

Kenpo News.

伊藤忠連合健康保険組合

2021 Spring
Vol.279

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

令和3年度 予算のお知らせ/令和3年度 保健事業/メタボ・重症化プログラム/特定保健指導の案内がきましたか?/自宅でできる美 BODY HIIT/オンライン版 介護・健康教室のご案内/歩きたくなる旅/教えて! これって私だけですか?/電話健康相談等のご案内/脱メタボレシピ/マイナンバーカード/事務局だより/ MY HEALTH WEB



合言葉は「健康づくり」。 健保組合の保健事業が お手伝いします



当健保組合の令和3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3年度は健康保険料率9・6%、介護保険料率1・75%をそれぞれ据え置きし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。

健康保険

健保組合の収入の大半を占める保険料は、みなさまおよび事業主から納めていただいています。令和3年度の保険料には前年度より1・1%増となる287億300万円を見込みました。

支出の大部分は保険給付費と納付金の支払いにあてられます。令和3年度予算では前者が145億9,200万円、後者が117億6,200万円、合計額は保険料の約92%に相当します。

また、みなさまの健康づくりにご活用いただく保健事業については、その費用に14億7,400万円をあて、健診や保健キャンペーンなど各種の事業を行うべく予定です。具体的な事業項目は3ページに掲載しております。

介護保険

で、ぜひとも積極的にご利用になり、健康な毎日の構築にご活用ください。

介護保険の運営は市区町村ですが、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）の介護保険料徴収を代行しています。

介護保険料率については高齢化が進行していく中で今後は見直しが必要になってくるものと思われませんが、令和3年度につきましては前年度据え置きの「1・75%」で予算を編成しました。介護保険収入には32億1,100万円、介護納付金には33億2,700万円が見込まれており、収入項目に繰入金をあてることで収支のバランスをとっています。

令和3年度予算概要

健康保険 | 予算総額 29,330,434 千円

● 収入

繰入金、国庫負担金収入、
国庫補助金収入・
雑収入他
59,594 千円 (0.2%)

財政調整事業交付金
175,927 千円 (0.6%)

調整保険料収入
391,949 千円 (1.3%)

保険料
28,702,964 千円
(97.9%)

● 支出

予備費・その他
790,139 千円 (2.7%)
事務費
320,783 千円 (1.1%)

財政調整事業拠出金
391,949 千円 (1.3%)

保健事業費
1,473,771 千円 (5.0%)

納付金
11,761,666 千円
(40.1%)

保険給付費
14,592,126 千円
(49.8%)

介護保険 | 予算総額 3,411,213 千円

● 収入

繰入金、雑収入
200,006 千円 (5.9%)

介護保険収入
3,211,207 千円
(94.1%)

● 支出

還付金・予備費
83,980 千円 (2.5%)

介護納付金
3,327,233 千円
(97.5%)



当健保組合が令和3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。

機関誌の発行等

- 『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2回(春・秋)配布します。
- 『健康情報誌』
配偶者(被扶養者)のご自宅へ年1回(秋)配布します。
- 家庭内常備薬の斡旋販売
家庭用常備薬を市販価格より安価で提供しています。春・夏・秋・冬の年4回、当健保組合ホームページのトップページにあるバナー「家庭内常備薬斡旋」よりご覧ください。

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!

- 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、ウォーキング途中に撮影した「写真」の投稿ができ、楽しみながら健康づくりを行うことができます。よい写真は後の『Kenpo News』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。たまったポイントは、年に1回抽選で各種賞品と交換ができます。
- ヘルシーファミリー倶楽部
100冊以上の書籍や運動動画コンテンツを、無料でご覧いただけます。

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。

宿泊施設

- 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・パスワードは以下のとおりです。

ID itr00001 **パスワード** knp6097

※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)

オンライン版の介護教室4講座、健康教室3講座が開講しました。詳細については7ページをご覧ください。

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、Web相談が加わりました。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。

※詳細については11ページをご覧ください。

スポーツクラブ

セントラルスポーツ、ティップネス&コスバ、ルネサンス、コナミスポーツ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。

※詳細については4月下旬に郵送する『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3年3月末日をもって契約を解除しました。

- ・恵比寿ブエナヴィスタクリニック
- ・石岡市医師会病院

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

〈補助対象接種期間〉令和3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!

かんたん歯科チェック(無料)

〈対象者〉被保険者

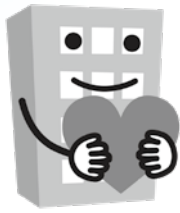
歯科チェックアプリと高級歯科セットで、むし歯、歯周病、歯並び・噛み合わせ、歯垢・歯石のセルフチェックを学びます。

※詳細については、本誌に挿入のチラシをご覧ください。



メタボ・重症化プログラム

(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！
そんなケンポ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/無料)



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。こうした未受診者は、特に被扶養者に多くみられます。

令和3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%)

目標受診率 **80.9%**

◆ 特定保健指導 (国の目標値：55%)

目標実施率 (終了率) **28.3%**



特定健診の結果、生活習慣病のリスクがあった人は「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行う、とても有益なサービスです。

2 オンライン禁煙プログラム

(全年齢対象/自己負担：1万円)

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を受けられるプログラムを導入します。詳細は、本誌に挿入のチラシをご覧ください。



3 重症化予防プログラム

(40歳以上対象/自己負担：2万円)

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/無料)

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/無料)

NEW!

A 健診の結果、「メタボ予備群」とされた方を対象に、RIZAP LIVE セミナーを個別にご案内します。

B 100kcal カードを用いた3カ月間の「はらすまダイエット」。「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/無料)

「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、大きな病気が起きてしまうと「きちんと指示を守ってくれていれば…」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！



特定保健指導の案内がきましたか？

生活習慣の改善で健康へ 引き返すチャンスです

40歳以上の人は健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定されると特定保健指導の案内が届きます。案内がきたからといって、ガッカリしないでください。今なら、治療が必要になる前に生活習慣の改善で健康な状態に引き返すことができます。チャンスと捉え、積極的に参加しましょう。



改善を始めるのは今

自覚症状がないからといって放置してしまうと、いずれは生活習慣病を発症してしまう状態です。改善を始めるタイミングは、今がベストと考えましょう。



怒られることはありません

指導というと一方的なものを想像するかもしれませんが、実際はサポートです。できそうなこと、続けられそうなことを、保健師・管理栄養士と一緒に考えます。



特定保健指導 をおすすめする 理由

ゴールがあります

数カ月先の目標値を設定して、生活習慣の改善に取り組みます。無理な目標は設定しませんので、着実にこなしていけば十分に達成可能です。

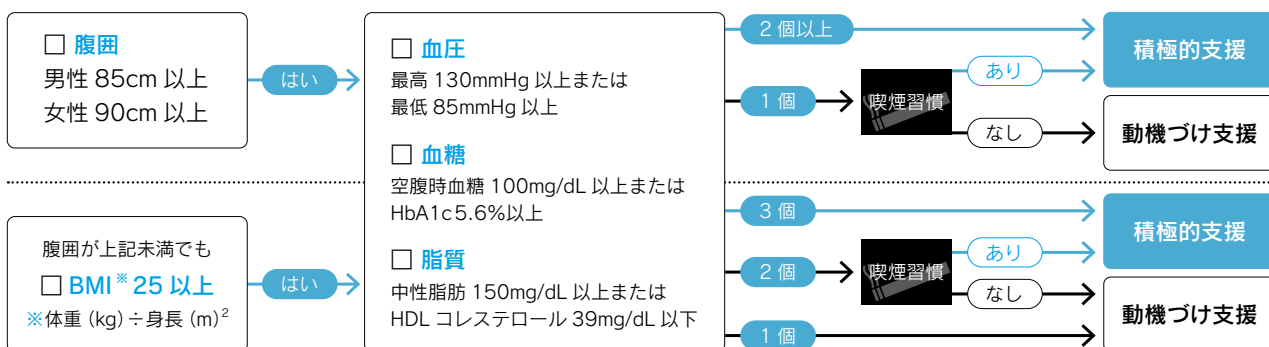


無料です

特定保健指導にかかる費用は、当健保組合が負担します。みなさんは生活習慣の改善に集中して、取り組んでください。



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づけ支援となります。



指導監修 日本体育大学大学院准教授 岡田 隆 (バズーカ岡田)

体脂肪を減らすHIIT High-Intensity Interval Training 〈BASICレベル〉

HIIT は、有酸素運動と筋トレ、双方のメリットを取り入れた運動です。10秒のインターバル(休憩)を挟み、20秒の運動を計8回、全力で行います。余分な体脂肪を落とし、引き締まった体をめざして、早速始めましょう!



体脂肪を落とすためには、しっかり食事をとって動く!

健康的に体脂肪を落とすためには筋肉を減らさないこと、むしろ筋肉をつけていくことが大切です。筋肉が落ちてしまうと、消費するエネルギーが少なくなり、脂肪が落ちにくい体になります。栄養バランスのとれた食事をしっかりと、筋トレなどの運動でエネルギーを十分に使うことが重要です。



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/21spring01.html>



動画をよく見て正しい姿勢で実践しましょう!

す また きょう 寸又峡・夢のつり橋

静岡県中央部に位置する川根本町の観光名所といえば寸又峡の夢のつり橋。

エメラルド色の大間ダム湖にかかる吊り橋は、春は新緑に輝き、秋は紅葉の名所として有名だ。

山々と湖面がさまざまな緑一色に染まる絶景を吊り橋から眺めてみよう。



夢のつり橋

全長90m、高さ8mの吊り橋。旅行サイトの「死ぬまでに渡りたい世界の徒歩吊り橋10選」に選定された四季折々の絶景が楽しめる。定員10人ということで混雑時には長時間待つことも。吊り橋の中央で女性が恋の成就を祈ると願いが叶うパワースポットとしても人気がある。

④ 日の出から日の入りまで
☎ 0547-59-2746



結構揺れます...。足を揺らす視線は先に置こう。



橋の幅はこのとおり。

川根本町まちづくり観光協会

☎0547-59-2746 <https://okuuoi.gr.jp/>

JR 東海道本線金谷駅にて大井川鐵道に乗り換え千頭駅下車。寸又峡温泉行バスに乗り換え約40分。

新東名高速「静岡 SA スマートIC」または「島田金谷IC」から約90分。



夢のつり橋へ向かう前に外森山ハイキングコースで軽く足ならし。春はアカヤシオの群生が迎えてくれる。外森神社を過ぎると、落ちそうで落ちない絶妙なバランスで立つ「天狗の落ちない大石」が現れる。受験生や高所で作業する人に人気があるそうだ。ハイキングコースを下りると、夢のつり橋への寸又峡ブルムナードコースの入り口。コース途中の天子トンネルは昔の森林鉄道のトンネル跡。トンネルを抜けると眼下に夢のつり橋が見えてくる。ここから一気に階段を下ると夢のつり橋のもとに到着。行楽シーズンは一方通行になるので注意が必要。また、一度に10人しか渡れないので、前後の人数を確認してゆっくり渡る。対岸に着き304段の階段を切り切ると右手に尾崎坂展望台。眺望はないが、かつての森林鉄道トロッコ車両が展示されている。

ひと息入れたら飛龍橋を渡り、来た道を戻る。歩いた後は寸又峡温泉の「美女づくりの湯」で身も心もリフレッシュしよう。



天子トンネル

天子トンネルは長さ210m。手前には「天子の香和家」と名付けられたユニークな名前のトイレがある。



飛龍橋

かつて鉄道が走っていた橋で全長72m、高さ約100mのアーチ橋。橋の上からは夢のつり橋、大間ダムを取り囲む寸又峡の絶景を一望にできる。



豆知識

なぜ水の色が青いの？

きれいな水の場合には、わずかな微粒子の影響で波長の短い青い光だけが反射され、波長の長い赤い光が吸収されるといふ「チンダル現象」が起こるため。

約6km

約3時間

天狗の落ちない大石



アカヤシオ

START/GOAL
水車のモニュメント

水車のモニュメント

町営駐車場やバス停、観光案内所がある。



町営露天風呂 美女づくりの湯



寸又峡町営露天風呂「美女づくりの湯」

湯上がりの肌がつるつるすべすべになることから、美女づくりの湯と呼ばれる。泉質は硫化水素系・単純硫黄泉でぬるぬるとした肌触りが特徴。

Ⓣ 9:30 ~ 18:00 (季節によって変更あり)
Ⓢ 400円 Ⓜ 木曜 (TELにて要確認) ☎ 0547-59-3985

ひとあし のばして



レインボーブリッジと奥大井湖上駅

寸又峡と並ぶ観光地である接岨峡。トロッコ列車「南アルプスあぶとライン」の奥大井湖上駅は接岨湖に突き出た山上にある。線路横に遊歩道もあるため湖上を散歩することもできるビュースポットだ。



音戯の郷

大井川鐵道千頭駅横にあり、道の駅も併設。音と戯れることをテーマとした体験ミュージアムでは大画面の音戯シアター、音戯工房ではオリジナルの音具や万華鏡などの制作が楽しめる。

Ⓣ 10:00 ~ 16:30
Ⓢ 大人 500円 小・中学生 300円
Ⓜ 幼児無料
Ⓜ 火曜日、年末年始 ☎ 0547-58-2021



フォーレなかかわね茶茗館

大井川と茶畑の緑が広がる美しい景観に建つ道の駅。日本庭園を眺めながら川根茶の美味しいいれ方を教えてもらえる。併設する地場産品販売所では川根茶をはじめ特産品の購入もできる。

Ⓣ 9:30 ~ 16:30
Ⓜ 水曜日、祝日の翌日
Ⓜ 年末年始、臨時休館
☎ 0547-56-2100



※営業時間や料金等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等をご確認ください。

生活環境の変化についていけず、 心が折れそうです

突然決まった人事異動。仕事内容も生活環境も大きく変わって、ついていけません。休日も何も手につかず、1日中ボーッとしてしまいます。

Aさん(会社員・男性)



苦しみを乗り越えるヒントは
自分の経験のなかに

新型コロナウイルスをきっかけに大きく変わった生活環境についていけなかったり、気持ちが落ち着かない不安定な状況が続いたりして、「以前の生活に戻りたい」と思う人もいるでしょう。日々苦痛を感じ、心が折れかけたとき、どのように乗り越えればよいでしょうか?

まずは、自分自身に「これまで順風満帆な人生だったか」を問いかけてみましょう。多くの方は「そんなことはなかった」と、つらい過去のできごとを思い出してしまいかもありません。

もしそうであれば、次の質問の答えも考えてみましょう。「これまでのつらい経験は、今のあなたにまったく役立っていませんか?」

改めて振り返ってみると、仕事や家庭内の問題、そして人間関係

など、同じようなつらい経験を繰り返さないように予防策を講じ、その都度行動を変えてきたことに気づくのではないのでしょうか。このように、過去のできごとから何かを学び、どう変化したのかを前向きに捉えることは、苦しみからの立ち直りにも役立ちます。

日々計画・記録をすることで
前向きな気持ちに

気持ちがさええず、何も手につかない場合は、まずは軽くメモに残す程度でかまわないので、1日の始まりに何をするか計画を立ててみましょう。そして1日の最後に実行できたかを振り返り、その日に感じたポジティブな感情も記録します。計画と実行、振り返りを記録することで、心のバランスが保たれ、また強いストレスからの回復にも効果があるといわれています。

過去の経験を振り返り、
自分が何を学んでどう変化したかを
考えてみましょう

ファミリー健康相談 メンタルヘルスカウンセリング ベストドクターズ®・サービス

経験豊かな
専門スタッフが、
迅速・的確に
アドバイスします。

相談して、よかった。

通話料・相談料 **無料** プライバシー **厳守**

専用ダイヤル 無料 **0120-911-053**

- 発信者番号は「通知設定」でおかけください。
- つながらない場合は、はじめに「186」をつけて上記専用ダイヤル番号におかけください。
- ご利用者の状況または相談内容により、相談の制限・停止をさせていただく場合があります。
- 1の電話健康相談は、海外から国際フリーダイヤル番号でご利用できます。

国際フリーダイヤルの地域別番号一覧 <https://www.sociohealth.co.jp/consult/intfd.html>

※国際フリーダイヤルの対象外地域からは、コレクトコール（☎03-5524-8500）でお電話ください。

利用できる方 被保険者および被扶養者（1のみ被保険者およびご家族）

専用ダイヤルにお電話を！
音声ガイドに従ってご希望のサービス番号をフッシュしてください。

サービス番号

1

電話健康相談 体の健康に関してお電話で相談できます。

受付時間 年中無休・24時間サービス

サービス番号

2

メンタルヘルスカウンセリング

▶「面接」によるカウンセリング

まずお電話で面接の予約をおとりください。（年度中1人5回まで無料／6回目から有料）

予約受付 月～土曜日（日曜・祝日、年末年始は休み）10時～20時

サービス番号

3

▶「電話」によるカウンセリング

気軽に使える、お電話でのカウンセリングです。

受付時間 月～土曜日（日曜・祝日、年末年始は休み）10時～22時

サービス番号

4

■電話カウンセリングで混雑を避けたいときは、翌日以降の予約もできます

予約受付 月～土曜日（日曜・祝日、年末年始は休み）10時～18時

サービス番号

5

ベストドクターズ・サービス

三大疾病などにかかったとき、専門医をご案内します。

受付時間 月～土曜日（日曜・祝日、年末年始は休み）10時～21時

今年度より、
「こころのWeb相談」
サービスが加わりました！



「直接会うのは抵抗がある」
「会話のやりとりが苦手」
——そんな方におすすめする、
文字のやりとりによるカウンセ
リングを新たに導入しました。
お受けのご相談に関しては、
臨床心理士の資格を持ったカウ
ンセラーがお答えします。

<https://www.mhc.jp/kokoro>
パスワード 911053

※フッシュ回線でない方は、上のサービス番号の前に*印ボタンを押してください。黒電話などの場合は最後に各サービスの直通電話番号をお知らせしますので、おかけ直してください。

免責事項 本サービスは利用される方に適切な医療・健康関連情報を提供すること、および適切なメンタルヘルスカウンセリングを提供しメンタルヘルスの改善に役立てていただくことが目的であり、当健康保険組合および当健康保険組合が本サービスを委託した株式会社法研、株式会社東京カウンセリングセンター、同社が提携するカウンセリング施設、ならびに医師情報を提供するベストドクターズ社 (Best Doctors, Inc.)、ベストドクターズ社が案内した専門医、関係するスタッフ（以上を総称して「サービス関係者」という）は、その目的を達成するために誠心誠意努力します。しかしながら、その目的が達成できなかった場合でも、サービス関係者はいかなる責任も負いません。また、本サービスは医師法等関連法令が規定する診察・治療や医薬品の提供は一切行いません。以上をご理解いただいた上でご利用ください。Best Doctors® およびベストドクターズは Best Doctors, Inc. の商標です。

何度も

食べたい・作りたい！
お手軽
ヘルシー食

やせやすいカラダに導く 脱メタボレシピ

1人分

217kcal

食塩相当量 1.0g

※辛子醤油を含まず。

●Pick Up / たけのこ

食物繊維を豊富に含むため、腸内環境を整え、コレステロールの吸収予防にも役に立ちます。



たっぷり春野菜の焼き春巻き 焼くことでカロリーオフ 食べ応え十分！

材料 (2人分)

春キャベツ…… 100g	A	塩…………… 小さじ 1/8
茹でたけのこ… 50g		こしょう… 少々
さやえんどう… 20g		春巻きの皮… 4枚
にんじん……… 20g	B	小麦粉……… 小さじ 1
豚薄切り肉…… 50g		水…………… 小さじ 1/2
A	ごま油……… 小さじ 1	食用油(焼き用)… 小さじ 2
	オイスターソース	添え野菜 (サラダ菜・ミニトマト)
	…………… 小さじ 2	…………… 適宜
	片栗粉……… 小さじ 2	辛子醤油…………… 適宜

作り方 約20分

- ① 春キャベツ、茹でたけのこ、さやえんどう、にんじんは千切りに、豚薄切り肉は細切りにする。
- ② ボウルに①とAを入れ、野菜がしんなりするまでよく混ぜる。
- ③ ②を4等分にし、春巻きの皮にのせて包み、綴じ目をBでつなぐ。
- ④ 熱したフライパンに食用油を入れ、③を綴じ目を下にして並べ中火で焼く。焼き色がついたらひっくり返し、弱火で7～8分じっくりと全面焼く。
- ⑤ お皿に盛り付け、サラダ菜とミニトマトを添える。お好みで辛子醤油を付けていただく。



わかりやすい！
レシピ動画
はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21spring01.html>



●料理制作 沼津りえ (管理栄養士)

●撮影 上條伸彦

●スタイリング 沼津そうる

あさりと春キャベツの旨みスープ煮 水からじっくり煮ることであさりの旨みを引き出す



1人分
31kcal
食塩相当量 1.6g

材料 (2人分)

あさり (砂抜きしたもの) …………… 150g
 春キャベツ…………… 150g
 水…………… 200mL
 しょうゆ…………… 小さじ2
 こしょう…………… 少々

作り方 約10分

- ①あさりは殻をこすり合わせるように洗う。春キャベツはざく切りにする。
- ②鍋にあさり、水を入れ弱火にかける。殻が開いたら、春キャベツ、しょうゆ、こしょうを加えさらに5分煮込む。

●Pick Up / あさり

肝機能を強化するタウリンが豊富に含まれています。鉄分も多く、キャベツなどビタミンCが豊富な野菜と一緒にとることで、吸収率もアップします。

グリーンピースのミルクプリン ヘルシーなベジスイーツ

材料 (4人分)

水…………… 大さじ2 砂糖…………… 大さじ4
 粉ゼラチン…………… 5g (1袋) 牛乳…………… 200mL
 グリーンピース…………… 100g グレープフルーツ… 1/4個分

作り方 約15分 (冷やす時間を除く)

- ①水に粉ゼラチンを入れふやかしておく。グリーンピースはさやから取り出し、柔らかく茹でる。
- ②グリーンピースと砂糖を合わせ、グリーンピースをつぶすようによく混ぜ合わせ、牛乳を加える。
- ③①のゼラチンを600Wの電子レンジで10秒間加熱して溶かし、②へ加えて混ぜる。
- ④容器に注ぎ、冷蔵庫で1時間以上冷やす。
- ⑤薄皮をむいたグレープフルーツを飾る。

●Pick Up / グリーンピース

糖質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどがバランスよく含まれ、食物繊維も豊富なのが特徴です。



1人分
74kcal
食塩相当量 0g

メタボ予防に役立つ 食事のポイント

糖尿病、高血圧症、脂質異常症など命にかかわる病気の原因となるメタボリックシンドロームは、生活習慣を少し変えるだけで予防することが可能です。日々の運動、禁煙に加え、食生活も改善していきましょう。脱メタボのためには、まずは野菜をしっかりとりましょう。また、今回のレシピのように、油で揚げる代わりに、少ない油で焼くなどのちょっとした工夫で、カロリーを抑えつつ食べ応えのある食事ができます。日々の活動量に合わせ、食べすぎに気をつけましょう。

マイナンバーカードが 健康保険証として 利用できるよ うになります!

医療機関や薬局の受付で
マイナンバーカードを
顔認証付きカードリーダーに
かざすだけ!

カードの顔写真を機器で確認します。
※顔写真は機器に保存されません。

※医療機関・薬局によって開始時期が異なります。利用できる医療機関・薬局については、今後、厚生労働省・社会保険診療報酬支払基金のホームページで公表予定です。

利用申込は

カンタン!



まずは必要なものをチェック!

- ① 申込者本人のマイナンバーカード
+ あらかじめ市区町村窓口で設定した暗証番号(数字4桁)
- ② マイナンバーカード読取対応のスマホ(またはPC+ICカードリーダー)
- ③ 「マイナポータル AP」のインストール

iPhone ▶



Android ▶



申込方法は特設ページで確認できます! https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html

今後、こちらのポスター・
ステッカーを掲示している
医療機関・薬局で
マイナンバーカードを保険証として
利用できるようになります

ステッカー

受付や入口に掲示



ポスター

院内に掲示



被保険者のみなさまは、
これらのポスター・
ステッカーの有無によって、
ご利用になる医療機関・
薬局でマイナンバーカードを
保険証として利用できるかどうかを
確認することができます。

健康保険証利用申込のお問い合わせ

マイナンバー総合
フリーダイヤル

0120-95-0178

音声ガイダンスに従って
「4→2」の順にお進みください。

受付時間(年末年始を除く)

平日 9時30分～20時00分

土日祝 9時30分～17時30分

「健康経営優良法人 2021」認定法人をご紹介します

◆大規模法人部門

(健康経営優良法人 ホワイト 500)

- ㈱ファミリーマート
- 不二製油グループ本社(株)・不二製油(株)
- ㈱フジサニーフーズ

(健康経営優良法人)

- 伊藤忠エネクス(株)
- 伊藤忠ケミカルフロンティア(株)
- コネクシオ(株)
- タキロンシーアイ(株)

◆中小企業法人部門

(健康経営優良法人「ブライト 500」)

- ウェルネス・コミュニケーションズ(株)
- 不二つくばフーズ(株)

(健康経営優良法人)

- AD インベストメント・マネジメント(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
㈱ワンダーチルディア	東京都中央区	令和2年8月1日
㈱データワン	東京都渋谷区	令和2年11月16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
ジャパンフードサプライ(株)	東京都港区	東京都豊島区	令和2年10月19日
㈱ GL コネクト	東京都港区	東京都渋谷区	令和2年12月21日

●事業所の名称変更

新(変更後)	旧(変更前)	変更年月日
㈱ PCH	㈱マネーコミュニケーションズ	令和2年4月1日

●事業所の削除

名称	所在地	削除年月日
エイピーピー・ジャパン(株)	東京都品川区	令和3年1月1日

押印の廃止に伴い各種申請書式を順次変更します

令和2年12月25日に厚生労働省保険局長通知「押印を求める手続の見直し等のための厚生労働省関係省令の一部を改正する省令等の施行等について」等が発出されたことに伴い、各種申請書式を順次変更します。当健保組合ホームページ「申請書一覧」より、新書式をダウンロードのうえ申請くださいますようお願いいたします。

申請書一覧 → <http://www.itcrengo.or.jp/member/application/form.html>

コロナ禍でも、健診や持病の治療、予防接種などの健康管理は重要です

もしかして、控えていませんか？

- かかりつけ医への相談
- 乳幼児健診・予防接種
- 生活習慣病の健診・受診
- がん検診



乳幼児の予防接種を遅らせると、免疫がつくのが遅れ、重い感染症になるリスクが高まります。
また、生活習慣病やがんの早期発見には、定期的な健診と適切な受診が重要です。健康が気になる今だからこそ、かかりつけ医に早めに相談し、健診は予定どおり受けましょう。

上手な医療のかかり方.jp (厚生労働省) → <https://kakarikata.mhlw.go.jp/corona/index.html>

2021年2月末現在の適用状況

事業所数	212	被保険者数	54,365人	被扶養者数	40,524人	扶養率	0.75人
------	-----	-------	---------	-------	---------	-----	-------

今年は何をもらおうか…

MY HEALTH WEB で手にする幸福。

「MY HEALTH WEB」は、
健保組合とみなさま個人をつなぐ健康ポータルサイトです。
このサイトを活用して獲得したポイントは、
各種豪華賞品の抽選の応募に使用することができます。
応募できるのは一口 3000 ポイント。ぜひご登録ください！



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 (1~10) / 体重・血圧・歩数の記録 (3)
/ 設定した行動目標の結果を記録 (3) / 健診結果閲覧 ※ 40 歳以上 (500) / ウォーキングキャンペーン (1000) / 健康優良者 (1000) / インフルエンザ予防接種 ※ 1 世帯 (1000) / 特定保健指導終了 ※ 40 歳以上 (1000) / はらすまダイエット終了 ※ 40 歳未満および 65 歳以上 (1000) / メタボ流入阻止プログラム終了 ※ 40 歳以上 (1000) / オンライン禁煙プログラム (1000) / かんたん歯科チェック (1000)

初回登録のログインで 1000ポイントゲット！

初回登録を完了された方に
1000ポイントが付与されます。

こちらへ
アクセス！



2022年5月時点の獲得ポイントにより、一口3,000ポイントで応募できます!!

抽選で下記アイテムのいずれかをプレゼント!!

特別賞 抽選で500名様に



伊藤忠食品デジタルギフト
(選べるおいしい肉、Life Style Selection for health&beauty)
10,000円相当

達成賞 特別賞に当選しなかった方



伊藤忠食品デジタルギフト
(選べる贅沢ぐるめ)
2,000円相当



応募期間

2022年5月1日～5月末日

応募方法

MHW内のMYポイントより応募

ご利用には、初回登録が必要です！

MY HEALTH WEB をご利用いただくための初回登録はお済みでしょうか。
みなさまにご活用いただけるよう、登録方法を紹介します。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。



利用登録は
お済みですか？

公式キャラクター「ハロンくん」

1 伊藤忠連合
健保組合の
ホームページに
アクセス

2 MY HEALTH WEB
のバナーを
クリック

3 MY HEALTH WEB の
ログイン画面を
表示させたら
「初回登録はこちら」を
クリック

4 初回利用登録画面の
案内に従って
必要事項を入力し、
「送信する」をクリック



スマホでも
ご利用できます

※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-entry.jp @mhweb-info.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/>