

新年のご挨拶



東京港運健康保険組合

理事長 見山 幹雄

あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、清々しい新年を迎えたれましたこととお慶び申し上げます。また、当健康保険組合の事業運営に対し、平素より多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

わが国の高齢化は、他国に例を見ないほど驚異的なスピードで進んでおり、健康保険組合を取り巻く情勢は年を追うごとに厳しいものになっております。高齢者医療制度等への拠出額の負担は増大する一方で、健康保険組合連合会（健保連）がまとめた平成25年度健保組合決算の概要における健康保険組合全体の支出をみると、保険料収入に対する支援金・納付金等の割合は45%に達し、50%を超える組合も約3割にのぼります。平成27年度には、すべての団塊の世代が前期高齢者（65歳～74歳）となるため、さらなる納付金の増大は避けられない見通しです。こういった状況を鑑み、健康保険組合は政府に対して、現役世代の保険料に過度に依存する構造の見直しを強く求めてきましたが、いまだ実現に至らないのが現状です。

最後になりますが、本年がみなさまにとって実り多き一年となりますよう心からお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。



賀春

平成二十七年 元旦

理事長	見山 幹雄	第一港運 株式会社
常務理事	坂中 昇	東京港運健康保険組合
監理事	永沼 良隆	東海運 株式会社
監理事	市原 純夫	株式会社 ユニエフクス
監理事	石倉 誠	株式会社 ダイターコーポレーション
監理事	松本 幸人	京極運輸商事 株式会社
監理事	奥田 文夫	株式会社 三栄商会
監理事	谷川 正俊	岡本物流 株式会社
監理事	花澤 政男	日本紙運輸倉庫 株式会社
監理事	山田 隆	中央港荷役 株式会社
監理事	片山 饒一	大興運輸倉庫 株式会社
監理事	原 一	日本塙回送 株式会社 東京支店
監理事	竹内 邦雄	（事業所番号順）
監理事	邦雄 他職員一同	





セルフケアと適切な薬で効果的な花粉症対策を!

「花粉症」は花粉によって生じるアレルギー疾患で、主にアレルギー性鼻炎やアレルギー性結膜炎を起こします。今や日本人の3~4人に1人は花粉症と推計され、患者数も増えているといわれます。スギ花粉が飛ぶ時期は、規則正しい生活習慣や自分の症状に合った薬の服用で効果的な対策をとりましょう。

対策

1

花粉を浴びる量を減らすセルフケアを

- 帽子、花粉症用のマスク、メガネなどを着用する
- 花粉の飛散情報を確認して、外出する予定を調整する
- ウールなど花粉の付きやすい衣服を避ける
- こまめにうがい、手洗い、洗顔をする
- 飛散の多いときは窓や戸を閉めておく
- 室内や窓ぎわの掃除を心がける



対策

2

症状を医師に正しく伝え、症状や体質に合った薬の使用を

ひと口に花粉症といっても、症状や程度は人さまざまです。また花粉症の薬も、即効性のあるものや、局所的に効くもの、複数の症状に効くもの、効果の持続時間など、特徴が異なります。医師や薬剤師とよく相談し、自分の症状や生活スタイルに合わせて薬を使い分けたり、組み合わせるなどしましょう。

● 医師や薬剤師に伝えたい症状や体質など

- ◆ くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、皮膚の異常などの具体的な症状
 - ◆ 症状が出る頻度や症状の強さ
 - ◆ 持病や体質、ふだん使用している薬
 - ◆ 仕事や生活スタイル
 - ◆ 妊娠や授乳の有無
- など



主な花粉症の薬

抗ヒスタミン薬	即効性がある。鼻づまりには効きにくいものもある。眠気や口の渇きを伴うものもある。
化学伝達物質遊離抑制薬	効果が出るまでに数日~2週間かかる。鼻づまりにもやや効果がある。
抗ロイコトリエン薬	特に鼻づまりに効果がある。効果が出るまでに数日~4週間かかる。
点鼻ステロイド薬	鼻づまり・くしゃみ・鼻水に有効。1~2日で効果が出る。副作用が少ない。
漢方薬	効果はマイルドで、効果が出るまでに数日かかる。患者によっては高い効果が出る場合もある。

(参考: 日本アレルギー学会ホームページ)



内服薬、点鼻薬のほか、点眼薬などもありますので、医師や薬剤師と相談して効果的な薬を使いましょう。



第二世代抗ヒスタミン薬の一部は、処方薬から市販薬に変わった「スイッチOTC薬」として販売されています。近くの薬局で聞いてみましょう。

症状が悪化してからでは薬が効きづらくなります。花粉の飛散前か発症直後の初期療法が効果的です。



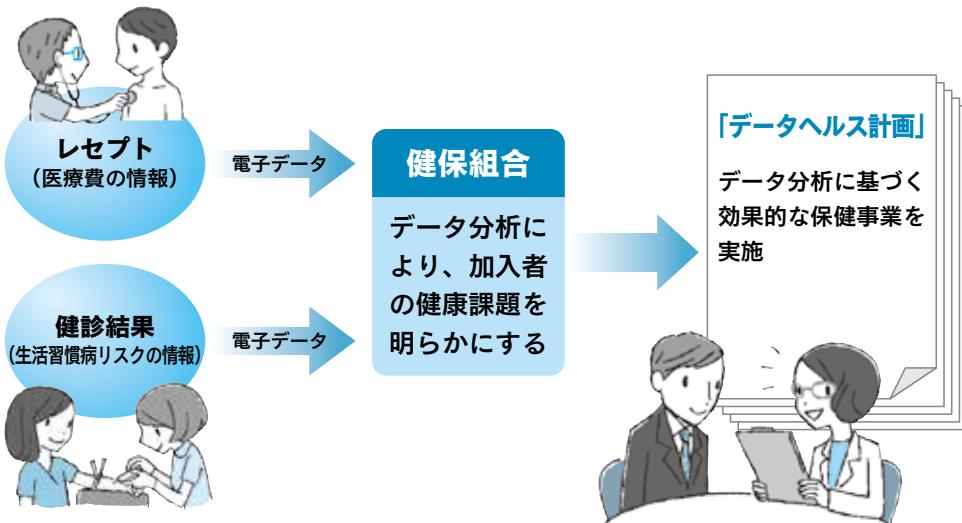
花粉症の薬はジェネリック医薬品がお得ですよ。医師や薬剤師に相談してみましょう。

「舌下免疫療法」が受けられるようになりました

平成26年10月から、スギ花粉症に対する舌下免疫療法を保険適用で受けられるようになりました。これまでの免疫療法は、頻回に通院して注射する必要がありました。舌下免疫療法では、自分で舌の下に薬剤を投与するため、治療が続けやすくなりました。ただし、この薬剤を処方できるのは、講習を受けた医師です。治療は花粉の飛散前に開始する必要があるため、この治療を希望する方は、早めに耳鼻科やアレルギー科等に問い合わせてみましょう。

Q1 「データヘルス計画」とは?

A1 データヘルス計画は、国民の健康寿命を延ばすことを目標とする、国を挙げての取り組みです。健保組合は、レセプト（診療報酬明細書）と健診結果のデータを分析して、加入者の健康課題を明らかにし、課題に対応した効果的な保健事業計画「データヘルス計画」を作成します。その計画に基づいて事業を実施し、効果測定を行い、さらに事業を見直していきます。



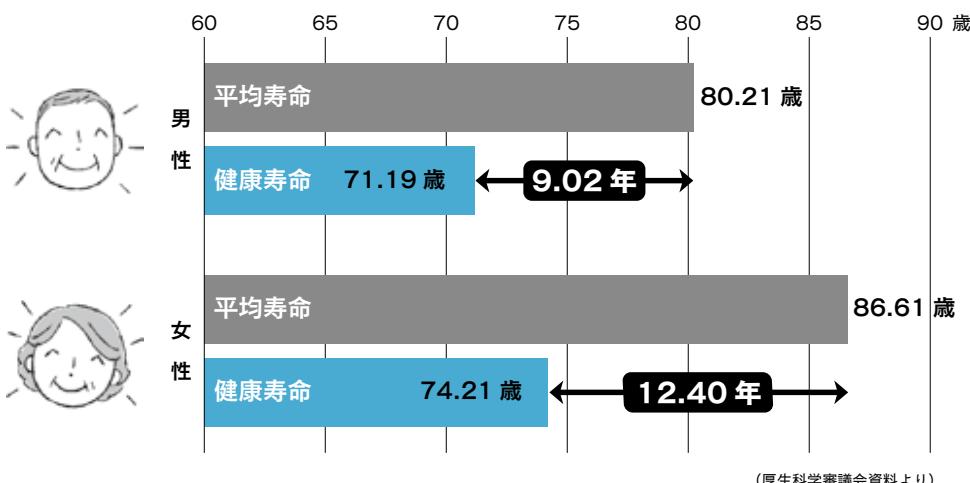
Q2 健康寿命を延ばすってどういうこと?

A2 病気リスクを抑えて「元気で長生き」を目指すことです

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されずに暮らせる年数のこと。平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限がある「不健康な期間」を意味します。現状では、男性は約9年間、女性は約12年間にも及び、この期間に多額の医療費や介護費がかかっています。

そこで、現役世代のうちから予防や健康管理に取り組み、糖尿病などの生活習慣病の発症リスクを抑えて健康寿命を延ばそうというのが、データヘルス計画です。多くの人が元気で長生きして、不健康な期間を短くできれば、将来の医療費の伸びを抑えられると期待されています。

■平均寿命と健康寿命の差（平成25年）



すべての健保組合は、平成26年度中に「データヘルス計画」を作成して公表し、27年度から実施します。
今回は、データヘルス計画についてQ&A方式でご説明します。

「平成27年度から データヘルス計画」が始まります



Q

3 なぜ、今「データヘルス計画」が始まるの？

- A3 ① 医療費の伸びを抑える必要に迫られていること、
② 「日本再興戦略」に盛り込まれたことが挙げられます

① 医療費の伸びとわが国の財政状況

高齢化の進行に伴い、日本の国民医療費は年1兆円ペースで増加しています。医療費は、①患者負担、②保険料、③公費、の3つの組み合わせで賄われていますが、③にあたる国の社会保障費（医療のほか年金・介護等を含む）は増加を続け、平成26年度の国の予算では社会保障費が初めて30兆円を超えて、歳出の31.8%を占めました。国家予算は借金頼みで、将来世代

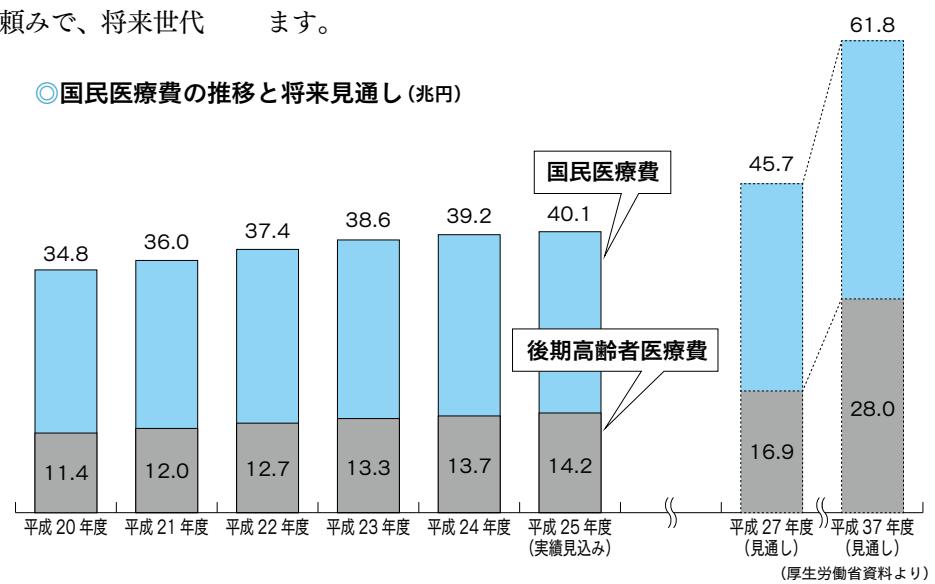
に重い負担を残しています。

国では、財政を健全化するために「社会保障と税の一体改革」を進行中です。消費税を段階的に引き上げ、増税分はすべて社会保障の財源とすることが決まっています。それでも財政の黒字化は困難であり、医療や年金など社会保障費の伸びを抑える必要に迫られています。

◎平成26年度の国(一般会計)の予算

歳出	95.9	歳入	95.9
社会保障費	30.5		
地方交付税等	16.1		
公共事業	6.0		
文教・科学技術	5.4		
防衛	4.9		
その他	9.7		
国債費 (借金の返済)	23.3		
		公債金収入 (新たな借金) 41.3	

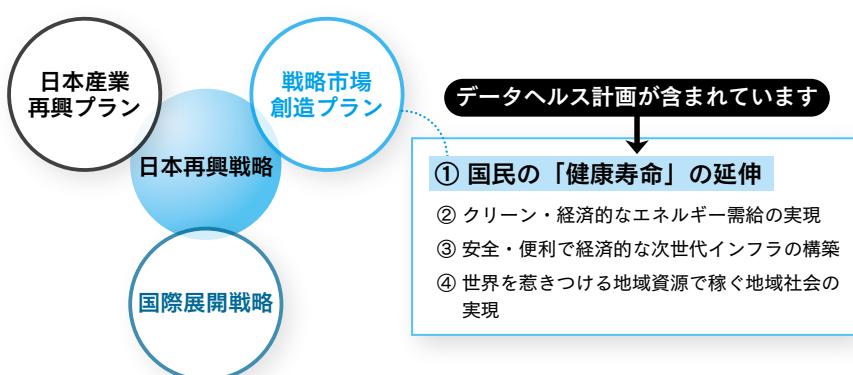
◎国民医療費の推移と将来見通し(兆円)



② 日本再興戦略に「データヘルス計画」が盛り込まれています

政府は「日本再興戦略」を閣議決定し、デフレ脱却をめざす経済政策を推し進めています。この「日本再興戦略」の「戦略市場創造プラン」の中に、国民の健康寿命の延伸を目指す取り組みとして、データヘルス計画が含まれています。

ICTを活用した予防・健康管理を促し、健康産業の活性化を図るとともに健康長寿社会の実現を目指すというもので、すべての健保組合に取り組みを求めています。



● 平成26年度中に当健保組合のデータヘルス計画を作成・公表します！

データヘルス計画は、加入者の健康課題に応じて作成するため、計画の中身は健保組合ごとに異なります。当健保組合では、データヘルス計画の取り組みによってみんなの健康度向上を図り、将来の医療費の伸びを抑え、ひいては保険料の上昇を抑えたいと考えています。平成26年度中に当健保組合のデータヘルス計画を公表し、27年度から実施しますので、みなさんのご理解とご協力をお願いいたします。



2015年10月 からマイナンバーが通知されます

2016年1月 からマイナンバーの利用が開始します



マイナンバーは、
公平・公正な社会の実現
国民の利便性の向上
行政の効率化 を目的としています

社会保障・税番号制度（マイナンバー）とは、国民全員にそれぞれの個人番号を割り当てて、複数の機関にある個人の情報が同一人の情報であるということを確認する社会基盤（インフラ）です。



マイナンバーのしくみは？

①住民票を有する一人ひとりに最新の住所情報と関連づけて12桁の番号（マイナンバー）を割り当てます。これは一生変更されることはありません。

②複数の機関でそれぞれの機関ごとに管理されている同一人の情報を結びつけ、相互に活用するしくみを作ります。



マイナンバーの効果は？

①所得や他の行政サービスの受給状況を把握しやすくなるため、負担を不正に免れることや給付を不正に受けることを防止するとともに、本当に困っている方にきめ細かな支援を行えるようになります。（公平・公正な社会の実現）

いる自分の情報を確認したり、行政機関からさまざまなサービスのお知らせを受け取ったりできるようになります。（国民の利便性の向上）

②添付書類の削減など、行政手続きが簡素化され、国民の負担が軽減されます。また、行政機関が持つて

いる行政機関や地方公共団体などで、さまざまな情報の照合、転記、入力などに必要な時間や労力が大幅に削減されます。複数の業務の間での連携が進み、作業の重複などのむだが削減できます。（行政の効率化）



マイナンバーはどのようなときに必要になるの？

①社会保障（年金、医療、労働、福祉）、税、災害対策の行政手続きにマイナンバーが必要になります。また、地方公共団体がこれらに関する条例で定められた事務について使用することができます。税や社会保険の手続きにおいては、事業主や証券会社、保

険会社などが個人に代わって手続きを行う場合もあります。このため、勤務先や証券会社、保険会社などの金融機関にもマイナンバーの提出を求められる場合があります。



マイナンバーの通知等はどのように行われるの？

まず、市区町村から住民票上の住所にマイナンバーの通知カードが送られます。マイナンバーの通知受領後、市区町村に申請すると、個人番号カードが交付されます。これは、本人確認のための身分証明書として使えるほか、さまざまなサービスに利用できます。

個人がマイナンバーを利用する際、その人がマイナ

ンバーの持ち主であることを証明するための確認方法は、個人番号カード券面と個人番号カードのICチップ内の記録情報である「個人番号（マイナンバー）」「氏名、住所、生年月日、性別」及び「顔写真」で行います。ICチップには、プライバシー性の高い個人情報は記録されません。



ジョギングは“余裕があるときだけ”
と割り切った Bさん

Before

デスクワークが多く、ストレスを抱えがちなBさんも、ジョギングを始めることにしました。走ってみると、ストレス解消になるだけでなく、運動不足の解消にもつながり、よいこと尽くめです。

ところが、Bさんの職場でも繁忙期に突入し、ジョギングの時間を確保することが難しくなつてきました…。



After

Bさんは、睡眠時間の確保を優先し、いったんジョギングの日課を中止することにしました。しかし、せっかく習慣になったジョギングなので、時間に余裕がある休日は少し長めの距離を走っています。多忙な平日は、睡眠と入浴で少しでもストレスを減らしておき、休日に汗をかいてリフレッシュに努める作戦です。また、仕事中はポジティブシンキングを心がけ、イライラの軽減に努めています。



Good!

汗をかく運動は、ストレス解消に一定の確実な効果があるとされています。しかし、日々の生活の中では、思うように時間が確保できないこともあります。そんなとき、柔軟にストレス解消できるかどうかが重要です。

ストレスは柔軟に解消しよう

メンタルヘルス疾患も、
早期発見！ 早期改善！



ストレス解消のためのジョギングが
ストレスになってしまった Aさん

Before

商品の開発を担当しているAさんは、会社にこもりがちの毎日を過ごしています。最近、アイディアがひらめかないことが多い、ストレスもたまってきたことから、気分転換を兼ねて帰宅後のジョギングを日課にすることにしました。汗をかくとすっきりし、夜もぐっすり眠れるだけでなく、新しいアイディアもどんどん浮かんできます。

ところが、繁忙期に突入し、帰宅時間が遅くなつてきました…。



After

生真面目な性格のAさんは、忙しくなつてもジョギングの日課をやめるつもりはありませんでしたが、どうしても時間がとれない日が増えました。走れなかつた日は自責の念にかられ、夕方になると仕事とジョギングの葛藤で落ち着かない毎日です。仕事のミスも増え、ストレスもたまる一方です。



プランB

を用意しておくのが上手なストレス解消法

運動に限らず、趣味に没頭する時間もストレス解消に多大な効果があります。しかし、効果がある一方で、まとまった時間を確保しなければならないのがネックです。時間が確保できているときはよいのですが、確保できなくなつたとき、ストレス解消がうまくいかなくなるだけでなく、逆にストレス要因になつてしまうことがあります。

ストレスを解消する方法は、運動や趣味の時間だけではありません。必ず毎日行う睡眠も立派なストレス解消法ですし、入浴の際、ぬるめのお風呂にゆったり浸かればリラックスできます。さらに、物事のとらえ方など、自分の中で

の思考や気持ちの整理といったことでもストレス対処は可能です。

運動や趣味でのストレス解消法を「プランA」とすれば、時間が確保できないときのストレス解消法を「プランB」として用意しておくのがおすすめです。忙しくなつたとき、平日にはちょっとしたストレッチを行いつつポジティブシンキングでストレスを軽減し、比較的時間がとれそうな休日には半日程度スポーツを行うなど、生活リズムの変化に合わせて柔軟にストレスを解消していくことが大切です。

京都府
京都市

冬の京都・嵐山を歩く



渡月橋周辺を行く人力車

地元の人々がジョギングや犬の散歩を楽しむ嵐山公園を抜け、保津川沿いを東に進むと、いよいよ渡月橋が見えてくる。人力車が行き交う橋の上から冬景色を眺めると、嵐山に来たという実感が湧いてくる。

対岸に渡り、渡月橋から見上げた山を20分ほど登ると嵐山モンキーパークに到着。世界遺産・京都の眺望をパツクに猿の群れを見るという、不思議な光景を楽しめる。山を下りたら、嵐山エリア唯一の日帰り温泉に立ち寄り、体の芯から温まつて嵐山ウォーキングを終えるのもおすすめだ。

世界遺産 天龍寺

臨済宗天龍寺派大本山。足利尊氏が後醍醐天皇の靈を慰めるため1339年に創建。嵐山を借景にした曹源池庭園は、夢窓国師の作庭といわれる。1994年「古都京都の文化財」のひとつとして世界遺産登録。



雲龍図

1997年に日本画家・加山又造により描かれた天井画。参拝料別途500円(未就学児無料)。公開日は要確認。



参拝時間 8:30 ~ 17:00 (3/21 ~ 10/20は17:30まで) 年中無休
参拝料 大人500円 小中学生300円 未就学児無料 (諸堂参拝は100円追加)
電話 075-881-1235

ACCESS

JR京都駅からJR山陰本線に乗り換え約16分「嵯峨嵐山駅」



問い合わせ

京都市観光協会

☎ 075-752-7070

<http://www.kyokanko.or.jp/>



嵐山モンキーパーク いわたやま

約 120 頭のニホンザルが野生の状態で暮らし、約 100 種の野鳥や鹿なども生息。山頂のエサ場からは京都市内を一望できる。

営業 9:00 ~ 17:30 (3/15 ~ 10/31 入園は17:00まで)
9:00 ~ 16:30 (11/1 ~ 3/14 入園は16:00まで)
年中無休
※日没や天候により閉園が早まる場合あり
入園料 大人 550 円 小人 250 円 (4歳~中学生)
電話 075-872-0950



大河内山荘庭園

昭和初期の映画俳優・大河内伝次郎が私財を投じ 30 年かけて作り上げた庭園。比叡山や保津川の眺めもすばらしい。

公開 9:00 ~ 17:00
年中無休
入園料 大人 1,000 円 (抹茶・菓子つき)
小中学生 500 円 (抹茶・菓子つき)
電話 075-872-2233



嵐山温泉 風風の湯

2013 年オープンの日帰り温泉。内湯・露天風呂・サウナあり。弱アルカリ性単純温泉。

営業 12:00 ~ 22:00 (21:30 最終受付)
年中無休
入園料 大人 1,000 円 (土日祝日 1,200 円)
小人 600 円 (3歳~小学生)
乳幼児 300 円
電話 075-863-1126



平安装束体験
平安時代の装束を身にまとめて記念撮影できる(無料)。実施日は要確認。

時雨殿 百人一首にまつわる資料や 100 体の歌仙人形などを展示。120 豊の大広間では競技かるたの大会などが開催される。

開館 10:00 ~ 17:00 (16:30 最終受付) 月曜日・年末年始休
入館料 高校生以上 500 円 小中学生 300 円
電話 075-882-1111



北野天満宮

菅原道真公を祀る天満宮の総本社。境内には天神様の使いとされる牛の像が点在し、なでるとご利益があるという「なで牛信仰」が伝わる。「東風ふかばくひおこせよ梅の花主なし」とて春を忘るな」の歌を詠んだ道真公ゆかりの梅が約 1,500 本咲く梅苑も見事。

拝観 5:30 ~ 17:30 (10 ~ 3月)
5:00 ~ 18:00 (4 ~ 9月)
拝観自由

電話 075-461-0005

梅苑

公開 2月初旬 ~ 3月中旬
入苑 10:00 ~ 16:00
入苑料 大人 (中学生以上) 600 円 小人 300 円 (茶菓子つき)



ぎやあてい

「生麿のたいたん」「九条ねぎのぬた」などヘルシーで手の込んだ京のおばんざいをバイキングで楽しめる。抹茶プリンなどスイーツも人気。



営業 11:00 ~ 14:30
(季節により変更あり)
料金 1 時間食べ放題
大人 1,800 円+税
中学生 1,500 円+税
小学生 1,200 円+税
幼児 (3歳以上) 800 円+税
電話 075-862-2411



ジエネリック医薬品差額通知書を発送します。

新薬の開発には莫大な費用と時間がかかるため、新薬（先発医薬品）を開発した製薬会社には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なります。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「ジエネリック医薬品」（後発医薬品）として販売できるようになります。ジエネリック医薬品は新薬に比べ研究開発費がかからっていない分価格が安く、長年新薬による使用実績から効き目や安全性が実証されています。ジエネリック医

薬品も新薬と同様に国の厳しい審査をクリアしているので、安いからといって効き目が劣ることはありません。

ジエネリック医薬品に切り替えることで、先発医薬品と同等の医薬品を使いながらみなさんの自己負担額を軽減するとともに、当組合の医療費削減にもつながります。

「ジエネリック医薬品差額通知書」がお手元に届いた方は、医師・薬剤師にご相談のうえ、ジエネリック医薬品への切り替えをご検討くださいますようお願いいたします。

【送付年月】

平成27年4月

【送付対象者】

本人及びご家族の方で、慢性疾患により長期間にわたって服薬し、ジエネリック医薬品に切り替えることでお薬代が一定金額以上軽減可能な方が対象です。

【お知らせ内容】

過去に処方された先発医薬品をジエネリック医薬品に切り替えた場合の差額をお知らせいたします。

- ① 診療時、医師に「ジエネリック医薬品」を希望と伝えてください。言いにくい場合は、「ジエネリック医薬品お願いカード」を保険証と一緒に受付窓口へお出しください。
- ② 保険薬局で処方せんを提出する際に、「ジエネリック医薬品」を希望と伝えください。言いにくい場合は、「ジエネリック医薬品お願いカード」をお出しください。

* 「ジエネリック医薬品お願いカード」は組合ホームページの健保トピックス→ジエネリック医薬品活用術からダウンロードできます。



健康 太郎様

へのジエネリック医薬品情報のお知らせ

【対象期間】 平成26年5月 から 平成26年7月 まで

実際の医薬品の処方については
医師または薬剤師にご相談ください

対象期間内に調剤薬局で処方されたお薬のうち、以下の医薬品は「ジエネリック医薬品」に変更可能となります。

4,171 円

最大で 1,912 円削減可能

2,259 円

期間内の処方の記録

ジエネリック医薬品に変更すると・・・

持薬名	数量	お薬代 (3割負担)	変換可能なジエネリック医薬品名	メーカー名	お薬代 (3割負担)	効果額 (円)
イミグラン錠50 50mg H25/05 調剤薬局 熱と痛み 片頭痛	15.0錠	4171	スマトリプタン錠50mg「JG」	日本ジエネリック	2259	1912
合計		¥4,171			¥2,259	¥1,912

ご確認下さい

- * 1 この資料は医療機関からの請求内容を元に、ジエネリック医薬品に変換をした場合にどれくらいの薬代の削減効果があるのかを作成しています。
- * 2 この金額はお薬の価格を元に計算をしており、実際の支払金額は調剤料などが追加されます。
- * 3 変換可能医薬品名は一例であり、実際には医師または薬剤師にご相談ください。
- * 4 ジエネリック医薬品全般については同封のリーフレットもあわせてご確認ください。
- * 5 ジエネリック医薬品を一般的な名称で表示している場合はメーカー名が表示されないことがあります。

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。



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。

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

変更不可の欄にチェックや×印があり、医師の署名がある場合。



ジェネリック医薬品への 変更が「可」のとき

処方せんに一般名で記載されてたり、変更不可の欄にチェックや×がない場合。

「ジェネリックにしてみたい」と
思ったら、医師や薬剤師に相談。

「ジェネリックに
できますか?」で
通じるはずです。



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もあります。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6~9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4割といわれています。厚生労働省では、平成30年3月末までにジェネリックの数量シェア60%以上を目指としています。

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)までに処方してもらいましょう。



冬を彩る太らない ごちそうレシピ



1人分
149kcal
塩分3.2g

1人分
159kcal
塩分0.7g

豆腐入りロールキャベツ + ライ麦パン

ささみと豆腐を使って、低カロリーだけどボリュームある一品

●材料（2人分）

●キャベツ（大きめの葉）…4枚（160g）	A	コンソメ顆粒 …… 4g
●水 …… 約 600ml	B	白ワイン …… 大さじ 1
「たまねぎ」…1/4個（60g）		塩 …… 少々
木綿豆腐 …… 120g		こしょう …… 少々
鶏ささみ …… 80g		しょうゆ …… 小さじ 1/2
塩 …… 小さじ 2/3		●にんじん …… 1/2本（60g）
こしょう …… 少々		●ブロッコリー …… 1/4株（80g）
おろししょうが …… 小さじ 1		●ライ麦入りのパン（写真では2種）…合計 120g

おすすめ食材 豆腐



豆腐には、筋肉などの材料になる良質なたんぱく質が多く含まれ、ダイエット時の体づくりにおすすめの食材です。またイソフラボンは女性ホルモンのバランスを整える作用があり、美肌効果や更年期障害の改善も期待できます。



●作り方

- ①キャベツは、芯の部分をそぎ切りにし、水と一緒に鍋に入れてフタをして中火にかける。沸騰したら火を弱めて5分ほど蒸し煮にし、キャベツが柔らかくなったら取り出して冷ます。残ったスープは使うのでとておく。
- ②たまねぎはみじん切りにして耐熱皿にのせ、ラップをふんわりかけて電子レンジ600Wで2分加熱後、冷ましておく。木綿豆腐はキッキンペーパーに包んで両手ではさみ、水気を軽く絞る。鶏ささみは包丁でたたいてひき肉にする。ボウルにAを入れてよくこねる。
- ③②を4等分して、①のキャベツに包み、爪楊枝でとめる。
- ④にんじんは乱切りに、ブロッコリーは小房に分けておく。
- ⑤①の鍋に③、にんじん、Bを入れてフタをし、弱めの中火で15分、さらにブロッコリーも加えて1分煮る。

Point

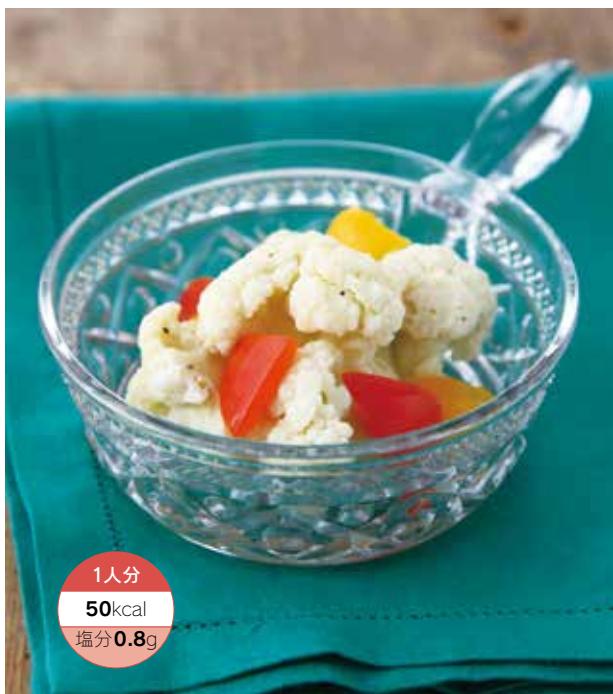


鶏ささみをひき肉にすれば、通常の鶏ひき肉（主にもも肉とむね肉を合わせたもの）よりカロリーを約1/2ダウンできます。



●料理制作・イラスト／wato（管理栄養士、フードコーディネーター、イラストレーター） ●撮影／MIHO ●スタイリング／UKO

カリフラワーのピクルス



1人分
50kcal
塩分0.8g

レンジで簡単に作れます

●材料 <2人分>

● カリフラワー	1/2株 (200g)
● パプリカ（赤・黄）	各1/8個 (20g)
A 醋	大さじ2
白ワイン	大さじ2
A 塩	小さじ1/3
砂糖	小さじ2
黒こしょう	少々



●作り方

①カリフラワーは洗って小房に分ける。パプリカは乱切りにする。
②耐熱ボウルにAを入れてよく混ぜたら、①を加えてラップをふんわりかける。電子レンジ600Wで1分加熱したら取り出して全体を混ぜ、再度1分加熱する。ときどきかき混ぜてピクルス液をからめながら冷ます。

おすすめ食材 カリフラワー

カリフラワーには、かぜ予防、抗ストレス、美肌などに効果的なビタミンCが多く含まれています。特にカリフラワーに含まれているビタミンCは加熱しても壊れにくいので、効率よく摂取できます。

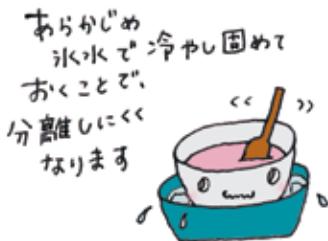


ラズベリーとヨーグルトのムース

生クリームを使わないのでヘルシー！

●材料 <2人分>

● 粉ゼラチン	2g
● 湯	大さじ1
A 冷凍ラズベリー	80g
砂糖	大さじ1
レモン汁	大さじ1/2
● プレーンヨーグルト	30g
B 卵白	15g (1/2個分)
砂糖	小さじ1
● ミント	適宜



●作り方

①湯に粉ゼラチンをふり入れて、かき混ぜずにそのままふやかす。
②耐熱ボウルにAを入れてラップをふんわりかけたら、電子レンジ600Wで1分半加熱する。電子レンジから耐熱ボウルを取り出し、①とプレーンヨーグルトを加え、フォークでよく混ぜ、冷ましておく。
③別のボウルにBを入れて、しっかりと泡立てる。
④②のボウルの底を氷水にあてて、③を少しづつ加え、ゴムべらで切るように混ぜる。固まってきたら器に移して、さらに冷蔵庫で冷やす。飾りにミントを添える。



1人分
57kcal
塩分0.1g

column

太らないごちそうにするためのポイントは？

“ごちそう感”に必要なのは、ボリューム、噛みごたえ、見た目の華やかさ等があげられます。ダイエット中は食べる量を控えがちですが、使う食材の大きさはそのままで低カロリーのものに置き換えたり、よく噛まなければならぬ食材を取り入れたりしてみましょう。色彩の多さも満足度につながりますので、カラフルな野菜を使ったり、お皿やクロスで演出することも大切です。

おすすめ食材 ラズベリー



香り成分・ラズベリーケトンには、脂肪の燃焼を促進する働きがあることがわかつきました。そのほか食物繊維や、抗酸化作用のあるポリフェノール、ビタミンC、Eなども含んでいます。



結果報告

ファミリーハイキング大会を開催しました！

平成26年11月1日(土)、千葉県浦安市東京ディズニーランドにおいて、健康づくりを目的とした「ファミリーハイキング大会」を開催しました。

当日は、朝からあいにくの空模様となってしまいまが、多くの方々にご参加いただきました。

足元が悪い中ではありましたが、一日中園内を散策していただき、楽しく健康増進できたのではないかでしょうか。



©Disney



結果報告

健康管理事業推進委員及び 健康管理委員の合同研修会を開催しました

平成26年10月8日㈬、午後2時より中央区「4030ビル5階」において、26事業所・32名の推進委員及び管理委員のみなさんにお参加いただき、健康管理推進委員合同研修会を開催しました。

今回は「睡眠時無呼吸症候群」をテーマに虎の門病院睡眠センターセンター長、成井浩司氏に講演していただき、みなさん熱心に勉強されました。



冬太りにご用心！

生活の中に運動を組み入れよう

冬は一年でもっとも太りやすい時期といわれています。寒くて部屋にこもってばかりで運動不足になるだけでなく、体が熱を奪われないように脂肪をため込もうとするためです。

冬太りの予防・解消には、体を動かすことが第一。寒くて外での運動がつらいときは日常生活の中に意識して運動を組み込みましょう。たとえば、移動はなるべく階段を使う、キビキビと掃除や洗濯をする、テレビを見ながら筋トレやストレッチをするなど。無理のない範囲で行いましょう。

また、運動効果を高めるために、食事で体を温め、代謝を促すことも大切です。体を温める食材は、野菜ならにんじんやごぼう、大根など。土の中で実るものが多く、ビタミンやミネラルも豊富です。魚ではぶりやかつおなどがあげられます。



事業状況

(平成26年11月末現在)

●事業所数	160社
●被保険者数	5,195人
	男 1,331人
	女 6,526人
●介護保険	3,134人
第2号被保険者	567人
	計 3,701人
●平均標準報酬月額	411,753円
	男 302,905円
	女 平均 389,553円
●被扶養者数	6,006人
●扶養率	0.92人
●平均年齢	45.60歳
	男 39.18歳
	女 平均 44.29歳

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。



任意継続被保険者の標準報酬月額について

健康保険法第47条の規定による平成26年9月30日現在の全被保険者の平均標準報酬は389,415円となりました。つきましては、左記の額を標準報酬の基礎となる報酬月額とみなした場合の任意継続被保険者の標準報酬及び適用年月日を次のとおり公告します。

- ① 標準報酬 380,000円
- ② 適用年月日 平成27年4月1日から平成28年3月31日まで

※ただし、退職時の標準報酬月額が①の額を下回る場合は、退職時の標準報酬月額が適用されます。

公 告

●事業所所在地変更

会社名 山水海運 株式会社
新住所 東京都千代田区大手町1-1-3
旧住所 東京都中央区日本橋本町4-4-2
適用日 平成26年10月14日

