

# 郵送検診を今年も実施します

「自宅で簡単にできる検診です」

## ●大腸ガン・子宮頸ガン検診 ●希望者は別添の申込用紙で

健保組合では、郵便による「大腸ガン・子宮頸ガン検診」を実施しており、毎年多くの方が受診されています。

検査の方法は、自宅で採取した検体を検診機関へ郵送するだけで簡単にでき、病院まで出かける必要はありません。

また、検査キットに同封されている専用封筒を使用することにより検体郵送料も無料となりますので、この機会に受診されてはいかがでしょうか。

### ■実施要項

#### ●対象者

平成21年3月31日において30歳以上の被保険者および被扶養者。

\*ただし、4月以降、生活習慣病健診や人間ドックを受診された方は除きます。詳しくは健保組合までお問い合わせください。

#### ●検査項目

大腸ガン(2日法)および子宮頸ガン(両方でも可)



#### ●申込期間

平成20年11月20日(木)まで

#### ●申込方法

別添の「郵送検診申込書」により、事業所を通して(任意継続被保険者の方は直接)健保組合までお申し込みください。

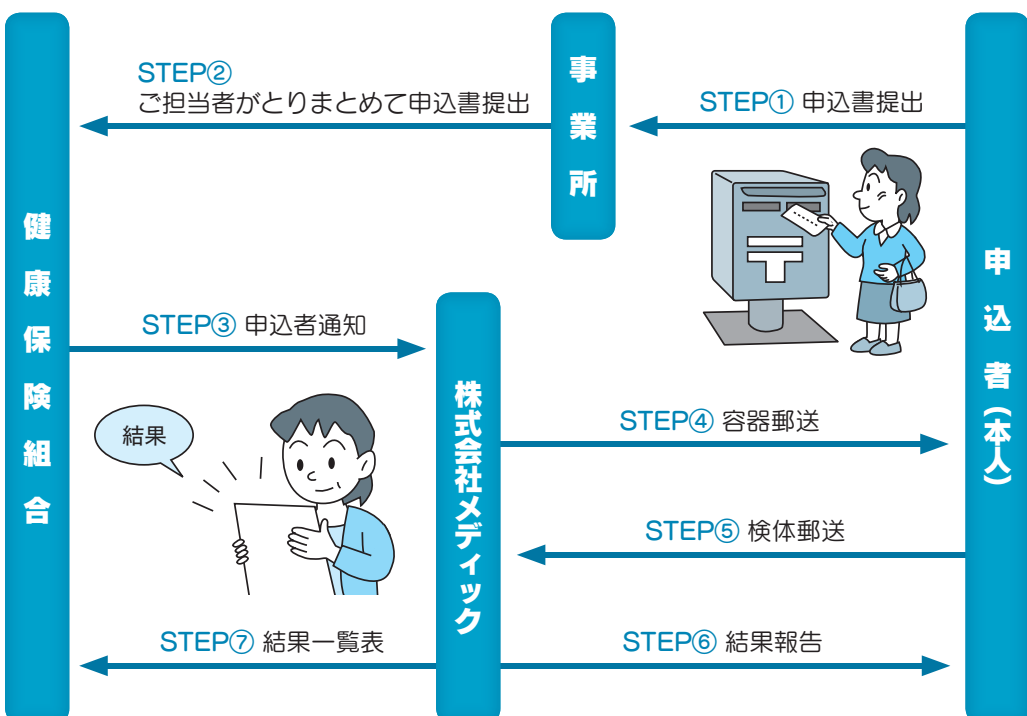
#### ●費用の負担

全額、健保組合負担

#### ●再検査および精密検査

陽性と判定されてもすべてがガンとは限りませんが、専門医(国公立大学病院等)をご紹介しますので、できるだけ早く受診してください。

### 【実施方法】



# 平成19年度の医療費は33.4兆円

平成19年度 医療費の動向(厚生労働省)より

対前年度比1兆円増加  
過去最高を更新

平成19年度の概算医療費は、前年度と比べ約1兆円増加して33・4兆円となりました。概算医療費とは診療報酬明細書(レセプト)の集計で、国民医療費の約98%にあたるものです(労災・自費診療分は含まれません)。

●医療費の伸び率は3・1%増  
平成19年度は大きな制度改正や診療報酬改定がなかったため、高齢化の進行や医療技術の高度化の影響が医療費の伸びにそのまま反映されたといえます。

●1日当たり医療費は4・1%増  
技術の高度化により1日当たり医療費は4・1%増加し、受診のべ日数(のべ患者数に相当)は0・9%減少しました。近年では、受診のべ日数が減少する一方、1日当たり医療費が増加しているため、医療費総額が増加する傾向にあります。

●70歳以上の医療費は5・4%増  
年代別に見ると、70歳未満の医療費が17・4兆円であるのに対し、70歳以上の高齢者の医療費は5・4兆円の14・5兆円(このうち、75歳以上の医療費は11・3兆円)でした。これは医療費全体の43・4%を占めています。

●1人当たり医療費は3・1%増  
1人当たり医療費の平均は26万2000円でした。これを医療保険別にみると、健康保険組合や共済組合などの被用者保険では13万円だったのに対し、国民健康保険は22万5000円、老人保健制度が適用される75歳以上の高齢者の医療費は87万1000円に上りました。

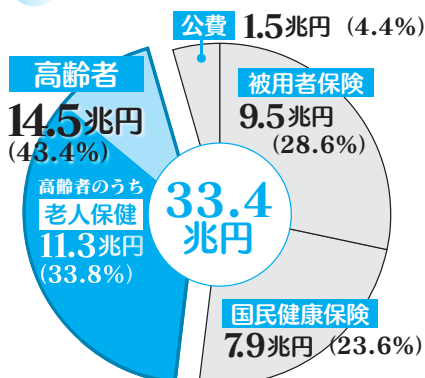
●医療機関別では大病院志向が顕著  
大病院が4・2%増加したのに対し、個人病院では12・3%減となり、患者の「大病院志向」が続いていることがわかりました。

高齢者医療制度の負担軽減措置は平成21年度も継続へ

増大を続ける高齢者医療費の適性を図る対策の目玉として今年4月に施行された後期高齢者(長寿)医療制度は、スタート時の事務的ミスや広報不足に加え、低所得者層の保険料が増える都道府県が多かったこともあり、制度の見直しを余儀なくされています。政府与党では、運用改善の追加策として、70〜74歳の窓口負担率の引き上げを凍結し、1割に据え置く措置を21年度も継続することを決定しました。また、健保組合等の被扶養者であった方が後期高齢者(長寿)医療制度の被保険者となった場合の保険料を9割軽減する措置についても延長する方向です。

現役世代が支援金、納付金という名目で高齢者医療を支援する負担は限界に近づいています。一日も早く新制度を定着させ、持続可能な医療制度となることが期待されます。

平成19年度 制度別概算医療費



( )は全体に占める割合

1人当たり医療費の伸び率 (%:対前年度比)

	医療保険適用分							
	総計	70歳未満				高齢者(70歳以上)		
		被用者(健保組合など)保険	本人	家族	国民健康保険	老人保健(再掲)		
平成17年度	3.1	1.5	1.2	1.1	1.4	2.3	2.0	5.1
平成18年度	0.1	▲0.9	▲0.6	▲1.7	0.6	▲0.4	▲1.5	1.4
<b>平成19年度</b>	<b>3.1</b>	1.5	<b>1.1</b>	1.7	0.6	3.2	<b>2.0</b>	<b>4.4</b>

# なぜ、健診を受けないと いけないの？



メタボリックシンドロームに着目した「特定健診・保健指導」は、  
将来の医療費抑制をめざした全国的な取り組みです。  
健診の大切さを理解して、年1回の健診を受診してください。

## 特定健診 1 メリット

### 現状を直視するきっかけになります



特定健診では、健診項目と基準値が全国で統一されています。「腹囲」は男性 85cm 以上・女性 90cm 以上、「BMI」※ は 25 以上だと基準値を超えていると判定されます。血圧や血中脂質なども、それぞれ基準値が決まっています。

自分の体が今どういう状態なのか、健診結果が数値で表してくれますので、現状を直視するきっかけになります。

※ BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

### 腹囲の基準値は、なぜ男性85cm・女性90cmなの？

女性の基準値のほうが高く設定されているのはなぜ？と疑問に思う方が多いのですが、これは女性のほうが皮下脂肪が多いことに理由があります。

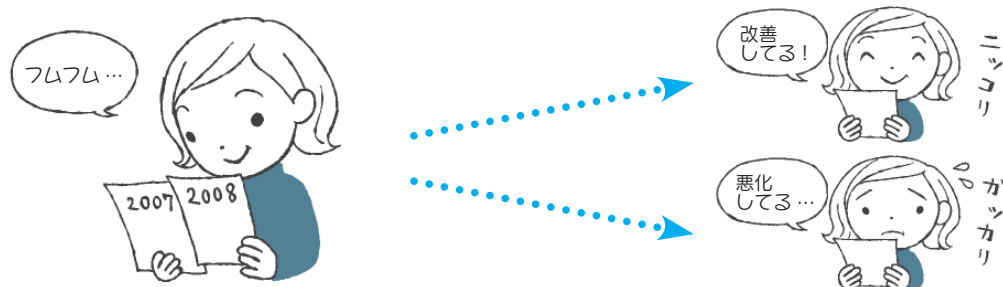
CT スキャン検査で内臓脂肪の面積が 100cm<sup>2</sup> 以上だと、高血圧・高血糖・脂質異常のリスクが高くなります。内臓脂肪面積 100cm<sup>2</sup> に相当する腹囲を調べたと

ころ、男性 84.4cm・女性 92.5cm という結果が出たため、基準値は男性 85cm・女性 90cm と決められたのです。

女性は男性よりも皮下脂肪がつきやすく、同じ量の内臓脂肪がたまっても、その上にある皮下脂肪の分だけ、腹囲が大きくなるのです。

## 特定健診 2 メリット

### 毎年受けることで、変化を見つけられます



健診結果が基準値を超えているかどうかだけでなく、昨年と比べてどう変化しているかを見ることが大切です。1 歳年をとった分だけ、高血圧や糖尿病などのリスクは確実に上昇しています。

悪化している数値はないか、ご自分の体のことですから、しっかりと健診結果を見比べましょう。傾向がわかれば対策を立てられます。



## 予防に生かすことができます



特定保健指導



病気になる前に生活改善！

「病気を早期に発見するための健診」から一歩進めて、「予備群」のうちから保健指導を行って病気を未然に防ごう、というのが特定健診です。健診結果の通知に合わせて、すべての方に「情報提供」を行います。さらに、内臓脂肪・高血圧・高血糖・脂質異常・喫煙のリスクが重なっている方には、リスクの程度に応じて「動機づけ支援」か「積極的支援」の特定保健指導が行われます。

病気になる前に生活習慣を改善して、将来の医療費を抑制することが特定健診の最大の目的です。

※特定保健指導の対象となる方には、健保組合からご連絡いたします。

## メタボ対策は、早すぎることはありません！

### ●55歳で脳梗塞を発症した A さんの事例

30代から肥満体型



40歳で「中性脂肪が高い」と指摘を受ける



この時点で「動機づけ支援」を受ければ生活習慣を改善できたかも

45歳で「高血圧」と指摘を受ける



この時点で「積極的支援」を受ければ生活習慣を改善できたかも

55歳で「脳梗塞」発症

肥満以外に異常がなくても、放置すれば数年以内にリスクが重なり始める危険性は大きいです。早めにメタボ対策に取り組んで、リスクの重なりを防ぎ、脳梗塞などの重大な病気を予防しましょう。



少し先の話ですが…

### 特定健診・保健指導を受ける人が少ないと「後期高齢者支援金」にペナルティが課されます

75歳以上の方が加入する「後期高齢者（長寿）医療制度」の費用の4割は、健保組合等が負担する「後期高齢者支援金」で賄われています。この支援金の額を、特定健診・保健指導の取り組み方に応じて加算したり減算したりするしくみになっています。

①特定健診の実施率②特定保健指導の実施率③メタボリックシンドローム該当者・予備群の減少率、この3項目について、平成24年度時点で目標を達成できた健保組合は支援金が10%の範囲内で減額され、目標達成できなかった健保組合は10%の範囲内で増額されます。

この支援金は非常に高額で、1%の増額でも健保財政は厳しくなります。みなさんの保険料アップにもつながりますので、健診は年1回受診し、特定保健指導の対象となったら必ず受けてください。

### 「受診勧奨判定値」を超えたときには…

特定健診では、「保健指導判定値」のほかに「受診勧奨判定値」も定められています。検査数値が悪く、受診勧奨判定値を超えた場合には、健診機関の医師の判断により、病院等への受診をすすめられることがあります。

保健指導が優先されるケース、すぐに治療が必要なケースもあります。いずれにしても、決して放置しないようにしましょう。



文 ● 大美賀 直子  
(メンタル・ジャーナリスト/産業カウンセラー)  
近著「どうして会社に行くのが嫌なのか」(アスキー)、  
All About「ストレスガイド」  
(<http://allabout.co.jp/health/stressmanage/>)

# 仕事への意欲を失ってしまつたとき

働く意欲がわかなくなつてしまつた瞬間は、誰にでも訪れるもの。そのとき、自分のモチベーションを高めるには、どんな工夫をすればよいのでしょうか？



## 事例 単調な仕事に意欲を失い、無気力に (総合職のE香さん)

E香さんは、毎日仕事に追われる日々を過ごしていました。しかし、だんだん「毎日、同じような仕事をこなしているだけ。私の代わりなんて、誰でもできるんじゃないの?」と思うようになり、仕事に対する意欲を失ってしまいました。かといって仕事をやめても、何をしたいのかわかりません。最近では勤務中にボーっとすることが多くなり、出勤するのも億劫あつこになってきました。

## CHECK!

こんなときは無気力になりやすいので注意!

- モチベーションを高め合える空気が職場にない
- 仕事内容にチャレンジ性が感じられない
- 仕事で工夫や努力をしても、評価されない
- 積極的に働きかけても、周りの反応が少ない
- そもそも、今の仕事を好きになれない
- 最近、私生活もマンネリ気味

自分の力では状況を変えられなかったり、やったことに対する反応も評価もなかったりすると、しだいにやる気がわなくなつてしまいます。これは、閉ざされた空間でストレスを与えられ続けた人が、逃げ出す気力すらなくなつてしまつたと同じ。これを心理学の言葉では、「学習性無力感」といいます。この状態になると、会社や仕事全体への失望感が強くなり、たとえ部署が変わつたとしても希望がもてなくなつてしまいます。うつ病などの心の病のきっかけになることもあるのです。こうした状況に陥らないよう、今感じている小さな無気力を放置せず、改善していくことが大事です。

**原因** やりがいい、評価が感じられないと「無力感」が学習される

自分の努力では状況を変えられない

むなしさがつのる

やる気が減退する

無力感が学習される

# 無気力を防ぎ、やる気を出すための 3つのポイント

「最近、やる気が出ない」と感じ始めたら、早めにモチベーション対策を考える必要があります。そのためのポイントを3つお伝えします。



## 働く目的を紙に書き、イメージする

自分自身の仕事に対する目的が明確になれば、目の前のストレスを受け流し、目標に気持ちを向けることができます。目的は何でもかまいませんが、具体的に紙に書き、達成した自分像を「映像」としてイメージしてみましょう。

〈例〉今の職場で働く目的

- 業界のスペシャリストになる実績づくりのため
- ○○の土地に一軒家を建てるのが夢。そのためにも、たくさん稼ぎたい

## 「シェイピング」で ステップアップをめざす

目標を明確にイメージできたら、いくつかの段階を設けて目標に近づいていきます。この方法を「シェイピング」といいます。まずは、目標達成までの期間を見積もり、その間のステップを設定してみましょう。



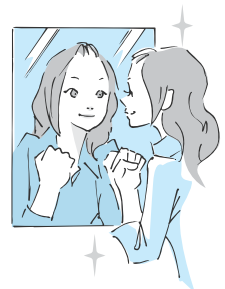
〈例〉○年後に、海外取引の仕事をするために…

- ステップ1 早起きして、毎朝30分の勉強を習慣づける
- ステップ2 ○年にTOEIC○点をめざす
- ステップ3 ○年春から通関士講座の学校に通う

## 自分をほめて 「自己強化」する

気力が萎えているときには、自分自身も嫌になるもの。しかし、そんなときこそ「できていること」に注目して、自分をほめてあげましょう。これを心理学では「自己強化」といい、自己強化を実行する人ほど行動が広がることがわかっています。

たとえば、ストレスの多い環境で仕事を続けられるのも、自分に力があるからこそ。そんな「当たり前」な行動を評価することが、自己強化になります。



## お互いのオリジナリティを評価し合える職場に

「何のとりえもない」と思い込んでいる人でも、仕事には必ずその人らしい能力が反映されているものです。でも、本人は意外にそれに気づいていないもの。日頃から、仕事に各人のオリジナリティが生きた点を、チーム内で評価し合っていきましょう。

〈例〉

- 「○○の仕事は丁寧でしたね。○○さんらしいきめ細やかさが生かされたと思いますよ」
- 「お客様に対応するときの○○さんの話し方は、とても柔和で素敵ですね」



# 強羅・小涌谷を歩く

紅葉がひとときわ映える秋の箱根を訪ねて

箱根美術館の紅葉



**ACCESS**

JR 小田原駅から箱根登山鉄道で小涌谷駅まで約 55 分、強羅駅まで約 1 時間 5 分

東名高速道路厚木 IC から車で約 50 分

**問い合わせ**

(財)箱根町観光協会 総合観光案内所  
☎ 0460-85-5700

**箱根ってどんなところ?**

神奈川県足柄下郡箱根町は、「箱根十七湯」と呼ばれる多様な温泉地があり、国際的に有名な観光地です。秋には紅葉の名所として知られ、エリア内の標高差により、10月下旬から12月上旬までの長い間、紅葉狩りを楽しむことができます。芦ノ湖・仙石原は11月上旬、強羅・小涌谷は11月中旬、塔之沢は11月下旬が例年見頃で、それぞれ2週間ほど前から色づき始めます。

箱根登山鉄道の小涌谷駅を降りたところからスタート。左へ向かい、国道1号線を横断してすぐの細い道を上り始めましょう。道沿いの紅葉を満喫しながらまっすぐ歩いていくと、三河屋旅館の2万坪にも及び庭園「蓬菜園」に到着です。頭上の赤や黄色の鮮やかさに加え、落葉にも色が混じり、足元にも秋を感じさせてくれます。

蓬菜園を出たら国道1号線、県道732号線を歩いて「彫刻の森美術館」をめざします。館内には、かけ流しの温泉足湯「ほつとふつと」があり、歩き疲れた足には格

別の心地よさです。彫刻の森美術館を後にしたら、強羅駅へ向かう途中の小道を左に曲がると、「箱根強羅公園」が見えてきます。その奥に「箱根美術館」があり、それぞれ庭園のコンセプトが異なり、風情の違いを味わうことができます。

ひと通り、強羅・小涌谷の紅葉を満喫し、強羅駅に到着したらゴールです。周辺には、日帰り温泉が数多くありますので、歩き始める前に目当ての温泉を探しておいてはいかがでしょうか。歩き疲れた体を癒す温泉は格別です。





### 蓬菜園

常時開放されているため、いつでも紅葉を見に行くことができます。

### 味わう



#### 海鮮かき揚げそば

湧き水が多く、水のおいしい箱根のそばは、ぜひ足を運んで食べたい一品。港にも近く、新鮮な魚介類が魅力。

お食事処 大和

☎ 0460-82-2731

【料 金】冷やし海鮮かき揚げそば(1,600円)

【営業時間】11:00～17:00(水曜定休)。11～3月の季節限定、自然薯のとりそばもおすすめ。



### 箱根強羅公園

園内中心にある噴水近くの紅葉がひととき目立ちます。  
【入園料】500円【開園時間】9:00～17:00(年中無休)



### 箱根美術館

紅葉の赤と苔の緑のコントラストは幻想的な雰囲気。

【観覧料】900円

【開館時間】9:30～16:30(12～3月は16:00まで。木曜・年末年始と特定日休館)



### 彫刻の森美術館

彫刻と紅葉を同時に楽しめます。芸術の秋を堪能しながらの足湯が贅沢。

【入館料】1,600円

【開館時間】9:00～17:00(年中無休)

### 立寄り SPOT



#### ▲底倉温泉

古くからある箱根七湯のひとつ。泉質はナトリウム塩化物泉で、ねんご、打ち身、腰痛などに効くとされます。入浴後の保温効果が高く、湯冷めしにくい温泉です。

太閤湯

☎ 0460-82-4756

【料 金】300円

【営業時間】9:00～21:00(水曜定休)

地元の人にもよく利用する共同浴場。窓を開けると明星ヶ岳を見ることができます。



#### ▲大涌谷

約3000年前に水蒸気爆発を起こした爆裂火口。今もお水蒸気が噴出し、硫黄の匂いが漂っています。寿命が延びるとの言い伝えがあるゆで玉子「黒玉子」が名物。



#### ▲芦ノ湖

箱根山のカルデラ湖であり、バスフィッシングのスポットとしても有名。元箱根港からは富士山を望むことができます。



#### ▲千条の滝

小涌谷を流れる蛇骨川の上流に位置する滝。苔むした岩肌をいくすじもの糸が流れるように美しい。



# 背筋を引き締めて

# 背中の中のラインを美しく!

監修・本多 奈美

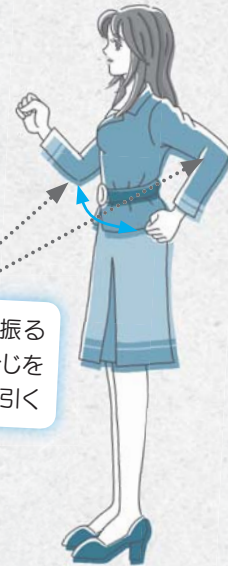
女性を対象にしたスポーツジム「リとるジム」代表。トレーナーとして、一般女性のみならず、アスリートなど幅広く指導。  
<http://www.littlegym.jp/>

「引く」動作をメインに“後ろ姿美人”をめざすエクササイズです。肩甲骨同士を引き寄せる運動で背筋が鍛えられ、背中の中のラインを美しくします。

## オフィスでエクササイズ

### 肩甲骨の引き寄せ運動

50回×1セット



ひじを軽く曲げ、両手で握りこぶしを作り、走るときのように腕を交互に前後へ振る。

体の前で腕を振るのではなく、ひじをしっかりと後方へ引く

Point

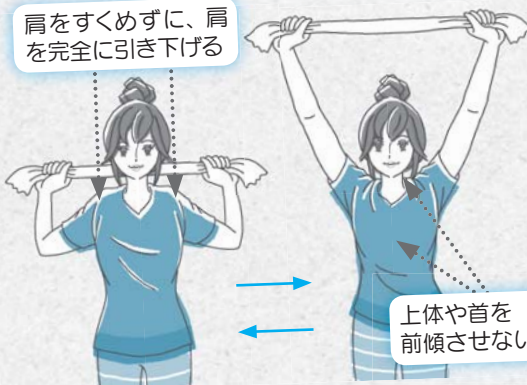
ひじが体から離れないよう、脇をしめて腕を振ろう!

## 自宅でエクササイズ

### ラット・プル・ダウン

10~20回×1~3セット

肩をすくめずに、肩を完全に引き下げる



上体や首を前傾させない

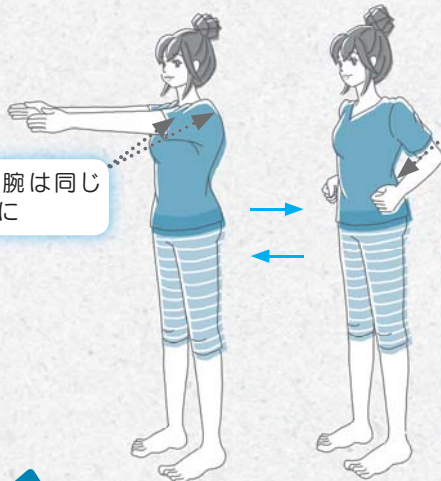
タオルの両端を握り、腕を頭上に伸ばす。肩甲骨を引き寄せながら、ひじをゆっくり曲げ、ゆっくり戻す。

Point

肩に痛みがある場合は、すぐにやめること!

### ローイング1 10~20回×1~3セット

小指が下になるように両手をまっすぐ前に伸ばし、手を握りながらゆっくり腕を引き、ゆっくり戻す。



肩と腕は同じ高さに

腰を反らさずに行うのが理想的

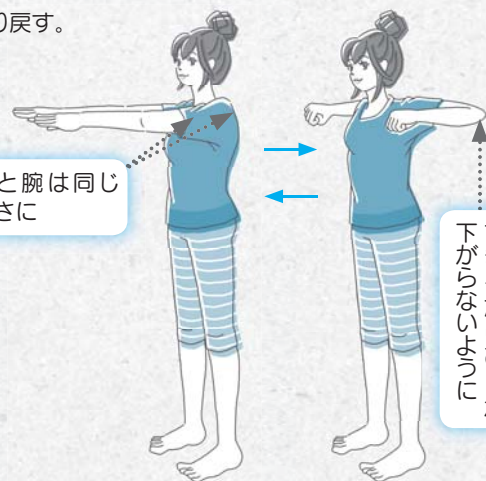
ひじが体の脇から離れないよう意識する

Point

肩をすくめず、肩甲骨を引き寄せることを意識して! ダンベルやペットボトル、タオルなどを握って行ってもOK!

### ローイング2 10~20回×1~3セット

手のひらを下にして両手をまっすぐ前に伸ばし、ひじを曲げて手を握りながらゆっくり腕を後方へ引き、ゆっくり戻す。



肩と腕は同じ高さに

できるだけひじが下がらないよう



# 女性がかかるがんの 第1位「乳がん」

## マンモグラフィ、超音波、視触診の3つセットがベスト

現在、女性がかかるがん第1位の「乳がん」は、乳房の乳腺組織にできるがんです。発症のピークは40代後半ですが、20代や30代でかかる人も増えています。

乳がんの危険因子は、家族歴がある（祖母、母、叔母、姉妹などに乳がんになった人がいる）、妊娠・出産回数が少ない、初経が早い、閉経が遅い、などです。誤解されることがありますが、ホルモン補充療法（HRT）や低用量ピル（OC）が原因で乳がんになることはありません。

乳がん検診には、①マンモグラフィ（乳房X線撮影）、②超音波検査、③視触診の3つの方法があります。それぞれ発見できるがんの種類が違うので、3つセットで受けるのがベスト。なお、乳がんの専門は乳腺外科ですが、検診は婦人科でも受けられるところもあります。

検診で早期発見して治療できれば、生存率も高く、乳房を温存することも可能です。家族歴がある人は20代から、家族歴がない人も30代から1年に1回は乳がん検診を受けましょう。

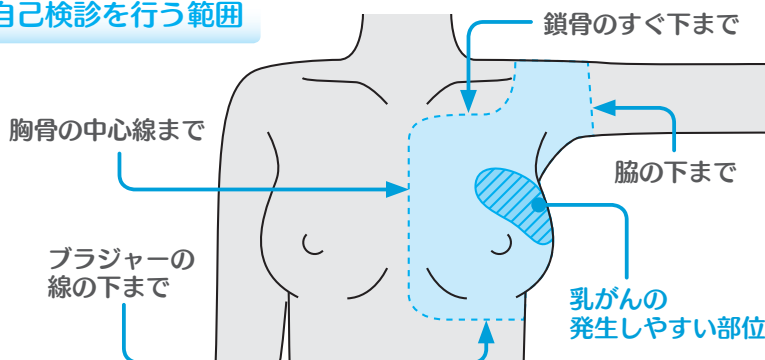
### \* 月に1回は自己検診を！ \*

乳がんの早期発見には、自分でしこりの有無を調べることも効果的です。

自己検診では、親指以外の4本の指をそろえ、乳房全体から脇の下や鎖骨の下にかけて、軽く押さえるようにしながら、しこりがないか調べます。また、乳首をしぼって血液が出ないかもチェックします。

ポイントは、毎月、月経が終わった後に行うこと。慣れないうちは仰向けに寝て、片手を上げて行うとわかりやすいでしょう。少しでもしこりや異変を感じたら、すみやかに乳腺外科を受診してください。

#### 自己検診を行う範囲



#### マンモグラフィは 痛いってホント？

乳房を板にはさんでX線撮影するマンモグラフィ。しこりになる前のがんも見つけられる、早期発見に欠かせない検査ですが、「痛い」というイメージも……。実際のところはどうかのでしょうか？



#### 実例紹介

ブラジャーのサイズがAカップのE子さん。「胸が小さいので乳がんにならない」からと、これまで一度も検診に行っていません。

「乳がんの発症と胸の大きさには何の関係もありません。非常に稀ですが、男性が乳がんになるケースもあるほどです。胸の大小に関わらず、1年に1回は乳がん検診を受けましょう」

（吉野先生）

#### 胸が張る月経前は避けて

痛みの感じ方には個人差がありますが、「思ったよりも痛くなかった」という人が多いです。ただし、月経前は女性ホルモンの影響で胸が張るため、痛みを感じやすくなるので注意して。マンモグラフィを受けるのは、月経が終わった後にしましょう。

#### 撮影技師の技術にも左右される

痛みを感じるかどうかは、マンモグラフィを撮影する技師の技術によっても左右されます。マンモグラフィをできるだけ快適に受けたい人には、経験豊富な施設での受診をおすすめします。



# よく噛むメニューで 食べすぎ・肥満を防ぐ!

料理制作 ● 牧野直子  
(管理栄養士・ダイエットコーディネーター)  
スタジオ食主宰。家族みんなが楽しめる簡単、ヘルシーなレシピを、雑誌、テレビ、健康セミナーなどで展開。  
撮影 ● 菅原史子 / スタイルリング ● 高木ひろ子

「おなかがいっぱい」のサインは、食べ始めて15分程度たたないと出てきません。食べすぎを防ぐには、ゆっくりとよく噛んで食べることがポイント。噛む回数が増えて肥満予防にもなる料理をご紹介します。



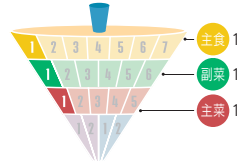
食物繊維たっぷりのごぼうを  
さがきにして噛みごたえアップ!

## ごぼう入り ハッシュドビーフ

牛肉とごぼうの相性は  
抜群です。  
ごぼうがたくさん食べら  
れるやさしい味わいの  
洋食メニュー。



食事バランスガイド



### 材 料 (2人分)

ごぼう……………100g  
たまねぎ……………50g  
牛肉(うす切り肉)……………100g  
塩……………少々  
こしょう……………少々  
バター……………大さじ1  
小麦粉……………大さじ1  
水……………1/4カップ  
デミグラスソース(缶詰)……………145g  
顆粒コンソメ……………小さじ1/2  
ケチャップ……………大さじ1と1/2  
ローリエ……………1枚  
五穀入りごはん……………260g

※五穀…米・麦・あわ・豆・きび(または、ひえ)などの穀物の総称。五穀入りごはん用に種々の雑穀をブレンドしたパックが市販されています。



(1人分の食材)

### 作り方

- 1 ごぼうはさがきにしながら水にさらす。水に10分程度さらしたら、水気を切る。たまねぎはうす切りにする。牛肉は一口大に切って、塩、こしょうをしておく。
- 2 フライパンにバターを入れて中火にかけ、バターが溶けかけたら、ごぼう、たまねぎを入れて炒める。野菜がしんなりしたら、牛肉を加えてさらに炒める。
- 3 牛肉に火が通ったら、弱火にして小麦粉を振り入れ、全体になじませるように炒める。
- 4 小麦粉が粉っぽくなくなったら、水、デミグラスソース、顆粒コンソメ、ケチャップ、ローリエを加え、中火にして焦げないように混ぜながら煮る。
- 5 とろみが出てきたら、塩、こしょうで味を調える。
- 6 五穀入りごはんを器に盛り、⑤をかける。

### 食のPoint

#### ごぼう

ごぼうは、野菜の中でも食物繊維量がトップクラスです。食物繊維は、消化吸収の速度を抑えて血糖値の急上昇を防ぐほか、余分なコレステロールやナトリウムの排泄を促してくれるので、コレステロール値や血圧の安定にも効果があります。ごぼうはアクの強い野菜ですが、水にさらしすぎると、風味が逃げてしまうので注意しましょう。

低カロリーのキノコなら食べすぎても安心！

# キノコのマリネ

数種類のキノコの旨みと食感が一度に楽しめるさっぱり味の旬の一品。



食事バランスガイド



## 材料 (2人分)

生しいたけ…………… 3個 (45g)  
マッシュルーム…………… 2個 (30g)  
しめじ…………… 1/2パック (45g)  
パプリカ…………… 1/4個 (30g)  
オリーブ油…………… 小さじ 1/2  
あらびきこしょう…………… 適宜  
＜マリネ液＞

酢…………… 大さじ 2  
白ワイン…………… 大さじ 1  
砂糖…………… 大さじ 1/2  
強水…………… 大さじ 1/2  
強塩…………… 小さじ 1/3  
ローリエ…………… 1枚



〔1人分の食材〕

## 作り方

- 生しいたけは、石づきを長めに残して先を切り落とし、傘を4等分にする。マッシュルームは、石づきを取って傘を4等分にする。しめじは、石づきを取ってほぐす。パプリカは、うす切りにする。
- 鍋にマリネ液の材料を全部入れて中火にかけ、煮立ったら、キノコ類、パプリカを加える。
- さらに煮立ったら火を止め、オリーブ油を加えて冷ます。あら熱が取れたら、冷蔵庫に入れて冷やす。食べるときに好みであらびきこしょうを振る。

※冷蔵庫で保存して2～3日以内に食べきってください。

## 食のPoint



### キノコ

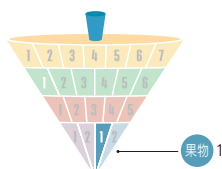
キノコは低カロリーで食物繊維が豊富なだけでなく、体内の余分な塩分を排泄する作用のあるカリウムも多く含むので、メタボ予防には積極的にとり入れたい食材です。キノコは生のまま冷凍が可能です。しいたけ、マッシュルームなどはうす切り、しめじはほぐして保存袋に入れて冷凍しておけば、いつでも手軽に使うことができます。

柿の甘みにキャラメルの風味がマッチ！

# 柿のキャラメリゼ

くし型に切った柿を砂糖でコーティングしたカロリー控えめの簡単デザート。

食事バランスガイド



## 食のPoint



### 柿

「柿が赤くなれば、医者が青くなる」という言葉があるほど、柿は栄養価の高い果物です。とくに、抗酸化作用が期待できるビタミンCやカロテンのほか、食物繊維なども豊富に含まれています。購入するときは、皮にハリとツヤがある、実の赤みが濃い、ヘタがいきいきとしている、などをポイントにして選ぶとよいでしょう。

## 材料 (2人分)

柿…………… 1個 (180g)  
バター…………… 小さじ 2  
砂糖…………… 小さじ 1  
レモン汁…………… 小さじ 1  
シナモン…………… 適宜

## 作り方

- 柿は、8等分くらいのくし型に切る。
- フライパンにバターを入れて弱火にかけ、バターが溶けたら柿を加えて炒める。
- 柿に火が通ったら、砂糖を加え、中火にしてさらに炒める。
- 砂糖が柿となじんでキャラメル色に色づいてきたら、レモン汁を入れ、火を止める。
- 器に盛りつけ、好みでシナモンを振る。

※温かいまま食べても、冷やして食べてもOK。



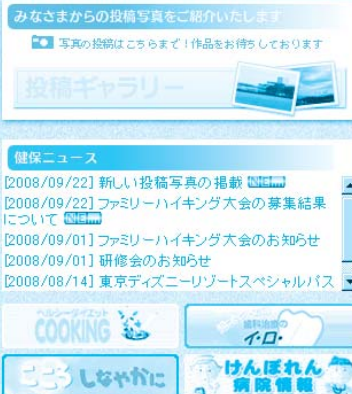
# 健保のホームページは 便利で情報満載

アドレス <http://www.kouun-kenpo.jp/>

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、契約検診機関など、健保組合で行っている各種事業を紹介しています。また、「組合員の広場&イベントのご案内」には、「健保PhotoGallery」も設けていますので、積極的な投稿をお待ちしています。



今回の写真「世界遺産・白川郷 合掌集落」投稿者 吉牛様



CONTENTS ようこそ東京港運健康保険組合ホームページへ！下のボタンから見たいメニューを選んでください

- けんぽのご案内
- ライフシーン検索
- 病気やけがをしたとき
- 健診・保養施設の申込
- 組合員の広場 & イベントのご案内
- 届出・申請関係

COPYRIGHT(C) 2008 東京港運健康保険組合 ALL RIGHTS RESERVED.

パスワードが必要になる箇所があります

- 組合員の広場 & イベントのご案内  
パスワード「lucky」
- 近畿日本ツーリスト  
ユーザID「kouun」  
パスワード「lucky」

「契約検診機関や契約保養所を知りたい」  
「治療や診断方法など病院について知りたい」  
「病院に入院したときの自己負担を知りたい」  
「届出する用紙を入手したい」  
.....こんなときに便利です！



申込みについてはメールでも受け付けています。

- 健診等の申込み [kensin@kouun-kenpo.or.jp](mailto:kensin@kouun-kenpo.or.jp)
- 保養所の申込み [resort@kouun-kenpo.or.jp](mailto:resort@kouun-kenpo.or.jp)
- 体育奨励事業の申込み [event@kouun-kenpo.or.jp](mailto:event@kouun-kenpo.or.jp)
- 投稿写真の受付 [guest@kouun-kenpo.or.jp](mailto:guest@kouun-kenpo.or.jp)



## 当組合の被保険者や 被扶養者の方が撮影された 写真を募集しています

### ●実施要領

対象者：当組合の被保険者および被扶養者

テーマ：特になし

募集期間：随時

投稿方法：写真〔デジカメ画像（BMP形式、JPEG形式）、現像した写真（ネガ不可）〕に①氏名 ②住所 ③電話番号 ④事業所名（任意継続被保険者）および保険証の記号番号 ⑤ハンドルネーム ⑥標題 ⑦コメント（任意）を添えてメール [guest@kouun-kenpo.or.jp](mailto:guest@kouun-kenpo.or.jp) またはご郵送ください。



投稿していただいた写真のなかから、優秀な作品を「健保PhotoGallery」コーナーに掲載するほか、最も優秀な作品をトップページに掲載いたします。  
「健保PhotoGallery」コーナーに掲載させていただいた方全員に、些少ですが記念品を贈呈させていただきます。

### ●注意事項

- ①当組合の被保険者や被扶養者に限ります。
- ②他の雑誌などに投稿し掲載された写真では応募できません。
- ③投稿写真〔デジカメ画像、現像した写真〕は返却できませんのでご了承ください。
- ④不適切なハンドルネームなどは掲載できませんので、「無題・匿名」になります。



# 算定基礎届の提出にご協力いただきありがとうございました。

算定基礎届につきましては、事業主ならびに事務担当者みなさまのご協力をいただきまして、完了することができました。厚くお礼申し上げます。今後とも組合事業の運営に一層のご協力とご支援を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。



## 組合会議員の交代のお知らせ



当組合の組合会選定理事の交代がありましたのでお知らせします。

退任された小寺理事におかれましては、健康保険制度改正の中、組合の運営にご甚力いただき誠にありがとうございました。また、新たに就任された高梨理事におかれましては、組合財政の一層の健全化及び安定運営のためよろしくお願いいたします。

### 退任者

(敬称略)

選定理事 小寺 茂  
株式会社 ダイトーコーポレーション

### 就任者

(敬称略)

選定理事 高梨 左可支  
株式会社 ダイトーコーポレーション



任期 平成20年6月20日  
～平成22年4月3日

## 事業状況

(平成20年8月末現在)

●事業所数		147社
●被保険者数	男	5,282人
	女	1,226人
	計	6,508人
●介護保険	男	3,068人
第2号被保険者	女	407人
	計	3,475人
●平均標準報酬月額	男	429,337円
	女	300,359円
	平均	405,040円
●被扶養者数		6,078人
●扶養率		0.93人
●平均年齢	男	45.55歳
	女	37.22歳
	平均	43.98歳

## 公告

### ●事業所新規適用

会社名 株式会社 ジェイシートランス  
所在地 東京都中央区日本橋兜町11-7  
ピーエム兜町ビル5階  
適用日 平成20年8月1日

### ●事業所削除

会社名 株式会社 ジェイ・ブイ・エル・システム  
削除日 平成20年7月19日

## 新規加入事業所のご紹介をお願いします。

当健康保険組合では、組合の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、保管業で健康保険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。