

本誌はご家庭にお持ち帰りください

Kenpo News

けんぽニュース

No. 242
平成27年
4月号

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

02 平成27年度
事業計画／予算のお知らせ

04 「データヘルス計画」が始まりました!

08 健康づくり施設のご案内

10 目指せ健康長寿! ロコモ予防

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

高齢者医療制度への納付金負担により 赤字予算編成となりましたが、 準備金からの繰り入れで対応

保険料率は98/1000を維持
医療費の節減にご協力をお願いします

■平成27年度保険料率表

	一般保険料率	介護保険料率
保険料率	98.0/1000	15.0/1000
(被保険者負担)	49.0/1000	7.5/1000
(事業主負担)	49.0/1000	7.5/1000

■27年度予算の基礎数値 ※各項目の()内は対前年度予算比

- ☆27年度の被保険者数は2万370人(220人増)としています。
- ☆平均標準報酬月額が34万5,700円(1,400円増)・平均標準賞与額が69万7,900円(8,200円減)を見込みました。
- ☆保険給付費は、被保険者1人当たり24万7,727円(10,628円減)を見込んでいます。
- ☆納付金(前期高齢者納付金・後期高齢者支援金など)は1人当たり20万6,706円(1,370円減)です。
(※納付金総額では、前年度比1,787万円増加)
- ☆保健事業費は被保険者1人当たり1万5,577円(114円増)を計上しました。
- ☆結果として、約2億2,000万円の経常赤字が見込まれるため、その他の収入の他に、準備金からの繰入金として、2億2,354万円を計上しています。

2月20日に開催された組合会で、平成27年度事業計画と予算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

健康保険組合を取り巻く状況は、人口の高齢化や医療の高度化による医療費の増加に加え、高齢者医療制度への過重な負担等により、依然として厳しい状況が続いています。

このような中、当組合の平成27年度予算も厳しい状況下の編成となりました。保険料率を前年度と同じ千分の98に据え置き編成した結果、経常収支差引額で2億2千万6千円不足する赤字予算となりました。この不足分につきましては、法定準備金からの繰入金により、収支の均衡を図ったところです。

支出費目のうち最も大きな割合を占める保険給付費につきましては、26年度の医療費が予算編成時において、一人当たり額で約4%、総額で約2.5%減少している状況を考慮し、前年度比1億6千万円減の50億4620万1千円を見込みました。保険料収入に占める割合は53.1%となっています。

また、健保財政を圧迫する大きな要因となっている高齢者医療制度への拠出金は、「前期高齢者納付金」が前期高齢者医療費増加の影響を受け前年度比で13.5%増加しましたが、「後期高齢者支援金」および「退職者給付拠出金」が減少したため、拠出金全体では前年度比1787万円増の42億1060万6千円を見込みました。保険料収入に占める割合は44.3%となり、依然として高い割合となっています。なお、保険給付費に拠出金を加えた義務的経費の総額は92億5680万7千円となっています。保険料収入に占める割合は97.3%となっています。

こうした中、医療保険制度改革関連法案が3月に国会へ提出されたところですが、その改革の柱は「国民健康

27年度予算の収支対比グラフ

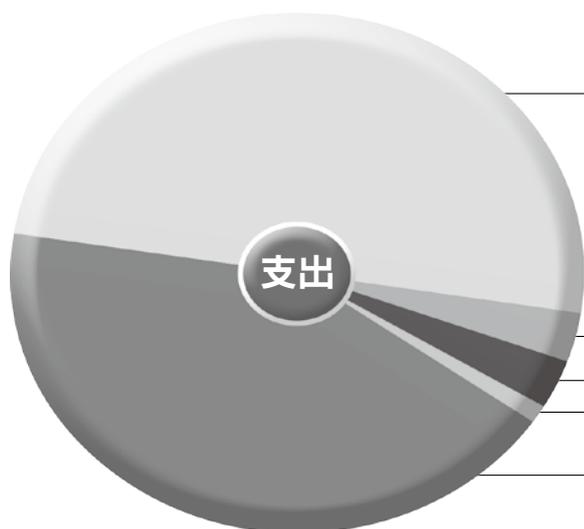
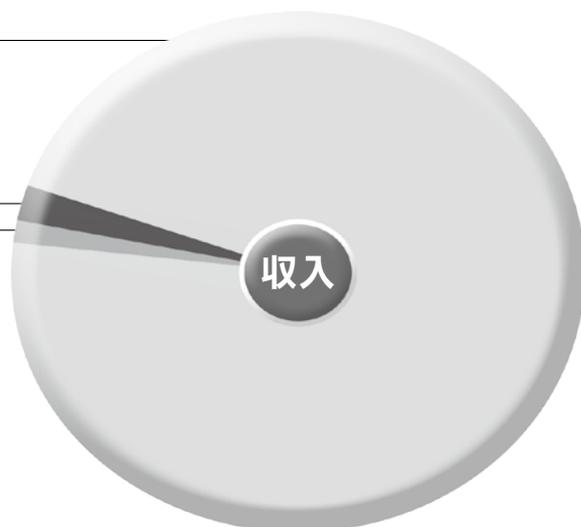
* ()内は被保険者1人当たり額
* パーセンテージは保険料収入に対する割合

予算総額 99億7,563万5千円 (489,722円)

保険料
95億985万9千円 (466,856円)

繰入金
2億2,354万円 (10,974円)

その他収入 (調整保険料など)
2億4,223万6千円 (11,892円)



保険給付費

→皆さまの医療費や各種給付金の費用

50億4,620万1千円 (247,727円) →53.1%

保健事業費

→健診等の皆さまの健康づくりをサポートするための費用

3億1,729万8千円 (15,577円) →3.3%

その他支出

→健保組合を運営する費用、その他営繕費など

3億153万円 (14,803円) →3.2%

予備費

1億円 (4,909円) →1.1%

納付金

→国の高齢者医療制度へ拠出した負担金

42億1,060万6千円 (206,706円) →44.3%

なお、介護保険につきましては、介護報酬がマイナス改定された影響により介護納付金が前年度より約900万円減少したところですが、保険料収入だけでは賄えない状況に変わりはなく、不足分は前年度同様、介護準備金からの繰り入れにより、介護保険料率を前年度と同率の千分の15に据え置くことといたしました。



保険の財政運営の主体を都道府県へ移行することや「後期高齢者支援金の段階的全面報酬割の導入（本年度2分の1、28年度3分の2、29年度全面報酬割）」など、国民健康保険の財政対策が中心となっており、健保組合が強く要望している高齢者医療制度の負担構造の見直しは含まれておらず、加えて27年度は団塊世代全員が65歳以上の前期高齢者となるため、「前期高齢者納付金」のさらなる増加が見込まれることから、今後においても厳しい財政状況が続いていくと予測されています。

このような状況ではありますが、組合としましては事務費の節減に努めるとともに、今年度から実施する「データヘルズ計画」に基づき、健診・レセプト情報等のデータを有効に活用した効果的な保健事業を展開し、皆さまの健康寿命の延伸を図りながら、医療費適正化に向けて引き続き努力してまいりますので、皆さまも医療機関の適正受診・ジェネリック医薬品の積極的な利用等を通じ、財政の健全化にご協力賜りますようお願いいたします。

平成27年4月から 「データヘルス計画」が始まりました！

平成27年4月から、すべての健康保険組合に対してデータヘルス計画の実施が義務づけられています。その背景、当組合の状況や事業内容など、今回は皆さまの健康づくりに影響するデータヘルス計画について4ページにわたって説明いたします。

データヘルス計画実施の背景

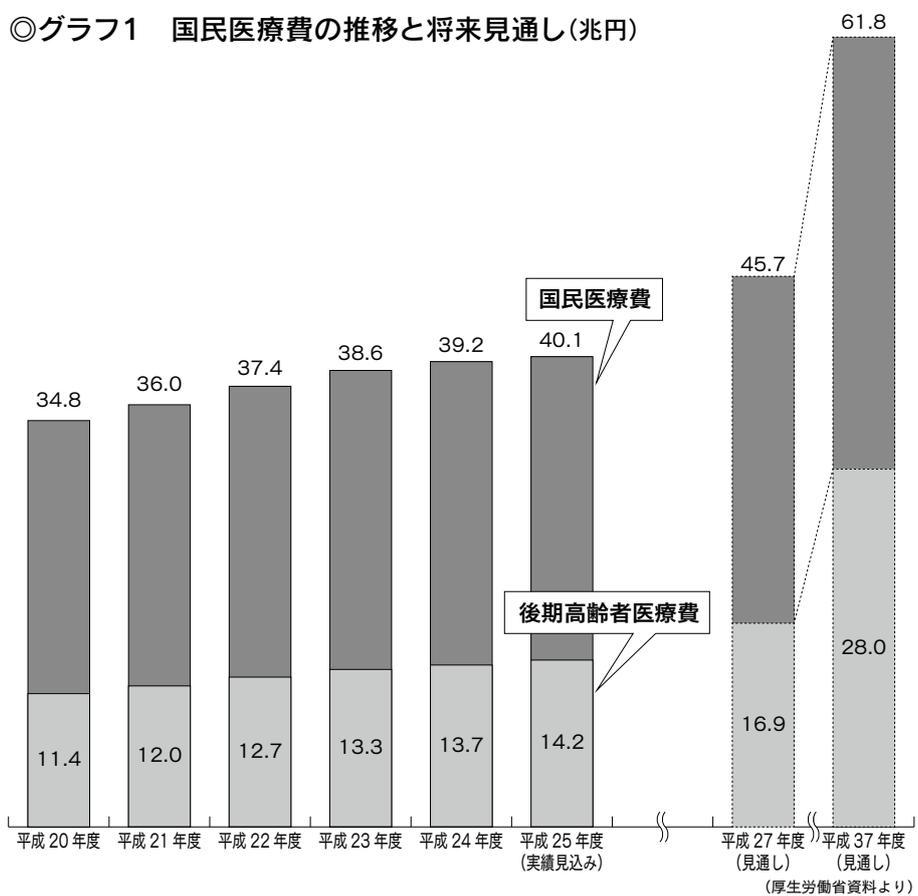
皆さまもご存知のとおり日本の高齢化は他の国に類を見ないスピードで進んでおり、平成37年には団塊世代が後期高齢者となり、超高齢社会を迎えるといわれています。高齢化



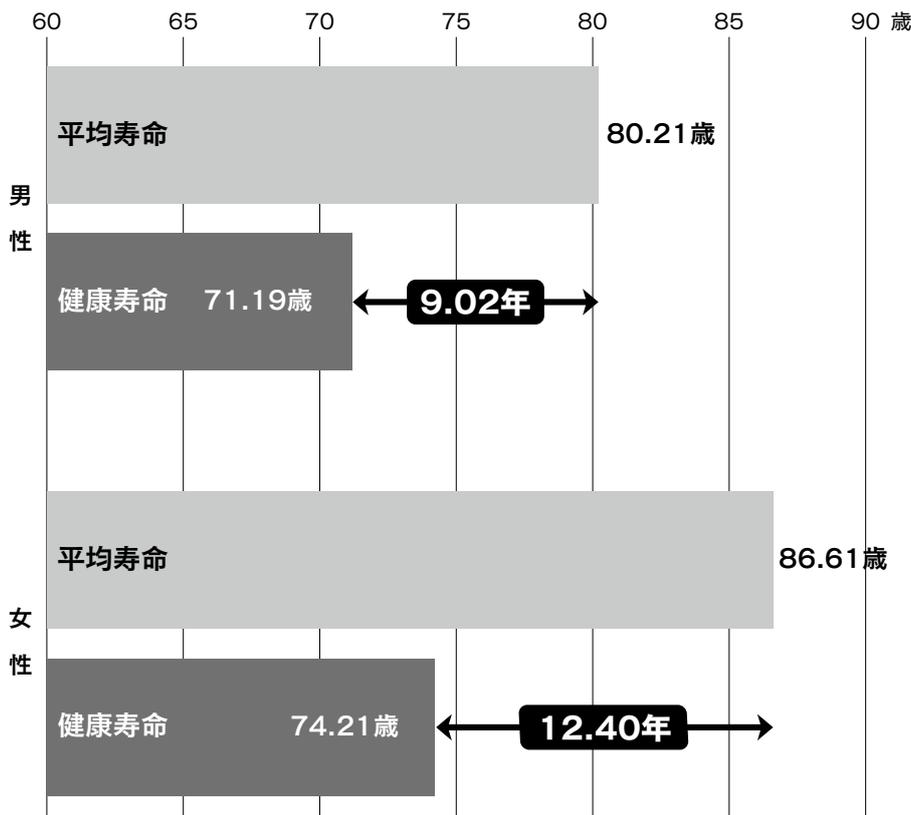
が進むことにより医療費や介護費の増加が見込まれ、現在、日本の国民医療費は年間1兆円ペースで増加しています（グラフ1参照）。日本の社会保障制度は、若い世代が高齢世代を支える仕組みとなっているため、高齢化の進展に伴う医療費の増加は、少子化の課題とともに今後の社会保障を考えるうえでの大きな課題となっています。

こうした状況から、平成25年6月14日に閣議決定された「日本再興戦略」の中で、国の重要施策として「国民の健康寿命の延伸」が掲げられま

◎グラフ1 国民医療費の推移と将来見通し(兆円)



◎グラフ2 平均寿命と健康寿命の差(平成25年)



(厚生科学審議会資料より)

した。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であり、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、男性では約9年間、女性では約12年間に及び、この期間に多額の医療費や介護費がかかっています(グラフ

2参照)。そこで、働き盛り世代からの健康づくりに取り組み、生活習慣病の発症リスクを抑えて健康寿命の延伸を目的に始まった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。

データヘルス計画とは

データヘルス計画とは、名前のとおりデータに基づいた健康の保持・増進に向けた保健事業です。

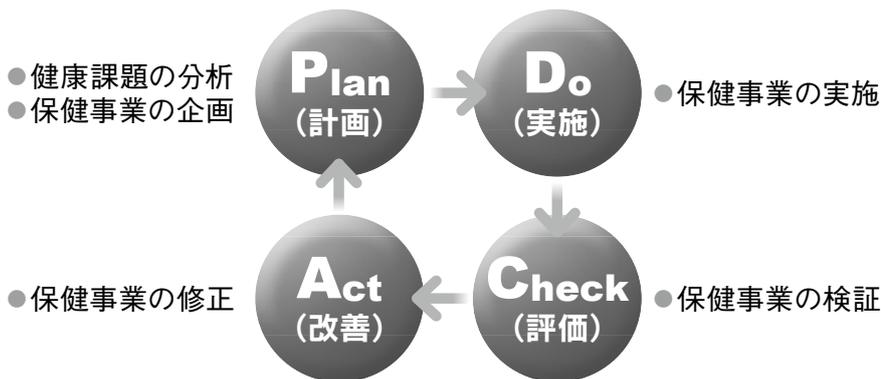
「日本再興戦略」の中で、健康寿命の延伸に向けた取り組みとして、医療保険者である健康保険組合に対し、「データヘルス計画」の作成と公表、その計画に基づく事業の実施、評価が平成27年4月から義務付けられました。



具体的には、健診結果と医療機関からの診療報酬明細書(レセプト)のデータの突合分析に基づき、加入者の健康課題を明らかにしたうえで、課題に対応した「効果的な保健事業」を立案・実施し、その結果を評価しながら、計画(Plan)、実施(Do)、評価(Check)、改善(Act)のPDCAサイクルを繰り返していき、より効果の高い保健事業にしていくことです。それにより、皆さまの「健

康寿命の延伸」と「医療費の削減」を目指すものとしています。

なお、データヘルス計画の期間(第1期)は、平成27年度から平成29年度までの3年間であり、計画の実効性が高まるよう、本誌やホームページ等で皆さまや事業主へ周知を図っていきます。





当組合のデータヘルス計画の概要



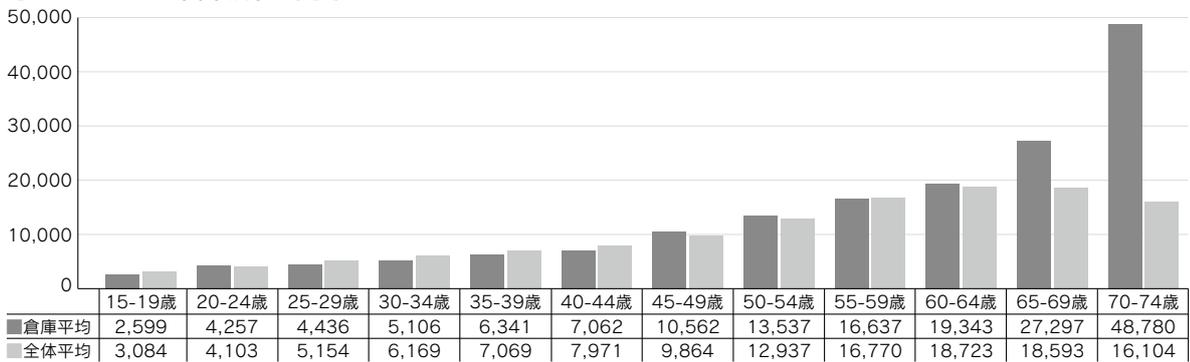
データヘルス計画策定にあたっては、現在実施している保健事業の棚卸し、健診結果とレセプトデータの突合分析結果から、当健保組合加入者の健康課題を抽出し、従来から実施している保健事業に新規事業を加え、平成27年度から29年度の3年間の事業計画を策定しました。

①当組合の健康課題

- 一人当たり医療費は加齢とともに増加し、65歳以上で顕著に増加している。
- 高血圧症、糖尿病等の生活習慣病にかかる一人当たり医療費が他の健保組合に比べ高い。
- 特定健診の受診率について、被保険者は平均的な水準だが、家族については他の健保組合に比べ、すべての年代において低い。
- 喫煙率が男女ともに各世代において著しく高い。

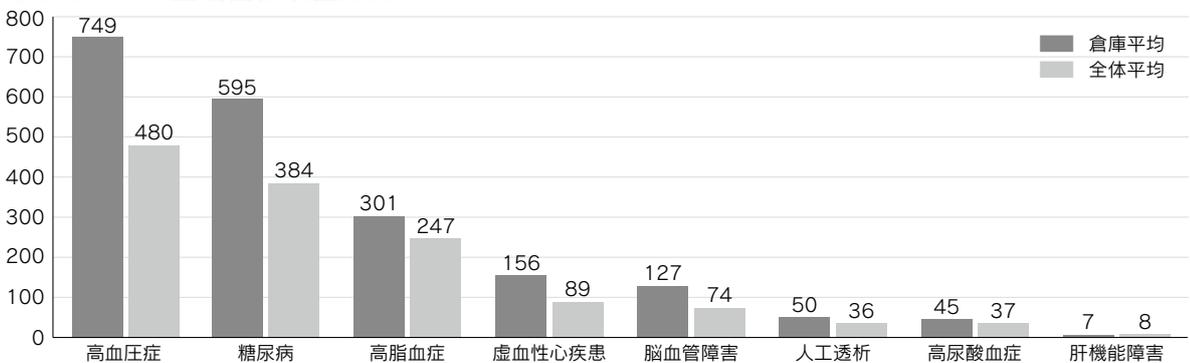
◎グラフ3 年齢別医療費(平成26年度上半期)

(単位:円)

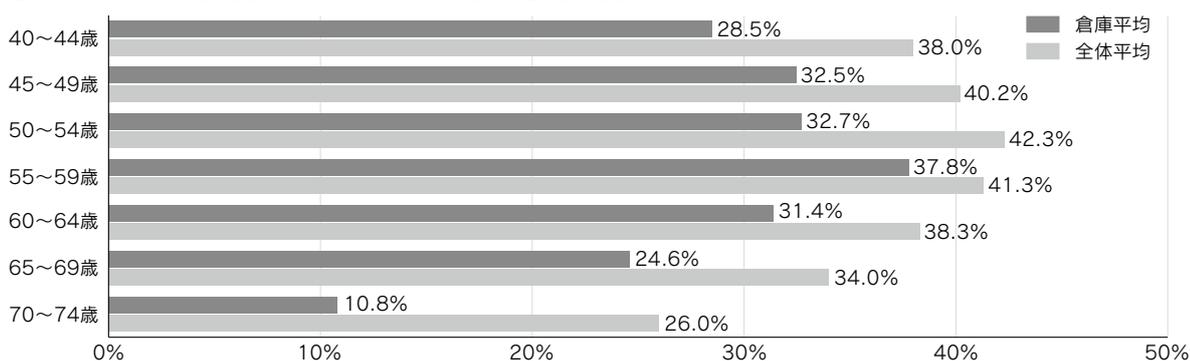


◎グラフ4 生活習慣病医療費(平成26年度上半期)

(単位:円)



◎グラフ5 被扶養者(家族)の年代別特定健診受診率(平成25年度)





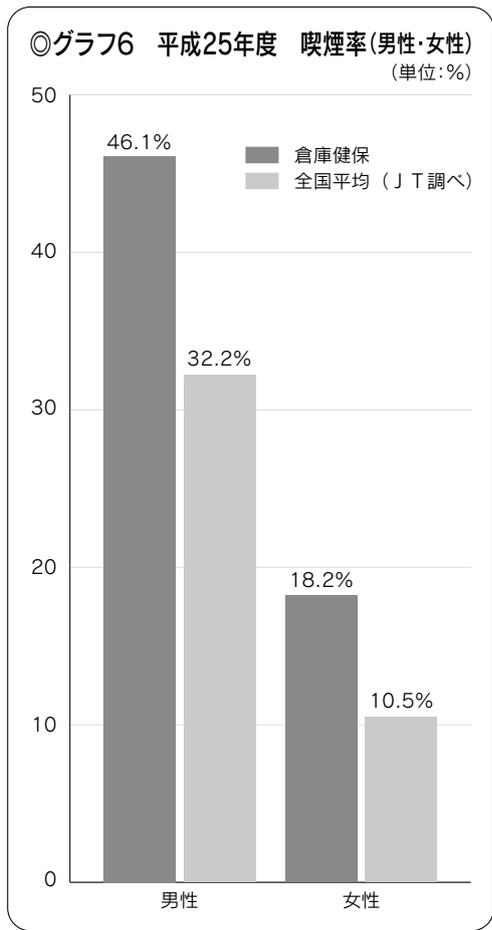
②当組合の

データヘルス計画のポイント

《情報を積極的に活用します》

レセプト・健診情報等のデータ分析に基づき、保健事業を効果的・効率的に実施します。

また、分析データを基に作成した健康情報を、機関誌・ホームページを通じて、皆さまにご提供いたします。



《保健事業の

レベルアップを図ります》

従来から行っている保健事業を引き続き実施していくとともに、PDC Aサイクルの活用により実施している各種健診、保健指導、禁煙支援事業、前期高齢者対象の電話保健指導などの実効性を高め、保健事業全般のレベルアップを図ります。

《皆さまや事業主との

関係強化を図ります》

皆さまの健康づくりを推進していくためには、事業主との情報の共有が重要であることから、組合が保有するレセプトおよび健診データの分析情報を積極的に事業主に提供し、相互協力関係の強化を図ります。

データヘルス計画推進における
皆さまへのお願い

①年一回必ず

健康診断を受けましょう

データ分析をするうえで、皆さまの健診データが不可欠となりますので、被扶養者の方も含め、年に一度必ず健診を受けられますよう、お願いいたします。



②当組合の保健事業を

有効に活用しましょう

組合が無料で実施している特定保健指導をはじめ、禁煙・歯みがきキャンペーン等に積極的にご参加いただき、ご自身の生活習慣改善にお役立てください。

③ジェネリック医薬品を

希望しましょう

新薬とほぼ同等の効き目と安全性で、皆さまの家計にもやさしく、医

療費節減にも大きな効果が期待できるジェネリック医薬品を積極的に活用しましょう。

④日常生活において、

健康を維持するための

生活習慣を心がけましょう

健康や病気に関する正しい知識を持ち、日々の暮らしの中で病気になるにくい生活習慣を身につけましょう。

⑤データヘルス計画書を

組合ホームページで

ご確認ください

データヘルス計画書につきましては、当組合の医療費、健診数値などのデータ分析を踏まえた「データヘルス計画書」を組合ホームページに掲載しておりますので、一度ご確認ください。



皆さまの心身のリフレッシュに 健康づくり施設をお役立てください

組合では、加入員の皆さまの保養ならびに心身のリフレッシュを図るため、健康づくり施設（宿泊・日帰り）を開設し、利用者の皆さまに補助を行っております。今年度も『健保ニュース』や組合ホームページを通じて、健康づくり施設の情報をお届けいたしますので、ぜひともご活用ください。



宿泊施設のラインナップをご紹介します

ラフォーレ倶楽部



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

全国10カ所にホテル・ゴルフ場を展開する会員制ホテルです。ホテルには温泉、エステ、ゴルフ場、テニスコートなどの設備が充実し、一流の料理人が腕を振るうレストランでは、季節の素材の味わいなどが楽しめます。



休暇村



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

全国36カ所、日本の景色を代表する国立・国定公園などにあるリゾートホテルです。湖、山、海の雄大な自然が広がる場所で、くつろぎのお部屋や新鮮な地元食材を使った料理、のんびり浸かれる温泉を、ご家族でも、またお一人でもお楽しみいただけます。

大江戸温泉物語諸国湯巡りの宿

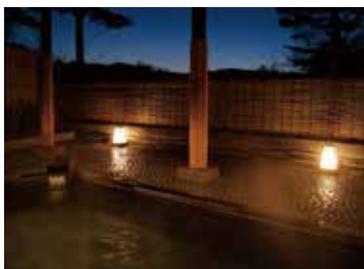


<http://www.oom.jp>

元気がわく温泉宿・温浴施設・テーマパークを全国にご提供させていただいております。温泉宿では、いい温泉とうまい料理、そして独自の多彩なエンターテインメントをとりきりリーズナブルな価格でご利用いただけます。



ハイツ&いこいの村



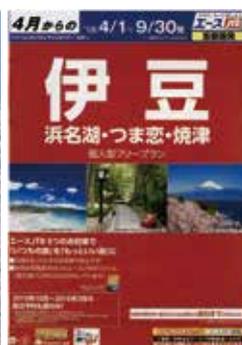
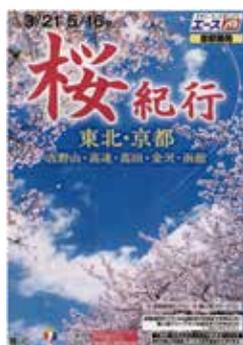
 <http://www.kinrou.or.jp>

全国に30施設あり、いずれもその地方を代表する景勝地に建つハイツ&いこいの村は、日帰り入浴が楽しめる温泉大浴場や露天風呂のほか、会議研修やスポーツ合宿等付帯施設も充実しています。自然環境に恵まれた宿です。

JTB契約保養所システム

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

当組合はJTBの契約保養所システムに加入しており、JTBと契約を結んでいる全国約8,200軒のホテル、旅館ならびにJTBが取り扱う国内宿泊パッケージツアー等を皆さまが利用する際に、補助金が受けられます。



スパリゾート・ハワイアンズのホテル



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

スパリゾート・ハワイアンズのオフィシャルホテルには、「ホテルハワイアンズ」「ウィルポート」「モノリスタワー」の3つの宿泊施設があります。

当組合の加入員の方は、通常料金から10%引きでご利用いただけます。また、首都圏各地から毎日運行されている宿泊者専用の無料送迎バスを利用すれば、お得にハワイアンズに行くこともできます。

共同利用保養所

 東振協 <http://www.toshinkyō.or.jp> 健保連 <http://www.kenporen.com>

各健康保険組合が所有する保養所を他の健康保険組合の加入者の方々にも利用できるようにしたもので、運営団体として健康保険組合連合会（健保連）・東京都総合組合保健施設振興協会（東振協）があります。利用日などに若干の制約がありますが、比較的安価でご利用いただけます。



※各施設の利用方法につきましては、4月号別冊保存版『平成27年度保健事業のご案内』をご参照ください。

目指せ！健康長寿

～ロコモ予防で健康寿命を延ばしましょう～



『健保ニュース』の昨年1月号から、「目指せ！健康長寿」と銘打って、皆さまの健康寿命の延伸に役立つ情報をお届けしています。

第6弾の今回は、最近話題のロコモティブシンドローム（＝運動器症候群）について、ご紹介します。

これらの項目はすべて運動器が衰えているサインです。1つでも☑があればロコモの可能性がります。

注意

- 無理に試して転んだりしないように注意してください。
- 腰や関節の痛み、筋力の衰え、ふらつきといった症状が、最近悪化していると自覚できるときは、医師の診察を受けてください。



片脚立ちで靴下がはけない



家の中でつまずいたり滑ったりする



階段を上がるのに手すりが必要である



横断歩道を青信号で渡りきれない



15分くらい続けて歩けない



2kg程度（1Lの牛乳パック2個程度）の買い物をして持ち帰るのが困難である



家のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）が困難である

当てはまるものがありましたか？ これは50歳代以上を対象としたテストで、高齢者になるほど当てはまる頻度は高くなります。30～40歳代の人でも当てはまるとしたら特に要注意です。ロコモチャレンジ！推進協議会ホームページより

あなたは大丈夫？ 7つのロコチェックで自己診断！

加齢等に伴う骨・関節・筋肉・神経などの運動器の機能低下により、要介護や寝たきりになること、またはそのリスクが高い状態をロコモティブシンドロームといいます。

日本整形外科学会が2007年に提唱したこの概念の背景には、日本人の平均寿命が著しく伸びている反面、介護が必要となる高齢者も急激に増えており、その介護が必要となる大きな要因として、実は運動器の障害があげられるという事実があります。つまり「ロコモ」は、私たちの健康寿命[※]を短くする大きな要因であり、新たな国民病のひとつともいえるのです。

ロコモティブシンドロームとは？

※健康寿命…日常的に介護を必要とせず、自立して健康に暮らせる期間

要支援・要介護になった主な原因

骨折・転倒	関節疾患	高齢による衰弱	認知症	脳血管疾患（脳卒中）
10・2%	10・9%	13・7%	15・3%	21・5%

厚生労働省「平成22年国民生活基礎調査」より

ロコモ対策はロコトレと日常生活の改善で

ロコモは高齢者ばかりと思われがちですが、近年は働き盛りの世代でも、運動不足などで体力や筋力が衰え、50歳以上の7割はロコモまたはロコモ予備群と推定されています。

筋力は何もしないと加齢とともに減少するので、ロコモ予防には若いうちから適度な運動習慣が何より大

切です。ロコモが心配な方には、「ロコモーションントレーニング（ロコトレ）」をおすすめします。

また、生活の改善もロコモ予防には欠かせません。骨をつくる栄養素のカルシウム、その吸収を助けるビタミンD、筋肉を強化する働きのあるたんぱく質などを積極的にとりましょう。

ロコモにならない運動習慣

- 足腰に痛みがある人や病気治療中の人は、医師に相談のうえ行ってください。
- 運動は無理せず自分のペースで行い、食事の直後は避けてください。

衰えやすい下半身を鍛えよう！

開眼片脚立ち

片方の脚を床につかない程度に上げて立ちます。

左右1分間ずつ×1日3回

- ・ 転倒しないように、机などつかまるものがある場所で行いましょう。



スクワット

脚を肩幅に開き、背筋を伸ばして、イスに腰かけるようにお尻をゆっくりと下ろし、イスにお尻をつけずに元に戻します。

1セット5～6回×1日3回

- ・ 深呼吸をするペースで、安全のためにイスやソファの前で行いましょう。



その他、ストレッチ、関節の曲げ伸ばし、ラジオ体操、ウォーキングなどの運動を積極的に行いましょう。40～50代の運動習慣で、将来大きな差が出ます。

スポーツクラブ「ルネサンス」が割引価格で利用できるようになりました

スポーツクラブ「ルネサンス」は、直営・提携施設あわせて全国に155施設があり、トレーニングジム・プール・スタジオ・お風呂など、さまざまな設備の利用ができます。また、身体測定を行い、個人にあったトレーニングプログラムをご提案することもできます。

ロコモティブシンドロームの予防・改善、健康増進のためにぜひともご利用ください。なお、利用方法は別冊『平成27年度の保健事業のご案内』または組合ホームページ をご参照ください。



平成26年1月から12月までの

医療費をお知らせします

「不要なしご受診等は避けるなど適正受診を心がけ、医療費適正化にご協力ください」

病気やけがの治療を受けたときに皆さまが病院の窓口で支払う金額は、保険証を提出すれば自己負担分のみで済むため、実際にかかる医療費の総額がいくらだったのか、なかなか意識しにくい仕組みとなっています。

そこで、組合では医療費の金額等をお知らせすることにより、皆さまに健康に対する意識を高め、医療保険事業の健全な運営に結びつけることを目的に、医療費のお知らせを作成してお配りすることといたしました。

この「医療費のお知らせ」がお手元に届きましたら、医療機関で受け取った領収書等と照らしあわせて、受診した医療機関、診療年月、受診日数等をご確認いただき、相違点やご不明点があれば組合までご連絡ください。



※医療機関等からの請求遅れによる未着の診療報酬明細書や、内容審査による点数の変更もあることから、支払われた金額と一致しない場合があります。

※組合から還付される額「欄」の高額療養費・付加給付金について、未請求のものがあれば速やかに組合へご請求ください(高額療養費・付加給付金は、診療月の翌月1日から2年以内に請求がないと、時効により権利が消滅します)。

※「医療費のお知らせ」は、確定申告に直接使用することはできず、あくまでも参考資料です。確定申告には病院等の領収書が必要となりますので、領収書は大切に保管してください。

確認してください!

就職のシーズンです。

学校を卒業して

就職される被扶養者はいませんか?

組合では、被扶養者の方が引き続き被扶養者の要件に該当しているかどうか定期的に確認(再認定)を行っていますが、残念ながら毎年多くの削除漏れが発覚しています。

組合が負担する後期高齢者支援金の金額は、被保険者と被扶養者の合計数により計算するため、就職や収入超過により被扶養者に該当しなくなったにもかかわらず、被扶養者削除の手続きを怠ると、支援金の金額に影響して余計な負担が生じるようになります。

健康保険の被扶養者となっているご家族の方が就職された場合は、被扶養者の削除の手続きが必要ですので、削除が必要な方がいらっしゃいましたら、速やかに「健康保険被扶養者(異動)届」に削除される被扶養者の被保険者証カードを添えて組合に提出していただきますようお願いいたします。



倉庫業共済会 事業のご案内

当共済会は、倉庫業健康保険組合の事業主・被保険者およびそのご家族の方を会員として、会員の福利厚生の上をを図ることを目的に、本年度も以下の事業を行います。

医療保険

倉庫業共済会事務局では、今年度も引き続きアクサ生命保険(株)の医療保険を取り扱います。

お問い合わせ・加入ご希望の方は(倉庫業健康保険組合内)倉庫業共済会事務局までお問い合わせください。

健康食品等の割引斡旋(実施予定)

○医薬品・健康食品等の斡旋

→ 5月・8月・12月(年3回)

▼お問い合わせ先▼

倉庫業共済会

電話03(3642)8436

(倉庫業健康保険組合内)

潮干狩り大会、参加者募集中

5月17日(日)
木更津・中之島公園

春の健康ハイキングとしてすっかり恒例となった“潮干狩り大会”を5月17日（日）、千葉県木更津市の中之島公園で開催します。

潮干狩りに必要な熊手、網はもちろんのこと、倉庫健保の参加者専用の休憩所を用意しておりますので、少ない荷物で潮干狩りが楽しめます。

現在、参加者募集中（4月27日締切り）ですので、ご希望の方は事業所の健保委員を通じてお早めに組合までお申し込みください。

- ◆定員 1,000名
- ◆参加費 無料（交通費は参加者負担）
- ◆参加資格 被保険者・被扶養者
※組合員以外の方が同伴される場合は、当日現地で入浜券を購入してください。
- ◆潮干狩りのできる時間帯
午前8時20分～午後12時20分頃
※現地での受付開始時間は午前9時00分の予定です。
- ◆採貝量 大人2kg
小人（4歳～小学生）1kg



歯みがきキャンペーン参加者募集中



組合では6月の1カ月間、1日3回の歯みがきを推進する「歯みがきキャンペーン」を実施します。お口の健康は全身の健康の保持・増進に密接な関連があり、1日の歯みがき回数を増やし、歯と歯茎の健康を保つことは体全体の健康の保持のためにとっても大切です。

この機会にご自身の歯みがき習慣をいま一度見直してみたいかをご紹介します。

- ◆実施期間 平成27年6月1日(月)～平成27年6月30日(火)までの30日間
- ◆参加資格 当組合の被保険者および年度内に40歳以上となる被扶養者
- ◆申込要領 お勤めの事業所の健康保険委員を通じて5月11日(月)までにお申し込みください（任意継続被保険者の方につきましては直接組合にお申し込みください）。

※その他キャンペーンの詳細につきましては、組合ホームページをご参照ください。

個人情報の取り扱いについて

組合における個人情報の取り扱いにつきましては、個人情報保護法、関係法令等ならびに組合の個人情報保護管理規程を遵守し、個人情報の漏洩、紛失、誤用がないよう万全を期したうえで利用目的の範囲で使用することとしております。利用目的を遂行するために業務を委託する場合等を除き、第三者には提供いたしておりません。

なお、個人情報の取り扱いに関する詳細につきましては、組合ホームページ「倉庫業けんぽWEB」 をご覧ください。



保健師えり子の **vol.48**
フリートーク



春野菜



雪解け水、土手のつくしんぼう、陽炎のゆらめき…、懐かしい春のイメージはすっかり過去のものになり、いつの間にか季節感の無い暮らしの日々ですが、それでも暖かくなるとスーパーの野菜コーナーには明るい色の野菜が目立ってきます。にぎやかな色彩にあふれた店先は、野菜たちが声高に春の到来を告げているかのようです。

謝を促し、老廃物を体外に排出させる作用があるので、決して根も葉もない話ではありません。

「春の血には苦味を盛れ」という諺がありますが、春野菜には見た目の爽やかさとは裏腹に苦味や灰汁の強いものが多くみられます。古来から日本では、春野菜の苦味や灰汁は身体に刺激を与え、身体を活性化させる働きがあると言われてきました。

また、春野菜は個々に独特の効能ももっています。香りが特徴の「せり」や「あしたば」「セロリ」などセリ科の野菜は、精油成分のテルペル類を多く含んで全身の血行をよくして血圧を下げます。「キャベツ」「なばな」などアブラナ科の野菜に含まれるグルコシノレートには、肝臓の解毒機能を強化する働きがあります。

冬眠から目覚めたクマはすぐに「ふきのとう」を食べて身体を目覚めさせるという話もあります。事実、苦味の元となる植物性アルカロイドには、腎臓の働きをよくして新陳代

また、春野菜は個々に独特の効能ももっています。香りが特徴の「せり」「あしたば」「セロリ」などセリ科の野菜は、精油成分のテルペル類を多く含んで全身の血行をよくして血圧を下げます。「キャベツ」「なばな」などアブラナ科の野菜に含まれるグルコシノレートには、肝臓の解毒機能を強化する働きがあります。

冬眠から目覚めたクマはすぐに「ふきのとう」を食べて身体を目覚めさせるという話もあります。事実、苦味の元となる植物性アルカロイドには、腎臓の働きをよくして新陳代

また、春野菜は個々に独特の効能ももっています。香りが特徴の「せり」「あしたば」「セロリ」などセリ科の野菜は、精油成分のテルペル類を多く含んで全身の血行をよくして血圧を下げます。「キャベツ」「なばな」などアブラナ科の野菜に含まれるグルコシノレートには、肝臓の解毒機能を強化する働きがあります。

の野菜です。この季節に収穫されるものを特別に「新たまねぎ」「春キャベツ」と呼んでおり、水分が多く甘みがあります。

旬の野菜は新鮮なうちに調理して、そのものの味を楽しむのが一番です。水や酢水、米ぬかに浸けたり、茹でたり、それぞれの野菜にあった方法で灰汁抜きをしますが、苦味や香りを台なしにしてしまわないよう、やり過ぎに気をつけましょう。

2月末～3月に芽を出す「ふきのとう」は天ぷらや塩茹でに。ふき味噌にするのもいいですね。「春キャベツ」はサラダにするか浅漬けに。「菜の花」「みつば」はおひたしや和え物に。4月～5月が旬の「たけのこ」は若竹煮や炊き込みご飯になど、バラエティーに富んだ調理法で食卓を賑やかにすれば、身体が活性化してパワーアップされること間違いなしです。

春は新生活を始める人が一番多い季節ですが、職場でも新人を迎えたり、異動があったりと環境が変わることがよくあります。一般的には新しい環境に慣れるまで3カ月くらいかかるといわれますが、その間は緊張の毎日です。知らないうちに疲れを溜め込んで体調を崩さないように、春野菜をたくさん食べて、その生命力、力強さを身体に取り込み、元気に変化の季節を乗り越えていきましょう！

事業の概要 (平成27年2月末現在)

事業所数		353
被保険者数		男女計 20,359人 男 15,872人 女 4,487人
平均標準報酬月額		男女平均 347,473円 男 375,840円 女 247,128円
保険料額		月分 693,216,376円 累計 8,938,942,798円
保険給付		月分 744,107,915円 累計 8,337,463,987円

公告

<事業所削除>
 株式会社ファニチャープランニング 東京都港区 平成25年 7月 1日付
 東京製粉株式会社 東京都江東区 平成27年 1月 1日付

<所在地変更>
 株式会社 笹谷商事
 変更後 東京都港区
 変更前 東京都大田区 平成26年 9月16日付

運河と橋で巡る ウォーターフロント

豊洲駅から晴海大橋を渡り月島へ。晴海大橋からはレインボーブリッジを見ることができ、ウォーターフロントの景色が堪能できます。月島から佃島、さらに中央大橋を渡り、鉄砲洲稲荷を経て隅田川テラスへ。リバーサイドを眺めながら歩き、勝鬨橋を渡り築地駅をめざします。



晴海大橋

晴海埠頭と豊洲埠頭を結ぶ、橋長580メートル、最頂地点での海面までの高さ24.2mの道路橋。橋の下には晴海運河が流れています。レインボーブリッジがほぼ真横から見えるスポットで、絶好のジョギング・ウォーキングコースとなっています。



鉄砲洲稲荷

中央区にある稲荷神社。平安時代創建の古社で、凶作に悩む荏原郡桜田郷の住民が産土神を生成太神（いなりのおおかみ）として祀ったことに始まる。江戸時代初期の寛永元年（1624年）、氏子崇敬者の願いによって鐵砲洲に生成太神を御遷座申し上げ、それまであった八幡神社を摂社として今日の鐵砲洲稲荷神社の基礎が築かれました。



隅田川テラス

東京高潮対策事業として隅田川両岸に沿って整備された親水テラスの総称が隅田川テラスです。治水上の高水敷にあたる部分をテラス化して舗装や緑化が施され、平時には憩いの場、散策路など、公園としての役割が与えられています。



勝鬨橋

日本に現存する数少ない可動橋で、名前は日露戦争での旅順陥落祝勝記念として設置された「勝鬨の渡し」に由来。皇紀2600年を記念して月島地区で開催予定であった日本万国博覧会へのアクセス路とする計画の一環として格式と日本の技術力を誇示できる橋が求められました。日中戦争激化により博覧会は中止されましたが勝鬨橋は無事完成し、「東洋一の可動橋」と呼ばれました。現在、清洲橋・永代橋とともに国の重要文化財に指定されています。

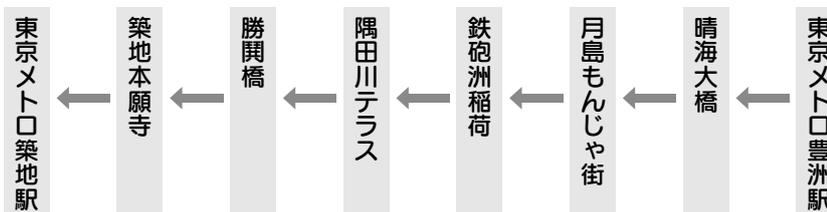
月島もんじゃ街

東京を代表するご当地グルメ・もんじゃ焼き。そのもんじゃ焼きの店が中央区月島の商店街に約80軒も集中しています。下町情緒あふれる中、昔ながらの味が楽しめます。



築地本願寺

江戸時代、西本願寺の別院として浅草近くの横山町に建立された「江戸浅草御坊」は明暦の大火により本堂を焼失。その後、佃島の門徒が中心となり本堂再建のために海を埋め立てて土地を築き、「築地御坊」と呼ばれるようになりました。この埋め立て工事が築地の由来です。現在の本堂は、古代インド様式をモチーフとし、そのスタイルは斬新かつ荘厳、築地の街の代表的な顔となっています。また、本堂は国の重要文化財に指定されています。



●スタート：東京メトロ豊洲駅
●ゴール：東京メトロ築地駅

★歩行時間：2時間

★歩行距離：約7km

お弁当にピッタリの華やかでヘルシーなししび 春野菜のちらし寿司

ダイエット食は量や品数を控えがちなので見た目の華やかさで満足度を上げるのがポイント。春野菜のちらし寿司は、ダイエット食としても逸品で、たまねぎをご飯に混ぜこんでいるのでボリュームと噛みごたえがアップ。また、雑穀はカロリーが白米と大差なく、噛みごたえはもちろん、食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富なのでとくにおすすめです。

1人分
エネルギー 356kcal
塩 1.5g

●材料（2人分）

●春キャベツ

- ……… 大きめの葉2～3枚（100g）
- ・新にんじん …………… 1/5 本（20g）
- ・卵 …………… 1個
- ・ノンオイルツナ …………… 80g
- ・雑穀入りごはん …………… 300g
- A { 新たまねぎ …………… 1/4個（50g）
- 酢 …………… 大さじ1と1/3
- 砂糖 …………… 大さじ1
- 塩 …………… さじ1/2

●作り方

- ①キャベツは1cmの角切り、にんじんは花型（またはいちょう切り）にする。小鍋ににんじんとひたひたの水（分量外）を入れてフタをして弱めの中火で4分、キャベツを加えてさらに1分ほど蒸し煮にする。にんじんが柔らかくなったら、キャベツと一緒にザルにあげて冷ましておく。
- ②卵に水大さじ1（分量外）を加えて切るように混ぜる。フッ素加工のフライパンに卵を流し入れて弱めの中火にかけ、炒り卵を作る。
- ③たまねぎはみじん切りにし、その他のAの材料と混ぜ合わせる。たまねぎがしんなりしたら温かい雑穀入りごはんを回しかけ、全体をさっくりと混ぜながら冷ます。
- ④器に③の酢飯を敷き詰め、上に①、②、汁気をきったツナを美しく盛り付ける。



◆ダイエットに大切な筋肉の材料、 生活習慣病を予防する栄養を多く含んだ食材



ダイエットに大切な筋肉の材料となるたんぱく質や、脳細胞や血液を健康に保ち、生活習慣病を予防するDHAやEPAなどを多く含むツナ。ノンオイルのものを使うとオイル漬けに比べ、1/3～1/2ほどカロリーダウンできます。

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

