

協会けんぽだより

# まめだすか



令和7年夏号 vol.66

## 高血圧対策に! 減塩のコツ

減塩の大切さはわかっているけど、「減塩食はおいしくない」「長続きしない」という方もいるかもしれません。そんなときのちょっとした工夫をご紹介します。

### 1 麺類のスープを残す



スープにはたくさんの食塩が含まれています。

### 2 漬物は控える



少量にとどめたり、食塩が少ない漬物を選びましょう。

### 3 具だくさんの味噌汁にする



具だくさんにする事で汁を減らしつつ、野菜も沢山摂ることができます。

### 4 むやみに調味料をかけない



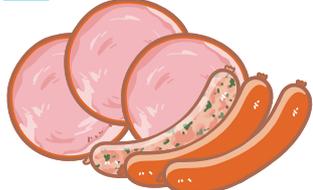
味を確かめながら、少しずつ調味料を加えましょう。

### 5 低塩タイプの調味料を使う



ポン酢、ケチャップ、マヨネーズ、ドレッシング等は食塩が少ない調味料です。

### 6 加工食品は控える



加工食品には目に見えない食塩が多く含まれています。

### 7 酢や香辛料を積極的に使用する



味が足りないときは酢、こしょう、カレー粉、唐辛子、からし、ごまなどを使用しましょう。

### 8 香りの強い野菜を積極的に使う



しょうが、にんにく、ねぎ、しそ、三つ葉、みょうが、などを使うと料理の味が引き締まります。



できることから始めて、塩分摂取量を減らしましょう

## スマホで簡単に健康情報をチェック!

### LINE友だち募集中

健康に関する情報をタイムリーにお届け!

- ◇健康レシピ、コラム
- ◇健診予約状況
- ◇季節の健康情報

- ・3月: 良質な睡眠で心身の健康づくり
- ・4月: 健診で守る未来働く人の健康サポート
- ・5月: ゴールデンウィークから初夏にかけて気をつけたい「五月病」



### YouTube

ウォーキング動画を公開しています。秋田県内各地を回りながら、ウォーキングのコツについて楽しく学べます。



### メルマガ

イベント情報や生活習慣病予防健診の受付状況等をお知らせしています。



運動不足の方必見!

# 健診を受けた後の行動こそが大事です!

## 健康サポート(特定保健指導)のご案内

### 健康サポート(特定保健指導)とは

健診の結果からメタボリックシンドロームのリスクがあると判断された**40~74歳の方**に対して、健康に関するセルフケア(自己管理)ができるように、国家資格を有する健康管理の専門家(保健師、管理栄養士)が支援します。

※当事業の個人情報の取り扱いについては、個人情報保護法の規定に基づき実施しています。

メタボを放っておくと、生活習慣病発症の可能性が高まります



### 健診結果をご確認ください

健診を受けた40歳以上の方のうち…

腹囲 男性 **85cm以上**

女性 **90cm以上**

または **BMI 25以上**

さらに以下の追加リスクが1つでもあれば健康サポート(特定保健指導)の対象者に該当

**血圧**

**血糖**

**脂質**

**喫煙**

※喫煙については、血圧・血糖・脂質のリスクが1つ以上の場合にのみ追加。

### 健康サポート(特定保健指導)の流れ

STEP 1

#### 目標と行動計画の設定

##### ▶20~30分の初回面談

保健師や管理栄養士がライフスタイルや体の状態に合わせて、運動や食事、喫煙、飲酒等の生活習慣の改善に向けた取組を具体的に提案します。

健康に向けた目標と行動計画を一人ひとりに寄り添って考えます。



事業所への訪問のほかに  
※WEB面談もご利用  
いただけます!

STEP 2

#### 3~6か月チャレンジ

##### ▶行動計画の実践

STEP1で考えた具体的な行動計画を実践します。



STEP 3

#### GOAL!

##### ▶目標達成度のチェック

減量等、目標を達成できたかの確認を行うとともに、引き続き健康づくりについての取り組みをアドバイスします。



※WEB面談は秋田支部が特定保健指導を外部委託している「株式会社ベストライフ・プロモーション」でも実施することができます。

## 事業主の皆様へのお願い

日程調整を  
お願いいたします

健康サポート（特定保健指導）の案内が届いたら、対象の方に健康サポートを受けるよう勧めてください。

対象の方と面談日を調整後、協会けんぽへご連絡ください。その後日程を決定します。

## 薬局等でも健康サポート（特定保健指導）を受けることができます

土日やWEBでも  
受けられます

薬局等の医療機関で受ける場合は以下の手順で予約するようお願いいたします。

- ①協会けんぽに事業所訪問中止のご連絡をください。(018-883-1893※直通)
- ②右の二次元コードからHPを確認し、実施機関に直接電話で予約するようお願いいたします。



被保険者(本人)の方



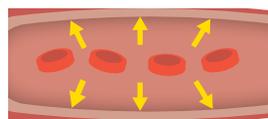
被扶養者(家族)の方

## 健診結果が **要精密検査・要治療** なら 必ず医療機関の受診を！

自分の体が今どんな状態なのかを確認し、生活習慣の見直しをしましょう

### 高血圧

脳卒中や心臓病、慢性腎臓病などを引き起こします。



血管が高い圧力で  
硬くなりつつあります

### 脂質異常

心筋梗塞や脳卒中を招く要因になります。



血管が過剰な脂で  
詰まりかけています

### 高血糖

糖尿病が進むと、腎不全や失明、足の壊疽などの合併症を引き起こします。



血管が血糖による刺激で  
傷ついています

「健康サポート（特定保健指導）」の対象となる方や「要精密検査・要治療」と判定された方がいらっしゃいましたら、事業主・ご担当者様から受診するようお声掛けをお願いいたします。





～材料(3～4人分)～

手羽元……………	6～8本	甘栗……………	8個
塩こうじ……………	大さじ1	なつめ……………	4個
もち麦またはもち米……………	大さじ2	クコの実……………	大さじ1
水……………	600ml	松の実……………	適量
生姜……………	お好みで	長ねぎ……………	1本
にんにく……………	1かけ	青ねぎ……………	お好みで
鶏ガラスープの素……………	大さじ1	糸唐辛子……………	お好みで
ごま油……………	小さじ1	セリ……………	お好みで
酒……………	大さじ1		

薬膳 × 発酵パワー  
炊飯器で簡単 参鶏湯

サムゲタン



- 1 手羽元にフォークなどで数か所穴をあけ、塩こうじをもみ込み、10分ほど置いておく。
- 2 もち米を使用する場合は、あらかじめ洗っておく。
- 3 生姜とにんにくを細かく刻むか、すりおろす。長ねぎは斜め切りにしておく。
- 4 炊飯器に1 2 3 の材料と分量の水、残りの材料(調味料・甘栗・なつめなど)もすべて加え、通常の炊飯モードで炊く。
- 5 炊き上がったら器に盛り付け、青ねぎ・糸唐辛子・セリをお好みでトッピングして完成。

【レシピ考案・監修】

薬膳コーディネーター 秋田発酵伝導士 毛利 菜摘 さん

「受動喫煙防止宣言施設」を募集しています

協会けんぽ秋田支部では、秋田県と共同で「受動喫煙防止宣言施設」を募集しています。宣言いただいた施設・事業所様には秋田県知事と市町村長と協会けんぽ秋田支部長連名の登録書を交付します。

健康経営宣言で受動喫煙対策に取り組んでいる事業所様はぜひご登録ください！



詳しくは秋田県のホームページをご確認ください。

●ご登録いただける区分は2種類●

屋内禁煙施設

◎要件

屋内に喫煙可能な場所を設置しないこと



敷地内禁煙施設

◎要件

敷地内に喫煙可能な場所を設置しないこと



編集後記

夏は、疲れやだるさを感じやすい季節です。夏バテ予防に食事で必要な栄養素をバランスよく摂取しましょう。栄養不足に不安を感じたら、効果的な栄養素、疲労回復に役立つローヤルゼリーが配合された栄養ドリンクなどの力を頼るのも手です。夏バテにならないよう気をつけて厳しい夏を元気に過ごしてください。(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/>

