

再任にあたって

理事長 清水 清



薫風の候、皆様におかれましてはますますご健勝のことと、心よりお慶び申し上げます。

このたび第10期組合会議員の任期満了に伴う改選が行われ、引き続き理事長の大任をお引き受けすることになりました。あらためてその責任の重さと大きな使命に身の引き締まる思いをいたしております。

さて、当健保組合も、昭和61年4月に設立され、今年で28年目を迎えますが、財政的には比較的安定した事業運営をしております。これも日頃より皆様方のご支援、ご理解の賜物と深く感謝申し上げます。

皆様ご承知のとおり、現政権の経済政策である所謂「アベノミクス」により、株価の上昇と円安が見られる等、景気回復が期待されています。

しかし、その一方で、近年の急速な少子高齢化の進行をはじめ、社会経済状況が大きく変化しており、健保組合を取り巻く状況は厳しく、平成25年度の予算概要では高齢者医療制度創設以降、6年連続の赤字で、約4割の組合が保険料率を引き上げたにもかかわらず、8割超の組合が赤字で、納付金等は保険料収入の4割超を占めるなど、組合財政を圧迫しています。

こうした状況の中、国では、国民生活の安心を確保するため、昨年8月に、社会保障・税一体改革関連8法案を成立し、現在高齢者医療制度を含めて社会保障制度改革国民会議で検討されていますが、国民が安心して生活できる社会を構築していくために、安定した持続性ある社会保障制度に向けた改革の実現を強く期待します。

今後も加入者の皆様に安心して生活していただけるよう、引き続き事業を進めてまいりますので、よろしくお願い申し上げます。

皆様ご家族ともども健康に留意され、心身ともに健やかに過ごされることを祈念して、再任のご挨拶とさせていただきます。

第10期組合会議員 就任理事・議員のご紹介

4月11日に、健保組合を運営する理事・議員が改選されました。

どうぞよろしくお願いいたします。

任期：平成25年4月11日～平成28年4月10日

選定議員

理事長	清水 清	カネツ商事株式会社
常務理事	大橋 健司	全国商品取引業健康保険組合
理事	篠塚 幸治	豊商事株式会社
監事	内富健太郎	大西商事株式会社
議員	藪本 浩	株式会社アルフィックス
議員	杉原 吉兼	日本商品先物振興協会
議員	城ノ戸賢治	株式会社丸市商店

互選議員

理事	犬嶋 隆	ひまわりホールディングス株式会社
理事	松村 俊幸	松村株式会社
理事	依田 年晃	サンワード貿易株式会社
監事	庄司 國男	日本商品委託者保護基金
議員	牛嶋 英揚	アストマックス株式会社
議員	北村 幸弘	株式会社ナカトラ
議員	横沢 厳美	ドットコモディティ株式会社

任期満了に伴い退任されました。組合運営に多大なご尽力をいただきましたことを厚く御礼申し上げます。

常務理事	小林 進	全国商品取引業健康保険組合
選定議員	宇佐見敏基	全国商品取引業厚生年金基金

互選理事	上村 勤	株式会社アルフィックス
------	------	-------------



『第2期 特定健康診査等実施計画』を お知らせします

平成20年4月から「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき、40歳から74歳までの加入者を対象に、特定健診・特定保健指導が始まりました。実施に当たって健康保険組合は、5年ごとに「特定健康診査実施計画」を定めるとされています。平成20年度から5年間の第1期が終了し、平成25年度から第2期が始まります。

なお、第2期の目標は、特定健診はより厳しい目標に、特定保健指導は実態を勘案して目標が緩和されます。

国が定めた第1期の目標実施率は、**特定健診が70%**、

特定保健指導が45%ですが、当健保組合の実施結果（平成24年度早期集計）は、特定健診が**67.9%**、特定保健指導が**4.0%**で、目標実施率に達成できない見込みです。受診率の伸び悩みは、多くの健保組合においても同様の傾向を示しています。

特定健診の場合、被保険者の受診率は8割以上の方が受診しているにもかかわらず、被扶養者は4割程度と低く、また特定保健指導については、半年程度の期間を要するなど職場環境の配慮が必要なおことあり、いまだ十分に理解されていない状況と思われます。

当健保組合では被扶養者の方々にも受診しやすいよう、巡回健診（春季・秋季）の実施の他、契約健診機関を充実すると同時に、特定保健指導を受けていただけるよう実施体制の構築に取り組んでまいります。

特定健診・特定保健指導は皆様の生活習慣病のリスクを低減するものであることに変わりありません。今後の目標達成に向け、皆様のご理解とご協力を引き続きお願いいたします。

【国が定めた総合健康保険組合の目標実施率】

項 目	第1期 平成24年度の 目標実施率	第2期 平成29年度までの 目標実施率
特定健診	70%	85%
特定保健指導	45%	30%
メタボリックシンドロームの 該当者・予備群の減少率	10%	25%

1. 特定健診

平成29年度における特定健康診査の目標実施率を**85.0%**とします。

(%)

	25年度	26年度	27年度	28年度	29年度	目標実施率
被保険者	85.0	87.5	90.0	92.5	95.0	-
被扶養者	40.0	46.8	53.8	60.7	68.3	-
合 計	68.4	72.9	76.5	80.6	85.0	85.0

2. 特定保健指導

平成29年度における特定保健指導の目標実施率を**30.0%**とします。

	25年度	26年度	27年度	28年度	29年度	目標実施率
特定健康診査対象者数(人)	783	906	1009	1099	1198	-
特定保健指導対象者数(人)	202	234	260	284	309	-
実施者数(人)	22	37	54	73	93	-
実施率(%)	10.8	15.8	20.7	25.7	30.0	30.0

3. 特定健康診査等の実施の成果にかかる指標

平成29年度において、平成20年度と比較したメタボリックシンドロームの該当者および予備群の減少率を**25%以上**とします。

(参考) 第1期特定健診等の実施結果

(%)

		20年度	21年度	22年度	23年度	24年度 (見込)
特定健診	目標	50.1	53.4	57.5	62.6	70.0
	実績	47.8	55.1	60.8	65.9	67.9
特定保健指導	目標	15.4	20.5	28.0	38.4	45.0
	実績	0	4.3	2.9	1.5	4.0

●後期高齢者支援金の加算・減算について

第1期では、平成24年度の特定健診・特定保健指導の達成状況やメタボリックシンドロームの該当者・予備群の減少率に応じて、後期高齢者支援金の額が最大10%の範囲内で加算・減算の調整が行われる予定でしたが、国全体での実施率の伸び悩みから、メタボリックシンドロームの該当者・予備群の減少率は基準から外れ、加算対象となる保険者は、特定健診または特定保健指導の実施率が実質的に0%である保険者に限定し、加算率は0.23%と大幅に圧縮されました。

なお、減算対象となる保険者は、特定健診・特定保健指導の2つの参酌標準を両方達成した保険者となります。

国は、第2期も同様の方向で検討中です。

上手にコーヒーブレイクを

仕事の合間の気分転換や眠気覚ましにコーヒーを頼る人も多いのではないのでしょうか。

コーヒーに含まれるカフェインの覚醒作用は、広く知られているところですが、その効果を最大限に発揮させるために、押さえておきたいポイントもあります。ここでは、上手なコーヒーブレイクのヒントをご紹介しますので、試してみてください。



ポイント1 胃の負担を減らすために、 コーヒーは“食後”を基本に



コーヒーに含まれるカフェインは、胃液の働きを活発にしますので、食後に飲むと消化を助ける効果が期待できます。しかし、空腹時は胃壁を荒らすことにつながってしまいます。

朝食代わりのブラックコーヒーはおすすめできません。朝は食事をしっかりと、食後にコーヒーを飲むように

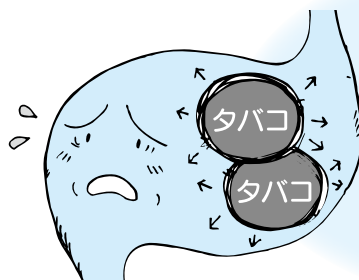
しましょう。カフェインの吸収を穏やかにするために、ミルクを足すのもよいでしょう。

なお、食後にコーヒーを飲んでも胸焼けをする場合、コーヒーが原因ではなく、食事内容に原因があることがあります。脂質をとりすぎていないかなど、一度見直してみましょう。

ポイント2 飲みすぎが心配？ 1日3～5杯なら、まず問題ありません

カフェインは、医薬品にも用いられるものです。血液中のカフェイン濃度が急激に上がると副作用が生じる可能性があります。立て続けに何杯も飲まなければ心配はありません。健康な人の目安としては、1日3～5杯であれば、特に問題はなりません。

※妊娠中の過度なカフェイン摂取は、胎児の健康リスクにつながる恐れがあります。カフェインレスのものを選ぶか、1日1～2杯にとどめましょう。



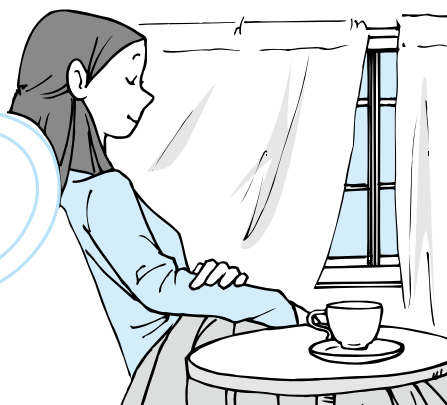
コーヒーとタバコの
組み合わせは、
胃に大きな負担をかけます

タバコを吸うと、胃粘膜の血流が阻害され、機能も低下します。この状態でコーヒーを飲むと、さらに胃に負担がかかることになりますので避けましょう。

ポイント3 昼寝を短く切り上げたければ、 直前にコーヒーを

カフェインの量は、下記によって変化します。
ドリップコーヒーをいれる場合の参考に。

- 焙煎度合い (浅煎り＞深煎り)
- 抽出量 (多＞少)
- 豆の量 (多＞少)
- 抽出時間 (長＞短)
- 抽出温度 (高＞低)



カフェインの覚醒効果が表れるのは、摂取してから20～30分後です。少し仮眠をとって頭をリフレッシュさせたいときは、眠る直前にコーヒーを飲むと、ちょうどよい時間に目覚め効果的です。

夜は反対に、就寝4時間前からはカフェインをとらないようにしたいものです。コーヒーでなくても、紅茶やウーロン茶にもカフェインは含まれていますので、代替品としてはカフェインレスのものやハーブティーを選ぶようにしましょう。



ライフスキルを磨いて

日々

G O K I G E N

文・辻 秀一

スポーツドクター・(株)エミネクロス代表
http://www.doctor-tsuji.com

自分の心の状態に気づこう

心には2つの状態があります

フローっぽい（ごきげん）か、ノンフローっぽい（ふきげん）かというもの。
フローとノンフローは携帯電話のアンテナみたいなものだと思います。フローがアンテナが2本、3本と立っている状態で、ノンフローが圏外とか1本。ノンフローが悪いというのではなく、要は圏外にいるのに気づかないで電話をしているのが問題なのです。

決してフローがプラスでよい、ノンフローがマイナスで悪いということではなく、大きく分けると2つの状態があるということです。

自分の心に気づくだけでごきげんになれる

フローは、ゆらがず、とらわれず、きげんがいい、余裕のある感じ、集中と冷静の共存といった状態です。一方のノンフローはその逆にあると考えてください。

フローの方向にいくと、人間の機能が上がります。医学的には健康の方に、心理学的にはパフォーマンスが上がります。ノンフローの方向にいくと、逆に人間の機能が下がってしまいます。

たとえば、大事なプレゼンの場に向かう場面。時間に間に合うかどうかというとき、乗ろうとした電車のドアが目の前で閉まったとします。事実はそのただであってただ待てばよい。「ついてない」という意味はそこにありません。自分が勝手に意味づけ、つまり、認知の脳がそう意味づけしているだけなのです。

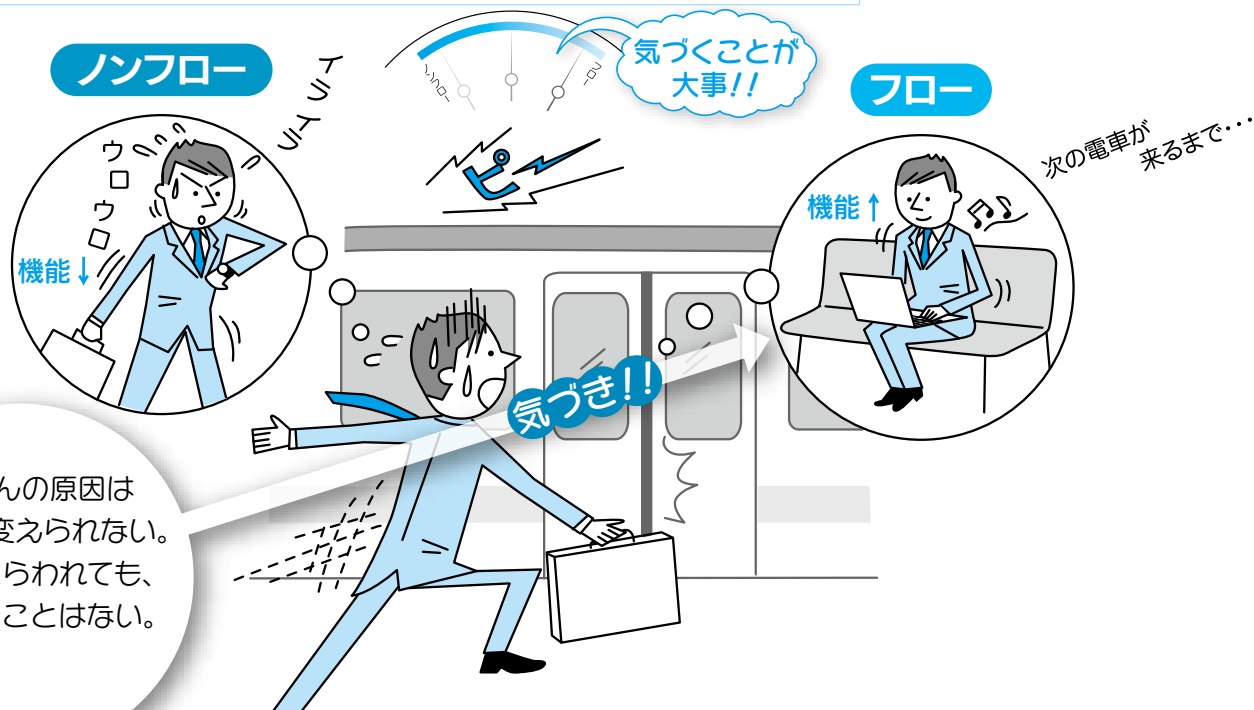
そこで、一瞬、焦りを感じたとき「今、自分はノンフローなんだな」と気づくことで、事実は変わらなくても心の中のノンフロー状態は軽減の方向へ変化します。

人間はロボットではないので、ノンフローにならないのは難しいですが、少なくとも「今、自分はノンフローなんだな」と気づいて、機能が上がるほうに持っていくことが何より重要です。実は気づくだけでOK。ごきげんになる。すると機能は上がっていきます。とても簡単です。意識してやってみてください。

このように気づき、心の状態をフローの方向に切り替える脳の力、それを「ライフスキル」と呼び、実は人間はみな持っているもののなのです。

心が病むのは、認知の脳が優れている人間が持つ宿命。落ち込んでいる、焦っているライオンなんて見たことないでしょう？
とくに今は、知識とか物事を判断する部分である「認知」の脳ばかりが問われる社会で、苦しむ人が増えている。

でも人間は、実は自分の心に気づくことで、一瞬でごきげんになれる力をみな持っています。ふきげんでつまらない毎日よりも、ごきげんな楽しい毎日を過ごしていきたいと思いませんか？



ふきげんの原因は自分では変えられない。それにとらわれても、何もよいことはない。

タバコは最も身近なPM2.5発生源です

タバコの煙に、PM2.5 が大量に含まれているのをご存じですか？
喫煙者の出す PM2.5 が、自分だけでなく
周囲の人にも健康リスクを与えているのです。



喫煙できる居酒屋は、PM2.5濃度が環境基準の16倍！

PM2.5 は、工場のばい煙や車の排気ガスのほか、火山などの自然由来でも発生しますが、もっと身近で影響の大きな発生源があります。それがタバコの煙です。

日本禁煙学会による調査では、自由に喫煙できる居酒屋のPM2.5濃度は、日本の環境基準の16倍の568 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ にも達することがわかりました（グラフ1）。



受動喫煙による健康リスクも深刻です

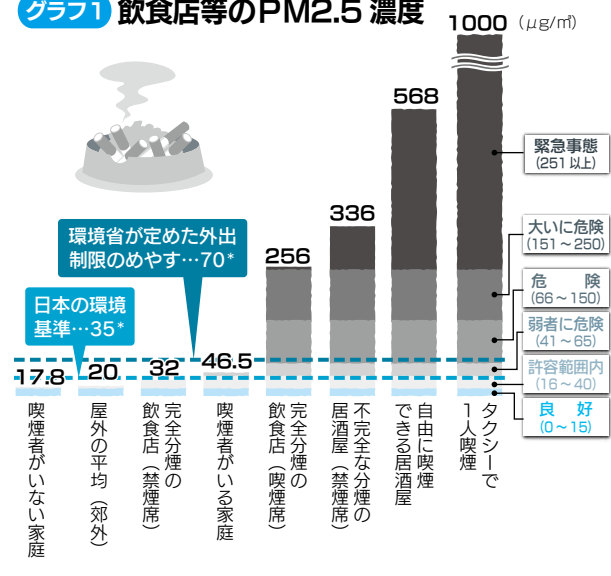
不完全な分煙の居酒屋の場合は、禁煙席にもPM2.5が流れ込み高い濃度が測定されています。また、喫煙者がいる家庭では、喫煙者がいない家庭よりPM2.5濃度が約30 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ も高くなっています。

タバコの煙には発がん物質や、タール、ニコチンなど200種類以上の有害物質が含まれています。この有害物質は、喫煙者がタバコのフィルターを通して吸い込む「主流煙」よりも、点火部から立ち昇る「副流煙」に多く含まれるため（グラフ2）、受動喫煙による健康リスクは深刻です。

そして、PM2.5は非常に小さいため、台所の換気扇の下で喫煙しても完全には排出できません。また、ベランダで吸う「ホタル族」の場合も、窓のサッシを通り抜けて家の中に侵入します。

呼吸器疾患のある人や子ども、高齢者がいる家庭では、完全禁煙とすることが望まれます。

グラフ1 飲食店等のPM2.5濃度

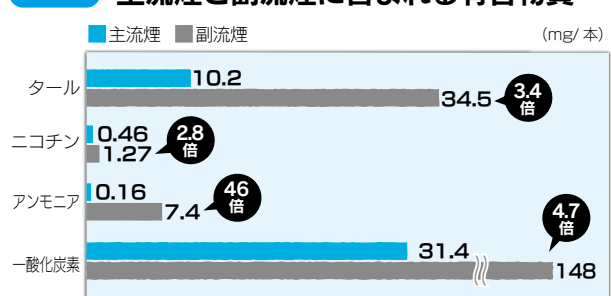


※日本禁煙学会「受動喫煙ファクトシート2」より作成。

□はアメリカ環境保護庁による屋外大気の大気質分類より。

*外出制限のめやすと環境基準は1日平均値。

グラフ2 主流煙と副流煙に含まれる有害物質



※出典：厚生労働省の最新たばこ情報ホームページ

タバコのPM2.5から身を守るために禁煙を

PM2.5を恐れて外出時にはマスクをしているのに、その一方でタバコを吸っているのは本末転倒です。タバコを吸うたびにPM2.5を直接肺に取り込むことになり、周囲の人へも汚染物質を吸わせることになります。「怖い」と感じた喫煙者の方は、この機会にぜひ禁煙を始めましょう。



胃がん検診

国が推奨

早期発見により死亡率を低下させる効果があることが証明されています。

胃 X 線 検 査

発泡剤で発生する空気の黒と、バリウム（造影剤）の白でコントラストをつくり胃の粘膜を映し出します。

検査の流れ

- ①前日の夜9時以降、12時間は水も含め断食。
- ②胃の運動を抑える筋肉注射を受けた後、発泡剤を飲み胃を膨らませ、バリウムを飲む。
※検診機関によっては筋肉注射を行わないこともあります。
- ③撮影の際は、バリウムが胃全体に付着するように検査台の上で体を回転させる。
- ④検査後は、バリウムを排泄するため水をたくさん飲む（下剤が処方されることもある）。

メリット

- 比較的楽に受けられる
- 胃全体の様子がわかるので、病変の広がりやの程度がわかる

デメリット

- 胃がんの疑いが指摘された場合、胃内視鏡検査で組織を採取する生検（病理診断）が必要になる
- バリウムを飲むのが苦手な人には向かない

精度の高い診断が可能

より小さな病変の発見が可能で、組織を採取する生検（病理診断）により、診断を確定できます。

胃内視鏡検査

口または鼻からスコープ（カメラのついた細い管）を挿入して、のどから食道、胃・十二指腸までを目視します。



経口内視鏡検査

鎮静剤の注射により、楽に受診できる施設が増えています

検査の流れ

- ①前日の夜9時から断食。
- ②消泡剤を飲む。表面麻酔剤を口に含みのどの奥をマヒさせる（鎮痛剤を使う場合は、注射をする）。
- ③ベッドに横になってスコープを口から胃に挿入する。
※鎮痛剤を使った場合、検査後1時間程度施設内で安静にします。

メリット

- 経鼻よりもスコープが太いぶん、明るく高画質であるため、詳しい情報が得られる
- 出血部にクリップをかけるなどの処置が可能

デメリット

- スコープでのどが押されるため、嘔吐反応が起こりやすい

経鼻内視鏡検査

精度は飛躍的に高くなっています

検査の流れ

- ①前日の夜9時から断食。
- ②消泡剤を飲む。血管収縮剤スプレーや麻酔剤スティックなどで鼻の中に管を通しやすくする。
- ③ベッドに横になりスコープを鼻から胃に挿入する。

メリット

- 嘔吐反応を抑えられる
- 検査中にモニターを見ながら医師と会話ができる

デメリット

- 鼻の粘膜が刺激されて出血することがある
- スコープが細く観察が不十分になることがある

採血だけで胃がんのリスクがわかる！

ABC 検 診

胃粘膜の萎縮を調べるペプシノゲン検査と、ピロリ菌抗体検査を組み合わせることで、胃がんのリスクが高い人を正確に絞り込みます。

1 血液検査で2つの項目を調べる

ペプシノゲン検査

血液中のペプシノゲンの濃度から、胃粘膜の萎縮の程度を調べる



ヘリコバクターピロリ抗体検査

ピロリ菌の感染を調べる

2 リスク別に A・B・C にグループ分けする

		ヘリコバクターピロリ抗体検査	
		陰 性	陽 性
ペプシノゲン検査	陰性	A リスク低 5年に1回は検診を受けましょう	B リスク中 1～2年に1回は検診を受けましょう
	陽性	C リスク高 早期に検査が必要（その後は毎年）	

※ペプシノゲンが陽性・ピロリ菌抗体が陰性の場合、ピロリ菌が棲息できないほど胃がんが進行していることがあります。早期の精密検査が必要になります。



スイッチ OTC 薬って なあに？

医師が処方したときにしか使用できなかった医薬品を、薬局で買えるようにしたのがスイッチ OTC 薬です

これまでは医薬品であったものが、市販薬として薬局でも買えるように販売が許可されたものを、医薬品から市販薬（OTC）にスイッチされたことから「スイッチ OTC」といいます。スイッチ OTC 薬には、かぜ薬や胃腸薬などのほか、水虫の薬や禁煙補助剤などがあります。

スイッチ OTC 薬の例（成分名）

- 胃腸薬「H2 ブロッカー」
- 湿布など外用剤として筋肉痛・関節痛薬などに用いられている「インドメタシン」
- かぜ薬などに配合されている解熱鎮痛剤成分の「イブプロフェン」

どんなときに OTC 医薬品を 使えばいいの？

病院に行くほどではないけれど、体調がすぐれないとき、かぜ、頭痛、下痢、食べすぎなどの症状がでているときに OTC 医薬品を使います。

OTC 医薬品を使用しても、症状が改善しないときは、病院などにかかって医師や薬剤師などの専門家に相談しましょう。

乳幼児は、大人とは違って、症状が急激に変化するので、早めに医療機関を受診するとよいでしょう。

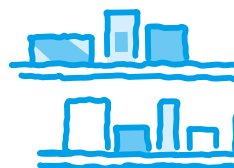
OTC 医薬品は説明書を 読んで正しく使う!!

OTC 医薬品は、用法、用量を正しく使ってはじめて効果を発揮するものです。使用法を間違えると、よくない結果を招きかねません。説明書は必ず読んで、OTC 医薬品を正しく使いましょう。

健康管理に 役立てよう

OTC 医薬品で セルフメディケーションを

「OTC 医薬品」って聞いたことはありませんか？ 薬は大きく2種類に分けられ、一つは、医師が処方する医療用医薬品、もう一つは、薬局・ドラッグストアなどで自分で選んで買える一般用医薬品です。後者の一般用医薬品のことを、英語の「Over The Counter」の頭文字をとって OTC 医薬品といいます。



セルフメディケーションって？

「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」、世界保健機関（WHO）はこう定義しています。

人生 80 年の長寿時代、健康で長生きすること、「健康長寿」がみんなの願い。健康づくりの3本柱は、

運動・栄養・休養です。そして、体調をくずしたときには OTC 医薬品を利用して、早めに自分で手当てをすること＝セルフメディケーションが健康管理に役立ちます。

子どもにも大切な「紫外線対策」

日焼け止めはこまめに塗り直す



世界保健機関（WHO）は、将来的に皮膚がんや白内障のリスクを高めること、紫外線を浴びすぎると免疫力が低下することなどから、子どもの紫外線対策の必要性を訴えています。

むやみに恐れる必要はありませんが、無用な紫外線を浴びないように、下記のようなことに注意しましょう。

- 1日のうちで紫外線が強くなる10～14時は外で遊ぶのをなるべく避ける
- 外では、帽子、衣服で体を覆い、露出部分に日焼け止めを塗る
- 日焼け止めは、SPF（※）15以上のものをむらなく塗り、2～3時間ごとに塗り直す
- プールなどでも水で落ちないウォータープルーフの日焼け止めを使う

※ SPFとは「Sun Protection Factor（サン プロテクション ファクター）」の頭文字をとったもので、紫外線を防ぐ効果を表す。

虫くい算



ルール

- ①すべての□に0から9までの数字のどれかを1つずつ入れて、正しい計算式を作りましょう。
- ②最初から出ている算用数字が□に入ることもあります。
- ③最上位の□に0（ゼロ）を入れてはいけません。

【例題】

$$\begin{array}{r} \square 6 \\ \times \square 2 \\ \hline 5\square \\ \square 5\square \\ \hline \square\square\square\square \end{array}$$

【答え】

$$\begin{array}{r} 26 \\ \times 62 \\ \hline 52 \\ 156 \\ \hline 1612 \end{array}$$

アタマ 頭のストレッチ

問題

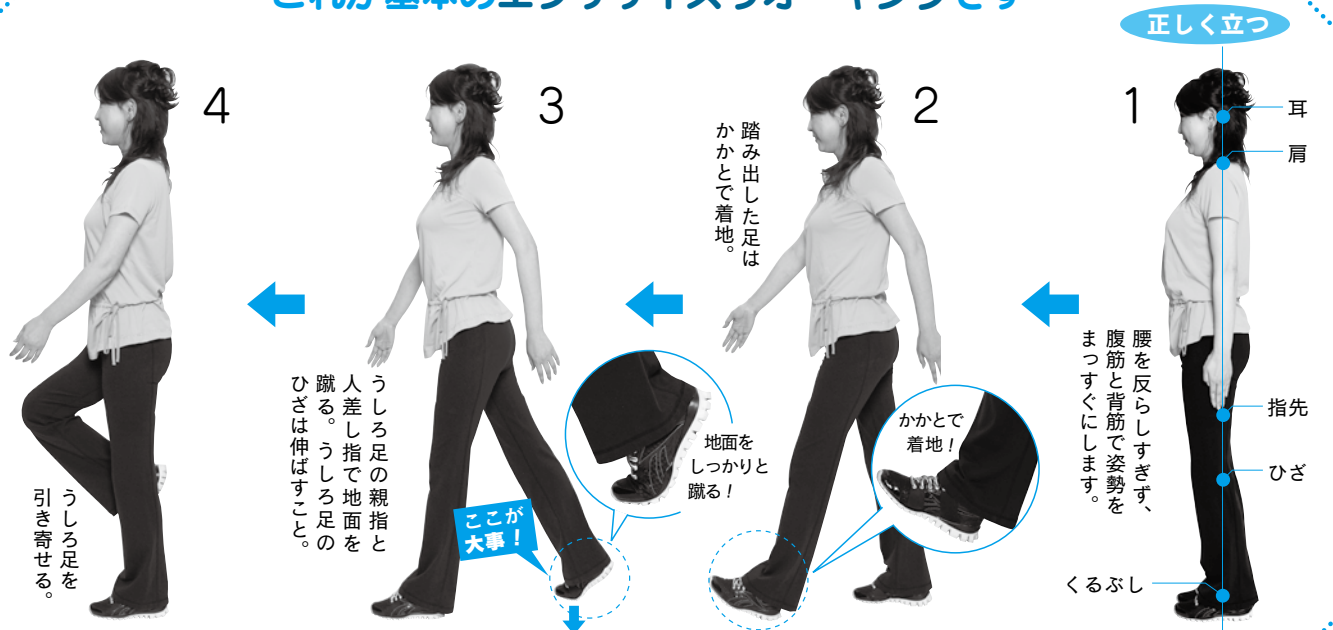
Aに入る数字は？

$$\begin{array}{r} \square\square\square \\ \times \square\square\square \\ \hline \square\square 99 \\ \square A 4\square \\ \square\square 4 \\ \hline \square 22\square\square\square \end{array}$$

いつもの歩きを 全身の筋肉を使った ウォーキングに!

日常での「歩き」を「エクササイズウォーキング」に変えてみませんか? 全身の筋肉を有効に使えるので、歩く時間を増やさなくても筋力アップが期待できます。歩く姿勢もよくなり、さっそうとした気分になります。

これが基本のエクササイズウォーキングです



無意識に歩くのに比べ、1日30分歩くと健康効果を実感できますよ。



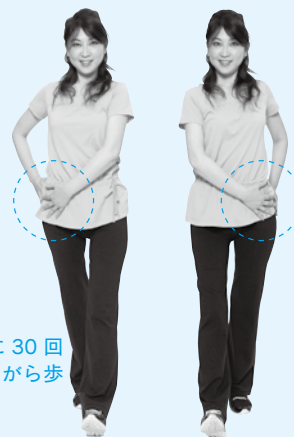
注意する
ポイント!

下腹部(丹田)
を意識して歩
きます。

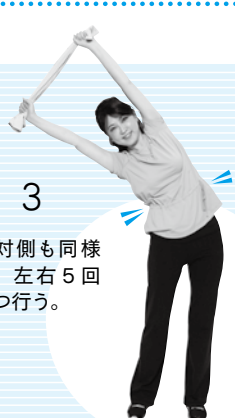
つま先は正面
に向けること。
内股、ガニ股
は関節を痛め
る原因になり
ます。

ぽっこりお腹が
気になる人は…
ウエストシェイプ
ウォーキング

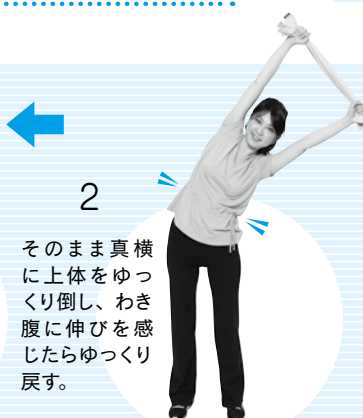
体をねじって、うしろ足側の腰に
両手でタッチ。顔と骨盤は正面に
向けたまま、体の中心軸はずらさ
ずに体をひねります。



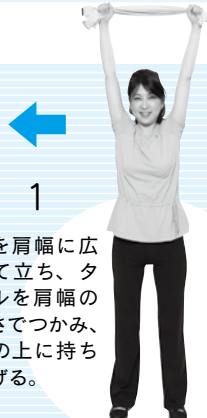
左右交互に30回
ずつ行いながら歩
きます。



3
反対側も同様
に、左右5回
ずつ行う。



2
そのまま真横
に上体をゆっ
くり倒し、わ
き腹に伸びを
感じたらゆっ
くり戻す。



1
足を肩幅に
広げて立ち、
タオルを肩幅
の広さでつか
み、頭の上に
持ち上げる。

わき腹に効く!

体側伸ばし
タオルエクササイズ

プラスアルファ
エクササイズ

● お知らせ ●

規約の変更

【新しく加入した事業所】

■ITCインベストメント・パートナーズ株式会社
(港区北青山2-11-3)
平成25年4月1日付

■サン・セールス&マーケティング株式会社
(新宿区下宮比町3-2)
平成25年4月1日付

■SWAトレーディング株式会社
(新宿区下宮比町3-2)
平成25年4月1日付

【所在地を変更した事業所】

■ITCインベストメント・パートナーズ株式会社
(品川区東五反田2-10-2)
平成25年4月1日付

【名称を変更した事業所】

■大阪堂島商品取引所
(旧 関西商品取引所)
平成25年2月12日付

■アストマックス投信投資顧問株式会社
(旧 ITCインベストメント・パートナーズ株式会社)
平成25年4月1日付

【削除された事業所】

■エイチ・エス・フューチャーズ株式会社
(新宿区西新宿6-8-1)
平成25年3月16日付

● 組合の状況 ●

(平成25年3月末日現在)

被保険者数	男	1,171 人
	女	271 人
	計	1,442 人
事業所数		49 件
平均標準報酬月額		431,965 円
保険料率	一般保険料率	
	事業主	千分の 41.5
	被保険者	千分の 41.5
	計	千分の 83.0
	介護保険料率	
	事業主	千分の 5.20
	被保険者	千分の 5.20
	計	千分の 10.4
平均年齢		41.71 歳
扶養率		1.10 人

喫煙者の
みなさんへ「らくらく禁煙コンテスト」に
ご参加ください！

タバコによる健康被害は、がん、循環器疾患、呼吸器疾患などさまざまあり、科学的にも因果関係が明らかになっています。一方、禁煙することによる健康改善効果も明らかにされており、禁煙してからの年数とともに発症リスクが低下することも報告されています。

そこで当健保組合では、このたび喫煙者のみなさんに「らくらく禁煙コンテスト」をご案内することにいたしました。ぜひご参加ください！

【参加方法】

■対象者 被保険者と被扶養者が対象です。

※加入者以外の方はご利用いただけません。

■参加費

無料（全額健保補助）

■参加申込方法

- ①本誌と同送している「らくらく禁煙コンテスト申込書」に必要な事項を記入し、FAXまたは郵送にて当健保組合までお申し込みください。
- ②「らくらく禁煙コンテスト」事務局((株)法研)から申込書に記入したご住所に教材が送付されます。
- ③マニュアルに従って6週間の禁煙にチャレンジしてください。

【らくらく禁煙コンテスト】のサービス提供者

主 催：公益財団法人日本対がん協会

技術指導：大阪がん循環器病予防センター 中村正和先生、他

運営(事務局)：株式会社法研

☎ ホームページでもご案内しています

<http://www.shoutori-kenpo.or.jp/>

$$\begin{array}{r}
 \begin{array}{ccc} 4 & 5 & 7 \\ \times & 2 & 6 & 7 \\ \hline 3 & 1 & 9 & 9 \\ 2 & 7 & 4 & 2 \\ 9 & 1 & 4 \\ \hline 1 & 2 & 2 & 0 & 1 & 9 \end{array}
 \end{array}$$

虫くい算 の答え
7

野菜パワーで 血糖値の上昇を ゆるやかに

1人分/284kcal

塩分/2.0g

キャベツの ミルフィーユ

●材料〈3人分〉

キャベツ(大)……8枚
玉ねぎ……………100g
パセリ……………4g
豚ひき肉…………250g
塩……………小さじ1/2

A 溶き卵……………1個分
パン粉……………大さじ4
しょうゆ……………小さじ1/2
ナツメグ……………小さじ1/6
こしょう……………少々

水……………3カップ(600ml)
顆粒コンソメ……………小さじ2
※固形なら1個
チャービル……………適宜

野菜も主役の主菜なら
ヘルシーでおなかも満足!

●作り方

- ①キャベツを耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(500W)で4～5分加熱。固い芯の部分をそぎ落とし、芯をみじん切りにする。
- ②玉ねぎとパセリをみじん切りにする。みじん切りにしたパセリはキッチンペーパーに包み、水の中でもみ洗いをしてしぼる。
- ③豚ひき肉に塩を入れて粘りが出るまでよく練る。キャベツの芯のみじん切り、②の玉ねぎ、パセリ、Aを入れてよく混ぜる。
- ④直径16～18cmの鍋に①のキャベツを4枚敷きつめ(鍋からはみ出るくらいに)、③のタネの半分を入れて平らにする。そ

旬の野菜
キャベツ
(食物繊維・ビタミンC)



キャベツには食物繊維やビタミンCが豊富に含まれています。不溶性食物繊維が多く、水分を吸収して便のカサを増やし、ぜん動運動を促して腸内環境を整えます。

の上に2枚のキャベツをのせ、残りのタネを同じように入れる。鍋からはみ出ているキャベツを折り込み、残りの2枚のキャベツを上置き、浮いてこないようにキャベツの端を鍋との間に押し込む。

- ⑤④に水と顆粒コンソメを入れて火にかけ、沸騰したら弱火で40分煮込む。一度冷ましてから皿にひっくり返し、レンジで温める。お好みでチャービルをのせる。
※熱いときに皿に返すとやけどの恐れがあるので、冷めてから行う。

調理の ポイント

- ・パセリは刻んだ後にキッチンペーパーで包んでもみ洗いをすると臭みとえぐみが抜けます。
- ・鍋の底に敷くキャベツは、外側の大きい葉を使用するときれいに仕上がります。



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。