

健保だより

(題字は初代清水理事長揮毫)

3

2021 MAR

令和3年度の予算が決まりました

全国商品取引業健康保険組合
<http://www.shoutori-kenpo.or.jp>

健康保険料率は据え置き、 介護保険料率は引き下げに

第84回組合会において、令和3年度の事業計画と予算が承認されましたので、そのあらましをお知らせします。なお、第84回組合会は、新型コロナウイルス感染症拡大の影響を鑑み、書面による審議を行いました。

社会保障の支え手である現役世代が減少するなか、令和4年度（2022年度）からは団塊の世代が後期高齢者に移行し始め、現役世代の負担がさらに増加することが懸念されています（2022年問題）。そのため、全国健康保険組合で組織する健康保険組合連合会（以下、健保連）では、現役世代に偏った社会保障の負担構造改革を訴えてきました。

昨年12月の閣議決定で、令和4年度後半から75歳以上の医療費窓口負担を引き上げることが決まり、高齢者にも負担を求める方向が明確となりました。しかし、引き上げの対象となるのは、年収200万円以上（単身世帯の場合）、対象者は370万人ほどと見込まれています。

そのため今回の改革について健保連の宮永会長は十分とはいえないとし、これからも現役世代のさらなる負担増の軽減、国民皆保険制度の持続可能性の観点から、今回の改革で終わらせることなく、次なる改革に向けて引き続き取り組むことを要望するコメントを発表しています。

一般勘定

令和3年度健康保険料率は、千分の93に据え置きますが、経常収支は699万円の赤字

令和3年度事業計画及び予算について、新型コロナウイルス感染症による事業運営への影響を予測することは難しいことから、前年度に準じた予算編成になりました。

令和3年度予算を組むにあたり、収入の基礎となった被保険者数は1、263人（前年度比56人減）、平均標準報酬月額額は439、895円（前年度比17、615円増）、総標準賞与額は8億6、797万円（前年度比854万円増）と見込み、保険料収入は前年度比142万円増の6億8、942万円を計上しました。

一方、支出では主に皆様の病気やけがの医療費に支払われる保険給付費を3億4、131万円（前年度比1、434万円減）計上し、高齢者の医療費に充てられる納付金・支援金は、2億3、063万円と、前年度と比べて5、884万円減の大幅な減少となりました。（前年度から大幅に減少した理由は、前々年度の高齢者医療納付金等を精算した際の精算額が大幅に減少する要素によるもので、前期高齢者の医療費が減少及び被保険者数の減少に伴う総標準報酬額が減少した影響により、前期高齢者納付金は3、

405万円、後期高齢者支援金は2、508万円の精算戻り分があったことによります。）

このほか、特定健診・特定保健指導や疾病予防等の保健事業費として3、534万円を計上しました。

「第2期データヘルス計画」に基づき、令和3年度も健康ポイントプログラムを実施いたします。

皆様には、引き続き健診を受診していただき、健保組合の事業を積極的に活用して健康づくりにお役立てください。

また、正しい医療機関の適正受診や、ジェネリック医薬品の積極的な使用などにより医療費の節減にご協力ください。

介護勘定

増加する介護納付金負担により昨年引き上げた介護保険料率を千分の17・0に引き下げます

健保組合は国に代わって介護保険料を徴収していますが、介護保険料率は国から示される介護納付金を総報酬額で除したものを基準として算出することになります。令和3年度の介護納付金額や令和2年度末に見込まれる介護準備金等を踏まえると、令和3年度の介護保険料率は千分の17・0で、令和2年度の介護保険料率千分の17・3から千分の0・3引き下げます。



令和3年度に実施する 保健事業

病気の予防のために

- 40歳以上の被保険者および被扶養者を対象に**特定健診・特定保健指導**を実施
- 35歳以上の被保険者および被扶養者を対象に**婦人・生活習慣病予防健診**を実施
- 35歳以上の女性の被保険者および被扶養者を対象に**巡回（春季・秋季）婦人生活習慣病予防健診**を実施
- 40歳以上の被保険者を対象に**人間ドック**を実施
- 40歳以上の被保険者および被扶養者を対象に**郵送検診**を実施（大腸がん・前立腺がん・子宮がん）
- 被保険者および被扶養者を対象に**インフルエンザ予防接種費用の補助**を実施
- 被保険者を対象に**家庭用常備薬斡旋時の補助**を実施
- 被保険者および被扶養者を対象に**メンタルヘルス支援サービス**を実施
- 被保険者および被扶養者を対象に**ファミリー健康相談**を実施
- 健診未受診者へ**健診の受診勧奨通知**を実施
- 35歳以上の被保険者を対象に健診結果データから**情報提供**を実施

保健知識のPRのために

- 全被保険者を対象に機関誌**健保だより**を配付
- 出産された被保険者および被扶養者に**育児情報誌**を配付
- **医療費通知**を実施
- **ジェネリック医薬品促進通知**を実施

体力づくりのために

- 被保険者および15歳以上の被扶養者を対象に**スポーツクラブの割引利用**を実施

健康づくりのために

- 被保険者を対象にウォーキングや禁煙を含む健康づくりでポイントが付与される**健康ポイントプログラム**を実施

令和3年度 収入支出予算 概要表

介護勘定

予算基礎数値

介護保険第2号被保険者たる被保険者数（40～64歳）	720人
平均標準報酬月額	527,967円
総標準賞与額	623,448千円
介護保険料率	1000分の17.0

収入

科 目	予算額(千円)
介護保険収入	88,146
雑収入	3
合 計	88,149

支出

科 目	予算額(千円)
介護納付金	84,627
介護保険料還付金	60
雑支出	50
予備費	3,412
合 計	88,149

一般勘定

予算基礎数値

被保険者	1,263人
平均標準報酬月額	439,895円
総標準賞与額	867,973千円
健康保険料率	1000分の93

収入

科 目	予算額(千円)
保険料	689,420
国庫負担金収入・他	264
調整保険料収入	9,813
繰入金	20,000
国庫補助金収入	153
財政調整事業交付金	5,000
雑収入	3,271
合 計	727,921

支出

科 目	予算額(千円)
事務費	89,581
保険給付費	341,307
〔法定給付費	〔341,038
付加給付費	269
納付金	230,627
〔前期高齢者納付金	〔86,254
後期高齢者支援金	144,366
病床転換支援金	1
〔退職者給付拠出金	〔6
保健事業費	35,341
財政調整事業拠出金	9,813
還付金・連合会費・積立金	7,569
その他	600
予備費	13,083
合 計	727,921

(単位：千円)

経常収入合計	697,701
経常支出合計	704,693
経常収支差引額	-6,992



健診は健康管理の基本です！



新年度も健保組合では健診受診補助を行います。
どうぞご利用ください！

当健保組合では下記の健診について補助を行っています。忘れずに受診してください。コロナ禍でも過度な受診控えは健康上のリスクを高めてしまう可能性があります。感染対策等を健診機関にご確認いただくなどしてご受診ください。

補助は年度内
1人1回です。

人間ドック (特定健診項目含む)

- 対象者** 40歳以上の被保険者
- 実施時期** 随時
- 補助金額等** 35,000円を限度として、要した費用の全額

婦人・生活習慣病予防健診 (特定健診項目含む)

- 対象者** 35歳以上の被保険者および被扶養者
- 実施時期** 随時
- 補助金額等** 20,000円を限度として、要した費用の全額

郵送検診 (大腸がん・前立腺がん・子宮がん)

- 対象者** 40歳以上の被保険者および被扶養者
(人間ドック等で検査受診者は除く)
- 実施時期** 12月頃
- 補助金額等** 全額補助。別途通知により申し込み

巡回婦人生活習慣病予防健診 (特定健診項目含む)

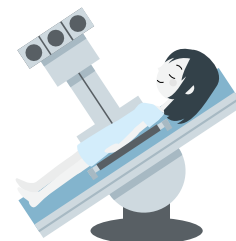
- 対象者** 35歳以上女性の被保険者および被扶養者
- 実施時期** 春季・秋季
- 補助金額等** 全額補助。別途通知により申し込み

特定保健指導

- 対象者** 特定健診の結果により指導が必要とされた方
- 実施時期** 随時
- 補助金額等** 全額補助

受診方法

契約医療機関に受診日をご予約のうえ、組合所定の申込書を提出してください。なお、一般医療機関で受診した場合は、補助金請求書に結果表(写)および領収書等必要書類を添付して請求してください。 → 「契約医療機関一覧表」は、ホームページをご覧ください。



特定健診・特定保健指導の実施率が低い健保組合へのペナルティが強化されています。
健保組合の行う特定健診・特定保健指導への積極的な参加をお願いいたします。

被扶養者の
皆様

令和3年度がスタートします！

さっそく健診の予定を決めてしまいましょう



病気やその予兆を早期に発見し、改善につなげるのが健診の目的です。受けない年があると、それだけ改善のきっかけが遅れてしまいます。被保険者の受診率は80%超ですが、被扶養者は50%弱と低い水準です。被扶養者の皆様は、うっかり忘れてしまわないよう先に予定を決めておきましょう。

STEP1 健保組合の 健診を確認



当健保組合の健診は「健保組合のHP」でもご案内しています。対象年齢、検査項目、日程、自己負担額、オプション検査などを比較検討のうえ、受診する健診を決めてください。

全国商品取引業健康保険組合 検索

STEP2 健診を 申し込む



それぞれの申込方法に従い、健診を申し込んでください。申込時期が先の健診の場合は、忘れてしまわないように申込開始のタイミングをメモしておきましょう。

健診は少し先の日程になることがほとんどです。必ず目にするカレンダーや手帳に、健診日を記入しておきましょう。

STEP3 カレンダー に記入



体調不良で健診を受けると、正しく検査が行えない可能性があります。数日前からの検体採取、前日からの絶食時間などを遵守するとともに、健診に備えて体調を整えておきましょう。健診直前にあわててダイエットをするのはやめましょう。※発熱がある場合は健診の受診を控えてください。

STEP4 体調を整え 健診を受診



コロナ禍でも、
健診の受診は
大切です！

新型コロナウイルス感染症への感染の懸念から、健診の受診を控える人が散見されます。しかし、生活習慣病は自覚症状が現れにくく、健診を受けないことには病気のリスクを発見できません。各健診機関では、感染対策をとったうえで健診を行っています。病気の発見を1年遅らせてしまうリスクもありますので、健診は毎年受けるようにしてください。



『健康ポイントプログラム』 にご参加ください

加入者の皆様の健康づくりの裾野を広げ、健康意識の向上及び健康増進を目的として、「健康ポイントプログラム」を実施いたします。

健康ポイントプログラムでは、ウォーキングや健康づくりの取り組みでポイントを貯めていただき、獲得したポイントに応じた達成賞が贈呈されます。

対象者 被保険者 **参加費** 無料

実施時期 前期と後期で年2回実施



		ウォーキングキャンペーン	健康づくりキャンペーン
健康ポイントプログラム	前期 実施期間／5～8月	令和3年5月1日(土)～ 令和2年6月30日(水)	令和3年7月1日(木)～ 令和3年8月31日(火)
	後期 実施期間／10～1月	令和3年10月1日(金)～ 令和3年11月30日(火)	令和3年12月1日(水)～ 令和4年1月31日(月)

キャンペーンの内容と達成ポイント

ウォーキングキャンペーン	1万歩コース ……▶ 2か月間で1日平均1万歩以上歩こう!	達成ポイント 1000ポイント
	8千歩コース ……▶ 2か月間で1日平均8千歩以上歩こう!	達成ポイント 500ポイント

健康づくりキャンペーン	①～⑥のコースの中から2つを選んで、それぞれ目標日数をクリアできればポイントが獲得できます。	
	① 食生活改善Aコース (50日以上) ……▶	1日に350gを目標に野菜を食べよう! 普段の食事に70gの野菜をプラスするだけでもOK!
	② 食生活改善Bコース (50日以上) ……▶	1日2回以上、主食・主菜・副菜のバランスのとれた食事をとろう!
	③ 運動習慣Aコース (50日以上) ……▶	普段よりも10分多く歩こう! 1日10分間の早歩きでもOK!
	④ 運動習慣Bコース (18日以上) ……▶	息が弾み汗をかく程度の運動をしよう! 1回30分程度の運動を、週2回行うことを習慣に!
	⑤ リフレッシュコース (50日以上) ……▶	1日6～8時間を目安に、自分に適した十分な睡眠をとろう!
	⑥ 疾病予防コース (50日以上) 前期限定コース ……▶	1日1回、時間をかけて丁寧に歯を磨こう! デンタルフロスや歯間ブラシなどを使うと更に効果的です。
	⑥ 疾病予防コース (50日以上) 後期限定コース ……▶	外出後に手洗いとうがいをしよう! 手洗いは石鹸等を使って丁寧に洗いましょう。
	禁煙チャレンジコース ……▶	2か月間のうち連続して30日以上、完全禁煙しよう!
※禁煙チャレンジコースは、現在喫煙している方が対象となります。 ※禁煙チャレンジコースを選んだ場合は、①～⑥のコースに参加することはできません。		達成ポイント 500ポイント

達成賞

獲得ポイントに応じた額のクオカード



500ポイント = 500円分
1000ポイント = 1000円分
1500ポイント = 1500円分

※達成賞の発送は、前期終了後の10月と後期終了後の3月になります。

参加方法

- ① 事業所宛のご案内又はホームページ掲載の参加申込書に必要事項をご記入の上、郵送又はFAXで健保組合へ提出してください。
- ② キャンペーン開始日より、ウォーキング又は健康づくりの取り組みを実践します。ウォーキングは、各自の歩数計でカウントして記録表に毎日の歩数を記入してください。健康づくりは、取り組みが実践できた日を記録表にチェックしてください。
- ③ キャンペーン終了後、記録表を郵送又はFAXで健保組合へ提出してください。
- ④ 前期・後期でポイントを集計し、獲得ポイントに応じた達成賞をご自宅宛に送付します。

なお、令和3年4月から、ホームページからの参加手続き等が可能になります。

ホームページからの参加手続き等、実施内容等の詳細につきましては、4月上旬に「健康ポイントプログラム(前期)実施のご案内」をホームページ及び事業所宛にお知らせいたします。

新型コロナ
ウイルスの流行で
健康への不安や
ご心配なことは
ありませんか？



気になることがありましたら、

ファミリー健康相談を ご利用ください

世界的に流行する新型コロナウイルス。目に見えないウイルスへの不安、もし自分や家族が発熱したら…、心配な症状がある…など、気になることがありましたら、どうぞお気軽にご相談ください。

専用
ダイヤル
無料

0120-362-232



ファミリー健康相談ではこのようなサービスが利用できます



24 時間健康相談

24 時間・年中無休で、確かな資格をもち的確な研修を受けた相談員が健康相談をお受けします。



医療機関案内

相談者のニーズに沿う医療機関を全国のデータベースの中から検索しご案内します。24 時間対応なので、夜間の急な容体変化の際にも、受診可能な医療機関をご案内します。



WEB 健康相談

電話で相談しづらい方のために Web 上で 24 時間、ご相談を受け付けます。保健師・看護師・管理栄養士等の有資格者が、3 営業日以内に個別に回答します。

健康相談 ファミリー・ケア・ネットワーク
<https://familycare.sociohealth.co.jp>



小児救急相談

24 時間、小児科医と直接相談することができます。



海外健康相談

海外赴任・海外出張など、日本を離れた慣れない環境からのご相談にも応じています。文化、風土、医療制度のまったく異なる土地での悩みに助言します。



ドクター相談

より専門的な健康相談にお応えするために、専門医による電話相談を行っています。



コールセンターから皆様へ

マスコミやインターネット・SNS から得られる情報は玉石混交、なかには憶測による誤った情報やデマも散見されます。どの情報が真実なのかを確かめたくて、電話相談を利用される方が増えているようです。

弊社の電話健康相談は、対応するスタッフ全員が医師・看護師・カウンセラー等の資格を持っています。いただいたご相談に対して、エビデンスに基づき適切にアドバイスいたします。お気軽にご利用ください。



詳しい利用方法は当健保組合ホームページをご覧ください。

全国商品取引業健康保険組合

検索

できることから始めよう 花粉症対策

例年2～4月は、スギやヒノキの花粉シーズンとなります。2021年の飛散量は、昨年を超える予測のため注意が必要です。花粉症の症状が出ると、鼻のムズムズや目のかゆみなどで頭がぼーっとしてしまうことも。日常生活に影響が出ないようにするために、花粉症対策を心がけましょう。

花粉シーズンになる前

□ 規則正しい生活で 抵抗力を高めておく

バランスのとれた食事、十分な睡眠、適度な運動など、規則正しい生活で体調を管理し、花粉に負けない体づくりを。

□ 初期療法などの治療を始める

症状が強く出る前から薬を服用する「初期療法」を行っておくと、症状が出る時期を遅らせたり、軽くしたりすることができます。飛散が始まる前の1月中旬ごろまでに耳鼻咽喉科で診察を受けるのがおすすめです。また、重症の人には2～5年かけて行う「アレルギー免疫療法（減感作療法）」という治療もあります。医師と相談のうえ、自分に合った治療や薬の服用をしましょう。

節約のポイント

ジェネリック医薬品 を活用！

花粉症の薬もジェネリック医薬品を選べば、お薬代が半額以下になることもあります。

花粉シーズンになったら

まずは花粉情報をチェックする習慣を！



外出の予定があるときや、外で洗濯物を干したいときは、朝の天気予報や花粉情報サイトで飛散情報を確認。

環境省花粉観測システム（はなこさん）

URL : <http://kafun.taiki.go.jp>

日本気象協会「花粉情報」

URL : <https://tenki.jp/pollen/>



家にいるとき

□ 花粉の飛散が多い日は 窓や扉を閉めておく

（コロナ対策で換気する場合は、マスクやメガネを使い、レースカーテンをして窓を10cmほど開けるなどしましょう。）

□ こまめに清掃する

□ 洗濯物は室内に干す

外出するとき

□ 服装に気をつける

メガネやマスクを着用し、花粉がつきやすいウール素材のコートは避けるのが好ましいです。



□ 市販薬を利用する

症状が軽い場合には、まず市販薬を利用してみましょう。薬局で薬剤師に相談すれば、症状や体質に合った薬を案内してもらえます。



外出から帰宅するとき

□ 家に入る前に衣服や髪を払う

□ 手洗い・うがい、洗顔を行う

外出時は、
ポケットティッシュは多めに用意
マスクは予備があると安心



知っていますか？ 睡眠不足のリスク

毎日ぐっすり眠れていますか？ 仕事や家事・育児で忙しい現代人は、睡眠時間が不足しがちです。しかし、睡眠不足になると、健康被害や日中のパフォーマンス低下など、さまざまな悪影響を及ぼします。

●●●睡眠不足が招く4つの悪影響●●●

注意力が低下する

睡眠不足では、日中の作業効率や注意力が低下します。仕事で重大なミスをする、運転中に事故を起こすなど、取り返しのつかない事態になりかねません。



肥満・生活習慣病になる

睡眠不足になると、ホルモンの影響で食欲が増し肥満になりやすくなります。また、血糖値や血圧が上昇するなど、生活習慣病が悪化することもわかっています。



不安感・抑うつが強まる

1日4時間しか眠らない日が5日間続くと不安感や抑うつが強まるという研究があり、睡眠不足は心の健康に悪影響を及ぼすことがわかっています。



免疫力が低下する

免疫力はホルモンと大きく関わっており、睡眠不足になるとホルモンバランスが崩れて免疫力の低下を招きます。かぜなど感染症にかかりやすくなったり、アレルギーが悪化したりします。

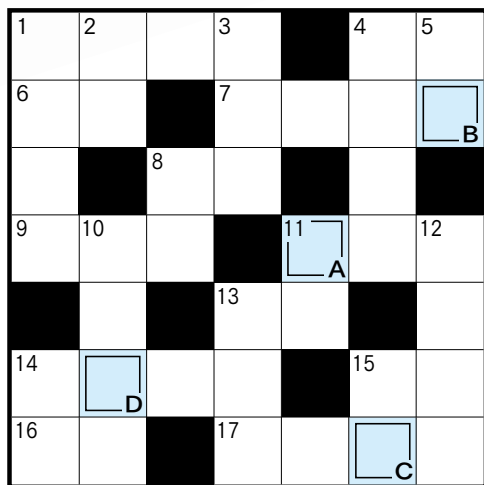


仕事のパフォーマンスを上げるため、健康で充実した時間を過ごすためにも、夜ふかしは控えてしっかり睡眠をとりましょう！

クロスワード

問題

二重枠に入った文字をA～Dの順に並べると、何という言葉になるでしょうか？



A	B	C	D
---	---	---	---

正解は 11 ページをご覧ください。

頭のストレッチ

↓タテのカギ

- 1 ひな祭りに供える三色三段重ねの食べ物
- 2 天ぷらやそばにつける
- 3 試験に合格して取得
- 4 おひたしなどにする黄色い春の花
- 5 ____、現在、未来
- 8 燃料にする木
- 10 大学を卒業して、いよいよ____人に
- 11 きょうだいの一番下
- 12 「事務所」を英語で
- 13 昔から今まで。日本____の風習
- 14 石けんからブクブク
- 15 会話に入れず____の外

→ヨコのカギ

- 1 ダンボールに荷物を詰めて新居へ
- 4 ケンカするほどいいとか
- 6 交われば赤くなる
- 7 ニシンの卵巣を塩漬けにした食品
- 8 舞台の開演とともに上がる
- 9 博学な人はこれが豊富
- 11 ひねくれていない性格
- 13 鳴く____が美しいウグイス
- 14 伴奏なしで歌うこと
- 15 アサリやハマグリなどの____を掘りに海へ
- 16 ____シャツにネクタイ
- 17 徳川幕府の初代将軍

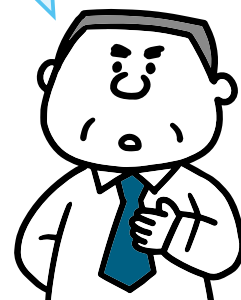


② 健保組合の資格調査で、被扶養者削除の手続きを思い出したDさん。削除に該当した日からの医療費を返還しなければならず、数万円の出費となってしまいました…。



①

被扶養者削除の届出を忘れてしまったDさん



被扶養者の資格を失ったときは、5日以内に削除の手続きが必要です

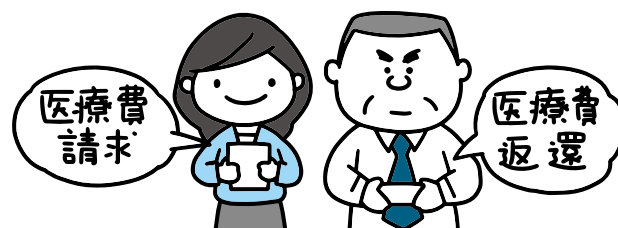
被扶養者は、保険料負担なく保険給付や保健事業を受けることができますが、主として被保険者の収入によって生活していることが必要です。収入の条件、同居の条件などもあり、満たさなくなった場合は5日以内に被扶養者からはずす手続きが必要です。誤って被扶養者としたままにしていると、その間にかかった医療費があれば返還していただくことになりますのでご注意ください。

収入の基準は今後1年間の見込みで判断します

被扶養者の収入条件は、年間収入が130万円（60歳以上または障害者は180万円）未満です。これは実績で判断するのではなく、今後1年間の見込み収入で判断します。月収が10万8,334円（同15万円）以上になると、被扶養者からはずす手続きが必要になる場合がありますのでご注意ください。

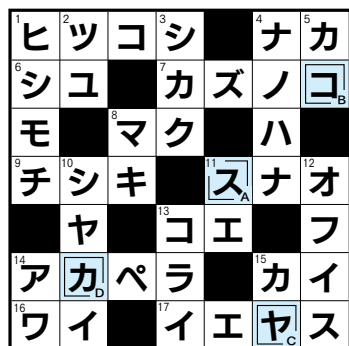
返還した医療費は、次の健康保険に請求できます

当健保組合に返還していただいた医療費は、本来加入すべきだった健康保険の保険者（健保組合など。国民健康保険の場合は市町村）に請求することができます。手続きについては、加入先の保険者にご相談ください。

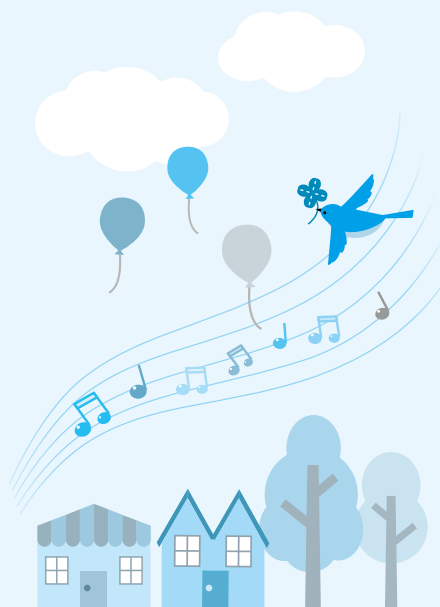


被扶養者数は、健保組合が負担する高齢者医療への拠出金の算定に影響します。不要な支出につながりますので、ご家族の被扶養者資格にはご注意ください。

クロスワードの答え



A ス B コ C ヤ D カ



●組合の状況● 令和3年1月末日現在

被保険者数	男	949 人
	女	304 人
	計	1,253 人
事業所数	53 件	
平均標準報酬月額	469,579 円	
保険料率	一般保険料率	
	事業主	千分の 46.5
	被保険者	千分の 46.5
	計	千分の 93.0
	介護保険料率	
	事業主	千分の 8.65
平均年齢	被保険者	千分の 8.65
	計	千分の 17.3
	43.13 歳	
扶養率	0.83 人	

KENPO 伝言板

被扶養者の資格確認にご協力ありがとうございました

健康保険被扶養者資格の再確認にご協力いただきましてありがとうございました。

被扶養者のご家族が就職や結婚で被扶養者でなくなったとき、又は収入が年間130万円（60歳以上又は障害者の方は180万円）を超えるときは被扶養者とはなりませんので、すみやかに「被扶養者（異動）届」と保険証を提出するようお願いします。



任意継続被保険者に係る上限標準報酬月額が決まりました

任意継続被保険者に係る標準報酬月額は、退職時の標準報酬月額か、又は健保組合の平均標準報酬月額（令和2年9月末日における全被保険者の標準報酬月額を平均した額）のいずれか低い額です。令和3年度健保組合の平均標準報酬月額は次のとおりです。

【平均標準報酬月額】

470,000 円（令和2年度470,000 円）

【適用期間】

令和3年4月1日～翌年3月31日



健康ポイントプログラムにご参加ありがとうございました

令和2年度の健康ポイントプログラムの実施期間が終了いたしました。

被保険者の皆様におかれましては、多数のご参加をいただきありがとうございました。





キャベツのドルマ 〜トルコ〜

【調理時間の目安】45分（お米の浸水時間は除きます）

1人分

エネルギー 433kcal

塩分 2.3g

材料（2人分）

- キャベツの葉……………4枚
- 米……………50g
- 玉ねぎ……………1/4個
- 牛ひき肉……………120g
- ミントマト……………6個
- ドライフルーツ、くるみ……………各20g
- 卵黄……………1個分
- シナモンパウダー……………少々
- 顆粒コンソメスープの素……………小さじ1
- 水……………400ml
- 塩……………少々
- こしょう……………少々
- 塩……………小さじ1/3

作り方

- ① キャベツの葉は固い芯の部分をそぎ取り、熱湯で1分ゆでてザルにあげておく。
- ② 米は洗って30分ほど水に浸した後、水けをよくきる。玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ ボウルに牛ひき肉と塩を入れて練り、②とAを加えて粘りが出るまでさらに練る。
- ④ ①のキャベツに③を4等分にして包み、巻き終わりを下にして鍋にすきまなく並べる。
- ⑤ Bを加えて火にかけ、煮立ったらヘタを取ったミントマトを加え、落としぶたをして弱火で30分ほど煮る。

ドルマってなに？

お米、玉ねぎ、ひき肉や香味野菜などを混ぜたものをキャベツやブドウの葉で巻いて煮込んだ料理です。このドルマがヨーロッパ各地に伝わり、ロールキャベツになったともいわれています。

◆ ファミリー健康相談（無料）◆

tel. 0120-362-232 24時間・年中無休

【WEB相談】 <https://familycare.sociohealth.co.jp/>

◆ メンタルヘルス支援サービス（無料）◆

tel. 0120-783-112

月～金 9:30～21:30 土 11:00～19:00（日祝、年末年始は除く）

【WEB相談】 <https://www.kokoro-soudan.net/>

ご家庭でもご覧いただける内容です。ぜひご家庭にお持ち帰りください。