

# 愛・けんぽ Ci けんぽだより

## topics

- 新年のご挨拶
- 『健康経営優良法人認定制度』をご存じですか？
- 事業所訪問((株)大京化学)
- マイナンバー制度の施行にともなう変更点について
- 平成28年度組合アンケート集計結果
- 健診データの見方<胸部X線>

2017年新年号

NO. 124

### 日向ぼっこ

サザンカやツバキは葉っぱが厚く、色も濃いので順光で写すと葉っぱが黒っぽく写り、暗く重いイメージの写真に仕上がってしまいます。これを防ぐために逆光で狙いました。花を一番美しく撮りたいなら透過光を生かすことが大切です。被写体を探るときは、太陽に向かって歩きましょう！ 私は写真の「真」を「心」と思っているので、「自然写心」となります。写真は写す「心」が大切です。

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>

# 『健康経営優良法人認定制度』をご存じですか？

『健康経営』とは、「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成果が期待できる」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を意味しています。従業員の健康管理・健康づくりの推進は、単に医療費という経費の節減のみならず、生産性の向上、従業員の創造性の向上、企業イメージの向上等の効果が得られ、かつ、企業におけるリスクマネジメントとしても重要です。従業員の健康管理者は経営者であり、その指導力のもと、健康管理を組織戦略ののっとなって展開することがこれからの企業経営にとってますます重要になっていくものと考えられます。

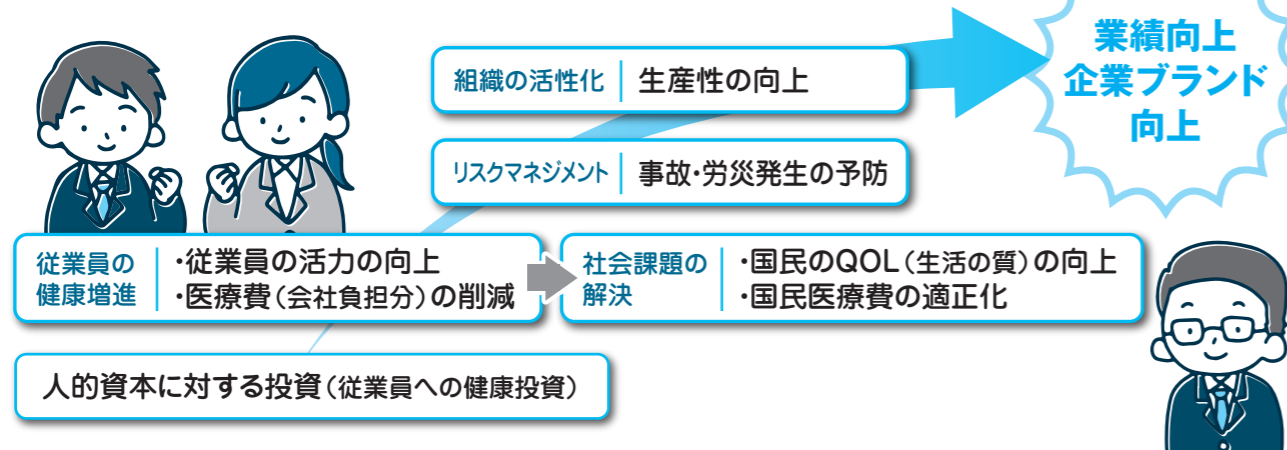
また、『健康経営優良法人認定制度』とは、特に優良な『健康経営』を実践している大企業や中小企業等を顕彰する制度です。健康経営優良法人の認定を受けた事業所には、金融機関等による低金利融資や人材関連企業からの人材確保支援など、インセンティブも充実されていく予定です。

## 認定対象

「中小規模法人部門」と「大規模法人部門」の2つの部門に分け、それぞれの部門で「健康経営優良法人」を認定します。

中小規模法人部門		大規模法人部門	
1 製造業その他	300人以下	1 製造業その他	301人以上
2 卸売業	100人以下	2 卸売業	101人以上
3 小売業	50人以下	3 小売業	51人以上
4 医療法人・サービス業	100人以下の法人	4 医療法人・サービス業	101人以上の法人

## 『健康経営』のイメージ



従業員の健康づくりへの投資は、業績にも良い影響をもたらします

## 愛鉄連けんぽの取り組みは？

健康経営優良法人の認定を受けるためには、まず当組合が実施する健康宣言を行い、従業員の健康管理や心とからだの健康づくりに向けた対策、そして、『健康経営』の実践に向けた職場の環境づくりへの具体的な取り組みが求められます。それぞれの取り組みに対し、認定基準が設定されていますが、当組合の保健事業を利用いただくことで、基準のいくつかをクリアすることができると考えています。また、その他に認定要件として医療保険者との連携も不可欠とされています。

ただし、この制度は都道府県単位での健康宣言事業への取り組みが求められているため、現状では、健保組合加入の企業に門戸は開かれていませんが、平成29年春頃に健康経営優良法人認定企業の追加募集が予定されており、愛知県でも健康宣言事業の仕組みが構築される予定です。

愛鉄連けんぽは、『健康経営』に取り組む事業所を全力でサポートしてまいります。健康経営優良法人の認定を目指してみませんか。

# 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。

被保険者ならびに被扶養者のみなさまにおかれましては、新たな年を健やかに迎えのことと存じます。平素は当健康保険組合の事業運営に対し多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、わが国の平成27年度の概算医療費は41.5兆円と過去最高、対前年度3.8%の高い伸び率となりました。この要因は高齢化等に加え、一部の高額な薬剤の保険適用の影響によるものと考えられており、健康保険組合全体の医療費(保険給付費)も同様の傾向にあります。

平成29年度からは、健康保険組合が負担している後期高齢者支援金の算定方法が、報酬(給料)を基にした「全面総報酬割」に移行されるため、多くの健康保険組合が負担増を強いられることが必至であり、健康保険

組合を取り巻く財政状況はさらに厳しくなると予測されます。このような現役世代に過重な負担を強いる高齢者医療制度の負担構造については見直しが必要であり、他健康保険組合や健康保険組合連合会とともに、適切な対応を求めてまいります。

平成29年度は、みなさまの医療費と健診データの分析を基に保健事業を実施する「データヘルス計画」が3年目となり第1期最終年度を迎えるほか、マイナンバーについては医療保険に関する情報との連携の本格化などが予定されています。

当健康保険組合では「データヘルス計画」の延長として「中小企業の健康経営支援」を事業の柱として展開しています。内容は健診データ・医療データを活用した従業員の方々の健康管理を事業所と当健康保険組合が連携して取り組む事業(コラボヘルス・ワン)ですが、

加入事業所557社のうち236社が参加されており、今後も参加のご案内を推進していく所存です。この事業が将来、会社の生産性の向上につながり、結果として医療費の削減に寄与することを期待しています。

また、当健康保険組合の財政であります。昨年度は9年ぶりの黒字決算となりました。今年度も昨年引き続き黒字となるよう努力しているところでありますが、当健康保険組合も少しずつ順調に回復していると感じています。

今年も必要とされる健康保険組合を目指し努力してまいります。みなさまにおかれましても、当健康保険組合の事業のご活用等を通じて健康な毎日をお過ごしいただければ幸いです。

最後となりましたが、本年がみなさまにとって実り多き一年となりますことをご祈念申し上げて、新年のご挨拶とさせていただきます。



事業所訪問



# コラボヘルス推進事業の 分析データに期待！

(株)大京化学



取締役 管理部 部長  
中村光良さん

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)大京化学さんをおたずねし、健康づくりの取り組みについて伺いました。

## 健康づくりは 広報から

健康づくりに関しては、まずは知ってもらおうと、従業員の目によく触れる社員食堂の掲示板や喫煙所にポスター掲示をして、広報活動に力を入れています。

また、愛鉄連さんからいただいた生活習慣改善のヒントになるステッカーは食堂のテーブルに貼っています。

トイレの壁も利用しているんで

## <社内広報の例>



◀ 食堂内掲示板

▲ 食堂のテーブルに貼られた減塩ステッカー

からもわかりやすい広報を心がけたいと思っています。

すよ。こうすると、いつでも目に入りますし、毎月テーマを替えることができるので飽きることもありません。

また、一般的な情報を発信するだけでなく、従業員の体験に基づいた情報を利用するなど、リアリティを出すよう工夫しています。

厚労省からの通達なども広報しますが、わかりやすく咀嚼して伝えることが最大の課題です。

啓蒙ツールを活用したり、雑誌やネットなどを参考にするなどこれ

## 今後の課題は 喫煙問題とがん対策

当社の喫煙率は5割を超えており、早急な対策が必要と感じています。分煙やポスター広報などをしていきますが、行動変容に結びつける決め手がなかなか見つからず、模索しているところです。

また、がんは誰もがかかる可能性があるため看過することはできません。当社もがん予防に対する意識向上のために、「がん対策推進企業アクション（がん対策推進企業等連携事業）」の推進パートナーに登録しました。

まずは従業員全員ががんについて知識を深め、がんにならないための知識を増やしていきたいと思っています。

## レクリエーションで リフレッシュ

従業員のリフレッシュとコミュニケーション円滑化のためには、レクリエーション行事も大切です。時代の流れもあり、しばらく休止していた社員旅行が久々に復活しました。

ものづくりにはチームプレーが欠かせません。楽しい行事を通して、ますます結束が強まることを期待しています。

また、ボウリング大会も盛況です。シフトの都合で全員というわけにはいきませんが、仕事帰りに気軽に参加できるのでこれからも続けていきたいと思っています。

## コラボヘルス・ワン で効率化

愛鉄連さんへ加入してから、事務処理が早くなったことにも驚きました。健診結果のフィード

## コラボヘルス・ワン でパワーアップ



ドバックや再検査のおすすめなども充実しており、担当者の負担が軽くなったのは大きなメリットです。

また、事業所ごとの分析資料である「健康白書」では、健診結果をさまざまな角度から分析してもらえるので助かります。各種結果がグラフなどでわかりやすく示されており、自社の課題がすぐに把握できるので、今後の健康づくり対策にうまく活用し、結果に結び付けていきたいと思っています。

最近では健康経営の考え方も広まり、会社が従業員の健康を守ることはあたりまえになってきました。これからは愛鉄連さんに協力いただきながら、最大の効果が発揮できるように工夫を重ねていきたいと思っています。

## リフレッシュ できました



◀ 日帰りバス旅行  
(2016年9月)



◀ ボウリング大会  
(2016年8月)

# みんなでヘルスアップ

(株)大京化学~小牧市~



## 会社概要

- 社名.....株式会社大京化学
  - 代表.....代表取締役 中村公彦
  - 所在地.....〒485-0056 愛知県小牧市小木南一丁目51番地の1
  - 従業員.....44名 ※2016年4月1日現在
  - 事業内容.....総合プラスチック製品の製造加工および販売
- (平成18年12月 愛鉄連健康保険組合加入)

# マイナンバー制度の施行にともなう 変更点について

## マイナンバー制度にともなう「各種届出用紙」の変更について

マイナンバー制度の施行にともない、平成29年1月受付分からは健康保険組合の各種届出用紙にもマイナンバーの記入が必要となる場合があります。マイナンバー記載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ので、よろしくお願いたします。



### ▼適用関係の届出用紙について▼

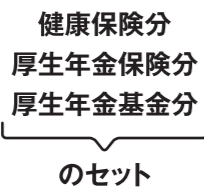
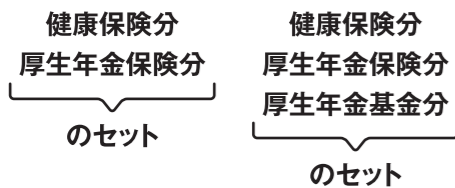
制度の施行にともない、当健保組合の多くの届書が様式変更となります。従来、適用関係の届出用紙は、健康保険分と厚生年金保険分等の届出がセットになっていましたが、平成29年1月受付分から使用していただくマイナンバー記載欄がある新様式からは厚生年金保険分等がセットではなくなり、**健康保険分のみ**の届出用紙となります。

### ▼マイナンバーの記入のいる届書について▼

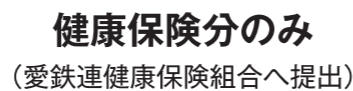
・被保険者資格取得届 ・被扶養者異動届(扶養増の申請時のみ記入が必要)

※上記届書にはマイナンバーの記入が必要となります。(詳細は「マイナンバー説明会資料」を参照してください)

旧様式(平成28年12月受付まで)



新様式(平成29年1月受付以降)



## 「届出方法」の変更について

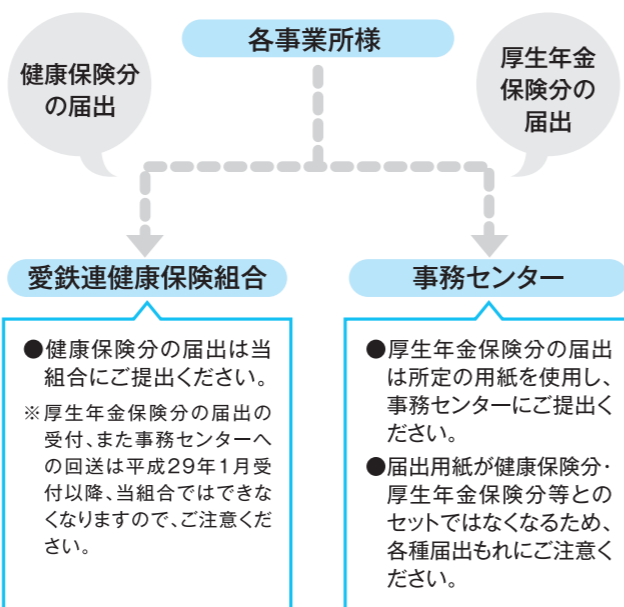
### ●届書の送付先が変更となります

平成28年12月受付分までは、各事業所様から健康保険の適用関係の届出等をご提出いただく際に、厚生年金保険の届出等もあわせて当組合にご送付いただき、当組合が取りまとめて管轄の日本年金機構事務センター等(以下、事務センター)へ回送しておりました。

前述の通り、平成29年1月受付分からは、健康保険の各種届出用紙にマイナンバーを記入していただくこととなります。しかし、番号法には、健康保険組合が厚生年金保険(健康保険に係る事務以外)にかかる特定個人情報を取り扱う根拠がないことから、厚生年金保険分の届出等を健康保険組合が回送する行為が第9条の「利用範囲」および第19条の「提供の制限」に抵触してしまいます。

そのため、平成29年1月受付以降、適用関係の届出につきましては、**健康保険分の届出は「健康保険組合」へ**、また、**厚生年金保険分の届出は「事務センター」**へそれぞれ直接ご提出いただくこととなりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

平成29年1月受付以降



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



メタボリックシンドロームを放置していると、生活習慣病を発症して服薬などの治療が必要になるばかりか、虚血性心疾患や脳卒中などを発症することになりかねません。また、特定保健指導への参加は義務ではありませんが、実施率が目標に達しないと、国への納付金が増えるしくみがあります。健保組合では、病気になる前の早い段階で健康的な生活習慣を身につけてもらうよう工夫して特定保健指導を行っていますので、ぜひ受けてください。

特定保健指導を受けないとどうなるの？



特定保健指導では、専門家からあなたのライフスタイルに合った生活習慣改善方法のアドバイスがもらえます。自分で行うダイエットとは違い、保健師や管理栄養士など、専門的な知識をもった人が指導にあたりますので、無理のない正しい方法で減量に取り組みます。6カ月後、生活習慣改善効果の確認もしてもらえます。

自分でダイエットをするつもりなので特定保健指導を受ける必要はないと思っているのですが...



## 健診をムダにしないために！ 特定保健指導の対象にならなかった人も 生活習慣の見直しを！

### ①健診を受けただけで満足しない

健診は受けただけでは十分ではありません。健診結果をよく確認し、検査の数値が基準値内でも毎年の変化を把握して、健康管理に役立てましょう。

### ②気になる検査項目があったら今のうちから生活習慣の見直しを

「年々中性脂肪が高くなっている」「体重が徐々に増えている…」など、気になる傾向があったら次年度の健診では改善できるような食事や運動に気をつけてみましょう。

### ③ご家族の健診結果もチェック

自分自身だけでなく、ご家族の健診結果もお互いに確認してみましょう。毎日の食事のとり方を工夫したり、一緒にウォーキングをするなど、協力して健康をキープしていきましょう。



健保組合では、特定健診の結果でメタボリックシンドロームやその予備群に該当し、生活習慣を変えることで改善が見込まれる人に、特定保健指導を行っています。専門家からアドバイスや支援を受けながらメタボリックシンドロームを改善させる絶好のチャンスです。案内があった人はぜひ特定保健指導を受け、生活習慣改善に取り組みましょう！

病気になってからでは遅い!!  
**特定保健指導で早めの生活習慣改善を**

# アートの島 直島を歩く



草間彌生自身が「太陽の赤い光」を宇宙の果てまで探してきて、それは直島の海の中で赤カボチャに変身してしまった」と語った作品。中に入ることもできる。

草間彌生「赤かぼちゃ」(2006) 直島・宮浦港緑地



フェリー  
宇野港(岡山県)から宮浦港(直島)まで20分  
高松港(香川県)から宮浦港(直島)まで50分  
直島町観光協会 ☎087-892-2299



## 007「赤い刺青の男」記念館

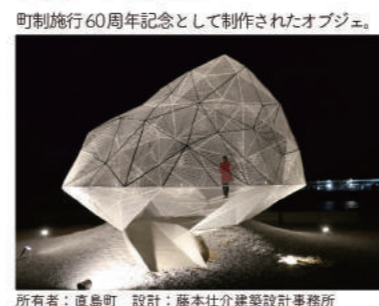
人気スパイ小説『007 赤い刺青の男』で直島が重要な舞台として登場したことから、映画化とロケ誘致活動の一環として地元有志の募金で建てられた。  
☎9:00～17:00 ☎年中無休 ☎無料  
☎087-892-2299 (直島町観光協会)

## 直島銭湯「I♡湯」



大竹伸朗「直島銭湯「I♡湯」」(2009) 写真:渡邊修  
外観だけでなく銭湯の浴槽や風呂絵、タイル、トイレに至るまで内部も個性的な装飾のアート空間となっている。実際に入浴できる。  
☎平日 14:00～21:00 (最終受付 20:30)  
☎土日祝 10:00～21:00 (最終受付 20:30)  
☎月曜日(祝日の場合は翌平日)、臨時休館あり  
☎510円、15歳以下210円(3歳未満は無料)  
☎087-892-2626 (直島町観光協会)

## 直島パヴィリオン



所有者:直島町 設計:藤本壮介建築設計事務所

## 直島つり公園

固定桟橋、浮き桟橋、釣り筏、釣堀などで海釣りを楽しめる。冬はメバル、チヌ(クロダイ)、タイ、カサゴ、アイナメ、タナゴ等が狙える。  
☎7:00～17:00、水金土は夜釣り営業あり  
☎火曜日(祝日の場合は翌平日)、年末年始(12月16日～翌年1月14日)  
☎基本釣料:大人(16歳以上)1,500円、小人(6歳以上16歳未満)600円、貸釣竿500円等  
☎087-892-2891 (直島つり公園管理事務所)



瀬戸内海に浮かぶ島、直島。古代から製塩、現代は金属の製錬が盛んであり、本州と四国を結ぶ交通の要所としても栄えてきた。そして近年は、島中に屋外アート作品や美術館が点在する「アートの島」として、世界各国から鑑賞者が訪れている。

直島の西の玄関口・宮浦港では、世界的アーティスト・草間彌生氏による「赤かぼちゃ」が迎え入れてくれる。ここをスタートとして、まずは映画誘致活動の一環「007「赤い刺青の男」記念館」をチェック。次に、昔ながらのたたずまいを残す路地裏で、ひととき異彩を放つ直島銭湯「I♡湯」を見つけよう。

再び港へ戻り、オブジェ「直島パヴィリオン」をチェックしたら、本村エリアをめざす。島の中央を横断して本村に向かう道はなだらかな上り坂のため、少々息が切れる。幼児学園・小学校・中学校のある文教地区を過ぎると下り坂となり、下りきったあたりが本村エリアだ。ここでは「家プロジェクト」などが鑑賞

本村エリアを後にし、美術館エリアをめざす。途中、「直島つり公園」に至る脇道を通り、海に出たら右折してしばらく歩くと、左手の砂浜の向こうに草間彌生氏による「南瓜」が見えてくる。美術館エリアはもうすぐだ。

美術館エリアには、「ベネッセハウスミュージアム」「地中美術館」「李禹煥美術館」がある。現代アート中心だが、地中美術館には印象派・モネなども展示されている。

地中美術館を後にして、急な下り坂に注意しながら、宮浦港に戻る。ウォーキングでかいた汗は、最初に立ち寄った「I♡湯」でさっぱりと流してはどうだろうか。

## 家プロジェクト

かつて実際に人が暮らしていた家屋などをアート空間として甦らせた。全7軒ある。



「角屋」写真:上野剛志

- ☎10:00～16:30(「南寺」最終入館16:15)
- ☎月曜日(祝日の場合は翌平日)、臨時休館あり
- ☎共通チケット1,030円(「きんざ」を除く6軒を鑑賞)、ワンサイトチケット410円(「きんざ」を除く1軒のみを鑑賞)、15歳以下は無料
- ☎087-892-3223

「暮会所」須田悦弘「暮会所」写真:渡邊修



写真:藤塚光政

## 地中美術館

景観を壊さないように大部分が地中に埋設された美術館。地下でありながら作品を自然光で鑑賞することができる。  
☎3月1日～9月30日  
10:00～18:00(最終入館17:00)  
10月1日～2月末日  
10:00～17:00(最終入館16:00)  
☎月曜日(祝日の場合は翌平日)  
☎2,060円、15歳以下は無料  
☎087-892-3755



写真:山本料

## 李禹煥美術館

国際的評価の高いアーティスト・李禹煥氏と建築家・安藤忠雄氏のコラボレーションによる美術館。  
☎3月1日～9月30日  
10:00～18:00(最終入館17:30)  
10月1日～2月末日  
10:00～17:00(最終入館16:30)  
☎月曜日(祝日の場合は翌平日)  
☎1,030円、15歳以下は無料  
☎087-892-3754



写真:山本料

## ベネッセハウスミュージアム

「自然・建築・アートの共生」をコンセプトに、美術館とホテルが一体となった施設。  
☎8:00～21:00(最終入館20:00)  
☎年中無休  
☎1,030円、15歳以下およびベネッセハウス宿泊客は無料  
☎087-892-3223



草間彌生「南瓜」写真:安斎重男

海だけを背景としてたたずんでいる作品。

## 直島周辺の見どころ



### 宇野駅・宇野港周辺

直島へ渡るフェリー乗り場周辺にも、アートがいっぱい!



### 海からの贈りもの

船のマストを動物たちが行進するモニュメント。

### 舟底の記憶

旧大日本帝国海軍の船で使われていたかりや、ノルウェー船のスクリューを用いた巨大立体作品。  
作:小沢敦志



### 宇野のチヌ

玉野市内の家庭で不要となった日用品やおもちゃ等を集めて作ったオブジェ。  
作:渡川テック



### 愛の女神像

宇野港第一緑地のシンボル。

## 特産品



のり、塩などの海産物が豊富!

## ひと足のおぼす

### 八浜周辺

新田次郎の小説「島人伝」の主人公のモデルとなった人物の生誕地。

江戸末期の港町の風情を色濃く残した町並みが、大切に残されている。



### 八浜町並み保存拠点施設

衆議院議員を務めた藤原元太郎氏の旧宅を改造。江戸末期から大正時代のころの町屋敷。  
☎9:00～21:00(観覧は16:00まで)  
☎月曜日(祝日の場合は翌平日) 年末年始(12月29日～翌年1月3日) ☎無料  
☎0863-53-9977

※営業時間や料金などは変更される場合があります。



### 「コラボヘルス・ワン」について

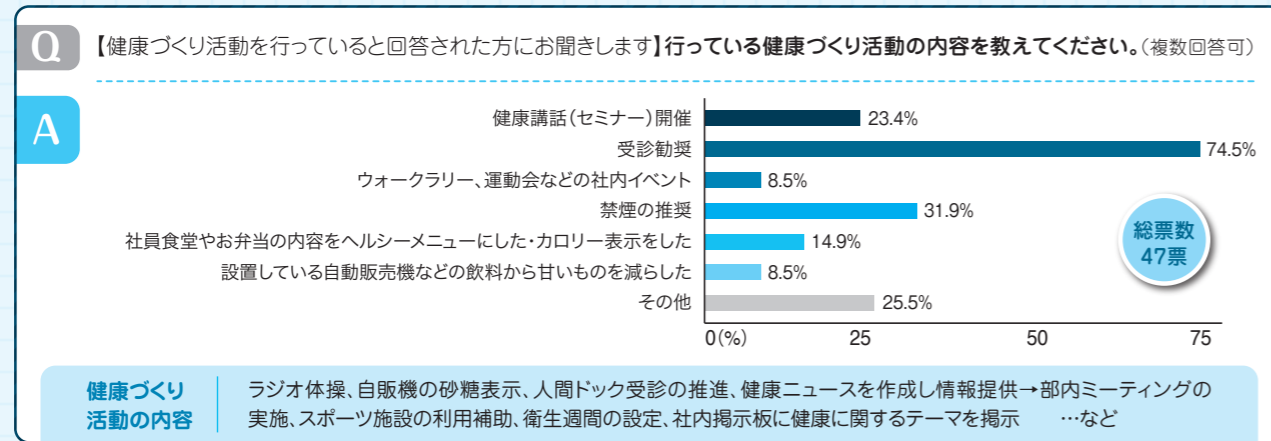
協働実施事業(コラボヘルス・ワン)の認知度は昨年とあまり変わっていません(0.1%上昇)が、事業内容についての認知度は上がっています(医療機関受診有無の情報提供の認知度は21.1%上昇、特別健康支援Ⅲの対象者に対する面談の認知度は20.8%上昇)。

今後は、さらに事業内容の周知を図るとともに、事業所訪問や事業説明会を通して、コラボヘルス・ワンに参加する事業所を増やすことを重点的に実施していかねばなりません。



### コラボヘルス推進事業について

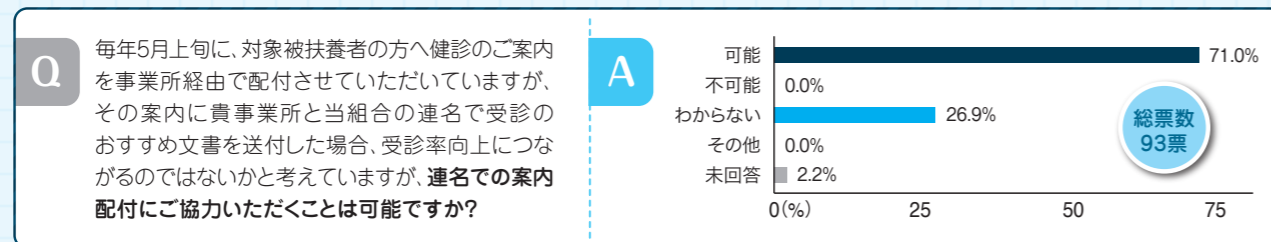
事業所内での健康に関する日常会話について、「よくする」が25.8%と昨年に比べ10.5%上昇しています。健康づくり活動を実施している事業所も昨年に比べ5.6%上昇し、50.5%です。このように、事業所における健康づくりの機運は昨年より高まっており、健康づくり活動に取り組む事業所も増加しています。今後に向けて取り組みたいという事業所も増えていますので、組合としてサポートしていきたいと考えています。



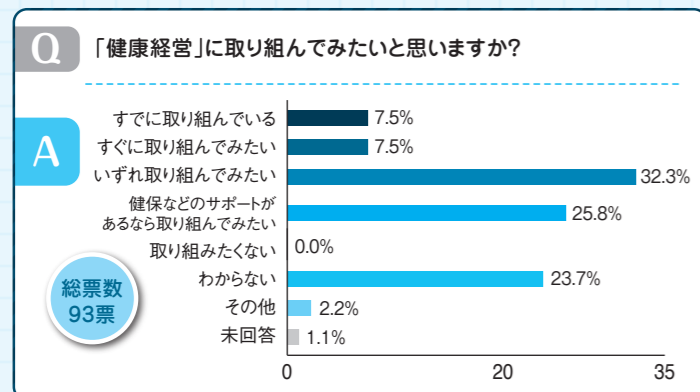
### 被扶養者の特定健診受診率について

被扶養者の特定健診受診率を向上させるための施策について、「健診費用の補助を増額する」が65.6%、「健診の必要性を更に広報・周知する」が47.3%、「健保から健診未受診者への受診督促」が34.4%となっています。

国が定めた特定健診受診率の目標値達成のためには、被扶養者の方の受診率を上げることが重要であり、健診についてさまざまな受診機会の提供や未受診者への受診督促などが必要です。可能な限り事業所の協力も得て、被扶養者の方の特定健診受診率向上に取り組んでいきたいと考えています。



### 健康経営について



### 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、加入員のみな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。

その他、いろいろなお意見・ご要望をいただいておりますので、できることから改善していきたいと考えております。

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、被扶養者のみなさまの健康をさらにサポートできるような事業展開をめざしてまいります。今後ともよろしくお願いいたします。

平成28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、みな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28年10月3日(月)～平成28年10月17日(月)

**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178名

②回収状況…

対象数	回答数	回収率
178社	93社	52.2%

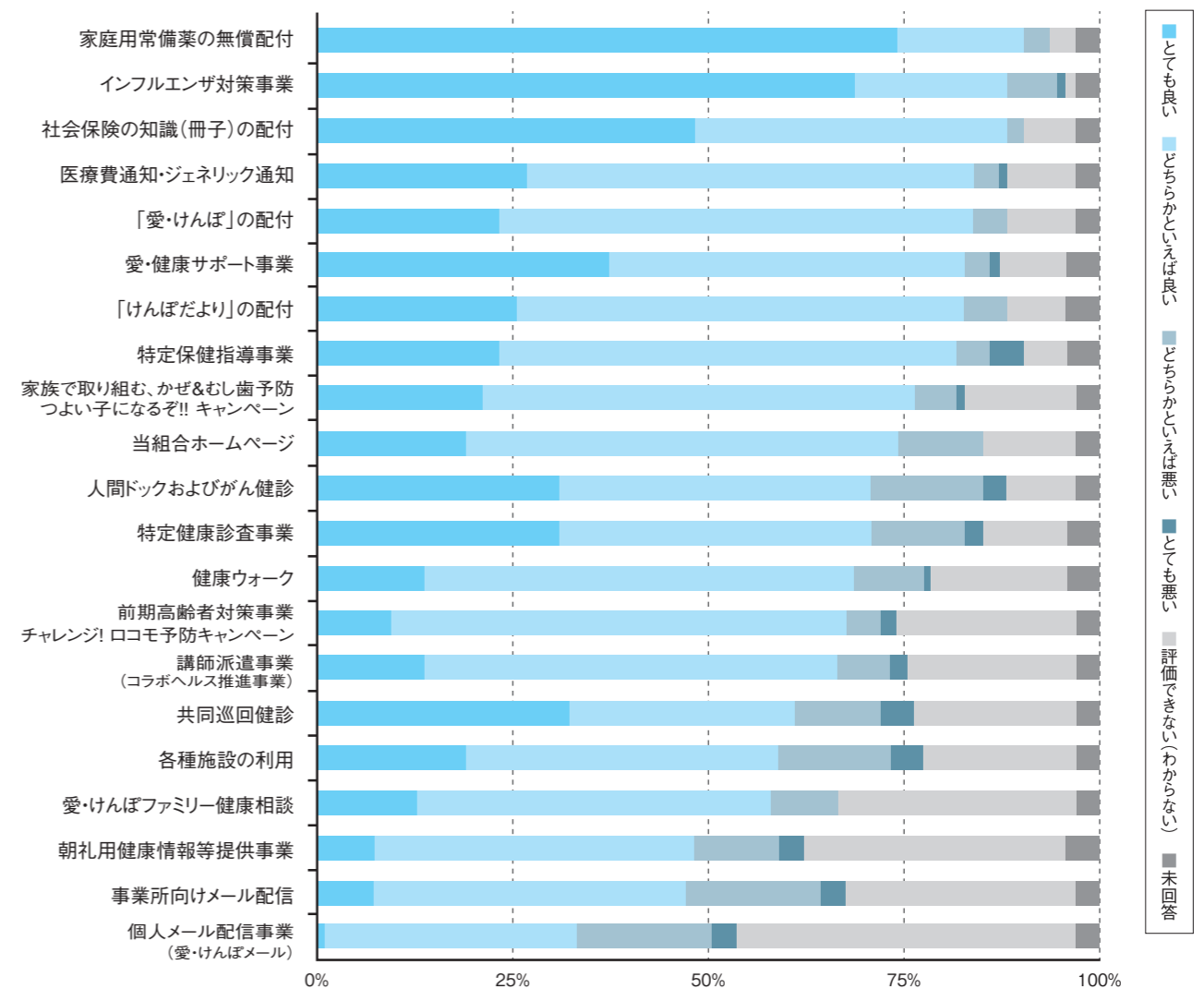


各保健事業ごとに、みなさまのご意見を総括して掲載いたしております。

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まいります。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。



## 各保健事業等の総合評価



「とても良い」とのご回答を50%超いただいた事業は『常備薬配付』と『インフルエンザ対策』で、昨年と同傾向です。一方、『朝礼用健康情報等提供事業』と『事業所向けメール配信』、『個人メール配信事業(愛・けんぼメール)』は、「とても良い」・「どちらかといえば良い」を合わせても50%を下回っています。

# ブロッコリーのポタージュ



1人分  
130kcal  
塩分1.9g

- 作り方**
- ①ブロッコリーは小さめに切り、飾り用（2個）は下茹でし、たまねぎは薄切りにする。
  - ②鍋にバターを入れ、①のブロッコリー（飾り用以外）とたまねぎを加え、塩・こしょうをして炒める。
  - ③たまねぎが透明になったら、水と洋風スープの素を加え、ブロッコリーがやわらかくなるまで煮込む。
  - ④③をミキサーにかけ、なめらかになったら鍋に戻し豆乳を加え、加熱する。
  - ⑤塩・こしょうで味を調え器に注ぎ、飾り用のブロッコリーをのせる。

- 材料**（2人分）
- ゆず…………… 3個
  - ゼラチン…………… 5g
  - 水…………… 大さじ2弱（ゼラチン用）
  - A 水…………… 1カップ
  - グラニュー糖… 大さじ4
  - くこの実…………… 10粒程度

**注目**  
ゆず→有機酸  
ゆずにはクエン酸やリンゴ酸といった有機酸が含まれており、疲労回復、胃腸の働きを整えるなど、丈夫な体づくりに役立つ効果が期待できます。



**免疫細胞を食と運動で活性化しよう！**

免疫力を高め、丈夫な体づくりを目指すには、栄養バランスのよい食事が欠かせません。免疫細胞の材料となるたんぱく質を多く含む肉・魚・卵や、免疫細胞を活性化させるビタミンを含む緑黄色野菜・果物などの摂取がおすすめです。

また、代謝を活発にし、免疫力を高めるために積極的に体を動かすことも効果的です。まずは、今より10分多く体を動かすことを目標に、ストレッチや散歩など、無理なくとり入れられるものから始めてみましょう。

日々の生活習慣を見直し、免疫力を高め、元気に冬を乗り切りましょう。

- 材料**（2人分）
- ブロッコリー…………… 1/2個（飾り用含む）
  - たまねぎ…………… 1/2個
  - バター…………… 大さじ1
  - 塩・こしょう…………… 少々（下味・仕上げ用）
  - 水…………… 2カップ程度
  - 洋風スープの素…………… キューブ1個（約5g）
  - 豆乳…………… 1カップ程度

**注目**  
ブロッコリー→ファイトケミカル  
植物に多く含まれる色や香りの成分であるファイトケミカルは、ブロッコリーをはじめさまざまな野菜や果物に含まれています。強い抗酸化力を持ち、免疫力を高めることから「第7の栄養素」ともいわれています。



1人分  
95kcal  
塩分0.1g

- 作り方**
- ①ゆずは果汁をしぼり、果皮（少々）は千切りにする。ゼラチンは水に振り入れ、ふやかしておく。
  - ②小鍋にAを入れ火にかけ、グラニュー糖が溶けたら火を止め、大さじ2～3程度（シロップ用）とくこの実を取っておく。
  - ③②にゼラチンを加え、完全に溶けたら、ゆず果汁と果皮を加え混ぜる。
  - ④③のゼリー液を器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。
  - ⑤固まったらシロップを注ぎ、くこの実を飾る。

# タンドリーチキン



1人分  
371kcal  
塩分1.3g

- 材料**（2人分）
- 鶏もも肉…………… 1枚
  - レタス…………… 2枚
  - 赤ピーマン…………… 1/3個
  - レモン…………… 1/4個
  - ヨーグルト（プレーン）…………… 大さじ3
  - カレー粉…………… 小さじ2
  - A 塩…………… ふたつまみ
  - オリーブオイル…………… 大さじ1/2
  - ケチャップ…………… 大さじ1
  - オリーブオイル…………… 小さじ2

- 作り方**
- ①鶏もも肉は2等分に切る。レタスは大きめにちぎり、赤ピーマンは輪切りにする。レモンはくし形に切る。
  - ②密閉袋（ビニール袋）にAをすべて入れよく混ぜ、鶏もも肉を加えてもみこみ、1時間以上置く。
  - ③フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏もも肉を皮目から先に、両面を色よく焼く。
  - ④皿にレタスを敷き、③を盛り付け、赤ピーマンとレモンを添える。

**鶏肉→動物性たんぱく質**  
たんぱく質の摂取不足は免疫力や体力の低下につながります。鶏肉は、丈夫な体づくりに欠かせない動物性たんぱく質としておすすめです。



食べて動いて  
脱メタボ!

免疫力を高め  
丈夫な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）

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⑧

胸部X線

いわゆるレントゲン検査です。物を透過する作用のあるX線をからだに照射し、その透過像を見てからだの内部の構造や変化を調べます。肺や気管支などの呼吸器のほか、心臓や縦隔、胸膜などの病気を調べることができます。

検査は撮影のみなのですぐに終わります。撮影後に医師が心臓や肺などにおける病気の有無、その広がり具合、臓器の位置などをチェックします。

胸部X線検査の結果でわかること

異常がみられる場合、肺がん、肺炎、肺結核、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、気管支炎、気管支拡張症、気胸、胸膜炎などが疑われます。また、心臓弁膜症、拡張型心筋症や心筋梗塞、心臓が拡大する病気などが見つかるきっかけにもなります。



肺がんとは？

肺がんは日本人のがんによる死亡数の第1位。発見が遅くなるほど死亡率が高くなります。最大の原因は喫煙で、喫煙年数や喫煙本数が多いほどリスクが高くなり、禁煙を続けるほどリスクは低下していきます。早期の症状は軽い咳や痰などで、かぜと似ているため「安静にしていれば自然に治る」と勘違いされやすく、健診などで見つかることが多くあります。

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
	株式会社フタバ	名古屋市守山区	合資会社双葉鉄工所	平成28年9月23日

事業所削除	事業所名	所在地	削除年月日
	合資会社セントラル工作所	名古屋市中区	平成28年4月1日

新年のご挨拶

(常務理事 井崎茂)

みなさま、あけましておめでとうございます。

新年を迎え、「今年も頑張るぞ」と決意を新たにしているところでございます。

今、健保組合では加入事業所様の『健康経営』支援を柱に事業展開しています。『健康経営』は難しいことではありません。新たにスタートする当組合の「健康宣言」にご応募いただき、事業主様を先頭に経営陣が「健康に目を向ける」ことで、会社が元気になり生産性が向上することが期待されます。今後、少子高齢化の時代を迎え、人手不足が懸念されています。そこで心身の不調者等をなくし、現在の労働力を最大限に活用することが企業の生き残る一つの大きな方策として注目されています。

当組合の保健事業のメニューにそった健康管理を行えば、経済産業省が推進する「健康経営優良法人」の認定基準のいくつかを満たすことができます。

愛鉄連健康保険組合は「健康経営」に取り組む企業を本気で支援します。

“社長!! 本気で取り組みましようよ”



平成29年春健康ウォーク 4月1日(土)に開催決定!

「春爛漫 徳川家ゆかりの地、岡崎 城下町散策」コース

スタート 岡崎信用金庫本部 → ゴール まるや八丁味噌

被保険者の方あてのご案内と申込書は、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もご覧ください。

みどころ

- ① 伊賀八幡宮... 徳川家の武運長久・子孫繁栄の守護神で本殿・随神門・神橋など、ほとんどが国の重要文化財。アーチのように枝を広げた桜は見応え十分です。
- ② 岡崎公園... 日本さくら名所100選にも選ばれている岡崎公園一帯には、約800本のソメイヨシノが咲き誇ります。



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、健康なからだ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、人間ドック・特定健診・がん健診(婦人科健診含む)・インフルエンザ予防接種を受診(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29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。

マイナンバーおよびコラボヘルス説明会

▼名古屋会場の開催風景



平成28年12月6日(火)から4日間、下記の日程でマイナンバー制度(社会保障・税番号制度)と、当組合が健診後の事後フォローとして重点的に取り組んでいる受診勧奨(重症化予防)の協働事業「コラボヘルス・ワン」の説明会を開催しました。

各会場とも説明会終了後、多くの方からご質問をいただきました。また、説明会にご参加された事業所の方から、早速、「コラボヘルス・ワン」の参加申し出をいただいております。今後も「コラボヘルス・ワン」の参加促進を行ってまいります。ご不明な点や詳しいご説明をご希望の場合は、訪問させていただきますので、健康管理課までご連絡ください。

月日	会場名称	参加人数
12月 6日(火)	刈谷市総合文化センター	55名
12月 7日(水)	豊田商工会議所会館	44名
12月12日(月)	豊橋市民文化会館	26名
12月13日(火)	フジコミュニティセンター	75名

多くのみなさまにご参加いただき、誠にありがとうございました。





# スノーボードビッグエアー

大きなエアー（ジャンプ）と華麗なトリック（技）で、若い世代に人気のスノーボード ビッグエアー。  
2018年平昌<sup>ピョンチョン</sup>冬季五輪（韓国）の新種目に採用され、日本人のメダル獲得も期待されています。



ビッグエアーは、スノーボードでスロープを滑り降り、大きくジャンプしながら空中でトリックを行い、着地する競技です。トリックを複数回行いながら滑り降りるハーフパイプと違い、1回のエアーでトリックを行います。大きく爽快なジャンプと難易度の高い華麗なトリックが魅力のスポーツです。

### アプローチ

#### 助走部分

斜度 20°以上、長さ 30m以上、幅 5m以上

### ランディング

#### 着地エリア

斜度 28°以上、長さ（フィニッシュエリアを含む）55m以上、幅20m以上

### リップ

ジャンプ台から飛び出す先端部分

### テーブル



### ビッグエアーのジャンプ台

国際スキー連盟 (FIS) ルール

### アール（トランジション）

ジャンプ台に向かって上がる部分

### ジャンプ台

角度 25°以上、高さ 2m以上

フィニッシュエリアへ