# 神管健保だより

2021 summer
8月号
No.212


P 2 就任のご挨拶
P 3 健康保険組合会議員が改選されました
P 4 決算のお知らせ
P 6 今日からはじめる免疫力改善習慣
P 7 KENPO羅針盤
P 8 生活習慣病の進行をストップ!
P10 令和3年度被扶養者資格確認の実施
P12 発見!テーマ別ウォーキングのススメ
P13 ヘルシー&優しいレシピ
P14 座ったままエクササイズ
P15 健康クロスワードパズル
P16 We Love Sports 梶原悠未

神奈川県管工事業健康保険組合

We Love Sports

# 自立したアスリートになりたい

自転車競技(トラック)
## 梶原 悠未さん

### 母の言葉がきっかけに

小さい頃から泳ぐことが大好きで、北島康介選手の北京五輪での活躍をテレビで観てオリンピックに憧れ、自分もオリンピックを目指して水泳に真剣に取り組んでいました。小学4年生からは毎年全国大会に出場していたのですが、中学3年生の夏に全国大会への出場権を逃してしまいました。関東大会でも2位という結果になり、挫折を味わっていたときに「これは何か他の競技に挑戦してみたら?と神様が言っているのかもしれないよ」と母から言われ、その言葉にとても救われて、高校からは水泳と並行して自転車競技もはじめることに。

すぐにインターハイ出場や全国大会優勝などの結果が出せたこともあって、大学に入ってからは自転車をメインにやっていこうと決めました。全日本選手権、ワールドカップなど色々な大会で優勝してこられましたが、2020年の世界選手権で金メダルを獲って世界女王となった瞬間は格別でしたね。「マイヨ・アルカンシェル」という、世界チャンピオンだけが袖を通せるジャージがあるのですが、袖を通した瞬間はまさに夢のようで、その夜はそれを着て寝ました(笑)。朝起きたときにアルカンシェルを着ている自分を見て、優勝できたことをもう一度実感しましたね。

Profile● かじはら・ゆうみ
1997年、埼玉県和光市出身。幼少期からはじめた水泳と両立して、高校から自転車競技をはじめる。2ヶ月でインターハイへ出場するなど才能を発揮し、大学進学後は全日本選手権5連覇、アジア選手権大会4連覇、ワールドカップ日本人史上初の4大会優勝を果たす。2020年世界選手権大会では日本人史上初の金メダルを獲得、世界女王となる。東京オリンピック日本代表に内定。

写真:ご本人提供

### 学ぶこと、考える力を大事に

いつも私をサポートしてくれる母は、私にとって太陽のような存在。自分を見つめ直したり、進むべき方向性を見つけるきっかけをくれるんです。母には小さい頃から「勉強とスポーツは両立できる」という考えと、競技者を終えた先の人生を考えて今から計画を立てておくことを教わってきました。現在は大学院に通っていますが、学業を中心にして生活のリズムを立てて、身体を休ませている間は頭を動かす、というように両立させながら競技に取り組んでいます。大学のスポーツ栄養学で学んだことを日常の食生活に取り入れたり、学業で学んだことは競技にも活かせていますね。また、今はトレーニングメニューなどを自分で考え、セルフコーチングをしています。自立したアスリートになりたい、という想いがあるんです。水泳で培ってきた心肺機能の強さとともに、「考える力」も自分の強みだと思っています。

### 「最速」の競技に注目して欲しい

水泳をやっていたときから目指していたオリンピック出場を決めたときは本当に嬉しかったですし、初めてのオリンピックに向けて今とてもワクワクしています。自転車競技は、オリンピック競技の中で最速の競技なので、そのスピード感を肌で感じていただきたいですし、注目して欲しいポイントです。母のサポートや地域の方々の応援をうけて、自分ひとりで戦っているのではないと感じていますし、それらをパワーに変えて、オリンピックでの金メダル獲得を目指してがんばります。

**自転車競技(トラック)とは**

1896年のアテネ大会から続く歴史的な種目で、すり鉢状の傾斜がついた競技場で実施される。短距離種目のチームスプリント、スプリント、ケイリン、長距離種目のチームパーシュート、オムニアム、マディソンがあり、個人やペア、チームで戦う。スピードや駆け引き、チームワークなどが見どころ。


神管健保だより No.212 令和3年8月発行 神奈川県管工事業健康保険組合


〒231-0027 神奈川県横浜市中区扇町1-2-1 横浜市管工事協同組合2階 TEL 045(222)7543 FAX 045(683)4365

# 就任のご挨拶

理事長 原　宣幸

被保険者並びにご家族の皆様には、平素より当健康保険組合の事業運営にご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

このたび、組合会議員の任期満了に伴い、引き続き理事長の大任をお引き受けすることとなりました。今後とも皆様のお力添えをいただきながら、当健康保険組合の円滑な事業運営と健全財政の維持を目指して努力してまいりますので、さらなるご支援を賜わりますようお願い申し上げます。

さて、今日、新型コロナウイルス感染症の世界的な蔓延により、国内では緊急事態宣言が繰り返されるなど、社会・経済活動にかつてない影響を及ぼしています。免疫力の維持が感染症予防のひとつとして挙げられており、皆様もご自身の健康への関心がより高まっているのではないでしょうか。当健保組合は設立以来、皆様の健康を支えるために各種給付金の支給や特定健診等の各種健診の実施などさまざまな事業を展開してきました。今後はさらに感染症予防をはじめとする保健事業に積極的に取り組むなど、皆様の健康づくりの支援に最善の努力を尽くしてまいります。

当健保組合は保健事業を通して皆様の健康管理に貢献することが最も重要と考えておりますが、その一方で、我が国で急速に進む少子高齢化によって高齢者医療制度の負担は増加の一途をたどっており、今まで以上に安定した財政運営が求められています。皆様の健康は医療費増加の抑制にもつながりますので、各種健康診断を積極的に受診していただき、病気の予防と早期発見、早期治療にお役立ていただきますようお願い申し上げます。当健保組合におきましても経費節減のための事業の見直しなど、健全経営に努めてまいりますので、組合員の皆様におかれましては、ご支援とご協力を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

最後になりますが、事業所のますますのご繁栄と皆様のご健勝を祈念申し上げまして、就任のご挨拶とさせていただきます。



# 健康保険組合会議員が改選されました

組合会議員の任期満了に伴い、組合規約に従って去る4月26日、横浜市管工事協同組合会議室において選挙会が開催され、第17期組合会議員に次の方々が就任されました。

**選定**

| | | |
|---|---|---|
| 理事長 | 原　宣幸 | 原設備工業株式会社 |
| 常務理事 | 須藤　静男 | 神奈川県管工事業健康保険組合 |
| 理事 | 石田　隆 | 神中工業株式会社 |
| 〃 | 中嶋　栄一 | 株式会社千年水道工業所 |
| 〃 | 鈴木　計章 | 株式会社鈴木商会 |
| 議員 | 髙橋　光晴 | 髙和管設株式会社 |
| 〃 | 中内　靖修（監事） | 株式会社勝栄工業 |
| 〃 | 渡邊　宇之助 | 豊建設株式会社 |
| 〃 | 広瀬　文男 | 有限会社広瀬工業所 |
| 〃 | 佐藤　朗 | 中台工業株式会社 |
| 〃 | 川瀬　公之 | 三栄管工業株式会社 |

**互選**

| | | |
|---|---|---|
| 理事 | 丸山　晴雄 | 株式会社丸伸工業所 |
| 〃 | 野﨑　徹 | 株式会社野﨑工業所 |
| 〃 | 森下　和彦 | 川崎市管工事業協同組合 |
| 〃 | 内藤　源 | 有限会社三浦配管 |
| 〃 | 槇原　工道 | 出雲浄水株式会社 |
| 議員 | 山口　隆 | 五代工業株式会社 |
| 〃 | 井口　秀一（監事） | 横浜市管工事協同組合 |
| 〃 | 鈴木　淳 | 大倉設備工業株式会社 |
| 〃 | 葉山　太一 | 葉山設備工業株式会社 |
| 〃 | 本田　耕貴 | 本田工業株式会社 |
| 〃 | 蛭田　尚幸 | 株式会社三田設備 |

（敬称略）

# 令和2年度 決算のお知らせ

**当健康保険組合の令和2年度決算が去る7月20日に開催された第127回組合会で可決・承認されましたのでお知らせいたします。**

## ■健保組合を取り巻く状況

健康保険組合は今後ますます厳しい状況に置かれると考えられます。健康保険組合連合会より発表された「令和3年度健保組合予算早期集計結果の概要」によると、健保組合全体の被保険者数が約3万人減少するなか、健保組合全体の平均保険料率は上昇し、経常収入は前年度比2，242億円減の8兆1，181億円と見込まれました。一方で支出は8兆6，279億円と前年度より550億円増加しました。経常収支差引額はマイナス5，098億円の大幅な赤字となることが見込まれています。

さらに2022年以降は団塊の世代の後期高齢者入りがはじまります。すでに健保組合全体の約8割が赤字組合であり、拠出金負担がますます過重なものになることは確実ななか、新型コロナウイルスが健保組合の財政にも大きな影響を与え、一年早く危機が到来しています。現役世代の減少とも相まって大幅な保険料率引き上げや健保組合解散のリスクは相当なものになると考えられます。

## ■収入

被保険者数は前年度よりわずかに上昇し、平均標準報酬月額も増加。収入の大部分を占める保険料収入は、前年度に比べ2，664万円増の15億9，171万5千円となっています。

## ■支出

皆さんとご家族の医療費等に使われる保険給付費は、前年度に対して2，108万5千円増加し、8億8，848万5千円となりました。また、「前期高齢者納付金」や「後期高齢者支援金」等を含む納付金は、5億752万3千円となっています。納付金は保険料収入の31・9％を占めており、大きな負担となっています。

平均標準報酬月額等が予算基礎数値より上回ったことにより、保険料収入が予算額より増加、支出では保険給付費、納付金が共に減少しました。収入支出決算額は経常収支で1億1，334万7千円の黒字となりました。

### 決算の基礎数値

| | | |
|---|---|---|
| 被保険者数 | 合計 | 2,970人 |
| | 男 | 2,320人 |
| | 女 | 650人 |
| 平均標準報酬月額（賃金） | 平均 | 399,151円 |
| | 男 | 431,320円 |
| | 女 | 283,073円 |
| 被扶養者数 | | 2,448人（被保険者1人当たり0.83人） |

### ■ 収入支出決算額

**収入合計** 16億9,455万円（経常収入合計 15億9,778万8千円）

**支出合計** 15億354万3千円（経常支出合計 14億8,444万1千円）

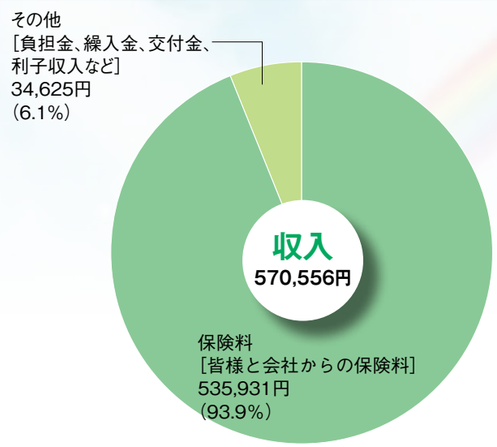
**収入支出差引額** 1億9,100万7千円（経常収支差引額 1億1,334万7千円）

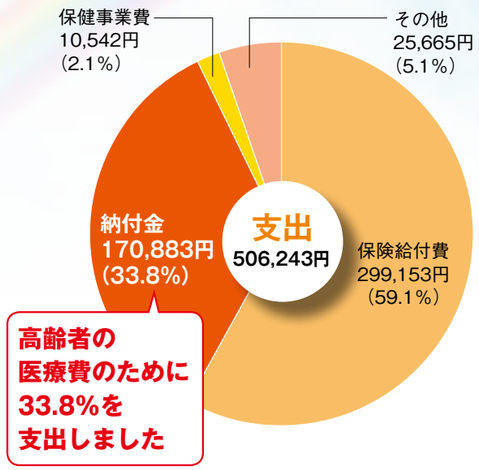
### データヘルス計画に基づいて保健事業は計画通り実施

皆様の健康づくりを支援する健診等の保健事業は、平成27年度からスタートしたデータヘルス計画に基づき計画通り実施しました。事業内容については効果検証し、令和3年度の保健事業計画に反映させております。



## 被保険者1人当たりで見る決算




## 令和2年度　収入支出決算概要表

### 一般勘定

**●収入**

| 科目 | 決算額（千円） | 被保険者1人当たり額（円） |
|---|---|---|
| 保険料 | 1,591,715 | 535,931 |
| 国庫負担金収入 | 594 | 200 |
| 調整保険料収入 | 19,110 | 6,434 |
| 繰入金 | 50,000 | 16,835 |
| 国庫補助金収入 | 2,288 | 770 |
| 財政調整事業交付金 | 27,050 | 9,108 |
| 雑収入 | 3,793 | 1,277 |
| 収入合計 | 1,694,550 | 570,556 |

**【決算残金処分内訳】**（千円）

| | |
|---|---|
| 準備金 | 190,989 |
| 決算残金合計 | 190,989 |

**●支出**

| 科目 | 決算額（千円） | 被保険者1人当たり額（円） |
|---|---|---|
| 事務費 | 52,799 | 17,777 |
| 保険給付費 | 888,485 | 299,153 |
| 法定給付費 | 886,015 | 298,322 |
| 付加給付費 | 2,470 | 832 |
| 納付金 | 507,523 | 170,883 |
| 前期高齢者納付金 | 175,070 | 58,946 |
| 後期高齢者支援金 | 332,440 | 111,933 |
| 病床転換支援金 | 2 | 1 |
| 退職者給付拠出金 | 11 | 4 |
| 保健事業費 | 31,310 | 10,542 |
| 財政調整事業拠出金 | 19,098 | 6,430 |
| 連合会費・積立金・その他 | 4,328 | 1,458 |
| 支出合計 | 1,503,543 | 506,243 |

### 介護勘定

**●収入**

| 科目 | 決算額（千円） | 介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額（円） |
|---|---|---|
| 介護保険収入 | 174,798 | 90,242 |
| 繰入金 | 10,000 | 5,163 |
| 雑収入 | 36 | 19 |
| 収入合計 | 184,834 | 95,423 |

**【決算残金処分内訳】**（千円）

| | |
|---|---|
| 準備金 | 5,269 |
| 決算残金合計 | 5,269 |

**●支出**

| 科目 | 決算額（千円） | 介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額（円） |
|---|---|---|
| 介護納付金 | 179,565 | 92,703 |
| 支出合計 | 179,565 | 92,703 |

※四捨五入しているため一部数値が合わない箇所があります。

KENPO 羅針盤

厚生労働省「社会保障審議会医療保険部会 オンライン資格確認の本格運用の開始時期について（3月26日）」より

# オンライン資格確認の本格運用の開始時期は最長2021年10月まで延期

■本格運用開始に向けた厚生労働省の工程管理スケジュール

| | 3月 | 4～6月 | 7月～ | ～10月 |
|---|---|---|---|---|
| 医療機関等（実施数） | 約500機関程度 | 約10万機関程度まで順次拡大<br>※ システムの安定性や運用状況等を確認しながら拡大していく | | 【本格運用の開始】<br>・薬剤情報の閲覧開始<br>・レセプト振替の開始 |
| 保険者（健保組合） | 番号誤り等を保険者において確認・修正 | ・個人番号の誤入力をシステム的にチェックする機能の導入（システム改修に3ヶ月程度）<br>・請求に必要となる資格情報の再確認・修正を重点的に実施（全保険者を網羅的にチェックする等） | ・個人番号誤入力がないか、J-LIS照会により再確認<br>・実際の運用を通じて検知したデータ誤りを含め、データを確認・修正<br>最終確認 | |

## どうなってるの？オンライン資格確認

2021年3月下旬から本格運用を予定していたオンライン資格確認ですが、導入準備に遅れが生じていることから、開始時期が最長2021年10月まで延期されました。オンライン資格確認とは、マイナンバーカードのICチップまたは保険証の記号番号を使うことにより、医療機関において瞬時にみなさんの加入者資格がわかるしくみです。実際には、医療機関・薬局の受付で保険証機能を搭載したマイナンバーカードをカードリーダーにかざして確認を行います。

3月のプレ運用の時点では医療機関側のカードリーダー導入の遅れや、保険者側の個人番号登録の誤りなどが指摘されましたが、現在はシステム的な対応を強化し、10月までに本格運用できるよう準備を進めています。

**お願い**

当組合がオンライン資格確認システムに登録している個人番号は、みなさんから提出いただいたマイナンバーを使用しています。**届出済のマイナンバー（本人・家族）に誤りや変更がある場合は、職場を通じてすみやかに届け出てください。**

## 今までの保険証はそのまま使える？

今までの保険証が使えなくなるわけではありません。新規発行分の保険証には、個人を識別する2桁の番号（枝番）を追加していますが、枝番のない保険証も記号・番号、生年月日により本人確認できますのでそのまま使用可能です。

今回のオンライン資格確認の導入は、マイナンバーカードを保険証として利用できるのが大きなメリットです。将来的に自分の医療費情報や健診結果なども管理できるようになりますので、この機会に手続きされることをおすすめします。

### マイナンバーカードを保険証として利用するには？

マイナポータルへの登録が必要です。あらかじめ市区町村で設定した暗証番号（数字4桁）をご用意ください。

●スマホの場合 ▶▶

●パソコンの場合 ▶ マイナポータル 検索

https://myna.go.jp/

※パソコンの場合、ICカードリーダーが必要です。



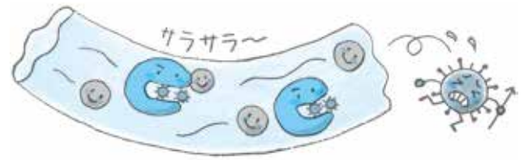
今日からはじめる！ 免疫力改善習慣 お酒・タバコ編

新型コロナウイルスの流行で注目される「免疫力」。免疫力が低いと感染症にかかりやすくなりますが、一方で、免疫が過剰反応すると、花粉症などのアレルギーや、体内の組織を攻撃する関節リウマチ・バセドウ病などの原因になります。このシリーズでは、免疫のバランスを整え、うまく働かせるための生活習慣をご紹介します。

監修 大阪大学微生物病研究所 情報伝達分野 教授 高倉 伸幸

### 元気な血管が免疫をサポート！

血管は、免疫細胞が細菌やウイルスの退治に向かうための通り道。血流がよいと、病原体にすみやかに対応できます。また、弱っている毛細血管からウイルス感染することもあるので、血管の細胞を活性化させ、バリア機能を高めることも大切です。




### こんな習慣になっていませんか？

おうち時間が増えてお酒を飲みすぎる

禁煙していたが、喫煙を再開した

## 過度の飲酒・喫煙→免疫力低下

タバコの有害物質は血管を傷つけたり、血流を悪くしたりして、免疫力を低下させます。また、お酒は適量なら血行促進などの利点がありますが、過度の飲酒は高血圧等を招き、血管を傷つけ、免疫機能を弱めます。

**【過度の飲酒・タバコが免疫に与える悪影響】**

タバコのニコチンが血行を悪化させ、免疫細胞の往来を妨げる。

血管がダメージを受けることで、バリア機能が弱まる。

タバコの一酸化炭素が酸素の運搬を邪魔し、免疫機能低下。

ウイルスや細菌を攻撃するリンパ球の機能が抑制される。

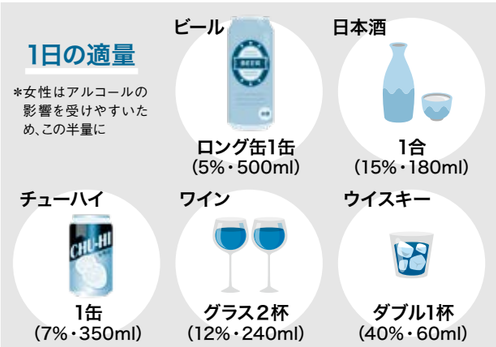
**お酒の飲みすぎにはこんな危険も**

アルコールの利尿作用で脱水を起こすと血液がドロドロ状態になり、免疫機能が弱まる危険があります。水分補給のため、水を飲むこともお忘れなく。

## 「節酒＆禁煙」で免疫改善

**●お酒は適量を守る**

1日の適量は、純アルコール量で20g程度。「時間を決めて飲む」「食事・おつまみと一緒に楽しむ」などで飲みすぎの防止を。




**●タバコを吸う人はまず禁煙**

タバコを吸う人は、呼吸器感染症にかかりやすく、重症化しやすいことがわかっています。また、受動喫煙によって、まわりの人の免疫力も低下させてしまうことに。この機会にぜひ禁煙に挑戦を。

禁煙外来なら健康保険（条件あり）が使えて、1日あたり240円以下！パソコンやスマホで受けられるオンライン診療※もあります。

※保険適用の場合、初回と最終回は対面での診察が必要

**注意** 免疫力をすぐに改善することは難しく、また、遺伝的要素の影響もあるため、個人差もあります。無理に高めようとすると、アレルギーなどが悪化したりすることもあるので、ご注意ください。

40歳以上の加入者の方へ

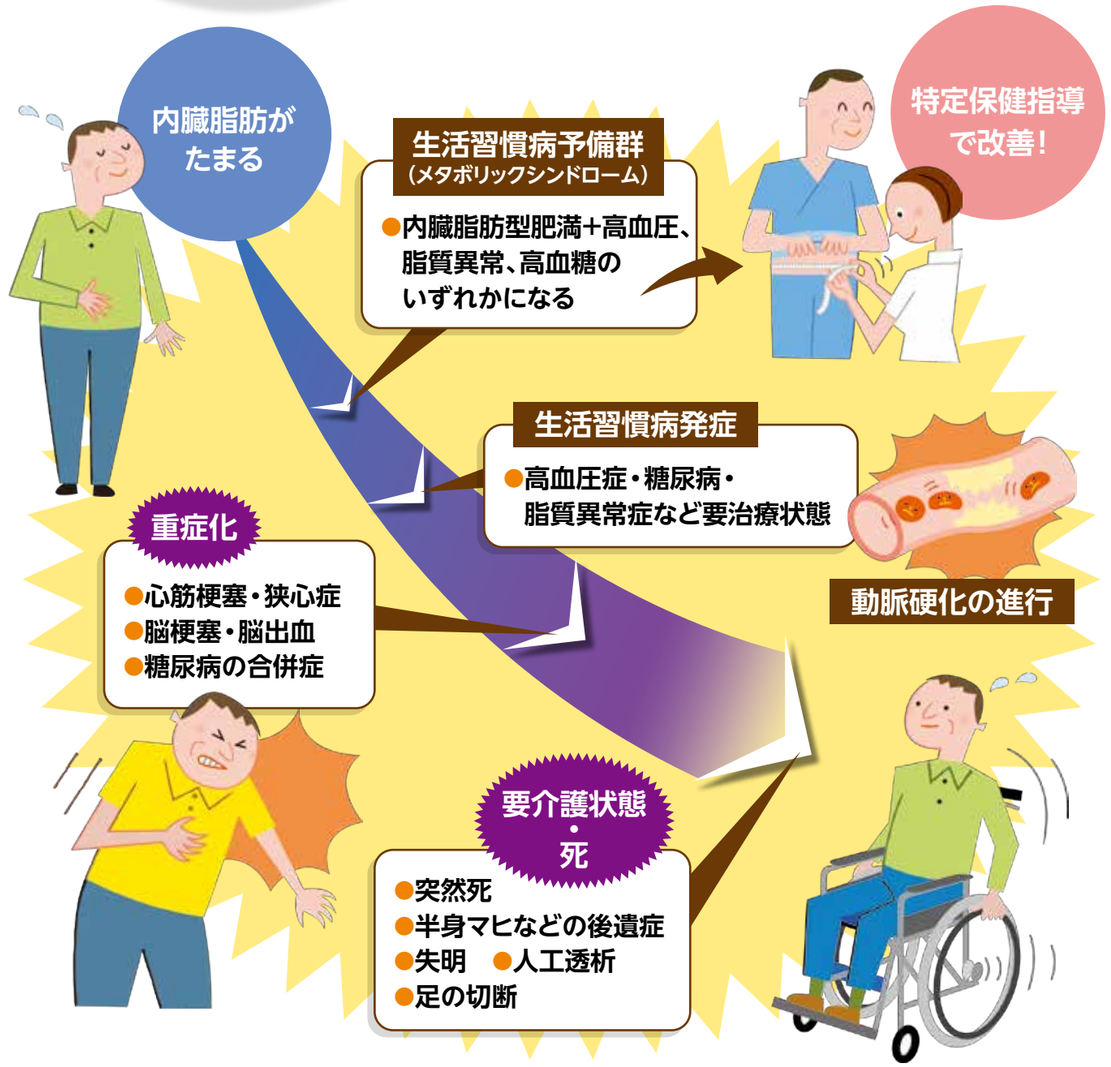
# 特定健診 特定保健指導で 生活習慣病の進行をストップ！

## 特定健診とは

生活習慣病患者とその予備群を発見し、治療や保健指導をすることを目的として40歳から75歳未満の全員を対象に実施する健診です。会社の健康診断や健診機関等で年1回受診しましょう。

## 生活習慣病とは

食事や運動・喫煙・飲酒・ストレスなどの生活習慣が深く関与し、発症の原因となる疾患の総称です。日本人の三大死因であるがん・脳血管疾患・心疾患や、その危険因子となる動脈硬化症・糖尿病・高血圧症・脂質異常症などはいずれも生活習慣病であるとされ、腹囲が大きくなる「内臓脂肪型肥満」が、それらを引き起こしやすくします。






# 健診結果で基準値を超えた項目はありませんか？

異常値ではなくても、基準値すれすれや年々悪化している数値があれば生活を見直しましょう。

**肥満**（腹囲・BMI）
**体内の脂肪が増えすぎた状態です**
肥満に高血圧・高血糖・脂質異常のうち2つが加わるとメタボリックシンドロームと判定されます。放置すると生活習慣病の重症化を招きます。

**脂質異常**（中性脂肪・HDL・LDL・non-HDL）
**過剰な脂が血管に詰まりやすい状態です**
血管の内側に脂質がたまると血流が悪くなり動脈硬化を進行させます。心筋梗塞や脳卒中を招く要因となります。

**高血圧**（収縮期血圧・拡張期血圧）
**血管に大きな圧力がかかっています**
この状態が続くと血管が厚く硬くなります。動脈硬化が進行し、脳卒中、心臓病、慢性腎臓病などを引き起こします。

**肝機能異常**（AST(GOT)・ALT(GPT)・γ-GTP(γ-GT)）
**細胞が破壊されています**
アルコールやウイルスで幹細胞が破壊されると肝炎や肝硬変を起こし肝臓がんのリスクになります。

**高血糖**（血糖・HbA1c・尿糖）
**過剰な血糖が血管と神経を傷つけています**
放置すると糖尿病になり、腎不全や失明、足の壊疽などの合併症を引き起こします。

**腎機能異常**（尿蛋白・血清クレアチニン値・eGFR）
**体内に老廃物が蓄積されています**
腎機能が低下すると血液をろ過して老廃物を尿として排出できなくなります。人工透析や腎移植が必要なことも。

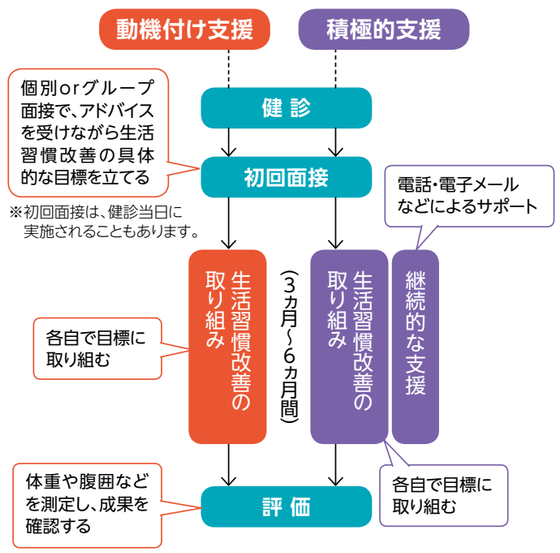
## 「受けて終わり」じゃもったいない！特定保健指導を活用しよう

特定保健指導とは、特定健診の結果から生活習慣病予備群に対し、保健師や管理栄養士などが生活習慣を見直すサポートを行うものです。案内が届いたら、申し込んで積極的に生活習慣を見直しましょう。

スマホを使ったTV電話やチャットで、休憩時間中やご自宅でも支援を受けることができます！

※日帰り人間ドック契約施設、女性専用の巡回健診業務を委託した株式会社あまの創建では不可

■特定保健指導の進め方



令和3年度

# 被扶養者資格確認の実施について

当健康保険組合では、健康保険法施行規則第50条に基づき、被扶養者となっている方が、現在もその状況にあるかを確認させていただくため、毎年被扶養者の資格確認を実施しております。

被扶養者状況の確認は、現況確認だけでなく、加入者の皆様の保険料負担の軽減につながる大切な確認になりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

なお、今年度より被保険者様の手続き負担の軽減を図るため、ご提出いただいております個人番号（マイナンバー）を使用し、地方公共団体等公的機関との情報連携を活用して、居住状況・収入等の確認をさせていただきます。

地方公共団体等公的機関との情報連携により、被扶養者資格の確認ができなかった方については、例年通り被扶養者確認調書を事業所経由にて送付させていただきますので、必要書類を添えて提出してください。

また、扶養の基準（年間収入130万円未満（60歳以上または障害年金を受けている場合は180万円未満））を超えていた方については、喪失証明書を事業所経由にてお送りいたしますので、当健康保険組合の保険証を被保険者が加入する事業所に返却したのち、国民健康保険に加入の手続きをお願いします。

個人番号（マイナンバー）が未提出な方は、別途書類をご提出していただくことになりますので、あらかじめご了承ください。



| | |
|---|---|
| 実施期間 | 令和3年9月以降 |
| 対象者 | 平成15年4月以前の生年月日の方<br>※令和3年6月以降認定日の者は除く |
| 確認事項 | ・収入状況<br>・居住状況（被保険者との同居非同居）<br>・送金状況（被保険者と非同居の場合※学生を除く） |
| 確認方法 | ご提出いただいております個人番号（マイナンバー）を用いた情報連携にて居住状況・収入等の確認をいたします。<br>ただし、確認が取れなかった方や別居をされている方については、被扶養者確認調書、送金証明等の提出により確認いたします。<br>また、営業、不動産、利子、配当等所得がある方については、確定申告書（収支内訳書、青色申告決算書等）の提出を求める場合があります。<br>その他、疑義がある際には個別に確認する場合もありますのでご了承ください。 |

※就職等ですでに新しい保険証をお持ちの方は、被保険者が勤務する事業所の担当者に報告し、事業主を経由して被扶養者異動届とカード保険証をご提出ください。

## 被扶養者認定基準

●日本国内に住所があり、主として被保険者の収入により生計が維持されていること。

**被保険者と同一世帯の場合**

●扶養家族の年間収入が130万円未満（60歳以上、障害年金受給者は180万円未満）であること。

**被保険者と同一世帯でない場合（別居等）**

●扶養家族の年間収入が130万円未満（60歳以上、障害年金受給者は180万円未満）かつ被保険者からの仕送り額より少ないこと。

# 厚揚げのトマト煮 エスニック風

1人分 ●カロリー：290kcal ●塩分：3.4g

## 厚揚げのたんぱく質と夏野菜で夏バテ防止 ピリ辛&にんにくの香りが 食欲をそそる一皿です

詳しい作り方はこちら！

### 材料（2人分）

| | |
|---|---|
| 厚揚げ | 1枚 |
| ナス | 2本 |
| オクラ | 5本 |
| ミニトマト | 6個 |
| にんにく（チューブでも可） | 1かけ分 |
| 赤唐辛子（輪切り） | 1/2本 |
| A カットトマト水煮 | 400g（1缶） |
| A ナンプラー（酢＋しょうゆ又は魚醤で代用可） | 大さじ1 |
| A 砂糖 | 小さじ1/2 |
| オリーブ油 | 大さじ1 |

### 作り方

1 ナスは1.5cm幅の輪切り、にんにくはみじん切り、赤唐辛子は輪切りに、ミニトマトはヘタをとる。オクラはガクの硬い部分を包丁でそぎ落とし Point❶、塩をふって手でこすり、熱湯でサッとゆでて、冷めたら斜め半分に切る。

2 厚揚げはザルにのせて、オクラをゆでた熱湯をかけて油抜きをし Point❷、ひと口大に切る。

3 フライパンにオリーブ油とにんにく、赤唐辛子を入れて熱し、ナスを焦がさないように両面を炒めたら、厚揚げを加えて軽く焼き色がつくまで炒める。

4 3にAとミニトマトを加えて中火で10分、オクラを加えて5分煮込み、器に盛り付ける。

＊粗熱をとり、清潔な保存容器に入れた状態で、冷蔵庫で2日程度保存できます。

＊お好みでパクチーやバジルをのせても美味しくいただけます。

## ヘルシー&優しいレシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。


●料理制作● 料理研究家・栄養士 今別府靖子

●撮影● 今別府紘行


### 免疫サポートポイント

厚揚げの原料である大豆には免疫細胞をつくるたんぱく質や、免疫機能を助けるフィトケミカルの一種、イソフラボンが豊富。また、夏野菜やにんにく、唐辛子からもフィトケミカルをチャージできます。

＊ ＊ ＊

材料

Point❶ オクラのガクは乾いている硬い部分を削ぎ落とすことで、口あたりがよくなります。

Point❷ においや油っぽさをとる油抜きには、味がしみ込みやすくなる効果も。オクラをゆでた熱湯を利用して手間も軽減。

### ♪ラクラク♪ リメイクレシピ

冷たい麺にのっけて **冷製パスタやアレンジそうめんに！**



## 発見！ テーマ別 ウォーキングのススメ

緑あふれる渓谷をウォーキング

# 等々力渓谷

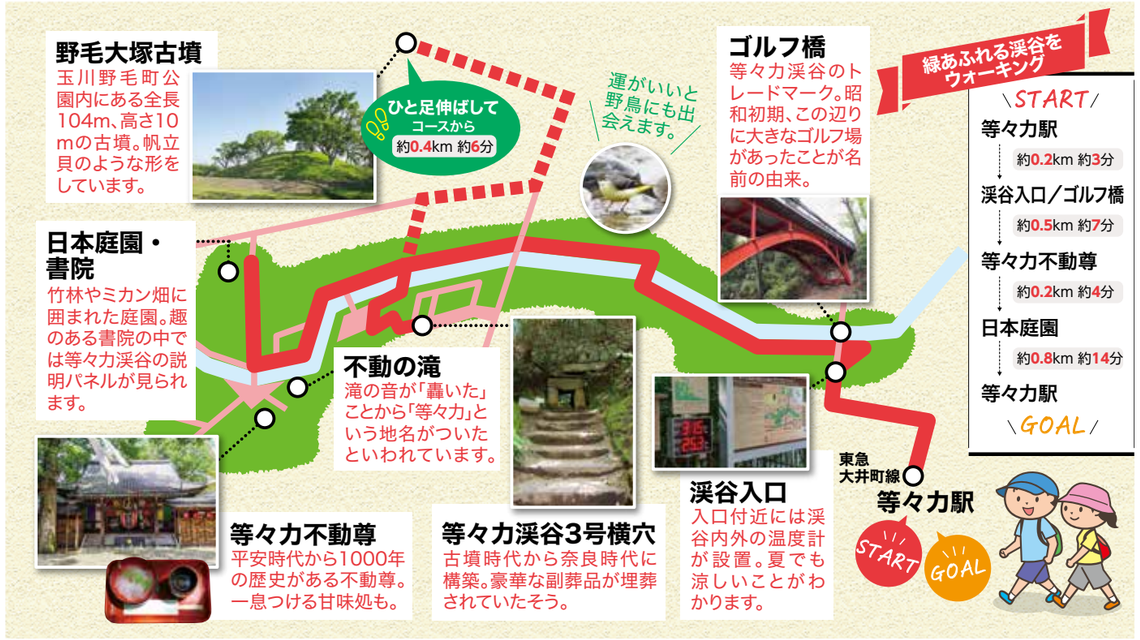
**都会のオアシスを歩く**

Walking MEMO

| 距離 | 時間 | 歩数 |
|---|---|---|
| 約1.7km | 約60分 | 約2,500歩 |

東京23区唯一の渓谷である等々力渓谷は、住宅街にありながら緑と静けさにあふれ、歩いてみるとまさに別世界。30ヶ所以上の湧水が発生し湿地を形成しており、東京都の「名勝」に指定されています。今回は等々力駅から渓谷を一周して戻るコースです。

（※時間約60分は見学目安時間含む）




### 近くにあるかも!? こんなコース あんなコース

**御嶽渓谷の清流散策** 東京都青梅市

遊歩道が整備された多摩川沿いを歩くコース。美術館も点在するので、自然と文化にふれることができます。

**養老渓谷の滝めぐり** 千葉県大多喜町

マイナスイオンを感じる6つの滝をめぐることができます。歩いたあとは温泉で疲れを癒しましょう。

**西沢渓谷の癒し効果のある森** 山梨県山梨市

森林浴のリラックス効果が実証され「森林セラピー基地」に認定された西沢渓谷。ストレスを軽減してくれます。

**見どころたくさん上高地** 長野県松本市

美しい自然を満喫できることで有名な上高地。子どもから高齢者まで無理なく歩けるよう遊歩道が整備されています。

### ウォーキングのポイント 熱中症予防

夏のウォーキングは熱中症の危険が高まるため、いつも以上に体調管理が重要になってきます。身体への負担を少なく、無理せずウォーキングを行うためのポイントをまとめました。

**服装**

帽子やタオルは必需品。通気性や吸水速乾性に優れた素材のウェアを着用する。熱を吸収しにくい白や薄い色を選ぶのがベスト。

**日中は避ける**

日差しの強い時間帯は避け、朝夕の涼しい時間に行うようにする。油断せず、熱中症情報などをチェックし、危険な日は行わない。

**水分補給**

喉がかわく前にこまめな水分補給を。ウォーキング前後も忘れずに。

※スポーツドリンクの飲みすぎは、急性糖尿病を起こすおそれがあるので要注意。

在宅勤務やデスクワーク、おうちでくつろぐ時間など、思い立ったときにできる『座ったままエクササイズ』。適度に体を動かす習慣をつけて、体の不調を防ぎましょう。

おうち時間 仕事の合間 に

# 座ったまま エクササイズ

運動指導・監修
健康運動指導士
NPO法人 日本健康運動指導士会
副会長　黒田 恵美子

## 下腹ぽっこりを改善！ 起き上がりエクササイズ

1回 5〜10セットを
1日 1回程度

### 1

足を肩幅に開いてイスに浅く腰かけたら、両手をももの上に乗せて、背もたれにもたれかかります。

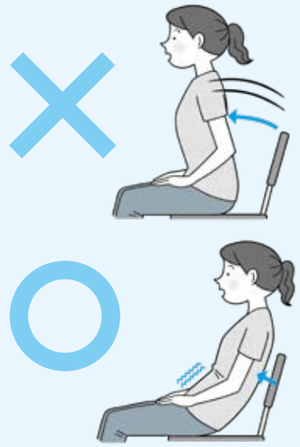
### 2

息をふーっと吐きながら、背もたれから2〜3cmくらい体を起こします。7秒ほどキープしたら、息を吸いながら元の姿勢に戻ります。

**ポイント**

**勢いよく体を起こさない！**

体を勢いよく起こすと、下腹に負荷がかかりません。背もたれから起きるときは、静かに、少しだけ背中を離すことを意識して、下腹の負荷を感じながら行いましょう。



### 効果

- 腹直筋や腹横筋を刺激して、下腹を引き締める効果があります。
- 体幹の筋肉を強くすることで、腰痛予防の効果も期待できます。

エクササイズを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームをチェックしましょう。

動画もCHECK！



# 公　告

| | | |
|---|---|---|
| 令和3年4月2日 | 第456号 | 組合会議員総選挙について |
| 令和3年4月9日 | 第457号 | 組合会議員総選挙における立候補者について |
| 令和3年4月9日 | 第458号 | 組合会選定議員の選定について |
| 令和3年4月9日 | 第459号 | 組合会議員総選挙における無投票について |
| 令和3年4月9日 | 第460号 | 組合会互選議員の当選について |
| 令和3年4月27日 | 第461号 | 理事・理事長及び監事並びに常務理事の就任について |

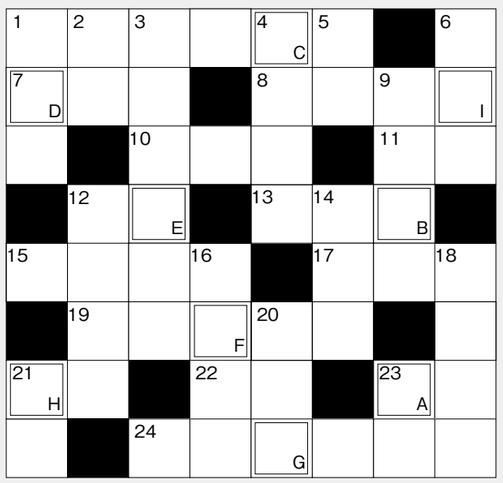
## 日帰り人間ドック直接契約施設 所在地・電話番号変更のお知らせ

2021年5月14日より右記のとおり変更となりました

県央地区　ヘルスケアクリニック 厚木
新所在地　〒243-0014　厚木市旭町1-25-1 本厚木ミハラス3階
電話番号　046-227-1131

## 健康 クロスワードパズル

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目にカタカナで入れてください（1マスに1文字）。
A〜Iの9文字をつなげると健康に関するキーワードができます。



### タテのカギ

1 竹や葦製、和風のブラインド
2 末っ子ブタはレンガで建てました
3 パン君など、とってもお利口なサル
4 先生、サタデーも○○○○デーに入りますか?
5 お茶の友が欲しいなあ、甘ーい
6 部屋に所属する格闘家
9 詩人が出すのは詩集。絵描きなら?
12 デリバリーともいいます
14 讃岐や稲庭、夏は「ぶっかけ」でズルズル
16 学ランはどんなエリ?
18 プールに入る前に、頭から浴びてね
20 24時間カーレースが有名、フランスの都市
21 「天むす」から、赤いシッポが見えてるよ
23 煮物の水分。お弁当には、よく切って

### ヨコのカギ

1 造花ですが、グラスの中でユラユラ
7 ダンゴムシのダンゴじゃないときの形
8 クライマー魂がそそられるなあ、大阪城の土台
10 バットはこのクラブで
11 ドラゴンズ=龍。タイガース=虎。ライオンズ=?
12 シチューや塩焼きが美味しい舌肉
13 トラックは陸輸。飛行機なら?
15 潔白を表す四字熟語「青天○○○○」
17 「カエル」は名詞。「帰る」は?
19 グリム童話の「笛吹き男」といえば、この町
21 平べったい魚。シビレ○○も
22 神社で願い事、この五角形の板に
23 ほうれい線の正体は?
24 スカイブルーより濃い海の青

ヒント　集団の一定数がコロナの免疫を獲得した状態

答え

| A | B | C | D | E | F | G | H | I |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | |

解答　ソエンダンスウエキ