

# 愛・けんぽ Ci けんぽだより

## topics

- 平成29年度決算報告
- 事業所訪問(丸栄工業(株))
- 共同・全国巡回健診のご案内
- PepUp(ペップアップ)の登録について
- 70歳以上自己負担限度額の見直し
- コラム〈健康運動のすすめ(2)『老化とは』〉

2018年夏号

NO. 130



### 花散歩

一面のマリーゴールドで花散歩。思わずワンちゃんも笑顔になりました。お花畑でのワンちゃんを撮影するときのポイントはピントを絞り過ぎないことです。そうすることで、ワンちゃんが引き立ち、後ろの花は一色に溶け、まるで水彩画のような美しさが表現できます。また、少し気温が高いとワンちゃんは口を開けて呼吸しがちになりますので笑顔を演出できます。くれぐれも、熱中症には気を付けてくださいね。

写真・文 ● 森 美歩 (犬猫写真家)

## 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29年度

# 決算報告

当組合の平成29年度の決算は、保険給付費、納付金が増加したものの、保険料収入の増加により、経常収入支出差引額は平成27年度から3年連続して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総標準賞与額の増加により、前年比102.3%となり、その他の収入を加えた経常収入合計は149億8,300万円となりました。支出では、保険給付費が3億1,900万円増(前年比104.4%)、組合財政を圧迫する大きな要因となる納付金が8億8,000万円の大幅な増加(前年比115.3%)、皆さまの健康支援のための保健事業費は前年比102.8%の5億1,070万円、その他を加えた経常支出合計額は149億1,000万円となりました。

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7,228万円の黒字となりました。今後も加入員の皆さまの医療や健診データを活用し、健康支援に力を置いた保健事業、事業所とのコラボによる「健康経営」の推進と、組合財政安定のための適用拡大等に尽力してまいりますので、皆さまのご支援とご協力をお願い申し上げます。

## 健康情報サービス PepUp への登録はお済みですか?

4月下旬に事業所様へ、健康情報サービス「PepUp」登録方法のご案内をお送りしました。まだ登録がお済みでない方は、ぜひ登録していただき、毎日の健康管理や健康づくりにご活用ください。



ココから登録できます

対象となる方

被保険者、被扶養者(配偶者のみ)

### 健康情報サービス「PepUp」は健康に関するさまざまな情報を提供しています

- 過去の健診結果を確認することができ、現在の「健康年齢」を知ることができる!
- さまざまなイベントに参加でき、ポイントももらえる!
- 一人ひとりにあった「健康情報」を受け取ることができる!
- PepUp内で貯まった「Pepポイント」で素敵な商品と交換できる! など

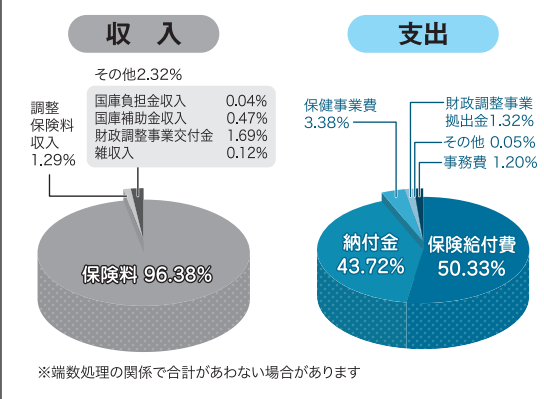


### ■PepUpの登録率上位事業所

事業所名	対象者数	登録率	登録率向上のため実施したこと
1位 東海理研(株)	65人	85%	課長が所属ごとの登録状況を確認し、未登録者には直接本人に登録するよう促す(課長が率先して登録し、「PepUp」の良さを伝えている)。
2位 (株)コバテック	324人	74%	20人ぐらいのグループに分け、総務担当者が初回登録サポートを実施。その場でログインしてもらい、健診結果や健康年齢を閲覧することで「PepUp」の魅力を知ってもらう。
3位 ニッシンテクニス(株)	99人	68%	社員総会等で登録するよう話をする。役職者会議で登録率を発表し、職場での登録を促進。登録者には報告書を提出してもらい、1人500円の手当を支給している。

※対象者数、登録率は初回送付時の被保険者のみのデータとなります。

### 収支に占める主な科目の割合(一般勘定)



事業所数	552社
平均標準報酬月額	331,227円
総標準賞与額	28,795,769千円
被保険者数	31,571人
被扶養者数	26,107人

### 一般勘定 決算のあらまし

科目	金額(千円)
保険料	14,954,686
国庫負担金収入	6,078
調整保険料	200,090
繰入金	1,527
国庫補助金収入	73,332
財政調整事業交付金	262,306
雑収入	18,635
合計	15,516,654
経常収入合計	14,982,845

事務費	181,234
保険給付費(法定給付金)	7,605,484
納付金	6,606,068
再掲	(3,359,111)
	(3,063,682)
	18
	183,218
	39
保健事業費	510,741
再掲(疾病予防費)	(434,987)
還付金	525
営繕費	230
財政調整事業拠出金	199,780
連合会費	6,141
その他	382
合計	15,110,585
経常支出合計	14,910,569
収入支出差引額	406,069
経常収入支出差引額	72,276

### 介護勘定 決算のあらまし

科目	金額(千円)
介護保険収入	1,455,654
国庫補助金受入	16,192
雑収入	119
合計	1,471,965

介護納付金	1,408,512
介護保険料還付金	2,934
雑支出	0
合計	1,411,446
収入支出差引額	60,519

## 平成30年 秋 健康ウォーク10月6日(土)に開催決定!

～歴史を巡る街並みを散策～

### 国宝犬山城から中山道鶺沼宿へ

スタート受付 石作公園(名鉄 犬山駅から徒歩約10分)      ゴール 名鉄 新鶺沼駅

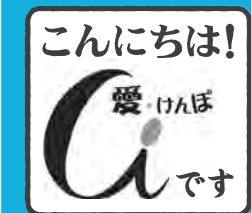
被保険者あての案内と申込書は、家庭常備薬無償配付申込書とあわせ、送付します。(8月初旬頃) また、当組合のホームページもご覧ください。

- 犬山城下町……江戸から昭和までの歴史的な建造物が立ち並ぶ
- 国宝犬山城……織田信長の叔父、織田信康によって創建された現存する日本最古の木造天守
- 中山道鶺沼宿……脇本陣や町屋館などが修復され、江戸時代をしのばせる街並みとして再生された宿場町

**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回参加することに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。



事業所訪問



# 社内には保健師が常駐し 従業員の健康をサポート

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、丸栄工業(株)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。

## 2年連続で健康経営優良法人に認定

おかげさまで、2017年度に引き続き2018年度も健康経営優良法人（中小規模法人部門）に認定していただきました。  
愛鉄連健保主催の説明会に出席した際、当社の健康経営の取り組みが認定基準をすべて満たしていることに気づき、申請しようと思いましたが、当初は「健康経営優良法人」が社内で認知されず、半信半疑で申請したの

ですが、当社の総務課長が出席した「日本健康会議2017」は大変盛大な会議で、追加認定法人の代表として、認定証を授与していただきました。これまでの取り組みに定の評価をいただいたことで、企業としても大きな自信につながっています。もちろん、2019年度も認定を目指しています。

## 健診後のフォロー面談を全員に実施

当社が力を入れているのは、健診後の全員面談ですね。健診結果とストレスチェックの結果をふまえて、私が面談を行います。雑談から体の不調がわかり、受診を勧めたところ、病気が見つかった事例もあり、役立てたとうれしくなります。  
病気や健康状態は「ひどくならないと気づかない」という場合が多い

## 定期的なセミナー開催で健康を意識づけ

いもの。重症化する前に生活習慣を変えて予防することが大切ですが、予防の重要性をなかなか理解してもらえないのが苦勞する点ですね。  
セミナーは年間を通して積極的に開催しています。「禁煙」「脱メタバ（食事・運動）」など多項目にわたり、講師は愛鉄連健保より派遣していただくか、自分で務める場合もあります。健康への意識づけのため、今後も継続して実施していきます。  
ただ、課題もありました。最近

## 都築さんにもお話を伺いました!



人事総務グループ  
都築 博さん 松尾 沙織さん 三浦さん

社内では保健師を採用したきっかけは、従業員の健康管理を総務部だけで担うのに限界があったことですね。私がメンタル相談にのっていた時期もありましたが、専門家ではないため難しさを感じていました。そんな折、グループ会社で保健師を採用したと聞いて、本社でも採用をお願いしました。現在は愛知県内の従業員全員が三浦さんのきめ細かいフォローが受けられて、本当に助かっています。

人気の「加熱式タバコ」を吸っている場合、呼気の酸化炭素の数値が低く出て、「問題ない」という印象を与えたためです。加熱式タバコも従来のタバコ同様の毒性があるといわれており、今後は、加熱式タバコも卒業したくなるセミナー内容にしていきたいと思いますね。

## ●脱メタバセミナー

最近話題の「体幹を鍛える」エクササイズを取り入れたり、相談室へ毎日体重測定に来てもらったりとあれこれ工夫をこらしています。毎日体重を量るだけでも意外と効果があり、現在来ている3名全員の体重が減少しています。

### 【食事編】

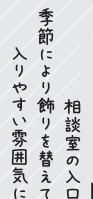
社員食堂を使って行いました。当社はランチビュッフェ形式を採用しているのですが、自分の手の平サイズを基準に、バランスのよいメニューが選べる「手ばかり栄養法」などを取り入れています。簡単にメニューの選び方に役立つと好評でした。

セミナーや面談の際、厳しいことばかり言っても心に響かないと考えています。それよりも、個人の生活スタイルに合わせてできそうな

ことを取り入れていってもらいたいですね。結果が出るには時間がかかる可能性もありますが、本人が無理なく継続できることが大切です。  
愛鉄連健保で新しく始まった「PeUP」の「健康年齢」は、とても面白くて意識づけにも役立ちますね。実年齢より高かった人は、生活習慣改善の必要性をリアルに感じるようです。

## 今後の目標

会社では、働きやすい職場づくりの「環」として、「職場改善計画」というプロジェクトを進めています。私も、これまでの面談結果などをもとに資料を提供するなどしています。まだまだ試行錯誤の連続ですが、産業医の先生のサポートもいただきながら地道に活動が続けていきます。幸いなことに、社長も健康経営に前向きで、いろいろとチャレンジさせてもらえるのでありがたいです。



季節により飾りを替えて入りやすい雰囲気

## みんなであらゆるアップ

### 丸栄工業(株)～岡崎市～



#### 会社概要

社名.....丸栄工業株式会社  
代表取締役.....高木 繁光  
所在地.....444-0008 愛知県岡崎市洞町 字鷹野2番地1  
従業員.....143名 ※平成30年6月末現在  
事業内容.....冷間鍛造と切削加工による自動車用構成部品の加工及び販売

高木社長も  
スモーカーライザーに  
挑戦!



禁煙セミナーの様子

認定法人を  
代表し、認定証が  
授与されました



日本健康会議2017

### 丸栄工業(株)



CPセンター人事総務グループ  
保健師  
三浦 由華さん



ムダを減らして上手に節約! ~みんなで取り組み、大きな医療費節約に~

## 整骨院・接骨院で、あなたは大丈夫？ こんな行動が誤った請求につながります！



- ↓ 負傷原因は、健康保険が使えるかどうかを左右する重要な情報です。いつ、どこで、何をしていたのか、正確に伝えましょう。
- ↓ 長期間かかって症状が改善しない場合、別の原因も考えられます。3ヵ月以上にわたる場合は、重症化予防のため、医療機関を受診を。
- ↓ 健保組合は「療養費支給申請書」の記載内容に基づいて施術費を支払います。誤り防止のため、内容を確認してから署名してください。

### 健保組合から、施術内容などの照会をすることがあります

健保組合では、整骨院・接骨院から健保組合に請求される「療養費支給申請書」のチェックを行っています。記載内容と、みなさんが実際に受けた施術内容が一致しているか、電話や文書などで照会をすることがありますので、ご理解・ご協力をお願いします。

整骨院・接骨院にかかった際は、領収書を保管するとともに、手帳などに施術内容をメモしておく、スムーズな照会につながります。



### ～たとえば、こんなときは健康保険は使えません～ 全額自己負担となりますので、ご注意ください



この他、通勤中や業務中のけがは労災保険の対象となります。

# 整骨院・接骨院で、誤って健康保険を使わないために…

「負傷原因」を伝えていただけますか？

整骨院・接骨院で健康保険を使うことができるのは、ねんざ、打撲、肉離れ、骨折、脱臼※に限られ、日常生活からくる肩こりや筋肉疲労には使えません。柔道整復師に負傷原因を伝え、健康保険が使えるかどうかを確認したうえでかかるようにしましょう。

※応急手当以外は医師の同意が必要です。

## 平成30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月下旬頃に「被保険者標準報酬決定通知書」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、日本年金機構から各種標準報酬決定通知書が届きましたら、健康保険組合の決定等級と相違がないかご確認いただき、相違があればご連絡をお願いいたします。



## 平成30年8月受診分から 70歳以上の方の自己負担限度額が見直されました

高額療養費制度は、同一月に医療機関別、入院・通院別、家族(被保険者・被扶養者)別にそれぞれ1件ごとに「限度額」を超えた分が支給される制度です。健康保険制度の改正により70歳以上の方の自己負担限度額が見直されました。

なお、70歳未満の方の自己負担額に変更はありません。

見直し内容	現役並み所得者	外来にかかる自己負担限度額の廃止 外来および入院の所得要件を細分化して、各区分の自己負担限度額を設定
	一般所得者	外来にかかる自己負担限度額の引き上げ(14,000円→18,000円)

〈平成30年7月まで(旧)〉			〈平成30年8月から(新)〉		
区分	70歳以上*1の自己負担限度額/月額		区分	70歳以上*1の自己負担限度額/月額	
	外来(個人ごと)	(世帯ごと)		外来(個人ごと)	(世帯ごと)
現役並み	標準報酬月額 280千円以上	80,100円 + (医療費-267,000円) × 1% (44,400円)	Ⅲ 標準報酬月額 830千円以上	252,600円+(医療費-842,000円)×1% (140,100円)	
		57,600円		Ⅱ 標準報酬月額 530千~790千円	167,400円+(医療費-558,000円)×1% (93,000円)
一般	標準報酬月額 260千円以下	14,000円 (年間上限 144,000円)	Ⅰ 標準報酬月額 280千~500千円		80,100円+(医療費-267,000円)×1% (44,400円)
		8,000円		標準報酬月額 260千円以下	18,000円 (年間上限 144,000円)
低所得	住民税 非課税 (所得が一定以下)	24,600円	住民税 非課税	24,600円	
		15,000円	住民税 非課税 (所得が一定以下)	8,000円	15,000円

〈 〉は直近12ヵ月間に同じ世帯で3ヵ月以上高額療養費に該当した場合の4ヵ月目以降の金額です。

※1 対象世帯に70~74歳と70歳未満が混在する場合、まず70~74歳の自己負担額に70歳以上の限度額を適用した後、残る負担額と70歳未満の自己負担額を合わせた額に70歳未満の限度額を適用。



現行の現役並み所得区分が細分化されることにともない、「現役並みⅠ、Ⅱ」となる方が当該区分の限度額において現物給付を受けるには、限度額適用認定証の交付を受けることが必要となります。ただし「現役並みⅢ」の方は必要ありません。

## 平成30年10月から 年間平均額により随時改定を届け出ることができるようになります

平成30年10月改定(平成30年7月以降に固定的賃金変動するもの)以降の随時改定について、定時決定と同様に、年間平均額による保険者算定を届け出ることができるようになります。

年間平均額による随時改定については、事業主が被保険者の同意を得たうえで申し立てることとなります。具体的には下記の書類とあわせ、月額変更届の備考欄に「年間平均」と記載していただきます。

■年間報酬の平均で算定することの申立書 ■被保険者の報酬及び同意を確認する用紙



詳細につきましては、当組合のホームページもしくは、8月中旬に発送する「被保険者標準報酬決定通知書」に同封する案内文にてご案内させていただきます。





**郭公屋**

巖美溪名物といえば、郭公屋の「空飛ぶだんご」。岩場にあるかこにお金を入れて木槌を鳴らすと、対岸のお店からだんごが運ばれてくるユニークなしくみ。もちろん店内で溪流を眺めながらいただくこともできる。

9:00～16:00 無休 ※冬季休業  
0191-29-2031



あんこ、こま、みたらしの3本と、お茶のセット  
(空飛ぶだんごは400円、店内では350円)

**巖美溪温泉 いくし園**



芝生と竹林に囲まれた閑静な宿。宿泊はもちろん日帰り入浴ができ、御影石づくりの広い大浴場と檜づくりの露天風呂は、歩き疲れた観光客を癒やしてくれる。

(日帰り入浴)  
11:00～16:00 無休  
大人800円、子ども600円 (タオルつき)  
0191-29-2101

**ちょっと寄り道**



9:00～18:00 年末年始  
0191-21-1144



大吟醸、純米吟醸をはじめ、蔵元ならではの商品が揃う。

**ひと足のばす**

**石と賢治のミュージアム**

「石っこ賢さん」と呼ばれるほど石が好きだったという童話作家・宮沢賢治の、心と生き方に触れられる。

9:00～17:00 休月曜日 (休日の場合は翌日)、祝日の翌日、年末年始  
大人300円、高校・大学生200円、中学生以下無料  
0191-47-3655



**狛鼻溪**

川岸には高さ100メートル超の断崖絶壁がそびえたち、日本百景のひとつに数えられている。船頭が棹一本で舟を操る舟下りでは、深山幽谷に響き渡る船頭の唄「げいび追分」が名物。



川で味わいたいのが 鮎の塩焼き



**世嬉の一酒造**

**蔵元レストラン せきのいち**

大正7年創業の造り酒屋が運営するレストラン。もちをはじめとする、地元の食材を使用した一関の郷土料理が味わえる。



**もちフォンデュ**  
白ワインの代わりに日本酒を使用するチーズフォンデュ。  
〔ランチ〕11:00～14:00  
〔ディナー〕17:00～21:00 (LO20:00)  
火曜日 0191-21-1144  
※ディナーは2週間前までに要予約。

**酒の直売所 せきの市**



**御覧場橋**

巖美溪の下流にある吊り橋。ここから見えるのは、天工橋から望む巖美溪よりも水流の穏やかな景色である。



一ノ関駅からバスに揺られて約20分。巖美溪は、栗駒山を水源として一関市内へと流れる磐井川の中流にある渓谷だ。

まずはじめに一関市博物館へ行き、一関の歴史や地域にゆかりのある先人たちの偉業について学ぼう。次に道の駅「巖美溪」で地元の農産物や工芸品を見たら、下流に位置する吊り橋の御覧場橋へ。上流とは対照的なゆったりとした溪流のせせらぎに耳を傾けてみよう。

次に向かうのは、郭公屋の「空飛ぶだんご」が見られる巖美公園。荒々しく流れる巖美溪をさきみ、おだんごが対岸の店からロープをつたってやってくる光景は、ここで見ることができない。

天工橋を渡って磐井川に沿って道を歩き、上流にある長者滝橋を渡ってしばらくすると、日帰り入浴ができる巖美溪温泉いくし園が見えてくる。ふらつと気軽に立ち寄れて、疲れを癒やせる温泉である。

一関に来たら寄り道したいもう一つの絶景が狛鼻溪。岩手県の母なる川、北上川支流の砂鉄川が石灰岩を浸食してきた約2kmにわたる渓谷だ。約90分の舟下りでは、日常を忘れてゆったりとした時間を味わえる。

一ノ関駅へ戻ってきたら、世嬉の一酒造に立ち寄ろう。一関の郷土料理を楽しめるほか、生詰酒にオリジナルラベルを巻いて購入することもできる。蔵元ならではの酒や食品、酒器をお土産に、帰路につこう。

一ノ関駅から岩手県交通巖美溪線のバスで約20分

いちのせき観光 NAVI いち旅!  
0191-23-2350  
http://www.ichitabi.jp/



**巖美溪・絶景探訪ウォーク**

古くから景勝地として親しまれる巖美溪。悠久の時の中で形づくられ複雑に入り組む岩と、荒々しく水しぶきをあげる溪流は、圧倒的な迫力で人々を魅了する。磐井川の中流に位置する巖美溪とその周辺を散策するコースを中心に、一関に来たら訪れたいスポットをご紹介します。



**一関市博物館**

展示や体験学習の開催を通じ、地域の歴史・文化を次世代へ継承している。  
一般300円、高校・大学生200円、中学生以下無料  
休月曜日 (祝日の場合は翌日)、年末年始 (2018年12月17日～2019年1月3日)  
9:00～17:00 ※入館は閉館30分前まで 0191-29-3180

※営業時間や料金などは変更される場合があります。



## この検査数値が アブナイ!

特定健診で、次のような検査数値となったら要注意です。受診結果に従い、保健指導や医療機関を受診するようにしましょう。

★ LDLコレステロール  
いわゆる **悪玉** コレステロール

保健指導判定値… **120mg/dL以上** 保健指導を受けましょう

受診勧奨判定値… **140mg/dL以上** お医者さんにかかりましょう

高いとアブナイ!

★ 中性脂肪  
トリグリセライド

保健指導判定値… **150mg/dL以上** 保健指導を受けましょう

受診勧奨判定値… **300mg/dL以上** お医者さんにかかりましょう

高いとアブナイ!

★ HDLコレステロール  
いわゆる **善玉** コレステロール

保健指導判定値… **39mg/dL以下** 保健指導を受けましょう

受診勧奨判定値… **34mg/dL以下** お医者さんにかかりましょう

低いとアブナイ!

※平成30年度特定健診より、中性脂肪400mg/dL以上や食後採血の場合は、LDLコレステロールに代わり non-HDLコレステロールの判定値を用いることも可能となりました。

★ non-HDLコレステロール 高いとアブナイ!

non-HDLコレステロールとは… 総コレステロール値から、HDLコレステロール値を引いた値のこと。

保健指導判定値… **150mg/dL以上** 保健指導を受けましょう

受診勧奨判定値… **170mg/dL以上** お医者さんにかかりましょう

## 脂質異常症の予防に役立つ数字

# 2種類

の油脂を知っておこう!

主に **悪玉** コレステロールを **減らす** 油脂 (不飽和脂肪酸)

オリーブオイル、なたね油、ごま油、大豆油、青魚 (さば、いわし、あじなど) などに多く含まれる。



主に **悪玉** コレステロールを **増やす** 油脂 (飽和脂肪酸) 摂りすぎ注意

ラード (豚脂)、牛脂、鶏皮、ベーコン、脂肪の多い乳製品、洋菓子などに多く含まれる。

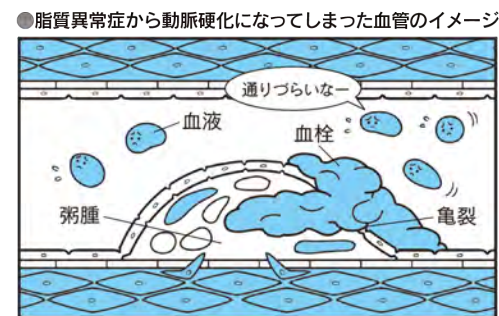


コレステロールは細胞膜やホルモン、胆汁酸の材料にもなり、人の体に欠かせないものです。油脂の量だけでなく種類にも気をつけて、体によい油脂を摂るように心がけましょう。

# 脂質異常症

## どんな病気?

血液中の脂肪分の濃度を表す数値が、異常値を示す病気です。血液中の脂肪分のうち、主に**右の3種類の数値**により判断されます。通常、脂質異常症になっても自覚症状はありません。しかし、血液中に脂質が多い状態が続くと、血管の壁に余分な脂が付着して、**粥腫**という塊 (プラーク) がつくられます。プラークは破れやすく、破れた亀裂を修復



するために血栓ができると血管壁が分厚くなり、動脈硬化につながります。動脈硬化が進行すると、脳や心臓で血液の流れが悪くなり、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こしかねません。

★ LDLコレステロール  
いわゆる **悪玉** コレステロール



★ HDLコレステロール  
いわゆる **善玉** コレステロール



★ 中性脂肪  
トリグリセライド

## 総患者数は何人ぐらいいるの?

# 206万2,000人

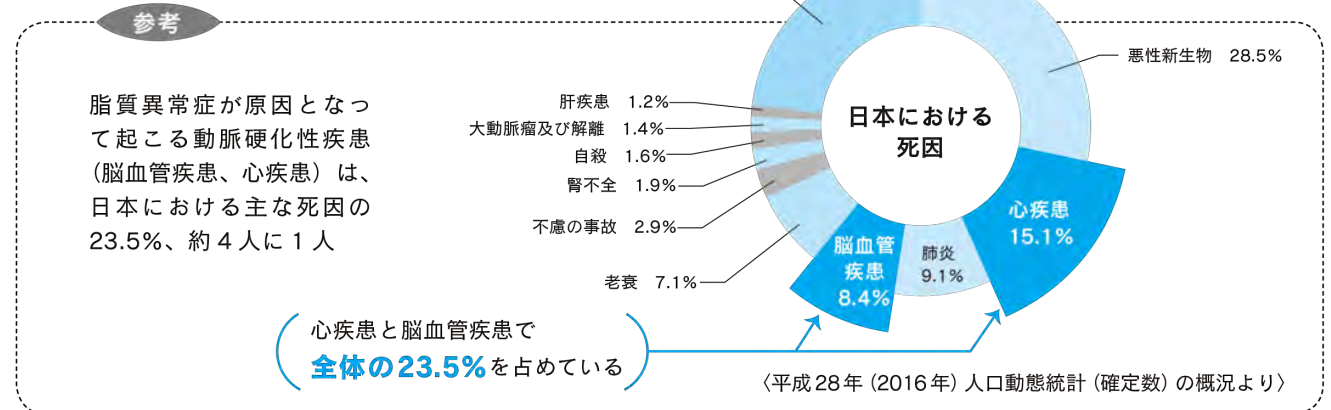
(平成26年患者調査の概況)

男性は **59万6,000人**  
女性はこのうち **146万5,000人**

女性が男性の約**2.5倍**もいるのね!



注: 統計処理上、男女計と患者数が合っていない。





## ひじきと枝豆のサラダ



1人分  
57kcal  
塩分 0.5g

### 材料 (2人分)

乾燥ひじき…………… 5g  
枝豆 (さや入り・ゆでたもの)…………… 50g (正味 25g)  
にんじん…………… 1/5本 (30g)

(A) 梅干し…………… 1個 (10g)  
砂糖…………… 小さじ1  
酢…………… 小さじ2  
ごま油…………… 小さじ1

💡 梅干しはペースト状になった市販品を使ってもよい。  
水戻し不要の生ひじきやドライパックのものを使う場合は約40g使用します。

### 注目食材 枝豆

大豆のさやが青いうちに収穫したもの。大豆同様、食物繊維が豊富に含まれ、とくに、水溶性食物繊維には余分なコレステロールを排出する働きがあります。大豆には少ないβ-カロテンやビタミンCも含まれます。



### 作り方

(下準備) 乾燥ひじきは水で戻して洗い、ザルに上げて水切りしておく。  
①枝豆をさやから取り出す。にんじんを千切りにする。梅干しは種を取り除き、包丁で細かくたたいてペースト状にする。

②ボウルに(A)の材料を記載されている上から順に入れて混ぜ合わせる。  
③②のボウルの中に、水気をよく切ったひじき、枝豆、にんじんを入れて混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

## アボカドとキウイフルーツのヨーグルトスムージー

### 材料 (2人分)

キウイフルーツ… 1個 (100g)  
アボカド…………… 小 1/2個 (50g)  
ヨーグルト…………… 100g  
ミントの葉…………… 適量

### 注目食材 アボカド

食物繊維が豊富な果物。水溶性食物繊維も含まれるので、血中コレステロールを下げる効果が期待できます。栄養価が高く、オレイン酸などの不飽和脂肪酸、ビタミンEやビタミンB群、カリウムなども豊富に含まれます。



1人分  
104kcal  
塩分 0.1g

💡 ハンディミキサーがない場合はミキサーでもよい。

### 作り方

①キウイフルーツ、アボカドはそれぞれ皮をむく。飾り用にキウイフルーツのいちよう切り、アボカドの半月切りを少量作り、残りをざく切りにする。  
②ボウルに飾り用以外の①とヨーグルトを合わせて、ハンディミキサーでなめらかになるまで攪拌する。  
③器に注ぎ、飾り用のキウイフルーツとアボカド、ミントの葉を飾る。

### Column

#### コレステロール値 (LDL) や中性脂肪値が気になる人の食べ方・食材選びのコツ

バターや肉類など動物性脂肪に多い飽和脂肪酸の摂りすぎは、LDL (悪玉) コレステロールや中性脂肪を増加させるので、気をつけましょう。植物油や青魚などに多く含まれる不飽和脂肪酸との摂取バランスが大切です。また、レバーなどの内臓や魚卵など、コレステロールの

多い食品も控えめに。

一方、おすすめなのが食物繊維。とくに、血中コレステロールを下げる効果がある水溶性食物繊維は、海藻、きのこ、野菜、果物、豆類などに含まれています。いろいろな食材を食事の中に取り入れましょう。

#### 市販のお惣菜等を利用するときは…

あじやさば、さんまなどの青魚には不飽和脂肪酸のDHAやEPAが豊富に含まれています。これらの魚の焼き物や煮物のほか、手軽に食べられるさばの水煮缶などもおすすめです。食物繊維を摂るためにサラダを選ぶときは、野菜だけでなく

海藻や豆が入ったサラダを選ぶとよいでしょう。また、もずく酢やめかぶを1品追加したり、みそ汁を具たくさんにするのもおすすめです。即席みそ汁に、カットわかめを追加するだけでも、食物繊維の摂取量アップにつながります。

## あじのソテー フレッシュトマトソース添え

### 材料 (2人分)

なす…………… 1本 (100g)  
ズッキーニ…………… 1/3本 (40g)  
ミニトマト…………… 6個 (90g)

(A) 砂糖…………… 小さじ1/2  
塩…………… 小さじ1/4  
バジル (粉)…………… 少々  
酢…………… 大さじ1  
オリーブオイル…………… 小さじ1

あじ (3枚おろし)…………… 2尾分  
塩・こしょう…………… 少々  
小麦粉…………… 大さじ1/2  
オリーブオイル…………… 大さじ1/2

### 作り方

①なすを縦4等分に切る。ズッキーニを輪切りにする。ミニトマトを縦4等分に切る。  
②ボウルにミニトマトを入れてフォークの背で軽くつぶし、(A)の材料を記載されている上から順に入れて混ぜ合わせ、ソースを作る。  
③あじに軽く塩・こしょうをし、小麦粉をまんべんなくまぶす。  
④フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、③のあじを入れて2分ほど焼いたら裏返し、なすとズッキーニを加える。  
⑤全体に火が通ったら、あじ、野菜を器に盛り付け、②のソースを添える。



1人分  
176kcal  
塩分 1.2g

### 注目食材 あじ

不飽和脂肪酸のDHAやEPAを含んでいます。これらには血中の中性脂肪の低下や、血栓ができるのを防ぐ働きがあります。アミノ酸の一種であるタウリンも含み、肝臓の機能を高める効果や血中コレステロールの分解を促す効果も期待できます。



### 時短ポイント

ソースは、ミニトマトを軽くつぶして、材料を混ぜ合わせるだけ。加熱調理をしない分、調理時間を短縮できます。



●撮影 花田真知子  
●スタイリング 佐藤絵理

●料理制作 柴田真希 (管理栄養士)



低脂肪で食物繊維たっぷりレシピ



ヘルスUPコラム  
健康運動のすすめ 2 『老化とは』

ヘルス&アクティブエイジング研究所 医学博士 三浦 望慶



老化とは、加齢により、からだの形態的にも機能的(精神的)にも衰退をしていく現象です。私達のからだは約60兆個の細胞でできており、同じ動きをする細胞が集まって器官を作り、その器官の働きのまとまりから、9つの器官系に分けられています。それらは、脳神経系、感覚器系、骨格系、筋系、循環器系、呼吸器系、消化器系、泌尿・生殖器系、内分泌系です。そして、これらの器官系が統合され、調和して働くことで、健康が保たれ、行動することができます。私達のからだはとても複雑で、精巧にできていることから、「身体は小宇宙である」とさえ言われます。以前は、脳神経系が他の臓器を支配していると言われていましたが、最近の研究では、各器官がそれぞれに必要なメッセージを出して、からだの統合、調和した動きをしているとされています。

これまでの研究で、老化の始まりは各器官によって異なることが明らかにされてきました。最も速く低下するのはからだを守る免疫機能です。この機能は20歳頃をピークに70歳へと急速に低下します。一方、病気の罹患率は50歳頃を境に急上昇します。また、60歳以降は筋力も急低下しますので、高齢者は体調管理と運動に気をつけて、「カゼひかない(病気しない)・転ばない」が合い言葉と言えます。これらは老化を一気に進めるからです。

最新の老化に関する研究では、研究方法の進歩によりからだの細胞によってできていることから、細胞レベル、染色体や遺伝子レベルの研究結果が発表され、健康長寿との関連や、アンチエイジング(抗加齢)による健康運動の必要性、ストレスの影響や休養、バランスの良い食事の重要性が指摘されています。

今回はアンチエイジングとしての健康運動について取りあげます。

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
	株式会社CHEeVE	愛知県岡崎市	平成30年5月1日
	株式会社東海理機製作所	愛知県大府市	平成30年6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
	セントラルキャン株式会社	愛知県岡崎市	セントラルキャン株式会社	平成30年4月1日
	富士機工オートテック東海株式会社	愛知県蒲郡市	株式会社富士機工クラタ	平成30年4月1日

今こそ、『健康経営』を目指そう

常務理事 井崎 茂

先日、決算組合会も終了し、平成29年度の決算(p2参照)が確定しました。リーマンショック以後、被保険者数・標準報酬月額が順調に右肩上がりとなり、組合資産も6年連続の増加で保有資産額が過去最高となり、今後の組合経営に大きな安心材料となりました。これも加入員・加入事業所の皆さまのご協力の賜物であると感謝申し上げます。

さて、雇用減少のトレンドを覆すのは『健康経営』であると考えています。健康経営を実践する企業に人が集まり、生産性が向上すると言われています。当組合では、各種保健事業で健康経営に対する支援を実施しており、「健康経営優良法人」の申請サポートも行っています(健康経営優良法人2018では、10社が申請し、全社認定されました。制度開始以来2年連続して100%認定されています)。

ぜひ取り組んでみたいとお考えの事業所は、当組合までお電話ください。一緒に『健康経営』を目指しましょう!

受けて安心!

共同・全国巡回健診のご案内

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、7月上旬頃にご自宅へ送付しています。

また、今年度より新たに全国巡回健診を6月から実施します。対象者の方々には健診のご案内を6月上旬頃にご自宅へ送付しています。健診のご案内にあります全国巡回健診日程表をご覧ください、ご都合の良い会場をお選びください。



共同巡回健診

	対象者	年齢	健診内容	日程
女性	① 被保険者	30~74歳	乳がん・子宮頸部がん等	平成30年 8月2日~12月27日 愛知・三重・岐阜・静岡の指定会場(175会場)
	② 被扶養者 任継被保険者	30~74歳	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30年 7月2日~7月28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ります。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: **3,000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。

お得に健診を受けましょう!

今年度より自己負担額を **3,000円引き下げ!!** 6,000円 ▶ **3,000円**  
※女性の被扶養者・任継被保険者のみ

NEW!

全国巡回健診

※愛知、岐阜、三重、静岡の一部以外

	対象者	年齢	健診内容	日程
女性	被扶養者 任継被保険者	30~74歳	基本健診+各種がん健診等(特定健診項目含む)	平成30年 6月23日~12月23日

費用

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: **3,000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・全国巡回健診のメリット

- 人間ドック並みのメニューが割安で受診できる!
  - 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。
  - 個別の健診結果説明会が後日、開催される(会場に来られない方は電話相談可)。該当者には特定保健指導も実施。
  - 共同・全国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)。
- ※③④は女性被扶養者のみです。 ※③の健診結果説明会は、共同巡回健診のみです。全国巡回健診の場合は、健康プラスセミナーとなります。



未就学児対象

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2018



前期高齢者対象

ロコモ  
予防キャンペーン



今年度も、未就学児(小学生未満)のいる世帯を対象に手洗い・うがい・歯みがきの習慣づけを目的とした『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2018』と、65歳以上の被保険者と60歳以上の被扶養者を対象に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」の延伸を目指すとともに、日頃の健康状態を把握し、生活習慣病や認知症を予防することを目的とした『チャレンジ!ロコモ予防キャンペーン2018』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お送りします。



# カヌースラローム



テクニックを駆使して  
溪流と格闘する  
約90秒の勝負

リオ五輪銅メダリスト  
羽根田卓也選手



カナディアン女子  
三島廉選手



カナディアン男子  
佐々木将汰選手

## カナディアン

片方だけに  
水かきがあるパドルで漕ぐ

変化に富んだ激流コースで、吊るされたゲートを通る技術とタイムを競う「カヌースラローム」。2016年リオデジャネイロ五輪で羽根田卓也選手が銅メダルを獲得し、東京五輪でも日本人の活躍が注目される競技です。

## カヤック

両方に水かきがある  
パドルで漕ぐ

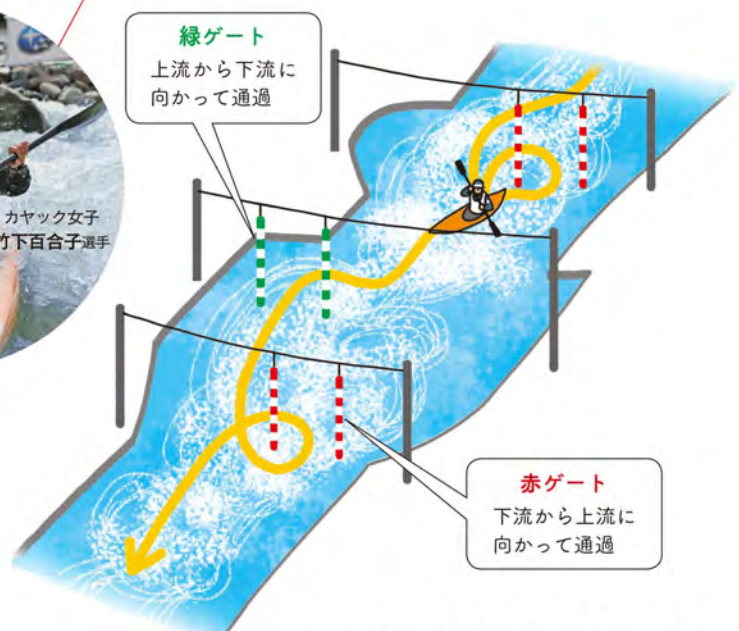
正確なボート操作と  
バワフルなパドル操作と  
見どころ



カヤック男子  
足立和也選手



カヤック女子  
竹下百合子選手



全長約 200 ~ 400m のコースに設けられた 25 個のゲートを番号順に通過しながらゴールまでのタイムを競います。

- 決められた方向にゲートを通らない場合やまったく通らない場合は + 50 秒、ゲートのポールに接触した場合は + 2 秒を、スタートからゴールまでのタイムに加算。総タイムが短い選手が上位となります。

協力：公益社団法人 日本カヌー連盟