

# 平成26年度の 決算がまとまりました

収入総額…… 32億8,893万4千円  
 支出総額…… 32億6,696万0千円  
 決算残金…… 2,197万4千円

## 平成26年度 収入支出決算概要表

### ◆ 収入

科 目	決算額 (千円)
保 険 料	3,079,702
国 庫 負 担 金 収 入	1,522
調 整 保 険 料	47,490
繰 入 金	110,000
国 庫 補 助 金 収 入	908
財 政 調 整 事 業 交 付 金	43,649
雑 収 入	5,663
合 計	3,288,934

### ◆ 支出

科 目	決算額 (千円)
事 務 費	103,999
保 険 給 付 費	1,682,753
{ 法 定 給 付 費	1,661,693
{ 付 加 給 付 費	21,060
納 付 金	1,339,353
{ 前 期 高 齢 者 納 付 金	504,573
{ 後 期 高 齢 者 支 援 金	695,971
{ 日 雇 抛 出 金	82
{ 退 職 者 給 付 抛 出 金	138,710
{ 老 人 保 健 抛 出 金	17
保 健 事 業 費	89,406
財 政 調 整 事 業 抛 出 金	47,276
連 合 会 費	2,215
積 立 金	1,000
そ の 他	958
合 計	3,266,960

### ◆ 決算残金処分内訳

種 別	金額 (千円)
別 途 積 立 金	21,762
財 政 調 整 事 業 繰 越 金	212
合 計	21,974

東京港運健康保険組合の平成26年度決算が、去る7月21日に開催された第181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。

## 一般勘定

収入では、合計32億8893万円となり、みなさんから納めていただく保険料収入はこのうち30億7970万円となりました。これは、平成26年度予算で見込んだ保険料収30億5574万円より2397万円多く、また前年度と比べても650万円多くなりました。

支出については、予算では合計7億81万円を見込んでいましたが、支出削減努力により、2億4085万円少な32億6696万円となりました。

保険給付費は億8275万円と、前年度と比べ38

73万円増加しましたが、みなさんの医療費削減のご協力もあり、予算より2836万円低く抑えることができました。

また、高齢者医療制度等への納付金は億3935万円となり、前年度より1億3076万円減少しましたが、この減少は一時的なもので、後期高齢者支援金の段階的な全面総報酬制化などにより、今後は増加することが予想されます。

保健事業費は、予算に比べ3287万円少なく、前年度7941万円となりました。

合計収支では別途積立金から1億1000万円を繰入

# 1人当たりでみた決算額

支出合計 500,991円

収入合計 504,360円

事務費 15,948円

保険給付費 258,051円  
 { 法定給付費 254,822円  
 付加給付費 3,230円

納付金 205,391円  
 { 前期高齢者納付金 77,377円  
 後期高齢者支援金 106,728円  
 日雇拋出金 13円  
 退職者給付拋出金 21,271円  
 老人保健拋出金 3円

保健事業費 13,710円  
 財政調整事業拋出金 7,250円  
 連合会費 340円  
 積立金 153円  
 その他 147円

保険料 472,274円

国庫負担金収入 233円  
 調整保険料 7,283円  
 繰入金 16,869円  
 国庫補助金収入 139円  
 財政調整事業交付金 6,694円  
 雑収入 868円

## 介護勘定 平成26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	345,574
雑収入	16
合計	345,590

### ◆支出

科目	決算額 (千円)
介護納付金	320,650
合計	320,650

### ◆決算残金処分内訳

種別	金額 (千円)
準備金	24,940
合計	24,940

## 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3億4557万円、介護納付金が3億2065万円となり、決算残金2494万円は全額準備金として積み立てました。

れ、決算残金は2197万円となりましたが、経常収支では1億3280万円の赤字となりました。  
 当健保組合では引き続き事業運営の効率化に努めてまいりますので、みなさんにおかれましては、積極的に健診を受けて健康維持に努めていただき、ジェネリック医薬品の利用や適切な受診などで、医療費の節減にご協力くださいますようお願いいたします。

# 社会保障・税番号（マイナンバー）制度が始まります

社会保障、税、災害対策で効率的に情報を管理するために、平成25年5月「行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律」が成立しました。平成27年10月以降みなさん一人ひとりに個人番号（マイナンバー）を通知するための「通知カード」が配付され、平成28年1月から利用が始まります。

## 各機関がもつ個人の情報を結びつけるマイナンバー

マイナンバー制度は、国民一人ひとりに個人番号を割りふることで複数の機関に存在する個人の情報を同一人の情報として結びつけられるようにする制度です。

## ●マイナンバーの導入で期待される効果

### 公平・公正な社会の実現

所得や他の行政サービスの受給状況を把握しやすくなり、脱税や不正受給などを防止するとともに、本当に困っている人にきめ細かな支援を行える。

### 国民の利便性の向上

添付書類の削減など、行政手続きが簡素化され、負担が軽減される。情報提供等記録開示システム（マイナポータル）により、自分の情報が使われた記録や、行政からのお知らせを確認できる。

### 行政の効率化

行政機関や地方公共団体などでさまざまな情報の照合や入力などに要している時間や労力が大幅に削減されるとともに、より正確に行えるようになる。

## 今後の予定

※変更になる場合があります。



### 平成 27年 10月

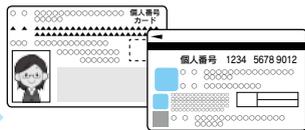
#### ●マイナンバー通知開始

「氏名、住所、生年月日、性別、個人番号（マイナンバー）」が記載された「通知カード」が届きます。マイナンバーは生涯にわたって利用する12ケタの番号です。カードを紛失したり、番号が漏えいしないよう大切に保管しましょう。必要な手続き等で提示する以外は、番号をむやみに他人に教えないようにしましょう。

### 平成 28年 1月

#### ●マイナンバーの利用開始

児童手当など自治体の給付手続きや、確定申告などの税手続きなどでマイナンバーを使います。市区町村に申請すると「氏名、住所、生年月日、性別、個人番号、顔写真」が掲載された「個人番号カード」が交付されます。



### 平成 29年 1月

#### ●情報提供ネットワークシステム、マイナポータルの運用開始

### 平成 29年 7月頃

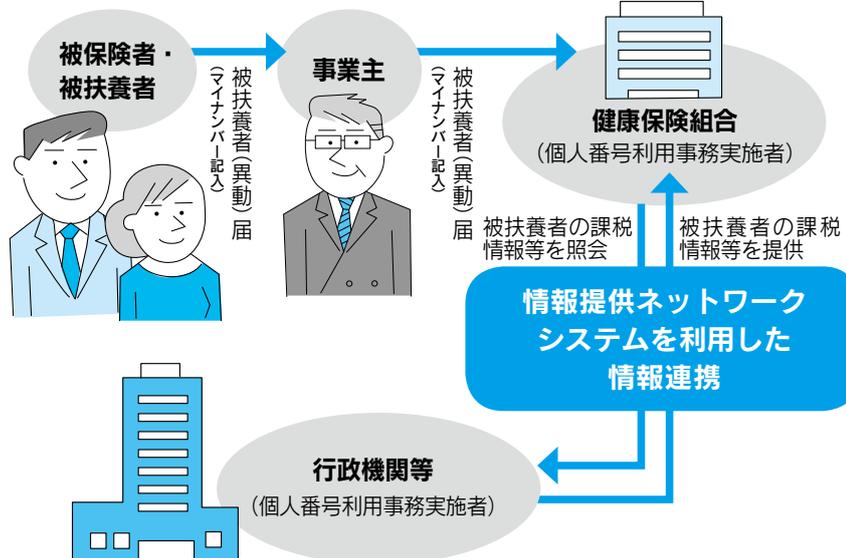
#### ●健保組合等の情報連携開始（保険者間の健診データ連携等、受診時のオンライン資格確認の段階的導入）

## マイナンバーを使用する分野

社会保障	年金	●年金の資格取得や確認、給付等
	労働	●雇用保険の資格取得や確認、給付等 ●ハローワークの事務等
	福祉医療その他	●健康保険の保険料徴収、被保険者・被扶養者の資格取得、各種手当金の給付に関する手続き等 ●福祉分野の給付、低所得者対策の事務等
税		●国民が税務当局に提出する確定申告書、届出書、調書等
災害対策		●被災者生活再建支援金の支給に関する事務等 ●被災者台帳の作成に関する事務等

※法律や条例で定められた手続きにしか使いません。

## 被扶養者の申請をするときの例



## 健保組合もマイナンバーを使用します

マイナンバーは、社会保障、税、災害対策の3分野における手続きなどで使います。社会保障分野では、年金、雇用保険、健康保険、介護保険等に関する事務が対象です。これらの事務を行う機関を「個人番号利用事務実施者」といい、健保組合も該当します。



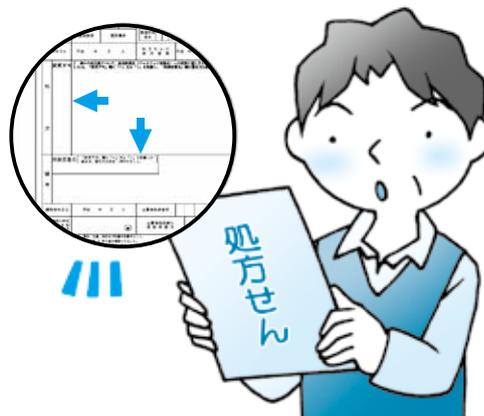
# ジェネリック医薬品(後発医薬品)で医療費節約!

## 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 「変更不可」欄にシ点や×がなく、医師のサイン・押印がなければ、ジェネリック医薬品への変更が可能です。



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。



## 薬代はこれだけ減らせる

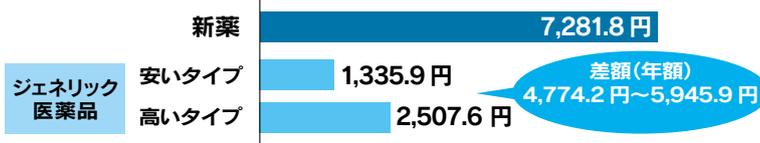
～ジェネリック医薬品は長期投与の薬ほど効果大!～

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/>

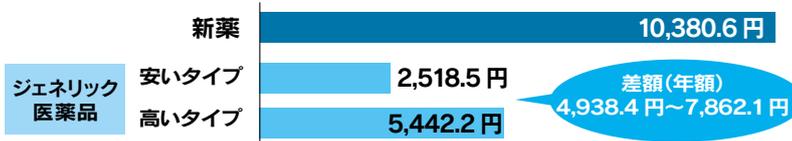
● サイト内でジェネリック医薬品の検索ができます。



■ 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 2014年4月現在)

# 脂質異常症

## 1 健診ではこの項目をチェック

脂質異常症に関しては、左の3つの項目に注目してください。正常の範囲内であっても、LDLコレステロールと中性脂肪は数値が徐々に

### 〈特定健診の判定値〉

#### ● LDL コレステロール

保健指導判定値 **120mg/dL 以上**  
受診勧奨判定値 **140mg/dL 以上**

いわゆる悪玉コレステロールで、数値が高いと動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高くなります。

#### ● HDL コレステロール

保健指導判定値 **39mg/dL 以下**  
受診勧奨判定値 **34mg/dL 以下**

いわゆる善玉コレステロールで、余分なコレステロールを肝臓に回収します。数値が低いと動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高くなります。

#### ● 中性脂肪

保健指導判定値 **150mg/dL 以上**  
受診勧奨判定値 **300mg/dL 以上**

糖質・炭水化物・アルコールの摂りすぎ、内臓脂肪の蓄積、運動不足などで数値が高くなります。数値が高いとHDLが減少し、LDLが増加して、動脈硬化が進みやすくなります。

高くなっていないか、HDLコレステロールは低くなっていないか、昨年の検査結果と比べてみましょう。

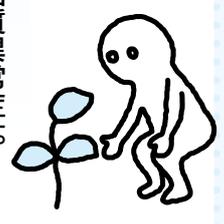
## 2 脂質異常症ってどういう病気？

脂質異常症は、血液中の脂質が多くなりすぎる病気です。脂質の多い状態が続くと徐々に血管が硬くなり、血管の内側にドロドロしたかたまりができて、血液の通り道が狭くなっていきます。これが動脈硬化です。

動脈硬化が進むと、血液が流れにくくなって狭心症になったり、血管が詰ったり破裂したりして、心筋梗塞、脳卒中などを引き起こします。心疾患と脳血管疾患を合わせると、日本人の死因の約25%を占めています（平成25年人口動態統計）。

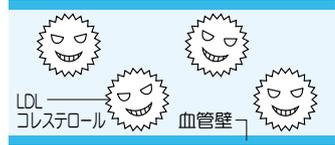
血液中の脂質が高くても自覚症状はなく、治療の必要性を感じにくいかもしれませんが、命にかかわる発作を予防するために、早めの対策が必要です。

血液中の脂質が多くなって血管の内側にコレステロールがたまる「脂質異常症」。自覚症状がまったくないため、健診で指摘されているのに放置していませんか？ 放っておくと動脈硬化が進み、脳や心臓の血管が詰ったり破れたりして、命にかかわる発作を起こすことがあります。

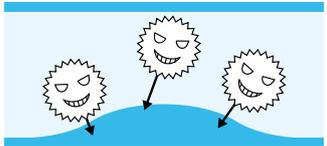


### 脂質異常症は命にかかわる発作を招く！

1 血液中のコレステロールが増える



2 余分なコレステロールが血管の壁に入り込む



3 血管の内側にドロドロしたかたまりができる



4 血栓ができて血液が流れなくなる



心臓の血管が詰まると……  
脳の血管が詰まると……  
**心筋梗塞！**  
**脳卒中！**

### 3 脂質異常症を予防するには

なりやすい体質もありますが、生活習慣を改善することで予防が期待できます。

#### 食 事

- 野菜と豆類の多い食事にする
- 魚を食べる回数を増やす
- 脂肪分を摂りすぎない
- ごはんや甘いものを摂りすぎない
- お酒を飲みすぎない



#### 運 動

- 体を動かす習慣をつけ、今より運動量を増やす



#### そ の 他

- 年に1回健診を受けて血液の状態をチェック
- ストレスをためすぎない
- 喫煙している人は禁煙する



#### ✓ 脂質異常症のなりやすさチェック

当てはまる項目が多いほど危険度が高くなります。

- 脂っこいものが好き
- お酒をたくさん飲む
- 甘いもの、生クリーム、洋菓子が好き
- あまり歩かない生活を送っている
- 血圧が高い
- 血糖値が高い
- 痛風がある
- 女性で閉経している
- 家族に脂質異常症や動脈硬化の人がいる

#### 4 もしも脂質異常症といわれたら

動脈硬化の進行を食い止めることが大切です。脂質異常症の治療は、まず「食事療法」と「運動療法」を行い、生活改善によって血中脂質をコントロールすることを目指します。

それでも改善されない場合には「薬物療法」が行われます。薬をのんでも、食事と運動など生活改善を続ける必要があります。

#### 「脂質異常症」と「高脂血症」は違うの？

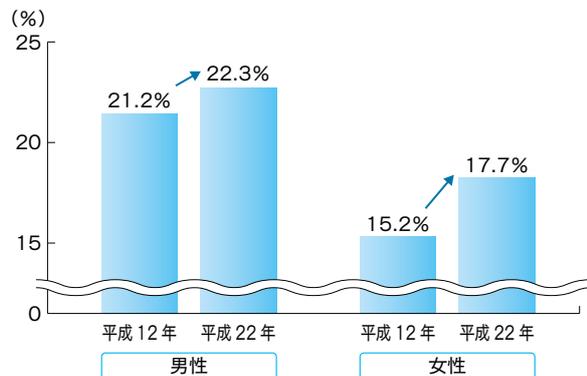
以前は「高脂血症」という呼び方をしていましたが、善玉であるHDLコレステロール値が低いケースにそぐわないため、2007年から「脂質異常症」と呼ぶようになっていました。

また、「総コレステロール値」が診断基準から外れ、LDLコレステロール値、HDLコレステロール値、中性脂肪値の3つで診断するようになっていました。

#### 脂質異常症の人は増えています

脂質異常症が疑われる人の割合は、男性22.3%、女性17.7%（平成22年）で、平成12年と比較して増加しています。心筋梗塞や脳卒中などを起こすと、命を落としたり、後遺症が残ってしまうことがあります。医療費も高額になりますので、健診で指摘されたら放置せず、早めに対策をとりましょう。

● 脂質異常症が疑われる人の割合（30歳以上）



（平成22年国民健康・栄養調査）

# 爽やかな風が吹き抜ける 妙高高原を歩く

## ACCESS

 えちごトキめき鉄道・しなの鉄道「妙高高原駅」から頸南バスで約10分、「いもり池入口バス停」下車

 上信越自動車道「妙高高原IC」から約5分



## 問い合わせ

妙高市観光協会  
☎ 0255-86-3911  
<http://www.myoko.tv/>



## いもり池

池の周りには遊歩道が整備され、気持ちよく歩くことができる。  
一周約15分(約500m)。標高2,454m、特徴的な頂を持つ妙高山がよく見える。

2015年3月27日、妙高戸隠地域は上信越高原国立公園から分離され、32番目の国立公園として指定された。日本百名山の一つ、妙高山のすそ野には池の平温泉を中心とした地域が森林セラピー基地に、笹ヶ峰高原など6カ所が森林セラピーロードに認定されている。心地よい風を感じながら、自然に癒されるトレッキングに出かけよう。

いもり池を出発する前に妙高高原ビジターセンターに立ち寄り、まずは妙高高原の自然を学んでおきたい。ビジターセンターでは、自然が多く残る道を安全に歩くのに心強い妙高高原のトレッキングマップを入手できる。妙高山を見ながらいもり池を一周したら、妙高高原自然歩道を通じて苗名滝を目指そう。妙高高原自然歩道は、燕温泉から苗名滝をつなぐ全長約16kmの健脚向けコースだが、いもり池周辺からはアップダウンもなく、比較的楽に歩くことができる。

歩き足りない場合は、杉野沢温泉まで戻り、乙見湖までバスで向かおう。笹ヶ峰高原には、森林セラピーロードに認定された笹ヶ峰一周歩道と笹ヶ峰夢見平遊歩道があり、どちらもすべて周るには1日を要するが、短くアレンジすることで手頃なウォーキングコースとすることができる。

妙高高原には多くのウォーキングロードが整備されており、自分の体力や旅の日程、滞在地に応じて選択できるのが魅力だ。





### 味 笹寿司

笹の葉の上に寿司飯を盛り、具材や薬味を乗せた妙高市の郷土料理。わらび・たけのこ・ぜんまいなどの山菜のほか、くるみ・にんじん・ひじき・油揚げなどを使う。



妙高山麓直売センターとまと  
① 妙高市坂口新田 430-1  
② 0255-82-2760



### 湯 燕温泉「黄金の湯」

妙高山の登山口、標高1,100mに湧く、妙高高原でもっとも高い場所にある温泉。無料の露天風呂だが、湯船は男女別に分かれ、脱衣所も完備されている。



① 妙高市大字関山燕温泉  
② 0255-86-3911 (妙高市観光協会)  
※冬期(11月～5月)は利用できません。



### 妙高高原 ビジターセンター



いもり池のほりにある妙高高原の自然を展示・解説しているスポット。妙高山を中心としたジオラマや、生息する動物のはく製を展示。ガイドウォークなどのイベントも行っている。

① 9:00～17:00  
② 無休(12月～3月は毎週水・木曜、年末年始休)  
③ 0255-86-4599



### 笹ヶ峰牧場

132haもの広大な敷地にのびのびと「くびき牛」が放牧されている。標高1,300mに位置し、降水量も少ないため夏でも爽やか。



### 乙見湖 (笹ヶ峰ダム)

乙見湖からは、北に向かえば笹ヶ峰一周歩道、南に向かえば笹ヶ峰夢見平遊歩道と、どちらにも行くことができる。笹ヶ峰夢見平遊歩道へは、堤防を縦断して50mほどの階段を上る。

笹ヶ峰グリーンハウスを起点に、火打山登山道、清水ヶ池、笹ヶ峰牧場などを巡るコース。四季折々の草花と、新緑から色鮮やかな紅葉までの変化がすばらしい。

総延長距離 9.9 km  
所要時間 約4時間30分

### 笹ヶ峰一周歩道

森林セラピーロード



### 宇棚の清水

笹ヶ峰牧場の中心から湧き出る宇棚の清水(上)。平成の名水百選にも選ばれている。湧出量は1日4,800トンと豊富で、牧場の中を流れる川となって清水ヶ池(下)に流れ込む。水汲みもできる棧橋が設置されている。



### 清水ヶ池



### 苗名滝

長野県との県境、関川にかかる落差55mの滝。その迫力から「地震滝」とも呼ばれる。真夏でも周囲は涼しく、納涼スポットとして人気。「日本の滝百選」にも選ばれている。滝への遊歩道を15分ほど歩く。

プナの自然林、巨木や湿原で構成された自然がたっぷりのコース。高低差があまりなく歩きやすいが、川の側を歩く際は慎重に。

総延長距離 9.6 km  
所要時間 約4時間30分

### 笹ヶ峰 夢見平遊歩道

森林セラピーロード



### 夢見平

5月下旬にはミズバショウの群生を見ることができ、その様子がまるで夢でも見ているような景色であることから名付けられた。遠方には、妙高山の外輪山である三田原山が見える。



※営業時間などは変更される場合があります。

# 猛暑を乗り切れ！ 熱中症を防ぐ水分補給法

温暖化などの影響によって、夏になると毎年多くの方が熱中症で命を落としています。熱中症予防の基本である正しい水分補給法を知って、暑い季節を乗り切りましょう。



## 熱中症を防ぐ

熱中症の予防には、水分補給が最も大切です。右の水分補給法を参考に、1日1.5ℓを目安に、水分を少しずつこまめに摂りましょう。

また、大量の汗をかくと、ナトリウムが失われて水中毒（低ナトリウム血症）を引き起こす恐れがあります。スポーツや屋外での作業など、大量に汗をかくときは、スポーツドリンクや、ナトリウム濃度0.1～0.2%の食塩水（500mlの水にひとつまみの塩）を飲むようにしましょう。



## 正しい水分補給法

### のどが渇く前に飲む

のどが渇いたときには、すでに脱水が始まっています。のどが渇く前の水分補給を心がけて。熱中症のリスクが高い高齢者や子どもは、「1時間ごと」など時間を決めて水分補給をしましょう。



### 起床時と入浴後は多めに水分を

睡眠中と入浴中はたくさんの汗をかくため、起床時と入浴後はコップ2杯を目安に水分補給を。



### アルコールやコーヒーは水分補給には向かない

利尿作用のあるアルコール、コーヒーやお茶、また糖分の多いジュースは水分補給には向きません。



## 熱中症の対処法

ときには命にかかわることもある熱中症。熱中症が疑われたら、症状に応じた対処が必要です。自分で水が飲めなかったり、症状が改善しないなど、重症のときは迷わず救急車を呼びましょう。

安全と思われがちな屋内でも熱中症が発生しています。室温は28度を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。

### 軽症

#### 主な症状

めまい・立ちくらみ・こむら返り・大量の汗

#### 対処法

### 安静にして水分補給を

涼しい場所へ移動して安静にし、水分補給を

### 中等症

#### 主な症状

頭痛・吐き気・体がだるい・体が力が入らない・集中力や判断力の低下

#### 対処法

### 体を冷やし、水分と塩分を補給

涼しい場所へ移動し、ぬれたタオルや氷のうで体を冷やす。安静にして十分な水分と塩分の補給を

### 重症

#### 主な症状

意識障害（呼びかけに対する反応や会話がおかしい）・けいれん・運動障害

#### 対処法

### すぐに救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでは、涼しい場所へ移動して安静にし、体が熱ければぬれたタオルや氷のうで冷やす

## 熱中症の予防には「運動+コップ1杯の牛乳」が効果的！

近年、牛乳が熱中症対策として注目を集めているのをご存じですか？

運動後30分～1時間程度の中に牛乳を飲むと、牛乳に含まれるアミノ酸が赤血球の合成を促して血液量を増やすため、熱中症の原因である脱水を防ぐことが研究結果で明らかになっています。

また、運動によって汗をかく機能が高まって体温調節機能が向上し、熱中症にかかりにくい体づくりにもつながります。「運動+牛乳」を習慣にして、熱中症を予防しましょう！



# 肩こりがつらいときは

肩こりがつらいときには、「肩井」のツボを刺激しましょう。中指でグーッと押すだけでもいいですし、ツボを押しながらひじを曲げると、筋肉が指圧点を押し上げるのでより効果的です。

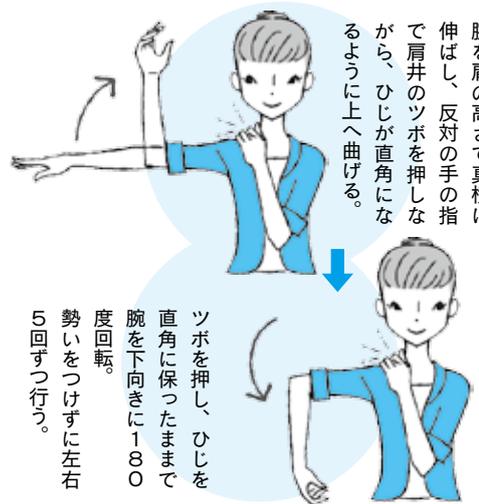
また、意識的に筋肉を緊張させたあとに力を抜くと、その瞬間、筋肉に血液が勢いよく流れ込み、コリもほぐされます。肩を上げ下げする体操もおすすめです。

## 中指で押しもむ

肩井のツボに中指をグーッと入れていくように押し、周囲をもむ。反対の手でひじを押しさえておくと楽に押せる。

## ツボを刺激しながらひじを曲げる合わせ技

腕を肩の高さで真横に伸ばし、反対の手の指で肩井のツボを押しながら、ひじが直角になるように上へ曲げる。



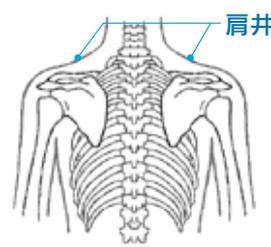
ツボを押し、ひじを直角に保ったままで腕を下向きに180度回転。勢いをつけずに左右5回ずつ行う。



## 肩こりに効くツボ

### 肩井

首の付け根と肩先の間



## プラスαストレッチ

肩の筋肉の血行をよくする「グー・ストーン体操」がおすすめ。

①鎖骨と耳を近づけるように、両肩をグーッと上げる。



②肩の前側に一気にストーンと力を抜き、肩を落とす。



### 一気に力を抜く

③もう一度両肩をグーッと上げ、今度は肩の後ろ側にストーンと落とす。



## Health Information

## 話題の健康情報

厚生労働省が「蚊媒介感染症に関する特定感染症予防指針」を作成

# 「蚊」に刺されない工夫で デング熱予防

昨年の夏、約70年ぶりにデング熱の国内感染が報告されました。厚生労働省では、平成27年4月に「蚊媒介感染症に関する特定感染症予防指針」を作成し、国や都道府県、医療関係者などが取り組むべき対策を示すとともに、国民にも予防を呼びかけています。



デング熱を媒介するヒトスジシマカ

### ◆デング熱にワクチンや治療薬はない

デング熱は、蚊が媒介してうつる病気です。デングウイルスに感染した人が蚊に刺されると、刺した蚊の体内でウイルスが増殖し、その蚊が別の人を刺すことでウイルス感染します（蚊媒介性）。人から人に感染する病気ではありません。

潜伏期間は2～15日（多くは3～7日）で、突然の高熱、頭痛、目の奥の痛み、目の充血などの初期症状に続き、全身の筋肉痛、関節痛、全身倦怠感が起こり、発症の3～4日後に上半身に発疹が出て、手足・顔面に広がります。多くは1週間程度で回復しますが、一部の患者に出血症状が現れ、致死性の病気になること

があります。現在、デング熱にはワクチンがなく、治療薬もないため、対症療法で治療します。

### ◆「ヒトスジシマカ」に刺されないように

日本国内では、秋田県・岩手県以南に生息する「ヒトスジシマカ」がデングウイルスを媒介します。国内感染の可能性もありますので、蚊が多い場所では肌を露出しないよう長袖・長ズボンを着用する、虫よけ剤を使うといった対策をとりましょう。また、海外に行く場合には蚊に刺されない対策をし、帰国後に発熱した場合は海外渡航歴を伝えたくて早めにかかりつけ医を受診しましょう。

# コレステロールが 気になるときに

満腹ヘルシー  
COOKING!

コレステロールの酸化を防いで、動脈硬化を予防しましょう。



## なすとひき肉のトマトカレー

### 材料 (2人分)

- ◆ なす…………… 2本
- ◆ トマト…………… 1個
- ◆ たまねぎ…………… 1/2個
- ◆ にんにく…………… 1かけ
- ◆ しょうが…………… 1かけ
- ◆ トマト水煮(缶) …… 1/4缶
- ◆ 固形コンソメ…………… 1個
- A ウスターソース …… 小さじ1
- ◆ しょうゆ…………… 小さじ1
- ◆ 砂糖…………… 小さじ1/3
- ◆ 豚ひき肉…………… 100g
- ◆ カレー粉…………… 大さじ1と1/2
- ◆ 薄力粉…………… 大さじ1
- ◆ 塩…………… 小さじ1/6
- ◆ こしょう…………… 少々
- ◆ 玄米ごはん…………… 300g  
※写真は玄米3割、白米7割を使用。
- ◆ パセリ…………… 適量

### 作り方

- ① なす、トマトは1cm程度の角切りにし、たまねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。Aを合わせておく。
- ② フライパンを熱し、豚ひき肉を炒める。火が通り色が変わったからカレー粉と薄力粉、たまねぎ、にんにく、しょうがを炒め、しんなりしたらなすとトマトを加え、さらに炒める。
- ③ Aを加えなすが軟らかくなるまで煮たら、塩・こしょうで味を調える。
- ④ 器にごはんを盛り、③をかける。仕上げにパセリを飾る。

### ●リコピン

強い抗酸化作用を持つ色素成分です。動脈硬化の原因となるLDLコレステロールの酸化を防ぐ働きが期待できます。

### 調理のコツ!

#### コーティングされたフライパンで カロリーダウン



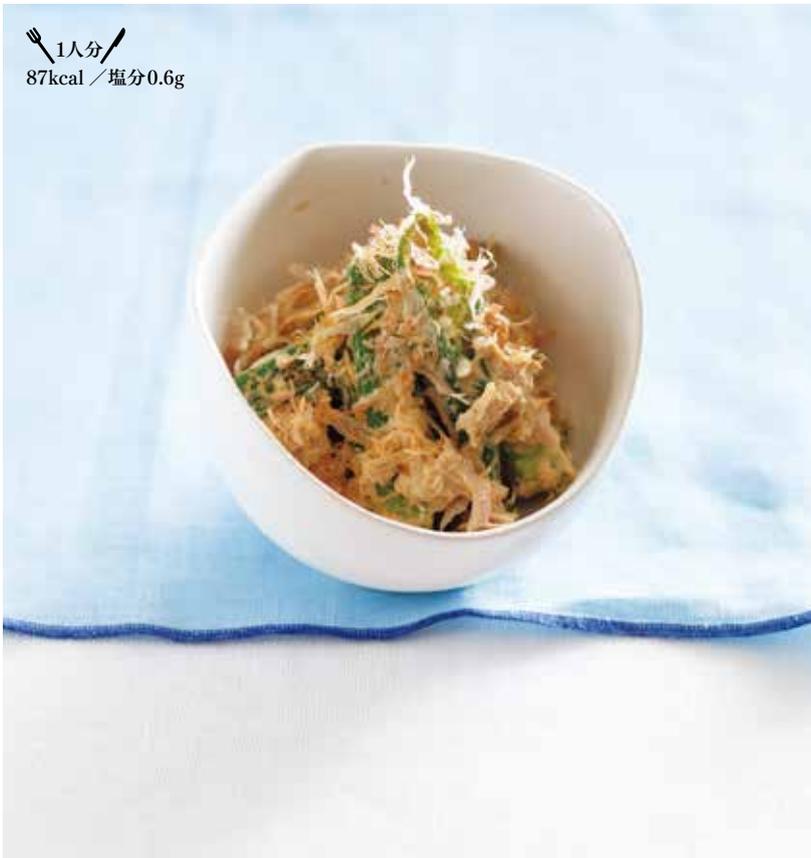
コーティングされたフライパンなら、油をひかずに肉から出る油だけで炒めることができるので、カロリーを抑えることができます。



●料理制作／北嶋佳奈  
(管理栄養士・フードコーディネーター)  
●撮影／福岡拓  
●スタイリング／寺門久美子

## オクラとツナのサラダ

1人分  
87kcal / 塩分0.6g



### 材料 (2人分)

- ◆オクラ…………… 8本
- ◆ツナ (ノンオイル) …… 1缶
- ◆マヨネーズ…………… 大さじ1
- ◆しょうゆ…………… 小さじ1/2
- ◆かつお節…………… 3g

### 作り方

- ①オクラは塩ずりしてさっと茹で、斜め半分に切る。
- ②①とツナ、マヨネーズ、しょうゆを和えて器に盛り、かつお節をのせる。

### Pick up! オクラ

●ペクチン  
ぬめり成分で、水溶性食物繊維の一種です。余分なコレステロールを排出してくれます。



## オレンジ・ジンジャーシャーベット

### 材料 (4人分)

(作りやすい分量)

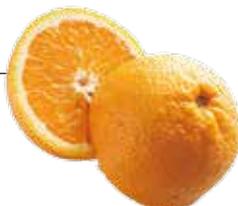
- ◆オレンジ…………… 2個
- ◆砂糖…………… 大さじ2
- ◆おろししょうが…………… 小さじ2
- ◆ミント (飾り用) …… 適量

### 作り方

- ①オレンジは皮をむいて、実を取り出す。
- ②ミキサーでミント以外の材料をすべて混ぜ、冷凍庫で凍らせる。凍らせている途中、何度かフォークでかき混ぜる。
- ③器に盛り、ミントを飾る。

### Pick up! オレンジ

●ビタミンC、βクリプトキサンチン  
どちらも抗酸化作用の強い成分です。LDLコレステロールの酸化を防ぎます。



1人分  
96kcal / 塩分0.1g

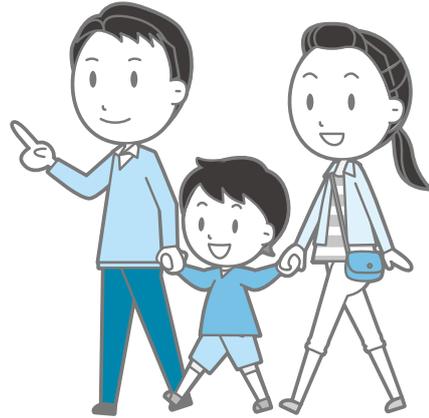


## 参加者募集

# 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16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。朝からあいにくの空模様でしたが、多くの方々に参加していただきました。みなさん雨にも負けず、頑張ったたくさんのあさりを探っていました。



## 結果報告

# 監事による組合監査が行われました

6月10日(水)、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を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。



## 事業状況

(平成27年5月末現在)

●事業所数		160社
●被保険者数	男	5,222人
	女	1,363人
	計	6,585人
●介護保険	男	3,132人
第2号被保険者	女	569人
	計	3,701人
●平均標準報酬月額	男	407,079円
	女	299,194円
	平均	384,748円
●被扶養者数		5,888人
●扶養率		0.89人
●平均年齢	男	45.35歳
	女	39.09歳
	平均	44.05歳

## 公 告

### ●事業所新規適用

会社名 日本マリンロジスティクス株式会社  
 所在地 東京都中央区日本橋蠣殻町  
 1-36-7  
 適用日 平成27年4月1日

### ●事業所削除

会社名 日本塩回送株式会社 仙台支店  
 適用日 平成27年4月1日

会社名 アポロマリン株式会社  
 適用日 平成27年6月11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。

なんでも探検隊が行く

# 楽しみながら湖でのカヤック体験 大自然に癒される

冷たく透きとおる水をかきわけて、  
緑豊かな自然の中を進んでいくカヤック。  
湖でのカヤック体験は、流れの速い川や波の立つ海とは  
違い、ゆっくりと自分のペースで進みながら  
自然を身近に感じることができます。



## 湖でのカヤック体験の魅力

### カヤックはカヌーとは違うの？

カヌーはパドルで漕ぐ小舟の総称で、  
大きく分けると「カナディアンカヌー」  
と「カヤック」に区分されます。

カナディアンカヌーは、水を漕ぐ  
パドルの片側だけにブレードがつい  
ていて、艇は通常オープンデッキに  
なっています。

一方、カヤックは左右にブレード  
がついていて、艇は上部が覆われた  
クローズドデッキです。小振りして小回りが利くのが特徴で、  
海（シーカヤック）、川（リバーカヤック）、湖（ファンカヤック）等、  
使用する場所や目的によって使い分けられます。



カナディアンカヌー



カヤック



- 楽しみながら、パドルリングによる有酸素運動ができる
- バランスをとることで、全身のバランス運動ができる

- 身近に自然を感じることで、リラックス効果が得られる
- 安定性のよい初心者向けのファンカヤックを使うため、初心者でも短時間での習得が可能



注)

- 湖でのカヤックは比較的 안전한スポーツですが、事前に講習等を実施するなど安全面に配慮した施設を選び、ルールを守って楽しみましょう。
- 年齢制限を設けている場合や予約制の施設もありますので、事前に問い合わせましょう。



湖岸散策や宿泊、  
バーベキューなどが  
セットで楽しめる  
施設も！



子どもからお年寄りまで、  
年齢を問わずに  
楽しめる

協力 ● 白樺湖カヌースクール（長野県白樺湖でアウトドア体験を実施） ☎ 0266-68-1007 <http://sirakabako.jp/>