

30歳以上
のみなさま

「郵送検診」を 今年も実施します

- 大腸ガン・子宮頸ガン検診
- 希望者は別添の申込用紙で

～自宅で簡単にできる検診です～

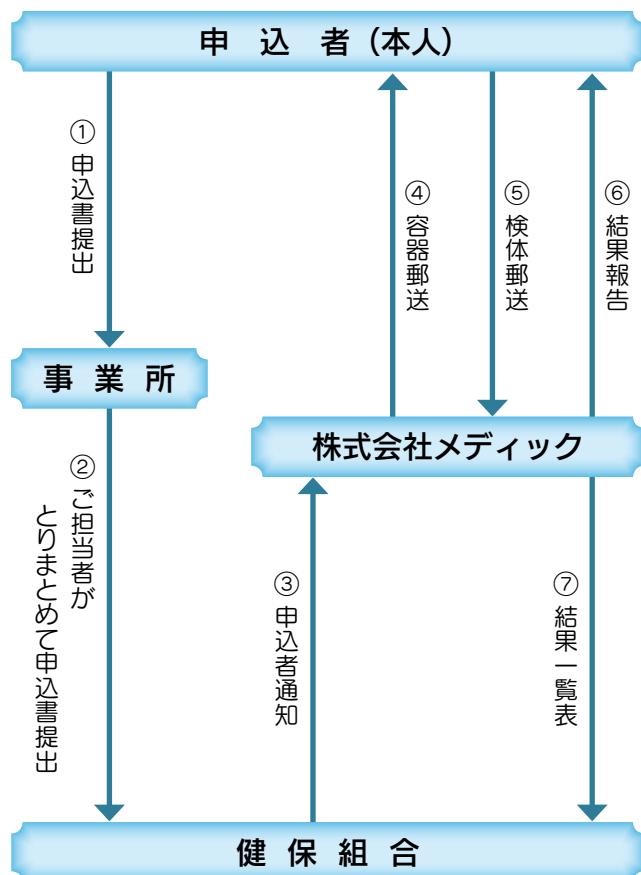
健保組合では、郵便による「大腸ガン・子宮頸ガン検診」を実施しており、毎年多くの方が受診されています。

検査の方法は、自宅で採取した検体を検診機関へ郵送するだけで簡単にでき、病院まで出かける必要はありません。大腸ガン検診については2日法を採用し、より精度の高い検査ができます。

また、検査キットに同封されている専用封筒を使用することにより検体郵送料も無料となりますので、この機会に受診されてはいかがでしょうか。



○ 実施方法 ○



実施要項

◆ 対象者

平成26年3月31日において30歳以上の被保険者および被扶養者。

*ただし、4月以降、生活習慣病健診や人間ドックを受診された方は除きます。詳しくは健保組合までお問い合わせください。

◆ 検査項目

大腸ガン（2日法）および子宮頸ガン（両方でも可）

◆ 申込期間

平成25年11月15日（金）まで

◆ 申込方法

別添の「郵送検診申込書」により、事業所を通して（任意継続被保険者の方は直接）健保組合までお申し込みください。

◆ 費用の負担

全額、健保組合負担

ジェネリック医薬品が 安いわけ



新薬よりも価格の安いジェネリック医薬品。「安いからには、効き目が劣るに違いない」と決めてかかる人もいますが、低価格の理由は、「効き目・安全性・品質」とはまったく関係のないところにあるのです。

ジェネリックが安いのは、
開発費用が抑えられるため

新薬の開発には、膨大な費用と時間がかかるため、新薬を開発した製薬会社には約20～25年の特許期間が与えられ、開発コストを含んだ高値で新薬を販売できるようにしています。

特許期間が切れると、他の製薬会社からも同じ有効成分を使った薬を「ジェネリック医薬品」として販売できるようになります。新薬の長年にわたる使用実績から効き目や安全性が実証されており、開発費用が大幅に削減できるため、新薬よりも安く販売することができま。

肝心の「効き目・安全性・品質」は、国の厳しい審査をクリアしていますので、安いからといって効き目が劣ることはありません。

ジェネリックには、
のみやすく改良されているものも

ジェネリックは、新薬と同一の有効成分を同一量含みますが、異なる添加剤が使われることがあります。この場合、安全性の確認された添加剤のみが使われ、効き目が新薬と同等であるかどうかの審査をクリアしたもののみが販売されます。体質によっては、添加剤が原因でアレルギー反応が起こることが稀にありますが、これは新薬でも同様に起こり得るものです。実際には、添加剤を変更し、味や形などをのみやすく改良しているジェネリックも多いのです。

新薬もジェネリックも、国の基準（GMP基準）に適合した製造所でのみ製造されていますので、ジェネリックだからといって品質が劣ることはありません！

こんなに違う！ 開発にかかる期間と費用

新薬	期間：約9～17年 費用：約300億円以上
ジェネリック	期間：約3～5年 費用：約1億円

「ジェネリック医薬品への疑問に答えます～ジェネリック医薬品Q&A～」(厚生労働省)より

製品名でなく、成分名を記載する「一般名処方」どうして増えているの？

「一般名処方」とは、医師が処方せんに医薬品の「製品名」の代わりに「有効成分名」を記載し、薬剤師が適切な製品を選択するものです*。

ジェネリックは、1つの有効成分に対して多数の製品があることが多く、医師が製品を指定する従来の方法では、薬局は多くの製品を常備しなければなりません。薬局が製品を選択できる一般名処方が浸透すれば、薬局の負担が軽減され、ジェネリックの使用につながります。

国ではジェネリック使用促進の一環として、2012年度に一般名処方をした場合の加算を設け、一般名処方の普及を後押ししています。

*医師がジェネリックへの変更を認めない場合は、処方せんの「後発医薬品への変更不可」欄に「✓」または「×」が付けられます。

もっと早く知ってれば…
次からは
ジェネリックにするよ！



ちょっと待って!



健康保険が使えるのか。
最近、肩がこっているし、
もんでもらおうかな。



単なる肩こりに 健康保険は 使えません

もし施術を受けた場合は、全額自己負担になります。

■ 柔道整復師の施術は正しく受けよう

整骨院や接骨院で、柔道整復師の施術を受ける人が増えています。看板には「各種保険取扱」などと書かれていますが、どんな施術にも健康保険が使えるわけではありません。健康保険が使えるケース、使えないケースを確認しておきましょう。



使えるケース



- 外傷性の打撲、ねんざ、肉離れ



- 骨折、ひび、脱臼の応急処置
(応急処置でない場合は医師の同意が必要です)

* 通勤中や勤務中のけがは、労災保険の取り扱いとなります。

使えないケース

全額自己負担になります



- 慢性的な肩こり・筋肉疲労



- スポーツによる筋肉疲労・筋肉痛



- 神経痛やリウマチなどからくる痛み・こり



- 症状の改善がみられない長期にわたる施術

- 過去の負傷等による後遺症



- あん摩・マッサージ代替りの利用



- 応急処置後、医師の同意のない骨折、ひび、脱臼

- 異なる患部への“ついでマッサージ”

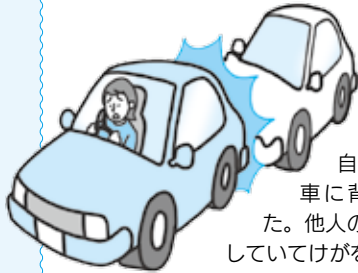
ご注意ください!

柔道整復師に「健康保険が使えます」といわれ施術を受けたとしても、健康保険の適用範囲内であれば、後日、治療費の全額または一部を自己負担(返還)していただくことがあります。

医療費は、事業主とみなさんに納めていただいた保険料でまかなわれています。不適正な医療費支出は健保財政の悪化を招き、保険料の負担増加につながりかねません。整骨院・接骨院にかかるときは、上記のルールを守りましょう。

次のような原因で健康保険を使ったときは、
「第三者行為による傷病届」の提出が必要です。

他人と接触・衝突してけがをした



例：
自分が運転している
車に背後から追突され
た。他人の運転する車に同乗
していてけがをした。

他人のペットに 噛まれた



例：
近所を散歩して
いたら、犬に噛
みつかれた。

暴力行為により けがをした



例：
けんかに巻き込まれて
けがをした。

その他、他人の行為によりけがをした



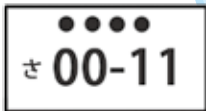
例：
飲食店などで食中毒にあっ
た。工事現場の側を通っ
たとき、落下物に当たった。
スキーをしていたら、背
後から追突された。など

※勤務中や通勤中にけがをした場合は、労災保険から医療費の給付を受けることになります。すみやかに職場の担当者に連絡してください。

第三者行為により けがをした方はより 健保組合へ連絡を

1

加害者を確認する



確認
事項

- 車のナンバー、色、型、名称
- 名前、年齢、住所、勤務先
- 免許証、車検証 など

2

警察へ連絡する



小さな事故でも、必ず警
察に連絡しましょう。

3

医師の診察を受ける

健康保険を使って治療を受け
る場合は、事前に健康保険組
合へ事故状況等を連絡のうえ、
健康保険使用の
承認を受けてく
ださい。



4

健保組合へ届け出る

保険証を使った場合は、健保組
合へ「第三者行為による傷病届」
および「交通
事故証明書」
をすみやかに
提出してくだ
さい。



自動車事故に
あつた

Q 第三者行為

A

Q

「第三者行為による傷病届」はいつ提出すればいいのでしょうか？

A

第三者行為が原因の傷病で医療機関にかかり保険証を使う場合は、できるだけすみやかに健保組合に連絡し、必要な書類を提出してください。

Q

自動車事故でけがをして医療機関を受診したら、保険証が使えないと言われましたが本当ですか？

A

自動車事故を含む第三者行為による傷病でも保険証を使うことができます。また、保険証を提示せず自由診療で受診することもできます。その場合は、立て替えた医療費を全額加害者に請求してください。

★示談は慎重に！

加害者との示談により損害賠償請求権の一部を放棄してしまうと、健保組合から加害者へ医療費の請求ができなくなることがあります。また、後遺障害などが生じた場合などに、健保組合から給付が受けられなくなることがありますので、示談をする前に必ず健保組合へご相談ください。

自動車事故など第三者（他人）の行為によりけがをして、保険証を使って治療を受けるときは、事前に健保組合へ事故状況を連絡のうえ、「第三者行為による傷病届」等を提出してください。健保組合が医療費を負担した場合は、本来加害者が負担すべきものですから、健保組合から加害者へ、健保負担額を請求します。

特定保健指導

対象になったらぜひ参加を

「積極的支援」と「動機づけ支援」の2種類があります

特定健診を受けたあと、
特定保健指導の
ご案内を受けとった方は、
ぜひすすんで
参加してください。
健康寿命をのばす
チャンスです！

リスクが重なっている 方が対象です

特定健診を受けた結果、①腹囲、
②BMIの数値が一定以上の方は、
内臓脂肪が蓄積していると考え
られます。これに加えて③血糖、
④血圧、⑤脂質異常、⑥喫煙習慣
のリスクが重なっていると、メタ
ボリックシンドローム該当者や予
備群となり、糖尿病や脳卒中、心
筋梗塞などになるリスクが高くな
ります。深刻な病気を未然に防ぐ
ために、リスクが重なっている方
に特定保健指導を実施します。
特定保健指導には2種類あり、
リスクが高い方は「積極的支援」、
リスクが中程度の方は「動機づけ
支援」となります。

内臓脂肪をチェック

①腹囲 と ②BMI※ で
内臓脂肪の蓄積をチェック

※ BMI= 体重 (kg) ÷ 身長 (m)²

リスクの重なりをチェック

- ③血糖が高い
- ④血圧が高い
- ⑤脂質異常がある
- ⑥喫煙習慣がある

+

リスク④ 動機づけ支援
初回面接 + 6カ月後の評価

リスク⑤ 積極的支援
初回面接 + 3カ月以上の継続的支援 +
中間評価 + 6カ月後の評価

体重や血圧などがダウン 特定保健指導は効果あり！

特定保健指導を半年間受
けると、体重や血圧に効果
が現れることがわかってき
ました。体調の改善をすぐ
に実感できるとともに、長
い目で見れば健康寿命をの
ばすことにつながります。
6カ月取り組みれば、きっと
効果は出ます！

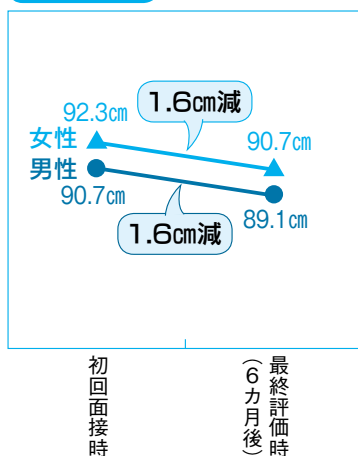


6カ月
がんばって
よかった！

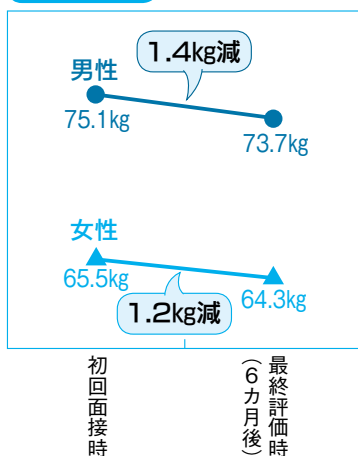
当健保組合では、特定保健指導
が特に必要な方や改善が期待され
る方に特定保健指導への参加をご
案内します。保健師・管理栄養士
などのプロが、あなたの健診結果
をもとに、生活習慣の改善を半年
間にわたってサポートします。プ
ロに相談できるよいチャンスです
ので、ぜひご参加ください。

半年間サポートします

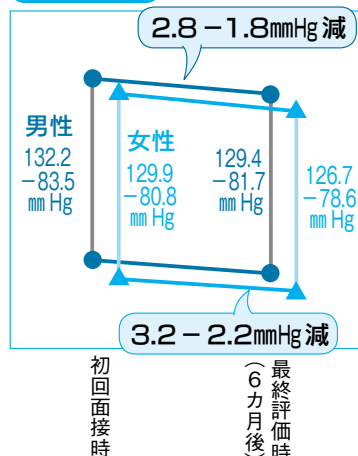
腹囲の変化



体重の変化



血圧の変化



「特定保健指導の効果に関する特別調査結果報告書」(公益社団法人全国労働衛生団体連合会保健指導研究会) より
特定保健指導の対象者 25,118 人 (うち脱落者 2,240 人) の初回面接時と最終評価時の測定値の平均を比較したもの

高血圧症・糖尿病・脂質異常症などで内服治療中の方へ

内服治療中の方は、特定保健指導の対象にはなりません。今後もしかかりつけ医に相談しながら健康管理に取り組んでください。

生活の質(QOL)に大きく影響する

糖尿病

糖尿病患者が増えている

糖尿病はさまざまな合併症を併発する病気で、進行すると生活の質(QOL)を著しく低下させる病気です。糖尿病の三大合併症のひとつである糖尿病腎症は、人工透析導入の最大の原因疾患で、また糖尿病網膜症は中途失明の原因疾患の2位となっています。

平成19年国民健康・栄養調査によると「糖尿病が強く疑われる人」と「糖尿病の可能性が否定できない人」の合計は2210万人で、10年前の1.6倍以上に増加しています。平成23年同調査によると、成人の27.1%、4人に1人以上が糖尿病かその予備群です。人口構成の高齢化にもなっており今後さらに増加することが予想されています。

糖尿病の合併症の例

三大合併症

●糖尿病網膜症

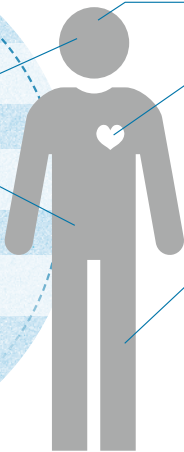
初期は自覚症状がない。
中途失明の原因疾患の2位。

●糖尿病腎症

糸球体の毛細血管に障害を起こす。
人工透析になる原因疾患の1位。

●糖尿病神経障害

感覚神経障害による痛み、無感覚や、自律神経障害による胃腸障害、膀胱障害などを起こす。



●脳血管障害 ●虚血性心疾患

糖尿病によって動脈硬化が進行し血栓ができやすくなるため、脳梗塞や心筋梗塞などを起こしやすくなる。

●歯周病

糖尿病と歯周病は相互に関連が深く、糖尿病患者は歯周病が重症化しやすい。

●末梢動脈疾患

足の痛みによって歩行しづらくなる。進行すると潰瘍、壊疽を起こし、足の切断にいたることもある。

- うつ病 ●認知症 ●糖尿病足病変
●皮膚病 ●感染症 など

多段階的な予防対策で重症化を防ごう

③合併症による臓器障害を予防する。

●糖尿病腎症による新規透析導入を予防する

正常血圧(収縮期血圧 130mmHg 未満かつ拡張期血圧 85mmHg 未満)を超えると透析導入のリスクが高まる。

②糖尿病の合併症を予防する。

●治療を継続する

医師の指示による食事療法、運動療法、薬物療法を続ける。

●良好な血糖コントロール状態を維持する

通常はHbA1c (NGSP) 7.0%未満をめどに。8.4%を超えると糖尿病網膜症のリスクが明らかに高くなる。

①糖尿病の発症を予防する。

●メタボリックシンドロームを予防する

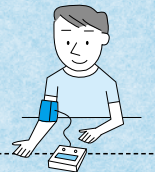
内臓脂肪が蓄積するとインスリン抵抗性が大きくなり、糖尿病を発症しやすくなる。

●毎年健診を受ける

40歳以上は特定健診を毎年受診し、対象者は特定保健指導を受ける。
(特定保健指導の階層化基準は空腹時血糖 100mg/dL またはHbA1c (NGSP) 5.6% 以上)

三次予防

- 治療を中断したり血糖コントロールが不良だと、糖尿病腎症による腎不全のほか、脳血管障害や虚血性心疾患などの重大な臓器障害にいたることがあります。治療に努めましょう。



二次予防

- 症状がなくても治療は中断せず継続しましょう。合併症の検査をしていくことも必要です。

血糖値のほか、血圧や血中コレステロール値の管理も大切。禁煙も重要です。



一次予防

- BMI(※) 22前後をめざしましょう(BMI 25 以上は肥満)。
※体重(kg)÷身長(m)²

- 運動を習慣的に行いましょう。

自覚的に「きつい」と感じない程度の運動を週に3日以上行いましょう。歩行運動では、1回15～30分間、1日2回、1日の運動量として約10,000歩を目標に。
(参考「糖尿病治療のエッセンス」)

バランスのとれた食事やストレス管理も大切です。

岩壁の紅葉と滝のコントラスト 赤目四十八滝を歩く

(三重県・名張市)



ACCESS

-  近鉄大阪線「赤目口駅」から三重交通バスで約10分「赤目滝」バス停下車
-  名阪国道「上野IC」から車で40分

問い合わせ

赤目四十八滝渓谷保勝会
☎ 0595-63-3004
<http://www.akame48taki.com/>



渓流沿いに次々と現れる滝と険しい岩壁の紅葉、渓谷美を堪能できるのが赤目四十八滝。忍者の里としても知られる三重県名張市にある。

「平成の名水百選」「日本の滝百選」「森林浴の森100選」などに選ばれた滝に沿った約3kmの遊歩道で、マイナスイオンたっぷりの森林浴をしながら、移りゆく紅葉を見に行こう。

日本サンショウウオセンターで入山料を支払って、赤目四十八滝の散策が始まる。

5分も歩くと最初のポイント、不動滝が出てくる。赤目「四十八滝」は、次々に滝が現れることから名づけられ、その名のとおり滝とビューポイントが点在している。実際には名前がついていない滝は21ある。

次のポイントは、布曳滝。高さ30mから布をかけたように落ちる滝だ。70分ほど歩くと、一番人気の荷担滝が現れる。滝が岩をはさんで2つに分かれて流れ落ち、紅葉の美しさ、滝の造形の妙で、渓谷随一の景観と絶賛されている。

川の upstream に向かって比較的平坦な遊歩道を歩くこと約90分。片道3km強の散歩コース。来た道に戻るか、先に行ってバスに乗ることもできる（バスの本数が少ないので事前に要確認）。



▲歩きやすく整備された遊歩道



荷担滝

高さ8mの滝が、2つに分かれて流れ落ちる。紅葉と清流のコントラストも抜群で、渓谷一のビュースポット。

ここで入山料を支払い ウォーキングスタート!

日本サンショウウオセンター

入館料：一般 300 円 小・中学生 150 円

赤目四十八滝入山料を含む

開館：8:30～17:00 (4月1日～11月30日)

9:00～16:30 (12月1日～3月31日)

休館日：12月28日～12月31日

電話：0595-63-3004

夜の散策も

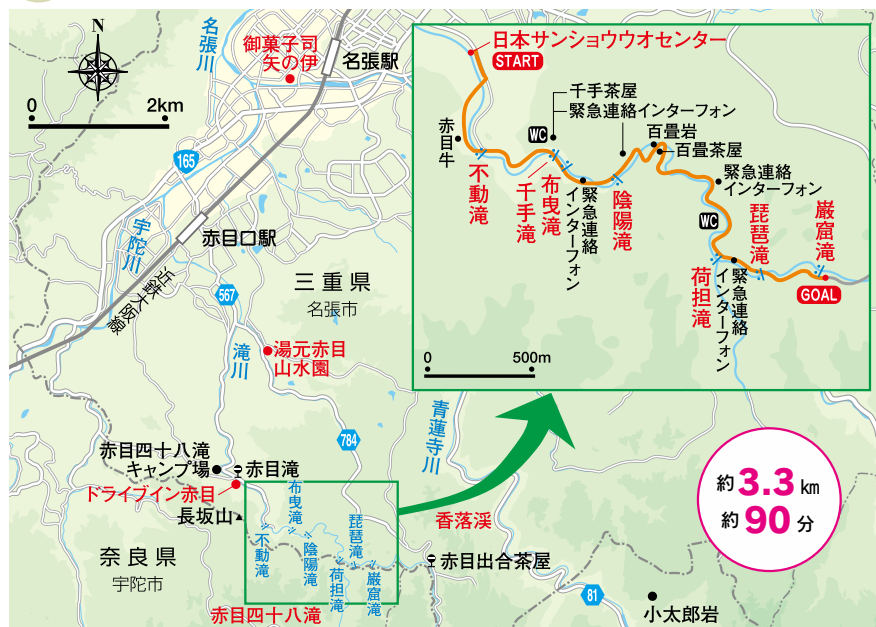


ライトアップされた滝は幻想的。コースの一部をライトアップして散策できるようにしている。足元が危ないので、歩くときはご用心!

期 間：平成25年11月2日(土)～11月24日(日)の毎日(荒天の場合は中止)

時 間：16:00～20:00

※ライトアップの時間も入山料は必要です。



電話：0595-63-0553

アクセス：近鉄大阪線「赤目口駅」から車で5分

忍者の里、伊賀にある忍者屋敷を再現。ノー(女忍者)が屋敷にしかけられたからくり「どんでん返し」「刀隠し」などを実演してくれる。別料金で手裏剣打ち体験あり(1人5枚・200円)。



アクセス：伊賀鉄道伊賀線「上野市駅」から徒歩7分



高さ 15 m、幅 4 m。
滝、岩、樹木、滝壺が調和した美しい滝。岩を伝って千手のように水が落ちることから千手観音にちなんでつけられたという。



高さ 30 m、固い岩をえぐってできた滝壺は深さ約 30 m とか。



高さ 15 m、赤目五瀑の最後を飾る琵琶滝。滝の景観が楽器の琵琶の形に似ている。絶壁に囲まれた滝壺は、神秘的な濃い色に。



アクセス：近鉄大阪線「名張駅」から三重交通バス山粕西行きで約25分「紅葉谷」バス停下車



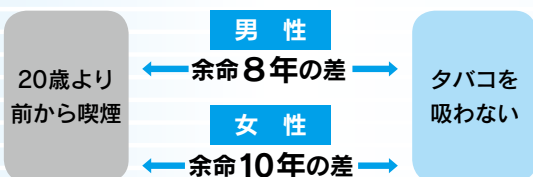
喫煙で寿命が約10年縮まる…

2012年10月、放射線影響研究所などが報告した「日本人喫煙者の死亡率と余命への喫煙の影響」が話題になりました。

これによると、20歳より前からタバコを吸い続けている男性の72%が70歳まで生きたのに対し、タバコを吸わない人の72%が78歳まで生きたということです。同様の比較で女性をみると、タバコを吸い続けた人の79%が70歳まで生き、タバコを吸わない人の79%が80歳まで生きました。男性で8年、女性で10年の「余命の短縮」ということになります。

※1920～45年に生まれた人で比較しています。

●余命の短縮



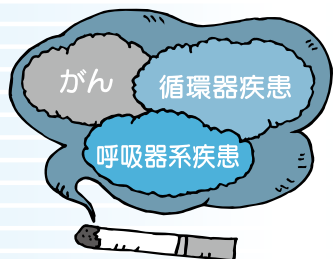
35歳までに禁煙すれば、ほとんどのリスクを回避

同調査では、「禁煙の影響」についても報告されています。35歳までに禁煙した人は、喫煙を続けた場合のリスクをほとんど回避でき、45歳までに禁煙した人であってもその大部分を回避することができたとしています。

しかし、「35歳までタバコを吸っても大丈夫」ということはありません。「思い立ったら即禁煙！」をめざしましょう。



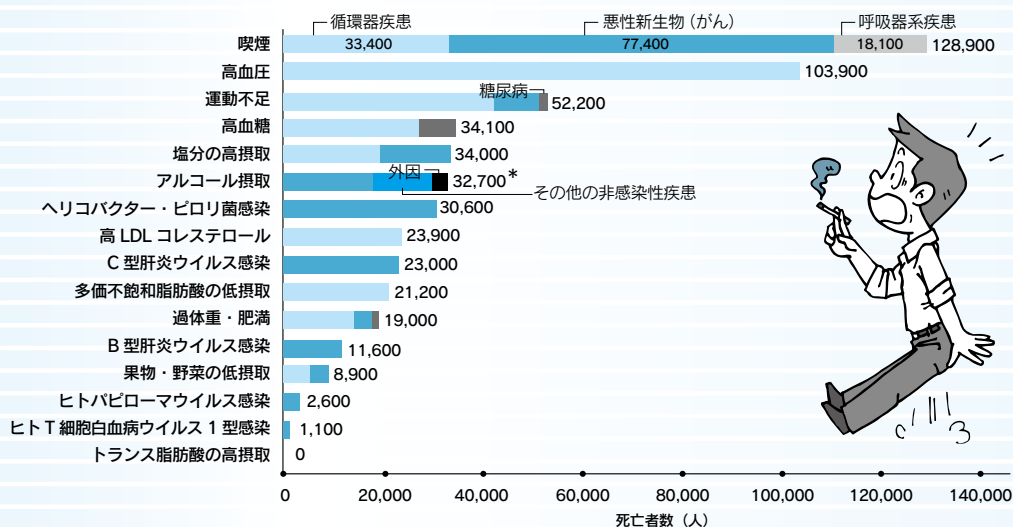
死亡のリスク要因では喫煙がトップ



喫煙の習慣があるだけで、がん、循環器疾患（脳卒中、虚血性心疾患）、呼吸器系疾患（COPD）などのリスク要因となります。そして、喫煙は高血圧よりも関連死亡者数が多いのです。

喫煙は、個人の意思により回避可能なものです。将来も健康でいるために、禁煙をしましょう。

●わが国におけるリスク要因別の関連死亡者数—男女計（平成19年）



*アルコール摂取は、循環器疾患死亡2,000人、糖尿病死亡100人の予防効果が推計値として報告されているが、図には含めていない。

「健康日本21（第2次）の推進に関する参考資料」より



「喫煙」と「寿命」の関係は？

「タバコは体に悪い」とは承知しつつも、なかなか禁煙に踏み切れない人も多いことでしょう。ここでは、タバコが体にもたらす悪影響について、データからご紹介します。





ライフスキルを磨いて

日々

G O K I G E N
ごきげん

辻 秀一

スポーツドクター・(株)エミネクロス代表

<http://www.doctor-tsuji.com>

思考・表情・態度・言葉は自分の心に気づくツール

ライフスキルは思考の実践です。「言葉を選ぼうと考えている?」「心の存在と価値に気づいている?」「意味づけしていることに気づいている?」と実際に気づく、考えることが大切です。思考・表情・態度・言葉を自己ツールとしてどんな自分であるのが気分がいいかな?と**実際に考えて**みてください。

人間は知っているだけで満足しがちですが、実際に「気づく」「考える」ことを意識することが大切です。そして、「気づく」「考える」ことが心の変化をつくり出します。つまり気分を切り替えることができるのです。そのためには、心の中に起こる変化や体感に目を向ける必要があります。

言葉を選ぼう、と考えてみたのに何も変わらない!?

最悪!とか言っているより、ちょっと言葉を選んで「自分の心を大事にしよう」と思ったほうが気分がよくないですか?この心の動きに敏感になってほしいのです。ところが、この感性がみんな落ち込んでしまっているのが現代。

特に今は、知識とか物事を判断する部分である「認知」の脳ばかりが問われる社会。出来事と行動と結果だけの認知的な会話ばかりしていることが多いですよ。

人間らしい会話、つまり、「知って」「感じて」「考えて」話す。これがコミュニケーションのはずです。たとえば団らんで、おじいちゃんやおばあちゃんに「いただきますと言ったほうが気分がいいでしょう?」と言われて、「面倒くさいな」と思いながらも、「いただきます」と言ってみたら案外、気分がいいとか。そんな会話の中から育まれてきたものがあつたはず。じつに人間らしい会話だと思いませんか?

雨が降っている。この事実。「出かけなきゃいけないのに嫌な雨が降っている」とか「せっかくの休日なのに嫌な雨だな」...これが認知の脳が起きている、意味づけです。
現代に生きる人は認知の脳ばかりが忙しすぎて、置き去りにされてしまっているのがライフ

スキル。ライフスキルを発動すると、ごきげんな自分が手に入ります。
ただ「考える」だけのライフスキルを、認知の脳とともに働かせることができる自分づくりをするために、しっかりとスキル化していきましょう。

心の中で起こる変化を体感しよう

自分をごきげんにするために心の会話をしませんか?

言葉を大事にしようって **考えよう**

自分の心のためにどんな表情でいたほうがいいかな?って **考えよう**

そう考えてみるのに何秒かかりますか?
ただそう考えてみるだけでいいのです。
なにも難しいことはないですよ。
まず、やってみてください。



野菜を食べて動脈硬化を予防しよう



さつまいもとチキンの照り焼き風味

甘くてホクホク。秋の味覚で血液サラサラに！

●材料〈2人分〉

さつまいも	150g	
鶏もも肉	200g	
塩	小さじ 1/5	
栗の甘露煮	4 個	
A	しょうゆ	大さじ 1 と 1/3
	みりん	小さじ 1
	砂糖	小さじ 1
	酒	小さじ 1
レタス	4 枚	

※写真はレタス3枚ですが、1人2枚ずつを目安に盛り付けてください。

1人分/376kcal

塩分/1.3g

●作り方

- ①さつまいもは乱切りにし、水にさらしてアクを抜く。水からあげ、ぬれたまま耐熱容器に入れ、ラップをかけて500Wで3～4分電子レンジにかける。
- ②鶏もも肉は食べやすい大きさに切って、塩をもみ込む。
- ③フライパンに②を入れて、中弱火で皮面から焼く（油はひかず、鶏肉の皮から出る脂で焼く）。すべての面を焼き、中心まで火が通った

ら①のさつまいもと栗の甘露煮を入れてフライパンを振るように炒め合わせる。

- ④合わせたAを加え、とろみと照りが出るまで炒める。

- ⑤皿にのせたレタスに盛り付ける。

旬の野菜
さつまいも
(ビタミンC、食物繊維)



さつまいもに含まれるビタミンCは、でんぷんに守られているので加熱しても減少が少なくすみます。また食物繊維も豊富なので、コレステロールの排泄効果が期待できます。

調理のポイント

さつまいもはレンジで火を通しておくと炒めたときに崩れにくく、早く調理ができます。





なす・わかめ・たこのおひたし

なすのポリフェノール、わかめのアルギン酸、
たこのタウリンが
コレステロールに効く一品

旬の野菜 なす (ポリフェノール)



なすにはポリフェノールがたくさん含まれています。ポリフェノールは抗酸化作用をもち、悪玉コレステロールを抑え、善玉コレステロールを増やすといわれています。皮にたくさん含まれているので、皮ごと使用しましょう。



●作り方

- ①わかめは水に浸して戻し、水気をしぼる。キッチンペーパーで挟んでしっかり水気を取り除く。
- ②なすは乱切りにし、塩（分量外）を振って耐熱皿に入れる。水小さじ1（分量外）を振ってラップをかけ、500Wで2分電子レンジにかける。すぐ

●材料〈2人分〉

乾燥わかめ……………大さじ1
なす……………1本
だし汁……………1カップ(200ml)
A みりん……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1
塩……………小さじ1/3
茹でだこ……………100g

※浸し調味料（A）は作りやすい分量で多めなので、1/6量を使用したとする。

1人分/68kcal

塩分/1.1g

にラップを開いてあら熱をとる。

- ③Aを小鍋に入れてひと煮立ちさせ、冷ましておく。
- ④バットなど底が平らな器に①のわかめ、②のなす、乱切りにしたたこを入れて③を注ぐ。冷蔵庫に30分以上入れて味をなじませてから盛り付ける。

プルーンとブルーベリーの すっきりスムージー

プルーンの甘味とヨーグルトの酸味がほどよい
食物繊維たっぷりスムージー

●材料〈2人分〉

ドライプルーン（種なし）…3～4粒
ブルーベリー……………10粒
プレーンヨーグルト……………120g
牛乳……………50ml
氷……………2個

●作り方

- ①すべての材料をミキサーに入れて滑らかになるまで混ぜ、グラスに注ぐ。

果物 プルーン (食物繊維)



プルーンは水溶性食物繊維と不溶性食物繊維をバランスよく含んでいます。水溶性食物繊維は余分なコレステロールの排泄を促し、不溶性食物繊維は腸の動きを活発にして便通をよくする効果があります。

1人分/201kcal

塩分/0.2g

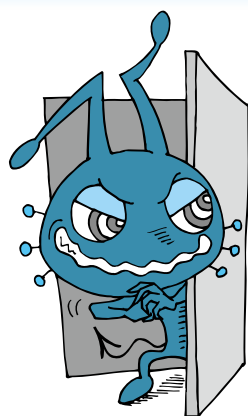


コラム

しなやかな血管を守る野菜の摂り方

健康的な血管は弾力性・柔軟性があり、臓器や筋肉などに必要な酸素や栄養をスムーズに供給します。しかし、食生活の欧米化などによって肉や高脂肪の食事が多くなると、余分な血中コレステロールが増えて血管の壁の中に蓄積し、血管は弾力性を失い硬くもろくなってしまう（動脈硬化）。それが脳血管障害や虚血性心疾患などの要因となります。

野菜に多く含まれる食物繊維は、コレステロールそのものの排泄を促したり、腸で再吸収される胆汁酸（コレステロールから作られる）を便として排泄します。また、ビタミンCは悪玉コレステロールを下げる効果があります。食物繊維とビタミンCが豊富な野菜や果物、海藻類を日頃から積極的に摂取することが、健康な血管を保つ鍵となります。



インフルエンザシーズン近づく

予防接種を忘れずに

空気が乾燥してくると、本格的なインフルエンザのシーズンに突入します。
遅くとも 12 月上旬までに、インフルエンザの予防接種を受けておきましょう。

接種2週間後から約5カ月間、効果を発揮

インフルエンザワクチンの効果は、接種してもすぐには発揮されません。過去数シーズンの傾向では、インフルエンザは12月下旬から流行し、1月下旬をピークに3月上旬まで猛威をふるいました。

ワクチンの効果が発揮されるのは、接種2週間後から約5カ月間です。流行期に入る前、遅くとも12月上旬には予防接種を済ませておきましょう。

※ 13 歳未満は2回接種です。1～4 週間の間隔を空けて2回受けることになりますが、免疫効果を上げるために4週間空けるのが望ましいとされています。



2013-14 インフルエンザワクチン

次の3種類の抗原が含まれるワクチンです。
今シーズンも1本のワクチン接種で済みます。

A型

A/ カリフォルニア /7/2009 (H1N1) pdm09
A/ テキサス /50/2012 (H3N2)

B型

B/ マサチューセッツ /2/2012

インフルエンザウイルスには多くの型があります。すべての型に対応するワクチンは製造できませんので、あらかじめ流行する型が予測され、早い段階から準備されています。

インフルエンザにまったく かからないわけではありません



予防接種を受けたからといって、絶対にインフルエンザにかからないわけではありません。しかし、重症化の予防やかかる確率の低減にはつながるとされています。最低限の備えとして、予防接種を受けておくようにしましょう。

予防接種のほかに、健康管理も重要な対策のひとつです。今のうちから右記のようなポイントも習慣にして、インフルエンザシーズンに備えておきましょう。

予防接種のほかに… こんな対策を習慣に

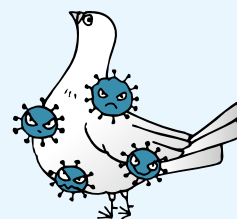
チェックポイント

- ☐ 帰ってきたら、手洗い・うがい
(指の間、指輪の付近、手首も忘れずに)
- ☐ 室温は 20℃ 以上、湿度は 50～60% に保つ
- ☐ 寒くても換気を行う
- ☐ 人混みではマスクを着用する
- ☐ バランスのよい食生活を心がける
- ☐ 十分に休養(睡眠)をとる
- ☐ せきエチケットを徹底する

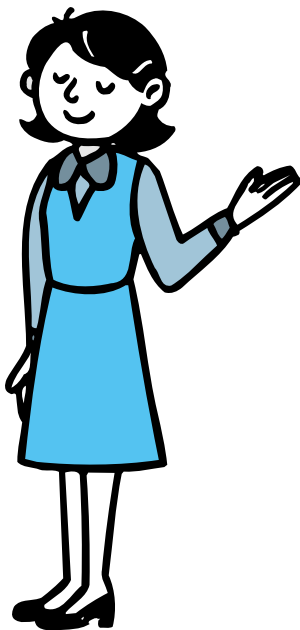
鳥インフルエンザ A (H7N9)

海外では不用意に野鳥などに近づかないこと！

中国で報告された鳥インフルエンザ A (H7N9) は、これまでのところ人から人への持続的な感染は報告されていません。現時点では、いったん鎮静化したかのようにみえますが、油断は禁物です。季節性のインフルエンザと同様、夏場は減少し、冬場に増加するという見方もあります。いずれにしても、海外では不用意に野鳥などに近づかないようにしましょう。



新規加入事業所の ご紹介をお願いします



当組合では、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。

算定基礎届の提出に ご協力いただき ありがとうございました



算定基礎届につきましては、事業所ならびに事務担当者のみなさまのご協力をいただきまして、完了することができました。
厚くお礼申し上げます。今後とも組合事業の運営に一層のご協力とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

事業状況

(平成25年8月末現在)

●事業所数		162社
●被保険者数	男	5,270人
	女	1,309人
	計	6,579人
●介護保険	男	3,115人
第2号被保険者	女	553人
	計	3,668人
●平均標準報酬月額	男	405,214円
	女	297,140円
	平均	383,711円
●被扶養者数		6,082人
●扶養率		0.92人
●平均年齢	男	45.31歳
	女	39.05歳
	平均	44.06歳



11月1日(金)休業の お知らせ

11月1日(金)は、当健康保険組合の設立記念日にあたるため、誠に勝手ながら当日の事務取り扱いには休業とさせていただきます。

何かとご不便をおかけいたしますが、ご了承のほどよろしくお願いいたします。

