

*「vispo」...イタリア語で“元気な”の意味

10 秋号
2005

ヴィズポ Vispo 健保だより

～心と体に元気を運ぶ情報誌～

インフルエンザ予防接種を実施します
USJスタジオ・ファンクラブ加入者募集
親子凧あげ大会を開催します
プロジェクト2005結果報告
契約保養施設・補助金の利用方法について

東京織物健康保険組合

e-mail orimonokenpo@kenpokumiai.or.jp URL <http://www.kenpokumiai.or.jp>

健康相談室 募 03-3661-3917 電話サポートセンター 敷 0120-933396

ヘルシーファミリー倶楽部 ID orimono パスワード kenpo

インフルエンザの基礎知識



東京織物健康保険組合診療所所長
鈴木 慶二 医師

1 インフルエンザとは

インフルエンザはその名のとおりにインフルエンザウイルスによって起こります。普通の風邪に比べて、その特徴は38度を超えるような突然の発熱、全身倦怠感や筋肉痛などの全身症状が強いこと、高齢者や免疫力が低下している人達では重症化しやすいこと、また伝染力が強く大流行を起こすことです。

2 インフルエンザの種類

インフルエンザウイルスにはA、B、Cの3つの型があります。C型は流行をおこすことがないので、問題となるのはA型とB型です。B型はただ1種類しかありませんがA型は数多くの亜型に分けられます。しかしここ約20年間で流行したA型はAソ連型、A香港型と名付けられている2つの亜型のみに限られてきました。しかし、もしこれらと

全く別の新しい亜型のウイルスが出現するとすればこれに対する免疫を持っている人はいないためと従来の予防注射が無効なため爆発的な流行という大変な事態になります。

【高病原性鳥インフルエンザとは】

本来カモなどの渡り鳥が持っているA型インフルエンザウイルスの亜型が変異して鶏などを大量死させるように病原性が強くなったウイルスによるインフルエンザです。鶏から人への感染や人から人への感染が報告されています。今のところ人から人への感染例は極めてわずかですが、もし人から人への感染が簡単に起こるように変異すれば新型ウイルスの出現ということになり上述したような大変な被害が予想され世界的に警戒と対策が進められています。

3 インフルエンザの予防

インフルエンザ予防の基本はワクチンの予防接種です。

a. 予防注射とは

流行が予測される型のインフルエンザウイルスの病原性をなくした成分をからだに注射してこれらのウイルスに対する抗体をつくり、インフルエ

ンザにかからないようにしたり、かかっても重症化することを防ぐというものです。今年も2種類のA型亜型とB型が流行するという予測のもとにこれらの混合ワクチンが作られています。

b. 効果はどの程度あるのか

効果があるのは予防注射ワクチンと流行するウイルスの型や亜型が一致する場合だけです。一致する場合でも年齢、健康状態などによって異なりますが、発症予防効果は15～65才の健常人では60～90%位といわれています。

c. 効果はどの位続くか

注射後約2週間で抗体ができ3～5カ月持続するとされています。インフルエンザの流行は12月頃から始まりますので注射の時期は10～11月にするのがよいと思います。

d. 安全性は

副作用としては、稀にショックなどの重大なものがありますが、一般的には軽微で、頻度の多いのは注射局所の発赤、疼痛、腫脹（10～20%）、発熱、頭痛、悪寒、全身倦怠感（5～10%）ですが、いずれも数日以内に消失します。接種当日から数日間は自分の健康状態に注意しておくことが必要です。

また予防接種をやってはいけないあるいは十分な注意が必要な人達があります。そのため接種時の問診事項には正確に記入することが大切です。

4 インフルエンザの診断と治療薬

A型やB型インフルエンザに感染しているかどうかは「迅速診断キット」というもので簡単に判定できます。本組合診療所でも行ってあります。

治療にはA型、B型のどちらのインフルエンザにかかった場合でも罹病期間を短くすることのできる抗インフルエンザ薬が用いられます。ただし、これらは発病後48時間以内に使用開始しないとあまり効果が期待できません。

感冒薬や抗生物質はインフルエンザウイルス自体には効果がありませんが、インフルエンザに伴う発熱等の症状や細菌の混合感染の治療として使われることがあります。

インフルエンザ予防接種のご案内

今年度のインフルエンザ予防接種を下記の通り実施いたします。また、他の医療機関でインフルエンザを実施した場合にも補助金が支給されますので、ご活用ください。

- 実施場所** 東織健保会館5階
組合健康管理センター
(東京都中央区日本橋堀留町1-9-6)
- 実施時間** 13:00～17:00
- 費用** 1名につき 1,000円
- 実施対象者** 当組合の被保険者(本人希望者のみ)
- 申込期間** 平成17年9月20日(火)～平成17年10月17日(月)
各日定員になり次第締め切りとさせていただきます。
- 申込方法** 「平成17年度インフルエンザ予防接種申込書」へ記入
事業所単位でのお申込となります。
- 問合せ先** 健康管理課 TEL03 3661 2257



完全予約制						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					
11月						
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

インフルエンザ予防接種 補助金制度

組合健康管理センター以外で「インフルエンザ予防接種」を受けた場合には、補助金を支給いたします。

- 支給対象者** 当組合の被保険者(本人)
- 支給対象期間** 平成17年10月1日～平成18年2月28日までに、医療機関でインフルエンザの予防接種を受けた方
- 支給限度額** 1人1回 1,000円
- 請求方法** 「平成17年度 インフルエンザ予防接種補助金支給申請書」に必要事項を記入・押印のうえ、領収書(原本)を添付して事業所単位に健康管理課にご請求ください。
申請書はホームページよりダウンロードできます
- 請求期限** 平成18年3月31日
- 問合せ先** 健康管理課 TEL03 3661 2257



新規健診委託医療機関のお知らせ

下記の医療機関でも健康診断が受診できるようになりました。ぜひご利用ください。

県	医療機関コード	医療機関名称	住所	電話番号	交通手段	定期健診	生活習慣病健診
北海道	1004	慶友会吉田病院	旭川市4条西4丁目	0166-25-9553	旭川駅(JR線)下車、「4条西4丁目停留所(市バス)」下車徒歩1分		
	1005	譜室蘭・登別総合健診センター	室蘭市東町4-20-6	0143-45-5759	東室蘭駅(JR線)東口 徒歩10分		
	1006	札幌東徳洲会病院 ふれあい健診センター	札幌市東区北33条東13丁目3-21	011-721-6023	新道東駅(地下鉄東豊線) 徒歩4分		
青森	1100	譜八戸市総合健診センター	八戸市青葉2-17-4	0178-45-9131	小中野駅(JR八戸線) 徒歩7分		
岩手	1201	盛岡南病院	盛岡市津志田13-18-4	019-638-2020	岩手飯岡駅(JR線)徒歩15分		
宮城	1404	譜宮城県成人病予防協会 市名坂診療所	仙台市泉区本田町8-12	022-375-7113	「泉中央駅」又は「八乙女駅(市営地下鉄)」車10分		
山形	1502	山形健康管理センター	山形市桜町4-8-30	023-681-7760	山形駅(JR線) 車15分		
	1503	譜鶴岡地区医師会 庄内地区健康管理センター	鶴岡市馬場町1-34	0235-22-6445	鶴岡駅(JR線) 車10分		
福島	1604	くさのクリニック	いわき市泉玉露5-17-6	0246-56-1060	泉駅(JR線) 徒歩7分		
新潟	1702	譜新潟県健康管理協会	新潟市新光町11-1	025-283-3939	新潟駅(JR線)下車、市営バス「新潟県庁前」下車徒歩3分		
長野	1801	松本協立病院健診センター	松本市巾上9-26	0263-35-0479	松本駅(JR線)西口徒歩5分		
	1802	松本市医師会医療センター	松本市城西2-2-7	0263-35-4997	北松本駅(JR線) 徒歩12分		
栃木	2103	医療法人中山会 宇都宮健診クリニック	宇都宮市大通り4-1-19	028-625-7831	宇都宮駅(JR線) 徒歩5分		
	2104	那須中央病院付属総合健診センター	大田原市下石上1453	0287-29-2525	野崎駅(JR線) 車5分		
神奈川	3603	東名厚木メディカルサテライト 総合健診センター	厚木市船子232	046-229-1937	本厚木駅(小田急線)森の里伊勢原駅行きバス15分「船子」下車2分		
	3604	譜神奈川県労働衛生福祉協会 神奈川成人病検診センター	横浜市保土ヶ谷区天王町2-44-9	045-335-6901	「天王町駅(相鉄線)下車徒歩4分」「保土ヶ谷駅(JR横須賀線)西口下車徒歩12分		
	3605	譜神奈川県労働衛生福祉協会 大和健診事業部	大和市大和東3-10-18	046-262-8155	「大和駅(小田急線・相鉄線)下車、相鉄口より徒歩7分		
	3606	横須賀健診クリニック	横須賀市追浜東町3-65	046-865-0578	追浜駅(京浜急行線) 徒歩10分		
	3607	医療法人社団優和会 湘南健康管理センター	横須賀市追浜本町2-14	046-867-2877	追浜駅(京浜急行線) 徒歩7分		
埼玉	4512	籠原病院	熊谷市美土里町3-136	048-532-6747	籠原駅(JR線)徒歩15分		
	4513	彩のクリニック	所沢市小手指町4-1-1	04-2949-1118	小手指駅(西部池袋線)南口徒歩3分		
	4514	豊岡第一病院	人間市大字黒須1369-3	04-2964-6311	人間市駅(西武池袋線)下車(送迎バスあり)		
	4515	霞ヶ関中央病院	川越市かずみ野1-1-5	049-231-5121	霞ヶ関駅(東武東上線)東口 徒歩5分 笠幡駅(JR川越線) 徒歩10分		
	5001	譜友愛健康医学センター	富山市二俣323-1	076-428-1800	富山駅(JR線)下車、富山地鉄バス「中中停留所」下車徒歩3分		
富山	5002	富山通信病院	富山市鹿島町2-2-29	076-423-7727	安野屋駅(市電) 徒歩3分		
石川	5101	北國クリニック	金沢市香林坊2-5-1	076-232-6723	金沢駅(JR線)下車、北鉄バス「香林坊バス停」下車徒歩1分		
静岡	5302	池田病院健康管理センター	静岡県駿東郡長泉町本宿411-5	055-986-8600	三島駅(JR線)伊豆箱根バス20分(大岡経由沼津駅行き「池田病院前」下車徒歩1分)		
	5303	焼津駅前クリニック健診センター	焼津市三ヶ名330-4	054-620-6085	焼津駅(JR線)下車、市バス「泓の川バス停」下車徒歩2分		
	5304	譜東海検診センター	沼津市新沢田町8-7	055-922-1157	沼津駅(JR線)南口、富士急行バス「沢田車庫前バス停」下車徒歩2分		
岐阜	5402	中濃厚生病院健診センター	関市若草通5-1	0575-22-2135	関市役所前駅(長良川鉄道)徒歩5分		
	5403	譜岐阜県労働基準協会連合会	岐阜市日置江4-47	058-279-3399	岐阜駅(JR線)より「墨俣行き(市営バス)」乗り換え、「日置江4丁目バス停」徒歩2分		
愛知	5507	譜瀬戸健康管理センター	瀬戸市共栄通1-48	0561-82-6194	瀬戸市役所前駅(名鉄瀬戸線)下車徒歩10分		
	5508	西尾橋豆医師会健康管理センター	西尾市熊味町小松島32	0563-57-1451	西尾駅(名鉄) 徒歩15分		
	5509	譜蒲郡市医師会健診センター	蒲郡市浜町4番地	0533-68-3857	蒲郡駅(JR線) 徒歩15分		
	5510	譜愛知集団検診協会 愛知健診所	津島市藤原町2-3-1	0567-26-7328	津島駅(名鉄津島線) 徒歩5分		
	5511	三河安城クリニック	安城市相生町15-1	0566-75-7515	安城駅(JR線) 徒歩15分		

健診機関の利用のしかたについては健保ホームページをご覧ください。

県	医療機関コード	医療機関名称	住所	電話番号	交通手段	定期健診	生活習慣病健診
愛知	5512	中野胃腸病院 健診センターなかの	豊田市駒新町金山1-12	0565-57-3366	昼立駅(名鉄) 5分(送迎バスあり)		
	5513	名古屋市医師会健診センター	名古屋市東区葵1-4-38	052-937-8460	新栄町駅(地下鉄東山線) 徒歩5分		
三重県	5600	四日市健診クリニック	四日市市生桑町菰池450-3	0593-30-7729	四日市駅(近鉄線) 三岐鉄道バス「みたき総合病院前バス停」下車徒歩2分		
京都	6104	譜京都健康管理研究会 中央診療所	京都市中京区三条通高倉東入樹屋町58	075-211-4503	烏丸御池駅(東西線・烏丸線) 徒歩5分	○	○
大阪	6316	大阪健康倶楽部関山診療所	吹田市江坂町4-10-1	06-6386-1651	「江坂駅」又は「緑地公園駅(御堂筋線) 徒歩10分	○	○
	6317	近畿健診センター	大阪市北区東天満2-8-1 若杉センタービル別館	06-6353-3379	南森町駅(堺筋線・谷町線) 徒歩3分	○	○
兵庫	6404	社会保険神戸中央病院 山手健康管理センター	神戸市中央区中山手通7-3-18	078-351-5108	県庁駅又は大倉山駅(市営地下鉄)徒歩15分		
	6405	譜兵庫県健康財団	神戸市兵庫区荒田町2-1-12	078-579-3400	湊川公園駅(市営地下鉄) 徒歩7分		
	6406	福本クリニック	神戸市中央区東川崎町1-7-4 ダイヤニッセイビル7階	078-360-0407	神戸駅(JR線)東駅 徒歩7分、又はハーランド駅(海岸地下鉄) 徒歩7分		
	6407	丸山病院 健診センター	神戸市長田区丸山町3-4-22	078-642-1131	神戸駅(JR線)より市バス「スターミナル」4番「大日丘住宅前」行き乗車「丸山バス停」徒歩2分、伊部駅(JR線)下車、徒歩10分		
岡山	7102	大ヶ池診療所	備前市大内571-1	0869-64-4648	伊部駅(JR線)下車、徒歩10分		
	7103	社会保険岡山健康管理センター	岡山市昭和町12-15	086-252-2200	岡山駅(JR線)西口 徒歩8分		
広島	7303	JA府中総合病院	府中市鶴飼町555-3	0847-45-3300	鶴飼駅(JR福塩線) 徒歩7分		
山口	7400	譜山口県予防保健協会	山口市吉敷3325-1	083-933-0008	「湯田温泉駅」又は「矢原駅(JR山口線) 徒歩15分		
徳島	7600	森岡病院	徳島市八万町大野5-1	088-636-3737	徳島駅(JR線)市バス「大野東バス停」下車徒歩5分		
愛媛	7701	愛媛県厚生連健診センター	松山市鷹子町533-1	089-970-2070	「伊予鉄バス市駅バスターミナル」より「鷹の子バス停」下車徒歩2分		
	7702	石川病院 健診センター	四国中央市上分町732-1	0896-58-8300	川之江駅(JR線) 車10分		
	7703	放射線第一病院	今治市北日吉町1-10-50	0898-23-3358	今治駅(JR線) 徒歩5分		
福岡	8105	譜九州健康総合センター	北九州市八幡東区平野3-2-1	093-672-6210	八幡駅(鹿児島本線)徒歩15分		
	8106	譜九州産業衛生会 福岡国際総合健診センター	福岡市中央区天神2-13-7	092-712-7776	天神駅(市営地下鉄)4番出口、徒歩2分		
	8107	譜日本予防医学協会 福岡診療所	福岡市博多区博多駅前3-19-5	092-472-0222	博多駅(JR線)博多口徒歩5分		
	8108	クリスタルビルクリニック	福岡市中央区天神4-6-7	092-725-8822	天神駅(市営地下鉄)徒歩5分又は福岡駅(西鉄)徒歩10分		
	8109	譜医療情報健康財団 健康財団クリニック	福岡市博多区上川端町14-30-201	092-272-2391	中洲川端駅(市営地下鉄)5番出入口 徒歩5分		
	8110	大原病院	行橋市宮市町2-5	0930-23-2345	行橋駅(日豊線) 徒歩3分		
佐賀	8200	社会保険浦之崎病院	伊万里市山代町立岩417	0955-28-3412	浦之崎駅(松浦鉄道)徒歩1分		
	8201	今村病院健康管理センター	鳥栖市轟木町1523-6	0942-84-1238	鳥栖駅(JR線) 車7分		
長崎	8301	時津中央クリニック	西彼杵郡時津町浜田郷38-2	095-882-2500	道の尾駅(JR線) 車10分	○	○
	8302	光晴会病院	長崎市葉山1-3-12	095-857-3533	葉山西友店バス停(長崎バス) 徒歩1分	○	○
	8303	長崎県済生会病院	長崎市片淵1-13-26	095-826-9236	長崎駅(JR線)より「蛸茶屋行き(市電)」乗り換え、新大工町駅下車 徒歩5分	○	○
	8304	南野内科診療所	大村市東三城町29	0957-53-3731	大村駅(JR線) 徒歩2分	○	○
熊本	8501	青磁野リハビリテーション病院	熊本市島崎2-22-15	096-354-1731	上熊本駅(JR線)下車 車5分	○	○
	8502	西日本病院 健康診断部	熊本市八反田3-20-1	096-380-1111	水前寺駅(JR線) 車15分	○	○
鹿児島	8601	譜鹿児島県労働基準協会 鹿児島労働衛生センター	鹿児島市東開町4-96	099-267-6292	上塩屋電停(市電)下車、徒歩5分	○	○
沖縄	8700	豊見城中央病院 健康管理センター	豊見城市上田25番地	098-850-6741	赤嶺駅(モノレール) 車6分	○	○
	8701	譜那覇市医師会 生活習慣病検診センター	那覇市東町26-1	098-868-9331	旭橋駅(モノレール)下車、徒歩4分	○	○
	8702	北部地区医師会病院 成人病検診センター	名護市宇字茂佐1712-3	0980-52-0777	名護市バスターミナル(沖縄バス) 徒歩20分	○	○
	8703	譜中部地区医師会立 成人病検診センター	中頭郡北谷町字宮城1-584	098-936-8200	「伊平バス停」沖縄・琉球・那覇バス) 徒歩3分	○	○
	8704	(財)沖縄県総合保健協会	島尻郡南風原町字宮平212	098-889-6474	「南部保健所前バス停(東洋・沖縄バス) 徒歩3分	○	○

既契約医療機関譜健康医学予防協会(新潟市)の電話番号が変わりました。 旧 025(279)1101 新 025(279)1100



Universal elements and Universal Studios Japan™ & 株式会社 Universal Studios. All rights reserved.

ユニバーサル・スタジオ・ジャパン™ より スタジオ・ファンクラブのご案内です!

当組合で、スタジオ・ファンクラブの入会希望者を募ります。
スタジオ・ファンクラブのメンバーになると -
メンバー専用バスの購入や、オフィシャルホテルでの割引など
うれしい特典が受けられます。

- 登録料金 **無料**
- 登録資格 **当組合の被保険者**
- 有効期限 **2008年3月31日**
- 登録方法 **ご希望の方は下記までご連絡ください
総務課 03-3661-2251**



特典1 ▶ スタジオ・ファンクラブ・バスの購入

ファンクラブ・メンバー専用バスが年間を通して購入できます!
入場日当日にすべてのアトラクションがお楽しみいただけるバスです。

	大人 12歳以上 (中学生以上)	子供 4歳~11歳 (幼児・小学生)
料金	¥5,500(通常料金) d ¥5,100	¥3,700(通常料金) d ¥3,400

スタジオ・ファンクラブ・バス料金は、メンバー本人および同居の家族、合計5名まで適用されます。
バスは、チケットブース、オフィシャルホテル(宿泊者限定)、オフィシャルWebサイト、一部の契約旅行会社で購入できます。



特典2 ▶ 提携ホテルにおける特典

ユニバーサル・スタジオ・ジャパン提携ホテルにて特別優待割引が受けられます!

特典3 ▶ ファンクラブ・メンバー限定 キャンペーンの開催

ファンクラブ・メンバーだけに期間限定キャンペーンによる特典をご用意します!

特典4 ▶ トヨタレンタカーの割引

全国1,100箇所の営業店舗でトヨタレンタカーが基本料金の5%オフで利用できます。

特典5 ▶ アメリカのユニバーサル・スタジオ® でも利用可能

ユニバーサル・スタジオ・ハリウッド®、ユニバーサル・オーランド・リゾート®でもファンクラブ・メンバー用のチケットが購入できます。

特典6 ▶ 最新の情報提供

オフィシャルWebサイト内のファンクラブ・メンバー専用ページでシーズンイベント、パーク周年行事、新規ショー・アトラクション等の最新情報をご案内します。

全ての特典利用時にメンバーシップカードの提示が必要です。



東織健保組合から
クリスマスイベントのお知らせ

Let's Go サンタと凧あげ!

~北風と友達になろう~



広い運動場で凧あげ!
フットサルコートでゴールキック!
荒川土手で草ソリ!

北風と友達になってグランドで楽しく遊ぼう!

冬の企画「凧あげ大会」を下記要項にて実施いたします。ぜひこの機会に、近隣の方やお友達をお誘いのうえ、戸田運動場へお越しください!

- 開催日 平成17年12月23日(祝日)
- 場所 東織健保組合 戸田総合運動場 雨天決行
- 受付時間 午前8時30分~11時30分 現地集合
- 参加資格 申し込み者が東京織物健康保険組合・組合員(本人・家族)であれば同伴者の資格は問いません
- 募集人員 先着300名 参加者には凧をプレゼントします!
- 参加費用 **無料**



- 申し込み締切日 11月15日(火)
- 申し込み方法 下記事項を明記のうえFAXまたはE-Mailにてお申し込みください。
- 記入事項 参加代表者の**氏名**事業所名**氏名**被保険者証の記号・番号**氏名**年齢**氏名**電話番号**氏名**FAX番号またはメールアドレス**氏名**参加合計人数
- FAX 03-3663-4078
- E-Mail soumuka@kenpokumiai.or.jp



実施要項は、申し込み受付後にFAXまたはE-Mailでご連絡いたします。

戸田総合運動場の最寄り駅

- JR武蔵野線 西浦和駅下車 徒歩20分
- JR埼京線・武蔵野線 武蔵浦和下車 車で10分



問い合わせ先 東織健保組合 総務課 03-3661-2251(直通)



賢い患者の節約術！

『いきなり大病院』
『勝手な時間外受診』
『安易な重複受診』

は避けましょう！

いきなり大病院は高くなります！

「病院は大きければ大きいほど効き目がある」と勘違いしていませんか？
いきなり大病院(ベッド数200床以上)に受診した場合、病院は初診料に「特別料金」を上乗せしてもいいことになっており、その特別料金は「全額自己負担」となります。



自分勝手な時間外受診はやめよう！

空いていて楽だから、便利だからと、診療時間を過ぎたり、深夜・休日にコンビニ感覚で受診すると、診察料に割増料金が加算されます。



	初診料	再診料
診療所の場合	2,740円	730円
時間外加算	+850円	+650円
休日加算	+2,500円	+1,900円
深夜加算	+4,800円	+4,200円

医療費がはね上がる“はしご受診”

先生とそりが合わないなどの理由で、次々と転院を繰り返すことを「はしご受診」といいます。病院を替えるたびに検査や診察をやり直すことになり、費用と時間のムダになるばかりか、結局のところ治療が半端になってしまいます。医師とのコミュニケーションは十分にとって、安易な「はしご受診」は慎みましょう。

● はしご受診はこんなに費用がムダになる 初診料と再診料の比較 ●

同じ診療所で1カ月に4回受診

1回目	2回目	3回目	4回目
初診料	再診料	再診料	再診料
2,740円	730円	730円	730円

合計4,930円(このうち3割が患者負担)

診療所を4カ所はしごすると

1回目	2回目	3回目	4回目
初診料	初診料	初診料	初診料
2,740円	2,740円	2,740円	2,740円

合計10,960円(このうち3割が患者負担)

診察料だけでもこの金額差。同じような検査を繰り返したり、薬を処方された結果、医療費の総額が数万円の差になることもあります。



スキーができる 契約施設・協定施設が 利用できます



利用方法

- 策 利用したい施設へ直接連絡をして予約をとる。
- 筈 東京織物健康保険組合総務課へ利用申請書を提出し利用券を受け取る。
- 筋 現地宿泊の際に利用券と料金をお支払ください。

スキーができる契約施設・協定施設は冬季限定の宿泊補助であり、通常の契約保養施設・協定保養施設のご利用とは別になります。当健保組合の加入者1名につき1泊5,000円の補助が受けられます。(1名1泊まで)

利用期間 平成17年12月1日～平成18年3月31日

冬季限定契約施設

スキー場	施設名	住所・電話番号	個人負担金(税別)
浦佐(新潟県)	浦佐屋	新潟県南魚沼郡大和町浦佐31-2 0257-77-2161	平日・休日 ¥1,500~ 休前日 ¥2,500~
苗場(新潟県)	だいまる	新潟県南魚沼郡湯沢町三国230-1 0257-89-2035	平日・休日 ¥1,500~ 休前日 ¥2,500~
グリーンピア津南 専用ゲレンデ(新潟県)	グリーンピア津南	新潟県中魚沼郡津南町秋成 0257-65-4611	平日・休日 ¥4,450~ 休前日 ¥7,150~
グリーンピア大沼 専用ゲレンデ(北海道)	グリーンピア大沼	北海道茅渚郡森町赤井川229 01374-5-2277	平日・休日 ¥3,500~ 休前日 ¥5,500~
片品高原(群馬県)	かたしな高原ホテル	群馬県利根郡片品村越本2990 0278-58-2161	月~木曜日・休前日 ¥5,000~ 金・休日 ¥6,000~
軽井沢(長野県)	ホテル・アクション軽井沢	長野県北佐久郡軽井沢町長倉4957-7 0267-45-2800	平日・休日 ¥3,500~ 休前日 ¥4,500~
たかつえ(福島県)	ホテル・アクション会津高原	福島県南会津郡岩村高杖原548 0241-78-3300	平日・休日 ¥4,000~ 休前日 ¥5,000~
あだたら高原(福島県)	阿多多羅	福島県二本松市岳温泉1-197-2 0243-24-2306	¥3,700~

冬季限定協定施設

(株)けんぼレジャー予約センター 電話 03-3434-0333

スキー場	施設名	住所・電話番号	個人負担金(税別)
布場(新潟県)	湯沢東映ホテル	新潟県南魚沼郡湯沢町湯沢3459	平日・休日 ¥3,800~ 休前日 ¥8,800~
ハンターマウンテン他 (栃木県)	お宿東山閣	栃木県塩谷郡藤原町大字川治52	平日・休日 ¥3,800~ 休前日 ¥6,800~
あだたら高原(福島県)	あづま館	福島県二本松市岳温泉1-5	平日・休日 ¥5,290~ 休前日 ¥9,490~

(株)エヌ・エフ・ケイ 電話 0120-80-3529

スキー場	施設名	住所・電話番号	個人負担金(税別)
白樺高原国際スキー場他	白樺湖ビューホテル	長野県北佐久郡立科町 大字芦田八ヶ野字白樺湖1525	平日・休日 ¥3,400~ 休前日 ¥5,500~
斑尾高原スキー場	ダイヤモンド斑尾	長野県飯山市斑尾高原	平日・休日 ¥3,400~ 休前日 ¥4,450~
志賀高原一の瀬	ホテルジャパン志賀	長野県下高井郡山ノ内町志賀高原一の瀬	平日・休日 ¥1,300~ 休前日 ¥2,350~

年末年始の料金やリフト券付き又はスキーバックの宿につきましては、利用施設へ直接ご確認ください。

問い合わせ 総務課 03-3661-2251



契約保養施設のご利用について

当組合の被保険者・被扶養者の方が、契約施設をご利用の場合には補助金の交付を受けることができます。また、補助金の交付は一年に一回のみとなりますが、契約保養施設は何度でもご利用いただくことができます。

内容

被保険者または被扶養者(4歳以上)一名に対し、一年に一回 5,000円(4月~3月)

対象施設

- 契約保養施設...当組合が直接契約を結んでいる施設
施設については当組合ホームページまたは保養施設案内をご覧ください。
- 旅行会社...当組合が契約している旅行会社
JTB、けんぼレジャー予約センター(全国50カ所)
エヌ・エフ・ケイ(全国123カ所)
- 公的年金施設...当組合が契約している公的年金施設
大規模年金保養基地グリーンピア、国民年金福祉施設
厚生年金事業振興団施設

申込方法

JTBをご利用の場合

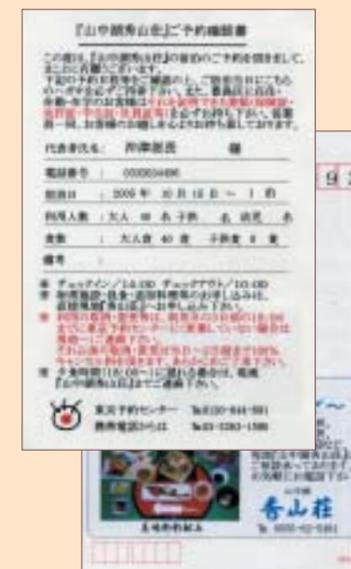
- ご利用の施設のご予約をする
ご予約の際に「東京織物健康保険組合」に加入していることをお伝えください。
- 施設利用承認申請書を当組合総務課へ提出する(郵送可)
施設利用承認申請書はホームページまたは総務課窓口にご用意しております。
- 利用券を受取る
利用券の郵送も承っております。
- 宿泊料金の精算の際に利用券を提出する
料金より補助金額を差し引いた金額で利用ができます。

- JTBの窓口にて予約をする
- 契約保養所(宿泊)利用申込書(ピンクの用紙)を当組合総務課へ提出する(郵送可)
申込書はJTBの窓口または総務課窓口にご用意しております。
- 利用申込書を受け取る 組合にて捺印したもの
- JTBのお支払時に利用申込書を提出する
料金より補助金額を差し引いた金額で利用ができます。
宿泊後の補助金の交付は行っておりませんので、必ずご利用の前に申請を行ってください。

秀山荘のご利用について

VISPO7月号に掲載しました「秀山荘」の宿泊料金は、補助金を利用したものです。補助金をご利用の場合には、事前に利用券の申し込みが必要となりますのでご注意ください。

また、ご予約の際には必ず「東京織物健康保険組合」の加入者であることをお伝えください。お子様の宿泊料金が補助金額(5,000円)に満たない場合には、実費額の補助となります。宿泊のご予約が完了しますと、右記のハガキがお手元に届きます。内容等をご確認ください。(このハガキは利用券ではありませんので、ご注意ください。)



“Webウォークラリー”をはじめよう!

Webウォークラリーってどんなもの?

ウォーキングは身体に良いとわかっていてもきかけや時間がなかなかとれないのが現実。当組合では、そんな多忙な生活を送っている被保険者・被扶養者の運動の機会づくりを目的に「ウォークラリー」を開催しています。

現在行っているラリーは、パソコンとインターネットを使って歩数が管理でき、サイトに接続すれば、歩数や消費カロリーはもちろんのこと、参加グループの中の順位などもわかるなど楽しんで参加していた

だけのものを使用しています。

VISPO平成17年1月号の誌面で募集した「Webウォークラリー」ですが、参加者以外の方からも「特別なことをしなくちゃいけないの?」「普通のウォークラリーとどこが違うの?」など様々なお声をいただいておりますので、その概要について掲載しました。

また、Webウォークラリーは次号平成18年1月号にて2006年度の募集を予定していますので、皆様お誘い合わせのうえご応募ください。

Webウォークラリー 中間報告

4月より始まった「Webウォークラリー」(左記ページ参照)は、現在31名の方が参加しています。今号では、開始から4カ月を経過した時点のトップ10名の方の記録をご報告いたします。

ゴールまで残り半年となりましたので、ラストスパートに向けて記録を参考に頑張ってください!

順位	参加者	性別	歩数		
			合計(歩き)	合計(走り)	合計
1	K.A.さん	男性	1,125,526	990,697	2,116,223 歩
2	S.A.さん	男性	1,354,035	1,354,035	2,090,939 歩
3	K.S.さん	男性	1,974,299	79,686	2,053,985 歩
4	G.T.さん	男性	1,796,010	244,047	2,040,057 歩
5	M.N.さん	男性	1,700,896	227,285	1,928,181 歩
6	C.N.さん	女性	1,522,629	237,966	1,760,595 歩
7	S.I.さん	男性	1,565,012	194,859	1,759,871 歩
8	A.Y.さん	男性	1,612,095	25,468	1,637,563 歩
9	T.A.さん	男性	1,439,917	46,623	1,486,540 歩
10	S.I.さん	男性	1,349,860	43,397	1,393,257 歩

マイデータ



ここから歩数グラフや消費カロリーなどの記録が見られます。



歩数グラフ

クレイドルに歩数計を載せるだけで、細かい歩数まで管理してくれる優れたものです。また、歩数と走数を色別で表示し、1週間~1カ月間の履歴も見ることができます。

カロリーチェック



食べたものを記録するとカロリーの収支状況が表示されます。ダイエットの目安にもなります。

四国八十八ヶ所ウォーキング

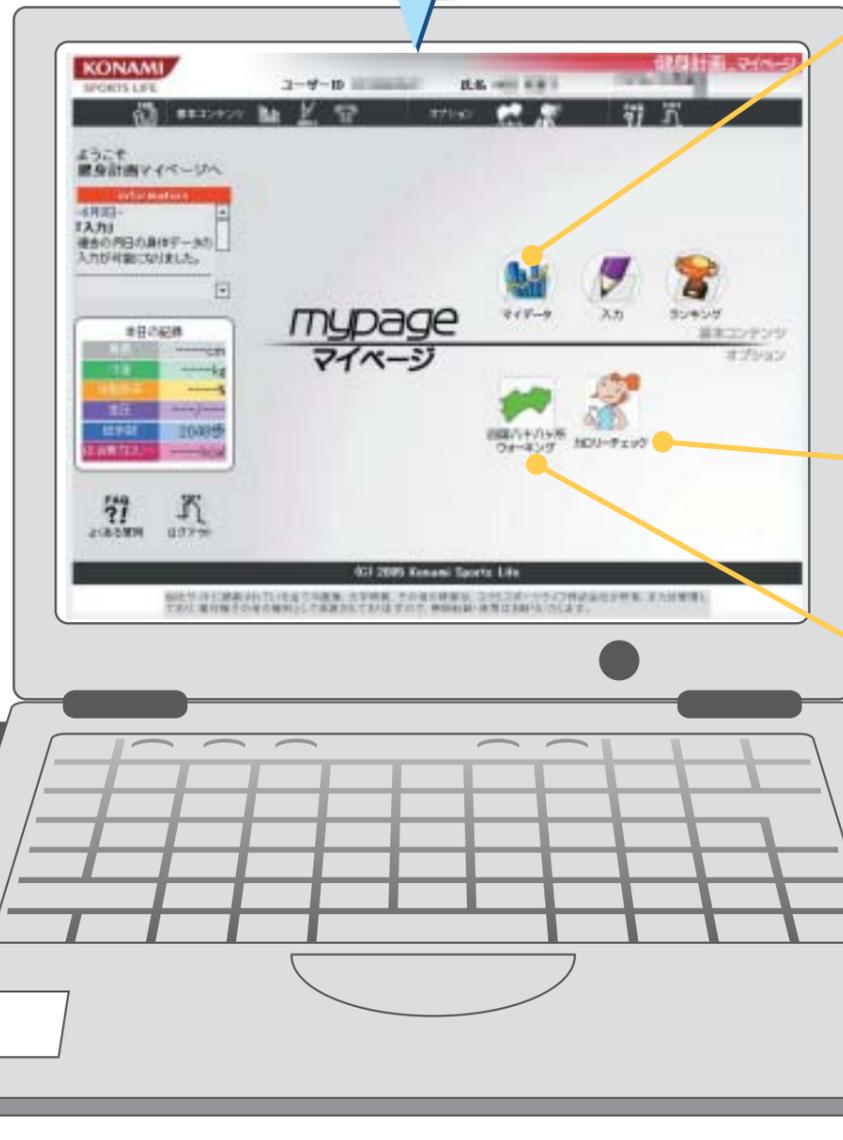


八十八箇所めぐりの位置により個人の目標達成度が見えます。

登録から参加までの流れ

- 策Webウォークラリーの参加者には「歩数計e-walkey life」と「クレイドル(パソコン接続機器)」と「健身計画Web歩数登録ソフト(CD-ROMなど)」をお届けします
- まずは「健身計画Web歩数登録ソフト」をパソコンにインストールします
- 筋クレイドルをパソコンに接続し、歩数計e-walkeylifeをセットして歩数登録ソフトを起動します
- 皆インターネットを経由し、健身計画Webサーバーで歩数計のデータを登録・管理します。これらのデータは自分専用のマイページ画面で閲覧することができます。

参加費用は無料です!



クレイドル

歩数計

生活習慣病予防

プロジェクト2005

VISPO 2005年1月号よりお伝えしております「生活習慣病予防プロジェクト2005」ですが、いよいよ目標の1年を迎え、今回は最終報告となります。
今号では、歩数計を装着してどのような変化があったのか各メンバ

ーより一言ずつ感想を述べてもらうとともに、メンバーの中で一番良い成績となった運動チームDさんのレポートをお伝えいたします。
今回、比較対照チームとして公表していた「食事チーム」は食事条件に大幅な変更があったため割愛させていただきました。

標準 ちょいやバ マジヤバ 激ヤバ

正常値	身長 cm	体重 kg	BMI (体格指数)	体脂肪 (30歳以上)%	血圧 mmHg	GOT IU/ℓ	GPT IU/ℓ	-GTP IU/ℓ	血糖値 mg/dℓ	総コレステロール mg/dℓ	中性脂肪 mg/dℓ	悪玉コレステロール mg/dℓ	尿酸値 mg/dℓ
男性			18.5-25	17-23%	139/89	8-30	4-35	0-55	70-109	120-219	50-149	139以下 リスクにより異なる	3.0-7.0
女性			未滿	20-27%	以下								

	Eさん (男性) 最近お腹のどっぴりが気になりだした30代 気負わず継続が目標です。												
	昨年	168	77.5	27.5	32.6	132/80	17	19	18	95	180	73	103.7
今年	167.2	76	27.5	30.1	110/69	21	24	28	92	184	51	106.2	7.8
結果感想		一年間継続した結果、健身計画上に表示される健康参照年齢(運動量を見込んだ身体年齢)が27.1歳に！ 実年齢との差が-11.9歳になったのは正直うれしい。											
	Fさん (男性) 実家より通勤している37歳の独身者 職場ではかなり動き回っているが、プライベートでは運動(スポ-ツ)をする機会がなく、体がたるんできている。												
	昨年	165	77.9	28.6	26.7	152/93	26	37	79	94	230	359	139.1
今年	165	75	27.5	23.6	142/89	25	30	124	103	284	1433	49.3	6
結果感想		約一年間歩数計を身に着けたことによって「歩く」という行為自体を意識するようになりました。今後は、「歩く」だけに留まらず、日常の何気ない行為にも意識を持って行動したいと思います。											
	Gさん (男性) 元祖アキバ系30代 甘いお菓子が大好きで、身体を動かすのは趣味のアキバウォーキングくらい。このままでは将来が心配と参加を決めました。目標はベルトの穴一つ分ウエストを細くすることです。												
	昨年	178	93	29.4	26.9	144/96	123	278	111	93	206	173	131.5
今年	178	92.2	29.1	26.2	147/96	54	106	69	97	206	197	135.8	6.9
結果感想		歩くことに興味が湧いたことが一番大きな変化です！											
	Hさん (女性) ショートカットヘアの似合うスレンダーな体型に憧れている、身も心も弛んだ38歳 現在、週3回のテニス練習が週1回に減少。半年間で実力DOWN！&体重UP！のみにくいアヒルの子状態。モニター参加で気を入れ直し、万歩計で体重DOWN！練習増で実力UP！で美しい白鳥に！												
	昨年	164	62	23.1	31	104/59	16	15	20	79	220	47	125.3
今年	164	61	22.7	27	102/62	16	17	25	81	222	33	123.5	2.6
結果感想		歩数計の装着で身体を意識的に動かすようになりました！ スワンへの道のりは険しい...アヒル肥ゆる秋...にならないように、運動と食事に気をつけていきます！											
	Iさん (女性) 30代後半のワーキングマザー 年齢を考えると骨盤周りの肉はどうしようもないものかと思いつつ、この機会に体重を3kg落として、一年間維持することを目標にします！												
	昨年	148	46.8	21.4	26.4	112/72	18	10	12	86	166	46	86.1
今年	148	45.5	20.8	24.7	115/70	19	11	13	92	157	31	78.8	5.1
結果感想		平均歩数はもちろん、一日外出して歩きまわったときや、ちょっと遠くのスーパーに買い物に行くところくらい歩いているのかなどが把握できて、目標の一万歩をクリアするための計画なども立てやすくなりました。直接ダイエットには結びつかないけれど「ウォーキングって結構楽しい！」と思うようになりました！(年齢のせいもあるのかな。笑)											

運動チーム

運動チーム

歩数計を付けて生活し、日常生活習慣の向上を目指す

Dさん (男性)

プロフィール

40歳のマラソンを趣味とする一児の父

自己ベスト記録は2:57:14。毎日のトレーニングのおかげで体重、体脂肪は適正だが、その後のビールのせいか、肝臓の数値に問題あり。

生活習慣病予防プロジェクト2005 結果感想

運動チームDさんより最終報告!

1年間このプロジェクトにモニターとして参加した結果、各種検査数値は、体重、体脂肪をはじめ、血液検査の結果も概ね下がりました。特にここ数年基準値を上回っており、頭を悩ませていた悪玉コレステロールの数値が正常範囲内におさまった点は自分でも驚きです。自分なりにその効果を分析してみると、プロジェクト参加前と比べ、運動量と食事量両面に対する意識がより深まったことが大きな要因だと思います。

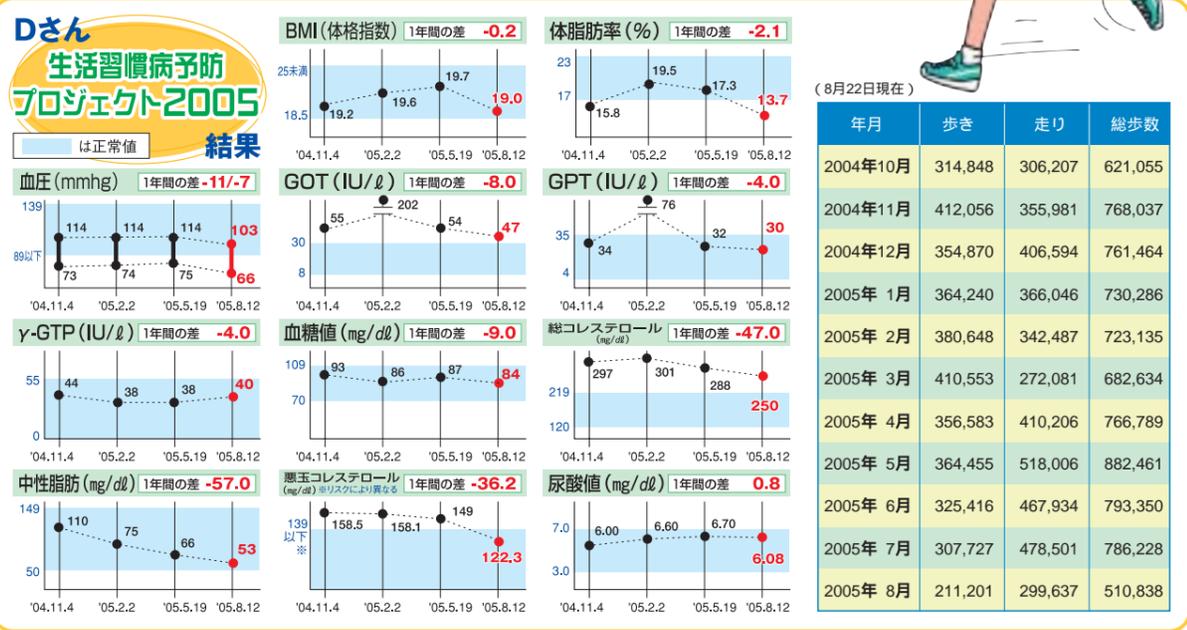
6年程前からマラソンを趣味としているため、プロジェクト参加前から運動習慣はありましたが、歩数と消費カロリーの関係はあまり考えたことがありませんでした。

今回使用した歩数計は歩数と同時に消費カロリーを自動計算するようになっていますので、「どの位歩いたり、走ったりすれば、どれだけカロリーを消費するか」という目安がつかようになり、その消費カロリーと食事の量のバランスを考えるようになりました。

また、このバランスを意識することから、食品のカロリーにも随分詳しくなり、摂取カロリーも自分なりに計算し、ストレスがたまらない程度に食生活に気を付けるようになりました。

3カ月ごとに検査を行いました。歩数の増加とともに検査数値が良くなっているようなので、歩行習慣と健康増進には大いに相関関係が認められると実感しました。

せっかく良い結果がでたので、これからも油断せずにこの習慣を続けていきたいと思っています。



プロジェクト2005をきっかけに、これからも生活習慣病予防に努めよう!



健康保険証の

紛失・盗難には十分注意してください。

悪用事例

- 15時31分 郵便局より健康保険証偽造の疑いありと当組合へ電話連絡
内容は生年月日の年号印字が明らかにずれているとのこと
- 15時33分 調査したところ生年月日が昭和51年であるところ昭和21年と改ざんされていた
来訪者は明らかに昭和51年には見えないとのこと
郵便局より警察に電話
- 15時50分 警察へ報告している間に保険証持参者逃走
事件性までは発展しなかった

この場合 郵便局でもし「偽造かな」と気づかなかつたら、他人の名前で預金通帳等の作成が可能であり、何らかの事件に発展した可能性があった

健康保険証の紛失・盗難にあった場合は？

漏紛失・盗難にあったことを最寄の警察署に届け出てください
漏同時に当健保に「被保険者証再交付申請書」を提出し保険証の再発行手続きを行ってください
漏後日発見された保険証は健保組合にお返しください

紛失・盗難防止のためには

漏日ごろから保険証の保管場所を決めておく
漏保険証を入れたバックなどを車内に置いたままにしないようにする
漏通勤などで自転車のかごにバックを入れて走らないようにする



お知らせ 平成18年3月31日をもって埋葬付加金は廃止となります。

What's COOL!

ちよいもておやじの おしゃれワザ

今秋冬から「ウォーム ビズ」というキャッチコピーができました。ウォーム ビズは「寒いときは着る」「過度に暖房に頼らない(暖房時の室温は20℃に)」という原点に戻り、「暖房に頼りすぎず、働きやすく格好良いビジネススタイル」という秋冬の新しいビジネススタイルの提案です。村上理香(スタイリスト)

A 動きやすさを考えるならベストがおすすです。身頃を暖かくするだけで体感温度は随分と違います。
糸の織りで市松模様となっており、ジップアップの内側はストライプ柄になっています。ベストならこのくらい明るめの色を着ても派手に感じないでしょう。シャツも明るめの色で、ラフなチェック柄を着てみましょう。
ニットジップアップベスト 17,850円 / GEEGELLAN・譚アイ・ティ・オージャパン
チェックボタンダウンワイシャツ 25,200円 / barassi・譚アイ・ティ・オージャパン

B 襟元、首元の飾りボタン穴に遊び心のあるシャツはウール100%。ベストやカーディガンも羽織らなくても、保温性のあるシャツです。カジュアルテイに如何でしょうか。
少し寒いと感じるなら保温性の高い下着や、ハイネックのカットソー等をインナーに着るとよいでしょう。
ボタンダウンシャツ 25,200円 / barassi・譚アイ・ティ・オージャパン



C 白×白の組み合わせはシンプルで清潔感のあるコーディネートです。シンプルなコーディネートほど素材で勝負。
写真のセーターはシルク100%。ウール程の保温性はありませんが、上質な素材の風合いと光沢は服へのこだわりの印象を与えます。ネクタイも清潔感を与える色を選択しましょう。
Vネックセーター 10,290円 / エディフィス・エディフィス渋谷
ワイシャツ 14,700円 / エディフィス・エディフィス渋谷
レジメンタルタイ 13,650円 / フランコ パッシ・エディフィス渋谷



D 写真のハイネックはリバーシブルになっていますが、無地を表に着る方がオフィス向きでしょう。首元、手首からボーダーがちらっとのぞくぐらいがさり気ないでしょう。定番の黒のカーディガンは一枚持っているといいです。Vネックの開きは上に詰まっているとスタンダードに、広いとカジュアルな印象を与えます。シンプルな形のもののほど上質な素材を選ぶと飽きずに長く愛用することができます。
リバーシブル ハイネックニット 12,600円 / エディフィス・エディフィス渋谷
Vネックカーディガン 12,600円 / エディフィス・エディフィス渋谷

E 秋冬はダークな色を着がちですが、お洒落が楽しめる季節には、合わせづらいなどと敬遠せずに、このくらい鮮やかなオレンジを着てみましょう。素材に綿が入っているので着心地も優れています。コーディネートしたシャツは打ち合わせにセーターと同系色のオレンジと赤のステッチが施されています。
ジップアップセーター 16,800円 / ケン コレクション・カイトック
ストライプドレスシャツ 16,800円 / barassi・譚アイ・ティ・オージャパン(スカース 参考)

F ボタンベストは着脱しやすいので実用性があります。薄手ですがウール100%のため保温性もばっちり。ブラックと同様にグレーも持っているとうれいできる色です。オーソドックスなコーディネートですが、ネクタイに遊び心を加えてみましょう。写真のネクタイはウール素材。見た目のウォームビズ?
カーディガンベスト 10,290円 / エディフィス・エディフィス渋谷
ボタンダウンシャツ 13,650円 / エディフィス・エディフィス渋谷
ウールレジメンタルタイ 13,650円 / フランコ パッシ・エディフィス渋谷

G 茶系の柄ベストには無地のワイシャツを合わせがちですが、同系色や黒のストライプなら全体が容易にまとまり活用しやすいはず。
クラシカルな柄ですが、コーディネートするシャツで新鮮味を出すことができます。
グレンチェック柄ベスト 12,600円 / ケン コレクション・カイトック



職場で WARBIZ ウォームビズの達人に

ウォーム ビズは重ね着ができる分「クール ビズ」よりおしゃれがしやすいはず。職場でも秋らしい重ね着とカラーパリエーションを楽しみながら、地球に優しいウォーム ビズにトライしてみましょう。
このウォーム ビズ、要は寒さを防ぐには「首元」「手首」「足首」と「首」と名の付くところを閉じるとよいといわれています。
職場ではネクタイに遊び心を入れてみたり、首元にスカーフを巻いたり、外出時には手袋と帽子を身に付けてファッションブルに。スーツからちらっと覗くソックス、革靴も自分なりのこだわりをもって、その日のウエアに合わせてコーディネートしてみましょう。

就任にあたって



健康管理センター長
酒井 直美 医師

6月中旬、梅雨の晴れ間のとてもお天気の良い日に、健康管理センターに赴任してまいりました。健康保険組合のある「日本橋」は、私が医学生だった頃、母に連れられてはじめて紋付の晴れ着を仕立てた懐かしい土地です。今ではその呉服屋さんが、どこにあったのかわかりませんが、堀留の町並みに織物問屋さんが多い独特な雰囲気を感じます。

千葉大学医学部を卒業し、前半の10年余りはおもに大学病院で研修と研究をしておりました。研究テーマは、B型肝炎ウイルス、C型肝炎、肝臓癌でした。このころ、肝臓癌の早期発見を目的とした住民検診、企業検診に参加し、結果を集計するなど、検診の意義を勉強する機会がありました。

後半の14年間は、一般病院の消化器内科医として治療に追われる忙しい毎日を過ごしておりました。ひとりが治

って退院しても、息つくひまも無くまた新しい患者さんが入院してくる。もう少し早く病院に来ていればこんなにひどい事にはならなかったのに...と、空しい呟きをしてしまう。臨床医の仕事は、いつも後手に回って、病魔と戦うことです。

こちらに参りまして、健康診断とその事後管理の仕事を手がける事になりました。多くの慢性病は、治療より予防が有効です。病気に対して、先手必勝で向かうべく、スタッフ一同と協力して予防医学を実践し、組合員の皆様のお役にたちたいと考えています。

健診を受けることも大切ですが、判定結果をその後の生活にいかすことが最も大切なことです。健診結果をもとに、病気になる前にするべきこともお伝えしていきたいと思っています。どうぞよろしくお願ひします。



こんにちは！
保健師です



土橋恭子 保健師

家庭血圧をはかりましょう

家庭血圧をはかるのは何のため？

血圧は絶えず変動しています。日中起きている時は高く夜間睡眠中は低いのが普通です。これはホルモンや自律神経による変動による部分もありますが、大部分は身体的や精神的活動が日中活発になることによるものです。健康診断や病院で測る血圧はこの変動する血圧の一点を見ているに過ぎません。これはこれで意義があるのですが、家庭血圧は1日のいろいろな時点での血圧を測定できますのでより多くの情報が得られます。

本当は血圧が正常なのに健康診断や診察室で測定すると血圧が高くなる人がいます。これは白衣高血圧と言って本当の高血圧ではありません。逆に通常は高血圧なのに健康診断や診察室で測定すると血圧が正常の人がいます。これを逆白衣高血圧とか仮面高血圧といい治療が必要です。最近の研究では朝起きてすぐの血圧が高い方に、脳卒中や心筋梗塞の発症が多いことがわかってきましたので、起床後と就寝前の血圧をはかりましょう。家庭血圧の測定値を記録し、高血圧の方は主治医に相談しましょう。

高血圧の治療中の方は、お薬の効き具合を確かめるためにも、家庭血圧をはかり主治医に報告しましょう。

健康診断や通院時の高血圧の目安は140 / 90 mmHg以上です。しかし血圧は、家庭でリラックスした状態ではかると、病院で緊張した状態ではかるとより低いのが普通です。家庭血圧の判断の目安は135 / 80 mmHg以上を高血圧とします。

血圧のはかり方

上腕ではかるタイプの血圧計がより正確とされ、おすすめです
腕帯が心臓の高さにくるように枕などを使って高さを調節しましょう
測定時間
・朝は起床後1時間以内
排尿を済ませてから1～2分座り安静にした後はかります(食事やお薬を飲む前がよいでしょう)
・夜は就寝前に
1～2分座り安静にした後はかります(夜はお酒を飲んだり、入浴したりしますがとにかく寝る前がよいでしょう)

被保険者・被扶養者の皆様 こんなときには健康相談室へ

皆様の健康増進のために、電話やメール、来所による相談を随時行っております。
またお年寄りを含めたご家族には、家庭への訪問も無料にて行っております。
お気軽にご利用ください。

- 健康に不安がある
- 健康診断の結果をききたい
- 近くの専門病院や医療機関の情報が欲しい



- 健保組合の診療所の受診方法や専門医の診察日が知りたい
- お年寄りの介護の方法や介護器具がわからない
- 介護している家族に悩みがある

健康相談室 募03-3661-3917(直通)



1人分
519 ㎳

材料 (2人分)

- 豚肩ロース(塊).....250g
 - カリフラワー200g
 - にんじん1本
 - しょうが1/2かけ
 - にんにく1/2かけ
 - 塩・こしょう少々
 - 薄力粉大さじ1/2
 - バター大さじ1
- 【**酢**】
- 白ワイン大さじ3
 - しょうゆ大さじ1
 - 砂糖小さじ1/2
 - カレー粉大さじ1/2
 - 水.....1/3カップ

作り方

豚肉は1袍の厚さに切り、塩・こしょうをふり、薄力粉をまぶす。
 にんじんは皮をむかずに、厚さ1袍の斜め切りにする。カリフラワーは小分けにして、しょうが、にんにくは薄切りにする。
 ふたのできるフライパンにバターを中火で熱し、の豚肉を入れ、2~3分かけ表面に焼き色をつける。
 しょうが、にんにくを入れ香りが出たら、にんじん、カリフラワーを加え、**酢**を合わせて入れる。
 煮立ったらアクを取り、水にぬらしたペーパータオルをかける。ふたを少しずらして弱火で15~20分煮る。

豚肉と野菜の和風カレー煮

カレーに定番の豚肉を使いました。野菜をたっぷり入れ、あっさり和風にすると、ご飯に合うおかずになります。
 肩ロース肉は豚肉の部位のなかでも赤身と脂肪のバランスがよく、うま味たっぷりの部位です。

主菜

えらびの食事術!

+ 副菜



調理・指導 **小田 真規子**
 料理家・栄養士・フードディレクター・スタジオナッツ主宰。
 女子栄養短期大学卒業。アシスタントを務めた後、1998年に独立し、有限会社スタジオナッツ設立。『NHKきょうの料理』『オレンジページ』など料理誌で、ヘルシーかつ美味しい料理を発表。著書多数。
 撮影 **志津野 裕計** / クラッカースタジオ



1人分
76 ㎳

材料 (2人分)

- エリンギ2本
- セロリ1本
- かまぼこ1/2本
- 柚子こしょう小さじ1
- ごま油小さじ1

作り方

エリンギは長さを半分にし、縦半分にして、薄切りにする。セロリは斜め薄切りにする。
 たっぴりの熱湯で をさっとゆで、ザルにあげて、手早く冷ます。
 あら熱が取れたら、柚子こしょう、ごま油で和える。
 かまぼこはごく薄切りにして、 と和える。

エリンギとセロリの柚子こしょう和え

秋の味覚のきのこは、調理すると水っぽくなりやすいのですが、エリンギは歯ごたえが残り、水っぽさがありません。柚子こしょうのピリ辛さが、よくなじみます。

ワンポイント食育

朝ごはんは定番で...

朝食は「時間がない」「食べたくない」「作るのが面倒」などさまざまな理由で、抜いている人も多いのでは。一日の始まりの朝食はぜひ毎日とりたいたいもの。午前中に脳や体を働かせるためには、朝食をとることは、とっても重要です。まずは朝ごはんは「ちゃんとした食事」と堅く考えず、「朝、食品をおなかに入れるチャンス」と考えてはいかがでしょうか。ある人は「ロー

ルパンと牛乳」、またある人は「トマトジュースだけ」、しっかり食べた人は「ご飯と味噌汁」。そんなパターンでもOK。大切なのは「朝、食べること」。「無理のない朝パターン」ができると、体調も変わってきます。

