

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

2020

夏

東京港運健康保険組合

No.156

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『PePuP』の機能を使い、WEBにてウォーキング大会を開催！
 35事業所116名（15チーム）の方々にご参加いただきました。
 4月24日から6月23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！
 次回は秋に開催予定です！ PePuPに登録して是非ご参加ください！

個人戦ランキング（達成賞68名）

順位	ニックネーム	所属チーム	総歩数 (61日間)	1日 平均歩数
35位	さわちゃん	♥愛の道行会♥	698,048	11,443
36位	Raptor		693,226	11,364
37位	なかちゃん		690,895	11,326
38位	ひがしの	♥愛の道行会♥	670,464	10,991
39位	栄ちゃん	salt forwarding	668,237	10,955
40位	マツ	♥愛の道行会♥	667,695	10,946
41位	てつや	♥愛の道行会♥	659,385	10,810
42位	南札幌市民		655,655	10,748
43位	(No Nickname)	チーム総務	646,504	10,598
44位	no1gambler	チームだじょうぶだぁ	644,895	10,572
45位	たむ	"すたこらさっさ"	641,067	10,509
46位	momonoki		636,066	10,427
47位	NijntjeP		623,183	10,216
48位	ハヤ	春ですねえ	621,880	10,195
49位	(No Nickname)	チーム総務	620,000	10,164
50位	こまち		619,812	10,161
51位	かつやか	だれでも！とりあえず参加から	617,304	10,120
52位	まっつん	チームだじょうぶだぁ	614,920	10,081
53位	Taiga		602,445	9,876
54位	YO	チームKMY	597,477	9,795
55位	あみ		596,529	9,779
56位	SANA		591,756	9,701
57位	りえたそ	チームりんちゃん	590,712	9,684
58位	(No Nickname)	SAN-EI	588,436	9,646
59位	hide	♥愛の道行会♥	583,907	9,572
60位	sky	チームだじょうぶだぁ	578,953	9,491
61位	(No Nickname)	チーム総務	574,403	9,416
62位	げんき	♥愛の道行会♥	558,870	9,162
63位	かく		552,680	9,060
64位	526♡	チームだじょうぶだぁ	552,013	9,049
65位	ファイティングボン	チームだじょうぶだぁ	551,590	9,042
66位	ひこ		551,543	9,042
67位	けんぼ わたなべ	健保事務局限定チーム!	550,290	9,021
68位	みなみ	チームだじょうぶだぁ	549,884	9,014

順位	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	yu☺ki	♥愛の道行会♥	2,204,445	36,138
2位	Kenkun	♥愛の道行会♥	1,978,960	32,442
3位	miki	♥愛の道行会♥	1,795,472	29,434
4位	Ebi	♥愛の道行会♥	1,780,739	29,192
5位	ヤス	♥愛の道行会♥	1,616,731	26,504
6位	ぞう3号	ぞうさんチーム	1,578,788	25,882
7位	びーすけ	TEAM OED	1,545,629	25,338
8位	so what	バック&花梨	1,338,040	21,935
9位	イサオ	だれでも！とりあえず参加から	1,248,565	20,468
10位	あきら	TEAM OED	1,222,237	20,037
11位	Oniku	健保事務局限定チーム!	1,168,827	19,161
12位	nob	team o	1,085,731	17,799
13位	よっちゃん	ぞうさんチーム	1,041,720	17,077
14位	チワワ	salt forwarding	1,023,132	16,773
15位	nnn		1,014,276	16,627
16位	Yooko	TEAM OED	971,230	15,922
17位	ジュン	♥愛の道行会♥	936,442	15,352
18位	おんぶ	チームだじょうぶだぁ	876,696	14,372
19位	ハマケン		861,501	14,123
20位	ささき	ぞうさんチーム	858,438	14,073
21位	Gkana	チームだじょうぶだぁ	852,983	13,983
22位	Mick	チームだじょうぶだぁ	829,567	13,599
23位	こん	だれでも！とりあえず参加から	823,860	13,506
24位	PP	チームりんちゃん	822,055	13,476
25位	Cheers !!	チームだじょうぶだぁ	808,359	13,252
26位	とら	春ですねえ	805,885	13,211
27位	タローしっぽ		796,529	13,058
28位	タナカ	チームだじょうぶだぁ	789,595	12,944
29位	トニチャ	チームだじょうぶだぁ	785,699	12,880
30位	Karinchan	バック&花梨	759,751	12,455
31位	YASU		743,600	12,190
32位	saka	健保事務局限定チーム!	730,497	11,975
33位	ランス	チームだじょうぶだぁ	714,233	11,709
34位	ローソン		701,373	11,498



春季 WEBウォー

👏! 個人達成賞68名 (1日平均9,000歩以上・1,000p付与)

👏! チーム達成賞13チーム59名 (1日平均7,000~9,000歩以上・2,000p付与)

👏! 個人戦・チーム戦ともに達成は50名(合計3,000p付与)となりました!



ポイントは8月7日に付与予定! 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

順位	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	20,432
2位	株式会社 ユニエツクス エーゼンシー	18,256
3位	一般財団法人 港湾労働安定協会	16,798
4位	日本塩回送 株式会社	13,864
5位	株式会社 ダイトーコーポレーション	13,566
6位	富島海運 株式会社	12,860
7位	株式会社 ユニエツクスNCT	12,202
8位	内外トランス・ケミカル 株式会社	12,008
9位	東京港運健康保険組合	10,719
10位	川畑海運株式会社	10,520

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)

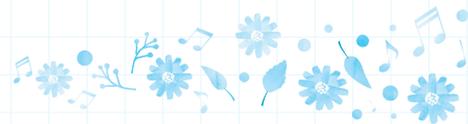
順位	チーム名	1名あたり平均歩数	チーム人数
1位	♥愛の道行会♥	18,305	13
2位	チームだいじょうぶだぁ	11,538	13

3~9名チーム (平均8,000歩で達成賞)

順位	チーム名	1名あたり平均歩数	チーム人数
1位	TEAM OED	20,432	3
2位	ぞうさんチーム	19,011	3
3位	春ですねえ	10,520	3
4位	健保事務局限定チーム!	10,278	4
5位	チーム総務	10,060	3
6位	だれでも!とりにあえず参加から	8,532	7
7位	SAN-EI	7,036	4
8位	チーム孔雀	4,866	3

チーム総合ランキングTOP10

順位	チーム名	1名あたり平均歩数	チーム人数
1位	TEAM OED	20,432	3
2位	ぞうさんチーム	19,011	3
3位	♥愛の道行会♥	18,305	13
4位	パック&花梨	17,195	2
5位	salt forwarding	13,864	2
6位	team o	11,603	2
7位	チームりんちゃん	11,580	2
8位	チームだいじょうぶだぁ	11,538	13
9位	春ですねえ	10,520	3
10位	健保事務局限定チーム!	10,278	4



2名チーム (平均9,000歩で達成賞)

順位	チーム名	1名あたり平均歩数	チーム人数
1位	パック&花梨	17,195	2
2位	salt forwarding	13,864	2
3位	team o	11,603	2
4位	チームりんちゃん	11,580	2
5位	"すたこらさっさ"	9,111	2

令和元年度の 決算がまとまりました

収入総額……38億4,094万円

支出総額……35億814万8千円

決算残金……3億3279万2千円

健康保険 令和元年度 収入支出決算概要表

● 収入

科 目	決算額 (千円)
保 険 料	3,723,820
国庫負担金収入	1,367
調 整 保 険 料	52,404
国庫補助金収入	10,912
財政調整事業交付金	37,074
雑 収 入	15,363
合 計	3,840,940
経常収入合計	3,736,921

● 支 出

科 目	決算額 (千円)
事 務 費	105,898
保 険 給 付 費	1,803,629
{ 法定給付費	1,790,908
{ 付加給付費	12,721
納 付 金	1,416,463
{ 前期高齢者納付金	571,308
{ 後期高齢者支援金	844,525
{ 病床転換支援金	4
{ 日雇抛出自費	548
{ 退職者給付抛出自費	78
保 健 事 業 費	116,329
還 付 金	267
財政調整事業抛出自費	52,177
連 合 会 費	2,826
積 立 金	10,000
そ の 他	559
合 計	3,508,148
経常支出合計	3,455,967

● 決算残金処分内訳

種 別	金額 (千円)
別 途 積 立 金	332,569
財政調整事業繰越金	223
合 計	332,792

一般勘定

東京港運健康保険組合の令和元年度決算が第193回組合会で可決・承認されましたのでお知らせいたします。
※新型コロナウイルス感染症対策により、書面による審議となりました。(期日：令和2年7月15日)

令和元年度決算は、収入総額38億4094万円、支出総額35億815万円、収支差引額は3億3279万円の黒字となり、実質的な財政状況の指標となる経常収支においても2億8095万円の黒字決算となりました。

収支の内訳をみると、主な収入である被保険者の皆様と事業主に納めていただいた保険料収入は37億2382万円でした。

一方、健保組合の主な支出は加入者の医療費や各種給付金(出産・傷病等)にかかる保険給付費および高

齢者医療制度にかかる納付金です。令和元年度は保険給付費が18億363万円、納付金が14億1646万円となりました。

皆様の健康づくりをサポートするための保健事業費は、1億1633万円となりました。

令和元年度は、被保険者数・標準報酬月額ともに増え、保険料収入は前年度比で1億8008万円増加しました。ただし保険給付費・納付金も合計で2億8876万円増加しており、黒字決算で終わることができたものの、経常収支差引額は前年度より減少となりました。

今後は、さらなる高齢化により医療費・納付金の増

介護保険 令和元年度 収入支出決算概要表

● 収入

科 目	決算額 (千円)
介護保険収入	398,801
繰入金	22,000
国庫補助金収入	4,406
雑収入	17
合 計	425,224

● 支出

科 目	決算額 (千円)
介護納付金	424,316
介護保険料還付金	24
合 計	424,340

● 決算残金処分内訳

種 別	金額 (千円)
準備金	884
合 計	884

介護保険制度の運営主体は市区町村ですが、健保組合が40〜64歳の介護保険第2号被保険者からの保険料徴収を代行し、社会保険診療報酬支払基金に納めます。

令和元年度に当健保組合が納めた介護納付金は4億2432万円、介護保険収入は3億9880万円となりました。不足分は積立金から2200万円を繰り入れることで賄っています。

介護勘定

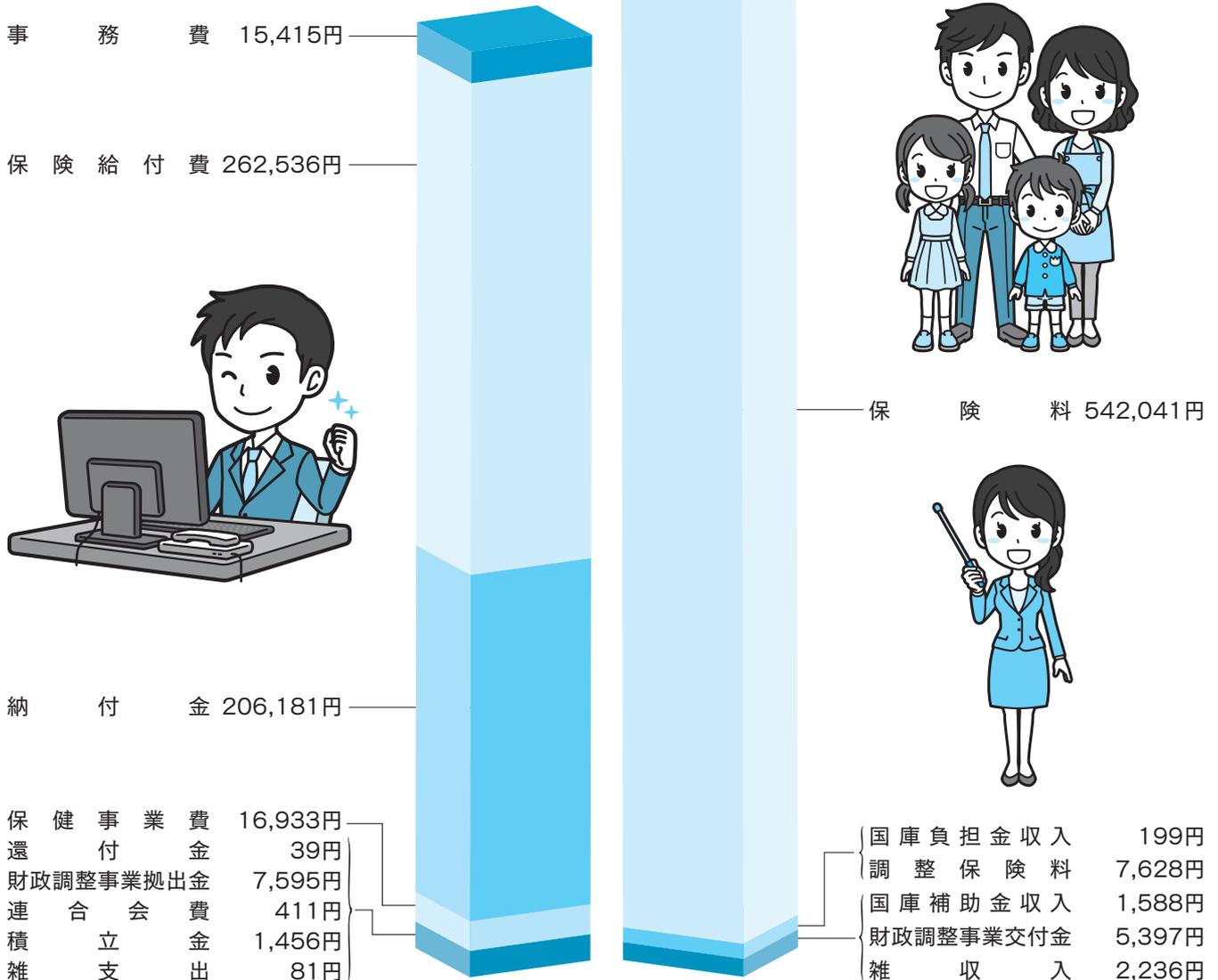
加が見込まれており、また、新型コロナウイルス感染症拡大の影響による保険料収入の減少も危惧されています。

このように健保組合を取り巻く環境は厳しいものですが、当健保組合としましては、今後も被保険者ご家族の皆様のご健康を守ることを第一に考え、より効率的・効果的な事業運営に取り組みまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

1人当たりでみた決算額

支出合計 510,647円

収入合計 559,089円





自覚症状がないまま、命にかかわる病気の引き金に

高血圧

高血圧は、血管に大きなダメージを与えるため、動脈硬化が進行し脳梗塞や心筋梗塞などが起こりやすくなります。重大な病気の原因となるにもかかわらず自覚症状が乏しい高血圧は、「サイレントキラー」ともいわれています。

特定健診でチェックしたい検査数値

	保健指導を受けましょう!	病院へ行きましょう!
最高血圧 (収縮期)	130mmHg 以上	140mmHg 以上
最低血圧 (拡張期)	85mmHg 以上	90mmHg 以上

高血圧を放っておくと...

「高血圧」と診断されていたにもかかわらず放置していたら、ある日突然脳梗塞を発症!



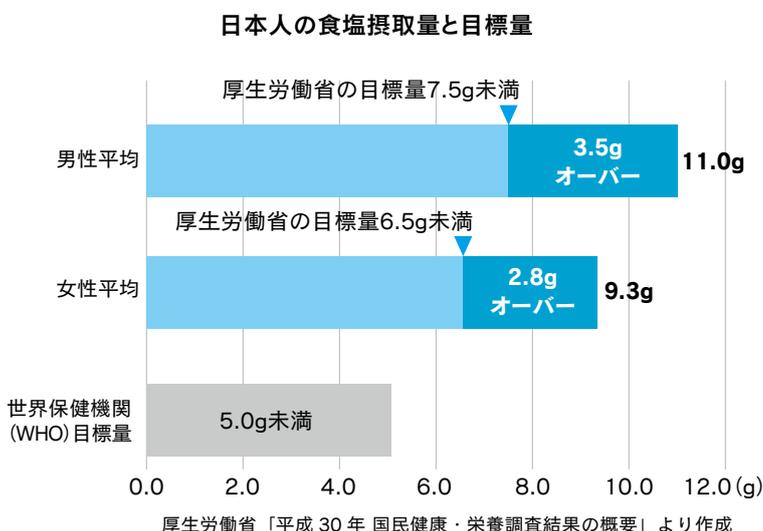
一命はとりとめても、麻痺や後遺症が残る。その後の仕事や生活に不安がつきまといます...



日本人の食塩摂取量は世界基準の約2倍

2020年1月に発表された国民健康・栄養調査によると、日本人の成人1日あたりの食塩摂取量は男性で11.0g、女性で9.3gでした。これは、厚生労働省が推奨する食塩摂取量(男性7.5g未満、女性6.5g未満)を大きく上回っており、世界保健機関(WHO)が定める目標量(5g未満)の約2倍を摂取していることとなります。

塩分のとりすぎは、高血圧の大きな原因の一つです。日本食には塩分を多く含む調味料が使われており、日本人は塩分摂取量が多い傾向にあるため、とくに減塩を意識する必要があります。



食べ方次第で、塩分控えめでも満足できる!

高血圧対策は、減塩・運動・肥満改善などの生活習慣の改善が基本です。なかでも「減塩」は、食塩のとりすぎが血流量を増加させて血圧を上げるため、とくに重要です。濃い味に慣れていると減塩料理は物足りなく感じてしまいがちですが、下記の食べ方に気をつければ塩分控えめでも満足できるようになります。

人の味覚は、味以外の香りや食感にも影響される

私たちが感じる味覚情報のうち、舌で感じる情報はごく一部で、鼻から伝わる香りや食感なども味覚に大きく関係しています。塩味だけでなく、香りや食感をしっかり感じるために心がけたい食べ方は次の3つです。

1 薄味を心がけ時間をかけて食事をする

料理はできるだけ薄味にし、食材の味を楽しむ意識でよく噛んで食べます。食べ物を口に入れたら20回以上噛み、1回の食事に20分以上かけましょう。



2 香りと食感を積極的に楽しんで満足度を上げる

しっかりと呼吸をしながら食べましょう。鼻から香りが抜けて香りを感じやすくなります。また、異なる食感のものを組み合わせると食べ応えがアップします。



3 食事の最後にうま味のあるものを食べる

食事の最後に出汁がきいたうま味のあるものを食べると、満足感を感じたまま食事を終えられます。みそ汁やお吸いものなどがおすすめです。



出汁を手軽にとる方法

うま味が多いものの代表に、昆布やかつお節などの出汁がありますが、仕事や家事で忙しいなか毎日出汁をとるのは面倒でハードルが高いかもかもしれません。そこで、出汁がもっと身近になる手軽な方法を紹介します。

昆布出汁

瓶やピッチャーなどの容器に水と昆布を入れ、一晩冷蔵庫で寝かせる。

*水400mLに昆布5×5cmくらいが目安。



かつお出汁

鍋でお湯を沸かし、料理用のパックにかつお節を詰めたものを入れ、1分でとり出す。

*水400mLに対し、かつお節10gくらいが目安。



出汁の代わりに昆布茶でもOK!

出汁をとる時間がないときは、昆布茶で代用する方法もあります。おすすめは、できるだけ添加物が少なく、塩分が控えめなものです。原材料がシンプルなものや減塩タイプを選びましょう。

※昆布茶を使うときは食事の塩分を控えるなど、とり入れ方を工夫してください。

参考：石川善樹『ノーリバウンド・ダイエット』法研（2017）



NPO 法人清里観光振興会
<https://www.kiyosato.gr.jp/>
 JR小海線「清里駅」より
 ピクニックバスで約10分

緑あふれる高原の町 清里ウオーク

八ヶ岳連峰の南東麓に位置する高原リゾート地・清里。
 爽やかな風が吹き抜ける夏の清里をご紹介します。



清里駅からピクニックバスで美し森へ行き、清里ウオークへでかけよう。まず、黒い石碑が目印の美し森展望台へ。八ヶ岳をはじめ南アルプスや富士山に囲まれ、どこを見ても圧巻の景色が望める。羽衣池を経由し、放牧された牛たちを眺めながら八ヶ岳牧場の脇を進もう。展望見晴台では、八ヶ岳の自然を感じながらひとやすみできる。ゴールはバス停・県営八ヶ岳牧場で、八ヶ岳の山麓を歩くパノラマコースとなっている。

もうひとつのコースは、真っ赤な姿が印象的な東沢大橋からスタートしよう。遊歩道を歩いて清里のシンボルの存在・清泉寮へ行き、食事や買い物など、さまざまな過ごし方で清里を満喫。吐竜の滝方面へのルートは川俣川溪流に沿って続き、小さな鉄橋を渡ったり飛び石で流れを横切ることもしばしば。心地よい川のせせらぎを聴きながら進み、岩間から水が絹糸のように流れ落ちる吐竜の滝へ。長い年月をかけて刻まれた八ヶ岳屈指の渓谷美と、清里の代名詞ともいえる清泉寮を堪能できるコースだ。ゴールのバス停・吐竜の滝入口に着いたら、ピクニックバスで清里駅まで行き、周辺の美術館などをめぐるのもおすすめ。



美し森

赤岳の東尾根の一部に当たる、標高1,542mの小高い丘。晴れた日には、15分ほど登った山頂の美し森展望台から八ヶ岳や富士山など名峰の大パノラマが望める。



羽衣池

天女山に住む仕女が、神々がいる美し森へ訪れる前に羽衣を洗ったと伝えられている。



県営八ヶ岳牧場

八ヶ岳南麓の標高1,100～1,700mの高原に広がる牧場。運がよければ、放牧された牛たちに出会えることも。



展望見晴台にはベンチやテーブルがあるので、自然に囲まれながらお昼ごはんを食べるのもおすすめ。



ひがしきわおほほし 東沢大橋

川俣川東沢深谷地獄谷にかかる長さ 90m の赤いアーチ橋。真っ赤な姿が新緑に美しく映え、撮影ポイントとしても人気。



清泉寮

清里の父といわれるポール・ラッシュ博士が、キリスト教研修施設として 1938 年に創設。現在は、清里の観光スポットとしてにぎわう。宿泊施設やレストランのほか、ポール・ラッシュ記念館などの見学施設や酪農体験ができるプログラムなどもあり充実した時間を過ごせる。

☎ 0551-48-2111 休 無休

※営業時間・定休日は施設により異なります。



どりゅう 吐竜の滝

落差 10m、幅 15m で、竜が水を吐くように見えることからその名が付けられた。激しく音を立てて水が落下する滝のイメージとは異なり、小さい滝が何段にもなって落ちる神秘的な姿が特徴。

清泉寮ソフトクリーム / 400 円 (税込)



清泉寮
ジャージーハット

清泉寮ジャージー牧場で搾られた牛乳やヨーグルトのほか、人気の絶えないソフトクリームやハンバーガーなどの軽食も販売している。

☎ 0551-48-4441

休 無休



清泉寮バーガー (各種)

450 円～ (税別)



中村キース・ヘリング美術館

80 年代のアメリカ美術を代表するアーティスト、キース・ヘリングの作品を、八ヶ岳の自然の中で鑑賞できる世界で唯一の美術館。地形を活かして作られた施設では、まるで自然の中を歩いているような感覚に。

☎ 9:00 ~ 17:00 ☎ 0551-36-8712

¥ 15 歳以下：無料、

16 歳以上の学生：600 円 (要学生証)、一般：1500 円

休 定期休館日なし 臨時休館はウェブサイトを参照

ももやのきよし



山梨の桃専門店で、毎年 7 月上旬から 9 月下旬に営業。さまざまな品種の桃が揃っており、試食しながら自分好みの桃を購入できる。

☎ 8:00 ~ 20:00

休 7 月上旬から 9 月下旬まで無休

小海線



ひとあし のびして



野辺山駅

標高約 1,345.6m に位置する JR 線では日本一標高の高い駅。「八ヶ岳高原線」の愛称で親しまれている小海線も見どころの一つで、鉄道ファンが多く訪れる駅。

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、営業時間の短縮や変更、臨時休業、閉鎖等の対策を講じている施設・交通機関があります。詳細は施設 HP 等をご確認ください。

湿度などリスクが上がる 状況を理解する

体調管理が リスクの程度を左右する

体調不良は、熱中症のリスクを大きく上げる要因です。夏は、ただでさえ食欲不振による栄養バランスの乱れ、熱帯夜による睡眠不足などがおきやすい時期です。無理をせず快適な室温（28℃くらい）となるように扇風機やエアコンを使い、疲れを感じたら早めに休養をとるようにしましょう。きちんと食事をとって、栄養補給をすることも大切です。

また、アルコールは利尿作用があり、二日酔いの際には熱中症になりやすいため、多量摂取は厳禁です。飲みすぎには注意しましょう。



熱中症のリスクを示す指標に「暑さ指数（WBGT）」があります。気温、湿度、輻射熱^{よくしやねつ}などを取り入れた指標で、これをもとに天気予報では熱中症への注意喚起を行っています。

そして、暑さ指数でもっとも大きなウエイトを占めるのが“湿度”です。湿度が高いと汗が蒸発しにくくなり、体内の熱を逃がしにくくなるためです。熱中症は、炎天下の屋外だけでなく、熱や湿気のこもった屋内でも発生します。キッチンやお風呂場などで熱中症になるケースもありますので、注意しましょう。

※地面や建物・体から出る熱のこと。



水分補給と体調管理で 熱中症を防ぎましょう

気温や湿度が高くなると、熱中症のリスクも高くなります。

熱中症になりやすい条件を理解するとともに、熱中症になりにくい体づくりをすることが予防のキホンです。

のどが渴いて いなくても水分補給

のどの渴きを感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。起きている間は、コップ1杯の水を2時間おきに飲むくらいが理想です。とくに起床後、入浴前後、就寝前は、体に水分をチャージしておきたいタイミングです。毎日の習慣にするようにしましょう。

また、外出先でも定期的に水分補給ができるように、飲みものを持ち歩くようにしましょう。保冷効果の高い水筒であれば、食中毒の心配も少なく、冷たさも長持ちするのでおすすめです。



危険な症状を 見逃さない

めまい、立ちくらみ、こむらがりなどは、熱中症の初期症状です。涼しい場所に移動して安静にし、水分補給をしてください。スポーツなどで複数人がいるときは、お互いに注意しあって危険な症状を見逃さないことが大切です。

一方、呼びかけに対する反応がおかしい、けいれん、自分で水分がとれない場合はすぐに救急車を呼んでください。重症化を防ぐために、救急車が到着するまでの間も体を冷やすなど、できる限りの対応をするようにしましょう。



炭酸飲料で歯が溶けるって本当？

気温がぐんぐん上がるこの季節、熱中症の予防には水分補給が大切ですが、炭酸飲料や天然果汁飲料ばかりを飲んでいませんか？

Q. 炭酸飲料を飲みすぎると、なぜ歯は溶けるの？

A. 水のイオン指数は「pH7」ですが、それより値が小さいものは酸性飲料、大きいものはアルカリ性飲料です。歯の表面のエナメル質は酸に弱いので、口内環境が「pH5.4」以下の酸性になると溶け始めます。炭酸飲料だけでなくスポーツドリンクや天然果汁飲料などは「pH7」より値が小さいので、ダラダラと飲んでいると口の中は常に酸性になって、歯が溶けやすい環境になります。

もちろん一度飲んだくらいでは歯が溶けることはありませんが、それは唾液が口の中の酸を中和してくれることと、唾液には歯から溶け出したカルシウム成分を歯に戻す再石灰化の働きがあるからです。

炭酸飲料等を飲んだときは、口をすすぐ、歯磨きをするなどで口内環境を中性に保つようにしましょう。



注意

口の中が pH5.4 を切った状態が酸性環境です。歯が溶け始めると、「知覚過敏」をおこしたり、虫歯の原因になったりします。また、「さんしょくし酸蝕歯」といって、歯の溶けた部分が着色したり、再石灰化を繰り返してまだらの模様ができたりすることがあります。

Health Information

たばこの健康影響

豆知識



加熱式たばこなら大丈夫？

日本では加熱式たばこ、欧米では電子たばこといった「新型たばこ」を吸う人が急増しています。新型たばこは煙や臭いがほとんどないことから「健康への悪影響が少ない」、「周囲に迷惑がかからない」という理由で吸い始める人が多いのですが、それは誤った認識です。

加熱式たばこにも有害物質が含まれている

日本では、ニコチン入りの電子たばこは法律上承認されていないため、加熱式たばこが主流です。加熱式たばこは健康リスクが少ないと誤解している人も多いのですが、吸入するエアロゾル（霧状の微粒子）中には、紙巻たばこと同様に依存性薬物であるニコチンや有害物質が含まれています。また、加熱式たばこ利用者が吐く息には有害物質が含まれていることもわかっています。

加熱式たばこ電子たばこの違い

- **加熱式たばこ**…たばこ葉やたばこ葉の加工物を燃焼させず、加熱することでエアロゾルを発生・吸入するもの。
- **電子たばこ**…香料などを含んだ溶液（ニコチンを含むものと含まないものがある）を加熱して、発生したエアロゾルを吸入するもの。

新型たばこのリスク、WHO や専門家は警鐘

急速に普及している新型たばこですが、世界保健機関（WHO）や専門家は、その健康リスクに警鐘を鳴らしています。

WHO の見解では、「たばこ葉を含むすべてのたばこ製品は有害であり、加熱式たばこも例外ではない」としています。また、日本呼吸器学会においても、電子たばこや加熱式たばこについて「紙巻たばこよりも健康リスクが低いという証拠はなく、いかなる目的であってもその喫煙や使用は推奨されない」、「紙巻たばこ同様な二次曝露（受動喫煙）対策が必要である」と提言しています。

新型たばこは、煙が見えなくても、健康被害が生じる可能性があります。自分自身の健康だけでなく、大切な人の健康を守るためにも、禁煙を始めましょう。

※加熱式たばこは、禁煙治療の保険対象となっています。

塩分が気になるときのごはん



夏野菜と豚肉の甘酢照り焼き



●料理制作
若子みな美 (管理栄養士)

材料 (2人分)

ズッキーニ	1/2 本 (60g)	
パプリカ (赤)	1/2 個 (70g)	
パプリカ (黄)	1/2 個 (70g)	
豚ヒレ肉	160g	
片栗粉	小さじ 2	
ごま油	大さじ 1	
A	米酢	小さじ 2
	みりん	小さじ 2
	しょうゆ	小さじ 1
	オイスターソース	小さじ 1
	砂糖	小さじ 1

作り方

- ズッキーニは 7～8mm の厚さの半月切り、パプリカは乱切りにする。豚ヒレ肉は 7～8mm の厚さの削ぎ切りにして片栗粉をまぶす。
- フライパンにごま油を熱し、①を入れて両面をしっかり焼きつける。
- ②に A を入れて炒め合わせる。



1 人分
221kcal
食塩相当量 0.8g

簡単ポイント

豚肉に片栗粉をまぶして焼くことで、タレがよく絡む&しっとり感をキープ!

調理時間 (目安) 15 分



豚ヒレ肉

豚肉は部位によって栄養価が異なり、豚バラ肉が 100g あたり 434kcal なのに対して、豚ヒレ肉は 112kcal と低エネルギーです。また、たんぱく質、鉄、ビタミン B 群なども豊富です。

●撮影 さくらいしょうこ
●スタイリング 宮沢史絵

たたききゅうりと桜えびのごま和え



1人分
45kcal
食塩相当量 0.6g

材料 (2人分)

きゅうり……1本(100g) ごま油……小さじ1
 桜えび……4g 砂糖……小さじ1/4
 ごま……小さじ1 顆粒だし……小さじ1/4
 しょうゆ……小さじ1

作り方

- ①きゅうりは袋に入れてめん棒などで叩く。
- ②ボウルにすべての材料を入れて和える。



桜えび

桜えびは香ばしい風味が特徴で、料理に使用すると調味料の使用量を控えることができます。

調理時間 (目安) 3分

さっぱりフルーツポンチ

材料 (2人分)

キウイ……2個
 グレープフルーツ……1/4個
 サイダー……120mL
 ミントの葉……適量

作り方

- ①キウイとグレープフルーツは食べやすい大きさに切る。
- ②器に①を入れてサイダーを静かに注ぎ、ミントの葉を飾る。



1人分
82kcal
食塩相当量 0g

調理時間 (目安) 3分

キウイ

キウイ1個で1日に必要なビタミンCの約半分を摂取できます。紫外線が強くなる夏は、抗酸化作用のあるビタミンCが豊富な果物を積極的に食べましょう。



注意/高血圧の治療に使われる薬にはグレープフルーツにより薬の作用が強くなるものがあるので、高血圧の薬を服薬中の方は、グレープフルーツをスイカやバナナなどお好みの果物に変更してください。

酸味やうま味をかしこく活用

高血圧の方は、食塩の過剰摂取に気をつけましょう。「高血圧治療ガイドライン2019」では1日あたりの食塩摂取量を6g未満としています。ちなみに日本人は約10g摂取しており、3~4gの過剰となっています。

食塩を控えるには、酸味、甘味、うま味、さらに香ばしい風味やフレッシュな香りなどの利用が効果的です。しょうゆやみその量を少し減らして、酢やみりんをプラスするなど、味の足し引きを意識してみてください。





整骨院・接骨院等は ルールを守って利用しましょう

健保組合からのお願い

健保組合では、整骨院・接骨院等で施術を受けた被保険者・被扶養者の方に、健康保険を使用した内容について照会させていただくことがあります。領収書・明細書はきちんと保管していただき、照会の依頼があった際にはご協力をお願いいたします。



ジョギング中に転んだの

ここは接骨院なので…

すごく痛くて、骨折したみたい。治してください

イテテテ



骨折は応急手当なら健康保険の対象よ

外傷性が明らかな骨折、脱臼、打撲、ねんざ（いわゆる肉ばなれを含む）に対する施術は健康保険の対象ですが、骨折と脱臼は、緊急の場合を除いて、あらかじめ医師の同意が必要です。



ジョギングで足の筋肉が疲れてヨロヨロなの。ついでにマッサージも健康保険でお願いできないかしら

え〜と、ここは接骨院なので…



筋肉疲労や肩こりなどの施術は全額自己負担なのよ！



応急手当をしましたので「療養費支給申請書」にサインしてください



間違いがないように、書類の記載内容をちゃんと確認してサインするのよ！

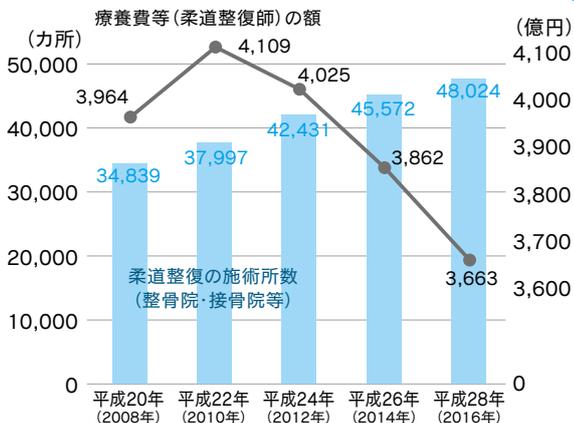


ど、どうもありがとう

病院で治療中のケガへの施術は全額自己負担になるから気をつけてねー！



あの…ちょっと…あなた…



(出典) 厚生労働省「平成30年衛生行政報告例(就業医療関係者)の概況」
「国民医療費の概況 診療種類別にみた国民医療費」
(平成24年度～平成29年度)



柔道整復師に支払われる療養費は減っている一方で、施術所数は増加しています。このようななか、幅広いサービスを提供する整骨院・接骨院等も少なくありません。しかし健康保険で受けられる施術は上記のように決まっています。限りある医療費を適正に使うため、ルールを守って利用しましょうね！

ファミリーハイキング大会中止のお知らせ

東京ディズニーランドにて毎年秋季に開催しておりましたが、入園の規制により団体での予約が見通せず、また、新型コロナウイルス感染症の拡大状況を踏まえ今年度の開催は困難と判断いたしました。何卒ご理解のほどよろしくお願いいたします。

結果報告

監事による 「組合監査」が行われました

6月12日(金)、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。

事業状況

(令和2年6月末現在)

●事業所数		153社
●被保険者数	男	5,324人
	女	1,608人
	計	6,932人
●介護保険	男	3,352人
第2号被保険者	女	755人
	計	4,107人
●平均標準報酬月額	男	431,492円
	女	321,014円
	平均	405,864円
●被扶養者数		5,563人
●扶養率		0.80人
●平均年齢	男	45.89歳
	女	39.78歳
	平均	44.47歳

公告

組合規約の変更が認可されましたので、下記のとおり公告いたします

- 第18条 組合会の招集手続
 - 第20条 組合会の傍聴
 - 第22条 組合会の議決事項
 - 第23条 会議録の作成
 - 第30条 理事会の招集の手続き
 - 第32条 理事会の議事
 - 第37条 理事長の専決
- 適用日 令和2年5月1日

- 事業所編入
- 会社名 サンユニオンショッピング株式会社
所在地 東京都中央区京橋3-14-6
 齋藤ビル7階
適用日 令和2年7月1日



SUP

スタンドアップパドルボード
Stand Up Paddleboard



海、湖や川で、ボードの上に立ちパドルを漕いで水面を進んでいく SUP。1960年代にハワイ・ワイキキでビーチボーイたちが始めたのがルーツといわれています。アクティビティとして楽しめる初心者向け体験ツアーの参加からSUP サーフィン、SUP マラソンといった競技への挑戦まで、自分に合った楽しみ方ができるスポーツです。

基本的なアイテム

ボード

- ハードボード
強化プラスチックなど硬い素材でできています。サーフィンやレース向き。
- インフレーターボード
ゴム素材でできていて、空気を入れて膨らませます。たためるので収納に便利ですが、熱に弱いなどの弱点もあります。



楽しみ方
いろいろ

ライフジャケット

安全のために着用しましょう。

ウエットスーツ

気温が高ければ水着でOK。その他、日焼けを防ぐラッシュガードや滑りにくいマリンシューズなどの便利グッズも準備するとよいでしょう。

パドル

カーボン製、アルミニウム製、グラスファイバー製など。素材によって重さや強度に特性があります。長さも用途に応じて調整します。



リーシュコード

足とボードをつなぎます。



新型コロナウイルス感染症予防のため、体験ツアー、大会などは延期・中止などの場合があります。状況をよくご確認ください。

協力：日本 SUP 振興会

SUP

検索