

健やかライフ

No.151
2011.8

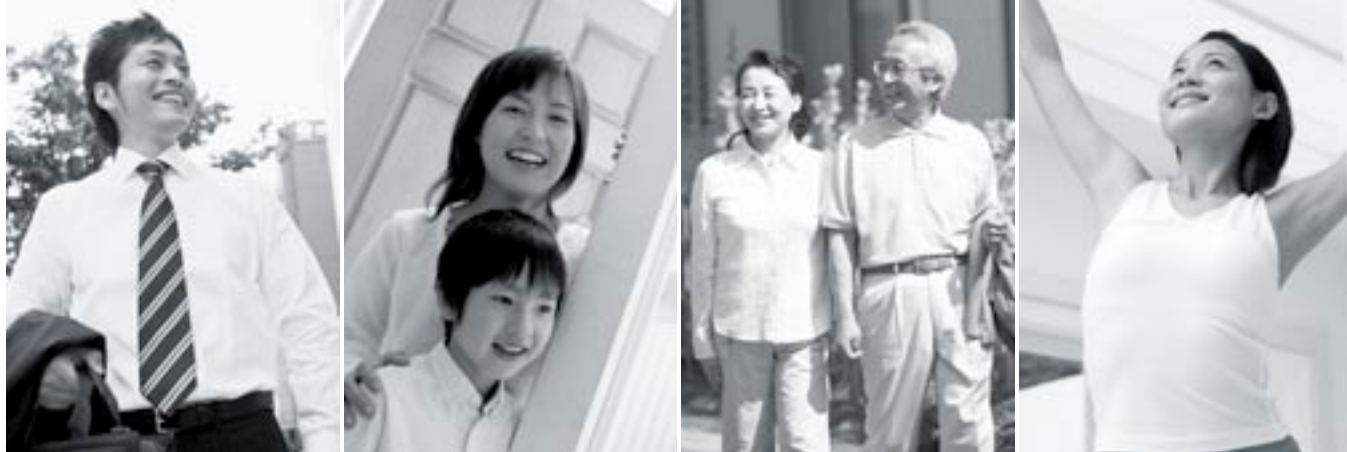
インターネット版

CONTENTS

- 平成22年度の決算がまとまりました…………… 2～3ページ
- インフルエンザ予防接種の費用補助…………… 4～5ページ
- マス釣り大会を開催します…………… 6ページ
- 薬代を節約！ジェネリック医薬品を選ぼう…………… 7ページ
- 早めのストレス解消で、心のケアをしよう…………… 8ページ
- ファミリー健康相談のご案内…………… 9ページ
- 退職した「妻または子」を被扶養者にするには…………… 10ページ
- 健康保険証は、退職した日の翌日から使用できません…………… 11ページ

※ 組合日誌・公告等の記事についてはホームページ上には掲載しておりませんので、内容については本誌をご覧ください。





平成22年度の決算がまとまりました

みなさまの日々の健康が 組合財政の安定化につながります

～引き続き、医療費の節減にご協力ください

日本経済は、今年に入り、一部に持ち直しの傾向が見られたものの、東日本大震災の影響により雇用の悪化が懸念されていることから、デフレ脱却と景気の本格的回復には程遠い状況にあるといわれています。

このような経済情勢の中で、私たち測量設計業界、地質調査業界を取り巻く環境は、全国的に公共事業の削減に歯止めがかからず、依然として厳しい状況が続いています。

また、健康保険組合をめぐる情勢も大変厳しいものがあり、長引く経済不況による収益の悪化で主要財源である保険料収入が頭打ちとなる一方、重すぎる納付金の負担が医療費の伸びとあいまって組合財政を大きく圧迫しています。全国255の総合健康保険組合の平成23年度の収入支出予算をみても、95%にあたる242組合が経常収支で赤字を計上しており、保険料率を引き上げざるを得ない組合が全体の半分にあたる125組合と多数に及んでいます。

このような厳しい状況の中、当健保組合の平成22年度の決算は3ページのとおりとなりました。

保険給付費と納付金で 保険料収入の約97%を占める

一般勘定の保険料収入につきましては、被保険者数は予算基礎数値を下回ったものの、平均標準報酬月額および標準賞与額が予算基礎数値を上回ったことから、予算額を上回り、107億6,214万5千円となりました。他の収入を合わせた収入総額は120億4,235万1千円となりました。

一方、支出については、医療費等の保険給付費が64億3,119万6千円、高齢者医療制度にあてられる納付金が40億1,397万7千円となり、保険給付費と納付金の合計で、保険料収入の96.9%という非常に高い割合を占めました。

平成22年度に実施した保健事業

保健知識の広報・PR

- 機関誌等の発行
- ホームページによる広報活動
- 後発医薬品利用促進通知の実施
- 共同保健指導宣伝の実施
- 統計資料の整備
- 事業所用テキスト等の配布
- 新生児保健図書の配布

疾病予防・健康管理

- 一般健診の実施
- 生活習慣病予防健診の実施
- 日帰り人間ドックの実施
- 主婦健診の実施
- 特定健診・特定保健指導の実施
- インフルエンザ予防接種の費用補助
- 事業所用救急薬品の配布
- 家庭用常備薬の斡旋
- 健診結果データの整理・保管
- 24時間心と体の電話健康相談の実施

健康保持・体力づくり

- 遊園施設利用の補助
- プール利用の補助
- マス釣り大会の開催
- スケート場利用の補助
- スキー施設(リフト)利用の補助

心身の保養

- 直営保養所の運営
- 契約保養所利用の補助
- 保養施設の借り上げ
- 健保会館の運営

この他、保健事業費や事務費等を加えた支出総額は114億1,220万6千円となりました。

以上のことから、収支差引額は6億3,014万5千円となりましたが、準備金からの繰入金8億3,764万1千円を差し引きますと実質2億749万6千円の赤字決算となりました。

組合財政の安定化を図るためには、みなさまが日々健康に過ごされることが何よりも肝心です。家族ぐるみで健康管理に努められ、ジェネリック医薬品の活用や適正受診を心がけるなど、引き続き医療費の節減にご協力をお願いいたします。

介護勘定

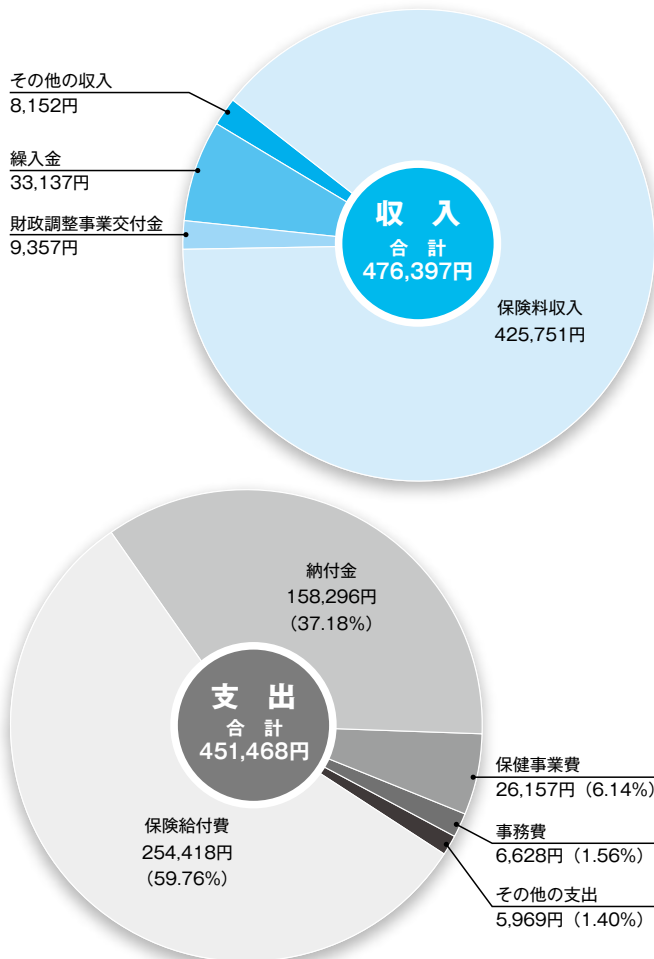
介護勘定につきましては、収入総額11億1,240万7千円、支出総額10億4,403万8千円となり、収支差引額6,836万9千円の残となりました。

決算残金処分

一般勘定収入支出差引額6億3,014万5千円のうち、6億2,950万円を準備金に積み立てます。

また、介護勘定収入支出差引額6,836万9千円のうち、繰越金として6,000万円を平成23年度に繰り越し、836万9千円を準備金に積み立てます。

収支の内訳(被保険者1人当たり：一般勘定)



※支出項目の()内%表示は、保険料収入に対する割合です。

平成22年度 収入支出決算概要表

一般勘定／収入

| 科目 | 決算額 |
|-----------|--------------------------|
| 保険料 | 10,762,145 ^{千円} |
| 国庫負担金収入 | 7,609 |
| 調整保険料収入 | 130,844 |
| 繰入金 | 837,641 |
| 国庫補助金収入 | 10,458 |
| 財政調整事業交付金 | 236,529 |
| 雑収入 | 57,125 |
| 合計 | 12,042,351 |

一般勘定／支出

| 科目 | 決算額 |
|-----------|-----------------------|
| 事務費 | 167,555 ^{千円} |
| 保険給付費 | 6,431,196 |
| 法定給付費 | 6,423,176 |
| 付加給付費 | 8,020 |
| 納付金 | 4,001,397 |
| 前期高齢者納付金 | 1,569,821 |
| 後期高齢者支援金 | 2,097,281 |
| 退職者給付拠出金 | 334,169 |
| 老人保健拠出金 | 125 |
| 保健事業費 | 661,188 |
| 還付金 | 1,410 |
| 営繕費 | 1,108 |
| 財政調整事業拠出金 | 130,171 |
| 連合会費 | 5,758 |
| 積立金 | 10,000 |
| 雑支出 | 2,424 |
| 合計 | 11,412,206 |

収支差引 630,145^{千円}

介護勘定／収入

| 科目 | 決算額 |
|-----------|-------------------------|
| 介護保険収入 | 1,095,593 ^{千円} |
| 国庫補助金収入 | 16,716 |
| 雑収入 | 97 |
| 合計 | 1,112,407 |

介護勘定／支出

| 科目 | 決算額 |
|-----------|-------------------------|
| 介護納付金 | 1,043,893 ^{千円} |
| 介護保険料還付金 | 145 |
| 合計 | 1,044,038 |

収支差引 68,369^{千円}

インフルエンザ予防接種 費用補助を実施します

対象者

被保険者本人（家族は補助対象外です。）

補助額

上限 2,000円

実施期間

平成23年10月1日（土）から
平成24年1月31日（火）まで



補助を受けるには、以下の2つの方法があります

1 契約実施機関で予防接種を受ける場合

※健保組合に補助金を請求する必要はありません。

健保組合では、東京都総合組合保健施設振興協会（略称：東振協）を通じて、全国約2,000カ所の実施機関と契約を結んでいます。この契約実施機関で予防接種を受ける場合は、補助金である2,000円を差し引いた金額を窓口でお支払いください（各契約実施機関により若干の差異はありますが、1,000円程度の自己負担となります）。

① 最寄りの契約実施機関を確認する。

契約している実施機関一覧は、下記ホームページよりご確認ください。

ホームページアドレス 健保組合 <http://www.st-kenpo.or.jp>

東振協 <http://www.toshinkyō.or.jp>

※9月よりアップロードする予定です。



② 希望する契約実施機関に予約を入れる。
（健保組合への連絡は必要ありません。）



③ 専用のインフルエンザ予防接種「利用券」を入手する。
「利用券」は、下記ホームページより入手してください。

ホームページアドレス 健保組合 <http://www.st-kenpo.or.jp>

東振協 <http://www.toshinkyō.or.jp>

※9月よりアップロードする予定です。

東振協
ホームページ



④ 契約実施機関に「利用券」と「健康保険証」を提示し、予防接種を受ける。



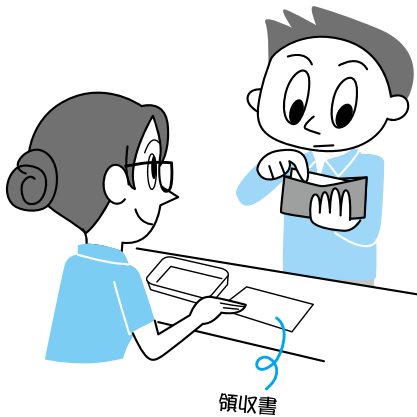
⑤ 費用支払い
1,000円程度。補助金2,000円を差し引いた費用が請求されます。



2 契約実施機関以外で予防接種を受ける場合

契約実施機関が最寄りでない場合などで、契約実施機関以外で予防接種を受ける場合は、費用の全額を一旦お支払いいただき、予防接種実施後、勤務している会社を通じて健保組合に補助金を請求してください。

2,000円を限度に補助いたします。



- ① 希望する実施機関（契約外）に予約を入れる。
（健保組合への連絡は必要ありません。）
- ↓
- ② 予防接種を受ける。
- ↓
- ③ 費用支払い（費用全額を一旦お支払いください）。
必要事項が記載・記入された領収書をいただいでください（下記参照）。
- ↓
- ④ 勤務している会社を通じて健保組合へ補助金請求
領収書原本を会社へ提出してください。

領収書について、以下の点にご注意ください！

- コピーやレシートタイプの領収書は受付不可です。
*領収書原本の提出をお願いします。
*領収書は原則返却できません。インフルエンザ予防接種の費用は、通常、医療費控除の対象とはなりません。
- 領収書は、以下の内容が記載・記入されているものが重要です。
*予防接種実施者氏名（フルネーム）
*但し書き（インフルエンザ予防接種代）
*接種日
*実施機関名
- 複数名で接種された場合、領収書に個人名・金額の内訳を記載していただくか、別途医療機関の証明のある内訳明細を必ず添付してください。
- 領収印を押印していただくよう実施機関に依頼してください。



- ⑤ 勤務している会社より補助金を受け取る。
補助金は、健保組合から会社の口座へ振り込まれます。
なお、補助金請求は平成24年2月末日までをお願いいたします。

注意事項

- 被保険者本人のみ補助対象です。家族は補助対象外です。
- 予防接種を受ける日に、被保険者の資格があることが必要です。
- 費用が2,000円未満の場合は、実費を補助します。
- 2回法による予防接種を受けた場合でも、補助は2,000円が限度です。

その他

会社単位等、団体で予防接種を受ける場合

勤務されている会社によりましては、予防接種を一括して会社で実施している場合があります。このような場合は、会社の担当者の方と事前によくご相談されたうえで予防接種を受けてください。

なお、上記②の方法により、健保組合に補助金を請求される場合には、領収書の内訳として、但し書き（インフルエンザ予防接種代）、予防接種を受けた方全員の氏名、接種日、金額が個別に確認できる、医療機関の証明のある明細が必要です（支払方法が銀行振込等であっても同様です）。



任意継続被保険者の方が予防接種を受ける場合

手続きはすべて個人で行っていただきます。上記②の方法により、健保組合に補助金を請求される場合には、必要な書類を送付しますので、ご連絡ください。

なお、領収書の原本が必要になります（上記「領収書について、以下の点にご注意ください！」参照）ので、必ず保管しておいてください。



マス釣り大会を 開催します



秋の恒例行事・マス釣り大会を今年も開催します。
当日は、景品やお子様も楽しめるつかみどりなどをご用意しておりますので、ご家族お誘い合わせのうえ、ふるってご参加ください。
また、河原では自由にバーベキューができますので、釣り以外でも楽しめます！

実施要項

※日時

平成23年10月15日(土) 午前11時～午後2時(各自自由解散)
※釣り場は午後4時まで利用できます。

※場所

氷川国際ます釣場(現地集合です)
東京都西多摩郡奥多摩町氷川397-1 TEL 0428-83-2147
(JR青梅線・奥多摩駅下車徒歩10分)

※参加費用

1人につき1,000円(4歳以上)

※募集定員

200人(定員になり次第、締め切らせていただきますので、あらかじめご了承ください。)

※その他

- リボン賞……リボンのついたマスを釣り上げた方には、景品を差し上げます。
- つかみどり…お子様を対象に、浅瀬でマスのつかみどりを行います(時間限定)。
- 昼食(おにぎり3個)、釣竿、しかけ(2組)、えさは健保組合で用意しております。
- 釣ったマスはおみやげとして持ち帰れます。
- お車での参加はご遠慮ください。

※申込受付

9月5日(月)午前10時から先着順で受け付けます。
健保組合へ電話でお申し込みください。
TEL 03-3987-3151 担当 施設課

※参加費用のお支払い方法

電話申込後、9月30日(金)までに保養所利用申込書に必要事項を記入し、参加費用と一緒に現金書留にて郵送してください。
なお、10月4日(火)午後5時以降のキャンセルについては、参加費用はお返しできませんのであらかじめご了承ください。
※「保養所利用申込書」の「宿泊施設名」の欄に「マス釣り」と記入し、参加者名等を記入してください。

バーベキューに必要なものは現地で揃いますので、お気軽にご利用ください。

| | |
|--|------------|
| 食材セット (肉 200g・野菜・焼きそば 1人前・たれ・油・箸・皿) ※3人前より要予約 | 1,500円/1人 |
| 鉄板 | 500円/1枚 |
| まき | 600円/1束 |
| 炭 | 1,200円/3kg |
| 屋根付バーベキュー場(30名まで・要予約) | 300円/1人 |

バーベキューのご予約は 氷川国際ます釣場へ直接お申し込みください。
TEL 0428-83-2147

熱海薫風荘

年末年始ご利用の予約を受け付けます

「熱海薫風荘」の年末年始ご利用の申込方法については、通常の直営保養所申込と同様、保養所利用申込書に必要事項をご記入のうえ、11月1日(火)午前9時から10日(木)午後5時までに郵送またはFAX(03-3985-9721)でお申し込みください。

抽選は11月11日(金)に行います。抽選結果の連絡は、当選された方のみとさせていただきます、落選された方には連絡いたしませんので、あらかじめご了承ください。当選された方には、利用券の発送をもって当選の連絡とさせていただきます(利用券は11月14日(月)に発送いたします)。

年末年始料金

(平成23年12月29日(木)～平成24年1月4日(水) 2泊分)

| | 熱海薫風荘 |
|---------------|--------------|
| ① 被保険者および被扶養者 | 11,000円(2泊分) |
| ② 員外(①以外の家族等) | 14,000円(2泊分) |

薫風荘 ● 1月の休館日

4～6日、10日、11日、17日、18日、25日

申込要項

年末年始のご利用は、下記①～③より、ご希望の日程を一つお選びください。お一人様一回のみの申し込みとさせていただきます。

- ① 12月29日(木)～12月31日(土) (2泊3日)
- ② 12月31日(土)～1月2日(月) (2泊3日)
- ③ 1月2日(月)～1月4日(水) (2泊3日)

山中湖秀翠は、12月1日から3月31日まで休業させていただきます。

疲れがたまっていますか？



早めのストレス解消で、心のケアをしよう

ストレス社会といわれる現代、日本では約15人に1人が、一生のうちに一度はうつ病になるといわれています。「自分は大丈夫」と思っている、気づかぬうちにストレスが心をむしばんでいるかもしれません。早めのケアが大切です。

自分の心の状態を知っておこう

健康な心を保つためには、自分の心の状態を知ることが大切です。早い段階で心の不調に気がつければ、うつ病や心身症にいたる前に予防することができます。まずは、下記のチェック欄に当てはまるものがないか確認してみましょう。



心の健康 自己チェック

- 体がだるく、疲れやすい
- 食欲がない、味が分からない
- 人と会うのを避けてしまう
- 何をしても楽しくない
- 最近、落ち込むことが多い
- 寝つきが悪く、熟睡できない
- 頭痛、腹痛になりやすい
- 自分の人生がくだらなく思える
- 以前と比べて仕事がかどらない



チェックが5つ以上なら、心にかなりの負担がかかっています。心の疲れと緊張をほぐして負担を減らしていきましょう。なお、すべての項目にチェックが入った場合は、医師による診断をおすすめします。

ストレスを解消する心の健康法

自分なりのストレス解消法を見つけて、生活リズムを整え、心をすこやかに保ちましょう。

● リラックスする時間をつくる

音楽を聴いたり、のんびり読書をしたりする時間をつくって、心をリラックスさせましょう。



● 完璧にやろうとしない

何でも完璧にやろうとすると、強いストレスがかかります。完璧主義はほどほどにしましょう。

● 規則正しい生活を送る

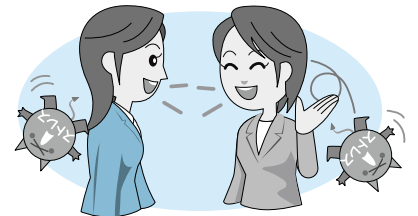
きちんと食事と睡眠をとって体を休めましょう。体の調子がよくなると心の負担も軽減します。

● 適度に運動する

ウォーキングやジョギングなどで軽く汗を流しましょう。適度な運動はストレス解消になります。

● 人に相談する

心配ごとや悩みがあるなら、人に相談してみましょう。話すだけで心が楽になることもあります。
(次ページのファミリー健康相談をご活用ください)。



ストレスを抱えた人が周りにいたら

ストレスやうつ病のサインがあっても、本人がそれに気づかなかったり、一人で抱え込んでしまうことも少なくありません。

同僚や上司、ご家族など、身近な人の気づきと声かけ

ストレス



が、早期対応の鍵となります。まずは話を聞き、以前と違う様子が見られる場合は、休養や専門機関への受診をすすめてみましょう。

- * 放っておかずに、声をかけましょう。
- * 「期待しているからがんばれ」、「そんなことではダメだ」といったむやみな励まし、非難は禁物です。まずは、相手の話に耳を傾けましょう。

ファミリー健康相談 メンタルヘルスカウンセリング + ベストドクターズ®・サービス

健康上の悩みやこころの不安など、困ったときや知りたいときにお電話をいただければ、経験豊富なスタッフが懇切ていねいにお答えします。個人のプライバシーは厳守していますので、お気軽にご利用ください。

無料専用ダイヤル ● 携帯電話・PHSからもご利用できます。

0120-632-772

東日本大震災による心身のお悩みもお気軽にご相談ください

- 自分のいる地域でなくても、地震速報があると動悸が激しくなる。
- 一時治まっていた「地震酔い」がまたする。何科に行けばいい？
- ちょっとした振動に子どもが怯える。夜泣きも増えた気がする…
- 夜、無性に不安な気持ちになってなかなか寝つけない。
- 東日本大震災の後、気持ちが落ち込みがち。どうすればいい？



❀ 利用方法 ❀

電話をかけると、自動音声ガイドが各サービス（下記の①～⑤）をご案内します。音声ガイドに従いご利用ください。

※プッシュ回線でない方は、番号ボタンの前に*印ボタンをプッシュしてください。

① 電話健康相談

受付時間 年中無休・24時間

★Webでも相談が受けられます。
(メール受付から休日を除く48時間以内にご返信します。)

URL <http://www.familycarenet.com/kenkou/>

※専用ダイヤルの電話番号下6ケタ(632772)を入力し、ログインしてください。

② メンタルヘルスカウンセリング 面接予約

受付時間 月～土曜日(日・祝日・年末年始は休み)
午前10時～午後8時

★カウンセリングの場所は下記アドレスをご覧ください。

URL <http://www.tcchp.com/map.html>

③ 電話メンタルヘルスカウンセリング

受付時間 月～土曜日(日・祝日・年末年始は休み)
午前10時～午後10時

④ 電話メンタルヘルスカウンセリング予約

受付時間 月～土曜日(日・祝日・年末年始は休み)
午前10時～午後6時

⑤ ベストドクターズサービス

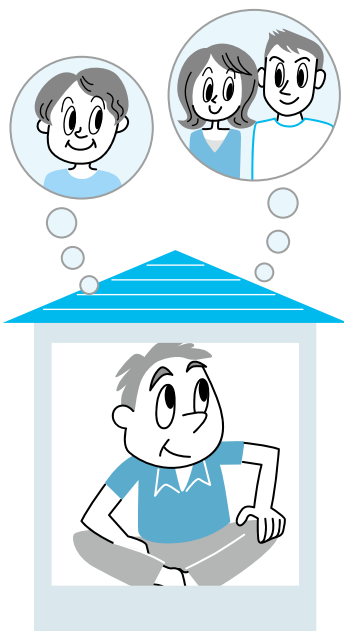
受付時間 月～土曜日(日・祝日・年末年始は休み)
午前10時～午後9時

海外からは 国際フリーダイヤルをご利用ください

- 国際フリーダイヤルの地域別番号一覧は下記をご覧ください。
<http://www.sociohealth.co.jp/consult/intfd.html>
- 国際フリーダイヤルのサービス対象外地域からは、コレクトコールにて03-5524-8500へお電話のうえご利用ください。

免責事項 本サービスは利用される方に適切な医療・健康関連情報を提供すること、および適切なメンタルヘルスカウンセリングを提供しメンタルヘルスの改善に役立ててもらうことが目的であり、当健康保険組合が本サービスを委託した株式会社法研、株式会社東京カウンセリングセンター、同社が提携するカウンセリング施設、ならびに医師情報を提供するベストドクターズ社(Best Doctors, Inc.)、が案内した専門医、関係するスタッフ(以上を総称して「サービス関係者」という)は、その目的を達成するために誠心誠意努力します。しかしながら、その目的が達成できなかった場合でも、サービス関係者はいかなる責任も負いません。また、本サービスは医師法等関連法令が規定する診察・治療や医薬品の提供は一切行いません。以上をご理解いただいた上でご利用ください。

退職した「妻または子」を被扶養者にするには



被扶養者となるためには、主として被保険者の収入によって生活を維持されていることが必要です。基準としては、被扶養者となる人の年間収入が130万円(60歳以上または障害者は180万円)未満で、被保険者の収入の2分の1未満であることとされています。

ここでは、お問い合わせの多い、退職した「妻または子」を被扶養者にする場合の手続き方法や添付書類についてご説明します。

退職した「妻または子」を被扶養者にする手続き

被扶養者となるためには、健保組合の認定を受けなければなりません。家族を被扶養者にしたときは、「健康保険 被扶養者(異動)届」に必要事項を記入し、必要書類を添えて、事業所経由で原則5日以内に健保組合に申請をしてください。

●健康保険 被扶養者(異動)届

当健保組合ホームページからダウンロードできます。(<http://www.st-kenpo.or.jp>)

添付書類

■必ず必要な書類

- ①被扶養者認定に関する現況書…当健保組合ホームページからダウンロードできます。
- ②退職証明書、または離職票(写)

退職日より3ヵ月以上経過している場合は、さらに『①被扶養者認定に関する現況書』の裏面の申立書欄に現在の収入の状況を詳しく記入し、第三者(事業主等)の証明を受けてください。

■場合によって必要な書類

- 60歳以上の場合
 - ➔市区町村発行の所得課税証明書(写)、または確定申告等の年収がわかるもの(写)
- 年金収入がある場合
 - ➔直近の年金支払通知書(写)、または年金額改定通知書(写)
- 同居の場合で、かつ退職日の翌日までさかのぼって認定を希望する場合
 - ➔世帯全員の住民票で、続柄等が記載されているもの(写)
 - ※ただし、退職日から1ヵ月以内の申請の場合のみさかのぼって認定ができます(1ヵ月を過ぎた場合は、当健保組合の受付日が認定日になります)。
- 別居の場合(対象者の年間収入が被保険者からの援助額(仕送り額)より少なく、主として被保険者に生計を維持されていることが必要)
 - ➔送金時期、金額等が確認できる直近3ヵ月分の振込通知書の控(写)、または現金書留の控(写)等
 - ※単身赴任の場合は不要です。
 - ※申立書(手渡ししている等)のみでは認定できません。

《国民年金第3号被保険者について》

厚生年金保険等の被保険者の被扶養配偶者で20歳以上60歳未満の方は、国民年金の第3号被保険者として国民年金に加入します。第3号被保険者自身が保険料を納付することはありませんが、厚生年金保険等、被用者年金制度で負担するため、第3号被保険者としての届出が必要となります。

➔『国民年金第3号被保険者届』を被扶養者(異動)届と一緒に提出してください。

健康保険証は、 退職した日の翌日から 使用できません！

資格喪失後に病院等で使用した場合、
健保組合は医療費の負担はできません。
後日、ご本人に医療費を請求させていただきます。

会社を退職された場合、または被扶養者から除かれた場合には、
会社を通じて健康保険証を健保組合に返還してください。

健康保険証は、資格喪失日および被扶養者削除日から病院等で
使用できません。

また、被保険者本人が退職等により資格喪失した場合、家族の方
も同じ日から健康保険証は使用できませんのでご注意ください。



例1 測量 太郎さん(本人)が
平成23年8月15日に退職した場合

| | | |
|-------|-----------|------------|
| 資格喪失日 | 測量 太郎(本人) | 平成23年8月16日 |
| | 測量 花子(家族) | 平成23年8月16日 |



平成23年8月16日から、本人・家族
とも健康保険証は使用できません！

例2 測量 花子さん(家族)が
平成23年8月1日に就職した場合

| | |
|-------------|-----------|
| 被扶養者 削除日 | 平成23年8月1日 |
|-------------|-----------|



平成23年8月1日から、
健康保険証は使用できません！

なお、健康保険証を万一紛失された場合には、「滅失届」の提出が必要になります。

※高齢受給者証(70歳から74歳までの被保険者および被扶養者)につきましても同様の取り扱いとなります。

●契約健診機関の追加

| | | |
|--------------------------|--------------------|------------------|
| 聖隷健康診断センター | 静岡県浜松市中区住吉2-35-8 | TEL 0120-938-375 |
| 聖隷健康サポートセンター Shizuoka | 静岡県静岡市駿河区曲金6-8-5-2 | TEL 0120-283-170 |
| 結核予防会福岡県支部 結核予防センター | 福岡県福岡市中央区大名2-4-7 | TEL 092-761-2544 |

●契約健診機関の名称変更

| | |
|-----------------|------------------------------|
| KKC ウェルネス東京診療所 | ➡(新名称) KKC ウェルネス東京日本橋健診クリニック |
| KKC ウェルネス三重診療所 | ➡(新名称) KKC ウェルネス津健診クリニック |
| KKC ウェルネス滋賀診療所 | ➡(新名称) KKC ウェルネス栗東健診クリニック |
| KKC ウェルネス名古屋診療所 | ➡(新名称) KKC ウェルネス名古屋健診クリニック |

●契約健診機関の所在地変更

| | | |
|----------------|---|----------------------------------|
| 名古屋ステーションクリニック | 旧 | 名古屋市中村区名駅3-23-7 ダイヤモンドウェイビル5F |
| | 新 | 名古屋市中村区名駅4-6-17 名古屋ビルディング8F |

●契約健診機関の削除

| | |
|-----------|---------------------|
| 博多ビルクリニック | 福岡県福岡市博多区博多駅中央街8-36 |
|-----------|---------------------|

しっかり食べて夏を乗り切る 低カロリースタミナメニュー



マグロのスタミナ香味ロール

にんにくやしその風味が食欲をそそる栄養満点の一品です。
たんぱく質が豊富なのに低カロリー。
野菜たっぷりだから、満腹感も得られます。

1人分
183kcal
塩分
0.8g

材料(2人分)

- マグロ赤身(柵) …… 約150g(スライス10枚分)
- 長ねぎ …… 20cm
- にんじん …… 4cm
- しその葉 …… 2枚
- にんにく …… 1片
- オリーブオイル …… 大さじ1
- しょうゆ …… 大さじ1/2
- レモン …… 適量
- ペビーリーフ …… 適量

作り方

- ① マグロに塩少々(分量外)で下味をつけ、5分程度置く。
- ② 長ねぎは4~5cm長さの白髪ねぎにする。にんじん、しその葉はせん切り、にんにくは輪切り、レモンは半月切りにする。
- ③ にんにくとオリーブオイルを鍋に入れて弱火で熱し、きつね色になったら取り分けて冷まし、にんにくチップにする。
- ④ ①の下味をつけたマグロの水気をキッチンペーパーなどで拭き取り、10枚にそぎ切りする。
- ⑤ 白髪ねぎ、にんじん、しその葉をサッと水にくぐらせて水気をよく切る。
- ⑥ マグロで⑤を巻いて器に盛り付ける(写真①)。
- ⑦ ③のオリーブオイルとしょうゆをあわせ、全体にかける。にんにくチップ、レモン、ペビーリーフを飾る。



写真①

マグロの上に
野菜をのせ、
しっかり巻き込む。



納豆キムチのねばねば冷奴

ねばねば成分が、弱った胃腸の機能を高め、
たんぱく質の吸収を高めてくれる暑い季節にぴったりの副菜です。
キムチの辛さと酢の酸味がきいた、やみつきになる味です。

1人分
103kcal
塩分
0.7g

材料(2人分)

- 豆腐 …… 150g
- 納豆 …… 1パック
- オクラ …… 2本
- 白菜キムチ …… 25g
- しょうゆ …… 小さじ1
- 酢 …… 小さじ1/2
- 刻みのり …… 適量

作り方

- ① オクラは板ずりしてから軽く湯がき、小口切りにする。キムチは1cm角程度に粗く刻む。
- ② 納豆と①をよく混ぜ、豆腐の上のにのせる。Aをかけ、刻みのりを散らす。

料理制作 ● 大島菊枝(管理栄養士・フードコーディネーター)
撮影 ● 吉田篤史 スタイリング ● 久保田朋子