

## 鶏ささ身入り 梅風味サラダスープ



1人分 ●カロリー：213kcal  
●塩分：2.0g  
\*塩分8%の梅干し使用の場合

詳しい作り方は  
こちら！



野菜の旨味がやさしくしみ渡る！  
梅干しのさっぱり感もたまらない  
栄養満載の“主役級”スープです

\*菜の花をスナッペンエンドウやアスパラガスに替えても美味しくできます。  
\*乾燥きくらげを使う場合は、事前に戻しておきましょう。分量や戻し方は、袋の表示を参考にしてください。

●料理制作●  
料理研究家・栄養士  
今別府靖子  
●撮影●  
今別府紘行

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。

### 免疫サポートポイント

野菜やきくらげは、免疫機能維持に必要なビタミン、腸内環境を整え腸のバリア機能をサポートする食物繊維が豊富。また、梅干しのクエン酸には免疫細胞の通り道、血液の流れをよくする効果があります。

### 材料(2人分)

|            |           |             |       |
|------------|-----------|-------------|-------|
| 鶏ささ身       | 2本        | じゃこ         | 10g   |
| 春キャベツ      | 2枚        | しょうが(チューブ可) |       |
| 菜の花        | 4茎        |             | 1かけ分  |
| にんじん       |           | だし汁         | 400ml |
|            | 60g(1/3本) | 梅干し(梅ペーストで  |       |
| きくらげ       | 100g      | 代用可)        | 2個    |
| *乾燥の場合は14～ |           | しょうゆ        | 小さじ1  |
| 15gが目安     |           | ごま油         | 小さじ1  |

### 作り方

- 鶏ささ身はすじをとって4等分のそぎ切り、春キャベツは芯をとってざく切り、にんじんは短冊切りにし、菜の花は3等分に切る。
- 梅干しは種を取り除き、包丁で軽くたたく。生きくらげは石づきをとって食べやすい大きさに手で裂き、しょうがはすりおろす。
- フライパンにごま油とすりおろしたしょうがを入れて軽く熱し、香りが立ってきたら、鶏ささ身を入れて中火で炒める。鶏ささ身に火が通ったら、野菜ときくらげ、じゃこを加えてさらに炒める **Point1**。
- だし汁を加えて煮立ってきたら少し火を弱めて2分ほど煮て、梅干しを加え、最後にしょうゆで味をととのえる **Point2**。

## CONTENTS

- 2022年度のオートバックス健康ドックが  
スタートします! ..... 2
- がんの常識の巻 ..... 3
- 2022 K-1プロジェクト ..... 4

- 健康サポート事業のご案内 ..... 5
- YouTubeチャンネル開設 ..... 6
- ABIけんぽ通信&保健師コラム ..... 6
- 公告196号 2022年度 予算について ..... 7

- 公告197～198号 保険料率について ..... 7
- 公告199号  
任意継続被保険者標準報酬月額上限 ..... 7
- 公告195号 事務所の削除について ..... 7

みつけて  
対策!

# 2022年度のオートバックス 健康ドックが スタートします!



「車検」でみつけたら、  
専門家によるプロフェッショナルサービスと  
ユーザーの日々のメンテナンスを!

テーマは【みつけて対策!】早めの受診でしっかりチェック。  
健康リスクを早めに見つけましょう!

受診  
対象者

健康診断の受診対象者は【4月1日と健診受診日  
共に健康保険組合に加入されている方】です。  
※途中入社は健保負担【オプション検診】の費用補助をす  
ることができませんのでご注意ください。  
※検査項目により年齢の制限がありますが、その場合は  
2023年3月31日時点での年齢となります。

受診  
期限

被保険者  
**2022年 9月30日(金)**  
被扶養者  
**2022年12月31日(土)**

予約  
期限



## 施設健診

(委託先: バリューHR)

被保険者  
**2022年 8月31日(水)**  
被扶養者  
**2022年11月30日(水)**

各健診施設で受診できます。

※9月30日までに受診してください。

※受診期限が迫るとご希望の日程が取りづらくなります。なるべく早めに受診してください。



## 巡回レディース健診

(委託先: 全国健康増進協議会)

被保険者  
**2022年 7月20日(水)**  
被扶養者  
**2022年10月20日(木)**

最寄りのホテルや公民館等で受診できます。

受診日の前々月20日が予約締切りです。



## 巡回・集合健診

(委託先: 全国健康増進協議会)

**担当者より案内があります**

各事業所で実施(事業所によっては  
一箇所に集合して実施)

詳しくは同封の2022年度版オートバックス健康ドック・巡回レディース健診のご案内をご覧ください

がん検診  
重要ですよ!!



がんは早期の内は無症状であることがほとんどです。  
定期的にごがん検診を受けることががんの早期発見・早期治療につながります。  
オートバックス健康ドックのがん検診は、

- 年齢条件にあえば無料で受けられる! (同封の健診案内冊子をご参照ください)
- 検査結果によって適切なアフターフォローがある! (詳細はP3参照)
- 今年度から乳がん検査の補助対象拡大

※30歳以上で乳房エコー、40歳以上で乳房エコー+マンモグラフィ受診可

ご事情によりオートバックス健康ドックのがん検診が受けられない場合等は、お住まいの地域自治体のがん検診もご活用ください。  
被扶養者の方でパート等の勤務先で健康診断を受診された場合に、健診結果をお送りいただければオートバックス健康ドックと同等  
のリスク分析を実施することも可能です。 \*下記のキャンペーンもご覧ください \*アフターフォローはオートバックス健康ドックの年齢条件に準じます

被扶養者受診キャンペーン

オートバックス健康ドック以外での受診で  
**2,000円分の  
ギフトカードプレゼント!**



期間  
2023年  
**3/15**  
まで

対象者 以下の3つの条件を満たしている方

- ①今年度オートバックス健康ドックの対象者であること
- ②今年度オートバックス健康ドックを受診していないこと
- ③ご提出いただく健診項目が特定健診項目※を満たしていること

※詳しくはオートバックス健康保険組合HPをご覧ください。

提出に必要なもの

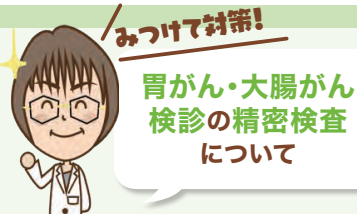
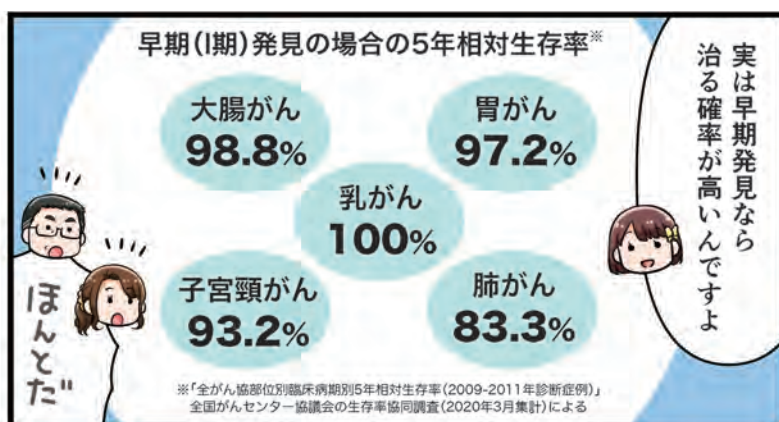
- 健康診断の結果票(コピー)
- 問診票※ない場合はオートバックス健康保険組合HPよりダウンロードしてご記入ください。

以上2点を当健保組合までご提出をお願いします。





情報は日々新しくなってゆくもの。でも、少し前の情報をそのまま信じていませんか？  
このシリーズでは健康に役立つ「新常識」をご紹介します。



年齢等の条件に準じてオートバックス健康ドックのオプションとして受診いただけるがん検診のうち、胃がん・大腸がんのオプション検診の結果で所見があった場合、個別に精密検査のご案内をお送りいたします。内視鏡検査に対する補助金の申請方法など、詳細は個別のご案内でご確認ください。

- 胃がんリスク検診(ABC検診) → 胃部内視鏡検査(胃カメラ) ..... 上限5,000円の補助
- 大腸がん検診(便潜血検査) → 大腸内視鏡検査 ..... 上限10,000円の補助

# K-1 2022 K-1プロジェクト

加入事業所がリーグに分かれて喫煙率の低下を目指す取り組みです。

現在の**グループの喫煙率は40.5%**と全国平均(16.7%)の**2.4倍以上**と、かなり高くなっています。

加入者の皆さんの健康増進のため、「たばこ」に関する情報提供や卒煙支援などを継続的に行っていきます。



## リーグ認定

喫煙率に応じて4つのリーグに認定。より上の(喫煙率の低い)リーグを目指す。



## 取組優秀事業所褒賞

取組内容や喫煙率の低下等によって、リーグ毎に優秀事業所を褒賞。

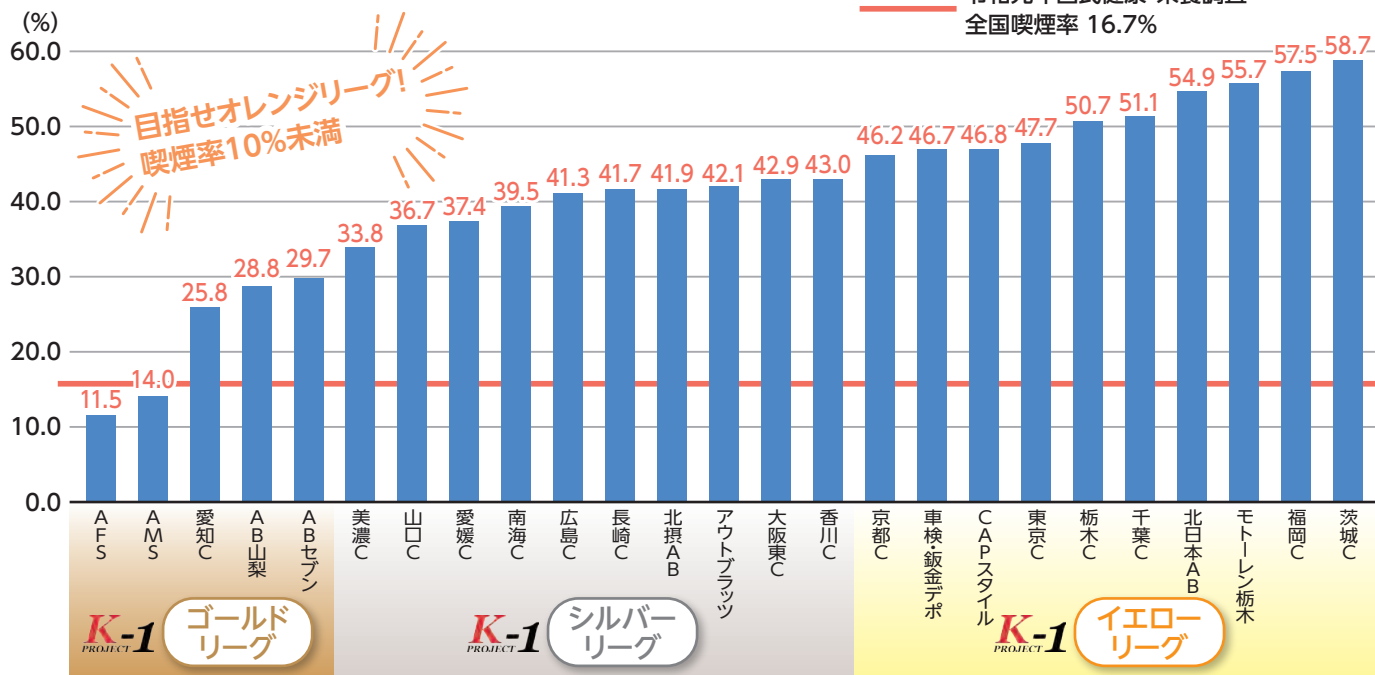


## 卒煙プログラム提供

禁煙に取り組むにあたり、段階的な支援プログラムの提供やセミナーを実施。

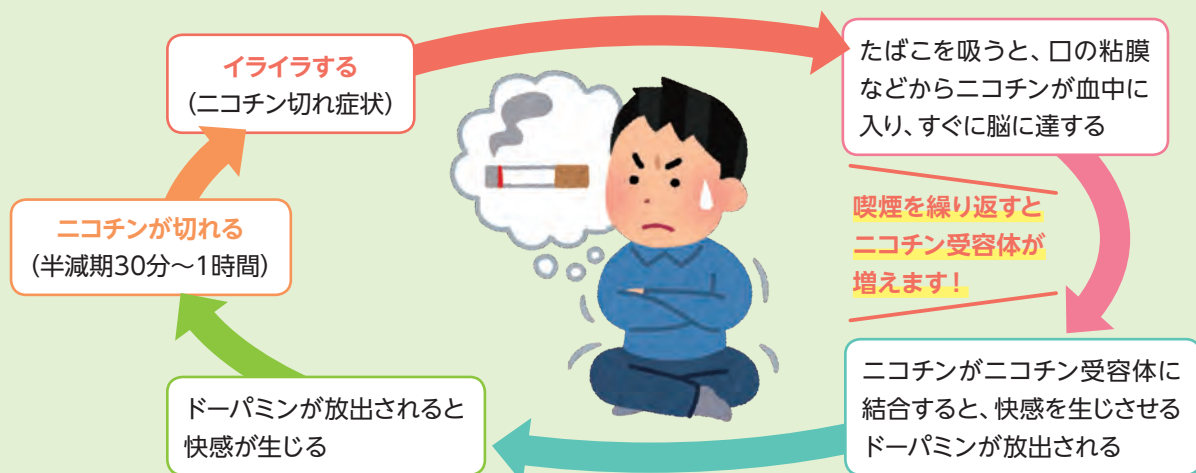
### 事業所別喫煙率 2022年3月1日現在

令和元年国民健康・栄養調査  
全国喫煙率 16.7%



## たばこを吸うのはニコチン依存症

喫煙すると脳にニコチン受容体を生じます。脳に達したニコチンがニコチン受容体と結合し、ドーパミンを放出し、快感が得られます。ニコチンが切れるとまた快感を得たくなるためたばこを吸います。



この悪循環を断ち切ることが重要ですが、自分自身の意志だけではなかなか止められないのも事実です。  
そういう方は「遠隔禁煙外来」などを活用しましょう。



# 健康サポート事業のご案内

健康保険組合では、加入者の皆様の「健康増進」のために「健康サポート事業」を行っています。  
ほとんどが健康保険組合の費用負担で提供していますので、是非ご利用ください!!

## 禁煙 ～この春はじめる禁煙チャレンジ～

### 遠隔禁煙外来（被保険者のみ）

ニコチンパッチを使った12週間の本格禁煙プログラムです。

ドクターや看護師の医療職がしっかりお話をお聞きしますので安心して取り組みます。

お申し  
込み

オートバックス健康保険組合ホームページから申込書をダウンロードし、必要事項を記入の上FAXまたは電子メールにて健保までお申し込みください。

【オートバックス健康保険組合HP】

<https://autobacs-kenpo.jp/news/2022nosmoke/>



\*「遠隔禁煙外来申込書ダウンロード」からダウンロードできます。

### 禁煙きっかけづくりプログラム（被保険者のみ）

禁煙のはじめの一步にはピッタリ!?いきなり本格的な禁煙は…という方のための禁煙体験プログラムです。そのまま禁煙できちゃえばOK!

いまいち自信がなければ本格的な遠隔禁煙外来に申し込むのもおすすめです!

実施時期についてはオートバックス健康保険組合ホームページやメルマガでお知らせします。

禁煙を考えているけど決心がつかない方  
どのように禁煙したらよいかわからない方 にオススメ!



## 歯科予防 ～からだの健康はまずお口から～

### 予防歯科eラーニング

昨年に引き続き、eラーニングによる「歯の健康状態チェックと予防歯科の基本を学ぶ」、お口の健康に関する施策を提供いたします。

詳細はただいま調整中ですので後日ご案内いたします。乞うご期待!!



### 無料歯科健診

オートバックス健康保険組合ご加入の方ならどなたでも費用無料で歯科健診を受診することができます。行きやすい歯科医院を選択して受診できます。健診コースは4種類（一般歯科健診・歯科矯正相談・審美歯科治療相談・インプラント治療相談）。ちょっと歯が気になる方、1年以上メンテナンスしていない方、お気軽に受診ください。（所要時間 約15分）

※このサービスは「歯科健診センター」が展開する〈無料歯科健診〉サービスです。

ご利用に  
ついて

歯科健診センターHPからご予約ください。詳細決定後、歯科健診ご案内メールが届きますので検査当日にメールを持参して受診してください。

【歯科健診センターHP】  
<https://ee-kenshin.com/>



## 無料健康相談 ～皆様の「困った!」をサポートいたします!～

### 24時間電話健康相談・セカンドオピニオンサービス

経験豊かな医師、保健師、看護師などの専門スタッフが、健康・医療・介護・育児・メンタルヘルスなどに関するご相談にきめ細かくアドバイスいたします。オートバックス健康保険組合ご加入の方なら無料でご利用いただけます。

ご利用に  
ついて

この「けんぽだより」同封のチラシに電話番号が記載されております。また、AB健康マイポータルにログインいただくと確認することができます。詳しくはオートバックス健康保険組合HPでもご確認ください。

【オートバックス健康保険組合HP】

<https://autobacs-kenpo.jp/news/news202205tel>



従来の電話での相談に加えて  
“オンライン面談方式”による  
相談もできるようになりました。



# YouTubeチャンネル開設

2022年1月よりオンライン型のセミナーの充実と幅広い受講を目指してYouTubeでの動画配信サービスを開始!

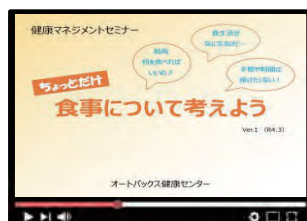
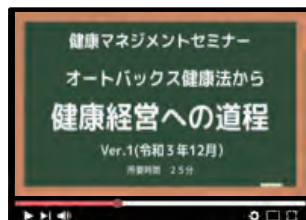
このサービスはオートバックス健康保険組合ご加入の皆様(被保険者・被扶養者)であれば無料で視聴することができ、オートバックスグループの健康への取り組みの歴史や日々の生活の中での健康作り等、様々なテーマで展開予定。

ちょっとした時間で健康作りについて学ぶことができます。是非ご利用ください。

健康保険組合ホームページより  
「マイポータル」にログインして



をクリック!!



担当:東澤

いつでも、どこでも、好きなときに視聴できます。もちろんスマホでもOKですよ!



担当:横谷

女性の健康に関するコンテンツも充実!!

毎月1日  
配信

## ABけんぽ通信&保健師コラム

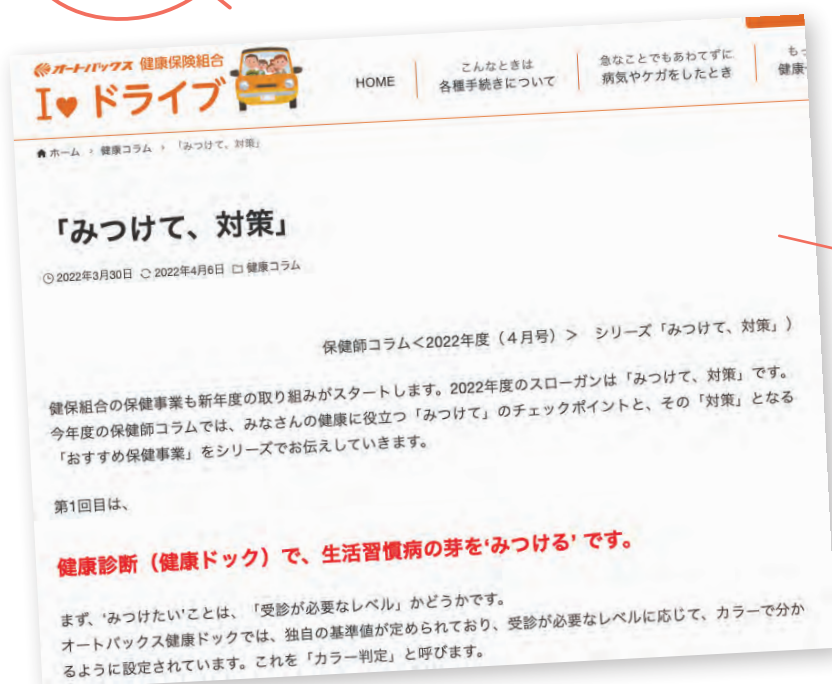
健康マイポータルにご登録されたメールアドレスに毎月1回、メールマガジン「ABけんぽ通信」を配信しています。保健師コラムも同時掲載!  
今年度は、2022年度スローガン「みつけて、対策」をシリーズでお伝えします。

保健師コラム

メールアドレス未登録の方は是非登録をお願いいたします!!



オートバックス  
健康保険組合  
保健師 諏訪 良子



## 2022年度 予算について

(単位:百万円)

| 収 入     |       | 支 出   |       |
|---------|-------|-------|-------|
| 保険料収入   | 2,209 | 保険給付費 | 1,130 |
| 別途積立金繰入 | 381   | 納付金   | 1,244 |
| その他収入   | 43    | 保健事業費 | 109   |
|         |       | その他支出 | 113   |
|         |       | 予備費   | 37    |
| 収入計     | 2,633 | 支出計   | 2,633 |

### 予算の ポイント

#### 保険給付費

みなさまが病気やケガをした時にかかった医療費や手当金のための費用です。特に、昨年9月以降、加入者本人の療養給付費が大幅に増加し、高水準が続いているため給付費全体では、昨年見込比で6,900百万円増額しました。

#### 納付金

高齢者の医療制度を支えるために国に納付しているものです。今期は、前期高齢者給付費の影響で、前期高齢者納付金が大きく増え、納付金全体で、昨年見込比で2億8,800万円増額の予算となっています。

#### 保健事業費

被扶養者の検診費用やみなさまの健康づくりのための費用です。今期は実施内容を見直し、昨年予算比、97.3%になりましたが、受診率向上、重症化予防、禁煙促進活動を進めてまいります。

#### 収 支

今年度の、保険料収入は横ばいですが、支出では、保険給付費及び納付金が大幅に増加となる為、別途積立金3億8,100万円を繰入れた予算となりました。

## 2022年度 保険料率について

内訳は若干の増減があるものの合計は昨年同様です。

単位:‰ (パーミル)=1/1000

|         | 被保険者   | 事業主    | 計      |
|---------|--------|--------|--------|
| 一般保険料   | 48.850 | 48.850 | 97.700 |
| (基本保険料) | 21.333 | 21.333 | 42.666 |
| (特定保険料) | 27.517 | 27.514 | 55.034 |
| (調整保険料) | 0.650  | 0.650  | 1.300  |
| 計       | 49.500 | 49.500 | 99.000 |
| 介護保険料   | 8.800  | 8.800  | 17.600 |

## 2022年度 任意継続被保険者標準報酬月額上限

任意継続被保険者の標準報酬月額の上限は36万円です。(昨年からの変更はありません)

## 事業所の削除について

(株)北摂オートボックスが合併により解散したため、4月1日付けで削除を行いました。  
これにより事業所の数は15から14となりました。

| 事業所名         | 所在地    | 摘 要                     |
|--------------|--------|-------------------------|
| (株)北摂オートボックス | 大阪府高槻市 | (株)オートボックス関西販売との合併により解散 |



●スポーツクラブ法人会員(ジムトレ会員)

＼ルネサンスで始めよう！／

ココロ♥と  
カラダの  
健康づくり。

健康習慣を、  
お得に始めるチャンスです。

毎日の生活に適度な運動を取り入れて、  
ココロもカラダもリフレッシュしませんか？  
法人会員の皆様なら、一般会員よりお得にご利用できます。  
今こそ、ルネサンスで健康習慣を始めませんか？

●オンライン法人会員

おうちがいつでも  
ジムになる。

ご自宅で、いつでも好きな時間に  
受けられるルネサンスの  
オンラインライブレッスン！  
意外とカンタン！  
思ったより楽しい！と好評です。

🕒 **時間を  
有効活用！**

移動時間がないから、  
直前まで家事や  
仕事ができます。

💰 **お財布にも  
やさしい！**

法人会員限定価格で  
利用できるのでお得です。

🎯 **面倒な  
準備も不要！**

お出かけの準備も不要。  
畳一畳分のスペースが  
あれば始められます！

📺 **人目を  
気にしない！**

ビデオOFFでもOK！  
部屋着にノーメイクでも  
参加できます。

**RENAISSANCE** お問い合わせ **03-5600-5399**

平日/  
11:00～16:00

法人会員の皆様なら、お得にご利用いただけます！

一般会員  
(全国マスター会員) **15,620** 円/月(税込)

ライフスタイルに合わせて、2つのプランからお選びいただけます！

いつでも通えて月額固定で使い放題！

**Monthly** コーポレート会員

月払い **9,570** 円/月  
(税込)

月ごとに変更可能です！(変更手数料は無料)

都度払いだから自分のペースで通えます！

**1 Day** コーポレート会員

都度払い **1,980** 円/回  
(税込)

※上記の金額は「スポーツクラブルネサンス」でご利用いただける金額です。  
料金はご所属の法人様の契約内容により異なる場合がございます。

まずは見てから！

ラクラク見学予約はコチラ！▶



店舗の詳細は ▶

ルネサンス 店舗一覧

検索

多彩なプログラム

週720本以上のレッスン

今すぐタイムスケジュール  
をチェック！



ルネサンスなら、  
1ヵ月無料でお得に始められます！

ルネサンスとご契約の法人に  
ご加入の方限定のお得なプラン

法人オンライン会員【限定】定額プラン

月々 **1,100** 円 (税込) 通常3,850円/月(税込)  
月額定額レッスン受放題

まずは  
おためし！

**月会費**  
1ヵ月分 **0** 円



ルネサンスの  
オンラインスタジオの詳細はこちら！



公 式  
LINE



お友だち登録はこちら  
役に立つ健康情報や  
お得なキャンペーン情報をゲット！

