

平成25年度の 決算がまとまりました

東京港運健康保険組合の平成25年度決算が、去る7月9日に開催された第179回組合会で可決・承認されました。その概要をお知らせいたします。

収入総額…34億 879万5千円
 支出総額…33億8,500万9千円
 決算残金…………… 2,378万6千円

1人当たりでみた決算額

支出合計 514,987円

収入合計 518,606円

事務費 18,207円

保険給付費 250,117円
 { 法定給付費 246,475円
 付加給付費 3,642円

納付金 223,659円
 { 前期高齢者納付金 92,511円
 後期高齢者支援金 106,424円
 退職者給付拠出金 24,721円
 老人保健拠出金 3円

保健事業費 13,454円
 還付金 14円
 財政調整事業拠出金 7,175円
 連合会費 355円
 積立金 1,826円
 その他 178円

保険料 467,549円

国庫負担金収入 235円
 調整保険料 7,209円
 繰入金 38,264円
 国庫補助金収入 136円
 財政調整事業交付金 3,525円
 雑収入 1,687円

一般勘定

当健保組合の平成25年度予算においては、保険給付費を17億4097万円計上いたしましたが、みなさんの医療費削減のご協力もあり、予算見込みより9695万円低く抑えることができました、16億4402万円となりました。また、事務費や保健事業費につきましても削減努力を行うことにより、予算より低く抑えることができました。

この結果収支総額



平成25年度 収入支出決算概要表

収入

科目	決算額 (千円)
保険料	3,073,201
国庫負担金収入	1,547
調整保険料	47,386
繰入金	251,510
国庫補助金収入	894
財政調整事業交付金	23,170
雑収入	11,087
合計	3,408,795

支出

科目	決算額 (千円)
事務費	119,677
保険給付費	1,644,023
法定給付費	1,620,081
付加給付費	23,942
納付金	1,470,112
前期高齢者納付金	608,072
後期高齢者支援金	699,527
退職者給付拠出金	162,494
老人保健拠出金	19
保健事業費	88,434
還付金	94
財政調整事業拠出金	47,158
連合会費	2,337
積立金	12,000
その他	1,174
合計	3,385,009

決算残金処分内訳

種別	金額 (千円)
別途積立金	23,544
財政調整事業繰越金	242
合計	23,786

は、収入総額34億880万円、支出総額は33億8501万円となり、決算残金は2379万円となりました。經常収支では、収入が30億9430万円、支出が3億3762万円で、2億4333万円の赤字となっています。

収入では、みなさんから納めていただく保険料収入が30億7320万円と、前年度比4987万円減少しました。

一方支出は、保険給付費が16億4402万円と、前年度と比べ2030万円増加となりました。高齢者医療制度への納付金等は14億7011万円で、前年度比1億8085万円の大幅な増加となり、健保財政にさらに重い負担となっています。

みなさんの健康管理・健康増進のための保健事業費は、予算に比べ2281万円少なく、前年度比33万円

介護勘定 平成25年度 収入支出決算概要表

収入

科目	決算額 (千円)
介護保険収入	342,033
雑収入	8
合計	342,041

支出

科目	決算額 (千円)
介護納付金	321,066
介護保険料還付金	16
合計	321,082

決算残金処分内訳

種別	金額 (千円)
準備金	20,959
合計	20,959

介護勘定

当健保組合の介護保険分の決算は、介護保険収入が3億4203万円、介護納付金が3億2107万円、決算残金2096万円は全額準備金として積み立てました。

健康保険組合連合会による平成26年度の健保組合全体の早期予算集計によると、平成20年度に高齢者医療制度が創設されて以降7年連続の赤字となっており、經常赤字累計は3689億円にのぼり、8割の健保組合が赤字となっています。健保組合のこのような厳しい状況をご理解いただき、今後も医療費削減、健康増進に努めていただきますようお願いいたします。

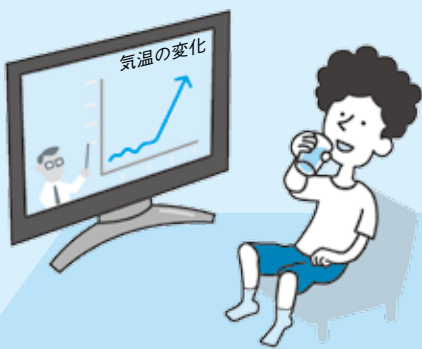
こまめな水分補給と暑さを避ける工夫で 熱中症予防を!

高温の環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして発症する熱中症。適切に対処しないと生命にかかわる場合があります、危険です。

予防法を知っていれば発症を防ぐことができるので、日常生活の中では次のようなことに気をつけて過ごしましょう。

こまめに水分補給を

暑い日は体を動かしてなくても汗をかいています。こまめに水分を補給しましょう。また、軽い脱水状態では自分でも気づかないことがあります。のどが渇く前に水分補給し、暑いところに出る前にも水分を摂っておくことが大切です。



暑さを避ける工夫をしましょう

屋外での活動時は
テントなどを張る

扇風機や
エアコンを使う

ブラインドや
すだれをかける

日傘や帽子
を使用する

日陰を
選んで歩く

うち水をする



急に暑くなる日は 特に注意!

熱中症は、梅雨の合間や梅雨明け後、急に気温が高くなった日などに起こりやすくなります。暑さに体が慣れていないと熱中症が起こりやすいのです。天気予報などで気温の変化に注意しましょう。

暑さに備えた体づくりを

暑い日が続くと、体が暑さに慣れてきて、汗をかきやすくなったり(体温上昇を防ぐ)、汗に含まれる塩分濃度が低下したり(塩分欠乏にならないようにする)します。暑さに備えた体づくりは、日ごろから運動することによってでき、熱中症予防になります。ふだんからウォーキングなどをして、汗をかく機会を増やしておきましょう。

体調を考慮して外出や運動を調整しましょう

熱中症の発症には、その日の体調が大きく影響します。次のような体調のときは、暑いところでの運動や作業を控えるか、軽減することが必要です。



発熱
している

下痢を
している

二日酔い

睡眠不足

朝食を
摂っていない

服装の工夫を

襟元をゆるめて
クールビズを
実行する

吸汗・速乾
素材の衣類
や涼しい素
材を選ぶ

おっと、
出かける前には
水分補給だね





どんなことをするの？ 特定保健指導

「動機づけ支援」の案内
もらったAさん



特定健診の結果に基づき特定保健指導の対象になると、健保組合から案内が届きます。

特定保健指導では、保健師や管理栄養士などの支援スタッフが、生活習慣改善をめざしてアドバイスやフォローをしてくれます。実際にどんなことが行われるのか、みてみましょう。

「積極的支援」の案内
もらったBさん



動機づけ支援

では、こんなことをします

積極的支援

では、こんなことをします

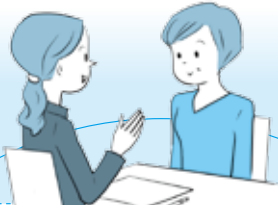
初回面接

保健師などの支援スタッフと面接し、生活習慣改善に向けて、運動や食事などに関する具体的なアドバイスを受けます。また、腹囲や体重を減らすための具体的な行動目標や計画を立てます。(面接は個人で行う場合と、グループで行う場合があります)

たとえば
こんな目標・
計画を立てます

- 体重を 4kg 減らす。
- 晩酌はビール 2 缶 ➔ 1 缶にする。
- 食事は肉 ➔ 魚・野菜中心にする。
- 通勤を自転車から徒歩にする。 …etc.

これなら
できそう



6 カ月間、
自分で計画を実践…



3カ月以上の継続的支援

個別またはグループ面接、電話、メール、手紙、FAX などの方法により、3 カ月以上の継続的な支援を受けます。動機づけ支援より手厚い、複数回に及ぶ支援となります。



生活習慣
改善を実践…



6 カ月後

評価

初回面接で設定した目標や計画が達成できたか、確認します。

腹囲減！

90kg

85kg

体重減！

**特定保健指導(積極的支援)で
男性約3割 女性約4割が
メタボ脱出に成功!**

平成 20 年度から 21 年度にかけて特定保健指導を受けた方のうち、男性で約 3 割、女性で約 4 割が、検査値等が改善しメタボ脱出に成功していたことがわかりました。

特定保健指導の案内を受け取った方は、チャンス! 今年こそメタボから脱出しましょう!

こんなに改善されました!

	男性	女性
腹 囲	約 2.2cm 減	約 3.1cm 減
体 重	約 1.9kg 減	約 2.2kg 減
中性脂肪	約 27.2mg/dl 減	約 26.4mg/dl 減

「ジェネリックは使えますか？」 その一言で医療費節約

**ジェネリックは先発医薬品と
同じ有効成分で製造**

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品（新薬）の特許が切れた後、先発医薬品と同じ有効成分で作られた医薬品のことです。後から作られるため「後発医薬品」とも呼ばれています。

研究開発費を抑えられるため値段が安い

先発医薬品は、開発に莫大な費用と時間をかけています。そのため、先発医薬品は特許を出願してから20年〜25年間、開発メーカーが独占的に販売できることになっています。

**ジェネリックは先発医薬品と
同じ基準で製造**

ジェネリック医薬品は、国が定めた「医薬品の製造管理と品質管理に関する基準」により製造されています。先発医薬品と同じ基準で製造されていますので、ジェネリック医薬品は安心して服用することができます。

先発医薬品からジェネリック医薬品に変えると、価格が大幅に安くなる場合もあります。薬局でのたった一言で薬代を抑えることができるかもしれません。

特許が切れると、同じ有効成分の医薬品を、他のメーカーがジェネリック医薬品として販売できるようになります。一から開発するわけではないので、開発期間も短く、コストも安く済みます。そのため先発医薬品よりジェネリック医薬品のほうが安く販売できるのです。

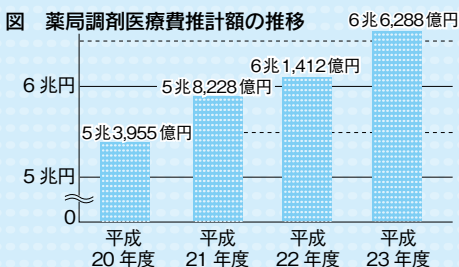
誤解していませんか？ジェネリック医薬品



豆知識

増え続ける薬代

わが国の薬局調剤医療費は、平成20年度に5兆3,955億円だったものが、平成23年度には6兆6,288億円と3年で1兆円以上増えています。医療費の伸びを抑えるため、国ではジェネリック医薬品の利用促進を呼びかけています。



出典：平成23年度国民医療費の概況

検索してみよう

かんじゃさんの薬箱

自分が使用している薬にジェネリック医薬品があるか知りたいときは、日本ジェネリック医薬品学会が運営する「かんじゃさんの薬箱」で検索して調べることができます。



<http://www.generic.gr.jp/>

「負傷原因を正しく伝えていきますか？」

療養費支給申請書の署名は記載内容をチェックしてから

健康保険を使えるのはどんなとき？

医師や柔道整復師に、骨折、脱臼、打撲、捻挫（いわゆる肉ばなれを含む）と診断され、整骨院や接骨院で施術を受けた場合に、健康保険を使えます。なお、骨折と脱臼については、応急手当をする場合を除き、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。

具体的には、日常生活やスポーツ中に転んでひざを打ったり、足首をひねったりして急に痛みが出たときなどに、健康保険を使って施術を受けることができます。負傷原因がはっきりしているケガや痛みの場合のみ健康保険を使えますので、整骨院や接骨院では、負傷原因を正しく伝えるようにしましょう。

整骨院・接骨院で健康保険が 使えない例には こんなものがあるよ

- 単なる（疲労性・慢性的な要因からくる）肩こりや筋肉疲労。
- 脳疾患後遺症などの慢性病や症状の改善のみられない長期の施術。
- 病院、診療所などで同じ負傷等を治療中のもの。
- 労災保険が適用となる仕事や通勤途上での負傷。

整骨院・接骨院では健康保険を使って施術を受けることができますが、どんな場合でも使えるわけではありません。使えるのはどんなときが正しく知って、適切に利用してください。

療養費支給申請書は 記載内容をチェックしてから記入を

療養費支給申請書に患者が被保険者名等を入力するのは、療養費の受け取りを柔道整復師に委任する意味があり、健保組合が被保険者以外の方に療養費を支払ううえで、重要な要件となります。

そのため患者自身による記入が必要です。ケガで自筆ができない場合など、やむを得ない場合のみ代筆が認められています。

実際に記入する場合には、負傷原因、負傷名、日数、金額などが事実と異なっていないか確認してから、記入するようにしてください。

領収証がもらえます 大切に保管しましょう

領収証は柔道整復師に発行が義務づけられているため、無料でもらうことができます。医療費控除の対象となるため、大切に保管するようにしましょう。ただし、疲れをいやしたり、体調を整えるといった施術は医療費控除の対象には含まれません。

施術内容が記載された明細書（有料となる場合あり）は、患者の希望により発行してもらうことができます。

健康保険を使える場合は限られています



山梨県
山中湖村

雄大な富士を望む 山中湖ウオーキング

世界文化遺産に登録された富士山は、古くから信仰の対象であるとともに浮世絵の題材にもなり、文化的意義も評価されている。その雄大な富士を眺め、山中湖畔を巡るウオーキングコースへ出かけよう。



富士山とひまわり (山中湖 花の都公園)

富士山に一番近い湖・山中湖周辺では、広大な風景を楽しみながらウオーキングができる。まず、起点は「山中湖 花の都公園」。8月には、晴天に恵まれば富士山をバックにひまわりが咲き誇る景観が楽しめる。富士山に向かって突き進み、最初の信号を左へ曲がる。小川沿いに進んでいくと山中湖が見えてくる。



山中湖は富士五湖最大の湖であり、世界文化遺産に富士山とともに登録されている。海拔982mと日本で3番目の高所にある湖。このため、夏でも比較的快適にウオーキングできる。また、湖面ではさまざまな水上スポーツを楽しむ人々にぎわっている。湖に向かって右に進むと、安産祈願で有名な山中諏訪神社に続く道があるので立ち寄ってみるのもよいだろう。

国道138号線に沿って進んでいくと、山中湖遊覧船「白鳥の湖号」の発着所があるので、休憩代わりに乗船してみるのも面白い。

山中湖村役場を越えて、旭日丘を過ぎるとマリモ通りと呼ばれる国道413号線に入っていく。「山中湖美術館」に立ち寄り、芸術鑑賞に浸るのもよい。しばらくすると山中湖交流プラザ・「きらら」が見えてくる。ここが終点となる。

富士山を眺めながらウオーキングを行い、山中湖の自然を満喫できれば、心身ともにリフレッシュできるだろう。

ACCESS

-  富士急行線「富士山駅」から富士急路線バス約25分
JR 御殿場線「御殿場駅」から富士急路線バス約40分
-  東名高速道路「御殿場IC」より約30分
東富士五湖道路「山中湖IC」より約10分



問い合わせ

山中湖観光協会
☎ 0555-62-3100
<http://www.yamanakako.gr.jp/>



山中湖沿いにはサイクリングロードが整備され、レンタサイクル店も点在している。



山中湖と富士山 (山中湖交流プラザ・「きらら」近くで撮影)

明神の滝 (山中湖 花の都公園)



山中湖 花の都公園

花の都公園では、30万平方メートルの敷地に季節ごとに彩りを変える花々の競演が楽しめる。夏はひまわり、百日草などが咲く。有料エリアには明神の滝や雨の日でも楽しめる全天候型の温室「ふらら」がある。下の写真は百日草。



営業 8:30 ~ 17:30 (4/16 ~ 10/15)
9:00 ~ 16:30 (10/16 ~ 4/15)
休園日 12/1 ~ 3/15の毎週火曜日(年末年始を除く)
料金 大人 500円 小中学生 200円
(4/16 ~ 10/15) ※10/16以降は料金が異なる。
電話 0555-62-5587



山中諏訪神社

毎年9月の例大祭「安産祭り」は、妊産婦や新婚女性が集まるお祭りとして全国的に有名。

拝観料 無料
電話 0555-62-3952



山中湖美術館

ピカソやミロなどの作品を展示。現代美術と版画を中心に約1,500点を収蔵。

開館 9:30 ~ 16:00 (受付 15:30 まで)
休館日 火曜日、水曜日 (木曜日は予約が必要)
12月 ~ 1月は土日のみ開館、2月は休館、8月前半は無休
入館料 大人 500円 小中学生 250円
電話 0555-62-0793

山中湖遊覧船

山中湖を一周約35分で巡る。旭日丘棧橋のほか山中棧橋と2つの乗り場がある。運航しているのはスワン型大型遊覧船「白鳥の湖号」。

営業 旭日丘乗り場 9:30 ~ 16:15、1日10便 (ゴールデンウィークと夏休みは8:45と17:00の2便も運航。冬季は15:30まで)

休業日 荒天時および湖結氷時以外は毎日運航

料金 大人 930円 (中学生以上)
小人 470円 (小学生)
※未就学児は、大人1名に対し1名無料

電話 0555-62-0130
(富士汽船株式会社)



ひと足のぼす



忍野八海

忍野八海は山梨県忍野村にある湧泉群。国指定の天然記念物であり、世界文化遺産に登録されている。写真の「湧池」は八海で最大の湧水量となっている。



山梨県立富士ビジターセンター

富士山と富士山周辺の世界遺産構成資産、自然史を紹介している。

開館 8:30 ~ 18:00 (7/1 ~ 7/19、8/27 ~ 9/30)、
8:30 ~ 19:00 (7/20 ~ 8/26)
※10/1以降は閉館時間が異なる。
休館日 年中無休
入館料 無料
電話 0555-72-0259

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

湯ったり

山中湖平野温泉 石割の湯

温泉は高いアルカリ性で、美肌、冷え症、神経痛などに効果があるとされる。ウォーキングの疲れがいやされる日帰り温泉施設。

営業 10:00 ~ 21:00
(最終受付 20:30 まで)
休業日 木曜日 (祝日を除く、7月 ~ 8月は無休)
入浴料 大人 700円 学生 500円 小学生 200円
電話 0555-20-3355



味わう

ほうとう

庄ヤ

ほうとうは、山梨県を代表する郷土料理。庄ヤのほうとうは厳選された国内産の地粉を、独特の製法でブレンド。

営業 11:00 ~ 15:00、
17:00 ~ 20:00 (平日)
11:00 ~ 20:30 (土、日、祝日、夏休み)
休業日 不定休、8月は無休
電話 0555-62-5154



豚肉ほうとう
1,300円
(税別)

メンタルヘルス疾患も、
早期発見！ 早期改善！



若手社員の成長を
サポートしようとした 職場 B

Before

職場 B にも、若手社員が配属されました。職場 A の若手社員と同様、協調性に欠ける言動が目立ち、トラブルが頻発しています。

After

職場 B では、たまたま課長がメンタルヘルスの管理者研修を受けたばかりでした。そこで聞いた「未熟型うつ」の可能性を考え、叱責するのではなく、周囲がサポートしていく方法を選びました。その仕事の意味や求められていることを丁寧に伝えるとともに、チームでの仕事を増やして信頼関係を構築し、若手社員の精神的自立を促そうとしたのです。

その成果か、少しずつトラブルの回数が減ってきたようです。



Good!

~今どきの若手への
接し方のヒント~

過去の育成方法は忘れよう

若手を中心に、「未熟型うつ」とも呼ばれる新型のうつ症状が増加しています。その言動から、ただのワガママともとられがちですが、れっきとしたうつの一つです。適切なサポートの有無が、発症の可能性に大きく影響します。



よくトラブルを起こす若手社員を
奮起させる方法を選んだ 職場 A

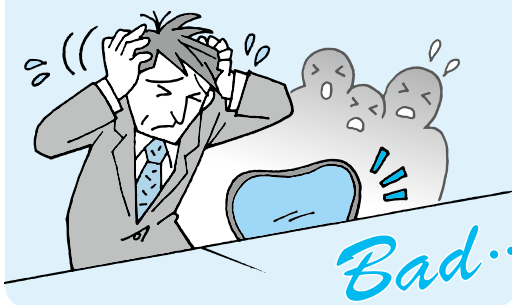
Before

最近、職場 A に若手社員が配属されました。若手社員は、別の部署に配属希望だったようで、何かにつけ不平不満が多く、職場内だけでなく得意先ともトラブルになるケースが頻発しています。

After

度重なるトラブルに辟易した職場 A では、ある日、課長が代表して若手社員にきつい叱責を与えました。自分の若手時代の経験を踏まえ、大なり小なり他の人も不満はあること、その中で各人が努力して仕事にあたっていることを伝え、若手社員の奮起を期待したものでした。

しかし、課長の思惑は外れ、若手社員は翌日から「会社に向かおうとすると、気分がすぐれない」と出社しなくなってしまいました…。



Bad...

世代間のギャップは、あって当然なもの

今どきの若手社員は、兄弟が少なく、遊びよりも勉強という環境下で育ってきたケースが多いため、幼少期に揉まれて育つ「ギャングエイジ」の体験が希薄です。思いどおりにならない経験から社会性を身につけ、精神的に成長するものですが、ギャングエイジがないことによって、他罰的な傾向のまま、共感能力が欠如しているままに育ち、社会に出てトラブルになるのです。また、ここ数十年の IT 化によって仕事のスピード感には増えています。人材を育てる余裕が職場になくなってきたことも、未熟型うつの増加に少なからず影響しています。

しかし、若手社員が将来の戦力であることは動かしよ

うのない事実です。世代によって、物事の感じ方・捉え方が違うことは当然と考え、柔軟に人材育成をしていくことが今後は必要なのではないでしょうか。頭ごなしに叱責するのではなく、少し年上の兄・姉のような存在感でふだんから関係を構築しておくのがカギです。「一緒がんばろう」と必要に応じてサポートするようにしましょう。

なお、若手社員は悪いところばかりかという、そうでもありません。幼い頃からパソコンに触れて育った世代のため、IT への苦手意識はありません。どの世代にも、よいところ・悪いところはあるものです。

フィトケミカルを含む野菜・果物で免疫力アップ

♡ 病気の予防や老化予防に役立つフィトケミカル

野菜や果物には赤、緑、オレンジ、紫などさまざまな色があります。香りや味も千差万別。このような特徴を出しているのが「フィトケミカル」です。このフィトケミカルのもつ作用の中で注目されているのが、**抗酸化作用**と**免疫カアップ作用**です。フィトケミカルは、体の老化にブレーキをかけ、感染症やがんなどの病気から体を守る働きをもつと考えられています。

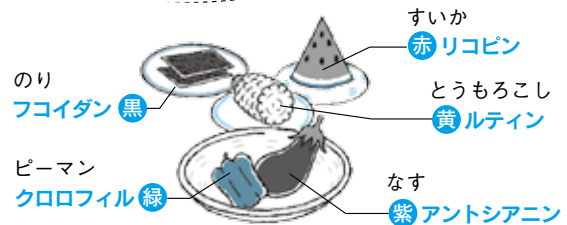
♡ 色とりどりの野菜や果物はフィトケミカルの宝庫

フィトケミカルはいろいろな種類があり、例えばトマトでは赤色成分であるリコピン、ほうれん草では緑色をつくるクロロフィル、ブルーベリーには紫色のアントシアニンなどが含まれます。野菜や果物の色は、最も多く含まれているフィトケミカルの色をしています。1つの食品に複数のフィトケミカルが含まれているのが普通です。また、完熟して色が鮮やかになっているものほどフィトケミカルの量が豊富です。

食卓には5色以上の野菜・果物を

フィトケミカルはその色や成分によって健康効果が異なるため、さまざまな色の野菜・果物を食べることが、効果的にとるコツです。食卓には5色程度そろそろうようしてみましょう。黒色のごまや海藻もフィトケミカルの効果が期待でき、もう1色ほしいときに手軽にプラスできます。

野菜や果物を
買うときには、色数も
チェックポイントですね。



話題の健康情報

厚生労働省

「健康づくりのための睡眠指針2014」が策定されました

平成15年の「健康づくりのための睡眠指針～快適な睡眠のための7箇条～」から10年以上がたち、厚生労働省では新しく「健康づくりのための睡眠指針2014～睡眠12箇条～」を策定しました。



睡眠 12 箇条

- 1 よい睡眠で、体も心も健康に。
- 2 適度な運動、しっかり朝食、眠りとめざめのメリハリを。
- 3 よい睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- 4 睡眠による休養感は、心の健康に重要です。
- 5 年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を。
- 6 よい睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- 7 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
- 8 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- 9 熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動でよい睡眠。
- 10 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- 11 いつもと違う睡眠には、要注意。
- 12 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

この新指針では、睡眠不足や不眠の改善が生活習慣病の発症や重症化予防につながることや、心の病気との関連があることなどがとりあげられています。

睡眠時間は年齢が20歳上がるごとに約30分の割合で減っていき、年をとると睡眠時間が短くなることは自然であることが調査データに基づいて示されています。

また特に若い人はメールやゲームによる夜更かしをやめ、朝目覚めたら日光を浴びて体内時計をリセットすること、夜間に必要な睡眠時間を確保できなかった場合は、午後の早い時刻に30分以内の短い昼寝をすることが、眠気による作業能率の改善に役立つことなどが述べられています。



1人分
248kcal
塩分0.0g

1人分
230kcal
塩分 2.4g

実は意外と太る夏を 乗り切るレシピ

豚肉とトマトの にんにく甘酢炒め ⊕ 玄米ごはん

豚肉のビタミンB1で夏太りを解消!

●材料 (2人分)

- 豚もも肉 (赤身) …… 160g
- 塩…………… 小さじ 2/3
- 酒…………… 小さじ 2
- 片栗粉…………… 小さじ 2
- たまねぎ…………… 1/2 個 (120g)
- トマト…………… 2 個 (200g)
- にんにく…………… 2 片 (10g)
- 酢…………… 大さじ 2
- しょうゆ…………… 小さじ 2
- 砂糖…………… 小さじ 2
- オクラ…………… 6 本
- ごま油…………… 小さじ 2
- 玄米ごはん…………… 300g

●作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、Aをまぶす。たまねぎとトマトは乱切りに、にんにくは輪切りにする。Bは混ぜ合わせておく。オクラは表面に塩をこすりつけ 1 分半ほど茹でしておく。
- ②フライパンにごま油とにんにくを入れて弱火にかけ、焦げないようにじっくり火を通す。香りが出てきたら、たまねぎと豚肉を入れて、弱めの中火で4分ほど炒める。
- ③トマトとBを加えて2分ほど炒める。材料に火が通ったら火を止めて皿に盛り付ける。玄米ごはんとおクラを添える。



Point



きちんと下処理をすると、脂肪の少ない部位でもおいしくいただけます。片栗粉を加えるとさらに肉がしっとりする保水効果があるほか、全体に軽くとろみがつくので、味がよくからみます。

おすすめ食材 豚肉

糖質の代謝を活発にするビタミンB1が豊富。また、アリシン (ねぎ、にんにくなどに多く含まれる) と一緒に摂ることで、毛細血管の血行がよくなり、疲労回復効果も高まります。





ひじきとピーマンのおかかしょうゆ和え

疲労回復を促す鉄分をひじきで摂ろう



1人分
30kcal
塩分0.9g

おすすめ食材 ひじき

鉄分が豊富です。貧血を防ぎ、そのため身体に酸素が行き渡るので疲労回復、冷え性改善などにつながります。血色もよくなり顔色も健康的に。ビタミンCと一緒に摂ることで、吸収力がアップします。

●材料〈2人分〉

- 乾燥長ひじき…8g
- ピーマン…4個 (100g)
- みょうが…2個
- A おかか…4g
- しょうゆ…小さじ2

●作り方

- ①小鍋に乾燥ひじきとひたひたの水 (約 300ml・分量外) を加え、10分ほど煮る。ピーマンは短冊切りに、みょうがは薄くスライスしておく。
- ②ひじきがやわらかくなったらピーマンを加え、1分ほど蒸し煮にする。水気が多いときは火を強め、煮飛ばす。
- ③②にAを加えて、和える。

「芽ひじき」
ごはんなどに
混ぜ込むときに。



「長ひじき」
芽ひじきの根っこのほう。
存在感を出したいときに。

パイナップルとミントのシャーベット

パイナップルのクエン酸で
夏バテ予防



●材料〈2人分〉

- パイナップル…1/8個 (120g)
- ペパーミントの葉…10枚ほど
- 砂糖…小さじ1
- 白ワイン…小さじ1

●作り方

- ①パイナップルは皮と芯を取り一口大に切る。その他の材料と一緒にミキサーにかける。
- ②バットに移し、冷凍庫で2時間以上凍らせる。途中2~3回、フォークで掻いてかき混ぜ、シャーベット状にする。

おすすめ食材 パイナップル

疲労回復に役立つクエン酸、代謝を活性にするビタミンB1やB6、美肌などに効果的なビタミンC、腸内環境を整える食物繊維などが含まれています。美容と健康、夏バテ予防におすすめです。



「捨てないで」
芯は、
煮込んで生肉を
漬け込んだり。
肉を煮るときに
加えると
肉がやわらか
くなります

1人分
42kcal
塩分0.0g



column

ビタミンB1で夏太りを防ぐ

夏は暑さのあまり清涼飲料水を飲みすぎたり、のど越しのよい麺類ばかり食べて炭水化物(糖質)を摂りすぎたりして、意外と太ってしまうことがあります。そこで夏太り予防に重要なのが、糖質を分解し代謝をよくするビタミンB1。豚肉、玄米、大豆、うなぎ、ぬか漬けなどに多く含まれています。

また、不足すると糖質がエネルギーとして使われないので、「疲れやすい」「だるい」等の症状が出ることも。ビタミンB1を摂ることで、夏バテ予防にも効果があります。

参加者募集

ファミリーハイキング大会を開催します

東京ディズニーランドにおいて、秋季ファミリーハイキング大会を開催します。詳細につきましては、8月下旬に当健保組合ホームページおよび文書にて各事業所にご連絡いたします。

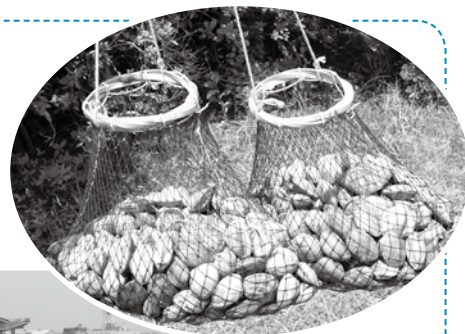


- ◆ 募集人数 500名
- ◆ 参加料 大人（18歳以上） …… 3,500円
中人（中・高校生） …… 3,000円
小人（4歳～小学生） …… 2,500円
※4歳未満は無料です。

結果報告

潮干狩り大会を開催しました

5月31日(土)、千葉県木更津市木更津海岸にて潮干狩り大会を開催しました。当日は真夏のような暑さとなりましたが、今年は例年よりも大粒のあさりが採れ、みなさん楽しい思い出となったようです。



結果報告

算定事務講習会を開催しました

6月2日(月)午後2時から、中央会館7階において、各事業所の健保事務担当者の方々を対象に、算定基礎届の事務処理等について講習会を開催しました。当日は、ご多忙のなか、65事業所から77名の方々が出席され、熱心に受講されました。



結果報告

監事による組合監査が行われました

6月5日(木)、当組合会監事（片山 饒 監事、原 眞一 監事）による監査が行われ、「組合の事業全般について厳正な監査を行った結果、適正に運営されていると認められる」との結果報告がありました。



● 健保組合事務所の節電について

当健保組合では節電のため、今年度も事務所照明を一部消灯し業務するほか、事務所内の温度を高めに設定することといたしました。ご来所いただいた方には、照明に関する節電とともに大変ご不便をおかけすることとなりますが、ご理解、ご協力をお願いいたします。

なお、それに伴い職員の服装につきましても、「クールビズ（ノーネクタイ、ノージャケット等の軽装）」で勤務いたしますので、併せてご理解のほどお願い申し上げます。

三浦海岸

マホロバマインズ三浦 海の家 ご利用について

当健保組合の契約保養施設マホロバマインズ三浦から歩いて5分の三浦海岸に、ホテルが経営する「海の家」が夏季に開設されます。

開設期間：7月1日～8月31日

利用資格：当健保組合の被保険者および被扶養者

利用料金：無料（通常1,500円）

- 利用方法：①「利用申込書」を当健保組合へ提出してください。
 ②健保組合より「利用承認書」を送付いたします。
 ③利用承認書を利用日当日にホテルマホロバマインズ三浦のフロントに提出し、「海の家利用券」と引き換えてください。
 ④海の家利用券を海の家に提出していただくと、終日無料でご利用できます。

(注)「利用申込書」「利用承認書」を直接「海の家」にお持ちになりましてもご利用できません。



● 組合会議員交代のお知らせ

当健保組合の組合会理事および議員の交代がありましたのでお知らせします。退任された権田理事、塚田理事、小泉議員におかれましては、組合の運営にご尽力いただき誠にありがとうございました。

また、新たに就任された石倉理事、市原理事、水津議員、武蔵議員におかれましては、組合財政の一層の健全化および安定運営のためよろしくお願いいたします。

- 退任者 選定理事 権田 邦敏 株式会社ダイトーコーポレーション
- 互選理事 塚田 美秀 株式会社ユニエツクス
- 互選議員 小泉 誠一 千葉宇徳株式会社

●就任者



選定理事 石倉 誠
株式会社ダイトー
コーポレーション
(任期 平成26年7月3日
～平成28年4月3日)



互選理事 市原 純夫
株式会社ユニエツクス
(任期 平成26年7月3日
～平成28年4月3日)



互選議員 水津 康博
株式会社ダイトー
コーポレーション
(任期 平成26年7月3日
～平成28年4月3日)



互選議員 武蔵 正人
千葉宇徳株式会社
(任期 平成26年4月1日
～平成28年4月3日)

事業状況

(平成26年5月末現在)

●事業所数		160社
●被保険者数	男	5,192人
	女	1,330人
	計	6,522人
●介護保険	男	3,101人
第2号被保険者	女	559人
	計	3,660人
●平均標準報酬月額	男	404,528円
	女	296,453円
	平均	382,489円
●被扶養者数		5,992人
●扶養率		0.92人
●平均年齢	男	45.40歳
	女	38.92歳
	平均	44.08歳

公 告

●事業所削除

会社名 株式会社 アイシーエス
適用日 平成26年4月1日

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。

風鈴づくり体験

暑い夏、優しい風に吹かれて心地よい音を奏でる風鈴。
 一服の清涼感と、癒しのひとときを運んでくれます。
 自分でつくと、愛着も一層わきます。

ガラス吹きから絵付けまで1時間くらいで完成です

Step 1 ガラス吹き



「ともざお」という、中が空洞になっているガラスの棒で「坩堝」の中に溶けているガラスの種を巻きとり、ふくらませます。



回しながらきれいにふくらますのはとても難しく、毎日練習する職人さんでも上手くできるようになるまで、小さい玉で3年、大きい玉で10年かかるそうです

Point

- 息の強さは“風船をふくらます”イメージで、ゆっくり長めに吹きます。
- ともざおを回しながら息を吹き続けて空気を送り込み、ガラス玉をふくらませます。
- 坩堝の中は 1,320℃、ガラス玉の表面は 800℃にもなります。十分気をつけてください。

Step 2 絵付け

ガラス玉が冷めたら、絵付けです。
 絵は内側から描きます。

Point

● 花火、とんぼ、ひまわり、水玉など、シンプルな絵柄が描きやすくオススメです。

- 文字を入れる場合は、左右反対に。書きやすいのはアルファベットだそうです。
- 使いたい色は、基本の色を混ぜ合わせて作ります。

うまく塗るコツは、水をあまり使わないこと。水気が多すぎると、絵の具がガラスから流れ落ちてしまうからです



風鈴づくり体験

- ♪ 6歳くらいから挑戦でき、ご家族みんなで楽しめます。
- ♪ インテリアとして、長く愛用できます。

こんな
 ところが魅力!

LET'S TRY!

その土地特有の風鈴づくりを体験できる、観光施設や工房などが全国各地にあります。ホームページなどでチェックしてみましょう。

江戸風鈴の特徴

江戸時代から同じ製法で作られています。特徴は、鳴り口の部分をギザギザにしていること。滑らかにしてしまうと、鳴り口にあって音を出す“ふり管”がすべってしまうので、よい音色を出すためにあえてそのようにしているのです。また、その音色は“1/fゆらぎ”をもち、癒しにもピッタリです。



職人さんがつくったもの
 ひょうたん型もあります