

インフルエンザ予防接種のご案内

●今年度もインフルエンザ予防接種を下記のとおり実施いたしますので、ぜひご活用ください！

インフルエンザの流行は、通常、初冬から春先にみられますが、ときには春期、夏期にもみられます。予防の基本は、流行前に予防接種を受けることです。これは世界的にも認められている最も有効な予防法です。

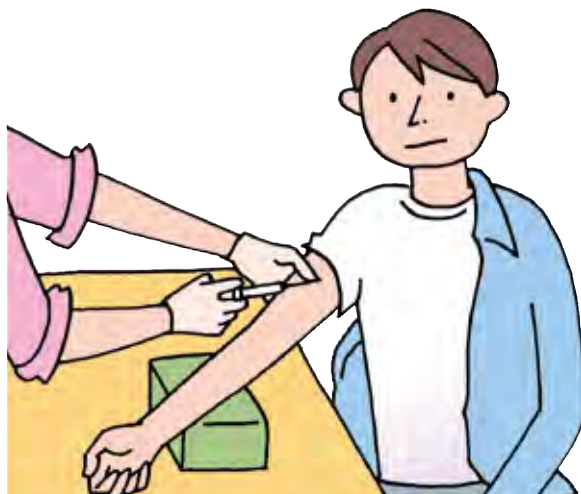
また、インフルエンザは流行が始まると、短期間に小児から高齢者まで膨大な数の人を巻き込むという点でも普通のかぜとは異なります。典型的なインフルエンザの症状は、突然の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などで、のどの痛み、咳、鼻水などもみられます。普通のかぜに比べて全身症状が強いのが特徴です。



- ◆接種期間 平成20年10月16日(木)～12月12日(金) 日程表参照
- ◆時 間 13時00分～16時30分 (受付時間16時20分終了)
- ◆場 所 当組合健康管理センター (東織健保会館 5階)
- ◆対 象 者 当組合被保険者(本人)
- ◆費 用 1名につき 1,000円(1回接種法)
- ◆支払方法 全日程終了後、事業所へ請求させていただきます。
- ◆申込方法 別紙「インフルエンザ予防接種予約申込書」に記入のうえファックス及び郵送にてお申込ください。
※後日「インフルエンザ予防接種日時指定票」を事業所へ送付いたします。
- ◆申込期間 平成20年10月1日(水)～10月31日(金)
※各日定員になり次第締め切らせていただきますので予めご了承ください。

〈問合せ先〉 健康管理課 電話 03-3661-2257 ファックス 03-3666-9621

インフルエンザ予防接種日程表



	月	水	木	金
10月			16	17
	20	22	23	24
	27	29	30	31
11月		5	6	7
	10		13	14
	17		20	21
			27	28
12月	1		4	5
	8		11	12

インフルエンザ予防接種の補助金制度

●最寄りの医療機関でインフルエンザ予防接種を受けた方の費用の一部について、下記のとおり補助金を支給いたします。

●補助対象者

当組合被保険者（本人）

※当組合健康管理センターで接種した方を除きます。

●接種期間と補助の回数

平成20年10月1日（水）～平成20年12月31日（水）までに医療機関でインフルエンザ予防接種を受けた方に対し1回の補助。【期間厳守】

●補助限度額

1名につき 1,000円を上限として、実費を支給します。

※接種費用が上限（1,000円）に満たない場合は、実費を支給します。

●申請方法

「平成20年度インフルエンザ予防接種補助金支給申請書」に必要事項を記入及び押印のうえ、領収書（原本）を添付して事業所（会社）を通して申請してください。（任意継続被保険者は直接組合へ）

※申請書はホームページよりダウンロードできます。

●申請書提出期限

平成21年3月31日【消印有効】

注 インフルエンザ予防接種を受けた際は医療機関に予防接種の費用を全額支払、必ず領収書をもらいましょう。

その場で領収書に

- ①いつ……………年月日
 - ②どこで……………医療機関名・印
 - ③誰が……………接種を受けた方の氏名（フルネーム）
 - ④何を……………インフルエンザ予防接種
 - ⑤接種費用……………金額
- が記載されているかチェックしましょう。



問合せ先

健康管理課

電話 03-3661-2257

ファックス 03-3666-9621

ワーク・ライフ・バランスを 実現するには

近年、ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）実現への取り組みが注目されています。2008年4月には厚生労働省により「労働時間等見直しガイドライン」が施行され、その取り組みが「層推進されています」。

そこで、今すぐできるワーク・ライフ・バランス実現のためのポイントをご紹介します。

文・大賀 直子

（メンタル・ジャーナリスト／産業カウンセラー）

近著『どうして会社に行くのが嫌なのか』（アスキー）、All About「ストレス」ガイド

（<http://allabout.co.jp/health/stressmanage/>）



こんな傾向が
目立つ人は要注意！

- ☐ やると決めたら、何時間残業してもその日に仕事を終えたい
- ☐ 誰かに仕事を任せたり、助けを頼むのは苦手
- ☐ 毎日残業するのは「今の時代、あたりまえ」と思う
- ☐ 私用で残業を断ることを躊躇してしまう
- ☐ 細かい部分が気になり、気がつけば長時間残業している
- ☐ 休みの日でも、仕事のことが頭から離れない

事例 忙しくて家族と過ごす 時間が少ない

（事務職のK恵さん）

毎日仕事に追われ、自分の時間や家族と過ごす時間が少ないと感じるK恵さん。疲れがたまって、イライラをつい家族にぶつけてしまうことも。

「このままじゃいけないわ、もっと家族との時間も大切にしたいのに…」そうは思っても、仕事の量は増える一方で、忙しい日々が続いています。こんなとき、どうすればいいのでしょうか？



仕事に偏重した生活が心身の不調を招くことも

残業、休日出勤のしすぎ

休養・睡眠・余暇の不足

疲れが解消されない

体調不良、心の不調に

仕事の繁忙期には、残業が増えることもあるでしょう。しかし、それが慢性化して長時間残業や休日出勤が日常的に続くようになると、疲労回復に必要な休養や睡眠、活力の源となる余暇の時間が不足してしまいます。

すると、疲れは日に日に蓄積され、頭痛や肩こり、吐き気や胃痛のような体調不良、また心の病にも陥りやすくなるのです。

仕事への情熱や責任感をもつことはとても素晴らしいことです。健康を害しては意味がありません。何より大切なのは健康を保ち、気持ちよく気長に働いていくことです。そのためにも、残業や休日出勤で疲れをためすぎないよう、日頃の働き方を振り返り、ワーク・ライフ・バランスを実現することが大切なのです。

4つのポイント

ワーク・ライフ・バランスの実現を目指す

仕事偏重の生活を改善し、ワーク・ライフ・バランスを実現するために、次の4つを参考にしてみましょう。

Point

1

「目標退社時刻」を決めておく

ずばり、仕事には終わりがありません。だからこそ自分の「目標退社時刻」を決め、「この時間には会社を出て、自分の時間に〇〇をする」と、明確にイメージしてみましょう。すると、今日やるべき仕事の範囲や、仕事のタイムスケジュールが定まりやすくなります。

Point

2

ムダな時間がないかチェックしてみる

工作中的「ちょっとしたムダ」を細かくチェックし、削れる時間を書き出してみましょう。たとえば、次のような時間を減らすことはできませんか？

- ＊ 出社直後の時間：仕事のエンジンがかからず、ボーッとしていませんか？
- ＊ メールの時間：要点がわかりにくく、ムダな挨拶の多い長文メールを書いていますか？
- ＊ お茶の時間：お茶を頻繁に入れ替えたり、買いに行くことに時間をかけすぎているいませんか？
ただし、休憩や気分転換のような「必要なムダ」は省かないようにしましょう。

Point

3

集中と弛緩のメリハリを

仕事をするときにはグッと集中し、休憩するときにはホッと緩む。この集中と弛緩のメリハリをつけましょう。たとえば、ほとんど動かずにパソコン作業に没頭している人は、1時間に1回はトイレ休憩やお茶の時間をかねて仕事の手を休め、目を休めたり、ストレッチや軽い体操等を行ってリラックスするといいいでしょう。

Point

4

「不必要な仕事」を減らす働きかけを

議論が迷走し、延々と続く会議のように、不必要と思われる時間は、なるべく減らす働きかけをしてみましょう。より効率的な代案を考え、個人でできることは、少しずつ自分で実行してみるといいでしょう。



仕事上手は片づけ上手!?

仕事の山が片づかず、結局毎日長時間残業してしまう場合、「片づけ」と同じ要領で処理してみましょう。たとえば、仕事の山を大雑把に次の3つに分類してみてください。

- A 「今すぐやるもの」
- B 「少し後でいいもの」
- C 「自分一人でやらなくてもいいもの」

分類したら、ファイルボックスに入れてしまいます。Aを優先に片づけ、Bは移動時間を利用したり、仕事の合間を見つけて、少しずつ進めていきましょう。Cは思い切って周りに協力を求めてみます。このように仕事を分類してみると、スムーズに片づきやすくなります。



こんなとき

健康保険で受診するときは健保組合までご連絡ください



交通事故
(自転車事故含む)



落下物など建物等の
管理不備による事故

健康保険では、加害者（第三者）のいる事故を「第三者行為による事故」とし、当健保組合が支払った医療費を加害者の過失割合に応じて、加害者に求償します。健康保険証を使用する際は必ず届出が必要になります。



ケンカなど暴力行為
による傷害事故



飼い犬などペット
による負傷病事故

仕事中（出張含む）・通勤中に起きた負傷病事故

パートなど雇用形態に関わりなく、労働者災害補償保険（労災保険）で治療や休業所得などを受けることになります。



当健保組合では、外傷性の傷病について「負傷原因」を確認させていただいています。返信用の封筒を同封した「負傷原因届」が届きましたら、記入・押印のうえご返送くださいますようお願いいたします。

☆ 問合せ先 審査課 電話 03 (3661) 2254

健康保険事務担当者の皆様方へ

お暑い中、算定基礎届のご提出 ありがとうございました

平成20年度の算定基礎届のご提出につきましては、事業主、事務担当者の皆様方にご協力をいただき厚くお礼申し上げます。

今回、提出いただきました届出をもとに決定いたしました「標準報酬月額」は、本年9月分以降の保険料算出、保険給付支給額の基礎となります。

※8月・9月に月額変更の対象となる方の届出も、お忘れなく提出をお願い致します。

※算定基礎届の提出時に月額変更予定であった方が、その後該当しなくなった場合は、算定基礎届の提出が必要となりますので、ご注意ください。

被扶養者確認調書の提出を お願いいたします！

毎年、被扶養者（家族）の方の生計維持関係等を再確認させていただいています。

被扶養者の削除届出漏れや認定基準を満たさなくなった被扶養者が含まれる場合、当組合の医療機関に支払う給付費や老人保健および退職者医療など国への拠出金、さらには「高齢者医療制度」に対する『支援金』等に多大なる影響を及ぼすことから、『被扶養者の認定状況の確認』のご協力をお願いいたします。

つきましては、事業所を通じてお送りする「被扶養者確認調書」に必要な書類を添えて、期限までに必ずご提出くださいますようお願いいたします。

なお、すでに被扶養者となっている方で下記の①～⑤に該当している場合は、被扶養者として認定されませんので、速やかに資格削除の手続きを行ってください。

- ①就職などで、健康保険・共済組合等の被保険者になったとき
- ②結婚等により、他の被保険者の被扶養者になったとき
- ③被扶養者の年間収入額が130万円（60歳以上または障害者等は180万円）を超えると、または今後超えることが見込まれるとき
- ④パート・アルバイト等で働いている方が、その勤務先で健康保険の資格を取得しなければならないとき
- ⑤被保険者が、被扶養者の生活費の大部分を実際に支援していないとき

■被扶養者確認調書発送日 平成20年11月上旬

■提出期限 平成21年1月30日(金) 期日厳守

問合せ先

適用課

電話 03-3661-2254

健診委託医療機関のお知らせ

■新規契約した医療機関

健診機関コード	都道府県	医療機関名称	住所	電話番号 FAX	交通手段	若年健診	生活習慣病健診	子宮頸ガン検査
1118	埼玉	医療生協さいたま生活協同組合埼玉協同病院	川口市木曽呂 1317	☎ 048-297-9822 FAX048-296-2216	東浦和駅（JR武蔵野線）下車（無料送迎バスあり）	○	○	○
1210	千葉	おおたかの森病院	柏市豊四季 113	☎ 04-7141-1117 FAX04-7141-1116	流山おおたかの森駅（つくばエクスプレス・東武野田線）徒歩7分	○	○	×
2003	長野	愛和病院	長野市大字鶴賀 1044-2	愛和健診センター直通 ☎ 026-217-3991 FAX026-217-3992	長野駅（JR線）東口徒歩 10 分	○	○	×
4018	福岡	医療法人天神会 新古賀クリニック健康管理センター	久留米市天神町 106 番地 1	☎ 0942-35-3170 FAX0942-35-3875	久留米駅（西鉄大牟田線）東口 徒歩 3～5 分	○	○	○

■健診種別に変更があった医療機関（若年層健診の追加）

健診機関コード	都道府県	医療機関名称	住所	電話番号 FAX	交通手段	若年健診	生活習慣病健診	子宮頸ガン検査
2813	兵庫	(社)姫路市医師会	姫路市西今宿 3-7-21	☎ 079-295-3344 FAX079-295-3329	播磨高岡駅（姫新線）下車徒歩 5 分	○	○	○

■生活習慣病健診委託契約が終了した医療機関（※は平成20年12月20日終了）

健診機関コード	都道府県	医療機関名称	住所	電話番号 FAX	交通手段	若年健診	生活習慣病健診	子宮頸ガン検査
0108	北海道	日向内科循環器科クリニック	釧路市住吉 2-3-10	☎ 0154-41-5520 FAX0154-41-7201	釧路駅（JR線）から車で 10 分	○	×	×
※ 2307	愛知	中村健康管理センター	名古屋市中区太閤 1-19-50	☎ 052-451-3786 FAX052-451-2025	名古屋駅（JR・近鉄線）徒歩 7 分	○	○	(○)
2606	京都	宇治川病院	宇治市小倉町老ノ木 31	☎ 0774-22-1335 FAX0774-20-7790	小倉駅（近鉄線）徒歩 5 分	○	×	×
3308	岡山	倉敷市立児島市民病院	倉敷市児島駅前 2-39	☎ 086-472-8111 FAX086-472-8116	児島駅（JR瀬戸大橋線）より徒歩 10 分	○	×	×

■若年層健診委託契約が終了した医療機関

健診機関コード	都道府県	医療機関名称	住所	電話番号 FAX	交通手段	若年健診	生活習慣病健診	子宮頸ガン検査
0201	青森	(財)八戸市総合健診センター	八戸市青葉 2-17-4	☎ 0178-45-9131 FAX0178-45-9172	小中野駅（JR八戸線）徒歩 7 分	×	○	○
1203	千葉	柏健診クリニック	柏市柏 4-5-2 1	☎ 04-7167-4119 FAX04-7167-3993	柏駅（JR常磐線・地下鉄千代田線・東武野田線）東口徒歩 3 分	×	○	○
2303	愛知	中日病院健診センター	名古屋市中区丸の内 3-12-3	☎ 052-961-2496 FAX052-961-2783	久屋大通駅（地下鉄）2 番出口徒歩 6 分	×	○	○
2310	愛知	(社)蒲郡市医師会健診センター	蒲郡市浜町 4 番地 -2	☎ 0533-67-1151 FAX0533-67-9101	蒲郡駅（JR線）徒歩 15 分	×	○	○
0802	茨城	社会保険いばらき健康管理センター	水戸市見川町字丹下一ノ牧 2131-143	☎ 029-243-6220 FAX029-243-6022	水戸駅（JR線）から車 30 分、赤塚駅（JR線）から車 10 分	×	○	○

■委託契約が終了した医療機関

健診機関コード	都道府県	医療機関名称
1341	東京	六本木ヒルズクリニック
1603	富山	富山通信病院

健診機関コード	都道府県	医療機関名称
1304	東京	永沢クリニック
1308	東京	西島クリニック

☆電話番号が変わりました

健診機関コード	都道府県	医療機関名称	電話番号(変更後)
3403	広島	(財)広島県集団検診協会	☎ 082-248-4115

なぜ、健診を受けないといけなの？



ここが**変わ**りました！

2008年度から、被保険者の方だけでなくご家族（被扶養者）のみなさんに対しても、健保組合が責任をもって「特定健診等」を行います。

ずっと健診を受けていないご家族（被扶養者）がいましたら、ぜひ受診をすすめてください。

今まで

ご家族（被扶養者）の方の健診は「義務」ではなく「任意」でした。

2008年度からは…

40～74歳のご家族（被扶養者）を対象に「特定健診等」を行うことが、健保組合に義務づけられました。

どうして今年度から健診が変わったの？

日本人の死因の約6割を占めている生活習慣病の患者を減らし、**将来の医療費を抑制**するのが目的です。

検査項目は**メタボリックシンドローム**※をターゲットとしたものに統一され、対象者は**40～74歳の方全員**となりました。

※メタボリックシンドローム

内臓脂肪の蓄積に、高血圧・脂質代謝異常・高血糖が重なった状態のこと。心臓病や脳卒中等の危険性が大きく高まることがわかっています。

●「住民健診」を受けていた方

➡ **当健保組合が実施する健診を受けてください。**

お住まいの市区町村が実施する「住民健診」は、原則としてその地域の自営業者・学生等が加入する国民健康保険の加入者が対象となります。健保組合に加入されているみなさんは、健保組合が実施する健診を受けることになります。

※がん検診は住民でも引き続き受けられます。

●ずっと健診を受けてこなかった方

➡ **今年からはぜひ、当健保組合が実施する健診を受けてください。**

働いている人には職場の健診があるため、年1回は健診を受ける機会があります。しかし、専業主婦などご家族の方は、健診を受けないままになりがちです。

今年度からは当健保組合が責任をもって、被扶養者のみなさんの健診を実施します。年に1回は必ず、健診を受けるようにしてください。

主婦の方に多い

健診を 受けない 理由

「健康だから健診なんて 受けなくてもいいわ」

(40歳・主婦)



▶「自分の体のことは自分が一番わかる」という方もいますが、血液や血管の状態は、自分の感覚ではわかりません。以前に受けた健診で異常がなくても、今も異常がないとはいえません。健診は毎年継続して受けて、体の変化を知ることが大切です。

「育児や介護で 忙しいの」 (45歳・主婦)

▶家庭を支える主婦の方は、ご自身のことは二の次にしがち。でも、そんな方にこそ1年に1回は健診を受けていただきたいのです。



育児や介護は、家族の命を支える大変な仕事。10年後、20年後もずっと健康で家族と過ごすために、年に1回健診の時間をつくって、ご自身の体をチェックしてください。

「腹囲を測定されるなんて 恥ずかしい」 (50歳・主婦)

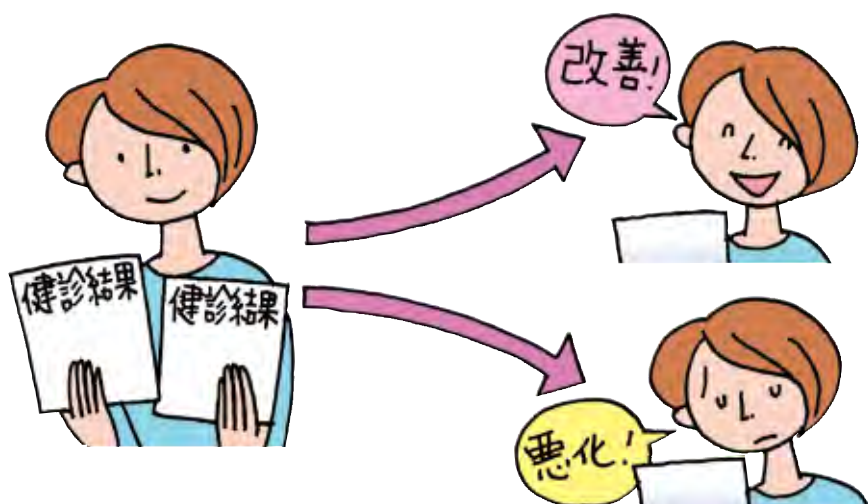
▶特定健診では、腹囲測定は必須項目。妊娠中の方や*BMIが20未満の方などは省略が認められていますが、基本的には腹囲測定をパスできません。ただし、個人のプライバシーは当然守られ、着衣のまま測定することもできますので、あまりご心配なさらずに受診してください。



※ BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

特定健診
メリット

毎年受けることで、変化を見つけられます



健診結果が基準値を超えているかどうかだけでなく、昨年と比べてどう変化していることが大切です。1歳年をとった分だけ、高血圧や糖尿病などのリスクは確実に上昇しています。

悪化している数値はないか、ご自分の体のことですから、しっかりと健診結果を見比べましょう。傾向がわかれば対策を立てられます。



迷惑なタバコの煙

監修 ■ 東京厚生年金病院内科部長・禁煙外来担当 溝尾 朗

「環境タバコ煙」って知ってますか？

タバコの煙には、喫煙者が直接吸い込む「主流煙」と、タバコの先から立ち上る「副流煙」があります。室内に立ち込めるタバコの煙には、この副流煙と、喫煙者が吸って吐き出す煙とがまざっていて、これを「環境タバコ煙」といいます。

タバコを吸わない人が、吸っている人と同じ空間にいと、環境タバコ煙を吸うことになります。これを受動喫煙（間接喫煙）といい、さま

ざまな健康被害を及ぼすことがわかっています。

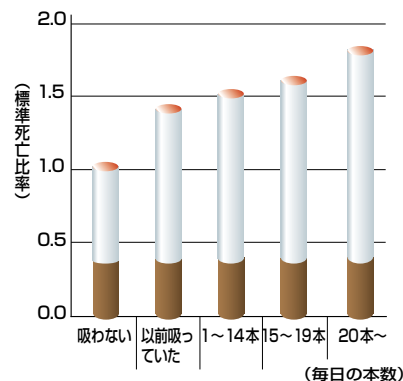
受動喫煙でぜんそく、がん、乳幼児の突然死も…

受動喫煙で、まず問題になるのは、吸わない人の気管支や肺への影響です。親がタバコを吸っていると、子どもがぜんそくになる率が高くなります。喫煙者の妻は、そうでない人の妻に比べて、肺がんによる死亡が多いという報告もあります。狭心症や心筋による死亡も多くなっています。

また、妊娠中の喫煙は、早産や流産、死産などをおこしやすく、無事に生まれても、気管支ぜんそくや気管支炎などの病気にかかりやすいといわれています。乳幼児突然死症候群の危険度が5倍近く高くなるとい報告もあります。

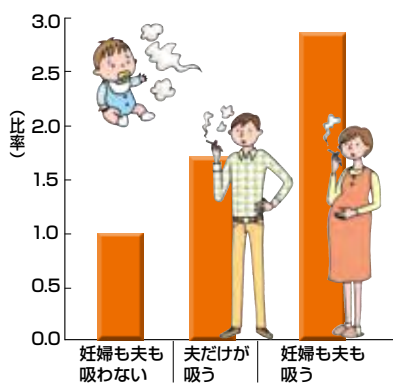
夫のタバコで妻が肺がん

夫の喫煙量別にみた非喫煙の妻の肺がんリスク



赤ちゃんの発育にも悪影響

妊婦と夫の喫煙と低出生体重児の頻度



資料：健康づくりのためのたばこ対策行動指針（財）日本食生活協会

※受動喫煙対策として、公共施設や交通機関、病院などで全面禁煙が進んでいます。愛煙家も、人のいるところでは、まず我慢がマナーです。



Topic

自販機で買うときは識別カードが必要に！

未成年者の喫煙防止対策の一環として、2008年7月より「成人識別たばこ自動販売機」の稼働が全国で開始されました。自販機でタバコを購入するときには、taspo（タスポ）というカードがないと、タバコを買えません。

タスポはICチップを搭載した非接触型カードで、

日本たばこ協会により成人のみに発行されます。申し込みの際には、顔写真と身分を証明する書類が必要です。発行手数料、年会費は無料です。

「ちょっと面倒くさいな」と思った人も多いことでしょう。これをきっかけに、禁煙を試みるのはいかがですか。

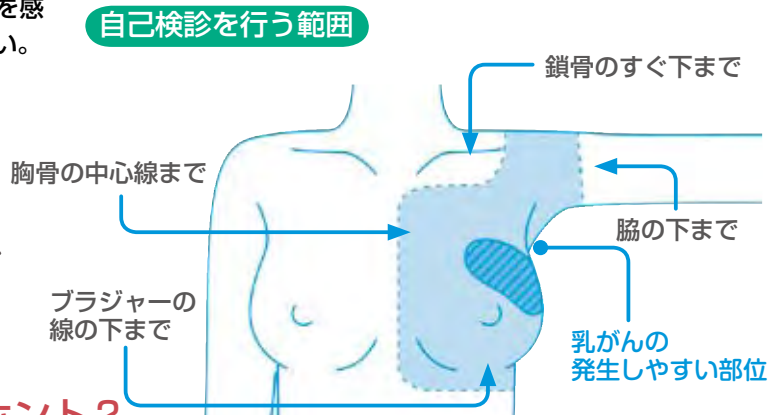
女性がかかる がんの第1位 「乳がん」

月に1回は自己検診を！

乳がんの早期発見には、自分でしこりの有無を調べることも効果的です。

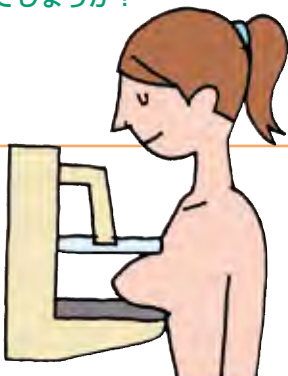
自己検診では、親指以外の4本の指をそろえ、乳房全体から脇の下や鎖骨の下にかけて、軽く押さえるようにしながら、しこりがないか調べます。また、乳首をしぼって血液が出ないかもチェックします。

ポイントは、毎月、月経が終わった後に行うこと。慣れないうちは**仰向けに寝て、片手を上げて行う**とわかりやすいでしょう。少しでもしこりや異変を感じたら、すみやかに乳腺外科を受診してください。



マンモグラフィは痛いってホント？

乳房を板にはさんでX線撮影するマンモグラフィ。しこりになる前のがんも見つけられる、早期発見に欠かせない検査ですが、「痛い」というイメージも……。実際のところはどうなのでしょう？



☆胸が張る月経前は避けて

痛みの感じ方には個人差がありますが、「思ったよりも痛くなかった」という人が多いです。ただし、月経前は女性ホルモンの影響で胸が張るため、痛みを感じやすくなるので注意して。マンモグラフィを受けるのは、月経が終わった後にしましょう。

☆撮影技師の技術にも左右される

痛みを感じるかどうかは、マンモグラフィを撮影する技師の技術によっても左右されます。マンモグラフィをできるだけ快適に受けたい人には、経験豊富な施設での受診をおすすめします。

実例紹介

ブラジャーのサイズがAカップのE子さん。「胸が小さいので乳がんにならない」からと、これまで一度も検診に行っていません。「乳がんの発症と胸の大きさには何の関係もありません。非常に稀ですが、男性が乳がんになるケースもあるほどです。胸の大小に関わらず、1年に1回は乳がん検診を受けましょう」

(吉野先生)

マンモグラフィ、超音波、 視触診の3つセットがベスト

現在、女性がかかるがん第1位の「乳がん」は、乳房の乳腺組織にできるがんです。発症のピークは40代後半ですが、20代や30代でかかる人も増えています。

乳がんの危険因子は、家族歴がある(祖母、母、叔母、姉妹などに乳がんになった人がいる)、妊娠・出産回数が少ない、初経が早い、閉経が遅い、などです。誤解されることがありますが、ホルモン補充療法(HRT)や低用量ピル(OC)が原因で乳がんになることはありません。

乳がん検診には、①マンモグラフィ(乳房X線撮影)、②超音波検査、③視触診の3つの方法があります。それぞれ発見できるがんの種類が違うので、3つセットで受けるのがベスト。なお、乳がんの専門は乳腺外科ですが、検診は婦人科でも受けられるところもあります。

検診で早期発見して治療できれば、生存率も高く、乳房を温存することも可能です。家族歴がある人は20代から、家族歴がない人も30代から1年に1回は乳がん検診を受けましょう。

自己検診を行う範囲

役に立つ 健康診断(健診)の知識 「がん」の検診

第12回



健康管理センター長
酒井 直美

日本人の死因の第一位は「がん」。そして3人にひとりが「がん」で亡くなる時代です。もはや他人ごとではない「がん」… むずかしい言葉では「悪性腫瘍」といいます。お医者さんから病気が「悪性」か「良性」かという話をされたら、これは「がん」なのか「がんでない」のかという意味です。

●●● もっとも効果のある がんの対策は？

日本の医療では、適切な治療や早期発見が注目されがちですが、実は、最も効果のあるのは、からだに「がん」をつくらないこと。すなわち「予防」です。がんは正常な細胞にまず遺伝子(DNA)の異変が起こり、つづいて「がん細胞」ができます。がん細胞は無限に増えるので、できもの(腫瘍)となり、最後には、身体全体に広がります。これらの異変に関する環境からの刺激や、食事、日常の生活の研究により、がんの原因のおよそ7割が生活習慣にあることがわかりました。とくに喫煙はがんの原因の3割を占めます。国立がんセンターの提唱する「**がんを防ぐための12ヵ条**」は、科学的分析に基づく信頼性が高い予防法です。

●●● 早期発見

胃がんは胃に、大腸がんは大腸に「がん細胞」がとどまっているうちに切除して、すっかり取り除けば、完全に治すことができます。そのためには、できもの(腫瘍)の大きさがおおよそ1cmぐらいになる

までにみつけないではなりません。こんなに小さな「がん」には自覚症状はありません。がん検診の意味はここにあります。

がん検診での「異常なし」の本当の意味は、「検診を受けた時点では、検査でみつかるがんはできていませんよ。」という過去の振り返りで、現時点でからだに「がん細胞がまったくない」ことを保証するわけではありません。ですから毎年検診を受けて、大きながんになる前にみつけることが大切です。

●●● がん検診でみつからない がんもある

がん検診はがんをすくいあげる網と思ってください。がんを恐れて高額な検診やドックを一年に何回も受けている方に時々お会いします。確かに「がん」は私たちの生命を脅かすいろいろな危険のひとつではありますが、検査の網をすりぬけるようなまれながんまで恐れていたのでは生きた心地がしません。「検診を受けてがんが見つかってよかった」「検診でみつけれられるがんでは命を落とさないぞ」というのはいかがですか。前向きな気持ちで生きることががんの予防にもなるようです。

がんを防ぐための12ヵ条

1. バランスのとれた栄養をとる
2. 毎日、変化のある食生活を
3. 食べすぎをさけ、脂肪はひかえめに
4. お酒はほどほどに
5. たばこは吸わないように
6. 食べものから適量のビタミンと繊維質のものを多くとる
7. 塩辛いものは少なめに、あまり熱いものはさましてから
8. 焦げた部分はさける
9. かびの生えたものに注意
10. 日光に当たりすぎない
11. 適度にスポーツをする
12. 体を清潔に

健康に関するご相談は

健康相談室

03-3661-3917 (直通)

スキーができる 契約保養施設のご紹介！

利用方法

- ①ご希望の施設、もしくは旅行会社へ直接予約する
- ②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発行する
- ③旅行当日現地へ利用券を持参し、受付へ提出する

利用時の注意

- 通年の契約保養施設に含まれます(年1回まで)。
(補助金額：本人・家族5000円⇒平成20年4月より本人のみ5000円)
- 宿により様々なプラン・料金設定がございます。
リフト券付きプラン等もございますので詳細については直接宿もしくは旅行会社へご確認ください。

冬季契約施設

☆全て1泊2食付プラン
☆個人負担金：補助券利用後の料金

最寄スキー場	施設名	住所・電話番号	個人負担金	
浦佐スキー場	浦佐屋	〒949-7302 新潟県南魚沼市浦佐31-2 TEL 025-777-2161	平日・休日	¥1,500～
			休祭日前	¥2,500～
苗場スキー場	ウッドインだいまる	〒949-6212 新潟県南魚沼郡湯沢町三国230-1 TEL 025-789-2035	平日・休日	¥1,800～
			休祭日前	¥3,000～
ニュー・グリーンピア津南 専用ゲレンデ	ニュー・グリーンピア 津南	〒949-8313 新潟県中魚沼郡津南町秋成 TEL 03-5688-4611 (グリーンピアセンター)	平日・休日	¥5,800～
			土曜日	¥7,600～
かたしな高原スキー場	かたしな高原ホテル	〒378-0413 群馬県利根郡片品村越本2990 TEL 0278-58-2161	平日 日・祝・祝前日 土曜日	¥4,400～ ¥6,500～ ¥8,600～
軽井沢プリンスホテル スキー場	ホテル・アクション 軽井沢	〒389-0111 長野県北佐久郡軽井沢町長倉4957-7 TEL 0267-45-2800	平日 休前日	¥5,800～ ¥8,800～
たかつえスキー場	ホテル・アクション 会津高原	〒967-0315 福島県南会津郡南会津町高杖原548 TEL 0241-78-3300	直接宿へお問い合わせ ください	

契約旅行会社

さくら総合レジャー TEL 03-3434-0333 (受付時間 9時～17時 土日祝は休み)

最寄スキー場	施設名	住所	個人負担金	
ピラタス蓼科スノーリゾート	蓼科パークホテル	〒391-0301 長野県茅野市北山5522	平日 休前日	¥2,800～ ¥4,800～
布場スキー場	越後湯沢温泉 「松泉閣・花月」	〒949-6101 新潟県南魚沼郡湯沢町湯沢318-5	平日 休前日	¥6,550～ ¥10,750～

エヌ・エフ・ケイ TEL 0120-80-3529 (受付時間 9時～17時30分 土日祝は休み)

最寄スキー場	施設名	住所	個人負担金	
志賀高原一の瀬スキー場	ホテルジャパン志賀	〒381-0401 長野県下高井郡山ノ内町志賀高原一の瀬	平日 休前日	¥2,560～ ¥3,610～
斑尾高原スキー場	斑尾高原ホテル 別館	〒389-2257 長野県飯山市斑尾高原	平日 休前日	¥2,000～ ¥2,500～
六日町ミナミスキー場 他	ほてる木の芽坂	〒946-6636 新潟県南魚沼市六日町温泉木の芽坂	平日 休前日	¥3,400～ ¥4,450～

お問合せ先 総務課 03-3661-2251

料理制作 ● 牧野直子
(管理栄養士・ダイエットコーディネーター)
撮影 ● 菅原史子 スタイルング ● 高木ひろ子

よく噛むメニューで 食べすぎ・肥満を防ぐ！

「おなかがいっぱい」のサインは、食べ始めて15分程度たたないと出てきません。食べすぎを防ぐには、ゆっくりとよく噛んで食べることがポイント。噛む回数が増えて肥満予防にもなる料理をご紹介します。

食物繊維たっぷりのごぼうをさがきにして噛みごたえアップ！

ごぼう入り ハッシュドビーフ



1人分
566
kcal

塩分
2.2
g

牛肉とごぼうの相性は抜群です。ごぼうがたくさん食べられるやさしい味わいの洋食メニュー。

●材料 (2人分)

ごぼう……………	100g	顆粒コンソメ……………	小さじ 1/2
たまねぎ……………	50g	ケチャップ……………	大さじ 1 と 1/2
牛肉 (うす切り肉) ……	100g	ローリエ……………	1 枚
塩……………	少々	五穀入りごはん……………	260g
こしょう……………	少々	※ 五穀…米・麦・あわ・豆・きび (または、ひえ) などの穀物の総称。五穀入りごはん用に種々の雑穀をブレンドしたパックが市販されています。	
バター……………	大さじ 1		
小麦粉……………	大さじ 1		
水……………	1/4 カップ		
デミグラスソース (缶詰)	145g		

食 材 のポイント

ごぼう

ごぼうは、野菜の中でも食物繊維量がトップクラスです。食物繊維は、消化吸収の速度を抑えて血糖値の急上昇を防ぐほか、余分なコレステロールやナトリウムの排泄を促してくれるので、コレステロール値や血圧の安定にも効果があります。ごぼうはアクの強い野菜ですが、水にさらしすぎると、風味が逃げてしまうので注意しましょう。

●作り方

- ①ごぼうはさがきにしながら水にさらす。水に10分程度さらしたら、水気を切る。たまねぎはうす切りにする。牛肉は一口大に切って、塩、こしょうをしておく。
- ②フライパンにバターを入れて中火にかけ、バターが溶けかけたら、ごぼう、たまねぎを入れて炒める。野菜がしんなりしたら、牛肉を加えてさらに炒める。

- ③牛肉に火が通ったら、弱火にして小麦粉を振り入れ、全体になじませるように炒める。
- ④小麦粉が粉っぽくなくなったら、水、デミグラスソース、顆粒コンソメ、ケチャップ、ローリエを加え、中火にして焦げないように混ぜながら煮る。
- ⑤とろみが出てきたら、塩、こしょうで味を調える。
- ⑥五穀入りごはんを器に盛り、⑤をかける。

柿の甘みにキャラメル風味がマッチ！

柿のキャラメリゼ

くし型に切った柿を砂糖でコーティングした
カロリー控えめの簡単デザート。

●材料 (2人分)

柿……………	1 個 (180g)
バター……………	小さじ 2
砂糖……………	小さじ 1
レモン汁……………	小さじ 1
シナモン……………	適宜

1人分
90
kcal

塩分
0.1
g

食 材 のポイント 柿

「柿が赤くなれば、医者が青くなる」という言葉があるほど、柿は栄養価の高い果物です。とくに、抗酸化作用が期待できるビタミンCやカロテンのほか、食物繊維なども豊富に含まれています。購入するときは、皮にハリとツヤがある、実の赤みが濃い、ヘタがいきいきとしている、などをポイントにして選ぶとよいでしょう。



●作り方

- ①柿は、8 等分くらいのくし型に切る。
 - ②フライパンにバターを入れて弱火にかけ、バターが溶けかけたら柿を加えて炒める。
 - ③柿に火が通ったら、砂糖を加え、中火にしてさらに炒める。
 - ④砂糖が柿となじんでキャラメル色に色づいてきたら、レモン汁を入れ、火を止める。
 - ⑤器に盛りつけ、好みでシナモンを振る。
- ※ 温かいまま食べても、冷やして食べても OK。