

新年のご挨拶



東京港運健康保険組合

理事長 見山 幹雄

新年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、すこやかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、平素より当健康保険組合の事業運営に関しまして、格別のご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

世界でもトップクラスの長寿国であるわが国では、平均寿命が延び続け、女性86・83歳、男性80・50歳（平成26年簡易生命表）と、この50年間で12年以上も長くなっています。この長寿の実現には、医療技術の発達とともに、誰もが安心して医療が受けられる国民皆保険制度が寄与しており、日本が誇るべきことです。

私たちの健康保険組合は、多くの納付金を高齢者医療制度に拠出し、国民皆保険制度を支えています。が、高齢化の進展とともに納付金は年々増加し、その過重な負担により全国の健康保険組合の5割が赤字に陥っている状況です。解散に追い込まれる健康保険組合が続出すれば、日本の誇る国民皆保険制度の維持も危ぶまれます。

健康保険組合では、収支改善のため効率的な事業運営を図る一方で、現役世代に過重な負担を強いる高齢



者医療制度の負担構造の見直しを求めてまいりました。今後も、平成29年4月の消費税増税に向けて、税財源を高齢者医療制度に投入するよう働きかけを継続するとともに、2年目を迎えるデータヘルス計画の推進やマイナンバー制度実施への対応など、みなさまの健康と安心を支える保険者として、業務にまい進する所存です。

みなさまにおかれましては、健康保険組合の行う健診や健康づくり事業を積極的にご活用いただき、ご自分やご家族の健康にお役立てください。

また、今年は診療報酬改定や入院時食事代の引き上げ、紹介状なしで大病院を受診した際の定額負担の義務化など、みなさまが利用する医療にかかわる変更が行われます。これは、今後さらに高齢化が進展する中で、限りある医療財源を効率的に利用していくための改定です。こうした社会の動向をご理解いただき、みなさまが医療機関を受診される際は、適正な受診を心がけ、ジェネリック医薬品を積極的に利用するなど、医療費節減にご協力くださいますようお願いいたします。

最後になりましたが、本年がみなさまにとって幸多き一年となることを祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。

賀春

平成二十八年 元旦

理事長	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	市原 純夫	株式会社ユニエックス
理事	石倉 誠	株式会社ダイソ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



医療保険制度改革関連法案が、平成27年5月に成立しました。健保組合に加入するみなさんに関係のある、平成28年4月以降の変更点をご紹介します。



医療保険制度は今後、変わります

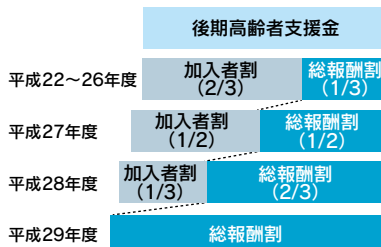


後期高齢者支援金の負担がアップ

75歳以上の高齢者の医療費の4割は健保組合等が拠出する「後期高齢者支援金」でまかなわれています。その計算方法が変わり、「各保険者の加入員の報酬総額に比例する部分」（総報酬割）の比率が段階的にアップします（27年度：総報酬割が1/2、28年度：総報酬割2/3、29年度：総報酬割100%）。

中小の企業等が加入する協会けんぽに比べ、健保組合は給与水準の高い組合が多いため、これにより健保組合の支援金の額はさらに増加が見込まれます。

●後期高齢者支援金の全面総報酬割の段階的導入のイメージ



入院時の食事代を段階的に引き上げ

入院時の食事代は、現在、1食260円（食材費相当額）を患者が負担しています（一般所得者の場合）。4月からは調理費の相当額も患者負担となり、2段階で引き上げになります。

現行 260円 平成28年度～ 360円 平成30年度～ 460円

※住民税非課税等の方の負担額（210円または100円）は据え置き



紹介状なしの大病院受診に定額負担

現在も一部の大病院では紹介状なしで外来を受診した患者から特別料金が徴収されますが、4月からは特定機能病院等すべての大病院で、紹介状なしの外来受診には一定の額が上乗せで徴収されます（救急等は除く／上乗せ額は現在5000～1万円程度で検討中で全額自己負担）。

これは、特定機能病院等の大病院は高度な医療を必要とする重症の患者に特化させ、医療のムダを減らすことが目的です。



「患者申出療養」の創設

患者申出療養とは、患者からの申し出により、厚生労働大臣等が定める高度な医療技術が（国による2～6週間の審査の後）保険外併用療養費の対象となるもの（部分的に保険適用となる）。これにより、国内未承認薬等も治療に使える途が開けます。



標準報酬月額の上限を引き上げ

保険料や各種手当金算出の基礎となる「標準報酬月額」は、現在の47等級に3等級追加され、上限が121万円から139万円に引き上げになります。また、標準賞与額についても、年間上限額が540万円から573万円に引き上げになります。

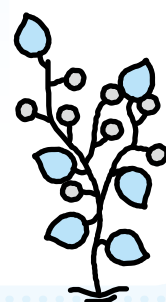


傷病手当金・出産手当金の算出方法変更

病気やケガ、出産のために会社を休んで給料が出ない場合に支給される傷病手当金・出産手当金は、現在は「直近の標準報酬月額を30で割った額の3分の2」を日額としますが、4月以降は「支給開始日の直近12カ月の標準報酬月額の平均を30で割った額の3分の2」となります。

高血圧症

高血圧症は、日本人が通院する原因トップの病気です。血圧が高いだけではとくに自覚症状はありませんが、高血圧の状態が続くと心臓や脳などの血管が傷つき、命に関わる発作を招くため、放置は禁物です。



1

特定健診では この項目をチェック

高血圧症に関しては、左の2つの項目に注目してください。正常の範囲内であっても、数値が徐々に高くなっていないか、昨年の検査結果と比べてみましょう。

〈特定健診の判定値〉

●収縮期血圧

保健指導判定値 130mmHg 以上

受診勧奨判定値 140mmHg 以上

心臓が収縮したときの血圧。心臓にたまっていた血液が一気に送り出されるため血管にかかる圧力が高まり、最大血圧・最高血圧とも呼ばれます。

●拡張期血圧

保健指導判定値 85mmHg 以上

受診勧奨判定値 90mmHg 以上

心臓が拡張したときの血圧。心臓に血液が入り込み血管にある血液量は減少するため圧力は低くなり、最小血圧・最低血圧とも呼ばれます。

2

血管の老化が進み、 合併症を招きます

「人は血管とともに老いる」といわれます。自覚症状がないからと高血圧を放っておくと、徐々に血管が傷つき固くなって、血管の老化が進行します。血管は全身にはりめぐらされているので、体中で合併症が起こる可能性が高まります。

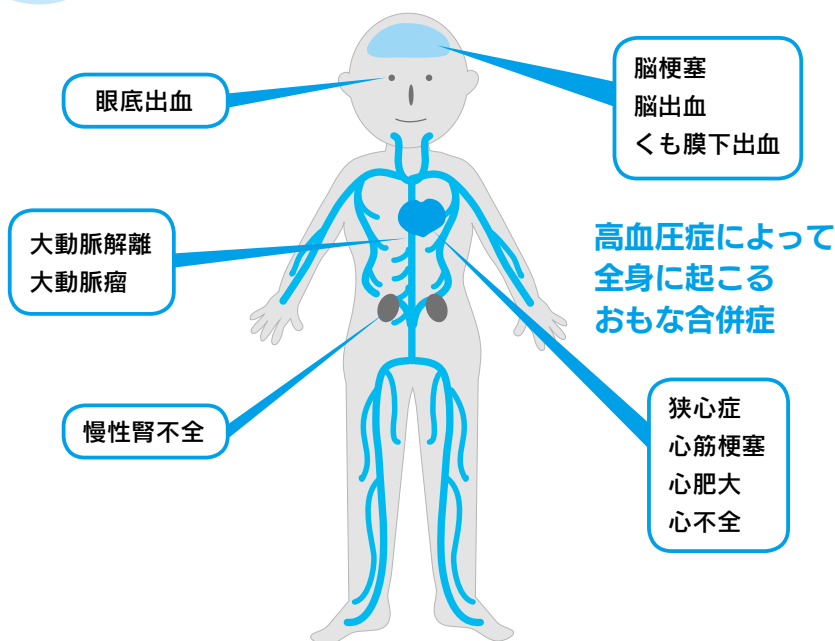
例えば、心臓の血管が詰ったり破れたりすると狭心症や心筋梗塞、脳の血管が詰ったり破れたりすると脳卒中が起こります。腎臓の血管に障害が起こると腎不全となります。命が助かって後遺症が残ることも多く、健康寿命を縮めることにつながります。

健診で高血圧を指摘されたら、「体質だから」と放置せず、かかりつけ医を受診してください。

血圧が高い
状態が続く

↓
全身の
血管が傷つき
固くなる

↓
全身の合併
症を招く



3 高血圧症を予防するには

高血圧症は、遺伝的因子に環境因子が加わって発症する生活習慣病です。タバコ、過剰飲酒、肥満、運動不足、塩分の摂りすぎなどで血圧が上がります。血圧を上げない生活習慣を身につけて、高血圧症を予防しましょう。

減塩

塩分が体内にたくさん入ってくると、塩分濃度を一定に保つために血液の量が多くなり、血管にかかる圧力が高まって高血圧になります。日本人の食事摂取基準では、食塩の目安は**1日に男性8・0g未満、女性7・0g未満**。しかし、これをオーバーしている人がほとんどです。

減塩のコツ

- ラーメン、うどん、鍋などの汁は残す
- 調味料を減塩のものに変える
- だしのうま味を生かす
- 酸味、辛味、香味を生かす
- ハムやかまぼこなどの加工食品、漬物は要注意

「食塩相当量」が表示されるようになっていきます

市販の食品には従来「ナトリウム」の量が表示されていましたが、2015年4月から「食塩相当量」で表示されるように変更されています。

食品を購入する際には、食塩相当量を見て選びましょう。

食べすぎ注意！

塩分の多い食品

(1食分中の食塩相当量の目安)



カップラーメン (1食分) **5.1g**



塩鮭 (1切 60g) **0.9g** ~ **2.9g**



きゅうりのぬか漬 (1/2本 40g) **2.1g**



たらこ (1/2腹 35g) **1.6g**



あじの干物 (1枚 80g) **1.4g**



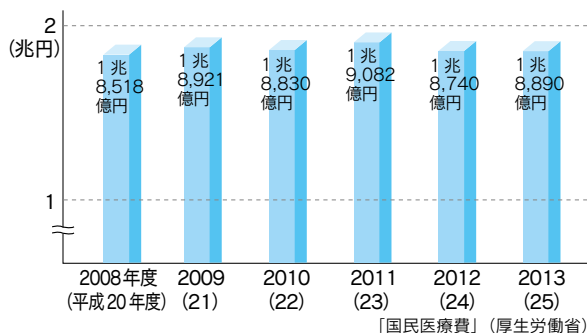
生ハム (2枚 40g) **1.1g**

減量

太っている人は、適正体重の人よりも血圧が高い傾向にあります。脂質異常症を合併することも多く、血管へのダメージは深刻です。減量すれば血圧も下がって正常に近づきますので、食事改善と運動を組み合わせる減量に取り組みましょう。

高血圧性疾患の医療費の推移

わが国の高血圧性疾患の医療費は、1兆8,500億円～1兆9,000億円で推移し、高止まりの状況です。合併症を起こすと高額な医療費がかかりますので、高血圧と指摘された方は受診を継続して、血圧をコントロールしましょう。



冬の「ヒートショック」に要注意

冬は脱衣所とお風呂場などの温度差が大きく、血圧が大きく変動して、心筋梗塞や脳卒中、不整脈、急激な血圧低下による失神などが起こりやすくなります。

東京都健康長寿医療センター研究所の調査では、2011年の1年間で約17,000人がヒートショックに関連した「入浴中死」で亡くなり、とくに冬に多発しています。脱衣所にヒーターを置いたり、お風呂のふたをしばらく開けてから入浴するなど、温度差を小さくする工夫をしましょう。



免疫力を高めて感染症を防ごう！

気温が下がり乾燥する冬は、免疫力が落ちやすいうえ、ウイルスの侵入を防ぐ喉の粘膜が乾燥して働きが弱まるなど、ウイルスへの抵抗力が弱くなる時期でもあります。かぜやインフルエンザのウイルスに負けないよう、日々の生活に免疫力を高める習慣を取り入れて、寒い季節を元気に乗り切りましょう！



睡眠・運動・休養、規則正しい生活を！

睡眠不足や運動不足、ストレスは免疫力を下げる一因になります。とくに睡眠中は疲労を回復させるホルモンが分泌されるので、6～8時間を目安にしっかり睡眠をとしましょう。1日3食の栄養バランスのとれた食事と、

適度な運動も免疫力の向上につながります。

また、健康な人でもストレスがたまると免疫力が低下します。ストレスをためすぎないように、適度な休養やリフレッシュを心がけることが大切です。

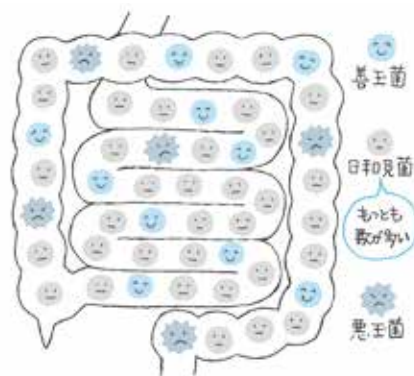


腸内環境を整えましょう

感染症予防のカギとなる免疫力は、「免疫細胞」の働きから生まれます。免疫細胞の5～7割は腸に集まっています。腸は最大の免疫器官の役割を担っています。

腸の中にはたくさんの腸内細菌がいて、これらは善玉菌、悪玉菌、日和見菌（善玉・悪玉のどちらにも属さない菌）に分けられます。食生活や生活習慣の乱れによって腸内細菌のバランスが崩れると、免疫力の低下を招きます。

腸内細菌のバランスをよくするには、規則的な食事リズムと適度な運動が大切です。朝食を抜いたり、遅い時間に飲食するのは避けましょう。3食の栄養バランスを整え、善玉菌の代表である乳酸菌を摂ることも有効です。



◆腸内環境をよくする食材◆

●食物繊維

「不溶性食物繊維」は大腸壁を刺激して腸の動きを活発にし、「水溶性食物繊維」は有害物質の吸収を妨げ排便を促します。

■不溶性食物繊維…

穀物や野菜、いも類、豆類に多く含まれる。



■水溶性食物繊維…

海藻類や果物、キノコ類に多く含まれる。



●オリーブオイル



オレイン酸を多く含むオリーブオイルは、腸を動かして排便を促す働きがあります。カロリーが高いため摂りすぎには注意。

●乳酸菌

腸内の菌のバランスを取り戻し、免疫力を高めるといわれています。

■動物性乳酸菌…ヨーグルト

乳酸菌の代表といえばヨーグルトですが、動物性脂肪を含むため、摂りすぎに気をつけましょう。脂肪の多い食事は悪玉菌を増やす原因になります。



■植物性乳酸菌…みそ、しょうゆ、漬物、キムチなど

塩分を含むものは食べすぎに注意しましょう。



結核にご注意！

せきや熱が長引くときは、早めに受診しましょう

この季節にせきや熱が出たりすると「かぜかな？」と思いがちですが、日本は先進国の中で結核の発症率がきわめて高く、注意したい病気のひとつです。過去の病気と思われる結核ですが、最近でも年間2,000人を超える人が結核で死亡しています。2014（平成26）年の発症者は、65歳未満では10万人中7.2人に対し、65歳以上では38.9人となり、とくに高齢者の発症率が高くなっています。

また、受診が遅れる患者（発症から受診までの期間が2カ月以上）の割合は、全世代では19%に対し、働き盛りの30～59歳では38%にのぼり、職場などでの感染拡大のリスクを高めています。

せきやたん、長引く熱、体重や食欲の減少、寝汗などの症状が現れたときは、結核の可能性を疑って早めに受診しましょう。

参考：平成26年結核登録者情報調査年報集計結果（厚生労働省）

まずは1週間分、
ジェネリック
医薬品を
試してようすを
みてみますか？



平成24年4月から処方せん様式が変わり、薬ごとにジェネリック医薬品への変更の可否を明示すようになりました。また、薬の「商品名」ではなく「有効成分名(一般名)」を医師が処方せんに記載すると、処方せん料に加算されることになりました。この変更により、複数の薬のうちのひとつを変更できたり、薬局でジェネリック医薬品に変更しやすくなるなど、ジェネリック医薬品の利用促進につながることが期待されています。

ジェネリック
医薬品を
使えますか？

ふだん服用している薬をいきなりジェネリック医薬品に変更するのが不安な場合は、「お試し調剤」を利用してはいかがでしょうか。慢性疾患などで長期に服用する薬を処方された場合など、最初の1週間くらいジェネリック医薬品にかえてみて、ようすをみることもできます。合わないようなら他のジェネリック医薬品や以前服用していた先発医薬品にかえることもできます。

注意！ 先発医薬品の特許が切れていないなどジェネリック医薬品がないものもあります。また、医師の治療上の方針からジェネリック医薬品にかえられない場合もあります。

行政目録共自国「公費負担医療費」		結生精労心身人医療 予保神災障		処方せん		福、老	
公費負担者番号				保険者番号			
公費負担医療の受給者番号				被保険者証・被保険者手帳の記号・番号			
患者氏名		性別 男 女		保険医療機関の所在地及び名称			
生年月日		(明・大 年 月 日生) (西・平)		電話番号			
居住区		社 保 国 保 被保険者 被扶養者 世帯主 親 子 孫 弟 妹 兄弟姉妹 同居の親類等		保険氏氏名			
交付年月日		平成 年 月 日		処方せんの使用期間		平成 年 月 日	
変更不可		〔 製薬会社の処方箋について、後発医薬品（ジェネリック医薬品）への変更は差し支えがあると判断した場合 〕 には、「変更不可」欄に「レ」又は「×」を記載し、「保険医署名」欄に署名又は記号・押印すること。 〕					
処方		●●●錠 10mg 1回1錠 1日3回毎食後 28日分					
備考		「レ」または「×」がついていなければ 薬局でジェネリック医薬品に変更可					
備		保険医署名 〔 「変更不可」欄に「レ」又は「×」を記載した場合は、署名又は記号・押印すること。 〕					
調剤済年月日		平成 年 月 日		公費負担者番号			
保険薬局の所在地及び名称 保険薬剤師氏名				公費負担医療の受給者番号			
薬局記入事項	調剤科	薬剤科	計	調剤数量	合計	加算	
				調剤基本料	指導料	総合計	
				患 者 負担金	請求点数	請求済印	

全组 K-006



- **かんじさんの薬箱** <http://www.generic.gr.jp/> 日本ジェネリック医薬品学会
- **ジェネリックガイド** <http://www.generic-guide.jp/result.php> 日本調剤株式会社

梅の香り漂う 水戸を歩く

偕楽園

水戸藩9代藩主徳川斉昭公が、1842(天保13)年に藩主だけでなく家臣や領民も憩える場所として開園。斉昭が梅の木を植えたのは、梅の実を飢饉と軍用の非常食とするためといわれる。

🕒 7:00 ~ 18:00 (10/1 ~ 2/19)
6:00 ~ 19:00 (2/20 ~ 9/30)

¥ 無料

☎ 029-244-5454



好文亭

梅の別名「好文木」より、斉昭が命名。質実のなかに優美を備えた、洒落な伝統建築。

🕒 9:00 ~ 16:30 (10/1 ~ 2/19)
9:00 ~ 17:00 (2/20 ~ 9/30)

🕒 12/29 ~ 12/31

¥ 大人 (中学生を除く15歳以上) 200 円
小人 (小学生・中学生) 100 円

☎ 029-221-6570

ACCESS

🚶 東京駅から JR 常磐線特急で 74 分「水戸駅」

🚗 東京都内から常磐自動車道で約 90 分「水戸 IC」



問い合わせ

水戸観光協会

☎ 029-224-0441

<http://www.mitokoumon.com/>



茨城県近代美術館

茨城ゆかりの作家・横山久雄をはじめ、日本と西洋の近代美術を中心とする、さまざまな作品を紹介。

🕒 9:30 ~ 17:00 (入館は 16:30 まで)

🕒 月曜日 (祝日の場合は火曜日)、年末年始 (12/29 ~ 1/1)、臨時休館日有

¥ 一般 310 円、高校生・大学生 240 円、小学生・中学生 170 円、(企画展は別料金)

☎ 029-243-5111



千波湖

羽を休める水鳥たちに、ほっと心が和む。千波湖の周囲は 3km のジョギングコースとしても整備されている。

日本三名園のひとつ・偕楽園や自然豊かな千波湖など、見どころ満載の水戸。美術館など新しいスポットも多く、ウォーキングの途中に楽しむこともできる。早春を告げる梅の香りに誘われて、ウォーキングに出かけよう。

JR 水戸駅に降り立ったら、まず南西に位置する千波湖をめざそう。中心市街地にもかかわらず豊かな自然に恵まれ、白鳥や黒鳥に出会うことができる。湖の南側を湖岸に沿って進むと、ほどなく左手に茨城県近代美術館が見えてくる。

湖の南側をさらに進み、半周ほどしたら桜川を渡って対岸に位置する梅の名所・偕楽園へ向かう。園内には約 100 種、3000 本の梅が植えられている。甘酸っぱい香りを胸に、園内をじっくり散策すれば、30 ~ 40 分のウォーキングになる。

偕楽園を西門から出て、茨城県立歴史館に向かう。その広々とした敷地を左手に見て、今度は大工町方面をめざそう。大工町に出たら東南へ向かい、しばらく歩くと、らせん型が特徴的な水戸芸術館のシンボルタワーが見えてくる。

水戸芸術館前の芸術館通りをさらに水戸駅方面へ向かえば、江戸時代に当時最大の藩校であった、旧弘道館に到着する。偕楽園と一対の施設として 1841 (天保 12) 年に造られた敷地内には、約 60 種、800 本の梅が植えられている。この季節、偕楽園の賑わいとはまた違った静謐な雰囲気の中で味わう梅の美しさが、印象に残るだろう。



園内には孟宗竹林も



A photograph of a museum display featuring traditional Japanese pottery and crafts. In the foreground, there are several large, dark brown wooden bowls (chawan) and a smaller wooden box. In the background, a white wall is covered with various calligraphic scrolls and a large, ornate wooden structure, possibly a part of a traditional Japanese building or a decorative screen.



9

受診する時間にご注意を！

時間内でも加算がつくことがあります



6歳未満はさらに高額な加算

乳幼児の医療費は、自治体の助成などで無料の地域もありますが、実際の医療費は大人より高額で、時間外の高額な加算も高くなっています。

	6歳未満
時間外加算 平日 6～8時と18～22時 土曜日 6～8時と12～22時	2,000 円
休日加算 日曜日・祝日・年末年始	3,650 円
深夜加算 22時～翌6時	6,950 円

乳幼児の医療費が無料の場合でも、自治体が助成しているのは、みなさんの自己負担分2割相当額で、残りの8割は、健保組合がみなさんから集めた保険料で負担しています。

緊急時ややむを得ない場合以外は、平日・日中の受診をこころがけ、医療費のムダのないようにしましょう！

①夜間診療や休日診療の時間外加算

夜間や休日の急な発病やケガなどで利用する時間外診療や休日診療には、通常の医療費に加えてこのような高い加算がつきます。

	病院や診療所		調剤薬局
	初診	再診	
時間外加算 平日 6～8時と18～22時 土曜日 6～8時と12～22時	850 円	650 円	調剤技術料と同額を加算
休日加算 日曜日・祝日・年末年始	2,500 円	1,900 円	調剤技術料の1.4倍を加算
深夜加算 22時～翌6時	4,800 円	4,200 円	調剤技術料の2倍を加算

②診療所や薬局では診療（開局）時間内でも加算がつくことがあります

遅くまで開いている診療所や薬局は患者にとって便利ですが、診療（開局）時間内でも下記の時間帯には加算がつくことがあります。

夜間・早朝等加算（診療所） 平日 18時～翌8時 土曜日は12時～翌8時	500 円
夜間・休日等加算（調剤薬局） 平日 19時～翌8時 土曜日 13時～翌8時	400 円

※加算がつかない診療所や薬局もあります。

※①と②のうち、いずれかの加算がつきます。※上記金額には健康保険が適用されます。

平日・日中の受診が一番安くすみます
私たちは、日用品の買物は少しでも安く、と思うのに、医療費には意外と無頓着。自分の勝手な都合で遅い時間に受診したり、薬局に行くことで、実は医療費をムダに多く払っていることがあります。

頭痛が

つらいとき

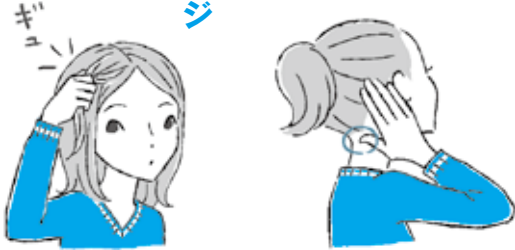
頭痛の多くは「緊張型頭痛」といって、肩・首などの筋肉の緊張によって起こります。首には太い血管や神経が通っているため、この2つのツボを刺激すれば、頭部の血行がよくなり、首や頭の筋肉もほぐれて症状が軽くなります。

親指をツボにあてて首を反らす

右側にある風池・天柱の両方を押さえるように右手の親指をあて、顔を斜め上に向けてツボに圧を加える。左側も同様に行う。ボールペンなどで風池・天柱のツボをそれぞれ押すとさらに効き目アップ。

髪つまみマッサージ

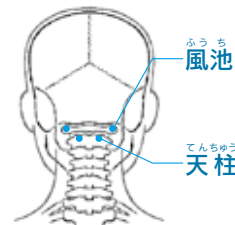
引っ張っても抜けない量の髪を人差し指ですくって、なるべく頭皮に近いところでつまむ。頭皮が刺激され、血行がよくなる。



片頭痛の人は…

片頭痛は血行がよくなると悪化するため、ツボ刺激は不向き。こめかみ周辺の鉢巻を結ぶラインを冷やすとよいでしょう。日頃から首・肩の筋肉をほぐしておく、痛みの程度が軽くなります。

頭痛に効くツボ



首の後ろの髪の左右の生え際。

風池の少し内側の下。首の後ろ中央のくぼみの両側の髪の生え際。

プラスαマッサージ

頭皮の血行が悪いと頭痛が長引きます。頭皮マッサージを行いましょう。



指の腹を頭皮に密着させるようにして動かす。後頭部や耳の上の髪の生え際なども忘れずに。シャンプーのときに行うと、温熱効果と相まって効果的。

Health Information

話題の健康情報

新型ノロウイルス

急増中!

川崎市健康安全研究所と国立感染症研究所などのグループの調査によると、ノロウイルスの新型が2015年初めから感染を拡げていることがわかりました。大流行となる恐れもありますので、手洗い・うがいなど予防の徹底が必要です。

◆「GII.17」という新しい型のウイルス

ノロウイルスは冬に流行する感染性胃腸炎や食中毒の原因となり、激しいおう吐や下痢を引き起こし、高齢者や子どもでは重症化することもあります。

これまで主に確認されていたのは「GII.4」という遺伝子型のノロウイルスでしたが、2014年以降に検出されたノロウイルスの遺伝子型を調べたところ、「GII.17」という新しい型が2015年に入ってから急増し、GII.4型を上回ったことがわかりました。

ほとんどの人に新型への免疫がないためかかりやすく、大流行の恐れがあります。

◆十分な手洗いと、食材の加熱の徹底を

ノロウイルスは、かきなどの二枚貝の生食や、患者のおう吐物や便からの飛沫感染が主な感染ルートで

す。感染力が非常に強く、10～100個程度の少ないウイルス量で発症します。

新型だからといって特別な対策はありませんが、十分な手洗いをこまめに行うこと、かきなどの二枚貝はしっかり加熱する（85℃・1分半以上）など、通常のノロウイルス対策を徹底しましょう。



冷えを改善して 元気に過ごそう！

満腹ヘルシー
COOKING!

血液や血流に作用して冷えを改善する食材を使います。



1人分

304kcal / 塩分1.8g

お手軽ビーフシチュー

材料 (2人分)

- ◆牛肉（こま切れ）……………120g
- ◆片栗粉……………大さじ 1/2
- ◆たまねぎ……………1/2 個
- ◆にんじん……………1/2 本
- ◆にんにく……………1 かけ
- ◆サラダ油……………小さじ 1
- ◆赤ワイン……………50cc
- | | |
|---|--------------------|
| A | 水……………1 カップ |
| | デミグラスソース……………100g |
| | トマトケチャップ……………大さじ 1 |
| | 固形コンソメ……………1/2 個 |
- | | |
|--|--------------|
| | ローリエ……………1 枚 |
|--|--------------|
- ◆塩……………小さじ 1/3
- ◆こしょう……………少々
- ◆クレソン……………適量

作り方

- ①牛肉に片栗粉をもみこむ。たまねぎはくし切り、にんじんは乱切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油とにんにくを熱し、牛肉を炒める。赤ワインを加えアルコールを飛ばし、Aとたまねぎ、にんじんを加え、10～15分ほど煮る。
- ③塩・こしょうで味をととのえる。
- ④器に盛り、クレソンを添える。

調理のコツ！

牛肉に片栗粉をもみこむ

片栗粉をもみこむことで軟らかく仕上がりが、さらにほどよいとろみがつきます。



Pick up! 牛肉

●鉄

牛肉には豚肉や鶏肉の約2倍の鉄が含まれています。鉄は造血作用に関与しており、不足すると冷え性になることもあるので、しっかり摂りましょう。



●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

キャロットラペ

1人分
90kcal／塩分0.9g



材料 (2人分)

- ◆にんじん…………… 1/2 本
- ◆セロリ…………… 1/4 本
- オリーブオイル…………… 小さじ 2
- 穀物酢…………… 小さじ 1
- A はちみつ…………… 小さじ 1/2
- 塩…………… 小さじ 1/4
- こしょう…………… 少々
- 粒マスタード…………… 小さじ 1
- ◆くるみ…………… 6 g
- ◆イタリアンパセリ…………… 適量

作り方

- ①にんじんは千切り、セロリは斜め薄切りにし、塩（分量外）でもむ。
- ②Aを混ぜ合わせ①と和える。くるみを砕いて加え、さらに混ぜる。
- ③器に盛り、イタリアンパセリを散らす。

Pick up! にんじん

●ビタミンE
ビタミンEは血流をよくし、冷え性を改善する働きが期待できます。



りんごのシナモンコンポート

材料 (4人分)

- ◆りんご…………… 1 個
- 砂糖…………… 大さじ 1
- A レモン汁…………… 小さじ 1
- 水…………… 小さじ 1
- ブランデー…………… 小さじ 1
- ◆シナモン…………… 適量

作り方

- ①りんごは皮をむいて芯を落とし、3cm 幅のくし切りに切る。
- ②鍋に①とAを入れ15分ほどおいたあと、火にかけ弱火でおよそ20分ほど、じっくり煮る。
- ③器に盛り、シナモンをかける。

Pick up! シナモン

毛細血管の拡張と保護に関わり、血行を促進する働きがあるといわれています。



1人分
82kcal／塩分0.0g



写真は2人分です

ファミリーハイキング大会を開催しました！



©Disney

平成27年11月3日(祝)、千葉県浦安市東京デイズニールランドにおいて、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。

今年度は、とても天気のよい中でハイキング大会を行うことができ、朝早くから楽しそうに園内に入る様子が見受けられました。

親しい友人や家族での楽しい思い出をたくさん作れたのではないのでしょうか。

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27年10月6日(火)、午後2時より中央区「4030ビル5階」において、28事業所・31名の推進委員及び管理委員の皆さんにご参加していただき、健康管理推進委員合同研修会を開催しました。

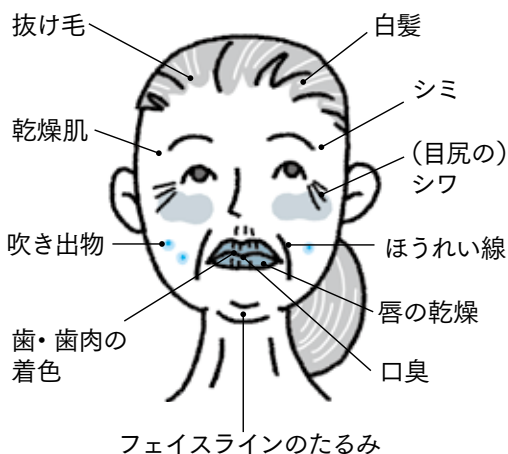
今回は講師として、今川弥生先生を迎え、「何を食べるか からいつ食べるか」というテーマで講演していただきました。



実年齢より老けて見える？
たばこは美容の大敵

たばこは健康を害するだけでなく、外見にも影響を及ぼします。たばこを吸い続けると、次第に体内のビタミンCが破壊され、血液の流れが悪くなっていきます。その結果、シミ、シワ、肌荒れや、白髪、歯の着色などのトラブルが増加し、実際の年齢よりも老けて見えてしまうことも。こうした喫煙者に特有の顔つきは、「スモーカーズフェイス（たばこ顔）」と呼ばれています。美容のためには、禁煙することが第一です。

■スモーカーズフェイスの特徴



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27年9月30日現在の全被保険者の平均標準報酬は389,820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28年4月1日から平成29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

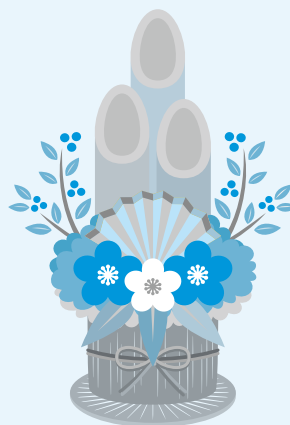
(平成27年11月末現在)

●事業所数		158社
●被保険者数	男	5,216人
	女	1,360人
	計	6,576人
●介護保険 第2号被保険者	男	3,156人
	女	579人
	計	3,735人
●平均標準報酬月額	男	412,383円
	女	304,131円
	平均	389,995円
●被扶養者数		5,884人
●扶養率		0.89人
●平均年齢	男	45.65歳
	女	39.37歳
	平均	44.35歳

公告

●事業所所在地変更

会社名 株式会社 東京港船舶整備協会
新住所 東京都中央区銀座1-3-3
旧住所 東京都江東区青海3-4-19
適用日 平成27年9月28日



寿司づくり体験

「和食」はユネスコ無形文化遺産に登録され、日本食は世界中で親しまれています。
なかでも「お寿司」はヘルシーでおいしいと大人気。
今回はお寿司を自分で握れる体験教室をご紹介します。

体験の流れ ※教室によって異なります。



一 あびを3枚におろす

包丁の持ち方から頭の落とし方、
包丁の入れ方、皮のむき方、骨抜
きの仕方など、細かく教えてくれ
ます。



二 巻物を作る

今回はのりが内側にくる「裏巻」。意外に簡単！

三 にぎり寿司を作る

先生の説明をよく聞いてから実技に。
右手で寿司飯をまとめ、左手にネタ
を持ち、両手を手際よく使って握り
ます。手早く、ふんわりと握るのは
なかなか難しい。



軍艦巻は少し大きめに
握り、のりを巻いて、い
くらをたつぷりのせる。

四 試食する

自分で握ったお寿司を試食。想像以上においし
く感じるひとときです。



ご夫婦や職場の仲間、何回も通っていてお孫さ
んが来るときはお寿司をふるまうという方な
ど、いろいろな方が参加されています。



日本各地で
寿司づくり体験が楽しめます

日本各地で寿司づくり体験教室があります。地域ごとに特色のある巻き寿司や
押し寿司などの体験教室もありますので、チェックしてみましょう。

取材協力 ● すしざんまい喜代村塾（東京都中央区築地） ☎ 03-5148-3355 <http://www.kiyomura.co.jp/school/>