

協会けんぽだより

まめだすか



令和7年1月号 vol.64

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お慶び申し上げます。

旧年中は、私ども協会けんぽの事業運営に格別のご高配を賜り、厚くお礼申し上げます。

2025年は干支でいうと「巳年」、巳は古来より五穀豊穡や金運を司る神の使いとされています。本年は変化と再生、新たな始まりや成長の年、努力が実り大きな成果が得られる良き一年となることを願います。

私どもは皆様の健康づくりをサポートするため、本年も健康診断の会場・回数の増加や健診メニューの充実に取り組みます。

加入される皆様のため健康保険制度の健全性と利便性の向上をはかり、健康保険があってよかったと感じていただけるよう職員一同努力をまいりますので、変わらぬご協力をお願いいたします。

皆様のご健康とご多幸を心より祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

全国健康保険協会秋田支部

支部長 加藤 尊

メールマガジン登録者限定ウォーキング動画を配信しています

県内各地のウォーキングコースを歩きながら、正しいウォーキングの仕方やコツなどを紹介する動画を秋田支部メールマガジンにて配信しています。ぜひ登録して一緒に健康な体を作りましょう。

健康運動指導士やブラウブリッツ秋田の
トレーナーなどのプロによるアドバイスが聞ける!

猫背が
気になる方
必見!



二次元コードで
簡単登録!



第1回 → 「正しいウォーキングとは」 ●コースは 秋田市 千秋公園

第2回 → 「猫背・反り腰撃退! 姿勢改善ウォーキング」 ●コースは 能代市 風の松原

第3回 → 「筋力アップウォーキング」 ●コースは 潟上市 道の駅てんのう

健康保険委員 表彰が行われ ました

◎厚生労働大臣表彰

寺田建設株式会社 寺田 悦子 様

◎全国健康保険協会理事長表彰

一般社団法人 秋田県建設業協会 佐々木千穂 様

株式会社 北日本冷暖 清水 優子 様

北日本索道 株式会社 岩井 陽子 様

◎全国健康保険協会秋田支部長表彰

成田建設株式会社 阿部さつき 様

株式会社 秋田ディックライト 金 僚一郎 様

株式会社 八幡平貨物 健康保険委員担当者 様

丸山建設 株式会社 丸山 佳孝 様

株式会社 アーバン・ファクトリー 有原 純子 様

秋田清酒 株式会社 杉尾 忠明 様

株式会社 協和工業 佐藤 康弘 様

三和精鋼 株式会社 工藤 幸広 様

協会けんぽでは、健康保険事業の推進にご協力いただいている健康保険委員の方々に対して、永年の活動や功績への感謝の意を表し、「健康保険委員表彰」を実施しています。

令和6年度は、11月15日にホテルメトロポリタン秋田で表彰式が行われました。受賞者の皆様におかれましては、誠にありがとうございます。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



全国健康保険協会秋田支部 加藤支部長

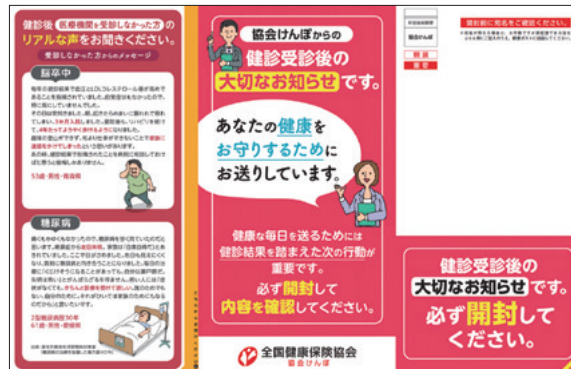


健診結果が**要治療の方** ⚠️ **今すぐ医療機関で受診を!**

こちらの案内が自宅に届きます▼

健診の結果で血圧・血糖・脂質に関する検査数値について「要精密検査」・「要治療」等と判定されながら一定期間経過しても医療機関を受診されていない方、または、慢性腎臓病が疑われる方に、医療機関への受診のご案内をご自宅にお送りしています。

生活習慣病の重症化を防ぐためにも、**ご案内が届いた場合は必ず受診してください。**



対象となる
検査項目

①血圧

最高血圧160mmHg以上
最低血圧100mmHg以上

②LDLコレステロール

(悪玉コレステロール)
数値が180mg/dL以上

リスクが
高まる病気

狭心症、心筋梗塞、
脳梗塞等

③血糖

空腹時血糖126mg/dL以上
または
HbA1c 6.5%以上
(NGSP値)

糖尿病、心筋梗塞、
脳梗塞、失明等

④腎機能

eGFR60mL/分/1.73m²未満



慢性腎臓病 (CKD)

県内の健診機関をご紹介します

わたなべ内科医院



能代市藤山112-1
☎0185-74-7333代表

健康相談も承っています

ミチヒロ胃腸内科クリニック



秋田市広面字鍋沼93-1
☎018-893-6655

内視鏡検査による胃部検査を行っています

高木内科胃腸科医院



秋田市将軍野南4-6-20
☎018-845-1118

内視鏡検査 (経口・経鼻) を行っています

医療法人 佐藤病院



由利本荘市小人町117-3
☎0184-74-7617

健診に関するご質問やご相談はメールでも承っています

福島内科医院



秋田市南通宮田15-46
☎018-837-1177

土曜日のご予約も承っています



その他の健診機関情報については二次元コードからご確認ください。

協会けんぽ秋田支部 生活習慣病予防健診 検索

※すでに健診の受付が終了している場合がございます。

米粉で作る簡単チヂミ

材料

■材料(2枚分)

- | | |
|--------------------|-------------------|
| ・ニラ……………1袋 | 〔簡単タレの材料〕 |
| ・米粉……………100g | ・ポン酢しょうゆ……………大さじ2 |
| ・冷凍むきアサリ……………70g | ・白すりごま……………大さじ1 |
| ・卵……………1個 | ・砂糖……………小さじ2 |
| ・片栗粉……………大さじ1 | ・豆板醤……………小さじ½ |
| ・鶏がらスープの素……………小さじ2 | |
| ・水……………150cc | |
| ・ごま油……………大さじ2 | |



- ① ニラを3～4cm幅に切っておく。
- ② ボウルに卵を溶き、水・米粉・片栗粉・鶏がらスープの素を加え、ニラと冷凍むきアサリも加えて混ぜます。
- ③ フライパンにごま油の半量を入れ熱し、②の半量を入れてこんがり焼き色がつくまで片面3分くらいずつ焼きます。
- ④ お好みで、焼き上がりに簡単タレをかけてください。

【レシピ考案・監修】 発酵マイスター保立和恵さん

公式LINEを始めました!

みなさまに、もっとタイムリーに情報をお届けしたいという思いから、協会けんぽ秋田支部にてLINEを始めました。

様々なお役立ち情報を配信しますので、ぜひご登録をお願いします。



メールマガジン 「まメールだすか」の 登録もお願いします

旬な情報をいち早くお届け!

- 健康レシピやコラムの紹介
- 健診の予約受付状況
- 制度改正等



編集後記

今回健康レシピで紹介した「米粉」はカラダに優しい食材であることをご存じですか。小麦粉と比べて油の吸収率が低いため、揚げるとサクサクしてヘルシーな仕上がりになります。胃の消化にも優しいので胃もたれもしにくいのです。ぜひ米粉を活用していろいろな美味しい料理を作りましょう。(いたば)

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：018-883-1800
FAX：018-883-1451

■協会けんぽホームページ■
<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

