

KENPO だより

CONTENTS

- | | |
|----------------------------|------------------------------|
| P2 インフルエンザ予防接種 | P8 みんなで歩活 結果発表 |
| P3 特定健診を受けましょう! | P9 みんなで歩活2022 Autumn
のご案内 |
| P4 「健康経営優良企業 銀の認定」を取得しました! | P10 教えて! これって私だけですか? |
| P5 ヘルシーハイキングのご案内 | P11 2021年度 決算報告 |
| P6 10月からの制度改正のポイント | P12 オンライン禁煙プログラムキャンペーン |
| P7 整骨院・接骨院などにかかるときのルール | |

AUTUMN
2022

＊
Vol.155



株式会社東海車両サービスのみなさま



「健康優良企業 銀の認定」を取得!

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、流行に備えて早めに接種を済ませましょう。



ご利用ください

【インフルエンザ予防接種補助金制度】

2022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「2022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。

申請方法はこちら



インフルエンザ予防接種補助金請求書
(ホームページから取得できます)

ワクチンについて

- ワクチンには、感染そのものを完全に抑える働きはありません。
- ワクチン接種により、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、発症を抑えます。
- インフルエンザの重症化や死亡リスクを軽減する効果も認められています。
- インフルエンザワクチンと新型コロナワクチンの同時接種は可能です。

予防のポイント

こまめな手洗い
十分な栄養と休養
適度な温度と湿度を保つ

Let's手洗い!!



ホームページ掲載写真を募集しています！

写真の
応募方法
(メール)

必要事項 … ①応募者の氏名 ②会社名 ③保険証の記号・番号 ④電話番号
⑤住所 ⑥あなたのコメント

をご記入のうえ、**横向き**の写真データを添付して下記宛先までご応募ください。

メール … ogkhp@ogkenpo.com



採用された方には、
3,000円分のQUOカードをプレゼントします。
ご応募お待ちしております！



〔留意事項〕 1.採用された写真の著作権は、当健保組合に帰属します。
2.応募に際してお預かりした個人情報は、選考のために利用し、それ以外の目的では利用しません。

被扶養者（ご家族）のみなさまへお願い

特定健診を受けましょう！

当健保組合では、40歳以上の被扶養者（ご家族）のみなさまを対象に特定健診を実施しています。年1回必ず受けて、自分の健康状態をチェックしましょう。健診費用は全額健保組合負担です。

— 受診期限 —
**2023年
2月28日まで**

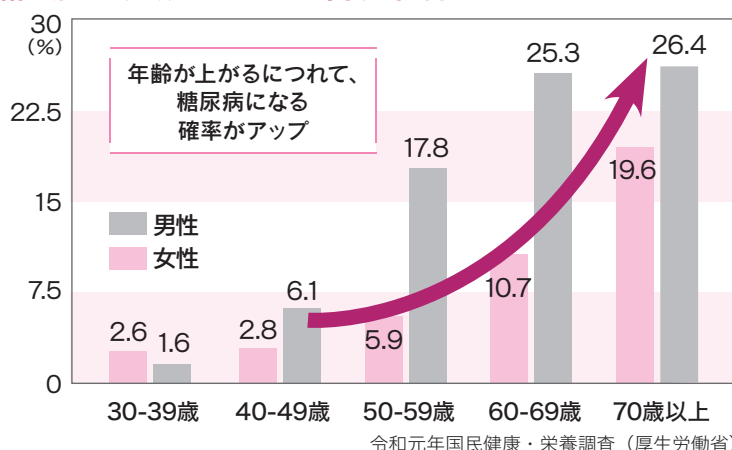
特定健診とは？

日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病（高血圧症や糖尿病など）の予防のために国が定めた、メタボリックシンドロームに着目した健診です。

費用無料

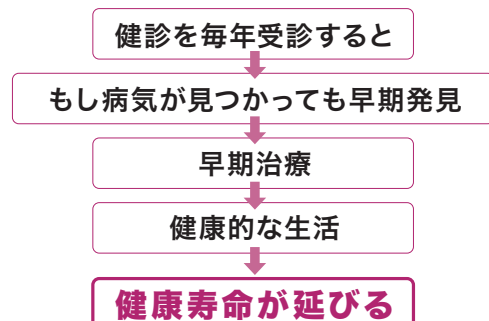
なぜ毎年受けたほうがいいの？

糖尿病が強く疑われる人の年代別割合



※受診券は6月に配布しています。

健診受診が健康寿命の延伸につながる！

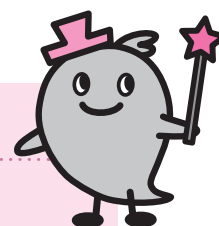


「持病の検査イコール全身の検査」ではない

持病があって定期的に病院で検査を受けている、という方もいるでしょう。しかし、病院ではその持病にかかわる項目しか検査をしません。

定期的に病院にかかっているからと安心せず、特定健診も年1回、必ず受けてください。

特定健診の結果、保健指導の対象や医療機関への受診対象となった場合は、当健保組合からご案内いたします。



健康優良企業 銀の認定とは、健康づくりの取り組みを積極的に行い、一定の成果を上げた事業所に対して、健康保険組合連合会東京連合会から与えられる認定です。

「健康経営優良企業 銀の認定」 を取得しました！



株式会社東海車両サービス

本社所在地：静岡県伊東市玖須美元和田716-102

従業員数：72名

銀の認定取得日：2022年8月9日



総務部 溝口さん
インタビュー



東海自動車(株) 野口さん
インタビュー (前任)

Q

「銀の認定」を目指した
きっかけは何ですか？

A

自動車整備業は身体が資本です。いつまでも健康な身体で仕事を続けるために、従業員全員が「健康」について意識する必要があります。そこで、会社が健康優良企業として「銀の認定」取得を目指すことを宣言し、健康意識を高めることといたしました。



Q

「銀の認定」を取得
するうえで、工夫し
た点は何ですか？

A

「銀の認定」の目的や取り組みが従業員全員に浸透するよう、事業所内にポスターを掲示するなど継続的に情報を発信していました。

Q

取り組みのなかで特に
力を入れたことは？

A

安全衛生推進者が定期的に職場内を見回り、従業員の健康状態の把握をこまめに行いました。本社工場では、受動喫煙防止対策として屋内喫煙所からたばこの煙が室内に流出しないようさまざまな対策を講じました。

Q

これから「銀の認定」
取得にチャレンジする
事業所へのメッセージ
をお願いします。

A

健康づくりが十分にできている内容と、改善が必要な内容を把握し、準備を進めていけば、わかりやすいと思います。小田急グループ健康保険組合の保健師さんのアドバイスを聞けば大丈夫です。



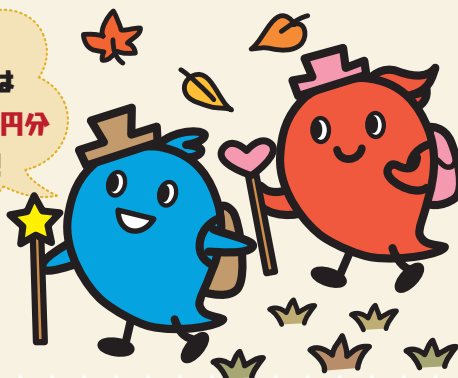
ヘルシーハイキングのご案内

健保連かながわ「100キロウォーク」とタイアップ 豪華賞品が当たるチャンス!

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・旧跡を巡るウォーキングイベントです。

このうち、9月・11月・1月は健保連かながわ「100キロウォーク」とタイアップして開催し、10月は当健保組合独自の「ヘルシーハイキング」を企画しています。

完歩した方には
QUOカード500円分
をプレゼント!



2つ以上のハイキング
に参加すれば
抽選で豪華商品が
もらえるかも!

— 小田急グループ健康保険組合独自企画 —

国営昭和記念公園を散策しよう

広大な園内に設定されている森のコース5,600mを季節の花を見ながら歩きませんか? 園内には野鳥も数多く生息しており、自然を感じながらウォーキングをすることができます。入園料は当健保組合が負担します。

●開催日…10月22日(土)

●集合時間…9時30分

●集合場所…国営昭和記念公園立川ゲート前
(JR中央線立川駅徒歩18分)

対 象 者	小田急グループ健康保険組合加入者
申し込み方法 (1～3のいずれかの方法で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、住所を入力のうち、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。 TEL: 03-3372-3865 (9:30～17:00 *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、住所をご記入のうち、FAX: 03-3372-3858までお申し込みください。 *住所情報については、ハイキングの開催にのみ使用させていただきます。
参加費・入園料	無料(当健保組合が負担します)

2022年度「小田急グループ健康保険組合ヘルシーハイキング」予定表

開催日	コース名	受付時間	集合場所 (最寄り駅・時間)	コース案内～解散場所(歩行距離)
A 9/24 (土)	酒匂川左岸ひょうたん池と最明寺 酒匂川のせせらぎと松並木に心を癒されながら農村風景を楽しむウォークです。	9:30	小田急線 開成駅(5分) 開成駅前公園	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)(8km)
B 10/22 (土)	国営昭和記念公園を散策しよう 小田急グループ健康保険組合独自企画 国営昭和記念公園HP https://www.showakinen-koen.jp/	9:30～ 10:30	JR中央線立川駅 (約18分) 同公園立川ゲート前 (入場後は自由解散)	花畑一面に咲く花や園路沿いの草花、武蔵野の原風景を再現した雑木林など、緑豊かな公園の風景を楽しみましょう。
C 11/26 (土)	伊勢原の田園めぐり 鈴川の清流を観て歩きます。川沿いや公園の樹木は紅葉真っ盛りです。広大な田園風景を満喫しながら楽しく歩きましょう。	9:30	小田急線 鶴巻温泉駅(7分) ひかりのまち公園	ひかりのまち公園～上萬寺～スポーツ公園～柳橋～鈴川沿い～大場田橋～みやの根公園～ひかりのまち公園～鶴巻温泉駅(小田急線)(9km/5km)
D 1/28 (土)	新春の大和市遊歩道散策 大和市の南北に繋がる歩行者専用道路を辿り、新春の賑わいを楽しんで歩きます。	9:30	小田急線・相鉄線 大和駅(4分) 大和シリウス前広場	大和シリウス前広場～大和歩行者専用道～大和市役所～リラの丘公園～かみの公園～ほほえみ通り～柿の木通り公園～中央林間駅(小田急線・東急田園都市線)(8km/6km)

※B開催の受付時間および集合場所については、4月発行の『保健事業のご案内』『KENPOだより』の記載内容から変更となっています。

※A・C・Dの参加費およびBの入園料は当健保組合で負担します。

▶ 10月からの制度改革のポイント

短時間労働者の社会保険の適用範囲がさらに拡大されます

パート・アルバイトなどで働く方の健康保険・年金の給付を充実させるため、社会保険の適用が拡大されます。2022年10月からは従業員数常時101人以上、2024年10月からは51人以上のお勤め先が対象になります。

この制度改革により、パート・アルバイトなどでお勤めの被扶養者の方が被保険者となる可能性がありますので、詳しくはお勤め先にご確認ください。

Step1

以下のお勤め先が対象です。

いままで

〈従業員数〉
501人以上
のお勤め先

2022年
10月～

〈従業員数〉
101人以上
のお勤め先

2024年
10月～

〈従業員数〉
51人以上
のお勤め先

Step2

以下のすべてにチェックが入った方が対象です。

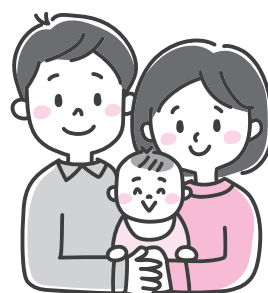
- ✓ 週の所定労働時間が20時間以上
- ✓ 2ヶ月を超える雇用の見込みがある
- ✓ 月額賃金が8.8万円以上
- ✓ 学生ではない

社会保険料を負担することになりますが、将来の年金が増えたり、
病休期間や産休期間の手当金が支給されるなど保障が厚くなります。

育児休業中の保険料免除要件が見直されます

育児休業中は、健康保険や厚生年金保険の保険料が免除されます。現在は月末時点で育児休業を取得している場合に免除対象となりますが、「月内に2週間以上の育児休業を取得した場合」も保険料が免除されるようになります。

また、賞与にかかる保険料は、これまで賞与支払月の月末時点で育児休業を取得している場合に免除対象となっていたですが、改正後は対象賞与期間に「1ヶ月を超える育児休業を取得している場合」に限り免除の対象となるように変更されます。

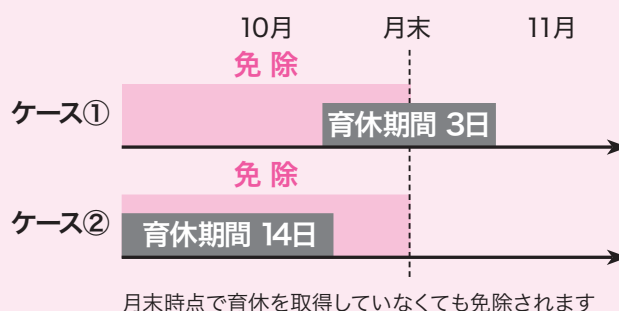


今後の育児休業中の保険料免除要件

長期間の育休の場合 (※扱い変わらず)



短期間の育休の場合



整骨院・接骨院 はり・きゅう マッサージ にかかるときのルール

日常生活での疲れなどによる肩こり・腰痛・筋肉痛などのマッサージには、健康保険は使えません！ 整骨院・接骨院、はり・きゅう、マッサージ、それぞれの施術所で健康保険が使えるケースをご紹介します。



整骨院・接骨院 (柔道整復師)

国家資格である柔道整復師による施術所のことを整骨院あるいは接骨院といいます。骨・関節・筋などに外傷性が明らかな急性・亜急性の原因によって発生する損傷に対し施術を行います。医師と異なり、レントゲン検査・手術・投薬などはできません。

★整骨院・接骨院で健康保険が使えるのは、打撲やねんざなどの外傷性のケガに限られます！

健康保険が使える

- 打撲
- ねんざ
- 挫傷（肉離れ等）
- 脱臼※
- 骨折※

※緊急時以外は医師の同意が必要です

★マッサージ代わりの利用や、病気による症状などの場合、健康保険は使えません！ 施術を受けた場合の料金は全額自己負担となるのでご注意ください。

健康保険が使えない

- 日常生活による単純な疲労や肩こり
- 病気（神経痛・リウマチ・ヘルニアなど）による痛みやしびれ
- スポーツなどによる筋肉疲労、筋肉痛
- 症状の改善がみられない長期の施術
- 加齢による体の不具合（けがによるものを除く）
- 労災保険の対象となる工作中や通勤途中でのけが

はり・きゅう (はり師・きゅう師)

東洋医学の一分野である伝統的医療で、細い針をツボに刺し入れたり、もぐさを燃やしてツボに刺激を加え、病気を治そうとする施術のことを「はり・きゅう」といいます。肩こり、神経痛のほか、さまざまな病気や症状に効果があるとされ、国家資格であるはり師・きゅう師の有資格者のみが施術を行うことができます。

★はり・きゅうで健康保険が使えるのは、次の病気に対する施術のみです。

健康保険が使える ● 神経痛 ● リウマチ ● 五十肩 ● 腰痛症 ● 頸腕症候群 ● 頸椎捻挫後遺症
その他、これらに類似する疾患など

※医師の同意が必要

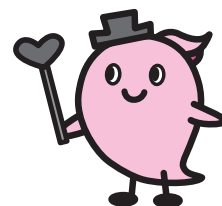
マッサージ (あん摩マッサージ指圧師)

整体・手もみマッサージ・指圧など、さまざまな名称の施術所があります。国家資格である「あん摩マッサージ指圧師」による一部の症状に対する施術のみ、健康保険が適用されます。

★マッサージで健康保険が使えるのは、次の症状に対する施術のみです。

健康保険が使える ● 筋麻痺 ● 関節拘縮 ● 骨折や手術後の障害 ● 脳梗塞の後遺症などによる症状

※医師の同意が必要



当健保組合から
照会がありましたら
ご協力をお願いします！

当健保組合では、医療費適正化の一環として、みなさんが柔道整復師（整骨院・接骨院）で受療された場合の施術内容、施術経過、負傷原因等を照会させていただいています。これは、健康保険が適用される範囲内で正しく受診されているか、また、柔道整復師による水増し請求などの不正請求の有無をチェックすることを目的としています。みなさんのご理解、ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

みんなで歩活

— minnade arukatsu —

kencom 結果発表 Spring



健康増進アプリkencomにて2022年4月28日～5月31日の期間、チーム対抗ウォーキングイベント「みんなで歩活 “春”」を開催し、249チーム、1,709名の方にご参加いただきました。ご参加いただいたみなさまありがとうございます。スコアランキング上位5チーム、ラッキー賞（77位、88位、99位）の該当チームへ賞品（Amazonギフト券）をプレゼントしました。

※スコアランキング：1歩＝1スコア、1日最大8,000スコア獲得でき、「みんなで歩活」期間中にチーム全員で獲得したスコアランキングが決定。



株式会社小田急トラベル

チーム名： まっすぐ一直線

チーム総スコア数： 2,720,000

チーム名には「優勝目指してまっすぐ前を向いて突き進もう!!」という思いを込めています。歩活の参加は4回目ですが、初回は9名で入賞に届かず、2回目は5位入賞！ 前回の3回目は入賞ならずという悔しい思いをしました。今回こそは「目指せ1位!」を目標に、ゴールデンウィークのスタートから気を抜かず連休を乗り切り、誰一人として欠けることなくチームメンバー全員が全日8,000歩の偉業を成し遂げました。最高のチームメンバーです！【小田急トラベル 笠原麻衣さんより】

小田急バス株式会社

チーム名： ☆あつまれチロの森☆三

チーム総スコア数： 2,679,591



チーム名は『あつまれどうぶつの森』をもじって親しみやすくインパクトのある名前にしました。メンバーは年代も部署も異なりますが、毎日歩くことでコミュニケーションがとれ、「もう歩けない」というメンバーがいれば、叱咤激励しながら、文字どおり『みんなで歩活』をチーム一丸となって楽しむことができました。※「暴歩族」が2名いたため、みんなが歩かざるを得ない状況で…気がつけばチームスコア2位という結果に☆三 秋も頑張ります！【小田急バス 宮崎浩美さんより】



小田急電鉄株式会社

大野総合車両所 チーム名： 牛歩Mow

チーム総スコア数： 2,675,554

参加のきっかけは、例年行われるスポーツ大会がコロナ禍で開催できず、歩活参加が推進されたこと。特修班を中心にM助役が声掛けをしたメンバーでチームを作りました。M助役から「一致団結」「打倒〇〇、健康増進!!」と熱血な声掛けがあり、歩数を伸ばすのに必死でした(笑)が、持ち前のチーム団結力で気づけば歩数が増え、上位入賞となりました。チーム名は特に意味がなく、実家で牛を飼っていたのとアイスが好きなので、牛歩Mowにしました(笑)【大野総合車両所 對中將人さんより】



みんなの歩活

— minnade arukatsu —

2022 Autumn

kencom

気軽に参加できる 大人気ウォーキングイベント!



イベント期間・11月1日(火)→11月30日(水)

エントリー期間・10月3日(月)→10月31日(月)

運動不足
解消に!!

🎁 新規登録…Amazonギフト500円

🎁 参加賞…Amazonギフト500円

🎁 チーム貢献賞…Amazonギフト300円

🎁 チームスコアランキング上位チーム
(Amazonギフト)

1位—2,000円/人 2位—1,500円/人
3位—1,000円/人 4位—700円/人
5位—500円/人

🎁 ラッキー賞 (Amazonギフト)

77位&88位&99位…300円/人

🎁 リピート感謝賞

みんなで歩活“春”に参加、かつみんな
で歩活“秋”に参加していただいた
方にAmazonギフト500円

※kencomに新規登録される方に、登録推進キャンペーンとして
アプリ内でAmazonギフトを付与いたします。
※みんなで歩活エントリー期間中にチームを作成、または加入
していただくことがイベント参加の条件となります。

エントリーは
こちら



kencom の登録方法

利用対象者：当健保組合の加入者（年度末年齢19歳以上）

STEP 1 QRコードから kencomアプリをダウンロード

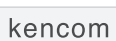
スマートフォンでQRコードを読み取り、kencomアプリを
ダウンロードしてください。

QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。



App Store
からダウンロード

Google Play
で手に入れよう



もしくはアプリストアで
「kencom」と検索

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画面下部の新規登録ボタンを
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 3 保険証情報を入力

仮登録メールのURLにアクセスして、氏名、生年月日、保険
証情報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。



episode

将来が不安で相談しても 心配しすぎと取り合ってもらえません

子どもの受験に親の介護、災害時の対応、家族が病気になったら…。
今後が不安なのに、夫に相談しても「なんとかなるよ」と生返事。私が心配性すぎるのでしょうか?
Sさん (会社員・女性)

不安は自然な感情 だからこそ冷静さが大切

先の見えない未来を予想し、不安を感じるのは人間が生まれつき持っている自然な感情・習性です。また、人間にはどのような側面でも個人差があるもので、不安の程度も人によって大きく異なります。ですから、心配しすぎなのかと後ろ向きに捉える必要はありません。

不安だと思ったら、その不安のもとをなるべく小さくするようにしましょう。気持ちを落ち着かせて、思ったことを細かく紙に書き並べてみます。そ

こから、今できることに加え、今はできなくても時間をかけて計画や準備したほうがよいことがあれば書き足します。このように不安を細分化することで、今後の行動の指針へとつながります。

考え方の違いを理解したうえで 「今できること」を考える

不安や心配ごとができたとき、周囲へ相談することは1人で抱え込まないためにも大切な行動です。すでにご主人に相談されていますが、相手には問題であると認識されておらず、思うような返答を得られていないようですね。

相談するときは、まずは冷静になってから自分の考えを伝えます。伝えにくい場合は、思いを書き出して内容を見ながら話してみましょう。それから、相手の意見に耳を傾けます。このとき、相手を否定するのではなく「こういう考え方をするのか」と単なる違いとして受け止めることが大切です。

考え方の違いを理解すると、よりよい落としどころが見つかるほか、相違点を認めたくて「今できることは何か」にお互いの意識を向けられるようになります。

hint

自分も相手も否定せず、
単に考え方の違いとして捉えると
次の一手へつながります



収入減少・支出増加により マイナス決算

2021年度は、前年度の保険料率103%を維持して運営を行いました。前年に続き新型コロナウイルス感染症の影響を受け、保険料収入は減少しましたが、受診控えの回復に伴い医療費支出（保険給付費）は増加に転じました。その結果、単年度収支を表す経常収支差引額では、約8億円のマイナス決算となりました。みなさまにおかれましては当健保組合の各種制度をご活用いただき、引き続き健康増進に努められますようお願いいたします。

主な経常収支科目の決算額

経常収入合計 119億2,355万円

経常支出合計 127億2,635万円

保険料

118億9,709万円(99.8%)

組合を運営するための主要財源です。事業主と被保険者のみなさまから納めていただきました。

保健事業費

2億3,532万円(1.8%)

各種健診など、みなさまやご家族の健康管理・健康づくりを支援するための費用です。

その他支出

2億1,581万円(1.7%)

法定給付費

74億2,212万円(58.3%)

みなさまが病気やケガをしたときの医療費や各種給付金のうち、法で定められた給付のための費用です。

付加給付費

1億4,975万円(1.2%)

法定給付に上乗せして支給する、当健保組合独自の給付のための費用です。

納付金

47億335万円(37.0%)

高齢者医療制度を支えるために、健保組合への負担が義務付けられている費用です。

*端数処理等により合計が合わない箇所があります。

● 準備金・別途積立金の決算額

	2020年度	2021年度
準備金 (保有率)	31億2,881万円 (187.51%)	31億2,881万円 (186.32%)
別途積立金	96億1,587万円	90億 535万円
合 計	127億4,468万円	121億3,416万円

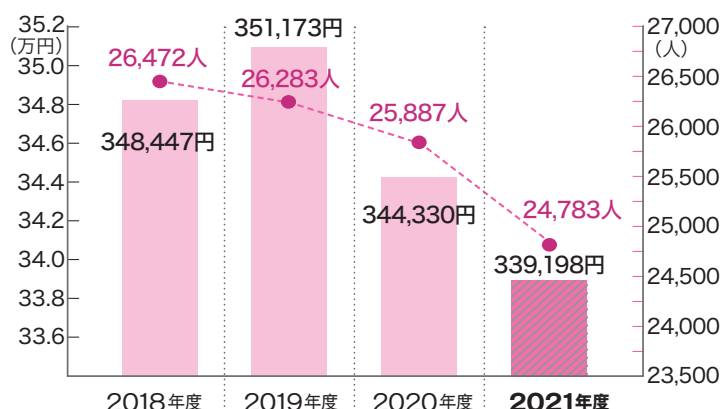
決算の基礎数値

被保険者数	24,783人
平均標準報酬月額	339,198円
年間平均標準賞与額	680,661円

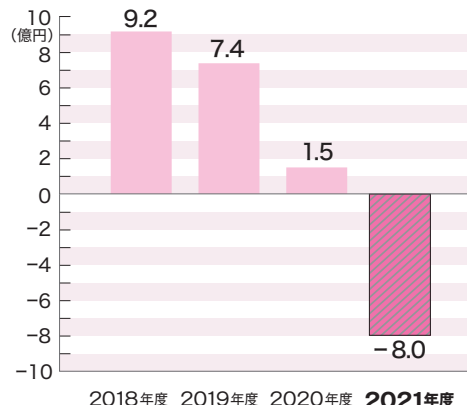
● 経常収支差引額

2020年度	2021年度
1億5千万円の黒字	8億円の赤字

● 被保険者数と平均標準報酬月額の推移



● 経常収支差引額の推移



通院不要の禁煙治療 ニコチンパッチ限定※

9月12日(月)
10時
エントリー開始!

オンライン禁煙プログラムキャンペーン

先着
50名

自由診療で5万3,000円かかる治療費が
利用者データ登録料**3,000円**のみで受診できます!

スタート

お申し込みは
コチラから!
<https://bit.ly/3c26kjV>

(ブラウザはMicrosoft Edge、Google chrome、firefoxを推奨いたします)

STEP 1



スマホやパソコンで
利用者情報を登録。
3,000円を振り込み。

STEP 2



スマホやパソコンで
禁煙外来を受診。
薬剤は郵送で受理。

禁煙成功!!



禁煙おめでとう
ございます!
アンケートを記入。

※禁煙補助薬チャンピックス(飲み薬)は現在、出荷保留となっております。そのため、今回はニコチンパッチのみのオンライン禁煙プログラムとなります。

〈プログラム内容等に関するお問い合わせ〉株式会社リンケージ サポートデスク TEL.0120-33-8916 / メール sd@linkage-inc.co.jp

〈その他お問い合わせ〉小田急グループ健康保険組合 健康管理課 TEL.03-3372-3866



鮭と夏野菜のアクアパッツァ

1人分
247kcal / 食塩相当量 1.8g

レシピ開発

撮影・スタイリング

今村 結衣(管理栄養士) Tokyo Trend Kitchen

✓ 栄養メモ

あさりやミニトマト、しめじ、ズッキーニはグルタミン酸などの「うまみ」を豊富に含む食材です。これらの食材を組み合わせることで、うまみが塩気をカバーし、減塩効果につながります。また、**にんにく**や**バジル**といった香り高い食材を使うことも減塩に効果的です。

材料(2人分)

オリーブオイル ----- 大さじ 1
にんにく(輪切り) ----- 1 かけ分
生鮭 ----- 2 切れ(200g)
あさり(砂抜き済み) --- 1 パック(200g)
ミニトマト(2等分) ----- 4 個
しめじ(手でほぐす) ----- 1/2 パック
ズッキーニ(長さ4cmの四つ割り) --- 1/2 本
黄パプリカ(乱切り) ----- 1/4 個
塩 ----- 小さじ 1/4
黒こしょう ----- 適量
白ワイン ----- 大さじ 2
バジル ----- 5枚程度
レモン ----- 1/8 個

作り方

- 1 中火のフライパンでオリーブオイルとにんにくを熱し、生鮭を皮目から入れて1~2分焼く。
- 2 鮭を裏返し、あさり、ミニトマト、しめじ、ズッキーニ、黄パプリカを加える。
- 3 塩と黒こしょうをふり、白ワインを回しかけてフタをしたら弱火で加熱する。
- 4 あさりの殻がしっかりと開いたら火を止め皿にうつす。
- 5 手でちぎったバジルをのせ、レモンを搾り回しかける。



レモン果汁で
代用もOK!

健康保険組合の状況 (2022年7月末現在) ●事業所数...68事業所 ●被保険者数...23,722人 ●被扶養者数...17,067人

KENPO だより 2022年秋号 小田急グループ健康保険組合 <https://www.ogkenpo.com> ☎03-3372-3860

〒151-0061 東京都渋谷区初台 1-47-1