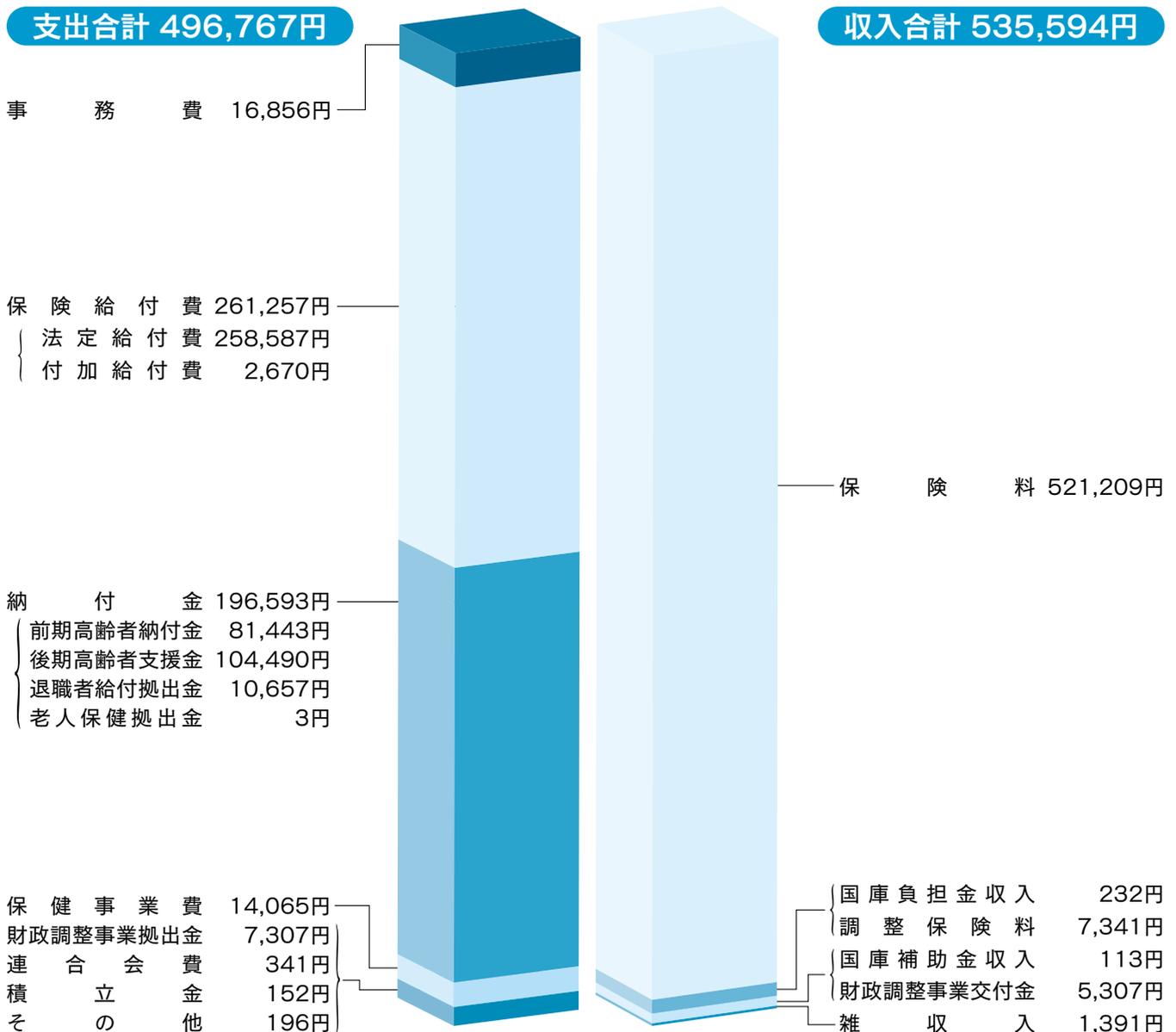


# 平成27年度の 決算がまとまりました

東京港運健康保険組合の平成27年度決算が、去る7月12日に開催された第184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… 35億1,831万8千円  
 支出総額… 32億6,326万5千円  
 決算残金…… 2億5,505万3千円

## 1人当たりでみた決算額



## 平成27年度 収入支出決算概要表

### ◎収入

科 目	決算額 (千円)
保 険 料	3,423,823
国 庫 負 担 金 収 入	1,524
調 整 保 険 料	48,226
国 庫 補 助 金 収 入	742
財 政 調 整 事 業 交 付 金	34,863
雑 収 入	9,140
合 計	3,518,318

### ◎支出

科 目	決算額 (千円)
事 務 費	110,728
保 険 給 付 費	1,716,193
{ 法 定 給 付 費	1,698,652
{ 付 加 給 付 費	17,541
納 付 金	1,291,415
{ 前 期 高 齢 者 納 付 金	534,996
{ 後 期 高 齢 者 支 援 金	686,394
{ 退 職 者 給 付 抛 出 金	70,007
{ 老 人 保 健 抛 出 金	18
保 健 事 業 費	92,396
財 政 調 整 事 業 抛 出 金	48,001
連 合 会 費	2,239
積 立 金	1,000
そ の 他	1,293
合 計	3,263,265

### ◎決算残金処分内訳

種 別	金額 (千円)
別 途 積 立 金	254,826
財 政 調 整 事 業 繰 越 金	226
合 計	255,053

## 一般勘定

収入では、合計が35億1832万円となり、うち、みなさんから納めていただく保険料収入は34億2382万円となりました。これは、平成27年度予算で見込んだ保険料収入33億960万円より1億1422万円多く、また前年度と比べても3億4412万円多くなりました。

支出については、予算では合計35億8072万円を見込んでいましたが、3億1745万円少ない32億6327万円となりました。

保険給付費は17億1619万円と、前年度と比べ3344万円増加しましたが、みなさんの医療費削減のご協力もあり、予算より8219万円低く抑えることができました。

また、高齢者医療制度等への納付金は、12億9142万円となり、前年度より4794万円減少しました

が、これは一時的なもので、後期高齢者支援金の段階的な全面総報酬割化などにより、今後は増加することが予想されます。

保健事業費は予算に比べ2958万円少なく、前年度比299万円の増加となりました。合計収支では、



## 介護勘定 平成27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	354,255
雑 収 入	24
合 計	354,279

### ◎支出

科 目	決算額 (千円)
介 護 納 付 金	314,520
合 計	314,520

### ◎決算残金処分内訳

種 別	金額 (千円)
準 備 金	39,759
合 計	39,759

## 介護勘定

決算残金2億5505万円となり、経常収支は2億1977万円の黒字決算となりました。

今後も、高齢化や医療技術の進歩による医療費や納付金の増加が見込まれるため、効率的な事業運営に努めてまいります。みなさんにおかれましても、ジェネリック医薬品の積極的な使用やかかりつけ医の活用など、医療費節減にご協力くださいますようお願いいたします。

当健保組合の介護保険分の決算は、介護保険収入が3億5426万円、介護納付金が3億1452万円となり、決算残金3976万円は全額準備金として積み立てました。

整(接)骨院は病院ではありません

健康保険が使えるケースは限られています

医療費を節約するための緊急家族会議を開きます！

隣のお姉ちゃん 毎日のパソコン仕事で肩こりがひどくて保険が使えるって聞いて整骨院にかかったら...

全額自費診療になっちゃったんだそうでーす！

3割自己負担で済む健康保険は使えないからなんです！

事務仕事で肩こるからかかろうと思ってたのに

私もテニス教室で筋肉痛になるからかかろうかなって...

交通事故の後遺症だったら大丈夫なんだろう？

ブブッ！ みんなダメでーす!!

骨折のときだったら使えるわよね？

それも 応急手当の場合を除き 医師の同意がないとダメなんでーす！

ということとは... ルールを知らないで健康保険を使うとあとで健保組合から請求される...ってことか

これがホントの「骨折り損」のくたびれ儲け... なんかやってーり (整骨院だけに)

またね

マンガの事例で健康保険が使えないのはなぜ？

①肩こり・筋肉疲労などに健康保険は使えません

整(接)骨院での柔道整復師の施術で健康保険が使えるのは、「急性・亜急性のケガ」——骨折、脱臼、打撲および捻挫等(肉ばなれを含む)の場合だけです。骨折および脱臼については、応急手当の場合を除き、あらかじめ医師の同意が必要です。スポーツによる筋肉痛や日常生活で起こる肩こり、筋肉疲労にも健康保険は使えません。



②過去のケガや交通事故の後遺症などに健康保険は使えません

過去にケガしたもや交通事故の後遺症など、慢性化した症状への柔道整復師の施術は、健康保険の対象になりません。症状が3カ月以上続くような場合は、別の病気などの原因が考えられますから、病院(整形外科など)で診てもらいましょう。

③病院で治療中のケガに健康保険は使えません

病院ですでに治療しているケガは、重複して健康保険でかかることはできませんのでご注意ください。

④通勤時や仕事中のケガに健康保険は使えません

通勤途中や仕事中のケガなどの場合、労災保険扱いとなるので健康保険は使えません。



## ゴールドマーク



ジェネリック医薬品に積極的に取り組んでおり、300種類以上の品揃えがある薬局、医療機関に配付される。

## シルバーマーク



患者からのジェネリック医薬品への変更依頼や相談に応じる姿勢を示した薬局、医療機関に配付される。

ジェネリック医薬品の取り扱いに積極的な薬局を探すには、ジェネリック医薬品に関するポスターや、日本ジェネリック医薬品学会が認定した薬局に配付しているゴールドマーク、シルバーマーク（左記）などが1つの目安になります。

ただ、最近はそうした掲示がなくても、ジェネリック医薬品を扱っている薬局は増えていきます。すでにかかりつけの薬局をもっている人は、窓口でジェネ

リック医薬品を取り寄せてもらうことが可能かどうか聞いてみましょう。

また、院内処方（病院内で薬を調剤する）の医療機関でも、外来患者にジェネリック医薬品を出すところが増えていきます。通常、置いているジェネリック医薬品の種類は多くありませんが、診療時に医師に相談してみるとよいでしょう。

※該当するジェネリック医薬品がない場合もあります。

# Q ジェネリックを扱っている薬局を探すには？

# A ジェネリック医薬品推奨マークがあるかどうか1つの目安になります



# お薬博士

教えて

症状や容態によっては、受診して処方薬での治療が必要な場合もあります。どのようなくまでも「とりあえず受診」は適切な処方とはいえませんが、市販薬と処方薬の違い（下表）をよく理解し、症状が軽いときは、市販薬で様子を見ることも考えましょう。

なお、薬は定められた期間用いてもよくならないとき、漫然と使い続けていると危険なこともあります。定められた期間使い続



# Q 市販薬と受診（処方薬）、迷ったらどっちがいいですか？

# A 軽い症状なら市販薬を。ただし長期には使わないように気をつけましょう

機関へ受診しましょう。

種類	処方薬（医療用医薬品）	市販薬（一般用医薬品）
選び方	患者の症状や体質などに合わせて医師が処方	患者自身で選択
購入方法	医療機関に受診して、処方せんをもらい、調剤薬局で購入もしくは院内処方	薬剤師などがいる薬局やドラッグストアで購入（処方せんは不要）
使用方法	医師の指示に従う	薬剤師などのアドバイスや説明書（添付文書）に従う
効き目	（比較的）強い	（比較的）おだやか

『政府広報オンライン』より作成



# メタボリックシンドロームと動脈硬化

メタボリックシンドロームの人は動脈硬化が進行しやすく、自覚症状がほとんどないまま、心疾患や脳血管疾患のリスクが高くなります。心疾患や脳血管疾患は、日本人の主な死因となっています。

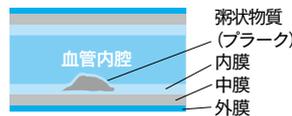
## 1 動脈硬化の種類

### ① 粥状動脈硬化

(アテローム動脈硬化)

大動脈など比較的大動脈に起こります。

動脈の内膜にLDL(悪玉)コレステロールなどがたまり、ドロドロした粥状物質がで



き、次第に血管の内腔を狭めていきます。冠動脈が狭くなると狭心症が起こり、詰まってしまうと心筋梗塞を起こします。

### ② 細動脈硬化

加齢や高血圧などにより、脳や腎臓の細かい動脈が硬くなり、進行して脳の血管が破れると脳出血を起こします。



### ③ 中膜硬化

動脈の中膜にカルシウムがたまって硬くなる動脈硬化です。

## 2 メタボリックシンドロームが動脈硬化を促進するしくみ

メタボリックシンドローム▼内臓脂肪が蓄積し、脂肪細胞が肥大・増殖すると...

### よいホルモン、アディポネクチンの分泌が低下

アディポネクチンには、傷ついた血管壁を修復する働きがあり、動脈硬化から血管を守ります。内臓脂肪が増えると分泌が減少し、動脈硬化を防ぐ作用が低下します。

### 生活習慣病を促進させる物質が増加

①蓄積した脂肪細胞からは多くの脂肪(遊離脂肪酸)が放出されます。そのため、血中の中性脂肪が増加し、HDL(善玉)コレステロールが減少します。HDLコレステロールは、血中や血管壁についた余分なコレステロールを回収しますが、これが減少するとLDLコレステロールが増え、**脂質異常**を起こします。

**脂質異常**▶動脈硬化を促進

②蓄積した脂肪細胞では、血管を収縮させ**血圧を上昇**させるホルモン(アンジオテンシノーゲン)の分泌が増加します。

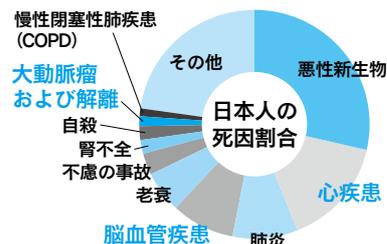
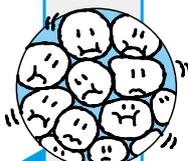
**血圧の上昇**▶動脈硬化を促進

③蓄積した脂肪細胞では、インスリンの効きを悪くして**血糖値を上げる**ホルモン(TNF-α)の分泌が増加します。

**血糖値の上昇**▶動脈硬化を促進

### 血栓を作りやすくするPAI-1の分泌が増加

PAI-1(パイワン)は、血栓を大きくする作用をもつ物質で、内臓脂肪の増加とともに分泌が増加します。動脈硬化の進行に加えて、血栓ができやすくなるため、心筋梗塞や脳梗塞の危険が高まります。



主な死因別死亡数の割合(平成26年人口動態統計)

### 3 動脈硬化によって起る主な病気

#### 腎臓

##### 腎硬化症

● 高血圧が長期間続くと腎臓の中の細い血管に動脈硬化が起こり、腎臓を流れる血液の量が減少して腎機能低下をきたす病気です。

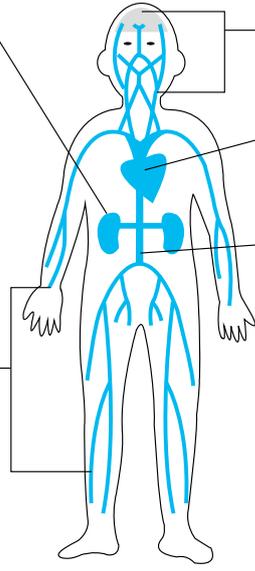
##### 腎血管性高血圧

● 動脈硬化によって腎動脈が狭くなるために血圧が高くなる病気です。

#### 手・脚

##### 閉塞性動脈硬化症

● 手や脚の動脈硬化によって血管が狭くなったり、血管が詰まることによって、血液の流れが悪くなり、しびれや痛み、歩行障害が出たりします。



#### 脳動脈・頸動脈

脳梗塞、脳出血、認知症

#### 冠動脈

狭心症、心筋梗塞などの心疾患

#### 大動脈

大動脈瘤・解離性大動脈瘤

● 動脈硬化が原因となって胸部大動脈や腹部大動脈にコブのようなものができた状態です。血管壁の裂け目から中膜に血液が流れ込んで大動脈が裂けたものが解離性大動脈瘤(大動脈解離)です。破裂すると大出血を起こし、短時間で死亡することもある危険な病気です。

### 4 動脈硬化を予防・改善するには？

#### 有酸素運動を行う

血中のLDLコレステロールや中性脂肪を減らし、内臓脂肪の減少が期待できます。

#### ● 有酸素運動の例

ジョギング・ウォーキング・サイクリング・エアロビクスダンス・水泳・水中ウォーキング・ハイキング・クロスカントリースキーなど



#### 飽和脂肪酸の摂取量を減らし、多価不飽和脂肪酸を摂取する

肉類の脂身や鶏肉の皮・バター・乳脂肪などには、血中コレステロールを上げる作用のある飽和脂肪酸が多く含まれるため、控えるにしましょう。

植物油に含まれるα-リノレン酸や、魚類に多く含まれるEPA(エイコサペンタエン酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)などの多価不飽和脂肪酸は積極的に摂りたい油です。

#### 禁煙する

喫煙すると、たばこに含まれる物質が血管の内皮細胞にダメージを与え動脈硬化を促進します。また、血管の収縮作用や血液を凝固させる作用もあり、心筋梗塞などを起こしやすくなります。

#### 肥満を解消する

● 現体重の5%を3〜6か月かけて減量するペースで、徐々に標準体重に近づけていきましょう。

間食や甘い飲み物を減らし、野菜は十分に摂ろう



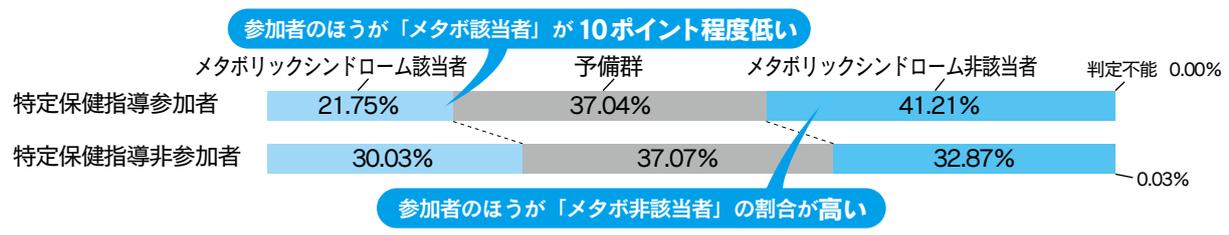
### 特定保健指導はメタボリックシンドロームの改善に効果的です！

40歳以上のお客さまが受ける特定健診の結果によって、メタボリックシンドロームのリスクが高い人には、健保組合から特定保健指導をご案内しています。

特定保健指導は、専門家とともに生活習慣を見直し、適切なアドバイスのもとにメタボリックシンドロームを改善する取り組みです。通知があったら、ぜひ参加してください。

#### ■ 特定保健指導に参加した人はメタボリックシンドローム改善の割合が高い！

平成24年度の特定保健指導参加者と非参加者が、平成25年度の特定健診でメタボリックシンドロームに該当したかどうかを調べた結果、特定保健指導の参加者は非参加者よりメタボリックシンドロームに該当する割合が少なくなっていました。



健康保険組合連合会「特定保健指導の効果に関する調査」(平成28年1月)より

# 英虞湾の絶景が広がる 横山園地を歩く



横山展望台から英虞湾を望む

リアス式海岸で囲まれた独特の地形をもつ英虞湾は、大小約60の島が点在し、穏やかな内海が広がっている。志摩半島を中心とした伊勢志摩国立公園は、数少ない海の国立公園であり、島々と海が繊細で優美な景観を見せる。なかでも英虞湾の絶景を手軽に楽しめるのが「横山園地」だ。

志摩市にある横山（標高203m）の中腹は、横山園地として整備されている。園内には、立地を活かして4つの展望台が設けられ、それぞれが眼前の英虞湾を一望できるところになっている。

横山ビジターセンターを出発したら、車道脇の遊歩道を歩いて横山展望台を目指す。横山展望台手前の駐車場を過ぎると、木製スロープの辺りから展望が開ける。左に広がるのが英虞湾。横山展望台からは、英虞

湾に浮かぶ大小さまざまな島と、その向こうには前島半島まで見渡すことができる。続いてパノラマ展望台、みはらし展望台、あご湾展望台と順に巡る。少しずつ違った英虞湾の景色を楽しむため、見比べて自分のベストスポットを決めてみるのもおもしろい。

その後は、横山山頂へと至る分岐を左に曲がり、芝生広場を経由して横山展望台へと戻る。スタート地点の横山ビジターセンターがゴールとなる。なお、あご湾展望台から横山山頂までは、片道約1km・30分の道のり。体力と時間に余裕があれば、行程に加えてみてみよう。

園内の西側にも散策コースがあるが、階段も多く、アップダウンはかなりのもの。足元には注意してゆっくり歩くことを心がけたい。

- 近鉄志摩線・志摩横山駅下車、徒歩約30分
- 伊勢自動車道・伊勢西ICより約50分



## 横山ビジターセンター

伊勢志摩国立公園の情報発信拠点。自然や文化の紹介のほか、定期的に自然体験活動も行っている。

志摩市阿児町鵜方 875-24

9:00 ~ 16:30

毎週火曜日（火曜日が祝日の場合は翌日）、年末年始

0599-44-0567

<http://chubu.env.go.jp/nature/yokoyama/>

## 電車の場合は、 プラス片道約30分のウォーキング

横山園地の入り口にある横山ビジターセンターと志摩横山駅を結ぶバスはない。電車の場合は、志摩横山駅から西へ約2kmのゆるやかな上りを歩いて向かうことになる。かかる時間は約30分ほど。交通量は少なく、安心して歩くことができる。特急停車駅の鵜方駅から歩く場合は、約40分をみておこう。



横山ビジターセンターへは、ゆるやかな上りが続く



志摩横山駅



**横山展望台** (標高 140m)  
 観光ポスターやパンフレットなどで使われる英虞湾の風景(右写真)はここから撮影されたものが多い。展望台からは前島半島の志摩大橋(志摩パールブリッジ)まで見える。



**みはらし展望台**  
 (標高 180m)  
 横山園地には、全4カ所の展望台があるが、北と東にも展望が開けているのはここだけ。鵜方の町並みも一望できる。

コースの東側は、日差しを遮るように樹木が生えているため、涼しく歩くことができる。



**芝生広場** (標高 57m)  
 約2,000m<sup>2</sup>の広さがある芝生広場が整備されている。



**特産品**

志摩市の海で養殖されているあおさは、全国生産量の約3割を占める。食物繊維が多く含まれる健康食品。



**見どころ**  
 英虞湾周辺の



**賢島大橋**  
 英虞湾にある約60の島のうち、もっとも大きいのが賢島。賢島は、北の賢島大橋と東の賢島橋の2つで本州とつながっている。賢島大橋から見る夕陽は絶景で、多くのアマチュアカメラマンが訪れる。



賢島橋は、とても短い橋

**ひと足**のぼす



**大王崎**  
 断崖に建つ白亜の灯台とその周囲の風景は、古くから画家たちの創作意欲をかき立てている。1996年、大王町は「絵かきの町」を宣言した。町には、キャンバスに向かう画家の姿も多い。



**英虞湾 島めぐり**  
 英虞湾を船長のガイド付きで巡る。所要時間約50分。  
 9:30 ~ 15:30 (休) 不定休  
 ¥1,400 円  
 ☎ 0599-43-1048

**桐垣展望台**

ともやま公園にある、英虞湾に沈む夕陽を正面から見る事ができるスポット。英虞湾東側に位置し、右に賢島、手前に間崎島、左からは前島半島がのびる。



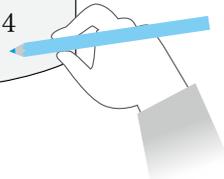
※営業時間や料金などは変更される場合があります。

平成27年12月から従業員50人以上の事業所ではストレスチェックが行われています。

厚生労働省のホームページ「こころの耳」(<http://kokoro.mhlw.go.jp/>)でもセルフチェックができます。

ストレスチェックシート

	そうた	まあ そうた	やや ちがう	ちがう
・職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる……	1	2	3	4
・自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない……	1	2	3	4
・働きがいのある仕事だ……	1	2	3	4



自分の意見を仕事に反映したり、自分の技能や知識をいかすことが少なく、働きがいがない…

ストレスチェックでこんな傾向がみられたあなたへ  
働きやすくなる **アドバイス** 人生には心を育てる時期が必要

成果を出せず、働きがいがない  
そんなときに成長するものは

「何も咲かない寒い日は下へ下へと根を伸ばせ」。これは箱根駅伝常連校である山梨学院大学陸上競技部の上田監督が選手によく伝えていた言葉として知られています。箱根駅伝に出場するような一流の選手でさえ、練習の成果が上がらずに苦しむことがあります。そんなときには、辛い練習を重ねることに疑問を感じたり、監督の指導に不信感を持つたりすることもあってしょう。陸上選手としてこの先やっていくことに疑問を感じてしまうことすらあるかもしれません。



しかし、目に見えるような成果が出ていなくても、それは決して無意味なことをしてしているのではなく、後に大きな花を咲かせるための大切な時期でもあるのです。もつというとき、目に見えるような成果が出ていないときにこそ、人の「ある部分」は成長しているのです。それが心です。

花を咲かせることだけに  
とらわれないで

「心・技・体」とスポーツの世界では非常に強調されることだが、どういうわけか仕事（ビジネス）の世界ではあまり耳にすることがありません。花を咲かせたかどうかわかりが注目され、心が置き去りにされているような印象を受けます。仮に、定年にな

るまで仕事において花を咲かせ続けることができたとしても、それまで根を伸ばすことをしてこなかった人は、仕事を失った途端にその人自身が枯れてしまうことがあります。実際、そのような方がカウンセリングに少なからずいらつしゃいます。「仕事がないと、何をしたいのかわからない」。こうして言葉を耳にすると、私たちはいつか何のために働いているのだろうか、と考えさせられます。

心に不調をきたす人の中には、「悩みの多い人」というより「悩んでこなかった人」も少なくありません。人は悩むことによって心を育てることができるとは、今、今の仕事に対して働きがいを持っていないなら、それは今まさに心が育っているのです。植物が花を咲かせるために下へ下へと根を伸ばしているのと同じです。

人生を俯瞰して「今」を見つめ直してみよう

どれだけ優秀な人でも、自分の力をうまく発揮できなかったり、発揮する場に恵まれなかったりすることがあります。そのときに下手に動いてしまうと、かえって事態を悪化させてしまうことが多いのです。そんなときは、じつと耐え忍びつつ、人生の大きな流れから「今」を見つめ直してみるとよいでしょう。



# オクラ



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

アフリカ原産のオクラは寒さに弱い野菜です。旬は初夏から真夏にかけて。この時期のオクラはみずみずしく、生でも口当たりよく、おいしく食べられます。

## 独特のネバネバで夏バテ予防を

オクラの粘りは、水溶性食物繊維のペクチンと糖たんぱく質のムチンです。ペクチンはコレステロールの吸収や血糖の上昇を抑制するだけでなく、血圧を下げて高血圧を予防するなどの作用があります。ムチンは胃の粘膜を保護したり、たんぱく質の消化促進や整腸作用があるため、消化機能が低下しがちな夏バテ対策にもなります。

なお、緑黄色野菜に多いβ-カロテンのほかにも、骨を丈夫にして健康を維持し、イライラの解消にも効果のあるカルシウムの含量が比較的多いことも注目すべきポイントです。



### Q 産地はどの都道府県が多い？

2012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、鹿児島県（全国シェアの約40%）、高知県（同16%）、沖縄県（同10%）です。

### Q 新鮮なものを見分けるポイントは？

鮮やかな緑色でうぶ毛が密生し、角がはっきりしているものが新鮮です。成長しすぎて大きくなると、中の種が硬く、食感が悪くなるので、小ぶりのものがよいでしょう。

## Health Information

話題の健康情報

# 意外とコワイ蚊

夏になると私たちが悩ませるのが「蚊」です。刺されたらかゆくなる程度に考えがちですが、2014年には蚊が媒介するデング熱の国内感染が、数十年ぶりに確認されました。蚊の発生が増えるこの季節、蚊を媒介して感染する病気に注意しましょう。

## ●今すぐできる蚊の対策●

蚊の活動時期は、4月下旬ごろから11月中旬ごろまでと長期間におよびます。デング熱や、中南米で流行しているジカ熱など、蚊を媒介して感染するこれらの病気が日本で大流行する可能性は低いといわれています。しかし、海外から持ち込まれることも考えられますので、たかが蚊とあなどらず、日ごろから右記のような対策を行きましょう。

### 蚊を発生させない

蚊が好む小さな水たまりをつくらない



### 蚊に刺されない

蚊がいそうな場所に行くときは肌の露出を避ける



## 海外へ行く際の

注意

2016年五輪開催地のブラジルを含む中南米では、蚊を媒介して感染するジカ熱が流行しています。現在ワクチンや特効薬はないため、渡航の際は十分注意し、帰国後に体調の変化があった場合はすぐに医療機関を受診してください。また、妊婦のジカ熱感染による赤ちゃんへの影響も報告されているので、妊娠中および妊娠の可能性のある方は流行地域への渡航を控えましょう。

# 熱中症を予防するメニュー

1人分  
292kcal  
塩分0.9g



## 豚肉と夏野菜の煮込み

### ●材料 (2人分)

豚肉 (ロース)…………… 120g	
塩・こしょう (豚肉用)…… 少々	
トマト…………… 2個	
たまねぎ…………… 1/2個	
ズッキーニ…………… 1/2本	
なす…………… 1本	
にんにく…………… 1かけ	
	A
	トマトケチャップ………… 大さじ2
	砂糖…………… 小さじ1
	白ワイン…………… 小さじ2
	パセリ…………… 少々
	オリーブオイル…………… 大さじ2
	ローリエ…………… 1枚
	塩・こしょう…………… 小さじ1/3程度

### 作り方

- ①豚肉は棒状に切り、塩・こしょうをふる。トマトは湯むきする。トマトとたまねぎはくし型に、ズッキーニとなすは輪切りにする。にんにくはつぶしておく。Aは混ぜ合わせておく。パセリはみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイル、にんにく、ローリエを入れて炒め、香りがしてきたら、豚肉とたまねぎを加え炒める。
- ③豚肉の色が変わったら、ほかの野菜類と、塩・こしょうを加え炒め合わせる。
- ④さらにAの合わせ調味料を加え、野菜類に火が通るまで煮込み、器に盛りつけ、パセリを散らす。



注目

### 豚肉→ビタミンB<sub>1</sub>

疲労回復ビタミンといわれるビタミンB<sub>1</sub>は、熱中症に負けない体をつくれます。たまねぎやにんにくと一緒に摂ると疲労回復効果がさらにアップします。



料理制作

● 鶴田真子  
(管理栄養士・健康運動指導士)

撮影  
● 愛甲武司

スタイリング  
● 寺門久美子

# アボカドチーズ



1人分  
276kcal  
塩分0.5g

## 作り方

- ①アボカドはよく洗い、皮付きのまま半分に切り、種を取る。クリームチーズは常温に戻しておく。
- ②ボウルにクリームチーズ、レモン汁、牛乳、塩を入れ、よく練り合わせる。
- ③アボカドの中心部分（種部分）に②のクリームチーズを詰める。
- ④さらに縦に半分に切って盛り付け、黒こしょうとオリーブオイルをかける。

## ●材料 (2人分)

アボカド…………… 1個  
 クリームチーズ…………… 60g  
 レモン汁…………… 小さじ 1/2  
 牛乳…………… 小さじ 2  
 塩…………… ふたつまみ程度  
 黒こしょう（粗挽き）…………… 適量  
 オリーブオイル…………… 適量



## アボカド→カリウム

注目

栄養価の高いアボカドには、カリウムが豊富に含まれています。カリウムは、発汗や体温上昇により失われやすいので積極的に摂取し、熱中症予防を心がけましょう。

# フルーツポンチ

## ●材料 (2人分)

すいか……………200g  
 キウイフルーツ…………… 1/2 個  
 バイナップル（缶詰・スライス）…1枚  
 砂糖……………小さじ 1  
 バイナップル缶シロップ……………大さじ 1  
 ミントの葉……………適量  
 炭酸水……………120cc程度

## 作り方

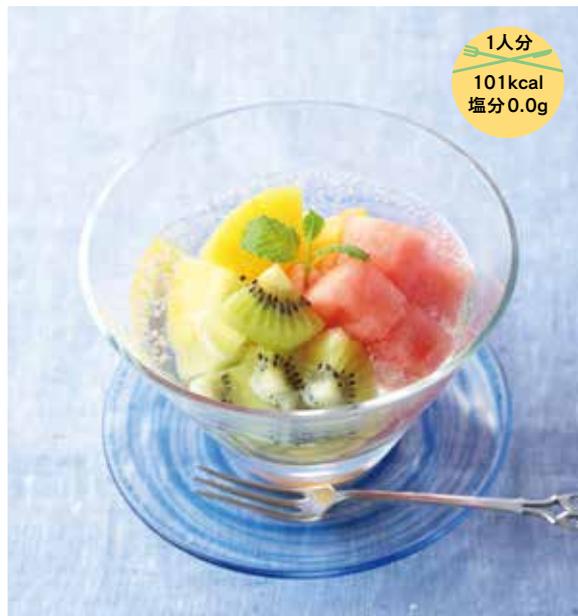
- ①すいか、キウイフルーツ、パイナップルは一口サイズに切りそろえ砂糖をふりかける。
- ②パイナップル缶シロップとミントの葉を混ぜ、ミントの香りをシロップになじませる。
- ③器に①と②を入れ、炭酸水を注ぎ、ミントの葉を飾る。



注目

## すいか→水分

熱中症予防に欠かせない水分を約90%含む、すいか。みずみずしい果汁とすっきりした甘さは夏の水分補給にぴったりです。



1人分  
101kcal  
塩分0.0g

## 暑さに負けない体をつくるには？

夏、気温が高いときは無理に運動しないほうがよいのですが、「脱メタボ」のために、軽い運動は継続したいところです。屋外なら十分な準備体操で体を慣らしてからウォーキングやラジオ体操など軽めの運動、気温30度以上になったら屋内※でできるヨガや筋力トレーニングがおすすめです。

発汗により失われやすいカリウムやナトリウムが不足すると、脱水症状を引き起こしやすいため、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。また、暑さに負けない体づくりのために、筋肉のもととなるたんぱく質や疲労回復を促すビタミンB<sub>1</sub>も積極的に摂取しましょう。

※適切な温度や湿度であることが前提です。





## 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、8月下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。

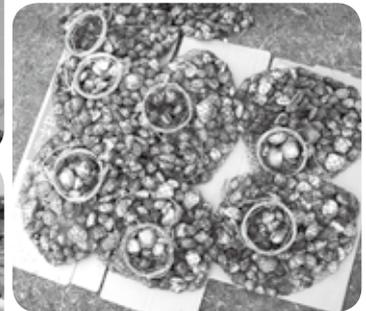
- ◆募集人数 500名
- ◆参加料 大人（18歳以上） ..... 3,500円  
           中人（中・高校生） ..... 3,000円  
           小人（4歳～小学生） ..... 2,500円  
           ※4歳未満は無料です。



## 結果報告

# 潮干狩り大会を開催しました

5月21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。当日は天候に恵まれ、会場は多くの人たちで賑わいました。今年のアサリはどれも大粒ばかりで、ハマグリを掘り当てる方もいました。みなさんご家族や職場の仲間と楽しめたのではないのでしょうか。



## 結果報告

# 監督官庁による「総合監査」が行われました

4月21日(木)、監督官庁の厚生労働省・関東信越厚生局による実地監査が実施されました。



## 結果報告

# 監事による「組合監査」が行われました

6月8日(水)、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。





## 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6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。

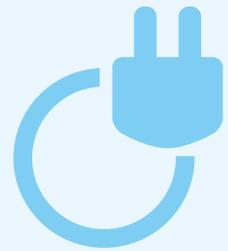
(注)「利用申込書」「利用承認書」を直接「海の家」にお持ちになりましてもご利用できません。



## 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を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28年5月末現在)

●事業所数		159社
●被保険者数	男	5,215人
	女	1,377人
	計	6,592人
●介護保険	男	3,128人
第2号被保険者	女	599人
	計	3,727人
●平均標準報酬月額	男	412,121円
	女	303,191円
	平均	389,367円
●被扶養者数		5,766人
●扶養率		0.87人
●平均年齢	男	45.69歳
	女	39.35歳
	平均	44.37歳

## 公告

### ●事業所削除

会社名 日本塩回送株式会社 東京支店  
適用日 平成28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。

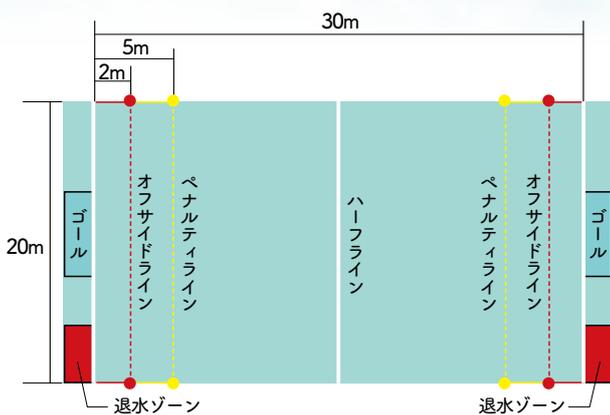
# 水球 男子

1984年ロサンゼルス五輪以来32年ぶりに日本代表がオリンピック出場権を獲得して注目が集まる、男子水球。「水中の格闘技」といわれる激しいスポーツです。



水球日本代表の愛称は「ボセイドンジャパン」。身長の高い海外チームに対抗する速攻が持ち味です。

水球は19世紀半ばのイギリス発祥。水泳クラブでのイベントとして始まり、その後ルールが統一されてヨーロッパ、アメリカへと広まりました。水球のルールはサッカーやバスケットによく似ていて、相手ゴールにシュートを決めて得点を競います。ラグビーのような激しいタックル、格闘技の迫力、競泳のスピードなど、さまざまな要素が詰まった魅力的なスポーツです。



## 水球の基本ルール

プレイヤー	ゴールキーパーを含む7人
フィールド	縦30m×横20m 水深2.0m以上のプール(男子)
試合時間	8分×4ピリオド
独特のルール	キーパー以外は両手禁止 ボールを持っている相手に対しては激しくタックルしてよい
ファウル	<ul style="list-style-type: none"> <li>● オーディナリーファウル(軽い反則) …相手チームにフリースロー権が与えられる</li> <li>● エクスクルージョンファウル(重い反則) …20秒間「退水」となり待機。同じ選手が3回退水するとその試合には出られない</li> <li>● ペナルティファウル(得点が入ると予想される行為への反則) …相手チームにペナルティスロー(ゴール前5m)が与えられる</li> </ul>
攻撃時間の制限	攻撃権を獲得してから30秒以内にシュートしなければ相手チームに攻撃権が移る

テクニック、闘争心、泳力  
すべてが要求される  
スポーツです

豪快なシュート!



チームワーク!