

*「vispo」...イタリア語で“元気な”の意味

1 冬号
2005

VISPO

健保だより

～心と体に元気を運ぶ情報誌～

新年のご挨拶

健保会館1階に **Café vega** がオープン!

特集:平成17年度 健診のお知らせ

(健診委託医療機関一覧、巡回婦人健診会場一覧)

生活習慣病予防プロジェクト始動

東京宝塚劇場 観劇のご案内

東京織物健康保険組合

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

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

ヘルシーファミリー倶楽部 ID orimono パスワード kenpo

年頭のご挨拶



理事長
中西 一晃



あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、すこやかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、当健康保険組合の事業運営につきましては、平素より多大なるご理解とご協力を賜り、感謝申し上げます次第でございます。

さて、少子高齢化のスピードは予想を超える勢いで進展しており、2003年は合計特殊出生率が1.29と史上最低を更新し、東京都ではついに1.0を下回るなど、加速的に進む少子化が大きな話題となりました。また、高齢化の影響で02年度の国民医療費における65歳以上一人当たりの医療費は64万5600円となり、65歳未満の15万2900円の約4.2倍にもなっています。高齢化は、今後も進行すると予測されており、待ったなしの状況に政府は、08年度の実施を念頭に医療保険制度の抜本改革をめざしています。

抜本改革の第一弾といわれる02年度の健保法改正では、高齢者の自己負担が定率1割（高所得者2割）となり、健保組合被保険者の本人負担も2割から3割に引き上げられ、ボーナスからも保険料を納めていただく総報酬制が導入されました。これらの影響もあり、健保組合全体の03年度決算見込みは5年ぶりの経常黒字（1386億円）となりました。しかし、赤字組合も約4割にあたる701組合にのぼり、高齢者医療・退職者医療への拠出金は保険料収入に占める割合の4割を超えており、健保財政が厳しい状況であることに変わりはありません。

一方、昨年6月には、健康増進法にもとづく「健診指針」や「保健事業実施指針」が厚生労働省から示され、健康づくりの重要性とその支援体制の強化が健保組合の課題となりました。これは、病気になってから治療を行う三次予防より、病気になる前の一次予防、健診により「有所見」があった人の二次予防がなにより大切ということにほかなりません。

当健康保険組合におきましても、効率的な保健事業を実施し、みなさまの健康づくりを応援していきたいと考えております。みなさまにおかれましても、自分の健康は自分で守るセルフケアを心がけ、すこやかな一年をおすごしになられますようお願い申し上げます。

最後になりましたが、みなさまのますますのご健勝をお祈り申し上げます。新年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	㈱丸上
	杉村 誠一	杉村(株)
	蛭川 和勇	㈱オカダヤ
	吉本 彰夫	東織厚生年金基金
	奥井 葵	㈱エフロード東京本社
	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	㈱ルシアン東京店
	村田 迪夫	西川産業(株)
監事	藤井 本徳	フジスター(株)
議員	青山 泰三	堤商事(株)東京店
	青山 博務	青山(株)
	秋場 和幸	㈱秋場
	滋賀 恒正	一文(株)東京店
	鈴木 林吉	㈱日商
	田中 源治	㈱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)
	四ノ宮正範	㈱新装大橋東京店
	白勢 哲郎	丸増(株)東京支店
	竹浪 邦夫	ニシムラ(株)
	丹下 勝視	㈱ヤマホールディング コーポレーション
	平岡 秀元	平岡織染(株)
	北條 雄一	㈱山一商店
	八橋 士朗	大三(株)
学識経験監事	稲山 清人	

(順不同・敬称略)

VISPO編集委員一同
東京織物健康保険組合
事務所・診療所 職員一同

捨てる! ㊦

快適生活のすすめ

お正月は 非日常を楽しもう

文・辰巳 清(たつみ なぎさ)

1965年生まれ。お茶の水女子大卒。雑誌記者を経て、フリーのマーケティングプランナーとなる。ライフスタイルの変遷と予測、世代論が専門で物あまりの時代の生活哲学を提唱している。著書に『捨てる!』技術(宝島社新書)、『暮らす!』技術(宝島社新書)、『サラリーマンの「生きる!」』技術(廣済堂出版)、『常識を捨てると世の中が変わる』(東京新聞出版局)などがある。

いつごろからでしょうか、三が日にデパートや商店が店を閉めなくなって、年末に食料品の買いだめをしなくてもよくなりました。少なくとも、80年代の半ばごろまでは、お正月には街が閑散としていたはずです。

そういえば、このころ電電公社が民営化してNTT株が公開され、大騒ぎになったことがありました。急速に規制緩和が進んで、自由競争が激しくなったために、とにかく店を開けて集客しなければ、という風潮になったのではないのでしょうか。

コンビニもこのころから急にふえましたよね。友人のひとり暮らしの男の子が、お正月にコンビニを頼りに過ごしていたことを思い出します。

たった十数年前までは、お正月には「店に買い物に行く」という日常的な行動ができないものでした。でも、そのちょっとした不自由さが、いかにもお正月らしくて、私は好きでしたし、母なども張り切って3日間の食糧計画を立てていたように思います。

いつでも、どこでも、いつもと同じようなことができる便利さはありがたいことですが、あまりにも便利すぎるとつまらないと思いませんか。

もうひとつ、お正月に和服姿がほとんど見られなくなりました。和服に限りません。お正月だから、といって盛装している人が減ったのです。TPOなんて古臭い言葉に感じてしまうほど、今はいつでもカジュアルウェアでOKです。よほど固い会社に勤めている人以外は、会社でもある程度ラフな格好が

認められるようになっていきます。

私も、打ち合わせで人と会うときにジーンズだけは避けるけれど、セーター姿でも平気です。自由な服装が認められるようになってきたのは、いいことだと思います。でも、あまりにも自由すぎるとかえって変化がないように感じませんか。披露宴に出席するときはドレスアップするものですが、そんなハレの場だけでなく、日常生活で服装の変化を楽しむ機会がいくらかもあります。その代表格が、お正月ですね。

お正月は、「便利さ」と「自由さ」をあえて捨ててみませんか。ちょっとした「不便さ」と「不自由さ」をあえて取り入れることで、非日常的な楽しさがあるものです。たとえば「三が日は、よほどのことがない限り、買い物をしない」と決めてみる。のどが渴いたらお茶をいれる。イベントとして最初から計画している外食はするけれど、急にラーメンを食べたくなくても我慢する。家にいてつまらなくなっても、ショッピングに出かけない。だって、お正月なんですから。

そして、「お正月くらいは、家でも盛装する」と決めてみる。お正月に和服で近所を歩いていると、必ず、ご近所の方にほめられます。和服でなくても、新しいセーターに袖を通す、汚れやすいから家では着ない白いワンピースを着てみる。だって、お正月なんですから。お正月でもフツーにしているより、そのほうがスタイリッシュだと思いませんか。



東織健保会館1階に Café vega が OPENします!

平成17年
1月6日(木)
オープン

Café vegaでは、組合センターで人間ドック・生活習慣病予防健診・定期健診を受診された方へ軽食を無料で提供いたします。前日からの空腹を満たしていただく場として、またひと時のくつろぎの空間としてご利用いただきたいと考えております。ぜひご利用ください!

サンドウィッチ
チーズケーキ
ドリンク(エスプレッソ・
カフェラテ・紅茶・
ミネラルウォーター etc.)
をご用意しております。



「スワンベーカーリー 銀座店」より直送します。

私たち東京織物健康保険組合は
スワンベーカーリーを応援しています。



健保会館へのアクセス



〒103-8554 東京都中央区日本橋堀留町1-9-6
http://www.kenpokumiai.or.jp

ご注意

組合センターにて受診した方のみのご利用となります。
胃カメラを受けた方は、検査後1時間は飲食物が摂れません。持ち帰り用の手提げ袋を用意しておりますので、ご利用ください。

スワンベーカーリー/多くの障害者の自立と社会参加を支援するために設立されました。「アンデルセン」「リトルマーメイド」を全国展開するタカキベーカーリーとの業務提携から生まれたパン屋であることから童話作家アンデルセンの作品にヒントを得て、命名されました。

vega(ベガ)/夏の星空の中で、ひととき明るく輝く琴座のベガ。七夕の物語に登場する織姫星と言われています。

東京宝塚劇場 観劇のご案内

宙組 ミュージカル「ホテル ステラマリス」
グランファンタジー「レビュー伝説」 モン・パリ誕生
77周年を記念して

- 開催日 平成17年3月3日(木) 18時00分 開演
- 開催場所 東京都千代田区有楽町1-1-3 (東京宝塚ビル内)
- 参加資格 当健保組合の被保険者および被扶養者
- 募集人数 50組 100名
必ず2名1組でお申込みください。
- 参加費 S席 1名 4,000円(一般料金8,000円)
- 申込み方法 下記申込書に必要事項を記入のうえ、切り取って往復はがきに貼り、当健保組合宛に郵送してください。
- 申込み受付期間 平成17年1月10日~1月31日(当日消印有効迄)



和央ようか(左)・花總 まい(右) ©宝塚歌劇団



定員を超えた場合には、抽選にて決定いたします。
抽選の結果は、当落にかかわらず平成17年2月10日ごろにお知らせいたします。
参加費用と引換えにチケットをお渡しいたします。また振込みをご希望の場合には、入金の確認日の翌日に郵送の手配をいたします。
必要事項の記入がない場合には、抽選対象外となりますのでご注意ください。

郵便往復はがき

1038554

住所

東京織物健康保険組合
総務課

ここに記入しないでください

郵便往復はがき

1038554

住所

宗像 健一様

東京都中央区日本橋一丁目

東京宝塚劇場公演
チケット申込書を
貼り付けてください

〈記入例〉

代表者の住所・氏名を必ずご記入ください

きりとり線

↑切り取って往復はがきにしっかりと貼り付けてください

東京宝塚劇場 チケット購入申込書	
事業所名	
フリガナ	
代表者名	
代表者住所	〒
連絡先 電話番号	
フリガナ	
氏名	
保険証記号番号	
フリガナ	
氏名	
保険証記号番号	

全国293の コナミスポーツクラブを ご利用ください!!

KONAMI
SPORTS CLUB



利用開始

2004年10月1日(金)より

利用対象者

東京圏物産健康保険組合の被保険者および被扶養者

利用対象施設

都度利用...全国のコナミスポーツクラブと法人会員利用対象施設
月会費利用...全国のコナミスポーツクラブ(一部除く)
詳細はホームページにてご確認ください。
URL <http://www.konamisports.com/corp/shisetsu/index.html>

◆◆◆ご利用案内◆◆◆

都度利用と月会費利用があります。
最初は、施設利用料金だけで利用できる
都度利用制がおすすめです。

都度利用 はじめて利用する
マイペースで
利用したい

月会費利用 月5~6回利用する
場合はお得です

登録の手続

初回利用時にコナミスポーツクラブで法人会員証の発行手続をします。
法人会員証の発行は直営施設のみとなります

都度利用(法人契約都度利用会員A)

健康保険証と認印を持参してください。
顔写真を撮影し会員証を作成します。
施設利用料金をお支払いの上、施設を
ご利用いただけます。

【施設利用料】(税込)

.....	2,100円
.....	1,785円
.....	1,470円
.....	1,155円
.....	840円

法人利用提携施設の利用料は、
施設別に840~2,100円となります。

月会費利用(法人契約個人会員)

エグザス正会員(一般の月会費利用会員)
より、月2,100円お得な月会費利用の
制度です。

下記を持参してください。
顔写真を撮影し会員証を作成します。
施設をご利用いただけます。

【お持ちいただくもの】

- 健康保険証
- ご本人確認証明書 *1
- 初期登録料 (6,300円(税込))
- 銀行又は郵便局の通帳
- 同届出印鑑
- 月会費(1ヶ月分)

*1:運転免許証、保険証、パスポート、外国人登録証のいずれか
ご入会の施設により、月会費および他店利用料が
異なります。施設ご利用案内をご確認ください。

お近くに直営施設が無い場合、右記フリーダイヤルまでお問い合わせください。

■お問い合わせは下記までどうぞ

コナミスポーツ
情報ダイヤル ☎ 0120-919-573

受付時間 平日 12:00~21:00 土日祝 10:00~19:00

インフルエンザを防止しよう!!

インフルエンザの予防対策として、日常生活ではうがい・手洗いをし、人込みを避けるなどがあげられますが、その基本として現在、世界的に広く受け入れられているのが予防接種です。



かぜとインフルエンザは 違います!

かぜの場合

感染 患者の唾液やくしゃみに触れることで感染する
症状 ● くしゃみ、鼻水、鼻づまり
● のどの痛み、頭痛、発熱(38度ぐらい)
● 声がれ、せきがしばらく続く



早めに休養することで、ふつうは1週間程度でよくなる。悪化した場合は気管支炎などになりやすい

インフルエンザの場合

感染 患者の唾液やくしゃみに直接触れなくても、空気中のウイルスに感染する
症状 ● 突然、悪寒とともに高熱(38~40度)が出て、3~5日続く。
● 発熱に遅れてのどの痛み、頭痛、関節痛、筋肉痛
● 熱が下がるとせき、鼻水などの症状が強くなる



突然重い症状が出て、1週間ぐらい続く。重い症状が治まっても肺炎などを合併することが少なくない



ワクチン接種は お早めに!

インフルエンザワクチンを流行前に接種することで、インフルエンザにかかりにくくなり、かかったとしても重篤な合併症にかかりにくくなるなど重症化を予防する効果が期待できます。

使用されるワクチンは国により多少の違いはありますが、世界中のほとんどの国ではWHO(世界保健機関)が流行すると思われると推定したウイルス株をもとに決定しています。日本では、WHOの推定したウイルス株を基本に、厚生労働省が日本の流行状況などをあらかじめ想定して決めています。

接種時期については、ワクチンの効果は接種後2~4週間たってから現れ、約5カ月間持続するため、インフルエンザの流行する時期にあわせ、10月下旬から12月中旬頃に接種するのが望ましいとされています。



接種後の副反応には 要注意!

インフルエンザワクチンを接種した後、発熱やじんましんといった副反応を起こすことがあります。接種後は激しい運動は避け、体調の管理には十分ご注意ください。

気をつけたいのは卵アレルギーがある場合。ワクチン製造の際には卵と同じ成分がわずかに使われているため、そのまま接種するとアナフィラキシーショックを起こすことも。アレルギーの心配がある人は接種が受けられるかどうかを主治医に相談してみましょう。

接種後30分以内に起きるアレルギー反応。発汗、じんましん、吐き気、息が苦しいといった症状に続き、血圧が低下する激しい全身反応。

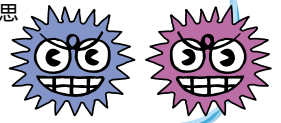
「かかったかな」と感じたら...

インフルエンザは重症化しやすく、他の細菌感染による合併症にかかる危険性もあるので、まずは医師の診断を受けましょう。

最近では「迅速検査キット」により、インフルエンザに感染したかどうかすぐにわかるようになりました。検査方法は鼻水を綿棒で取り、試薬を混ぜて判定。判定時間は15~20分程度です。

進化するインフルエンザウイルス

インフルエンザを引き起こす原因となるインフルエンザウイルス。なかでも、よく流行するのは「A型」と「B型」どちらかですが、ウイルスもその年によってタイプを変えます。そのため、予防接種に使用するワクチンも毎年、流行すると思われるウイルスをあらかじめ想定して開発されています。



Art Gallery

～ホームページを飾った写真集～

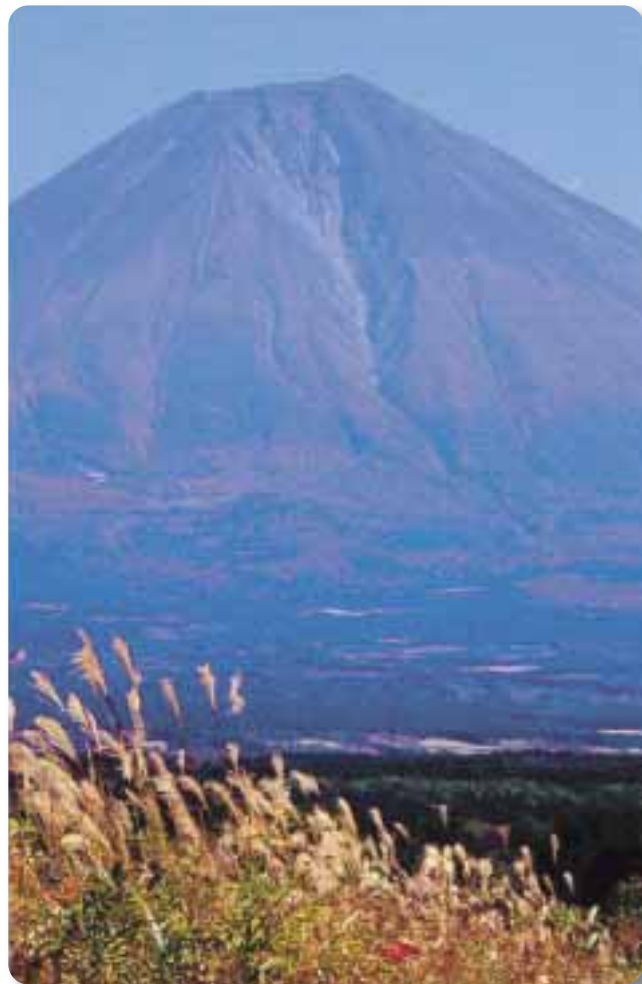
VISPOでは、みなさまからのデジカメ写真を随時募集しています。テーマは自由。毎日の生活の中でキラリと光った瞬間をパチリと撮った写真をお送りください。もちろん、携帯電話のカメラでもOKです。優秀な作品は、このページや当組合のホームページで紹介するとともに記念品を贈呈いたします。右下の応募要項をご覧ください、どしどしご応募ください!!



「枯露柿」猪爪 芳朗氏



「秋いろ」中川 太吉氏



「大沢崩れを望む」黒崎 善介氏



「湖畔の初秋」宮下 高次氏



応募要項

- ・応募資格は当健保組合の被保険者、被扶養者
- ・オリジナルに限る
- ・画像サイズはVGAサイズ(650×480)以上
- ・画質は「高」「ファイン」など高いもの
- ・写真はメールにて受け付けます。その際、「会社名」「氏名」「題名」を明記してください。
- ・応募いただいた写真ファイルは返却いたしませんのでご了承ください。

写真応募先アドレス
kouhou@kenpokumiai.or.jp

野球大会開催のご案内

春の人気イベント、恒例の野球大会を開催します。ぜひご参加ください。

- 期日** 4月3日、10日、17日、24日、5月8日の各日曜日(予定)
(予備日)5月15日、22日、29日
- 場所** 戸田野球場
- 申込期間** 平成17年2月14日(月)～25日(金)
- 参加資格** 当健保組合の被保険者
- 参加チーム数** 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も可)
選手登録:1チーム20名(監督含む)
- 参加料** 無料
- 申込方法** 「体育奨励事業参加申込書」に必要事項を記載のうえFAXまたは郵送にて総務課までお申し込みください。



専用駐車場をご利用ください。土手上の駐車はできません。

戸田運動場

東京織物健康保険組合 総務課へ電話・FAX・e-Mailで予約
 電話番号 03-3661-2251
 Fax番号 03-3663-4078
 e-Mail soumuka@kenpokumiai.or.jp

東京織物健康保険組合 総務課へ利用申請書を提出
 利用申請書は必ず予約後10日以内に提出してください
 利用申請書に事業主証明の必要はありません

利用当日現地にて利用料金を支払う

サッカー場・フットサルコートをご利用ください!

施設種別	利用時間	利用料金(税込み)			
		組合員		組合員以外	
		平日	土日祝祭日	平日	土日祝祭日
フットサルコート	1面2時間	2,000円	3,000円	6,000円	9,000円
サッカー場	1面2時間	3,000円	5,000円	9,000円	13,000円

年末・年始業務のお知らせ

年末

事務所 12月28日(木)まで
 診療所 12月28日(木)正午まで

年始

1月4日(月)より平常通り

給付金の支払いについて

今年の給付金のお支払いは12月24日(金)が最終日です。12月17日(金)までに受付けた請求書(書類不備は除く)は、年内にお支払いできますので、お早めにご請求ください。

平成17年度(前期) 健康診断のご案内

4月～9月生まれの方の健康診断の申込みを受け付けています。下記の健診会場から健診名を選び、**事業所の担当者の方を通じて**お申込みください。申込みに必要な書類は、担当者の方へ送付しておりますので、ご確認ください。

10月～3月生まれの方の申込みも随時受け付けています。

申込み方法

■ **組合健診センター・全国324会場** 申込期限：平成17年1月11日(火)

「健康診断受診該当者一覧表兼健康診断申込書」「健康診断申込総括表」等に記入し一部負担金を添えて申し込みます。一部負担金の振込みを希望する場合には、上記申込書と総括表等を健康管理課へご提出ください。後日「健康診断料金のお知らせ」をご送付いたしますのでご確認のうえお振込みください。

■ **健診委託医療機関** 申込：随時受付

予約をする ▶ 予約票兼申込書を提出する ▶ 一部負担金を支払い受診する

会場	健診名	健診対象者	一部負担金	注意事項
(1) 組合健診センター	特別健診	経営者または代表者	5,000円	胃カメラは、40歳以上の被保険者のみ選択できます。
	人間ドック	35歳以上の被保険者または 40歳以上の被扶養者	3,000円 (胃カメラ希望者4,000円)	
	生活習慣病 予防健診	35歳以上の被保険者	1,000円 (胃カメラ希望者2,000円)	
	家族健診	40歳以上の被扶養者	1,000円	
	定期健診	35歳未満の被保険者	500円	
(2) 全国324会場 (別表2)	婦人生活習慣病予防健診 (女性のみ)	40歳以上の被扶養者 35歳以上の被保険者	2,100円	実施期間は3月15日～5月10日です。(申込期日厳守) 検査項目は組合健診センターの内容に準ずるものとなっております。
	(3) 健診委託医療機関 (別表1)	生活習慣病予防健診	35歳以上の被保険者	2,100円
家族健診		40歳以上の被扶養者		
定期健診		35歳未満の被保険者	525円	

「健診車」による出張健診も行っておりますので、ご希望の場合には健康管理課までお問い合わせください。

補助金制度

上記の健診会場で健康診断を受けることができない場合には、補助金制度をご利用ください。支給される補助金額は下記の通りです。下記の健診以外には補助金は支給されません。

申請方法

受診する ▶ 「補助金申請書」に健診結果のコピーと領収書を添えて提出する ▶ 補助金の支給

健診名	対象者	補助金支給限度額
生活習慣病予防健診	35歳以上の被保険者	20,000円
家族健診	40歳以上の被扶養者	20,000円
定期健診	35歳未満の被保険者	5,000円

平成17年度より補助金支給限度額が変更となっております。



問い合わせ先

東京織物健康保険組合 健康管理課 電話03(3661)2257 FAX03(3666)9621

組合健診センターより お知らせ

平成17年度は料金の見直しに伴い、各コースの検査項目も変更することとなりました。また、組合健診センターではすべての受診者の方へ軽食を無料でご用意しておりますので、ぜひご利用ください。

変更内容

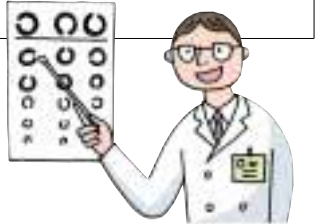
- すべての健診コースで視力・聴力検査を行います。
- 生活習慣病予防健診・家族健診の検査項目には腹部超音波は含まれません。
- 定期健診は、完全予約制となります。

健診コース	検査項目
人間ドック	問診 計測(身長・体重) 視力・聴力 血圧測定 胸部X線 尿検査 胃部X線(又は胃カメラ) 心電図 血液検査 眼底検査 腹部超音波検査 大腸がん検査 子宮頸がん検査 前立腺がん検査(男性)または骨密度検査(女性) 胃カメラ及び子宮頸がん検査は被保険者のみ実施
生活習慣病予防・家族健診	問診 計測(身長・体重) 視力・聴力 血圧測定 胸部X線 尿検査 胃部X線(又は胃カメラ) 心電図 血液検査 眼底検査 大腸がん検査 子宮頸がん検査 胃カメラ及び子宮頸がん検査は被保険者のみ実施
定期健診	問診 計測(身長・体重) 視力・聴力 血圧測定 胸部X線&尿検査 血液検査

健康診断の二次検査に要する費用について

組合健診センターで受ける場合…**無料**(健診委託機関で二次検査を必要とされる方含む)
健診委託機関で受ける場合…3割負担(保険診療)

詳しくは健康管理課までお問い合わせください。03-3661-2257(直通)

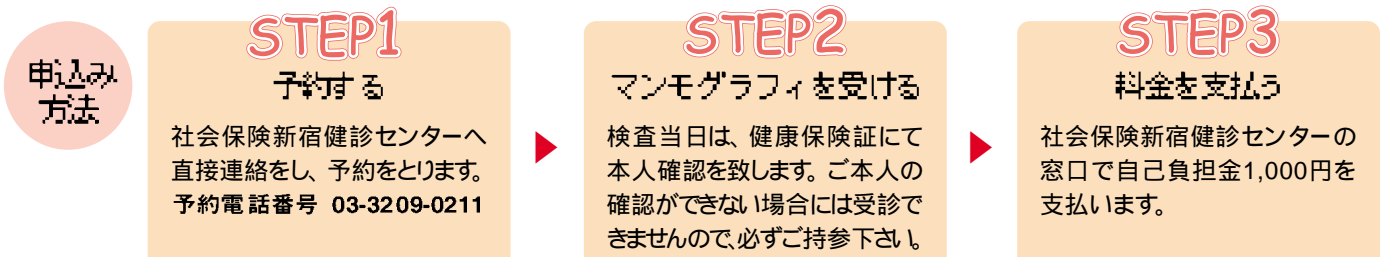


乳がんの早期発見に有効な マンモグラフィが受けられます! 平成17年1月より実施します

医療機関 社会保険新宿健診センター
検査実施日 月曜日～金曜日の午前・午後
第1・第3土曜日の午前
住所 新宿区歌舞伎町2-31-12
予約電話番号 03-3209-0211

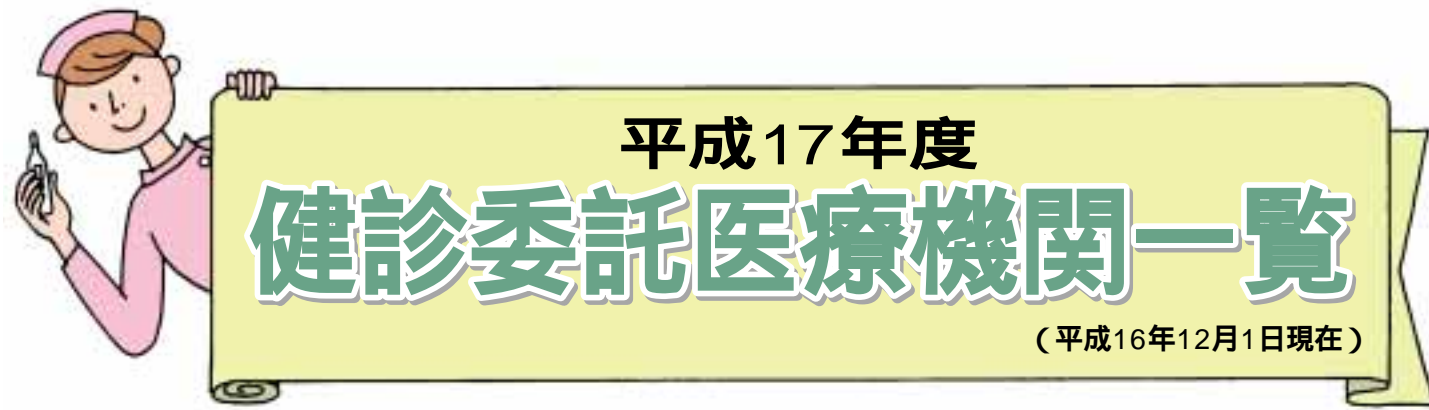
※スタッフはすべて女性ですので、安心して検査が受けられます!

対象者 40歳以上の被保険者(女性) 自己負担 1,000円



ご不明な点がございましたら、健康管理課までご連絡ください。03-3661-2257

(注)マンモグラフィとは乳房専用のX線撮影のこと



平成17年度 健診委託医療機関一覧

(平成16年12月1日現在)



東京織物健康保険組合では、地域にお住まいの皆さまがスムーズに健康診断を受けられるよう健診委託医療機関のご案内をしております。受診をご希望の場合には、まず下記の健診機関に直接ご予約いただき、その後に健康管理課へ申込書をご提出ください。また、健診機関へのご予約の際には、必ず「東京織物健康保険組合の被保険者（または40歳以上の被扶養者）」であることをお申し出ください。

今号では各医療機関で受けられる検査内容も掲載しておりますので、受診の際にぜひご活用ください。

は生活習慣病予防健診・家族健診のみの検査となります。
定期健診の血液検査項目は、組合健診センターに準じた内容です。

エリア	医療機関コード	医療機関名称	住所	交通手段	定期健診	生活習慣病予防健診・家族健診	問診 身体計測	視力	聴力	血压	肺活量	尿検査	胸部X線検査	心電図	血液検査	胃腸X線検査	腹部超音波	便潜血反応検査 2日分 1日分	眼底検査	乳房エコー	子宮頸がん検査 医師採取 自己採取	電話番号
北海道	1000	結核予防会 札幌複合総合健診センター	札幌市北区北8条西3丁目 札幌エルプラザ5階	札幌駅 JR線 北口徒歩3分							-				14項目		-	-	-	-	-	011-700-1331
	1001	メディカルプラザ札幌 健診クリニック	札幌市中央区北5条西2丁目 JRタワーオフィスプラザさっぽろ8階	札幌駅 JR線 東口徒歩1分							-				20項目		-	-	-	-	-	011-209-5450
岩手	1200	(財)岩手県予防医学協会	盛岡市永井14-42	岩手飯岡駅 JR東北本線 徒歩15分							-				21項目		-	-	片眼のみ	-	-	0197-44-5711 (予約窓口県南センター)
宮城	1400	(財)結核予防会 宮城県支部	仙台市青葉区宮町1-1-5	仙台駅 JR線 西口徒歩10分 2005年4月以降(連絡先022-221-4461)							-				14項目		-	-	-	-	-	022-719-5161
	1401	医療法人社団進興会 エスエスサーティクリニック	仙台市青葉区中央4-6-1 住友生命仙台中央ビル3階	仙台駅 JR線 西口徒歩8分							-				20項目		-	-	-	-	-	022-221-0066
	1402	(財)宮城県労働衛生医学協会	仙台市宮城野区小鶴1丁目21-8	仙台駅 JR線 市営バス40分(岩切行き「小鶴」下車)								-			21項目		-	-	-	-	-	022-251-1505
	1403	宮城社会保険病院健康管理センター	仙台市太白区中田町字前沖143	南仙台駅 JR線 徒歩25分								-			16項目		-	-	-	-	-	022-306-1721
福島	1600	郡山病院	郡山市清水台2-7-4	郡山駅 JR線 西口徒歩10分							-				17項目		-	-	-	-	-	024-932-0107
	1601	(財)福島県労働保健センター	福島市沖高字北貴船1-2	東福島駅 JR線 徒歩20分							-				21項目		-	-	-	-	-	024-554-1133
新潟	1700	(社)新潟県労働衛生医学協会	新潟市天神1-1 プラール3 5F	新潟駅 JR線 徒歩3分							-				21項目		-	-	-	-	-	025-370-1960
	1701	(財)健康医学予防協会	新潟市はなみずき2-10-35	東新潟駅 JR線 徒歩25分							-				21項目		-	-	-	-	-	025-279-1101
茨城	2000	霞ヶ浦成人病研究事業団健診センター	稲敷郡阿見町中央3-20-1	土浦駅 JR常磐線 関東鉄道バス1番乗場より15分							-				24項目		-	-	-	-	-	029-887-4563
群馬	2001	(財)東日本労働衛生センター	伊勢崎市戸谷塚町629-1	本庄駅 JR線 中央バス30分(堀口経由「上武大学入口」下車)							-				21項目		-	-	-	-	-	0270-31-1003
栃木	2101	(財)宇都宮市医療保健事業団 検診センター	宇都宮市竹林町968	宇都宮駅 JR線 関東バス15分(済生会病院下車)							-				21項目		-	-	-	-	-	028-625-2213
東京 中央区	3000	中央内科クリニック	中央区日本橋人形町2-7-8	人形町駅 日比谷線・都営浅草線 A3出口徒歩1分 浜町駅 (都営新宿線)徒歩4分・水天宮前駅(半蔵門線)徒歩4分				-	-		-				19項目		-	-	-	-	-	03-3668-0088
	3001	浜町センタービルクリニック	中央区日本橋浜町2-31-1 浜町センタービル7F	浜町駅 都営新宿線 徒歩1分 人形町駅 日比谷線・都営浅草線 徒歩5分				-	-		-				24項目		-	-	-	-	-	03-3664-6858
千代田区	3002	(財)第一健康相談所 総合健診センター	千代田区三崎町1-3-12	水道橋駅 JR線 東口徒歩2分・水道橋駅 都営三田線 徒歩3分				-	-		-				19項目		-	-	-	-	-	03-3292-9215
	3003	九段クリニック	千代田区九段北1-9-5	九段下駅 半蔵門線・都営新宿線・地下鉄東西線 徒歩3分 飯田橋駅 JR線 徒歩7分				-	-		-				24項目		-	-	-	-	-	03-3222-0071
	3004	浜田病院総合健診センター	千代田区神田駿河台2-5	御茶ノ水駅 JR線・丸の内線・千代田線 徒歩5分				-	-		-				18項目		-	-	-	-	-	03-5280-1080
港区	3005	永沢クリニック	港区赤坂3-5-2 サンヨー赤坂ビル2F	赤坂見附駅 丸の内線・銀座線 徒歩5分・溜池山王駅 銀座線・南北線 出口7より徒歩3分・赤坂駅 千代田線 1・2番出口徒歩3分				-	-		-				15項目		-	-	片眼のみ	-	-	03-3583-6710
	3006	三田国際ビルクリニック	港区三田1-4-28 三田国際ビル3階	赤羽橋駅 大江戸線 徒歩3分				-	-		-				17項目		-	-	片眼のみ	-	-	03-3454-8614
	3007	東健メディカルクリニック	港区赤坂9-1-2 大永赤坂ビル4階	乃木坂駅 千代田線 徒歩5分・赤坂駅 千代田線 徒歩5分				-	-		-				16項目		-	-	-	-	-	03-3478-4190
	3008	せんば東京高輪病院健康管理センター	港区高輪3-10-11	高輪台駅 都営浅草線 徒歩3分・品川駅 JR線 高輪口徒歩10分				-	-		-				21項目		-	-	-	-	-	03-3443-9555
渋谷区	3009	西島クリニック	渋谷区渋谷3-9-9 東京建物渋谷ビル2階	渋谷駅 東横線 徒歩3分・渋谷駅 JR山手線 南口徒歩3分 渋谷駅 JR埼京線 新南口徒歩1分				-	-		-				22項目		-	-	-	-	-	03-3400-3431
	3010	フェニックスメディカルクリニック	渋谷区千駄ヶ谷3-41-6	代々木駅 JR線 徒歩8分・千駄ヶ谷駅 JR線 徒歩10分 原宿駅 JR線 徒歩15分				-	-		-				23項目		-	-	-	-	-	03-3478-3535

エリア	医療機関コード	医療機関名称	住所	交通手段	定期健診	生活習慣病予防健診・家族健診	問診 身体計測	視力	聴力	血圧	肺活量	尿検査	胸部X線検査	心電図	血液検査	胃腸X線検査	腹部超音波	便潜血反応検査 2日分 1日分	眼底検査	乳房エコー	子宮頸がん検査 医師採取 自己採取	電話番号	
渋谷区	3011	クロス病院健診センター	渋谷区幡ヶ谷2-18-20	幡ヶ谷駅 京王新線 徒歩2分							-				24項目		-	-	-	-	-	03-3376-6450	
	3012	久野マインズタワークリニック 付属健康管理センター	渋谷区代々木2-1-1 新宿マインズタワー2F	新宿駅 JR・小田急・京王 南口徒歩5分・新宿駅 都営新宿線・京王新線・都営大江戸線 A1出口徒歩1分								-			21項目		-	-	-	-	-	-	03-3370-5907
新宿区	3013	社会保険新宿健診センター	新宿区歌舞伎町2-31-12	東新宿駅 都営大江戸線 徒歩3分・新宿駅 JR線 徒歩15分							-				16項目		-	-	-	-	-	03-3209-0211	
	3014	楠樹記念クリニック	新宿区西新宿2-6-1新宿住友ビル2階	都庁前駅 都営大江戸線 徒歩1分・新宿駅 JR線 徒歩8分							-				16項目		-	-	-	-	-	-	03-3344-6666
	3015	西早稲田クリニック	新宿区西早稲田2-21-16 園生楼高田馬場ビル2F	高田馬場駅 JR線・東西線 徒歩10分		-						-			19項目		-	-	-	-	-	-	03-3232-6465
文京区	3016	春日クリニック	文京区小石川1-12-16 TGビル7階	春日駅 都営三田線・大江戸線 徒歩3分							-				21項目		-	-	-	-	-	03-3816-5840	
世田谷区	3017	板谷クリニック	世田谷区奥沢2-10-12	奥沢駅 目黒線 徒歩1分・自由ヶ丘駅 東急東横線 徒歩10分				-	-		-				13項目		-	-	-	-	-	03-3723-0655	
目黒区	3018	足高・森内科クリニック	目黒区東山1-4-4 東山ビル2階	中目黒駅 東急東横線・日比谷線 徒歩6分							-				20項目		-	-	-	-	-	03-3710-2075	
杉並区	3019	城西病院予防医学本部健診センター	杉並区上荻2-42-11	荻窪駅 JR線・東西線・丸の内線 北口徒歩8分 03-3390-6910 (H16年12月24日以降)							-				25項目		-	-	-	-	-	03-3220-0607	
	3021	河北総合病院健診センター	杉並区高円寺南4-27-12 三井住友銀行高円寺ビル6・7階	高円寺駅 JR線 南口駅前							-				17項目		-	-	-	-	-	-	03-5377-2511
台東区	3022	社会保険鶯谷健診センター	台東区根岸2-19-19	鶯谷駅 JR線・日暮里駅 JR線 徒歩6分							-				16項目		-	-	-	-	-	03-3873-9161	
	3023	浅草クリニック	台東区浅草4-11-6	浅草駅 東武線・東京メトロ銀座線・都営浅草線 徒歩10分							-				16項目		-	-	-	-	-	03-3876-3600	
	3024	上野クリニック	台東区東上野2-18-6 常盤ビル3F	上野駅 JR線 正面口徒歩5分・上野駅 銀座線・日比谷線 3番出口徒歩2分・上野駅 京成線 徒歩7分								-			24項目		-	-	片眼のみ	-	-	-	03-3834-3518
葛飾区	3025	社会保険葛飾健診センター	葛飾区立石2-36-9	立石駅 京成線 徒歩6分							-				16項目		-	-	-	-	-	03-3693-7676	
江東区	3026	同友会深川クリニック	江東区三好2-15-10	清澄白河駅 半蔵門線 B2出口徒歩5分 清澄白河駅 大江戸線 A3出口徒歩10分							-				21項目		-	-	-	-	-	03-3630-0003	
	3027	城東社会保険病院	江東区亀戸9-13-1	東大島駅 都営新宿線 西口徒歩6分 亀戸駅 JR総武線 東口 バス「浅間神社」下車徒歩3分							-				24項目		-	-	-	-	-	-	03-3637-0945
墨田区	3028	両国健康センター	墨田区両国4-25-12	両国駅 JR総武線 東口徒歩5分 両国駅 大江戸線 A4出口徒歩5分							-				19項目		-	-	-	-	-	03-3846-3731	
足立区	3029	井口病院	足立区千住2-19	北千住駅 日比谷線・千代田線・JR常磐線・東武伊勢崎線 西口徒歩3分							-				19項目		-	-	-	-	-	03-3881-2221	
荒川区	3030	山本医院人間ドック	荒川区町屋4-8-4	町屋駅 千代田線 徒歩15分・東尾久駅3丁目 都電 徒歩5分							-				19項目		-	-	-	-	-	03-3895-5365	
江戸川区	3031	第 臨海クリニック	江戸川区西葛西7-28-8トラック会館2階	西葛西駅 東西線 徒歩10分							-				21項目		-	-	片眼のみ	-	-	03-5658-3558	
練馬区	3032	浩生会スズキ病院	練馬区栄町7-1	古田駅 西武池袋線 南口徒歩5分							-				20項目		-	-	-	-	-	03-3557-3003	
豊島区	3033	池袋ロイヤルクリニック	豊島区東池袋1-21-11 オーク池袋ビル10階	池袋駅 JR・丸の内線・有楽町線・東武東上線・西武池袋線 東口出口徒歩3分							-				20項目		-	-	-	-	-	03-3989-1112	
	3034	(社)オリエントタル労働衛生協会 東京支部	豊島区西池袋1-29-5 山の手ビル3階	池袋駅 JR・丸の内線・有楽町線・東武東上線・西武池袋線 北口20A出口徒歩3分							-				17項目		-	-	-	-	-	03-3988-1292	
大田区	3035	社会保険蒲田総合病院	大田区南蒲田2-19-2	蒲田駅 京急線 徒歩10分・蒲田駅 JR線 東口徒歩20分							-				15項目		-	-	-	-	-	03-3738-8221	
立川市	3036	多摩健康管理センター	立川市錦町3-7-10	立川駅 JR線 南口徒歩15分・西国立駅 JR線 徒歩15分							-				20項目		-	-	-	-	-	042-528-2011	
	3037	医療法人社団進興会 立川北口健診館	立川市曙町2-9-1 菊屋川口ビル1階	立川駅 JR線 北口徒歩3分							-				20項目		-	-	-	-	-	042-521-1212	
八王子市	3038	社会保険八王子健康管理センター	八王子市明神町4-30-2	八王子駅 JR線 北口徒歩13分・八王子駅 京王線 西口徒歩7分							-				16項目		-	-	-	-	-	0426-48-1621	
	3039	孫田クリニック	八王子市旭町6-6 ビオスビル5階	八王子駅 JR線 北口徒歩2分・八王子駅 京王線 徒歩5分							-				20項目		-	-	-	-	-	-	0426-27-1175
あきる野市	3040	あきる野病院	あきる野市秋川6-5-1	秋川駅 JR武蔵五日市線 北口徒歩6分							-				12項目		-	-	-	-	-	042-559-5449	
神奈川	3500	コンフォート病院	横浜市西区平沼2-8-25	平沼橋駅 相鉄線 徒歩1分・戸部駅 京浜急行線 徒歩4分							-				15項目		-	-	-	-	-	045-453-6060	
	3501	横浜新緑総合病院	横浜市緑区十日市場町1726-7	長津田駅 東急田園都市線・JR横浜線 十日市場駅 JR横浜線 から無料バス							-				23項目		-	-	-	-	-	045-984-3003	
	3502	社会保険横浜中央病院	横浜市中区山下町268番地	石川町駅 JR根岸線 北口徒歩3分 関内駅 JR根岸線 南口徒歩8分							-				14項目		-	-	-	-	-	-	045-681-9540
	3503	(財)神奈川県予防医学協会	横浜市中区日本大通58 日本大通ビル	関内駅 JR線・横浜市営地下鉄 北口徒歩5分 日本大通駅 みなとみらい線 徒歩3分							-				20項目		-	-	片眼のみ	-	-	-	045-641-8503
	3504	船員保険健康管理センター	横浜市保土ヶ谷区釜台町43-2	横浜駅西口 JR・京急線他 バス20分(釜台住宅第三行き「釜台住宅第二」下車)徒歩1分							-				21項目		-	-	-	-	-	-	045-335-2261
千葉	4000	井上記念病院	千葉市中央区新田町1-16	千葉駅 JR線 東口徒歩10分							-				21項目		-	-	-	-	-	043-245-8811	
	4001	千葉ロイヤルクリニック	千葉市中央区新町1000番地 センシティタワー8階	千葉駅 JR線 東口徒歩2分							-				21項目		-	-	-	-	-	043-204-5511	
	4002	ヘルスケアクリニック	市川市八幡3-29-25	本八幡駅 JR線 北口徒歩8分・八幡駅 京成線 徒歩4分							-				22項目		-	-	-	-	-	-	047-324-5543
	4003	柏健診クリニック	柏市柏4-5-21	柏駅 JR常磐線・地下鉄千代田線・東武野田線 東口徒歩3分							-				20項目		-	-	-	-	-	-	04-7167-4119

エリア	医療機関コード	医療機関名称	住所	交通手段	定期健診	生活習慣病予防健診・家族健診	問診 身体計測	視力	聴力	血圧	肺活量	尿検査	胸部X線検査	心電図	血液検査	胃腸X線検査	腹部超音波	便潜血反応検査 2日分 1日分	眼底検査	乳房エコー	子宮頸がん検査 医師採取 自己採取	電話番号	
千葉	4004	新浦安虎ノ門クリニック	浦安市入船1-4-1 ショッピングプラザ新浦安8階	新浦安駅 JR線・武蔵野線 徒歩5分	-				-		-				20項目		-	-	-	-	-	047-381-2088	
	4005	安房医師会病院	館山市山本1155	館山駅 JR線 日東バス10分(安房医師会病院下車)											17項目		-	-	-	-	-	-	0470-25-5120
埼玉	4500	社会保険大宮総合病院	さいたま市北区盆栽町453	土呂駅 JR宇都宮線 西口徒歩10分 大宮公園駅 東武野田線 徒歩10分	-			-	-		-				22項目		-	-	-	-	-	-	048-663-1671
	4501	宇治病院	さいたま市大宮区宮町2-90	大宮駅 JR線 東口徒歩10分	-			-	-		-				18項目		-	-	-	-	-	-	048-641-8531
	4502	大宮共立病院	さいたま市見沼区片柳1550	大宮駅 JR線 東口 国際興行バス7番「浦和学院高校行き」 乗場より20分(三崎台下車徒歩1分)	-							-			20項目		-	-	-	-	-	-	048-686-7155
	4503	埼玉社会保険病院 健康管理センター	さいたま市浦和区北浦和4-9-3	北浦和駅 京浜東北線 西口徒歩3分	-							-			16項目		-	-	-	-	-	-	048-832-4951
	4504	鳳永病院	草加市谷塚町413	谷塚駅 東武伊勢崎線 徒歩7分	-			-	-		-				19項目		-	-	-	-	-	-	048-924-2631
	4505	秀和総合病院	春日部市大沼1-55	春日部駅 東武伊勢崎線 西口 朝日バス「春日部温泉行き」で 秀和総合病院下車	-							-			19項目		-	-	-	-	-	-	048-737-7489
	4506	新座志木中央総合病院	新座市東北1-7-2	志木駅 東武東上線 南口徒歩4分	-			-	-		-				19項目		-	-	-	-	-	-	0484-74-7211
	4507	赤心堂総合健診センター	川越市脇田本町23-1	川越駅 JR線・東武東上線 西口徒歩5分 本川越駅 西武新宿線 徒歩10分	-							-			20項目		-	-	-	-	-	-	049-243-5550
	4508	人間ハート病院	人間市小谷田1258-1	人間市駅 西武池袋線 西武バス3番「人間市博物館行き」二本 木地蔵前行き」箱根ヶ崎駅行き」で「船久保工場前」下車徒歩5分	-							-			19項目		-	-	-	-	-	-	04-2935-0320
	富山	5000	(財)北陸予防医学協会	富山市西二俣277-3	小杉駅 JR線 市営バス20分(老田口下車)							-			21項目		-	-	-	-	-	-	076-436-1238
福井	5200	(財)福井県労働衛生センター	福井市日光1-3-10	西福井駅 京福電車三国線 徒歩10分							-			21項目		-	-	-	-	-	-	0776-25-2206	
静岡	5300	社会保険浜松病院健康管理センター	浜松市中島1-8-1	浜松駅 JR線 市営バス10分(社会保険病院下車)							-			21項目		-	-	-	-	-	-	053-464-1804	
岐阜	5400	(財)岐阜県産業保健センター	多治見市東町1丁目9番地の3	多治見駅 JR中央本線 東濃鉄道バス瑞浪「東町」下車徒歩5分							-			21項目		-	-	-	-	-	-	0572-22-0115	
	5401	朝日大学村上記念病院	岐阜市橋本町3-23	岐阜駅 JR線 徒歩10分							-				21項目		-	-	-	-	-	-	058-251-8001
愛知	5500	(社)オリエンタルクリニック	名古屋市千種区今池1-8-4	今池駅 地下鉄 10・11番出口徒歩2分・千種駅 JR線 徒歩7分							-			21項目		-	-	-	-	-	-	052-732-2200	
	5501	(財)愛知県健康づくり振興事業団	名古屋市昭和区永金町1-1	荒畑駅 鶴舞線 3番出口徒歩10分 桜山駅 桜通線 7番出口徒歩15分								-			25項目		-	-	-	-	-	-	052-882-2961
	5502	中日病院健診センター	名古屋市中区丸の内3-6-38	久屋大通駅 地下鉄 2番A出口徒歩6分								-			21項目		-	-	-	-	-	-	052-961-2496
	5503	マリクリニック	名古屋市中区丸の内3-20-17 中外東京海上ビル4階	久屋大通駅 地下鉄 1番西出口徒歩2分								-			20項目		-	-	片眼のみ	-	-	-	052-954-8001
	5504	(財)愛知県健康増進財団	名古屋市中区清水1-18-4	市役所駅 地下鉄名城線 1番出口徒歩10分								-			20項目		-	-	-	-	-	-	052-951-3919
	5505	山下病院	一宮市中町1-3-5	尾張一ノ宮駅 JR線 徒歩10分・新一ノ宮駅 名鉄線 徒歩10分								-			22項目		-	-	-	-	-	-	0586-46-1520
	5506	中村健康管理センター	名古屋市中村区太閤1-19-50	名古屋駅 JR・近鉄線 徒歩7分								-			21項目		-	-	-	-	-	-	052-451-3786
京都	6100	(財)京都予防医学センター	京都市中京区西ノ京左馬寮町28	円町駅 JR嵯峨野線 徒歩約8分							-			27項目		-	-	片眼のみ	-	-	-	075-811-9137	
	6101	(財)京都工場保健会	京都市中京区西ノ京北壺井町67番地	円町駅 JR嵯峨野線 徒歩5分								-			21項目		-	-	-	-	-	075-823-0530	
大阪	6300	(財)結核予防会 大阪府支部	大阪市中央区道修町4-6-5	淀屋橋駅 京阪電鉄 徒歩8分 淀屋橋駅 地下鉄御堂筋線 13番出口徒歩5分							-				18項目		-	-	片眼のみ	-	-	06-6202-6666	
	6301	大織会大織診療所	大阪市中央区瓦町2-6-9	本町駅 御堂筋線 1番出口徒歩7分 堺筋本町駅 堺筋線 17番出口徒歩7分								-			21項目		-	-	-	-	-	06-6231-0347	
	6302	長堀健康管理センター	大阪市中央区島之内1-11-18	長堀橋駅 地下鉄 6号出口徒歩約3分・心斎橋駅 地下鉄) 5・6号出口より徒歩10分・日本橋駅 地下鉄・近鉄 徒歩10分								-			17項目		-	-	-	-	-	-	06-6271-7195
	6303	(社)オリエンタル労働衛生協会 大阪支部	大阪市中央区久太郎町1-9-26 船場Sビル2階	堺筋本町駅 地下鉄中央線・堺筋線 7番出口徒歩2分								-			24項目		-	-	-	-	-	-	06-6266-6440
	6304	福島健康管理センター	大阪市福島区玉川2-12-16	野田駅 JR環状線 徒歩7分								-			17項目		-	-	-	-	-	06-6441-6848	
	6305	淀川健康管理センター	大阪市淀川区十三東1-18-11	十三駅 阪急電車 東出口徒歩3分								-			17項目		-	-	-	-	-	-	06-6303-7361
	6306	箕面大織診療所	大阪府箕面市船場東2-5-47	千里中央駅 新御堂筋線) コムバス10分(「3番」下車)								-			21項目		-	-	-	-	-	-	072-730-5600
	6307	恵生会アプローチワーククリニック	大阪市北区茶屋町19-19 阪急茶屋町ビル7階	中津駅 御堂筋線 徒歩5分								-			21項目		-	-	-	-	-	-	06-6377-5620
兵庫	6400	佐野伊川谷病院	神戸市西区池上2-20-1	伊川谷駅 市営地下鉄) 神姫バス10分(上脇下車)							-			21項目		-	-	-	-	-	-	078-974-3511	
広島	7300	(財)中国労働衛生協会	福山市引野町5-14-2	東福山駅 JR山陽本線 南口徒歩5分							-			24項目		-	-	-	-	-	-	084-941-8210	
	7301	仁恵会福山検診所	福山市草戸町1-19-24	福山駅 JR線) 鞆鉄バス10分(池の淵下車)								-			21項目		-	-	-	-	-	-	084-926-2580
福岡	8100	(財)結核予防会 福岡県支部	福岡市中央区大名2-4-7	赤坂駅 市営地下鉄 4番出口徒歩1分 天神駅 大牟田線 徒歩10分				-			-			15項目		-	-	-	-	-	-	092-761-2546	
	8101	船員保険福岡健康管理センター	福岡市東区原田3-4-10	箱崎駅 鹿児島本線) バス70番「松島1丁目」で下車徒歩2分 天神・博多駅・吉塚駅・香椎駅・西鉄香椎駅から送迎(完全予約制)								-			14項目		-	-	-	-	-	-	092-611-6311

平成17年度 春季婦人生活習慣病 予防健診実施予定会場一覧表

コード	子宮検査	東京地区	154	サンシャインシティ文化会館	218	川越西口会館
101		足立区勤労福祉会館	155	なかのZERO	219	忍・行田公民館
102		足立区商振連会館	156	練馬区立石神井区民交流センター	220	行田市産業文化会館
103		足立区舎人センター	157	関区民センター	221	久喜総合文化会館
104		城北信用金庫北足立支店	158	ホテル カデンツァ 光が丘	222	熊谷文化創造館
105		足立区保塚センター	159	練馬文化センター	223	鴻巣市立文化センター
106		サンパール荒川	160	文京勤労福祉センター	224	越谷市立総合体育館
107		ホテルラングウッド	161	三田福祉会館	225	越谷コミュニティセンター
108		板橋区立赤塚公会堂	162	都ホテル東京	226	坂戸勤労福祉センター
109		愛誠病院	163	進興セラヴィ新橋クリニック	227	アスカル幸手
110		生光会診療所	164	国民年金中央会館 こまばエミナス	228	狭山市市民会館
111		板橋区グリーンホール	165	中目黒GTプラザホール	229	志木デイリーホテル
112		板橋区立勤労福祉会館	170	昭島市勤労商工市民センター	230	草加市立瀬崎コミュニティセンター
113		板橋区立高島平区民館	171	稲城市公民館	231	草加市立八幡コミュニティセンター
114		江戸川区総合文化センター	172	青梅市商工会議所	232	鶴ヶ島東公民館
115		葛西区民館	173	清瀬市民センター	233	所沢市文化センター ミューズ
116		江戸川区東部区民館	174	小金井市公会堂	234	戸田市文化会館
117		平井コミュニティ会館	175	国分寺市商工会館	235	新座市民会館
118		大田区役所第2庁舎	176	JAマインズ狛江支店	236	蓮田市中央公民館
119		大田区体育館	177	総合健保多摩健康管理センター	237	鳩ヶ谷市民センター
120		大田区産業プラザ	178	西東京市民会館	238	飯能市民会館
121		かつしか中小企業センター	179	ウェルサンピア多摩	239	東松山中央公民館
122		社会保険 葛飾健診センター	180	調布グリーンホール	240	深谷市産業会館
123		赤羽会館	181	八王子市北野事務所	241	本庄市中央公民館
124		昭和田区民館	182	八王子市浅川市民センター	242	三郷市文化会館
125		江東区総合区民センター	183	八王子労政会館	243	八潮文化会館
126		江東区文化センター	184	東久留米市福祉会館	244	和光市民文化センター
127		豊洲文化センター	185	東村山市市民センター別館	245	栗橋町総合文化会館
128		同友会 深川クリニック	186	東大和市商工会館	246	松伏町赤岩地区公民館
129		プラザ門前仲町クリニック	187	日野市生活保健センター	247	宮代進修館
130		品川区保健センター	188	府中市市民会館	248	花園町コミュニティセンター アドニス
131		品川区立中小企業センター	189	JA西多摩 福生支店	249	小川町民会館
132		進興会 進興クリニック	190	町田市健康福祉会館	250	竹間沢公民館
133		恵比寿ハートビル診療所	191	町田市木曽山崎センター	コード 子宮検査	千葉地区
134		社会保険 新宿健診センター	192	三鷹市公会堂	301	千葉県労働者福祉センター
135		新宿追分クリニック	193	武蔵村山市市民会館	302	さつきが丘公民館
136		三省堂文化会館	コード 子宮検査	埼玉県地区	303	ヴェルシオーネ若潮
137		西早稲田クリニック	201	プラザホテル浦和	304	千城台コミュニティセンター
138		セシオン杉並	202	さいたま共済会館	305	都賀自治会館
139		城西病院付属クリニック 健康管理センター	203	JA共済埼玉ビルディング	306	我孫子市民会館
140		高円寺会館	204	さいたま市プラザイースト	307	市川市スポーツセンター
141		浜田山会館	205	上尾市文化センター	308	市川市行徳公民館
142		東京都二ツ目健保会館	206	イコス上尾	309	市川市勤労福祉センター
143		砧区民会館	207	朝霞市民会館	310	市原市市民会館
144		世田谷区民会館	208	人間市武道館	311	千葉ニュータウン中央館
145		玉川区民会館	209	人間市市民会館	312	浦安鉄鋼会館
146		世田谷区烏山区民センター	210	槻の森スポーツセンター	313	浦安市文化会館
147		浅草公会堂	211	春日部エミナス	314	柏フェニックスホテル
148		社会保険鷺谷健診センター	212	春日部福祉センター	315	鎌ヶ谷市総合福祉保健センター
149		上野クリニック	213	上福岡駒林会館	316	木更津市民会館
150		東プラクリニック	214	青木会館	317	佐倉市志津コミュニティセンター
151		全国印刷工業健保会館	215	川口総合文化センター・リリア	318	佐倉市商工会館
152		損保会館	216	川口市市民会館	319	西白井複合センター
153		オリエンタルクリニック	217	川越西文化会館	320	袖ヶ浦市商工会館

321	流山市文化会館	504	下館市総合福祉センター	724	春日井中央公民館
322	流山市南流山センター	505	土浦市民会館	725	アイブラザ豊田
323	新習志野公民館	506	取手市立福祉会館	726	アイブラザ豊橋
324	習志野市民会館	507	県立中小企業福祉センター	727	アイブラザ半田
325	成田国際文化会館	508	守谷市文化会館	731	メッセ ウィング・みえ
326	野田市中央公民館	509	龍ヶ崎市文化会館	732	四日市勤労者総合福祉センター
327	船橋グランドホテル	510	グリーンパレスふじしろ	コード 子宮検査	関西地区
328	船橋市アリーナ	コード 子宮検査	栃木地区	741	大津プリンスホテル
329	船橋市飯山満公民館	531	栃木県青年会館	742	近江八幡商工会議所
330	船橋市浜町公民館	532	小山市保健センター分室	751	京都工場保健会
331	船橋市三咲公民館	533	佐野市勤労者会館	752	京都バルスプラザ
332	松戸市小金原市民センター	534	栃木市保健福祉センター	753	京都醍醐プラザホテル
333	松戸市常盤平市民センター	コード 子宮検査	群馬地区	754	文化パルク城陽
334	松戸市馬橋市民センター	541	グリーンドーム前橋	755	長岡京市立産業文化会館
335	松戸市稔台市民センター	542	伊勢崎商工会議所会館	756	八幡市文化センター
336	茂原市保健センター	543	太田市勤労会館	771	結核予防会大阪府支部
337	八千代市勝田台文化センター	544	高崎市労使会館	772	オリエンタル労働衛生協会大阪支部
338	八千代市民会館	545	館林市保健福祉センター	773	池田商工会議所
339	四街道市文化センター	コード 子宮検査	山梨地区	774	茨木市市民会館
コード 子宮検査	神奈川地区	551	甲府市北部市民センター	775	門真市南部市民センター
401	青葉公会堂	コード 子宮検査	新潟地区	776	じばしん南大阪
402	泉公会堂	561	新潟県労働衛生医学協会	777	豊中市立労働会館
403	横浜プリンスホテル	562	上越市カルチャーセンター	778	U・コミュニティホテル
404	金沢公会堂	563	十日町検診センター	779	北大阪商工会議所
405	金沢産業振興センター	564	アクアレー長岡 健康増進センター	781	神戸商工会議所
406	新横浜グレイスホテル	565	小出検診センター	782	西宮商工会館
407	横浜総合健診センター	566	佐渡検診センター	796	和歌山市民会館
408	栄公会堂	コード 子宮検査	長野地区	コード 子宮検査	中国地区
409	都筑公会堂	571	長野市民会館	801	鳥取県保健事業団 総合保健センター
410	鶴見公会堂	572	上田市民会館	802	鳥取県立米子産業体育館
411	中小企業労働研修センター	コード 子宮検査	北海道地区	811	島根県環境保健公社総合健診センター
412	ホテルコスモ横浜	601	メディカルプラザ札幌健診クリニック	821	淳風会大供診療所
413	神奈川県労働衛生福祉協会	602	月寒公民館	822	淳風会倉敷第一病院
414	緑公会堂	603	真駒内総合福祉センター	831	広島県集団検診協会
415	厚木アーバンホテル	604	千歳市民文化センター	841	下関みもそ川別館
416	伊勢原市民文化会館	605	函館市総合福祉センター	コード 子宮検査	四国地区
417	海老名市商工会館	コード 子宮検査	東北地区	851	森岡病院
418	小田原商工会議所	621	いわて国保会館	861	香川厚生年金会館
419	レイウェル鎌倉	631	進興会 エスエスサティ健康管理センター	871	松山市総合コミュニティセンター
420	新百合トゥエンティワン	632	進興会 エスエスサティ泉中央アネックス	881	南国厚生病院
421	川崎市産業振興会館	641	秋田県JA会館	コード 子宮検査	九州地区
422	ケーエスピー会館	651	山形食糧会館	901	医療情報健康財団健康財団クリニック
423	ヤマハ音楽院日吉校	661	福島県労働保健センター	902	パピオン24
424	川崎市総合自治会館	662	いわき市平市民会館	903	福岡労働衛生研究所
425	宮前市民館	663	郡山市労働福祉会館	904	九州厚生年金会館
426	相模原教育会館	コード 子宮検査	北陸地区	905	九州健康総合センター
427	翠葉カルチャーセンター	671	ハレ・プラン高志会館	906	石橋文化センター
428	逗子市商工会館	681	石川県予防医学協会	911	佐賀市文化会館
429	茅ヶ崎商工会議所	682	金沢パークビル	921	長崎県済生会病院
430	秦野商工会議所	691	福井県予防医学協会	922	アルカスSASEBO
431	平塚商工会議所	コード 子宮検査	東海地区	931	青磁野リハビリテーション病院
432	藤沢市民会館	701	岐阜県勤労福祉センター	941	大分労働衛生管理センター
433	大和市生涯学習センター	702	大垣商工会議所	951	プレストピアなんば病院
434	神奈川県労働衛生福祉協会 大和健診事業部	703	多治見美濃焼卸センター	961	鹿児島県青少年会館
435	久里浜八幡町内会館	711	静岡県自動車販売健康保険組合会館	962	鹿児島労働衛生センター
436	横須賀市文化会館	712	静岡県西部地域地場産業振興センター	コード 子宮検査	沖縄地区
437	横須賀商工会議所	713	富士商工会議所	971	沖縄県総合保健協会
438	寒川町民センター	714	藤枝市教育委員会生涯学習センター		
コード 子宮検査	茨城地区	715	協同組合沼津卸商社センター		
501	水戸プリンスホテル	721	オリエンタル労働衛生協会		
502	牛久市保健センター	722	愛知県第二競技場		
503	スペースU古河	723	アイブラザ岡崎		

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。

プロジェクト2005



近年我が国では、肥満が若年層にまで蔓延し、所謂「生活習慣病予備軍」が増加、社会的な問題にもなっていることから、当組合においても運動習慣の向上、食生活の改善は生活習慣病を未然に防ぐ方法として非常に重要であると考えております。

そこで、職員がモニターとなり、「運動チーム(歩数計を付けて生活し、日

常歩習慣の向上を目指す)」「食事チーム(日常の食生活で脂肪分の過剰摂取に注意して減量を図る)」に分けて今後1年間、本誌発行に合わせて定期的に健診を行い、その数値の推移を計測する「生活習慣病予防プロジェクト2005」を開始します。

ここで、このプロジェクトのモニターとなるメンバーをご紹介します。

標準 ちょいヤバ マジャバ 激ヤバ

	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	-GPT 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	
正常値	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	
正常値	女性		未滿	20-27%	以下									
食事チーム	Aさん (男性)	170	72.2	25	23.7	142/98	42	74	35	89	169	107	102.7	5.1
	50代の管理職 朝は、鉄アレイ(2kg)で15分のストレッチ、ゴルフの練習にも平均週2日通っています。最近のお腹のどっぴりが気になります。30代の体型に戻りたい!													
	Bさん (男性)	171.7	67.7	23	20.6	127/79	16	16	19	106	179	73	91	4.4
50代後半の管理職 ここ数年で着実に体重が増えていたため、ダイエットを決意。夜間の間食も止めてがんばっています。ベスト体重の65kgまで落として一年間維持することが目標です。														
Cさん (男性)	168	87	30.8	33	142/86	15	18	32	113	238	396	149.6	3.4	
お酒の大好きな50代 仕事はデスクワーク中心で、運動は月に一度の野球の試合に参加する程度。運動したいが、身体がついていけないのが悩みです。目標はウエスト20cm減!														
運動チーム	Dさん (男性)	171.5	56.6	19.2	15.8	114/73	55	34	44	93	297	110	158.5	6
	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2:59:51。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。													
	Eさん (男性)	168	77.5	27.5	32.6	132/80	17	19	18	95	180	73	103.7	7
	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。													
	Fさん (男性)	165	77.9	28.6	26.7	152/93	26	37	79	94	230	359	139.1	6.6
	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。													
	Gさん (男性)	178	93	29.4	26.9	144/96	123	278	111	93	206	173	131.5	7.6
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意しました。目標はベルトの穴一つ分ウエストを細くすることです。														
Hさん (女性)	164	62	23.1	31	104/59	16	15	20	79	220	47	125.3	2.8	
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。モニター参加で気合を入れ直し、万歩計で体重DOWN! 練習増で実力UP! で美しい白鳥に!														
Iさん (女性)	148	46.8	21.4	26.4	112/72	18	10	12	86	166	46	86.1	4.7	
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お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!														

Webウォークラリー2005参加者募集!

左記「生活習慣病予防プロジェクト2005」に併せて皆様にもご参加いただける「Webウォークラリー2005」を開催します。

この企画はパソコンでデータ管理できる最新の歩数計を1年間付けて生活していただき、1年間の歩数を競い合う長期ウォークラリーです。

年間総歩数上位の方は表彰いたします。

健康管理の基本は歩くこと。皆様も肥満防止を兼ねてラリーに参加しませんか。

募集要項

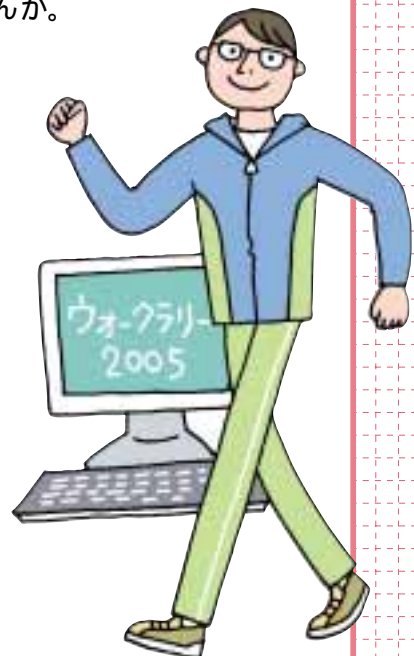
● 対象者
当組合の被保険者または被扶養者で自宅または職場のパソコンにインターネット環境が整っている方で平成17年度必ず健康診断を受診していただける方

● 募集人数 50名

● 応募方法
往復ハガキで1月末日まで(当日消印有効)に氏名、住所、年齢、保険証記号番号、自己ピーアールを記入のうえ、ご応募下さい。

応募先 〒103-8554 東京織物健康保険組合 企画広報室

● 抽選結果
2月15日までに返信ハガキで結果をご連絡いたします。



ラリー要項

● ラリー期間
平成17年4月1日～平成18年3月31日

● 歩数計
コナミスポーツ社製「健身計画」(歩数計及び専用クレイドル)を無償貸与します。

● 途中経過
本誌により毎月(3ヶ月ごと)経過報告いたします。

● 表彰
年間総歩数上位3名の方を表彰し、賞品を授与いたします。

● お願い
参加者の方には健診データ提供のご協力をいただきます。



安心して出産前後をお休みいただけます

出産手当金について

出産手当金は健康保険の被保険者が、出産のために会社を休み、給料が支払われなかった事に対して支給されます。つまり、産休の間における経済的不安から被保険者を保護するもので、被保険者の生活を保障し、安心して産休できるようにするために設けられている制度です。

支給される金額

支給される金額は、『日給(標準報酬日額)×0.6×休んだ日数』です。

休んだ日数とは、出産の日以前42日(双児以上の場合は98日)間、出産の日後56日間のうちで仕事を休み、会社から給料が支払われなかった日数です。出産の日が産予定日より遅れた場合は、その遅れた期間も支給されます。

例)被保険者の月給を240,000円とした場合、
日給(標準報酬日額)は240,000÷30=8,000円です。
休んだ期間が産休期間の全てである98日間であるとする、
8,000円×0.6×98日=470,400円となります。

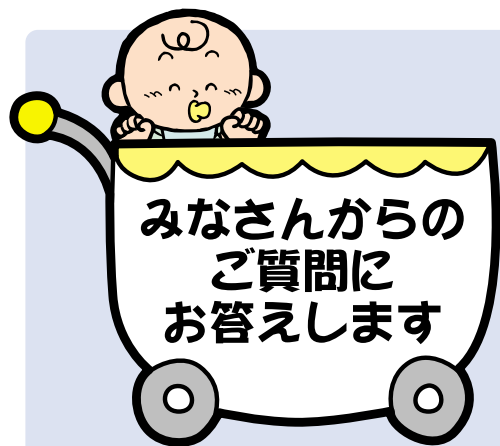
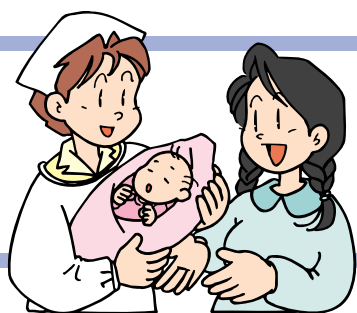
請求に必要な書類

- ① 出産手当金請求書 (請求書の中に事業主印・医師等の証明が必要です)
- ② 出勤簿(タイムカード)のコピー (請求する期間の1カ月前から)
- ③ 賃金台帳(給与明細書)のコピー (請求する期間の1カ月前から)

「出産手当金請求書」と記入例は健保組合ホームページからダウンロードできます。

申請とお問い合わせ

健保組合給付課(03-3661-2254)へお願いします。



Q1 出産するために退職します。その場合出産手当金はもらえるのでしょうか?

A1 妊婦である被保険者が、退職前に健康保険に継続して1年以上加入していて、退職した翌日から6カ月以内に出産した場合は出産手当金が支給されます。この場合、6カ月を1日でも越えたと出産手当金は支給されませんので、辞める時期にご注意ください。

Q2 出産手当金と出産育児一時金の違いについて教えてください。

A2 「出産手当金」は産休の間、給料の代わりとなる所得保障です。「出産育児一時金」は妊娠4カ月(85日)以上の場合、出産に要する費用に加え、健診等の出産前後の諸費用として支給されます。被扶養者の場合には「家族出産育児一時金」が支給されます。支給金額は1児につき30万円です。ここでいう出産とは、生産・死産・流産・人工中絶を問いません。また、双児の場合は2児分となります。

Q3 申請をしてからどのくらいで振込みされるのでしょうか?

A3 当健保の場合では、申請後約2週間くらいでお振込みいたします。出産の日後56日経過してからの申請の場合です。

Q4 未婚・未入籍の場合には?

A4 出産手当金は結婚の有無、入籍の有無は支給条件には関係ありません。支給のための条件は健康保険に加入しているかどうかのみです。未婚、未入籍であっても健康保険に加入していれば支給されます。



肥満にサヨナラ パート1

年末年始はなにかと食べたり飲んだりする季節、気がついたら太っていたという経験はありませんか。太る原因は、使いきれないエネルギーを脂肪として蓄えてしまうためです。



土橋恭子 保健師

肥満は病気のもと

肥満は心臓病、脳血管疾患、糖尿病、脂肪肝、腰痛、睡眠時無呼吸症など生活習慣病をはじめとする様々な健康障害を引き起こします

こんな習慣が肥満を招く

- ・ 脂肪分や糖分の多い食べ物が好き
- ・ たくさんお酒を飲む
- ・ 早食いで満腹感を感じる前に食べ過ぎている
- ・ 欠食によるまとめ食いや遅い時間に夕食を摂ることが多い
- ・ 乗り物を利用し、あまり歩かない
- ・ あまり動かず、ごろごろしていることが多い

あなたは大丈夫? 肥満のチェック

チェック①BMI(体格指数)

肥満度や標準体重を表すための基本数値

$$BMI = \text{体重 (Kg)} / \text{身長 (m)}^2$$

<BMIの判定区分>

18.5未満	低体重
18.5~25未満 (22が最も病気が少ない)	普通体重
25以上	肥満: 身長に比べ体重の割合が大きい状態

「肥満症」の診断:
BMI25以上で一定の条件(男性はウエスト85cm以上)を満たすもの
標準体重 = 身長(m)² × 22

チェック②体脂肪率

体脂肪は測定方法や計測器の種類、時刻により数値が異なりますが、「目安」として以下のような基準です。

	適正範囲	肥満
男性	10~25%未満	25%以上
女性	20~30%未満	30%以上

たとえBMIが標準値であっても体脂肪率が高い方は「隠れ肥満」ですし、BMIは高くても体脂肪率が低い方は過体重でも筋肉や骨が多く肥満ではありません。最近では家庭用の体脂肪計があり体重と同時に体脂肪率も測れますので、是非体重とともに体脂肪も把握しておきましょう。「肥満症」や「隠れ肥満」の方は、減量や肥満予防の食事や運動の工夫が必要です。

年末の大掃除の窓拭きや雑巾がけも、とてもよい運動になります。またお正月のおせち料理は、新年のお祝いのご馳走です。しかしおせち料理は砂糖や塩、しょうゆなどを豊富に使い、濃い味付けに作られているため、つい食が進み食べすぎてしまいます。少量ずつ食べるようにしましょう。また魚や肉、卵などを使ったメニューに偏りやすいので、豆類や野菜、海藻などのメニューを中心に選んで食べたいものです。年末年始の肥満を防ぎ、健やかに1年を過ごしましょう。

(次号にて肥満予防の食事・運動のポイントを掲載予定です)

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 ☎03-3661-3917 (直通)



かきとわかめの
洋風卵とじ

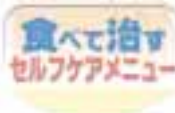
1人分
248kcal
タウリンが肝臓の働きを助ける

かきはビタミンB₁、B₂をはじめ、A、C、E、鉄、亜鉛などさまざまな栄養素をバランスよく含んでいて、しかも消化がよい食品です。肝臓の働きを助けるタウリンやスタミナ源になるグリコーゲンもたくさん含まれています。

わかめを加えてミネラルをプラスし、半熟卵でまめれば、消化のよい栄養満点な一品ができてあがります。

- 材料(2人分)**
- | | | | |
|---------|------|------------|--------|
| かき | 160g | 白ワイン | 大さじ2 |
| わかめ(乾燥) | 2g | コンソメ顆粒 | 小さじ1/4 |
| にんにく | 1/2片 | 塩・こしょう | 少々 |
| 卵 | 3個 | 芽ねぎ(シブレット) | 少々 |
| オリーブオイル | 小さじ2 | | |

- 作り方**
- ① かきはよく洗い、砂とごみをとり除く。
 - ② わかめは水で戻す。にんにくはみじん切りにし、卵は溶きほぐす。
 - ③ フライパンにオリーブオイルをひき、にんにくを入れて香りを出し、かきを入れる。
 - ④ かきの色が変わったら白ワインを入れてコンソメ顆粒、塩・こしょうをふる。
 - ⑤ 一煮立ちしたらわかめを加え、溶き卵を流し込んで半熟状態になるまで加熱する。
 - ⑥ 器に盛り、芽ねぎを飾る。



肝臓が疲れているとき

ほたて貝にはタウリンがたっぷり。タウリンは胆汁酸の分泌を促して肝細胞の再生を促進させます。また、胆汁酸には血中コレステロールを下げて血栓を防ぐ効果が認められています。そしてアボカドからはβ-カロテンやリコピン、ビタミンEなどの微量栄養素が補給できます。

- 材料(2人分)**
- | | | | |
|---------|------|------------|------|
| ほたて貝 | 4個 | フレンチドレッシング | |
| アボカド | 1/2個 | (ノンオイル) | 大さじ3 |
| ブロッコリー | 1/2株 | マヨネーズ | 大さじ1 |
| トマト | 1/2個 | レモン汁 | 小さじ1 |
| コーン(缶詰) | 50g | わさび | 少々 |

- 作り方**
- ① ブロッコリーは小分けしてゆでておく。
 - ② ほたて貝は1/6に切り、アボカドは皮と種を除いて一口大に切る。トマトは乱切り。
 - ③ ボウルで材料と調味料をすべて混ぜ合わせる。



1人分
205kcal
タウリンと
ビタミン補給

ほたて貝とアボカドの
わさびマヨネーズあえ



肝臓が
疲れている時

- ① アルコールを控える。
- ② 肝臓の修復に必要なたんぱく質をたっぷりとる。
- ③ ビタミンは通常の2~3倍を補給する。
- ④ 尿酸値を上げるプリン体を多く含む内臓やえび、かになどを控える。
- ⑤ 脂肪肝を予防するためにエネルギーや糖質のとりすぎに注意する。
- ⑥ 規則正しく1日3回食事をする。



金子ひろみ先生
(管理栄養士・スポーツ科学修士)
アトランタ五輪で有森裕子選手、シドニー五輪で高橋尚子選手の専属栄養士として、銅・金メダルをサポート。実践に基づいた健康料理に定評あり。