

愛・けんぽ Ci けんぽだより

topics

- 平成26年度決算報告
- 事業所訪問(鈴豊精鋼(株))
- 健診データの見方(クリアチニン)
- コラボヘルス・ワンに参加しよう!
- 「賞与支払届」の提出について
- 働く世代の“がん”サポートセミナー

2015年夏号

NO. 118

ミサキウマ

(撮影地：宮崎県 都井岬)

宮崎県の南端に位置する都井岬。ここには野生の馬が暮らしています。日本在来馬の一種で国の天然記念物に指定されています。南国宮崎ですから、夏場は気温がぐんぐん上昇します。でも彼らは岬のどこへ行けば涼しいのかをちゃんと知っています。彼らがよく集まるのは海からの心地よい風を受ける丘の上。日陰のできる森の中より風がよく通り、涼しいのです。春に生まれた仔ウマが家族に加わり、みんなで休憩中です。

写真・文●福田幸広(動物写真家)



愛鉄連健康保険組合

TEL (052) 461-6131 FAX (052) 461-6135 <http://www.aiteturen-kenpo.or.jp>

事業所×けんぽで一緒に健康管理!

コラボヘルス・ワンに参加しよう!

健診結果が悪かった従業員は、きちんと病院に行かせたい。

血圧が190もあるAさん、なかなか病院に行ってくれないなあ…心配してるんだけど。

コレステロールが高いCさん、ちゃんと病院に行ったかなあ。

血糖値が高いBさん。治療中って聞いてるけど、まじめに通院できているだろうか…

従業員の健康管理が大切なのはわかるけど時間もないし…

ご担当者様の「困った…」をお手伝いします!

コラボヘルス・ワン参加のメリット

- **実際の受診状況がわかる!** 「要医療」・「要精密検査」と判定された項目の医療機関受診状況を事業所へ提供
- **スケジュール管理不要!** 健診の6か月後・11か月後・14か月後に当組合からお知らせしますので、受診勧奨のタイミングを逃しません
- **さまざまな手段で受診勧奨を実施!** ①通知 ②電話 ③**面談** 対象者によって3種類!

すぐにでも医療機関への受診が必要な方や、治療中であってもコントロール不良な方へのフォロー

- 収縮期(最高)血圧が180mmHg以上、
- LDLコレステロールが200mg/dl以上、
- HbA1cが7.4%以上

等、組合基準に該当する方(治療中含む)には…

個別で医師または保健師による面談を実施します

ご協力のお願い

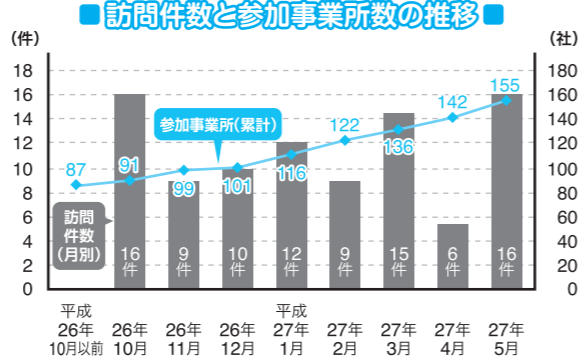
対象者の方へ、より効果的に受診勧奨を行うために下記についてご協力をお願いいたします。

- 1 対象者の方への通知の配付(事業所経由で配付の場合)
- 2 連絡先電話番号取得のため「受診状況等のアンケート」のとりまとめ
- 3 面談実施の日程調整

コラボヘルス・ワン 参加事業所増加中!

コラボヘルス(協働)とは、加入者にとって身近な存在である事業所と当組合が被保険者の健康づくりや健康管理のためにお互い連携することですが、当組合ではこれを具体的に実現するため「コラボヘルス・ワン」への参加促進を行っています。

参加促進のために事業所訪問を平成26年10月から開始し、93社訪問させていただきました(平成27年5月末現在)。訪問の際には、事業所ごとの「健康保険料収支状況」や、「健康課題資料」を持参し、事業所の状況をわかりやすく説明いたします。今後も順次訪問させていただきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

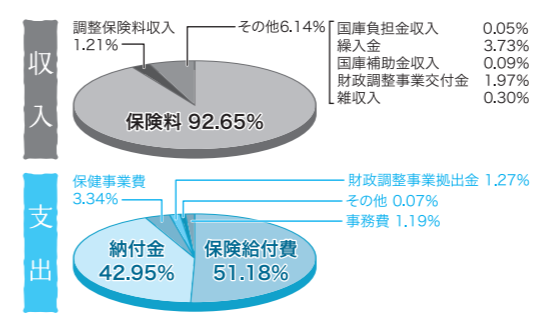


コラボヘルス・ワンについて、ご不明な点、質問等ご説明にうかがいます。ご希望の場合は健康管理課までご連絡ください。
TEL:052-461-6131 mail:kenkoukanri@aiteturen-kenpo.or.jp

平成26年度 決算報告

平成26年度の決算がまとまりましたのでお知らせいたします。
 当組合を取り巻く環境は、一人当たりの賞与を含む総標準報酬額が前年度に比べ2.2%増加し、加入事業所の経営状況は回復しつつありますが、まだリマンショック以前の水準には戻れていません。
 平成26年度の収入は、保険料収入では被保険者数や平均標準報酬月額および標準賞与額の増加による影響で、前年比103.9%の139億6,000万円となりました。その他の収入を加えた経常収入合計は140億3,100万円となっています。
 支出では保険給付費と納付金が前年比104.1%の134億7,900万円となり、組合財政を圧迫する要因となっています。保健事業費4億7,800万円、事務費1億7,100万円、その他を加え、経常支出合計は141億3,500万円となりました。
 以上の結果、組合財政の健全性を示す経常収入支出差引額は1億400万円の赤字となりましたが、資産としては、法定準備金が1億9,500万円増えています。
 今後も加入員の皆さまの医療や健診データを活用した健康管理事業を推進していくとともに、医療費抑制対策に力点を置いた組合運営をしてまいりますので、皆さまのご支援とご協力をお願い申し上げます。

収支に占める主な科目の割合 (一般勘定)



決算の基礎数値

事業所数	561社
平均標準報酬月額	325,712円
総標準賞与額	25,120,707円
被保険者数	30,032人
被扶養者数	26,798人

介護勘定 決算のあらまし

科 目	金額(千円)
介護保険収入	1,234,726
繰入金	24,380
雑収入	68
合計	1,259,174
介護納付金	1,200,418
介護保険料還付金	41
雑支出	0
合計	1,200,459
収入支出差引額	58,715

一般勘定 決算のあらまし

科 目	金額(千円)
保険料	13,960,004
国庫負担金収入	6,857
調整保険料	182,130
繰入金	561,904
国庫補助金収入	13,176
財政調整事業交付金	296,208
雑収入	47,185
合計	15,067,464
経常収入合計	14,031,314
事務費	170,691
保険給付費(法定給付金)	7,328,192
納付金	6,150,596
再掲 (前期高齢者納付金)	(2,714,002)
再掲 (後期高齢者支援金)	(2,900,079)
再掲 (退職者給付拠出金)	536,438
再掲 (老人保健拠出金)	77
保健事業費	478,301
再掲(疾病予防費)	(398,969)
還付金	533
営繕費	1,950
財政調整事業拠出金	181,818
連合会費	6,469
その他	506
合計	14,319,056
経常支出合計	14,135,281
収入支出差引額	748,408
経常収入支出差引額	▲103,967

事業所訪問



社員一丸となつて健康管理!

鈴豊精鋼(株)



総合企画本部人事総務課 係長 村越信彦さん

当組合では、コラボヘルス推進事業として、事業所における健康づくり活動を推進する取り組み(事業所訪問や活動のサポート等)を行っています。

今回は、コラボヘルス・ワンに参加している鈴豊精鋼(株)さんをおたずねし、健康づくりの取り組みについて伺いました。

健康づくりの具体的な取り組みは?

健診受診率100%を目指し、社員への連絡を徹底しています。健診後、再検査・受診などの要請があれば、対象となる人全員に声をかけ病院に行くよう勧めています。平成27年度は、健診の結果により受診が必要とされた52名全員を病院につなげることができました。

病院に行かないと健保から「青封筒」が届くぞ、と強権発行したのもよかったです(笑)。

今後の課題は?

社内できあがってきた「健康向上意識」が風化しないよう気を配ってきたいです。

健康を失うことは、本人ばかりかご家族まで悲しい思いをすることになります。「あのときに、病院にかかっていたら…」と後悔しないために、これからも健診受診をひとつの柱として取り組んでいきたいと思えます。

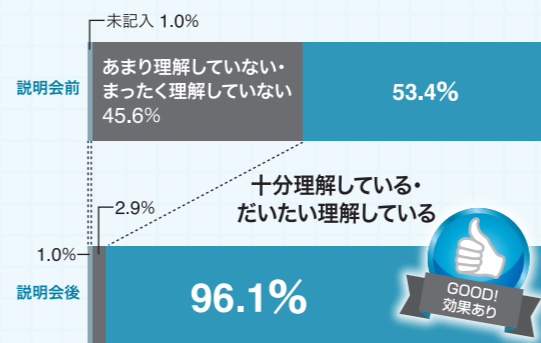
その他、身近なところでは社員のメタボ対策です。油っこいもの、塩分の高いものを控えるなど、生活習慣改善の余地はまだあるようです。昼食提供業者にメニューの希望を伝え、少しでも健康づくりの役に立つよう気を配っています。

また、当社に設置してある自販機もバロメーターだと思っています。夏場

フォローアップとしては、少しでも社員の要望に応じていこうと、愛鉄連健康保険組合さんの力を借りて、健診結果説明会を始めました。平成26年は計4回実施しました。

アンケートをとったところ、説明会に参加したことにより「健診内容を理解できた」という人が53.4%から96.1%と飛躍的に増加し生活習慣改善に意欲的になりました(グラフ参照)。

健診結果説明会 アンケート集計結果



このステップを経て、今年度は検査項目別に「脂質」「肝機能」を中心に説明会を予定しています。せっかく健診結果を手にしても意味がわからなくては、病院に行く気も起りません。今後もニーズにあわせながら、充実した説明会を企画していきたいです。

「OHSAS18001」取得のきっかけは?

OHSAS18001とは、リスクアセスメント(RA)をベースとした予防に特化した管理手法で、計画(Plan)、実行(Do)、点検(Check)、改善(Action)のサイクルを回すことで、職場における労働安全衛生レベルを継続的に改善させる仕組みのことです。

当社は会社の名前が示す通り「鋼」を相手としているため労働災害などのリスクと背中合わせです。従来の労働災害防止対策では、見つけることができない潜在的な危険

(リスク)を無くすことはできず、なかなか良い結果を出すことができませんでした。そこで、「ゼロ災害」を目的としたはつきりと形のある目標を社員全員に持つてもらうため、OHSAS18001認証を受けました。

OHSAS18001は、衛生面にも関係します。そのため健康管理にもRAが通用し、疾病予防管理にもつながります。ケガに限らず、疾病による社員の離脱は、会社にとっても、家族にとっても、あつてはいけないことと考えています。

認証を得ることがゴールになつてはいけないということを肝に銘じ、今も「安全」「衛生」とともに管理の徹底を続けています。

成果はありましたか?

安全衛生委員会で話し合いの機会を持つことはもちろんのこと、朝礼等で社長を始めとした幹部からのトップ

社員の健康は会社の宝!



◀前左から鈴木社長、鈴木専務、後列左から久納工場長、平山次長、村越係長

にのどが渇くと気分転換も兼ねてすかつと爽やかな炭酸飲料に手が伸びますが、カロリーの考えるとミネラルウォーターや無糖のお茶などに切り替えて欲しいですね。炭酸飲料が売り切れにならないことが理想です。

残されている大きな課題は「喫煙問題」です。時代の流れもあり、本社内でも喫煙場所は3か所に減らしましたが、喫煙率も下げていきたいところです。

みんなであげよう!ヘルスアップ

鈴豊精鋼(株)~名古屋市緑区~



◀新しい健康PRツールについての検討も熱が入ります。



会社概要

社名.....鈴豊精鋼株式会社
 代表.....代表取締役社長 鈴木智博
 所在地.....〒459-8009 名古屋市緑区清水山1-132
 従業員.....2015年2月現在 191名
 事業内容.....みかき棒鋼・冷間圧造用鋼線・冷間鍛造品等の製造および販売



▶OHSAS18001は平成25年に認証取得。健康づくりの取り組みのモチベーションにもなっています。

受けて安心! 共同巡回健診

今年度も共同巡回健診を7月から実施します。対象者の方々には、健診のご案内、健診会場のお知らせ、申込書等を郵送にて、ご自宅に送付しております。健診を受けるよい機会ですので、ぜひ受診してください。

対象者	年齢	健診内容	日程
1 女性 被保険者	30~74歳	乳がん・子宮頸部がん等	平成27年7月12日~12月13日 愛知・三重・岐阜・静岡・東京・神奈川・大阪の指定会場(156会場)
2 被扶養者 任継被保険者		基本健診+各種がん健診等(特定健診項目含む)	
3 男性 被扶養者 任継被保険者	40~74歳	基本健診+各種がん健診等(特定健診項目含む)	平成27年7月10日~7月31日 愛知県内の指定会場(9会場)

- 費用**
- 1 女性被保険者/婦人科健診
 - 30~39歳: 1,500円(乳がん超音波・子宮頸部がん)
 - 40~74歳: 2,000円(乳がんマンモ・子宮頸部がん)
 - ※40歳以上の乳がん健診はマンモグラフィが基本となっています。超音波への変更や追加受診を希望する場合は、超音波検査として別途2,376円が自己負担になります。(オプション検査: 別途自己負担)
 - 2 女性被扶養者・任継被保険者/基本健診+各種がん健診
 - 30~74歳: 8,000円(オプション検査: 別途自己負担)
 - 3 男性被扶養者・任継被保険者/基本健診+胃がん健診、腹部超音波検査
 - 40~74歳: 4,000円(オプション検査: 別途自己負担)

※受診日において健保資格を喪失した方は受診できません。万一受診された場合は全額自己負担になります。

場所は 平成27年秋 健康ウォーク10月3日(土)に開催決定!

犬山市 国宝犬山城下町から 距離8km 中山道鶉沼宿を訪ねる

スタート 犬山駅(名鉄 犬山線)

ゴール 新鶉沼駅(名鉄 犬山線)

被保険者あてのご案内と申込書は、家庭常備薬無償配付申込書とあわせ、送付します。(8月初旬頃) また、当組合のホームページもご覧ください。

みなさまの多数の参加をお待ちしています

- みどころ**
- ◆ 国宝犬山城 犬山城は豊臣秀吉が生まれた天文6年(1537年)、織田信長の叔父である織田信康によって創建された、現存する日本最古の木造天守閣。
 - ◆ 城とまちミュージアム 武家文化、町人文化が花ひらいた江戸時代を中心に犬山の歴史や文化を展示紹介。(犬山市文化史料館)
 - ◆ 有楽苑 犬山城の東にあり、国宝茶室如庵や重要文化財旧正伝院書院などを有する庭園。

お知らせ 健康ウォークに参加するたびにポイントがもらえるaiポイントを展開中です。1回参加することに1ポイント。ポイントがたまる「aiポイント賞」として素敵な記念品をプレゼントします。どんどん参加して、健康な体と記念品をゲットしてください。

契約施設 夏季プール開催期間のご案内

申込方法

各施設とも、利用予定日の10日前までに、「契約施設利用補助券申請書(施設様式1)」により、当組合までお申し込みください。資格確認後、「利用補助券」を送付します。利用は各施設につき1人1か月(暦月)1回とし、被保険者・被扶養者の方を対象としています。団体の契約料金に組合の補助がつくため、一般料金よりも割安で利用できます。料金については、当組合ホームページをご確認ください。

施設名

プール開催期間

ナガシマスパーランド (0594) 45-1111	7月4日(土)~9月30日(水)
ラグナシア (0533) 58-2700	6月27日(土)~9月27日(日)
日本モンキーパーク (0568) 61-0870	7月4日(土)~5日(日)、7月11日(土)~12日(日) 7月18日(土)~8月31日(月)、9月5日(土)~6日(日)
姫路セントラルパーク (079) 264-1611	7月18日(土)~9月6日(日)、9月12日(土)~13日(日)

※上記はプール営業実施施設のみ掲載しています。その他レジャー施設の補助について、詳しくは当組合ホームページ(<http://www.aiteturen-kenpo.or.jp>)をご覧ください。

データヘルス計画実施元年!

PLAN DO CHECK ACT

Data Health

健診は、健康管理の基本です!

平成27年度から「データヘルス計画」が始まっていますが、みなさんにとって年に一度の健診受診が健康管理の基本であることは変わりません。

平均寿命の延びた現代では、生活習慣病にかかるリスクが増加しており、早期にその芽を発見し、改善することが健康寿命を延ばすことにつながります。改善が早ければ早いほど、生活習慣を立て直すための労力は小さいもので済みますが、生活習慣病は早期には自覚症状がほとんどありません。そのために、健診を受けて自分の体の状態を数値で把握し、悪化した際はすぐに対応できるようにしておくことが必要なのです。

データヘルス計画は、みなさんの医療費データと特定健診データを基に保健事業のPDCAサイクルを回していきます。みなさん自身の健康管理のためにも、より効果的・効率的な事業推進につながるデータ蓄積のためにも、年に一度の健診を受けるようにしてください。

健診を受けていない人



再検査・要受診の健診結果をもらっても受診しない人



例えば、健保組合に集まるデータから、こんなことがわかります

年々健診結果が悪化している人



病院に通ってはいるが、あまり効果のみられない人



健診を受けていない人はもちろん、

受けているのに改善につながらない人たちも心配です。

データヘルス計画では、このような人たちに積極的に働きかけを行っていきますが、一人ひとりの健康意識の向上も大切です。年に一度の健診は、その大きなチャンスです。健診を受けて体の状態を把握し、改善するべき点は早期に取り組みましょう。

被扶養者(ご家族)のみなさん、健診の予約はお済みですか?

会社で健診を受ける被保険者と違って、被扶養者のみなさんはご自身で健診の予定をたてなければなりません。つい後回しにして、健診の機会を逃してしまいがちですが、自分では健康なつもりでも生活習慣病が進行していることもありえます。

ご家族の中の誰か病気になることも、他のご家族にかかる負担は大きなものになります。ぜひお早めに健診の予約をお取りください。



爽やかな風が吹き抜ける 妙高高原を歩く



妙高高原 ビジターセンター

いもり池のほとりにある妙高高原の自然を展示・解説しているスポット。妙高山を中心としたジオラマや、生息する動物のはく製を展示。ガイドウォークなどのイベントも行っている。

- 9:00 ~ 17:00
- 無休（12月～3月は毎週水・木曜、年末年始休）
- 0255-86-4599

ACCESS

- えちごトキめき鉄道・しなの鉄道「妙高高原駅」から頭南バスで約10分、「いもり池入口バス停」下車
- 上信越自動車道「妙高高原IC」から約5分



問い合わせ

妙高市観光協会
0255-86-3911
<http://www.myoko.tv/>



いもり池

池の周りには遊歩道が整備され、気持ちよく歩くことができる。一周約15分（約500m）。標高2,454m、特徴的な頂を持つ妙高山がよく見える。

平成27年3月27日、妙高戸隠地域は上信越高原国立公園から分離され、32番目の国立公園として指定された。日本百名山の一つ、妙高山のすそ野には池の平温泉を中心とした地域が森林セラピー基地に、笹ヶ峰高原など6カ所が森林セラピーロードに認定されている。心地よい風を感じながら、自然に癒されるトレッキングに出かけよう。

いもり池を出発する前に妙高高原ビジターセンターに立ち寄り、まずは妙高高原の自然を学んでおきたい。ビジターセンターでは、自然が多く残る道を安全に歩くのに心強い妙高高原のトレッキングマップを入手できる。妙高山を見ながらいもり池を一周したら、妙高高原自然歩道を通じて苗名滝を目指そう。妙高高原自然歩道は、燕温泉から苗名滝をつなぐ全長約16kmの健脚向けコースだが、いもり池周辺からはアップダウンもなく、比較的楽に歩くことができる。

歩き足りない場合は、杉野沢温泉まで戻り、乙見湖までバスで向かおう。笹ヶ峰高原には、森林セラピーロードに認定された笹ヶ峰一周歩道と笹ヶ峰夢見平遊歩道があり、どちらもすべて周るには1日を要するが、短くアレンジすることで手頃なウォーキングコースとすることができる。妙高高原には多くのウォーキングロードが整備されており、自分の体力や旅の日程、滞在地に応じて選択できるのが魅力だ。



苗名滝

長野県との県境、関川にかかる落差55mの滝。その迫力から「地震滝」とも呼ばれる。真夏でも周囲は涼しく、納涼スポットとして人気。「日本の滝百選」にも選ばれている。滝への遊歩道を15分ほど歩く。

湯 燕温泉「黄金の湯」

妙高山の登山口、標高1,100mに湧く、妙高高原でもっとも高い場所にある温泉。無料の露天風呂だが、湯船は男女別で、脱衣所も完備されている。

妙高市大字関山燕温泉
0255-86-3911
(妙高市観光協会)
※冬期（11月～5月）は利用できません。

味 笹寿司

笹の葉の上に寿司飯を盛り、具材や薬味を乗せた妙高市の郷土料理。わらび・たけのこ・ぜんまいなどの山菜のほか、くるみ・にんじん・ひじき・油揚げなどを使う。

妙高山麓直売センターとまと
妙高市坂口新田 430-1
0255-82-2760



笹ヶ峰牧場

132haもの広大な敷地にのびのびと「くびき牛」が放牧されている。標高1,300mに位置し、降水量も少ないため夏でも爽やか。



乙見湖 (笹ヶ峰ダム)

乙見湖からは、北に向かえば笹ヶ峰一周歩道、南に向かえば笹ヶ峰夢見平遊歩道と、どちらにも行くことができる。笹ヶ峰夢見平遊歩道へは、堤防を縦断して50mほどの階段を上る。

森林セラピーロード 笹ヶ峰一周歩道

総延長距離 9.9 km
所要時間 約4時間30分

笹ヶ峰グリーンハウスを起点に、火打山登山道、清水ヶ池、笹ヶ峰牧場などを巡るコース。四季折々の草花と、新緑から色鮮やかな紅葉までの変化がすばらしい。



宇棚の清水

笹ヶ峰牧場の中心から湧き出る宇棚の清水（上）。平成の名水百選にも選ばれている。湧出量は1日4,800トンと豊富で、牧場の中を流れる川となって清水ヶ池（下）に流れ込む。水汲みもできる棧橋が設置されている。



清水ヶ池

森林セラピーロード 笹ヶ峰 夢見平遊歩道

総延長距離 9.6 km
所要時間 約4時間30分

ブナの自然林、巨木や湿原で構成された自然がたっぷりのコース。高低差があまりなく歩きやすいが、川の側を歩く際は慎重に。



夢見平

5月下旬にはミズバショウの群生を見ることができ、その様子がまるで夢でも見ているような景色であることから名付けられた。遠方には、妙高山の外輪山である三田原山が見える。



※営業時間などは変更される場合があります。

「被扶養者調査」にご協力いただき ありがとうございました



平成27年5月に実施した被扶養者調査(年金受給開始者対象)の提出にご理解・ご協力いただきありがとうございました。来年度以降も引き続き、「被扶養者調査」を行う際には、ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

平成27年度算定基礎届の提出に ご協力をいただきありがとうございました

今年度も、例年通り8月中旬頃に「算定基礎届決定通知書」を送付いたします。

決定された標準報酬月額、7・8・9月改定の月額変更届(随時改定)に該当された方を除き、本年9月からの適用となります。(上記の月額変更届に該当された方は、該当となる改定月からの適用となります。)

また、年金事務所・厚生年金基金・健康保険組合より各「標準報酬月額決定通知書」が届きましたら、決定等級に相違がないかをご確認をお願いいたします。

算定基礎届に 関するお知らせ

平成27年度の算定基礎届の提出におきまして、厚生年金基金の代行返上に伴い、種別(性別)についての変更点があり、ご迷惑をおかけしました。

賞与を支払ったときは、 「賞与支払届」のすみやかな提出に ご理解とご協力をお願いします



標準賞与額の決め方

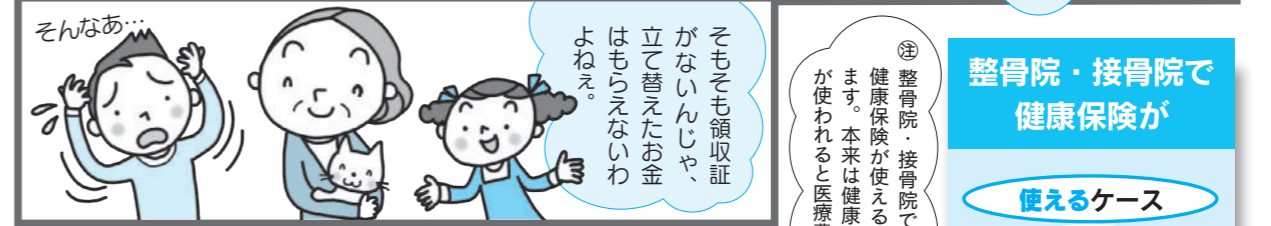
「標準賞与額」とは各被保険者に支給される実際の賞与等の額から1,000円未満の端数を切り捨てた額のことをいいます。「標準賞与額」の上限は健康保険では年度累計(4月～翌年3月)で540万円、厚生年金保険では1か月あたり150万円です。

標準賞与額の対象となるもの

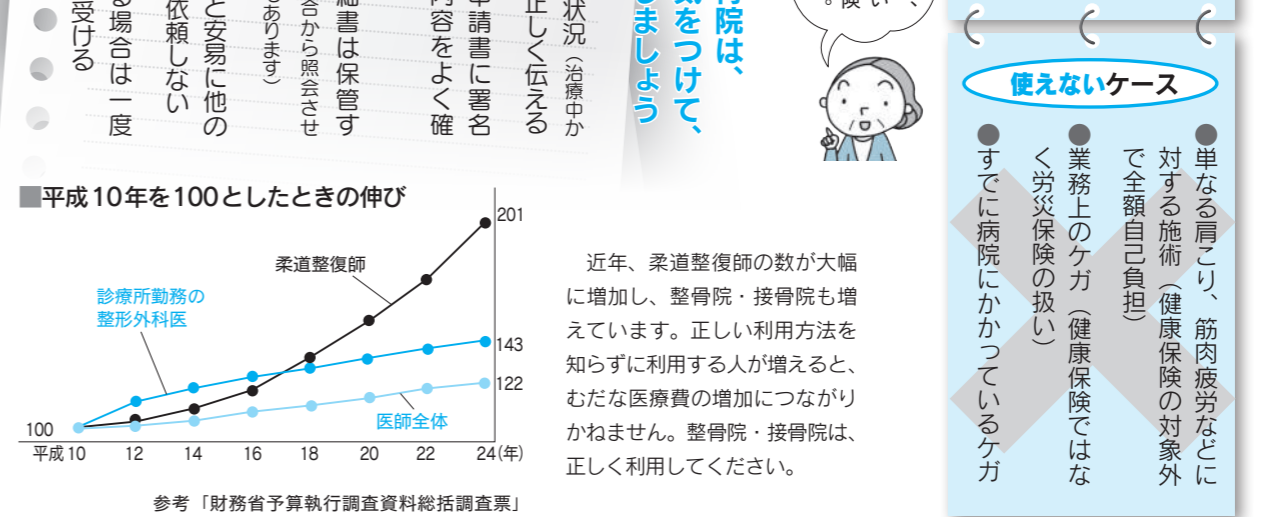
「標準賞与額」の対象となる賞与等とは、その名称を問わず労働者が労働の対償として年3回以下支給されるものをいい、一般的に下記のものがあります。

賞与の対象となるもの		賞与の対象とならないもの
金銭により支給されるもの(年3回以下支給されるもの)	現物により支給されるもの	
賞与・ボーナス・期末手当・決算手当 例 夏期手当・冬期手当・繁忙手当・年末一時金・ 期末一時金など賞与性のもの(名称を問わない)	賞与等として金銭以外で支給されるもの (金銭に換算) 例 商品券・旅行ギフト券や自社製品など	年4回以上支給される賞与等 ※標準報酬月額の対象となります。 結婚祝金や見舞金、大入袋や出張旅費など (恩恵的に支給されるもの)

ご不明な点がございましたら、当組合(業務課)までお問合せください。TEL(052)461-6131



◎ 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右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医療費のむだにつながってしまいます。



近年、柔道整復師の数が大幅に増加し、整骨院・接骨院も増えていきます。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。

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!

整骨院・接骨院で健康保険が

使えるケース

- 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去医師の同意が必要

使えないケース

- 単なる肩こり、筋肉疲労などに対する施術(健康保険の対象外で全額自己負担)
- 業務上のケガ(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



●料理制作/北嶋佳奈
(管理栄養士・フードコーディネーター) ●撮影/福岡拓
●スタイリング/寺門久美子

満腹ヘルシー
COOKING!

コレステロールが 気になるときに

コレステロールの酸化を防いで、動脈硬化を予防しましょう。

オクラとツナのサラダ



1人分
87kcal / 塩分0.6g

材料 (2人分)

- ◆オクラ…………… 8本
- ◆ツナ (ノンオイル) …… 1缶
- ◆マヨネーズ…………… 大さじ1
- ◆しょうゆ…………… 小さじ1/2
- ◆かつお節…………… 3g

作り方

- ①オクラは塩ずりしてさつと茹で、斜め半分に切る。
- ②①とツナ、マヨネーズ、しょうゆを和えて器に盛り、かつお節をのせる。

Pick up! オクラ

●ペクチン
ぬめり成分で、水溶性食物繊維の一種です。余分なコレステロールを排出してくれます。



1人分
512kcal / 塩分2.2g



Pick up! トマト

●リコピン
強い抗酸化作用を持つ色素成分です。動脈硬化の原因となるLDLコレステロールの酸化を防ぐ働きが期待できます。

オレンジ・ジンジャー シャーベット

材料 (4人分)
(作りやすい分量)

- ◆オレンジ…………… 2個
- ◆砂糖…………… 大さじ2
- ◆おろししょうが…………… 小さじ2
- ◆ミント (飾り用) …… 適量

作り方

- ①オレンジは皮をむいて、実を取り出す。
- ②ミキサーでミント以外の材料をすべて混ぜ、冷凍庫で凍らせる。凍らせている途中、何度かフォークでかき混ぜる。
- ③器に盛り、ミントを飾る。

Pick up! オレンジ

●ビタミンC、βクリプトキサンチン
どちらも抗酸化作用の強い成分です。LDLコレステロールの酸化を防ぎます。



1人分
96kcal / 塩分0.1g

なすとひき肉のトマトカレー

材料 (2人分)

- ◆なす…………… 2本
- ◆トマト…………… 1個
- ◆たまねぎ…………… 1/2個
- ◆にんにく…………… 1かけ
- ◆しょうが…………… 1かけ
- ◆トマト水煮 (缶) …… 1/4缶
- ◆固形コンソメ…………… 1個
- A ウスターソース…………… 小さじ1
- しょうゆ…………… 小さじ1
- 砂糖…………… 小さじ1/3
- ◆豚ひき肉…………… 100g
- ◆カレー粉…………… 大さじ1と1/2
- ◆薄力粉…………… 大さじ1
- ◆塩…………… 小さじ1/6
- ◆こしょう…………… 少々
- ◆玄米ごはん…………… 300g
※写真は玄米3割、白米7割を使用。
- ◆パセリ…………… 適量

作り方

- ①なす、トマトは1cm程度の角切りにし、たまねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。Aを合わせておく。
- ②フライパンを熱し、豚ひき肉を炒める。火が通り色が変わったからカレー粉と薄力粉、たまねぎ、にんにく、しょうがを炒め、しんなりしたらなすとトマトを加え、さらに炒める。
- ③Aを加えなすが軟らかくなるまで煮たら、塩・こしょうで味を調える。
- ④器にごはんを盛り、③をかける。仕上げにパセリを飾る。

調理のコツ!

コーティングされたフライパンで
カロリーダウン



コーティングされたフライパンなら、油をひかずに肉から出る油だけで炒めることができますので、カロリーを抑えることができます。

シリーズ 健診データの
見方②

クレアチニン(Cr)

クレアチニンとは、腎臓の機能がうまく働かず、血液に残ってしまった老廃物の一種です。健康な腎臓は、血液をろ過し老廃物を尿として排泄していますが、機能が低下すると血液中にクレアチニンが増えてきます。そのため、この値が高い人は腎臓の機能低下が疑われます。

腎機能が低下すると、腎臓病、腎性貧血、高血圧、心臓病、脳卒中などの病気になる可能性があります。腎臓病は糖尿病の三大合併症の1つです。糖尿病や高血圧、メタボリックシンドロームなどの持病がある場合は特に注意しましょう。

当組合の受診勧奨基準値 男性…1.3mg/dl以上 女性…1.0mg/dl以上

■新たな国民病、CKD(慢性腎臓病)とは…

腎機能が健康な人の60%以下に低下しているか、尿たんぱくが陽性など、腎臓の障害や機能低下が3か月以上続いているとCKDと診断されます。自覚症状がほとんどないため放置されやすいですが、重症化すると末期腎不全となり、人工透析や腎移植を受けなければならなくなります。

こんな人は
要注意!

- 高齢者
- 高血圧、糖尿病、肥満などの生活習慣病やメタボリックシンドロームである
- 過去に心臓病や腎臓病になったことがある
- 家族に腎臓病の人がいる
- 健診などで、たんぱく尿が見つかったことがある
- タバコを吸っている

公告 加入事業所変更のお知らせ

愛鉄連健康保険組合の規約の一部が変更されましたので公告します。

◆新規加入事業所◆

事業所名	所在地	加入年月日
株式会社テクトヨオカ	愛知県岡崎市	平成27年6月1日

◆所在地変更事業所◆

事業所名	所在地	変更前	変更年月日
合資会社双葉鉄工所	名古屋市守山区	名古屋市千種区	平成27年3月20日

◆削除事業所◆

事業所名	所在地	削除年月日
株式会社坪井鉄工所	名古屋市南区	平成27年2月28日
牧野管工株式会社	愛知県常滑市	平成27年3月1日
岡崎鉄工会協同組合	愛知県岡崎市	平成27年4月1日

前期高齢者健康支援事業を実施します

前期高齢者健康支援事業について、健康支援のご案内の配付と「健康づくりに関するアンケート」の回収にご協力いただき、誠にありがとうございました。今年度も昨年度に引き続き、希望された方に対して家庭訪問型健康支援を下記のスケジュールのとおり実施いたします。

当組合の財政を圧迫する要因の一つである「前期高齢者納付金」は、65～74歳の方々の実際にかかった医療費と加入率に基づいて計算されるため、本事業では対象年齢を前倒しにして、おおむね60歳以上の方を対象に健康な方はより健康に、健康に不安がある方には少しでもお力になれるようアドバイスを行う等、健康管理のお手伝いをさせていただきます。

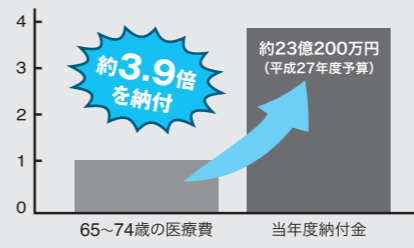
本事業につきまして、お問い合わせ等がありましたら、当組合健康管理課までご連絡ください。

前期高齢者納付金とは?

前期高齢者(65～74歳)の加入人数が多い国保等に対し、若年者の加入が多い被用者保険(健康保険組合など)が、財政負担を調整する仕組みとして国へ拠出する納付金のことです。前期高齢者の加入割合や医療費等が計算の基礎になっているため、前期高齢者の医療費が高くなると納付金が高額になります。

当組合の平成27年度の前期高齢者納付金は約23億200万円です。

実際の医療費の
約3.9倍納付!



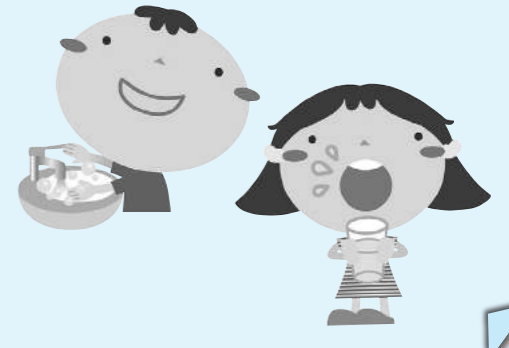
「前期高齢者向け 家庭訪問型健康支援事業」のスケジュール

6月	対象者へ健康支援のご案内とアンケートの送付・回収
7月～	委託業者から対象者宅へ訪問案内の連絡
8～9月	第1回目の訪問実施
10月～	対象者の状況により、第2回目以降の訪問

家族で取り組むかぜ&むし歯予防
つよい子になるぞ!!キャンペーン2015

今年度も未就学児(小学生未満)のいる世帯を対象に、朝晩の気温差が大きくなる10月からインフルエンザが流行し始める12月までの3か月間、手洗い・うがい・歯みがきの習慣付けを目的としたキャンペーンを実施します。

対象となる世帯には9月中旬に、ご自宅あてに案内をお送りします。



「働く世代の“がん”サポートセミナー」のご案内

日本人の2人に1人はかかる“がん”。患者の3人に1人は働く世代といわれています。患者は年々増加の一途にありますが、一方で、医療技術の進歩により5年相対生存率は飛躍的に伸びており、がん罹患後の就労支援は、今や企業の責務でもあります。

当組合では、皆さまの健康支援となるよう、名古屋市、協会けんぽ愛知支部が主催する「働く世代の“がん”サポートセミナー」に後援として参加しています。貴重な人材を守り、サポートするための参考になればと考えております。

日時 平成27年9月4日(金) 14:00～16:00

場所 名古屋医療センター 5階講堂 名古屋市中区三の丸4-1-1
*地下鉄名城線「市役所」駅下車すぐ

主催 名古屋市・協会けんぽ愛知支部・NPO法人ミーネット

後援 第74回日本癌学会学術総会・愛知県・愛知県社会保険委員会連合会・愛知県中小企業団体中央会・愛知県社会保険労務士会・愛鉄連健康保険組合



※詳細ご案内は、7月中旬にお送りしております。

なんでも探検隊が行く

楽しみながら湖でのカヤック体験 大自然に癒される

冷たく透きとおる水をかきわけて、
緑豊かな自然の中を進んでいくカヤック。
湖でのカヤック体験は、流れの速い川や波の立つ海とは
違い、ゆっくりと自分のペースで進みながら
自然を身近に感じることができます。



湖でのカヤック体験の魅力



- 楽しみながら、パドルリングによる有酸素運動ができる
- バランスをとることで、全身のバランス運動ができる



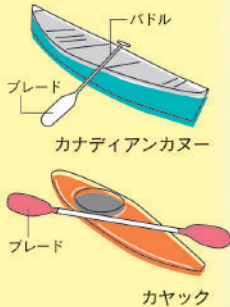
- 身近に自然を感じることで、リラックス効果が得られる
- 安定性のよい初心者向けのファンカヤックを使うため、初心者でも短時間での習得が可能

カヤックはカヌーとは違うの？

カヌーはパドルで漕ぐ小舟の総称で、大きく分けると「カナディアンカヌー」と「カヤック」に区別されます。

カナディアンカヌーは、水を漕ぐパドルの片側だけにブレードがついていて、艇は通常オープンデッキになっています。

一方、カヤックは左右にブレードがついていて、艇は上部が覆われたクローズドデッキです。小振りして小回りが利くのが特徴で、海（シーカヤック）、川（リバーカヤック）、湖（ファンカヤック）等、使用する場所や目的によって使い分けられます。



注)

- 湖でのカヤックは比較的安全なスポーツですが、事前に講習等を実施するなど安全面に配慮した施設を選び、ルールを守って楽しみましょう。
- 年齢制限を設けている場合や予約制の施設もありますので、事前に問い合わせましょう。



湖岸散策や宿泊、バーベキューなどがセットで楽しめる施設も！



子どもからお年寄りまで、年齢を問わずに楽しめる

協力 ● 白樺湖カヌースクール（長野県白樺湖でアウトドア体験を実施） ☎ 0266-68-1007 <http://sirakabako.jp/>