

平成20年度の予算がまとまりました

経常収支で赤字も 積立金を繰り入れ、 保険料率は据え置き



予算総額 34億5892万円

平成20年度収入支出予算概要表

●収入

科 目	予 算 額 (千円)	被保険者1人 当たり額 (円)
保 険 料	2,907,886	461,569
国庫負担金収入・他	2,317	368
調 整 保 険 料	45,131	7,164
繰 入 金	454,500	72,143
国 庫 補 助 金 収 入	1,105	175
特定健康診査等事業収入	2	—
財政調整事業交付金	36,000	5,714
雑 収 入	11,975	1,901
合 計	3,458,916	549,034

●支出

科 目	予 算 額 (千円)	被保険者1人 当たり額 (円)
事 務 費	141,593	22,475
保 険 給 付 費	1,672,941	265,546
法定給付費	1,636,486	259,760
付加給付費	36,455	5,786
納 付 金	1,316,831	209,021
前期高齢者納付金	432,811	68,700
後期高齢者支援金	463,071	73,503
病床転換支援金	303	48
日雇抛出金	4,136	657
退職者給付抛出金	230,143	36,531
老人保健抛出金	186,367	29,582
保 健 事 業 費	106,109	16,843
財政調整事業抛出金	45,131	7,164
連 合 会 費	3,365	534
積 立 金	10,000	1,587
そ の 他	4,370	693
予 備 費	158,576	25,171
合 計	3,458,916	549,034

東京港運健康保険組合の平成20年度予算がさきごろ開催された第164回組合会で決まりましたので、その概要をお知らせいたします。

本年度の予算総額は、34億5892万円と見込み、前年度に比べて1億9763万円の増で編成いたしました。

平成20年度は、特定健診・特定保健指導がスタートし、新たな高齢者医療制度が創設されるなど、平成18年から続く医療制度改革の総仕上げの年となります。

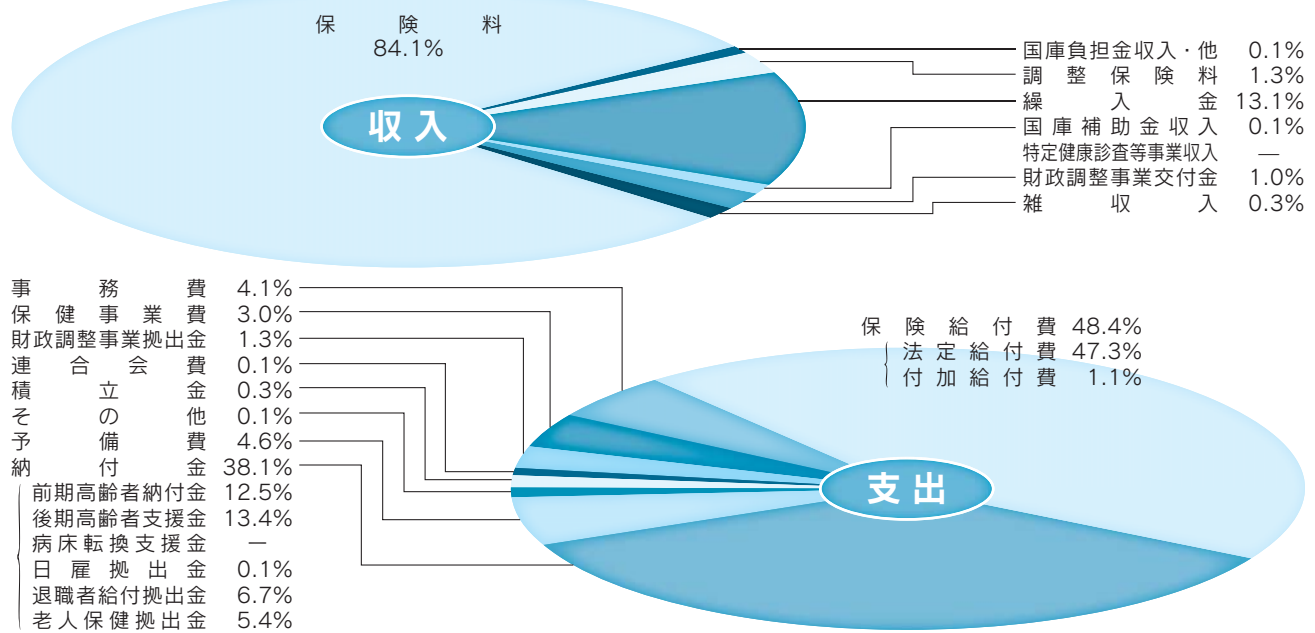
さて、当組合の平成20年度予算では、保険料収入を29億789万円と見込みました。一方支出では、保険給付費は前年度から微増の16億7294

万円、納付金（旧拠出金）は今年度から前期高齢者納付金、後期高齢者支援金を拠出することになったため、前年度から12・6%増の13億1683万円と見込んでいます。また、保健事業費については、特定健診・特定保健指導の導入に伴う事業費により、前年度から10・6%増の1億611万円と見込みました。

保険給付費と納付金を合わせると、保険料収入を超えており、経常収支では3億2721万円の赤字となっています。組合財政は厳しい状況ですが、今年度は、積立金から4億5000万円を繰り入れた予算を編成し、保険料率については据え置きました。

組合財政を健全化するため、引き続き効率的な事業運営に努めてまいります。みなさんのご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

収支のわりあい



介護保険

当組合の介護保険の予算基礎となった数字は別表のとおりです。当組合の今年度の介護納付金は2億2976万円となり、介護保険料率は1000分の10に据え置きました。

介護保険 平成20年度収入支出予算概要表

●収入

科目	予算額(千円)
介護保険収入	228,482
繰入金	10,000
雑収入	94
合計	238,576

●支出

科目	予算額(千円)
介護納付金	229,760
介護保険料還付金	190
積立金	8,626
合計	238,576

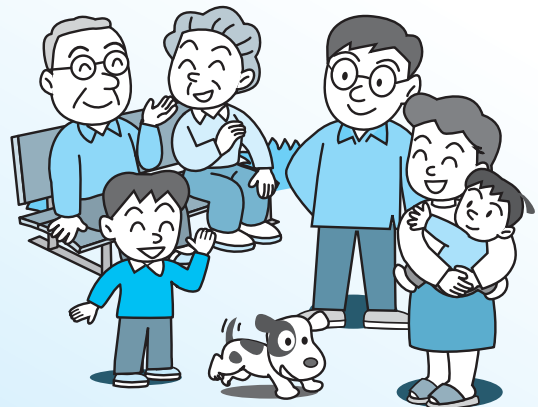
介護保険 ◆予算の基礎となった数字

介護保険第2号被保険者数 (40～64歳の被保険者と被扶養者)	5,080人
介護保険第2号被保険者たる 被保険者数(40～64歳の被保険者)	3,300人
平均標準報酬月額	471,000円
総標準賞与額	4,196,610千円
介護保険料率	1000分の10

健康保険 ◆予算の基礎となった数字

被保険者数	男	5,060人
	女	1,240人
	計	6,300人
12月末被扶養者数		6,120人
平均標準報酬月額	男	434,000円
	女	296,000円
	平均	407,000円
総標準賞与額		6,656,078千円
平均年齢	男	45.89歳
	女	37.26歳
	平均	44.23歳
保険料率	事業主	1000分の39.5
	被保険者	1000分の39.5
	計	1000分の79.0

(調整保険料を含む)





いよいよ 特定健診・保健指導が スタート

生活習慣を変えるための
健診が始まります



2008 年度から、メタボリックシンドロームを予防して
将来の医療費の増加を抑えようという全国的な取り組みが始まります。
みなさんご家族の健診はどう変わるのか、新しい流れをお知らせします。



1

まず特定健診を受けます

今までの健診は



2008年度からは……特定健診が義務化

「労働安全衛生法」に基づく
職場の健診を受けていました
(事業主の義務)。

働いている人
(被保険者)



「労働安全衛生法」に基づく職場の健診
には「特定健診」の健診項目が含まれる
ようになります。ですから、職場の健
診を受ければ、特定健診を受けたこと
になります。

自治体の住民健診や健保組
合の主婦健診等を受けてい
ました (任意)。

ご家族
(被扶養者)



40～74 歳の方は、健保組合が行う「特
定健診」を受けます (健保組合の義務)。

保健事業の一環として、各種
の健診を行っていました (任
意)。

健保組合



義務化された事業として特定健診を積
極的に実施します。40～74 歳の加入
者の特定健診実施率アップをめざし、
またデータ管理も行います。

ここが
Point!

- ① 特定健診の対象者は **40～74 歳の加入者全員** です (被保険者だけでなく被扶養者も)。
- ② 「メタボリックシンドローム」に焦点をあて、「腹囲」の追加など **健診項目が変わります**。
- ③ 全国で健診項目や基準値が統一されます。

2

受診結果に基づき3つの階層にグループ分け

健診と質問票の結果から、受診した人を3つの階層にグループ分けします。メタボリックシンドロームのリスクが高い人を抽出して、必要な保健指導を行うためです。

以下の項目の健診結果から自動判定

腹 囲

男性 85cm 以上
女性 90cm 以上

B M I

体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)
が 25 以上

血 圧

収縮期血圧 130 mmHg 以上
拡張期血圧 85 mmHg 以上

血 糖

空腹時血糖 100mg/dℓ 以上
ヘモグロビン A1c 5.2%以上

脂 質

中性脂肪 150 mg/dℓ 以上
HDL コレステロール 40 mg/dℓ 未満

喫 煙 歴

喫煙歴の有無

3つの保健指導レベルに階層化

情報提供

リスク低

動機づけ支援

リスク中

積極的支援

リスク高

3

次に保健指導を受けます

今までの保健指導は

健診結果をもとに、必要な方には生活改善のアドバイス等を行っていました（任意）。



2008 年度からは……特定保健指導が義務化

「特定健診」の結果からメタボリックシンドロームのリスクを判定し、「情報提供」「動機づけ支援」「積極的支援」の3つのレベルに分けた保健指導が行われます。※予防効果の高い人から優先的に実施されます。

情報提供

受診者全員に健診結果送付に
合わせて情報提供

動機づけ支援

保健師等と面接して
生活改善をスタート。
6 カ月後に評価を受けます。

積極的支援

保健師等と面接して生活改善を
スタート。3 カ月以上にわたり
電話や E メールなどで支援を受け、
6 カ月後に評価を受けます。

ここが Point!

- ①「保健指導」の重要度がアップ。メタボリックシンドローム該当者・予備群を減少させるために、生活改善をサポートします。
- ②3つのレベル別の保健指導が行われます。特定保健指導の対象となった方には、健保組合からご連絡いたします。

特定健診・保健指導 Q&A

Q よく「メタボ体型」といわれ、確かにおなかは出ていますが、今までずっと健康です。このままじゃ、ダメですか？（40代・男性）

A 「痛い」「具合が悪い」などの自覚症状がないと、危機感はないものですね。しかし、近年の研究で、内臓脂肪がたまると動脈硬化を進行させる悪玉物質が増え、逆に動脈硬化を防ぐ善玉物質は減ることがわかってきました。放置していると、心筋梗塞など命にかかわる病気のリスクが高くなります。特定健診・保健指導を受けて、健康な今のうちから生活改善に取り組みましょう。



特定健診・保健指導は必ず受けましょう!

制度が始まって5年後（2012年度）時点で、特定健診と特定保健指導の実施率やメタボリックシンドローム該当者・予備群の減少率が低い健保組合には、ペナルティが課されるしくみになっています。ご自身の健康管理のためにも、1年に1回、必ず受診してください。

特定健康診査等実施計画がまとまりました

特定健診・ 特定保健指導の 実施計画をお知らせします

（特定健診・特定保健指導の基本的考え方）

内臓脂肪型に起因する糖尿病、高脂血症、高血圧は予防可能であり、発症した後でも血糖、血圧をコントロールすることにより、重病化を予防することが可能であるという考え方が特定健診・特定保健指導の基本的考え方です。メタボリックシンドロームの概念を導入することにより、内臓脂肪の蓄積や、体重増加等が様々な疾患の原因になることをデータで示すことができるため、健診受診者にとって生活習慣の改善に向けての明確な動機付けができるようになります。

★達成目標と実施率について

1. 特定健診

平成24年度における実施率を70.0%とし、対象者は被保険者3,550人、被扶養者2,000人、計5,550人と推計しました。

	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度
被保険者	2,840人 (80%)	2,910人 (82%)	2,980人 (84%)	3,050人 (86%)	3,090人 (87%)
被扶養者	160人 (8%)	320人 (16%)	480人 (24%)	640人 (32%)	800人 (40%)
計	3,000人 (54.1%)	3,230人 (58.2%)	3,460人 (62.3%)	3,690人 (66.5%)	3,890人 (70.1%)

※平成24年度の国の参酌標準は70%

2. 特定保健指導

平成24年度における実施率を45.0%とし、動機付け支援対象者610人、積極的支援対象者830人、計1,440人と推計しました。

	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度
動機付け支援	0人 (0%)	60人 (10%)	60人 (10%)	180人 (30%)	180人 (30%)
積極的支援	140人 (17%)	250人 (30%)	330人 (40%)	420人 (50%)	470人 (57%)
計	140人 (10%)	310人 (22%)	390人 (27%)	600人 (42%)	650人 (45%)

※平成24年度の国の参酌標準は45%

3. 成果

平成24年度において、平成20年度と比較したメタボリックシンドロームの該当者および予備群の減少率を10%以上とする。※国の参酌標準は10%

★実施方法について

1. 特定健診

希望する受診方法を当組合に申込みしたうえで、特定健診を受診してください。

個別契約検診機関で受診する場合は、特定健診の受診券は不要ですが、東振協の開催する会場健診および東振協の契約検診機関等で受診する場合は、事前に送付する受診券を検診機関等に被保険者証とともに提出して特定健診を受診してください。

これらの契約検診機関等で受診できない場合は、一時立て替えのうえ、補助金の支給申請をしてください。

※受診の手続きや費用負担は、当組合の規程（健康診査等受診規程、健康診査等補助金支給規程）の定めるところによる。



2. 特定保健指導

特定保健指導を受ける場合には、当組合の発行する利用券を検診機関等に被保険者証とともに提出して特定保健指導を受けてください。

※受診の手続きや費用負担は、当組合の規程（健康診査等受診規程、健康診査等補助金支給規程）の定めるところによる。

健診データについて

特定健診や特定保健指導の健診データ等は、契約検診機関等から直接または代行機関を通じ電子データを随時（または月単位）受領して、当組合で保管します（保管年数は5年）。

特定保健指導対象者の選出方法について

特定保健指導の対象者については、①希望者、②積極的支援者、③40歳代の者から優先し、また各実施機関の指導方法、指導内容などを勘案して選出します。

当組合は、個人情報や検診結果の取り扱いについては、「個人情報の保護に関する法律」、「健康保険組合等における個人情報の適切な取扱いのためのガイドライン」、保険課長通知などを遵守し、契約検診機関等にも周知徹底させます。

・データ管理責任者 当組合常務理事

・データ利用者 当組合健診業務担当者

奥入瀬渓流 を歩く

新緑のトンネルの中、
清冽な水の調べに耳を傾けリフレッシュ

阿修羅の流れ

奥入瀬渓流随一の景観を誇り、苔むした岩と白いしぶきが鮮やかなコントラストを描きます。

水と森の癒し効果でストレス解消

渓流のせせらぎに耳を傾け、森の木々から発散されるフィトンチッドを浴びること、副交感神経が高まり、人間の脳はリラックスした状態になるといわれています。新緑の奥入瀬を歩き、日ごろのストレスを解消しませんか？



ACCESS

三沢空港から
車で約1時間
30分

JR東北新幹線
八戸駅からJR
バス十和田湖
行きで約1時
間50分、石ヶ
戸下車

問い合わせ

十和田湖総合案内所
☎0176-75-2425
十和田市観光推進課
☎0176-23-5111

奥入瀬渓流って どんなところ？

十和田湖畔の子ノ口から焼山
まで流れる、約14kmの渓流
です。1936年には国立公園
に、1952年には特別名勝
および天然記念物に指定さ
れました。

バスの時間を チェックしておこう

渓流沿いにJRバスが1時間
に1本（冬季を除く）の割合
で運行しています。歩き疲れ
たら途中からバスを利用で
きます。
☎017-723-1621
(JRバス東北青森支店)

ブナやカツラの巨樹の木もれ日を浴びながら、さまざまな水景色が楽しめる奥入瀬渓流。渓流沿いに遊歩道が整備されているので、ぜひ歩いてその魅力を体感しましょう。

石ヶ戸からスタートし、遊歩道に入ると、水のせせらぎと野鳥のさえずりに包まれます。澄んだ水面に新緑が映え、まるで緑のトンネルの中を歩いているようです。

川沿いに進み、巨岩がむき出しになった馬門岩を過ぎると、流れは急に激しくなり、阿修羅の流れが現れます。苔むした岩の間を激流がせめぎ合う様は力強く、息をのむような美しさです。

さらに進むと、轟音を響かせて流れ落ちる雲井の滝が現れます。ここから先にはいくつもの滝が点在します。銚子大滝まで来れば、ゴールまで残りわずか。涼やかな滝のしぶきを浴びて、森の息吹を胸いっぱい吸い込めば、身も心もリフレッシュします。遊歩道の終点・子ノ口の先には、「コバルトブルー」の十和田湖が眼前に広がります。歩き終えたら展望台にも立ち寄り、十和田湖の雄大な自然美を堪能しましょう。



白布の滝



九段の滝



雲井の滝

周囲の木々を激しく揺らしながら落下する、落差約 25m の滝で、水しぶきを浴びるほど近くで見ることができます。



銚子大滝

奥入瀬川本流にかかる唯一の滝。落差約 7m、幅約 20m の名瀑で、十和田湖へ遡上しようとする魚も、この滝の先には進めないため、「魚止めの滝」とも呼ばれています。



石ヶ戸休憩所

売店や軽食、トイレなどがあり、溪流散策の起点となる休憩所。

☎ 0176-74-2355

【営業時間】 8:30 ~ 16:30

【休 日】 年末年始

(12月31日 ~ 1月1日)

石ヶ戸

大きな岩がカツラの巨木に支えられて、岩小屋のように見えます。その昔、女盗賊の根城だったという伝説も。



馬門岩

城門のようにそそり立つ巨岩で、十和田湖の表門ともいわれます。



手荷物サービスを活用しよう!

手荷物は石ヶ戸休憩所で預け、子ノ口で受け取るのが便利 (1個 400 円)。
※ 4月上旬 ~ 11月上旬のみ。



ヒメマスの刺身、塩焼き

十和田湖特産のヒメマスは、サーモンピンクのやわらかい身が特長。香ばしく焼き上げた姿焼きや、脂がのった刺身は絶品です。

とちの茶屋 ☎ 0176-75-2231

【料 金】 ヒメマスの塩焼き定食 (1,650 円)
ヒメマスの刺身定食 (1,850 円)

※ 刺身は豊漁のときしか食べられないため要問い合わせ。

【営業時間】 9:00 ~ 18:00

(冬季は土・日のみで 10:00 ~ 16:00)

立寄り

SPOT



十和田湖遊覧船

子ノ口と十和田湖観光の拠点「休屋」に乗船場があり、遊覧船でしか見れないビュースポットが満喫できます。

【料金】 大人 1,400 円、小人 700 円
(冬季割引あり)

☎ 0176-75-2909



乙女の像

高村光太郎の晩年の作品で、向き合う 2 人の女性像は智恵子夫人をイメージしたものといわれます。



十和田湖

標高 400m の山上に、神秘的な深いブルーの湖水をたたえる二重カルデラ湖。展望台から眺める湖は吸い込まれそうな美しさです。

※ 写真は瞰湖台からの眺め。

個人情報保護に 関する基本方針

当組合はみなさんの個人情報を

安全に管理します

当組合は、加入者の氏名、住所、性別、生年月日、電話番号などのほか、適用関係情報（資格の得喪、標準報酬情報等）、現金給付関係情報（埋葬・分娩、出産・傷病手当金、一部負担還元金・付加給付を含む）、レセプト関係情報（医療費、受診・治療情報等）、健康診査関係情報（健診データ等）、健康管理に関する情報（保健施設利用情報、組合行事関連情報）などの個人情報（特定の個人を識別できる情報）について、以下の方針で取り扱います。

1. 個人情報保護法及び関係する法令等を遵守します。
2. 個人情報に関する個人の権利を尊重し、自己の個人情報に対する問い合わせ並びに開示、訂正、削除を求められたときは、健康保険法等の法令並びに個人情報保護管理規程等（平成15年5月21日施行）に従い、対応いたします。
3. 次のような適正な管理を行うことで、常に個人情報の保護に努めます。
 - (1) 個人情報保護管理責任者の選任による責任の所在の明確化
 - (2) 個人情報の漏えい、破壊、紛失、改ざん、誤用等を防止するための厳重なセキュリティ対策の実施
 - (3) 安全な環境下で管理するための個人情報データベースへのアクセス制限の実施
 - (4) 個人情報の保護についての職員教育の徹底
4. 当組合は個人情報の収集にあたり、健康保険法などの法令等で収集が義務付けられている場合を除き、加入者に対し収集目的を明らかにし、収集した個人情報とは、利用目的の範囲のみで利用し、利用目的を遂行するために業務を委託する場合を除き、第三者には提供いたしません。
5. 利用目的遂行のために業務を委託する場合、個人情報の取り扱いに関する委託先の適正な管理及び監督を行います。
6. 当組合は、当組合の個人情報データベースに保管されている加入者の個人情報ができる限り正確、完全、最新に保つために、加入者からの請求により、速やかに訂正等を行います。
7. 個人情報の取扱い及び管理についてのお問い合わせは、左記記載の当組合の担当窓口で受け付けます。

窓 口…東京港運健康保険組合
受付時間…9:00～17:00
(土曜、日曜、祝祭日、年末年始を除く)

電話…03(3542)3461(代表)

個人情報の利用目的

	健康保険組合の内部での 利用に関するもの	他の事業者等への 情報提供に関するもの
1. 被保険者等に対する 保険給付に必要な 利用目的	・ 保険給付及び付加給付の実施	・ 第三者行為に係る損害保険会社等への求償 ・ 健康保険組合連合会の高額医療給付の共同事業 ・ 公費等の医療費助成金に関して市町村等への保険給付データの提供 ・ 健康保険組合連合会東京連合会等が主催する給付相談 ・ 保険給付の支給・不支給決定に係わる医師等への照会
2. 保険料の徴収等に 必要な利用目的	・ 被保険者資格の確認並びに標準報酬月額及び標準賞与額の把握 ・ 健康保険料の徴収 ・ 被扶養者の認定 ・ 健康保険被保険者証の発行	・ 被保険者等の資格等のデータ処理の外部委託 ・ 算定基礎届、賞与支払届等にかかる被保険者データの提供
3. 保健事業に必要な 利用目的	・ 健康の保持・増進のための健診、保健指導及び健康相談 ・ 組合事業の啓蒙を図るための広報誌の配布 ・ 高額医療費・出産費に係る資金貸付事業の実施 ・ 医療費適正化のための医療費通知（家族分を含め本人あて通知）	・ 医療機関への健診の委託 ・ 健診結果の事業者への提供（各事業主との共同利用） ・ 被保険者等への医療費通知にかかわるデータ処理等の外部委託 ・ 高額医療費・出産費に係る資金貸付の共同事業 ・ 健康保険組合連合会主催の共同事業 ・ 保健事業の事業実施（常備薬等の配布、在宅療養支援事業、高齢者訪問指導事業）に係る委託 ・ 広報誌等の配送の外部委託
4. 診療報酬の 審査・支払に 必要な利用目的	・ 診療報酬明細書（レセプト）等の内容点検・審査	・ レセプトデータの内容点検・審査の委託 ・ レセプトデータの電算処理のためのパンチ入力、画像取込み処理の委託
5. 健康保険組合の 運営の安定化に 必要な利用目的	・ 医療費・疾病の調査分析 ・ 傷病（負傷）原因の照会（家族分を含め本人あて通知）	・ 医療費分析に係るデータ処理等の外部委託 ・ 高齢者訪問指導事業の外部委託
6. その他	・ 健保組合の管理運営業務のうち、業務の維持・改善のための基礎資料 ・ 健保組合の管理運営業務に係る記録資料 ・ 適正な庶務・経理事務の執行	・ 業務の適正処理のための照会又は回答（保険者間の情報交換） ・ 第三者求償事務において、保険会社・医療機関等への相談又は届出等

代謝を高める食材で 体脂肪を燃やす!

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 / スタイルング ● 高木ひろ子

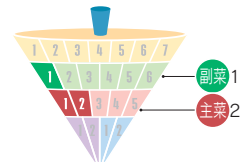
加齢に伴って基礎代謝量が落ちてくると、体脂肪がつきやすくなります。

そこで、代謝を高める働きのある食材を使った料理をご紹介します。

肉の量がセーブでき
野菜がたくさん食べられる
ヘルシー中華

カプサイシンでエネルギーの代謝をアップ 春野菜たっぷり 麻婆豆腐

食事バランスガイド



食の Point

唐辛子と黒酢

豆板醤に含まれる唐辛子、その辛味の主成分であるカプサイシンには体内のエネルギー消費を促進させる働きがあります。また、酢には体を温める効果があるほか、酸味の主成分である酢酸にはエネルギーの代謝を円滑にする働きがあります。

1人分
191
kcal

塩分
2.1
g

材 料

(2人分)

にんじん	40 g	ねぎ	25 g
たけのこ	100 g	しょうが	1/2 かけ
にら	25 g	にんにく	1/2 かけ
しいたけ	2 枚	豚ひき肉	80 g
木綿豆腐	150 g	水溶き片栗粉	片栗粉 …… 小さじ1 水 …… 小さじ2
こま油	大さじ1/2	黒酢	大さじ1
豆板醤	小さじ1	粉山椒	少々
鶏がらスープの素	小さじ1/2		
水	3/4 カップ		
酒	大さじ1		
オイスターソース	小さじ1		
みそ	小さじ1		
しょうゆ	小さじ1		



[1人分の食材]

作り方

- ① にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切り、にらは粗みじん切りにする。豆腐は水切りしてさいの目に切る。
- ② フライパンにごま油をひき、ねぎ、しょうが、にんにくを入れて弱火で炒める。香りがたったら、にら以外の野菜を加え、中火にしてさっと炒める。
- ③ ②に豚ひき肉を加え、火が通って白っぽくなるまで炒める。
- ④ 中火のまま③に豆板醤を加え、全体になじんだところで、Aを加える。
- ⑤ ④が煮立ったら、豆腐、にらを加える。再び煮立ったら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、最後に黒酢をまわしかけてさっとまぜ、火を止める。食べるときに、好みて粉山椒を振る。



ごま油と香味野菜で
わかめがたっぷり
食べられる

1人分
34
kcal

塩分
1.1
g

ヨウ素でエネルギーの代謝をアップ

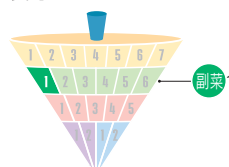
わかめの炒めナムル

食の Point

わかめ

わかめに豊富に含まれるミネラル分のヨウ素には、エネルギーの代謝をよくし、基礎代謝を高める働きがあります。また、食物繊維も豊富なので、腸の調子を整えるだけでなく、血中コレステロールや中性脂肪を体内に吸収しにくくする働きもあります。

食事バランスガイド



副菜1



材 料

(2人分)

塩蔵わかめ……………50g	塩……………少々
セロリ……………50g	こしょう……………少々
にんにく……………1/2 かけ	
しょうが……………1/2 かけ	
ねぎ……………20 g	
ごま油……………小さじ 1	
酒……………大さじ 1/2	
A しょうゆ……………小さじ 1	
酢……………小さじ 1	



〔1人分の食材〕

作り方

- ①塩蔵わかめは、塩を落としてから、水につけて戻し、一口大に切る。
- ②セロリはすじをとり、軸は斜めうす切り、葉はざく切りにする。にんにく、しょうが、ねぎはみじん切りにする。
- ③鍋にごま油を熱し、中火でにんにく、しょうが、ねぎを炒めて香りがたったら、わかめとセロリの軸を加えさらに炒める。セロリの軸がしんなりしたら、セロリの葉を加える。
- ④セロリの葉にも油がまわったら A を加え、水分がなくなるまで炒りつけ、塩、こしょうで味を調える。

オリゴ糖で腸の代謝をアップ

バナナのフラン

材 料

(2人分)

バナナ……………100g (中1本)	小麦粉……………15g
卵……………1 個	バター……………少々
牛乳……………3/4 カップ	粉砂糖……………少々
砂糖……………大さじ 1	ココア……………少々

作り方

- ①バナナは長さを二等分して縦半分に切る。
- ②角型の耐熱皿 (サイズ 12cm × 17cm、高さ 4cm くらいのも) にバターを薄く塗り、バナナを並べる。
- ③卵を割りほぐし、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ④③に牛乳を少しずつ加えてよく混ぜたら、小麦粉をふるい入れ、ダマができないように泡だて器でよく混ぜ、フラン生地を作る。
- ⑤②に④を流し入れる。
- ⑥ 200℃に予熱したオーブン (または予熱しておいたオーブントースター) で 15 分くらい焼く (竹串をさしてみ、液状のものが何もついてこなければ OK)。
- ⑦仕上げに粉砂糖とココアを混ぜたものを茶こしに入れて振る。

バナナのやさしい甘さを味わう
砂糖控えめのスイーツ



1人分
187
kcal

塩分
0.2
g

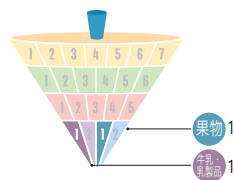
食の Point

バナナ

バナナに含まれるオリゴ糖には整腸作用があり、腸の代謝を円滑にします。バナナは火を通すと甘味が強くなるので、加熱して食べれば、砂糖の量を控えられ、カロリーダウンできます。



食事バランスガイド



果物 1

牛乳 1

平成20年度
保健事業ご案内

健康管理・健康づくり

ご利用ください

◆保健指導宣伝事業

- 機関誌発行（年4回）
全被保険者へ『けんぽだより』配布
- 健康管理情報誌の配布（年4回）
理事・議員、健康管理委員へ配布
- 小冊子などの配布（随時）
健康保険制度・健康づくりの解説書等を配布
- 救急箱セツト配布（随時）
新規加入被保険者を対象に配布
- 健康管理事業推進委員会開催（年2回）
- 健康管理委員研修会（年1回）
専門講師を招いて開催
- 事務講習会開催（年1回）
- 医療費通知（毎月）
- 健保連の共同保健宣伝事業に参加（年間）

◆疾病予防事業

1. 特定健康診査（委託検診機関、会場健診等で実施）
実施対象：30歳以上の被扶養者
（含む継続被保険者）
実施時期：年間（4月～3月）
2. 生活習慣病健診、人間ドック（委託検診機関で実施）
実施対象者：30歳以上の被保険者および被扶養者
実施時期：年間（4月～3月）
3. 生活習慣病健診等補助金
（委託検診機関以外での健診、主に遠隔地事業所を対象）

4. 郵送検診（大腸ガン、子宮頸ガン）
実施対象者：30歳以上の被保険者および被扶養者
実施時期：年間（4月～3月）
5. 特定保健指導（委託検診機関で実施）
実施対象者：特定健康診査や生活習慣病健診等で指導対象となった方
実施時期：年間（4月～3月）

6. 予防接種助成
（インフルエンザ等の予防接種費用の一部を補助）
実施対象者：被保険者および被扶養者
実施時期：年間（4月～3月）

7. 健康相談（電話による健康相談）
実施対象者：被保険者および被扶養者
実施時期：年間（4月～3月）

◆体育奨励事業

- 潮干狩り（4月）：千葉県木更津海岸
- ファミリィハイキング大会（11月）：千葉県浦安方面
- 海の家（夏季）：神奈川県三浦海岸

◆保養施設事業

- 契約保養所利用補助
（一泊2000円、年間3泊を限度）
ただし、事業主が主催および共催する旅行・会議等は補助の対象となりません。

契約保養施設一覧

契約保養所システム

- 株ジェイティービー
- 近畿日本ツーリスト(株)
- 株日本旅行

個別契約保養施設

- 三浦海岸 マホロバマインズ三浦
神奈川県三浦市南下浦町
☎046-889-8911
予約センター ☎03-3365-6231
- 湯沢温泉 ホテルスボーリア湯沢
新潟県南魚沼郡湯沢町
☎025-784-1112
予約センター ☎03-3365-6231
- セントレジャー 舞子ホテル
新潟県南魚沼市舞子
☎025-783-3511

○日本エアロビクスセンター

- 千葉県長生郡長柄町上野521-4
☎0475-35-3333
FAX 0475-35-2555

○SEMPPOS保養施設（船員保険）

- 東京都渋谷区渋谷
☎03-3407-6062

*詳細は船員保険会にお問い合わせてください。

組合会議員の 交代のお知らせ

当組合の組合会選定理事および選定議員の交代がありましたのでお知らせいたします。退任された田淵議員、佐藤理事におかれましては、健康保険制度改革の中、組合の運営にご尽力いただき誠にありがとうございました。また、新たに就任された内田議員、布施理事におかれましては、組合財政の更なる健全化と安定運営のため、よろしくお願いいたします。

退任者

選定議員 田淵 信吾 毛塚運輸 株式会社
選定理事 佐藤 忠弘 東海運 株式会社

就任者



選定議員 内田 肇
毛塚運輸 株式会社
(任期 平成19年11月1日～平成22年4月3日)



選定理事 布施 信夫
東海運 株式会社
(任期 平成20年2月1日～平成22年4月3日)

平成20年度保険料率と付加給付金の改定のお知らせ

●平成20年度保険料率

健康保険料	79.0/1000
基本保険料 (一般保険料)	42.4/1000
特定保険料	35.4/1000
調整保険料	1.2/1000
介護保険料	10.0/1000

※一般被保険者 平成20年3月1日適用
※任意継続被保険者 平成20年4月1日適用

●付加給付金の改定

	現行	改定後	備考
出産育児一時金付加金	0円	25,000円	新設
家族出産育児一時金付加金	10,000円	10,000円	現行どおり
埋葬料付加金	0円	50,000円	新設
家族埋葬料付加金	5,000円	30,000円	金額変更
合算高額療養付加金	レセプト1件ごと	高額療養費ごと	カウント方式変更

※平成20年4月1日より適用

公 告

◆事業所新規適用

会社名 九州紙運輸 株式会社
所在地 福岡県北九州市小倉南区大字朽網3914-8
適用日 平成20年4月1日
会社名 関東紙運輸 株式会社
所在地 東京都江東区越中島3-5-20
適用日 平成20年4月1日

事業状況

(平成20年2月末現在)

●事業所数	146社
●被保険者数	男 5,076人 女 1,196人 計 6,272人
●介護保険 第2号被保険者	男 2,840人 女 388人 計 3,228人
●平均標準報酬月額	男 433,758円 女 299,957円 平均 408,244円
●被扶養者数	6,114人
●扶養率	0.97人
●平均年齢	男 45.91歳 女 37.57歳 平均 44.32歳

被扶養者資格の再確認依頼および 住所データご提供について

健康保険被扶養者資格の再確認依頼および住所データのご提供につきましてご協力を賜り誠にありがとうございました。ご提供いただきましたデータにつきましては、個人情報保護に関する基本指針に則り、取扱いをさせていただきます。以後、ご住所の変更の際は、下図の申請書を健保組合に提出していただきますようお願いいたします。

●申請書は当組合ホームページからダウンロードできます

健康保険 被保険者・被扶養者 住所変更届		印刷
健康保険証の住所変更届 被扶養者の住所変更届 被扶養者の住所変更届		
変更の事由	被扶養者住所変更	被扶養者住所変更
被扶養者の氏名	住所	変更後の住所
被扶養者の氏名	住所	変更後の住所
被扶養者の氏名	住所	変更後の住所
被扶養者の氏名	住所	変更後の住所
被扶養者の氏名	住所	変更後の住所
事業所所在地	提出 / 交付日付印	
事業所名称	社会保険労務士の専任代行番号	
事業主氏名	印	
電話番号	印	