

# 新年のご挨拶



東京港運健康保険組合  
理事長 見山 幹雄

新年あけましておめでとうございます。

組合員ならびにご家族の皆様におかれましては、すこやかに新しい年をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。また、当健康保険組合の事業運営に対し、平素より多大なるご理解とご協力を賜りまして、誠にありがとうございます。

さて、健康保険組合にとって2010年は、実に厳しいものであったといえます。世界的な景気低迷の影響から標準報酬が伸び悩んだことで保険料収入は減少、これが収入面の不足へとつながりました。一方の支出面では2008年の高齢者医療制度創設により「健康保険組合に課せられた新しい財政負担（納付金・支援金）」の影響で支出が増大しました。こうして収支のバランスが大きく崩れ、赤字財政に陥る組合が増加し、健康保険組合を取り巻く環境は厳しさを増す一方です。現政権では、現行の高齢者医療制度を廃止して新しい制度へ移行することを検討しており、医療保険制度の一翼を担う健康保険組合としても、その「保険者機能」を存分に発揮できるように議論が集約されることを期待しつつ、注視していきたいと考えております。

保険者機能と一口にいっても、その役割は多様です。健康診断等の実施等健康づくり事業の推進をはじめとして、保険者に求められる機能は多岐にわたりますが、「皆様の健康管理を的確にフォローし、結果的に医療費の削減につなげる」というアプローチを展開できるのは、協会けんぽと違って企業単位、業種単位で組織される健康保険組合の強みでもあります。

皆様は「健康保険組合」という言葉にどのようなイメージをお持ちでしょうか。「被保険者証を発行し、医療費の一部を負担する」ことは、確かに私どもの主たる仕事ではありますが、その使命はむしろ「組合員とご家族の健康生活を全面的にサポートする」ことにこそあります。皆様が心身ともに健康で安心して働けることが、社会経済の活性化・安定化につながる——この至上命題を果たすべく、本年も効率的かつ効果的な健康づくり事業を積極的に実施してまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

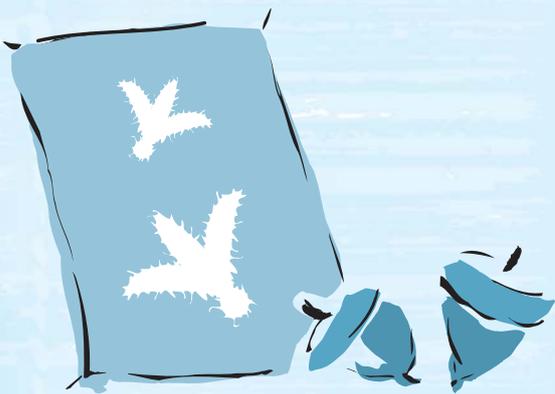
最後に、皆様におかれましては、心身の健康にくれぐれも留意され、本年も充実した素晴らしい毎日をお過ごしになりますようご祈念申し上げます、新年のご挨拶とさせていただきます。

## 賀春

平成二十三年 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	中川 尚雄	東海運株式会社
理事	塚田 美秀	株式会社ユニエツクス
理事	権田 邦敏	株式会社タイトーコーポレーション
理事	羽生 康秀	京極運輸商事株式会社
理事	奥田 文夫	株式会社三采商会
理事	辰巳 康司	岡本物流株式会社
理事	山田 隆	日本紙運輸倉庫株式会社
監事	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	小木 武司	日本塩回送株式会社
事務局	松本 芳和	他職員一同

(事業所番号順)



## 当健保組合の 健診のメリット

ご存じですか!?

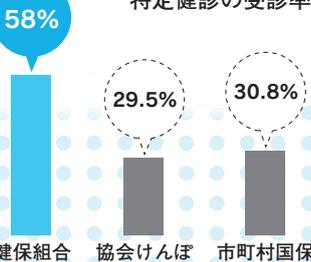
けんぽの  
メリット

2

### 受診しやすいよう 工夫しています

みなさんが受診しやすい環境を整え、受診率を高める工夫をしています。平成20年度、全国の健保組合の特定健診受診率は、協会けんぽや市町村国保の約2倍の58%という結果でした。

●平成20年度の  
特定健診の受診率



※厚生労働省「平成20年度特定健康診査・特定保健指導の実施状況について」より

1

### 加入者の実情に 合わせた健診を実施

健保組合では、加入者の年齢構成や男女比、かかりやすい病気の傾向などを分析し、実情に合わせた健診を実施しています。



当健保組合では、メタボ予防を中心とした各種健診を実施しています。  
「ご家族も含め、みなさんがずっと健康でいられるようにサポートしておりますので、積極的にご利用ください。」

# 充実した健診で みなさんの健康を支えます

3

### メタリックシンドロームを 早期に発見

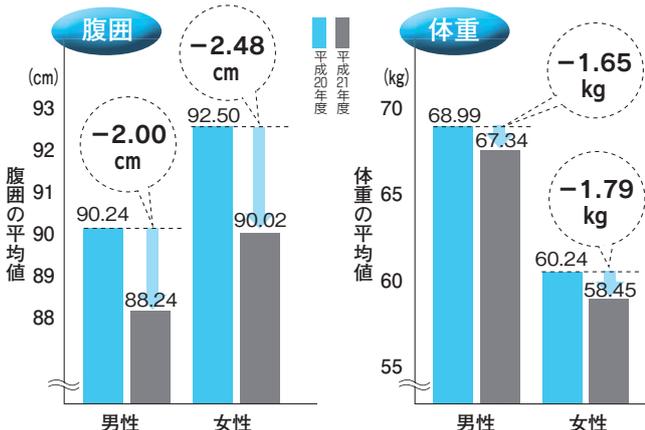
メタボをはじめとする生活習慣病は、自覚症状に乏しく、気づかないうちに進行します。当健保組合が40～74歳の加入者に実施する特定健診は、自覚のなかったメタボや生活習慣病の脅威を早期に発見するチャンスです。

4

### 専門家が生活習慣の 改善をサポート!

特定健診の結果から、対象となる人には特定保健指導が行われます。医師や管理栄養士などの専門家が、個人の健康状態やライフスタイルに合わせたアドバイスを行うので、無理なく実行しやすい改善目標が立てられます。

#### ●特定保健指導を受けた人の検査値の変化



#### 特定保健指導で腹囲や 体重の数値が改善!

平成20年度に特定保健指導を受けた人は、平成21年度の健診結果で体重が平均約1.7kg、腹囲が約2.2cm、中性脂肪が約17mg/dL減少したという調査結果\*があります。

一方、特定保健指導の対象になったにもかかわらず指導を受けなかった人は、検査値に大きな変化はみられませんでした。このことから、特定保健指導は数値の改善に確かな効果があることがわかります。

\*国立保健医療科学院疫学部の今井博久部長らによる、自治体で特定保健指導の対象となった約6万人の調査より



# 早めに対処したい、「脂質異常症」 あぶらとの付き合い方を 考えてみましょ

食生活の欧米化が進み、油脂（あぶら）の摂取量が増えています。しかし、高血圧や糖尿病に比べて聞きなれないからか、血中脂質に異常がある人は増加を続け、まったく注意を払わない人も少なくありません。

あぶらを摂りすぎている人も、そうでない人も、気をつけておきましょう。



## 健診結果でチェック

### ● 血中脂質はこんな数値に注意しよう

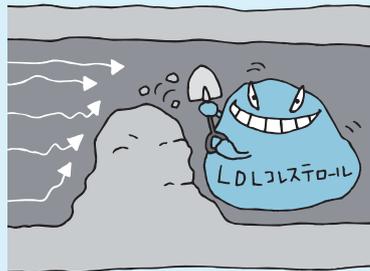
中性脂肪	150mg/dl 以上
HDL コレステロール	40mg/dl 未満
LDL コレステロール	120mg/dl 以上

※特定保健指導の判定項目に LDL コレステロールは含まれていませんが、特定健診の基本的な検査項目の1つです。

### 動脈硬化の下地をつくる「脂質異常症」

LDL（悪玉）コレステロールが増えると、血管の内側にコレステロールが蓄積していきます。反対に、HDL（善玉）コレステロールは血液中の余分なコレステロールを取り除く働きがあり、これが少なくてもコレステロールがたまりやすい状態になります。

また、中性脂肪は動脈硬化の直接の原因にはなりません、LDL コレステロールを増加させ、HDL コレステロールを減少させやすくします。どの項目も血中脂質の状態をチェックする重要な指標です。健診結果には気を配りましょう。



## 高血圧や糖尿病を合併しやすい

脂質異常症は、動脈硬化の最大の危険因子ですが、高血圧や糖尿病を合併しているケースも多くみられます。この場合、血管にかかる負荷は多大なものになりますので、健診でどれか1つでもその兆候がみられたら、早めに対処していくことが大切です。

高血圧や糖尿病のほうがイメージしやすく、怖い病気だと思いがちですが、脂質異常症も決して侮れない存在です。初期のうちにはまったく自覚症状はありませんので、必ず数値で注意しておきましょう。



## ご家族は健診をちゃんと受けていますか？

毎年健診を受けていれば、すぐに変化に気づくことができます。しかし、家族の健康を支える主婦は自分のことを後回しで、健診を受けていないことが多く、とくに50歳代の女性には、血中脂質に異常のみられるケースも増えてきます。生活習慣病は、自覚症状の少ない病気です。「私はなんともないから」と思っている、ひっそりと病気は進行していることもあるのです。

家族みんなで受診の習慣をつければ、家庭の中でも健康意識は高まります。家族で長期間健診を受けていない人がいないようにしましょう。



～3つの事例から～

# 血中脂質を改善するために 気をつけたいこと

血中脂質を改善するためには、「食べすぎないこと」「運動すること」「アルコールを飲みすぎないこと」が大切です。このほか、禁煙はいうまでもなく、暴饮暴食を防ぐためにストレスもためないようにしたいところです。

## case. 1 食べすぎを改めたAさん

好きなものを好きなだけ食べていたAさん。自分の食生活を反省し、夜食・間食をやめ、さらに腹八分目を心がけています。しかし、常に空腹感があり、食べ物のことが頭から離れません…。



ただ減らすとストレスがたまり、リバウンドをしやすくなってしまいます。無理なく食生活を改善するためには、食事の内容を変えてみましょう。肉よりも魚を、野菜を多めに、よくかんでゆっくり食べることが満腹感を得るヒントです。かみごたえのある、きのこ類を食卓に取り入れるのもいいですね。

また、揚げ物は避けたほうが無難ですが、食べる場合は衣の量に気をつけること。できれば蒸す、煮るなど油を使わない調理法を選びましょう。



## case. 3 お酒の量を減らしたCさん

お酒が大好きなCさん。アルコールのカロリーを気にして、飲む量を減らし、会話と料理を楽しむようにしました。つまみも、魚やサラダを主体にしています。



アルコールは食欲を増進させ、食べすぎにつながりますので、適量でとどめておくことが大切です。Cさんのように料理の味と会話を楽しむのがポイント。さらに、週に2日以上のお休日もとればベストです。

アドバイスとしては、時間を区切って飲むことです。少なくとも寝前の3時間程度は食べないようにしましょう。締めラーメンは最悪ですよ。



## case. 2 ウォーキングを始めたBさん

肥満解消のために、なるべく歩くことを心がけているBさん。負担にならないよう、通勤時に1駅分歩いたり、散歩の機会を増やすなど意識的に歩くことを増やしています。



中性脂肪はウォーキングをはじめとした有酸素運動で減らすことができます。食生活の改善とともに行うと効果的です。また、ひざなどの関節に不安のある場合は、水中歩行や水泳などを行うとよいでしょう。

肥満は中性脂肪を増やしやすくします。効率的に解消するためには、有酸素運動のほかに筋トレも行い、基礎代謝を上げておきましょう。



## 生活習慣改善を始めるタイミングはいつがベスト

本当は、「今すぐ」と言いたいところですが、「きりよく翌月1日から」「家族の誕生日」など、思い入れのある日のほうがモチベーションを保ちやすい場合もあります。早期の段階の生活習慣改善には、心の準備も必要です。





# 肺がん検診

●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)

## 肺がんの種類

肺がんは、大きく分けて「小細胞肺がん」と「非小細胞肺がん」の2つに分類されます。非小細胞肺がんは、肺がん全体の8割を占めており、肺の末梢にできやすい「腺がん」や気管支にできやすい「扁平上皮がん」、「大細胞がん」などに分類されます。

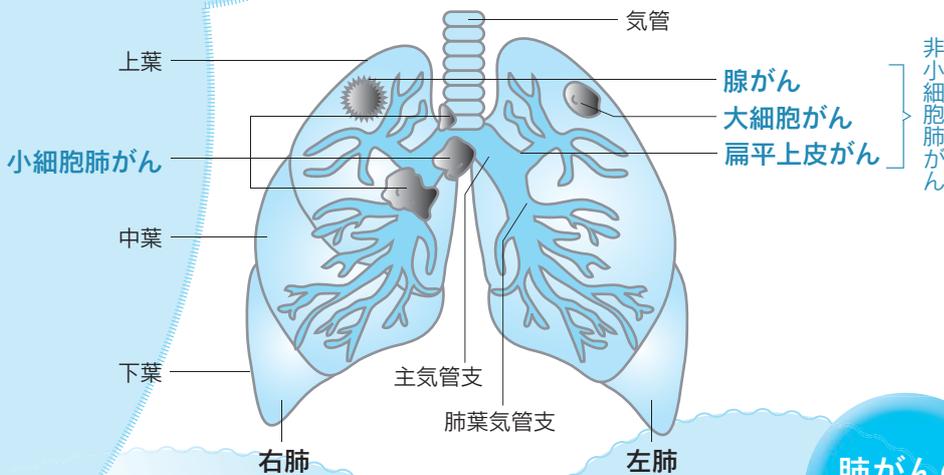
小細胞肺がんは、肺がんの1.5割〜2割を占め、中枢の気管支などにできやすいがんです。がん細胞の増殖スピードが速く、ほかの臓器に転移しやすい悪性度の高いがんです。

## 検査方法

主な肺がんの検査方法には、「胸部X線検査」と、50歳以上で喫煙指数※が600以上など、肺がんリスクの高い人が「胸部X線検査」に加えて受診する「喀痰細胞診」があります。

近年では、CT（コンピューターを用いたX線断層撮影）を使った検査も行われるようになっていきます。

※喫煙指数（ブリンクマン指数）…  
1日の喫煙本数×喫煙年数



## 肺がんの自覚症状

首や顔が腫れる



胸の痛み



呼吸困難・息切れ



ひどいせきが長く続く



たんに血液が混じる（血たん）



声がかれる



とくに、血たんや数日以上続く頑固なせきや胸痛がある40歳以上の方は、早めに検診を受けてください。

ただし、腺がんや大細胞がんには、これらの自覚症状が出にくい特徴があります。

日本人の死亡原因1位のがん。肺がんは、がんの部位別死亡者数で男性1位、女性2位となっていて、がんのなかでも治療が難しいもののひとつです。  
定期的な検診による、早期発見が重要です。

まずは、「これを受けます」

## 胸部X線検査

一般には「レントゲン検査」と呼ばれるものです。

写真フィルムの入ったカセットの前に立ち、胸を押し付けて背中側からX線を照射し、撮影します。胸部X線検査には、短時間に多数の撮影・読影ができること、装置が広く普及していること、費用が安いことなどのメリットがあります。短所は、骨や心臓などの臓器に

リスクが高い人に

## 喀痰細胞診

たんに混じった細胞を顕微鏡で調べ、がん細胞がないかどうかを調べる検査です。肺がんになって



隠れて、がんの発見が難しい部分があることです。また、写真を見やすくはなっていないことがわかるような場合は、がんがかなり進行しているケースが多くあります。



いると、たんの中にがん細胞が混じることが多いため、肺がんの診断のひとつとして行われます。

気管支に発生した早期がんでは、胸部X線検査の写真に異常が出ないことも多く、喀痰細胞診が早期発見の手段となっています。

ただし、肺がんがあれば必ずたんにがん細胞が混じっているとは限らず、がんを確実に発見するには、最低3回の検査が必要といわれています。

近くに医療機関がない人や忙しい人は、自宅で採取したたんを郵送し、検査してもらうこともできます。

最新機器でチェック

## 胸部CT検査

多方向から体に向けて照射したX線の透過量をコンピューターが判断することで、人体の断層像を作り出す検査です。

近年では、X線が体の周囲をらせん状に短時間でスキャンしていく「ヘリカルCT」や、より高速度かつ精巧な画像を作成できる「マルチスライスCT」といった検査機器もあります。

CT検査は、小さながんや心臓や骨に隠れたがんも発見することが可能ですが、がん以外の小さな

病気の兆候も映し出してしまったため、画像からがんを診断する熟達した専門医が必要です。



## 肺がんの予防には 検診と禁煙が重要です！

肺がんは、自覚症状に乏しく、治りにくいがんです。40歳を超えると男性はとくに肺がんにかかる確率が増えるので、毎年1回は検診を欠かさないようにすることが大切です。

同時に、肺がん予防の最善の方法は禁煙です。同じ肺がん患者でも、喫煙者のがん細胞は、より悪性度が高いことが知られています。さらに、喫煙者は肺の機能が低下する「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」や心臓病などを併発していることが多く、治療がいっそう困難である場合があります。

がん予防をはじめ、多くの生活習慣病の予防には、禁煙が最も有効な手段であることは間違いありません。

## 時の鐘

高さ 16.2 m、木造 3 階建の川越のシンボル。約 400 年前の寛永年間に川越藩主・酒井忠勝が創建、現在の鐘楼は明治 27 (1894) 年に再建された。今も 1 日 4 回 (6 時、正午、15 時、18 時) 鐘が鳴り、環境省「残したい日本の首風景 100 選」に認定されている。

●見学 自由



# 古きよき面影を残す町 「小江戸・川越」を歩く

川越は、酒井家や松平家など徳川ゆかりの大名が藩主を務めた城下町で、明治時代にかけて、江戸と川越を結ぶ新河岸川の舟運で繁栄した。現在も当時を偲ばせる名所・旧跡が数多く存在し、都心から電車で1時間程度という気軽さも加わって、観光地としてにぎわいを見せている。

約 4.5 km  
約 70 分

埼玉県  
川越市



新宿から電車で約1時間、本川越駅から歩き始めよう。バスターミナルを背にして、昔懐かしい商店街を進む。5分くらい行くと、左に蓮馨寺が見えてくる。参拜の記念に全身ツルツルの赤いおびんづる様をなでたら、再び商店街へと戻ろう。ほどなくして、見通しのいい仲町交差点に出る。ここから札の辻交差点までのエリアが、観光客に人気の一番街通り、別名「蔵造りの町並み」だ。通りを挟んで、重厚な黒漆喰の蔵造りがズバリ。和菓子に漬物、骨董品の店やカフェなどが軒を連ねる。時の鐘が高々とそびえ、川越の魅力を紹介する資料館も点在。菓子屋横

丁まで足をのばして、駄菓子の食べ歩きも楽しい。蔵造りの町並みを堪能したら、次は喜多院を目指そう。一番街通りの活気とは一転、閑静な住宅街を歩くこと約30分、成田山川越別院本行院、そして徳川家ゆかりの喜多院に到着だ。境内には、梅や桜、モミジなど四季折々の木々が植えられ、朱色の多宝塔と相まって彩りが映える。客殿や書院を見学したあとは、境内脇の五百羅漢へ。一体ごとに違うユーモラスな表情は、見ているだけで癒されそう。都会の喧騒をはなれて遠い昔にタイムスリップ、そんな休日満喫できる小江戸ウオークだ。

ACCESS	電車	西武新宿線本川越駅 東武東上線・JR川越線川越駅
問い合わせ		川越市川越駅観光案内所 ☎ 049-222-5556 受付時間 9:00 ~ 16:30





### 一番街通り

蔵造りの町並みのメインストリート。通りの両側には、約30軒の蔵造りが立ち並ぶ。その多くは明治26(1893)年の川越大火後に建てられたもので、時の鐘を含むこの周辺は重要伝統的建造物群保存地区となっている。



### 川越まつり会館

毎年10月に開催される「川越まつり」の熱気が体感できる資料館。ホールには、実際にまつりで曳かれる豪華絢爛な山車2台(定期的に入れ替え)が常時展示されている。

- 開館 10月～3月 9:30～17:30 (入館は17:00まで)  
4月～9月 9:30～18:30 (入館は18:00まで)
- 休館日 第2・第4水曜(祝日の場合は翌日)、年末年始
- 入館料 大人300円、小・中学生100円
- 電話 049-225-2727



### 菓子屋横丁

昔ながらの駄菓子をはじめ、飴やだんごなど、20軒余りの菓子屋がひしめく人気スポット。懐かしいおもちゃを売る店もあり、童心に返って楽しめそう。



### 喜多院

関東天台宗の名刹。江戸時代初期に名僧・天海が住職をつとめた寺としても有名で、徳川家光誕生の間(客殿)や春日局化粧の間(書院)が移築されている。境内脇の五百羅漢には、個性豊かな全538体が鎮座している。

- 時間 11月24日～2月末日 8:50～16:00 (日曜・祝日は16:20まで)  
3月1日～11月23日 8:50～16:30 (日曜・祝日は16:50まで)
- 休日 参拝のみ年中無休
- 拝観料 五百羅漢と内部見学のみ有料。大人400円、小・中学生200円
- 電話 049-222-0859



▲五百羅漢



### 蓮馨寺

子育て呑龍上人を祀る古刹。本堂脇の真つ赤なおびんづる様は、なでると病気が治るとして古くから親しまれている。毎月8日には、境内でフリーマーケットを開催。

- 見学 自由



### 体験する



### 醸ん楽座

醤油、日本酒、だんご、せんべいと川越の職人技と店が集う。地酒「鏡山」、「はつかり醤油」など伝統ブランドの販売のほか、工場見学やガラスアート体験も楽しめる。

### ガラスアート ブルームーン

築200年の蔵を改装し、グラスや一輪挿し、アクセサリなどオリジナルグラスを販売。体験工房では、自分だけのグラスや花瓶が製作できて、旅の思い出におすすめ。

- 営業 10:00～18:00
- 定休日 水曜
- 体験 事前に電話にて要予約。所要時間は約30分。料金は3,500円(税込)から。作品は翌日以降、来店または郵送。
- 電話 049-226-0833



### 浪漫茶房 右門

#### ★「いも恋」(160円)

川越名物さつまいもつつぶあんを、山いももち粉の生地で包んで蒸した手づくりまんじゅう。モチモチした食感とほんのりやさしい甘さが絶妙。お土産に人気。

- 営業 菓子売場 9:00～18:00  
茶房 10:00～17:00
- 定休日 年末年始
- 電話 049-225-6001



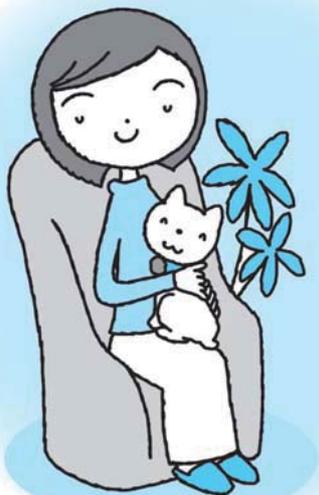
#### ★「本丸御膳」(1,580円)

さつまいもと茎を入れて炊いた芋おこわに、うなぎ、冷やししゃぶしゃぶなどが付いた人気メニュー。品数豊富で上品な味わいが女性に好評。



# 人との触れ合いはうつ病予防にも効果！

携帯やメールに頼り、人と直接触れ合う機会が減っていませんか？  
実は、人間関係の希薄化は脳内の「セロトニン」の分泌を弱らせ、心の病を引き起こす原因にもなります。  
人との触れ合いの大切さを、もう一度見直してみましょう。



人間関係の希薄化がうつ病増加の背景に



ここ10年以上、自殺者の数が年間約3万人を数え、心の病を抱える人も増加しています。その背景のひとつに、インターネットやメールの普及による人間関係の希薄化が挙げられます。人と人とのスキンシップには、脳内の「セロトニン」の分泌を活性化させるという重要な働きがあります。セロトニンとは、ストレスをコントロールし、精神を安定させる神経伝達物質です。直接的なコミュニケーションの減

触れ合う行為がストレスを緩和する



少によりセロトニンの分泌が弱まると、心のバランスが崩れ、うつ病などの増加につながると考えられています。

猿などの動物が互いに毛づくろいし合う「グルーミング」という行為は、集団生活を営むうえで重要な役割があります。人間同士が軽く肩をたたいたり、ペットをなでるのもグルーミングのひとつ。グルーミングは、する側とされる側との両方にセロトニンの分泌を増加させ、癒し効果をもたらします。また、ちょっとした立ち話でうなずき、共感し合うことなどもセロトニンの活性化につながります。犬や猫などのペットに触れたり、子どもと遊ぶなど、実際に触れ合うことが、うつ病予防のために重要なのです。



## 家でやってみよう！「タッピングタッチ」

セロトニンの分泌を活性化させるグルーミング行為としておすすめなのが「タッピングタッチ」\*です。指先の腹のところを使って軽く弾ませるように、左右交互にやさしくたく方法で、医療や介護の現場でも利用されています。

\*臨床心理学者の中川一郎氏が開発。

タッピング  
タッチの  
流れ

- ① 楽な体勢で相手の後ろに座り、相手の肩甲骨の内側あたりに5秒ほど軽く両手を添える。
- ② 次の順番でゆっくりと、左右交互にタッチ。  
背中 腰 肩 腕 首 頭 背中
- ③ 相手の希望などをたずね、自由にタッチ。
- ④ 相手の肩甲骨の内側あたりに30秒ほど軽く両手を添え、背中や腕を上から下へ数回さする。



めやす

1人15分ほどかけて、のんびり行うのが理想的。

プラス

- セロトニンは、
- 太陽の光を浴びる
- リズム運動 (ウォーキング等)

によっても活性化するという特徴があります。あわせて行うと効果的です。

筋トレで  
筋肉量を  
保つ!



1週間単位で運動量をキープ

## 「1週間の運動プログラム」を考えよう

忙しいから毎日運動はできない...とつい腰が重くなっていますか? しかし、みなさんは、競技のためにトレーニングに励むアスリートとは違います。毎日運動をする必要はありません。

健康のために運動するのであれば、1週間単位で考えるのがおすすめです。ウォーキングは例えば平日忙しくて歩くことができないければ休日にとめて行ってもよいですし、筋トレは「週5日行う」と考えれば、運動の時間を毎日確保する必要はありません。また、ふだんの生活の中に運動を取り入れれば、無理なく続けることができます。「1駅分歩く」「テレビを見ながら筋トレ」など、運動を継続できるように負担を感じない工夫をしてみましよう。



## 忙しい中でもできる筋トレ

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

## テレビを見ながら、脚の筋トレ

### 太ももの横を鍛える

- 片手を伸ばして横向きになり、もう片方の手で体を支えて下になった脚を軽く曲げる。
- そのままゆっくりと脚の付け根から脚を上げる。
- ゆっくり下ろす。



※ 5~10回行ったら、脚を替えて同様に行う。

### 太ももの内側を鍛える

- 片方のひじを床につき、手のひらを下にして上体を支える。外側のひざを曲げ、片手をのせる。
- 伸ばしたほうのかかとを、脚の付け根からすくい上げるような感じで、太ももを持ち上げる。
- ゆっくり下ろす。

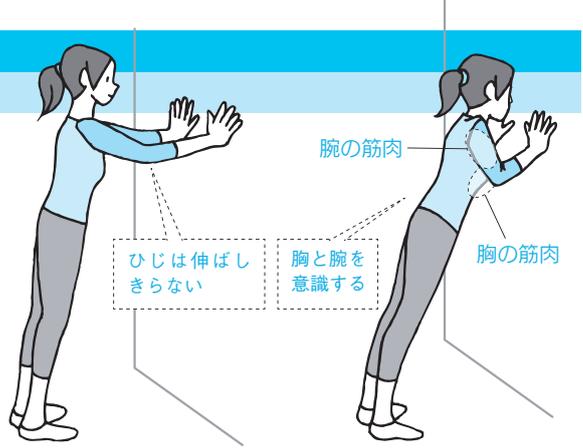


※ 5~10回行ったら、脚を替えて同様に行う。

## 家事の合間に、腕立て伏せ

### 胸と腕の筋肉を鍛える

- 壁に向かって立ち、両手は肩幅程度に広げて壁につく。
- 腕立て伏せをするように体重を壁にかけながらひじを曲げ、1秒静止。
- ゆっくりと元の姿勢に戻る。



筋トレは継続がカギ!

筋肉は何もしなければ加齢とともに減少していきますが、何歳からでも筋トレにより筋肉を増やすことができます。しかし、いきなりハードな筋トレをすると、けがにつながってしまいます。こまめに軽い筋トレを行い、無理なく筋肉量を維持しておきましょう。

# 白菜と豚肉の重ね蒸し

ミルフィーユ風に重ねた白菜と豚肉に、ニラソースがよく合います。

白菜にはビタミンCが豊富で、免疫力を高め、かぜやインフルエンザの予防効果が期待できます。

## 材料(2人分)

豚ロース薄切り肉…	150g
白菜……………	200g
にんじん……………	20g
しょうが……………	1片
長ねぎ……………	1/2本
酒……………	大さじ1
水……………	大さじ2
ニラ……………	20g
A 砂糖……………	小さじ1
しょうゆ……………	小さじ2
ゴマ油……………	小さじ1

## 作り方

- ①豚肉は脂身を切り取る。
- ②にんじん、しょうがはせん切り、長ねぎはななめ薄切りにする。
- ③白菜は大きめのザク切りにする。
- ④フライパンに下から③、②、①の順で繰り返して重ね入れ、最後に白菜でおおう。酒、水を加え、ふたをし中火にかける。煮立ったら弱火にし、7～8分蒸し煮にする。
- ⑤ニラは小口切りにし、Aを混ぜる。
- ⑥④を切り分けて器に盛り付け、⑤をかける。

1人分 塩分  
168kcal 0.9g

冬野菜で免疫力アップ!  
おいしくかぜを予防しよう



CALORIE DOWN  
カロリーダウンのコツ



110kcal  
ダウン

豚肉は脂身を切り取ることで、カロリーを大幅に減らせます。

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  
スタイリング/脇岡 香子



1人分  
33kcal  
塩分  
0.4g



## 春菊とえのきだけのナムル

ほろ苦い春菊と、ほんのり香るゴマ油が食欲をそそるナムルです。春菊には免疫力強化の作用をもつβカロテンがきわめて豊富で、香り成分にはたんを切り、せきを鎮める作用があります。

### 材料(2人分)

春菊……………150g	A	ゴマ油……………小さじ1/2
えのきだけ……………50g		塩……………小さじ1/8
		砂糖……………小さじ1/4
		こしょう……………少々
		にんにく(すりおろし)…少々
		一味とうがらし……………少々

### 作り方

- ①春菊は色よくゆで、冷水にとって手早く冷ます。水気をしぼり3cm長さに切る。
- ②えのきだけは根元の色の変わった部分を切り取り、長さを半分に切り、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。
- ③①、②を混ぜ、Aで和え、一味とうがらしをふる。

## ごぼうとたらのトマトみそスープ

トマトの酸味がみそとよく合うスープです。ごぼうは食物繊維が豊富で、便秘改善に役立ちます。トマトには強い抗酸化作用のあるリコピンや、βカロテンが多く含まれています。

### 材料(2人分)

ごぼう…50g	A	中華スープの素…小さじ1
たら…2切れ(150g)		水……………1と1/2カップ
トマト…200g		みそ……………大さじ1/2
ゴマ油…大さじ1/2		万能ねぎ(小口切り)…少々

### 作り方

- ①ごぼうは縦4つ割に切り、小口から1cm幅に切る。
- ②たらはひと口大に切る。
- ③トマトはひと口大に切る。
- ④鍋にゴマ油を中火で熱し、①、②を炒める。たらに火が通ったら、③を加え炒め、トマトが崩れたらAを加える。
- ⑤煮立ったらアクを取り、みそをとき入れ、万能ねぎを加える。



1人分  
134kcal  
塩分  
1.4g

## ゆず白玉入りくず湯

寒い季節に体をポカポカ温めてくれる、ゆず風味のトロリとしたくず湯です。ゆずの果皮にはビタミンCやカルシウムが豊富で、香り成分のリモネンは、心身をリラックスさせる働きがあります。

### 材料(2人分)

ゆず……………1個	A	くず粉…10g
白玉粉……………25g		水……………300cc
水……………約25cc		砂糖……………大さじ2

### 作り方

- ①ゆずは5mmの輪切りにする。
- ②白玉粉に水を少しずつ加え練り、耳たぶくらいの固さのなめらかな生地にする。湯を煮立て、小さく丸めてゆでる。浮き上がってから1分ゆで、水にとる。
- ③別の鍋にAを合わせ、混ぜながら火にかける。煮立ってとろみがついたら、①、水気を切った②を入れ、火を止める。



1人分  
117kcal  
塩分  
0g

## 結果報告

# ファミリーハイキング大会を 開催しました

当日は朝から晴天で、絶好の行楽日和となりました。混雑も、いつもの休日より少なく、皆様ご家族や職場の仲間と一日楽しめたのではないのでしょうか。

平成22年11月3日(祝)  
東京ディズニーランド



日本紙運輸倉庫(株)  
長岡さんご一家  
是非また来年も参加したいです。



(有)管材運輸  
小林さんご一家  
家族で参加できてよかったです。  
また来年も開催してもらいたいです。



中央港荷役(株)  
松澤さんご一家  
家族で楽しくすごせました。

## 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22年10月13日(水)、午後3時より中央区立「中央会館」マーガレットにおいて、45事業所・51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。

今回は菅野泰蔵氏を講師に迎え、「うつの人との基本的な接し方」をテーマに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22年9月30日現在の全被保険者の平均標準報酬は391,490円となりました。つきましては、こ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23年4月1日から  
平成24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。

## 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、一般港湾運送事業等、その他関連する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22年11月末現在)

●事業所数		159社
●被保険者数	男	5,325人
	女	1,232人
	計	6,557人
●介護保険	男	3,158人
第2号被保険者	女	477人
	計	3,635人
●平均標準報酬月額	男	411,865円
	女	297,562円
	平均	390,388円
●被扶養者数		6,204人
●扶養率		0.95人
●平均年齢	男	45.76歳
	女	38.92歳
	平均	44.47歳

## 「健康保険被保険者証」の 記載事項変更について

健康保険法施行規則の一部改正に伴い、平成23年1月1日以降に交付する被保険者証（家族含む）については、事業所所在地及び事業所名を表記せずに交付いたします。ただし、交付済みの被保険者証の一斉差し替えはせず順次変更してまいりますので、当面は新旧併用することになります。

また、臓器提供に関する意思表示については現在その表記方法等を検討しておりますが、今回は変更いたしません。

健康保険被保険者証 本人(被保険者) 交付 平成23年 月 日

記号 4138 番号 00094

ケンボ タロウ

氏名 健保 太郎 性別 男

生年月日 昭和 年 月 日  
取得年月日 平成 年 月 日

保険者所在地 東京都中央区築地3-7-1

保険者番号 06131379 03-3542-3461

保険者名称 東京港運健康保険組合

見本

### 【変更後のイメージ】

## 公 告

### ●事業所新規適用

会社名	S M J 株式会社
所在地	東京都中央区八丁堀4-12-7 サニービル5D
適用日	平成22年11月1日
会社名	日本資源流通 株式会社
所在地	福岡県北九州市小倉北区 西港町86-13
適用日	平成23年1月1日

