

みんなのけんぽ

令和4年1月 No.20 冬号

ご家族でご覧ください



CONTENTS

P.2 新年のごあいさつ

P.3 ジェネリック医薬品を活用しましょう

P.4,5 旬の食材で高たんぱくレシピ「ミートボールと根菜のクリームグラタン」

P.6 快トレ@ホーム「肩甲骨トレーニング」

P.7 脳が目覚めるパズル

P.8 各種お知らせ／健康相談窓口サービスのご案内



地域医療振興協会健康保険組合
(JADEC COM けんぽ)

新年のごあいさつ



地域医療振興協会健康保険組合
理事長 小池 宏明

あけましておめでとうございます

被保険者ならびご家族の皆さまにおかれましては、健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。また、平素より当組合の事業運営に多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、一昨年同様、不安と緊張を余儀なくされる生活が続きました。ワクチン接種も進み、ここへきてようやく感染拡大は落ち着きを見せています。このまま感染の流行が収束することを願うばかりです。

今年より団塊の世代が75歳に到達し始めます。そのすべての人が後期高齢者医療制度に移行する令和7年にかけて、医療需要がさらに増え、現役世代による高齢者医療のための拠出金負担の急増が見込まれます。昨年6月「全世代対応型の社会保障制度を構築するための健康保険法等の一部を改正する法律」により、一定以上の所得のある後期高齢者の窓口負担が引き上げられることになりました。しかし、現役世代の負担軽減策として十分とは言えず、世代間の給付と負担の公平性のためのさらに踏み込んだ施策が求められます。

今年は、健康保険法の制定からちょうど100年を迎えます。この間、日本人の平均寿命は約2倍になりました。「人生100年時代」ともいわれる今、大切なのは健康寿命です。JADECOMけんぽでは、特定健診・特定保健指導などを通して、生活習慣病の一次予防や重症化予防に積極的に取り組むほか、事業主と連携した、いわゆるコラボヘルスの推進などを通して、被保険者ならびにご家族の皆さまの健康増進、疾病予防に取り組んでまいります。皆さまにおかれましても、JADECOMけんぽの保健事業を有効に活用していただき、ご自身の健康への意識を高めていただくことで、健康寿命の延伸、さらには医療費の節減につながることであれば大変幸いです。

最後になりますが、この一年が皆さまにとって実り多き年となりますようお祈り申し上げ、新年のごあいさつをさせていただきます。

医療費節約のために ジェネリック医薬品を 活用しましょう



医療費の多くは皆さんが負担する健康保険料で賄われています。
医療費を節約するためにも、
同等の効果で安価な薬のジェネリック医薬品を、ぜひ活用ください。

ジェネリック医薬品なら

同じ効果で医療費が安く済みます

薬の値段が安価なため、医療の質を落とさずに
医療費を節約できます。

安全性や品質も変わりません

国の厳しい基準をクリアしており、
安全性や品質は変わりません。

お薬手帳

ジェネリックを希望します

お名前 地域 太郎

文字が隠れないように
貼り付けてください。

診察券

ジェネリックを希望します

000 - 0000000 000000
地域 太郎

健康保険
被保険者証

記号 9999 番号 1234567 (枝番) 01

氏名 地域 太郎
生年月日 平成 〇年 〇月 〇日 性別 男
資格取得年月日 令和 〇年 〇月 〇日

ジェネリック
を希望します

保険者所在地 東京都新宿区市谷田町1-10 保健会館新館7階
保険者番号・名称 06139869 地域医療振興協会健康保険組合

「ジェネリック希望シール」を
使えば、相談も簡単、スムーズ！

●ジェネリックを選ぶには医師・薬剤師に相談を

ジェネリック医薬品に変更したいときは、かかりつけの医師や薬剤師などに相談
してください。効果など疑問点があるときは、その際に質問してみましょう。



旬の食材で 高たんぱく レシピ

監修／清水加奈子
フードコーディネーター、
管理栄養士、国際中医薬膳師、
国際中医師

日本人に不足しがちな
たんぱく質が豊富に取れる、
旬の食材を使ったレシピをご紹介します。
今回は、冬野菜をたっぷり食べられる
寒い日にピッタリのメニューです。

これで
**たんぱく質
39.1g**摂取!!

1日の摂取基準量

男性75g

女性57g

52.1%

68.5%

Main

ミートボールと根菜
のクリームグラタン

たんぱく質
29.1g

Side

スモークサーモン
と春菊のサラダ

たんぱく質
10g

※すべて1人分

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、耐熱ボウルに入れ、電子レンジ(600W)で30秒加熱して粗熱を取る。パン粉は牛乳に浸しておく。かぶの根は8等分、葉は3cmの長さに、れんこんは5mmの厚さの半月切りに、にんじんは小さめの乱切りにして、耐熱ボウルに入れ、ラップをふんわりかけたら電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ② ボウルに牛ひき肉と塩を入れて粘りが出るまで混ぜたら、溶き卵、こしょう、①の玉ねぎとパン粉、牛乳を入れて、よく混ぜる。
- ③ ②を一人大に丸めて、熱したフライパンで転がしながら全体に焦げ目が付くまで表面を焼く。

POINT



ミートボールはきれいに丸め過ぎない方が、ソースがよく絡みます。

- ④ かぶの根、れんこん、にんじん、生クリーム、牛乳を加え、とろりとするまで10分ほど煮詰め、最後にかぶの葉を加えてひと煮立ちさせ、塩、こしょうで調味する。
- ⑤ ④を耐熱皿に入れ、シュレットチーズをかけ、トースターで焦げ目がつくまで5分ほど焼く。

Main

ミートボールと根菜のクリームグラタン

■561kcal ■塩分相当量2.5g ※すべて1人分

冬が旬の根菜のほっくりした甘みに、生クリームとチーズのまろやかさが相まって、心も温まりそうなメニュー。かぶは、根だけでなく、ビタミンE、ビタミンC、β-カロテンなど栄養豊富な葉も食べましょう。牛肉100%のミートボール入りで食べ応えもたっぷり。

高たんぱく食材

牛ひき肉



牛の内もも肉、ばら肉、すね肉などを合わせてひいたもので、うま味が強く弾力があり、さまざまな料理に使いやすい肉です。赤身が多いため、脂質は少なくたんぱく質が豊富。鉄、ビタミンB₁₂、B₆なども多く含まれています。

材料 (2人分)

● 玉ねぎ	1/4個	● 塩	少々
● パン粉、牛乳	各大さじ1	● 卵	1/2個
● かぶ	1個	● こしょう	少々
● れんこん	50g	● 生クリーム、牛乳	各100ml
● にんじん	1/4本	● シュレットチーズ	40g
● 牛ひき肉	200g	● 調味用塩、こしょう	適量

Side

スモークサーモンと春菊のサラダ

■129kcal ■塩分相当量1.8g ※すべて1人分

スモークサーモンと春菊の香り、ゆずこしょうとクルミと、風味豊かなサラダ。生で食べることで、春菊の栄養とおいしさをそのままいただけるのもポイントです。また、油やたんぱく質と一緒に食べることで、春菊に含まれるβ-カロテンの吸収率がアップします。

高たんぱく食材

スモークサーモン



鮭を塩漬してから薫製にしたもの。鮭の身の赤い色素「アスタキサンチン」は抗酸化物質の一つです。また、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、不飽和脂肪酸であるEPAやDHAなどが豊富に含まれています。塩分が多めなので、食べ過ぎには注意しましょう。

材料 (2人分)

● 春菊	1束
● A	
● オリーブ油	大さじ1/2
● 酢	大さじ1
● ゆずこしょう	小さじ1
● クルミ	少々
● スモークサーモン	60g



作り方

- ① 春菊は葉を摘み、冷水につけシャキッとしたり水気をしっかり切る。クルミは刻んでおく。
- ② Aをよく混ぜ、ドレッシングを作る。
- ③ ①とスモークサーモンを器に盛ったら、②をかける。

かい 快トレ@ホーム

家の中にも筋力は落としたりしたくない！
そんな時にも鍛えてほぐれる筋力トレーニングをご紹介します。

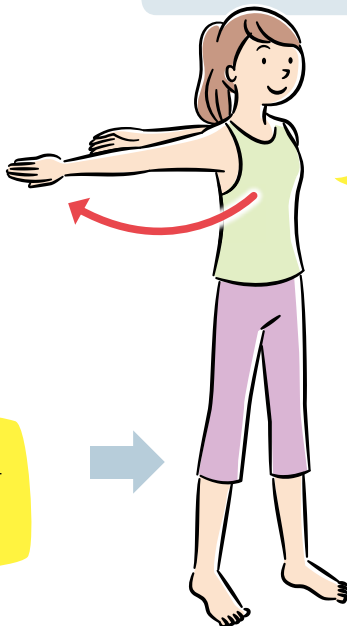
健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会 黒田 恵美子

体を温め、二の腕スッキリ

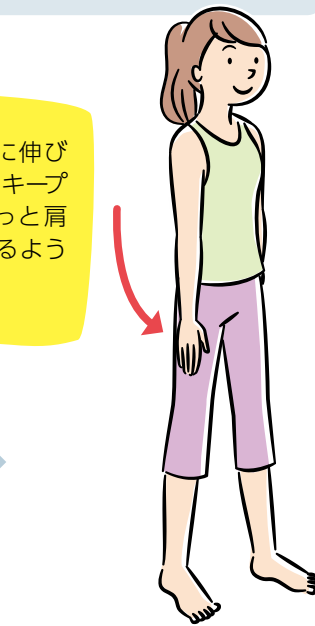
肩甲骨 トレーニング

目安 5～10回

1 足を肩幅に開いて立ち、両腕を前に伸ばして内側にひねり、手の甲を向かい合わせます。



2 手のひらを水をかくようにして腕を後ろへ回し、限界まで伸ばしたら3秒キープします。



3 腕を下ろします。これを繰り返します。

筋トレ後は

肩甲骨を開く ストレッチ

目安 20秒×左右2回

右腕を首に巻き付けるように曲げたら、左手で右肘をぐっと体の方に押しつけてキープします。逆の腕でも行います。



快トレコラム

運動後にはたんぱく質を

筋トレを含む運動をすると、筋肉細胞が傷つきます。それを修復してくれる栄養素がたんぱく質です。特に、運動後45分以内にたんぱく質を摂取すると、吸収率が高く、筋力を効率的にアップさせることができます。

運動後のたんぱく質摂取量は、体重1kgに対して0.25～0.4gが推奨されています。バランスの取れた食事で摂取することが理想ですが、難しい場合はプロテインを利用してもよいでしょう。

ご家族(被扶養者)および任意継続の皆さん

JADECOM健診の 補助金申請はお早めに！

**補助金の申請は、令和4年3月末日
JADECOMけんぽ必着です。**

申請には、必要書類をすべてそろえておく必要がありますので、早めに健診を受けて、忘れずに申請をしましょう。

被保険者の健康診断については、所属する事業所へお問い合わせください。

**生活習慣病の早期発見と重症化予防
のため、自覚症状がなくても年1回
は定期的に健康診断を受けましょう。**



『医療費通知』について

今年度については、
以下の予定にて発行します。

- 1～11月診療分
→ 2月中旬に事業所へ送付
- 12月診療分
→ 3月中旬に事業所へ送付

医療費控除の申告期日等により12月診療分が間に合わない場合は、領収書等に基づいて、申告者ご自身で明細書を作成してください。



※医療費控除の申告については、最寄りの税務署へお問い合わせください。

ご存じですか？

健康相談窓口サービスのご案内

加入者の皆様の「こころと身体の身近な相談窓口」を開設しています。すべてのサービスにおいてプライバシーは守られ、利用したことが勤務先やご家族、外部などに知られることはありませんので、安心してご利用ください。

対象者 相談当日にJADECOMけんぽの被保険者または被扶養者の資格がある方（任意継続加入者を含む）

相談内容 健康相談、職場の人間関係、家庭問題等

電話相談

●24時間 年中無休（年末年始(12/29～1/3)は除く）

やさしく 発散
☎0120-8349-83（原則1日1回まで）

※匿名で相談できますが、電話番号を通知（非通知設定の解除）のうえ、ご利用ください。

また、会員かどうかの確認のため、組合名(地域医療振興協会健康保険組合)を伝えてください。

※携帯電話・スマートフォンでも通話無料で利用可能です。



メール相談

●3営業日以内に回答しております。

soudan@safetynet.co.jp



※この窓口は外部の専門機関((株)セーフティネット)に委託して開設しています。