

お知らせ

平成 17 年度主婦健診のご案内は 4 月発行の「けんぽだより NO.73」に差し込みます

平成 17 年度より、人間ドック 2 次検査の費用補助が廃止となります

人間ドックの受診制度は、受診する方の健康管理のため、また、生活習慣を改善するきっかけとなるよう、これまで多くの方々にご利用されてきました。一方で健保組合の行う保健事業は、高騰する医療費や、財政をさらに圧迫する高額な拠出金により、効率的かつ効果的な疾病予防対策が求められています。

また、厚生労働省では「健康日本 21」運動を展開中で、この運動にうたわれる「二次予防から一次予防」への観点に立ち、当健保組合においても人間ドックに関して検討を重ねた結果、2 次検査についての費用補助を来年度より廃止することが組合会にて決定されましたので、ご連絡いたします

健保組合が費用を全額補助することは廃止となりますが、1 次検査の結果、さらに精密検査等が必要となった場合には、健康保険が適用となり、検査を受けることができます。自分の健康は自分で守り、かつ早期発見・早期治療の観点に立ち、精密検査や再検査はそのままにせず、受診・治療するように心掛けましょう。みなさまのご理解とご協力をお願い申し上げます。



横河電機健康保険組合の加入事業所の動き

事業所名の変更：横河ワイ・エフ・イー株式会社が 10 月 1 日付けで横河フィールドエンジニアリングサービス株式会社へ事業所名変更されました。

事業所の加入及び事業所名の変更：日本ジーイーマルケットメディカルシステム株式会社は 4 月 1 日付けで当健康保険組合に加入しジーイー横河メディカルシステム株式会社と合併し、ジーイー横河メディカルシステム株式会社と事業所名変更されました。

事業所の削除：横河電機厚生年金基金、横河グラフィックアーツ株式会社、テクノシステム九州株式会社は 4 月 1 日付けで当健康保険組合の加入事業所から削除されました。

横河エンジニアリングサービス株式会社が 10 月 1 日付けで当健康保険組合の加入事業所から削除されました。

組合加入事業所数：30 事業所（11 月末現在）

けんぽだより春号 表紙写真募集！

締切：平成 17 年 3 月 3 日(木)

発表：けんぽだより NO.73 掲載

賞品：採用の方には、粗品贈呈

応募規定：スナップ写真で結構です。

会社名(職場) 氏名、電話番号を明記の上、送付をお願いします。

(写真の裏にも記入してください)

家族

だんらん

春らしい風景
などの写真

送り先：横河電機健康保険組合

住所：〒180-8750 東京都武蔵野市中町 2-9-32

ロケーション：M76-2

担当：武田 TEL 0422-52-5521

横河電機株式会社 内線 731-26475

旬のヘルシー クッキング

Healthy Cooking

塩分を控えた たら の 塩味焼き



薄味でおいしく食べるための工夫として、(香辛料(カレー粉、辛子、わさび、生姜、唐辛子など) や香味野菜(しその葉、みょうが、にんにく、パセリ、三つ葉など) の利用、(旨み素材(昆布、かつお節、干しいたけ、ベーコンなど) の利用、新鮮な食材を使う、(1 日 3 食とも和食にしない、(煮物の場合に甘味を多くしない、) などがああります。

今回は香辛料や香味野菜を使って薄味をカバーしています。

栄養メモ

「たら」

たらを漢字で書くと「鱈」。字の通り冬が旬の魚です。北方の寒流に生息しています。たんぱく質や脂質は、それほど多くありませんが、カルシウムの吸収をよくするビタミン D が比較的多く含まれています。低カロリーなのでヘルシーな食材として利用したい魚の一つです。

材料(2 人分)

たら...2切れ
しょうゆ...小さじ 1 1/2
みりん...小さじ 1 1/2
赤唐辛子...少々
生姜...少々
にんにく...少々
サラダ油...大さじ 1/2

ほうれん草...100g
サラダ油...小さじ 1
こしょう...少々

作り方

赤唐辛子、生姜、にんにくはみじん切りにし、しょうゆ、みりんとあわせる。たらは 1 切れを 3 つに切り、の半量をまぶす。フライパンに油を熱し、中央にしてを重ならないように入れて焼き、焼き色がついたら裏返す。ふたをして焼いて火を通し、残りのを入れてからめる。ほうれん草は茹でて 4cm 長さに切り、油で炒めてこしょうをふる。器にを並べて入れ、を真ん中に盛る。



管理栄養士 宗像伸子