

平成19年度の決算がまとまりました

平成19年度収入支出決算概要表

▶ 収入

科目	決算額(千円)
保険料	2,932,409
国庫負担金収入	2,187
調整保険料	45,412
繰入金	34,137
財政調整事業交付金	36,453
雑収入	10,370
合計	3,060,968

▶ 支出

科目	決算額(千円)
事務費	133,835
保険給付費	1,492,080
法定給付費	1,462,377
付加給付	29,703
拠出金	1,170,692
老人保健拠出金	622,495
退職者給付拠出金	546,038
日雇拠出金	2,159
保健事業費	74,033
還付金	23
財政調整事業拠出金	45,184
連合会費	2,601
積立金	10,000
その他	1,651
合計	2,930,099

▶ 決算残金処分内訳

種別	金額(千円)
別途積立金	130,628
財政調整事業繰越金	241
合計	130,869

収入総額.....

30億6097万円

支出総額.....

29億3010万円

決算残金.....

1億3087万円



拠出金および保険給付費の増加により 黒字額は減少

東京港運健康保険組合の平成19年度決算が去る7月4日に開催された第165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いたします。

当健康保険組合の平成19年度の決算は、1億3087万円の黒字決算となりましたが、拠出金および保険給付費の増加により、黒字額は平成18年度決算より4億1287万円の減少となりました。

収入では、被保険者のみなさんと各事業主から

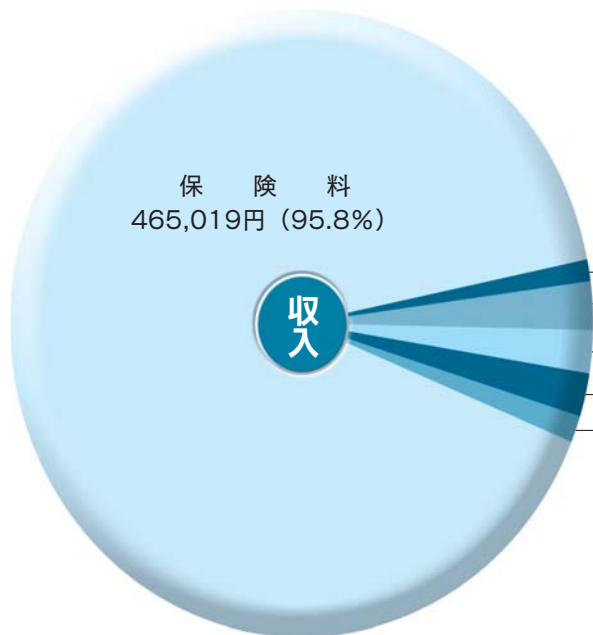
納めていただいている保険料が29億3241万円となり、前年度比1・6%増となりました。これは収入全体の95・8%を占めます。一方支出では、保険給付費が14億9208万円(前年度比5・0%増)、拠出金が11億7069万円(前年度比52・8%増)となりました。特に老人保健拠出金については、6億2250万円と前年度に比べて2倍超となりました。

みなさんとご家族の健康管理・健康づくりのための保健事業については、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



1人当たりでみた決算額と科目割合

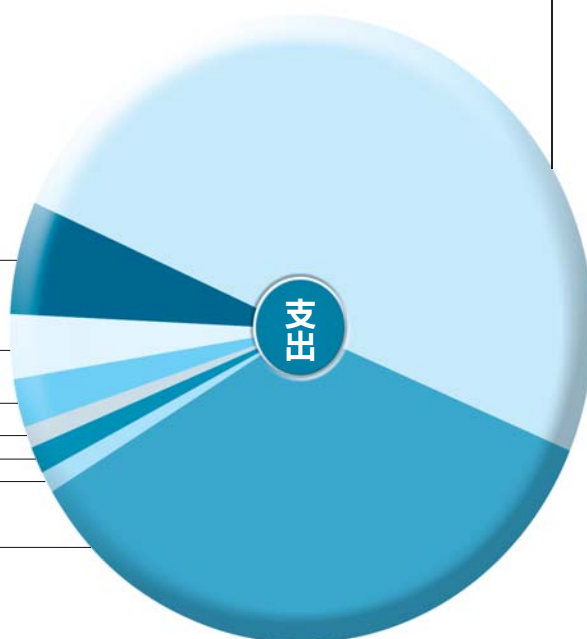
収入合計 485,406円



国庫負担金収入	347円 (0.1%)
調整保険料	7,202円 (1.5%)
繰入金	5,413円 (1.1%)
財政調整事業交付金	5,781円 (1.2%)
雑収入	1,644円 (0.3%)

保険給付費	236,613円 (50.9%)
法定給付費	231,903円 (49.9%)
付加給付費	4,710円 (1.0%)

事務費	21,224円 (4.6%)
保健事業費	11,740円 (2.5%)
還付金	4円 (-)
財政調整事業拠出金	7,165円 (1.5%)
連合会費	412円 (0.1%)
積立金	1,586円 (0.3%)
その他	262円 (0.1%)
拠出金	185,647円 (40.0%)
老人保健拠出金	98,715円 (21.3%)
退職者給付拠出金	86,590円 (18.6%)
日雇拠出金	342円 (0.1%)



支出合計 464,653円

介護保険 平成19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	232,680
雑収入	63
合計	232,743

▶支出

科目	決算額 (千円)
介護納付金	231,779
介護保険料還付金	3
合計	231,782

▶決算残金処分内訳

種別	金額 (千円)
準備金	961
合計	961

介護保険

当組合の介護保険分の決算は、介護保険収入が2億3268万円、介護納付金が2億3178万円となりました。決算残金96万円は準備金として積み立てました。

平成20年度は新しい高齢者医療制度への納付金、特定健診・特定保健指導のための事業費など、さらなる支出が見込まれ、健康保険組合を取り巻く状況は依然として厳しいものと予想されます。当組合では、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。

実施しました。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。



ずっと健診を受けていないご家族は いませんか？

2008年度から、被保険者の方だけでなくご家族のみなさんに対しても、
健保組合が責任をもって「特定健診・保健指導」を行います。
ずっと健診を受けていないご家族がいましたら、ぜひ受診をすすめてください。



ここが変わりました！

今まで

ご家族の方の健診は「義務」ではなく「任意」でした。

2008年度からは…

40～74歳のご家族（被扶養者）を対象に「特定健診・保健指導」を行うことが、健保組合に義務づけられました。



●「住民健診」を受けていた方

→当健保組合が実施する健診を受けてください。

お住まいの市区町村が実施する「住民健診」は、原則としてその地域の自営業者・学生等が加入する国民健康保険の加入者が対象となります。健保組合に加入されているみなさんは、健保組合が実施する健診を受けることになります。

※がん検診は住民でも引き続き受けられます。

●ずっと健診を受けてこなかった方

→今年からはぜひ、当健保組合が実施する健診を受けてください。

働いている人には職場の健診があるため、年1回は健診を受ける機会があります。しかし、専業主婦などご家族の方は、健診を受けないままになりがちです。

今年度からは当健保組合が責任をもって、被扶養者のみなさんの健診を実施します。年に1回は必ず、健診を受けるようにしてください。

どうして今年から健診が変わったの？

日本人の死因の約6割を占めている生活習慣病の患者を減らし、**将来の医療費を抑制**するのが目的です。

検査項目は**メタボリックシンドローム**※をターゲットとしたものに統一され、対象者は**40～74歳の方全員**となりました。さらに健診結果をもとにリスク別の保健指導（特定保健指導）を行い、生活習慣の改善までサポートすることも盛り込まれています。

※**メタボリックシンドローム**
内臓脂肪の蓄積に、高血圧・脂質代謝異常・高血糖が重なった状態のこと。心臓病や脳卒中等の危険性が大きく高まることがわかっています。

特定健診の検査項目

診察							血中脂質			肝機能			尿検査		血糖		貧血検査		心機能	眼底検査
質問票	身長	体重	肥満度・標準体重	腹囲	身体診察	血圧	中性脂肪	HDLコレステロール	LDLコレステロール	AST(GOT)	ALT(GPT)	γ-GT(γ-GTP)	尿蛋白	尿糖	空腹時血糖	ヘモグロビンA1c (HbA1c)	ヘマトクリット値	血色素測定	赤血球数	12誘導心電図

上記の表は、全国で統一された検査項目です。メタボリックシンドロームに焦点をあて、糖尿病や脳卒中、心筋梗塞などを未然に防ぐために、40～74歳の方は全員この検査項目を調べます。

どちらか1つでも可

医師の判断で選択的に実施

高リスクの方には特定保健指導を行います

検査と問診の結果から、保健指導のレベル分けが行われます。まず受診者全員に「情報提供」が、健診結果の通知にあわせて行われます。さらに、リスクに応じて「動機づけ支援」「積極的支援」が、保健師や管理栄養士等によって実施されます。

※対象となる方には、健保組合からご連絡いたします。

主婦の方に多い

健診を受けない理由

「育児や介護で忙しいの」 (45歳・主婦)

▶ 家庭を支える主婦の方は、ご自身のことはこの次にしがち。でも、そんな方にこそ1年に1回は健診を受けていただきたいのです。育児や介護は、家族の命を支える大変な仕事。10年後、20年後もずっと健康で家族と過ごすために、年に1回健診の時間をつくって、ご自身の体をチェックしてください。



「健康だから健診なんて受けなくてもいいわ」 (40歳・主婦)

▶ 「自分の体のことは自分が一番わかる」という方もいますが、血液や血管の状態は、自分の感覚ではわかりません。以前に受けた健診で異常がなくても、今も異常がないとはいえません。健診は毎年継続して受けて、体の変化を知ることが大切です。



「腹囲を測定されるなんて恥ずかしい」 (50歳・主婦)

▶ 特定健診では、腹囲測定は必須項目。妊娠中の方やBMIが20未満の方などは省略が認められていますが、基本的には腹囲測定をパスできません。ただし、個人のプライバシーは当然守られ、着衣のまま測定することもできますので、あまりご心配なさらずに受診してください。



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/>)

朝、仕事をするのがつらい

毎朝目覚めると、「今日も仕事か……」
と憂うつになっていませんか？
つらい朝を乗り切り、午前中から快適に働くための
コツをお教えします。



事例

朝が来るたびに、出勤を苦痛に感じる (事務職のY雄さん)

目覚まし時計が鳴るたびに、最悪の気分になるY雄さん。やっとの思いで起きると、しばらくは何もできずにボーッとしてしまいます。朝食を食べる気力もなく、満員電車で倒れそうになったことも。出勤しても、しばらくはやる気が出ず、無駄に時間を過ごしてしまいます。夕方からは元気に仕事ができるのですが……。どうしたら、このつらい朝を乗り越えることができるのでしょうか？

CHECK!

こんな症状に心当たりはありませんか？

- 毎朝すっきり目覚められない
- 二度寝をして遅刻しそうになったことが何度もある
- 朝はほとんど食欲がなく、食べないことが多い
- 朝刊に目を通すのがつらく、ニュースもうるさく感じる
- 出勤時の足取りが重く、だらだら歩いてしまう
- 朝一番の仕事はまったくはかどらず、ボーッとすることが多い
- 午前中は眠気を引きずることが多く、あくびがよく出る

起床のつらさや朝の体調不良は、睡眠の質が低下することによって起こります。
その大きな原因として、連日の残業や夜更かしがあります。特にパソコン作業の残業が続いたり、寝る前にテレビ鑑賞にふけっている方は要注意。モニターの強い光を見つめたり、情報やストーリーを追って頭を使いすぎると、脳の興奮が持続し、心身がリラックスできなくなり、質の良い睡眠が得られず、次の日の朝に疲れをもち越してしまうのです。

原因

連日の残業や夜更かし
が朝のつらさを招く

夜遅くまで起きている

脳の興奮の持続

睡眠の質の低下

朝のつらさや体調不良に

朝の調子をアップさせる

3つのポイント

質のよい睡眠を手に入れ、朝のつらさを乗り越えるために、次のようなことをやってみましょう。

1 LIFE

生活面での改善ポイント

- 🔔 寝る前はパソコン、テレビを消し、部屋の電灯も暗めに。
- 🔔 自然光で快適に目覚めるために、ベッドを窓際に寄せる。
- 🔔 起床後に熱めのシャワーを浴びて、体の深部体温を上昇させる。

2 MENTAL

メンタル面での改善ポイント

- 🔔 仕事の悩みは夜中にもんもんと考えない。寝る前に頭を使わない。
- 🔔 朝に気持ちをポジティブにするための習慣をもつ（日記、ウォーキングなど）。
- 🔔 起床後はお気に入りの音楽をかけてやる気をアップさせる。

3 FOOD

食事面での改善ポイント

- 🔔 寝る直前の飲酒、食事、コーヒーなどカフェインの摂取は控える。
- 🔔 起床後は温かい白湯を1杯飲み、体の中から目覚めさせる。
- 🔔 朝食は少量でも必ず口に入れる。食欲がなければチョコレート1かけでも。



+ α つらい朝を楽にするために「早起き」生活を始めませんか？

1 「大人の早起き」が最近のトレンド!?

「起きられない」と悩んでいる方は、思い切って生活を朝型パターンに変えてみましょう。最近では早起きを楽しむ人が増えてきました。早朝の学習講座やスポーツ教室、サークル活動なども盛況で、早起き派の人の楽しみが増えつつあります。夜の「自分の時間」を朝にシフトさせることで脳の働きが活性化され、午前中から仕事の能率を高めることもできます。



過労ストレスは上司に伝えましょう

残業や負担の重すぎる仕事によって疲れがたまり、毎朝の体調に影響している場合には、極限までがまんせず、健康状態を上司に伝えましょう。

「近頃よく眠れない」「目覚めが悪くなった」「頭痛が続いている」「食欲がない」というように、症状を具体的に伝えることが、仕事の負担に配慮してもらいきっかけになります。

2 早起きスケジュールを作ってみよう

早起きしても二度寝をしてしまう人は、「早起きスケジュール」を作るのがおすすめです。ポイントは、最初の1時間はやや活動的な内容にすること（シャワー、植木の水やりなど）。また、次の1時間に自分の「お楽しみ時間」を設け、読書や勉強、インターネットなど好きなことに費やすといいでしょう。そして、ほどよくお腹がすいてきた頃に朝食をとると、朝の元気がアップします。

草千里ヶ浜を歩く

雄大な阿蘇でダイナミックな自然と出会う

草千里ヶ浜 直径約 1 km に及ぶ、かつての火口跡に広がる緑の草原。観光乗馬も楽しめます。

阿蘇五岳のひとつ、烏帽子岳の北斜面に広がる草千里ヶ浜は、阿蘇を代表する名勝地です。ここを訪れたら、その全景を堪能できる烏帽子岳山頂を目指してみましよう。

烏帽子岳を正面に、阿蘇火山博物館からスタート。まずは小高い丘や大きな池がある草原を、観光乗馬の人々と挨拶しながら歩いていきます。

草千里ヶ浜をめぐる道は見晴らしのよい道です。左には噴煙が立ち昇る中岳が遠くに見えます。右には眼下に湯煙や町並みが見え、高原気分も盛

り上がります。

烏帽子岳の頂上に向かうにつれ稜線は徐々に勾配がきつくなりますが、見晴らしもその分よくなります。眺めのよいところでひと休みしながら、頂上を目指していきましょう。

たどりついた標高1337mの頂上は、疲れも吹き飛ばす大パノラマ。広大な草千里ヶ浜も一望できます。

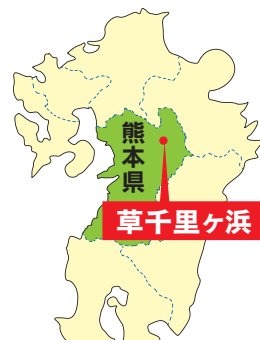
帰りは草千里ヶ浜を一周するルートもありますが、道がわかりにくく足元も滑りやすいので、初心者には来た道に戻りましよう。

阿蘇ってどんなところ


東西約 17km、南北約 25km という世界最大級のカルデラを誇るエリア。カルデラ中央部には根子岳、高岳、中岳、烏帽子岳、杵島岳の阿蘇五岳が並び、ダイナミックな景観をつくり出しています。噴煙を上げる中岳火口を中心に、草千里ヶ浜や外輪山など、自然が生んだ絶景に出会えます。




牛や馬が水を飲むのどかな情景は、阿蘇の風物詩のひとつ。



ACCESS

 熊本空港から車で約 1 時間

 JR 阿蘇駅からバス約35分、草千里阿蘇火山博物館下車

問い合わせ

阿蘇市まちづくり
商工観光課
☎ 0967-22-3111



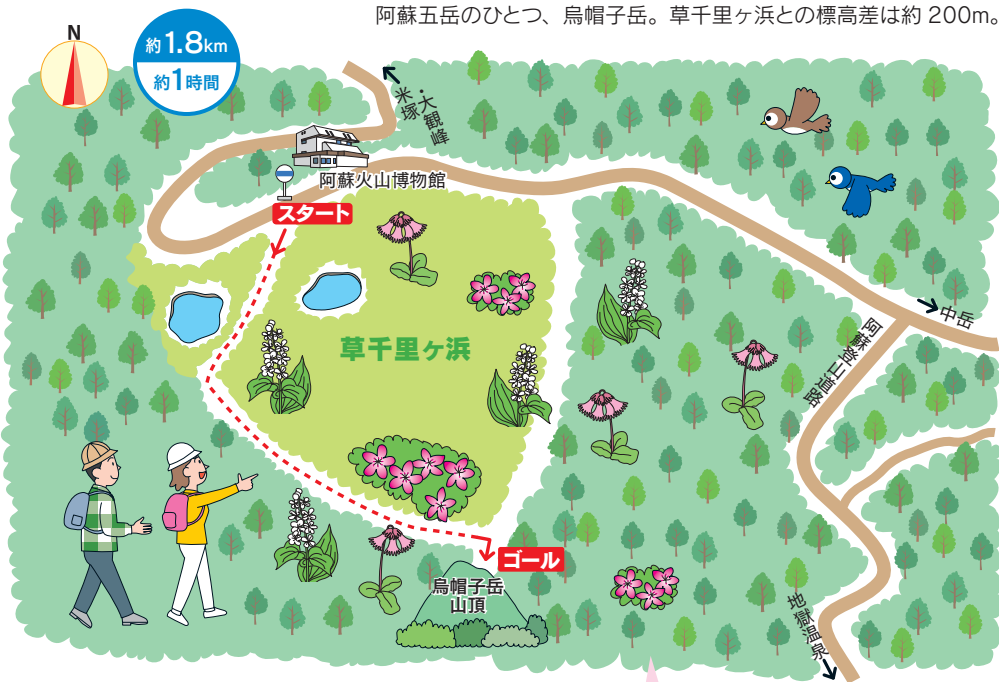
烏帽子岳
山頂から、草
千里ヶ浜の全景。



阿蘇五岳のひとつ、烏帽子岳。草千里ヶ浜との標高差は約 200m。



眼下に広がる町並みと湯煙。



味わう



馬刺し

熊本を訪れたらぜひ味わいたい特産品。
ホテル山王閣 ☎ 0967-32-0625



噴煙を上げる中岳。

トレッキングの準備を

滑りやすい斜面もあるので、
歩きやすい靴やトレッキング
シューズを用意しましょう。長
袖・長ズボンなども忘れずに。

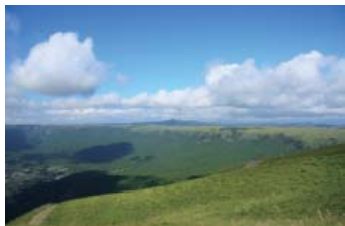


立寄り SPOT

地獄温泉

閑静な山奥にあり、古きよき湯治場のムード
が残る温泉。泥湯の「すずめの湯」は、昔から
皮膚病、婦人病、神経痛、リウマチ等に効
くとされます。

清風荘 ☎ 0967-67-0005 日帰り 400円



大観峰

北外輪山の最高峰。
文筆家・徳富蘇峰
が雄大な景観に感
動し、名づけたと
いわれます。



米塚

阿蘇のシンボルのひとつになっている円錐
形の美しい山。山頂の窪みは神様が米をす
くって人々に分け与えた跡とか。



中岳火口

白い煙を吐いて、今なお噴火活動をしている中岳火口。周囲約
4km、深さ約 150m。展望所からは火口をのぞき込むことが
できます。車なら火口近くまで阿蘇山公園道路で上れます(往復
560円)。

肩まわりの筋肉を鍛えて

二の腕スッキリ!

監修・本多 奈美

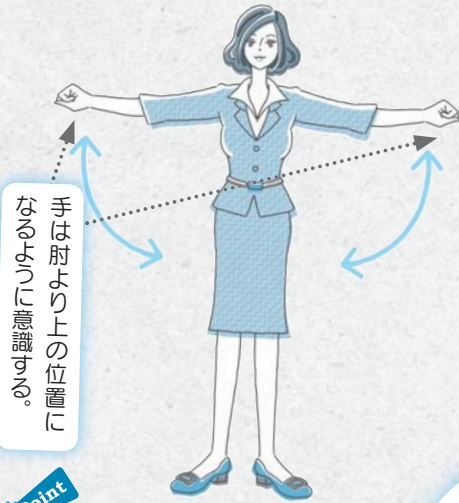
女性を対象にしたスポーツジム「リとるジム」代表。トレーナーとして、一般女性のみならず、アスリートなど幅広く指導。
<http://www.littlelegym.jp/>

普段あまり使われていない肩周辺の筋肉を鍛えるエクササイズを紹介します。肩関節や肩甲骨を大きく動かすことで、二の腕はもちろん、腕全体を引き締めます。薄着の季節に差をつけましょう!

オフィスでエクササイズ

サイド・レイズ

10~20回×1~3セット
*立位、座位どちらでもOK。



両手で握りこぶしをつくり、両腕を真横にゆっくり持ち上げる。肩の高さまで持ち上げたら、ゆっくり下ろす。

Point

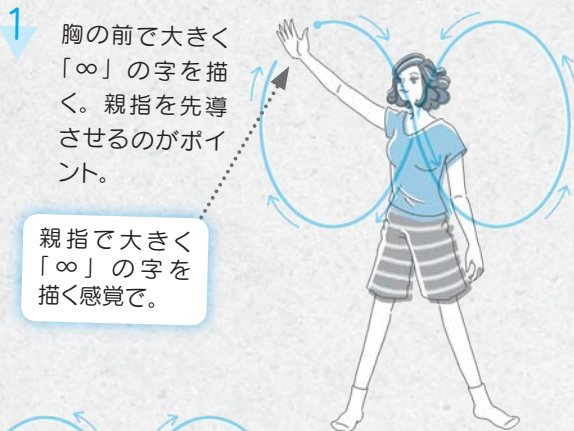
手が肘より下の位置にならないよう、肘から持ち上げる!

☆「サイド・レイズ」「ショルダー・プレス」とも、ダンベルや500mlのペットボトルに水を入れたものなどを使用するとより効果的!

自宅でエクササイズ

フィギュア・エイト

左右ともに各10回×1セット



親指で大きく「∞」の字を描く感覚で。



2 今度は小指を先導させて、胸の前で大きく「∞」の字を描く。

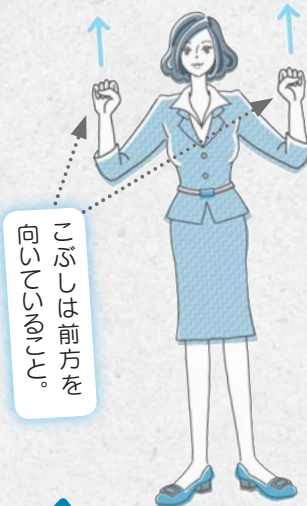
小指で大きく「∞」の字を描く感覚で。

Point

先導する指先を目で追いながら、腕をまっすぐ伸ばして大きな円を描こう!

ショルダー・プレス

10~20回×1~3セット
*立位、座位どちらでもOK。
*肩に痛みがある場合は行わない。



両手で握りこぶしをつくり、肩甲骨全体を引き寄せて肘を曲げ、耳の横に置く。天井に向かってそのまま両手をゆっくり突き上げ、肩から完全に伸ばし切ったら、ゆっくり戻す。

Point

反動をつけず、ゆっくり腕を上げ下げしよう!



20～30代で増えて いる子宮頸がん

検診で早期発見できれば、子宮を残すことができます

子宮頸がんとは子宮の入り口にできるがんで、おもな原因はセックスで感染するHPV（ヒト・パピローマ・ウイルス）というウイルスです。発症する年代のピークは40代。最近では若年化が進み、20代や30代でも増えています。

子宮頸がんは0期の初期がんなら5年生存率は100%のうえ、子宮を残してその後の妊娠・出産も可能です。

ただし、初期は自覚症状がほとんどないため、検診による早期発見が治療の決め手となります。

子宮頸がん検診では、子宮の入り口の粘膜を綿棒などの専用器具で採取して、その中に異常がある細胞がないかを調べます。検査は数分で終わり、痛みはありません。

性経験のある人、性経験がなくても30代以上の方は、症状がなくても1年に1回は婦人科で検診を受けましょう。

＊ ウイルス感染したら、すぐにがんになるわけではありません ＊

＊ HPV ウイルス感染から子宮頸がんになるまで

多くの女性が一生に一度は
HPV ウイルスに感染

大半のウイルス
感染は自然消滅

ウイルスが消えず感染が長期化

大半は自然消滅します。

細胞が変化(異形成)

がん化

この段階で検診を受けて発見できれば簡単な治療で済みます。

子宮頸がんの主な原因は、HPV というありふれたウイルスですが、HPV に感染したからといって、必ずしも子宮頸がんになるわけではありません。ほとんどの感染は一時的なもので、異形成（がんになる前の状態）になっても大半は自然に治ります。たとえ進行しても、感染からがん化まで5年から10年かかるため、検診による早期発見・早期治療が可能です。

「自己採取」と「医師採取」、どっちがいいの？

子宮頸がん検診には、自分で子宮の入り口の細胞を採る「自己採取」と、医師に細胞を採ってもらう「医師採取」があります。

どちらか選べる場合は「医師採取」がおすすめ

子宮の入り口は膣のかなり奥まった部分にあり、正確に細胞を採取するのは難しいため、どちらか選べるなら医師採取を選びましょう。特に、性経験のない人や、子宮の入り口が変形していることが多い子宮筋腫や子宮後屈（子宮が背骨側に沿っている状態）の人は自己採取で失敗しやすいので、医師採取がおすすめです。



「自己採取」の注意点



自己採取の際は、検査器具をしっかりと膣の奥まで入れるよう注意してください。医師採取と比べると、結果が正確ではないことを認識するのも大切です。

実例紹介

子どもを産んで以来、婦人科から足が遠のいているC子さん。子宮頸がん検診を受けねばと思いつつも、「がんが見つかったら怖い」と二の足を踏んでいます。

「異形成や0期の初期がんのうちに治療できれば、子宮頸がんは100%治ります。だからこそ、検診による早期発見が大切です。検診を受けずに手遅れになるほうがよっぽど怖いですよ」

（吉野先生）

油を控えたメニューで 夏バテ・夏太りを撃退!

夏バテ気味の胃腸にやさしく、メタボ対策にもうれしい、
油を控えたお料理をご紹介します。

上手に油脂を減らすには、食材の選び方と調理法にコツがあります。

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 / スタイリング ● 高木ひろ子



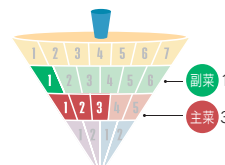
“ゆでる”調理法で余分な
油を使わない!

カジキのサルサ ソース仕立て

ポン酢しょうゆに少量の
オリーブ油を加えると、
さっぱりとした味わいの
中にコクが加わります。



食事バランスガイド



材 料 (2人分)

カジキ……………2切れ(160g)
塩・こしょう……………各少々
酒……………大さじ1
片栗粉……………大さじ1
サラダ菜……………4枚(60g)
トマト……………1/2個(75g)
香菜……………3～4本(5g)
A [ポン酢しょうゆ……………大さじ1
オリーブ油……………小さじ1

作り方

- 1 カジキはそぎ切りにし、塩、こしょう、酒を振ってなじんだら、片栗粉をまぶす。
- 2 ①を、たっぷり沸かした湯(分量外)でゆでて冷水にとり、水気を切る。
- 3 Aを合わせ、5mm角に刻んだトマト、細かく刻んだ香菜を加え混ぜてソースをつくる。
- 4 サラダ菜、②のカジキを盛り合わせ、③のソースをかける。



〔1人分の食材〕

食のPoint

ポン酢しょうゆ



ポン酢とは、ユズやスタチ、レモンなどの柑橘類の果汁のこと。ポン酢に、しょうゆや鰹節、昆布のだし、酢などを混ぜ合わせたのがポン酢しょうゆ。さわやかな酸味と風味のおかげで、しょうゆより塩分が少なくてもおいしくいただけます。オリーブ油やごま油を少し加えるとコクがUP!

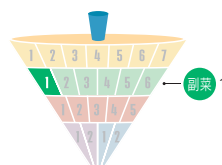


インゲン豆を使えば、生クリームは不要!

インゲン豆の ビシソワーズ

インゲン豆はでんぷん質が多いので、加熱してかき混ぜるとトロリとした食感になります。

食事バランスガイド



材 料 (2人分)

- 白インゲン豆 (水煮) …………… 150g
- 玉ねぎ …………… 1/8 個 (25g)
- にんにく …………… 小 1/2 片 (4g)
- オリーブ油 …………… 大さじ 1/2
- 水 …………… 1 カップ
- 顆粒コンソメ …………… 小さじ 1
- 豆乳 …………… 1/2 カップ
- 塩・こしょう …………… 各少々
- ナツメグ …………… 適宜

[1人分の食材]



作り方

- ① 玉ねぎはうす切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油、①を入れて弱火で色づかないように炒める。
- ③ ②がしんなりしてきたら、水、顆粒コンソメ、白インゲン豆を加えて4～5分煮る。
- ④ ③のあら熱がとれたら、ミキサーにかけ、なめらかにする。
- ⑤ ④をボウルに移し、豆乳でのばしたら、塩、こしょうで味を調え、冷蔵庫で冷やす。器に盛り、好みでナツメグを振る。

食のPoint

豆乳

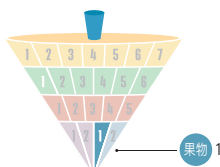
近年、健康食材として欧米でも注目されている豆乳は、大豆の栄養成分が吸収されやすい食材です。豊富なたんぱく質はもちろん、植物性食品なのでコレステロールはゼロ、脂質も牛乳に比べて約半分です。

夏バテ・夏太り予防におすすめのスイーツ

スイカとアセロラのゼリー

スイーツの中でも果物を使ったゼリーなら、脂肪分がほとんどなく、低エネルギーに仕上がります。

食事バランスガイド



食のPoint

スイカ

夏の風物詩ともいえるスイカ。果肉の約90%が水分ですが、カリウムが豊富に含まれているため、体内の塩分の排泄を促し、むくみ防止にも役立ちます。また、体を冷やす効果があるので、夏の暑さでバテ気味のときに食べるのもおすすめです。



材 料 (2人分)

- スイカ …………… 50g
- アセロラジュース …………… 3/4 カップ
- 砂糖 …………… 大さじ 1 強
- A [粉ゼラチン …… 1/2 袋 (2.5g)
- 水 …………… 大さじ 1

作り方

- ① スイカは、さいの目に切る。
- ② 分量の水に粉ゼラチンを振り入れ、電子レンジ (500ワット) で15～20秒加熱して溶かす。
- ③ 鍋にアセロラジュースを入れ、弱火で少し温めて砂糖を溶かし、②を加えて混ぜる。
- ④ ③の鍋より大きめのボウルに氷水を用意し、③の鍋に氷水をあてる。
- ⑤ ゼリーがドロリとするまで冷えたら、スイカを加え、ゼリー型かガラスの器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。

結果報告

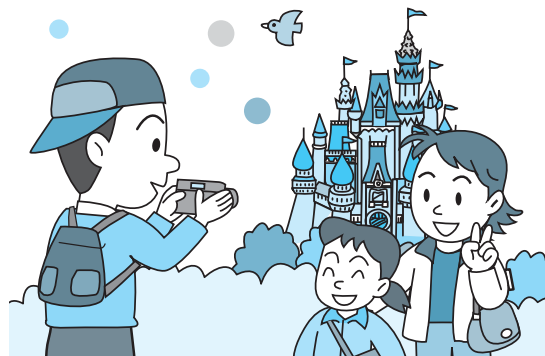
潮干狩りを開催しました

4月19日(土)、千葉県木更津市木更津海岸で潮干狩りを開催しました。当日は風が強く、あいにくの曇り空でしたが、205名の方にご参加いただきました。アサリは例年よりやや小さめでしたが、ハマグリを獲る方がたくさんいらっしゃいました。



参加者募集

ファミリーハイキング大会を開催します



11月3日(祝)、東京ディズニーランドにおいて、ファミリーハイキング大会を開催します。詳細につきましては、9月上旬に当組合ホームページおよび文書にて各事業所にご連絡いたします。

募集人数	700名	
参加料	大人(18歳以上)	3,000円
	中人(中・高校生)	2,500円
	小人(4歳~小学生)	1,500円
	※4歳未満は無料です。	

結果報告

平成20年度算定事務講習会を開催しました

6月3日(火)午後2時から、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20年度算定基礎届の事務処理等について講習会を開催しました。当日は、ご多忙のなか、71事業所から84名の方々が出席され、熱心に受講されました。



結果報告

監事による組合監査が行われました

6月16日(月)、当組合会監事(片山饒監事、福村章一監事)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。



新人職員のご紹介

4月1日から、当組合に3名の職員が加わりました。よろしくお願いいたします。



関 智文
(総務部配属)
東京都出身
趣味 旅行、草野球、
ドライブ



小林 佳世
(総務部配属)
千葉県出身
趣味 料理、
スポーツ観戦



喜多村伸子
(業務部配属)
埼玉県出身
趣味 スポーツ観戦、
ウォーキング

事業状況 (平成20年5月末現在)

●事業所数		147社
●被保険者数	男	5,273人
	女	1,230人
	計	6,503人
●介護保険 第2号被保険者	男	3,040人
	女	399人
	計	3,439人
●平均標準報酬月額	男	427,450円
	女	297,101円
	平均	402,795円
●被扶養者数		6,049人
●扶養率		0.93人
●平均年齢	男	45.40歳
	女	36.93歳
	平均	43.80歳

公 告

◆事業所新規適用

会社名 有限会社 日伸
所在地 千葉県印旛郡印旛村鎌刈2014-3
適用日 平成20年5月1日

◆事業所削除

会社名 株式会社オリエント・エクスプレス・ホ
テルズ・ジャパン
削除日 平成20年3月1日

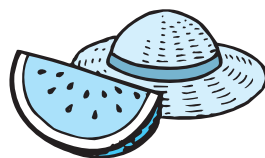
会社名 株式会社東海商会
削除日 平成20年4月1日

海の家ご利用について

マホロバマインズ三浦

開設期間 7月1日～8月31日
利用資格 当組合の被保険者および被扶養者
利用料金 無料

利用方法 利用日当日、マホロバマインズ三浦のフロントに当組合が発行した「利用承認書」を提出してください。



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(夏季・冬季営業)

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 0475-35-2313

○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)会にお問い合わせください。