

Kenpo News.

伊藤忠連合健康保険組合

2020 Spring
Vol.276

<http://www.itcrengo.or.jp/>

令和2年度 予算のお知らせ／令和2年度 保健事業／令和2年度 メタボ・重症化予防プログラム／三日坊主にさよなら！無理なくできる生活改善／歩きたくなる旅／特定健診 受ける理由受けない理由／季節の健康 TOPICS／心も体も元気になるごはん／あなたもジェネリックにしてみませんか？／事務局だより／MY HEALTH WEB



ジャイアントパンダ
アドベンチャーワールド

photo by 松原 卓二

みなさまの健康を後押しする 健保組合の保健事業を ご活用ください

当健保組合の令和2年度予算が先に開催された組合会で承認されました。
令和2年度は健康保険料率を「9.6%」に据え置き、
介護保険料率を「1.75%」に引き上げて予算を編成いたしました。

※本文中の金額表示は、十万円単位を四捨五入しています。
※グラフは端数処理の関係で、一部合計の合わない箇所があります。

健康保険

健保組合の収入源である保険料については前年度を4億9,100万円上回る283億7,700万円、別途積立金等からの繰り入れは14億1,000万円を見込んでいます。

一方の支出面では、保険給付費、そして高齢者医療に対する納付金とその主なものとなりますが、2項目の合計は保険料の約97%にあたる276億2,900万円となっています。

予算総額は305億3,000万円、実質的な収支差を表す経常収支の差し引きでは9億3,700万円の赤字を見込みました。

なお、主な令和2年度の各種保健事業は3〜4ページに掲載のとおりで

すが、特定健診・特定保健指導に代表される疾病予防を中心に、さまざまな角度からみなさまの健康のお役に立つ事業を展開しております。ぜひとも日々の健康づくりにご活用くださいますようお願いいたします。

介護保険

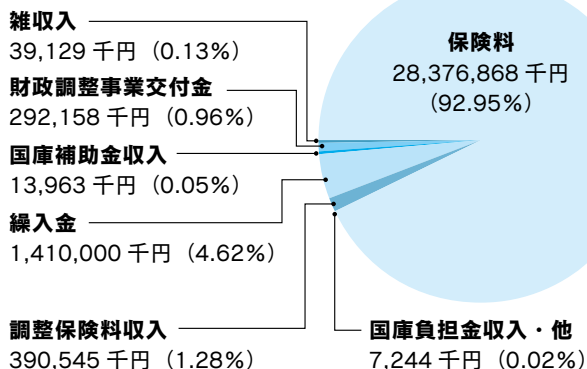
健保組合は、40歳以上65歳未満の方（介護保険第2号被保険者）に納めていただいた介護保険料を「介護納付金」として国に納めています。

令和2年度は介護納付金に32億円が見込まれていることから、介護保険料率を従来より引き上げて「1.75%」とすることが決まりました。介護保険収入には30億3,000万円を見込んでいます。

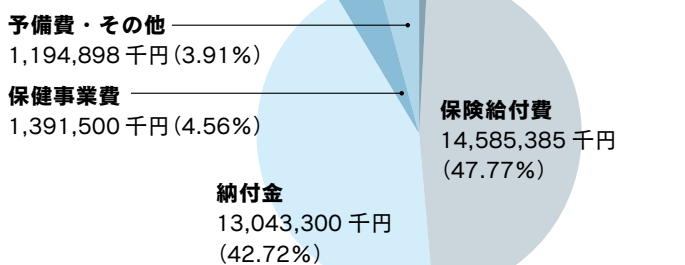
令和2年度予算概要

健康保険 予算総額 30,529,907 千円

収入

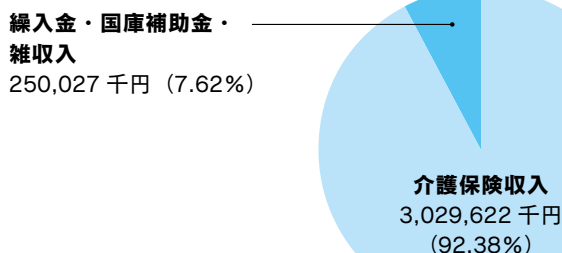


支出

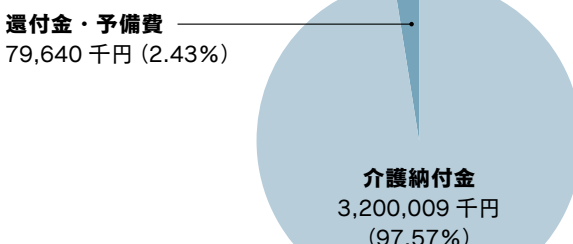


介護保険 予算総額 3,279,649 千円

収入



支出



令和2年度 主な保健事業のご案内

当健保組合が令和2年度に実施する各種事業をご紹介します。
各事業の詳細情報は当健保組合ホームページ (<http://www.itcrengo.or.jp/>) よりご確認ください。

機関誌の発行

- 『Kenpo News』
被保険者の方への広報、健康づくり情報をまとめた冊子を年3回配布します。
- 『すこやかファミリー』
奥様（被扶養者）のご自宅へ年2回配布します。

健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」

- 特定健診結果の経年表示と健康情報の提供
健診結果の数値とグラフを経年で表示。健診結果に基づいた疾病リスクと生活習慣改善に向けたアドバイスや、パーソナライズされた健康情報を提供します。

健康ポイントGET!

- MY バイタルや MY ミッションで健康管理
ご自身の健康状態を記録したり、目標を設定することで、体の状態がグラフ化され管理できます。

健康ポイントGET!

- New**
- ウォーキングキャンペーン
Web上のマップで2カ月間のウォーキングキャンペーンを実施します。事業所ごとの平均歩数で競い合ったり、ウォーキング途中の「写真」や「川柳」の投稿ができ、楽しみながらの健康づくりができます。よい写真は後の「健保ニュース」の表紙になるかもしれません。

健康ポイントGET!

- 健康ポイントの付与
ログイン実績やキャンペーンへの参加等、各種事業への参加実績に対し、健康ポイントを付与します。貯まったポイントは、年に1回抽選で各種チケット等の賞品と交換ができます。
- 電子図書館
100冊以上の書籍を無料で閲覧できます。

コミュニティサイト

ご自身の健保登録内容の確認や給付金受領口座の登録、医療費情報の閲覧ができるシステムです。当健保組合のトップページにあるバナー「コミュニティサイト」のバナーよりお入りください。
※ログインにはID、パスワードが必要です。失念されている場合は、仮パスワード発行依頼を行ってください。

契約保養所

- エクシブ
ハイクオリティなホテルが、リーズナブルな宿泊料金で利用できる「エクシブ」と利用契約を結んでいます。

リゾートトラスト法人用インターネット予約システムのID・パスワードは『Kenpo News』本誌をご覧ください。

※詳細は、本誌に挿入のチラシをご覧ください。

- 星野リゾート
星野リゾートの施設を特別料金でご利用いただけます。
- 伊藤忠健保組合直営保養所
熱海伊豆荘、白浜荘をご利用いただけます。ご予約は2週間前より受け付けます。

介護健康教室（受講料無料）

介護講座には、介護保険サービスに関する知識はもちろん、相続や認知症等、幅広いカリキュラムがそろっています。
健康教室では、健康寿命、女性のための健康、糖尿病、ストレスに関する講座や、簡単ダイエット、ストレッチの体験講座もございます。

電話相談（無料）・メンタルヘルスカウンセリング

フリーダイヤル 0120-911-053

健康に関すること、健康診断の結果、育児や介護等、ご自身やご家族のことを年中無休24時間受け付けます。
メンタルヘルスについては、面面相談も5回まで無料です。専門カウンセラー（臨床心理士）がこころの悩みをサポートします。
※詳細は、本誌に挿入の「電話健康相談チラシ」をご覧ください。

スポーツクラブ

セントラルスポーツ、ティップネス&コスパ、ルネサンス、コナミスポーツ、Fit&Goと法人契約を結んでいます。全国1,000カ所以上の施設を特別料金で利用できます。
補助額は以下のとおりです。
●都度利用 1,000円補助（月3回上限）
●月会費 3,000円補助

健康診断

人間ドック

対象者 40歳以上の被保険者、被扶養者 補助額 28,000円
※婦人科は別途15,000円
※被保険者で単価が34,000円未満の場合の補助額は、法定健診部分（事業主負担6,000円）を控除した額

生活習慣病健診（被保険者）

対象者 30歳以上40歳未満の被保険者 補助額 12,000円
※被保険者で単価が18,000円未満の場合の補助額は、法定健診部分（事業主負担6,000円）を控除した額。

生活習慣病健診（被扶養者）

対象者 40歳未満の被扶養者 補助額 15,000円
※婦人科も含め総額15,000円まで補助。

配偶者健診

対象者 被扶養者である配偶者
自己負担1,000円でご利用いただける健診コースです。
※詳細は、ご自宅に郵送する『被扶養者健診総合案内』をご覧ください。

以下の契約健診機関は令和2年3月末日をもって契約を解除しました。
・九州健康総合センター
・聖隷健康サポートセンター Shizuoka
・ヘルスケアクリニック厚木

インフルエンザ予防接種費用補助

対象者 被保険者、被扶養者
補助対象接種機関 令和2年10月1日～12月31日まで
補助額 1人2,000円（年1回）を上限
※インフルエンザ以外の予防接種は補助対象外です。

健康ポイントGET!

歯科健診（無料）

対象者 被保険者、被扶養者
提携機関でむし歯、歯周病、歯並び・噛み合わせ、歯垢・歯石のチェックを行います。ただし、歯石除去に関しては自己負担となります。

令和 2 年度のメタボ・重症化予防プログラム

(データヘルス事業)

これ以上…

メタボになる人を増やしたくない！ 重症化をさせたくない！
そんなケンボの思いが詰まった事業です。

重要 1 特定健診・特定保健指導 (40歳以上対象)



健保組合では、毎年「人間ドック等の健康診断」を実施していますが、残念ながら受診をされない人もいます。特に被扶養者に、こうした未受診者が多くみられますが、こうした未受診者に大きな病気が見つかり「特定健診を受けてくれていると…」と、非常に残念に思います。ご自身やご家族を守るためにも、特定健診を受診されることを切に願っています。

▼ 令和 2 年度 特定健診・特定保健指導 当健保組合の目標値

特定健診 (国の目標値：90%)

特定保健指導 (国の目標値：55%)

目標受診率 **80.2%**

目標実施率 (終了率) **28.2%**



特定健診の結果、生活習慣病のリスクがある人は「特定保健指導」が受けられます。特定保健指導は、生活習慣改善のために「健康づくりのプロ」が、あなたにぴったりのアドバイスをを行う、とても有益なサービスです。利用しない手はないのですが、該当しても受けない人が多く、非常に残念です。必ず受けて、病気の入り口から引き返しましょう。

New 2 禁煙プログラム (全年齢対象)

病院に行かなくても、スマートフォンで医師によるオンライン診察および禁煙補助薬の処方が受けられるプログラムを導入します。詳細は、本誌に差し込みのチラシをご覧ください。



New 3 重症化予防プログラム (40歳以上対象)

生活習慣病で通院されている方を対象に、疾患の発症予測や保有リスク因子重症度から「高リスク」と判断された方を対象に、モニタリング機器を用いた重症化予防プログラムを個別にご案内します。

4 受診勧奨プログラム (40歳以上対象)

健診の結果、血糖または血圧が高値の方で医療機関を受診されていない方を対象に、個別に通知文書をお送りします。

5 メタボ流入阻止プログラム (A：40歳以上対象、B：39歳以下・65歳以上対象)

A 健診の結果、「メタボ予備群」とされた方を対象に、ウェアラブル端末 (Fitbit) とアプリを用い、パーソナルサーベイと 2 カ月間のミッションプログラムを個別にご案内します。

B 100kcal カードを用いた 3 カ月間のダイエットプログラムです。「MY HEALTH WEB」内のバナーよりいつでもスタートできます。

6 情報提供 (40歳以上対象)

「MY HEALTH WEB」に経年の健診結果を掲載し、その方の健診結果に合わせた、パーソナライズされた健康情報を提供しています。



特定健診の結果、「要保健指導」や「要受診」となってもそのまま放置してしまう人がいますが、その結果、大きな病気が出てしまうと「きちんと指示を守ってくれていると…」と無念な気持ちでいっぱいになります。特定健診を受けたら、結果を活かすことが大切。体からのサインを見逃さないようにしてください！



特定保健指導が 健康づくりをサポートします

動機付け支援

積極的支援

の対象者をフォローアップ！

対象者の判定方法

Step
1

肥満の評価

①
腹囲

腹囲が男性は 85cm 以上、
女性は 90cm 以上の人

☐

②
BMI

腹囲が男性は 85cm 未満、
女性は 90cm 未満で
BMI が 25 以上の人

☐

Step
2

血糖、脂質、血圧のリスク

血糖

空腹時血糖 100mg /dL 以上または HbA1c 5.6% 以上の人
※やむを得ない場合、空腹ではない場合の血糖値 100mg /dL 以上

☐

脂質

中性脂肪 150mg /dL 以上または HDL コレステロール 40mg /dL 未満の人

☐

血圧

収縮期血圧 130mmHg 以上または拡張期血圧 85mmHg 以上の人

☐

喫煙

喫煙歴あり 上記のどれかひとつでも当てはまる場合は、リスクとしてカウント

☐

Step
3

肥満の評価が 1 の場合

リスク 1 個→動機付け支援
リスク 2 個以上→積極的支援

肥満の評価が 2 の場合

リスク 1 ～ 2 個→動機付け支援
リスク 3 個以上→積極的支援

目標を決めて、達成するための行動計画を立てます

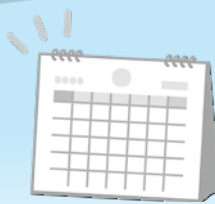
特定保健指導では、医師・保健師・管理栄養士といった健康づくりのプロのサポートを受けられます。「体重を○kg、腹囲を○cm減らす」といった目標を決め、それを達成するための行動計画を立て、数カ月後にどれだけ改善できたのかを評価します。

初回面接



健診結果をもとに、健康状態を理解します
生活習慣を振り返ります
目標数値、行動計画を決定します
体重・腹囲の測り方をお伝えします

行動計画の実行



目標数値をめざして、
行動計画を実行・継続します

結果の報告



体重と腹囲をハガキやメール等で
報告します

メタボリックシンドロームの診断基準

おへその高さの腹囲が男性 85cm・女性 90cm 以上で、かつ血圧・血糖・脂質の 3 つのうち 2 つ以上が基準値から外れると、「メタボリックシンドローム」と診断されます。

腹囲（内臓脂肪蓄積）

男性 85cm 以上 女性 90cm 以上

+

血圧

収縮期（最高）血圧

130mmHg 以上

拡張期（最低）血圧

85mmHg 以上

いずれか、または両方

血糖

空腹時血糖

110mg/dL 以上

脂質

中性脂肪

150mg/dL 以上

HDLコレステロール

40mg/dL 未満

いずれか、または両方

※メタボリックシンドロームの診断基準と、特定健診の結果から特定保健指導の対象者を選定するための判定基準は異なります。

早期に改善せず、
放っておくと…

動脈硬化の進行により虚血性心疾患（心筋梗塞、狭心症）や脳卒中（脳梗塞、脳出血）を引き起こし、後遺症が残ったり寝たきりになったりします。最悪の場合、死に至ることも。



メタボリックシンドローム

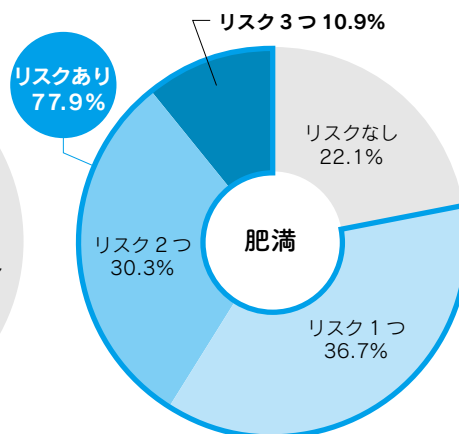
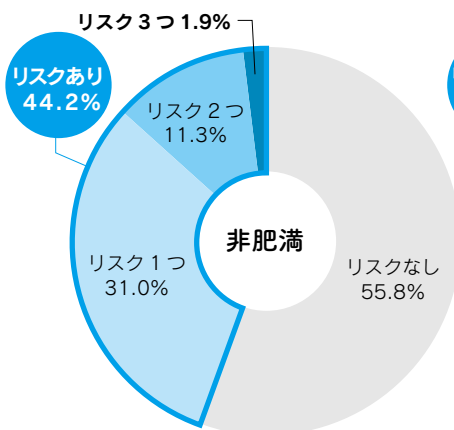
ただ太っているだけでなく、さまざまな病気につながる

内臓脂肪の蓄積に、高血圧・高血糖・脂質異常が組み合わさった状態のことを「メタボリックシンドローム」といいます。この状態が続くと動脈硬化が進行しやすく、心臓病や脳卒中を引き起こす危険性が高まります。

肥満の人は、生活習慣病のリスクがぐっと高まる

健保連の報告によると、血圧・血糖・脂質の保健指導判定値以上のリスク保有者割合が「非肥満」では 44.2% だったのに対し、「肥満※」では 77.9% となりました。

また、リスクが 3 つ重なる者の割合については「非肥満」では 1.9% であるのに対し、「肥満」では 5 倍以上の 10.9% となりました。



※肥満…内臓脂肪面積が 100cm²以上、腹囲が男性 85cm 以上・女性 90cm 以上、BMI25 以上のいずれかに該当。
出典：「平成 29 年度 健診検査値からみた加入者（40-74 歳）の健康状態に関する調査」（健康保険組合連合会）

早い段階から生活習慣を改善し 病気の発症を未然に防ぎましょう

図でわかる 健康と不健康の 分かれ道

日々の暮らし



運動不足

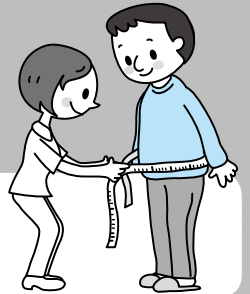


過度の飲酒



喫煙

特定健診で
健康状態をチェック



不健康な生活習慣を続けていると…

内臓脂肪が蓄積される

高血糖、脂質異常、高血圧等の状態を引き起こす



特定保健指導で
生活習慣改善をサポート

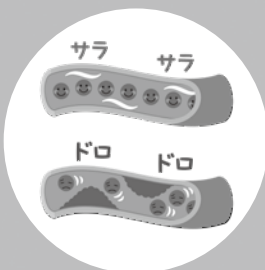
生活習慣を改善しないと…

メタボリックシンドロームの発症

過剰な内臓脂肪の蓄積により、糖尿病、脂質異常症、高血圧症等が生じやすくなる。血管壁にコレステロールがたまり、強い圧力がかかったりして、動脈硬化を促進する



生活習慣の改善や治療を始めないと…



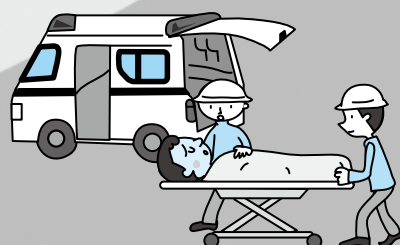
動脈硬化が進む

血管が弾力性を失って硬くなり、血管壁が狭くなることで、血液の通り道が狭くなり、重症になると血管が完全に塞がれる

自覚症状がないからといって放置していると…

重篤な病気の発症

脳卒中や心筋梗塞といった命にかかわる病気を発症したり、糖尿病の深刻な合併症を招いたりする



都心でありながら、さわやかな緑を感じられる

神宮外苑～皇居周辺ウォーク

歴史的な建造物や日本を象徴する場所なども楽しめるウォーキングコースをご紹介します。



神宮外苑いちょう並木

青山通りから外苑中央広場円周道路に至る道沿いに樹齢 100 年以上のいちょうの木が左右で四列に連なり、四季を通じて移りゆく並木の景観美が楽しめる。

GO TOKYO
(東京の観光公式サイト)
<https://www.gotokyo.org/jp/>



JR 中央線東京駅より JR 総武線千駄ヶ谷駅まで約 20 分

国立競技場

「杜（もり）のスタジアム」というコンセプトを掲げ、建物外周の軒びさしには 47 都道府県から調達した木材が使用されている。東京オリンピック・パラリンピックでは開・閉会式、陸上競技、サッカーの会場（予定）。

写真提供：独立行政法人日本スポーツ振興センター



国会議事堂

参議院、衆議院とも参観可能。
※詳細は参議院、衆議院のホームページをご覧ください。



東京体育館

1964 年のオリンピックレガシーを有する施設のひとつ。東京オリンピック・パラリンピックでは卓球の会場（予定）。

※写真は改修工事前の様子

JR 千駄ヶ谷駅からスタートしよう。すぐに、東京オリンピック・パラリンピックの会場となる東京体育館、その先にはメインスタジアムの国立競技場が見えてくる。巨大なスタジアムに圧倒されながら明治神宮外苑を進み、神宮外苑いちょう並木へ。新緑のさわやかな光景を楽しんだら並木道を戻り、赤坂御所がある赤坂御用地沿いに歩を進めよう。緑が多く、静寂に包まれた道を進むと、迎賓館赤坂離宮がある。迎賓館は一般公開されているので、日本で唯一のネオ・バロック様式の宮殿建築を参観するのもいい。

永田町方面に進み、国会議事堂のそばを通って皇居外苑へ。疲れたら、楠公レストハウスでひと休みしよう。行幸通りに入り、正面に重厚な丸の内駅舎を眺めながら東京駅にゴール。時間が許せば、日没後にライトアップされた駅舎を見るのもおすすめだ。



和田倉噴水公園

皇居外苑にある、水と緑の豊かな噴水公園。大噴水や落水施設、休憩所がある。



二重橋

皇居前広場から正門を経て宮殿へ至る濠には「正門石橋」(手前の橋)、「正門鉄橋」(奥の橋)の二つの橋が架かっている。



迎賓館赤坂離宮

国宝。1909年に東京御所として建設され、現在は外国からの賓客を迎えたり国際会議の場としても使用される。迎賓に支障がないときは参観可能(有料)。※詳細は迎賓館のホームページをご覧ください。



東京駅丸の内駅舎

国指定重要文化財。1914年に開業し、その後度重なる復旧工事がなされたが、2012年に創建当時の姿に復元された。赤いレンガ造りの重厚な駅舎は、夜になるとライトアップされ、日中の風景とは違った美しさを感じられる。

📌 (ライトアップ) 日没～21:00

ライトアップで
幻想的な光景に



ちょっとひと休み

楠公レストハウス

楠木正成像の近くにある、皇居参観者や公園利用者の休憩所。インフォメーションコーナー、和食レストラン、売店がある。

🕒 (施設利用時間) 8:30～21:00

👉 (喫茶メニュー) (価格は税込)

ドリンクバー 380円、甘味セット (皇居外苑どらやき+ドリンクバー) 500円など

※ 15:30以降はドリンクバーのみ。

📞 無休 (年末年始を除く) ☎ 03-3231-0878

●甘味セット



※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、施設の制限や営業時間の短縮等の対策が講じられていますので、ご確認のうえお出かけください。

特定健診
受ける理由
受けない理由

忙しいから健診を 受けられない？

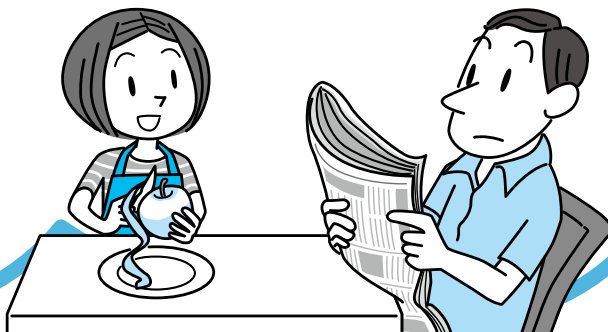
毎年4月下旬に
配偶者様の登
録住所にお送
りしています



ご家族は健診を毎年受けていますか？ ここではある夫婦の自宅での会話を聞いてみましょう。

妻(42歳 専業主婦)

家事や子育てに忙しいという理由で健診を受けていない。小学生になる一男一女の母。



夫(45歳 会社員)

最近妻が健診を受けていないことが気になっている。

この前、会社の健診を受けてね。結果もとくに悪いところがなくてひと安心したけど、君は最近健診を受けてるの？

それがね、私も健診を受けなくちゃとは思ってはいるんだけど、**家のことや子どものことで忙しくて**、さあ受けよう！ という気にならないのよ。

40歳過ぎてそろそろ体に悪いところが出てくる頃なんだから、健診は受けたほうがいいよ。忙しいといっても**健診は半日もあればできるんだし**。

私は受けなくてもだれに何を言われるわけでもないし、つついさばりがちになっちゃうのよね。

でもね、やっぱり健診は大切だと思うよ。この前、部長から聞いたんだけど、部長の奥さんが人間ドックで乳がんが見つかったんだって。幸い早くに見つかったんで手術をして、元気を回復したそうだよ。

へえ、大変だったのね。そんなことを聞くとやっぱり受けなくちゃという気になってきたわ。でも、**がんとかが発見されると怖い**という気持ちもあるわね。

病気がわからないまま進行してしまうほうがもっと怖いよ。それに君は家族の健康を支える大切な存在なんだよ。君の体が大変なこと

になる前に健診は受けてほしいなあ。

そう言われるとなんかうれしい。ところで40歳になったときから、あなたの会社の健保組合から**特定健診**を受けてくださいというお知らせが毎年来るんだけど、特定健診って何なの？

メタボに関わる項目を調べる健診だと聞いたことがある。40歳を過ぎて健診を受ければ、健診の中に特定健診の項目はすべて含まれているらしいよ。

血圧とか血糖値とかコレステロールを調べるのね。

それから肥満度とか腹囲も測るんだよ。僕は基準値以下だった。血圧とか血糖値とかコレステロールとかの項目もセーフだった。君がいつも作ってくれている美味しくて栄養バランスのとれた料理のおかげかもしれない。

またまた、うれしいこと言ってくれるわね。よし、じゃあ私も健診受けてみる。あなたは今年は私ひとりで行くけど、次からは日を決めて一緒に健診に行きましょうよ！ できれば人間ドックがいいかな？

そうだね、そうしよう。健診が終わったら美味しいものを食べて帰ろうか。

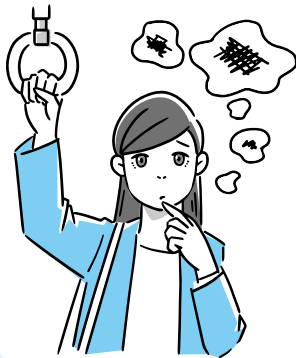
大賛成〜!!

春はストレスを感じやすい

初期のストレスは 自覚できない

心身は、緊張の時間とリラックスの時間のバランスがよいことで健康でいられます。ストレスが多いと緊張の時間が長くなり、このバランスが乱れてしまいます。

しかし、バランスの調整は自律神経によるため、乱れを自覚することは困難です。春はストレスを感じやすいことを踏まえたうえで抱えているライフイベントを整理し、緊張の時間が長くなりすぎないように気をつけましょう。



春は、異動や昇進などの働く環境の変化、子どもの進学や地域の役員改選などのプライベートの環境の変化が多い季節です。周囲の環境の変化はストレスの原因となります。このような場合、変化が起きる前から不安や緊張でストレスを感じていることが多いため、長期間ストレスにさらされている状態といえます。また、季節の変わり目であること、1日の寒暖差が大ききこともストレスになります。



春こそ、生活に “ゆとり”を持ちましょう

春は、環境の変化に心身の対応が求められる季節です。

知らないうちにストレスがかかっていますので、意識的に“ゆとり”を持ち、リラックスできる時間をつくりましょう。

睡眠時間を 大切にする

睡眠は、ストレス解消の基本です。緊張する時間が多いと、つい自分の時間を持ちたくなってしまいますが、睡眠時間を減らしてまで行うことはありません。まず睡眠時間の確保を最優先にし、体を休めるようにしましょう。早めに就寝し、自分の時間は朝持つようにするのがおすすめです。

なお、睡眠時間は6～8時間が理想ですが、個人差があるため、日中の眠気を感じなければ問題ありません。



“ゆとり”の 時間を増やす

忙しいときに“ゆとり”の時間を持つには工夫が必要です。予定が詰まっていれば1つの遅れが新たなストレスになり、自分のすべきことが多すぎればそれ自体がストレスになるからです。

例えば、プライベートの予定を減らす、夕食を自炊せず外食や中食に変えてしまうなどはいかがでしょうか。予定のない時間や、自分でやることのアウトソーシングがリラックスにつながります。春は“ゆとり”の時間を意識して増やしてみましょう。



お腹いっぱい 食べられるごはん

おからのクリームスコップコロッケ



心も体も
元気になる
ごはん



●料理制作
若子みな美（管理栄養士）

材 料（2人分）

玉ねぎ……………50g
ぶなしめじ……………50g
かに風味かまぼこ……………60g
オリーブオイル……………大さじ 1/2
パン粉……………8g
バター……………8g
おから……………80g
牛乳……………120ml
コンソメ（顆粒）……………小さじ 1

作 り 方

- ①玉ねぎは薄切りにし、ぶなしめじは石づきを切り落として小房に分ける。かに風味かまぼこはほぐす。
- ②フライパンにオリーブオイルとパン粉を入れて弱火で炒め、パン粉の色が変わったら取り出す。
- ③フライパンの汚れを拭き取ってバターを熱し、玉ねぎを加えてしんなりするまで炒め、ぶなしめじとかに風味かまぼこを加えて炒める。
- ④おからを加えてサッと炒め、牛乳とコンソメを加えて3～4分ほど煮る。
- ⑤器に④を入れて②をかける。



1人分
200kcal
食塩相当量 1.4g

おから

おからは大豆から豆乳を搾ったあとに出る搾りかすで、食物繊維の宝庫です。食物繊維には水溶性と不溶性があり、おからには不溶性食物繊維が豊富に含まれています。不溶性食物繊維は腸内で水分を吸収し、便の量を増やしたり、腸の運動を促進する働きがあります。

時短ポイント

成型しない＆揚げない
作り方でお手軽に！

調理時間（目安） 20分

●撮影 さくらしょうこ
●スタイリング 宮沢史絵



糸こんにゃくのピリ辛炒め



調理時間（目安） 10分

1人分
87kcal
食塩相当量 1.0g

材料（2人分）

糸こんにゃく…120g
キャベツ…60g
にんじん…1/6本（30g）
ピーマン…2個（50g）
にんにく…1かけ
ごま油…大さじ 1/2

A

しょうゆ…大さじ 1/2
ケチャップ…大さじ 1/2
コチュジャン…大さじ 1/2
みりん…小さじ 1
砂糖…小さじ 1

作り方

- ①糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、熱湯をかける。キャベツは太めの千切りに、にんじんとピーマンは千切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を弱火で熱し、にんにくを加えて香りが出るまで炒める。
- ③②に糸こんにゃく、キャベツ、にんじん、ピーマンを加えてしんなりするまで炒め、Aを加えて炒め合わせる。

糸こんにゃく

糸こんにゃくはエネルギーが低く、食物繊維が豊富です。料理に使用すると、エネルギーを抑えたままボリュームをアップできます。アク抜きされていない糸こんにゃくを使用するときは、熱湯でサッと下ゆでするなどアクを抜いてから使うとさまざまな料理に使いやすくなります。

豆腐カスタードのフルーツグラタン

材料（2人分）

絹ごし豆腐…100g
卵黄…1個（20g）
砂糖…大さじ 1
薄力粉…小さじ 2
バニラエッセンス…適量

バナナ…1本
いちご…大4個（80g）
ブルーベリー…6粒
粉糖…適量

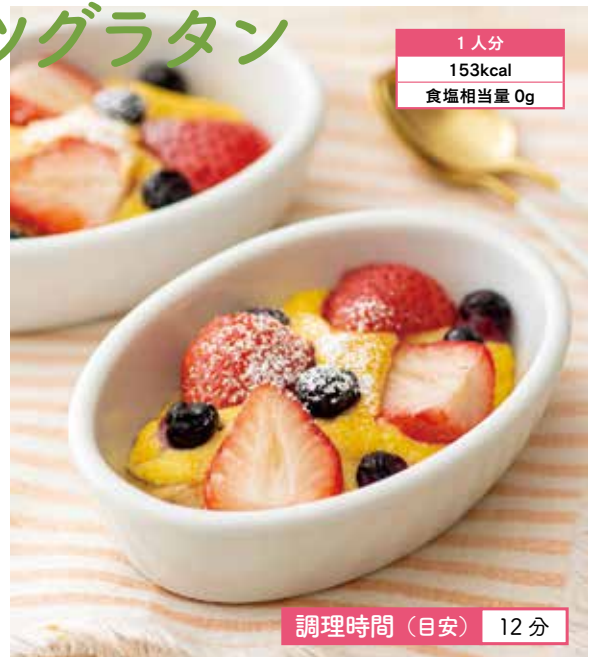
作り方

- ①耐熱ボウルに絹ごし豆腐、卵黄、砂糖、薄力粉、バニラエッセンスを入れ、泡立て器でよく混ぜる。ラップをして電子レンジ（600W）で1分30秒加熱し、さらによく混ぜる。
- ②バナナは7～8mm厚さに切り、いちごは縦半分に切る。ココット（耐熱容器）にバナナ、①、いちごを順に入れて、ブルーベリーをのせる。
- ③オーブントースター（1000W）に②を入れて3～4分ほど焼き、粉糖をふる。



いちご

12月頃から出回るいちごですが、本来の旬は春です。いちごにはカリウム、ビタミンC、葉酸などが豊富に含まれています。これらの栄養素はすべて水溶性で、体内にとどめておくことができません。ビタミンCには抗酸化作用があり、紫外線が強くなるこの季節にはきちんととりたいた栄養素です。



1人分
153kcal
食塩相当量 0g

調理時間（目安） 12分

食物繊維たっぷりの食事でお腹いっぱい

寒い冬の間に少し太ってしまったという方もいらっしゃるかと思います。これからダイエットをスタートする場合は、まず日々の食事を見直してみましょう。食物繊維が多く含まれる食品を使用し、エネルギーを抑えつつも満足感のある食事を意識することが大切です。食物繊維が多く含まれる食品として、おからなどの大豆製品、こんにゃく、きのこ、野菜などがあります。これらの食品のどれかを毎食使うようにするとよいでしょう。過度な食事制限はリバウンドを引き起こす原因となってしまうので、できることから少しずつ行い、ストレスなく続けられるようになっていくといいですね。

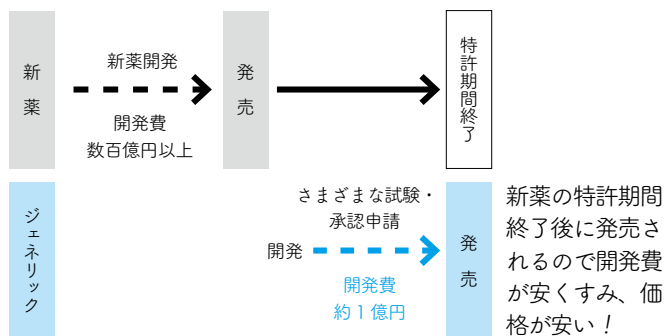


※電子レンジ・オーブントースターでの加熱時間は適宜調整してください。

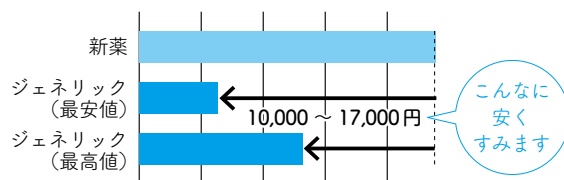
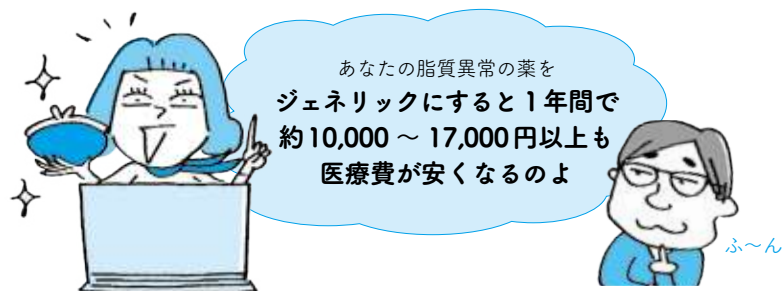


あなたもジェネリックにしてみませんか？

「ジェネリック」は、ジェネリック医薬品（後発医薬品）、「新薬」は先発医薬品のことです。



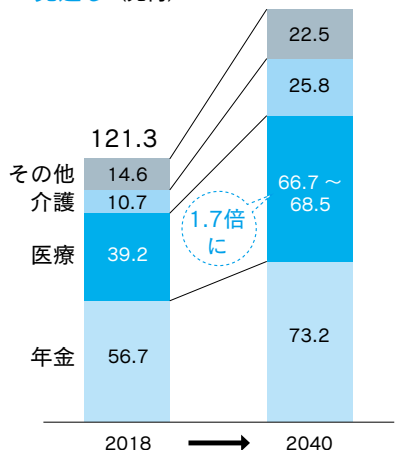
品質、ききめ、安全性はこれまでの新薬と同等で、むしろ味やのみやすさを改良したり、のみ間違いを防ぐ工夫がされていたりする。それなのに価格は新薬よりだんぜん安いよ！



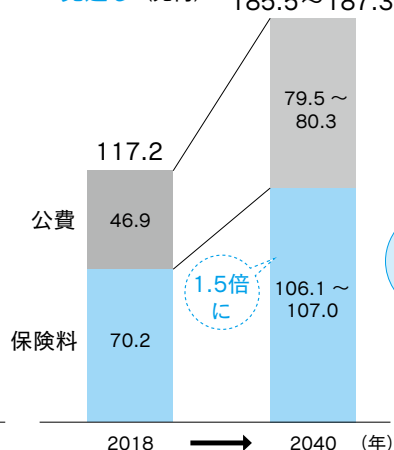
※患者負担は上記の2～3割
日本ジェネリック製薬協会かんたん差額計算サイトより



◆社会保障給付費の見通し (兆円)



◆社会保障負担の見通し (兆円)



増え続ける社会保障の給付費をまかなうため、公費も保険料も大きく増加する見通しです(左図)。つまり節約しないと私たちが払う保険料や税金が増えていくってことなの。自分の負担を増やさないためにも医療費節約！



(出典) 内閣官房・内閣府・財務省・厚生労働省「2040年を見据えた社会保障の将来見通し」(計画ベース・経済ベースラインケース)(平成30年5月)
財務省「日本の財政関係資料」(令和元年10月)を一部改変

「健康経営優良法人 2020」認定法人をご紹介します

◆大規模法人部門（ホワイト 500）

- 伊藤忠エネクス(株)
- 伊藤忠ケミカルフロンティア(株)
- (株)ファミリーマート
- (株)フジサニーフーズ
- 不二製油グループ本社(株)・不二製油(株)

◆大規模法人部門

- コネクシオ(株)
- タキロンシーアイ(株)
- トーラク(株)

◆中小企業法人部門

- ウェルネス・コミュニケーションズ(株)
- 不二つばフーズ(株)

事務局だより

(公告) 理事長 石塚 哲士

先に行われました組合会にて承認された適用事業所の異動についてお知らせします。

●事業所の編入

名 称	所在地	編入年月日
タキロンKCホームインブルーメント(株)	東京都港区	令和元年 8 月 1 日
(株)マネーコミュニケーションズ	東京都港区	令和元年 8 月 1 日
(株)伊藤忠総研	東京都港区	令和元年 8 月 1 日
IS エンジニアリング(株)	東京都中央区	令和元年 9 月 1 日
LeSportsac, Inc. 東京支店	東京都港区	令和元年 9 月 12 日

●事業所の削除（廃止）

名 称	所在地	削除年月日
ユニー・ファミリーマートホールディングス(株)	東京都港区	令和元年 9 月 1 日
レスポートサックインターナショナル(株)	東京都港区	令和元年 9 月 12 日
日伯鉄鉱石(株)	東京都港区	令和元年 11 月 1 日

●事業所の名称変更

新（変更後）	旧（変更前）	変更年月日
伊藤忠 TC 建機(株)	伊藤忠建機(株)	令和元年 7 月 1 日
(株)ファミマデジタルワン	(株)UFI FUTECH	令和元年 7 月 1 日
(株)ファミマ・サポート	(株)ティー・ピー・エス	令和元年 8 月 1 日
(株)ベルシステム 24	(株)ビーアイメディカル	令和元年 11 月 1 日

●事業所の所在地変更

名 称	新(変更後)	旧(変更前)	変更年月日
ハンティングワールド ジャパン(株)	東京都新宿区	東京都千代田区	令和元年 10 月 19 日

大病院に、診療所などの紹介状なしで受診した場合、定額（医科は初診5,000円以上、再診2,500円以上）を負担します。これまで、対象病院となっていたのは特定機能病院と許可病床400床以上の地域医療支援病院でしたが、令和2年4月からは一般病床200床以上にも拡大されました。

大病院受診時の 定額負担の拡大

これにより、社会保障関係費の実質的な伸びを「高齢化による増加分（令和2年度+4,100億円程度）におさめる」とする政府の目標は達成されることとなります。
具体的な改定のポイントは次のようになります。

診療報酬は原則2年に一度改定されますが、令和2年度の診療報酬改定は、全体で▲0.46%と、平成28年度、30年度の改定に続き3回連続でマイナス改定となりました。医療の技術料にあたる診療報酬本体は0.55%（このうち、0.08%は救急病院の働き方改革に充てる）引き上げられ、薬価等については1.01%引き下げられました。

令和2年4月から 医療費が変わりました

診療報酬改定

※地域医療支援病院は約610病院あり、そのうち約590病院が紹介状なしで受診した患者から定額を徴収する義務化の対象に含まれる。



令和2年度 診療報酬改定

診療報酬全体の改定率 ▲0.46%

診療報酬本体 +0.55%

+0.47% →各科に配分

※各科改定率

医科: +0.53%、歯科: +0.59%、調剤: +0.16%

+0.08% →救急病院の働き方改革に充当

薬価等 ▲1.01%

薬価

▲0.99%

※うち、実勢価等改定

▲0.43%

市場拡大再算定の見直し等

▲0.01%

材料価格

▲0.02%

※うち、実勢価等改定

▲0.01%

薬価はマイナス改定

薬価については、市場実勢価格に基づく改定（実勢価等改定）で0.43%、令和2年度薬価制度改革による市場拡大再算定の見直し等による影響で0.01%引き下げとなり、薬価全体では▲0.99%となりました。

■ ホームページに掲載されている PDF の閲覧には、パスワードの入力が必要です。

パスワード 『Kenpo News』 本誌をご覧ください。

2020 年 2 月末現在の
適用状況

事業所数

211

被保険者数

55,748 人

被扶養者数

42,151 人

扶 養 率

0.76 人

MY HEALTH WEB

を利用して

貯まったポイントで豪華賞品が手に入る!?



みなさま、「MY HEALTH WEB」にご登録されていますか？
この個人向け健康ポータルサイトを活用して獲得するポイントは、
各種豪華賞品の抽選の応募に参加することができます。
応募できるのは一口 3000 ポイント。賞品は以下のとおりです。

こんなことでポイントが貯まる！（カッコ内は獲得できるポイント）

初回ログイン（1000）／毎日ログイン（10～60）／体重・血圧・歩数の記録（10）
／設定した行動目標の結果を記録（10）／健診結果閲覧 ※40歳以上（500）／マイ
ヘルスアップキャンペーン（1000）／健康優良者（1000）／インフルエンザ予防接
種 ※1世帯（1000）／はらすまダイエット終了 ※40歳未満（1000）／メタボ抑制ミッシ
ョンプログラム終了 ※40歳以上（1000）／特定保健指導終了 ※40歳以上（1000）

たとえば、未登録ながら「インフルエンザ予防接種補助金申請」を
期限内に提出することで付与される

1000 ポイントの獲得チャンスを失っていることになります！
実にもったいない話です。

すぐに登録され、豪華賞品ゲットへの足がかりにしてください。

初回登録のログインは**こちら**



から！

初回登録を完了された方には、**1000 ポイント**が付与されます。

ポイントの利用について

当健保組合ホームページの
「MY HEALTH WEB」バナーから
アクセスし、「MY ポイント」をクリック



貯まったポイントが表示される



抽選に参加できるアイテムの確認は
こちらから



応募したいアイテムをクリックし、あとは
画面の指示に従って申込受付完了へ

※ログイン ID とパスワードは、被保険者に発行されます。

※健保組合に新規加入された方は、加入日の約 1 カ月後より初回登録が可能となります。

ご登録されるメールアドレスへ健保組合から健康情報やイベントをお知らせいたします。携帯電話・スマートフォンのメールアドレス
でご登録される場合は、下記のドメインが受信できるよう設定してください。

@mhweb.jp @mhweb-info.jp @mhweb-entry.jp

※ iPhone や Android などのスマートフォンからはご利用いただけますが、携帯電話でのアクセスには対応しておりませんので、携帯メールアドレスで
のご登録はおすすめできません。

発行所 伊藤忠連合健康保険組合 東京都中央区日本橋小伝馬町15-14 日本橋 F ビジネスキューブ 3階
TEL 03 - 3662 - 9951（業務課）・9952（総務経理課）・9953（保健事業課）
ホームページ <http://www.itcrengo.or.jp/>

2020年5月に応募できる

豪華賞品

東京ディズニーリゾート®
1 day パスポート (大人ペア)

特別賞

※イメージ

ユニバーサル・スタジオ・ジャパン™
1 day パスポート (大人ペア)

特別賞

※イメージ

Amazon ギフト券プレゼント

達成賞

amazon

1. 本キャンペーンは伊藤忠連合健康保険組合による提供で
す。本キャンペーンについてのお問い合わせは Amazon
ではお受けしていません。伊藤忠連合健康保険組合キャン
ペーン事務局 (03-3662-9953) までお願いいたします。
2. Amazon、Amazon.co.jp およびそれらのロゴは Amazon.
com, Inc. またはその関連会社の商標です。