

電設健保

2024年
春号

Contents

- P2 / 令和6年度予算
- P3 / 被扶養者に異動があったら、届出をお忘れなく
- P4 / マイナポータル・マイナ保険証を使うメリット
- P6 / ご家族のためにも積極的に健診を受けましょう!!
- P8 / 歩きたくなる旅 水郷佐原
- P10 / 特定保健指導を受けましょう
- P11 / 当健保組合の主な保険給付
- P12 / ミールキットを冷凍保存し、忙しい日もヘルシー料理を!
- P14 / Health Information
- P15 / 健保連かながわ 100キロウォーク 4月～9月
- P16 / 保健事業のご案内



本誌をご家庭に
お持ち帰りください

神奈川県電設健康保険組合

検索



保健事業のご案内

みなさんの健康維持・増進や疾病予防のために、ぜひご活用ください。

健康情報のお知らせ

- ホームページによる広報
- 機関誌『電設健保』の発行
- ジェネリック医薬品使用促進通知の発行

特定健診・特定保健指導

- 特定健診
- 特定保健指導

疾病予防

- 定期健康診断
- 人間ドック費用の補助
- インフルエンザ予防接種費用の補助
- 健康優良被保険者の表彰

運動不足解消と保養

- 健保連かながわ100kmウォーク
- スポーツジム等の利用契約
- 契約保養所の利用補助



契約施設のご案内

利用・申請方法の詳細や申請書のダウンロードは、当健保組合ホームページをご覧ください。期間限定のキャンペーンやクーポン等があります。

スポーツジム

旅行・宿泊施設

ショッピング

レジャー施設 (契約施設の一例)

● 横浜・八景島シーパラダイス



● マクセルアクアパーク品川



● 仙台うみの杜水族館



● 上越市立水族博物館うみがたり



● FUJIYAMA net クラブ



富士急ハイランド



ぐりんば

※このほか利用できる施設等の詳細は、(当健保組合ホームページの「契約施設」ページ) FUJIYAMA net クラブ内、当健保組合専用ページをご覧ください。

- FUJIYAMA net クラブのログインID およびパスワード ●
ID : kadensetsu パスワード : 2295



被扶養者に異動があったら 届出をお忘れなく



妻がパート先で、新しい保険証をもらったんだけど、健保組合へはどんな手続きが必要ですか？

被扶養者から外す手続きが必要です。5日以内に「被扶養者(異動)届」に「保険証」を添えて健保組合に届け出てくださいね

※被扶養者でなくなった後に、当健保組合の保険証を使ってしまった場合は、後日、健保組合が負担した医療費等を返還していただくことになるので、ご注意ください。



こんなときは、被扶養者でなくなるので、異動届を提出してください

▶ 就職した・他の健保組合に加入したとき

- 被扶養者が就職して就職先の健康保険の被保険者になった。
- 被扶養者がパート先で被保険者になった。

パートなどで次の①～⑤の要件をすべて満たす場合は、パート先などの健康保険の被保険者になる

- 週の所定労働時間が20時間以上
- 賃金月額が88,000円(年収106万円)以上見込まれる(残業代、通勤手当などを含めない所定内賃金)
- 雇用期間が2カ月超見込まれる
- 学生でない
- 職場が以下のいずれかに該当
 - 従業員が101人以上(2024年10月からは51人以上)
 - 従業員が100人以下(2024年10月からは50人以下)で、社会保険の加入について労使合意を行っている

▶ 収入が増えたとき

- 被扶養者の年間収入が130万円(60歳以上または障害がある場合は180万円)以上見込まれる、または被保険者の収入の1/2以上になった(同一世帯の場合)。

▶ 失業給付金を受給したとき

- 被扶養者が基本手当日額3,612円(60歳以上または障害がある場合は5,000円)以上の雇用保険の失業給付金を受給することになった。

▶ 75歳になったとき

- 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。
※65～74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様。

▶ 別居したとき

- 被扶養者となるために同居が条件となる親族が、被保険者と別居した。

▶ 国内居住要件を満たさなくなったとき

- 日本国内の住所がなくなった。
※ただし、留学する学生、海外赴任に同行する家族、ワーキングホリデーなど、一時的に海外に渡航している場合は、被扶養者として認められる。

「年収の壁」への対応

健保組合の被扶養者がパートなどで働くとき、収入要件を超えると社会保険料を負担することになるため、就業調整をしている方がいます。いわゆる「年収の壁」を意識せずに働けるようにするため、時限措置として次のような施策が実施されています。

「106万円の壁」への対応

- 手取り収入を減らさない取り組み[※]を実施する企業に対し、労働者1人当たり最大50万円を国が支援

※社会保険適用促進手当を労働者へ支給(社会保険料の算定対象外)、賃上げによる基本給の増額、所定労働時間の延長

「130万円の壁」への対応

- 収入が一時的に上がっても、事業主の証明により一時的な収入の変動と認められると、引き続き被扶養者として認定

詳しくは、厚生労働省「年収の壁」支援強化パッケージをご参照ください。
https://www.mhlw.go.jp/stf/taiou_001_00002.html



令和6年度予算

令和6年度の保険料率(%)

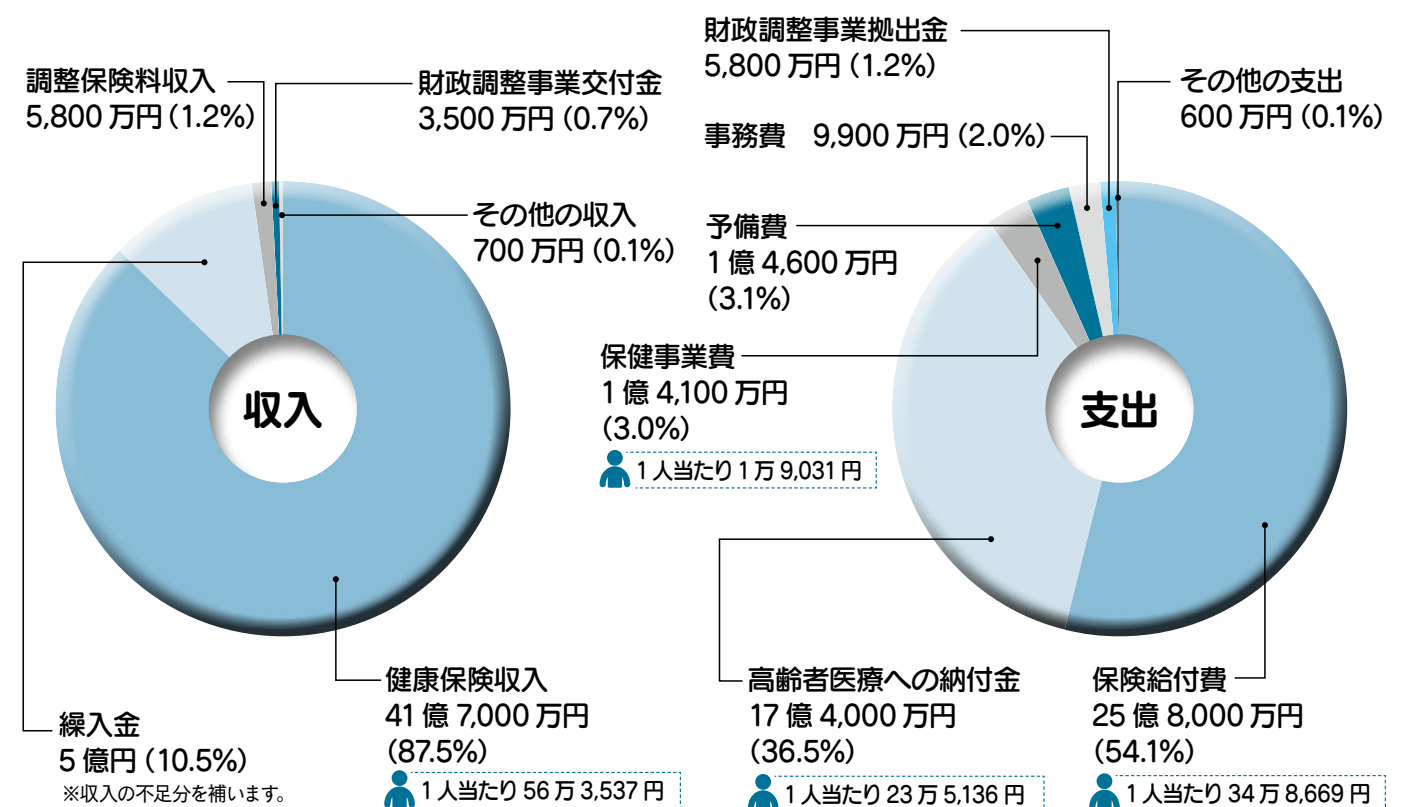
	一般保険料率(※)	介護保険料率	合計
事業主	4.75	0.9	5.65
被保険者	4.75	0.9	5.65
計	9.5	1.8	11.3

※調整保険料率 0.13%を含む

第119回組合会において審議の結果、令和6年度予算案が承認されました。

本年度は保険料率の変更はありません

健康保険の予算総額 47億7,000万円 (100万円未満四捨五入)



介護保険の予算総額 5億4,000万円 (100万円未満四捨五入)

●収入

科目	予算額(万円)	被保険者等1人当たり額(円)
介護保険収入等	54,000	121,637
合 計	54,000	121,637

●支出

科目	予算額(万円)	被保険者等1人当たり額(円)
介護納付金	52,000	117,117
予備費等	2,000	4,520
合 計	54,000	121,637

マイナ保険証を 一度使ってみませんか？

—本年12月2日から現行の保険証は発行されなくなります—



マイナ保険証を使う メリット

1 医療費を節約できる

現在の保険証よりも、医療費を20円節約でき、自己負担も低くなります。

2 より良い医療を受けることができる

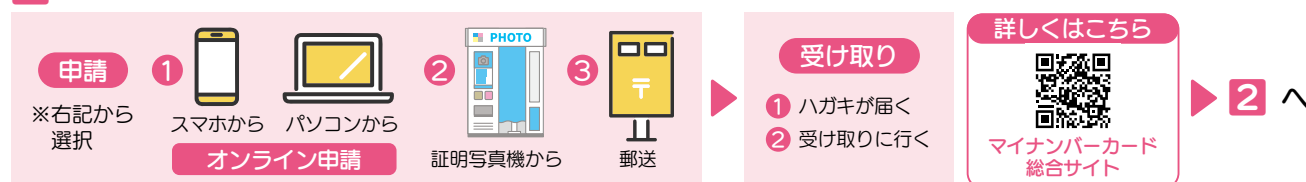
患者の同意により過去の処方情報等を見られるようになるため、体の状態や他の病気を推測して治療に役立てることができます。また、薬の飲み合わせや分量を調整してもらうこともできます。

3 手続きなしで高額医療の限度額を超える支払いを免除

限度額適用認定証がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されます。
※自己負担限度額が所得区分「オ」の方は、当健保組合で非課税であることを登録するため、引き続き限度額認定証の申請が必要です。

マイナンバーカードで受診するための準備

1 カードを持っていない方は、まずマイナンバーカードを取得



2 マイナンバーカードをお持ちの方は保険証利用の申し込みを



お知らせ

- 本年12月2日以降、マイナ保険証を保有していない方には、申請いただかなくても「資格確認書」が交付され、引き続き、医療を受けることができます。
- 本年12月1日の時点でお手元にある有効な保険証は、12月2日以降、最長1年間(来年12月1日まで)使用可能です。

マイナ保険証の利用促進に向けた 更なる取組へのご協力をお願いについて

- YouTube URL
(厚生労働省による説明動画 約35分)
<https://youtu.be/p1cqO5TWLxk>



さまざまな情報を確認できる マイナポータルを 活用しましょう！



マイナポータルを使う メリット

1 医療情報が確認できる

健康保険を使ってかかった医療費が掲載されています。また、年間の合計額も表示されますので、医療費控除に該当するかどうかの確認も容易です。

ただし、医療機関からのデータが遅れる場合もありますので、その際にはご自身で保管している領収書でご確認ください。

※高額療養費や付加給付など医療機関窓口での支払い後に、後日当健保組合からお支払いした給付金額などは表示されません。
※医療費控除の申告が簡単にできます。オンラインで作成した申告書等をe-Taxを通じて提出できますので、詳しくは下記のサイトをご覧ください。

マイナンバーカード総合サイト



マイナポータル



2 薬剤情報が確認できる

健康保険を使って処方された薬剤情報が掲載されます。

処方された薬が新薬(先発医薬品)だった場合に、ジェネリック医薬品に切り替えた際の削減可能額も表示されています。

※マイナポータルに薬剤情報が掲載されるまでタイムラグがありますので、副作用や市販薬のメモのためにお薬手帳は引き続きご使用ください。

3 健診情報が確認できる

令和2年度健診分以降の特定健診の結果が掲載されています。

経年で比較できるように、実施日を選択することで基本項目が並べて表示されます。

※一部データが反映されていない場合もございます。

4 マイナ保険証として利用できる

マイナポータルで利用登録をすることで、マイナ保険証(健康保険証)として使用できるようになります。



検査項目および補助金額がさらに充実しました

★が令和6年度からの追加項目

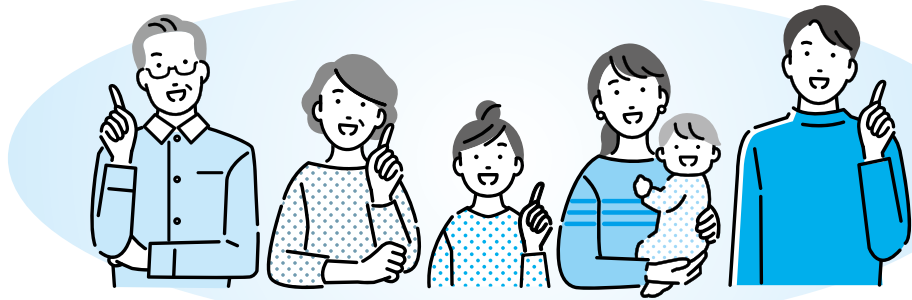
検査項目			40歳未満の方 (35歳を除く) A 健診	35歳の方 B 健診	40歳以上の方 C 健診
補助金額(上限)			4,840円 ↓ 5,390円	9,240円 ↓ 9,790円	12,540円 ↓ 13,090円
身体計測	身長・体重・BMI		●	●	●
	腹囲			●	●
	視力(裸眼または矯正)		●	●	●
	聴力(オーディオメータ 1000Hz・4000Hz)		●会話法	●	●
尿検査(糖・蛋白)			●	●	●
便潜血反応検査				●	●
血圧測定			●	●	●
血液検査	肝機能	AST (GOT)	●	●	●
		ALT (GPT)	●	●	●
		γ-GTP	●	●	●
	脂質	HDL-Cho	●	●	●
		LDL-Cho	●	●	●
		TG	●	●	●
	糖代謝	血糖	●	●	●
		HbA1c		★	●
	貧血	RBC (赤血球数)	★	●	●
		Hb (血色素量)	★	●	●
		Ht (ヘマトクリット)			●
	腎機能	CRE・e-GFR			★
	尿酸	UA			★
	胃部	血中ペプシノゲン検査			●
心電図検査(安静時)				●	●
胸部レントゲン検査			●	●	●
診察			●	●	●

※健康診断の区分および補助金上限額・検査項目は、年齢(令和7年3月末時点)によって異なります。

神奈川県外にお住まいの方で、健康診断を受診された被保険者および被扶養者については、申請いただくことにより、神奈川県内の健康診断(A健診・B健診・C健診)と同等の費用補助を行います。
ただし、未実施の検査によって減算される場合があります。

※その他、新しい質問票等の詳細はホームページをご覧ください。

ご家族のためにも 積極的に**健診**を受けましょう!!



健診を受けるメリット

病気の 早期発見ができる

生活習慣病などの病気は、予備群や発症したばかりの段階では自覚症状がほとんどありません。体調が悪くなる前に健診で病気の芽を見つけ、早めに摘むことが大事です。

生活習慣を 振り返ることができる

健診結果を参考に、普段の食生活や運動習慣、飲酒などの生活習慣を振り返り、ご自身の健康管理に役立てましょう。

定期的に 健康チェックができる

毎年健診を受けていると、検査数値の経年変化を見ることができ、年ごとの自分の体の変化を確認することができます。

神奈川県内にお住まいの方

※県外にお住まいの方で県内の巡回健診にて受診される方も含みます。

対象者 県内にお住まいの被保険者・被扶養者

実施期間 6月～10月

実施方法 巡回健診

費用 無料

手続方法

被保険者：お申し込みは不要です。指定の会場・日時にて受診をしてください。

被扶養者：お申し込みが必要になります。当健保組合ホームページ予約システムよりお申し込みください。

神奈川県外にお住まいの方

対象者 県外にお住まいの被保険者・被扶養者

実施期間 令和7年1月31日(金)まで

実施方法 任意の健診機関で受診

費用 県内で受けた場合と同じ金額を上限に補助

手続方法

受診後、**健診結果・領収書・質問票(40歳以上の方)**を事業所へご提出ください。

後日、補助金をお支払いいたします。

※本年度より、質問票の内容が変更となっております。必ず新しい質問票にてご提出をお願いします。

水郷佐原



佐原の町並み

小野川沿いや香取街道に江戸文化の面影を残す町並み。平成8（1996）年に関東で初めて「重要伝統的建造物群保存地区」に選定され、平成28（2016）年には千葉県、佐倉・成田・銚子とともに、日本遺産「北総四都市江戸紀行・江戸を感じる北総の町並み」に認定された。

瓦

屋根の和風の駅舎が印象的な、佐原駅からスタートしよう。佐原といえば、江戸時代に全国を測量して日本で初めて実測による日本地図を作製した伊能忠敬が有名だ。伊能家は代々名主を務める家柄で、佐原でも最も有力な商人だったが、忠敬は17歳で伊能家当主となって活躍し、49歳で隠居後、55歳で測量を始めたといいから驚く。

水郷佐原観光協会・駅前案内所の前を通って、住宅街を歩く。大正8（1919）年に建立された伊能忠敬銅像がある佐原公園のそばを通り、そのまましばらく歩を進めると、小野川沿いに江戸情緒あふれる町並みが見えてくる。伊能忠敬記念館と旧宅へ向かう。記念館では忠敬の業績の結晶である伊能図（忠敬が作製した日本地図、「大日本沿海輿地全図」などの総称）を見ることができ、大樋を流れる水が、小野川に落水する音から「ジャージャー橋」の通称で親しまれている樋橋を渡ると旧宅だ。

小野川沿いを進み、忠敬橋のたもとで右折。佐原三菱館を通り、水郷佐原山車会館へ。ここでは佐原の大祭の雰囲気味わえる。来た道を戻り、小野川沿いに佐原の町並みを見ながら歩こう。

道の駅 水の郷さわらの水郷佐原山車会館へ。ここでは佐原の大祭の雰囲気味わえる。来た道を戻り、小野川沿いに佐原の町並みを見ながら歩こう。

江戸の昔に思いを馳せながら開運橋を渡り、行きの河岸沿いを散策して、佐原駅に戻ろう。

INFORMATION

アクセス

JR 佐原駅下車

HPはコチラ



水郷佐原観光協会
【駅前案内所】
① 9:00～17:00
② 0478-52-6675



江戸時代に利根川水運で栄え、「お江戸見たけりや佐原へござれ 本町江戸優り」と唄われるほど、利根川随一の河港商業都市として発展した千葉県・佐原。今なお江戸の面影を残す町並みを散策しよう。

左：名勝図 蔵島付近 右：伊能忠敬像（部分） 伊能忠敬記念館所蔵

▶ 伊能忠敬記念館

測量器具や伊能図など、国宝に指定された伊能忠敬に関する資料などが展示されている。

① 9:00～16:30
② 月曜日（祝日は開館）、12月29日～1月1日
③ 大人500円、小・中学生250円
④ 0478-54-1118

伊能忠敬銅像（佐原公園）

▶ 樋橋（ジャージャー橋）

小野川をまたいで農業用水を通すための大樋。その上に板を渡して、樋橋となった。現在の橋は観光用につくられたもので、9時～17時の間、30分ごとに落水させている。落水の音は「残したい日本の音風景100選」に選ばれている。

約6.2km 約1.5時間／約8,000歩

おすすめ体験 小江戸さわら舟めぐり

小野川沿岸の風景を観光遊覧船から眺められる。乗船場所は「伊能忠敬旧宅」前。

① 10:00～16:00（季節変動あり）
② 不定休（気象状況等により運休あり）
③ 町なみコース（所要時間約30分）
大人1,300円、小学生700円
④ 0478-55-9380

一口もなか（柏屋もなか店）

食べやすい一口サイズのもなか。黒砂糖あん、つぶしあん、ゆずあんの3色がある。

① 8:30～18:00 ② 無休（1月1日は休み）
③ 1個55円（税込） ④ 0478-52-3707

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

▶ 伊能忠敬旧宅（写真は書院）

伊能忠敬が佐原で30年余りを過ごした母屋（正門・炊事場・書院）と店舗が残されている。書院は忠敬自身が設計したものといわれている。国指定史跡。

① 9:00～16:30 ② 12月29日～1月1日
③ 無料 ④ 0478-54-1118（伊能忠敬記念館）

▶ 道の駅 水の郷さわら

地元の農産物や加工品が購入できる。フードコートも併設。隣接する川の駅にはお土産・特産品の地域物産館あり。

① 8:00～18:00（特産品販売所・フードコート。季節変動あり）
② 無休（施設点検日等を除く）
③ 0478-50-1183

▶ 正上醤油店

江戸時代より醤油の醸造をしていた老舗。創業は寛政12（1800）年。店舗は天保3（1832）年、土蔵は明治元（1868）年の建築で、県指定有形文化財。

▶ 水郷佐原山車会館

「佐原の大祭」でひき廻される絢爛豪華な山車2台を展示。ビデオシアターで祭りの熱気と興奮を体感できる。

① 9:00～16:30（「佐原の大祭夏祭り」期間中は～20:30）
② 月曜日（祝日は開館）、12月29日～1月1日
※あやめ祭り期間中は無休。
③ 大人400円、小・中学生200円
④ 0478-52-4104

▶ 佐原三菱館

大正3（1914）年に建てられた旧川崎銀行佐原支店の建物。県指定有形文化財。

① 10:00～17:00
② 第2月曜日（祝日は翌平日） ③ 無料
④ 0478-52-1000（佐原町並み交流館）

ひと足のばして

水郷佐原あやめパーク

水郷筑波国定公園内にある約8haの公園。昔懐かしい水郷の情緒が味わえる。5月末～6月の「あやめ祭り」では400品種150万本のハナショウブが一面を彩る。※詳細はHPをご覧ください。
<https://ayamepark.jp/>

香取神宮

下総国一宮で、全国にある香取神社の総本社。御祭神は出雲の国譲り神話に登場する経津主大神。元禄13（1700）年徳川幕府造営の本殿と楼門は国指定重要文化財。※詳細はHPをご覧ください。
<https://katori-jingu.or.jp/>

9

>>>> 当健保組合の主な保険給付 <<<<

法定給付 ●健康保険法で決められた給付

付加給付 ●当組合独自の給付

本人
(被保険者)

病気やけがをしたとき

病気やけがで働けないとき

出産したとき

死亡したとき

家族
(被扶養者)

病気やけがをしたとき

出産したとき

死亡したとき

療養の給付	以下の給付割合を現物給付			一部負担 還元金	自己負担額から 30,000 円を控除した 額を支給		
	区 分	給付割合					
	～ 69 歳	7 割					
	70 歳～ 74 歳	所得により 8 割または 7 割					
療養費	現物給付が受けられない場合に、保険診療に準じて算出された額を支給						
高額療養費	ひと月の自己負担額が以下の自己負担限度額を超えた場合に、超えた額を支給						
	標準報酬月額	自己負担限度額	多数回該当		合算高額療養費 付加金		
	83万円以上	252,600円＋(医療費－842,000円)×1％	140,100円				
	53万～83万円未満	167,400円＋(医療費－558,000円)×1％	93,000円				
	28万～53万円未満	80,100円＋(医療費－267,000円)×1％	44,400円				
	26万円以下	57,600円	44,400円				
※ 70 歳以上の自己負担限度額はホームページをご参照ください。							
訪問看護療養費	療養の給付と同じ給付割合にて現物給付					訪問看護療養費付加金	自己負担額から 30,000 円を控除した 額を支給
傷病手当金	休業 1 日につき支給開始日の直近 12 カ月間の標準報酬月額平均額の 1/30 の 3 分の 2 相当額を 1 年 6 カ月間支給					－	－
出産手当金	休業 1 日につき支給開始日の直近 12 カ月間の標準報酬月額平均額の 1/30 の 3 分の 2 相当額を出産の日以前 42 日間（多胎 98 日、出産予定日が遅れた期間も支給）、出産の日後 56 日間支給					－	－
出産育児一時金	1 児につき 500,000 円を支給					出産育児一時金付加金	1 児につき 40,000 円を支給
埋葬料(費)	50,000 円（埋葬費の場合は埋葬料の範囲内の実費）を支給					埋葬料付加金	50,000 円を支給

家族療養費	以下の給付割合を現物給付			家族療養費 付加金	自己負担額から 30,000 円を控除した 額を支給
	区 分		給付割合		
	義務教育就学前		8割		
	～ 69 歳		7割		
	70 歳～ 74 歳		所得により8割または7割		
家族療養費 (立替払い等)	現物給付が受けられない場合に、保険診療に準じて算出された額を支給				
家族高額 療養費	ひと月の自己負担額が以下の自己負担限度額を超えた場合に、超えた額を支給			合算高額療養費 付加金	自己負担限度額から レセプト1件につき 30,000 円を控除した 額を支給
	標準報酬月額	自己負担限度額	多数回該当		
	83万円以上	$252,600\text{円} + (\text{医療費} - 842,000\text{円}) \times 1\%$	140,100円		
	53万～83万円未満	$167,400\text{円} + (\text{医療費} - 558,000\text{円}) \times 1\%$	93,000円		
	28万～53万円未満	$80,100\text{円} + (\text{医療費} - 267,000\text{円}) \times 1\%$	44,400円		
	26万円以下	57,600円	44,400円		
	※ 70 歳以上の自己負担限度額はホームページをご参照ください。				
家族訪問看護 療養費	家族療養費と同じ給付割合にて現物給付			家族訪問看護 療養費付加金	自己負担額から 30,000 円を控除した 額を支給
家族出産育児 一時金	1 児につき 500,000 円を支給			家族出産育児 一時金付加金	1 児につき 20,000 円を支給
家族埋葬料	50,000 円を支給			家族埋葬料 付加金	20,000 円を支給

詳しくは当健保組合のホームページをご参照ください。

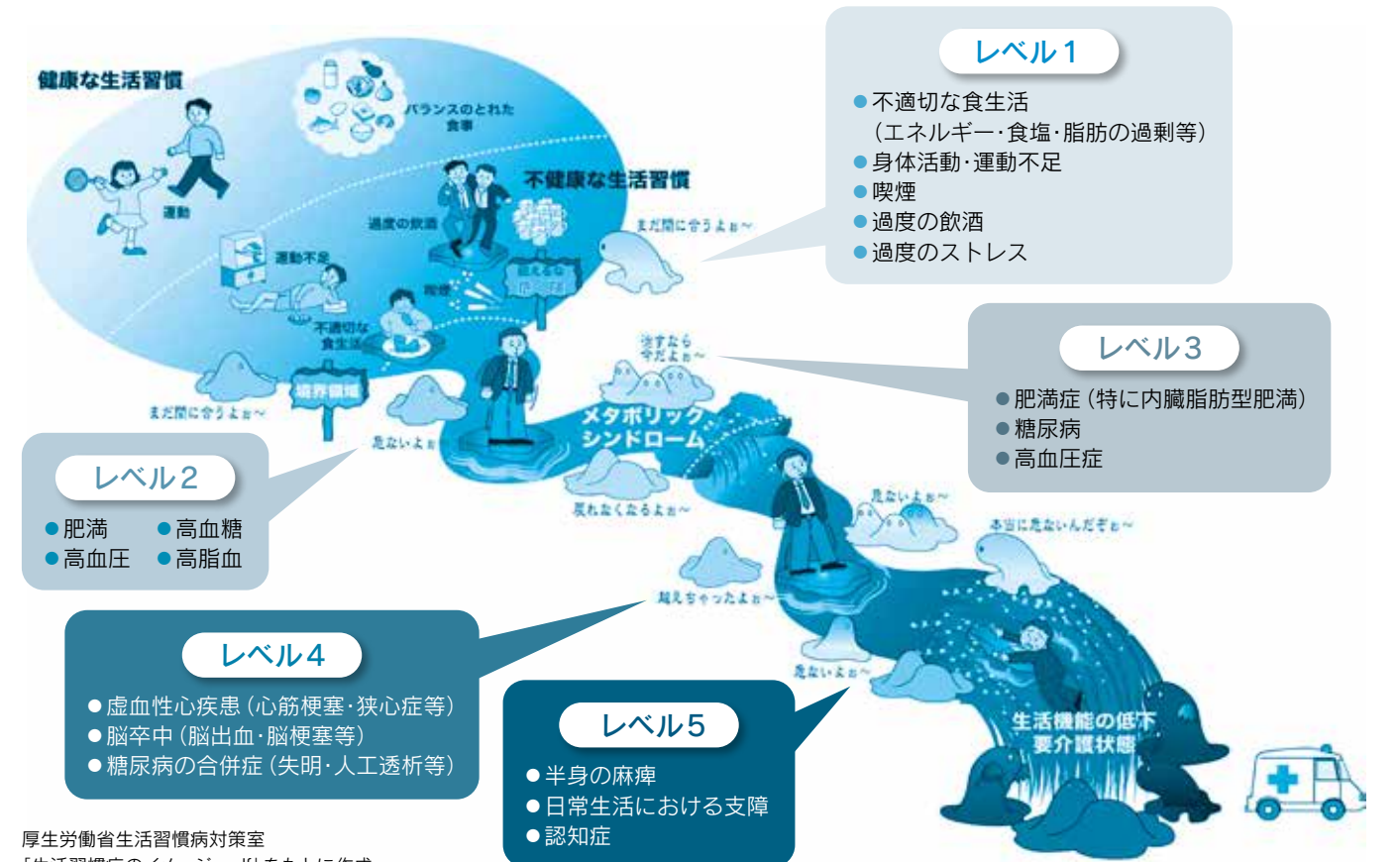
神奈川県電設健康保険組合

検索



特定保健指導を受けましょう メタボを放置すると危険！

メタボリックシンドロームとは、長年の食生活の乱れ・運動不足によって蓄積された内臓脂肪型肥満に、高血圧・脂質異常・高血糖のうち2つ以上の症状が一度に出ている状態です。この状態を放置してしまうと、動脈硬化が進行し重篤な病気につながる危険性が高まってしまいます。自覚症状がない「今」のうちに生活習慣を見直す必要があります。

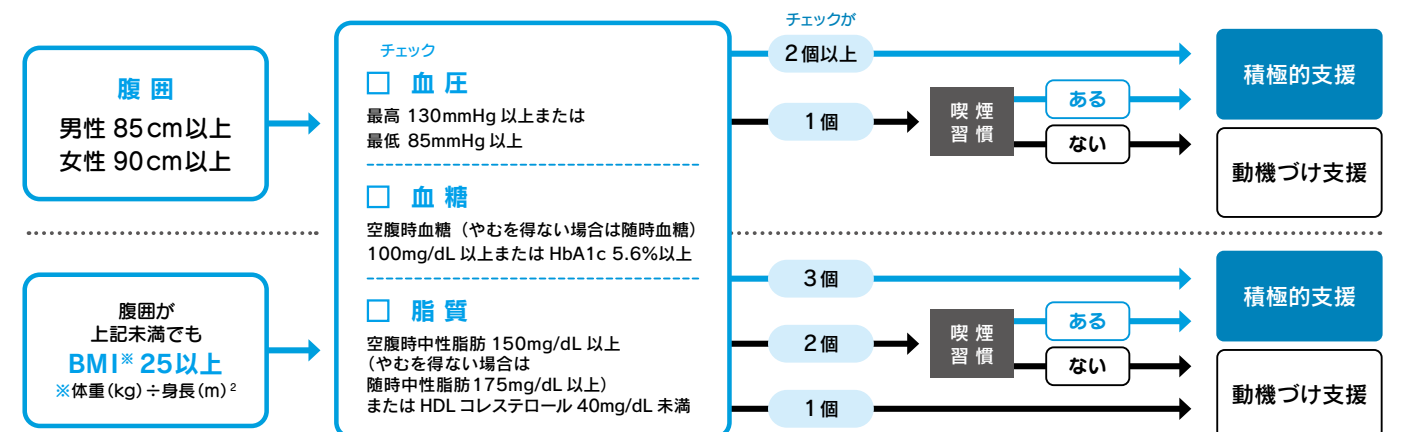


厚生労働省生活習慣病対策室
「生活習慣病のイメージ .pdf」をもとに作成

特定保健指導の対象者の決め方

特定健診の検査項目のうち、「内臓脂肪の蓄積(腹囲、BMI)」「血圧」「血糖」「脂質」「喫煙習慣」の結果に着目して、メタボのリスクが高い方が特定保健指導の対象者となります。

※糖尿病、高血圧症、脂質異常症の薬を服薬中の方は特定保健指導の対象外です。また、65～74歳の方は積極的支援に該当しても動機づけ支援となります。



2024年度からの 変更点

- 腹囲減・体重減の結果を重視した評価に見直されます(アウトカム評価を導入)。
- 特定保健指導に参加して3カ月以上経過後の評価で、目標(腹囲2cm・体重2kg減※)を達成した場合には特定保健指導が終了となります。
- ※ 腹囲2cm・体重2kg減が未達成の場合、生活習慣病予防につながる行動変容や過程等を含めて評価されます。



◆料理制作 新谷 友里江（管理栄養士）
◆撮影 さくらい しょうこ
◆スタイリング 深川 あさり

ツナとにんじんのレモンマリネ

1人分 40kcal / 食塩相当量 1.1g



材料（2人分）

にんじん ----- 小1本（120g）
塩 ----- 小さじ1/4
ツナ缶（水煮） ----- 1缶（70g）
A レモン汁 ----- 小さじ2
塩 ----- 小さじ1/8
こしょう ----- 少々

作り方

- 1 にんじんは千切りにしてボウルに入れ、塩をまぶして10分ほどおく。しんなりしたら水気を絞る。ツナ缶は汁気を切る。
- 2 1をボウルに入れ、Aを加えて和える。

しらたきとレタスのスープ

1人分 12kcal / 食塩相当量 1.3g



材料（2人分）

しらたき ----- 100g
レタス ----- 2枚（80g）
A 水 ----- 2カップ
洋風スープの素 ----- 小さじ1
塩 ----- 小さじ1/4
こしょう ----- 少々

作り方

- 1 しらたきは1分ほど下茹でしてザルにあげ、食べやすく切る。レタスは1cm 幅の細切りにする。
- 2 鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら1を入れてさっと煮る。



ミールキットを使ったヘルシー料理のコツ

▶ たんぱく源はカロリーや脂質の低い食材を選びましょう。

例 えび、いか、ささみ、鶏むね肉など。

▶ 電子レンジで調理すると油を使わずに加熱できるので、カロリーを減らせます。

*冷凍したミールキットは1カ月を目安に食べ切りましょう。

▶ 電子レンジでの加熱は、食材を焼き付けて香ばしさを出すことが難しいため、にんにくやパセリを加えて風味を出すとおいしく仕上がります。

▶ 冷凍保存するときは、なるべく保存袋の空気を抜いておくと、冷凍焼けなどをせずにおいしく保存できます。また、平らにして冷凍すると、電子レンジで加熱する際に、ムラになりにくくなります。

ミールキットを冷凍保存し 忙しい日もヘルシー料理を！



えびとアスパラガス、 新玉ねぎのガーリックパセリ蒸し

1人分 100kcal / 食塩相当量 1.1g

材料（2人分）

えび ----- 12尾（160g）
新玉ねぎ ----- 1/2個（100g）
アスパラガス ----- 3本（60g）
A 白ワイン ----- 大さじ1
塩 ----- 小さじ1/3
粗びき黒こしょう ----- 少々
パセリ（みじん切り）----- 大さじ1
にんにく（みじん切り）--- 1かけ分

作り方

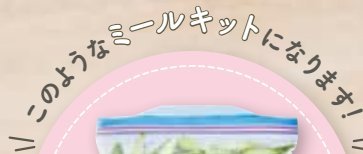
- 1 えびは背わたを取り除き、片栗粉（分量外）をまぶして揉み洗いし、水気を拭き取る。新玉ねぎは2cm 幅のくし切りにする。アスパラガスは根元を落として下1/3程度の皮をむき、斜め切りにする。
- 2 保存袋（M サイズ）にAを入れてさっと混ぜ、えび、パセリ、にんにくを入れて揉み込む。玉ねぎ、アスパラガスを入れて平らにならし、空気を抜いて口を閉じて冷凍する。
- 3 食べるときは、2を流水にさっとくぐらせて袋から取り出し、耐熱皿にのせる。ふんわりラップをしてレンジ（600W）で7分加熱し、さっと混ぜる。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24spring01.html>



*保存期間は冷凍で約1カ月!



ウォーキングは、いつでも、どこでも、
誰にでもできる体に優しい有酸素運動です。
健康維持やダイエットに、
100キロウォークにチャレンジしてみませんか。
しかも楽しくウォーキングしながら神奈川県を再発見！
ぜひご家族や職場の皆さんとご参加ください！

さあ、歩こう！
1年間で100km
を目標に健康増進を
目指しましょう



令和6年度 健保連かながわ 100 キロウォーク（4月～9月）

健保連神奈川連合会主催「100 キロウォーク」の令和6年度の実施予定は以下のようになっております。
※各コースとも集合時間はすべて午前9時30分です。現地集合。 ※都合によりコースが変更になる場合があります。
参加費：健保連神奈川連合会会員 200 円／一般 300 円

お申し込み・お問い合わせ 健保連神奈川連合会 ☎ 045-641-7370

開催月日	コース名	集合場所	コース案内
4月27日 (土)	東京湾眺望と海辺の公園	京浜急行線 汐入駅(5分) JR横須賀駅(8分) ヴェルニー公園	8キロ ヴェルニー公園～横須賀平和中央公園～うみかぜ公園～海辺つり公園～堀之内駅(京浜急行線)
5月25日 (土)	大山街道と海老名の里山	相鉄線 さがみ野駅南口(5分) 東柏ヶ谷近隣公園	8キロ 東柏ヶ谷近隣公園～大山道標～第二児童公園～小園公園～北部公園～かしわ台駅(相鉄線)
6月22日 (土)	金沢シーサイドラインと三井アウトレットパーク	金沢シーサイドライン 八景島駅(1分) 八景島駅前広場	8キロ 八景島駅前広場～横浜ヘリポート横～プラスチック団地前～並木中央駅前～鳥浜駅前～三井アウトレットパーク解散(シーサイドライン鳥浜駅～新杉田駅/JR根岸線)
7月27日 (土)	木漏れ日を追って緑道をめぐる	地下鉄グリーンライン 北山田駅(5分) 山田富士公園	6キロ 山田富士公園～ふじやとのみち～山田神社～滝ヶ谷公園～徳生公園～くさぶえのみち～牛久保公園～牛久保西公園～センター北噴水広場～センター北駅(地下鉄)
8月24日 (土)	水と緑豊かな木陰の緑道をめぐる	地下鉄ブルーライン 仲町台駅(7分) せせらぎ公園	6キロ せせらぎ公園～せきれいのみち～茅ヶ崎公園～葛ヶ谷公園～ささぶねのみち～鴨池公園～都筑中央公園～すきっぷ広場～センター南駅(地下鉄)
9月28日 (土)	酒匂川左岸ひょうたん池と最明寺	小田急線 開成駅西口(5分) 開成駅前公園	8キロ 開成駅前公園～酒匂川サイクリングコース～足柄紫水大橋～ひょうたん池～最明寺～店屋場公園～新松田駅(小田急線・JR御殿場線)

2024 年度はコロナ禍以前と同様に、出発式・準備体操後に出発となります。

数字でわかるタバコ

何を表す数字でしょうか？

70

タバコに含まれる
発がん性物質の種類

▶ 発がん性物質が血液と一緒に全身を巡る ◀

タバコには約5,300種類の化学物質が含まれ、そのうち約70種類もの物質が発がん性です。これらの発がん性物質は、のど、肺など直接タバコの煙に触れる場所だけでなく、血液に取り込まれ全身を巡り、右図のような体中のがんや病気の原因となります。

タバコを吸っている人がなりやすい病気

がん

鼻腔・副鼻腔がん
口腔・咽頭がん
喉頭がん
食道がん
肺がん
肝臓がん
胃がん
膵臓がん
膀胱がん
子宮頸がん

脳卒中

ニコチン依存症

歯周病

その他の疾患

慢性閉塞性肺疾患(COPD)
呼吸機能低下
結核(死亡)
虚血性心疾患
腹部大動脈瘤
末梢性の動脈硬化
2型糖尿病の発症

妊娠・出産

早産

低出生体重児・胎児発育遅延

タバコをやめられない理由は、依存度を高めるニコチンが含まれているからです。さらに食品などにも使われる成分が添加され、より多くのニコチンを摂取しやすいようにできています。

参考：国立がん研究センター「喫煙と健康」

Health Information

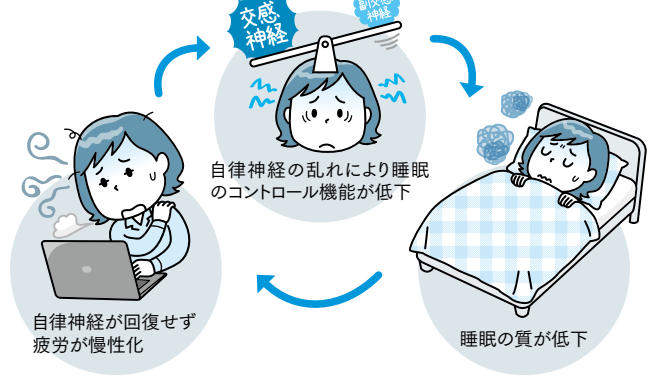
ぐっすり眠れる！ 入眠テキスト

監修：梶本 修身 東京疲労・睡眠クリニック院長

自律神経の乱れを整える

●睡眠と自律神経の関係

日常生活の疲れは、心拍、血圧、体温や緊張などを制御する自律神経機能の低下が原因です。自律神経機能を回復させるには睡眠しかありません。しかし、睡眠のリズムを制御しているのも自律神経。すなわち自律神経の疲弊を放置すると睡眠の質が低下し、さらに自律神経機能が低下する…という悪循環に陥ります。



●寝る前のコップ1杯の水で自律神経を休ませよう

自律神経の最大の目的は脳に酸素や栄養素を安定的に供給すること。その目的のためにも血流を維持することが必須です。睡眠中は、200～500ccの体液が汗や膀胱(尿)に排出されます。その結果、血液粘度が高まり、血流は悪くなります。自律神経は脳への酸素供給を維持するため、睡眠中にも関わらず血圧や心拍数を上げて対応せざるを得ません。

そこで、寝る前に水をコップ1杯、飲んでみましょう。体内に水分が吸収されることで血流が改善し、自律神経を休めることができます。自律神経を休ませ疲労を回復させることで、睡眠の質の改善につながります。水の温度は、冷たさを感じなければ常温から白湯までOKです。

