

健保だより

2017

1

NO.159

ご家庭にお持ち帰りください



SL冬の湿原号(北海道)

セメント商工健康保険組合

健康保険組合のホームページをリニューアルしました! <http://www.sementokenpo.jp>



新年のご挨拶



理事長
高橋
博之

あけましておめでとうございます。

事業主様そして被保険者とそのご家族の皆様には、清々しい年明けを迎えられたこととお慶び申し上げます。また日頃より当健康保険組合の事業運営には、多大なご理解とご協力をいただいておりますことに対し、深くお礼を申し上げます。

さて、私ども健康保険組合の使命で最も大切なことは、皆様が毎日笑顔で暮らせるための「心身の健康保持」をサポートする役割を果たしていくことだと考えております。そのためには、健康診断の積極的受診または病気等の重症化予防対策を中心として、健康寿命を延伸するために、広範な保健事業について知恵をだし、さらに進めていかなければなりません。

一方、少子高齢化が急速に進展する中で、医療費の増大と、それに伴う費用の負担をいかに解決していくかなど課題も多く、健康保険組合を取り巻く財政状況はたいへん厳しい状況であります。言うまでもなく、持続可能な医療保険制度を堅持することは国の大きな課題でもあります。

このような現状を見据え、当健康保険組合は加入者の皆様の健康管理をお手伝いしながら医療費の削減に努めていくことといたします。また福利厚生を含め、改めて健康管理事業等にも積極的に対応していきたいと思ふ次第でございます。皆様の御支援方よろしくお願いいたします。

最後になりますが本年が皆様にとって実り多き一年になりますよう、心からご祈念申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

平成28年度 健康保険組合全国大会開催

改革の早期実現！ 次世代へ安心・納得の確保を！



大会のはじめに基調演説を行った健康保険組合連合会(健保連)の大塚陸毅会長は、「消費税引き上げの再延期で、高齢者医療費への公費投入の拡大は先送りとなる見込み」であることや、「健保組合運営の最大の課題は高齢者医療への拠出金負担であり、29年度からの後期高齢者支援金の全面総報酬割で急激な負担増が危惧される」ことを指摘。

「黒字決算見込は保険料率の大幅な引き上げによるもので、厳しい財政状況に変わらない」「団塊の世代が全員後期高齢者となる2025年に向け、医療費の適正化は喫緊の課題」なども述べた後、介護納付金への総報酬割導入の問題を取り上げました。そして、制度創設時の理念に反するうえ、国庫補助の肩代わりとして現役世代の保険料負担

大会スローガン

- ◆高齢者医療費の負担構造改革の早期実現
- ◆皆保険の堅持に向けた健保組合の維持・発展
- ◆実効ある医療費適正化対策の確実な実施
- ◆現役世代が納得できる介護保険制度の実現

をさらに増やすものとして、「断固反対」との立場を表明しました。

一方で、「こうした厳しい状況だからこそ、われわれが保険者としての真価を発揮することが求められている」として、「健保組合が保険者機能をさらに充実させ、事業者と連携を深めて、健康経営の取り組みをリードしていくことが必要」と呼びかけました。

最後に国に対して、「世界に誇る国民皆保険制度を次世代につなげていくために、その支え手である現役世代が、納得できる公平な制度であることが重要。この課題を先送りすることなく、英断をもって将来世代の安心につながる施策を断行していただくことを切に期待する」と強く訴えました。

続いて健保連の白川修二副会長が決議の趣旨説明を行った後、4つの大会スローガンを決議として満場の拍手で採択し、馬場成志・厚生労働大臣政務官に手渡しました。

あけましておめでとうございます 本年もよろしくお願いたします



(18期)セメント商工健康保険組合 役員一同

選定議員

区分	氏名	事業所名称
理事長	高橋 博之	株式会社 高橋徳次郎商店
常務理事	佐藤 茂	セメント商工健康保険組合
理事	森田 光隆	森田砂利 株式会社
理事	村越 義男	太平建材 株式会社
理事	浅田 大治	株式会社 万代商会
理事	澤田 廣	株式会社 フジサワ・コーポレーション
議員	細淵 敏克	細淵建材 有限会社
議員	向笠 俊和	株式会社 向笠建材店
議員	五十嵐 修	旭建材工業 株式会社
議員	藤原 平明	豊国コンクリート工業 株式会社
議員	石綿 弘	経堂コンクリート 株式会社
議員	小林 正剛	株式会社 レミックス
議員	榎戸 浩一	株式会社 昭和石材工業所
議員・監事	小川 義幸	日興レミコン 株式会社

互選議員

区分	氏名	事業所名称
副理事長	熊谷 康成	吉野石膏 株式会社
理事	林 重信	林屋コンクリート工業 株式会社
理事	都築 親司	都建材工業 株式会社
理事	高田 寛	株式会社 内山アドバンス
理事	伊藤 智	株式会社 エービーシー商会
理事	高井 繁	オリエンタル白石 株式会社
議員	筒井 信博	協和陶管 株式会社
議員	荒井 修	株式会社 タカムラ
議員	青木 信暁	株式会社 ヤブ原
議員	佐久間 稔	常盤工業 株式会社
議員	神庭 伸幸	丸磯建設 株式会社
議員	櫻井 徳彦	株式会社 アベルコ
議員	山口久一郎	株式会社 真岡建材店
議員・監事	風祭 克彦	株式会社 マンホール商会

健康管理事業推進委員一同

区分	氏名	事業所名称
委員長	澤田 廣	株式会社 フジサワ・コーポレーション
副委員長	森田 光隆	森田砂利 株式会社
委員	清水 勉	奥多摩工業 株式会社
委員	星野 幸良	株式会社 トーシンコーポレーション

区分	氏名	事業所名称
委員	石川 定男	ビー・エス・コンクリート 株式会社
委員	高村 武秀	高村建材工業 株式会社
委員	石田 慎介	セメント商工健康保険組合
委員	近藤 隆弘	セメント商工健康保険組合

2017年 酉 千支の話 神様を呼ぶ鶏の 鳴き声



日本では古くから鶏は身近な存在であり、現存する日本最古の歴史書『古事記』に収められている「天の岩戸神話」にも登場しています。粗暴なスサノオノミコトの乱行に姉のアマテラスオオミカミが怒って天の岩戸に隠れてしまい、世の中が闇となってしまったため、八百万の神が鶏を集めて岩戸の前で鳴かせたと伝えられています。このとき鶏がとまったとまり木が鳥居の起源だという説(諸説あり)もあります。

伊勢神宮(三重県)では20年に一度、社殿を建て替える「式年遷宮」が行われます。そこでもっとも重要な神事とされるのが、神が新宮に移るための「遷御の儀」です。この神事において、内宮では「カケコー、カケコー、カケコー」、外宮では「カケロー、カケロー、カケロー」と、鶏の鳴き声をまねた「鶏鳴三声」が唱えられますが、これは「天の岩戸神話」にならったもの。伊勢神宮では鶏を「神鶏」として、石上神宮(奈良県)でも「御神鶏」として、境内で放し飼いにしています。

平成29年1月から 健保組合でも マイナンバーの利用が 始まります

去年初めから、雇用保険や税の分野などで利用が開始されているマイナンバー。今後健保組合でも、利用が予定されています。



提出書類にマイナンバーの記載が必要に

平成29年1月から提出書類にマイナンバーの記載が必要となります。

事業主やみなさんが健保組合に提出する届出のうち、マイナンバーの記載が必要になるのは、下記の書類です。

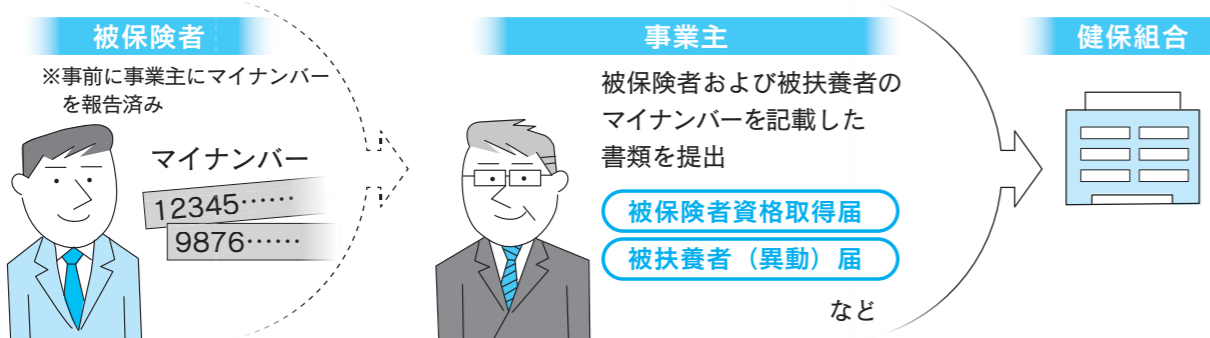
- ◆ 被保険者資格取得届
- ◆ 被扶養者（異動）届

マイナンバー制度とは？

国民一人ひとりに割り振られた番号で、複数の機関にある個人の情報を同一人の情報として結び付けられるようにする制度です。

- 対象…社会保障、税、災害対策の3分野のみ
- 個人番号（マイナンバー、12桁）…市区町村長が通知カードにより本人に通知
- 法人番号（13桁）…国税庁長官が指定し通知
- 個人番号カード…申請すると市区町村長から交付される（顔写真付き）

マイナンバー利用の流れ（例）



「通知カード」「個人番号カード」に関することや、その他マイナンバー制度に関するお問い合わせは…

→マイナンバー総合フリーダイヤル
0120-95-0178

無料

※間違い電話が増えています。おかけ間違いのないよう十分に注意してください。

平日 9:30～20:00
土日祝 9:30～17:30 [年末年始を除く]

整骨院・接骨院は 医療費のむだなく 正しく利用しましょう！

ここ十数年で柔道整復師の数が2倍以上に増加し、それに伴って整骨院・接骨院も増えています。正しい利用方法を知らずに利用する人が増えると、むだな医療費の増加につながりかねません。整骨院・接骨院は、正しく利用してください。

① 整骨院・接骨院で受ける施術は医療ではないため、健康保険が使えるのは下記のケースに決められています。

本来は健康保険が使えないケースに健康保険が使われると余分な医療費がかかってしまいます。



整骨院・接骨院で健康保険を

利用できるケース

- 急性または亜急性の外傷性の骨折、脱臼、打撲、ねんざ、肉ばなれ
※骨折と脱臼は応急手当を除き医師の同意が必要

利用できないケース

- 単なる肩こり、筋肉疲労などに対する施術は健康保険の対象外で全額自己負担
- 業務上のケガは健康保険ではなく労災保険の扱い
- すでに病院にかかっているケガ

整骨院・接骨院は、次のことに気をつけて、正しく利用しましょう

- ケガの原因や状況(治療中かどうかなど)を正しく伝える
- 療養費支給申請書には、内容をよく確認してから署名する
- 領収証や明細書は保管する(後で健保組合から照会させていただきます)
- ついでだからと安易に他の部位の施術を依頼しない
- 治療が長期にわたる場合は一度医師の診察を受ける

ジェネリック医薬品で医療費節約！

先発医薬品（新薬）からジェネリック医薬品に替えると、価格が5割以上安くなる場合もあります。「ジェネリックお願いします！」のひと言で薬代を抑えることができます。

研究開発費を抑えられるため値段が安い

新薬は、開発に莫大な費用と時間をかけています。そのため、新薬は特許を出願してから20年～25年間、開発メーカーが独占的に販売できることになっています。しかし、特許が切れると同じ有効成分の医薬品を、他のメーカーがジェネリック医薬品として販売できるようになります。一から開発するわけではないので、開発期間も短く、コストも安く済みます。そのため先発医薬品よりジェネリック医薬品のほうが安く販売できるのです。

長期間の服用する薬はとくに医療費節約効果が高い

ジェネリック医薬品は、国が定めた「医薬品の製造管理と品質管理に関する基準」により製造されています。新薬と同じ基準で製造されていますので、安心して服用することができます。また、生活習慣病治療薬など、長期にわたって服用する薬についてはとくに医療費節約効果が高くなります。

かんじゃさんの薬箱

自分が使用している薬にジェネリック医薬品があるか知りたいときは、日本ジェネリック医薬品学会が運営する「かんじゃさんの薬箱」で検索して調べることができます。

<http://www.generic.gr.jp/>

かんじゃさんの薬箱

ご家族(被扶養者)も受けてください 特定健診・特定保健指導

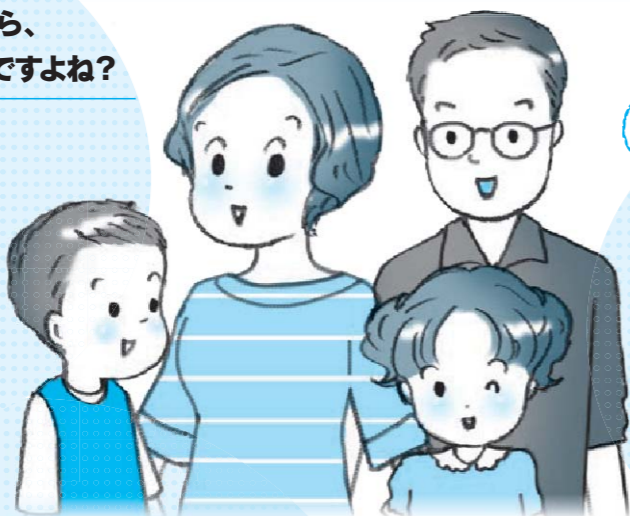
健保組合は、40～74歳の加入者全員に特定健診・特定保健指導を実施し、国に受診率等を報告しています。この受診率は、被保険者の方に比べご家族(被扶養者)が低い傾向にあります。ご家族の方も当健保組合が実施する特定健診を受けてメタボリックシンドロームを予防し、家族みんなで健康寿命を延ばしましょう！

こんな誤解はしていませんか？

誤解
その1

去年受けたから、
今年は受けなくていいですね？

毎年、健診を受けることで、体の状態の経年変化がわかります。日々の生活習慣の積み重ねが引き起こすメタボを予防するためにも、ぜひ毎年受診しましょう。



誤解
その2

現在、通院していて、
よく検査を受けているので、
健診は受けなくてもいいのでは？

特定健診で行うすべての項目を
通院先で検査しているとは限りま
せん。当健保組合が実施している
特定健診を受けてください。

誤解
その3

子育てや介護で忙しく、
とても健診を受けている時間はありません。
どこも悪くないし…

特定健診を
受けること…

健診は半日程度で終わります。忙しい方も、ぜひ受けてください。生活習慣病には自覚症状のほとんどない病気もあるため、健診を受けずに気づかないまましていると、知らないうちに悪化してしまうこともあります。

病気が
あれば
早期発見

治療期間は
短く

医療費は
安く

健康寿命
が
延びる！

誤解
その4

自治体を実施する
がん検診を受けたから、
十分でしょ？

がん検診では、該当するがんに関する項目しか調べません。特定健診では生活習慣病に関する検査項目を網羅しています。がん検診を受けた方も特定健診を受けましょう。

特定保健指導の
案内が届いたら…
ぜひご参加を！

特定健診の結果により、一定のリスクが重なっている方には、特定保健指導のご案内をお送りします。特定保健指導では、生活習慣を改善しリスクを減らすために、保健師や管理栄養士などのプロフェッショナルが6カ月間サポートします。

案内が届いたら、ぜひご参加いただき、メタボ状態から脱出しましょう！

ご家族の健康も、
当健保組合が守ります

今年度の特定健診をまだ受診されていないご家族の方は、
今すぐお申し込みを！

健保組合の情報が満載！

リニューアルされた ホームページを ご活用ください！

スマホにも
対応して
います！

今年から当健保組合のホームページがリニューアルされました。当健保組合のホームページには、健康保険の仕組みをはじめとして、当健保組合の給付内容や保健事業など掲載しています。健康保険に関する各種申請書はホームページからダウンロードできます。同時に申請手続き方法などの解説や問い合わせ先などの案内を掲載しています。

健保組合の直営保養所の予約やイベントのご案内、最新ニュースも掲載していますので、タイムリーな健康情報をキャッチするために、新しくなったホームページを大いに活用ください。



<http://www.sementokenpo.jp>



健康者表彰が行われました

健やかで心豊かに生活できる・活力あふれた社会の実現を目指した「21世紀の国民健康づくり運動(健康日本21)」を踏まえ、保健事業の一環として、自ら健康づくりに励まれ、一定期間医療機関等に受診されなかった方を対象に健康者表彰を行いました。

ここに受賞された皆様をご紹介します。今後さらに多くの方が受賞されますよう、健康管理・健康づくりに励まれますことをお願いいたします。

①健康高齢者	70歳以上の被保険者または被扶養者で、1年間一度も保険診療を受けていない方。
②健康家族	被保険者・被扶養者とも2年間または5年間一度も保険診療を受けていない方(①の健康高齢者を除く)。
③健康被保険者	被扶養者を有さない25歳以上の被保険者で、2年間または5年間一度も保険診療を受けていない方(①の健康高齢者を除く)。

※いずれの対象者も表彰実施日において、被保険者の資格を有する方。

平成28年度 健康者表彰該当者一覧表 (敬称略)

健康高齢者(本人)

- 株式会社和田商店
小川 春枝
旭コンクリート製品株式会社
福島 君雄
開真産業株式会社
稲葉 巳一

以上3名

健康家族(5年表彰)

- 株式会社ミナト産業
渡辺 浩一

以上1名

健康家族(2年表彰)

- 株式会社テイト
吉澤 知之
東京セメント工業株式会社
岡 直樹
丸磯建設株式会社
新郷 拓夫
興建産業株式会社
升田 茂二
マテラス青梅工業株式会社
丹治 昌輝
株式会社エッグ
鈴木 典史
株式会社シヤトランスポートサービス
秋葉 一春
株式会社飯塚セメント工業所
鈴木 伸幸
三多摩トランスポート株式会社
佐藤 哲雄

以上9名

健康被保険者(5年表彰)

- 協栄管工株式会社
伊藤 弘美

- 市川建設工業株式会社
市川 和夫
株式会社内山アドバンス
花島 昌智
藤井 祥一
西村 英孝
日の出コンクリート株式会社
伊藤 敏範
東京セメント工業株式会社
佐藤 慎也
北村コンクリート工業株式会社
玉城 隆
一般社団法人セメント協会
泉尾 英文
平野建材株式会社
平野 真樹
芦沢商事株式会社
雲野 摩美
奥多摩工業株式会社
小林 新一
村木 浩美
テッケン興産株式会社
阿部 弘
窪垣内 啓実
岡田企業株式会社
岡田 利沙
開真産業株式会社
庭田 雅彦
柿沼 宏幸
株式会社エービーシー建材研究所
野瀬 貴弘
三友エンジニアリング株式会社
後藤 和将
株式会社シヤトランスポートサービス
高田 利哉
富士川建材工業株式会社
近野 潜一
有限会社エムケイロジテム
藤丸 麻美

以上23名

健康被保険者(2年表彰)

- エビス瓦工業株式会社
神谷 泰志
株式会社タカムラ
両角 英次
織田 信一郎
株式会社トーシンコーポレーション
角名 秀文
加藤 哲男
長崎 仁美
宮松城南株式会社
市原 崇儀
株式会社ヤブ原
野呂 和夫
関口 幸治
吉野石膏株式会社
宮島 文次
山崎 正道
石上 良樹
藤田 皓大
佐藤 菜々子
御須 久裕
豊国コンクリート工業株式会社
本田 正美
猪俣 俊昭
株式会社タカボシ
橋本 浩幸
小梶 和弘
大野 歩
常盤工業株式会社
中村 学
吉田 淳
龍川 昇
佐藤 秀典
辻川 修大
株式会社渡喜建設
杉浦 昌代
高山工業株式会社
松本 傑
株式会社内山アドバンス
益子 光宏

- 大橋 晋
株式会社スパンクリートコーポレーション
松崎 隆一
西田 英之
片山 裕英
東京セメント工業株式会社
吉原 和幸
寺林 美和
富山 芳和
齋藤 一真
高橋カーテンウォール工業株式会社
野口 大介
太平洋セメント販売株式会社
飯野 天
丸磯建設株式会社
熊谷 由紀夫
山本 敦
永徳 健児
前島 史嗣
宮下 忠
柴田 富夫
稲垣機材株式会社
金井 英雄
北村コンクリート工業株式会社
岸根 佑樹
ロスタナブロンカノハビエルマーティン
トヨフク ムラカミ ホセマヌエル
山一興産株式会社
高橋 朝紀
佐久間 慶夫
田之岡 秀夫
飯島石材株式会社
川本 浩久
広瀬 知宏
吉田建材株式会社
堀口 富昭
東京コンクリート株式会社
新村 司
株式会社昭和石材工業所
藤野 浩明
オリエンタル白石株式会社
片田 聡

- 加藤 元康
塔尾 浩
田中 正行
森本 勉
興建産業株式会社
小山田 学
奥多摩工業株式会社
後藤 勝弘
清 新二
加藤 昌幸
山中 亮一
野村 純一
株式会社ケルビン
大倉 将彦
マルニシテグラ株式会社
萩原 悠
多摩興産株式会社
黒田 幸広
株式会社エービーシー商会
長谷川 哲章
藤原 礼佳
ウチダ商事株式会社
小林 寛
馬場 崇
エビス建販株式会社
鈴木 和宏
フジクレスト株式会社
木楢 正憲
昭和建設株式会社
杉崎 泰宏
エービーシー化工株式会社
高田 大太郎
アンドーパイル販売株式会社
西田 哲也

- テッケン興産株式会社
湊 康幸
ヤブ原産業株式会社
及川 純
公益社団法人日本コンクリート工学協会
地井 明子
三多摩コンクリート株式会社
志釜 義久
株式会社マジマ生コン
佐藤 勝利
菊地 和宏
ヤマケイプレコン株式会社
小峰 由美子
株式会社マンホール商会
飯沢 努
株式会社アゲオ
猪貝 邦雄
岡田企業株式会社
大野 進
上陽レミコン株式会社
鈴木 涼太
日本建材工事株式会社
小屋畑 春男
開真産業株式会社
松村 保宏
株式会社ジブテック
長谷川 武文
株式会社三恵運輸
岩戸 博之
宇部建設資材販売株式会社
平瀬 学
三友エンジニアリング株式会社
大久保 浩二
有限会社高島建材

- 堀越 幸一
マテラス青梅工業株式会社
斯真田 隆一
西多摩コンクリート株式会社
井上 吉郎
日本ケーモー工事株式会社
西井 英幸
共同コンクリート株式会社
清水 順一
北海道吉野石膏株式会社
小林 浩之
イシン株式会社
清水 秀幸
株式会社テラコン
椎名 由里子
高砂製紙株式会社
山口 勝
島崎 新治
小沢 一清
株式会社シシマ
印藤 弘也
大田 耕平
三和石産株式会社
佐々木 勇人
株式会社エッグ
田淵川 賢一
溝口瀬谷レミコン株式会社
池田 洋介
船橋レミコン株式会社
鎌田 武
安藤 宙樹
株式会社野口硝子
森藤 益一
三洋コンクリート工業株式会社

- ヴェラスケル ラウル ロカボ
オルテガ ジョエル エリヨレン
AGK建築音響株式会社
伊藤 亜希彦
協栄ジェネックス株式会社
蛸原 隆行
むさしの生コン株式会社
只野 雄二
RECOエンジニアリング株式会社
日暮 博光
木元工業株式会社
神成 敦
株式会社シヤトランスポートサービス
菊池 幸喜
富士川建材工業株式会社
手塚 隆志
株式会社アベルコ
山岸 潤
佐藤 薫
石田 卓也
宮森 一郎
岳野 涼
林 暁人
山本 隆之
勝山 紀行
中曽根 芳紀
齋藤 晃一

以上134名

家族みんなで健康管理！年に一度は健診を受けましょう



家族みんなで健診を受けて、健診結果を家族で確認し、食事や運動など、生活習慣をどのように改善していくのか話し合しましょう。

現在、健診の目的は「病気を発見する」ということから、「病気の芽を小さいうちに見つけて、できるだけ早く解消していく」という考え方に変わってきています。

健診結果を見る時には基準値との比較だけでなく、毎年の健診結果と比較すると自分自身の体調の変化を知ることができます。仮に「異常なし」でも年を経るごとに数値が悪化している場合、自覚症状がなくても、自分の健康状態の変化に早めに気づくことができ、健康改善対策を行うことができます。今年も家族みんなで健診を受け、家族みんなの健康管理に役立てましょう。

当健保組合の健診情報についてはホームページをご覧ください。 <http://www.sementokenpo.jp>

セメント健歩大会を開催

秋色に染まる東武動物公園内を散策



第22回を迎えた健歩大会は、平成28年11月13日(日)、穏やかな小春日和のもと被保険者とご家族合わせて105名のご参加により開催されました。

お子さんと一緒に参加されたご家族も多く、「早くホワイトタイガーを見に行こうよ」とお子さんに手を引かれて行く方、黄色に色づいたイチヨウや紅葉したモミジが映える園内のウォーキングを楽しんでいる方、園内に併設している乗り物を楽しんでいる方など、皆様、

家族サービスや同僚との交流を深め、心身をリフレッシュされて、秋の休日を過ごされたようです。



第40回東京総合健保野球大会 ㈱エービーシー商会在 ベスト8入り!

「健康フェスティバル2016」の一環として、東京総合健保野球大会(日刊スポーツ杯争奪)が、去る10月2日(日)・16日(日)・23日(日)の3日間、東京の各総合健保組合の代表チームが参加し、大宮けんぼグラウンドで開催されました。当健保組合代表の㈱エービーシー商会は、強豪チームを相手に健闘し、見事にベスト8入りしました。

参加者募集

フルマラソン挑戦への第一歩

第28回 東京総合健保ミニマラソン大会

(一社)東京都総合組合保健施設振興協会の主催によるミニマラソン大会が次のとおり開催されます。職場の仲間と早春のスポーツの森(大井陸上競技場)でミニマラソンに挑戦し、爽やかな汗を流してみませんか。

日 時:平成29年3月5日(日) 小雨決行
場 所:スポーツの森 大井陸上競技場
(JR浜松町駅からモノレール「大井競馬場前」下車 徒歩7分)

参加資格:被保険者(女子の部は被扶養配偶者を含む)
参加料:無料(全額健保組合負担)
募集人員:各種目 300名(受付先着順)

種 目

女子	男子A	男子B	男子C	男子D	男子E
被扶養配偶者含む 5km	40歳以上 5km	40歳未満 5km	45歳以上 10km	35歳以上45歳未満 10km	35歳未満 10km

申込方法:事業所の事務担当者の方に送付してある所定の申込書に必要事項を記入・署名捺印のうえ、平成29年1月20日(金)までに、当健保組合まで郵送にてご提出ください。
※申込書→当健保組合のホームページ
(<http://www.sementokenpo.jp>) からダウンロードできます。

冬季施設のご案内

今年も冬を楽しむ施設と契約しました。レジャーに、健康づくりにご利用ください。

冬山の家 利用案内

申込方法:利用者が直接施設に電話予約のうえ、予約がとれたら所定の利用申込書を当組合にご提出ください。
(FAXでも可 FAX 03-3400-3980)
利用申込書のダウンロード及び施設の詳細は当組合ホームページで。<http://www.sementokenpo.jp>
補助額:被保険者・被扶養者1人1泊につき2,000円(他の契約保養施設を含め年間3泊を限度)。
支払方法:利用料金から、組合補助額を差し引いた金額を施設にお支払いください。

① 冬山の家(銀富士旅館)

施設名:銀富士旅館(舞子スノーリゾート)
所在地:新潟県南魚沼市姥島新田514 ☎025-783-2335
利用料金(1泊2食付/税・サービス料込み)

特別期間等	大人	小人 (4歳~小学生)
平日	6,000円	5,500円
日・祝祭日の前日	7,000円	6,000円
年末年始(12/30~1/3)	7,500円	7,000円

開設期間:平成28年12月17日(土)~平成29年3月31日(金)

交通機関:▷JR上越新幹線「越後湯沢駅」東口下車
舞子スノーリゾート行きシャトルバス20分
▷練馬I.C⇒関越自動車道⇒塩沢石打I.C…約2時間

② プリンズホテル・リゾート()内は所在地、☼は温泉施設あり

施設名:新富良野プリンスホテル・富良野プリンスホテル(北海道)、雫石プリンスホテル☼(岩手県)、万座プリンスホテル☼・万座高原ホテル☼(群馬県)、苗場プリンスホテル☼(新潟県)、軽井沢プリンスホテル・志賀高原プリンスホテル(長野県)等

※お問い合わせ・ご予約は「プリンスホテルカスタマーサポートセンター」までご連絡ください。
フリーダイヤル:0120-33-8686 / 携帯(ナビダイヤル):0570-02-8686
※プリンスホテルご優待プラン専用ホームページもご活用ください。
<http://www.princehotels.co.jp/keiyaku/>(パスワードは「prkeiyaku」)

③ その他:健保組合の契約保養施設

契約保養施設の詳細は、「2016年度版施設ガイド」をご参照ください。

アイススケート スキー場 利用案内

利用期間:平成28年11月1日(火)~平成29年3月31日(金)
利用対象者:被保険者及び被扶養者
申込方法:所定の申込書に必要事項を記入のうえ、当組合へご提出ください。FAXでも可 FAX 03-3400-3980
利用申込書のダウンロード及び施設の詳細は当組合ホームページで。<http://www.sementokenpo.jp>
各施設の用具レンタル料等の詳細は、各施設のホームページでご確認ください。

施設名	営業期間・時間	利用者負担額	
アイススケート	富士急ハイランドスケートリンク (富士吉田市新西原5-6-1) ☎0555-23-2111	11/1(火)~3/31(金) ◆休園日 11/15、12/13、12/20、1/10、1/17、2/7、2/8 ◆営業時間 9:30~17:00 *曜日等により変更あり。入園前に要確認。 ◆オールナイト *営業日時等は入園前に要確認。	1日滑走 (入園料を含む) 大人(中学生以上) 800円 小人(3歳~小学生) 200円 ※貸靴料金(大人・小人共通)1,000円 乗物フリーバス付 大人(18歳以上) 4,500円 中(中・高校生) 4,000円 小人(3歳~小学生) 3,400円
	新横浜スケートセンター (横浜市港北区新横浜2-11) ☎045-474-1112	11/1(火)~3/31(金) ◆平日 14:30~17:30 ◆土曜 13:00~18:00 ◆休日 10:00~18:00 ※各種大会・催事で休業日あり、来館前に要確認(営業時間の変更もあり)	1日滑走 大人(高校生以上) 450円 小人(3歳~中学生) 150円 ※貸靴料金 大人 650円 小人 450円
	豊島園アイススケートリンク (練馬区向山3-25-1) ☎03-3990-8800	12/10(土)~2/27(月) ◆営業時間 10:00~17:00 ◆土・日・祝日・12/23~30、1/4~9 10:00~19:30 ◆12/31、1/2~3 10:00~18:00 ◆休業日 毎週火・水曜日/元日 1~2月の木曜日(12/27・28、1/3~5を除く)	1日滑走 大人(中学生以上) 1,100円 小人(3歳~小学生) 650円 ※貸靴料金:無料(滑走料金に含まれる)

施設名	営業期間・時間	利用者負担額	
スキー場	狭山スキー場 (所沢市上山口2167) ☎04-2922-1384	12/1(木)~3/12(日) ◆利用時間 [1日券]10:00~21:00 ※年末年始は18時まで [6時間券]購入より6時間 *オールナイトでの当組合の利用券は使用不可	1日券(6時間券) (リフト料金込、〔 〕は6時間券) 大人 2,900円 [2,500円] 中・高校生・シニア 2,400円 [2,200円] 小学生以下 無料 [無料] ※シニア=55歳以上(証明必要)
	スノータウンYeti(イエティ) (裾野市須山字藤原2428) ☎055-998-0636	11/1(火)~3/31(金) ◆期間中無休 *12/31~1/2は土日料金 ◆平日 9:00~22:00 ◆土・休日 8:00~22:00 ◆ナイター 16:00~22:00 ◆オールナイト(~8:00) ※営業日時等は入場前に要確認。(ナイター券で利用可。一日券では利用不可、別途ナイター券必要)	1日券 (リフト料金込) 平日 [土・休日] 大人(中学生以上) 1,800円 [2,300円] 小人(3歳~小学生) 1,100円 [1,600円] シニア(60歳以上) 1,100円 [1,600円] ナイター 大人(中学生以上) 1,100円 小人(3歳~小学生) 900円 シニア(60歳以上) 900円


日本全国 健康! 開運! 十二支スポット巡りウォーキング!

エトスポ


神社などのパワースポットからテーマパークなどのアミューズメント施設まで、全国各地の「干支スポット」を集めてみました。自分や家族の干支、好きな動物など、気になるエトスポ巡りを楽しんでみませんか?

※アクセスや営業時間などの詳細は、インターネットなどでご確認のうえ、お出かけください。


子ネズミ 鼠小僧の墓(東京・墨田区)は、墓を石で削ることができ、削った粉を持っていると金運がアップすることでも人気。足腰の神様を祀る**子神社**(群馬・館林市)は、社殿の鬼瓦などにもネズミの彫刻や絵が施され、願い事はステンレス製の草鞋に書いて奉納します。




丑ウシ 石垣島からフェリーで約30分の**黒島**(沖縄・八重山郡)は、人よりウシのほうが多い島。毎年2月の「黒島牛まつり」では、ウシ1頭があたる抽選会も行われます。**北野天満宮**(京都・京都市)などには、自分の体の悪いところをなでた後に同じところをなでると治ると伝わる「なで牛」があります。




寅トラ **しろとり動物園**(香川・東かがわ市)は、トラの飼育数が多く、国内では珍しいホワイトタイガーに会えるほか、赤ちゃんトラがいる時期は抱っこ会も開催されます。**京都国立博物館**(京都・京都市)では、尾形光琳『竹虎図』をモチーフにした公式キャラクター「トラりん」に会えるかも!?




卯ウサギ 狛犬ならぬ狛ウサギをはじめ、手水舎や池にもウサギの像が点在する**調神社**(埼玉・さいたま市)は、ツキを呼ぶパワースポットとしても人気です。**月うさぎの里**(石川・加賀市)には、ウサギと遊べる「うさぎ広場」や「月うさぎ神社」、ウサギ雑貨のショップやレストランもあります。




辰タツ 天女と五頭龍の恋の伝説が残る**江の島**(神奈川・藤沢市)の「龍恋の鐘」は、恋が叶うデートスポットとしてカップルに人気です。日本で唯一のタツノオトシゴ専門観光養殖場の**タツノオトシゴハウス**(鹿児島・南九州市)では、開運のお守りなどのオリジナルグッズも販売しています。




巳ヘビ 東京タワー近くにある芝公園内のみみじ谷には**蛇塚**(東京・港区)があり、金運や年収アップのパワースポットとして話題を集めています。国内外のヘビを展示している**ジャバンスネークセンター**(群馬・太田市)では、ヘビと触れあえるコーナーや大蛇との記念撮影(有料)などができます。




午ウマ 西伊豆の黄金崎では、ウマの顔に似ている崖の**馬ロック**(静岡・賀茂郡)が、新たなパワースポットとして注目を集めています。日本初のウマの国営牧場の地に創建された**賀茂神社**(滋賀・近江八幡市)は、交通安全のほか、競馬や乗馬にもご利益があるとされています。




未ヒツジ 「少年よ大志を抱け!」の言葉で有名なクラーク博士像がある**さっぽろ羊ヶ丘展望台**(北海道・札幌市)では、将来の夢を書いて「大志の誓い」に投函すると、再訪するまで保管してくれます。夢の実現を神頼みするなら、境内に羊の像や彫刻が並ぶ**羊神社**(愛知・名古屋市)へ!




申サル 南伊豆の**波勝崎苑 猿園**(静岡・賀茂郡)では、サルではなく人間が檻付きの小屋に入ってエサをやり、野生のサル300匹の生態を観察します。壱岐島(長崎・壱岐市)には、そっぽを向いたサルにそっくりな**猿岩**やゴリラが微笑んでいるような**ゴリラ岩**があり、観光スポットとして人気です。




酉トリ 境内に鶏を放し飼いにしている**石上神宮**(奈良・天理市)には、陶器製の鶏の中におみくじが入っている「御神鶏みくじ」があります。**長尾鶏センター**(高知・南国市)では、高知原産の鶏の品種で国の特別天然記念物・オナガドリを専門に飼育し、観覧や記念撮影ができます。



戌イヌ **つくばわんわんランド**(茨城・つくば市)は、日本最大級の犬のテーマパーク。好みのイヌを選んで、散歩などを楽しむこともできます。イヌを祀る**武蔵御嶽神社**(東京・青梅市)の大口真神は、「おいぬさま」として親しまれ、愛犬の健康を願う参拝客でにぎわっています。



亥イノシシ 「いのしし神社」とも呼ばれている**護王神社**(京都・京都市)の手水舎には、鼻をなでると幸せが訪れるといわれる**霊猪**の像があります。異人館の**うろこの家**(兵庫・神戸市)にあるブロンズ像「ポルチェリーノの猪」も、鼻をなでると幸せが訪れるといわれています。



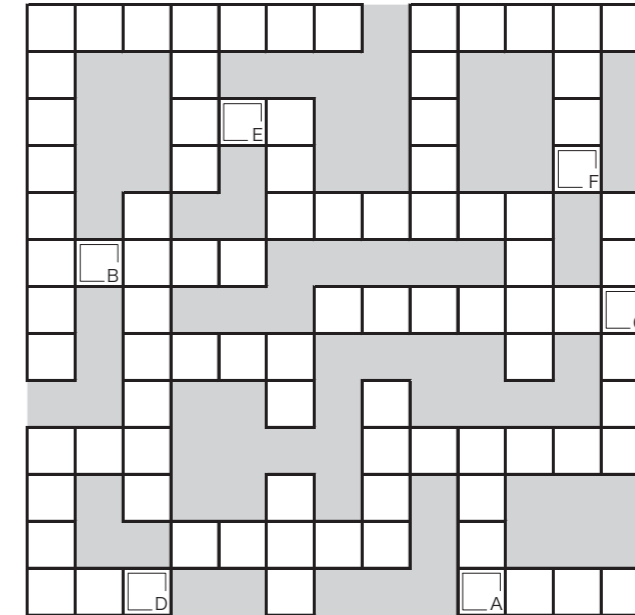
リラックス TIME

クイズに答えてプレゼントをもらおう!

お風呂に関するスケルトン

問題

タテ、ヨコの列に文字数の合う右ワクの中の言葉を入れてってください。A~Fの文字をつなげるとどんな言葉になるでしょうか?



©スカイネットコーポレーション

● 答え ●

A	B	C	D	E	F

- 2文字** ユゲ/湯気
- 3文字** カラン
ソトコ/外湯
ユズユ/柚湯
ユドノ/湯殿
リンス
- 4文字** イワプロ/岩風呂
ウタセユ/打たせ湯
オイダキ/追い焚き
カブリユ/かぶり湯
スナプロ/砂風呂
ナガプロ/長風呂
パンダイ/番台
ヨクソウ/浴槽
- 5文字** シャンプー/シャンプー
バスタオル
バスマット/バスマット
ロテンプロ/露天風呂
- 6文字** ガンパンヨク/岩盤浴
ハンシンヨク/半身浴
ユニットバス/ユニットバス
- 7文字** ケンコウランド/健康ランド
ニューヨクザイ/入浴剤
ボディーブラシ/ボディーブラシ
- 8文字** ニュウハクシンヨク/乳白色

応募資格

当健康保険組合の被保険者および被扶養者

応募方法

郵便ハガキに、①解答・②住所(〒)・③氏名・④勤務先の事業所名・⑤健康保険証の記号・番号を明記のうえお送りください。

送り先

〒150-8407 東京都渋谷区東2-10-8
セメント商工健康保険組合「健保だより」係

締切日

平成29年2月17日(金)〈必着〉

当選者

正解者50名の方に粗品をお贈りいたします。(正解者多数の場合は抽選)
当選者の発表は発送をもって替えさせていただきます。

9月号(No.158号)クイズ当選者

正解は「夢見心地」でした。
たくさんのご応募をいただき、ありがとうございました。
次の方々に粗品をお贈りさせていただきました。

(株)タカムラ	林 美智子	アシザワセメント(株)	菊田 憲雄
林屋コンクリート工業(株)	米川由美子	西東京生コンクリート(株)	野口 正彦
宮松城南(株)	小野 馨	フリー工業(株)	浅井 稔
(株)米田商店	米田 卓也	野口興産(株)	政田 朋也
吉野石膏(株)	三ツ井隆之	(株)シブテック	中井 恭子
豊国コンクリート工業(株)	渡辺 清茂	増尾リサイクル(株)	白浜 勝美
常盤工業(株)	田中 正幸	(株)三恵運輸	鎌滝 元子
常盤工業(株)	池上 茂雄	竹石産業(株)	井下田 彰
旭建材工業(株)	佐土嶋 誠	三友エン지니어リング(株)	高梨 和子
(株)内山アドバンス	有光 潤	横浜三協(株)	長島 佳子
(株)吉田東光	吉原麻貴子	(株)エービーシー商会ホールディングス	高麗登喜子
安藤物産(株)	鈴木 珠恵	泰王建設(株)	金子智司江
高橋カーテンウォール工業(株)	岩崎 晋人	京相製管(株)	川島 進
丸磯建設(株)	佐藤 春光	(株)ミシマ	本郷 彩子
群峰工業(株)	市来 清和	三和石産(株)	宮崎 航
吉田建材(株)	高木 幸子	(株)エッグ	川越 良
(株)昭和石材工業所	石毛 覚祥	(株)エッグ	川田 正和
オリエンタル白石(株)	横田 正幸	(株)東伸コーポレーション	赤藤 宏之
奥多摩工業(株)	藤田 真男	幹工業(株)	関田 考基
奥多摩工業(株)	橋本 幸治	(株)タイコウ技建	川崎 恭史
大浦興業(株)	大浦 祐子	(株)B・Cエンジニアリング	福原 幹洋
テッケン興産(株)	斉藤由美子	菱建商事(株)	藤原 修三
(株)野村商店	太田 賢宏	ピー・エス・コンクリート(株)	此木 瑞穂
日興産業(株)	比留間君江	(株)アベルコ	川島 弘之
ヤマケイプレコン(株)	小野寺奈緒美	(株)アベルコ	福澤 英子

(敬称略)

2017年 平成29年 今年の運勢

●ルネ・ヴァン・ダール研究所/ステラ・ボンボヤージュ



1月生まれ



順風満帆な1年です。新旧交えて対人関係がにぎやかになり、人づき合いに多くの時間を割くことになりそう。目上の人から引き立てられたり、才能を見出してもらえたり、恩恵をたっぷり受けそうです。婚活中の人は成功率が高い年なので、積極的に動いてみてください。レジャー運も良好。遠出をすると運に弾みがつきます。旅行がてら懐かしい友人や恩師を訪ねてみるのも吉。

幸運のスポット ▶ 劇場

2月生まれ



人を通して大きなチャンスがめぐってくる1年です。第一印象や先入観で相手を決めつけず、誰にでも公平に接することが開運の秘訣。何事も長期的な視野でとらえ、ゆったり構えるように努めれば、あなた自身もリラックスでき、心にゆとりが生まれます。愛情面は理想的なパートナーが登場する兆し。髪型やファッションスタイルをガラリと変えると、素敵な出会いを引き寄せそう。

幸運のスポット ▶ 空港

3月生まれ



上昇志向が高まり、何事にも意欲的に取り組める1年です。ただし、準備不足のまま突っ走ってしまうと、振り出しに戻ってしまう暗示あり。日々の努力の積み重ねを大切に、焦らずにゴールを目指しましょう。対人面では若い世代と積極的に関わると、柔軟な発想ができたり、フットワークが軽くなるなど、プラスに動きそう。買い物は誘惑が多くなるので、衝動買いに気をつけて。

幸運のスポット ▶ リゾートホテル

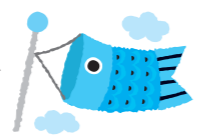
4月生まれ



一見良好ですが、選択を迫られて迷う場面が多そうな1年です。他人の意見に左右されず、自分の心の声に耳を澄ませて、答えが自然に浮かび上がるのを待ちましょう。交友関係やレジャー運に恵まれるので、余暇は楽しく過ごせそう。新しい趣味や生活習慣が、毎日をより充実させてくれます。愛情面は相手の肩書ではなく、お互いの会話が弾むかどうかに重点を置いて。

幸運のスポット ▶ 美容サロン

5月生まれ



存在感がアップし、どこに行っても注目を集めそうな1年です。高級感あるオシャレがあなたに気品を漂わせ、人気を高めてくれるでしょう。自分を魅力的に見せる「美」の研究を怠らないことが開運のカギ。エネルギー満タンで体力もある年ですから、積極的に体を動かすとよいでしょう。マナーや教養を身につけるための投資も良好。レジャーは奮発してゴージャスに楽しむと吉。

幸運のスポット ▶ デパート

6月生まれ



よくも悪くも周囲に与える影響が大きくなる1年です。大役を任せられる可能性もあり、人知れずプレッシャーを抱えることも。取り越し苦労は心の敵。「なるようになる!!」とドンと構えましょう。運が停滞していると感じたら、徹底的に部屋の掃除をすると新しい風が吹き込んできます。愛情面は腐れ縁に注意。不毛な関係は早めに清算して、新しいロマンスを探しに出かけましょう。

幸運のスポット ▶ 映画館

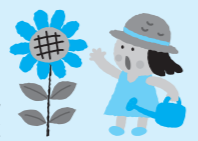
7月生まれ



非常に明るいムードに包まれる1年です。心が浮き立つような予定が多く入り、レジャー運や金運にも恵まれるでしょう。SNSなどを活用することで交際範囲も広がる兆し。疎遠になっていた友人とも再会のチャンスが訪れそう。大きな買い物にも幸運があるので、思い切った決断をすると吉。異性からの注目度も高まり、誘いが絶えないかもしれません。モテるがゆえの悩みが生じるかも。

幸運のスポット ▶ テーマパーク

8月生まれ



あなたの魅力や実力を最大限にアピールできる好調運の1年です。身近な女性がよきアドバイザーとなってくれそう。家庭内では喜び事が続き、笑顔で過ごせる日が多いでしょう。交友関係も活性化し、気の置けない仲間とレジャー三昧に。楽しい思い出がたくさんつくれそうです。金銭面では不自由しないものの、浪費傾向が強まるので用心。本当に必要かどうか考えてから判断を。

幸運のスポット ▶ レストラン

9月生まれ



躍動感あふれ、非常に発展的な1年です。スピーディな行動がチャンスをつかむので、思いついたアイデアは即実行に移すと吉。愛情面の出会いは電撃的な予感。婚活中の人はあつという間にゴールインしそうです。勝負運に恵まれ、本番で底力を発揮したり、クジに当選したりなど、うれしいサプライズもありそう。注意すべきは健康面。暴飲暴食や不摂生な生活はツキを遠ざけてしまうかも。

幸運のスポット ▶ カラオケ

10月生まれ



リラックスした雰囲気の中、何事ものんびりと自分のペースで進めましょう。対人面では上辺だけのおつき合いで気疲れするより、プライベートを充実させることに力を入れて。気乗りしない誘いは断ってOK。余暇はガーデニングやペットの世話が心に潤いを与えてくれます。料理に凝ってみるのもおすすめ。愛情面は焦らず、パートナーとの関係をじっくり育てて。

幸運のスポット ▶ 故郷

11月生まれ



新しいことを学び始めるのに最適な星まわりの1年です。できない理由を探る暇があるなら、体当たりしてコマを1歩進めましょう。セミナーやカルチャー教室に通って得るものは、大きな財産になるはず。地域やボランティアでの活動は進んで参加すると吉。老若男女を問わず、気の合う友人ができる予感。親戚との交流も積極的に図ると、必要としている情報をもたらしてくれるそう。

幸運のスポット ▶ 果樹園

12月生まれ



スケジュールがぎっしりで多忙な日々が続く1年です。あまり無理をせず、体のメンテナンスを忘れないようにしましょう。嫌われたくないからと何でも引き受けると裏目に出てしまいます。主張すべき点は主張して、ストレスをためないことが大切。交際範囲は狭まりそうですが、本当に心許せる相手と楽しくおつき合いできるでしょう。特にお酒の席に幸運があります。

幸運のスポット ▶ 博物館

関東信越厚生局による 実地監査が行われました

平成28年10月29日、関東信越厚生局による実地監査が行われました。この結果、総合的な評価としまして当健保組合の事業運営につきましては全体的に良好に実施されている旨、講評があったところです。なお、当組合としては引き続き適正な事務処理に努めてまいります。

組合の動き

第477回理事会

開催日：平成28年9月14日(水)

- 議題：1 編入希望事業所の件について
2 加入事業所の削除(案)について
3 インフルエンザ予防接種の一部補助(案)について
4 健康ウォーキングの実施(案)について
5 直営保養所の正月料金(案)について
6 冬季施設の契約及び利用補助(案)について
7 平成28年度健康者表彰(案)について
8 その他

第478回理事会

開催日：平成28年11月18日(金)

- 議題：1 平成28年度上半期事業報告について
2 平成28年度収入支出決算見込について
3 平成29年度保健事業(案)について
4 明治座観劇会の開催(案)について
5 その他

第167回組合会

開催日：平成28年12月9日(金)

- 議題：1 平成28年度上半期事業報告について
2 平成28年度収入支出決算見込について
3 加入事業所の削除(案)について
4 平成29年度保健事業(案)について
5 その他

公告

【事業所編入】

事業所名称	所在地	年月日
昭石商事 株式会社	新宿区	平成28年9月1日

【事業所削除】

事業所名称	所在地	年月日
株式会社 香取商店	江戸川区	平成27年12月15日
斉藤工業 株式会社	江戸川区	平成28年6月1日
株式会社 三方商工	葛飾区	平成27年12月25日
阪神インフラテック 株式会社	兵庫県小野市	平成28年9月30日

【所在地変更】

事業所名称	変更後所在地	変更前所在地	年月日
三信フェニックスホールディングス 株式会社	港区	世田谷区	平成28年5月1日
まるい工業 株式会社	愛知県額田郡	静岡県賀茂郡	平成28年10月1日

表紙の言葉

SL冬の湿原号(北海道)

JR北海道釧網本線の釧路駅と標茶間を2000年から走る冬季の臨時列車です。牽引するのはSLのC11型機で、白銀に覆われた北の大地をくもくもと煙を噴き上げ、汽笛を響かせながら勇壮に走り抜けます。車窓から丹頂鶴やエゾ鹿などの野生動物が見えることもあります。

今年の2月までは釧網本線を走りますが、今夏にはこのSL号を借り受けた東武鉄道が下今市-鬼怒川温泉間の12.4kmを運行する予定となっています。この路線では50数年ぶりのSL復活です。

組合の概況

平成28年11月現在

事業所数		467件
被保険者数		男 10,940人 女 2,462人 計 13,402人 (任意継続被保険者144人を含む)
介護保険第2号被保険者数		男 7,097人 女 1,372人 計 8,469人 (任意継続被保険者41人を含む)
平均標準報酬月額		男 409,495円 女 267,885円 平均 383,481円
被扶養者数		13,028人 (任意継続被扶養者124人を含む)



まるごと

旬野菜
使いきり
レシピ



大根で胃もたれ解消



カリッと焼けたチーズの下には、
真っ白な雪のようなソース。
寒い冬の日におすすめの
ほっこり優しい味わいです。

1人分
エネルギー
455kcal
塩分
2.5g

大根の白雪グラタン

【材料】2人分

大根 …………… 300g
鶏もも肉 …………… 1/2枚
たまねぎ …………… 1/2個
オリーブオイル …………… 適量
塩・こしょう …………… 少々

ホワイトソース

バター…………… 大さじ2
小麦粉…………… 大さじ2
牛乳…………… 200ml
塩…………… 小さじ1/2
こしょう…………… 少々
チーズ…………… 20g

【作り方】

- ①大根は1.5cm角に切ったものを10分ゆで、水気を切っておく。
 - ②たまねぎをスライス状に切り、鶏肉は一口大に切る。オリーブオイルを熱したフライパンにたまねぎと鶏肉を入れて炒め、塩・こしょうをふる。
 - ③厚手の鍋にバターを熱し、小麦粉を入れヘラで混ぜながら弱火で炒める。牛乳を加えとろみが出るまで混ぜながら加熱する。
 - ④③に①と②を混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。
 - ⑤耐熱容器にオリーブオイルを塗り、④を入れて刻んだチーズをのせる。220℃のオーブン※で、表面に焼き色が付くまで10分焼く。
- ※魚焼きグリルまたはオーブントースターでもよい。

旬野菜 大根のヒミツ

どうして胃もたれ解消の 効果があるの？

大根には、ビタミンC、カルシウム、消化酵素のアミラーゼなどが豊富に含まれています。とくに消化促進効果は昔からよく知られており、「自然の消化剤」ともいわれています。炭水化物の消化を促すことから、胃もたれ解消にも効果が期待できます。つつい食べすぎになりがちの冬、大根料理を楽しんでみては？

焼き大根と鶏肉の炊き込みご飯

【材料】2合分

大根…………… 200g
鶏もも肉 …………… 1/3枚
しょうが …………… 10g
米…………… 2合
A 薄口しょうゆ …… 大さじ2
みりん…………… 小さじ2
酒…………… 大さじ1
水…………… 400ml
大根の葉…………… 適量

【作り方】

- ①鶏肉は一口大、大根はいちょう切り、しょうがは千切りにする。
- ②フライパンに鶏肉と大根を入れ、少し焦げ目がつく程度に焼く。
- ③炊飯器に米、A、しょうが、②を入れて炊く。
- ④大根の葉をゆでて、刻んでおく。
- ⑤炊きあがったら④を上のにのせ、器に盛り付ける。

大根だって主役になれます！
香ばしい焼き大根と
うまみがギュッと染み込んだご飯。
文句なしのおいしさです。



1人分
エネルギー
275kcal
塩分
1.2g

エネルギーは1膳分を1人分としています