

Magazine for your Healthy Life

けんぽ+ plus

2024 August
vol.96

特集

見のがさないで！カラダのサイン 高尿酸血症… 08

「健康づくりチャレンジ」に参加しよう！… 02

秋のウォーキング大会… 03

資格情報のお知らせと個人番号（マイナンバー）確認のお願い… 04

胃がんリスク検診（ABC検診）の対象者が変わります… 05

にっぽんウォーキング旅… 06

令和5年度 決算のお知らせ… 10

スマホを使った新しい卒煙プログラムにトライしてみませんか？… 10

ご当地健康レシピ… 12

あした元気に… 14

健康ワンポイント



高尿酸血症は、放置すると痛風だけでなく、命にかかわる合併症を引き起こすことも。予防・改善するには？

詳細は **P8**

ご家庭にお持ち帰り、
ご家族でご覧ください

ホームページもご覧ください

<https://www.np-kenpo.or.jp/>



日本製紙健康保険組合

健康づくりチャレンジの期間中に
秋のウォーキング大会も実施!



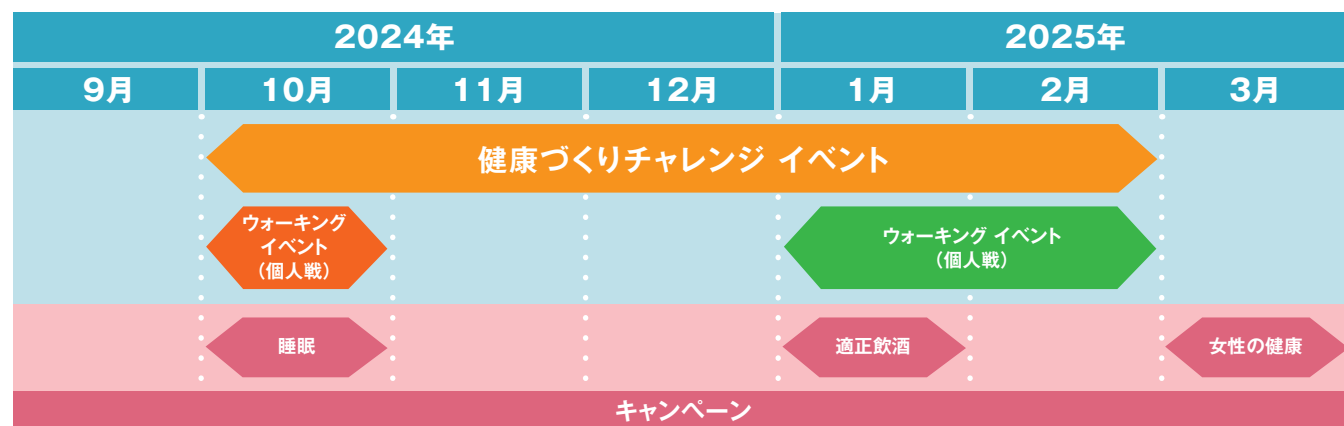
秋のウォーキング大会

開催期間: 10月1日(火)～10月31日(木)



併せてぜひ
ご参加ください!

健康づくりチャレンジと同時開催だから、Wでポイントがゲットできます!



ポイントをためて
欲しい商品をゲットしよう!

※ウォーキングイベント(2025年1月2月)・
適正飲酒・女性の健康に関しては、開
催時期が変更になる可能性があります。

QOLismの登録状況

ぜひご登録ください

順位	事業所・所属所名	登録割合
被保険者数50名以上の事業所ランキング		
1	大昭和ユニボード(株)	14.7
2	日本製紙総合開発(株)	13.4
3	日本製紙旭川サポート(株)	9.9
4	日本製紙クレシア(株)	8.8
5	日本製紙釧路エネルギー(株)	8.3
6	日本製紙木材(株)	8.1
7	大昭和紙工業(株) 東京本社	8.0
8	日本製紙(株)本社/	7.9
9	日本製紙関東サポート(株)	5.3
10	日本製紙物流(株)	5.0
11	日本製紙パピリア(株)	4.7
12	株日本デクシー 本社	4.4
13	丸沼高原リゾート(株)	4.2
14	石巻エヌビーサポート(株)	3.6
15	日本製紙秋田サポート(株)	3.5
16	日本製紙ユニテック(株)	3.0
17	三島化工(株)	2.8

順位	事業所・所属所名	登録割合
18	(株)クレシア紙工京都	2.7
19	大昭和紙工業(株) 本社	2.6
20	(株)クレシア紙工東日本	2.2
21	(株)大昭和加工紙業	2.0
22	日本製紙白老サポート(株)	1.9
23	日本製紙リキッドパッケージプロダクト(株)	1.8
24	国策機工(株)	1.5
25	大昭和紙工業(株) 鳥栖工場	1.1
26	大昭和紙工業(株) 静岡機能材料工場	0.9
27	高知化工(株)	0.6
31	日本製紙勿来サポート(株)	0.0
31	大阪化工(株)	0.0
31	大昭和紙工業(株) 加須工場	0.0
31	大昭和紙工業(株) 八日市工場	0.0

順位	事業所・所属所名	登録割合
被保険者数50名未満の事業所ランキング		
1	大昭和紙工業(株) 大阪支社	37.5
2	日本製紙ビジネスサービス(株)	33.3
3	国策共栄(株)	26.9
4	日本製紙江津サポート(株)	11.4
5	(株)齊藤商会	8.9
	平均値(50人未満事業所)	5.9
6	日本製紙岩沼サポート(株)	5.4
7	エヌビー運輸富士(株)	3.8
8	エヌビー運輸関東(株)	3.4
9	大昭和紙工業(株) 鹿沼工場	2.2
10	日本製紙八代サポート(株)	2.0
10	秋田十條化成(株)	2.0
12	ニチモクパレット(株)	1.4
13	エヌビー運輸関西(株)	0.0
13	(株)ジーオンサービス	0.0
13	道央興発(株)	0.0
13	エヌビー運輸岩国(株)	0.0
13	日本製紙富士サポート(株)	0.0
13	大昭和紙工業(株) 仙台	0.0
13	大昭和紙工業(株) 北吉原工場	0.0
13	(株) 齊藤商会 岩沼工場	0.0



「健康づくりチャレンジ」に参加しよう!

QOLismアプリから、「健康づくりチャレンジ」に簡単に参加できます。
「健康づくりチャレンジ」は開催期間中であればいつでも参加できます。

開催期間2024年10月1日～2025年2月末まで

「健康づくり
チャレンジ」
とは?

食事、運動、睡眠、禁煙、飲酒などの生活習慣を知り、生活習慣の改善活動を実施し、
記録をすることで、個々のミッション達成に応じたポイントを獲得することができます。
被保険者及び被扶養配偶者が参加可能です。ぜひ職場の仲間やご夫婦で参加してください。

初めての
試みです

ポイントをためながら楽しく健康増進ができる!

登録は簡単! インストールがまだの方は
まず、QOLismアプリをインストール!



健康保険証をご準備ください
QRコードの読み取り、またはアプリストアで
「QOLism」と検索し、アプリをインストール。
※QRコード®は(株)デンソーウェーブの登録商標です。

アプリ登録方法







1 「新規登録」を
タップして、
利用規約に同意

2 メールアドレスと
パスワードを設定

3 団体コード
06131817
を入力

4 ユーザー情報
(必須項目)を入力

5 ニックネーム・
歩数の同期方法
などを設定



動画で解説

登録完了!
使ってみよう!

「健康づくりチャレンジ」の参加は
QOLismアプリから

健康づくりチャレンジの2ステップ

ステップ 1
ミッションを
選ぶ

最初に

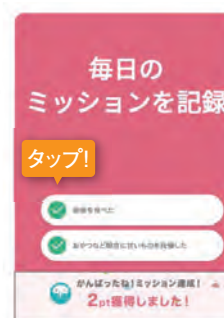


ご自身で
ミッションを選択

タップ!

ステップ 2
ミッションの
記録

毎日



2024年度から胃がんリスク検診(ABC検診)の対象者が変わります。



2023年度まで：初回受診者、0歳年度または5歳年度の希望者に実施
2024年度以降：新規加入者に対し、初回の健康診断に1回のみ実施
2023年度までにABC検診を1回以上受けられている方は当健保組合の補助対象外になります。

胃がんリスク検診(ABC検診)を受診された方は、 検査の後の対応が大切です！

ABC検診で自身の胃がんリスクを知り、必要に応じて精密検査や治療(除菌)を行いましょう。

◆2023年度までにABC検診を実施した対象者

自身のABC検診結果をご存じでしょうか？ もう一度確認してください。
2023年度でABC検診を実施し、「ピロリ菌:陽性」または「ペプシノーゲン検査:陽性」の該当者(被保険者本人のみ)に対して、個別に書類を送付しております。

書類が届かなかった方
ABC検診未受診か、下記表のA群該当者です。なお、被扶養配偶者の方にはお送りしていません。

胃がんリスク	判定結果	ペプシノーゲン検査	ピロリ菌抗体検査	胃がんのリスク (1年間の胃がん発生頻度)	今後の対応
低 大	正常	A 胃の粘膜は正常です 正常(一)	ピロリ菌には感染していません 陰性(一)	ほぼゼロ	▶担当医の判断により定期的に内視鏡検査を受ける
	異常	B 胃の粘膜は正常です 正常(一)	ピロリ菌に感染しています 陽性(+)	1,000人に1人	▶ピロリ菌の 除菌治療を受ける ▶担当医の判断により定期的に内視鏡検査を受ける
		C 胃の粘膜に萎縮があります 異常(+)	ピロリ菌に感染しています 陽性(+)	500人に1人	▶ピロリ菌の 除菌治療を受ける ▶担当医の判断により定期的に内視鏡検査を受ける
		D 胃の粘膜に萎縮があります 異常(+)	萎縮の高度進展に伴い検出不可 陰性(一)	80人に1人	▶医師に相談し、他の検査でピロリ菌の感染が確認された場合は 除菌治療を受ける ▶担当医の判断により定期的に内視鏡検査を受ける
		E ピロリ菌除菌済みの方	▶ピロリ菌の除菌により胃がんのリスクは低下していますが、除菌前にすでに胃の粘膜が萎縮していた場合はその症状は改善しませんので、引き続きリスクがあります。担当医と相談しながら定期的に胃の内視鏡検査を受けることが大事です。		

『胃がんリスク検診(ABC検診)マニュアル』(認定NPO法人 日本胃がん予知・診断・治療研究機構)を基に作成

ABC検診 Q&A

- Q1** ABC検診は一生に一度受診すればよいというのは本当ですか？

A1 本当です。胃がんの原因となるピロリ菌は、幼少期(4歳以下)までに感染されると考えられており、胃がんリスクが低いと判断されれば、胃がんになる確率は極めて低いため、何度も受診する必要はありません。
- Q2** 内視鏡検査やピロリ菌除菌は、どこで受けたらいいですか？
健診で内視鏡検査は受けられますか？

A2 健診結果と保険証持参で、胃内視鏡検査が可能な消化器科専門医療機関を受診してください(健診では内視鏡検査を実施していません)。
- Q3** ピロリ菌を除菌しても胃の検査が必要ですか？

A3 ピロリ菌を除菌することで、発生リスクは低くはなりますが、0にはならないので、定期的な内視鏡検査を受けることが重要です。
- Q4** A群であれば、今後内視鏡検査を受ける必要はないのですか？

A4 必須ではありませんが、自覚症状がある場合は受診してください。ない場合でも5年に1度は念のため内視鏡検査の受診をお勧めします。
-
- # 資格情報のお知らせと 個人番号(マイナンバー)確認のお願い
- 令和6年12月2日より、現行の健康保険証が廃止され、医療機関の受診は、マイナンバーカードを保険証として登録した「マイナ保険証」を利用することが基本となります。

これに伴い、当健保組合に登録されているマイナンバー(個人番号)に誤りがないか、ご確認をお願いしております。「健康マイポータル」の「通知書・証明書」コーナーに「個人番号確認のお願い」を通知いたします。掲載されている個人番号の下4桁をお手元のマイナンバーと照合して、誤りがないかご確認いただきますようお願いいたします。

これは、各被保険者(健保組合等)の把握している加入者情報(個人番号下4桁を含む)を通知することで、情報の正確性を担保し、すべての方に安心してマイナンバーカードを保険証として利用していただけるようにするものです。
- ## 「確認のお願い」 通知方法
- 日本製紙健康保険組合HPにアップします。
- ## 案内時期
- 令和6年10月予定
- ## 通知の確認方法
- HP内「健康マイポータル」の通知書・証明書を開いて必ずご確認をお願いします。
-
- 「健康マイポータル」にアクセスするには個人ID、パスワードの登録が必要です。HP一番下のお役立ち情報内「健康マイポータル設定について」をご確認の上で登録ください。
- ## HPより閲覧できます
-
- ## 通知書イメージ
-
- 「健康マイポータル」「通知書イメージ」に掲載および記載されている下4桁がお手元のマイナンバーと相違がないか<必ず>ご確認ください。
- 5
- 4



中に入ると天井が高く開放的。当時の洋風建築の特徴がうかがえる。

2 岩手銀行赤レンガ館

1911（明治44）年に盛岡銀行の本店行舎として落成。東京駅を設計した辰野・葛西建築設計事務所によるもので、辰野金吾が設計した建築としては東北地方に唯一残る作品。国の重要文化財に指定されている盛岡のランドマークで辰野の作風をよく示している。角地という敷地条件を生かしている点にも注目。

DATA 時間：10:00～17:00（入館は16:30まで）／休：火曜、年末年始／電話：019-622-1236



1 盛岡市中央公民館庭園

愛宕山を借景とした池泉回遊式庭園。中央公民館敷地内には国の重要文化財の旧中村家住宅があり、庭園にはさまざまな木々が植えられ四季折々の風景を鑑賞することができる。京都市高雄から移植されたモミジが見せる紅葉は、盛岡の秋を代表する風景。

DATA 時間：8:30～17:00（庭園の開園時間）／休：月曜（休日の場合は翌日）、年末年始 ※盛岡市中央公民館に準ずる／電話：019-654-5366



5 南昌荘

盛岡出身の実業家、瀬川安五郎が1885（明治18）年ごろに建てた邸宅。1,000坪以上の敷地内には、池泉回遊式の庭園を有し、約40本のヤマモミジなどの樹木が植えられている。庭を眺めながら抹茶やコーヒーが楽しめる喫茶コーナーもある。

DATA 時間：夏期（4/1～11/30）10:00～17:00、冬期（12/1～3/31）10:00～16:00／休：月曜（祝日の場合は開館）・火曜、年末年始／電話：019-604-6633
紅葉が見頃になる11月には期間限定でライトアップが行われる。



4 盛岡城跡公園

江戸時代、盛岡藩の城下町として栄えた南部盛岡の盛岡城を整備した公園で、日本の都市公園100選の1つ。関東以北の石垣組の平山城としては最大の規模を誇る。秋は紅葉の名所としても有名。園内には石川啄木ら、ゆかりの文人の歌碑が置かれている。

DATA 見学自由／電話：019-639-9057（盛岡市公園みどり課）

公園周辺には盛岡三大麺料理の1つ「じゃじゃ麺」の人気店がある。

3 もりおか啄木・賢治青春館

1910（明治43）年に竣工した旧第九十銀行の建物を保存活用。石川啄木と宮沢賢治が青春を育んだ明治・大正時代の盛岡の街と、二人の歩みを紹介。設計したのは啄木・賢治と同じ盛岡中学校出身の建築家・横濱勉で、国の重要文化財に指定されている。旧頭取室（映像体験室）や旧金庫室（光と音の体験室）など見どころ多数。1階にはカフェもある。

DATA 時間：10:00～18:00（入館は17:30まで）／休：第2火曜（祝日の場合は翌日）、年末年始／電話：019-604-8900



盛岡市と三陸を結ぶローカル線、山田線の「山岸駅」を降り、盛岡市民の癒やしのスポット「盛岡市中央公民館庭園」へと足を運ぶ。大きな池を中心に園路が巡らされた池泉回遊式庭園で、旧南部伯爵家の別邸として広く知られている。風が吹くと折り紙のような色とりどりの葉が散り、キラキラと揺れる。無料開放というのもありがたい。足取り軽く、散策を満喫しよう。

続いて中津川に沿って南に歩き「岩手銀行赤レンガ館」へ。緑のドーム屋根、赤レンガ造りの重厚な建物はどことなく東京駅駅舎を思わせる佇まい。それもそのはず、東京駅を設計した辰野金吾によって造られたもので2012（平成24）年まで銀行として使われていたという。そこから徒歩2分の「もりおか啄木・賢治青春館」も旧第九十銀行の建物を利用し、石川啄木と宮沢賢治が過ごした盛岡市での青春時代を紹介している。どちらも明治の意匠を今に伝える貴重な建築で見応えも十分だ。

大正・明治のノスタルジックな情緒とは対照的に、城下町の面影を残すのが「盛岡城跡公園」だ。近づくにつれ花こう岩を積み上げた立派な石垣が目に入ってくる。太陽に照らされた石垣は輝くように眩しい。色づく木々との共演は本当に素晴らしい。日本の秋の情景にひとしきり心を奪われる。

四方を山に囲まれる盛岡市は、町中から雄大な山並みを見渡せる城下町。西洋と東洋の建築が混在する独自の景観と自然とが調和し、モダンな建物、伝統的な建築、古い城跡など魅力的なスポットにあふれる。秋には紅葉があやなす景色が建築美と相まって情緒豊かな空気が漂う。

高尿酸血症を 予防・改善する 生活習慣

“食事を見直す”

食習慣改善の基本は食べ過ぎないことと、プリン体を多く含む食品を取り過ぎないこと。尿酸値が高い人は、1日のプリン体の摂取量を400mg程度に抑えましょう。

“乳製品を取る”

近年、乳製品の摂取が尿酸の排せつを促し、痛風リスクを下げるという調査結果が報告されています。1日当たりコップ1杯程度の牛乳を飲むと、痛風のリスク低下につながるといわれています。



“アルコールを控える” “脱水傾向に注意”

アルコールには尿酸値を高くする働きがあります。種類にかかわらずアルコール類全般を控えるように心掛けましょう。

体内の水分が減少し脱水傾向になると、血液の濃度が高くなり、一時的に血中の尿酸濃度も高まります。たくさん汗をかくなどしたら、しっかりと水分補給をしましょう。

“過度な運動や 無酸素運動を控える”

運動不足は肥満を招き、尿酸値を高めるリスクの一つになりますが、過度な運動や筋トレなどの無酸素運動を行うと、尿酸値が上昇することが分かっています。ウォーキング程度の軽い有酸素運動にとどめましょう。

発症は メタボとの合併が多い

メタボリックシンドロームは、内臓脂肪、高血圧、脂質異常症、高血糖といった生活習慣病のリスクが複合的に合併した病態ですが、内臓脂肪が蓄積するほど、リスク数が多くなるほど尿酸値は高くなるという研究報告があります。また、尿酸値が高いほどメタボリックシンドロームのリスクが高まることも分かっています。

一般的に、尿酸値を6.0mg/dL以下に保つと痛風発作や合併症のリスクが減るといわれており、治療はそれを目指して食事や運動などの生活指導を中心に行われます。

本当に怖いのは、 痛風以外の合併症

基本的に高尿酸血症は、尿酸値が高いだけで自覚症状はありません。「痛風発作がないから平気」などと、治療もせずに放置していると、病気は確実に進行していきます。尿酸が過剰になっていくと、さまざまな症状を引き起こします。例えば、結晶化した尿酸が腎臓、尿管（尿管結石）、膀胱（膀胱結石）

にもたまると、それぞれ強い痛みが起ることも。また、高血圧や脂質異常症などの生活習慣病を合併すると、動脈硬化が進行し心筋梗塞などの心血管疾患を招き、命に関わる可能性もあります。高尿酸血症というと痛風発作が有名ですが、実は合併症にこそ注意が必要といえます。

詳細はこちら



今すぐはじめる 生活習慣病予防

見のがさないで！ カラダのサイン

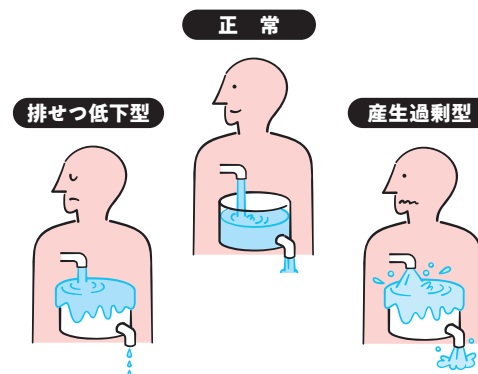
高尿酸血症

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

高尿酸血症は、血液中の尿酸の濃度（尿酸値）が基準値より高くなる病気です。

進行すると結晶となった尿酸が関節や足先などにたまり、激痛を引き起こす「痛風」の誘因になることが知られていますが、それ以外にも腎障害、心筋梗塞、狭心症など多くの合併症の発症リスクを高めます。

高尿酸血症とは、尿酸の 「つくられる量」と「排出される量」 のバランスが崩れた状態



1日の尿酸の産生量（つくられる量）と排せつ量は、それぞれおよそ700mg。産生と排せつが等しく、尿酸値が一定に保たれていると正常。しかし、排せつが少ない「排せつ低下型」になったり、産生が過剰な「産生過剰型」になったりすると尿酸がたまる。尿酸値の調整能力は、遺伝的要因も強く影響しているといわれる。

高尿酸血症を引き起こす尿酸は、体内の細胞や食品に含まれるプリン体という物質からつくられます。プリン体が肝臓で分解されてできた老廃物が尿酸です。体内でつくられた尿酸は通常、尿や便、汗となって体外に排せつされます。正常な状態では、つくられる尿酸の量と排せつされる量のバランスが取れており、体内の尿酸値は一定に保たれています。ところが、何らかの原因で尿酸がつくられ過ぎたり、うまく排せつできなくなったりすると、体内の尿酸量が増えてしまい、尿酸値が高くなります。この状態が「高尿酸血症」です。

食生活の偏りや飲酒などの影響で体内にプリン体が増えると、尿酸も増えていきます。血液や体液に溶け込んでいる尿酸は、濃度が一定量（7.0mg/dL）を超えると結晶化しやすくなります。結晶化した尿酸が関節や足先などにたまった結果、炎症が起こり、激痛を起こします。これが「痛風発作」です。高尿酸血症の程度が強く、その期間が長いほど、発作が起きやすくなります。また、結晶化した尿酸が腎臓にたまると腎機能が低下し、腎障害を引き起こすことも。すると尿酸をうまく排せつできなくなり、さらに尿酸値が上昇するという悪循環が起こります。

結晶化した尿酸が、 関節などで炎症を 起こし激痛の原因に

- 一般社団法人日本生活習慣病予防協会が公表した、医師を対象としたアンケート調査によると、コロナ禍以来、高尿酸血症の患者数は増加しており、臨床現場においても高尿酸血症を治療せずに放置している患者の「痛風以外の合併症」の発症リスクが危惧されています。
- 高尿酸血症の人に向けたアドバイスも掲載されているので、参考にしてください。

令和5年度 収入支出決算概要

健康保険分 (千円)

収 入	
保 険 料	7,013,600
国 庫 負 担 金 収 入	1,747
調 整 保 険 料	94,603
繰 越 金	68,407
繰 入 金	200,000
国 庫 補 助 金 収 入	38,105
特定健康診査等事業収入	0
財 政 調 整 事 業 交 付 金	156,006
雑 収 入	19,387
合 計	7,591,855
経常収入合計	7,035,649

支 出	
事 務 費	78,077
保 険 給 付 費	4,006,085
法 定 給 付 費	3,953,114
納 付 金	52,971
前 期 高 齢 者 納 付 金	3,135,211
後 期 高 齢 者 支 援 金	1,521,922
そ の 他 費 金	1,613,263
保 健 事 業 費	26
還 付 金	137,532
財 政 調 整 事 業 交 付 金	654
連 合 会 費	94,315
積 立 金	2,365
雑 支 出	0
合 計	4,053
経常支出合計	7,458,292
決 算 残 金	133,563 千円
経 常 収 支 差 引 額	▲ 324,616 千円

介護保険分 (千円)

収 入	
保 険 料	992,952
繰 越 金	0
繰 入 金	0
雑 収 入	4
合 計	992,956

支 出	
介 護 納 付 金	950,979
還 付 金	104
積 立 金	0
合 計	951,083
決 算 残 金	41,873 千円

お知らせ

令和5年度保健事業の実績

❖特定健康診査実施状況 40歳以上対象

	①対象者数	②健診データ数	②／①
被保険者	8,465名	7,846件	92.7%
被扶養者	3,597名	1,320件	36.7%

全体:76%

❖特定保健指導実施状況（被保険者対象）

	①対象者数	②終了者数	②／①
積極的支援	1,114名	281名	25.2%
動機付け支援	587名	199名	33.9%

全体:28%

❖前期高齢者訪問指導の事業実施について

【実施方法】対象者269名中129名に対して、
訪問または電話での健康相談実施
＜電話相談＞90名 ＜訪問相談＞39名
トータル48%実施

❖ascure 卒煙プログラム実施について

令和5年度申込者:11名
成功者数:3名 継続中:3名 脱落等:5名

❖歯科事業 かんたん歯科✓チェック

【事業内容】対象者に簡単歯科チェックツール配布および
問診、歯科情報配信等

【事業実績】参加者 583名 前年度比64%
問診実施者数 276名 実施率47%

❖重症化予防事業

- ①血糖、血圧のハイリスク者かつ未受診者へ手紙による
受診勧奨事業
【実施者】当健保組合保健師 【受診勧奨者数】322名
【勧奨後の受診者数】61名 【受診率】18.9%
- ②がん(大腸、子宮、乳房)陽性かつ要医療者の人数および
医療機関受診者の把握
【要医療者数】214名 【受診者数】42名 【受診率】19.6%

令和5年度 決算のお知らせ

保険給付費の増加が健保財政を圧迫
経常収支差引額
3億2461万円の赤字に
日本製紙健康保険組合の令和5年度の決算が、去る7月25日に開催され
た第160回組合会で承認されましたのでお知らせいたします。

当健保組合の令和5年度の決算は、収入75億91
85万5千円に対し、支出74億5829万2千円とな
り、収支差引額は1億3356万3千円となりました
が、経常収支差引額で3億2461万6千円の赤字と
なりました。

厳しい健保財政の主な要因は、収入の柱となる保険
料収入が減収となったことに加え、皆さまの医療費や
薬剤費に使われる保険給付費が、前年度より増加し
たことが挙げられます。

今年12月2日には、現行の健康保険証が廃止され、
医療機関等へはマイナバーカードでの受診（マイナ
保険証）に一本化されます。マイナ保険証の利用によ
り、被保険者・被扶養者にもさまざまなメリットがあ
ります。ぜひ、マイナ保険証をご利用ください。

当健保組合は、特定健診・特定保健指導の受診率
向上、疾病予防事業に取り組んでまいります。皆さ

組 合 現 況

令和6年3月末現在

- 被保険者数 12,279人
(男性 10,592人、女性 1,687人)
- 平均年齢 45.51歳
(男性 45.61歳、女性 44.85歳)
- 平均標準報酬月額 387,825円
(男性 406,464円、女性 267,984円)
- 総標準賞与額(年間合計) 15,559,936千円
- 健康保険料率(調整保険料率含む) 1,000分の98
(事業主 1,000分の55.5、被保険者 1,000分の42.5)
- 介護保険料率 1,000分の18
(事業主 1,000分の9、被保険者 1,000分の9)

まにかれましても、健康の保持・増進を、心掛けて
いただけますようお願いいたします。

スマホを使った
新しい**卒煙**プログラムに
トライしてみませんか？

参加費無料！

なかなか
卒煙できない方はぜひ！

- 対 象 者:被保険者および被扶養配偶者
- 申込期限:2025年3月31日まで
- 参加条件:当健康保険組合にご加入の方

ascure 卒煙

アプリのダウンロード・
プログラムの詳細は
こちらから



アプリ登録時に必要な
招待コードはこちら

148252

main

はらこ飯

●607kcal ●たんぱく質27.7g ●脂質11.0g
●炭水化物90.0g ●塩分相当量3.2g ※すべて1人分

作り方

① 調理時間15分※ご飯を炊く時間を除く

- 1 米はといでおく。鮭は骨ごと食べやすい大きさに切る。小ねぎは小口切りにする。
- 2 小鍋にA、鮭、昆布を入れ、軽く煮立て、鮭が濃いオレンジ色から白っぽく変わったら火を止める。粗熱が取れたら、鮭と昆布を取り出し、煮汁は取っておく。
- POINT 鮭の身の表面が淡いオレンジ色に変わったくらいで火を止め、長く煮ないのがポイント。
- 3 炊飯器に米、②の煮汁を入れ、2合の線まで水を加えて混ぜる。その上に鮭の身と昆布をのせて炊く。炊き上がった鮭の身、昆布を取り出し、ご飯を混ぜる。鮭は骨を取り除く。
- 4 器に③のご飯を盛り、鮭の身、イクラのしょうゆ漬けをのせ、小ねぎを散らす。



秋に阿武隈川に遡上してくる鮭を地引網で取っていた地元の漁師飯。「はらこ」は宮城県でイクラを指す言葉で、鮭の腹にいる子（腹子）からこの名が付いたといわれています。鮭の煮汁で炊いたご飯の上に、鮭と煮汁にくぐらせたイクラを盛り付けた、見た目も鮮やかな料理です。

スマホでも見られる！



材料 (3〜4人分)

●米……………2合
●秋鮭……………2切れ
●小ねぎ……………少々
●昆布……………約5cm角 1枚

●A「水……………1カップ
しょうゆ……………大さじ1.5
みりん、酒……………各大さじ2
●イクラのしょうゆ漬け(市販) ……適量

健康食材

秋鮭

鮭の色は天然の色素であるアスタキサンチンという成分。抗酸化作用が強く、ビタミンCの約6,000倍、ビタミンEの約500倍の抗酸化作用を持ち、活性酸素を除去する働きもある。他にも不飽和脂肪酸のDHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)も豊富で、血流改善などの効果が期待できる。



side

なす炒り

●210kcal ●たんぱく質5.7g ●脂質12.3g
●炭水化物19.1g ●塩分相当量1.3g ※すべて1人分

なすと油麴（仙台麴）もしくは油揚げと一緒にしょうゆで炒めたシンプルな料理。しょうゆを加えて炒めるだけでなく、砂糖やみりんを加えたり、みそと一緒に炒めたり、くるみを加えたりと、家庭によって調理方法は異なりますが、宮城県では常備菜として広く親しまれています。

*宮城県北部に伝わる、麴の生地を揚げたもの

材料 (2人分)

●油麴（または油揚げ）……………1/2本
●なす……………2本
●ピーマン……………1個
●油……………大さじ1

●A「水……………1カップ
しょうゆ、みりん……………各大さじ1
塩……………少々
●片栗粉……………大さじ1(倍量の水で溶く)

健康食材

なす

皮の紫紺色が特徴的ななす。ポリフェノールの一種の「ナスニン」というアントシアニン系の色素には目の疲労回復や活性酸素の働きを抑える高い抗酸化作用があり、がんや動脈硬化、高血圧を予防する効果も期待できる。ミネラルではカリウムが豊富で、余分なナトリウムを排出させ血圧を下げるので高血圧予防にも◎。



作り方

① 調理時間15分

- 1 油麴は1cmの厚さに切り、水に10分ほど漬けた後、水気を絞っておく。なすは長さ4cm、厚さ5mmくらいの短冊切りにし、水にさらす。ピーマンは千切りにする。
- 2 フライパンで油を熱し、なす、油麴を入れ、なすがしんなりするまで炒める。
- 3 A、ピーマンを加え、5分ほど煮たら、水溶き片栗粉でとろみをつける。

おうちでおいしく

ご当地健康レシピ

日本各地のご当地料理を、作りやすく健康的なレシピにアレンジして紹介します。

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

宮城県の
ご当地料理

main

はらこ飯

side

なす炒り

脂が乗った秋鮭と秋なすを使った秋が感じられるご当地料理。豊かな漁場を持つ宮城県らしく、鮭のうま味を余すことなく味わえます。



お薦めの5選

世界中でがん予防についての研究が進められていますが、日本人にマッチしたものは国立研究開発法人国立がん研究センターが公表している「科学的根拠に基づいたがん予防*」です。そこには「食生活を見直す」という項目があり、冒頭に「塩分や塩辛い食品の取り過ぎ」「野菜や果物を取らない」「熱過ぎる飲み物や食べ物を取ること」が、がんの原因になるということが明らかになっている、とあります。そして、あらゆる食品の中で特にお勧めの食品が「ブロッコリー」「キウイフルーツ」「牛乳」「しいたけ」「卵」です。

*科学的根拠に基づくがん予防： https://ganjo.hoj.jp/public/pre_scr/cause_prevention/evidence_based.html

ブロッコリー

緑黄色野菜の代表格である「ブロッコリー」は、発がんの原因の一つである老化を抑える

β-カロテンがたくさん。ブロッコリーに含まれる「スルフォラファン」も発がん物質の侵入を邪魔してくれます。しかも、豊富な食物繊維の効果で腸内の有益な菌を増やして免疫力アップ、お通じをよくして老廃物や発がん物質を外に出してくれたりします。

キウイフルーツ

がん予防には適正な体重維持も必要です。キウイフルーツは果物の中でも甘み成分である糖質が少なめ。1個(70g)で37kcal、糖質が11.8gと、低カロリー、低糖質の果物です。しかもキウイフルーツはβ-ディフェンシンが豊富。β-ディフェンシンは食事の影響を受ける自然免疫(体に備わった防御システム)の中でもメインで働く物質の一つです。またビタミンCがたっぷり。ビタミンCは免疫活動の主力である白血球の働きを強化し、抗がん作用もあります。同時に生野菜や生の果物にはカリウムが豊富。カリウムは余分な塩分であるナトリウムを外に出す働きがあります。生で食べるキウイフルーツは抗がん作用を下支えするのにぴったりです。

牛乳

牛乳はカルシウムが豊富な食品。カルシウムは、骨を丈夫にするだけでなく、免疫細胞である白血球が病原菌を攻撃するのを助けます。そして牛乳ならではの成分が「ラクトフェリン」。ラクトフェリンには、抗菌作用や炎症を抑える作用、免疫力そのものをパワーアップさせる効果があります。

1万人の悩みを解決した管理栄養士が教える

あしたの元気に

ダイエット・栄養・健康に関するハウツー



管理栄養士
健康運動指導士
NR・サプリメントアドバイザー
菊池真由子

免疫力UP!

がん予防にも役立つ食品たち(5選)

がんは2人に1人はかかるといわれるほど身近な病気です。発がんにはさまざまな原因があり一つと決め付けられませんが、「食生活による影響」はとて大きく、注目されています。そこであらゆる食品の中で特にお勧めの食品5選をお伝えします。



しいたけ

しいたけには「レンチナン」が豊富です。レンチナンは免疫力を上げる効果が非常に高い成分で、かつては抗がん剤による免疫力のダウンを緩和する薬として販売されていました。しいたけを含むきのこ類は食物繊維が豊富で、低カロリーで低脂肪。ダイエット効果もバッチリです。

卵

卵の最大の特長は、良質なたんぱく質のほかに、ビタミン・ミネラル類も多く含まれることです。たんぱく質が新しい免疫細胞をつくり出し、病気を闘う力を高めます。血液も増やしてくれるので、体に栄養が行きわたって免疫システムがしっかり働くようになります。

万能食品はない

お勧めの食品といっても万能ではありません。さまざまな食品を取ることで食品同士の栄養の過不足を補い合い、結果的に栄養のバランスが取れるのです。がん発症のリスクには、生活習慣や体質などが関係しますので、定期健診を受け体調や体質の変化をチェックしましょう。

COLUMN

男女とも、がんを含むすべての原因による死亡リスクは、太り過ぎでも痩せ過ぎでも高くなることが明らかになっています。がんに関しては、男性では肥満よりも痩せている人の方が高くなりました。ただし、タバコを吸わない場合には、痩せていてもがんの死亡リスクは高くないことが報告されています。女性においては、がんによる死亡リスクはBMI値30.0～39.9(肥満)で25%高くなりました。特に閉経後は肥満が乳がんのリスクになることが報告されていますので、太り過ぎに注意しましょう。

がんだけでなくあらゆる病気予防や健康全体のことを考えると、男性はBMI値21～27、女性は21～25の範囲になるように体重を管理するのがよいようです。

BMI値とは体格の指数です。体重が同じ60kgであっても、身長が150cmの人と170cmの人では体格が変わってきます。身長が150cmの人は肥満気味、170cmの人は普通です。

そこで身長と体重の違いで肥満度を指標にしたのがBMIです。下記の式で一度計算してみてくださいね。

体重(kg) ÷ {身長(m) × 身長(m)} = BMI

例) 身長160cm、体重60kgの場合なら
60kg ÷ (1.6m × 1.6m) = 23.43



座り過ぎリスクを軽減

デスクワーカーエクササイズ

「座り過ぎ」は健康リスクを脅かす問題の一つといわれています。そこで、座位時間が長くなりがちなデスクワーカーが、仕事の合間にもできる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代表理事 黒田 恵美子

動画でも
見られる



アクセスは
こちらから



※動画は予告なしに終了する場合があります。

背中起こし

背もたれにもたれかかった状態からほんの少し体を起こすことで、体幹の前側（腹筋）を鍛えるエクササイズです。

1

イスの背もたれから10cmほど離れた位置に座り、だらんと力を抜いて背もたれにもたれかかります。



2

息を吐きながら背中を背もたれから5cmくらい離すように体を起こします。

POINT

呼吸が大切。体を起こす時に息を吐き、おなかをへこませるようにします。

3

腹筋に力が入るのを感じたら息を吸い、ゆっくり力を抜いて背もたれにもたれます。これを10回ほど繰り返します。



もも上げ

ももを上げ下げし、体幹とももをつなぐ筋肉を鍛えるエクササイズです。広い歩幅でも安定し、ふらつきを防ぐなどの効果があります。

1

背もたれから離れて背筋を伸ばした状態でイスに座り、両手を座面に当てます。



2

膝を限界の高さまで上げるイメージで、左脚を上げます。左脚を下ろしたら右脚も同様に上げます。

3

しっかりと引き上げることを意識しながら、左右10回ずつ繰り返します。

POINT

ももを上げる時には息をフーッと吐きながら、骨盤が後ろに倒れないように気を付けます。

