

みんなのけんぽ

令和5年7月 No.26 夏号

ご家族でご覧ください



CONTENTS

- P.2 医療費通知等web照会
- P.3 禁煙治療にチャレンジ
- P.4,5 世界の健康レシピ「海南鶏飯」
- 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 手続き忘れていませんか？（被扶養者異動届）
／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)

医療費や給付金などのお知らせが webから確認できるようになりました

JADECOMけんぽでは令和5年度より、被保険者の皆様へwebサービス「KOSMO Web（コスモウェブ）」の提供を開始します。

医療機関等の受診記録や、給付金等の支給決定通知書を、パソコンやスマートフォン等から確認することができます。

お知らせ内容



医療費照会

▶ 被保険者や被扶養者が保険証にて診療した内容
※原則、診療を受けた月の3ヵ月後から照会可能

支給決定通知書

▶ 高額療養費、出産手当金、傷病手当金、補助金など

▼JADECOMけんぽのHP



KOSMO Webの
リンクをチェック!

●KOSMO Webの利用には初回登録が必要です

『KOSMO Webログイン画面』からID・パスワードやメールアドレスの登録を行ってください。

登録には事業所を通じてお渡しする『webサービスのご案内（圧着はがき）』が必要になります。

KOSMO Webの導入にともない、3ヵ月に一度お送りしていた「医療費のお知らせ（圧着はがき）」の発行は、令和5年4月診療分より廃止になります。

「年間医療費のお知らせ（1月～11月診療分）」につきましては、従来どおり通知書（紙媒体）でもお知らせします。

●KOSMO Webのログイン方法など、

詳しくはJADECOMけんぽホームページをご確認ください。

KOSMO Webとは、JADECOMけんぽが委託している株式会社大和総研が開発運営しているシステムです。

禁煙治療にチャレンジ!

被保険者（任意継続被保険者除く）の皆様に向けた禁煙のサポートとして、一定の要件のもと、禁煙外来の受診費用の一部を補助しております。

詳しくは、所属事業所の社会保険担当窓口または、JADECOMけんぽホームページの「禁煙支援」をご覧ください。



あなたはタバコの「百害」、知っていますか？

タバコの煙には約5,300種類の化学物質が含まれ、その中には約70種類の発がん物質が含まれます。これらは血流に乗って全身に運ばれていき、さまざまな病気のリスクを高める原因になります。

タバコは有害物質でいっぱい!

代表的な有害物質

●ニコチン

末梢血管を収縮させ、血圧・心拍数を上昇させて心筋梗塞・狭心症・脳梗塞などのリスクを高めます。

●タール

多くの発がん物質が含まれ、喉や肺にこびりついて病気を誘発します。

●一酸化炭素

血液の酸素を運ぶ機能が妨げられ、身体の組織の酸素が欠乏し、さまざまな病気を引き起こします。



受動喫煙の方が怖い

吸っている人はもちろん、その周辺にいる人に重大な影響を与えるのが受動喫煙です。そばにいる人が吸ってしまう副流煙には、吸っている本人が吸う主流煙より多くの有害物質が含まれています。

主流煙に比較して副流煙は…

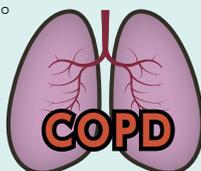
ニコチン
2.8倍

タール
3.4倍

一酸化炭素
4.7倍

タバコが原因でCOPDに

長い間、タバコを吸い続けると、肺が慢性的に炎症を起こして呼吸器の病気のリスクが高まります。「息が切れやすくなった」「咳や痰がしばしば出る」という方はCOPD（慢性閉塞性肺疾患）の可能性もあり、重症化すると日常生活に支障をきたすおそれがあります。



妊婦は赤ちゃんへも影響

妊婦はタバコを吸うと、早産や低出生体重児、胎児発育遅延などのリスクが高まり、本人だけでなく赤ちゃんにも悪影響が及びます。他にも乳幼児突然死症候群（SIDS）などのリスクも高くなります。



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、暑い季節にピッタリな夏バテ予防にも効果的なエスニック料理です。



ハイナンチーフアン 海南鶏飯



シンガポールのレシピ

スマホでも見られる!



東南アジアの都市国家であるシンガポールの食文化は、中国やマレーシア、インドなどをルーツとする多国籍さが特徴です。中でも、野菜や魚、肉などの食材をスパイスや漢方と組み合わせた薬膳料理は、世界トップクラスの健康寿命の一因といわれています。また、高温多湿な気候のため、室内では冷房が効いていることが多く、体を冷やさないように、温かい飲み物を好む傾向があります。

海南鶏飯

■661kcal ■たんぱく質25.2g ■脂質19.5g
■炭水化物97.9g ■塩分相当量3.1g ※すべて1人分

作り方

② 調理時間15分（炊飯時間を除く）

- 1 鶏もも肉にAをもみ込み、5分ほど置いて下味を付けたら、キッチンペーパーで汁気を拭き取る。

POINT



汁気をしっかり拭き取することで、鶏の臭みが取れます。

- 2 米をといだら炊飯器に、少なめの水加減にして塩、酒を入れ混ぜ、①としょうが、長ねぎをのせて一緒に炊く。
- 3 サニーレタス、きゅうり、トマト、パクチーを食べやすいサイズに切る。
- 4 ダークソイソース、ジンジャーソースの材料をそれぞれよく混ぜる。チリソースは、器に材料を入れて混ぜ、ラップなしで電子レンジ（600W）で20～30秒加熱する。
- 5 ご飯が炊き上がったら、鶏もも肉を取り出し食べやすい大きさに切る。しょうが、長ねぎを取り出し、ご飯を混ぜる。
- 6 器にご飯を盛り、鶏もも肉をのせ、③、④、レモンを添える。

「シンガポールチキンライス」とも呼ばれる、シンガポールの代表的な名物料理。鶏1羽丸ごとを煮込み、その煮汁で炊いた米を3種のソースで食べる料理ですが、今回は、炊飯器で手軽に作れるレシピにアレンジしています。

材料（3人分）

- 鶏もも肉…………… 1枚
- A 塩…………… 小さじ1/2
- 砂糖…………… 小さじ1/2
- 酒…………… 大さじ1
- 米…………… 2合
- 塩…………… 少々
- 酒…………… 大さじ1
- しょうが(スライス)…………… 1片
- 長ねぎ(青い部分)…………… 1本分
- サニーレタス…………… 4枚
- きゅうり…………… 1/2本
- トマト…………… 1/2個
- パクチー…………… 少々
- レモン…………… くし形で3切れ
- ダークソイソース
- しょうゆ、はちみつ 各大さじ1
- ジンジャーソース
- しょうが(みじん切り)…………… 少々
- ごま油…………… 小さじ1
- 酢、ナンプラー …… 各大さじ1/2
- チリソース
- 豆板醤、おろしにんにく、砂糖、酢…………… 各小さじ1
- ケチャップ、水 …… 各大さじ1

ヘルシー食材

鶏肉

薬膳において鶏肉は、補気（エネルギーを補う）、脾（胃腸の働きを促し、体中に栄養を運ぶ機能）を良くすると考えられており、夏バテ予防や冷食多飲による冷え、消化不良の改善が期待でき、高温多湿の夏に最適の食材です。もも肉は、むね肉やささ身と比べてたんぱく質は少なめですがナイアシン、パントテン酸などのビタミンB群を含み、貧血予防効果が期待できる亜鉛などのミネラルが含まれています。



ロジャック

■162kcal ■たんぱく質6.5g ■脂質6.4g
■炭水化物22.3g ■塩分相当量1.2g ※すべて1人分

スマホでも見られる!



「ロジャック」とは、マレー語で「混ぜこぜ」という意味。好きな食材とソースを混ぜるスパイシーなサラダで、材料は民族や家庭によっても異なります。油條（中国式揚げパン）とタマリンド（マメ科のフルーツ）は日本では手に入りにくいので、それぞれ厚揚げとはちみつ漬けの梅干しで代用します。

材料（2人分）

- もやし…………… 100g
- きゅうり…………… 1本
- パイナップル…………… 80g
- 厚揚げ（車麩でも可）… 1/2枚
- 梅干し(はちみつ漬け)…………… 1個
- ピーナッツ(いったもの)… 10g
- A 豆板醤…………… 小さじ1
- 黒糖…………… 大さじ2

作り方

② 調理時間10分（冷やす時間を除く）

- 1 もやしはボウルに入れ、ラップをかけずに電子レンジ（600W）で2～3分加熱し、冷ます。
- 2 きゅうりは千切りにする。パイナップルは小さめの一口大に切る。梅干しは種を取り除き包丁でたたく。厚揚げは1cmの短冊切りにし、トースターで焼く。
- 3 ボウルに①、②を入れ、Aとあえる。
- 4 ③を器に盛り、粗めにすりつぶしたピーナッツをかける。



ヘルシー食材

パイナップル

日本でも手に入りやすい南国フルーツの一つで、東南アジアでは料理にもよく使用されます。整腸作用のある食物繊維や抗酸化作用が高い美肌成分のビタミンCが豊富に含まれる、美容と健康の強い味方です。また、プロメラインというたんぱく質分解酵素の一種が含まれており、肉の消化を助けたり、喉の痛みやせきなどを抑える抗炎症作用があります。



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

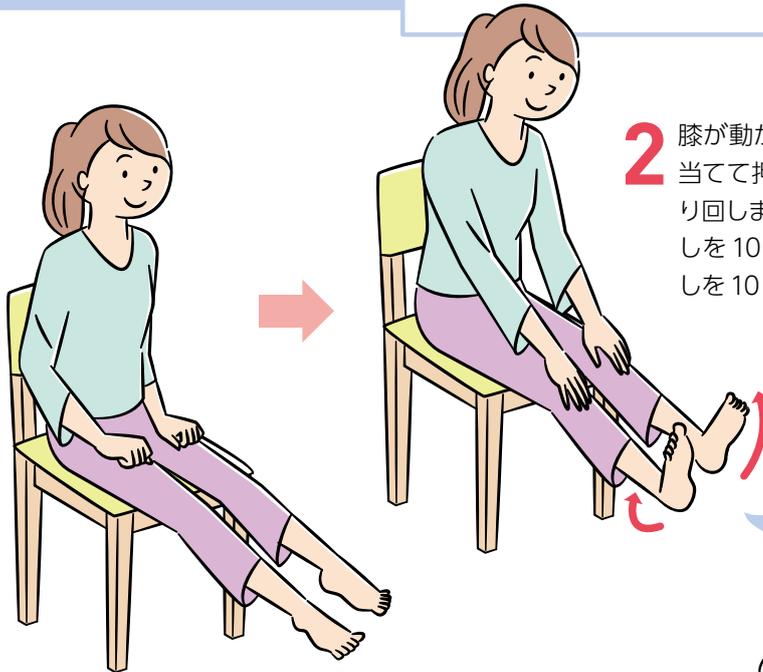
足の冷え対策の ストレッチ

寒い冬だけでなく、冷房の効いた部屋にいることが多くなる夏も、冷えが気になる季節です。さらに、長時間座っていると血流が悪くなり足の冷えを進行させる原因に。そんなときは、足の冷え対策ストレッチを行えば、足の疲労回復にもつながります。

足首回し

足の血流と関わりの深い、すねやふくらはぎの筋肉をストレッチします。

1 イスに座り、足を前に伸ばします。



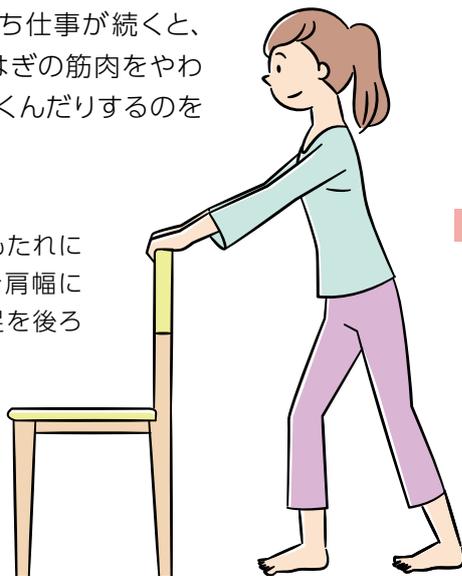
2 膝が動かないように膝に手を当てて押さえ、足首をしっかり回します。中から外へ内回しを10回、外から中へ外回しを10回ずつ行います。

できるだけ大きく全範囲に動かしましょう。

ふくらはぎストレッチ

長時間の座り仕事や立ち仕事が続くと、こわばりがちなふくらはぎの筋肉をやわらかくして、つったりむくんだりするのを予防します。

1 イスなどの背もたれにつかまり、足を肩幅に開き、片方の足を後ろに引きます。



伸ばすときに息を吐くと、ふくらはぎがやわらかくなります。

2 後ろの足のかかとを上げてふくらはぎを縮め、ゆっくりかかとを下ろして伸ばします。これを10回行います。反対側も同様に。

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 

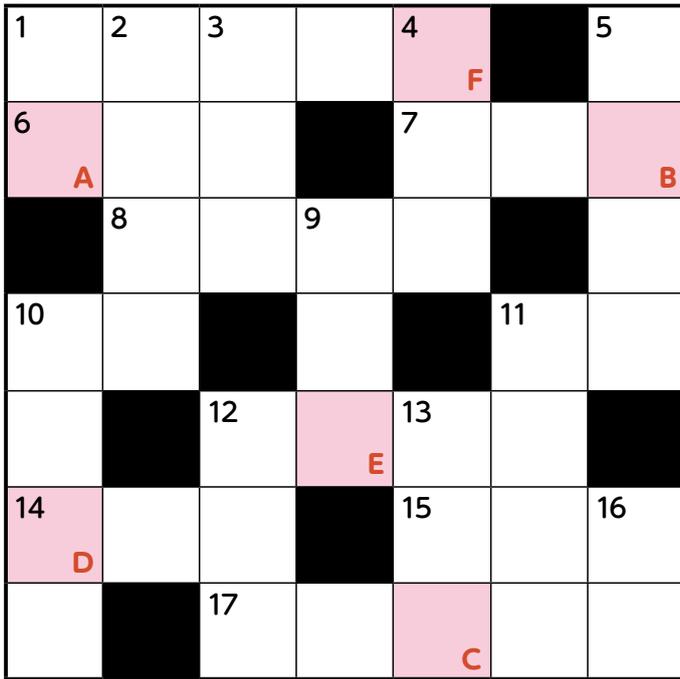
※動画は予告なしに終了する場合があります。



脳が目覚めるパズル

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~Fに入る言葉を並べてできる言葉は何でしょう？



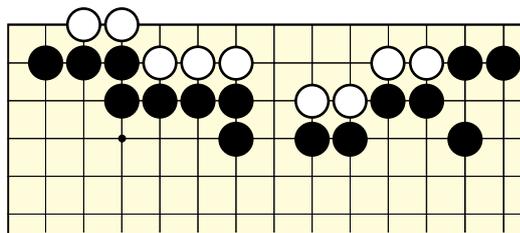
タテのカギ

- 1 ことわざ「転ばぬ先の○○」
- 2 地中を走る電車
- 3 洗った食器を拭くための布
- 4 専門知識を持った人のグループは○○○集団
- 5 踏むと自動車が加速するペダル
- 9 神社の入り口にある朱色の門
- 10 野菜や果物を液状にする調理家電
- 11 自宅から仕事場まで通うこと
- 12 「身長」の別のいい方
- 13 十字路は2本の道が○○○する所
- 16 想定外の○○せぬ出来事

ヨコのカギ

- 1 足の裏の地面に接しにくいくぼんだ部位
- 6 画家のここと
- 7 入室前にドアをコンコン
- 8 階段で○○○○防止のために手すりを握る
- 10 チョウが花から吸う甘い物
- 11 亀と並んで長寿の象徴とされる鳥
- 12 ことわざ「失敗は○○○○のもと」
- 14 ナボリの有名な民謡である○○○ルチア
- 15 写楽や北斎が描いた○○○絵
- 17 この機械を使わず暗算すれば脳トレになりそう

答



出題/五段 伊藤優詩

黒先でどうなりますか。
ヒント 初手が肝要です。
(10分で初段)

詰碁



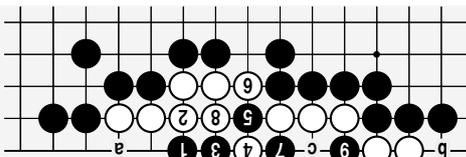
出題/五段 山下カズ子

詰将棋



持駒 二角、金
ヒント トドメは角成り。
(5分で6級)

【詰碁】
《正解》黒先コウ ▲1三金△同玉▲3一角△2三五(半) 白は△1二玉) ▲2二角成まで5手詰め。
《解説》今回は古くからある初級者向きの問題です。まず考えられる▲2二金と打つ手は△1三五とされ続きません。図面を大きく見ると玉が1三にいれば離し角で詰むように思いますが、つまり▲1三金△同玉と玉頭に金を捨てて玉をおびき出し、▲3一角とすれば玉がどこへ逃げても▲2二角成までの詰みとなります。



【詰碁】
《正解》黒先コウ 白1、白2、黒9、白aで白生き。初手黒3は白8で白生き。
白1、黒5、白6、黒8、白4、黒b、白cで白生き。初手黒4は白5、2で3は黒8、白2、黒4、白5、黒9でやはりコウ。初手黒aは《解説》黒1が好手で、白2に黒3以下9までコウが正解です。白



【詰碁】

手続き 忘れていませんか？

扶養中のご家族の異動（就職や収入増加等）により、被扶養者の要件を満たさなくなっても、保険証を返納されないまま、給付を受けられるケースが増えています。

被扶養者の要件を満たさなくなった後の医療給付等については、その全額を返還いただくこととなりますので、対象のご家族に異動が生じた際には、速やかに保険証を添えて「被扶養者異動届」を提出してください。



「被扶養者の検認」にご協力をお願いします

毎年、法令・通知に基づき、被扶養者の方が、認定後も引き続き被扶養者の要件を満たしているか確認のため調査を実施しています。今年度も、対象の方に事業所を通じて調査票を配付しますので、期日までの提出をお願いいたします。

なお、調査にご協力いただけない場合や調査の結果、被扶養者の要件を欠いていることが判明した場合は、該当の被扶養者について認定取消となりますので、ご注意ください。

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。