

# 愛・けんぽ Ci けんぽだより

## topics

- 新年のご挨拶
- 平成27年度組合アンケート集計結果
- マイナンバー対応について
- ストレスチェック制度について
- 事業所訪問(豊橋鍍金工業(株))
- 健診データの見方(高血圧)

2016年新年号

NO. **120**

### ニホンザル

(撮影地:長野県 地獄谷)

2016年は申年なのでサルの温泉シーンを目にする機会が多いと思います。そこであまり知られていないお話を。野生のサルが温泉に入るのは長野県の地獄谷だけです。寒い日には50頭近くが入浴しますが、群れのサルすべてが温泉に入るわけではありません。温泉好きなメスとその子どもだけが入浴します。大人のオスは温泉には入らないのです。ただ例外もあります。無類の温泉好きだった母親を持つオスザル1頭だけが、大人になった今も一日中湯に浸かっています。

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>

# 平成27年12月から ストレスチェック制度が始まりました

平成26年6月に改正労働安全衛生法が成立し、従業員数50人以上の企業(事業場)には心理的な負担の程度を把握するための検査(以下、ストレスチェック)等の実施が義務付けられ、平成27年12月より施行されました。

## CHECK ストレスチェックの内容は?

ストレスチェックは、メンタルヘルス不調を未然に防ぐ一次予防を第一の目的としており、次の3領域の項目が必要となります。

### ▶▶▶ チェックの内容

仕事のストレス要因	心身のストレス反応	周囲の支援
職場におけるストレス要因に関する項目	ストレスによる心身の自覚症状に関する項目	職場における他の労働者による支援に関する項目

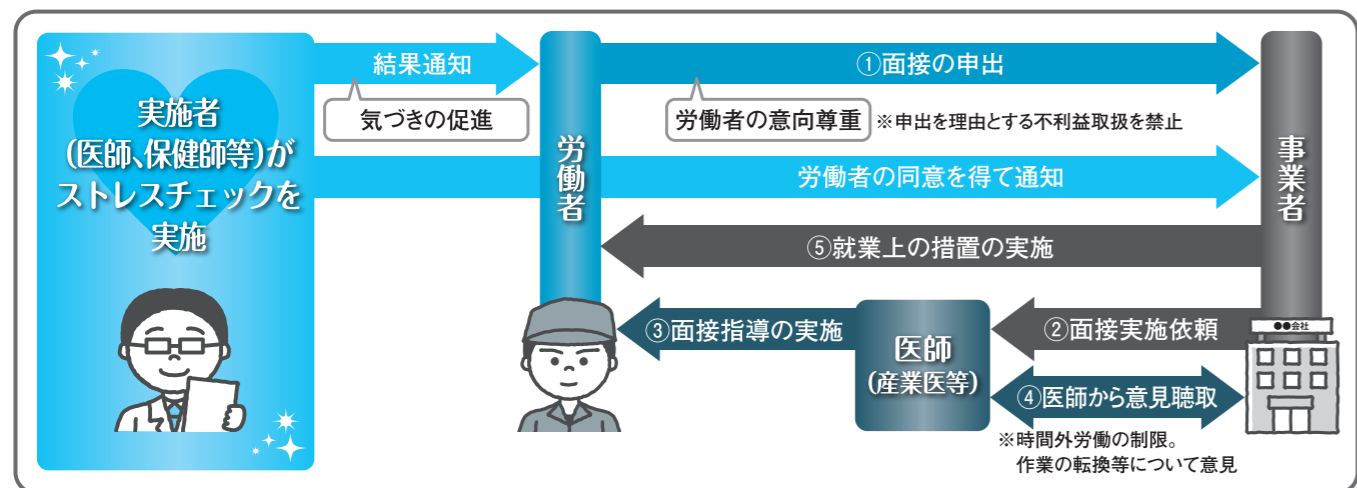
## CHECK ストレスチェックの実施方法は?

ストレスチェックは、医師・保健師等が実施者となり行われます。内容は事業場が決めてよく、標準的なストレスチェック項目を参考に独自に項目を選定してもよいことになっています。

多くの事業場は厚労省の推奨する「職業性ストレス簡易調査表(57項目)」を使用すると考えられています。

ストレスチェックの結果、ストレスの程度が高く面接指導が必要と実施者が認めた人で、その本人が事業者に面接指導を申し出た場合は医師の指導を受けることになります。

### ▶▶▶ ストレスチェック制度の流れ



## お役立ちINFO

### ストレスチェック制度サポートダイヤル (企業担当者対象)

TEL: **0570-03-1050** (全国統一ナビダイヤル)

平日10時~17時 祝日、年末年始を除く

※相談は無料。通話料がかかります。



働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」改正労働安全衛生法のポイント

<http://kokoro.mhlw.go.jp/etc/kaiseianeihou.html>

### こころほっとライン (企業担当者、労働者対象)

フリーダイヤル: **0120-565-455**

月・火(17時~22時)、土・日(10時~16時)

祝日、年末年始を除く

ストレスチェック制度の実施についてお困りの点等ございましたら、上記の「ストレスチェック制度サポートダイヤル」にお問い合わせください。ストレスチェックは労働安全衛生法の管轄のため、当組合では対応できませんが、その他お困りの点がございましたら、当組合健康管理課までお問い合わせください。TEL: (052) 461-6131

# 新年のご挨拶

愛鉄連健康保険組合 理事長 浅田 一吉



新年あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、すこやかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、平素より当健康保険組合の事業運営に関しまして、格別のご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

世界でもトップクラスの長寿国であるわが国では、平均寿命が延び続け、女性86.83歳、男性80.50歳(平成26年簡易生命表と、この50年間で12年以上も長くなっています。この長寿の実現には、医療技術の発達とともに、誰もが安心して医療が受けられる国民皆保険制度が寄与しており、日本が誇るべきことです。

私たちの健康保険組合は、多くの納付金を高齢者医療制度に拠出し、国民皆保険制度を支えています。高年齢化の進展とともに納付金は年々増加し、その過重な負担により全国の健康保険組合の5割が赤字に陥っている状況です。

解散に追い込まれる健康保険組合が続出すれば、日本の誇る国民皆保険制度の維持も危ぶまれます。

当健康保険組合では、健診データや医療データから加入員の健康管理を見守る仕組み(コラボヘルス・ワン)健康管理協働実施事業)を構築し、事業所様の参加を呼びかけています。現在、58社中204社の参加をいただいておりますが、今年も特に中心事業として展開し、必要とされる健保組合を目指して業務に邁進する所存です。また、この事業は、被保険者の医療費が他保険者と比べて低額になるなど、徐々にですが成果が出ているように思います。

みなさまにおかれましては、健康保険組合の行う健診や健康づくり事業を積極的に活用いただき、ご自分やご家族の健康にお役立てください。

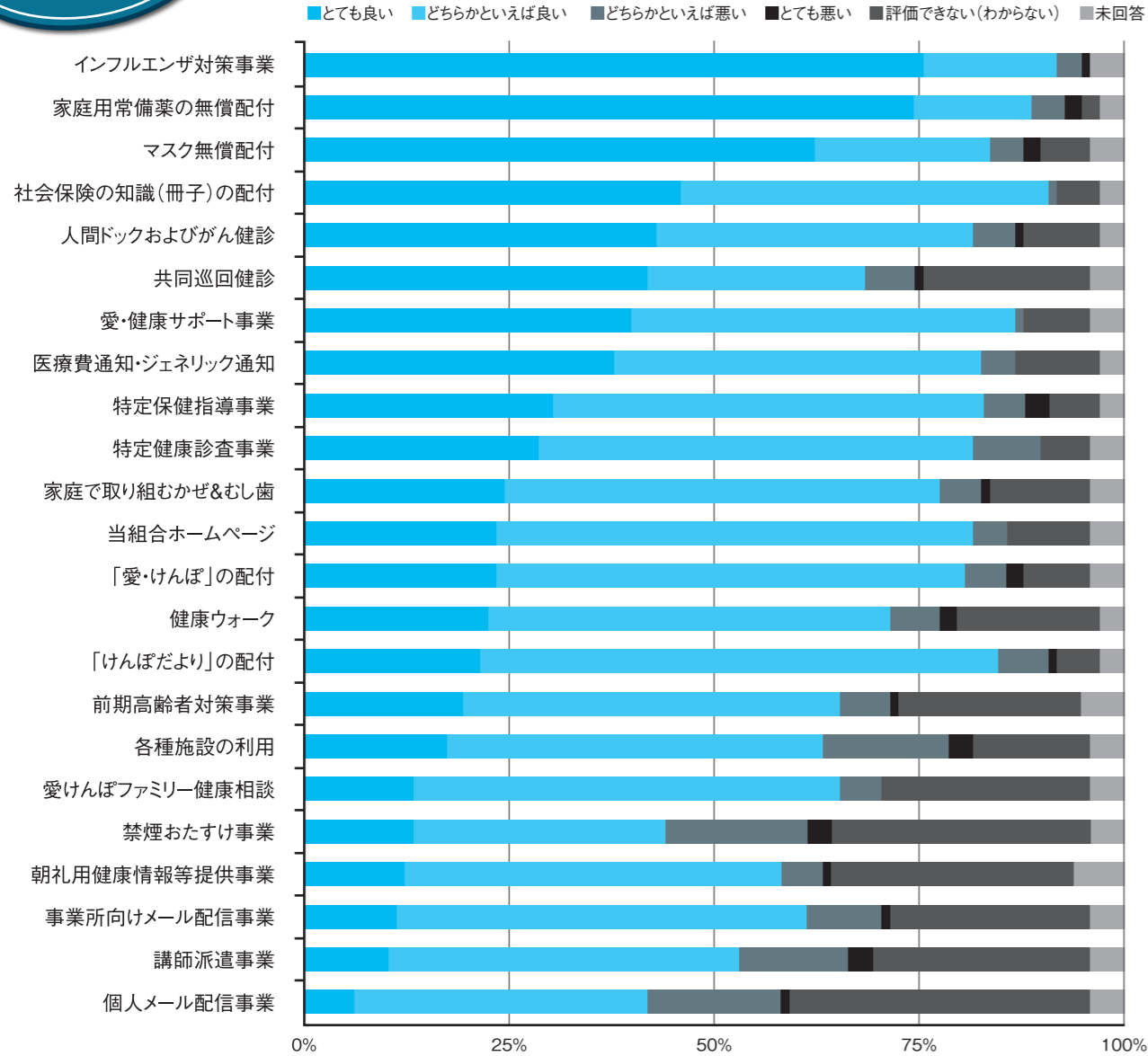
また、今年には診療報酬改定や入院時食事療

養費の引き上げ、紹介状なしで大病院を受診した際の定額負担の実施など、みなさまが利用する医療にかかわる変更が行われます。これは、今後さらに高齢化が進展する中で、限りある医療財源を効率的に利用していくための改定です。こうした社会の動向をご理解いただき、みなさまが医療機関を受診される際は、開業時間内に受診することや、ジェネリック医薬品を積極的に利用するなど、医療費節減にご協力くださいますようお願いいたします。

最後になりましたが、本年がみなさまにとって幸多き一年となることを祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。



各保健事業の  
総合評価



『家庭用常備薬の無償配付』、『インフルエンザ対策事業』で50%以上の方が、「とても良い」とご回答いただきました。その一方で、『禁煙おたすけ事業』、『個人メール配信事業』は「とても良い」、「どちらかといえば良い」が50%を下回っております。

皆さまに保健事業をよりよくご利用いただくため、事業内容や広報の仕方について検討をしていきたいと思っております。

契約健診機関および当組合へのご意見

職員の電話対応や接客態度について、昨年に引き続き今年も多くのお褒めの言葉を頂戴しました。慢心せず、加入員の皆さまに満足していただけるよう今後も知識の習得に努めてまいります。

一方、加入員向けの送付物について、以前からペーパレス化による事業所担当者の皆さまの負担軽減を求めるとご意見をいただいておりますので、データでの提供や送付する種類の削減など引き続き検討をしていきます。

また、契約健診機関へのご意見もいただいておりますので、健診機関とより密に連携し改善していくとともに、被保険者、被扶養者の皆さまの健康をさらにサポートできるような事業展開を目指してまいります。今後ともよろしくお願ひいたします。



平成27年度

組合アンケート集計結果

◆保健事業に関するアンケート◆

**1 調査の趣旨** 当組合が、次年度以降の保健事業を検討する際に、皆さまのご意見を参考とさせていただくため、実施しております。

**2 調査の期間** 平成27年10月1日(木)～平成27年10月16日(金)

**3 回収結果** ①調査対象 当組合保健事業推進委員、議員事業所事務担当者 計177名

②回収状況

対象者数	回答者数	回収率
177社	98社	55.4%

各保健事業ごとに、皆さまのご意見を総括して掲載いたしております

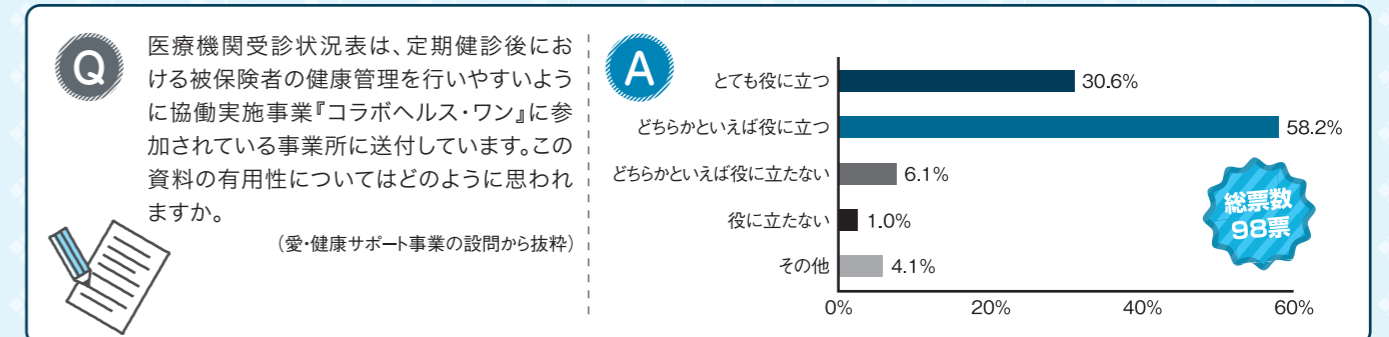
アンケートにご協力をいただき、誠にありがとうございました。いただきましたご意見は、今後の保健事業運営に役立てて参ります。

詳細なアンケートの集計結果につきましては、当組合ホームページをご覧ください。



愛・健康サポート事業について

愛・健康サポート事業(健診後のフォローを充実させる仕組み)の認知度が昨年度より1.5%アップしました。また、受診勧奨における協働実施事業『コラボヘルス・ワン』の認知度も11.0%アップしました。一方、『コラボヘルス・ワン』の仕組み(医療機関受診有無の情報提供や特別健康支援Ⅲの面談)については、およそ50%が「このアンケートで知った」との回答であり、『コラボヘルス・ワン』への参加事業所の拡大を図るとともに、事業内容の周知も図っていかねばなりません。

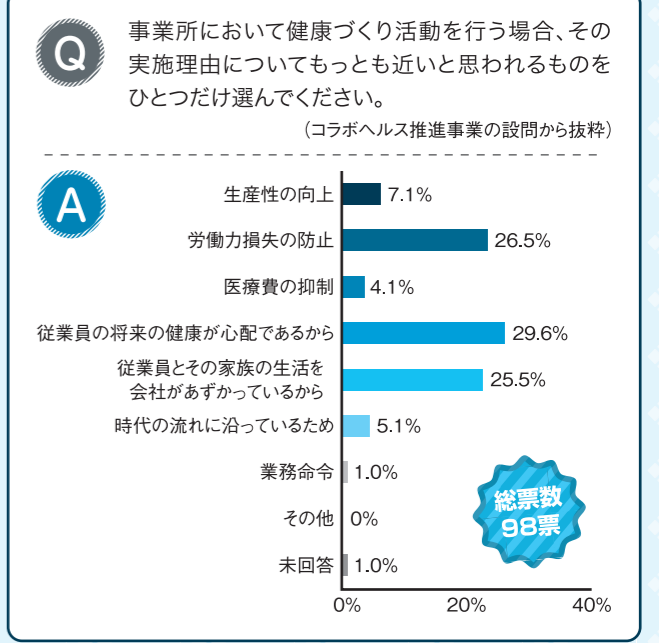


コラボヘルス推進事業について

当組合がコラボヘルス推進事業(事業所と協働で健康づくり活動や重症化予防に取り組む)を行うことを知っている割合は73.5%で、昨年に比べ17.1%アップしました。

また、現在、健康づくり活動を実施している事業所は44.9%で、「健保の手伝いがあるなら取り組みたい」と考えている事業所は53.7%でした。その他では、「他事業所の健康づくり活動にはどの程度興味がありますか」との問いには、76.5%の方が「とても興味がある」、「どちらかといえば興味がある」とご回答いただいております。

コラボヘルス推進事業に対する認知度や、事業所における健康づくりに対する関心は高まりつつあるため、今後は、組合と協働で健康づくり活動に取り組む事業所を募集するとともに、けんぼだよりで加入事業所での健康づくり活動も紹介していきます。



事業所訪問



わが社ならではの健康づくりを!

豊橋鍍金工業(株)



代表取締役専務 高木伸江さん

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、豊橋鍍金工業(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。

小規模企業ならではの工夫

当社は創業68年、自動車部品電子部品等の電気めっきをしている会社です。設立以来、経営合理化製造ラインの自動化を進め、昭和54年には経営生産管理にコンピューターを導入し合理化を進めてまいりました。現在、従業員は少ない会社ですが、わが社ならではの「顔が見える健康づくり」を心がけています。

たとえば、健康診断後のフォローについては、要再検査、要治療、そして検査項目の数値が基準値を外れた従業員と面談をして、今後の健康づくりについて

一緒に考えるようにしています。

面談は私が行います。私は愛鉄連健康保険組合の保健事業検討委員や、日本年金機構の社会保険委員をさせていただいておられますので、健康に関するセミナー等に参加させていただく機会があります。その内容を会社に持ち帰って、朝礼等の機会に話をできるようにしています。

従業員のみなさんの顔を見て話をすることにより、少しでも健康管理のサポートができればと思っています。面談を進めるうちに、普段の食事は野菜が少なく、スナック菓子の食べ過ぎ、運動不足など、日ごろの生活習慣が健診結果に表れるということが見えてきます。

そんなときは、自分の経験も交えながら生活習慣改善のアドバイスを具体的にさせていただいています。面談をした従業員のみなさんも、また同じことを言われてはかなわないと思うのでしょうか、前向きに努力をして生活改善を試みてくれる人も出てきました。

また、健康診断で特定保健指導の対象になった人には、全員に特定保健指導を受けるよう指導しています。これは本人の健康への自覚を高めるのに大変よい機会であると思います。

企業規模に関係なく、働く一人ひとりの健康は会社、そして当然本人やご家族にとっても大切なことです。せっかく健康診断の詳しいデータを利用しているのですから、これを利用して、健康情報と照らし合わせ、健康な人生を送るツールとして役立ててほしいと思っています。

月に一度の全員朝礼で必ず「健康」を話題に

当社には産業医や保健師などの専門スタッフがおりませんが、愛鉄連健康保険組合の情報、ノウハウを利用させていただいています。

特に役立っているのが、「朝礼用健康情報提供事業」です。毎月メールで送られてくる健康情報資料を、月一回の

全体朝礼のときに活用しています。

時差勤務もしていますので、全員が同じ時間に揃って大きな行事を行うのは難しいですが、機会をつくって保健師さん等にきていただいて、セミナーを実施することもあります。また、朝礼で継続的に健康関連の話題を提供することで、従業員の意識も高まるのではないかと期待しています。

健康づくりの情報はインターネットなどで無限に入りますが、正しい情報かどうかの識別や取捨選択が難しいのがネックです。しかし、愛鉄連健康保険組合から発信されている情報であれば、信頼できますし、タイムリーな健康情報や最新情報がいただけるので大助かりです。

健康課題はコラボヘルス推進事業で解決

健診は受けっぱなしでは意味がありません。結果をしっかり受け止め、今後どうして行くか考えていくことが大切

です。個人に対しては、社内における面談や特定保健指導などでアプローチができませんが、経営者としては事業所全体の課題として、従業員の健康と安全は守つていかななくてはなりません。愛鉄連健康保険組合のコラボヘルス推進事業では、事業所単位で医療費や従業員の健康状況についての分析結果を教えてください。

今後の抱負は?

従業員のみなさんの健康は会社の財産です。みなさんが心身ともに健康でいることは、元気な会社であるために大切なことだと考えます。

この方針は、先代の社長るときから受け継がれています。先代の社長は60歳の時に大腸がんを患いましたが、食事、運動を中心に、良いといわれることは何でも実行してみても積極的に健康

若いうちからの健康づくりがカギ!



みんなであげよう! アップ

豊橋鍍金工業株式会社~豊橋市~



▲元気な職場づくりをめざします



会社概要

社名.....豊橋鍍金工業株式会社  
 代表取締役社長 高木幹晴  
 所在地.....〒441-8011 豊橋市菰口町3丁目17番地  
 従業員.....27名  
 事業内容.....最新めっき技術に対応する少量試作から、低コストで安定した品質の量産めっき加工まで対応しています。独自のめっき設備、多種多様な試験検査設備でお客様のご要望に幅広くお応えしています



# 梅の香り漂う 水戸を歩く



徳川光圀公像



水戸といえば「水戸黄門」こと、徳川光圀公が有名。街中に銅像がいくつもあるので、探してみよう！

園内には孟宗竹林も



約7.4km 約2時間



### 旧弘道館

文館、武館、歌学局、兵学局、天文数学所、医学館、馬場などを備えた江戸時代のいわば「総合大学」。正庁、至善堂、正門は、重要文化財。敷地内には、梅が咲き誇る。

- 🕒 9:00 ~ 16:30 (10/1 ~ 2/19)  
9:00 ~ 17:00 (2/20 ~ 9/30)
- 📅 12/29 ~ 12/31
- 👤 大人 (中学生を除く15歳以上) 200円  
小人 (小学生・中学生) 100円  
未就学児・満70歳以上等 無料
- ☎ 029-231-4725



### 茨城県立歴史館

県の歴史に関する資料を一般公開している。常設展では原始・古代から近現代までの歴史を紹介。

- 🕒 9:30 ~ 17:00 (入館は16:30まで)
- 📅 月曜日 (祝日の場合は火曜日)、年末年始 (12/29 ~ 1/1)、臨時開館・休館日有
- 👤 一般150円、大学生80円  
高校生以下・満70歳以上等 無料 (特別展開催時期は別料金)
- ☎ 029-225-4425

### 水戸芸術館

コンサートホール、劇場、現代美術ギャラリーをもつ複合文化施設。シンボルの塔は市制100周年(1989年)を記念して高さ100m。建築家・磯崎新氏が設計。

- 🕒 9:30 ~ 18:00 (催事による延長有)
- 📅 月曜日 (祝日の場合は火曜日)、年末年始
- 👤 企画展 一般800円 中学生以下・満65歳以上等 無料 (コンサート、演劇、塔は別料金)
- ☎ 029-227-8111

### 偕楽園

水戸藩9代藩主徳川斉昭公が、1842(天保13)年に藩主だけでなく家臣や領民も憩える場所として開園。斉昭が梅の木を植えたのは、梅の実を飢饉と軍用の非常食とするためといわれる。

- 🕒 7:00 ~ 18:00 (10/1 ~ 2/19)  
6:00 ~ 19:00 (2/20 ~ 9/30)
- 👤 無料
- ☎ 029-244-5454



### 好文亭

梅の別名「好文木」より、斉昭が命名。質実のなかに優美を備えた、洒落な伝統建築。

- 🕒 9:00 ~ 16:30 (10/1 ~ 2/19)  
9:00 ~ 17:00 (2/20 ~ 9/30)
- 📅 12/29 ~ 12/31
- 👤 大人 (中学生を除く15歳以上) 200円  
小人 (小学生・中学生) 100円
- ☎ 029-221-6570

### ACCESS

- 🚶 東京駅からJR常磐線特急で74分「水戸駅」
- 🚗 東京都内から常磐自動車道で約90分「水戸IC」



### 問い合わせ

水戸観光協会  
☎ 029-224-0441  
<http://www.mitokoumon.com/>



### 茨城県近代美術館

茨城ゆかりの作家・横山大観をはじめ、日本と西洋の近代美術を中心とする、さまざまな作品を紹介。

- 🕒 9:30 ~ 17:00 (入館は16:30まで)
- 📅 月曜日 (祝日の場合は火曜日)、年末年始 (12/29 ~ 1/1)、臨時休館日有
- 👤 一般310円、高校生・大学生240円、小学生・中学生170円、(企画展は別料金)
- ☎ 029-243-5111



### 千波湖

羽を休める水鳥たちに、ほっと心が和む。千波湖の周囲は3kmのウォーキングコースとしても整備されている。

日本三名園のひとつ・偕楽園や自然豊かな千波湖など、見どころ満載の水戸。美術館など新しいスポットも多く、ウォーキングの途中に楽しむこともできる。早春を告げる梅の香りに誘われて、ウォーキングに出かけよう。

JR水戸駅に降り立ったら、まず西に位置する千波湖をめざそう。中心市街地にもかかわらず豊かな自然に恵まれ、白鳥や黒鳥に出会うことができる。湖の南側を湖岸に沿って進むと、ほどなく左手に茨城県近代美術館が見えてくる。

湖の南側をさらに進み、半周ほどしたら桜川を渡って対岸に位置する梅の名所・偕楽園へ向かおう。園内には約100種、3000本の梅が植えられている。甘酸っぱい香りを胸に、園内をじっくり散策すれば、30〜40分のウォーキングになる。

偕楽園を西門から出て、茨城県立歴史館に向かう。その広々とした敷地を左手に見て、今度は大工町方面をめざそう。大工町に出たら南東へ向かい、しばらく歩くと、らせん型が特徴的な水戸芸術館のシンボルタワーが見えてくる。

水戸芸術館前の芸術館通りをさらに水戸駅方面へ向かえば、江戸時代に当時最大の藩校であった、旧弘道館に到着する。偕楽園と一対の施設として1841(天保12)年に造られた敷地内には、約60種、800本の梅が植えられている。この季節、偕楽園の賑わいとはまた違った静謐な雰囲気の中で味わう梅の美しさが、印象に残るだろう。

### ひと足のはす 七ツ洞公園



水戸市の北西部に位置する、英国法人により設計され、主な建材を英国から輸入して造られた本格英国風景式庭園。池の周囲に配置された装飾的造形物「フォリー」が異国情緒を漂わせ印象的で、映画の撮影にも使われた。

- ☎ 029-224-1111

### 体験

#### 納豆なんでも展示館



納豆の起源や水戸納豆が有名になったわけ、納豆が健康によい理由や手軽においしくでききる納豆料理レシピなど、納豆に関する情報を紹介。

- 🕒 9:00 ~ 17:30
- 👤 無料
- ☎ 029-225-2121

### 味

#### 偕楽園レストハウス

水戸ならではの味が楽しめる。

- 🕒 10:30 ~ 17:00 (オーダーストップ16:30)
- ☎ 029-231-6711

光圀ラーメン  
「日本で初めてラーメンを食べたのは徳川光圀公」といわれていることに由来。

- 👤 ¥890円



ねばり丼  
納豆をはじめ、健康によいネバネバ食材がたっぷり。

- 👤 ¥1,100円

納豆アイス  
不思議な食感にリピーターもいるそう。

- 👤 ¥350円

井熊總本家  
水戸の梅 偕楽園の梅でつくられる上品な味わいの和菓子。

- 🕒 10:00 ~ 18:00
- 👤 ¥(4個入)432円
- ☎ 029-221-2605

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

# 医療保険のマイナンバー(個人番号) 対応をお願いします



平成28年1月からマイナンバー制度(社会保障・税番号制度)が開始され、健康保険組合では、各種手続きにおいてマイナンバーを利用して事務を行うこととなります。

事業主は、平成29年1月から、当組合に提出する各種届出書等に被保険者や被扶養者のマイナンバーを記入していただくこととなります。その準備として、既存の被保険者からマイナンバーを取得し、当組合に提出\*をお願いします。

\*健康保険法第197条に基づいて、事業主は健保組合へ被保険者等のマイナンバーの提供を行います。

## マイナンバーの提供にご協力ください (平成28年10月頃実施予定)

マイナンバーを取得する対象は、平成29年1月1日時点で当組合に加入している被保険者及び被扶養者が予定されています。

また、平成29年1月1日以降の新規加入者は、個人番号欄がある新様式の届出用紙を用いてマイナンバーをご提出していただくこととなります。既存の被保険者・被扶養者についての、マイナンバーの提出方法や時期につきましては詳細がまとまり次第別途お知らせします。

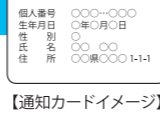
当組合では、平成29年7月の情報連携の開始までに、ご提供いただいたマイナンバーの登録と特定個人情報の登録を終える必要があります。

今後のスケジュール(予定)

平成27年  
10月~

### 『マイナンバー』通知開始

住民票の住所へ、マイナンバーの「通知カード」の送付が開始されました。  
※外国籍の方でも、住民票がある方は通知の対象です。



【通知カードイメージ】

平成28年  
1月~

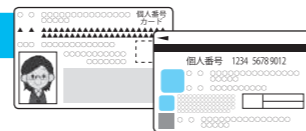
### 『マイナンバー』利用開始

社会保障・税・災害対策の3分野の行政手続きにおいて、利用が始まります。

平成29年  
1月~

### 『個人番号カード』交付開始(申請者のみ)

市区町村に申請すると、マイナンバーを記載したICカードが交付されます。



【個人番号カードイメージ】

平成29年  
7月~

### 『国の行政機関の情報連携』開始

健康保険・厚生年金の関係書類にマイナンバーの記載が必要になります。

### 『地方公共団体・医療保険者(健康保険組合等)等との情報連携』開始

医療保険者間の健診データの連携、予防接種の履歴の共有、受診時のオンライン資格確認の段階的導入等が予定されています。

◆社会保障分野へのマイナンバー制度導入に関する事業主向けリーフレットと説明資料は、厚生労働省 <http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000063273.html>

◆マイナンバー制度については、内閣官房 <http://www.cas.go.jp/jp/seisaku/bangoseido/>  
※「事業者向けマイナンバー広報資料」をご参照ください

◆特定個人情報の取り扱い等については、特定個人情報保護委員会 <http://www.ppc.go.jp/index.html>  
※「特定個人情報の適正な取扱いに関するガイドライン(事業者編)」をご参照ください



## 医療費節約ファミリー



受診する時間にご注意を!

時間内でも加算がつくことがあります

平日・日中の受診が一番安くすみませう

私たちは、「日用品の買物は少しでも安く」と思うのに、医療費には意外と無頓着。自分の勝手な都合で遅い時間に受診したり、薬局に行ったりすると、実は医療費をムダに多く払っていることがあります。

### 6歳未満はさらに高額な加算

乳幼児の医療費は、自治体の助成などで無料の地域もありますが、実際の医療費は大人より高額で、時間外の高加算も高くなっています。

	6歳未満
時間外加算 平日 6~8時と18~22時 土曜日 6~8時と12~22時	2,000円
休日加算 日曜日・祝日・年末年始	3,650円
深夜加算 22時~翌6時	6,950円

乳幼児の医療費が無料の場合でも、自治体が助成しているのは、みなさんの自己負担分2割相当額で、残りの8割は、健保組合がみなさんから集めた保険料で負担しています。

緊急時ややむを得ない場合以外は、平日・日中の受診をこころがけ、医療費のムダのないようにしましょう!

### 1 夜間診療や休日診療の時間外加算

夜間や休日の急な発病やケガなどで利用する時間外診療や休日診療には、通常の医療費に加えてこのような高い加算がつきます。

	病院や診療所		調剤薬局
	初診	再診	
時間外加算 平日 6~8時と18~22時 土曜日 6~8時と12~22時	850円	650円	調剤技術料と同額を加算
休日加算 日曜日・祝日・年末年始	2,500円	1,900円	調剤技術料の1.4倍を加算
深夜加算 22時~翌6時	4,800円	4,200円	調剤技術料の2倍を加算

### 2 診療所や薬局では診療(開局)時間内でも加算がつくことがあります

遅くまで開いている診療所や薬局は患者にとって便利ですが、診療(開局)時間内でも下記の時間帯には加算がつくことがあります。

夜間・早朝等加算(診療所) 平日 18時~翌8時 土曜日は12時~翌8時	500円
夜間・休日等加算(調剤薬局) 平日 19時~翌8時 土曜日 13時~翌8時	400円

※加算がつかない診療所や薬局もあります。

※1と2のうち、いずれかの加算がつきます。※上記金額には健康保険が適用されます。



●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

# 冷えを改善して 元気に過ごそう!

満腹ヘルシー  
COOKING!

## キャロットラペ

1人分  
90kcal / 塩分0.9g



### 材料 (2人分)

- ◆にんじん……………1/2本
- ◆セロリ……………1/4本
- オリーブオイル……………小さじ2
- 穀物酢……………小さじ1
- A はちみつ……………小さじ1/2
- 塩……………小さじ1/4
- こしょう……………少々
- 粒マスタード……………小さじ1
- ◆くるみ……………6g
- ◆イタリアンパセリ……………適量

### 作り方

- ①にんじんは千切り、セロリは斜め薄切りにし、塩(分量外)でもむ。
- ②Aを混ぜ合わせ①と和える。くるみを砕いて加え、さらに混ぜる。
- ③器に盛り、イタリアンパセリを散らす。

### Pick up! にんじん

●**ビタミンE**  
ビタミンEは血流をよくし、冷え性を改善する働きが期待できます。



## りんごのシナモンコンポート

1人分  
82kcal / 塩分0.0g

### 材料 (4人分)

- ◆りんご……………1個
- 砂糖……………大さじ1
- A レモン汁……………小さじ1
- 水……………小さじ1
- ブランデー……………小さじ1
- ◆シナモン……………適量

### 作り方

- ①りんごは皮をむいて芯を落とし、3cm幅のくし切りに切る。
- ②鍋に①とAを入れ15分ほどおいたあと、火にかけ弱火でおよそ20分ほど、じっくり煮る。
- ③器に盛り、シナモンをかける。

### Pick up! シナモン

毛細血管の拡張と保護に関わり、血行を促進する働きがあるといわれています。



写真は2人分です

血液や血流に作用して冷えを改善する食材を使います。



1人分  
304kcal / 塩分1.8g

## お手軽ビーフシチュー

### 材料 (2人分)

- ◆牛肉(こま切れ)……………120g
- ◆片栗粉……………大さじ1/2
- ◆たまねぎ……………1/2個
- ◆にんじん……………1/2本
- ◆にんにく……………1かけ
- ◆サラダ油……………小さじ1
- ◆赤ワイン……………50cc
- 水……………1カップ
- デミグラスソース……………100g
- A トマトケチャップ……………大さじ1
- 固形コンソメ……………1/2個
- ローリエ……………1枚
- ◆塩……………小さじ1/3
- ◆こしょう……………少々
- ◆クレソン……………適量

### 作り方

- ①牛肉に片栗粉をもみこむ。たまねぎはくし切り、にんじんは乱切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油とにんにくを熱し、牛肉を炒める。赤ワインを加えアルコールを飛ばし、Aとたまねぎ、にんじんを加え、10～15分ほど煮る。
- ③塩・こしょうで味をととのえる。
- ④器に盛り、クレソンを添える。

### 調理のコツ!

#### 牛肉に片栗粉をもみこむ

片栗粉をもみこむことで軟らかく仕上がりが、さらにほろよいとろみがつきます。



### Pick up! 牛肉

●**鉄**  
牛肉には豚肉や鶏肉の約2倍の鉄が含まれています。鉄は造血作用に関与しており、不足すると冷え性になることもあるので、しっかり摂りましょう。



シリーズ 健診データの見方 ④

# 高血圧

血液が流れる際に血管内壁を押し出す力が血圧です。心臓が収縮して血液を送り出す時の血圧を「収縮期血圧(最高血圧)」、心臓が拡張して血流がゆるやかなときの血圧を「拡張期血圧(最低血圧)」といいます。

血圧の高い状態が続くと心臓に負担がかかり、心臓病につながります。血管も、圧力を受け続けて厚くなると、動脈硬化の状態になり、血液がスムーズに流れなくなります。高血圧でとくに生じやすい脳血管疾患は、半身まひや言語障害といった後遺症をもたらす、認知症の原因にもなります。

高血圧の予防・改善といえば第一に減塩(1日の食塩摂取量のめやすは8g\*)。また、塩分を排出する効果があるカリウムを多く含む野菜や果物、豆類、いも類、海藻、きのこ類を多めにとりましょう。たばこは血圧を上昇させるため、たばこを吸っている人は禁煙を。\*第2次健康日本21の目標値より

**当組合の受診勧奨基準値 収縮期血圧…160mmHg以上 または 拡張期血圧…100mmHg以上**

(参考:特定保健指導の対象となる基準/収縮期血圧…130mmHg以上 または 拡張期血圧…85mmHg以上)

血圧値の分類 (参考:日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2014」)

分類	収縮期血圧	拡張期血圧
正常血圧(至適・正常・正常高値)	<139	かつ/または <89
I 度 高 血 圧	140~159	かつ/または 90~99
II 度 高 血 圧・III 度 高 血 圧	≥160	かつ/または ≥100



血圧は心身の状態や気温などによりかなりの変動があります。健診で医師や看護師の白衣を見ると緊張して血圧が高くなることもあり、「白衣高血圧」と呼ばれています。測定の前は深呼吸をするなど、緊張をほぐしましょう。

## 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。

事業所名称変更	事業所名	所在地	変更前	変更年月日
	株式会社アイザワ	愛知県岡崎市	株式会社相沢鉄工	平成27年10月1日

事業所削除	事業所名	所在地	削除年月日
	津島鉄工協同組合	愛知県津島市	平成11年4月21日
	合同会社幾世鉄工所	愛知県常滑市	平成25年6月26日
	合資会社泰明製作所	愛知県豊田市	平成27年8月25日
	株式会社コバテック袋井工場	静岡県袋井市	平成27年11月1日

## 巻末にあたり

(常務理事 井崎茂)

日頃は、当組合の事業運営に格別なご理解ご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。さて、皆さまは健康について、どのように考えていらっしゃいますか。今年度のアンケートでは、愛・健康サポート事業(健診後のフォローを充実させる仕組み)について、回答のあった98社中88.8%の方が役に立つとのことご回答をいただきました。

この事業は、平成14年12月のレセプト(医療機関の請求明細書)を点検していた際、脳出血で緊急手術を受けた請求が目にとまり、その方の健診データを探してみるとその年の7月に健診を受け、最高血圧が180mmHgで要医療という判定でした。しかし、緊急手術を受けるまで受診されていないという事例から、健診データを活かして重症化予防をもっと推進していれば防げたかもしれないの思い、また、健診結果を活かさなければ健診の補助事業がもたないの思いも強く持ち、平成15年度から組合の中心的事業として展開しています。

その後、愛・健康サポート事業の充実と昨年度からの事業所と協働で行う「コラボヘルス・ワン」につながってくるわけですが、最近、国の方針も個人の健康が会社の生産性の向上などと結びつくとして『健康経営』に取り組む会社を増やそうとの政策を打ち出しています。

この政策は、当組合の方針とも合致しており、コラボヘルス・ワンの取り組みも加入事業所558社中204社のご参加をいただいています。今後も引き続き事業所訪問を行いながら参加事業所を募集してまいりますので、何卒ご理解ご協力いただきますようお願い申し上げます。

場所は 平成28年 春 健康ウォーク4月2日(土)に開催決定!

# 江南市 日本のさくら名所100選 距離9.2km

## 五条川桜並木と岩倉桜まつり

スタート 江南駅(名鉄 犬山線) ゴール 岩倉駅(名鉄 犬山線)

被保険者の方あての案内と申込書は、家庭常備薬有償斡旋申込書とあわせ、送付します(1月上旬頃)。また、当組合のホームページをご覧ください。

- みどころ
- 1 歴史民俗資料館 ……江南市民文化会館内にあり、入場無料。江南市の生駒屋敷で暮らし、織田信長を陰で支えた女性「吉乃の方」の資料が展示されています。
  - 2 堀尾跡公園 ……堀尾金助とその母の「裁断橋物語」にちなんで造られた公園です。桜も多くお弁当を広げてゆっくりでき、公園内に架かっている橋から眺める桜も綺麗です。
  - 3 岩倉桜まつり開催中 ……五条川兩岸に約1400本の桜。山車の曳き回し、こいのぼりの糊を落とす「のんびり洗い」の実演がご覧いただけます。八剣中児童遊園から名鉄岩倉駅まで、お祭り会場になっています。

みなさまの多数の参加をお待ちしています



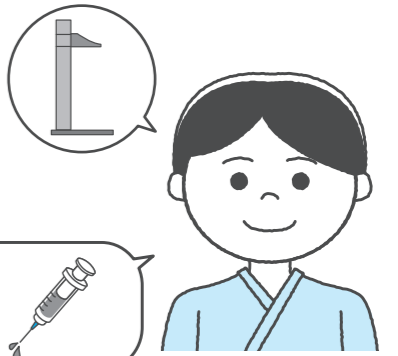
お知らせ 健康ウォークに参加するためにポイントがもらえるaiポイントキャンペーンを実施中です。1回参加することに1ポイント。ポイントがたまると「aiポイント賞」として素敵な記念品をプレゼントします。どんどん参加して、健康な体と記念品をゲットしてください。

## 保健事業の補助金請求はお早めに!!

契約健診機関以外で定期健康診断、インフルエンザ予防接種、人間ドック・特定健診・がん健診(婦人科健診含む)を受診(接種)した際の利用補助金を受けるには、補助金請求が必要です。

補助金は4月1日から翌年3月31日までの年度単位での取り扱いとなりますので、今年度に受診(接種)があり、まだ請求されていない事業所、被保険者の方は**平成28年3月31日までに(当組合必着)**ご請求ください。

また、人間ドック・特定健診・がん健診(婦人科健診含む)の受診申込みをされた後、キャンセルされた場合は、お手数ですが健康管理課(052-461-6131)までご連絡ください。



## マスク無償配付事業の終了のお知らせ



毎年1月に「家庭用常備薬等の有償斡旋」のご案内に合わせて、かぜ・インフルエンザ予防、また、花粉症対策にお役立ていただけるよう「マスク」の無償配付を実施して参りましたが、平成27年度から当組合の重点事業である“重症化予防”に予算の比重を置くため、マスクの無償配付を終了することといたしました。

マスクの無償配付事業は、平成20年度から7年間実施し、『マスクの着用は、かぜやインフルエンザ予防、花粉症対策である』という当組合の事業趣旨は皆さまに浸透していると考えています。また、消費税の引き上げ等によりマスクの価格が上昇したことも一因となり、昨年度の保健事業検討委員会での検討を踏まえ、事業終了を決断いたしました。

ご理解賜りますようお願い申し上げます。



# 寿司づくり体験

「和食」はユネスコ無形文化遺産に登録され、世界中で親しまれています。  
なかでも「寿司」はヘルシーでおいしいと大人気。  
今回は寿司を自分で握れる体験教室をご紹介します。



## 体験の流れ ※教室によって異なります。



### 一 あびを3枚におろす

包丁の持ち方から頭の落とし方、刃の入れ方、皮のむき方、骨抜き  
の仕方など、細かく教えてくれます。



### 二 巻物をつくる

今回はのりが内側にくる「裏巻」。意外に簡単！

こんなところが  
**魅力**

食育につながる

大人から子どもまで楽しめる

魚を食べる機会が増えて

健康によい

家庭やホームパーティーで

披露できる

### 三 にぎり寿司をつくる

先生の説明をよく聞いてから実技に。  
右手で寿司飯をまとめ、左手にネタ  
を持ち、両手を手際よく使って握り  
ます。手早く、ふんわりと握るのは  
なかなか難しい。



軍艦巻は少し大きめに  
握り、のりを巻いて、  
いくらをたつぶりのせ  
ます。

### 四 試食する

自分で握った寿司を試食。想像以上においしく  
感じるひとときです。



ご夫婦や職場の仲間、孫に寿司をふるまうのが  
楽しみという常連など、いろいろな方が参加さ  
れています。



日本各地で  
寿司づくり体験が楽しめます

各地域に特色のある巻き寿司や押し寿司などの体験教室もありますので、  
チェックしてみましょう。

取材協力 ● すしざんまい喜代村塾 (東京都中央区築地) ☎ 03-5148-3355 <http://www.kiyomura.co.jp/school/>