第27期の理事・議員のみなさんが決まりました

４月10日㈬、任期満了にともなう組合会議員の改選が行われ、次のとおり新しい理事、監事、議員のみなさんが決まりました。

理事長には引き続き見山幹雄氏（第一港運株式会社・代表取締役会長）が選出されました。組合会議員の任期は平成25年４月４日から平成28年４月３日までの３年間です。よろしくお願いいたします。

任期　平成25年４月４日～平成28年４月３日

選定

理　事
権田　邦敏
株式会社 ダイトーコーポレーション

理　事
山田　隆
日本紙運輸倉庫 株式会社

常務理事
坂中　昇
東京港運健康保険組合

理事長
見山　幹雄
第一港運 株式会社

議　員
道行　哲也
株式会社 ユニエツクス

議　員
大塚　勝
エバーグリーン・シッピング・エージェンシー・ジャパン 株式会社

議　員
川田　利博
千代田テクノシップ 株式会社

監　事
片山　饒
大興運輸倉庫 株式会社

理　事
花澤　政男
中央港荷役 株式会社

議　員
田中　喜彦
東 海運 株式会社 京浜事業部

議　員
網本　浩一
日本塩回送 株式会社

議　員
宇佐美　正明
木下海運 株式会社

議　員
五味　秀人
新興海陸運輸 株式会社

議　員
内田　肇
毛塚運輸 株式会社

就任のご挨拶

理事長
見山　幹雄

事業主および被扶養者の皆様方におかれましては、平素より当健保組合の事業運営にご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

このたび、組合会議員の任期満了による改選により、引き続き理事長職を努めさせていただくことになりましたので、一言ご挨拶申し上げます。

健康保険組合を取り巻く情勢は大変厳しく、平成24年度予算では、全国の健康保険組合の43％の健康保険組合が保険料率を引き上げたにもかかわらず、約5800億円の経常赤字を計上し、５年連続の赤字予算となりました。

この財政悪化の主な原因は、平成20年度から導入された高齢者医療制度への過重な負担にあります。当健保組合の今年度予算においては、保険料収入の約47％もの納付金を国に納める見込みです。そのため今年度も積立金を繰り入れての収支均衡を維持しており、厳しい財政状況が続いております。

このように現役世代における高齢者医療制度への負担は限界に近く、現在進められている「社会保障制度改革国民会議」において公平な負担に改められるよう期待します。

このような中、理事長という重責を担うこととなり、その重みを痛感するとともに、役職員一同、皆様方のご期待に添えるよう全力を注いでまいる所存でございます。事業所ならびに被保険者の皆様には、これまで同様ご支援、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

第27期組合会議員（敬称略）

理　事
谷川　正俊
岡本物流 株式会社

理　事
奥田　文夫
株式会社 三栄商会

理　事
永沼　良隆
東 海運 株式会社

理　事
塚田　美秀
株式会社 ユニエツクス

互 選

議　員
荒木　正志
内外日東 株式会社

議　員
山中　浩亮
第一港運 株式会社

議　員
石倉　誠
株式会社 ダイトーコーポレーション

監　事
原　眞一
日本塩回送 株式会社 東京支店

理　事
松本　幸人
京極運輸商事 株式会社

議　員
佐久間　武志
東京港港湾運送事業協同組合

議　員
盛本　博弥
一般社団法人 東京港運協会

議　員
小泉　誠一
千葉宇徳 株式会社

議　員
椎野　利通
日証貿 株式会社

議　員
渡邉　純夫
株式会社 共同フレイターズ

保険料率は1000分の86で据え置きます

2月22日に開催された第175回組合会にて東京港運健康保険組合の平成25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。

現在、国民医療費は人口の高齢化や医療技術の高度化などにより、毎年1兆円規模で増加し続けています。現在約40兆円の国民医療費の半分以上は65歳以上の医療費が占めており、今後もさらに増加することが予想されています。

このような状況を受けて昨年「社会保障・税一体改革関連法」が成立し消費税率の引き上げが決まりましたが、健保組合に大きな負担となっている現在の高齢者医療制度については先送りとなり、社会保障改革国民会議での結論を待つことになりました。全国の健保組合が負担しているその高齢者医療制度への納付金は、算出方法が法律で決められており、健保組合の自助努力で削減することができず、大きな負担となっております。

こうした中、当健保組合の平成25年度予算においても、納付金は前年度比で1億8,000万円超も増加することが見込まれ、経常収支で3億7,250万円の赤字予算となる大変厳しい状況ですが、昨今の社会情勢を考慮し積立金を繰り入れした財政措置をして、保険料率を据え置いて運営いたします。

予算総額	**37億4,270万5千円**
経常収入	**31億1,977万3千円**
経常支出	**34億9,227万5千円**
経常収支	**▲3億7,250万2千円**

平成25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	562,000	83,881
国庫補助金収入	487	73
特定健康診査等事業収入	2	
財政調整事業交付金	25,000	3,731
雑収入	3,575	534
合計	3,742,705	558,613
経常収入合計	3,119,773	465,638

●支　出

科　目	予算額（千円）	被保険者1人当たり額（円）
事務費	150,197	22,417
保険給付費	1,740,972	259,847
法定給付費	1,714,123	255,839
付加給付費	26,849	4,007
納付金	1,471,854	219,680
前期高齢者納付金	606,269	90,488
後期高齢者支援金	698,430	104,243
日雇拠出金	1	
退職者給付拠出金	167,135	24,946
老人保健拠出金	19	3
保健事業費	111,241	16,603
還付金	1,020	152
営繕費	500	75
財政調整事業拠出金	47,914	7,151
連合会費	2,992	447
積立金	12,000	1,791
その他	3,219	480
予備費	200,796	29,970
合計	3,742,705	558,613
経常支出合計	3,492,275	521,235

予算の基礎となった数字【一般勘定】

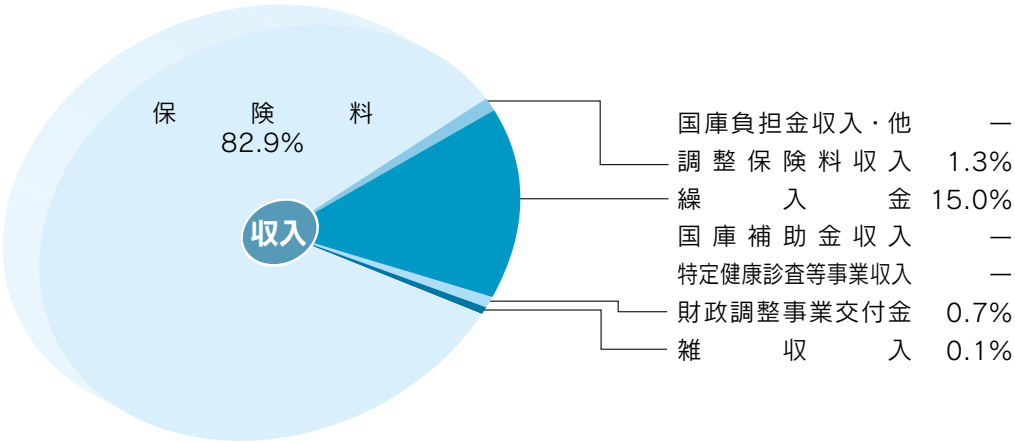
被保険者数	男	5,400人
	女	1,300人
	計	6,700人
12月末被扶養者数		6,169人
平均標準報酬月額	男	406,000円
	女	295,000円
	平均	384,000円
総標準賞与額		5,890,944千円
平均年齢	男	45.25歳
	女	38.92歳
	平均	44.00歳
保険料率	事業主	1000分の43
	被保険者	1000分の43
	計	1000分の86
	（調整保険料を含む）	

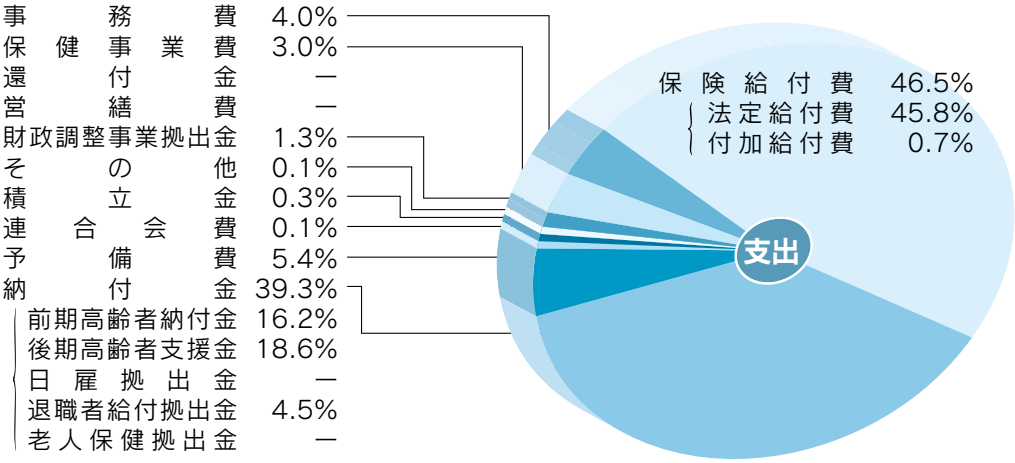
平成25年度の
予算がまとまりました

経常収支で3億7250万円赤字の見込み
大変厳しい財政状況ですが

健保組合としては、より一層効率的な事業運営や支出節減等に努めながら、皆様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。

収支のわりあい【一般勘定】





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。25年度の介護納付金は1,872万円増加して３億2,244万円となりましたが、介護保険料率を1000分の15に据え置きます。

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（40～64歳の被保険者と被扶養者）	5,343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）	3,600人
平均標準報酬月額	434,000円
総標準賞与額	3,656,000千円
介護保険料率	1000分の15

平成25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	336,072	93,353
雑収入	12	3
合計	336,084	93,357

●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	322,444	89,568
介護保険料還付金	300	83
積立金	12,839	3,566
雑支出	501	139
合計	336,084	93,357

個人情報保護に関する基本方針

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ー対策の実施
   (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部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	• 保険給付及び付加給付の実施	• 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・不支給決定に係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	• 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	• 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、賞与支払届等にかかる被保険者データの提供
3．保健事業に必要な利用目的	• 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	• 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係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	• 診療報酬明細書（レセプト）等の内容点検・審査	• 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	• 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）	• 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	• 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	• 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

西沢渓谷・新緑の中を元気よくハイキング

（山梨県・山梨市）

森林セラピー基地に認定されている西沢渓谷。遊歩道が渓谷沿いに整備され、広葉樹林の下、豪快に流れる水の音を耳にしながら歩くのは気持ちいい。いくつもの滝や変わった形の岩が眺められ、変化に富む景観は飽きることがない。さあ、目にまぶしい新緑の中を歩いてみよう。

西沢渓谷入口からスタート。鮮やかな広葉樹の緑に囲まれ、木漏れ日の美しさに思わず天を仰いで深呼吸。全身が一気にリラックスする。

二俣吊り橋を渡ると、本格的な山道になる。勾配の急な山道を登っていく。疲れたなと感じたら、河原に下りて一息つき、冷たい水で顔を洗ってリフレッシュするのがおすすめ。

三重の滝を過ぎたあたりから、人面洞などさまざまな奇岩が出現する。じっと見ていると、いろんな形に見えてくるからおもしろい。

竜神の滝の先は、岩場がぬれて滑りやすくなっている。足元には気をつけよう。岩場を両手を使ってよじ登ることもあるが、変化に富んでいるからか、不思議と疲れを感じない。

ハイキングのハイライトはなんといっても、全長50mの七ツ釜五段の滝。豪快な流れに思わず「おぉ～!!」と言葉が出る。険しい山道を歩いて歩いてやっと出会えるこの景色に感動!! さらに登っていくと、大展望台。奥秩父の山々を遠く眺めながら、ほっと一息。

大展望台からの帰り道は、旧森林軌道の山道を下る。かつて木材搬出のためのトロッコが走っていた道が、遊歩道として整備された道だ。軌道の跡が道標。往路とはまた違った景色を眺めて歩くうちにゴール。

10kmの行程、気持ちよい汗をかくハイキングだ。

七ツ釜五段の滝
西沢渓谷最大の滝。日本の滝百選にも選ばれている。滝の落差およそ50m。見る位置によって、さまざまな表情をみせる滝だ。

森林セラピープログラムもおススメ

森林セラピーガイドといっしょに歩くセラピープログラムがあります。
1名9,800円
2名6,300円（1名あたり）
3名以上4,800円（1名あたり）
※料金には森林セラピーガイド料、セラピー弁当、ストレスチェック、傷害保険料が含まれています。
電　話：0553-22-1111
（山梨市役所観光課）

セラピー弁当
地元の食材を使用したお弁当。素朴な風味はまさに手作りの味。地元の旅館が持ち回りで作ってくれているのだそう。

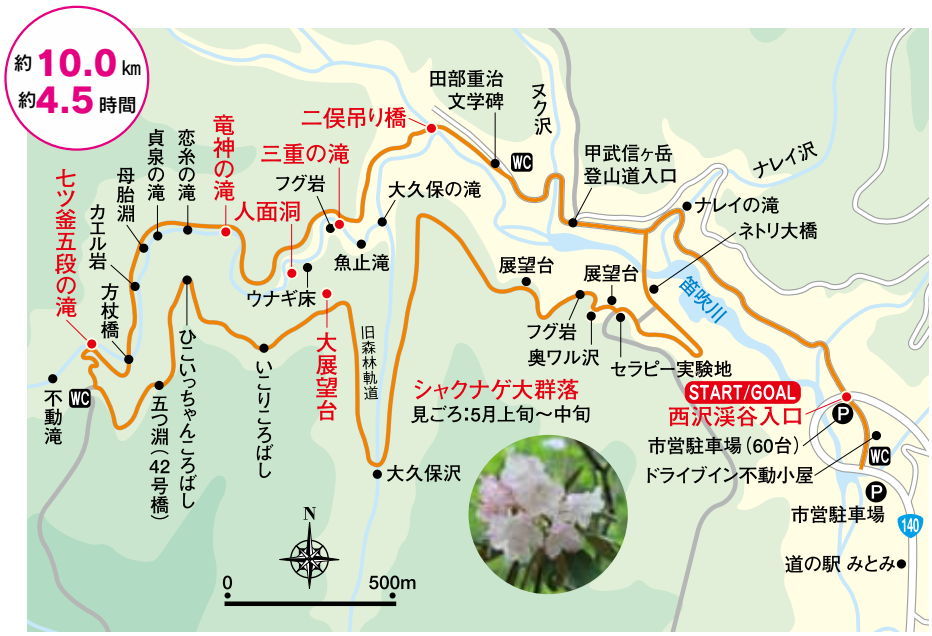
コケの中を水が流れる音を聞く
岩に聴診器を当てると自然の生命の音が聞こえる。これはちょっと感動。ぜひ一度お試しあれ。

森林セラピー基地って?

人は森の中に入ると木々の緑や土のにおい、澄んだ空気などによってリラックスすることができます。この森林浴の効果を科学的に解明して、心身の健康に活かそうという試みが「森林セラピー」です。西沢渓谷は2007年に森林セラピー基地として認定されています。

ACCESS
JR中央本線「山梨市駅」から車で約20分
中央自動車道「一宮御坂IC」または「勝沼IC」より約20分
関越自動車道「花園IC」より約150分

問い合わせ
山梨市観光協会
☎ 0553-22-1111
http://www.yamanashishi-kankou.com/



三重の滝

三段に流れ落ちるから三重の滝。滝見台から眺めるのがおすすめ。

二俣吊り橋

高さ 15 m、長さ 60 mの大きな吊り橋。橋下をのぞくと足がすくむ。高所恐怖症の方は前方だけを見て進んでいこう!? ここから「鶏冠山（とさかやま）」の岩肌まではっきり見ることができる。

竜神の滝

青い滝壺が美しい。

岩場は滑りやすいのでトレッキングシューズで歩こう。

湯ったり

岩下温泉旅館

岩下温泉旅館旧館にある混浴の内湯。源泉のまま、加温しないので 27 度の冷泉。日帰り利用も可能で、常連客も多い。男女別の内湯は加温されており、新館のお風呂もおすすめ。

電　話：0553-22-2050
営　業：9：30 ～ 20：00
休館日：月曜日
日帰り料金：大人 400 円
　　小人 300 円
アクセス：石和温泉駅から車で約 10 分

味わう

酒蔵 櫂

蔵元ごはん　1,700 円

養老酒造の２階のスペース、古民家を今風に改装したおしゃれなカフェ。酒の香りがするお酒のアイスは、ここでしか味わえない。

電　話：0553-22-4047
ランチ：11:30 ～ 14:00
ディナー：18:00 ～ 22:00
　　※完全予約制（電話で予約を）
アクセス：山梨市駅から車で約 10 分

根津記念館

東武鉄道を経営し、「鉄道王」と称された根津嘉一郎の実家を復元。

電　話：0553-21-8250
開　館：9：30 ～ 16：30
　　（受付 16：00 終了）
休館日：月曜日（祝日の場合は翌日休）、年末年始
入館料：大人 300 円、高校生 200 円、小中学生 100 円
アクセス：山梨市駅から徒歩約 25 分・車で約 5 分

放光寺

早春から晩秋まで、広い境内でさまざまな花が目を楽しませてくれる。

電　話：0553-32-3340
時　間：9：00 ～ 16：30
拝観料：300 円（抹茶またはコーヒー付 600 円）
アクセス：塩山駅から車で約 10 分

恵林寺（えりんじ）

四季折々に美しい姿を見せる庭園。国の名勝に指定されている。武田信玄を弔う菩提寺である。

電　話：0553-33-3011
時　間：8：30 ～ 16：30
拝観料：大人 300 円、小・中・高校生 100 円
アクセス：塩山駅から車で 10 分

恵林寺の鳴き廊下

歩くとキュッキュッと鳴る。素晴らしい技術に感激。素直に楽しい!!　観光客に大人気なのもうなずける。

年1回の健診で
健康寿命
UP!

今年も受けよう 特定健診

今年もメタボリックシンドロームに着目した特定健診・保健指導が始まります。体の状態を定期的にチェックするよい機会です。受けそびれることがないよう、年に1回必ず受診しましょう。

まず特定健診を受けます

【対 象 者】40 ～ 74 歳の被保険者と被扶養者

【必須項目】１項目でも欠けると、特定健診を受けたことになりません。必須項目は必ず受診してください。

診察	☑問診 ☑身長 ☑体重 ☑肥満度 ☑腹囲 ☑身体診察 ☑血圧
脂質	☑中性脂肪 ☑HDLコレステロール ☑LDLコレステロール
肝機能	☑AST（GOT） ☑ALT（GPT） ☑γ-GT（γ-GTP）
代謝系	☐空腹時血糖 ☐ヘモグロビンA1c（いずれか1つ） ☑尿糖
尿・腎機能	☑尿たんぱく

※医師の判断に基づき選択的に実施する項目…ヘマトクリット値・血色素量・赤血球数・12誘導心電図・眼底検査

健診結果をもとに階層化

【階層化のしかた】内臓脂肪が蓄積し、リスクが重なっている人を抽出します。

内臓脂肪をチェック

①腹囲が男性 85㎝以上
　　女性 90㎝以上

② BMI※が 25 以上

＋

リスクの重なりをチェック

①血糖が高い
②血圧が高い
③脂質が基準外
④喫煙習慣がある

→ リスク低 → 情報提供

→ リスク中 → 動機づけ支援

→ リスク高 → 積極的支援

※ BMI ＝ 体重（kg）÷ 身長（m）^{2}

対象となった人に特定保健指導を実施

【特定保健指導の実施方法】対象となった人には、当健保組合からご連絡します。保健師などプロのサポートを受けて、生活習慣の改善に取り組みましょう。

動機づけ支援　初回面接＋６カ月後の評価

積極的支援　初回面接＋３カ月以上の継続的支援＋中間評価＋６カ月後の評価

2013年度から「第２期」がスタート

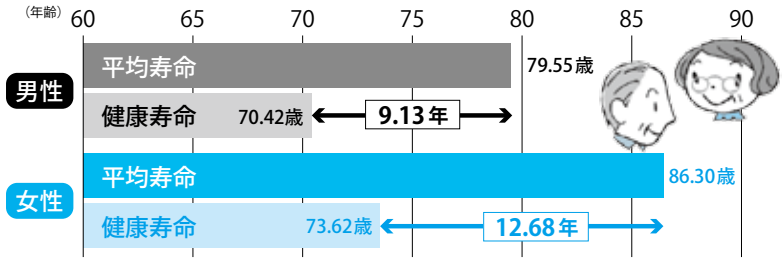
特定健診･保健指導は、2008 年度からスタートした国の事業です。2008 ～ 2012 年度で「第１期」が終了し、2013 年度からは「第２期」がスタートします。第２期では、ヘモグロビン A1c の表記が国際標準値に変わるなどの変更がありますが、基本的な流れは第１期と同じです。

特定健診を活用して、「健康寿命」を延ばそう

「健康寿命」とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。平均寿命と健康寿命の差は、男性9・13年、女性12・68年もあることがわかっています。

この不健康な期間を短くするためには、生活習慣病を未然に防ぐことが大切です。年に1回の特定健診を上手に活用して、〝元気で長生き〟をめざしましょう。

●平均寿命と健康寿命の差



「健康日本 21（第２次）の推進に関する参考資料」より

ジェネリック医薬品の効き目は新薬と同等です

新薬の特許期間が切れた後につくられるジェネリック医薬品。新薬と同じ有効成分で同等の効き目があるのに、値段は断然お得！「安いから効き目が劣るはず」なんて決めつけていませんか？

ジェネリックが安いのは、効き目や安全性が劣るからではありません！

新薬がジェネリックより高いのは、研究や開発に多くの時間や費用がかかっているからです。そのため新薬には特許期間があり、20～25年間はひとつの製薬会社から販売され、値段も高く設定されます。

一方、ジェネリック医薬品は新薬の特許期間が切れた後に、他の製薬会社から同じ主成分、同じ効能でつくられるものです。研究や開発にかかる時間や費用が抑えられるため、値段が安くできるのです。

効き目や安全性は国から保証されています

ジェネリック医薬品は、薬事法に基づいて厚生労働省の承認を受けた医薬品です。厳しい審査で、有効性・安全性・品質が新薬と同等であることが確認されています。

それでもジェネリックに変えるのが不安であれば、「お試し調剤」というもらい方で、処方された薬のうち1週間分だけなど、短期間ジェネリックを試すこともできます。お試し期間の後、残りの薬もジェネリックに変更するかを薬剤師と相談して決められます。

代表的な高血圧の薬で比較

ジェネリックはこんなに安い!!

自己負担3割で、1年間・1日1錠ずつ服用した場合

- ●エナラプリルマレイン酸塩10mg錠（一般名）
  新薬 15,592円　ジェネリック 1,346円 ➡ 自己負担が14,246円減ります！
- ●ロサルタンカリウム錠 100 mg（一般名）
  新薬 23,794円　ジェネリック 14,125円 ➡ 自己負担が9,669円減ります！

※薬価のみを単純計算して比較しています。また、ジェネリック医薬品は最も安価なもので計算しています（2012年12月現在）。

フィトケミカルで免疫力アップ

1人分／386kcal
塩 分／2.1g

菜の花と豚肉のみそ炒めonサラダ

いつもの定番レシピとサラダを組み合わせれば、
野菜たっぷりベジメニューに変身！

●材料〈2人分〉

豚肉（ロース）……200g
塩……小さじ1/3
こしょう……少々
酒……大さじ1
片栗粉……小さじ2

菜の花……1束
にんにく……1片
サラダ油……大さじ1/2

A
- みそ……大さじ1
- みりん……大さじ1
- しょうゆ……小さじ1
- 水……大さじ1

グリーンレタス……2～3枚
トマト……1個
黒こしょう……適量

●作り方

①豚肉に塩、こしょうして酒をまぶす。（肉が大きい場合は2～3等分に切る。）

②菜の花は4～5cmの長さに切る。1％の塩（分量外。1ℓの水に小さじ2の塩が目安）を入れた湯で菜の花を茹で、水気をしっかりとしぼっておく。
※茎部分から茹で、45秒後に花部分を入れる。30秒後に氷水に取り急冷するとちょうどよい。

③フライパンに薄切りのにんにくとサラダ油を入れ、弱火で炒める。色が変わったらにんにくだけ取り出す。

油が少ないので写真のようにフライパンを傾けて炒める。

④油が残っているフライパンに片栗粉をはたいた①を入れ、中弱火で色が変わる程度に焼く。

⑤取り出しておいたにんにくと水気をしぼった菜の花を入れて炒め合わせ、事前に混ぜたAを入れてサッと炒める。

⑥レタスとくし切りにしたトマトを皿に盛り、その上に⑤をのせる。黒こしょうを振る。

旬の野菜

菜の花（イソチオシアネート）

菜の花にはイソチオシアネートと呼ばれるフィトケミカルが豊富に含まれています。スプラウト類や大根などアブラナ科の野菜を食べたときにピリッとする辛味成分で、コレステロール値改善、がん予防が期待できるといわれています。

調理のポイント

- 菜の花は、加熱しすぎると食感や風味などの素材のよさが損われます。時間を計ってサッと茹でること。
- 油は目分量ではなく計量スプーンで量りましょう。エネルギーを抑えられるだけでなく、しつこくない味付けに仕上がります。
- 豚肉は下味をつけて片栗粉をはたくことでみそが全体になじみます。

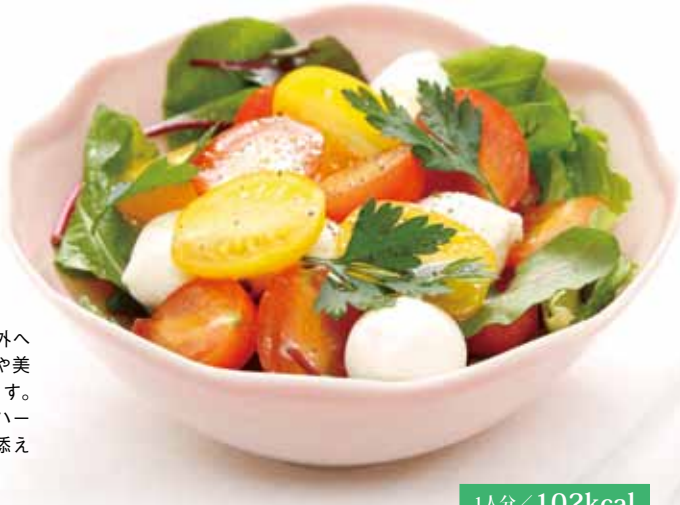
料理制作／井出 杏海（管理栄養士）　スタイリング／洲脇 佑美

カラフルカプレーゼ

トマトとチーズのカプレーゼに緑の野菜をプラスして
カラフル＆栄養豊富に

旬の野菜　パセリ（フラボノイド）

フラボノイドには活性酸素を体外へ追い出す働きがあり、老化防止や美肌効果、疲労回復につながります。パセリ独特のさわやかな香りはハーブとして煮込み料理に。また、添えれば抗菌効果が得られます。



1人分／102kcal
塩 分／0.9g

●材料〈２人分〉

- ミニトマト（赤）……10 個
- ミニトマト（黄）……4 個
- 塩……小さじ 1/3
- ベビーリーフ……1/2 袋
- モッツァレラチーズ……50g
- イタリアンパセリ……2 枝
- オリーブオイル……小さじ 1
- 黒こしょう……適量

●作り方

①ミニトマトは半分に切り、切り口に塩を振る。
②ベビーリーフの上に①、モッツァレラチーズ、ちぎったイタリアンパセリを盛り、オリーブオイルと黒こしょうをかける。

※ここでは小さな玉型のモッツァレラチーズを使用していますが、大きめの塊タイプを使用する場合は食べやすい大きさに切ってください。

春のベリーベリースムージー

環境変化の多い春。
疲れたときはスムージーで元気をチャージ

●材料〈２人分〉

- いちご……8 粒
- ブルーベリー……8 粒
- ラズベリー……5 粒
- 牛乳……50ml
- 砂糖……大さじ 1/2
- 氷……2 ～ 3 個

●作り方

①いちごはヘタを取り除く。
②すべての材料をミキサーに入れて滑らかになるまで混ぜる。
③好みでラズベリー（分量外）をピックに刺して飾る。

旬の果物　いちご（アントシアニン）

いちごの赤色はアントシアニンと呼ばれる色素によるもの。ぶどう、ブルーベリー、黒米にも含まれており、肝機能向上や動脈硬化抑制、疲れ目改善、疲労回復効果が期待できます。いちごはビタミンＣが多い果物で、５～６粒とれば１日のビタミンＣ所要量を満たすことができます。

1人分／103kcal
塩 分／0.1g

コラム

いろいろなフィトケミカルをとって健康に！

フィトケミカルとは「phyto= 植物」「chemical= 化学」という意味で、植物が紫外線、有害物質、害虫、外敵などから自身を守るために作り出す物質の総称です。５大栄養素（炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラル）以外の、第７の栄養素といわれ、注目を集めています（第６は食物繊維）。

では、どのようなものにフィトケミカルは含まれているのでしょうか？ 例えば色に注目すると、赤系のいちご、スイカ、パプリカ、橙系のマンゴー、かぼちゃ、にんじん、オレンジ、黄色系のレモン、とうもろこし、緑系のブロッコリー、菜の花、春菊、紫系のなす、紫キャベツ、ベリー類等です。苦みでは、コーヒー、お茶、香りではワサビ、にんにく、玉ねぎ、長ねぎ等。ふだんから食卓に並ぶ身近な野菜や果物が多いことに気づくことでしょう。

フィトケミカルは、野菜、果物、穀類、豆類などの植物に、色、香り、苦味、辛味などの成分として存在しており、全部で数千種類存在するともいわれています。これらフィトケミカルを含む食材を摂取することで、免疫力向上、抗酸化作用、血糖値の改善、疲労回復、生活習慣病予防、美肌効果等、さまざまな健康効果が期待できます。食材によって効果が違うので、毎日違う野菜を選び、できる限り毎食取り入れるとよいでしょう。とはいえ、食事はバランスが肝心。肉・魚・卵等のたんぱく質、白米やパンの炭水化物も一緒に摂取しましょう。

平成25年度
保健事業ご案内

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、傷病手当金の適正な支給、被保険者証の検認

◆**減額査定の通知（随時）**
審査支払機関の審査による自己負担額相当額の減額分（10，000円以上）について通知

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）**
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）

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（国内旅行限定）（1泊2，000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。

契約保養施設一覧

契約保養所システム

◎㈱ジェイティービー
◎近畿日本ツーリスト㈱
◎㈱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

◎**舞子高原ホテル**
新潟県南魚沼市舞子2056-108
☎025-783-3511

◎**日本エアロビクスセンター**
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㈶船員保険会にお問い合わせください。

平成25年度 保険料率について

平成25年２月22日に開催された第175回組合会において、25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が変更となります。

健康保険料率		86.0 / 1000
一般保険料率	基本保険料率	44.5 / 1000
	特定保険料率	40.2 / 1000
調整保険料率		1.3 / 1000

介護保険料率	15.0 / 1000

平成25年３月１日より適用
（任意継続被保険者は、平成25年４月１日より適用）

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。

■事　業　状　況

（平成25年3月末現在）

●事業所数		164社
●被保険者数	男	5,305人
	女	1,312人
	計	6,617人
●介護保険 第２号被保険者	男	3,111人
	女	547人
	計	3,658人
●平均標準報酬月額	男	405,709円
	女	297,268円
	平均	384,208円
●被扶養者数		6,167人
●扶養率		0.93人
●平均年齢	男	45.41歳
	女	39.22歳
	平均	44.19歳

公　　告

●事業所削除

会社名　株式会社 アイ・ビー・エル
適用日　平成25年2月1日

●事業所名称変更

新名称　一般社団法人 東京港運協会
旧名称　社団法人 東京港運協会
適用日　平成25年4月1日

●事業所所在地変更

会社名　ティ・ケィ・シッピングジャパン 株式会社
新住所　東京都世田谷区岡本3-2-11
旧住所　東京都千代田区永田町2-11-1
　　山王パークタワー 3階
適用日　平成25年3月1日