



新年のご挨拶

皆様の健康づくりを サポートしてまいります



全国商品取引業健康保険組合

理事長 清水 清

新年明けましておめでとうございます。

被保険者並びにご家族の皆様におかれましては、すこやかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

また、当健康保険組合の事業運営に関しましては、日頃より多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昭和61年4月に設立しました当健康保険組合は、本年度22年目となりましたが、これも事業主や被保険者の皆様方のご理解とご協力の賜物と感謝しております。今後も被保険者並びにご家族の皆様が、安心して日々送ることが出来るよう努力してまいりますので、引き続きご支援の程お願い申し上げます。

さて、本年は医療保険制度が大きく変わります。一つは所謂「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」の対応です。病気へのリスクを減らすため、国をあげて予防に力を入れることとなりました。メタボ状態で糖尿病や高血圧症

などの症状にある方は、将来的に心疾患や脳血管疾患などの重い病気になる確率が高いとされていますので、これを防止するため、40歳以上の方全員を対象に健診を行い、健診結果に応じて指導するという「特定健診・特定保健指導」が始まります。ご協力ください。もう一つは、本年4月より全国の75歳以上の方を対象とした「後期高齢者医療制度」が新たに創設されます。現在、当健康保険組合に加入している75歳以上の方は、この制度に変わるようになります。

何れも急速な少子、高齢化社会に対応するものです。ご理解とご協力をお願い申し上げます。

最後になりますが、本年が皆様にとって幸多き一年となりますことをお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。



2008年 健保の展望

国際医療福祉大学大学院教授

水巻 中正

健保組合を取り巻く環境は一段と厳しく

避けられない医療費の膨張

政局は激変し、医療制度の行方は不透明かつ厳しく、2008年の健保組合は試練の年となるでしょう。福田内閣は高齢者の医療費負担増の凍結、障害者自立支援法の見直しなどを打ち出しました。参議院選挙の与党惨敗を受け、国民の負担軽減を図るのが狙いですが、これらの路線修正によって医療費の膨張は避けられません。

政府与党によると、医療費負担増の凍結は08年4月から70歳〜74歳の一般および低所得者の自己負担を現行の1割負担のまま1年間据え置くほか、4月から始まる75歳以上の後期高齢者医療制度で新たに発生する被扶養者の保険料負担を半年間凍結し、その後、半年間は保険料を9割削減する、というものです。医療費適正化策としては、40歳以上の被保険者と扶養家族を対象にした特定健診・特定保健指導が健保組合など

の被保険者に08年4月から義務づけられました。

社会保障費削減分を健保組合が肩代わり

福田内閣は安倍内閣の08年度予算の概算要求基準（シーリング）を踏襲し、予算編成に取り組んでいます。社会保障費は2200億円の削減で、前年度比で5300億円増にとどめて、総額21兆円とする方針です。問題はこの削減分をどこから捻出するか。半額の1100億円は08年度診療報酬改定での薬価の引き下げとジェネリック（後発医薬品）の使用促進で捻出し、残りは被用者保険制度間の財政調整、具体的には、政府管掌健康保険に対する国庫負担を削減し、その削減分を健保組合と共済組合が肩代わりする案が浮上しました。

これに対して、健保連は自主・自律を基本とするわが国の保険制度の枠組みを壊す、医療保険の根幹に係る重大な問題であ

ると、危機感を抱き「絶対に受け入れられない」と批判、反対運動を展開しましたが、最終的には政府案を受け入れました。

新高齢者医療制度で、負担はさらに重く

老人保健制度に代わる新高齢者医療制度についても、各保険者間の財政調整が導入されており、若年層を含めた加入者数按分の結果、負担増となっています。健保組合の「2006年度決算見込みの概要」をみると、健保組合（1541組合）の経常収支差引額は2368億円の黒字で、4年連続の黒字となっていますが、黒字額は前年度に比べ減る傾向にあり、退職者給付拠出金は1402億円、17・54%増と大きく上昇。拠出金総額は4年ぶりに前年度を上回り、これが要因となって黒字額が大幅に減っています。少子高齢化が進むなか、健保組合を取り巻く環境は一段と厳しくなるでしょう。

健診の項目・基準値が 新しく標準化されます

今年4月から、40歳～74歳の被保険者と被扶養者に対して、メタボリックシンドロームに着目した健診・保健指導を行うことが、健保組合に義務づけられます。健診項目も新しく標準化され、内臓脂肪の蓄積状況をチェックする「腹囲」など、今までにない項目が加わります。当健保組合の具体的な取組内容が決まりましたらお知らせいたします。

メタボリックシンドロームを 「腹囲」でチェック

新しい健診では、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防・改善が重視されます。メタボリックシンドロームは内臓脂肪の蓄積を基盤として、高血圧・高血糖・血中脂質の異常といった動脈硬化の危険因子が重複して存在する状態です。検査数値は軽い異常であっても、危険因子が重複していると、心筋梗塞や脳卒中などの心血管系疾患の発症リスクが飛躍的に高まることがわかっています。

このメタボリックシンドロームの有病者・予備群を減らすべく、新しい健診では、40歳以上74歳以下の被保険者・被扶養者を対象に、BMI（※）だけでなく、腹囲を測定して内臓脂肪の蓄積状況を調べることにしました。おへその高さの腹囲が、男性85センチ以上、女性90センチ以上になると「内臓脂肪型肥満」と判定されます（下表「判定基準」参照）。

※BMI（Body Mass Index）…身長と体重から計算する値で、肥満度を表します。体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）で算出。

● 特定健診・保健指導における メタボリックシンドロームの判定基準

内臓脂肪型肥満（腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上）およびBMIに加え、下の項目が判定の基準になります。

- ① 高血糖（空腹時血糖が100mg/dℓ以上またはヘモグロビンA1c5.2%以上）
- ② 脂質異常（中性脂肪150mg/dℓ以上またはHDLコレステロール40mg/dℓ未満）
- ③ 高血圧（収縮期血圧130mmHg以上または拡張期血圧85mmHg以上）

必要度に応じた保健指導で 生活習慣の改善をサポート

さらに、新しい健診では、「標準的な質問22項目」（次ページ・表参照）に基づく問診を行い、内臓脂肪をためる生活習慣が身についていないかをチェックします。

問診と検査数値から、内臓脂肪の蓄積状況や血糖値・高血圧・血中脂質のリスクの重なりをみます。その結果から、保健指導を「情報提供」、個別に生活改善の目標を立てて結果評価を行う「動機づけ支援」「積極的支援」の3つの階層に分けて、必要度に応じた保健指導を実施します。

■ 保健指導対象者の階層化

腹 囲	追加リスク			対 象	
	①血糖	②脂質	③血圧	④喫煙歴	
	①血糖	②脂質	③血圧	④喫煙歴	
男性85cm以上 女性90cm以上	2つ以上該当				40～64歳 積極的支援
	1つ該当			あり	65～74歳 動機づけ支援
	0			なし	情報提供
男性85cm未満 女性90cm未満でも、 BMIが25以上	3つ該当				積極的支援
	2つ該当			あり	動機づけ支援
	1つ該当			なし	動機づけ支援
	0				情報提供

（注）喫煙歴の斜線欄は、階層化の判定が喫煙歴の有無に関係ないことを意味します。



新しい健診では 次のような検査をします

現在、市区町村で行われている基本健診と、平成20年度から実施される特定健診の検査項目です。特定健診では、内臓脂肪のたまり具合を調べるために「腹囲計測」が設けられています。

○……必須の検査項目。 □……医師の判断で選択的に実施する。
△……いずれかの検査を実施すればよい。

〈標準的な質問22項目〉

1	現在a～cの薬の使用の有無
2	a 血圧の薬
3	b インスリン注射または血糖を下げる薬
3	c コレステロールを下げる薬
4	医師から、脳卒中（脳出血・脳梗塞等）にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。
5	医師から、心臓病（狭心症・心筋梗塞等）にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。
6	医師から、慢性の腎不全にかかっているといわれたり、治療（人工透析）を受けたことがありますか。
7	医師から、貧血といわれたことがある。
8	現在、たばこを習慣的に吸っている。 （※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、「合計100本以上、または6ヵ月以上吸っている者」であり、最近1ヵ月間も吸っている者）
9	20歳の時の体重から10kg以上増加している。
10	1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施。
11	日常生活において、歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施。
12	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い。
13	この1年間で体重の増減が±3kg以上あった。
14	人と比較して食べる速度が速い。
15	就寝前の2時間以内に夕食をとることが週3回以上ある。
16	夕食後に間食（3食以外の夜食）をとることが週に3回以上ある。
17	朝食を抜くことが週に3回以上ある。
18	お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲む頻度。
19	飲酒日の1日当たりの飲酒量 清酒1合（180ml）の目安：ビール中瓶1本（約500ml）、焼酎35度（80ml）、ウイスキーダブル1杯（60ml）、ワイン2杯（240ml）
20	睡眠で休養が十分得られている。
21	運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思いませんか。
22	生活習慣の改善について保健指導を受ける機会があれば、利用しますか。

検査項目			現在の自治体健診	平成20年度から
基本健診				特定健診
診 察	問診		○	○
	計測	身長	○	○
		体重	○	○
		肥満度・標準体重	○	○
		腹囲		○
脂 質	理学的所見（身体診察）		○	○
	血圧		○	○
	総コレステロール		○	○
	中性脂肪		○	○
肝 機能	HDLコレステロール		○	○
	LDLコレステロール		○	○
	AST (GOT)		○	○
代 謝 系	ALT (GPT)		○	○
	γ-GT (γ-GTP)		○	○
	空腹時血糖		○	△
血 液 一 般	尿糖		○	○
	ヘモグロビンA1c		□	△
	ヘマトクリット値		□	□
尿・腎機能	血色素測定		□	□
	赤血球数		□	□
	尿たんぱく		○	○
心 電 図	潜血		○	○
	血清クレアチニン		○	○
	眼底検査		□	□

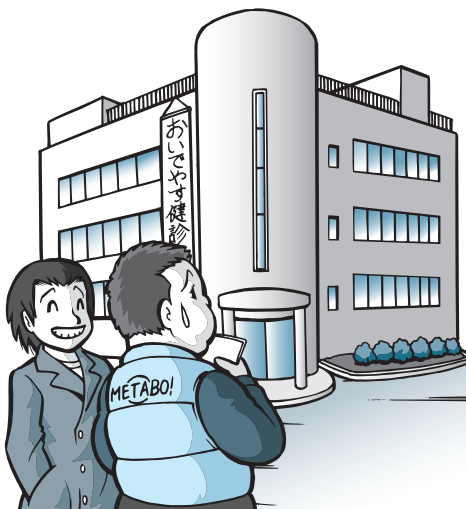
※現在の自治体健診は、市区町村によって実施状況が異なる場合があります。

定期的に健診を受けて メタボ予防！

メタボリックシンドロームは自覚症状に乏しく、日常生活に支障がないことがほとんど。しかしそのままにしておくと、ある日突然、心筋梗塞や脳卒中といった命にかかわる重大な病気を招きかねません。

そのため、定期的に健診を受けることが大切です。異常を早く発見し、生活習慣の改善や治療に取り組めば、メタボリックシンドロームを予防・改善することができます。自覚症状がなくても年に1回は必ず健診を受けましょう。

なお、新しい健診の開始後、健保組合では被保険者・被扶養者の健診結果をもとに、メタボリックシンドローム予防のために保健指導の充実に取り組んでいきます。



☆3月号では、特定健診から保健指導にいたるまでのおまかな流れについてお伝えします。

関東エリア

佐原(千葉県)

江戸の面影を色濃く残す
水の郷・佐原を歩く

「お江戸見たけりや佐原へござれ」と唄われた北総の小江戸・佐原。土蔵造りの家や千本格子の窓、かすり姿の船頭さんが操るさつぱ船など、江戸時代の風情漂う町並みの中を、ゆつくりと散策しよう。



観光に関する問い合わせ先

水郷佐原観光協会……………☎0478-52-6675

香取市商工観光課……………☎0478-50-1212

見どころガイド

全コース4キロ(68分・6400歩)

●諏訪神社

歴史ある

社殿が、杉の木立に囲まれて静かにたたずんでいます。



現在の社殿は嘉永6(1853)年の造営

この社殿がにぎわうのは毎年10月、佐原の大祭の一つに数えられる諏訪神社秋祭りのとき。佐原驛子に乗って幣台(へいだい)と呼ばれる山車が、風情ある町のなかを練り歩きます。この勇壮な祭りには、多くの観光客が訪れます。

●東薫(とうくん)酒造

江戸時代創業の造り酒屋。入口には造り酒屋を示す杉玉が下がり、江戸の情緒にあふれています。ここでは無料で酒造りの工程の見学と利き酒ができるほか、オリジナルの酒まんじゅうや酒化粧水などの販売も行っています。

●伊能忠敬記念館・旧宅

伊能忠敬は、江戸時代中期、測量を行って正確な日本地図を作った佐原の偉人。小野川沿いに建つ記念館では、忠敬の人生とともに彼の測量器具や数々の地図を見ることで、橋(とす。樋(とい)橋を挟



小野川沿いにある伊能忠敬記念館

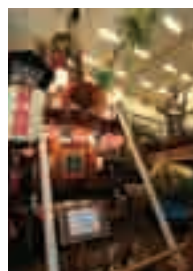
んだ対岸には、忠敬が17〜50歳までを過ごした家が残されています。店舗、書院、炊事場などは200年以上前のもので、佐原で最も古い建物として国の史跡に指定されています。

●水郷佐原山車会館

伊能忠

敬旧宅からほど近く、八坂神社の隣

にある山車会館では、佐原の大祭を盛り上げる24台の幣台が2台ずつ交互に展示されています。山車の上に飾られる日本最大級の人形に圧倒され、山車に施された関東彫りには思わず目を見張るほどの豪華さ。ビデオシアターでは、3面パノラマ画面で迫力満点の大祭の様子を見ることが出来ます。



重厚な山車を展示

ちょっとお楽しみ

いかだ焼本舗 正上

江戸時代からしょうゆの醸造を続けてきた老舗。現在は佃煮の製造販売が主で、家伝とされていた「わかさぎのいかだ焼」をはじめ種類も豊富。いかだ焼の名は、わかさぎを並べて串に刺した形がいかだに似ていることからついたそうです。伝統のしょうゆダレで煮込まれた佃煮は絶品。試食コーナーもあり、気軽に老舗の味を楽しめます。



伝統のしょうゆダレが絶妙

心身のリフレッシュに!

契約保養所をご利用ください



●対象者

当健保組合の被保険者と被扶養者

●補助金

1人1泊大人2,000円、小人(小学生以下)1,000円。ただし、年度内(4月1日〜翌年3月31日まで)1人1回3泊までです。

●利用方法

- ①利用施設に直接予約します。
- ②予約が取れ次第、利用日の10日前までに当健保組合へ「契約保養施設利用申込書」を提出してください(事前に申請のない場合は、補助金の対象になりません)。
- ③②の申込書により利用券を交付しますので、保養所の受付に提出してください。
- ④利用料金は、補助金を差し引いた額を支払ってください。

関東エリアの契約保養所

所在地	名称	電話
茨城県	ウェルサンピア日立	0294-53-8000
栃木県	ウェルサンピア栃木	0289-65-1131
群馬県	草津グリーンパークパレス	0279-88-3960
"	ウェルシティ前橋	027-253-0231
"	ウェルサンピア高崎	027-353-1107
埼玉県	春日部エミナース	048-763-8111
"	ウェルサンピア埼玉おごせ	049-292-6111
千葉県	ウェルサンピア千葉	043-265-5000
東京都	こまばエミナース	03-3485-1415
"	おくたま路	0428-78-9711
"	ウェルシティ東京	03-3356-1111
"	ウェルサンピア東京	03-3416-2611
"	ウェルサンピア多摩	042-376-8511
神奈川県	さがみの	042-752-0291
"	サンポートみさき	046-882-2900
"	箱根嶺南荘	0460-82-2898
"	ウェルハートピア鎌倉	0467-22-2522

※上記契約保養所の他にJTB協定旅館と契約し補助しています。詳細については保健施設課までお問い合わせください。

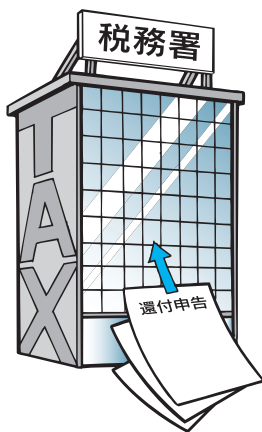
医療費控除で

正しいのはどれ？

- A** 医療費控除を受ける場合には、医療機関などが発行した領収書が必要となる
- B** 家族の医療費は、医療費控除の対象にならない
- C** 健康診断の費用も医療費控除の対象になる

医療費控除は、1年間に自己負担した医療費が一定額を超えるとき、税務署に申告するとその分にかかっていた税金が戻ってくる制度です。みなさんや、みなさんと生計を共にする家族の分の医療費も含まれ、下記の計算式によって算出した医療費控除額に応じて、税金の一部が還付されます。ただし、健康診断、人間ドックなどの費用は、控除の対象とはなりません(※)。

医療費を多く支払ったときなど、ぜひ活用してみましょう。申告書は、税務署の窓口で入手できるほか、国税庁のホームページから印刷できます。なお、詳しくは最寄りの税務署へお問い合わせください。



■国税庁のホームページ <http://www.nta.go.jp/>

※健康診断などの結果、重大な疾病が発見され、引き続き治療を受ける場合には、この費用は控除の対象となります。

答えは A 申告は、郵送で受け付けているところもあります。

$$\left(\begin{array}{c} \text{1月から12月} \\ \text{までに支払った} \\ \text{医療費} \end{array} \right) - \left(\begin{array}{c} \text{給付金・} \\ \text{保険金等} \end{array} \right) = \begin{array}{c} \text{10万円または} \\ \text{所得総額の5\%} \\ \text{[いずれか少ないほう]} \end{array} = \begin{array}{c} \text{医療費控除額} \\ \text{〔最高限度額200万円〕} \end{array}$$

季節の健康 Topics

早めが肝心！ 花粉症対策

セルフケアのポイント



- 風の強い日には窓を開けたままにしない。
- 帰宅したら、室内に入る前に洋服や髪の毛についた花粉をよく払い落とす。
- 帰宅後はうがい、洗顔、手洗いをして、体についた花粉をきちんと落とす。

- 外出時は花粉が付着しにくい表面がすべすべした生地の衣服を身につける。
- 外出時は帽子、マスク、メガネなどを着用して、花粉をシャットアウト。



花粉情報はここからチェック！

- はなごさん (環境省花粉観測システム)
<http://kafun.taiki.go.jp/>
- 花粉いんぷい (NPO法人花粉情報協会によるサイト)
<http://pollen-net.com/>

春が近づくと同時にやってくるのが「花粉症」。文字どおり、花粉が原因で起こるアレルギー性の炎症で、目のかゆみやくしゃみ、鼻水・鼻づまりなどの症状がみられます。

免疫力が低下し、抵抗力が弱まっていると、症状が悪化しやすくなります。予防・症状緩和のためには、体調を整え、免疫力を高めておくことが大切。十分な睡眠・休養、栄養バランスのとれた食事、適度な運動などを心がけましょう。

また、薬の服用で早めに手を打っておくのも一法です。

花粉症の薬は、効用によって服用時期と種類が異なります。アレルギー症状の発症を予防するには、花粉が本格的に飛び始める約2週間前から抗アレルギー薬を服用すると効果的。花粉が飛び始めて症状が出てきてからは、即効性のある抗ヒスタミン剤で症状の一時的な緩和が期待できます。

花粉症に悩まされる人は、早めに専門医を受診して、自分の症状に合った薬を処方してもらいましょう。

インド式の暗算で、 脳のトレーニング！

最近「インド式計算」が脚光を浴びています。古くはゼロの発見、近年は世界のIT業界をリードするなど、数学に強いインド人の頭脳は今や世界の注目の的。インドの子どもたちが 19×19 をスラスラ暗算できるというのも、よく知られています。

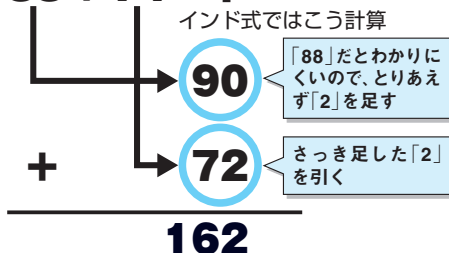
暗算は脳の活性化に効果大。そこで、インド式の暗算の基礎をご紹介します。

例題

スーパーで88円の缶コーヒーと74円のおまんこを買いました。あわせていくら？

$$88 + 74 = ?$$

インド式ではこう計算



162

3桁でも、4桁でも、基本は同じ。ちょうどよい数字に置き換えて、あとで元に戻すのがポイントです。コンビニでの買い物、宴会の会計など、さまざまなシーンで役に立つでしょう。

参考：『インド数学』インド数学研究会著（笠倉出版社）



アロマテラピーでリラックス

◆顔や体のケア

お風呂上がりなど肌に十分水分が含まれているとき、皮脂のバランスを整えるゼラニウムの精油1滴と浸透性に優れたホホバオイル小さじ1をブレンドしたものを用意し、手のひらに適量取ってすり込むようにやさしくマッサージします。マッサージ後、洗い流す必要はありませんが、べたつきが気になるようであれば、ティッシュペーパーなどで押さえて軽く油分を取り除くか、ぬるま湯で軽く洗い流してもOK。



◆固くなったひじやかかとのケア

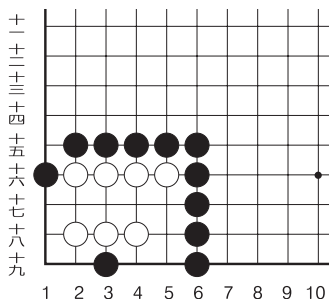
天然塩大さじ1、ホホバオイル大さじ1をよく混ぜたものに、ゼラニウムの精油を1滴加え、さらによく混ぜ合わせたものを用意し、入浴中に行います。手のひらに少量取り、軽く水気を拭き取ったひじやかかとをやさしくなでるようにマッサージしたら、ぬるま湯か水で軽く洗い流します。

肌のかさつきが 気になるとき

植物の芳香成分、エッセンシャルオイルには心と体に有効なさまざまな働きがありますが、肌の乾燥が気になるときなど、スキンケアにも役立ってくれます。

肌あれに役立つ精油がゼラニウムです。皮脂のバランスを整え、うるおいを与えるほか、血流をよくし、くすんだ肌を明るくします。

文 ● 佐々木薫（AEA J認定アロマテラピープロフェッショナル）

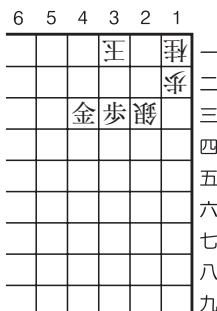


正解は11ページをご覧ください

【ヒント】
虎穴に入らずんば虎児を得ず。心許ない黒一子が活躍します。5分で初段、10分で2、3級です。

黒先
出題 九段 石田章

囲碁教室



【ヒント】
実戦的な詰手順です。7分で3級。9手詰め。

持駒 飛角桂

出題 九段 関根茂

詰将棋教室



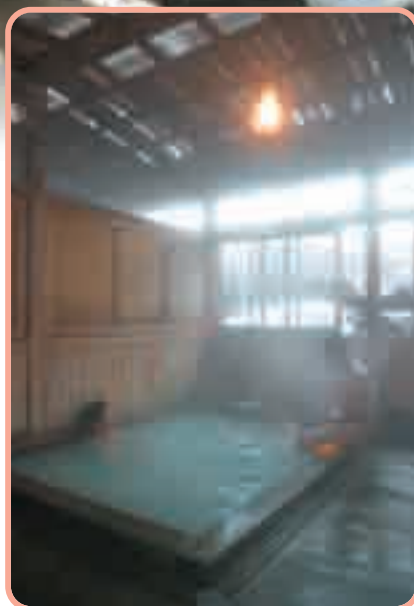
雪と湯煙とにがり湯と： 真っ白い世界に包まれて

高湯温泉（福島県）



旅館玉子湯

旅館名の由来である湯小屋「玉子湯」は、明治元年創業時の湯治場の雰囲気が漂う。小屋のすぐ脇に源泉があり、小さな屋根としめ縄がかけられている。100年以上にわたり湯を大事に守り続けてきた宿の思いが伝わるようだ。ほかにも男女交代制の露天風呂と女性専用露天風呂があり、雪見の温泉三昧にはうってつけの環境だ。



吾妻山系の中腹、標高750メートルに位置する高湯温泉。山間部の硫黄泉として、白布（山形県米沢市）、蔵王（山形県山形市）とともに、「奥州三高湯」の名で古くから親しまれてきた。

開湯は慶長年間。400年の歴史をもつ名湯は、8軒の旅館と1軒の共同湯に対し、10カ所の源泉から毎分3158リットルという豊富な湧出量を誇る。温泉の泉質は長い年月のなかで少しずつ変化していくことが多いが、高湯の泉質は開湯以来、まったく変わらないという。そんな高湯の歴史を体現して

いるのが、旅館玉子湯の敷地内に建つ湯小屋である。茅ぶき屋根の素朴な外観は明治元年創業当時のままで、浴室内部もすべて木張り。立ち込める湯気にはのりとあかりが浮かび、往時の湯治場の雰囲気を今に伝えている。

高湯温泉（福島県福島市）

泉質：硫黄泉
効能：高血圧、動脈硬化、リウマチ、糖尿病、皮膚病など
●問い合わせ先：
高湯温泉観光協会
☎024-591-1125



あったか湯

公営の共同浴場。露天風呂に注がれる乳白色の湯は、肌触りもことのほかなめらか。バリアフリー対応の貸切露天風呂（4月中旬より。要予約）があるのも、誰でも安心して入浴できる。

KENPO 伝言板

東京ディズニーランド
東京ディズニーシー

「特別団体契約サックス・フェスティバル」のご案内

東京ディズニーランドと東京ディズニーシーでは、「特別団体契約サックス・フェスティバル」が開催されます。期間中、「特別団体契約サックス・フェスティバル・パスポート購入申込書」を各チケット販売窓口にご提示いただくと、1枚につき5名様まで特別料金でチケットをお買い求めいただけます。



対象者 当健保組合員と同居のご家族

開催期間 平成20年2月1日(金)～3月21日(金)
※入園制限中のパークではご利用いただくことができません。

料金

	通常料金	特別料金
大人(18歳以上)	5,800円	4,800円
中人(12～17歳)	5,000円	4,300円
小人(4～11歳)	3,900円	3,400円

☆当健保組合特別利用券をあわせてご利用になれば、さらに1,000円の割引になります(特別利用券は各事業所の依頼により配布)。

申し込み 「パスポート購入申込書」を希望する場合は、事業所単位で当健保組合までお申し込みください。

お知らせ

●削除された事業所

平成19年10月1日付

株式会社 アイビックジェイピードットコム
(東京都千代田区西神田1-4-11)

当健保組合までご連絡を！

未加入事業所をご紹介します

当健保組合では、安定した事業運営を図るため、同業種の事業所の加入促進を行っています。皆様との関係先で、下記に該当すると思われる事業所〈現在、政府管掌の健康保険に加入している事業所〉がございましたら、ご連絡をお願いいたします。

- ①商品取引員および商品取引所
- ②商品投資にかかる事業の事業所
- ③異業種であっても、「子会社」または「関連会社」と同様な関係にある事業所

☆ご紹介いただいた事業所については、当健保組合で連絡、意向確認等を行ったうえで加入をすすめさせていただきます。



組合の状況

(平成19年11月末日現在)

被保険者数
男 3,930人
女 759人
計 4,689人

事業所数 72件

平均標準報酬月額 420,189円

保険料率

一般保険料率
事業主 千分の35.0
被保険者 千分の35.0
計 千分の70.0

介護保険料率
事業主 千分の6.5
被保険者 千分の6.5
計 千分の13.0

平均年齢 37.78歳

扶養率 0.99人

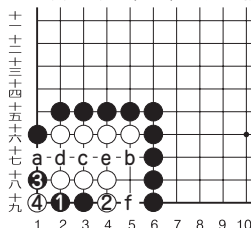
詰将棋解答

【正解手順】 ③3二飛 ②2一玉 ①1三桂 ④同歩 ⑤1二角 ⑥同銀 ⑦3一飛成 ⑧同玉 ⑨3二歩成まで(9手詰め)

【解説】 邪魔な銀をどかして、3二歩成で詰み上がり。

詰碁解答

相手のフトコロ深くに進入する黒1が勇敢な鋭い手。白2と遮断されても、黒3、5(=1)の返し技があり、白の眼形を奪って黒成功。



手順中白2でaは、黒2、白b、黒cで白死。

初手で黒3のツケも手筋風ですが、白1と冷静に守られ、黒b、白dで、黒aと白eが見合いの関係となり、白生き。初手を黒2は、白1、黒f、白aで生きられます。

敵陣へ恐れずに進入して、下方の眼形を奪う黒1が唯一の突破口でした。

低カロリーで食物繊維が多い野菜は
ダイエットにも効果的。
今回は、冬野菜を使って
簡単にできる料理を紹介します。

野菜 de 健康 ヘルシーレシピ

サーモンピンクに抗酸化物質がたっぷり！

サケと白菜の簡単煮込み



1人分
209kcal

塩分
1g

●料理制作：ファミリーッキングスクール主宰 浜内 千波 nutrition analysis：FAMILY COOKING SCHOOL / photography：HIROSHI OSUGA

【材料2人分】

- 干しいたけ……………4枚
- 干しエビ……………5g
- しょうが……………1かけ
- サケ……………2切れ
- 白菜……………1/4株
- 長ねぎ……………1/2本
- 塩……………小さじ1弱
- ゆずの皮……………少々



体に効く！ 食材

- サケの赤い色素はアスタキサンチンといって抗酸化作用が強い。不飽和脂肪酸であるDHAとEPAが豊富で、中性脂肪を抑え、内臓脂肪がたまるのを防ぐ。良質たんぱく質が多く、血管強化にも役立つ。
- 白菜は食物繊維とビタミンCが多いうえにカロリーが低く、内臓脂肪対策に役立つ。

【作り方】

- ①干しいたけは100～150ml、干しエビは50ml 程度のひたひたの水で別々に戻す。しょうがは薄切りにする。
- ②干しいたけとサケは食べやすい大きさに切り、白菜はザク切り。
- ③長ねぎはぶつ切りにして、樹脂加工のフライパンを温め、こんがり焼き目をつける。
- ④鍋に白菜と戻した干しいたけ、干しエビ、戻し汁を入れて火にかける。沸騰したら、しょうがを加えて煮込む。
- ⑤白菜に火が通ったら、サケと長ねぎを加えて火を通し、塩で味をととのえる。
- ⑥⑤を器に盛り、ゆずの皮のせん切りを乗せる。

ご家庭でもご覧いただける内容です。ぜひご家庭にお持ち帰りください。