

第32回 東京総合健保 ミニマラソン大会

開催日 令和6年2月25日(日) ※小雨決行・順延なし
▶大会当日午前6時以降に、下記URLで開催の有無を確認できます。http://toshinkyō.sblo.jp/

会場 豊洲ぐるり公園
(東京臨海新交通臨海線 市場前駅 徒歩12分)

参加資格 被保険者
※女子の部は被扶養者も参加可能です。

種目	年齢区分	距離	スタート時間
女子	18歳以上	5km	9:00
男子A	50歳以上		9:50
男子B	50歳未満		10:40
男子C	50歳以上	10km	11:30
男子D	50歳未満		12:50

※各種目ごとの定員は160名です。

参加費 自己負担なし(全額組合負担)
申込方法 1月9日(火)9:00~1月28日(日)23:59
までに東振協HPよりお申込みください。

※2月7日(水)にメールで当選または落選の通知が届きます。

東振協HP <https://www.toshinkyō.or.jp/event/index.html>



詳細・申込はこちら

Webによる介護・健康講座

突然の介護に備え、介護の基本や離職せずに介護を続けるための知識や心構えなどについて学ぶことのできる「介護・健康講座」が開催されます。

配信方法 オンラインライブ配信(Zoomウェビナーを使用、チャット機能により質問が可能)

後日見逃し配信あり(各回ライブ配信を録画した映像。繰り返し視聴可能)

講座内容等 6講座すべて視聴可能です(1講座あたり約90分)。

(1) 介護保険の基礎知識 …… 2月10日(土)10時~

(2) 介護と仕事・生活の両立支援 …… 2月18日(日)10時~

(3) 認知症基礎 …… 2月25日(日)10時~

(4) 介護費用<<新>> …… 3月 2日(土)10時~

(5) 施設・サービスの選び方 …… 3月10日(日)10時~

(6) 遠距離介護<<新>> …… 3月16日(土)10時~

※期間中(2月10日~3月31日)、介護支援専門員等の有資格者が電話やメール、Zoomによる個別相談に無料で応じます。

対象者 被保険者および被扶養者

参加費 無料(通信料は参加者負担)

申込方法 1月31日(水)までに東振協HPよりお申込みください。

スキー場リフト券の割引利用について

神立スノーリゾート(新潟県)、たんばらスキーパーク(群馬県)の1日リフト券を割引料金で利用できます。ご利用方法や割引料金につきましては、当健保組合ホームページ「News&Topics」欄をご覧ください。

令和6年度より 春季・秋季 婦人生活習慣病予防健診の受診者負担金の精算方法が変わります

受診者負担金の精算方法

受診者負担金の徴収は、健診受診後に事業所へ一括請求をさせていただいておりましたが、令和6年4月以降につきましては、健診機関へ受診者様が直接お支払いをしていただきます。詳しくは、同封の「令和6年度 春季婦人生活習慣病予防健診のご案内」をご覧ください。



脂質をとりすぎないレシピ

鶏むね肉のカリカリパン粉がけ



材料 (2人分)

鶏むね肉 …… 1枚(200g、皮なし)	黒ごま …… 小さじ 1
塩 …… 小さじ 1/4	塩 …… 小さじ 1/6 (粉山椒 小さじ 1/4、七味 少々など、好みで加えてもよい)
砂糖 …… 小さじ 1/4	ペビーリーフ …… 適量
A パン粉 …… 大さじ 6	トマト …… 1/2 個
ごま油 …… 小さじ 2	
にんにく (みじん切り) …… 1/2 片	

作り方 約20分

- 鶏むね肉は8mm幅の削ぎ切りにして耐熱容器に入れる。塩と砂糖をまぶして下味をつけ、ラップをかけて600Wのレンジで3分加熱する。
- フライパンにAをすべて入れて混ぜ、油をなじませる。中火にかけ、全体に茶色くなるまでゆっくりと2~3分炒める。
- 器に鶏むね肉を並べ、②で作った「カリカリパン粉」をかける。ペビーリーフと、くし形に切ったトマトを添える。

CHECK!

作り方動画



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23winter01.html>

◎料理制作・スタイリング
近藤幸子(料理研究家、管理栄養士)
◎撮影 竹内浩務

1人分
260kcal
食塩相当量 1.2g