平成18年度収支決算まとまる

拠出金および保険給付費の減少により前年度に続き黒字決算に

東京港運健康保険組合の平成18年度収入支出決算が、去る7月6日に開催された第163回組合会で可決、承認されましたので、そのあらましをお知らせします。

収入総額　29億6802万円
支出総額　24億2428万円
決算残金　5億4374万円

当健康保険組合の平成18年度の決算は、拠出金および保険給付費の減少により、平成17年度を上回る5億4374万円の黒字決算で終わることができました。

しかし、平成20年度より高齢者医療制度の創設、特定健診・特定保健指導の施行等、健保組合を取り巻く状況は依然として厳しいものがあり、健康保険組合としましては、疾病予防事業や医療費適正化対策に力を注ぎ、医療費の支出を抑制し安定した組合財政の運営に努めてまいります。

収支の状況

収入をみますと、被保険者のみなさんと事業主から納めていただいている保険料は総額28億8623万円で前年度比2・7％減となりましたが、これは保険料率を千分の2引き下げたことによるものです。

一方、支出は保険給付費が14億2165万円（前年度比1・4％減）、老人保健等拠出金が7億6597万円（前年度対比15・9％減）となりました。

前年度に引き続き拠出金が減少したことにより、保険料率を引き下げたにもかかわらず、経常収支でも5億円を超す良好な黒字決算で終わることができました。

みなさんとご家族の健康管理・健康づくりための保健事業は、生活習慣病予防・大腸がん検診などの事業を中心に、健康増進、心身の保養、健保のPRなどの事業を実施いたしました。

また、医療機関からのレセプト（診療報酬明細書）点検にも努め、医療費の節減をしました。

平成18年度収支決算概要表

◆収　入

科　目	決算額（千円）
保険料	2,886,233
国庫負担金収入・他	2,181
調整保険料	40,236
財政調整事業交付金	34,005
雑収入	5,364
合　計	2,968,019

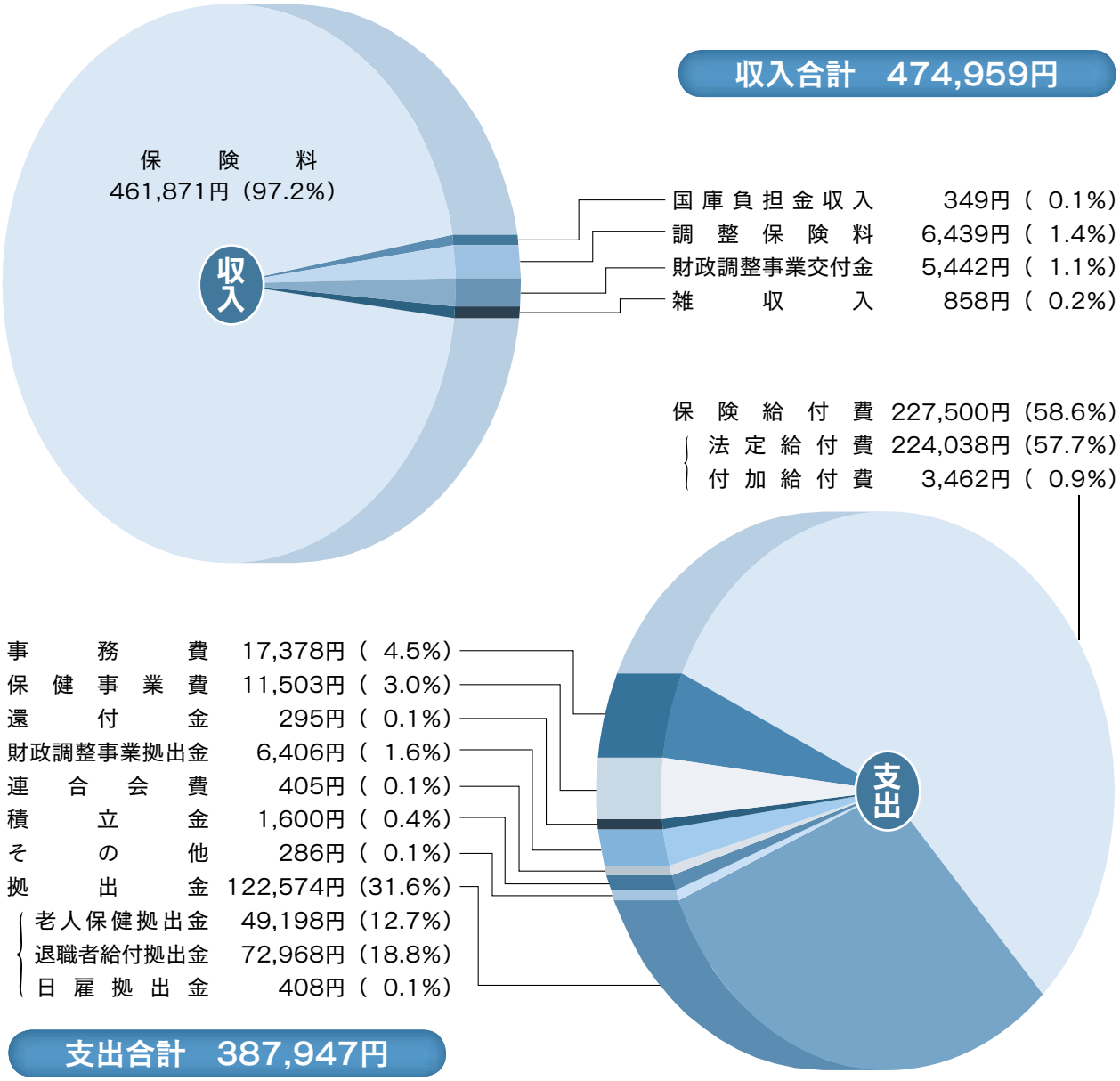
◆支　出

科　目	決算額（千円）
事務費	108,595
保険給付費	1,421,647
法定給付費	1,400,011
付加給付費	21,636
拠出金	765,966
老人保健拠出金	307,439
退職者給付拠出金	455,979
日雇拠出金	2,548
保健事業費	71,885
還付金	1,843
財政調整事業拠出金	40,029
連合会費	2,530
積立金	10,000
その他	1,788
合　計	2,424,283

◆決算残金処分内訳

種　別	金　額（千円）
別途積立金	543,549
財政調整事業繰越金	187
合　計	543,736

１人あたりで見た決算額と科目割合



介護勘定　平成18年度収支決算概要表

◆収　入

科目	決算額（千円）
介護保険収入	231,152
雑収入	15
合計	231,167

◆支　出

科目	決算額（千円）
介護納付金	227,555
介護保険料還付金	171
合計	227,726

◆決算残金処分内訳

種別	金額（千円）
準備金	3,441
合計	3,441

介護保険

昨年10月から段階的に進められてきた医療制度改革において、平成20年度から「新たな高齢者医療制度の創設」、「特定健診・特定保健指導の保険者への義務化」の2本の柱が施行されることになり、健康保険組合は、そのための準備、体制作りを進めています。具体的な内容が固まりましたら、機関誌等でお知らせいたします。

当組合の介護保険分の決算は、介護保険料収入が2億3115万円、介護納付金が2億2756万円となりました。決算残金344万円は準備金として積立てました。

監修 ● 松澤 佑次
（財団法人住友病院院長・日本肥満学会理事長）

40～74歳を対象に平成20年4月からスタート
リスクに応じた特定保健指導で生活習慣の改善をサポート！

平成20年4月から健保組合に対し、特定健診・保健指導が義務づけられますが、「標準的な健診・保健指導プログラム」によってその具体案が明らかになりました。これを受けて、みなさんが受ける健診も変わっていきます。

●特定健診を実施します

- 新しい健診項目と「標準的な質問票」
- 40～74歳の被保険者・被扶養者が対象

ステップ1 内臓脂肪の蓄積に着目してリスクを判定

1	2
腹囲 男性85cm以上、 女性90cm以上	腹囲 男性85cm未満、 女性90cm未満でも、 BMI25※以上

※BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

ステップ2 追加リスクをカウント

①血　糖	a：空腹時血糖100mg/dl以上　または b：ヘモグロビンA1cの場合5.2%以上　または c：薬剤治療を受けている場合（質問票より）
②脂　質	a：中性脂肪150mg/dl以上　または b：HDLコレステロール40mg/dl未満　または c：薬剤治療を受けている場合（質問票より）
③血　圧	a：収縮期血圧130mmHg以上　または b：拡張期血圧85mmHg以上　または c：薬剤治療を受けている場合（質問票より）
④質問票	喫煙歴あり （①から③のリスクが1つ以上の場合にのみカウント）

レベル別の特定保健指導を実施

特定健診は、新しい健診項目と質問票によって、メタボリックシンドロームの診断基準となる内臓脂肪の蓄積や血糖、血中脂質、血圧などのリスクがある人を抽出。健診受診者全員に対して、健診結果通知時に情報提供を行うとともに、リスク数で「動機づけ支援」「積極的支援」の対象者に分けて特定保健指導を実施します。

「動機づけ支援」は、医師や保健師等による面接・指導のもと個別の生活習慣改善の行動計画を立て、それに取り組むための動機づけをサポート。6カ月後に、計画の実績評価を行います。

「積極的支援」は、動機づけ支援と同じように行動計画を立て、目標達成に向けて継続的に支援し、その生活が続けられるように指導。6カ月後に、計画の進捗状況評価と実績評価を行います。

特定健診・保健指導の流れはこうなります

特定保健指導を実施します

積極的支援
（3～6カ月程度の支援期間）

面接（初回）
動機づけ支援と同じ内容の面接を行います。

個別支援、グループ支援

↓

3カ月以上の継続的な支援
生活習慣改善のための取り組みを継続的に支援し、また、その生活が続けられるようサポートします。

個別支援、グループ支援、電話、E-mail

↓

評　価
目標設定から6カ月以上経過後に、計画の進み具合と、身体状況や生活習慣に変化が見られたかを確認します。

個別支援、グループ支援、電話、E-mail 等

動機づけ支援
（原則1回の支援）

面接（原則1回）
生活習慣の改善のために個別の行動計画を設定し、自主的な取り組みを継続的に行えるよう動機づけを支援します。

個別支援、グループ支援

↓

評　価
目標設定から6カ月後に、身体状況や生活習慣に変化が見られたかを確認します。

個別支援、グループ支援、電話、E-mail 等

情報提供
（健診受診者全員に、健診結果通知時に行う）

健康な生活習慣の重要性に対する理解を深め、生活習慣を見直すよう基本的な情報を提供します。

パンフレットの送付、ホームページで情報提供 等

ステップ3

ステップ1、2から保健指導対象者をグループ分け

1の人で、追加リスク数が
- 2以上 → 積極的支援
- 1 → 動機づけ支援
- 0 → 情報提供

2の人で、追加リスク数が
- 3以上 → 積極的支援
- 1または2 → 動機づけ支援
- 0 → 情報提供

ステップ4

○服薬中の人は健保組合による特定保健指導の対象になりません。

○前期高齢者（65～74歳）は、積極的支援の対象となった場合でも動機づけ支援とします。

特定健診・保健指導をメタボ予防に役立てよう

40～74歳の日本人男性の半分がメタボリックシンドロームの有病者か、その予備群に該当するといわれています。おなかに脂肪がたまっていて、血中脂質や血圧の数値が気になる……そんな方は、毎年特定健診で体の状態をチェックし、それぞれの数値が悪化傾向にないかを調べることが大切です。初期のうちに異常を発見し、生活習慣の改善や治療ができれば、病気の進行を抑え、予防することが可能となります。

また、特定保健指導では、自分の体の状態に合った情報やアドバイスが受けられます。特定健診・保健指導を積極的に活用し、メタボリックシンドロームを予防しましょう。

効果アップ！

家族みんなでメタボ予防！

平成20年4月からは、被保険者だけでなく、40～74歳の被扶養者への特定健診・保健指導の実施も、健保組合に義務づけられます。

特定健診・保健指導で生活習慣改善の必要があるとの結果が出たら、家族で一緒にウオーキング等を始めてみませんか？　励まし合いながら、一緒に取り組むことが、長続きのコツ。ぜひ、家族でメタボリックシンドローム予防に取り組んでみましょう。

監修 ● 高橋 龍太郎
（タカハシクリニック院長・精神科医）

仕事で失敗してしまったとき

仕事でミスをしてしまう。これはだれにでもおこりうることです。

ただ、その後の対応や心の持ち方は人それぞれ。ミスをしてしまったことに対してどのように対処するかで、その人の評価やその人自身の仕事のやり方が変わってきます。

今回は、それぞれ重要な仕事のプロジェクトチームに入っているAさんとBさんがミスをしてしまったケースから、ミスへの対処の仕方を考えてみましょう。

CASE-1 Aさんの場合

CASE-2 Bさんの場合

失敗を引きずってしまったAさんと失敗をバネにしたBさん

同じようなミスをしたAさんとBさんですが、Aさんはすっかり自信をなくしてしまいました。「何もしなければ、こんなミスをすることもない」。失敗を恐れるあまり、積極的な対応を避けるようになってしまったAさん。一方、Bさんは気持ちをすばやく切り替えたため、失敗をバネにステップアップすることができました。

失敗をしたときは、だれもが「もう二度とこんな思いはしたくない」「同じ失敗をくり返すのが怖い」と落ち込むものです。大切なのは、マイナスの気持ちをプラスに転じることを意識すること。次に、そのポイントを紹介しましょう。

どうしてミスをしてしまったのか？その原因を考えてみよう

完璧な人などこの世には存在しません。ミスはだれにでもおこりうることです。ただ、同じような単純なミスをくり返しているとしたら、何か原因があるのかもしれません。

たとえば、大量の飲酒や睡眠不足は集中力の低下を招くため、単純なミスをおこしやすくなります。適度な飲酒や趣味というのは、仕事のストレス発散に役立つこともありますが、ウィークデーに大量のお酒を飲んだり、夜更けまでゲームやビデオに夢中になるというのは、かえって体調を崩し、仕事にも支障を来します。

羽を伸ばすのは週末にして、ウィークデーは仕事を優先にした生活スタイルを心がけたいものです。

また、感情面での動揺がミスを招くこともあります。とくに怒りや興奮といった感情はミスを誘いやすいので、夫婦ゲンカや友人と口論をした翌日などは要注意です。

ミスしたといっても自分の価値まで否定されたワケじゃない

ミスをしたことで自信をなくしたり、仕事をするのが怖くなるのは、やはり上司などにミスを指摘され、ひどく叱られたときでしょう。

上司に叱られたときに必要以上に落ち込む人というのは、ミスをしたという事実よりも、非難されたことに大きなショックを受けています。ミスをして会社や周囲の人に迷惑をかけてしまったという反省から落ち込んでいるよりも、自分を全否定されたという思い込みで落ち込んでいるのです。

しかし、上司が部下を叱るのは、何も部下を落ち込ませたいからではありません。今後、同じミスをしないよう、注意を促すために叱っているのです。

ミスをして叱られたときは、いったん呼吸を整えてから、言われたことを反復してみましょう。上司が非難しているのは、ミスをしたという事実についてであって、何もあなたの人間的価値まで非難しているわけではないということに気づくはずです。

“失敗は成功のもと”そのミスは実は大きな財産になる

失敗を積み重ねることが成功につながるといわれるように、大きな成功を収めた人というのは、何度も失敗をくり返し、そこから成功へのヒントを見出しているものです。

失敗ばかりして自信をなくしてしまっている人は、失敗から成功へのヒントを見つけ出すことができず、空回りしているのかもしれません。失敗したことを振り返るのはみじめでつらいことかもしれませんが、そこですべてをあきらめてしまうのではなく、失敗に至った経緯を冷静に考えてみましょう。

失敗の原因としては、次のようなことが考えられます。

- ●知識・技術が不足していた
- ●注意が足りなかった
- ●判断を誤った
- ●検討不足だった

これらの失敗の原因がどの過程でおこったのかを冷静に考え、修正していくことができれば、必ず成功に近づくことができるはずです。

同じ失敗をくり返さないように気をつけることは当然ですが、一度や二度の失敗で自信をなくす必要はありません。二度、三度失敗しても、最後に成功すれば、確実にレベルは一つ上がるのです。

＊＊＊＊

さて、Aさんのように失敗を避ける生き方というのは、無難ですがレベルアップにはつながりません。Bさんのように失敗を恐れず、失敗したことをバネに新しい発想を生み出す生き方のほうが、人生を豊かにしてくれるはずです。

キーワード 「失敗」を克服する3つのポイント

- ●その単純ミスは防げたかもしれない。大量の飲酒や睡眠不足など、ミスを招く生活態度を正そう！
- ●ミスして叱られたことを過剰に受け止めていないか。言われたことを冷静に反復してみよう！
- ●失敗から学ぶことはたくさんある。たとえ失敗をくり返しても最後に成功すればそれでよし！

北海道

原生林に囲まれた神秘の湖 知床五湖を歩く

知床五湖（一湖）

知床連山を背に、原生林に抱かれた知床五湖。アイヌの伝説では「神様が５本の指をついて、５つの湖ができた」といわれ、神秘的な雰囲気が漂っています。秘境とも呼ばれる知床ですが、知床五湖の遊歩道は整備されていて歩きやすく、大勢の観光客が訪れます。

知床五湖レストハウスから一湖に向かう遊歩道に入ると、道の両脇はクマザサや木漏れ日の差す樹林が続きます。さらに進むと一気に眺望が開け、一湖が姿を現します。知床の山々の景観を楽しみながら、湖に沿って歩いていきましょう。

やがて知床五湖の中で最大の二湖に到着。知床連山や樹林を映し込んだ湖は、絵画のような美しさです。時が止まったかのような静寂の中、清新な空気を胸いっぱいに吸い込むと、日頃の疲れも癒されます。

ここからUターンし、レストハウスに戻ります。高架式木道を登ると見晴らしのよい展望台です。壮大な知床連山や一湖を望む３６０度の大パノラマは格別。ダイナミックな景観に圧倒されることでしょう。

コースガイド　約2.3㎞ 約40分

遊歩道
- ①レストハウス
- 約６分
- ②一　湖
- 約８分
- ③二　湖
- 約20分
- ①レストハウス

高架式木道
- 約３分
- ④展　望　台
- 約３分
- ①レストハウス

知床のまめ知識

世界自然遺産「知床」とは？

アイヌ語で「地の果て」という意味の知床は、冬に豊富な栄養分をもたらす流氷により、魚類や、それを捕食するトド・アザラシのほか、オオワシなどの希少な猛禽類や、ヒグマ等の大型動物の命をはぐくんでいます。その豊かな生態系が世界的に貴重なものとして評価され、２００５年７月、世界自然遺産に登録されました。

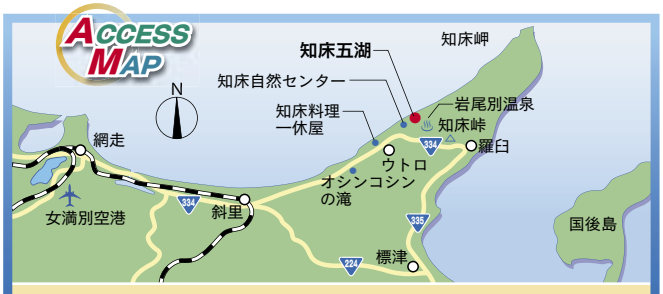
知床五湖

散策自由（５～11月末頃）、知床五湖駐車場は７時30分～18時30分まで利用可能。

※三湖から五湖のエリアは、ヒグマの活動が活発な時期（通常６～８月中旬）は、閉鎖されています。

☎０１５２－２４－２１１４（知床自然センター）

ACCESS MAP



●知床五湖へのアクセス
車　：女満別空港➡知床五湖　約１１５㎞
バス：女満別空港➡ウトロ➡知床五湖　約２時間３０分

●問い合わせ
知床斜里町観光協会　☎０１５２-２２-２１２５

三湖

動物ウォッチング

●エゾシカ

散策中、エゾシカが姿を見せることも。野生動物なのでエサを与えたりせず、離れた場所から静かに観察しましょう。

ヒグマの出没に注意！

知床五湖周辺はヒグマが頻繁に出没するので、鈴を鳴らしたり、大声で話しながら歩きましょう。ヒグマが目撃されればコースが通行禁止になることもあるので、知床自然センターで出没状況の事前チェックを。

★クマグラの食痕

クマグラは木の中の虫を食べるため、縦長の大きな穴を開けます。

●一湖

一湖では知床の山々と、クマザサの原野を見ることができます。

三湖へ

3 二湖

★知床連山のビュースポット

●二湖

知床五湖の中で最も大きく、周囲約 1.5km。湖水は地下水が湧き出たもので、風のない日は鏡のような湖面に、知床連山が映し出されます。

★クマグラの食痕

ヒグマの爪あと

2 一湖

自然保護官が放流したフナ

4 展望台

●展望台

知床連山と一湖を一望できる展望台。遊歩道閉鎖時でもこの展望台には登れます。

レストハウス

1

一湖へ

W.C

スタート ゴール

駐車場

●知床五湖レストハウス

知床五湖の遊歩道の入口。売店では、熊よけ鈴を無料で借りることができます（保証金 1,500 円）。ハマナスコケモモのソフトクリーム（300 円）も人気。

【営　業】8:00 ～17:00（5 月～11 月上旬頃）

周辺のおすすめGuide

●知床自然センター

知床の動植物に関する情報や、ヒグマの出没状況がわかります。

【開　館】8:00 ～17:40（10月21日～4月19日は9:00～16:00）

【電　話】0152-24-2114

●岩尾別温泉

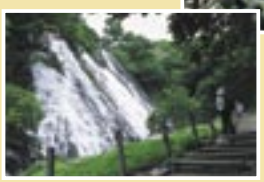
周囲を森に囲まれた無料露天風呂。透明度の高い食塩泉で、森林浴も同時に楽しめます。

【入　浴】24 時間（4 月下旬～11 月上旬）

【電　話】0152-24-2331（ホテル地の涯）

●知床峠

知床横断道路（冬期閉鎖）の最高地点にあり、標高約 737m。日本百名山のひとつ、羅臼岳の眺めは最高！ 晴れていれば国後島を望むこともできます。



●オシンコシンの滝

落差約 80m の断崖から豪快な水しぶきを上げて流れる、知床半島最大の滝。

知床グルメ

●鮭親子丼

鮭と自家製イクラのしょうゆ漬けがたっぷりのった鮭親子丼（1,365 円）で、海の幸を満喫！

【店　名】知床料理 一休屋

【電　話】0152-24-2557

【営　業】11:00 ～18:00（7～8 月は 19:00 まで）

監修●中原　英臣
（山野美容芸術短期大学美容保健学科教授・
日本体育協会公認スポーツドクター）

普段は忙しくて、なかなかまとまった運動をできないという人も多いことでしょう。そこで、週末を利用して行うエクササイズウオーキングを紹介します。毎日の通勤や買い物などで歩く速度よりも、少し速めのエクササイズウオーキングなら、週末に30分～1時間行うだけで4Exをクリアできます。さっそく挑戦してみましょう！

週末はエクササイズウオーキングに挑戦！

週末のウオーキングでプラス4Exをめざそう！

生活習慣病予防のための運動指針『エクササイズガイド2006』では、1週間に23Ex以上に相当する身体活動を行うことを提唱しています。そして、週23Exのうち、4Ex以上は活発な運動を行うことを目標としています。つまり、「日常的な生活活動以外に、週に4Exは意識して活発な運動を行いましょう」ということです。

1Exに相当する活発な運動には、バレーボール（20分）、ゴルフ（15分）、エアロビクス（10分）などがありますが、ウィークデーにこれらの運動を意識的に行って4Exをクリアするのはなかなか難しいもの。そこで、週末を利用して、エクササイズウオーキングで4Exクリアをめざしてみましょう。

挑戦！エクササイズウオーキング

エクササイズウオーキングとは、90～100m／分の早足で歩くウオーキングです。通常の歩行は60～70m／分ですから、最初はややきつく感じられるかもしれませんが、エクササイズウオーキングはダイエットやシェイプアップにも有効です。週末などの空いた時間を利用して、1回30分以上を目安に行いましょう。

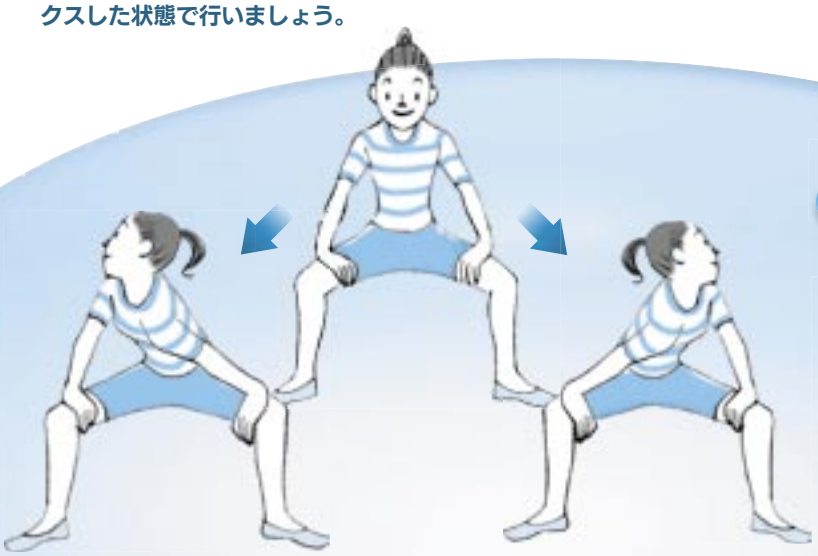
1Exに相当する身体活動

ウオーキングは15分で1Exに相当しますから、例えば土曜日と日曜日に分けて行うならば1日30分、日曜日に集中して行うならば1日1時間で4Exをクリアできます。また、特別な道具や相手のいらないウオーキングは、時と場所を選ばず一人で行うことができるので、簡単に始められるとともに、毎週末の習慣として継続して行うことも可能です。さっそく今週末から始めてみましょう！

- 軽い筋力トレーニング20分
- バレーボール20分
- **ウオーキング15分**
- ゴルフ15分
- 軽いジョギング10分
- エアロビクス10分
- ランニング7～8分
- 水泳7～8分

ウオーキング前後のストレッチ

ウオーキング前後のストレッチには、「けがや障害を予防する」「運動能力を高める」「疲労回復を早める」「運動後の筋肉痛を軽減する」などのメリットがあります。ウオーキング中によく使う筋肉や関節をほぐす感覚で、無理をせずリラックスした状態で行いましょう。



腰・股関節のストレッチ

- 肩幅よりも少し広めに両脚を開き、つま先はやや外側に向ける。
- ひざに手をおき、ひざを曲げて中腰の姿勢になる。このとき、ひざから下が地面と垂直になるように。
- 上体を肩からゆっくり左右にひねる。

呼吸のしかた

正しく呼吸することによって体内に送られる酸素量が増え、血液の循環がよくなり、効率よく脂肪が燃焼されます。エクササイズウオーキングでは、８歩で１呼吸を目安に、１歩ずつ「吸う、吸う、吸う、吸う、吐く、吐く、吐く、吐く」をくり返します。

水分補給はしっかりと！

ウオーキング時の水分補給には、水温 10℃前後の少し冷たいと感じる程度のミネラルウォーターまたはスポーツドリンクが適しています。歩き始める 30 ～ 60 分前に 300 ～ 500ml 程度をゆっくり飲み、ウオーキング中はのどが渇く前に 15 ～ 20 分間隔で、200ml 程度を何回かに分けて補給します。

足の運び方～足裏ローリング

①踏み出した足はひざを伸ばし、かかとから着地する。
②重心をかかとから足裏の中央、やや足の外側（小指の付け根）に移動するよう意識する。
③さらに小指の付け根から親指の付け根に重心を移動させて、親指にぐっと力を入れて踏み込み、つま先で軽く地面を蹴り上げる。

肩 のストレッチ

- 片手を胸の前に出し、もう一方の手で肘を押さえながら胸に引き寄せる。反対の手も同様に行う。

※体の曲げ伸ばしは無理のない範囲で行いましょう。

太もも のストレッチ

- 片脚で立ち、もう一方の足首を持って太ももの前面の筋肉を伸ばすようにお尻側に引き寄せる。反対の脚も同様に。
- 両脚をまっすぐにしたまま、力を抜いてゆっくり上体を前に倒し、太ももの後ろの筋肉を伸ばす。

足首・アキレス腱 のストレッチ

- 手を腰にあてて、足首を左右にぐるぐる回す。
- 両手を腰にあて、片脚をやや前方に出してひざを曲げる。
- 後方の脚のひざを落とし、かかとが浮かないようにしながらアキレス腱を伸ばす。反対の脚も同様に。

料理制作 管理栄養士●森野　眞由美 先生
食育と生活習慣病対策の栄養指導・講演を中心に活躍中。年に何度もアジアを訪ね、健康的なアジア料理を日本人向けにアレンジして提案している。
撮影●菅原史子　スタイリング●高木ひろこ

夏を乗り切るアジアン・フード

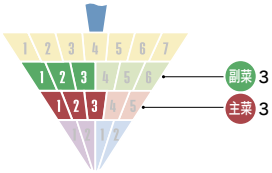
夏にこそ食べたい韓国の辛いお鍋

チゲ鍋

韓国の辛いお鍋・チゲ鍋は、エアコンで冷えた体を内側から温め、また食欲が落ちやすい夏場にたっぷりの野菜と水分をとることができるので、夏にこそおすすめです。

1人分 297kcal　塩分 2.6g

●食事バランスガイド



材料（2人前）

豚もも薄切り	160g
にら	50g
しらたき	100g
レタス	30g
長ねぎ	50g
木綿豆腐	100g
にんじん	50g
キムチ	60g
水	3カップ
鶏がらスープの素	小さじ1
コチュジャン	大さじ1
みそ	大さじ2
練りごま	大さじ2

豚肉とキムチ

豚肉はビタミンB_1が豊富。糖質からエネルギーを作り出すためにはビタミンB_1が必要で、不足すると夏バテを招きます。また、キムチに含まれるにんにくには、ビタミンB_1の吸収を高める働きがあるため、豚肉とキムチの組み合わせは、夏バテ撃退の効果が期待できます。

作り方

❶豚肉は半分に切り、にらはざく切り、しらたきは湯がいてざく切りにする。レタスは適当な大きさにちぎり、長ねぎは斜め切りにする。豆腐は2cm厚さに切る。にんじんは短冊に切り、キムチはざく切りにする。
❷鍋に鶏がらスープの素と水を入れ、沸騰したらコチュジャン、みそ、練りごまを溶かし入れる。
❸豚肉を入れ、順次その他の材料を加えていく。再び煮立ったらできあがり。

旬の野菜を韓国風あえものに

トマトと枝豆のナムル

もやしやぜんまいが定番の韓国のあえもの・ナムルを、旬の野菜で作ってみました。糸寒天を加えて、食感も楽しめます。

材料（2人前）

- トマト……140g
- 枝豆……60g
- 糸寒天……5g
- ねぎ……30g
- すりごま……小さじ2
- ごま油……小さじ1
- しょうゆ……小さじ1
- 塩……少々
- こしょう……少々

1人分 97kcal　塩分 0.7g

副菜 2

作り方

❶トマトは角切り、ねぎはみじん切りにする。枝豆はゆで、さやから取り出す。糸寒天は短めに切ってぬるま湯で戻す。
❷すりごま、ごま油、しょうゆ、塩、こしょうを混ぜ合わせ、❶をあえる。

枝豆

枝豆に含まれるアミノ酸は、肝臓でのアルコール分解を助ける働きがあり、「枝豆とビール」の組み合わせは理にかなっています。ビタミンB_1・B_2・Cに加えカルシウムも豊富な健康食材です。

シャリッとしたフルーツアイス

パインココナッツアイス

牛乳とフルーツを混ぜて凍らせるだけですが、ココナッツミルクの風味が加わってアジア風の冷たいデザートに。いろいろなフルーツでおためしください。

1人分 160kcal　塩分 0.0g

単物 1
甘味 1

材料（2人前）

- ココナッツミルク（缶）……70g
- 牛乳……50g
- 砂糖……大さじ3・1/3
- パイナップル……100g

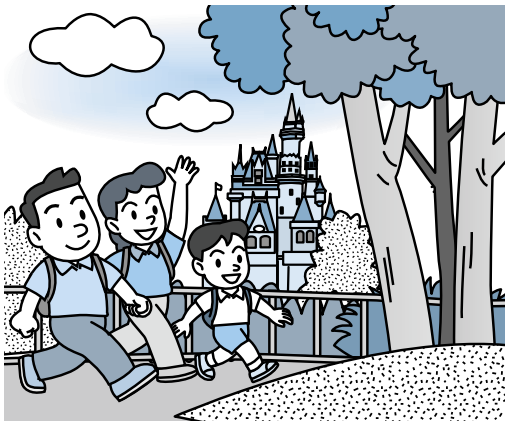
パイナップル

「プロメライン」というたんぱく質分解酵素が含まれ、魚や肉料理のデザートに最適。ビタミンCや食物繊維も豊富で、甘みが強いわりにカロリーは低いので、夏太りが気になる方にもおすすめです。

作り方

❶ココナッツミルク、牛乳、砂糖を混ぜる。
❷パイナップルは細かく切って❶と混ぜ、冷凍する。
❸適当な大きさに切り分け、器に盛る。

ファミリーハイキング大会のお知らせ



- 日　　時 …… 平成19年11月3日㈯
- 場　　所 ……「東京ディズニーランド」
- 募集人数 …… 600名
- 参 加 料 …… 大人（18歳以上）2,000円
  中人（中・高校生）2,000円
  小人（4歳~小学生）1,000円

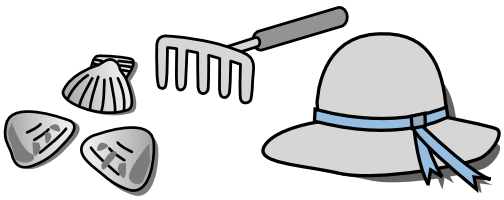
※詳細につきましては、９月上旬に、各事業所にご連絡いたします。

好天に恵まれた潮干狩り

千葉県木更津海岸で、６月２日㈯に潮干狩りを開催し、192名の方の参加をいただきました。

貝の育成もよく例年より大きめのアサリが採れ、大人も子どもも潮干狩りで休日を楽しみました。

お子様づれのお父さん、お母さんは１日ごくろうさまでした。



算定事務講習会を開催しました

さる６月８日㈮、中央区立中央会館７階会議室において、各事業所の健保事務担当者の方々を対象に平成19年度の算定基礎届の事務処理について講習会を開催しました。

当日は、業務ご多忙のなか70事業所から81名の方々が出席され、熱心に受講されました。

監事による組合監査が行われました

当組合会監事（片山饒監事、福村章一監事）による監査が６月11日㈪に行われ、「組合の事業全般について厳正に監査を行なった結果、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。

監督官庁による事務監査も実施されました

監督官庁の厚生労働省・関東信越厚生局による組合事務監査が６月25日㈪に行われ、「組合事業全般について適正に事務処理されているものと認められる」との講評をいただきました。

■事　業　状　況

（平成19年5月末現在）

●事業所数		147社
●被保険者数	男	5,088人
	女	1,250人
	計	6,338人
●介護保険	男	2,947人
第２号被保険者	女	372人
	計	3,319人
●平均標準報酬月額	男	430,118円
	女	290,021円
	平均	402,488円
●被扶養者数		6,185人
●扶養率		0.98人
●平均年齢	男	45.72歳
	女	36.56歳
	平均	43.91歳

公告事項

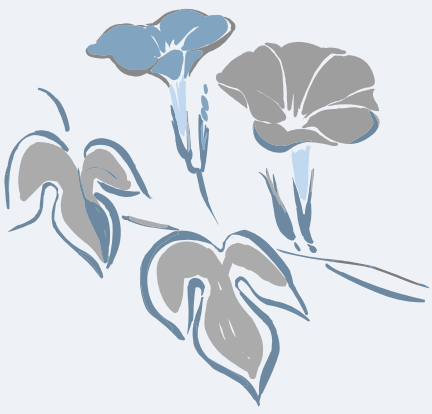
◆事業所所在地変更

会社名　株式会社ジェイ・ブイ・エル・システム

新住所　千葉県船橋市西浦２－10－２

旧住所　東京都港区新橋５－13－６
寺西ビル６階

適用日　平成19年３月15日



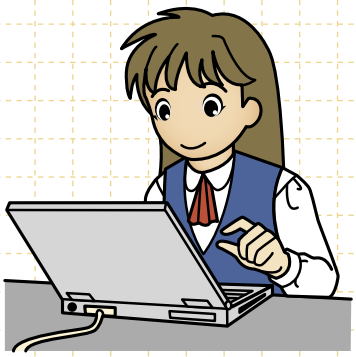
健保のホームページは便利で情報満載

健保組合のホームページは健康保険のしくみから契約保養所、契約健診機関などなど、健保組合の事業を紹介しています。また、「組合員の広場＆イベント案内」には「健保 Photo Gallery」も設け、投稿をお待ちしています。

アドレス　http://www.kouun-kenpo.jp

パスワードが必要になる箇所があります

- 組合員専用ページ：
  パスワード　lucky
- 近畿ツーリスト：
  ID　kouun
  パスワード　lucky



こんなときに便利です

契約健診機関や契約保養所を知りたい

「健診・保養施設のご案内」のなかに、契約健診機関や契約保養所を紹介しています。

治療や診断方法など病院について知りたい

トップページの「けんぽいれん病院情報」をクリックしてください。病院・病棟の機能を検索できます。

病院に入院したときの自己負担を知りたい

「病気やけがをしたとき」のなかに入院したときの自己負担など詳しく説明をしています。

届出する用紙を入手したい

「届出・申請関係」をクリックしてください。各種届出・申請関係用紙がダウンロードできます。

「保健事業」「体育奨励事業」に係る書式については、メールでも受付を行っています。

- 健診・ドックの申込み … kensin@kouun-kenpo.or.jp
- 保養所の申込み … resort@kouun-kenpo.or.jp
- 体育奨励事業申込み …… event@kouun-kenpo.or.jp
- 投稿写真の受付 … guest@kouun-kenpo.or.jp

発行／東京港運健康保険組合　〒104-0045　東京都中央区築地3-7-1　☎03（3542）3461（代表）