

みんなのけんぽ

令和6年1月 No.28 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 世界の健康レシピ「ケバプチェ」
- 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 年間医療費通知/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格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、昨年を振り返りますと、5月に新型コロナウイルスの感染症法上の位置付けが季節性インフルエンザと同じ5類に引き下げられました。それを機として、各地でさまざまなイベントが再開され、社会経済活動は以前の活気を取り戻しつつあります。これもひとえに皆さまが日々最前線で奮闘されているおかげでございます。心より感謝申し上げます。

昨年は明るいニュースもありました。3月のワールド・ベースボール・クラシックでは日本が全勝で優勝し、10月には将棋の藤井聡太竜王・名人が史上初の八大タイトル独占を達成しました。また、大リーグ・エンジェルスの大谷翔平選手は日本人で初めて大リーグのホームラン王に輝きました。若い世代の活躍から目が離せません。

ただ、日本の人口構造を見ますと、総人口は減少する中で、65歳以上の人口割合は年々増加しています。高年齢化率の上昇により、医療費をはじめとした社会保障費は増大し、令和3年度の社会保障給付費は過去最高となりました。昨年5月に成立した健康保険法の改正は、社会保障制度の支え手である現役世代の負担増を抑制し、少子高齢化による社会保障費の増加を公平に支える仕組みが盛り込まれました。しかし、全世代型の社会保障制度の構築という意味ではまだまだ課題が残っており、引き続き改革の努力が求められています。

令和6年度は、第3期データヘルス計画、第4期特定健診・特定保健指導など、健康保険組合にとっても重要な施策が始まる年となります。JADECOSHIけんぽでも、将来に向けて、一つ一つ課題を乗り越えながら、時代に即した取り組みを進めてまいります。皆さまにおかれましては、JADECOSHIけんぽの保健事業を有効に活用していただき、ご自身やご家族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につながれば幸いです。

最後になりましたが、皆さまがこの一年を明るく健やかに過ごされますことを心よりお祈り申し上げます。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
医薬品なら

**「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。



追加でシールをご希望の方は
JADECOMけんぽまで
ご連絡ください。

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。

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、食べ応えあるのに爽やかな味わいのヨーグルトを使った料理です。



ケバプチェ

 **ブルガリアのレシピ**

バルカン半島にある東欧の国スルガリア。その食文化は、近隣のトルコやギリシャの影響が強く、ひき肉料理、煮込み料理、つぼ焼き料理が豊富で、牛や羊、ヤギの乳から作られるチーズ、ヨーグルトをいろいろな料理に使用することが特徴です。比較的温暖な気候と多様な地形から生産される、多様な素材を生かした素朴なおいしさが楽しめます。

スマホでも見られる！



ケバプチェ

■504kcal ■たんぱく質32.0g ■脂質35.8g
■炭水化物22.1g ■塩分相当量3.1g ※すべて1人分

ブルガリアを代表するひき肉料理。スパイスが効いた肉のうま味と、さっぱりしたヨーグルトソースが相性ぴったりです。ブルガリアのソウルフードであるチーズ「シレネ」を付け合わせにするのが定番ですが、今回はギリシャのフェタチーズを使用しています。

作り方

① 調理時間20分 (ヨーグルトの水切り時間は除く)

- 1 Aを混ぜ、ヨーグルトソースを作る。
- 2 豚ひき肉に、パン粉、クミン、ナツメグ、塩、こしょうを加え、水を少しずつ加えながら、粘り気が出るまでこねる。
- 3 酢水(分量外)を手に付け、②を6本の棒状の細長い形にする。

POINT



手に酢水を付けて肉だねを成形すると、肉だねが手に付きづらくなります。

- 4 フライパン(あればグリルパン)にオリーブ油を引いて熱し、③の表面を転がしながら、肉に火が通るまでこんがり焼く。
- 5 皿に盛り、ミニトマト、ベビーリーフ、レモン、フェタチーズ、ピクルス、①を添える。

材料(2人分)

- A
 - ヨーグルト(無糖) ……100g(一晩水切りをしておく)
 - オリーブ油 ……大さじ1/2
 - おろしにんにく ……小さじ1
 - レモン汁 ……小さじ1
 - はちみつ ……小さじ1/2
 - 塩 ……少々
- 豚ひき肉 ……250g
- パン粉 ……10g
- クミン、ナツメグ ……各小さじ1
- 塩、こしょう ……適量
- 水 ……大さじ2
- オリーブ油 ……小さじ1
- ミニトマト、ベビーリーフ、レモン(くし切り)、フェタチーズ、ピクルス(きゅうり) ……各適量

ヘルシー食材 ヨーグルト

乳酸菌やビフィズス菌を含む発酵食品で、腸内環境を整えてくれます。また、大腸がんを予防する効果が期待できるカルシウムが含まれています。また、食前に食べると血糖値の低下に効果的です。

ブルガリアのヨーグルトは、トルコからもたらされたもの。日本での「ブルガリア=ヨーグルトの国」というイメージは、1970年3月に開幕された大阪万博でブルガリアのヨーグルトが展示されたことがきっかけです。



スネジヤンカ

スマホでも見られる!



■220kcal ■たんぱく質8.3g ■脂質16.9g
■炭水化物11.5g ■塩分相当量1.6g ※すべて1人分

ブルガリア語で「白雪姫のサラダ」という意味の、伝統的なヨーグルトサラダです。ヨーグルトの爽やかさとにんにくの風味がクセになるおいしさです。そのまま食べるのはもちろん、パンやクラッカーのディップソースとしてもおいしくいただけます。

材料(2人分)

- きゅうり ……1本
- ディル ……適量
- くるみ ……適量
- A
 - ヨーグルト(無糖) ……300g(一晩水切りをしておく)
 - おろしにんにく ……小さじ1
 - オリーブ油 ……小さじ1
 - 塩、こしょう ……適量

ヘルシー食材 くるみ

オメガ3という不飽和脂肪酸の α -リノレン酸を、ナッツ類の中でも一番多く含みます。オメガ3には動脈硬化や血栓を防ぎ、血圧を下げるほか、LDLコレステロールを減らすなど、さまざまな効果が期待できます。またビタミンやミネラル、食物繊維など、健康維持・増進に必要な成分が豊富に含まれています。低糖質でコレステロールゼロなので、ダイエット中の間食にも最適です。



作り方

① 調理時間10分 (ヨーグルトの水切り時間は除く)

- 1 きゅうりは飾り用に4枚ピーラーで薄くスライスし、残りは5mm角に切る。ディルは飾り用を取りおいて残りを刻む。
- 2 角切りのきゅうりと刻んだディル、Aを混ぜる。
- 3 アイスクリュームディッシャー(または大きめのスプーン)で器に丸く盛り付け、くるみと飾り用のきゅうりとディルを添える。

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

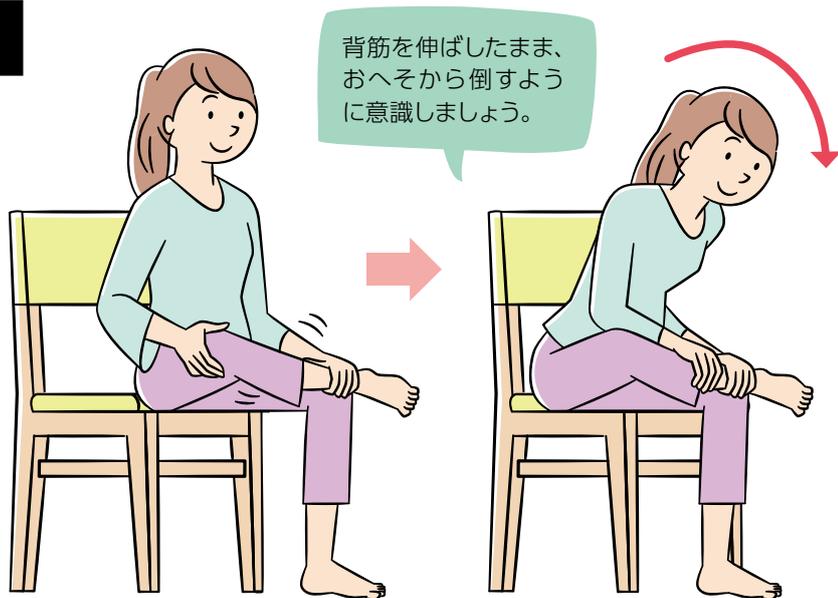
お尻のストレッチ

デスクワークなどで長時間座っていると、お尻の筋肉が圧を受けて凝り固まり、腰痛や冷え性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ほぐしましょう。

片足あぐらストレッチ

お尻の筋肉を片方ずつストレッチします。

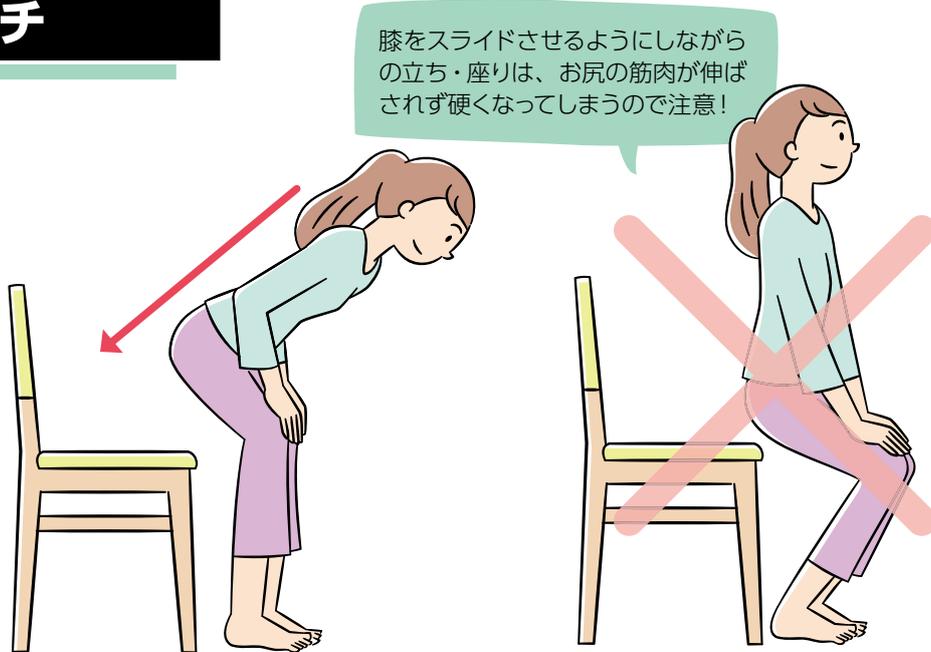
- 1 イスに座り、片方の足を反対の足のももに乗せます。
股関節が硬い人は、乗せる側の足首と膝を持って、足を少し揺らしてから上体を起こすと、安定しやすくなります。
- 2 おへそを前に出すように前傾していき、お尻の筋肉を伸ばし、呼吸を楽にしたまま、前傾の状態ですら10秒キープします。反対側も同様に行います。



お尻上げストレッチ

普段立ち上がる時の動作の中で、心掛けてほしいストレッチです。

- 1 イスから立つとき、股関節を折るように背筋を伸ばしたまま前傾して、お尻を上げて立ち上がります。
座るときは、股関節から前傾して、お尻を突き出すようにして座ります。



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。



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。



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。

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

答

A

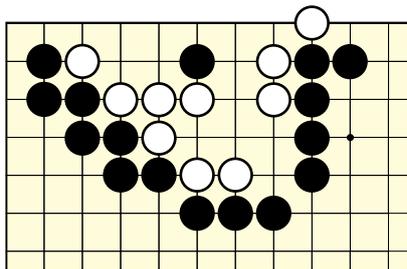
+

B

+

C

=



出題/五段 伊藤優詩

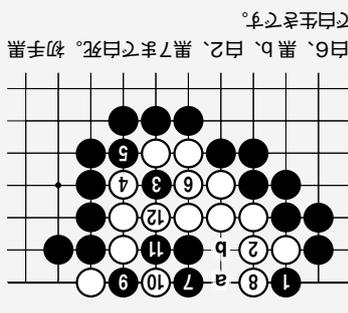
詰碁
黒先でどうなりますか。
ヒント 一線に好手があります。(10分で初段)



出題/五段 山下カズ子

詰将棋
持駒 角、金、香
ヒント 飛車を取られないように。(10分で3級)

【詰将棋】
《正解》▲1-角△1三玉▲1二金△同玉▲3二飛成△1-玉▲1二香まで7手詰め。
《解説》飛車を取られないように迫るには、3二金か▲1-角ですが、△2は後者の▲1-角が正しく、以下△同玉は▲3-飛成△1二玉▲2二金△1三玉▲1-竜までの詰め。ただし、同じ7手詰めでも持駒の香が残り不正確で、△1三玉と逃げるのが正しい応接ですが、次の▲1二金捨てが絶妙手で▲3二飛成から1二香までの詰めとなります。



【詰碁】
《正解》黒先コウ攻め方で、白2に▲3から5を決めた後、黒7が好手。白8に黒9から13(9)取りまでのコウが正解です。白2でaは黒3、白4、黒5、白6、黒b、白2、黒7まで白死。初手黒3は白1、黒4、白bで白生きて。

黒 7+4+8=19

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

解答

『年間医療費通知』のお知らせ

●『年間医療費通知(1～11月診療分)は 2月中旬に事業所へ送付します

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。



KOSMO Webでも
医療費情報が
照会できます

- KOSMO Webの利用には初回登録が必要です
事業所を通じて配布した『webサービスのご案内(圧着はがき)』
の記載内容に沿って、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。
- 12月診療分の情報は、2月下旬に更新予定です。

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JADECORI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。

