

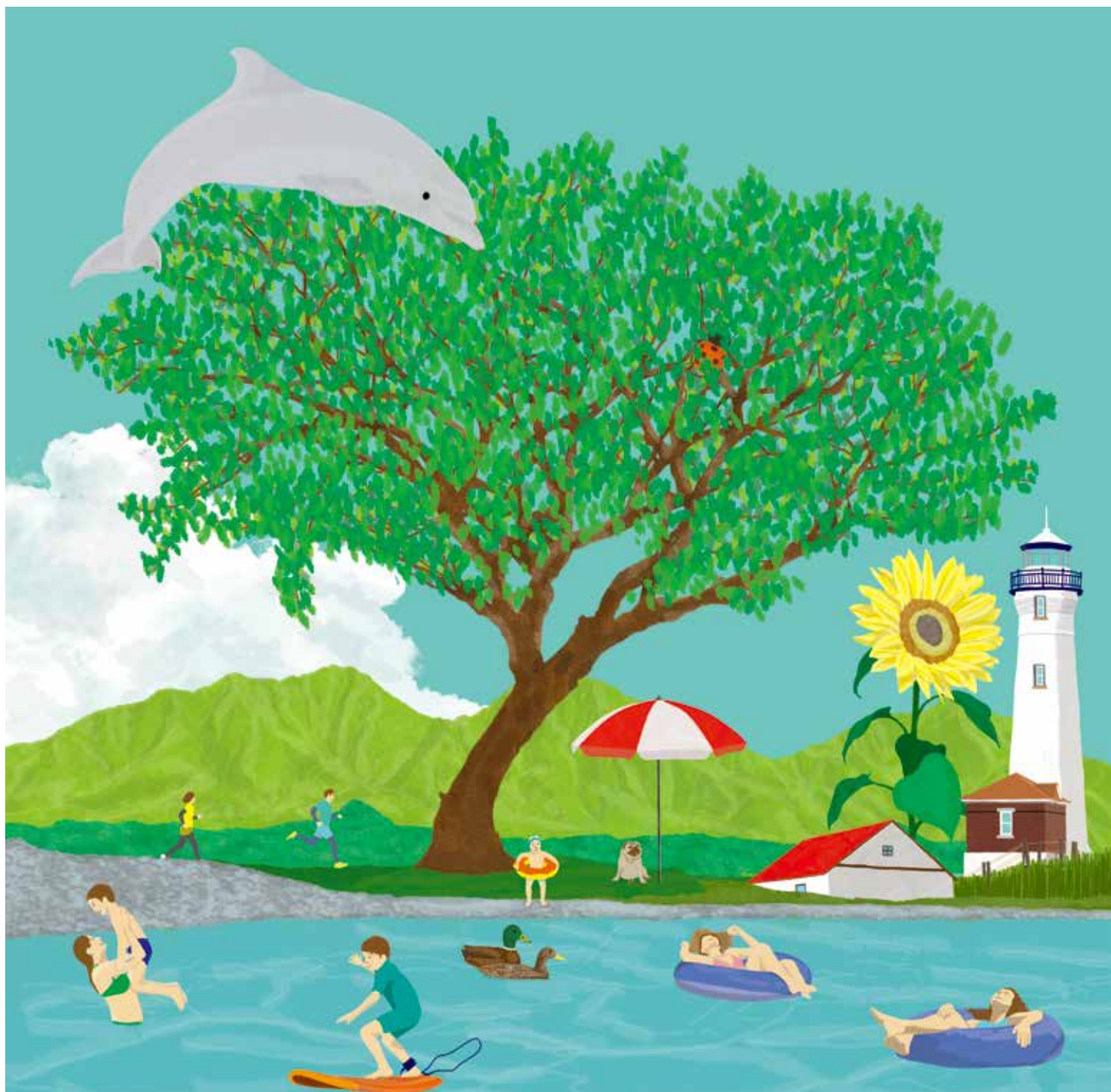
健保だより

2020.8

第113号

題字 田中啓一理事長

- 令和元年度決算のお知らせ
- WITHコロナ時代の在宅ワーク健康管理術
- 高血圧
- 緑あふれる高原の町 清里ウオーク
- ケガを予防する歩き方
- Health Information
- 塩分が気になるときのごはん
- 令和2年度 被扶養者の資格確認を実施します
- 「おうちごはんDE健康」へのご応募をありがとうございました！
／「働く人のメンタルヘルスケアセミナー」を開催しました
- SUP



前年度に引き続き経常収支で黒字決算

当健保組合の令和元年度決算が、去る7月29日（水）に開催された組合会において審議のうえ承認されました。そのあらましをご説明いたします。

保険料の増加等により経常収支は黒字に

当健保組合の令和元年度決算は、経常収支差引額で494万4千円のプラスとなり、5年ぶりの経常黒字となった前年度に引き続き黒字決算となりました。これは、平均標準報酬月額および標準賞与額の増加、義務的経費である納付金の減少等によるものです。

当健保組合の収入の大半は、事業主と被保険者のみなさまからお納めいただく保険料です。令和元年度決算においては前年度決算比274万7千5百円増の7億147万1千円でした。加えて雑収入が158万5千1百円、前年度からの繰越金750万0千円などの収入がありました。令和元年度の収入総額は8億772万2千円、そのうち経常収入は7億368万1千6百円でした。

一方の支出面では、みなさまの医療費や各種給付金などに使われる保険給付費は3億108万7千円と、前年度決算比で186万2千5百円の増加となりました。また、高齢者医療などを支援するために支出する納付金は総額で2億766万7千円となり、前年度から85万6千4百円減少しました。

全体の支出総額は6億948万5千9百円、うち経常支出は6億873万2千円でした。

「2022年危機」が目前に迫る中、医療保険制度改革は最重要の課題であり、一刻も早い実施が求められます。誰もが安心して医療を受けることができる国民皆保険制度を今後も維持していくためには、世代間の給付と負担のアンバランスを是正し、現役世代の負担軽減を図ることが不可欠です。

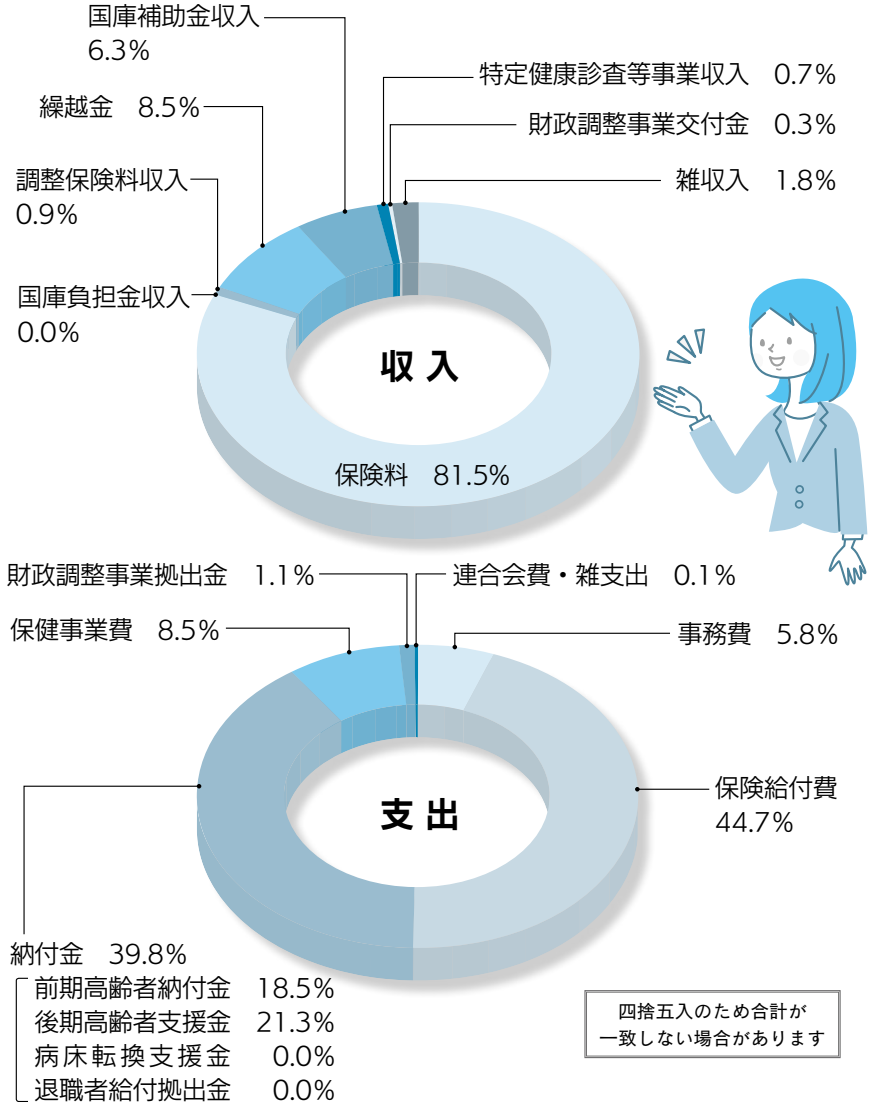
当健保組合といたしましては、今後の動向を注視しつつ、引き続き財政健全化に努めるとともに、医療費の適正化および事業の効率化を図ってまいります。みなさまにおかれましては、ご自身とご家族の健康管理にご留意いただくとともに、健診を受診され、病気の早期発見、重症化予防にお役立てくださいませよう、お願いいたします。

健保財政の悪化が予測される「2022年危機」

高齢化の進展や医療の高度化、高額薬剤の登場による医療費の増加等を背景に、全国の健保組合の財政環境は厳しい状況が続いています。とくに団塊の世代が75歳に到達しはじめる令和4年（2022年）から、高齢者医療を支えるために現役世代に課されている納付金負担の急増が見込まれ、医療保険制度全体の急速な財政悪化が予測されています。

こうした状況を受け、政府は全世代型社会保障検討会議を設置して検討を進め、昨年12月の中間報告および6月25日の第2次中間報告では、「二所得以上の後期高齢者の窓口2割負担」や「紹介状なしで大病院を受診した際の定額負担制度の対象拡大」などの方向性を示しました。当初のスケジュールでは、今年の夏までに最終報告を提出する予定でしたが、新型コロナウイルス感染症拡大によって議論の中断を余儀なくされ、最終報告は本年末まで先送りされることになっていきます。

令和元年度決算（一般勘定分） 収支の割合



四捨五入のため合計が一致しない場合があります

決算の基礎となった数値（一般勘定関係）

事業所数（3月末現在）	5	総標準賞与額（年間合計）	1,715,403千円
被保険者数（年間平均）	男 922人 女 255人 計 1,177人	被保険者平均年齢	男 46.08歳 女 36.74歳 平均 44.05歳
平均標準報酬月額（年間平均）	男 430,550円 女 294,995円 平均 402,119円	保険料率（2月末現在・調整保険料率含む）	事業主 49.21% 被保険者 49.21% 計 98.42%

令和元年度収入支出決算概要表

◆一般勘定	
収入	
科目	決算額（千円）
保険料	714,711
国庫負担金収入	171
調整保険料収入	7,512
繰越金	75,000
国庫補助金収入	55,072
特定健康診査等事業収入	6,455
財政調整事業交付金	2,448
雑収入	15,851
合計	877,220
経常収入合計	736,816
支出	
科目	決算額（千円）
事務費	40,353
保険給付費	310,827
被保険者被扶養者高齢者高額療養費	168,006 137,978 2,750 2,093
納付金	276,677
前期高齢者納付金	128,827
後期高齢者支援金	147,835
病床転換支援金	1
退職者給付拠出金	14
保健事業費	58,829
財政調整事業拠出金	7,487
連合会費	376
雑支出	310
合計	694,859
経常支出合計	687,372
経常収支差引額	49,444千円

◆介護勘定	
収入	
科目	決算額（千円）
介護保険収入	88,767
繰越金	6,500
繰入金	1,000
国庫補助金受入	947
合計	97,214
支出	
科目	決算額（千円）
介護納付金	85,767
合計	85,767
収支差引額	11,447千円

公告

公告第352号 平成31年度収入支出予算変更について（介護勘定における予算変更）

公告第353号 健康保険組合規約の一部変更について（組合会の書面審査等について）

公告第354号 選定議員の就職について（塩崎貴敏、就任日：令和2年7月1日）

公告第355号 理事就職について（塩崎貴敏、理事補欠選挙執行：令和2年7月1日）

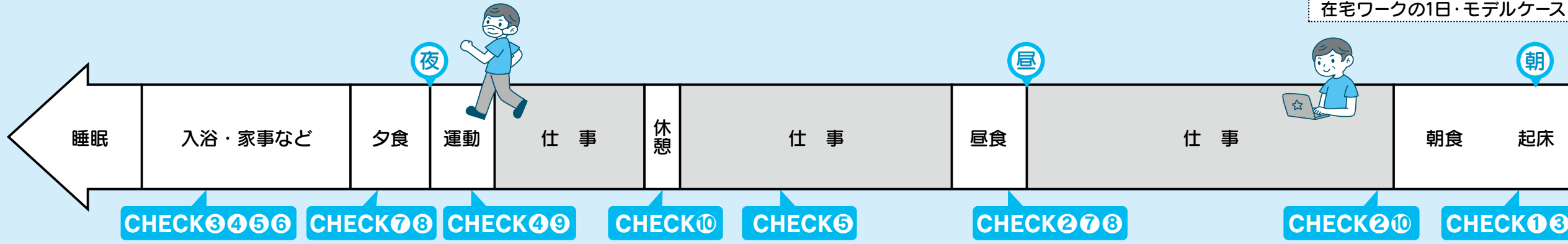
公告第356号 常務理事就職について（塩崎貴敏、令和2年7月1日、第79回組合会にて指名承認）

公告第357号 令和元年度事業報告及び令和元年度末現在の財産目録について（令和2年7月29日 第80回組合会承認）

令和元年度決算を被保険者1人あたりでみると（一般勘定分）

●収入	745,300円	●支出	590,364円
保険料	607,231円	事務費	34,285円
国庫負担金収入	145円	保険給付費	264,084円
調整保険料収入	6,382円	前期高齢者納付金	109,454円
繰越金	63,721円	後期高齢者支援金	125,603円
国庫補助金収入	46,790円	病床転換支援金	1円
特定健康診査等事業収入	5,484円	退職者給付拠出金	12円
財政調整事業交付金	2,080円	保健事業費	49,982円
雑収入	13,467円	財政調整事業拠出金	6,361円
		連合会費	319円
		雑支出	263円





生活習慣をアップデート！ WUITHコロナ時代の 在宅ワーク健康管理術



新型コロナウイルス感染症対策により、各企業では在宅ワークの導入が一気に広がりました。今後も在宅で仕事をする機会が増えていくことが予想されます。そこで、在宅ワークをする際に気をつけたい健康管理のポイントを解説します。新しい生活にあった健康づくりを心がけましょう。

運動

#ストップ! メタボ
#肩こり・腰痛予防
#体を動かそう

運動不足対策とともに、作業用デスクがない環境等での仕事による肩や腰の不調にも注意を。

CHECK⑨ □ 運動で体力アップ

- ◎人混みを避けてウォーキングやジョギング、室内なら踏み台昇降などを行う。
- ◎動画サイトを見ながらの運動は、自分のレベルに合っていないとけがのもと。最初は物足りないくらいのレベルから始める。

CHECK⑩ □ ストレッチ等で不調を改善

- ◎仕事開始前や休憩時間にラジオ体操で全身を動かして体をほぐす。
- ◎ストレッチを仕事の合間に行う。

▲仰向けに寝て脚を立て左右に倒す(腰をほぐす)
▲肩や腕を伸ばす

食生活

#コロナ太り対策
#自炊疲れ対策
#免疫力アップ

栄養の偏りやエネルギーオーバー、間食のしすぎ、お酒の飲みすぎに注意。自炊疲れを防ぎ、食を楽しむことも忘れずに。

CHECK⑦ □ 副菜で栄養バランスを整える

- ◎単品で済ませず、サラダや野菜スープなどをプラス。
- ◎間食をしすぎて太らないように注意。
- ◎晩酌や“オンライン飲み会”などでお酒を飲みすぎないように、量と時間を決める。

CHECK⑧ □ 自炊疲れ対策も大切

- ◎テイクアウトやデリバリーの利用で息抜きを。

食事で免疫力アップ!

腸内環境を整え、粘膜を強くするビタミンやたんぱく質を摂る。

摂りたい栄養素を多く含む食材

- ・食物繊維 (海藻、野菜、果物など)
- ・乳酸菌 (ヨーグルト、みそ、キムチなど)
- ・ビタミンA (レバー、緑黄色野菜、卵など)
- ・ビタミンC (果物、野菜、いも類など)
- ・たんぱく質 (魚介類、肉、大豆製品など)

生活サイクル

#体内時計を整えよう
#オン・オフを切り替え
#体調チェック

規則正しい生活を心がけ、通勤でできていた「オン・オフ」の切り替えを自分で行うことが大切です。

CHECK① □ 体内時計を狂わせない生活を

- ◎食事と睡眠は規則正しくとる。仕事の直前まで寝ているのはNG!
- ◎朝日を浴び朝食を摂って体内時計をリセット。

CHECK② □ オン・オフを切り替える

- ◎「服を着替える」「場所を変える」「上司にメール」等で仕事モードをオンに。
- ◎オーバーワークに注意。昼休憩と終業時間を固定する。

CHECK③ □ 朝・晩の体調チェックを

- ◎検温、体重測定、血圧測定を行う。

メンタルヘルス

#ちょうどよい距離感
#情報ストレス

他人との交流が減る一方、家族とは密接になり、衝突しやすくなることも。距離感を工夫しましょう。

CHECK④ □ 家族と離れて1人の時間を

- ◎家族との衝突が増えたら1人の時間を作る。

▲入浴や散歩でリフレッシュ

CHECK⑤ □ 他人とも交流を

- ◎オンラインや電話で他人と接する機会を作る。顔が見えないと誤解が生じやすいので、あいさつやお礼はこまめに表現することも大切。

CHECK⑥ □ 過剰な情報はシャットアウト

- ◎テレビ等から多くの情報に触れることがストレスになることも。時には遮断することでストレスを回避する。

心身の不調を感じたら…

- 電話・オンライン診療が可能な医療機関に相談・受診ができます
※医師の判断で直接受診する必要が生じる場合があるので、近隣の医療機関を選ぶことをお勧めします。
詳しくは厚生労働省のホームページをご参照ください。
- 厚生労働省が紹介するSNS相談も利用できます
詳しくは厚生労働省のホームページをご参照ください。

食べ方次第で、塩分控えめでも満足できる!

高血圧対策は、減塩・運動・肥満改善などの生活習慣の改善が基本です。なかでも「減塩」は、食塩のとりすぎが血流量を増加させて血圧を上げるため、とくに重要です。濃い味に慣れてしていると減塩料理は物足りなく感じてしまいがちですが、下記の食べ方に気をつければ塩分控えめでも満足できるようになります。

人の味覚は、味以外の香りや食感にも影響される

私たちが感じる味覚情報のうち、舌で感じる情報はごく一部で、鼻から伝わる香りや食感なども味覚に大きく関係しています。塩味だけでなく、香りや食感をしっかり感じるために心がけたい食べ方は次の3つです。

薄味を心がけ時間をかけて食事をする

料理はできるだけ薄味にし、食材の味を楽しむ意識でよく噛んで食べます。食べ物を口に入れたら20回以上噛み、1回の食事に20分以上かけましょう。



香りと食感を積極的に楽しんで満足度を上げる

しっかりと呼吸をしながら食べましょう。鼻から香りが抜けて香りを感じやすくなります。また、異なる食感のものを組み合わせると食べ応えがアップします。



食事の最後にうま味のあるものを食べる

食事の最後に出汁がきいたうま味のあるものを食べると、満足感を感じたまま食事を終えられます。みそ汁やお吸いものなどがおすすめです。



出汁を手軽にとる方法

うま味が多いものの代表に、昆布やかつお節などの出汁がありますが、仕事や家事で忙しいなか毎日出汁をとるのは面倒でハードルが高いかもかもしれません。そこで、出汁がもっと身近になる手軽な方法を紹介します。

昆布出汁

瓶やピッチャーなどの容器に水と昆布を入れ、一晩冷蔵庫で寝かせる。
*水400mLに昆布5×5cmくらいが目安。



かつお出汁

鍋でお湯を沸かし、料理用のパックにかつお節を詰めたものを入れ、1分でとり出す。
*水400mLに対し、かつお節10gくらいが目安。



出汁の代わりに昆布茶でもOK!

出汁をとる時間がないときは、昆布茶で代用する方法もあります。おすすめは、できるだけ添加物が少なく、塩分が控えめなものです。原材料がシンプルなものや減塩タイプを選びましょう。

※昆布茶を使うときは食事の塩分を控えるなど、とり入れ方を工夫してください。

参考：石川善樹『ノーリバンド・ダイエット』法研（2017）

自覚症状がないまま、命にかかわる病気の引き金に

高血圧

高血圧は、血管に大きなダメージを与えるため、動脈硬化が進行し脳梗塞や心筋梗塞などが起こりやすくなります。重大な病気の原因となるにもかかわらず自覚症状が乏しい高血圧は、「サイレントキラー」ともいわれています。

特定健診でチェックしたい検査数値

	保健指導を受けましょう!	病院へ行きましょう! /
最高血圧(収縮期)	130mmHg以上	140mmHg以上
最低血圧(拡張期)	85mmHg以上	90mmHg以上

高血圧を放っておくと...

「高血圧」と診断されていたにもかかわらず放置していたら、ある日突然脳梗塞を発症!



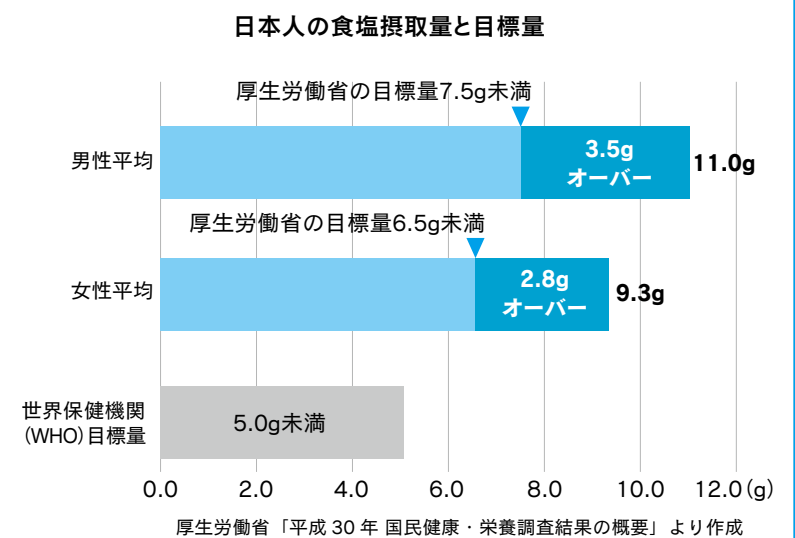
一命はとりとめても、麻痺や後遺症が残る。その後の仕事や生活に不安がつきまといます...



日本人の食塩摂取量は世界基準の約2倍

2020年1月に発表された国民健康・栄養調査によると、日本人の成人1日あたりの食塩摂取量は男性で11.0g、女性で9.3gでした。これは、厚生労働省が推奨する食塩摂取量(男性7.5g未満、女性6.5g未満)を大きく上回っており、世界保健機関(WHO)が定める目標量(5g未満)の約2倍を摂取していることとなります。

塩分のとりすぎは、高血圧の大きな原因の一つです。日本食には塩分を多く含む調味料が使われており、日本人は塩分摂取量が多い傾向にあるため、とくに減塩を意識する必要があります。





東沢大橋

川俣川東沢渓谷地獄谷にかかる長さ 90m の赤いアーチ橋。真っ赤な姿が新緑に美しく映え、撮影ポイントとしても人気。



清泉寮

清里の父といわれるポール・ラッシュ博士が、キリスト教研修施設として1938年に創設。現在は、清里の観光スポットとしてにぎわう。宿泊施設やレストランのほか、ポール・ラッシュ記念館などの見学施設や酪農体験ができるプログラムなどもあり充実した時間を過ごせる。

☎0551-48-2111 休 無休
※営業時間・定休日は施設により異なります。

清泉寮ソフトクリーム 400円 (税込)	清泉寮 ジャージーハット 清泉寮ジャージー牧場で搾られた牛乳やヨーグルトのほか、人気の絶えないソフトクリームやハンバーガーなどの軽食も販売している。 ☎0551-48-4441 休 無休	清泉寮バーガー (各種) 450円～ (税別)
-------------------------	---	-------------------------------



吐竜の滝

落差 10m、幅 15m で、竜が水を吐くように見えることからその名が付けられた。激しく音を立てて水が落下する滝のイメージとは異なり、小さい滝が何段にもなっている神秘的な姿が特徴。



NPO 法人清里観光振興会
<https://www.kiyosato.gr.jp/>

JR 小海線「清里駅」より
ピクニックバスで約10分

清里駅からピクニックバスで美し森へ行き、清里ウオークへでかけよう。まず、黒い石碑が目印の美し森展望台へ。八ヶ岳をはじめ南アルプスや富士山に囲まれ、どこを見ても圧巻の景色が望める。羽衣池を経由し、放牧された牛たちを眺めながら八ヶ岳牧場の脇を進もう。展望見晴台では、八ヶ岳の自然を感じながらひとやすみできる。ゴールはバス停・県営八ヶ岳牧場で、八ヶ岳の山麓を歩くパノラマコースとなっている。

もうひとつのコースは、真っ赤な姿が印象的な東沢大橋からスタートしよう。遊歩道を歩いて清里のシンボルの存在・清泉寮へ行き、食事や買い物など、さまざまな過ごし方で清里を満喫。吐竜の滝方面へのルートは川俣川溪流に沿って続き、小さな鉄橋を渡ったり飛び石で流れを横切ることもしばしば。心地よい川のせせらぎを聴きながら進み、岩間から水が絹糸のように流れ落ちる吐竜の滝へ。長い年月をかけて刻まれた八ヶ岳屈指の渓谷美と、清里の代名詞ともいえる清泉寮を堪能できるコースだ。ゴールのバス停・吐竜の滝入口に着いたら、ピクニックバスで清里駅まで行き、周辺の美術館などをめぐりのもおすすめ。



緑あふれる高原の町 清里ウオーク

八ヶ岳連峰の南東麓に位置する高原リゾート地・清里。
爽やかな風が吹き抜ける夏の清里をご紹介します。



美し森

赤岳の東尾根の一部に当たる、標高 1,542m の小高い丘。晴れた日には、15 分ほど登った山頂の美し森展望台から八ヶ岳や富士山など名峰の大パノラマが望める。



羽衣池

天女山に住む仕女が、神々がいる美し森へ訪れる前に羽衣を洗ったと伝えられている。



県営八ヶ岳牧場

八ヶ岳南麓の標高 1,100 ~ 1,700m の高原に広がる牧場。運がよければ、放牧された牛たちに出会えることも。



展望見晴台にはベンチやテーブルがあるので、自然に囲まれながらお昼ごはんを食べるのもおすすめ。



中村キース・ヘリング美術館

80年代のアメリカ美術を代表するアーティスト、キース・ヘリングの作品を、八ヶ岳の自然の中で鑑賞できる世界で唯一の美術館。地形を活かして作られた施設では、まるで自然の中を歩いているような感覚に。

☎9:00 ~ 17:00 ☎0551-36-8712
¥15 歳以下：無料、
16 歳以上の学生：600円 (要学生証)、一般：1500円
休 定期休館日なし 臨時休館はウェブサイトを参照

ももやのきよし



山梨の桃専門店、毎年7月上旬から9月下旬に営業。さまざまな品種の桃が揃っており、試食しながら自分好みの桃を購入できる。

☎8:00 ~ 20:00
休 7月上旬から9月下旬まで無休

ひとあし のびして

野辺山駅

標高約 1,345.6m に位置する JR 線では日本一標高の高い駅。「八ヶ岳高原線」の愛称で親しまれている小海線も見どころの一つで、鉄道ファンが多く訪れる駅。



新型コロナウイルス感染症

感染拡大を防ぐために新しい生活様式を実践しよう

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐためには、①人との間隔を空けること、②マスクをすること、③手洗いをする、が重要です。これらの対策により、自分だけでなく、大切な家族や友人など、周囲への感染も防ぐことができます。

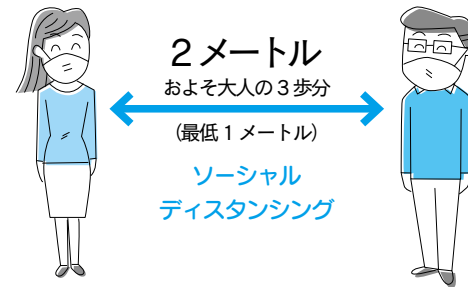
日常生活の各場面で

- 待てる買い物は通販で
 - 食事は持ち帰りやデリバリーの利用も
 - 運動は筋トレやヨガの動画を見ながら自宅で
 - 帰省や旅行は控えめに
- etc.



人との距離をとろう

くしゃみや咳などの飛沫感染を防ぐため、人との間隔は2メートル空けましょう。



外出するときは…

換気の悪い「密閉空間」、大勢集まる「密集場所」、間近で会話する「密接場面」の、3つの「密」は避けましょう。

Health Information

たばこの健康影響

豆知識



加熱式たばこなら大丈夫？

日本では加熱式たばこ、欧米では電子たばこといった「新型たばこ」を吸う人が急増しています。新型たばこは煙や臭いがほとんどないことから「健康への悪影響が少ない」、「周囲に迷惑がかからない」という理由で吸い始める人が多いのですが、それは誤った認識です。

加熱式たばこにも有害物質が含まれている

日本では、ニコチン入りの電子たばこは法律上承認されていないため、加熱式たばこが主流です。加熱式たばこは健康リスクが少ないと誤解している人も多いのですが、吸入するエアロゾル（霧状の微粒子）中には、紙巻たばこ同様に依存性薬物であるニコチンや有害物質が含まれています。また、加熱式たばこ利用者が吐く息には有害物質が含まれていることもわかっています。

加熱式たばここと電子たばこの違い

- 加熱式たばこ…たばこ葉やたばこ葉の加工物を燃焼させず、加熱することでエアロゾルを発生・吸入するもの。
- 電子たばこ…香料などを含んだ溶液（ニコチンを含むものと含まないものがある）を加熱して、発生したエアロゾルを吸入するもの。

新型たばこのリスク、WHOや専門家は警鐘

急速に普及している新型たばこですが、世界保健機関（WHO）や専門家は、その健康リスクに警鐘を鳴らしています。WHOの見解では、「たばこ葉を含むすべてのたばこ製品は有害であり、加熱式たばこも例外ではない」としています。また、日本呼吸器学会においても、電子たばこや加熱式たばこについて「紙巻たばこよりも健康リスクが低いという証拠はなく、いかなる目的であってもその喫煙や使用は推奨されない」、「紙巻たばこ同様な二次曝露（受動喫煙）対策が必要である」と提言しています。

新型たばこは、煙が見えなくても、健康被害が生じる可能性があります。自分自身の健康だけでなく、大切な人の健康を守るためにも、禁煙を始めましょう。

※加熱式たばこは、禁煙治療の保険対象となっています。

美しく健康になる

ウォーキング



監修・指導 Dr.KAKUKO スポーツクリニック 院長 整形外科医・医学博士 中村格子

ウォーキングで運動不足を解消しよう！

《新型コロナウイルス感染症対策》

- ・マスク着用（熱中症対策で外してもよい）
- ・人混みを避けて前後5m、左右2m空けよう
- ・帰ったら手と顔を洗おう

ケガを予防する歩き方

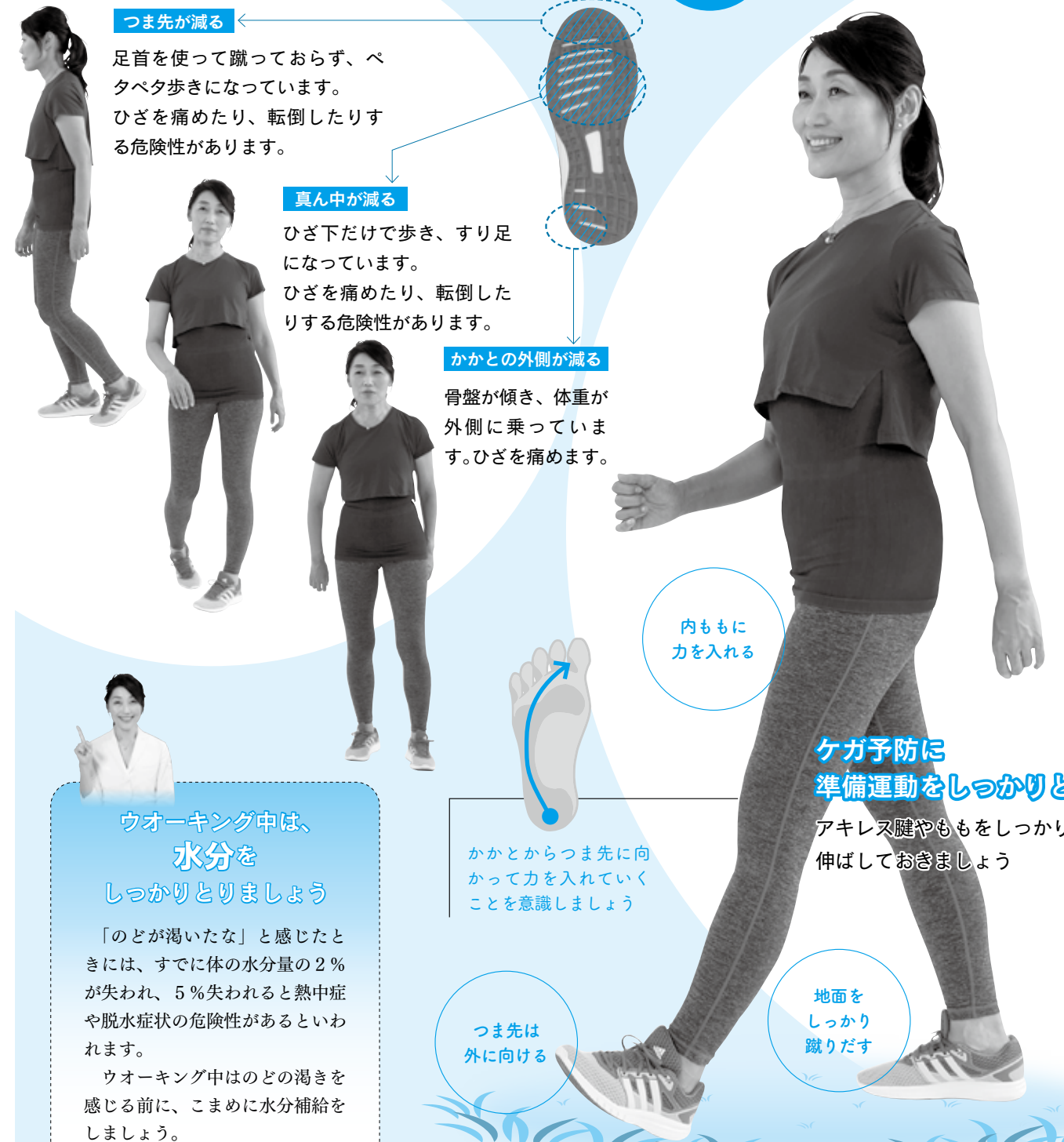
加齢とともに筋力は落ちていきます。ケガをしない歩き方を意識しましょう。

NG!

靴の裏の減り方で、歩き方のくせがわかります

OK!

これが正しい歩き方の姿勢です



つま先が減る

足首を使って蹴っておらず、ペタペタ歩きになっています。ひざを痛めたり、転倒したりする危険性があります。

真ん中が減る

ひざ下だけで歩き、すり足になっています。ひざを痛めたり、転倒したりする危険性があります。

かかとと外側が減る

骨盤が傾き、体重が外側に乗っています。ひざを痛めます。

内ももに力を入れる

ケガ予防に準備運動をしっかりと

アキレス腱やももをしっかり伸ばしておきましょう

かかとからつま先に向かって力を入れていくことを意識しましょう

つま先は外に向ける

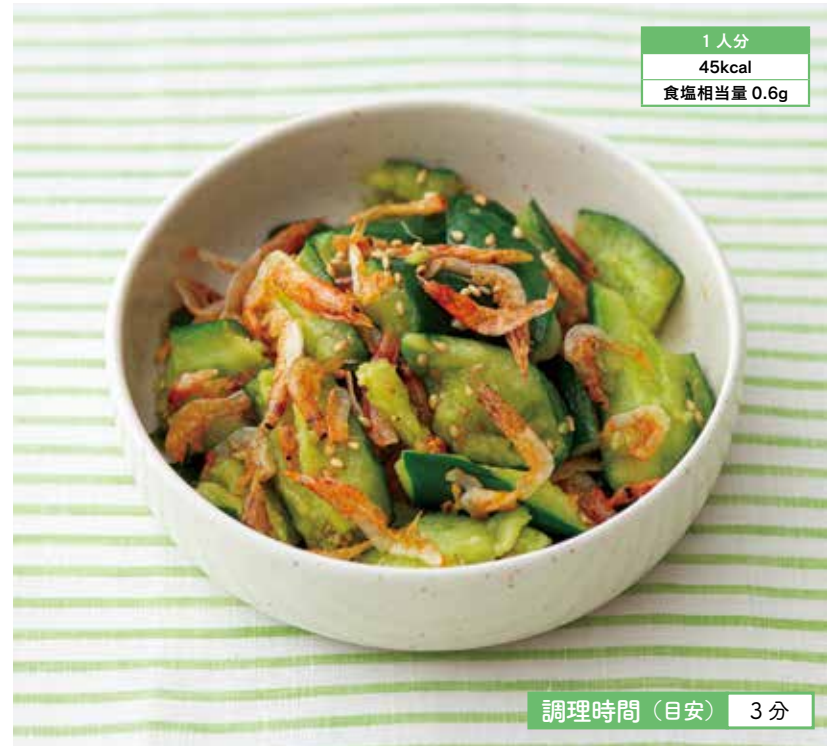
地面をしっかり蹴り出す

ウォーキング中は、水分をしっかりと取りましょう

「のどが渇いたな」と感じたときには、すでに体の水分量の2%が失われ、5%失われると熱中症や脱水症状の危険性があるといわれます。

ウォーキング中はのどの渇きを感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。

たたききゅうりと桜えびのごま和え



1人分
45kcal
食塩相当量 0.6g

調理時間(目安) 3分

- 材料** (2人分)
- きゅうり……1本(100g)
 - 桜えび……4g
 - ごま……小さじ1
 - しょうゆ……小さじ1
 - ごま油……小さじ1
 - 砂糖……小さじ1/4
 - 顆粒だし……小さじ1/4

- 作り方**
- きゅうりは袋に入れてめん棒などで叩く。
 - ボウルにすべての材料を入れて和える。



桜えび
桜えびは香ばしい風味が特徴で、料理に使用すると調味料の使用量を控えることができます。

さっぱりフルーツポンチ

- 材料** (2人分)
- キウイ……2個
 - グレープフルーツ……1/4個
 - サイダー……120mL
 - ミントの葉……適量
- 作り方**
- キウイとグレープフルーツは食べやすい大きさに切る。
 - 器に①を入れてサイダーを静かに注ぎ、ミントの葉を飾る。



1人分
82kcal
食塩相当量 0g

調理時間(目安) 3分

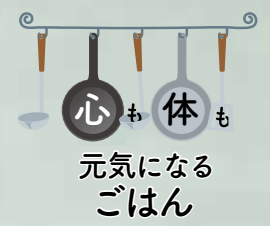
注意/高血圧の治療に使われる薬にはグレープフルーツにより薬の作用が強くなるものがあるので、高血圧の薬を服薬中の方は、グレープフルーツをスイカやバナナなどお好みの果物に変更してください。

酸味やうま味をかしこく活用

高血圧の方は、食塩の過剰摂取に気をつけましょう。「高血圧治療ガイドライン2019」では1日あたりの食塩摂取量を6g未満としています。ちなみに日本人は約10g摂取しており、3~4gの過剰となっています。

食塩を控えるには、酸味、甘味、うま味、さらに香ばしい風味やフレッシュな香りなどの利用が効果的です。しょうゆやみその量を少し減らして、酢やみりんをプラスするなど、味の足し引きを意識してみてください。

塩分が気になるときのごはん



夏野菜と豚肉の甘酢照り焼き



料理制作 若子みな美 (管理栄養士)

- 材料** (2人分)
- ズッキーニ……1/2本(60g)
 - パプリカ(赤)……1/2個(70g)
 - パプリカ(黄)……1/2個(70g)
 - 豚ヒレ肉……160g
 - 片栗粉……小さじ2
 - ごま油……大さじ1
 - 米酢……小さじ2
 - みりん……小さじ2
 - しょうゆ……小さじ1
 - オイスターソース……小さじ1
 - 砂糖……小さじ1

- 作り方**
- ズッキーニは7~8mmの厚さの半月切り、パプリカは乱切りにする。豚ヒレ肉は7~8mmの厚さの削ぎ切りにして片栗粉をまぶす。
 - フライパンにごま油を熱し、①を入れて両面をしっかり焼きつける。
 - ②にAを入れて炒め合わせる。



1人分
221kcal
食塩相当量 0.8g

簡単ポイント
豚肉に片栗粉をまぶして焼くことで、タレがよく絡む&しっとり感をキープ!

調理時間(目安) 15分



豚ヒレ肉
豚肉は部位によって栄養価が異なり、豚バラ肉が100gあたり434kcalなのに対して、豚ヒレ肉は112kcalと低エネルギーです。また、たんぱく質、鉄、ビタミンB群なども豊富です。

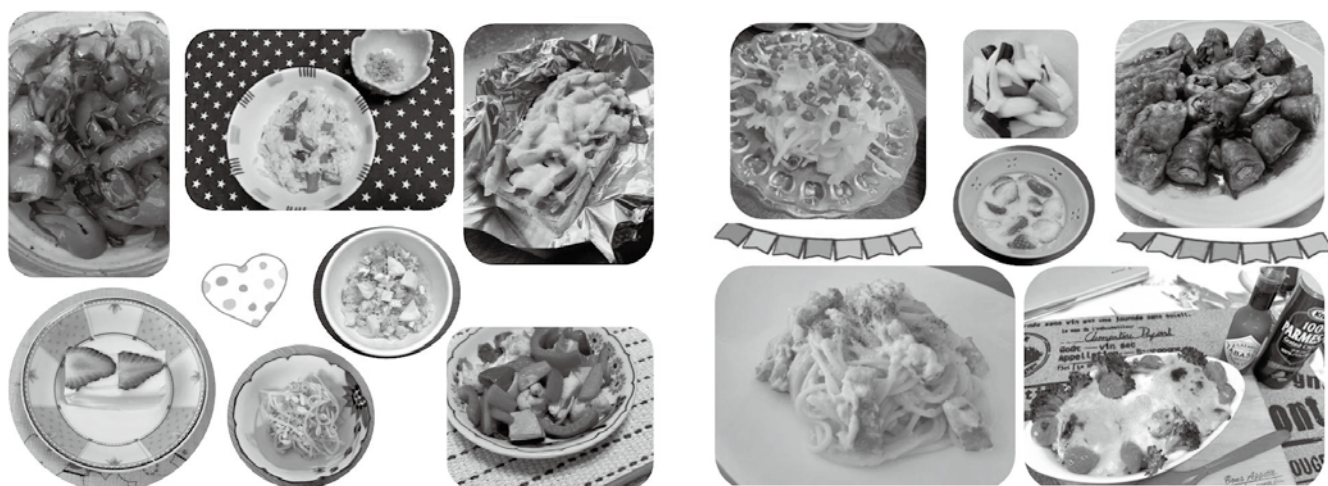
撮影 さくらいしょうこ
スタイリング 宮沢史絵

「おうちごはん DE 健康」へのご応募を ありがとうございました!

4月20日～5月29日に、『おうちごはん DE 健康』を実施いたしました!

多くの方から、健康的で工夫がいつぱいの「おうちごはん」をご紹介いただきました。

ご応募くださいましたみなさま、ご協力いただきありがとうございました!



「働く人のメンタルヘルスケアセミナー」を 開催しました

7月10日に、『働く人のメンタルヘルスケアセミナー』を開催いたしました!

アドラー心理学専門カウンセラーの永藤かおる講師をお招きし、グループワークを交えながら講演いただきました。

40名の方がご参加くださり、大変有意義な時間となりました。



令和2年度

被扶養者の資格確認を実施します

日本事務器健康保険組合では、適正な保険診療を受けていただくことを目的として、健康保険法施行規則第50条ならびに厚生労働省の通達に基づき、被扶養者の資格確認を年1回定期的実施しております。



健康ポータルサイト「マイヘルスウェブ」を活用して実施します

今年度は、従来の紙の用紙ではなく、当健保組合の健康ポータルサイト「マイヘルスウェブ」を活用した調査実施を、8月に予定しています。資格確認対象の被扶養者がいらっしゃる被保険者の方は、マイヘルスウェブがログイン可能かどうかをご確認ください。ログインできない方は、仮パスワードを発行しますので、当健保組合までご連絡ください。

(連絡先メールアドレス: kenpo@njc.co.jp)

また、これまで利用していなかった方も、この機会にぜひログインをお試しください。

資格確認対象の被扶養者

令和2年7月1日時点で、被扶養者として認定されている方

(ただし、次に掲げる方は確認の対象外です)

- ア. 令和2年4月時点で高校3年生までの方
- イ. 令和2年4月1日以降に被扶養者として認定された方

※画像は更新作業等により変更となる場合があります。



当健保組合ホームページからご利用いただけます
<https://www.njckenpo.or.jp/>

ログイン画面



マイヘルスウェブ
<https://njc.bz/8rb9S>

QRコードはこちら→



※QRコードは㈱デンソーウェブの登録商標です。

保険診療を受けた場合の医療費や健康保険組合からの給付金は、みなさまからお預かりしている大切な保険料から支払われるものです。保険診療ならびに保険給付の適正化を図るため、被扶養者の資格確認にご協力をお願い申し上げます。

お問い合わせ 日本事務器健康保険組合 TEL: 03-5351-9212 メールアドレス: kenpo@njc.co.jp

SUP

スタンドアップパドルボード
Stand Up Paddleboard



海、湖や川で、ボードの上に立ちパドルを漕いで水面を進んでいく SUP。

1960年代にハワイ・ワイキキでビーチボーイたちが始めたのがルーツといわれています。

アクティビティとして楽しめる初心者向け体験ツアーの参加からSUPサーフィン、SUPマラソンといった競技への挑戦まで、自分に合った楽しみ方ができるスポーツです。

基本的なアイテム

ボード

- ハードボード
強化プラスチックなど硬い素材でできています。サーフィンやレース向き。
- インフレーターボード
ゴム素材でできていて、空気を入れて膨らませます。たためるので収納に便利ですが、熱に弱いなどの弱点もあります。



楽しみ方
いろいろ

ライフジャケット

安全のために着用しましょう。

ウエットスーツ

気温が高ければ水着でOK。その他、日焼けを防ぐラッシュガードや滑りにくいマリンシューズなどの便利グッズも準備するとよいでしょう。

パドル

カーボン製、アルミニウム製、グラスファイバー製など。素材によって重さや強度に特性があります。長さも用途に応じて調整します。



リーシュコード

足とボードをつなぎます。



新型コロナウイルス感染症予防のため、体験ツアー、大会などは延期・中止などの場合があります。状況をよくご確認ください。

協力：日本 SUP 振興会

SUP

検索