

愛・けんぽ Ci けんぽだより

topics

- 平成28年度予算概要
- 健康保険が変わります
- 健診データの見方〈AST・ALT〉
- 事業所訪問((株)トヨタテック)
- コラボヘルス推進事業

2016年春号

NO. 121

三兄弟

田んぼへレンゲを写しに行ったのですが、田んぼ脇の野原を覗いてみたら、ツクシ、ナズナ、ホトケノザがまるで仲良しの三兄弟みたいに仲良く並んでいる姿が微笑ましくてカメラを向けました。

私の職業は自然写真家ですが、子どもの頃から昆虫少年だったので、遠くの風景より足元の小さな昆虫や草花に心惹かれカメラに収めています。前人未到の大自然や遠くの風景より、足元に広がる小さな自然を大切にしています。

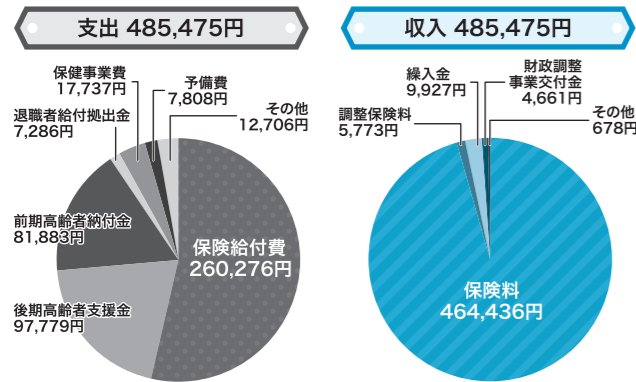
写真・文●石井 孝親 (自然写真家)

愛鉄連健康保険組合

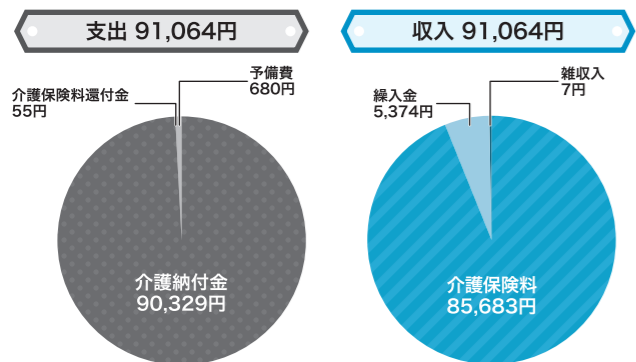
TEL (052) 461-6131 FAX (052) 461-6135 <http://www.aiteturen-kenpo.or.jp>

予算を1人当たりで見ると

一般勘定



介護勘定



介護勘定

●平成28年度 収入支出予算のあらまし●

科 目	金額(千円)
介護保険収入	1,259,545
繰入金	78,995
雑収入	102
一般勘定受入	1
合計	1,338,643
介護納付金	1,327,842
介護保険料還付金	800
予備費	10,000
雑支出	1
合計	1,338,643

●●● 予算編成の基礎となった数字 ●●●

◎ 介護保険第2号被保険者たる被保険者数	14,700人
◎ 平均標準報酬月額	374,000円
◎ 総標準賞与額(年間合計)	13,744,500千円
◎ 介護保険料率	千分の15.8
事業主	千分の7.9
被保険者	千分の7.9

わが国の経済情勢はゆるやかに回復傾向を見せるものの、加入事業所では未だ先の読めない状況はかわらず、当組合を取り巻く環境は厳しいものとなっています。

平成28年度予算は、大きな保険料収入の増加は望めないと予測し、基礎数値を平成27年度決算見込みと同等として設定しました。

支出については決算見込みから、支出全体の約4割を占める納付金が1億1,727万円(21%)増加し、保険給付費は過去の実績等を踏まえ3億2,704万円(43%)増加するとして予算編成しました。

また、健康保険料率については、平成28年度の支出を賄うためには平成27年度の保険料率99.60%では収入不足となりますが、支出総額の増加が繰り入れることができる資産残高の範囲内と推計されることから、これを財源として保険料率を据え置くこととしました。

介護保険料率についても、支出を

平成28年度予算まとまる

組合基盤の強化に
向けた事業展開



賄うためには平成27年度の保険料率では収入不足となりますが、協会けんぽの料率が据え置かれるため、保有資産を繰り入れ平成27年度と同じ料率の15.80%に設定しました。

平成28年度も引き続き厳しい経済環境との認識を持ち事業運営を実施していきますが、厳しい時こそ健康管理支援を事業の中心としていく当組合の存在意義が増してくと考えています。なお、今年度も健康保険料率、介護保険料率の合算率は協会けんぽを下回る予算編成にしており、加入事業所の経済状態が回復することを待ち望みながら、健保組合の健全経営に努力してまいります。

平成28年度任意継続被保険者の標準報酬月額の上限

(平成28年4月～平成29年3月)

標準報酬月額の上限	一般+調整保険料の上限	介護保険料の上限	合計
320千円 (平成27年9月30日組合平均)	31,872円	5,056円	36,928円

※任意継続被保険者の標準報酬月額は、退職時の本人の標準報酬月額と、上記の組合平均を比べ、低い月額になります。

一般勘定

●●● 予算編成の基礎となった数字 ●●●

◎ 被保険者数	30,700人
男	24,900人
女	5,800人
◎ 平均標準報酬月額	326,500円
男	348,156円
女	223,355円
◎ 総標準賞与額(年間合計)	24,977,250千円
◎ 平均年齢	40.78歳
男	40.95歳
女	40.03歳
◎ 被扶養者数	26,421人
◎ 扶養率	0.86人
◎ 前期高齢者加入率	4.183%
◎ 保険料率	千分の99.6
事業主	千分の49.8
被保険者	千分の49.8

●平成28年度 収入支出予算のあらまし●

科 目	金額(千円)
保険料収入	14,252,118
国庫負担金収入	6,056
調整保険料収入	177,239
繰入金	304,767
国庫補助金収入	5,700
財政調整事業交付金	143,096
雑収入他	15,094
合計	14,904,070
事務費	199,044
保険給付費	7,990,485
納付金	5,739,389
(前期高齢者納付金)	(2,513,817)
(後期高齢者支援金)	(3,001,800)
(退職者給付拠出金)	(223,693)
(老人保健拠出金)	(61)
(その他)	(18)
保健事業費(疾病予防費)	544,529 (444,000)
還付金	2,551
営繕費	3,800
財政調整事業拠出金	177,239
連合会費	6,555
その他	763
予備費	239,715
合計	14,904,070

事業主	健康保険料		介護保険料
	一般保険料	調整保険料	
事業主	49.8/1000		7.9/1000
被保険者	49.19/1000	0.61/1000	7.9/1000
計	99.6/1000	1.22/1000	15.8/1000

平成28年3月1日からの保険料率は左記の通りです。(一般保険料と調整保険料の割合は変更になります)

平成28年3月分保険料から適用されますが、任意継続被保険者の方は、平成28年4月1日から適用になります。

健康保険料・
介護保険料に
変更はありません。



事業所訪問



光と健康経営で 未来を切り開く!

(株)トヨテック



総務部 取締役部長
勝見康夫さん

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、豊川市の(株)トヨテックさんをおたずねし、健康づくりの取り組みについて伺いました。

コラボヘルスに参加するようになったきっかけ

コラボヘルス事業が始まるということで、愛鉄連健保さんからお話をいただいてすぐに名乗りを上げました。従業員のみならずの健康に役に立つならまずはやってみよう!という思いからです。

以前から従業員の重症化予防について当社独自で取り組んでいたのですが、愛鉄連健保さんとコラボすることで、これまで知り得なかつた統計的な情報や、ランキングなどもいた

だけるのは大きなメリットです。具体的な健康課題が見えてくるので、今後の健康づくりに活用したいと思っています。

せっかく愛鉄連健保さんに加入しているのですから、十分に活用しないもったいないですよ。

重症化予防がカギ

健診は、安全衛生週間の運動のひとつとして10月に実施しています。品質の高いものを作るためには現状認識と改善が必要で、自分の健康も同じように責任をもって向き合ってもらうため、再検査等の結果に対し報告書を出してもらっています。提出が遅れている人に対しては、こちらから声掛けをして、漏れがないようにしています。毎年ですが、健康に対する意識も高まり、今では100%近い人が報告してくれているようになりました。

体力づくりはスポーツ奨励

生産拠点が中国に移ったこともあり、当社の工場跡地は現在スポーツクラブになっています。

希望する従業員やご家族のみならずにご利用を配布し活用しても減りますが、コンスタントに利用してもらっていると思います。

以前から変わらず続けているのがポウリング大会です。トヨテックというグループ会社の従業員やご家族を集めて楽しいひとときを過ごします。会社や部署、世代を超えてコミュニケーションがとれるので、これからも大切にしていきたいと考えています。

健康企業をめざして

最近「健康経営」に注目しています。これは従業員の健康管理を経営課題として捉え、その実践を図ることで従業員の健康の維持・増進のみならず会社の生産性向上を目指す経営手法です。

当社では、さらに二歩踏み込んで従業員を支えるご家族のみならずの健康も視野に入れ、さまざまな対策を講じていく予定です。愛鉄連健保さんの家族向け保健事業のPRはもちろんのこと、まずは奥様の健診受診率アップが喫緊の課題だと認識しています。今後も愛鉄連健保さんに協力いただきながら、「健康企業」を目標にかかげ、前進していきたいと思えます。

ふぁいと!



みなさんの健康づくりを応援します!

みんなでヘルスアップ

(株)トヨテック~豊川市~

▼国の登録文化財に認定されたトヨテック本社社屋(旧豊川電話中継所本屋)



会社概要

社名.....株式会社トヨテック
 代表.....代表取締役社長 小野 喜明
 所在地.....〒442-0024 愛知県豊川市新豊町二丁目35番地
 従業員.....254名
 事業内容.....光学機器、電子機器、精密機械機器製造等



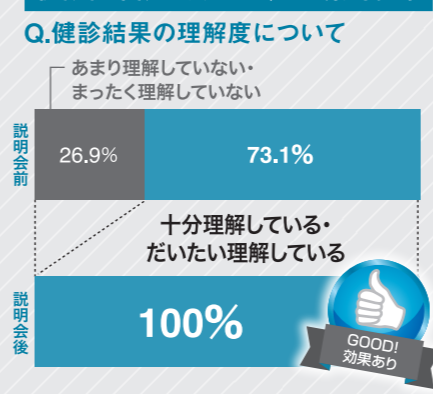
▲豊川リレーマラソン大会に昨年は3チームが出場しました。

新しい取り組みにチャレンジ

愛鉄連健保さんの保健事業はいろいろ活用しています。新しい取り組みとしては、昨年12月に当社と愛知県

指導を受けた人は、スリムになった人も多く、結果が目に見えるのもモチベーション向上につながりますね。引き続き生活習慣改善に努めていきたいと思っています。

健診結果説明会 アンケート集計結果



豊川保健所さん、豊川市保健センターさんと愛鉄連健保さんとのコラボ企画として、「今日からはじめる健康投資」という健康づくりセミナーを行いました。

就業後に実施したので全員参加とはなりませんでしたが、健診結果の見方や生活習慣改善の方法などを具体的に学ぶことができ、受講者にとって有意義な機会となりました。

今後も、切り口を変えながら継続的に企画をしていきたいと思えます。

ほかにもこんな改正が行われます

後期高齢者支援金が段階的に全面総報酬割に

健保組合は、後期高齢者支援金を負担し高齢者医療制度を支えています。この負担方法について、総報酬割による割合が、平成28年度は3分の2に引き上げられ、平成29年度にすべて総報酬割とすることになりました。

▶▶総報酬割ってなに？

健保組合に課される支援金等を算出する際、健保組合に加入している人数を基にするのが「加入者割」、報酬(給料)を基にするのが「総報酬割」。総報酬割が導入されることにより、多くの健保組合は負担が増加します。



「患者申出療養」がスタートします

「国内未承認の医薬品等を保険外併用療養として使用したい」などの患者のニーズに応えるため、新たなしくみとして「患者申出療養」が創設されます。これにより申出から承認までの期間が、現在の6~7ヵ月から6週間(前例がある医療の場合は2週間)に短縮されます。

▶▶保険外併用療養ってなに？

健康保険が適用されない医療を受けたときは、保険適用される医療を含めて、医療費の全額が自己負担になってしまいます。しかし、一定の条件を満たす医療であれば、保険が適用される医療については保険診療となるしくみのことです。

海外療養費の支給申請にあたっての添付書類追加

下記の書類が海外療養費の支給申請にあたり、**新たに必要**になります。

- 1 旅券、航空券その他の海外に渡航した事実が確認できる書類の写し
- 2 保険者が海外療養の内容について、当該海外療養を担当した者に照会することに関する当該海外療養費を受けた者の同意書



届出用紙の変更のお知らせ

愛鉄連厚生年金基金の解散に伴い下記の複写式の届出用紙を新たに作成いたしますのでお知らせします。なお、基金解散後も以前の申請用紙は引き続きご使用いただけます。

愛鉄連厚生年金基金の解散後は基金分の届出が不要となりますが、解散日以前に適用される届出は、今まで通り基金分も必要となります。

被保険者資格取得届	被保険者資格喪失届	被保険者氏名変更・訂正届	被保険者報酬月額算定基礎届
被保険者報酬月額変更届	被保険者賞与支払届総括表 被保険者賞与支払届	産前産後休業 取得者申出書	産前産後休業取得者 変更(終了)届
産前産後休業終了時 報酬月額変更届	育児休業等取得者 申出書(新規・延長)	育児休業等取得者 終了届	育児休業等終了時 報酬月額変更届

健康保険法の一部改正に伴う「届出書・請求書の書き方」について

平成28年4月から健康保険法の一部改正が実施されましたが、マイナンバー制度施行に伴い届出用紙の変更が見込まれるため、ホームページ上の「届出書・請求書の書き方」に平成28年4月以降の改正、修正内容がまだ反映されておられません。平成28年4月より改正される内容につきましては、ホームページにて掲載させていただきます。

ご迷惑をおかけいたしますが、詳細につきましては当組合ホームページをご確認ください。

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

平成28年
4月から

健康保険が変わります!

POINT 1 標準報酬月額が3等級追加されます

毎月支払う保険料の計算の基礎となる標準報酬月額の上限・第47級に、「第48級127万円、第49級133万円、第50級139万円」の3等級が追加され、現在の47等級から50等級となります。

標準報酬
月額の
見直し

等級	標準報酬月額	報酬月額
47	121万円	117万5千円以上 123万5千円未満
48	127万円	123万5千円以上 129万5千円未満
49	133万円	129万5千円以上 135万5千円未満
50	139万円	135万5千円以上

追加

■標準賞与額の上限が引き上げられます

標準賞与額の上限が、これまでの「540万円」(年度累計)から、「573万円」に引き上げられます。

POINT 2 傷病手当金・出産手当金の算定方法が変わります

傷病手当金・出産手当金は、1日あたり標準報酬日額の3分の2相当額が支給されています。標準報酬日額に報酬額をより正確に反映させ給付を適切に行うため、標準報酬日額の算定方法が現在の「標準報酬月額÷30」から、「支給開始月を含む直近の12ヵ月の各月の標準報酬月額を平均した額÷30」に変更されます。



POINT 3 紹介状なしの大病院受診に追加負担が義務づけられます

紹介状をもたずに大病院を受診する場合には、救急時などを除き、初診料等とは別に、一定額*を追加負担することが義務づけられます。身近な診療所や中小病院では通常の外来診療、特定機能病院などの大病院では専門的な外来診療に特化するという、医療機関の役割分担をさらに進めるためです。

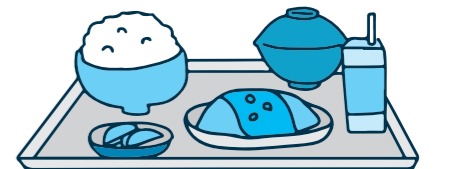
*定額負担は、初診について、医科5,000円(歯科3,000円)、再診について、医科2,500円(歯科1,500円)となります。



POINT 4 入院時の食事代が引き上げられます

在宅で療養する方との負担公平の観点から、入院時の食事代に食材費のほかに調理費が加えられ、260円から360円に引き上げられます。

*低所得者の負担額と難病および小児慢性特定疾病の患者については現行どおりに据え置かれます。また、平成28年4月1日時点で、1年を超えて精神病床に入院している患者についても、経過措置として据え置かれます。



歩きたくなる

新緑に染まる 檜原都民の森を歩く



森林館
研修棟、展示棟があり、映像や写真で森の様子や森の動植物を紹介。館内には休憩室とレストランもあり、登山客の拠点として利用されている。隣接する木材工芸センターでは、木工教室や自由教室を実施。キーホルダーなどの製作ができる。



落差
35m

三頭大滝
森林館から20分ほどで到着する三頭大滝。南秋川水系最大の滝で落差は35m。対岸まで渡された滝見橋(吊り橋)の中ほどまで行けば、滝の全容を正面から見ることができる。橋のもとには大滝休憩小屋もある。

● JR五日市線・武蔵五日市駅より西東京バスで60分、数馬バス停下車。
数馬バス停から都民の森まで無料連絡バスを利用。連絡バス運行期間:4月～11月(休日を除く毎日)

● 中央自動車道・上野原ICより約45分
奥多摩湖より奥多摩周遊道路経由で約30分
圏央道・日の出IC、あきる野ICより約60分

東京都檜原都民の森
● 施設利用時間(春・夏)
3月16日～7月20日 9:30～16:30
7月21日～8月31日 9:30～17:30
● 毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)、年末年始
● 管理事務所 042-598-6006 <http://www.hinohara-mori.jp>



檜原村は島を除く東京都で唯一の村。日本の滝百選に選ばれた「払沢の滝」や都指定の天然記念物「神戸岩」などの景勝地があるが、なかでも「東京都檜原都民の森」は手軽に森林浴とハイキングが楽しめる人気スポットだ。

園内には整備された散策路がいくつかあるが、標高1,531mの三頭山への登山が人気コース。今回は三頭大滝を経由してブナの自然林を歩き、山頂へと至るブナの路コースを紹介しよう。

バス停、駐車場の入口からトンネルを抜けると森林館に到着。ここが都民の森散策の拠点となる。ウッドチップの敷き詰められた大滝の路を行くと三頭大滝に至る。滝を間近で眺められる滝見橋に立ち寄ったら、ブナの路へ。登山道は沢沿いにブナ林が続く快適なコース。若葉の香りを吸い込みながら徐々に高度を上げていくとムシカリ峠に出る。三頭山山頂まではあと少し。山頂は西峰、中央峰、東峰の三つの峰(頭)があり、三頭山の名前の由来となっている。天気によれば山頂から富士山や東京都最高峰の雲取山を望める。下山道途中には、展望台や見晴し小屋もあり、休憩しながらゆっくりと下りよう。鞘口峠で分岐したらゴールの森林館までは5分ほどだ。



晴れた日には山頂(西峰)より富士山を望める

ワサビ田もある



ムシカリ峠分岐。山頂はすぐそこ!



大滝の路は森林セラピーロードに認定されている

数馬の湯
泉質はアルカリ性単純温泉。食事処やマッサージもあり、ハイカーにも人気の日帰り温泉施設。
● 平日 10:00～19:00
土・日・祝日 10:00～20:00
● 大人 820円、小人 410円
● 休 月曜日(祝日の場合は翌日)
● 042-598-6789



檜原村の見どころ

神戸岩
(東京都指定天然記念物)
高さ100mの峡谷の底をぐるりと巡ることができる。ただし、岩に刻まれた細い道を鎖につかまって歩くので注意が必要。天岩戸をイメージさせることからパワースポットとしても人気がある。



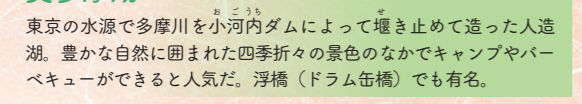
払沢の滝
「日本の滝百選」にも選ばれている檜原村の観光名所。全長60m、4段になっているため、滝壺から見上げる最下段の滝は26mで迫力満点。



小林家住宅(国指定重要文化財)
村内最古の民家といわれ、建設された場所にそのまま保存されている山岳民家として貴重な存在。4年間の修復工事を経て当時の姿が忠実に再現された。急斜面にあるため、見学者用の10人乗りモノレールが設置されている(要事前予約)。
● 見学 10:00～16:00
● 無料
● 休 火曜日(祝日の場合は翌日)
(問い合わせ・モノレール予約)
檜原村教育委員会
● 042-598-1011
(平日 8:30～17:00)



ひと足のおぼす
奥多摩湖
東京の水源地で多摩川を小河口ダムによって堰き止めて造った人造湖。豊かな自然に囲まれた四季折々の景色のなかでキャンプやバーベキューができる人気だ。浮橋(ドラム缶橋)でも有名。



特産品

檜原村の特産品はコンニャク、じゃがいもとその加工品。ゆずワインも人気。



※営業時間や料金などは変更される場合があります。

「メンタルヘルス不調の未然防止」「労働者自身のストレスへの気づきを促す」「ストレスの原因となる職場環境の改善」を目的に、平成27年12月から従業員50人以上の事業所ではストレスチェックが行われています。

厚生労働省のホームページ「こころの耳」(http://kokoro.mhlw.go.jp/)でもセルフチェックができます。

ストレスチェックシート

	そうだ	まあ そうだ	やや ちがう	ちがう
・非常にたくさんの仕事をしなければならない……	1	2	3	4
・時間内に仕事が処理しきれない……	1	2	3	4
・仕事の内容は自分にあっていない……	1	2	3	4

仕事の量が多く、時間内に仕事が処理しきれない、仕事の内容が自分にあっていないのでは…

ストレスチェックでこんな傾向がみられたあなたへ 働きやすくなる アドバイス

「たし算思考」をしてみよう

「ひき算思考」になっていませんか？

仕事の量的な負担感をやわらげるには、「たし算思考」という考え方が役に立ちます。「たし算思考」について説明する前に、その反対語にあたる「ひき算思考」について説明しましょう。

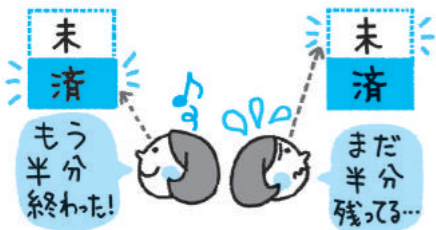
「まだこれも終わってないし、あれも終わってないし…」期限までに間に合わないかもしれない。こうした考えが浮かんでくると仕事の負担感が増してくるでしょう。これらはすべて「ひき算思考」にあたります。「ひき算思考」とは、「未来（達成されるべき地点）に対して「現在」だけできていないのかを考えることです。

例えば、ある仕事にとりかかり、現在半分くらいのところに来ています。このときに「（もう）半分終わった」と見ることもできれば、「（まだ）半分残っている」と見ることもできます。でしよう。「ひき算思考」をする人は、「（まだ）半分残っている」ことに注目して思い悩んでしまふのです。

この「ひき算思考」は3つの点で当人を困らせます。

- ①現在の苦しさを生む
- ②苦しさが長く続く
- ③達成感が得られない

「ひき算思考」は、今抱えている仕事について、「まだ終わっていない」「間に合わないかもしれない」「な」と「①現在の苦しさを生む」だけでなく、次々



注目するポイントを変えてみよう

「ひき算思考」を「たし算思考」に変えるのは簡単です。注目するポイントを変えればよいのです。仕事の負担感がのびてきたときこそ、過去を振り返って、自分が成し遂げてきたことや成長したことをかみしめてください。

「昨日の自分よりも今日の自分、今日の自分よりも明日の自分、明日の自分よりも明後日の自分…」と、人は少しずつ成長し、仕事は少しずつ前に進んでいくのです。



進歩をかみしめる「たし算思考」をしてみよう

一方「たし算思考」とは、「過去（スタート地点）」から「現在」を振り返り、自分がやり遂げてきたことや成長してきたことを「かみしめる」ことです。どれだけ同期から遅れをとっている人でも、どれだけ職場の足を引っぱっている人でも、入社してきたときと比べるとできるようになっていくはずなんです。また、終わりの見えない大きな仕事を抱えていても、その仕事を始めたときより進んでいるはずなんです。



平成25年度厚生労働省保険局医療課委託調査「薬局の機能に係る実態調査」(速報値)によると、約5割の患者が処方薬を余らせた経験があり、その約7割は「のみ忘れ」によるものです。「自己判断で服薬を中止」や「別の医療機関で同じ医薬品が処方された」など、さまざまな理由がみられますが、このような理由で生じる薬ののみ残し、いわゆる「残薬」の薬代は、年間約500億円にもものぼると推計されています。

お母さんこんなに薬が残ってるけどちゃんとした薬なの？
でもね、正しく服用されずにのみ残された「残薬」の薬代が500億円にもなるって話を知ってるかい？



私みたいに「かかりつけ薬局」で薬を出してもらえば、服薬管理してもらえ、薬をムダにしませんよ。
毎回、お薬手帳にいろいろ書いてもらえらるし♡
処方薬は3割の自己負担(※)だから薬を購入している意識はあまりないけど、お母さんみたいに多くの人がそうやって医療費をムダ遣いしてるんだ

おはあちゃんお気に入りのお薬師さんだもんね
ハンサムだもんね

※年齢や所得によって自己負担割合は異なります

それは医療費のムダ遣いです

薬ののみ残しに注意しましょう!!

薬を正しく服用するために

複数の医療機関にかかっていると、結果として、「のみ合わせの悪い」薬や「重複した」薬を処方されることとがあります。適切に服薬するために、「かかりつけ薬剤師・薬局」や「お薬手帳」を活用しましょう。

「かかりつけ薬剤師・薬局」のメリット

- ▶複数の医療機関から処方せんが出ている場合にも、薬ののみ合わせや重複についてチェックしてくれます。
- ▶自分の体質や薬に対するアレルギー、「薬歴」などを把握しているので、適切な薬を選んでくれます。
- ▶ジェネリック医薬品を含め、薬のことなら何でも相談できます。

「お薬手帳」活用のメリット

- ▶薬ののみ合わせや重複を確認しやすく、副作用などのリスクを減らせます。
- ▶副作用歴、アレルギー歴、過去にかかった病気などの情報を伝えることができます。
- ▶引越先、旅行や災害、急に具合が悪くなったときなどに、自分がこれまで服用してきた薬に関する情報を、医師や薬剤師に正確に、しかも簡単に伝えることができます。

厚揚げ田楽



1人分
145kcal
塩分1.8g

作り方

- ①厚揚げは食べやすい大きさに切り、オーブントースターで焼く。
- ②耐熱容器にAを入れ、途中で混ぜながら電子レンジ(600w)でとろっとするまで加熱する(約3分)。
- ③厚揚げに竹串を差し、表面に②の田楽みそを塗り、白ごま、赤唐辛子を飾り、器に盛る。

●材料 (2人分)

厚揚げ……………1枚
A 〔みそ……………大さじ2
酒……………大さじ1
みりん……………小さじ2
白ごま……………少々
赤唐辛子(輪切り)……………少々



厚揚げ→たんぱく質

注目

「畑の肉」といわれる大豆が原料の厚揚げは、良質のたんぱく質を豊富に含みます。筋肉を保ち、疲れ知らずの体を作るのに役立つ栄養素です。

1人分
438kcal
塩分2.3g



ウォーキングの疲れを取りたいとき

キウイのスムージー



キウイフルーツ →ビタミンC

ビタミンCを豊富に含むキウイフルーツは、約1.5個食べれば1日の必要量が摂取できます。疲労をやわらげる効果が期待できます。

注目

●材料 (2人分)

キウイフルーツ…2個(飾り用含む)
はちみつ……………大さじ1
牛乳……………大さじ4
水……………4個程度

作り方

- ①キウイフルーツは皮をむき、輪切り(飾り用)を2枚、残りは適当な大きさに切る。
- ②ミキサーに材料をすべて入れ、攪拌する。
- ③②をグラスに注ぎ、輪切りにしたキウイフルーツを飾る。



1人分
90kcal
塩分0.0g

疲れたときは、たんぱく質と糖質、ビタミンを。

運動の中でも手軽に取り入れやすい「ウォーキング」。「1日10,000歩を目指しましょう」といわれていますが、実際には、日本人の平均は男性7,000歩、女性6,000歩程度(平成26年国民健康・栄養調査)にとどまっています。メタボ予防・解消のためにも効果的なウォーキングを、まずは10分(=約1,000歩)増やしてみませんか?そして疲れたら食事にひと工夫。筋肉の材料となるたんぱく質と筋肉を作るためのエネルギーとなる糖質、疲労回復に役立つビタミンをしっかり摂り、筋肉の修復・維持を心がけましょう。



春の三色丼

●材料 (2人分)

A 〔酒……………大さじ2
みりん……………小さじ2
しょうゆ……………大さじ1
水……………大さじ1
グリーンピース……………大さじ4
塩(塩茹で用)……………少々
卵……………2個
マヨネーズ……………小さじ2
鶏ひき肉……………80g
しょうが(しぼり汁)…小さじ1
ご飯……………2膳分(300g)
紅しょうが……………適量

作り方

- ①Aを合わせておく。グリーンピースは塩茹でする。卵とマヨネーズは混ぜ合わせる。
- ②鍋に鶏ひき肉としょうがのしぼり汁を入れ火にかけ、肉の色が変わりほぐれてきたら、Aを加えそぼろ状になるまで炒める。
- ③フライパンに①の卵液を入れて火にかけ、炒り卵を作る。
- ④器にご飯を盛り、グリーンピース、鶏そぼろ、炒り卵を盛りつけ、紅しょうがを飾る。



注目

グリーンピース →ビタミンB群

ビタミンB₁、B₂、B₆が含まれており、エネルギー代謝、疲労回復には欠かせない栄養素です。



料理制作
鶴田真子
(管理栄養士・
健康運動指導士)

撮影
愛甲武司

スタイリング
寺門久美子

シリーズ 健診データの見方⑤

AST(GOT)・ALT(GPT)

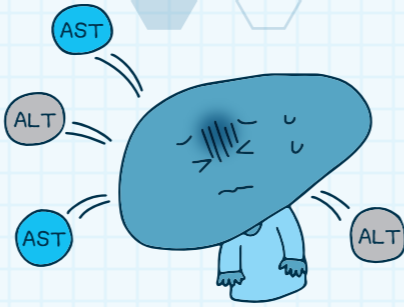
AST(GOT)とALT(GPT)は、体内でたんぱく質を構成する「アミノ酸」を作るために必要な酵素です。全身のさまざまな細胞に存在していますが、肝臓に多く存在し、細胞が破壊されると血液中に漏れ出てくるため、肝機能をチェックする代表的な血液検査です。数値が高いと肝機能に障害がある恐れがあります。

参考：特定保健指導の対象となる基準／10～40IU/L

AST・ALT検査値が基準値よりも高いと、こんな病気の可能性が!

- ASTがALTより高い…肝硬変、肝がん、アルコール性肝炎、心筋梗塞など
- ALTがASTより高い…脂肪肝、急性・慢性肝炎、ウイルス性肝炎など
- ASTのみが高い…心臓、筋肉、血液、甲状腺の病気など

※健診でわかるのは病気のリスクのみです。要受診と判定されたら、すみやかに専門医を受診しましょう



重症化するまで自覚症状がない沈黙の臓器、肝臓

肝臓は、悪くなくても自覚症状が現れにくい臓器です。少しずつ症状が悪化し、気づいたときには重症化していることも少なくありません。そうなる前に、1日3回バランスのとれた食事をし、適度な運動と十分な睡眠・休養をとる生活習慣を身につけましょう。また、健診結果は毎年チェックし、数値の変化を確認しておきましょう。

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。

事業所編入	事業所名	所在地	編入年月日	
	エムジーホールディングス株式会社	愛知県西尾市	平成27年12月1日	
事業所所在地変更	事業所名	所在地	変更前	変更年月日
	エムジーホールディングス株式会社	名古屋市中区	愛知県西尾市	平成28年1月27日
事業所名称変更	事業所名	所在地	変更前	変更年月日
	アサダ第一精工株式会社	三重県松阪市	第一精工株式会社	平成28年1月1日

平成28年度予算成立にあたって

(常務理事 井崎茂)

平成28年度の予算が成立いたしました。当組合も長期に渡って赤字が続いていましたが、平成27年度の決算見込みは9年ぶりの黒字になる見通しです。平成28年度も赤字予算ではありますが、経常赤字額が予備費の範囲内にあるため、予算どおりに推移すれば黒字になる見込みであり、少し明るい兆しが見られます。また、平均被保険者数も30,670人と年間通じて3万人の大台を維持しており、平成15年度に22,017人であった頃と比べると組合の規模はかなり拡大しています。健保組合の財政も少しずつではありますが、順調に回復していると思われ、健保組合の安定経営が加入企業への貢献にも通じると考えています。今後とも、当組合の事業運営にご支援ご協力をお願い申し上げます。

コラボヘルス推進事業

事業所訪問のお願い

コラボヘルス(協働)とは、事業所と健保組合がお互いに連携して、従業員(被保険者)の健康づくりや健康管理を行うことですが、当組合ではこれを具体的に実現するために「コラボヘルス・ワン」の参加促進を行っています。参加促進のための事業所訪問を平成26年10月から開始し、167社訪問させていただきました。(平成28年2月末現在)

事業所訪問には、健康課題等の資料を持参し、ご説明させていただくことで、事業所内での健康づくり活動のきっかけづくり、また、「健康経営」のお役に立てればと考えています。

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。

けんぽ豆知識

コラボヘルス・ワン

当組合と事業所が被保険者の健康管理を協働で行う、健診後の重症化予防事業です。

健康経営

企業が従業員の健康に配慮することによって、経営面においても大きな効果が期待できる、との基盤に立って、健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践することです。



ご家族のみなさまも健診を受けましょう!

当組合では、「家族の健康も大切である」と考え各種健診メニューを取り揃えています。生活習慣病(がん・心臓病・脳卒中)は自覚症状がないまま進行するため、予防・早期発見のためには毎年定期的に健診を受診し、体の状態を知っておくことが重要です。特に家庭の健康管理のカギを握る方が体調を害してしまうと、家庭全体に影響をおよぼす恐れがあります。

また、40歳以上の方が対象の「特定健診」は、受診率の目標値が国から示されており、目標値の達成状況によって後期高齢者支援金が増減する仕組みとなっています。目標達成には家族の方の健診受診率向上が大きなカギとなります。

家族のみなさまの健診受診にご協力をお願いします。

	特定健診実施率		
	全体	本人	家族
国から示された目標値	85%	-	-
平成26年度実績	73.1%	92.7%	28.9%

★全体目標の85%を達成するには、家族の受診者数を1,933名(平成26年度実績)から2.34倍の約4,520名にする必要があります!!



お願い

4月下旬頃、30歳以上の被扶養者のみなさまを対象とした「健診受診のご案内」を事業所宛に送付させていただきますので、従業員の方への配付にご協力をお願いいたします。

家族(被扶養者)の健診メニュー(30歳以上)

人間ドック・特定健診(40歳以上)・各種がん健診・脳健診・共同巡回健診

注!

パート先などで健診を受けたあと、健診結果を当組合にご提出いただくと500円の図書カードをプレゼントしています。



7人制ラグビー

セブンズ

女子

女子7人制ラグビー日本代表の愛称は、「サクラセブンズ」。彼女たちの力強く美しいプレーに注目!



©JRFU, Shuhei Fujita

2016年に開催されるリオデジャネイロ五輪から正式競技となった、7人制ラグビー〈セブンズ〉。男子に続き、女子も五輪出場を決め、注目を集めています。

7人制ラグビーは、1800年代後半のスコットランドの小さな街・メルローズが発祥です。財政難に悩まされていた地元のクラブチームを救おうと、資金調達のため、試合時間が短いなど15人制よりも実施しやすい7人制が考案されたのが始まりです。その後、1976年に初めて世界大会を開催。日本では1930年に初めて7人制大会が開催され、国内に広まってきました。

グラウンドは15人制と同じ広さなので、7人制では1人当たりのスペースが大きくなり、パスワークや走りを駆使したスピーディな展開が見どころです。

女子は、日本国内で約3,000人がプレーしています(7人制+15人制)。2014年からは7人制の女子単独リーグが開幕し、盛り上がりを見せています。

主なルール 15人制との違い

7人制	ルール	15人制
7分ハーフ (大きな大会の決勝は10分ハーフ)	試合時間	40分ハーフ
2分以内	ハーフタイム	15分以内(10分が主流)
5人まで	交代人数	8人まで
3人	スクラム	8人
ドロップキック*のみ (時間短縮のため)	トライ後のゴールキック	プレースキック** またはドロップキック
トライしたほうのキックから	試合再開	トライされたほうのキックから



- トライ・5点、トライ後のゴール・2点、ドロップゴール・3点、反則後のペナルティーゴール・3点(15人制と同じ)

*ドロップキック：ボールを地面にワンバウンドさせてから蹴る
**プレースキック：ボールを地面において蹴る

広いグラウンドを
駆け抜ける
スピード感が魅力!



タックルは
男子と同じく、迫力満点!

