

『鶏肉の含め煮』

オリゴ糖と食物繊維で腸を整える



栄養価 (1人分)
エネルギー: 216kcal 塩分: 1.6g

～材料(2人分)～

鶏肉もも皮つき	140g	酒	大さじ1
厚揚げ	70g	砂糖	大さじ1
ごぼう	中1/2本 (80g)	しょうゆ	大さじ1
にんじん	中1/4 (45g)	〈A〉	
さやいんげん	20g	お湯 (30～40℃)	200ml
顆粒和風だし	2.5g	干しいたけスライス	4g
水	200ml		

作り方



- 1 ボールに〈A〉を入れておく。
- 2 にんじんは、厚さ4～5mmの半月切りにする。ごぼうは包丁の背で皮をこすり取り、3～4mmの斜め薄切りにして、さっと水で洗う。厚揚げは、5mmの薄切りにする。さやいんげんは、すじを取り3cmの斜め切りにする。鶏肉は、8等分に切る。
- 3 鍋に顆粒和風だしと水200ml、1で戻した干しいたけをお湯ごと全て入れる。さらに2のごぼう、にんじんを入れ火にかける。沸騰したら、弱火で5分間煮て、野菜が固めに煮えてから、砂糖を加えさらに弱火で5分間煮る。次に鶏肉と酒を入れ弱火で3分間煮込む。
- 4 3にしょうゆ、厚揚げを入れ、弱火で3分程度煮込み、次にさやいんげんをいれて、2分間煮込み、火を止める。鍋にいたまま10分くらい煮汁に浸けて置いてから盛り付ける。

【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

協会けんぽだより

まめだすか



令和4年4月号 vol.53

令和2年度「インセンティブ制度」の結果について

インセンティブ制度は、皆さまの健康づくり等への取組みに応じて、支部ごとにインセンティブ(報奨金)を提供し、都道府県別の健康保険料率に反映させる制度です。取組みが他の都道府県よりも優れていれば健康保険料率が引き下げられます。令和2年度の秋田支部の総合順位は、全国で5位となり、令和4年度秋田支部健康保険料率の引上げ幅抑制に寄与しました。

※インセンティブ制度の財源となる、全国の加入者・事業主のみなさまから一律にいただく保険料率は、段階的に引き上げられます。(令和2年度実施分0.007%、令和3年度実施分0.01%)

健康経営宣言にエントリーしましょう!

秋田支部では、従業員の皆さまが長く健康で仕事ができるよう「健康経営宣言」事業を通して、職場の健康づくりを無料でフォローしております。

「健康経営宣言」は、秋田県から後援をいただいております。秋田県内でもすでに1461(2022年3月末現在)事業所様がエントリーしている事業です。近年、従業員の皆さまの健康を大切にすることによって、従業員の皆さまの活力や生産性が上昇し、事業所の業績向上やイメージアップにつながるとして注目を集めています。また、エントリーいただくことで健康情報の提供や金融機関等からの金利優遇等様々なサービスを受けることができます。

ぜひ「健康経営宣言」にエントリーしましょう。



エントリー方法については、二次元コードから



発行元・お問い合わせ



〒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/>



編集後記

とても寒かった冬が終わり、待ちに待った春!!!
路面の雪も融け、お散歩も楽しめる季節になりましたね。
皆さまの中には、冬の寒さで運動するのを一時お休みしていた方もいるのではないのでしょうか(笑)
私も寒さで運動を一時お休みしていたので、まずはウォーミングアップとして春の景色を楽しみながらお散歩したいと思います。
(つた)

インセンティブ制度の5つの指標と令和2年度実績

指標1 特定健診等の受診率

ポイント☞ 協会けんぽが実施する健康診断のご利用、もしくは、健診結果データ提供の「同意書」をご提出ください(詳しくは中面をご覧ください)

順位 (実施率)

4位
(55.9%)



指標2 特定保健指導の実施率

ポイント☞ 保健指導のご案内が事業所に届いたら、該当者が保健指導を受けられるよう環境整備(日程調整・面談場所の調整)にご協力ください

8位
(24.4%)



指標3 特定保健指導対象者の減少率

ポイント☞ 生活習慣を見直してメタボリスクから抜け出しましょう

12位
(33.2%)



指標4 医療機関への受診勧奨を受けた要治療者の医療機関受診率

ポイント☞ 従業員の健診結果を把握し、「要治療」「要再検査」の方に対して医療機関を受診するよう勧めてください

26位
(9.0%)



指標5 ジェネリック医薬品の使用割合

ポイント☞ ジェネリック医薬品を積極的に使用するよう、周りの方々へお声掛けをお願いします

10位
(81.7%)



協会けんぽ秋田支部は、皆さまの健康を守りたい！ 自分の健康を見つめ直すきっかけに、健診を受けましょう！

35歳以上の被保険者様に
おススメな健診 → **生活習慣病予防健診**を
受診すると…

よいこと：その1

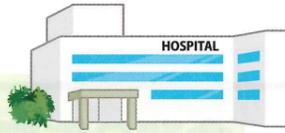
費用の補助があります
通常料金 18,865円

のところ

本人または会社負担額

最高7,169円

11,696円分を
協会けんぽが補助します



よいこと：その2

がん検診も含む**充実の検査内容**

胃がん検診や大腸がん検診などの検査項目も
あります。

労働安全衛生法に基づく
定期健康診断の受診が不要！

(労働安全衛生法の検査項目をカバーしているため)

生活習慣病予防健診を受診しなくても…

定期健康診断結果データの提供に関する「**同意書**」を協会けんぽへご提出ください

よいこと：その1 インセンティブ制度の「特定健診等の受診率」に加算されます

よいこと：その2 特定保健指導を**無料**で受けることができます



もし、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！

本来8,000円～30,000円程
かかるところ…

無料で受けられます!!!

専門家が
サポートします
目指せ！
脱メタボ

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

タブレットやパソコンを使用したオンライン面談も承ります！

生活習慣病予防健診や特定保健指導についてのお問い合わせ先はこちら
協会けんぽ秋田支部 保健グループ TEL：018-883-1893

令和4年度特定保健指導と医療機関への 受診勧奨業務の一部を外部委託しています

秋田支部では、加入者の皆さまの健康づくり支援拡大を目指し、令和4年度特定保健指導と医療機関への受診勧奨業務の一部を以下の事業者へ委託することといたしました。

つきましては、**特定保健指導業務や医療機関への受診状況に関して、事業所やご自宅宛に文書またはお電話にてご連絡させていただくことがあります**ので、ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

特定保健指導業務に関する事業者情報

株式会社ベネフィット・ワン
東京都千代田区大手町2-6-2 9階

医療機関への受診勧奨業務に関する事業者情報

株式会社エム・エイチ・アイ
東京都新宿区高田馬場4-39-7

詳しくは
こちら



『健康経営優良法人2022』に秋田支部加入事業所が認定されました

令和4年3月9日経済産業省と日本健康会議は、「健康経営優良法人2022」として、大規模法人部門に2,299法人、中小規模法人部門に12,255法人を認定しました。

秋田支部からは中小規模法人部門として115社が認定されました。このうち、中小企業部門上位500法人を表彰する「**ブライツ500**」には3社が認定されました。

『健康経営優良法人2022』 **ブライツ500**

五十音順

- 株式会社クツザワ
- 東光コンピュータ・サービス株式会社
- ライフデザインラボ株式会社

中小規模法人部門の115社についての詳細はこちら →



『秋田県版健康経営優良法人』に秋田支部加入事業所が認定されました

令和4年3月1日秋田県は、「秋田県版健康経営優良法人」の令和3年度第2回認定申請を受け付け、審査の結果51法人を認定しました。令和3年度の認定法人は合計68法人となりました。このうち、48社が秋田支部の加入事業所です。

秋田県認定健康経営優良法人の一覧についてはこちら →

