

# 平成28年度の 決算がまとまりました

収入総額…… 35億6,850万3千円  
 支出総額…… 34億4,167万9千円  
 決算残金…… 1億2,682万4千円

## 平成28年度 収入支出決算概要表

### ▶ 収入

科 目	決算額 (千円)
保 険 料	3,445,068
国 庫 負 担 金 収 入	1,347
調 整 保 険 料	48,539
繰 入 金	29,812
国 庫 補 助 金 収 入	4,743
財 政 調 整 事 業 交 付 金	33,386
雑 収 入	5,608
合 計	3,568,503

### ▶ 支出

科 目	決算額 (千円)
事 務 費	135,329
保 険 給 付 費	1,645,481
{ 法 定 給 付 費	{ 1,633,944
{ 付 加 給 付 費	{ 11,537
納 付 金	1,505,481
{ 前 期 高 齢 者 納 付 金	{ 767,708
{ 後 期 高 齢 者 支 援 金	{ 692,852
{ 病 床 転 換 支 援 金	{ 4
{ 退 職 者 給 付 拠 出 金	{ 44,903
{ 老 人 保 健 拠 出 金	{ 14
保 健 事 業 費	93,892
財 政 調 整 事 業 拠 出 金	48,349
連 合 会 費	2,122
積 立 金	10,000
そ の 他	1,025
合 計	3,441,679

### ▶ 決算残金処分内訳

種 別	金額 (千円)
別 途 積 立 金	126,636
財 政 調 整 事 業 繰 越 金	188
合 計	126,824

東京港運健康保険組合の平成28年度決算が、去る7月12日に開催された第186回組合で可決・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、合計が35億6850万円となり、このうち、みなさんから納めていただく保険料収入は34億4507万円となりました。これは、平成28年度予算で見込んだ保険料収入33億6587万円より7920万円多く、また前年度と比べても2125万円多くなりました。

支出については、予算では合計38億4777万円を見込んでいましたが、4億609万円少ない34億4168万円となりました。

みなさんの医療費削減のご協力もあり、保険給付費は16億4548万円と、前年度と比べ7071万円減少し、予算より1億7488万円低く抑えることができました。

一方、高齢者医療制度等への納付金は、15億548万円となり、前年度より2億1407万円増加しました。これは、後期高齢者支援金の全面総報酬割への移行などの影響によりです。

保健事業費は予算に比べ3190万円少なく、前年度比150万円の増加となりました。



# 1人当たりでみた決算額

支出合計 525,849円

収入合計 545,226円

事務費 20,677円

保険給付費 251,411円  
 { 法定給付費 249,648円  
 付加給付費 1,763円

納付金 230,020円  
 { 前期高齢者納付金 117,297円  
 後期高齢者支援金 105,860円  
 病床転換支援金 -  
 退職者給付拠出金 6,861円  
 老人保健拠出金 2円

保健事業費 14,346円  
 財政調整事業拠出金 7,387円  
 連合会費 324円  
 積立金 1,528円  
 その他 156円



保険料 526,366円

{ 国庫負担金収入 206円  
 調整保険料 7,416円  
 繰入金 4,555円  
 国庫補助金収入 725円  
 財政調整事業交付金 5,101円  
 雑収入 857円

## 介護勘定 平成28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	358,162
雑収入	28
合計	358,190

### ▶支出

科目	決算額 (千円)
介護納付金	331,227
介護保険料還付金	23
合計	331,250

### ▶決算残金処分内訳

種別	金額 (千円)
準備金	26,940
合計	26,940



当健保組合の介護保険分の決算は、介護保険収入が3億5816万円、介護納付金が3億3123万円となり、決算残金2694万円は全額準備金として積み立てました。

合計収支では、決算残金1億2682万円となり、経常収支は8887万円の黒字決算となりました。今後も、高齢化や医療技術の進歩による医療費や納付金の増加が見込まれるため、効率的な事業運営に努めてまいります。みなさんにおかれましても、ジェネリック医薬品の積極的な使用やかかりつけ医の活用など、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。



# 熱中症に 気をつけよう!

熱中症は、環境や体調によってだれでも発症する可能性があります。重症になると後遺症が残ったり死に至ったりすることもあるので、予防法や対処法を正しく知って暑さに負けないように気をつけましょう。



## あなたは大丈夫?

こんなことが当てはまったら注意!

- 気温は注意しているが、湿度は気にしていない。
- 少しぐらい暑くても、節電のためにできるだけエアコンの使用を控えている。
- 水分はのどが渇いたときにだけ摂る。
- 熱中症の症状を知らない。

## 熱中症予防のポイント

### こんなときに熱中症になりやすい!

- 気温が高い、湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 急に暑くなった
- 激しい運動や労働
- 体調不良や脱水  
(二日酔いや下痢など)



### こまめに水分を補給しましょう

- のどが渇く前に、意識して水やお茶などで水分補給を
- 大量に汗をかいたときはスポーツドリンクや経口補水液を利用



### 暑さを避ける工夫をしましょう

- 屋外では日陰を歩いたり、帽子や日傘を利用する
- 室内では扇風機やエアコンを使用する
- ブラインドやすだれで強い日差しをさえぎる



### 暑い日に屋外作業や運動を行うときは WBGT値(暑さ指数)\*の確認を

環境省の熱中症予防情報サイトや、WBGT値を表示する熱中症指数計などを活用し、熱中症の危険度に応じた対策をとりましょう。

環境省熱中症予防情報サイトではWBGT値(暑さ指数)の使い方も紹介されています



\*WBGT値(暑さ指数)…熱中症予防に使用する指標です。単位は気温と同じ摂氏度(℃)ですが、気温とは異なります。

### こんな症状に注意!

めまい、立ちくらみ、こむら返り、手足のしびれ



### 対処

涼しい場所へ移動、安静、水分補給

頭痛、吐き気、嘔吐、体がだるい、体に力が入らない、集中力や判断力の低下



涼しい場所へ移動、体を冷やす、安静、十分な水分と塩分の補給

意識障害(呼びかけに対する反応がおかしい、会話がおかしいなど)、けいれん、運動障害(普通に歩けないなど)



涼しい場所へ移動、安静、体が熱ければ保冷剤などで冷やす

### 医療機関への受診は?

症状が改善すれば受診の必要はありません

口から飲めない場合や症状の改善が見られない場合は、受診が必要です

ためらうことなく救急車(119)を要請



まわりの人と声をかけ合って熱中症を防ぎましょう



自分で水が飲めなかったり、脱力感や倦怠感が強く、動けない場合は、すぐに救急車を呼びましょう!

参考: 消防庁「熱中症を予防して元気な夏を!」





# “ちょっときつめ”のウォーキングで あなたも体力アップ!

体力アップ=筋力アップ&持久力アップ

ウォーキングで身につく体力とは、筋力&持久力のアップですが、ただ歩いているだけでは体力アップにはつながりません。“ちょっときつめ”のウォーキングで体力アップをめざしましょう!

“ちょっときつめ”  
とは

少し汗ばむ程度の速さだけど、歩きながらニコニコ話せる程度の速さ!

※ちょっときつめ!と感じるのは、心拍数(脈拍/分) = 100 ~ 120 拍/分です。

## 筋力アップのサイクルを意識しましょう

### 1 筋肉に負荷のかかる運動や筋力トレーニングで、筋繊維を傷つける程度の運動をする

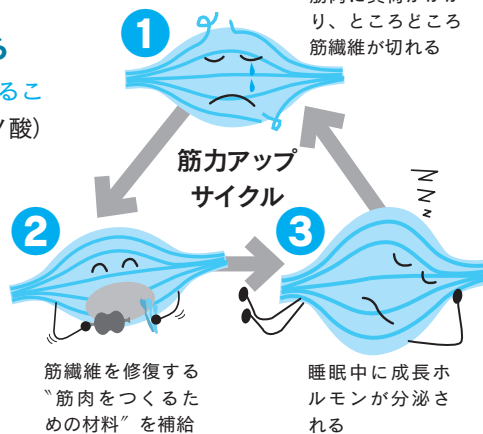
ご注意ください! 気持ちや体をリラックスさせるための“のんびり散歩”や“ストレッチ”は、筋肉をつけるための運動とはいえません。

“ちょっときつめ”のウォーキングなら、筋肉に負荷をかけて筋繊維を傷つける運動となります。

筋肉に負荷がかかり、ところどころ筋繊維が切れる

### 2 傷ついた筋繊維は、修復しようとしてより大きな筋肉となる

大切なことは、筋繊維を修復する“筋肉をつくるための材料”を補給することです。その主な材料は、卵・肉・魚・豆腐類に含まれるたんぱく質(アミノ酸)と、野菜や果物に含まれるビタミンCです。



#### 1 日の適量

たんぱく質

1 個 + 70 ~ 100g + 70 ~ 100g + 100g (または納豆 50g)

ビタミンC

350g 200g

### 3 夜はゆっくり休み、筋肉をつくり直すホルモン分泌を促す

筋繊維を修復するための成長ホルモンは、睡眠中に分泌が盛んになります。夜はゆっくり休みましょう。

## 持久力アップには“運動の継続”が必須です

運動を継続するために大切なことは、“けがをしないこと”です。みなさんそれぞれスタートラインの体力が違うので、どの人も1日1万歩をめざす必要はありません。大切なのは自分の感覚です。「もう少しできそうだなあ〜」と思ったところで終了しましょう。

けがをしないで、ずっと続けていくための目安は1日8,000歩、そのうち20分以上は“ちょっときつめ”のウォーキングとするくらいがよいでしょう。次のことに注意して、さあ始めましょう!

#### 注意① 熱中症に気をつける

運動をしていないときの水分補給=“朝コップ1杯、夜コップ1杯の水を飲む習慣”が体内の水分量の保持に効果的です。

運動をするときは、運動を始める1時間くらい前にしっかり水分補給をしましょう。運動直前には、コップ1杯程度の水を飲み、運動中は、15分に1回程度の水分補給をします。ダラダラ汗をかくほどでなければ、スポーツドリンクではなく、水でよいでしょう。

#### 注意② ウォーキングの落とし穴

ウォーキングしたから少しくらい大丈夫! といって、つい食べたり、飲んだりしていませんか?

糖分や脂分の多いものを多く摂ると、かえってカロリーオーバーになりますよ! ご用心!

#### ● ちょっときつめのウォーキングで消費するカロリーの目安 (体重70kg)

60分歩くと → 210kcal		缶ビール 500ml 200kcal	
40分歩くと → 140kcal		スポーツドリンク 500ml 90 ~ 125kcal	
20分歩くと → 70kcal		缶コーヒー 190ml 70kcal	







いつも、病院の近くにある薬局でお薬をもらっているから、かかりつけ薬局は決めてないわ。

## ちょっとまって！



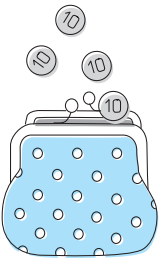
薬局は1カ所に決め、お薬手帳を毎回持参しましょう。病院ごとに異なる薬局に行く人や、お薬手帳を持っていかない人は、薬を受け取る際に「薬剤服用歴管理指導料」が40円<sup>\*1</sup>多くかかってしまうのです。

薬局で…  
損をして  
いるかも  
もしれ  
ません

薬局で処方せんを渡して薬を受け取る時、気づかぬうちに損をしているかもしれません。とくに、長期にわたって服用している薬がある人は、ちょっとしたことに気をつけるだけで家計の節約になりそうです。

### そんなあなたへの アドバイス

#### お薬手帳を持ってかかりつけ薬局へ



過去6か月以内に調剤してもらったことのある薬局<sup>\*2</sup>にお薬手帳を持っていく

↓  
40円<sup>\*1</sup>おトクに！

<sup>\*1</sup> 自己負担3割の場合  
<sup>\*2</sup> 病院の近くのいわゆる「大型門前薬局」を除く

#### 災害時の健康管理に

災害時でも、ご自身の薬に関する情報を正確に伝えることができます。服用した薬を覚えておくのは難しいのでお薬手帳の記録が役立ちます。

#### のみ合わせの確認に

薬に関する情報を1カ所に集めることで重複投与やのみ合わせを確認しやすくなります。

※いくつも持っているとき正確な記録になりません。1冊にまとめることが大切です。



#### お薬手帳をいつも持ち歩くのは面倒…

最近では電子版お薬手帳もあります。スマートフォンにお薬手帳アプリをインストールすれば、紙のお薬手帳と同様に、薬局で利用できるようになってきています。

※アプリと提携している薬局でなくても、薬の明細書等にQRコード<sup>®</sup>があればアプリにお薬情報の登録が可能なものもあります。



ジェネリックは安いけど、その分品質が劣るような気がするからジェネリックには変えなくていいや。

## ちょっとまって！



ジェネリック医薬品の有効性や安全性は先発医薬品と同等ですから、安心してください。ジェネリック医薬品は、先発医薬品を開発した会社の特許期間終了後に、他の会社が同じ有効成分を使ってつくるため、開発コストが低く抑えられています。

### そんなあなたへの アドバイス

#### 「ジェネリックでお願いします」と伝えて

ジェネリックでお願いします



言い出しづらいときは…

ジェネリックお願いシールやカードを活用

厚生労働省や日本ジェネリック医薬品・バイオシミラー学会のホームページより、ジェネリックお願いシールやカードを取得できます。



#### 薬代の節約に

先発医薬品の約2割～7割の価格になります。慢性疾患など長期間服用する薬ほど節約効果が大きくなります。

#### のみやすい味や形に

有効成分以外については改良することができるため、薬の味や形等が工夫されて、のみやすくなっているものもあります。



#### 安心とはいっても、やっぱり不安…

処方された日数分のうち、短期間だけジェネリック医薬品を調剤してもらった「お試し調剤」が可能です。もし体調や効き目に違和感等を感じた場合、すぐに変更前の先発医薬品に戻すことができます。

# 生活習慣病を予防して健康長寿をめざすために 健診結果を活用しよう!

健診結果はよく読んで  
捨てずに保管してくださいね

健診は、「病気を見つける」だけでなく、「病気の予防」につなげることが大切です。とくに40歳以上のみなさんが受ける特定健診は、生活習慣病の予防に重点がおかれています。健康寿命を延ばすために、健診を受けたら結果をよく確認し、予防に役立てましょう。



## 健診結果を生活習慣の改善につなげましょう

※下記は日本人間ドック学会の判定区分を参考にしていますが、区分表示は健診機関や医療機関によって異なります。

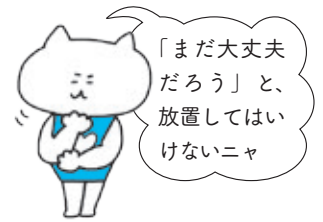
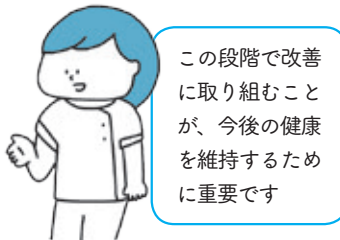
### A 異常なし

### B 軽度異常

日常生活に問題のない範囲ですが、前年・前々年の結果と見比べて変化を見てみましょう。体重の増加や数値の悪化など、気になる傾向があったら、毎日の生活を振り返り、改善を図りましょう。

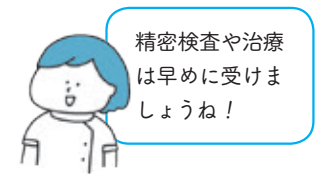
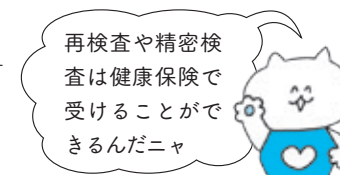
### C 要経過観察・生活改善

食事や運動などの生活習慣を改善して経過を見ます。「3カ月後に再検査」「6カ月後に再検査」などの指示があったら、忘れずに再検査を受けましょう。



### D 要医療 (D1 要治療・D2 要精検)

医療機関を受診して詳しい検査を受けたり、必要な場合は治療を開始しましょう。早期の治療が重症化を予防します。



## ご家族(被扶養者)の健診はお済みですか?

特定健診は40歳以上の被扶養者のみなさんも受けることになっています。ご家族の方が健診を受けたかどうか、また健診結果はどうだったかなど、家族同士で確認してみましょう。



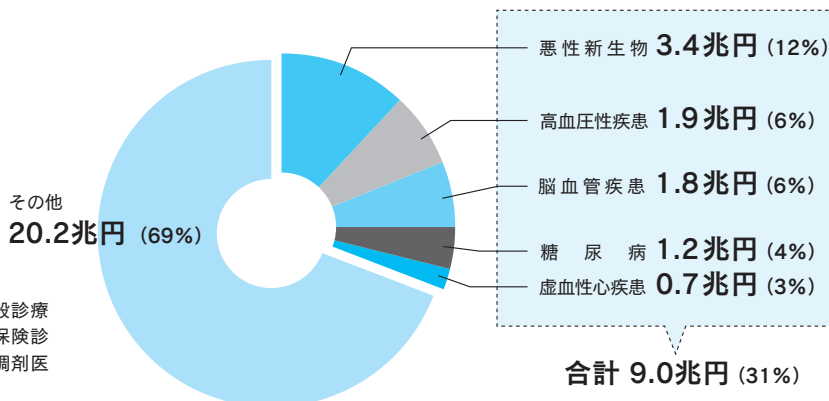
## 健診結果を生かすポイントはこれだニャ!

- ①健診は毎年受けて、健診結果を保管しておく。
- ②健診結果は数年分を見比べて変化を見る。
- ③要経過観察の場合は、生活習慣を改善する。
- ④再検査や精密検査は必ず受ける。
- ⑤要治療となったらただちに受診する。



## ● 医科診療医療費 (29.2兆円)\* における生活習慣病の構成割合 (平成26年度国民医療費)

生活習慣病は医療費の約3分の1も占めています!



生活習慣の改善で、これらの病気が予防できたら医療費がずいぶん節約できそうだニャ。健康長寿の実現で本人も健保組合も助かるニャ～



\* 医科診療医療費は、病院・一般診療所における入院・外来などの保険診療で、歯科診療医療費や薬局調剤医療費は含みません。



いみず  
射水市の水辺を歩く  
うちかわ  
富山湾・内川

🚆 高岡駅より万葉線で約50分、海王丸駅下車。

🚗 北陸自動車道 小杉I.C.より約20分。  
国道8号線 鏡宮交差点より約10分。

射水市観光協会  
☎ 0766-84-4649  
http://www.imizu-kanko.jp



すべての帆を広げる「総帆展帆」は、4月～10月の間、年間約10回行われる\*。今にも動き出しそうな姿は圧巻。

### 帆船海王丸

- ① 〈通常公開時間〉  
9:30～17:00 (最終入場 16:30)  
〈7月15日～8月31日〉  
9:30～18:00 (最終入場 17:30)  
(公開時間は季節により異なる\*)
- 🌿 水曜日 (祝日の場合は翌日)、年末年始、船体整備期間
- 👤 大人 (高校生以上) 400円  
小人 (小中学生) 200円

### 海王丸パーク

- ① 見学自由 🌿 無休 (パーク内の施設により異なる\*) 📄 無料
- ☎ 0766-82-5181  
(公財) 伏木富山港・海王丸財団

\*総帆展帆の実施日、帆船海王丸の公開時間、パーク内施設の休館日については海王丸パークのホームページ (<http://www.kaiwomaruru.jp>) をご覧ください。

北陸新幹線の開通により、関東からのアクセスがよくなった富山。富山湾沿岸に位置する射水市は、近年ドラマや映画のロケ地となり注目が集まっている。

海越しに立山連峰が見える富山湾や、日本のベニスともいわれている内川など、涼しげな水辺を巡るウォーキングにでかけよう。

まず、スタート地点へ向かうため、高岡市と射水市を結ぶ路面電車・万葉線に乗ろう。万葉線の車内アナウンスは、休日限定で射水市出身の落語家・立川志の輔氏の声となる。富山弁交じりの軽妙な沿線案内を楽しんでいるうちに、あつという間にウォーキングコースのスタート地点である海王丸駅に到着。

はじめに向かうのは、駅から10分ほどの場所にある海王丸パーク。気品のある白い船体から「海の貴婦人」と称される帆船海王丸は、商船学校の練習船として誕生した。1989年の引退までに106万海里 (地球約50周分) を航海し、海王丸パーク内に現役時代の姿のまま公開されている。

帆船海王丸の後方には、美しい曲線の橋が見える。富山新港にかかると、総延長3.6km、日本海側最大の斜張橋 (塔から斜めに張ったケーブルを橋桁に直接つないで支える構造の橋) である新湊大橋だ。車道と歩行者通路の上下2層構造となっている橋を、海を見下ろしながら歩くのも新鮮。

橋からの眺めを楽しんだら、来た道を引き返し、海王丸側で橋を降りて次の目的地へ。食と健康のミュージアム・夢テラス海王と、旬の新鮮な魚介類がそろそろ新湊きつとときと市場に立ち寄り、休憩を兼ねて気になる射水市の特産品をチェック。

「海」を楽しんだら、次は「川」へ。個性的なデザインの橋が多くかかる内川は、その昔多くの船が行き交う運河で、今でも川岸に漁船が並ぶ。どこかノスタルジックな内川の余韻に浸りながら、ゴール地点の西新湊駅より再び万葉線に乗って帰路につこう。





車道の下にある歩行者通路「あいの風プロムナード」からは、船が行き交う富山新港が眼下に広がる。



### 新湊大橋

天候に恵まれれば、立山連峰や能登半島が一望できる。

●【歩行者通路】5月～10月 6:00～21:00  
11月～4月 6:00～20:00

🕒 無休 🎫 無料

海王丸パークとともにライトアップされる夜景も必見。



さまざまな種類の新湊かまぼこ



### 夢テラス海王

かまぼこの製造工程を見ることができ、食と健康のミュージアム。蒸したてかまぼこや昔懐かしいパッケージの菓、地元新湊の海産物の販売もしており、お土産の購入にぴったり。

🕒 9:00～17:00 🕒 年始 🎫 無料  
☎ 0766-82-7744



レトロなパッケージの菓

### 新湊きっとときと市場

「きっととき」は富山の方言で、「新鮮な」「活きのよい」という意味。全国でも珍しい昼せり見学(要予約)が可能な海鮮市場。

🕒 9:00～17:00 (時期により異なる)  
🕒 無休 ☎ 0766-84-1233



### あずまばし 東橋

スペインの建築家がデザインした切妻屋根付き橋。



### かぐらばし 神楽橋

72枚のステンドグラスがはめ込まれた、別名「虹のかけ橋」。



### さんのおぼし 山王橋

手のかたちをした大理石の彫刻が設置されている。



### なごのうらおほし 奈呉の浦大橋

西漁港と東漁港を結ぶ橋。橋から見る青い海と空の景色は壮観。



### ひと足のぼす

### あまのぼし 雨晴海岸

天候に恵まれれば、富山湾越しに3,000m級の立山連峰の雄大な眺めに出会える。雨晴海岸から望む有磯海(女岩)は、名勝「おくのほそ道の風景地」として文化財に指定されている。

🕒 見学自由 ☎ 0766-44-6200 (雨晴観光協会)



### 射水市の食



### 浪花鮓

🕒 11:30～14:00  
16:30～21:00

🕒 月曜日

☎ 0766-82-6800

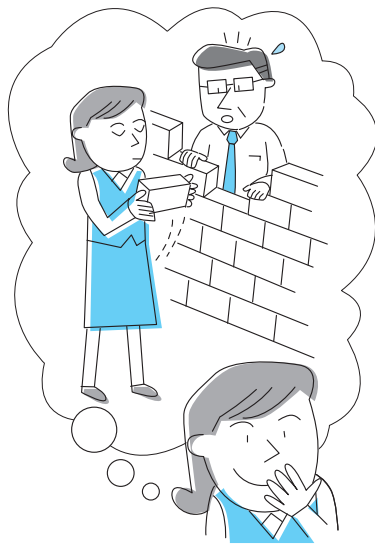
【予約専用】  
0120-437-056

新湊漁港の新鮮なネタを使用している。写真は人気の寿司定食(お昼のみ・1,200円)。

見波 利幸

(一社)日本メンタルヘルス講師認定協会・代表理事

シニア産業カウンセラー・2級キャリアコンサルティング技能士



秘訣その2

壁をつくる (適切な人間関係の距離をつくる)

苦手な人があなたの「領域」にズケズケと入ってくる場合は、壁をつくります。基本的に「相手を必要以上に自分の領域に入れない」という意思をもちます。そのうえで相手に不快なことをされたときに、相手が一瞬ハッとするような言葉を投げかけます。

たとえば「苦手な上司にひどい言葉を投げつけられたら、その言葉、かなり胸に刺さりました」などと、どれだけ重く受け止めているかを伝えるのです。相手も無意識に壁を感じるのです、それ以上踏み込めなくなります。壁をつくることで、何もかも相手に左右されることはなくなります。

秘訣その1

嫌な面ばかり見続けない (認知的なアプローチ)

メンタルの弱い人は、その人の嫌な面ばかり見続けてしまい、自分でマイナス感情を強化してしまう傾向にあります。嫌な面を見続けている限り、不快感に支配されることとなります。しかし、メンタルの強い人は、嫌なことは嫌なこととして理解し受け取りますが、そこを見続けたりはしません。嫌なことに意識を向けて考え続けても、何も変わりません。無駄なことをせず、建設的なことに対してエネルギーを注ぎます。このような物事の見方、捉え方を「認知」といいます。メンタルの強い人と弱い人の認知の特徴を理解し、柔軟な考え方をすることがポイントです。

メンタルの強い人の

認知の特徴

- ・嫌な面から意識を遠ざける。
- ・その人のよい面にも意識を向けてみる。
- ・人ではなく、その仕事をする意味や価値に意識を向ける。
- ・「その人との付き合いを通して、ストレス耐性が高まる」など、メリットと考える。



メンタルの弱い人の

認知の特徴

- ・嫌な面ばかり見続ける。
- ・嫌なことやできごとを考え続ける。
- ・自分でマイナス感情を強化してしまう。
- ・1つの思考にこだわりの続ける。



苦手な人と仕事をするとき

苦手な人と仕事をしても、普段と変わらず仕事を進められる人もいれば、ストレスが最大限にたまって仕事へのモチベーションまで下がってしまう人もいます。

メンタルの強い人は、苦手な人と仕事をするとき、どのような考え方をしているのか、ポイントを見ていきましょう。

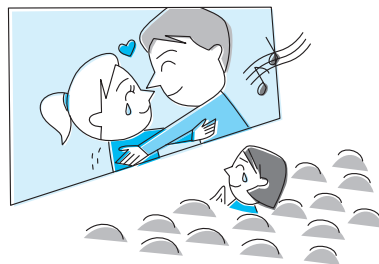
こなりフレッシュで気分転換

- ◆趣味に没頭する。
- ◆積極的に出かける。
- ◆スポーツなどで体を動かす。
- ◆よい睡眠をとる。



- ◆自然に触れる。

- ◆感情を豊かにする。(映画などを観て泣いたり、笑ったり)



- ◆くつろいで副交感神経を高める。
- ◆ストレスがたまったら、自分にご褒美をあげる。

秘訣その3

休日に好きなことをする (リフレッシュする)

メンタルの弱い人は、帰宅後や休日にも気分が晴れず、嫌なことを思い出してふさぎ込む傾向があります。しかし、メンタルの強い人は、オフタイムに嫌な気分を引きずることはなく、積極的に気分転換を図っています。

休みのときにすっきりリフレッシュすることで、タフなメンタルを手に入れましょう。





「おクスリ」のはなし

# 「高額薬剤」が続々登場しています

近年、C型肝炎やがんの画期的な新薬が登場し、保険適用となっています。患者にとっては朗報ですが、医療保険財政は苦しくなっています。国では、薬価のルールを変えて価格を引き下げ、適正使用ガイドラインを策定するなど、対応に追われています。

注目されている高額薬剤 ※金額は薬剤費のみ

## 「ソバルディ」「ハーボニー」

…C型肝炎の治療薬（錠剤）。3カ月間の服用で高い治癒率。

平成27年 発売

- ▶ソバルディ  
(12週間で約520万円)
- ▶ハーボニー  
(12週間で約670万円)

平成28年 薬価31.7%引き下げ

- ▶ソバルディ  
(12週間で約355万円)
- ▶ハーボニー  
(12週間で約460万円)

## 「オプジーボ」

…免疫チェックポイント阻害薬。がんに効く新しい点滴薬。

平成26年 発売

悪性黒色腫（メラノーマ）の適応  
2週間に1回・1年間（体重60kg）  
約3,500万円

平成27年

非小細胞肺癌へ適応拡大

対象患者数が急増！

平成29年 薬価50%引き下げ

2週間に1回・1年間  
(体重60kg)  
約1,750万円

- ・腎細胞がん、悪性リンパ腫の一種へも適応拡大
- ・平成29年2月に別の免疫チェックポイント阻害薬「キイトルーダ」発売（1年間約1,400万円）

いずれの薬も高額療養費制度が適用されて患者負担は自己負担限度額までで済み、C型肝炎の場合は公費助成により月1～2万円の負担で済みます。しかし、「5万人が1年間オプジーボを使うと1兆7,500億円かかる」という試算<sup>\*</sup>もあり、高額薬剤に注目が集まっています。 <sup>\*</sup>薬価引き下げ前の試算

国や健保組合の財政は悪化し、国民皆保険の維持が危うくなっています。医薬品のイノベーション促進と医療保険財政の両立をめざして、国では薬価改定ルールを見直す予定です。

## Health Information

禁煙の誤解を解く

# 「たばこをやめると太る」 禁煙しない理由にしていますか？

多くの喫煙者から「たばこをやめると太る。だからやめない」という話を耳にします。これって本当の話なのでしょうか？

## ウソ・ホントを問えば、体重が増加する報告はあるが

禁煙治療中の体重増加についての研究<sup>\*</sup>によると、「禁煙後は体重が増えやすいため、禁煙外来ではニコチン依存度の高い喫煙者の体重増加に対して何らかの介入の必要性がある」とされます。体重増加の原因としては、ニコチンによる食欲抑制の解除、味覚・嗅覚の改善や、口寂しさからの食事摂取量の増加などが示唆されています。体重増加は離脱症状の1つと考えられており、とくにニコチン依存度の高い人が太りやすいことが報告されています。

<sup>\*</sup>国立病院機構 京都医療センター 展開医療研究部「禁煙治療中の体重増加に関連する因子についての検討」より

## 体重増加は、喫煙を継続する理由にならない

肥満は生活習慣病のリスクを高めるため、「たばこをやめると太る。だからやめない」というのも一理あるように思うかもしれませんが、しかし、喫煙は内臓脂肪を増えやすくし、メタボリックシンドロームの発症リスクを高めます。また喫

煙者がメタボリックシンドロームになると、循環器疾患の発症リスクが高くなることも報告されています。禁煙後の体重増加は一時的なものです。まずは禁煙を優先し、離脱症状が落ち着いたら体重コントロールに取り組みましょう。





# ノンオイル大麦チャーハン レタス包み

## 材料 (2人分)

大麦 (茹でたもの) ……400g\*  
 チャーシュー……………50g  
 ねぎ……………4cm (20g)  
 生姜……………1 かけ分  
 卵……………1 個  
 塩・こしょう……………少々  
 しょうゆ……………大さじ 1  
 酒……………大さじ 1  
 サニーレタス……………6 枚  
 ※茹でて 400g になるには最低 150g の大麦が必要

## 作り方

- ①大麦 (もち麦) は熱湯で 18 分間茹でて流水でザッと洗い、ザルにあげ水気を切る。
- ②チャーシューは 1cm 角に、ねぎ、生姜はみじん切りにする。
- ③フライパンに溶き卵を入れ、半熟になったところへ①と塩・こしょうを加え、焼き付けるように混ぜながら炒める。
- ④②を加えて炒め、鍋肌からしょうゆを回し入れてざっくり混ぜ、酒をふり入れる。
- ⑤器に盛り、サニーレタスで巻いていただく。



熱湯へ大麦 (もち麦) を入れ茹でる。

血糖値が気になるときのメニュー

1人分

353kcal

塩分 2.5g



大麦

食物繊維が豊富な大麦。食物繊維が多いイメージがあるさつまいもの約4倍、精白米の17倍以上の食物繊維が含まれています。また、大麦は食物繊維の中でも水溶性食物繊維が多く、食後血糖値の急激な上昇を抑える働きや、血中コレステロールの低下に効果があるといわれています。



(左)  
今回使用した  
もち麦  
(右)  
押し麦

●撮影 石田健一 ●スタイリング 宮澤由香



●料理制作  
本田祥子  
(管理栄養士)



# ゴーヤの和え物



1人分  
42kcal  
塩分 0.4g

## 材料 (2人分)

- ゴーヤ……………50g
- 乾燥わかめ……………3g
- ミニトマト……………4個
- A {
  - 塩……………少々
  - 酢……………大さじ 1/2
  - ごま油……………大さじ 1/2



## ゴーヤ



ゴーヤには、血糖値を下げるインスリンに似た作用をもつ植物インスリンといわれている成分や、抗酸化作用のあるビタミンC、高血圧を予防するカリウムが含まれています。ゴーヤのビタミンCは葉物野菜に比べて加熱に強いといわれていますが、できる限り加熱時間を短くして効率よく取りましょう。

## 作り方

- ①ゴーヤは縦に切って種だけを取り、3mm幅の薄切りにして熱湯でさっと茹で、水にとったあとザルにあげる。
- ②乾燥わかめは水で5分間戻し、絞って水気を切る。
- ③ミニトマトは薄切りにする。
- ④ボウルに①②③とAを入れ、全体を和える。

# レモンシャーベット

## 材料 (2人分)

- レモン……………2個
- 水……………1/4カップ
- はちみつ……………大さじ2
- 黒こしょう……………少々

## 作り方

- ①レモンを縦半分になり、果汁を搾る。皮からわたを取り除き、レモンの器を2つ作る。
- ②レモン果汁に水、はちみつを入れて混ぜ、ジッパー付きの保存袋に入れて冷凍する。レモンの器も冷凍しておく。
- ③凍ったら空きびんの底などで砕き、レモンの器に入れる。
- ④お好みで黒こしょうをふる。



## レモン

レモンに含まれるクエン酸には血糖値の急激な上昇を抑える効果があるといわれています。通常、シャーベットやアイスクリームには砂糖がたくさん入っていますが、はちみつの量を最小限にすれば、血糖値が気になる人も安心です。また、黒こしょうをきかせたので食事中にもお口直し感覚でいただけます。



1人分  
75kcal  
塩分 0.0g

## 食事のときはまず野菜から！

ご飯・パン・麺・菓子類などには多くの糖質が含まれています。ついつい糖質の多いものを口にしてしまう方や、朝食や昼食を食べずに夕食をドカンと食べたり、サラダやメイン料理よりも先にご飯を食べたりする方は、要注意です！糖質の摂りすぎはもちろん、空腹の状態でも糖質の多いものを食べると急激に血糖値が上がってしまいます。サラダや汁物から食べる、先に野菜ジュースを飲む、しっかり噛んで食べるなど、少しの工夫で血糖値の急激な上昇を抑えられます。

また、今流行りの大麦は、「セカンドミール効果」といって、大麦を食べた直後だけではなくその次の食事（セカンドミール）後の血糖値の急激な上昇も防いでくれるので朝食にオススメです。茹でたものを冷凍しておき、必要に応じていろいろな料理に入れてみてください。



## 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。

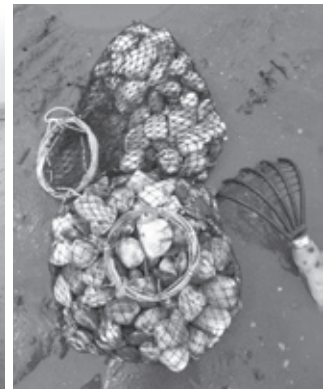
- ◎募集人数 700名
- ◎参加料 大人（18歳以上） …… 4,000円  
中人（中・高校生） …… 3,500円  
小人（4歳～小学生） …… 2,500円  
※4歳未満は無料です。



## 結果報告

# 潮干狩り大会を開催しました

5月13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。当日は雨天となってしまいましたが、多くの方々に参加いただきました。雨のなかの潮干狩りは大変でしたが、今年は例年よりハマグリが沢山採れたようです。参加された皆さまおつかれさまでした。



## 結果報告

# 監事による「組合監査」が行われました

6月8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。



# 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：**6月30日～8月27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。



## 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。一般港湾運送事業、流通貨物取扱業、保管業等、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29年5月末現在)

●事業所数		159社
●被保険者数	男	5,155人
	女	1,396人
	計	6,551人
●介護保険 第2号被保険者	男	3,123人
	女	628人
	計	3,751人
●平均標準報酬月額	男	414,246円
	女	303,993円
	平均	390,752円
●被扶養者数		5,640人
●扶養率		0.86人
●平均年齢	男	45.88歳
	女	39.70歳
	平均	44.56歳

## 公 告

### ●事業所新規適用

会社名 株式会社 エヌワイ  
所在地 東京都港区芝浦1-13-10  
第3東運ビル4階  
適用日 平成29年5月1日

### ●事業所削除

会社名 東カイウン商事 株式会社  
適用日 平成29年4月1日

### ●事業所名称変更

新名称 宇徳トランスネット 株式会社  
旧名称 千葉宇徳 株式会社  
適用日 平成29年4月1日

新名称  
株式会社 ユニエックス・エンジニアリング  
旧名称 株式会社 ユニケイ  
適用日 平成29年6月1日

### ●事業所所在地変更

会社名 株式会社 トランスコンテナ  
新住所 東京都品川区東品川4-10-27  
旧住所 東京都中央区入船3-7-2  
適用日 平成29年4月1日

# サーフィン

東京2020オリンピック・パラリンピックの追加種目に決定したサーフィン。釣ヶ崎海岸（千葉県一宮町）での開催が決まっています。有望な日本人選手も数多く、競技としてのサーフィンに注目が集まっています。

稲葉 玲王 選手



斬新な  
エアリアル<sup>\*</sup>は  
高得点が狙えます

※空中に飛び出す技。  
回転したり、ボードをつかんだりと  
さまざまな技があります。

栗田 生 選手



スピード、  
パワー、技の  
組み合わせによる  
流れるような美しさが  
勝敗を分けます

川合 美乃里 選手



西 優司 選手



自然が  
生み出す  
波の変化に  
いかに順応するかも  
ポイント！

西元・梨乃・ジュリ 選手



## サーフィンの競技方法

※オリンピックではショートボード（男女）の競技が行われます。詳細なルールは未定です。

サーフィンの競技は、波を乗り越えライディングを採点して勝敗を決めます。難易度や創造性、革新性に優れた技を1本のライディングの中でいかに繰り出すかを、複数の審査員が10点満点で採点します。ほとんどの大会では、競技時間内で上位の2本のライディングの合計点で競う「ベスト2ウェーブ制」が採用されています。

協力：（一社）日本サーフィン連盟