

協会けんぽだより

まめだすか



令和5年10月号 vol.59

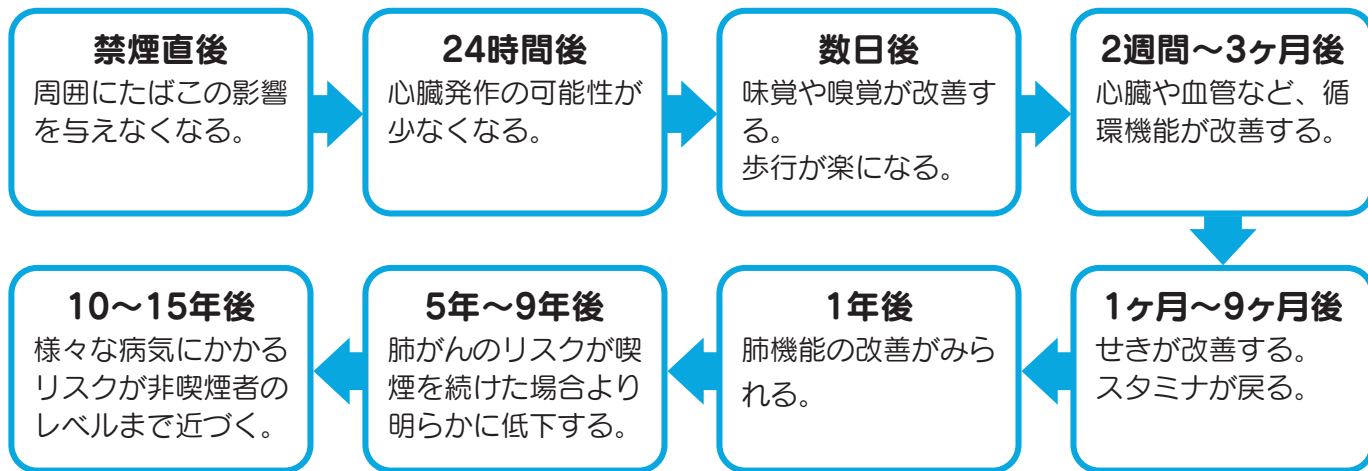
自分自身や、大切な人の健康を守るために、
たばこをやめて、健康な体を取り戻そう！



長年たばこを吸っていても、禁煙するのに
遅すぎることはありません。
禁煙をすると、目覚めがさわやかになるなど、
日常生活の中で実感できる色々な効果があります。



禁煙の効果はすぐに出ます！



(参考：厚生労働省e-ヘルスネット)



さらに！

禁煙＝お金が貯まる。

(1日1箱 580円とすると、10年禁煙成功で約210万円)



加熱式たばこでも健康被害は減らない



加熱式たばこは煙やにおいが少ないから、安全だと思われてる方も多いのではないのでしょうか。



(加熱式たばことは)
たばこの葉を電気で加熱することで、発生したニコチン等を吸入するタイプのたばこ。

加熱式たばこも人体に悪影響を及ぼします。

⚠️ 紙たばこ同様に有害物質が含まれています。

⚠️ 煙が少なくても受動喫煙は起こります。

禁煙を決意したら、加熱式たばこも含め、「たばこ」をやめることが大切です。



たばこの煙が見えないのに、たばこのにおいがしたことはありませんか？



健康増進法の改正により、受動喫煙という言葉を目にする機会が増えてきましたが、三次喫煙をご存じでしょうか。

三次喫煙とは

たばこのにおいや有害物質が、喫煙後も髪や服、室内の家具などに残り、それを吸入すること。

室内で過ごす時間が長い乳幼児は、特に三次喫煙による影響があると懸念されています。



喫煙中だけでなく、喫煙後も周りへの思いやりが大切です。

生活習慣病予防健診のお知らせ



みなさん今年度の健診のご予約はお済みですか？

協会けんぽでは、35歳～74歳の被保険者（ご本人）様を対象に「生活習慣病予防健診」を実施しています。健診は、生活習慣病の予防や疾病の早期発見には欠かせません。疾病の早期発見により、重症化予防や生活習慣の改善が可能となり、将来の医療費の節約にもつながるため、年に1度は健診を受けましょう。

～健診実施機関の検索ができることをご存じですか？～

協会けんぽ秋田支部のホームページでは、希望する健診実施機関の予約が取れずお困りの場合に便利な検索機能がございます。

県内健診実施機関受付状況の確認や月別の予約空き状況を確認いただけますので、ぜひご利用ください。

ホームページから健診実施機関を確認いただく流れ

1 全国健康保険協会
協会けんぽ秋田支部ホームページにある「健診実施機関一覧等」をクリック

2 健康保険協会
「生活習慣病予防健診実施機関一覧」をクリック

3 秋田支部
月別の予約状況をごいただけます

市町村別の健診実施機関一覧をごいただけます

上記の方法または左記のQRコードからもごいただけます

歯科健診事業のご案内

歯科医師と歯科衛生士が事業所様を訪問し、お手軽な料金で歯科健診・歯科健康指導を実施します。事業所内の健康増進にぜひ、ご利用ください。

なお、定員に達し次第、受付を終了いたします。あらかじめご了承ください。

- ◎申込期間：令和5年10月～令和5年12月31日
- ◎実施期間：令和5年10月～令和6年1月31日
- ◎健診対象者：協会けんぽ秋田支部の被保険者様
- ◎健診料金：通常料金……4,000円（税抜）
（1人当たり） →負担料金……1,000円（税抜）



【お問い合わせ先】
保健グループ：018-883-1893

詳細はこちら



豚肉とアボカドのソテー

いつでも元気で若々しくいられるように、アボカドやブロッコリー、ナッツをはじめ抗酸化作用のある食材を豊富に使った、アイチエイジング・レシピです。簡単に作れて食べ応えがあり、塩分控えめなもの、嬉しいところです。



カロリー(1人分): 420kcal 塩分(1人分): 1.0g

～材料(2人分)～

豚もも肉薄切り…………… 160g	ミックスナッツ…………… 30g
塩…………… 少々	オリーブ油…………… 小さじ2
こしょう…………… 少々	<A>
アボカド…………… 1個	塩…………… 少々
玉ねぎ…………… 1個	黒こしょう…………… 少々
ブロッコリー…………… 1/2株	レモン汁…………… 小さじ2
トマト…………… 1/2個	しょうゆ…………… 小さじ1

作り方



- 1 アボカドは皮と種を取りのぞいてから約2cm角、玉ねぎは薄切り、トマトはざく切りにそれぞれ切る。ブロッコリーは小房に分けてさっと下茹でしておく。
- 2 豚肉は食べやすく切ってから、塩、こしょうでかるく下味をつける。ミックスナッツは粗めに刻んでおく。
- 3 フライパンにオリーブ油を入れて豚肉を炒め、火が通ったら玉ねぎを加えて炒める。さらにアボカド、トマト、ブロッコリーを加えて炒め合わせる。
- 4 仕上げにミックスナッツを加えてサッと炒め、<A>で味付けする。

【レシピ考案・監修】 料理研究家・栄養士 今別府 靖子

健康コラム・健康レシピをご紹介します

秋田支部のホームページでは、健康に関するコラムとレシピを随時公開しています。

「運動」や「禁煙」などに関するコラムや、減塩レシピ等をご紹介します。

いずれも大学教授や医師、栄養士の方々にコラムの執筆やレシピの考案をしていただいております。健康づくりにお役立ていただける内容となっています。

事業所内で回覧・掲示等
ご活用ください!



健康コラム・健康
レシピはこちら



編集後記

今月号でもご紹介しましたが、秋田支部のホームページに健康コラムと健康レシピを掲載しています。

私も実際にご紹介しているレシピの1つである「野菜たっぷりヘルシー麻婆ナス」を作ってみました! 調理時間もあまりかからず、野菜がたくさん食べられるのでおすすめです。(すずき)

発行元・お問い合わせ



全国健康保険協会 秋田支部

協会けんぽ

〒010-8507

秋田市旭北錦町5-50

シティビル秋田2階

電話: 018-883-1841

FAX: 018-883-1451

■協会けんぽホームページ■

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

