

フライパンで 焼く



手軽に作れ
グリルで焼いたような味わい
調理時間 約5分

フライパンで 簡単 ヘルシー ごはん

写真・松島 均
スタイリング・深川 あさり



●料理制作
料理研究家・管理栄養士
大越 郷子

グリルトマトの チーズがけ

1人分
エネルギー 83kcal
塩分 0.6g

【材料2人分】

- トマト …………… 大1個 (200g)
- にんにく …………… 1/2片 (3g)
- オリーブ油 …………… 小さじ2
- 塩・こしょう …………… 各少々
- バジル …………… 2～3枚 (2～3g)
- パルメザンチーズ (すりおろしたもの) …… 大さじ1と1/2 (10g)
- 黒こしょう …………… 少々

【作り方】

- ① トマトは輪切りにし、にんにくは包丁でつぶしておく。
- ② フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、弱火にかける。
- ③ にんにくの香りが出てきたら取り除き、トマトを入れて、強火で焼く。
- ④ 塩・こしょうをふり、ちぎったバジルを加え、パルメザンチーズをふり入れ、火を止める。
- ⑤ 器に盛り、黒こしょうをふる。

フライパンで 炒め煮



1人分
エネルギー 593kcal
塩分 1.9g

「炒める」+「煮る」を
フライパン一つで

調理時間 約25分

一口野菜の中華風カレー

【作り方】

- ① 豚肉は一口大に切り、塩・こしょうをふっておく。しょうがとにんにくはみじん切りにする。たまねぎ、ズッキーニ、ピーマン、かぼちゃは、それぞれ1cm角に切る。
- ② フライパンにごま油、豆板醤、しょうが、にんにくを入れ、弱火にかける。
- ③ 香りが出てきたら豚肉を加えて炒め、肉の色が変わってきたらかぼちゃ以外の野菜類も加えて炒める。
- ④ 全体に油がまわったらカレー粉と小麦粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ⑤ かぼちゃと鶏ガラスープの素、水を加え、アクを取り除きながら中火で10～15分煮込み、オイスターソースで味をととのえる。
- ⑥ 器にご飯を盛り、⑤をかける。

【材料2人分】

- 豚肩ロース肉 (塊) …………… 140g
- しょうが …………… 1/2片 (8g)
- にんにく …………… 1片 (6g)
- たまねぎ …………… 1/4個 (50g)
- ズッキーニ …………… 1/2本 (80g)
- ピーマン (緑) …………… 1個 (30g)
- ピーマン (赤) …………… 1/2個 (60g)
- かぼちゃ …… 小1/4個 (100g)
- 塩・こしょう …………… 各少々
- ごま油 …………… 大さじ1
- 豆板醤 …………… 小さじ1
- カレー粉 …………… 小さじ2
- 小麦粉 …………… 大さじ1
- 鶏ガラスープの素 …… 小さじ2/3
- 水 …………… 400cc
- オイスターソース …… 小さじ1
- ご飯 …………… 茶碗2杯分

おもな食材の栄養メモ

● トマト

抗酸化ビタミンのベータカロテンとビタミンCをたっぷり含み、トマトの赤い色素のリコピンにも強力な抗酸化作用があります。高血圧対策に役立つカリウムや、胃の働きを高める有機酸も豊富。トマトを油で加熱調理するとうまみが増し、ベータカロテンやリコピンの体内への吸収率もアップします。

けんぽだより

2010●08

26号

ご家庭にお持ち帰りください。



聖隷健康保険組合

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

広島県(原爆ドーム)

かろうじて黒字決算に

聖隷健康保険組合の平成21年度決算の
あらましをお知らせします。

●一般勘定（健康保険）

収入の主なものは、みなさんと事業主から納められる保険料収入で、前年度比4・3%増の29億2680万円となりました。被保険者数は事業所の編入等もあり予想以上に増加し、3月末時点では被保険者数8、688人、被扶養者数4、098人になりました。

一方支出ですが、みなさんの医療費などに充てられる保険給付費は前年度比8・9%増の16億2228万円となり、保険料収入の55・4%を占めました。また、高齢者の医療費などに充てられる納付金は、10億8497万円となり、保険料収入の37・1%を占めました。保健事業費は1億6949万円となり、特定健診・人間ドック・婦人科検診など健診の費用負担、若年肥満対策事業、メンタルヘルス事業、インフルエンザ予防



接種の補助など、みなさんの健康保持増進のために積極的に事業を展開しました。

その結果、1億1013万円の残金が生じましたが、その額は前年度の2分の1に減少し、経常収支では2571万円と、かろうじて黒字決算となりました。しかし、平成22年度はさらに高齢者医療の納付金が増加することが予想され、繰越金・繰入金を入れて予算を組む、厳しい状況になってい

設立後の聖隷健康保険組合のあゆみ

平成16年 4月	聖隷健康保険組合設立
平成16年12月	健康保険料率を1000分の10引き下げ（1000分の82→1000分の72）
平成16年12月	特別養護老人ホーム奄美佳南園、春日保育園、財団法人芙蓉協会および財団法人患愛会を編入
平成16年12月	メンタルヘルスサービス@メンタルを提供開始
平成17年 4月	一部負担還元金、家族療養付加金、傷病手当付加金、出産手当付加金の支給開始
平成17年 9月	健康保険証をカード様式に変更
平成17年11月	ホームページを開設
平成18年 3月	健康保険料率を1000分の4引き下げ（1000分の72→1000分の68）
平成19年 7月	社会福祉法人さくまを編入
平成20年 4月	健康管理推進委員会設置
平成21年12月	聖隷静岡健診クリニック編入

平成21年度決算概要表

一般勘定

●収入

科目	決算額(千円)
保険料	2,926,801
国庫負担金収入	1,463
調整保険料	57,146
繰越金	50,000
国庫補助金収入	2,070
財政調整事業交付金	32,674
雑収入	40,985
合計	3,111,139
経常収入合計	2,969,673

●支出

科目	決算額(千円)
事務費	65,484
保険給付費	1,622,283
{ 法定給付費	1,549,721
{ 付加給付費	72,562
納付金	1,084,966
{ 前期高齢者納付金	430,084
{ 後期高齢者支援金	484,152
{ 病床転換支援金	394
{ 退職者給付拠出金	170,309
{ 老人保健拠出金	27
保健事業費	169,489
財政調整事業拠出金	57,046
連合会費	1,646
その他	98
合計	3,001,012
経常支出合計	2,943,966

●決算残金処分内訳

種別	金額(千円)
準備金	63,520
繰越金	46,530
財政調整事業繰越金	77
合計	110,127

介護勘定

●収入

科目	決算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護保険収入	164,131	54,169
繰越金	13,365	4,411
雑収入	55	18
合計	177,551	58,598

●支出

科目	決算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護納付金	159,878	52,765
合計	159,878	52,765

●決算残金処分内訳

種別	金額(千円)
繰越金	17,673
合計	17,673

被保険者1人当たりでみた決算〔一般勘定〕

国庫補助金収入 241円
財政調整事業交付金 3,805円
雑収入 4,773円
繰越金 5,823円
調整保険料 6,655円
国庫負担金収入 170円



財政調整事業拠出金 6,643円
連合会費 192円
その他 11円



介護保険収入1億6413万円と前年度からの繰越金1337万円、利子収入5万円から、介護納付金1億5988万円を国に支払い、1767万円の残金が生じました。

介護勘定（介護保険）

ます。また、みなさんの医療費も増加傾向があることから、疾病予防への対応を強化していくことにしております。今後とも組合運営にご協力くださいますようよろしくお願いいたします。

平成21年度 特定健診・特定保健指導実施状況

特定健診受診率82.2%達成！

特定健康診査受診率は、平成20年度はデータ不備等のために受診率の確保ができませんでした。平成21年度は、被保険者は24.2%アップの92.5%、被扶養者は1.5%アップの28.8%で、全体では82.2%で78%の目標を達成しました。しかし、特定保健指導受診率は、前年度より6.6%アップして23.4%となりましたが、30%の目標には至りませんでした(表-1)。保健指導対象者に指導案内を発送しましたが、

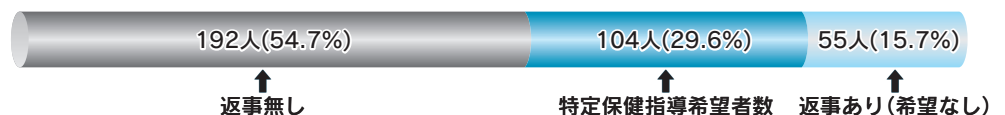
54.7%が返事なしでした(グラフ-1)。今年度は返事が来なかった方に事業所を通じてアンケート調査を行いたいと考えています。また、内臓脂肪症候群の割合については、内臓脂肪症候群該当・内臓脂肪症候群予備群ともに、若干の増加がみられ、高血圧・脂質異常症・糖尿病の内服治療者の割合もアップしています。要治療者のなかで比較的軽症の方については、すぐに内服するのではなく生活指導をした上で内服するなど、どうしていくかも今後の重要な課題です(グラフ-2)。

●(表-1) 平成21年度 特定健診・特定保健指導実施状況

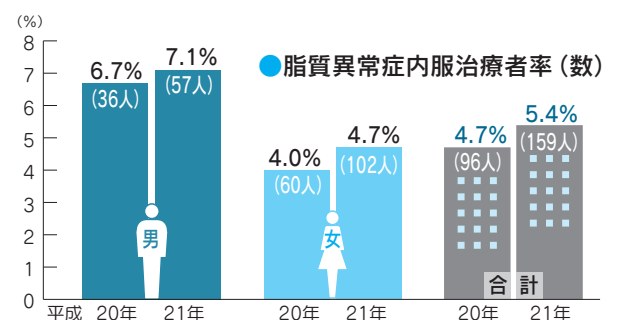
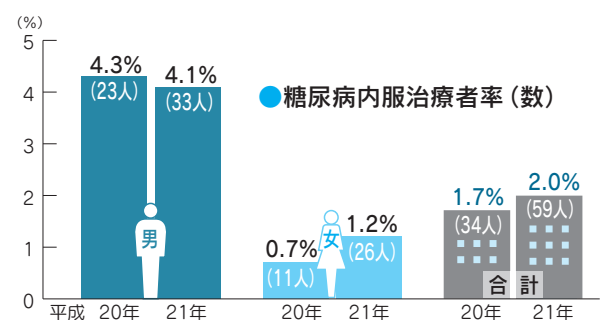
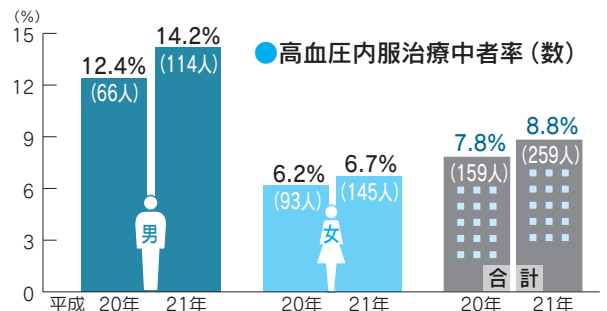
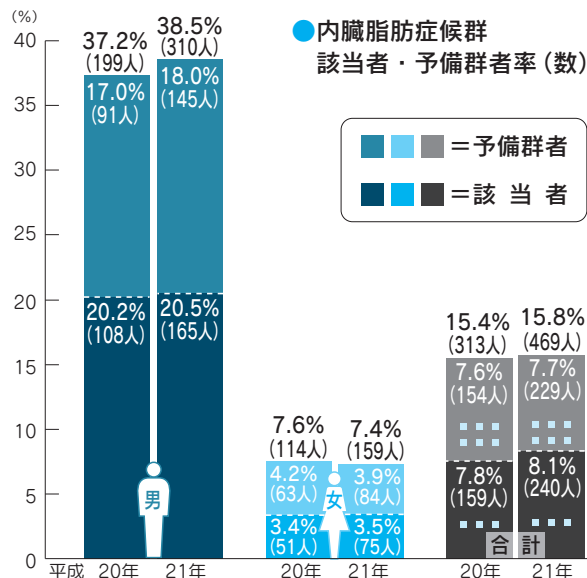
	平成20年度			平成21年度		
	被保険者	被扶養者	合計	被保険者	被扶養者	合計
特定健診対象者	2,767人	513人	3,280人	3,018人	580人	3,598人
特定健診受診者数	1,889人	140人	2,029人	2,792人	167人	2,959人
特定健診受診率	68.3%	27.3%	61.9%	92.5%	28.8%	82.2%
特定保健指導対象者	295人	9人	304人	429人	15人	444人
特定保健指導実施者数	51人	0人	51人	104人	0人	104人
特定保健指導実施率	17.3%	0%	16.8%	24.2%	0%	23.4%

●(グラフ-1)

保健指導対象者への
指導案内の返信状況



●(グラフ-2) 内臓脂肪症候群・各疾患治療者状況

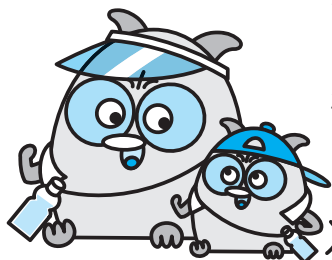


お願い

平成20年度より、被保険者の健康管理のため、定期健康診断のデータを健保組合で授受しています。ただし、互助会ドックをお受けになり、定期健診の代替えとする場合に被保険者全員のデータが授受できない現状にあります。したがって、互助会ドックデータも健康保険組合で取得することに同意くださいますようお願い申し上げます。以上につき配慮を希望される場合は、健康保険組合までご連絡ください。なお、連絡がない場合は同意のご確認と判断させていただきます。

平成21年度から始まった健康づくり支援事業は、今年度も健康増進を目指して、昨年同様4つの支援事業の募集が始まりました。

ぜひ、からだを動かすことにチャレンジしてみませんか。



きっと爽快感が味わえることでしょう。実際、実施してみてもなさんに伝えたいこと、または実施してみてもの感想でもよいので、どしどし原稿も応募してください。



聖隷健康保険組合
鈴木ます美

保健師だより

京王沿線ウォーキング

明日見らいふ南大沢 梅澤 恵

3月20日(土)、京王沿線ウォーキング「裏高尾の山郷に早春を訪ねて」に職員8名+お子さん1名で参加しました。これは高尾山の最寄り駅の京王線「高尾山口駅」から「めじろ台駅」の間で設定されたコースにある公園や遊歩道を散策しながら時間内に全12キロを歩くという内容でした。

当日はお天気も快晴で、みんなでお揃いの黄色いバンダナを巻いて気合十分！



配布された地図を片手に午前10時に出発です。自然豊かな高尾の周辺はのどかで、みんなワイワイ話しながら歩きました。コース後半はだいぶ疲れましたが、ゴール直前で大きな桜の木が咲いているのを見つけると、疲れも忘れて駆け寄り、お花見&記念撮影となりました。

そして、午後2時半頃に全員時間内にゴールすることもできました。普段景色を見ながら長距離を歩くことなどなかったので、このウォーキングはとても新鮮でした。

コースが毎月変わるようなので、また参加してみたいと思います。

健康づくり支援事業キャンペーン

平成22年度も、5月1日から募集が始まりました。

平成22年度も、昨年度同様、下記の4つの健康づくり支援事業を実施します。

詳しくは、聖隷健康保険組合ホームページにて各支援事業の要綱をご覧ください。

【利用資格】当健康保険組合の組合員全員（被扶養者を除く）

【募集期間】平成22年5月1日～9月30日

（健康づくり事業は、平成23年3月31日まで）

【申請手続】所定の申込書（総務課または健保組合ホームページにあります）に必要な事項を記入し、メールまたは郵送等で当健保組合保健指導係宛にお申し込みください。

F A X 053-413-3324 Email k-furuya@sis.seirei.or.jp 古屋宛



健康づくり事業

【補助金額】

被保険者1人あたり1,000円を限度に補助します。

【その他】

承認されない場合もありますので、必ず承認を得た上で実施してください。

承認された場合、実施報告書を必ず提出していただきます。

【募集人員】 600名

【募集時期】

平成22年5月1日～平成23年3月31日

禁煙支援事業

（日本対がん協会主催禁煙らくらくコンテスト）

【補助金額】

利用金額4,000円（税込）の全額を補助します。

【その他】

禁煙取組中、お声をかけ合えるようできるだけペアやチームでご予約ください。

【募集人員】 50名

【募集時期】

平成22年5月1日～平成22年9月30日

ウォーキング支援事業 （NTTデータ～クリエイティブヘルス三健人）

【補助金額】

利用金額5,250円（税込で歩数計を含む）のうち、3,250円を補助します。

【その他】

詳細は、<http://www.creativehealth.jp>で確認してください。利用開始後、6ヵ月後に継続している状況が明確となるものを提出していただきます。なお、サイクリング支援事業とは、併用はできません。

【募集人員】 100名

【募集時期】

平成22年5月1日～平成22年9月30日

サイクリング支援事業 （ブリヂストンe*meters）

【補助金額】

利用金額8,400円（税込）のうち、4,200円を補助します。

【その他】

詳細は、<http://www.emeters.jp>で確認してください。利用開始後、6ヵ月後に継続している状況が明確となるものを提出していただきます。なお、ウォーキング支援事業とは、併用はできません。

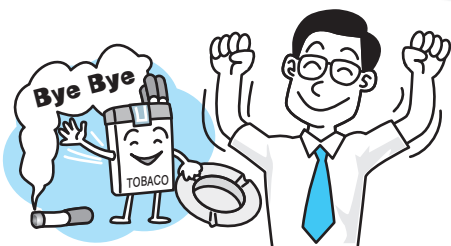
【募集人員】 50名

【募集時期】

平成22年5月1日～平成22年9月30日

どう高める？

組織の禁煙推進力！！



平成22年4月28日に厚生労働省より出された『職場における受動喫煙防止対策に関する検討会報告書』には「受動喫煙防止措置に係る責務の在り方として、快適職場形成という観点ではなく、労働者の健康障害防止という観点から対策に取り組むことが必要であることから、事業者の努力義務ではなく、義務とすべきである」と記されています。したがって、各施設の禁煙対策への取り組みは重要な課題となります。被保険者の健康保持や特定保健指導対象者の発生率減少のために、当健保組合と事業所が協働して禁煙対策を実施していけたらと考えてます。

社会における禁煙推進のステップ

現在

全面禁煙化または施設内禁煙化の推進（公共的場所・職場）

平成22年2月

厚生労働省健康局長「公共的な場所の原則全面禁煙」通知

平成22年4月

「職場における受動喫煙防止対策に関する検討会」報告書

分煙化の推進

平成21年3月

「受動喫煙防止対策のあり方に関する検討会」報告書

平成15年5月「健康増進法」施行第25条受動喫煙の防止
→管理の努力義務化

以前

喫煙の制限なし

あなたのニコチン依存度は??

	質 問	回 答（得点）
1	起床後何分で最初の喫煙をしますか。	5分以内（3）、6-30分（2）、31-60分（1）、61分以後（0）
2	寺院や、図書館、映画館など、喫煙を禁じられている場所で禁煙することが難しいですか。	はい（1）、いいえ（0）
3	1日の喫煙の中でどれが一番やめにくいですか。	朝最初の1本（1）、その他（0）
4	1日に何本吸いますか。	31本以上（3）、21-30本（2）、11-20本（1）、10本以下（0）
5	他の時間帯より起床後数時間に多く喫煙しますか。	はい（1）、いいえ（0）
6	ほとんど1日中、床に伏しているような病気の時でも喫煙しますか。	はい（1）、いいえ（0）

FTND（Fagerstrom Test for Nicotine Dependence）（Heatherton, 1991）

【判定】 0～2点 ニコチン依存度が低い
3～6点 ニコチン依存度が普通
7～10点 ニコチン依存度が高い

聖隷健康保険組合新規禁煙支援事業の流れ

生活習慣病予防講座
「それでもタバコを吸いますか？」
を実施

事業所にて集団講演で、喫煙の動向、タバコの害、タバコのトリック、禁煙にチャレンジするには！等、タバコの様々な情報を提供し、一酸化炭素濃度のチェックなどを行います。その上で、禁煙意思のある方を募集し、次の事業へつなげます。

らくらく禁煙コンテスト
（日本対がん協会主催）に参加

タバコをやめたい人が禁煙コンテストのスケジュールとプログラム教材（自宅または施設に郵送されます。）を利用のうえ、「手軽に楽しく」禁煙にチャレンジできるプログラムです。
コンテスト代金……4,000円全額補助

らくらく禁煙コンテスト実施者で
禁煙成功者に限り補助薬代を補助

禁煙成功者証のコピーを貼付してください。万が一、両者使用した場合でもどちらか一方での補助となります。
パッチ・ニコレット代金（領収書必要）……上限5,250円まで

賢く選ぼう！

家計にやさしい

ジェネリック医薬品



効き目は新薬（先発医薬品）とほぼ同じなのに、低価格でお得なジェネリック医薬品（後発医薬品）。

ジェネリック医薬品を上手に活用し、医療費のスリム化に役立てましょう。

◎薬が余っているときは、医師や薬剤師に相談しましょう（薬のもらいすぎに注意しましょう）。

今後、ますますジェネリック医薬品が増えます！

2010年前後は大型の新薬が続々と特許切れを迎え、新しいジェネリック医薬品の製造・販売が可能となる見込みです。今後さらにバリエーションが広がることが期待されます。

ジェネリック医薬品のPoint！

- 低価格で家計にやさしい。
- 新薬と同じ有効成分で、効き目もほぼ同じ。
- 味やにおい、大きさなどを、のみやすく改善したものも。

ジェネリック医薬品を処方してもらうには？

医療機関や薬局の窓口で、「私もジェネリック医薬品を使ってみたい」などと、ジェネリック医薬品を希望する意思を伝えましょう。



ここに医師のサインや押印がなければ、患者さんの意思で新薬からジェネリック医薬品に変更できます。

処方せん

後発医薬品（ジェネリック医薬品）への変更がすべて不可の場合、以下に署名または記入・押印

保険医署名

ジェネリック医薬品の検索はコチラ！

今お使いの医薬品の製品名を入力するだけで、ジェネリック医薬品の検索や、新薬との価格を比較できます。

かんじゃさんの薬箱（日本ジェネリック医薬品学会）
<http://www.generic.gr.jp/>

ジェネリック医薬品ってどんな薬？

●平均価格は新薬の2～8割と安価！

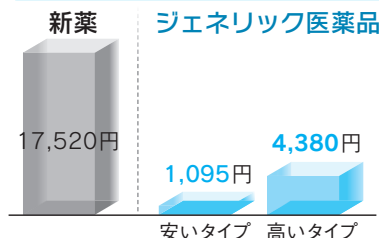
新薬の特許期間（20～25年）満了後、同じ有効成分を配合して製造されるため、開発コストが抑えられ、低価格で販売できます。

ジェネリック医薬品はこんなにお得！

3割負担の場合

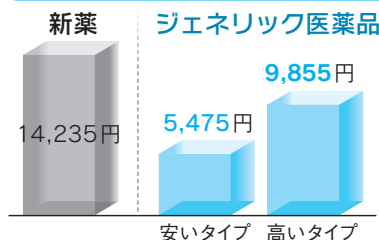
[2010年4月現在]
（日本ジェネリック医薬品学会）

高血圧症（代表的な薬を1日1錠、1年間服用した場合）



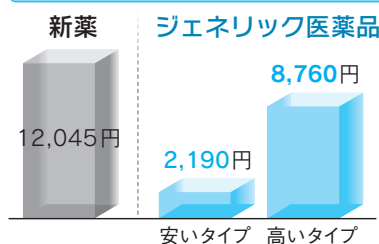
1年間で節約
13,140～
16,425円

糖尿病（代表的な薬を1日3錠、1年間服用した場合）



1年間で節約
4,380～
8,760円

脂質異常症（代表的な薬を1日1錠、1年間服用した場合）



1年間で節約
3,285～
9,855円

※上記は薬代のみの金額です。実際に窓口で支払う金額は、薬代に調剤技術料や薬学管理料などが加算されます。

●効き目や安全性は新薬とほぼ同じ

新薬と同様に、「薬事法」や「品質再評価」による厳しい品質基準をクリアしており、効き目や安全性が新薬より劣ることはありません。

※すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。

特許が継続中の新薬にはジェネリック医薬品がなく、また、医師の治療上の方針でジェネリック医薬品に替えられない場合もあります。変更の際は、医師や薬剤師に相談してみましょう。



老化は脚から。 脚の筋肉を中心に鍛えよう

「脚の筋肉は衰えやすい」

階段の上り下りやちょっとした買い物などで、「昔のように歩けなくなった」と脚の衰えを実感することはありませんか？これは、加齢に伴って脚の筋肉量が減少するためです。

一般的に、筋肉量の減少は上半身よりも下半身に顕著に現れてきます。20代でも100%とすると、腕の筋肉は60代でも85%程度キープできるのに対し、脚の筋肉は40代で80%、50代で70%、60代では60%にまで減少してしまいます。脚の筋肉量が減少すると、歩幅が狭くなるだけでなく、スムーズに脚を運ぶことも難しくなり、つまずきやすくなります。転倒による骨折は、年をとるにつれて増加しているといったデータもあり、ふだんから意識的に脚の筋力を保つ努力が必要です。



脚の筋肉量を保つための筋トレ

週5日、それぞれ10回を1セットとして、1日1～3セットをめやすに行いましょう。筋トレ中は、呼吸を止めて行くと血圧が上がりやすいため、息を吐きながら、反動をつけずにゆっくりと動かし、使っている筋肉に意識を向けながら行うようにしましょう。

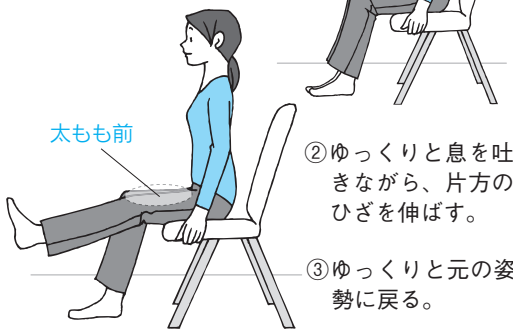
こんな人は要注意！

- ✓ 昔のように歩けなくなった
- ✓ 歩幅が狭くなってきた
- ✓ つまづきやすくなってきた

ひざ伸ばし

太もも前を鍛える

① いすに浅めに腰かけ、背筋を伸ばす。



② ゆっくりと息を吐きながら、片方のひざを伸ばす。

③ ゆっくりと元の姿勢に戻る。

※反対側も同様に行う。

もも上げ

太もも前、大腰筋、腹筋を鍛える

① いすに座り背筋を伸ばす。



② ゆっくりと息を吐きながら、おなかとひざを抱え込むように片脚を持ち上げる。

③ ゆっくりと元の姿勢に戻る。

※反対側も同様に行う。

スクワット

大腰筋、太ももを鍛える

① 両手をいすの背に置き、肩幅に足を開き、背筋を伸ばして立つ。

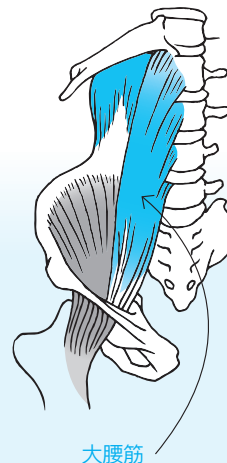


② ひざがつま先と同じ方向に曲がることを確認し、息を吐きながら、ゆっくりとひざを45度程度曲げる。

③ ゆっくりと元の姿勢に戻る。

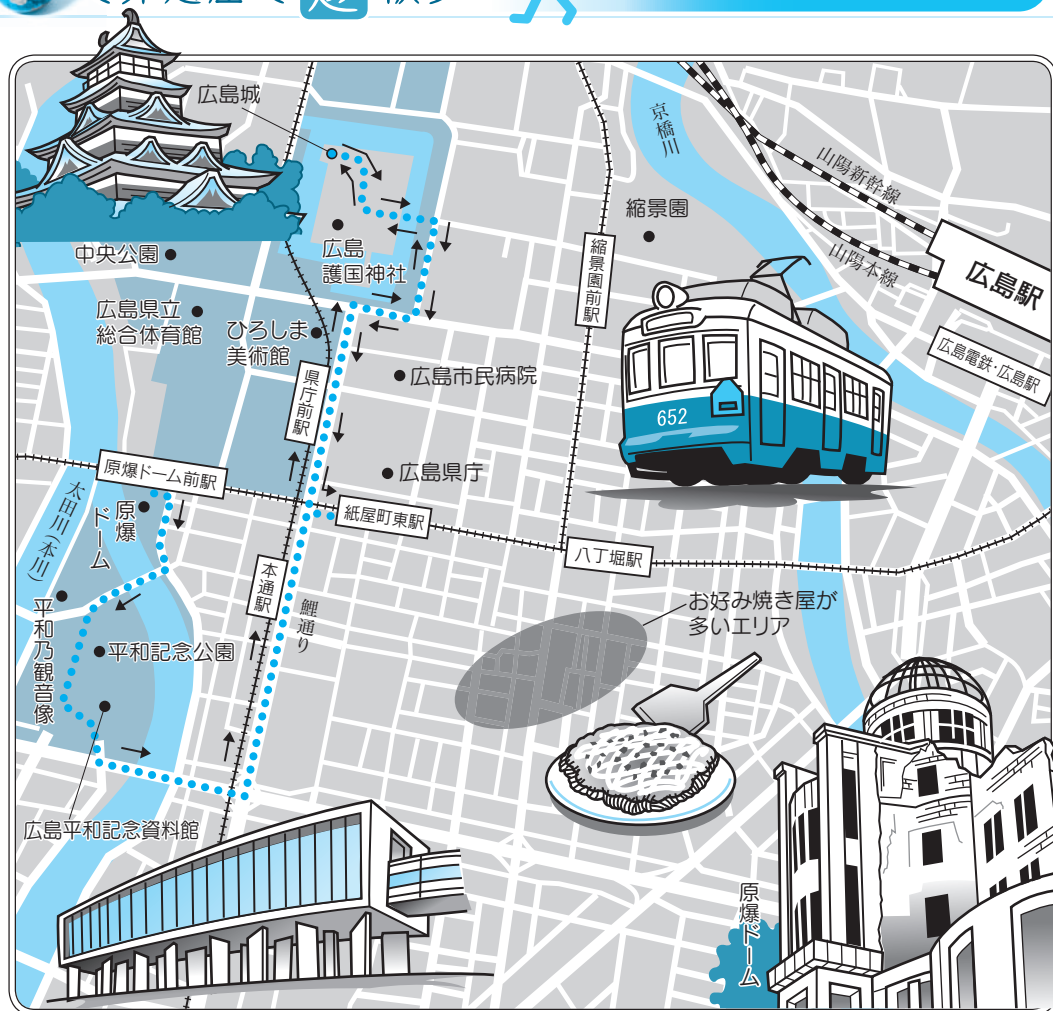
大腰筋とは？

上肢と下肢をつなぐ唯一の筋肉です。大腰筋は、特に脚を上方に引き上げる役割をもっています。この筋肉が弱ると、歩行時につま先が上がらず、ちょっとした段差や小石などにもつまずきやすくなります。





平和の尊さを語り継ぐ 原爆ドーム



核兵器の惨禍を伝える建築物として、1996年に原爆ドームは世界遺産に登録され、核兵器の廃絶を訴えるシンボルになっています。もとは広島県産業奨励館で、広島の特産物などを展示したり、催し物を開催したりしていました。チェコの建築家ヤン・レルツ氏が設計したヨーロッパ風の建物で、1915年に完成。モダンな建物として市民に親しまれていました。原爆投下のほぼ爆心地にありながら、奇跡的に倒壊を免れ、ドーム鉄骨部分がむき出しの残骸となり、市民の間で「原爆ドーム」と呼ばれるようになりました。

今回のコースは、原爆ドームから平和記念公園、別名「鯉城」と呼ばれる広島城天守閣をめぐるコースです。平和記念公園では、被爆者の遺品等を展示してある平和記念資料館、国立広島原爆死没者追悼平和祈念館を見学することもできます。広島城に向かう道筋は、鯉城通りといい、県庁や美術館、市民病院と広島市中心部にあたります。広島城では、江戸時代の広島歴史が分かりやすく展示されています。

帰り道は、紙屋町東駅から広島駅まで路面電車に乗れば、旅気分を満喫できます。小腹がすいたら、広島名物お好み焼きはいかがでしょう。か。八丁堀で途中下車すれば、お好み焼き屋の多いエリア。広島市の味を楽しめます。

コースガイド

約2.0km 約1時間

① 広島電鉄・原爆ドーム前駅

② 原爆ドーム

③ 平和記念公園

④ 広島城

⑤ 広島電鉄・紙屋町東駅

●原爆ドーム*へのアクセス



電車

広島電鉄

原爆ドーム前駅下車 → 徒歩3分

*原爆ドームは内部を見学できる施設ではありません

聖隷健康保険組合 の現況

平成22年6月末現在

●被保険者数	9,081人
男	2,306人
女	6,775人
●平均標準報酬月額	343,047円
男	474,232円
女	298,396円

●平均年齢	36.53歳
男	38.12歳
女	36.00歳
●被扶養者数	4,156人
●任意継続被保険者	88人
●育児休業保険料免除者	176人