

お知らせ

平成20年度から主婦健診の受診方法が変わります。

- 従来の主婦健診協議会から(株)イーウェルの健診共同事業に変わります。
- 詳細につきましては、(株)イーウェルよりお手元に届きますご案内をご確認くださいませよう
お願いいたします。

個人情報の利用目的、共同利用について

平成20年度から特定健診・特定保健指導が医療保険者(健保組合)に義務付けられることになったことから、HPで公表している個人情報の利用目的、共同利用の内容の一部を次のように変更します。

【個人情報の利用目的】

3. 保健事業

- 保健指導、健康相談に係る委託 ⇒ ○保健指導、特定保健指導、健康相談に係る委託
- 医療機関への健診の委託 ⇒ ○医療機関への健診、特定健診の委託

【個人情報の共同利用について】

〈当組合が共同利用する事業は以下のとおりです〉

2. 適用事業所(加入会社)との共同事業「健康診断等」⇒

適用事業所(加入会社)との共同事業「健康診断、特定健診、特定保健指導等」

けんぽだより夏号 表紙写真募集!

締切 平成20年6月27日(金)
発表 けんぽだよりNO.86掲載
賞品 採用の方には、粗品贈呈
応募規定 スナップ写真で結構です。
会社名(職場)氏名、電話番号を明記
の上、送付お願いします。
(写真の裏にも記入してください)

送り先 横河電機健康保険組合
住所 〒180-8750
東京都武蔵野市中町2-9-32
ロケーション M76-2
担当 武田 外線 0422-52-5521
横河電機株式会社
内線 731-26475

家族旅行
家族団らん
夏らしい風景
などの写真



旬のヘルシー クッキング

Healthy Cooking かつおの千草巻き



塩分
0.6g
エネルギー1人分
90kcal

春から初夏にかけて旬とされているかつおは、優れたタンパク源であるとともに、ビタミンB群、ビタミンDを豊富に含み、とくに血合いに含まれるビタミン含有量は魚類の中でも高くなっています。また、かつおの脂質にはイワシと同様、エイコサペンタエン酸(EPA)が多く含まれています。生活習慣病予防のために、この季節のかつおはぜひ取り入れたい食材です。



管理栄養士 宗像伸子

材料(2人分)

かつお(生食用)・・・120g
だいこん・・・200g
あさつき・・・5g
しょうが・・・1かけ
しょうゆ・・・小さじ1と1/3

作り方

- ①かつおは2cm角の棒状に切り、熱湯にさっと通して水にとり、水気をふいて冷蔵庫に入れておく。
- ②あさつきは小口切りにする。
- ③だいこんはすりおろし、水気を切り、②のあさつきを加える。
- ④まきすの上にラップをおき、③をかつおの長さに合わせて広げる。
手前に①のかつおをおいてくるりと巻く。
- ⑤まきすをはずし、ラップの上から一口大に切り、ラップをはずして器に盛り、おろししょうがをのせ、しょうゆをかけていただく。

