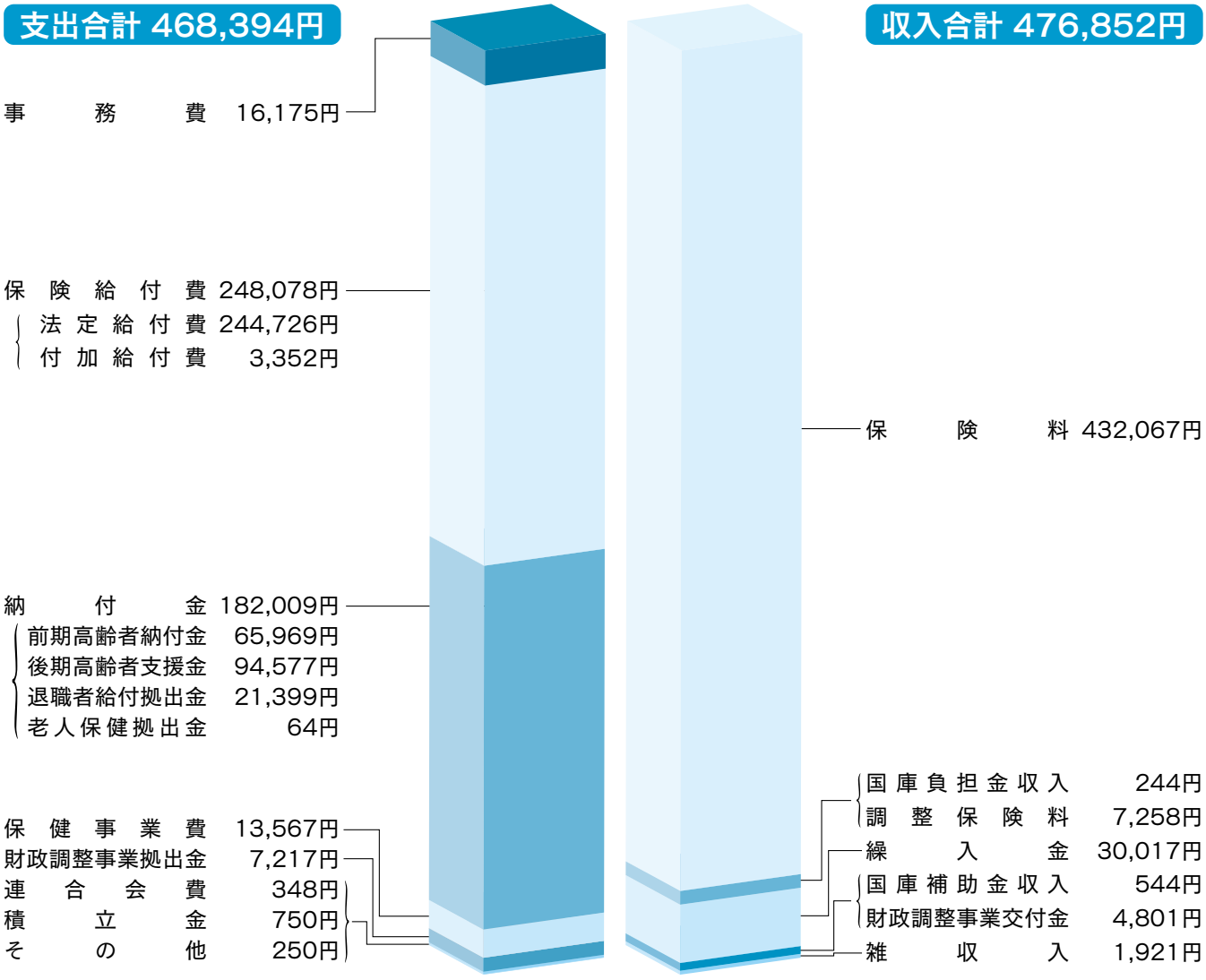
平成23年度の決算がまとまりました

東京港運健康保険組合の平成23年度決算が、去る７月５日に開催された第174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。

収入総額…31億7,726万7千円
支出総額…31億2,091万1千円
決算残金…… 5,635万6千円

１人当たりでみた決算額



当健保組合の平成23年度予算においては、高齢者医療制度への納付金等の増加、経済不況による保険料収入の伸び悩みを踏まえ、経常収支で3億6639万円の赤字予算を編成しましたが、みなさんの医療費削減のご協力もあり保険給付費が見込みよりも抑えられ、事務費・保健事業費等での支出削減努力により、決算における経常収入支出差引額は1億7854万円の赤字にとどめることができました。

この結果収支総額は、収入総額31億7726万円に対し支出総額31億2091万円となり、決算残金は、5635万円となりました。

収入では、みなさんから納めていただく保険料収入が28億7886万円と、前年度比6023万円の増加となっています。

一方支出は、保険給付費が16億5293万円と、前年度と比べ7740万円増加しています。予算では医療費の増加傾向を考慮して手厚い予算を組んだため、予算比1億3508万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12億1272万円と、予算で見込んだ額より300万円ほど少なかったとはいえ、前年度比1億5381万円の増加となり、健保財政にさらに重い負担となっています。

みなさんの健康管理・健康増進のための保健事業費は、予算に比べ3107万円の減少となっており、前年度比では208万円の微増となっています。

今後も健康保険組合に多大な負担を強いる高齢者医療制度を変える見通しが立たず、更なる財政悪化が懸念されますが、当健保組合としましては引き続き効果的な事業運営を目指し努力してまいります。みなさんにおかれましても、このような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。

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2億9072万円、介護保険料収入は3億74万円となり、決算残金1002万円は、全額準備金として積み立てました。

平成23年度 収入支出決算概要表

◆収　入

科目	決算額（千円）
保険料	2,878,861
国庫負担金収入	1,628
調整保険料	48,360
繰入金	200,000
国庫補助金収入	3,625
財政調整事業交付金	31,992
雑収入	12,801
合計	3,177,267

◆支　出

科目	決算額（千円）
事務費	107,775
保険給付費	1,652,939
法定給付費	1,630,610
付加給付費	22,329
納付金	1,212,728
前期高齢者納付金	439,554
後期高齢者支援金	630,166
退職者給付拠出金	142,582
老人保健拠出金	426
保健事業費	90,403
財政調整事業拠出金	48,084
連合会費	2,319
積立金	5,000
その他	1,663
合計	3,120,911

◆決算残金処分内訳

種別	金額（千円）
準備金	20,000
別途積立金	36,080
財政調整事業繰越金	276
合計	56,356

介護勘定 平成23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	300,744
雑収入	4
合計	300,748

◆支　出

科目	決算額（千円）
介護納付金	290,728
合計	290,728

◆決算残金処分内訳

種別	決算額（千円）
準備金	10,020
合計	10,020

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

医師が処方せんに変更不可のチェックやサインをした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。

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

❶ 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もあります。また、新薬と同じ有効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。

❷ 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約２割といわれています。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。

❸ 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ては意味がありません。平日の８時から19時（土曜日は13時）までに調剤してもらいましょう。

病院によって初診料がちがうってホント？

初診料は、医療機関を初めて受診したときにかかる料金のことです。
夜間や休日に、診療時間外で閉まっている医療機関で診察をうけると、割高な料金になります。
平日の時間内に受診することが節約につながります。

Q 病院によって初診料はちがうの？

A いや、同じだよ。
初診料は、どの医療機関にかかっても**2,700円**で、全国一律。でも、6歳未満の初診料には、乳幼児加算というのがあって750円加算されるから、3,450円になるよ。
時間外の加算もあるから、夜遅くや朝早く受診すると高くなるよ。

病院にかかるときの節約POINT

●平日の時間外加算・深夜加算

※土曜は12～22時が時間外

●日曜日・祝日・12/29～1/3の休日加算・深夜加算

※夜間休日診療所等の時間外加算は2,300円。
※診療時間内であっても夜間・早朝に診療所にかかった場合、500円の加算がかかる場合があります。
※6歳未満の乳幼児には、別に時間外等加算が定められています。
※患者負担は上記額の3割、義務教育就学前までは2割、70～74歳（現役並み所得者は除く）は1割。

Q でも、大きな病院だと高いような気がするけれど…？

A 大きな病院（ベッド数200床以上）だと初診料のほかに特別料金も請求されるから、高いと感じるのかもしれないね。**特別料金は保険の対象外で全額自費**で、105円の病院もあれば8,400円の病院もあるんだよ（厚生労働省の調査より）。でも、かかりつけのお医者さんからの**紹介状がないととられない**んだよ。

病院にかかるときの節約POINT

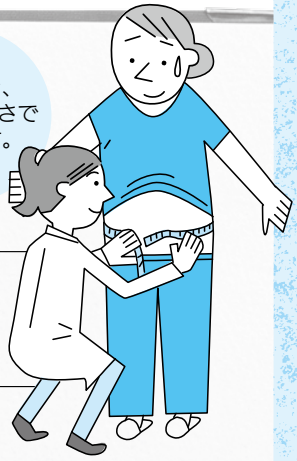
特定健診 ここに注目！

肥満度の目安「腹囲」を減らすには？

お腹についた内臓脂肪は、メタボリックシンドロームの主因です

メタボリックシンドロームは、主に内臓脂肪が蓄積することで起こります。特定健診では「腹囲」と、身長・体重から判定する「BMI」（体格指数）で、内臓脂肪型の肥満かどうかをチェックします。

特定健診で**チェック**するのは**ココ！**　この**2つ**の項目をチェック



項　目	保健指導判定値	わかること
腹囲測定	男性　85cm以上 女性　90cm以上	内臓の周囲に脂肪がついているかどうかを調べる検査。メタボリックシンドロームを判定するための必須項目です。
肥満度・標準体重	BMI　25 以上	Body Mass Index（体格指数）は、国際的に広く用いられ、身長と体重から肥満度を判定します。

BMI ＝
体重（kg）÷（**身長**（m）×**身長**（m））

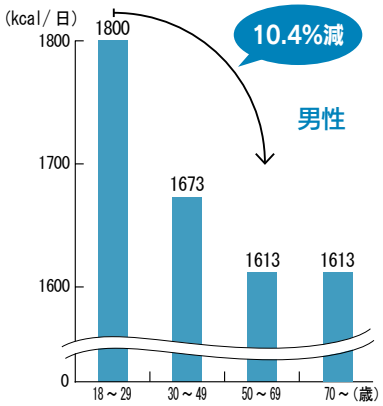
BMI 25 以上とは？

身長 180cm	体重 81.0kg以上
170cm	72.3kg以上
160cm	64.0kg以上
150cm	56.3kg以上

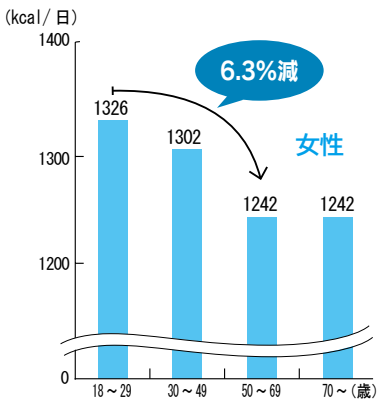
「年とともに太りやすくなる」、それは基礎代謝量が低くなるからです

1日の基礎代謝量

●体重 75kg の男性の場合



●体重 60kg の女性の場合



厚生労働省『日本人の食事摂取基準 2010 年版』をもとに作成
※この計算式では体重が重い人ほど基礎代謝量が多くなるため、あくまで目安です。

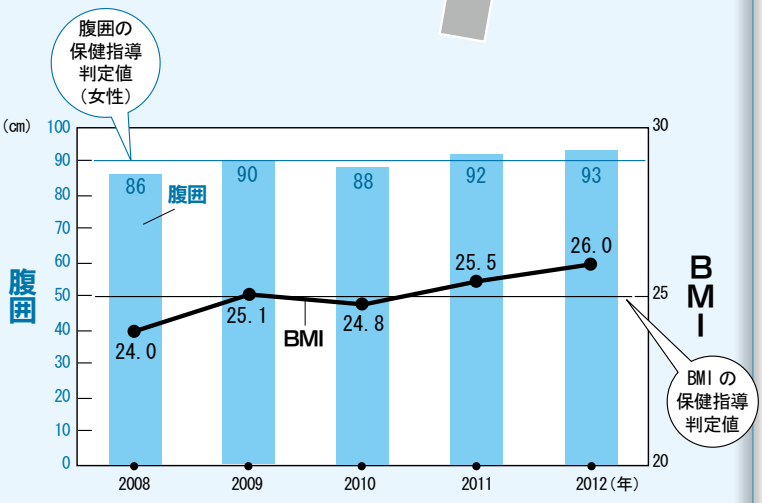
加齢とともに、生命活動を維持するために必要な基礎代謝量は低くなります。これはエネルギー消費量の大きな筋肉が、加齢とともに減りやすいからです。

20 代のころと同じ食事量だと、余分なエネルギーが脂肪になって蓄積し、太りやすくなります。定期的な運動で筋肉量を維持すれば、基礎代謝量を維持でき、太りにくい体を保てます。

Aさんの 健診結果

こんな変化はありませんか？

少しずつ内臓脂肪がたまっているのかも！



Aさん（48歳　女性）

肥満対策 食事と運動の両面からバランスよく

体重1kg＝腹囲1cm ＝約7000kcal

1カ月で1kg減らすには

7000kcal ÷ 30（日）≒ 240kcal
1日 240kcal 食事 と 運動 で減らす

食事だけで体重を減らそうとすると、筋肉量が減り基礎代謝量が低くなるので、太りやすい体になってしまいます。定期的な運動で筋肉量を維持しながら食事も見直し、摂取エネルギーより消費エネルギーを増やすことが肥満対策の基本です。

食事で摂取エネルギーを減らす

たとえば、メニューを見直す

※kcalは目安です。

カツ丼 870kcal → カレーライス 760kcal
110kcal 減

炒飯 700kcal → 親子丼 500kcal
200kcal 減

鳥のからあげ 400kcal → 焼き鳥 250kcal
150kcal 減

野菜サラダ（ドレッシング）130kcal → 青菜のおひたし 30kcal
100kcal 減

食事の摂り方のポイント！

- **脂肪分を減らして、良質のたんぱく質はしっかり**
  筋肉のもとになるたんぱく質は減らしすぎないように
- **朝食抜き、夜遅い食事はNG**
  食事回数を減らしたり、夜遅く食べると太りやすい
- **よく噛み、早食いはしない**
  よく噛み、食事時間を20分以上とるようにすると満腹感を得やすい

運動で消費エネルギーを増やす

続けられる運動を習慣にして、筋肉量をキープ

※60kgの人の場合。安静時のエネルギー量を引いたもの。

速めのウオーキング	120kcal	40分
水泳	150kcal	20分
自転車（軽い負荷）	130kcal	40分
軽いジョギング	155kcal	30分
ランニング	110kcal	15分
テニス（シングル）	125kcal	20分

出典：『エクササイズガイド2006』

松尾芭蕉の名句を生んだ 山寺

慈覚大師が開いた宝珠山立石寺（りっしゃくじ）は、
その立地からいつしか山寺と呼ばれるようになった。
松尾芭蕉が詠んだ「閑さや 岩にしみ入る 蝉の声」に誘われ、
芭蕉の見た風景を求めて訪れる人も多い。

仁王門
参道の中間点にあるけやき材の優美な門で、運慶の弟子たちの作といわれる。下から仰ぎ見ると木々の間から覗く姿に圧倒される。

山寺駅から宝珠橋を渡り、登山口から根本中堂へ向かう。途中、観光案内所に立ち寄り、見所などを確認しておくのがおすすめだ。

登山口からは、奥之院まで1015段の石段が続く。自分の足腰と相談しながら一歩一歩登っていこう。山寺の境内は緑が溢れており、参道の中間点でふいに木々の陰から仁王門が顔を覗かせる。休憩がてら足を止めて、芭蕉が生きた時代に思いを馳せてみよう。

仁王門を過ぎ、少し登るとさまざまな建築物が立ち並ぶ。一部に修行者以外の登山を禁じている場所もあるが、ほとんどは近くまで行って見ることができる。少し奥に、崖からせり出すようにして建てられているのが五大堂。山寺随一の眺望を誇り、見事な景色が広がる。眼下には山寺の町並みが小さく見え、改めてその高さに驚かされる。ひと通り見学したら、ゆっくり参道を下り、山寺駅南の山寺芭蕉記念館へ。芭蕉の残した作品に触れよう。

歩き足りない場合は、地元の人に「天台のみち」と呼ばれ親しまれる2つのトレッキングコースもある。馬口岩（アイスヒル）は2時間、峯の浦は3時間をみておきたい。どちらも案内図があるが、草木が茂る道を歩くため、準備は万全にしておこう。

せみ塚

「閑さや 岩にしみ入る 蝉の声」の句をしたためた短冊を埋め、石の塚が立てられた。芭蕉の句にならい、蝉の鳴き声に耳を傾けるのも一興。

芭蕉像

当初山寺を訪れる予定のなかった芭蕉だが、人々に勧められて足を運び、名句が生まれた。近くには同行した曽良の像も建つ。

力こんにゃく

山寺名物の醤油だしで煮込んだ玉こんにゃく。食べれば1015段の石段も軽くクリア!?　1本100円。

納経堂・開山堂

切り立った岩の上にある左が写経を納める納経堂。
山寺でもっとも古い建物で、県指定文化財。
右が慈覚大師の像を祀る開山堂。

根本中堂

登山口すぐの日本最古といわれるブナ材の建築物で、国指定重要文化財。慈覚大師作とされる薬師如来坐像が安置されている。堂内には、開山以来1000年以上、比叡山延暦寺より分灯された法灯が燃え続けている。

宝珠山立石寺（山寺）

開　門　8:00 ～ 17:00
入山料　大　人 300円
　　中学生 200円
　　小　人 100円
休　み　無休

ACCESS

JR 仙山線「山寺駅」下車

問い合わせ

山寺観光協会（観光案内所）
☎ 023-695-2816
山形市観光案内センター
☎ 023-647-2266

五大堂

五大明王を祀り天下泰平を祈る道場で、山寺一の眺望を誇る。眼下には山寺の町並み、遠くの山々まで見渡すことができる。山寺を登り切った人のみ味わうことのできる絶景。

馬口岩（アイスヒル）

山寺と仙山線を挟んで反対側にある奇石・怪石群。冬になると岩の周囲につららができるため、アイスヒルとも呼ばれる。遊歩道があるが、鎖を使って登る岩もあり、トレッキングシューズなどを用意してから臨みたい。

天台のみち

観光案内所で地図をもらっておくと安心。

峯の浦

千手院観音の脇から入り、山寺霊園へ抜ける遊歩道がある。写真は円仁宿跡。一説によると慈覚大師の修行宿跡とされる。

山寺芭蕉記念館

芭蕉来訪300年を記念して建てられた記念館。芭蕉の遺墨、奥の細道に関する資料を多数展示。

開　館　9:00 ～ 16:30
入館料　大人 400 円
　　高校生以下無料
休　館　不定休
電　話　023-695-2221

中腹に見えるのが奥之院や大仏殿など。山寺と呼ばれる理由がよくわかる。

湯ったり

天童温泉の足湯

将棋の駒で有名な天童市は、温泉地としても名高い。市内には、誰でも気軽に入ることのできる足湯が３カ所あり、市民や観光客の憩いの場となっている。

▲「ホテル王将」前には「童の湯」

▲将棋の駒のデザインの「駒の湯」は道の駅「天童温泉」そば

ひと足のばす

御釜（蔵王町）

天候によってエメラルドグリーンからるり色へと変わる湖面が美しい、蔵王のシンボル。釜状なので「御釜」と名が付いたが、深さ 27 m、周囲 1000 m の大きさは迫力満点。冬季は道路通行止めのため、5 月～10 月に見学を。

アクセス　山形自動車道山形蔵王 IC から、蔵王エコーライン、蔵王ハイラインなど車で約 1 時間

味わう

鳥中華（水車生そば）

麺はラーメン、スープは純和風のあっさりした中華そば。そば屋の隠れメニューが山形を代表するグルメになり人気。650 円。

営　業　11:00 ～ 23:30
休　み　元日
電　話　023-653-2576
アクセス　天童市内県道280号沿い、広重美術館向かい

働く人のストレス対処法 SOC

ミスをして落ち込む人にどう接する？

文●蝦名　玲子
健康社会学者・博士（保健学）
ヘルスコミュニケーションスペシャリスト

心の不調のサインを見逃さない

ミスを繰り返し、自信ややる気を失っている部下や同僚に声をかけて、余計に落ち込ませてしまったことはありませんか？　相手の言い分を聞かずに一方的に注意をすると、「注意をするばかりで理解してくれない」と心を閉ざし、働く意欲を失ってしまうことがあります。

ミスが増えているというのは、心が弱っているサインかもしれません。まずは相手の話を聞き、相手を元気にするコミュニケーションをとることが大切です。

Y彦さんの事例

ていねいな仕事ぶりが評価されていたY彦さんは、ある日、大きなミスをしてしまいました。その後、小さなミスを繰り返すようになり、「ミスばかりする私は、この仕事に向かないのではないか…」と自信とやる気を失っている様子です。

最近は表情も暗く、口数も減ってきています。

相手のSOCを高めるコミュニケーションを意識しよう

自信ややる気を失っている人は、ストレス対処能力「SOC（首尾一貫感覚）」が低下している傾向にあります。

SOCは、

① 状況を把握し、先を見通す力（わかる感）
② 何とかなると思える力（できる感）
③ストレスに対処することに意味ややりがいを見出す力（やるぞ感）

の３つで構成されています。相手のSOCを高めるために、下記の３つの段階を踏んでアプローチしましょう。

SOCを高めて　相手を元気にするコツ

1 “わかる感”を高める

まずは相手の言い分を聞く

ポイントはY彦さんの言い分を聞き、その内容を自分の言葉にして復唱し、相手を理解する姿勢を見せることです。

Y彦さんはミスをしたことで混乱し、状況の冷静な分析や、今後の見通しが立てられていませんでした。そうしたときにこちらが話を復唱し、不明確な点は質問しながら整理すると、Y彦さんも実際に起きた事柄や状況が明確になり、気持ちを整理することができます。

2 “できる感”を高める

対応策を一緒に検討する

ミスへの対応策を一緒に検討しましょう。Y彦さんに「私には相談にのってくれる人がいるから、きっとうまくできる」と思ってもらうことが大切なのです。

また、自分の失敗談などを交えて話したり、「あなたならきっとできる」などとY彦さんをケアし、信頼しているという姿勢を見せましょう。そして「対応がうまくいった」という報告を受けたら、一緒に喜んだり、きちんとほめましょう。

3 “やるぞ感”を高める

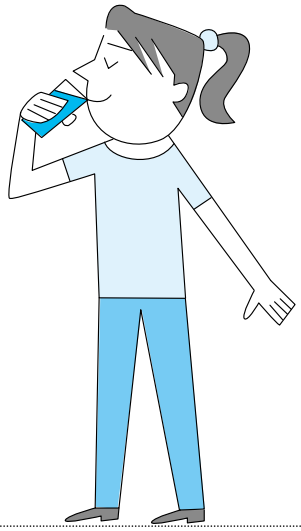
仕事の意義について話し合う

ミスをした人がその処理にあたるのは当然ですが、気力が落ちているとき、その作業に対して気がのらないということも少なくないようです。

それでも前向きに対応させるためには、「ミスの処理にあたり、些細なことのように思えるその行動をとることがなぜ大切なのか」「Y彦さんの成長にどう役立つのか」を話し合うことが重要です。

熱中症に負けない！
水分補給で健康的な夏

今年の夏も電力不足が懸念され、屋内外での熱中症が心配されます。熱中症対策といえば、やはり水分補給が第一。とはいえ、大量の水を一気に飲み干せばいい…というわけではありません。正しい水分補給の仕方を知って、暑い夏を乗り切りましょう。



1日約1・2ℓの飲料水をこまめに摂取

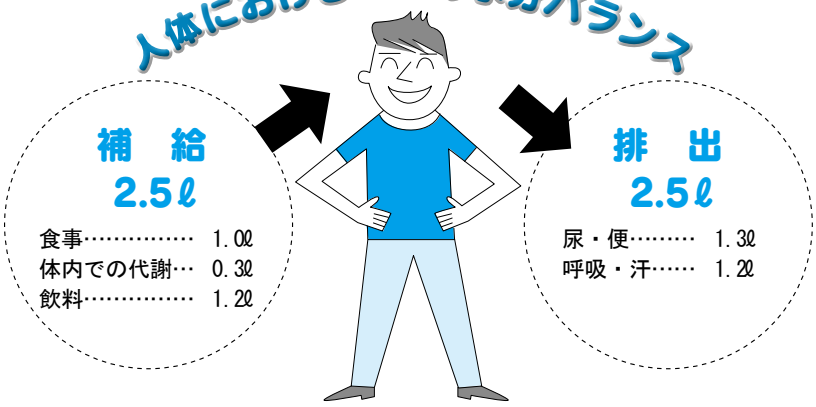
成人の体の約60％は水分でできています。水は体内を巡回して、血液や細胞に栄養素や酸素を運ぶほか、老廃物の排泄、体温の調節など、重要な働きをしています。

夏の暑さやスポーツで汗をかき、体重の約2％の水分が失われると、のどの渇きを感じると同時に体は脱水状態となります。放っておくと熱中症へと進行し、頭痛やめまい、嘔吐、意識障害を起こすこともあります。また、水分が不足すると、血液が濃くなり、脳梗塞や心筋梗塞などのリスクも高めます。

成人は1日に平均2・5ℓの水を、尿や汗、呼吸などで体外に排出しています。体内の水分バランスを保つためには、同量の水を補給しなければなりません。2・5ℓのうち約1・3ℓは食事と体内での代謝から得られるため、残り約1・2ℓ分を飲料水で摂る必要があります。

特に、炎天下や蒸し暑い室内、スポーツをしているときなどは大量の汗をかくため、その分だけ多くの水分補給が不可欠です。熱中症を回避するためにも、正しい水分補給を心がけましょう。

人体における1日の水分バランス



正しい水分補給のPoint

のどが渇く前に1回200㎖程度の水をこまめに摂る

一度に大量の水をがぶ飲みすると、胃液が薄まり、消化不良の原因に。小さめのコップ1杯程度の水を、1日に朝・昼・晩の食事（計3回）＋3～4回以上に分けて摂取。

起床後、就寝前、入浴前後は必ず水分を摂取する

就寝中や入浴中は汗をかいて水分が不足し、血液の循環が悪くなる。のどの渇きを感じなくても、就寝や入浴の前後は水を飲むように心がけよう。

スポーツなどでたくさん汗をかいたときは、水分＋塩分・糖分も補給する

汗は水分とともに塩分も排出し、また、長時間の運動はエネルギー源（糖分）も減少させるため、塩分と糖分を含むスポーツドリンクがおすすめ。

ジュースやコーヒー、アルコール類は水分補給にカウントできない

ジュースなどの甘い飲みものは、糖度が高く吸収が悪い。また、カフェインの多いコーヒーやアルコール類は、利尿作用があるため水分補給には向かない。

夏のめまいや立ちくらみの予防も 水分補給が大事！

長時間立ち続けたり、急に立ち上がったとき、めまいや立ちくらみがする状態を「脳貧血」といいます。脳への血液の流れが一時的に不十分になることで発症し、夏によくみられます。

そんなときには、コップ2杯の水を飲むと脳貧血を起こしにくいという米国での研究結果もあります。日頃からこまめに水分を補給して、めまいや立ちくらみを防ぎましょう。

夏の不調を乗り切る栄養素
「フィトケミカル」たっぷりの
夏野菜献立

植物は厳しい環境でも生き延びることができるよう、
太陽から身を守るための「色」、
鳥などに狙われないための「香り」や「苦み」などを備えています。
この植物のパワーをフィトケミカルといいます。
フィトケミカルは強い抗酸化作用をもち、
私たち人間を紫外線や夏バテ、
老化から守ってくれることがわかってきています。

1人分／**487**kcal
塩 分／**1.5**g
（チヂミのタレを除く）

料理制作／柴田 真希（管理栄養士）
撮影／鈴木 信吾
スタイリング／宮嵜 夕霞

韓国風お刺身サラダ

材料（２人分）　１人分 80kcal　塩分 0.6g

レタス……2 枚
きゅうり……1/2 本
トマト……1/4 個
刺身
（タイ、カンパチなど）…10 切れ（60g）
韓国のり……2 枚
塩……小さじ1/6
食べるラー油（市販品）…適量

作り方

⑴レタスは手で食べやすい大きさにちぎり、きゅうりは輪切りに、トマトは小さめの乱切りにする。
⑵⑴の野菜を器に盛り付け、刺身を飾る。
⑶韓国のりを手でちぎり、上から塩と食べるラー油をかける。

プロが教える

フィトケミカルたっぷりの献立作り

フィトケミカルの抗酸化作用には、夏バテ予防をはじめ、動脈硬化・高血圧などの生活習慣病の予防、アンチエイジングなどさまざまな効果が期待されています。

フィトケミカルはほとんどの野菜に含まれますが、暑さ・紫外線・害虫などにさらされる夏の野菜や果物には、強い抗酸化作用をもつフィトケミカルがとくに多く含まれています。例えば、紫外線から身を守るトマトの赤色（リコピン）やかぼちゃの橙色（プロビタミンA）。リコピンは熱に強く、トマトソースにしてもおすすめ。プロビタミンAは免疫力を高め、粘膜に潤いを与えるといわれています。また、防虫・抗菌作用をもつニラ（アリシン）や長ねぎ（硫化アリル）などの辛味・におい成分は、エネルギー代謝を促進し疲労回復に効果があるといわれています。

夏野菜は種類も豊富。毎日の献立に取り入れましょう。

●この献立に含まれるフィトケミカル

夏野菜の彩りチヂミ

材料（２人分）　１人分 302kcal　塩分 0.1g（タレを除く）

かぼちゃ……50g（1/30 個）
ズッキーニ……30g（1/6 本）
赤パプリカ……25g（1/8 個）
オクラ……4 本（40g）
ニラ……3 本（30g）
コーン（缶詰）…20g
A
- 小麦粉……75g
- かたくり粉…25g
- 卵……1/2 個
- かつおだし…100cc

ごま油……大さじ 1

辛みそ
コチュジャン……大さじ 1 と 1/2
酢……大さじ 2
砂糖……大さじ 1
ごま油……小さじ 1
（１人分 63kcal　塩分 1.1g）

酢じょうゆタレ
しょうゆ……大さじ 2
ごま油……小さじ 1
酢……大さじ 1
（１人分 37kcal　塩分 2.6g）

カレーマヨネーズ
マヨネーズ……大さじ 2
カレー粉……小さじ 1/2
（１人分 85kcal　塩分 0.3g）

作り方

⑴タレはそれぞれ混ぜ合わせておく。
⑵かぼちゃ、ズッキーニは細切りに、赤パプリカは角切りに、オクラは輪切りに、ニラは４㎝長さに切る。
⑶Ａを混ぜ合わせ、⑵の野菜とコーンを入れてよく混ぜる。
⑷熱したフライパンにごま油を引き、⑶を薄く広げて片面約５分ずつ、弱火～中火で焦げ目が付かないように両面を焼く。
⑸中まで火が通ったら、お皿に盛り付ける。

お手軽サムゲタンスープ

材料（２人分）　１人分 105kcal　塩分 0.8g

A
- 長ねぎ……1/2 本
- 枝豆……30g
- 水……300cc
- 鶏手羽元……２本
- 雑穀（または米や押麦）…大さじ１

塩……小さじ 1/4
クコの実……少々

作り方

⑴長ねぎは４㎝長さのぶつ切りにする。枝豆は茹でてさやから出しておく。
⑵Ａを鍋に入れてふたをして強火にかけ、アクを取る。沸騰したら弱火にして 15 分煮る。
⑶塩とクコの実を入れて味を調える。

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　500名
▶参 加 料　大人（18歳以上）……3,500円
中人（中・高校生）……3,000円
小人（４歳～小学生）…2,500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19日㈯、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5月の清々しい晴天の中、みなさん潮干狩りを楽しんでいただきました。今年は貝の成長も良く、大粒のあさりが沢山取れました。

結果報告

平成24年度 算定事務講習会を開催しました

６月６日㈬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、69事業所から81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㈮、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。

三浦海岸

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ホテルマホロバマインズ三浦のフロントに提出し、「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。

㈱「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

当健保組合では節電のため、今年度も事務所照明を一部消灯し業務するほか、事務所内の温度を高めに設定することといたしました。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、それに伴い職員の服装につきましても、「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24年５月末現在）

●事業所数		160社
●被保険者数	男	5,377人
	女	1,332人
	計	6,709人
●介護保険	男	3,132人
第２号被保険者	女	523人
	計	3,655人
●平均標準報酬月額	男	404,232円
	女	292,467円
	平均	382,042円
●被扶養者数		6,146人
●扶養率		0.92人
●平均年齢	男	45.23歳
	女	38.59歳
	平均	43.91歳

公　　告

●**事業所新規適用**

会社名　有限会社 アイ．ティ．エー商事
所在地　東京都中央区京橋3-14-6　斎藤ビル７Ｆ
適用日　平成24年４月１日

会社名　株式会社 サンソルト
所在地　東京都港区南青山3-18-7
適用日　平成24年７月１日

会社名　株式会社 WORLDing
所在地　東京都千代田区鍛冶町2-2-2
適用日　平成24年７月１日

会社名　湾岸物流 株式会社
所在地　東京都品川区東大井２-27-24
適用日　平成24年７月１日

●**事業所削除**

会社名　宇徳不動産 株式会社
適用日　平成24年４月１日

●**事業所名称変更**

新名称　一般社団法人 日本港運協会
旧名称　社団法人 日本港運協会
適用日　平成24年４月１日

新名称　一般財団法人 港湾近代化促進協議会
旧名称　財団法人 港湾近代化促進協議会
適用日　平成24年４月１日

新名称　アヅマ・ロジテック 株式会社
旧名称　株式会社 トーユー
適用日　平成24年４月１日

新名称　一般社団法人 日本港湾福利厚生協会
旧名称　社団法人 日本港湾福利厚生協会
適用日　平成24年４月１日

新名称　東 海運 株式会社 京浜事業部
旧名称　東 海運 株式会社 東京支店
適用日　平成24年４月１日

新名称　一般社団法人 東京都港湾振興協会
旧名称　社団法人 東京都港湾振興協会
適用日　平成24年４月１日

新名称　一般財団法人 港湾労働安定協会
旧名称　財団法人 港湾労働安定協会
適用日　平成24年４月１日

●**事業所所在地変更**

会社名　関東エアーカーゴ 株式会社
新住所　埼玉県さいたま市桜区桜田3-7-2
旧住所　埼玉県さいたま市大宮区下町1-8-1　大宮下町１丁目ビル
適用日　平成24年４月１日

会社名　熊本太陽運輸 株式会社
新住所　熊本県熊本市北区下硯川2-9-1
旧住所　熊本県熊本市下硯川2-9-1
適用日　平成24年４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、一般港湾運送事業等、その他関連する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。