

鮭缶入りきのこの キッシュ風



1人分 ●カロリー：303kcal
●塩分：1.4g

詳しい作り方は
こちら！



鮭の栄養と旨味を丸ごとどうぞ！
糖質控えめのおしゃれな
キッシュ風レシピです

*冷蔵庫で2日程度保存できます。できるだけ空気に触れないよう、ラップに包むか、タッパーなどに入れて保存してください。

ヘルシー
&
優しい

レシピ

●料理制作●
料理研究家・栄養士
今別府靖子
●撮影●
今別府絳行

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

鮭には良質なたんぱく質のほかにも、免疫機能調整に役立つビタミンDや、からだをダメージから守るアスタキサンチンが豊富。きのこに含まれる食物繊維は、腸内の免疫細胞の活性化に役立ちます。

材料(2人分)

鮭水煮缶	1缶
ほうれん草	2株
しめじ	50g
まいたけ	50g
ミニトマト	3個
バター	10g
卵	2個
牛乳	50ml
粉チーズ	大さじ2
塩、こしょう	各適量

作り方

- ほうれん草は固めにゆでて水にさらし、水気を絞って3cmの長さに切る。しめじとまいたけは小房に分け、ミニトマトは4等分に切る。
- 熱したフライパンにバターを入れ、溶けたら1をしんなりするまで炒める。
- Aをボウルであわせて卵液を作る。
- 耐熱皿に2と、鮭水煮を汁ごと入れ、3を流し込み、オーブントースターでこんがり焼き色がつくまで焼く。

CONTENTS

- 公告191号 令和2年度決算……………2
- 公告192号 規約変更……………2
- 公告193号 規程の制定……………2
- 公告194号 規程の改訂……………2

- 一歩踏み出してみませんか？
この秋は始める禁煙チャレンジ! ……3
- 2021オートバックス健康保険組合の
オススメ健康サポートのご案内……………4

- 健康優良事業所表彰……………4
- 脂質異常症を食い止めよう……………5
- オートバックス健康ドック以外での受診で
2,000円分のクオカードプレゼント……………6

公告
191号

令和2年度決算 (2020)

去る7月21日に開催された第63回組合会において、
令和2年度の決算が承認されました。

一般勘定 [決算の概況]

令和2年度の決算は、加入者数の増加や保険料率の改定により収入が増加し、費用では、保険給付費と前期高齢者納付金の大幅な減少により、差引収支額が409百万円となりました。

令和2年度決算のポイント

- 1 収支額は409百万円の大幅黒字
- 2 保険料収入は、加入者増と保険料率改定(90%→99%)により、前期比219百万円の増加
- 3 保険給付費は、上期の新型コロナによる受診控えによる影響で、前期比65百万円の減少
- 4 高齢者向納付金は、前期比388百万円の減少(特に、前期高齢者納付金が382百万円の減少)

収入 2,242百万円

保険料収入

みなさまと事業主からの保険料で、ほぼ予算通りの収入となりました。

2,182百万円
97.3%

調整保険料 29百万円
1.3%

その他 31百万円
1.4%

支出 1,833百万円

保険給付費

みなさまが病気やケガをしたときにかかった医療費や各種手当金のために支払った費用です。

964百万円
52.6%

納付金

高齢者医療制度を支えるために国に納付しているものです。健保財政の中で大きなウエイトを占めています。

689百万円
37.6%

その他 78百万円
4.2%

決算残金 409百万円

残金は別途積立金として積み立てました

財政調整事業拠出金 29百万円 1.6%

保健事業費 73百万円 4.0%

健診や保健指導、各種健康増進の支援等、みなさまの健康づくりのために支出しました。

■決算の基礎数字

被保険者数	4,374人
被扶養者数	3,989人
扶養率	0.91
標準報酬月額	355,231円
総標準賞与額(年間)	3,604百万円
平均年齢	40.35歳

介護勘定 [決算の概況]

令和2年度の介護保険は、介護保険料率を19.0%から1.76%に変更し、266百万円の介護納付金を、保険料収入262百万円と4百万円の準備金繰入・補助金収入で賄いました。

収入 266百万円

準備金繰入 3百万円
1.1%

その他 1百万円
0.4%

介護保険収入
262百万円
98.5%

支出 266百万円

介護納付金
266百万円
100%

■決算の基礎数字

第2号被保険者数	3,248人
第2号被保険者たる被保険者数	2,387人
標準報酬月額	425,230円
総標準賞与額(年間)	2,483百万円

公告
192号

規約変更(予備費の費途)

予算が不足した場合、予備費を充当できる科目を追加しました。(一部の科目が対象となっていなかったため)

公告
193号

規程の制定 (健康保険組合に対する社会保険手続きに係る電子申請システム及びレセプトのオンライン請求システムに係る安全対策の規程)

令和2年10月5日付【通知】「オンライン資格確認等、レセプトのオンライン請求及び健康保険組合に対する社会保険手続きに係る電子申請システムに係るセキュリティに関するガイドライン等の策定について」で示された遵守すべき事項について制定しました。

公告
194号

規程の改訂 ①システム等運用管理規程 ②個人情報保護管理規程の別表1

どちらも、「健康保険組合等における個人情報の適切な取扱いのためのガイダンス」の表現に則り規程の改訂を行いました。

一歩踏み出してみませんか? この秋は始める 禁煙チャレンジ!

健康保険組合では皆様の健康づくりに向けた様々な取り組みを行っております。特にたばこに関しては「禁煙するだけで」本当に多くのメリットがあり、少しずつ禁煙される方も増えています。いつの日か禁煙を……とお考えの方、ぜひこの秋にその一歩を踏み出してみませんか?健康保険組合ではそんなアナタをサポートいたします!

■ 禁煙のメリット

からだへのメリット	周りへのメリット	行動・時間のメリット
<ul style="list-style-type: none"> ● 病気の危険が減ります。 ● ご飯が美味しくなります。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 口臭が改善されます。 ● 周囲の人に害を及ぼす心配がなくなります。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 喫煙場所を探さなくてよくなります。 ● たばこ代がかからなくなり、その分お金が使えます。

他にもまだまだありますが、代表的なものはこのようなものでしょうか。そこで! 健保でオススメする禁煙促進サポートはこちらです。

ノンスモ禁煙サポート (被保険者のみ)

100名限定
2021年
12月31日
申し込み締切り

ニコレット (禁煙ガム) を使った3日間の禁煙体験プログラムです。その他専用サイトで禁煙に関する情報提供とメール・チャットによる継続フォローを6か月実施します。禁煙のはじめの一歩にはピッタリ!? そのまま禁煙できれば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。ぜひお申し込みください!

お申し込み

専用サイトからお申し込みください。

専用サイトURL: <https://bit.ly/2RX7SqU>



※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あからぬ方にオススメ!



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聞き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/2021nosmoke/>

*「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。



※Point!※

このけんぽだよりのP5「脂質異常症を食い止めるよう」では禁煙することでの良い効果をさらに確認することができます。



K-1Projectを実施しております

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、1年間で5%削減を目標とし、最終的には一桁台まで下げることを目指しています。また、年度末の喫煙率確定後のリーグ認定時に各リーグの優良事業所を褒賞する制度もあります。

■ 2021年度のリーグ分け(ゴールド・シルバー)

	事業所名	喫煙率	認定範囲	事業所名	喫煙率	認定範囲
ゴールド	AFS	14.8%	喫煙率 10%以上 5 30%未満	AB7	32.4%	喫煙率 30%以上 5 45%未満
	AMS	18.0%		AB山梨	34.3%	
	愛知Co.	24.8%		愛媛Co.	37.1%	
	山口Co.	28.6%		南海Co.	38.9%	
シルバー				香川Co.	44.4%	
				北摂AB	43.3%	
				京都Co.	44.8%	

※オレンジリーグは喫煙率10%未満で該当事業所なし
※イエローリーグには現在14事業所が参加しています

現在K-1リーグには25社の事業所及びカンパニーが参加しています。このリーグは各事業所の喫煙率を基準にオレンジ・ゴールド・シルバー・イエローの4つにリーグに分かれ、喫煙率が下がるにしたがって上位のリーグへと昇格します。

(2021年3月現在)

まだまだ
受付中!

2021オートバックス健康保険組合の オススメ健康サポートのご案内

無料歯科健診～からだの健康はまずお口から～

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、一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/>

24時間電話健康相談・セカンドオピニオンサービス 皆様の「困った!」をサポートいたします!

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

7月にお送りしているパンフレットに電話番号が掲載されております。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/news20210524>



👑 車検・钣金デポ 👑

健康優良事業所表彰「最優秀事業所」おめでとうございます!

2021年9月9日に行われた第7回オートバックス健康会議にて2020年度の健康に関する素晴らしい取り組みを表彰する健康優良事業所表彰で(株)車検・钣金デポが最優秀事業所を獲得されました。そのご努力に祝意を表するとともに、ここにご紹介させていただきます。



表彰状を授与しました。
右：上松社長 左：岩城常務理事

株式会社車検・钣金デポでは、一般のお客様からの車検や钣金を請け負う整備工場を営み、一方でオートバックスグループの次世代整備関連の研修施設としても運営しております。

コロナ禍で全国からの研修生を受け入れるにあたり、地域の感染状況に左右される事なく、従業員は常に健康である事、従業員の家族が健康である事を維持すべく、健康診断の100%受診を始め、感染症対策として休憩室やフロント、事務所など人の集まる場所に、血圧計・パルスオキシメーター・二酸化炭素濃度測定器、次亜塩素酸発生器などを設置し、職場環境の見える化を実施。また従業員への不織布マスクやハンドスキッシュの配布を定期的実施（セブンからの配布とは別です）。このような取り組みを行う事で従業員の健康への意識UPを図り、働きやすい職場作りを行っております。

引き続き従業員一丸となり健康は宝と、健康経営に取り組むたいと思っております。

株式会社車検・钣金デポ
代表取締役 上松 禎知

健康優良事業所表彰は二次健診の受診率、喫煙率、被扶養者の健診受診率、特定保健指導実施率、健診結果の基準値以内者の割合等さまざまな項目のポイントにより選定されます。上松社長を筆頭に従業員の皆様が健康づくりに積極的に取り組んでこられた結果です。おめでとうございます!



放置は危険!
生活習慣病

脂質異常症

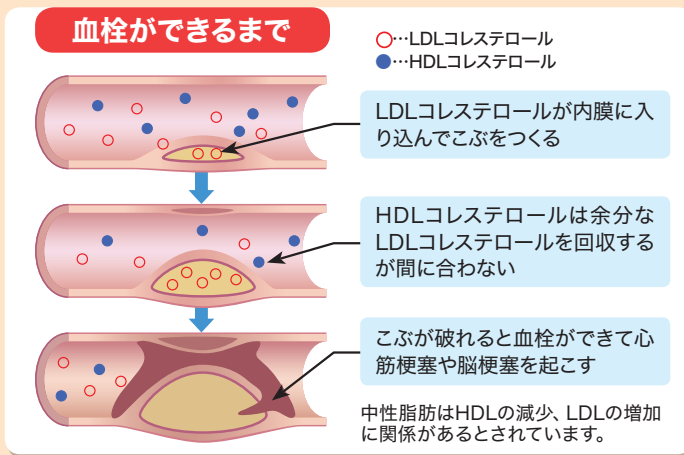
を食い止めよう

監修 順天堂大学大学院医学研究科
先端予防医学・健康情報学講座
特任教授 福田 洋



脂質異常が進行すると…?

脂質は必要不可欠なものです。LDLが多すぎると、血管壁の内側にこぶができ、血管を狭める原因に。そのため、血管が少し収縮しただけで血流が減少し、脳や心臓へ酸素・栄養が行き渡らなくなります。さらに、こぶが破れ血栓ができると、血流が途絶え、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすことにつながります。



脂質異常症は、血液中のLDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪が多すぎたり、HDL(善玉)コレステロールが少なすぎる状態をいいます。不摂生な食生活、運動不足、喫煙、ストレスなどが主な原因ですが、自覚症状がないため、健診で指摘されても放置している人も多いようです。脂質異常は男性では30歳代から、女性では閉経前後を境に増加します。狭心症や心筋梗塞を起こさないためには、適切な治療と生活習慣の改善が必要です。

脂質異常症の数値の目安は？ (単位:mg/dL)

	基準値	保健指導判定値※1	受診勧奨判定値※2
LDLコレステロール	119以下	120~139	140以上
HDLコレステロール	40以上	39~35	34以下
中性脂肪	149以下	150~299	300以上

※1 生活習慣の改善が必要な数値です
※2 医療機関への受診が必要な数値です

出典:厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム【平成30年度版】」

若いうちからコレステロール値が高い人は要注意…

遺伝的にコレステロールが高い、家族性コレステロール血症は200~500人に一人いるとみられ、若くても狭心症や心筋梗塞を起こす可能性があります。放置せず、必ず受診するようにしましょう。

重症化を防ぐためには？

1 医療機関を受診する

健診で要治療と判定されている人はまず受診を。持病の有無や年齢・性別などによって、治療の目標・方法は異なります。薬が必要になる場合もありますが、必ず医師の指示に従い、個人の判断で勝手に治療を中断しないようにしましょう。

2 禁煙に挑戦する

喫煙は血管を傷つけ、血栓をつくりやすくします。喫煙者は、非喫煙者に比べ心筋梗塞のリスクが約3~4倍*もあるといわれています。
*出典:European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation 2006年13巻207-213ページ

3 脂っこい料理は控え、良質な油を摂る

- 大豆、魚、野菜、海藻、きのこを積極的に摂るようにし、脂身の多い肉や揚げ物、洋菓子は控える(減塩も意識する)。
 - 油を摂るときは、LDLや中性脂肪を減らす効果がある「オメガ3系脂肪酸」を意識して摂る。さば、さんまなどの青魚(DHA、EPA)、くるみなどのナッツ類、えごま油やアマニ油などに多く含まれている。
- ※えごま油やアマニ油は熱で酸化しやすいので加熱調理には用いないようにしましょう。

4 からだを動かすことを心がける

- ※いきなり運動を始めると心臓や血管に大きな負担がかかることがあります。事前に医師に相談を。
- 有酸素運動を毎日合計30分以上行うことを目標に(少なくとも週に3日は運動を)。
 - 仕事中に座りっぱなしにならないよう、ときどき立ち歩くことを意識する。

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
2022年
3/15
まで

オートバックス健康保険組合ご加入の被扶養者の皆様の中でパート等の勤務先で健康診断を受診された方がいらっしゃいましたら、ぜひその健診結果をご提出ください。健康診断受診率の向上にご協力をお願いいたします。

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。