

# 10

パッケージ工業 健保だより

# PACKAGE KENPO

2019

October  
No.316

ご家族の皆さままで  
ご覧ください



## contents

平成30年度 決算のお知らせ	2
被扶養者資格の確認調査を行います	4
医療費のお知らせを送ります	5
交通事故などにあった場合	6
健康診断を受けよう	7
インフルエンザ予防接種を受けよう	8

重症化予防事業のご案内	9
健康生活のススメ	10
会話のツボ	12
日常ながら運動	13
クイズパーク	15
家族の健康ごはん	16



# ● 平成30年度 ●

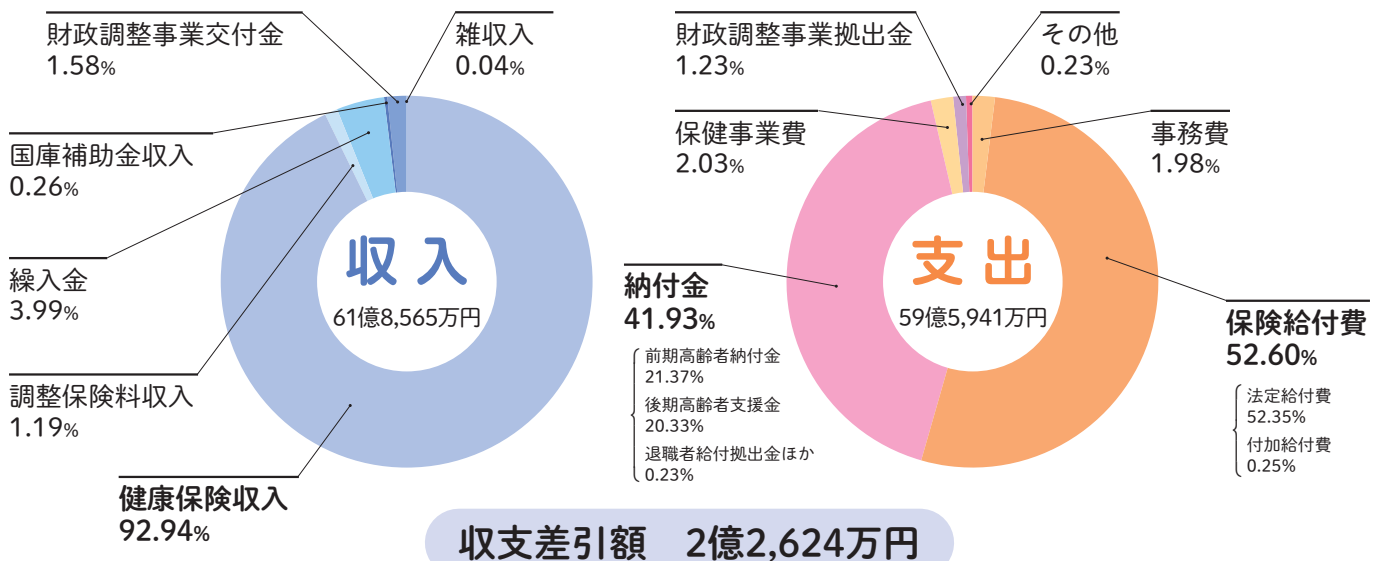
## 決算のお知らせ

令和元年6月20日開催の  
第152回組合会において  
承認されましたので報告いたします

### 収入支出決算額

収入合計	61億8,565万円
支出合計	59億5,941万円
収支差引額	2億2,624万円

### 一般勘定



● 平成30年度は、保険料収入が景気の緩やかな回復基調を受け、被保険者数は減少となったものの、平均標準報酬月額や賞与総額が予算を上回り、収入増となった。一方、支出面では被扶養者数が減少傾向となり、加入者数の減による医療費の支払いが減ったことが収支差引プラスとなった主な要因ですが、別途積立金を2億4,030万円取崩しての運営となっています。

● 高齢者医療制度への過重な納付金・支援金の負担により健保組合の財政はもはや待ったなしの状況です。

高齢者の医療費を支援するため、納付金・支援金として国へ拠出していますが、2025年問題も抱え、拠出額は毎年2億円規模で増加しています。

平成30年度は、前年度より2億5,751万円増の24億9,862万円を拠出し、保険料収入の43.5%を占めるなど健保財政逼迫の大きな要因となっています。



● 保健事業は計画どおり実施しました。

平成30年度の事業計画に基づき、健康の維持増進・疾病予防のための健康診断事業やデータヘルス計画の推進、重症化予防事業においては対象者への積極的なアプローチによる受診勧奨や健康意識向上に努めたほか、医療費通知・ジェネリック医薬品の使用促進案内など滞りなく実施しました。今年度も重症化予防事業を重点的に実施してまいりますので、職場や当組合から健康診断や特定保健指導のご案内等が届きましたら、ぜひ受けていただくようお願いいたします。

# 平成30年度収入支出決算の概要

## 収入

科目	平成30年度 決算額(千円)	被保険者 1人当たり(円)
健康保険収入	5,748,831	413,793
調整保険料収入	73,634	5,300
繰入金	246,992	17,778
国庫補助金収入	15,999	1,152
財政調整事業交付金	97,928	7,049
雑収入・その他	2,268	163
収入合計	6,185,652	445,235

収支差引額は2億2,624万円となり  
別途積立金へ積立しました。  
次年度の保険給付費・納付金の支払いに  
充当します。

### 主な収入

- **健康保険・調整保険料収入**  
被保険者の皆さまと事業主さまから納めていただいた保険料です。合計で58億2,247万円の収入となりました。
- **繰入金**  
保険料収入だけでは支出を賅えないため、別途積立金を2億4,030万円取崩して運営しています。
- **国庫補助金収入**  
高齢者医療制度への負担金助成や特定健診・特定保健指導の実施に要する費用などのために国から補助されるもので、1,600万円の補助収入がありました。
- **財政調整事業交付金**  
高額医療費に対する交付金で健保連から交付されます。調整保険料が財源となり交付額は9,793万円でした。

## 支出

科目	平成30年度 決算額(千円)	被保険者 1人当たり(円)
事務費	118,101	8,501
保険給付費	3,134,446	225,613
法定給付費	3,119,506	224,538
付加給付費	14,940	1,075
納付金	2,498,619	179,847
前期高齢者納付金	1,273,452	91,661
後期高齢者支援金	1,211,435	87,198
退職者給付拠出金ほか	13,732	988
保健事業費	120,725	8,690
財政調整事業拠出金	73,548	5,294
その他	13,967	1,005
支出合計	5,959,406	428,950

### 主な支出

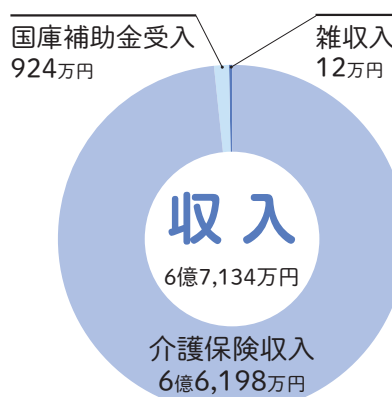
- **保険給付費**  
皆さまの医療費や各種給付金(出産手当、傷病手当等)のために支払った費用です。合計で31億3,445万円支出しました。
- **納付金**  
高齢者医療制度等に拠出するための支出です。65～74歳までの前期高齢者の医療費を支えるために12億7,345万円、75歳以上の方が加入する後期高齢者医療制度へ12億1,144万円の支出など合計で24億9,862万円拠出しています。
- **保健事業費**  
皆さまの健康づくりを支援するための費用です。健康診断事業を中心にデータヘルス計画に基づく重症化予防事業など総額1億2,073万円支出しました。

## 介護勘定

健康保険組合は、国の代わりに介護保険料の徴収のみを代行して行い、制度の運営に協力しています。平成30年度の介護勘定における決算は下記のとおりです。

収入合計	6億7,134万円
支出合計	6億6,866万円
収支差引額	268万円

収支差引額268万円は、介護勘定準備金へ積立しました。



# 被扶養者資格の 確認調査を行います



被扶養者資格の確認調査とは、過去に被扶養者として認定されたときの状況が現在も維持されているかどうかを再確認するものです。こちらは厚生労働省の通知に基づき実施しておりますので、事業主および被保険者の皆さまのご理解とご協力をお願い申し上げます。確認調査に必要な書類等の詳細は、10月中旬頃に各事業所にご案内いたします。

またすでに就職や結婚などの理由で扶養認定要件を満たしていない場合には、速やかに保険証を添えて被扶養者から除く手続きをお願いいたします。

## ① 扶養認定の条件

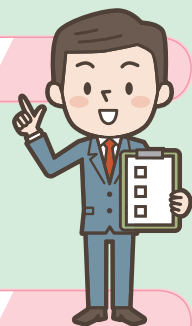
年間収入が130万円未満(60歳以上または障がい者の方は180万円未満)であり、かつ被保険者の年間収入の1/2未満の収入であること。

※別居している場合は、上記の条件を満たしたうえで自分の収入が被保険者からの仕送り額よりも少ないこと。

## ② なぜ被扶養者資格確認が必要？

認定条件を満たしていない被扶養者が認定され続けると健康保険料から本来負担しなくてもよい費用を支出し、保険料引き上げの要因にもなりかねます。

被扶養者認定の適正化が健保財政の安定化に繋がります。



## ③ 対象者

平成31年4月1日時点で18歳以上の方

## ④ 提出方法

事業所あてに送付いたします“健康保険被扶養者異動届(検認用)”に必要な書類を添付のうえ、事業所担当者様を経由してご提出ください。

※提出が確認できない場合、扶養削除となる可能性がありますのでご注意ください。

保険料に  
ついて

## 算定基礎届の提出ありがとうございました

当組合で令和元年7月1日より行われました算定基礎届事務は、事業主様、事務担当者様のご協力によりまして無事終了しました。

ご提出いただいた算定基礎届により新しい標準報酬月額が決定し、9月分(10月告知分)の保険料から適用されます。



お問合せ 業務課 業務係 TEL 03-3624-7421



# 令和2年2月に 「医療費のお知らせ」を送ります

対象期間

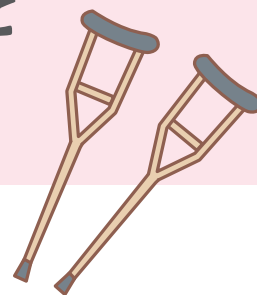
平成30年11月～令和元年10月

## 注意点

- 「医療費のお知らせ」が届きましたら、裏面を必ずご確認ください。
- 11月～12月受診分は領収書に基づいてご自身で「医療費控除の明細書」を作成してください。
- 毎年多くの「医療費のお知らせ」があて所不明で当組合へ戻ってきています。転居された場合は、事業所様を通して住所変更手続きを速やかに行ってください。

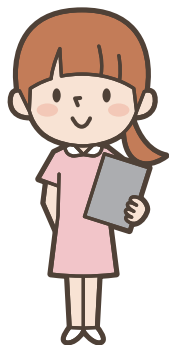
～医療費控除の詳細は、最寄りの税務署にお問合せください～

## 「負傷原因回答書」にご協力をお願いします



当組合では医療機関から届く、診療報酬明細書により「外傷性の負傷」（骨折、捻挫、打撲など）で受診された場合、その負傷原因を確認するために文書で照会させていただくことがあります。

これは工作中や通勤途中、交通事故など第三者行為によるケガかを確認するためです。大切な保険料を適正に使用するための照会(通常受診月から3ヶ月後)ですので、「負傷原因回答書」が届きました際には回答期限までに、ご協力をお願いいたします。



また、整骨院や接骨院で受診された場合は、当組合が委託している業者から照会文書が届く場合があります。届きました際にはご協力をお願いいたします。

※第三者行為でケガをした場合、「第三者行為による傷病届」の提出が必要となりますので、次ページをご覧ください。

お問合せ 業務課 医療係 TEL 03-3624-7422

# 第三者行為による交通事故などにあつた場合は 当組合へ**まず**ご連絡を!

第三者（自分以外の人）の行為で負傷したり病気になる場合でも、**当組合に届け出ることで**保険証を使って治療を受けられます。

ただし、これは本来加害者が支払うべき治療費を当組合が一時的に立て替え払いしているだけで、後日、加害者にその治療費を請求します。

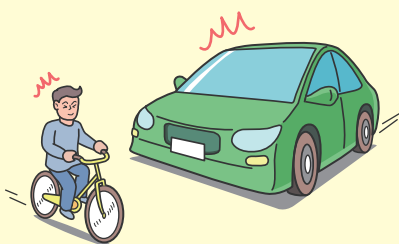
健康保険から保険給付を受けた場合、その給付分については、被害者の権利である損害賠償請求権は保険者（当組合）に移転し、当組合から直接加害者または損害保険会社に請求（求償）することになりますので、被保険者（被扶養者）は、速やかに「**第三者行為による傷病届**」を当組合に提出してください。

こんなことが  
「**第三者行為**」  
に該当します

- 交通事故（バイクや自転車によるものも含む）
- 他人の暴力行為によって受けたケガ
- 他人のペットに噛まれて受けたケガ
- 他社所有の建物などでの設備の欠陥による事故
- 飲食店等での食中毒 など



**第三者行為**  
による事故に  
あつてしまったら



## 警察に連絡

小さな事故でも必ず警察に連絡しましょう

## 相手（加害者）の確認

加害者の住所・氏名・電話番号・勤務先などの身元をまず確認。交通事故では、運転免許証・車両のナンバー、保険加入の有無などを必ず確認しましょう

## 健康保険組合に連絡

当組合まで連絡し、必要な書類などを速やかに提出してください

## 治療を受ける

第三者行為によるケガであることなどを正しく伝え、診断書と領収書を忘れずにもらいましょう

**示談の前に**  
ご相談ください

当組合に届け出る前に加害者と示談を結んでしまうと、当組合が加害者に請求すべき医療費を請求できなくなる場合があります。示談を結ぶ前に必ず当組合までご連絡ください。

**仕事中や通勤途中の負傷や病気には健康保険が使用できません**

# 健康診断を受けよう

人間ドックや健康診断は、自覚症状がないのにすでに発症している病気を見つけることが目的です。

生活習慣病は、重症化してから自覚症状が現れるため、心配になってからでは遅いのです。

まずは、自分自身の体のことを知ることから始めましょう。



## ■ 被扶養者受診可能コース(40歳以上で当組合に加入されている方)

健診コース	E (特定健診)	B (生活習慣病予防健診)	D (人間ドック)
実質料金	約 6,000 円	約 20,000 円	約 40,000 円
自己負担	<b>0 円</b>	<b>5,000 円</b>	<b>15,000 円</b>
主な検査項目	身体測定、尿検査、 血液検査 (脂質、肝臓、糖尿)	E (特定健診) + 大腸がん検査、胃のバリウム、 尿酸値 (痛風)	B (生活習慣病予防健診) + 肺機能、腹部エコー、 眼底、眼圧

## ■ 人間ドックや健康診断受診までの流れ

- 1 当組合ホームページ掲載の医療機関一覧より受診先を選択
- 2 医療機関に予約 (組合名、受診日、受診コースを伝える)
- 3 予約確定後、当組合あてに「健診・ドック予約済連絡書」を提出
- 4 保険証・受診カード (Eコースの方のみ) を持参し、医療機関へ

## ■ 脳検査事業・脳ドック

脳検査料金は全額受診者負担となりますが、東振協と契約している医療機関であれば、一般より低額な費用で受診できます。

ご自身の脳の状態をチェックし、将来のリスクに気を配ってみてください。

### 頭部 MRI検査

頭部内の断面を画像化して調べます。  
隠れ脳梗塞、脳腫瘍、脳出血など

### 頭部 MRA検査

脳の血管を立体画像で写して調べます。  
くも膜下出血、脳動脈瘤、脳動脈の閉鎖など

\*脳検査事業、脳ドックについては、当組合への連絡は不要です。

契約医療機関は  で

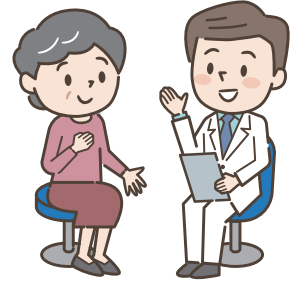
お問合せ 総務課 健康管理係 TEL 03-3624-7423

# インフルエンザ 予防接種を受けよう



費用補助 **2,000円** (対象者1人につき1回まで)

予約受付開始: 令和元年9月2日～



**対象者** 被保険者および被扶養者の方

**接種期間** 令和元年10月1日～令和2年1月31日

**利用方法** 下記「申込みの流れ」をご参照ください。

予防接種は、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効です。インフルエンザワクチンの効果は、接種後2週目頃から、5ヶ月間程度持続します。流行期に備えて、早めに予防接種を受けましょう。

## 申込みの流れ

### 1 受診先の選択

東振協ホームページ掲載の  
一覧から実施医療機関の選択

接種受診方法を選択

### 2 予約申込

選択した医療機関へ問合せ

### 3 利用券の発券

東振協ホームページより  
利用券を発券

### 4 医療機関で受診

利用券と保険証を提出

補助額2,000円の  
差引額を支払い



お問合せ 総務課 健康管理係 TEL 03-3624-7423

# 重症化予防事業のご案内

当組合では、健診結果の数値が一定の基準値を超えており、なおかつ服薬が確認できていない方に向けて医療機関受診のお願いを送付しております。血圧、血糖は高値でもほぼ自覚症状はありませんが、放置すると徐々に悪化し、重大な合併症を引き起こします。合併症を引き起こしてからでは治療が困難・長期化してしまうことは確実です。健診後に「早めの受診で高血圧(糖尿病)の重症化を防ごう!」というご案内が届いた方は、なるべく早く医療機関を受診しましょう。

## ▶当組合における受診勧奨数値◀

健診項目		受診勧奨数値	基準値
血圧	収縮期	160mmHg 以上	130mmHg 未満
	拡張期	100mmHg 以上	85mmHg 未満
血糖	HbA1c	6.5% 以上	5.6% 未満



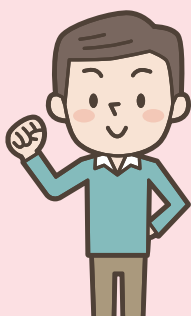
## ～あなたはどちらの人生を選びますか?～

### 受診勧奨通知を受け取る

受診・生活習慣改善に取り組んだ

**Aさん**

今の生活の維持が可能

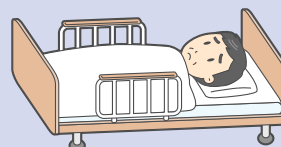


放置・重症化してしまった

**Bさん**

重大な**合併症**へ…

- |                   |                            |
|-------------------|----------------------------|
| <b>腎不全に伴う人工透析</b> | 週3回の通院の負担<br>年間約400万円以上の費用 |
| <b>心臓病・脳卒中</b>    | 入院・手術<br>退院後に後遺症が残る可能性もある  |
| <b>糖尿病性神経障害</b>   | 失明・脚の切断                    |



※すでに受診や服薬をされている方に行き違いでご案内が送付される場合がございますのでご了承ください。

※特に血圧は健診時の血圧と家庭での血圧に大きく差が出る方もいらっしゃいます。

まずは家庭での血圧を測定・記録し、医師に相談することも大切です。

※服薬開始後も体重コントロールや生活改善は必須です。

服薬の効果をきちんと実感するためにも、医師の指示のもと取り組みましょう。

お問合せ 業務課 管理栄養士 池田 TEL 03-3624-7422

# 健康生活の ススメ

## 禁煙



いつかは禁煙、  
と考えているならば、  
今から始めて  
みませんか？

監修

医療法人財団百葉の会銀座医院 院長補佐  
常葉大学健康科学部 教授  
東海大学医学部医学科 客員教授

久保明 くぼ あきら

慶應義塾大学医学部卒業。医学博士。東京都済生会中央病院内科副院長を経て、16年間高輪メディカルクリニックの院長を務める。『人気の「これだけ健康法」が寿命を縮める 老化指標を改善する28のステップ』（講談社）など著書多数。

### 何歳から始めても効果はある！

厚生労働省発表の「平成25年国民健康・栄養調査」によれば、喫煙習慣のある人のうち、「本数を減らしたい」「やめたい」と思っている人は6割弱（右下グラフ）。これだけの人が「減らそう、やめよう」と思いつつ、喫煙を続けています。

「分かったらいるけど、今更やめても…」と諦めている人もいるのかもしれませんが、何歳で始めたとしても、禁煙には効果があります。例えば、禁煙して数十分後には脈拍や血圧が、約半日後には血液中の一酸化炭素濃度が改善するなど、体によい影響は早くから現れ始めます。もちろん、禁煙の期間が長ければ長いほど効果も大きくなるのは言うまでもありません。

### 準備を整えて、いざ禁煙！ 禁煙外来という強い味方も

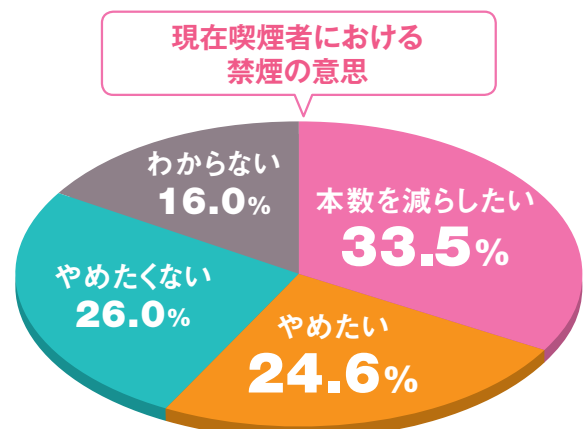
ただ何となく禁煙を始めると、挫折してしまうかもしれません。おすすめしたいのが、家族や友人など、周りの人に宣言すること。一度宣言したからには継続しよう、という気持ちが働きます。一人ではなく、誰かと一緒に行うのもよい方法です。励まし合うことで、禁煙が続きやすくなります。また、結婚や子供の誕生、就職や転職、引つ

越しなどの大きなイベントが近々ある人は、そのタイミングに合わせて禁煙を開始するのもよいでしょう。前向きな気分で新しい環境に身を置くと、かつての習慣から遠ざかりやすくなるためです。

「禁煙外来」という強い味方も存在します。医師の指導の下、ニコチンパッチや飲み薬を使って禁煙を進めます。一定の条件に当てはまれば、健康保険も適用され、自力でするよりも成功率が大きく上がるといわれています。依存度が高い人（朝起きて15分以内にタバコを吸う人など）は、禁煙外来の力を借りた方がよいかもしれません。

失敗しても、失うものは何もありません。あえなく再喫煙してしまったら、そこからまた禁煙を始めればよいだけ。何度も挑戦するうちに、きっとコツがつかめてくるはずですよ。

さあ、タバコのない毎日を！

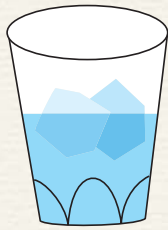




# 吸いたい気持ちのコントロール方法

禁煙を始めると、何度となく現れては消えてゆく「吸いたい」という気持ち。

それに対処する方法を知っておくことで、再喫煙の可能性はぐっと減ります。吸いたい気持ちが続くのは、わずか3分間といわれています。吸いたい気持ちを「先送り」にし、1分1秒でも長く禁煙を継続させてください。



冷水、氷、熱いお茶などを口にする



深呼吸



手、顔を洗う



化粧直し



歯を磨く



体を動かす



新しいことに挑戦する



音楽を聴く、大声で歌う



趣味に没頭する



使わずに済んだタバコ代を計算する



応援してくれる人に助けを求める



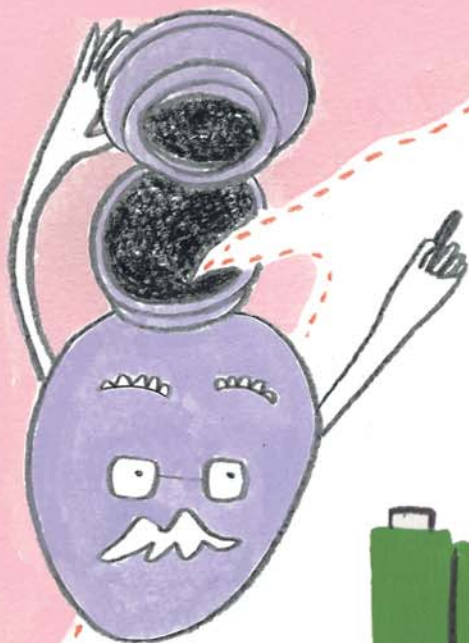
掃除や片付けをする



寝る

## 今までタバコを吸っていた場面からタバコを切り離す

食事とタバコ、リラックスとタバコ、目覚めとタバコ…。本来関連のないものなので、タバコがなくてもきっと大丈夫。タバコなしの新しい記憶をどんどんつくり、それが「当たり前」になればこっちのものです。



人間関係を丸〜く収める

# 会話の「ツボ」

を、磨きませんか？

相手が話を聞いてくれない、会話が続かない…。

そんなことはありませんか。

会話力を高めるための、ちょっとしたコツをご紹介します。

## 褒める

- 褒め言葉はより具体的に、意外性を持たせよ
- タイミングを逃すべからず
- 過ぎたるは及ばざるがごとし

### 「褒め言葉」と「お世辞」

大人でも子供でも、褒められればうれしいもの。褒め上手の手に掛ければ、感謝や好印象、やる気、自信といった、ポジティブな心の動きが引き出され、褒めた方・褒められた方双方により結果をもたらします。

ただ、相手や言葉の選び方を間違えると「お世辞」、さらには「こび」「へつらい」などと受け取られ、相手に狡猾な印象を与えることもあり得ます。

こんなあなたは

「褒め」上手！

お見事

- ☑ どんな人にもよい部分がある！
- ☑ 相手を褒めることで、自分もよい心持ちになる
- ☑ 思っていないことは言わない



### 相手の心に響く褒め言葉とは？ カギは「意外性」

例えば、モデルを相手に「スタイルがいいですね」と、言われ慣れていることを懸命に褒めるのは考えものです。心掛けたいのは、誰もが気付ける箇所ではなく、隠れた長所や意外な一面を褒めること。当人も認識していない可能性や能力、魅力を探し出し、手垢の付いていない褒め言葉を贈りましょう。

具体的に褒めることもポイントです。また、誰かと比較するのではなく、過去の当人と比べて成長や努力を褒めるのもおすすめ。「見てくれた」「認めてもらえた」という肯定感が、相手にインパクトを与えます。チャンスがあったらすかさず褒める心構えでいたいものです。

### 気持ちを一緒に伝えよう

「褒めよう」とするあまり、過剰な表現や心にもないことを言うのはおすすめしません。心が込もっていないければ、それは相手に見透かされてしまいます。自分の発言をうっかり忘れては、信用をなくすことも考えられます。

相手への関心や喜ばせたいという純粋な気持ちさえあれば、特別なことは必要ありません。さあ、身近な人から早速褒めてみませんか？



無理なく誰でもできる!

# 日常ながら運動



## 室内で「立つ・動く」ときを有効活用

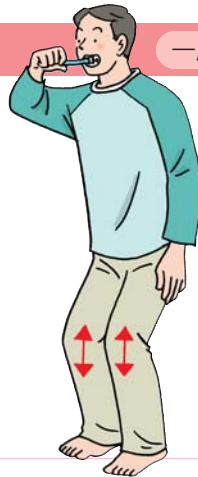
日常ながら運動は、歯磨き・室内での移動などの何気ない動作の中でも実践できます。メタボリックシンドロームを始めとした生活習慣病の予防を、「いつでも・どこでも・すぐできる」日常ながら運動で始めましょう!

監修：長野 茂 (フィットネス研究所・日常ながら運動推進協会 代表)

### 歯磨きひざ揺すり

一度に行う目安 1秒2回のテンポで60秒 (120回)

- 1 背筋を伸ばし、お腹をへこませ、両足をそろえる。
- 2 歯を磨く手の動きに合わせてひざを小刻みに、1秒2回のテンポで、60秒で120回を目安に上下させる。ひざ頭がつま先より前に出ないように、軽く腰を落とすように行う。



ココに効く!

脂肪燃焼、太もも、ひざ痛予防

ココがPoint

ひざを軽く曲げて上下させる。

### 室内ひざ上げ歩き

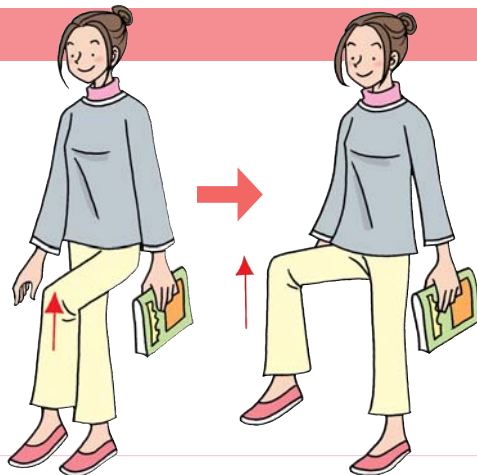
一度に行う目安 10秒

ココに効く!

脂肪燃焼、太もも、骨盤

ココがPoint

意識してひざを高く上げる。



- 1 室内を移動するときは、足を引きずらないで、背筋を伸ばし、ひざを少し高く持ち上げて歩く。
- 2 着地は力まず足裏全体を床に押しつけるようにする。余裕があれば、太ももが床と水平になるくらいまで上げ下げするとさらに効果的。

### おしり絞り運動

一度に行う目安 10秒×3セット

- 1 お腹をへこませて、左右のかかと同士をピッタリつけてつま先を逆八の字型に開く。
- 2 両脚の内側同士を合わせるように力を込め、おしりの左右の筋肉を真ん中に引き寄せる。



ココに効く!

おしり、太もも、O脚・ひざ痛予防

ココがPoint

お腹に力を込めると、おしりを締めやすい。

Nagara Column

慣れたら種類を増やす

日常ながら運動に慣れてきたら、運動の種類を増やしていきましょう。バリエーションが増えれば、あきずにやる気がわいてきます。また、「気がついたらちょこまか体を動かす」段階から、「いつ・どこで・どのくらいやるか」という目標を決めて計画的に行うようになれば、運動意欲も上がります。

# 運動の秋です!

契約スポーツ施設 **ルネサンス・東急スポーツオアシス・メガロス**を利用して、体力づくりや健康のために、運動を始めませんか?

詳しくは、当組合のホームページをご覧ください。

パッケージ工業健康保険組合 で **検索**



## 公 告

### ▶事業所の削除

事業所名称	所在地	削除年月日
有限会社 石黒紙器製作所	東京都千代田区	30・2・19
株式会社 木村紙器製作所	東京都大田区	31・2・1
有限会社 鳥山合紙所	東京都墨田区	31・2・26
有限会社 ミヤコサックマシン	東京都墨田区	31・3・1
東京都紙器工業協同組合	東京都墨田区	31・4・1
有限会社 斉藤紙函製作所	東京都豊島区	31・4・30
折原ケース工業 株式会社	東京都台東区	R1・7・1
ソーワ カートン 株式会社	山梨県南都留郡	R1・8・1

### ▶事業所の所在地変更

事業所名称	所在地	変更年月日
株式会社 レーエ	東京都港区→東京都台東区	31・2・18
光洋紙器 株式会社	東京都江戸川区→千葉県市川市	31・3・16
ムサシパッケージ 株式会社	埼玉県草加市→埼玉県川越市	31・4・1
宏和樹脂工業 株式会社	東京都板橋区→東京都千代田区	31・4・15
旭段ボール 株式会社	東京都大田区→東京都中央区	R1・7・1
株式会社 アイエスアイ	東京都江東区→東京都文京区	R1・7・1

### ▶事業所の名称変更

事業所名称	所在地	変更年月日
古川紙器工業 株式会社→株式会社 ボクシア	埼玉県草加市	R1・7・1

## ナンバークロスワードパズル

同じ番号のマスに同じ文字を入れてクロスワードを完成させてください。すでに盤面に現れている文字をヒントに解いていきます。  
解答欄の数字に対応する文字を入れて、答えを記入してください。



### キーワード

1	2	3	4	5	6	7	8	9
ア	カ	シ	タ	イ				ン
10	11	12	13	14	15	16	17	
						ユ		

### 答え

1	3	4	13	1	3	4	15	2
12	8	11	6					

1	2	3	1		4	5	5	6
ア	カ	シ	ア					
3		7		1	5	8	9	
				ア				
2	10	11	7	5	4	12	5	
				イ				
	11		6	9	3		5	
				ン				
13		13	14	3		14		15
				シ				
5	8	5		16	17	10	16	17
				ユ				
12	9		13	4	9		10	2
				タ				
9		6		5	8	6		8
				イ				
	15	17	4	9		5	2	6
				ン				

### ◆応募方法

郵便ハガキまたは封書にて下記の項目をご記入いただき、クイズパーク係あてにお送りください。

- ① クイズの答え
- ② 保険証の記号・番号
- ③ 住所
- ④ 電話番号
- ⑤ 氏名
- ⑥ 健保だよりへのご意見・ご感想

※ご記入いただく個人情報は「クイズパーク」のみで使用し、他への提供・使用は一切行いません。

〒130-0005

東京都墨田区東駒形1-16-1  
パッケージ工業健康保険組合  
クイズパーク係 あて

### ◆締め切り

令和2年1月10日(金)必着

### ◆賞品

正解者の中から抽選で5名様に記念品をお送りします。なお、当選者発表につきましては「発送」をもってかえさせていただきます。

### ◆解答

締め切り後、当組合のホームページに掲載します。

平成31年4月号の解答「ハルヤスミ」

お問合せは、  
総務課 総務係 (Tel 03-3624-7424) まで  
お願いいたします。

### 当組合管理栄養士のひとこと

玉ねぎのはなし

今回のレシピにも使われている玉ねぎは、切ると涙が出ることでおなじみの食材です。この原因成分の硫化アリルには、実はウイルスから身体を守る効果や疲労回復効果が期待できると言われています。LDL(悪玉)コレステロールの増加を抑えて血液をサラサラにする効果もあり、生活習慣病の予防にもうれしい食材ですね。料理にも使いやすいので、生、加熱など様々な調理方法で食卓に取り入れてみましょう。独特な辛味が苦手な方は、炒めたり冷凍したりすることで甘味が出やすくなるので、ぜひ試してみてくださいね!

池田有里



# 家族の健康ごはん

料理制作・監修  
岩崎啓子 (管理栄養士)

撮影：原ヒデトシ  
スタイリング：宮澤由香

健康な体をつくる食事づくりのカギは、栄養バランス&減塩。  
食材に含まれる栄養素の知識や上手な減塩のコツを身に付けつつ、  
おいしく食べて健康になりましょう。

**Profile** 岩崎啓子 いわさきけいこ

管理栄養士・料理研究家。栄養学に基づいたバランスのよい料理、手軽でおいしい、実践的な家庭料理に定評がある。雑誌、書籍、メニュー開発など幅広く活躍中。著書は「ゆる「糖質&塩分」オフ!おつまみおかず」「作りおきでカンタン!おいしい!やせごはん」(ともに、日本文芸社)など多数。

ビタミンD+カルシウムで骨を丈夫に

## さけのマスタードクリーム煮



1人分  
エネルギー  
**323kcal**  
塩分 **1.3g**

### 材料 (2人分)

- 生さけ ..... 2切れ
- 塩 ..... 小さじ1/5
- こしょう ..... 少々
- にんにく ..... 1/4かけ
- 玉ねぎ ..... 1/2個
- ブロッコリー ..... 60g
- オリーブ油 ..... 小さじ1
- 水 ..... 1/4カップ
- 牛乳 ..... 3/4カップ
- 粒マスタード ..... 小さじ2
- バター ..... 小さじ1
- 小麦粉 ..... 小さじ1と1/2

### 作り方

- ① さけは塩、こしょうを振る。にんにく、玉ねぎは薄切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、にんにく、玉ねぎを炒めて端に寄せ、さけを入れて両面を焼いたら、水、ブロッコリーを入れてふたをし、沸騰したら弱火で7~8分煮た後、牛乳、粒マスタードを加えて煮立てる。



- ③ バター、小麦粉を耐熱容器に入れ、ラップをかけずに電子レンジ(600W)で30秒加熱して、混ぜ合わせる。
- ④ ③を②の煮汁に溶いてとろみをつけ、塩、こしょう(分量外)で味を調える。

### 栄養学メモ



#### さけ

赤い身に含まれるアスタキサンチンには、抗酸化作用があります。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富なため、乳製品と組み合わせると骨が丈夫になります。

### 減塩ワザ



#### 粒マスタード・牛乳

粒マスタードの辛味、牛乳のコクによって、食塩量を減らしても、クリーミーでアクセントのある、深い味わいに仕上げるができます。

うもちエック!!

パッケージ工業 健保だより No.316 2019年10月発行 制作協力/株式会社保険出版社

発行 | パッケージ工業健康保険組合 | TEL.03(3624)7421~7424 FAX.03(3624)7407  
〒130-0005 東京都墨田区東駒形1-16-1 | http://www.shaho.co.jp/package-kenpo/