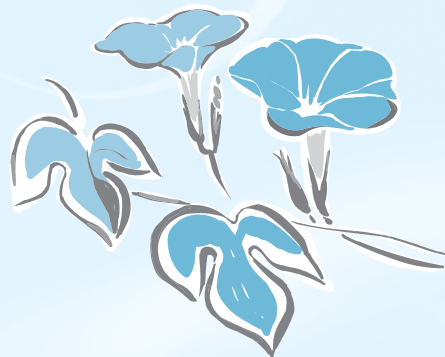


# 第26期の理事・議員のみなさんが決まりました

4月9日(金)、任期満了に伴う組合会議員の改選が行われ、次のとおり新しい理事、監事、議員のみなさんが決まりました。

理事長には引き続き見山幹雄氏（第一港運株式会社・代表取締役会長）が選出されました。組合会議員の任期は平成22年4月4日から平成25年4月3日までの3年間です。よろしくお願いいたします。



任期 平成22年4月4日～平成25年4月3日

選 定



理事

権田 邦敏

株式会社 タイトーコーポレーション



理事

中川 尚雄

東海運 株式会社



常務理事

坂中 昇

東京港運健康保険組合



理事長

見山 幹雄

第一港運 株式会社



議員

内田 肇

毛塚運輸 株式会社



議員

川田 利博

千代田テクノシップ 株式会社



議員

道行 哲也

株式会社 ユニエツクス



監事

片山 饒

大興運輸倉庫 株式会社



理事

山田 隆

日本紙運輸倉庫 株式会社



議員

大塚 勝

エパグリーン・シッピング・  
エージェンシー・ジャパン 株式会社



議員

林 央

日本塩回送 株式会社 東京支店



議員

宇佐美 正明

木下海運 株式会社



議員

菅原 寛

社団法人 東京港運協会

# 就任のご挨拶



理事長  
見山 幹雄

平素より事業主ならびに被保険者のみなさまには、当健康保険組合の事業運営につきまして格段のご理解、ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

このたび、任期満了に伴う第26期組合会議員の改選が行われ、引き続き理事長の重責をお引き受けすることとなりましたので、一言ご挨拶申し上げます。

現在、増加を続ける医療費、高齢者医療への多大な納付金負担に加え、経済状況の低迷による保険料収入の減少が重なり、全国健康保険組合は厳しい財政運営を余儀なくされています。また、この5月には、協会けんぽへの国庫補助を肩代わりする法案も成立し、平成22年度において過去最悪の赤字が見込まれる健康保険組合にとっては、さらなる逆境での事業運営を強いられることとなる見通しです。

このような重要な時期に理事長という大任を再び仰せつかり、責任の重大さを痛感している次第でございます。誠に微力ではありますが、役職員一同、全力を挙げて運営に取り組んでまいりますので、事業主ならびに被保険者のみなさまには、今後ともご支援、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

## ●第26期組合会議員（敬称略）



理事  
奥田 文夫  
株式会社 三栄商会



理事  
羽生 康秀  
京極運輸商事 株式会社



理事  
塚田 美秀  
株式会社 コニエツクス



理事  
花澤 政男  
中央港荷役 株式会社



議員  
石倉 誠  
株式会社 タイトコーポレーション



議員  
糸永 俊文  
東海運 株式会社 東京支店



議員  
見山 利雄  
第一港運 株式会社



監事  
小木 武司  
日本塩回送 株式会社



理事  
辰巳 康司  
岡本物流 株式会社



議員  
小泉 誠一  
千葉宇徳 株式会社



議員  
椎野 利通  
日証貿 株式会社



議員  
渡辺 純夫  
株式会社 共同フレイターズ



議員  
荒木 正志  
内外日東 株式会社



議員  
久保田 勲  
東京港湾運送事業協同組合

## 平成21年度の決算がまとまりました

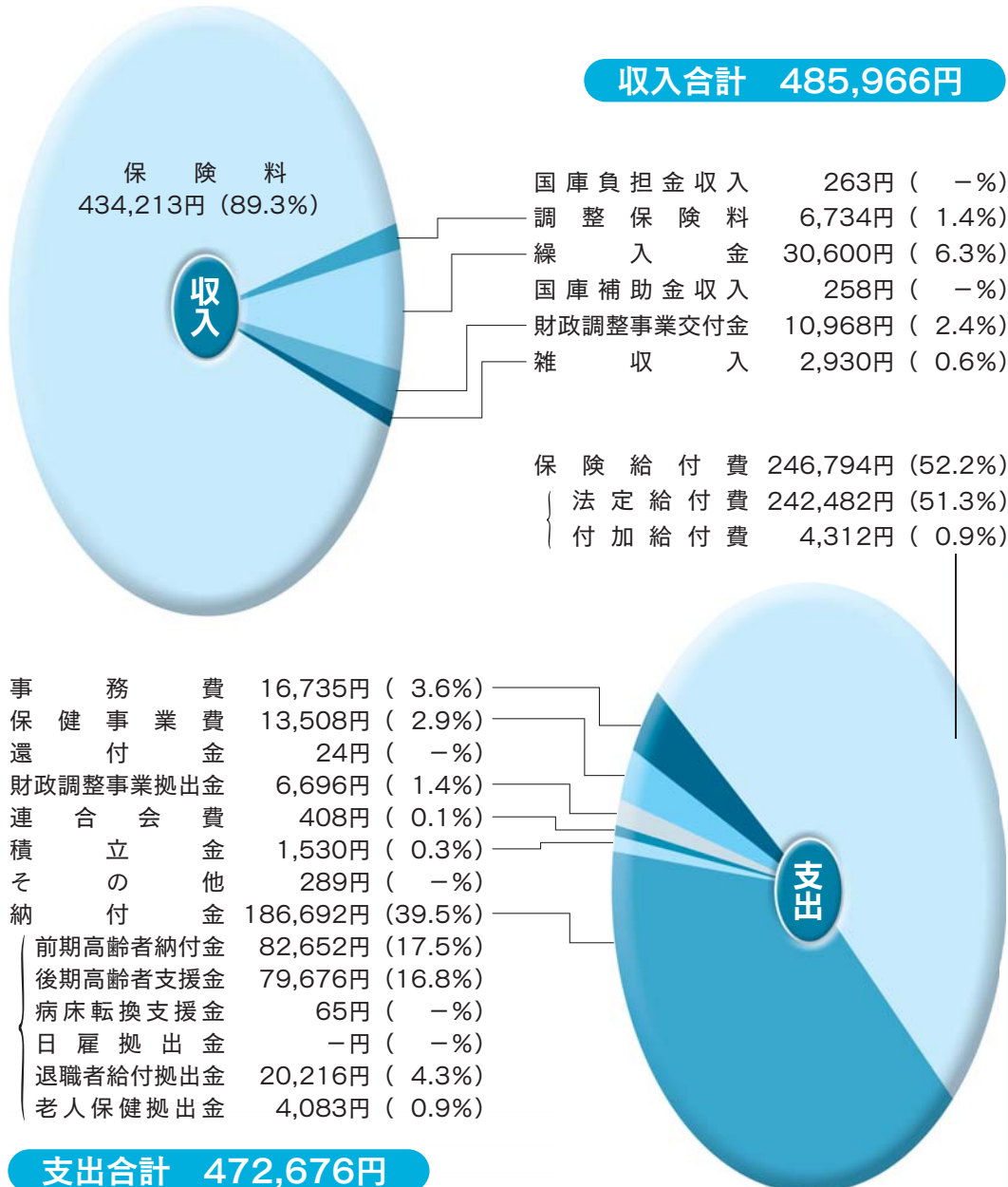


収入総額…………… 31億7628万円  
 支出総額…………… 30億8941万円  
 決算残金…………… 8687万円

東京港運健康保険組合の平成21年度決算が、去る7月8日に開催されました第170回組合会で可決・承認されました。その概要をお知らせいたします。

納付金負担は依然重く、  
 2年連続の経常赤字決算となりました

### 1人当たりでみた決算額と科目割合



## 平成21年度 収入支出決算概要表

### ●収入

科 目	決算額 (千円)
保 険 料	2,838,014
国庫負担金収入	1,722
調整保険料	44,012
繰 入 金	200,000
国庫補助金収入	1,686
財政調整事業交付金	71,687
雑 収 入	19,154
合 計	3,176,275

### ●支出

科 目	決算額 (千円)
事 務 費	109,377
保 険 給 付 費	1,613,046
法定給付費	1,584,862
付加給付費	28,184
納 付 金	1,220,222
前期高齢者納付金	540,215
後期高齢者支援金	520,764
病床転換支援金	424
日雇拋出金	-
退職者給付拋出金	132,130
老人保健拋出金	26,689
保 健 事 業 費	88,295
還 付 金	161
財政調整事業拋出金	43,762
連 合 会 費	2,663
積 立 金	10,000
そ の 他	1,882
合 計	3,089,408

### ●決算残金処分内訳

種 別	金額 (千円)
別 途 積 立 金	86,631
財政調整事業繰越金	236
合 計	86,867



21年度、全国の健保組合は、高齢者医療制度への重い納付金負担、経済不況による保険料収入の減少に加え、新型インフルエンザの流行により保険給付費が増加するなど、厳しい状況での財政運営となりました。当健保組合では、経常収入28億6005万円に対し、経常支出30億4564万円となり、経常収支は1億8559万円の赤字となりました。収入の不足分については、別途積立金から2億円を繰り入れて対応しました。

収入では、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収入が28億3801万円と、前年度比1億5110万円の減となりました。一方、支出では、ご家族を含めみなさんが病院にかかったときの医療費を負担する保険給付費が16億1305万円と、同1億676万円の増となりました。また、納付金は12億2022万円と、同1億694万円の減となっておりますが、保険給付費と納付金が保険料収入に占める割合はほぼ100%に近く、これが2年連続して経常赤字に至った理由といえます。

このような厳しい状況ではありませんが、保健事業では、従来どおり生活習慣病予防のための特定健診をはじめとした疾病予防事業、潮干狩り・ファミリーハイキング大会などの体育奨励事業等を行い、みなさんとご家族には健康管理・健康づくりに努めていただきました。

22年度、全国の健保組合全体の予算では、過去最悪の6605億円の赤字となりました。さらに、協会

## 介 護 保 険

### 介護保険 平成21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	225,631
繰 入 金	10,000
雑 収 入	133
合 計	235,764

### ●支出

科 目	決算額 (千円)
介 護 納 付 金	231,102
介 護 保 険 料 還 付 金	4
合 計	231,106

### ●決算残金処分内訳

種 別	金額 (千円)
準 備 金	4,658
合 計	4,658

当健保組合の介護保険分の決算は、介護保険料収入が2億2563万円、介護納付金が2億3110万円となりました。決算残金466万円は全額準備金として積み立てました。

んぼへの国庫負担肩代わりによって、健保組合には500億円(22年度は330億円)もの負担が新たに課されることになりました。全国の健保組合で組織する健保連では、財政窮迫組合に対する財政支援、高齢者医療制度の再構築にあたって若年者の負担が過大にならないようにすることを強く求めていく方針です。

健保組合を取り巻く環境は、年々厳しくなってきました。当健保組合では、引き続き効率的な事業運営に努めてまいりますので、みなさんのご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

健診結果で高血圧が見つかったら、注意が必要です。血圧は医療機関で測ると高めになりやすいため、まずは毎日の血圧を家庭でチェックし、正確に状態を把握するようにしましょう。

高血圧は、さまざまな合併症や重篤な疾病の引き金となる可能性があります。決して放置せずに生活習慣の改善を始めましょう。

# 健診結果で「血圧」が高くありませんでしたか？ 血圧高めは要注意、 早めに改善を

## ・健診結果でチェック

### ●血圧はこんな数値に注意しよう

収縮期（最高）血圧 130mmHg 以上

拡張期（最低）血圧 85mmHg 以上



## ・家庭でチェック

### ●毎日の血圧を記録しよう

▶上腕血圧計を選ぶ

▶朝と晩に測定

（朝）：起床後1時間以内・朝食前・服薬前

（晩）：就寝直前

▶トイレを済ませ、1～2分イスに座ってから測定



！家庭血圧が、収縮期血圧 135mmHg 以上、拡張期血圧 85mmHg 以上であれば早期受診が必要です。これ以下でも高めであれば、安心して生活習慣を改善しましょう。

※日本高血圧学会資料より

## 服薬中のみなさん、 その薬はジェネリックですか？

高血圧の治療で服薬している人は、現在自分が飲んでいる薬がジェネリック医薬品かチェックしてみましょう。ジェネリック医薬品は、特許の切れた薬をほぼ同じ成分で他の医薬品メーカーが製造・販売する薬です。開発に関するコストを大幅に縮減できるため、価格が安いのがメリットです。

毎日飲む薬をジェネリック医薬品に替えれば家計の負担を減らすことができますので、医師や薬剤師に相談してみましょう。



## 3人に1人が高血圧、 必ず数値で把握を

高血圧は、脳卒中の最大の危険因子です。常に血管に圧力がかかっている状態は、動脈硬化をもたらし、重篤な疾病につながるおそれがあります。しかし、高血圧は自覚症状に乏しく、自分でこうした状態の変化に気がつくのは不可能です。

日本人の3人に1人が高血圧といわれています。人ごとと思わず、取り返しのつかないことになる前に、必ず健診結果をチェックし、早めの対策をとるようにしましょう。

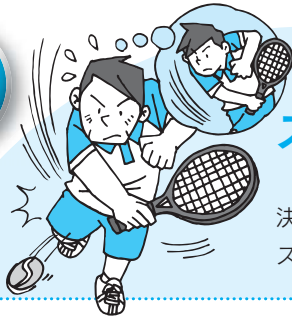


# 血圧を改善するために 気をつけたいこと

## 3つの事例から

血圧を下げるためには、「適度な運動」「塩分を控えた食事」「禁煙」が三本柱です。しかし、せっかく生活習慣の改善を始めても、誤った方法では結果が出ないこともありま  
す。ほんの少し気をつけて、上手に改善して  
いきましょう。

### case. 1



#### スポーツを始めたAさん

血圧を改善するため、ダイエットを決意。学生時代に打ち込んでいたテニスを数十年ぶりに始めました。



アドバイス

血圧のために減量を始めることはとてもいいことです。しかし、ムキになったり、勝敗にこだわると血圧が上がってしまいます。

大切なのは、運動自体を楽しむこと。ストレスは血圧を上げる要因になりますので、リラックスできる散歩から始めてみてはいかがでしょうか。



### case. 2

こうになってしまう

前に、

“早め”に

生活習慣を

見直しましょう



#### 塩分を気にし始めたBさん

血圧を改善するため、食品を選ぶときには必ず塩分をチェックするように。コンビニのお弁当はもちろ  
ん、大好きなスナック菓子も塩分を確認してから  
少ないものを購入します。



アドバイス

最近、Bさんのように塩分を気にする人が増えています。高血圧の人の場合、1日の塩分摂取量のめやすは、6g未満にすること\*。1品だけしっかり味付けをしたり、香味野菜・香辛料を使いながら少しずつ塩分を減らすようにしましょう。また、野菜や果物を積極的に食べ、カリウムの方で塩分を体外に排出することも忘れずに。



\*高血圧治療ガイドライン  
2009 (日本高血圧学会) より

### case. 3



#### 禁煙を始めたCさん

血圧を改善するため、禁煙を決意。しかし、飲み会の席では手持ち無沙汰で、ついつい飲みすぎてしまうのが玉にキズ…。



アドバイス

禁煙を始めたCさん、すばらしい！しかし、アルコールも適量を守ることが大切です。ついつい飲みすぎてしまう人は、会話を楽しむようにしましょう。30分につき1杯などと時間を決めておくのもよいでしょう。また、飲み会の席は、肉・魚・野菜などをバランスよくとるチャンスでもあります。料理も楽しみましょう。



#### 「体質だから」と 言い訳していませんか？

「血圧の高い家系だから…」と、高血圧を放置していませんか？確かに、血圧が高くなりやすい体質は遺伝しますが、高血圧が改善されないわけではありません。そんな体質だからこそ、今のうちから自分の血圧に気を配り、将来のリスクを減らしましょう。

日本聖公会

軽井沢ショー記念礼拝堂

宣教師A.C.ショーが設立した軽井沢最古の教会。現在の建物は1895（明治28）年に建てられたもの。礼拝堂の裏手にはショーの別荘がショーハウス記念館として移築・復元されている。

- 見学 9:00～17:00（時期により変更あり。礼拝、挙式時は見学不可）
- 休日 不定休
- 電話 0267-42-4740

# 緑さわやかな避暑地「軽井沢」

避暑地としての軽井沢の歴史は、明治時代から始まる。  
この地の気候と自然に心をひかれたカナダ生まれの宣教師アレキサンダー・クロフト・ショーが最初に別荘を建て、その魅力を広めた。  
涼やかな高原の空気と木々の緑を満喫しながら、古きよき別荘地の風景を堪能しよう。



浅間山の裾野に広がる高原の町の玄関口、軽井沢駅から歩き始め、まずは雲場池へ。透明度の高い静かな水面、池にせり出すように茂る木々の緑、空や雲が織り成す景色を堪能しながら池に沿って北へ進み、水源の御膳水にも立ち寄り寄ろう。

高く伸びたモミの並木が続く別荘地帯を抜け、旧軽井沢銀座の裏通りに入ると、傾斜の強い三角屋根が特徴的な軽井沢聖パウロカトリック教会がある。歩を進めると、宣教師A・C・ショーが布教活動の拠点とした礼拝堂に着く。緑の木立の中にひっそりと建つ木造の礼拝堂は厳粛な静けさに包まれ、旧軽井沢銀座のにぎやかさとは対照的だ。

矢ヶ崎川沿いにお気持の道を南下してい

き、西岸に渡って脇道に入ると、大正から昭和にかけて活躍した文人、室生犀星の純和風の別荘が保存されている。脇道を戻り、万平通りに出よう。左へ行くと、ショーとの交流がきっかけとなって旅館から欧米風のホテルへと改装し、軽井沢の発展とともに歩んできた万平ホテルだ。

高原の森の空気を胸いっぱい吸い込みながら万平通り、ささやきの小径を南下して進み、軽井沢駅近くにある矢ヶ崎公園へ。園内にある橋の上からは、その形から避暑に訪れた外国人たちにテーブルマウンテンと呼ばれた離山が正面に見える。

かつての軽井沢の風景に思いをはせながら散策を楽しんだあとは、避暑地としての魅力を再発見できるだろう。

ACCESS

●電車 JR 東京駅から長野新幹線で約 75 分  
JR 長野駅から長野新幹線で約 35 分

問い合わせ

軽井沢町観光経済課 ☎ 0267-45-8579  
<http://kanko.town.karuizawa.nagano.jp/>  
軽井沢観光協会 ☎ 0267-41-3850  
<http://karuizawa-kankokyokai.jp/>

## 軽井沢聖パウロカトリック教会

日本近代建築の父とも呼ばれる、アメリカの建築家アントニン・レーモンドが設計し、1935（昭和10）年に設立された教会。

- 見学 7:00～18:00（時期により変更あり。礼拝、挙式時は見学不可）
- 休日 無休
- 電話 0267-42-2429



### 室生犀星記念館（旧居）

1931（昭和6）年に建てられた犀星の別荘。平屋造りの趣のある家屋と、犀星自らが築いたといわれる苔庭が美しい。

- 開館 9:00～17:00（7～10月、GWのみ）
- 休館日 期間中無休
- 入館料 無料
- 電話 0267-45-8695（軽井沢町教育委員会）

### 矢ヶ崎公園

大きな池や芝生広場がある広々とした公園。池の上にかかる約160mの木造橋・矢ヶ崎大橋からは正面に離山、晴れていれば遠くに浅間山の景観が楽しめる。園内には五角形のコンサートホール・軽井沢大賀ホールがある。



### 雲場池

かつては冬に白鳥が飛来したことからスワンレイクという愛称をもつ。1周25分ほどの遊歩道が整備され、水面に映る緑の木々や悠々と泳ぐ水鳥を眺めながら散策を楽しめる。

### 御膳水（雲場池の源流）

江戸時代から武家や宮家の食事にも使用された湧水。明治天皇が軽井沢に行幸されたときにも昼食用の御膳水として使用された。



### ささやきの小径

堀辰雄の小説にも登場する道。矢ヶ崎川のせせらぎと木漏れ日が気持ちよい道だ。



### 万平ホテル

1894（明治27）年に軽井沢初の外国人避暑客向け欧米風のホテルとして創業。1936（昭和11）年建築の現在の本館は、長野県佐久地方の養蚕農家をイメージして設計された。

- 電話 0267-42-1234 <http://mampei.co.jp/>

## 周辺を ぶらりと散策



### 旧三笠ホテル （国の重要文化財）

1906（明治39）年開業の木造純西洋式ホテル。当時、多くの外国人をはじめ、政財界人・文化人の社交場となったことから軽井沢の鹿鳴館とも呼ばれた。

- 開館 9:00～17:00（入館～16:30）
- 休館日 年末年始（12/28～1/4）
- 入館料 大人400円、小人200円
- 電話 0267-42-7072



### 白糸の滝

浅間山の伏流水が、高さ約3m、幅約70mにわたって岩肌から湧き出ている滝。幾筋もの滝が流れ落ちていく景観は、水のカーテンのよう。



### ピッキオ ビジターセンター

野生動植物の宝庫、国設軽井沢野鳥の森の入口にある森のいきもの案内人「ピッキオ」が運営する案内所。野鳥の森に関する情報提供のほか、ネイチャーツアーなども開催（有料）。

- 開館 9:30～18:00（時期により変更あり）
- 休館日 無休（冬期に臨時休業あり）
- 電話 0267-45-7777 <http://picchio.co.jp/sp/>

### 軽井沢観光会館

町の観光情報を入手できる案内所。木造のクラシックな外観は旧軽井沢銀座のシンボリック存在。

- 開館 9:00～17:00（時期により変更あり）
- 休館日 年末（12/28～12/31）
- 電話 0267-42-5538



## 味わう

### 水出しアイスコーヒー（旦念亭）



8時間かけて水で抽出するため、コーヒー本来の芳醇な味と香りが楽しめる。晴れた日には中庭のテラス席でゆったりと味わいたい。1杯650円。

- 営業時間 10:00～19:00（8月は9:00～）
- 休業日 火曜（8月は無休）
- 電話 0267-42-5616





# セロトニンを増やす食事で ストレスに強くなる！

うつ病対策としても注目されている「セロトニン」は、食事によっても増やすことができると考えられています。そのポイントをご紹介します。

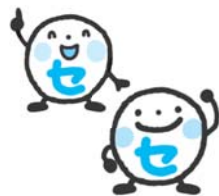
## 食生活の乱れはうつ病を招く

私たちの心の状態は、脳内の神経伝達物質のバランスにも影響されます。そのひとつ「セロトニン」には、ストレスをコントロールする作用があり、不足するとうつ病などにかかりやすくなるといわれています。

セロトニンの材料となるのは「トリプトファン」という必須アミノ酸（たんぱく質）です。体内では合成されないため、大豆や赤身の魚などの食品から摂取する必要があります。そのため、偏った食事やダイエットでトリプトファンが不足すると、セロトニンを十分につくることができなくなるのです。

## しっかり噛むメニューでセロトニンの分泌を活性化！

脳がセロトニンを分泌するためには、トリプトファンを摂取するだけでなく、太陽の光を浴び、「リズム運動」を行うことも大切です。ウォーキング等の運動だけでなく、しっかりと噛むことも立派なリズム運動のひとつ。最近はやわらかい食べ物が多く、よく噛むことが少ないため、毎日の食事で意識して噛む習慣をつけましょう。



## セロトニン不足を招く食生活 CHECK!

- 朝食を食べないことが多い
- ダイエットしている
- 好き嫌いが多い
- 果物や野菜はあまり食べない
- 甘いお菓子や飲料水をよくとる
- ごはんやパンなど、炭水化物の摂取を控えている
- 魚や肉はあまり食べない
- よく噛まずに食べる
- コンビニ弁当やファストフードをよく食べる



当てはまる項目が多いほど、セロトニン不足を招きやすいといえます。早めに見直しを！

## セロトニンを増やす食事のポイント

### 1 セロトニンの材料となるトリプトファンを多く含む食品をとる

トリプトファンは次の食材に豊富に含まれています。少量ずつでもいいので、毎日バランスよく食べましょう。

**甘いものとりすぎに注意！**  
甘いものをとりすぎると、セロトニンの生成に必要な栄養素が糖質の吸収に使われ、セロトニン不足を招きます。



イキニサン...

### 2 しっかり噛んでリズム運動！

まずはいつもより5回多く噛むことから始め、ひと口30回をめざしましょう。玄米やスルメなど、噛みごたえのある食品を食べたり、固めのガムを長時間噛むのもおすすめです。

### 3 太陽の光を浴びる

窓辺や外で食事したり、ウォーキングするのもおすすめ。太陽の光の刺激で、セロトニンの分泌が活性化します。



※サプリメントでトリプトファンを過剰に摂取すると、高熱や嘔吐、昏睡など「セロトニン症候群」とよばれる副作用を引き起こす場合があります。ご注意ください。



デスクワークをしているときや歩いているとき、気がつくとなかながみの姿勢になっていませんか？ このような姿勢は、だらしなく、無気力に見えるだけでなく、呼吸の深さや声の大きさにも影響します。

前かがみの姿勢になりがちなのは、体幹を構成する筋肉の衰えが一因です。体幹とは、簡単にいうと身体の「軸」となる部分です。ここを鍛えることによって、身体の中に筋肉のコルセットをつくり、前かがみになりがちな姿勢を抑制することができます。

自分のこうした姿勢に気づいたら、さっそく体幹の筋肉を鍛えるトレーニングを始めましょう。

「体幹を鍛えて  
体内にコルセットを」



# 筋トレは姿勢の改善にも一役

## 姿勢改善のための筋トレ

週5日、それぞれ10回を1セットとして、1日1～3セットをめやすに行いましょう。筋トレ中は、呼吸を止めて行うと血圧が上がりやすいため、息を吐きながら、反動をつけずにゆっくりと動かし、使っている筋肉に意識を向けながら行うようにしましょう。

**筋トレを行うときの注意点**

- 呼吸を止めない
- 反動をつけずにゆっくり行う
- 使っている筋肉を意識する

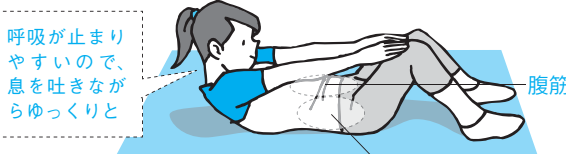
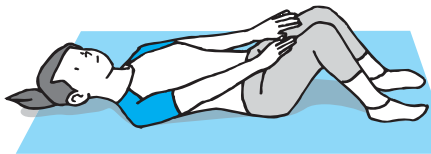
### 上体起こし

腹筋、大腰筋を鍛える

筋トレ中の首の違和感や痛みは、筋力が強化されるにつれて改善されます。始めは上体を軽く起こす、背中にクッションを入れるなどして、無理のないように。

①両ひざを立て、足は腰幅に開いて仰向けになる。

②両腕は前方に伸ばし、太ももに触れながら指先がひざにつく程度まで、おへそをのぞき込むように上体を起こす。



呼吸が止まりやすいので、息を吐きながらゆっくりと

③ゆっくりと元の姿勢に戻る。

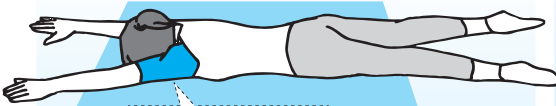
### 背筋

背筋、臀部を鍛える

体力に合わせてA・Bどちらか1つを行いましょう。

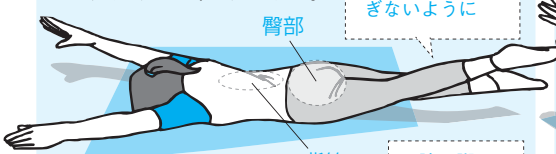
#### A 体力に自信のない人

①ひじとひざを伸ばしてうつ伏せになる。



顔は常に床、もしくは横に向けておく

②右腕と左脚をゆっくりと軽く上げる。



腰を痛めるので腕と脚を上げすぎないように

腕は前方に、脚は後方に引っ張られるイメージで

腕と脚は同時に上げる

③ゆっくりと元の姿勢に戻る。

※負荷が高いので左右交互に行う。

#### B 体力に自信のある人

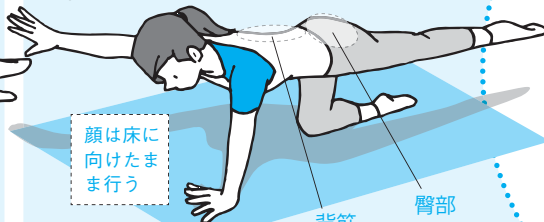
①両ひざを腰幅にして、両手と両ひざをつく。



腰を反らせない

ひじは伸ばしきらずにゆとりを保たせておく

②右腕と左脚をゆっくりと軽く上げる。



顔は床に向けてたまま行う

背筋 臀部

③ゆっくりと元の姿勢に戻る。

※負荷が高いので左右交互に行う。

腹筋は起き上がる動作、背筋は物を持ち上げる動作に深く関わっています。朝、布団から出るとき、重い荷物を持つときなどの動作が辛い人は、腹筋と背筋を鍛えると、こうした動きがラクになります。



# エスニック和えめん

とうがらし風味のタレと香味野菜が食欲を刺激する、暑いときにピッタリの低カロリーな和えめんです。もやしにはビタミンCやアスパラギン酸が含まれ、夏バテ予防に役立ちます。

## 材料(2人分)

- 中華蒸しめん……………1玉(170g)
  - もやし……………1袋
  - セロリ……………40g
  - みょうが……………2個
  - カイワレ菜……………1/2パック
  - 鯛の刺身……………100g
- A
- ゴマ油……………大さじ1/2
  - 塩……………小さじ1/8
  - こしょう……………少々
  - 刻みとうがらし…少々

## 作り方

- ①セロリは筋をひいてななめ薄切りに、みょうがもななめ薄切りにする。カイワレ菜は根を切る。全部合わせて冷水の中で混ぜ、しっかりと水気を切る。
- ②めんは湯を煮立て、20～30秒ほどほぐす程度にゆで、ざるにとる。
- ③もやしはさっとゆでる。
- ④②に③、①、鯛の刺身を加えよく混ぜ、Aを和える。

1人分 塩分  
312kcal 0.8g



低カロリーで栄養満点!!  
夏バテ予防&美肌メニュー

## CALORIE DOWN カロリーダウンのコツ

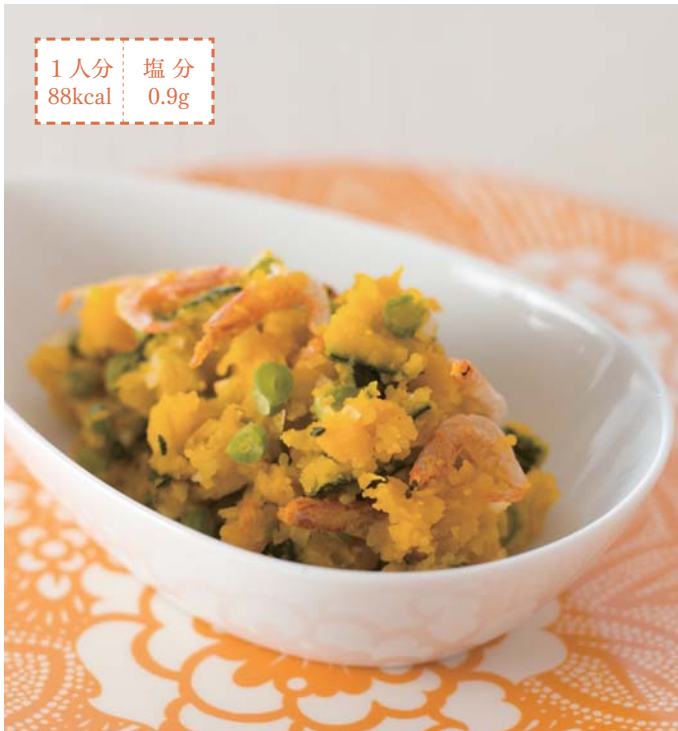


もやしをたっぷり加え、めんを量を半分に減らせば低カロリーに仕上げられます。  
-168kcal  
ダウン



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/飯岡 香子

1人分 塩分  
88kcal 0.9g



## かぼちゃと桜えびのサラダ

旬のかぼちゃのホクホクした甘みに、桜えびの香ばしさがアクセント。かぼちゃにはβカロテンが多く含まれ、肌あれやかぜを予防する働きが期待できます。

### 材料(2人分)

かぼちゃ……………120g	A	酢……………小さじ2
さやいんげん……………20g		ゴマ油……………小さじ1
玉ねぎ……………20g		ナンプラー……………小さじ1
桜えび(干し)……………5g		

### 作り方

- ① かぼちゃはひと口大に切る。やわらかくゆで、湯を切りざっとつぶす。
- ② さやいんげんは小口切りにし、玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ ①に②、桜えびを混ぜ、Aを順に加えてよく混ぜる。

## 手羽先とピーマンのスープ

手羽先のうまみとコラーゲンがたっぷりのスープです。ピーマンにはコラーゲンの生成に欠かせないビタミンCが豊富。一緒に食べて、紫外線による肌のダメージを予防しましょう。

### 材料(2人分)

とり手羽先……………4本	A	酒……………大さじ2
ピーマン……………2個		水……………2カップ
赤パプリカ……………50g		塩……………小さじ1/6

### 作り方

- ① 手羽先は関節から先を切り落とす。ピーマン、赤パプリカはひと口大の乱切りにする。
- ② 鍋にAを合わせて中火にかけ、煮立ったら手羽先を加える。再び煮立ったら弱火にし、あくをとって20分ほど煮る。
- ③ 中火に戻し、塩で味をととのえ、ピーマン、赤パプリカを加えひと煮する。



1人分 塩分  
143kcal 0.6g

## トマトのフローズンヨーグルト

旬のトマトとヨーグルトを使った、ヘルシーな野菜スイーツです。トマトの赤い色素のリコピンには強い抗酸化作用があり、肌あれを防ぎ、血液をサラサラにする働きが期待できます。

### 材料(2人分)

トマト……………100g	ヨーグルト(プレーン)…1/2カップ
A	ラム酒……………小さじ1
	レモン汁……………大さじ1
	砂糖……………40g
	ミント(飾り用)……………少々

### 作り方

- ① トマトはひと口大に切り、Aを加えミキサーにかける。
- ② ヨーグルトはペーパータオルを敷いたざるに入れ、30分おいて水切りする。
- ③ ①、②を混ぜ、ラム酒を加える。冷凍庫に入れてときどき混ぜ、空気を含ませながら凍らせる。
- ④ 器に盛りつけて、ミントを飾る。



1人分 塩分  
124kcal 0.1g

参加者  
募集

# ファミリーハイキング大会を開催します

今年度も11月に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月上旬に当健保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

## 潮干狩り大会を開催しました

5月15日(土)、千葉県木更津市木更津海岸で潮干狩り大会を開催しました。当日は天候にも恵まれ、281名と多数の方にご参加いただきました。あたたかく絶好の潮干狩り日和のなか、みなさんたくさんのアサリを獲っていました。



結果報告

## 平成22年度 算定事務講習会を開催しました

6月1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、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、76事業所から90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

6月10日(木)、当組合会監事（片山饒監事、小木武司監事）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。

# 三浦マホロバマインズ三浦 海の家 海岸 ご利用について

当健保組合の契約保養施設マホロバマインズ三浦から歩いて5分の三浦海岸に、ホテルが経営する「海の家」が夏季に開設されます。



- 開設期間** 7月1日～8月31日
- 利用資格** 当健保組合の被保険者および被扶養者
- 利用料金** 無料（通常1,500円）
- 利用方法**
- ①「利用申込書」を当健保組合へ提出してください。
  - ② 健保組合より「利用承認書」を送付いたします。
  - ③「利用承認書」を利用日当日にマホロバマインズ三浦のフロントに提出、「海の家利用券」と引き換えてください。
  - ④「海の家利用券」を海の家に提出していただくと、終日無料でご利用できます。

注：「利用申込書」「利用承認書」を、直接「海の家」にお持ちになりましてもご利用できません。

## 事業状況

(平成22年5月末現在)

●事業所数		154社
●被保険者数	男	5,302人
	女	1,224人
	計	6,526人
●介護保険 第2号被保険者	男	3,110人
	女	461人
	計	3,571人
●平均標準報酬月額	男	402,859円
	女	289,209円
	平均	381,543円
●被扶養者数		6,123人
●扶養率		0.94人
●平均年齢	男	45.60歳
	女	38.47歳
	平均	44.26歳

## 公告

### ●事業所新規適用

会社名	株式会社 ワーク
所在地	東京都港区芝浦1丁目13番10号
適用日	平成22年4月1日

### ●事業所所在地変更

会社名	株式会社 東京港船舶整備協会
新住所	東京都江東区青梅3丁目4番19号 青梅流通センター2号付属荷役連絡所 北側事務棟3階
旧住所	東京都中央区晴海4丁目3番13号 東京都4号上屋荷役連絡所1号室
適用日	平成22年3月1日

会社名	シービーイー・コミュニケーション株式会社
新住所	神奈川県川崎市宮前区馬絹1833-2-203
旧住所	東京都世田谷区深沢8丁目16番9号
適用日	平成22年4月24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。