

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～

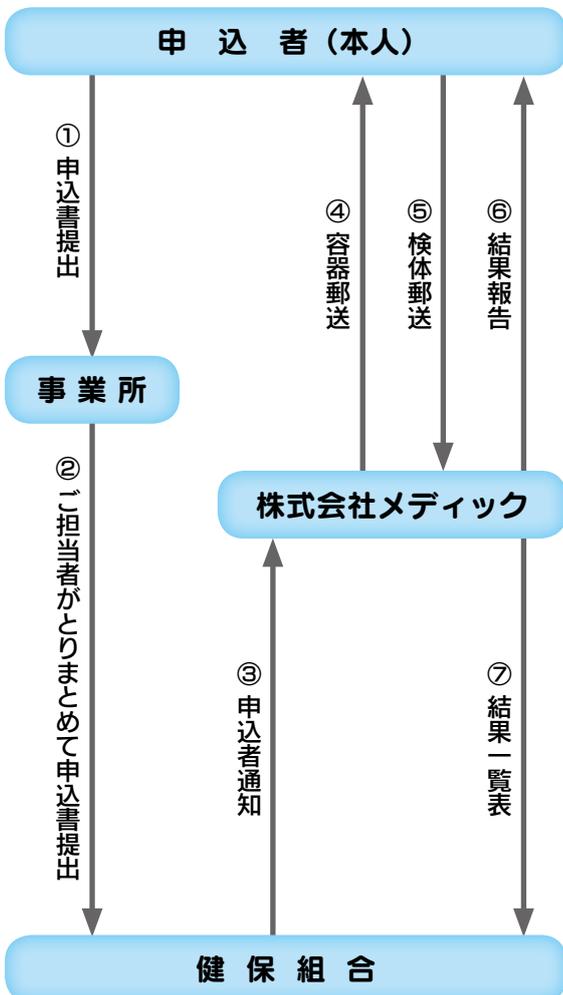
健保組合では、郵便による「大腸ガン・子宮頸ガン検診」を実施しており、毎年多くの方が受診されています。

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



● 実施要項

○対象者

平成25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。

○検査項目

大腸ガン（2日法）および子宮頸ガン（両方でも可）

○申込期間

平成24年11月16日(金)まで

○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

忙しい人こそ忘れずに…

今年も受けよう！

インフルエンザ予防接種

「忙しくて時間がない」「去年受けたから、今年は大丈夫」などと言って、インフルエンザの予防接種を受けない人はいませんか。ワクチンの効果は、そうは長続きしません。健診同様、毎年受けましょう。

インフルエンザワクチンの予防効果は、接種した2週間後から5カ月程度と考えられています。また、インフルエンザウイルスは毎年少しずつ変異するため、昨年A型にかかって免疫がある人でも、再び別のA型にかかることがあります。このため、毎年予防接種を受けることがすすめられるのです。

ワクチンを接種すると、インフルエンザの発症を予防し、もしかかっても併発が重症化するのを防ぐことができます。しかし近年、タミフルやリレンザなどの抗インフルエンザ薬が出回るようになったことで、インフルエンザにかかったらこれらの薬をのめばいい…とって予防接種を受けない人もみられます。

インフルエンザは肺炎や脳症を併発し、死に至ることもある怖い病気

インフルエンザ予防接種の時期とワクチンの効果



です。その一番の予防法は予防接種。忙しさを理由に予防接種を受ける時間を惜しみ、大事なときにイン

フルエンザで長期間休む…なんてはめに陥らないよう、毎年早めに受けましょう。



2012年度のインフルエンザワクチン

日本における2012年度のインフルエンザワクチンには、次の3種類(A型2種、B型1種)の抗原が含まれます。今シーズンも1本のワクチン接種で済みます。

- A型** A/カリフォルニア/7/2009 (H1N1) pdm09 ----- 昨年度と同じです
※3シーズン前の「新型インフルエンザ」と呼ばれたブタインフルエンザ(H1N1)です。
- A/ビクトリア/361/2011 (H3N2) ----- 昨年度とは違っています
- B型** B/ウイスコンシン/01/2010 (山形系統)

油断は禁物！ パンデミック(世界的大流行)

3シーズン前に世界的に大流行したブタ由来の新型インフルエンザは、その後終息しています。しかし、高病原性鳥インフルエンザはアジア周辺諸国での人への感染も報告されており、油断は禁物です。流行地では、生きた鳥類のいる施設や市場に立ち寄り、接触するのは避けましょう。

ジェネリック医薬品(後発医薬品)で医療費節約!



ジェネリック医薬品をもらうには?



3 処方せんを提出する際、薬剤師に「ジェネリック医薬品を希望している」ことを伝えます。



1 診察時に「ジェネリック医薬品を希望します」と医師に伝えましょう。



4 ジェネリック医薬品に切り替えることで薬代を安く抑えることができます。



2 処方せんの「変更不可」の欄に「✓」「×」がなく、医師の署名がなければ、ジェネリック医薬品への変更が可能です。

～ジェネリック医薬品は長期投与の薬ほど効果大!～

日本ジェネリック医薬品学会
「かんじゃさんの薬箱」
<http://www.generic.gr.jp/>

● サイト内でジェネリック医薬品の検索ができます。



■ 高血圧症 (代表的な薬を1日1錠1年間服用)



■ 脂質異常症 (代表的な薬を1日1錠1年間服用)



* 3割負担の場合の自己負担額。このほかに調剤技術料、薬剤管理料などが加算されます。
(日本ジェネリック医薬品学会 2012年4月現在)

薬代はこれだけ減らせる

整骨院・接骨院の「柔道整復師」にかかるとき

1 施術前に、症状や負傷原因を正確に伝えましょう

なぜ 健康保険が使える範囲は限られているからです

柔道整復師の施術で健康保険が使えるのは、急性のケガの場合だけです（筋肉痛や肩こり、慢性腰痛では使えません）。

★健康保険が使える症状

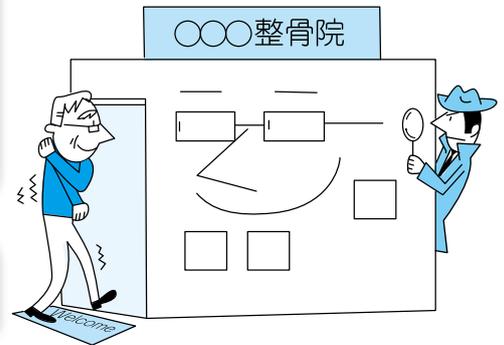
打撲および捻挫（肉離れを含む）、骨折※、脱臼※

※応急手当を除き、あらかじめ医師の同意が必要です。

また、業務中や通勤途中のケガの場合は労災保険の適用となりますので、そもそも健康保険は使えません。この他、交通事故によるケガの場合は、当座の治療費の負担軽減のため健康保険が使えますが、健保組合に連絡をすることが必要です（この取り扱いには保険医療機関でも変わりません）。

整骨院・接骨院では、「柔道整復師」と呼ばれる専門家が施術を行っています。

「各種保険取扱」などと表示されていますが、保険証を使ってかかることができる施術は限られていますのでご注意ください。



2 施術後は、施術内容を確認のうえ申請書に署名しましょう

なぜ 誤った請求を防ぐためです

「療養費支給申請書」は、本来患者が健保組合へ申請するものですが、患者の利便性向上のために、代わりに柔道整復師が作成・申請しています。ここで間違いがあると、健保組合へ誤ったまま請求されてしまいます。

柔道整復師への支払いは、みなさんの保険料から行われていますので、施術内容を確認するのは最低限の患者のマナーといえます。白紙の申請書に署名・捺印するのは絶対に避けましょう。

柔道整復師は、医師ではありません。そのため、健康保険を使う場合は、病院とはルールが異なります。もちろん、健康保険を使わずに全額自費でかかる場合は問題ありませんので、保険証を使う場合のみ左のルールを守ってかかるようにしてください。



健康保険でかかるときは、ルールを守ってください

3 領収証は必ずもらい、保管しておきましょう

なぜ 健保組合から施術内容の確認をすることがあります

健保組合では、誤った請求がないか申請書をチェックしていますが、記載事項だけでは判断がつかないことがあります。そのような場合、みなさんに施術内容を確認することもありますので、領収証は必ずもらって保管しておいてください。

この際、柔道整復師へ伝えた内容等、受診のメモも残しておくことでスムーズに進みます。



一部の柔道整復師による健保組合への不正請求の問題が指摘されています。近年、柔道整復師にかかる療養費はみなさんの保険料から行われるものです。大切な保険料を適正に使うためにも、ご協力をお願いします。

特定健診

ここに注目!

静かに進行する

高血糖

を放置しない

糖尿病になるとさまざまな重篤な合併症が心配です。



健診結果で血糖値が高めでも、

すぐに糖尿病になるわけではありません。しかし、自覚症状がありませんので、放置しがちです。しかし、血糖値が高い状態が続くと、糖尿病につながりやすく、重症化すると深刻な合併症を招きます。

特定健診で高めの数値がでたら、生活習慣の改善を行いましょ。

糖尿病*と診断される

血管などがダメージを受ける

合併症の発症や動脈硬化が進む

*糖尿病の診断基準は、メタボリックシンドローム判定値、特定健診の保健指導判定値とは異なります。

特定健診で血糖値が判定値超え

どちらかひとつ検査すればよいことになっています

特定健診でチェックするのは



この2つの項目をチェック

項目	保健指導判定値	わかること
空腹時血糖	100 mg / dℓ以上	血液に含まれるブドウ糖=血糖量を検査します。 ※メタボリックシンドロームの判定値は空腹時血糖 110mg/dℓ以上。
ヘモグロビンA1c	5.2%(JDS 値)以上	過去1~3カ月の平均血糖値がわかります。

どうして高血糖になるの?

食事により血液中に増加したブドウ糖は、すい臓から分泌されるインスリンなどのホルモンの働きにより一定量に保たれています。メタボリックシンドロームになると、脂肪細胞から分泌される生理活性物質のためにインスリンの働きが低下し、高血糖になりやすくなります。

ヘモグロビンA1cの数値は、日本独自のJDS値と国際的なNGSP値の2つがあります。特定健診・保健指導では当面、従来どおりJDS値を用いますが、実際の治療現場ではNGSP値を用いることになっています。NGSP値のほうが0.4%高くなります。

この2つの項目も要チェック

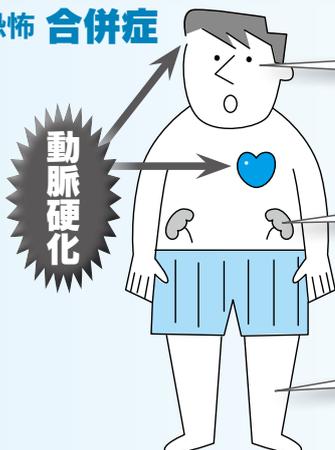
項目	正常値	わかること
尿糖	陰性 (-)	血液中のブドウ糖が尿中に漏れ出していないかを検査。糖尿病などで血糖値が高くなると腎臓での糖の処理能力を超えて、尿中に糖が出ます。
尿たんぱく	陰性 (-)	腎臓や尿路に障害があると尿中にたんぱく質が出ます(激しい運動後に出ることもある)。糖尿病の人で尿たんぱくが陽性の場合、「糖尿病腎症」の可能性がります。

高血糖を放置するとどうなる?

糖尿病の恐怖 合併症

血糖値が高い状態が長く続くと全身の血管が傷ついたり、神経に障害が起こったりしてさまざまな合併症を発症します。細い血管がダメージを受けて起こる「糖尿病網膜症」「糖尿病腎症」「糖尿病神経障害」が三大合併症といわれています。

また、糖尿病により太い動脈に障害が起こると「動脈硬化」になり、進行すると、脳梗塞や心筋梗塞の原因になります。



糖尿病網膜症
視力低下から最悪の場合、失明することも

糖尿病腎症
腎不全から人工透析が必要になることも

糖尿病神経障害
末梢神経に障害が起こり、足の壊疽、排尿障害などの原因にも

動脈硬化

Aさんの

健診結果

こんな変化はありませんか？

8年前から血糖値が高めです。でも、症状がないから、生活習慣は変えていません。

Aさん (50歳 男性)



全身の血管が傷ついて
いるかも！

血糖値をコントロールするには

食生活の見直しと運動を習慣に

① 食事は適正なエネルギー量に抑える

▼自分の適正摂取エネルギー量を計算してみましょう

$$\text{1日の適正摂取エネルギー量の目安} = \frac{\text{標準体重}}{\text{身長(m)}^2 \times 22} \times \text{生活強度}$$

生活強度
デスクワーク中心……25～30 kcal
立ち仕事中心……31～35 kcal

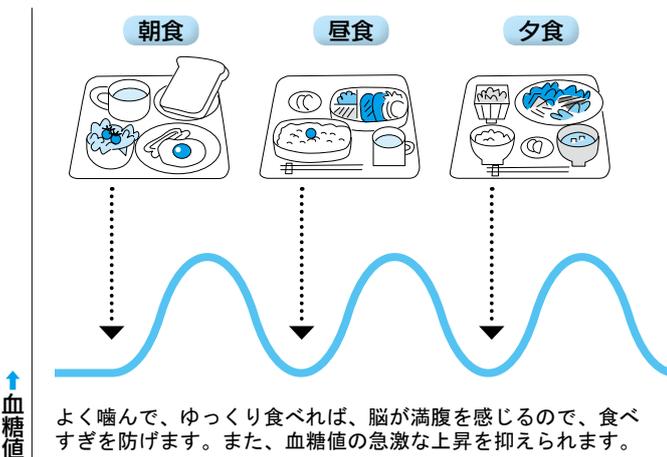
例 身長 170 cmのデスクワークの人の場合 … 1,590～1,907 kcal

体脂肪が増えると、インスリンの効きが悪くなる「インスリン抵抗性」が現れやすくなるので、過食は禁物です。

② 1日3回規則正しく食べる

血糖値を安定させるためには、食事の時間と量をできるだけ一定にすることが大切です。

食事回数を減らすと、食後に急激に血糖値が上昇しやすくなります。1日3回、きちんと食事をとりましょう。



③ 栄養バランスをとる

食事で適正なエネルギー量、栄養素を満たすには、いろいろな食品をとることが必要です。

そのためには、食事量、食事内容をチェックすることが大切です。

① 食事量の目安、カロリー感覚を身につける

できれば食品を計量し、カロリーをチェックして、食事量の目安をつかめるようにする

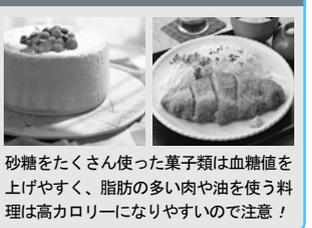
② 食事記録をつける

偏食していないか、栄養バランスはとれているかをチェック

○積極的にとりたいものは？



×減らしたいものは？



④ 軽い運動を習慣に

運動することでインスリンの効きがよくなります。メタボリックシンドロームの改善、筋力・心肺機能の向上、ストレス解消の効果もあります。

血糖値を下げるには、1回15～30分の運動を1日2回、できれば食後1時間くらいして血糖値が上昇し、インスリンの分泌がピークを迎える頃に行うとよいでしょう。軽く汗をかく程度の有酸素運動（ウォーキングなど）がおすすめです。糖尿病の人は、必ず医師のメディカルチェックを受けてから行うようにしましょう。



雄大な琵琶湖を望む

彦根城

江戸時代から井伊家35万石の城下町として栄えた滋賀県・彦根市。その中心に建つ国宝・彦根城は、もみじが色づくこの季節、一層の風情を醸し出す。彦根城を中心に、琵琶湖、寺院など彦根の魅力溢れるスポットを散策してみよう。



彦根駅西口を出発し、目の前にそびえる紅葉の美しい彦根城をめざす。表門橋を渡ったら、まずは彦根城博物館で井伊家の歴史を学んでおこう。

天守をめざし石段を上って行く途中、重要文化財指定の天秤櫓と太鼓門櫓を見学することができる。太鼓門櫓をくぐると、もみじに彩られた彦根城が格式高くそびえる。天守からは眼下に広がる琵琶湖の絶景を堪能しよう。天守をあとにし、紅葉の名所・玄宮園へと下っていく。玄宮園では藩主が客人をもてなした鳳翔台で、美しく色

づいた木々が彩る庭園と天守を眺めながら抹茶をいただくことができる。

城の外へ出て、食事処やみやげ物屋が軒を連ねる夢京橋キヤッスルロードを散策したら、彦根港へと足を進める。

彦根港からは、観光船で琵琶湖の景色を楽しみながら、パワースポットとしても注目を集める竹生島へ向かい、宝厳寺や都久夫須麻神社を参拝しよう。再び彦根港へと戻り、琵琶湖を望む湖岸の温泉に入れば旅の疲れも癒えるだろう。



彦根城

関ヶ原の戦い後、徳川家康の命により慶長9(1604)年に着工され、井伊直継と直孝が約20年の歳月をかけて築城。国宝天守のほか、重要文化財指定の天秤櫓や太鼓門櫓などの貴重な建築物を見ることが出来る。

- 観覧料** 一般 600円、小中学生 200円 (玄宮園共通)
※博物館・玄宮園共通は一般 1,000円、小中学生 350円
- 観覧時間** 8:30 ~ 17:00 (天守は17:30まで)
- 休 み** 無休
- 電 話** 0749-22-2742

玄宮園



鳳翔台 (一服 500円 9:00 ~ 16:00)



- 入園料** 一般 200円、小中学生 100円 (玄宮園のみの場合)
※夜間ライトアップは一般 500円、小中学生 200円
- 開 園** 8:30 ~ 17:00
※ライトアップ 期間は 18:00 ~ 21:00も開園 (受付は20:30まで)
- 休 み** 無休
- 電 話** 0749-22-2742

広大な池水を中心に、島や9つの橋がある変化に富んだ回遊式庭園。国の名勝に指定されている。



11月中旬 ~ 30日は
夜間のライトアップを開催



彦根城博物館

彦根藩の政庁であった表御殿を復元した建物で、譜代大名筆頭の彦根藩主井伊家に伝来した大名道具や古文書を展示する。江戸時代の能舞台や復元した表御殿・庭園も見られる。

- 入館料** 一般 500円、小中学生 250円 (博物館のみの場合)
- 開 館** 8:30 ~ 17:00 (入館は16:30まで)
- 休館日** 12月25日 ~ 31日 (その他展示替えにより一部展示室の閉室あり)
- 電 話** 0749-22-6100

ACCESS

-  JR 東海道本線 (琵琶湖線) 「彦根駅」下車徒歩10分
-  名神高速道路「彦根 IC」から西へ約2km

問い合わせ

彦根市観光案内所
☎ 0749-22-2954
受付時間 9:00 ~ 17:30



夢京橋あかり館

將軍家への献上品だった和蝋燭をはじめ、全国から集められた蝋燭やお香の展示・販売のほか、オリジナルキャンドルを作るクラフト体験もできる（要予約）。



開館 9:30 ~ 17:30 ※クラフト体験の受付は16:00まで
休館日 火曜日（祝日の場合は翌日）
電話 0749-27-5501

竹生島

観光船に乗って竹生島へ



彦根港から観光船で約40分。周囲約2kmの小島。島の名前は「神の齋く住まい」を意味し、古来より信仰を集める。深緑の景観をもち、琵琶湖八景のひとつにも数えられている。

琵琶湖観光船オーミマリン

乗船料 中学生以上 3,300円、小学生 1,650円（往復）
入島料 中学生以上 400円、小学生 300円
運航期間 3月第2土曜日～11月は毎日運航、12月～3月第2土曜日の前日は土日祝（12月30・31日を除く）、1月1～3日のみ運航
電話 0749-22-0619

味わう



▲近江牛すき焼き鍋膳（昼のみ・2,380円）



近江肉せんなり亭加羅

近江肉の専門店「千成亭」の直営。地産地消にこだわり、厳選された近江牛を味わうことができる。

営業 昼 11:30 ~ 14:30、夜 17:00 ~ 22:00（オーダーは20:30まで）

休み 火曜日
電話 0749-21-2789

湯ったり

かんぼの宿彦根 展望風呂

琵琶湖を一望できる展望温泉。予約すれば露天風呂つきの家族風呂の日帰り利用も可能。

入浴料 中学生以上 800円、小学生 500円

※家族風呂は別途料金設定あり

日帰り入浴 11:00 ~ 21:00（受付は20:00まで）

※家族風呂は別途時間設定あり

電話 0749-22-8090

アクセス JR東海道本線「彦根駅」より約3km ※シャトルバスの運行あり

名神高速道路「彦根IC」から国道8号経由で約5km



ひと足のぼす

永源寺

臨済宗永源寺派の大本山。自然豊かな山中に佇み、古くから紅葉の名所として知られ、多くの参拝者が訪れる。紅葉が見ごろを迎える期間に、ライトアップされる。

参拝料 500円（中学生以下無料）

参拝時間 9:00 ~ 16:00（10月下旬～12月上旬は8:00～17:00、11月中旬～下旬のライトアップ期間は20:30閉門）

電話 0748-27-0016

アクセス JR近江鉄道「八日市駅」より近江バスで35分、「永源寺前」下車

名神高速道路「八日市IC」より車で20分



宝厳寺

本尊は弁財天で、江ノ島、厳島とともに三弁財天と呼ばれる。国宝の唐門は大阪城の極楽橋を移築したもので、豊臣秀吉時代の大阪城の唯一の遺構といわれている。



参拝料 無料（宝物殿は300円）

参拝時間 船の運航時間内

都久夫須麻神社

（竹生島神社）

本殿は伏見城の遺構とされ、国宝に指定されている。

参拝料 無料

参拝時間 船の運航時間内



仕事に集中して 燃え尽きそうなとき

文 ● 蝦名 玲子

健康社会学者・博士（保健学）
ヘルスコミュニケーションスペシャリスト

SOCを高めて仕事ストレスに強くなる

仕事に集中して燃え尽きそうになっている人は、SOC（Sense of Coherence、首尾一貫感覚）というストレス対処能力が低くなっている場合が多いことがわかっています。SOCは、

- ①わかる感…状況を把握し、先を見通せるという感覚
- ②やるぞ感…ストレスに対処することに意味ややりがいを見出せるという感覚
- ③できる感…何とかかなと思える感覚

の3つで構成されています。下記の3つの段階を踏み、これらの感覚を高めることを意識しましょう。



仕事に集中しても、精神的に追いつめられないためには？

やらなくてはいけない仕事がたくさんあるからといって、必ず「もうダメだ、燃え尽きそう」と感じるわけではありません。その仕事の終わりが見えず、「誰もこの大変さをわかってくれない、一人で解決しないといけない」と感じるときに、人は追いつめられるものなのです。

このため、燃え尽きそうに感じるときには、仕事のめどをつけるとともに、まわりから上手に助けを得ることが重要です。



D助さんの事例

この数週間、仕事がいけないD助さんのところに、急を要する仕事に集中し、深夜まで残業という日々が続いています。

当初は忙しい日々によりやりがいを見出していました。最近では疲れがたまり、気力も落ちてきて、燃え尽きそうになっています。

SOCを高め、燃え尽きないコツ

1 わかる感UP

仕事の全体像を把握し、優先順位を決める

「目の前の仕事をこなすためにひたすら働く」という状態は、終わるめどが立たないため苦痛に感じるものです。作業の全体像を把握し、各作業の重要度と緊急性から取り組む優先順位を決め、「いつまでにこれを終わらせる」というように、それぞれの目標を立てることが大切です。

2 やるぞ感UP

目標をクリアし、達成感を得る

各作業の目標を明確にすると、ひとつの目標をクリアするたびに達成感を味わうことができ、やる気が高まります。

3 できる感UP

まわりの助けを上手に得る

仕事がたくさんあっても「本当に大変になったら、誰かに助けをもらえろ」と思えたら、追いつめられずに済みます。上手に自分の主張を伝えるスキル「アサーション」を身につけておくといでしょう。

たとえば、上司からの急な頼まれごとが多い場合、次の4段階を踏むと、あなたの主張が通りやすくなります。

①相手の主張を自分の言葉にして復唱・確認する。

「明日までにこの作業をする必要があるんですね」

②自分の意見や状態を表現する。

「引き受けたのですが、他の仕事も集中していて、ここ最近、毎日深夜まで残業しているんです」

③相手にとってもらいたい行動を明確に伝える。

「現在受け持っている業務のうち、この部分をAさんに回していただけますか」

④その行動をとるとどうなるのか明確に伝える。

「どうすれば急な仕事にも対応できますか」
「以上のような流れで主張するといいてほしいです」



体幹とは、体の中心である胴体の部分。体幹の筋肉は、体の筋肉の中でも大きな筋肉で、ここをうまく使うことで運動効果がアップします！



体幹ランニング編

実践 スローランニング

- ①準備運動後、まずはウォーキングでスタート。体が温まってきたらスローランニングに入ります。
- ②スピードは、速歩と同じくらいかそれよりやや速いくらい（1kmを7～8分くらい）でゆっくり走ります。

- ③苦しくなってきたらウォーキングに切り替え、またスローランニング→ウォーキング…というように、無理なく走ってみましょう。まずは30分ゆっくり走り続けることを目標にし、それができたら走る時間を徐々に長くしてみましょう。

「体幹」を使ったスローランニングは脂肪を燃焼しやすく、ダイエットにおすすめです。継続すれば筋力や心肺機能が向上し、太りにくい体になります。

適正体重をめざして
スローランニングに挑戦！

「体幹」を使ったスローランニングのフォーム

正しく立つ

ポイント
軽く胸を開き、肩甲骨を自然に中心に寄せた状態でまっすぐ立つ。

ポイント
お腹を引きしめて骨盤をやや前傾させる感じで。

前を向く。

腕をしっかり後ろに引くと足が前へ出やすい。

着地した足に重心がのっている。

腰の骨（骨盤）から足を前へ出す。

心拍数は130～140／分くらいで、150／分を超えないようにしましょう。着地の衝撃で初めはフォームが崩れがちですが、続けていくうちに筋肉が付き、正しいフォームが保てるようになります。

こんな走り方はNG

背筋を伸ばす

猫背

腕を後ろまで引かない

腰が後ろに引けている

顔が下を向いている

つま先を前に向けて重心を前へ移動させる

がに股で重心が左右にぶれる

体幹を使って骨盤から足を前に出すように走れば、がに股にはなりません。

走るときの呼吸法

しっかり息を吐くことを意識しながら走ろう

走っていて息が苦しくなってくると、吸うことに気をとられがちですが、しっかり吐かないと息を十分に吸うことはできません。腹式呼吸で息をしっかり吐くことを大事にしましょう。

走りながら、ときどき肩や腕の力を抜き、深くフウと息を吐き出しましょう。これは、息が苦しくなってから行うのではなく、苦しくなる前に意識してときどき行います。

塩分控えめでもおいしい！ 高血圧を 予防する献立

塩分控えめの料理は
おいしくないものと決めつけていませんか？
少しの工夫で、塩分控えめでも十分おいしく、
満足感を味わえる献立になります。
高血圧予防はもちろん、
むくみや便秘解消にも効果的な献立で、
おいしく減塩しましょう！



塩分控えめでも、 色よく仕上げるコツ！

フライパンで砂糖を焦がしたカaramelソースを具材に絡めると、白っぽくなりがちな減塩の食事が色よく仕上がります。味にもコクが出ます。



1人分/690kcal
塩分/3g
(ごはん 150gを含む)



料理制作／柴田 真希（管理栄養士）

撮影／鈴木 信吾

スタイリング／たちばな さわ

さつまいものさっぱりサラダ

材料（2人分） 1人分 112kcal 塩分 0.5g

さつまいも……………100g
 （中 1/2 本）
 きゅうり……………25g
 （1/4 本）
 塩……………小さじ 1/12
 こしょう……………少々
 レーズン……………大さじ 1
 プレーンヨーグルト…大さじ 2
 マヨネーズ……………小さじ 2



作り方

- (1) さつまいもは大きめのざく切りに、きゅうりは半月の薄切りにする。
- (2) さつまいもを茹で（または電子レンジで加熱）、中まで火が通ったら皮をむき、熱いうちにマッシャーで粗くつぶし、塩・こしょうで味を調える。
- (3) (2)の粗熱が取れたら残りの材料を加え、ざっくり混ぜ合わせる。

プロが教える

高血圧を予防する調理法

高血圧予防、減塩ばかりに気を使っていませんか？ただ塩分を抑えるのではなく、次のような少しの工夫をすれば、塩分控えめでもおいしく感じることができます。

- 化学調味料の代わりに天然塩やしょうゆ・みそなどを使う
- 天然のだし・調味料を使って食材そのものの味を活かす
- にんにく、酢、レモン、大葉、きのこ、ごま、ハーブなど、うま味・香味成分で味にアクセントをつける
- カラメルソースや少しの焦げ目などで、コク・うま味を出し、色よく仕上げる

また、野菜や根菜、いも類は食物繊維やカリウムなどのミネラルが豊富で、塩分を排出し高血圧予防に効果的といわれていますので、積極的に取り入れましょう。

食べる量が増えれば、それだけ塩分量も増えるので、腹八分目を心がけることも大切です。また、味見もせずにしょうゆやソースを使う人は、まずは食材や料理そのものを味わう習慣をつけましょう。

鶏肉と大根のこっくり煮

材料（2人分） 1人分 211kcal 塩分 1.6g

鶏もも肉……………160g
 大根……………200g（1/5 本）
 長ねぎ……………1本
 しょうが……………少々
 チンゲンサイ……………1株
 にんにく……………1片
 栗の甘露煮……………4粒
 砂糖……………小さじ 2
 A だし汁……………200 cc
 酒……………大さじ 1
 しょうゆ……………大さじ 1



作り方

- (1) 鶏肉は食べやすい大きさに切る。大根は1cm厚さの半月切りに、長ねぎは白髪ねぎを少々作り、残りは4cm長さのぶつ切りにする。しょうがは薄切りにする。
- (2) チンゲンサイは縦4等分に切り、塩（分量外）を入れた熱湯で芯のほうから茹でる。
- (3) フッ素加工のフライパンを強火にかけ、鶏肉を皮のほうから焼き目をつけるようにこんがり両面焼く（あとで煮込むので中まで火を通さなくてもよい）。
- (4) 鶏肉をいったん取り出し、鶏の脂をキッチンペーパーなどで拭き取り、砂糖を入れて中火にかける。砂糖が溶けて茶色くなってきたら、A、鶏肉、大根、しょうが、にんにくを入れて10～15分煮込む。長ねぎ（ぶつ切り）、栗の甘露煮を加えてさらに5分程度煮る。
- (5) チンゲンサイと(4)を皿に盛り付け、白髪ねぎを飾る。

ごぼうのポタージュ

材料（2人分） 1人分 112kcal 塩分 0.9g

ごぼう……………100g（1本）
 玉ねぎ……………1/4個
 バター……………5g
 A 水……………200 cc
 ローリエ……………1枚
 ごはん……………30g
 B 塩……………小さじ 1/4
 こしょう……………少々
 豆乳……………100 cc
 黒こしょう……………少々
 薄切りにして揚げたごぼう（飾り用）……………少々



作り方

- (1) ごぼうはたわしなどでよく洗い、斜めの薄切りにして水にさらす。玉ねぎは薄切りにする。
- (2) 鍋にバターを入れて、ごぼう、玉ねぎを中火で5分炒める。
- (3) しんなりしたら、Aを加えて蓋をして中火で10分煮込む。
- (4) (3)の粗熱を取り、ミキサーにかけて滑らかにする。鍋に戻しBを入れて味を調え、沸騰直前まで加熱する。
- (5) 器に入れて、黒こしょうをふり、飾り用のごぼうをのせる。

■第三者行為とは…



交通事故



自転車同士・自転車と歩行者等による接触事故



他人のペットに噛まれた



購入食品や飲食店での食中毒



暴力行為



スキー・スノーボード等の衝突・接触事故



その他、工事現場からの落下物等でのけが など

★業務上（仕事や通勤途中）での病気やけがは、労災保険の取り扱いになりますので、保険証は使えません。速やかに事業主に届け出てください。

示談は慎重に!

加害者との示談により損害賠償権の一部を放棄してしまうと、健保組合から加害者へ医療費の請求ができなくなることがあります。また、後遺障害などが生じた場合などに、健保組合から給付が受けられなくなることがあります。その場合、健保組合負担分7割についても、返却をお願いすることがあります。示談をする前に必ず健保組合へご相談ください。

第三者行為によりけがをしたときは、 すぐに健保組合へ連絡を!

第三者行為による医療費は、本来、加害者（第三者）に支払ってもらうものですが、一時的に健保組合が立替払いをし、その治療費を第三者に請求します。したがって、健康保険で治療を受ける場合は、必ず健保組合に連絡してください。また、「第三者行為による傷病届」等の提出が必要になりますので、速やかな届出にご協力ください。

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。

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。



■ 事業状況

(平成24年8月末現在)

●事業所数		164社
●被保険者数	男	5,364人
	女	1,329人
	計	6,693人
●介護保険	男	3,125人
第2号被保険者	女	538人
	計	3,663人
●平均標準報酬月額	男	406,927円
	女	295,169円
	平均	384,735円
●被扶養者数		6,140人
●扶養率		0.92人
●平均年齢	男	45.23歳
	女	38.79歳
	平均	43.95歳

公 告

●事業所新規適用

会社名 ウノ SHIPPING 株式会社
所在地 東京都中央区新富2-15-6
新光第5ビル5階
適用日 平成24年10月1日

●事業所所在地変更

会社名 千葉宇徳 株式会社
新住所 千葉県千葉市中央区中央港1-22-7
日企千葉みなとビルディング4階
旧住所 千葉県市原市八幡浦1-8
適用日 平成24年8月1日

11月1日(木)休業のお知らせ

11月1日(木)は、当健康保険組合の設立記念日にあたるため、誠に勝手ながら当日の事務取り扱いは休業とさせていただきます。

何かとご不便をおかけいたしますが、ご了承のほどよろしくお願いいたします。