする人が増えていきます。口呼吸は口内の乾燥を招き、口臭の原因になってしまいます。また、口の中だけでなくのどの免疫力を低下させることにもなってしまいますので、意識して鼻呼吸をするようにしてください。



コップで手軽にチェック

自分の口が臭うかどうかは、自分ではなかなか気づかないもの。他人にもなかなか聞かせません。そんなときは、手元にあるコップを使えば手軽にチェックできます。やり方は簡単で、コップの中に息を吐き、その臭いをかいでみるだけ。コップがなければビニール袋などでも代用できます。ほかに、歯磨き粉を付けずにそのままの歯ブラシで歯磨きをし、その臭いをかいでみるというやり方もいいでしょう。



殺菌力のある 緑茶もほどほどに

口臭予防に殺菌効果のあるカテキンを多く含む緑茶がおすすめ…、よく言われていますが飲みすぎはよくありません。お茶には利尿効果の高いカフェインが豊富なため、体の水分が不足しがちになり、口内の唾液も減ってしまうのです。



口臭予防の決め手は唾液

生理的口臭の予防としては、唾液がもつ殺菌力により、口の中で細菌が繁殖しないようにするのが一番です。そのためにも、朝は必ず朝食を食べ（空腹による口臭の予防にもなります）、食事の際にはできるだけよく噛み、唾液の分泌をうながすようにしてください。あわせて、歯垢や舌の表面にできる舌苔をこまめに取り除けば、細菌の繁殖もおさえられ、口臭はほぼ予防できます。

もう1つのタイプである病的口臭の場合、原因が口内や消化器の病気にあるため、気になる人は一度医師に相談するとよいでしょう。

冬野菜とカキのもち鍋

こんがり焼いたおもちに、タラとカキのうまみが出たしょうゆ風味のスープがよくからんだお雑煮風のお鍋です。

食事バランスガイド



1人分
423kcal
塩分
4.0g

栄養たっぷりの鍋料理で
冬を乗り切る！



材料(2人分)

- もち……………4切れ
- タラ(切り身) ……1切れ
- カキ……………8粒
- ごぼう……………1/2本
- 白菜……………1/8カット
- ねぎ……………1本
- せり……………1/2束
- A だし……………500cc
- しょうゆ……………大さじ2
- 酒……………大さじ2
- みりん……………大さじ2

作り方

- ①もちは半分に切り、トースターなどで焼いておく。
- ②タラは4等分に切る。カキは流水でよく洗う。ごぼうはピーラーで細長く切って水にさらし、白菜、ねぎ、せりは食べやすい大きさに切る。
- ③鍋にAを入れて一度煮立たせ、ごぼう、白菜、ねぎ、タラを入れる。火が通ったらカキ、せりを加えてさっと煮、もちも加える。



*Point

鍋ひとつで栄養満点！
主食、副菜、主菜を同時に
とることができ、洗いもの
も少なくすみます。



もち
炭水化物が主成分で
消化がよく、腹もち
がいいため、運動前
にもおすすめです。



料理制作／鈴木 薫

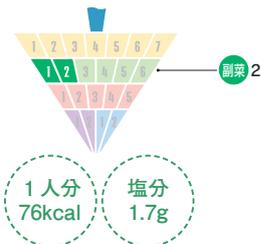
身近な食材を使った家庭料理を中心とした、「鈴木薫料理教室」を主宰。近著『旬の野菜でもてなしごはん』（扶桑社）等。

小松菜としいたけのごま和え

みずみずしい小松菜としいたけに、ごまの香ばしさをプラス。野菜をたっぷりとれる、香り高い和え物です。



食事バランスガイド



材料 (2人分)

- 小松菜……………150g
- しいたけ……………4枚
- A { すりごま ……大さじ2
- 砂糖 ……大さじ1
- しょうゆ ……大さじ1
- 塩……………少々

作り方

- ①小松菜は3cm長さに切る。しいたけは軸を切り落とし、細切りにする。両方を耐熱皿に並べてラップをかけ、電子レンジで2～3分ほど加熱する。
- ②ボウルにAを合わせ、水気を切った小松菜としいたけを加え、和える。

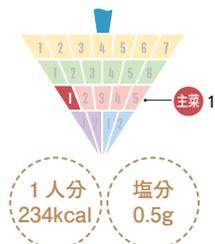
小松菜

βカロテンとビタミンCが豊富で、粘膜を丈夫に保ち、免疫力を高める働きが期待できます。カルシウムや鉄などのミネラルも多く含まれています。

黒豆ときなこのアイスクリーム

市販のアイスに、黒豆ときなこを混ぜるだけで、あっという間に和風デザートのできあがり。黒豆の歯ごたえがアクセントに。

食事バランスガイド



材料 (2人分)

- 市販のバニラアイス… 200g
- 黒豆 (甘煮) …… 30g
- きなこ…………… 大さじ1

作り方

- ①バニラアイスは室温に置くか、電子レンジに15～30秒ほどかけてやわらかくし、黒豆、きなこを加え、混ぜる。
- ②冷凍庫に入れて冷やす。



黒豆

黒い色素のアントシアニンには抗酸化作用があり、動脈硬化予防に役立ちます。イソフラボンも豊富で、更年期障害や骨粗しょう症を予防する働きが期待できます。



結果報告

ファミリーハイキング大会を開催しました。

朝から曇り空でとても肌寒い一日でしたが、ハロウィンイベント最終日の盛り上がった園内で、ご参加いただいた皆さんも楽しめたのではないのでしょうか。

平成21年11月3日(祝)
東京ディズニーランド



(株)ユニケイ
石田さんご一家

家族で行く初めてのディズニーランドでとても楽しかったです。娘が大喜びでした。



東海運(株)
渡辺さんご一行

思っていたより混んでなく、たくさんアトラクションに乗れて楽しかったです。



(株)三栄商会
土谷さんご一家

家族で参加できる機会があつてよかったです。夜8時頃まで楽しみました。

結果報告

健康管理事業推進委員及び 健康管理委員の合同研修会を開催しました



平成21年10月6日(火)、午後3時より銀座キャピタルホテル新館ローズにおいて、51事業所・60名の健康管理委員及び推進委員のみなさんの参加をいただき、合同研修会を開催しました。

今回は関谷剛氏を講師に迎え、「インフルエンザ そのウィルスの概要とその感染症対策」をテーマに講演していただきました。

新規加入事業所の ご紹介をお願いします

当組合では、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。



■ 事業状況

(平成21年11月末現在)

●事業所数		153社
●被保険者数	男	5,336人
	女	1,224人
	計	6,560人
●介護保険 第2号被保険者	男	3,098人
	女	439人
	計	3,537人
●平均標準報酬月額	男	407,895円
	女	291,727円
	平均	386,220円
●被扶養者数		6,165人
●扶養率		0.94人
●平均年齢	男	45.72歳
	女	38.01歳
	平均	44.28歳

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21年9月30日現在の全被保険者の平均標準報酬は、388,271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	380,000円
②適用年月日	平成22年4月1日から 平成23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。

公 告

●事業所新規適用

会社名	アストロン SHIPPING 株式会社
所在地	東京都千代田区内幸町2丁目2番1号 日本プレスセンタービル6階
適用日	平成21年11月1日
会社名	株式会社 イーストウィンド
所在地	東京都千代田区内幸町2丁目2番1号 日本プレスセンタービル6階
適用日	平成21年11月1日

●事業所所在地変更

会社名	日本紙運輸倉庫 株式会社
新住所	東京都千代田区神田美土代町9-1 MD神田ビル
旧住所	東京都中央区銀座1丁目13番1号 ダヴィンチ銀座1丁目ビル
適用日	平成21年9月24日
会社名	内外物流サービス 株式会社
新住所	東京都大田区西蒲田7-13-5 ホーユウコンフォルト蒲田205号
旧住所	東京都港区三田2丁目14番7号 ローレル三田ビル306号
適用日	平成21年11月2日