



# 健保だより

令和3年  
春  
第64号

阪神高速道路健康保険組合



ご家庭にお持ち帰りいただき、ご家族でご覧ください。

## 予算編成では

## 新型コロナウイルス感染症拡大の影響等により

## 医療費見込みが難しい状況であった。

阪神高速道路健康保険組合の令和3年度の予算案が、去る2月25日開催の第120回組合会において可決承認されましたので、その概要をお知らせします。

当健康保険組合の令和3年度の予算総額は9億9,713万6千円となり、経常収支差引額は、▲1億2,279万2千円でマイナス予算計上となりました。



### 収入支出予算額

- 予算総額 9億97,136千円
- 経常収支差引額 ▲1億22,792千円

●保険料率は一般保険料率（調整保険料率含む）、介護保険料率ともに据え置き、不足は別途積立金を繰り入れての予算編成となりました。

●高齢者医療制度を支える納付金・支援金が保険料収入の55.10%に

財政悪化の中でも、高齢者医療制度への納付金・支援金は4億57,778千円となり、当健康保険組合の主な収入源である保険料収入の55.10%を占め、大きな負担となっています。

長引く新型コロナウイルス感染症拡大による景気低迷は、多くの健康保険組合に深刻な影響を及ぼしています。当健康保険組合におきましては、新型コロナウイルス感染症拡大の影響は幸いにも少なく、収入面では、保険料収入はわずかに増加を見込んでいます。支出面では医療費がコロナ禍の中で、これからも不透明な状況にあり、高齢者医療への納付金は減少したとは言え、まだまだ高い水準で、財政が厳しく不安定な状況にあります。また団塊の世代が75歳に到達し始める「2022年危機」を来年に控え、今後の後期高齢者支援金の急増も懸念されます。

そのため、政府は来年秋以降より、一定以上の所得のある後期高齢者に対し、窓口負担を現行の原則1割

から2割に変更することを、新たな方針として決定しました。しかし、それだけでは現役世代の保険料負担の軽減にはほど遠く、健康保険組合としては高齢者への納付金の負担構造の改革について、引き続き訴えていきます。

当健康保険組合は業務のデジタル化やペーパーレスを推進し、円滑な保険給付および健康診断の実施や保健指導等の保健事業を継続して、皆さまの健康の維持増進をサポートいたします。

皆さまには、日頃の健康管理にも積極的に取り組んでいただきますようお願いいたします。

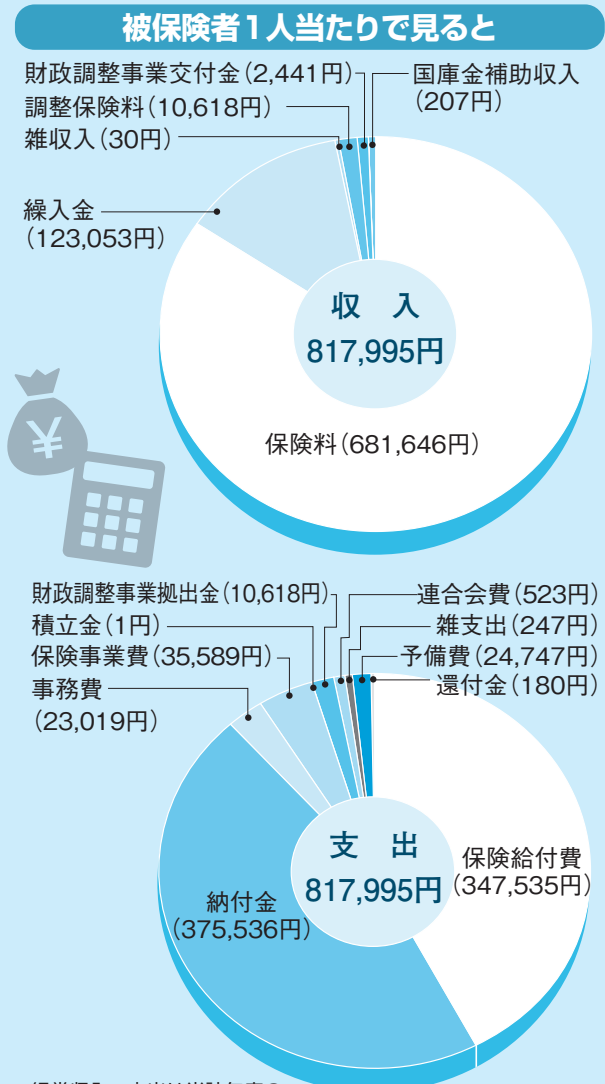
又、ジェネリック医薬品の利用など医療費の適正化にご協力いただきますようお願いいたします。



# 令和3年度 収入支出予算概要

収入 (千円)	保険料	830,752
	国庫負担金	175
	調整保険料	12,943
	繰入金	150,001
	国庫補助金収入	252
	財政調整事業交付金	2,976
	雑収入	37
合計	997,136	
経常収入合計	831,213	
支出 (千円)	事務費	28,060
	保険給付費	423,645
	法定給付費	404,762
	付加給付費	18,883
	納付金	457,778
	前期高齢者納付金	234,683
	後期高齢者支援金	223,087
	その他	8
	保健事業費	43,383
	還付金	220
	財政調整事業拠出金	12,943
	連合会費	638
	積立金	1
	雑支出	301
	予備費	30,167
合計	997,136	
経常支出合計	954,005	
経常収支差引額	▲ 122,792 千円	

介護保険分 収入 (千円)	保険料	134,108
	繰入金	9,000
	雑収入	4
合計	143,112	



※経常収入・支出は当該年度の実質収支であり左表の科目では計算できません

支出 (千円)	介護納付金	138,222
	還付金	300
	積立金	2
	雑支出	1
	予備費	4,587
合計	143,112	

## 予算編成の基礎となった数字

- 被保険者数 1,219人 (男性 997人、女性 222人)
  - ・ 特定健診の受診対象者数 473人 (被保険者 23人、被扶養者 450人)
- 平均標準報酬月額 525,153円 (男性 559,905円、女性 368,798円)
- 総標準賞与額(年間合計) 2,268,589千円
- 平均年齢 46.59歳 (男性 46.95歳、女性 45.08歳)
- 被扶養者数 1,432人
- 介護保険の対象となる被保険者数 883人(特定含む)
- 健康保険料率 1,000分の85(Ⓐ+Ⓑ) (事業主 1,000分の46.9、被保険者 1,000分の38.1)
  - ・ Ⓐ一般保険料率 1,000分の83.70 (事業主 1,000分の46.18、被保険者 1,000分の37.52)
  - 内訳
    - 基本保険料率 1,000分の37.58 (事業主 1,000分の20.73、被保険者 1,000分の16.85)
    - 特定保険料率 1,000分の46.12 (事業主 1,000分の25.45、被保険者 1,000分の20.67)
  - ・ Ⓑ調整保険料率 1,000分の1.30
- 介護保険料率 1,000分の17 (事業主 1,000分の9.35、被保険者 1,000分の7.65)



# 文人墨客に愛されてきた 悠久の桜の里

吉野山随一の絶景スポット花矢倉展望台からは、上千本の桜越しに眼下に広がる中千本の桜と町並みを一望できる。



昭和4(1929)年に開業した日本最古のロープウェイ。山上までをつなぐレトロな車内からは、吉野山の絶景を楽しむ。

日本人は古来より桜の花を愛し、「花見」といえば桜の花を見ることを表すのが一般的だ。そのため、全国には花見のために桜並木を植栽・管理している桜の名所も多い。しかし、吉野山の桜は、花見のためではなく、山岳宗教と密接に結び付いた神木として、現代に至るまで大切に保護されているものだ。



源義経が弁慶らと身を隠したことや、豊臣秀吉が花見の本陣とした等の歴史的逸話で知られる吉水神社。



吉野山のシンボルであり、修験道の総本山である金峯山寺。本堂蔵王堂、仁王門は国宝に指定されている。



## 浮世絵

# めぐり旅

近世に浮世絵の中で描かれた名所の、現在の風景をめぐる。

### 今回の浮世絵スポット



葛飾北斎／「雪月花・吉野」で描かれた  
吉野山 (奈良県吉野郡)

雪の「隅田」、月の「淀川」、花の「吉野」の風景を描いた三部作のうちの一作で、天保3(1832)年ごろの作と考えられる。満開の桜を雲のように表現した構図が奥行きを生んでいる。吉野山は歌舞伎「義経千本桜」の舞台にもなり、江戸の人々にもよく知られていた。



名物の吉野葛くずを使用したくず湯は、お土産にも最適。花見の季節には桜の花の塩漬け入りの味を。

柿の葉寿司は、しめ鯖寿司を殺菌作用のある柿の葉で包んだ吉野の郷土料理。各店でさまざまな味を楽しめる。

平安末期の歌人・西行法師が、武士を捨てて隠遁したといわれる西行庵は、彼が愛した桜と紅葉の名所。



山全体が世界遺産「紀伊山地の霊場と参詣道」に登録されている吉野山の桜の起源は、約1300年前の奈良時代にまでさかのぼる。後に修験道の開祖と呼ばれる人物、役行者えんぎやうじやが、吉野山での苦行によって感得した蔵王権現を山中の桜の木に彫って、それを金峯山きんぷせんの桜の本尊としたとされる。その後、修験道の広がりと共に桜が御神木として保護され、相次ぐ苗の献木を受けていった。

そうして谷や尾根を埋める桜は、現在約200種類、約3万本といわれ、その多くはシロヤマザクラだ。麓から順に下・中・上・奥と密集地が続き、一目に千本見える豪華さとてつという意味で「一目千本」と呼ばれる。例年4月初旬から下旬にかけて「下千本」から「奥千本」まで徐々に桜が開花し、吉野山全体を美しく彩るさまは、多くの文人墨客に愛され、歌や句に詠まれてきた。

信仰によって守られてきた吉野桜も、時代の流れにより、現代においてその存在意義は観光資源へと変化している。しかし、いにしへの日本人が、神と仏と先祖とともにその土地で暮らし、畏れの心を抱きながら生きてきた象徴として、これからも吉野桜は咲き誇り続けるだろう。

# 令和3年度に実施する保健事業

科目	項目	実施時期	内容
特定健康診査 特定保健指導	特定健康診査(メタボ健診)	随時	40歳以上の被保険者・被扶養者に実施および受診勧奨
	特定保健指導	随時	保健指導対象者に健診時に初回面接、以後はメールやタブレットによる遠隔指導または事業所への訪問指導などを実施
保健指導宣伝	健保だより	年2回	被保険者全員に配布
	健康管理情報誌	年2回	被保険者全員に「すこやかファミリー」を配布
	育児指導書	随時	被保険者および配偶者の出産時に「赤ちゃん和妈妈」または「わくわく育児」をご本人選択にて配布
	健康保険ガイドブック	年2回	健康管理のためのリーフレットを配布
	高齢者向け健康管理誌	年4回	60～74歳の方を対象に「ばらんす」を配布
	禁煙サポート事業	随時	喫煙者を対象として、情報提供、禁煙グッズ支給等
	疾病予防および花粉症等の小冊子	年2回	被保険者全員に配布(予定)
	医療費通知	毎月	被保険者全員に通知
	無受診者表彰	10月	1年間医療機関で保険証を使って受診しなかった被保険者を対象に記念品を贈呈
	ジェネリック医薬品使用促進	4月・10月	年2回、ジェネリック医薬品に切り替えた時の差額通知を実施
健康セミナー開催(事業主との共催)	年1回	健康管理をテーマとしたセミナーを開催	
疾病予防	人間ドック(1泊2日)	随時	30歳以上の被保険者・被扶養者を対象 健保組合 20,000円の補助
	人間ドック(半日)	随時	30歳以上の被保険者・被扶養者を対象 健保組合 20,000円の補助
	人間ドック(年齢別半日)	随時	35・40・45・50歳の被保険者を対象 健保組合 30,000円の補助
	半日ドック・脳ドックセット	随時	45歳以上の被保険者・被扶養者を対象 健保組合 20,000円の補助
	郵送健診	随時	郵送健診キットを申込み自分で出来る検査(健保補助で一部負担500円～1,000円(予定))
	胃X線検診	9月	35歳以上の被保険者を対象(全額組合負担)
	胃精密検査	随時	追加再検査の場合に実施(全額組合負担)
	電話健康相談	随時	「電話健康相談」を実施(24時間年中無休) 受診サポート、セカンドオピニオン等サービス
	骨密度検診	定健時	女性被保険者の希望者を対象(全額組合負担)
	婦人科検診(乳がん・子宮がん)	定健時	女性被保険者の希望者を対象(全額組合負担)
	重症化予防事業	年1回	糖尿病、高血圧症予備群を対象として電話指導(予定)
	前期高齢者向け電話保健指導	年1回	これから前期高齢者になられる方(60～64歳)の被扶養者を対象(予定)
	カフェポイント	随時	人間ドック、家庭用常備薬購入、郵送健診キット、インフルエンザ予防接種などを利用し費用補助(ポイント利用)
	体育奨励	カフェポイント	随時
契約保養所	カフェポイント	随時	ホテル、旅館、公共の宿の利用で費用補助(ポイント利用)

日常生活の健康不安から病気の予防、治療をご支援させていただきます

# 阪神高速道路健康保険組合は業務委託により 「電話健康相談」を行っています

- ①下記サービスは、通話料無料でご利用いただけます！
- ②ご本人と配偶者およびその他の被扶養者の方々がご利用いただけます。

こんなときは

## 24時間電話健康相談サービス



経験豊かな医師、保健師、看護師などを擁した相談スタッフが、健康・医療・介護・育児・メンタルヘルスなどに関するご相談にきめ細かくアドバイスいたします。



通話料無料

# 0120-163-044

夜中に赤ちゃんが熱を出したときの対処法は？

【受付時間】24時間・年中無休

こんなときは

## 相談項目により専門スタッフが対応します。



### セカンドオピニオンサービス 受診手配・紹介サービス



通話料無料

# 0120-158-031

【受付時間】 月～土 9:00～18:00 (日・祝日・12/31～1/3除く)

### 二次検診機関の手配・紹介サービス



通話料無料

# 0120-185-042

【受付時間】 月～土 9:00～18:00 (日・祝日・12/31～1/3除く)

※臨床検査受託事業や健診事務代行サービスを手掛ける株式会社LSIメディエンスが提携する検診機関や医療機関のネットワークです。

### 生活習慣病受診サポートサービス



通話料無料

# 0120-199-020

【受付時間】 月～金 9:00～16:00 (土日・祝日・12/31～1/3除く)



プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。  
(委託先ティーベック株式会社)

営202001\_02\_078

## 去る3月11日、任期満了に伴う組合役員・議員改選が行われました

去る3月11日、任期満了に伴う組合役員・議員改選が行われました。2023年3月10日までを任期とし、当健康保険組合の運営にご尽力いただくことになりました。

任期:2021年3月11日～2023年3月10日

選定議員			互選議員		
役職	氏名	所属	役職	氏名	所属
理事長	西口 悟	総務人事部	理事	畑本 啓吾	建設事業本部 建設企画部施設課
常務理事	坂東 達也	総務人事部 労政・福祉課	理事	宮本 友美	建設事業本部 大阪建設部総務渉外課
理事	石田 聡介	管理本部大阪管理部 道路管理課	理事	黒須 正宜	営業部 営業管理課
監事	竹之内正昭	総務人事部付	監事	宮本 遼	管理本部大阪管理部 交通課
議員	高橋 祐史	建設事業本部 大阪建設部企画課	議員	原 真奈仁	神戸管理・保全部 営業指導課
議員	山本 泰司	営業部	議員	福岡 純一	神戸管理・保全部 保全部管理課
議員	奥 光司	(一財) 阪神高速地域交流センター 総務部	議員	福永 紗也	営業部 料金課

# 令和3年3月末からの本格的な実施を10月以降(予定)に先送り。段階的に行う方針となりました。(3/25 厚生労働省が発表)

身分証明書やオンラインによる行政手続きなどさまざまなサービスに利用できるマイナンバーカード。順次、健康保険証として利用できるようになります。

## ▶ 窓口でカードをかざすだけ

受診の際に、医療機関の窓口でマイナンバーカードをカードリーダーにかざします。カードの顔写真で本人確認をしたのち、カードのICチップにある電子証明書によりオンラインで医療保険の資格確認がされ、健康保険証を提示したときと同様に、医療費の一部負担だけで必要な医療が受けられます。

※カードリーダー未設置の医療機関では健康保険証の提示が必要です。



## マイナンバーカードの健康保険証利用のメリット

### 保険証の切り替え時でも使える

就職や転職、引っ越し時も、保険証の切り替えを待たずに受診できます。



### 医療保険の資格確認が早く正確に

オンラインによる資格確認で窓口の事務処理が早く正確になります。



### 書類の持参が不要に

高額療養費の「限度額適用認定証」などの書類の持参が不要になります。



### 医療保険の事務コスト削減

医療保険の請求誤りが減り、保険者等の事務コスト削減につながります。



このほか、令和3年秋ごろからは、政府が運営するオンラインサービス「マイナポータル」で、薬剤情報や特定健診情報等を確認したり、医療費情報を取得して領収書がなくても医療費控除の手続きができるようになる予定です。

## ▶ 利用には事前の登録が必要です

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、マイナポータルで事前に登録が必要です。今後、登録受付が可能になると、マイナポータルのトップページにその旨掲載されます。

iPhone



Android



マイナポータル

検索

## マイナンバーカードを申請してください

マイナンバーカードを持っていない方は、スマホやパソコン、街中の証明用写真機、郵便により無料で申請できます。申請方法の詳細は、「マイナンバーカード総合サイト」で確認できます。



マイナンバーカード交付申請

検索

## マイナンバーを見られても大丈夫?

マイナンバーカードの健康保険証利用には、ICチップの中の電子証明書を使うため、窓口でマイナンバーを取り扱うことはありません。また、他の人がマイナンバーを使って手続きすることはできない仕組みになっています。

## 個人情報は大丈夫?

受診歴や薬剤情報などの個人情報がICチップに記録されることはありません。

## 今後はマイナンバーカードがないと受診できないの?

健康保険証で受診できます。

Check Point



令和3年4月1日より

# 新しく発行される健康保険証から 記号・番号が個人単位(枝番)になります

マイナンバーカードが健康保険証として使えるようになることと併せて、医療機関の窓口で健康保険の資格情報をオンラインで確認できる仕組みが始まります。

これに対応するために、健康保険証に記載された記号・番号に枝番を追加し、個人ごとの番号になるように変更します。このことで、これまでの「世帯ごとの記号・番号」から、個人が特定できる「個人単位の記号・番号」になります。

## 新しく発行される健康保険証から

### 個人単位の記号・番号・枝番



被保険者



被扶養者 1



被扶養者 2

枝番が追加されることで被保険者、被扶養者のそれぞれ個人ごとに異なる特有の番号となります。

## これまで通り 健康保険証で受診できます

マイナンバーカードで受診ができるようになった後でも、これまで通り健康保険証を医療機関の窓口で提示して受診できます。就職や結婚などで加入する健康保険が変わる場合は、古い健康保険証を医療保険者（協会けんぽ、健康保険組合、国民健康保険など）に返却し、新しく加入する医療保険者から健康保険証の交付を受けてください。

健康保険 本人(被保険者) 令和3年4月1日交付  
被保険者証 記号 999 番号 9999 枝番 99

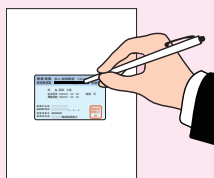
氏名 保険 太郎  
生年月日 平成XX年 X月 X日 性別 男  
資格認定 平成XX年 X月 X日

事業所名称 ○○○○○○  
被保険者所在地 □□□□□□ 1-2-3  
保険者番号 99999999  
保険者名称 ○○○健康保険組合

健康保  
険組合  
印

本人確認書類として使う場合は、

記号・番号・枝番を  
塗りつぶして  
ください。



個人情報保護のために、健康保険証を本人確認書類として使う場合のルールが変わりました。健康保険証のコピーなどを取る際は、記載されている保険者番号・記号・番号・枝番が見えないように黒く塗りつぶす(マスキング)必要があります。

## 公告

### 任意継続被保険者の標準報酬月額について

健康保険法第47条(健康保険の標準報酬月額)の規定により、昨年9月30日における全被保険者の標準報酬月額を平均した額が任意継続被保険者の標準報酬月額の上限となりますので、下記のとおり決定しました。

- 2020年9月30日現在、当健康保険組合の被保険者の平均標準報酬月額は517,175円です。
- 適用期間 2021年4月1日～2022年3月31日

**上限標準報酬月額 530,000円**

※退職時の標準報酬月額が上の額を下回るときは、退職時の標準報酬月額が適用されます。

# 令和3年度 人間ドックの受診について

当健康保険組合では皆さまの健康管理に役立てていただくため、下記のとおり各健診を実施しております。  
なお、40歳以上(昭和57年3月31日以前生まれ)の被扶養者の方は、特定健診項目のみ受診していただくことできますので、「令和3年度 特定健康診査・特定保健指導のご案内」(11頁)もご覧ください。

## 1 種類と受診対象者

- ① 1泊2日ドック 30歳以上の被保険者および被扶養者の希望者 (平成4年3月31日以前生まれ)
- ② 年齢別半日ドック 年度内に35・40・45・50歳に達する被保険者の希望者 (被扶養者は対象外)
- ③ 半日ドック 30歳以上の被保険者および被扶養者の希望者 (平成4年3月31日以前生まれ)
- ④ 脳ドックと半日ドック 45歳以上の被保険者および被扶養者の希望者 (昭和52年3月31日以前生まれ)

2 健診機関 「令和3年度 契約健診機関一覧」(14頁)を参照してください。

## 3 申込方法

- ① 健診機関に予約 (受診できる健診機関は「令和3年度 契約健診機関一覧」でご確認ください。)
- ② 健康保険組合に申込書を提出 (特定健診用と人間ドック用の2種類あります。) FAX・メール・連絡便可
- ③ 健康保険組合より受診券 (申込書に健康保険組合の承認印を押印したもの) を返却
- ④ 健診当日、上記③の受診券を健診機関にお渡しください。

## 4 支払方法

受診料(基本検査+オプション検査)から健保補助額を差し引いた額を受診当日に健診機関の窓口にてお支払いください。

- ① 1泊2日ドック 補助額 20,000円
- ② 年齢別半日ドック 補助額 30,000円
- ③ 半日ドック 補助額 20,000円
- ④ 脳ドックと半日ドック 補助額 20,000円

※後日カフテリアプランのポイント申請をされる方は領収書が必要です。

【「阪神高速 ETC-afe(マニュアル)」参照】

※カフテリアプラン対象外の方(契約社員等)については、上記補助額の外に、健診ポイント(130ポイント付与)をご利用いただけますので、当健康保険組合へご連絡ください。



## 5 受診時期

被保険者 定期健康診断の前後3ヶ月を除く下記期間

令和3年4月～令和3年8月 および 定期健康診断受診日の3ヶ月後～令和4年3月

任意継続被保険者および被扶養者 随時(令和3年4月～令和4年3月)

※ただし、年度の途中で資格喪失(脱退)される場合は、資格喪失以後は受診できません。

## 6 健診情報の活用

人間ドックの評価表(健診結果)は受診者の健康維持管理の指導等の参考として使用するため、当健康保険組合および産業医等の医療従事者に提出することについて、ご承諾をお願いします(申込書に記載しております)。

## 7 注意事項

被保険者の方は必ず事業主が実施する定期健康診断を受診してください。  
また、人間ドックの受診は同一年度内に1回限りです。

## 8 特定保健指導

人間ドックは特定健診も兼ねており、健診結果により特定保健指導の対象となった場合は、受診機関または当健康保険組合からご案内いたしますので、できる限り特定保健指導を受けてください。

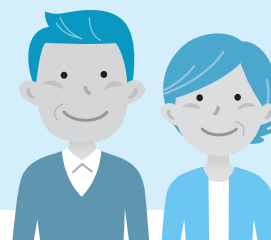
## 9 二次検診

万が一、健診の結果、二次検診(再検査)のお知らせが届きましたら保険証ご持参のうえ、保険診療をお受けください。  
(注)当健康保険組合からの補助はございません。

# 令和3年度 特定健康診査・特定保健指導のご案内

生活習慣病や、その前兆であるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を早期に発見・改善することを目的に実施します。

なお、被保険者の方は、事業主が行う定期健康診断に特定健診の検査項目が含まれているため、別途受診して頂く必要はございません。



## 1 受診対象者

40歳以上の任意継続被保険者および被扶養者の方（昭和57年3月31日以前生まれの方）

◆ 昭和56年4月1日～昭和57年3月31日生まれの方は、40歳の誕生日を迎えていなくても受診できます。

## 2 健診内容

### <特定健診のみ受診>

特定健診では下記の基本検査を行います。

#### 基本検査

- 診察、身体計測（身長・体重・腹囲・BMI）、血圧
- 肝機能検査（GOT・GPT・γ-GTP）
- 血中脂質検査（中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール）
- 血糖検査（空腹時血糖またはヘモグロビンA1c）
- 尿検査（糖・蛋白）

#### 詳細検査（医師の判断により実施）

- 貧血検査（赤血球数・血色素量・ヘマトクリット値）
  - 心電図検査、眼底検査、血清クレアチニン検査（eGFR）
- 注）すべての方が必ず受診する検査ではありません。



さらに詳細な検査をご希望の方は、人間ドックをお申し込みください。

## 3 健診費用

無料。当健康保険組合が全額補助します。ただし、年度内お一人様1回限りです。

## 4 申込方法

① 契約健診期間で受診する場合

② 地域巡回型で受診する場合

①と②について、併せて自宅へ直接ご案内を送付いたします。（令和3年4月下旬予定）

## 5 特定保健指導

特定健診の結果、特定保健指導の対象となる方は、健診機関または当健康保険組合からご案内いたしますので、受診機関において特定保健指導を受けてください。

◆ 特定保健指導を行っていない健診機関で受診された場合は、保健指導をご利用いただくことができません。

## 6 その他

ご質問等ございましたら当健康保険組合までご連絡ください。

電話（代表）06-6203-8888 内線 4857 担当／堀本・宇都宮

# 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、たけのこやセロリなど、  
香り高い春野菜を使った  
風味豊かなメニューです。



これで  
たんぱく質  
30.8g 摂取!!

1日の摂取基準量

男性75g

女性57g

41%

54%

Main

鶏肉と春野菜の  
おかず 酸辣湯

たんぱく質  
24.5g



Side

木綿豆腐と  
セロリのサラダ


たんぱく質  
6.3g

※すべて1人分

作り方 所要時間75分

- 1 鶏むね肉に軽く塩、こしょうをして30分ほど置き、室温に戻しておく。しょうがはスライスする。
- 2 厚手の鍋に水1.5カップ、①、長ねぎの青い部分、酒少々(分量外)を入れ、沸騰したら2～3分ゆで、ふたをしてそのまま30分ほど置いておく。

**POINT**



室温に戻した鶏むね肉を厚手の鍋を使って余熱で加熱することで、しっとり軟らかくゆで上がります。

- 3 ゆでたけのこはスライスし、ミニトマトは半分に切る。長ねぎの白い部分は小口切りにする。
- 4 ②のゆで汁をザルで濾して、鶏むね肉を食べやすい大きさに切る。
- 5 ゆで汁としょうゆ、酒を鍋に入れ、沸騰したら④の鶏むね肉、ミニトマト、ゆでたけのこ、そらまめを入れて2～3分煮る。
- 6 大さじ1の水で溶いた片栗粉を加えてとろみがついたら、溶き卵、酢を加え、塩、こしょうで調味する。長ねぎの白い部分を添え、ラー油をかける。

Main

# 鶏肉と春野菜のおかず酸辣湯

■278kcal ■塩分相当量1.4g ※すべて1人分

たっぷりの鶏のうまみに酸っぱい辛さが加わった味わいに、ご飯が進むおかずスープ。具たくさんで、いろいろな歯応えが楽しめます。

高たんぱく食材

## 鶏むね肉



低脂肪かつ、代謝をアップさせるビタミンA、B群が豊富なダイエットの強い味方。クセがないので、いろいろな調理方法で味わえます。肉の繊維を断ち切るように切り、加熱時間を短めにするのが、ジューシーに仕上げるコツです。

材料(2人分)

●鶏むね肉	1/2枚	●しょうゆ	大さじ1/2
●しょうが	1かけ	●酒	大さじ1
●長ねぎ	1/4本	●片栗粉	大さじ1
●ゆでたけのこ	50g	●卵	1個
●そらまめ	50g	●酢	大さじ2
●ミニトマト	4個	●塩、こしょう、ラー油	適量

Side

# 木綿豆腐とセロリのサラダ

■96kcal ■塩分相当量1.1g ※すべて1人分

ごまの香りがセロリ独特の香りを中和するので、セロリが苦手な人にもお薦め。塩昆布のうまみが食欲をそそる一皿は、お酒のおつまみにもぴったりです。

高たんぱく食材

## 豆腐



そのままでも調理してもおいしい万能食材。豆乳に圧力をかけて固める木綿豆腐は、絹ごし豆腐より栄養価が高めです。カリウムやカルシウムを含むほか、ポリフェノールの一種サポニンには肥満を予防する効果が期待できます。

材料(2人分)

●木綿豆腐	1丁
●セロリ	1/2本
●塩	少々
●塩昆布	10g
●ごま油	大さじ1/2
●白ごま	適量



作り方 所要時間7分

- 1 セロリは筋を取ってスライスし、塩をふりかけ5分ほど置く。木綿豆腐は軽く水切りをする。
- 2 木綿豆腐をボウルに入れ、スプーンで一口大に崩し、セロリ、塩昆布、ごま油、白ごまとあえる。

# 令和3年度 契約健診機関一覧

当健康保険組合の人間ドック契約内容は、各健診機関により基本検査項目が異なるため、料金等にも差が生じます。健康保険組合連合会と日本病院協会等の契約内容が一般的コースとなっています。特別な検査または高額な検査は補助金対象に含まれず、オプション検査の対応となりますので自己負担となります。特に受検したい項目等（※注②）があれば、申込時または、受診時に健診機関の窓口にお問い合わせください。

\* ×は未契約のため補助対象外です。

エリア	健診機関名	所在地	電話番号	人間ドック				年齢別半日 35・40・45・50歳 (健保負担3万円を 除く個人負担)	特定健診 項目のみ 40歳以上 全額健保負担	特定保健 指導の有無 40歳以上
				半日	1泊2日	脳+半日	(健保負担2万円を除く個人負担)			
大阪	南大阪総合健診センター	大阪市西成区南津守7-14-32	06-6654-2222	25,100円	×	×	15,100円	0円	×	
	大阪府結核予防会	大阪市中央区道修町4-6-5	06-6202-6666	男性： 24,000円 女性： 26,200円	×	×	14,000円 16,200円	0円	○	
	住友生命福祉文化財団	大阪市淀川区西中島5-5-15	06-6379-3334	25,650円	×	×	15,650円	×	○	
	飯島クリニック	大阪市中央区南船場3-5-11	06-6243-5401	21,800円	×	×	11,800円	×	○	
	帝国ホテルクリニック	大阪市北区天満橋1-8-50	06-6881-4000	25,100円	×	×	15,100円	×	○	
	アムス・ニューオータニ クリニック	大阪市中央区城見1-4-1 ホテルニューオータニ大阪	06-6949-0305	27,300円	×	×	17,300円	×	○	
	淀川キリスト教病院	大阪市東淀川区柴島1-7-50	0120-364-489	25,100円	×	75,700円	15,100円	×	○	
	多根クリニック	大阪市港区弁天1-2 オーク200 2番街6F	06-6577-1881	25,100円	×	69,100円	15,100円	×	○	
	関西医科大学 天満橋総合クリニック	大阪市中央区大手前1-7-31 OMMビル3F	06-6943-2260	20,700円	×	×	10,700円	×	○	
	大阪中央病院	大阪市北区梅田3-3-30 健康管理センター 6F	06-4795-5500	20,352円	43,617円	59,182円	10,352円	×	○	
	大阪警察病院付属 人間ドッククリニック	大阪市天王寺区石ヶ辻町15-15 上六メディカルビル	06-6775-3131	24,000円	47,100円	×	14,000円	0円	○	
	大野クリニック	大阪市中央区難波2-2-3 御堂筋グランドビル7F	06-6213-7230	24,000円	47,100円	×	14,000円	×	○	
	大阪健康倶楽部 小谷診療所	吹田市江坂町4-10-1	06-6386-1651	22,900円	49,300円	×	12,900円	0円	○	
	聖授会フェスティバルタワー クリニック	大阪市北区中之島2-3-18 中之島フェスティバルタワー 15F	0120-845-489	21,800円	×	×	11,800円	0円	○	
	大阪医科大学 健康科学クリニック	高槻市芥川町1-1-1 JR高槻駅NKビル	072-684-6277	24,000円	×	×	14,000円	×	○	
	那須クリニック	大阪市淀川区西中島 4-4-21	06-6308-3908	18,500円	×	×	8,500円	×	○	
	関西検診協会	大阪市阿倍野区阿倍野筋 1-1-43 あべのハルカス21F	06-6624-4011	28,400円	×	55,900円	18,400円	0円	×	
	大阪市立大学医学部 付属病院メッドシティ21	大阪市港区築港1丁目8-22	06-6576-1011	18,500円	×	×	8,500円	0円	○	
	中之島クリニック	大阪市福島区福島 2丁目1番2号	0120-489-401	24,000円	×	53,700円	14,000円	×	○	
	第一東和会病院	高槻市宮野町2番17号	072-671-1035	18,000円	×	40,000円	8,000円	0円	×	
兵庫	川崎病院	神戸市兵庫区東山町3-3-1	078-511-3621	22,900円	47,100円	×	12,900円	0円	○	
	丸山病院 健診センター	神戸市長田区丸山町3-4-22	078-642-1131	24,000円	×	×	14,000円	×	○	
	六甲病院 健康管理センター	神戸市灘区土山町5-1	078-841-7531	21,360円	×	×	11,360円	×	×	
	兵庫県予防医学協会	神戸市灘区岩屋北町1-8-1	078-855-2730	20,700円	×	×	10,700円	×	○	
	同 健康ライブラザ	神戸市兵庫区駅南通5-1-2-300	078-652-5207	20,700円	×	×	10,700円	×	○	
	西宮市医師会	西宮市染殿町8-3	0798-26-9497	23,450円	×	×	13,450円	0円	○	
芦屋セントマリア クリニック	芦屋市大原町5番20号	0797-62-8830	19,600円	×	41,600円	9,600円	×	×		
京都	京都四条診療所 健康管理センター	京都市下京区醒ヶ井通四条 下ル高野堂町412・414番地	075-361-3400	18,500円	×	×	8,500円	×	○	
	大和健診センター	京都市中京区烏丸通御池 下ル虎屋町577-2 太陽生命御池ビル	075-256-4141	21,800円	×	×	11,800円	0円	○	
東京	日本がん知識普及協会	東京都千代田区有楽町1-7-1 有楽町電気ビル北館10F	03-3213-0091	22,900円	×	×	12,900円	×	○	
	メディカルスクエア赤坂	東京都港区赤坂2-17-17 健診センター	03-3585-0365	25,100円	55,900円	×	15,100円	×	○	
	霞ヶ関ビル診療所	東京都千代田区霞ヶ関 3-2-5 3F	03-3239-0017	26,200円	51,500円	×	16,200円	×	○	
	新赤坂クリニック	東京都港区六本木5-5-1 六本木ロアビル11F								
	同提携先 日本橋室町クリニック	東京都中央区日本橋本町1-5-6 第10中央ビル1F	03-5770-1250	22,900円	×	×	12,900円	×	○	
同提携先 横浜北幸クリニック	横浜市神奈川区鶴屋町3-32-13 第2安田ビル9F									

※注① 料金については、受診料（消費税10%込）から健保負担分を控除した金額を記載しています。

※注② 胃内視鏡・婦人科・前立腺・骨密度検査等、オプション料金につきましては、健診機関へお問い合わせください。

# 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

下半身の筋肉が広範囲に鍛えられる

## 横スクワット

目安 左右×10回

1 腰に手を当て、足をそろえた状態から、右足を大きく横に出します。

足先は少し広げて着地させます。



筋トレ後は

## ももの前のストレッチ

目安 20秒×左右2回ずつ

膝を曲げて足の甲か足首を持ち、お尻に引き寄せキープします。



イスの背もたれなどにつかまってもOK！

鍛えられる場所と効果

- ☑ももの前・後
- ☑ももの外・内側
- ☑背中
- ☑お尻
- ☑ふくらはぎ

筋トレをするなら、まず鍛えてほしいのは下半身。全身の筋肉量の半分以上を占めるといわれる下半身を強化することで、全身の安定感が増し、階段の昇降や歩行といった日常の動作がスムーズになります。また、腰痛や膝痛を予防する効果も。

2

膝を爪先の方に曲げ深く腰を下ろしたら、右足で地面を蹴って元の位置に戻ります。左右交互に足を横に出し、しゃがんだら、蹴って戻る、というリズムで繰り返します。

顔を正面に向け、背筋を伸ばしたまま股関節をしっかり折って、お尻を後ろに引き寄せます。蹴り戻す時は、指先までしっかり使って。

## 快トレコラム

筋トレ後は静的ストレッチを

筋トレ後に鍛えた場所の筋肉を伸ばす静的ストレッチを行うことで、筋肉の血流量がアップし、疲労回復が促されます。一方、筋トレ前に静的ストレッチを行うと、筋肉がリラクセスしてトレーニング効果が落ちるといわれています。筋トレ前に行うなら、ラジオ体操などの反動を使いながら行う動的ストレッチがお勧めです。

Special Interview

今日も  
笑顔で

# 榊原郁恵

さん ◆ 女優・タレント



笑顔  
健康  
感謝

達成感のあるお仕事と  
心の栄養にもなる野菜作りで健康に



さかきばら いくえ/神奈川県生まれ。1976年、第1回ホリプロスカウトキャラバンでグランプリを受賞してデビュー。トップアイドルとして歌番組やバラエティ番組で活躍しながら、女優としても多くのドラマや舞台に出演。ブロードウェイミュージカル「ピーターパン」では初代ピーターパンを演じた。現在もテレビを中心に活動を続ける一方で舞台にも出演し、2021年2月28日からは各地で上演される「たぬきと狸とタヌキ」(<https://www.tomproject.com/peformance/tanukihtml>) で主演を務める。

10年ほど前、農業に興味を持って本格的に学び、知識だけでは物足りなくて、実際に畑を借りて野菜作りを始めました。畑では、うまくいって喜んだり、失敗して悲しい気分になったり、いろんなことが起こるのですが、それが楽しくて、学ぶことも奥が深く、飽きることなく今もよく通っています。

畑では、収穫する喜びだけでなく、心が洗われるような気分になるところが好きです。採れたての味、土をいじる手の感触、緑の匂い、聞こえてくる鳥のさえずり、目に優しく映る空と雲……と、五感で自然を感じる時間は、私の心に栄養を与えてくれているかのようです。

デビューしてから数年は、食べる時間も眠る時間もほとんどないような忙しさでした。特に「ピーターパン」の舞台は超ハードで、上演中は緊張と疲れで何も食べられなくなりました。だから当時としては珍しく、楽屋でご飯を作る人が常駐してくださって、上演の合間に、胃に優しいおかゆとか、食欲の出る食べ物を出してもらって乗り切りました。

舞台は体力的にも精神的にも大変で、他にはない独特の難しさがありますが、やり遂げた時の達成感や幸福感は格別で、大切なお仕事の一つです。これからも変わりなく、良いお仕事ができるよう心身の健康に気を配っていきたいと思います。