

平成24年度の 決算がまとまりました

収入総額…… 32億1,265万0千円
 支出総額…… 31億6,976万3千円
 決算残金…………… 4,288万7千円

平成24年度 収入支出決算概要表

●収入

科 目	決算額 (千円)
保 険 料	3,123,070
国 庫 負 担 金 収 入	1,700
調 整 保 険 料	48,210
国 庫 補 助 金 収 入	1,033
財 政 調 整 事 業 交 付 金	34,196
雑 収 入	4,441
合 計	3,212,650

●支出

科 目	決算額 (千円)
事 務 費	111,336
保 険 給 付 費	1,623,722
{ 法 定 給 付 費	1,602,707
{ 付 加 給 付 費	21,015
納 付 金	1,289,266
{ 前 期 高 齢 者 納 付 金	467,968
{ 後 期 高 齢 者 支 援 金	662,254
{ 日 雇 抛 出 金	205
{ 退 職 者 給 付 抛 出 金	158,818
{ 老 人 保 健 抛 出 金	21
保 健 事 業 費	88,761
還 付 金	66
財 政 調 整 事 業 抛 出 金	47,982
連 合 会 費	2,328
積 立 金	5,000
そ の 他	1,302
合 計	3,169,763

●決算残金処分内訳

種 別	金額 (千円)
別 途 積 立 金	42,669
財 政 調 整 事 業 繰 越 金	218
合 計	42,887

東京港運健康保険組合の平成24年度決算が、去る7月11日に開催された第177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。

当健保組合の平成24年度予算においては、保険給付費を18億1041万円計上いたしました。みなさんの医療費削減のご協力もあり、予算見込みより1億8669万円低く抑えることができ、16億2372万円となりました。また、事務費や保健事業費につきましても削減努力を行うことにより、予算より低く抑えることができ、決算における経常収支差引額は833万円の黒字となりました。

この結果収支総額は、収入総額32億1265万円、支出総額は31億6976万円となり、決算残金は4289万円となりました。

収入では、みなさんから納めていただく保険料収入が31

億2307万円と、前年度比2億4421万円の増加となりました。

一方支出は、保険給付費が16億2372万円と、前年度と比べ2922万円減少しています。

また、高齢者医療制度への納付金等は、12億8927万円となり、昨年度比では7654万円の増加で、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2766万円の減少となり、前年度比でも164万円とわずかに減少しました。

健康保険組合に多大な負担を強いる高齢者医療制度につ

1人当たりでみた決算額

支出合計 475,084円

収入合計 481,512円

事務費 16,687円

保険給付費 243,364円
 { 法定給付費 240,214円
 付加給付費 3,150円

納付金 193,235円
 { 前期高齢者納付金 70,139円
 後期高齢者支援金 99,258円
 日雇拋出金 31円
 退職者給付拋出金 23,804円
 老人保健拋出金 3円

保健事業費 13,304円
 還付金 10円
 財政調整事業拋出金 7,192円
 連合会費 349円
 積立金 749円
 その他 195円

保険料 468,086円

国庫負担金収入 255円
 調整保険料 7,226円
 国庫補助金収入 155円
 財政調整事業交付金 5,125円
 雑収入 666円

介護勘定 平成24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	343,192
雑収入	1
合計	343,193

●支出

科目	決算額 (千円)
介護納付金	303,376
介護保険料還付金	12
合計	303,388

●決算残金処分内訳

種別	金額 (千円)
準備金	39,806
合計	39,806

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3億38万円、介護保険料収入は3億4319万円となり、決算残高3981万円は、全額準備金として積み立てました。

いでは、現在社会保障制度改革国民会議での議論を待つ形となっておりませんが、現役世代に偏らない公平な負担による高齢者医療制度となるよう望みます。
 みなさんにおかれましては、このような健保組合の状況をご理解いただき、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。

年1回の健診で
健康寿命
UP!

ご家族（被扶養者）のみなさん、 今年の健診は受診されましたか？

まだ受診されていない方は、すぐお申し込みを！

**ご家族（被扶養者）も、
特定健診・保健指導の対象です**

国は、40〜74歳の加入者全員に特定健診・保健指導を実施し、受診率等を報告することを健保組合に義務つけています。被扶養者となっているご家族も、当健保組合からの案内をよく見て、当健保組合の健診を受診してください。

**ご家族の受診率が
低い傾向にあります**

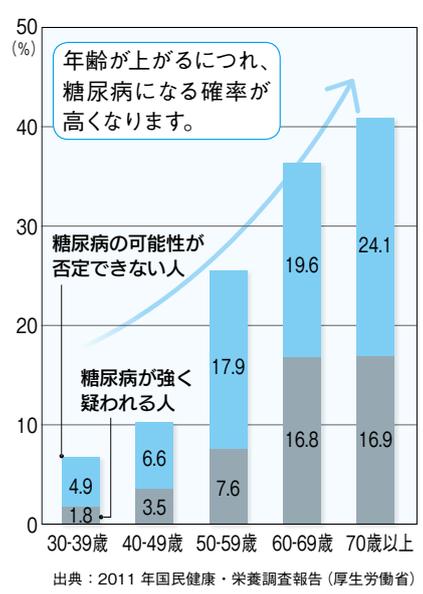
職場で健診を受ける被保険者ご本人に比べると、ご家族の健診受診率は低くなっています。子育てや介護など、健診を受けにくい事情があるとは思いますが、年1回健診を受ける時間をぜひ確保してください。家族ぐるみで毎年健診を受ける習慣をつけましょう。



年1回健診を受けたほうがよい理由



糖尿病や動脈硬化、肝臓、腎臓などの病気は、初期には自覚症状がないことがほとんどです。しかも年齢が上がるにつれ病気になる確率は高まります。定期的に検査を受け続けければ、重大な病気になる前に病気の“芽”をつむことができます。



もし特定保健指導の対象になったら、ぜひご参加ください

特定健診を受けたあと、腹囲・BMI・血糖値・血圧・血中脂質・喫煙習慣の結果を見て、リスクが重なっている方に「特定保健指導」を実施します。あなたが将来、糖尿病や心臓病などにならないためにはどうしたらよいか、保健師などのプロと一緒に考え、6カ月間生活改善をサポートします。もし、健保組合から案内が来たときには、ぜひ参加してください。

現在通院中ですが、特定健診を受ける必要がありますか？

A 現在、何らかの病気で治療や服薬中の方、定期的に検査を受けている方も対象となります。主治医などにご相談のうえ、受診してください。

自治体のがん検診を受けたので、特定健診は受けなくてもよいですか？

A がん検診は特定のがんの有無を調べるものです。特定健診はメタボリックシンドロームに着目し、腹囲や血糖値、血中脂質、肝機能などを調べます。検査項目がまったく異なりますので、特定健診もぜひ受診してください。

日本人の主要な死因で、 要介護になる最大の原因 循環器疾患

4つの 危険因子の管理が 予防のカギ

循環器疾患には脳血管疾患と心疾患が含まれ、がんと並んで日本人の主要な死因となっています。さらに脳血管疾患は介護が必要となる主な原因の1位（平成22年国民生活基礎調査）となっており、健康寿命を短くする大きな要因になっています。

循環器疾患は重篤な病気ですが、「高血圧」「脂質異常症」「喫煙」「糖尿病」の4つが危険因子であることが明らかになってきました。この4つの危険因子を適切に管理することが予防につながります。



危険因子① 高血圧

4つの危険因子のなかでも血圧は生活習慣との関連が明確で、生活習慣の改善によってどれくらい血圧を下げられるかが予測できます。

血圧が高くなると循環器疾患の発症や死亡が増加します。

危険因子② 脂質異常症

総コレステロール240 mg/dL以上またはLDLコレステロール160 mg/dL以上になると、虚血性心疾患のリスクが高くなります。一方、コレステロール値が低いと脳出血等をおこしやすいという報告もあり、低すぎても問題があります。

危険因子③ 喫煙

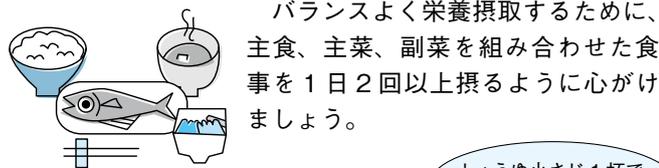
禁煙や受動喫煙の防止は、循環器疾患のリスクを減らす大きな効果が期待できます。喫煙は、循環器疾患のほか、がんなど多くの疾患の危険因子ですが、禁煙することにより確実にリスクが低下することが明らかです。

危険因子④ 糖尿病

高血糖になると血管に障害をおこしやすく、糖尿病患者は虚血性心疾患や脳梗塞などを合併しやすくなります。また血圧が高い人が糖尿病になると、糖尿病性腎症の進行が早くなるなど、相互に深い関連があります。

実践しよう! 4つの危険因子を予防・改善する生活を

① 主食、主菜、副菜を組み合わせた食事



バランスよく栄養摂取するために、主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日2回以上摂るように心がけましょう。

しょうゆ小さじ1杯で
食塩1g

② 減塩 (食塩摂取量を1日8g以下に)

1gの減塩で収縮期血圧が、高血圧者で1 mmHg、非高血圧者で0.5 mmHg低下することがわかっています。

③ 野菜・果物の摂取量を増やす

(1日に野菜350g、果物100g摂る)

野菜や果物に含まれるカリウムを多く摂取することで血圧低下が期待できます。また野菜・果物に含まれる食物繊維はコレステロールの排泄を促します。

④ 適正体重 (BMI18.5以上25未満) の維持

肥満の人は、多くの血液を循環させる必要があるために血圧が高くなります。また肥満によりインスリンが多く出されると、インスリン抵抗性が高まり糖尿病を発症しやすくなります。

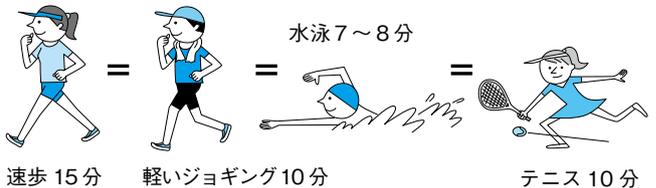
⑤ 喫煙者は禁煙を 非喫煙者は受動喫煙の防止を

⑥ 1日8,000歩～10,000歩以上歩く

歩数を1,500歩増やすと高血圧者は収縮期血圧2～3 mmHg、非高血圧者で1.5 mmHgの血圧低下が期待できます。運動はコレステロールや血糖値のコントロールにも有効です。

⑦ 1週間に4エクササイズ以上の運動を (30分の運動を週2日以上) ※「エクササイズガイド2006」厚生労働省より

●1エクササイズ(例)



⑧ 日本酒換算で1合程度までに

日本酒換算で2合以上の飲酒量を1合に減らすと収縮期血圧5 mmHgの低下が見込めます。

⑨ 処方された薬はきちんと服用を

高血圧や脂質異常症、糖尿病であることがわかったら、放置せずに医師にかかり、処方された薬を指示どおりにきちんと服用することが大切です。

家計にやさしいお薬を 使ってみませんか？



Point 1 同じ効き目なら、薬代は安いほうがいいですね♪ ジェネリック医薬品はこんなにおトクです

高血圧症

(代表的な薬を1日1錠
1年間服用した場合)

先発医薬品	ジェネリック医薬品
15,330円	安いタイプ 1,090円 高いタイプ 6,570円

8,760円～14,240円
おトク!

脂質異常症

(代表的な薬を1日1錠
1年間服用した場合)

先発医薬品	ジェネリック医薬品
10,950円	安いタイプ 2,190円 高いタイプ 6,570円

4,380円～8,760円
おトク!

糖尿病

(代表的な薬を1日3錠
1年間服用した場合)

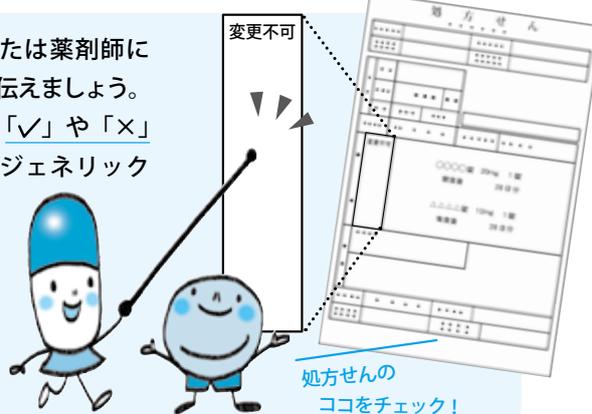
先発医薬品	ジェネリック医薬品
13,140円	安いタイプ 5,470円 高いタイプ 7,660円

5,480円～7,670円
おトク!

*上記は3割負担の場合の薬代のみの金額です。このほか、薬の処方に必要な各種費用がかかります。(日本ジェネリック医薬品学会・2013年4月現在)

Point 2 ジェネリック医薬品を使ってみたいと思ったら♪ 医師または薬剤師に相談してみましょう

- 病院や診療所、保険薬局で、医師または薬剤師に「ジェネリック医薬品を希望します」と伝えましょう。
- 医師が書く処方せんの変更不可欄に、「✓」や「×」の記載と医師の署名がない場合は、ジェネリック医薬品を利用できます(右参照)。
- 「ジェネリックを使ってみたいけれど、ちょっと不安……」という人は、「お試し調剤※」というもらい方で、短期間だけジェネリック医薬品を試すことができます。



※**お試し調剤**とは…最初の短期間(1週間分など)だけジェネリック医薬品をもらって服用し、とくに問題がなければ残りの分もジェネリック医薬品をもらうしくみです。もし合わないようなら、他のジェネリック医薬品や先発医薬品に変えることもできます。

注意!

すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。また、医師の治療上の方針により、ジェネリック医薬品を利用できない場合もあります。

病院にかかるとき、意外と出費がかさむのが薬代。そこで、活用したいのがジェネリック医薬品です。先発医薬品と同等の有効性と安全性をもちながら、価格は先発医薬品に比べて2～8割安いというメリットがあります。ジェネリック医薬品を上手に使って、薬代を節約しましょう。



健康保険で接骨院・整骨院にかかるよきの料金・ルールが一部変更になりました

多くの接骨院・整骨院では、「各種保険取扱い」などと表示していますが、保険証を使う場合にはルールがあります。今年5月から、料金とルールが一部変更になりました。正しい知識をもって、ルールを守りましょう。

接骨院・整骨院は病院ではありません！

接骨院・整骨院で施術を行う柔道整復師は医師とは異なり、レントゲンや注射、薬の処方などの治療行為を行うことが認められていません。病院と同じように健康保険を使えるのは、**受傷原因の明らかな外傷性のケガのみ**に限られています。なお、骨折・ひび、脱臼は応急処置のための最初の1日を除き、医師の同意が必要です。単なる肩こりや筋肉疲労には健康保険は使えず、全額自己負担となることを知っておきましょう。

後から全額負担を求められることもあります

接骨院・整骨院では、患者が「療養費支給申請書」に署名することで、窓口での支払いが自己負担分(1割~3割)のみで済むようになっていきます。このとき、申請書の内容をよく確認しなかったり、白紙の申請書に署名をしてしまうと、水増し請求などの不正請求の原因になります。傷病名、傷病原因、施術内容・金額などを必ず確認してください。また、もし接骨院・整骨院で「健康保険が使えない」と説明を受けたとしても、**健康保険の対象外と判明したときには、後で全額自己負担となることもありますので、十分注意しましょう。**

●全額自己負担となるケース

- 日常生活の疲れからくる肩こり・筋肉疲労など
- 四十肩・五十肩など加齢からくる体の痛み
- 重複受診（整形外科と接骨院の同時受診など）
- リウマチや神経痛などに起因する痛み

●健康保険が使えるのはこれだけ！

- ねんざ
 - 打撲
 - 肉離れ
 - 骨折・ひび
 - 脱臼
- 医師の同意が必要



肩こりの解消には運動が一番！
マッサージもいいですが、肩こりの解消には、運動がおすすめ。エアロビクスやラジオ体操、水泳など上半身を多く動かす全身運動は特に効果的です。

2013年5月

柔道整復師（接骨院・整骨院）の料金・ルール変更のポイント

- 1 施術料が一部変わりました
初検料・再検料等が5円～95円程度引き上げられました。
- 2 3部位以上の施術は減額の幅が大きくなりました
多部位の施術は、基準料金の70/100から60/100へと、減額の幅が拡大されました。
- 3 長期にわたり、かつ頻度が高い施術には、経過や理由の文書が必要に
- 4 「療養費支給申請書」への代理記入は「やむを得ない場合」のみ
- 5 「療養費支給申請書」の住所欄に、住所のほか郵便番号・電話番号も記入

神話の里・高千穂の パワースポットをめぐる

(宮崎県・高千穂町)



日本有数のパワースポットとして、全国から多くの観光客が訪れる高千穂。国の名勝に指定されている高千穂峡の渓谷美を堪能し、「天岩戸伝説」などの神話・伝説ゆかりの地をめぐる、癒しの旅に出かけよう。

ライトアップ
 夏季は真名井の滝と遊歩道がライトアップされ、幻想的な雰囲気。
 期間：7月中旬～9月上旬
 日没～22:00まで



高千穂峡
 太古の昔、阿蘇の火山活動によって形成された渓谷で、国の名勝・天然記念物に指定されている。約1kmの遊歩道が整備されており、日本の滝百選に指定されている「真名井の滝」(写真)や、神話に由縁のある「月形・日形」「鬼八の力石」などの必見ポイントも多数。貸しポートも人気。



- ACCESS**
-  JR日豊本線「延岡駅」から路線バスで約90分
 -  鹿児島本線「熊本駅」から特急バスで約3時間
 -  九州自動車道「松橋IC」から車で約90分

問い合わせ
 高千穂町観光協会
 ☎ 0982-73-1213
<http://takachiho-kanko.info/>

古代からの神話と伝説に彩られた高千穂では、懐かしいふるさとこの風景を楽しみながらウォーキングできる。まずは「道の駅高千穂」からスタート。舗装された道路を進むと、「高千穂神社」に到着する。神社の奥にある、緑に包まれた遊歩道を抜けて「高千穂峡」へ。渓谷沿いには、鬼八が投げたという伝説のある巨岩や名瀑「真名井の滝」など、多くの見どころがあり飽きることがない。貸しポートに乗って、真名井の滝を間近で仰ぎ見るのも楽しい。

県道沿いに進み、天孫降臨の伝承が残る「櫛觸神社」へ。さらに進むと、日本最古の踊り子・天鈿女命と猿田彦命を祀る「荒立神社」に到着。昼でもつつすら陰る静かな地で参拝を済ませたら、来た道を引き返し、「道の駅高千穂」に戻ろう。

時間が許せば、ひと足伸ばして天岩戸伝説の舞台といわれる「天岩戸神社」や「天安河原」へ。ウォーキング後は「高千穂温泉」に立ち寄り、さっぱり汗を流すのがおすすめです。



高千穂峡
Pick up!





高千穂神社

創建は約1900年前とされる、高千穂八十八社の総社。境内の夫婦杉は、夫婦や恋人と手をつないで3周まわると願いがかなうという伝説も。本殿と鉄造狛犬は国の重要文化財。
電話：0982-72-2413



高千穂神楽

天岩戸伝説の名場面が凝縮された神楽を毎晩開催。秋～冬に開催される「高千穂の夜神楽」を体感できる。

時間：20:00～21:00
場所：高千穂神社境内の神楽殿
料金：大人700円、小学生以下無料
電話：0982-73-1213 (高千穂町観光協会、予約不要)



味わう

鳥の丸焼

伝統的な製法で、丸ごとじっくり焼いた鶏肉を、高千穂峡を眺めながら味わえる(3,200円、要予約)。

あららぎ乃茶屋
営業：8:30～17:00
電話：0982-72-2201



流しそうめん

高千穂は流しそうめん発祥の地。青竹の上を流れる、高千穂峡の天然水で引き締められたそうめん(500円)は絶品。

千穂の家
営業：9:00～17:00(12～2月頃は休業)
電話：0982-72-2115

湯ったり



高千穂温泉

広々とした大浴場や露天風呂、ミストサウナ、イベント湯など多彩なお風呂が楽しめる。

営業：10:00～22:00
休館日：木曜日(祝日の場合は翌日)
料金：高校生以上500円、70歳以上・中学生300円、小学生200円
電話：0982-72-7777



穂觸神社

瓊々杵尊が高天原から地上に降りた天孫降臨の地・穂觸の峰に建立されたと伝えられる神社。神社周辺には神話や史跡をめぐる遊歩道も整備。

電話：0982-72-2413 (高千穂神社)



荒立神社

芸能の女神・天鈿女命と猿田彦命が結婚して住んだと伝えられる地。芸能と縁結びにご利益があるといわれ、多くの芸能人や著名人が参拝に訪れる。

電話：0982-72-2368

ひと足のばす



天岩戸神社

天岩戸伝説の舞台とされ、岩戸川を挟んで西本宮と東本宮の2つの神社がある。西本宮の社務所で申し込みすれば、天照大神が隠れたという天岩戸を選擇所から眺めることも。

アクセス：高千穂バスセンターから車で約15分
電話：0982-74-8239



天安河原

天照大神が天岩戸に隠れた際、八百万の神が集まり神議したと伝えられる大洞窟。参拝者によって無数の石が積みまれ、神秘的な雰囲気。

アクセス：天岩戸神社(西本宮)から徒歩約10分

高千穂あまてらす鉄道



平成17年に廃線となった、旧高千穂鉄道の高千穂駅から天岩戸駅までの約2.2kmをスーパーカートで走ることができる。鉄道の運転体験のイベントも定期的に開催。

営業：10:00～16:00(雨天不可)
定休日：水曜日・木曜日
料金：大人800円、小中学生600円、未就学児400円
電話：0982-72-3216

熱中症にご用心…



毎年、夏になると“最高気温を更新”というニュースが各地で報告されていますが、熱中症に気をつけなければいけないのは気温の高い場所だけではありません。環境だけでなく、体調不良などの要因が重なれば、どこでも熱中症のリスクがあります。熱中症にならない工夫、危険なサインを覚えて、安全に過ごしましょう。

高温・多湿で熱中症のリスクが上昇

熱中症は、高温・多湿の状況がそろえば、季節に関係なく、また屋内であっても起こる可能性があります。いま自分がいるところの温度・湿度を把握することから、熱中症対策をはじめましょう。特に屋内の場合は、知らないうちに高温・多湿になっていることもありますので、2カ所以上窓を開けるなど風の通り道にも気を配るようにしましょう。



また、体調が悪いときにも熱中症は起こりやすくなります。毎日の天気予報をよくチェックし、前日に比べ急激に温度・湿度が上がるのが予想される場合は特に注意しましょう。

熱中症にならない工夫を

チェックポイント

- 温度・湿度に気を配っていますか？
- 水分・塩分をこまめに補給していますか？
- 肉・魚・卵・大豆などのたんぱく質、野菜や果物からビタミンB・Cをバランスよく摂っていますか？
- 十分に睡眠時間はとれていますか？
- 季節にあった服（通気性・速乾性を重視）を選んでいませんか？
- 涼しくなる環境づくり（グリーンカーテンなど）をしていますか？

こんなサインはあぶない

めまいや軽い頭痛などは、熱中症の初期症状の可能性があります。涼しい場所に移動し、水分・塩分を摂るようにしましょう。それでも体調が回復しない場合は、熱中症の可能性があることを伝えたくて医師の診察を受けるようにしてください。



こんな症状があれば…

チェックポイント

重症度Ⅰ度

- めまい、立ちくらみがある
 - 筋肉のこむら返りがある（痛い）
 - 汗がふいてもふいても出てくる
- 水分・塩分を補給しましょう

重症度Ⅱ度

- 頭がガンガンする（頭痛）
 - 吐き気がする・吐く
 - 体がだるい（倦怠感）
- 足を高くして休みましょう
水分・塩分を摂りましょう

自分で水分・塩分を摂れなければ、すぐに病院へ

重症度Ⅲ度

- 意識がない
 - 体がひきつける（けいれん）
 - 呼びかけに対し返事がおかしい
 - まっすぐに歩けない・走れない
 - 高い体温である
- 水や氷で冷やしましょう
（首、脇の下、足の付け根など）

すぐに救急隊を要請する

（環境省「熱中症 環境保健マニュアル」より）

特に熱中症に注意したいのが、子ども（小児・幼児）と高齢者です。子どもは自分で水分・塩分を意識して摂ることが少なく、高齢者は温度の変化を感じにくく、汗をかきにくいからです。

のどが渴いていなくても、こまめに水分補給を

のどの渇きを感じた時点で、水分減少率（体重に占める割合）は2%といわれています。これ以上になると、体調不良を感じる人がほとんどです。

最近の節約・エコ志向から、マイ水筒を持ち歩く人が増えています。こまめに水分補給ができるように、近くに飲み物を用意しておきましょう。

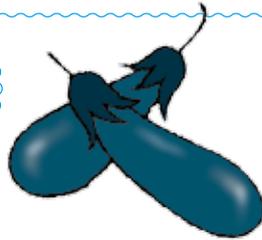
※スポーツなどで大量に汗をかく場合には、水分に加え、塩分の補給も必要です。スポーツドリンクなどで補いましょう。



食材の力を引き出す! **プラスの食べ合わせ**

● 栄養学博士 白鳥 早奈英

なす
+ α



なすには体を冷やす作用があり、暑い夏に最適な食材。皮にはポリフェノールの一種、ナスニンという抗酸化作用の強いアントシアニンが含まれているので、皮ごと調理しましょう。

なす
+

トマト

なすのアントシアニンには**血圧やコレステロール値を下げる働き**があり、トマトの赤い色素**リコピン**も抗酸化作用が強く悪玉コレステロールの酸化を抑制する働きがあります。**血液サラサラ効果**があり、**生活習慣病予防**に効果が期待できます。

なす
+

枝豆

なすのアントシアニンは**コレステロールの吸収を抑えて**血行をよくし、枝豆の**レシチン**は脳を活性化する働きがあるので、**記憶力向上**が期待できます。レシチンには血管壁にコレステロールが沈着するのを防ぐ作用もあり、**動脈硬化予防**に役立ちます。

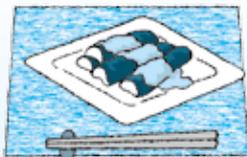
なす
+

かぼちゃ

かぼちゃの黄色い色素**ルテイン**も強い抗酸化力を持ち、なすの**アントシアニン**の効果を高めます。アントシアニンには目の疲れを癒して**目の健康を維持**する働きがあり、ルテインには**加齢黄斑変性や白内障のリスクを軽減**する効果があります。

簡単レシピ なすに枝豆をプラス

蒸しなすの枝豆ソース



❖材料 (2人分)

- なす……………2本
- 枝豆(塩ゆで、豆のみ) ……1/2 カップ
- 塩……………少々
- だし汁……………100cc

❖作り方

- ①なすのへたを取り除き、蒸気の上上がった蒸し器で10分ほど蒸します。
- ②枝豆は薄皮を取り、だし汁と塩を加えてミキサーにかけます。
- ③蒸しなすを食べやすい大きさに切って器に盛り、②をかけます。

話題の健康情報

風疹大流行! 患者の多くは20~40代の男性

都市部を中心に、風疹が流行しています。各自治体では予防接種の費用補助をするなど、風疹の予防を呼びかけています。



予防接種を受けていない世代で感染が拡大

風疹は子どもの病気だと思われがちですが、今年には患者の大半が成人男性で、特に20~40代が多くなっています。女性では20代の患者が最も多くなっています。

国の予防接種の制度変更の影響で、風疹の予防接種を受けていない「空白世代」で感染が広がっています。

風疹って
どんな
病気?

風疹ウイルスが患者のせきやくしゃみなどのしぶき(飛沫)を介して広がります。発疹や発熱、リンパ節が腫れるなどの症状が認められますが、感染しても症状の出ない人もいます。

1週間以上日常生活に支障が出たり、妊娠中の赤ちゃんに影響が出ることも

成人の風疹は、子どもより症状がひどくなる傾向があります。1週間以上仕事を休まなければならない、脳炎な

どの合併症をおこして重症化することもあります。

妊娠中の女性が風疹にかかると、耳や目、心臓などに障害が出る「先天性風疹症候群」をもった赤ちゃんが生まれる可能性があります。

自分自身のためだけでなく、感染を拡大させないためにも予防接種を

感染を防ぐには、予防接種が有効です。ただし、風疹ワクチンの不足が懸念されているため、妊娠中の女性の周囲の方と、妊娠希望の女性を優先して接種することになっています。なお、妊娠中の女性は予防接種を受けられません。

予防接種を受けるには、お近くの内科・小児科のほか、最寄りの保健所にお問い合わせください。接種費用は自費ですが、接種費用を助成している市区町村もありますので、ご確認ください。

暑い夏はたっぷり野菜で スタミナアップを!



1人分/662kcal

塩分/1.8g

タイ風カレー

夏の疲労に効くビタミンB₁をおいしく摂ろう!

●材料 (2人分)

玉ねぎ	小 1 個 (120g)	
合びき肉	150g	
カレー粉	大さじ 1	
ココナッツミルク	250ml	
水	300ml	
コンソメ(顆粒)	小さじ 1	
ナンプラー	大さじ 1/2	
ウスターソース	大さじ 1/2	
A ケチャップ	小さじ 1	
ローリエ	1 枚	
にんにく	1 片	}すりおろして しょうが 1 片 }おく
しょうが	1 片	
ドライバジル	少々	
ガラムマサラ	2 ~ 3 振り	
塩	小さじ 1/4	
ごはん	300g	
イタリアンパセリ	適宜	
レーズン	適宜	

●作り方

- ①玉ねぎをみじん切りにする。
- ②温めたフライパンでひき肉を炒める(油なし)。途中で肉の脂が出てきたらキッチンペーパーでこまめに拭き、全体に軽く焦げ色がついてきたら端に寄せる。
- ③フライパンの空いたところに玉ねぎを入れてよく炒める。カレー粉を加えて②と混ぜながらサッと炒め、厚手の鍋へ移す。
- ④③の鍋に A を入れて弱火でコトコト 10 ~ 15 分煮込む。塩で味を調べてから火を消し、ふたをして冷まし、味をなじませる。
- ⑤食べるときに再加熱し、ごはんののった皿に盛り付ける。お好みでイタリアンパセリ、レーズンを飾る。

旬の野菜

にんにく
(アリシン)



豚肉にはビタミンB₁が豊富ですが、この吸収率を上げるにはにんにくがポイント! にんにくのアリシンと、ビタミンB₁が結合すると、ビタミンB₁単体のときよりも吸収率がよくります。

栄養upのポイント

麦飯にはビタミンB₁が豊富です。今回は白米を用いましたが、麦飯にすると、スタミナアップにさらに効果的です!



大麦



押麦



ピーマンのおひたし もみじおろし添え

ビタミンC豊富な野菜で、
強い日差しや疲れに負けない体を



●材料〈2人分〉

- A
- だし汁……1 カップ (200ml)
 - みりん……大さじ 1
 - しょうゆ……大さじ 1
 - 塩……小さじ 1/3
- 緑ピーマン……2 個
赤ピーマン……1 個
もみじおろし……適量

1人分/23kcal

塩分/0.7g

※ひたし調味料(A)は作りやすい分量で多めなので、1人当たり分量の1/6量を使用したとする。

旬の野菜
ピーマン
(ビタミンC)



ピーマンはビタミンCが大変多く、大1個もしくは小2個でレモン1個分のビタミンCと同等です。赤ピーマンは緑ピーマンの約2倍以上のビタミンC含有量です。

●作り方

- ①Aを小鍋に入れて、沸騰したら火を止めて冷ます。
- ②ピーマンは種とヘタを取り除き5mmの細切りにする。
- ③②をラップに包んでレンジ600Wで2分加熱する。加熱後すぐにラップを開いて冷ます。
※すぐにラップを広げて冷ますことでピーマンの色がきれいになります。

- ④③を皿に盛り、上から①をたっぷりかけて冷蔵庫で30分以上冷やす。もみじおろしをのせてできあがり。

※残ったひたし調味料(A)は次の日に別のレシピにも活用できます。茹でたほうれん草や小松菜をひたしてもOK!

マンゴーとオレンジのスムージー

消化酵素を含む胃腸にやさしいデザート

●材料〈2人分〉

- マンゴー(アップルマンゴー)……1/2 個
- オレンジ……1/4 個
- レモン果汁……小さじ 1/2
- 水……50ml
- 氷……1～2 個
- チャールビル……適宜

●作り方

- ①マンゴーは種と皮を取り除き、一口大に切る。オレンジは外皮をむき、内皮ごと一口大に切る。
- ②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る。お好みでチャールビルなどを飾る。

旬の果物
マンゴー
(消化酵素)



消化機能が衰えたときは、消化を助ける酵素を含む食材がおすすめ。マンゴーなど、南国系のフルーツ(パパイヤ、パイナップル、バナナ、キウイなど)は消化酵素が豊富です。酵素は熱や酸化に弱いので、新鮮なものを生で食べましょう。



1人分/89kcal

塩分/0.0g

コラム

夏の疲れをためない野菜の活用法

暑い夏は食欲がなくなり、のどごしのうどん、そば、そうめんなどの炭水化物が多い食事に偏りがちです。炭水化物は体や頭を動かすエネルギー源として大切ですが、ビタミンB1と一緒に摂取しなければエネルギーとして活用することができず、体にだるさをもたらします。これが夏バテの原因のひとつです。豚肉、枝豆、豆腐、納豆などに多く含まれるスタミナの

ビタミン「ビタミンB1」を上手に摂りましょう。

また、暑さによる睡眠不足や、冷房による冷えなどにより、疲れやストレスがたまりやすい夏場は、自律神経の働きも不調になりがちです。ビタミンCは自律神経の調子を整えるので意識して摂取することをおすすめします。

参加者募集

ファミリーハイキング大会を開催します

東京ディズニーランドにおいて、秋季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25日(土)、千葉県木更津市木更津海岸にて潮干狩り大会を開催しました。当日は風が強く肌寒い朝でしたが、徐々に晴れ間も広がり晴天となりました。みなさんご家族で潮干狩りを楽しんで頂けたのではないのでしょうか。



結果報告

算定事務講習会を開催しました

6月6日(休)午後2時から、電気工事会館7階において、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、73事業所から87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7日(金)、当組合会監事（片山饒監事、原眞一監事）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。



