

愛・けんぽ Ci けんぽだより

topics

- 平成27年度決算報告
- 前期高齢者健康支援事業のご案内
- 事業所訪問((株)五十鈴製作所)
- 共同巡回健診のご案内
- 健康保険法の一部改正について
- 健診データの見方<尿酸>

2016年夏号

NO. 122

夏の日記

夏を代表する花といえばヒマワリで、太陽の化身とされています。普通に並んだ姿をただカメラに向けて写しても面白くないので、魚が水の中から陸上を見上げたような目線で写る魚眼レンズを選び、ヒマワリにレンズを向けました。幸運にもミツバチが飛んできて二度と撮れないような写真が撮れました。美しい花の写真を撮るコツは、太陽に向かって必ず逆光で撮ることです。一期一会の出会いに感謝!

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>

平成27年度

決算報告

平成27年度の決算がまとまりましたのでお知らせいたします。

当組合の平成27年度の決算は、保険料収入の増加と納付金の大幅な減少から経常収入支出差引額は9年ぶりの黒字決算となりました。

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り、前年比102.6%の143億2,100万円、その他の収入を加えた経常収入合計は143億5,700万円となりました。保険料収入の増加を見ると、加入事業所の経営状況は回復しつつありますが、いまだリーマンショック以前の水準には戻れていません。

支出では、保険給付費が1億2,400万円（前年比101.7%）増加しましたが、組合財政を圧迫する大きな要因となる納付金が5億2,800万円減少し、黒字決算に大きく貢献しました。保健事業費4億8,700万円、事務費1億8,400万円、その他を加え、経常支出合計は137億5,300万円となりました。

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6億400万円の黒字となりました。

今後も加入員のみなさまの医療や健診など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、みなさまのご支援とご協力をお願い申し上げます。

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、平成25年度より「前期高齢者納付金」対策として「健康支援のご案内」の配付やアンケート回収等、事業所担当者のみなさまにご協力をいただいて実施してきましたが、今年度は内容を一部リニューアルいたします。

平成28年度の事業内容

対象者参加型企画をバージョンアップ!

対象者の健康支援を目的として次の事業を実施します。

- ロコモティブシンドローム対策を中心としたウォーキング等のキャンペーンを実施
- 希望者に家庭訪問型健康支援を実施(希望者申込制)
- 健康管理用品の斡旋(万歩計や血圧計、体重計など)



対象者

- 65歳以上の被保険者・60歳以上の被扶養者

前期高齢者の対象は65～74歳の方々ですが、本事業は対象年齢を前倒しにして実施します。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健康管理のお手伝いをさせていただきます。

「健康支援のご案内」につきましては、9月中旬に対象者のご自宅あてに発送を予定しております。

前期高齢者納付金とは?

65～74歳の加入者が多い国保等に対し、当組合などの現役世代が多く加入する健保組合等は、財政調整を目的として前期高齢者納付金を国へ納付しています。納付金の額は健保組合における前期高齢者の加入割合やその医療費により決められ、多くの健保組合の赤字要因となっています。当組合の場合、65～74歳の加入者が実際にかかった医療費の約3.86倍を納付金として支払っています。元気な高齢者が増え、医療費が下がれば、納付金は減少する仕組みとなっています。

当組合の平成28年度の前期高齢者納付金は約25億1,300万円です(平成28年度予算)。

家族で取り組む かぜ & むし歯予防

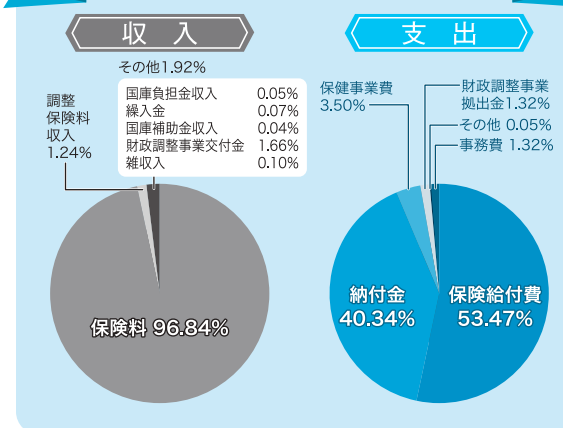
つよい子になるぞ!!キャンペーン2016

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送ります。

★このキャンペーンは、平成24年度より当組合が未就学児の呼吸器系疾患対策事業としてスタートし、本事業の趣旨に賛同する全国39の健保組合で採用されています(平成28年度)。

収支に占める主な科目の割合(一般勘定)



事業所数	558社
平均標準報酬月額	327,512円
総標準賞与額	25,668,537千円
被保険者数	30,657人
被扶養者数	26,480人

介護勘定 決算のあらまし

科	目	金額(千円)
収入	介護保険収入	1,260,391
	繰入金	32,788
	雑収入	136
	合計	1,293,315
支出	介護納付金	1,236,473
	介護保険料還付金	395
	雑支出	0
	合計	1,236,868
収入支出差引額		56,447

一般勘定 決算のあらまし

科	目	金額(千円)
収入	保険料	14,321,341
	国庫負担金収入	6,954
	調整保険料	183,790
	繰入金	9,535
	国庫補助金収入	5,695
	財政調整事業交付金	245,642
	雑収入	15,339
	合計	14,788,296
経常収入合計		14,357,432
支出	事務費	184,269
	保険給付費(法定給付金)	7,452,770
	納付金	5,622,120
	再掲(前期高齢者納付金)	(2,305,385)
	再掲(後期高齢者支援金)	(3,008,353)
	再掲(退職者給付拠出金)	308,305
	再掲(老人保健拠出金)	77
	保健事業費	487,230
	再掲(疾病予防費)	(415,275)
	還付金	519
営繕費	594	
財政調整事業拠出金	183,494	
連合会費	5,962	
その他	502	
合計	13,937,460	
経常支出合計		13,753,365
収入支出差引額		850,836
経常収入支出差引額		604,067

事業所訪問



あらゆる方法で健康づくりにトライ!

(株)五十鈴製作所



総務部 部長
木元浩司さん

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、(株)五十鈴製作所(碧南工場)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。

創意と工夫で健康づくり

五十鈴製作所は単なるエンジニアリング会社ではなく、全分野、全世界の技術を統合し、これまでにない斬新な生産システムを創りあげる「組合せの技術」を育ててきました。

同様に職場の安全衛生に関しても、昭和56年9月以来、安全衛生委員会が主体となり、工夫を重ねてきました。平成17年からは特性に応じたグループを立ち上げ、それぞれの課題を掘り下げながらいろいろな対策を講じています。

- (株)五十鈴製作所 安全衛生委員会
- 安全推進グループ
- マイカークラブ
- 社内4Sグループ
- 衛生防火グループ

また、健康づくりの取り組みとして、全国労働衛生週間活動の一環としてスポーツ大会、体力測定、健康セミナー、AED講習会などを毎年企画しています。今後はいかに工夫して若い方にも参加してもらおうかが課題です。インセンティブを提供するなど、義務感ではなく積極的に楽しく取り組みでもらえる工夫もしていきたいと思っています。

昼休みを活用した健康づくり

毎年、11月初旬に昼休みの30分を利用しスポーツ大会を実施してい

ます。応援する人を含めて従業員の約9割が参加し、大会も盛り上がります。時間が限られているため競技は限定されていますが、玉入れや綱引きなど、従業員が誰でも参加できる種目を考えています。けが予防として開始前5分間は必ずストレッチ体操を取り入れ、安全確保に努めています。

スポーツ大会は、ふだんはとりづらい部署内外のコミュニケーションづくりや、リフレッシュ、社内の団結に大きく寄与しており、これからも続けたい事業のひとつです。

その他、昼休みを利用しての体力測定を毎年10月初旬に実施しています。種目は、日本体育協会が推奨する「立幅とび」「上体起こし」「腕立伏臥腕屈伸」「時間往復走」です。性別、年齢を問わず誰でも、いつでも、どこでもでき、継続して行えるのが特徴です。全国平均と比較しながら体力づくりにうまくつなげていきたいと思っています。

年に2回、メンタルヘルスについての勉強をしています。講師は、愛鉄連健保さんを介して碧南市の保健師さんに依頼しています。回を重ねるごとに、従業員の意識も高まっているように思います。

昨年12月からストレスチェック制度も始まりました。多様化する社会の中で、メンタルヘルスをいかに保つていくか、いろいろな角度でのアプローチが必要で、ストレスチェックの結果などとあわせて、今後の対応を考えていきたいと思っています。

また、喫煙対応としては、現状、建屋内禁煙とし、喫煙所は外に2か所限定としています。当社の喫煙率は以前に比べて下がってきており、29.9%となりました。なかなか決め手になる対策はありませんが、毎年衛生週間の前にタバコに関するアンケートをとり、実態調査をしています。

メンタルヘルス・喫煙対策

最近では、喫煙者本人だけでなく、受動喫煙などの問題もありますので引き続き取り組みたいと思います。

健診はオプション検査 申込者が増えた

今年度から、毎年行う定期健康診断の検査項目を増やしました。オプション検査の費用は自己負担にもかかわらず、申込者が増え、健康への関心の高さがうかがえます。

有所見者は部長を通じて、医療機関にかかり、再検査を受けてもらうようにしていますが、安全衛生委員会でも、結果に応じた対策をとるよう検討を深めたいと思っています。

被扶養者も、積極的に健診を受けているようです。40歳以上の配偶者の健診受診率は39.4%。これは愛鉄連健保さんの平均約30%をかなり上回っていることですので、引き続き、配偶者をはじめ、家族の健康づくりにも留意していきたいと思っています。

コラボヘルス・ワンに期待

健康づくりは個人の問題といわれ



ますが、これからは会社も一丸となって取り組んでいくことが大切です。

愛鉄連健保さんのコラボヘルスワン事業は、従業員の健康状況、有所見者のフォローはもとより、同規模の会社間でのランキング、会社で取り組むべき健康課題など、自社だけでは知り得ない情報の提供もあり、こうしたデータを活かしながら、当社でも独自の企画などを考え、従業員の健康増進に努めたいと思います。



▲お話をしてくださった木元さん(左)と井上さん(右)

みんなでヘルスアップ

(株)五十鈴製作所~碧南市~



会社概要

- 社名.....株式会社 五十鈴製作所
- 代表.....代表取締役社長 富松 久益
- 所在地.....〒447-8511 愛知県碧南市雁道町4-1
- 従業員.....140名
- 専業内容.....各種産業機械、鑄造設備、化学設備、環境保全機器などの設計・製作・販売



▶健康セミナーの様子



▶昨年のスポーツ大会

共同巡回健診のご案内

今年度も共同巡回健診を8月(男性は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、ご自宅に送付しています。健診を受けるよい機会ですので、ぜひ受診してください。



受けて安心 共同巡回健診

対象者	年齢	健診内容	日程
女性 1 被保険者 2 被扶養者 任継被保険者	30 ~ 74歳	乳がん・子宮頸部がん等	平成28年8月2日~12月25日 愛知・三重・岐阜・静岡・東京・ 神奈川・大阪の指定会場 (162会場)
		基本健診+ 各種がん健診等 (特定健診項目含む)	
男性 3 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28年7月7日~7月30日 愛知県内の指定会場 (9会場)

- 費用**
- 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)
 - 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)
 - 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。

共同巡回健診のメニュー

- その1 人間ドック並みのメニューが割安で受診できる!
 - その2 乳がん・子宮がんをはじめ、各種がん健診も一緒に受診できる。
 - その3 個別の健診結果説明会が後日、開催される(会場に来れない人は電話相談可)。該当者には特定保健指導も実施。
 - その4 共同巡回健診を受診するとポイントがたまる(次年度の健診料金や商品の交換に使える)。
- ※その3 その4 は女性被扶養者のみです。

家族のみなさんの健診について(お願い)

当組合では、家族のみなさまにも健康診断費用の補助や受診後のフォローなどの疾病予防事業に力を入れています。生活習慣病(がん・心臓病・脳卒中)の予防・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、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。また、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、家庭全体に影響を及ぼす恐れがあります。

家族のみなさまの健診受診にご協力をお願いします。

上記の通り、共同巡回健診のご案内を対象となるみなさまのご自宅に送付しておりますので、事業所においてもお勧めいただきますようお願いいたします。

平成28年秋健康ウォーク 10月15日(土)に開催決定! 「まるっとミュージアム 陶のまち瀬戸散策」コース

場所は
瀬戸市

スタート 瀬戸市文化センター臨時駐車場

ゴール 瀬戸蔵 距離: 約8km

被保険者あての案内と申込書は、家庭常備葉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。



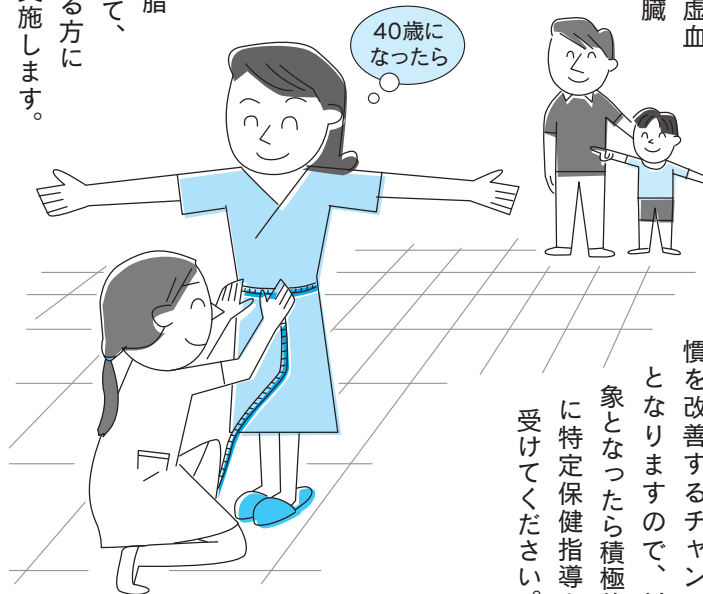
- みどころ**
- 1 窯垣の小径 窯道具を組み上げた石垣や塀が美しい約400mの散策路です。
 - 2 深川神社 1,200年以上の歴史を誇る神社。境内には陶祖藤四郎を祀る陶彦神社もあります。
 - 3 瀬戸蔵ミュージアム やきもの工場や石炭窯、せとの屋などを再現。やきものまち瀬戸を体感できます。

お知らせ 健康ウォークに参加するたびにポイントがたまる「aiポイント」キャンペーンを実施中です。1回参加するごとに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。

データヘルス計画
2年目

健診を活用して
健康を **keep!**

「特定保健指導」を実施します。
リスクが重なっている方に、
質・喫煙習慣などを見て、
血糖・血圧・血中脂
後に腹囲・BMI・
特定健診では、受診
入者を対象とする
族の方も含めた加
40~74歳のこ家
ことができません。
気の「芽」をつむ
重症化する前に病
重化を受けていれば、
健診で定期的な検
の病気に至ることも。
性心疾患、肝臓や腎臓
化すれば動脈硬化や虚血
覚症状がほとんどなく、重症
などの生活習慣病は、初期には自
高血圧症や糖尿病、脂質異常症



将来、重篤な病気にならないよう
に、保健師などの専門家の効果的
なアドバイスのもと生活習
慣を改善するチャンス
となりますので、対
象となったら積極的
に特定保健指導を
受けてください。

健診で重症化を予防し、
健康寿命を延ばしましょう

ご家族(被扶養者)のみなさんも 年1回の健診は必ず受けましょう

健診未受診のご家族に受診のお声かけを

会社と健保組合は協働してデータヘルス計画を推進しています。会社にとっても従業員(被保険者)の健康状態を把握することは、健康な職場づくりを目指す「健康経営®」の第一歩として大事です。また、従業員を支えるご家族の方々が健康でいることも重要です。

しかし、職場で健診を受ける従業員に比べると、ご家族の受診率は低くなっているのが実情です。子育てや介護など、健診を受けにくい事情があるとは

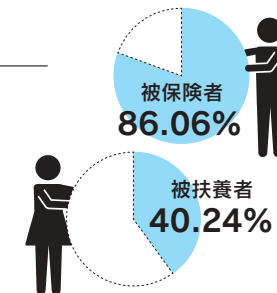
と思いますが、年1回健診を受ける時間をぜひ確保してください。もしもご家族が大病を患ってしまった場合、従業員の方は集中して働くことが難しくなり、ひいては会社全体の労働力、生産力の低下へとつながります。

健診は体の状態を数値で確認できる絶好の機会です。被保険者の方からもぜひ、未受診のご家族の方へ健診を受診するように働きかけてください。

「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

特定健診を受診した方の割合

平成26年度の特定健診の対象者数は約940万人(1,078組合)。受診者数は約681万人で、特定健診受診率は72.44%でした。被保険者・被扶養者別にみると、被扶養者の特定健診受診率は被保険者と比べてかなり低い状況にあります。未受診のご家族の方には、ぜひ受診をおすすめください。



健康保険組合連合会「平成26年度 特定健診・特定保健指導の実施状況(速報版)」(平成28年2月)より

みなさんが元気に働けるのは、家族の健康があつてこそ。特に奥さまの健康は家庭環境をも左右します。適度な運動とバランスのとれた栄養、十分な睡眠など、健康維持を気遣っていらっしゃる方は多いと思いますが、忘れがちなのが年1回の健診。定期的に体の状態をチェックすることから健康的な毎日が始まります。

英虞湾の絶景が広がる 横山園地を歩く



横山展望台 (標高 140m)
観光ポスターやパンフレットなどで使われる英虞湾の風景(右写真)はここから撮影されたものが多い。展望台からは前島半島の志摩大橋(志摩パールブリッジ)まで見える。



コースの東側は、日差しを遮るように樹木が生えているため、涼しく歩くことができる。



芝生広場 (標高 57m)
約 2,000m² の整備された芝生が広がっている。



みはらし展望台 (標高 180m)
横山園地には、全 4ヵ所の展望台があるが、北と東にも展望が開けているのはここだけ。鷺方の町並みも一望できる。

横山展望台から英虞湾を望む

近鉄志摩線・志摩横山駅下車、徒歩約 30 分
伊勢自動車道・伊勢西 IC より約 50 分

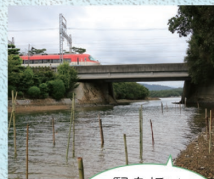
横山ビジターセンター
伊勢志摩国立公園の情報発信拠点。自然や文化の紹介のほか、定期的に自然体験活動も行っている。
〒505-0824 志摩市阿児町鷺方 875-24
9:00 ~ 16:30
毎週火曜日 (火曜日が祝日の場合は翌日)、年末年始
0599-44-0567
<http://chubu.env.go.jp/nature/yokoyama/>

特産品

志摩市の海で養殖されているあおさは、全国生産量の約3割を占める。食物繊維が多く含まれる健康食品。



賢島大橋
英虞湾にある約60の島のうち、もっとも大きいのが賢島。賢島は、北の賢島大橋と東の賢島橋の2つで本州とつながっている。賢島大橋から見る夕陽は絶景で、多くのアマチュアカメラマンが訪れる。



賢島橋はとても短い橋

英虞湾周辺の見どころ



ひと足のぼす



大王崎
断崖に建つ白亜の灯台とその周囲の風景は、古くから画家たちの創作意欲をかき立てている。1996年、大王町は「絵かきの町」を宣言した。町には、キャンパスに向かう画家の姿も多い。



英虞湾 島めぐり
英虞湾を船長のガイド付きで巡る。所要時間約 50 分。
9:30 ~ 15:30 (休 不定休)
¥1,400 円
0599-43-1048

桐垣展望台

ともやま公園にある、英虞湾に沈む夕陽を正面から見る事ができるスポット。英虞湾東側に位置し、右に賢島、手前に間崎島、左からは前島半島がのびる。



リアス式海岸で囲まれた独特の地形をもつ英虞湾は、大小約60の島が点在し、穏やかな内海が広がっている。志摩半島を中心とした伊勢志摩国立公園は、数少ない海の国立公園であり、島々と海が繊細で優美な景観を見せる。なかでも英虞湾の絶景を手軽に楽しめるのが「横山園地」だ。

志摩市にある横山(標高203m)の中腹は、横山園地として整備されている。園内には、立地を活かして4つの展望台が設けられ、それぞれが眼前の英虞湾を一望できるところになっている。

横山ビジターセンターを出発したら、車道脇の遊歩道を歩いて横山展望台を目指す。横山展望台手前の駐車場を過ぎると、木製スロープの辺りから展望が開ける。左に広がるのが英虞湾。横山展望台からは、英虞湾に浮かぶ大小さまざまな島と、その向うには前島半島まで見渡すことができる。続いてパノラマ展望台、みはらし展望台、あご湾展望台と順に巡る。少しずつ違った英虞湾の景色を楽しめるため、見比べて自分のベストスポットを決めてみるのもおもしろい。

その後は、横山山頂へと至る分岐を左に曲がり、芝生広場を経由して横山展望台へと戻る。スタート地点の横山ビジターセンターがゴールとなる。なお、あご湾展望台から横山山頂までは、片道約1km・30分の道のり。体力と時間に余裕があれば、行程に加えてみてみよう。

園内の西側にも散策コースがあるが、階段も多く、アップダウンはかなりのもの。足元には注意してゆっくり歩くことを心がけたい。

電車の場合は、プラス片道約30分のウォーキング

横山園地の入り口にある横山ビジターセンターと志摩横山駅を結ぶバスはない。電車の場合は、志摩横山駅から西へ約2kmのゆるやかな上りを歩いて向かうことになる。かかる時間は約30分ほど。交通量は少なく、安心して歩くことができる。特急停車駅の鷺方駅から歩く場合は、約40分をみておこう。

横山ビジターセンターへは、ゆるやかな上りが続く

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

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
・職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる……	1	2	3	4
・自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない……	1	2	3	4
・働きがいのある仕事だ……	1	2	3	4

自分の意見を仕事に反映したり、自分の技能や知識をいかすことが少なく、働きがいがない…

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** 人生には心を育てる時期が必要

「心・技・体」とスポーツの世界では非常に強調されること、というわけが仕事(ビジネス)の世界ではあまり耳にすることがありません。花を咲かせたかどうかが注目され、心が置き去りにされているような印象を受けます。仮に、定年にな

花を咲かせることだけに
とらわれないで

「心・技・体」とスポーツの世界では非常に強調されること、というわけが仕事(ビジネス)の世界ではあまり耳にすることがありません。花を咲かせたかどうかが注目され、心が置き去りにされているような印象を受けます。仮に、定年にな

「何も咲かない寒い日は下へ下へと根を伸ばせ」。これは箱根駅伝常連校である山梨学院大学陸上競技部の上田監督が選手によく伝えている言葉として知られています。箱根駅伝に出場するような一流の選手でさえ、練習の成果が上がらずに苦しむことがあります。そんなときには、辛い練習を重ねることに疑問を感じたり、監督の指導に不信感を持つたりすることもあられるでしょう。陸上選手としてこの先やっ



成果を出せず、働きがいがない
そんなときに成長するものは

Let's try!

人生を俯瞰して「今」を見つめ直してみよう

どれだけ優秀な人でも、自分の力をうまく発揮できなかったり、発揮する場に恵まれなかったりすることがあります。そのときに下手に動いてしまうと、かえって事態を悪化させてしまうことが多いのです。そんなときは、じっと耐え忍びつつ、人生の大きな流れから「今」を見つめ直してみるとよいでしょう。

るまで仕事において花を咲かせ続けることができたとしても、それまで根を伸ばすことをしてこなかった人は、仕事を失った途端にその人自身が枯れてしまうことがあります。実際、そのような方がカウンセリングに少なからずいらつしやいます。「仕事がないと、何をしたいのかわからない」。こうした言葉を耳にすると、私たちはいったい何のために働いているのだろうか、と考えさせられます。心に不調をきたす人の中には、「悩みの多い人」というより「悩んでこなかった人」も少なくありません。人は悩むことよって心を育てることができると言えます。もし、今の仕事に対して働きがいを持っていないのなら、それは今まさに心が育っているのです。植物が花を咲かせるために下へ下へと根を伸ばしているのと同じです。

平成28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月下旬に「算定基礎届決定通知書」を送付いたします。
なお、決定された標準報酬月額、7・8・9月改定の月額変更(随時改定)に該当された方を除き、本年9月からの適用(上記の月額変更)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、日本年金機構・健康保険組合から各標準報酬決定通知書が届きましたら、決定等級に相違がないかご確認をお願いいたします。




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いたします

▶▶ 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573万円*、厚生年金保険では1か月あたり150万円です。
※法改正に伴い平成28年4月より、540万円から573万円に引き上げられました。

▶▶ 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あげられます。

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 (賞与等として金銭以外で支給されるもの(金銭に換算))	
【例】賞与・ボーナス・期末手当・決算手当・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(名称問わず) ※年4回以上支給される賞与等は標準報酬月額の対象です。	【例】商品券・旅行ギフト券や自社製品など 	【例】結婚祝金・見舞金・大入袋・出張旅費など(恩恵的に支給されるもの)

平成28年10月から、健康保険法が一部改正されます

▶▶ 兄・姉の被扶養者認定における同居要件が撤廃されます

現在、被保険者の「兄・姉」を被扶養者として認定する場合は、収入要件以外に「同居」していることも条件となっています。平成28年10月からは、同居していなくても収入要件を満たせば、被扶養者として認定されることとなります(被扶養者認定には、生計維持関係が必要です)。

兄・姉の被扶養者認定要件	
変更前	収入要件 + 同居
変更後	収入要件のみ

▶▶ 短時間労働者(パート・アルバイト等)の社会保険適用が拡大されます

◀短時間労働者(パート・アルバイト等)の社会保険加入条件が見直され、下記条件をすべて満たす場合は健康保険・厚生年金保険の適用対象となります▶

- (1) 規模501人以上の企業であること
- (2) 週の所定労働時間が20時間以上あること
- (3) 賃金の月額が8.8万円(年収106万円)以上であること
- (4) 勤務期間が1年以上見込まれること
- (5) 学生を適用除外とすること

◎上記条件に該当しない場合は、短時間労働者(パート・アルバイト等)の社会保険加入条件に変更はありません。



アボカドチーズ



1人分
276kcal
塩分0.5g

作り方

- ①クリームチーズは常温に戻しておく。アボカドはよく洗い、皮付きのまま半分に切り、種を取る。
- ②ボウルにクリームチーズ、レモン汁、牛乳、塩を入れ、よく練り合わせる。
- ③アボカドの中心部分（種部分）に②のクリームチーズを詰める。
- ④さらに縦に半分に切って盛り付け、黒こしょうとオリーブオイルをかける。

●材料 (2人分)

- アボカド…………… 1個
- クリームチーズ…………… 60g
- レモン汁…………… 小さじ 1/2
- 牛乳…………… 小さじ 2
- 塩…………… ふたつまみ程度
- 黒こしょう（粗挽き）…………… 適量
- オリーブオイル…………… 適量



アボカド⇒カリウム

注目

栄養価の高いアボカドには、カリウムが豊富に含まれています。カリウムは、発汗や体温上昇により失われやすいので積極的に摂取し、熱中症予防を心がけましょう。

フルーツポンチ

●材料 (2人分)

- すいか…………… 200g
- キウイフルーツ…………… 1/2個
- パイナップル（缶詰・スライス）…………… 1枚
- 砂糖…………… 小さじ 1
- パイナップル缶シロップ…………… 大さじ 1
- ミントの葉…………… 適量
- 炭酸水…………… 120cc程度

作り方

- ①すいか、キウイフルーツ、パイナップルは一口サイズに切りそろえ砂糖をふりかける。
- ②パイナップル缶シロップとミントの葉を混ぜ、ミントの香りをシロップになじませる。
- ③器に①と②を入れ、炭酸水を注ぎ、ミントの葉を飾る。



1人分
101kcal
塩分0.0g

注目

すいか⇒水分

熱中症予防に欠かせない水分を約90%含む、すいか。みずみずしい果汁とすっきりした甘さは夏の水分補給にぴったりです。



暑さに負けない体をつくるには？

夏、気温が高いときは無理に運動しないほうがよいのですが、「脱メタボ」のために、軽い運動は継続したいところです。屋外なら十分な準備体操で体を慣らしてからウォーキングやラジオ体操など軽めの運動、気温30度以上になったら屋内*でできるヨガや筋力トレーニングがおすすめです。

発汗により失われやすいカリウムやナトリウムが不足すると、脱水症状を引き起こしやすいため、のどが潤いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。また、暑さに負けない体づくりのために、筋肉のもととなるたんぱく質や疲労回復を促すビタミンB₁も積極的に摂取しましょう。

*適切な温度や湿度であることが前提です。



豚肉と夏野菜の煮込み

●材料 (2人分)

- 豚肉（ロース）…………… 120g
- 塩・こしょう（豚肉用）…………… 少々
- トマト…………… 2個
- たまねぎ…………… 1/2個
- ズッキーニ…………… 1/2本
- なす…………… 1本
- にんにく…………… 1かけ
- トマトケチャップ…………… 大さじ 2
- 砂糖…………… 小さじ 1
- 白ワイン…………… 小さじ 2
- パセリ…………… 少々
- オリーブオイル…………… 大さじ 2
- ローリエ…………… 1枚
- 塩・こしょう…………… 小さじ 1/3程度

作り方

- ①豚肉は棒状に切り、塩・こしょうをふる。トマトは湯むきする。トマトとたまねぎはくし型に、ズッキーニとなすは輪切りにする。にんにくはつぶしておく。Aは混ぜ合わせておく。パセリはみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイル、にんにく、ローリエを入れて炒め、香りがしてきたら、豚肉とたまねぎを加え炒める。
- ③豚肉の色が変わったら、ほかの野菜類と、塩・こしょうを加え炒め合わせる。
- ④さらにAの合わせ調味料を加え、野菜類に火が通るまで煮込み、器に盛りつけ、パセリを散らす。



注目

豚肉⇒ビタミン B₁

疲労回復ビタミンといわれるビタミンB₁は、熱中症に負けない体をつくります。たまねぎやにんにくと一緒に摂ると疲労回復効果がさらにアップします。

食べて 動いて
脱メタボ!

熱中症を予防するメニュー



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 ⑥

尿酸

尿酸とは、プリン体が分解されてできる老廃物です。通常は尿と一緒に体外に排出されますが、プリン体を多く含む食品の食べすぎなどによって尿酸が増え、腎臓からうまく排出されなかったりすると血液中の尿酸値が高くなります。このように、血液中の尿酸が正常値を超えて高くなった状態が高尿酸血症です。そのまま放置していると、激しい痛みとなる痛風の発作が起こります。

当組合の受診勧奨基準値 9mg/dL以下

痛風ってどんな病気?

ある日突然、足の親指などの関節が腫れて激痛におそわれる病気です。増えすぎた尿酸が尿酸塩という結晶になり、足の指の付け根やひざの関節などにたまって激痛を起こすのです。いったん痛みが治まっても、正しい診断や治療を受けずに放置していると次第に慢性化するので、原因である高尿酸血症の治療が必要です。

高尿酸血症を放っておくと...



プリン体のとりすぎに注意!

- レバーやあん肝等の内臓、魚卵、干物、ビールなどは控える。
- 野菜や海藻は、尿をアルカリ化して尿酸の排出を促すため、積極的にとりましょう。

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	
	株式会社豊昭ホールディングス	愛知県蒲郡市	平成28年 4月1日	
	株式会社フジマシフィット	名古屋市市中村区	平成28年 4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
	株式会社協栄ホーニング	愛知県豊田市	名古屋市南区	平成28年 4月1日
	有限会社野田工業製作所	愛知県北名古屋市	愛知県清須市	平成28年 4月1日
	盟和精工株式会社	愛知県弥富市	名古屋市港区	平成28年 4月1日
事業所名称変更	事業所名	所在地	変更前	変更年月日
	ワイクリード株式会社	名古屋市瑞穂区	株式会社ワイクリード	平成28年 4月6日
事業所削除	事業所名	所在地	削除年月日	
	有限会社穂ノ原製作所	愛知県豊川市	平成28年 5月1日	
	株式会社光触媒研究所	名古屋市昭和区	平成28年 5月1日	

『健康経営』に取り組みませんか

(常務理事 井崎茂)

平成28年度の事業計画では、昨年に引き続き『コラボヘルス・ワン(受診勧奨(重症化予防)で事業所と連携する事業)』を保健事業の中心として展開していきます。今、政府は国民の「健康寿命の延伸」を日本の経済成長の1つとして掲げていますが、その一環として、従業員の健康管理を企業の資産に対する投資として捉える「健康経営(健康への投資)」を広めようとしています。『コラボヘルス・ワン』は、この国の政策と合致する事業と考えます。

加入事業所の中にも、この「健康経営」に取り組もうとする事業所もあり、効果として生産性の向上や優秀な人材の確保など、組織の活性化を通じて業績や企業イメージの向上が期待されています。

当組合では『コラボヘルス・ワン』を中心に、事業所での健康づくり活動のお手伝いをさせていただきたいと考えています。ぜひ、ご相談ください。

事業所と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!

血糖値が高いBさん
治療中って聞いているけど、
まじめに通院できているかしら...

コレステロールが高いCさん、ちゃんと病院に行っただけかな

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...

健康結果が悪かった従業員は、きちんと病院に行かせたい

担当者の困った...
をお手伝いします!

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...
心配してるんだけど

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しますので、事業所からの声かけに活用できます。
- **スケジュール管理不要!** 健診の7か月後・12か月後・15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手紙 ②電話 ③面談 (対象者によって3種類!)

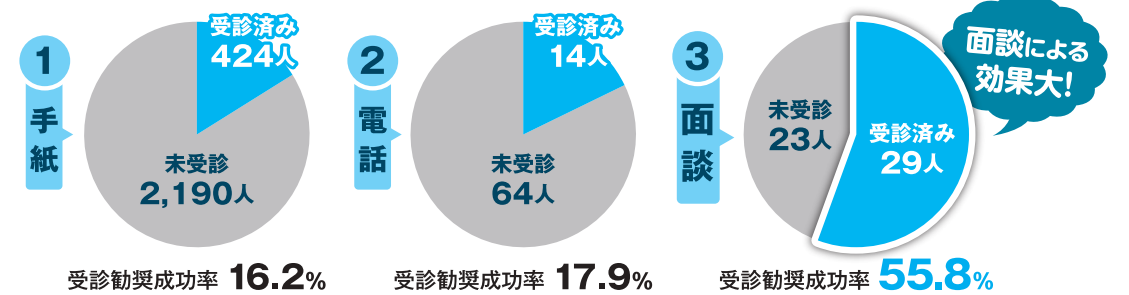
すぐにも医療機関への受診が必要な方や、治療中であってもコントロール不良な方へのフォロー

- 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...

希望される場合は、個別で医師または保健師による面談を実施します

..... 平成26年度 コラボヘルス・ワンの効果検証

《手紙・電話・面談による受診勧奨の結果、医療機関を受診した人》



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・ワンについて、ご不明な点、質問等がございましたら、ご説明にうかがいますので健康管理課までご連絡ください。

TEL: 052-461-6131

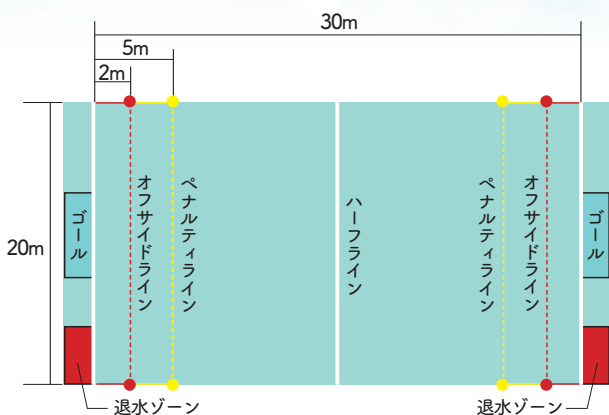
水球 男子

1984年ロサンゼルス五輪以来32年ぶりに日本代表がオリンピック出場権を獲得して注目が集まる、男子水球。「水中の格闘技」といわれる激しいスポーツです。



水球日本代表の愛称は「ボセイドンジャパン」。身長の高い海外チームに対抗する速攻が持ち味です。

水球は19世紀半ばのイギリス発祥。水泳クラブでのイベントとして始まり、その後ルールが統一されてヨーロッパ、アメリカへと広まりました。水球のルールはサッカーやバスケットによく似ていて、相手ゴールにシュートを決めて得点を競います。ラグビーのような激しいタックル、格闘技の迫力、競泳のスピードなど、さまざまな要素が詰まった魅力的なスポーツです。



水球の基本ルール

プレイヤー	ゴールキーパーを含む7人
フィールド	30 m × 20 m 水深 2.0 m 以上のプール (男子)
試合時間	8分 × 4ピリオド
独特のルール	キーパー以外は両手禁止 ボールを持っている相手に対しては激しくタックルしてよい
ファウル	<ul style="list-style-type: none"> ● オーディナリーファウル (軽い反則) …相手チームにフリースロー権が与えられる ● エクスクルージョンファウル (重い反則) …20秒間「退水」となり待機。同じ選手が3回退水するとその試合には出られない ● ペナルティファウル (得点が入ると予想される行為への反則) …相手チームにペナルティスロー (ゴール前5m) が与えられる
攻撃時間の制限	攻撃権を獲得してから30秒以内にシュートしなければ相手チームに攻撃権が移る

テクニック、闘争心、泳力
すべてが要求される
スポーツです

豪快なシュート!



チームワーク!