

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

2019

夏

東京港運健康保険組合

No.152

ホームページ <http://www.kouun-kenpo.jp>



# キング大会を開催しました！

健康情報ポータルサイト『Pe p Up』の機能を使い、WEBにてウォーキング大会を開催！


28事業所98名（13チーム）の方々にご参加いただきました。

4月22日から6月21日までの61日間と長い大会でしたが、参加された皆さまおつかれさまでした！

次回は秋季（同封のチラシ参照）に開催決定！ Pe p Upに登録してぜひご参加ください！

## 個人戦ランキング（達成賞58名）

	ニックネーム	所属チーム	総歩数 (61日間)	1日 平均歩数
31位	タナカ	EVERWALKERS	725,358	11,891
32位	まる	♥愛の道行会♥	703,758	11,537
33位	Jeffrey	EVERWALKERS	700,010	11,476
34位	Yukarin	EVERWALKERS	685,493	11,238
35位	yas	巨人の星	677,916	11,113
36位	ひがしの	♥愛の道行会♥	675,076	11,067
37位	ぶー	ゆっくり歩こう会	673,975	11,049
38位	Oniku	健保 事務局チーム!	673,899	11,048
39位	PP	チームりんちゃん	671,815	11,013
40位	健康年齢-7.2歳!	健保 事務局チーム!	666,346	10,924
41位	栄ちゃん	—	642,125	10,527
42位	まっつん	EVERWALKERS	641,906	10,523
43位	(No nickname)	san-ei	640,001	10,492
44位	SANA	—	628,907	10,310
45位	さかあや	EVERWALKERS	611,625	10,027
46位	HK	EVERWALKERS	606,567	9,944
47位	Taiga	—	595,764	9,767
48位	ハヤ	川畑 春ノ陣	593,911	9,736
49位	Junpo	EVERWALKERS	584,282	9,578
50位	no1 gambler	EVERWALKERS	583,760	9,570
51位	Kazu	—	580,028	9,509
52位	pop	ゆっくり歩こう会	578,770	9,488
53位	みなみ	EVERWALKERS	577,280	9,464
54位	Gkana	EVERWALKERS	564,177	9,249
55位	(No nickname)	チーム総務	559,000	9,164
56位	目標は通過点!	EVERWALKERS	557,774	9,144
57位	さっちー	巨人の星	556,504	9,123
58位	ほりい	—	550,576	9,026

	ニックネーム	所属チーム	総歩数 (61日間)	1日 平均歩数
1位	ヤス	♥愛の道行会♥	1,643,852	26,948
2位	岡田浩希	巨人の星	1,490,466	24,434
3位	yu ☺ Ki	♥愛の道行会♥	1,408,951	23,098
4位	やすおじさん	ゆっくり歩こう会	1,335,378	21,891
5位	ぞう3号	ぞうさんチーム	1,311,213	21,495
6位	Ebi	♥愛の道行会♥	1,308,912	21,458
7位	deadheads	san-ei	1,308,842	21,456
8位	miki	♥愛の道行会♥	1,306,836	21,424
9位	マツ	♥愛の道行会♥	1,265,119	20,740
10位	フーミン	—	1,165,749	19,111
11位	びーすけ	TEAM OED	1,106,254	18,135
12位	あきら	TEAM OED	1,091,252	17,889
13位	イサオ	ゆっくり歩こう会	1,033,249	16,939
14位	ささき	ぞうさんチーム	1,019,366	16,711
15位	nob	健保 事務局チーム!	1,002,626	16,436
16位	saka	健保 事務局チーム!	928,322	15,218
17位	大空いっばい	ぞうさんチーム	925,481	15,172
18位	momonoki	—	868,043	14,230
19位	こん	EVERWALKERS	855,539	14,025
20位	Hague75	夫婦坂	846,656	13,880
21位	ジュン	♥愛の道行会♥	835,744	13,701
22位	Raptor	—	824,484	13,516
23位	chiko	♥愛の道行会♥	783,665	12,847
24位	(No nickname)	チーム総務	780,368	12,793
25位	YASU	—	765,000	12,541
26位	とら	川畑 春ノ陣	764,480	12,532
27位	てつや	♥愛の道行会♥	757,853	12,424
28位	こまち	—	747,744	12,258
29位	タローしっぱ	—	736,651	12,076
30位	Cheers !!	EVERWALKERS	730,427	11,974



# 結果発表 春季 WEBウォー



個人達成賞58名（1日平均9,000歩以上・700p付与）※前回大会から15名増えました！



チーム達成賞11チーム59名（1日平均7,000～9,000歩以上・1,300p付与）※2チーム増！



個人戦・チーム戦ともに達成は46名（合計2,000p付与）となりました！ ※17名増！

ポイントは8月5日に付与！ クオカードや健康グッズなどの商品と交換可能です！

※商品はPePuP内にてご確認ください。ポイントの有効期限は付与から3年間となります。

## 事業所ランキングTOP10


	事業所名	1名あたり 平均歩数
1位	海洋技術開発 株式会社	18,012
2位	一般財団法人 港湾労働安定協会	16,409
3位	株式会社ダイトーコーポレーション	15,228
4位	株式会社 ユニエツクス エーゼンシー	14,011
5位	株式会社 ユニエツクスNCT	13,531
6位	東京港運健康保険組合	13,407
7位	日本塩回送 株式会社	13,183
8位	岡本物流 株式会社	12,301
9位	株式会社 三栄商会	10,928
10位	東京植物検疫協会	10,081

## チーム人数カテゴリー別ランキング

### 10～30名チーム（平均7,000歩で達成賞）

	チーム名	1名あたり 平均歩数	チーム 人数
1位	♥愛の道行会♥	15,396	13
2位	EVERWALKERS	10,623	13

### 3～9名チーム（平均8,000歩で達成賞）

	チーム名	1名あたり 平均歩数	チーム 人数
1位	ぞうさんチーム	17,793	3
2位	巨人の星	13,330	4
3位	san-ei	12,401	3
4位	ゆっくり歩こう会	12,092	6
5位	健保 事務局チーム！	10,725	5
6位	チーム総務	10,080	3
7位	川畑 春ノ陣	8,958	5

## チーム総合ランキングTOP10

	チーム名	1名あたり 平均歩数	チーム 人数
1位	TEAM OED	18,012	2
2位	ぞうさんチーム	17,793	3
3位	♥愛の道行会♥	15,396	13
4位	巨人の星	13,330	4
5位	san-ei	12,401	3
6位	ゆっくり歩こう会	12,092	6
7位	健保 事務局チーム！	10,725	5
8位	EVERWALKERS	10,623	13
9位	チーム総務	10,080	3
10位	チームりんちゃん	9,328	2

### 2名チーム（平均9,000歩で達成賞）

	チーム名	1名あたり 平均歩数	チーム 人数
1位	TEAM OED	18,012	2
2位	チームりんちゃん	9,328	2
3位	夫婦坂	8,367	2
4位	NEVER BONUS	6,328	2





# 第29期の理事・議員の みなさんが決まりました



4月11日(木)、任期満了に伴う組合会議員の改選が行われ、次のとおり新しい理事、監事、議員のみなさんが決まりました。

理事長には引き続き山田 隆氏（日本紙運輸倉庫株式会社・代表取締役社長）が選出されました。組合会議員の任期は平成31年4月4日から令和4年4月3日までの3年間です。よろしくお願いいたします。

選定



理事

見山 裕彦

第一港運 株式会社



理事

花澤 政男

中央港荷役 株式会社



常務理事

竹内 邦雄

東京港運健康保険組合



理事長

山田 隆

日本紙運輸倉庫 株式会社



議員

腰塚 浩行

新興海陸運輸 株式会社



議員

網本 浩一

日本塩回送 株式会社



議員

川田 利博

千代田テクノシップ 株式会社



監事

片山 饒

大興運輸倉庫 株式会社



理事

八木下 准二

株式会社 タイターコーポレーション



議員

山下 博文

毛塚運輸 株式会社



議員

和田 信吾

株式会社 ユニエックスNCT



議員

佐々木 博之

東海運 株式会社 京浜事業部



議員

山本 昌平

エーグル・パシフィック・エージェンシー・ジャパン 株式会社



議員

斉藤 忠彦

有限会社 管材運輸

# 理事長就任のご挨拶



理事長 山田 隆

このたび、組合会議員の任期満了に伴う改選により、引き続き理事長職を務めさせていただくことになりましたので、一言ご挨拶申し上げます。

現在、わが国は高齢化の進展とともに社会保障費が増加の一途をたどっています。そのため、健保組合が高齢者医療に拠出する納付金は年々増加し、健保組合財政を圧迫する状況が続いています。さらに2022年からは団塊の世代が後期高齢者となり、納付金負担がさらに増加すると見込まれています。また介護保険においても、2017年から総報酬割が部分的に導入となり、2020年には全面総報酬割になるため、介護保険料負担が増加することが確実と考えられています。そのため、高齢者医療費の負担構造改革が喫緊の課題となっております。

このように、健保組合を取り巻く環境は大変厳しい状況となっておりますが、健保組合の事業目的は、皆様の健康を守り、安心した生活を支援することにあります。皆様が健康で充実した生活を送ることができるよう、データヘルス計画にもとづき、より効果的な保健事業の実施に努めてまいります。

これまで同様にご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

## 第29期組合会議員（敬称略）



理事

新井 富雄

京極運輸商事 株式会社



理事

斯波 伸宏

東海運 株式会社



理事

福島 秀博

岡本物流 株式会社



理事

奥田 文夫

株式会社 三栄商会



議員

椎野 利通

日証質 株式会社



議員

渡邊 純夫

株式会社 共同フレイターズ



議員

荒木 正志

内外日東 株式会社



監事

原 眞一

日本塩回送 株式会社



理事

道行 哲也

株式会社 ユニエックスNCT



議員

酒井 光雄

株式会社 ダイソーコーポレーション



議員

武蔵 正人

宇徳トランスネット 株式会社



議員

山中 浩亮

第一港運 株式会社



議員

佐久間 武志

東京港湾運送事業協同組合



議員

盛本 博弥

一般社団法人 東京港運協会



# 平成30年度の 決算がまとまりました

収入総額…… 36億2,809万7千円

支出総額…… 32億1,472万5千円

決算残金……… 4億1,337万2千円

## 平成30年度 収入支出決算概要表

### ▽収入

科 目	決算額 (千円)
保 険 料	3,543,742
国 庫 負 担 金 収 入	1,299
調 整 保 険 料	49,844
国 庫 補 助 金 収 入	3,655
財 政 調 整 事 業 交 付 金	23,229
雑 収 入	6,328
合 計	3,628,097

### ▽支出

科 目	決算額 (千円)
事 務 費	112,739
保 険 給 付 費	1,679,454
{ 法 定 給 付 費	1,670,834
{ 付 加 給 付 費	8,620
納 付 金	1,251,883
{ 前 期 高 齢 者 納 付 金	470,232
{ 後 期 高 齢 者 支 援 金	773,726
{ 病 床 転 換 支 援 金	4
{ 退 職 者 給 付 抛 出 金	7,921
保 健 事 業 費	107,402
財 政 調 整 事 業 抛 出 金	49,663
連 合 会 費	2,844
積 立 金	10,000
そ の 他	740
合 計	3,214,725

### ▽決算残金処分内訳

種 別	金額 (千円)
別 途 積 立 金	413,190
財 政 調 整 事 業 繰 越 金	182
合 計	413,372

## 一 般 勘 定

東京港運健康保険組合の平成30年度決算が、去る7月10日に開催された第191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。

収入では、合計が36億2810万円となり、のうち、みなさんから納めていただく保険料収入は35億4374万円となりました。これは、平成30年度予算で見込んだ保険料収入34億4237万円より1億137万円多く、また前年度と比べても7248万円多くなりました。

支出については、予算では合計35億2251万円を見込んでいましたが、3億778万円少ない32億14

73万円となりました。

保険給付費は16億7945万円と、前年度と比べ920万円増加しましたが、予算より1億1653万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、12億5188万円となり、前年度より2億7139万円減少しました。これは、精算による一時的な減少で、2022年度には団塊の世代が後期高齢者になり始め、2040年頃には高齢者数がピークとなるため、納付金のさらなる増加が懸念されています。

## 1人当たりでみた決算額

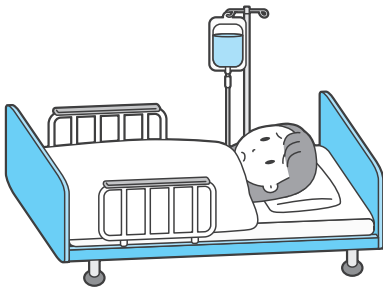
支出合計 487,375円

収入合計 550,045円

事務費 17,092円

保険給付費 254,617円

法定給付費 253,310円  
付加給付費 1,307円



納付金 189,794円

前期高齢者納付金 71,290円  
後期高齢者支援金 117,302円  
病床転換支援金 1円  
退職者給付拠出金 1,201円

保健事業費 16,283円

財政調整事業拠出金 7,529円  
連合会費 431円  
積立金 1,516円  
還付金他 113円

保険料 537,256円



国庫負担金収入 197円  
調整保険料 7,557円  
国庫補助金収入 554円  
財政調整事業交付金 3,522円  
雑収入 959円

### 介護勘定 平成30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	377,134
雑収入・他	4,868
合計	382,002

#### ▽支出

科目	決算額 (千円)
介護納付金	375,959
合計	375,959

#### ▽決算残金処分内訳

種別	金額 (千円)
準備金	6,043
合計	6,043

### 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3億7713万円、介護納付金が3億7596万円となり、決算残金604万円は全額準備金として積み立てました。

保健事業費は予算に比べ2820万円少なく、前年度比967万円の増加となりました。  
合計収支では、決算残金4億1337万円となり、経常収支は3億8679万円の黒字決算となりました。  
今後も、データヘルス計画にもとづき、みなさんの疾病予防・健康増進に役立つ効果的な保健事業の推進に努めてまいります。みなさんにおかれましても、健診受診や特定保健指導の参加など疾病予防につとめてくださいますようお願いいたします。

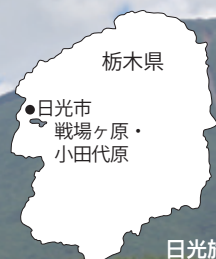




# 雄大な湿原と多彩な動植物に心奪われる

## せん じょう が はら お だ しろ が はら 戦場ヶ原・小田代原

戦場ヶ原・小田代原は、標高約 1,400m に位置し、ラムサール条約に登録されている日本有数の湿原。夏でも比較的涼しく、豊かな自然の中で快適に過ごすことができる。



日光旅ナビ

<http://www.nikko-kankou.org/>

- 日光駅より東武バス湯元温泉行き乗車約 60 分、「赤沼」バス停下車徒歩 3 分
- 日光宇都宮道路「清滝 IC」から約 40 分



### 1 本のシラカバ

小田代原のシンボリック的存在。そのたたずまいから“貴婦人”といわれている。



コースの途中にあるベンチで休憩。目の前には湿原が広がり、開放感抜群。



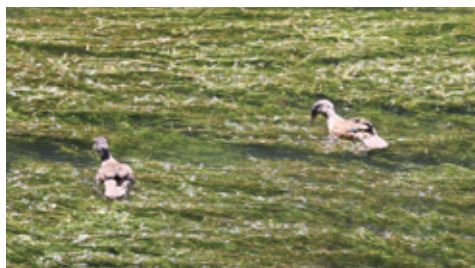
じっくり自然を観察しながら木道をハイキングできる。



### 赤沼自然情報センター

奥日光の自然情報や交通情報をゲットしてから出発しよう。

- 9:00 ~ 低公害バス最終便到着時間まで
- 6 ~ 10 月は無休、4・5・11 月は毎週月曜日（祝日の場合翌日以降）、冬期休業
- 0288-55-0880（日光自然博物館）



奥日光は野鳥の宝庫。たくさんの野鳥に出会えるので双眼鏡を持っていくのもおすすめ。



### いずみやどいけ 泉門池

戦場ヶ原の西側に位置する湧き水の池。そばには休憩にぴったりなベンチとイスもある。

戦場ヶ原の入り口である「赤沼」バス停から始まり、奥日光を代表するスポットをめぐるコースへ、いざ出発。まずは、赤沼自然情報センターで奥日光の自然情報や交通情報を入手。ハイキングの準備を整えたら、戦場ヶ原へと進んでいこう。途中の赤沼分岐では、竜頭ノ滝方面、小田代原方面、湯滝方面へと分かれるが、まず湯滝方面へ。湿原を守るために木道が設置されているため、ハイキング初心者でも歩きやすい。

戦場ヶ原の西側を流れる湯川に沿うようにして続く自然研究路を歩くと、男体山をバックに雄大な湿原が広がる。泉門池では静寂の中でひと休みし、奥日光三名瀑の 1 つ、湯滝に向かうと、観瀑台から目の前で水が落下する迫力満点の景色を望める。

湯滝から折り返し小田代原方面へ進み、小田代原展望台へ。小田代原は、中央にたたずむ 1 本のシラカバが有名。時間帯や季節によつてさまざまな表情を見せるため、シャッターチャンスを狙う人も多い。小田代原から赤沼までは、林に囲まれた小田代歩道をのんびり歩いてほしいし、歩き疲れていたらバスに乗ることもできる。

コース外にも見どころが多いので、牧場や足湯、竜頭ノ滝や華厳ノ滝などにも足をのばせば、さらに奥日光を満喫できる。

### コバギボウシ

7月上旬～8月下旬



日当たりのよい湿地に多く生育。紫色で 5cm 程度の筒状鐘形花がやや下向きに複数咲くのが特徴。

### ホザキシモツケ

7月中旬～8月中旬



枝先に穂のような淡紅色の小さな花をたくさん咲かせる。戦場ヶ原には群生するが、全国的には希少な植物。

### ニッコウアザミ

7月中旬～9月上旬



2～3 個の花が枝先に集まって咲く。葉にはトゲがあるので要注意。

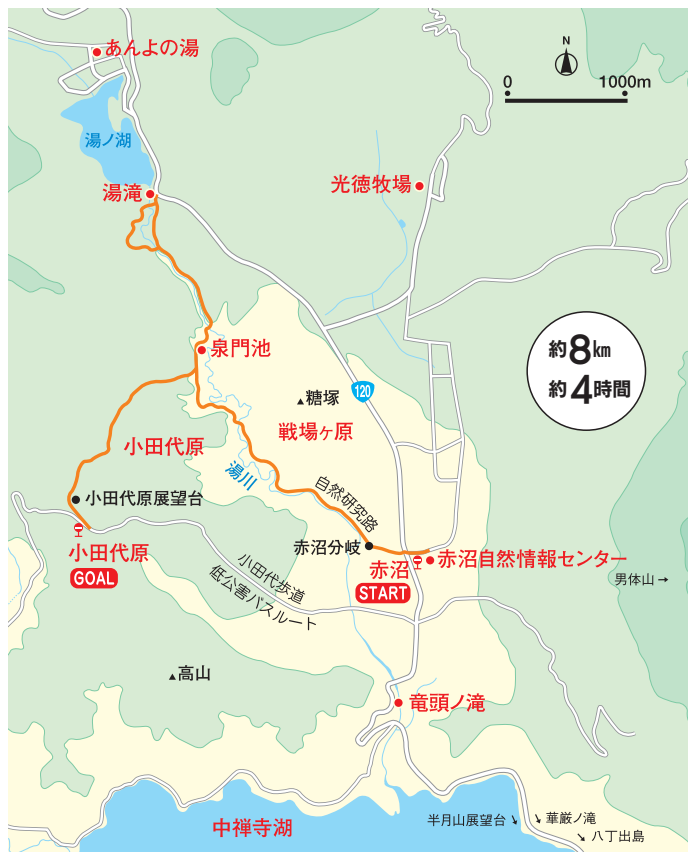
### アキノキリンソウ

8月上旬～9月下旬



まっすぐ伸びた茎の先端付近に、黄色い小さな花をたくさん咲かせる。





酢飯の間にゆばが  
はさまれているのが特徴

### 日光鱒寿司

ニジマスを塩と米酢でしめ、高根沢産のコシヒカリで作り上げた鱒寿司。東武日光駅の駅弁としても人気。

🕒 9:00 ~ 18:00

💰 1,300 円

📅 不定休

## 奥日光三名瀑



### 湯滝

高さ 70m、長さ 110m で、流れ落ちた水が湯川となり中禅寺湖へと流れていく。末広がりの形が特徴的な滝。



### 華厳ノ滝

97m の高さから水が落下する迫力満点の滝。夕立ちや台風などにより水量が増す夏はより豪快な音を立てて流れ、圧巻の景色を楽しめる。



### 竜頭ノ滝

階段状の岩場を勢いよく流れる渓流瀑。大きな岩で二分された様子が竜の頭と白い髪に似ていることから名前がついたとされる。

## ひと足のばす



### 光徳牧場

大自然に囲まれた牧場で、のびのびと暮らす牛を間近で見ることができる。濃厚なアイスクリームが名物。

🕒 8:30 ~ 17:00 (冬期 8:30 ~ 16:00)

📅 不定休

☎ 0288-55-0256

### 中禅寺湖

標高約 1,269m の高地にある湖で、夏は涼しく避暑に最適。半月山展望台へ登れば、中禅寺湖の奥に男体山、手前に八丁出島と贅沢な景色が目の前に。



### あんよの湯

奥日光湯元温泉の源泉をひいた足湯。ハイキングや登山帰りの足の疲れを癒すのに気軽に立ち寄れる。

🕒 9:00 ~ 20:00

📅 冬期休業

☎ 0288-53-3795

## 奥日光 花図鑑

奥日光では多彩な植物に出会えます。事前にチェックしておき、普段あまり見られない草花を探してみましょう。

※開花時期は目安です。

### ハクサンフウロ

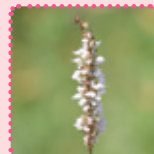
🕒 6月中旬～8月下旬



淡いピンク色～紅紫色の花を咲かせる。日の当たる草原や湿原に多く生え、別名アカヌマフウロともよばれる。

### イブキトラノオ

🕒 6月下旬～8月中旬



白、または淡いピンク色の小さい花をたくさん咲かせる。伊吹山で発見され、虎の尾に似ていることが名前の由来。

身につけよう！

# 熱中症の知識と適切な暑さ対策

熱中症による救急搬送患者が去年は9万5千人を超えました。炎天下での活動はもちろん、普段の生活の過ごし方など、熱中症の知識と適切な暑さ対策を身につけましょう！

## なんで熱中症になるの？

人間の体は、熱をつくり出す一方で、汗をかいたり皮膚から熱を放散して体温の上昇を抑えています。ところが炎天下などで、体温調節機能がうまく働かなくなって体に熱がこもってしまったり、大量の汗をかいて体の中の水分や塩分のバランスが崩れたりすると、熱中症を起こすのです。

## どれだけ知ってる？ 熱中症

知識①

### 熱中症を起こしやすい人ってどんな人？

- 高齢者 加齢による体温調節機能の低下。暑さやのどの渇きなどを感じにくい。
- 子ども 体温調節機能が未発達。水分補給や衣服を脱ぐなど、暑さ対策が自分でできない。
- その他 下痢や二日酔いで脱水症状の人、体調不良の人、運動不足の人（発汗機能が低下している）、肥満の人（皮下脂肪が体の熱を逃がす効率を下げる）なども注意が必要です。



知識②

### 熱中症を起こすのはどんなとき？

最高気温が25℃を超えると熱中症患者が発生し、30℃を超えると熱中症による死亡者が増えはじめます。気温が低くても湿度が高いときや日差しが強いとき、風が弱いときにも要注意。汗が蒸発しにくいので体温は下がらず、熱中症を起こしやすいのです。環境省の熱中症予防情報サイトや熱中症指数計などで「WBGT 値（暑さ指数）※」を確認し、予防のための対策をとりましょう。

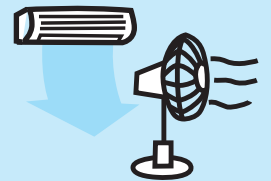
※ WBGT 値（暑さ指数）…熱中症予防に使用する国際的な指標です。単位は気温と同じ摂氏度（℃）ですが、気温とは異なります。



知識③

### どんな場所が危ない？

- 屋 外 炎天下では直射日光や、コンクリートの照り返しなどの影響を受けるので、日陰がない道を歩行しているときも要注意です。日傘・帽子を使用し、こまめに水分補給を。
- 屋 内 高齢者などは条件によっては自宅でも熱中症になります。室温が28℃を超えないようにエアコンや扇風機を上手に使い、水分補給を忘れずに。
- 車 内 閉め切った車内で冷房を切ると車内温度は一気に上昇します。短い時間でも熱中症の危険が高くなります。



## 熱中症の対処法

のどの渇きを感じたときには、体の水分が2%失われているといわれています。のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分補給ができるよう、近くに飲み物を用意しましょう。自分で水が飲めない、症状が改善しないなど、重症のときは迷わずに救急車を呼んでください。

熱中症はときに命にかかわることがあります。自分の体力や若さを過信しないで、症状に応じた対処をすぐに行いましょう。

### 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** 涼しい場所へ移動して安静にし、水分補給を。

### 中等度

- 主な症状** 頭痛・吐き気・体がだるい・体に力が入らない・集中力や判断力の低下  
**対処法** 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。改善しないときは医療機関へ。

### 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** 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体を冷やす。



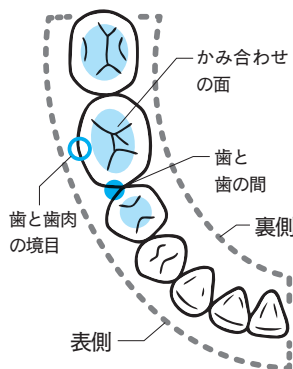
# 歯ブラシとフロスを使うときのポイント

**Q.** 毎日歯みがきをしているのに、むし歯になってしまうのはなぜ？

**A.** きちんとみがいているつもりでも、みがき残しがあるのかもしれません。次のポイントに気をつけてみてください。

## ポイント

- 歯をみがくとき、歯の「表側」「裏側」「かみ合わせの面」に分けて順番にみがくと、みがき残しをしにくくなります。
  - 歯と歯の間、歯と歯肉の境目、かみ合わせの面をキレイにする意識で、1カ所につき20回以上歯ブラシを動かします。
- \* 歯ブラシでは取りきれない歯間の歯垢（プラーク）にはフロスの使用が効果的です。



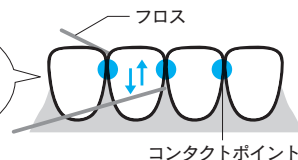
**Q.** デンタルフロスって効果ある？ どうやって使うの？

**A.** 歯ブラシだけだと歯間の歯垢（プラーク）は60%程度しか取り除けませんが、フロスを併用すると90%近くを取り除くことができます。

## 使い方

- 糸巻きタイプの場合、40cmくらい糸を出し、両手の中指に巻きつけて歯と歯の間へ入れます。
- 歯肉の少し中まで入れたら2～3回上下にこすりとり、糸をずらして別の歯間部も同様に行います。つめものなどが引っかかって糸がとれないときは無理に引っ張らず、一方の指から糸を外して外側に引き抜きます。

コンタクトポイントを通すときは勢いがついて歯肉を傷つけないよう注意！



## Health Information

たばこを吸わない人生、吸う人生

# 受動喫煙による健康リスク

健康増進法の改正により受動喫煙対策が進められるなど、国を挙げて「望まない受動喫煙」をなくす動きが強まっています。それほど、受動喫煙が与える健康被害は大きいのです。

肺がん  
(肺腺がん)  
**2倍**

受動喫煙によって  
リスクが高まる病気

乳がん  
(閉経前)  
**2.6倍**

脳卒中  
1.3倍

乳幼児  
突然死症候群  
(SIDS)  
**4.7倍**

受動喫煙が原因で  
死亡する人の数

年間 約15,000人

脳卒中  
8,010人

肺がん  
2,480人

乳幼児  
突然死症候群  
(SIDS)  
70人

虚血性心疾患  
**4,460人**

出典：厚生労働省 HP「なくそう！望まない受動喫煙。」  
国立がん研究センター「日本人のためのがん予防法（2015）」

出典：厚生労働科学研究費補助金循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業  
「たばこ対策の健康影響および経済影響の包括的評価に関する研究」2015年度報告書

2019年7月から、改正健康増進法の一部施行によって、学校・病院・児童福祉施設・行政機関等で敷地内禁煙\*（屋内完全禁煙）となり、喫煙場所以外での喫煙は罰則付きで禁止となりました。

2020年4月の全面施行では職場や飲食店においても規制されるなど、今後はますますたばこが吸いづらい環境へと変化していきます。これをきっかけに禁煙し、たばこを吸わない人生を始めてみませんか？

\*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所を設置可。



# 傷みを防ぐ工夫で安心 午後の活力弁当

暑い時期のお弁当は傷みが早くて心配です。そこで安心して食べられるひと工夫を。  
食欲をそるお弁当で暑さに負けない元気を維持しましょう！



1人分

393kcal  
塩分 0.9g

鶏肉の照り焼き丼のみのエネルギー・塩分。  
えのきとグレープフルーツは含みません。

●撮影 愛甲武司 ●スタイリング 宮沢史絵

## 鶏肉の照り焼き丼

### 材料 (2人分)

米…………… 1/2 合  
酢…………… 小さじ 1/2  
植物油…………… 小さじ 1  
ししとう…………… 10 本 (穴をあける)  
かぼちゃ (わたをとったもの) …… 40g  
(くし形切りにしてラップで包みレンジで 30 秒加熱する)  
鶏もも肉…………… 200g  
(3 ~ 4cm 四方のそぎ切り)  
A [しょうゆ・酒・みりん …… 各大さじ 1/2  
酢…………… 小さじ 1

### 作り方

- ①米を炊飯器に入れ、通常の水加減に酢を加えて炊く。
- ②植物油の半量を熱し、ししとうとかぼちゃを焼いて、塩 (分量外) をふって取り出す。
- ③鶏もも肉に A をなじませ、10 分くらいおき、汁気をきって (汁はとっておく) 残りの植物油を熱したフライパンで両面を焼く。蓋をして弱火で蒸し焼きにし、中まで火を通す。とっておいた汁を加えて、煮詰めながらからませる。
- ④①のごはんにししとう、かぼちゃ、鶏もも肉をのせる。

### (アレンジ活用術！)

鶏肉の照り焼きを、炒めた玉ねぎ (またはねぎ) とだして煮て、溶き卵でとじ、ごはんのせて、ミツバや刻みのりを添えれば親子丼に。

### (Check) 酢

酢には防腐効果があるので、ごはんを炊くときに加えたり、肉や魚の下味に加えることで、傷みにくくなります。



料理制作  
牧野直子  
(管理栄養士)



# えのきの梅和え



1人分  
14kcal  
塩分 0.7g

## 材料 (2人分)

えのき…………… 小 1 束 (ざく切り)  
酒…………… 小さじ 1  
梅干し…………… 中 1 個 (果肉をたたく)  
しょうゆ…………… 少々  
かつお節…………… 小 1/2 パック

## 作り方

- ①耐熱皿にえのきを入れて酒をふり、ラップをしてレンジで 1 分加熱する。
- ②梅肉、しょうゆ、かつお節で和える。

## (Check) 梅干し

酸味のクエン酸は、ごはんなどの糖質をスムーズにエネルギーに換えるので、疲労回復を促してくれます。



# グレープフルーツのはちみつマリネ

冷凍すれば  
保冷剤代わりに！

## 材料 (作りやすい分量・8人分)

グレープフルーツ (ホワイト・ルビー) ……各 1 個  
はちみつ……………大さじ 1

## 作り方

- ①グレープフルーツは薄皮をむいて、はちみつでマリネする。

## (Check) グレープフルーツ

ビタミンCが豊富。ルビーグレープフルーツにはトマトでおなじみのリコピンという色素が含まれ、抗酸化作用が期待できます。



1人分  
32kcal  
塩分 0.0g

## しっかり加熱し、菌を増やさない対策を

食中毒の原因はさまざまな菌。予防するには菌をつけない、増やさない、殺すの3原則。そのためには、手洗いはもちろん、調理器具を清潔に保つことも大事です。菌をつけないためには、魚や肉などの生ものと野菜などを扱うまな板を分けます。増やさないためには、室温に置きっぱなしにしない、水気をよくふくなどが大事です。菌は、水分があり温度が上がると増えるので、なるべく汁気をとばし、冷ましてから詰めます。そして、菌を殺すには完全に火を通すこと。冷まして詰めたお弁当の菌を増やさないように、保冷剤を添えることもお忘れなく。



## 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1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。当日は雨も降らず、暑くもなく、絶好の潮干狩り日和となりました。今年のアサリは大当たりで、みなさん大粒のアサリをたくさん掘り当てていました。昨年から実施のお菓子つかみ取りも好評でした。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(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。



# ホテル マホロバ・マインズ三浦『海の家』 廃業のお知らせ

毎年夏季に、神奈川県三浦海岸にある「ホテルマホロバ・マインズ三浦」が経営している『海の家』（無料で利用券を発行）をご利用いただいておりますが、諸事情により今季から営業することができず廃業となりました。つきましては、既存の海の家（三浦海岸にある5施設）とホテルが割引料金にて利用できる提携をいたしましたので、今後は「三浦海岸 海の家 割引券」にて、海の家をご利用ください。何卒ご理解のほどよろしくお願いいたします。

下記の海の家(5施設)から選んでご利用できます。

## ①『丸長荘』

民宿が運営する昔ながらの海の家。

## ②『林屋』

食堂が運営する老舗の海の家。

## ③『SAGAMI 茶屋』

手ぶらでBBQが楽しめる海の家。

## ④『人見』

天井が高く、風通しのよい老舗の海の家。

## ⑤『夏小屋』

豊富なドリンクメニューが揃う人気の海の家。



- 「三浦海岸 海の家 割引券」はご利用を希望される方へ健保組合からお送りいたします。（総務課TEL03-3542-3461）
- 割引券はホテル マホロバ・マインズ三浦のフロントでも取り扱っております。

ご利用の海の家へ直接割引券を持参し、下記の割引料金にてご利用ください。

- 大人(中学生以上) 通常価格1,500円⇒**1,000円**(税込)
- 小人(5歳～12歳) 通常価格 800円⇒**600円**(税込)
- 4歳以下無料

※各店舗営業時間8:00～17:00 ※割引券の有効期間は2019年の各海の家営業期間内となります。

※荒天時など予告なく休業になる場合がございます。 ※割引券は1枚につき1グループ有効です。

※割引券にて受けられるサービスは〔更衣室利用〕〔シャワー利用〕〔休憩スペース利用〕〔荷物預かり〕となります。

## 事業状況

(令和元年6月末現在)

●事業所数		156社
●被保険者数	男	5,363人
	女	1,542人
	計	6,905人
●介護保険	男	3,366人
第2号被保険者	女	713人
	計	4,079人
●平均標準報酬月額	男	430,129円
	女	316,755円
	平均	404,811円
●被扶養者数		5,658人
●扶養率		0.82人
●平均年齢	男	45.77歳
	女	39.44歳
	平均	44.35歳



## 公 告

### ●事業所削除

会社名 隆盛通商 株式会社  
適用日 平成31年3月26日

### ●事業所名称変更

新名称 株式会社 ユニエックスNCT  
旧名称 株式会社 ユニエックス  
適用日 平成31年4月1日



ネットの高さは  
インドアと同じ  
(男子 2.43m / 女子 2.24m)

トップ選手の  
スパイクは、  
砂の上を感じさせない  
打点の高さ!

# ビーチバレーボール

あ・うんの  
呼吸が大切...

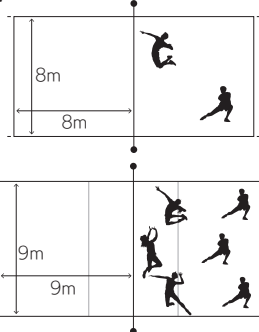
全力プレーが  
多いのは  
2人制ならでは!

1914年にハワイアン遊びからはじまったビーチバレーボールは、1930年に現在の2人制となり、1996年にオリンピックの正式種目となりました。インドアのバレーボールよりも少し狭いですが、コートの中はたったの2人。足元は砂で、太陽や風の影響もあるなど、かなりハードなスポーツです。

コートの広さを比較すると...

**ビーチバレーボール**  
片面8m × 8mに2人

**インドア (6人制)**  
片面9m × 9mに6人



ボールの  
大きさはイン  
ドアとほぼ同じで  
すが、内気圧が低く  
設定されているため  
スピードが出にくい  
のが特徴です。

そのため、ラリー  
が続きやすい!

## 基本ルール

- 1セット21点の2セット先取 (3セット目は15点先取)、デュースの場合は2点差がつくまで続ける
- ラリーポイント制
- 3タッチ以内に相手コートに返せないと失点 (ブロックのワンタッチをそのチームのプレーの1回に数えるため、残り2回のタッチで相手コートに返さなくてはならない)
- 太陽や風の向きにプレーが左右されるため、1・2セット目は両チームの点数の合計が7の倍数になったとき、3セット目は5の倍数になったときにコートチェンジ

## プレー時、インドアと違うところ

- ▶ ダブルコンタクト (ドリブル) の判定が厳しいため、オーバーハンドスには高度な技術が必要。美しいセットアップは見所の1つ!
- ▶ フェイント (指の腹を使ったティップ・プレー) は禁止  
※ 指の背中側を使ったプレー (ポーキーと呼ばれる) や指先 (コブラショット) を使ってコントロールするプレーは可

協力：一般社団法人 日本ビーチバレーボール連盟