

ルックグループ 健保発・いきいき生活応援マガジン

Healthy Style

[ヘルシースタイル]

NO. 119

2024/SPRING



マイナンバーカードを
利用しましょう!

CONTENTS

- 2 連載 目指せ! 私の Smart Life
ルク子のイキイキ DAYS
「マイナンバーカードを利用しよう」編
- 4 知って納得、使ってお得
motto² けんぽ
- 5 **ルネサンス、ラフォーレのご案内**
- 6 **Pep Up ウォーキングラリー開催のお知らせ**
にゃんたハッケヨイ
- 8 **にっぽんウォーキング旅**
富山県砺波市
- 10 **令和6年度予算のお知らせ**
- 12 **ご当地健康レシピ**
- 14 座り過ぎリスクを軽減
デスクワーカーエクササイズ
- 15 **くらしにプラス**
～おうちでエコ活～
- 16 ルク子の**教えて!キーワード**
どこが違う? 「ルク子間違い探シクイズ」

同封 家庭用常備薬の斡旋事業について

※本誌掲載の記事、写真、イラストなどの無断転載を禁じます。

令和6年12月より保険証が廃止!

マイナンバーカードを 利用しましょう

令和6年12月2日に現行の保険証は廃止となります。新規の保険証の発行はせずにマイナンバーカードと保険証が一体化された「マイナ保険証」へ移行されます。

保険証廃止後の受診方法

経過措置として、すでに交付されている保険証は一定期間引き続き使用できますが、まだマイナンバーカードの交付を受けていない方は早めに交付申請しましょう。

マイナンバーカード(マイナ保険証)：受診前にマイナポータルでマイナンバーカードを保険証として利用するための利用申し込みを行います。

現行の保険証：すでに交付されている保険証は12月2日以降も最長1年間、利用することができます。

資格確認書：マイナンバーカードの交付を受けていない人等には「資格確認書」が交付されます。

マイナ保険証になるとどんなメリットがあるの?

●より良い医療を受けることができる!

- ・過去のお薬情報や健康診断の結果が見られ、体の状態や他の病気を推測して治療に役立てることができます。
- ・薬の飲み合わせや分量を調整してもらうことができます。
- ・旅行先や災害時でも薬の情報等が連携されます。

覚えていない内容もあるから助かる!

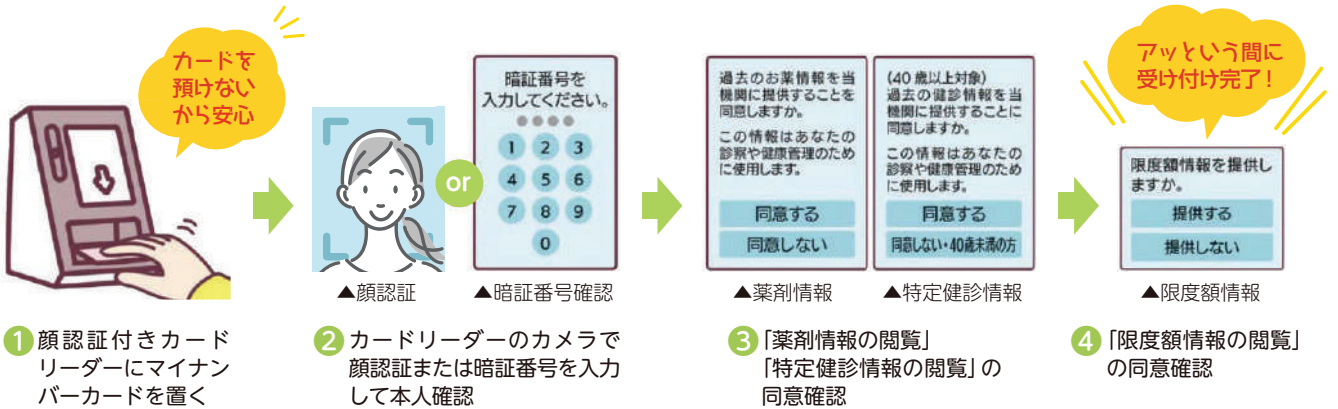
●各種手続きも便利・簡単に!

- ・高額療養費制度の「限度額適用認定証」の事前申請が不要となります。
- ・マイナポータルで医療費通知情報を入手でき医療費控除が簡単になります。



医療機関・薬局での受け付けも簡単!

マイナンバーカードは**毎回**受診時に持参して受け付けします!



Q&A マイナンバーカードQ&A

Q マイナンバーは希望すれば自由に変更することができますか

A マイナンバーは原則として生涯同じ番号を使い続けていただくものなので、自由に変更することはできません。ただし、マイナンバーが漏えいして不正に用いられる恐れがあると認められる場合に限り、本人の申請または市区町村長の職権により変更することができます。

Q マイナンバーカードに有効期限がありますか

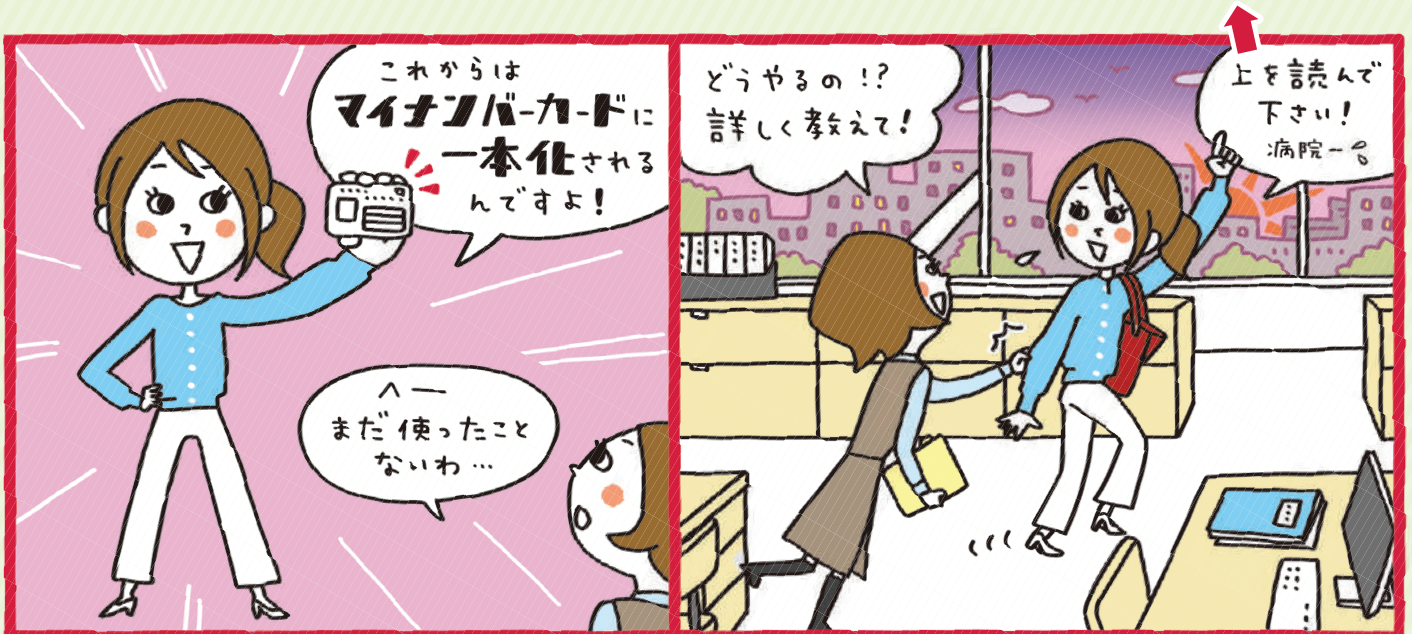
A マイナンバーカードの更新は2種類あります。

①20歳以上の場合は発行日以後10回目の誕生日、20歳未満の場合は発行日以後5回目の誕生日が有効期限になります。

②マイナンバーカードに搭載される電子証明書は年齢にかかわらず、発行日以後5回目の誕生日が有効期限となります。

Q 事前申し込みをしないと、受診時にマイナンバーカードは使えませんか

A マイナポータルから事前申し込みをしていなくても、受診時に病院や薬局の窓口のカードリーダーなどで登録ができます。ただし、窓口が混んでいる場合もありますので、事前に申し込んでおくとスムーズです。





令和6年度特定健診の実施について 〈40～74歳被扶養者・任継被保険者・任継被扶養者〉



令和6年4月1日から令和7年3月31日に、40～74歳になる任意継続被保険者および被扶養者の方に、特定健診を実施いたします。受診期間は6月1日から12月末までで、対象者には5月下旬ごろ、「受診券」を送付いたします。

健康トラブルや病気の不安、電話で相談いただけます

健康の不安や心配について相談ができたり、病気になったときに専門医の案内をしてくれる「ファミリー健康相談」「ベストドクターズ®・サービス」を開設しています。まずは気軽にお電話ください。

ファミリー健康相談 ベストドクターズ®・サービス

0120-07-86-24【無料】

Webでも相談できます! <https://familycare.sociohealth.co.jp/>

※専用ダイヤルの電話番号下6ケタをパスワードとしてログインしてください【無料】

HP加入者専用サイトをご活用ください

健保HP内に、加入者専用サイトを設置しています。特定健診実施計画やデータヘルス計画など、主に保健事業に関する情報を掲載しておりますので、パスワードを入力の上、ご覧ください。



パスワードは健保にお問い合わせください

新しい議員が決定いたしました

【ルックグループ健康保険組合 組合会議員名簿】

選定議員	
氏名	所属
須賀 俊行	(株)ルックホールディングス
桑嶋 繁和	(株)ルックホールディングス
荒田 菜穂子	(株)ルックホールディングス
渡辺 裕元	(株)ルックホールディングス
丸山 亜希子	(株)ルックホールディングス
室田 明德	(株)ルックホールディングス
斉藤 真由美	(株)ルックホールディングス

(任期) 令和5年11月24日～令和8年11月23日

互選議員	
氏名	所属
三留 暢亮	(株)ルック
伊藤 正和	(株)ルックホールディングス
鈴木 二郎	(株)ルック
本田 香	(株)ルックホールディングス
小川 友佳子	(株)ルック
井上 啓介	A.P.C. Japan(株)
宮田 洋子	(株)ルックホールディングス

テレワークばかりで運動不足!

一日中、座っていることが多い。

健康は未来への投資です。

どんな運動をすればよいかわからない。

昨年より体重が増えている!

ルネサンスには、みんなが健康になるメソッドがあります。

期間限定 **4/22(月) ▶ 6/16(日)**

月額固定 使いたい放題プラン

おすすめ! 月々 **10,450**円 (税込) Monthly コーポレート会員

- 事務手数料
- 月会費 **1**カ月分
- タオル&シューズレンタル 通常2,090円/月(税込) **最大2カ月分**

0円

さらに ルネサンス公式オンラインショップ **¥2,000OFF** クーポンプレゼント!

都度払い 使う毎にお支払い

1回 **1,980**円 (税込) 1Day コーポレート会員

レンタル用品 **入会当日** **0**円

通常1,760円/回(税込)
タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

まずは見てから!

“カラダ測定”も無料でできます!

RENAISSANCE 店舗の詳細は **ルネサンス 店舗一覧** 検索

*特典は、ルネサンスに初めてご入会される方(退会後7ヵ月以上経過している方も含む)のみ適用。フィットネス個人会員からコーポレート会員への変更は対象外です。*8ヵ月以上、月額固定プランでご継続の方に限りです。(1dayコーポレート会員は対象外) *レンタル用品のお取り扱いがない店舗やキャッシュレス運営をしている店舗がございます。*2名以上の同時入会の場合はそれぞれ月会費1ヵ月分1,100円(税込)の割引になります。

契約保養施設のご案内

利用対象者 健康保険組合加入の本人とその家族
※同行者も会員料金でご利用いただけます。

ラフォーレ倶楽部 公式スマートフォンアプリ

マイページの登録で **1,000円分のお誕生日・記念日クーポンプレゼント中!!**

今すぐダウンロード!

小室山 [ホテルより車で約15分] **おすすめ 周辺観光施設**

大室山 [ホテルより車で約20分]

ラフォーレ伊東温泉 湯の庭

南ヶ丘牧場 [ホテルより車で約10分] **おすすめ 周辺観光施設**

ガーデンアウトレット [ホテルより車で約30分]

ホテルラフォーレ那須

朝食付きプラン<1泊朝食>

地元名産品や季節の食材を使った和惣菜buffetや由緒あるいで湯がお楽しみいただけるシンプルなプランです。

期間 **~2024/9/30泊** ※除外日あり

会員料金 2名様1室利用時/1名様あたり **大人 8,850~17,850円**

朝食イメージ

Room Onlyプラン<素泊まり>

お食事なしのプランなので旅のアレンジ自由自在!心地よい空間で那須高原の休日をお楽しみください。

期間 **~2024/9/30泊** ※除外日あり

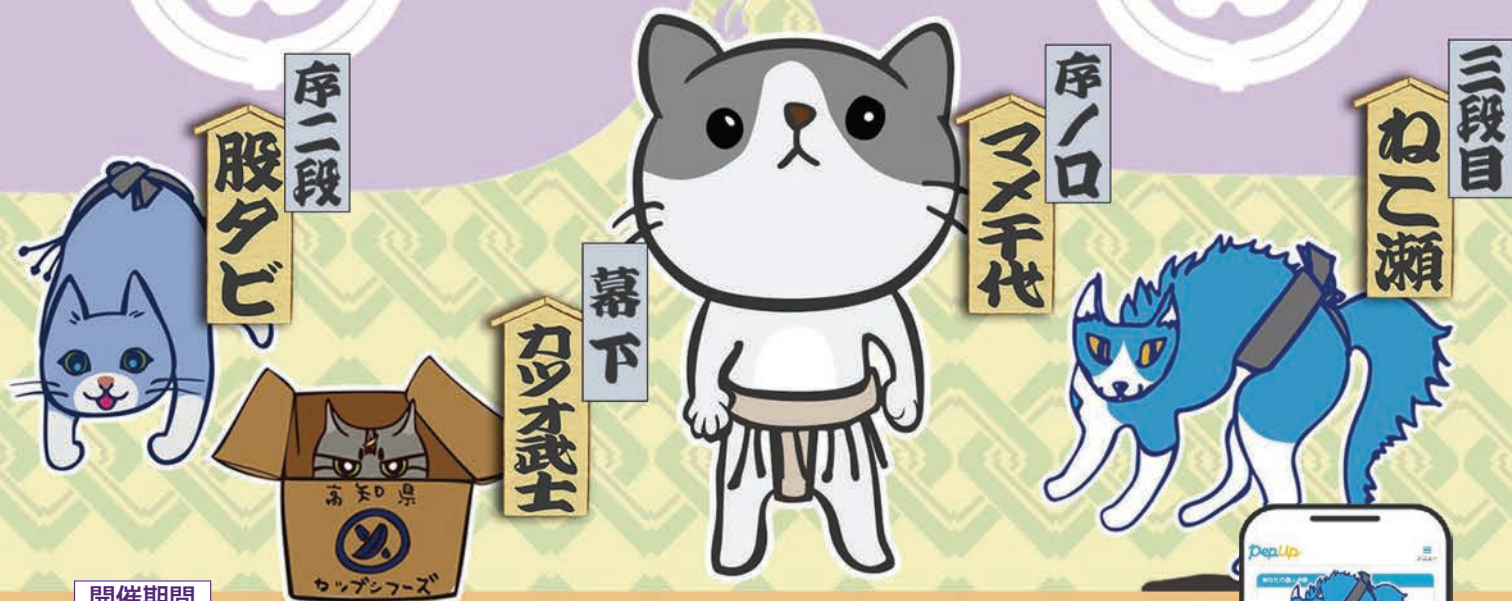
会員料金 2名様1室利用時/1名様あたり **大人 5,000~22,000円**

温泉大浴場

1 各ホテルへ直接予約 (電話またはWEB)	法人会員名・法人会員No.・ご利用日・ご利用人数などをお伝えください。	www.laforet.co.jp/look-inc/	富士山中湖 0555-65-6711	箱根強羅 0460-86-1489
	「健康保険証」をご提示ください。 ※利用料金はホテルでのご精算となります。		軽井沢 0267-44-4489	伊東 0557-32-5489
2 ホテルにチェックイン			伊豆修善寺 0558-72-2011	修善寺 0558-74-5489
			琵琶湖 077-585-6300	環翠楼 0460-82-3141
			南紀白浜 0739-43-7000	花楽 075-541-2525
			白馬 0261-75-5489	
			那須 0287-76-3489	[予約受付] 平日9:00~17:00

にゃんたの部屋 ハツゲヨイ

毎日歩いて「にゃんたの部屋」の猫力士たちを「歩相撲」で倒していこう！
猛者揃いの猫力士たちに負けず、目標達成して横綱を倒そう！



開催期間

5/20 MON ~ 6/18 TUE

申込期間

4/22 MON ~ 5/19 SUN

歩数入力締切日

6/25 TUE

申込方法

Pep Up 内ウォーキングラリー参加ページより

※申込期間を過ぎると参加できません。

ためたポイントは電子マネーや欲しい商品と交換できる！

非喫煙者用アンケート回答で

1,000 POINT GET!

1日6,000歩以上で

カタログギフト GET!



グルメカタログギフト、Pep ポイントプレゼント！ (Pep ポイントは非喫煙者のみ)

- ・ウォーキングラリーエントリー後、非喫煙者用アンケート回答で Pep ポイント 1,000P ゲット
- ・ラリー終了後、平均歩数達成者にはグルメカタログギフト「47CLUB リンベル 森コース」、もしくは上位 30 名の方はグルメカタログギフト「美味百撰 紅花」をプレゼントします！
(カタログギフトはどちらか 1 つの贈呈となります)

■ 注意事項

- ・1日の有効歩数上限は 20,000 歩です。上限を超えた歩数は反映されません。
- ・歩数をご自身で入力する場合、さかのぼれる期間は 14 日前までとなります。
- ・機器連携する場合は機器に貯蓄されたデータを取得しますが、各機器端末から直接データを自動取得するものではありません。必ず毎日のチェックに併せてアプリと同期し、Pep Up にてデータ取得できているか確認をお願いします。



参加には PepUp への登録が必要です

以下の流れに従い、Pep Up (ペップアップ) へのご登録をお願いします。

初めてPep Upを利用される方

① Pep Upユーザー登録申請フォームへアクセス

URL : <https://pepup.life/users/ekyc/us5OM90m/issues/new>



② 本人情報の入力

必要な本人の情報(保険証記号番号、氏名・カナ、生年月日、性別、連絡先メールアドレス、電話番号)と「本人確認用コード」の送付先住所を入力してください。

③ 入力事項の確定

利用規約を確認し「登録」ボタンを押してください。

④ 「本人確認用コード」のお届け

「本人確認用コード」と登録手順が印字されたハガキが送付されます。ハガキが届きましたら記載の手順に沿って登録してください。



▲ 本人確認用コード案内ハガキ



すでにPep Upに登録している方

① Pep Upへログイン

URL : https://pepup.life/users/sign_in



② ウォーキングラリー参加ページへアクセス

ホーム画面の「健保からのお知らせ」または下部バナーから「ウォーキングラリー」の参加ページへアクセスします。

③ 参加エントリー登録

キャンペーンの詳細を確認し、「参加する」ボタンをクリックしてください。
→エントリー済みの画面が出ていることを確認してください。

医療費通知も
確認できるようになりました!

ご登録方法についてご不明点等ある方は、お問い合わせフォームよりご連絡ください

Pep Up お問い合わせフォーム

URL <https://pepup.life/inquiry>



にっぽん旅

ウォーキング

富山県砺波市



砺波平野に春を告げる可憐な花の絨毯

春の高い晴天率と肥沃な土地、良質で豊富な水を有する富山県は、チューリップの栽培に適した環境であり、その球根出荷量は日本一を誇る。

チューリップ栽培始まりの地・砺波エリアで、街中を彩る可憐な花を眺め、春の訪れを感じよう。



砺波駅の南口から街を歩くと、あちこちでチューリップの花の絨毯に出合えることがある。これらは観賞用ではなく、球根栽培のための畑だ。砺波は、大正時代に稲作後の裏作として、国内で初めてチューリップ栽培が導入された地であり、現在もチューリップ球根出荷量日本一の富山県の中でもトップの出荷量を誇る。

4月下旬から5月初旬のチューリップの花が咲く時季は、「となみチューリップフェア」が開催され、約300品種300万本のチューリップが30万人を超える来場者を魅了する。その会場の一つ「富山県花総合センター エレガガーデン」は、フェアの穴場で、比較的ゆったり花を楽しむことができる。

フェアのメイン会場の中にあるガラス張りの建物「チューリップ四季彩館」では、特殊技術によってチューリップが

一年中楽しめる。売店で買えるチューリップモチーフの雑貨は、お土産に最適だ。

次は砺波平野の散居村風景から着想し、70本のケヤキを周囲に巡らせたシンメトリーな構造の建物「砺波市美術館」へ。好天日には、3階テラスから雄大な立山連峰を眺めることができる。

「砺波チューリップ公園」はフェア会場の中心だけあって、チューリップ回廊、大規模な花壇など見どころがたくさんだ。中でも、チューリップタワーから眺める17品種21万本のチューリップを用いた大花壇の地上絵は圧巻の光景である。

最後は「道の駅 砺波」へ。新鮮な地場産野菜や名産品の大門素麺などの、チューリップを育んだ砺波の豊かな水と土の恵みを買って帰ろう。



約180年の歴史がある砺波の名産品大門素麺は、強いコシと滑らかな喉ごしが特長。



5 道の駅 砺波

砺波平野の散居村に見られる伝統家屋「アズマダチ」をイメージした平屋造りの直売所。特産の「雪たまねぎ」をはじめとする農産物や、切り花、庄川ゆずを使った特産品などを取り扱っている。砺波の地酒や、北陸唯一の蒸留所「三郎丸蒸留所」のウイスキー、ハイボール缶、ちょっと変わった砺波のますずしも人気。

DATA 時間：9:00～18:00／休：年末年始／電話：0763-58-5831



3 砺波市美術館

チューリップ公園東側に隣接する美術館。常設展示では美術館が所有する下保昭、清原啓一などの郷土作家作品、世界の写真作品、日本の工芸作品などを入れ替わりで展示している。また、子供から大人まで創作活動できる「市民アトリエ」を備えているので、気軽に美術、創作に触れることができる。

DATA 時間：10:00～18:00（入場は閉館30分前まで）／休：年末年始、施設点検日等／電話：0763-32-1001



4 砺波チューリップ公園

チューリップタワーをシンボルとした都市公園。春はチューリップ、夏にはコキアやカンナなどが咲きそろい、冬にはイルミネーションが輝くなど、四季を通じて楽しめる。園内には、全国でも最大級の「五連揚水水車」や、涼やかなひょうたん池、築250年を超える散居農家「旧中嶋家」など見どころが多い。

DATA 時間：チューリップフェア期間を除き散策自由※開館時間は施設により異なる／休：チューリップフェア前後に準備および撤去作業のため臨時休園あり／電話：0763-33-7716（チューリップ四季彩館）

公園の一角にある迫力満点の「五連揚水水車」。水位の高低差が少ない砺波で発明された「らせん水車」などがある。



1 富山県花総合センター エレガガーデン

栽培技術や活用方法など、花に関する情報を総合的に提供する施設。温室やモデル花壇、イングリッシュガーデン風花壇、バラ花壇、立体花壇、ふれあい広場、観賞池、西洋シャクナゲ花壇などが整備されているほか、年3回の花まつりが開催され、気軽に花と出合えるのが魅力だ。

DATA 時間：9:00～16:30／休：火曜／電話：0763-32-1187



2 チューリップ四季彩館

チューリップが一年中見られる世界唯一の施設。四季折々の花々とチューリップのコラボを楽しめる「ワンダーガーデン」では360度をチューリップで囲まれる「チューリップパレス」や、チューリップが万華鏡のように映し出される「パレットガーデン」など見どころ満載。また、チューリップの成長過程や歴史も学べる。館内のカフェで食べられる、チューリップの花のエキス入りシロップを使ったチューリップソフトクリームはほのかな花の香りと優しい甘さが人気。

DATA 時間：9:00～18:00／休：年末年始、展示入替日等／電話：0763-33-7716

※営業時間などデータは変更される場合があります。詳細は各施設にお問い合わせください。

令和6年度予算のお知らせ

第131回組合会において、令和6年度予算が決定いたしました。

予算総額

7億4,135万円

健康・介護保険料率の維持

令和6年度は、健康保険、介護保険ともに現行料率にて事業を運営いたします。



健康保険		令和6年度
保険料率	事業主	4.85%
	被保険者	4.35%
	計	9.20%

介護保険		令和6年度
保険料率	事業主	0.95%
	被保険者	0.95%
	計	1.90%

令和6年度の予算編成

健康保険の収入は、保険料収入が4億2,786万円、前年度繰越金が2億9,000万円、その他を加え、合計7億4,135万円です。

一方、支出は、保険給付費2億6,735万円、高齢者支援が主な目的の納付金が1億8,546万円、保健事業費2,280万円、事務費4,897万円、予備費2億430万円、その他を加え、合計7億4,135万円です。

経常収支は9,298万円の赤字、経常外収支は9,298万円の黒字です。

介護保険は、収入では保険料収入が6,118万円、前年度繰越金が2億600万円、雑収入を加えた収入計は2億6,718万円、支出では介護納付金が5,200万円、予備費が2億1,518万円、雑支出等を加えた支出計は2億6,718万円です。

予算編成の基礎となった数値

健康保険被保険者数	1,150人	(男400人、女750人)
健保平均標準報酬月額	297,000円	
平均年齢	44.37歳	(男44.40歳、女44.35歳)
被扶養者数	358人	(扶養率0.31)
前期高齢者数	38人	(加入率2.345679)
介護保険第2号被保険者数	816人	
介護平均標準報酬月額	325,000円	

適正受診で医療費適正化

ジェネリック医薬品を活用

ジェネリック医薬品は、成分・効能は新薬と同じなのに価格は半額以下。医療の質を落とさずに家計の負担を軽くすることができます。

「リフィル処方箋」を使う

「リフィル処方箋」を利用すれば、医師の診察なしで最大3回まで同じ処方箋で薬が受け取れます。通院負担が軽減できるので、まずは医師に相談を。

かかりつけ医を決める

軽い病気やけがですぐに大病院を受診すると、余分な特別料金がかかります。まず「かかりつけ医」を受診して紹介状を書いてもらいましょう。

健診で生活習慣病を予防

生活習慣病は治療が長期にわたり医療費が高額です。健診・保健指導を受けて生活習慣病を予防すれば、医療費を大きく節約できます。

令和6年度 収入支出予算の概要

健康保険

- 被保険者と事業主が毎月の給与と賞与から支払う保険料の総額
- 健保組合の事務費に対する国からの補助金
- 健保組合間の助け合い事業のための保険料
- 前年度の決算残金より繰り越した額
- 収入の不足分を補うため別途積立金を取り崩し繰り入れる額及び退職する役員に退職金を支払うため退職積立金を取り崩し繰り入れる額
- 健保組合間の助け合い事業から高額医療費等に交付される額
- 準備金・別途積立金等の利子など

収入の部

科目	予算額(千円)	前年比(%)
保険料	427,698	96.35
国庫負担金収入	158	92.94
調整保険料	9,361	144.86
繰越金	290,000	76.32
繰入金	3,000	136.36
財政調整事業交付金	2,000	133.33
雑収入	8,774	590.05
その他	355	75.69
収入合計	741,346	88.66

一人当たり(円)

371,911
137
8,140
252,174
2,609
1,739
7,630
309
644,649

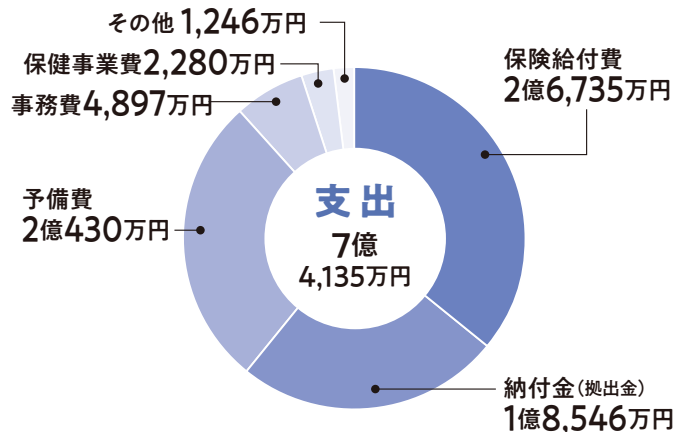
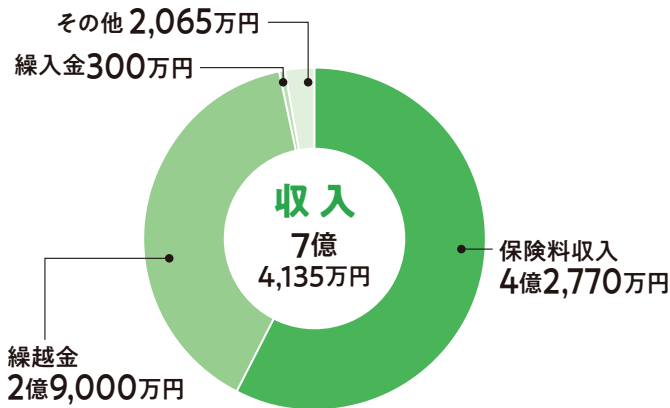
支出の部

科目	予算額(千円)	前年比(%)
事務費	48,972	95.19
保険給付費	267,347	90.20
法定給付費	258,413	89.90
付加給付費	8,934	99.88
納付金	185,463	82.81
前期高齢者納付金	83,000	69.98
後期高齢者支援金	102,460	97.24
退職者給付拠出金他	3	100.00
保健事業費	22,800	126.67
財政調整事業拠出金	9,361	144.86
積立金	1,400	175.00
その他	1,702	9.05
予備費	204,301	92.74
支出合計	741,346	88.66

一人当たり(円)

42,584
232,476
224,707
7,769
161,272
72,174
89,096
3
19,826
8,140
1,217
1,480
177,653
644,649

- 健保組合の事務や事務所家賃等に要する費用
- 業務外の事由による病気、けが、死亡、お産を対象とする給付費
- 前期高齢者医療制度(65歳~74歳が加入)や後期高齢者医療制度(75歳以上)への納付金・支援金など
- 広報誌発行や疾病予防のための事業、特定健診・保健指導などの実施に充てる費用
- 健保組合間の助け合い事業のための拠出金=支出の調整保険料
- 保険料収入の減少や医療費の増加など予算金が不足した場合の費用



介護保険

収入の部

科目	予算額(千円)	前年比(%)
介護保険料収入	61,180	99.40
繰越金	206,000	107.85
繰入金	0	—
雑収入	2	100.00
収入合計	267,182	105.79

支出の部

科目	予算額(千円)	前年比(%)
介護納付金	52,000	105.57
還付金	1	100.00
雑支出	1	100.00
予備費	215,180	105.85
支出合計	267,182	105.79

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



千葉県のご当地料理

main
太巻きずし

side
菜の花入りふうかし

見た目にも春らしさを感じられるご当地料理。古くより漁業が盛んな千葉県らしく、
素材に海の恵みを使用したレシピです。

太巻きずし

●425kcal ●たんぱく質10.7g ●脂質3.5g
●炭水化物91.3g ●塩分相当量2.6g ※すべて1人分

千葉県では、古くから冠婚葬祭やお祭りなどのごちそうとして、断面が凝った図柄の太巻きが食べられてきました。今回紹介するのは、初級者にも作りやすい花の図柄の太巻きずしです。今回は花びら部分を黒米酢飯にすることで、ビタミン、ミネラル、食物繊維が取れるレシピにアレンジしました。

スマホでも見られる!



作り方

調理時間45分

- 卵を割りほぐし、塩を混ぜ、油を薄く敷いたフライパンで棒状の卵焼きを焼く。いんげんは塩水(分量外)でゆでる。焼きのり1枚は4等分に、1/2枚は2等分に切り、1/4枚の大きさを6枚作る。
- Aの材料を混ぜ合わせ酢を作り、2/3は温かいご飯に混ぜ酢飯を、残りは温かい黒米ご飯に混ぜて黒米酢飯を作り、それぞれ冷ます。
- ②の黒米酢飯を5等分し、それぞれを1/4枚の大きさののりにのせ、巻きすで細く丸く巻いたものを5本作る。
- 巻きすに①の卵焼きを③で囲むようにしてぎゅっと巻き、しばらく置く。
- ④のくぼみに①のいんげんを組み合わせて再びぎゅっと巻き、しばらく置く。
- 巻きすに全型焼きのり1+1/4枚をつなげてのせ、②の酢飯を手前と向こう側1cmずつ残してなるべく厚さが均等になるように広げ、⑤を中央のにせ両側から包むように巻く。
- 8等分に切り分けて器に盛る。



POINT

1回切るたびに、濡らしたキッチンペーパーで包丁をよく拭いてから切ると、きれいな断面に仕上がります。

材料(2人分)

- 卵 …………… 1個
- 塩、サラダ油 …………… 少々
- いんげん …………… 5本
- 焼きのり …………… 全型2+1/2枚(外側用1+1/4枚、花びら用1/4枚×5枚)
- A「酢 …………… 大さじ2
砂糖 …………… 大さじ2
塩 …………… 小さじ1弱
- ご飯(外側用) …………… 250g
- 黒米ご飯(花びら用) …………… 175g

健康食材

焼きのり

千葉県では江戸時代からのりの養殖が盛んで、現代で「江戸前海苔」といえば千葉県産の物です。焼きのり1枚(3g程度)には、牛乳コップ1/5杯分、卵1/2個分のたんぱく質が含まれています。しかも、ビタミン、鉄分などのミネラル、食物繊維も豊富です。カロリーが低いので、ご飯のお供にプラスして食べることで、効率的に栄養を取ることができます。



side

菜の花入りふうかし

●32kcal ●たんぱく質3.6g ●脂質0.8g
●炭水化物3.3g ●塩分相当量1.7g ※すべて1人分

スマホでも見られる!



江戸時代の船橋市では漁業が盛んでした。当時は冷蔵施設がなかったため、採れたあさをふかしてから輸送していました。その際に出るふかし汁に、当時高級品だったみそを少量加えて、漁師たちの賄い料理として食べられた物が、「ふうかし」の始まりといわれています。今回は千葉県の特産品である菜の花を添え、彩りを加えています。

材料(2人分)

- あさり(殻付き) …………… 150g
- 水 …………… 400mL
- 菜の花 …………… 2茎
- みそ …………… 大さじ1
- しょうが …………… 1片

健康食材

菜の花

菜の花は千葉県の花に指定されており、食用菜の花の全国生産量は千葉県が1位です。菜の花は、ビタミンC含有量が野菜の中でトップクラス。ビタミンA(β-カロテン)のほか、カルシウムも豊富です。辛味成分のイソチオシアネートは、アブラナ科に含まれるイオウ化合物で、免疫力向上や生活習慣病予防効果が期待できます。



作り方

調理時間10分(砂抜き時間を除く)

- あさはら殻をこすり洗い、砂抜きをしておく。
- 菜の花はさっと塩ゆでし、半分に切る。しょうがは千切りにする。
- 小鍋に水と①を入れてふたをし、あさりの口が開くまで煮る。
- みそを溶き入れたら火を止める。器によそい、②を添える。

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。

爪先・かかと上げ

爪先を上げることで、すねを、かかとを上げることでふくらはぎを鍛えることができます。ふくらはぎを鍛えると、血流が良くなるため、足の冷えやむくみを防ぐ効果が期待できます。また、すねを鍛えるとつまずきにくくなります。

1

イスに座った状態で、かかとを床につけたまま爪先だけ上げます。



2

爪先を下ろしたら、今度は爪先をつけたままかかとを上げます。これをリズミカルに10～20回繰り返します。



膝の曲げ伸ばし

ももの前と後ろを鍛えることができます。ももは、歩行や立位での動きの安定性に関わる、下半身の中でも大きな筋肉です。

1

両手は下ろして座面に乗せ、口から息を吐きながら膝を伸ばしながら足を上げ、そのまま5秒止めます。



2

鼻から一度息を吸い、再び口から吐きながら膝を曲げ、5秒止めます。これを10回繰り返します。

POINT

できるだけ丁寧にゆっくり動かし、膝をしっかり意識して曲げ伸ばししましょう。



くらしに プラス+

おうちでエコ活

「ダーニング」で衣類のお直し

ダーニングとは「繕う」を意味する英語で、イギリスでは古くから行われてきた衣類の補修方法です。今回は穴が開いたり、シミが付いてしまった衣類を生まれ変わらせるダーニングの技法をご紹介します。

今回の先生 ミムラトモミさん

沖縄県出身。2017年よりダーニングに魅せられ、活動を開始。ダーニングを応用した「モザイクダーニング」で作上げるカラフルな世界は、心に灯りを、暮らしに彩りを添える。著書『ダーニング刺繍』などを出版。@mimstermade



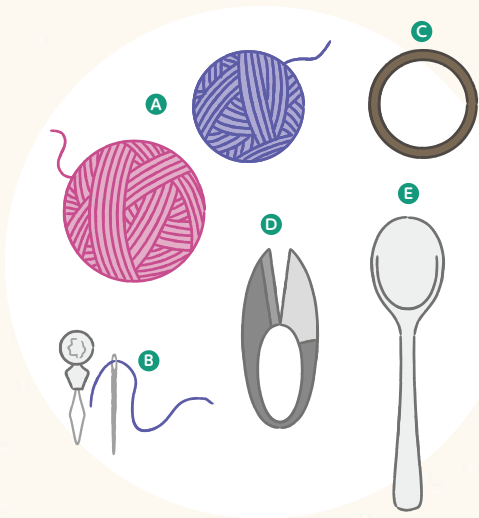
用意するもの

A 糸

細めの毛糸がお勧めですが、刺し子糸や刺しゅう糸を使ってもOK。生地と同系色なら目立たずに補修ができますし、生地とは違う色や数種類の糸を使えばアクセントにもなります。

B 針と糸通し

毛糸とじ針や刺しゅう針、刺し子針、クロスステッチ針など、糸に合わせて針を選びます。糸通しがあると針穴に毛糸を通しやすいので便利。



C ヘアゴム

補修箇所(穴)を固定するのに使います。

D 糸切りばさみ

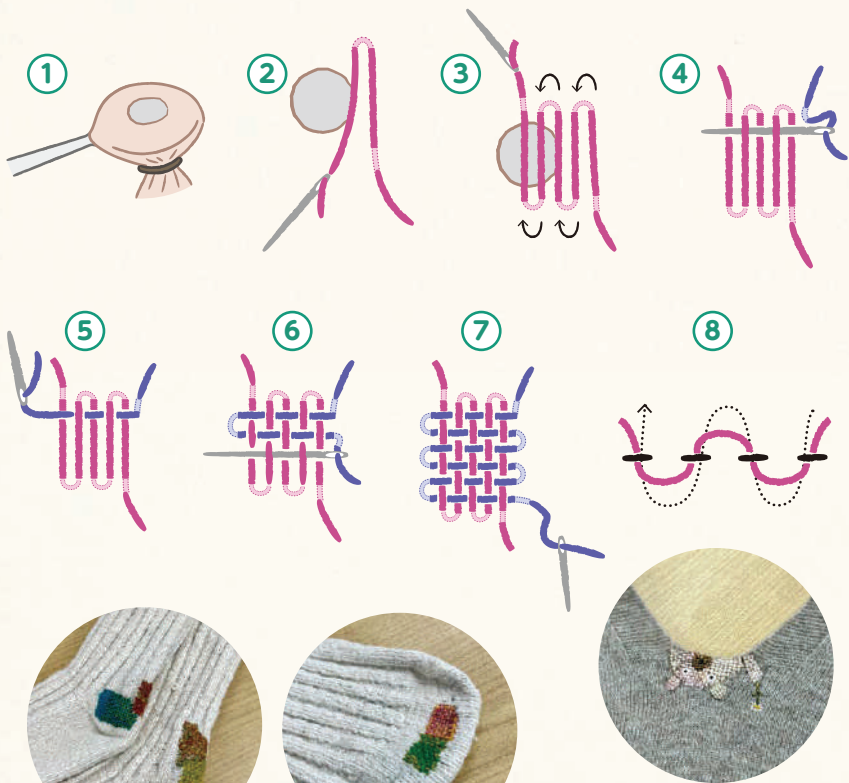
E ダーニングマッシュルーム (スプーンで代用)

ダーニングをするときに使うキノコ型の器具。スプーンのようにドーム形をしているもので代用できます。



ダーニング発祥の地、イギリス製のダーニングマッシュルーム

基本のダーニングの手順



- ① 穴の裏側からスプーン(ダーニングマッシュルーム)を当てて、ヘアゴムで固定します。
- ② 穴の1cm手前から針を入れ、5mmくらいの所から針を出します。
- ③ そこから穴をまたぐように5mm先に針を入れ、糸1本分くらいの幅を開けて横から針を出し、また手前に針を動かさず……を繰り返して縦糸で穴をふさぎます。糸の終わりは玉結びせず、10cmくらい残したままにしておきます。糸を変えるときも10cmくらい残して糸を切ります。
- ④⑤ 横糸を渡していきます。穴の手前5mmから針を出し、針先で縦糸を上・下・上・下と交互にすくっていきます。
- ⑥ 最後まですくえたら、糸1本分くらいの幅を開けて横から糸を出し、2段目は下・上・下・上と縦糸をすくっていきます。
- ⑦ これを繰り返すことで織物の要領で穴をふさぐことができます。
- ⑧ 糸の端を始末します。布をひっくり返し、針先を使って表に伸びた糸を裏側に引っ張り出します。その糸を裏側の縫い目にくぐらせていき、端までいったら余分な糸を切ります。



靴下の爪先やかかとにできた穴を数種類の色の毛糸でダーニング。モザイク柄のワンポイントになりました。



セーターのVネックがほつれてしまったので、クマの形にダーニングして、刺しゅうで目や花を付けています。

ルク子の 教えて！ キーワード



今回の
Key Word

データヘルス計画



健康保険組合では、効果的な保健事業を実施するために、データヘルス計画を作成することが義務付けられています。なぜデータヘルス計画が必要なのでしょう？

「データヘルス計画」とは？

少子高齢化が進む日本では、「健康寿命」の延伸が重要施策として掲げられています。データヘルス計画は、生活習慣病の発症と重症化を予防し健康寿命の延伸を実現するために、保健事業の実効性を高める目的で始まりました。

どのような取り組みを行っているのですか？

働き盛り世代の健康課題を解決するため、健保組合ではレセプト（診療報酬明細書）や健診データ分析に基づいてデータヘルス計画を作成し（Plan）、事業実施（Do）、評価（Check）、改善（Act）のサイクルに沿って事業を行うことで、保健事業の効率的・効果的な実施を目指しています。

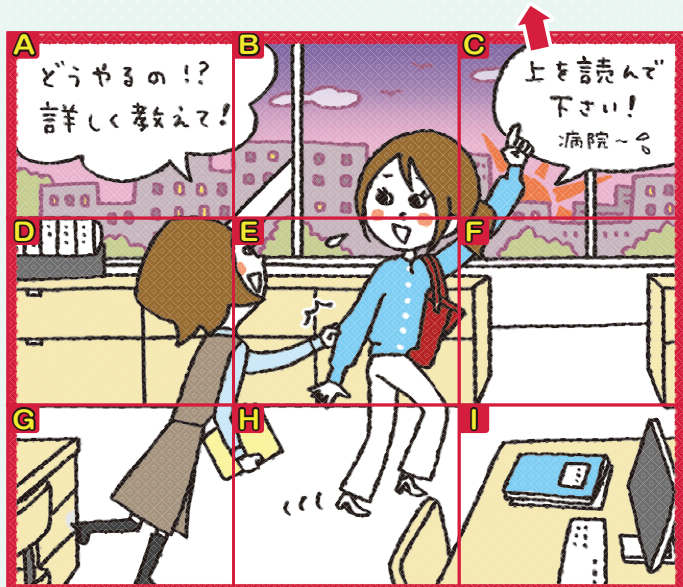
今年から何がかわるのですか？

データヘルス計画は平成27年度から第1期計画が開始され、第2期を経て令和6年度から第3期計画が始まります。第3期からはより効率的・効果的な普及に向けて、計画の標準化が推進されます。全国の保健事業を比較評価し、成果の出ている健保組合の知見を共有するなどして、保健事業の質の向上が図られています。

どこが
違う？

ルク子 間違い探し クイズ

「目指せ！私のSmart Life ルク子のイキイキDAYS」(P2-3)は楽しんでいただけましたか？
その中の1コマを抜き出した下のイラスト。どこか違うような……。P3のイラストと違うところが3ヵ所あります。間違いを見つけて、プレゼントをゲットしましょう！



正解者の中から
抽選で「記念品」
プレゼント！



Fitbit (Fitbit Inspire3)
3名様

※イラストはイメージです（商品の画像ではありません）

応募方法

- ・「Pep Up」トップページにあるアンケートよりご解答ください（事前登録が必要です）。
- ・Pep Upに一度登録しておけば、次回以降、ポチっとするだけで手軽に応募できます。

※Pep Up登録がお済みでない方は本誌P7をご参照ください。

<Pep Upに登録していない方>

- ・ルックグループ健康保険組合ホームページの「お知らせ」に掲載しております応募用紙またはハガキでご応募ください。
- ・記入事項：クイズの解答（アルファベット3つ）、住所、被保険者氏名（フリガナ）、年齢、電話番号、所属事業所、部署名（店名、ブランド名）、健保組合や本誌へのご意見、感想、今後取り上げてほしいテーマをご記入ください。

◎送付先：〒107-0052 東京都港区赤坂8丁目5番30号
ルックグループ健康保険組合「間違い探しクイズ (No.119)」係
FAX：03-3478-0208

【締め切り】2024年5月31日（金）

- ※応募は1人1口までとさせていただきます。
- ※ご応募に当たりご記入いただいた個人情報、プレゼントの抽選・発送以外の目的には使用いたしません。
- ※当選者の発表は記念品の発送をもってかえさせていただきます。

秋号のヘルシークイズ 正解はA、C、G