

# 愛・けんぽ Ci けんぽだより

## topics

- 10月は健康強調月間です
- 事業所訪問((株)興和工業所)
- マイナンバーの取得・提出について
- インフルエンザ予防キャンペーン
- がん健診を受けよう!
- 健診データの見方<便潜血>

2016年秋号

NO. 123

### 秋色に染まり

コスモスを撮影に行くのは、気分的には晴天で抜けるような青空のときに出かけたいところですが、晴天だとコントラストが強くなり、コスモスのもつ優しいイメージを写真で表現することが実はなかなか難しいのです。この作品を写したときのような太陽の光線が雲に遮られた日が、コスモス撮影に適しています。曇りの日ならコントラストも和らぎ、花びらの柔らかさ、色彩も美しく表現可能です。今年の秋は曇りの日を選び、コスモス撮影に出かけてみましょう!

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>

# インフルエンザ予防 キャンペーンのご案内

インフルエンザは感染力が強く、流行が始まると短期間に感染が拡大します。そこで「インフルエンザ予防キャンペーン」の一環として、インフルエンザ予防接種補助を実施します。皆さまも「手洗い・うがい」を習慣づけ、各自が予防に取り組んでいただきますようご協力をお願いいたします。



## インフルエンザ予防キャンペーンの内容

- インフルエンザ予防接種費用補助
- 事業所向けインフルエンザ対策用品の斡旋
- インフルエンザ対策用品を含む家庭常備薬の無償配付
- インフルエンザ予防対策ポスター作成などの広報事業

## インフルエンザ予防接種補助額(年度内1回限り)

対象者	被保険者		被扶養者	
	65歳未満	65歳未満	生後6か月以上中学生まで	1,500円
健保組合補助額	1,200円	1,000円		

※今年のインフルエンザワクチンは4価ワクチンです。 ※任意継続者含む  
 ※65歳以上の方や、市町村または他の制度により補助を受けられる場合は対象外となります。

## 補助方法

被保険者	1	巡回接種	契約健診機関が事業所に巡回で訪問し、接種します。
		2	院内接種
	3	契約健診機関以外	接種後、補助金を申請してください。

被扶養者・任意継続者	1	接種補助券利用	お近くの医療機関で接種してください。	※接種補助券利用の場合は、利用可能な医療機関の窓口にご提出ください。
		2	接種補助券未利用	

**補助券のメリット**

- 窓口でのお支払いは、補助額を差し引いた自己負担額分で接種できます。
- 補助金申請の必要はありません。

※補助券は、愛知県内の2,588か所(平成27年度実績)の医療機関で利用できます。  
 ※補助券が利用できる医療機関は健保連愛知連合会ホームページ(<http://kenporen-aichi.jp/>)でご確認いただくことができます。

わたしたちは補助券を使うわ!

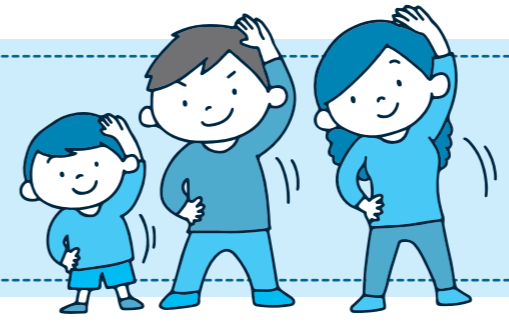
## 補助金申請方法

補助金申請の場合は、「インフルエンザ予防接種補助金支給申請書(様式4)」に、下記の **A**・**B** いずれかを添付して事業所単位で当組合に申請してください。

- A 補助券の裏面に接種日と接種料金の記載と医療機関の押印を受けた場合⇒「補助券」添付**  
 補助券(裏面)の医療機関記載欄に接種日、接種金額等の証明を受けると、補助金申請の際に領収書原本の添付が不要になります。
- B 補助券の裏面に医療機関の証明を受けられなかった場合⇒「補助券」と「領収書」添付**  
 「補助券」と「領収書原本(必ず、受診者氏名および、インフルエンザ予防接種の但し書きのあるもの)もしくは領収書のコピーに事業主の原本証明を押印したもの(レシート不可)」。

※事業所単位で、できるかぎり月ごとに取りまとめて、当組合に申請してください。

# みんなで健康習慣はじめよう!



10月1日～10月31日  
10月は健康強調月間です

さわやかなこの季節、日頃の自分の生活を振り返り、生活習慣を見直してみませんか?健康はちょっとした心がけ次第。ご家族、お友達、同僚、みんなで、この秋から健康づくりに積極的に取り組みましょう。

健康保険組合連合会・同都道府県連合会・健康保険組合は、「健康づくりに関する各種事業の実施を通じて、健保組合加入者の健康の保持・増進、さらに国民の健康意識を高め、すこやかな生活習慣を定着させ、健康寿命の延伸を図ることを目的として、毎年10月を「健康強調月間」と定め、各種事業を展開しています。

## 平成28年10月 月間スローガン 「未来の自分に健康宣言」 ～あなたの意識が変える健康寿命～

下記のポスターを配付しますので、事業所内に掲示してください



## 健康強調月間のおもな内容

- 健康づくり・体力づくり** .....  
 健保連が主催する「健康ウォーク(10月15日開催)」の呼びかけ
- 保健師の派遣** .....  
  - 健康診断に基づく健康支援(特定保健指導含む)や健康相談
  - 事業所における健康教室、講習会
- 共同巡回健診の実施** .....  
  - 30歳以上の女性被保険者(婦人科のみ)および、家庭の主婦の生活習慣病予防のため、地域巡回健診を実施(健診実施期間:8月2日～12月25日)
  - 上記の健診を通じて、家庭内の健康管理意識を啓発するため、健診後に結果説明会・健康教室を実施  
 ※40歳以上の該当者の方には、特定健診・特定保健指導も実施

<b>主催</b>	健康保険組合連合会、同都道府県連合会、健康保険組合
<b>後援</b>	厚生労働省、健康日本21推進全国連絡協議会、(公益財団法人)健康・体力づくり事業財団、中央労働災害防止協会
<b>協力</b>	日本赤十字社、(公益財団法人)結核予防会、(一般社団法人)日本病院会、(公益社団法人)全日本病院協会、(公益社団法人)日本人間ドック学会、(一般社団法人)日本総合健診医学会、(特定非営利活動法人)日本人間ドック健診協会

事業所訪問



多角的な取り組みが健康づくりのカギ

(株)興和工業所

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)興和工業所さんをおたずねし、健康づくりの取り組みについて伺いました。

愛鉄連さんの講師派遣事業を活用して、7月14日にセミナーを本社で初めて実施しました。男女比はほぼ半々で、20〜40代が中心でした。定時後の開催だったため出席者はあまり多くありませんでしたが、たいへん有意義な時間となりました。

セミナーを初開催!

- プログラム
- 就業時間後に実施—
- 1 体組成計で自分の体をチェック(30分)
  - 2 イスでストレッチ(30分)

福利厚生を活用

最近ではロコモティブシンドロームも問題になっています。ダイエットだけでなく、体を鍛えるための情報や機会の提供をしていくために、福利厚生の一環として、スポーツクラブの法人会員になっています。年々利用者が増えていますが、これからもたくさんの方に利用してもらいたいと思っています。

メンタルヘルス

また、野球やフットサルなどの部活動も活発です。レクリエーションは、ソフトボール大会やボウリング大会などがあります。

工場単位のレクリエーションは、会社から補助がでます。同じ社内の仲間同士、コミュニケーションをとるよい機会となっています。

その他、保養所やテーマパークの割引等、余暇を楽しむための福利厚生もありますので、どんどん活用してもらいたいですね。

問題などに配慮しながら、みなさんのメンタルヘルスも支えていきたいと考えています。

健診とコラボヘルス・ワンの活用

喫煙対策は、分煙やポスターの掲示などを行っています。喫煙者の割合が少しでも減っていくようにPRを続けていきたいと思っています。

年に1度の健診は自分の健康状態を把握する基本です。初めが肝心なので、新入社員教育でも健診の重要性について学ぶ時間をとっています。

通常の健診に加え、オプシオンをつけることもあります。ピロリ菌のチェックなど、これをきっかけに治療にあたる人も多かったため、今後も必要に応じて取り入れていきたいです。

愛鉄連さんのコラボヘルス・ワン事業も始めたので、さまざまな分析結果を活用して、みなさんの健康づくりに役立てていければと思います。要医療・要精密検査となった方に送っていた通知は本人に渡し、健康管理に役立てていただいています。なぜ受診が必要になったのかを知り、生活習慣病予防の気づきとしてもらいたいと思います。

健康が財産!

健康経営の観点からも社員の健康は大事です。これからも、職場における健康問題は大きくクローズアップされていきます。従業員のみなさんが心身ともに健やかに過ごしていけるよう、職員一同これからも気を配っていききたいと思っています。

みなさんの健康づくりをバックアップ!



みんなであげよう!ヘルスアップ

(株)興和工業所~名古屋市~



会社概要

社名.....株式会社 興和工業所  
 代表.....代表取締役社長 六車 壽夫  
 所在地.....〒467-0861 名古屋市瑞穂区二野町2-28  
 従業員.....990名  
 事業内容.....溶融亜鉛めっきを主体とする各種表面処理を基軸に金属の加工分野である機械加工、プレス板金、溶接、組み立て等



イスでストレッチ



ソフトボール大会

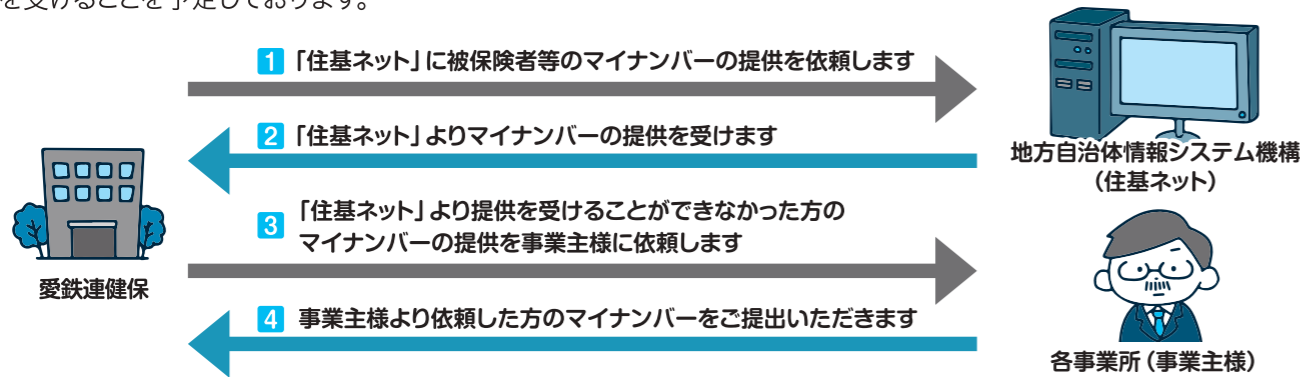


体組成計チェック

## 健康保険組合のマイナンバーの取得・提出にご協力ください!

当組合も含め健康保険組合は、行政手続きにおける特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律(以下、番号法)別表第一(第九条関係)により「個人番号利用事務実施者」に該当し、保険料の徴収事務・資格確認・被扶養者認定・保険給付の支給等が「個人番号利用事務」とされ、平成29年1月1日提出分からは健康保険組合の届出用紙にもみなさまのマイナンバーを記入していただくことになります。

また、平成28年12月末日時点で被保険者および被扶養者のマイナンバーが必要となり、当組合では「**番号法第九条に基づき**、下記の通り地方自治体情報システム機構の住民基本台帳ネットワーク(以下、住基ネット)よりマイナンバーの提供を受けることを予定しております。



■番号法第14条および健康保険法第197条に基づいて、事業主は健保組合へ加入者のマイナンバーを提供する必要があります。

※当組合は平成29年1月末日を目標に、最終的には平成29年3月末日までに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。お手数をおかけいたしますが、ご協力をお願いいたします。

## マイナンバー制度施行にともない届出用紙が変更されます

マイナンバー制度の施行にともない、平成29年1月1日提出分からは、健康保険組合の届出用紙にもマイナンバーの記入が必要となり、マイナンバー記入欄がある新様式の届出用紙を用いて各種届出をしていただくことになります。

マイナンバーに対応した新しい届出用紙や届出方法の変更の有無につきましては、詳細が決まり次第お知らせいたします。

## マイナンバーおよびコラボヘルス説明会のお知らせ

マイナンバー制度のしくみや施行にともなう事務手続きの変更点等をお知らせする説明会を開催します。また、あわせて従業員の方々の健康管理を支援するため、当組合が重点的に取り組んでいるコラボヘルス推進事業についても右記の日程で説明会を行います。

月日	会場名称	所在地	電話番号
12月6日(火)	刈谷市総合文化センター	刈谷市若松町2-104	0566-21-7430
12月7日(水)	豊田商工会議所会館	豊田市小坂本町1-25	0565-32-4567
12月12日(月)	豊橋市民文化会館	豊橋市向山大池町20-1	0532-61-5111
12月13日(火)	フジコミュニティセンター (旧名称:愛鉄連厚生年金基金会館)	名古屋市中村区黄金通1-18	052-461-6131

◎開催時間等、詳細につきましては決まり次第お知らせいたします。

## 短時間労働者(パート・アルバイト等)の社会保険適用の拡大にともなうお願い

当組合、ならびに日本年金機構では、平成28年10月の社会保険適用拡大により新たに資格を取得する被保険者を区分して管理するため、適用拡大により資格を取得する者であることがわかるように現行の『健康保険 被保険者資格取得届』の備考欄に「短時間労働者(3/4未満)」と記載いただきますようお願いいたします(平成29年1月1日以降のマイナンバー記入欄がある新様式の『健康保険 被保険者資格取得届』には備考欄に「短時間労働者(3/4未満)」のチェックボックスが設定される予定です)。

※特定適用事業所(規模501人以上の企業)の要件を満たす事業所様には、日本年金機構から8月下旬に「特定適用事業所該当事前のお知らせ」が送付され、10月初旬に「特定適用事業所該当通知書」が送付される予定です。

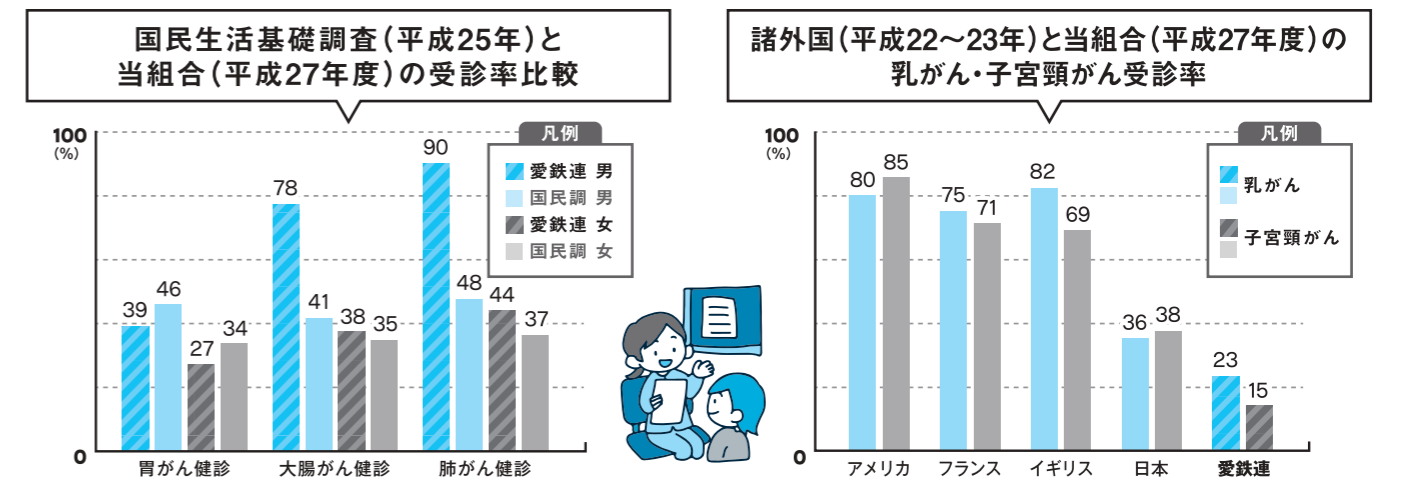
ご不明な点がございましたら、当組合(業務課)までお問合せください。TEL(052)461-6131

## 9月はがん征圧月間 // がん健診を受けよう!

毎年9月1日から30日までは、「がん征圧月間」となっています。がんは、日本人の死亡原因の第1位であり、国民の2人に1人はがんになり、3人に1人はがんで亡くなっています。がんの多くは、年齢と共にリスクが高まることが知られています。喫煙や飲酒、食生活、運動などの生活習慣の見直しによってがんの約6割は予防可能ですが、どんなに予防してもがんになってしまう可能性は残ります。がんは自覚症状が出た時には病状が進行しており、すでに手遅れということが少なくありませんが、早期発見できれば治る病気であるといわれています。年に1回、定期的ながん健診を受診しましょう。

日本は人口比におけるがんの死亡割合が世界でも高く、世界一のがん大国といわれています。そのため、国家プロジェクトとして、がん健診の受診率50%超をめざす「がん対策推進企業アクション」が厚生労働省の委託事業により発足し、当組合はこの推進パートナーに参加登録をしています。がん健診の充実や情報提供などに力を入れておりますので、がん健診の受診率向上にご理解、ご協力をお願いいたします。

### がん健診受診状況



健診の種類	対象者	内容	補助回数
事業所向け健診	全員	肺がん健診【胸部X線】	1年度に1回 (4/1~翌年3/31)
	30歳以上の被保険者	大腸がん健診【便潜血検査】	
	50歳以上の男性被保険者	胃がん健診【胃部X線】	
		前立腺がん健診【PSA腫瘍マーカー】	
個人向け健診	30歳以上の被保険者・被扶養者 (子宮頸がん検査は20歳以上 肺がんは40歳以上)	胃がん健診【胃部X線または胃内視鏡】	2年度に1回
		大腸がん健診【便潜血検査】	
		肺がん健診【胸部X線または胸部CT】	
		乳がん健診【視触診+超音波・マンモグラフィー】	
		子宮頸がん健診【子宮頸部細胞診(医師採取による細胞診)】	
	頭部MRI、頭部MRA		

## 早期発見は健診に限ります! ~大腸がん健診の有所見者を調査しました~

当組合の平成25年度の大腸がん健診(便潜血検査)で所見のあった1,078名の方を調査したところ、医療機関を受診した590名のうち、84名(14.2%)が大腸がんに関する治療(良性ポリープも含む)を受けており、注目すべきは、5名(0.8%)が大腸がん手術につながったことがわかりました。

放置していれば、命の危険にさらされていたかもしれません。年に1度は健診を必ず受けましょう。

※複数項目該当者は重複してカウントしています。  
※大腸がんの病名がない方においても、大腸がん手術、ポリープ除去は発生しています。  
※※セブデータ:2013年4月~2014年5月 ※健診データ:2013年4月~2014年3月

医療機関を受診しなかった

**488名**

45.27%

医療機関を受診した

**590名**

54.73%

大腸がんに関する治療を受けた84名の内訳

- 精密検査(画像診断、内視鏡他) 79名
- 大腸がん手術 5名
- 合計 84名

# 紅葉の鎌倉五山を歩く



東京駅からJR横須賀線鎌倉駅まで約60分。

神奈川県  
鎌倉市

鎌倉市観光総合案内所  
☎0467-22-3350

三方を山で囲まれ海に面した鎌倉は、自然豊かで、歴史ある社寺も多く、四季を通して訪れる人が絶えない。禅寺の格式を定めた五山制は、鎌倉幕府のときに導入され、その後、五山に入る寺や順位は変動し、現在の鎌倉五山は、室町時代、足利義満のときに定められたものだという。この鎌倉五山をめぐる散策コースを紹介する。



鎌倉五山

浄妙寺  
☎0467-22-2818

9:00 ~ 16:30  
大人(中学生以上) 100円 小学生 50円



喜泉庵  
☎0467-22-8638

10:00 ~ 16:30  
(受付 16:15まで)



鎌倉五山

寿福寺  
☎0467-22-6607

北条政子の墓



鶴岡八幡宮 ☎0467-22-0315



鎌倉五山

円覚寺  
☎0467-22-0478

3月~11月 8:00 ~ 16:30  
12月~2月 8:00 ~ 16:00  
大人(高校生以上) 300円 小・中学生 100円

鎌倉五山

浄智寺  
☎0467-22-3943

9:00 ~ 16:30  
大人(高校生以上) 200円  
小・中学生 100円

鎌倉五山

建長寺  
☎0467-22-0981

8:30 ~ 16:30  
大人(高校生以上) 300円  
小・中学生 100円

北鎌倉駅をスタートし、まずは歩いてすぐの円覚寺へ。鎌倉五山二位の名刹で、1282年に開山されたといわれる。紅葉に彩られた山門を入ると、谷戸※に沿って仏殿、大方丈などの伽藍が奥へと続く。円覚寺の次は線路を渡って浄智寺に向かう。鎌倉五山四位の寺で、上層が鐘楼の山門が印象的だ。静かな境内をひとめぐりしたら、鎌倉街道に戻り、鎌倉五山一位の建長寺をめざそう。

1253年創建の建長寺は、日本で最初の禅宗道場といわれる。重要文化財の仏殿や法堂などが建つ広い境内をゆっくり見て歩こう。建長寺を出たら鎌倉街道を歩いて寿福寺へ。北条政子が建立した寿福寺は、鎌倉五山三位の寺で、中門から奥の境内は非公開放だが、石の敷かれた参道を歩いて北条政子や源実朝の墓に参ることが出来る。

寿福寺から、鎌倉五山五位の浄妙寺に向かうが、途中、鎌倉のシンボルともいえる鶴岡八幡宮に参拝しよう。静御前ゆかりの舞殿や重要文化財の本宮など、見どころが多い。境内にある鎌倉国宝館は、鎌倉地域の社寺に残る彫刻や考古資料などの文化財を保管・展示しているので立ち寄ってみよう。

ここから金沢街道に沿って20分ほど歩くと浄妙寺だ。1188年創建の寺で、本堂脇の喜泉庵では枯山水をながめながら抹茶と菓子をいただける。鎌倉五山をめぐる散策はここで終わる。鎌倉駅に戻ると、「浄明寺」バス停からバスで約10分。

※谷戸：雨などで丘陵地が浸食されてできた谷状の地形。

鎌倉の見どころ  
楽しむどころ



円覚寺での説教坐禅会  
円覚寺や建長寺では一般の人向けに坐禅会、写経などが行われている。



在柄天神社  
日本三古天神の一つに数えられることもあるという。



天園ハイキングコース  
変化があり、楽しいコース。



特産品



鎌倉彫  
鎌倉時代に木彫漆塗りの技法で仏具を作ったのが鎌倉彫の始まりといわれている。



鎌倉彫工芸館では鎌倉彫職人の指導のもと鎌倉彫を体験できる。  
※要予約  
火曜日~土曜日 9:00 ~ 16:00  
日曜日・祝日 11:00 ~ 16:00  
月曜日(祝日の場合は翌平日)  
一般 2,500円(材料代別)  
児童 2,000円(材料代別)  
☎0467-23-0154

鎌倉市川喜多映画記念館  
映画資料の展示や映画上映、また講演会なども開催している。

9:00 ~ 17:00  
(入館は16:30まで)  
月曜日(祝日の場合は翌平日)  
一般 通常展 200円  
小・中学生 通常展 100円  
※特別展・映画鑑賞券は別料金  
☎0467-23-2500

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

子どもの医療費は安いと勘違いしていませんか

「加算」で子どもの医療費は大人より高額です！

日曜日 ほんちゃん たいだいま〜 お腹痛いのよ なくなっただかい？

よかったなあ 休みの日に診てもらえる病院があった

ほんとうによかったわ 医療費も無料だったし… 子どもの医療費って安いのかしら

それは誤解だよ 今回うちが無料だったのは子どもの医療費の自己負担に市区町村が補助を行っているからなんだ かついて医療費が安いということではないよ

市区町村 0歳～義務教育就学前 2割を負担 (小学校入学以降は3割) 医療費 8割 0歳～義務教育就学前 8割を負担 (小学校入学以降は7割) 健保組合

自己負担分 低額もしくは無料

ご注意  
●「子どもの医療費無料化」は各市区町村が独自に実施しており、対象年齢、補助の割合などはそれぞれ異なります。  
●お住まいの市区町村が補助を行っていない場合、医療費の2～3割を自己負担します。

大人以上の医療費ってどういうこと？  
それはね 検査や処置などの単価は同じでも  
6歳未満の子どもの場合には「加算」がつくケースが 決められているんだよ  
加算って何？  
早朝とか夜間とか 休日のあれじゃろ  
それは 誰にでもつく加算  
緊急を要する場合は しかたがないけど 病状を見る余裕があるなら 加算がつかない平日に 病院に行くのが 医療費節約だね！  
6歳未満の子どもの場合には 初診料と再診料に 乳幼児加算がつくし 早朝・夜間・休日の場合には 通常より高い加算がつく 心電図や超音波などの 生体検査にも加算があるんだよ  
子どもの医療費って 実は高かったのね  
ほんちゃん 治ったみたい！ やっぱ健康が 第一だね！

●診療時間内の乳幼児加算

	初診料 (2,820円)	再診料 (720円)
6歳未満	750円加算	380円加算

●検査料の乳幼児加算 (心電図検査、超音波検査、脳波検査などの「生体検査」)

年齢	加算率
新生児	所定の検査料の80%を加算
3歳未満	所定の検査料の50%を加算
3歳以上6歳未満	所定の検査料の30%を加算

●早朝・夜間・休日の場合

加算内容	初診時		再診時	
	通常	6歳未満	通常	6歳未満
時間外加算 (おおむね8時前と18時以降 土曜日は8時前と正午以降)	850円	2,000円	650円	1,350円
休日加算 (日曜日・祝日・年末年始)	2,500円	3,650円	1,900円	2,600円
深夜加算 (22時～6時)	4,800円	6,950円	4,200円	5,900円

※上記は重複して加算されることはありません。

明らかに緊急を要する急病の場合は、迷わず医療機関で受診してください。  
※これらの加算は健康保険が適用されます。

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

次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか？

・上司	非常に	かなり	多少	まったくない
・職場の同僚	非常に	かなり	多少	まったくない

あなたが困ったとき、次の人たちはどのくらい頼りになりますか？

・上司	非常に	かなり	多少	まったくない
・職場の同僚	非常に	かなり	多少	まったくない

職場の上司や同僚とあまり気軽に話ができない、困ったときに頼りになるような人が職場にいない…

ストレスチェックでこんな項目が当てはまるあなたへ

働きやすくなる アドバイス 「悪いあなた」から「今私にできること」へ

助けを必要としているときに、誰からも助けてもらえない状況は、非常に厳しいものがあります。ですから、まずはこうした状況にあることは大変辛いことであり、ストレスになりうることを述べておきたいと思います。

このような状況に置かれると、「私がこれだけがなばっているのに、どうしてあの人は助けてくれないのだろう」と周りにいる人を責める気持ち(「悪いあなた」)が出てきたり、「誰も助けてくれない。私はなんて報われないのだろう」などと、置かれている状況に対して絶望するような気持ち(「かわいそうな私」)になったりします。

しかし、残念ながら、「悪いあなた」と「かわいそうな私」に代表されるような気持ちは、人が次の一歩を踏み出すことを妨げてしまいます。未来を少しでも希望のもてるものにするためには、気持ちや考え方の方向転換が必要なのです。

「悪いあなた」から「今私にできること」へ

「かわいそうな私」から「今私にできること」へ

「悪いあなた」 上司や同僚が助けてくれない！

「かわいそうな私」 私が一人で苦勞している…

周囲の人を責めたり、絶望しているだけでは次の一歩が踏み出せない

では、気持ちや考え方をどのように方向転換すればよいのでしょうか？ 意外だと思われるかも知れない

「今私にできること」を考えよう

アサーティブコミュニケーション\*の講座を受けてみようかな

気持ちを日記に書き出してみようかな

メンタルカウンセリング

誰か(どこか)に相談してみようかな

「悪いあなた」や「かわいそうな私」のような気持ちを抱えつつも「今私にできること」を考える方向転換法は、自分の力ではどうしようもないような状況に置かれたときに役に立ちます。すぐに答えは見つからないかもしれませんが、このことを考え続けることによって未来が切り開かれていく可能性が出てきます。「今私にできること」を考えることは、私たちのよりよい未来への第一歩になるのです。

\*アサーティブコミュニケーション…相手を尊重したうえで、誠実かつ対等に、自分の要望や意見を伝えるコミュニケーション方法



## ミモザサラダ



1人分  
107kcal  
塩分0.9g

### 作り方

- ①茹で卵は、白身と黄身に分けてから、ざるで裏ごししておく。ブロッコリーは小さめに切り、電子レンジ（600W 1分程度）で加熱する。トマトは一口サイズに切る。ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせておく。
- ②器にペビーリーフ→ブロッコリー・トマト→卵（白身→黄身）の順で盛りつけ、ドレッシングをかける。

### ●材料（2人分）

茹で卵…………… 1個  
ブロッコリー…………… 1/6個  
トマト…………… 1/2個  
ペビーリーフ…………… 1/2袋

### 【ドレッシング】

酢…………… 小さじ2  
塩…………… 2つまみ  
こしょう…………… 少々  
オリーブオイル…………… 大さじ1



### 注目

#### 卵→必須アミノ酸

たんぱく質を構成するアミノ酸の中でも重要な、必須アミノ酸がバランスよく含まれています。筋肉づくりに欠かせない食品のひとつです。

## さつまいものはちみつレモン煮

### ●材料（2人分）

さつまいも…………… 1本（小さめ）  
レモン…………… 1個  
水…………… 適量  
はちみつ…………… 大さじ1  
みりん…………… 小さじ2

### 作り方

- ①さつまいもは皮付きのまま輪切りにし、水にさらす。レモンは半分を輪切りに、残り半分は絞って果汁をとる。
- ②さつまいもとレモンを鍋に入れ、さつまいもが浸る程度の水を加え煮る。
- ③さつまいもに火が通ってきたら、レモン果汁、はちみつ、みりんを加え、光沢が出るまで煮る。



1人分  
121kcal  
塩分0.0g

### 注目

#### レモン→クエン酸

レモンにはたんぱく質の合成に欠かせないコラーゲンやビタミンCはもちろん、ランニングで使った筋肉の疲労回復に役立つクエン酸が豊富に含まれています。

## 筋肉づくりと疲労回復がポイント

ウォーキングに比べ運動量や消費カロリーが多いランニングを楽しむためには、しっかりと筋肉づくりが大切です。肉類、魚類、卵、乳製品、大豆製品には、筋肉をつくるたんぱく質が豊富に含まれているので、バランスよく摂取しましょう。

また、ランニングで疲れた体を回復させるビタミンCやクエン酸を積極的に摂るのも、おすすめです。

ランニングの際には、体への負担を考慮し一定のペースを維持した走りを心がけましょう。



## 和風ペペロンチーノ

### ●材料（2人分）

スパゲッティ…………… 160g  
塩…………… 適量  
にんにく…………… 2かけ  
唐辛子…………… 1本  
ベーコン（ブロック）…………… 70g  
長ねぎ…………… 1/3本  
水菜…………… 1株  
オリーブオイル…………… 大さじ1  
スパゲッティの茹で汁…………… お玉1杯程度  
塩・こしょう…………… 適量  
しょうゆ…………… 小さじ2

### 作り方

- ①湯（分量外）に塩を入れ、スパゲッティを茹でる。にんにくは薄切り、唐辛子は種をとり小口切りにする。ベーコンは5mm幅程度に切りそろえる。長ねぎは斜め薄切り、水菜は4～5cmの長さに切る。
- ②フライパンにオリーブオイル、にんにく、唐辛子、ベーコンを入れ、弱火で炒める。
- ③②のフライパンに長ねぎとスパゲッティの茹で汁を加え、全体にとろとするまで火にかける。
- ④スパゲッティと水菜を加えて和え、塩・こしょう、しょうゆで味を調え、器に盛りつける。

●撮影/愛甲武司 ●スタイリング/寺門久美子



1人分  
505kcal  
塩分2.3g

### 注目

#### にんにく→アリシン

にんにくに特有の香り成分・アリシンには、体力増強効果が期待できます。また、疲労回復に役立つビタミンB<sub>1</sub>の吸収を高め、その効果を持続するので、運動時におすすめの成分です。

ランニングに適した体をつくるメニュー



●料理制作●  
鶴田真子  
（管理栄養士・健康運動指導士）

シリーズ 健診データの  
見方⑦

便潜血

便に潜む血液の有無を調べる検査で、大腸がんの早期発見に有効です。口から食道、胃、小腸、大腸を経て、直腸、肛門に至る消化管のどこかに出血があれば、便に血が混じります。出血量が多ければ肉眼でも確かめることができますが、この検査では、微量の出血でも科学的に検出できます。陽性(+)になった場合には、精密検査を受ける必要があります。

検査結果に異常がみられる場合に考えられる病気 大腸がん/大腸ポリープ/裂肛/痔/胃がん/胃・十二指腸潰瘍  
※早期発見が決め手ですので、要精密検査と診断された方は放置せず医療機関を受診しましょう。

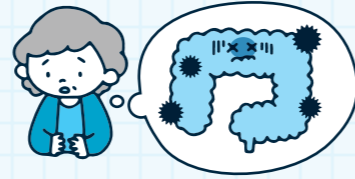
大腸がんとは?

近年、日本人に急速に増えているのが大腸がんです。50歳代から増え始め、60～70歳代の高齢者に発症しやすく、男女ともに死亡者数が増えています。

大腸がんの最大の要因は食生活の変化だといわれています。昔と比べて肉、卵、乳製品など、脂肪分や動物性たんぱく質の摂取が増える一方、腸内の掃除をする食物繊維などの摂取量が減少していることが影響しています。

日本人のがんによる死因

男性/大腸がん・第3位 女性/大腸がん・第1位  
(資料:国立がん研究センターがん対策情報センター・2014年)



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	
	株式会社トヨオカグループ本社	愛知県岡崎市	平成28年6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
	若葉工業株式会社	愛知県春日井市	名古屋市北区	平成28年7月1日
事業所削除	事業所名	所在地	削除年月日	
	株式会社浅沼総設	愛知県豊田市	平成28年5月1日	

平成27年度決算を振り返って

(常務理事 井崎茂)

平成27年度決算は、保険料収入の小幅な増加と納付金の大幅な減少を大きな要因として、実に9年ぶりに黒字となりました。

過去を振り返れば、リーマンショックにより、平成21年度決算は資産の37%(22億6千万円)を単年度で減らし、平成22年度は保険料収入が大幅に減少するという予想から、保険料率を80.00%から協会けんぽと同率である93.40%に上げ、組合運営を行ってきました。近年は経常赤字ではありましたが、資産も少しずつ増加しており、順調に回復軌道に乗っている印象です。

これも当組合が特に力を入れてきた「入院を防ぐための重症化予防」の効果であると期待し、今後も事業所と協働して取り組む『重症化予防(コラボヘルス・ワン)』を組合の重点課題としてまいります。事業主様におかれましてもご協力をお願い申し上げます。

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

Q なぜ、未就学児が対象なんだろう?

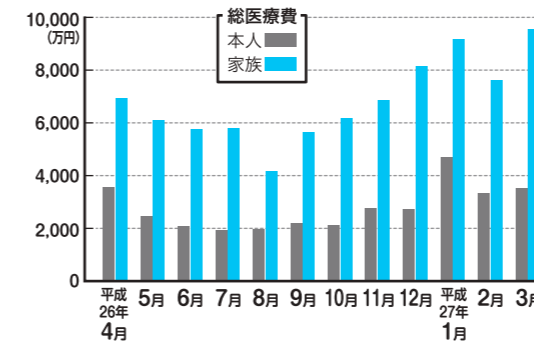
A 当組合の医療費の特徴は、家族の呼吸器系疾患(主にかぜ)の医療費が高く、未就学児(0歳から6歳)が受診者の約半分を占めています。左下のグラフのとおり呼吸器系疾患の医療費は毎年10月から増加し、3月にピークを迎えます。当組合としては、家族みんなで手洗い・うがい・歯みがきを習慣づけて、かぜ予防に取り組んでいただきたいと考えています。

キャンペーンのポイント

- 期間 10月1日～12月31日(3か月間)
- 参加申込 エントリーハガキをポストに投函(またはFAX)、または、エントリーはがきのQRコードを読み取る
- ★エントリーで子ども用歯ブラシをプレゼント!!
- さらに★Wチャンスで5組10名様にディズニーペアチケットをプレゼント!
- 対象者 未就学児(0歳から6歳)平成22年4月2日以降に生まれたお子さん
- その他 終了後のアンケートに回答すると「つよい子賞」をプレゼント♪



当組合の平成26年度呼吸器系疾患医療費(月別)



子供が1歳になったばかりで、まだ自分で手洗い・歯みがきができないため、親主体でしたが、来年もキャンペーンに参加したいと思います。家族で普段からしっかりとやり続け、子供が自分からやれるようになってほしいです。

兄弟で取り組みたいので、対象年齢を小学生までに上げてほしい。

歯みがきが嫌いな娘ですが、シールを貼れるという目的があるのでがんばって続けることができました。来年も参加したいです。

キャンペーンに参加して3年目です。本当に良い取り組みだと思います。健保の8割負担の重さを実感しつつ、これからも気をつけていきたいです。

シールを貼る習慣が長続きしませんでした。毎年キャンペーンの始まる10月は、手洗いの必要性を説明する時季になっています。



交通事故など、第三者行為でケガや病気をしたときは?

交通事故など、第三者の行為によってケガや病気をして保険証を使って治療を受けたときには、健保組合への手続きが必要です!

「第三者行為による傷病届」の提出はお早めに

交通事故のほか、一方的に暴力行為を受けた、食中毒など、第三者の行為によるケガや病気で、保険証を使って治療を受けたときには「第三者行為による傷病届」の提出をお願いします。この内容により、後日、加害者または保険会社に当組合が負担した医療費を請求しますので、すみやかにご提出ください。



- 他人の飼い犬やペットにより、ケガをしたとき
- 不当な暴力や傷害行為を受け、ケガをしたとき
- 外食や購入食品などで食中毒になったとき
- ゴルフ・スキーなどで他人の行為により、ケガをしたとき

※第三者行為によるケガや病気は健康保険法の規定により、必ず届出が必要です。 ※仕事中や通勤途中の交通事故は健康保険を使えませんのでご注意ください。

示談は慎重に、当組合にご連絡を

加害者との話し合いにより被害者(当組合加入者)が示談をしてしまうと、その内容によっては、当組合が立て替えた医療費を加害者に請求できなくなってしまうことがあります。示談をする場合は、事前に当組合にご連絡ください。示談をした後は、すみやかに示談書のコピーを当組合に提出してください。



# マウンテンバイク クロスカントリー

1970年代のアメリカで誕生したといわれるマウンテンバイク。その種目にはいくつかありますが、五輪では唯一、クロスカントリー・オリンピック (XCO) が1996年のアトランタから正式競技となっています。



テクニックを駆使して、さまざまな走路を駆け抜けます!

アップダウンが多く、競技時間も長いので、スタミナが要求されるスポーツです



マウンテンバイクのクロスカントリーは、丘陵地帯に設けられた1周4km以上のコースを、出場選手が一斉にスタートし、決められた周回数※をどれだけ早く回ることができるかを競います。山岳や平坦な場所が多いコースなど、開催地によって特徴が異なるだけでなく、各コースには急坂や1台しか通れない狭い部分もあり、選手にはマウンテンバイク技術の総合力が求められます。  
※周回数はコースによって異なり、競技時間(エリートカテゴリで1時間30分~1時間45分)にあわせて決定されます。