

健保だより



◆TOPICS

- 令和4年度収入支出予算……………P2
- タダノグループ健康習慣者表彰……………P6・P7・P14
- 婦人科検診のススメ……………P11
- 冬号クロスワードパズルの解答とプレゼント……………P15

タダノ健康保険組合



本誌を家にお持ち帰り、ご家族の皆様でお読みください。

タダノ健康保険組合

令和4年度 収入支出予算

去る2月25日(金)開催の組合会において、当健保組合の収入支出予算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

予算の概要

健康保険

【保険料率】

令和4年度の保険料率は、昨年同様に100/1000での予算編成となりました。

【収入予算】

収入について、主な収入である保険料収入は、前年度に比べ約4%の増収と見込みました。

【支出予算】

支出について、主な支出である医療費などの保険給付費はほぼ前年度並を見込むものの、前期高齢者および後期高齢者への納付金が大幅に減少すると見込んでおります。

以上の結果、今年度予算は経常収支では7,178千円の黒字と見込んでおります。

ただし、当健保組合の場合は年齢構成が高いため、医療費の状況によっては赤字になることも考えられます。

被保険者・ご家族の皆さまにおかれましても、日ごろからの健康づくりに励まれ、医療費の適正化対応にご理解とご協力をお願いいたします。

| 健康保険 基礎数値 | | 令和3年度予算 | 令和4年度予算 | 増減 |
|--------------|-------|----------|----------|--------|
| | 被保険者数 | 2,468人 | 2,510人 | 42人 |
| | 被扶養者数 | 2,712人 | 2,654人 | ▲58人 |
| 平均標準報酬月額 | | 366,110円 | 368,617円 | 2,507円 |

| 保険料率 | 100/1000 | 事業主 | 被保険者 |
|------|----------|---------|---------|
| | | 55/1000 | 45/1000 |

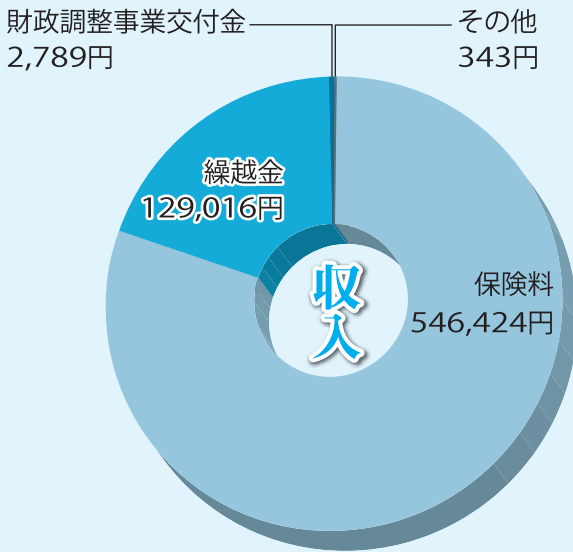
収入

| 科目 | 予算額 (千円) | 対前年度予算 (%) |
|-----------|-------------|---------------|
| 保険料 | 1,371,525 | 4.6 |
| 繰越金 | 323,829 | ▲5.2 |
| 財政調整事業交付金 | 7,000 | ▲65.0 |
| その他 | 862 | ▲16.7 |
| | | |
| | | |
| | | |
| 合計 | 1,703,216 | 1.8 |

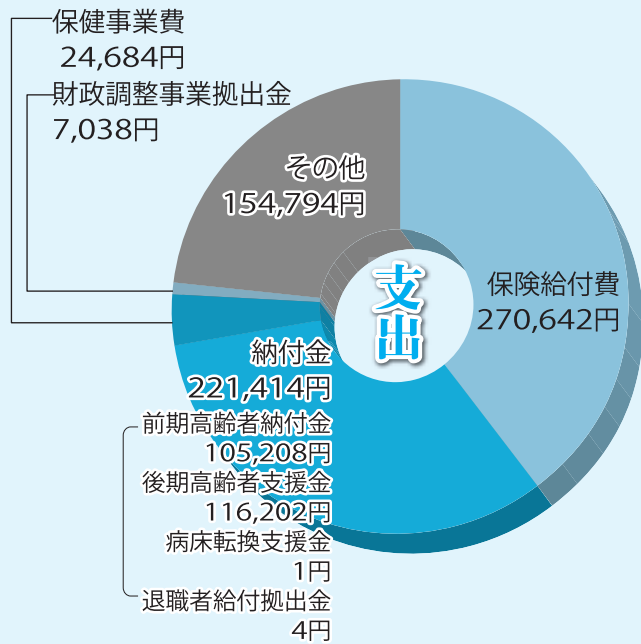
支出

| 科目 | 予算額 (千円) | 対前年度予算 (%) |
|-----------|-------------|---------------|
| 保険給付費 | 679,311 | 0.1 |
| 納付金 | 555,750 | ▲12.9 |
| 前期高齢者納付金 | 264,073 | ▲22.2 |
| 後期高齢者支援金 | 291,666 | ▲2.3 |
| 病床転換支援金 | 2 | 0.0 |
| 退職者給付拠出金 | 9 | ▲18.2 |
| 保健事業費 | 61,956 | 12.0 |
| 財政調整事業拠出金 | 17,665 | 4.6 |
| その他 | 388,534 | 36.7 |
| 合計 | 1,703,216 | 1.8 |

1人あたりでみると...



収入合計 678,572円



支出合計 678,572円

介護保険

健康保険組合は、保険料を徴収し納付する役目で制度に協力しています。介護納付金は、当健康保険組合の40歳以上65歳未満の該当者数を基に算定されます。

今年度の介護保険料率は、前年度同様18/1000 となりました。

| 介護保険 基礎数値 | | 令和3年度予算 | 令和4年度予算 | 増減 |
|--------------|----------|----------|----------|-----------|
| | 被保険者数 | 1,929人 | 1,919人 | ▲ 10人 |
| | 平均標準報酬月額 | 401,758円 | 372,544円 | ▲ 29,214円 |

| 保険料率 | 18/1000 | 事業主 | 被保険者 |
|------|---------|--------|--------|
| | | 9/1000 | 9/1000 |

収入

| 科目 | 予算額 (千円) | 対前年度予算 (%) |
|-----------|----------------|-------------|
| 介護保険収入 | 155,723 | 10.0 |
| 繰越金 | 48,931 | ▲57.8 |
| 雑収入・他 | 21 | ▲4.5 |
| | | |
| 合計 | 204,675 | 18.6 |

支出

| 科目 | 予算額 (千円) | 対前年度予算 (%) |
|-----------|----------------|-------------|
| 介護納付金 | 144,171 | 3.4 |
| 介護保険料還付金 | 20 | 0.0 |
| 雑支出・他 | 1 | 0.0 |
| 予備費 | 60,483 | 82.8 |
| 合計 | 204,675 | 18.6 |

年1回、健診で体の状態を チェックしましょう！

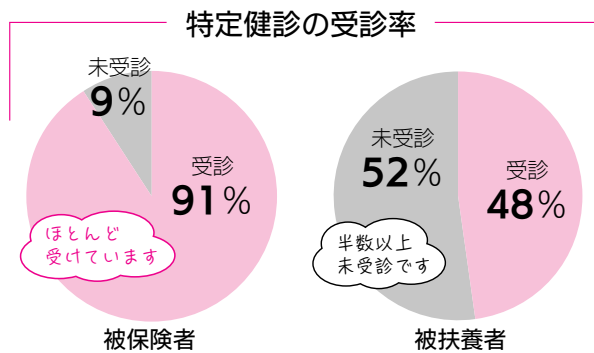
被扶養者のみなさん、日々忙しく過ごすなか、健診の受診をつい後回しにしていますか？

メタボリックシンドローム予防を目的とした40歳以上の方が対象の「特定健診」は、被保険者は90%以上受けているものの、被扶養者の方は50%程度にとどまっています。

健診を受診し、体の状態をチェックすることは、病気の早期発見やメタボ予防につながり、自分のためだけでなく家族の幸せにもつながります。

何かと忙しい毎日ですが、年1回の健診で体の状態をチェックしましょう。

幼稚園バスを見送った公園にて…



厚生労働省「2019年度特定健診・特定保健指導の実施状況について」より作成

メタボかどうかを調べてくれるのね
私も受けてみよっと！



特定健診の検査項目

| |
|--|
| 身体計測 |
| 身長、体重、BMI、腹囲 |
| 身体診察 |
| 血圧測定 |
| 脂質検査 |
| 中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロールまたは Non-HDL コレステロール |
| 肝機能検査 |
| AST (GOT)、ALT (GPT)、 γ -GT (γ -GTP) |
| 血糖検査 |
| 空腹時血糖または HbA1c |
| 尿検査 |
| 血糖、尿蛋白 |

保健師さんと一緒に

Let's try!



特定保健指導のメリットって？

「ダイエットも！」

健康になるためのアドバイスが受けられます！



オレも
行こうかな…。

行ってみますか？
ダイエットできるそうですよ

特定保健指導は、特定健診を受けた40歳以上の方のうち、メタボリックシンドロームのリスクが高い方を対象に、実施されます。

保健師、管理栄養士などの専門家が、その人にあったアドバイスで、健康な状態に導きます。

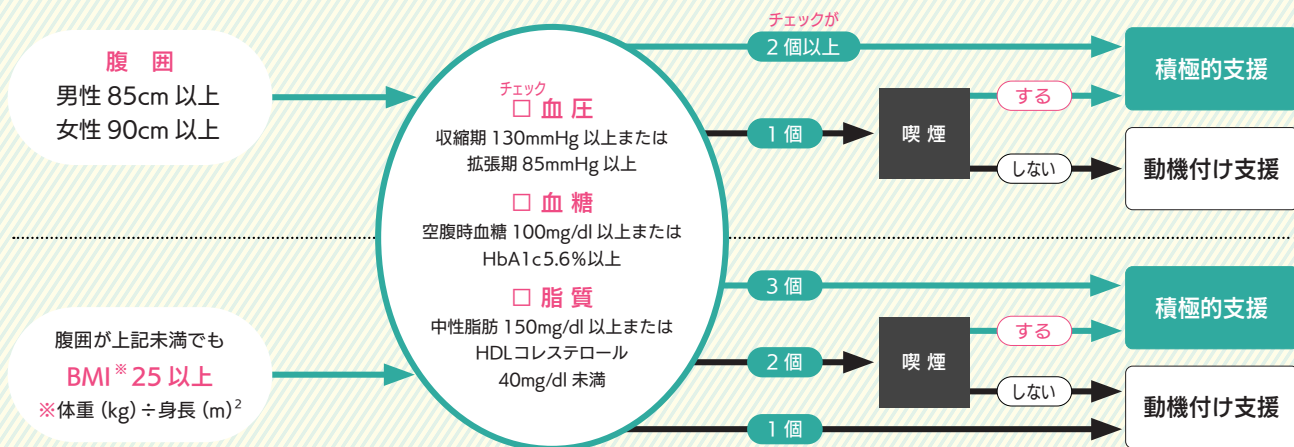
特定保健指導を受けた人たちには、実際に次のような成果が出ています。

体重 1.54kg 減 **腹囲 1.73cm 減**

※2018年度→2019年度での検査値の変化（モデル実施者）
いずれも平均値

第1回「第4期特定健診・特定保健指導の見直しに関する検討会」資料より作成

● こうやって決まる、特定保健指導の対象者 ●



※服薬中の人は特定保健指導の対象外です。また、65～74歳の人は積極的支援に該当しても動機付け支援となります。

特定保健指導は、その人が持っているメタボリックシンドロームのリスクの度合いに応じて、「情報提供」「動機付け支援」「積極的支援」の3つに分けられます。もっともリスクが高い人に対して行われる「積極的支援」では、3カ月から6カ月 にわたって継続的な支援が行われます。

健康習慣者表彰～受賞者紹介～

今回は、優秀賞2名、いきいき健康賞2名(P14掲載)をご紹介します。



株式会社タダノエンジニアリング ペンネーム:S.H.さん

妻に誘われて 10年間ウォーキングを継続！

😊 こんな健康づくりに取り組みました、取り組んでいます！

ほぼ毎日ウォーキング(まあまあ早歩き)をしています。

天候や体調によっては、休むときもありますが、基本的に毎日行うようにしており、月平均で23日前後は行います。

平日・休日関係なく、夜に3.5km～4km(歩数にすると4,000歩～4,500歩です)を約40分から45分で歩きます(スタート時間は、遅いときは22時以降のときもありますし、早ければ夕方18時頃のときもあります)。

夫婦で一緒に歩いていますので、気持ち的に面倒と思えるときも、お互いに声を掛け合うことで、今まで続いたと思います(夜間なので、照明や反射タスキで安全へも考慮しています)。

自宅から色々な方角に向けて、ぐるりと回るコースを複数設定しており、日によってコースを変えます。

😊 取り組んでいる期間とそのきっかけ

2011年4月1日から現在まで続いています(単純計算すると、10年で1万km以上歩きました！)。

きっかけは、子どもが大学進学で県外に行き、少し生活のリズムが変わると思われたため、妻から健康のためにウォーキングを始めようと提案されたことと、私自身も同時期に社内の異動で仕事内容が変わったことで、気持ちの変化があったことも、きっかけだと思います。

😊 取り組んだ結果、改善したことや良かったこと、健康の秘訣など

歩くことが、あまり“苦”にならなくなりました。出かけたときでも、多少の移動は歩くことが増えました。

ここ10年くらいは、風邪をひいていません。健診の結果も異常無しが続いています。

😊 タダノグループ皆さんへの健康メッセージ

ウォーキングは簡単に始められる簡単な健康づくりです。

1人でやるより、パートナーがいれば、面倒くさいと思うときでも、「行こう!」と、声を掛け合って続けることができます。

自身が住んでいるところの周辺でも、歩かないと気づかない、多くの発見がありました。夜間に活動する野生動物(タヌキ、イタチ、フクロウなど)に遭遇することが何度かありました。

晴れている日は、満天の星空を楽しむことができます(時々、流れ星も見られます!)



2021年度

タダノグループ

2022冬号の『健保だより』に続いて、受賞者の紹介です。

優 優秀賞

株式会社タダノ 向井 祐子さん 一番若いのは、今このとき！ 先延ばしにするだけ損です！

😊 こんな健康づくりに取り組みました、取り組んでいます！

健康のための生活習慣変更→最も注力したのは栄養習慣の変更・改善。

- 身体に悪いものを入れない、入れたものは出す(出せる身体に戻す)
- 栄養の摂り方をとことん見直す(体質改善プログラム)
- 運動や睡眠のバランスをとる

😊 取り組んでいる期間とそのきっかけ

40代になって、体力の急激な衰えを感じた。話には聞いていたものの、まさかこれほどとは思わず。

今から思えば、人より早めの更年期が重なっていたのもあったが、当時は気づかず、毎日ただただ辛かった。いろいろな方法を試したが、楽にならない。市販の栄養剤に頼る日々が続く。だんだんメンタルも弱っていき、気づけば週末引きこもり状態になっていた。

そんな折、知人から教えてもらった体質改善プログラムで劇的に回復。それまでに持っていた健康知識を覆され、改めて勉強を始める。

体質改善プログラムを行ったのは、2014年の秋から。それ以降現在に至るまで、栄養療法は続けている。更年期ど真ん中であり体調に波はあれど、自分で対処できるようになったことですいぶん楽になった。

😊 取り組んだ結果、改善したことや良かったこと、健康の秘訣など

- 健診数値の改善と共に身体の若返りを実感
 - 体質改善プログラムで、体重は8カ月で9kg減。体脂肪率も10%以上減。
 - 貧血改善。栄養習慣を変えることで、ヘモグロビン値が1桁台から正常値に。
 - ヘアドネーションに50cmの長さで提供。いま2回目の寄付を目指して伸ばし中。
 - 肌質もよくなり、ノーファンデーションに。
 - ひざ痛や五十肩の軽減。
 - 目や肌の乾燥の改善。
- メンタルの安定
 - 腸内環境を整えることで、メンタルも落ち着くようになった。
 - 活動範囲が広がり、社外に人脈が増えた。
- 健康管理士の資格を取った
 - 自分の健康は自分でつくる、という意識が強くなった結果。
 - 健康相談をしていた側だったのが、今では相談を受ける側に。
- 秘訣は、質の良い栄養素をしっかり取り入れること



😊 タダノグループ皆さんへの健康メッセージ

- 元気でいるためには、まず栄養。薬に頼る前にまず栄養習慣を変え、生活習慣を変えることを考えたほうが効果的かつ効率的。
- 栄養は質が命。とにかく品質のよいものを選んで、十分な量を摂ること。
- 運動や休養とのバランスも重要。
- 世の中の情報は玉石混交で、医師や専門家を名乗る人の話であっても正解とは限らない。自分に合うかわからない。正解が無いからこそ、自分で考えて納得して選ぶ必要がある。
- 健康増進は未来の自分への投資。何もしなければ、目減り(老化)するだけ。
- 一番若いのは、今このとき！先延ばしにするだけ損です！

塩原溪谷

栃木県那須塩原市の山中に分け入る箒川の溪谷沿いは、70余の滝が流れる溪谷美と森林、高原火山の山岳景観を巡るハイキングコースが整備されている。木漏れ日落ちる新緑の中、森時間を楽しむウォーキングに出かけよう。



竜化の吊橋

竜化の滝へと向かう際に渡る。柱状節理壁岩に囲まれた溪谷美を見ることが出来るスポット。

塩

原溪谷には、時間や体力に応じたさまざまなハイキングコースがあるが、手軽に塩原溪谷の見どころを押さえるには「塩原溪谷遊歩道やおコース」から「竜化の滝コース」がおすすめ。

塩原温泉ビジターセンターでハイキングコースを確認し、よしおコースへ出発。

道路を下って福渡橋を渡ったら、箒川沿いの遊歩道へ降りる。きれいに整備された遊歩道で、美しい景色の中を気持ちよく歩くことができる。福渡不動吊橋を渡り、対岸をしばらく歩くと不動の足湯が見える。地元の有志が作ったもので、誰でも利用できる。よしおコースを往復する場合は、帰りの休憩スポットにしよう。不動の足湯をすぎると、アカマツが自生する森の中へ。キャンプ場、箒川を左手に布滝観瀑台をめざそう。布滝観瀑台から箒川ダムまでの間はブナ・ミズナラなどの原生林が広がり、ゆっくり休めるテーブルも置かれている。箒川ダムを越えて道路に戻れば、よしおコースはゴールだ。

道路を下って福渡橋を渡ったら、箒川沿いの遊歩道へ降りる。きれいに整備された遊歩道で、美しい景色の中を気持ちよく歩くことができる。福渡不動吊橋を渡り、対岸をしばらく歩くと不動の足湯が見える。地元の有志が作ったもので、誰でも利用できる。よしおコースを往復する場合は、帰りの休憩スポットにしよう。不動の足湯をすぎると、アカマツが自生する森の中へ。キャンプ場、箒川を左手に布滝観瀑台をめざそう。布滝観瀑台から箒川ダムまでの間はブナ・ミズナラなどの原生林が広がり、ゆっくり休めるテーブルも置かれている。箒川ダムを越えて道路に戻れば、よしおコースはゴールだ。

トにしよう。不動の足湯をすぎると、アカマツが自生する森の中へ。キャンプ場、箒川を左手に布滝観瀑台をめざそう。布滝観瀑台から箒川ダムまでの間はブナ・ミズナラなどの原生林が広がり、ゆっくり休めるテーブルも置かれている。箒川ダムを越えて道路に戻れば、よしおコースはゴールだ。



塩原もの語り館

塩原温泉の資料展示室、直売所、観光協会等からなる複合施設。

- ④ 8:30～17:00 ⑤ 資料展示室：大人300円、小人・65歳以上200円
- ⑥ 0287-32-4000 (塩原温泉観光協会)
- ⑦ <https://shiohara-monogatari.com/>



回顧の滝(回顧コース内)

名前の由来は、つい振り返ってしまう溪谷美から。落差53m。回顧コースはもみじ谷大吊橋から徒歩10分の、臺石園地から留春の滝までのコース。片道約3.3km、約2時間。



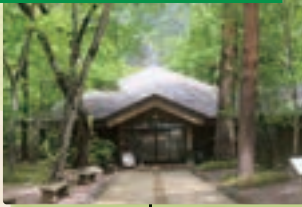
もみじ谷大吊橋

塩原溪谷の入口、塩原ダムに架かる本州最大級の無補剛桁歩道吊橋。

- ④ 8:30～18:00 (4月～10月)
- ⑤ 大人300円、小中学生200円
- ⑥ 0287-34-1037
- ⑦ <http://www.takahara-shinrin.or.jp/mori-no-eki/>

※補剛桁
橋脚の上に横に渡して通行部を補強するための剛性のある橋桁

塩原温泉ビジターセンター



日光国立公園の自然情報センターで、塩原の見どころを発信している。ホームページからハイキングコースのダウンロードも可能。

🕒 9:00 ~ 16:30 📅 火曜日（祝日の場合は翌日）、年末年始
☎ 0287-32-3050
🌐 <http://www.siobara.or.jp/vc/>

天皇の間記念公園



塩原御用邸の「天皇の間（新御座所）」が原形のまま移築され保存された。

🕒 9:00 ~ 17:00 📅 水曜日
👤 大人 200 円、小中学生・65 歳以上 100 円
☎ 0287-32-4037

竜化の滝

塩原溪谷の名瀑を代表する滝。水量が多く、3 段を豪快に流れ落ちる様子は白竜が踊る姿を連想させる。



竜化の滝コースは来た道に戻る。

風箏の滝



それほど大きくないものの、近くで見ることのできる滝として人気。水しぶきで涼しさを感じる。

やしおコースはここで終わり。竜化の滝コースまで道路を歩く。



🚶 約 5.5km 約 2 時間 30 分

INFORMATION



- 🚆 東北新幹線・JR 東北本線
那須塩原駅下車、JR バスで約 65 分
- 🚗 東北自動車道
「西那須野塩原 IC」から約 30 分
- 塩原温泉観光協会
☎ 0287-32-4000
🌐 <http://www.siobara.or.jp/>

やしおコースから竜化の滝コースまでは道路を歩くが、歩道がないので気をつけて歩くようにしよう。バスを使うのもよい。竜化の滝コースの最初は木道を歩く。苔で滑りやすくなっているため、慎重に歩いていこう。材木岩は、布滝がよく見えるスポット。布滝観瀑台の対岸から布滝全体を見ることが出来る。竜化の滝をめぐり、上流へと進んで行こう。竜化の滝観瀑台は、ほぼ真上を見上げてしまうほど滝のすぐ前に設けられている。水量が多いため、豪快な水しぶきを肌で感じる事ができる。帰りはバスを使って「七ツ岩吊橋」で下車すると、ビジターセンターに近い。



食 とて焼き

塩原温泉街を散策しながら食べられるワンハンドフード。店ごとに異なる具は 11 種類。各所にあるチラシで好みの具をチェックしよう。のぼりが目印。



大沼公園

4 月下旬から 5 月上旬には水芭蕉の群生も見られ、国内最小のトンボ「ハッチョウトンボ」も生息する動植物の宝庫。木道歩道が整備され、歩きやすい。



湯っ歩の里

日本最大級の足湯のテーマパーク。足湯回廊は全長 60m。
🕒 9:00 ~ 18:00 📅 木曜日（祝日の場合は翌日）
👤 高校生以上 200 円、小中学生 100 円
☎ 0287-32-3101
🌐 <https://yupponosato.com/>

※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。

ご家族(被扶養者)が就職や結婚されたときなどは 健保組合に届け出が必要です!



春は、就職や結婚など被扶養者の状況が変わることが多い季節です。

以下の状況に被扶養者であるご家族が該当する場合は、被扶養者の資格を失うこととなりますので、「被扶養者異動届」に該当する被扶養者の「保険証」を添えて、5日以内に健保組合へ提出してください。

※該当する被扶養者が「高齢受給者証」「限度額適用認定証」をお持ちの場合は、それらもあわせて提出をお願いします。

こんなときは、被扶養者ではなくなります!

被扶養者の状況が以下に該当する場合は、被扶養者ではなくなります。事業主を経由して、健保組合に届け出が必要かチェックしてみましょう。

就職した・他の健康保険の被保険者になった

- 被扶養者が就職して他の健康保険の被保険者になったとき
- 被扶養者がパート先の健康保険の被保険者になったとき



収入が増えた

- 被扶養者の年収が130万円以上(※)、または被保険者の収入の1/2以上になったとき
- (※) 60歳以上または障がいがある場合は、年収が180万円以上(老齢年金、障害年金、遺族年金を含む)



仕送り額が変わった

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき



失業給付金の受給を開始した

- 被扶養者が雇用保険の失業給付金を受給するようになり、その額が1日あたり3,612円以上(※)のとき
- (※) 60歳以上は1日あたり5,000円以上



結婚した

- 被扶養者が結婚して結婚相手の被扶養者になったとき



離婚した

- 被扶養者が被保険者と離婚したとき



別居した

- 配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族(三親等内)が被保険者と別居したとき



亡くなった

- 被扶養者が亡くなったとき



後期高齢者医療制度の被保険者になった

- 被扶養者が75歳になり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき
- 65~74歳の方が一定の障がいがあり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき



外国に移住した

- 国内に住所(住民票)がなくなったとき



※留学、海外赴任、観光、保養、ボランティアなどで、一時的に海外に渡航している人等は除きます。

2021年8月から

夫婦共同扶養の場合(夫婦が共働きでともに被保険者である場合)の 被扶養者認定基準が変わりました

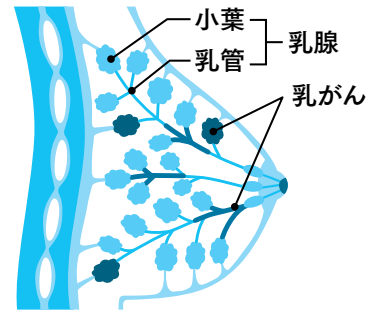
子ども等を被扶養者にするとき、夫婦が共働きでともに被保険者である場合は年間収入が多い方の被扶養者になりますが、この年間収入の基準が2021年8月から下記のように変更されましたのでご注意ください。

- 被扶養者の数にかかわらず、被保険者の年間収入(過去の収入、現時点の収入、将来の収入等から今後1年間の収入を見込んだものとする)が多い方の被扶養者となります。
- 夫婦双方の年間収入の差額が年間収入の多い方の1割以内である場合は、届出により、主として生計を維持する方の被扶養者となります。

女性がかかるといわれるがんの第1位

乳がん

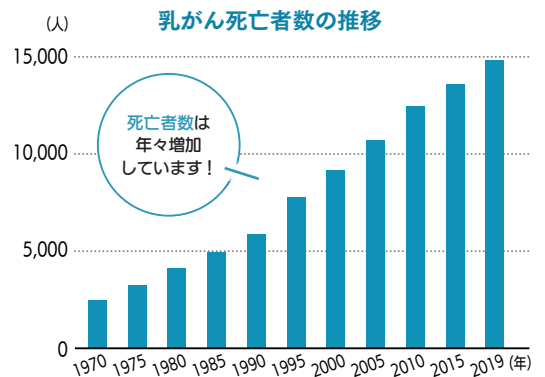
乳がんは乳腺にできるがんのことです。乳がん検診は、受診により死亡率減少の効果が認められており、国が推奨するがん検診の1つです。



乳がんってどのくらいの人になるの？



日本人女性のうち乳がんになる確率は9人に1人とされ、**女性がかかるといわれるがんのなかで最も多いのが乳がん**です。また、近年は乳がんの死亡者数が急増しており(右図)、40代女性の死亡原因の第1位となっています。一方で、乳がんは早期発見・治療をすれば完治が望める病気です。かかる人が急増する**30代後半以降、定期的な検診とセルフチェックが重要**です。



出典：「全国がん死亡データ」(国立がん研究センター がん情報サービス)



前回の検診で異常なしだったから今年も受けなくて大丈夫かな？



自覚症状がなくても、**40歳になったら定期的に乳がん検診を受けましょう**。乳がん検診には下記の2種類があり、マンモグラフィ検査は国が2年に1回の受診を推奨しています。

マンモグラフィ検査

乳房をプラスチックの板で挟んでX線撮影する検査です。国は40歳以上の女性に対し2年に1回受けることを推奨しています。年齢や乳腺量により、詳細な診断が難しいことがあります。X線を使うため、妊娠中は受けられません。



乳房超音波検査

乳房に超音波をあてる検査です。乳腺量の多い方や若年の方でもしこりなどを見つけやすく、マンモグラフィ検査に加えて受けることで発見率が高まります。X線を使わないため、妊娠の可能性のある方でも受けられます。



2022年度 乳がん検診のお知らせ

(対象：配偶者など女性の40歳以上の被扶養者)

昨年度より2年に1回乳がん検診の補助を実施しています。昨年度は被保険者を対象に実施しましたが、今年度は被扶養者の方を対象に実施します。

対象者の方には、被保険者を通して乳がん検診案内を送付しますので、案内文をご覧ください、乳がん検診受診をご検討ください。



健康の維持や生活習慣病の予防には、野菜をたくさん食べることが大切です。今回は、春野菜のおいしさを楽しめるふたつのレシピをご紹介します。彩り豊かな野菜をたっぷり使った“デリ風”のレシピを、おうちで作ってみましょう。



スナップえんどうと肉みその生春巻き

1人分 296kcal / 食塩相当量 1.8g

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22spring01.html>

材料(2人分)

鶏むねひき肉 ----- 200g
酒 ----- 大さじ1
にんにく(すりおろし) ----- 1かけ分
しょうが(すりおろし) ----- 1かけ分
ごま油 ----- 大さじ1/2
たけのこ水煮(みじん切り) ----- 100g
片栗粉 ----- 大さじ1/2
A みりん ----- 小さじ2
みそ ----- 小さじ2
しょうゆ ----- 小さじ1
黒こしょう ----- 適量

赤とうがらし(輪切り) ----- 1/2本
ライスペーパー ----- 6枚
リーフレタス ----- 60g
スナップえんどう(茹で)* ----- 6~12本
春にんじん(細切り) ----- 60g
紫キャベツ(千切り) ----- 60g

*スナップえんどうはあらかじめヘタ・筋取りしておきます。使用本数は大きさによって調整してください。

作り方

- 1 鶏むねひき肉に酒、にんにく、しょうがを混ぜ合わせておく。
- 2 フライパンにごま油を入れ中火で1とたけのこを炒め、肉の色が変わったら片栗粉を加える。
- 3 粉っぽさがなくなったら、Aと赤とうがらしを加えてさらに炒める。
- 4 ライスペーパーを袋の表示に従って水で戻す。
- 5 ライスペーパーにリーフレタスをのせ、3、スナップえんどう、春にんじん、紫キャベツをのせて巻く。
- 6 包丁で春巻きを半分の長さに切り、皿に盛る。

栄養メモ

スナップえんどうや春にんじんといった春に旬を迎える野菜は、甘味が強いのが特徴。辛味と組み合わせることで、味のメリハリが付き、より甘味が引き立ちます。減塩したいときには、塩味の代わりに野菜の甘味や辛味を活用しましょう。



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



さわら 鯖と春野菜のオーブン焼き

1人分
277kcal / 食塩相当量 1.7g

材料 (2人分)

鯖 (2等分) ----- 2切れ (160g)
にんにく (すりおろし) ----- 1かけ分
酒 ----- 小さじ1
アスパラガス (2等分の斜め切り) ----- 2本
新じゃがいも (1cm輪切り) --- 1~2個 (100g)
新玉ねぎ (8等分のくし形切り) ----- 1/2個
春にんじん (1cm輪切り) ----- 1/3本

ミニトマト (2等分) ----- 2個
黄パプリカ (乱切り) ----- 1/8個
ローズマリー ----- 2本
A 塩 ----- 小さじ2
黒こしょう ----- 適量
乾燥ハーブ (パセリ、バジルなど) ----- 適量
オリーブオイル ----- 大さじ1

作り方

- 1 鯖に混ぜ合わせたにんにくと酒をまぶし、10分ほど置く。
- 2 オーブンの天板にクッキングシートを敷き、その上に1と切った野菜、ローズマリーを並べる。
- 3 その上からAをかけて200℃のオーブンで30分焼く。

☑ 栄養メモ

新じゃがいもに豊富に含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出する効果があるといわれています。カリウムは水に溶け出しやすい栄養素であるため、茹でるよりも焼く調理法がおすすめです。

🌱 野菜をおいしく食べるコツ

春野菜は甘味や食感を楽しもう

春のキャベツやスナップえんどうは、噛めば噛むほど口の中で広がる甘味が魅力のひとつです。春野菜は野菜そのものの味がしっかりとしているので、ピリッとした辛味との相性が抜群！ 野菜の甘味と辛味のコントラストで料理が一層おいしくなります。

生でもやわらかく食べやすい春の葉物野菜は、シャキシャキ食感を楽しめる食べ方がおすすめです。生春巻きにするとボリューム

ムたっぷりの野菜も手軽に食べられますよ。

新じゃがいもや新玉ねぎといった、春だからこそ楽しめる根菜類は、みずみずしくやわらかいのが特徴です。春にんじんや新じゃがいもは皮が薄く食べやすいので、皮ごと料理に使ってみましょう。オーブン焼きにすると、野菜の水分がほどよく飛んでうまみが凝縮し、濃厚な野菜の味とホクホクとした食感が楽しめます。野菜の味を引き立たせることで、調味料を使いすぎることなく料理がおいしく仕上がります。

2021年度

タダノグループ健康習慣者表彰

2021年度タダノグループ健康習慣者表彰 いきいき健康賞 2名の方のご紹介です!



いきいき健康賞

株式会社タダノ ペンネーム: Julietさん



こんな健康づくりに取り組みました、取り組んでいます!

- 毎朝6時30分からのラジオ体操(土日の教育TV6時25分からのTV体操)
- 朝・夕のスクワット30回
- 土日のお散歩(1万歩目標)



取り組んでいる期間とそのきっかけ

始めたきっかけは、暴飲暴食による急激な体重増と、健康診断で高脂血症の数値が基準越えし始めたためです。

- ラジオ体操20年
- スクワット1年(転倒防止のため)
- お散歩10年



取り組んだ結果、改善したことや良かったこと、健康の秘訣など

- 長距離歩いても疲れない
- 歩きが早い



タダノグループ皆さんへの健康メッセージ

継続は力なり!! あきらめないで!!



いきいき健康賞

タダノテクノ東日本 佐倉工場 星 圭一さん



こんな健康づくりに取り組みました、取り組んでいます!

私の町には、周囲7kmの緑豊かな遊歩道があります。

雨の日以外早く帰れた日はウォーキングしてます(走ったり歩いたり)。

最初は、片道3km、徐々に慣らして今はリュックに2Lペットボトル3本(6kg)を積み込んで7kmをウォーキングしてます。

※目標、1ウォーキングにつき2万歩以上!!(1.5H) 体重67kg目標!!



取り組んでいる期間とそのきっかけ

きっかけは、体重が増えてきていること、75kg、減らないと同時に体脂肪も減らない(Why?)。この前の測定、体脂肪20.8%を超えた一。

※来春に行きたい所があり、片道3時間かかる所のため、体力を増強したい。



取り組んだ結果、改善したことや良かったこと、健康の秘訣など

昨日、測定結果、18.9%少し改善、体重は74.0kg あまり変わらず。早起きができるようになってきました。



タダノグループ皆さんへの健康メッセージ

体を動かすこと、運動は大事かと思いました。

もう少し体が軽くなるように毎夜継続しております(たまに家内が参戦しております)。

4名の方の健康習慣はいかがでしたでしょうか?きっかけをチャンスに変えて、前向きに、生き生きと取り組まれている姿が、目に浮かびます。この体験談を読んでいる皆さんの心にも、「私も何か始めようかな」というきっかけになっていただけたらうれしいです。次回は、健保だより夏号にて、優秀賞2名、いきいき健康賞2名を紹介します。お楽しみに!

健保組合加入の7社が

健康経営優良法人2022に認定されました!

「健康経営優良法人認定制度」とは、保険者(タダノ健康保険組合)と企業が連携し、日本健康会議が進める健康増進の取り組みをもとに、とくに優良な健康経営を実践している大企業や中小企業等の法人を顕彰する制度です。

6回目となる今回は、大規模法人部門に2,299法人が、中小規模法人部門に12,255法人が、日本健康会議より認定されています(令和4年3月9日現在)。

タダノ健康保険組合加入の法人では、7社が認定されました。健保組合では、加入組合各社の健康経営推進に向けて、疾病予防や健康増進事業、情報提供等の取り組みをサポートしていきます。



大規模法人部門

(株)タダノ

中小規模法人部門 (順不同)

(株)タダノテクノ東日本

(株)タダノテクノ西日本

(株)タダノ教習センター

(株)タダノシステムズ

(株)タダノ物流

(株)タダノアイレック

クロスワード
crossword puzzle
パズル

冬号クロスワードパズルの
解答とプレゼント

答え:ボウカンク

加入者の皆さまから多くのご応募(総数118件)をいただき、健保組合の議員による厳正なる抽選の結果、四国支店松山営業所 中井大輔さんをはじめ20名の方が選ばれました。当選された方には「図書カード」を送付させていただきました。

また、今回のご応募に際して、皆さまからご意見・ご感想をいただきました。その中から一部をご紹介します。

- 「お手軽ヘルシー食」のレシピは、毎回、作ってます。
- コロナ禍で旅行に行けないからこそ、健保だよりで見るいろんな街を想像して、旅行気分を味わえています。
- 健康習慣者表彰の紹介を参考に、ランニング等で体力維持と健康管理を始めました。

健保だよりでは、これからも皆さまの健康づくりに役立つ情報を発信していきます。ご家庭内の健康づくりにもご活用ください。

多数のご応募をいただき、誠にありがとうございました。

座っているときでも“体を動かす”

運動を習慣化しよう!

ふだん運動をしない人にとって、トレーニングの習慣化は難しいものです。「数日しか続かなかった」「そもそも無理だった」などの失敗の原因は、取り組もうとしたトレーニングのハードルの高さにあることがほとんどです。今回は、椅子を使った簡単な運動をご紹介します。座っているとき、思い出したら取り組んで、まずは“体を動かす”ことに慣れましょう。

すきま時間に楽しく！
自宅できる
トレーニング

たとえ1冊でも、
毎日行うことが
重要です!

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
お尻&
股関節

お尻ストレッチ

左右各30秒

1 片足の外くるぶしを
膝の上に乗せる

膝を下に
押し込みます。



2 上体を前に倒す

頭を下げるのでは
なく、おへそを
前に出す
イメージです。



たったこれだけ!

CHECK!

簡単!
解説動画はコチラ

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/22spring01.html>



ターゲット
お腹

膝引き寄せ 腹筋トレーニング

10回

1 座面に手を置く



2 膝を引き上げて、
下ろす

上体が
後ろに倒れないように、
体をしっかり立てて
引き寄せます。



むずかしければ、
脚が上がるだけでも
OKです。

たったこれだけ!

ターゲット
下半身&
体幹

片足立ち上がり座り

左右各5~10回

1 片足を浮かせる

床につく足が体から
遠すぎると立てません。
立てそうなところ
に置きましょう。



2 反対の足で立ち上がり、
ゆっくり座る

グラグラしないように
立ち上がり、ゆっくりと
コントロールしながら
座ります。



たったこれだけ!