

けんぽだより

横河電機健康保険組合

2024



No.146

ご家庭にお持ち帰りください



CONTENTS

令和5年度 決算報告……………2	糖尿病性腎症重症化予防のための尿検査キット送付…7
組合会議員変更のお知らせ……………2	2023年度版健康スコアリングレポートのご紹介……………8
2024年12月2日で健康保険証は廃止……………4	[最終回]2024年度チャレンジウォーキングのご案内…10
あなたの薬箱 1,000円分のポイントプレゼント!……………5	第三者行為～自動車事故などにあったとき……………11
「特定保健指導」を受けて生活習慣を改善しましょう…6	秋のウォーキングイベントのお知らせ……………12
けんぽ共同健診のお申込みはお済みですか?……………7	<おすすめ Healthy Cooking> イワシのトマトカレー…12

<https://www.yokogawakenpo.or.jp>

電話健康相談パスワード:egao

地球環境に優しい古紙配合の再生紙を使用しています。



決算報告

令和5年度決算が、去る6月19日の令和6年度 第1回組合会において可決承認されましたので、その概要をお知らせします。

新型コロナウイルス感染症の位置づけが令和5年5月8日より5類に変更され、日常生活や経済活動はほぼ元に戻り、社会的パンデミックとしてのコロナ禍は終息しました。

そのようななか、昨年9月に健保連が令和4年度決算見込みの概要を発表しました。それによると全国の健保組合の経常収支は、前年度の847億円の赤字から1,365億円の黒字に転じましたが、全体の4割超の559組合は依然として赤字となっています。4年度の黒字は、新型コロナ感染拡大に伴う高齢者拠出金の大幅な減少が保険給付費の増加分を相殺した4年度限りの一時的な特殊要因で、5年度

は高齢者拠出金の急増に加え、保険給付費の高い伸びも影響し、3,600億円の赤字見通しとなっています。健康保険組合を取り巻く環境はますます厳しさを増しています。

令和5年度の当健康保険組合は、健康保険料率を据え置き、234百万円の経常赤字予算で健保運営をしてまいりました。報酬増により健康保険料収入が予算に対し153百万円の増となりましたが、支出において保険給付費が178百万円の増となり納付金等が77百万円減となったことで、172百万円の経常赤字となり、結果として62百万円の赤字幅の縮小となりました。

1.健康保険(一般勘定)

一般勘定の決算状況は以下のとおりです。

(単位:千円)

総収入	8,558,878	経常収入	8,132,437
総支出	8,450,637	経常支出	8,304,904
決算残金	108,241	経常収支	△172,467

収入

収入総額は、85億5,888万円、うち、保険料収入が81億893万円の前年度比5,829万円の増加となりました。

また、別途積立金から2億60百万円の繰入を行いました。

支出

支出総額は、84億5,064万円で、保険給付費と納付金(77億2,881万円)で91.5%を占め、対保険料収入比でも95.3%となり、加入者の健康を守るための保健事業を圧迫しています。

決算残金処分

決算残金の1億824百万円の処分は以下のようにすることとなりました。

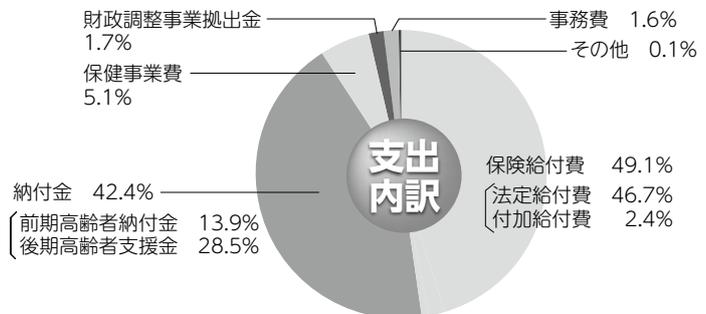
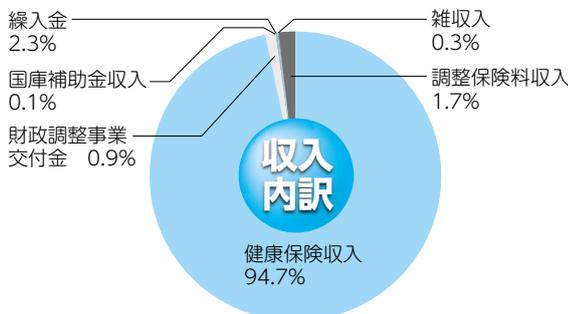
準備金への積立	0円
別途積立金への積立	1億800万円
財政調整事業繰越金	24万円

- 準備金：健康保険法施行令で定められた基準まで毎年度積立てる法定準備金。保険給付費や拠出金の支払いに不測を生じた際に使用します。
- 財政調整事業繰越金：決算年度に収納した調整保険料で、翌年度に支払いが生じる金額を繰り越すための処置。

経常収支

経常収入は、81億3,244万円で、前年度比5,385万円の増加となったものの、経常支出は、83億490万円で、前年度比3億4,438万円の増加となりました。保険給付費が対前年度比2億6,623万円増加した等の影響により、経常収支はマイナス1億7,247万円となり、8期ぶりに赤字決算となりました。

収入支出決算の割合をグラフで見ると…



横河電機健康保険組合 組合会議員変更のお知らせ

■就任議員

役職名	氏名	事業所	就任日
理事長	朝長 正隆	横河電機株式会社	6月28日
互選議員	小松 秀樹	横河電機株式会社	6月28日

■退任議員

役職名	氏名	事業所	退任日
理事長	松井 幹雄	横河電機株式会社	6月27日
互選議員	久保 裕資	横河電機株式会社	4月30日

令和5年度 収入支出決算

収入

(単位:千円)

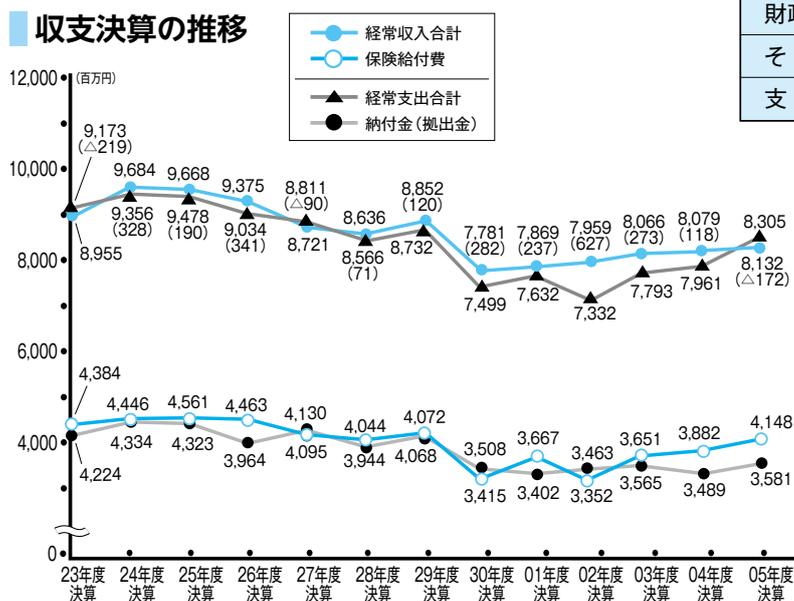
科 目	令和4年度	令和5年度
健康保険料収入	8,050,642	8,108,930
調整保険料収入	144,167	145,301
繰 入 金	12,208	200,600
国庫補助金収入	6,283	4,500
財政調整事業交付金	42,210	78,774
雑 収 入	15,140	20,773
収 入 合 計	8,270,650	8,558,878

支出

(単位:千円)

科 目	令和4年度	令和5年度	
事 務 費	141,622	133,943	
保険給付費	法定給付費	3,694,602	3,946,262
	付加給付費	186,908	201,475
納付金	前期高齢者納付金	1,293,683	1,171,879
	後期高齢者支援金	2,195,556	2,409,159
	病床転換支援金	5	3
	退職者給付拠出金	65	31
保 健 事 業 費	438,548	433,221	
財政調整事業拠出金	143,979	145,062	
そ の 他	9,538	9,602	
支 出 合 計	8,104,506	8,450,637	

収支決算の推移



健康保険料率負担割合

事業主	被保険者	合 計
47.5	31.5	79.0
1000	1000	1000

被保険者数と標準報酬月額

	令和4年度	令和5年度
被 保 険 者 数 (人)	13,033	13,120
平均標準報酬月額 (円)	476,553	478,824

2.介護保険(介護勘定)

介護勘定の決算状況は右表のとおりです。

(単位:千円)

総 収 入	1,470,150
総 支 出	1,372,374
決算残金	97,776

収 入

収入は、事業主および介護保険第2号被保険者と特定被保険者のみなさんからの介護保険料です。

支 出

国からの介護納付金通知額は13億7,237万円で、支出に占める割合は100%となりました。

介護勘定では、事業主および介護保険の被保険者のみなさんから介護保険料を徴収し、介護納付金として社会保険診療報酬支払基金に納付します。

支払基金に集まった納付金は、介護保険の保険者である各市町村に介護交付金として交付されます。

決算残金処分

今年度の決算残金の9,778万円の処分は以下のようにすることとなりました。

準備金への積立7,778万円
繰越金2,000万円

収入

科 目	決算額(千円)	内訳(%)
介護保険収入	1,393,130	94.8%
繰 越 金	77,020	5.2%
繰 入 金	0	0.0%
雑 収 入	0	0.0%
計	1,470,150	100.0%

支出

科 目	決算額(千円)	内訳(%)
介護納付金	1,372,374	100.0%
還 付 金	0	0.0%
計	1,372,374	100.0%

介護保険料率負担割合

事業主	被保険者	合 計
8.7	8.7	17.4
1000	1000	1000

2024年12月2日で

健康保険証は廃止、 マイナ保険証に一本化されます!

(マイナンバーカードの保険証利用)

今後は
マイナ保険証が必須に。
お早めの準備を
おすすめします。



結局やるなら
いまのうち!

とっても
カンタン!

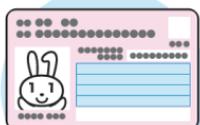
医療機関等を受診の際は マイナンバーカード をご利用ください

1

受付



マイナンバーカードを
カードリーダーに
置いてください。



マイナンバーカード

カードリーダーで
マイナンバーカードを
保険証として登録
できます!

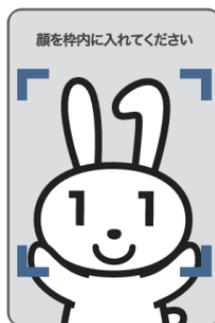


2

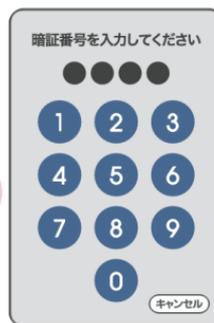
本人確認

顔認証または
4ケタの暗証番号を入力してください。

顔認証



暗証番号



or

3

同意の確認

診察室等での診療・服薬・健診情報の
利用について確認してください。

過去の情報を
利用いたします

過去の手術以外の診療・お薬情報を
当機関に提供することに同意
しますか。
この情報はあなたの診療や健康管
理のために使用します。

同意しない

同意する

(40歳以上対象)
過去の情報を
利用いたします

過去の健康情報を当機関に提供す
ることに同意しますか。
この情報はあなたの診療や健康管
理のために使用します。

同意しない・40歳未満

同意する

4

受付完了



カードを忘れずに!

※高額療養費制度をご利用される方は、続けて確認・選択をお願いします。

1,000円分のポイントプレゼント!!

※ポイント付与は被保険者のみとなります

お薬のオンライン相談・購入がご利用いただけます!



あなたの薬箱

加入者のみなさまの「セルフメディケーション」(軽度な身体の不調は自分で手当する)をサポートするため、家庭用常備薬を斡旋しております。

point
01



おすすめの医薬品を
検索・表示!

体質や症状を選択すると
おすすめの医薬品が
確認できます!

point
02



自分でいつでも買える!

病院で処方される薬と
同一有効成分の
市販薬も購入できます!

point
03



お薬選びで迷ったら!
薬剤師にLINEで相談!

お薬に関するお悩みに
経験豊富な薬剤師が
お答えします!

\さらに! /

500円分のクーポン
プレゼント!!

利用期限:2024年10月末

クーポンコード

MFRTA

※ポイントとクーポンの併用は不可となります。

病院でもらえる薬と同一有効成分のお薬も取り扱いしています!

スイッチOTC医薬品って?

スイッチOTCとは、医療用
医薬品として用いられた
成分が、OTC医薬品に
転換(スイッチ)され
た医薬品のこと
です。

たとえば...



スイッチ!



ロキソニンS
第1類医薬品

スイッチ!



ヒルマイルドクリーム
第2類医薬品

QRを読み込んで
アクセス!



薬剤師にLINEで相談

病院でもらっている薬と
同じ成分の薬ってありますか?



処方薬のお薬袋やお薬の説明書などに
書かれている薬の名前から、
有効成分が同じ OTC 医薬品をご紹介します。

飲んでいるお薬の写真を
撮って送っても OK!

詳細は、あなたの薬箱を
ご確認ください

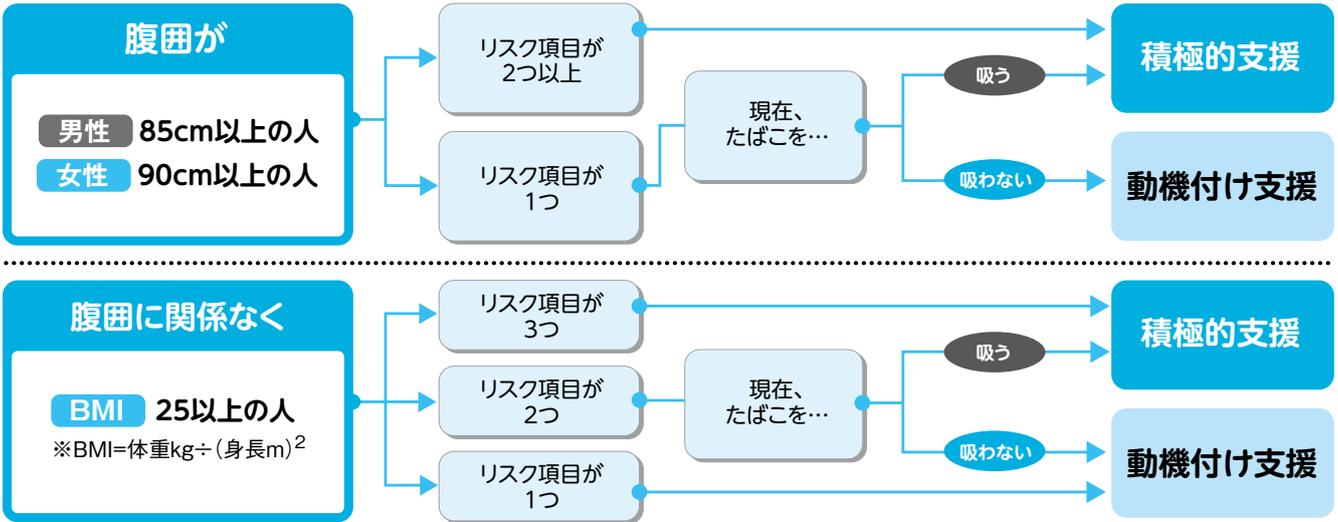
病気を未然に防ぐチャンスです!

特定保健指導を受けて 生活習慣を改善しましょう



どんな人が特定保健指導の対象者になるの? (特定保健指導のレベル判定)

血糖・脂質・血圧など、それぞれの数値はそれほど悪くなくても、リスクが重なるとメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)になりやすくなります。リスクの数に応じて「動機付け支援」と「積極的支援」の2通りの特定保健指導に分けられます。

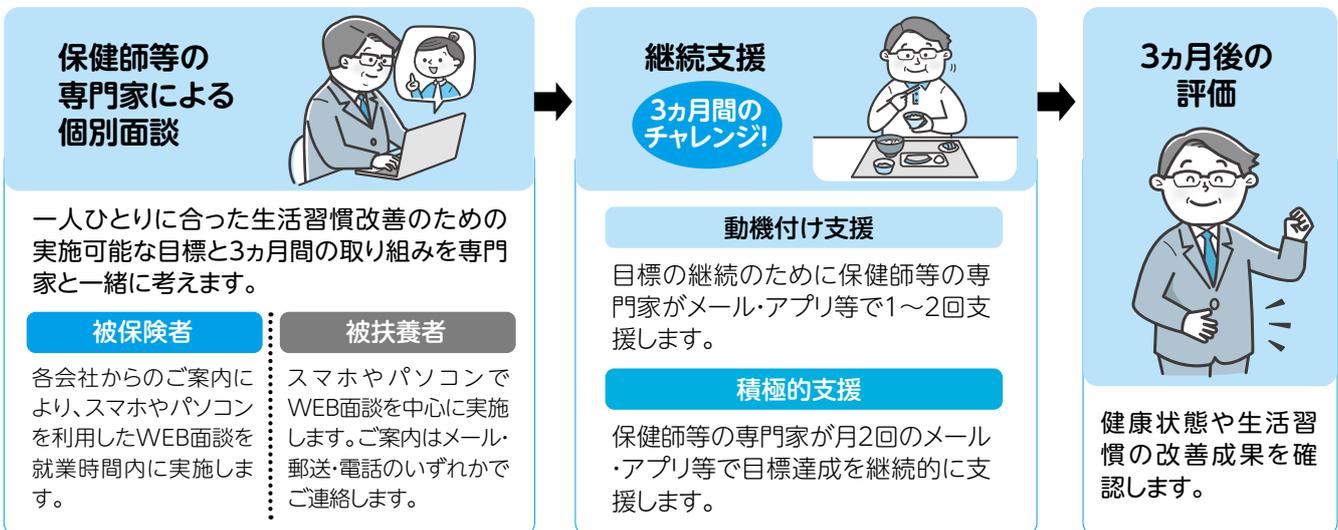


リスク項目をカウント

- 血糖(空腹時血糖100mg/dl以上*2 または ヘモグロビンA1c<HbA1c>>5.6%以上)
 - 脂質(空腹時中性脂肪150mg/dl以上*3 または HDLコレステロール40mg/dl未満)
 - 血圧(収縮期130mmHg以上 または 拡張期85mmHg以上)
- *2 やむを得ない場合は随時血糖100mg/dl以上
 *3 やむを得ない場合は随時中性脂肪175mg/dl以上

※リスク項目について服薬中の場合は、特定保健指導の対象にはなりません。
 ※メタボリックシンドローム判定が「非該当」の方でも、特定保健指導の対象者になる場合があります。血糖の判定基準値が特定保健指導レベル判定とメタボリックシンドローム判定で異なるためです。
 ※該当者全員に保健指導が実施されるわけではありません。健保組合の特定保健指導実施計画に基づき実施いたします。

特定保健指導 (動機付け支援・積極的支援) って何をするの?



※2年連続して積極的支援に該当した方のうち、今年度の結果が前年と比較して改善されている場合には、支援内容が動機付け支援となる場合があります。(体重・腹囲の数値改善など一定の要件を満たした方のみ)

※65歳以上の方が積極的支援に該当した場合、動機付け支援となります。

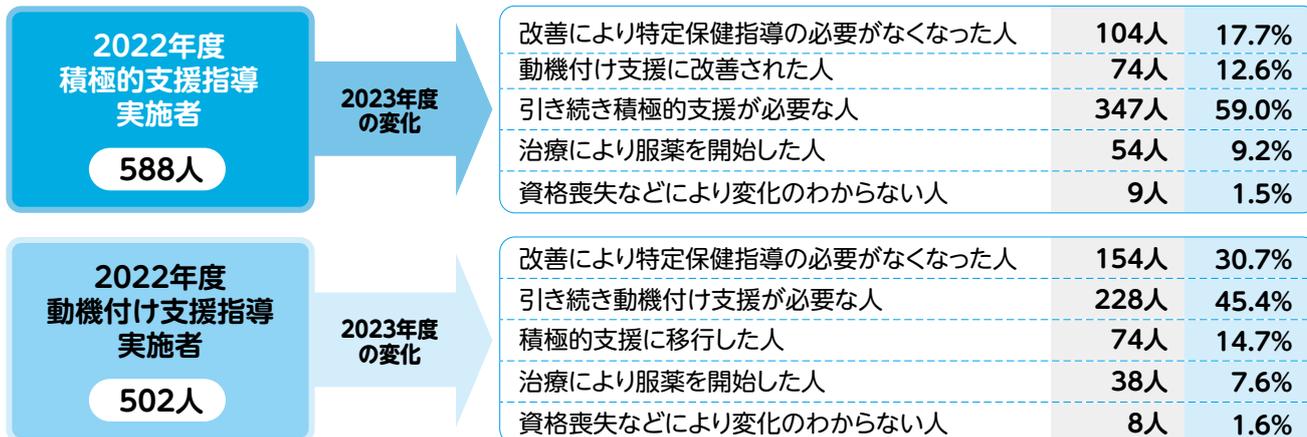
40歳～74歳までの被保険者・被扶養者に実施するメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健康診断「特定健診」の結果*1から、生活習慣病の発生リスクが高く、生活習慣の改善によりメタボリックシンドロームの予防効果が期待できる人を対象に「特定保健指導」を実施します。

メタボリックシンドロームを放っておくと、動脈硬化を進行させ、心臓病や脳梗塞、脳出血などの病気を引き起こします。案内がお手元に届きましたら必ず受けるようにしましょう。

*1 被保険者は、会社の定期健康診断や人間ドックの特定健診項目の結果。被扶養者は、けんぽ共同健診、人間ドック、またはパート先等で受診した事業主健診(健保組合に健診結果をご提出いただいた場合)の特定健診項目の結果。

特定保健指導を受けた人の健診結果はどうだったの？

2023年度の特定健診結果を見ると、指導レベルの変化は次のようになりました。



2022年度に特定保健指導を受けた1,090人のうち、258人(23.7%)の方がメタボリックシンドロームの脱却に成功しました。動機付け支援に改善された人も含めると332人(30.5%)の方が、改善の効果を示す結果となりました。

特定保健指導の主役はあなたです。保健師等の専門家がサポートしますので、大きな病気を発症するリスク項目を減らしてメタボリックシンドロームから脱却しましょう。

けんぽ共同健診(特定健診・配偶者健診)のお申込みはお済みですか？

今年度も、「けんぽ共同健診」(特定健診・配偶者健診)を実施しております。

受診対象者は、2024年4月1日時点および受診時点で資格を有する、40歳から74歳までの被扶養者および任意継続被保険者と39歳以下の被扶養者(配偶者のみ)です。

受診対象者には、5月中旬に直接ご自宅へ健診のご案内を郵送しております。まだお申込をされていない方は、お早めにお手続きください。



糖尿病性腎症重症化予防のため

「尿検査(微量アルブミン検査)キット」を送付しています

健康診断等の検査結果から今後「糖尿病性腎症」の発症リスクがある方へ「尿検査(微量アルブミン検査)」の実施をご案内しています。

●検査の目的

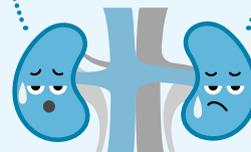
糖尿病性腎症の初期は自覚症状がほとんどなく、自分で気づくことが難しいため「尿検査(微量アルブミン検査)」を実施し、尿中に排泄される「微量アルブミン」を測ることで、早期に発見することが可能です。早期に発見し食生活を改善(塩分コントロール)することで、重症化(人工透析への移行)を防いだり進行を遅らせたりすることが可能となります。

●微量アルブミン検査とは？

アルブミンは、肝臓でつくられるタンパク質の一種です。「糖尿病性腎症」の早期発見の指標となる尿検査で、尿中に排泄される「アルブミン」を測ります。血液の「アルブミン」とは異なる検査項目で、健康診断では実施していないことがほとんどです。ご案内が届いた方はこの機会にぜひ、検査を実施されますようお願いいたします。

◆業務委託先：糖尿病性腎症重症化予防共同会(株式会社サンプリ)

糖尿病による
腎障害を早期に発見！



横河電機健康保険組合の2023年度版(2022年度実績分)

健康スコアリングレポート をご紹介します!

このレポートは、日本健康会議・厚生労働省・経済産業省が協働して作成したもので、当健康保険組合の健康づくりの取り組み状況や加入者の方の健康状況を全国平均や業態平均と比較し、データを見える化したものです。

健康保険組合はこれらの情報を事業主(会社)と共有し、一体となって皆さまの疾病予防・健康づくりの取り組みに活用していきます。

【貴組合の特定健診・特定保健指導の実施状況】

特定健診・特定保健指導

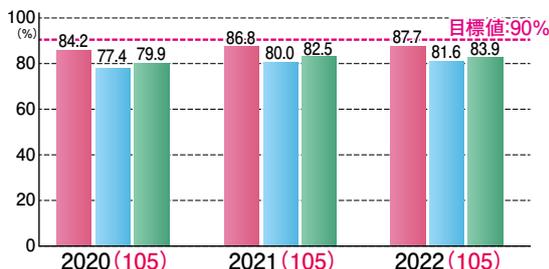


単一組合順位 316位 / 1,123組合

全組合順位 371位 / 1,378組合

特定健診の実施率

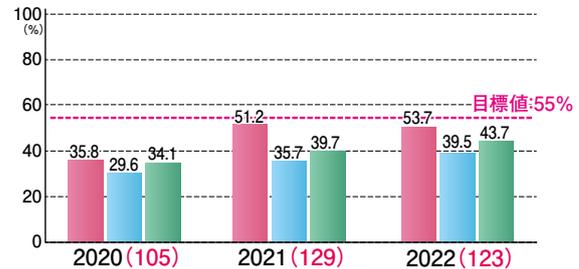
1ランクUPまで*1 あと206人



特定健診の実施率	2020	2021	2022
貴組合	84.2% 357位 / 1,126組合	86.8% 374位 / 1,127組合	87.7% 369位 / 1,123組合
業態平均	77.4%	80.0%	81.6%
単一組合平均	79.9%	82.5%	83.9%

特定保健指導の実施率

1ランクUPまで*1 あと172人



特定保健指導の実施率	2020	2021	2022
貴組合	35.8% 441位 / 1,126組合	51.2% 301位 / 1,127組合	53.7% 317位 / 1,123組合
業態平均	29.6%	35.7%	39.5%
単一組合平均	34.1%	39.7%	43.7%

* 目標値は、第3期(2018~2023年度)特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。

* 順位は、保険者種別(単一・総合)目標の達成率の高い順にランキング。

* ()内の数値は、単一組合平均を100とした際の貴組合の相対値。

*1 "ランクUP"は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安(実施人数)を記載

■ 貴組合 ■ 業態平均 ■ 単一組合平均

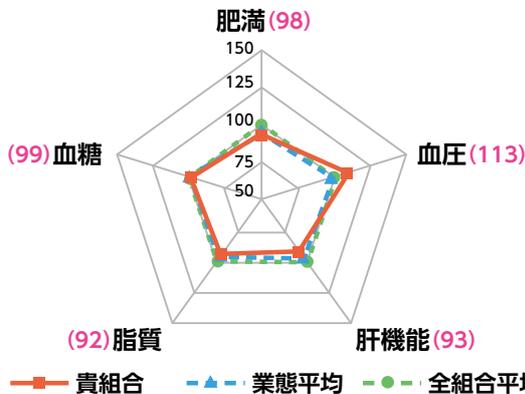
【貴組合の健康状況】生活習慣病リスク保有者の割合

健康状況



*数値が高いほど、良好な状態

[全組合平均: 100]



*2022年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好😊」から「不良😞」の5段階で表記しています。



(注)【本レポートにおけるデータ対象】

- ・医療費:全加入者/特定健診(健康状況・生活習慣):40歳~74歳。
- ・健康状況・生活習慣・医療費は、対象となる加入者数50名未満の場合データを非表示。
- ・合併のあった組合については、合併前の各組合のデータを合算して表示。

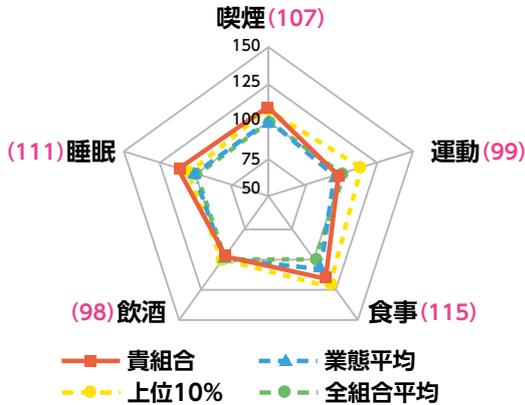
【貴組合の生活習慣】適正な生活習慣を有する者の割合

生活習慣



*数値が高いほど、良好な状態

[全組合平均: 100]



生活習慣の経年変化	2020年	2021年	2022年	ランクUPまで (*1)	
喫煙	貴組合	108	108	107	あと 83人
	業態平均	100	100	100	
	上位10%	107	107	107	
運動	貴組合	96	93	99	あと 36人
	業態平均	94	95	96	
	上位10%	108	110	111	
食事	貴組合	115	115	115	最上位 です
	業態平均	107	106	106	
	上位10%	116	117	116	
飲酒	貴組合	98	99	98	あと 64人
	業態平均	101	100	101	
	上位10%	102	102	101	
睡眠	貴組合	108	110	111	最上位 です
	業態平均	100	101	102	
	上位10%	107	108	110	

※2022年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。
 ※生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。
 ※上位10%は業態ごとの「総合スコア」上位10%の平均値を表す。ただし、業態内の組合数が20以下の場合、全組合の「総合スコア」上位10%の平均値を表示。
 ※1「ランクUP」は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安(リスク対象者を減らす人数)を記載

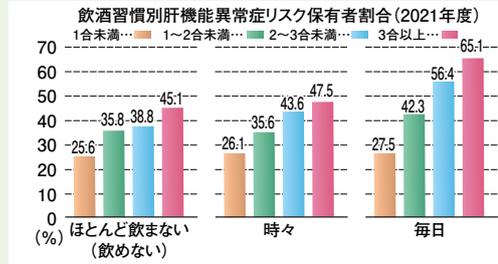
コラム 適度な飲酒で健康な肝臓を!

飲酒習慣別に肝機能異常症のリスク保有割合を見ると、1回の飲酒量が「1合未満」では、肝機能異常症のリスク保有割合は飲酒頻度によらずほぼ同程度です。しかしながら、飲酒頻度が同じ場合、1回の飲酒量が多いほど肝機能異常症のリスク保有割合は高くなり、1回の飲酒量が「1合未満」から「3合以上」に増加すると肝機能異常症のリスク保有割合は「ほとんど飲まない」「時々」では約1.8倍に、「毎日」では約2.4倍に上昇します。健康な肝臓を保つために、休肝日を作る、飲む量を1合減らす等、適度な飲酒習慣を心がけましょう。

※飲酒状況に関する質問票の全てに回答がある者のみを対象に算出

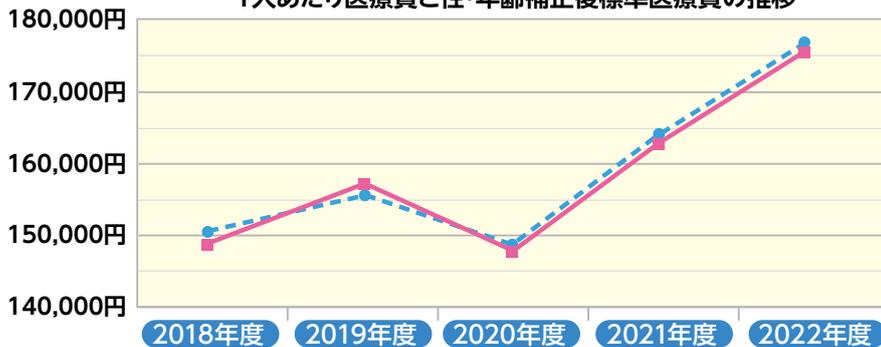
※2022年度報告(2021年度実績)データにより算出

※肝機能異常症のリスク保有者…AST 31U/L以上、AST 31U/L以上、γ-GTP 51U/L以上のいずれかに該当する者(健康スコアリングレポートと同一の定義)



【貴組合の医療費状況】

1人あたり医療費と性・年齢補正後標準医療費の推移



■ 1人あたり医療費
 性・年齢補正をしていない貴組合の総医療費を貴組合の加入者数で除した医療費

● 性・年齢補正後標準医療費
 全組合平均の性・年齢補正後標準医療費を、貴組合の性・年齢補正後加入者数に当てはめて算出した1人あたり医療費

1人あたり医療費	149,505円	157,879円	147,474円	163,219円	175,464円
性・年齢補正後標準医療費	150,685円	155,998円	148,892円	164,927円	177,507円

【貴組合の1人あたり医療費(2022年度)】

貴組合	性・年齢補正後標準医療費	性・年齢補正後組合差指数
175,464円	177,507円	0.99

参考:医療費総額(2022年度)

貴組合	4,352百万円
-----	----------

参考:貴組合の男女別・年代別1人あたり医療費(2022年度)

	男性	女性	20代	30代	40代	50代	60代
貴組合	168,135円	185,615円	112,147円	125,219円	162,645円	222,972円	295,907円
業態平均	166,670円	182,967円	96,392円	127,086円	153,579円	224,251円	338,114円
全組合平均	169,577円	181,951円	99,951円	134,300円	158,896円	227,499円	341,443円



チャレンジウォーキング 実施のご案内



健康づくりと運動習慣の定着化に向けて、
楽しくウォーキングをしましょう！
みなさんのご参加をお待ちしています！

今年度で最後です！

健康応援サイト「KENPOS」の
歩数記録を利用した
チャレンジウォーキングは、
今年度をもって終了します。

KENPOSチケット・ポイントの利用期限について

保有のKENPOSチケット・ポイントは、利用期限が2025年3月31日までとなりますので、ご確認の上、期限内のご利用をお願いします。
期限後はチケット・ポイントは失効となり、いかなる理由でもお戻しはできませんのでご注意ください。
(けんぽ共同健診の受診対象者のみ引き続き利用できます)

参加資格者

2024年10月1日時点でKENPOSへご登録済みの

- 被保険者全員
- 4/1時点で在籍の40歳以上の被扶養者全員と任意継続被保険者、39歳以下の配偶者（けんぽ共同健診の受診対象者）

チャレンジ期間

2024年10月1日（火）～ 2025年3月31日（月）

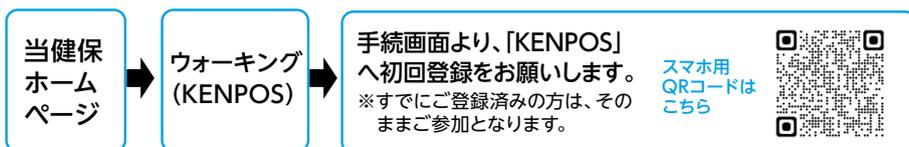
*6ヵ月（182日間）

6ヵ月間
180万歩
以上

チャレンジ目標

1日1万歩を目標に上記の期間内で180万歩以上を歩く

申込（登録）方法



申込（登録）締切

2024年10月1日（火）までにKENPOS初回登録を完了

※KENPOSへの初回登録は随時可能ですが、チャレンジウォーキングへの申込（登録）締切については、上記までとなりますのでご注意ください。

歩数記録方法と歩数計について

KENPOSへログイン後、①②いずれかの方法で「歩数記録」に歩数を入力してください。

- ①KENPOS専用アプリをスマートフォンにダウンロードして歩数を自動で反映させる。
- ②ご自身で用意した歩数計を利用して歩数を手入力する。

※KENPOS専用アプリからの歩数データは、翌朝にKENPOSへ反映されます。歩数データがKENPOSへ反映されているか、こまめにKENPOSへログインしてご確認をお願いいたします。

完歩賞

チャレンジ目標達成者全員に贈呈します。

(完歩賞のご案内は5月下旬にご自宅へ発送します)

解説

健康保険

関連ワード

第三者行為

～自動車事故などにあつたとき～

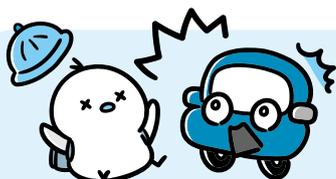
解説します

第三者行為とは？



交通事故や傷害事件等によるけがなど、相手(第三者)によって負傷することを第三者行為による傷病といえます。

第三者行為による被害に遭い、医療機関で健康保険を使用して治療を受けるときには届出が必要です。



第三者行為にあつたときは？

まずは、ケガの程度に関わらず、相手の氏名や住所、連絡先を確認し、警察に連絡します。交通事故の場合は、免許証や加入する保険内容などを確認し、警察(自動車安全運転センター)から交通事故証明書をもらいます。

医療機関を受診し、届出が必要となるため医師から診断書してもらい、医療費などの領収書は保管しておきます。まずはすみやかに電話などで連絡をし、その後なるべく早く書類を提出してください。

* 仕事・通勤途中の場合は、健康保険ではなく労災保険で治療を受けます。

第三者行為に該当するケース

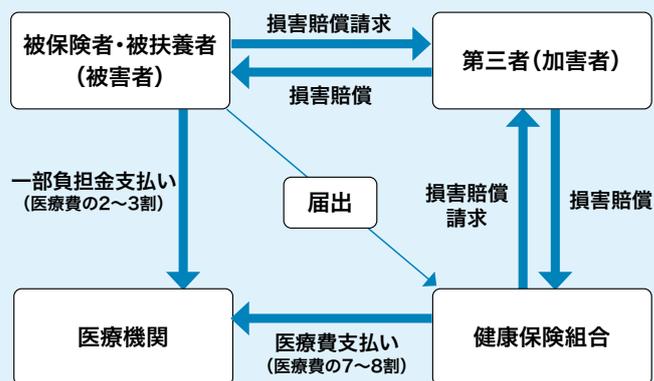
- 自動車事故
- バイクや自転車との事故
- 暴力行為を受けたとき
- 他人のペットにかまれたなどにより、けがをしたとき
- 工事現場からの落下物に当たったとき
- 飲食店での食事が原因で食中毒になったとき など

治療費などの負担は？



第三者行為によって負傷した際の治療費や傷病手当金などの費用は、本来であれば加害者が支払うべきものです。第三者行為による傷病で健康保険を使う場合、健康保険組合は健康保険組合負担分を加害者に代わって一時的に医療費などを立て替えることになり、後日、加害者や相手方の保険会社にその費用を請求します。

■ 第三者行為にあつたとき



>>> 第三者行為に関する届出

【届出書】「第三者の行為による傷病届」

【提出時期】すみやかに

【添付書類】・交通事故証明書(原本)

- ・診断書(写)
- ・事故発生状況報告書
- ・念書 など

>>> 連絡先・届出提出先

株式会社 大正オーデット (外部委託業者)

■住所 〒158-0094 東京都世田谷区玉川2-21-1 二子玉川ライズ・オフィス7F

■電話 03-6805-6285 (受付時間 9:00~11:30、13:00~17:00)

第三者行為に関する業務は、株式会社大正オーデットに委託しています。

「第三者の行為による傷病届」の提出先や、お問い合わせ等は株式会社大正オーデットまでお願いします。なお、けがの調査で大正オーデットより、照会文書の送付等をさせていただく場合がありますので、ご協力をお願いいたします。

恒例

秋のウォーキングイベントのお知らせ

開催日 2024年10月26日(土)

※順延日の設定はありません。

申込開始 9月17日(火)から

当健保ホームページにて

開催場所 国営昭和記念公園(立川市)

秋のウォーキングイベントの開催を予定しております。
日頃の運動不足の解消に、また、家族サービスとしても、
ぜひご参加ください。

※開催内容につきましては、例年の内容と異なる
場合がございます。
中止となる場合もございますので予めご了承ください。



おすすめ
HEALTHY
COOKING

イワシのトマトカレー

夏バテ予防にぴったり! 缶詰×カレー粉でできる
お手軽スパイスカレーです

COOKING
DATA

●エネルギー1人あたり…551kcal
●塩分1人あたり…1.4g

詳しい
作り方は
こちら!



料理制作: 料理研究家・栄養士 今別府靖子 / 撮影: 今別府紘行

●材料(2人分)

イワシ水煮缶……1缶(150g)	塩・こしょう……	各少々
玉ねぎ……………中 1/2 個	パセリのみじん切り……	適宜
ズッキーニ……1/2本(約80g)	カットトマト水煮缶…1缶(400g)	
パプリカ……………1/2 個	▲ウスターソース……	大さじ 1
カレー粉……………大さじ 1	すりおろしにんにく*…	小さじ 1/2
オリーブ油……………大さじ 1	すりおろししょうが*…	小さじ 1/2
ご飯……………2 杯分(360g)	*チューブでも可	

●作り方

- ①玉ねぎは薄切り、ズッキーニは輪切り、パプリカはヘタと種をとって乱切りにする。
 - ②フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、玉ねぎをしっかりと炒めたら、ズッキーニとパプリカも加えてさらに2分ほど炒める。イワシ水煮缶を汁ごと入れて軽く崩しながら炒め、カレー粉を加えて全体になじませる。
 - ③▲を加えて軽く混ぜ合わせ、ふたをして火を弱めて5~6分煮る。
 - ④塩、こしょうで味をととのえて器に盛り付け、お好みでパセリのみじん切りをご飯にのせる。
- *甘口のカレー粉を使うと、お子さんや辛いものが苦手な方も美味しくいただけます。

●料理メモ

イワシに含まれる良質な油(DHA・EPA)は、動脈硬化の予防、認知機能の維持などに役立ちます。缶詰なら面倒な下処理が不要だけでなく、骨(カルシウムが豊富!)まで丸ごと食べることができ、効率よく栄養をとれる点も魅力です。