

みんなのけんぽ

令和5年4月 No.25 春号

ご家族でご覧ください



CONTENTS

- P.2 健康診断の受診方法が変わりました
- P.3 けんぽ共同健診 予約方法について
- P.4,5 世界の健康レシピ「ロミロミサーモンボウル」
- P.6 やる気をUP! 3分ストレッチ
- P.7 脳が目覚めるパズル
- P.8 『健保ガイド』配布/HPリニューアル/健康相談窓口



地域医療振興協会健康保険組合
(JADEC COM けんぽ)

健康診断の 受診方法が変わりました



けんぽ共同健診マスコット
©健診共同事業推進連絡会

JADECOMけんぽでは、令和5年度より新たにご家族等を対象とした「けんぽ共同健診事業」に参加することとなりました。



これにより、新たに巡回健診に申込みができるほか、受診後の面倒な健診補助の申請手続きが不要となります。

健診機関

次の施設健診か巡回健診から、ご希望に合わせて受診が可能です。

施設健診

全国網羅した約1700の
健診機関で実施する健診

予約期間

2023年4月19日(水) 10:00
～2024年3月17日(日)

受診期間

2023年5月3日(水)
～2024年3月31日(日)



巡回健診

全国準備する約600会場で
実施する健診(土日開催あり)

予約期間

2023年4月19日(水) 10:00
～会場ごとの締切日まで

受診期間

2023年6月21日(水)
～2024年3月25日(月)



従来通り、JADECOMけんぽと委託契約を締結しているJADECOM施設においても受診が可能です。

けんぽ共同健診事業への参加により、償還払い方式による健診補助は令和4年度をもってなくなりました。

※被保険者の皆さまは、職場の定期健康診断がありますので勤務先へご確認ください。

施設健診 予約手順

① 希望の健診機関を探す

JADECOMけんぽHP (<https://www.kenpo.gr.jp/jadecom/>) から『KENPOS』専用HP (<https://www.kenpos.jp/>) をご覧ください。

② ご自身で直接健診機関へ電話予約する

③ (株)イーウェルへ「受診券発行依頼」をする



●パソコン・スマートフォン
『KENPOS』にアクセスし、画面の指示に従って「受診券発行依頼」を行ってください。

●郵送またはFAX

JADECOMけんぽHP掲載の『受診券発行依頼書』に記入し、イーウェルへFAXまたは郵送する。

④ 「受診券」または「受診券記載の予約番号」「検体容器等」「健康保険証」を持参のうえ、受診する

イーウェル一般健診
A1コースを
受診したいです



けんぽ共同健診マスコット
©健診共同事業推進協会

巡回健診 予約手順

① 希望の健診会場を探す

JADECOMけんぽHP (<https://www.kenpo.gr.jp/jadecom/>) から『KENPOS』専用HP (<https://www.kenpos.jp/>) をご覧ください。

② 健診の予約申込を行う



●パソコン・スマートフォン
『KENPOS』にアクセスし、画面の指示に従って「巡回健診予約申込」を行ってください。

●郵送またはFAX

JADECOMけんぽHP掲載の『巡回健診予約申込書』に記入し、イーウェルへFAXまたは郵送する。

③ 受診日の1～2週間前に健診機関から「受診票」を受け取る

④ 健診機関から到着した「受診票」「検体容器等」「健康保険証」を持参のうえ、受診する

健診に関する お問い合わせ先

委託会社 株式会社イーウェル 健康サポートセンター

受付時間 9:30～17:30 (休業日 日曜・祝日・12/29～1/4)

施設健診 TEL 0570-057091

※上記番号がご利用いただけない場合は(050-3850-5750)をご利用ください。

巡回健診 TEL 0570-057093

※上記番号がご利用いただけない場合は(050-3850-5752)をご利用ください。

*個人情報保護の観点から、健康診断を受診されるご本人さま以外からのお問い合わせは受付しておりません。

★補助金額等、詳細はJADECOMけんぽホームページをご確認ください。

おいしく食べて旅行気分

世界の健康レシピ

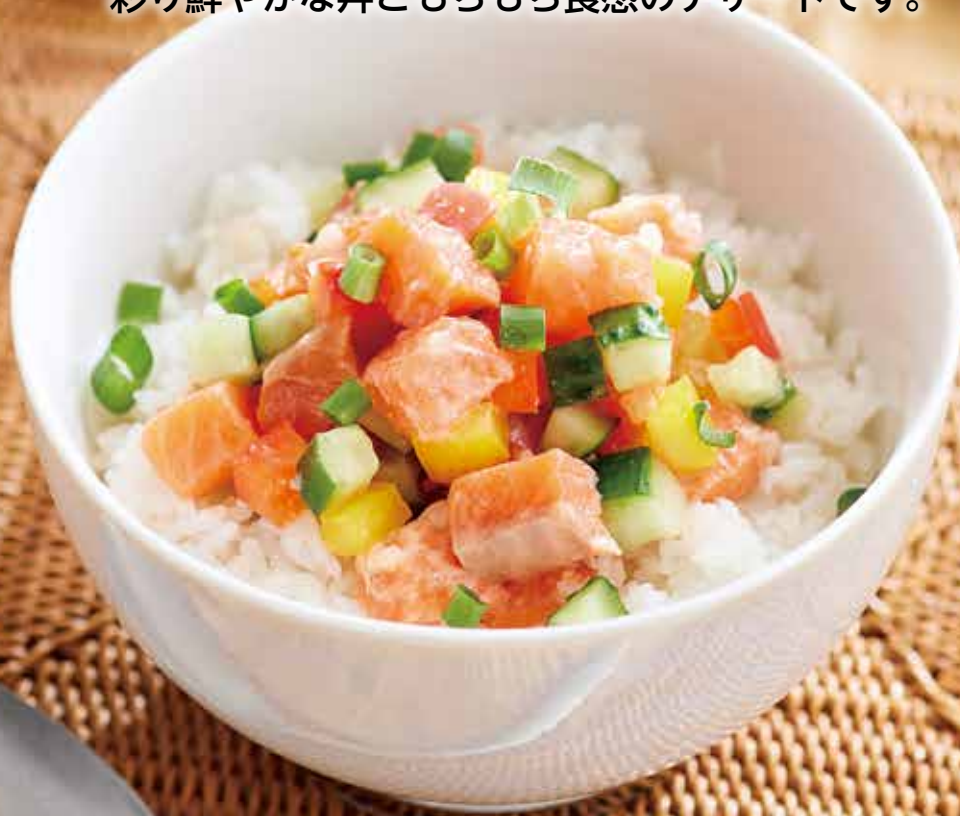
World Healthy Recipes

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

世界各国で食べられている健康的なレシピをご紹介します。

今回は、トロピカルな雰囲気を感じられる
彩り鮮やかな丼ともちもち食感のデザートです。



ロミロミサーモンボウル



ハワイのレシピ



太平洋のほぼ中央部に浮かぶ常夏の島ハワイは、多民族が独自の食文化を築いているアメリカ50番目の州です。中でも、アジアからの移民であるポリネシア人の食文化では、豚肉をバナナの葉で包んで蒸すなど、蒸し焼きの調理法が主流。余分な脂を落として、とてもヘルシーです。また、生の魚介や海藻類が食されるのも特徴です。

ロミロミサーモンボウル

■399kcal ■たんぱく質16.0g ■脂質6.2g ■炭水化物73.7g ■塩分相当量2.0g ※すべて1人分

細かく刻んだ野菜と生のサーモンを混ぜ合わせたハワイの前菜料理「ロミロミ」を井にアレンジしたレシピ。「ロミ」とは、ハワイ語で「もむ、混ぜ合わせる」という意味です。野菜を加熱せず食べることで、栄養の損失が少なく済みます。また、サーモンの脂を生かしてとろみとコクを出しているの、余分な油を足さずカロリーが抑えられます。

材料 (2人分)

- | | | | | |
|--------------------|-------|-----------|-------------------|------|
| ●サーモン(刺し身用)..... | 100g | ●A | おろしにんにく、しょうが..... | 各1片 |
| ●パプリカ(赤・黄)..... | 各1/8個 | | 酢..... | 小さじ1 |
| ●きゅうり..... | 1/2本 | | 輪切りとうがらし..... | 少々 |
| ●トマト(湯むきしたもの)..... | 1/4個 | | 塩、こしょう..... | 適量 |
| ●たまねぎ..... | 1/8個 | ●ご飯..... | | 2膳分 |
| | | ●こねぎ..... | | 少々 |

作り方

調理時間40分

- 1 サーモン、パプリカ、きゅうり、トマトを1cm角に切る。たまねぎはみじん切りにする。こねぎは小口切りにする。
- 2 ボウルに①とAを入れてよく混ぜたら、冷蔵庫で30分冷やして味をなじませる。

POINT



サーモンの脂が全体に回り、トロっとするまで混ぜましょう。

- 3 ご飯を器によそい、②をのせたら、こねぎを散らす。

ヘルシー食材

サーモン

高たんぱく質、低糖質で良質の脂肪を含む魚です。身は赤い色をしています、白身の魚に分類されています。豊富に含まれるアスタキサンチンは、抗酸化作用が高く、美肌作用や疲労回復作用が期待できます。サーモンとさけの違いは、生食できるかできないか。さけにはアニサキスなどの寄生虫がいるため基本的には生食には向いておらず、加熱して食べるのが一般的ですが、サーモンは生食できます。ハワイでは、ロミロミサーモンやロールずしで生食したり、塩、こしょうなどシンプルな味付けで焼いたりして食べられています。



ハウピア

■250kcal ■たんぱく質2.0g ■脂質16.0g
■炭水化物25.2g ■塩分相当量0.2g ※すべて1人分

スマホでも見られる!



ココナッツミルクから作られるハワイの伝統的なデザートで、ルアウ(ハワイの宴会)に欠かせません。ハワイ語で「ハウ」は「冷やす、固める」、「ピア」は「タシロイモ」を意味していますが、タシロイモは手に入りにくいので、コーンスターチで代用します。生クリーム・牛乳などを一切使わず、濃厚でコクのあるおいしさです。

材料 (2人分)

- | | | | |
|---------------|--------|------------------|-------------|
| ●水..... | 大さじ3 | ●ココナッツミルク..... | 1/2缶(200ml) |
| ●コーンスターチ..... | 大さじ2.5 | ●パイナップル(角切り)、 | |
| ●砂糖..... | 大さじ2.5 | ハーブ(ミント、チャービルなど) | 各適量 |
| ●塩..... | ひとつまみ | | |

作り方

調理時間10分(冷やす時間を除く)

- 1 鍋に水、コーンスターチ、砂糖、塩を入れて溶かす。
- 2 ココナッツミルクを加えて中火にかけ混ぜる。沸騰したら弱火にしてゴムペラなどで混ぜながらとろりとするまで2〜3分煮る。
- 3 型に②を流し入れ、冷蔵庫で1時間以上冷やして固める。
- 4 ③に角切りのパイナップル、ハーブを飾る。



ヘルシー食材

ココナッツミルク

熱帯性気候の地域で育つココナッツは、「捨てる部分がない」といわれる万能の実。成熟した種子の固形胚乳から作られるココナッツミルクは、水溶性食物繊維やミネラルが豊富。含まれる脂肪酸は中鎖脂肪酸(MCT)で、エネルギーになりやすく体脂肪になりにくいのが特長です。ハワイでは、デザートや白身魚を煮たりするのに使われています。



3分

やる気をUP! ストレッチ

デスクワークの合間にできる、リフレッシュできてやる気もUPするストレッチを紹介します。

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

呼吸筋のストレッチ

デスクワークを長時間続けていると、背中が丸まり呼吸が浅くなりがちに。また、緊張や不安、ストレスを感じたときも、呼吸は浅くなります。そこで、肺の周りの筋肉をストレッチすることで呼吸の質が改善し、自律神経が整い、やる気アップやストレス解消につながります。座って行っても、立って行ってもOKです。

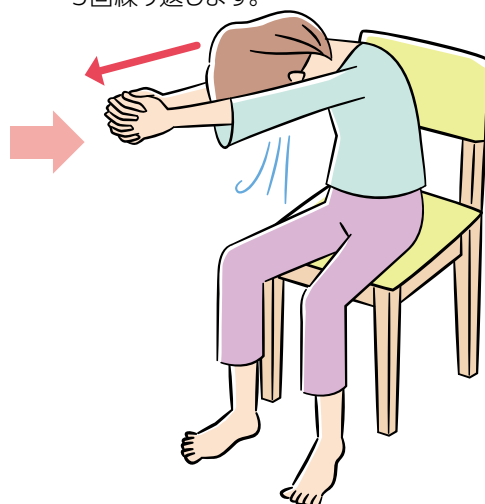
背中ストレッチ

呼吸は胸やおなかを意識しがちですが、^{ろっかん}肋骨の後ろ側や肩甲骨の動きも、肺を広げたり閉じたりする呼吸運動に深く関係しています。背中の凝りをほぐすことで、呼吸の質が改善します。呼吸が浅いと感じたときや肩凝り・腰痛を感じたときにお勧めです。

1 腕を前に伸ばし、手を組みます。



2 背中を丸めて前かがみになり、腕を前に伸ばします。そのままの姿勢で鼻から4～6秒吸って口から4～6秒吐く深呼吸を3～5回繰り返します。



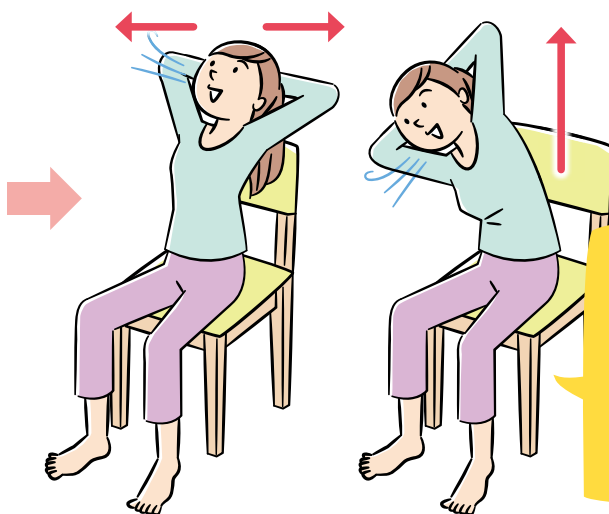
胸張りストレッチ

胸や^{ろっかん}肋骨、横隔膜などの呼吸筋をほぐします。特に猫背になりがちなお勧めです。

1 両手を頭の後ろで組みます。



2 鼻から息を吸って口から吐きながら肘を横に張るようにして胸を伸ばし、10秒キープします。次に、左肘を上げるように右に傾け、左脇を伸ばして10秒キープします。反対側も同様に。



肘の位置を自分が気持ちいいと感じる箇所ですめてみましょう。自分だけのオリジナルのストレッチになります。

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!

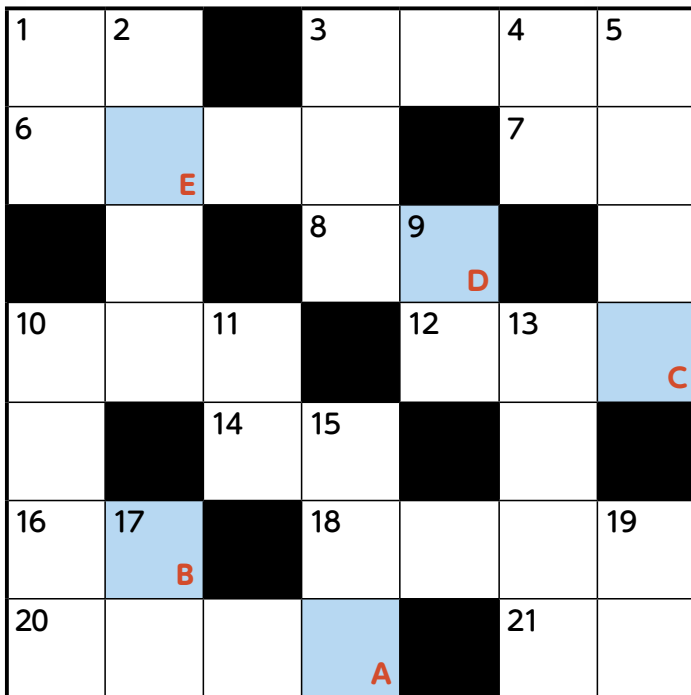
アクセスはこちらから 

※動画は予告なしに終了する場合があります。



クロスワード

クロスワードの盤面を完成させてください。
A～Eに入る言葉を並べてできる言葉は何でしょう？



タテのカギ

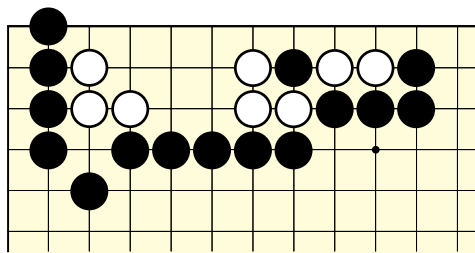
- 1 毎年5月の第2日曜日は〇〇の日
- 2 綿毛のような種子が風に乗って飛ぶ春の花
- 3 お花見といったらこの花
- 4 紙幣＝お〇〇
- 5 立春の後に初めて吹く強い南風は春〇〇〇〇
- 9 上司の下で働く人
- 10 春眠〇〇〇〇を覚え
- 11 「ご」と「なな」の間
- 13 服などが体にびったり合うこと
- 15 春にスギナの地下茎から生えてくる孢子茎
- 17 豆乳を加熱して表面にできた膜を集めた食材
- 19 桃〇〇三年、柿八年

ヨコのカギ

- 1 風にパタパタなびく
- 3 野山に自生するタラの芽やフキノトウなど
- 6 定価から 50%オフ
- 7 趣味で畑作業や草花を育てるのは〇〇いじり
- 8 恋心をしたためた手紙は〇〇レター
- 10 人類を初めて月に着陸させた宇宙船は〇〇〇 11号
- 12 春に悩まされる人が多い〇〇〇〇症
- 14 バンプスやスニーカー等
- 16 5月ごろから始まる日本の雨期
- 18 マウスのボタンをカチッと押すこと
- 20 気分転換をすること
- 21 チキン＝〇〇肉

答

A B C D E



出題／五段 伊藤優詩

黒先でどうなりますか。
ヒント コウは失敗です。無条件で仕留めてください。(10分で初段)

詰碁



出題／五段 山下カズ子

持駒 金、金、銀
ヒント 平凡が最善。(10分で三段)

詰将棋



【詰将棋】
《正解》▲4三金△2三玉▲3三金△同玉
3四銀△2二玉▲3三金△3一玉▲2三桂
4一玉▲4二金△同玉▲4三銀成△4一玉
5二角成まで15手詰め。
《解説》初め▲4三銀や▲4二金は△2二玉で
締まらせん。▲4三金から▲3三金と平凡に
迫る手が最善。△同玉に▲3四銀△2二玉▲
3三金と△1△3一玉(△2一玉は▲4三角成
に▲2三桂と打って△4一玉に▲4二金捨て
かトメで▲4三銀成から終了します。

【詰碁】
《正解》黒先白死
《解説》黒1か
ら攻め、白2
に黒3、5が
好手。白6に
は黒7、9が
あり、黒11まで白死です。白6で8なら黒a、白6、黒9、白
10、黒bで白死。初手黒2は白1、黒c、白7、黒a、白9、黒3、
白11、黒4、白5でコウになり失敗です。

【正解】
《正解》黒先白死
《解説》黒1か
ら攻め、白2
に黒3、5が
好手。白6に
は黒7、9が
あり、黒11まで白死です。白6で8なら黒a、白6、黒9、白
10、黒bで白死。初手黒2は白1、黒c、白7、黒a、白9、黒3、
白11、黒4、白5でコウになり失敗です。

令和5年度版

『健保ガイド』を配布します。

健康保険制度やJADEC.COMけんぽの保健事業などについてまとめています。事業所を通じて被保険者の皆さんに配布しますので、ぜひご一読ください。



ホームページが新しくなりました！

このたび、ホームページをより使いやすく快適にご利用いただけるように、リニューアルを行いました。

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

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JADEC.COM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。

