

ご家庭に持ち帰り、ご家族と一緒に読んでください

けんぽだより

2018

夏

東京港運健康保険組合

No.148

ホームページ <http://www.kouun-kenpo.jp>



健保組合の

ウォーキング大会に

ぜひご参加ください！

からだを動かす機会を増やすと、生活習慣病等のリスクが下がることが報告されており、なるべく早いうちから運動習慣を身に付けることが重要となっております。

ウォーキングはもっとも手軽な運動であり効果も高いことから、当健保組合では今年度からウォーキング大会を開催することといたしました。

大会は今年度導入「健康情報ポータルサイトPeppu」の機能を使って開催！
WEBで開催することにより、全国各地の方が参加可能です！
まずは、Peppuに登録していただき、是非ウォーキング大会にご参加ください！

歩数を増やすメリット

- 🎵 メタボリックシンドローム、ロコモティブシンドロームを減らす
- 🎵 循環器疾患(脳卒中や心臓病)、糖尿病、特定のがんの発症率や死亡率を下げる
- 🎵 転倒、骨折、認知症による社会生活機能の低下を防ぐ

◇ ◇ ◇
有酸素運動のウォーキングは、脂肪を燃やして体脂肪の減らすので、肥満解消や血中の中性脂肪の減少、血圧や血糖値の改善に効果があります。さらに運動することによる心肺機能の改善や骨粗鬆症の予防などの効果も見込まれ、認知症などのリスクを下げることも期待できます。



現状の1日の平均歩数は…

20～64歳の平均は

男性 7,769歩

女性 6,770歩

65歳以上の平均は

男性 5,744歩

女性 4,856歩

(平成28年国民健康・栄養調査)



健康日本21(第二次)の 日常生活における1日の歩数目標は…

(平成34年までに)

20歳～64歳は

男性 9,000歩

女性 8,500歩

65歳以上は

男性 7,000歩

女性 6,000歩

これを目標に歩数を増やしましょう!

10年間の計画で国が進めている「健康日本21(第二次)」は、健康寿命の延伸、生活習慣病の発症予防・重症化予防などを目的とした取り組みで、今年度は6年目となり、後半に入りました。

詳細は同封の
チラシに!

歩く習慣をつけるポイント

歩数計をつけて歩き、記録しよう

歩数計やスマートフォンアプリで歩数を計測し、それを記録することで、目標への達成度が明らかになります。また目標に近づけると充実感が感じられ、歩いて記録することが楽しく感じられるようになります。

10分以内の距離は歩こう

短い距離でもつい車に乗ってしまう人は、「歩いて10分以内のところには必ず歩いて行く」などと、マイルールを設けて守るようにしてはいかがでしょうか? 歩いて10分で行けるお店や銀行などをいくつかみつけてみましょう。

早歩きしたり計算しながら歩いてみよう

漫然と歩くより、ときどき早歩きを入れてみたり、計算やしりとりをしながら歩くなど、変化をつけて楽しく歩く工夫をしてみましょう。

3曲分プラスして歩いてみよう

音楽を聴くのが好きな人は、お気に入りの曲を聴きながら歩けば時間がたつのもあっという間で、3～5曲、約10～15分いつもより多く歩いてみましょう。イヤフォンをつけていても安全なところで歩きましょう。



平成29年度の 決算がまとまりました

収入総額…… 35億7,807万4千円

支出総額…… 34億2,512万7千円

決算残金……… 1億5,294万7千円

平成29年度 収入支出決算概要表

◎収入

科 目	決算額 (千円)
保 険 料	3,471,262
国 庫 負 担 金 収 入	1,319
調 整 保 険 料	48,868
国 庫 補 助 金 収 入	16,437
財 政 調 整 事 業 交 付 金	34,959
雑 収 入	5,229
合 計	3,578,074

◎支出

科 目	決算額 (千円)
事 務 費	101,572
保 険 給 付 費	1,640,258
{ 法 定 給 付 費	1,631,148
{ 付 加 給 付 費	9,110
納 付 金	1,523,271
{ 前 期 高 齢 者 納 付 金	710,481
{ 後 期 高 齢 者 支 援 金	766,139
{ 病 床 転 換 支 援 金	4
{ 退 職 者 給 付 拠 出 金	46,638
{ 老 人 保 健 拠 出 金	9
保 健 事 業 費	97,736
財 政 調 整 事 業 拠 出 金	48,717
連 合 会 費	2,497
積 立 金	10,000
そ の 他	1,076
合 計	3,425,127

◎決算残金処分内訳

種 別	金額 (千円)
別 途 積 立 金	152,799
財 政 調 整 事 業 繰 越 金	148
合 計	152,947



一般勘定

東京港運健康保険組合の平成29年度決算が、去る7月11日に開催された第188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。

収入では、合計が35億7807万円となり、のうち、みなさんから納めていただく保険料収入は34億7126万円となりました。これは、平成29年度予算で見込んだ保険料収入34億3670万円より3456万円多く、また前年度と比べても2619万円多くなりました。

支出については、予算では合計38億4485万円を見込んでいましたが、4億1973万円少ない34億2

513万円となりました。

みなさんの医療費削減のご協力もあり、保険給付費は16億4026万円と、前年度と比べ522万円減少し、予算より2億1132万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、15億2327万円となり、前年度より1779万円増加しました。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3454万円少なく、前年

介護勘定 平成29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	365,239
国庫補助金収入	4,162
雑収入	15
合 計	369,416

◎支出

科 目	決算額 (千円)
介護納付金	363,574
介護保険料還付金	28
合 計	363,602

◎決算残金処分内訳

種 別	金額 (千円)
準 備 金	5,814
合 計	5,814



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3億6942万円、介護納付金が3億6357万円となり、決算残金581万円は全額準備金として積み立てました。

度比384万円の増加となりました。合計収支では、決算残金1億5295万円となり、経常収支は1億157万円の黒字決算となりました。今後も、高齢化や医療・薬剤の進歩等による医療費や納付金の増加が見込まれるため、データヘルス計画にもとづき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。

1人当たりでみた決算額

支出合計 521,249円

収入合計 544,525円

事務費 15,458円

保険給付費 249,621円
 { 法定給付費 248,235円
 付加給付費 1,386円

納付金 231,817円
 { 前期高齢者納付金 108,124円
 後期高齢者支援金 116,593円
 病床転換支援金 1円
 退職者給付拠出金 7,098円
 老人保健拠出金 1円

保健事業費 14,874円
 財政調整事業拠出金 7,414円
 連合会費 380円
 積立金 1,522円
 その他 163円

保険料 528,270円

国庫負担金収入 201円
 調整保険料 7,437円
 国庫補助金収入 2,501円
 財政調整事業交付金 5,320円
 雑収入 796円



予防が大事！ 熱中症

熱中症で毎年約5万人以上の人々が救急搬送されています。炎天下で活動するときはもちろん、熱中症予防には普段の生活の過ごし方も重要です。次のポイントに注意し、暑さに負けない夏にしましょう。

熱中症を予防するための4つのキーワード

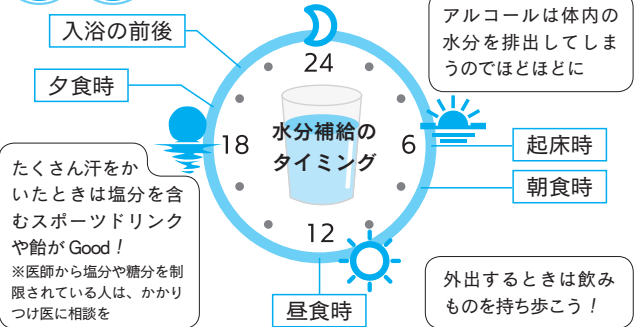
温度

- ☑外出前に天気予報をチェック
- ☑扇風機やエアコンで快適な室温に



水分

- ☑のどが渇く前にこまめな水分補給



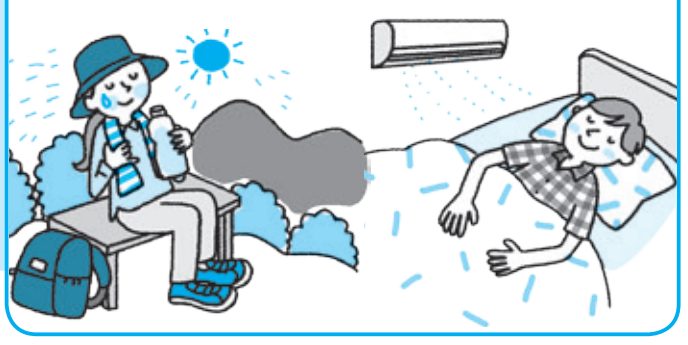
栄養

- ☑きちんと食事を摂り栄養補給
- ☑夏バテ・二日酔いのときは要注意



休息

- ☑日中疲れたら無理せず休憩
- ☑ぐっすり眠れる環境づくり



熱中症になりやすい人

高齢者



熱中症患者のおよそ半数が高齢者（65歳以上）

- 特徴
- 暑さやのどの渇きを感じにくい
 - エアコンを使わない人が多い

周囲の人が積極的に暑さ対策を促しましょう。緊急時に備えて、本人がすぐに救急車や家族へ連絡できるようにしておきましょう。

子ども



車内に残された子どもの熱中症が後を絶たない

- 特徴
- 体温調整機能が未発達
 - 自分で予防策をとるのが難しい

わずかな時間でも車や室内などに子どもだけを置き去りにしない。子どもの顔色や様子の変化に注意しましょう。

熱中症になってしまったら

応急手当で大切なポイント

- 休息** ……涼しい場所に寝かせ、衣服を緩める
- 冷却** ……冷たいもので首や脇の下を冷やす
- 水分** ……塩分を含む飲みもので水分補給をする



自力で水分の摂取ができないときや、意識がないときはすぐに救急車を！重症化を防ぐため、救急車を待っている間もできる限りの対応をしましょう。

70歳以上の高額療養費の自己負担限度額が引き上げられます

1カ月あたりの医療費の自己負担限度額は、70歳以上の人は70歳未満の人より低く設定されていますが、負担能力に応じた負担を求める観点から、平成30年8月から下記のとおりに引き上げられます。

〈平成30年7月診療分まで〉

区分	70歳以上 ^{※1} の自己負担限度額/月額	
	外来(個人ごと)	(世帯ごと)
現役並み	標準報酬月額 28万円以上	57,600円 80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% (44,400円)
一般	標準報酬月額 26万円以下	14,000円 (年間上限 14万4,000円) 57,600円 (44,400円)
低所得	II 住民税 非課税	24,600円
	I 住民税 非課税 (所得が一定以下)	15,000円

〈平成30年8月診療分から〉

区分	70歳以上 ^{※1} の自己負担限度額/月額	
	外来(個人ごと)	(世帯ごと)
III 標準報酬月額 83万円以上	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1% (140,100円)	
II ^{※2} 標準報酬月額 53万~79万円	167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1% (93,000円)	
I ^{※2} 標準報酬月額 28万~50万円	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% (44,400円)	
標準報酬月額 26万円以下	18,000円 (年間上限 14万4,000円)	57,600円 (44,400円)
II 住民税 非課税		24,600円
I 住民税 非課税 (所得が一定以下)	8,000円	15,000円

引き上げ
細分化

〈 〉は直近12カ月間に同じ世帯で3カ月以上高額療養費に該当した場合の4カ月目以降の金額です。

※1 対象世帯に70~74歳と70歳未満が混在する場合、まず70~74歳の自己負担額に限度額を適用した後、残る負担額と70歳未満の自己負担額を合わせた額に限度額を適用します。

※2 現役並み区分I、IIの人は、窓口支払い時に「限度額適用認定証」を提示すると、区分に応じた自己負担限度額までの支払いですみます。

70歳以上現役並み所得者の高額介護合算療養費の限度額が引き上げられます

〈平成30年7月分まで〉

区分	70歳以上 ^{※1} の自己負担限度額/年額 (8月~翌年7月)
現役並み	標準報酬月額 28万円以上 67万円
一般	標準報酬月額 26万円以下 56万円
低所得	II 住民税非課税 31万円
	I 住民税非課税 (所得が一定以下) 19万円 ^{※2}

〈平成30年8月分から〉

区分	70歳以上 ^{※1} の自己負担限度額/年額 (8月~翌年7月)
III 標準報酬月額 83万円以上	212万円
II 標準報酬月額 53万~79万円	141万円
I 標準報酬月額 28万~50万円	67万円
標準報酬月額 26万円以下	56万円
II 住民税非課税	31万円
I 住民税非課税 (所得が一定以下)	19万円 ^{※2}

引き上げ
細分化


高額介護合算療養費は、同じ世帯に介護保険の受給者がいる場合に、医療保険と介護保険の自己負担を合算した額が限度額を超えた場合に支給されます。70歳以上の現役並み所得者については、70歳未満と同様に所得に応じた限度額に引き上げられます。




※1 対象世帯に70~74歳と70歳未満が混在する場合、まず70~74歳の自己負担額に限度額を適用した後、残る負担額と70歳未満の自己負担額を合わせた額に限度額を適用します。

※2 介護サービス利用者が世帯内に複数いる場合、医療保険分は19万円、介護保険分は31万円の限度額を適用します。



 一ノ関駅から岩手県交通
 厳美渓線のバスで約
 20分

いちのせき観光 NAVI
 いち旅！

 0191-23-2350
<http://www.ichitabi.jp/>



げんびけい 厳美渓・ 絶景探訪ウォーク

古くから景勝地として親しまれる厳美渓。悠久の時の中で形づくられ複雑に入り組む岩と、荒々しく水しぶきをあげる溪流は、圧倒的な迫力で人々を魅了する。磐井川の中流に位置する厳美渓とその周辺を散策するコースを中心に、一関に来たら訪れたいスポットをご紹介します。



一関市博物館

展示や体験学習の開催を通じ、地域の歴史・文化を次世代へ継承している。

※ 一般300円、高校・大学生200円、中学生以下無料

休 月曜日（祝日の場合は翌日）、年末年始（2018年12月17日～2019年1月3日）

 9:00～17:00 ※入館は閉館30分前まで  0191-29-3180

一ノ関駅からバスに揺られて約20分。厳美渓は、栗駒山を水源として一関市内へと流れる磐井川の中流にある渓谷だ。

まずはじめに一関市博物館へ行き、一関の歴史や地域にゆかりのある先人たちの偉業について学ぼう。次に道の駅「厳美渓」で地元農産物や工芸品を見たら、下流に位置する吊り橋の御覽場橋へ。上流とは対照的なゆつたりとした溪流のせせらぎに耳を傾けてみよう。

次に向かうのは、郭公屋の「空飛ぶだんご」が見られる厳美公園。荒々しく流れる厳美渓をさきみ、おだんごが対岸の店からロープをつたってやってくる光景は、ここでしか見ることができない。

天工橋を渡って磐井川に沿って道を歩き、上流にある長者滝橋を渡ってしばらくすると、日帰り入浴ができる厳美温泉いづくし園が見えてくる。ふらつと気軽に立ち寄れて、疲れを癒やせる温泉である。

一関に来たら寄りたいたいもう一つの絶景が猊鼻渓。岩手県の母なる川、北上川支流の砂鉄川が石灰岩を浸食してできた約2kmにわたる渓谷だ。約90分の舟下りに乗れば、日常を忘れてゆつたりとした時間を味わえる。

一ノ関駅へ戻ってきたら、世嬉の一酒造に立ち寄ろう。一関の郷土料理を楽しめるほか、生詰酒にオリジナルラベルを巻いて購入することもできる。蔵元ならではのお酒や食品、酒器をお土産に、帰路につこう。



御覽場橋

厳美渓の下流にある吊り橋。ここから見えるのは、天工橋から望む厳美渓よりも水流の穏やかな景色である。





約4km 約1時間

郭公屋

厳美溪名物といえば、郭公屋の「空飛ぶだんご」。岩場にあるかこにお金を入れて木槌を鳴らすと、対岸のお店からだんごが運ばれてくるユニークなしくみ。もちろん店内で溪流を眺めながらいただくこともできる。

🕒 9:00 ~ 16:00 📞 無休 ※冬季休業
☎ 0191-29-2031



あんこ、ごま、みたらしの3本と、お茶のセット
(空飛ぶだんごは400円、店内では350円)

厳美溪温泉 いくし園



芝生と竹林に囲まれた閑静な宿。宿泊はもちろん日帰り入浴ができ、御影石づくりの広い大浴場と檜づくりの露天風呂は、歩き疲れた観光客を癒やしてくれる。

(日帰り入浴)
🕒 11:00 ~ 16:00
📞 無休
👤 大人 800円、子ども 600円 (タオルつき)
☎ 0191-29-2101

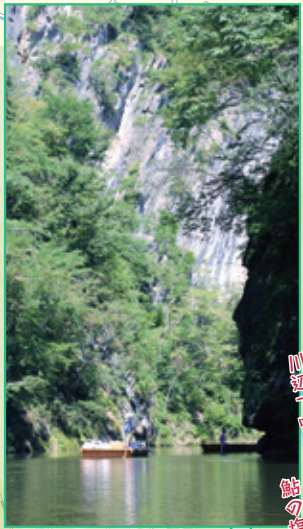
ちょっと寄り道



🕒 9:00 ~ 18:00
📞 年末年始
☎ 0191-21-1144



大吟醸、純米吟醸をはじめ、蔵元ならではの商品が揃う。



狛鼻溪

川岸には高さ100メートル超の断崖絶壁がそびえたち、日本百景のひとつに数えられている。船頭が棹一本で舟を操る舟下りでは、深山幽谷に響き渡る船頭の唄「げいび追分」が名物。

川を渡って味わいたいのが、鮎の塩焼き

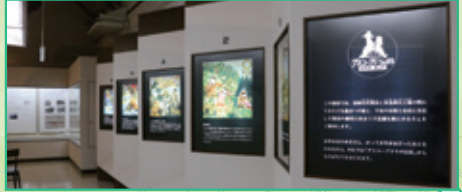


ひと足 のぼす

石と賢治のミュージアム

「石っこ賢さん」と呼ばれるほど石が好きだったという童話作家・宮沢賢治の、心と生き方に触れられる。

🕒 9:00 ~ 17:00
📞 月曜日 (休日の場合は翌日)、祝日の翌日、年末年始
👤 大人 300円、高校・大学生 200円、中学生以下無料
☎ 0191-47-3655



世嬉の一酒造 蔵元レストラン せきのいち

大正7年創業の造り酒屋が運営するレストラン。もちをはじめとする、地元の食材を使用した一関の郷土料理が味わえる。



もちフォンデュ
白ワインの代わりに日本酒を使用するチーズフォンデュ。
🕒 [ランチ] 11:00 ~ 14:00
[ディナー] 17:00 ~ 21:00 (LO20:00)
📞 火曜日 ☎ 0191-21-1144
※ディナーは2週間前までに要予約。

酒の直売所 せきの市



大吟醸、純米吟醸をはじめ、蔵元ならではの商品が揃う。

※営業時間や料金などは変更される場合があります。



セロトニン・ウォーキングでうつ病を予防!

メタボ予防やダイエットのための有酸素運動として人気のウォーキング。体だけでなく、心の健康にも役立つことをご存じですか？

うつ病などの心の病の増加は、セロトニン不足が原因



厚生労働省の調査によると、平成26年にはうつ病をはじめとする気分障害の患者が111万人を超え、18年前の2.4倍に増加しました。心の病が増加する背景として、生活習慣の乱れが、脳内の「セロトニン」不足を引き起こしていることが挙げられます。セロトニンは脳内の神経伝達物質のひとつで、快樂をつかさどる「ドーパミン」と、ストレスに反応する「ノル

アドレナリン」の2つを適度にコントロールし、精神を安定させる役割があります。

このセロトニンが不足してくると、ストレスをコントロールできずにキレやすくなったり、うつ病やパニック障害、摂食障害などにつながります。

セロトニンが減る主な原因は、ストレスや疲労、生活習慣の乱れです。不規則な生活や運動不足、パソコン・ゲーム漬けの生活などがセロトニンの分泌を弱らせます。増加の一途をたどる心の病も、現代社会がもたらした生活習慣病といえるかもしれません。

セロトニン不足度 CHECK!

あてはまるものに☑をつけ、点数を合計しましょう。

- 朝、寝起きが悪い
- 寝つきが悪く、よく眠れない
- 低体温、低血圧ぎみだ
- キレやすく、いつもイライラする
- 表情がトロンとしている
- あまり運動しない
- パソコンを長時間使う
- ほとんど太陽の光を浴びない

6~8点
重度のセロトニン不足です。

3~5点
セロトニンがやや不足しています。

0~2点
特に問題ないでしょう。



集中して歩くとセロトニンの分泌が活性化

セロトニン・ウォーキングのポイント

- 1 余計なことを考えず、歩くことに意識を集中する
考えごとやおしゃべりをしながら散漫に歩くと、効果が低くなります。自分の歩調や呼吸、腹筋などを意識して歩きましょう。
- 2 胸を張って元気よく、リズムカルに早歩きする
頭の中で「イチ・ニ・イチ・ニ」と唱えたり、和太鼓など歌詞がなくリズムのよい曲を聴きながら歩くのもおすすめです。普通の曲ではメロディーに気をとられ、効果が低くなるためご注意ください。
- 3 時間は5~30分で疲れない程度に歩く
疲労はセロトニンの分泌を抑制するため、無理は禁物です。
- 4 太陽の光を浴びる
セロトニンは朝、目から入る太陽の光の刺激で分泌されるため、朝に日光浴をかねて歩くと効果的です。

セロトニンの分泌を増やすには、乱れた生活習慣を改善するとともに、太陽の光を浴び、「リズム運動」を意識的に行うことが大切です。もっとも手軽でおすすめのものが、セロトニン・ウォーキングです。



セロトニンが増えると、心も体も元気に!

セロトニンを増やすには、リズム運動の継続が不可欠です。一般に、始めて3カ月後には効果が実感できるでしょう。

たばこクイズ



左の絵と関連のある
右の説明文を
線で結べますか？



「毎月22日は『禁煙の日』。スワンスワン（吸わん吸わん）で禁煙を！」
(禁煙推進学術ネットワーク)



「吸わない人には、吸わせない。神奈川からなくそう、受動喫煙」
「スモークフリー」
「スワンゾウ」(神奈川県)



「すいたくないポウヤ」
(ファイザー(株)、後援団体：禁煙推進学術ネットワーク)



「受動喫煙のない社会を目指して」
(厚生労働省)

神奈川県受動喫煙防止条例
キャンペーンロゴマーク

受動喫煙対策が進められています

みなさんは、左のマークなどを見かけたことがありますか？ さまざまな研究によつてたばこの害の大きさが明らかになり、禁煙や受動喫煙防止を呼びかける動きが活発になっています。そこで、望まない受動喫煙を防止するため、健康増進法が改正される予定です。この改正は、受動喫煙による健康影響が大きい子どもや病気のある人に、とくに配慮された内容となっており、学校、病院、行政機関などでは敷地内禁煙となります*。国に先がけ、地方自治体でも、条例を定めて独自の受動喫煙防止対策を推進しているところもあります。

*屋外で受動喫煙を防止するために必要な措置がとられた場所に、喫煙場所を設置することができます。

喫煙後の呼気からたばこ臭さが消えるまでに45分かかるといふ報告もある。受動喫煙防止を徹底するには、やはり禁煙が大事じゃな。



Health Information

話題の健康情報

はしかって どんな病気

はしか(麻疹)は、麻疹ウイルスに感染することで起こります。日本国内での発生はほぼなくなりましたが、海外では流行している地域があり、2018年度春には観光客によって国内に持ち込まれ、ニュースになりました。輸入感染症として注意が必要です。

はしかの感染経路は？

空気感染、飛沫感染、接触感染でうつります。感染力は非常に強く、1人の発症者から多くの人に感染するといわれています。

どんな症状が出る病気？

約10～12日間の潜伏期間のあと、発熱やせき、鼻水、目の充血など、かぜのような症状が続き、高熱と発疹が出ます。合併症として肺炎や、まれに脳炎などを起こすことがあり、重症化すると死亡することもあります。



海外旅行に行く場合は？

1990年(平成2年)4月2日以降に生まれた人は、定期接種で2回の麻疹含有ワクチンを受けていますが、それ以前に生まれた人は1回のワクチン接種のみ、または1回も受けていない人が多いため、はしかが発生している地域に渡航する際は、はしかの予防接種歴と既往歴を確認し、かかりつけ医にワクチンの接種を相談しましょう。

かからないようにするには？

手洗いやマスクだけでは予防できず、予防接種が有効な予防法です。1回の接種では免疫が十分についていないことがあるため、2回接種がすすめられています。



あじのソテー フレッシュトマトソース添え

材料 (2人分)

なす	1本 (100g)
ズッキーニ	1/3本 (40g)
ミニトマト	6個 (90g)
砂糖	小さじ 1/2
塩	小さじ 1/4
(A) バジル (粉)	少々
酢	大さじ 1
オリーブオイル	小さじ 1
あじ (3枚おろし)	2尾分
塩・こしょう	少々
小麦粉	大さじ 1/2
オリーブオイル	大さじ 1/2

作り方

- ①なすを縦4等分に切る。ズッキーニを輪切りにする。ミニトマトを縦4等分に切る。
- ②ボウルにミニトマトを入れてフォークの背で軽くつぶし、(A)の材料を記載されている上から順に入れて混ぜ合わせ、ソースを作る。
- ③あじに軽く塩・こしょうをし、小麦粉をまんべんなくまぶす。
- ④フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、③のあじを入れて2分ほど焼いたら裏返し、なすとズッキーニを加える。
- ⑤全体に火が通ったら、あじ、野菜を器に盛り付け、②のソースを添える。

低脂肪で食物繊維たっぷりレシピ



1人分
176kcal
塩分 1.2g

注目食材 あじ



不飽和脂肪酸のDHAやEPAを含んでいます。これらには血中の中性脂肪の低下や、血栓ができるのを防ぐ働きがあります。アミノ酸の一種であるタウリンも含み、肝臓の機能を高める効果や血中コレステロールの分解を促す効果も期待できます。

時短ポイント



ソースは、ミニトマトを軽くつぶして、材料を混ぜ合わせるだけ。加熱調理をしない分、調理時間を短縮できます。

●撮影 花田真知子
●スタイリング 佐藤絵理



●料理制作
柴田真希
(管理栄養士)

ひじきと枝豆のサラダ



1人分
57kcal
塩分 0.5g

材料 (2人分)

乾燥ひじき…………… 5g
枝豆 (さや入り・ゆでたもの) …………… 50g (正味 25g)
にんじん…………… 1/5 本 (30g)

(A) 梅干し…………… 1 個 (10g)
砂糖…………… 小さじ 1
酢…………… 小さじ 2
ごま油…………… 小さじ 1



梅干しはペースト状になった市販品を使ってもよい。
水戻し不要の生ひじきやドライパックのものを使う場合は約 40g 使用します。

注目食材 枝豆

大豆のさやが青いうちに収穫したもの。大豆同様、食物繊維が豊富に含まれ、水溶性食物繊維には余分なコレステロールを排出する働きがあります。大豆には少ないβ-カロテンやビタミンCも含まれます。



作り方

〈下準備〉乾燥ひじきは水で戻して洗い、ザルに上げて水切りしておく。

①枝豆をさやから取り出す。にんじんを千切りにする。梅干しは種を取り除き、包丁で細かくたたいてペースト状にする。

②ボウルに(A)の材料を記載されている上から順に入れて混ぜ合わせる。

③②のボウルの中に、水気をよく切ったひじき、枝豆、にんじんを入れて混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

アボカドとキウイフルーツのヨーグルトスムージー

材料 (2人分)

キウイフルーツ… 1 個 (100g)
アボカド…………… 小 1/2 個 (50g)
ヨーグルト…………… 100g
ミントの葉…………… 適量

注目食材 アボカド

食物繊維が豊富な果物。水溶性食物繊維も含まれるので、血中コレステロールを下げる効果が期待できます。栄養価が高く、オレイン酸などの不飽和脂肪酸、ビタミンEやビタミンB群、カリウムなども豊富に含まれます。



作り方

①キウイフルーツ、アボカドはそれぞれ皮をむく。飾り用にキウイフルーツのいちよう切り、アボカドの半月切りを少量作り、残りをざく切りにする。

②ボウルに飾り用以外の①とヨーグルトを合わせて、ハンディミキサーでなめらかになるまで攪拌する。

③器に注ぎ、飾り用のキウイフルーツとアボカド、ミントの葉を飾る。



1人分
104kcal
塩分 0.1g



ハンディミキサーがない場合はミキサーでもよい。

Column

コレステロール値 (LDL) や中性脂肪値が気になる人の食べ方・食材選びのコツ

バターや肉類など動物性脂肪に多い飽和脂肪酸の摂りすぎは、LDL (悪玉) コレステロールや中性脂肪を増加させるので、気をつけましょう。植物油や青魚などに多く含まれる不飽和脂肪酸との摂取バランスが大切です。また、レバーなどの内臓や魚卵など、コレステロールの

多い食品も控えめに。

一方、おすすめなのが食物繊維。とくに、血中コレステロールを下げる効果がある水溶性食物繊維は、海藻、きのこ、野菜、果物、豆類などに含まれています。いろいろな食材を食事の中に取り入れましょう。

市販のお惣菜等を利用するときは…

あじやさば、さんまなどの青魚には不飽和脂肪酸のDHAやEPAが豊富に含まれています。これらの魚の焼き物や煮物のほか、手軽に食べられるさばの水煮缶などもおすすめです。食物繊維を摂るためにサラダを選ぶときは、野菜だけでなく

海藻や豆が入ったサラダを選ぶとよいでしょう。また、もずく酢やめかぶを1品追加したり、みそ汁を具たくさんするのもおすすめです。即席みそ汁に、カットわかめを追加するだけでも、食物繊維の摂取量アップにつながります。

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 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

6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。当日は朝から雨となってしまいましたが、参加された方々は大人も子供も雨対策万全で、雨にも負けずあさりを探っていました。今年から実施のお菓子つかみ取りも好評でした。皆さま来年もご参加お待ちしております！



結果報告

監事による「組合監査」が行われました

6月12日(火)、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。



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29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。

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30年5月末現在)

●事業所数		157社
●被保険者数	男	5,167人
	女	1,448人
	計	6,615人
●介護保険 第2号被保険者	男	3,181人
	女	670人
	計	3,851人
●平均標準報酬月額	男	419,549円
	女	308,449円
	平均	395,229円
●被扶養者数		5,579人
●扶養率		0.84人
●平均年齢	男	46.07歳
	女	39.88歳
	平均	44.72歳

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。



カヌースラローム



テクニックを駆使して
溪流と格闘する
約90秒の勝負

リオ五輪銅メダリスト
羽根田卓也選手



カナディアン女子
三島廉選手



カナディアン男子
佐々木将汰選手

カナディアン

片方だけに
水かきがあるパドルで漕ぐ

変化に富んだ激流コースで、吊るされたゲートを通る技術とタイムを競う「カヌースラローム」。2016年リオデジャネイロ五輪で羽根田卓也選手が銅メダルを獲得し、東京五輪でも日本人の活躍が注目される競技です。

カヤック

両方に水かきがある
パドルで漕ぐ

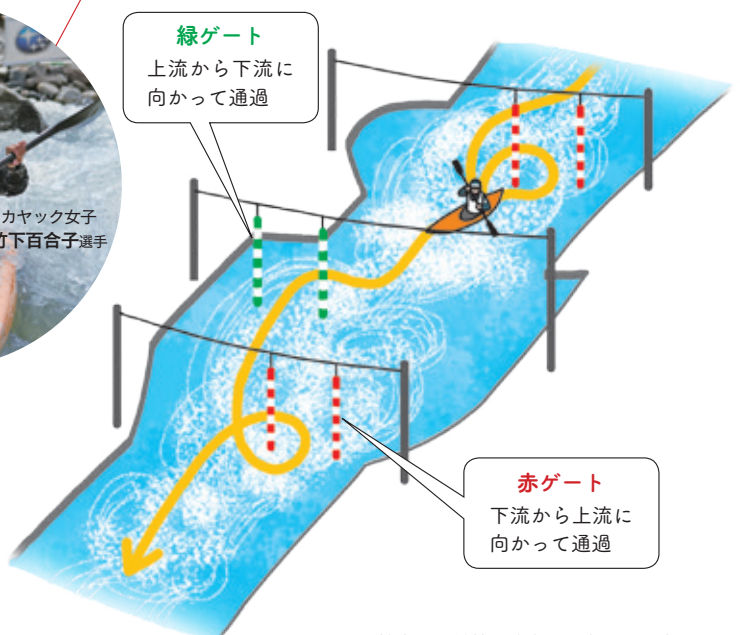
正確なボート操作と
バウフルなパドル操作で
見事なパドルワークが



カヤック男子
足立和也選手



カヤック女子
竹下百合子選手



全長約 200 ~ 400m のコースに設けられた 25 個のゲートを番号順に通過しながらゴールまでのタイムを競います。

- 決められた方向にゲートを通らない場合やまったく通らない場合は + 50 秒、ゲートのポールに接触した場合は + 2 秒を、スタートからゴールまでのタイムに加算。総タイムが短い選手が上位となります。

協力：公益社団法人 日本カヌー連盟