

愛・けんぽ Ci けんぽだより

topics

- 10月は健康強調月間です
- 健康経営優良法人認定企業決定
- 事業所訪問(玉野化成(株))
- インフルエンザ予防キャンペーン
- 届出用紙へのマイナンバー記入について
- 健診データの見方<心電図>

2017年秋号

NO. 127



晩秋の彩

朝の冷え込みで真っ赤に紅葉したモミジ。枝ぶりの美しいポイントを望遠レンズで狙いました。紅葉に限らず葉っぱを美しく写すには、必ず太陽に向かって撮影し、葉っぱに透ける透過光を生かすことが大切です。一般的に風景写真では絞りを絞って、画面全体にピントを合わせて撮るのですが、左側の幹までピントが合ってしまう肝心の紅葉が目立たなくなる可能性があり、あえて絞りを開けて幹をボカして撮影しました。

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2017

認定企業が決定しました!

8月23日(水)、イイノホール&カンファレンスセンター(東京・内幸町)にて「日本健康会議2017」が開催されました。

日本健康会議とは、少子高齢化が急速に進展する日本において、国民一人ひとりの健康寿命延伸と適正な医療について、経済団体、医療団体、保険者などの民間組織や自治体が連携し、職場、地域で具体的な対応策を実現していくことを目的としています。

当日は、日本健康会議共同代表三村明夫氏(日本商工会議所会頭)の主催者挨拶、加藤勝信厚生労働大臣の来賓挨拶から始まり、「健康なまち・職場づくり宣言2020」達成状況や健康づくりの取り組み事例の報告、健康経営優良法人2017(追加募集)の認定企業発表および認定証授与などが行われました。

健康経営優良法人2017(追加募集)において、当組合の加入事業所では申請した9社(下記参照)すべてが認定されました。

健康経営は、従業員のみなさんの健康管理を経営課題として捉え、できるところから少しずつ取り組んでいただくところから始まります。当組合では、事業所における健康づくり活動の支援から健康経営優良法人の申請まで広くお手伝いを行っていますので、事業所でお困りの点などありましたら、当組合までご連絡ください。

※健康経営優良法人の認定を受けるためには、まず、当組合へ健康宣言書を提出していただく必要があります。毎年秋に予定されている健康経営優良法人の認定は、過去1年間の健康づくり活動の取り組み内容を基に申請します。

認定された事業所のみなさん、おめでとうございます。

◆当組合加入の認定事業所◆

株式会社アイサク	豊田市
株式会社オミクロン	豊川市
株式会社ジュコー	豊川市
鈴豊精鋼株式会社	名古屋市緑区
玉野化成株式会社	名古屋市南区
株式会社トヨタテック	豊川市
株式会社トヨタテック大分	豊川市
丸栄工業株式会社	岡崎市
丸菱工業株式会社	小牧市

※50音順



注目

健康経営優良法人認定制度とは、地域の健康課題に即した取り組みや日本健康会議が進める健康増進の取り組みをもとに、特に優良な健康経営を実践している法人を顕彰する制度です。

健康経営に取り組む優良な法人を「見える化」することで、従業員や求職者、関係企業や金融機関などから「従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組んでいる法人」として社会的に評価を受けることができる環境を整備することを目標としています。

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

日ごろからよく運動している人も、忙しくてなかなか運動ができない人も、できることから少しずつ、健康づくり・体力づくりをはじめませんか? これからもずっと健やかな毎日を過ごすために、適度な運動、バランスのよい食事、禁煙、健診受診を心がけ、この機会にみんなで日頃の生活習慣の見直しをはじめましょう。

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29年10月 月間スローガン

「あなたの健康が次世代の財産に」

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7日開催)」の呼びかけ

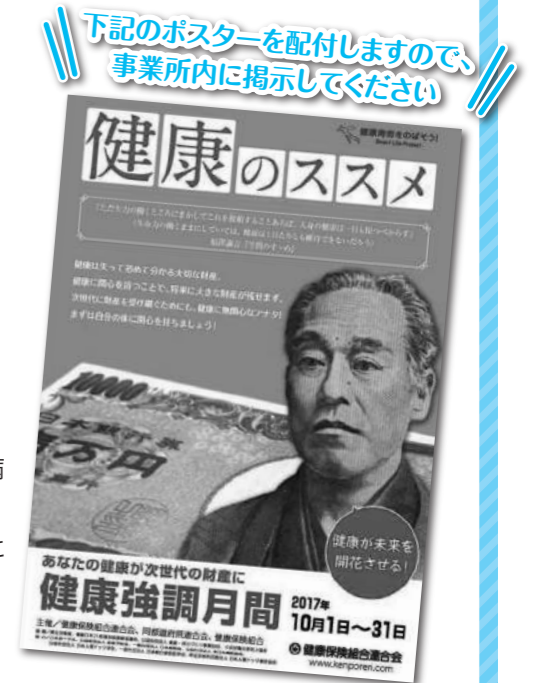
保健師の派遣

- ① 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
- ② 事業所における健康教室、講習会

共同巡回健診の実施

- ① 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~12月)
- ② 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

- 主催 健康保険組合連合会、同都道府県連合会、健康保険組合
- 後援 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
- 協力 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



健康は永遠！継続のために 「楽しい」健康づくりを

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、玉野化成様をおたずねし、健康づくりの取り組みについて伺いました。

「健康経営優良法人2017」認定！

当社は平成29年8月23日付で、日本健康会議より「健康経営優良法人2017」の認定を受けることができました。

「健康経営」に本格的に取り組み始めようと考えたきっかけは、従業員の欠勤数の多さに気づいたことでした。体調不良などによる突然の欠勤は、もちろん本人もつらいですが、会社にも負担が大きいです。作業場の人員配置や補充

もしなければなりませんし、作業効率が低下します。逆にもし、ひとりひとりが健康に気づかひ毎日元気に出勤できるなら、作業は順調に進んでいきます。つまり、「従業員の健康を守る」ということが「生産性の向上」となり、「攻めの経営」につながっていきます。まさに「健康経営」だと思います。今後も、従業員の健康づくりにつながるような取り組みを続けていきたいと思っています。



達成感重視のウォーキングイベント

6月3日(土)に開催したウォー

キングイベントには、従業員の約半数の96名が参加しました。7つ用意したウォーキングコースは片道4kmほどの「少し頑張れば歩ける」距離で、達成感を感じてもらえるものです。コースやお弁当は選べるようにし、少しでも楽しんでもらえるように工夫しました。

ウォーキングイベントスケジュール

- 9:00… 集合
準備体操(DVDを見ながら)
- 9:15… ウォーキングコース行き先決定
- 9:30… 出発
くじ引きでワクワク感アップ!
- 12:00… ゴール
昼食、体組成測定(希望者のみ)
- 13:00… ストレッチ(クールダウン)
- 13:45… 解散

「楽しい」と思えるイベント企画を

社内で実施するイベントは昨年発足した「レクリエーション委員会」が中心となって考えています。さまざまなイベントの企画を考えるにあたって、「一番難しいのが「具体的に何を行うのか」ということです。「健康づくり」を前面に出してばかりでは飽きられてしまいますので、第二に従業員に「楽しい」と思ってもらえて、何度も続けて参加してもらえるような企画を

玉野化成(株)



代表取締役
玉野 直樹さん

昼食後は、希望者向けにスポーツジムのアクトスさんによる体組成測定が行われました。普段は経験できないような体脂肪と筋肉量の測定と指導が受けられ、参加した従業員には貴重な機会だったかと思っています。

考えていきたいと思っています。

健康のための職場環境

当社では、休憩中に「リラクセス体操」を行っています。職場ごとの班長・リーダーに2分程度でできるメニューを考えてもらい、自発的に参加できるよう工夫しています。

また、職場環境の整備も健康づくりへの大事な要素です。社内は全面禁煙で屋外テラスでポケット灰皿を使つての喫煙のみ許可しています。

他にも、食堂内には従業員が休憩時間などに簡単な運動を行えるように「健康スペース」を用意しました。

今後は作業場内の「音」や「におい」についても対策を進めていきたいと思っています。

▼誰でも気軽に使える健康スペース



65歳までいきいきと働ける環境づくりを!



▲総務部総務課 村田課長(右)と

健康づくりを進めていく中での目標のひとつが「病欠0」です。「健康」は永遠の宝ですので、ぜひ、さまざまな健康づくりのためのイベントや企画などに参加してもらい、健康への意識と体づくりについて継続して取り組んでほしいです。そして、65歳まで健康に、100%の力を出していきたいと仕事をしたいと思っています。

今後の目標

みんなでヘルスアップ

玉野化成(株)~名古屋市~



▲みんなでウォーキング



▲クールダウンのストレッチ

会社概要

- 社名……………玉野化成株式会社
- 代表……………代表取締役 玉野 直樹
- 所在地……………〒457-0823
愛知県名古屋市南区元塩町4丁目6番地
- 従業員……………201名 ※平成29年9月現在
- 事業内容……………工業用プラスチック製品の製造
(成形~組立)

届出用紙へのマイナンバーご記入のお願い

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、健康保険組合の下記の届出にはマイナンバーの記入が必須となっております。届出の際は、マイナンバー記載欄がある新様式の届出用紙を用い、提出していただきますようお願いいたします。



マイナンバーの記入が必須な書類 ①被保険者資格取得届 ②被扶養者(異動)届【扶養追加(増)の場合のみ】

なお、マイナンバーの記入がない状態で届出用紙を提出された場合、決定通知書・保険証等とあわせて「個人番号提供書」を送付させていただいております。やむを得ない場合を除き、届出用紙にマイナンバーを記入いただきますよう、ご協力をお願いいたします。

限度額適用認定証の有効期限のご案内

『限度額適用認定証』は、毎年、**8月31日**を有効期限とさせていただきます。
有効期限後の『限度額適用認定証』は返却することが義務付けられていますので、保管管理には十分にご注意いただき、**必ずご返却ください**。
9月1日以降も引き続き使用される場合は改めて「健康保険 限度額適用認定申請書」をご提出いただきますよう、よろしくお願いたします。

けんぽの豆知識

『限度額適用認定証』とは…

医療費が高額になった際に保険証とあわせて医療機関の窓口で提示すると、窓口でのお支払いが自己負担限度額(下記参照)までとなり《高額療養費相当額》を支払わずに済みます。※70歳未満の方が対象(70歳以上の方は「高齢受給者証」で代用されます)となります。

ワンポイントアドバイス

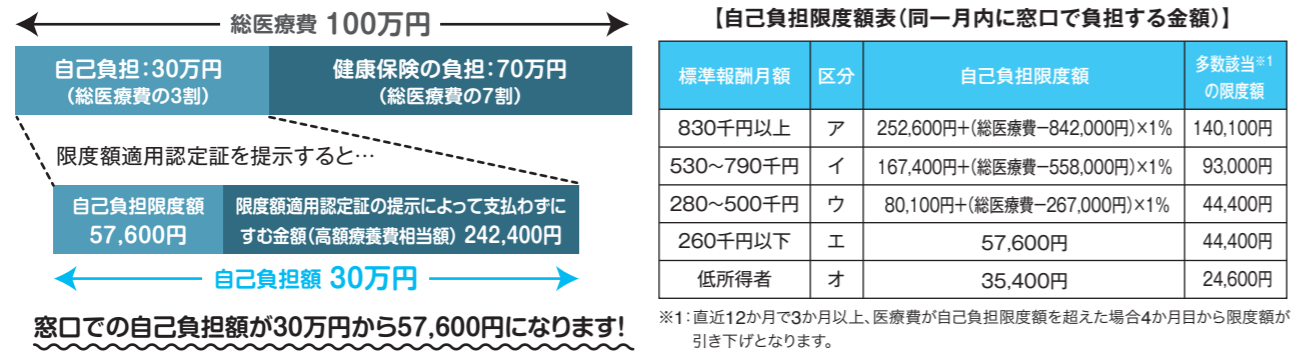
申請することによるメリットについて

- ①一時的な窓口負担が抑えられます。
高額な医療費がかかるとき(予定より高額になったときも)限度額適用認定証を提示すれば、お支払いは自己負担限度額までとなります。
※高額療養費を申請できる期間(時効)は2年間です。また、高額療養費の手続きは支給までにおおよそ3か月ほどかかります。
- ②高額療養費の手続き漏れを防ぎます。
事前に限度額適用認定証を準備すれば自己負担限度額以上のお支払いもなく、後から高額療養費の申請も不要となります(限度額適用認定証の適用を受けられなかった場合や多数該当・調剤合算・世帯合算の場合は、高額療養費の申請が必要となります)。

Q&A Q. 交付にはどのような手続きをすれば良いですか?

A. 当組合へ「健康保険 限度額適用認定申請書」のご提出が必要です。
「健康保険 限度額適用認定申請書」は、当組合にご請求いただくか、当組合のホームページから印刷をしていただく等でご用意いただけます。なお、申請にあたってお急ぎの場合は当組合へご連絡ください。

例 被保険者(70歳未満)【区分:エ】が保険適用の総医療費100万円かかった際に、限度額適用認定証を提示した場合のイメージ



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

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	
健保組合補助額	1,200円	1,000円	1,500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歳以上の方で、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。

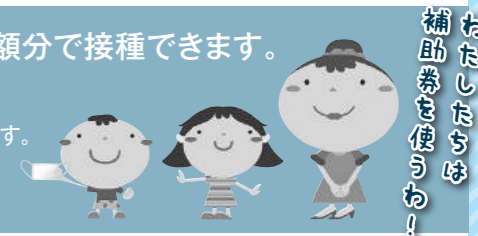


補助方法

被保険者	1	契約健診機関	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	契約健診機関	院内接種	契約健診機関に出向き、接種を受けてください。
	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	接種後、補助金を申請してください。	

メリット
補助券の

- 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2,609か所(平成28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康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。



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。



秩父鉄道長瀬駅より徒歩5分
 関越自動車道・花園ICから約35分

(一社)長瀬町観光協会
 0494-66-3311
<https://www.nagatoro.gr.jp/>

紅葉に染まる 長瀬を歩く



長瀬ラインくんだり
 紅葉の中の川くんだり、また格別。

荒川中流に位置する長瀬。美しい紅葉を眺めながら、川沿いを巡るウォーキングに出かけよう。

まずは長瀬駅を出発し、岩畳をめざそう。岩畳とは、かつて海の底にあった「結晶片岩」が隆起し、文字どおり畳のように広がっている場所のこと。巨大な一枚岩である岩畳を踏みしめながら、荒川の流れを見つめていると、悠久の時の移ろいを感じられる。

岩畳をあとにしたなら、川沿いの道を北上しよう。1.5kmほど歩いたら、金石水管橋を渡って対岸へ。橋の上からは周囲の景色を360度見回すことができ、近年人気のポイントだ。

今度は川に沿って南下しよう。眼下に流れる荒川を見下ろすと、赤や黄色に染まった紅葉の間からラインくだりを楽しむ人々の姿が見える。

川沿いをいったん離れ、親鼻橋を渡って再び対岸へ渡る。日時を合わせれば、煙を上げて荒川を渡るSLパレオエクスプレスを河川敷から見ることもできる。

橋を渡って国道140号をしばらく歩き、上長瀬駅の手前を右折すれば、埼玉県立自然の博物館に着く。隣接する月の石もみじ公園では夜間に紅葉がライトアップされ、昼間とは違った幻想的な美しさを楽しめる。



滑りやすいので注意!

岩畳

国の天然記念物に指定される名勝。遊歩道が整備されており、散策しながら長瀬の風景を望める。

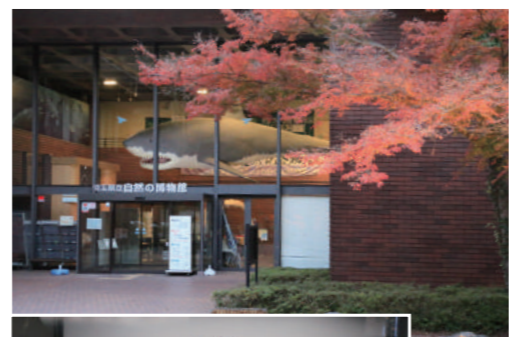


金石水管橋
 歩行者と自転車のみ通れる橋。水道橋も兼ねている。

宝登山小動物公園
 ヤギやホンシュウジカ、ニホンザルなどのかわいい動物たちと出える。
 9:40~16:30 (季節により異なる)
 無休
 大人(中学生以上) 430円
 小人(3歳以上) 220円
 0494-66-0959

宝登山ロープウェイ
 宝登山麓駅からロープウェイを使えば、宝登山神社奥宮や小動物公園のある宝登山頂駅まで約5分で行ける。
 9:40~17:00 (季節により異なる)
 無休(整備点検休業あり)
 大人(12歳以上) 片道480円、往復820円
 小人(6歳以上) 片道240円、往復410円
 0494-66-0258

約9.5km 約2時間



埼玉県立自然の博物館
 国の天然記念物に指定されている、約1500万年前に秩父周辺に生息していた海獣「パレオパラドキシア」の復元骨格(写真下)などを展示。
 9:00~16:30 (7、8月は~17:00)
 ※入館は閉館30分前まで
 休 月曜日(祝日、7、8月は開館)、12/29~1/3、臨時休業あり
 一般 200円
 大学生・高校生 100円 中学生以下無料
 0494-66-0404



宝登山神社
 神日本磐余彦尊(神武天皇)、大山祇神(山の神)、火産靈神(火の神)を御祭神とし、御鎮座から1900年超の歴史ある神社。本殿の彫刻は、往時を忍ばせる鮮やかな色彩に2010年に修復された。
 0494-66-0084



SLパレオエクスプレス
 主に週末、秩父鉄道熊谷駅から三峰口駅まで1日1往復する。
 乗車区間の普通乗車券+SL座席指定券 720円
 またはSL整理券(自由席) 510円
 (いずれも大人・小児同額)
 048-523-3317
 (秩父鉄道 SL係 9:00~17:00 年中無休)



月の石もみじ公園
 約2,000㎡の公園内にイロハモミジやクヌギ・モミ等が美しく色づき、多くの人が訪れる紅葉スポット。ライトアップも美しい。
 無料
 0494-66-3311 ((一社)長瀬町観光協会)

ひと足のぼす 秩父
 秩父神社、三峯神社は、宝登山神社と合わせて「秩父三社」と呼ばれ、親しまれている。

秩父神社 0494-22-0262
三峯神社 0494-55-0241

長瀬の食
千葉亭 ぼたん鍋 (1人前 2,000円)
 新鮮な猪肉を、たっぷりの野菜と一緒に、みそ仕立てでいただく。猪肉の独特な甘さが味わえ、体も温まる。
 11:00~21:00 休 火曜日 0494-66-1980

満願の湯
 高いアルカリ性が特徴の日帰り温泉。リーズナブルな料金も魅力。
 10:00~21:00 (最終入館 20:30)
 無休(6月頃、整備点検休業あり)
 平日/土・日・祝日(いずれも1日)
 大人(中学生以上) 800円/1,000円
 子ども(3歳~小学生) 400円/500円
 ※1/1~3、4/29~5/5、8/13~16は土・日・祝日料金
 0494-62-3026

長瀬の湯

秩父のお土産
 「しゃくしな漬」「秩父豚肉味噌漬」「ちちぶ餅」など、地元で昔から伝わる伝統の味が人気。

秩父夜祭
 毎年12月に催される。「山・鉦・屋台行事」の1つとして世界遺産(ユネスコ無形文化遺産)に登録された。

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

専門家からの健康アドバイスを無料で受けられる 特定保健指導を受けると こんなにお得です！

健保組合では、特定健診の結果からメタボリックシンドロームやその予備群と判断された人に対し、特定保健指導（「積極的支援」「動機づけ支援」）を実施しています。特定保健指導では、対象者のみなさんのライフスタイルなどにあわせて生活習慣の改善ができるよう、医師や保健師、管理栄養士などの専門家がサポート（保健指導）します。

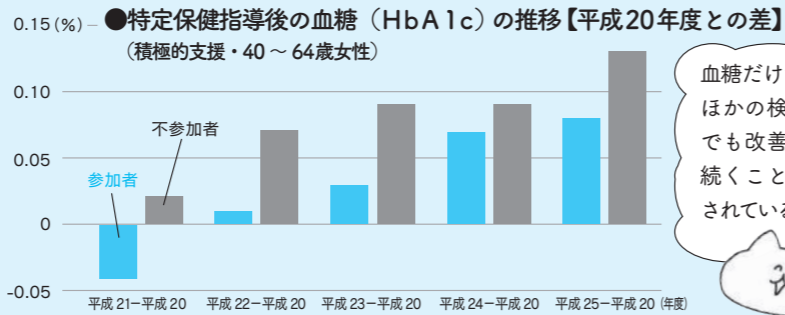
特定保健指導の案内がきたら
ぜひ受けてください



特定保健指導は、検査値を改善し医療費を抑えます！

① 翌年の検査値が改善するだけでなく、その後も効果が続く

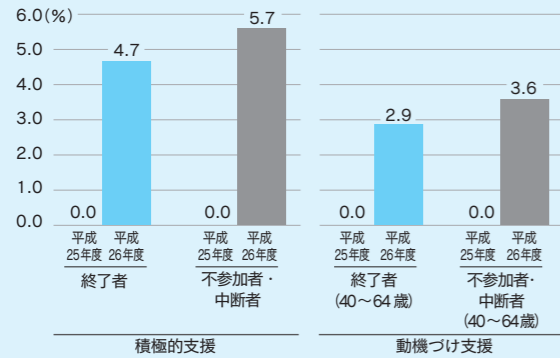
平成20年度に特定保健指導を受けた人（参加者）は、翌年の検査値が改善し、その後も効果が続いています



資料：第19回保険者による健診・保健指導等に関する検討会 資料1

② 特定保健指導を受けた人のほうが、1年後に服薬している割合が低い

● 薬の使用の有無（血圧を下げる薬）



糖尿病の薬や、コレステロールを下げる薬でも、特定保健指導を受けた人のほうが薬の服用割合が低いんですよ

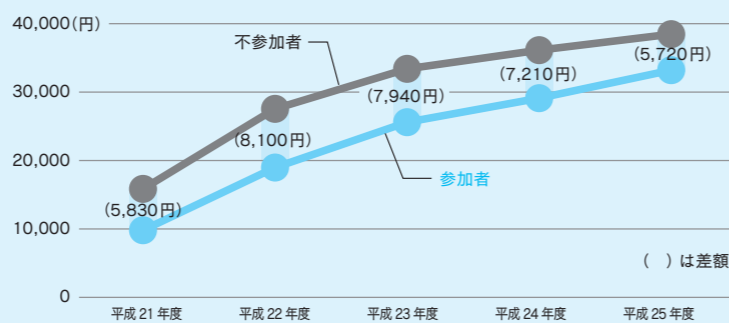
資料：第28回保険者による健診・保健指導等に関する検討会 資料2-2

③ 特定保健指導を受けた人は、受けない人より医療費が安い

特定保健指導を受けた人（参加者）は、受けなかった人（不参加者）に比べ、1人当たり入院外医療費が5,720円～8,100円低くなっているニャ



● 特定保健指導を受けた人と、受けなかった人の1人当たり入院外医療費（積極的支援・40～64歳男性・高血圧症、脂質異常症、糖尿病の医療費）



資料：第19回保険者による健診・保健指導等に関する検討会 資料1

2年連続で特定保健指導の対象になったら？

2年目も受けましょう！

2年連続で特定保健指導の対象となった人を調査した結果によると、2年目の特定保健指導も受けた人は、多くの検査項目で改善傾向がみられましたが、1回目しか受けなかった人では、改善がみられなかったり悪化したりする傾向がありました。2年連続で特定保健指導の案内を受け取った場合、ぜひ参加しましょう。

覚えておこう！ うっかり損の事例



肩こりがひどいので整骨院でマッサージを受けようかな…。保険証を提示したら、自己負担額は3割で済みますよね？

ちょっと待って！

日常生活で起こる肩こりや筋肉疲労には、健康保険が使えません。整（接）骨院で健康保険が使えるのは、右記の負傷原因が明らかな、急性、または亜急性のけがのみです。このほかの場合は全額自己負担となってしまいます。

健康保険が使える外傷性のけが

- ①ねんざ ②打撲
- ③挫傷（肉離れなど）
- ④骨折* ⑤脱臼*

*骨折・脱臼については応急手当を除いて医師の同意が必要。

健康保険が使えると思ったら、**全額自己負担**でびっくり！ とならないためにも

知っておきたい健康保険がNGなケース

部活でけがをして整形外科に通院中だけど、早く治したくて整骨院にも行ったよ。



病院で受診している場合、重複して整（接）骨院で健康保険を使うことはできません。

数年前に痛めた腰が最近また痛みだしたので、整骨院に行きました。



過去のけがや事故の後遺症などに健康保険は使えません。

仕事の帰りに駅の階段でねんざしてしまい、すぐに近くの整骨院にかかりました。



通勤中・業務中のけがは健康保険ではなく、労災保険の扱いとなります。

不正請求に気がついて！

整（接）骨院の正しいかかり方 4 STEPS

長引く痛みは要注意！

STEP 1
整（接）骨院に入る前に…

不適切な看板・広告ではないか確認

肩こり・マッサージなどの表記は認められていません。あった場合は柔道整復師法違反です。

STEP 3
施術後に…

白紙の「療養費支給申請書」には絶対にサインをしない

負傷名・日付・金額等をよく確認したうえで、必ず自分で氏名等を記入します。

STEP 2
施術前に…

負傷原因・症状を具体的に伝える

健康保険の対象が見極めるため、負傷の原因・症状は具体的に伝える必要があります。

STEP 4
会計のときに…

領収証をもらったら内容を確認し、必ず保管

より詳しい施術内容が書かれた「明細書」の発行を希望することもできます（有料の場合もあり）。

3か月以上症状が改善されない方は…
内科・整形外科などの受診をオススメします。



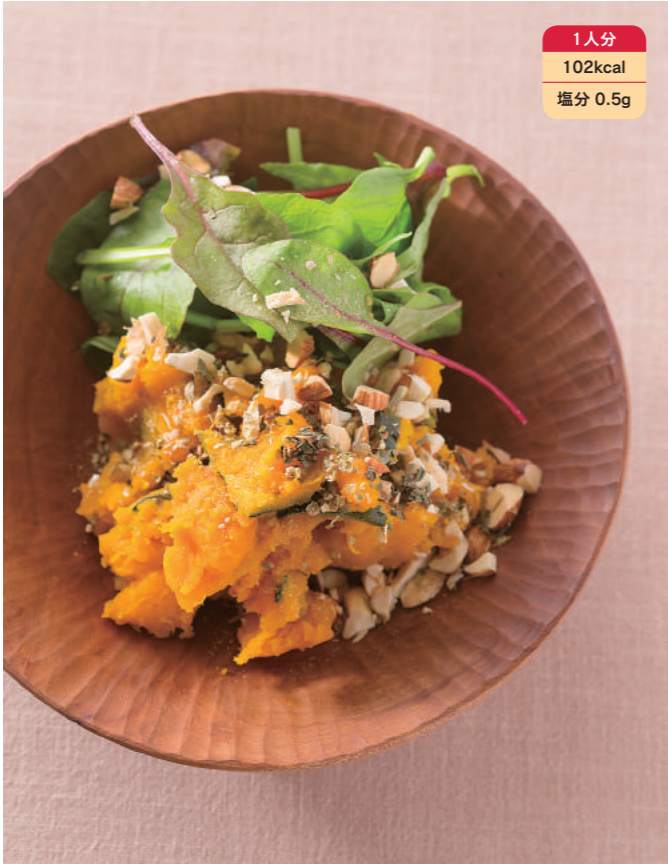
医師による治療が必要な傷病の可能性もあります。長期間整（接）骨院に通っても改善しないときは、医療機関を受診してみましょう。

このような例もあります！

サッカーで腰を痛め、整骨院で「ねんざ」とされ長期施術。のちに「腰椎骨折」であることが判明。

整（接）骨院で…うっかり損してしまつ前に！

整（接）骨院に病院と同じ感覚でかかっているませんか？
実は、看板に「各種保険取扱」と書かれていても、健康保険が使えるケースは限られているのです。



1人分
102kcal
塩分 0.5g

かぼちゃサラダ

材料 (2人分)
かぼちゃ……………150g ハーブ類 (ジンジャー、オレガノ、
塩……………少々 バジル) ……少々
牛乳……………適量 黒こしょう……………少々
ミックスナッツ……………10g ベビーリーフ……………適宜

作り方
①かぼちゃを一口大に切り、耐熱皿に入れ塩をふる。
②ラップをし、やわらかくなるまで電子レンジにかける (600Wで3分程度)。
③ボウルにかぼちゃを入れフォークでつぶし、水分の少ないかぼちゃの場合は、適量の牛乳でのばす。
④刻んだミックスナッツ、ハーブ類を混ぜ、黒こしょうをふる。
⑤器に盛り、お好みでベビーリーフを添える。



ハーブ
ハーブのもつ香りは料理の味を引き締めたり食材の味を引き立てたりするため、塩分を控えるときにぜひ取り入れたい食材の1つです。今回はジンジャー、オレガノ、バジルを使用しましたが、全部ではなくどれか1つでもOKです。辛味のあるスパイスもオススメで、ほかにシナモンなどでするとデザート感覚でいただけます。



バナナスムージー

材料 (2人分)
バナナ……………1本
レモン汁……………大さじ1
牛乳……………1と1/2カップ

作り方
①バナナは一口大に切る。
②バナナ、レモン汁、牛乳をなめらかなるまでミキサーにかける。



バナナ
バナナは、血圧が気になる人にオススメのカリウムや、食物繊維が豊富です。また、バナナに含まれる酵素には炭水化物の消化を助ける働きがあり、さらにスムージーにすると消化がよくなるため胃に負担がかかりません。デザートやおやつとしてはもちろん、朝食にも最適です。



1人分
151kcal
塩分 0.2g

塩分の摂りすぎに気をつけよう！

血圧が気になる人の食事では一番のカギとなるのは、塩分を控えることです。現在、厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」では、食塩摂取量の目標値は1日あたり男性が8g未満、女性が7g未満とされています。7～8gというと、食塩小さじ1杯強の量になります。実際の摂取量は基準よりはるかに多く、ラーメン1杯をスープまで飲むとあっという間に約6gは摂ってしまいます。おいしいものにはしっかり味がついているのだと自覚し、できるだけ食事のメニューは味のメリハリをつけ、塩分の摂りすぎに注意したいですね。

塩分の摂りすぎ対策として、①酸味を利用する ②うま味を利用する ③香辛料・薬味を利用する ④カリウムを摂る、があげられます。これまでの味付けを大きく変えるのは難しいことですが、食材の組み合わせや味付けを工夫し、少しずつ慣らしていきましょう。



鶏ささみのまきまき

材料 (2人分)
鶏ささみ……………4本 (1本 65g)
白ねぎ……………15cm (60g)
りんご……………1/4個 (75g)
塩・こしょう……………少々
しそ……………4枚
オリーブオイル……………大さじ1
酢……………大さじ2
はちみつ……………大さじ1
水溶性片栗粉……………小さじ2
粒マスタード……………大さじ1
紫ほうれん草……………適宜

作り方
①鶏ささみは包丁で筋を取り、観音開き (左右に開いた状態) にする。
②白ねぎは5cm幅に切り、1つを縦に十字に切り4等分にする。りんごは皮ごと3mm幅のスティック状に切る。
③鶏ささみに軽く塩・こしょうをしてしそをのせ、その上に白ねぎ、りんごを置いて手前から巻き (写真)、巻き終わりをぎゅっと握る。
④フライパンにオリーブオイルをひいて温めたところに、③を巻き終わりの部分を下にして入れ、蓋をして中火弱で焼く。ときどき転がし火が通ったら一度取り出す。
⑤同じフライパンに酢、はちみつを入れて混ぜ、水溶性片栗粉でとろみをつけた後、④を戻してソースをからめたら火を止め、粒マスタードを加える。
⑥食べやすい大きさに切って器に盛り、ソースを回しかける。お好みで紫ほうれん草を添える。



1人分
278kcal
塩分 0.7g



りんご
りんごはそのまま食べてもおいしいのですが、甘味と酸味のバランスがよいので料理にも向いています。また、りんごに含まれるリンゴ酸やクエン酸は食品のうま味を高める効果があるといわれており、塩分を控えたいときに使うのがオススメです。ほかに、果皮に多く含まれるリンゴポリフェノールは小腸で脂肪の消化吸収を抑える働きがあり、脂肪の蓄積を抑えてくれるため、ぜひ皮ごといただきます。



●撮影 石田健一 ●スタイリング 宮澤由香

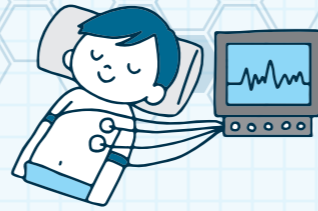
●料理制作 本田祥子 (管理栄養士)



シリーズ **健診データ** の見方 ⑩

心電図

心臓は、心筋の収縮と拡張によって血液を全身へ送り出しています。この心筋の活動によって発される微弱な電気信号を波形のグラフにしたものが心電図です。心臓全体の働きを調べることができ、心臓病の発見や診断、病状の把握に欠かせない検査です。刺激も痛みもなく比較的簡単にできるため、心臓疾患に関する病気発見の手がかりとしてよく用いられます。



心電図の検査結果でわかること 心臓の筋肉の異常、不整脈、心肥大、狭心症、冠動脈硬化の有無などがわかります。

※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。

心臓の元気度がわかる『BNP検査』

BNPとは心臓を守るため心臓(特に心室)から分泌されるホルモンで、心臓の機能が低下して心臓への負担が大きいほど数値が高くなります。BNP検査は心臓への負担の程度を大まかに知ることができる血液検査です。



当組合の健診項目(オプション)に含まれています!

公告 加入事業所変更のお知らせ

組合規約の一部が変更されましたので公告します。

事業所削除	事業所名	所在地	削除年月日
	鈴喜産業株式会社	愛知県豊橋市	平成29年7月1日
	ムサン鉄工株式会社	愛知県豊橋市	平成29年7月1日
	東邦機械工業株式会社	愛知県弥富市	平成29年7月1日

健康経営優良法人を目指しませんか

(常務理事 井崎茂)

8月23日に東京で日本健康会議が開催されました。その中で『健康経営優良法人2017(追加募集)』の認定企業が発表され、先に号外にてお知らせしましたように、当組合の加入事業所では、申請した9事業所すべてが認定されました。

認定事業所のご担当の方にお話を伺いますと、何か特別なことをしているという意識はなく、「従業員の健康のためにできることを少しずつ実践している」とのことでした。当組合の保健事業は、健康経営優良法人の認定基準の項目と合致しているものが多く、加入事業所のみなさまの健康経営に貢献できるのではないかと考えております。

みなさまにおかれましては、まずは「健康宣言」、そして「健康経営優良法人」を目指してみませんか?当組合が全力でお手伝いさせていただきます!

**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2017

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)

目的 手洗い・うがい・歯みがきの習慣をつけて、かぜ・むし歯を予防する

対象者 未就学児(0歳から6歳)平成23年4月2日以降に生まれたお子さん

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!★★

- 1 東京ディズニーリゾートのペアチケット(大人2枚)
- 2 ユニバーサル・スタジオ・ジャパンのペアチケット(大人2枚)
- 3 JTB旅行券(2万円分)

おどろきが当たるかは
お楽しみ!

上記各コースを2組(6世帯)にプレゼント!!

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♪

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。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、各種予防に取り組んでいただきたいと思います。

家族全員そろって歯みがきをするようになり、お互いに磨き方をチェックしあっています。

楽しく予防する、手洗い・うがい・歯みがきが自然に習慣づく。このキャンペーンのコンセプトが良いと思いました。未然に防ぐのはとても大切ですね。

QRコードでエントリーやアンケートが手軽にできたり、子供の歯ブラシがいただけたり、とても助かっています。おかげさまで今年小学生になる息子もまだ虫歯はありませんし、かぜをひくことも少なかったように思います。ありがとうございます!!

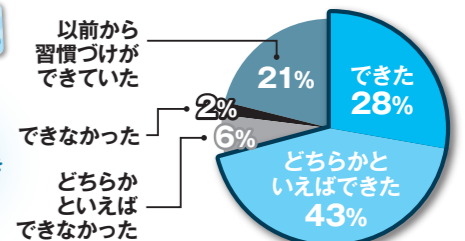
面倒でサボってしまいがちですが、カレンダーとシールがあると、ごほうび感がありよるこんでやりました。絵もかわいくていいです。一年中だと飽きるかもしれないけれど、期間限定なので来年も楽しみにしています。

子供がまだ0歳なのでカレンダーなどは活用しませんでした。親の意識づけにもなるし、歯ブラシはとても助かるので今後もエントリーして活用したいです。3か月という期間もいいと思います。医療費の仕組みなど、健保組合について知る良い機会となりました。



参加者アンケートより

Q. 今回のキャンペーンで手洗い・うがい・歯みがきの習慣づけはできましたか?



チャレンジ!
ロコモ
予防キャンペーン

キャンペーンのポイント

期間 10月1日~10月31日(1か月間)

目的 ロコモティブシンドローム(ロコモ)を予防し、自立して健康に暮らせる「健康寿命」の延伸を目指す。また、キャンペーンを通して日ごろの健康状態を把握し、生活習慣病や認知症を予防する。

対象者 65歳以上の被保険者、60歳以上の被扶養者(平成30年3月31日時点)

キャンペーン内容

歩数、体重、血圧、その他(フリー目標)の4つの中から、1つ*を選び、1か月間、記録をつける。*2つ以上でもかまいませんが、グラフは1つ分です。

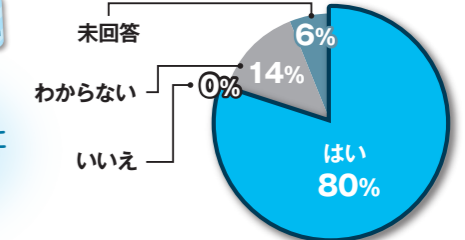
★プレゼント★

記録用紙とアンケートを当組合に提出すると、①図書カード②QUOカード③こども商品券からお好きなものをプレゼント!(1,000円相当分)



参加者アンケートより

Q. 来年もキャンペーンに参加したいですか?



スポーツクライミング

ホールドと呼ばれる突起物を使って壁を登るスポーツです

東京 2020 オリンピック・パラリンピックの追加種目に決定したスポーツクライミング。青海アーバンスポーツ会場（東京都江東区）での開催が決まっています。リード、ボルダリング、スピードの3つの複合種目として実施されますが、ルールの詳細は今後決められます。



ルートの途中で、休めるポイントを見つけ、体力を回復させることも必要になります

Lead

最も長い距離を登る種目のため、持久力がカギ！

高さ12m以上の壁に設定されたコースを登り、制限時間内での到達高度を競う種目です。選手は途中の支点にロープをかけて安全を確保しながら登り、最後の支点にロープをかけられれば完登となります。

ビレイヤーがロープを使って選手の安全を確保します

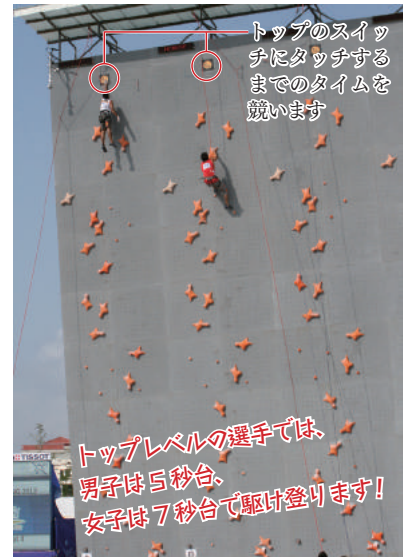


リード、ボルダリングでは、選手は他の選手のトライを見ることはできません。

Speed

自分の登りに集中する精神力、そして瞬発力がカギ！

あらかじめホールドの配置が周知された高さ15mの壁を駆け登るタイムを競うスプリント種目です。他の2種目と異なり、隣り合わせて登る勝ち抜き方式です。



トップのスイッチにタッチするまでのタイムを競います

トップレベルの選手では、男子は5秒台、女子は7秒台で駆け登ります！

Bouldering

ボルダリング

コース設定の難易度が最も高い種目！ 攻略方法を見出せるかがカギ！

高さ5m以下の壁に設定された複数のコース（課題）を、制限時間内にいくつ登れたかを競う種目です。ゴールホールドを両手で触り、安定した姿勢を取ると完登となります。制限時間内であれば複数回トライできるため、少ないトライ数で登ることも重要です。



時には壁に沿って跳ぶ動きも必要になります

協力：公益社団法人 日本山岳・スポーツクライミング協会