

Saúde:ポルトガル語で
「健康」の意味です

健保ニュース
2019秋号

Saúde

サウージ

活用しないともったいない！

健康応援サイト **pepUp.**

さわやかな潮風に吹かれて
下田ウォーキング

P 8～9に
ウォーキング記事あり。
ぜひご覧ください。

下田（静岡県）

トヨタ自動車東日本健康保険組合 ● <http://www.kn-kenpo.or.jp>

心と体の健康づくりと豊かな暮らしを応援します

健康応援サイト PepUp

あなたの手もとに健康のチカラを

Pep Up(ペップアップ)はあなたの「健康年齢」を維持改善するためのヘルスクエプラットフォームです

新規登録はこちら

ログインはこちら

PepUp はパソコンやスマートフォンからアクセスできる Web サービスで、健康維持・増進に役立つさまざまなコンテンツを提供しています。登録して活用すれば、ポイントで商品券、健康グッズなどに交換できます。会社、健保組合がコラボヘルスとして始めた事業で、加入者のみなさんの健康を応援します。活用しないなんて、もったいない！



スマホ・PCから
登録・ログインできます

対象者は健保組合加入の被保険者です（任意継続被保険者を除く）

1 健康診断結果の確認 35歳以上

会社の定期健診を受けられた 35 歳以上の方は、健診値を時系列データで見ることができます。健診データは毎年 4 月～3 月の間の 1 人 1 回です。

※年度内に 2 回受けると最初のデータが反映されます。



2 健康年齢の確認 35歳以上

健康年齢(※1)とは、健診結果(※2)、実年齢、性別から、ご自身の健康状態をわかりやすく理解するための指標です。健康年齢を確認できるのは、1 の健診結果がある方が対象です。

(※1) 健康年齢は (株)JMDC の登録商標です。

(※2) BMI、血圧、中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロール、AST、ALT、γ-GT、血糖、尿糖、尿たんぱく



PepUp 初回登録方法

スマホ・PCから申し込み

封書で案内した
「本人確認用コード」▼

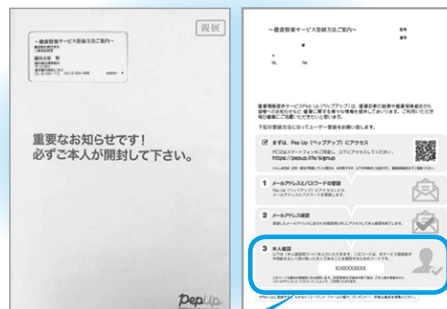
登録方法は当健保組合から事業所経由で被保険者のみなさんへお送りした封書の案内をご覧ください。ご自身のスマホ・PC から登録してください。登録には封書に同封された「本人確認用コード」が必要です。

お手元になければ健保組合 HP より PepUp「本人確認用コード」再発行申請書をダウンロードし健保組合にお送りください。後日「本人確認用コード」をお送りします。

トヨタ自動車東日本健保 🔍 検索

3 本人確認

以下の「本人確認用コード」を入力してください。このコードは、再発行申請書が承認された後に発行されます。再発行申請書が承認された後に発行されます。



お問い合わせ先 ~PepUp について~

委託先となる下記の運営会社にお問い合わせください。
また、PepUp サイト内の「サポート」「よくある質問」もご覧ください。
株式会社 JMDC ペップアップサポート窓口
メールアドレス support@pepup.life

PC▼

スマホ▶

PepUp

🔍 検索



健康に役立ち、
しかもおトク！

活用しないともったいない！

PepUp でできること

3 健康ニュースやお知らせの配信

全員

ちょっとした健康に関する豆知識・オススメのレシピ・疾病関連ニュースなどの健康記事や健保組合からのお知らせを配信します。読むとポイントがもらえるポイント付き記事も！



4 健康づくりメニューへの参加

全員

健診値チャレンジ、ウォーキングラリーなどさまざまなメニューに参加できます。参加できるメニューはPepUp上に掲載しています。



5 ポイントの付与・商品との交換

全員

健診値チャレンジ、ウォーキングラリーなど健康づくりメニューに参加されたり、健康年齢が実年齢より若い方などにポイントが付与されます。獲得したポイントはギフトカードや健康グッズなどに交換できます。

< Pep ポイント交換商品（一例） >

PepUp 画面上ですべての商品を見ることができます。



アマゾングフト券
1,000 円分

1,050P



クオカード
1,000 円分

1,200P



選べる国産和牛

5,000P



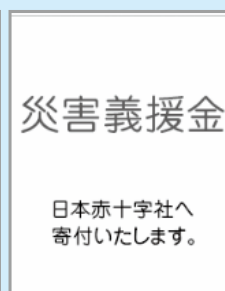
ファミリー
キャッチボールセット

3,000P



カタログギフト

3,000P



災害義援金

日本赤十字社へ
寄付いたします。

災害義援金
300 円分

300P

ポイントゲット
のチャンス

こんなチャレンジにもご参加ください!!

獲得ポイントは3年間有効

年間6,000ポイント
以上獲得可能

PepUp はみなさんの健康を応援するウェブサイトです。チャレンジメニューに挑戦していろいろな商品と交換できるポイントを獲得できます（1P=1円相当）。この機会にご自分の健康状態を把握し生活習慣を見直しましょう。ユーザー登録のうえ、積極的にご利用ください！

時季	チャレンジメニュー		対象者	付与ポイント
春	PepUp 登録	期間中登録完了者 1,000 人限定	全 員	200
	ウォーキングラリー 1 回目 (60 日間で 45 万歩達成)	チーム達成 (400P) 個人達成 (600P)	全 員	1,000
秋	ウォーキングラリー 2 回目 (60 日間で 45 万歩達成)	チーム達成 (400P) 個人達成 (600P)	全 員	1,000
冬	体重測定チャレンジ	期間中体重を測るだけ	全 員	250
	健康クイズチャレンジ (50P × 6 カテゴリー)	健康博士獲得 (全問正解)	全 員	300
通年	事業所独自イベント参加ポイント	上限 1,000P/1 人	全 員	1,000
	健診値改善チャレンジ (1 項目 50P × 10 項目)	特定健診項目を正常値へ	35 歳以上	500
	健診結果正常 + 生活習慣病通院なし	A 判定 + 生活習慣病通院なし	35 歳以上	1,000
	健康年齢が実年齢より若い	- 1 歳に対して 100P 付与	35 歳以上	400
	BMI 正常 (18.5 ≤ BMI < 25)	減量チャレンジ	全 員	100
	年間ウォーキング (8,000 歩 / 1 日達成)	3P / 日または豪華景品が当たる	全 員	1,095
	健康記事閲覧チャレンジ	毎週チェック	全 員	140

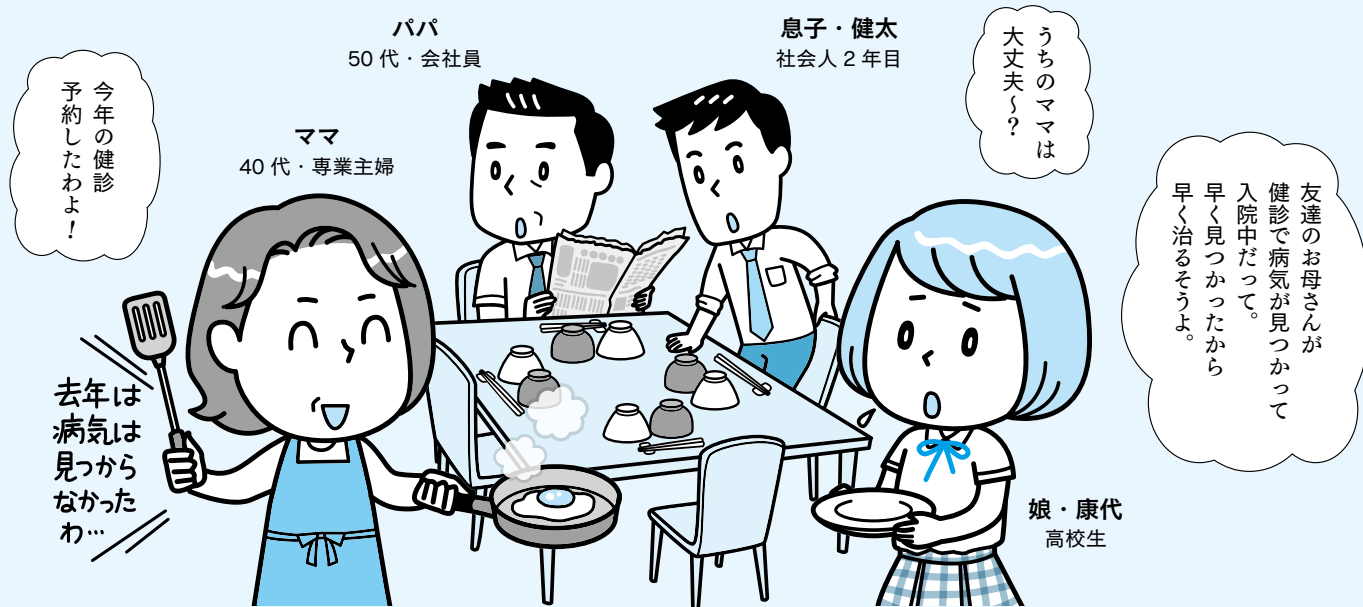
終了

終了

健診の予約、しましたか？

被扶養者（ご家族）のみなさん、今年の健診の予約はお済みですか？

ご自身のため、ご家族のために、ぜひ健診を受けてください。



被扶養者のみなさん、忙しい毎日のなか、つい自分のことは後回しになっていませんか？
年に1回、健診を受けて体の状態をチェックすることは、自分と家族が安心してすこやかに暮らすことにつながります。
健保組合の健診なら補助が受けられるので、金銭的な負担も軽くてすみます。
申込みの時期が遅れるほど、希望する時期に受診できない可能性があります。
お早めにお申し込みください。

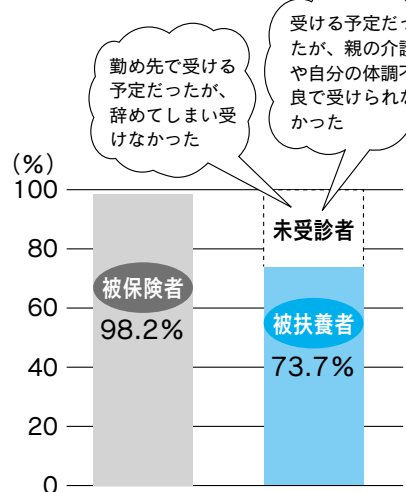
**年1回の健診で安心をGET！
補助も受けられておトク！
予約申込みはお早めに！**



**被扶養者の
受診率が低く
なっています**

特定健診の受診率は、被保険者に比べて被扶養者が低くなっている、まだ全員に受けてもらっていません。

特定健診の受診率



国は受診率が低い健保組合にペナルティを

健診を受けないと、健康保険料が上がるかも?!

生活習慣病を予防するために40～74歳の被保険者・被扶養者（ご家族）に対し特定健診・特定保健指導を実施することは、法律で定められた健保組合の義務です。これらの実施率が低いと、「ペナルティ」が課せられるしくみが導入されています。

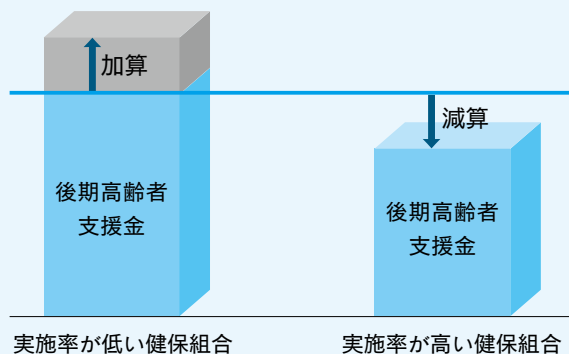
この「ペナルティ」とは、健保組合が国に納めている後期高齢者支援金を最大10%加算するというものです。一方で、実施率が高く健康づくりや予防に取り組んでいる健保組合には最大10%の減算が行われます。

実施率が低く後期高齢者支援金に加算された場合、その財源をまかなうため、みなさんから納めていただいている健康保険料の料率を引き上げることになるかもしれません。

みなさんが特定健診・特定保健指導を受けることは、病気を予防し、健保組合の財政負担を軽くするだけでなく、みなさんの家計を助けることにつながります。

ぜひ、健診を受けてください。

加算・減算のイメージ



減算となるためには、他にも
● 特定保健指導の対象者割合の減少
● ジェネリック医薬品の使用割合の上昇
など、条件あり

全員受診してください

予約お早めに!
医療機関の受付が
終了してしまいます

家族健診の受診方法（特定健康診査受診券コース）

今年度の家族健診を実施中です。詳しくは、5月に対象者のご自宅宛にお送りしている「家族健診のご案内」をご覧ください。

1 予約する

お近くの医療機関や住民健診の窓口にて特定健康診査受診券での予約をします。秋までに予約をすまされることをオススメします。

2 受診する

予約日に保険証と同封の特定健康診査受診券を持って受診します。

無料

受診期限

2020年2月29日

3 結果を受け取る

内容は必ず確認しましょう。この結果は健保組合へ提出しません（後日、医療機関等から健保組合に結果が届くしくみです）。

ご注意

- 秋で受付を終了してしまう医療機関もあるため、早めにご予約ください。
- 受診できるかどうかは医療機関に直接ご確認ください。健保組合ホームページをご覧ください。
- 住民健診の日程は市区町村の広報をご確認ください。
- 受診日以前に当健保組合の資格を喪失した場合は受診できませんので、特定健康診査受診券をお返しくください。

フォローが始まります

すでに、ミニドックや巡回健診に申し込みしている場合は、そちらの案内をご確認ください。まだ、家族健診を受けていない方は、今年度も未受診者を対象に被保険者（従業員）へのフォロー調査を実施予定です。

お早目に健診の予約をとって受診してください。



体への負担を軽くする歩き方

「帰りに1駅分歩いてみよう」「ちょっと遠くのスーパーまで行こう」と思って歩いたら、すぐに疲れたり、脚が痛くなって三日坊主に…という経験はありませんか？ ウォーキングを継続するには、体への負担を減らす歩き方を身につけることが大切です。

通勤や買い物で歩くとき

NG!

だら～ん

骨盤が後傾して背中が丸まり、脚しか使えていないペタペタ歩きに注意！姿勢が悪いと、限られた筋肉だけを使うので疲れやすくなります。

ポイント

骨盤を立てて体幹を使い、着地した脚にすばやく重心移動させることを意識！



GOOD!

ウォーキングは誰もが実践しやすい全身運動です。脚だけでなく、全身の筋肉をバランスよく使うことで、より楽に長く歩けるようになります。

ポイント

脚への負担が増すので、後ろ脚で強く蹴って無理に歩幅を広げないように注意！



NG!

ゆっくり歩行で歩幅が広い歩き方に注意！着地時に大きくひざが曲がるため、ひざに負担がかかります。また、後ろ脚で強く蹴って無理に歩幅を広げることもすぐ疲れの原因に。



階段をのぼるとき

NG!

踏み出した脚のかかたが、おへその真下よりも前方に出すぎると、太ももの前側ばかり使うことになるため、疲れやすくなったり、ひざが痛くなったりします。



おへそより前に出すぎ

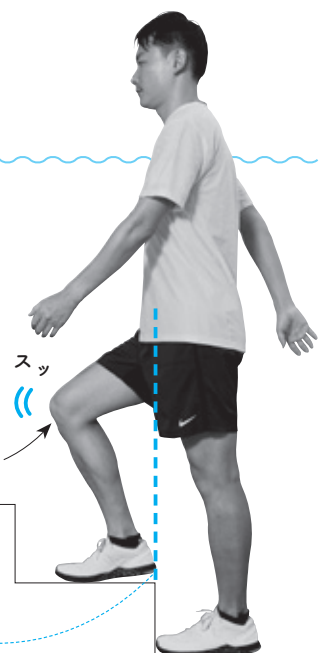
GOOD!

踏み出した脚に重心移動をするとき、踏み出した脚のお尻からかかとにかけて1本の棒が入っているイメージで曲げているひざをスッと伸ばすと、反対の脚をスムーズに引き上げやすくなります。

ポイント

おへその真下あたりにかかとがくるように着地！

脚に1本の棒が入っているイメージで伸ばす



ウォーキングを楽しむコツ

カッコいい人の歩き方に注目してみよう！

姿勢や歩き方は、人の印象を左右する大切な要素です。身だしなみの一部といってよいくらい、きれいな姿勢や歩き方はその人への信頼感につながります。

一流のスポーツ選手は姿勢や歩き方もきれいな人が多いので、スポーツ観戦などの際にはぜひチェックしてみてください。また、街中を歩いているときに、どんな歩き方がかっこよく見えるのか、道行く人を観察してみるのも参考になるかもしれません。「あの人のたたずまいは素敵だな」という気持ちを、姿勢や歩き方を気にするきっかけにしてみましょう。





薬のもらいすぎにもご注意ください！ 病院にかかりすぎていませんか？

「頻回受診」「重複投薬」という言葉を聞いたことはありますか？

必要以上に医療機関を受診したり（頻回受診）、同じ効きめの薬を複数の医療機関から処方されること（重複投薬）をいいます。こうした受診は医療費がかさみ、体に悪い影響を及ぼすこともあります。

⚠️ たくさん受診しても早くよくなりません

必要以上に何度も病院を受診すると、むだなお金や時間がかかり、同じ検査を繰り返して体にも負担がかかります。通院のペースがわからなければ、主治医に相談しましょう。



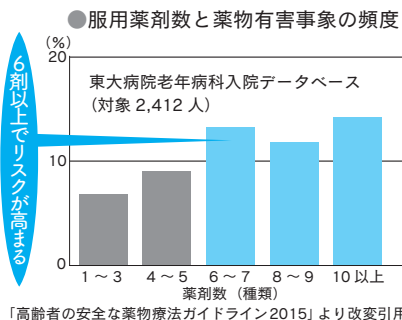
⚠️ 軽い不調は受診しなくてもいい場合も

かぜなど軽い体調不良であれば、まずは自宅で休養をとって様子をみることも大切です。感染症の流行期にむやみに病院に行くと、かえって感染のリスクを高めてしまう恐れもあります。



⚠️ 薬には悪影響もあります

複数の病院を受診すると、薬がたくさん処方されて医療費がかさむだけでなく、同じ作用の薬を重複してのんでしまうなど、薬の悪影響も心配です。



⚠️ かぜに抗菌薬は効きません

抗菌薬（抗生物質）は肺炎など細菌が原因の病気に効果のある薬で、ウイルスが原因のかぜには効きません。そればかりか、むやみに抗菌薬を使うと耐性菌が出てくる恐れも。「抗生物質をください」とねだるのはやめましょう。



「お薬手帳」と「かかりつけ薬局」で薬のトラブルを防止

お薬手帳は保険証等と一緒に携帯し、薬局だけでなく医師にも見せましょう。薬が余っている場合は医師や薬剤師に伝えます。

かかりつけ薬局は、重複投薬や残薬（余った薬）を確認してくれるだけでなく、軽症の場合には市販薬の相談にもものってくれる「セルフメディケーション」の強い味方です。

定期的に
同じ薬局を
利用する場合は…

お薬手帳の提示で
40円お得！
※自己負担3割の場合

スマホなら忘れることも少ないし、
いつでも確認できますよ！



市販薬のほうが安いケースも

医療用医薬品と同じ成分を含む市販薬を「スイッチ OTC 医薬品」といいます。市販薬は健康保険が使えないので高いと思いがちですが、初診料等も含めると市販薬のほうが安い場合もあります。

▶市販されている医療用医薬品の一例

ロキソニン錠（解熱鎮痛薬）、ムコダイン錠（鎮咳薬）、アレグラ錠（抗ヒスタミン剤）、ガスター錠（胃腸薬）など

レシートは捨てないで！

スイッチ OTC 医薬品は、医療費控除やセルフメディケーション税制の対象です。

さわやかな潮風に吹かれて 下田ウォーキング

寝姿山自然公園

展望台から下田港を臨む。山頂には江戸幕府が黒船見張所を設けていた。●散策自由



米国・ペリー艦隊の上陸により、幕末の開国の舞台となった下田。幕末の史跡、美しい砂浜など、見どころがいっぱい。今回は下田港を一望できる寝姿山自然公園から、市街地をめざしてウォーキングしよう。



縁結びのパワースポット、愛染明王堂。ハート型の絵馬が人気。



足元を彩る
ツワブキの花。



遊覧船・黒船「サスケハナ」。
約20分で下田港内を1周する。

●下田港内めぐり

- 無休（荒天時欠航あり）
- 9:10～（1日11または12便）
- 大人1,200円 小人600円
- 0558-22-1151（伊豆クルーズ）

まずは下田ロープウェイ寝姿山山麓駅から山頂駅へ向かい、寝姿山自然公園の遊歩道を散策しよう。四季折々の花が植えられており、目を楽ませてもらえる。展望台から下田港を眺め、縁結びのパワースポット・愛染明王堂などを見学したら、公園の奥から延びる林道に入り、ウォーキングを始めよう。

林道の周辺には、しばらくツワブキの群生地が続く。秋は開花シーズンなので、足元を彩る鮮やかな黄色い花を愛でながら歩くのが楽しい。

東伊豆道路（国道135号線）を進むと、左手には白浜大浜海岸や漁船が並ぶ小さな港などが見えてきて、海岸線ならではの景色を満喫できる。東伊豆道路は一度海岸線を離れるが、柿崎の交差点あたりから再び海を眺めながら歩くことができ、その先のまどが浜海遊公園がゴール。

潮風に吹かれて下田港を巡る遊覧船・黒船「サスケハナ」を眺めながら、海遊の足湯で歩き疲れた脚を癒やそう。



700 mの美しい砂浜が続く、白浜大浜海岸。秋もサーファーが足を運ぶ。



まどが浜海遊公園にある、海遊の足湯。海を見ながらリラックス。

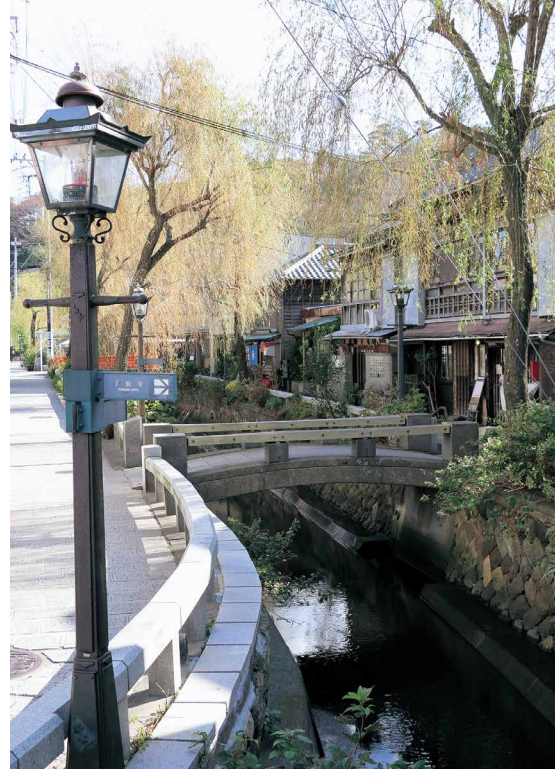
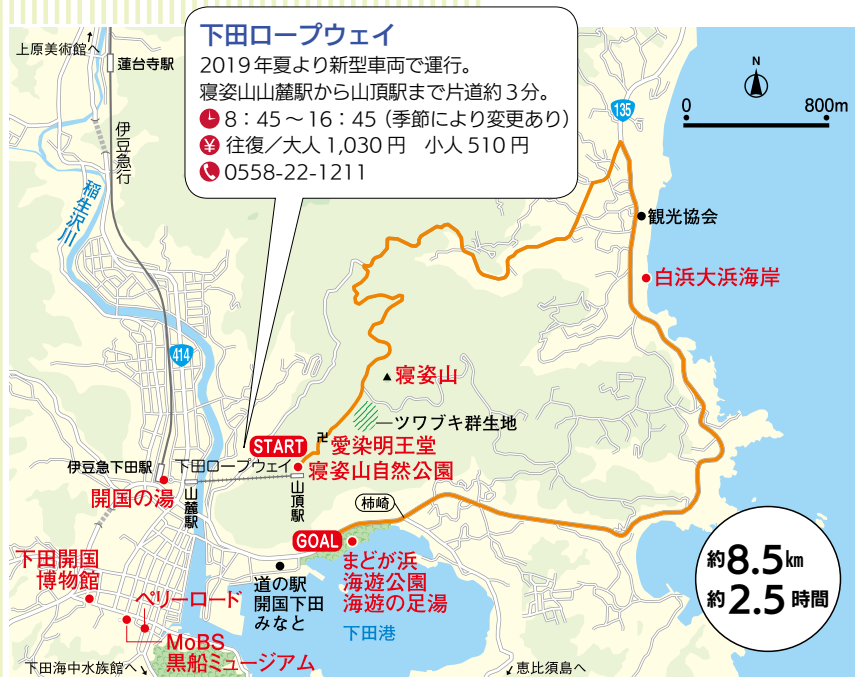


伊豆下田観光ガイド

<http://www.shimoda-city.info/>

● JR 熱海駅より特急踊り子号で約1時間20分、「伊豆急下田」駅下車

● 小田原厚木道路「石橋IC」～国道135号線で約2時間



ひと足 のぼす

下田のまちを 歩く

下田海中水族館

天然の入江を利用した水族館。イルカやアザラシと実際にふれあうことができる。

- 休 無休（館内整備のため休館あり）
- 🕒 3～10月 平日9:00～16:30 土日祝9:00～17:00
11～2月 平日9:30～16:30 土日祝9:00～16:30
（春休み・夏休み・GW 期間中など営業時間変更あり）
- ¥ 大人（中学生以上）2,100円
小人（4歳から小学生まで）1,050円
- ☎ 0558-22-3567



上原美術館

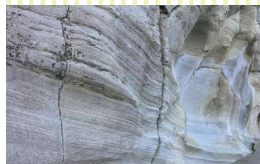
仏像や写経が展示される「仏教館」と、印象派やピカソ、安井曾太郎など近代画を中心に所蔵・展示する「近代館」からなる。

- 休 無休（展覧会展示替え日のみ休館）
- 🕒 9:00～17:00（入館は16:30まで）
- ¥ 大人1,000円 学生500円 高校生以下無料
- ☎ 0558-28-1228

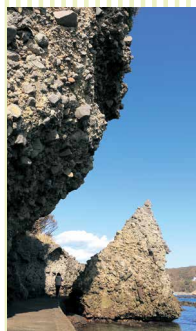
恵比須島

伊豆半島から橋を歩いて渡れる島。太古の地層などを間近に見ることができる貴重なスポット。

軽石や火山灰が重なってできた美しい縞模様。



珍しいさざれ石。



開国の湯

下田駅前にある足湯。ヒノキのベンチに座って一休み。



下田の味 金目鯛

下田港は金目鯛の水揚げ量日本一。



ペリーロード

ペリー艦隊が下田に上陸し、日米和親条約付録下田条約13か条を締結した了仙寺まで歩いた小径。現在は、なまこ壁のレトロな建物やおしゃれなカフェが並ぶ散策スポットになっている。

下田開国博物館

開国に関する約2,000点の資料等を入れ替え展示。子ども向けのクイズや小冊子も配布。

- 休 無休
- 🕒 8:30～17:30
（入館は17:00まで）
- ¥ 大人（高校生以上）1,200円
小人（小・中学生）600円
- ☎ 0558-23-2500

MoBS黒船ミュージアム

条約締結の舞台となった了仙寺の敷地内にある。黒船来港の様子を描いた絵巻物や肉筆画など、3,000点を超える開国に関するコレクションを所蔵。

- 休 12月24～26日
- 🕒 8:30～17:00
（入館は16:40まで）
- ¥ 大人500円 小中高生250円
シニア400円
- ☎ 0558-22-2805（了仙寺）

ペリー提督の大きな似顔絵あり



脂質異常症を放っておくとどうなるの？

健診で「脂質異常症」と判定されたのに放置したまましていると、自覚症状がほとんどないまま動脈硬化が進行し、ある日突然、命にかかわる病気を発症するリスクが高くなってしまいます。

●特定健診で気をつけたい検査項目●

中性脂肪 (トリグリセライド)	保健指導判定値 150mg/dL 以上 受診勧奨判定値 300mg/dL 以上	増えすぎるとHDL、LDL両方のコレステロールに影響を及ぼす。 増える主な原因…カロリー（甘いもの、油もの、炭水化物）のとりすぎ
LDL コレステロール いわゆる 悪玉コレステロール	保健指導判定値 120mg/dL 以上 受診勧奨判定値 140mg/dL 以上	増えすぎると動脈硬化に直接影響を及ぼす。 増える主な原因…飽和脂肪酸（肉の脂身、バター、ラード、生クリームなど）のとりすぎ
HDL コレステロール いわゆる 善玉コレステロール	保健指導判定値 40mg/dL 未満 受診勧奨判定値 35mg/dL 未満	余分な LDL コレステロールを回収する。少ないと回収が不十分になる。 少なくなる主な原因…肥満、喫煙、運動不足
non-HDL コレステロール	保健指導判定値 150mg/dL 以上 受診勧奨判定値 170mg/dL 以上	中性脂肪 400mg/dL 以上や食後採血の場合は、HDL コレステロールに代わり、non-HDL コレステロールの判定値を用いることが可能。 non-HDL コレステロール値＝総コレステロール値－HDL コレステロール値

脂質異常症とは、血液中のLDLコレステロールや中性脂肪が多すぎる、あるいはHDLコレステロールが少なすぎる状態です。脂質は生命維持に欠かせない物質ですが、多すぎると動脈硬化が起こりやすくなります。

特定健診では、脂質異常症のリスクを知るために左記の検査数値をチェックします。健診を受けたら、結果をよく確認し、判定に従って行動しましょう。

※保健指導判定値：特定保健指導の対象者を選定するための数値。
 受診勧奨判定値：医療機関への受診が勧められる数値。

脂質異常症のリスクを知る検査

改善を
実行！

40歳で「要経過観察」に

特定健診を受けたところ、中性脂肪とLDLコレステロールが少し高く、脂質代謝の項目で「要経過観察」と判定される。



脂質異常症の多くは不健康な生活習慣が原因

脂質異常症の大半は、食べすぎ・飲みすぎ、運動不足、肥満、ストレスなどが原因です（女性は、閉経後にLDLコレステロールが上がりやすくなります）。初期の段階では症状が何もありません。

健診後

お肉や油っこい料理、お菓子やお酒が大好きなCさんの場合



脂身の多い肉や油っこい料理を好んで食べる。昼食は揚げもの中心のお弁当や丼ものを短時間で食べることが多い。甘いもの好きで、お菓子をよく食べる。お酒も毎晩飲む。飲酒量が多い。

デスクワークで、仕事中はほとんど動かない。運動習慣はなく、たばこを吸う。

早めに対策をとった場合と
放置した場合

脂質異常症を
放置！

脂質異常症を改善して健康を維持！

1年後の健診では体重が減少し、血中脂質も改善。2年後の健診でも血中脂質は正常範囲で安定し、その後も健康を維持する。



健康を維持するために…

血中脂質を正常値に保つためには脂質・糖質のとりすぎなどの食生活に気をつけ、日常生活のなかで積極的に体を動かしましょう。

早めに脂質異常症の改善策をとった場合

特定保健指導に参加。脂質異常症と喫煙が動脈硬化のリスクを高くすると知り、生活習慣の見直しを決意！



禁煙し、日常生活で歩くことを意識する

1日30分の有酸素運動を

有酸素運動（ウォーキングやジョギングなど）は血中脂質を改善します。できれば毎日、少なくとも週3日以上、1日30～60分間、行いましょう。



1日3食、規則正しく食べる

脂質や糖質は控えめに

腹八分目を心がけ、脂身の多い肉や油脂分の多い料理はできるだけ減らしましょう。お菓子やジュース、お酒など糖質のとりすぎにも気をつけて。

命にかかわる病気を発症！

55歳、出勤途中に胸が締め付けられる痛みが出て、救急車で運ばれる。



動脈硬化を放置し続けると…

症状がほとんど現れることなく動脈硬化が進行し、突然、狭心症や心筋梗塞、脳卒中などの命にかかわる病気を引き起こします。

脂質異常症を放置した場合

45歳、「要治療」と判定され、病院を受診。脂質異常症と診断されるが、自覚症状がないからと生活改善も通院もやめ、放置する。



積極的に歩かない



野菜が少なく、油脂分の多い食事

動脈硬化を引き起こす

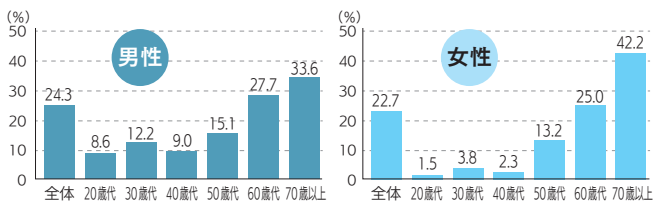
増えすぎたLDLコレステロールは血管壁に入り込んでたまり、ドロドロしたかたまりを作って血液の流れにくくさせます。これが動脈硬化の始まりで、禁煙や食生活と運動不足の改善、薬物療法等で血中脂質を管理しないとさらに進行し、危険です。

成人の5人に1人は脂質異常症の疑いあり！

～特定保健指導の通知が届いたらぜひ参加を～

●脂質異常症が強く疑われる人※の割合（20歳以上）

※HDLコレステロールが40mg/dL未満、もしくはコレステロールを下げる薬または中性脂肪（トリグリセリド）を下げる薬を服用している人



（厚生労働省「平成29年国民健康・栄養調査報告」より）

厚生労働省の調査によると、脂質異常症が強く疑われる成人の割合は、全体で23.4%（男性24.3%、女性22.7%）です。成人の5人に1人は脂質異常症の疑いがあることになります。

40歳以上の方には、健診でメタボのリスクが高い人に、健保組合から特定保健指導の参加をご案内しています。保健師等とともに生活習慣を見直して改善する取り組みです。通知があったら、ぜひ参加してください。

体を温める ぽかぽか鍋料理

気温が下がって乾燥する季節。

おいしくて栄養満点の鍋料理で体を温め、かぜなどを予防しましょう！



1人分
344kcal
塩分 3.9g

●撮影 愛甲武司 ●スタイリング 宮沢史絵

(アレンジ活用術！)

スープに豚肉のビタミンB₁やうまみが出ているので、メにごはんや麺を加えれば、ひと鍋で栄養バランスが整います。

ニラたっぷり担々鍋

材料 (2人分)

●肉みそ

植物油……………小さじ 1
ねぎ……………大さじ 1 (みじん切り)
しょうが……………1/2 かけ分 (みじん切り)
豚ひき肉……………100g
A [酒・しょうゆ・甜麺醬] ……各小さじ 2 (合わせておく)
こしょう……………少々

●鍋のベース

ラー油……………小さじ 1/2
豆乳・水……………各 1 と 1/8 カップ
B 鶏がらスープの素……………大さじ 1/4
しょうゆ・練りこま……………各大さじ 1 と 1/2
もやし……………1 袋 (ひげ根を取る)
ニラ……………1 束 (ざく切り)

作り方

- ①肉みそを作る。フライパンに植物油、ねぎ、しょうがを入れて弱火で炒め、香りがたったら豚ひき肉を加えてポロポロになるまで炒める。Aを加えて、汁けがなくなるまで炒め、こしょうをふる。
- ②鍋にBを入れて火にかけ、煮立ったら、もやしを広げて入れ、ニラをのせる。
- ③②の上に①のをせ、野菜が煮えたら全体を混ぜて、いただく。

(Check) ニラ

ねぎとともに、体を温める代表的な食材。香り成分のアリシンは豚肉のビタミンB₁の働きを助け、疲労回復を促します。



料理制作
牧野直子
(管理栄養士)

ねぎとパプリカのマリネ



1人分
73kcal
塩分 0.5g

材料 (2人分)

ねぎ…………… 1本
(切れ目を入れて4cmくらいに切る)
パプリカ(赤・黄)…………… 各1/2個
(幅1cmに切って長さを半分にする)
オリーブ油…………… 大さじ1/2
すし酢…………… 大さじ1

作り方

①ねぎとパプリカは、オリーブ油をひいたフライパンなどで表面を焼き付け、熱いうちにすし酢でマリネする。

(Check) ねぎ

ニラやねぎに含まれるアリシンは血行を促進し、体を温める働きをします。



みかんのしょうがコンポート

材料 (2人分)

A しょうが…………… 小1かけ(千切り)
水…………… 1カップ
砂糖…………… 大さじ2
みかん…………… 2個(皮をむいて半分に切る)

作り方

①鍋にAを入れて火にかけ、砂糖が溶けたらみかんを加えてひと煮して、火を止める。粗熱がとれたら盛りつける。

(Check) みかん

かんきつ類はビタミンCが豊富。1個(約100g)で1日に必要なビタミンCの約3分の1が補えます。



1人分
77kcal
塩分 0.0g

主食、主菜、副菜のバランスごはん+体を温める食材を!

体を温め平熱を上げると免疫力が高くなる、といわれていますが、その免疫力を正しく測る方法はまだ存在していません。そもそも免疫力を維持、増進するには日ごろから、「主食、主菜、副菜がそろった食事」ができていくことが大切です。そのうえで寒い時期は体を温める食材(ねぎやしょうが、ニラなど)をとり入れるのがおすすめです。

また、かぜやインフルエンザを予防するために、のどや鼻の粘膜を丈夫にし、ウイルスの侵入を防ぐβカロテンや、ウイルスと戦うのに必要なビタミンCの摂取が大切。ニラ、ニンジンなど緑黄色野菜はβカロテン、秋・冬が旬のかんきつ類やブロッコリー、通年ありますが、パプリカはビタミンCが豊富です。



2018年度 決算報告

2018 年度決算の内容は、配付した『Saúde 2019 秋号』をご覧ください。

健保組合の自己紹介

健保組合はどんな仕事をしている？

健保組合は主に、みなさんが病気やけがをした場合の「保険給付」、みなさんの健康管理・健康づくりのために行う「保健事業」という2つの仕事をしています。保険給付は今の病気やケガのため、保健事業は将来の病気やけがに備えるためのもので、ともにみなさんの健康をサポートする大切な仕事です。

保険給付

みなさんが病院にかかったとき、医療費の3割負担でよいのは、健保組合が残りの7割を支払っているからです*。7割の医療費は、病院から1カ月ごとに診療報酬支払基金（審査機関）を経由して健保組合に届きます。健保組合は、それをチェックし、診療報酬支払基金を経由して病院に支払っています。

その他、出産費用の給付金や手当金、病気やケガで休んだ場合の手当金の支給など、健康保険で定められた給付、当健保組合が独自に定めたプラスαの給付（付加給付）を行っています。

*義務教育就学前は自治体の助成によってみなさんの窓口負担がない自治体もありますが、健保組合は8割の医療費を支払っています。



保健事業

病気の早期発見・早期治療につなげるための健診の費用補助や、健康づくりのためのキャンペーンの実施などが保健事業です。保健事業の内容は健保組合によって異なり、各健保組合が被保険者・被扶養者の健康状態の傾向を分析しながら、効果的・効率的に実施しています。

最近では、メタボリックシンドロームのリスクを減らすための特定健診・特定保健指導、事業主とのコラボで実施する事業など、より実効力のある保健事業が求められています。





被扶養者の資格調査を実施します

健保組合では、保険給付の適正化を図るために、被扶養者になっている方が、「被扶養者資格基準」に該当しているかどうかの確認を行います。



期日までに必要書類を提出してください。提出できない場合は被扶養者の資格を喪失します。

調査対象者

お送りした「被扶養者資格調査票」に記載されている方（記載されていない場合は、調査対象ではありません）

調査方法

- 調査対象者を扶養している被保険者※に「被扶養者届」を10月に配布
- 提出期限…**2019年11月末日健保組合必着**

※ただし、海外赴任者、任意継続被保険者は除く

大腸がん検診を受けよう!

- 検査の対象：35 歳以上の被保険者
- 検査内容：便潜血検査
(便を採取し血液の反応があるか調べる)
- 検査案内：対象者のご自宅に検体容器と返信用封筒を10月初旬に送付しました。

案内が届いたら、必ず検査を受けましょう。



2020 年3月 31 日 (火) 検査機関 (京浜保健衛生協会) 必着

インフルエンザワクチン接種の費用補助



- 項目：インフルエンザの予防接種
- 補助内容：年 1 回に限り、お 1 人上限 2,000 円の補助を実施
提出期限▶ 2019 年 10 月 1 日～2020 年 2 月 28 日必着
- 対象者：1～15 歳の被扶養者
- 提出書類：「インフルエンザワクチン接種費用補助申請書」
申請書は対象者のご家庭に配布
※ 8 月発送のすこやかファミリーに同封しご自宅に送付しました。

がん検診・インフルエンザワクチン接種・人間ドックの費用補助の申請書は、健保組合ホームページよりダウンロードできます。

馬術

馬術は人と馬とが一体となって競技を行うスポーツです。オリンピックでは男女の区別なく戦う唯一の種目で、幅広い年齢層の選手が活躍しています。障害馬術、馬場馬術、総合馬術の3種目の競技が行われます。

障害馬術

競技アリーナに設置されたさまざまな色や形の障害物を、決められた順番通りに飛び越え、ミスなく規定の時間内にゴールすることが求められます。障害物の落下や、馬が人の指示に従わない不従順などは減点となり、減点の少ない人馬が上位になります。

馬場馬術



長方形の競技アリーナ内で行い、演技の正確さや美しさを競う競技です。「常歩」、「速歩」、「駢歩」の3種類の歩き方を基本に、さまざまなステップを踏んだり、図形を描いたりします。規定演技と自由演技があり、後者では、芸術的評価（音楽の解釈や図形のユニークさなど）も加わります。

総合馬術



馬場馬術・クロスカントリー・障害馬術の3種目を同じ人馬のコンビネーションで3日間かけて行う競技です。3種目の減点合計の少ない人馬が上位となります。

* クロスカントリー

自然に近い状態の地形に、丸太で作った障害物や池への飛び込み、アップダウンなど、ボリュームのある障害物が設置されます。数kmにわたるコースをかなりのスピードで走行する、人馬ともに体力と勇気が求められる競技です。

**人と馬のコンビネーション、
馬を操る華麗な技術、障害物を飛び越して
疾走する馬の迫力や美しさが魅力！**

協力：公益社団法人 日本馬術連盟