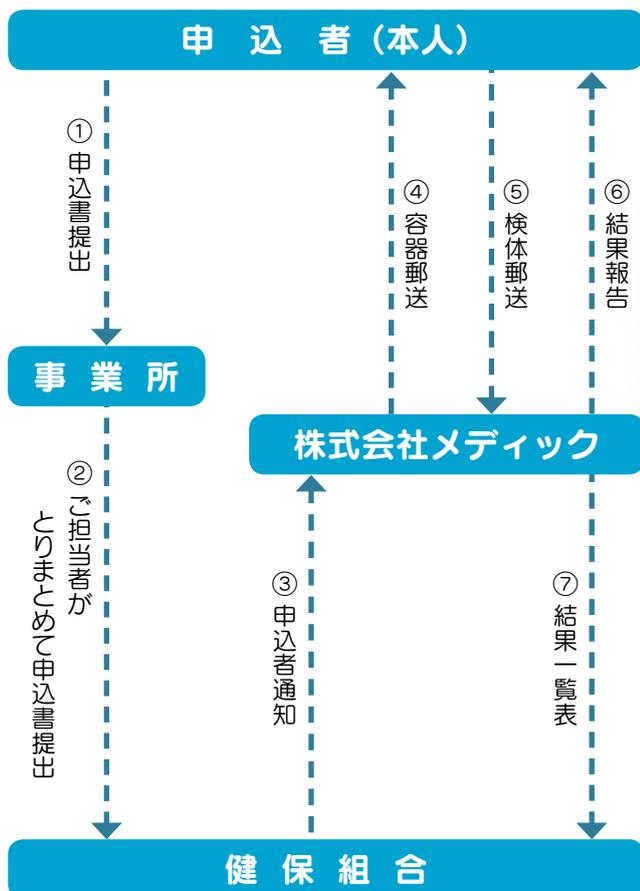


30歳以上の
みなさま

「郵送検診」を 今年も実施します

実施方法



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。

実施要項

- 対象者 平成29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28年11月11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

インフルエンザの 予防接種を受けましょう



インフルエンザウイルスに感染することで発症するインフルエンザは、38℃を超える高熱や頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身症状が突然現れるのが特徴です。子どもや高齢者、免疫力が低下している人は重症化しやすいため、予防接種を受けておくことが大切です。

2016-2017年のインフルエンザワクチン

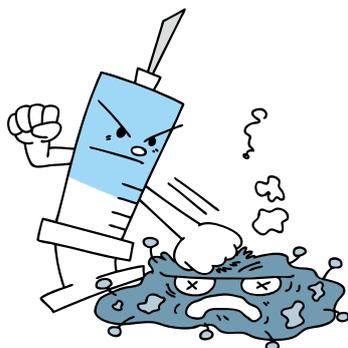
※昨シーズンに引き続き4種類のウイルスに対応したワクチンです。

- ・A/カリフォルニア/7/2009(X-179A)(H1N1)pdm09
- ・A/香港/4801/2014(X-263)(H3N2)
- ・B/プーケット/3073/2013(山形系統)
- ・B/テキサス/2/2013(ビクトリア系統)

なぜ予防接種が必要なの？

インフルエンザのワクチンは、ウイルスの感染自体を完全に防ぐことはできませんが、発症を抑制する効果が一定程度認められています。予防接種をしても、インフルエンザにかかることがあるのはこのためです。

しかし、だからといって予防接種をしなくてもいいと考えるのは間違いです。インフルエンザが重症化すると、肺炎や脳症などの合併症を起こすことがあります。100%予防可能なわけではありませんが、予防接種には重症化を防ぐ効果がありますので、受けておきましょう。



いつまでに受けないといけないの？

例年、インフルエンザは12月下旬から流行しはじめ、1月下旬をピークに3月上旬まで猛威をふるいます。一方、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。流行前に備えておくためには、遅くとも12月中旬までに予防接種を受けておくのがベストです。

なお、13歳未満は2回の接種が必要です。1回目の接種の後、1～4週間の間隔を空けて2回目の接種をすることになりますので、余裕をもったスケジュールを立てておきましょう。



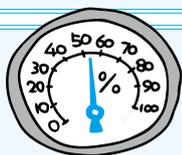
昨年受けたけど、今年も受けないといけないの？

ワクチンの効果が期待できるのは、約5カ月間です。また、ワクチンは、そのシーズンに流行するウイルスの型をあらかじめ予測し、製造されています。そのため、予防接種は毎年受けることが必要です。



ワクチンからインフルエンザにかかることはないの？

ワクチンは、ウイルスの働きをなくした不活化ワクチンです。予防接種でインフルエンザを発症することはありません。ただし、接種した場所が赤く腫れたり、発熱するなどの副反応が起こる可能性はあります。



予防接種にプラス！ インフルエンザ予防のため習慣にしたいこと

体の抵抗力を維持するために、十分な睡眠とバランスのとれた食事は必須です。また、空気の乾燥は、のどの粘膜を荒れさせるだけでなく、ウイルスも飛散しやすくなるため、部屋の湿度を50～60%に保つことも大切です。その他、流行期には人混みを避ける、マスクを着用するなどがポイントです。

平成29年1月から

健保組合でも

マイナンバーの利用が始まります

今年初めから、雇用保険や税の分野などで

利用が開始されているマイナンバー。今後健保組合でも、利用が予定されています。

提出書類にマイナンバーの記載が必要に

平成29年1月から、健保組合に提出する書類へのマイナンバーの記載開始が予定されています。

事業主やみなさんが健保組合に提出する届出のうち、マイナンバーの記載が必要になるのは、次のようなものです。

- ◆ 被保険者資格取得届
- ◆ 被扶養者（異動）届

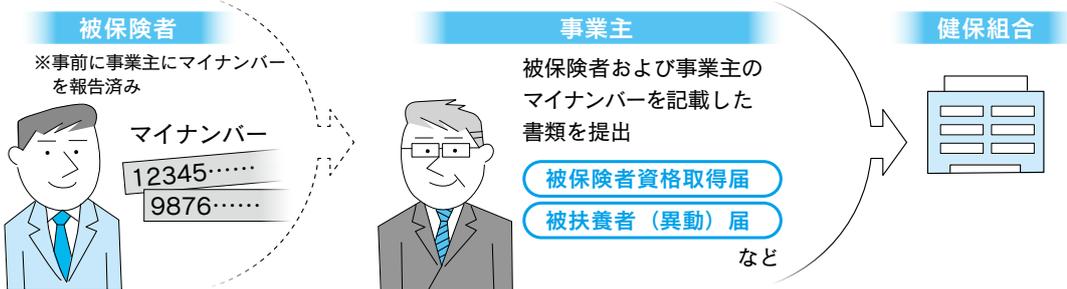


マイナンバー制度とは？

国民一人ひとりに割り振られた番号で、複数の機関にある個人の情報を同一人の情報として結び付けられるようにする制度です。

- 対象… 社会保障、税、災害対策の3分野のみ
- 個人番号（マイナンバー、12桁）… 市区町村長が通知カードにより本人に通知
- * 法人番号（13桁）… 国税庁長官が指定し通知
- 個人番号カード… 申請すると市区町村長から交付される（顔写真付き）

マイナンバー利用の流れ（例）



今後の予定

平成29年7月以降

平成30年以降

個人番号カード	医療保険のオンライン資格確認システム整備	保険証としての利用（平成30年4月1日）
マイナポータル	マイナポータルの構築 ● 医療費通知を活用した医療費控除申告手続きの簡素化 ● 税・社会保険料のクレジットカード納付 など	* 平成30年を目途に特定健診データを個人が電子的に把握・利用可能に

今後は顔写真付きの「個人番号カード」に保険証の機能（受診時のオンライン資格確認）の付加、各種社会保険料の支払い状況や行政がもっている個人の情報を確認できる「マイナポータル（情報提供等記録開示システム）」の運用開始などが予定されています。

情報連携が進み、より便利に



「通知カード」「個人番号カード」に関することや、その他マイナンバー制度に関するお問い合わせは…

→マイナンバー総合フリーダイヤル

マイナンバー 無料

0120-95-0178

※間違い電話が増えています。おかけ間違いのないよう十分に注意してください。

平日 9:30 ~ 20:00
土日祝 9:30 ~ 17:30 [年未年始を除く]

平成28年10月から **変** わりました!



被扶養者認定について、「兄弟」の同居要件がなくなりました

平成28年9月まで

被保険者の「兄弟」を被扶養者とする場合、収入要件以外に同居していることも条件となっていました。

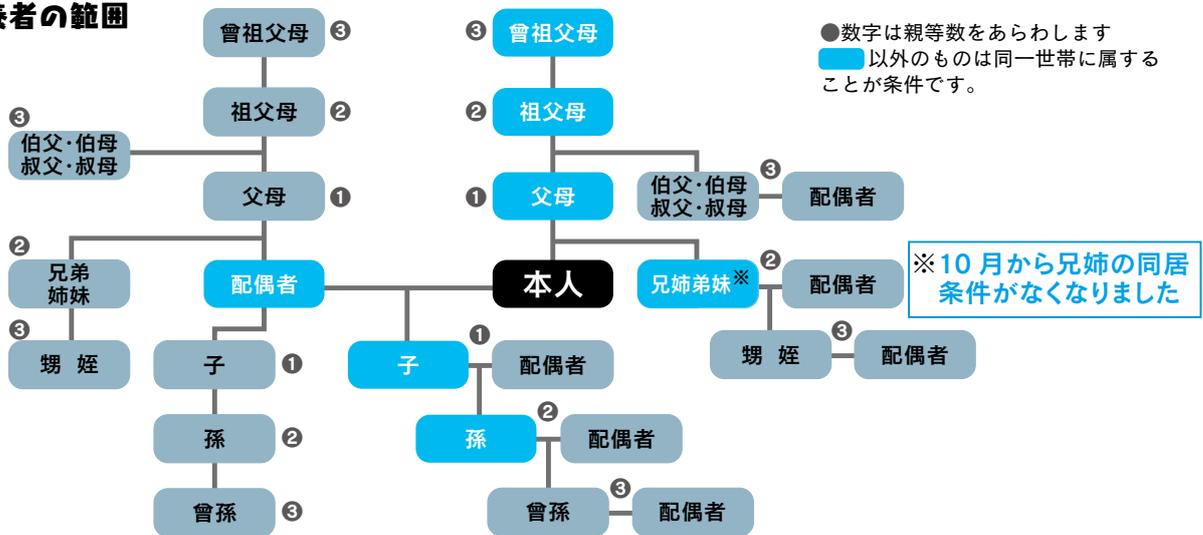


平成28年10月からは…

同居していなくても生計維持の要件を満たせば、被扶養者として認定されることになりました。

※「続柄」および「送金」等の証明が必要になります。

■被扶養者の範囲



パート・アルバイト(学生は除く)など短時間労働者の社会保険が適用される範囲が拡大されました

平成28年9月まで

労働時間および労働日数が、一般の従業員のおおむね3/4以上



平成28年10月からは…

以下の場合には社会保険(健康保険・厚生年金)の被保険者となります。

- 1 労働時間および労働日数が、一般の従業員の3/4以上
- 2 上記要件を満たさない場合でも次の①～⑤のすべてに該当する場合は被保険者となります。
 - ① 週の労働時間が20時間以上
 - ② 勤務期間が1年以上見込まれる
 - ③ 月額賃金8.8万円以上(年収106万円以上)
 - ④ 学生でないこと
 - ⑤ 従業員501人以上の企業



これにより、被扶養者がパート先などの健康保険に加入された場合は、被扶養者削除の手続きを忘れずにお願いたします。

接骨院・整骨院で健康保険を 使えるのはどんな場合？

接骨院・整骨院の看板に「各種保険取扱」と書かれていても、健康保険が使えない場合があるのをご存じですか？
間違っって使ってしまうとあとで全額自己負担になり、健保組合から費用を請求されることがありますのでご注意ください。

Q 最近、肩こりがひどいので、接骨院でマッサージを受けようと思います。この場合、健康保険は使えますか？

A 使えません。



単なる肩こりや腰痛に健康保険は使えません

接骨院・整骨院で施術を行う「柔道整復師」は、医師ではありません。整形外科等の医師による治療行為とは違い、健康保険が使えるケースは限られているのでご注意ください。

健康保険が使える場合 (一部自己負担)

- ◎ 転んだりぶつかった際などにできた
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)

※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。

健康保険が使えない場合 (全額自己負担)

- ❖ 慢性的な肩こり、腰痛
- ❖ スポーツによる筋肉痛
- ❖ 症状の改善がみられない、
長期にわたる施術
- ❖ 神経痛やリウマチなどから
くる痛みやコリ

など

よく看板で見かける「各種保険取扱」とは、左上の○の施術に限り健康保険が使えるという意味です。

健康保険が使えるときも注意が必要です

「療養費支給申請書」は、
内容をよく確認し、自分で署名してください

施術日や施術内容、負傷原因、支払った金額、受診回数などを必ず確認してください。白紙の申請書への署名は避けましょう。

領収証は必ずもらう

医療費控除の対象になりますので、必ずもらい、大切に保管しましょう。

※接骨院・整骨院では、領収証の無料発行が義務づけられています。また、希望者には、施術内容ごとの金額が細かく書かれた明細書も発行されます（有料の場合もあります）。支払った金額や施術内容をいつでも確認できるよう、領収証や明細書を保管しておきましょう。



健保組合からお問い合わせする場合があります

当健保組合では、柔道整復師の施術を受けた方に、施術日や施術内容、負傷原因についてお問い合わせをする場合があります。みなさんの貴重な保険料を適正に使用するため、ご理解とご協力をお願いいたします。

単なるマッサージには
健康保険が
使えません！



わが家の医療費節約に! ジェネリック医薬品を使ってみよう

あるご夫婦の会話



奥さん

あなたがいつものんでる薬は「ジェネリック医薬品」？ ジェネリック医薬品って、新薬の特許期間が切れたあとに、新薬と同じ有効成分で他の製薬会社が作った薬で、開発費用がかからないから安いんですよ。

聞いたことはあるよ。でも安い薬より、新薬のほうが安心じゃないか？



旦那さん



奥さん

ジェネリック医薬品も国の厳しい基準をクリアして承認されているから安全らしいわよ。
それに、処方された期間のうち、最初だけジェネリック医薬品を使ってみて、問題なければ、残りの分もジェネリック医薬品にしよう「おためし調剤」というのもできるらしいわ。

それはいいね。
今度、受診したらジェネリック医薬品を試せるか聞いてみようかな。



旦那さん



奥さん

平均でだいたい半額くらいになるらしいわよ。長くのみ続ける薬は家計の節約になるわね。

そうしたら、うちのおかずもメザシからサーロインステーキになったりするかな？



旦那さん



奥さん

なに言ってるのよ！ 健康のためにはステーキより魚がいいのよ！

みなさんのご家庭でもジェネリック医薬品を積極的に使って医療費節約をね!!

そ、そうだよね…。



旦那さん

*ジェネリック医薬品の詳細や金額については、当健保組合のホームページのほか下記のホームページが参考になります。

患者さんの薬箱 (日本ジェネリック医薬品学会) ⇒ <http://www.generic.gr.jp/>

かんたん差額計算 (日本ジェネリック製薬協会) ⇒ <http://system.jga.gr.jp/easycalc/>

紅葉の鎌倉五山を歩く



 東京駅からJR横須賀線鎌倉駅まで約60分。

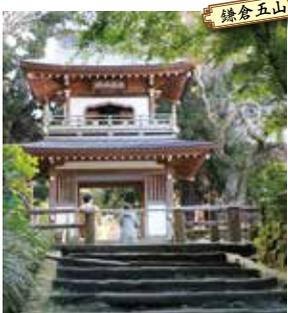
 神奈川県 鎌倉市
 鎌倉市観光総合案内所
 ☎0467-22-3350

三方を山で囲まれ海に面した鎌倉は、自然豊かで、歴史ある社寺も多く、四季を通して訪れる人が絶えない。

禅寺の格式を定めた五山制は、鎌倉幕府のときに導入され、その後、五山に入る寺や順位は変動し、現在の鎌倉五山は、室町時代、足利義満のときに定められたものだという。この鎌倉五山をめぐる散策コースを紹介する。



円覚寺
 3月～11月 8:00～16:30
 12月～2月 8:00～16:00
 大人(高校生以上) 300円 小・中学生 100円
 ☎0467-22-0478



浄智寺
 9:00～16:30
 大人(高校生以上) 200円
 小・中学生 100円
 ☎0467-22-3943



建長寺
 8:30～16:30
 大人(高校生以上) 300円
 小・中学生 100円
 ☎0467-22-0981

北鎌倉駅をスタートし、まずは歩いてすぐの円覚寺へ。鎌倉五山二位の名刹で、1282年に開山されたといわれる。紅葉に彩られた山門を入ると、谷戸※に沿って仏殿、大方丈などの伽藍が奥へと続く。円覚寺の次は線路を渡って浄智寺に向かう。鎌倉五山四位の寺で、上層が鐘楼の山門が印象的だ。静かな境内をひとめぐりしたら、鎌倉街道に戻り、鎌倉五山一位の建長寺をめざそう。

1253年創建の建長寺は、日本で最初の禅宗道場といわれる。重要文化財の仏殿や法堂などが建つ広い境内をゆっくり見て歩こう。建長寺を出たら鎌倉街道を歩いて寿福寺へ。北条政子が建立した寿福寺は、鎌倉五山三位の寺で、中門から奥の境内は非公開放だが、石の敷かれた参道を歩いて北条政子や源実朝の墓に参ることができる。

寿福寺から、鎌倉五山五位の浄妙寺に向かうが、途中、鎌倉のシンボルともいえる鶴岡八幡宮に参拝しよう。静御前ゆかりの舞殿や重要文化財の本宮など、見どころが多い。境内にある鎌倉国宝館は、鎌倉地域の社寺に残る彫刻や考古資料などの文化財を保管・展示しているので立ち寄ってみよう。

ここから金沢街道に沿って20分ほど歩くと浄妙寺だ。1188年創建の寺で、本堂脇の喜泉庵では枯山水をながめながら抹茶と菓子をいただく。鎌倉五山をめぐる散策はここで終わる。鎌倉駅に戻るには、「浄明寺」バス停からバスで約10分。

※谷戸：雨などで丘陵地が浸食されてできた谷状の地形。



鎌倉五山 浄妙寺
 9:00 ~ 16:30
 大人(中学生以上) 100円 小学生 50円
 0467-22-2818



鎌倉五山 喜泉庵
 10:00 ~ 16:30 (受付 16:15まで)
 0467-22-8638



鎌倉五山 寿福寺
 0467-22-6607



鎌倉五山 鶴岡八幡宮 0467-22-0315



鎌倉国宝館

9:00 ~ 16:30 (入館は 16:00 まで)
 月曜日 (祝日の場合は翌平日) 等
 展覧会により料金が異なる
 0467-22-0753

鎌倉の
見どころ
楽しみどころ



円覚寺での説教坐禅会
 円覚寺や建長寺では一般の人向けに坐禅会、写経などが行われている。



荏柄天神社 日本三古天神の一つに数えられることもあるという。



天園ハイキングコース 変化があり、楽しいコース。

特産品

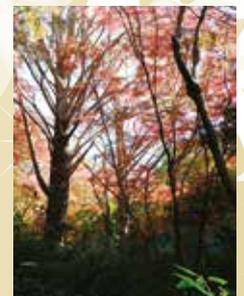


鎌倉彫

鎌倉時代に木彫漆塗りの技法で仏具を作ったのが鎌倉彫の始まりといわれている。



鎌倉彫工芸館では鎌倉彫職人の指導のもと鎌倉彫を体験できる。
 ※要予約
 火曜日～土曜日 9:00 ~ 16:00
 日曜日・祝日 11:00 ~ 16:00
 月曜日 (祝日の場合は翌平日)
 一般 2,500円 (材料代別)
 児童 2,000円 (材料代別)
 0467-23-0154



獅子舞 紅葉の名所として人気。

鎌倉市川喜多映画記念館

映画資料の展示や映画上映、また講演会なども開催している。



9:00 ~ 17:00 (入館は 16:30 まで)
 月曜日 (祝日の場合は翌平日)
 一般 通常展 200円
 小・中学生 通常展 100円
 ※特別展・映画鑑賞券は別料金
 0467-23-2500

※営業時間や料金などは変更される場合があります。



心にも効く インターバル速歩

ストレスが強いときや心が不安定なときなどに、ゆっくり歩きと早歩きを3分ずつ行う「インターバル速歩」はおすすめです。



「うつ自己評価尺度」が5カ月間で回復

717人の中高年者を対象に、5カ月間のインターバル速歩を行う前と後に、気分障害の指標として国際的に用いられる「うつ自己評価尺度」を測定したところ、実施後には数値が改善していました。特に、うつの傾向がみられる人の数値が改善しています。

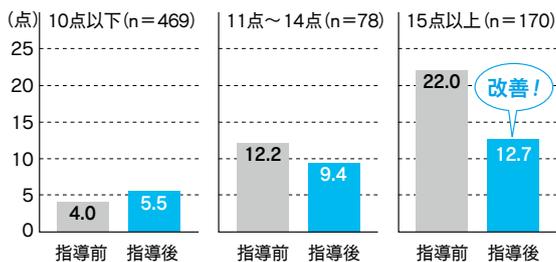
体力がついて気持ちが前向きになったり、集中して歩く時間をもつことでネガティブな思考がいったん切断されたりして、うつ傾向の人により影響を与えたと考えられます。

◆うつ自己評価尺度 (CES-D) の質問表

今、あなたは次のことについて1週間のうちのどの程度感じていますか？
まったくないか1日…0点、2日…1点、3～4日…2点、5日以上…3点とし、合計点が16点以上の場合うつの傾向が見られると推定されます (目安)。

① 普段は何でもないことが、煩わしい	点
② 食べたくない。食欲が落ちた	点
③ 励ましてもらっても、気分が晴れない	点
④ 他の人と比べて、自分はいろいろな面で能力が劣ると感じる	点
⑤ 物事に集中できない	点
⑥ 憂うつだ	点
⑦ 何をしても面倒だ	点
⑧ これから先のことを積極的に考えられない	点
⑨ 過去のことについてよくよ考える	点
⑩ 何か恐ろしい気持ちがする	点
⑪ なかなか眠れない	点
⑫ 生活について不満を感じて過ごしている	点
⑬ 普段より口数が少ない	点
⑭ 一人ぼっちで寂しい	点
⑮ みんながよそよそしいと思う	点
⑯ 毎日が楽しくない	点
⑰ 急に泣き出すことがある	点
⑱ 悲しいと感じる	点
⑲ みんなが自分を嫌っていると感じる	点
⑳ 仕事に手につかない	点
合計	点

インターバル速歩指導前と指導5カ月後の平均点数の変化



運動すると「BDNF」が増加して、抑うつ気分が改善する!?

「BDNF」(脳由来神経栄養因子・たんぱく質の一種)は、脳の中で新しい神経や血管の生成を促す物質です。脳のBDNFが減少すると、うつ病やアルツハイマー病などが発症しやすくなることがわかっています。

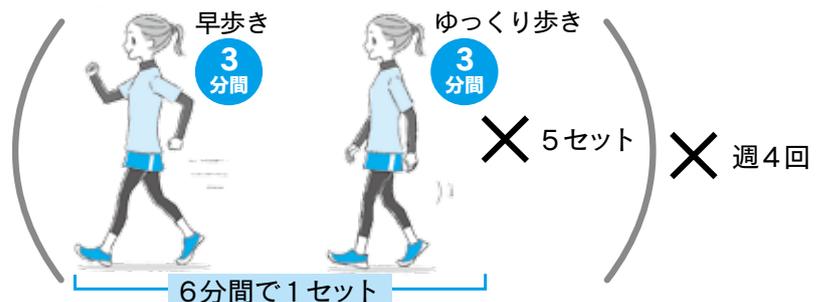
このBDNFは、適度な運動をすることで増加すると

いわれています。日常生活に組み込みやすいインターバル速歩を習慣にすると、生活リズムが整い、抑うつ気分の改善につながります。今後、インターバル速歩は軽症から中等症のうつ患者への運動療法として活用されることが期待されます。

インターバル速歩 の行い方

1日30分、週4回を目標に

「3分間のゆっくり歩き」+「3分間の早歩き」の計6分間を1セットとして、1日5セット・30分間、週4回行うことを目標にしましょう。ただ歩くよりも効率よく体力がつき、飽きずに続けることができます。



- 歩き方の **コツ**
- 背筋はまっすぐ視線は遠く。
 - 歩幅は大きく、肩の力を抜き、ひじを後ろに大きく振る。
 - 早歩きは、少し息がはずみ、会話はできる程度のやきついと感じる速度で。

かぼちゃ



旬カレンダー

1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月

貯蔵性が高く輸入物も加わり、ほぼ通年手に入るかぼちゃ。日本で収穫されるのは暑くなる6月頃からですが、旬は3カ月ほど寝かせて甘味も栄養価も増した秋です。

抗酸化ビタミンも豊富な **滋養野菜**

代表的な緑黄色野菜であるかぼちゃは、粘膜や皮膚の抵抗力を強くし、かぜをひかないように抵抗力を高めるβ-カロテンが多いほか、抗酸化ビタミンといわれるビタミンC・Eがほうれん草よりも多く、血行促進や老化予防に効果があります。ビタミンEは、ビタミンCやβ-カロテンと一緒に摂ると、抗酸化作用に相乗効果を発揮します。また、熱に弱いビタミンCですが、かぼちゃの場合はでんぷんと結合しているため壊れにくいという特長があります。

なお、便秘の予防や改善に役立つ食物繊維、ナトリウムを排泄して高血圧に効果のあるカリウムも豊富です。



Q 産地はどの都道府県？

2014年の農林水産省データによると、全国の収穫量トップ3は、北海道(全国シェアの約48%)、鹿児島県(同5%)、茨城県(同4%)です。

Q 新鮮なものを見分けるポイントは？

硬く、皮に張りがある重いものを選びましょう。実がよく膨み、ヘタは大きすぎず(10円玉大が目安です)、枯れて乾いたものが食べ頃です。カット売りは、肉厚でワタが多く、種の大きいものを選びましょう。

Health Information

話題の健康情報

早期発見が重要

乳がん

乳がんは女性がかかるがんの第1位*です。乳がん発症のピークは40～50代ですが、若い世代で発症することもあります。40歳以上は2年に1度の検診が国から推奨されている一方、若い世代は検診を受ける機会が少ないのが現状です。自主的に乳がん検査を受けたり、自己検診で日ごろから自分の胸の状態を確認するなど、早期発見を心がけましょう。

* 国立がん研究センターがん対策情報センター「がん情報サービス」より

マンモグラフィ検査

◆検査方法

乳房を板状の装置にはさんで圧迫し、X線撮影する。

乳腺が張る時期をさけ、月経開始から10日間くらいに行くのがおすすめ!

特徴



- ☑超音波検査ではわかりにくい石灰化した微細ながんの発見に有効
- ☑乳腺密度の高い20～30代の女性は検査の精度が低くなることもある

超音波検査

◆検査方法

乳房や脇の下に超音波をあてて、乳房と周辺のリンパ節を調べる。

横になって胸に機械をすべらせていだけなので痛みはゼロ!

特徴



- ☑マンモグラフィ検査に向かない20～30代の女性に有効
- ☑妊娠中や妊娠の可能性のある人、授乳中の人も受診できる

自己検診

- 20歳をすぎたら月に1度、月経開始から1週間くらいのタイミングでチェック!
- ちょっとでも異変を感じたら乳腺専門医のいる医療機関を受診しましょう

脱衣所で

鏡の前で①乳房にへこみなどがいないか②乳頭にかさぶたや異常な分泌物がないかを正面や側面からよく観察

お風呂で

親指以外の指をそろえ、指の腹で軽く押さえるようにして、乳房全体と脇の下にしこりがないか調べる

ベッドであおむけになって

腕を上げた状態で乳房の内側、腕を下げた状態で乳房の外側を、お風呂のときと同様にしこりがないか調べる

和風ペペロンチーノ

●材料 (2人分)

塩	適量
スパゲッティ	160g
にんにく	2 かけ
唐辛子	1 本
ベーコン(ブロック)	70g
長ねぎ	1/3 本
水菜	1 株
オリーブオイル	大さじ 1
スパゲッティの茹で汁	お玉 1 杯程度
塩・こしょう	適量
しょうゆ	小さじ 2

●作り方

- ①湯(分量外)に塩を入れ、スパゲッティを茹でる。にんにくは薄切り、唐辛子は種をとり小口切りにする。ベーコンは厚めにスライスし 5mm 幅程度に切りそろえる。長ねぎは斜め薄切り、水菜は 4~5cm の長さに切る。
- ②フライパンにオリーブオイル、にんにく、唐辛子、ベーコンを入れ、弱火で炒める。
- ③②のフライパンに長ねぎとスパゲッティの茹で汁を加え、全体にとろっとするまで火にかける。
- ④スパゲッティと水菜を加えて和え、塩・こしょう、しょうゆで味を調え、器に盛りつける。

●撮影/愛甲武司 ●スタイリング/寺門久美子

1人分
505kcal
塩分 2.3g



注目

にんにく→アリシン

にんにく特有の香り成分・アリシンには、体力増強効果が期待できます。また、疲労回復に役立つビタミン B₁ の吸収を高め、その効果を持続するので、運動時におすすめの成分です。



●料理制作●
鶴田真子
(管理栄養士・
健康運動指導士)

ランニングに適した体をつくるメニュー

ミモザサラダ



1人分
107kcal
塩分0.9g

●材料 (2人分)

- 茹で卵…………… 1 個
- ブロッコリー…………… 1/6 個
- トマト…………… 1/2 個
- ペビーリーフ…………… 1/2 袋

【ドレッシング】

- 酢…………… 小さじ 2
- 塩…………… 2つまみ
- こしょう…………… 少々
- オリーブオイル…………… 大さじ 1



注目

卵→必須アミノ酸 (またはアミノ酸)

たんぱく質を構成するアミノ酸の中でも重要な、必須アミノ酸がバランスよく含まれています。筋肉づくりに欠かせない食品のひとつです。

作り方

- ①茹で卵は、白身と黄身に分けてから、ざるで裏ごししておく。ブロッコリーは小さめに切り、電子レンジ (600W 1分程度) で加熱する。トマトは一口サイズに切る。ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせておく。
- ②器にペビーリーフ→ブロッコリー・トマト→卵 (白身→黄身) の順で盛りつけ、ドレッシングをかける。

さつまいものはちみつレモン煮

1人分
121kcal
塩分0.0g

●材料 (2人分)

- さつまいも…………… 1 本 (小さめ)
- レモン…………… 1 個
- 水…………… 適量
- はちみつ…………… 大さじ 1
- みりん…………… 小さじ 2

作り方

- ①さつまいもは皮付きのまま輪切りにし、水にさらす。レモンは半分を輪切りに、残り半分は絞って果汁をとる。
- ②さつまいもとレモンを鍋に入れ、さつまいもが浸る程度の水を加え煮る。
- ③さつまいもに火が通ってきたら、レモン果汁、はちみつ、みりんを加え、光沢感が出るまで煮る。



注目

レモン→クエン酸

レモンにはたんぱく質 (コラーゲン) の合成に欠かせないビタミンCはもちろん、ランニングで使った筋肉の疲労回復に役立つクエン酸が豊富に含まれています。

筋肉づくりと疲労回復がポイント

ウォーキングに比べ運動量や消費カロリーが多いランニングを楽しむためには、しっかりと筋肉づくりが大切です。肉類、魚類、卵、乳製品、大豆製品には、筋肉をつくるたんぱく質が豊富に含まれているので、バランスよく摂取しましょう。

また、ランニングで疲れた体を回復させるビタミンCやクエン酸を積極的に摂るのも、おすすめです。

ランニングの際には、体への負担を考慮し一定のペースを維持し、安定した走りを心がけましょう。



厚生年金保険・厚生年金基金届書にかかわる 回付作業の終了について

今まで、当健康保険組合では、提出された厚生年金保険・基金の適用関係届は、日本年金機構や各基金事務所に届出書を回付してまいりましたが、来年1月から健康保険での利用が始まりますマイナンバー制度により「番号法」の規定を受けて、健康保険組合が厚生年金保険・基金の届出書を取り扱うことができなくなります。

今後は、各種届出は、当健康保険組合を経由せずに直接、日本年金機構や各基金事務所

へ提出していただきますようお願いします。

なお、この取扱いは平成28年11月より実施いたします。



「個人番号」の収集について

来年1月より健康保険でも利用が始まりますマイナンバー制度は、社会保障・税・災害対策の3分野の事務に利用し、行政事務の効率化や国民の利便性の向上を図ることを目的としております。

健康保険組合では、「番号法」の規定に基づき個人番号利用事務実施者としてマイナンバーを取り扱うことになっております。

当健康保険組合では、安全面を考慮し、住民基本台帳ネットワークシステムより、皆様のマイナンバーを取得いたしますのでご理解

のほどよろしくごお願い申し上げます。

また、住民基本台帳ネットワークシステムより、マイナンバーを取得できない方がいらした場合には、改めて、事業所をとおして、健康保険組合にマイナンバーを提出していただくこととなりますのでご協力お願いいたします。



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、よろしくお願い申し上げます。



事業状況

(平成28年8月末現在)

●事業所数		158社
●被保険者数	男	5,195人
	女	1,358人
	計	6,553人
●介護保険	男	3,140人
第2号被保険者	女	596人
	計	3,736人
●平均標準報酬月額	男	413,626円
	女	304,586円
	平均	391,029円
●被扶養者数		5,760人
●扶養率		0.88人
●平均年齢	男	45.77歳
	女	39.50歳
	平均	44.47歳



公 告

●事業所削除

会社名 株式会社 東京港船舶整備協会
適用日 平成28年5月30日

マウンテンバイク クロスカントリー

1970年代のアメリカで誕生したといわれるマウンテンバイク。その種目にはいくつかありますが、五輪では唯一、クロスカントリー・オリンピック (XCO) が1996年のアトランタから正式競技となっています。



テクニックを駆使して、
さまざまな走路を駆け抜けます!



アップダウンが多く、競技時間も長いので、
スタミナが要求されるスポーツです



マウンテンバイクのクロスカントリーは、丘陵地帯に設けられた1周4km以上のコースを、出場選手が一斉にスタートし、決められた周回数※をどれだけ早く回ることができるかを競います。山岳や平坦な場所が多いコースなど、開催地によって特徴が異なるだけでなく、各コースには急坂や1台しか通れない狭い部分もあり、選手にはマウンテンバイク技術の総合力が求められます。

※周回数はコースによって異なり、競技時間(エリートカテゴリで1時間30分~1時間45分)にあわせて決定されます。