

みんなのけんぽ

令和5年1月 No.24 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 ヘルシー旬レシピ「まだらの冬野菜あんかけ中華風」

P.6 おつかれほぐしストレッチ

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、つつがなく新しい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。

さて、新型コロナウイルス感染症の発生から3年が経ちました。政府の水際対策も緩和され、海外との往来の再開による社会・経済の活性化も期待される所ですが、オミクロン株の派生株による感染拡大が懸念されています。依然として、困難な状況が続きますが、世間では少しずつ日常を取り戻しつつあるように感じます。これも、日夜問わず最前線でご尽力されている皆さまあってのものです。心より感謝申し上げます。今年こそは沈静化することを強く願っています。

昨年より団塊の世代が後期高齢者に移行し始めており、令和7年にかけて高齢者の医療費の急増が見込まれています。昨年10月からは、一定以上の所得のある後期高齢者の窓口負担が2割に引き上げられました。しかし、現役世代の負担軽減策として十分とは言えず、少子高齢化に歯止めがかからない中で公平性に配慮した社会保障制度の構造改革、適切な給付と現役世代の負担抑制を実現することが不可欠と考えております。

昨年は、健康保険法の制定から100周年となる節目の年でした。「人生100年時代」といわれる今、今後ますます進むとみられる就労者の高齢化に向けては、若い頃からの健康維持・自己管理がますます重要になります。JADECOMけんぽでは、引き続き特定健診・特定保健指導などを通して皆さまの疾病予防や重症化予防に積極的に取り組むほか、健康教育や広報によるヘルスリテラシーの向上に努め、皆さまの健康寿命の延伸に注力してまいります。

最後になりましたが、感染症対策などに引き続きご留意いただきながら、皆さまが笑顔あふれる健やかな一年を過ごされますことを心よりお祈り申し上げ、新年のごあいさつと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。

「ジェネリック希望シール」を
使えば、相談も簡単、スムーズ！



お薬手帳



ジェネリックを希望します

文字が隠れないように
貼り付けてください。

No.	診察券
ジェネリックを希望します	様
〇〇〇〇クリニック 000-000-000	
診察時間 9:00 ~ 12:00 / 14:00 ~ 18:00 土曜午後・日曜祝日休診	

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。



健康保険 被保険者証	令和〇年〇月〇日交付
記号 9999 番号 1234567 (株) 〇1	
氏名 <small>ナイキ</small> 太郎	ジェネリックを希望します
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	
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	

生活習慣病
予防のための
ヘルシー
旬レシピ

おいしく楽しい食事で、健康的な
食生活を無理なく続けましょう！

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

CKD、高血圧を防ぐ
塩分控えめだけどおいしさを感じられるレシピ

まだらの冬野菜あんかけ中華風

CKD（慢性腎臓病）、高血圧を予防するためには、塩分を控えることが大切です。塩分を控えてもおいしさを感じられるようにするためには、「素材の味を生かす」「香辛料や酸味、香味野菜を上手に利用する」のがポイントです。調理の際には、調味料を使い過ぎないように、計量スプーンやはかりを使ってレシピの使用量を守るようにしましょう。

まだらの冬野菜あんかけ中華風

■223kcal ■脂質6.3g ■塩分相当量2.3g ※すべて1人分

作り方

① 調理時間25分

1 はくさいは太めの千切りにする。えのきは石突を落とし、半分に切る。れんこんはいちょう切りにする。にんじん、しょうが、大葉は千切りにする。

2 まだらの両面に軽く塩、こしょうをしたら、片栗粉をまぶす。

3 フライパンにごま油を熱し、②の両面を焼いたら皿に盛る。



POINT

まだらの両面を焼いてからあんと合わせることで、形が崩れずきれいに仕上がります。

4 同じフライパンにしょうがを加え、香りが立ったら①の野菜ときのこを入れ、しんなりするまで炒める。

5 ④によく混ぜたAを加えてとろみが付くまで加熱する。

6 ③に⑤をかけ、大葉のをせる。

素材それぞれの持つ味や食感が楽しめるメニュー。あんかけのとろみを強めにすることで、減塩しても塩味を感じやすくしています。加えて、きのこのうま味によって、塩分を控えてもおいしく食べられます。根菜はカリウムが多く、余分な塩分を排出してくれる効果があります。

旬食材

まだら



年間を通して水揚げされますが、春の産卵期に向けて身がおいしくなる冬が旬とされている魚です。低脂肪、高たんぱくで、生活習慣病予防にお薦めの食材ですが、量は控えながら良質なたんぱく質の摂取が必要なCKD予防には、特に最適です。

材料(2人分)

●はくさい	1/2枚 (50g)	●片栗粉	適量
●えのき	1/2株	●ごま油	大さじ1
●れんこん	50g	●A	水 200ml
●にんじん	30g		オイスターソース 大さじ1
●しょうが	1片		鶏がらスープの素 小さじ1
●大葉	4枚		片栗粉 大さじ2
●まだら	2切れ		砂糖 小さじ2
●塩、こしょう	各少々		こしょう 少々

旬食材

だいこん



日本に流通する主な品種である青首だいこんは、寒くなるほどに甘味を増す、冬が旬の根菜です。根の部分の約95%は水分で、消化吸収を助ける働きのあるジアスターゼなどの消化酵素が豊富に含まれます。つい食べ過ぎて、胃もたれや胸焼けになりがちな冬にぴったりの食材です。

材料(2人分)

●だいこん	1/4本 (250g)	●長ねぎ	10cm
●A	マヨネーズ 大さじ1	●にんにく	1片
	ポン酢 大さじ1/2	●ごま油	大さじ1/2
	いりごま 小さじ1	●塩	少々
		●ラー油	少々

作り方

① 調理時間10分

1 だいこんは皮をむいて厚さ1cmの輪切りで6枚に切ってから、両面に十字の切り込みを入れる。

2 長ねぎ、にんにくは、みじん切りにしてAと混ぜ、たれを作る。

3 ①のだいこんを皿にのせ、ふんわりとラップをかけ電子レンジで3分加熱する。

4 フライパンにごま油を熱したら中火で③を両面色よく焼き、塩を振りかける。

5 ④を皿に盛り、②のたれとラー油をかける。



Side

焼きだいこんのピリ辛香味だれ

■88kcal ■脂質5.4g ■塩分相当量0.9g ※すべて1人分

旬のだいこんの甘味とピリ辛な香味だれの相性が、おつまみにもぴったりの一品。コクのある味わいのポン酢、マヨネーズは、減塩レシピに便利な調味料です。さらに、香味野菜の香りとラー油の辛味が、減塩を感じさせません。

動画でも  見られる

おつかれほぐしストレッチ

日々たまりがちな疲れはストレッチでほぐしましょう。

動画で正しい動きをチェックできます。

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

腰の疲れをとるストレッチ

座り過ぎや激しい運動による腰の疲れを放置すると、腰痛の原因に。

腰の疲れをためないためのストレッチをご紹介します。お風呂上がりなどの体が温まっているときに行うと効果的です。

ももの内側と脇腹 ストレッチ

うっこっ
肋骨周辺がほぐれて呼吸が楽になります。また、姿勢が良くなるので、長時間座っていても疲れにくくなります。腕をしっかり引き上げながら伸ばすと、ウエストを引き締める効果も。

回数目安

左右
2回ずつ

1 右膝を曲げて、左足を伸ばします。



2 左手を前について、右手を上へ伸ばし、そのまま体を左に倒します。ゆっくり息をしながら、気持ちの良いところで止めてそのまま 20 秒キープします。

3 逆側も同様に行います。



脇腹から腰にかけて、ももの内側・後ろ側が伸びているのを意識しましょう。

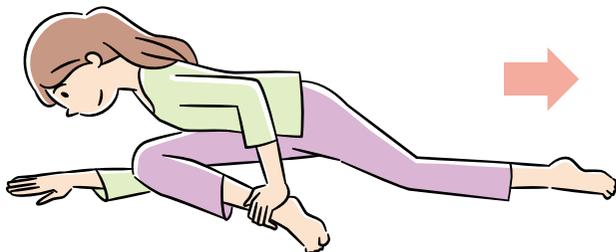
ポイント

お尻が浮かないように、両方のお尻に均等に体重を乗せます。腕を上へ伸ばしながら倒していくのがコツです。

お尻ストレッチ

腰痛の予防・改善に効果があります。しっかり骨盤が締まって安定するので、立ったときに腰に負担がかかりにくくなり、腰が疲れづらくなります。

1 右膝を曲げて、左足を伸ばし、右膝の上に体を倒して乗せます。



2 右足を少し内側に入れてお尻を横に下げ、左膝を床につけるようにして、ゆっくり呼吸しながら 20 秒キープします。

3 逆側の足でも同様に行います。

ポイント

あまりお尻に効いてこないと感じる方は、膝の角度を少し大きくすると効きやすくなります。



お尻の右側が伸びているのを意識します。

回数目安

左右
2回ずつ

【ストレッチをするときの注意点】

- 息を止めずに行いましょう。
- 強い痛みを感じる動作は行わないようにしましょう。
- イタ気持ちいいくらいに関節や筋肉を大きく動かしましょう。



動画でチェック!

アクセスはこちらから

動画では今回紹介した以外にも、効果的なストレッチを見ることができます。

※動画は予告なしに終了する場合があります。



脳が目覚める

パズル

ナンバープレース



ルールに従ってマスに数字を入れ、最後にA、B、Cのマスに入る数字を足してください。

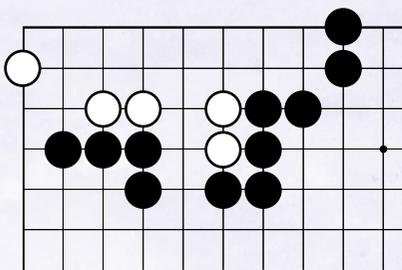
ルール

①～③のいずれも満たすように、マスに数字を入れてください。

- ① どのタテ列にも1から9の数字を1つずつ、重複しないように入れる。
- ② どのヨコ列にも1から9の数字を1つずつ、重複しないように入れる。
- ③ 太線で囲まれたどの3×3ブロックにも1から9の数字を1つずつ、重複しないように入れる。

8	9			A				
7			1			2		3
		1			2			5
	1			2			7	9
				B				
6	5			3			4	
5			3			4		
2		3			4			7
							8	6
				C				

答 $A + B + C = \square$

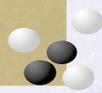


出題/五段 伊藤優詩

10分で初段

黒先でどうなりますか。
ヒント 双方最善を尽くしてコウを目指してください。

詰碁



出題/五段 山下カズ子

10分で初段

持駒 飛車
ヒント 飛車の打ち場にご注意。

詰将棋



【詰将棋】
《正解》▲2三飛成△同玉▲5三飛△3五馬▲2四馬△4四玉(または△4五玉)▲3五馬まで7手詰め。
《解説》最初▲3四飛成は△同馬で、馬の筋をそらす▲1三飛打も△同馬▲3四飛成には△同桂がありダメです。正解は▲2三飛成で、以下△同玉(△同馬は▲1五飛まで)に遠く5三から飛車を打つのが妙手で、合駒が効かないので△3四玉と逃げますが▲2四馬から▲3五馬と順に繰り返す。初手黒3は白1と打たれ黒8に白2の上で白生きてしまいます。



【詰碁】

【詰碁】黒先コウ《正解》黒1、白2を決めてから、黒3が急所。白4、6が最善で黒7が好手。10までコウが正解です。白6で5の左は黒10、白6で7で白死。黒7で8は白5の左、黒9で一ヨセコウなので正解となります。初手黒3は白1と打たれ黒8に白2の上で白生きてしまいます。

解答

8	9	2	5	6	3	7	1	4
7	6	5	1	4	8	2	9	3
4	3	1	7	9	2	8	6	5
3	1	4	8	2	6	5	7	9
9	2	7	4	5	1	6	3	8
6	5	8	9	3	7	1	4	2
5	7	6	3	8	9	4	2	1
2	8	3	6	1	4	9	5	7
1	4	9	2	7	5	3	8	6

6+5+7=18

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5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。



ホームページの
* URLが新しくなりました!

旧 : <https://www.jadecom.or.jp/kenpo/>

新 : <https://www.kenpo.gr.jp/jadecom/>