

平成22年度の予算がまとまりました

予算総額	33億6,067万6千円
経常収入	28億7,533万3千円
経常支出	31億4,659万1千円
経常収支	▲2億7,125万8千円

東京港運健康保険組合の平成22年度予算がさきごろ開催された第168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。



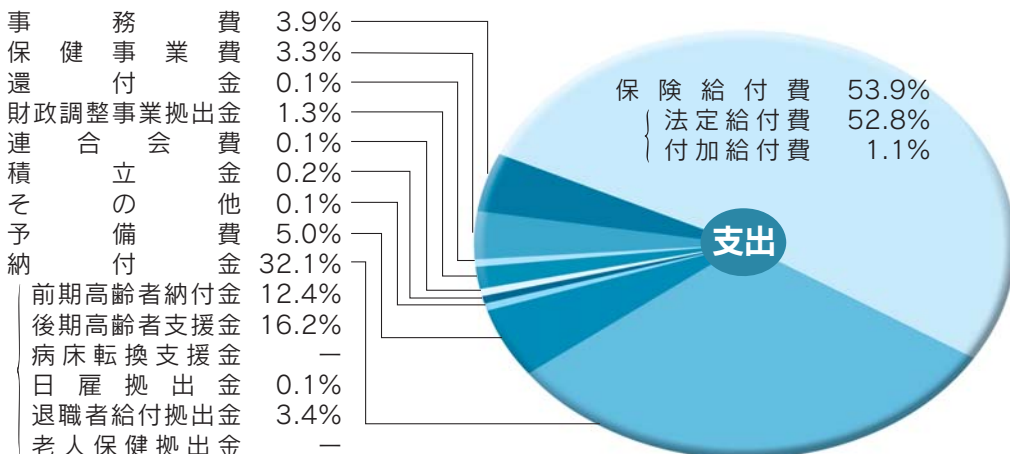
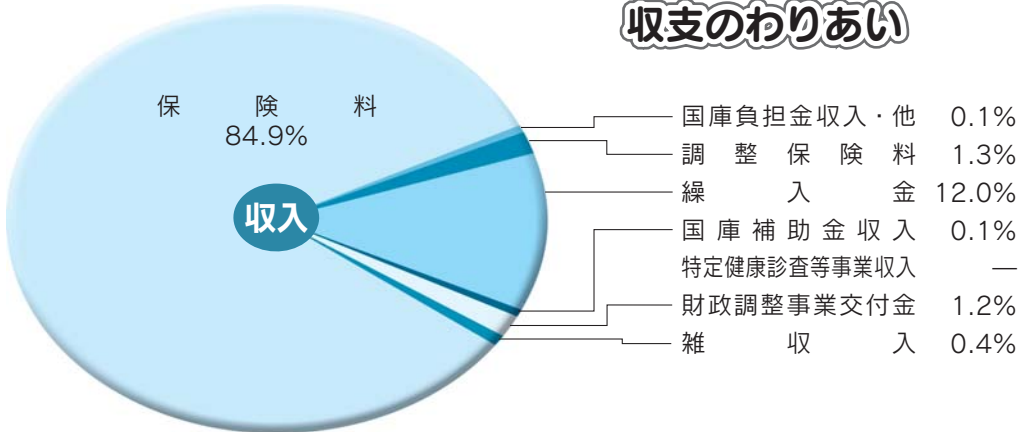
平成21年度、全国の健保組合の9割が、過重な高齢者医療制度への納付金負担によって赤字予算を組まざるを得ない状況に陥りました。22年度は、この納付金負担に加え、経済不況による保険料収入の落ち込みも懸念され、健保組合の財政は収支両面で厳しいものになることが予測されています。

こうした状況を踏まえ、当健保組合の22年度予算では、予算総額33億6,068万円、前年度比4,389万円の増で編成いたしました。保険料収入は同6、

125万円減の28億5,518万円、保険給付費は同1億5,440万円増の18億1,186万円、納付金は同1億5,581万円減の10億7,888万円と見込んでいます。納付金については減少するものの、健保組合の実質的な経済状況を示す経常収支では2億7,126万円の赤字となり、赤字幅は前年度よりも拡大いたします。22年度は、別途積立金4億円を繰り入れて収入の不足分に充て、保険料率を据え置いて運営いたしますが、高齢化による医療費の増加、長引く経済

過重な納付金負担に加え、経済不況で保険料収入も減少  
**2億7,000万円超の赤字予算も、**  
**別途積立金を繰り入れ、保険料率は据え置きまま**

収支のわりあい



## 健康保険 予算の基礎となった数字

被保険者数	男	5,440人
	女	1,260人
	計	6,700人
12月末被扶養者数		6,174人
平均標準報酬月額	男	405,000円
	女	288,000円
	平均	383,000円
総標準賞与額		5,988,542千円
平均年齢	男	45.77歳
	女	38.14歳
	平均	44.35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)



不況による保険料収入の減少等、しばらく厳しい財政運営が続くことが見込まれています。  
当健保組合では、今後も効率的な事業運営に努めつつ、みなさんの健康をサポートしてまいります。みなさんにおかれましても、健康にご留意いただきますよう、よろしくお願いいたします。

## 平成22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	2,855,183	426,147
国庫負担金収入・他	1,726	257
調 整 保 険 料	44,338	6,618
繰 入 金	405,000	60,448
国庫補助金収入	1,026	153
特定健康診査等事業収入	2	—
財政調整事業交付金	41,000	6,119
雑 収 入	12,401	1,851
合 計	3,360,676	501,593

### 支 出

科 目	予 算 額 (千円)	被保険者1人 当たり額 (円)
事 務 費	131,637	19,647
保 険 給 付 費	1,811,860	270,427
法定給付費	1,773,825	264,750
付加給付費	38,035	5,677
納 付 金	1,078,882	161,027
前期高齢者納付金	417,952	62,381
後期高齢者支援金	542,759	81,009
病床転換支援金	60	9
日雇抛出金	2,243	335
退職者給付抛出金	115,841	17,290
老人保健抛出金	27	3
保 健 事 業 費	111,237	16,603
還 付 金	1,200	179
財政調整事業抛出金	44,338	6,618
連 合 会 費	3,195	477
積 立 金	5,000	746
そ の 他	3,800	566
予 備 費	169,527	25,303
合 計	3,360,676	501,593

## 介 護 保 険

健保組合は、国に代わって介護保険料を徴収しています。当健保組合の今年度の介護納付金は2億6,918万円、介護保険収入は2億2,642万円です。不足分は法定準備金より5,000万円を繰り入れ、現行の保険料率は据え置いて運営いたします。

### 平成22年度 収入支出予算概要表【介護勘定】

#### 収 入

科 目	予 算 額 (千円)
介 護 保 険 収 入	226,428
繰 入 金	50,000
雑 収 入	107
合 計	276,535

#### 支 出

科 目	予 算 額 (千円)
介 護 納 付 金	269,181
介 護 保 険 料 還 付 金	190
積 立 金	7,164
合 計	276,535

### 予算の基礎となった数字【介護勘定】

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)	5,232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)	3,600人
平均標準報酬月額	438,000円
総標準賞与額	3,721,248千円
介護保険料率	1000分の10

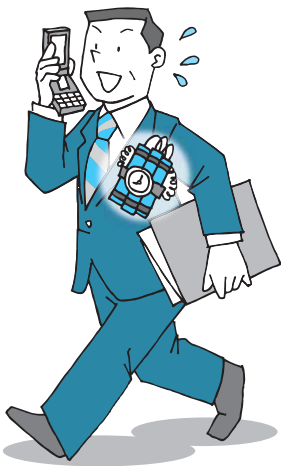
今年も受けよう！

# メタボ健診 3年目

平成20年度からスタートしたメタボ健診も、はや3年目。  
 「昨年受けたから今年はいいや…」なんて考えていませんか？  
 健診は毎年受けることに意味があります。  
 22年度もしっかり体の状態をチェックしましょう。

## 「私は健康だから」 ……本当ですか？

健診を受けない理由としてよくあげられるのが、「健康だから」という理由です。しかし、糖尿病や心臓病、脳卒中といった生活習慣病は自覚症状が少なく、気がついたときには症状がかなり進行していることもあります。自分の体の状態の変化に気づくためには、やはり健診がベストです。定期的に健診を受け、体の状態を数値で把握するようにしましょう。  
 また、「忙しいから」「昨年受けたから」という理由もNGです。私たちの体の健康状態は、1年間で大きく変化すること



もあります。1年前に発見していれば短い治療期間で済んだのに、放置したために長く治療を続けなければならなくなつた…こんなことにならないように、後々の時間を買うと考え、健診を受ける時間をつくるようにしてください。  
 決して自己判断せず、年1回の健診を欠かさないようにしましょう。

### 当組合の実施する特定健診

#### ●被保険者の方は…

事業所の実施する生活習慣病健診等を受ければOKです。

#### ●被扶養者の方は…

特定健診、生活習慣病健診、人間ドックの中からどれか1つを選んで受診してください。



### 当組合に加入する30歳以上の方は、 全員メタボ健診(特定健診)を受けてください！

特定健診は、将来の生活習慣病のリスクを早期に発見するために行う健診です。特定健診の対象者は、30歳以上の当組合の被保険者と被扶養者の方、全員です。対象者の方には、「特定健診」か「特定健診の検査項目を含む健診」を受けて

いただくこととなります。その結果、リスクが高いと判定され、組合より保健指導利用券を交付された方は、医師・保健師・管理栄養士といった専門家と一緒に、生活習慣の改善にチャレンジすることになります。



流れをおさらい!

# メタボ健診

## 特定健診

1

当組合の実施する特定健診を受診します

おもに次の6つの検査項目から、生活習慣病のリスクを判定します。

喫煙歴  
をチェック

腹囲  
(内臓脂肪量)  
をチェック

血圧  
(収縮期・拡張期)  
をチェック

血糖  
(空腹時血糖またはヘモグロビンA1c)  
をチェック

血中脂質  
(中性脂肪・HDLコレステロール)  
をチェック

BMI  
(肥満度)  
をチェック

2

健診結果が届きます

健診結果によっては、特定保健指導を受けていただきます。

●リスクが低いと判定された方

▶来年度もこの状態をキープできるようにしましょう。

油断は禁物!  
基準値を超えていなくても、数値が上昇傾向の人は要注意。早めに対策をとりましょう。



●リスクが高いと判定された方

▶「特定保健指導」のご案内が届きます。

3へ進んでください。

## 特定保健指導

3

特定保健指導で半年後の改善を目指します

リスクの程度によって2つのコースがあります。専門家と相談しながら、半年間、生活習慣の改善にチャレンジします。

リスク中

●動機付け支援

▶原則1回、専門家と面接し、行動計画を半年間実践します。

リスク高

●積極的支援

▶定期的に専門家のサポートを受けながら、行動計画を半年間実践します。



4

半年後、改善状況がチェックされます



よい結果が得られるよう、がんばりましょう!

## こんな方こそ、「特定保健指導」を積極的にご活用ください

case.1 /

ダイエットで何度も失敗

メタボに対する危機感は一層。毎回極端なダイエットに挑戦しては失敗を繰り返している方は、専門家のアドバイスを聞いて、正しい方法を学びましょう。



case.2 /

何から始めていいかわからない

何から手をつければいいのかかわからない。そんな方は、「何に気をつければいいのか」「どんな点が問題なのか」などを専門家からアドバイスしてもらい、改善を始めましょう。



case.3 /

どうにもやる気が起こらない

「運動しなきゃ」と思ってもなかなか行動に移せない…。自分ひとりだと、どうしても甘えてしまう方は、専門家から定期的にサポートを受けて、毎日のモチベーションを保ちましょう。



## 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
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、収集した個人情報は、利用目的の範囲のみで使用し、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をできる限り正確、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部署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	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 保険給付及び付加給付の実施</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 第三者行為に係る損害保険会社等への求償</li> <li>● 健康保険組合連合会の高額医療給付の共同事業</li> <li>● 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</li> <li>● 健康保険組合連合会東京連合会等が主催する給付相談</li> <li>● 保険給付の支給・不支給決定に係わる医師等への照会</li> </ul>
2. 保険料の徴収等に必要な利用目的	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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</li> <li>● 健康保険料の徴収</li> <li>● 被扶養者の認定</li> <li>● 健康保険被保険者証の発行</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 被保険者等の資格等のデータ処理の外部委託</li> <li>● 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</li> </ul>
3. 保健事業に必要な利用目的	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 健康の保持・増進のための健診、保健指導及び健康相談</li> <li>● 組合事業の啓蒙を図るための広報誌の配布</li> <li>● 高額医療費・出産費に係る資金貸付事業の実施</li> <li>● 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）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 医療機関への健診の委託</li> <li>● 健診結果の事業者への提供（各事業主との共同利用）</li> <li>● 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</li> <li>● 高額医療費・出産費に係る資金貸付の共同事業</li> <li>● 健康保険組合連合会主催の共同事業</li> <li>● 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</li> <li>● 広報誌等の配送の外部委託</li> </ul>
4. 診療報酬の審査・支払に必要な利用目的	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 診療報酬明細書（レセプト）等の内容点検・審査</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● レセプトデータの内容点検・審査の委託</li> <li>● 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</li> </ul>
5. 健康保険組合の運営の安定化に必要な利用目的	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 医療費・疾病の調査分析</li> <li>● 傷病（負傷）原因の照会（家族分を含め本人あて通知）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 医療費分析に係るデータ処理等の外部委託</li> <li>● 高齢者訪問指導事業の外部委託</li> </ul>
6. その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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</li> <li>● 健保組合の管理運営業務に係る記録資料</li> <li>● 適正な庶務・経理事務の執行</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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）</li> <li>● 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</li> </ul>

# 龍馬のふるさと 高知・桂浜

倒幕の立役者であり、幕末の英雄として人気の坂本龍馬。その龍馬の銅像が太平洋を見つめる桂浜は、月の名所としても知られる。美しい景色と龍馬の面影を存分に堪能しよう。

土産物店が建ち並ぶ中を抜け、松林の階段を上がると見えてくるのが龍馬像の後姿。じっくりと龍馬と対面したら、桂浜へと下りていこう。桂浜の砂浜は、赤や緑の五色の石の小砂利だ。紺碧の海と打ち寄せる波、箱庭のような景色を眺めながら龍王岬へと向かう。少し急な階段を上がると小さな祠の海津見神社（龍王宮）に達する。桂浜の全景を一望できる展望台まではもう一息。雄大な絶景を堪能したら、来た道に戻り桂浜水族館でひと時を過ごそう。

水族館脇のうつぎの小径を上り、高知灯台を経て車道へと出る。さらに上りつめたところが坂本龍馬記念館と国民宿舎桂浜荘。帰路は車道を行ってもよいが、整備された遊歩道・椿の小径の階段を降りていけば、桂浜の松林へと至る。

桂浜を散策後には、龍馬像がこの地にある意味がわかるような気がするだろう。



## 桂浜水族館

昭和6年開館。南四国と九州の一部にしか生息しない幻の魚「アカメ」、高知県天然記念物の金魚「土佐錦魚(トサキン)」の展示や、ウミガメのエサやり、ふれあい磯プールなど、地域色豊かな水族館。イルカやアシカショーも楽しい。

- 開館 9:00～17:30
- 休館日 無休
- 入館料 大人1,100円、中高生600円、小学生500円
- 電話 088-841-2437



大きな尾が美しいトサキン

ライトを当てると目が赤く光るアカメ。大きなものは1メートル超！

ACCESS

電車

JR高知駅または、はりまや橋から高知県交通バス「桂浜」行きで約35分。

問い合わせ

高知市観光課  
桂浜観光案内所

☎088-823-9457  
☎088-842-0081

## 坂本龍馬銅像

総高約 13.5 m の巨大な龍馬銅像は、高知県の青年有志が龍馬の功績を後世まで伝えようと、募金運動を展開して昭和 3 年に建てられた。毎年 10 月中旬～12 月上旬まで、龍馬像の隣にやぐらが組まれ、龍馬と同じ目線で太平洋を眺めるイベント「龍馬に大接近」が開催される。



龍王岬より桂浜を望む

## 桂浜

高知県を代表する景勝地。優美な弓形の弧を描く砂浜が美しい。一帯は桂浜公園として遊歩道が整備され、坂本龍馬銅像のほか、桂浜水族館や土佐闘犬センターなどの観光施設がある。かつて浦戸城があった裏山には、坂本龍馬記念館が建ち、見どころいっぱいの人気エリアとなっている。

## 高知県立 坂本龍馬記念館

龍馬に関する貴重な歴史資料をまとめた龍馬の殿堂。真物・複製合わせて 30 通以上の龍馬の手紙を所蔵。屋上からの展望は絶景で、水平線を見ながら龍馬に思いを馳せよう。

- 開館 9:00 ~ 17:00
- 休館日 無休
- 入館料 500 円 (高校生以下無料)
- 電話 088-841-0001



オレンジとブルーの外観は  
大海に乗り出す船のイメージ

まずは席を確保してから、好きなものを買に行こう！

## 高知市内を ぶらりと散策



### はりまや橋

よさこい節に「坊さんかんざし買うを見た」と歌われる、はりまや橋。朱塗りの小さな橋が復元されている。



### ひろめ市場

高知城の近くであり、飲食店や物販店が 60 以上ある屋台村のような商店街。通るだけでも楽しい。

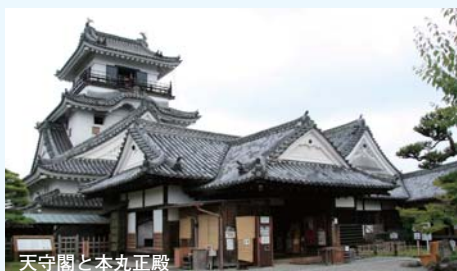
- 開場 平日・祝日は 8:00 ~ 23:00、日曜は 7:00 ~ 23:00
- 休場日 元旦、1・5・9 月の第 2 または第 3 水曜日の計 4 回
- 電話 088-822-5287



### 龍馬の生まれたまち記念館

当時の街並みを再現した立体模型や、龍馬の少年時代を CG で仮想体験できる。観光ボランティアガイドが館内や周辺史跡を案内してくれる (要予約)。

- 開館 8:00 ~ 19:00
- 休館日 無休
- 入館料 300 円 (高校生以下無料)
- 電話 088-820-1115
- ★土佐観光ガイドボランティア協会
- 電話 088-820-1165



天守閣と本丸正殿

### 高知城

山内一豊が慶長 6 (1601) 年に築城、享保 12 (1727) 年の大火で焼失したが、25 年後に再建され現在に至る古城。天守閣からは高知市街を一望できる。

- 開館 9:00 ~ 17:00
- 休館日 年末年始
- 入館料 400 円 (18 歳以上)
- 電話 088-824-5701

## 味わう

観光地や道路沿いの  
パラソルが目印



### アイスクリン

高知名物・アイスクリンは、脂肪分が少なくサクサク、シャリシャリとした食感で、どこかつかつかしい味わいだ。



### かつおのタタキ

土佐名物といえば、やっぱりかつお。表面を軽くあぶり、薬味とポン酢をたっぷりとかけて食べる。自分でワラで焼く料理体験も人気。

土佐の薬味はニンニクとタマネギが定番。たっぷり盛り付けていただく







# 子宮頸がん検診は20歳になったら 1～2年に1回、受けましょう！

## 子宮頸がん検診の検査項目

### 問診

最終月経、妊娠・出産歴、不正性器出血などの自覚症状の有無、過去の検診受診状況などを確認します。

### 視触診

子宮全体や卵巣などの状態（位置や大きさ、硬さなど）を調べます。

### 細胞診

綿棒やブラシなどで子宮頸部の粘膜を軽くこすり、採取した細胞を顕微鏡で調べます。



## .....Q&A.....

### ○ 検診はいつ受けてもいいの？

A 月経中と月経直後は出血のために十分な検査ができない場合があるので避け、月経終了後の出血が止まっている時期に受診してください。

### ○ 「自己採取法」と「医師採取法」の細胞診の違いは？

A

#### 自己採取法

検診キットを使って、検診受診者が自分で行います。

#### 医師採取法

医師が子宮頸部の位置を目で確認しながら行います。

「自己採取法」より「医師採取法」のほうが検査の精度は高くなります。

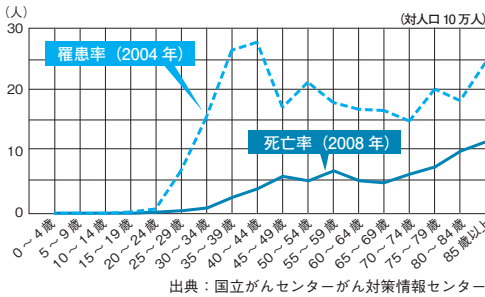
## 子宮頸がん

### 20～30代の女性に急増中

子宮の入口にできる子宮頸がんは、女性がかかるがんでは乳がんに次いで多く、日本の罹患者は年間約1万5000人。子宮頸がんで亡くなる人は年間約3500人になります。発病しやすい年齢は30～40代に多いのですが、近年20～30代の罹患者が急増しています。

子宮頸がんは、性交渉の経験がある女性なら誰でもかかりうる病気です。ただし、子宮頸がんの初期には自覚症状がほとんどありません。早期発見のためには医療機関で検診を受けることがもつとも効果的です。初期の段階で治療できれば、子宮頸部を一部切除するだけで子宮も温存できます。

■ 子宮頸がんの年齢階級別死亡率・推定罹患率



## 子宮頸がんの予防ワクチン接種が始まっています（任意接種）

子宮頸がんのおもな原因は、性交渉で感染するヒトパピローマウイルス（HPV）です。発がん性のあるHPVの感染を予防するワクチンが平成21年10月に日本でも認可され、順次接種が始まっています。

この予防ワクチンの接種によって、子宮頸がんの発症原因の約7割を占める発がん性HPVの感染を予防する効果が期待されています。

### 接種対象

10歳以上の女性

### 接種回数

6カ月間に3回接種が必要

### 接種費用

3回接種で約4～6万円程度（医療機関によって異なる）

女性がかかるがんの中でも「子宮頸がん」と「乳がん」が増加しています。しかし、定期的に検診を受けて早期に発見できれば治すことができる病気です。

# 子宮頸がん検診・乳がん検診

● 監修／森山紀之

（国立がんセンターがん予防・検診研究センター長）

# 乳がん検診は30代から(家族歴がある人は20代から) 1~2年に1回、受けましょう!

## 乳がん検診の検査項目

### 問診

初潮年齢、最終月経、妊娠・出産歴、乳がんの家族歴、乳がんの既往歴、乳房の痛みやしこりなどの自覚症状の有無、過去の検診受診状況などを確認します。

### 視触診

乳房の形、しこりの有無、へこみやひきつれなど皮膚の異常、乳頭からの分泌物の有無、わきの下のリンパ節の腫れの有無などを調べます。

### マンモグラフィ

乳房を板状の装置に挟んで圧迫し、上下、左右の方向からそれぞれX線撮影します。



### 超音波検査

乳房にプローブという器具をあて、モニターに映し出される乳房の断面画像を観察します。



## Q&A

Q マンモグラフィと超音波検査の違いは?

A

### マンモグラフィ

- 視触診ではわからない小さなしこりや石灰化(乳腺内のカルシウムが沈着したもの。良性・悪性の場合あり)が見つかることがある。
- 乳腺密度の高い20~30代の女性や妊婦では真っ白にうつり、検査の精度が低くなることもある。

### 超音波検査

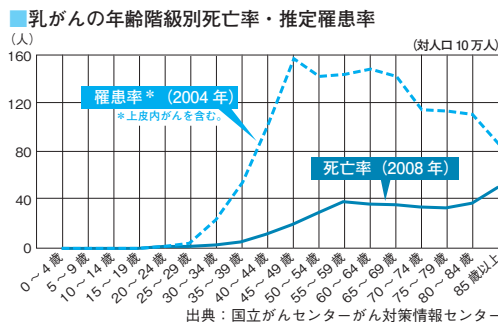
- マンモグラフィでは見つからないごく小さながんや石灰化が見つかることがある。
- 乳腺密度の高い20~30代の女性や妊婦でもしこりが見つかることがある。

## 乳がん

### 女性がかかるがんの第1位

乳がんは、女性がかかるがんの第1位です。日本での罹患者は年間約4万人で30代から急増し、40代後半がピークです。乳がんで亡くなる人は年間約1万人になります。

乳がんの初期症状はしこり。早期がん(しこりが2cm以下でリンパ節転移のないもの)なら約90%が治癒できる病気です。しこりは1cm程度の大きさであれば自分で触って気づくこともできます。乳がんの早期発見のために、1~2年に1回の医療機関での検診に加えて、月1回の自己検診を継続して行うことが重要です。



### 乳がんのリスク因子

乳がんの発生には女性ホルモン(エストロゲン)が深く関わっており、具体的なリスク因子として次のことがあげられます。

- 初潮が早い、閉経が遅い
- 閉経後の肥満
- 妊娠・出産回数が少ない
- 初産年齢が遅い
- 祖母、母、姉妹などに乳がんになった人がいる
- ...など

## 自己検診の方法

▶月1回チェックしましょう!

自己検診でちょっとでもおかしいと感じたら、すぐに乳腺外科や乳腺科など乳腺専門医のいる医療機関を受診しましょう。

- 閉経前の人/月経開始後1週間以内の乳房の張りが少ない状態のときにチェック!
- 閉経後の人/日を決めて毎月同じ日にチェック!

### ★鏡の前で★

乳房の形の変化やひきつれ・くぼみ、乳頭のへこみ・ただれがないか、乳頭を軽くつまんで血液が混じった分泌物が出ないかをチェック。



※両腕を上げた状態と、腰に手を当てた状態で行う。

### ★浴室で★

調べる側の乳房とは反対側の手の指をそろえ、指の腹でいねいに押すようにして乳房全体とわきの下にしこりがないかをチェック。



※石鹸の泡をつけると、指のすべりがよくなる。

### ★仰向けになって★

背中の下に低めの枕かバスタオルをたたんで入れ、浴室で行うのと同様に同じ場所にしこりがないかをチェック。

※調べる側の腕を頭の下に入れた状態と、調べる側の腕を下ろした状態で行う。



# 春野菜のドライカレー

コロコロに切った野菜の歯ごたえが楽しいドライカレーです。  
たけのこやフキ、ひよこ豆には食物繊維がたっぷり。  
しっかり噛むので満腹感もある、低カロリーのカレーです。

1人分 塩分  
430kcal 0.9g



春野菜が主役！  
カロリー & 塩分控えめメニュー



## カロリーダウンのコツ



ボリュームがあるのに低カロリーに仕上げるコツは、野菜をたっぷり加えること。赤唐辛子やターメリックなど多様なスパイスが調合されたカレー粉は、血行促進や発汗作用があり、スパイスの辛みで塩分も抑えられます。

## 材料(2人分)

- 牛ひき肉……………50g
- 新たけのこ(水煮)……50g
- トマト……………200g
- 赤パプリカ……………50g
- フキ……………100g
- ひよこ豆(水煮)……50g
- たまねぎ……………50g
- にんにく……………1/2片
- カレー粉……………大さじ1
- サラダ油……………大さじ1/2
- ローリエ……………1/2枚
- A 水……………1/2カップ
- しょうゆ……………小さじ1
- 塩……………小さじ1/6
- こしょう……………少々
- ごはん……………300g
- パセリ……………少々

## 作り方

- ① 新たけのこ、トマト、赤パプリカは1cm角に切る。フキは熱湯でさっとゆでて皮をむき、1cm幅に切る。たまねぎ、にんにく、パセリはみじん切りにする。
- ② フライパンでサラダ油を中火で熱し、牛ひき肉を炒め、火が通ったらにんにく、たまねぎを炒めて、しんなりしてから、新たけのこ、フキ、ひよこ豆を加え炒め、なじんだらカレー粉を加える。
- ③ ローリエ、トマト、赤パプリカ、Aを加え、ときどき混ぜながらほとんど汁けがなくなるまで12～13分煮る。
- ④ ごはんを皿によそい、③を盛りつけ、パセリを散らす。



料理制作 / 検見崎 聡美  
(管理栄養士・料理研究家)  
撮影 / 吉田 篤史  
スタイリング / 脇岡 香子



1人分 塩分  
77kcal 0.5g

## 新たまねぎと グリーンピースのサラダ

みずみずしい新たまねぎとグリーンピースを、  
パセリドレッシングでさっぱりと。  
グリーンピースには余分なナトリウムの排出を促すカリウムが豊富で、  
高血圧予防に役立ちます。

### 材料(2人分)

新たまねぎ……………150g  
グリーンピース(生・豆のみ)…40g  
A 酢……………大さじ1  
塩……………小さじ1/6  
こしょう……………少々  
サラダ油……………大さじ1/2  
パセリ(みじん切り)…大さじ1

### 作り方

- ① 新たまねぎは7~8mm幅に切る。
- ② ①とグリーンピースを熱湯で2分ゆでる。湯を切って冷水にとり、手早く冷まして水けをよくきる。
- ③ Aを混ぜ合わせ、②を和える。



## アスパラガスとマッシュルームの ミルクスープ

マッシュルームの香りが、ミルクスープにやさしくとけ込みます。  
アスパラガスは新陳代謝を促す作用をもつアスパラギン酸が豊富で、  
疲労回復にも効果的。

### 材料(2人分)

アスパラガス……………150g  
マッシュルーム……………50g  
サラダ油……………大さじ1/2  
A 固形スープの素…1/2個  
水……………1カップ  
牛乳……………1/2カップ  
塩……………少々  
こしょう……………少々

### 作り方

- ① アスパラガスはすじを取って3cm長さに切る。マッシュルームは薄切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を中火で熱し、①を炒める。油がまわったらAを加え、スープの素を溶かす。
- ③ 煮立ったら牛乳を加え、塩、こしょうで味をととのえる。再び煮立ち始めたなら火を止める。



1人分 塩分  
87kcal 0.9g



1人分 塩分  
104kcal 0.0g

## 新にんじんのゼリー

まるで果物のような、新にんじんのさわやかな甘み。  
にんじんにはβカロテンがとて多く含まれ、美肌作用が期待できます。

### 材料(2人分)

新にんじん……………75g  
A 粉ゼラチン……………5g  
水……………大さじ3  
B 砂糖……………40g  
水……………125cc  
レモン汁……………大さじ2  
チャービル(お好みで)…少々

### 作り方

- ① Aの粉ゼラチンは水にふり入れてふやかす。
- ② 新にんじんは薄切りにし、熱湯でさつとゆで、一度湯を捨て、新しい湯でやわらかくゆでる。
- ③ 新にんじんの湯をきってBを加え、ミキサーにかける。
- ④ ③をボウルに移し、粉ゼラチンを湯せんで溶かして混ぜ、レモン汁を加える。
- ⑤ 器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固め、チャービルを飾る。

### POINT

にんじんは下ゆですること、くさみを抜くことができます。

# 平成22年度 保健事業 ご案内

## 健康管理・健康づくりにご利用ください

### ☆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
- 救急箱セット配布(随時)  
新規加入被保険者・新規適用事業所に配布
- 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)
- 保険給付の適正化対策  
後発医薬品の利用促進



### ☆疾病予防事業

1. 特定健康診査(委託検診機関、会場健診、集合契約等で実施)  
実施対象者: 30歳以上の被扶養者  
(含む任意継続被保険者)  
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)

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)

### 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: 11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)

### 8. 健康管理対策(救急常備薬の斡旋等)

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(5月) : 千葉県木更津海岸
- ファミリーハイキング大会(秋季) : 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

(1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上宮田3231  
☎046-8809-8911
- 予約センター ☎03-3365-6231
- 湯沢温泉 ホテルスポーリア湯沢  
新潟県南魚沼郡湯沢町湯沢1920-1  
☎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20056-1008  
☎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  
FAX0475-35-2313
- ホテルシーパレスリゾート  
愛知県豊橋市神野新田町三ノ割1-3  
☎0532-32-8811
- SEMPPOS保養施設(船員保険)  
東京都渋谷区渋谷1-5-6  
☎03-3407-6062

\* 詳細は(財)船員保険会にお問い合わせください。

## 平成22年度 潮干狩りについて



日 時 平成22年5月15日 (土)  
 実施場所 千葉県木更津市木更津海岸  
 募集人員 250名  
 参加料 大人 (中学生以上) 1,000円  
 小人 (小学生まで) 無料

※入浜券、お弁当、飲物、潮干狩りの道具、休憩所は全て健保組合で用意いたします (参加当日4歳以上の方)。詳細については平成22年4月上旬に各事業所あて通知いたします。

## 平成22年度 保険料率について

平成22年2月23日に開催された第168回組合会において、22年度の保険料率が下記の通り決定いたしました。21年度と同じ料率ですが、基本保険料率、特定保険料率の比率が変更となります。

健康保険料率		79.0 / 1000
一般保険料率	基本保険料率	47.8 / 1000
	特定保険料率	30.0 / 1000
調整保険料率		1.2 / 1000

介護保険料率	10.0 / 1000
--------	-------------

※平成22年3月1日より適用  
 (任意継続被保険者は平成22年4月1日より適用)



## 事業状況

(平成22年2月末現在)

●事業所数		154社
●被保険者数	男	5,310人
	女	1,212人
	計	6,522人
●介護保険 第2号被保険者	男	3,108人
	女	446人
	計	3,554人
●平均標準報酬月額	男	406,530円
	女	291,886円
	平均	385,225円
●被扶養者数		6,154人
●扶養率		0.94人
●平均年齢	男	45.76歳
	女	38.34歳
	平均	44.38歳

## 公告

### ●事業所新規適用

会社名 有限会社 スター・マリタイム  
 所在地 広島県広島市南区宇品海岸2丁目23-36  
 広島海上ビル2F  
 適用日 平成21年12月1日

会社名 株式会社 ハーベックス  
 所在地 東京都港区海岸3-26-1 パーク芝浦  
 適用日 平成22年3月1日

### ●事業所削除

会社名 J-SHIP 株式会社  
 適用日 平成22年1月1日

会社名 株式会社 日港  
 適用日 平成22年2月1日

## 新規加入事業所のご紹介をお願いします

当健保組合では、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。流通貨物取扱業、保管業、一般港湾運送事業で健保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。