

# 高齢者医療制度への納付金は1億3,600万円超も増加を取り崩し、保険料率は据え置いて運営します

平成20年度に新たな高齢者医療制度が創設されて以降、健保組合に課された納付金負担は年々増加し、健保組合の財政悪化につながっています。加えて、景気低迷による保険料収入の伸び悩みがこれに拍車をかけ、保険料率の引き上げに踏み切る健保組合も増えてきています。

ことさらに、経常収支で3億6639万円の赤字予算となりました。収入の不足分については、過去の剰余金の積み立てである別途積立金を4億5000万円取り崩してこれに充て、保険料率は1000分の79を据え置いて運営いたします。

**健康保険予算の基礎となった数字【一般勘定】**

被保険者数	男	5,530人
	女	1,270人
	計	6,800人
12月末被扶養者数		6,213人
平均標準報酬月額	男	405,000円
	女	292,000円
	平均	384,000円
総標準賞与額		5,988,096千円
平均年齢	男	45.81歳
	女	39.03歳
	平均	44.54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)

東京港運健康保険組合の平成23年度予算がさきごろ開催された第17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。

予算総額	34億3,372万4千円
経常収入	29億696万円
経常支出	32億7,335万2千円
経常収支	▲3億6,639万2千円

## 平成23年度 収入支出予算概要表【一般勘定】

### 〔収入〕

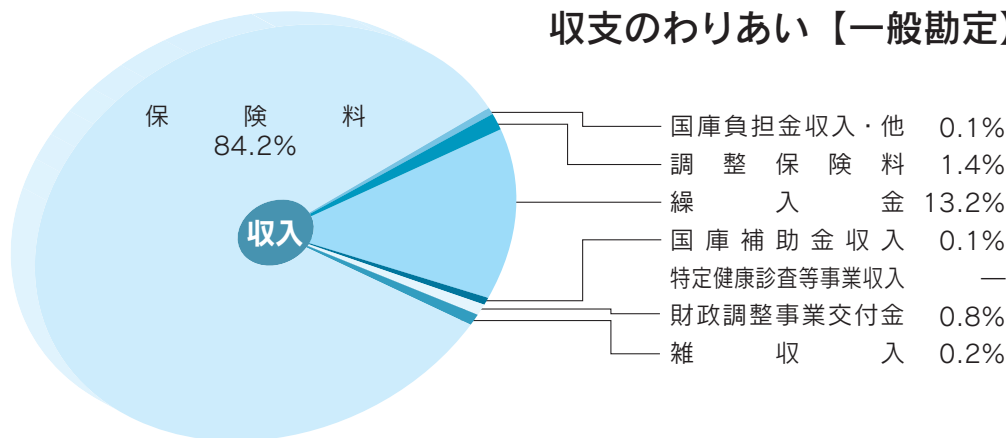
科 目	予 算 額 (千円)	被保険者1人 当たり額 (円)
保 険 料	2,892,797	425,411
国庫負担金収入・他	1,497	220
調 整 保 険 料	48,759	7,170
繰 入 金	455,000	66,912
国庫補助金収入	1,316	194
特定健康診査等事業収入	2	—
財政調整事業交付金	28,000	4,118
雑 収 入	6,353	934
合 計	3,433,724	504,959

### 〔支出〕

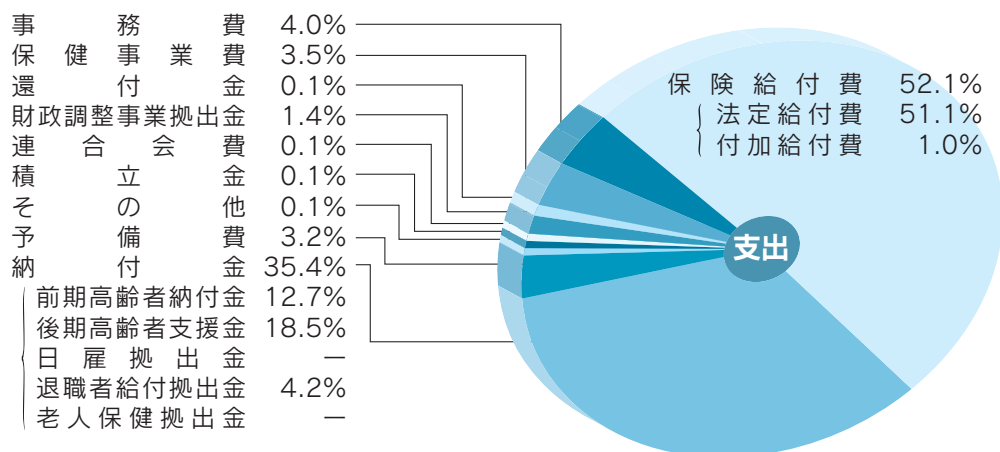
科 目	予 算 額 (千円)	被保険者1人 当たり額 (円)
事 務 費	136,131	20,019
保 険 給 付 費	1,788,028	262,945
法定給付費	1,755,222	258,121
付加給付費	32,806	4,824
納 付 金	1,215,730	178,784
前期高齢者納付金	438,017	64,414
後期高齢者支援金	633,885	93,219
日雇拋出金	1	—
退職者給付拋出金	143,401	21,088
老人保健拋出金	426	63
保 健 事 業 費	121,480	17,865
還 付 金	1,020	150
財政調整事業拋出金	48,759	7,170
連 合 会 費	2,983	439
積 立 金	5,000	735
そ の 他	3,500	515
予 備 費	111,093	16,337
合 計	3,433,724	504,959

# 前年度を超える赤字が見込まれますが、積立金

収支のわりあい【一般勘定】



効率的な事業運営に努め、被保険者とそのご家族の健康をサポートしてまいります。みなさんにおかれましても、こうした健保組合を取り巻く情勢にご理解いただき、日々の健康管理にご留意いただきますよう、よろしくお願いいたします。



## 介護保険

健保組合は、国に代わって介護保険料を徴収しています。23年度の介護納付金は大きく増加し2億9,121万円となったため、介護保険料率を1000分の13に引き上げ、介護保険料収入を2億8,965万円と見込んで収支のバランスを整えました。なお残る収入の不足分については、法定準備金より1,000万円を繰り入れます。

### 予算の基礎となった数字【介護勘定】

介護保険第2号被保険者数	5,313人
(40～64歳の被保険者と被扶養者)	
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)	3,600人
平均標準報酬月額	431,000円
総標準賞与額	3,661,776千円
介護保険料率	1000分の13

### 平成23年度 収入支出予算概要表【介護勘定】

#### 〔収入〕

科目	予算額(千円)
介護保険収入	289,652
繰入金	10,000
雑収入	6
合計	299,658

#### 〔支出〕

科目	予算額(千円)
介護納付金	291,208
介護保険料還付金	500
積立金	7,950
合計	299,658

## 「お薬手帳」を活用しよう

お薬手帳は、医師に処方された薬の名前や量、回数などを記録する手帳です。調剤薬局に申し出ると、無料で作ってもらえます。

手帳を医師や薬剤師に見せることで、薬の重複やのみ合わせのリスクを避けることができ、以下のようなメリットもあります。



### のんで合わなかった薬のチェックに活用

体に合わないと感じた薬は、お薬手帳に記入しておきましょう。病院や薬局でお薬手帳を見せることで、合わない薬が処方されないように事前にチェックできます。

### 体調変化の記録に活用

「この薬をのんだら楽になった」「だるくなった」「のどが渇いた」「眠くなった」など、薬をのんだときの体調の変化を記入しておきましょう。医師や薬剤師に必要な情報を伝えることができます。

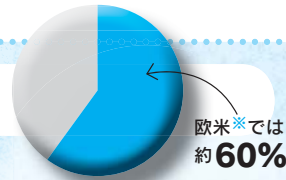
## ジェネリック医薬品への転換を

新薬とほぼ同等の効き目を持ち、かつ価格が安い（2～8割）ジェネリック医薬品。

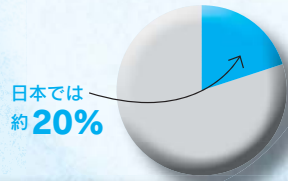
欧米<sup>\*</sup>では医療用医薬品の約60%がジェネリック医薬品ですが、日本のシェアは約20%にとどまっています。

とくに高血圧症や糖尿病など、長期にわたり薬を服用する人は大きく薬代を減らすことができますので、検討してみましょう。

\*アメリカ・カナダ・イギリス・ドイツ



ジェネリック医薬品のシェア（数量ベース）



日本では約20%

**部分変更も可能です！**

処方されている数種類の薬のうち、一部をジェネリック医薬品に変更してみることも可能です。また1週間分など短期間だけ試すこともできます。

## OTC医薬品でセルフメディケーションを

OTC 医薬品は、医療用医薬品と異なり、医師の処方せんがなくても薬局やドラッグストアなどで購入できる薬のことです。

かぜや軽いけがなどの軽度な体調不良は、OTC 医薬品を利用して自分で早めに手当てする「セルフメディケーション」で、医療や薬に関する知識が身につく、健康管理に役立ちます。



なお、OTC 医薬品を使用しても症状が改善しない場合は、医師や薬剤師に相談しましょう。また、乳幼児の場合は、早めに医師の診察を受けましょう。

※現在、OTC 医薬品は効能や副作用などにより第1～第3類に分類されています。なかでも第1類の医薬品を購入する際は、薬剤師の説明が必要になりますので、すすんで相談を。

# 薬と上手につき合おう



わが国の医療費は35・3兆円（2009年度で、最高記録を更新し続けています。このまま医療費が増え続ければ、医療費の財源となっている皆様の保険料の負担も大きくなり、健康保険制度の運営が困難になってしまいます。そこで今回は、上手に薬とつき合って、医療費を節約する方法を紹介します。

新たな高齢者医療制度の最終案が示されました

どうなる？

# 新・高齢者医療制度と支援金

昨年末、後期高齢者医療制度を廃止後の2013年3月からのスタートをめざす新たな高齢者医療制度の最終案が、高齢者医療制度改革会議においてまとめられました。私たちの医療保険制度はどう変わるのでしょうか？

※関連法案の通常国会への提出は調整が難航しており、不透明な情勢です（2011年1月未現在）。

## Q1 後期高齢者医療制度に加入している人はどうなるの？

A1

現在、75歳以上の方は全員、後期高齢者医療制度に加入することになっています。今回の最終案では、2013年からは年齢による制度の区分をなくし、現役世代と同じ制度に加入するとしています。

75歳以上の会社員等と  
会社員等に扶養されている75歳以上の方

▶ 健保組合等へ加入。

75歳以上の自営業、無職の方

▶ 国民健康保険（国保）\*へ加入。

変更  
ポイント

● 健保組合等へ加入することで、保険料の負担が事業主と原則折半になり、傷病手当金等も受けられるように。

● 被扶養者の保険料は無料に。

変更  
ポイント

● 国保へ加入する家族全員の保険料を世帯主が代表して納付できる（後期高齢者医療制度は個人単位）。

\*国保へ加入する75歳以上の高齢者については、2013年度に市町村単位から都道府県単位での財政運営となり、2018年度には全年齢の国保加入者が都道府県単位化される予定です。

## Q2 高齢者の窓口負担はどうなるの？

A2

70～74歳の高齢者\*が診療を受ける場合の窓口負担は、現在、特例措置として1割に凍結されています。今回の最終案では、2013年3月以降に70歳になる方から段階的に2割へ引き上げるとしています。

\*現役並み所得者の窓口負担は3割のまま。

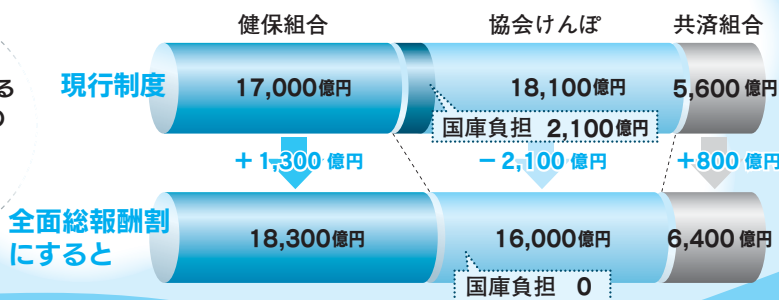
## Q3 健保組合の負担はどう変わる？

A3

高齢者の医療費を支える支援金は、「健保組合」と「協会けんぽ」、「共済組合」で分担して負担しています。現在、支援金のうち3分の2は加入者の人数に応じた「加入者割」、残りは給与水準に応じた「総報酬割」で算定されていますが、今回の案では、2013年度から「総報酬割」に全面移行するとしています。これは赤字続きの協会けんぽへの国庫負担を、健保組合等に転嫁し“肩代わり”させるためのものです。

これにより協会けんぽは2,100億円の負担減となり、国庫負担が不要になる一方で、健保組合は1,300億円、共済組合で800億円もの負担増となります。

総報酬割導入による  
支援金の負担額の変化  
(2013年度推計)



## 健保組合の負担も限界に…

新たな高齢者医療制度は、高齢者の保険料と公費でまかなえない部分の負担を、現役世代、とくに健保組合と共済組合の負担増に求める内容となっています。しかし、支援金の過重な負担により健保組合の9割が赤字に陥っている現在、さらなる負担は限界を超え、健保制度の崩壊を招きかねません。健保連では財政的な裏づけのある公費投入を求めており、今後も改正論議の先行きを注視していく必要があります。



## 個人情報保護に 関する基本方針

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。

# 当組合は みなさんの個人情報を 安全に管理します

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、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作を除き、第三者には提供いたしません。
5. 利用目的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。
6. 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をできる限り正確、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。
7. 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"> <li>◆保険給付及び付加給付の実施</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆第三者行為に係る損害保険会社等への求償</li> <li>◆健康保険組合連合会の高額医療給付の共同事業</li> <li>◆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</li> <li>◆健康保険組合連合会東京連合会等が主催する給付相談</li> <li>◆保険給付の支給・不支給決定に係わる医師等への照会</li> </ul>
2. 保険料の徴収等に必要な利用目的	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆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</li> <li>◆健康保険料の徴収</li> <li>◆被扶養者の認定</li> <li>◆健康保険被保険者証の発行</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆被保険者等の資格等のデータ処理の外部委託</li> <li>◆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</li> </ul>
3. 保健事業に必要な利用目的	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆健康の保持・増進のための健診、保健指導及び健康相談</li> <li>◆組合事業の啓蒙を図るための広報誌の配布</li> <li>◆高額医療費・出産費に係る資金貸付事業の実施</li> <li>◆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）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆医療機関への健診の委託</li> <li>◆健診結果の事業者への提供（各事業主との共同利用）</li> <li>◆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</li> <li>◆高額医療費・出産費に係る資金貸付の共同事業</li> <li>◆健康保険組合連合会主催の共同事業</li> <li>◆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</li> <li>◆広報誌等の配送の外部委託</li> </ul>
4. 診療報酬の審査・支払に必要な利用目的	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆診療報酬明細書（レセプト）等の内容点検・審査</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆レセプトデータの内容点検・審査の委託</li> <li>◆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</li> </ul>
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"> <li>◆医療費・疾病の調査分析</li> <li>◆傷病（負傷）原因の照会（家族分を含め本人あて通知）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●医療費分析に係るデータ処理等の外部委託</li> <li>●高齢者訪問指導事業の外部委託</li> </ul>
6. その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆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</li> <li>◆健保組合の管理運営業務に係る記録資料</li> <li>◆適正な庶務・経理事務の執行</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆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）</li> <li>◆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</li> </ul>

# 新緑の 函館山

北海道の南端、津軽海峡に突き出た函館山（標高 334 メートル）。  
 ロープウェイで手軽に行ける山頂からの眺望で知られるが、実は約 600 種類の植物が成育し、  
 四季を通して約 150 種類もの野鳥が生息する自然の宝庫でもある。  
 函館を訪れた際には、異国情緒が残る街歩きに加えて、函館山を歩いてみることをおすすめしたい。



野鳥観察小屋は3合目と4合目の間にある



登山道には樹齢 200 年と推定される杉も



## 御殿山第二砲台跡

要塞だった函館山は、昭和 21 (1946) 年に開放されるまで約 47 年間も立ち入りが禁止されていた。そのため手つかずの自然が維持できている。



## 函館山ロープウェイ

125人乗りで乗車時間は約3分。5～10分間隔で運転。

**営業** 10:00～22:00  
(下り最終。冬期は21:00まで)

**料金** 大人片道 640円、  
小人片道 320円

**電話** 0138-23-6288



横長に広がる山容、いくつものピークの総称が函館山。牛が寝ているような姿から「臥牛山」とも呼ばれる。一番高いピークが御殿山でロープウェイ山頂駅がある。登山コースは代表的な「旧登山道つつじ山コース」を行う。山頂までは、ゆっくり歩いても約1時間だ。

市電十字街停留所からロープウェイ山麓駅を目指して南部坂を登る。山麓駅を通り過ぎて行くと、登山口のある函館山ふれあいセンターに到着。登山道は途中で車道を横切る場所もあるので注意が必要だ。

山の中に一歩足を踏み入れると、樹林の大きさと密度に驚かされる。そして、緑に埋もれた人工物や砲台跡が現れると、函館山がかつて要塞だったことを知るだろう。途中の野鳥観察小屋で休憩して鳥の声に耳を澄ましたら、五合目の分岐点を山頂方面へと向かう。登山道の出口は駐車場で、右手の階段を上るとロープウェイ山頂駅へと到着する。

山頂からの景色を楽しんだら、帰りはロープウェイで空中散歩。約3分で山麓駅へと戻ることができる。山麓駅のある元町は、函館らしい建物が数多く残る観光エリア。散策しながら海へと坂を下りて行けば、函館を満喫できるだろう。

## ACCESS

函館空港から JR 函館駅へはバスで約 20 分。

函館市電「函館駅前」停留所から「十字街」停留所までは約 5 分。



## 問い合わせ

函館市観光コンベンション部

☎ 0138-21-3327

函館市観光案内所 (JR 函館駅舎内)

☎ 0138-23-5440



## 函館ハリストス正教会

白い壁に緑の屋根が美しいロシア正教会の聖堂。現在の建物は大正5(1916)年の建築。響き渡る鐘の音から、市民からは「ガンガン寺」の愛称で呼ばれ、函館のシンボルとして親しまれている。近隣にカトリック元町教会、函館聖ヨハネ教会があり、函館の教会群エリアとなっている。

**拝観** 平日 10:00～17:00  
(土曜は16:00まで)  
日曜 13:00～16:00

**休日** なし  
(冬期は不定休)

**拝観料金** 200円

**電話** 0138-23-7387



## 旧イギリス領事館

江戸末期の開港直後から函館に設置されたイギリス領事館。現在はテイルームを併設した開港記念館として一般公開されている。

**開館** 9:00～19:00  
(冬期は17:00まで)

**休館日** 年末年始

**入館料** 大人300円、学生150円

**電話** 0138-27-8159



## 旧函館区公会堂

元町公園の上に建つパステル調の青と黄色で彩られた華やかな洋館。明治43(1910)年の建築で、当時は函館の名士らによる舞踏会や演奏会など交流の場として活用されていた。

**開館** 4月～10月 9:00～19:00 11月～3月 9:00～17:00

**休館日** 年末年始(臨時休館日あり)

**入館料** 大人300円、小・中学生150円

**電話** 0138-22-1001

## 味わう

### 函館朝市

函館といえば、活イカ、イクラ、ウニ、カニなどの海鮮が魅力。函館駅そばに約280店が軒を連ねる函館朝市はいつも観光客で賑わっている。塩味スープの函館ラーメンもぜひ味わいたい。



写真提供：函館市水道局

## 湯ったり

### 函館市営谷地頭温泉

**営業** ● 6:00～21:30

**定休日** ● 元日、毎月第2・第4火曜

**入浴料** ● 大人420円、中人(12歳未満)140円、  
小人(6歳未満)70円

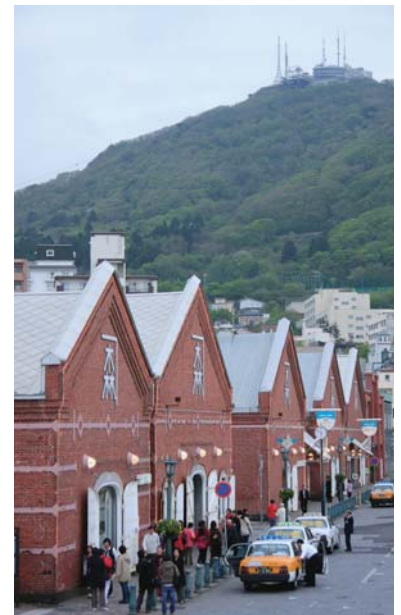
**電話** ● 0138-22-8371

**アクセス** ● 市電「谷地頭」停留所から約5分



## 八幡坂

函館は坂の町。中でも函館港を見下ろす石畳の八幡坂は、映画やCM撮影でもおなじみの人気の坂道。



## 赤レンガ倉庫群

函館港に面したベイエリアの観光スポット。明治末期に建造された三角屋根の倉庫が建ち並び、内部はショッピングモール、カフェ、レストラン、コンサートホールなどに利用されている。

## ひと足のぼす



写真提供：五稜郭タワー(株)

### 五稜郭公園

北方防備の目的で造られた、日本初の西洋式の星型要塞。幕軍と官軍の最後の戦いが行われた箱館戦争の舞台でもある。桜の名所としても知られ、園内約1600本の桜の見頃は4月下旬～5月中旬。

2010年には、当時のままに復元された「箱館奉行所」がオープン。

### 五稜郭タワー

五稜郭公園を一望できる高さ107メートルの展望タワー。五稜郭の歴史が学べる展示コーナーや売店を併設。

**営業** ● 4/21～10/20 8:00～19:00

10/21～4/20 9:00～18:00

※12/1～2月末のイルミネーション開催時は19:00まで

**定休日** ● 無休

**料金** ● 大人840円、中・高校生630円、小学生420円

**電話** ● 0138-51-4785

**アクセス** ● JR函館駅から市電・函館バスで約25分



写真提供：五稜郭タワー(株)





# メタボ改善のチャンス！ 年1回の特健診を忘れずに

特定健診が始まって4年目となる2011年度。  
今年も必ず受診し、健診から健康づくりを始めましょう。



## 毎年の健康チェックを 欠かさずに

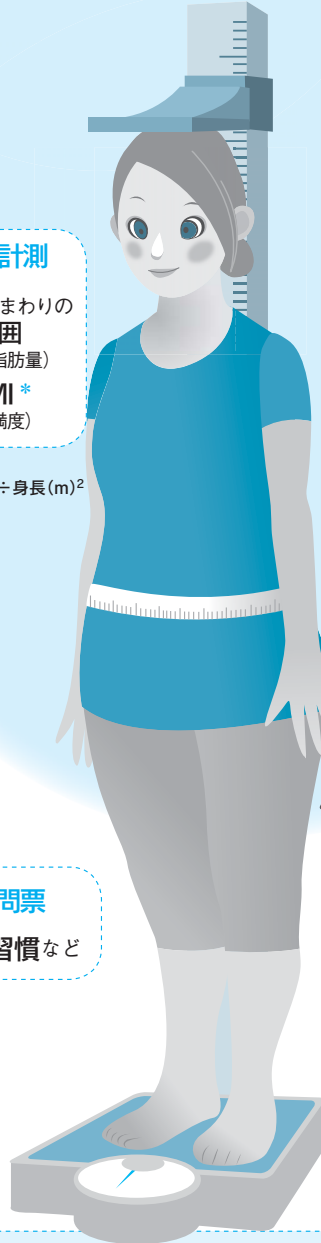
「忙しいし、めんどくさい」などの理由で、健診を受けるチャンスを逃していませんか？ 自覚症状もなく進行するメタボの早期発見には、毎年健診を受け、自分の健康状態をチェックすることが重要です。メタボと関係の深い、心臓病と脳血管疾患で死亡する日本人は年々増加傾向にあり、平成21年は約30万人（死亡原因の26・5%）でした。もしもあなたが倒れば、家族の一

大事。医療費の負担を抑えるためにも、年1回の特健診を必ず受けましょう。特定健診は40〜74歳の被保険者だけでなく、ご家族（被扶養者）も対象です。健診を受けていないご家族がいましたら、受診をおすすめください。

## 特定健診の流れ

### 1 特定健診を受診してください

次の項目から生活習慣病のリスクを調べます。



#### 身体計測

おへそのまわりの  
腹囲  
(内臓脂肪量)

BMI\*  
(肥満度)

\*BMI =  
体重(kg) ÷ 身長(m)<sup>2</sup>

#### 血圧測定・血液検査

血圧

(収縮期・拡張期)

血糖値

(空腹時血糖またはヘモグロビンA1c)

血中脂質

(中性脂肪・HDLコレステロール)

#### 質問票

喫煙習慣など

### 2 健診の結果、メタボのリスクが高い方に特定保健指導を実施

リスクが  
高い

→ 特定保健指導「積極的支援」を実施します。

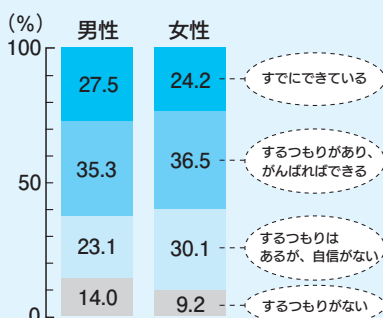
リスクが  
中程度

→ 特定保健指導「動機付け支援」を実施します。

リスクが  
低い

→ 体の状態に合わせた健康情報をお知らせします。

#### メタボ予防・改善のための 食事や運動の実践状況\*



\*厚生労働省「平成21年 国民健康・栄養調査結果」より

特定保健指導を  
メタボ対策のきっかけに！  
メタボ対策をやる気はあっても、なかなか実践できない方が多いことが、厚生労働省の調査\*でわかりました。メタボ予防・改善のための食事や運動を「するつもりがある」と回答した方は男女とも約6割でしたが、すでに実践している方は、男性27・5%、女性24・2%と低い結果に。特定保健指導では、専門家が一人ひとりに合ったメタボ対策を考え、支援します。対象となった方はぜひご活用ください。

## 習慣を変えると 体が変わる

特定健診の結果、「動機付け支援」の対象であると判定されたA美さん。その特定保健指導の様子をご紹介します。

健診結果

### 初回面接

### 生活習慣改善スタート!

### 6カ月後

#### 1 専門家との面接で 脱メタボの目標を設定

専門家が、あなたに合った生活習慣の改善方法をアドバイス! 6カ月間ムリなく続けられる目標を設定します。



#### 2 生活習慣改善を継続

目標をもとに、ご自身で半年間、生活習慣の改善を実践します。



#### 3 半年後、改善状況が チェックされます

面接や電話、メール等で健康状態や目標の達成状況を確認します。



#### 目標設定

現在の体重  
**65kg**

現在の腹囲  
**95cm**

- 6カ月で体重を6kg、腹囲を6cm減らす
- 食事や体重、歩数の記録をつける
- 週3~4回、遠くのお店に行き、30分以上ウォーキング
- 朝食を毎日食べ、夕食は控えめに

目標は数値化し、毎日記録するのが続けるコツ

#### 3カ月後

体が少しずつ変化

体重  
**63kg**

腹囲  
**92cm**

2kg 減

3cm 減

- なんとなく体が軽いと感じられるように
- 食事の記録で間食が多いのに気づき、お茶やガムでガマン
- 野菜を多く食べ、肉の量を減らすように
- 毎日の腹筋をプラス

#### 6カ月後

結果を確認

体重  
**57kg**

腹囲  
**88cm**

8kg 減

7cm 減

#### 目標達成!!

- 体重と腹囲の減少に伴い、健診時に高かった血圧が正常域に

#### メタボ改善

### お悩み相談

生活習慣の改善には悩みがつきもの。無理なく続けるためのコツをご紹介します。

Q

残業で食事が深夜になりがちです。

A

帰宅時間が遅くなる場合は、夕方にパンやおにぎりなどの軽食を食べ、帰宅後の食事は控えめにしましょう。

Q

ダイエットとリバウンドを繰り返さないコツは?

A

急激なダイエットはリバウンドの元。1カ月に0.7~1.5kgくらいのペースで減量するのが大切です。

Q

忙しくて運動する時間がない。どんなことから始めればいい?

A

時間がない場合は、日常生活にちょっとした工夫をプラスしましょう。

- 歩くときのスピードを上げる
- 歩数計を持ち、活動量を意識する
- エスカレーターは使わず階段を使う
- 1つ手前の駅で降りて歩く
- ランチや買い物は少し遠いお店へ

生活習慣が改善されたら、よい習慣を今後も続けていきましょう。  
特定保健指導を通じてよい習慣を身につけ、生活習慣病を予防することが真の目標です。

# 鯛とえのきだけの 蒸し焼き

油を使わないヘルシーな蒸し焼きです。  
はじめは何もかけずに素材本来の風味を味わい、  
途中でごまダレをかけてコクをプラス。  
ごまが加わることで、コレステロール低下作用もアップします。



ヘルシー  
POINT

- 鯛はDHAやIPA(EPA)を含んでおり、コレステロールや中性脂肪を下げる働きや血液サラサラ効果が期待されているので、脂質異常症や脳卒中の予防におすすめ。
- えのきだけは食物繊維が豊富。脂質の吸収を抑制する働きがあり、コレステロールや中性脂肪の低下に役立つ。

メタボ解消!  
コレステロール改善メニュー

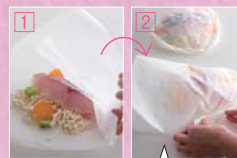


## 材料 (2人分)

- 鯛……………2切れ
- えのきだけ……………1パック
- にんじん……………20g (1/5本)
- 空豆……………2さや
- 塩……………少々
- こしょう……………少々
- 酒……………小さじ1
- 豆板醤……………小さじ1/5程度
- 芝麻醬(ねりごまでも) ……小さじ1
- 米酢……………小さじ1.5
- 塩……………2つまみ程度
- 砂糖……………2つまみ程度
- 水……………小さじ1
- クレソン(飾り用) ……少々

## 作り方

- 鯛は皮の部分に数カ所切り込みを入れて塩少々をふり、水気をふき取る。えのきだけは石づきを切り落とし、ほぐす。にんじんは薄い輪切りにし、空豆はさやを取って塩少々をふる。
- 30×40cm程度のクッキングシートにえのきだけ、鯛の順にのせて酒をふる。にんじん、空豆ものせて、クッキングシートで包む(写真①、②)。
- オーブントースターで②を5～6分、鯛に火が通るまで焼く。途中、こげるようならアルミホイルをかぶせる。
- 器にのせ、クレソンを飾る。包みを切り開き、こしょうをふる。Aをよく溶き合わせて添える。



① ②  
端から折り曲げてすき間のないようにしっかりと包む。

1人分/203kcal  
塩分/1.7g



料理制作/大島 菊枝  
(管理栄養士・フードコーディネーター)

撮影/吉田 篤史  
スタイリング/久保田 朋子



- アボカドは不飽和脂肪酸が豊富で、コレステロールと中性脂肪の増加を抑える作用がある。
- 中性脂肪を減らす作用がある酢は、毎日大さじ1杯、ソースの隠し味やピクルスなどにするとよい。
- たまねぎの硫化アリルには、HDL(善玉)コレステロールを増やす作用も。



## アボカドと 新たまねぎの即席ピクルス

みずみずしい新たまねぎと、アボカドのトロリとした食感がよく合います。コレステロールが気になる人にうれしい一品です。

### 材料(2人分)

- アボカド…………… 1/2 個
- 新たまねぎ…………… 1/4 個
- ラディッシュ…………… 1 個
- A [ 寿司酢…………… 大さじ 2
- 水…………… 大さじ 2
- ピンクペッパー…………… 適量

1人分/84kcal  
塩分/0.6g

### 作り方

- ①アボカドは縦半分になり、1cm厚さに切る。新たまねぎは繊維にそって5mm厚さにスライスし、ラディッシュは薄い輪切りにする。
- ②Aを合わせて①を漬け込み、ピンクペッパーを散らす。冷蔵庫で20～30分冷やす。

## いちごとパイナップルの ミントクリーム

甘ずっぱいいちごとパイナップルに、ミント風味のヨーグルトクリームを添えたデザート。甘い果物がさらにさわやかに楽しめます。

### 材料(2人分)

- ヨーグルト(無糖)…………… 150g
- いちご…………… 4 個
- パイナップル…………… 輪切り1枚分(30g)
- ミントの葉…………… 大きめ10枚程度
- ハチミツ…………… 小さじ1
- ミントの葉(飾り用)…………… 適量

1人分/58kcal  
塩分/0.0g

### 作り方

- ①ボウルの上に一回り大きなザルをのせ、キッチンペーパーを敷き、ヨーグルトを入れる。ヨーグルトの上にお皿などの重しをのせ、冷蔵庫で2～3時間放置し、水切りする。
- ②ミントはみじん切りに、いちごとパイナップルは食べやすい大きさにカットしておく。
- ③①に②のミントとハチミツを混ぜ合わせる。いちご、パイナップルとともに器に盛り付け、飾り用ミントを添える。



- いちごとパイナップルは水溶性食物繊維のペクチンを含み、コレステロールを吸着して排出する作用がある。
- ヨーグルトの乳酸菌は腸内環境を整えたり、便通をよくし、余分なコレステロールの排出に役立つ。ミントとヨーグルトは、花粉症の予防効果も期待されている。

## コレステロールを減らす食生活のポイント



脂肪には「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」があり、コレステロールと中性脂肪を増やす原因となるのは飽和脂肪酸です。動物性脂肪(肉類・バター等)に多く含まれます。一方、不飽和脂肪酸は植物性脂肪(ごま、アボカド等)や魚に多く含まれ、コレステロールを下げる働きがあります。

そこで、魚や低脂肪の肉を選び、物足りなかったら、植物性脂肪でコクをプラスしましょう。とくに、ごまは風味豊かで、抗酸化成分を含み動脈硬化を防ぐためにもおすすめです。ただし、植物性脂肪でもカロリーはありますので、食べすぎには注意しましょう。

# 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・新規適用事業所に配布

### ◆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）

### ◆事務講習会開催（年1回）

専門講師を招いて開催

### ◆医療費通知（年4回）

健保連の共同保健宣伝事業に参加（年間）

### ◆保険給付の適正化対策（適時）

後発医薬品の利用促進・

柔道整復師に係る療養費の適正化



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）

### 8. 健康管理対策（救急常備薬の斡旋等）

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（6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なりません。

## 疾病予防事業

### 1. 特定健康診査（委託検診機関、会場健診、集合契約等で実施）

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）

## 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ミノ割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。

## このたびの震災で被災された皆さまへ

東北地方太平洋沖地震で被災された皆さまに謹んでお見舞い申し上げます。  
皆さまの安全と一日も早い被災地の復興を心からお祈り致しております。

平成  
23年度

## 潮干狩りについて

日時 平成23年6月4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、飲み物、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23年4月上旬に各事業所あて通知いたします。



平成  
23年度

## 保険料率について

平成23年2月22日に開催された第171回組合会において、23年度の保険料率が下記の通り決定いたしました。健康保険料率の比率と介護保険料率に変更となります。

健康保険料率		79.0 / 1000
一般 保険料率	基本保険料率	44.7 / 1000
	特定保険料率	33.0 / 1000
調整保険料率		1.3 / 1000
介護保険料率		13.0 / 1000

※平成23年3月1日より適用  
(任意継続被保険者は、平成23年4月1日より適用)

## ■事業状況

(平成23年2月末現在)

●事業所数		159社
●被保険者数	男	5,440人
	女	1,278人
	計	6,718人
●介護保険 第2号被保険者	男	3,222人
	女	505人
	計	3,727人
●平均標準報酬月額	男	408,199円
	女	293,825円
	平均	386,441円
●被扶養者数		6,396人
●扶養率		0.95人
●平均年齢	男	45.77歳
	女	39.17歳
	平均	44.51歳

## 公 告

### ●事業所新規適用

会社名 サンビーム SHIPPING株式会社  
所在地 東京都中央区京橋3-9-2  
宝国ビル6階  
適用日 平成23年2月1日

### ●事業所削除

会社名 日本塩回送株式会社 鳴門支店  
適用日 平成22年11月1日  
会社名 日本塩回送株式会社 坂出支店  
適用日 平成23年1月1日

### ●事業所所在地変更

会社名 信永海運株式会社  
新住所 東京都港区芝公園1-8-12  
NBF芝公園大門通りビル7F  
旧住所 東京都中央区八丁堀2-19-8  
長谷工八丁堀ビル2階  
適用日 平成23年1月15日