

新年のご挨拶



東京港運健康保険組合
理事長 山田 隆

あけましておめでとうございます。

被保険者ならびに被扶養者のみなさまにおかれましては、新たな年を健やかに迎えのことに存じます。また、平素は当健康保険組合の事業運営に対し多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、みなさまご承知のとおり、高齢社会の進行や医療技術の進歩、高額薬剤の保険適用等により、健保組合が負担する医療費は増大を続けています。全国の健保組合の平均では、この10年間で被保険者1人当たりの年間保険料負担は約10万円も増加しており、健保組合の支出の増加は、現役世代の負担の増加となって現れています。

このようななか、平成29年度は、所得水準の高い高齢世代の負担が見直される等、健康保険・介護保険において世代間負担の公平性を図る制度改正がなされました。今後は、診療報酬・介護報酬の同時改定が予定されていますが、現役世代の負担に配慮されたものになることが望まれます。

一方、平成30年度は、第3期特定健診・特定保健指導実施計画と第2期データヘルス計画が同時にスタートする、健保組合にとって非常に重要な年となります。特定健診・特定保健指導は、実施率に応じた後期高齢者支援金の加算・減算が拡大され、データヘルス計画は、3年間に及ぶ試行期間を経て本格稼働の時期となります。

いずれも、各健保組合には成果を上げるための創意工夫が求められており、当健保組合においても、平成30年度に向け、計画の策定とその実施の準備に鋭意取り組んでいるところです。みなさまにおかれましては、特定健診・特定保健指導をはじめとした当健保組合の事業を積極的にご活用いただき、健康管理・健康づくりに取り組んでいただければ幸いです。

最後となりましたが、本年がみなさまにとって実り多き一年となりますことをご祈念申し上げて、新年のご挨拶とさせていただきます。

賀春

平成三十年 元旦

事務局長	山田 隆	日本紙運輸倉庫株式会社
常務理事	竹内 邦雄	東京港運健康保険組合
理事	斯波 伸宏	東海運株式会社
理事	市原 純夫	株式会社ユニエックス
理事	石倉 誠	株式会社ダイトコーポレーション
理事	松本 幸人	京極運輸商事株式会社
理事	奥田 文夫	株式会社三栄商会
理事	福島 秀博	岡本物流株式会社
理事	見山 裕彦	第一港運株式会社
理事	花澤 政男	中央港荷役株式会社
監事	片山 饒	大興運輸倉庫株式会社
監事	原 眞一	日本塩回送株式会社東京支店
事務局	大坪 信幸	他職員一同

(事業所番号順)



早めの対策で花粉症を乗り越えよう

日本人の4人に1人以上が悩まされている花粉症。もっとも患者数の多いスギ花粉は、関東地方では例年2～4月に多く飛散します。

毎年つらい症状に悩んでいる人は、飛散前からの対策で症状の軽減を図りましょう。



あなたは大丈夫？ こんなことが当てはまったら注意！

- 花粉症対策は、マスクのみで十分だと思う。
- 花粉症は症状が出てから薬を使い始めればいいと思う。
- 花粉症になったことがないので、とくに花粉症対策は必要ないと思う。

基本のセルフケア

花粉症の予防や症状の軽減には、体内に取り込む花粉の量を最小限に抑えることが大切です。今まで花粉症ではなかった人でも、ある日突然発症するリスクがありますので、花粉症対策を行っておくと安心です。

花粉情報をチェックする



地域別、1時間ごとの飛散量までチェックできるのね！

環境省花粉観測システム (はなこさん)

<http://kafun.taiki.go.jp>

外出時はマスク・メガネを使い、花粉のつきやすい服装を避ける

◆鼻の中と眼に入る花粉数◆

	鼻の中	結膜の上
マスクなし・メガネなし	1,848 個	791 個
通常のマスク・通常のメガネ	537 個	460 個
花粉症用マスク・花粉症用メガネ	304 個	280 個

出典：「的確な花粉症の治療のために (第2版)」

◆素材による花粉付着率◆

素材	花粉付着率
ウール	980
化学繊維	180
絹	150
綿	100

(綿を100とした場合)

出典：「花粉症環境保健マニュアル2014」



飛散の多いときは窓や戸を閉め、不要な外出を控える



こまめに掃除をする



帰宅時は衣服や髪を払って入室し、手洗いと洗顔、うがいを行う



毎年つらい症状が出る人は飛散前に受診しましょう

花粉が飛散する前に治療を開始すると、症状が出るのを遅らせたり、重症化を防ぐといわれています。毎年つらい症状が出る人は飛散開始の約2週間前に医療機関を受診し、医師に相談しましょう。

また重症の人には、アレルギーの原因物質を少量ずつ投与して体をスギ花粉に慣れさせていくアレルギー免疫療法が行われることもあります。従来の皮下免疫療法(注射)に加え、舌下免疫療法も導入されています。花粉の飛散が多いときに治療を開始することはできず、2～3年の長期治療が必要ですが、花粉症を治す可能性のある治療法であり、約70%の患者で有効性が確認されたとの調査報告もあります。

●花粉症の薬もジェネリックを選びましょう！

花粉症の薬にもジェネリック医薬品があります。効きめや安全性は新薬と同等で、価格は2～7割に抑えられます。



*自己負担3割の人がアレルギー薬(フェキソフェナジン塩酸塩錠 60mg)を4カ月間服用した場合の薬価のみの比較の一例です(平成29年10月現在)。



“ちょっときつめ”のウォーキングで若さを保つ！

みなさんは“若さ”にどんなイメージをおもちですか？ここでは、“しなやかな血管と丈夫な骨が維持できて、生活の中のストレスにうまく対応できる心をもっている状態”をイメージしています。老化の要因はさまざまですが、若さを保つためにも“ちょっときつめ”のウォーキングは効果的です。

“ちょっときつめ”

とは

少し汗ばむ程度の速さ
だけど、歩きながらニコニコ話せる程度の速さ！

※ちょっときつめ！と感じるのは、心拍数（脈拍/分）= 100～120拍/分です。



“ちょっときつめ”のウォーキングを継続して老化を先送りにしましょう

老化を促進する要因

VS

“ちょっときつめ”のウォーキングによる予防効果

骨粗しょう症

かかとからの刺激が骨の形成を促進。

サルコペニア

適度な運動で、筋力維持・増加を促す。

フレイル

気分を晴れやかにし、気持ちの落ち込みを防ぐ。

ロコモティブシンドローム

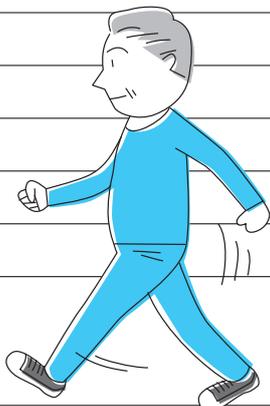
運動器を無理なく刺激。スムーズな動きを維持。

メタボリックシンドローム

有酸素運動でエネルギーを使い、内臓脂肪の蓄積を解消。

認知症

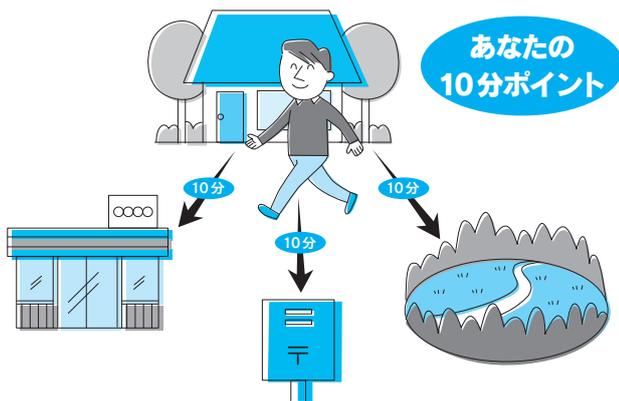
脳神経細胞の血流の増加が大脳皮質や海馬のアセチルコリンを増やします。アセチルコリンは脳血管を広げ、血液の流れをスムーズにし、脳を守るたんぱく質の分泌を促して脳のダメージを軽減する。



家から10分で到着できる“ポイント”を探してみましょう！

家から10分で到着できる“ポイント”を目的地に歩けば往復で20分のウォーキングとなります。公園のモニュメント、コンビニ、駅前のポスト等、なんでもOKです。坂道コース、階段コースなど、少しきつめになるコースもあるとおもしろいですね。

あらかじめいくつかのポイントを決めておけば、迷うことなく、またやり過ぎることなく、“ちょっときつめ”のウォーキングが続けられますよ！



楽しく続けるために！

無理をしないで、毎日コツコツ歩きましょう

1日当たりのウォーキング量と予防できる可能性のある病気

歩数	1日の歩行のうち中強度（速歩き）の時間	予防できる可能性のある病気
2,000歩	0分	寝たきり
4,000歩	5分	うつ病
5,000歩	7.5分	認知症、心疾患、脳卒中
7,000歩	15分	がん（結腸、直腸、肺、乳、子宮内膜）、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7,500歩	17.5分	筋減少症、体力の低下
8,000歩	20分	高血圧症、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドローム（75歳以上）
9,000歩	25分	高血圧（正常高値血圧）、高血糖
10,000歩	30分	メタボリックシンドローム（75歳未満）
12,000歩	40分	肥満

※東京都健康長寿医療センター研究所「中之条研究」より作成。「中強度の歩行」の目安は、1分間で120歩程度の速さで歩くこと。

これも

“ちょっときつめ”



未受診の方はお急ぎを！ 再検査や精密検査はお早めに！ 今年度の健診や再検査を まだ終えていない方は、 早めに受診してください！

みなさん、今年度の健診はお済みですか？ 健診は受診ただけでは意味がありません。特定保健指導の案内があった人は、ぜひ特定保健指導を受け、また、再検査や精密検査等の指示があった人は忘れずに受けてください。



病気を早期に発見して重症化を防ぐことができ、さまざまな負担が少なくて済みます！

たとえば…

- 軽症のうちなら、食事や運動を見直すだけで健康の改善が見込めます。
- 早めに治療を受ければ、薬を使用したとしても量が少なくて済みます。
- 医療費の負担が少なくて済みます。
- 通院など、治療にかかる時間が少なくて済みます。
- 職場や家庭への影響が少なくて済みます。
- 健康不安や将来の不安など、精神的な負担も少なくて済みます。



「再検査」「精密検査」を受けると、どんニヤメリットが？



平成30年度から、特定健診・特定保健指導の受診率・実施率によって 支援金が加算されるペナルティが厳しくなる予定です！

特定健診の受診率や、特定保健指導の実施率が基準に満たない健保組合には、ペナルティとして国に納める後期高齢者支援金が加算されるしくみがあります。このペナルティの基準や加算率が来年度から段階的に引き上げられる予定です。みなさん、ぜひ特定健診、特定保健指導を受けてください！



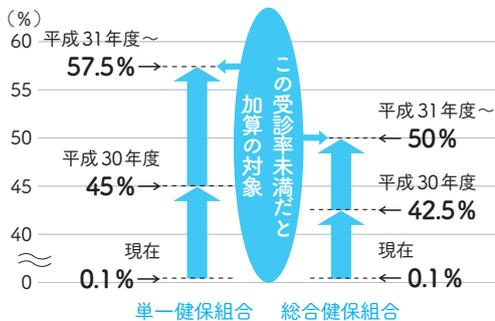
ご存じですか？



支援金が加算されると、みなさんの保険料負担も高くなってしまいますかもしれません

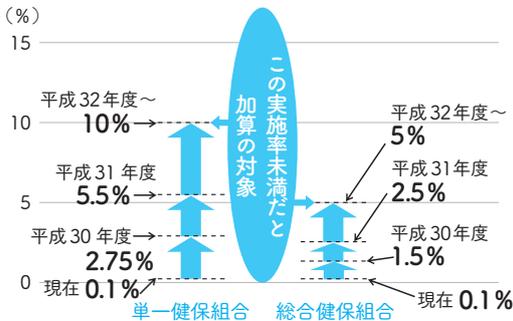


● 今後加算対象となる特定健診受診率



現在は、受診率0.1%未満がペナルティ（加算）の対象ですが、平成31年度には単一健保組合が57.5%未満、総合健保組合が50%未満に引き上げられます。

● 今後加算対象となる特定保健指導実施率



現在は、実施率0.1%未満がペナルティ（加算）の対象ですが、平成32年度には単一健保組合が10%未満、総合健保組合が5%未満に引き上げられます。

(参考) 平成27年度
健保組合全体の実施状況

● 特定健診の受診率	
単一健保組合	76.2%
総合健保組合	69.7%
● 特定保健指導の実施率	
単一健保組合	22.5%
総合健保組合	10.4%

厚生労働省「平成27年度特定健康診査・特定保健指導の実施状況について」



みなさんが特定健診・特定保健指導を受けて、早めに健康管理をすることで、みなさん自身が健康になるだけでなく、健保組合の加入者みんなが助かるのニヤ

※平成30年度の加算対象は、平成29年度の実績によります。

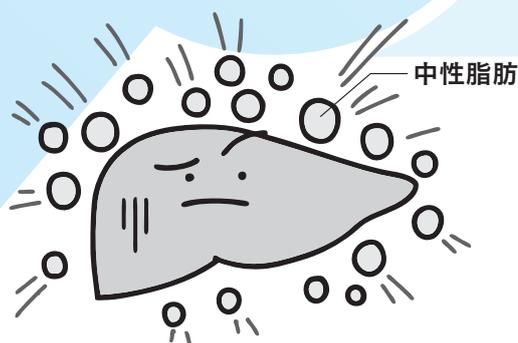
脂肪肝

飲みすぎ・食べすぎは
やがて肝臓に重大なダメージをもたらす

肝臓に中性脂肪が一定以上溜まった状態を「脂肪肝」といいます。お酒の飲みすぎだけでなく、甘いものや炭水化物の摂りすぎによっても、肝臓には中性脂肪が溜まってきます。脂肪肝は、放置すると肝炎を発症し、さらには肝硬変、肝臓がんなど重い病気につながるリスクがあります。「沈黙の臓器」といわれる肝臓は、ダメージを受けても働き続けるため、病気に気づきにくい臓器です。健診で肝臓にかかわる数値を確認し、早めの改善に取り組んでいきましょう。

1 肝臓に中性脂肪が溜まっていく

お酒の飲みすぎ、甘いものや炭水化物の摂りすぎによって、肝臓に中性脂肪が溜まっていきます。



生活習慣による 脂肪肝は2パターン

お酒の飲みすぎを原因とした「アルコール性脂肪肝」と、甘いものや炭水化物の摂りすぎを原因とした「非アルコール性脂肪肝」では、肝臓に中性脂肪が溜まっていくメカニズムが異なります。

- **アルコール性脂肪肝**……肝臓でアルコールが分解される際、中性脂肪が合成されやすくなって溜まっていく。
- **非アルコール性脂肪肝**……脂質や糖質の摂りすぎなどにより、使い切れなかった脂肪酸やブドウ糖が中性脂肪として肝臓に溜まっていく。

お酒を飲む人はアルコールの摂取量を減らすこと、お酒を飲まない人は脂質や糖質を控えることが、脂肪肝の予防につながります。



肝炎ウイルス検査を受けたことがありますか？

生活習慣による脂肪肝から肝炎に移行するケース以外に、肝炎ウイルスに感染して肝炎になるケースがあります。肝炎ウイルス（B型・C型）は、血液・体液を介して感染し、知らないうちに感染していることもあります。各自治体の保健所で検査を受けることができますので、一度も受けたことのない人は受けてみてください。

特定健診では、 こんな数値に気をつけよう！

AST (GOT)

心臓、筋肉、肝臓に多く存在する酵素で、これらの器官の細胞が破壊されると数値が高くなります。AST だけが高い場合は、肝臓以外の疾患が疑われます。

保健指導判定値…31U/L 以上

受診勧奨判定値…51U/L 以上

ALT (GPT)

とくに肝臓に多く存在する酵素で、肝臓の細胞が破壊されると数値が高くなります。

保健指導判定値…31U/L 以上

受診勧奨判定値…51U/L 以上

γ-GT (γ-GTP)

肝臓や腎臓に多く存在する酵素で、肝臓の細胞が破壊される、胆汁の流れが悪くなるなどで数値が高くなります。アルコールに敏感に反応する検査項目です。

保健指導判定値…51U/L 以上

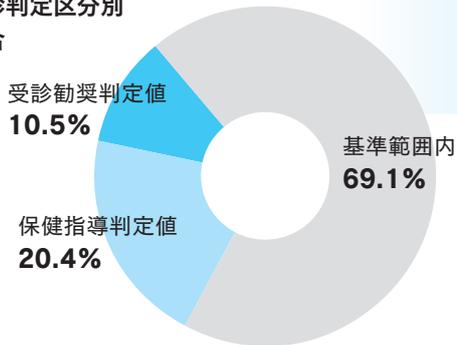
受診勧奨判定値…101U/L 以上

※基準値は、厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム【改訂版】」から掲載

40歳以上の10人に3人が 肝機能検査で保健指導判定値超

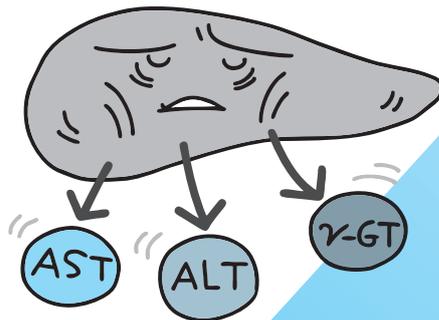
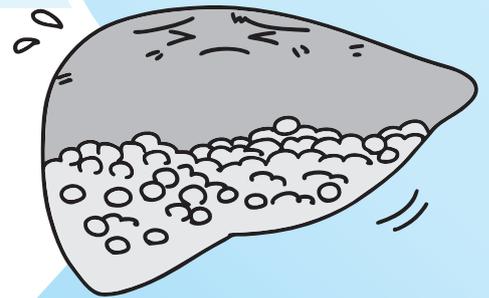
健康保険組合連合会「健診検査値からみた加入者（40～74歳）の健康状態に関する調査分析（平成27年度）」によると、肝機能検査（AST、ALT、 γ -GTのいずれか）で保健指導判定値を超えた人の割合は30.9%となりました。なお、そのうち受診勧奨判定値超の割合は10.5%です。

●肝機能の健診判定区分別 該当者の割合



脂肪肝になる

肝細胞の30%以上に中性脂肪が溜まった状態を脂肪肝といいます。自覚症状があることはまれで、多くは腹部超音波検査などで発見されます。

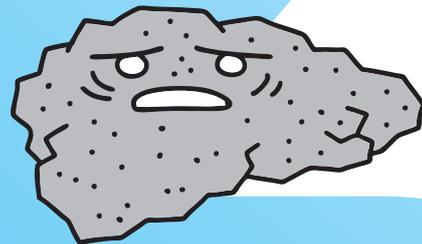


肝炎になる

溜まった中性脂肪によって肝臓に炎症が起こり、肝臓の機能が低下していきます。健診結果に表れてくるのはこの段階です。

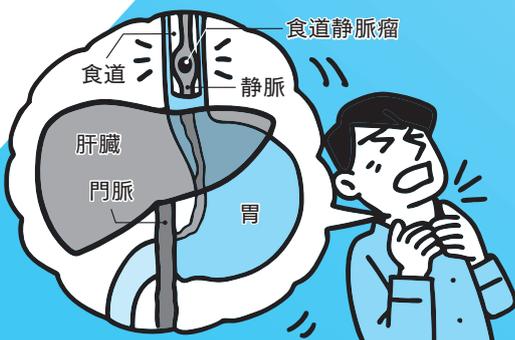
肝硬変になる

肝臓の炎症によって肝細胞の損傷と修復が繰り返され、肝臓が硬くなった状態です。著しく肝臓の機能が低下するだけでなく、腹水、黄疸、吐血などの症状もみられます。



食道静脈瘤破裂、 肝臓がん

肝臓に血流障害が起こると門脈内部の圧力が高くなり、食道静脈瘤を形成することがあります。食道静脈瘤が破裂すると命の危険もあります。また、進行した肝硬変は、肝臓がんの原因になることもあります。





明治以後の熱海温泉散策

歴史

明治以後の熱海温泉は、多くの政治家や政府高官が訪れて閣僚会議が開かれたり、御用邸や財界人の別荘が建てられるなど、温泉保養地として大きく発展した。その名残をたどってみよう。

来宮神社のご神木「大楠」は、樹齡二千年を超える巨木だ。その生命力にあやかり、まずは健康長寿を祈願して歩き始めよう。

明治19年開園の熱海梅園は、温泉地での保養には適度な運動も必要との提唱により、造成されたという。梅以外の季節も、1年を通じて散策を楽しめる。

熱海梅園に向かう途中、丹那トンネル工事の殉職者を祀る丹那神社がある。境内には熱海水力発電所の碑もあり、明治期の電力需要の増加がうかがえる。

次に起雲閣に向かう。大正8年に別荘として建てられ、熱海の三大別荘の1つといわれた。気品ある和館と優美な洋館を見学し、大湯間歌泉へ。

かつて激しく噴出していた大湯間歌泉は、明治中頃から噴出が減少し、現在は人工的に噴出させている。ここから、早咲きの「あたま桜」が咲く糸川遊歩道を経て、海岸に出よう。海を眺めながら、明治時代の代表的な小説『金色夜叉』の「貫一お宮の像」と「お宮の松」へ向かう。この小説は熱海の名を全国に広めた。

熱海駅に向かいながら、豆相人車鉄道のレリーフを見て行こう。明治29年、国内初の「人車鉄道」が小田原と熱海間全線開通。人が車両を押して走る鉄道で、レリーフにはその様子が描かれている。明治40年には蒸気機関車による軽便鉄道となり、熱海駅前にその蒸気機関車が保存されている。

駅前の足湯「家康の湯」がゴール。ここで足の疲れを癒そう。

熱海梅園

梅、カエデなど多種の植物のほか、中山晋平記念館、足湯などもある。

- 入園の時間制限なし
- 休無休
- 無料（梅まつり期間中のみ有料）
- 0557-86-6218（熱海市公園緑地課）

起雲閣

大臣を歴任した内田信也や実業家の根津嘉一郎の別荘から、後に旅館となり、山本有三、太宰治など著名な文豪が宿泊した。現在は熱海市の文化財として一般公開されている。

- 9:00～17:00（入館は16:30まで）
- 毎週水曜日（水曜日が祝日の場合と梅まつり期間中は開館）
12月26日～30日
- 大人510円 中学生・高校生300円 小学生以下無料
- 0557-86-3101



丹那トンネル（熱海口）と丹那神社（写真右上の鳥居）



東海道新幹線熱海駅から伊東線来宮駅下車

西湘バイパス石橋インターから約20km
東名高速道路沼津インターから約35km

熱海市観光協会
● 0557-85-2222
<https://www.ataminews.gr.jp/>

来宮神社の大楠

● 0557-82-2241（来宮神社）



大湯間歌泉
4分間隔で噴出する。明治18年、日本初の温泉療養施設「きゅう汽館」がここに建設された。



明治時代の電話ボックス(復元)
政府関係者などが東京と連絡をとるため、「きゅう汽館」と東京の電信局の間に、わが国初の市外電話回線が敷かれた。電話ボックスの脇には「市外電話創始の地」の碑がある。

双柿舎
シェイクスピアの翻訳家として有名な坪内逍遙が晩年過ごした住居。日曜日のみ公開している。
10:00 ~ 16:00
休 月 ~ 土曜日
年 年末年始休館あり
料 無料



貫一お宮の像
明治30年から35年まで読売新聞に連載された尾崎紅葉の『金色夜叉』の名場面。この小説によって熱海は一躍脚光を浴びた。



糸川遊歩道のあたま桜
「あたま桜」は明治4年頃熱海にもたらされたと伝えられる。1、2月頃「糸川桜まつり」が開催され、まつり期間中はライトアップされる。
※糸川桜まつりの期間や開花状況は要確認。
☎ 0557-85-2222 (熱海市観光協会)



家康の湯
9:00 ~ 16:00 休 無休 料 無料
☎ 0557-86-6218 (熱海市公園緑地課)



熱海轻便鉄道機関車
小田原-熱海間を2時間40分で走った。



豆相人車鉄道のレリーフ
小田原-熱海間 25.6km。かごで約6時間かかっていたところを約4時間で走るようになった。

ひと足のはす **伊豆山神社~走り湯**

伊豆山神社
熱海駅の北東方面に位置する伊豆山神社は、海拔170mの山腹にあり、境内から海が眺められる。

走り湯
走り湯は、伊豆山神社から海岸に向かって降りて行くと海岸近くにある。日本でも珍しい横穴式源泉で、奥行5mの洞窟から60~70度の湯が湧き出している。

参道の階段を下って走り湯へ

熱海市の食

干物
網代港で水揚げされた新鮮な魚など、さまざまな種類の干物が販売されている。おみやげにおすすめ。

温泉卵と温泉まんじゅう
温泉といえば温泉卵や温泉まんじゅう。おみやげにもよいが、散策の途中で熱海の海を見ながらほおぶるのもよい。

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

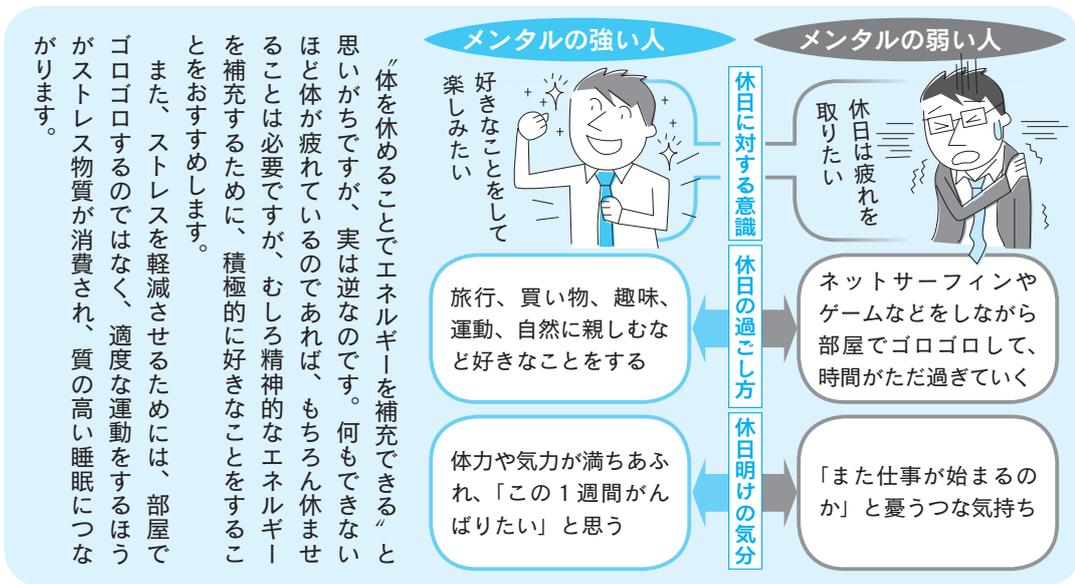
見波 利幸

(一社)日本メンタルヘルス講師認定協会・代表理事

シニア産業カウンセラー・2級キャリアコンサルティング技能士

メンタルによい**休養**のとり方

休養とは、体と精神にエネルギーを補充すること。休養のとり方次第で、休日明けの気分や仕事に対する意欲まで大きく変わってきます。メンタルの強い人と弱い人では、休日の過ごし方はもちろん、休日に対する意識がそもそも違っていることが多いのです。



ファンタジー・ブルーを感じるほどの幸せなひとときを過ごすことが、生活の中では大切なのではないかと思います。それには重要な要素が2つあります。

① **好きな人と一緒に過ごす**
 ② **好きなことをする、熱中する、没頭する**

“好きな人と過ごす” “好きなことをする” “感動する” “うれしい” “楽しい” “相手への感謝の気持ち”

秘訣

「ファンタジー・ブルー」で究極的な休養をとろう!

幸せなひとときを過ごし、現実に戻るときに一抹の淋しさを感じる「ファンタジー・ブルー」(筆者が命名)が起るほどの体験を定期的に行うことをおすすめします。次のようなものがイメージしやすいと思います。

- 遊園地、テーマパークや海外旅行など、異空間を満喫した旅行から帰るとき
- 海、スキー、キャンプなど、自然を満喫した旅行から帰るとき
- 映画のエンドロールが終わっても立ちたかないほど感動した後、現実に戻るとき
- なかなか逢えない恋人や遠距離恋愛中のデートの別れ間際

もつ”といったことにより、脳内ホルモンのオキシトシンやエンドルフィンなどが分泌されるので、幸福感や安心感が得られ、癒し効果も抜群です。さらに相手に対しての愛情や信頼感が高まることにつながります。

このような幸せを感じることが、仕事に対しての意欲、日々の生活の充実につながります。





「おクスリ」のはなし

OTC 医薬品 (市販薬) を使って賢くセルフメディケーション

OTC 医薬品 (OTC : Over The Counter) とは、処方せんがなくても購入できる医薬品のこと。国民医療費が膨張するなかで、OTC 医薬品を使ったセルフメディケーションの重要性が高まっています。

普及に向けた取り組み

これまで処方せんがないと購入できなかった医療用医薬品と同じ有効成分を含んだ「スイッチ OTC 医薬品」が続々と登場しています。

また、「セルフメディケーション税制」も平成 29 年 1 月から始まりました。これにより、従来の医療費控除 (1 年間の医療費自己負担額が 10 万円を超える場合に超過分の所得控除が受けられる制度) に該当しなかった人でも、

特定の成分を含んだ OTC 医薬品の年間購入額が 12,000 円を超えた場合に超過分の所得控除を受けられるようになりました。

スイッチ OTC 医薬品の例 * [] は主な成分名です。

解熱鎮痛薬 [ロキソプロフェンナトリウム水和物]
第 2 世代の抗ヒスタミン薬 [フェキソフェナジン塩酸塩]
胃酸分泌抑制薬 [ファモチジン] など

上手に活用しましょう

OTC 医薬品は、軽度の不調や急な発熱、病院に行く時間がない場合に、すぐに購入して使用できます。症状や体質に合った薬を薬剤師や登録販売者に相談すると安心です。

なお、OTC 医薬品は軽度の不調を改善するためのものです。不調が長引くときなどはかかりつけ医を受診しましょう。



(注) セルフメディケーション税制は、従来の医療費控除と併用することはできません。申告には一定の要件 (特定健診や予防接種などを受け健康維持に努めていること) があります。対象となる医薬品などの詳しい情報は、厚生労働省ホームページをご覧ください。
<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000124853.html>

Health Information

禁煙の誤解を解く

禁煙治療はお金がかかる?

「病院の禁煙外来治療は費用が高いのでは」と心配していませんか? 多少治療費がかかりますが、心の底から禁煙したいとお考えの人には、禁煙外来治療をおすすめします。

健康保険適用で禁煙治療にかかる費用は 13,000 円～ 20,000 円程度

健康保険が使える禁煙治療は、使用する薬によって異なりますが、自己負担 3 割の人の場合、約 3 カ月の治療スケジュールで、13,000 円～ 20,000 円程度の費用ですみます。

右表は禁煙補助薬 (バレンクリン) のみ処方された場合で、標準的な用法・用量で使用したと仮定した一例です。また、ニコチンパッチを使用した場合は 13,000 円くらいが目安となります。

ただし、健康保険を使って禁煙治療を受けるためには、「ニコチン依存症テストで 5 点以上」「35 歳以上は 1 日の平均喫煙本数×喫煙年数が 200 以上」「前回の治療から 1 年経過していること」などの条件があります。

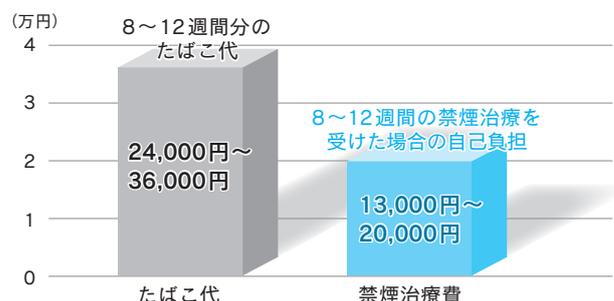
たばこ代と禁煙治療費を比べてみると

たばこを 1 日 1 箱吸う人の 8～12 週間分のたばこ代と健康保険を使った禁煙治療費を比べてみると、たばこ代よりも禁煙治療費のほうが安くなります。

禁煙治療費は右のようにたばこ代の範囲ですむわけですから、決して高いものとはいえません。しかも医師のサポートを受けながら禁煙が続けられ、その後のたばこ代がかからないので、メリットは大きいといえます。

内 訳		費 用	自己負担額 (3 割負担)
診療所	初診料+再診料	7,780 円	6,040 円
	ニコチン依存症管理料	9,620 円	
	院外処方せん料	2,720 円	
保険薬局	調剤料	6,160 円	13,620 円
	禁煙補助薬	39,230 円	
合 計		65,510 円	19,660 円

「禁煙治療のための標準手順書第 6 版」より (平成 26 年 4 月) (平成 26 年度の診療・調剤報酬点数による)



鱈の味噌仕立て鍋

材料 (2人分)

生鱈	2切れ
焼き豆腐	100g
小松菜	100g
春菊	30g
しいたけ	2枚
ねぎ	50g
油揚げ	1枚
卵 (小さめ)	2個
水	2カップ
みりん	大さじ2
味噌	大さじ2

作り方

- ① 鱈、焼き豆腐、小松菜、春菊、しいたけ、ねぎは食べやすい大きさに切る。
- ② 油揚げは半分に切り、卵を割り入れて爪楊枝でとめる (写真)。
- ③ 鍋に水、みりん、しいたけ、ねぎを入れて中火にかける。
- ④ ひと煮立ちしたら味噌を溶き入れ、②、鱈、焼き豆腐、小松菜、春菊を加える。



肝機能が気になるときのメニュー

1人分
315kcal
塩分 2.7g



●撮影
石田健一
●スタイリング
宮澤由香



冬が旬の鱈は、高たんぱく・低脂肪でとてもヘルシーな食材です。また、肝臓の機能アップの栄養素として知られているグルタチオンが含まれています。グルタチオンは水溶性ですので、今回の鍋のように汁ごといただける料理がおすすめです。



●料理制作
本田祥子
(管理栄養士)



スプラウトの和え物



1人分
25kcal
塩分 0.3g

材料 (2人分)

- 大根……………200g
- ブロッコリースプラウト……………20g
- 桜えび (乾燥) ……3g
- 塩……………少々
- 酢……………小さじ1



ブロッコリースプラウト

ブロッコリースプラウトはブロッコリーの新芽です。スルフォラファンという成分が含まれており、肝臓での解毒作用を助けるだけでなく、抗酸化作用もあると注目されています。ブロッコリーにも含まれていますが、ブロッコリースプラウトはより豊富に含まれています。



作り方

- ①大根をおろし、適度に水気を切る。
- ②ブロッコリースプラウトは根元を切り落とす。
- ③桜えびを細かく刻む。
- ④大根おろし、ブロッコリースプラウト、桜えび、塩、酢を混ぜる。

さといもとピーナッツの茶巾

材料 (2人分)

- 冷凍さといも……………100g
- ピーナッツ (無塩) ……20g
- はちみつ……………小さじ1



ピーナッツ

ピーナッツに含まれる含硫アミノ酸には解毒作用があり、肝臓の機能を強化します。お酒のおともに枝豆もよいですが、肝臓が気になるときはピーナッツにしてみるのもおすすめです。



作り方

- ①冷凍さといもは電子レンジで温める (600Wで3分程度)。
- ②ピーナッツを薄皮ごと刻む。
- ③①をフォークでつぶし、はちみつ、刻んだピーナッツを混ぜる。
- ④ラップで茶巾にする。



1人分
126kcal
塩分 0.0g

肝臓はたくさんの役割を担うとても重要な臓器です！

肝臓は、たんぱく質・糖質・脂質の代謝、胆汁の生成、解毒作用といった重要な役割を担っている臓器です。肝臓の機能が低下すると、必要なエネルギーやたんぱく質の合成・貯蔵が正常にできなくなる結果、倦怠感につながります。

肝臓の機能が気になるときは、お酒を控えること、肝臓の機能修復に必要なたんぱく質を摂ること、働きのなかで酸素を大量に消費し活性酸素が出やすいので抗酸化作用のある野菜を摂ることが大切です。抗酸化作用がある野菜は、春菊やパプリカなど一般的にビビッドな色であることが多いです。また、大腸に便が溜まると有害物質が発生し、解毒のため肝臓にさらに負担がかかってしまうので、食物繊維を積極的に摂ることも意識しましょう。



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29年11月3日(祝)、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。

当日は天気が良く絶好の行楽日和となりました。朝早くから多くの方々にご参加いただきました。

園内を一日中散策すると、一日の歩数が約20,000～30,000歩にもなると言われています。みなさんご家族や職場の仲間と、楽しみながら健康増進していただけたのではないのでしょうか。



©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29年10月13日(金)、午後2時より中央区「4030ビル5階」において、22事業所・27名の推進委員及び管理委員のみなさんにご参加いただき合同研修会を開催しました。

今回は講師として、松村 卓先生を迎え、「ウォーキングのすゝめ」というテーマで講演していただきました。

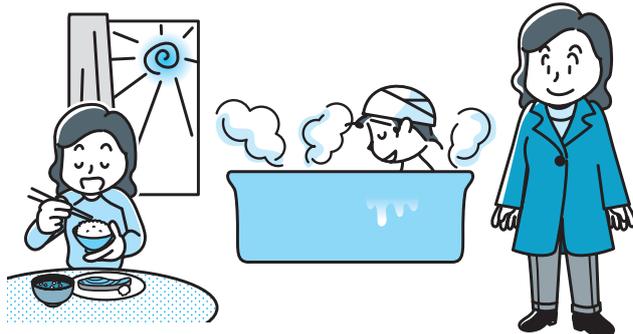


新規加入事業所のご紹介をお願いします

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。一般港湾運送事業、流通貨物取扱業、保管業等、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。よろしくお願いいたします。

体を温めるセルフケア

- ・筋肉をつけて、体内で熱をつくりやすくする
- ・下半身を温める服を着る
- ・重ね着して気温に合わせて服を脱ぎ着する
- ・朝食を必ずとって体温を上げる
- ・体を温める食品をとる
- ・湯船につかる など



寒さ知らずの冬を過ごすには

生活習慣の見直しで体を温かに！

寒さが厳しくなってくると、手足や腰、お尻、お腹に冷えを感じる…。一般に女性は男性より筋肉量が少ないので、こうした不快な症状が起こりやすくなります。また、貧血や低血圧などで血流が滞りやすいことも原因の一つです。これを改善するためには、日々の生活習慣を見直して体を温めましょう。左記のセルフケアを参考にして、冬を快適に過ごしませんか？

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29年9月30日現在の全被保険者の平均標準報酬は398,275円となりました。つきましては、前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 410,000円
- ② 適用年月日 平成30年4月1日から平成31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。

事業状況

(平成29年11月末現在)

●事業所数		159社
●被保険者数	男	5,184人
	女	1,430人
	計	6,614人
●介護保険	男	3,179人
第2号被保険者	女	669人
	計	3,848人
●平均標準報酬月額	男	421,522円
	女	309,968円
	平均	397,403円
●被扶養者数		5,678人
●扶養率		0.86人
●平均年齢	男	46.10歳
	女	40.30歳
	平均	44.86歳

公告

●事業所新規適用

会社名 株式会社 三榮千葉
所在地 千葉県千葉市中央区中央港2-5-6
適用日 平成29年8月28日

会社名 隆盛通商 株式会社
所在地 東京都品川区東品川1-38-8
適用日 平成29年11月1日



ボブスレー

氷のコースを疾走する
スピードと迫力が魅力のスポーツ

ボブスレーは1924年第1回冬季五輪から正式種目に採用されている歴史のある競技です。氷上のF1ともいわれ、最高速度は時速130~140kmにも達し、100分の1秒を競います。2人乗りと4人乗りがあります。



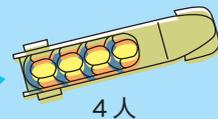
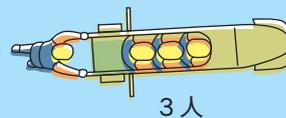
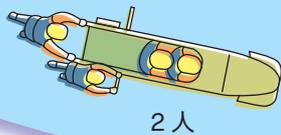
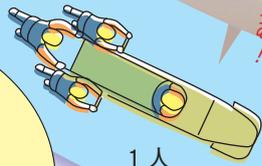
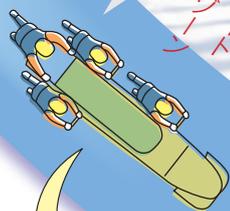
ボブスレーの先頭に乗る選手はパイロット（ドライバー）と呼ばれ、ハンドルを操作します。



最後尾の選手はブレーカー（ブレーキマン）と呼ばれ、ゴール後にブレーキバーをひいてブレーキをかけます。コース滑走中は、ブレーキをかけることは禁止されています。

※2人乗りの場合は、パイロットとブレーカーになります。

パイロットの後ろの選手はセカンドプッシャー、サードプッシャーと呼ばれ、滑走中は空気抵抗を減らすため、身体を小さく丸めています。



スタート時の加速が重要です。選手達は200kg以上（4人乗り）のボブスレーを息を合わせて押し、先頭の選手から順に素早く乗り込みます。

先頭から順に乗り込む！

1人でも乗り込みを失敗すると失格！