

愛・けんぽ Ci けんぽだより

topics

- 新年のご挨拶
- 事業所訪問((株)アイサク)
- 平成29年度組合アンケート集計結果
- コラボヘルス・ワンに参加しよう!
- 「賞与支払届」のご提出について
- ロコモ予防に取り組みませんか

2018年新年号

NO. 128



残り実

枝に残ったナンテンの実。食べ物が少なくなると鳥たちのご馳走になります。実だけアップで撮影してもアンバランスなので、少し引き気味に実と葉を左右に配置し、対比させて構図をまとめました。標準露出で撮影すると実がシルエットになってしまうので、プラス2露出補正をして背景に白く玉ボケを出し、実を背景から際立たせています。構図を考えるときには空間美を考え、主役と脇役を必ず配置することが大切です。

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>

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!

コラボヘルス・ワン 参加事業所数 **248社 / 540社**
(平成29年11月末日現在)

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!
- スケジュール管理不要!
- さまざまな手段で受診勧奨を実施!

……①通知 ②電話 ③面談 **対象者によって3種類!**

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…

健診結果が悪かった従業員は、きちんと病院に行かせたい



すぐにで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等、組合基準に該当する方(治療中含む)には…

《組合基準》

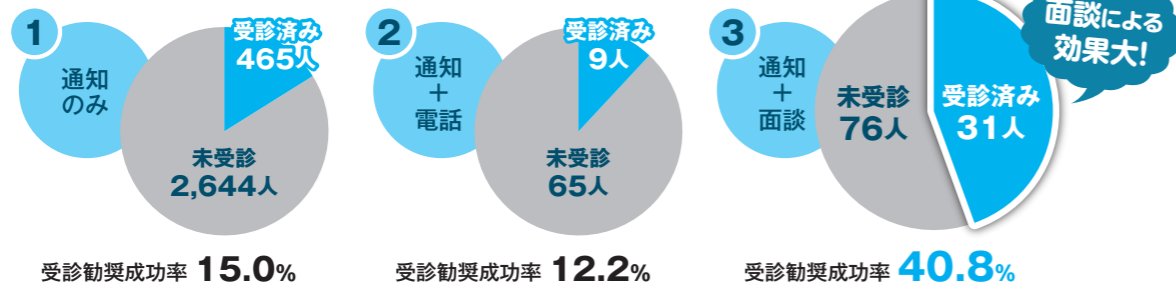
- 収縮期(最高)血圧が180mmHg以上、
- LDLコレステロールが200mg/dl以上、
- HbA1cが7.4%以上 等

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**

(対象の方がいる場合は)組合からご連絡します

平成27年度 コラボヘルス・ワンの効果検証

■ 通知・電話・面談による受診勧奨の結果、医療機関を受診した人 ■



ご協力をお願い

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

重要!

個人情報保護法の改正にともない、全事業所を対象に健診結果を事業所と当組合が共有(当組合が健診結果を受領)すること、および、コラボヘルス・ワンで対象者の医療機関受診状況を共有するために、「覚書」と「確認書」を取り交わす必要があります。手続き等について、説明会を平成30年3月頃に各地区で開催する予定です。

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**

新年のご挨拶

愛鉄連健康保険組合 理事長 江原 功一



あけましておめでとつございませう。被保険者ならびにご家族の皆様におかれましては清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、当健康保険組合の事業運営に対し、平素より多大なるご理解とご協力を賜り心より御礼申し上げます。

昨年の春より理事長の要職に就き初めての新年を迎え、改めて身の引き締まる思いでございます。本年も健康保険組合が直面する課題に対して、迅速かつ的確な意思決定と事業推進に努めますので、よろしくお願いたします。

国民医療費は平成27年度で42.3兆円となり、年を追うごとに増え続けています。健康保険組合連合会の推計では、団塊の世代のすべてが後期高齢者となる7年後には57.8兆円にまで跳ね上がると予測されています。増え続ける医療費をだれがどのような形で負担していくか、国民全体でよりよいあり方を考え、世界に冠たる我が国の公的医療保険制度を守っていく必要があります。現在、健保組合は高齢者医療を支えるための多額の支援金・納付金を国に納めており、それが大きな要因となつて大変に厳しい事業運営を余儀なくされております

が、本年も当組合は皆様の健康を守るため、各種健診をはじめとする健康づくり事業に力を注いでまいります。健保組合は平成27年度からレセプトデータや健診データをベースにして効果的・効率的に保健事業を進める「データヘルス計画」を実施しています。平成30年度からはその2期目となり、3年間の試行期間を経て「本格稼働」の時期を迎えます。また、同時に特定健診特定保健指導の第3期も始まり、特定健診・特定保健指導の達成状況により、398の健保組合のランキングが発表されるなど、健保組合の技量が試されます。当組合としても皆様の健康づくり、病気の重症化予防等のお役に立てるよう、事業主のご理解、ご協力をいただきながら積極的に事業展開してまいります。

皆様も「自分の健康は自分で守る」という意識のもと、当組合が実施している健診の受診と健診結果を活用しての健康づくり、ジェネリック医薬品の利用などによる医療費適正化にご協力いただきますようお願いいたします。最後にりましたが、本年が皆様にとって健康で実りある一年となりますよう心からお祈り申し上げます、新年のご挨拶とさせていただきます。

事業所訪問



よりよい職場づくりの キーワードは「健康」!

(株)アイサク



管理部 係長
山本昇さん

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)アイサ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。

まずは「健康宣言」から

愛鉄連健保さんから「健康宣言」を紹介していただき、内容を検討したところ、すでに当社で取り組んできた項目が多く含まれていたため、無理のない範囲で進められそうなのがわかりました。平成29年1月にさっそくエントリーし、手続きを進めました。会社を元気にするのは従業員の健康である、という健康経営の考え方が社会に徐々に広がって

きているので、これまで積み重ねてきたことを外部の評価で再確認することも大切です。今後も会社としてしっかり取り組んでいくことにしました。

「健康経営優良法人認定」はひとつの通過点

健康宣言をしたことで経済産業省が推進する「健康経営優良法人認定制度」への申請が可能になりました。当社は、平成29年8月に「健康優良法人2017」に認定されました。

この認定を受けると、企業イメージの向上や求人などにおいて「健康優良企業」をアピールしていくことができるようになります。この制度自体が始まったばかりで世間一般にはまだ浸透していません。これから、時間を重ね、認定企業が増えるにつれ、多くの



▲エントランスに掲示してPR

人にこの名称やマークが認知されればアピール効果も高まっていくと思います。最近では、入社を検討している若者たちがこうした評価を重要視していますので、今後の採用活動に一役かってくれることと思います。

年に3回の安全大会を活用

全体への健康啓蒙活動や具体的な健康づくりの意識づけは、月に1回の全社朝礼と年に3回行われる安全大会の機会を活用し、外部講師によるセミナーなどを企画、



▲メンタルヘルスセミナーの様子

実施しています。テーマはメンタルヘルスなど、時流に応じたトピックを選び、少しでも多くの従業員に興味を持ってもらえるよう工夫しています。

健診の取り組み

健診は、巡回健診を利用しているため受診率100%です。就業時間内に受診できるので助かります。今後は、受けっぱなしではなく、

結果を次に活かしていくために、気軽に自分の健康について話をしたり、相談ができる体制を整えていきたいです。社内の人材は健康についての管理はできませんが、専門知識がないため具体的な相談に応じられないのが現状です。産業医の先生とも協力して、さらに柔軟な対応ができるよう検討していきたいです。

高まる従業員の健康意識

最近では、健診結果がいつ出るのかといった問い合わせなどが多くなったことから、健康に対する意識がずいぶん高まってきていると思います。

インフルエンザ対策を例にとれば、インフルエンザは感染症であり、多くの従業員が感染して欠勤するような事態になれば、会社にとつて多くの損失となるという意識が定着してきました。うがい、手洗い、マスク着用などの予防対策はもちろんのこと、従業員が感染した場合のマニュアルも整備され、迅速に対応できるようになりま

した。また、家族がインフルエンザに感染したときも会社に対応方法を問い合わせるなど、危機意識をもつ従業員が増えているのはとてもいいことだと思います。今後の課題は、喫煙対策です。無理やり「やめろ」といわれても本人がその気にならないければ、なかなか禁煙は進みません。自発的に喫煙を控える気持ちになるような環境を整えていきたいと思っています。

働きやすい環境づくりは健康がカギ

健康でいきいきと働ける会社は誰にとつても魅力です。当社では、よりよい会社にしていくための手段のひとつとして、従業員の健康づくりに早くから取り組んできました。これまで培ってきたことを活かし、また新しい考え方も取り入れながら会社全体の健康づくりを推進していきたいと思っています。

みんなでよりよい職場づくりを!



▲須藤代表取締役(右)と山本係長(左)

みんなでヘルスアップ

(株)アイサク~豊田市~



月に1回行われる全社朝礼



安全教育の勉強会とステップアップ

会社概要

- 社名.....株式会社アイサク
- 代表.....代表取締役 須藤 昭一
- 所在地.....471-0036 愛知県豊田市広久手町7丁目7番地
- 従業員.....63名 ※平成29年11月現在
- 事業内容.....大型プレス自動化装置、冷間鍛造噴送用ナックルリンクプレスの製造等

“ちょっときつめ”のウォーキングで若さを保つ!

みなさんは“若さ”にどんなイメージをおもちですか? ここでは、“しなやかな血管と丈夫な骨が維持できて、生活の中のストレスにうまく対応できる心をもっている状態”をイメージしています。老化の要因はさまざまですが、若さを保つためにも“**ちょっときつめ**”のウォーキングは効果的です。

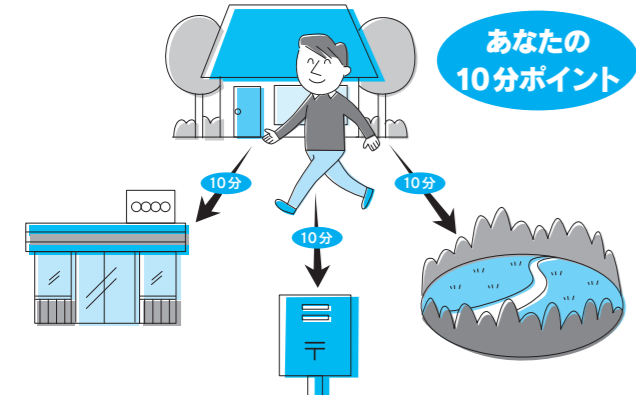
“ちょっときつめ”とは
少し汗ばむ程度の速さ
だけど、歩きながらニコニコ話せる程度の速さ!
※ちょっときつめ!と感じるのは、心拍数(脈拍/分) = 100 ~ 120 拍/分です。

“ちょっときつめ”のウォーキングを継続して老化を先送りにしましょう

老化を促進する要因	VS	“ちょっときつめ”のウォーキングによる予防効果
骨粗しょう症		かかとからの刺激が骨の形成を促進。
サルコペニア		適度な運動で、筋力維持・増加を促す。
フレイル		気分を晴れやかにし、気持ちの落ち込みを防ぐ。
ロコモティブシンドローム		運動器を無理なく刺激。スムーズな動きを維持。
メタボリックシンドローム		有酸素運動でエネルギーを使い、内臓脂肪の蓄積を解消。
認知症		脳神経細胞の血流の増加が脳皮質や海馬のアセチルコリンを増やす。アセチルコリンは脳血管を広げ、血液の流れをスムーズにし、脳を守るたんぱく質の分泌を促して脳のダメージを軽減する。

家から10分で到着できる“ポイント”を探してみましょう!

家から10分で到着できる“ポイント”を目的地に歩けば往復で20分のウォーキングとなります。公園のモニュメント、コンビニ、駅前のポスト等、なんでもOKです。坂道コース、階段コースなど、少しきつめになるコースもあるとおもしろいですね。
あらかじめいくつかのポイントを決めておけば、迷うことなく、またやり過ぎることなく、“**ちょっときつめ**”のウォーキングが続けられますよ!



1日当たりのウォーキング量と予防できる可能性のある病気

歩数	1日の歩行のうち中強度(速歩き)の時間	予防できる可能性のある病気
2,000歩	0分	寝たきり
4,000歩	5分	うつ病
5,000歩	7.5分	認知症、心疾患、脳卒中
7,000歩	15分	がん(結腸、直腸、肺、乳、子宮内膜)、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7,500歩	17.5分	筋減少症、体力の低下
8,000歩	20分	高血圧症、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドローム(75歳以上)
9,000歩	25分	高血圧(正常高値血圧)、高血糖
10,000歩	30分	メタボリックシンドローム(75歳未満)
12,000歩	40分	肥満

※東京都健康長寿医療センター研究所「中之条研究」より作成。
「中強度の歩行」の目安は、1分間で120歩程度の速さで歩くこと。

楽しく続けるために!
無理をしないで、毎日コツコツ歩きましょう



賞与を支払ったときは「賞与支払届」のすみやかなご提出にご理解とご協力をお願いいたします



賞与支払届をご提出いただきありがとうございました。賞与支払届の提出につきましては、下記の表をご確認いただき、該当する場合はすみやかにご提出いただきますようお願いいたします。

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	現物により支給されるもの	
【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)	【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) ※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。

けんぽの豆知識

治療用装具を購入するとき

近年、治療用装具を購入したときの医療機関や装具業者からの請求について、いくつかの不適切な事例が報告されています。「**医療機関の領収明細書**」と「**装具業者の領収書**」の内容を必ず確認してください。
また、療養費(治療用装具)の支給を受けようとするときは、「治療用装具に要した費用の額」を証明する領収書(原本)の提出が必要となります。

不適切な事例①

オーダーメイドにより治療用装具を作成した場合、一度の採型行為に対して、「**医療機関から処置料としての料金**(治療装具採型法700点等)」、「**装具業者から採型の料金**(採型料)」の両方が請求されている。

これらは採型を行った処置について請求できるものです。療養費の支給の審査にあたり、「誰が」「どこで」「どのような採型を行ったか」を確認させていただく場合があります。

チェックポイント
二重請求されていないか確認!

医療機関 領収明細書 治療装具採型法 700点	
装具業者 領収書 採型料×××円	

CHECK!

不適切な事例②

既製品治療用装具を購入した場合、S・M・Lなどのサイズを選ぶだけの簡単な採寸をただけなのに、「**医療機関から処置料としての料金**(義肢装具採寸法200点)」が請求されていた。

規格サイズから選ぶ場合には医療機関から受け取る「**領収明細書**」に「**義肢装具採寸法200点**」が算定されていないか、ご確認ください。

チェックポイント
義肢装具採寸法 (1肢につき)200点

「採寸法」は、紙の上に足を置きトレースするようなのをいい、装具のS・M・Lを選ぶために簡単な採寸を実施したような場合は算定できない。

不適切な事例③

「受け取った**治療用装具現物**と**領収書の記載内容**が違う」、「受け取った**個数**に相違がある」。

受け取った領収書は、但し書き等の記載事項について義肢装具士等から説明を受け、**現物との照合**および**確認**をお願いいたします。

チェックポイント
「領収書」の記載内容と「商品」と「取扱説明書」の品名がすべて一致しているかどうか確認。

※上記の事例にともない、保険給付の適正化のため、療養費(治療用装具)申請時に当組合から装具写真の添付依頼や電話・文書でのお問い合わせをさせていただく場合があります。また、医療機関からの診療報酬明細書(レセプト)を確認したうえで、療養費の支給決定を行うことがありますので、お支払いまでに時間を要する場合があります。ご理解・ご協力をお願いいたします。



明治以後の熱海温泉散策

歴史

明治以後の熱海温泉は、多くの政治家や政府高官が訪れて閣僚会議が開かれたり、御用邸や財界人の別荘が建てられるなど、温泉保養地として大きく発展した。その名残をたどってみよう。

来宮神社のご神木「大楠」は、樹齢二千年を超える巨木だ。その生命力にあやかり、まずは健康長寿を祈願して歩き始めよう。

明治19年開園の熱海梅園は、温泉地での保養には適度な運動も必要との提唱により、造成されたという。梅以外の季節も、1年を通じて散策を楽しめる。

熱海梅園に向かう途中、丹那トンネル工事の殉職者を祀る丹那神社がある。境内には熱海水力発電所の碑もあり、明治期の電力需要の増加がうかがえる。

次に起雲閣に向かう。大正8年に別荘として建てられ、熱海の三大別荘の1つといわれた。気品ある和館と優美な洋館を見学し、大湯間歌泉へ。

かつて激しく噴出していた大湯間歌泉は、明治中頃から噴出が減少し、現在は人工的に噴出させている。ここから、早咲きの「あたま桜」が咲く糸川遊歩道を経て、海岸に出よう。海を眺めながら、明治時代の代表的な小説『金色夜叉』の「眞一お宮の像」と「お宮の松」へ向かう。この小説は熱海の名を全国に広めた。

熱海駅に向かいながら、豆相人車鉄道のレリーフを見て行こう。明治29年、国内初の「人車鉄道」が小田原〜熱海間全線開通。人が車両を押して走る鉄道で、レリーフにはその様子が描かれている。明治40年には蒸気機関車による軽便鉄道となり、熱海駅前にその蒸気機関車が保存されている。

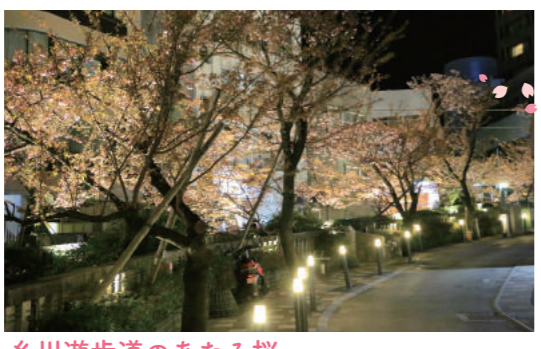
駅前の足湯「家康の湯」がゴール。ここで足の疲れを癒そう。



大湯間歌泉
4分間隔で噴出する。明治18年、日本初の温泉療養施設「きゅう汽館」がここに建設された。



明治時代の電話ボックス（復元）
政府関係者などが東京と連絡をとるため、「きゅう汽館」と東京の電信局の間に、わが国初の市外電話回線が敷かれた。電話ボックスの脇には「市外電話創始の地」の碑がある。



眞一お宮の像
明治30年から35年まで読売新聞に連載された尾崎紅葉の『金色夜叉』の名場面。この小説によって熱海は一躍脚光を浴びた。

糸川遊歩道のあたま桜
「あたま桜」は明治4年頃熱海にもたらされたと伝えられる。1、2月頃「糸川桜まつり」が開催され、まつり期間中はライトアップされる。
※糸川桜まつりの期間や開花状況は要確認。
☎0557-85-2222（熱海市観光協会）



家康の湯
☎9:00～16:00 無休 無料
☎0557-86-6218（熱海市公園緑地課）



熱海軽便鉄道機関車
小田原〜熱海間を2時間40分で走った。



豆相人車鉄道のレリーフ
小田原〜熱海間25.6km。かごで約6時間かかっていたところを約4時間で走るようになった。



熱海梅園
梅、カエデなど多種の植物のほか、中山晋平記念館、足湯などもある。
● 入園の時間制限なし
● 無休
● 無料（梅まつり期間中のみ有料）
☎0557-86-6218（熱海市公園緑地課）



起雲閣
大臣を歴任した内田信也や実業家の根津嘉一郎の別荘から、後に旅館となり、山本有三、太宰治など著名な文豪が宿泊した。現在は熱海市の文化財として一般公開されている。
● 9:00～17:00（入館は16:30まで）
● 毎週水曜日（水曜日が祝日の場合と梅まつり期間中は開館）12月26日～30日
● 大人510円 中学生・高校生300円 小学生以下無料
☎0557-86-3101



丹那トンネル（熱海口）と丹那神社（写真右上の鳥居）



来宮神社の大楠
☎0557-82-2241（来宮神社）



- 東海道新幹線熱海駅から伊東線来宮駅下車
- 西湘バイパス石橋インターから約20km 東名高速道路沼津インターから約35km

熱海市観光協会
☎0557-85-2222
<https://www.ataminews.gr.jp/>

ひと足のぼす

伊豆山神社～走り湯



伊豆山神社
熱海駅の北東方面に位置する伊豆山神社は、海拔170mの山腹にあり、境内から海が眺められる。



走り湯
走り湯は、伊豆山神社から海岸に向かって降りて行く海岸近くにある。日本でも珍しい横穴式源泉で、奥行5mの洞窟から60～70度の湯が湧き出している。

参道の階段を下って走り湯へ

熱海市の食



干物
網代港で水揚げされた新鮮な魚など、さまざまな種類の干物が販売されている。おみやげにおすすめ。



温泉卵と温泉まんじゅう
温泉といえば温泉卵や温泉まんじゅう。おみやげにもよいが、散策の途中で熱海の海を見ながらほおぶるのもよい。

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

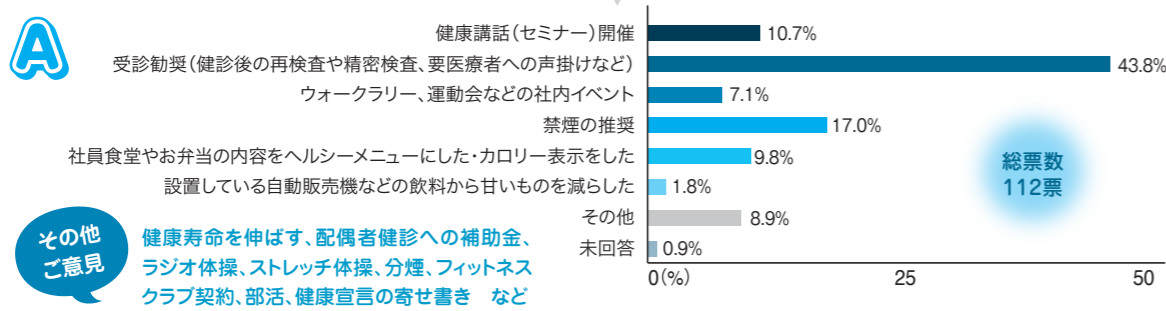
「コラボヘルス・ワン」について

協働実施事業（コラボヘルス・ワン）の内容について、医療機関受診有無の情報提供の認知度は昨年度より1.7%上昇、特別健康支援Ⅲの対象者に対する面談の認知度は3.3%減少しています。
 今後も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とともに、特別健康支援Ⅲの利用率を上げていかなければなりません。

コラボヘルス推進事業について

事業主の従業員への健康関心度は、「高いと思う」・「どちらかといえば高いと思う」を合わせると73.3%で、昨年に比べ7.7%上昇し、健康づくり活動を実施している事業所は52.7%で、昨年に比べ2.2%上昇しています。また、他事業所の健康づくり活動について、「とても興味がある」・「どちらかといえば興味がある」を合わせると78.6%であり、昨年に比べ10.9%上昇しています。
 事業主の健康関心度が高まりつつあり、健康づくり活動に取り組む事業所も増加していることから、健康づくりの機運が年々高まってきました。今後も健康づくり活動に取り組む事業所へのサポートや取り組み事例の紹介など、事業所における健康づくり活動を推進していきたいと思います。

Q 【現在、事業所において健康づくり活動を行っているとお答えされた方にお聞きます】
 行っている健康づくり活動の内容を教えてください。（複数回答可）



その他ご意見
 健康寿命を伸ばす、配偶者健診への補助金、ラジオ体操、ストレッチ体操、分煙、フィットネスクラブ契約、部活、健康宣言の寄せ書き など

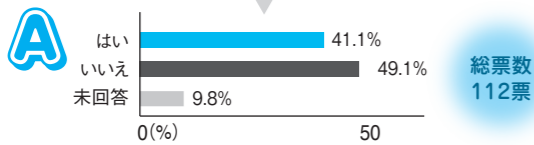
被扶養者の特定健診受診率について

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70.5%、「健診の必要性をさらに広報・周知する」が37.5%、「健保から健診未受診者への受診督促」が38.4%、「事業所から健診受診を勧める」が23.3%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す。そのために、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が、可能な限り事業所の協力も得て、被扶養者の特定健診受診率向上に取り組んでいきたいと思います。また、その他にも受診率向上に向けて施策を実施していく必要があると考えています。

『健康経営』について

『健康経営』という「言葉は知っている」が47.3%、「言葉も内容も知っている」が27.7%で、『健康経営』についての認知度は75.0%と昨年に比べ12.6%上昇しています。また、『健康経営』に「すでに取り組んでいる」・「すぐに取り組んでみたい」・「いずれ取り組んでみたい」・「健保などのサポートがあるなら取り組んでみたい」を合わせると、74.2%であり、「すでに取り組んでいる」が昨年に比べ、8.6%上昇しています。一方、『健康経営優良法人認定』について「認定を受けたいと思う」が41.1%で、制度自体の認知度があまり高くないこと、認定を受けることのメリットが感じられないことなどが原因として考えられます。

Q 『健康経営優良法人認定』を受けたいと思いませんか？



『健康経営』は国が積極的に推進する考え方であるため、今後、認知度を上げるとともに取り組む事業所を増やしていく必要があります。また、『健康経営優良法人認定』は、現在は認定を受けることに対するメリットをあまり感じられないが、今後は認定に対する評価の向上やインセンティブなども充実していくと思われるため、認定申請に取り組む事業所のサポートを積極的に実施していきたいと考えています。

契約健診機関および当組合へのご意見

職員の電話応対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、加入員のみならず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、できるところ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。今後ともよろしく願いいたします。

平成29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

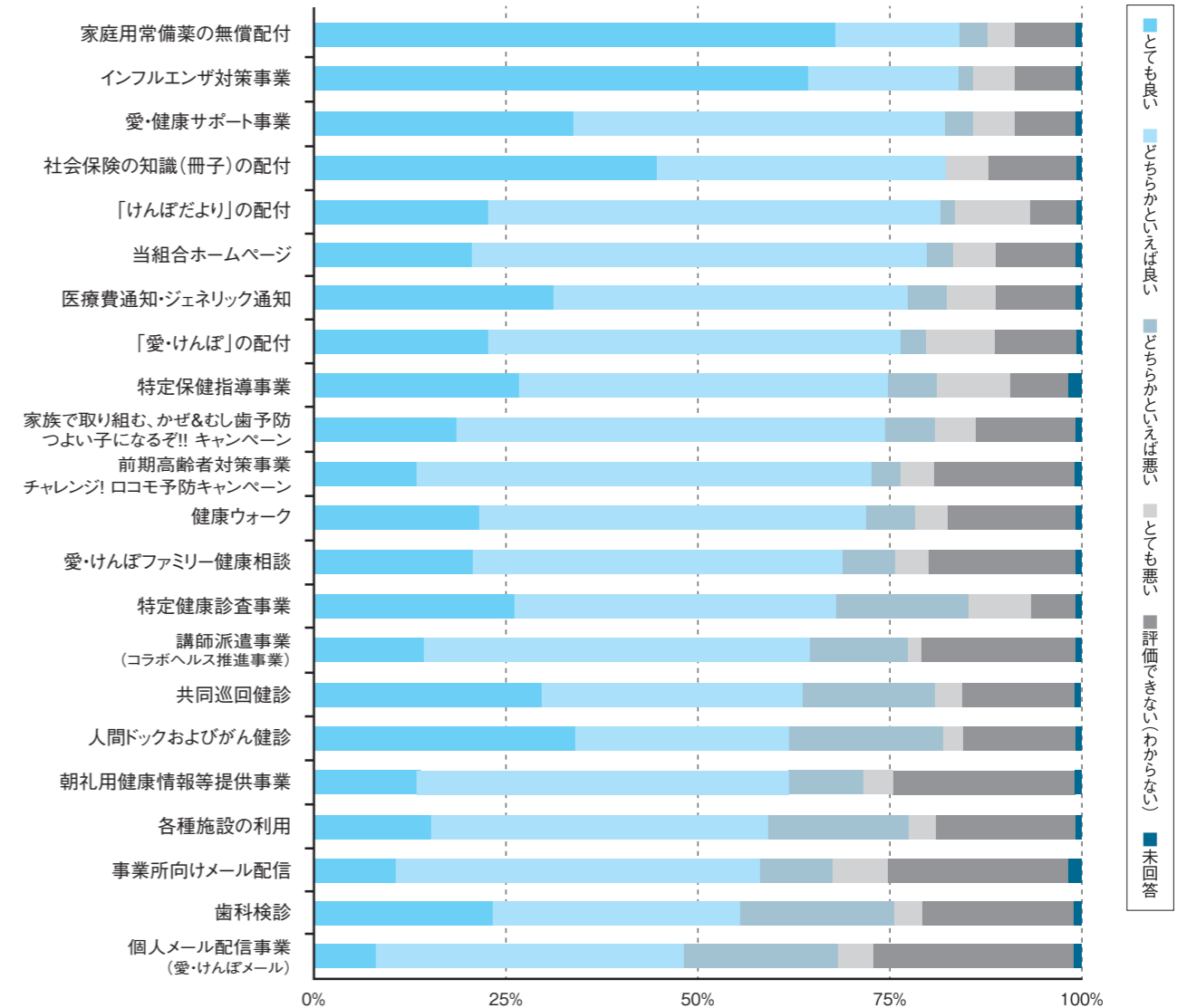
- 1 調査の趣旨** 当組合が、次年度以降の保健事業を検討する際に、みなさまのご意見を参考とさせていただきため、実施しております。
- 2 調査の期間** 平成29年10月3日(火)～平成29年10月18日(水)
- 3 回収結果**
 - ①調査対象…当組合保健事業推進委員、議員事業所事務担当者 計178名
 - ②回収状況…

対象数	回答数	回収率
178人	112人	62.92%

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す。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、『個人メール配信事業(愛・けんぽメール)』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。

スプラウトの和え物



1人分
25kcal
塩分 0.3g

- 材料** (2人分)
- 大根……………200g
 - ブロッコリースプラウト……………20g
 - 桜えび(乾燥)……………3g
 - 塩……………少々
 - 酢……………小さじ1

CHECK ブロッコリースプラウト

ブロッコリースプラウトはブロッコリーの新芽です。スルフォラファンという成分が含まれており、肝臓での解毒作用を助けるだけでなく、抗酸化作用もあると注目されています。ブロッコリーにも含まれていますが、ブロッコリースプラウトはより豊富に含まれています。



作り方

- ①大根をおろし、適度に水気を切る。
- ②ブロッコリースプラウトは根元を切り落とす。
- ③桜えびを細かく刻む。
- ④大根おろし、ブロッコリースプラウト、桜えび、塩、酢を混ぜる。

さといもとピーナッツの茶巾

- 材料** (2人分)
- 冷凍さといも……………100g
 - ピーナッツ(無塩)……………20g
 - はちみつ……………大さじ1

CHECK ピーナッツ

ピーナッツに含まれる含硫アミノ酸には解毒作用があり、肝臓の機能を強化します。お酒のおともに枝豆もよいですが、肝臓が気になるときはピーナッツにしてみるのもおすすめです。

作り方

- ①冷凍さといもは電子レンジで温める(600Wで3分程度)。
- ②ピーナッツを薄皮ごと刻む。
- ③①をフォークでつぶし、はちみつ、刻んだピーナッツを混ぜる。
- ④ラップで茶巾にする。



1人分
126kcal
塩分 0.0g

肝臓はたくさんの役割を担うとても重要な臓器です！

肝臓は、たんぱく質・糖質・脂質の代謝、胆汁の生成、解毒作用といった重要な役割を担っている臓器です。肝臓の機能が低下すると、必要なエネルギーやたんぱく質の合成・貯蔵が正常にできなくなる結果、倦怠感につながります。

肝臓の機能が気になるときは、お酒を控えること、肝臓の機能修復に必要なたんぱく質を摂ること、働きのなかで酸素を大量に消費し活性酸素が出やすいので抗酸化作用のある野菜を摂ることが大切です。抗酸化作用がある野菜は、春菊やパプリカなど一般的にビビッドな色であることが多いです。また、大腸に便が溜まると有害物質が発生し、解毒のため肝臓にさらに負担がかかってしまうので、食物繊維を積極的に摂ることも意識しましょう。



鱈の味噌仕立て鍋

- 材料** (2人分)
- 生鱈……………2切れ
 - 焼き豆腐……………100g
 - 小松菜……………100g
 - 春菊……………30g
 - しいたけ……………2枚
 - ねぎ……………50g
 - 油揚げ……………1枚
 - 卵(小さめ)……………2個
 - 水……………2カップ
 - みりん……………大さじ2
 - 味噌……………大さじ2

作り方

- ①鱈、焼き豆腐、小松菜、春菊、しいたけ、ねぎは食べやすい大きさに切る。
- ②油揚げは半分に切り、卵を割り入れて爪楊枝でとめる(写真)。
- ③鍋に水、みりん、しいたけ、ねぎを入れて中火にかける。
- ④ひと煮立ちしたら味噌を溶き入れ、②、鱈、焼き豆腐、小松菜、春菊を加える。



1人分
315kcal
塩分 2.7g

CHECK 鱈

冬が旬の鱈は、高たんぱく・低脂肪でとてもヘルシーな食材です。また、肝臓の機能アップの栄養素として知られているグルタチオンが含まれています。グルタチオンは水溶性ですので、今回の鍋のように汁ごといただける料理がおすすめです。



●料理制作
本田祥子
(管理栄養士)



●撮影
石田健一
●スタイリング
宮澤由香

肝機能が気になるときのメニュー





平成30年春・健康ウォーク 4月7日(土)に開催決定!

『桜のまちに癒されりん。』佐奈川桜と菜の花の共演」コース 距離10.5km

スタート 稲荷公園【最寄駅:名鉄豊川線 豊川稲荷駅】 ▶ ゴール 名鉄本線 国府駅

被保険者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。

みんこう

- 1 佐奈川堤 桜と菜の花…桜並木と菜の花が約4km続き、ピンクと黄色のコントラストが見事です。
- 2 諏訪の桜トンネル…全長約1kmの桜のトンネル。豊川祭り開催中は屋台も並びます。
- 3 豊川稲荷…日本三大稲荷の1つとされ、商売繁盛を願う参拝客ら年間500万人が訪れます。



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。

ロコモ予防に取り組みませんか

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)は、骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、歩行や立ち座りなど日常生活に障害をきたしている状態のことで、進行すると将来的に要介護や寝たきりになるリスクが高くなります。原因は、加齢にともなう運動器自体の疾患・運動器機能不全が考えられます。当組合では、ロコモ予防として、下記の事業を実施していきますので、ご活用ください。

ロコモ予防対策事業

1 チャレンジ! ロコモ予防キャンペーン



被保険者65歳、被扶養者60歳以上の対象者参加型キャンペーンとして、対象者のご自宅に案内を送付します。平成30年10月1日からの1か月間、ウォーキングの他、体重、血圧の記録等、個人で設定した目標について20日以上記録をもらい、記録用紙とアンケートを提出された方に、「図書カード、QUOカード、子ども商品券のいずれか1,000円分」をプレゼントします。
※上記は、平成29年度に実施した内容であるため、変更となる場合があります。

2 健康イベントの開催 NEW

55歳以上(予定)の組合員を対象に、ロコモ予防、健康寿命の延伸、活力向上となる健康づくりを推進するために、健康づくりと運動の理論と実践を働きかけることを目的として、新たな健康イベントを開催します(平成30年度より)。転倒予防のセミナーやノルディックウォーキング体験会、栄養セミナーなどを実施する予定です。



3 情報提供・セミナー開催(専門家監修) NEW

けんぽだよりに掲載したシリーズ記事を掲載します(平成30年度の年4回)。その他、事業所で希望があれば、ロコモ予防セミナーを開催します。



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。

事業所編入	事業所名	所在地	編入年月日
	ヤハギ貿易株式会社	愛知県豊田市	平成29年9月1日
事業所削除	事業所名	所在地	削除年月日
	株式会社エアウィーヴホールディングス	愛知県大府市	平成29年8月31日
	株式会社エアウィーヴマニュファクチャリング	愛知県大府市	平成29年8月31日

新年のご挨拶

(常務理事 井崎茂)

新年明けましておめでとうございます。
平成30年を迎え、心新たに頑張ろうと気合いが入ります。
健保組合を取り巻く環境も大きく変わろうとしています。特定健診・特定保健指導の実施率により、健保組合に対するインセンティブの仕組みが本格導入されます。具体的には、それぞれの実施率について、健保組合の全国ランキングが発表され、後期高齢者支援金(当組合の平成29年度予算で30億4,000万円)が最大10%の範囲で加算減算されます。
当事務局では減算対象となるべく当然努力を続けてまいりますが、当組合理事会においても、この環境に対応するため理事の方々「理事・適用拡大推進WG」と「理事・保健事業推進WG」という2つのワーキンググループを立ち上げました。新たな事業所の勧誘や保健事業の質の向上を目指し、愛鉄連健康保険組合の体質強化を図ることが目的であり、結果として加入事業所のみなさまの健康管理や健康経営の支援が充実することに繋がっていくことになると思います。
リーマンショック以後、当組合も随分と回復してまいりましたが、今後もより一層の安定経営を目指して頑張りますので、みなさまのご理解ご協力をお願い申し上げます。

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30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。

保健師だより

みなさまの健康づくりをサポートします!

平成29年10月1日付けで、当組合専属の保健師(常勤)を採用しました。今後は、特定保健指導の推進やコラボヘルス・ワンにおける重症化予防、事業所での健康づくり活動(セミナー等イベントの企画)のサポートを中心に活動していきます。また、従業員の方の健康管理に関するご相談にもきめ細かくお答えしていきたいと考えていますので、なにかお困りの点がありましたら、当組合までお気軽にご連絡ください。

山田保健師からひとこと

平成29年10月より入職しました山田と申します。組合員のみなさまが元気に笑顔で過ごせるようお手伝いしていきたいと思えます。やりたいことはたくさんあるのですが、まずは、みなさまにとって身近で頼れる保健師になれるように頑張っていきます。

みなさま
よろしく
お願いします!



ボブスレー

氷のコースを疾走する
スピードと迫力が魅力のスポーツ



ボブスレーは1924年第1回冬季五輪から正式種目に採用されている歴史のある競技です。氷上のF1ともいわれ、最高速度は時速130~140kmにも達し、100分の1秒を競います。2人乗りと4人乗りがあります。



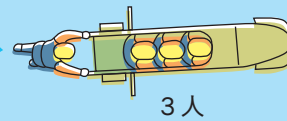
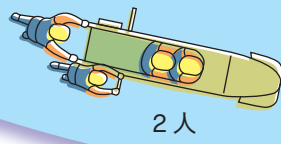
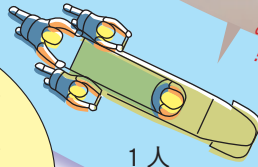
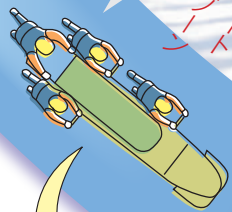
ボブスレーの先頭に乗る選手はパイロット（ドライバー）と呼ばれ、ハンドルを操作します。



最後尾の選手はブレーカー（ブレーキマン）と呼ばれ、ゴール後にブレーキバーをひいてブレーキをかけます。コース滑走中は、ブレーキをかけることは禁止されています。

※2人乗りの場合は、パイロットとブレーカーになります。

パイロットの後ろの選手はセカンドプッシャー、サードプッシャーと呼ばれ、滑走中は空気抵抗を減らすため、身体を小さく丸めています。



スタート時の加速が重要です。選手達は200kg以上（4人乗り）のボブスレーを息を合わせて押し、先頭の選手から順に素早く乗り込みます。

先頭から順に乗り込む！

1人でも乗り込みを失敗すると失格！