

小田急グループ健康保険組合

KENPO だより

AUTUMN

2018

Vol.143

CONTENTS

- | | |
|----------------------|------------------------|
| P2 理事長挨拶 | P 9 Health Information |
| P3 平成 29 年度決算報告 | P10 Kenpo Information |
| P4 歩きたくなる旅 | P11 タフスモーカーのはなし |
| P6 Kenpo Information | P12 ヘルシー時短レシピ ほか |
| P8 ヘルシーハイキングが復活! | |



おかげさまで40周年!!

歩きたくなる旅

紅葉の 鎌倉五山を歩く



江ノ電300形 (七里ヶ浜～稲村ヶ崎)

小田急グループ健康保険組合 設立40周年を迎えて



小田急グループ健康保険組合理事長 下岡 祥彦

昭和53年9月1日に、小田急グループ健康保険組合が東京西南私鉄連合健康保険組合から分割設立されてから、今年で40周年を迎えます。

昭和53年の設立当時は、加入事業所数38社、被保険者数約1万5,500人での船出でしたが、現在は事業所数82社、被保険者数約2万6,800人、被扶養者数約2万500人の規模にまで発展を遂げることができました。

この40年間、社会・経済が目まぐるしく変化するなか、当健保組合が今日を迎えられたことは、組合運営に携わってこられた歴代の組合役員・議員のみなさまのご尽力はもとより、各事業所および労働組合の関係者のみなさま、ならびに組合員のみなさまのご支援とご協力の賜物と深く感謝申し上げます。

わが国の国民皆保険制度が創設されてから半世紀以上が経ちましたが、加速する高齢化などを背景に、国民医療費は毎年1兆円を超える規模で増加しています。なかでも医療費の6割近くを占める高齢者医療費の増加が著しく、

その対策は喫緊の課題となっています。

現在、健保組合は、この高齢者医療を支えるために多額の納付金を国に納めており、それが要因となって大変厳しい運営を余儀なくされています。当健保組合も例外ではなく、支出総額の約4割を納付金に充当せざるを得ない、厳しい事態となっています。

このような状況下ではございますが、当健保組合としましては、この40周年という節目を励みに、みなさまの健康と安心を支えるため、適正な保険給付と効果的な保健事業の提供に努めてまいります。また、組合財政の健全性を維持していくため、よりいっそうの事業の効率化も図ってまいります。

みなさまにおかれましては、これまで同様、組合運営にご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後になりましたが、組合員および事業所や労働組合の関係各位のみなさまのますますのご健勝を祈念いたしまして、設立40周年のご挨拶とさせていただきます。

健保40年のあゆみ

| | | (被保険者数) |
|------------|--------------------------------------|-----------|
| ●昭和53年9月1日 | 東京西南私鉄連合健康保険組合から分割し、小田急グループ健康保険組合を設立 | (15,500人) |
| ●平成6年4月1日 | 東海自動車健康保険組合と合併 | (22,900人) |
| ●平成12年4月1日 | 箱根登山鉄道健康保険組合と合併 | (21,600人) |
| ●平成16年4月1日 | 神奈川中央交通健康保険組合と合併 | (27,000人) |

被保険者 …原則として当健保組合に加入する従業員本人をいいます。

被扶養者 …被保険者の家族で、認定基準を満たして健保組合に加入している方をいいます。

平成29年度決算報告

医療費・納付金ともに増加し、黒字額が減少

平成29年度は、28年度に引き下げた保険料率103%を据え置いて運営を行いました。

収支差引額は5.1億円、単年度収支を表す経常収支差引額では2.2億円の黒字決算となりました。二大支出科目である保険給付費（医療費等）と高齢者医療制度への納付金が増加したこともあり、昨年度に比べ黒字額は1.6億円減少しましたが、健保財政の健全性は維持することができました。

医療費や納付金は今後も増え続けていくことが予想されます。当健保組合では、疾病予防や健康増進につながる事業を効率的に行い、将来の医療費抑制につなげていきたいと考えています。みなさまにおかれましては、当健保組合の事業を積極的にご活用いただくとともに、日ごろから健康管理・健康づくりに努められ、医療費節減にご協力をいただきますようお願いいたします。



経常収支差引額

| 28年度 | 29年度 |
|-----------|-----------|
| 3億8千万円の黒字 | 2億2千万円の黒字 |

*主な経常収支科目の決算額

収入

| | 28年度 | 29年度 | 構成割合 | 増減 |
|--------|-------------|-------------|--------|-----------|
| 保険料 | 131億2,719万円 | 133億9,485万円 | 99.8% | 2億6,766万円 |
| その他収入 | 1,563万円 | 2,578万円 | 0.2% | 1,015万円 |
| 経常収入合計 | 131億4,282万円 | 134億2,063万円 | 100.0% | 2億7,781万円 |

支出

| | 28年度 | 29年度 | 構成割合 | 増減 |
|--------|-------------|-------------|--------|-----------|
| 法定給付費 | 70億6,776万円 | 74億7,751万円 | 56.7% | 4億975万円 |
| 付加給付費 | 1億3,842万円 | 1億4,973万円 | 1.1% | 1,131万円 |
| 納付金 | 51億2,538万円 | 51億7,556万円 | 39.2% | 5,018万円 |
| 保健事業費 | 2億4,273万円 | 1億9,051万円 | 1.4% | ▲5,222万円 |
| その他支出 | 1億8,298万円 | 2億405万円 | 1.5% | 2,107万円 |
| 経常支出合計 | 127億5,727万円 | 131億9,735万円 | 100.0% | 4億4,008万円 |

※端数処理等により合計が合わない箇所があります。

*決算の基礎数値

| | |
|-----------|-----------|
| 被保険者数（平均） | 26,779人 |
| 平均標準報酬月額 | 34万5,066円 |
| 平均標準賞与額 | 79万6,060円 |

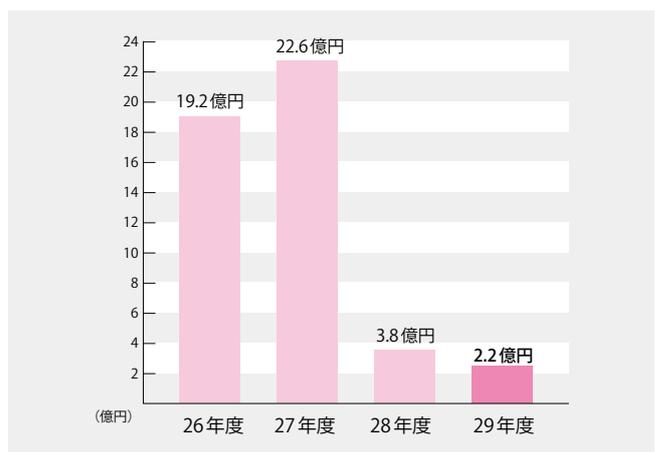
*準備金・別途積立金の決算額

| | 28年度 | 29年度 |
|----------|-------------------------|-------------------------|
| 準備金（保有率） | 31億2,900万円 (201.07%) | 31億2,881万円 (195.69%) |
| 別途積立金 | 67億5,000万円 | 72億6,066万円 |
| 合計 | 98億7,900万円 | 103億8,947万円 |

*被保険者数と平均標準報酬月額の推移



*経常収支の推移





歩きたくなる旅

東京駅から JR 横須賀線鎌倉駅
まで約 60 分。

鎌倉市観光
総合案内所

0467-22-3350



三方を山で囲まれ海に面した鎌倉は、自然豊かで、歴史ある社寺も多く、四季を通して訪れる人が絶えない。

禅寺の格式を定めた五山制は、鎌倉幕府のときに導入され、その後、五山に入る寺や順位は変動し、現在の鎌倉五山は、室町時代、足利義満のときに定められたものだという。この鎌倉五山をめぐる散策コースを紹介する。



円覚寺の山門

紅葉の鎌倉五山を歩く



えんかくじ

鎌倉五山 円覚寺

- 🕒 3月～11月 8:00～16:30
- 12月～2月 8:00～16:00
- 👤 大人 300円 小人 100円
- ☎ 0467-22-0478



じょうちじ

鎌倉五山 浄智寺

- 🕒 9:00～16:30
- 👤 大人 (高校生以上) 200円
- 小・中学生 100円
- ☎ 0467-22-3943

北鎌倉駅をスタートし、まずは歩いてすぐの**円覚寺**へ。鎌倉五山二位の名刹で、1282年に開山されたといわれる。紅葉に彩られた山門を入ると、**谷戸**^{やと}に沿って仏殿、大方丈などの**伽藍**^{がらん}が奥へと続く。

円覚寺の次は線路を渡って**浄智寺**に向かう。鎌倉五山四位の寺で、上層が鐘楼の山門が印象的だ。静かな境内をひとめぐりしたら、鎌倉街道に戻り、鎌倉五山一位の**建長寺**をめざそう。

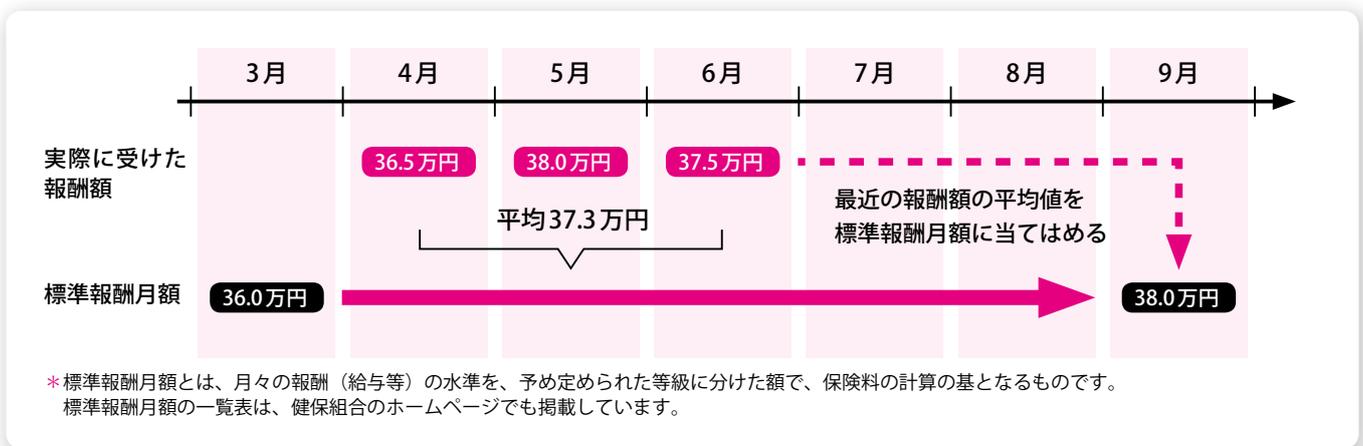
1253年創建の**建長寺**は、日本で最初の禅宗道場といわれる。重要文化財の仏殿や法堂などが建つ広い境内をゆっくり見て歩こう。

建長寺を出たら鎌倉街道を歩いて**寿福寺**へ。北条政子が建立した**寿福寺**は、鎌倉五山三位の寺で、中門から奥の境内は非公開

定時決定による保険料の変動のご案内

9月分から保険料が変動する場合があります

健康保険の保険料は、被保険者の方が受ける報酬（給与等）に応じて算定を行います。被保険者の方が実際に受ける報酬額と、すでに決定されている標準報酬月額がかけ離れないよう、年に1回、4月・5月・6月に受けた報酬額を基に、9月以降の標準報酬月額を見直しています（定時決定）。



継続申請（検認）に関するお知らせ

被扶養者の資格調査にご協力ください

当健保組合では、年に2回、被扶養者の資格調査である継続申請（検認）を実施しています。次回は来月の実施を予定していますので、引き続きご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

| 実施時期 | 対象者 |
|----------|----------|
| 平成30年 4月 | 満18歳以上の子 |
| 平成30年10月 | 子以外の被扶養者 |

来月実施を予定

〈ご留意いただきたい点〉

①必要書類の保管

被扶養者の収入にかかわる書類等（毎月の給与明細や退職証明書等）が必要になりますので、大切に保管しておいてください。

②年間収入の捉え方

健康保険と税では、扶養家族の考え方が異なります。健康保険の年間収入は、検認時点の直近の情報から推計した「1年間で得られる（予定の）収入額」を指します。よって年末に給料を減額して調整するという考え方は適用できません。

【計算例】10月の検認で、毎月収入がある方の場合

「連続した直近3ヶ月の給与明細の合計を4倍した額」を年間収入とみなします。
 $(7月分の給与 + 8月分の給与 + 9月分の給与) \times 4 = \text{健康保険の年間収入} < \text{基準額}^*$



* 基準額は130万円（60歳以上または障害年金受給者は180万円）となります。



誤って健康保険を使わないために

——「負傷原因」を伝えていきますか？

整骨院・接骨院で健康保険を使うことができるのは、ねんざ、打撲、肉離れ、骨折^{*}、脱臼^{*}に限られ、日常生活からくる肩こりや筋肉疲労には使えません。柔道整復師に負傷原因を伝え、健康保険を使えるかどうかを確認したうえでかかるようにしましょう。

※応急手当以外は医師の同意が必要です。



こんな行動が 誤った請求につながります！



負傷原因は、健康保険が使えるかどうかを左右する重要な情報です。いつ、どこで、何をしていたのか、正確に伝えましょう。



長期間かかって症状が改善しない場合、別の原因も考えられます。3ヶ月以上にわたる場合は、重症化予防のため、病院の受診を。



健保組合は「療養費支給申請書」の記載内容に基づいて施術費を支払います。誤り防止のため、内容を確認してから署名してください。

健保組合から、 施術内容などの 照会をすることが あります

健保組合では、整骨院・接骨院から健保組合に請求される「療養費支給申請書」のチェックを行っています。記載内容と、みなさんが実際に受けた施術内容が一致しているか、電話や文書などで照会をすることがありますので、ご理解・ご協力をお願いします。

整骨院・接骨院にかかった際は、領収書を保管するとともに、手帳などに施術内容をメモしておく、スムーズな照会につながります。

こんなとき、
健康保険は
使えません

全額自己負担となりますので、ご注意ください

過去のけがや
交通事故の後遺症



日常的に起こる
肩こり



並行して病院で
治療中のけが



このほか、通勤中や業務中のけがは労災保険の対象となります。

ヘルシーハイキングが復活！

健保連かながわ100キロウォークと
タイアップします！

歩いて健康をゲット！

おまけに賞品もゲット！



ウェアラブル活動量計が当たる！



写真はイメージです

小田急グループ健康保険組合では、健保連かながわ100キロウォークとタイアップして、下記3コース限定でヘルシーハイキングを実施します。ご家族や会社の仲間とお誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください！

◎すべて約8キロ（約2時間）のコースです

| 開催日 (申込締切日) | コース名 | 集合場所 コース案内～解散場所 |
|------------------------|--|--|
| 10/27 (土) (10/22まで) | 綾瀬市の秋景色散策 相模国分寺跡広場～目久尻川～城山公園～光陵公園～寺尾公園～かしわ台駅（相鉄線） | JR相模線・小田急線・相鉄線海老名駅より徒歩15分、相模国分寺跡広場（9：30集合） |
| 11/24 (土) (11/19まで) | 麻生の都県境と真光寺川沿いを歩く 万福寺おやしる公園～美晴台～尾根道～蕨谷池公園～栗木緑道～広袴公園～真光寺川～鶴川駅前公園（小田急線） | 小田急線新百合ヶ丘駅より徒歩4分、万福寺おやしる公園（9：30集合） |
| 1/26 (土) (1/21まで) | 市民の森と四季の森公園 中里公園～新治市民の森～三保市民の森～動物の森公園～四季の森公園～中山駅（JR横浜線） | JR横浜線十日市場駅より徒歩3分、中里公園（9：30集合） |

各コースについて詳しくは、健康保険組合連合会神奈川連合会（☎045-641-7370）までお問い合わせください。

対象者

小田急グループ健康保険組合の被保険者・被扶養者

申込方法

下記①～③の方法で、各コースの申込締切日までにお申し込みください。

①メール

会社名、健康保険証の記号と番号、参加者名（人数分）、電話番号、住所を入力の上 healthy-hiking@ogkenpo.com まで送信してください。

②電話

当健保組合健康管理課までお電話ください。☎03-3346-3854（9：30～17：45 ＊ただし12：00～13：00を除く）

③FAX

会社名、健康保険証の記号と番号、参加者名（人数分）、電話番号、住所をご記入のうえ、当健保組合健康管理課宛 FAX.03-3346-3857までお申し込みください。

*住所情報については、賞品の発送にのみ使用させていただきます。

ハイキング当日の受付

●受付時間：9：15～9：30

●受付方法：健保連かながわ100キロウォークスタート受付付近に当健保組合の旗を持ったスタッフが常駐しますので、健康保険証を提示して受付をしてください。

●当健保組合の受付が終了しましたら、健保連かながわ100キロウォークの受付をして参加費200円をお支払いください。

達成賞・その他の特典

●当日完歩した方には、達成賞として500円分のクオカードを差し上げます（完歩については、チェックポイントのスタンプを確認させていただきます。なお、達成賞を差し上げられるのは、当健保組合加入者のみにになりますので予めご了承ください）。

●当健保組合がタイアップしている3つのハイキングすべてに参加していただいた方から抽選で30名様に、ウェアラブル活動量計を差し上げます。なお、当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

●さらに当健保組合の健康アプリ「KENPOS」に登録し、ウォーキングの歩数を計上した方の中から抽選で豪華賞品が当たります。

*上記のほかにも、健保連かながわでは毎月100キロウォークを実施しています。健康維持のためにぜひご参加ください。詳しくは、健保連かながわのホームページをご覧ください。(<http://www.kenpo-kanagawa.or.jp>)





お口の乾燥を防ごう！

インフルエンザの予防にも！

秋から冬にかけて空気が乾燥していくにつれて、インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎など、ウイルスによる感染症が流行します。

お口の中は、粘膜そのものが免疫組織であり、適度に湿っていることで、体内へのウイルスの侵入を防止しますが、空気が乾燥すると、粘膜が傷みがちになり、ウイルスが侵入しやすくなってしまいます。

口の中の乾燥を防いで、感染症の予防につなげましょう。

ドライマウスにご注意！

ストレスや他の病気の影響、薬剤の副作用などで唾液の分泌量が低下し、口の中が乾燥してしまうのがドライマウスです。近年の日本では、ストレスの増大や咀嚼回数^{そじく}が減ったことによる唾液の分泌量の減少により、症状を訴える人が増え、推定800万人の患者がいるともいわれます。

お口の乾燥を防ぐために

こまめに水分補給をするほか、次のような方法があります。



よく噛んで
唾液の分泌を促す



マスクをする



室内の湿度を上げる



塩分、香辛料、カフェインを
含むコーヒーなどを控える

Health Information

健康を損なうちょっとした癖

姿勢の悪化

今やスマートフォンやパソコンは、仕事や日常生活に欠かせなくなってきました。便利な一方、使用する際は姿勢が悪くなりがちなので、以下を参考にして改善し、健康でスマートな体を手に入れましょう。

- うつむき加減でスマホを見る
- イスに浅く座る・脚を組みながらスマホを見る
- パソコンの画面に顔を近づける
- 長時間続けてスマホ・パソコンを使用する

すべて、背中が丸まって首が前に突き出る姿勢になりやすい癖です！
首、腰、肩のこりや、首の痛みを起こすストレートネックなどの原因になります。

気づいたときに！ 悪い姿勢対策

画面は目の高さに合わせる

スマホの画面を見るときは、できるだけ目の高さに合わせ、首が曲がらないように。パソコンの場合は、イスやモニターの高さを調整しましょう。



自分の姿勢をチェック

ビルのガラスや、電車の窓ガラスに映る立ち姿をチェック。肩が上がっていたり、首が前に出たりしませんか？ 自覚がなくても、客観的に自分の姿を見て気づくことも。



こまめに休憩をする

集中していると無意識のうちに肩に力が入り、猫背になっていることも。1時間に1回は立ち上がったたり肩を回したりすると、長時間の悪い姿勢の防止や気分転換に効果的です。



ご家族および
任継の方へ

特定健康診査は もう受診されましたか？

特定健康診査とは、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の早期発見、治療、および予防を目的に、国が定めた健診です。対象となるのは40歳～74歳（平成31年3月31日時点）の被扶養者（ご家族）および任意継続被保険者です。

今年度も、6月上旬に、事業所経由で対象者の方々に「特定健康診査受診券」を配布いたしました（任意継続者の方にはご自宅宛に直接郵送）。

受診券の有効期間は**6月から12月末まで**です。

*今年度より受診期間を2ヶ月間延長しました。

期間内であれば **無料** で受診できます。

（定められた検査項目部分を当健保組合が全額費用負担）

被保険者の方が毎年職場の定期健康診断を受けるのと同様、ご家族にも年に一度の健康診断として、ぜひご利用いただきますようお願いいたします。

パート・アルバイト等の勤務先
で健康診断を受診された方、
または受診予定の方へ

今年度中（平成30年4月1日～平成31年3月31日）にパートやアルバイト等の勤務先で健康診断を受診される方は、その健診結果を当健保組合にご提出ください。定められた検査項目がすべて満たされていれば、特定健康診査を受診したと見なされますので、改めて特定健診を受診する必要はありません。

ご使用にならなかった受診券は、健診結果表のコピーと質問票（各項目にもれなく記入）と共にご返却ください。ご協力いただいた方には、お礼として図書カード（1,000円相当）を差し上げております。

詳細につきましては、お配りしているご案内をご覧ください。

流行前に
受けましょう

インフルエンザ予防接種

インフルエンザワクチンの効果は接種の2週間後から約5ヶ月間とされています。予防効果を高めるために、流行に備えて遅くとも12月中旬までに接種を済ませましょう。

感染ではなく、発症を抑えます

ワクチンを接種すると、体内にウイルスを排除する抗体ができ、同じウイルスが入ってきたときに攻撃することで、発症や重症化を抑えます。

重症化リスクを軽減します

インフルエンザを発症すると、突然の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などが現れます。ワクチンは、インフルエンザの重症化や死亡リスクを軽減する効果が認められています。

ご利用ください 当健保組合のインフルエンザ予防接種補助金制度

平成30年10月～12月の間にインフルエンザワクチンの予防接種を受けた被保険者の方に、補助金を支給します。

●補助金額：上限2,000円／年度内1人1回

*ご家族は対象外です

●申請方法：4月に配布した「平成30年度保健事業のご案内 補助金申請書一式」または健保組合のホームページをご覧ください。



予防接種を受けて
おけばよかった！
と後悔することの
ないよう



元気なうちに禁煙を

がん患者Nさんのケースをとおして

「病気にでもなったら禁煙する」と言う元気な喫煙者はたくさんいます。
なぜ元気なうちに禁煙が必要なのか、ある患者さんの例をとおしてお伝えします。

●京都大学大学院 医学研究科社会健康医学専攻 健康情報学講座特任教授 高橋 裕子

私の禁煙外来に来訪する人のほとんどは、各科から「この人禁煙しません、よろしく」と紹介されてきた人たちです。つまり、「禁煙する気はない」という人たちをずっと相手にしてきました。なかでも最近多いのは、術前の禁煙ができず、外科系のドクターから紹介されてくるケースです。

喫煙は術後の回復を遅らせ、合併症の危険性を高めますので、術前には十分な期間の禁煙が必要です。しかし、手術直前まで吸い続ける人もいます。50歳代公務員のNさんもその一人でした。

胃がんで手術をすることになったとき、主治医から「全身麻酔をしますから禁煙してください」と言われたにもかかわらず、手術当日の朝も病院外に出て吸っていたそうです。ところが、術後に吻合部から腹膜炎をおこしてしまいました。緊急手術で食道の下端も残胃もすべて摘出して空腸ろうをつくり、そこから栄養分を流し込むことになったのです。この状態では、口から食べ物をとることはできません。残った食道と空腸をつないで口から食べられるようにしてほしいとK病院に来院したNさんですが、手術の説明を受けて「禁煙？それは無理ですわ」と即答したため、禁煙外来に紹介されました。



イラスト／深川直美

*プライバシー保護のため、事例は一部加工して掲載しています。

禁煙しておけば…

Nさんにも言い分はありました。

「10年ほど前に全身麻酔で腰の手術をしたとき、手術当日まで吸っていました。それでも、何ともなかったですよ」

私が「それは単にラッキーだっただけのことですよ。本当はとでもリスクیだったのです」と言っても耳には届きません。自分の経験に基づく確信は、医療者が提供する知識より強いのです。

それでも、禁煙しなければ絶対に手術はしないという外科のドクターの強い姿勢が幸いして、2週間後ようやく禁煙に取り組みはじめました。禁煙外来の自己申告は毎回「禁煙中」でしたが、呼気中一酸化炭素濃度は上がったりがったり下がったり。Nさんにとって、たばこの決別は容易な道ではなかったようです。そのNさんが、外来で涙を見せたことがありました。

「先生、禁煙したらたばこの夢を見るって聞きますなあ。でも私はたばこの夢は一回も見ませんわ。かわりに口から食べる夢ばかり、毎晩見ます。しんどいです」

そうですね、おつらいですねと私は深く頷きました。

「たばこを吸っていたら術後が大変だとか、傷が治りにくいってことは聞いていました。でもまさか、自分にそれがおこるとは思ってなかったです。なあ先生、今こんな苦勞をするくらいなら、手術前に禁煙しておくでしたなあ」

膝の上に握りしめている手の上に、涙が落ちるのが見えました。一滴、また一滴。私はNさんの手にそっと手を重ねるしかありませんでした。取り返しがつかなくなっただけの後悔はつらいものです。禁煙するチャンスはあったのに吸い続けてしまったと涙する人を見るたびに、私もつらくなります。全身麻酔の手術は、事故などで突然やってくることもあります。そのときになって「禁煙しておけばよかった」とならないよう、「元気なうちに禁煙を、元気だからこそ禁煙を」とお伝えしています。

当健保組合が禁煙をサポート

後悔する前に禁煙にチャレンジしよう！！

まもなく「禁煙しちゃおうキャンペーン」が終了します。平成30年9月30日までに「禁煙チャレンジ宣言書」を提出して、禁煙外来に行きましょう！詳しくは、キャンペーンリーフレットまたは健保組合のホームページをご覧ください。





血糖値スパイクを抑えるレシピ

*血糖値スパイクとは…

健診等では正常な人でも食後短時間に血糖値が急上昇し、その後、急降下する状態。繰り返すことで心筋梗塞等のリスクが高まると考えられている。

雑穀ご飯には、白米だけのご飯に比べ、糖質の代謝をスムーズにするビタミンB₁や血糖値の上昇を緩やかにする食物繊維が多く含まれています。



たっぷりキャベツの しそ風味ガパオライス

材料 (2人分)

- 卵……………1個
- キャベツ……………2枚 (100g)
- 玉ねぎ……………1/4個 (50g)
- 赤パプリカ……………1/8個 (25g)
- 大葉……………4~5枚
- A** 油……………大さじ1/2
- んにく(みじん切り)…1/2かけ分
- 鶏ひき肉……………150g
- B** ナンプラー……………大さじ1/2
- オイスターソース…大さじ1/2
- ブラックペッパー ……少々
- 雑穀ご飯……………2杯 (300g)

作り方

- ①卵を10分ゆで、半熟ゆで卵を作る。
- ②キャベツ、玉ねぎ、赤パプリカをすべて小さめの角切りにする。大葉を千切りにする。
- ③フライパンに**A**を入れて火にかけ、んにくの香りがたったら鶏ひき肉、玉ねぎ、赤パプリカ、キャベツの順に炒め、大葉を入れる。**B**を加えて味を調える。
- ④①のゆで卵の殻をむき、半分に切る。
- ⑤お皿に雑穀ご飯をのせて、③をかけてゆで卵をのせる。

注目食材 ●キャベツ



血糖値を急上昇させないためには、しっかりとよく噛んで食べることが大切です。そのためには、キャベツのように食物繊維が豊富な食材をメニューの中に取り入れるようにしましょう。

時短ポイント

ガパオライスは目玉焼きをのせるのが主流ですが、ゆで卵に替えると、ゆでている間に野菜を切ることができるので簡単になります。



料理制作 ●柴田真希 (管理栄養士)
撮影 ●花田真知子 スタyling ●佐藤絵理

みんなの健康応援サイト

KENPOS
—ケンポス—

登録も利用も無料!

今すぐご登録を!

**9月1日から
被扶養者も利用できるようになります**



POINT
1

見える! わかる!

自分自身の活動状況・履歴をチェック



スマホアプリから歩数・体重の自動連携も可能!

楽しみながら健康づくりをしましょう!

POINT
2

抽選券がたまる! 抽選で当たる!!

- イベントに参加 ● 歩数を記録
- 行動を記録 ● 体重を記録 →

**抽選に
参加!**

初回登録はカンタン!

健康保険証を用意して今すぐアクセス!

KENPOS

検索

こちらからどうぞ →



KENPOS (<https://www.kenpos.jp>) にアクセスし、画面に従って初回登録を行ってください。

健康保険組合の状況 (平成30年6月末現在) ●事業所数…82事業所 ●被保険者数…26,793人 ●被扶養者数…20,520人