

にっこうけんぽ



健康はすべての原点

2011年度.VOL.3

◆ここが危ない！糖尿病
食生活の改善が
予防のキホン

日航健保のタグラインと
マスコットキャラクターが
決定しました！

「日航健保アンケート」
結果報告

来年1月から、
「医療費のお知らせ」がWeb化になります！

ご家庭へ本誌をお持ち帰りください

日航健保アンケート「結果報告」

CS改善のため、Webでのアンケートを実施しましたので、結果をご報告いたします。

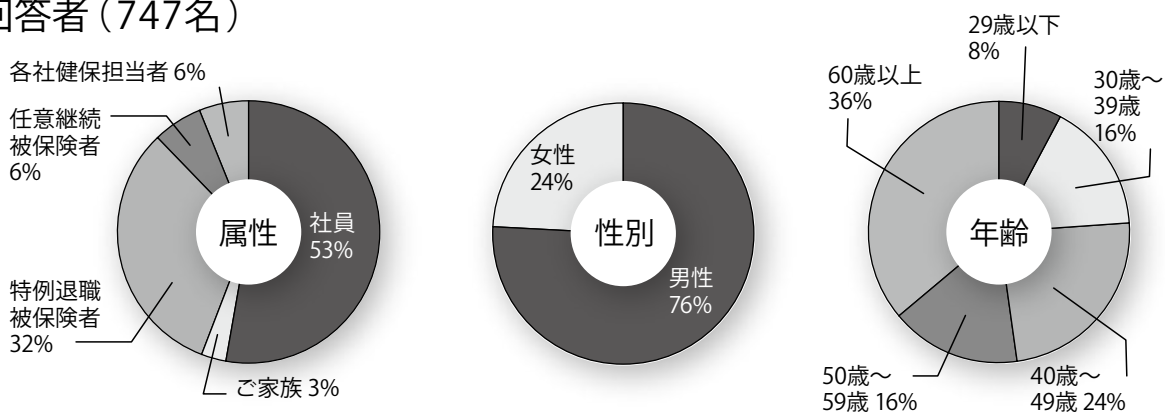
日航健保アンケートへのご協力ありがとうございました

このたびは「日航健保アンケート」にご協力をいただきまして、ありがとうございました。職員の対応や、今後健保に期待されることなどについて、たくさんの方々よりご回答いただきました。アンケートでご回答いただいた内容には、厳しいご指摘やご意見・ご要望もございましたが、なかには温かいメッセージなど、貴重なお言葉をたくさんいただき、「皆さまに大きな期待をもたれていること」を改めて実感いたしました。

健康でいることは、なにものにも代えがたい大切なものです。このたびの貴重なご意見をもとに、日航健保が少しでもそのお手伝いができますよう、職員一同全力をあげて取り組んでまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

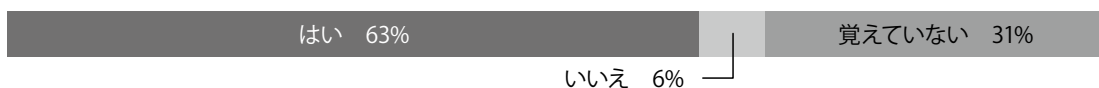
アンケート実施期間：8月25日～9月30日

1. 回答者（747名）



2. 健保職員の電話対応についてお聞きします（485名）

① 呼び出し音が3回鳴るまでに応答がありましたか



② 第一声の印象はいかがでしたか



③ 担当者は名前を名乗りましたか



④ 言葉遣いは丁寧かつ感じの良い話し方でしたか



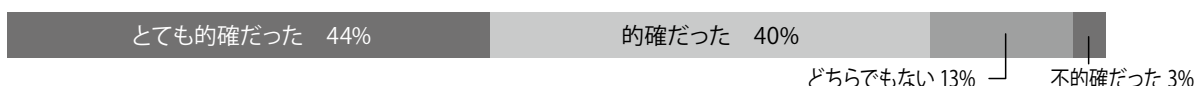
⑤ お待たせする際は長時間お待たせしていませんか



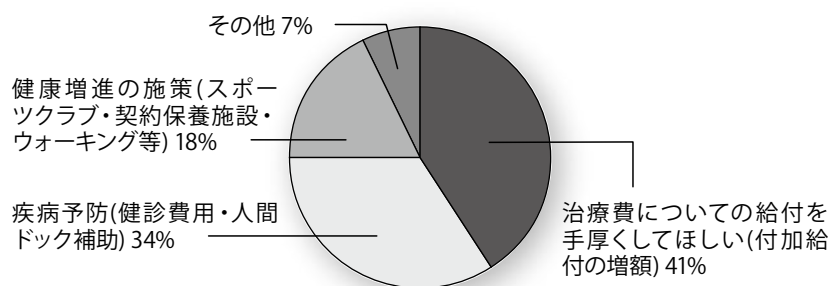
⑥ 対応の全体的な印象はいかがでしたか



⑦ 電話やE-mail・健保事務所にて問い合わせた内容についての的確な回答でしたか



3.今後の健保に 最も期待されること (747名)

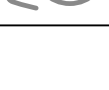


お声の一部を、ご紹介させていただきます。

健保職員の対応・電話の取り次ぎについて

	全体的には親切、丁寧な対応をいただいています。ただ、担当者によっては冷たい感じでの対応「こんな事も知らないの?」というような雰囲気伝わってくるような人もいらっちゃって、電話で問い合わせることをためらうときがあります。
	一方的な自己都合を押し通すばかりで、他言に耳を貸そうという姿勢が一切なかった。
	健保には過去数回電話で問い合わせをした経験がありますが、いずれもこちらの立場に立った対応をしていただきました。今後もよろしくお願いいたします。
	時折問い合わせをしますが、いつも親切丁寧な対応をしていただき感謝しております。

今後の健保に最も期待されることは何ですか

	大変な状況の中で苦労さます。健保サービスについて破たん前と比べればきりがありません。大震災後世間ではいろいろな面で見方が変わってきています。一日も早く新しい形でのサービスを確立し、組合員の健康維持・増進に力を入れていただきたいと思います。
	保険料の値下げは、国がらみなので大変でしょうが、努力しましょう。
	健診費用、人間ドック費用などの補助充実。
	予防に力を入れることで日本全体の医療費を少なくすることができるので、最重点でお願いいたします。
	再出発後、社員の減少・高齢化に伴う歳出増で苦しい時期ですが定年後の小生も出来るだけ協力する所存です。がんばってください。

ご回答いただいた内容を健保ホームページに掲載いたします。ぜひご覧ください。

このアンケート結果を参考に、CS改善に取り組んでまいります。

Information

来年1月から、 「医療費のお知らせ」がWeb化になります！

健保では、今年度の収支改善施策の一環として「医療費のお知らせ」について、紙媒体による通知を廃止し、平成24年1月から健保ホームページ内の閲覧方式に変更します。サービス開始までの間につきましては、紙媒体によるお知らせを一時中断します。

詳しくは1月に
健保ホームページで
お知らせします

平成24年1月下旬オープン予定「医療費のお知らせ」イメージ画像

医療費のお知らせ

記号 1 番号 2000

氏 名	生年月日	診療 年月	日数	診療 区分	医療機関	医療費の総 額	医療費の内訳			給付 区分
							健保組合が 支払った額	国・市町村 が支払った 額	病院の窓口 で支払った 額	
平成23年10月分										
ニッコウ ハナコ		H23. 07	1	医入	医療法人◇◇クリニック	32,770	22,939	0	9,831	
ニッコウ ハナコ		H23. 07	0	食事療養		1,518	738	0	780	
ニッコウ ハナコ		H23. 07	1	現給		0	0	0	0	現1
ニッコウ ツルタロウ		H23. 07	0	療養		24,359	17,051	0	7,308	家1
ニッコウ ツルタロウ		H23. 07	2	医外	〇〇市立市民病院	28,810	20,167	0	8,643	
ニッコウ カリナ		H23. 07	1	医外	◇◇医科大学病院	28,720	20,104	0	8,616	
ニッコウ カリナ		H23. 07	1	医外	◇◇医科大学病院	10,880	7,616	0	3,264	
ニッコウ カリナ		H23. 07	1	調剤	△△薬局〇〇橋通り店	19,300	13,510	0	5,790	
ニッコウ カリナ		H23. 07	2	医入	◇◇医科大学病院	279,090	195,363	0	83,727	家2
ニッコウ レイカ		H23. 07	5	歯外	□□歯科	18,540	12,978	0	5,562	
平成23年10月分合計						443,987	310,466	0	133,521	
給付金明細										
総 合 計						443,987	310,466	0	133,521	

CLICK!!



【問合せ先】医療業務グループ
03-3747-2065／2066

医療費のお知らせ（給付金支給明細書）

記号 1 番号 2000				
氏名	生年月日	給付区分	種 別	金 額
平成23年10月分				
ニッコウ ハナコ		現1	出産育児一時金	420,000
ニッコウ ツルタロウ		家1	装具	17,051
ニッコウ カリナ		家2	家族高額療養費	3,506
ニッコウ カリナ		家2	家族療養付加金	30,000
給付金 合計				

〒144-0041 東京都大田区羽田空港1-6-3
TEL:03-3747-7785
日本航空健康保険組合理事

無料電話相談サービスのご案内

※「日本航空健康保険組合の被保険者または被扶養者」である旨をお伝えください。
(委託先:東京海上日動メディカルサービス)

プライバシーは
厳守されます

「健康・医療・介護」や「育児」に関する相談は…

7 0120-578556
フリーダイヤル (通話料無料) 24時間サービス・年中無休で対応します。

携帯・PHSからもかけられます

03-5299-3165 ※通話料はご本人負担となります。

「こころ(メンタル)」相談は…

7 0120-596556
フリーダイヤル (通話料無料) 相談時間:午前9時～午後8時(平日のみ)

※面談予約は24時間
年中無休で対応します。

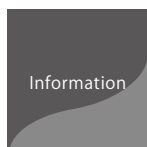
メールでの相談も可能です

にっこうけんぽホームページ
よりご相談ください。
(返信は3営業日以内にいたします。)

携帯・PHSからもかけられます

03-5299-3164 ※通話料はご本人負担となります。

「こころ(メンタル)」相談の面談カウンセリングは、一部地域を除き全国で受けられます。
ご希望の方は、0120-596556へお問合せください。委託先施設外での面談カウンセリングはご相談ください。



被扶養者異動届（削除届）の 提出漏れにご注意ください！

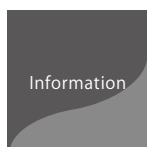


「うっかり忘れていた…」ということが多い被扶養者の削除届。今回は、そのつい忘れてしまいそうな項目を下
記に挙げてみました。思い当たる項目がある方は、ご確認のうえ早急にお手続きをお願いします。

- ①就職先の健康保険に加入したとき
- ②パート・アルバイト等の収入が扶養限度額以上になったとき
(年間130万円未満。ただし、60歳以上または障害者の方は180万円未満)
※年末に発行される「源泉徴収票」の「支払金額」欄をご確認ください！
- ③失業保険を受給し始めたとき
※待機期間及び給付制限期間中や、受給日額が3,612円未満の場合は削除の必要はありません。

既に限度額を超過して
いる人は早急に削除の
お手続きをしてください

【問合せ先】適用・給付グループ 03-3747-2068／2292／2064

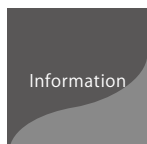


平成24年
4月から

自己負担限度額認定証が 外来受診でも発行されます

平成24年4月から高額な薬剤費等がかかる外来受診の負担を軽減するため、入院時と同様に窓口での支払いが所得区分に
応じ、自己負担限度額までとなる制度が導入されます。具体的な取扱いや申請方法等は、決定次第別途お知らせいたします。

【問合せ先】医療業務グループ 03-3747-2066/2065

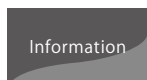


秋の健康づくりフェスタ 記録表の送付をお忘れなく！



今年も秋の健康フェスタにご参加いただきありがとうございます。取り組んでいた記録表の提出期
限は12月14日(水)です。すてきなプレゼントをご用意しています(抽選)ので、忘れずに「記録表」(チームで
参加されている方は「送付状」も)をお送りください。

【宛先】Co-mail:TYOYH/M または 〒144-0041東京都大田区羽田空港1-6-3



【公告1416号～1436号】 組合会議員の就退職がありましたのでご報告します

就 職

- 選定議員 佐藤 武馬〔日本航空(株)〕(平成23年8月20日)
- 互選理事 若杉 学〔JAL労働組合〕(平成23年10月5日)
- 互選理事 渡邊 光彦〔JAL労働組合〕(平成23年10月5日)
- 互選理事 中村 なつ子〔JAL労働組合〕(平成23年10月5日)
- 互選理事 秋田 大洋〔日本航空(株)〕(平成23年10月18日)

退 職

- 安部 省志〔日本航空(株)〕(平成23年8月20日)
- 高森 英智〔JAL労働組合〕(平成23年10月5日)
- 藤原 肇〔JAL労働組合〕(平成23年10月5日)
- 中田 智子〔JAL労働組合〕(平成23年10月5日)
- 松岡 康一郎〔日本航空(株)〕(平成23年10月18日)

なりやすさは、

遺伝と生活習慣に左右される

骨粗鬆症は加齢によって頻度が増加しますが、骨量が減りやすい体質や生活習慣も関係するため、個人差が出てきます。

男女差をみると、骨粗鬆症は女性に多い病気です。女性の方がもともと骨が細い上に、閉経によって骨を作るものになる女性ホルモンの分泌が減るからです。その他、骨粗鬆症の危険因子には次のようなものがあります。

骨粗鬆症の症状

骨粗鬆症は沈黙の病気

更骨粗鬆症は、最初のうちは全く症状がありません。骨が減少する過程ではほとんどの人が無症状であるため、“沈黙の病気”ともいわれます。しかし知らない間に病気が進行し、更年期を過ぎる頃になってはじめて背中や腰が痛むなどの症状が現れ始めます。

背中や腰が痛むのは、脊椎の一部がスカスカになり、潰れてしまっから。これを圧迫骨折といいます。その結果、背中が曲がったり背が縮んだりしてきます。

●軽度の骨粗鬆症

- ・立ち上がるときや重い物を持つときなどに背中や腰が痛む
- ・背中や腰が曲がってくる
- ・身長が縮んでくる



●重度の骨粗鬆症

- ・背中や腰の激しい痛みで寝込んでしまう
- ・転んただけで骨折する
- ・背中や腰の曲がりかひどくなる
- ・身長の縮みがかなり目立つ



遺伝に関係するもの

- 閉経の時期が早い
- やせ形
- 家族に骨粗鬆症の人がいる

生活習慣に関係するもの

- 男女ともに50歳以上
- 低体重
- 骨折したことがある
- 過度のアルコール摂取（日本酒で1日2合以上）
- 喫煙
- 運動不足
- 偏食（過度のダイエットも含む）

病気に関係するもの

- 胃切除
- 糖尿病
- 腎不全
- 甲状腺機能亢進症
- 高カルシウム血症
- 原発性副甲状腺機能亢進症

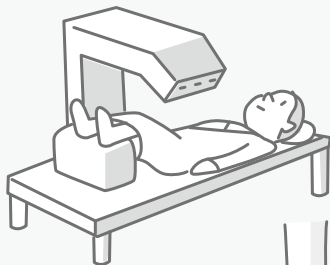
骨粗鬆症の検査と予防

骨量の測定とX線検査

骨の量（骨密度）を測ることが検査の中心になります。骨密度測定では、背骨や太もものつけ根、あるいは前腕骨などの骨密度を測ります。健診などではかかとの骨を超音波で測定する方法もとられます。また、骨折の有無を調べたりするためにX線検査も行われます。

検査の結果、若年成人平均値（20〜44歳の平均的な骨密度）の70％未満だと骨粗鬆症と診断されます。また70〜80％の間は骨量減少といい、予防の対象になります。

骨の密度を測定するDXA法



かかとの骨に超音波を当てて骨密度を測定する方法

予防の基本はカルシウムの摂取と運動

予防では、骨の形成に欠かせないカルシウムの摂取が不可欠です。30〜69歳の女性の1日の推奨量は650mg、70歳以上

は600mg。骨粗鬆症の予防のためには800mg以上の摂取が勧められます。平成

21年国民健康・栄養調査の概要をみると40〜50代の女性は460〜510mg程度しか摂れていません。

牛乳などの乳製品はカルシウム源として最も効率がよく、その他、豆腐や納豆などの大豆製品、小魚、ひじき・わかめ・のりなどの海藻類、小松菜やチンゲンサイなどの緑黄色野菜もカルシウムを豊富に含むので、バランスよく食べましょう。

骨を強化するためには適度な運動も必要です。定期的にウォーキングなどの軽い運動を行ったり、こまめに家事をするなどの活動的な習慣を取り入れましょう。散歩なら1日30分、2km程度が目安になります。

カルシウムの摂取や運動の効果が最も顕著に表れるのは、20〜40歳頃の骨量がピークに達する時期だといわれます。このピークの値を高めることが大切です。ぜひ、若いうちから骨の貯金をしておきましょう。





今から考えたい 骨粗鬆症予防

骨粗鬆症とは、骨の量が減ってもろくなり、骨折しやすくなる病気です。最初は自覚症状がありませんが、進行すると腰や背中に痛みが生じてきます。骨粗鬆症のリスクは加齢とともに増加しますが、なりやすさは個人差があります。偏った食生活や運動不足など、長年の生活習慣も大きな要因になります。予防のためにはどのようなことに気をつけるべきなのか見ていきましょう。

骨粗鬆症とは？

骨折が寝たきりの原因にも！

骨粗鬆症とは、骨の量が減ってスカスカになり、もろくなつて骨折しやすくなる（あるいは既に骨折している）病気です。その骨折で最も多いのが、転んだりしたときに起きる大腿骨の頸部（つけ根）の骨折。

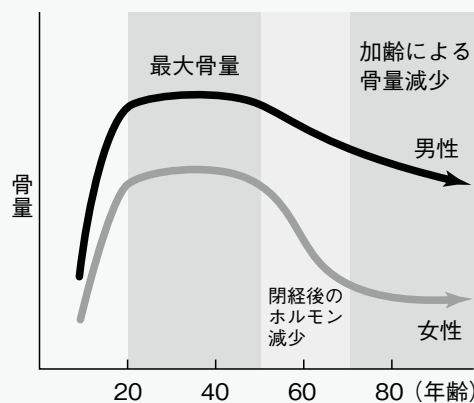
大腿骨頸部骨折の大きな問題は、寝たきりにつながることです。日本の寝たきりの原因として、第1位が脳卒中、第2位が老衰、第3位が大腿骨頸部骨折です。このようなことから、骨粗鬆症は高齢社会が抱える問題の一つとなっています。

骨粗鬆症はなぜ起こる？

骨は絶えず破壊と新生を繰り返しています。身体は細胞と同様、丈夫な骨を保つためには、まず古い骨が破壊され、絶えず新しい骨に作り替える必要があるのです。これを骨代謝といいます。

通常は骨の破壊と新生のバランスがとれています。骨のもとになるカルシウムの摂取が不足したり、加齢によって骨を作るためのホルモンが不足してくると、破壊が進み、それに見合う新生が十分に行われなくなり、骨粗鬆症になってしまふのです。

加齢と骨量の低下



骨粗鬆症になりやすい人

骨が減っていく原因とは

では、なぜ骨は減っていくのでしょうか。骨には二つの役割があります。一つは、人体を支える柱としての役割。もう一つは、カルシウムの貯蔵庫としての役割です。血液中にもカルシウムはごくわずかに存

在しており、心臓や脳の活動など、生命維持に深く関わっています。私たちの身体は、もし食事などからのカルシウム摂取が不足すると、不足分を骨の貯蔵庫から取り出し、血液中のカルシウム量を一定に保とうとします。このようにしてカルシウムが骨から流出し続けると、骨のカルシウム量、つまり骨量が減少していきます。

食生活の改善が 予防のキホン

糖尿病の大きな原因は、食べ過ぎや肥満です。
摂取エネルギーを抑え、栄養素をバランスよく
摂ることが糖尿病予防の大原則です。

では、具体的にどのような食べ方を
すればよいのでしょうか？



適正エネルギー量の 摂取が基本

適正エネルギー量とは？

糖尿病を予防するためには、食べ過ぎや、それによる太り過ぎを防ぐことが大切。そのためには1日に摂取するエネルギー量を適正に保つ必要があります。

適正エネルギー量は、その人の体格や1日の活動量によって異なります。そこで、標準体重と体重1kg当たりの身体活動量をもとにして、次のような計算式によって適正エネルギー量を算出します。適正エネルギー量を守るためには、まずは腹八分目を心がけたいものです。

標準体重
身長 (m) × 身長 (m) × 22

×

1日の身体活動量 (目安)
軽い (デスクワークなど) : 25~30kcal
中くらい (立ち仕事中心) : 30~35kcal
重い (力仕事中心) : 35kcal~
※肥満者は20~25kcalとして体重減少を目指す

||

1日の適正なエネルギー量
(kcal)

【例】デスクワーク中心の人(身長170cm)

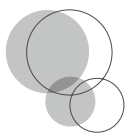
$[1.7 \times 1.7 \times 22] \times 25 \text{kcal} = \text{約 } 1,590 \text{kcal}$

自分に最適な
エネルギー量を
調べてみましょう



標準体重とは？

肥満度を表す体格指数BMI (体重 (kg) ÷ [身長 (m) × 身長 (m)]) が22に相当する体重を標準体重と呼びます。標準体重は統計的に最も死亡率が低く、病気になりにくいとされています。

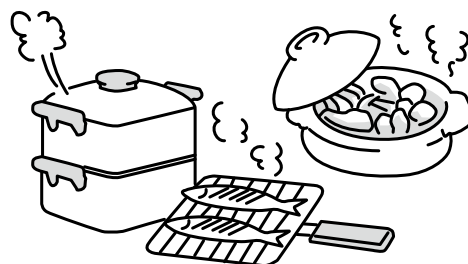


摂取エネルギーを抑えるための食事の工夫

食事の量を減らすのは大変なもの。物足りない思いをしないためには、次のような工夫がお勧めです。

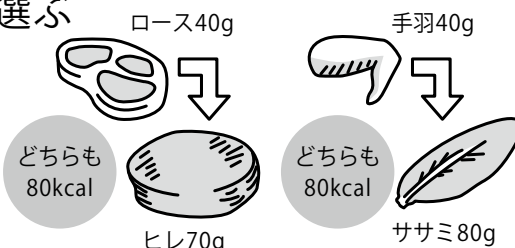
①素材の脂肪分を落とす調理

揚げる、炒めるといった油を使う料理より、茹でる、蒸す、焼く、煮るといった調理の方が低カロリー。特に脂肪が気になる肉や魚は、茹でたり蒸したり網焼きにすると脂肪分を減らせます。煮る料理では砂糖やみりんの使用量を控えましょう。



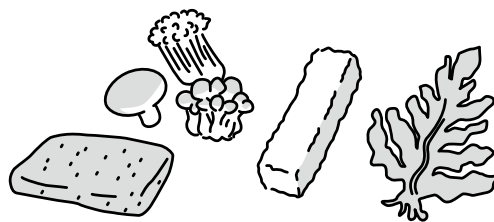
②同カロリーなら、量(かさ)の多い食品を選ぶ

豚肉はヒレ70gがロース40gと同カロリー、鶏肉ならササミ80gが手羽40gと同カロリーです。同じカロリーなら量が多い食品を選ぶ方が、満足感が得られます。



③低エネルギー食品を活用する

きのこや野菜、海藻、こんにゃく、寒天など、低エネルギー食品を活用すると、エネルギーをあまり増やさずに料理のボリュームを増やせ、満足感が得られます。

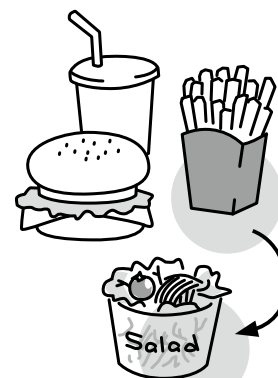


ファストフードの食べ過ぎにご注意を

ファストフードの問題は、動物性脂肪や揚げ物が多いためエネルギーの過剰摂取になりやすく、また野菜や食物繊維が少ないために栄養バランスも悪くなることです。

アメリカで、15年間ファストフードを食べている3,000人以上の人を対象に行った調査があります。それによると、毎週2回以上食べる人は、週1回以下の人に比べ、15年間で体重が平均10kg以上増加し、インスリン抵抗性(インスリンが効きにくい状態)になる頻度も2倍以上だったそうです。

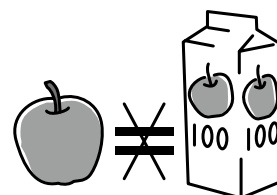
ファストフードを食べる頻度はできるだけ減らし、食べるときはフライドポテトなどの揚げ物の代わりに野菜サラダを選んだり、砂糖入りのソフトドリンクを控えるように心がけましょう。

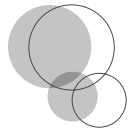


ファストフードを食べるときは、フライドポテトの代わりに野菜サラダを選ぶ

天然果汁のジュースにご用心

天然果汁のジュースは健康によさそうですが、果物と一緒に考えるのは問題です。固形の果物に比べてジュースは消化吸収が早く、血糖値を急激に高めやすいからです。また、中性脂肪が高くなりやすいことも問題です。がぶ飲みは避けるようにしましょう。





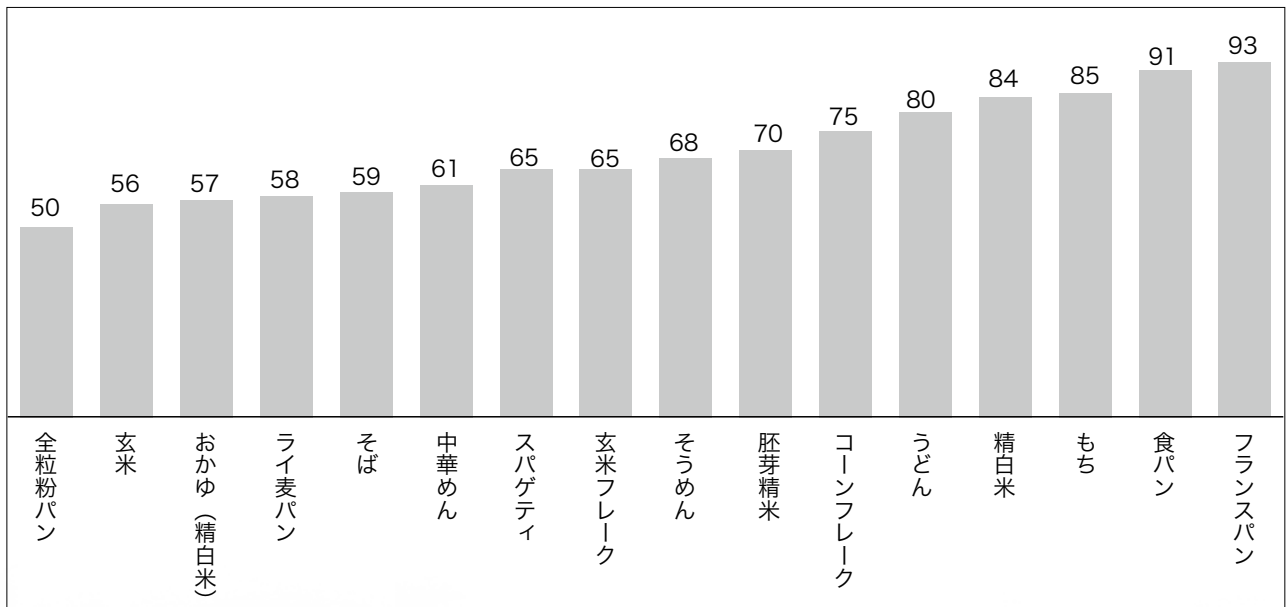
血糖値を急上昇させない食べ方

血糖値を上昇させにくい食品とは

食後の急激な血糖上昇が動脈硬化の大きな原因になることがわかっています。一般的に穀物などの糖質は血糖を上昇させやすいのですが、食品によって食後の血糖上昇が急激なものと緩やかなものがあります。その指標となるのがグリセミックインデックス (GI) です。

GIは、ブドウ糖を摂取した後の血糖上昇率を100として、同量の糖質を含む食品の血糖上昇率を食品ごとに表したものです。GI値が高いほど食後の血糖を上げやすい食品。逆に低いほど上げにくい、つまり糖尿病の予防に勧められる食品といえます。例えば精白米やフランスパン、食パンなどより、玄米やライ麦パン、全粒粉のパンなどの方がGI値が低く、食後の血糖値の上昇も穏やかです。

主な主食のGI値 (数値はブドウ糖を100とした場合の血糖の上昇率)



(永田孝行監修『低インシュリンダイエット日常食品GI値ブック』より) ※GI値は各調査により異なります。

食べる順番で血糖値の上昇が変わる

料理を食べる順番により、血糖値の上昇をある程度コントロールできます。次のような順番が効果的だといわれています。

- ① 酢を含む食品、乳製品
- ② 野菜などの食物繊維
- ③ 肉や魚などのタンパク質
- ④ ご飯やパンなどの糖質 (炭水化物)



酢の物



野菜の煮物



魚料理



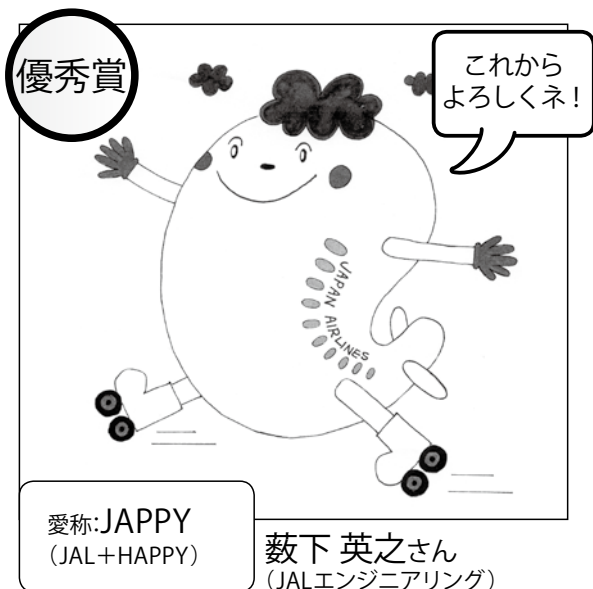
ごはん

酢は糖質の吸収を遅らせる作用を持ち、乳製品も血糖値の上昇を抑える働きがあります。酢の物や牛乳などを最初に口にすると効果的です。次が副菜である野菜。食物繊維も糖質の吸収を遅らせます。これらの食品を先に食べておけば、主食を食べたときに血糖上昇が穏やかになります。

日航健保のタグラインと マスコットキャラクターが 決定しました！

前号でご案内していたマスコットキャラクターの募集には、デザイン17案、愛称22案が寄せられました。ありがとうございました。厳正な選考の結果、藪下英之さん(JALエンジニアリング)の作品を優秀賞に決定し、マスコットキャラクターとして採用させていただくことになりました。優秀賞、特別賞の皆さまにはステキなプレゼントをお送りします。

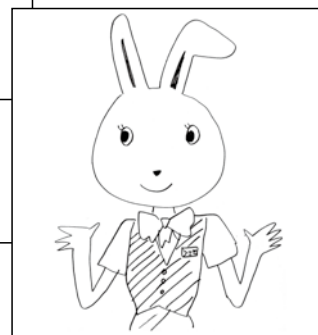
タグライン:「健康はすべての原点」



特別賞
池田 良治さん
(JALグランドサービス九州)
愛称: ニッコ

特別賞
藤見 佳奈さん
(日本航空)

愛称: うさこ
(気分ウキウキの“ウ”
+気分さわやかなの“サ”)



デザイン案は「にっこうけんぽ」ホームページでもご案内しています。ご応募いただいた皆さま、ありがとうございました。

健保組合の紹介コーナー My JALフィロソフィ(健保版)

「常に謙虚に素直な心で」～自らを反省し、あるべき姿を目指して努力してまいります～

皆さま こんにちは。健保スタッフを紹介するコーナー、第三回目は、医療業務グループに所属しております石川が担当いたします。

医療業務グループでは主に、皆さまが病院などで保険証を提示してかかった医療費の病院への支払いや、自己負担額が高額になった場合の給付を行っております。その他、交通事故など、第三者が原因でケガや病気になった際にかかった費用の保険給付や、その費用の加害者への請求なども当グループの担当です。

健保は、健康保険法や、厚労省の診療報酬制度に基づい

て業務を行っておりますが、皆さまには硬い事務的な対応と取られてしまわないよう、制度に関するわかりやすいご案内や、親しみやすい対応を心がけ、「公」ではできないプラスの給付や福利厚生をするため、設立認可されたことを意識し、謙虚な気持ちで業務に取り組んでまいります。

健康でいることは何より一番ですが、病気やケガをしても安心していただけるよう、皆さまの立場に立ったサービスを常に心がけていきたいと思っております。

(医療業務グループ 石川美由紀)



最新のイベント案内などを掲載しています。ぜひアクセスを！

「にっこうけんぽ」のホームページはこちらから
<http://www.nikkokenpo.jp/>

※JALグループのイントラネットからご覧いただけます。

ユーザー名: jalgrou
パスワード: kenpo

本場韓国の味をお楽しみください。

注目度ナンバーワンスポット「新大久保コリアンタウン」発!!

お鍋の季節がまたやって来ました。今回は体に優しい、しかも美味しい! 厳選された材料で作った韓国料理で身体を温めましょう!

本格韓国キムチ鍋セット

満腹なのにヘルシー! 味も本物です!

自慢の手作りキムチと秘伝の味付け豚肉で韓国本場のお味をご家庭で簡単に!



写真はイメージです

韓国の本当のキムチ鍋を味わって頂きたいため熟成キムチを使用しております。お鍋にキムチと豚肉を入れ軽く炒めてお水を加えて煮込むだけでキムチの旨みが凝縮された本来の味が楽しめます。

- 内 容 量: 1セット3~4人前
自家製白菜キムチ500g(熟成キムチ)、味付け豚肉200g、豆腐1パック、大豆もやし30g、春雨50g、長ネギ15g
- 配 送: 冷蔵発送のみ
- 賞味期限: 商品到着後、冷蔵庫に保存し3~4日以内にお召し上がりください。
- 販売価格: **4,800円**(税込)

本格韓国サムゲタン

韓国宮廷料理! おいしさと薬効が若鶏のお腹にギッシリ!

こだわりの若鶏と4年根高麗人参を使用! 美肌に役立つコラーゲンもたっぷり



写真はイメージです

若鶏丸ごと一羽の中にもち米、高麗人参、にんにく、なつめ、栗などを詰めて一昼夜煮込みました。お鍋に本格韓国サムゲタンとお水を入れて熱々煮込んで、塩コショウで好みの味に整えるだけで、その昔韓国の宮廷料理であったサムゲタンをご家庭で気軽に楽しめます。

- 内 容 量: 1セット約1.2kg
若鶏一羽、もち米、4年根高麗人参1本、にんにく、なつめ、栗
- 配 送: 冷凍発送のみ
- 賞味期限: 商品到着後、冷蔵庫に保存し3~4日以内にお召し上がりください。
- 販売価格: **5,900円**(税込)

※お申し込みの皆さまに新大久保コリアンタウン特別クーポン券を進呈いたします。

※送料及び代引き手数料はお客様のご負担となります。但し、2セット以上お買い上げの方は送料及び代引き手数料は無料とさせていただきます。

※下記にメールアドレスをご記入いただいた方には新大久保コリアンタウン最新情報をお届けします。

商品お申込書

お申込FAX: 03-6907-0173

お 名 前			
ご 住 所	〒 ー		
電 話 番 号	()		
ご注文商品	本格韓国キムチ鍋セット (個) () 円 本格韓国サムゲタン (個) () 円 合 計 (個) () 円		
※ご注文商品名、品番、個数、合計金額をご記入の上お申し込みください。			
メールアドレス※ (任意)	※メールアドレスをご記入いただいた場合、定期的にお買い得商品・新商品情報を提供いたします。		

※お客さまの個人情報は厳重に保管・管理し、商品の発送及び関連するお問合せ業務にのみ利用させていただきます。

商品お申込書に必要事項をご記入のうえFAXにてお申し込みください。

●商品の発送まで1週間から10日間いただいております。●お支払いはすべて代引きとなります。●ギフト対応は行っておりません。

メルマガ会員の皆さまにはステキなプレゼントや情報をお届けします。
メルマガ登録の手続きは健保ホームページ(P.11参照)をご覧ください。

「にっこうけんぽ」は年4回発行し、1色刷りでお届けします(広告ページのみカラー)。
状況をご理解のうえ、引き続きご愛読をお願い申し上げます。

地球にやさしい植林木紙使用