

For a healthy life

でんつうさんぽ

2021. 秋. No.208



有馬富士公園の紅葉

【特集】

- ◆ 2020 年度 収入支出決算のお知らせ
- ◆ 2020 年度 電通健保のデータヘルスの状況
- ◆ インフルエンザ予防接種助成金申請のご案内

Special Interview

今日も
笑顔で

いとうまい子
さん

◆ 女優



笑顔で
ポジティブに!
いとうまい子

いとう まいこ／愛知県生まれ。アイドル歌手としてデビューし、数多くのドラマや映画にも出演。2010年、女優業を続けながら早稲田大学人間科学部eスクールへ入学し、14年に卒業。同大学院の修士課程に進み、現在は博士課程に在籍。介護予防ロボットの研究開発や、基礎老化学の研究に取り組んでいる。

CONTENTS

- 2 **今日も笑顔で** —————
自分らしく、楽しく
生きていることを実感
今が一番心身ともに健康です！
いとう まい子さん（女優）
- 4 2020年度
収入支出決算のお知らせ
- 6 2020年度
電通健保のデータヘルスの状況

I 特定健診の分析結果
II 医療費の分析結果
III ジェネリック医薬品の使用状況
- 12 令和4年4月1日から順次
健康保険関係の制度が改正されます
- 14 マイナンバーカードが健康保険証として使えます
- 16 令和3年度
インフルエンザ予防接種助成金申請のご案内
- 18 **知っておきたい！生活習慣病の予防策** —————
ご存じでしたか？
がんは生活習慣病
- 22 **快適トレーニング@ホーム** —————
グッドモーニングエクササイズ
- 23 **脳が目覚めるパズル** —————
クロスワード
- 24 **浮世絵めぐり旅** —————
東福寺
錦秋の溪谷美を誇る
日本最古の大伽藍
(京都府京都市)
- 26 **旬の食材で高たんぱくレシピ** —————
豚ロースと秋野菜の甘辛揚げ
+ミックスビーンズときのこのサラダ
- 28 KOSMOWEB

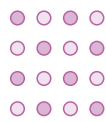
自分らしく、
楽しく生きていることを
実感
今が一番心身ともに
健康です！

年

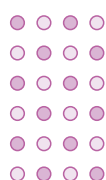
を重ねるにつれ、「社
会に何か恩返しをし
たい」という思いが強
くなっていきましたが、自分はそ
のすべを何も持っていないでし
た。45歳で大学に入ったのは、恩
返しのための知識や技術を身に付
けることが目的でした。最初に学
んだ予防医学は、将来さらに重要
になってくるだろうと、入学前か
ら興味を持っていたもの。医療資
格を持つ教員から実践的なお話を
聞く機会もあり、とても楽しく学

べて、視野を広げることができま
した。
その後、ロボット工学のゼミに
入ることになり、ロボットを使っ
て高齢者のロコモティブシンド
ローム（運動器の衰えて要介護に
なるリスクが高まる状態）を防ぐ
研究を始めました。ゼミの2年間
で作ったのは、高齢者と一緒にス
クワットをしてくれるロボット。
まだ完成品とはいえないものでし
たが、国際ロボット展への出展で、
ある企業の方が声を掛けてくだ

さったことがきっかけとなって、
修士課程（大学院）でも、介護予
防ロボットの研究を続けました。
今は博士課程において、基礎老
化学に取り組んでいます。テーマ
は「体の中からの抗老化」で、細
胞に作用して老化を防ぐ成分を研
究しています。
まだ道半ばですが、今が最も楽
しく、心身ともに健康で、自分ら
しく生きられています。この状態
を長く続けて、早く社会に恩返し
をしたいと思っています。



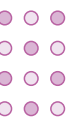
2020年度 収入支出決算のお知らせ



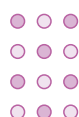
去る7月28日の第156回組合会において、2020年度の事業状況報告および収入支出決算が承認されました。事業状況においては、新型コロナウイルス感染症の影響により、保険給付費が対前年度比2億2、637万円の減少（2016年度以来4年ぶり）となっています。また、決算については、一般勘定においては、経常収支で13億1、735万円の赤字（保険料収入だけで支出を賄えない状態）となりました。6年連続の赤字です。

赤字の主な要因は高齢者医療制度への納付金の増加によるものです。

介護勘定においては、高齢化に伴う介護費用の増加や介護納付金の計算方法が総報酬割の影響により、介護納付金が大幅に増加しています。



一般勘定分



収入

収入総額は、118億3、918万円であり、前年度に比べ1、827万円の減収となりました。

主な内訳としては、健康保険料収入が93億6、709万円、別途積立金（過去の余剰金を貯金しているもの）からの繰入額が13億円、納付金等の負担の多い健保組合への国からの補助金が2億235万円となっています。

なお、健康保険料収入については、被保険者1人当たりの平均標準報酬月額（毎月の給与）は増加しましたが、平均標準賞与額が大幅に減少したため、前年度に比べ6、381万円の減収となりました。

支出

支出総額は、114億8、701万円で、前年度に比べ2、756万円の減額となりました。

主な内訳としては、医療費、傷病手当金、出産育

児一時金等の保険給付費が43億9、378万円で、前年度に比べ2億2、637万円の減少となりました。

また、納付金については53億4、092万円で、前年度に比べ3億1、123万円の大幅な増額となり、前年度に続き健康保険料収入の半分を超える（約57%）規模となりました。

収支差

2020年度決算の収支差では、収支残額が3億5、217万円となっていますが、経常収支（別途積立金の繰入れのような臨時的な収入を除いた実質的な収支）では、13億1、735万円の赤字という結果となりました。

今後の財政運営

当健保組合においては、高齢化や医療技術の進歩等による医療費の増加や団塊世代が後期高齢者に突入する2022年度からの納付金の急増等に備えるとともに、財政の赤字基調から脱却して中期的に安定した財政運営を確保するため、2021年度から保険料率の引き上げ等を行ったところです。しかしながら、長期化する新型コロナウイルス感染症の財政への影響が不透明なため、予断を許さない状況です。



介護勘定分



介護勘定は、介護が必要な高齢者を社会全体で支える介護保険制度に基づき、被用者保険の被保険者である健保組合は、介護保険料を徴収して、国に介護納付金として納めるものです。

国から示された2020年度の介護納付金は14億5、140万円で、対前年度比4億8、881万円（150.8%）の大幅な増額となっています。これは、高齢化により介護費用が毎年増加していること、また、被用者保険が負担する介護納付金の計算方法に導入されている各被保険者の総報酬額に応じた負担（総報酬割）が2020年度から全面的に導入されたことによるものです。

このため、当健保組合においては、2020年度から介護保険料率を0.94%から1.70%に引き上げを行ったところ、介護保険料収入額は15億6、028万円で対前年度比6億9、299万円（179.9%）の大幅な増額となり、繰越金の1億1、686万円等と合わせて、収入合計額は16億7、987万円となっています。この結果、収支残が2億2、840万円となりました。

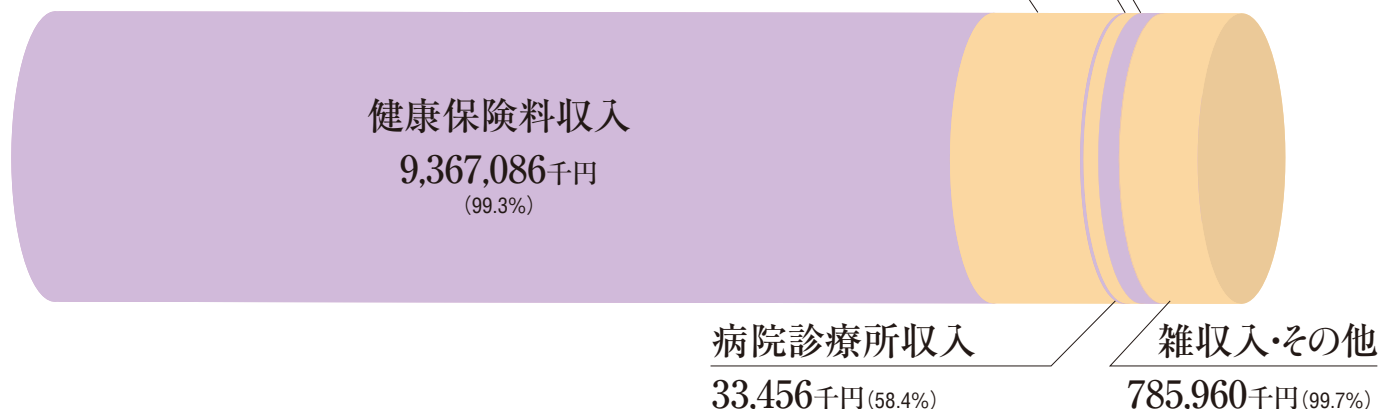
2020年度決算概要

()は前年比

一般勘定

収入合計

11,839,176千円(99.8%)



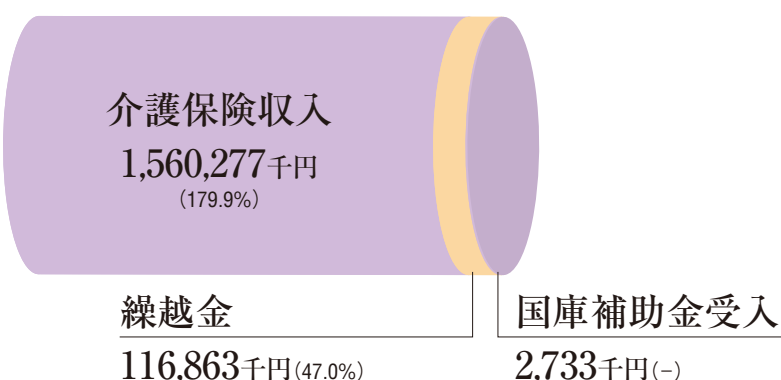
支出合計

11,487,005千円(99.8%)

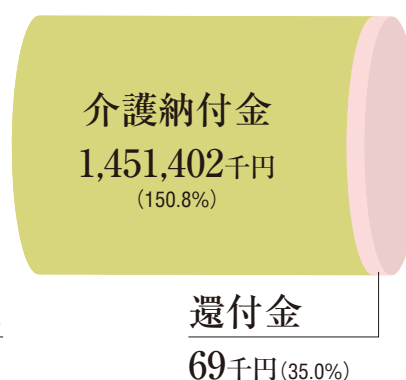


介護勘定

収入合計 1,679,873千円(150.5%)



支出合計 1,451,471千円(150.8%)



2020年度 電通健保のデータヘルスの状況

I 特定健診の分析結果

電通健康保険組合では、2018(平成30)年度から本格実施された第2期データヘルス計画に基づき、保有する特定健康診査等の健診データやレセプトデータを分析して、組合員の皆さまの健康状態や疾病構成、医療費の現状等を把握し健康課題を明確にして、加入事業所との連携(コラボヘルス)により、効果的かつ効率的な保健事業を実施しています。



1 特定健診の受診率は、当健保組合全体で75.7% ※国の目標:90%以上 40歳以上の加入員を対象とする、メタボリックシンドロームに着目した健診です。

		被保険者	被扶養者	計	健保組合
特定健診	一般	94.4%	47.9%	80.9%	75.7%
	特退	55.7%	40.3%	49.8%	

ココが
ポイント

- 一般の被扶養者の健診受診率は、コロナの影響で11.7ポイント下がっています。
- 特退の方の健診受診率は被保険者、被扶養者とも下がっています。

2 特定保健指導の対象者の割合は、男性22.8% 女性6.1% 特定健診の結果、肥満・血圧・脂質・血糖、喫煙習慣の5項目に関する生活習慣病のリスク保有者の割合です。

		特定健診受診者	動機付け支援	積極的支援	合計
特定健診	男性	6,416人	11%	11.8%	22.8%
	女性	3,668人	4.3%	1.8%	6.1%
					16.8%

ココが
ポイント

- 男性は2019年度と比較して2.7ポイント上がっています。40歳以上の6人に1人が将来的に生活習慣病になるリスクを保有しています。
- 生活習慣病を放っておくと、やがては8ページにもあるような循環器系疾患へと重症化する恐れがあります。

3 特定保健指導の実施率は、当健保組合全体で39.6% ※国の目標:55%以上

特定保健指導の対象者のうち、保健師や管理栄養士等から特定保健指導を最後まで受けた人の割合です。

		被保険者	被扶養者	計	健保組合
特定保健指導	一般	40.6%	47.3%	41.0%	39.6%
	特退	17.4%	26.7%	18.7%	

ココがポイント

- 特定保健指導の実施率は、国の目標を大幅に下回っています。
- 特定保健指導を終了した人は3人に1人しかいません。
- 電通健保ではオンラインで初回面談を受けられる特定保健指導プログラムを提供しています。ご案内が届いた方は必ずご参加ください。

4 特定健診の結果、医療機関で治療が必要と判定された方の人数

● 国の基準値を超える人数

関連疾病	健診結果項目	国の定める基準値				うち当健保組合の判定値			
		基準値	該当者数			基準値	うち該当者数		
			本人(人)	家族(人)	実人数		本人(人)	家族(人)	実人数
高血圧症	収縮期血圧(mmHg)	140以上	648	64	1,053	180以上	9	1	45
	拡張期血圧(mmHg)	90以上	784	63		110以上	38	2	
脂質異常症	LDLコレステロール(mg/dl)	140以上	2,222	355	2,786	190以上	187	21	627
	Non-HDLコレステロール(mg/dl)	170以上	1,599	217		200以上	543	58	
糖尿病	空腹時血糖(mg/dl)	126以上	306	19	407	126以上	306	19	339
	HbA1c(NGSP)(%)	6.5以上	279	23		7.4以上	108	9	
該当者実人数			3,204	440	3,644		891	80	971

注1)「国の定める基準値」は、生活習慣病の重症化予防をするため、医療機関で治療が必要な人を判定するために国が定めた「基準値」です。

注2)「当健保組合の判定値」は、生活習慣病のハイリスク保有者で、すぐに医療機関で治療が必要な人を判定するために電通健保が定めた「基準値」です。

5 受診勧奨実施後の未受診者率は80.7%

当健保組合では、2020年度の特定健診の受診結果から、**すぐに治療が必要な「医療機関未受診者」の方317人**に受診勧奨のお手紙を送付しましたが、本年6月時点で、**まだ治療を開始されていない方が256人(約80%)**もいらっしゃいます。

お手紙を受け取った方は、新型コロナウイルス感染予防対策を講じた上で医療機関を受診してください。

関連疾病	当健保組合 受診勧奨 判定値	すぐに治療が必要な 医療機関未受診者数(人)				2021年6月現在の 未治療者数(人)				未受診者 率
		本人		家族		本人		家族		
		男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	
高血圧症	180以上	5	1	0	2	4	1	0	2	87.5%
	110以上									
脂質異常症	190以上	186	48	0	37	158	35	0	30	82.2%
	200以上									
糖尿病	126以上	34	7	0	3	23	6	0	2	70.4%
	7.4以上									
該当者実人数		275		42		222		34		80.7%
		317				256				

※受診勧奨対象者数:2020年度に健診を受診した方(電通健康管理センター受診者を除く)のうち、当健保組合基準値以上に該当し、かつ医療機関に受診していない方

ココがポイント

- 医療機関で速やかに治療を開始していただきたい方が、256人いらっしゃいます。

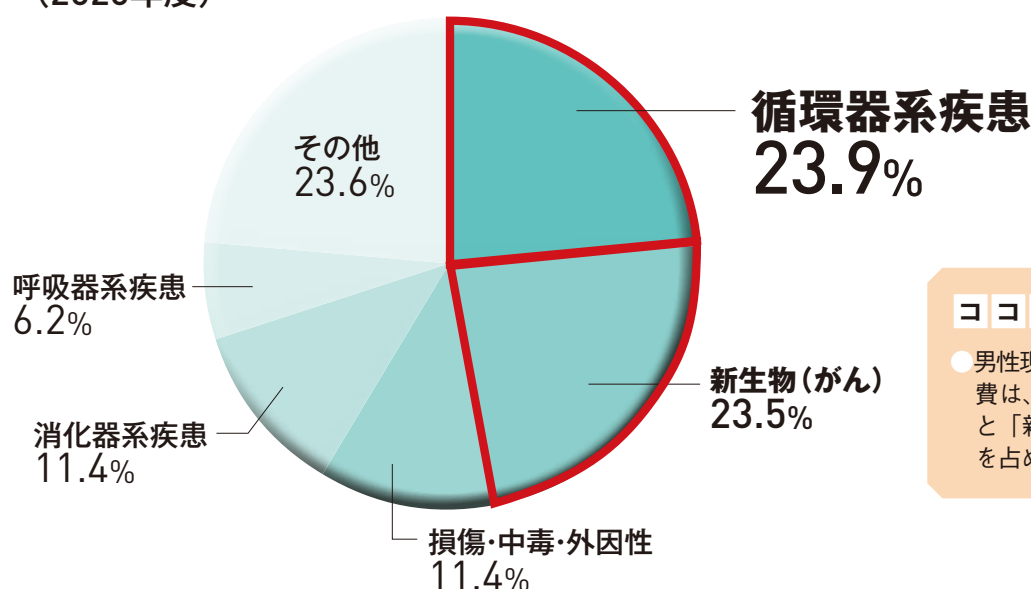
2020年度 電通健保のデータヘルスの状況

Ⅱ 医療費の分析結果

男性（現役社員）

1 入院医療費の1位は2019年度と変わらず循環器系疾患

● 疾病大分類別の入院医療費の割合（男性現役社員）
（2020年度）



ココがポイント

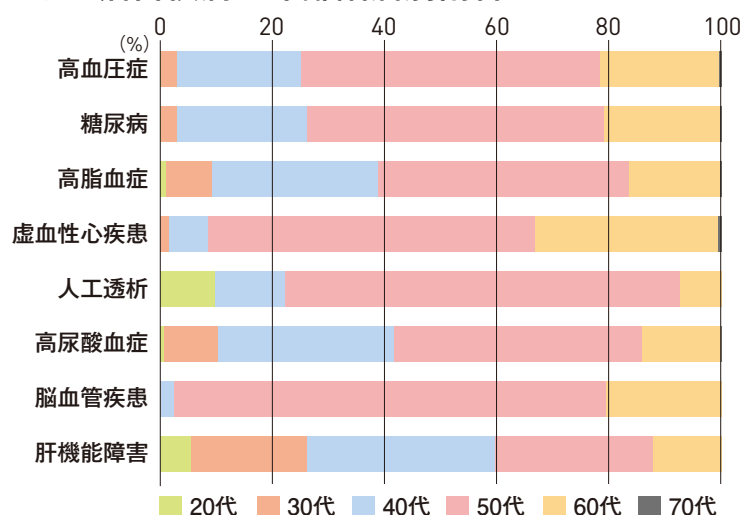
● 男性現役社員の入院医療費は、「循環器系疾患」と「新生物」で5割近くを占めています。

2 2020年度も生活習慣病に係る多くの医療費を50代が占めています

ココがポイント

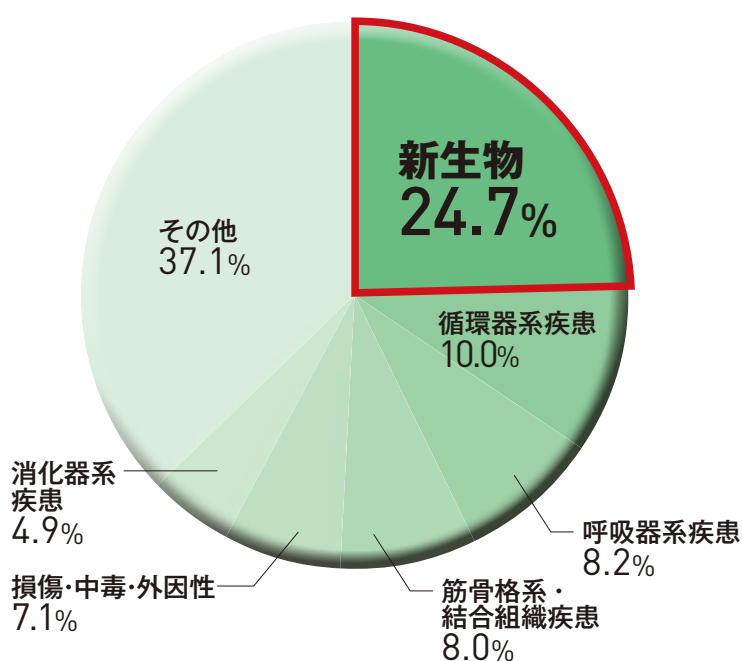
- 「肝機能障害」では40代の割合が最も大きくなっています。「高尿酸血症」「高脂血症」でも40代の占める割合が大きくなっています。
- 30代、40代から健康意識を高め、生活習慣改善を行いましょう！
- 健保組合から保健指導や生活習慣改善についてのご案内が届いた方は、ぜひ実践してください。

● 生活習慣病の年齢階層別割合



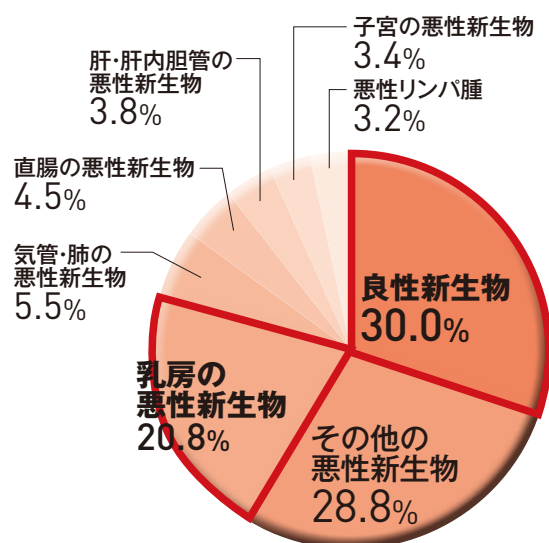
1 入院医療費の1位は2019年度と変わらず新生物(がん)

● 疾病大分類別の入院医療費の割合 (2020年度)



2 新生物(がん)の6割が乳房・子宮・卵巣など

● 新生物に関わる入院医療費の割合 (疾病119分類別)



健診を受けた方の
10.9%
(約600人)が
未受診です

ココがポイント

- 新生物の入院医療費は、全体の約4分の1 (24.7%) を占めており、2019年度と比べて0.2ポイント増加しています。
- 新生物の入院医療費の約3割は良性新生物です。悪性新生物のうち約3割は乳がんが占めています。
- 子宮がんは2019年度と比べて7ポイント減少しています。
- 健診は病気の早期発見のチャンスです。年に1度の健診に合わせて、女性のがん検診も必ず受けましょう。

2020年度女性検診受診状況

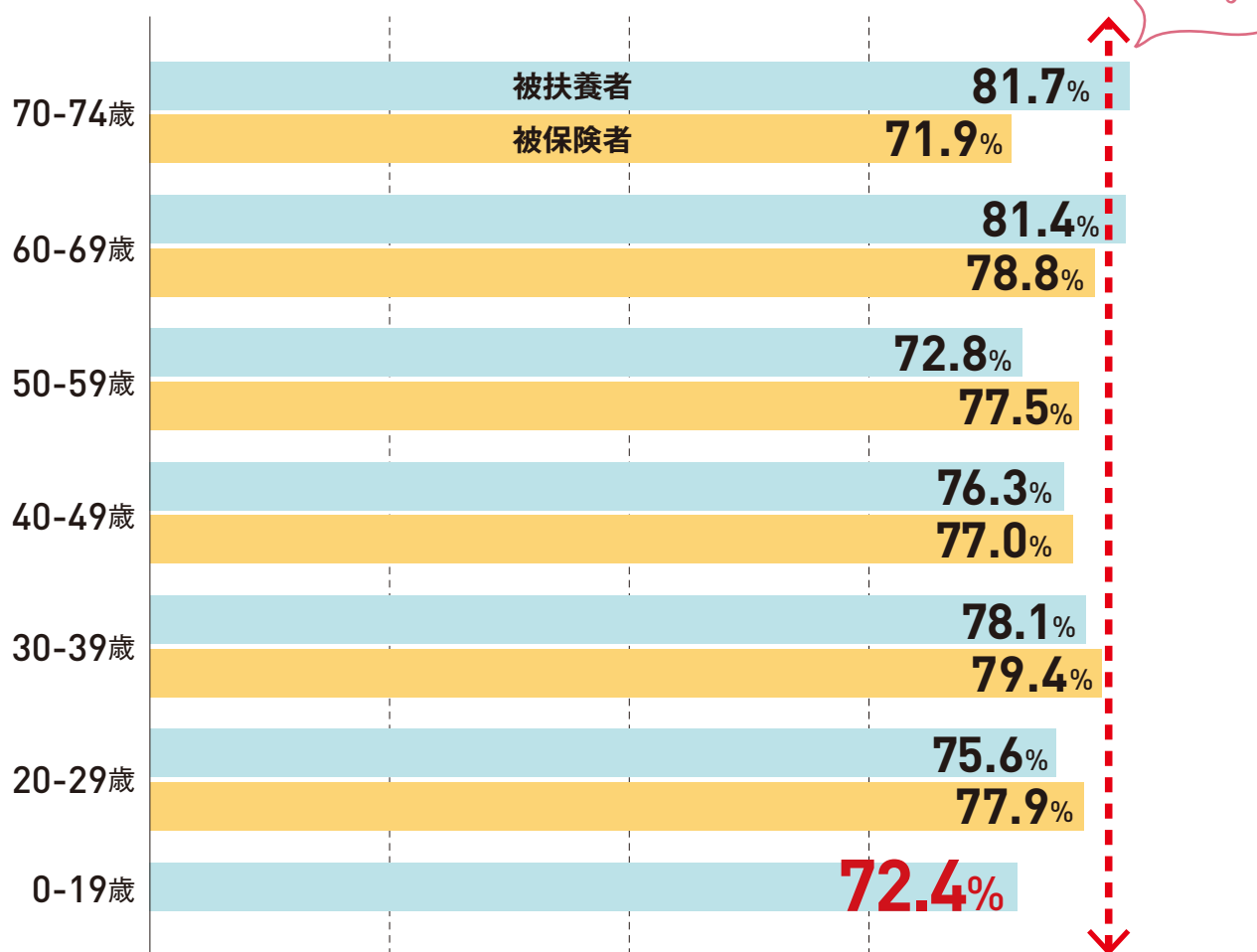
	健診受診者数 (人)	女性検診受診者数 (人)	女性検診受診率
本人	3,305	3,036	91.9%
家族	2,263	1,924	85.0%
合計	5,568	4,960	89.1%

2020年度 電通健保のデータヘルスの状況

Ⅲ ジェネリック医薬品（後発医薬品）の使用状況

1 当健保組合のジェネリック医薬品使用率は75.4%（2020年9月診療分）で、1,387健保組合のうち1,242位となっています。

● 2020年9月度のジェネリック医薬品の年齢階層別使用割合



国の目標
80%

※2021年3月厚生労働省公表の2020年9月診療分ジェネリック使用割合（数量ベース）（2020年9月診療分）

注）ジェネリック医薬品使用率とは、「ジェネリック医薬品のある先発医薬品」および「ジェネリック医薬品」を分母とした「ジェネリック医薬品」の使用割合をいう。

ココが
ポイント

- 当健保組合のジェネリック医薬品使用率は75.4%（2020年9月診療分）で、国の目標である80%を下回っています。
- 特に20歳未満の被扶養者、50代の被扶養者の使用率が、当健保組合全体の使用率を下回っています。
- 当健保組合のジェネリック使用率を80%とした場合は、年間の医療費を約5千万円程度削減できるため、当健保組合の財政に大きな効果が期待できます。ジェネリックの使用をお願いします。

2020年度コロナ禍における 医療機関の受診状況

2020年度に当健保組合が医療機関等に支払った医療費（現物給付）は、対前年度比で約6%の減少となりました。医療費は加入者数の増加や高齢化等により毎年増加していますが、2020年度はコロナ禍による受診控え等の影響により大きく減少しました。

一般被保険者と特例退職被保険者の加入者（本人および家族）1人当たりの医療機関等の受診状況について、レセプトデータを基に分析した結果は以下の通りです。コロナ禍による医療費への影響については、短期的な判断は困難なため、今後も動向を注視していく必要があります。

1

「受診率」は、加入者1人当たりが1年間にかけた医療機関の数（件数）です。コロナ禍による受診控え等により、前年度に対して、一般被保険者は1.4件、特例退職被保険者は2.3件の減少となっています。医療費の減少は、受診率の減少が主要因であると考えられます。

2

「1件当たり受診日数」は、患者1人が1ヵ月に同一の医療機関に通院した平均日数です。外来については、一般被保険者も特例退職被保険者も前年度と概ね同程度でした。コロナ禍でも、身近な医療機関（かかりつけ医等）の受診状況に大きな変化はないと考えられます。

3

「1回当たり診療費」は、患者1人当たりの1回の診療費です。2020年度の診療費は、前年度と比較すると、一般被保険者も特例退職被保険者も本人の増加額が家族の増加額を大幅に上回っています。増加の要因は、受診率の減少により、1回の治療の密度が濃くなったことや軽症から重症化している可能性が考えられます。家族については、感染防止対策でインフルエンザ等の感染症が激減したことや、学校、幼稚園が休みで小児科の患者が激減したため、増加額が抑えられたと考えられます。



●レセプトデータの分析結果に基づく加入者1人当たりの受診状況

	一般被保険者			特例退職被保険者		
	2018年度	2019年度	2020年度	2018年度	2019年度	2020年度
加入者数	25,785人	27,273人	27,591人	2,581人	2,296人	2,218人
①受診率	8.6件	8.5件 (▲0.1件)	7.1件 (▲1.4件)	15.8件	16.9件 (+1.1件)	14.6件 (▲2.3件)
②1件当たり 受診日数	外来・1.4日	外来・1.4日	外来・1.5日	外来・1.5日	外来・1.5日	外来・1.5日
③1回当たり 診療費	本人4,779円 家族4,256円	本人4,934円 家族4,536円	本人5,680円 家族4,876円	本人4,337円 家族2,990円	本人3,834円 家族3,204円	本人4,935円 家族3,243円

(注) ●レセプトは、一医療機関（点数は医科入院、医科外来、歯科入院、歯科外来別に算出）が、患者1人について、1ヵ月分をまとめて、1件（枚）として作成する。

●分析対象レセプトは、医科入院、医科入院外、歯科レセプト（調剤レセプトは除く）

●「診療費」は、本人と家族の保険給付額（7割または8割負担分）

令和4年1月から順次

健康保険関係の制度が改正されます

少子高齢化が進展する中で、給付は高齢者中心、負担は現役世代中心という社会保障の構造を見直し、すべての世代で安心できる社会保障への改革が進められています。



主な改正内容

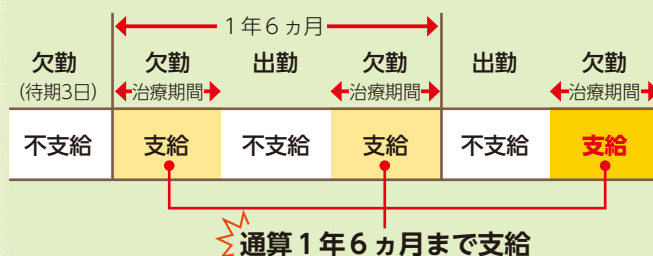
①傷病手当金の支給期間の通算化

施行時期 ● 令和4年1月1日

傷病手当金：病気やけがで連続して3日以上仕事を休み給料が受けられないとき、4日目の休みから支給される手当金

現在、傷病手当金の支給期間は、支給開始日から1年6ヵ月以内とされ、その間、出勤により傷病手当金が不支給の期間があっても、1年6ヵ月経過後は支給されません。しかし、長期間にわたり入退院を繰り返しながら仕事と治療の両立を目指すケースが増えていることから、出勤に伴い不支給となった期間がある場合、その分の期間を延長し、通算して1年6ヵ月まで傷病手当金が支給されることとなりました。

改正後の傷病手当金



②任意継続被保険者制度の見直し

施行時期 ● 令和4年1月1日

任意継続被保険者制度：健康保険の被保険者が、退職後も2年間は健康保険の被保険者になれる制度

(1)保険料の算定方法の見直し

現在、任意継続被保険者の保険料は「①被保険者の退職前の標準報酬月額または②加入する保険者の全被保険者の平均の標準報酬月額のうちいずれか低い額」に保険料率を掛けた額となっています。今回の改正では、健保組合については、組合の財政状況等を踏まえ退職前に高額の給与が支給されていた者についても、退職前と同等の応能負担を課すことが適当な場合もあると考えられるこ

とから、「③全被保険者の平均の標準報酬月額を超える被保険者については、退職前の標準報酬月額とする」ことも可能となりました。

(2)任意脱退が可能に

現在、任意継続被保険者制度は一度加入すると最大2年間加入し続けることとなっています。改正により、資格喪失理由に、被保険者の申請による「任意脱退」が追加されました。

③育児休業期間中の保険料の免除要件の見直し

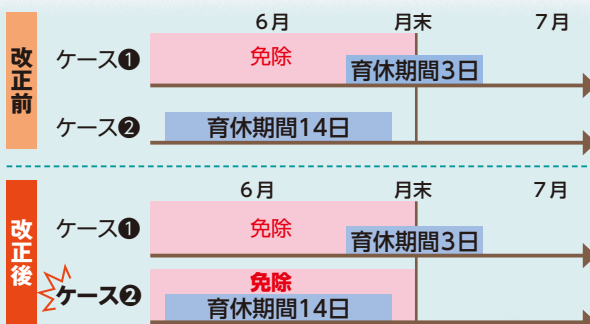
施行時期 ● 令和4年10月1日

育児休業期間中の保険料免除：育児休業等を取得している期間は、保険料負担の全額（賞与保険料を含む）が免除される

現在、月末時点で育休を取得している場合に当月の保険料が免除される仕組みとなっています。これが、短期間の育休取得に対応し、月末時点で復職していても、その月内に通算2週間以上の育休を取得した場合は、当月の保険料が免除されることとなりました（右図）。

また、賞与保険料は、1ヵ月超の育休取得者に限り、免除対象とされることとなりました。

短期間の育休



④短時間労働者に対する健康保険・厚生年金保険の適用拡大

施行時期 ● 令和4年10月1日

令和4（2022）年10月から段階的に、社会保険の加入対象となる企業の範囲が拡大され、一部のパート・アルバイトの方が社会保険に加入できるようになります。

対象となる企業

現在、対象となる企業は従業員が500人超ですが、2022年10月から段階的に拡大されます。



新たな加入対象者

新たに加入する対象者は、次の要件をすべて満たすパート・アルバイトの方です。

- ☐ 週の所定労働時間が20時間以上
- ☐ 月額賃金が8.8万円以上
- ☐ 2ヵ月を超える雇用の見込みがある
- ☐ 学生ではない

⑤後期高齢者医療における窓口負担割合の見直し

施行時期 ● 令和4年度後半

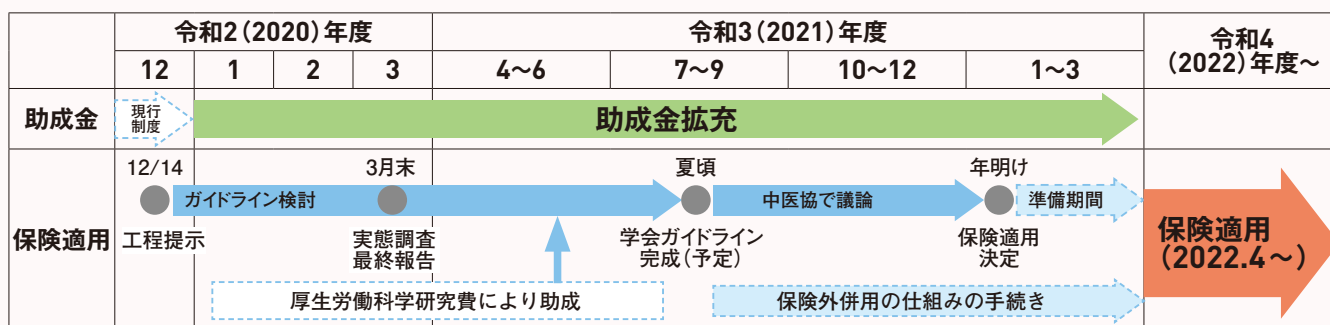
75歳以上の方が加入する後期高齢者医療で、現役並み所得者以外で課税所得が28万円以上かつ年収200万円以上*の被保険者の窓口負担割合が、現在の1割から2割に引き上げられます。

*単身世帯の場合。複数世帯の場合は後期高齢者の年収合計320万円以上。

⑥不妊治療の保険適用

施行時期 ● 令和4年以降

少子化に対処し、子供を持ちたいという方々の気持ちに寄り添うことを目的に、不妊治療の保険適用が令和2年12月に閣議決定されました。保険適用までの間、助成制度の所得制限の撤廃や助成額の増額（30万円）等の拡充が実施されています。現在は令和4年4月からの保険適用を目指し、対象となる治療とその範囲、金額などについて検討されています。



⑦出産育児一時金・家族出産育児一時金の引き上げ

施行時期 ● 令和4年1月1日

産科医療補償制度が見直され、掛金が1.6万円から1.2万円に引き下げられることになりました。しかし、出産育児一時金は少子化対策としても重要であることから、総額はこれまでと同じ42万円に維持されます。



産科医療補償制度

産科医療補償制度は出産の際に、赤ちゃんが重度脳性マヒになった場合に補償が受けられる制度で、公益財団法人日本医療機能評価機構が運営しています。この制度に加入する分娩機関（病院、診療所、助産所）が、出産育児一時金から掛金を支払うため、妊婦さんご本人による制度への加入や掛金の支払いは必要ありません。

令和3年10月から本格運用開始

事前申込が
必要です

マイナンバーカードが 健康保険証として使えます

令和3年10月から、マイナンバーカードで医療機関を受診できる運用が本格的にスタートします。

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、あらかじめマイナポータルで健康保険証利用の申し込みをする必要があります。申し込みは、セブン銀行のATMや一部チェーン薬局の窓口でも可能です。

顔認証付きカードリーダーに
ピッとかざして写真で本人確認！
※暗証番号で本人確認をすることもできます。



●オンラインで
健康保険の資格を確認

●受診手続きもスムーズ！

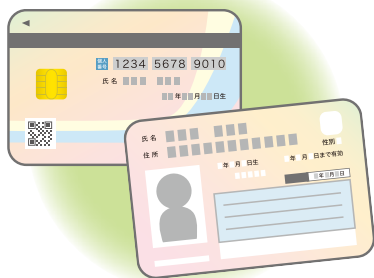
このマークが目印！



マイナンバーカードを健康保険証として使える医療機関等には、左のステッカーが掲示されています。窓口に専用のカードリーダーが設置されていますので、確認してみましょう。なお、マイナンバーカードが健康保険証として利用できる医療機関でも、これまで通り従来の健康保険証を提示して受診することもできます。

(注) マイナンバーが健保組合に未届けとなっている場合は、マイナンバーカードの健康保険証利用は原則できません。

マイナンバーカードにはメリットがたくさん！



マイナンバーカードとは

マイナンバーカードは、マイナンバー（個人番号）が記載された顔写真付きのカードです。ICチップが搭載されており、本人の身分証明書としてだけでなく、さまざまな行政サービスを受けることができますようになります。

メリット 1

顔認証で受付が 自動化される

受付が自動化され、人との接触が最小限に。
感染予防にも効果的です。

メリット 2

転職・結婚・引っ越し してもそのまま使える

新しい健康保険証の発行前でもマイナンバ
ーカードで受診できます。

メリット 3

限度額以上の医療費の 一時支払いが不要

高額療養費の限度額適用認定証がなくて
も、支払いが限度額までに。

メリット 4

健診結果や投薬歴に基 づく治療が受けられる

同意すれば、医師や薬剤師がデータを確認
して治療に当たれます。

※特定健診情報の閲覧は、医療保険者によって開始時
期が異なります。

※薬剤情報は令和3年10月開始（予定）。

メリット 5

健診結果や服薬歴を管 理できる

マイナポータルから健診結果や服用した薬
の履歴を管理できます。

※特定健診情報の閲覧は、医療保険者によって開始時
期が異なります。

※薬剤情報は令和3年10月開始（予定）。

メリット 6

医療費控除の申告が 簡単にできる

医療費情報の自動入力で、医療費控除の申
告が簡単にできます。

※医療費通知情報等の閲覧は令和3年11月開始（予定）。

※令和3年分所得税の確定申告から。

マイナンバーに関するお問い合わせ

マイナンバー
総合フリーダイヤル



0120-95-0178

マイナンバー

平日 9時30分～20時00分

土日祝 9時30分～17時30分（年末年始を除く）



マイナンバーカードの紛失、盗難などによる一時利用停止については、24時間365日
受け付けます。

一部のIP電話等で上記ダイヤルに
つながらない場合は

マイナンバーカード等

050-3818-1250

その他のお問い合わせ

050-3816-9405

令和
3年度

インフルエンザ予防接種 助成金申請のご案内



令和3年度インフルエンザ予防接種助成金申請のご案内です。助成の対象となる方は、令和3年10月1日～同年12月31日の間に予防接種を受けた被保険者とその被扶養者の方です。助成の金額は、1人当たり4,000円(税込の上限)です。

助成を受ける方は、次頁の「助成金申請書」を切り取り、必要事項を記入の上、明細のある領収書(原本)を添えて申請してください。なお、社員の方で、事業所(会社)内で接種した方については、助成金の申請はできませんのでご注意ください。

インフルエンザ予防接種と助成金申請・支給の手順

1

予防接種希望者は直接医療機関等へ接種の申込を行ってください

※対象者は、電通健康保険組合(以下、健保組合)の被保険者とその被扶養者です。

2

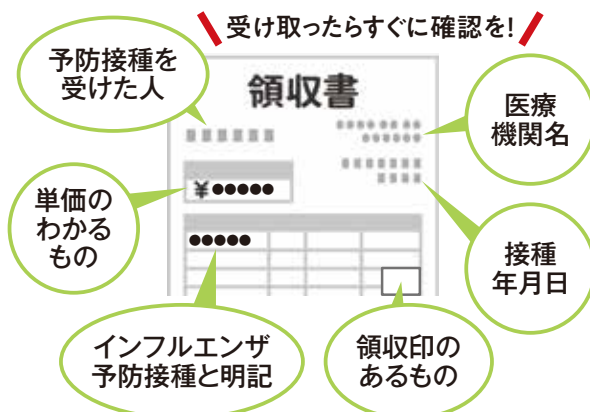
令和3年10月1日～同年12月31日(厳守)までに接種を受けてください

3

インフルエンザ予防接種費用を全額支払い、明細のある領収書をもらってください

1. 領収書は必ず原本を添付してください。(コピー不可)
2. 発行された領収書に、予防接種を受けた人(以下、被接種者)・接種年月日・医療機関名・接種代金(1人当たりの単価がわかるもの)が記載してあるかを確認してください。

記載内容に不備がある領収書や、「インフルエンザ予防接種代」として判断できない領収書は助成金対象外です(例:×注射代×予防接種代)。医療機関から領収書を発行されたらすぐに「インフルエンザ予防接種代」の記載があるかを必ず確認し、万が一記載されていない場合はその場で医療機関に対応してもらってください。



4

次頁の助成金申請書に「領収書(原本)」を添えて提出してください

社員(被扶養者も含む)の方 → 各事業所の担当窓口へご提出ください。

締切日は各事業所へ確認してください。締切日が過ぎた場合は、支給できません。

特例退職者・任意継続者の方 → 直接、健保組合へご提出ください。

締切日は令和4年1月31日(月)(健保組合必着)です。締切日を過ぎた場合は、支給できません。

5

健保組合から助成金を被保険者本人へ支給(振込)します

毎月15日で締め、翌月20日をめどに支給(振込)

社員(被扶養者も含む)の方 → 給与と併せて健保給付金として支給

医療費通知Webサービス(<https://kosmoweb.jp>)で、ご確認ください。

特例退職者・任意継続者の方 → すでに登録してある口座へ直接振込

医療費通知Webサービスの詳細については裏表紙をお読みください。

※特例退職者・任意継続者の方はこちらを切り取って宛先としてご使用ください。



104-0061 東京都中央区銀座7-4-17
電通銀座ビル1階
電通健康保険組合
特退・任継予防接種担当者 行

令和3年度 インフルエンザ予防接種 助成金申請書

(助成金の対象期間: 令和3年10月1日～令和3年12月31日接種分)

事業所名 特退・任継の方は空欄				
被保険者証	記号	番号	フリガナ	
			氏 名	

※被保険者名を記入。

下記のとおり予防接種を受けましたので、明細のある領収書(原本)を添付のうえ、助成金を申請します。

記

● 被接種者と予防接種費用 (2回接種でも1世帯1枚の申請書にまとめて提出してください)

	被接種者氏名 (予防接種を受けた人)	1回目 接種月日	2回目 接種月日	金額
被接種者氏名と 費用				円
				円
				円
				円
				円
				円
合 計				円

必ずお読みください(領収書についての注意事項)

領収書は必ず原本を添付してください。発行された領収書に、予防接種を受けた人・接種年月日・医療機関名・接種代金(1人あたりの単価がわかるもの)が記載してあるかを確認してください(領収書の宛名が事業所名や電通健康保険組合名は不可)。領収書内容に不備がある領収書や、「インフルエンザ予防接種代」として判断できない領収書は助成金対象外になりますので、必ず「インフルエンザ予防接種代」として確認できる領収書を添付してください。

● 健康保険組合記入欄 (この欄は記入しないでください)

助成金額合計	円
--------	---

受付印

知って
おきたい!

生活習慣病の予防策

ご存じでしたか? がんは生活習慣病

日本人の2人に1人が、一生のうち一度は、がんになるといわれています。

がんは遺伝でなる病気と思われがちですが、

実は生活習慣や感染が原因となっていることが少なくありません。

日頃の生活習慣に気を付けることで、がんになるリスクを減らしていくことが可能です。

より健康的な生活習慣を取り入れて、がん予防に努めましょう。

監修/ 勝木美佐子 医学博士、日本産業衛生学会指導医、労働衛生コンサルタント

チェックが
多いほど
リスク大!

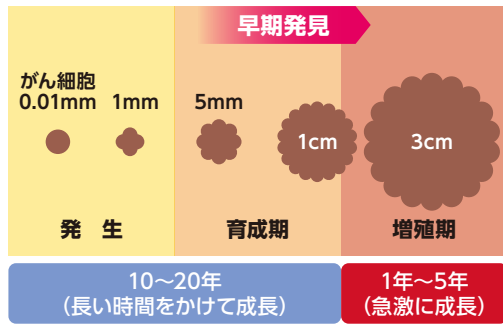
- ☐ たばこを吸う
- ☐ 太り過ぎ or 痩せ過ぎだ
- ☐ 1日1合以上
お酒を飲む習慣がある
- ☐ 濃い味付けが好き
- ☐ 野菜はあまり食べない
- ☐ 運動習慣がない
- ☐ 「再検査・精密検査」を
放置したまま

がんって遺伝が
原因の
病気でしょ?

適切な
予防と検診で、
発症リスクが
抑えられます。

男性の約5割、女性の約3割 のがんは
生活習慣や感染が原因!

がん細胞と成長の時間



■ **がんは遺伝子が傷ついて起きる病気**

がんとは、人間の体をつくっている細胞から発生した異常な細胞（がん細胞）の塊のことです。がん細胞は、正常な細胞の遺伝子に2～10個程度の傷が付くことによって発生します。免疫機能が正常に働いている場合、もしもがん細胞が発生しても、それを破壊し、増殖を防ぐ働きがあります。しかし、何らかの原因により免疫機能をすり抜けたがん細胞が、体の中で無秩序に増殖したり、周囲の組織にしみ出るように広がったり、体のあちこちに転移して新しい塊を作ったりすると、がんになります。異常な細胞の塊のことを医学

用語で腫瘍といいますが、がんはこれのように際限のない増殖を繰り返す塊であることから、悪性腫瘍と呼ばれることもあります。

■がんは予防できる

がんはさまざまな要因によって発生しています。しかし、その要因の中には喫煙、飲酒、偏った食習慣、運動不足といった生活習慣に関わることや一部のウイルスへの感染など、予防可能なものがあることが、科学的に明らかにされています。

男性のがんの53・3%、女性のがんの27・8%は、生活習慣やウイルス感染など複数の要因が原因となり、引き起こされたがんです。

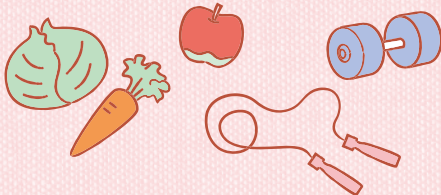
（下のグラフ参照）。生活習慣の乱れは長期間かけて体に負担を与え、遺伝子に傷を付けるなど、がん細胞の発生を促すきっかけになります。したがって生活習慣を改善し、健康的な生活を送ることで、がんはある程度、予防できるようになると考えられます。

気を付けるべき生活習慣のポイント「がんを防ぐための新12か条」としてまとめられています。これさえ守れば絶対にがんにならないということではありませんが、がんリスクを減らす生活習慣を心掛けるとともに、定期的に健診やがん検診を受けてがんを科学的に予防していきましょう。

国立がん研究センターがん予防・検診研究センター／がん研究振興財団

がんを防ぐための新12か条

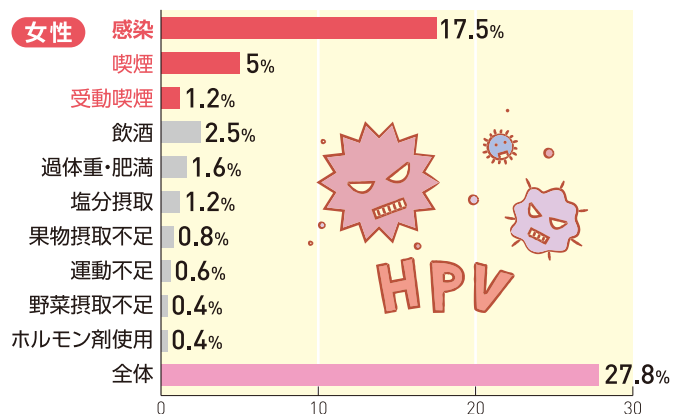
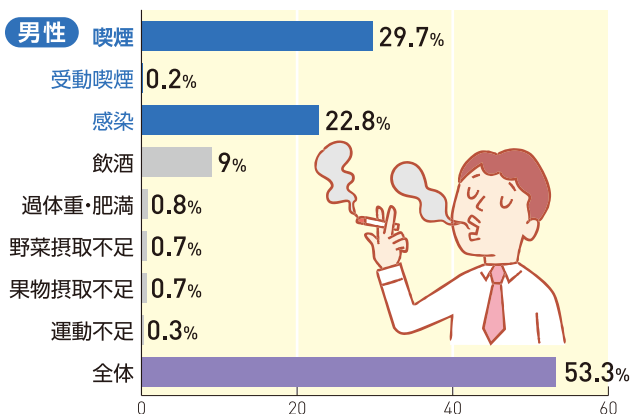
1. たばこは吸わない
2. 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
3. お酒はほどほどに
4. バランスのとれた食生活を
5. 塩辛い食品は控えめに
6. 野菜や果物は不足にならないように
7. 適度に運動
8. 適切な体重維持
9. ウイルスや細菌の感染予防と治療
10. 定期的ながん検診を
11. 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
12. 正しいがん情報でがんを知ることから



日本人におけるがんの要因

出典：国立がん研究センター がん情報サービス 科学的根拠に基づくがん予防「日本人におけるがんの要因」

がんの要因を個別に見ると、男女ともに、**喫煙と感染**が上位を占めていることが分かります。



※「全体」の数値は、各項目の合計ではなく、2つ以上の生活習慣等が複合して原因となっているケースも含めた数値です。

運動



7. 適度に運動

体を動かす頻度が高い人ほど、がん全体の発生リスクが低くなるという報告があります。

1日に歩行と同等以上の強度の身体活動を60分、息が弾み、汗をかく程度の運動を1週間に60分程度、それぞれ行いましょう。心疾患や糖尿病のリスク低下にも有効です。

体形



8. 適切な体重維持

体重については肥満だけでなく、痩せ過ぎにも注意が必要です。肥満度の指標であるBMI^{*}の値が、男性では21.0～26.9でがん発生リスクが低く、女性では21.0～24.9でがんによる死亡リスクが低いことが分かっています。男女ともに適正体重を維持しましょう。

^{*}BMI = (体重 kg) / (身長 m)²

感染



9. ウイルスや細菌の感染予防と治療

一部のがんは、ウイルスや細菌による感染が原因で発生します。感染は、女性のがんの原因1位、男性の2位となっています。感染が原因で起こる主ながんは以下の通りです。

肝がん

B型・C型肝炎ウイルス(HBV、HCV)によって引き起こされる肝臓の炎症が、肝がんのリスクを高めるといわれています。健康診断などで一度は、肝炎ウイルスの検査を受けておきましょう。

子宮頸がん

子宮頸がんの原因であるヒトパピローマウイルス(HPV)には、性経験のある女性であれば50%以上が、生涯に一度は感染するとされています。ワクチンを接種するほか、子宮頸がん検診を定期的に受けましょう。

胃がん

ヘリコバクター・ピロリ(ピロリ菌)は胃がん発生要因の一つとされています。検査を受け、感染していれば除菌治療などを行います。除菌後、数年でがんが発生するという報告もあり、注意が必要です。

喫煙



1. たばこは吸わない

2. 他人のたばこの煙をできるだけ避ける

喫煙は食道がん、胃がん、大腸がん、咽頭がん、肺がん、子宮頸がんなど、多くのがんの発生リスクを高めるといわれています。喫煙者本人だけでなく、受動喫煙による周囲への健康被害が生じることも。妊婦や赤ちゃんにも悪影響を及ぼします。

たばこの煙は、がんだけでなく、心臓病、脳卒中などさまざまな病気リスクを高めめます。喫煙中の人は、禁煙外来などを利用して、禁煙にトライしましょう。

飲酒



3. お酒はほどほどに

アルコールの影響は食道がん、大腸がんとの強い関連があるほか、女性の乳がんのリスクも高くなることが示されています。お酒の摂取は純エタノール量換算で1日当たり23g程度までを目安に、多く飲んだ日があれば飲まない日をつくるなどして、調整しましょう。

お酒の種類別に見るエタノール量23gの目安

- ☒ 日本酒=1合
- ☒ ビール=大瓶1本
- ☒ 焼酎・泡盛=1合の2/3
- ☒ ウイスキー・ブランデー=ダブル1杯
- ☒ ワイン=ボトル1/3程度

食事



4. バランスのとれた食生活を

5. 塩辛い食品は控えめに

6. 野菜や果物は不足にならないように

食事については、「塩分の取り過ぎ」「野菜や果物の不足」「熱過ぎる飲み物や食べ物の摂取」の3つが、がんのリスクを高めることが、研究結果から明らかになっています。塩分の過剰摂取、野菜・果物の不足は、食道がんや胃がんなどのリスクを高めるとされています。濃い味付けを避け、偏りなく、バランスの良い食事を心掛けましょう。また熱々の食べ物は食道の炎症や、がんを引き起こすリスクを高める可能性があります。少し冷ましてから食べることで、それらのリスクを下げるができます。



生活習慣の改善と 適切な検診で 正しいがん予防を!

今すぐスタート

産業医からの アドバイス

定期的ながん検診と 早めの受診が大切

がん検診は、がんを早期に発見し、死亡率を下げることを目的に行われている検診です。現在、日本では胃がん、子宮頸がん、乳がん、肺がん、大腸がんの5つのがんについて、検診を受けることが推奨されています（下表参照）。これらのがんは、検診により早期に発見することができ、死亡リスクを下げることで科学的に証明されているため、もしもがんの疑いが見つかった場合は、早めに医療機関を受診し、精密検査を受けることが大切です。

正しく知って、正しく予防

がんの中には、進行が早過ぎて早期発見が難しかったり、進行がゆっくり過ぎて早期発見が役立つものもあります。また、治療の必要のないがんまで見つけてしまう「過剰診断」や、放射線被ばくなどのデメリットも伴います。そうした情報も含め、がんやがん検診について正しい情報を得ることは、正しいがん予防の第一歩といえます。

今後、新型コロナウイルスの感染状況がどうなるかわかりませんが、早期に見つかれば治療できるのがんを見逃さないためにも、新型コロナウイルスの感染対策はしっかりとしながら、適切にがん検診を受けましょう。

国が推奨するがん検診

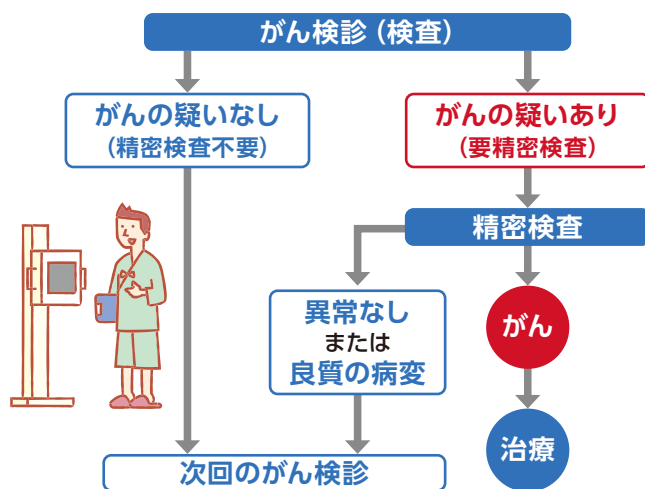
対象臓器	検診方法	対象者・受診間隔
胃	胃部X線または 胃内視鏡検査	50歳以上※1
		2年に1回※2
子宮頸部	視診、内診、 子宮頸部細胞診	20歳以上
		2年に1回
乳房	乳房X線検査 (マンモグラフィ)	40歳以上
		2年に1回
肺	胸部X線検査、 喀痰細胞診※3	40歳以上
		1年に1回
大腸	便潜血検査	40歳以上
		1年に1回

※1：胃部X線検査は40歳以上に実施可 ※2：胃部X線検査は年1回の実施可
※3：喀痰細胞診は原則、50歳以上で喫煙指数（1日の喫煙本数×喫煙年数）600以上の
人のみが対象

出典：国立がん研究センター がん情報サービス 「がん予防重点健康教育およびがん検診
実施のための指針（平成28年一部改正）」で定められたがん検診の内容

がん検診の流れ

がん検診では、「がんの疑い」のある細胞が本当になんのかどうかを診断することが重要です。「要精密検査」となると不安を感じるかもしれません。しかし精密検査を受けた結果、「がんではなかった」と判定され、安心を得られるというメリットもあります。怖がらず、最後までしっかりと検査を受けましょう。



出典：国立がん研究センター がん情報サービス
がん検診 まず知っておきたいこと「がん検診の流れ」

がんについては、国立がん研究センターがん対策情報センターが情報提供を行っているサイト「がん情報サービス」に、公平性・中立性・バランスの取れた情報が掲載されています。このサイトで、正しいがんの情報を得てください。

<https://ganjoho.jp/>



かい 快トレ@ホーム

家の中にも筋力は落としたりたくない！
そんな時にも鍛えてほぐれる筋力トレーニングをご紹介します。

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会 黒田 恵美子

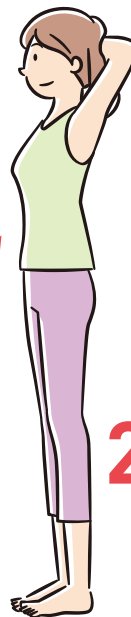
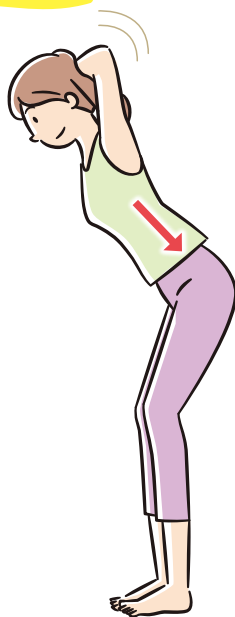
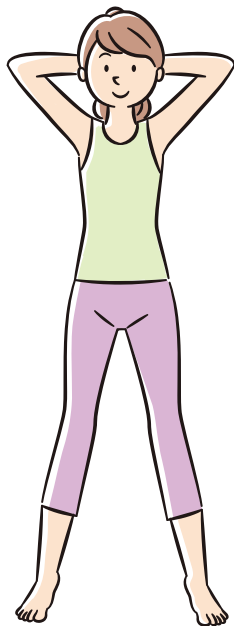
背筋を鍛えられる

グッドモーニング エクササイズ

目安 10回

1 足を肩幅よりも少し
広めに開き、頭の後
ろで手を組みます。

胸を張って、背す
じを伸ばしながら
行うように意識
しましょう。



お尻を後ろにしっかり
引いていくと、前のめ
りにならずバランスが
取りやすくなります。

2 膝を緩めながらお尻
を引くように股関節
から前傾し、45度く
らい倒したら起こす
のを繰り返します。

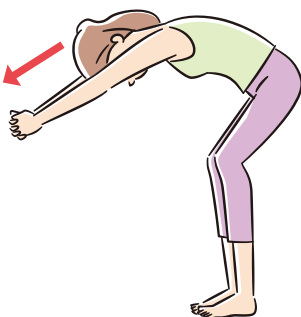
筋トレ後は

腰を伸ばすストレッチ

目安 20秒×2回

両手を前で組み、背中を
丸めながら腕を伸ばしま
す。顔は下向きのまま、楽
に呼吸をしながら、20秒
くらいキープします。

※腰痛がある方は、医師に相談して
から行うようにしましょう。



快トレコラム

筋トレを毎日するのは逆効果？

筋肉は、トレーニングによる「破壊」と休息による「修復」を繰り返すことで、より強い筋肉へと変化していきます。毎日同じ部位の筋トレを行うと、修復前の破壊された状態で負荷をかけることになり、効果が下がってしまいます。筋トレを毎日行うなら、鍛える部位を日によって変えるようにしましょう。ただし、筋肉痛になった場合は、痛みが治まるまでその部位の筋トレは控えてください。

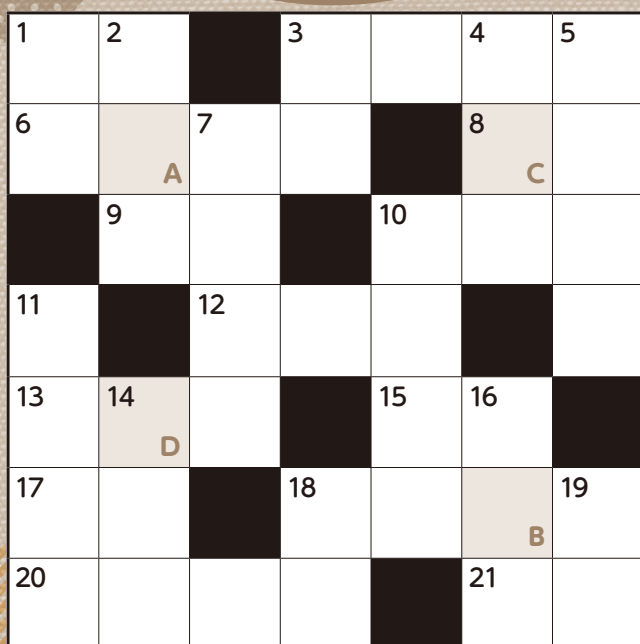
脳が目覚めるパズル

クロスワード

クロスワードの盤面を完成させてください。

A~Dに入る言葉を並べてできる

言葉は何でしょう？

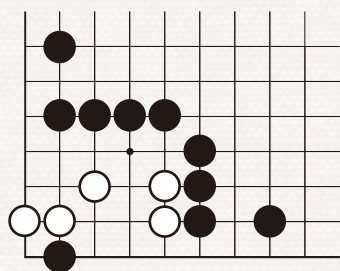
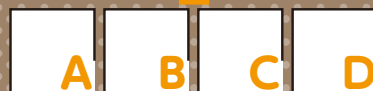


タテのカギ

- 1 この季節が終わると秋が来る
- 2 秋が旬のキノコ、漢字で「湿地」と書く
- 3 雨が降っているときに差す
- 4 電車の到着などが遅れること
- 5 写真を追加でプリントすること
- 7 「秋」は音読みで「シュウ」、〇〇〇〇で「あき」
- 10 10月下旬~11月下旬が誕生日の人の星座
- 11 有名な唱歌の中で「チンチロ チンチロ チンチロリン」と鳴く虫
- 14 77歳のお祝い
- 16 短いのはショート、長いのは？
- 18 ぬめりがある〇〇イモは秋が旬
- 19 美容師が切って整えてくれるもの

ヨコのカギ

- 1 秋が旬の果物、幸水や二十世紀が有名
- 3 ハロウィンの飾りのモチーフとなる野菜
- 6 クローバーとも呼ばれる植物はシロ〇〇〇〇
- 8 電車の乗り降りを行う施設
- 9 ピンチの状態は背水の〇〇
- 10 漢字で「秋刀魚」と書く魚
- 12 理科の実験ででんぶんの有無を確認する薬品は〇〇〇液
- 13 十五夜に満月を観賞するイベント
- 15 〇〇整然と、筋道を立てて説明する
- 17 模様がまったくない〇〇の布
- 18 漢字で「山茶花」と書く植物
- 20 サッカーなどでゴールに向かってボールを放つこと
- 21 ゴムのような弾力があるお菓子、キャンディーの一種



出題/五段 伊藤優詩

黒先でどうなりますか。
ヒント 気付きにくい手があります。
(10分で初段)

詰碁

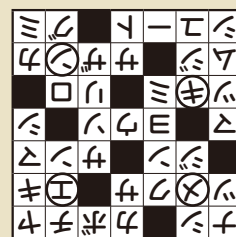


出題/五段 山下カズ子

詰将棋



持駒 飛、金
ヒント 金のうまい使い方。
(10分で5級)



解答

【詰碁】▲4飛△2玉▲3金△同玉▲4二飛成まで5手詰め。
【解説】初めに付く▲4金は、以下▲2二玉に▲3二飛として△1一玉でつかまりません。これは「大駒は離して打て」の格言の逆をいく▲4飛が正解で、△同玉は▲4金まででそこから△2玉と逃げますが、続く▲3金かうまい手で△同玉(△1二玉は▲2一飛成まで桂余りの詰み)に▲4二飛成までの詰みとなります。

【詰将棋】黒先コウ
【解説】黒1が白の外側と内側の両方が最善で、黒3に白4と打ち、コウが正解です。
白2で4の上に打つのは、黒3と打ち、白3の右、黒5と打たれて、この形は五目手で白死です。
黒1で3から打ち、白3の右の白5と打たれ、黒2なら白4の上でセキ生きになり、黒2で4の上なら白2と打たれて生きてしまうので失敗です。



通天橋は、谷を渡る労苦から僧を救うために架けられた。南宋の名高き禅の修行場である径山の橋を模したと伝えられる。



京都市内の南北を流れる鴨川は、京都のシンボルでもあり、市民の憩いの場として親しまれている。

木々々が紅く色づく秋の古都・京都には、国内はもとろん、世界中から多くの観光客が訪れる。中でも、市街地からほど近くに位置する、臨済宗東福寺派大本山の「東福寺」は、日本最古にして最大級の伽藍（寺院の主要な建物の集まり）であり、市内屈指の紅葉の名所としても有名だ。

鎌倉時代の摂政・九條道家によって創建され、嘉禎2（1236）年から建長7（1255）年まで19年が費やされた。その名は、奈良で名高い「東大寺」と「興福寺」にあやかりたいと、一字ずつ取っ



今回の浮世絵スポット



歌川広重／

「京都名所之内・通天橋ノ紅楓」で描かれた
東福寺（京都府京都市）

天保5(1834)年ごろの作といわれる大判錦絵。都の名所を描いた10枚からなる揃物作品のうちの1枚で、東福寺境内の通天橋で紅葉狩を楽しむ人々が描かれている。酒宴が付き物の春の花見と異なり、紅葉狩りでは静かにお茶を楽しむのが主流だったようだ。



東福寺法堂正面に構える重厚な三門は、現存する禅寺の三門としては日本最古のもので、国宝にも指定されている。

東福寺境内の方丈（僧侶の住居）の東西南北には庭が配されている。写真は苔と敷石が市松模様をつくる北庭の「小市松の庭園」。



錦秋の溪谷美を誇る 日本最古の大伽藍



京都で日常的に食べられているおかず「おぼんざい」。漢字では「お番菜」と書くのが一般的で、「番」には「日常的な」という意味がある。

京都名物みたらし団子は、下鴨神社内にある「御手洗池」に湧く水の気泡に見立てて作られたのが、その発祥とされている。

東福寺の徒歩圏内に建立する同院の塔頭・芬陀院は、雪舟が作庭したと伝えられる「鶴亀の庭」があることから雪舟寺とも呼ばれる。



東福寺の紅葉の見頃は、立地の環境などから例年11月下旬～12月上旬と、市内でも長く続く。明兆の高潔さが生んだ錦の雲海の絶景は、「京都を彩る最後の紅葉」として、秋の名残りを惜しむ人々に、今なお愛され続けている。

「花見客が詰め掛けて修行の妨げとならないように、境内の桜の木すべて伐採してほしい」と願い出たためと伝えられている。こうして伐採された桜に代わり、モミジが植栽された。

東福寺はかつては桜の名所であつたが、現在はほとんど桜は植えられていない。これは、東福寺の画僧・明兆が大涅槃図を室町幕府4代將軍・足利義持に献上した際に、褒美に何を望むかを聞かれ、「花見客が詰め掛けて修行の妨げとならないように、境内の桜の木すべて伐採してほしい」と願い出たためと伝えられている。こうして伐採された桜に代わり、モミジが植栽された。

たのが由来といわれている。20万㎡以上ある境内には、初代住職が修行先の宋から持ち帰ったという通天モミジ（唐楓）に加え、イロハモミジやヤマモミジなどが、主要伽藍の北側にある溪谷「洗玉澗」を中心に約2000本植えられている。洗玉澗に流れる川の上には「臥雲橋」「通天橋」「偃月橋」という3本の橋廊が架かっており、特に臥雲橋から紅葉越しに眺める通天橋は、秋の京都を象徴する絶景だ。

旬の食材で 高たんぱく レシピ

監修/清水加奈子
フードコーディネーター、
管理栄養士、国際中医薬膳師、
国際中医師

日本人に不足しがちな
たんぱく質が豊富に取れる、
旬の食材を使ったレシピをご紹介します。
今回は、食物繊維もたっぷり取れて
美容にうれしいメニューです。

これで
**たんぱく質
25.3g** 摂取!!

1日の摂取基準量

男性75g

女性57g

33.7%

44.4%

Main

豚ロースと秋野菜の
甘辛揚げ

たんぱく質
18.3g

Side

ミックスビーンズと
きのこのサラダ

たんぱく質
7g

※すべて1人分

作り方

所要時間20分

- 1 ごぼうは3cmの長さに切りさらに縦半分に切る。さつまいもとにんじんは乱切りにする。切ったら耐熱皿にのせ、ラップをふんわりとかけ電子レンジ(600W)で柔らかくなるまで4～5分加熱し水気を取る。



野菜をレンジで加熱調理しておくことで、少ない量の油で作ることができます。

- 2 豚ロース肉は短冊切りにし、塩、こしょうをする。
- 3 ①と②に片栗粉をまぶしたら、フライパンにサラダ油を熱し、全体に焼き色が付くまで揚げ焼きにして一度取り出す。
- 4 油を拭き取ったフライパンにAを入れて煮詰め、②を入れ絡める。
- 5 器に盛り、白ごまをかける。

Main

豚ロースと秋野菜の甘辛揚げ

■453kcal ■塩分相当量3.2g ※すべて1人分

甘辛い味付けが後を引くおいしさの一皿。また、豚肉とさつまいもは健康に良い食べ合わせ。さつまいもに含まれるビタミンEが、豚肉の脂が動脈硬化の原因になる過酸化脂質に変化するのを防いでくれます。

高たんぱく食材

豚ロース

赤身と脂身のバランスが良く、両方のおいしさを味わえるのが特徴です。筋肉がしっかり付いている部位のため、高たんぱくなだけでなく、糖質が低いので、糖質制限中の人にも最適な食材です。



材料(2人分)

●ごぼう	1本(100g)	●片栗粉	大さじ1/2
●さつまいも	1/4本(50g)	●サラダ油	大さじ3
●にんじん	1/3本(50g)	●A	しょうゆ、酒 各大さじ2
●豚ロース肉	2枚(160g)		みりん、砂糖 各大さじ1
●塩、こしょう	少々		水 各大さじ4
		●白ごま	少々

Side

ミックスビーンズときのこのサラダ

■152kcal ■塩分相当量1.4g ※すべて1人分

ダイエットや美容にうれしい成分がたっぷりのサラダ。さっぱりした味わいは、箸休めにぴったり。歯応えがあるため満腹感を得やすく、消化機能も活性化します。

高たんぱく食材

ミックスビーンズ



ひよこ豆や赤いんげん豆など複数の豆をミックスし、缶詰や袋詰めにした加工食品。たんぱく質の他にもミネラルやビタミン類、食物繊維が豊富で、歯応えが良いので、ダイエット食にも最適。そのまま食べられて彩りも豊かなので、常備しておくに便利。

材料(2人分)

●ミックスビーンズ	100g
●きのこ(しいたけ、しめじ、えのきなど)	150g
●酒、塩	少々
●A	オリーブ油、レモン汁 各大さじ1
	はちみつ 小さじ1
	塩、こしょう 少々
●パセリ	少々

作り方

所要時間10分

- 1 食べやすく切ったきのこをボウルに入れ、酒、塩を加えラップをふんわりとかけ電子レンジ(600W)で2分加熱し、粗熱を取る。
- 2 ①にミックスビーンズとAを加えて混ぜ合わせ、味をなじませる。
- 3 器に盛りパセリを飾る。

