

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

冬

東京港運健康保険組合

No.150

ホームページ <http://www.kouun-kenpo.jp>



新年のご挨拶



理事長 山田 隆

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、健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、当健康保険組合の事業運営につきましては、日頃より格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

みなさまご承知のとおり、全国の健康保険組合の財政は、高齢者医療制度への過重な納付金負担のために厳しい状況が続いています。

健康保険組合連合会が発表した平成29年度健保組合決算見込によると、納付金総額は組合全体で3兆5265億円、前年度に比べて7.5%の増加となりました。高齢者医療費の伸びに伴い、現役世代が負担する年間保険料も上昇の一途をたどり、この10年間で被保険者1人当たり約10.6万円の負担増となっています。

このようななか、昨年6月に閣議決定された「経済財政運営と改革の基本方針2018（骨太方針）」では、社会保障費の伸びと国民負担の増加の抑制を基本に据えた方向性が示されました。しかし、肝心の高齢者医療費の負担構造改革については、後期高齢者の窓口負担の見直しが先送りされかねない内容になるなど、具体性・即効性に乏しいと言わざるをえません。今回の骨太方針は、2019年度から2021年度までを「基盤強化期間」とし、2020年度に社会保障の重点施策が取りまとめられる予定です。今後、どのような検討や取り組みが進められるのか、私たちもしっかりと注視していく必要があるでしょう。

こうした厳しい財政状況のなかであって、健康保険組合の重要な使命は、保険者機能を最大限に発揮し、みなさまとご家族の健康づくりを着実に推進していくことにあります。引き続き、事業主との連携を深めてデータヘルス計画に取り組み、特定健診・特定保健指導等の疾病予防を中心とした保健事業を積極的に展開し、みなさまの健康保持・増進と健康寿命の延伸を図ってまいります。みなさまにおかれましても、日々の健康づくりとともに、医療機関にかかる際の適正受診、ジェネリック医薬品の積極的な使用などを通じて、医療費の節約にご協力いただきたくお願い申し上げます。

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

平成三十一年 元旦

事務局長	大坪 信幸	他職員一同	監事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	常務理事	理事長
原 眞一	片山 饒	花澤 政男	見山 裕彦	福島 秀博	奥田 文夫	新井 富雄	八木下 准二	市原 純夫	斯波 伸宏	竹内 邦雄	山田 隆	竹内 邦雄	山田 隆
日本塩回送株式会社 東京支店	大興運輸倉庫株式会社	中央港荷役株式会社	第一港運株式会社	岡本物流株式会社	株式会社三栄商会	京極運輸商事株式会社	株式会社ダイトーコーポレーション	株式会社ユニエックス	東海運株式会社	東京港運健康保険組合	日本紙運輸倉庫株式会社	東京港運健康保険組合	日本紙運輸倉庫株式会社

(事業所番号順)



健康づくり元年に！ PepUp を始めましょう！



東京港運健康保険組合では、加入者の皆さまに個別で健康づくりのサポートを行うため、個人向け健康情報ポータルサイト「PepUp」の運用を平成30年8月から開始いたしました。

スマートフォンやパソコンからアクセスすることができるWEBサービスで、健保組合ならではの健診・医療データ等を使用した様々な健康コンテンツを提供しています。

PepUpの一部機能を紹介！

健診診断結果の表示

平成28年度からの健診結果が経年で確認できます！

健診結果に基づいた状況が一目でわかるようになっていて、健診値から個別のアドバイスを行います。

【最大10年分を表示】 ※一部の検査項目

- 40歳以上の方対象。
(健保から案内の健診をご受診されてる方)
- 30～39歳の方は医療機関からXMLデータ到着分のみ表示。



健康年齢の表示

あなたの「健康年齢」がわかります！

健康年齢とはご自身の健康状態をわかりやすく理解するための新しい指標で、その数値の推移、利用者全体における自分自身のポジションなどが表示されます。

PepUp医療費通知 **NEW**

平成31年1月10日配信スタート！

[医療費のお知らせ]を毎月配信します。

国税電子申告[e-TAX]用 医療費通知データ **NEW**

平成31年1月15日配信スタート！

国税電子申告システムの医療費控除申請を行う際、添付資料として利用できる医療費データ(XML形式)をダウンロードできます。

※初回配信 6月・7月・8月・9月分
今年度はデータ構築の関係上6月分からとなります。

【毎月10日配信】 土日祝日の場合翌営業日
(10月分は2月12日配信予定)

健康記事

あなたの健康状態に合わせた記事を配信！

運動、ヘルスケア、保健指導、成人病、生活習慣病、健康レシピ、ダイエットなど様々なジャンルの記事が配信されます。



PepUpジェネリック差額通知 **NEW**

平成30年12月26日配信スタート！

処方された医薬品名、ジェネリック医薬品との差額などを表示します。

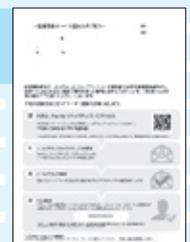
【3月・6月・9月・12月配信】 20日～26日の水曜日

こちらの個人IDで登録可能！

サービスは被保険者・被扶養配偶者対象

- 被保険者ID ⇒ 事業所に郵送
- 被扶養配偶者ID ⇒ 届出住所に郵送

※個人登録ID通知を紛失された方は、健保組合までご連絡ください。



できることから始めよう 花粉症対策

例年2～4月は、スギやヒノキの花粉シーズンとなります。2019年の飛散量は、例年を超える予測のため注意が必要です。花粉症の症状が出ると、鼻のムズムズや目のかゆみなどで頭がぼーっとしてしまうことも。日常生活に影響が出ないようにするために、花粉症対策を心がけましょう。

花粉シーズンになる前

□ 規則正しい生活で 抵抗力を高めておく

バランスのとれた食事、十分な睡眠、適度な運動など、規則正しい生活で体調を管理し、花粉に負けない体づくりを。

□ 初期療法などの治療を始める

症状が強く出る前から薬を服用する「初期療法」を行っておくと、症状が出る時期を遅らせたり、軽くしたりすることができます。飛散が始まる前の1月中旬ごろまでに耳鼻咽喉科で診察を受けるのがおすすめです。また、重症の人には2～5年かけて行う「アレルギー免疫療法（減感作療法）」という治療もあります。医師と相談のうえ、自分に合った治療や薬の服用をしましょう。

節約のポイント

ジェネリック医薬品を活用！

花粉症の薬もジェネリック医薬品を選べば、お薬代が半額以下になることもあります。

花粉シーズンになったら

まずは花粉情報をチェックする習慣を！



外出の予定があるときや、外で洗濯物を干したいときは、朝の天気予報や花粉情報サイトで飛散情報を確認。

環境省花粉観測システム（はなごさん）

URL : <http://kafun.taiki.go.jp>

日本気象協会「花粉情報」

URL : <https://tenki.jp/pollen/>

🏠 家にいるとき

- 花粉の飛散が多い日は窓や扉を閉めておく
- こまめに清掃する
- 洗濯物は室内に干す

🚶 外出するとき

□ 服装に気をつける

メガネやマスクを着用し、花粉が付きやすいウール素材のコートは避けるのが好ましいです。



□ 市販薬を利用する

症状が軽い場合には、まず市販薬を利用してみましょう。薬局で薬剤師に相談すれば、症状や体質に合った薬を案内してもらえます。



🏠 外出から帰宅するとき

- 家に入る前に衣服や髪を払う
- 手洗い・うがい、洗顔を行う

外出時は、ポケットティッシュは多めに用意、マスクは予備があると安心



早めの行動で健康をキープ!

—自分の健康に責任を持って早めに対処する、「セルフメディケーション」を心がけましょう

あなたは大丈夫? こんな行動が医療費のムダにつながります!



体調不良でも用事を優先

↓

無理は症状の長期化につながります。市販薬を利用して回復しない場合は早めに受診し、体を休めることを第一にしましょう。



健康情報への関心が低い

↓

感染症や天候など、健康に影響する情報を入手することは、病気を未然に防ぐことに役立ちます。早めに対策をとるためには、まず正しい情報が必要です。



健診結果を放置する

↓

健診結果は、あなた自身の健康情報が詰まったものです。再検査や精密検査の指摘があったら早めに受けるようにしましょう。

早めに行動すると、医療費だけでなく、体への負担も少なくなります

早めに行動すると、病気の発症や重症化を防ぐことになり、かかる可能性のあった医療費を節約できるだけでなく、体への負担もぐっと少なくすることができます。

未来の可能性の話になると、なかなか想像しにくいかもしれませんが、なくしてわかるのが“健康のありがたみ”です。後悔しないように、まず自分の健康を優先することを心がけましょう。



市販薬でも、処方薬と同じ成分の薬があります



病院にかかる時間がないとき、心強い味方になるのが市販薬（OTC 医薬品）です。これまで処方せんがないと手に入らなかった医療用医薬品の一部が、同一の有効成分を含んだ OTC 医薬品として薬局等で市販されています（スイッチ OTC 医薬品）。セルフメディケーションの選択肢の1つとして、覚えておいてください。

※購入の際は、薬剤師や登録販売者にご相談ください。

ご存じですか?

「セルフメディケーション税制」

スイッチ OTC 医薬品の年間購入額が 12,000 円を超えた場合、税務署に申告することで超過分の所得控除を受けられる制度です（2021 年までの特例）。医療費の自己負担が 10 万円を超えた場合に対象になる医療費控除と併用することはできませんが、控除を受けやすい制度のため、レシートは捨てずに保管しておきましょう。

自分自身の健康に責任を持ち、軽微な体の不調は自分で対処することを「セルフメディケーション」といいます。薬の服用だけでなく、ふだんからの栄養や健康づくりも必要です。体調不良やこれからの体調をこりそうなりスグに早く気づき、改善に向けた行動につなげるようにしましょう。

**お早めに
受診してください!**

とくに被扶養者（ご家族）で健診を受けていない方が多くなっています。40歳以上の被扶養者の方は、年1回必ず当健保組合の健診をお受けください。

年度末が近づくと健診機関の予約がとりにくくなります。できるだけ早く受診され、今年度の健診を受けそびれることがないようにしてください。

まだ健診を
受けていない

「要治療」
の項目があった

「要再検査」「要精密検査」
の項目があった

「要経過観察」
の項目があった

「異常なし」「軽度異常」
だった

※健診機関によって区分が異なる場合があります。

「特定保健指導」
の対象になった

今年度の健診を
すでに受けた

先送りも放置も禁物!
「特定健診」「特定保健指導」

みなさん、今年度の健診は受診されましたか？
ご家族のみなさんはいかがですか？
年1回必ず健診を受け、「要再検査」などの項目があつたら放置せずに医療機関を受診してください。
「特定保健指導」のお知らせが来た方も、先送りせずにご参加ください。



特定健診・特定保健指導の実施率が低いと 健保組合にペナルティ！

特定健診・特定保健指導は、糖尿病等を予防し、医療費の伸びを抑えるための国全体の取り組みです。40歳以上の加入者に実施することは、健保組合の「法定義務」です。

2018年度から、特定健診・特定保健指導の実施率が低い健保組合には後期高齢者支援金の加算（ペナルティ）が課される一方、実施率が高く予防・健康づくりに取り組んでいる健保組合には支援金が減算されるしくみが始まっています。

ペナルティって？



美保さん



健さん

健康保険料が高くなるかも
しれないんだって

●後期高齢者支援金が
最大10%加算される！

ご家族の分の
実施率も
含まれます！



後期高齢者支援金は健保組合全体で約1兆9,000億円（平成30年度予算）と高額です。もし、当健保組合でも支援金が加算されると健保財政は苦しくなり、健康保険料率を引き上げることにつながりかねません。

特定健診・特定保健指導の対象者は、ご自身の健康のためにも、お財布のためにも、ぜひ参加されるようお願いいたします。



異常が認められますので、すぐに医療機関を受診してください。治療中の方は、主治医の指示にしたがって治療を継続してください。



放置しないで医療機関を受診してください。必ずしも病気ではなく、一時的な異常かもしれませんので、再度検査を受けましょう。放置してしまうと、せっかく見つかった異常が進行してしまうかもしれません。早期発見・早期治療のチャンスを逃さないでください。



健診結果表に書かれている月数が経過したら、再検査を受けてください。生活習慣を改善することで、検査結果が改善することもあります。

私はこれ。
コレステロール値が
上がっているから
ウォーキング
しています！



そのままよい生活習慣を継続してください。ただ、今回の健診の範囲では異常がない、あるいは軽度である、という意味で、すべてが問題なしというわけではありませので過信は禁物です。昨年度より数値が悪化している項目があれば生活習慣を見直し、自覚症状があれば早めに医師に相談しましょう。

僕はこれ。
目標達成めざして
がんばっています！



メタボリックシンドロームの予備群・該当者です。3～6カ月にわたって保健師等のサポートを受け、生活習慣を改善するチャンスです。糖尿病や心筋梗塞、脳卒中等の命にかかわる病気を予防するために、ぜひ特定保健指導を受けてください。現在取り組んでいる方は、ぜひ継続してください。

熊野古道・那智山石段ウォーク

熊野は世界遺産「紀伊山地の霊場と参詣道」に登録された山岳霊場の一つで、古来より多くの人の信仰を集める。「熊野本宮大社」「熊野速玉大社」「熊野那智大社」を含む熊野三山を参拝する「熊野詣」のため、人々が歩いた参詣道が「熊野古道」だ。そのなかの一部、那智駅から那智大社・那智の滝に向かうコースを紹介しよう。

大門坂から熊野那智大社に向かう石段



那智駅から歩いてすぐのところに補陀洛山寺がある。昔南海の彼方にあるとされた浄土をめざして船出する「補陀洛渡海」の出発地だったという。ここから県道や旧道を20〜30分ほど歩き、「曼荼羅のみち」の石碑から細い道に入る。林の中をゆるやかに登っていくと北条政子の「尼將軍供養塔」が右手にある。その先の墓地の脇を抜けて車道をしぼらく歩くと王子神社（市野々王子跡）に着く。ここからさらに歩き、川を渡ると大門坂の入口だ。バスや車でここまで来て、大門坂から歩いて登る観光客も多い。鳥居をくぐり振ヶ瀬橋を渡ると石畳の道となる。どつしりとした夫婦杉の間を通り抜け、山中の石段を上がって行く。多富気王子跡を過ぎ、登っていくと駐車場に出る。

ここから表参道を上がれば熊野那智大社に到着。すぐ隣に那智山青岸渡寺がある。参拝したら、ご神体の那智の滝へ。133mの落差は日本一で、水しぶきをあげて下へ下へと流れ落ちる水の勢いに、疲れも吹き飛ばすように感じる。



ふだらくとかいせん
補陀洛渡海船
補陀洛山寺の境内に展示されている。



ふだらくさんじ
補陀洛山寺

8:30 ~ 16:00
0735-52-2523



那智勝浦町観光協会
0735-52-5311
<http://www.nachikan.jp/>

王子神社 (市野々王子跡)

この郷倉という年貢米の保管庫があった。



那智の滝 (那智大滝、一の滝)

日本の三大名瀑の1つといわれている。上流に二の滝、三の滝がある。



那智山青岸渡寺

西国三十三カ所第一番札所。現在の本堂は豊田秀吉の再建による。

🕒 5:00 ~ 16:30
☎ 0735-55-0001

FOODS

めはり寿司



塩漬けた高菜でご飯を包んだ素朴なおにぎり

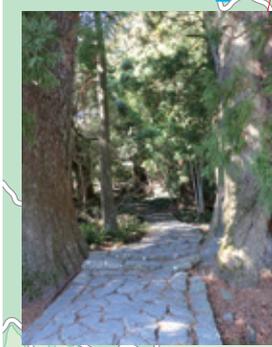
マグロ料理



那智勝浦はマグロの水揚げ量が多く、新鮮なマグロ料理が食べられる店がたくさんある。



約7km 約2時間



大門坂の夫婦杉と石畳



尼將軍供養塔



熊野那智大社 (本殿)

夫須美神を主神として祀り、創建1700年を超える荘厳な神社。

🕒 7:00 ~ 16:30
<宝物殿>
🕒 8:00 ~ 16:00
¥ 大人 300円
小・中学生 200円
☎ 0735-55-0321



烏石

初代天皇、神日本磐余彦命(神武天皇)を、奈良の橿原まで道案内をした八咫烏が、ここで烏石に姿を変えて休んでいると伝えられる石。

那智山青岸渡寺 三重の塔

美しい三重の塔の中には有料で入ることができる。三重の塔から眺める那智の滝もよい。

🕒 9:00 ~ 16:00
¥ 300円



ひと足のばす



熊野速玉大社

熊野速玉大神を中心に根本熊野大権現として、全国数千社に及ぶ熊野神社の総社。世界平和を祈る樹齢千年の神木ナギと、甕りの信仰が篤い根本宮。

🕒 0735-22-2533
<熊野神宝館(国宝館)>
🕒 9:00 ~ 16:00
¥ 大人 500円 (高校生まで無料)



熊野本宮大社

主神の家津美御子大神を主神として祀る。熊野三山の中心であり、全国に4,500社以上ある熊野神社の総本宮。

🕒 6:00 ~ 19:00
☎ 0735-42-0009
<宝物殿>
🕒 9:00 ~ 16:00
¥ 大人 300円 小人 100円

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

こんな失敗していませんか？

●なんとなくウォーキングを始めて すぐやめてしまうことを繰り返すAさん

40代
男性

—なんとなく健康づくりの必要性を感じているAさん。ふと思いついたようにウォーキングを始めることが多いのですが、毎回2～3日しか続きません。「今回こそは」と、カレンダーにウォーキングをした日をチェックしてみることがにりましたが、丸がついたのは最初の3日だけ…。



目標と環境を設定し、モチベーションを維持！

強いモチベーションになる目標と環境を設定しよう！

「自分はこうなりたい」という、自発的で明確な目標を持つことが、強いモチベーションになります。そして、そのために必要な環境を整え、モチベーションが低下しないような工夫をすることが重要です。

最初のうちは、大会に参加したり、ライバルと競ったり、周囲の目を気にしたりなど、「やらざるを得ない」環境に身を置くことがおすすめです。



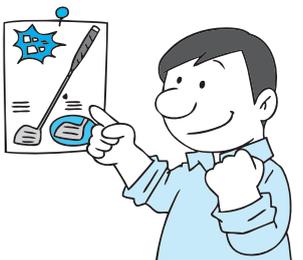
数カ月先の大会に参加する
※いきなりの参加は避けてください。



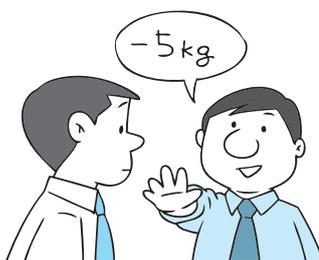
ライバルと競う環境に身を置く



思い切った初期投資をする



目標達成のご褒美を設定する



周囲に目標を宣言する



周囲に具体的な行動や
計画を宣言する

「楽しいから運動する」ようになるのがベスト

ある程度継続できたら、「やらなきゃいけないから運動する」というモチベーションを卒業しましょう。やがて「運動＝楽しいこと」と認識してしまい、自分を追い込んでしまうことにつながるからです。

理想的なモチベーションは、「楽しいか

ら運動する」ようになることです。「運動＝楽しいこと」になれば、意識せず続けていくことができます。

運動は、ストレス解消にもつながる健康習慣です。心身の健康のためにも、運動は楽しく続けていきましょう。

「なんとなく」運動を始めたものの、「1週間も続かない」とありませんか？ 運動習慣の継続には、モチベーション（動機づけ）の維持が必要です。自発的で明確な目標を設定し、そのための環境を整えることが、強いモチベーションになります。

たばこクイズ



喫煙と老化について、次の人たちの発言は
○(正しい)でしょうか、×(正しくない)でしょうか？



1 たばこを吸っている人は吸わない人に比べて、耳が遠くなりやすいらしいよ。



2 たばこを吸っている人は目の老化も進みやすく、加齢黄斑変性になりやすいですって。



3 たばこを吸っていると血管性認知症になりやすいらしいよ。でもアルツハイマー病は、たばこ関係ないでしょ。



答え

1 ○

国立国際医療研究センターの調査では、喫煙している人は喫煙していない人に比べて、高音域の聴力低下リスクが60%も高くなっていました。

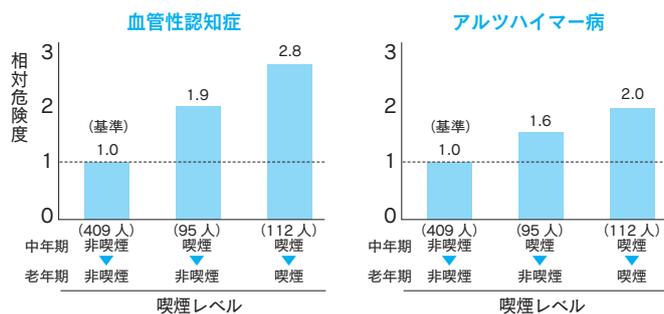
2 ○

視界がゆがんだり、見たいところが暗くなる加齢黄斑変性は、失明につながる危険な病気。加齢と喫煙が主なリスク要因です。

3 ×

たばこを吸っている人は、血管性認知症だけでなくアルツハイマー病のリスクも高くなります。

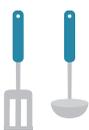
●喫煙レベルの推移と認知症発生の相対危険度 (1973~2005年)
持続喫煙は認知症の危険因子であり、禁煙するとそのリスクが下がる可能性がある



調整因子：年齢、性、学歴、高血圧、降圧薬服用、心電図異常、糖代謝異常、BMI、血清総コレステロール、脳卒中既往歴、飲酒
「久山町研究からみた認知症の予防」より一部改変

Health Information

話題の健康情報



Smart Meal をご存じですか？

スマートミール

2018年度から「健康な食事(スマートミール)・食環境」認証制度が始まりました。これは、外食、中食、事業所給食において、栄養バランスのよい食事を選択しやすい食環境の普及を目的とした活動で、複数の生活習慣病関連学会や健康経営研究会などが共同事業体(コンソーシ

アム)として認証にあたっています。

2018年8月に1回目の審査結果が発表され、外食、中食、給食など68件が認証されました。第2回は、2019年3月までに認証される予定です。

スマートミールの基準は？

料理・食品の構成基準 (一部)

厚生労働省の「生活習慣病予防その他の健康増進を目的として提供する食事の目安」(平成27年9月)や日本人の食事摂取基準(2015年版)等を基本とし、次のような基準をコンソーシアムで設定しました。

- エネルギー量
 - ・「ちゃんと」▶1食当たり 450~650 kcal 未満
 - ・「しっかり」▶1食当たり 650~850 kcal
- 野菜等(海藻、きのこ、いもを含む)重量
 - ・「ちゃんと」「しっかり」▶ともに 140g 以上

- たんぱく質、脂質、炭水化物のエネルギー比率(PFCバランス)が、食事摂取基準2015年版の範囲に入る。
 - ▶たんぱく質13~20%、脂質20~30%、炭水化物50~65%
- 食塩相当量
 - ・「ちゃんと」▶3.0g 未満
 - ・「しっかり」▶3.5g 未満



本制度の認証を受けた外食店舗やコンビニ、社員食堂などで、スマートミールを見かける機会が増えてくるかもしれません。食事選びの際に活用し、あなたの健康づくりに役立てましょう！

根菜の酢鶏

材料 (2人分)

鶏もも肉	小1枚 (200g)
(下味)	酒……………大さじ1
	塩・こしょう……………少々
大根	100g
れんこん	1/2節 (75g)
生しいたけ	2枚 (40g)
赤パプリカ	1/4個 (40g)
大根の葉	40g
(A)	砂糖……………小さじ1
	塩……………小さじ1/4
	ケチャップ……………大さじ1
	酢……………大さじ1
	ブラックペッパー……………少々
片栗粉	大さじ1/2
ごま油	大さじ1/2

作り方

- ①鶏もも肉は一口大に切り、ポリ袋に入れて下味をもみ込む。
- ②大根とれんこんは皮をむき、8mm厚さのいちょう切りにする。生しいたけは軸を取り、4等分に切る。赤パプリカは乱切りにする。大根の葉はさつとゆでて水気を絞り、小口切りにする。
- ③カップに(A)の材料を入れ、混ぜ合わせておく。
- ④①のポリ袋に片栗粉を加えたら、袋に空気を入れ、口を閉じてシャカシャカと振り、まんべんなく片栗粉をまぶす。
- ⑤フライパンにごま油を入れて中火にかけ、④の鶏肉、大根を入れる。大根に焼き色がついたら裏返す。
- ⑥鶏肉に火が通ったら、れんこん、生しいたけ、赤パプリカ、大根の葉の順に加え、混ぜ合わせておいた(A)を加えて味を調える。全体にとろみがつくまで炒めたら、器に盛り付ける。

塩分控えめでもおいしいレシピ



1人分
324kcal
塩分 1.5g

注目食材 大根

根にも葉にもカリウムが豊富に含まれます。根には消化酵素のジアスターゼやオキシダーゼが含まれるので、胃もたれや消化不良があるときにおすすめ。葉にはβ-カロテン、ビタミンB₁、B₂、Cなども含まれます。



時短ポイント



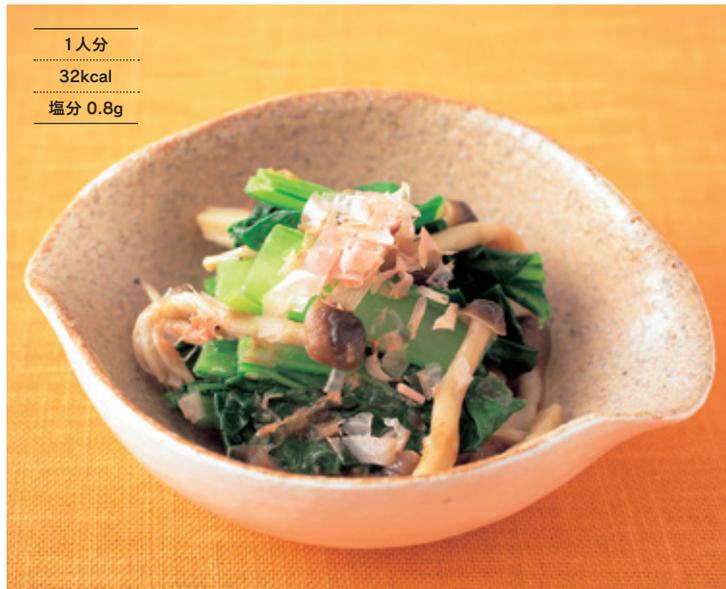
鶏肉は早く火が通りやすくなるよう、一口大に切ります。ポリ袋に入れて片栗粉をつけると、少ない量の片栗粉で、短時間でまんべんなくつけられ、ボウルを洗う手間も省けます。

●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)

小松菜としめじの辛子和え



1人分
32kcal
塩分 0.8g

材料 (2人分)

小松菜…………… 1/2 袋 (100g)
しめじ…………… 1/4 バック (25g)
かつお節…………… ひとつまみ (2g)

(A) 練りからし… 小さじ 1/2
みりん…………… 大さじ 1/2
しょうゆ…………… 大さじ 1/2
だし汁…………… 大さじ 2

作り方

- ①小松菜をざく切りにする。しめじは石づきを切り、手でほぐす。
- ②ボウルに(A)を入れて混ぜ合わせる。
- ③熱湯に塩(分量外・適量)を入れて、小松菜としめじを30秒ほどゆで、湯切りをし、粗熱を取る。
- ④②のボウルに、よく水気を切った③と、かつお節を入れて和え、器に盛り付ける。

注目食材 かつお節



発酵食品で、イノシン酸という旨味成分を含みます。旨味は単独よりも他の旨味成分と合わせるほうが増します。昆布の旨味成分グルタミン酸やしめじの旨味成分グアニル酸が加わることで、塩分控えめでもおいしく味わえます。

💡 小松菜はあくが少ないので、しめじと一緒にゆでます。
だし汁は冷蔵保存または冷凍保存でストックしておくとう便利。

にんじんとしょうがのベジラテ

材料 (2人分)

にんじん…………… 100g
砂糖…………… 小さじ2
しょうが(すりおろし) …… 小さじ2

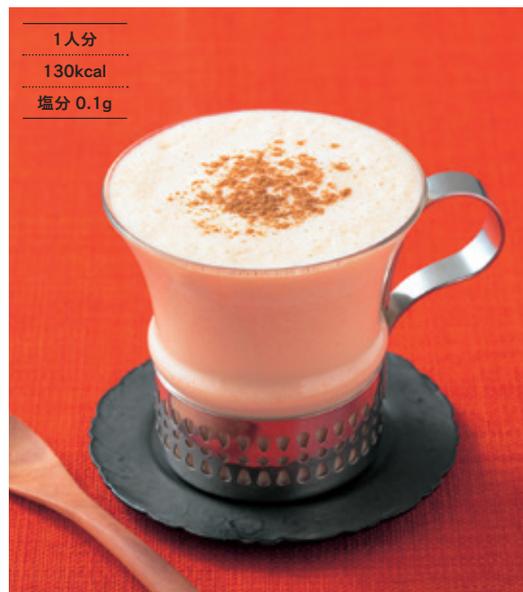
豆乳…………… 400cc
シナモン…………… 適量

作り方

- 〈下準備〉にんじんは皮をむき、一口大に切り、やわらかくなるまでゆで、ざるに上げて水気を切る。
- ①鍋ににんじんと砂糖、しょうが、豆乳を入れて火にかけ、沸騰直前まで温め、火を止める。
 - ②①の鍋の中でハンディミキサーをかけ、空気を入れながら全体を攪拌する。
 - ③容器に注ぎ、お好みでシナモンをかける。

注目食材 にんじん

カリウムやβ-カロテンを多く含みます。β-カロテンには、皮膚や粘膜を保護する働きのほか、免疫力を強化するなどの働きもあります。



1人分
130kcal
塩分 0.1g

Column

塩分を摂りすぎない調理法・食材選びのコツ

塩分を摂りすぎないためには、①味付けを工夫する、②カリウムを多く含む食材を摂ることがポイントです。

①の味付けについては、香辛料や香味野菜、酢・柑橘類などを使うことで、少ない塩分でもおいしく感じられます。また、野菜にじっくりと焼き色をつけてコクを出

したり、かつお節、昆布、きのこ類などの旨味強い食材を使うと、薄味でもより満足感が得られます。

②のカリウムについては、余分な塩分を体外に排出する作用があり、野菜、果物、海藻類、豆類、イモ類などに多く含まれます。食事ではいろいろな食材を摂りましょう。

市販のお惣菜等を利用するときは…

麺類を選ぶと、ついスープを飲んでしまいがちですが、塩分を摂りすぎないためにはスープを残しましょう。

海鮮丼や餃子、コロツケなどを購入すると、しょうゆやソースなどの小分けの調味料がついてきますが、料理の上から全体

にかけるのはNG。お惣菜等はしっかり味が付いている場合もあるので、まずはそのまま食べてみましょう。そのうえで、調味料を使う場合は、小皿にとって少しずつ付けながら食べると、物足りなさを感じることなく、塩分量も抑えることができます。

WEBウォー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！

40事業所 127名（11チーム）の方々にご参加いただきました。

平成30年10月1日から11月30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！
次回は春季に予定しています。Pe p Upに登録して、ぜひご参加ください！

- 個人達成賞43名
(1日平均9,000歩以上・700p付与)
- チーム達成賞9チーム47名
(1日平均7,000~9,000歩以上・1,300p付与)

ポイントは平成31年1月15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Pe p Up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。



個人戦・チーム戦ともに達成は29名（合計2,000p付与）となりました！

個人戦 TOP30・チーム戦 TOP10・事業所ランキング TOP20 をご紹介！

個人戦ランキング

	ニックネーム	総歩数 (61日間)	1日 平均歩数
1位	ヤス	1,357,874	22,260
2位	deadheads	1,328,974	21,786
3位	フーミン	1,291,053	21,165
4位	ぞう4号	1,196,069	19,608
5位	(No nickname)	1,180,063	19,345
6位	マツ	1,157,331	18,973
7位	PP	1,128,399	18,498
8位	saka	1,089,800	17,866
9位	nob	1,038,862	17,031
10位	miki	965,291	15,824
11位	岡田浩希	951,815	15,604
12位	Ebi	941,202	15,430
13位	ささき	940,588	15,419
14位	大空いっばい	939,922	15,409
15位	ひろし	920,583	15,092
16位	てつや	913,098	14,969
17位	Raptor	898,312	14,726
18位	ちば	898,086	14,723
19位	とら	867,147	14,216
20位	kuma	865,737	14,192
21位	タローしっぽ	808,578	13,255
22位	yu☺Ki	800,524	13,123
23位	Cheers!!	782,326	12,825
24位	たまさん	748,126	12,264
25位	Hague75	743,258	12,185
26位	kazu	732,444	12,007
27位	ジュン	701,487	11,500
28位	momonoki	695,761	11,406
29位	こん	681,557	11,173
30位	タナカ	649,007	10,639

チーム戦ランキング

	チーム名	チーム 人数	総歩数 人数割	1日 平均歩数
1位	ぞうさんチーム	4	993,666	16,290
2位	SAN-EI	3	746,124	12,232
3位	Team 川畑	2	706,486	11,582
4位	♥愛の道行会♥	15	684,251	11,217
5位	チームりんちゃん	2	673,338	11,038
6位	健保 事務局チーム!	7	590,092	9,674
7位	EVER WALKER	8	580,872	9,522
8位	チーム総務	3	542,249	8,889
9位	【大黒CY 打倒四十肩】	3	519,091	8,510
10位	ハムスター	6	424,507	6,959

事業所ランキング

	事業所名
1位	海洋技術開発株式会社
2位	一般財団法人港湾労働安定協会
3位	芝浦海運株式会社
4位	川畑海運株式会社
5位	株式会社ユニエツクス エーゼンシー
6位	株式会社万年屋回漕店
7位	岡本物流株式会社
8位	東京植物検疫協会
9位	株式会社三栄商会
10位	株式会社ユニエツクス
11位	日本塩回送株式会社
12位	東京港運健康保険組合
13位	エバーグリーン・ SHIPPING・エージェンシー・ジャパン株式会社
14位	株式会社ダイトーコーポレーション
15位	内外トランス・ケミカル株式会社
16位	日本塩回送株式会社 岡山支店
17位	新興海陸運輸株式会社
18位	東京三友ショッピング株式会社
19位	東 海運株式会社
20位	東都海運株式会社

「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30年10月11日(木)、午後2時30分より中央区「4030ビル5階」において、27事業所・35名の推進委員及び管理委員の皆さんにご参加いただき合同研修会を開催しました。

今回は講師として、落語家の立川談幸氏を迎え、「笑いによる健康増進」というテーマで講演していただきました。



ファミリーハイキング大会を開催しました！

平成30年11月3日(祝)、千葉県浦安市「東京ディズニーランド」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。

今年は祝日と土曜日が重なり大変混雑した園内でしたが、天候には恵まれ行楽日和となりました。晴れ渡った秋空の下、一日中園内を散策していただき、ご家族や職場の仲間と楽しく健康増進できたのではないのでしょうか。



©Disney

事業状況

(平成30年11月末現在)

●事業所数		156社
●被保険者数	男	5,142人
	女	1,449人
	計	6,591人
●介護保険	男	3,227人
第2号被保険者	女	679人
	計	3,906人
●平均標準報酬月額	男	425,655円
	女	317,810円
	平均	401,946円
●被扶養者数		5,558人
●扶養率		0.84人
●平均年齢	男	45.92歳
	女	39.71歳
	平均	44.55歳

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30年9月30日現在の全被保険者の平均標準報酬額は402,741円となりました。つきましては、上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 | 410,000円 |
| ② 適用年月日 | 平成31年4月1日から
平成32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。

公 告

- 事業所削除

会社名	第一商事株式会社 東北支店
適用日	平成30年10月1日

馬術

馬術は人と馬とが一体となって競技を行うスポーツです。オリンピックでは男女の区別なく戦う唯一の種目で、幅広い年齢層の選手が活躍しています。障害馬術、馬場馬術、総合馬術の3種目の競技が行われます。

障害馬術

競技アリーナに設置されたさまざまな色や形の障害物を、決められた順番通りに飛び越え、ミスなく規定の時間内にゴールすることが求められます。障害物の落下や、馬が人の指示に従わない不従順などは減点となり、減点の少ない人馬が上位になります。

馬場馬術



長方形の競技アリーナ内で行い、演技の正確さや美しさを競う競技です。「常歩」^{なみあし}、「速歩」^{はやあし}、「駢歩」^{かげあし}の3種類の歩き方を基本に、さまざまなステップを踏んだり、図形を描いたりします。規定演技と自由演技があり、後者では、芸術的評価（音楽の解釈や図形のユニークさなど）も加わります。

総合馬術



馬場馬術・クロスカントリー・障害馬術の3種目と同じ人馬のコンビネーションで3日間かけて行う競技です。3種目の減点合計の少ない人馬が上位となります。

* クロスカントリー

自然に近い状態の地形に、丸太で作った障害物や池への飛び込み、アップダウンなど、ボリュームのある障害物が設置されます。数kmにわたるコースをかなりのスピードで走行する、人馬ともに体力と勇気が求められる競技です。

**人と馬のコンビネーション、
馬を操る華麗な技術、障害物を飛び越して
疾走する馬の迫力や美しさが魅力！**

協力：公益社団法人 日本馬術連盟