

KENPO だより

CONTENTS

- P2 ABC 検査を定期健康診断に追加します！
- P3 医療費が変わります
- P4 歩きたくなる旅
神宮外苑～皇居周辺ウォーク
- P6 被扶養者の資格調査を実施します /
任意継続被保険者制度のご案内
- P7 第三者行為でけがをしたときは
健保組合に届け出を
- P8 ヘルシーハイキングのご案内
- P9 禁煙チャレンジャー
インタビュー
- P10 禁煙治療費用補助金制度
- P11 令和2年度 予算が決定
- P12 元気のもとは食事から！ /
kencom のご案内

SPRING
2020

＊
Vol.148

「楽しみながら、健康に。」

新アプリ kencom スタート！



新規登録キャンペーン開催
抽選で50名様に
1,000円分のクオカードをプレゼント！
(4月～6月登録者対象)

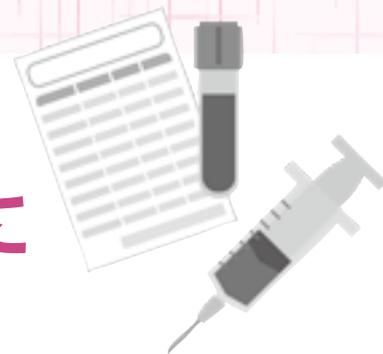
歩数や体重など、
身体の変化を記録。



あなたをサポートする
健康情報をお届け。



胃がんのリスクが
血液検査でわかります



2020年度から

ABC検査を定期健康診断に追加します！

当健保組合では、2020年度より、定期健康診断の項目にABC検査を追加します。今回は結果の見方や対応についてご紹介します。

ABC検査（胃がんリスク層別化検査）とはどんな検査？

胃がんにかかるリスクを調べる検査で、胃がんを発見する検査ではありません。

胃粘膜の萎縮（老化度）の状態を調べるペプシノゲン検査と胃潰瘍や胃がんなどの主な原因と考えられて

いるヘリコバクター・ピロリ菌の抗体検査を組み合わせ、胃の健康度を判定します。血液検査を実施して、A・B・C・D・E群の5つに分類します（A～D群の4つに分類する健診機関もあります）。

ABC検査（胃がんリスク層別化検査）判定結果と胃がんの危険度

	A群	B群	C群	D群	E群*（判定不確定群）
ピロリ菌抗体	－（陰性）	＋（陽性）	＋（陽性）	－（陰性）	－（陰性）
ペプシノゲン値	－（正常）	－（正常）	＋（異常）	＋（異常）	＋（異常）
胃粘膜状態の予測	ピロリ菌感染がなく、胃粘膜萎縮もない	ピロリ菌感染があるが、胃粘膜萎縮は軽度	ピロリ菌感染があり、胃粘膜萎縮が進行中	胃粘膜萎縮が高度で、ピロリ菌も住めない	長期経過で胃粘膜萎縮が改善傾向
胃がんの危険度	きわめて低い	あり	高い	きわめて高い	
胃内視鏡検査	特に必要なし 自覚症状がある場合は、 医師に相談	定期的胃内視鏡検診、および専門医に受診を勧奨			
ピロリ菌除去	不要	必要	必要	他のピロリ菌検査 陽性なら必要	除菌不成功例は必要

*E群…胃切除した方、ピロリ菌の除菌治療を受けたことがある方などが該当。

ABC検査の実施方法

- 対象年齢：初年度（2020年度）…30歳以上の被保険者全員（任意継続被保険者を除く）
次年度（2021年度）以降…30歳以上の被保険者で前年度未実施者（任意継続被保険者を除く）
- 検査費用：健保組合が全額負担
- 検査後のフォロー：B、C、D群
胃内視鏡検査（保険診療）
所見（胃炎、胃潰瘍等）がある場合は、ピロリ菌除菌治療も保険診療で受けることができます。

重要!!

胃がんの予防・早期発見のためには、判定結果に応じて、内視鏡（胃カメラ）による精密検査を受け、ピロリ菌の除菌治療や定期的な健診を受診することが大切です。結果が届いたら必ず確認し、記載されている指示に従ってください。

令和2年4月から

医療費が変わります

令和2年4月から、診療報酬（医療サービスの公定価格）改定により、医療費や薬の値段などが改定されます。

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%

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す。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%引き下げられます。

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以下のとおりです。

大病院受診時の定額負担の拡大

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。現在、対象病院となっている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すが、令和2年4月からは一般病床200床以上にも拡大されます。



*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。

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%となります。



神宮外苑いちよう並木

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年以上のいちよ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。

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。



歩きたくなる旅



JR中央線東京駅よりJR総武線千駄ヶ谷駅まで約20分
GO TOKYO (東京の観光公式サイト)
<https://www.gotokyo.org/jp/>



迎賓館赤坂離宮

国宝。1909年に東宮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。

国立競技場

「杜のスタジアム」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。2020年の東京オリンピック・パラリンピックでは開・閉会式、陸上競技、サッカーの会場。

写真提供：独立行政法人日本スポーツ振興センター



東京体育館

※写真は改修工事前の様子

1964年のオリンピックレガシーを有する施設のひとつ。2020年の東京オリンピック・パラリンピックでは卓球の会場。

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、神宮外苑いちよう並木へ。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



約8km
約1.5時間



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。



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。



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。



東京駅 丸の内駅舎

ライトアップで
幻想的な光景に

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原された。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

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^{なんこう}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です。

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

ひと足 のびして



お台場海浜公園

台場公園 (第三台場) と一体となって、入り江を囲んで砂浜や磯が広がる公園。目の前にレインボーブリッジを望む。園内には自由の女神像がある。

☎ 03-5531-0852 (お台場海浜公園管理事務所)



お台場海浜公園は、2020年の東京オリンピック・パラリンピックでは水泳 (マラソンスイミング) とトライアスロンの会場。



自由の女神像

1998年から約1年間お台場海浜公園に来ていたパリ市にある自由の女神像から型を取って造られた、高さ約11mのブロンズのレプリカ像。



台場公園 (第三台場)

1853年のペリーの黒船来航に危機を感じて造られた台場 (砲台) 跡。現在は第三台場と第六台場が残り、国指定史跡および続日本100名城に選定されている。

* 営業時間や料金などは変更される場合があります。

被扶養者の資格調査(検認)を実施します

当健保組合では、被扶養者(ご家族)の資格調査(検認)を実施しています。就職や収入の増加などにより、被扶養者の認定要件を満たさなくなったご家族の方が認定されたままですと、みなさまに納めていただく健康保険料から、本来負担しなくてもよい費用を支出することになります。健保組合の財政悪化および保険料の引き上げにつながる恐れもありますので、資格調査にご協力をお願いします。



- 実施時期：8月1日
- 対象：満18歳以上の子、配偶者等その他の方
 - * 時期は検認の基準日で、その時点における資格調査となります。
 - * 18歳未満の子については、今後とも検認の対象外とします。
- 審査方法：恒常的な収入のある方の年間収入の確認方法は、検認の基準日より直近3ヶ月分の給与明細を基に試算します。
〈例〉(5月分+6月分+7月分)×4
＝基準日以降に発生する年間収入

就職状況等の確認

4月の検認は実施しませんが、18歳以上の子を対象にした「就職状況等届出書」を配付します。就職等により被扶養者資格を喪失する方は、当該資料を用いて資格喪失の手続きを行ってください。
*特に変更のない方は、提出していただく必要はありません。

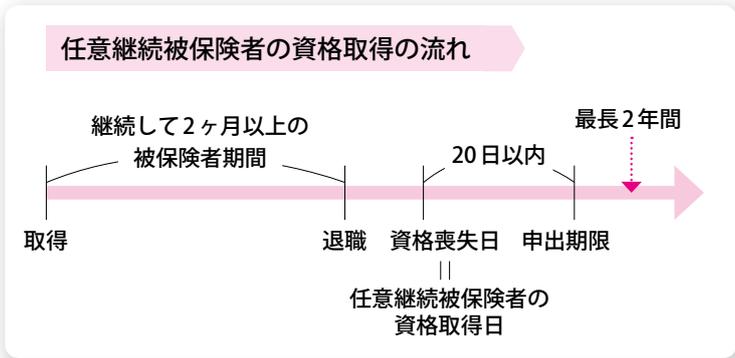
令和2年度の検認についての詳細は、健保組合のホームページにてご確認ください。



任意継続被保険者制度のご案内

被保険者の方が会社を退職すると被保険者の資格を失いますが、退職の日まで継続して2ヶ月以上被保険者であった場合、退職日の翌日から20日以内に申請すれば、被保険者資格を継続することができます。これを任意継続被保険者制度といいます。

- 任意継続被保険者でいられる期間
任意継続被保険者となった日から最長2年間。
*任意継続被保険者である期間中に就職して他の健康保険に加入した場合や、75歳になって後期高齢者医療制度に加入した場合は、資格を喪失します。



- 負担する保険料
被保険者の自己負担分と事業主負担分を合わせた全額を自己負担します。
- 任意継続被保険者の標準報酬月額
保険料の計算の基礎となる標準報酬月額は、次のいずれか低いほうが適用されます。

- ・退職時の標準報酬月額
- ・前年9月30日現在の当健保組合の全被保険者の標準報酬月額の平均額
- *令和2年度適用の平均標準報酬月額 360,000円
適用期間/令和2年4月1日から令和3年3月31日まで

制度や手続きの詳細は、健保組合のホームページの「任意継続被保険者制度のご案内(2020年度版)」をご覧ください。

交通事故などの**第三者行為**でけがをしたときは、 必ず**健保組合**に届け出てください！

自動車事故など、第三者（他人）の行為によるけがや病気について、保険証を使って治療を受けるときは、すみやかに健保組合にご一報のうえ、所定の書類を健保組合に提出してください。書類の提出がない場合、健康保険の適用ができなくなることがあります。

※通勤途中、業務中の事故は労災保険の適用となります。



第三者行為に該当するケース

自動車事故でけがをした



他人の飼っているペットにかまれてけがをした



自転車にぶつけられてけがをした



レストランなど、外食で食中毒になった



工事現場からの落下物でけがをした



スポーツ中に、相手の故意の反則でけがをした



不当な暴力を受けてけがをした



ゴルフ場などで他人の不注意でけがをした



「第三者行為による傷病届」などの提出をお願いします

第三者行為により発生した医療費は、本来、加害者が支払うべきものです。保険証を使って治療を受けた場合、健保組合が負担した医療費は、健保組合から加害者に請求することになります。この請求には「第三者行為による傷病届」などが必要ですので、できるだけすみやかに健保組合へ提出してください。

示談をする場合は、事前に健保組合にご連絡を！

加害者との話し合いにより示談が成立してしまうと、その内容によっては健保組合から加害者に医療費の請求ができなくなることがあります。また、自動車事故の場合は後遺障害の危険がありますので、示談をする前に必ず健保組合へご連絡・ご相談ください。

豪華賞品が当たる
チャンス!

「青葉若葉の公園めぐり」に 参加しませんか?

4/25 (土) 開催



集合場所：星川中央公園（星川駅より徒歩5分）

集合時間：9：00～9：30

コースのポイント

新しくなった星川駅から、元火薬工場跡で間仕切り土塀の遺構が残るたちばなの丘公園を通る、多少アップダウンのあるコースです。

2020年度も実施します!

健保連かながわ（健保連神奈川連合会）が主催する「100キロウォーク」は、神奈川県下の名所・名跡を巡るウォーキングイベントです。毎月1回、第4土曜日の開催が原則で、8キロ前後のコース設定です。

このうち4月・9月・11月・1月は、当健保組合の「ヘルシーハイキング」とタイアップしての開催となります。タイアップしたコースを完歩した方には、もれなく**500円分のクオカードをプレゼント!** さらに、当健保組合がタイアップしている2つ以上のヘルシーハイキングに参加していただいた方の中から抽選で、**豪華賞品をプレゼント**します。



1月25日「小田原漁港でお買い物」に参加した小田急シティバスのみなさん

- 対象者 小田急グループ健康保険組合加入者
- 申込方法 下記のいずれかの方法でお申し込みください。

メールの場合

会社名、健康保険証の記号・番号、参加者名（人数分）、電話番号、住所、希望のコースを入力のうち、**healthy-hiking@ogkenpo.com**まで送信してください。

- 当日の受付 受付時間：9:00～9:30
- 参加費 200円（スポーツ保険代）
- 受付 小田急グループ健康保険組合の青い旗が目印です。

電話の場合

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

FAXの場合

会社名、健康保険証の記号・番号、参加者名（人数分）、電話番号、住所をご記入のうち、当健保組合までお申し込みください。
FAX：03-3346-3857

■健保連かながわ100キロウォーク2020年度予定（4～8月）

🌸の付いた回は、当健保組合が「ヘルシーハイキング」としてタイアップします。

* コース・集合場所等の詳細については、[健保連神奈川連合会ホームページ](#)をご覧ください。



開催月日	コース名	集合場所
🌸 4月25日（土）	青葉若葉の公園めぐり	相鉄線 星川駅より徒歩5分、星川中央公園
5月23日（土）	新緑の公園ウォーク	シーサイドライン八景島駅より徒歩3分、八景島駅横広場
6月27日（土）	くりはま花の国	JR横須賀線・京浜急行線 久里浜駅より徒歩8分、神明公園
7月25日（土）	ホッと一息 木陰の遊歩道	横浜市営地下鉄グリーンライン 北山田駅より徒歩4分、山田富士公園
8月22日（土）	木漏れ日緑道と遺跡公園	横浜市営地下鉄ブルーライン中川駅より徒歩5分、山崎公園



箱根登山ハイヤー株式会社
内田 光則さん

「お父さん、たばこをやめて」 子どもからの“禁煙指導”が きっかけかも…

〔内田さんの喫煙歴〕

職場の友人にすすめられ、軽い気持ちで吸ってみたのがきっかけ。喫煙本数は1日30本。起床後、朝食もとらずに30分以内に自宅を出て、コンビニでたばこを吸ってから出勤する毎日だった。

「やめよう！」と思い立ち禁煙チャレンジ

実は禁煙にチャレンジしたことは何度かあって、ニコレット、ニコチンパッチなど試しましたが、どれも1週間も続きませんでした。

飲み薬のチャンピックスが出始めたころ試してみても8ヶ月禁煙できたのですが、友人から「1本吸ってみる？」と言われて吸って、そのまま元に戻ってしまいました。

今回、禁煙チャレンジ宣言書を提出したのは特に何かきっかけがあったわけではなく、ただ漠然とやめよう！と思い立っただけです（笑）。

禁煙支援者は上司に依頼しましたが、「どうせ続かないよね〜」と言われてしまいました。ただ、禁煙支援者を設定したことで、それがプレッシャーになり、吸えない環境を作ることができたのかもしれない。

吸いたい気持ちがなくなっていく

禁煙外来でチャンピックスを内服する禁煙治療を開始して7日目までは喫煙が許されていますが、実は禁煙の始まる8日目以降もちょっとたばこを吸っていました。けれど、このまま別に吸わなくても大丈夫かなという気持ちにだんだん変わっていったのです。同僚からたばこを差し出されるなどちょっかいを受けることもありましたが、自然とたばこに興味がなくなっていきました。

以前禁煙したとき、宴席がきっかけで再喫煙してしまった経緯があるので、お酒もやめました。あのときもらった1本の怖さを知っているので…。もともとたくさん飲むほうではなかったのですが、付き合いで飲みに行くことも少なくなりました。

禁煙外来の主治医の先生が自分と同じくらいの年齢で、しかも喫煙者（笑）。先生も同じタイミングでチャンピックスを使って禁煙していたので、同志がいて心強かったですね。

治療の副作用か、内服中は悪夢を見ることがありました。何かからはわからないのですが、ひたすら追われる夢です。内服が終わってからは、それもぱったりなくなりました。

子どもからの“禁煙指導”

禁煙したことを子どもがとても喜んでくれました。小学校高学年になると、たばこの害に関する授業を学校でやるんですね。たばこを吸うと肺がどれだけ汚れるかということを学んでから、「お父さん、たばこをやめて」とずっと言われ続けていたので、今思えば子どもからの日々の“禁煙指導”が、禁煙の本当のきっかけになったのかもしれない。

やはりごはんをおいしく感じるようになって体重が4kg増えましたが、数日前から食事量の調整のほか、軽い運動を意識して取り入れるなどダイエットを始めました！

禁煙のそのほかのメリットは、お金が貯まることです。その貯まったお金で2ヶ月に一度、家族3人で近場の旅館に旅行に行くようになりました。

禁煙外来に行くのを悩んでいる喫煙者がいるなら、「まずは思い切って行ってごらん」と言いたいですね。「禁煙外来に行けばたばこをやめられるよ、まずは最初の一步だよ」と伝えたいです。

内田さんがお勤めの

箱根登山ハイヤー株式会社

所在地：神奈川県小田原市板橋102-3



小田原・箱根・足柄・御殿場エリアにおいて、地域や観光のお客さまのお出かけのパートナーとして、タクシーによる安全・安心・快適な輸送サービスを提供しています。令和元年12月に「健康企業宣言」を行い、「健康優良企業 銀の認定」の取得を目指しています。

Tokyo2020



オリンピックイヤーに “禁煙アスリート”を目指しませんか！



■ **チャレンジャー条件**：被保険者（ご家族の方は除きます）

■ **申請条件**：

● 禁煙チャレンジ宣言書の提出（初診前に提出）

＊禁煙チャレンジ宣言書の提出から1ヶ月以内に、禁煙外来の初診を受けてください。

● 禁煙外来治療（保険適用）全5回受診（5回未満の通院は補助金の対象としません）

● 宣言書提出～補助金請求時まで当健保組合の被保険者であること

■ **補助金**：10,000円

（注）自己負担額が10,000円に満たない場合は実費を支給。

禁煙外来初診日から6ヶ月経過した時点で、禁煙が継続していること。

■ **禁煙チャレンジ宣言書の提出**

事業所を通じて提出するか、直接健保組合に郵送またはFAXで提出してください。



健保組合ホームページ
保健事業＞禁煙サポート

〒160-0023 東京都新宿区西新宿1-5-1

小田急グループ健康保険組合 健康管理課 喫煙対策担当宛

FAX：03-3346-3857

保険適用の禁煙治療が受けられる医療機関は、日本禁煙学会のホームページで検索できます。 <http://www.jstc.or.jp/>

キトリ

禁煙チャレンジ宣言書

私は、禁煙外来を受診して
禁煙することにチャレンジします。

年 月 日

記号

番号

事業所名

氏名

電話番号

メールアドレス（必須）

禁煙成功者 特典！！

アンケートに答えて
¥3,000 GET！！



年 月 日

氏名（自署）

小田急グループ健康保険組合では、禁煙成功された方の禁煙体験記を募集しています。禁煙までのエピソードなどアンケートにご回答いただいた方へ謝礼として、3,000円分のQUOカードを贈呈いたします。皆さまの応募お待ちしております！

令和2年度 予算が決定



去る2月18日開催の組合会で、令和2年度事業計画と予算が決定しました。

保険料率は5年間同率を維持 みなさまの健康と安心を支えます

令和2年度の健康保険料率は5年連続となる10.300%を維持し、当健保組合の財政を運営してまいります。

歯止めのかからない高齢者医療費の増加と少子化による若い世代の負担の増加等、健保組合を取り巻く環境は厳しい状況が続きますが、当健保組合は今後も組合員のみなさまの健康と安心を支えてまいります。

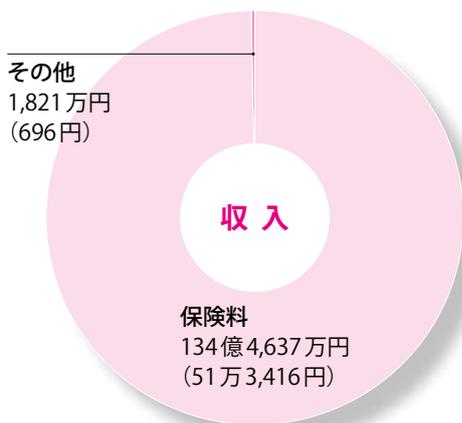
法定給付に加え高額な医療費がかかったときには付加給付を行うほか、さまざまな健康づくり事業を推進してまいります。また、加入事業所が行う健康経営の支援も継続して行います。

みなさまにおかれましては、各種健診をはじめ、当健保組合が実施するさまざまな保健事業を大いにご活用いただき、健康管理、健康づくりに取り組まれますようお願いいたします。また、ジェネリック医薬品の利用や、接骨院・整骨院の利用のルールを守るなど適正な受診により、医療費の節減にご協力をいただけますようお願いいたします。

* 予算の基礎数値

被保険者数	26,190人
男性	20,680人
女性	5,510人
平均標準報酬月額	352,120円
年間平均標準賞与額	846,201円

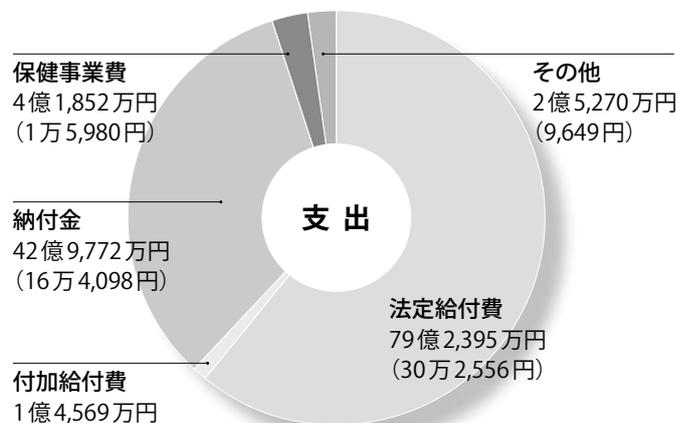
一般勘定予算



経常収入合計

134億6,458万円 (51万4,112円)

()内は被保険者1人あたり金額



経常支出合計

130億3,858万円 (49万7,846円)

()内は被保険者1人あたり金額

* 健康保険料率 10.300%

(基本保険料率+特定保険料率+調整保険料率)

内訳	基本保険料率	特定保険料率	調整保険料率	合計
	6.795%	3.376%	0.129%	10.300%

* 負担割合 (任意継続被保険者は全額負担)

被保険者	4.200%
事業主	6.100%
合計	10.300%

介護勘定予算

* 介護保険料率 1.660%

* 負担割合 (任意継続被保険者は全額負担)

被保険者	0.830%
事業主	0.830%
合計	1.660%

介護勘定の予算額

15億6,114万円

元気のもとは食事から!

体重が気になる人のヘルシーレシピ

低エネルギーの食材を上手に使って、
おいしく、無理なく体重コントロール!

材料 (2人分)

サワラ…2切れ(160g) (一口大のそぎ切り)
酒……………大さじ1
片栗粉……………適量
油……………小さじ3
キャベツ……………1/8個(ざく切り)
ピーマン……………2個(乱切り)
しょうが……………1/4かけ(千切り)
みそ……………大さじ1/2
砂糖・酒・しょうゆ…各大さじ1/4
豆板醤……………小さじ1/3
おろしにんにく……………少々

作り方

- ①サワラに酒をなじませ、片栗粉をうすくまぶす。
- ②油小さじ1をフライパンに入れてキャベツ、ピーマンを炒め、塩1つまみ(分量外)、水大さじ2(分量外)を加える。シャキシャキ感が残る程度に炒めて取り出す。
- ③同じフライパンに油小さじ2を入れて、①のサワラの両面を焼き、②としょうがを加えて軽く炒める。Aを入れてまぜ合わせる。



1人分
エネルギー **254kcal**
塩分 **1.3g**

春キャベツとサワラの回鍋肉風

ホイコーロー

便利術!

魚と野菜は組み合わせるのが難しそうですが、切り身をそぎ切りにすると、野菜と炒めるなど、組み合わせやすくなります。サワラは鮭、カジキなどでもOK。

CHECK サワラ

良質なたんぱく質源で、脂質にはDHA、EPAが豊富。脂質の代謝を促すビタミンB₂も多く含まれます。

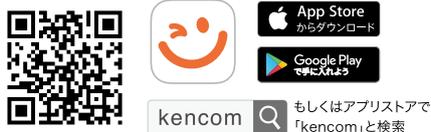


料理制作●牧野直子(管理栄養士) 撮影●愛甲武司 スタyling●宮沢史絵

kencomの登録方法

STEP 1 QRコードからkencomアプリをダウンロード

スマートフォンでQRコードを読み取り、kencomアプリをダウンロードしてください。



STEP 3 保険証情報を入力

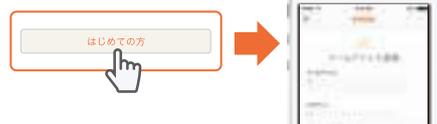
続けて**保険証情報**、氏名、生年月日を入力してください。



登録・利用料 無料

STEP 2 kencomアプリを起動してメールアドレスを入力

kencomアプリを起動させてはじめての方ボタンを押した後、メールアドレスとパスワード(ご自身で設定)を入力してください。



STEP 4 kencomに登録完了

今回登録されたメールアドレスがログインIDとなります。パソコン・スマートフォン、それぞれでお使いになる場合も、同じログインIDでご利用いただけます。



《利用対象者》

被保険者

被扶養者

*年度末年齢19歳以上

◇新規加入者の方は、利用開始まで加入日から1週間程度の時間を要します。

◇kencomの運営はDeSCヘルスケア株式会社に業務委託をしています。

*健康アプリKENPOSは2020年3月31日をもって終了となりました。ご利用いただきありがとうございました。

2019年10月~11月にKENPOSにおいて実施した「歩いて賞品GET!キャンペーン」の当選者の方には事業所経由で賞品を送付しております。A~C賞のいずれかが当選する確率は50.0%でした。

A賞 山のホテルペア宿泊券(1名) B賞 全国百貨店共通商品券5,000円分(10名) C賞 全国共通お食事券3,000円分(50名)

健康保険組合の状況 (2020年1月末現在) ●事業所数…78事業所 ●被保険者数…26,170人 ●被扶養者数…19,635人