健康レシピ　春野菜のロールキャベツ

協会けんぽ
ホームページでも
たくさんの健康レシピを
紹介しています

材料（2人分）

・豚ひき肉	160g	・アスパラ	2本(30g)
＜A＞		・たけのこ(水煮)	30g
・卵	Sサイズ1個	・油	小さじ1
・パン粉	大さじ3	・塩	1つまみ(0.2g)
・牛乳	大さじ2	・水	200cc
・塩	1つまみ(0.2g)	・コンソメ(固形)	1個
・こしょう	少々	・牛乳	100cc
・キャベツ	4枚	・みそ	大さじ1/2
・玉ねぎ	1/6個	・塩	1つまみ
・にんじん	2cm(30g)	・バター	10g

作り方

① アスパラは根元の硬い部分の皮をむく。キャベツ以外の野菜を全てあらみじんにする。Aのパン粉は牛乳に浸しておく

② フライパンに油をひき、あらみじんにした野菜を中火で炒め、塩を1つまみふりかけてさらに炒める。玉ねぎが透き通ってきたら火からおろし、バットなどに広げて野菜の粗熱をとる。

③ キャベツの葉は破れないように丁寧に1枚ずつはがして、芯が固い場合はそぎ落としておく。キャベツの葉をふんわりとラップでくるみ、電子レンジ600wで約2分間加熱する。

④ 豚ひき肉にAを入れて混ぜ、粗熱のとれた②を加え、粘りがでるまで混ぜる。4等分にして水で濡らしたスプーンですくってキャベツの葉の根元にのせ、一回転巻き込んだら左右の葉を折りたたみ、最後まで巻く。

⑤ ④を巻き終わりが下にくるように鍋にならべ、水とコンソメを入れて中火にかける。沸騰したら弱火にして、蓋をして15分煮込む。みそと牛乳を混ぜたものをスープの部分に流し込んで火を止め、塩とバターで味を調える

【レシピ考案・監修】　管理栄養士　木下　奈美

協会けんぽの申請は郵送で!!

窓口が混雑し、ご案内まで長時間お待たせする場合がございます。ぜひ、便利でスムーズな郵送でのお手続きをご利用ください。

ステップ1
申請書作成支援サービス
を利用すればさらに便利！

協会けんぽホームページから
用紙をダウンロード

ステップ2

必要事項に記入押印いただき
郵便ポストへ投函

申請完了
便利でスムーズ♪

記入漏れ・誤りに
ご注意ください

※申請用紙は、ホームページで取得できるほか、お電話をいただければ、お送りいたします。

お問い合わせ
◇業務グループ
☎018−883−1800

＊＊＊＊編集後記＊＊＊＊

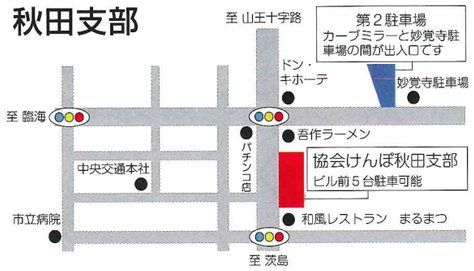
今回取り上げた、健診結果項目ごとのリスク保有割合の順位では、メタボと血圧の項目で男女ともワースト３位以内という衝撃の結果でしたね。

新年度となり、暖かく過ごしやすい気候となったので、ジョギングやウォーキングなどまずは体を動かしてみましょう！　（さわ）

■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/



職場内で回覧をお願いいたします

全国健康保険協会 秋田支部
協会けんぽ

協会けんぽだより

まめだすか

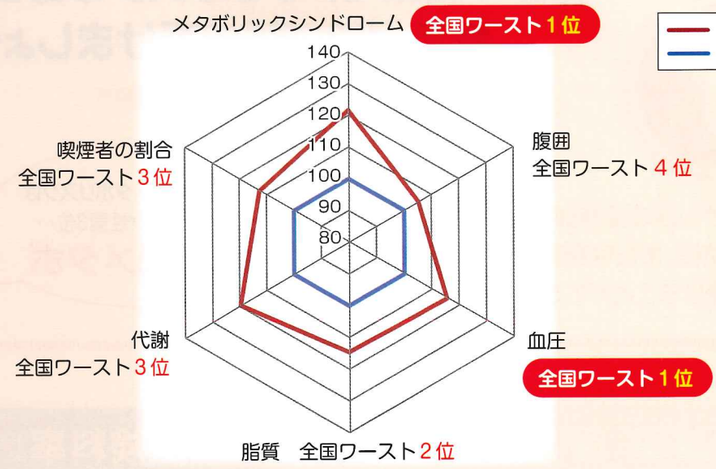
平成31年４月号　vol.41

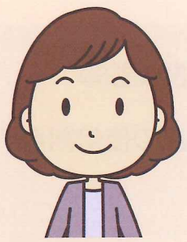
ご存知ですか？秋田支部の現状

平成29年度中に生活習慣病予防健診を受けられた方の健診結果がまとまりましたのでお知らせします。下のグラフは健診結果データのメタボリックシンドローム（メタボ）、腹囲、血圧、脂質、代謝、喫煙者割合のリスク保有率を全国平均を100(青色の線)として秋田支部(赤色の線)と比較したものです。秋田支部では男女ともほとんどの項目で全国平均を上回っていることがわかります。

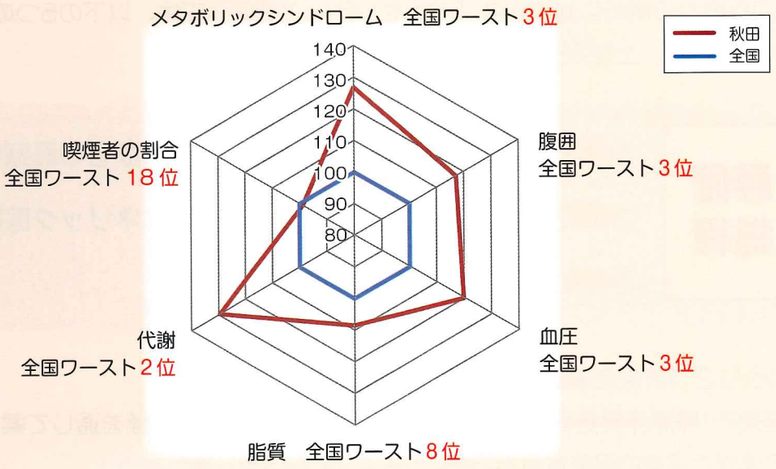
特にメタボリックシンドローム・血圧の項目では男性が全国ワースト１位、女性も全国ワースト３位となっています。ご自身の健康状態を把握し健康づくりに取組むために、まずは健診を受けましょう！

男性





女性



被保険者の健康状態（平成 29 年度生活習慣病予防健診結果データより）

まずは健診を受けましょう!

生活習慣病予防健診がおトクです

● 費用の一部が補助されます

28項目 ~~18,522円~~

協会けんぽ補助 **11,484円**

本人または会社負担額 **最高7,038円**

● がん検診も含む充実の検査内容

ちなみに

● 事業者健診

(労働安全衛生法に基づく定期健康診断)だと…

28項目 **8,000円前後**

やっぱり

生活習慣病予防健診が

本来最大28,300円のところ…

無料 0円

健診の結果でメタボリスクのあった方は特定保健指導を受けましょう

協会けんぽの保健師・管理栄養士が事業所を訪問、または契約機関で特定保健指導を受けることができます。

秋田支部のメタボリスクは
男性第1位、女性第3位…
目指せ! **脱メタボ**

健診受診率・保健指導実施率が上がると保険料率が下がります!

平成30年度から新たに始まった「インセンティブ制度」では、以下の5つの評価指標を47支部ごとでランク付けし、上位23支部の健康保険料率を引き下げます。

評価指標

①特定健診等の受診率
②特定保健指導の実施率
③特定保健指導対象者の減少率
④要治療者の医療機関受診率
⑤ジェネリック医薬品の使用割合

5つのうち2つは特定保健指導に関わる項目です。

健診結果で「特定保健指導が必要」と判断された方には、事業所様を通じて案内が送付されます。

ご自身の健康と将来の保険料負担抑制のためにも、必ず受けましょう!

『健康経営優良法人2019』に秋田支部加入事業所が認定されました

平成31年2月21日経済産業省と日本健康会議は、「健康経営優良法人2019」として、大規模法人部門に821法人、中小規模法人部門に2,503法人を認定しました。

このうち、秋田支部からは中小規模法人部門として26社が認定されました。

認定を受けた事業所様におかれましては、心よりお慶び申し上げます。

健康経営優良法人 2019 ※敬称略

秋田協同印刷株式会社	秋田市	株式会社クツザワ	横手市
秋田製材協同組合	秋田市	有限会社ホンマ保険事務所	由利本荘市
羽後設備株式会社	秋田市	株式会社池田	由利本荘市
秋田活版印刷株式会社	秋田市	大曲商工会議所	大仙市
北日本コンピューターサービス株式会社	秋田市	株式会社粟津鉄工建設	大仙市
株式会社住建トレーディング	秋田市	株式会社北日本冷暖	能代市
秋田海陸運送株式会社	秋田市	株式会社増田保険サービス	能代市
有限会社アキタエージェンシー	秋田市	株式会社和賀組	湯沢市
横手建設株式会社	横手市	湯沢商工会議所	湯沢市
横手商工会議所	横手市	あきた北観光バス株式会社	北秋田市
株式会社半田工務店	横手市	東光コンピュータ・サービス株式会社	大館市
ヨコウン株式会社	横手市	株式会社オフィスレイ	仙北市
株式会社平鹿自動車学校	横手市	株式会社嶋田建設	八峰町

健康経営宣言している事業所の取組みをご紹介

受動喫煙防止

建物内を全面禁煙にしています。喫煙は屋外の喫煙所のみにし、受動喫煙の防止を図っています。

また、健康経営の目玉として、「禁煙手当」を設けました。手当導入をきっかけに禁煙にチャレンジした方もでています。

(建設業A社)

ラジオ体操

従業員の運動不足解消のため、毎日15時にラジオ体操を実施しています。眠気や疲れが出てくる時間帯でもあるので、体を動かすことでスッキリでき、仕事の効率化にもつながっています。

(製造業B社)

感染症予防

インフルエンザ予防接種の機会(日時・場所)を確保して、費用を会社が全額負担し、従業員みんなが予防接種できる環境を整えています。

(建設業C社)

引き続き健康経営宣言エントリー 募集中

3月末現在 **720社**が宣言しています。

まずは出来そうな取組みから始めてみませんか?

エントリーされた事業所様については、協会けんぽ秋田支部ホームページにてご紹介させていただきます。

詳しくはホームページをご覧ください。

協会けんぽ 秋田 検索