

けんぽだより



CONTENTS

令和2年度決算のお知らせ	2	免疫力改善習慣 運動編	11
全国の健康保険組合を取り巻く状況	3	健診結果に応じたサポートをご用意しています	12
被扶養者資格確認調査について	4	要治療となったら健保制度で全力でサポートします	13
医療保険制度改正について	6	メタボ脱出のための特別プランをご用意しています	14
インフルエンザ予防にもワクチン接種を	7	HP・MY HEALTH WEBについて	15
整骨院や接骨院での施術について	8	ヘルシー&優しいレシピ	16
仕事や通勤時のケガには労災保険!	9		
免疫力改善習慣 食生活編	10		

決算のお知らせ

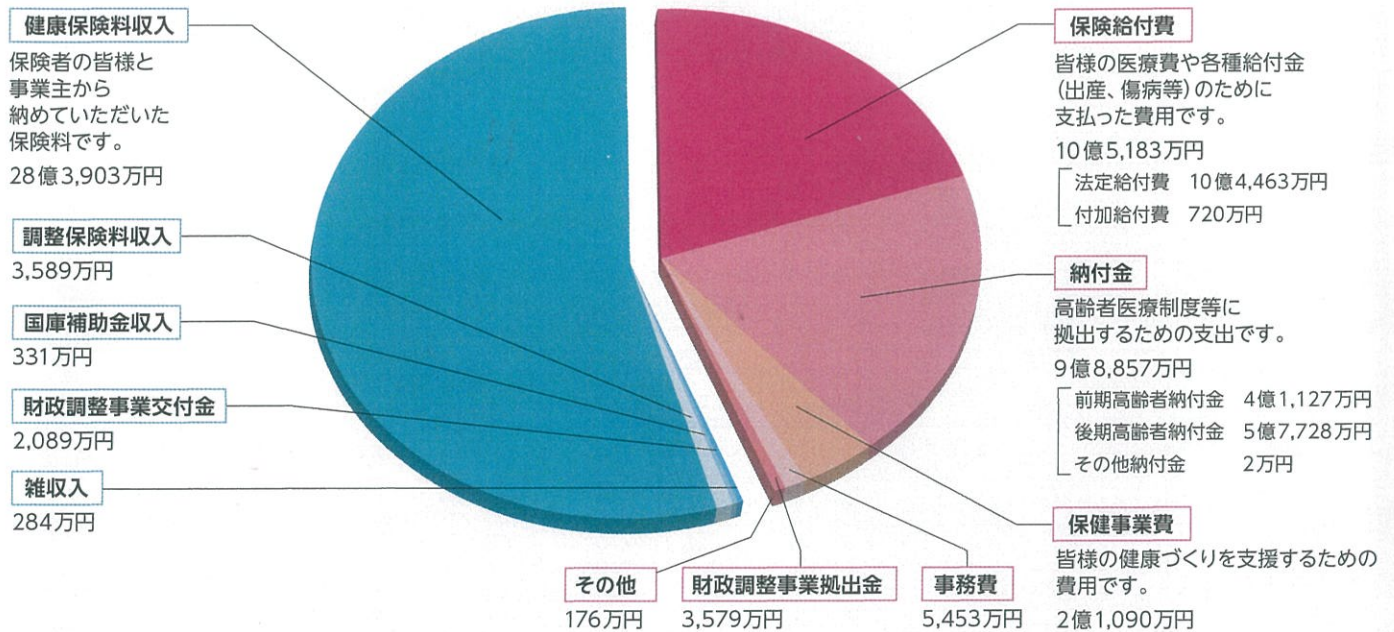
当健康保険組合の令和2年度決算が去る7月13日に開催されました。
第22回組合会において可決・承認されました。

健康保険(一般勘定)

収入合計	29億195万円
支出合計	23億4,339万円
収支差引額	5億5,856万円

経常収入合計	28億4,255万円
経常支出合計	23億760万円
経常収支差引額	5億3,495万円

29億195万円 収入 支出 23億4,339万円



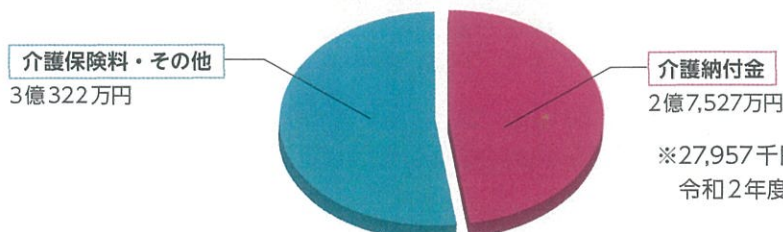
2020年度は新型コロナの流行による影響が懸念されましたが、何とか黒字決算となりました。支出面においては受診控えによって保険給付費が減少しました。一方、高齢者医療制度への納付金はほぼ予算通りの支出とはいえ、依然として重い負担になっています。また、保険給付費の減少は一時的なものであり、治療の先送りによる疾病の重症化や高額薬剤・医療技術の進歩などにより、今後は増加するものと見込まれます。

保健事業においても新型コロナの影響は顕著で、2020年4～5月は緊急事態宣言により健診事業を休止せざるを得ない状況となりましたが、その後もみなさんに健診を受けていただくよう努めました。また、リモートやWebを使用した事業もとりいれ、コロナ禍でも可能な事業を実施しました。2021年度も工夫しながら事業を進めてまいりますので、積極的にご活用ください。

納付金…高齢者医療制度を支えるために国に納付しているもの。健保財政を圧迫している大きな要因です。

介護保険(介護勘定)

3億322万円 収入 支出 2億7,527万円



※27,957千円の残金は、介護準備金および令和2年度繰越金として計上いたします。



全国の健康保険組合を取り巻く状況

団塊世代が後期高齢者になる2022年以降、元々財政状況が厳しい中、さらに拠出金負担の急増が見込まれていましたが、新型コロナウイルスが健保組合の財政にも大きな影響を与え、1年早く危機が到来しています。

※健康保険組合連合会「令和3年度 健康保険組合の予算早期集計結果報告」より

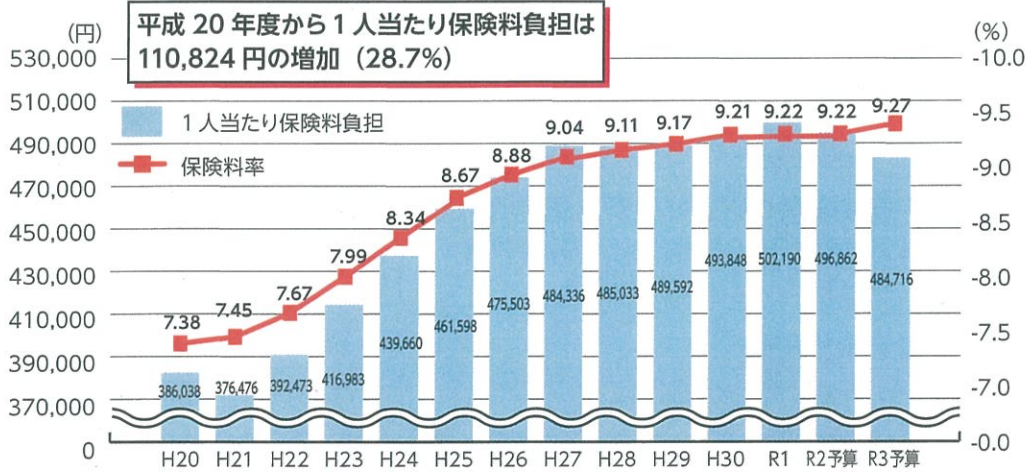
約78%の健保組合が赤字

令和3年度の経常収支は、経常収入8兆1,181億円、経常支出8兆6,279億円で、経常収支差引額は5,098億円の赤字予算となる見込みです。

なお、全1,378組合のうち、約78%が赤字となっています。

また、平均保険料率は0.01%増の9.23%（調整保険料率含む）で、収支均衡に必要な財源を賄うための実質保険料率は過去最高の10.06%となる見通しです。保険料率を引き上げた組合は115組合でした。

●平均保険料率と年間保険料負担（被保険者1人当たり）の推移



支出の4割超が高齢者医療制度への拠出金

健保組合の主な支出には、皆さまの医療費だけでなく、高齢者医療制度への拠出金があります。これは、健保組合に所属する高齢者の医療費ではなく、全国の高齢者への拠出金です。

令和3年度予算では、医療費と拠出金に対する割合は1.3%増の46.6%となっており、健保組合の財政を圧迫しています。

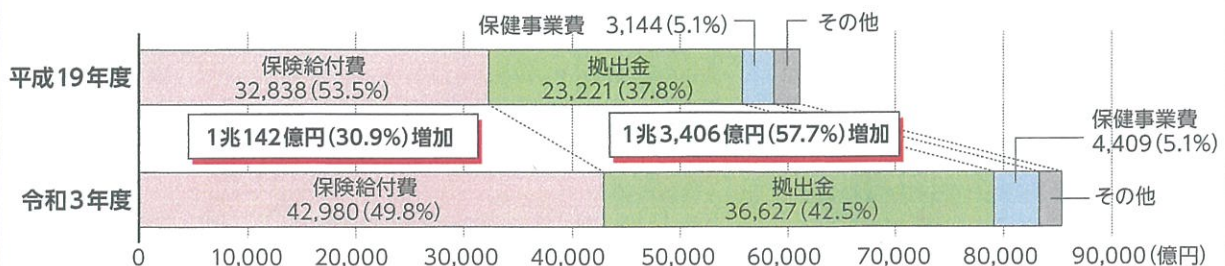
高齢者医療制度への拠出金とは

前期高齢者納付金…前期高齢者(65歳～74歳)の加入率が高い国民健康保険への拠出金

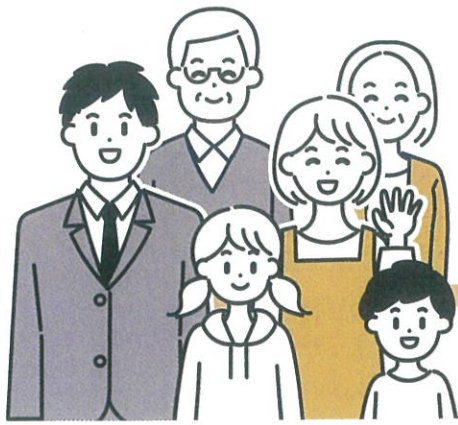
後期高齢者支援金…75歳以上が加入する後期高齢者医療制度(都道府県)への拠出金

退職者給付拠出金…サラリーマン等被用者保険OBが加入する国民健康保険への拠出金

●計上支出の内訳(平成19年度・令和3年度比較)



(注1) 平成19年度は決算、令和3年度は予算早期集計の数値である。(注2) ()内は、計上支出における構成比である。



被扶養者資格 確認調査について

被扶養者の所得が分かる証明や住民票等、必要書類を取得・ご用意の上、ご提出いただきますよう、ご協力をお願いいたします。

被扶養者資格確認調査とは…

被扶養者となった方が、その後も被扶養者の認定基準を満たしているか確認するものです。資格のない被扶養者をそのままにしておくと、不必要な支払いが増え、健保財政に影響を及ぼします。そのため、健康保険法に照らし合わせ、被扶養者資格を厳正に審査させていただいております。

提出期限までに書類の提出がない場合、扶養からはずれることとなります。必ず必要書類を提出いただきますよう、お願いいたします。

被扶養者の条件

- 1** ●主として被保険者の収入で生計を維持されている75歳未満の方
(後期高齢者医療制度の被保険者とならない方)
- 2** ●対象となる家族範囲
被保険者と同居でも別居でもよい人
●配偶者(内縁関係含む) ●子(養子含む)、孫 ●兄、姉、弟、妹 ●父母など直系尊属
被保険者と同居が条件の人
●上記以外の3親等内の親族 ・配偶者の父母および子
- 3** ●収入条件
認定対象者の収入の限度
●同居の場合
年間収入130万円未満(60歳以上または障害者は180万円未満)かつ被保険者の年間収入の1/2未満であること
●別居の場合
年間収入130万円未満(60歳以上または障害者は180万円未満)かつ被保険者からの仕送り額より収入等が少ないこと
- 4** ●国内に居住している方
外国に留学する学生や外国に赴任する被保険者の同行者などは例外として認められます。



ご家族(被扶養者)の状況に変化があった場合は届出をお願いいたします

扶養からはずれるケース

- お子様や配偶者が就職した
- 被扶養者の収入が年間130万円(60歳以上や障害者の方は180万円)を超えた
- パート先で健康保険に入るようになった
- 扶養している配偶者と離婚した
- 別居している被扶養者への仕送りをやめた
- 家族が海外居住となった



速やかな届出と保険証の返却が必要です

保険証を返さずに病院にかかった場合

資格要件を満たさなくなった被扶養者の医療費を負担することはできません。資格がなくなった日に遡って返還請求させていただきます。

被保険者自身が資格を失った場合(退職など)

必ず速やかに保険証を返却してください(被扶養者の分も含む)。手続きは自動的にには行われませんので、ご注意ください。

夫婦共同扶養について

法改正

夫婦(両親ともに被保険者)が共同で子を扶養する際の審査基準や取り扱いが変わります。夫婦共同扶養の子は、夫婦それぞれの「今後1年間の収入見込み」を算出し、主に生計維持する方の被扶養者となります。



(令和4年1月1日より適用)

共同扶養認定基準		変更前	変更後
	子を新たに扶養するとき(両親ともに被保険者)	<ul style="list-style-type: none"> ● 年間収入の多い方 ● 夫婦の収入が同程度の場合、主に生計維持する方の扶養とする 	<ul style="list-style-type: none"> ● 年間収入の多い方 ● 夫婦の年間収入の差が1割以内の場合、主に生計維持する方の扶養とする ◎ 配偶者の収入確認書類※を被扶養者異動届に添付し届出 ※①直近3カ月の給与明細書のコピー ②前年の課税証明書または源泉徴収票のコピー
年間収入が逆転したとき	すでに扶養認定されている子の扶養手続き	収入が多い方の被扶養者とする	育児休業中の被保険者の扶養となっている子は、扶養異動しない
	削除手続き(別保険に異動する場合)	配偶者側の収入が多くなった日で削除	配偶者側の保険に扶養認定された日で削除 ◎ 新たな保険の扶養認定日を確認できる書類※を被扶養者異動届に添付し届出 ※保険証のコピー、資格証明書等

医療保険制度改革について

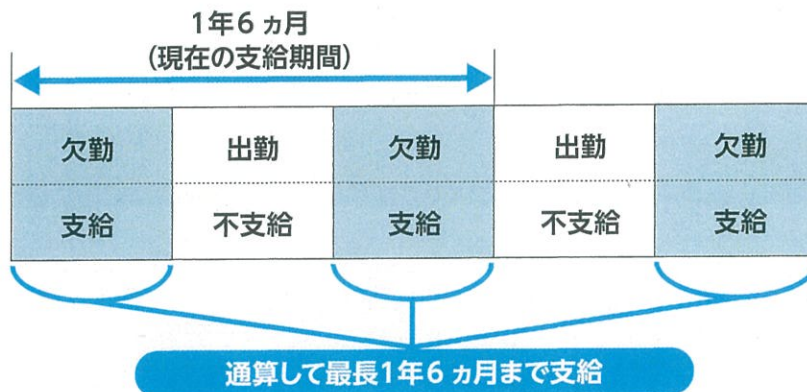
全ての世代で広く安心を支えていく「全世代対応型の社会保障制度」を構築するため、医療保険制度が改正されます。2022年1月より順次施行される「傷病手当金の支給期間の通算化」「任意継続被保険者制度の見直し」の制度改革についてお知らせします。

法改正

2022年1月1日から

傷病手当金の支給期間の通算化

傷病手当金は病気やケガで仕事を休んだとき、1年6ヵ月まで手当金を受けられる制度です。現在、途中で出勤した期間がある場合は出勤期間も1年6ヵ月に含まれますが、1月以降は治療と就労の両立という観点から、出勤に伴い不支給となった期間がある場合は、その分の期間は支給期間に含めず、通算して最長1年6ヵ月まで支給をうけられるようになります。



法改正

2022年1月1日から

任意継続被保険者制度の見直し

任意継続被保険者制度は退職後、希望すれば健保組合に引き続き加入できる制度です。加入期間は2年間ですが、本人の申請により、脱退が認められるようになりました。

保険料計算の基礎は(1)退職前の標準報酬月額または(2)当該健保組合の全被保険者の平均標準報酬月額のうち、いずれか低い方とされていますが、健保組合の規約により、退職前の標準報酬月額とすることも可能になりました。



※他の健康保険等に加入した、保険料を期限までに納付しなかった、死亡した場合などは資格を喪失します。

※当面、当健保組合では「(1)退職前の標準報酬月額または(2)当健保組合の全被保険者の平均標準報酬月額のうち、いずれか低い方」にて算出します。

インフルエンザ予防にもワクチン接種を

新型コロナワクチンが注目されていますが、これからインフルエンザが流行しやすい季節に入っていきます。インフルエンザの症状は、高熱・関節痛・倦怠感などの全身症状が強く現れ、重症化すると、脳症や肺炎を起こすなど、生命に危険を及ぼすこともあります。特に、妊婦や持病のある方、子ども、高齢者にはインフルエンザ予防接種のご検討をおすすめします。(強制ではありません)

インフルエンザ ワクチンの効果

- 発症、重症化を予防 ※感染を100%予防するものではありません
- ワクチンの効果が出てくるのは約2週間後
- 毎年、流行シーズン前に受ける必要がある

ワクチン接種

抗体を獲得
(ウイルスを排除&毒性をなくす) &
ウイルスを記憶(次回からはすぐに
ウイルスに攻撃できる)

感染を予防、
感染しても発症・
重症化しにくい

他の人に
感染しにくくなる

ワクチン接種後も感染対策は重要

マスク



屋外であっても、
人と会話するときはマスク着用。

換気



換気の悪い密閉空間では、細かいしぶきがしばらく空気中を漂い、感染の原因となる可能性があります。30分に1回、数分程度を目安に換気。

手洗い・手指消毒、
3密の回避も!



新型コロナワクチンを接種した方&接種予定の方

インフルエンザ予防接種を受けるときの注意点

当健保組合では、インフルエンザ予防接種補助を実施していますが、新型コロナワクチンを接種した(する)方は接種間隔等に制限があり、接種を受けられない場合があります。

- 新型コロナワクチンは、他のワクチン接種後2週間は接種できません。
- 新型コロナワクチンを接種後2週間は他のワクチン接種ができません。
- 新型コロナワクチンの1回目と2回目の間は他のワクチン接種はできません。

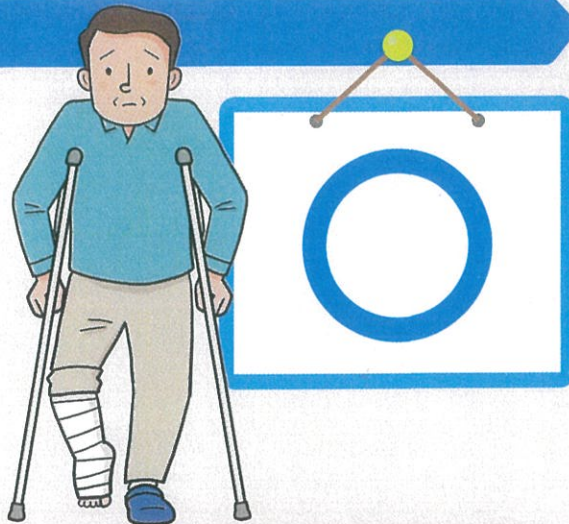


整骨院や接骨院の施術では 健康保険を使える場合が限られています

健康保険を使える場合

- ▶ 打撲・捻挫・挫傷（肉離れなど）
- ▶ 脱臼・骨折※

※脱臼や骨折については医師の同意が必要になります。
（応急手当の場合は、手当後に医師の同意が必要です）



健康保険を使えない場合（全額自己負担）



- ▶ 日常生活による単純な疲労や肩こり・腰痛
- ▶ スポーツなどによる筋肉疲労・筋肉痛
- ▶ 加齢（ケガによるものでない）からくる痛み
- ▶ 脳疾患の後遺症、神経痛、
リウマチ・ヘルニアなどの慢性症からくる
痛み・しびれ
- ▶ 症状の改善が見られない長期の施術
（漫然とした施術）



在宅勤務などによる肩こり・腰痛に注意！

在宅勤務など慣れない環境でのパソコン作業や長時間の悪い姿勢による肩こり・腰痛に悩まされる人が増えています。

作業環境や姿勢に気をつけ、こまめな休憩とストレッチで予防するようにしましょう。

※日常生活による肩こりや腰痛のため整骨院・接骨院で健康保険は使えません。



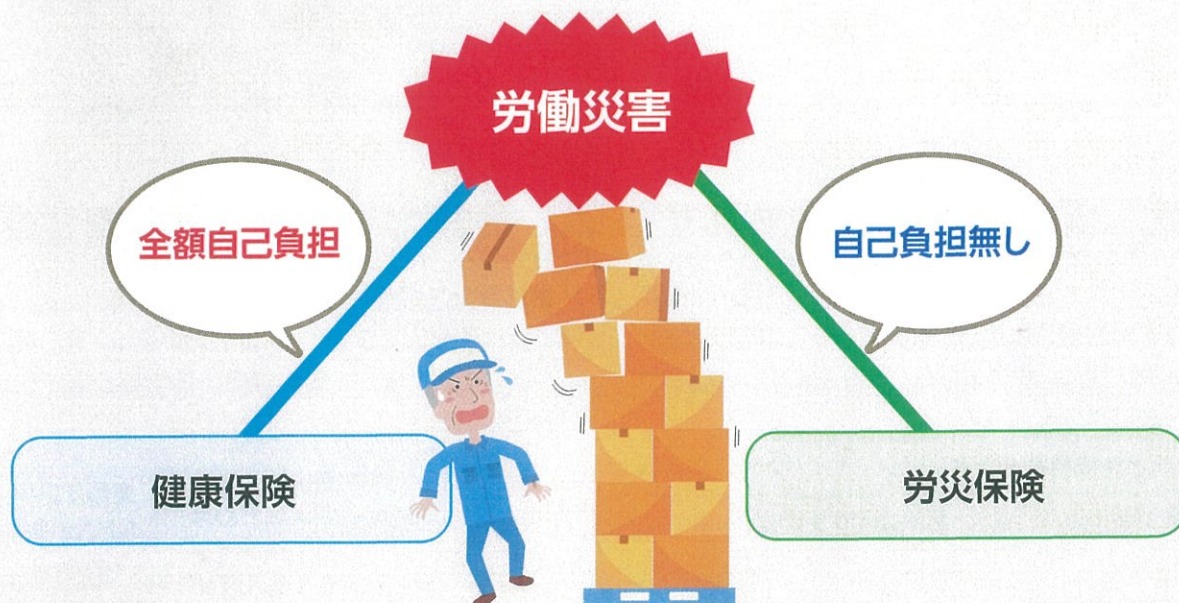
仕事中や通勤時のケガには、労災保険！

業務中や通勤途中などのケガは、**労災保険の対象になり、健康保険は使えません。**接骨院や病院等を受診するときは、原因を詳しく伝えてください。

健康保険は、労働災害とは関係のない傷病に対して支給されるものです。

仕事中や通勤時の傷病を治療するときは、労災保険から療養補償給付（通勤途中の傷病は療養給付）が支給され、原則として自己負担はありません。しかし、労働災害による傷病であるにもかかわらず、健康保険で治療を受けた場合、治療費の全額を一時的に自己負担することになってしまいます。また、労災保険への切り替え手続きが必要となります。

※労災保険については労働局・労働基準監督署へお尋ねください。



こんな場合のケガが労災保険の対象です

仕事中(業務災害)

- 仕事をしているとき
- 仕事中にトイレに行ったとき
- 出張先で仕事をしているとき
- 仕事で外出しているとき など

※私用を行っているときや休憩時間にスポーツをしているときなどは、業務災害になりません。



通勤途中(通勤災害)

- 仕事先への行き帰り
- 通勤途中に日用品の購入をしているときなど

※帰宅途中で居酒屋や映画館に寄ったときなどは、通勤災害になりません。



今日からはじめる!

免疫力
改善習慣

食生活

編

新型コロナウイルスの流行で注目される「免疫力」。免疫力が低いと感染症にかかりやすくなりますが、一方で、免疫力が強すぎると、花粉症などのアレルギーや、体内の組織を攻撃する関節リウマチ、バセドウ病などの原因になります。免疫のバランスを整え、うまく働かせるための生活習慣をご紹介します。

監修

大阪大学免疫学フロンティア研究センター
招へい教授 宮坂 昌之

そもそも免疫とは？

免疫とは、ウイルスや細菌などの異物からからだを守るしくみのこと。「自然免疫」と「獲得免疫」の二段構えになっています。

第1の防御

自然免疫

生まれつき備わっている機能。病原体をすぐに発見し、排除する。皮ふや粘膜も自然免疫の一つ。



第2の防御

獲得免疫

自然免疫を突破した病原体を攻撃。会ったことのある病原体を記憶し、2度目以降は前よりも強く働く。



こんな食生活になっていませんか？

栄養バランスが偏っている

食事が不規則 & 一気に食べる

糖質・脂質のとりすぎ



食生活の乱れが免疫力も乱す

食生活の乱れにより血液がドロドロになると、免疫に関わる細胞が通る血管、および血管とつながっているリンパ管の流れが悪くなり、免疫力に下記のような悪影響を及ぼします。

【食生活と免疫機能の関係】

食生活の乱れ (糖質・脂質のとりすぎなど) で血液中の糖・脂肪が増加

細胞が傷つく

血流・リンパの流れが悪化

自然免疫が異物と判断して攻撃し、炎症発生

免疫細胞が必要な場所にすぐにいけず、病原体への対処が遅れる

炎症が続くと、糖尿病や動脈硬化、がんなどの原因に

からだの防衛能力が低下



ウイルス等に感染すると、免疫が暴走し重症化



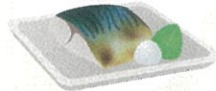
免疫力を正常に保つ食生活

● バランスのよい食事をこころがける

食べすぎに気をつけ、糖質 (ご飯・パン・めん等)、たんぱく質 (魚・肉・豆類)、野菜・果物などをバランスよくとりましょう。

たんぱく質は免疫細胞を作るもと。なお、EPA・DHAなどのオメガ3脂肪酸には、血流をよくするほか、自然免疫の過剰な反応にブレーキをかける効果が。

青魚はEPA・DHAが豊富



ビタミン・ミネラルは皮ふや粘膜を健康に保ち、防御バリアを丈夫にするのに役立ちます。

● 1日3食、規則正しく食事をとる

食事と食事の間が空きすぎたり、一気に食べたりすると、血糖値の急激な変動で血管などが傷つき、炎症が起こる原因に。1日3食決まった時間に、「腹八分」を意識して、ゆっくりよくかんで食べましょう。

ヨーグルトは免疫力改善にいい？

乳酸菌を含むヨーグルトなどは、腸内環境を整えることで、間接的に免疫力を上げる効果があると考えられていますが、これにはかなり個人差があります。特定の食品に頼るのではなく、いろいろな食品をバランスよくとることが大切です。

注意

免疫力をすぐに改善することは難しく、また、遺伝的要素の影響もあるため、個人差もあります。無理に高めようとすると、アレルギーなどが悪化したりすることもあるので、ほどほどに取り組みましょう。

今日からはじめる!

免疫力
改善習慣

運動

編

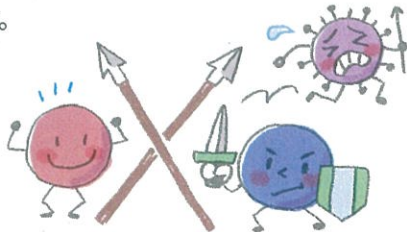
監修

大阪大学微生物病研究所 情報伝達分野
教授 高倉 伸幸

筋肉の動きも免疫維持に必要!

免疫細胞の1つであるリンパ球は、血管とリンパ管を出入りして全身をパトロールしており、外敵の侵入を察知すると、攻撃に向かいます。リンパ系には、心臓のような強力なポンプがないため、流れをよくするためには、リンパ管の周囲の筋肉を動かす必要があります。

リンパ管の要所にあるリンパ節は、病原体がないかチェックする、大事な防衛基地!



こんな習慣になっていませんか?

在宅勤務で
座りっぱなし

長時間、激しい筋トレ
にハマっている



運動は不足もしすぎもNG

運動不足・運動しすぎは、下記のように免疫に影響します。

運動不足

運動のしすぎ

血流・リンパ流が悪化

ストレスがかかる

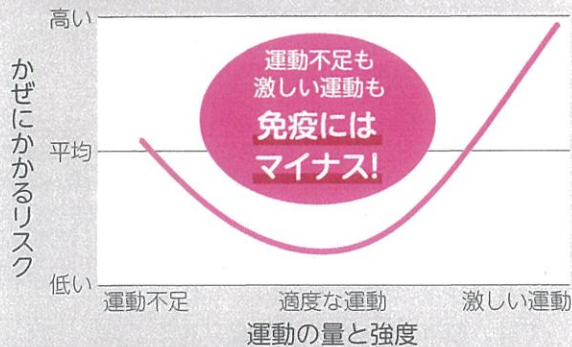
リンパ球など免疫細胞の動きが滞り、各組織へ移動する力が弱まる

免疫の機能を抑えるホルモンが分泌。リンパ球の数も減少

病原体と出会う確率が減り、攻撃が遅れる

免疫機能全体が低下する

■運動強度とかぜのひきやすさの関係



*Nieman DC. Med Sci Sports Exerc.1994;26(2):128-139.より作成

適度な運動で免疫キープ

●ウォーキングなどの有酸素運動

軽いジョギング、水泳などの有酸素運動をすると、血流・リンパの流れがアップして、免疫細胞の移動がスムーズに。なかでも手軽にできるウォーキングがおすすめ。



「少しきついな」と思う程度で行うのがポイント。買い物ついでの早歩きでもOK。ウォーキングの場合、1日合計20~30分が目安。

●下半身の筋トレ

効率よく血流・リンパ流を上げるには、下半身の筋トレも有効。特に、血液を心臓に送り返すポンプの働きをする、ふくらはぎの筋肉を鍛えるとよいでしょう。



両足のかかとをゆっくり上げ下げ。最大の高さまで上げたら5秒キープしてからゆっくり下ろす。1日30回が目安。

※ご自宅以外の場所で運動するときは、マスクの着用など、新型コロナウイルス感染対策を行ってください。

注意

免疫力をすぐに改善することは難しく、また、遺伝的要素の影響もあるため、個人差もあります。無理に高めようとすると、アレルギーなどが悪化したりすることもあるので、ほどほどに取り組みましょう。



あなたの健診結果に応じたサポートをご用意しています



健康保険組合では、加入者のみなさんに健診を実施していますが、「健診は受けて終わり」ではありません。健診結果を未来の健康につなげていただくため、**健保では健診後もしっかりあなたをサポートします。**



健保(健診機関)からあなたに健診結果を通知

異常なし



今のところ、
元気な状態ですが…

要再検・要精密検査



病気が
隠れている可能性
があります。

特定保健指導



生活習慣の改善が
必要な状態です。

要治療



異常あり。
治療が必要な
状態です。



**健診結果の
見方などの
情報提供**

健康を維持するための
生活習慣改善のヒ
ントを提供します。

保険診療

3割負担

病気の早期発見のため、
指示された検査は
必ず受けましょう。

**保健師等の
アドバイス**

0円

メタボ脱出のチャン
スです。ご案内を受け
取ったらぜひ参加を。

保険診療

3割負担

重症化を防ぐため、必
ず受診し医師の指示
に従いましょう。

※40歳以上でメタボのリスクがある方にご案内いたします。

※未治療の方には受診勧奨通知をお送りすることがあります。



上記は、当健康保険組合の保健事業の内容を簡単にまとめたものです。各事業の詳細につきましては、お手元に届いたご案内や健保ホームページをご覧ください。

カルビー健保ホームページ
<https://www.calbeekenpo.or.jp>



健診で**要治療**となったら 健保制度が全力で サポートします

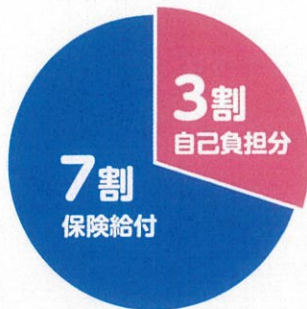


健診を受けて「要治療」または「要精密検査」となったのに、まだ病院へ行っていない方はいませんか？
もし、病気が見つかって健康保険制度が全力であなたの生活をサポートします。

手遅れになる前に病院へ。健康保険制度が治療費・生活費を支えます

保険診療で 3割負担

標準的な治療や検査は保険適用となり、みなさんの負担は3割で済みます。



自己負担には 上限あり

高額療養費制度

医療費が高額になっても、みなさんが支払う金額には上限^{※1}があるのでご安心を。限度額適用認定証^{※2}を使えば、立て替えも必要ありません。

- ※1)ひと月ごと、収入に応じて決められています。
- ※2)病院窓口での支払いを自己負担限度額までにできる証明書です。



家族の医療費 もしっかりカバー

扶養になっているご家族に治療が必要になったときも、3割負担^{※1}で済み、高額療養費制度も適用されます。

※1)未就学のお子さんとは70～74歳の方は2割負担。



健康保険にもある! 収入保障

被保険者が病気やケガで働けないときは、健康保険から傷病手当金(お給料の約2/3)が支給されます。



高額療養費のしくみや限度額適用認定証の申請方法、傷病手当金の支給条件・手続き等につきましては健保ホームページをご覧ください。

カルビー健保ホームページ
<https://www.calbeekenpo.or.jp>

活用しなくちゃ!

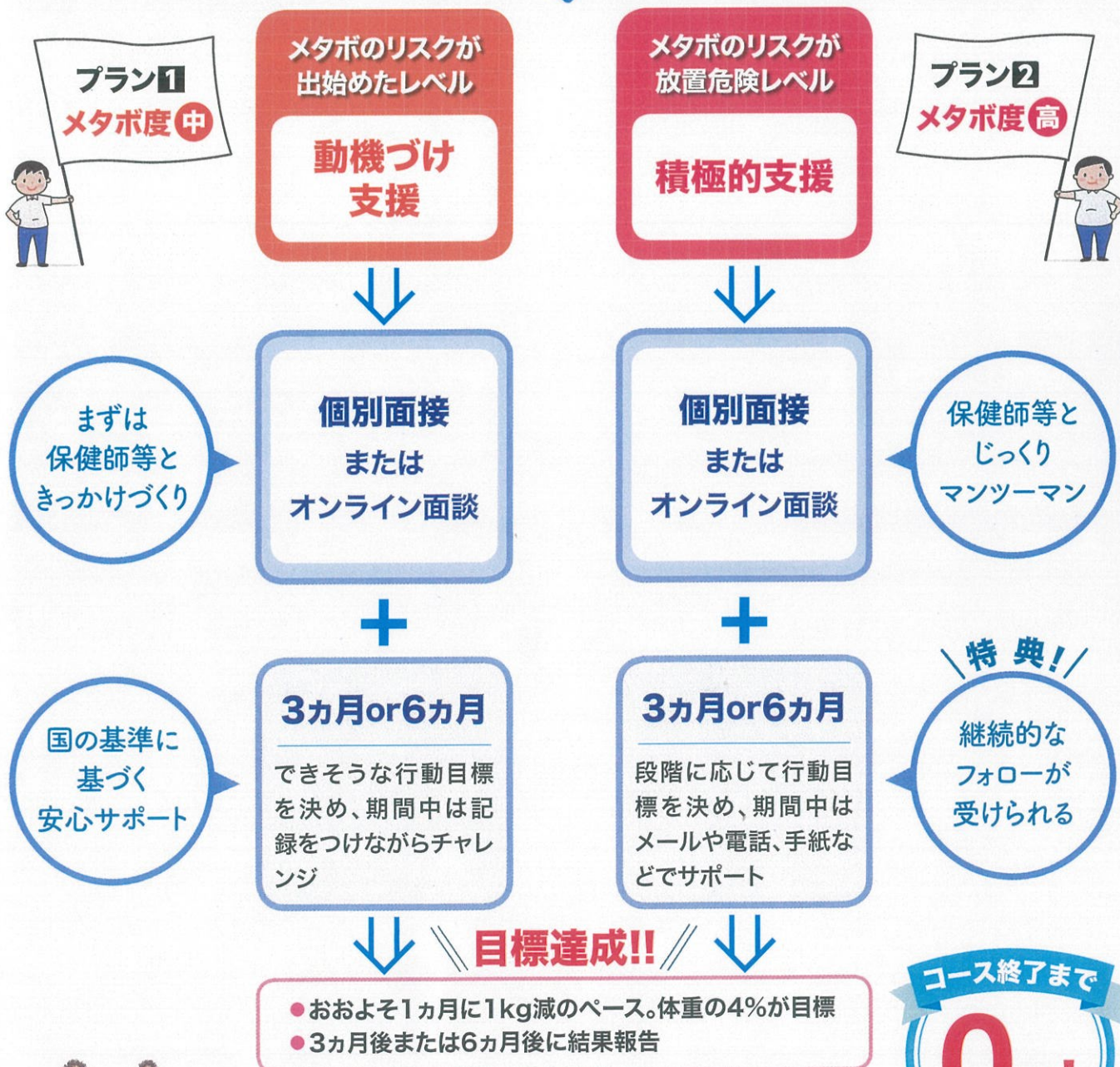
KENPO
の制度

メタボ脱出のための 特別プランをご用意しています



健康保険組合では健診の結果、40歳以上でメタボリスクのあった人に保健師等による特定保健指導を実施しています。お知らせをもらったらぜひ、このチャンスを活かしてください。

リスクに応じて**2**つのプラン ~特定保健指導の流れ~



上記は、当健康保険組合の特定保健指導の内容を簡単にまとめたものです。保健指導というと、「厳しそう」「叱られそう」というイメージがあるかもしれませんが、一人一人のライフスタイルに応じたムリのないサポートが受けられます。



ホームページをご活用ください

カルビー健康保険組合では、被保険者とそのご家族のみなさまの健康づくりをバックアップするために、ホームページを開設しています。

- 申請一覧…手続きや申請方法を解説。届出用紙や申請書のダウンロードができます。
- 健保の給付…病気やけがでの入院、出産での入院時に受けられる給付や必要な手続きがわかります。
- こんな時どうする…知りたい情報が「○○したい時」というシーン設定で探しやすくなっています。
- その他、健診の申し込みやキャンペーンのお知らせ、新着情報も更新されます。

「MY HEALTH WEB」を使わないともったいない!

健診情報

健康診断の結果や検査項目の解説、将来の疾病リスクなどが閲覧でき、**生活習慣を改善するためのアドバイス情報**も掲載されています。また、健康度ランキングも確認できます。

医療費情報

医療費明細※を簡単にチェックできます。

※医療費控除の証憑には使用できません。
医療費控除には「年間医療費のお知らせ(2月中旬に健保より発送)」をご使用ください。



健康情報 MY HEALTH CLUB

アスリートや著名人によるエクササイズ動画や特集記事、管理栄養士・料理研究家が紹介するレシピなど、連載企画や特集を毎日配信します。



初回登録方法

STEP 1

MY HEALTH WEB
にアクセス

カルビー健康保険組合HPにアクセスし、「MY HEALTH WEB」バナーをクリック

STEP 2

初回登録する

ログイン画面の「初回登録の方はこちら」をクリック

必要事項「ログインID」「生年月日8ケタ(仮パスワード)」「氏名(カナ)」「メールアドレス※」を入力し、「送信する」ボタンをクリック

※個人情報となりますので、職場や家族など複数の方々で共有利用しているものではなく、個人用のメールアドレスでのご登録をお願いします。

STEP 3

本登録する

②の登録メールアドレスに届いた、本登録用のURLをクリック

画面登録に従い「新しいパスワード」を入力

*メールの受信拒否設定をされている方は、下記ドメインからのメールが受信できるように設定の変更をお願いします。
【@mhweb.jp】 【@mhweb-entry.jp】

STEP 4

MY HEALTH WEB
にログイン

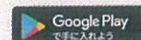
ログイン画面で「ID」「パスワード」を入力してログイン



スマートフォン専用アプリ(無料)に登録する場合

アプリからアクセスする場合、以下の初回設定が必要です。 *アプリをインストールする前に、上記の初回登録を済ませてください。

- 1 iPhoneの場合「App Store」、Androidの場合「Google Play」でアプリをインストール
- 2 「MY HEALTH WEB」アプリを起動
- 3 「保険者番号」欄に「06090450」を入力して送信



操作方法などの
お問い合わせ先

「MY HEALTH WEB」ヘルプデスク

TEL 03-5213-4467

(平日 9:00 ~ 17:00)

*お電話が混み合う場合がございますが、お待ちください。



鮭缶入りきのこの キッシュ風

ヘルシー
&
優しい
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作 ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府絳行
今別府靖子

免疫サポートポイント

鮭には良質なたんぱく質のほかに、免疫機能調整に役立つビタミンDや、からだをダメージから守るアスタキサンチンが豊富。きのこに含まれる食物繊維は、腸内の免疫細胞の活性化に役立ちます。

* * *



材料



Point 1 バターで炒めることでコクが出ます。よりヘルシーにしたい場合は、バターをオリーブ油に変更してもOK。



Point 2 鮭水煮缶の汁にも栄養がたっぷり含まれているので、捨てずに汁ごと使いぎりましょう。

♪ ラクラク ♪

リメイクレシピ

マッシュポテト&
マヨネーズとあえて
ポテトサラダに!

くずして
使う

1人分 ●カロリー: 303kcal
●塩分: 1.4g

鮭の栄養と旨味を丸ごとどうぞ!
糖質控えめのおしゃれな
キッシュ風レシピです

詳しい作り方は
こちら!



材料(2人分)

鮭水煮缶	1缶
ほうれん草	2株
しめじ	50g
まいたけ	50g
ミニトマト	3個
バター	10g
卵	2個
牛乳	50ml
粉チーズ	大さじ2
塩、こしょう	各適量

作り方

- 1 ほうれん草は固めにゆでて水にさらし、水気を絞って3cmの長さに切る。しめじとまいたけは小房に分け、ミニトマトは4等分に切る。
- 2 熱したフライパンにバターを入れ、溶けたら1をしんなりするまで炒める **Point 1**。
- 3 **A**をボウルであわせて卵液を作る。
- 4 耐熱皿に2と、鮭水煮を汁ごと入れ **Point 2**、3を流し込み、オーブントースターでこんがり焼き色がつくまで焼く。

*冷蔵庫で2日程度保存できます。できるだけ空気に触れないよう、ラップに包むか、タッパーなどに入れて保存してください。