

健保だより



◆TOPICS

- 新年のご挨拶P2
- タダノグループ健康習慣者表彰.....P3・P10・P11
- ホームページを開設しましたP14
- さわやか健保クイズ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。

新年のご挨拶



タダノ健康保険組合
理事長 大東 和人

あけましておめでとうございます。
被保険者ならびにご家族の皆さまにおかれましては、清々しい
新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

また、日頃より当健康保険組合の事業運営につきまして多大な
ご理解とご協力を賜り、深く感謝を申し上げます。

健康保険組合を取り巻く状況は年々厳しさを増しており、20
25年には団塊の世代がすべて後期高齢者となることで、さらなる
納付金の急増が危惧されています。昨年10月より、一定所得以上の
後期高齢者の医療費窓口負担が2割に引き上げられましたが、現
役世代の負担軽減効果は不十分です。少子高齢化にも歯止めがか
からず、2042年には高齢者人口がピークを迎える一方で、国民
皆保険制度の支え手である現役世代の人口は減少が続いています。
国民皆保険制度の持続性確保のためにも、全世代型社会保障制度
への転換が急がれます。

また、新型コロナウイルス感染症の流行を契機に、医療提供体
制の逼迫やデジタル化の遅れなどの問題点も浮き彫りになりまし
た。こうした状況を受け、政府は「骨太方針2022」のなかで、
医療分野のデジタル化推進を目的として「医療DX推進本部」の
設置を明記し、昨年10月に発足させました。本年4月からはオン

ライン資格確認を原則義務化し、2024年秋を目途に現行の健
康保険証を廃止して、マイナンバーカードとの一体化をめざすこと
となりました。あわせて、マイナンバーカードの保険証利用促進の
ため、医療機関等での導入加速化に向けた取り組みが強化されて
います。さらに、オンライン資格確認システムを利用した電子処方
箋の運用も本年1月より開始となり、医療のデジタル化による医
療費適正化、サービスの効率化・質の向上に向けた改革が進めら
れています。

当健康保険組合も、新たにホームページを作成し、加入者の皆
さまにわかりやすい情報の提供や、さまざまな案内などを展開し
たいと思っております。また、データを活用した効率的・効果的な
保健事業をさらに推進してまいります。

皆さまにおかれましては、当健康保険組合が実施する各種健診
や健康づくり事業を積極的にご活用いただき、日々の健康づくり
に留意され、また、医療機関での適正な受診行動、ジェネリック医
薬品やリフィル処方箋のご利用など、医療費の節減にご協力くださ
いますようお願い申し上げます。

最後になりますが、本年が皆さまにとって実り多き一年となりま
すことをご祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

2022年度

タダノグループ健康習慣者表彰 決定しました!

昨年度に引き続き、今年度もタダノグループの皆さまとシェアしたい健康づくり体験談
を、被保険者の方から募集しました。今年度は他者推薦枠も設け、自己推薦33名、他者
推薦5組の方からご応募いただきました。ありがとうございました。

厳正なる選考の結果、以下の皆さまに決定いたしました。受賞者の皆さまおめでとう
ございます。自己推薦受賞者の方の紹介はP10、11をご覧ください。

◆自己推薦:いきいき健康賞◆

- | | |
|-----------------|------------------|
| 株式会社タダノ | 高橋 勇太 様 |
| 株式会社タダノ | ペンネーム:すみちゃんこ鍋 様 |
| 株式会社タダノエステック | ペンネーム:ヴェルちゃん 様 |
| 株式会社タダノエンジニアリング | ペンネーム:まさみやん 様 |
| 株式会社タダノビジネスサポート | ペンネーム:ゴールドンイヤー 様 |

◆他者推薦:いきいき健康賞◆

- | | | |
|--------------|-------------------|---------------------|
| 株式会社タダノ | 推薦者 ペンネーム:私です。 様 | 被推薦者 ペンネーム:品質のおタマ 様 |
| 株式会社タダノ | 推薦者 ペンネーム:TMGS 様 | 被推薦者 ペンネーム:KGW 様 |
| 株式会社タダノアイレック | 推薦者 ペンネーム:ぐっさんぽ 様 | 被推薦者 ペンネーム:きよたん 様 |



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たおかげだね！
体重は5kg減って、
血圧や血糖値の数値も改善したよ！

今日もこれから
フィットネスクラブ...

これなら来年は
指導を受けなくて
よさそう！

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* -0.07% ※血糖値を示す	Down! HbA1c* -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



一番の収穫は、
食や運動に
いい生活習慣が
身についた
ことだね！

それは一生もの
ですね！

- 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！ ◀



保健師さんに報告しなきゃいけないけど、それが励みになったね！

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〜♪

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！

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。

Walking

Healthy Menu

病気は見つかりませんでした

今のうちに生活習慣を改善してくださいね

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...

ママ友とランチ...

娘とショッピング...

時間ないし再検査は行かなくていいか

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。病気の芽が小さいうちに摘み取り、健康な状態で毎日を楽しみましょう。

やった、今年は再検査なし！

健診結果

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。先延ばしにいいことはありません。

結果が悪くなる...

健診結果

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。

「健康スコアリングレポート」 に見る当健康保険組合の健康課題

健康スコアリングレポートって？

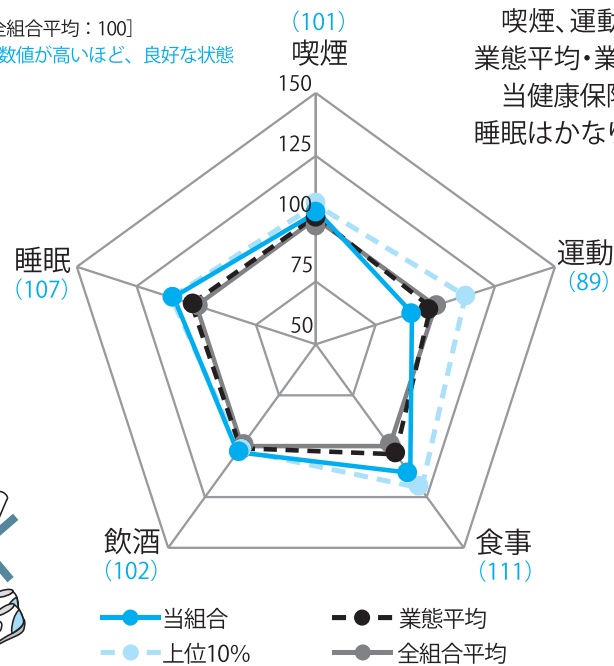
*本レポートは厚生労働省、経済産業省、日本健康会議が協働して作成したもので、すべての健康保険組合に通知されています。
*本レポートは2018～2020年度のデータに基づいて作成されています。



加入者の健康状態や、健康づくりの取り組み状況を、全健康保険組合平均や業態平均などと比較して「見える化」したもので、「健康の通信簿」です。

③ 生活習慣

[全組合平均：100]
*数値が高いほど、良好な状態



喫煙、運動、食事、飲酒、睡眠の生活習慣リスク保有者の割合を業態平均・業態上位10%の平均・全組合平均と比較しています。
当健康保険組合は、引き続き運動習慣を有する方が低いものの、睡眠はかなり改善されてきています。

リスク	良好	中央値と同程度	不良	1ランクUPまで ^(*)
喫煙習慣リスク	😊	😐	😞	あと27人
運動習慣リスク	😊	😐	😞	あと17人
食事習慣リスク	😊	😐	😞	あと9人
飲酒習慣リスク	😊	😐	😞	あと14人
睡眠習慣リスク	😊	😐	😞	最上位です

※2020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%の平均値を表示。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。

運動習慣の改善に向けた取り組みや、禁煙支援を進めていきます。

顔マークの見方

全健康保険組合平均を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。

😊 ← 中央値と同程度 → 😞

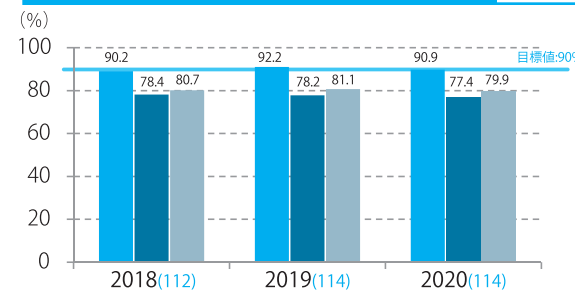
良好 ← 中央値と同程度 → 不良

① 特定健診・特定保健指導

当健康保険組合の特定健診・特定保健指導の実施状況ですが、ともに多くの方に受けていただいています。

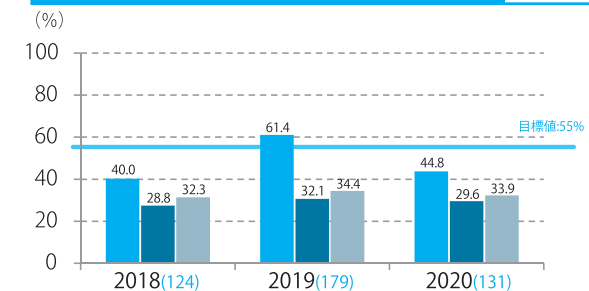
単一	組合順位	260位 / 1,126組合
全組合順位		302位 / 1,379組合

特定健診の実施率



特定健診の実施率	2018	2019	2020
当組合	90.2%	92.2%	90.9%
業態平均	78.4%	78.2%	77.4%
単一組合平均	80.7%	81.1%	79.9%

特定保健指導の実施率



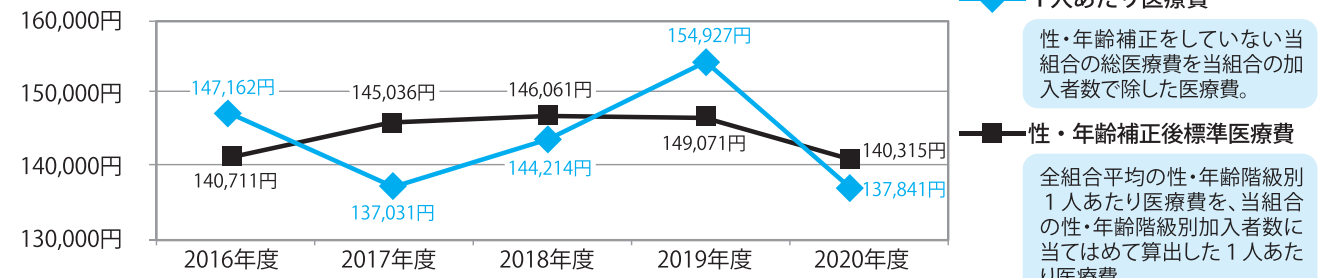
特定保健指導の実施率	2018	2019	2020
当組合	40.0%	61.4%	44.8%
業態平均	28.8%	32.1%	29.6%
単一組合平均	32.3%	34.4%	33.9%

※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とした際の当組合の相対値。

対象になったら、必ず特定保健指導を受けましょう

④ 医療費

当健康保険組合の1人あたり医療費と、性・年齢補正した後の標準医療費の推移は以下のとおりです。指数は「0.98」と、昨年よりも医療費は減少しています。



●当組合の1人あたり医療費(2020年度)

当組合	性・年齢補正後標準医療費	性・年齢補正後組合差指数
137,841円	140,315円	0.98

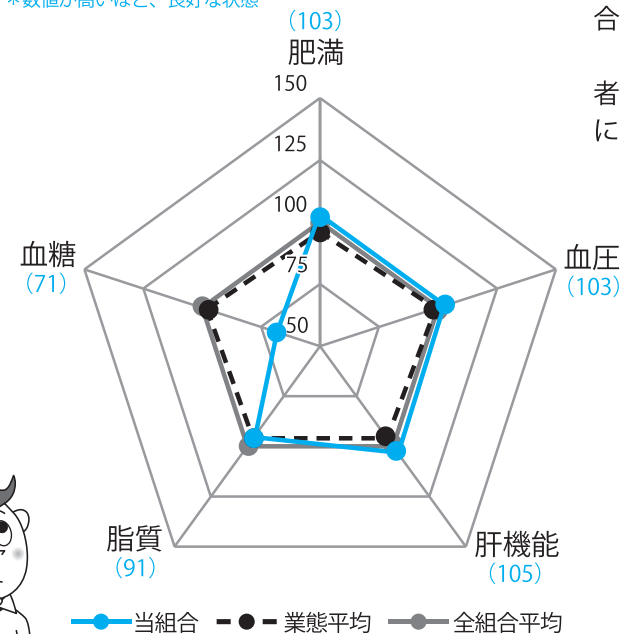
(参考)医療費総額(2020年度)
当組合 712百万円

健康習慣者になって、健康な身体を手に入れましょう！

当健康保険組合では、今後、課題を解決するためにデータヘルス計画・コラボヘルスにさらに力を入れてまいります。皆さまも、健診を必ず受け、特定保健指導の案内があったらぜひ参加して、禁煙や運動などの生活習慣の改善に取り組みましょう。

② 健康状況

[全組合平均：100]
*数値が高いほど、良好な状態



肥満、血圧、肝機能、脂質、血糖のリスク保有者の割合を業態平均・全組合平均と比較しています。
当健康保険組合の健康状況ですが、血糖リスク保有者が引き続き高い傾向にあります。血圧は改善傾向にあります。

リスク	良好	中央値と同程度	不良
肥満リスク	😊	😐	😞
血圧リスク	😊	😐	😞
肝機能リスク	😊	😐	😞
脂質リスク	😊	😐	😞
血糖リスク	😊	😐	😞

※2020年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

健康状況が悪いことになりそうです。



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。

那古野エリア

しげみち 四間道

四間道は名古屋市町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 花千花

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/>

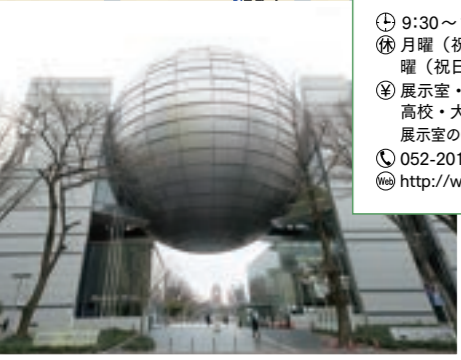
抹茶(二服・季節の干菓子付き)1,430円



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8.0km 約2時間

INFORMATION



- 地下鉄名城線名古屋駅下車 (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
- 名古屋公式観光情報 名古屋コンシェルジュ <https://www.nagoya-info.jp/>

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



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。

水が流れるガラスの大屋根(水の宇宙船)、芝生広場、バスターミナル、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/>

中部電力 MIRAI TOWER (名古屋テレビ塔)



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 (北野山真福寺資生院)

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/>



名古屋城

尾張徳川家の居城として1610年に築城が開始された。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。

- 9:00~16:30
- 年末年始(12月29日~31日・1月1日)
- 高校生以上500円
- 052-231-1700
- <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。



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。

- 9:00~16:50 (入園は16:30)
- 月曜(祝日の場合、直後の平日)・年末年始
- 高校生以上500円
- 052-782-2111
- <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。

- 10:00~17:00 (入館は16:30)
- 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
- 大人1,400円、高校・大学生700円 小・中学生500円
- 052-935-6262
- <https://www.tokugawa-art-museum.jp/>



いきいき健康賞 株式会社タダノエステック ペンネーム:ヴェルちゃんさん

こんな健康づくりに取り組みました、取り組んでいます!

ダイエットにチャレンジしますが、あるとき何かがきっかけですぐにあきらめていました。毎日健康づくりが続けられる方法を試行錯誤していましたが、ある人の紹介で取り組みが継続することができました。取り組み内容は、家で履くスリッパを、かかと無しスリッパに変えました。

取り組んでいる期間とそのきっかけ

最初は、つま先で立っているので5分も持たないうちにギブアップしていましたが、慣れてくるとつま先立ちが気持ちよくなり、2020年6月から現在まで続けて健康ダイエットしています。ある人の紹介から、「このかかと無しサンダルを履いて健康ダイエットにチャレンジしてみてください」といただいたことがきっかけです。現在サンダル5足目になります。

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

自分が実行して努力できたことで「やればできる」ことが分かりました。無理をせずに、毎日行えることが何より健康の秘訣です。

タダノグループ皆さんへの健康メッセージ

健康な日々を過ごすには、まず毎日の健康づくりが大切です。自分にあった健康づくりで、お互いすこやかに過ごしましょう。

いきいき健康賞 株式会社タダノエンジニアリング ペンネーム:まさみちゃんさん

こんな健康づくりに取り組みました、取り組んでいます!

16時間ダイエット(断食ダイエット)という方法で身近な知人が10kg以上のダイエットに成功したので、私もチャレンジを始めましたが、なんだか体がだるい。そんななか、食事のカロリーを簡単に算出してくれるアプリ「あすけん」というものを使用し、ダイエットに成功した別の知人の話を聞き、カロリーコントロールしながらダイエットをする方法に切りかえたところ、8kgほど減量でき、今も無理なくキープできている。最近ちょっと増量してきているので、これを気にまた少し減量したいと思う。

取り組んでいる期間とそのきっかけ

2021年10月から現在まで。知人の成功体験を聞いてチャレンジしようと決意。

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

1つひとつの食事をカロリーベースで見ることができるようになり、お菓子などの高カロリー製品は食べる量が減った。

タダノグループ皆さんへの健康メッセージ

年を重ねるごとに分かってくる健康の大切さ。健康で日々を楽しく過ごしたいものです。皆さんとまたいろいろなイベントでお会いできる日を楽しみにしています。

いきいき健康賞 株式会社タダノビジネスサポート ペンネーム:ゴールデンイヤーさん

こんな健康づくりに取り組みました、取り組んでいます!

◎質の良い睡眠をとり、疲れ、ストレスを和らげる取り組みをしています。
 ・毎日の愛犬との散歩で適度に運動をする。 ・夏でも湯船につかり疲れをとる。冷房で冷えた体をあたためる。
 ・寝る前に軽くストレッチをする。 ・寝る前にスマホをなるべく見ない。 ・寝る3時間前までに夕食は終わらす。
 ・快眠できるという枕を夫婦で購入した。

取り組んでいる期間とそのきっかけ

・2021年夏ごろから、現在まで。
 ・夜中に何度も目が覚めて、ぐっすり眠れない。朝起きると、首や腰が痛くて起き上がれないなど、年齢とともに体の不調がでてきたので、ぐっすり眠れるように簡単にできることから始めた。

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

枕を変えて、首の痛みが少し改善された。寝る前にスマホを見ると、目が冴えて眠れなくなっていたが、見ないようにしたら寝つきが良くなったような気がする。ストレッチの習慣がついたので、体が柔らかくなった。

タダノグループ皆さんへの健康メッセージ

改善しようと毎日思っても、仕事で遅くなったり、家事をして時間がなかったりと、なかなか行動に移すのは難しいですが、簡単にできることだけでも始められたらいいですね。

いきいき健康賞 株式会社タダノ 高橋 勇太さん

こんな健康づくりに取り組みました、取り組んでいます!

体重記録アプリで体重を日々記録し、活動量計で睡眠時間の記録をつけた。

取り組んでいる期間とそのきっかけ

2020年の8月に人生最高体重になってしまったため、ダイエットを決意。

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

体重を記録することで、体重を気にするようになり、なんとなくの間食がなくなった。睡眠時間を確保しないと仕事上の集中力が落ちるだけでなく、健康にも大きく影響するが、これまでは体調を感覚でしか判断できなかったが、睡眠時間を7時間と決めて、できるだけ取るように調整することができるようになり、仕事への効率も上がった。

タダノグループ皆さんへの健康メッセージ

記録をつけるだけで、習慣を変えることができるようになったので、体重計やApple Watchなどの腕時計型活動量計を生活に取り入れたことは正解でした。小さな成功体験の積み重ねが、やがて大きな結果になるということを実感できたことが一番うれしいです。

これからはさらに体のことを勉強し、筋肉量を増やすなど、体力増進につながる行動を起こしていきたいです。



いきいき健康賞 株式会社タダノ ペンネーム:すみちゃんこ鍋さん

こんな健康づくりに取り組みました、取り組んでいます!

- ①会社デスクをスタンディングに代え、座位姿勢を長時間しないように工夫している。在宅時もスタンディングで、ステップ台を踏む。スキマ時間(ドライバー・歯磨き時なども)でも実施。
- ②筋トレ。22時を過ぎていれば、ストレッチ・寝ながら瞑想(週2~3日)。
- ③主食は「さつまいも」。たんぱく質の「ゆで卵」と「プロテイン」をなるべく摂取し、「鯖缶」を週3日は食べる。野菜は「キャベツ」1玉を千切りにして2日で食べきる。1食で半玉食べることで、お腹が膨れる。ベジファーストで、おかずは後から食べるようにすれば、過食を防げる。甘いものが元々好きでほしくなるため、冷凍ベリーミックス・ヨーグルト・高力カオチョコなどで満足感を得る。

取り組んでいる期間とそのきっかけ

- ①2022年3月~ 育休後の職場復帰とともに、少しでも動いて歩数を稼ぐため。運動できない日もあって、モチベーションの維持が難しいが、できていることに目を向けて心も身体も健康でいられる!
- ②2022年7月~ 子どもが寝てから、「さあ!自分時間だ!」と、プラスになることをしたいと思い始めた。1日の終わりにスマホを見てだらだら過ごす、時間を無駄にしまった感じと、寝る前のブルーライトで睡眠の質が下がってしまうと思い、明日の自分のためにと取り組んでいる。
- ③2022年7月~ 家族の不調がきっかけで、体内改善のために食事の見直しを始めた。さつまいもはお通じが良いのと、血糖値の上昇が白米に比べて緩やか。家族の好みなどがあれば栄養も偏りがちだが、少しでも添加物が入っていないものや味付けが濃くならないよう気をつける。

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

- ①1日の歩数平均は3,000歩(スタンディング前:1,000歩/日)。
- ②③体重に変化はないが、体脂肪率26.3%→24.0%。朝起きたときにスッキリした感じがする。

タダノグループ皆さんへの健康メッセージ

一緒にできることからしていきましょう!





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



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。

野菜を美味しく食べるコツ

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、野菜から水気が出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。



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。



えびと長いものトロ〜りグラタン

1人分 339kcal / 食塩相当量 1.1g

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。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



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

さわやか 健保クイズ

クロスワードパズル Crossword puzzle

問題

二重枠に入った文字をA~Iの順に並べると何という言葉になるでしょうか？

ヒントのカギ

- ①ムツゴロウがいる九州最大の湾。
- ⑤交通費は足代。食事代は〇〇代。
- ⑥王林、紅玉など。
- ⑦登って、ココナッツ採ってくるね。
- ⑧精密検査をする人間〇〇〇。
- ⑨ために作ってみました。
- ⑫チェス盤みたいな和風柄。
- ⑮買い物などの覚え書き。
- ⑰新幹線に「自由」と「指定」が。
- ⑱バスで、ゴールの上からシュート！
- ㉑太公望さんと同じ趣味ですか。
- ㉒おしべから飛んで、めしべのもとへ。
- ㉔「見返る」は動詞。「ミカエル」は？
- ㉖「ひと月おき」という意味。
- ㉘赤は止まれ。青は左右や周囲を確認してから進みましょう。
- ㉙潜ってクマノミと戯れたいな。

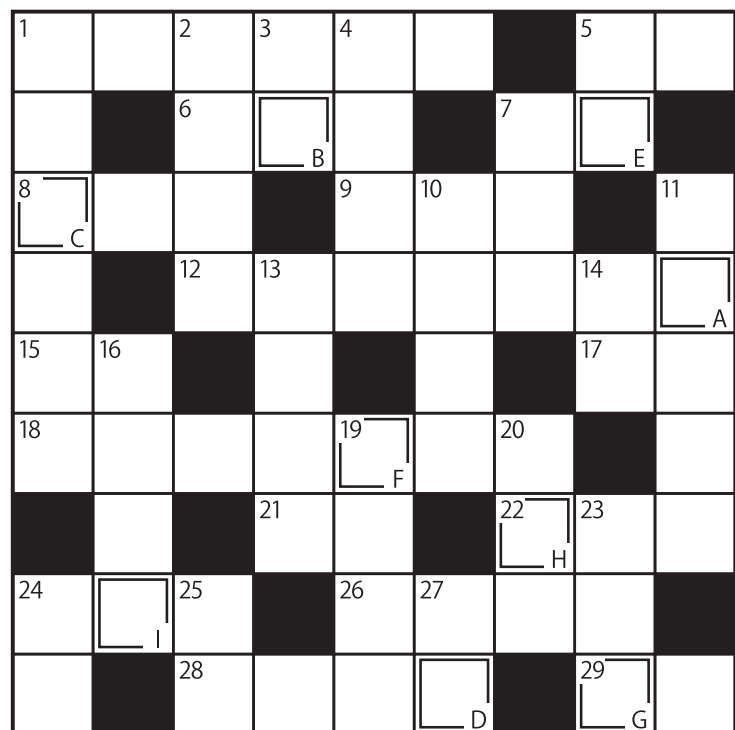
★正解者の中から抽選で、
20名様に「図書カード(¥1,000)」を進呈。

応募資格: タダノ健康保険組合に加入している
被保険者・被扶養者

応募締切: 令和5年3月3日(金) 健康保険組合必着

応募方法: 下記の「応募用紙」に必要事項を記載して健康保険組合までお送りください。
(社内便でも可)

- ### ヒントのカギ
- ①ギリシャ神話の女神の名がついた銀河。
 - ②長い舌でアリのペロリ。
 - ③タダノ健保は香川〇〇高松市。
 - ④西郷どんの出身県。
 - ⑤タコは8本、イカは10本。
 - ⑦マンガの題名にもなっている枕詞、〇〇〇立つ。
 - ⑩イレブンといえばこのスポーツ。
 - ⑪見たい知りたいという心。
 - ⑬「にじり口」から、ようこそココへ。
 - ⑭たとえば「新宿末廣亭」。
 - ⑯あつ、帰らないと。シンデレラは午前0時0分。
 - ⑰中に赤ちゃん、ゆうらゆうら。
 - ⑳シッポを切られても、また生えてくる。
 - ㉑固有名詞〇〇〇名詞。
 - ㉒ダンベルの材質は？
 - ㉓九九の問題。〇〇〇16。
 - ㉔何もないところ。〇〇〇を切る。



K051-03

解答

A B C D E F G H I

<キリトリ>

さわやか健保クイズ応募券

★クイズの解答、ご意見・ご感想、健保への要望をお寄せください。抽選で「図書カード」を差し上げます。

クイズの解答:
氏名:
所属:
ご意見・ご感想: (家族等での健康づくり話題など)

※なお、当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

タダノ健康保険組合の ホームページを開設しました

2023年1月

健康保険組合では、保険給付や保健事業の詳細内容、各種手続きの方法に加え、当健康保険組合からの最新ニュースなどをお知らせするツールとして、ホームページを開設しました。被保険者・被扶養者の皆さまのお役に立つ情報が満載です。ぜひご活用ください。

<https://www.tadano-kenpo.or.jp>

文字の大きさだけを調整できる機能もあります

カテゴリで分類することで、情報が探しやすくなっています

健康保険組合からの最新情報や大切なお知らせが掲載されます

ご利用のシーンに応じて、必要な情報を見に行くことができます



スマートフォンでも見ることができます

健康づくりなどの保健事業の一覧です



スマホはこちらから





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！
自宅のできる
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。

前傾するほど負荷が上がります。
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>