



骨に必要な
カルシウムが
たっぷり

栄養価 (1人分)
エネルギー: 398kcal 塩分: 2.6g

～材料(2人分)～

あさり水煮缶……………1缶(固形60g 全体130g) (汁ごと料理に使えるタイプ)	ニンニク……………小1個(5g)
かき……………100g	牛乳……………150ml
ベーコン……………30g	小麦粉……………大さじ1
じゃがいも……………中1個(120g)	オリーブオイル……………大さじ1
にんじん……………中1/3本(50g)	パルメザンチーズ……………大さじ1
たまねぎ……………中1/4個(50g)	塩……………適宜
しめじ……………100g	(あさり缶の汁の味により加減)
チンゲン菜……………1株(120g)	こしょう……………適宜
	片栗粉……………小さじ1
	(小さじ3の水で溶く)

作り方

- 1 たまねぎ・にんじん・じゃがいもは、皮をむき1cm角に切る。しめじは石づきを切り落とし、ほぐす。チンゲン菜は、3cm幅に切る。ニンニクはみじん切りにする。ベーコンは1cm角に切る。
- 2 かきは、水洗いしキッチンペーパーで水気をふき、ニンニクのみじん切り、小麦粉の順でまぶす。
- 3 鍋にオリーブオイルを入れ中火にし、たまねぎ・にんじんを入れて弱火で5分間炒め、次にじゃがいも・ベーコンを入れて2分間炒める。
- 4 3に、2を入れ、かきの表面に少し焼き色がついたら、しめじとあさり缶を汁ごと入れ、水150mlを加える。煮立ってきたら、中火で3分間煮て、チンゲン菜を入れてさらに2分間煮る。
- 5 4に牛乳とパルメザンチーズを入れ、塩・コショウで味を調える。最後に水溶き片栗粉を入れて、とろみをつける。

【レシピ考案・監修】 管理栄養士 荒木 直子

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



令和4年1月号 vol.52

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。

健康保険委員の皆さまと共に新しい年を迎えられましたことを心よりお慶び申し上げます。

委員の皆さまには、日頃より職場の加入者と協会けんぽの架け橋として、各種申請手続きの円滑な対応や健康づくり活動に多大なるご尽力を賜り、深く感謝を申し上げます。

さて、私ども「協会けんぽ」は、県人口の三分の一の皆さまに加入をいただいている医療保険者として、皆さまが元気にご活躍できるよう、健診や保健指導をスムーズに受けられること、また、禁煙や減塩、適度な運動の啓蒙による生活習慣の見直しに取り組んでいます。

私たちが暮らす秋田県は、人口減少や少子高齢化の進展等大きな社会課題を抱えていますが、私たち協会は加入者と事業主の皆さまと力を合わせ、職場を起点に健康度の向上に努め、一人ひとりの健康を大切に秋田を目指してまいります。

本年も皆さまの役に立つタイムリーな情報提供と職場の健康増進に寄与するコンテンツの提供を心がけてまいります。引き続き当協会事業へのご支援・ご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

新しい年が、皆さまにとって素晴らしい年となりますようお祈り申し上げ、ご挨拶いたします。

全国健康保険協会秋田支部

支部長 加藤 尊



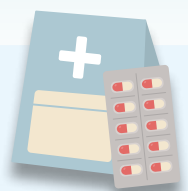
ジェネリック医薬品軽減額通知をお送りします

協会けんぽでは、お薬代の負担軽減額を図るために「ジェネリック医薬品」の普及を推進しています。下記の方を対象に、ジェネリック医薬品に切り替えた場合、どれくらい費用の負担が少なくなるのか、**お薬代の軽減見込み額**をお知らせします。

●送付時期 令和4年2月下旬

●送付の対象となる方

- ・主に生活習慣病や慢性疾患などの先発医薬品を長期間服用されている方
- ・ジェネリック医薬品に切り替えることでお薬代の自己負担軽減額が一定以上見込まれる方



ジェネリック医薬品に変更を希望される場合は、医師・薬剤師にご相談ください。

編集後記

私は最近、寒くて外では運動したくない!ということで、少しでも体を動かそうとまたまネットで見た骨盤ストレッチにはまっていた。最初は、気持ちがいいし、お腹にも効いている感じがあって良かったのですが、一週間後…骨盤付近が痛い(笑)おそらく、左右均等にストレッチができていなかった?と推測。身をもって、バランスの大切さを痛感しました(笑)

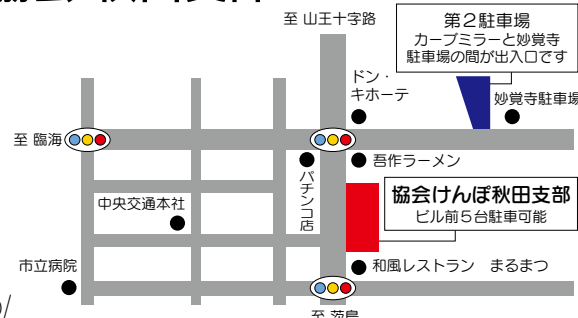
発行元・お問い合わせ



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/>



メールマガジンをご登録ください!

毎月10日頃に配信!

健康保険料率の変更や制度改正に関する旬な情報をいち早くお届けしています。さらに、今なら**メルマガ読者限定**でフリーアナウンサーの相場詩織さんが健康づくりにチャレンジする動画を配信しています。是非ご登録ください!

登録はこちらから
協会けんぽ秋田支部
ホームページからも
ご登録いただけます。



健康づくり
動画配信中!

フリーアナウンサー
相場詩織さん



令和3年度健康保険委員表彰式を開催しました

令和3年11月12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、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。



◎厚生労働大臣表彰

合資会社 加藤自動車整備工場 **加藤志有子** 様

◎全国健康保険協会理事長表彰

秋田舗道 株式会社 **安藤 路子** 様

株式会社 山二 **佐藤 丈夫** 様

株式会社 都亭 **工藤 勝哉** 様

有限会社 大曲測量設計事務所 **太田 茂** 様

株式会社 フォレストア鳥海 **佐藤 多聞** 様



厚生労働大臣表彰

◎全国健康保険協会秋田支部長表彰

株式会社 ミナミ保険 **倉部美穂子** 様

船川臨港運送 株式会社 **佐々木国紀** 様

株式会社 菅与組 **草皆 知子** 様

株式会社 村木組 **阿部 悦子** 様

社会福祉法人 成寿会 **原子 伸一** 様

有限会社 アキタ機械設計 **中村恵里子** 様

よねや商事 株式会社 **本間 浩幸** 様

ナガイ白衣工業 株式会社 **田村 亨** 様

秋田銘醸 株式会社 **鈴木 美克** 様

由利高原鉄道 株式会社 **太田 晃一** 様

株式会社 三栄機械 **齋藤 弘文** 様



加藤支部長



当日の様子

「健康経営」®に 取り組む事業所様を ご紹介！



このコーナーでは、事業所様が実際に実施されている健康づくりの取り組みをご紹介します。
今回ご紹介するのは**株式会社 高瀬電設**です。



健康経営とは？

従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することです。
従業員の健康づくりを積極的にサポートすることで、生産性やモチベーションの向上、労働の負担や事故の軽減をもたらし、さらに、従業員がイキイキと健康的に働いていることが、企業のイメージアップにもつながると期待されています。



株式会社 高瀬電設

●健康経営優良法人2021(中小規模法人部門) 認定(経済産業省)

ワークライフバランスの実現に向けて

健康づくりに取り組んだきっかけ

- 受注の増加に伴い、夜間の作業や自社便での製品配送など業務量が増え、**残業が恒常的になり従業員まかせの残業が課題**となっていたため。
- 従業員が**大きな病気にかかってしまった**ため。
⇒残業を減らすことで、ワークライフバランスの実現を目指した。

主な取り組み内容

- 労務管理**を行い、**残業を命令制**に変更。
- 年次有給休暇の取得勧奨。
- ワークライフバランスや女性の乳がん講習など社員研修を実施。

その他の取り組み

- 食生活改善のため社員食堂に減塩ポスターを掲示。
- 健康に関する情報を回覧、掲示板にも掲載。
- 任意で始業5分前にラジオ体操を実施。
- コミュニケーションを図るために毎年家族感謝デーを開催。
(自社工場見学ツアー、焼きそば・ゲームコーナーなどの模擬店を出店。)
- 健康づくりのために運動好きの社員有志でマラソン等に参加。また、出場者にはユニフォームを支給。
(羽後町駅伝大会、秋田リレーマラソン、田沢湖マラソン)
- 2020年秋田県綱引き大会に出場。(初参加初優勝)

取り組みの成果

残業を命令制に変更したことで、**残業が激減**。ちょっとした居残りもなくなった。残業代を当てにしていた従業員もいたが、仕事の中身を賞与に反映することで解決。**ワークライフバランスの実現**に伴い、従業員の健康づくりも進み、社長みずから声を掛け、マラソンなどのイベントに参加。イベントを通し、従業員の家族も含めて交流を図れるようになった。



事業所概要	事業所名	株式会社 高瀬電設	所在地	湯沢市岩崎字壇ノ上8-8
	事業内容	電力向制御盤板金製品及び、その他精密板金製品の設計製造・金属塗装業務		
	従業員	94人(2021年12月)		

「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。