

新年のご挨拶



東京港運健康保険組合
理事長 見山 幹雄



このようななか、政府は社会保障と税の一体改革に向け、社会保障制度改革国民会議において議論を進め、昨夏に報告書が取りまとめられました。現在、報告書の内容・方向に沿って関連法案の改正準備に取りかかっているところです。

健康保険組合に関わってくる内容としては、70〜74歳の患者負担割合の見直しなどの対策がみられるものの、健康保険組合の財政難の主因である納付金負担の軽減という点においては、何の対策もとられていないと言わざるを得ません。引き続き現役世代の負担軽減と持続可能な医療保険制度の再構築の実現を求めてまいります。

政府は昨年、成長戦略（日本再興戦略）として、すべての健康保険組合に取り組みを求める「データヘルス計画」を盛り込みました。これは、健康保険組合もっている加入者の受診記録や特定健診・特定保健指導のデータを活用し、病気の重症化予防対策など、みなさま一人ひとりに合った健康サポートを効果的・計画的に実施しようとするものです。健康保険組合にとりましては新しいチャレンジとなりますが、医療費の適正化につながるご期待されている計画です。

当健康保険組合におきましても、予定されている平成27年の事業開始までしっかりと準備をしていくことはもちろん、引き続き健診を中心とした保健事業でみなさまの健康をサポートしてまいります。みなさまにおかれましては、年に一度必ず健診を受け、体の状態をチェックして、日々すこやかに暮らしていただきたいと思います。

最後になりましたが、みなさまのご健勝をお祈り申し上げます、新年のご挨拶とさせていただきます。

賀春

平成二十六年 元旦



理事 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 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
理事 権田 邦敏	株式会社グイトーコーポレーション
理事 松本 幸人	京極運輸商事株式会社
理事 奥田 文夫	株式会社三栄商会
理事 谷川 正俊	岡本物流株式会社
理事 山田 隆	日本紙運輸倉庫株式会社
理事 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 原 眞一	日本塩回送株式会社 東京支店

(事業所番号順)

事務局 事務長 竹内 邦雄 他職員一同

あけましておめでとうございます。被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、日頃より当健康保険組合の事業運営につきまして多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼を申し上げます。

健康保険組合を取り巻く情勢は依然として厳しく、人口の高齢化や医療の高度化による医療費の増大に加え、高齢者医療制度への納付金負担が財政の重荷となっています。全国の健康保険組合の保険料収入に対する納付金の負担割合は、平成25年度予算の平均で46%にも上っており、本来の役割である保健事業に充てる財源にまで影響を及ぼしている状況です。

花粉飛散前からの 対策がベストです

これから、花粉症の人にはつらい季節がやってきます。毎年、くしゃみや鼻水に苦しみながらこの時期を過ごしてしまう人は、花粉が飛び始める前から対策を始めるのがおすすめです。



過去の傾向では、2月上旬から飛散が始まります



花粉症の治療薬は、症状がひどくなってから服用するよりも、症状が出る前や出た直後から服用し始めるほうが効果的です（初期療法）。そのため、花粉の飛散が始まる前に、医療機関にかかっていることが花粉症の症状を抑えることにつながります。

スギ花粉は、例年並みであれば2月上旬から九州地方と関東・東海地方の一部地域で飛散が始まります（1月が暖冬の場合はこれより早くなり、寒冬の場合は遅くなるとされています）。飛散が早い地域では、1月中に対策を始めておくようにしましょう。

※スギ花粉の飛散量は、前年7～8月の気温と日射量に左右されます。気温が高く、雨が少ない場合は、飛散量が増加します。



体調管理も、立派な花粉症対策の1つです

アレルギーの発症は、自律神経の乱れと密接な関係があります。ストレスや疲れ、睡眠不足、運動不足などにより、花粉症が悪化することがありますので、この時期は体調を万全にしておきましょう。

また、花粉の飛散が始まった後は、身の回りの花粉を減らすことも重要です。外出時は花粉が付着しにくい服装を選び、帰宅時は付着してしまった花粉をよく払ってから家に入るようにしましょう。なお、定番の対策であるマスク・うがい・手洗いは、かぜ・インフルエンザ対策としても有効です。習慣にしておきましょう。

花粉症の薬にも「スイッチ OTC 薬」が 続々登場

これまで医療機関でしか処方されなかった医薬品が、薬局で買うことができるスイッチ OTC 薬（市販薬）として続々登場しています。薬のラインナップも充実していますので、薬剤師に相談して、自分に合った薬を選びましょう。



花粉症の薬を「ジェネリック」に変えてみませんか？

「ジェネリック」というと、高血圧の人など慢性的な病気で薬をのんでいる人の話だと思いませんか？ 実は花粉症の薬も、ジェネリック医薬品に変更できるものがあります。

今や国民病とも呼ばれる花粉症のシーズンになると、多くの人が医療機関を受診します。そこで処方される薬は、2～3カ月間服用することになるため、これがジェネリックに切り替わっていくと大きな医療費削減効果をもたらすことになります。

「長期間服用している薬はないし…」と考えていたみなさん、ジェネリックへの切り替えを検討してみませんか？



接骨院・整骨院は、 病院ではありません



私たちの身近にある接骨院・整骨院。

「各種保険取り扱い」と表示しているので、病院と同じ
と思いませんか？

接骨院・整骨院は病院ではありませんので、保険証
を使えるケースはごく一部に限定されていて、受け
られる医療行為も病院とは異なります。

接骨院・整骨院にいる
「柔道整復師」は、
医師とは異なります！



接骨院などで施術を行う柔道整復師は、柔道整復師
国家試験に合格し都道府県知事から免許を受けた有資
格者です。しかし医師とは異なりますので、手術や注射、
レントゲン、血液検査、薬の処方などを行うことがで
きません。

接骨院などで、病院と同じように保険証を使ってか
かれるのは、骨折・ひび・脱臼・ねんざ・打撲・肉離
れのみに限られています。もしこれ以外の原因で接
骨院・整骨院にかかる場合は、全額自己負担となります。

骨折・ひび・脱臼には、
医師の同意が必要です



骨折・ひび・脱臼で保険証を使うときは、医師の同
意を得なければなりません（応急処置は除く）。また、
ねんざ・打撲・肉離れで健康保険が使えるのは、急性
または亜急性（急性に準じるもの）の場合のみです。
慢性化した症状は健康保険の対象外で、全額自己負担
になります。

なお、症状がなかなか改善しない場合は他の病気も
疑われますので、病院で検査を受けることをご検討く
ださい。

ご注意ください！

健康保険の対象にならない施術（全額自己負担になります）

次のような場合は、接骨院などでは健康保険が使えません。もし、仮に「健康保険が使える」と説明
を受けても、後日施術費の全額または一部の返還を求められることがあります。

- 日常生活からくる疲労・肩こり・筋肉疲労・体調不良
- 過去の交通事故等による後遺症
- 慰安目的のあん摩・マッサージ代わりの利用
- 症状の改善のみられない長期の治療
- スポーツによる筋肉疲労・筋肉痛
- 医師の同意のない骨折や脱臼の治療（応急処置を除く）
- 病気（神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニアなど）からくる痛み・こり
- 仕事や通勤途中におきた負傷（労災保険が適用されます）
- 脳疾患後遺症などの慢性病





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?

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。



2 医師が書く処方せんの変更不可欄にチェックや×印などの記載と、医師の署名がない場合は、ジェネリック医薬品に変更できます。

ここをチェック→



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。



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。

安価!



薬代はこれだけ減らせる

～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)

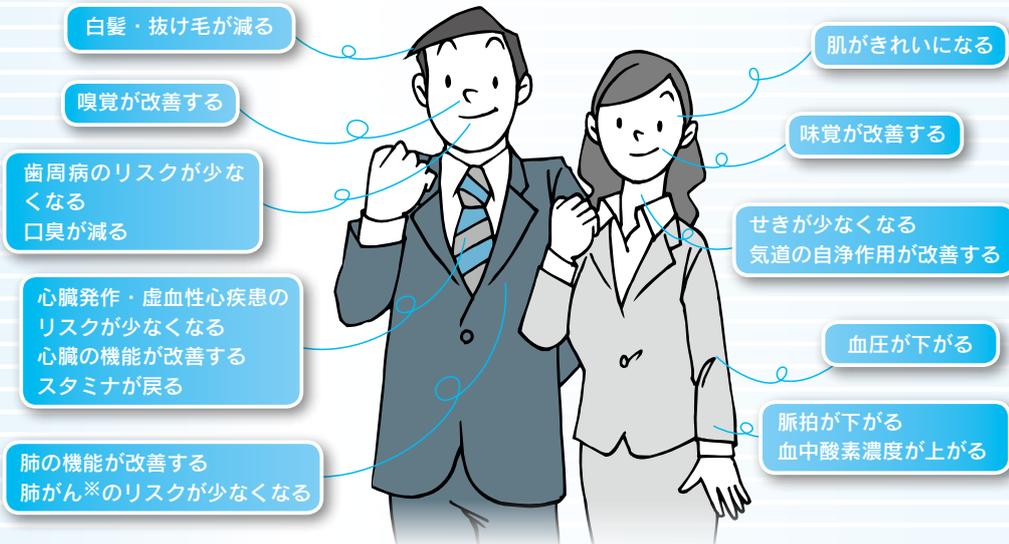
あなた自身の健康への効果は？

死亡のリスク要因では、高血圧や高血糖、アルコール摂取などを抜いて、喫煙がトップです。また、死亡には至らなくても、体のさまざまな部分でタバコの悪影響は現れています。しかし、逆に考えれば、禁煙をすることで健康に大きな効果があることとなります。



禁煙の「前」に
知っておきたいこと

禁煙による体への健康効果



※肺がんだけでなく、喉頭がん、口腔・咽頭がん、食道がん、胃がんなど、さまざまな部位のがんの発生リスクが低くなります。

「禁煙の効果」 こんなにたくさん

時間やお金でも得をする！

あなた自身の健康へのメリットだけでなく、その他にもよいことがたくさんです。

時間で得をする

1日どれくらいのタバコを吸っていますか？
本数×5分で捻出できる時間を計算してみてください。



お金で得をする

1箱400円の場合、1日1箱タバコを吸う人は、やめると年間14万6,000円も得をすることになります。



イライラしなくなる

外出先でつつい喫煙所を探していませんか？
タバコをやめればそんなこともなくなります。



周りの人が健康被害を受けなくなる

副流煙やサードハンド・スモーク※によって、家族や同僚が健康被害を受けることもありません。



※タバコの残留成分による健康被害のこと。タバコの火を消した後でも、衣類やカーテン、ソファなどには有害成分が付着しており、この有害成分を吸い込んでしまうことによって、タバコの健康被害を受けることになります。

禁煙成功のカギは、動機づけです。禁煙に失敗しそうになったときに踏みとどまるためには、「なぜ禁煙をしたのか」を思い出すことが重要になります。メリットが多いのが禁煙です。そのメリットをご紹介します。

禁煙をするのに遅すぎることはありません。

最初からあきらめずに、今から始めてみましょう。

別名タバコ病ともいわれ、主な原因は喫煙!

COPD 慢性閉塞性肺疾患

近年増加しているCOPD（慢性閉塞性肺疾患）の主な原因は、長期にわたる喫煙習慣です。タバコの煙の刺激によって気管支に炎症が起こり、ついには肺胞が破壊される病気です。かつて肺気腫、慢性気管支炎といわれた病気を含んでいます。

喫煙開始年齢が若いほど、また喫煙本数が多いほどCOPDにかかりやすく、進行しやすいと考えられています。日本でも死亡者が増加しており、過去のタバコ消費量の影響や、人口の高齢化、喫煙開始年齢の若年化傾向などにより、今後患者数や死亡数が増加することが懸念されています。

（※1）タバコ消費量の増加から約20〜30年遅れて、COPDの死亡者数が増加し始めました。
（※2）ただし、未成年者の喫煙は2000年まで増加し、その後減少してきています。

未診断・未治療の人が多い病気

COPDを予防するには、**早い時期に禁煙することが第一**です。また、発症後早期に発見し、治療を開始することで、進行を抑えることも可能です。ところが、進行や症状の現れ方がゆっくりなため、**実際には重症化してから病気に気づく人も少なくありません**。約500万人以上が**未診断・未治療**という報告もあります。進行すると安静時でも息苦しく、日常生活に支障をきたすようになります。

40歳以上、喫煙歴のある方で、こんな症状があれば 早めに呼吸器専門医に相談を

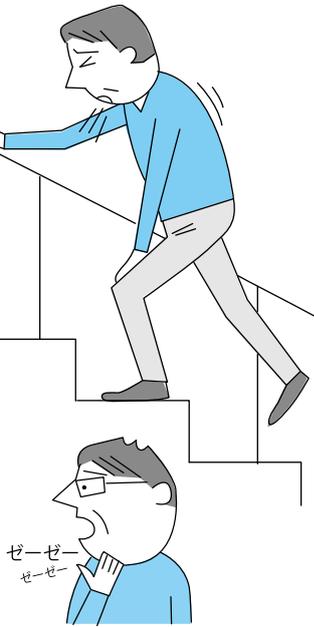
●階段の上り下りなどで息切れがする。



●せきやたんが出る。

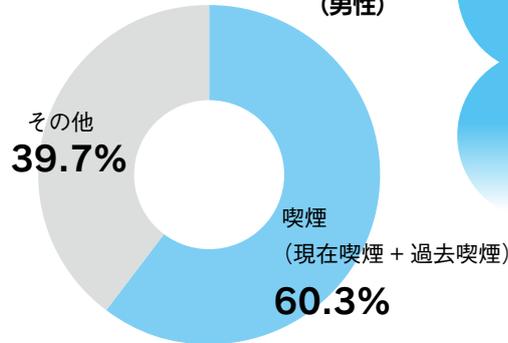


●かぜが治りにくく、せきやたんが続く。



●呼吸するときにゼーゼー、ヒューヒューという喘鳴がある。

COPDによる死亡において喫煙が原因として占める割合 (男性)



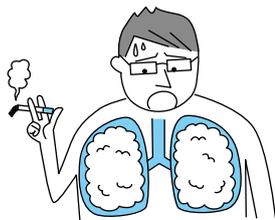
Katanoda K, et al: J Epidemiol, 18:251-264, 2008
大規模コホート研究の併合解析 (対象: 29.7万人、追跡期間: 9.6年)

禁煙によって発症や重症化を予防できる生活習慣病です

禁煙すれば、次のようにCOPDのリスクを減らすことができます。喫煙者のみなさんはぜひ禁煙しましょう。

- 禁煙すると数カ月で慢性気管支炎の症状（せき、たん、喘鳴）が急速に改善し、5年続ければこれらの症状は非喫煙者と変わらない程度になる。
- 健康者が禁煙すると、喫煙によって早まっていた一秒量[※]の加齢による低下が、禁煙後5年以内に非喫煙者並みに改善する。
- 軽度または中等度のCOPD患者では、禁煙後最初の1年間に一秒量の改善がみられ、その後も禁煙を継続すれば、一秒量の低下レベルは喫煙継続者の半分程度にとどまる。
- 重度のCOPD患者でも肺機能低下の改善や入院率の減少効果が示唆されている。
- 禁煙によりCOPDによる死亡リスクが減少する。

※一秒量…COPDの重症度などを調べる検査で、思い切り息を吐き出したときの最初の1秒間の呼気量。



早めの禁煙が何よりの予防法

禁煙外来や禁煙補助剤を利用すると、**比較的らくに、確実に、禁煙できる**といわれています。

Reversal of Risk After Quitting Smoking
IARC HANDBOOK OF CANCER PREVENTION Tobacco Control
Vol.11(2007) 4-21

文豪も訪れた 歴史ある湯の町 修善寺

(静岡県・伊豆市)



ACCESS

-  東海道新幹線「三島駅」で乗り換え、伊豆箱根鉄道「修善寺駅」下車
修善寺駅からバス「修善寺温泉場」行き約5分「修善寺総合会館前」バス停下車
-  東名高速道路「沼津IC」から国道1号線・国道136号線を下田方面へ
修善寺道路「修善寺IC」から約5分

問い合わせ

伊豆市観光協会修善寺支部
☎ 0558-72-2501
<http://www.shuzenji-kankou.com/>

2000年以上の歴史がある修善寺温泉は、源氏滅亡の歴史舞台となったほか、夏目漱石、川端康成、島崎藤村といった文豪達が静養に訪れた温泉地。歴史好きな人は源氏興亡のドラマを、また、文学好きな人はこの地にゆかりある文人達に思いを馳せながら歩いてみよう。



修善寺郷土資料館

修善寺周辺で出土した縄文時代の出土品や修善寺にゆかりの深い文人墨客の作品などを見ることができる。
開館：9：00～16：00
休館日：木曜日・年末年始
入館料：大人300円
子ども150円
電話：0558-72-1934

まずは郷土資料館で、修善寺周辺の歴史資料を見てから歩き始めよう。県道18号を歩いていくと、源範頼が幽閉された信功院跡が残る日枝神社がある。その隣の修善寺は平安初期に弘法大師が開創した古刹で、修善寺の地名の由来となっている。この地は温泉町としても有名だが、古くからの門前町でもある。手水舎の温泉で手を清め、本殿を参拝したら、「花と文学の散歩道」を通じて修善寺梅林に向かおう。上り坂に息が切れるが、足元は整備されていて歩きやすい。梅林の敷地は広く、梅まつり期間中は露店が出てにぎやかだ。著名人の句碑や、富士山を眺められるスポットもあり、ゆっくり歩いて楽しみたい。

梅林から下つて源範頼の墓を参り、赤蛙公園を通じて修善寺温泉街に入る。ギャラリーしゅぜんじ回廊で展示物を見たり、風情のある竹林の小径を歩き、竹のベンチでひと休みしながら、指月殿に向かう。

指月殿のそばには源頼朝の嫡男頼家の墓や、その家臣十三士の墓がある。

福地山修禅寺

開創から1200年経つ名刹。宝物殿（瑞宝蔵）には『修善寺物語』（岡本綺堂作）ゆかりの古面などが保管されている。



温泉を吐き出す手水舎の龍



※修善寺宝物殿（瑞宝蔵）の入館は下記の通り
開館：10月～3月 8：30～16：00
4月～9月 8：30～16：30
入館料：300円
電話：0558-72-0053

修善寺梅林

樹齢100年を超える古木を含め、丘陵一帯に約1000本の紅白梅が植えられている。毎年2月1日から3月上旬まで『梅まつり』が開催される。





源範頼の墓

源義仲追討の際は弟義経とともに義仲を倒すが、その後頼朝に謀反の疑いをかけられ修善寺に幽閉される。幽閉中、梶原景時に攻められ、防戦の末に信功院で自刃したという。



竹林の小径

桂川沿いに続く、小京都を思わせる遊歩道。



指月殿

源頼家の冥福を祈って、母・北条政子が建立し、宋版大蔵経、釈迦三尊繡仏などを寄進した。

源頼家の墓

頼朝の急死により鎌倉幕府の第2代将軍となるが、北条氏と対立し將軍職を追われる。修善寺に幽閉され暗殺された。



味わう



営業：
朝 7:00 ~ 9:15
昼 11:00 ~ 13:30
夜 17:30 ~ 21:00
電話：
0558-74-5489
●ランチメニュー
イズシカメンチカツ
1,600円
※季節ごとにメニューが変更する。

ラフォーレ修善寺 ダイニングFUJI

鹿の肉を使った「イズシカ」料理は伊豆の名物となっており、地元のみならずさまざまな店で味わうことができる。ランチタイムでは、季節ごとにメニューが変わるので、まずはお問い合わせを。

大黒屋



大黒屋の豆腐は、その昔、修善寺の典座和尚(寺の料理長にあたる修行僧)から作り方を伝授されたとか。また修善寺奥の院のある湯舟地区水源の良質な水を使ったゆばが人気。おみやげにおすすめ。

営業：9:00 ~ 13:30, 15:00 ~ 17:30
定休日：日曜日
電話：0558-72-0200

ひと足のぼす



だるま山高原レストハウス展望台

日本一の富士山が望めると謳う展望台。修善寺から戸田に向かう県道18号沿いにある。ここから達磨山山頂に向かう登山道もあり、富士山を眺めながらの登山を楽しめる。

和来の里(紙すき体験)



古くは鎌倉幕府の手紙にも使われていたという修善寺紙。地元原材料を使った伝統和紙作りが体験できる(10月~5月)。

要予約
伊豆市観光協会修善寺支部
電話：0558-72-2501

湯ったり



独鈷の湯

源頼家が入浴中に襲撃されたという「筥湯」。今の筥湯はかつてあった外湯を再現したもの。修善寺の温泉場が見渡せる展望台「仰空楼」が併設されている。

営業：12:00 ~ 21:00 (受付は20:30まで)
料金：一般(小学生以上) 350円
電話：0558-72-2501



独鈷の湯

平安時代初期にこの地を訪れた弘法大師が、病んだ父の体を桂川で洗う少年を見つけ、「川の水では冷たすぎる」と独鈷杵(仏具)で川の岩を打って温泉を湧出させ、温泉療養を教え広めたといわれている。



ライフスキルを磨いて

日々 G O K I G E N
ごきげん

辻 秀一

スポーツドクター・(株)エミネクロス代表
http://www.doctor-tsuji.com

理由と目的はいらない ただ「一生懸命を楽しもう」と考える

一生懸命を楽しもうと考えてみてください。一生懸命やりなさいと言っているわけではありません。人間はもともと一生懸命が楽しいという経験を子どもの頃に持っています。ところがだんだん認知が長けてくると、一生懸命やるのに理由と目的が必要になってくるのです。

「認知の脳」は、人と比べる比較思考です。好き、では学校では評価されないから、好きなことを考えることの価値がだんだん落ちてきてしまう。体育が大好きといっても、逆上がりができないくせに何を言ってるの!? となってしまう。

幼い子どもは好きなことを大事にできていたし、ただ一生懸命に無我夢中にやっているのが楽しかったのに、大人から「そんな一生懸命やって何になるわけ?」とか言われるうちに、一生懸命やるのがだんだん苦しいものになってきて、理由や目的がないと一生懸命やってはいけないと思うようになってしまう。

人間はそもそも適当にやるより一生懸命やるほうが楽しいと感じられるしくみを持っています。もう一度、それを思い出すためにも一生懸命を楽しもうとまず考えてみてほしいのです。

ただ「ありがたい」と考える

ありがたいと考えましょう。理由は必要ありません。誰々に感謝しなければ、は認知的です。上司や部下、奥さんに感謝しなければいけない、とか。理由を相手に探そうとするので、文句まで見つけたくなる。感謝したほうがいいというのはみんな知っているけれど、なぜかなかなかできない。相手に依存しているからなのです。

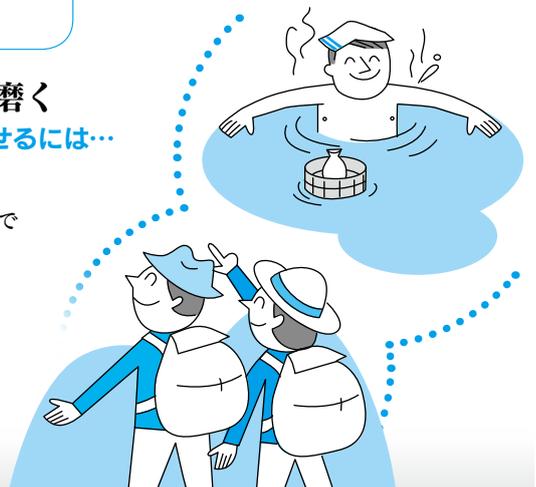
認知による自信は、結果がつくります。だから、勝ったら自信がつく。ライフスキルの自信は、まず、信じるというところから始まる。ライフスキルを磨いていくことによって、大切な自分の心は、どんなところにおいても自分でつくれるということが人生最高の自信です。するといつも質の高い自分がいるから結果も得られて、さらなる認知の自信もつく好循環が生まれていきます。

ライフスキルを磨くと 自分らしく生きられる

過去の経験に基づいて、すべての物事に意味づけするのが認知の脳。外界でおこる事象に感情を左右されるのは認知の脳の働きによります。一方、ライフスキルは、自分で自分のごきげんをとる脳のスキルです。今に生きることを考えて、一生懸命を楽しもうと考えて、ありがたいて考えて、好きなことを考える。絶対に気分が変わっています、3秒前よりも。ライフスキルを磨くと、自分で自分のごきげんをつくれるようになります。自分で自分の気分を切り替えることができるから、とても自分らしく自信を持って生きていけるあなたになります。

ライフスキルを磨く ライフスキルをアップさせるには…

好きなことを
ちょっと考えただけで
気分が変わる!



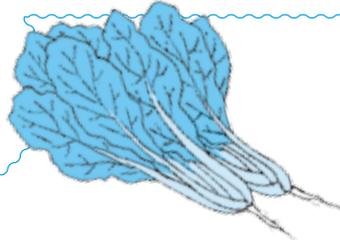
- ありがたいと考えるほうが穏やかでいられるよね、など会話をする
- 考えてみたら気分がどう変わったか、体感として覚える

食材の力を引き出す! プラスの食べ合わせ

● 栄養学博士 白鳥 早奈英

小松菜

+



小松菜は栄養価が高い野菜で、β-カロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄、食物繊維などを豊富に含んでいます。アクが少ないので、下ゆでしなくても調理に使い、生でも食べられます。

小松菜

+

油揚げ

油揚げの脂肪分により、小松菜のβ-カロテンの吸収率がアップします。β-カロテンには強力な抗酸化作用や皮膚、粘膜を丈夫にして免疫力を高める作用があるので、生活習慣病予防やかぜ予防にも効果を発揮します。

小松菜

+

ぶり

野菜の中でも小松菜のカルシウム含有量はトップクラス。カルシウムは体内への吸収率が低い栄養素ですが、ぶりに含まれるビタミンDが吸収を助けてくれるので、骨粗しょう症予防や動脈硬化の予防に効果があります。

小松菜

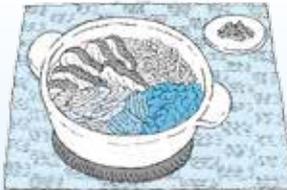
+

ゆず

小松菜の鉄分の吸収をゆずのビタミンCが高めるので、鉄欠乏性貧血の予防や美肌効果が期待できます。小松菜はビタミンEも含むので、ゆずのビタミンCとのプラス効果でアンチエイジング効果も得られます。

簡単レシピ 小松菜にぶりをプラス

小松菜とぶりの味噌鍋



❖材料(2人分)

- ぶり……………2切れ
- 小松菜……………4株
- ねぎ……………1/2本
- えのきだけ……………1袋
- だし……………3カップ
- 味噌……………大さじ2
- ゆずの皮(せん切り)…適宜

❖作り方

- ①ぶりはそぎ切りにし、ざるに並べて熱湯をかけます。
- ②小松菜は3cmの長さに切り、ねぎは斜め薄切りにします。えのきだけは石づきを取って小房に分けます。
- ③鍋にだしを入れ、煮立ったら味噌を溶き入れます。ぶり、えのきだけ、ねぎ、小松菜の順に入れて再び煮立ったら火を止めます。好みでゆずの皮を散らして食べます。

話題の健康情報

お酒好きの女性は注意!

多量の飲酒をする女性は脳卒中のリスクが高い

ビール大びん1本以上相当のお酒を毎日飲む女性は、ときどき飲むだけの女性に比べて脳卒中になるリスクが1.5倍以上高いという大規模調査結果が、国立がん研究センターなどの研究班によりまとめられました。

(国立がん研究センターなどの多目的コホート研究(JPHC Study)より <http://epi.ncc.go.jp/jphc/>)



毎日の飲酒が、日本酒なら2合、ビールなら大びん2本以上では脳卒中のリスクは2.3倍高い

研究班は、全国の9つの地域に住む40～69歳の女性約4万7,000人を、平均で約17年間追跡調査し、飲酒と脳卒中の発症などとの関連について調べました。

その結果、1日平均で、日本酒なら1～2合未満、ビールなら大びん1～2本未満のお酒を飲む女性は、ときどきしか飲まないという女性に比べ、脳卒中になるリスクが1.55倍高くなっていました。

さらに、1日平均で、日本酒なら2合以上、ビールなら大びん2本以上を飲む女性では、脳卒中になるリスクは2.30倍にまで高くなっていました。

女性の飲酒は男性よりも体にかかる負担が大きい

男性では多量の飲酒と脳卒中の発症との関連が報告されていましたが、国内の女性を対象に関連が示されたのは初めてです。厚生労働省が進める国民の健康づくり運動「健康日本21」においても、女性は、男性よりも体格や肝臓が小さく、アルコールの代謝が遅いなどの理由から、女性の飲酒量は男性よりも少なくすることが適当であるとされています。

近年、女性の飲酒は頻度も量も増えているといわれています。多量の飲酒は乳がん発生のリスクを高めるといわれる報告もあります。女性の健康維持のためには、1日1合未満の節酒と週2日以上以上の休肝日を心がけましょう。

根菜たっぷりのビストロ風ポトフ

食物繊維の多い根菜を使えば、
ボリュームのわりにカロリーひかえめに！

食物繊維が豊富な野菜で
肥満を予防しよう！



旬の野菜

大根

大根やごぼう、にんじん、れんこんなどの根菜類は食物繊維が豊富です。大根はビタミンCが多く、かぜの予防にも効果的です。



●材料 (2人分)

- にんじん……………1本
- 大根……………15cm
- 鶏手羽元……………8本
- 塩(鶏肉の下味用) ……小さじ1/2
- 水……………4カップ(800ml)
- 白ワイン……………1カップ(200ml)
- A { ローリエ……………1枚
- クローブ……………1個
- タイム……………ドライなら小さじ1/2、フレッシュなら1枝
- 塩(味を調えるため) ……小さじ1弱
- こしょう……………適量
- イタリアンパセリ……………適宜

●作り方

- ① にんじんは半分の長さに切ってから縦4等分にする。大根は3~4cm厚さの輪切りにする。
- ② 鶏肉に塩を振って下味をつける。
- ③ 熱したフライパンで②をきつね色になるまでこんがりと焼き、厚手の鍋に入れる。
- ④ 分量の水から適量をフライパンに入れ、残っているエキスと一緒に鍋に入れる(エキスにうまみがあるため)。
- ⑤ 残りの水、白ワイン、にんじん、大根、Aを鍋に入れ、火にかける。アクが出たら取り、ふたをして弱火で1~2時間コトコト煮込む。
※圧力鍋の場合は8分くらい。
- ⑥ 食材がやわらかくなったら塩とこしょうで味を調える。お好みでイタリアンパセリなどをのせる。
※塩加減は水分の蒸発具合により調整を。

調理のポイント



残ったスープは冷蔵庫で一晩冷やし、白く浮いた脂を取り除いて、リゾットやおじやなどに使うと便利です。

1人分/330kcal

※スープは含まず
(具のみ食べた場合)

塩分/2.2g



マッシュルームとトマトのザジキ風

水切りヨーグルトでマッシュルームを和えた
低カロリーな一品

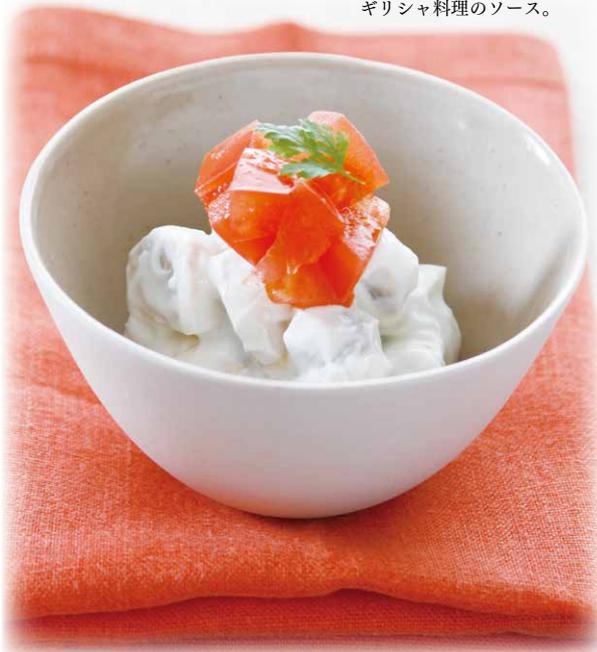
※ザジキとは、ヨーグルト
にんにくや塩を入れた
ギリシャ料理のソース。

旬の野菜

マッシュルーム



きのこ類の一番の特徴は低カロリーで食物繊維が豊富なことです。特に不溶性食物繊維が豊富で、便通を改善します。また、消化に時間がかかるので満腹感が持続しやすく、食べすぎを防ぐことができます。



●材料〈2人分〉

ヨーグルト (プレーン) … 150g
マッシュルーム…………… 小 10 個 (70g)
にんにく (すりおろし) … 小さじ 1/4
塩…………… 小さじ 1/4
トマト…………… 1/4 個
チャービル…………… 適宜

1人分/56kcal

塩分/0.7g

●作り方

- ①ザルにキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトを入れて2時間以上水切りをする。ペーパーごとヨーグルトを持ち上げ、茶きんしぼりの要領でやさしく水気をしぼる。
- ②マッシュルームは傘の部分の皮を薄くはぎ、縦に4等分にする。
- ③①と②、にんにく、塩をボウルに入れて混ぜ合わせ、皿に盛る。角切りのトマトをのせる。お好みでチャービルなどを飾る。

緑のスムージー

簡単に作れて、
おいしく食物繊維がとれるデザート

●材料〈2人分〉

小松菜…………… 1 株 (30g)
バナナ…………… 1 本
りんご…………… 1/4 個
牛乳…………… 50ml
はちみつ…………… 大さじ 1/2
水…………… 3 ~ 4 個

●作り方

- ①小松菜は根の部分を取り落とし、5cm幅に切る。バナナは皮をむき、ひと口大に切る。りんごは芯と種を取り除き、皮ごとひと口サイズに切る。
- 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、器に入れる。

1人分/216kcal

塩分/0.1g

果物

りんご



りんごに含まれる水溶性食物繊維はコレステロールを吸着し、体外へ排出する働きがあります。また腸内の善玉菌を増やす整腸作用もあります。



コラム

食物繊維の多い野菜を食べて肥満を予防

食欲の秋の名残でつい食べすぎるの習慣が続いてしまう冬。満腹感を得られる食物繊維たっぷりの食材は、よく噛んで食べるため、早食いによる食べすぎも防ぎます。食物繊維はごぼう、にんじんなどの根菜類、いも類、きのこ類に多く含まれています。

食物繊維には不溶性食物繊維と水溶性食物繊維があり、不溶性食物繊維は腸内で膨張して腸のぜん動運動を活発にし、便通をよくします。また有害物質の排泄を促す働きもあります。一

方、水溶性食物繊維は、水に溶けるとゲル状となってコレステロールや脂肪、塩分の排泄を助けたり、善玉菌を増やす働きをします。

食べすぎを防ぐためには食べる順番もポイント。「野菜料理」→「肉や魚のたんぱく質の料理」→「ごはんやパンなどの炭水化物」と、食物繊維を多く含む野菜を先に食べることで急激な血糖値の上昇を抑え、結果的に脂肪を蓄えにくくすることができます。

→ 結果報告

ファミリーハイキング大会を開催しました！

平成25年11月9日(土)東京ディズニーランドにおいて、健康づくりを目的とした「ファミリーハイキング大会」を開催しました。

この日の園内は、30周年のイベントとクリスマスのイベントが重なり、大変な盛り上がりとなりました。

ご参加いただいた皆さまには、ご家族や職場の仲間と一日ディズニーランドを楽しんでいただけたのではないのでしょうか。



©Disney

→ 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25年10月9日(水)、午後2時30分より中央区立「中央会館」ジャスミンにおいて、32事業所・35名の推進委員及び管理委員の皆さんの参加をいただき、合同研修会を開催しました。

今回は晴香葉子氏を講師に迎え、「新型うつへの理解とその対応」をテーマに講演していただきました。





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。



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25年9月30日現在の全被保険者の平均標準報酬は384,549円となりました。つきましては、左記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26年4月1日から
平成27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。

事業状況

(平成25年11月末現在)

●事業所数		162社
●被保険者数	男	5,236人
	女	1,304人
	計	6,540人
●介護保険 第2号被保険者	男	3,119人
	女	556人
	計	3,675人
●平均標準報酬月額	男	406,511円
	女	298,863円
	平均	385,047円
●被扶養者数		6,110人
●扶養率		0.93人
●平均年齢	男	45.40歳
	女	39.23歳
	平均	44.17歳

組合からのお知らせ

事務長のご紹介

平成26年1月1日付、組合の新事務長として事務次長竹内邦雄が任命されました。どうぞよろしくお願いいたします。



なお、前事務長 松本芳和は平成25年11月30日をもって定年退職いたしました。



子どもの病状で救急車を呼ぶかどうか 迷ったときの相談窓口

子どもの病気は症状が急変しがちなため、救急車を呼ぶべきかどうか迷うことが少なくありません。そんなときのために、あらかじめ夜間や休日でも対応してくれる病院や、救急相談窓口の利用方法などを把握しておき、家の中のわかりやすい場所に連絡先を貼っておくのがおススメ。
各都道府県では、小児救急医療電話相談事業として小児科医師・看護師が応じる電話相談も行われています。



■小児救急医療電話相談事業 ☎ #8000(全国共通)
〈参考〉小児救急医療電話相談事業(#8000)について(厚生労働省)
<http://www.mhlw.go.jp/topics/2006/10/tp1010-3.html>