

本誌をご家庭にお持ち帰りください

Kenpo News

けんぽニュース

No. 235
平成25年
7月号

倉庫業けんぽ WEB もご覧ください
<http://www.sokokenpo.or.jp>

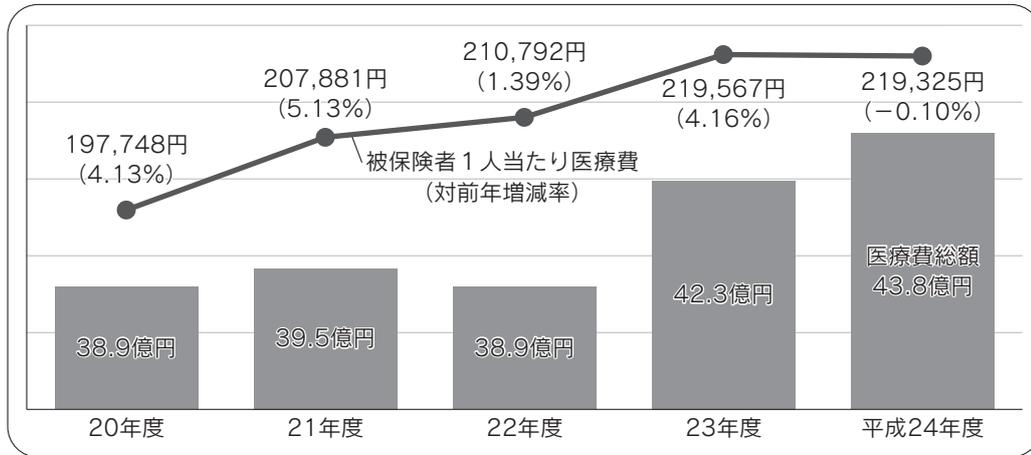
02 平成24年度の 医療費の状況がまとまりました 06 プラス10で健康寿命をのばしましょう!

- 04 健保アラカルト
皆さまの医療費負担を軽減する高額療養費・付加給付金
- 08 健康づくり施設のご案内
- 10 知って得する健康サポート 乳がん・子宮頸がんを防ぐ!
- 12 電話保健指導のご案内
- 13 インフォメーション（健保組合からのお知らせ）
- 14 保健師えり子のフリートーク
- 15 ヘルシー・ウォーキング

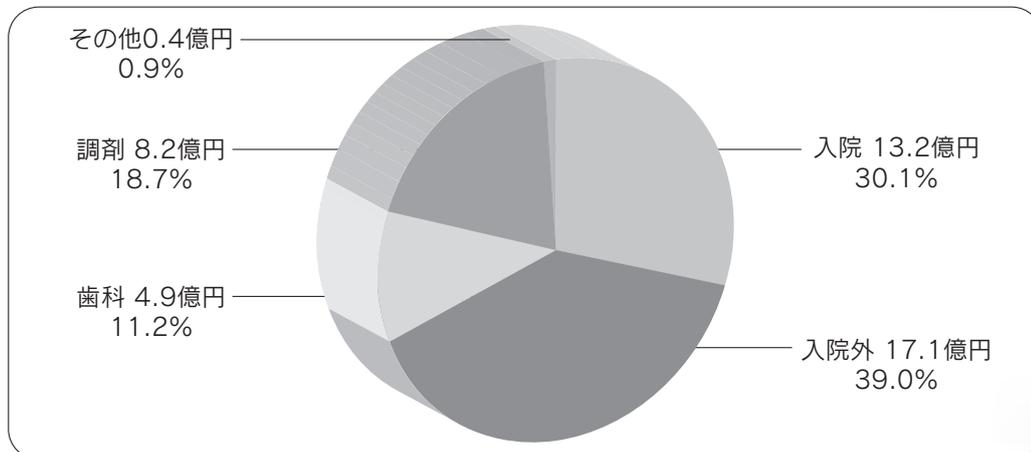
倉庫業健康保険組合

平成24年度の当組合の医療費の総額は43億8千万円となりました。この金額を被保険者1人当たりには換算すると219,325円となり、前年比では0.1%減少していますが、平成20年と比べると10.9%増加しており、長期的には増加傾向にあります。

◆年度別医療費の推移



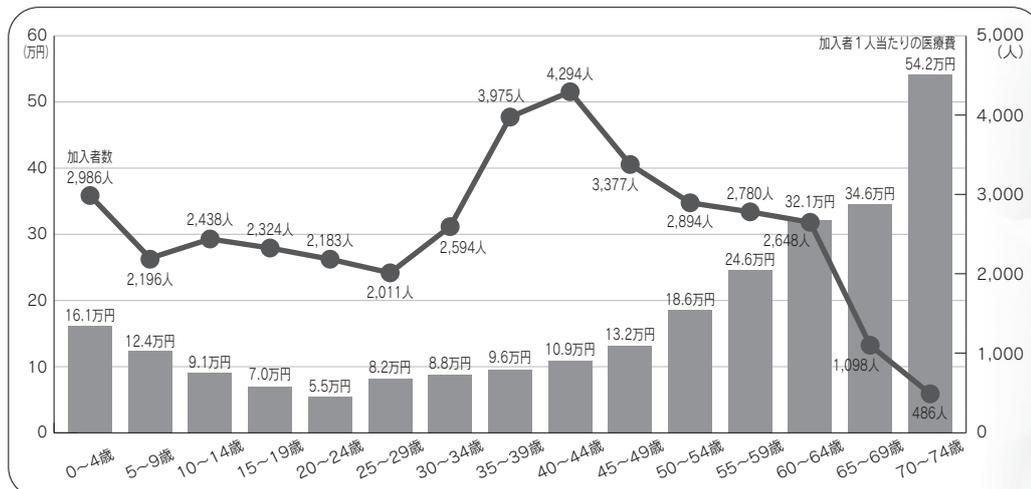
◆平成24年度診療別医療費の割合



加入者1人当たり医療費を加入者年代別にみると

グラフ1のとおり、平成24年度の医療費総額を加入者1人当たりで見ると、0歳～4歳の乳幼児期は医療費が高く、そこから20代前半まで下降し、20代後半から年代とともに上昇をはじめます。50歳未満の平均額が10.4万円に対し、50歳以上では27.4万円と50歳を境として医療費が大きく増加する傾向にあります。

◆グラフ1 年代別加入者1人当たりの医療費



※加入者数は平成24年2月末現在

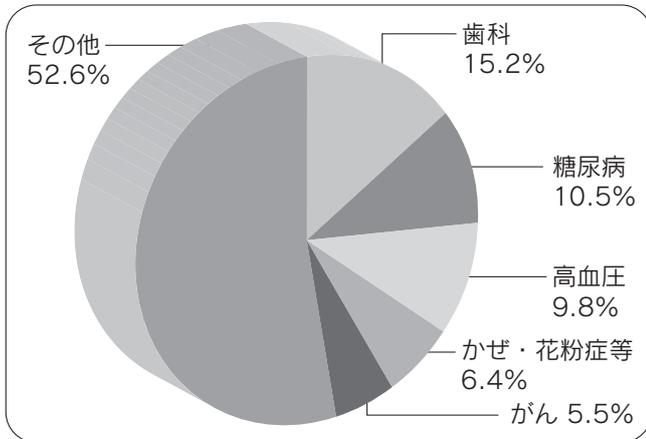
当組合の医療費について
平成24年度の医療費の状況がまとまりました

被保険者（本人）の疾病別医療費の割合

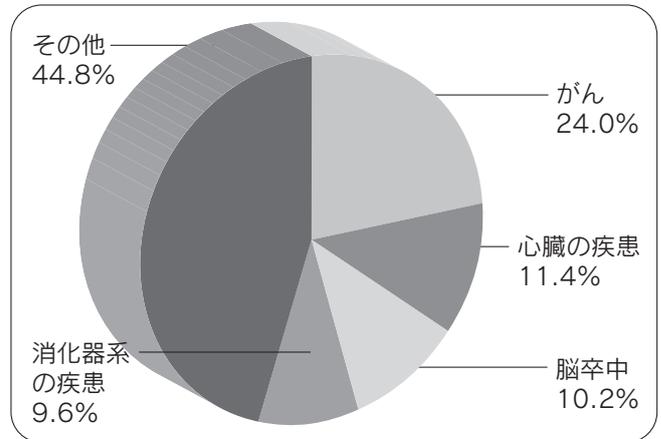
被保険者（本人）の医療費を疾病別にみると、入院では「がん」、外来では「歯科」が大きな割合を示しています。全体的には歯科も含め、脳卒中、高血圧など、

生活習慣にかかわる疾患の割合が高く、医療費増加の要因のひとつになっています（グラフ2・3参照）。

◆グラフ3 本人外来



◆グラフ2 本人入院

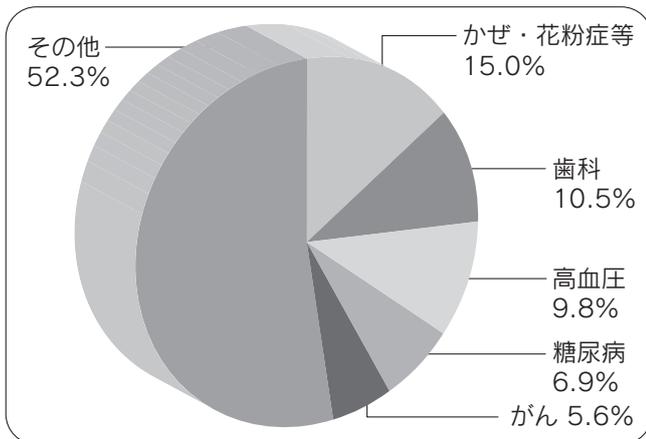


被扶養者（家族）の疾病別医療費の割合

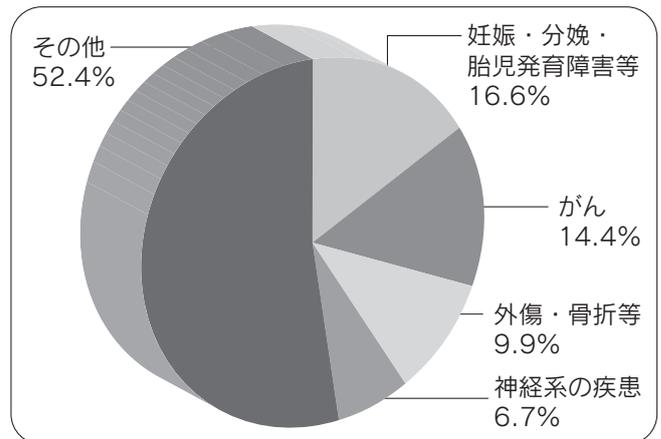
被扶養者（家族）の医療費を疾病別にみると、入院では「妊娠・分娩・胎児発育障害」が出産年齢の高まりの影響もあり、大きな割合を示しています。外来で

は「かぜ・花粉症等」の割合が最も高くなっています。また、本人同様に、生活習慣にかかわる疾患の割合が高い状況となっています（グラフ4・5参照）。

◆グラフ5 家族外来



◆グラフ4 家族入院



医療費節減に、皆さま1人ひとりのご協力をお願いします

- 休日・夜間の受診は控えましょう
- 重複受診はやめましょう
- ジェネリック医薬品を
活用しましょう！

- かかりつけ医を持ちましょう

組合では、医療費の節減を図るため、レセプトの点検をはじめ、ジェネリック医薬品の利用促進等、医療費適正化に向けた取り組みを強化していますが、医療費の増加を抑制するには、組合の自助努力だけでは限界があることは、以前から健保ニュース等でご案内してきたところです。

医療費を節減するには、皆さま1人ひとりの心がけがとて重要であり不可欠です。皆さまには、バランスの良い食事、適度な運動、禁煙など、日頃からより良い生活習慣への改善につながる行動を継続していただき、いつまでも健やかな生活を送っていただきますようお願いいたします。

そのちょっとした行動の積み重ねが、医療費の節減につながります。

また、医療機関で診療を受ける際は、左記のことに注意し、医療費を節約する賢い受診も合わせて心がけていただくようお願いいたします。

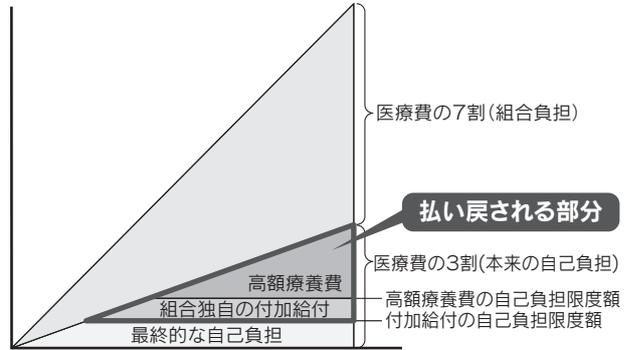
皆さまの医療費負担を軽減する 高額療養費・付加給付金

健康保険では、医療費の7割を医療保険が負担し、残り3割を一部負担金として被保険者・被扶養者が自己負担することになっています。がんなどの重い病気や大きなけが、治療が長期になる場合は医療費の総額が増えるので、当然、自己負担の金額も増加します。

そこで、自己負担額の上限を決め、上限額を超える分は組合から高額療養費として払い戻され、皆さまの負担を軽減する仕組みが高額療養費制度です。

また、当組合では独自の付加給付（一部負担還元金・家族療養費付加金）を行っており、皆さまの医療費負担をさらに軽減しています。

■高額療養費のしくみ



→医療費総額が増えると自己負担額も増える

高額療養費の自己負担限度額（月額）

被保険者・被扶養者には、所得や年齢別（さらに70歳以上75歳未満の人は通院・入院の別）に一部負担の限度額が月額で定められています。

【70歳未満の人】

所得区分	自己負担限度額
上位所得者 (標準報酬月額53万円以上)	150,000円 + (医療費 - 500,000円) × 1%
一般	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1%
低所得者(住民税非課税)	35,400円

※医療費には入院時の食費負担や差額ベッド代等は含みません。

【70歳以上75歳未満の人】

所得区分	世帯単位 同一世帯全員の一部負担の合計額	
	個人単位 1カ月に支払った通院の一部負担	
現役並み所得者 (標準報酬月額28万円以上)	44,400円	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1%
一般	12,000円	44,400円
低所得者 (住民税非課税)	II	24,600円
	I	15,000円

※同一世帯とは、同一の医療保険(保険者)に加入する家族をいい、住民基本台帳上の世帯とは異なります。

※低所得者Iは70歳以上の方のうち合算対象となる家族全員の所得が0円になる場合。

※低所得者IIとは、市町村民税非課税者である被保険者とその被扶養者、または生活保護法における要保護者であるが、低所得者の特例を受ければ保護を必要としない状態になる人。

さらに負担を軽減

(1) 世帯で負担が重なったとき（合算高額療養費）

それぞれの一部負担額が自己負担限度額に届かなくても21,000円以上の一部負担を合算して高額療養費の適用を受けることができます。

<合算例>

所得区分	自己負担額	合算
被保険者本人 入院	50,000円	○
被保険者本人 外来	25,000円	○
子 外来	4,000円	×
母 入院	90,000円	○
母 外来	10,000円	×
合算した自己負担額	合計165,000円	

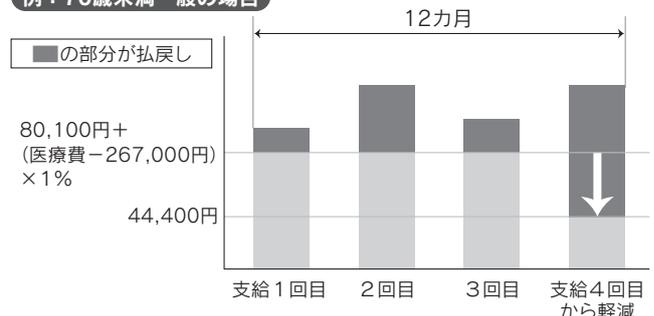
(2) 高額の自己負担が年4月以上になったとき（多数該当高額療養費）

過去12カ月以内に、同じ世帯で高額療養費が支給された月がすでに3カ月以上ある場合、4カ月目からは自己

負担限度額が軽減されます。

上位所得者(標準報酬月額53万円以上)	83,400円
一般	44,400円
低所得者(住民税非課税)	24,600円

例：70歳未満一般の場合



プラス・テン
+10

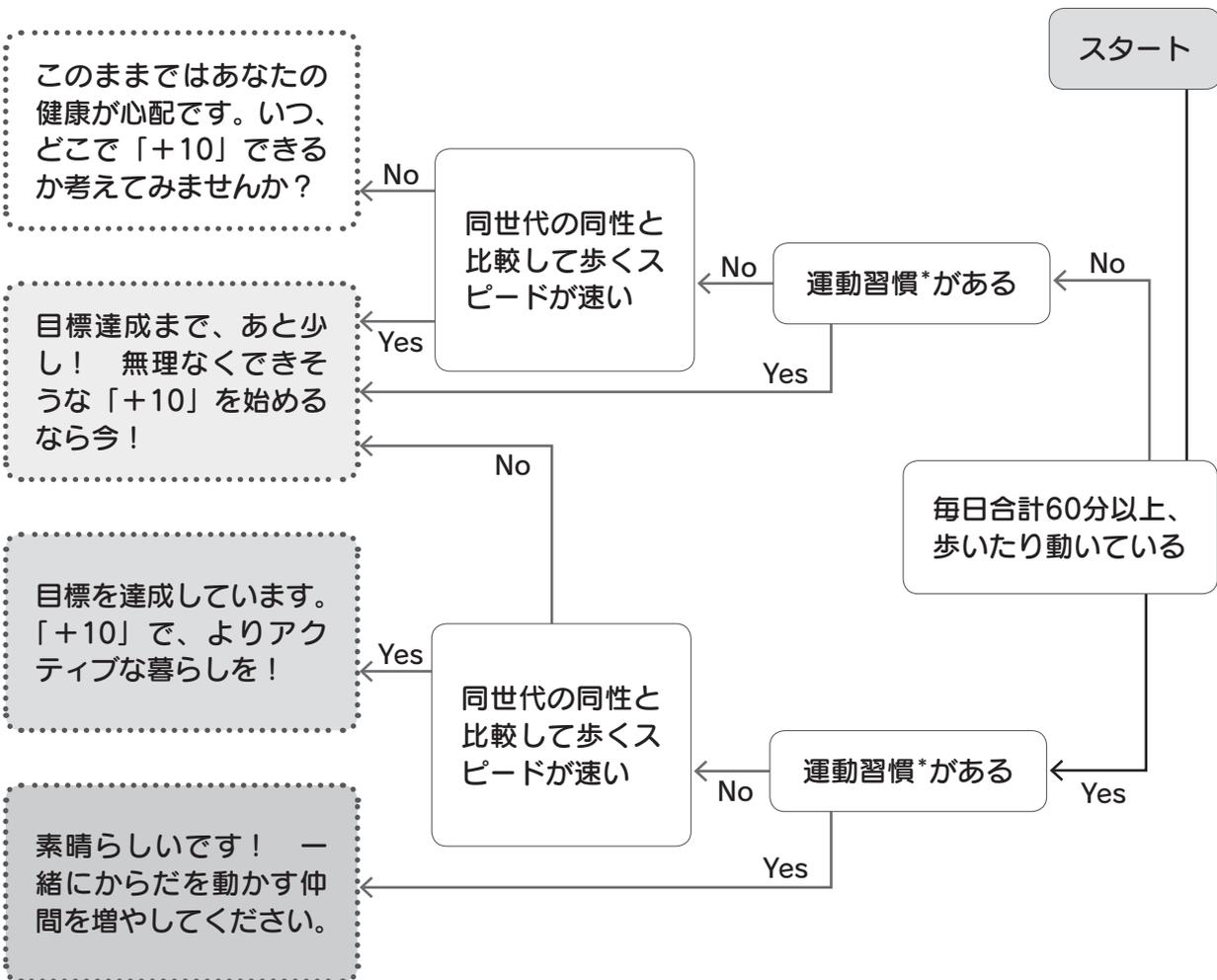
で健康寿命を のばしましょう!

ふだんから元気からだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ^{*1}、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。

厚生労働省は健康づくりの身体活動指針「アクティブガイド」を公表し、健康寿命^{*2}をのばすため、今より10分多く毎日からだを動かすことを推奨しています。

- *1 「ロコモ (=ロコモティブシンドローム)」
骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり、介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。
- *2 「健康寿命」
健康日本21 (第二次) では、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」としています。

プラス・テン
+10にチャレンジしよう!

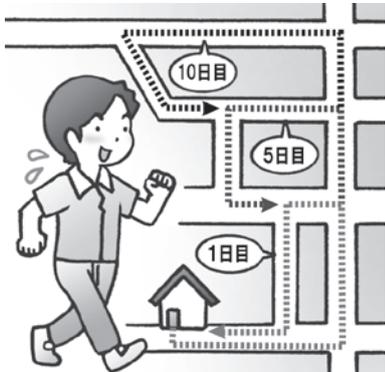


あなたの健康のための身体活動度をチェック!!

* 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上続けて行っている。

安全のために、次のことを守りましょう！

誤ったやり方でからだを動かすと思わぬ事故やけがにつながります。
次の約束を守って「+10」を目指しましょう！



からだを動かす時間は
少しずつ増やしていく

体調が悪い時は
無理をしない



病気や痛みのある場合は、
医師や保健師などの
専門家に相談する

今より10分多くからだを動かすことで「健康寿命」をのばせます。「+10」にチャレンジしましょう。
目標は1日合計60分、元気にからだを動かすことです。高齢者の方（65歳以上）は1日合計40分が目標です。筋力トレーニングやスポーツなどが含まれると効果的です。

今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが「+10」！

- 例） ● 歩幅を広くして、速く歩いて「+10」！
● 自動車は使わずに歩いたり、自転車で移動して「+10」！
● テレビを見ながらなど、ながらストレッチで「+10」！



からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。



一人でも多くの家族や仲間と「+10」を共有しましょう。楽しさや喜びが倍増します。



体力アップを目指しましょう！

18~64歳
1日合計60分、運動で体力アップを。ウォーキングなら1日8,000歩が目安です。

65歳以上
じっとしている時間を減らして1日合計40分は動きましょう。



健康づくり施設で お得に夏体験してみませんか

組合では、皆さまの保養、健康、体力づくりにお役立ていただくため、健康づくり施設を開設し、利用助成を行っています。今号では夏のレジャー情報をお知らせします。

宿泊施設

休暇村 鹿沢高原 「手ぶらでキャンププラン」

初心者でも大丈夫！ この夏はキャンプに挑戦してみませんか

大自然の中、いつもと違った雰囲気でお過ごしキャンプは、心身のリフレッシュ効果が抜群です。でも、キャンプって経験がないとどんな準備をすればいいのか、悩んでしまいますよね。

そんなキャンプ初心者の方にも安心してご利用いただけるのが、休暇村 鹿沢高原（群馬県吾妻郡嬭恋村）の『手ぶらでキャンププラン』です。旅行に行くときの荷物と同じ準備でキャンプが楽しめますので、この夏、気軽にアウトドアを楽しんでみてはいかがでしょうか。



プラン内容

テントやバーベキューセットなど道具レンタル一式、夕食バーベキュー食材、休暇村本館での入浴および朝食バイキング、そしてキャンプサイト利用料がセットになった充実の内容。



「テントやバーベキューセットなど道具レンタル一式」

キャンプ場の特徴

白樺や唐松の林に囲まれた標高1400mのキャンプ場は、夏は避暑地として最適。園地には小川や池があり、ちょっとした水遊びも楽しめます。オートサイトには、専用のAC電源・かまど・水道が付いていてとっても便利。

利用料金

オートサイト利用で1名あたり、大人6,500円・小学生4,500円・幼児（4歳～）3,000円。組合補助（1人1泊につき2,000円）利用で、さらにお得です。

※組合補助の利用方法は、健保ニュース25年4月号別冊保存版『平成25年度 保健事業のご案内』をご参照ください。

休暇村では、今回ご紹介した「鹿沢高原」のほか全国30カ所の休暇村施設で「手ぶらでキャンププラン」を実施しています。ご興味のある方は、休暇村ホームページ (<http://www.qkamura.or.jp/>) でご確認ください。

日帰り施設（プール開き情報）



東京サマーランド

 <http://www.summerland.co.jp/>

- 屋外プール営業期間 平成25年7月1日(月)～9月30日(月)
- 利用料金（入園+プール+乗り物フリー）

区分	一般料金	利用者負担
大人（中学生以上）	4,500円	2,800円
シニア（61歳以上）	2,000円	500円
小人（小学生）	3,000円	2,200円
幼児（2歳～未就学児）	2,000円	1,000円

● アクセス

電車 JR八王子駅、京王線京王八王子駅から路線バスで約30分

車 圏央道あきる野ICから国道411号経由で0.5km




としまえん

 <http://www.toshimaen.co.jp/>

- プール営業期間 平成25年7月13日(土)～9月1日(日)
- 利用料金（入園+プール+乗り物フリー）

区分	一般料金	利用者負担
大人（中学生以上）	4,300円	2,100円
こどもA（3歳～小学生 身長110cm以上）	3,300円	1,900円
こどもB（3歳～小学生 身長110cm未満）	2,600円	1,400円

● アクセス

電車 西武鉄道豊島園駅から徒歩1分

車 関越道練馬ICから目白通りを経由して約20分




東武動物公園スーパープール

 <http://www.tobuzoo.com/>

- プール営業期間 平成25年7月13日(土)～9月8日(日)
- 利用料金（入園+プール）

区分	一般料金	利用者負担
大人（中学生以上）	2,000円	600円
小人（3歳～小学生）	1,000円	300円

● アクセス

電車 東武鉄道東武動物公園駅から徒歩10分

車 東北道久喜ICから約20分




スパリゾートハワイアンズ

 <http://www.hawaiians.co.jp/>

- プール営業期間 通年
- 利用料金（スパリゾートハワイアンズ入場料）

区分	一般料金	利用者負担
大人（中学生以上）	3,150円	1,520円
小人（小学生）	2,000円	1,100円
幼児（3歳～未就学児）	1,400円	620円

● アクセス

電車 JR常磐線湯本駅下車無料送迎バスで約15分

車 常磐自動車道いわき湯本ICより約3分



※利用者負担額については、組合が発行する割引利用券使用時の金額です。
利用方法は、健保ニュース25年4月号保存版「保健事業のご案内」をご参照ください。

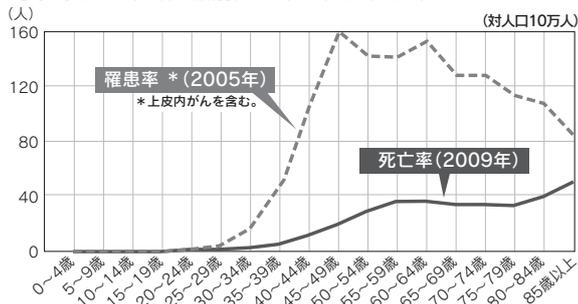
女性がかかるがんの第1位 乳がん

乳がん・子宮頸がんを防ぐ！

日本での罹患者は年間約4万人といわれます。30代からの女性に急増しており、年間約1万人が乳がんで亡くなっています。しかし、早期がんであれば約90%が治癒できるといわれています。

自覚症状である乳房のしこりは、1cm程度の大きさであれば自分で触って気づくこともできます。2cm以下のしこりでリンパ節転移がなければ早期がんとされていますが、早期発見のために1～2年に1回の医療機関での検診に加えて、月1回の自己検診を継続して行うことが重要です。

●乳がんの年齢階級別死亡率・推定罹患率



月1回チェックしましょう！ 自己検診の方法

●閉経前の人／月経開始後1週間以内の乳房の張りが少ない状態のときにチェック！

●閉経後の人／日を決めて毎月同じ日にチェック！

※自己検診で少しでもおかしいと感じたら、すぐに専門医のいる医療機関を受診するようにしましょう。

★鏡の前で★

乳房の形の変化やひきつれ・くぼみ、乳頭のへこみ・ただれがないか、乳頭を軽くつまんで血液が混じった分泌物が出ないかをチェック。

※両腕を上げた状態と、腰に手を当てた状態で行います。



★浴室で★

調べる側の乳房とは反対側の手の指をそろえ、指の腹でいねいに押すようにして乳房全体とわきの下にしこりがないかをチェック。

※石鹸の泡をつけると、指のすべりがよくなります。



★仰向けになって★



背中の下に低めの枕かバスタオルをたたんで入れ、浴室で行うと同様にして同じ場所にしこりがないかをチェック。

※調べる側の腕を頭の下に入れた状態と、調べる側の腕を下ろした状態で行う。

乳がん検診は30代から（家族歴がある人は20代から）1～2年に1回、受けましょう！

の乳がん検診はこんな検査です

問診

初潮年齢、最終月経、妊娠・出産歴、乳がんの家族歴、乳がんの既往歴、乳房の痛みやしこりなどの自覚症状の有無、過去の検診受診状況などを確認します。

視触診

乳房の形、しこりの有無、へこみやひきつれなど皮膚の異常、乳頭からの分泌物の有無、わきの下のリンパ節の腫れの有無などを調べます。

マンモグラフィー

乳房を板状の装置に挟んで圧迫し、上下、左右の方向からそれぞれX線撮影します。

・視触診ではわからない小さなしこりや石

灰化（乳腺内のカルシウムが沈着したものの。良性・悪性の場合あり）が見つかることがある。

・乳腺密度の高い20～30代の女性や妊婦では真っ白にうつり、検査の精度が低くなることもある。

超音波検査

乳房にプローブという器具をあて、モニターに映し出される乳房の断面画像を観察します。

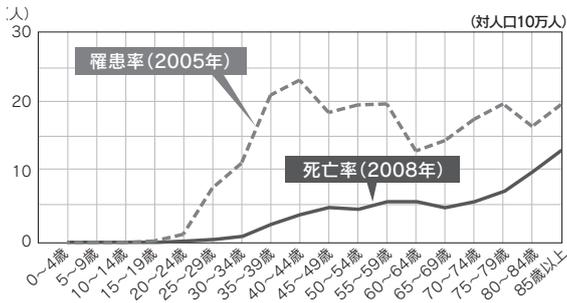
・マンモグラフィーでは見つからないごく小さながんや石灰化が見つかることがある。

・乳腺密度の高い20～30代の女性や妊婦でもしこりが見つかることがある。

「乳がん」と「子宮頸がん」が増加しています。がんの特徴や予防のポイント等を掲載しましたので、健診の受診につなげるように参考にしてください。

20～30代の女性に急増中 子宮頸がん

●子宮頸がんの年齢階級別死亡率・推定罹患率



日本での罹患者は年間約1万5、000人。年間約3、500人が亡くなっています。後発年齢は30～40代ですが、近年20～30代に罹患率が急増しています。

初期には自覚症状がほとんどないので、早期発見のためには医療機関で検診を受けることが最も効果的です。初期に治療できれば、子宮頸部を一部切除するだけで子宮を温存することができます。

予防ワクチン接種が受けられます (任意接種)

子宮頸がんのおもな原因は、性交渉で感染するヒトパピローマウイルス (HPV) です。現在では、HPVの感染予防ワクチンが認可され、任意で予防ワクチン接種が受けられるようになりました。

現在、接種後に体に痛みを訴える中高生らが相次いでいることを受け、厚生労働省は定期接種の積極勧奨

を控えています。なお、接種を希望する人がいることを考慮し、定期接種は継続されていますので、接種を受ける際は医師とよく相談してください。

接種対象	10歳以上の女性
接種回数	6カ月間に3回接種が必要
接種費用	3回接種で約4～6万円程度(医療機関によって異なります)

子宮頸がん検診は20歳になったら1～2年に1回、受けましょう！

子宮頸がん検診はこんな検査です

問診

最終月経、妊娠・出産歴、不正性器出血などの自覚症状の有無、過去の検診受診状況などを確認します。

視触診

子宮全体や卵巣などの状態 (位置や大きさ、硬さなど) を調べます。

細胞診

綿棒やブラシなどで子宮頸部の粘膜を軽くこすり、採取した細胞を顕微鏡で調べます。検診キットを使って検診受診者本人が行う自己採取法と、医師が子宮頸部の位置を目で確認しながら行う医師採取法があります。



秋季会場別婦人生活習慣病健診のご案内

ご存知ですか？ お住いの地域で、乳がん・子宮がん検査を含む健康診断を5,400円の自己負担で受診いただけます。

組合では35歳以上の女性の方を対象に、(一社)東京都総合組合保健施設振興協会と協力して会場別婦人生活習慣病健診を実施しております。全国に健診会場を設けていますので、日頃、健診を受ける機会の少ない被扶養者の方など、この機会にぜひご受診ください。

◆実施期間 平成25年10月～平成26年1月

- ◆健診項目 一般的な健康診断項目と、乳がん (超音波)・子宮がん (細胞診)、胃がん (X線)、大腸がん (便潜血) 検査を実施
- ◆健診費用 約15,000円の補助が受けられますので、5,400円で受診いただけます。(被保険者の方は、費用が変わる場合があります。)

※申込み方法等、その他、詳細につきましては組合ホームページ【倉庫健保検索】をご参照いただくか、保健事業課 (03-3642-8436) までご連絡ください。

電話保健指導

のご案内

組合では、皆さまの健康管理をサポートするため、電話保健指導を実施します。この事業は、専門の相談員(保健師)が事前にご回答いただいたアンケート調査をもとにお電話で、皆さま1人ひとりの健康状態に見合った療養のあり方や、生活習慣の改善についてのアドバイスを行うものです。

健康に関することなら、どのようなことでも無料で、ご相談いただけますので対象となられた方は、お気軽にご活用ください。

■対象者

60歳代で偶数年齢になる被扶養者の方



■費用

無料

■電話保健指導の流れ

(1) アンケート用紙の配付 (組合⇒対象者)

対象者の方に被保険者を通じ、「生活習慣と健康状態に関するアンケート」を配付いたします。

(2) アンケート用紙の返信 (対象者⇒組合)

アンケートにご回答後、返信用封筒にて組合までご返信ください。

(3) 電話保健指導の実施 (保健師⇒対象者)

アンケート用紙にご記入いただいた電話番号に、保健師からご連絡し、健康に関するアドバイスをを行います。

■個人情報の取り扱いについて

この事業により、取得した個人情報は、対象者の方々の健康の保持・増進のために当組合が行う事業の目的以外には使用しません。

■その他

同事業に関してご不明な点は、組合保健事業課(03-3642-8436)までご連絡ください。



第46回健康ハイキング (潮干狩り大会)を実施しました

毎年恒例となっており、健康ハイキング(潮干狩り大会)を、5月26日(日)に木更津海岸「中の島公園」(千葉県)で実施しました。さわやかな潮風が吹く、心地よい陽気のなか、職場のグループやご家族連れなど、953名の方にご参加いただきました。



▲綿貫さんご家族



▲小峯さんご家族



▲駒場さんご家族

第31回在宅介護教室を開催しました

5月18日(土)に倉庫健保会館(東京都江東区)において、「認知症の正しい理解と適切な介護」をテーマに開催し、39名の方ご参加いただきました。

参加者の声

- ・ 認知症について詳しく知りたかったので、とても勉強になりました。実際の体験談も話していただきよくわかりました。(50代女性)
- ・ 自分も含め主人の為にも、まず知っておくことの大切さを感じました。(60代女性)



監事による事務監査が実施されました

去る6月19日、平成24年度収入支出決算を中心とした事務執行状況について、竹口誠三(東京倉庫協会)、森田光一(旭倉庫株)、両監事による事務監査が実施され、いずれも適正に処理されている

ことが認められました。

なお、事務監査については6月25日開催の第125回組合会において報告され、承認されました。

保健師えり子の フリートーク



太陽がさんさんと降り注ぐ季節、小麦色に焼けた肌を露出して颯爽と出歩きたくなりますが、最近では日焼けによるさまざまなデメリットが指摘されるようになり、無防備に日差しを浴びているわけにはいけなくなってきました。

小麦色の肌もてはやされ、日焼けサロンなどで人工的に日焼け状態をつくるのがブームになった時代もありましたが、日焼けは通常日光を過剰に浴びた結果としておこりま

す。日焼けには2種類あり、中波長紫外線（UVB）を浴びた2〜6時間後くらいから皮膚が赤くなったりひりひりと痛み出す「サンバーン」と長波長紫外線（UVA）を浴びることによって日焼け後1日〜3日くらいまでの間に色素沈着が進む「サンタン」があります。

紫外線による数々の障害が明らかになってもなお、なんとなく日焼けに対する憧れを捨てきれないのは日焼け＝健康のイメージがあるからでしょうか。北欧のように日照時間の不足が著しく、ビタミンD不足が問題となる高緯度地域は別として、日常生活におけるわずかな紫外線と食生活で十分ビタミンDをつくることのできる日本では、多くの学者や医師が治療以外で過剰な紫外線を浴びることには否定的です。

確かに紫外線を浴び続けることにより身体に現れる変化は、シミやしわなど肌の老化を促進するほかにも、白内障の原因となったり、免疫力低下につながったり、皮膚がんの発生のリスクを増加させたりなど、さまざまな健康障害と繋がっていて、過度の紫外線には注意したほうがよさそうです。

それでも開放感あふれるこの季節、長い休みもあります。紫外線を防ぎながら、海や山などのレジャーを楽しみたいものです。そこで紫外線対策としてまず思い浮かぶのが日焼け

止め化粧品です。

日焼けを防ぐ目安としてSPF値（UVBのカット、効果は2〜50まで数値で表される）とPA値（UVAのカット、+++++まである）が使われています。SPF値、PA値とも数値の高いほうが防止効果はありますが、肌に負担を与えるので日常生活の範囲ではSPFなら20〜30、PAなら+のもので十分です。

汗をかいたりタオルで拭いたりすると効果が減ってしまうので、ムラなく塗ること2〜3時間おきに塗り直すことが効果を確実にする秘訣です。最近の化粧品はほとんどUV効果があり、重ねて塗ると単品よりは防止効果は高まりますが、数値を足したほどの効果は期待できません。

衣類はポリエステルと綿混合のものが一番紫外線を通しにくい素材です。最近ではUVカットされた素材でつくられたものも多く出ています。長袖や襟のついたものを選ぶと紫外線防止効果がぐっと上がります。日傘は柄を短く持つて、傘と肌を近づけると紫外線カット率が上がるので持ち方に気をつけましょう。帽子もつばの広いものをかぶり、日光が直接顔に当たらないようにします。

日焼けが「バカンス焼け」と歓迎された時代は過ぎましたが、じりじりと照りつける太陽も自然からの贈り物です。しっかりと紫外線対策をして、夏を満喫しましょう！

事業の概要（平成25年5月末現在）

事業所数		360
被保険者数		男女計 15,691人 4,312人 20,003人
平均標準報酬月額		男女平均 372,511円 240,707円 344,098円
保険料調定額		705,590,362円 累計 1,391,144,688円
保険給付費		464,341,784円 累計 1,373,528,503円

公 告

<事業所編入>

東日本倉庫株式会社 福島県郡山市 平成25年 3月 1日付

<事業所削除>

株式会社東京商社 東京都港区 平成25年 4月 1日付
兼松新東亜食品株式会社 東京都港区 平成25年 4月 1日付
カネレイ株式会社 東京都大田区 平成25年 4月 1日付

<所在地変更>

有限会社戸田橋青果専用冷蔵倉庫
変更後 埼玉県戸田市
変更前 東京都練馬区 平成24年12月 7日付

株式会社大阪鉄道倉庫
変更後 大阪府大阪市平野区
変更前 大阪府大阪市北区 平成25年 3月16日付

小金井「はけの道」 を歩く (東京都小金井市)

武蔵野の面影を残す小金井。都内でも有数の水と緑に恵まれた街です。

その豊かな水は、特徴的な地形である「はけ」と呼ばれる武蔵野段丘の国分寺崖線下から随所に湧き出しています。



滄浪泉園 ▶

もとは、明治・大正期に三井銀行などの役員、外交官、衆議院議員などを歴任した、波多野承五郎の別荘として利用されていたものです。武蔵野段丘やはけを巧みにとりいれて整備されています。池には数力所から湧水が注ぎ込んでいます。
★入園料：大人100円／開園時間：9時～17時／
休園日：毎週火曜日／
お問い合わせ：042-385-2644



▲金蔵院

真言宗豊山派のお寺で、この門前から約3kmの行程がはけの道になります。はけの道は、この近辺が大岡昇平の小説「武蔵野夫人」の舞台だったことから付けられた愛称。住宅地のなかを通る舗装道路ですが、道路の左側が崖線の下になっていて、ところどころ緑を見ることができます。

▼はけの小路

湧き水の源泉は、はけの森美術館の中庭にあります。この美術館は、故中村研一画伯のアトリエ跡に建てられたもので、油彩画、陶芸作品などが展示されています。はけの小路は、幅50cmほどの湧水に沿った石畳の文字どおりの小さな路です。



旧中村研一郎が喫茶棟になっています。



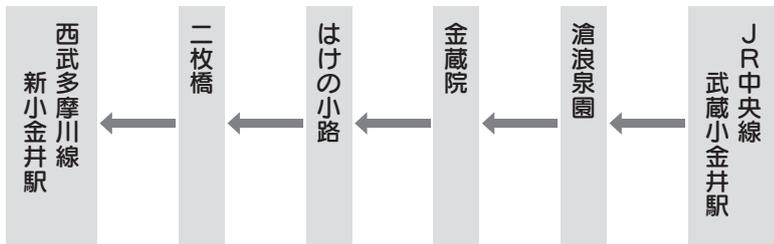
はけの道

はけの道
～水源地～



二枚橋 ▶

野川の両側は広大な緑地になっています。草原を縦横に歩いてもよいし、野川の流れを眺めながら歩くのも気持ちよいです。二枚橋は、昔の悲恋の物語から名付けられた橋で、電車の鉄橋のほかに二本の橋が並んで架かっています。



●スタート
JR中央線 武蔵小金井駅

●ゴール
西武多摩川線 新小金井駅

★歩行時間：1時間10分

★歩行距離：約4.7km

ミネラル・ビタミン豊富な献立で夏太りを解消！ 夏野菜の和風カレーどんぶり

暑くて食欲が落ちるこの時期、冷たい麺類や丼ものなどの単品で食事を済ませていませんか？ こうした食事は摂取できる栄養素が少なく、汗をかいて不足しやすいミネラルやビタミンの補給もできません。「ミネラル・ビタミン不足」はダイエット失敗の原因のひとつです。これらが不足すると代謝が落ちて、脂肪を蓄えやすい体になってしまいます。

1人分
エネルギー 506cal
塩 1.9g
(雑穀ごはんを含む)

●材料 (2人分)

豚もも薄切り肉 …………… 80g
たまねぎ …………… 1/4個
かぼちゃ …………… 1/16個 (100g)
ゴーヤ …………… 1/4個
なす …………… 1/2個
サラダ油 …………… 大さじ1
カレー粉 …………… 小さじ1
水 …………… 300cc
麺つゆ (3倍希釈用) …………… 大さじ2
水溶きかたくり粉
………… かたくり粉大さじ2・水大さじ4
雑穀ごはん …………… 2杯 (360g)

●作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、たまねぎは短冊切り、かぼちゃは8mm厚さの短冊切りにする。ゴーヤは縦半分に切って中綿を取り除いてから薄切りに、なすは半月切りにする。
- ②深めのフライパンにサラダ油を入れて火にかけ、豚肉、たまねぎ、かぼちゃ、ゴーヤ、なすの順に炒め、カレー粉をまぶす。
- ③全体にカレー粉が混ざったら、水を入れて沸騰させ、アクを取る。
- ④食材に火が通ったら、麺つゆを入れて軽く煮立て、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ⑤器に雑穀ごはんを盛り、④かける。



◆「雑穀ごはん」で ミネラル・ビタミン補給！

雑穀ごはんは白米に雑穀を混ぜて炊くものです。雑穀とは、はと麦、きび、あわ、押し麦、そばの実、高きび、黒米などで、ミネラルやビタミン、食物繊維が豊富に含まれます。白米に対し1~2割の雑穀を白米と一緒に洗い、30分~1時間水に浸します。雑穀が1~2割では、水加減・加熱時間も白米を炊く要領でおいしく炊きあがります。

ひとりで悩まないで!! お気軽にご利用ください

メンタルヘルスカウンセリング

当組合の被保険者および被扶養者の方がご利用できます。経験豊かな専門カウンセラーがご相談をお受けします。相談者のプライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。

専用
ダイヤル

0120-277-7222 (無料)

携帯・PHSからも無料でご利用できます



●電話カウンセリング:

受付: 月~土曜日 (日曜日・祝日、年末年始は休)
午前10時~午後10時

●面接カウンセリング: 予約受付: 月~土曜日 (日曜日・祝日、年末年始は休)

午前10時~午後8時/面接は、契約年度中は被保険者・被扶養者とも1人5回まで無料、6回目から有料です。

★『Kenpo News』へのご意見をお寄せください

本誌のご感想などがございましたら、健保組合保健事業課までお寄せください。

メール→health@sokokenpo.or.jp ファクシミリ→03-3642-2100

