

みんなのけんぽ

令和5年10月 No.27 秋号

ご家族でご覧ください



CONTENTS

P.2,3 〈RIZAP〉生活習慣改善プログラム START

P.4,5 世界の健康 レシピ「ハリラ」(モロッコ)

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 ナンバープレース

P.8 インフルエンザ予防接種一部補助/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
(JADECOM けんぽ)

生活習慣改善 プログラム

2023年9月START!

参加費
無料

JADECOMけんぽでは、
新たにRIZAP株式会社から提供される
生活習慣改善プログラムの申込受付を開始しました。
対象者は、40歳以上の特定保健指導の判定を
受けた方となります。
ご自身の普段の生活習慣の改善に向けて、
これまで特定保健指導を受けた経験がない方も、
この機会に是非とも一度、本プログラムにご参加ください。



満足度
94%
2021年4月～2022年8月 N=2,236
RIZAP 生活習慣改善プログラム修了者調査

3ヵ月・オンライン・完全個別

無理な運動や食事制限なし！だから、楽しく続けられる！

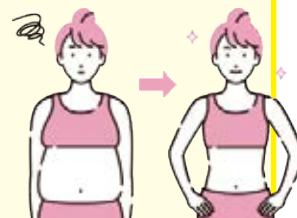


ご希望のコースをお選びいただけます！

- 健診値改善コース（血圧・脂質・血糖）
- ボディメイクコース
（結婚式前・昔の洋服を着たい等）
- 体力づくりコース
- 肩こり腰痛改善コース
- 運動習慣定着コース
- お酒コントロールコース

- 間食コントロールコース
- 女性のお悩みコース（産後・ゆらぎ期等）
- シフト勤務コース
- アンチエイジングコース
- 経験者向けコース
- ストイックコース

初回面談時に最終決定いたします。



かんたん!!

オンラインプログラムの特徴

Feature

01

専属トレーナーが個別アドバイス

お好きな日時で面談予約：平日 9時～20時・土曜 9時～18時
あなたのパーソナルトレーナーとして、保健師・看護師・管理栄養士などの有資格者が、3ヵ月間担当します。ご自身のなりたい姿やご状況に応じて、無理なく続けられる生活習慣改善のプランをご提案します。オンライン会議ツール「Zoom」での面談のため、ご自身の落ち着いた環境でご参加ください。

3ヵ月間で実施 Zoom面談：積極的支援3回／動機付け支援2回



zoom

ZoomおよびZoom (ロゴ) は、Zoom Video Communications, Inc.の米国およびその他の国における登録商標または商標です。

Feature

02

アプリで生活習慣の見える化

3ヵ月間、ご自身にあったお食事や運動のプランを実践していただきます。アプリに食事や運動を記録するだけで、あなたの身体の状態や、生活習慣を見える化することができます。専属トレーナーが、日常に取り入れやすいアドバイスを面談時に行いますので、安心して続けることができます。



Feature

03

chocoZAPサービス使い放題 ラクラク進捗管理

chocoZAPアプリは運動動画をいつでも好きな時に見放題！またLIVE配信では、トレーナーと一緒にリアルタイムで楽しく運動をすることができます。体組成計＋ヘルスウォッチがアプリと自動連携するため、進捗管理もラクラクです。



お申込み方法

対象の方には、JADEC.COMけんぽから事業所を通じて参加申込みについてお知らせいたします。

今なら!

1万円相当の特典付き!



chocoZAP
4ヵ月使い放題



- 体組成計
- ヘルスウォッチ
- chocoZAPアプリ

- chocoZAPの無料利用期間は「初回面接実施日から初回面接実施月を含む4ヵ月後の月末日まで」
- chocoZAPの既存会員の場合「初回面接実施日の翌月から4ヵ月後の月末日まで」となります
- ※参加者様の都合により初回面接実施日及び終了月が変更になった場合、無料利用期間の延長は出来かねます。

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、スパイスと羊肉を使った
胃腸に優しいエキゾチックな料理です。

ハリラ

スマホでも見られる！



モロッコのレシピ

アフリカ大陸北西部に位置するモロッコは、古くから多文化が交差する地であり、海と平野、山岳地帯、砂漠という多様な地形と気候を有し、食材も豊富。オリーブオイルやハーブ、スパイスをふんだんに使った、ヨーロッパとアラブ、アフリカが融合した豊かな食文化が育まれています。日本でブームになったタジン(=鍋)はモロッコ発祥です。また、食事時や休憩時にはミントティーを飲む習慣があります。

ハリラ

■378kcal ■たんぱく質21.3g ■脂質13.6g
■炭水化物41.7g ■塩分相当量2.1g ※すべて1人分

モロッコで日常的に食べられている、野菜と豆がたっぷり溶け込んだ伝統的なスープ。特に、イスラム教のラマダン（断食）明けの夕食には欠かせない料理で、空腹の胃にも優しい味わいです。今回は、極細のパスタであるバーミセリの代わりにカップリーニを使用しています。

作り方

① 調理時間50分

1 羊肉は小さめの一口大に切り、塩、こしょう、小麦粉をまぶす。玉ねぎ、セロリは1cm角に切る。しょうがはすりおろす。パクチーとイタリアンパセリは、刻んで飾り用分を別にしておく。

2 トマトはへたを取り、湯むきをしてすりおろす。

POINT



トマトをすりおろすことで、トマトに含まれるうま味成分であるグルタミン酸がスープに流れ出しやすくなって、味にコクが出ます。

3 鍋にオリーブ油、しょうがを熱し、羊肉を加え炒める。肉の色が変わったら、玉ねぎ、セロリ、パクチー、イタリアンパセリを加え、さらに炒める。

4 水、トマト、レンズ豆を入れ、沸騰したら弱火にして、レンズ豆が煮崩れるまで20分ほど煮る。

5 ひよこ豆と短く折ったカップリーニを加えてさらに10分ほど煮たら、水大さじ3（分量外）で溶かした小麦粉を加え、とろりとするまで5分ほど煮る。

6 塩、こしょうで調味し、器に盛って飾り用のパクチー、イタリアンパセリを散らす。

材料 (2人分)

●羊肉	100g	●トマト	中1個
●塩、こしょう、小麦粉	適量	●レンズ豆（乾燥）	50g
●玉ねぎ	1/4個	●ひよこ豆（水煮）	50g
●セロリ	1/4本	●カップリーニ	15g
●しょうが	1片	●小麦粉	大さじ1
●パクチー、イタリアンパセリ		●オリーブ油	大さじ1
各大さじ3（各大さじ1は飾り用）		●水	750ml

ヘルシー食材

羊肉

牛・豚・鶏肉と比べて、低脂肪・低コレステロール・低カロリー・高たんぱく。加えて、脂肪の燃焼を促進させるL-カルニチンが豊富なので、ダイエットの強い味方です。鉄分、亜鉛のほか、必須アミノ酸などもバランスよく含まれています。日本では、生後1年未満の羊肉を「ラム」、生後2年以上の羊肉を「マトン」と呼びます。ラムの方が羊特有の臭いとクセが少なくやわらかいので、初心者にはお勧めです。



ザアルーク

スマホでも見られる！



■235kcal ■たんぱく質4.7g ■脂質13.6g
■炭水化物26.0g ■塩分相当量1.6g ※すべて1人分

香ばしく焼いたなすを、トマトやスパイス、ハーブと一緒にペースト状にしたホットサラダ。幾つもの風味が混ざり合う複雑な味わいが後を引きまします。モロッコでは、ホブスというパンにたっぷりのせて食べるのが定番ですが、今回はフォカッチャで代用しています。

材料 (2人分)

●なす	3本	●A	にんにく	1片
●トマト	中1個		パクチー、イタリアンパセリ	各大さじ1/2
●オリーブ油	大さじ2		クミンパウダー	小さじ1
●フォカッチャ	2個		パプリカパウダー	小さじ1/2
●レモン（くし切り）	2切		レモン汁	大さじ1
			塩	小さじ1/2

ヘルシー食材

パクチー

地中海沿岸原産の香味野菜で「香菜」「コリアンダー」とも呼ばれ、中国、東南アジア、南アジア、中近東、南米などで、スパイスの効いた料理に多く利用されます。β-カロテン、ビタミンC、食物繊維、カルシウム、鉄が含まれているほか、独特の強い香りには鎮静効果や消化を助ける作用があります。この香りが苦手な場合は、加熱することで抑えられます。



作り方

① 調理時間20分

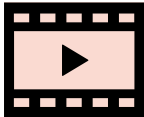
1 なすは直火で中心がやわらかくなるまで焼いてへたを取り、皮をむき1cm角に切る。トマトは角切りにし、種を取り除く。パクチー、イタリアンパセリは刻む。にんにくはすりおろす。

2 フライパンにオリーブ油を熱し、中火でトマトを炒め、水分が飛んだら、Aを加え全体になじませる。

3 なすを加え、とろりとするまで中火で7～8分ほど炒める。

4 器に盛り、フォカッチャとレモンを添える。



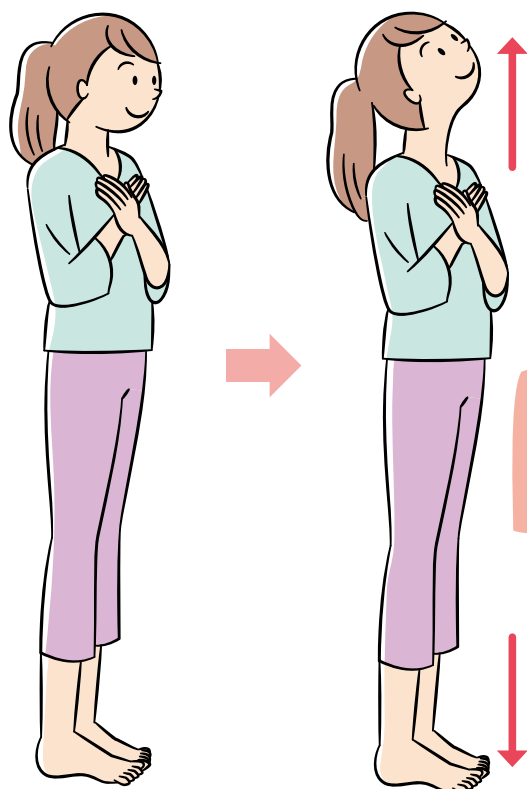
動画でも  見られる

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



首に負担を掛けな
いため、肘は上げ
ずに、しっかり下
ろしましょう。

上向きストレッチ

目や首の前側をストレッチします。

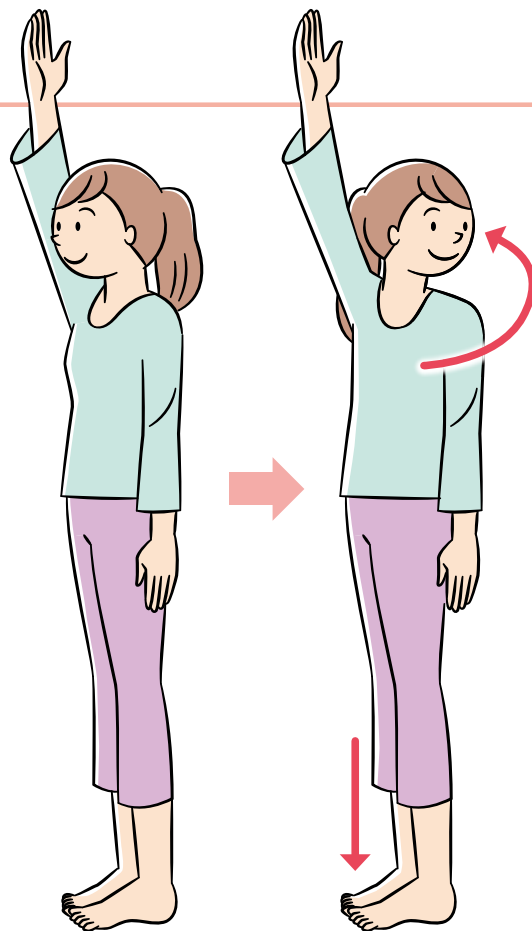
- 1 両手を胸の前で重ねます。
- 2 膝を伸ばし、足の指に力を入れて地面を押すようにしながら顔を上に向けます。
顎を少し上げ、目はしっかり上を見るようにし、首の前側を伸ばして息を楽にしながら10秒キープします。
これを1～2回行います。

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。

目と首の疲れをとる ストレッチ

パソコンやスマートフォンなどを見る時間が長くなると、目や首が疲れ、蓄積すると肩凝りや頭痛の原因になってしまいます。そうなる前に、ストレッチで疲れを解消しましょう。



目と体ひねりストレッチ

目と首を横に動かすときの筋肉のストレッチです。

- 1 左手は体の横に下ろし、右手を上には伸ばして立ちます。
- 2 顔を左に向けながら、伸ばした手と同じ右側の足の指で地面を押します。
目で後ろを見るようにして呼吸を楽にしながら10秒キープします。これを左右1～2回ずつ行います。



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。



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

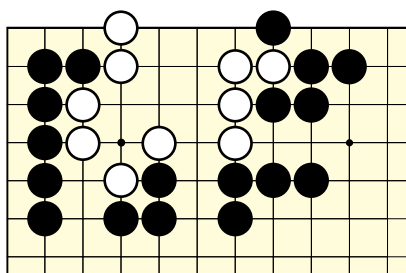
①～③のいずれも満たすように、マスに数字を入れてください。

- 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。

答

$$\boxed{A} + \boxed{B} + \boxed{C} = \boxed{}$$

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



インフルエンザ予防接種 費用一部補助のお知らせ

補助対象 予防接種の当日に、JADECOMけんぽの被保険者または被扶養者の資格がある方

補助対象期間 令和5年10月1日～令和6年1月末日



補助上限額	被保険者	被扶養者および任意継続加入者
JADECOM施設で受ける場合	2,500円	2,500円
JADECOM施設 以外 の医療機関で受ける場合	補助対象外	1,250円

※補助額は、接種回数にかかわらず上記の金額を上限とした実費相当額となります。

申請手続き 申請書と予防接種にかかる支払領収書（**原本**）を、被保険者の所属する事業所（任意継続加入者については、直接JADECOMけんぽ）に提出してください。申請書は、JADECOMけんぽホームページよりダウンロードできます。

なお、集団接種の場合は、事業所が補助金の申請を行うので、個人での申請は必要ありません。詳細については、各事業所に確認してください。

支払領収書には、次の項目の記載が必要です。

- ①接種を受けた方の氏名（フルネーム）
- ②接種年月日
- ③予防接種の内容
（インフルエンザ予防接種であることが分かるように明記してあること〈例「インフルエンザ予防接種代」〉）
- ④領収金額
（他の項目と一緒にの場合はインフルエンザ予防接種の金額が分かること）
- ⑤医療機関名と領収印

- 足りない項目がある場合は、診療費明細書や接種済証など必要事項が確認できる書類を 医療機関に発行してもらい、支払領収書と一緒に提出してください。
- 原則として、一旦ご提出いただいた支払領収書等は返却できません。

支払領収書の例▼

領 収 書	
① 〇〇 〇〇様	② 〇年〇月〇日
④ ¥2,500	
③ 但、インフルエンザ予防接種代として領収いたしました	
東京都〇〇区〇〇 1-1-1 ⑤ けんぽ診療所 医院長 地域 太郎	



申請締め切り 令和6年2月末日（**JADECOMけんぽ必着**）

補助金は、原則として、JADECOMけんぽに申請書類が届いた日の翌月に支給されます。JADECOMけんぽの受付が上記締め切りを過ぎてしまった場合、補助金の支給はできませんのでご注意ください。

けんぽからの
お知らせ

悩みごとありませんか？

ちょっとしたことでもお気軽にご相談ください！

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。

0120-8349-83（携帯電話・スマートフォンでも通話無料）



- 24時間 年中無休（年末年始「12/29～1/3」を除く）
- 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。

