

平成24年度の予算がまとまりました

予算総額	35億7,144万9千円
経常収入	31億1,625万1千円
経常支出	33億6,511万9千円
経常収支	▲2億4,886万8千円

さきごろ開催された第173回組合会にて東京港運健康保険組合の平成24年度予算が決まりましたので、その概要をお知らせします。



保険料率を引き上げても2億4900万円の経常赤字の見込み

高齢化による納付金や保険給付増加のため、
保険料率1000分の7の引き上げにご理解をお願い致します

健康保険組合連合会がまとめた昨年度の予算集計では、健康保険組合全体の経常収入は6兆5492億円、経常支出7兆1581億円で、6089億円の大幅赤字となりました。

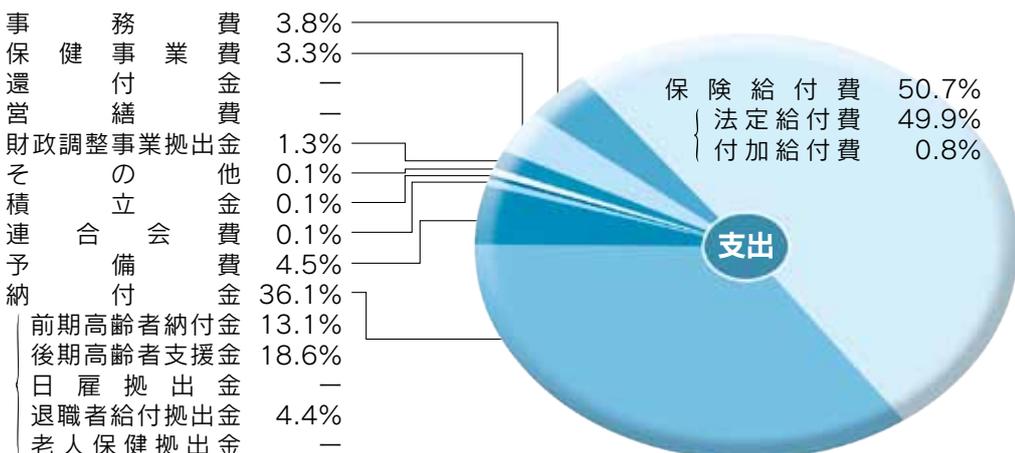
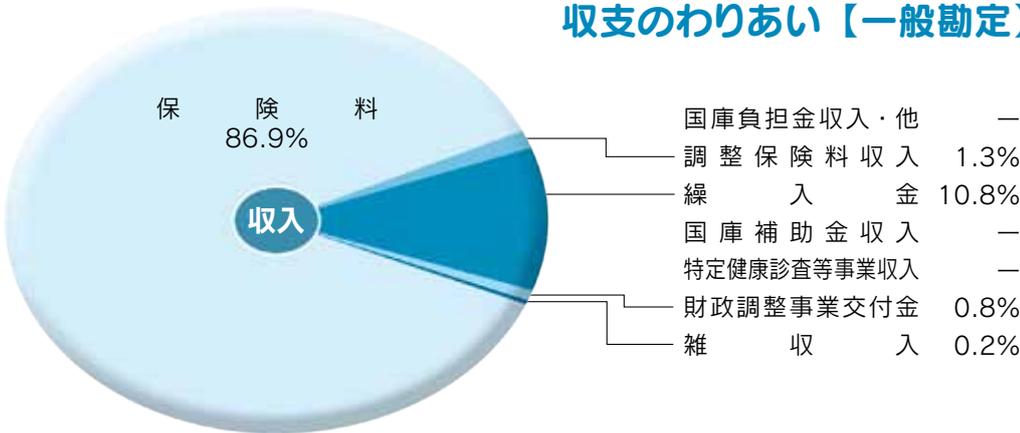
これは、景気低迷による保険料収入が減少する一方、人口高齢化による医療費の増大により、高齢者医療制度への納付金や法定給付費等が年々増加していることによります。高齢者医療制度への納付金や法定給付は、その算出方法が法律で決められ、健保組合の努力で削減するこ

とができません。

平成24年度予算では、納付金は昨年度より7434万1千円増えて12億9007万1千円、法定給付費は2665万7千円増えて17億8187万9千円の見込みとなっております。これは、納付金と法定給付のみで保険料収入の99%を占める計算になります。

このような厳しい状況の中でも昨年度は保険料率を据え置いて運営してきましたが、今年度は保険料率を上げざるを得ない状況となり、1000分の7引き上

収支のわりあい【一般勘定】



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	5,400人
	女	1,300人
	計	6,700人
12月末被扶養者数		6,271人
平均標準報酬月額	男	406,000円
	女	293,000円
	平均	384,000円
総標準賞与額		5,890,944千円
平均年齢	男	45.60歳
	女	39.09歳
	平均	44.33歳
保険料率	事業主	1000分の43
	被保険者	1000分の43
	計	1000分の86
	(調整保険料を含む)	



げとなりました。
 健保組合としては、効率的な事業運営や支出節減等に努めながらも、みなさまの健康をサポートしてまいります。どうぞ健康保険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。

平成24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)
保険料収入	3,102,247	463,022
国庫負担金収入・他	1,480	221
調整保険料収入	47,914	7,151
繰入金	385,000	57,463
国庫補助金収入	1,380	206
特定健康診査等事業収入	2	
財政調整事業交付金	27,279	4,071
雑収入	6,147	918
合計	3,571,449	533,052
経常収入合計	3,116,251	465,112

支出

科目	予算額 (千円)	被保険者1人 当たり額(円)
事務費	136,049	20,306
保険給付費	1,810,409	270,210
法定給付費	1,781,879	265,952
付加給付費	28,530	4,258
納付金	1,290,071	192,548
前期高齢者納付金	467,402	69,761
後期高齢者支援金	663,626	99,050
日雇拋出金	148	22
退職者給付拋出金	158,873	23,712
老人保健拋出金	22	3
保健事業費	116,421	17,376
還付金	1,020	152
営繕費	500	75
財政調整事業拋出金	47,914	7,151
積立金	5,000	746
連合会費	2,993	447
その他	3,176	474
予備費	157,896	23,567
合計	3,571,449	533,052
経常支出合計	3,365,119	502,257

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。24年度の介護納付金は大きく増加し3億372万円となったため、介護保険料率を1000分の15に引き上げ、介護保険料収入を3億3,960万円と見込んで収支のバランスを整えました。

平成24年度 収入支出予算概要表【介護勘定】

収入

科目	予算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる 被保険者等1人当たり額(円)
介護保険収入	339,599	91,784
繰入金	0	0
雑収入	10	2
合計	339,609	91,786

支出

科目	予算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる 被保険者等1人当たり額(円)
介護納付金	303,725	82,088
介護保険料還付金	300	81
積立金	35,083	9,482
雑支出	501	135
合計	339,609	91,786

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 (40～64歳の被保険者と被扶養者)	5,350人
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)	3,700人
平均標準報酬月額	427,000円
総標準賞与額	3,681,167千円
介護保険料率	1000分の15



みなさんの保険料は、 現役世代と高齢世代の健康を支えています

今回のテーマは、
「保険料のつかいみち」についてです。



健保組合の収入のほとんどは、事業主と被保険者のみなさんから納めていただく保険料です。この保険料は主に、みなさん（現役世代）が医療機関にかかった際の医療費（保険給付費）、みなさんの健康増進のための事業費（保健事業費）、そして高齢世代の医療を支える拠出金（納付金）につかわれています。

●ポイント●

健保組合の納付金負担は増大し、保険料の約4割がこれに消えています。現役世代が高齢世代を支えることは必要ですが、その負担はあまりに大きく、抜本的な制度改正がない限り健保組合の財政改善は難しいのが現状です。

高齢世代

納付金

高齢世代の医療を支える費用です。75歳以上の高齢者が加入する後期高齢者医療制度は、財源の4割を健保組合を始めとする現役世代が拠出しています。

また、65～74歳の医療費は保険者間で財政調整がされ、健保組合に重い負担が課せられています。



●ポイント●

保険料で支出をまかなえない場合、①過去の積立金の取り崩し、②事業の見直し、③保険料率の引き上げが考えられます。2011年度、約4割の健保組合が保険料率を引き上げ、厳しい財政状況となっています。

現役世代から

保険料

みなさんの収入に応じ、事業主と被保険者が毎月の給料と賞与から納めます。なお、主に現役世代のためにつかわれる保険料を「基本保険料」、主に高齢世代のためにつかわれる保険料を「特定保険料」と区分しています。



現役世代

保健事業費

代表的なものは健診です。病気の早期発見・早期治療のため、重点的に実施しています。この他、健康意識の啓発のための広報活動もここに入ります。



現役世代

保険給付費

みなさんやご家族が受診した際、かかった医療費の7割（義務教育就学前までは8割）は、健保組合から支払われます。また、出産や休業時の生活保障としての給付もあります。



支出

支出が重い～

収入



まとめ

健保組合制度は、小規模集団であることを活かし、きめ細かな事業運営を行うことができるのがメリットです。みなさんやご家族の実態に合った健康づくり事業を展開することができ、将来の医療費の抑制が期待できます。

納付金の減少が見込めないなかでは、少しでも保険給付費を減らすことが必要です。みなさんにもメリットのある健保組合制度を維持するためにも、一人ひとりが適正受診を心がけ、健康増進に取り組むことが求められます。

「社会保障と税の一体改革大綱」のポイント解説

～法律化への具体的な検討が始まりました～

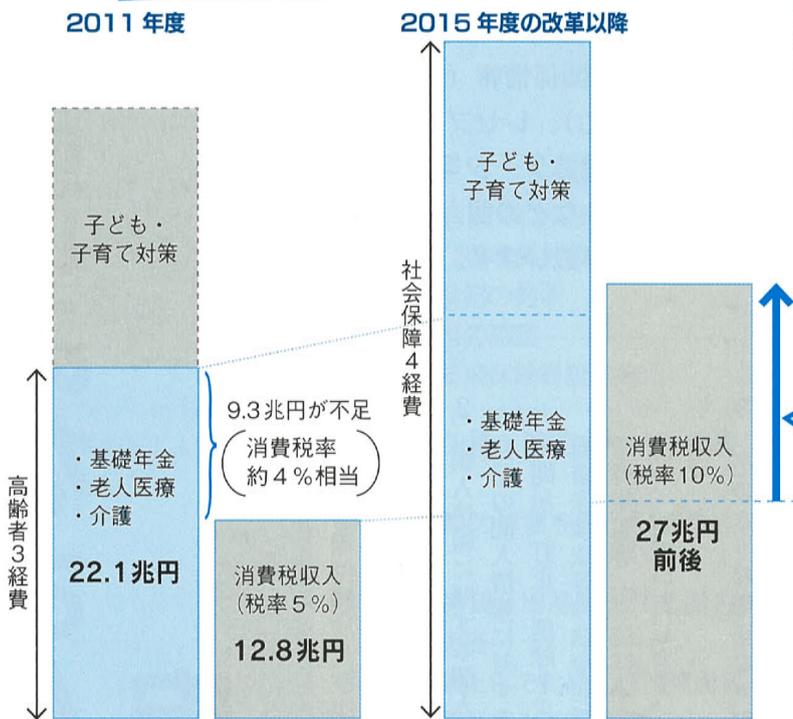
先ごろ政府は、「社会保障と税の一体改革大綱」を決定し、今国会での法案提出をめざしています。しかしその内容は、健保組合のさらなる財政悪化を招きかねない危険もはらんでいます――。

一体改革は今、なぜ必要？

財政赤字の最大原因・社会保障費の増加を抑制するためです

昨年、創設50年を迎えた日本の国民皆保険・皆年金制度。しかしこの間に進んだ「少子高齢化」「非正規雇用の増加」のため、社会保障費が急増し、国の財政赤字は深刻な規模にまで拡大しています。歴代政

引き上げられる「消費税」はどう使われる？



アップする消費税率5%は、社会保障の充実に1%、制度の安定化のために4%程度が充てられる。

権にとって、財政と社会保障制度の改革は最大の懸案でしたが、いよいよ待ったなしの状況となりました。今回の一体改革大綱は、社会保障費を圧縮し、財政を適正化するための改革の方向性を示しています。

現在、消費税は「高齢者3経費」(基礎年金・老人医療・介護)の財源に充てられていますが、現状の税率5%ではまかないきれず、不足分は国や地方自治体の負担となってきました。大綱のとおり、消費税率を2014年4月から8%、2015年10月から10%へと引き上げた場合、改革に伴う費用増を差し引いた部分の財源が確保され、財政赤字の削減につながります。

- 医療・健康保険に関連した主な事項●
- ・高額療養費制度の見直し
- ・短時間労働者へ健康保険等の適用拡大
- ・高齢者医療制度の見直し
- ・消費税率引き上げ (2014年4月に8%、15年10月に10%へ引き上げ)

大綱では、高齢化へ対応した制度の充実を図る一方で、「給付の重点化・効率化」や「世代間・世代内の負担の公平化」で社会保障費の圧縮を図り、さらに「消費税率の段階的引き上げ(図)」で社会保障費の安定財源を確保するとしています。その内容は社会保障全般にわたるものですが、医療・健康保険に関しては、以下の検討が始まろうとしています。

一体改革のポイントは何？

「消費税率の見直し」が最大の焦点です

危惧される問題は…?

健保組合への負担のつけ回しが拡大する心配も

改革の名の一方、大綱は健保組合にとって、さらなる財政悪化を招きかねない危険をはらんでいます。今回の大綱では、70〜74歳の患者負担割合を本則どおり2割とすることを先送りしたほか、医療費適正化につながる事項の見送りが目立っています。その一方で、高齢者医療制度への公費拡充は明記されず「介護保険料への総報酬割導入」が提起されています。医療費適正化がないままの「改革」では、今後の超高齢社会での安定した制度の実現は望むべくもないはずです。政府は大綱に基づき消費税増税の法案等を今国会へ提出する方針です。健保組合では、高齢者医療への公費拡充等を働きかけていく方針ですが、現在の批判に対して政府はどう応えていくでしょうか。今後の行方が注目されます。

当組合はみなさんの個人情報を

安全に管理します

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。

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〕

個人情報の利用目的

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

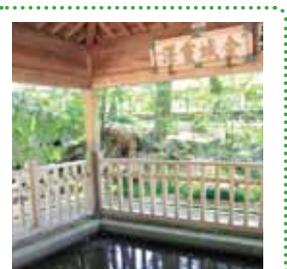
加賀百万石の 城下町金沢



加賀藩前田氏の城下町として栄えた金沢市。往時の景観や風情をとどめていることから、国の歴史都市第一号に認定されている。訪れる人を魅了する金沢の代表的な見どころを歩いてみよう。

金沢駅からバスで約15分、兼六園下バス停に降り立つと左手に兼六園、右手に金沢城公園がある。まずは、石川門をくぐり金沢城跡を散策。続いて対面の兼六園へと向かう。金沢の象徴とされる名園の春景色を堪能したら、金沢の地名の由来となった金城霊沢、赤レンガの外観も美しい石川県立歴史博物館に立ち寄りながら香林坊へ。この繁華街のすぐそばに黄土色の土塀と石畳の小路が続く長町武家屋敷跡があるのもこの町ならではの。休憩館には観光ガイド「まいどさん」が

いるので、ぜひ話しかけて金沢の魅力を教えてもらおう。用水のせせらぎに沿って歩き、足軽資料館の先を大通りへと向かうと前田利家公を祀る尾山神社の神門が見えてくる。続いて金沢市民の台所としてにぎわう近江町市場へ立ち寄ろう。市場をあとに東へと向かうと浅野川に沿って料亭が並ぶ主計町茶屋街、浅野川大橋を渡れば、ひがし茶屋街だ。石畳の路地、紅殻格子のお茶屋が並ぶ様に江戸時代の香りを感じることだろう。



金城霊沢
いもを洗ったところ、砂金がでてきたことから「金洗いの沢」と呼ばれ、金沢の地名の元とされる湧水。

ACCESS
JR 北陸本線「金沢駅」下車

問い合わせ
金沢市観光協会
☎ 076-232-5555



成異閣
兼六園に隣接する前田家の奥方御殿だった成異閣は国の重要文化財。極彩色の欄間や鮮やかな色壁などの内装が見どころ。また前田家伝来の奥方、姫君の衣装を展示している。

開館 9:00 ~ 17:00
休館 水曜日、年末年始
入館料 一般 700円、
高中生 300円、
小学生 250円
電話 076-221-0580

兼六園

特別名勝に指定される名園。優れた景観の代名詞「六勝」を兼ね備えていることからその名がつけられた。園内の中心部に位置する霞ヶ池の北岸に配された徽軫灯籠越しの景観が人気の撮影スポット。冬の雪吊り景色が有名だが、春は花と緑が水面に映える散策のベストシーズンだ。

開園
7:00 ~ 18:00
(3/1 ~ 10/15)、
8:00 ~ 17:00
(10/16 ~ 2/末)
休園 無休
入園料
大人 300円
(65歳以上は無料)、
小人 100円 (6 ~ 17歳)
電話 076-234-3800



二脚で立つ徽軫灯籠は兼六園のシンボル



石川県立歴史博物館

石川県の歴史と文化を紹介する博物館。建物は軍の兵器庫や金沢美術工芸大学に使用されていた本多の森公園の赤煉瓦棟を復元再生したもので重要文化財に指定されている。

- 開館** 9:00 ~ 17:00
- 休館** 年末年始（臨時休館日あり）
- 入館料** 大人 250 円、大学生 200 円、高校生以下無料
- 電話** 076-262-3236



長町武家屋敷跡

中・下級武士の屋敷跡が残る長町地区。石畳の細い道の両側に土塀が続く町並みが見られる。長町武家屋敷休憩館にはボランティアガイドが常駐している。



金沢城公園

兼六園と並ぶ金沢の観光スポット。重要文化財の石川門はかつての搦手門（裏門）にあたる。瓦が白く光って見えるのは鉛瓦を使用しているため。園内には当時のままの石垣が残るほか、再現建築された菱櫓、五十間長屋や内堀などが見られる。また、正門にあたる河北門も復元されている。



- 開園** 7:00 ~ 18:00 (3/1 ~ 10/15)、8:00 ~ 17:00 (10/16 ~ 2/末)
- 休園** 無休
- 入園料** 無料
- 菱櫓・五十間長屋・橋爪門・続櫓の見学は別途入館料が必要（大人 300 円、小人 100 円）
- 電話** 076-234-3800



近江町市場

生鮮産品を中心にした市民の台所。市民から「おみちよ」と呼ばれ親しまれている。買い物のほか、加賀の味覚を味わえる飲食店も数多い活気あふれる市場だ。



尾山神社

藩祖前田利家公を祀る神社。神門は、和洋中の三様式が取り入れられ、最上層にはステンドグラスがはめ込まれている。屋根には日本初の避雷針も。



金沢の茶屋街<ひがし・にし・主計町>

金沢には現在3つの茶屋街が残り、それぞれ昔の面影を残している。ひがし茶屋街は最も規模が大きくカフェや土産物店も数多い人気観光スポット。にし茶屋街は繁華街の片町に近く生活感のある花街。河畔に料亭と茶屋が軒を連ねるのは主計町茶屋街。散歩するだけでそれぞれの趣を感じるvoudらう。

湯ったり

ゆわく 湯涌温泉



金沢駅から車で約30分、金沢の奥座敷・湯涌温泉は加賀藩御用達の湯。大正期には竹久夢二が逗留したことでも知られる。源泉である総湯「白鷺の湯」は人気の日帰り温泉施設。

- 営業** 7:00 ~ 22:00
- 定休日** 毎月第3木曜日
- 料金** 大人 350 円、小学生 130 円、6 歳未満 50 円
- 電話** 076-235-1380

味わう

春の金沢を訪れたら、ぜひ味わいたいのが加賀野菜。加賀太きゅうり、赤皮甘栗かぼちゃ、金時草、加賀つるまめ、加賀れんこんなど、現在も金沢で栽培されている計15品目がブランド化されている。おいしい食べ方は近江町市場で聞いてみよう。



特定健診

ここに注目!

「脂質」の数値に要注意!

特定健診が始まって5年目の2012年度、今年度も必ず受診しましょう。

対象のご家族も

毎年の健診結果は、過去の結果と見比べていますか? 食生活の欧米化に伴い脂質(油)の摂取量が増え、「脂質異常症」になる人が多くなっています。潜在的な患者を含めると1410万人が該当するとの推計もあります(厚生労働省平成18年国民健康・栄養調査)。

脂質に異常があっても自覚症状がないため、放置しやすい項目です。血液中の脂質が増えすぎれば動脈硬化を引き起こし、心筋梗塞や脳梗塞など命に関わる発作の要因となることも!

特定健診には脂質に関する検査項目が3つあり、血液中の脂質をチェックするのに役立ちます。

命に関わる発作を招く

早く見つけるには、まず健診を

特定健診でチェックするのは、ココ!

この3つの項目をチェック

脂質	保健指導判定値	受診勧奨判定値	
 中性脂肪 いわゆる体内の脂肪(皮下脂肪・内臓脂肪)	150mg/dl以上	300mg/dl以上	摂取エネルギーが消費エネルギーより多くなると数値が上がります。中性脂肪が増えるとHDLが減り、LDLが増えやすくなります。
 HDL コレステロール いわゆる善玉コレステロール	39mg/dl以下	34mg/dl以下	HDLは血液中の余分なコレステロールを肝臓に戻す働きがあります。
 LDL コレステロール いわゆる悪玉コレステロール	120mg/dl以上	140mg/dl以上	LDLは肝臓で作られたコレステロールを血液に乗せて全身の細胞へ運びます。LDLが増えすぎると、血管の内壁に沈着して動脈硬化の原因に。

★コレステロール自体は細胞膜やホルモン、ビタミンDなどの材料になる脂質の一種で、生命の維持に欠かせません。中性脂肪はいわゆる脂肪のことで、エネルギー源です。どちらも少なすぎると健康に悪影響があるので、異常値の場合には対処しましょう。

※特定保健指導の対象者を判定する項目には入っていません。

動脈硬化を防ぐ食品

増やそう!

青背の魚などに含まれる多価不飽和脂肪酸は、動脈硬化の悪化を防ぎます。



食品100gあたりの多価不飽和脂肪酸の含有量

- しめさば.....7.05g
- 本まぐろ(脂身).....6.41g
- さんま(生).....4.58g
- まいわし(生).....3.81g
- ぶり.....3.72g



閉経後の女性は注意!

LDLコレステロールが増えやすい

女性ホルモンのエストロゲンには血液中の悪玉コレステロールのLDLを抑える働きがあります。閉経後はエストロゲンが急激に減少するため、LDLが増える傾向があります。食習慣を見直すとともに定期的に運動することで、余分なコレステロールを肝臓に戻す善玉コレステロールのHDLを増やす効果も期待できます。

メタボ健診5年目

健診結果

こんな変化はありませんか？

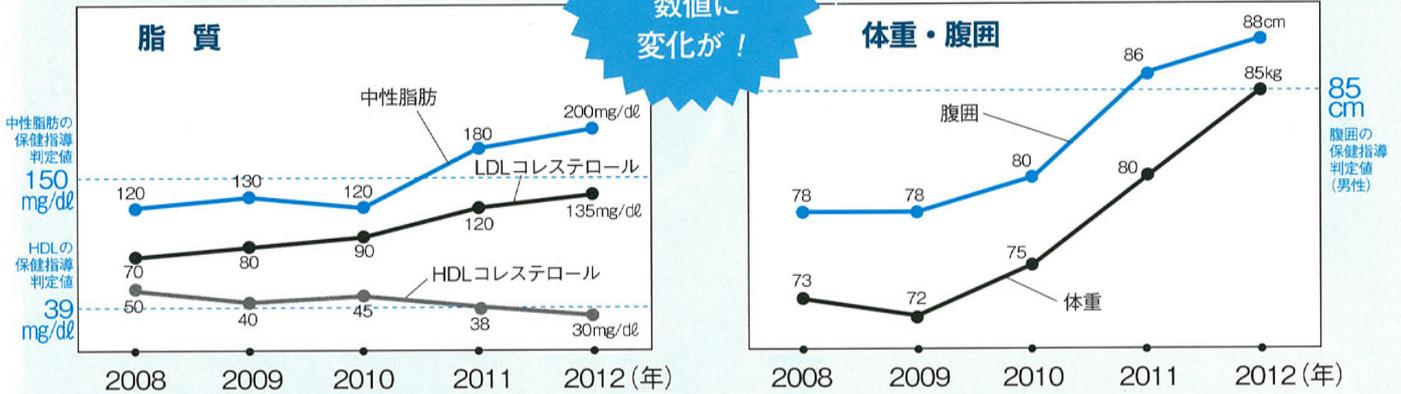
ここ2年で10kg体重が増えて現在85kg、腹囲も88cmに。油っぽい食事が好きで、鶏のから揚げ・トンカツが好物。

Aさん (45歳 男性)



自覚症状がなくても数値に変化が！

〈Aさんの事例〉



健診結果

改善するにはどうしたらいい？

健診を毎年受け、経年変化を見るのが大切です。また特定保健指導の対象になったら、ぜひ受けてください。脂質の値は加齢により変化することが多いのですが、急に変化したときは注意が必要です。

右の注意点を参考に、生活改善を始めましょう。

- ◆ 脂質、とくに動物性脂肪の多い食品は少なめに
- ◆ 洋食より和食を（肉より魚を）
- ◆ 食事全体の量は多すぎないように
- ◆ 野菜など、食物繊維は多めに
- ◆ 汗ばむくらいの有酸素運動（ウォーキング、水泳、サイクリング等）を定期的に行う



減らす食材、増やす食品はコレ！

(「五訂増補日本食品標準成分表」より)

コレステロールを多く含む食品

減らそう！

コレステロールが多い食品を食べれば、血液中のコレステロール値も上がります。



食品100gあたりのコレステロールの含有量

あんこう(肝)	560mg
いくら	480mg
卵	420mg
鶏肉(レバー)	370mg
うなぎ(蒲焼)	230mg

コレステロールを上げる食品

減らそう！

肉の脂身など飽和脂肪酸を多く含む食品は、体内でコレステロールの合成を促進させます。

食品100gあたりの飽和脂肪酸の含有量

バター	50.45g
生クリーム(乳脂肪)	27.62g
ベーコン	14.81g
豚肉(ばら)	12.95g
牛肩ロース	12.19g



コレステロールを吸収阻害・排出させる食品

増やそう！

食物繊維を多く含む食品は、コレステロールの吸収を遅らせたり、余分なコレステロールを排出させます。

食品100gあたりの食物繊維の含有量

ゆであずき	11.8g
おから	11.5g
納豆	6.7g
ごぼう(ゆで)	6.1g
モロヘイヤ	5.9g



これが

「バランスのよい献立」です!

「おしわやさしご」という言葉を

聞いたことがありますか?

日本人が古くから食べてきた

栄養価の高い食材の頭文字をつなげたもので、

バランスのよい献立の基本です。

最近ではスポーツ選手も取り入れるなど、

その健康効果に期待が高まっています。



1人分/634kcal
塩分/3.6g
(雑穀ごはん150g含む)



料理制作／柴田 真希（管理栄養士・女子栄養大学卒）

撮影／鈴木 信吾

スタイリング／たちばな さわ

ひじきと桜えびのサラダ

材料（2人分） 1人分 76kcal 塩分 0.9g

- ひじき（乾燥）…………… 4g
- セロリ…………… 1本
- 新たまねぎ…………… 1/2個
- 桜えび（干し）…………… 4g
- A かつお節…………… 少々
- 酢…………… 大さじ 2
- 砂糖…………… 大さじ 1/2
- 塩…………… 小さじ 1/4
- ごま油…………… 大さじ 1/2
- イタリアンパセリ…………… 適宜



作り方

- (1)ひじきは水で戻してから、さっと湯通しする。セロリ、新たまねぎは薄切りにし、新たまねぎは水にさらしておく。
- (2)混ぜ合わせたAに、水気をよく切ったひじきと新たまねぎ、セロリ、桜えびを和えて器に盛り、お好みでイタリアンパセリを添える。

プロが教える

バランスのよい献立を作るコツ

「まごわやさしい」の7種の食材を「主食」＋「主菜・副菜・汁もの」の全体で揃えるようにすると、バランスのよい献立になります。また、旬の食材は栄養価がとても高く、効率よく栄養を摂取できます。「生」「焼」「蒸」「揚」「炒」「煮」など調理法を変えれば料理のバリエーションが増え、油の摂りすぎも防いでくれます。

- ・主食…ごはん、パン、麺類など
- ・主菜…メインのおかず（肉、魚介、卵、豆製品など）
- ・副菜…小鉢（野菜、海藻、いも類など）

イカと春キャベツのピリ辛炒め

材料（2人分） 1人分 203kcal 塩分 1.8g

- イカ…………… 1ぱい（200g）
- しめじ…………… 1/4パック
- たけのこ（水煮）…………… 1/4本
- キャベツ…………… 1枚
- 赤パプリカ…………… 1/8個
- A サラダ油…………… 大さじ 1
- にんにく（みじん切り）… 少々
- しょうが（みじん切り）… 少々
- B みそ…………… 小さじ 2
- 豆板醤…………… 小さじ 1/2
- みりん…………… 小さじ 1
- ごま油…………… 小さじ 1



作り方

- (1)イカは足をわたごと引き抜き、きれいに洗う。胴は皮をむいて約8mm幅の輪切りにする（今回は胴のみを使います）。しめじは石づきを取ってほぐしておく。たけのこは短冊切り、キャベツ、赤パプリカは2～3cmの角切りにする。
- (2)フライパンにAを入れて火にかけ、香りがたったら、イカを加えて中火で炒める。
- (3)たけのこ、しめじ、キャベツ、赤パプリカの順に素早く炒め、混ぜ合わせておいたBで味付けする。

じゃがいもとそら豆の白ごまスープ

材料（2人分） 1人分 123kcal 塩分 0.9g

- じゃがいも…………… 1/2個
- そら豆…………… 10粒
- A だし汁…………… 300cc
- 白すりごま…………… 小さじ 1
- 塩…………… 小さじ 1/2
- 水溶きかたくり粉… かたくり粉大さじ1・水大さじ2



作り方

- (1)じゃがいもは皮をむき、8mm角に切る。そら豆は3～4分下茹でして、薄皮をむく。
- (2)鍋にAとじゃがいもを入れて火にかける。
- (3)じゃがいもがやわらかくなったら、そら豆、塩を加えて味を調え、水溶きかたくり粉でとろみをつける。

ま



まめ類

ご



ごま、ナッツ類

わ



わかめ
（海藻）

や



やさい

さ



さかな

し



しいたけ
（きのこ）

い



いも

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）
専門講師を招いて開催
- 事務講習会開催（年1回）
- 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

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

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 ☎0120-046-889
- ▶ 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 ☎0120-046-889
- ▶ 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。

業所を対象

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：年間（4月～3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被扶養者
実施時期：11月
6. 予防接種補助成（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）

体育奨励事業

- ◆ 潮干狩り（5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となりません。

7. 健康管理対策（レセプト処理費用等）

- 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）

保険料率について

平成24年2月22日に開催された第173回組合会において、24年度の保険料率が決定いたしました。健康保険料率と介護保険料率がそれぞれ引き上げとなり、下記の通り変更となりました。

健康保険料率		86.0 / 1000
一般保険料率	基本保険料率	49.6 / 1000
	特定保険料率	35.1 / 1000
調整保険料率		1.3 / 1000
介護保険料率		15.0 / 1000

平成24年3月1日より適用
(任意継続被保険者は、平成24年4月1日より適用)

■ 事業状況

(平成24年2月末現在)

●事業所数		159社
●被保険者数	男	5,341人
	女	1,289人
	計	6,630人
●介護保険 第2号被保険者	男	3,155人
	女	527人
	計	3,682人
●平均標準報酬月額	男	408,756円
	女	295,924円
	平均	386,819円
●被扶養者数		6,285人
●扶養率		0.95人
●平均年齢	男	45.64歳
	女	39.17歳
	平均	44.38歳

潮干狩りについて

日 時 平成24年5月19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(4歳~小学生まで) 300円

今年度から、保健事業等の見直しによりお弁当の配付が廃止となり、小人も参加料をいただく事となりました。なお、飲み物・入浜券・潮干狩りの道具・休憩所は引き続き健保組合でご用意いたします(参加当日4歳以上の方)。

※詳細につきましては平成24年4月上旬に各事業所あてに通知いたします。

公 告

●事業所新規適用

会社名 株式会社 トーユー
所在地 東京都江東区辰巳3-17-16
適用日 平成24年2月1日

会社名 テイエスエルプロダクト 株式会社
所在地 東京都港区虎ノ門3-7-14 AMビル
適用日 平成24年2月1日

会社名 毛塚陸運 株式会社
所在地 東京都中央区新川1-1-7
適用日 平成24年2月1日

会社名 CWロジスティックス 株式会社
所在地 東京都中央区日本橋1-2-10 東洋ビル
適用日 平成24年4月1日

●事業所削除

会社名 関東トラック 株式会社
適用日 平成24年1月1日

●事業所所在地変更

会社名 SMJ 株式会社
新住所 東京都品川区西五反田8-3-16
旧住所 東京都中央区八丁堀4-12-7
サニービル5D
適用日 平成24年1月4日

会社名 ウェストウッド SHIPPING グラインズ ジャパン 株式会社
新住所 東京都中央区新川2-26-3
旧住所 東京都港区海岸2-1-16 鈴与浜松町ビル
適用日 平成24年4月1日

電話健康相談の 廃止について

保健事業等の見直しにより、電話健康相談を平成24年4月から廃止いたします。ご了承のほどよろしくお願いいたします。

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。