

# 健保だより



- p.2 事務局からのお知らせ
- p.3 人間ドック健診に関する手続きの変更
- p.4 再検査や精密検査の項目があったら早めに検査を！
- p.5 特定保健指導ってどんな効果があるの？
- p.6 脂肪肝をチェック
- p.7 腸内環境を整えて免疫力アップ
- p.8 名古屋城周辺
- p.10 寒い浴室・熱いお風呂
- p.11 腕の疲れを解消
- p.12 野菜をおいしく食べるデリ風ごはん
- p.14 事務局からのお知らせ
- p.15 特例退職被保険者の皆様へ
- p.16 ゆっくり・安定した動きで体幹を鍛えてみよう





# 住友商事健康保険組合

## 令和5年度(2023年度)の新たな取り組み

### 令和5年度 健康保険料率の引き下げ **検討中**

本年度の決算見込みおよび次年度決算見通しより、本年度に続き、当健保組合の保険料率について、**0.6%程度の引き下げ(7.2→6.6%)**ができないか検討中です。2023年2月の組合会で最終決定後、ホームページ等でお知らせします。



### 婦人科検診費用 補助額の上限の変更

2023年4月以降、35歳以上の婦人科検診の費用補助額の上限を、35歳未満と同額にします。

**子宮がん・乳がん検診 各5千円 → 各1万円**

なお、婦人科検診を含む人間ドック基本コースは『ハピルス健診』にはありませんので、基本コースに婦人科検診のオプションを追加してください。



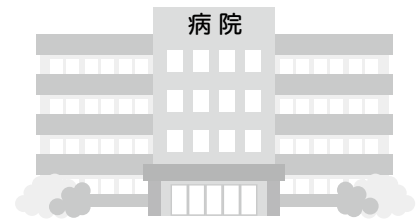
### 人間ドック健診に関する 手続きの変更

来年度より、**(株)ベネフィット・ワンに健診業務を委託することになりました。**

契約健診機関の拡充と健保組合業務の電子化推進がその背景にあります。

2023年4月以降の予約手配分より、同社の『ハピルス健診』に切り替わります。

なお、**3月以前に令和5年度健診の予約手配を済まされた分については、現行どおりの手続き**となりますのでご注意ください。手続きの流れは3ページをご覧ください。また、より詳細な内容については、2～3月に別途ご案内します。



## 令和5年1月(2023年1月)以降の予定

### 年間医療費のお知らせ **1月下旬 発送予定**

医療費および当健保組合が支払った給付額を記載した「年間医療費のお知らせ(はがき)」を、各社本社(特例退職被保険者・任意継続被保険者の方は自宅)宛にお送りします。

なお、**対象は2022年1月～10月診療分です。**確定申告の医療費控除に活用する場合、11・12月診療分は、ご自身で領収書に基づき医療費控除明細書を作成する必要があります。

### 健康オンラインセミナー **毎月開催**

2022年7月よりスタートした、健康に関する身近なテーマを取り上げた15分間ランチセミナーです。アンケートに回答すれば、**KENPOSポイントを100ポイントプレゼント**します。

年間スケジュールは添付の資料をご覧ください。



### 健康マイレージ制度 **添付別紙 参照**

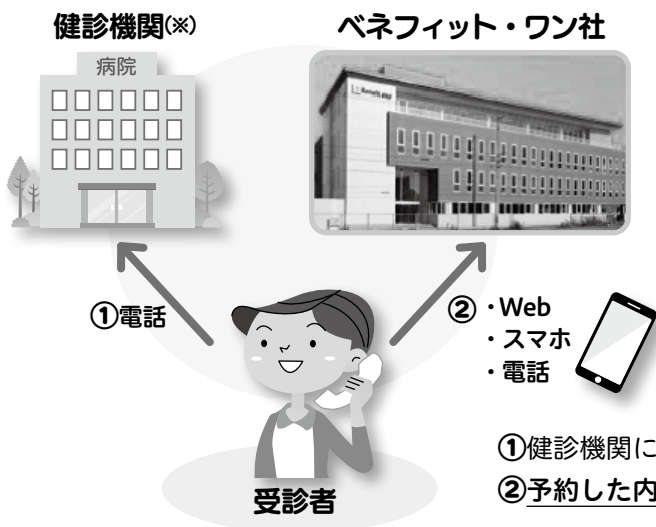
皆様の健康管理や健康増進の取り組みに対し、被保険者本人にKENPOSポイントを付与する制度です。本年度より開始し、**1人当たりの平均で約17,000ポイントを付与**しています。

獲得ポイントは、KENPOSで提供する様々な商品(旅行、飲食、健康器具等)と交換できます。**KENPOSのユーザー登録をお済みでない方は、ぜひ登録してください。**歩数アプリをスマホにインストールし、健康のために“歩く”ことで、さらにポイントが貯まります。



# 人間ドック健診に関する手続きの変更

## 予約手続き



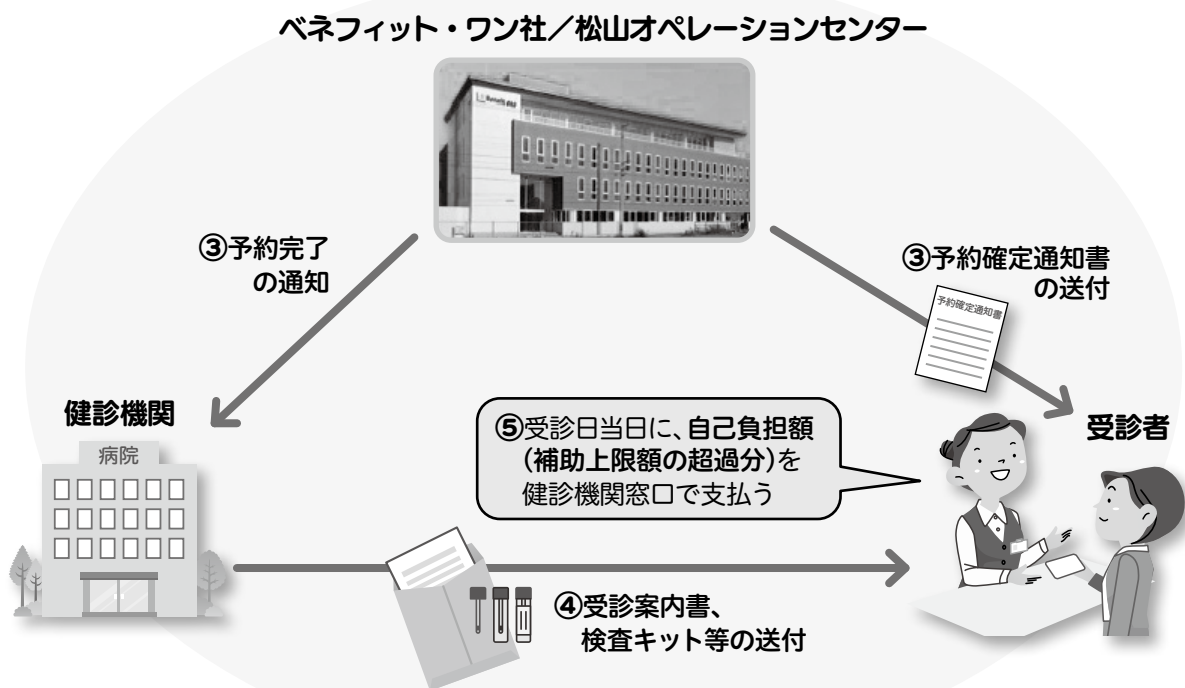
※ベネフィット・ワン社との契約健診機関に限定

- ・当健保組合の契約健診機関は含まれています
- ・令和3年度利用実績96%をカバーします
- ・詳しい契約健診機関リストは、3月にお知らせする予定です

人間ドックの基本コース名称は『ハピルス健診』で、予約時に、健診機関より今回の手続き変更について説明があります。

- ①健診機関に予約する
- ②予約した内容をベネフィット・ワン社に連絡

## 予約後 ~ 当日受診・健診費用の精算



## 受診後の手続き

『ハピルス健診』では、健診費用の事後精算<sup>(注)</sup>、健保組合への健診結果票の提出は不要です。

<sup>(注)</sup>健診費用補助の申請、給与控除・振込等による自己負担額の精算。

(事業主(勤務先)への健診結果票の提出要否については、勤務先にご確認ください。)

※手続きに関する詳細な内容は、2~3月にご案内しますので、お待ちください。

# 再検査や精密検査の項目があったら 早めに検査を！

健診結果のなかで、「再検査」や「精密検査」をすすめられた項目はありませんか？ その場合は、早めに検査を受けましょう。病気でないことがわかれば気持ちもスッキリしますし、病気が見つかったら、早期治療につなげることができます。

## あなたはどちらですか？

### すぐに再検査を受けると…

気になることは早めに解決！  
さっそく再検査を受けました。



今のうちに生活習慣を改善してくださいね

### 1年後…

早めに医療機関にかかり生活習慣改善に取り組むことで、健康な状態に戻る可能性が高まります。病気の芽が小さなうちに摘み取り、健康な状態で毎日を楽しみましょう。



### 再検査を受けず放置すると…

忙しい毎日、体調に自覚症状もないため、つい再検査に行きそびれてしまう…



### 1年後…

病気になってしまうと、体への負担も大きく、治療費もかかります。先延ばしによいことはありません。



健康に勝るものはありません。

再検査や精密検査をすすめられたら、ご自身とご家族のためにもぜひ受けてください。



# 特定保健指導ってどんな効果があるの？

## 体重の減少と血糖値に効果があります

保健師や管理栄養士など“健康のプロフェッショナル”から特定保健指導を受けることで、  
体重、血糖値に改善効果があらわれます。

メタボ予備群も、すでにメタボの人も、特定保健指導の案内を受け取ったら、ぜひ参加してください！



**特定保健指導を受けると、こんな効果があります**

女性	男性
Down! 体重 - 1.04kg	Down! 体重 - 0.87kg
Down! HbA1c <sup>※</sup> - 0.07% ※血糖値を示す	Down! HbA1c <sup>※</sup> - 0.03% ※血糖値を示す

第4回効率的・効果的な実施方法等に関するワーキング・グループ資料  
特定健診・特定保健指導の効果検証「特定保健指導と3年後の検査値等の変化」より作成



どんどん体重が減るから、フィットネスクラブに通うのも楽しくなっちゃってさ〜♪

- 生活習慣改善（行動変容）の例**
- ▶ 寝る前の食事や間食をやめた！ ◀
  - ▶ 歩数計で運動習慣を記録するようになった！ ◀
  - ▶ 睡眠時間を8時間以上確保するようになった！ ◀

特定保健指導を受けて、生活習慣をアップデートし、健康を手に入れましょう！

# 脂肪肝をチェック

監修：特定非営利活動法人 健康経営研究会 理事長 岡田邦夫

脂肪肝は放置すると肝炎から肝硬変に進行することがある病気。飲酒が原因の脂肪肝だけではなく、過食が原因の脂肪肝もあり、これは「非アルコール性脂肪性肝疾患」に進行することがあります。注意しましょう。

あなたは  
大丈夫？

生活習慣病



## こんな人は非アルコール性脂肪性肝疾患かも

- 成人後に10kg以上体重が増えた
- 過食や運動不足で肥満や内臓脂肪型肥満である
- 糖尿病や脂質異常症、高血圧か、その予備群である
- 1日あたりの飲酒量がエタノール換算で  
男性は30g未満、女性は20g未満である
- B型肝炎やC型肝炎に罹患していない

\*参考：NAFLD/NASH診療ガイドライン2020（改訂第2版）  
（日本消化器病学会・日本肝臓学会）

- 肥満：BMI25以上  
\*BMI=体重kg÷身長m÷身長m
- 内臓脂肪型肥満：  
腹囲：男性85cm以上・女性90cm以上
- エタノール換算で30g未満・20g未満の目安  
30g未満：ビール750ml未満  
20g未満：ビール500ml未満

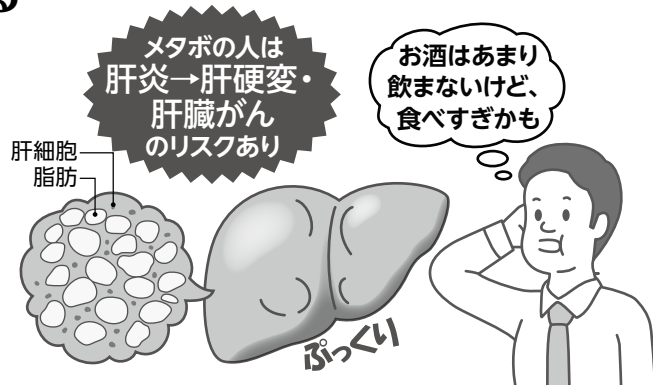
## 飲酒が原因ではない脂肪肝が増えている

脂肪肝は肝臓に脂肪がたまった状態。肥満や糖尿病の増加で、飲酒が原因ではない「非アルコール性脂肪性肝疾患（NAFLD）」が増加しており、男性は30代から、女性は50代以降に多い傾向です。

NAFLDにメタボリックシンドロームが合併すると、自覚症状のないまま肝炎から肝硬変や肝臓がん<sup>（メタスタシス）</sup>に進行しやすくなります。実際、NAFLDに気づかず、肝臓がんになる人が増えています。

お酒をあまり飲まなくても、健診などで脂肪肝のリスクを指摘されたらNAFLDです。医療機関を受診するとともに、肝炎や肝臓がん<sup>（メタスタシス）</sup>に進行させないために生活習慣を見直しましょう。

## 非アルコール性脂肪性肝疾患

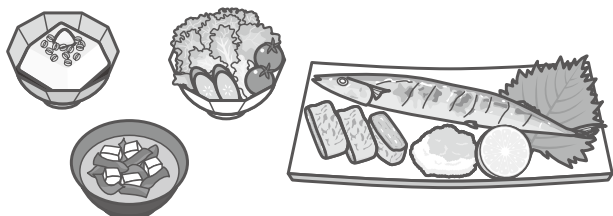


## 今すぐ NAFLD対策をはじめよう

内臓脂肪型肥満がNAFLDやその進行のリスクになるため、対策の基本は食事と運動による減量です。

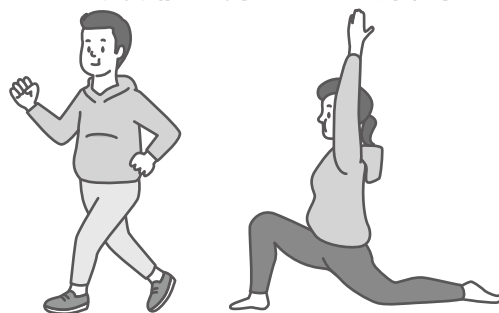
### 食生活のポイント

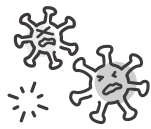
- 青魚や野菜、とくに緑黄色野菜を積極的にとる。
- 食べすぎに注意し、果糖を多く含む清涼飲料水や缶コーヒー、果物などをとりすぎない。
- 肉の脂身やバターなど動物性脂肪の多いもの、揚げ物、卵などコレステロールの多いもの、マーガリンなどを使ったパンや洋菓子をとりすぎない。



### 運動のポイント

- ウォーキングなどの有酸素運動を週3～4回、30分以上行う。10分以上×3回、1日合計30分以上でOK。
- 筋力トレーニングやヨガなどの運動を加えると、筋肉量が増えて基礎代謝量が高まり、さらに効果的。





取り入れよう!



免疫アップ習慣



# 腸内環境を整えて免疫力アップ

免疫はウイルスや細菌などの病原体から体を守ってくれるもの。腸内環境を整えて免疫力を強化しましょう。

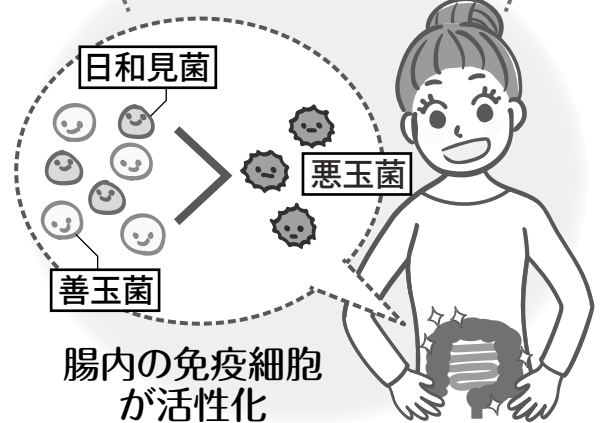
## 腸内には免疫細胞の約7割が集まっている

免疫を担う免疫細胞は全身に存在していますが、もっとも多く集まっているのが腸です。腸で免疫細胞の働きが高まれば、全身の免疫力も高まります。

そのカギとなるのが腸内環境。腸内には「善玉菌」「悪玉菌」、善玉でも悪玉でもない「日和見菌」がすんでおり、これらのバランスで腸内環境が決まります。善玉菌が優勢になると悪玉菌の増殖が抑えられ、善玉菌に味方をする日和見菌が増加。腸内環境が整い、腸の免疫細胞が活性化します。

毎日の食事で善玉菌を増やす食べ物を積極的にとって、免疫力を高めましょう。

## 免疫力アップ



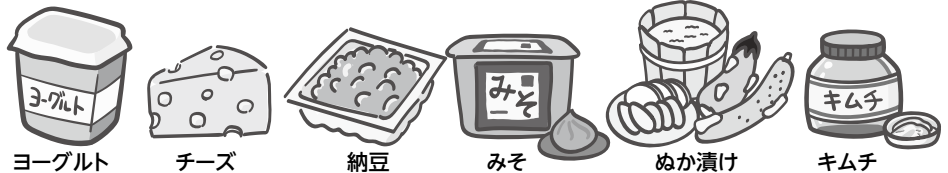
## 腸内環境を整えるコツ

善玉菌を含むものや、善玉菌のエサになるものを毎日の食事に取り入れましょう。

### ■発酵食品をとる

発酵食品には、乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌が豊富に含まれている。一度に大量にとるのではなく、毎日コンスタントにとるのがよい。

#### おもな発酵食品



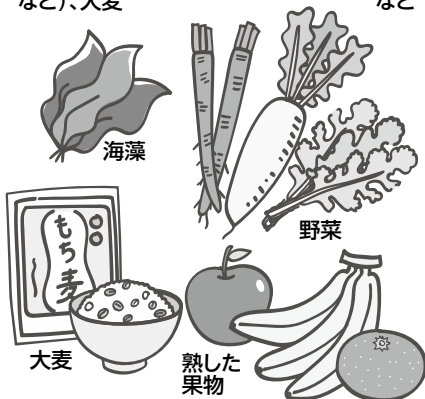
### ■食物繊維やオリゴ糖の多いものをとる

食物繊維やオリゴ糖は善玉菌のエサになる。

食物繊維には水溶性食物繊維と不溶性食物繊維があり、1:2のバランスでとるのがよい。

#### 水溶性食物繊維の多いもの

海藻(ワカメなど)、野菜(ごぼう、大根、春菊など)、熟した果物(バナナやりんご、みかんなど)、大麦



#### 不溶性食物繊維の多いもの

穀類(玄米など)、野菜(ごぼう、ほうれん草、ピーマンなど)、いも類(さつまいも、こんにゃくなど)、豆類(大豆など)、きのこ類



#### オリゴ糖の多いもの

野菜(玉ねぎ、ごぼう、ネギなど)、豆類(大豆など)、バナナ



# 名古屋城周辺

日本の中心に位置し、古くから中部地方における商業・物流・文化の中心として発展を続ける名古屋。名古屋城などの歴史的な観光名所や近年開業された話題の商業施設を巡る、新旧の魅力溢れる街歩きに出かけよう。

## 名古屋城

尾張徳川家の居城として1610年に築城が始まった。往時の姿を伝える国内屈指の城郭として、国の特別史跡に指定される。

- ① 9:00～16:30
- ② 年末年始（12月29日～31日・1月1日）
- ③ 高校生以上500円 ☎ 052-231-1700
- ④ <https://www.nagoyajo.city.nagoya.jp/>

### ● 本丸御殿

近世城郭御殿の最高傑作と称される。江戸時代の実測図などを基に忠実に復元・公開された。高い建築技術、豪華な障壁画や装飾は必見。



旅を締めくくろう。  
歩道になっている。日没後はガラス張りの地面と流れる水がライトアップされ幻想的な雰囲気に。フォトジェニックな夜景を眺めながら、名古屋の旅を締めくくろう。

オアシス21の「水の宇宙船」は高さ14mの遊歩道になっている。日没後はガラス張りの地面と流れる水がライトアップされ幻想的な雰囲気に。フォトジェニックな夜景を眺めながら、名古屋の旅を締めくくろう。

落ちていた町並みを後にし、名古屋駅周辺の高層ビル群を過ぎていくと、ケヤキ並木が美しい白川公園が見えてくる。公園内にある巨大な球体が目を引く名古屋市科学館に立ち寄ろう。科学館を見学したら、江戸時代から「観音さん」と呼ばれ親しまれてきた大須観音を参拝し、大須商店街へ。さまざまな業種の店が軒を連ね、年齢や性別、国籍を超えて賑わう。商店街を散策したら、旅の最終地点へ。

## 地

下鉄名城線・名古屋城駅（旧市役所駅）を出て、名古屋のシンボル名古屋城へ。戦災により大部分が消失したが、約10年の歳月をかけて忠実に復元された本丸御殿や、現存する隅櫓、高く荘厳な石垣、金の鯨輝く天守閣が尾張徳川家の威光を今に伝える。

続いて、築城に伴ってつくられた商人町・那古野エリアへ。石垣の上に建つ土蔵群と軒を連ねる町家は、おしゃれな飲食店や雑貨店に改装されて人気を集める。

## 東山動植物園

東京ドーム13個分の緑豊かな園内には、動物園・植物園・遊園地・東山スカイタワーがある。

- ① 9:00～16:50  
（入園は16:30）
- ② 月曜（祝日の場合、直後の平日）、年末年始
- ③ 高校生以上500円
- ④ 052-782-2111
- ⑤ <https://www.higashiyama.city.nagoya.jp/>



## 徳川美術館

徳川家康の遺品を中心に、尾張徳川家に受け継がれる1万件余りの家宝を所蔵。国宝「源氏物語絵巻」をはじめ、多数の国宝・重要文化財を鑑賞できる。

- ① 10:00～17:00（入館は16:30）
- ② 月曜（祝日の場合、直後の平日）  
※2022年12月16日～2023年1月3日はメンテナンス休館
- ③ 大人1,400円、高校・大学生700円  
小・中学生500円
- ④ 052-935-6262
- ⑤ <https://www.tokugawa-art-museum.jp/>





# 那古野エリア

## しほろろ 四間道

四間道は名古屋市中並み保存地区に指定され、幅4間(約7m)の道を挟んで東側に土蔵、西側に町家が軒を連ねる。



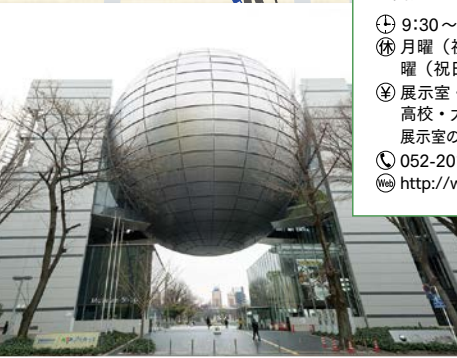
## はなせんか 花千夜

築約150年の古民家を改装してつくられたモダン茶房。美しい坪庭を臨む店内で味わう日本茶や和菓子は格別。

- 平日 12:00 ~ 18:00  
土日祝 13:00 ~ 18:00
- 不定休
- 052-526-8739
- <https://www.wabohotel.com/>



抹茶(二服・季節の干菓子付き)1,430円



## 名古屋市科学館

世界最大級のプラネタリウムドームや、科学の面白さを伝える体験型の展示等が多数ある。

- 9:30 ~ 17:00 (入館は16:30)
- 月曜(祝日の場合、直後の平日)・第3金曜(祝日の場合、第4金曜)、年末年始
- 展示室・プラネタリウム: 大人800円、高校・大学生500円  
展示室のみ: 大人400円、高校・大学生200円
- 052-201-4486
- <http://www.ncsm.city.nagoya.jp/>

約 8.0 km 約 2 時間

## INFORMATION



- 地下鉄名城線名古屋城駅下車 (2023年1月4日~市役所駅より駅名変更)
- 名古屋高速1号楠線「黒川」出口から約10分  
名古屋高速都心環状線「丸の内」出口から約5分

名古屋市公式観光情報 名古屋コンシェルジュ  
<https://www.nagoya-info.jp/>

## Gourmet 食 なごやめし



ひつまぶし、みそかつ、手羽先など、名古屋や周辺地域で愛されてきたメニュー。伝統的な郷土食から、特定の店の創作料理まで幅広い食文化が楽しめるのも名古屋の魅力。

\*営業時間や料金などは変更される場合があります。  
\*新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、営業時間の短縮や変更、臨時休業、閉鎖等の対策を講じている施設・交通機関があります。詳細は施設HP等でご確認ください。

## 金シャチ横丁



2018年に名古屋城のすぐそばに誕生した「なごやめし」の人気店が集結する商業施設。

- 店舗により異なる
- 年末年始(店舗により異なる)
- <https://kinshachi-y.jp/>

## オアシス 21



水が流れるガラスの大屋根(水の宇宙船)、芝生広場、パスターミナル、ショップなどが一体となった公園。

- 施設により異なる
- <https://www.sakaepark.co.jp/>



ライトアップされた名古屋テレビ塔(重要文化財指定)が見られる。

## 中部電力 MIRAI TOWER (名古屋テレビ塔)

## Hisaya-odori Park



1,000軒を超える幅広いジャンルの店が並ぶ。アンダーグラウンドからメジャーが混ざり合う名古屋カナルチャーの発信地。

- 052-261-2287
- <https://osu.nagoya/ja/>

## 大須観音 (北野山真福寺寶生院)

真言宗智山派の別格本山で名古屋随一の観音霊場。1612年に岐阜県羽島市大須から移された。本堂は戦災焼失し、1970年に再建された。

- 6:00 ~ 19:00 052-231-6525
- <http://www.osu-kannon.jp/>



# 寒い浴室・熱いお風呂

ちょっと待って!  
その生活習慣

暖かい部屋から寒い浴室へ移動し、熱いお風呂に浸かる…。こうした入浴の流れは、  
血圧の乱高下をまねくため危険です。

## ヒートショックで体調が急変しやすい

ヒートショックとは、急激な温度変化によって血圧が乱高下し、血管や心臓に大きな負担がかかること。冬場、浴室やトイレで起こりやすく、とくに暖かい部屋から寒い浴室へ移動し、熱いお風呂に浸かることは危険です。

ヒートショックはめまいや立ちくらみで済むこともあります。失神したり、心筋梗塞や脳梗塞などになることもあります。例年12～2月は入浴中の死亡者数が増え、その多くがヒートショックによるものと考えられています。

高齢者や、高血圧、糖尿病、脂質異常症の人は、ヒートショックのリスクが高いため注意しましょう。

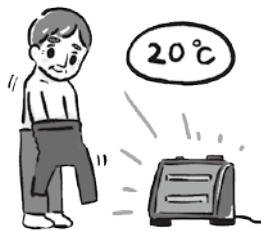


## 入浴時は体感温度の差を小さくしよう

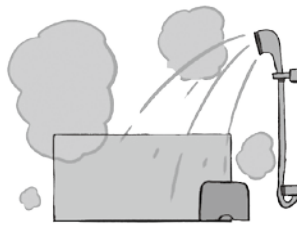
体感温度が大きく変わると血圧も大きく変動し、ヒートショックのリスクが高まります。入浴時は室温や湯温を調節して、できるだけ体感温度の差を小さくするようにしましょう。

### 入浴前に寒い浴室や脱衣所を暖める

暖房器具などで浴室や脱衣所を暖める。シャワーで高い位置から浴槽にお湯をためたり、お湯を張った浴槽のフタを開けておくことでも浴室を暖めることができる。



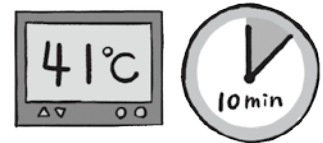
脱衣所は  
20度を目安に暖める



浴室に入ったとき、  
寒さを感じない程度に暖める

### お湯の温度は41度以下、 長湯せず浴槽からでるときはゆっくりと

熱いお湯に長湯をすると血圧が上がり、心臓に負担がかかる。浴槽から急に立ちあがらないことも大切。



### 食後1時間以上たってから入浴し、 飲酒後の入浴は避ける

食事や飲酒の直後は血圧が下がり、入浴するとさらに血圧が下がるため、入浴するとヒートショックを起こしやすい。入浴前はできるだけ飲食を控え、入浴前後には水分補給を心がけよう。



### 浸かる前に かけ湯をする

冷えた体で熱いお湯に浸かると、血圧が急上昇する。手や足にかけ湯をしてからお風呂に浸かる。



# 腕の疲れを解消

デスクワーカーの

ながらトレ

監修:フリーインストラクター 今井 真紀

パソコン作業をしていると、姿勢が悪くなり上腕がこり固まります。また、パソコンのキーボードやマウスの操作で前腕も酷使されています。デスクワークの合間にできる腕のストレッチで、腕の疲れを解消しましょう。

ほぐしたい筋肉

上腕の  
内側にある  
上腕二頭筋

前腕の  
外側にある  
前腕伸筋群

疲れたな…と感じたら

## 上腕伸ばしストレッチ

こり固まった上腕二頭筋がほぐれ、脇の下も伸びて腕が軽くなる。

① 椅子に浅く座り、右手を左足の外側に置く。左手を後ろにまっすぐ伸ばし、視線も左手に向ける。

② 左手首を突き出して10秒保ち、力こぶの部分伸ばす。反対側も同様に行う

右肩が  
上がらないように

左腕が  
上がりすぎないように



デスクワーク中、こまめに

## 前腕伸ばしストレッチ

パソコン作業で酷使する前腕伸筋群がほぐれ、腕の疲れが軽減する。

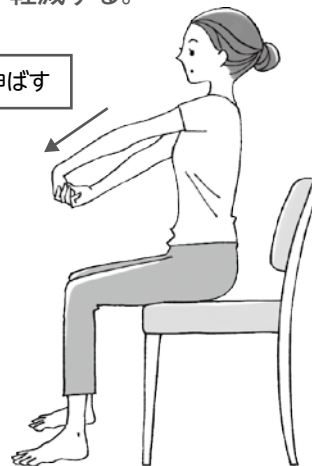
① 椅子に浅く座り、左手を前に伸ばす。手のひらを下に向けて、手指を軽く握る。

② 左手の甲と指を、右手で下から持つ。左腕を斜め下に向かって伸ばし、右手を手前に引いて10秒保つ。反対側も同様に行う。

左ひじを伸ばす

右手で左手を  
しっかり押さえる

左の手指は  
軽く握ったままで



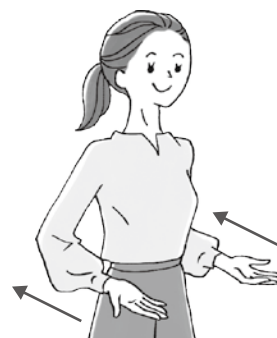
デスクワークのお悩み

## 巻き肩解消エクササイズ

長時間のパソコン作業による巻き肩を解消しよう。

体の横でひじを曲げ、手のひらを上に向ける。脇を締めた状態で、ひじを後ろに引いて5秒保つ。これを10回くり返す。

ひじ後ろに引く動作で  
胸を開き、  
巻き肩を解消する





健康の維持や生活習慣病の予防には、十分な量の野菜を食べることが大切です。  
今回は、一皿でさまざまな種類の野菜をたっぷりとれる2つのレシピをご紹介します。  
彩り豊かな野菜を使った“デリ風”のレシピを、おうちで作ってみましょう。



## えびと長いものとろ〜りグラタン

1人分 339kcal / 食塩相当量 1.1g

CHECK!

作り方の動画は  
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22winter01.html>

### 材料(2人分)

木綿豆腐-----	1/2丁 (150g)	むきえび(ボイル)-----	200g
サラダ油-----	大さじ 1/2	しょうゆ-----	小さじ 1
A 長いも(乱切り)-----	100g	長いも(すりおろし)-----	200g
玉ねぎ(薄切り)-----	1/2個	とろけるチーズ-----	大さじ 2
れんこん(乱切り)-----	1/4節		
ミニトマト-----	4個		
しめじ(手でほぐす)-----	1/2パック		

### 作り方

- 1 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、電子レンジ(600W)で3分加熱し水切りをする。
- 2 フライパンにサラダ油とAを入れて中火で炒める。
- 3 一口大に手でちぎった1とむきえび、しょうゆを加えてさっと炒める。
- 4 耐熱容器に3を入れて、上からすりおろした長いもとろけるチーズをかける。
- 5 トースターで、チーズに焼き目がつくまで焼く。

### 栄養メモ

長いもにはアミラーゼという消化酵素が多く含まれており、胃腸が疲れているときなどにも、消化をサポートしてくれます。また、いも類ではめずらしく生でも食べることができます。



レシピ開発  
今村 結衣 (管理栄養士)  
撮影・スタイリング  
Tokyo Trend Kitchen



## サラダケールと鶏肉のナッツサラダ

1人分  
350kcal / 食塩相当量 0.8g

### 材料(2人分)

A ヨーグルト	----- 大さじ 2	鶏むね肉 (皮なし)	----- 1 枚 (220g)
にんにく (すりおろし)	----- 少々	塩	----- 小さじ 1/4
粉チーズ	----- 大さじ 1	かぼちゃ (角切り)	----- 50g
酢	----- 大さじ 1/2	サラダケール (一口大にちぎる)	--- 1 袋 (100g)
きび糖	----- 小さじ 1/2	ミニトマト (2等分)	----- 5 個
粗挽き黒こしょう	----- 適量	アボカド (角切り)	----- 1/2 個
		無塩ミックスナッツ (細かく砕く)	--- 15g

### 作り方

- 1 Aを混ぜ合わせてドレッシングを作っておく。
- 2 鶏むね肉に塩をふり、フォークでまんべんなく穴を開ける。
- 3 耐熱容器に2の鶏むね肉とかぼちゃを入れ電子レンジ (600W) で2分半、鶏むね肉を裏返してさらに2分半加熱する。
- 4 3の粗熱がとれたら、鶏むね肉を角切りにする。
- 5 皿にサラダケール、ミニトマト、かぼちゃ、アボカド、鶏むね肉を盛りつける。
- 6 ナッツを散らし、最後にドレッシングを回しかける。

### ☑ 栄養メモ

ケールはビタミンCやカロテンが豊富です。抗酸化作用によって、血管の老化予防が期待できます。鶏肉は皮をとるだけで脂質とカロリーを大幅に抑えられ、ヘルシーに仕上がります。

### 🌿 野菜をおいしく食べるコツ

#### いつもと違う切り方で 野菜の新たなおいしさを発見

野菜は切り方を意識するだけで、見た目はもちろんのこと、味にも変化が生まれます。切り方をそろえると口当たりがよくなり、素材の味をしっかりと感じるすることができます。火の通りも均一になるので、ムラなく仕上がります。包丁を使う方法以外にも、手で

ちぎったり、ピーラーやすりおろし器を使ったり、ひと工夫するのもおすすめ。切り方にバリエーションをつけることが、野菜の食感をより楽しむコツです。とくに葉物野菜は、手でちぎると葉の柔らかさをそのままに美しく仕上がります。繊維を優しく断ち切ることができるので、野菜から水気が過過ぎるのを防げるというメリットもあります。野菜の新しいおいしさを発見したいときには、ぜひ野菜の切り方を工夫してみてくださいね。

# 事務局からのお知らせ



## 歯周病リスク検査

11月8日(いい歯の日)に、申し込みをスタートしました(申込受付は12月20日で終了)。申し込まれた方には、順次、検査結果を圧着ハガキで発送しています。

**検査結果が陽性の方は、早期に歯科受診をお勧めします。**

→高齢になるほど陽性率は高くなっていますが、**20・30代でも陽性の方がいます。**



## 予防接種費用の補助申請

インフルエンザ予防接種にかかる実費全額を、健保組合が補助します。申請手続きは、KENPOSシステムで行ってください。

→申請期限：2023年5月15日

## ホームページの情報をご活用ください



<http://www.sckenpo.or.jp/>

Google、YAHOO! などから

住友商事健康保険組合  検索



## 禁煙サポートプログラム

たばこをやめたい方、やめたくてもなかなかやめられない方、ご自身の健康のためにも、ぜひ本プログラムをご活用ください。

参加にかかる費用は、全額(薬代・発送費含む)健保組合が補助します。

→申込期限：2023年1月末

## 当健保組合との連絡にEメールをご利用ください

Eメールアドレス

[kempokumiai@sumitomocorp.com](mailto:kempokumiai@sumitomocorp.com)

※2023年2月より、当健保組合からの電話連絡は、固定電話もしくは各担当の携帯電話(070-8815-xxxx)の番号になります。

上記に関する詳細な内容は、  
当健保組合のホームページをご参照ください。

# 健康相談

(運営会社：㈱保健同人フロンティア)

### ●電話による相談



**0120-72-6116**

(電話受付) 「からだの健康相談」：24時間365日

「こころの健康相談」：平日 9:00~21:00

土曜 10:00~18:00

●相談できる人 被保険者およびご家族(被扶養者)

●相談料 電話相談は無料。カウンセリング面談は年5回無料、6回目以降は自己負担。

『みんなの家庭の医学』Web版でも相談できます。詳しくは当健保組合のホームページをご覧ください。

「日常以上、病院未満」の健康のお悩みをワンストップで解決に導きます。病気や症状から育児・介護・医療機関情報などのからだの健康に関するお悩み、職場やプライベートの悩みなどのメンタルヘルス(こころの健康)に関するお悩みなど、お気軽にご相談ください。



# 特例退職被保険者の皆様へ

## 退職後のレクリエーション

企業OBが集う

### 『健康いきがづくり教室』

特例退職被保険者を対象とする『健康いきがづくり教室』は、日帰りウォーキングを中心に趣味の講座や工場見学などを実施しています。

令和4年度（2022年度）では、4月～10月に春の高尾山ハイキング、鎌倉紫陽花めぐり、柴又・銀閣寺・神楽坂などの観光ウォーキング、運転免許自主返納セミナー、崎陽軒工場見学など、17回実施し、56名が参加しました。

令和5年度（2023年度）の予定につきましては、同封のリーフレットをご参照ください。

健康いきがづくり教室

検索

<https://www.kenkolife.org/>



## 特例退職被保険者の 後期高齢者医療制度の適用について

特例退職被保険者・被扶養者は75歳になったとき、当健保組合の資格を喪失し、独立した後期高齢者医療制度に加入することになります。

また、特例退職被保険者が75歳になったとき、75歳未満の被扶養者は当健保組合の資格を喪失し、国民健康保険に加入することになります。

病気その他で一定の障害のある方（障害者手帳を持っているなど）は、市町村または後期高齢者医療広域連合の認定により65歳以降に当健保組合の資格を喪失し、後期高齢者医療制度に加入することになります。

障害認定を受けておられる65歳以上の方は、市町村の窓口または後期高齢者医療広域連合にご相談のうえ、後期高齢者医療制度適用対象として認定を受けられる場合には、必ず当健保組合にご連絡ください。



## 保険料納付証明書の発行

例年、特例退職被保険者の皆様に発行している確定申告用の「保険料納付証明書」は、**1月中旬**に送付します。



バランスをとりながら“体を動かす”

# ゆっくり・安定した動きで 体幹を鍛えてみよう

バランスをとりながら、グラつかないように体をコントロールすると、体幹を鍛えることができます。“ゆっくり”“安定”を心がけましょう。

すきま時間に楽しく！  
自宅でできる  
トレーニング

今回は、  
バランスが重要！

指導・監修  
トレーニングジム IPF  
ヘッドトレーナー  
健康運動指導士 清水 忍



ターゲット  
体幹 &  
下半身

## 四股踏みバランス

左右1セット×5回

1 膝に手を置いて腰を落とす



2 片脚を上げ、  
3～5秒キープして  
ゆっくり下ろす



脚が高く上がるほどよいですが、  
グラグラしないことを優先しましょう。

ターゲット  
体幹 &  
全身

## 片脚 スーパーマン

左右各10回

1 片脚で立ち、少し前傾する



両手と上げた脚は小さく、  
立っている脚は曲げて  
バランスをとりましょう。

2 両手を前方に、  
上げた脚を後方に伸ばす



バランスをとりながら、  
スーパーマンのように  
大きく伸ばしましょう。

前傾するほど荷重が上がります。  
できる人は床と水平になるくらい、  
前傾してみてください。

ターゲット  
前もも

## 片脚 前ももストレッチ

左右各30秒

1 椅子の背もたれに手を置き、  
片方の足の甲を持つ

かかたがお尻につくと  
ベストです。



2 手で持ったほうの  
脚の膝を  
後ろに引く

上半身が前傾すると  
ストレッチされません。  
体は起こしたまま、  
後ろに引きましょう。



CHECK!

簡単！  
解説動画はコチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/22winter01.html>

発行／住友商事健康保険組合

〒541-0041 大阪市中央区北浜4-5-33(住友ビル9F) ☎06-6220-6172  
E-mail:kenpokumiai@sumitomocorp.com HP: <http://www.sckenpo.or.jp>