

決算がまとまりました

収入総額…… 29億804万6千円
支出総額… 28億8,503万7千円
決算残金……… 2,300万9千円

平成22年度 収入支出決算概要表

● 収 入	
科 目	決算額 (千円)
保 険 料	2,818,624
国 庫 負 担 金 収 入	1,956
調 整 保 険 料	43,727
国 庫 補 助 金 収 入	3,023
財 政 調 整 事 業 交 付 金	32,359
雑 収 入	8,357
合 計	2,908,046

● 支 出	
科 目	決算額 (千円)
事 務 費	109,490
保 険 給 付 費	1,575,531
{ 法 定 給 付 費	1,553,417
{ 付 加 給 付 費	22,114
納 付 金	1,058,913
{ 前 期 高 齢 者 納 付 金	386,772
{ 後 期 高 齢 者 支 援 金	562,271
{ 退 職 者 給 付 拠 出 金	109,844
{ 老 人 保 健 拠 出 金	26
保 健 事 業 費	88,317
還 付 金	79
財 政 調 整 事 業 拠 出 金	43,516
連 合 会 費	2,578
積 立 金	5,000
そ の 他	1,613
合 計	2,885,037

● 決算残金処分内訳	
種 別	金額 (千円)
別 途 積 立 金	22,785
財 政 調 整 事 業 繰 越 金	224
合 計	23,009

東京港運健康保険組合の平成22年度決算が、去る7月7日に開催された第172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。

平成22年度、当健保組合では、高齢者医療制度への重い納付金等の負担、経済不況による保険料収入の伸び悩みを踏まえ、2億7000万円超の赤字予算を編成しましたが、保険給付費と納付金等の支出額が見込みよりも少なかったことから、予算計上しました別途積立金の取り崩しをせずに決算を終えることができました。

この結果、収入総額29億805万円に対し、支出総額28億8504万円となり、決算残金は2301万円となりました。

収入では、みなさんから納めていただく保険

料収入が28億1862万円と、前年度比1939万円の減少となりました。1人当たりでも同4610円の減少となっており、少なからず経済不況の影響もうかがえます。

一方、支出では、保険給付費が15億7553万円と、同3752万円の減少となっています。予算比では、医療費の増加傾向を考慮して手厚く見込んでいたため、2億3633万円の減少となっています。また、高齢者医療制度への納付金等は10億5891万円と、前年度比1億6131万円の減少となりました。みなさんの健

康管理・健康増進のための保健事業費には、前年度と同水準の8832万円となりました。

22年度は、みなさんに健康管理に取り組んでいただいたこともあり、収支総額で黒字決算となりました。しかしながら、保険給付費と納付金等を合わせた義務的経費は保険料収入の93.5%を占め、依然厳しい財政運営が続いています。

現在、新しい高齢者医療制度の議論が活発化していますが、健保組合に納付金等の新たな負担が検討されるなど、今後の財政運営はますます難しくなっていくことが予想されます。震災復興の財源問題も絡み、今後の議論の行方は不透明ですが、みなさんにおかれましても、動向に注視いただきますようお願いいたします。

平成22年度の

1人当たりでみた決算額

支出合計 439,725円

収入合計 443,232円

事務費 16,688円

保険給付費 240,136円

法定給付費 236,765円
付加給付費 3,371円

納付金 161,394円

前期高齢者納付金 58,950円
後期高齢者支援金 85,698円
退職者給付拠出金 16,742円
老人保健拠出金 4円

保健事業費 13,461円

還付金 12円

財政調整事業拠出金 6,633円

連合会費 393円

積立金 762円

その他 246円

保険料 429,602円

国庫負担金収入 298円

調整保険料 6,665円

国庫補助金収入 461円

財政調整事業交付金 4,932円

雑収入 1,274円

介護勘定 平成22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	226,747
繰入金	43,000
雑収入	112
合計	269,859

●支出

科目	決算額 (千円)
介護納付金	266,955
合計	266,955

●決算残金処分内訳

種別	金額 (千円)
準備金	2,904
合計	2,904

介護勘定

当健保組合の介護保険分の決算は、介護納付金が2億6696万円、介護保険料収入は2億2675万円となり、収入の不足分は準備金より4300万円を繰り入れました。決算残金209万円は、全額準備金として積み立てました。

こうしたなかではありますが、当健保組合では引き続き事業運営の効率化に努めてまいります。みなさんにおかれましても、健保組合を取り巻く情勢にご理解いただき、引き続き健康管理・健康増進に努めてくださいますようお願いいたします。

平成23年度健保組合予算早期集計結果（健保連）

過去最多 約4割の健保組合が保険料率を引き上げ

全国1447の健康保険組合の平成23年度予算は、9割の組合が経常赤字となる非常に厳しいものとなりました。

経常赤字額は6089億円

全国の健保組合でつくる健康保険組合連合会（健保連）が発表した「平成23年度健保組合予算早期集計の概要※」によると、健保組合全体で6089億円の経常赤字となる見込みです。過去最悪だった平成22年度予算（6621億円の赤字）に次ぐ赤字額で、赤字組合の割合は89.3%に達しています。

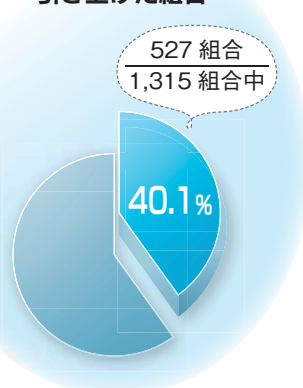
ただし、この予算は東日本大震災前に編成されたため、震災による医療費の増加や景気低迷による保険料収入の減少等が加味されておらず、実際にはさらに赤字がかさむ可能性もあります。

※全1447組合中、報告のあった1315組合の数値を基に推計

4割にあたる527組合が保険料率引き上げ

健保組合の財政は、納付金の負担が始まった平成20年度から急速に悪化しています。積立金の取り崩しにも限界があり、

■保険料率を引き上げた組合



平成23年度は過去最多の527組合が保険料率を引き上げました。4割もの健保組合が料率を引き上げたのは、調整保険料の徴収を開始した昭和56年度以来初めてのことです。

平均保険料率は7.926%（調整保険料率含む）で、前年度比0.291ポイント増加しています。

高齢者医療に2兆8800億円を納付

健保組合は、高齢者医療制度を支えるための納付金を負担しています。この納付金負担が平成23年度予算では総額2兆8800億円、22年度予算より9.1%もの負担増となっています。保険料収入の44.9%に相当し、みなさんから

納められた保険料の半分弱が他制度への支援のために払い出されています。

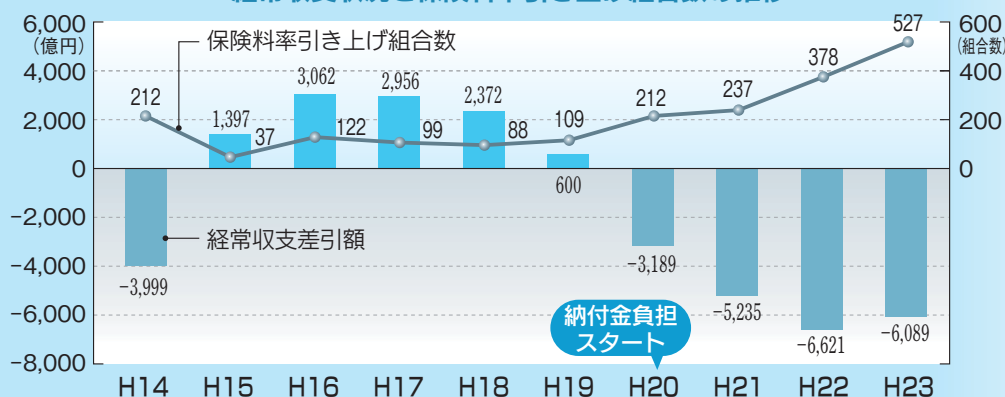
みなさんの医療費にあてられる法定給付費と納付金を合わせた額（義務的経費）は、保険料収入の100.9%となる見込みです。保険料を引き上げても、義務的経費さえ賄えない厳しい状況にあります。

社会保障と税の一体改革に注目を

昨年12月に、厚生労働省は高齢者医療制度改革案を示しました。その後、政府・与党が社会保障と税の一体改革案をまとめたが、健保組合の直接的な負担軽減につながるような施策は明確に示されていません。

現行制度のままでは、高齢化に伴う負担増は健保組合につけ回され、24年度はさらに厳しい財政運営となることは避けられません。きめ細やかな健康づくり事業を推し進め、医療費を低く抑えている健保組合の努力を無にせず、国民が広く公平に高齢者医療の負担を支える制度設計が求められます。

経常収支状況と保険料率引き上げ組合数の推移



（注1）平成14～20年度までは決算、21年度は決算見込み、22年度は予算、23年度は予算早期集計の数値である。
（注2）23年度の保険料率引き上げ組合数は、予算データ報告組合（1,315組合）の集計値である。

普及率が上がれば、医療費の節約に一役 ジェネリック医薬品

価格の安いジェネリック医薬品。よく耳にするようになったものの、実際の普及率はまだまだマイナー級。積極的にジェネリック医薬品を活用して、かしこく医療費を節約しましょう。

製薬会社がつくる薬には 2種類あります



新薬（先発医薬品）

〔特徴〕

- 新しい病気や新しい治療法に役立つ薬を研究、開発。
- 研究、開発の費用がかかる。
- 一定期間「特許」で守られる。

ジェネリック医薬品

〔特徴〕

- 新薬の「特許」が切れた後に製造。
- 研究、開発の費用が安くすむ。
- とくに長期投薬が必要な慢性病患者には節約効果大。

*すべての疾病や治療法に適したジェネリック医薬品があるとは限りません。



医療機関で薬の処方せんを もらったら内容をチェック

ジェネリック医薬品への変更が「不可」のとき

医師が処方せんにサインをし、この場合は変更できません。



ジェネリック医薬品への変更が「可」のとき

処方せんによる指示はありませんので、変更することができます。

「ジェネリックにしてみたい」と思ったら、処方前に医師に相談。

「ジェネリックにできますか？」で通じるはずです。

薬局で薬剤師と相談してから 購入しよう



ジェネリック医薬品への変更が「可」なら

患者は薬剤師と相談し、ジェネリック医薬品に変更してもらうことができます。



抑えておきたいポイント

1 ジェネリック医薬品の価格と薬効

薬によって価格はまちまちですが、年間で半額程度、薬によっては3割程度に抑えられる場合があります。また、新薬と同じ成分で製造されるので、薬の効果も新薬とほぼ同じと考えられます。

2 ジェネリック医薬品の普及率

欧米で処方される薬の5～6割はジェネリック医薬品。これに対し日本のジェネリック医薬品のシェアは2割弱といわれています。日本での普及率が4割になれば、年間約2,900億円の医療費の節約になるとの試算もあります。

3 薬局にはなるべく平日8時から19時までに

医療機関だけでなく、薬局にも休日・夜間等の加算料金がかかります。ジェネリック医薬品で節約できても、割高になってしまっただけでは意味がありません。平日の8時から19時（土曜日は13時）までに処方してもらいましょう。

今日から始めよう！

夏の節電対策

冷房の効いた部屋、冷蔵庫の中の冷たい飲みものなど、夏は電力の需要がグンとアップする季節です。今年は、東日本大震災の影響で電力不足が心配されています。一人ひとりが節電を心がけながら、元気に夏を乗り切りましょう！

家庭での夏の消費電力のトップはエアコン、次いで冷蔵庫や照明器具、テレビ…と家電製品が大半を占めています。どれも日常生活に欠かせないものではありませんが、工夫して電力の消費量を減らすようにしましょう。

また、高温多湿な夏に気をつけたのが食中毒です。万が一、停電となったときのために、日頃から食品の保存や調理にも気を配ることが大切です。

電力不足が懸念される今年の夏は、突然の停電の可能性もあります。イラストの「家庭での節電ポイント」を参考に、日々の節電を心がけましょう。

ココをチェック！

家庭での節電ポイント

照明

消費電力の少ない
電球型蛍光灯や
LED 電球に

エアコン

- 設定温度は 28℃に
- フィルターは月 2 回を目安に掃除
- 就寝前はタイマーを利用
- 必要のないときはこまめにスイッチを切る

窓・カーテン

- 換気をよくする
- レースのカーテンやブラインドで日差しをカット
※外出時は昼間もカーテンを閉める

テレビ

- 消すときは
主電源から OFF
- 画面をきれいに保ち、
画質は省エネモードに

冷蔵庫

- 庫内の設定温度を
「中（標準）」にする
- 食品を詰め込みすぎない
- 開閉は少なく、
短時間にする
- 熱いものは冷ましてから
入れる
- 保冷剤や氷を常備
- 壁から適当な間隔を
あけて設置

扇風機や
うちわで
涼をとる

エアコン、テレビ、
パソコンなど、
長時間使用しない
家電はプラグを抜く

家族は
1 つの部屋で
過ごす

節電の夏、食中毒にも要注意！

夏は食中毒が起こりやすい時季でもあります。突然の停電にも対処できるように、食品の管理や調理に注意しましょう。

- 生鮮食品の買いすぎに注意
- たくさん作り置きをしない
- 肉や魚は十分に加熱する
- 食品を出しっぱなしにせず、冷蔵庫で保管する



禁煙を助ける医薬品があります

イマドキの禁煙は、「ガマン大会」ではありません。ニコチン依存からの脱却を助ける医薬品がありますので、安心して禁煙にチャレンジしてみましょう。

ニコチンガム

ニコチンを口の粘膜から吸収させるガムです。タバコを吸いたくなったときに、ゆっくり噛むことで、ニコチン切れのつらい症状を緩和します。処方せんなしで、薬局・薬店で購入できます。



いずれも禁煙に一定の効果があると認められた医薬品です。本気で禁煙したい方は、使用を検討してみてくださいはいかがでしょうか。

ニコチンパッチ

シールを皮膚に貼って、ニコチンを皮膚から吸収させます。禁煙開始日から1日1枚ずつ貼り、サイズを徐々に小さくしていきます。薬局・薬店で購入できます（高用量のパッチは処方せんが必要です）。



バレニクリン (商品名：チャンピックス)

ニコチンを含まないのみ薬です。ニコチン切れの症状を緩和し、タバコをおいしいと感じにくくします。禁煙開始1週間前からのみ始め、12週間服用します。薬局・薬店では購入できず、「禁煙外来」など医師の管理下で処方されます。



※仕事上ガムを噛みにくい、パッチで皮膚がかぶれる、のみ薬で軽い吐き気ができるなど、人によっては向かないものもあります。ご自分に合ったものをお選びください。

H e a l t h I n f o r m a t i o n

●文部科学省ホームページ

<http://www.mext.go.jp/>

都道府県別に、環境放射能水準の直近1週間分のグラフが見られます。上水（蛇口水）、定時降下物の調査結果も毎日データ更新されています。定期的にチェックしましょう。

●経済産業省ホームページ

<http://www.meti.go.jp/earthquake/nuclear/monitor.html>

さまざまな官公庁や公的機関のデータを網羅。携帯サイト用のQRコードも多数掲載されています。

●環境防災Nネット

<http://www.bousai.ne.jp/vis/>

原子力施設周辺の最新の空間放射線量率を見ることができます。



放射線による健康への影響を相談したいときには…

●健康相談ホットライン（文部科学省）

0120-755-199 午前9:00～午後6:00

放射線による健康への影響について、知識がある相談員による電話相談が開設されています。

●放射線被ばくの健康相談窓口（放射線医学総合研究所）

043-290-4003 午前9:00～午後5:00

具体的な除染方法などの相談を受け付けています。

話題の

健康
情報

場所・風向き・天候によって変わる
放射線の状況を

チェックするには



東日本大震災による福島第一原発事故を受けて、各地で放射線量が調査されています。状況は日々変わりますので、お住まいの場所の状況を公的機関のホームページでチェックし、落ち着いて行動しましょう。

東京の新しいランドマーク 東京スカイツリー®

2012年春に開業予定の東京スカイツリー。下町に突如出現した634mの巨大建造物は、東京の新しいシンボルとして順調に工事が進んでいる。新しいタワーと趣を残す下町を同時に味わいながら、カメラ片手に散策することをおすすめしたい。

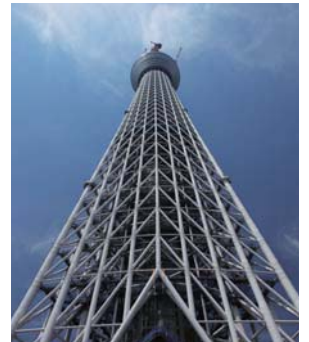
じゅっけん ばし 十間橋

スカイツリーが北十間川に逆さに映る。風のない日をねらって写真に収めたい。



浅草寺

628年創建。多くの観光客が訪れる、浅草を代表する場所。雷門から続く参道には土産物屋が並ぶ。大提灯の重さは約700kg。



634mの高さって？

下から見上げると先端はかすかに見える程度。工事は雲の上の作業となり、最先端の技術の結晶であることがうかがえる。

ACCESS

 都営浅草線または東京メトロ銀座線浅草駅下車。

問い合わせ

東京スカイツリー®インフォプラザ

☎ 03-6658-8012

おしなりくんの家

☎ 03-6751-9811

吾妻橋観光案内所

☎ 03-6658-8097

桜橋

隅田川にかかる歩行者専用の橋。X字の形が特徴的。

地下鉄の浅草駅を出ると、さっそくスカイツリーが大きく見える。浅草駅からは直線距離で1km以上あるが、距離をまったく感じさせない。

まずは、古くから親しまれる浅草観光のメッカ、浅草寺へ足を運ぼう。仲見世通りには多くの店が立ち並び、にぎやかな雰囲気を楽しめる。浅草寺を後にしたら、隅田川沿いを歩いて桜橋を渡る。首都高速向島線のガードを越えると、ひっそりとあるのが隅田公園少年野球場。こぢんまりとした球場だが、戦後の復興の中でつくられただけに感慨もひとしお。

隅田公園は、開発が進む一帯の中でも一息つける貴重なスペース。木々をひさしにした源森橋へ向かう。スカイツリーの脇を流れる北十間川にかかる橋は、多くのアマチュアカメラマンが集まる撮影スポット。それぞれの橋では、違ったスカイツリーを楽しむことができる。北十間川の側を十間橋まで歩きながら、橋の上ではスカイツリーを見上げてみよう。

帰りは業平橋駅から東武伊勢崎線を利用して、もいいが、浅草通りを歩いて浅草駅まで歩くのもおすすめ。吾妻橋からスカイツリーを振り返ると、墨田区の新旧ランドマークが一望できる。時間が許せば浅草や両国などにも足を伸ばし、下町を満喫しよう。

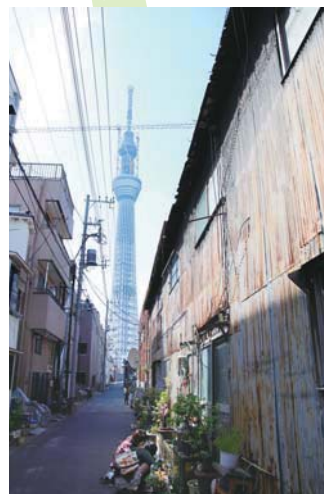


吾妻橋

新旧のランドマークを写真に収めるにはここ。東京都観光汽船の船も入れれば見所満載の一枚に。日の出橋、豊洲、お台場などへ運航しており、楽しい移動の手段にも使える。

東京都観光汽船

URL <http://www.suijobus.co.jp/>



どこからでも望めるスカイツリー。付近には民家も多い。



源森橋

橋の上は絶好のスカイツリー撮影スポット。ここでは東武伊勢崎線と屋根船と一緒にスカイツリーを写真に収めることができる。

隅田公園 少年野球場

日本で最初の少年野球場。王貞治氏もここで育った1人。



隅田公園

天気の良い日はお弁当を広げる姿を多く見かける憩いの場。座ってゆっくりスカイツリーを眺めればここ。池の辺から望むビル群も絵になる。

ひと足のはす 向島百花園

昭和53(1978)年国の名勝・史跡に指定され、四季折々の草花を楽しむことができる。園内ではカメラを片手に散策する人も多い。

開園 ● 9:00 ~ 17:00

休園日 ● 年末年始

入園料 ● 一般 150 円、65 歳以上 70 円

電話 ● 03-3611-8705



東京都江戸東京博物館

江戸から昭和にかけての膨大な展示物を収蔵。時間に余裕をもってじっくり見たい。

開館 ● 9:30 ~ 17:30 (入館は 17:00 まで)

休館日 ● 月曜 (祝日の場合は翌日)

観覧料 ● 一般 600 円 (常設展)

電話 ● 03-3626-9974



写真提供：東京都江戸東京博物館



写真提供：東京都江戸東京博物館

味わう



季節の生ジュースとくるみパンの店
カード

おすすめは、身体にいい「活性生ジュース」(600 円。写真)。
はちみつ・アロエ・セロリ・パセリ・グリーンアスパラ・
レモン・リンゴをミックスした味は、飲んでからの楽しみ。

営業 ● 11:00 ~ 21:00

定休日 ● 月曜

電話 ● 03-3622-8247

言問団子

江戸末期から続く老舗。小豆餡、白餡、みそ餡の3色が鮮やか。
持ち帰りは6個入り(1,200 円)から。店内では3個とお茶セットで食べられる(600 円。写真)。

営業 ● 9:00 ~ 18:00

定休日 ● 火曜 (祝日の場合は翌日)

電話 ● 03-3622-0081





どうして 特定健診 を受けないの？

主婦などのご家族に多い、
健診を受けない理由とその問題点とは…。



理由
3

持病があり、
通院して
いるから

理由
2

気になる症状が
あれば病院に
行くので

理由
1

育児や介護で
忙しく、予定が
立てられないから

※健診の際、通院中であることをあらかじめお伝えください。

健診で全身の状態をチェック

治療のための検査は、対象の病気に関連する項目に限定されますが、特定健診では、全身の状態をチェックすることが出来ます。通院中でもぜひ受診してください。

症状が出てからでは遅い

血液や血管の状態は、自分ではわかりません。自覚症状が出るのは、ある程度進行してから。メタボや早期の生活習慣病を見つけるには、健診が最も有効な手段です。

家族のためにも受診を

特定健診は被保険者だけでなく、40～74歳のご家族（被扶養者）も受診が義務づけられています。特に主婦の方は、つつい自分の健康を後回しにしてしまいがちです。忘れずに受診しましょう。

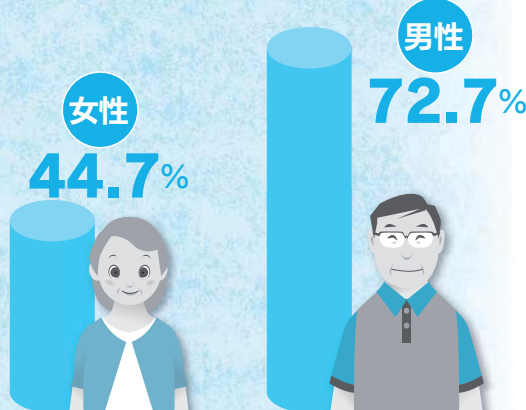
40～74歳のご家族のみなさんも 特定健診を毎年受けよう

組合健保の加入者で

特定健診を受診した方の割合

女性の健診受診率は、男性と比べてかなり低い傾向にあります。
もし受診されていないご家族がいましたら、受診をおすすめください。

※厚生労働省「平成20年度特定健康診査・特定保健指導の実施状況について」より



ご家族の特定健診

Q&A



●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	赤血球数	12誘導心電図	

どちらか1つでも可 医師の判断で選択的に実施

A1

特定健診では、全国統一の基準でメタボ予防・改善に重点をおいた検査を行っています。対象者全員が受ける基本的な検査項目は下表のとおりです。

また、検査の結果、メタボのリスクが高いと判定された方には、リスクに応じて特定保健指導の「動機付け支援」と「積極的支援」が行われます。

Q1

特定健診で調べるのは、夫と同じ項目ですか？
(40代・主婦)

A3

がん検診や骨粗しょう症検診などは、今までどおり市区町村でお受けいただけます。

ただし、2008年4月以降、40～74歳の被扶養者のみなさんは市区町村による住民検診を受けられず、健保組合が実施する特定健診を受けていただくことになっています。

Q3

市区町村で行っているがん検診などは受けられますか？
(60代・主婦)

A2

なお、項目が1つでも欠けている場合は、特定健診を受診したことになります。改めて当健保組合の特定健診をお受けください。



Q2

パート先で健診を受けた場合は？
(50代・主婦)

被扶養者の方がパート先で特定健診の項目をすべて含む健診を受けている場合は、すでに特定健診を受診したことになります。その健診結果を当健保組合へご提出ください。

女性は乳がん検診と子宮頸がん検診もプラスして受けましょう

日本では30～50代の女性を中心に乳がんにかかる方が増え続けており、今では女性がかかるがんの第1位になっています。また、20～40代の女性には子宮頸がんが増加しています。

いずれも、早期発見できれば治癒を望むことができます。そのためにも、女性は特定健診にプラスして、乳がん検診、子宮頸がん検診を受けましょう。症状がないうちから、定期的に受けることが大切です。



乳がん検診

40歳以上



子宮頸がん検診

20歳以上



特定健診

40歳以上

※乳がん検診、子宮頸がん検診は、多くの市区町村で助成が行われており、少ない自己負担で受けることができます。詳細はお住まいの市区町村窓口にお問い合わせください。

ささみと夏野菜の ガーリック炒め

とうがらしのピリッとした辛みとにんにくの香りが
食欲を刺激する、ヘルシーな炒めものです。
良質なたんぱく質とビタミンが豊富で、夏バテ予防にも効果的。



- 鶏肉のささみは良質なたんぱく質が低カロリーで摂取でき、血管壁を正常に保つのに役立つ。
- かぼちゃはビタミンC・Eやβカロテンが豊富で、血管の老化を防ぐ作用がある。また、カリウムも多く含まれている。
- 白米を雑穀米に替えることで、カリウムや鉄分などのミネラルを補給できる。



材料 (2人分)

鶏ささみ……………2枚
パプリカ……………1/2個
さやいんげん……………5本
かぼちゃ……………80g
にんにく……………1片
とうがらし (輪切り) ……少々
A [オリーブオイル……………小さじ2
塩……………2つまみ
B [白ワイン……………大さじ1
水……………大さじ2
小麦粉……………適量
塩、こしょう……………適量
ミックスリーフ……………適宜
雑穀米……………茶碗2杯分 (320g)

作り方

- ① ささみは筋を取ってそぎ切りし、塩、こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。パプリカはひと口大に、さやいんげんは4cm長さに切る。かぼちゃはところどころ皮をむき、5mm厚さにスライスする。にんにくはみじん切りにする。
- ② ボウルに①、Aを入れよく混ぜる。熱したフライパンに入れ、さっと火を通したらBを入れ、フタをし、中火で1分程度蒸し炒めする。
- ③ フタを取りサッと混ぜたら器に盛り、雑穀米を添える。ミックスリーフを添え、こしょうをふる。



1人分/404kcal
塩 分/1.8g

少量の油を先にまぶして蒸し炒めすることで、最小限の油で上手に炒められます。

高血圧の予防に役立つ
「DASH食」で脱メタボ！



料理制作/大島 菊枝
(管理栄養士・フードコーディネーター)

撮影/吉田 篤史
スタイリング/久保田 朋子

ヘルシー POINT

- しょうゆの代わりに酸味のあるポン酢を使うことで、塩分を抑えられる。
- ひじきにはカルシウムや鉄分などのミネラル、食物繊維が多く含まれている。
- きゅうり、トマトは余分なナトリウムを排出する作用のあるカリウムが豊富。



ひじきときゅうりとミニトマトのごまポン酢漬け

ミネラル豊富なひじきときゅうり、ミニトマトをポン酢漬けにして、さわやかに仕上げました。カルシウムや鉄分をたっぷりとれ、貧血予防にもおすすめです。

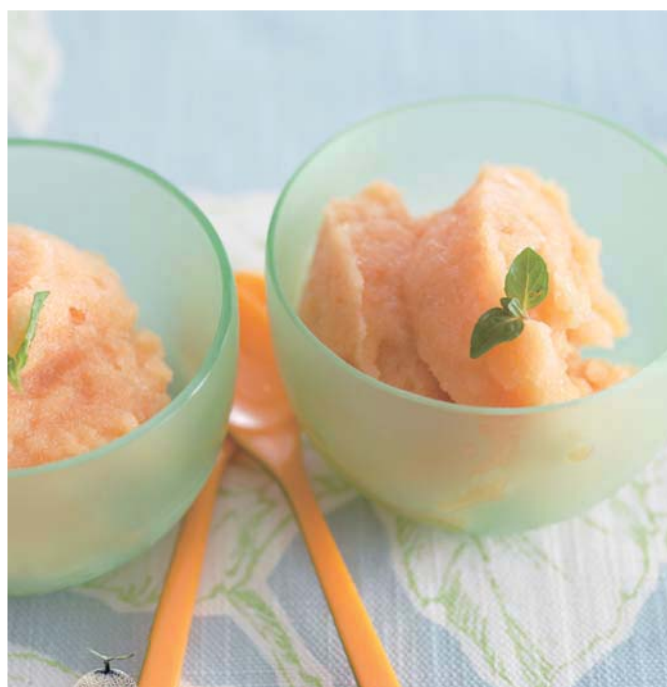
材料 (2人分)

ひじき (乾燥) …… 5 g
きゅうり…………… 1本
ミニトマト………… 4個
白ごま…………… 小さじ 1/2
ポン酢…………… 大さじ 2

作り方

- ① ひじきは水で戻してからお湯をかけ、水気をきる。きゅうりは塩 (分量外) で板ずりして乱切りにする。ミニトマトは半分に切る。
- ② ひじきときゅうりをボウルに入れ、ポン酢を加えなじませる。
- ③ ミニトマトを②のボウルに入れて和える。
- ④ 器に盛り付け、ごまをふる。

1人分/25kcal
塩分/1.0g



メロンソルベ

メロンをミキサーで回し、冷やし固めるだけで、夏の暑さを忘れさせてくれる、ひんやりスイーツのできあがり！桃やマンゴーなど、季節のフルーツでもお試しください。

材料 (4人分)

メロン (赤肉) …… 正味 200 g
卵白…………… 1個分
ブラウンシュガー…………… 大さじ 1 と 1/2
ミントの葉 (飾り用) …… 適量

1人分/38kcal
塩分/0.0g

作り方

- ① 卵白とブラウンシュガーをミキサーに入れてよく回し、ひと口大に切ったメロンを加えてさらに回す。
- ② 保存容器に移し冷凍庫に入れる。途中で3～4回取り出してかき混ぜ、なめらかになるよう冷やし固める。
- ③ 器に盛り付け、ミントを飾る。



ヘルシー POINT

- メロンはカリウムが豊富で、高血圧の予防に役立つ。
- ブラウンシュガーは上白糖などに比べ、カリウム、カルシウム、鉄分など多くのミネラルを含む。

高血圧予防に役立つ「DASH 食」とは？

高血圧予防に役立つと話題の「DASH 食」をご存じですか？ ミネラル (カリウム、カルシウム、マグネシウム) や食物繊維が豊富な野菜や果物を多くとり、良質なたんぱく質を含む魚や鶏肉をあわせてとることで、余分なナトリウムの排出を促し、血圧の上昇を抑制しようという食事法で、アメリカで高血圧改善の成果を上げています。

DASH 食を食事に取り入れるポイントは、野菜たっぷりメニューに魚や鶏肉、減塩の工夫をプラスすること。香辛料を加えれば、塩味が薄くてもおいしく食べられます。

※ DASH 食は高血圧以外に疾患がない方が対象です。糖尿病や腎臓に疾患のある方などは、事前に医師とご相談ください。



● 参加者募集

ファミリーハイキング大会を開催します

秋季、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

6月4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、186名の方にご参加いただきました。当日は、初夏を感じさせる晴天のなか、みなさん潮干狩りを楽しんでいただきました。



● 結果報告

平成23年度 算定事務講習会を開催しました

6月2日(木)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、74事業所から93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8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。

このたびの震災で 被災された皆さまへ

東日本大震災で被災された皆さまに謹んでお見舞い申し上げます。皆さまの安全と一日も早い被災地の復興を心からお祈り致しております。

マホロバマインズ三浦海の家ご利用について

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。

健保組合事務所の節電について

当健保組合では、東京電力の電力供給不足に対する対策として、平成23年10月31日(月)までの間、事務所内の温度を高め設定することで節電に協力することにいたしました。ご来所いただいた方には、照明に関する節電とともに大変ご不便をおかけすることとなりますが、ご理解、ご協力をお願いいたします。

なお、上記期間中は、職員の服装については、「クールビズ（ノーネクタイ、ノージャケット等の軽装）」で勤務いたしますので、併せてご理解のほどお願い申し上げます。



事業状況

（平成23年5月末現在）

●事業所数		157社
●被保険者数	男	5,409人
	女	1,297人
	計	6,706人
●介護保険	男	3,191人
第2号被保険者	女	500人
	計	3,691人
●平均標準報酬月額	男	404,565円
	女	291,002円
	平均	382,601円
●被扶養者数		6,273人
●扶養率		0.94人
●平均年齢	男	45.44歳
	女	38.74歳
	平均	44.15歳

組合会議員の交代のお知らせ

当健保組合の組合会選定議員の交代がありましたのでお知らせします。退任された林議員、樋口議員、菅原議員におかれましては、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、新たに就任された原議員、五味議員、佐々木議員におかれましては、組合財政の一層の健全化およ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)	選定議員	林 央
		日本塩回送株式会社 東京支店
	選定議員	樋口 静夫
		財団法人 港湾労働安定協会
	選定議員	菅原 寛
		社団法人 東京港運協会

就任者 (敬称略)	選定議員	原 眞一
		日本塩回送株式会社 東京支店
	(任期)	平成23年4月1日～平成25年4月3日
	選定議員	五味 秀人
		新興海陸運輸株式会社
	(任期)	平成23年7月1日～平成25年4月3日
	選定議員	佐々木 賢二
		社団法人 東京港運協会
	(任期)	平成23年7月1日～平成25年4月3日

公 告

●事業所新規適用

会社名	有限会社 S J 輸送
所在地	東京都大田区東海5丁目5番18号 大井海貨上屋3号1階
適用日	平成23年4月1日
会社名	タンデム・ジャパン 株式会社
所在地	東京都港区赤坂7丁目4-25 K S Aビル1F
適用日	平成23年7月1日

●事業所削除

会社名	株式会社 管材加工センター
適用日	平成23年1月1日
会社名	内外物流サービス 株式会社
適用日	平成23年3月24日
会社名	泰晴倉庫運輸 株式会社
適用日	平成23年4月1日
会社名	株式会社 オーシャンチャーターリング
適用日	平成23年5月1日

●事業所所在地変更

会社名	株式会社 ユニエックス エーゼンシー
新住所	東京都品川区大井4丁目4番2号 オフィスビル大井MAX-1
旧住所	東京都港区港南5丁目4番38号 松岡品川ふ頭ビル
適用日	平成23年4月30日