

協会けんぽだより

# まめだすか



令和6年1月号 vol.60

## 秋田支部長より新年のご挨拶



明けましておめでとうございます。

皆様におかれましては、お健やかに新しい年をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

私ども協会けんぽは、本年も保険料率の安定化をはじめ、加入者と事業主の皆様のために保険制度の厳正な運営を行い、職場を起点とする健康づくりを事業の中心にした取り組みをしております。

健康づくりでは、①健診受診率の向上、②特定保健指導・重症化予防対策の強化、③健康経営宣言事業の推進を事業の三本柱として努力をしております。特に皆様からの希求が高く、秋田支部として改善が求められている健診実施医療機関の拡大、健診受診機会の拡充や健診内容のグレードアップに取り組んでまいります。

本年も加入者の皆様の健康増進や質の高いサービスを提供するため、一層努力してまいりますので、変わらぬご理解とご協力をいただけますようお願い申し上げます。

結びに、新しい年が皆様にとって幸多き年でありますよう心より祈念申し上げ、新年のご挨拶といたします。

全国健康保険協会秋田支部  
支部長 加藤 尊

受講料無料

## オンライン型運動セミナーのご案内

「従業員の運動不足が気になる」「腰痛や肩こりに悩んでいる従業員が多いな」などの悩みを抱える事業所様はいらっしゃいませんか？

協会けんぽ秋田支部では、健康経営宣言事業所様を対象にオンライン型の運動セミナーを実施しています。外部講師による1時間程度のセミナーであり、プランも幅広くご用意しています。

従業員の皆様の運動不足・体調不良解消に、ぜひご活用ください！

セミナー名	
1	ダイエットに効果的! お腹引き締めエクササイズ
2	リフレッシュ!! 筋膜リリース&ストレッチ
3	腰痛・肩こり予防ストレッチ
4	パソコン作業の疲れ改善エクササイズ
5	姿勢改善エクササイズ
6	今日からできる脱メタボ・メタボ予防セミナー
7	「眠り」について考えよう 快眠セミナー
8	働く女性のセルフケア

詳細はこちらから  
ご覧ください



# 令和5年度健康保険委員表彰式を開催しました

令和5年11月17日、協会けんぽの健康保険事業等の推進にご協力いただいている健康保険委員の永年の活動や功績等に対しまして、感謝の意を表し、表彰状を授与いたしました。

このたび健康保険委員表彰を受けられた方々をご紹介します。

受賞者の皆様におかれましては、今後益々のご活躍を祈念申し上げます。



## ●全国健康保険協会 理事長表彰

高吉建設 株式会社

佐藤 利昭 様

株式会社 米村組

松岡千鶴子 様

## ●全国健康保険協会 秋田支部長表彰

秋田海陸 株式会社

鎌田 大介 様

若美電気工事 株式会社

菅原 利佳 様

秋田活版印刷 株式会社

高橋 弥生 様

株式会社 半田工務店

森田久美子 様

大和建設 株式会社

後松 達哉 様

石垣鐵工 株式会社

杉本由里子 様

株式会社 SMM プレシジョン 大和 香 様

有限会社 高橋鉄筋工業 高橋美奈子 様



理事長表彰①



理事長表彰②



加藤支部長

# 秋田支部の健康リスクは全国と比べて高い傾向です⚠



秋田支部はメタボリックシンドロームのリスクを持っている方が男女ともに多い現状にあります。

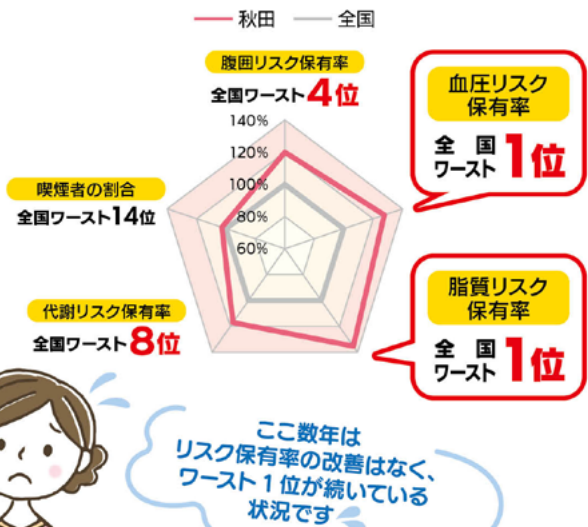
とくに、血圧リスク・脂質リスクが全国ワースト1位と高い傾向です。

ご自身の健診結果を振りかえり、ドキッとした方はいらっしゃいませんか？

## 男性



## 女性



ここ数年はリスク保有率の改善はなく、ワースト1位が続いている状況です

出典：令和3年度 35歳以上～75歳未満の健診データ

## 健診結果が「要治療」「要精密検査」の方は必ず医療機関を受診してください

協会けんぽでは健診の結果、血圧・血糖値・LDLコレステロール値が高く、医療機関への受診が必要と判定され、受診されたことが確認できない被保険者の方に対して、医療機関を受診していただくための通知を直接ご自宅にお送りしています。

また、受診状況等の確認のために事業所様にご連絡させていただくことがあります。取次等ご協力をお願いいたします。

### ～事業主の皆様へのお願い～

健診結果から医療機関への受診が必要と判断された従業員様には、必ず受診されるよう事業所様からお声掛けください。

また、従業員様が受診できるようにご配慮をお願いいたします。

従業員様が健康で長く働き続けられるように、ご協力をお願いいたします。

「治療を受けずに重症化し長期休暇となること」と「通院のため短時間休むこと」事業所様にとってどちらの損失の方が大きいですか？

### ～未治療者に対する受診勧奨業務について～

未治療者に対する受診勧奨業務について、一部を業務委託しています。

つきましては、委託先からご本人様もしくは事業所様にご連絡させていただくことがありますのでご理解のほどよろしくお願いいたします。

令和5年度 要治療者等に対する医療機関への受診勧奨(文書・電話)業務委託先 **株式会社エム・エイチ・アイ**

《お問い合わせ:保健グループ》 018 (883) 1893



野菜たっぷり  
低脂質!  
大満足中華

1人分のエネルギー：320kcal 食塩相当量：1.7g

～材料(1人分)～

- 鶏ひき肉……………80g
- ナス……………100g
- ぶなしめじ……………40g
- ピーマン……………30g
- ニンジン……………20g
- ごま油……………10g
- 小ねぎ……………2g
- 糸とうがらし……………1g

- (A) 料理酒……………5g
- 甜面醤……………6g
- (B) 豆板醤……………4g
- しょうが……………2g
- にんにく……………2g
- (C) 水……………50ml
- 醤油……………2g
- 上白糖……………2g
- 鶏がらだし……………3g
- (D) 水……………3g
- 片栗粉……………5g

作り方

- 1 ナスは乱切り、ニンジンは短冊切り、ピーマンはタテ6～8等分に切る。ぶなしめじは小房に分ける。
- 2 フライパンにごま油を熱し、ナスを中火で炒め、焼き色がついたら、ニンジン・ピーマンとぶなしめじを加えて弱火で炒め、全体に火が通ったら、いったん取り出す。(少量の油でナスを炒める難しさがありますが、切った後時間を置かず調理することで加熱後の変色を防ぐことができます)。
- 3 鶏ひき肉を炒め、火が通ったら(A)を加えて炒める。(B)を加えてさらに炒め、香りがたったら(C)を加えてひと煮立ちさせる。
- 4 2で炒めた材料を戻し入れ、炒め合わせる。(D)の水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける。小ねぎと糸とうがらしをトッピングしてできあがり。

レシピ考案・監修

聖霊女子短期大学生活文化科健康栄養専攻講師 須磨 亜沙子 様

医療費のお知らせを送付します

加入者の皆様に、ご自身の治療等にかかった医療費等を記載した「医療費のお知らせ」を年に1回お届けしています。

今年度は、令和6年1月中旬頃から下旬頃に事業所様宛に発送いたします。

届きましたら、開封せずに対象の方にお配りください。

《問い合わせ》

レセプトグループ 018(883)1892

特定健康診査の受診券の有効期限は3/31までです

特定健康診査は、40歳から74歳までの被扶養者(ご家族)様向けの健康診断です。

令和5年度の受診券(※)の有効期限は“令和6年3月31日”までです。

まだご利用でない方は、お得に健診が受けられますので、有効期限内にご利用ください。

※受診券は毎年4月上旬頃に、被保険者様のご自宅宛に黄色の封筒でお送りしています。

《問い合わせ》保健グループ 018(883)1893

編集後記

今年は“暖冬”になるかもしれないといわれていましたが、例年と変わらず厳しい寒さが続いています。

私は、この冬を乗り切るために、ベッドを冬仕様に変更しました。ベッドの敷パットを冬用にすることで、寝るときの暖かさが今までと段違いで驚きました!

みなさんもまだまだ寒い日が続きますので、暖かくお過ごしください。(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/>

