

2021

けんぽだより

ご家族と一緒にご覧ください。



大建工業健康保険組合



あなたの健康を サポートする保健事業

保健宣伝

- 「けんぽだより発行」(6月)
- 被扶養者に「すこやかファミリー」配布(年2回)
- 医療費のお知らせ(WEBでの閲覧)
- ホームページの更新



疾病予防

- 生活習慣病健診 費用補助(5月～予定)
対象者 被保険者・被扶養者
- 人間ドック 費用補助(5月～予定)
対象者 被保険者・被扶養者
- 郵送大腸がん検診 費用補助(11月～1月)
対象者 被保険者・被扶養者
- 郵送子宮頸がん検診 費用補助(11月～1月)
対象者 被保険者・被扶養者
- インフルエンザ予防接種 費用補助(10月～1月)
対象者 被保険者・被扶養者
- 救急箱配布(6月予定)
対象者 新規採用被保険者



体育奨励

- 各事業所で実施された体育奨励事業に費用補助(4月～3月)



お家時間にご活用ください!!

医療費の確認はパソコンやスマートフォンで!!

まずは**kencom**にご登録をお忘れなく!👍

WEB
登録は
無料

大建工業健康保険組合の組合員のみなさんとそのご家族なら、「医療費のお知らせ」をパソコンやスマートフォンでご確認（WEB閲覧）いただけます。

WEBでの閲覧には事前の登録が必要となります。まだご登録がお済みでない方は、すみやかにご登録をお願いいたします。

WEB閲覧は「医療費のお知らせ」以外にもこんなに便利!

- いつでもどこでも健診データが見られる
- あなたの健康状態に合わせた情報が毎日届く
- 全国の同性同年代の人と自分の健康度の比較ができる
- 健康状態の経年変化を確認できる



くわしくは大建工業健康保険組合ホームページをご覧ください。

大建工業健保組合

検索

大建工業健康保険組合ホームページアドレス

<https://www.kenpo.gr.jp/daiken/index.html>

kencom
あなたの医療費の確認ができます。
また、楽しみながら健康づくりができる健康情報を簡単にチェック!
健康保険制度の情報をGET!

お知らせ&トピックス
どんなときも、「健保組合からのお知らせ」をいち早くキャッチ!

こんなときどうするの?
「妻が出産。何か手続きすることあったかな…」
そんなときには、「こんなとき」から健康保険制度の情報をGET!

2021年度 予算のお知らせ

去る2月26日に開催されました組合会において、2021年度予算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

予算総額 14億 1,135万円

一般保険料率 1000分の103に据え置き

介護保険料率 1000分の17に据え置き

一般勘定

基礎数値

●被保険者数 2,100人

[男性 1,630人 女性 470人]

●被扶養者数 2,158人

●扶養率 1.04人

●平均年齢 42.65歳

[男性 43.53歳 女性 39.62歳]

●平均標準報酬月額 372,000円

●一般保険料率(調整保険料率含む)

103.00/1,000

事業主負担 51.50/1,000

被保険者負担 51.50/1,000

収入

科目	予算額 (千円)
健康保険収入	1,186,899
調整保険料収入	15,349
繰越金	150,000
繰入金	50,000
国庫補助金収入	153
財政調整事業交付金	8,000
雑収入等	952
合計	1,411,353
経常収入合計	1,188,000

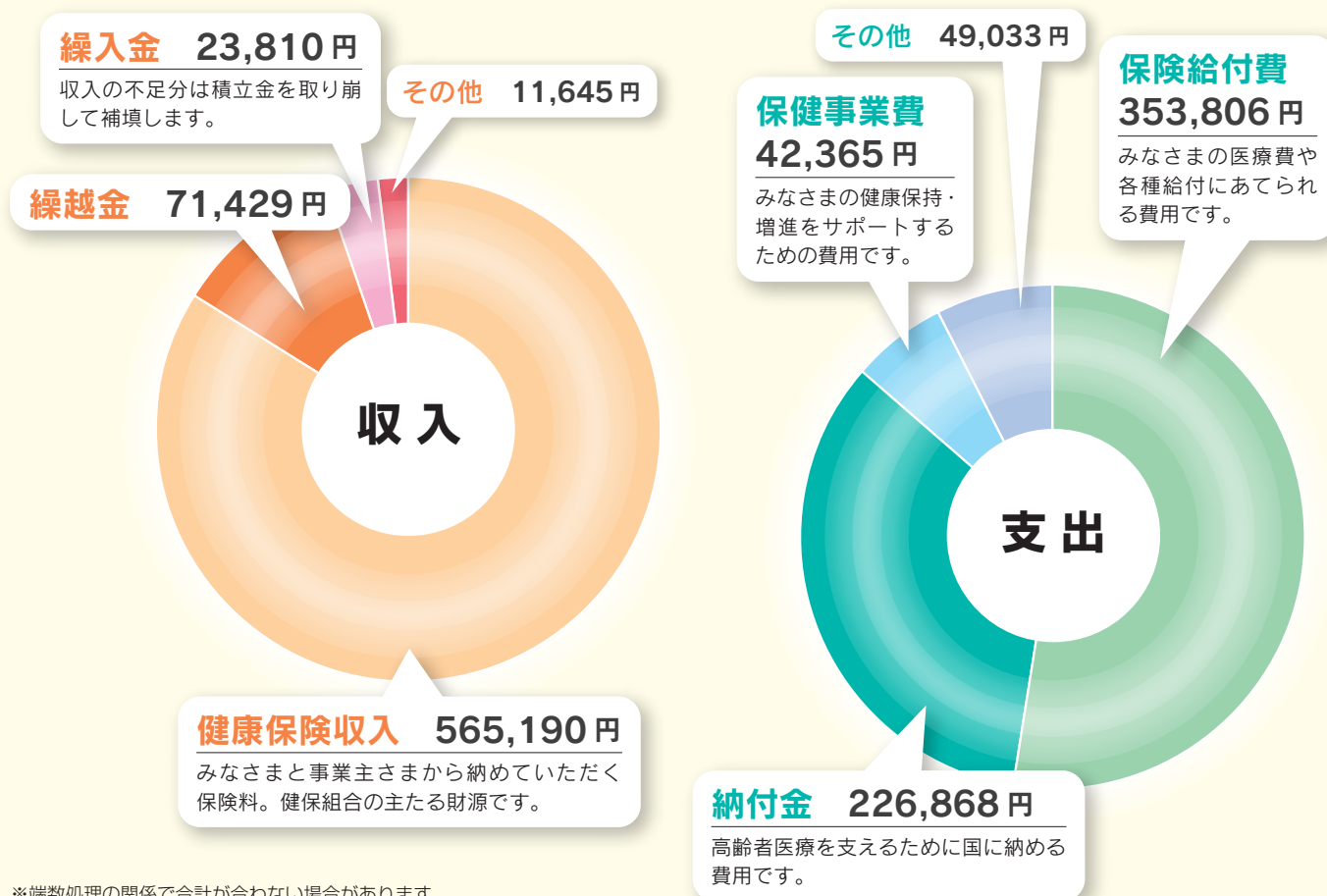
支出

科目	予算額 (千円)
事務費	39,947
保険給付費	742,993
法定給付費	727,713
付加給付費	15,280
納付金	476,423
保健事業費	88,967
財政調整事業拠出金	15,349
還付金・雑支出	1,428
予備費	46,246
合計	1,411,353
経常支出合計	1,349,747

予算額を1人当たりでみると…



予算総額 672,073 円



※端数処理の関係で合計が合わない場合があります。

介 護 勘 定

基礎数値

●介護保険第2号被保険者数	1,770人	●平均標準報酬月額	428,000円
●介護保険第2号被保険者たる被保険者数	1,220人	●介護保険料率	17.000/1,000
		事業主負担	8.500/1,000
		被保険者負担	8.500/1,000

収入

科 目	予算額 (千円)
介 護 保 険 収 入	133,617
繰 越 金	8,500
繰 入 金	1,800
そ の 他	1
合 計	143,918

支出

科 目	予算額 (千円)
介 護 納 付 金	143,522
介 護 保 険 料 還 付 金	80
積 立 金	316
合 計	143,918

年に1回、忘れずチェックを!!

定期健診・生活習慣病健診・ 総合健診(人間ドック)



各健診の種類

*対象年齢と違う健診を受けた場合は、補助ができませんのでご注意ください。

健診の種類		対象年齢※1	対象者	検査費用※2
定期健康診断		満30歳未満	被保険者	全額事業主負担 (検査費用の上限: 10,000円)
生活習慣病健診(法定)		満30歳以上 35歳未満	被保険者	自己負担3,000円(検査費用の上限: 25,000円)
			被扶養者	全額健保組合負担(検査費用の上限: 25,000円)
総合健診 (人間ドック)	日帰りドック	満35歳以上	被保険者	自己負担10,000円(検査費用の上限: 45,000円)
			被扶養者	
	婦人科健診	満20歳以上	被保険者	健保組合補助10,000円(10,000円を超えた分は自己負担)※3
			被扶養者	
	特定健診	満40歳以上 75歳未満	被保険者	全額健保組合負担(規定項目以外の受診費用は自己負担)
			被扶養者	

※1 対象年齢は、2021年3月31日時点

※2 検査費用は税込金額

※3 婦人科健診では乳がん検診(マンモグラフィ)と子宮がん検診が実施されます。いずれか1つだけ、両方受診、いずれの場合も補助額は10,000円までとなります。

受診期間(一次健診・精密検査とも)

2021年5月から年度内。

※詳細は、各事業所担当部門にお問い合わせください。

実施部門

各事業所の担当部門で実施(従来どおり)。

健診機関

地区の国公立病院、結核予防会所属総合保健センター、その他健診専門機関(原則)。

精密検査(二次検査)

精密検査は、事業主が行う定期健診および一次健診で「要精検」と判定された方が、保険証を使用して受診。保険適用分の費用30%は個人負担となります。

健康診断予約システム

予約システム

(株)ベネフィットワン・ヘルスケア(ハピルス健診)

予約期間

● 2021年5月以降

※新型コロナウイルスの感染状況により変更になる場合があります。

お申し込み希望の方は、ハピルスコールセンター(0800-9199-023)にお問い合わせください。

利用対象

● 「大建工業健康保険組合」の加入者(社員)およびその被扶養者

対象事業所: 大建工業(株)、ダイケンホーム&サービス(株)、ダイケンエンジニアリング(株)

※なお、井波工場、岡山工場、高萩工場、三重工場に所属されている従業員につきましては、原則として各工場の健診ルールに則って受診いただきますよう、よろしくお願いいたします。

40歳以上75歳未満のみなさんは 特定健診を受けましょう

40歳以上75歳未満のすべての被保険者・被扶養者を対象に「特定健診・特定保健指導」が実施されます。

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防と改善が大きな目的で、特定健診の結果によっては特定保健指導が行われます。

特定健診検査項目

○…基本健診（必須項目） □…精密健診（医師が必要と判断した場合に実施する項目）
■…いずれかの項目の実施で可

健診項目		
	質問(問診)	○
診察等	計	
	身長	○
	体重	○
	肥満度・標準体重	○
	腹囲	○
	理学的所見(身体診察)	○
血中脂質 検査	中性脂肪	○
	HDL-コレステロール	○
	LDL-コレステロール (non-HDLコレステロール)※1	○

健診項目		
肝機能検査	AST(GOT)	○
	ALT(GPT)	○
	γ-GT(γ-GTP)	○
血糖検査	空腹時血糖	■
	ヘモグロビンA1c	■
	随時血糖※2	■

健診項目		
貧血検査	ヘマトクリット値	□
	血色素測定	□
	赤血球数	□
	尿糖	○
尿検査	尿蛋白	○
12誘導心電図		
眼底検査		
血清クレアチニン検査(eGFR)		

※1…中性脂肪が400mg/dL以上または食後採血の場合は、LDLコレステロールに代えてnon-HDLコレステロールで評価が行える

※2…やむを得ず空腹時以外に採血を行い、HbA1cを測定しない場合は、食後を除き随時血糖により血糖検査を行うことができる

特定保健指導対象者の選出方法

特定保健指導の対象者については、数量の面から、大阪の近隣に住まれている方から優先して選出しています。また、指導効果の面から、40歳代の方から優先して選出しています。

STEP1 肥満リスクを判定

- ① 腹囲が男性で85cm以上、女性で90cm以上
- ② ①に該当せず、BMIが25以上
- ③ ①・②いずれにも該当しない

健診結果の見方や生活習慣の改善のための情報提供を行います。
(現時点ではメタボリックシンドロームではありません)

STEP2 特定健診の結果、質問票より追加リスクをカウント

- 1. 血糖** 空腹時血糖値(やむを得ない場合は随時血糖値)
100mg/dL以上 または
ヘモグロビンA1c 5.6%以上 または
血糖に関する薬剤治療を受けている
- 2. 脂質** 中性脂肪値 150mg/dL以上 または
HDLコレステロール値 40mg/dL未満 または
血中脂質に関する薬剤治療を受けている
- 3. 血圧** 収縮期血圧 130mmHg以上 または
拡張期血圧 85mmHg以上 または
血圧に関する薬剤治療を受けている
- 4. 喫煙** 1～3で1つ以上該当する場合のみカウント
喫煙歴あり

1～4の
リスク該当数
□ 個/4個



STEP1の肥満リスク	STEP2の追加リスク数	支援内容	
		40～64歳の方	65～74歳の方
A	2個以上該当	積極的支援	
	1個該当	動機づけ支援	
	該当なし	情報提供	
B	3個以上該当	積極的支援	
	1～2個該当	動機づけ支援	
	該当なし	情報提供	

※現在、高血圧、脂質異常症、糖尿病で医師の処方する薬を飲んでいられる方は、健康保険組合による特定保健指導の対象となりません。

当組合独自の制度です!

下記の費用補助をご活用ください

注意!

総合健診(人間ドック)には、大腸がん検診・子宮頸がん検診が含まれています。
そのため、総合健診(人間ドック)を受診された方がこちらの検診を受診した場合は、
自費となりますのでご注意ください。



大腸がん検診

見つけにくい
初期症状を
検診で早期発見!!



対 象 者

35歳以上の被保険者および被扶養者
※対象年齢は、2021年3月31日時点

注意!

ただし、検査が重複となるため
人間ドック受診者は除く

検 診 費 用

全額健康保険組合負担(ただし、器具返送代は本人負担)
※申し込みされた方で、検査を受けられなかった場合、器具代を徴収させていただきます。

申 込 方 法

所定の検診申込書に必要事項を記入のうえ、健康保険組合へお申し込みください。

申 込 締 切 日

2021年10月初旬(予定)

受診の手続き

35歳以上の
被保険者・被扶養者

1 申込書に必要事項を記入して健保組合へ申し込み

大建工業健康保険組合

3 締め切り3週間以内に個人宛に検査器具郵送

4 問診票と採取した器具を同封の封筒に入れ返送
※郵送料は自己負担

5 器具着後3週間以内に結果郵送

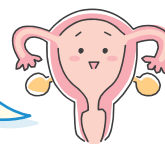
検査機関

2 申し込み



子宮頸がん検診

対象年齢は
20歳から!!



対 象 者

被保険者および被扶養者にかかわらず**20歳以上**の女性
※対象年齢は、2021年3月31日時点

注意!

ただし、人間ドックで検査を
受けられている方は対象外

検 診 費 用

全額健康保険組合負担(ただし、器具返送代は本人負担)
※申し込みされた方で、検査を受けられなかった場合、器具代を徴収させていただきます。

申 込 方 法

所定の検診申込書に必要事項を記入のうえ、健康保険組合へお申し込みください。

申 込 締 切 日

2021年10月初旬(予定)

受診の手続き

20歳以上の
被保険者・被扶養者

1 申込書に必要事項を記入して健保組合へ申し込み

大建工業健康保険組合

3 締め切り3週間以内に個人宛に検査器具郵送

4 問診票と採取した器具を同封の封筒に入れ返送
※郵送料は自己負担

5 器具着後3週間以内に結果郵送

検査機関

2 申し込み

インフルエンザ予防接種の 費用補助が受けられます

当健保組合では、インフルエンザ予防接種の費用補助を実施しています。

インフルエンザの流行前にワクチン接種することで、発症や重症化の予防が期待できます。この機会にぜひ、予防接種を受けることをおすすめいたします。

対 象 者	当健保組合の被保険者および被扶養者
補 助 内 容	1人当たり1,000円（期間内1回、13歳未満は2回以上接種可）。 ただし、接種費用が1,000円以下の場合は実費補助
接 種 期 間	2021年10月1日（金）～2022年1月31日（月）
申 請 期 限	2022年2月18日（金）必着



ご家族も年に一度、 健康チェック 特定健康診査受診券の配布

40歳から74歳までの対象のご家族（被扶養者）に、特定健康診査受診券を配布しました。受診費用は無料です。ぜひこの機会に受診し、ご自身の健康を確認しておきましょう。



次の方は受診の必要はありません。

- 今年度中に健康保険組合の補助を受けて人間ドックを受診される被扶養者
※健診項目が重複するため
- パート・アルバイト先などで定期健診を受診され、受診結果（コピー）をご提出いただける被扶養者



正しく知ろう！ 整骨院・接骨院のかかり方



最近、体の疲れがとれない…
「各種保険取扱」って看板に書いてあるから、
整骨院に行ってみようかな？

日常生活からくる疲労では健康保険は使えません！

整骨院・接骨院では、**すべての施術に健康保険が使えるわけではありません**。健康保険が使える範囲を知って、
正しく利用しましょう。



健康保険が**使える**場合

- 外傷性が明らかな打撲、ねんざ、挫傷（肉離れなど）
 - 骨折、脱臼
- ※緊急の場合をのぞき、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。

健康保険が**使えない**場合

- 日常生活からくる疲労や肩こり
- スポーツによる筋肉疲労、筋肉痛
- 症状の改善がみられない長期にわたる施術
- 椎間板ヘルニアやリウマチ、神経痛、五十肩、関節炎などの疾病
- 病院や診療所などの保険医療機関で治療中の負傷
- 医師が治療すべき内科的原因の疾病
- 過去の交通事故等による後遺症
- 勤務中、通勤途中の負傷（労災保険対象）

整骨院・接骨院にかかるときは…

負傷原因を 正しく伝える

「いつ、どこで、どの部位を負傷して、どのような症状があるか」を柔道整復師に正確に伝えましょう。

内容をよく確認して から署名をする

「療養費支給申請書」に署名するときは、必ず施術内容をよく確認してから署名しましょう。白紙の申請書への記入は不適切な請求の原因となり、健康保険が適用されず**全額自己負担**になることがあります。

領収書は必ず 受け取り、保管する

領収書は必ず受け取り、大切に保管しましょう。後日、健康保険組合から送られてくる医療費通知の金額と間違いがないか確認してください。

健康保険組合から施術内容を確認させていただく場合があります

整骨院・接骨院からの請求のなかには、健康保険対象外となるものや架空請求、水増し請求などの不適切な請求が一部見受けられます。

当健康保険組合では、請求内容と実際に受けられた施術内容が一致しているか確認するため、施術内容について照会させていただく場合があります。

みなさまに納めていただいた保険料を適切に使用するため、ご理解とご協力をお願いします。

被扶養者の状況に変更はありませんか？

卒業、就職などで、被扶養者の状況が変わられた方も多いのではないのでしょうか。
被扶養者であるご家族が以下のような場合、被扶養者ではなくなります。
該当する事項にあてはまる場合は、「被扶養者異動届」による届け出が必要です。



STEP1 健康保険組合に届け出が必要かチェックしてみましょう

被扶養者の状況が以下の場合、被扶養者ではなくなります。

あてはまる場合は、STEP2の必要書類を健康保険組合に届け出てください。

☐ 就職した・他の健康保険の被保険者になった

- 被扶養者が就職して他の健康保険の被保険者になったとき
- 被扶養者がパート先で他の健康保険の被保険者になったとき



☐ 収入が増えた

- 被扶養者の年収が130万円以上（※）、または被保険者の収入の1/2以上になったとき
※60歳以上または障がいがある場合は、年収が180万円以上（老齢年金、障害年金、遺族年金を含む）



☐ 仕送り額が変わった

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき



☐ 別居した

- 配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族（三親等内）が被保険者と別居したとき



☐ 結婚した

- 被扶養者が結婚して結婚相手の被扶養者になったとき



☐ 離婚した

- 被扶養者が被保険者と離婚したとき

☐ 亡くなった

- 被扶養者が亡くなったとき

☐ 75歳になった

- 被扶養者が75歳になり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき
- 65～74歳の方が一定の障がいがあり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき



☐ 外国に移住した

- 国内に住所（住民票）がなくなったとき
※留学、海外赴任、観光、保養、ボランティアなどで、一時的に海外に渡航している人は除きます。



STEP2 次の必要書類を健康保険組合に届け出てください

必要書類

- 被扶養者異動届
- 該当する被扶養者の保険証
- 該当する被扶養者の高齢受給者証・限度額適用認定証（交付されている場合）



2021年 秋
本格導入

オンライン資格確認

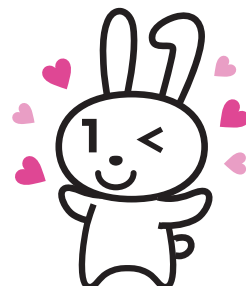
(マイナンバーカードの保険証利用)

病院窓口で加入資格をオンラインでチェックできます

オンライン資格確認とは、患者が病院窓口でマイナンバーカードを顔認証付きカードリーダーにかざすことで、加入する健保組合などの資格情報がオンラインで病院に通知され、病院は医療費を請求する健保組合を把握できるしくみです。患者は保険証を提出する必要がなく、マイナンバーカードの提示だけで済みます。

※対応していない医療機関や薬局もあります。

保険証として利用するには「マイナポータル」への事前登録が必要です。
詳しくはマイナポータルのホームページをご覧ください。
https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html



こんなメリットがあります

●医療費の過誤請求が減ります

最新の加入資格が確認できるため、医療費の誤請求や未収金が減少します。

●医療費控除が簡単になります

マイナポータルを通じた医療費情報の自動入力で、確定申告の医療費控除が簡単になります。

●保険証としてずっと使える

就職や転職しても、新しい保険証の到着を待たずにマイナンバーカードで受診できます。

●窓口への書類持参が不要になります

自己負担限度額が確認できるため、限度額適用認定証が不要になり、認定証を事前申請する手間が省けます。

オンライン資格確認のイメージ



保険証の被保険者番号が個人単位化されます

オンライン資格確認の導入に伴い、現在の世帯単位の被保険者番号の後ろに、個人を識別する「**2桁の枝番**」が追加されます。これにより、保険証でもオンラインで資格情報の照会・確認ができます。

本人(被保険者) 2021年〇月〇日交付
△△△△保険組合
被保険者証 記号 1234 番号 1234567 **01**

氏名 番号 花子
生年月日 平成元年3月31日生 性別 女
資格取得年月日 平成25年4月1日

発行機関所在地 東京都千代田区〇〇〇

保険者番号 88888888
名称 △△△△保険組合



2桁の枝番を追加

個人を識別する2桁の枝番は、今後発行(新規・再発行)される保険証から追加いたします。

現在お持ちの保険証は、2桁の枝番がなくてもそのままご利用いただけます。



こんなに怖い

「座りすぎ」

キケンな生活習慣 見直そう!

あなたは1日に何時間座っていますか。運動不足は気にしても、座りすぎを気にしている人は少ないはず。しかし、座りすぎは病気のリスクを高める大きな要因です。座りすぎに意識を向け、見直していきましょう。

座りすぎていると 寿命が縮まる?!

デスクワークやパソコン・スマホの使用、テレビの視聴、車移動などで、多くの人が起きている時間のおよそ3分の2(8~9時間)を座って生活しています。

座ること自体は悪くありませんが、座りすぎると血流や筋肉の代謝が悪化し、肥満や糖尿病、虚血性心疾患、脳血管障害、がんなどのリスクが高まることがわかっています。

また、座る時間が11時間以上の人とは4時間未満の人より死亡リスクが40%高いという研究^{*1}や、1時間座りつづけるごとに1日22分平均余命が短くなるという研究^{*2}などもあり、座りすぎは命にかかわる危険な生活習慣です。

※1: van der Ploeg HP, et al. Arch Intern Med. 2012;172(6):494-500.

※2: Veerman JL, et al. Br J Sports Med. 2012 Oct;46(13):927-30



運動していてもダメ。こまめに立ち、動くことが大切

ウォーキングなどの運動をすることは健康維持に重要です。しかし、運動していても座っている時間が長ければ、座りすぎの健康リスクは解消されません。座りすぎ自体を改善する必要があります。

座りすぎが体に悪いことを意識し、30分~1時間座ったら立ち、少し歩き回るなどして足を動かしましょう。下半身の筋肉が刺激され、座りすぎの健康リスクが軽減します。立ってできることは立ってすることも有効です。

30分に3分か1時間に5分、座るのを中断し、足を動かそう

デスクワーク中は

- トイレに行く、お茶を入れに行くなど、ちょっとした休憩タイムを意識的に作り、歩く。
- こまめにコピーや資料などをとりに行く。



自宅のプライベート時間は

- テレビのCM中は立ち上がって体操する。
- こまめに家事をする。
- リモコンを立ち上がらないととれない場所に置く。



座ったまま立てないときは

- かかとの上げ下げなど座ってできる運動をする。



在宅勤務の 食べ方ルール

通勤していると食事の時間や内容が限られますが、それによって食事のリズムや質が保たれていた人も多いはず。しかし、在宅勤務などで家にいると自分で食事の時間や内容を決められるため、かえって食生活が乱れやすくなります。在宅勤務生活を健康に送るために守りたい食べ方のルールを紹介します。



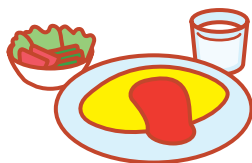
朝食を抜いたり、昼食をお菓子ですましてない？

朝食・昼食・夕食は時間を決めて食べる

1日3食、規則正しく食べることは、体調を整え、太りにくい体を作り、仕事などの集中力を高めるうえで重要です。いつでも食べることができる環境で規則正しく食べるためには、あらかじめ朝食・昼食・夕食の時間を決めて食べるのが重要です。

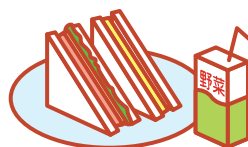
朝食

起床後2時間以内に食べる。
卵などのたんぱく質もとる。



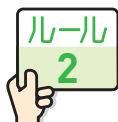
昼食

12～13時くらいに簡単でよいので食事をとる。ながら食べをしない。



夕食

寝る3時間前までに終える。
早い夕食は在宅勤務ならではのメリット。



食べたいものだけ食べてない？

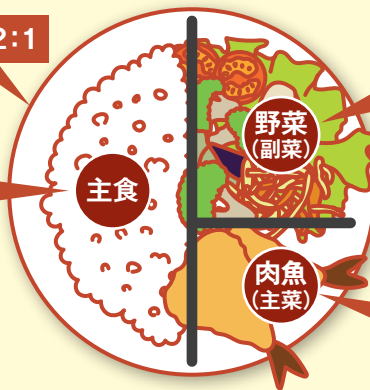
主食：野菜：肉魚＝3：2：1のバランスで

栄養バランスのよい食事は健康の基本。自宅での食事は、食べるものを選ぶため、栄養バランスのよい食事がとれるチャンスです。ワンプレートに「主食：野菜：肉魚＝3：2：1」の割合で盛ると、栄養バランスがよくなります。食事はこのバランスを意識しましょう。

主食：野菜：肉魚＝3：2：1

主食はプレートの半分

ごはんやパン、めんなど

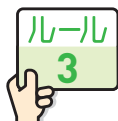


野菜(副菜)は
プレート半分の2/3

野菜や海藻、きのこのおかず

肉魚(主菜)は
プレート半分の1/3

肉や魚、卵、大豆製品のおかず



食べる量が増えたり、活動量が減ってない？

体重が500g増えたら食べる量を減らす

在宅勤務の生活は太りやすいため、毎日体重計に乗って体重管理をすることが大切です。

体重が500g増えたらイエローカード。食べる量を減らしましょう。体重が1kg増えたらレッドカード。元に戻るのに時間がかかります。あわせて運動量を増やしましょう。

食事を減らすときのポイント

●1日3食、栄養バランスを保つ

エネルギーや栄養素が不足すると、代謝が低下し、やせにくい体になる。

●主食や脂っこい料理を減らす

主食を1/3ほど減らす。また、油をあまり使っていない料理にする。





- ◎週2～3回を目安に行う。
- ◎鍛えている筋肉を意識する。
- ◎正しいフォームを意識する。

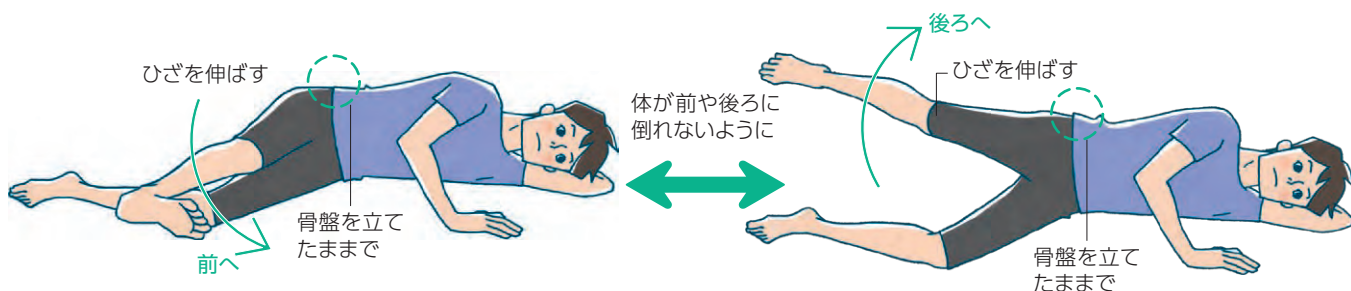
歩くスピードが落ちていませんか？

以前より歩くスピードが落ちた、歩くと疲れやすい…。

こんな人は、太もものつけ根にある股関節のまわりの筋肉が運動不足で衰えている可能性があります。股関節まわりの筋肉を鍛え、可動域を広げて、さっそうと歩ける体を取り戻しましょう。

■足伸ばし前後運動 股関節を正しく動かす力を強化

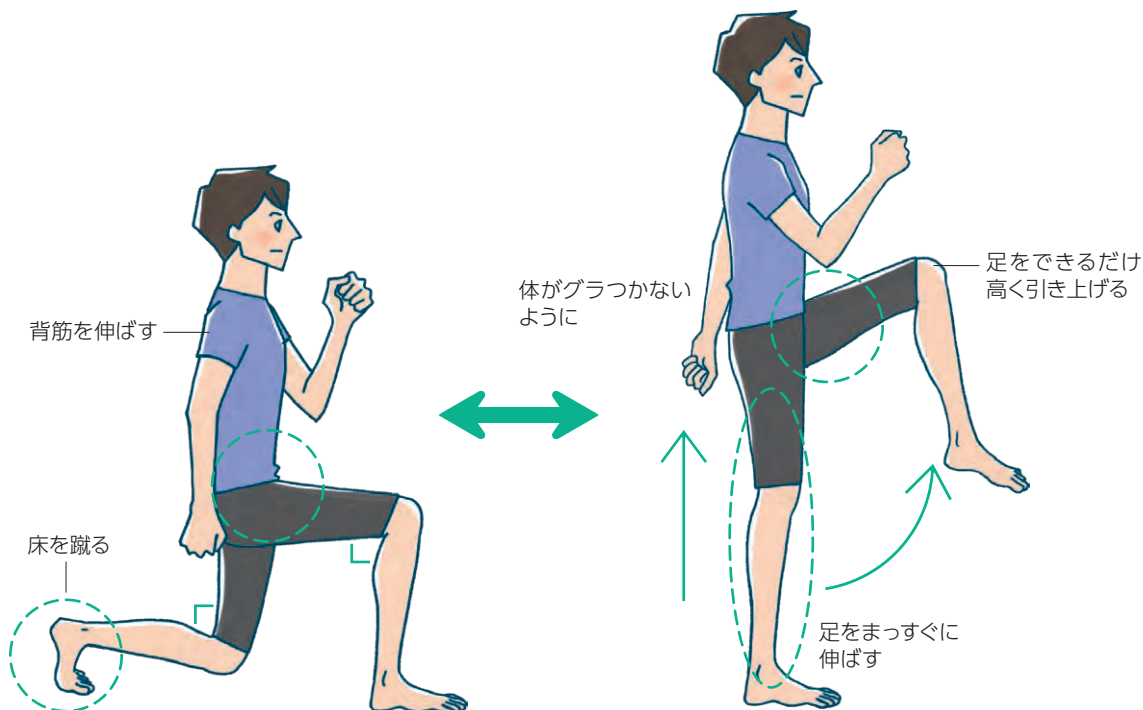
- ①左側を下にして横向きに寝て、両ひざを軽く曲げる。左手は頭の下に置き、右手は胸の前の床に置く。
- ②右足を腰骨の高さまで上げ、ひざを伸ばし、前後にゆっくり大きく10回動かす。反対側も同様に行う。



■足引き上げ立ち 股関節まわりの筋力や蹴りだす力を高める

- ①右足を一步前に出す。腰を落として左右のひざを90度くらいに曲げ、左足のかかとを浮かせる。左ひじを曲げて体の前で構える。
- ②左足で床を蹴り、左ひざをできるだけ高く引き上げ、右足は足裏に力を入れてまっすぐに伸ばす。同時に右手を前に、左手を後ろに振る。①②の動作を5回行う。反対側も同様に行う。

※周囲に物があるとバランスを崩したとき危ないため、物がないか確認してから行う。



何度も
食べたい・作りたい！
お手軽
ヘルシー食

やせやすいカラダに導く 脱メタボレシピ



●料理制作
沼津りえ（管理栄養士）
●撮影 上條伸彦
●スタイリング 沼津そうる

●Pick Up / たけのこ

食物繊維を豊富に含むため、腸内環境を整え、コレステロールの吸収予防にも役に立ちます。



1人分
217kcal
食塩相当量 1.0g

※ 辛子しょうゆを含まず。

たっぷり春野菜の焼き春巻き

焼くことでカロリーオフ食べ応え十分！

材料（2人分）

春キャベツ…… 100g
茹でたけのこ…… 50g
さやえんどう…… 20g
にんじん…… 20g
豚薄切り肉…… 50g
A 〔ごま油…… 小さじ 1
オイスターソース…… 小さじ 2
片栗粉…… 小さじ 2〕
B 〔塩…… 小さじ 1/8
こしょう…… 少々
春巻きの皮…… 4 枚
小麦粉…… 小さじ 1
水…… 小さじ 1/2
食用油（焼き用）…… 小さじ 2
添え野菜（サラダ菜・ミニトマト）…… 適宜
辛子しょうゆ…… 適宜〕

作り方 約 20 分

- ① 春キャベツ、茹でたけのこ、さやえんどう、にんじんは千切りに、豚薄切り肉は細切りにする。
- ② ボウルに①と A を入れ、野菜がしんなりするまでよく混ぜる。
- ③ ②を 4 等分にし、春巻きの皮にのせて包み、綴じ目を B でつなぐ。
- ④ 熱したフライパンに食用油を入れ、③を綴じ目を下にして並べ中火で焼く。焼き色がついたらひっくり返し、弱火で 7～8 分じっくりと全面焼く。
- ⑤ お皿に盛り付け、サラダ菜とミニトマトを添える。お好みで辛子しょうゆを付けていただく。



わかりやすい！
レシピ動画
はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21spring01.html>

あさりと春キャベツの旨みスープ煮

水からじっくり煮ることで
あさりの旨みを引き出す

材料（2人分）

あさり（砂抜きしたもの）…… 150g
春キャベツ…… 150g
水…… 200ml
しょうゆ…… 小さじ 2
こしょう…… 少々

作り方 約 10 分

- ① あさは殻をこすり合わせるように洗う。春キャベツはざく切りにする。
- ② 鍋にあさり、水を入れ弱火にかける。殻が開いたら、春キャベツ、しょうゆ、こしょうを加え、さらに 5 分煮込む。



1人分
31kcal
食塩相当量 1.6g

●Pick Up / あさり

肝機能を強化するタウリンが豊富に含まれています。鉄分も多く、キャベツなどビタミン C が豊富な野菜と一緒にとることで、吸収率もアップします。

●Pick Up / グリーンピース

糖質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどがバランスよく含まれ、食物繊維も豊富なのが特徴です。



1人分
74kcal
食塩相当量 0g

グリーンピースのミルクプリン

ヘルシーなバジスイーツ

材料（4人分）

水…… 大さじ 2
粉ゼラチン…… 5g（1 袋）
グリーンピース…… 100g
砂糖…… 大さじ 4
牛乳…… 200ml
グレープフルーツ…… 1/4 個分

作り方 約 15 分（冷やす時間を除く）

- ① 水に粉ゼラチンを入れ、ふやかしておく。グリーンピースはさやから取り出し、柔らかく茹でる。
- ② グリーンピースと砂糖を合わせ、グリーンピースをつぶすようによく混ぜ合わせ、牛乳を加える。
- ③ ①のゼラチンを 600W の電子レンジで 10 秒間加熱して溶かし、②へ加えて混ぜる。
- ④ 容器に注ぎ、冷蔵庫で 1 時間以上冷やす。
- ⑤ 薄皮をむいたグレープフルーツを飾る。