

*「vispo」…イタリア語で“元気な”の意味

リニューアル創刊号
1 2004

VISPO

健保だより

～心と体に元気を運ぶ情報誌～



○特集：糖尿病治療の現在 ○平成16年度（前期）生活習慣病予防健康診断のご案内

東京織物健康保険組合

e-mail orimonokenpo@kenpokumiai.or.jp

URL <http://www.kenpokumiai.or.jp>

年頭のご挨拶



理事長
中西 一晃

新年あけましておめでとうございます。組合員の皆様におかれましては、健やかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。日頃より当健康保険組合の事業運営につきまして、格別なご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、ご案内のとおり、わが国は少子高齢化が急速に進むとともに、長引く景気低迷の影響により健康保険や年金などの社会保障制度は今、大変厳しい状況にあります。

健保連の発表によりますと、平成14年度決算見込みでは、健康保険組合の8割以上が赤字を計上し、経常収支差引額は過去最悪の4000億円強になりました。2段階にわたる健康保険法の改正により、「病院窓口での自己負担3割への引き上げ」や、「総報酬制の導入」などが実施されたにもかかわらず、健康保険組合の苦しい財政運営は未だ改善されていません。これは、改正が現役世代への負担増を求めた一方で、組合財政逼迫の最大の要因である老人保健等拠出金制度への抜本改革が先送りされたことによるものです。

このようなことから、政府は新たな高齢者医療制度の創設をはじめとする『医療制度改革の基本方針』をまとめ、平成20年度の実現に向け動きだしています。75歳以上の高齢者は独立保険方式に加入するとし、それとともない、老人保健制度・退職者医療制度は廃止するなどの案が、現在打ち出されていますが、さまざまな課題に向け、さらに制度改革の議論が活発になることと思われます。

当健康保険組合といたしましては、組合財政基盤の強化を図るため事業所の編入活動に全力を注ぐとともに、支出についてもさらに検証をし、経費の節減に努める所存であります。今後も制度改革の動きに注目しながら引き続き事業の効率化および活性化を図り、健康保険組合の財政健全化に向け、職員一丸となって取り組む所存であります。このほか、健康づくりをサポートするさまざまな保健事業や、ホームページ開設による迅速で正確な情報提供などに努めてまいりますので、皆様にはぜひこれらの事業を活用し、健康な毎日を送っていただきますようお願いいたします。

最後になりましたが、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、年頭のご挨拶とさせていただきます。

謹賀新年

理事長	中西 一晃	ブルーミング中西(株)
常務理事	杉田 修司	東京織物健康保険組合
理事	磯貝 重彰	ロフテー(株)
	垣内 素一	カキウチ(株)
	小林 一雄	チョーギン(株)
	上達 征次	(株)丸上
	杉村 誠一	杉村(株)
	蛭川 和勇	(株)オカダヤ
	吉本 彰夫	東織厚生年金基金
	奥井 葵	(株)エフロード東京本社
	加藤 芳男	三共生興(株)
	栗原 徳夫	吉忠(株)東京支店
	小出 英清	東工コーセン(株)
	斎藤 鎮男	高島(株)
	嶋田喜四郎	東京織物卸商業組合
	中村 直生	泰道リビング(株)
	野村 和雄	(株)ルシアン東京店
	村田 迪夫	西川産業(株)
	藤井 本徳	フジスター(株)
	福富 孝彦	佐藤産業(株)
監事	青山 泰三	堤商事(株)東京店
議員	青山 博務	青山(株)
	秋場 和幸	(株)秋場
	滋賀 恒正	東京一文(株)
	鈴木 林吉	(株)日商
	田中 源治	(株)田源
	堀井 定雄	堀井(株)
	松原 宏	第一衣料(株)
	持田 紘	持田商工(株)
	山田 邦登	山野井(株)
	横倉 敬一	横倉(株)
	渡辺 俊和	東京吉岡(株)
	井上 久也	東京山喜(株)
	今枝 正宏	豊島(株)東京本社
	大崎隆三郎	牧村(株)東京支店
	四ノ宮正範	(株)新装大橋東京支店
	白勢 哲郎	丸増(株)東京支店
	竹浪 邦夫	ニシムラ(株)
	丹下 勝視	(株)ヤマノホールディング コーポレーション
	名波 秀樹	(株)ヤギ東京支店
	平岡 秀元	平岡織染(株)
	北條 雄一	(株)山一商店
	前田 勝次	松廣産業(株)
	八橋 士朗	大三(株)
学識経験監事	奥山 道明	

(順不同・敬称略)

東京織物健康保険組合
事務所・診療所 職員一同

お

お出かけには
忘れないで

保険証

旅行先で保険証を持っていないと、急に病で保険指定医以外の医療機関に担ぎ込まれたときなど、急がない理由で保険診療を受けられなかった場合は、いったん自費で治療費を支払い、あとで健康保険組合に申請すると治療費の一部払い戻しを受けられます。

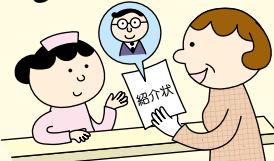


か

かかりつけ医の
紹介状を持って

病院へ

200床以上の大病院に「紹介状なし」で受診すると、初診料に特別料金が上乗せされることがあります。また、「紹介状持参」の場合は、かかりつけ医が検査データを渡してくれるので、重複した検査を受けることもなく、からだにも財布にもやさしい受診といえます。



し

診療は
割増料金
時間外だと

深夜や休日など、時間外の診療には通常の医療費のほかに割増料金が加算されます。時間外とは、病院や診療所で掲げている診療時間以外のことです。深夜とは夜10時から翌朝6時までのことです。に済むようにしたいものです。



2004年

健

保

い

ろ

は

カ

ル

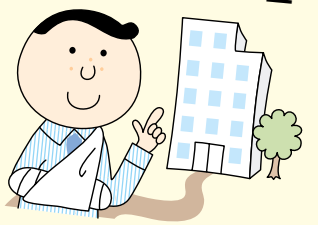
タ



つ

通勤途上の病気や
けがは労災保険で

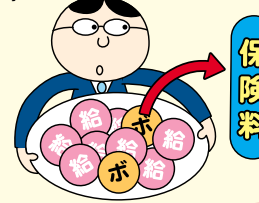
業務上あるいは通勤途上の病気やけがは、労災保険(労働者災害補償保険)で治療を受けられます。やむをえず健康保険で治療を受けていたときは、すみやかに健康保険組合に申し出て、労災保険に切り替えてください。



ほ

保険料
ボーナスからもが
総報酬制

同じ年収でも賞与のちがいで保険料が変わってくるという不公平を解消するために、ボーナス(標準賞与額)からも、毎月とス(標準賞与率)を掛けて計算した保険料を求める「総報酬制」が導入されました。介護保険料や厚生年金保険料も同様です。



A4判にリニューアル!年4回の発行に

当健保組合の機関誌は、新春号より大きく見やすいA4判にリニューアルし、『VISPO』として再スタートいたしました。みなさまのニーズに幅広く対応した身近な機関誌を目指してまいりますので、ご愛読のほどよろしくお願いいたします。発行は1・4・7・10月の年4回となります。

※『VISPO』(ヴィスポ)とはイタリア語で「元気な、活発な」の意味。心と体に元気を運ぶ情報誌を目指して名付けました。

発送先ご確認のお願い

本号の発送につきましては事業所(被保険者10名に1部の割合)および被扶養配偶者を有する被保険者の方に送付しております。営業所等を有する事業所で、営業所等に直接送付を希望する事業所については再度確認させていただきますので、FAX、Eメールで営業所の所在地・被保険者数をご連絡ください。

特集 健康づくり情報

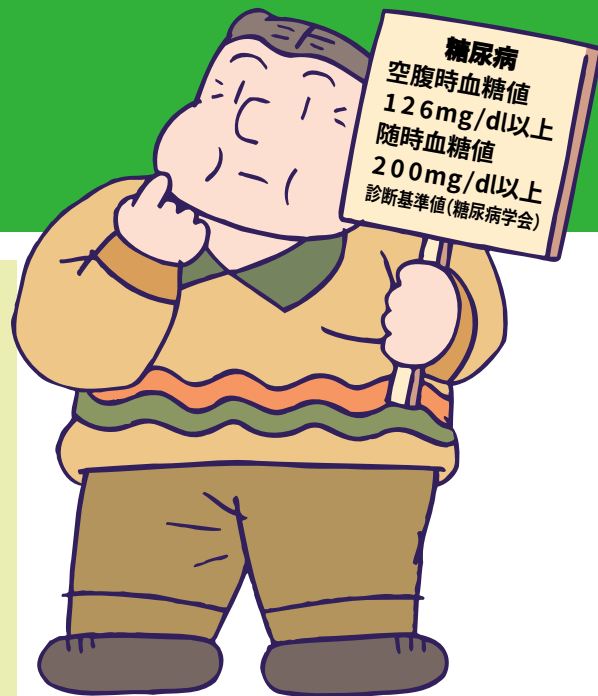
技術の進歩で、コントロールしやすくなってきた

糖尿病治療の現在

糖尿病のコントロールには食生活と運動、薬が3大原則ですが、ほかの病気に比べ治療をわずらわしく思う人も多いのか、放置したり、治療を途中で中断してしまう人が多いようです。しかし、きちんと治療をしないと知らず知らずのうちに病状は進行していきます。糖尿病から目をそむけず、積極的に予防・治療を行いましょう。



指導／渡美義仁先生
東京都済生会中央病院内科部長



chapter

1 成人の6人に1人は糖尿病かその予備軍…

厚生労働省が昨年8月に発表した「平成14年糖尿病実態調査」によると、日本人のうち約1626万人、成人の6人に1人は糖尿病かその予備軍だと推定されています。治療を受けている人はどの程度いるのか、受けないとどうなるのか考えてみましょう。

糖尿病を放置するとあらゆる病気の温床に…

糖尿病は、体内で糖を利用するときに働くインスリンというホルモンの分泌量や作用が足りなくなる病気で、代謝障害が起こります。しかし軽症のときには、自覚症状がありません。そのために、治療を受けなかったり、中断する率が高いのです。

自覚症状がないからと放置していると、全身の代謝障害が静かに進行します。血中にふえた糖のために、血管や神経系が徐々に損傷を受けていきます。こうして、放置

したまま糖尿病が進むと、多尿、のどの渇き、多飲、体重減少などの症状が現れてきます。このような状態まで進むと、やがて、神経障害、網膜症、腎症といった重大な合併症が現れる可能性が高くなります。生活にもさまざまな支障がでるでしょう。

しかし早めに病気に気づいて、ライフスタイルを改善したり、適切な治療を行えば、健康な人と同様に生活することが可能です。それには、食事と運動、薬でコントロールすることが必要です。最近では、いろいろな技術の進歩で、以前に比べるとずっとコントロールしやすくなっています。

chapter

2 治療の決め手は自己管理(食事・運動)

食事と運動が予防&治療の基本

糖尿病の食事療法は、①適正エネルギーの摂取、②栄養バランスのよい食事、という2つの原則を守ればよいだけで、食べてはいけないものはありません。その人の運動量に応じた摂取エネルギーを、1日3回に平均して食べます。次の6つの食品群からまんべんなく食べて、栄養をバランスよく摂取します。

【6つの食品群】

①糖質(米、パン、めん類、いも類など) ②くだもの(みかん、りんご、バナナなど) ③たんぱく質(魚、肉、卵、豆腐など) ④乳製品(牛乳、ヨーグルトなど) ⑤油脂類(油、バターなど) ⑥野菜(にんじん、ほうれん草、白菜、かぼちゃ、大根など)

食事療法と同時に運動療法も行います。運動療法は、ウォーキングや水泳などの有酸素運動とダンベル体操などの筋力トレーニングを組み合わせ、無理なく行うことが大切です。ただし、糖尿病の合併症や糖尿病以外の病気がある、高度の肥満である、基礎体力が低下している場合などは医師に相談しましょう。

糖尿病は薬だけでは治療できません。たとえ薬物治療をしていても、薬の効果を上げるために、食生活の改善と運動療法が不可欠です。境界域や軽症ならば、食事と

運動だけで改善することも可能です。糖尿病の人は、まず、これらのことを十分に認識しましょう。そのうえで、生活の仕方そのものに対する意識を変えてください。

運動の6大効果

- ①血糖値を下げる
- ②合併症を予防する
- ③肥満を予防・解消する
- ④筋力を増強する
- ⑤ストレスを解消する
- ⑥免疫力を強くする



糖尿病は合併症が怖い

自覚症状がないからと放っておくと、次のような合併症の危険性が!

- 狭心症、心筋梗塞 ●脳卒中
- 末梢血管障害:手足の冷感、しびれ、歩行にともなう痛み、皮膚かいよう、壊疽
- 腎症 ●網膜症、白内障、緑内障
- 神経症:手足のしびれ、痛み、知覚異常、起立性低血圧、下痢・便秘
- 精力減退、勃起不全
- 感染症:膀胱炎、腎炎、気道感染、皮膚感染、結核
- 脂肪肝、胆石 ●歯周病

糖尿病の治療薬には、内服薬とインスリン注射があり、どちらも新しい薬が開発されてより使いやすくなっています。

内服薬は5タイプ、 その人に合わせて処方される

糖尿病の内服薬は、近年、薬の種類がふえ、現在、スルホニル尿素薬、ビグアナイド薬、インスリン抵抗性改善薬、 α -グルコシダーゼ阻害薬、フェニールアラニン誘導体の5タイプがあります。ここ2～3年、新しく使われるようになった α -グルコシダーゼ阻害薬、フェニールアラニン誘導体の2種類は、食後の血糖の急上昇を防ぎ、作用時間が短いので低血糖になりにくい特徴があります。従来のタイプは食事の30分前にのむものですが、食事の直前にのめばいいので、外食の多い会社員などにも、より使いやすくなっています。

薬は、その人の糖尿病の状態によって選ばれ、1種類だけのこともあれば、複数の薬を併用することもあります。また、薬の効き方や症状の変化など、状況に応じて薬の量や種類を変えることがあります。内服薬は勝手に服用を中止するとかえって悪化することもあるので、必ず医師の指示を守りましょう。また、内服薬を使う場合も、食事療法や運動療法をつづけることは必要です。

インスリン製剤は、 使いやすい器具が登場

インスリン製剤は、インスリンを自分ではほとんどつくれない場合や、インスリン分泌を刺激するタイプの内服薬が効かなくなった場合などに使われます。以前は内服薬を最大限まで増量しても効かなくなってから切り替えていましたが、最近は早くからインスリンを使うようになってきています。そのほうがすい臓を休められ、再び内服薬に戻る可能性があるためです。インスリンを使う場合も食事療法・運動療法は不可欠です。

インスリン製剤は、その作用が現れる時間や持続時間によって「超速効型」「速効型」「混合型」「中間型」「持続型」の5種類に分けられます。その人のライフ

糖尿病薬の
おもな働き

薬の種類によって血糖降下
へのアプローチが違います



スタイルや糖尿病の病状に応じてこれらの製剤を組み合わせ、通常1日2～4回程度までのパターンでインスリン注射を行います。速効型は食事の30分前に注射する必要がありますが、超速効型は食事の直前に打てばよいので、使いやすいものです。

また、インスリン製剤の器具も、以前は注射器型が主流でしたが、ペン型やキット型が主流になり、使いやすくなっています。

糖尿病の管理を応援するサポーター

「教育入院」で病気の知識や 食べ方をしっかり身につける

糖尿病という病気の理解を深め、何をどのくらい食べたらよいかや、自分に最適な運動法などが具体的にわかり、毎日実行することで習慣として身につけられる「教育入院」というシステムがあります。2週間の入院中に、自分で実際に行うことで、ライフスタイルの改善がしやすくなるので、利用するのもよい方法です。教育入院は、糖尿病外来のある病院などで行われています。休みがとれない場合は、外来指導や保健所などを利用してもよいでしょう。



当健保組合主催 糖尿病教室が開催されました



11月11日、当健保会館8階会議室において、16名の組合員の参加をいただき糖尿病教室が実施されました。

当日は「糖尿病」についての理解を深めていただくよう、堀場診療所所長より「糖尿病」や「食事療法」についてと題し、約20分にわ

たり講演がありました。また、土橋保健師からは「糖尿病の食事療法について」のミニ講話を受け、その後糖尿病の治療食とはどのようなものかを実際に参加者の方々に体験ということで、500キロカロリーの食事を試食していただきました。試食を通し、

“普段、自分のご飯の量が多かった事を実感した”

“自分がとっている食事のバランスが悪いと実感した”など、日常の食事の改善点を見つけれられた方もいらっしゃいました。

終了後のアンケートでは、右のグラフにもあるとおり、糖尿病に関する意識が“変わった”“やや変わった”という方が15名いらっしゃいました。今後もこの方々の意識が継続できるよう、少しでもたくさんの方が糖尿病に前向きな姿勢で検査や治療に取り組んでいただけますよう働きかけていきたいと思っています。



自分で作らなくてもいい 「宅配の糖尿病治療食」

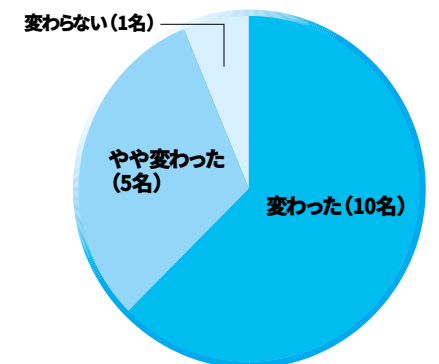
自分で食材を計量したり、エネルギーを計算する手間を負担に感じる人も少なくありません。1食分を一定の摂取エネルギーに抑え、栄養バランスにも配慮された料理を、冷凍またはチルドの状態届けられる宅配サービスがあります。また、調理は自分でしたい人には、計量された食材や調味料が届けられるものもあります。



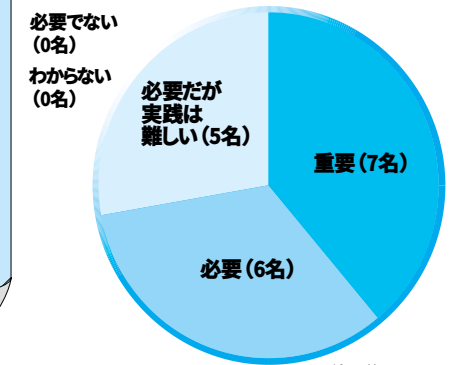
「インターネット」の糖尿病サイトを利用

- (社)日本糖尿病協会 <http://www.jadce.or.jp>
会員数9万人の(社)日本糖尿病協会の公式サイト。糖尿病に関する文献なども調べられる
- 糖尿病コミュニティサイト club-dm.jp <http://www.club-dm.jp>
渥美先生が糖尿病について解説『e-ダイエット』はゲーム感覚で食べ方が身につく
- iDiabetes.jp <http://www.iDiabetes.jp>
携帯電話(iモード)で糖尿病の管理ツールソフトが利用できるのも便利

「糖尿病」に対する意識は変わりましたか？



「糖尿病」の治療には食事の改善が必要であると思いませんか？(重複回答あり)



～終了後のアンケートより～

メリット大！入院いらずの 日帰り手術

●日帰り手術は時間も医療費も節約できます●

取材協力●湘南鎌倉総合病院外科部長、
日帰り手術センター副所長 渡部和巨先生



マンガ・桜井健二

手術したら数日間は入院が必要、とは限りません。最近、手術した日に帰宅できる「日帰り手術」を行う病院がふえています。その利点は――。

医療費も大幅に減らせる

欧米諸国に比べ、長すぎるといわれてきた日本の入院日数。近年は、さまざまな政策によって、短縮化の傾向にあるようです。なかには、「手術をしても入院はいらない」という、「日帰り手術」にとりくむ病院もふえています。少々心配な気もしますが、その先駆的な存在である、湘南鎌倉総合病院の渡部和巨先生は、

「日帰り手術が可能になったのは、麻酔技術の進歩や、内視鏡やレーザーによって切除する範囲が小さくてすむようになったこと、傷をテープでふさいで抜糸をいらなくしたこと、などによります」と話します。

もちろん、すべての手術が日帰りですむわけではあり

ませんが、マンガにある痔のほか、湘南鎌倉総合病院の例では、通常は入院が必要な検査も含め、およそ50の手術を日帰り(または1泊2日)で行っています。

「日帰り手術は、会社やお店を休めない人、介護のために家を空けられない人、小さな子どもがいる人などに喜ばれています。また、医療費も2割から、なかには5割も減るものもあります」

なお、万が一の危険を避けるために、手術部位以外に病気がある場合は行わない、手術後少しでも異変があれば入院治療に切り替えるなど、万全の安全策をとっているそうです。

時間も、医療費も最小限に……現代人にはぴったりのシステムといえるのではないのでしょうか。

日帰り手術の医療費〈痔核の場合〉

初診・指導料3,500円
投薬料1,750円
注射料1,100円
手術・麻酔料6万3,700円
入院料4万8,200円
検査料1,000円

医療費合計……11万9,250円

■ちなみに通常の痔核手術は…

●5日くらい入院、医療費はおおよそ20万円前後

自己負担は…(3割)3万5,780円

日帰り手術向き

■新しい痔核の手術「PPH」

通常、痔核の手術は、肛門の外に脱出した痔核をメスやハサミで切り取る方法がとられ、これは多くの施設の日帰り手術でも同様です。渡部和巨先生は、これとはまったく違う「PPH」という最新治療を取り入れています。これは、「PPH」という特殊な器具を肛門から挿入し、内側の緩んだ粘膜を切除(このとき同時に縫合できる)することにより、粘膜とともに脱出した痔核をもとの位置に吊り上げる方法です。痔核に血液を供給する血管が遮断され、痔核は自然と小さくなります。渡部先生は、「メスで切らないので、痛みが少なく、治りも早いのがメリット。まさに日帰り手術向きの方法なので、普及が期待されます」と話しています。

■日帰りで行っているおもな手術

外科	鼠径ヘルニア手術	婦人科	腹腔鏡下卵巣のう腫摘出術
	甲状腺切除術	婦人科	子宮動脈塞栓術
	痔核手術	婦人科	子宮筋腫核出術(子宮鏡下)
	下肢静脈瘤	形成外科	眼瞼下垂
	腹腔鏡下胆のう摘出術	形成外科	皮膚皮下腫瘍摘出術
	腹腔鏡下自然気胸手術	形成外科	陥入爪手術
	乳腺腫瘍摘出術	循環器科	心臓カテーテル検査
	乳がん	循環器科	心臓カテーテル治療
	多汗症手術	循環器科	PTCA及びステント
		循環器科	
整形外科	変形性膝関節症	脳外科	全身麻酔下三叉神経痛(ブロック治療)
	膝蓋骨軟化症	脳外科	脳血管造影
	膝半月板断裂	脳外科	脊髄造影
内科	アキレス腱断裂	眼科	翼状片等の外眼手術
	胃ポリープ	眼科	白内障
	大腸ポリープ		

(湘南鎌倉総合病院の場合)

わかる 医療費節約 トラの巻

医療費控除の 季節です！

医療費の領収書は日頃から
きちんと保管しておきましょう。

医療費控除とは、1年間で支払った医療費が10万円を超える場合、確定申告によって税金が戻ってくる制度です。ポイントを覚えてしまえばそれほど手間がかかるものではないので、該当する人はぜひ申ししましょう。

申告には医療費の領収書が必要です。病院からもらった領収書はきちんととっておき、日頃から医療費のコスト意識を高めておきましょう。

① 実際に支払った医療費の総額を計算

昨年1年間(1月1日～12月31日)で自己負担した医療費を合計してみましょう。同一家計で生活している家族の医療費は合算できます。

② 給付金・補填金等を差し引き自己負担額を計算

①で出した額から、健保組合からの給付金や生命保険会社等からの保険金を差し引きます。

③ 医療費控除額を計算

②で出した額が10万円もしくは所得総額の5%の少ないほうの額を超えていれば、確定申告によって税金が戻ります。この超えた額が医療費控除額です。(最高限度額200万円)

④ 申告の手続き

①病院等の領収書、②源泉徴収票、③印鑑を用意して、最寄りの税務署で医療費控除の申告を行います。確定申告の期間は毎年2月16日から3月15日迄ですが、医療費控除等の還付申告については1月からでも受け付けてもらえます。

★控除対象とならない医療費

・健康診断、人間ドックの費用(健診の結果、病気が発見され、治療を受ける時は控除対象になります)、ビタミン剤、消化剤、体力増強剤など、治療のためでない医薬品の購入費などは対象になりません。

※詳しくは居住地の税務署へ

平成16年度(前期)

生活習慣病予防 健康診断の ご案内

申し込みはお早めに
締切日は1月16日です

— 定期的な健康チェックで、病気の早期発見を —

当組合健診センター
中央区日本橋堀留町1-9-6 TEL 03-3661-2257

費用

- 本人・家族とも2,100円
ただし、当組合健診センターで「胃カメラ」を希望する本人の方は3,150円

当組合健診センターの検査項目

- ①問診 ②計測(身長・体重他)
- ③血圧測定 ④胸部X線
- ⑤尿検査 ⑥胃部X線(または胃カメラ)
- ⑦心電図 ⑧血液検査
- ⑨眼底検査 ⑩腹部超音波検査
- ⑪大腸検査
- ⑫婦人科検査(家族の方は行っていない)

オプション検査項目

- ・肝炎ウイルス検査500円
- ・前立腺癌検査2,000円
- ・骨密度検査1,000円

- 健診会場(2)と(3)においては、当組合健診センターの検査項目と若干異なる場合があります。

- 健診会場(1)(2)(3)で受けることができない場合には、補助金制度があります。

※ご不明な点は健康管理課までお問い合わせください。

TEL 03-3661-2257

補助金

健診
対象者

- 40歳以上の本人と家族
(昭和40年3月生まれまでの方)
- 35歳の本人
(昭和44年4月～昭和45年3月生まれの方)
- 36歳から39歳までの希望する本人
(昭和40年4月～昭和44年3月生まれの方)

健診
会場

- (1) 当組合健診センター
●4月～9月生まれの方
※10月～3月生まれの方は7月号でご案内します。
- (2) 健診委託医療機関(表1)
●随時受付をしていますが、お早めにお申し込みください。
- (3) 婦人生活習慣病予防健診(巡回健診)
(表2・全国318会場) ※申込期日厳守
- 実施期間は3月15日～5月10日

申込
方法

- 本人・家族とも事業所の担当者を通じてお申し込みください。その際、健診会場名や「大腸・子宮検査」の有無もお忘れなく。

家族 → 本人 → 事業所担当者 → 健保組合

ただし、上記(2)健診委託医療機関を希望する方は、事前に、直接「委託医療機関」に健診日時を予約してから、事業所の担当者を通じてお申し込みください。
※一部負担金(2,100円)は、健診当日、直接「医療機関」にお支払いください。

表1 健診委託医療機関 (H15.12.1現在)

	都内・近県	電 話
中 央 区	中央内科クリニック	03-3668-0088
千代田区	浜町センタービルクリニック	03-3664-6858
	第一健康相談所総合健診センター	03-3292-9215
	九段クリニック	03-3222-0071
港 区	浜田病院総合健診センター	03-5280-1080
	永沢クリニック	03-3583-6710
	三田国際ビルクリニック	03-3454-8614
	東健メディカルクリニック	03-3478-4190
渋谷区	西島クリニック	03-3400-3431
	フェニックスメディカルクリニック	03-3478-3535
新宿区	社会保険新宿健診センター	03-3209-0211
	楠樹記念クリニック	03-3344-6666
	西早稲田クリニック	03-3232-6465
文京区	春日クリニックⅡ	03-3816-5840
世田谷区	板谷クリニック	03-3723-0655
目黒区	足高・森内科クリニック	03-3710-2075
杉並区	城西病院健康管理センター	03-3220-0607
	河北総合病院健診センター	03-5377-2511
台東区	社会保険鶯谷健診センター	03-3873-9161
	浅草クリニック	03-3876-3600
	上野クリニック	03-3834-3518
葛飾区	社会保険葛飾健診センター	03-3693-7676
江東区	同友会深川クリニック	03-3630-0003
	城東社会保険病院	03-3637-0945
墨田区	両国健康センター	03-3846-3731
足立区	井口病院	03-3881-2221
荒川区	山本医院人間ドック	03-3895-5365
江戸川区	第Ⅱ臨海クリニック	03-5658-3558
練馬区	浩生会スズキ病院	03-3557-3003
豊島区	池袋ロイヤルクリニック	03-3989-1112
	オリエンタル労働衛生協会	03-3988-1292
大田区	社会保険蒲田総合病院	03-3738-8221
立川市	多摩健康管理センター	042-528-2011
八王子市	八王子健康管理センター	0426-48-1621
	孫田クリニック	0426-27-1175
あきる野市	あきる台病院	042-559-5449
横浜市	緑成会横浜総合病院	045-902-0001
	コンフォート病院	045-453-6060
	横浜新緑総合病院	045-984-2400
	社会保険横浜中央病院	045-641-1921
千葉市	井上記念病院	043-245-8811
	千葉ロイヤルクリニック	043-204-5511
市川市	ヘルスケアクリニック	047-324-5543
柏市	柏健診クリニック	04-7167-4119
浦安市	新浦安虎ノ門クリニック	047-381-2088
さいたま市	社会保険大宮総合病院	048-663-1671
	宇治病院	048-641-8531
	大宮共立病院	048-686-7151
	埼玉社会保険病院健康管理センター	048-832-4951
草加市	鳳永病院	0489-24-2631
春日部市	春日部秀和病院	048-737-2121
新座市	新座志木中央総合病院	0484-74-7211
川越市	赤心堂総合健診センター	0492-43-5550
入間市	入間ハート病院	042-934-5050
稲敷郡	霞ヶ浦成人病研究事業団健診センター	029-887-4563
他府県		電 話
札幌市	札幌十字総合健診センター(旧 結核予防会札幌健康相談所)	011-700-1331
仙台市	結核予防会宮城県支部	022-221-4461
郡山市	郡山病院	024-932-0107
名古屋市	オリエンタルクリニック	052-732-2200
	愛知県健康づくり振興事業団(旧 結核予防会愛知県支部)	052-882-2961
	マリノクリニック	052-954-8001
	愛知県健康増進財団	052-951-3919
京都市	(財)京都予防医学センター	075-811-9131
大阪市	結核予防会大阪府支部	06-6202-6666
	大塚会大塚診療所	06-6231-0347
	オリエンタル労働衛生協会	06-6266-6440
箕面市	箕面大塚診療所	0727-30-5600
福山市	中国労働衛生協会	0849-41-8211
福岡市	結核予防会福岡県支部	092-761-2544
	福岡健康管理センター	092-611-6311

表2 婦人生活習慣病予防健診(巡回健診)実施会場

子宮検査の方法は、「自己採取法」と「医師採取法」の2つがあります。
※●は「自己採取法」と「医師採取法」から選択できます。○は「自己採取法」のみの会場です。

コード	子宮検査	東京地区		
101	●	太陽信用金庫綾瀬支店	172	○ 青梅市商工会議所
102	●	足立区商振連会館	173	○ 清瀬市民センター
103	●	足立区舎人センター	174	○ 小金井市公会堂
104	●	太陽信用金庫北足立支店	175	○ 国分寺市商工会館
105	●	足立区保塚センター	176	○ JAマインズ狛江支店
106	○	サンパール荒川	177	● 総合健保多摩健康管理センター
107	○	ホテルラングウッド	178	○ 西東京市民会館
108	●	板橋区立赤塚公会堂	179	○ ウェルサンピア多摩
109	●	愛誠病院	180	○ 調布グリーンホール
110	●	生光会診療所	181	○ 八王子市北野事務所
111	●	板橋区立労働福祉会館	182	○ 八王子市浅川市民センター
112	●	板橋区立高島平区民館	183	○ 八王子労政会館
113	○	江戸川区総合文化センター	184	○ 東久留米市福祉会館
114	●	葛西区民館	185	○ 東村山市民センター別館
115	○	江戸川区東部区民館	186	○ 東大和市商工会館
116	○	平井コミュニティ会館	187	○ 日野市生活保健センター
117	●	大田区役所第2庁舎	188	○ 府中市市民会館
118	●	大田区体育館	189	○ JA西多摩 福生支店
119	●	大田区産業プラザ	190	○ 町田市健康福祉会館
120	○	かつしか中小企業センター	191	○ 町田市木曽山崎センター
121	○	社会保険 葛飾健診センター	192	○ 三鷹市公会堂
122	●	赤羽会館	193	○ 武蔵村山市民会館
123	●	昭和町区民館	コード	子宮検査 埼玉地区
124	●	江東区総合区民センター	201	● プラザホテル浦和
125	●	江東区文化センター	202	● さいたま共済会館
126	●	豊洲文化センター	203	● JA共済埼玉ビルディング
127	○	同友会 深川クリニック	204	● さいたま市プラザイースト
128	●	ブラザ門前仲町クリニック	205	● 上尾市文化センター
129	●	品川区保健センター	206	● イコス上尾
130	●	品川区立中小企業センター	207	● 朝霞市民会館
131	●	進興会 進興クリニック	208	● 入間市武道館
132	○	恵比寿ハートビル診療所	209	● 槻の森スポーツセンター
133	○	社会保険 新宿健診センター	210	● 春日部エミナース
134	●	三省堂文化会館	211	● 春日部福祉センター
135	●	西早稲田クリニック	212	● 上福岡駒林会館
136	●	セシオン杉並	213	● 青木会館
137	●	杉並区立杉並会館	214	● 川口総合文化センター・リリア
138	●	高円寺会館	215	● 川口市市民会館
139	●	浜田山会館	216	● 川越西文化会館
140	●	東京都二ツ子健保会館	217	● 川越西口会館
141	●	砧区民会館	218	● 忍・行田公民館
142	●	世田谷区民会館	219	● 行田市産業文化会館
143	●	玉川区民会館	220	● 久喜総合文化会館
144	●	世田谷区烏山区民センター	221	● 熊谷福祉センター
145	●	浅草公会堂	222	● 鴻巣市立文化センター
146	○	社会保険 鶯谷健診センター	223	● 越谷市立総合体育館
147	●	上野クリニック	224	● 越谷コミュニティセンター
148	●	東ブラクリニック	225	● 坂戸労働福祉センター
149	●	労働スクエア東京	226	● アスカル幸手
150	●	損保会館	227	● 狭山市市民会館
151	●	オリエンタルクリニック	228	● 志木第一ホテル
152	●	サンシャインシティ文化会館	229	○ 草加市立瀬崎コミュニティセンター
153	○	なかのZERO	230	○ 草加市立八幡コミュニティセンター
154	●	練馬区立石神井区民交流センター	231	● 鶴ヶ島東公民館
155	●	関区民センター	232	● 所沢市文化センター ミューズ
156	●	第一ホテル 光が丘	233	● 戸田市文化会館
157	○	練馬文化センター	234	● 新座市民会館
158	●	文京労働福祉センター	235	● 蓮田市中央公民館
159	●	三田福祉会館	236	○ 鳩ヶ谷市民センター
160	●	都ホテル東京	237	● 飯能市市民会館
161	●	進興会セラヴィ新橋クリニック	238	● 東松山中央公民館
162	●	国民年金中央会館 こまエミナース	239	● 東松山文化センター
163	●	中目黒GTプラザホール	240	● 深谷市産業会館
170	○	昭島市勤労商工市民センター	241	● 本庄市中央公民館
171	○	稲城市公民館	242	● 三郷市文化会館
			243	○ 八潮文化会館

(12ページにつづく)

244	●	和光市民文化センター	422	●	ケーエスピー会館	691	●	福井県予防医学協会
245	●	栗橋町総合文化会館	423	●	ヤマハ音楽院日吉校	コード	子宮検査	東海地区
246	●	松伏町赤岩地区公民館	424	●	川崎市総合自治会館	701	●	岐阜県勤労福祉センター
247	●	宮代進修館	425	●	宮前市民館	702	●	大垣商工会議所
248	●	花園町コミュニティセンター アドニス	426	○	相模原教育会館	711	●	東静岡病院
249	●	小川町民会館	427	○	翠葉カルチャーセンター	712	○	静岡県西部地域地場産業振興センター
250	●	竹間沢公民館	428	●	逗子市商工会館	713	○	富士市民センター
コード	子宮検査	千葉地区	429	●	茅ヶ崎商工会議所	714	○	藤枝市教育委員会生涯学習センター
301	●	千葉県労働者福祉センター	430	●	秦野商工会議所	715	○	協同組合沼津卸商社センター
302	○	千葉県青少年女性会館	431	●	平塚商工会議所	721	●	オリエンタル労働衛生協会
303	●	さつきが丘公民館	432	●	藤沢市民会館	722	●	サン笠寺
304	○	ヴェルシオーネ若潮	433	●	大和市生涯学習センター	723	●	アイブラザ岡崎
305	●	千城台コミュニティセンター	434	●	神奈川県労働衛生福祉協会 大和健診事業部	724	●	春日井市民文化センター
306	●	都賀自治会館	435	○	久里浜八幡町内会館	725	●	アイブラザ豊田
307	●	我孫子市民会館	436	●	横須賀市文化会館	726	●	アイブラザ豊橋
308	●	市川市スポーツセンター	437	●	横須賀市総合福祉会館	727	●	アイブラザ半田
309	●	市川市行徳公民館	438	●	寒川町民センター	731	●	メッセ ウイング・みえ
310	○	市川市勤労福祉センター	コード	子宮検査	茨城地区	732	●	四日市勤労者総合福祉センター
311	●	市原市市民会館	501	●	水戸プリンスホテル	コード	子宮検査	関西地区
312	●	千葉ニュータウン中央館	502	●	牛久市保健センター	741	●	大津プリンスホテル
313	○	浦安鉄鋼会館	503	●	スペースU古河	742	○	近江八幡商工会議所
314	○	浦安市文化会館	504	●	下館市総合福祉センター	751	●	京都工場保健会総合健診センター
315	●	柏フェニックスホテル	505	○	土浦市民会館	752	○	京都パルスプラザ
316	○	鎌ヶ谷市総合福祉保健センター	506	●	取手市立福祉会館	753	○	京都醍醐プラザホテル
317	●	木更津市民会館	507	●	県立中小企業福祉センター	754	○	文化パルク城陽
318	○	佐倉市志津コミュニティセンター	508	●	守谷市文化会館	755	○	長岡京市立産業文化会館
319	○	佐倉市商工会館	509	○	龍ヶ崎市文化会館	756	○	八幡市文化センター
320	○	西白井複合センター	510	○	グリーンパレスふじしろ	771	●	結核予防会大阪府支部
321	●	袖ヶ浦市商工会館	コード	子宮検査	栃木地区	772	●	オリエンタル労働衛生協会 大阪支部
322	●	流山市文化会館	531	●	栃木県青年会館	773	○	池田商工会議所
323	●	流山市南流山センター	532	●	小山市保健センター分室	774	○	茨木市市民会館
324	○	新習志野公民館	533	●	佐野市城北地区公民館	775	○	門真市南部市民センター
325	●	習志野市民会館	534	●	栃木市保健福祉センター	776	○	びばしん南大阪
326	●	成田国際文化会館	コード	子宮検査	群馬地区	777	○	豊中市立労働会館
327	●	野田市民中央公民館	541	●	郵政福祉会館	778	○	U・コミュニティホテル
328	●	船橋市農業協同組合	542	●	伊勢崎商工会議所会館	779	○	北大阪商工会議所
329	●	船橋市アリーナ	543	●	太田市勤労会館	781	○	神戸商工会議所
330	●	船橋市飯山満公民館	544	●	高崎市労使会館	782	○	西宮商工会館
331	●	船橋市浜町公民館	545	●	館林市保健福祉センター	791	●	和歌山市民会館
332	●	船橋市三咲公民館	コード	子宮検査	山梨地区	コード	子宮検査	中国地区
333	○	松戸市小金原市民センター	551	●	甲府市北部市民センター	801	●	鳥取県保健事業団 総合保健センター
334	○	松戸市常盤平市民センター	コード	子宮検査	新潟地区	802	○	鳥取県立米子産業体育館
335	○	松戸市馬橋市民センター	561	●	新潟県労働衛生医学協会	821	●	淳風会大供診療所
336	○	松戸市総台市民センター	562	○	上越市カルチャーセンター	822	●	淳風会倉敷第一病院
337	●	茂原市保健センター	563	●	十日町検診センター	831	●	広島県集団検診協会
338	●	八千代市勝田台文化センター	564	●	アクアール長岡健康増進センター	841	○	下関みずそ川別館
339	●	八千代市民会館	565	●	小出検診センター	コード	子宮検査	四国地区
340	●	四街道市文化センター	566	●	佐渡検診センター	851	●	森岡病院
コード	子宮検査	神奈川地区	コード	子宮検査	長野地区	861	○	香川厚生年金会館
401	●	青葉公会堂	571	●	長野市民会館	881	●	南国厚生病院
402	●	泉公会堂	572	●	上田市民会館	コード	子宮検査	九州地区
403	●	横浜プリンスホテル	コード	子宮検査	北海道地区	901	●	パピヨン24
404	●	金沢公会堂	601	●	メディカルプラザ札幌 健診クリニック	902	●	福岡労働衛生研究所
405	●	金沢産業振興センター	602	○	月寒公民館	903	●	九州厚生年金会館
406	●	新横浜グレイスホテル	603	○	真駒内総合福祉センター	904	●	九州健康総合センター
407	●	横浜総合健診センター	604	○	千歳市民文化センター	905	○	石橋文化センター
408	●	栄公会堂	605	○	函館市総合福祉センター	911	○	佐賀市文化会館
409	●	都筑公会堂	コード	子宮検査	東北地区	921	●	長崎県済生会病院
410	●	鶴見公会堂	621	●	いわて国保会館	931	●	青磁野リハビリテーション病院
411	●	サンライフ横浜	631	●	進興会 エスエスサーティ健康管理センター	941	●	大分労働衛生管理センター
412	○	ホテルコスモ横浜	632	●	進興会 エスエスサーティ泉中央アネックス	951	●	プレストピアなんば病院
413	●	神奈川県労働衛生福祉協会	641	●	秋田県 JA 会館	961	○	鹿児島県青少年会館
414	●	緑公会堂	651	●	山形食糧会館	962	●	鹿児島労働衛生センター
415	●	厚木アーバンホテル	661	●	福島県労働保健センター	コード	子宮検査	沖縄地区
416	●	伊勢原市民文化会館	662	●	いわき市平市民会館	971	●	沖縄県総合保健協会
417	●	海老名市商工会館	663	●	郡山市労働福祉会館			
418	●	小田原商工会議所	コード	子宮検査	北陸地区			
419	●	レイウエル鎌倉	671	●	ハレ・ブラン高志会館			
420	●	新百合トウエンティワン	681	●	石川県予防医学協会			
421	●	川崎市産業振興会館	682	○	金沢パークビル			

子宮検査の方法は、「自己採取法」と「医師採取法」の2つがあります。

※●は「自己採取法」と「医師採取法」から選択できます。○は「自己採取法」のみの会場です。

FROM
東織健康相談室

朝起きて日差しを浴びる…
そういうことが一番必要かも
しれません

「生活習慣病」という表現がすっかり定着し、病気の予防には生活の改善が欠かせないという意識が浸透してきました。しかし、健康に良いとわかっている、長年続けてきた習慣というのは、なかなか変えることができないというのが現状です。

年の初めは、新しい目標をたてるのにふさわしい時です。最近の健康事情をふまえ、一念発起し、生活悪習慣を改めることから一年を始めてみてはいかがでしょうか。

最近の傾向

健康を害する生活習慣にはいろいろなものがありますが、最近の傾向として、朝食欠食者の増加・アルコール消費量の増加・経

こんにちは！保健師です
今年の健康目標は決まりましたか？



保健師 福島由里

年的に見た睡眠時間の減少などが挙げられます。また、喫煙率は減少傾向にあるものの、先進国の中では、まだ高いことなども特徴です。

生活サイクルを正常化する

朝食を摂らないと、活動を開始するためのエネルギー補給ができず、休息期から活動期への転換がうまく行えません。また昼間の活動が十分でないと、良い睡眠が得られず、イライラや不安が強くなり、アルコールやたばこの量が増えます。たばこは寝つきを悪くし、深酒は夜間の排尿を促すため、睡眠の妨げとなり、また過剰に摂ったエネルギーが身体に残るため、朝食は摂る気がしないという結果

を招きます。一つの悪習慣は、生活サイクルそのものを狂わせてしまう可能性を秘めています。

生活が多様化し、従来人間の歩んできた基本的な生活スタイルを保つことが難しくなっている今日、簡単に効果の期待できそうな健康法を選択してしまいがちではありますが、朝起きて日差しを浴びる・朝食を摂る・夜の活動は控えるにするなど生活の根源を見直すことが、健康な身体を作るうえで今一番求められているのかもしれない。

健康サイクルを取り戻し、元気ハツラツと一年を過ごすことを目標にしてみませんか？

2004年も健康管理センター長をはじめスタッフ一同、皆様の健康づくりをサポートさせていただきたいと思っております。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

健康相談室の
ご利用を

無料

一人で悩むまえに、
ご連絡ください

電話相談、面談相談、メールでのご相談も受け付けております

TEL 03-3661-3917

HPは<http://www.kenpokumiai.or.jp>

東織健保会館3階には、健康相談室が設置されています。常時4名の保健師がみなさまの心身の健康相談を受け付けておりますので、お気軽にご利用ください。

イベント等は、期日近くになりましたら当健保組合ホームページで詳細をご確認ください

戸田総合運動場



野球場

1/5(月)～<オープン3/20>

テニスコート

2/2(月)～<オープン4/1>

今春の
申込受付は

あたたかな春の到来まではまだ日がありますが、戸田総合運動場の申込受付開始は、1月、2月から始まります。今年もオープンまで万全の整備でお待ちしておりますので、野球、ソフトボール、テニスにと、大いにご活用ください。

交通機関 JR武蔵野線西浦和駅下車徒歩20分
JR武蔵野線・埼京線武蔵浦和駅下車、車で10分
バスで武蔵浦和駅入口より田島団地行終点下車 徒歩20分

利用時間 8時～18時

申込受付 1. 利用月の2ヵ月前の1日から
2. 社内大会等は利用月の6ヵ月前の1日から

申込方法 「戸田総合運動場利用申請書」に記入・押印のうえ、総務課保健施設係へお申し込みください。

定休日 毎週水曜日

施設の種類と利用料

施設名	面数	利用時間	利用料			
			組合員		組合員外	
			平日	土・日・祝祭日	平日	土・日・祝祭日
野球場	6面	1面 2時間	1,050円	1,575円	3,150円	4,725円
テニスコート	7コート	1コート 2時間	315円	525円	945円	1,575円
用具	天幕		1,575円		3,150円	
	マイク装置		2,100円		4,200円	

※利用時間区分

①8時～10時 ②10時～12時 ③12時～14時 ④14時～16時 ⑤16時～18時



専用駐車場をご利用ください。土手上的駐車はできません。

平成15年度 健保組合全国大会開催される 医療制度改革の早期実現を求めて

健保組合の平成15年度全国大会が11月21日、東京都内で開催されました。全国から参集した約5000人の健保組合関係者らは一丸となって危機的財政状況を訴え、改革の早期実現を求めました。

大会の冒頭に基調講演を行った健康保険組合連合会(健保連)の千葉一男会長は、「健保組合の財政は、平成14年度には過去最大の赤字を記録し、今年度実施された健保法改正後も赤字体質の改善には至らず、慢性的に深刻な危機状態にある。これに対し政府は、平成20年度に向け改革の実現を目指すとしているが、今の健保組合には、もはやそこまで耐えられる体力はない。抜本的な改革が早急に実施されるべきであり、直面する危機を乗り越えるための改革の前倒し、あるいは特別な緊急対策がぜひとも必要である」と早期実現を強く求めました。

また、平成16年度に予定されている診療報酬改定は、これまでの診療報酬改革の方向に沿ったものとなるべきであること、改革にあたっては相互扶助と自立を基礎とする

「社会保険方式」を堅持すべきであること、患者中心の医療を実現するため患者自らが選択し決定していく環境づくりが必要不可欠であることなどを訴えました。

最後に次の4つのスローガンを柱とする大会決議を採決して閉会しました。



●全国大会で採択された健保組合が求めるスローガン

1. 医療制度改革の前倒し実施
2. 拠出金負担の廃止と公平な制度の創設
3. 国民が納得できる診療報酬改定の実施
4. 「社会保険方式」の堅持と「患者中心の医療」の実現

けんぽ初夢クイズ

新年おめでとうございます。

クイズに答えて、健保からのささやかなお年玉をゲットしませんか？
みなさまのたくさんのご応募、お待ちしております。

問題

今年はオリンピックがアテネで開催されます。そこで、クイズです。①～⑭のなかに漢数字を入れて慣用句などを完成させ、A～Eの数字を組み合わせた距離で行われるオリンピック競技を答えましょう。

応募要領

締切 1月末日の消印まで有効
応募資格 当健保組合の被保険者と被扶養者
応募方法 官製ハガキに「□□□□」と解答のうえ、事業所名、健康保険証の記号・番号、氏名・住所を記入してご郵送ください。なお、応募は1人1通とします。
賞品 正解者多数の場合は、抽選により50名の方に図書券2千円分を差し上げます。※当選者のご自宅に送付します。
発表 本誌4月号に掲載します。
応募先 〒103-0012 東京都中央区日本橋堀留町1-9-6
東京繊維健康保険組合 企画広報室

- ①石の上にも□年
- ②□面楚歌
A
- ③□転び□起き
- ④□兎を追うものは
□兎をも得ず
B
- ⑤□臍□臍にしみわたる
- ⑥□死に□生を得る
- ⑦□度あることは□度ある
C
- ⑧□里の道も□歩よりおこる
- ⑨□鬼も□番茶も出ばな
- ⑩人の噂も□□□日
- ⑪□□□計逃げるに如かず
- ⑫□□□の神々
- ⑬明日の□より今日の□□
D
- ⑭おまえ□までわしゃ□□□□まで
E



野球大会のご案内

自慢のチームワークで、優勝を目指そう！

期 日 4月4日、11日、18日、25日の各日曜日(予定)
(予備日) 5月9日、16日

場 所 戸田野球場

申込期間 平成16年2月16日(月)～27日(金)

参加資格 当健保組合の被保険者

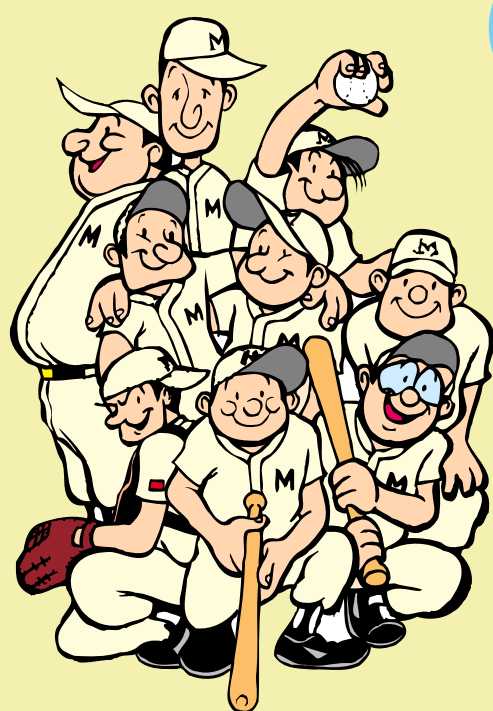
参加募集チーム数 50チーム

チーム編成 1事業所内で何チームでも出場できます。
(2事業所以上の連合チーム編成可)

選手登録 1チーム20名(監督含む)

参加料 7,350円

申込方法 「体育奨励事業参加申込書」に参加料を添えて、総務課保健施設係までお申し込みください。



旧年中は、『健保だより』をご愛読いただきましてありがとうございました。新年を機に『VISPO』として新創刊いたしました。大きな誌面で読みやすく、身近な話題で役立つ誌面づくりに、広報委員一同今後共一層努力してまいりますので、皆様には引き続きご愛読くださいますようお願い申し上げます。

広報委員会委員長 杉村 誠一
委員 一同

翡翠(ひすい)水餃子

●材料(4人分)

餃子の皮…20枚

豚ひき肉…80g ねぎ…2/3本
しいたけ…2枚 にら…60g
A ほうれん草…60g しょうが…5g
しょうゆ…小さじ2 塩…小さじ1/4
酒…小さじ2

卵…1/2個 片栗粉…少々 水…少々

スープ…3カップ 塩…小さじ1/2

こしょう…適宜 ほうれん草…2〜3本

●作り方

- ①Aの野菜は、にらとほうれん草は茹でて、他はそのまま全部みじん切りにし、ひき肉と調味料を合わせて十分に練り混ぜる。
- ②餃子の皮に①を小さじ2杯くらいのせ、周囲を水でぬらし、片方にひだをとって包む。これをたっぷりの熱湯で2〜3回に分けて茹でておく。
- ③2〜3本のほうれん草は茹でて水にとり、絞って根元を切っておく。
- ④卵をほぐし、水溶きの片栗粉を混ぜ、薄焼きを作って菱形に切る。
- ⑤スープを煮立たせて塩・こしょうで味を調え、②③を入れて温め、器に注いで④を散らす。

1人分
181kcal
塩分
2.2g

ねぎ・しいたけ・ほうれん草……餃子の中にたっぷりと薬効を包みます。
血行をよくしてくれるのでからだもあたたまります。

高血圧症を防ぐ食事

Healthy MENU

「生活習慣病の陰に高血圧あり」と言われるほど、すべての生活習慣病に高血圧は大きく関わっています。塩分を抑えるとともに、血をサラサラにして血圧降下の作用がある食品、血管を丈夫にする食品を使ったメニューをご紹介します。

大豆製品はコレステロール値を下げ、体液を増してからだを潤してくれます。
工夫して、毎日食べたい食品です。

厚揚げとブロッコリー、えびのくず煮

●材料(4人分)

厚揚げ…2枚 ブロッコリー…小1株 えび…8尾

A だし汁…3カップ みりん…大さじ2
しょうゆ…大さじ1と1/2 塩…小さじ2/3
砂糖…小さじ2

片栗粉…少々

●作り方

- ①厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、1枚を6〜8つに切る。
- ②ブロッコリーは小房に切り分け、茎も皮をむいて一口くらいの乱切りにし、一緒に茹でる。
- ③えびは殻と背わたをとる。
- ④Aを合わせて煮立たせ、水溶きの片栗粉で薄めにとろみをつけ、①を入れて弱火でゆっくりと煮含める。
- ⑤十分に味を含ませたら②③を加えて一炊きし、えびに火を通す。

1人分
149kcal
塩分
1.8g

東纖健保組合のホームページ 役立つ情報満載! アクセスお待ちしております <http://www.kenpokumiai.or.jp>

・ヘルシーファミリー倶楽部(症状チェック、病院検索、料理等)は、会員番号=orimono、パスワード=kenpoを入力ください。

東京織物健康保険組合 〒103-0012 東京都中央区日本橋堀留町1-9-6 TEL 03-3661-2251(代) FAX 03-3663-4078
e-mail orimonokenpo@kenpokumiai.or.jp