

# 愛・けんぽ Ci けんぽだより

## topics

- みんなで健康習慣はじめよう!
- 『健康宣言』をしませんか?
- 事業所訪問(東海理研(株))
- インフルエンザ予防キャンペーンのご案内
- 申請書提出の注意事項について
- コラム〈健康運動のすすめ(3)〉

2018年秋号

NO. 131



### 秋の入り口

紅葉が始まった頃に、大きな公園で紅葉狩り。四季をペットと楽しむことができるのが、「お写んぽ」のいいところですね。シンメトリーな構図にあえてアシンメトリーに被写体を配置し、奥行きを演出しました。薄着で撮影に出た私は、この撮影の後、風邪をひきました! みなさまも初秋の寒暖差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>

愛鉄連健保がサポートします！

# 『健康宣言』を しませんか？

## 「健康宣言」のメリット

『健康宣言』をすると、経済産業省が推進する「健康経営優良法人認定制度」へ申請することができます。同制度の認定を受けることで、社内外に健康経営に取り組む企業であるとアピールでき、企業のイメージ向上につながります。

## 「健康宣言」の方法とは？

健康宣言書の取り組み項目を一覧表から選択し、事業主と健康づくり担当者の氏名を記入後、FAXで当組合までお送りください。後日、認定証をお送りします。



## 「健康経営優良法人」認定へのステップアップ！

「健康経営優良法人」の認定を受けるためには、当組合が実施する『健康宣言』事業に参加し、健康経営に取り組む必要があります。

『健康宣言』は、会社の「健康課題」をチェックし、課題をクリアすることにより“元気な会社”にしていこうと宣言するものです。自分事として自ら『健康宣言』を行い、従業員の健康づくりに会社を挙げて積極的に取り組んでみませんか？ 当組合も健康づくり活動を本気で支援いたします！

# 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・口腔ケア**を心がけ、この機会にみんなで日ごろの生活習慣を見直し、体と歯の健診も定期的に受けましょう。



左記のポスターも配付しますので、事業所内に掲示してください



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。

## 『健康経営優良法人2019』の申請が始まりました

経済産業省の「健康経営優良法人2019」の申請が開始されています。健康経営に取り組む事業所の皆さま、「健康経営優良法人」を目指しましょう！

### 認定対象

#### 大規模法人部門

- 従業員数
- ①製造業その他:301人以上
  - ②卸売業:101人以上
  - ③医療法人・サービス業:101人以上
  - ④小売業:51人以上の法人

#### 中小規模法人部門

- 従業員数
- ①製造業その他:1人以上300人以下
  - ②卸売業:1人以上100人以下
  - ③医療法人・サービス業:1人以上100人以下
  - ④小売業:1人以上50人以下の法人

※今年度より、資本金の額または出資の総額での条件が追加されました。詳しくは、経済産業省HPをご覧ください。

### 申請から認定までの流れ

#### 大規模法人部門

健康経営度調査に回答(回答期限:平成30年10月5日)  
↓  
健康経営度調査フィードバックシートに同封される「認定基準適合書兼申請書」に必要事項を記載し、当組合へ提出  
当組合への提出時期 **平成30年11月30日まで**

↓  
当組合との連名で、健康経営優良法人認定事務局へ提出、委員会による審査

#### 中小規模法人部門

認定申請書を提出  
当組合への申請締切 **平成30年11月30日まで**

↓  
当組合が申請書を取りまとめ、健康経営優良法人認定事務局へ提出、委員会による審査

## 歯科健診を受けよう！

医療費の約10%以上は歯科疾患といわれており、むし歯と歯周病がそのほとんどを占めています。歯科メンテナンス(口腔ケア)はこれら疾患に有効とされ、定期的に歯科医院を受診している人はむし歯になっても早期発見・早期治療ができるため、医療費の抑制につながります。

下記の表は、歯科医院の受診回数別に「むし歯の重症化発生率やむし歯に伴う医療費の違い」等を示したものです。

|              | 対象数      | むし歯重症化発生率 | 診療日数(むし歯のみ) | 医療費(むし歯のみ) |
|--------------|----------|-----------|-------------|------------|
| メンテナンス年間3回以上 | 25,440人  | 5.5%      | 3.1日        | 24,317円    |
| メンテナンス年間2回   | 25,135人  | 6.7%      | 3.2日        | 24,636円    |
| メンテナンス年間1回   | 73,610人  | 10.2%     | 3.9日        | 29,487円    |
| 歯科受診なし       | 259,995人 | 15.2%     | 4.4日        | 33,477円    |

出典:(株)JMDC

定期的な歯科メンテナンスは、むし歯の重症化発生率の減少やむし歯に伴う医療費の軽減に効果があるという検証結果が出ています。日ごろの歯みがきなどの『セルフケア』とあわせて、定期的に歯科健診を受診しましょう。

また、今年度より新たな健診機関と契約し、事業所を巡回する歯科健診を実施しています。自己負担なしで受診できますので、ぜひご利用ください(巡回歯科健診を希望する場合は、当組合までご連絡ください)。

大規模法人部門・中小規模法人部門とも日本健康会議による認定は平成31年2月頃を予定

●健康経営優良法人の申請は、当組合が全面的にサポートしますので、お問い合わせください●

お子さんの歯みがき習慣のために「つよい子になるぞ!! キャンペーン2018」にも、ぜひご参加ください

(本誌「ケンポ・インフォメーション③」左ページ参照)

事業所訪問



# 独自の工夫で、今も定年後も 元気に過ごせる健康づくり

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、東海理研(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。

## 健康づくりを通して 社内を風通しよく

縁あって入社してきた従業員には、ぜひとも「定年後も元気で幸せに暮らしてほしい」というのが会社の願いです。体、心、経済的な健康が我々を幸福な生活に導くという考えから、健康づくりには力を入れてきました。  
定期的に、社員全員で体力測定・運動行事を行っており、みんな汗を流すことで親睦も深まりますし、自分の「体力年齢」が

わかり、健康づくりへの意欲アップにつながっています。  
また、年4回ほどの社長面談の中で、健診結果によっては、数値改善のための目標を立て実践してもらいます。和気あいあいとした雰囲気の話は、メンタルチェックもかねています。社内の風通しがよく、メンタルの問題はほほえないのが我が社の自慢でもあります。

## 「健康管理カード」と 昼休みのストレッチ体操

4年ほど前から「健康管理カード」を考案・実践しています。社長以下全員参加で、個人目標を立て、達成に向けて努力していきます。全員達成が目標なので、離脱しにくいのがメリット。達成者には、ちよっとした賞品も用意しています。  
おかげで、運動習慣が身につい

た人が増えました。目標の内容に対して干渉はしないので、ごく簡単な目標の人もいますが、本人が継続できることが大切と考えています。メタボ脱出に成功した人も3名いますので、効果はあると思いますね。

また、昼休み終了後15分間を使い、ストレッチ体操を始めました。愛鉄連健保の補助で開催した運動セミナー講師の動画を見ながら、体を動かしています。実験的に行ったところ、「腰痛などが楽になる」と好評だったので派遣社員も含めてルーティン化しました。

### 健康管理カード

達成文は、「終了後にどうなっていたいか」を記入。なるべく楽しい文言にする。



達成状況により、応援メッセージが変わる。

スタンプやシールなどでモチベーションアップ!

### 佐藤社長

当初は、健康管理カード導入に難色を示していたものの、実際には一番熱心に取り組んでいたそう。



達成した人には、表彰状と賞品が渡されます

## ウェアラブルデバイスを 全員に配付

3年前に、腕時計型のウェアラブルデバイスを社員全員に配付しました。毎日の歩数や、脈拍など、健康データの蓄積ができ、健康管理カードの目標達成などに有効活用されているようです。

私もつけていますが、具体的な数字で現れるのが励みになり、できるだけ動こうという気になります。



ウェアラブルデバイス

## 歯の健康管理にも 注力していきたい

今年、新しく始まった愛鉄連健保の巡回事業所歯科健診を6月に利用しました。会社で健診や指導が受けられるのが、大変

好評でした。

健診を受けるだけでなく、治療もきちんとしてもらいたかったので、受診勧奨はしっかりしていきます。歯で発生する菌が心臓など各器官の病気に影響すると知って、予防の重要性を改めて感じています。  
口臭などのエチケットの面からもアプローチして、受診率を高めていきたいですね。

## PeppUp登録率 第1位の秘密は…

愛鉄連健保の新しいポータルサイトということで、試しにユーザー登録してみたところ、自分に合った情報提供を受けられるよいサイトだと感じました。そこで、職制を通じて登録をお願いしました。年齢が高くなるにつれ、ウェブへのためらいがあると思います。あえて管理職から協力依頼していったことが順調な登録率アップにつながったようです。

来年度は、健康経営優良法人の認定も、ぜひ目指していきたいです。

## みんなでヘルスアップ 東海理研(株)~岐阜県関市~



みんなで行うストレッチ体操



YouTuberにて、社員一同による「恋するフォーチュンクッキー」動画を公開しています!

社員のみなさん



### 会社概要

社名.....東海理研株式会社  
代表取締役.....佐藤 明広  
所在地.....501-2698 岐阜県関市武芸川町谷口599  
従業員.....91名 ※平成30年8月現在  
事業内容.....金属製品、セキュリティ商品の開発・製造・販売

### 東海理研(株)



常務取締役  
佐藤 恵里子さん

# 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

## 参加者の声

うがい・歯みがきの大切さを再確認でき、家族の意識も向上するとてもよいキャンペーンだと思います。かぜ予防法として手洗い・うがい・マスク着用を心がけています。

自分は外から帰ったら手洗い・うがいを心がけていましたが、キャンペーンのおかげで家族みんなで意識することができました。



かわいい背景とシールが楽しく、子ども達が自主的に手洗い・うがい・歯みがきをしてくれます。毎年とても助かっていましたが、参加できるのが最後の年になって残念です。

## 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)
- 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24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、エントリーハガキの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!★★

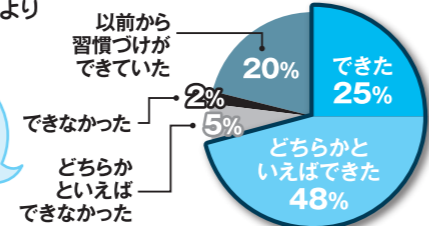
- 1 JTB旅行券(2万円分・3世帯)
- 2 こども商品券(1万円分・6世帯)

どちらが当たるかは  
お楽しみ♪

- 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♪

## 参加者アンケートより

Question.  
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?



73%が習慣づけ  
できたと回答



# チャレンジ! ロコモ 予防キャンペーン

## 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★

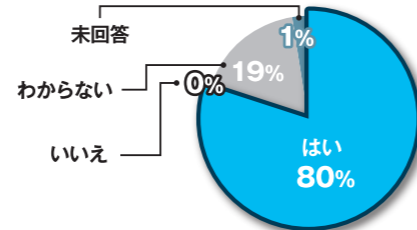
記録用紙とアンケートを当組合に提出すると、  
①図書カード ②QUOカード  
からお好きなものをプレゼント!(1,000円相当分)

## 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 55歳以上の被保険者、被扶養者(平成31年3月31日時点)

## 参加者アンケートより

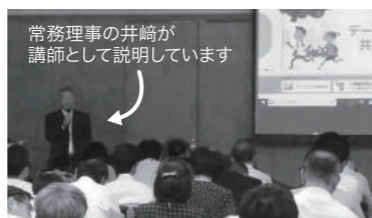
Question.  
来年もキャンペーンに  
参加したいですか?



## 健康経営合同説明会を開催しました

平成30年8月31日(金)に愛知県総合健康保険組合協議会主催(12健保合同)の「健康経営合同説明会」が開催されました。説明会当日は、136社160名の皆さまにご参加いただきました。(当組合の加入事業所からは、18社20名)

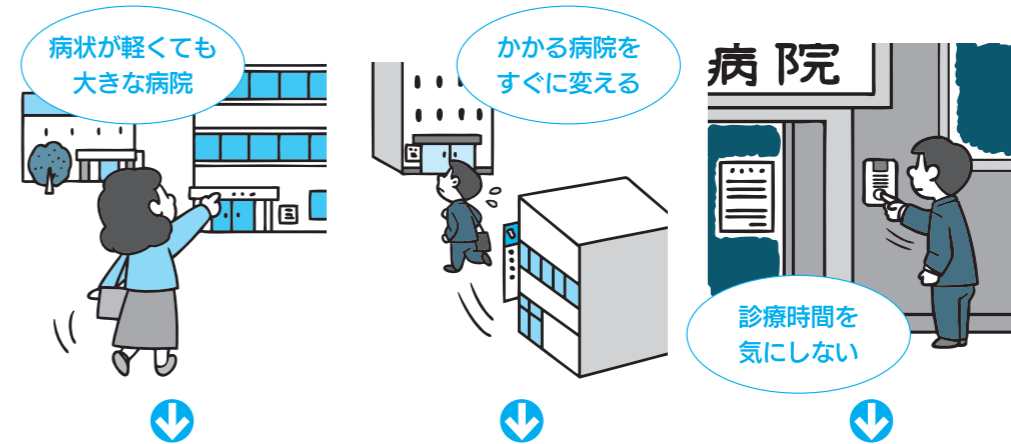
今後当組合では、「健康宣言」の方法や「健康経営優良法人」の申請について、全面的にサポートさせていただきます。詳しい説明をご希望の場合は、職員が訪問いたしますので、健康管理課までご連絡ください。《健康管理課 TEL: 052-461-6131》



(健康経営合同説明会の開催風景)

多くの皆さまにご参加いただき、誠にありがとうございました!

## 病院で、あなたは大丈夫? こんな行動が医療費のムダにつながります!



大病院は、高度な医療を必要とする患者が優先です。そのため、紹介状なしで400床以上の大病院にかかる場合、5,000円以上の特別料金(保険外)がかかります。

同じ病気で病院を何度もすると、医療費はかかった病院の数だけ増えます。同じ検査・同じ薬の処方が必要であれば、これほどムダな医療費はありません。

診療時間外に受診すると、医療費が割り増しになります。自分の都合で受診が遅くなると、医療費のムダにつながります。  
※時間外(おおむね8時前と18時以降)、休日(日曜日・祝日・年末年始)、深夜(22時～6時)などの加算があります。

## 「かかりつけ医」がいれば、 医療費のムダは少なくなります

国は、「かかりつけ医」が日常的な診療を担い、必要に応じて高度な専門医療を担う大病院を紹介する体制を目指しています。患者にとっても、困ったらとりあえず相談できるかかりつけ医は、心強い存在です。

上のような医療費のムダは、漠然とした不安から起こりやすくなります。医師と患者の信頼関係は、コミュニケーションの中で生まれますので、疑問や不安な点を積極的に医師に伝えられるかかりつけ医をつくるようにしましょう。



## 子どもの医療費は、無料ではありません

子どもの医療費は、多くの自治体で助成があります。しかし、自治体の助成はあくまで自己負担分のみのため、残りの医療費は、健保組合が負担しています。また、6歳未満の子どもの場合は、乳幼児加算や時間外加算の割り増しなど、医療費が大人よりも高額に設定されています。

緊急を要する場合はすみやかに受診することが必要ですが、病状を見る余裕がある場合は割り増しのない時間帯にかかるようにしてください。

夜間や休日、子どもの病気で受診するかどうか迷ったら…  
「子ども医療電話相談 #80000」を思い出してください

小児科医・看護師から、子どもの病状に応じた適切な対処の仕方や受診できる病院などのアドバイスが受けられます(実施時間帯は、都道府県ごとに異なります)。



「病院へのかかり方」が  
自分本位になっていませんか?  
「自分優先」は、やがて自分の負担増につながります

みなさんが病院の窓口で支払う医療費は総額の1/3割、残りは健保組合が負担しています。健保組合が負担しているといっても、もとはみなさんの保険料です。ムダな医療費が増えると、一人ひとりが適正な受診を心がける必要があります。



**青梅** みどころ

**昭和レトロ商品博物館**



(3館共通)  
 10:00 ~ 17:00  
 月曜日(祝日の場合は翌日)、  
 年末年始  
 0428-20-0355

**青梅赤塚不二夫会館**



青梅赤塚不二夫会館 450円  
 昭和レトロ商品博物館 350円  
 昭和幻燈館 250円  
 (3館めぐり券 800円)

ようこそ!  
**昭和レトロタウンへ**

昭和のノスタルジックな雰囲気味わえる青梅駅周辺。ギャグ漫画家・赤塚不二夫氏の記念館、懐かしい映画の看板やグッズを展示した博物館が並ぶ。

**昭和幻燈館**

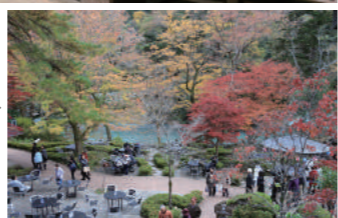


**小澤酒造(清流ガーデン澤乃井園)**

元禄15年(1702年)創業の清酒「澤乃井」醸造元。奥多摩の豊かで清らかな水で美酒を生み出す。1日4回の酒蔵見学(予約優先)が人気。



10:00 ~ 17:00 (軽食 11:00 ~ 16:00)  
 月曜日(祝日の場合は翌日)、  
 年末年始  
 <酒蔵見学予約>  
 無料  
 0428-78-8210



併設の清流ガーデン澤乃井園では軽食をとったりお土産を買ったりできる。

**奥多摩フィッシングセンター**

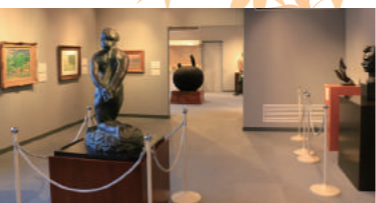
ニジマス釣りが楽しめ、バーベキュー場もある。20名以上で貸切可能。大型バス専用駐車場あり。



3~11月/7:00 ~ 16:00  
 12~2月/7:30 ~ 16:00  
 ファミリー釣り場1名3,300円+貸し竿1本300円  
 ほか、一般釣り場、ルアー・フライ釣場あり  
 12~2月の毎週木曜日、年末年始、臨時休業あり  
 0428-78-8393

**たましん御岳美術館**

明治から大正、昭和期に至る日本を代表する洋画作品を中心に、彫刻・工芸作品も展示。



4~10月/10:00 ~ 16:30 (入館 16:00 まで)  
 11~3月/10:00 ~ 16:00 (入館 15:30 まで)  
 一般 500円、高校生・大学生 400円、  
 小学生・中学生 300円  
 月曜日(祝日の場合は翌日)、冬季休館、展示替期間  
 0428-78-8814



**御岳溪谷**  
**紅葉リバーサイドウォーク**

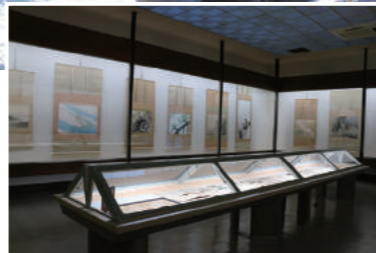
都心から車で約1時間30分、多摩川上流に位置する御岳溪谷は、秩父多摩甲斐国立公園内にある。川沿いに整備されたコースはアップダウンも少なく、環境省の「日本名水百選」に選ばれた豊富な水の流れを眺めながら歩くことができる。鮮やかな紅葉に加え、美術館などの見どころも多く、幅広い年代が楽しめるコースだ。

JR軍畑駅から青梅街道に出て西へ向かうと、多摩川沿いの遊歩道へ至る入口が見つかるので降りていこう。川沿いに遊歩道を進むと、透きとおるような清流と紅葉する木々、抜けるような青空が織り成す色鮮やかな風景が美しく、山あいの新鮮な空気はなんとも心地よい。

しばらく歩くと、清流ガーデン澤乃井園に到着。創業300年超の小澤酒造が運営し、きき酒処や売店などが並ぶ。一息ついたら楓橋を渡って対岸に渡り、日本で唯一の柳かざし美術館に立ち寄り寄ってみよう。

楓橋を渡り、川沿いを御岳橋まで歩くと、やがて対岸の玉堂美術館前に立つ、大銀杏が見えてくる。高さ約30mの大銀杏が真っ黄色に色づく姿は圧巻だ。

御岳橋を渡って木立の中を抜けると、奥多摩フィッシングセンターに到着する。全国でも珍しい一級河川本流に設けられた釣り場で、フライフィッシングを楽しみたい人やファミリーにおすすめのスポットだ。フィッシングセンター対岸のたましん御岳美術館では、近代日本美術を代表する絵画などが展示されている。遊歩道に戻ったら、ゴールのJR御嶽駅へ向かおう。



**玉堂美術館**

日本画の巨匠、川合玉堂がこの地で晩年の10年余を過ごしたことを記念して建てられた。

3~11月/10:00 ~ 17:00 (入館 16:30 まで)  
 12~2月/10:00 ~ 16:30 (入館 16:00 まで)  
 大人 500円、中・高・大学生 400円、小学生 200円  
 月曜日(祝日の場合は翌日)、  
 12月24日~1月4日  
 0428-78-8335

**柳かざし美術館**

江戸時代から昭和に至る柳かざしを中心とした約4,000点を収蔵。丁寧な細工やデザインに目を奪われる。



10:00 ~ 17:00 (入館 16:30 まで)  
 一般 600円、学生 500円、小学生 300円  
 月曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始、臨時休業あり  
 0428-77-7051

**寒山寺**

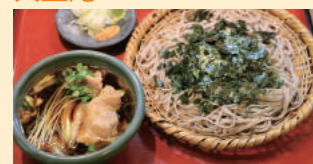
中国渡来の釈迦像を本尊とする、小さいながら趣のある寺。

無料  
 無休  
 0428-78-9523



**大正庵**

**FOOD & DRINK**



老舗のそば処。青梅で生まれた豚、TOKYO Xを使ったざるそばがおすすめ。  
 11:30 ~ 16:00、17:00 ~ 19:30  
 (土・日曜日・祝日は11:30 ~ 19:30)  
 月曜日(祝日の場合は翌日)  
 0428-22-2765

**地酒**

小澤酒造が造る日本酒。



**藍染工房 壺草苑**

藍染製品の展示・販売が行われ、現在では珍しい天然藍を使った藍染体験や工房見学ができる。



10:00 ~ 18:00  
 藍染体験(3日前までに要予約)  
 ハンカチ 1,600円、  
 バンダナ 2,000円など  
 火曜日、年末年始  
 0428-24-8121

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

圏央道・日の出ICまたは青梅ICから約30分  
 東京駅からJR中央本線・青梅線にて約1時間30分  
 軍畑駅下車



青梅市観光協会  
 0428-24-2481  
 http://www.omekanko.gr.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。皆さまも予防接種はもちろん『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
- インフルエンザ対策用品を含む家庭常備薬の無償配付
- 事業所向けインフルエンザ対策用品の斡旋
- インフルエンザ予防対策ポスター配付などの広報事業

## 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歳以上  | 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 | 1,000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 契約健診機関 |  | 2 巡回接種 |      | 3 院内接種 |      |
|------|----------|--|--------|------|--------|------|
|      |          |  | 巡回接種   | 巡回接種 | 院内接種   | 院内接種 |

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

わたしたちは  
補助券を使うわ!

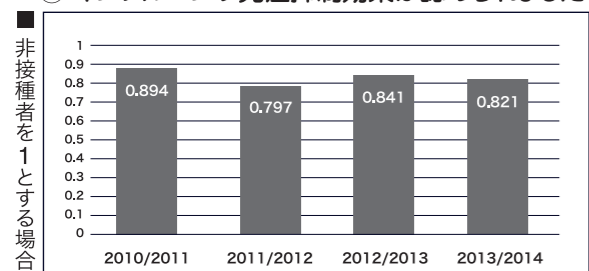
| 被扶養者・任意継続者 | 1 接種補助券利用 |         | 2 接種補助券未利用 |                   |
|------------|-----------|---------|------------|-------------------|
|            |           | 接種補助券利用 | 接種補助券未利用   | 接種後、補助金を申請してください。 |

※接種補助券利用の場合は、利用可能な医療機関の窓口で補助券をご提出ください。



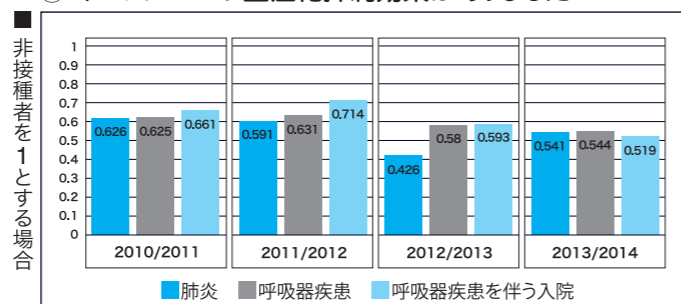
## インフルエンザワクチンの効果分析について

### ① インフルエンザ発症抑制効果が認められました



2010/2011から2013/2014の4シーズンにおいて、インフルエンザワクチン接種者(補助金あり)のインフルエンザ発症が、非接種者よりもおおむね、1割~2割抑制されています。

### ② インフルエンザ重症化抑制効果がありました



インフルエンザワクチン接種者(補助金あり)の重症化は、非接種者の5割~6割に抑えられています。

## ここがポイント!

1歳から15歳へのインフルエンザワクチン接種は、インフルエンザ発症抑制と重症化抑制の両方で効果が認められました。

・対象/1歳~15歳の小児 ・n数/約116,000人(ワクチン接種:約55,000人、非接種:約61,000人)  
・分析手法/ワクチン接種を行うかどうかは個人の健康志向による影響が考えられるため、これらのバイアスを調整するために、Doubly Robust法を使用した  
・論文名/Effectiveness of influenza vaccination for children in Japan: Four-year observational study using a large-scale claims database ・出典/(株)JMDC

# インフルエンザの 予防接種を受けよう

日本では毎年約10人に1人が感染しているインフルエンザ。自分の体のためにも、家族や周囲の人に感染を拡大させないためにも、予防接種を受けることが大切です。

## 流行前に知っておきたい 予防接種に関するQ&A

**Q** 昨年、予防接種を受けたのにかかってしまいました…  
予防接種を受ける必要はありますか?

**A** インフルエンザを発症すると、なかには重症化し、肺炎や脳症等の合併症が現れ、入院したり死亡したりする場合があります。予防接種は、ウイルスが体の中に入る「感染」を完全に防ぐことはできませんが、「重症化」の予防に大きな効果があるのです。



**Q** とくに受けたほうがよい人はどんな人ですか?

**A** 重症化しやすい人は、とくに予防接種を受けておくことが望ましいです。また、発症のリスクを下げたい人についても、受けておくとよいかもしれません。



重症化  
しやすい人

- お年寄り
- 持病(ぜんそく、慢性心疾患、糖尿病など)のある人
- ※持病のある人は、かかりつけ医に相談のうえ受けてください。

発症の  
リスクを  
下げたい人

- 重要なライフイベントを控えている人(結婚式、受験など)
- 医療・介護従事者など

**Q** いつごろ受けるのがよいですか?

**A** 日本では例年、1月末~3月上旬に流行のピークを迎えます。ワクチンの効果が現れるのは接種(2回の場合は2回目)から約2週間後のため、12月の中旬までに接種を終えることが望ましいです。とくに受けたほうがよい人や、2回接種が必要な子どもの場合は、あらかじめスケジュールを確認しておきましょう。



**Q** 昨年受けたので、  
今年は受けなくてよいですか?

**A** 予防接種の効果が継続するのは約5カ月間です。また、ワクチンはそのシーズンに流行すると予測されたウイルスの型で製造されるため、今冬のインフルエンザ予防には今年の予防接種が必要です。

2018/2019冬シーズンの  
インフルエンザワクチンの種類

- ・A/シンガポール/GP1908/2015 (IVR-180) (H1N1) pdm09
- ・A/シンガポール/INFIMH-16-0019/2016 (IVR-186) (H3N2)
- ・B/ブーケット/3073/2013 (山形系統)
- ・B/メリーランド/15/2016 (NYMC BX-69A) (ビクトリア系統)

## 日頃から感染を予防する生活習慣も大切です

十分な  
栄養と休養



こまめな  
手洗い



湿度  
50%  
60%



適度な温度と  
湿度を保つ

## マスクでせきエチケット

インフルエンザと診断されていなくても、せきやくしゃみなどの症状がある場合や、家族に感染者がいる場合、外出時などにはマスクをつけて周囲への飛沫感染対策を心がけましょう。



# かぶときゅうりの中華サラダ



1人分  
58kcal  
塩分 0.7g

## 材料 (2人分)

かぶ…………… 1個 (50g)  
きゅうり…………… 1/2本 (50g)  
ミニトマト…………… 3個 (45g)  
(A) 白ごま…………… 小さじ1  
砂糖…………… 小さじ1/2  
しょうゆ…………… 大さじ1/2  
酢…………… 大さじ1/2  
ごま油…………… 大さじ1/2

## 作り方

- ①かぶを皮付きのまま(好んでむいてもよい)くし形切りにする。きゅうりはたたいて乱切りにする。ミニトマトを半分に切る。
- ②ポリ袋の中にかぶときゅうりを入れて塩(分量外)を少々入れてもみ込み、空気を抜いて封をし、2〜3分置く。しんなりとしてきたら、軽く洗って水気を切る。
- ③別のポリ袋に(A)を入れて混ぜ合わせ、②とミニトマトを入れて和えたら、器に盛り付ける。

## 注目食材 かぶ

煮るとやわらかくなりますが、生で食べるとシャキシャキとした食感があり、大きめに切って食べると満足度もアップします。ビタミンC、カリウム、食物繊維などを含むほか、消化酵素のジアスターゼも含まれます。



ポリ袋の中に野菜を入れて塩を振った後、空気を抜いた状態で封をしておくと、短時間で水気を出すことができます。

# チアシードの柿豆乳プリン

## 材料 (2人分)

(A) チアシード… 大さじ2  
水…………… 大さじ2  
柿…………… 1個 (正味 150g)  
砂糖…………… 大さじ1  
豆乳…………… 80cc  
かぼちゃの種…………… 適量

## 注目食材 柿

甘みがありますが、カロリーは100gあたり60kcalと低めです。果物の中でもビタミンCが豊富で、みかんの約2倍含まれます。ビタミンCと同様に抗酸化作用のあるβ-カロテンも多く、老化防止にもおすすめです。



1人分  
134kcal  
塩分 0.0g

## 作り方

- 〈下準備〉(A)を混ぜ合わせて、チアシードをふやかしておく(10分以上)。
- ①柿はトッピング用に1/8個程度を小さめの角切りにする。残りはざく切りにする。
  - ②①のざく切りにした柿と砂糖、豆乳をミキサーにかける。
  - ③ふやかしたチアシードに②を加えてよく混ぜ合わせたら、容器に盛り付ける。そのまま冷蔵庫で10分くらい冷やす。
  - ④固まったら、角切りにした柿とかぼちゃの種をトッピングする。

チアシードを水で少しふやかしてから他の材料と混ぜ合わせると、短時間で固まりやすくなります。

## Column

### 肥満が気になる人のカロリーを抑える食べ方・食材選びのコツ

摂取エネルギー量(カロリー)を抑えながら、栄養バランスのよい食事をめざすことが大切です。また、よく噛んでゆっくり食べることも重要です。

空腹感を感じる時は、野菜、きのこ、海藻、こんにゃくなどの食物繊維が豊富で低カロリーな食材を活用しま

しょう。食物繊維が多いと噛む回数が多くなり、満腹感が得られ、食べすぎ防止になります。根菜類などは、食感を残すように大きめに切ると噛む回数が多くなります。

甘いものが食べたくなったら、低カロリーの果物がおすすめ。食物繊維が豊富なため、腹持ちもよくなります。

### 市販のお惣菜等を利用するときは…

カロリーを抑えるために、ゼロカロリー食品や1種類の食材だけを食べ続けるなどの偏った食事はNGです。

市販のお惣菜やインスタント食品にはエネルギーの高いものがあるので、購入時にはカロリー表示にも気をつけましょう。

副菜を追加するなら、野菜、きのこ、海藻、こんにゃくなどの食材を使ったヘルシーなお惣菜がおすすめ。野菜サラダを選ぶときは、葉物ではなく根菜や大きめに切ったスティック野菜などを選ぶと、噛む回数が増えます。

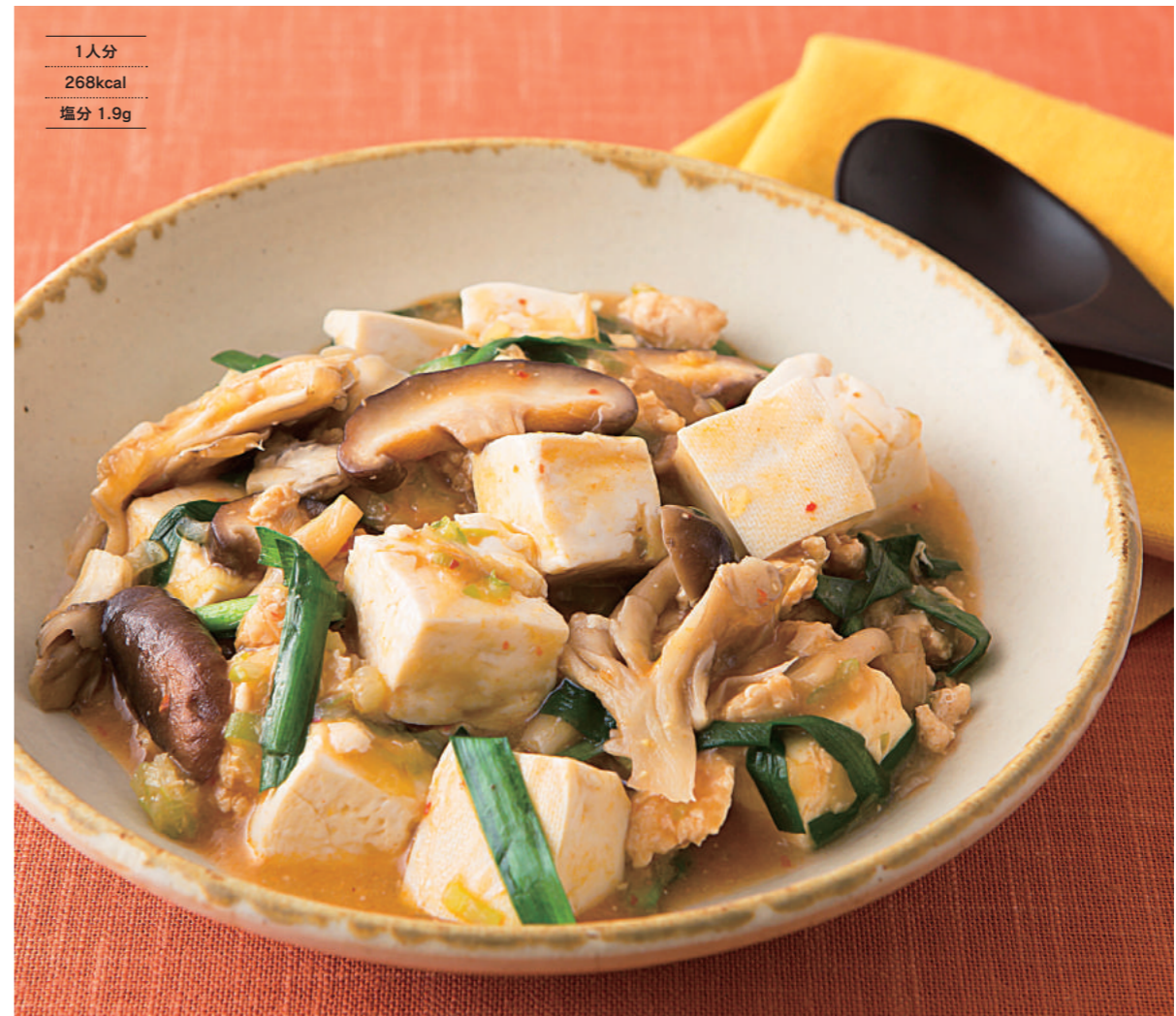
# きのこたっぷりピリ辛豆腐

## 材料 (2人分)

木綿豆腐…………… 1丁 (300g)  
長ねぎ…………… 約1/2本 (50g)  
にら…………… 4本 (30g)  
きのこ  
(しいたけ、しめじ、まいたけ)…………… あわせて100g  
(A) ごま油…………… 大さじ1/2  
にんにく(みじん切り)…………… 1/2かけ  
鶏ひき肉…………… 80g  
(B) 味噌…………… 大さじ1  
砂糖…………… 小さじ1  
豆板醤…………… 小さじ1  
だし汁…………… 200cc  
水溶き片栗粉…………… 片栗粉大さじ1/2 + 水大さじ1

## 作り方

- ①木綿豆腐は2cm角に切り、1〜2分湯通ししたら、ザルに上げて水切りをする。長ねぎはみじん切り、にらはざく切りにする。しいたけは軸を切って薄切りに、しめじは石づきを切って手でほぐし、まいたけは手でほぐす。
- ②フライパンに(A)を入れて中火にかける。にんにくの香りがたったら鶏ひき肉を加えて中火で炒め、火が通ったら、長ねぎときのこを入れる。
- ③②に木綿豆腐、にら、混ぜ合わせておいた(B)の順に加え、中火で3分ほど煮込んでから、水溶き片栗粉を回し入れ、最後に強火にして全体をゆっくりかき回してとろみをつける。
- ④器に盛り付ける。



1人分  
268kcal  
塩分 1.9g

## 時短ポイント



フライパン1つで作れます。調味料はあらかじめ混ぜ合わせておくこと。鶏ひき肉を炒めているときなどの時間に並行して作業しましょう。

## 注目食材 きのこ

食物繊維が豊富で低カロリーな食材。食物繊維にはコレステロールの排出を促す作用や、腸内環境を整える働きがあります。きのこのうま味のもと、グルタミン酸やグアニル酸。数種類加えるとうま味も増します。



●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)



カロリーを抑えたヘルシーレシピ



ヘルスUPコラム  
健康運動のすすめ

3 『アンチエイジング』

ヘルス&アクティブエイジング研究所 医学博士 三浦 望慶<sup>もちよし</sup>



アンチエイジングは「抗加齢」といわれ、加齢に伴って生じる老化を遅らせることです。言い換えれば、100歳を越えても寝たきりや介護状態にならず、若さを保ち、元気に長生きをすることです。そのためには、①栄養バランスの良い食事法、②若さを保つ健康運動の継続、③疾病予防、④生き甲斐や目標を持ち、ストレスに対抗する心の持ち方が重要だとされています。

今回は健康運動に関して、生涯現役スキーヤーとして過ごされた三浦敬三先生(2013年に80歳でエベレスト登頂、世界最高齢記録をつかった三浦雄一郎氏のお父様)のエピソードを紹介します。

2000年1月に、日本スキー学会第10回大会が北海道ニセコひらふ国際スキー場で開催されました。その時の記念講演に96歳の三浦敬三先生をお招きしました。その講演で、敬三先生は「生涯現役としてスキーとトレーニングをして、100歳になった時、親子4世代(親、子、孫、曾孫)でヨーロッパのスキー場を滑りたい」と当時の目標を話されました。100歳になられた年は、ヨーロッパではなく、アメリカのスノーボードスキー場を親子4世代でスキーをされて、話題となりました。そして、101歳で多臓器不全により亡くなりました。

100歳当時の敬三先生の体力については、体育研究の専門誌「体育の科学」に報告されています。その結果は、歩行能力は80歳代、骨の強さは60歳代、太ももの筋力は70歳代であり、目標を持ってスキーとトレーニングすることでアンチエイジングとなった結果が得られています。また、生活は自炊で、自立された生活をされており、元気老人として、日本で初めて百寿者の体と心の研究が始まった当時の最初の方であり、「運動はアンチエイジングとして効果がある」ことを示していただきました。私たちも生きている限り、「生涯現役」の気概を持って、健康運動によるアンチエイジングの実践を継続しましょう。

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     |            |
|---------|---------------------|---------|-----------|------------|
|         | 株式会社東海スプリング製作所      | 岐阜県各務原市 | 平成30年9月1日 |            |
|         | 桑名エンチアリングプラスチック株式会社 | 三重県桑名市  | 平成30年9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      |
|         | 真和興業株式会社            | 愛知県一宮市  | 真和興業株式会社  | 平成30年1月11日 |
| 事業所削除   | 事業所名                | 所在地     | 削除年月日     |            |
|         | 愛鉄連厚生年金基金           | 名古屋市中村区 | 平成30年4月1日 |            |

新規事業所の紹介のお願い

常務理事 井崎 茂

今年度も算定基礎届の提出ありがとうございました。平成30年度算定基礎届の集計結果は、平均報酬月額が1人当たり前年対比3,968円増で、338,061円となりました。被保険者数も1,842名5.9%増加しており、保険料の元となる報酬月額の総計は7.1%の増加となりました。リーマンショック以後、順調に回復しています。

また、当組合では、新規事業所の勧誘事業にも力を入れています。今年度は充実した健康管理事業に魅力を感じていただき、9月1日の時点で4社合計で949名が新規加入しています。被保険者数の増加は、組合の安定経営にとって大きな効果があるといえるでしょう。

当組合としては、今後もさらなる事業所の新規加入に向け取り組んでまいります。機械器具製造業でお知り合いの事業所がありましたら、ご紹介をお願い申し上げます。

申請書提出の注意事項について



資格取得・喪失、被扶養者の増減や、給付金など  
各種申請書の届出において、とくに注意していただきたい点を  
下記にまとめましたので、参考にしてください。

適用

資格取得届

マイナンバーの記入が必要です。未記入の届出が多いため、ご協力をお願いします。また保険証の番号は取得日順で登録し、届書に取得日順で記入されていない場合は日本年金機構と番号が相違する場合があります。取得年月日と番号を確認のうえ、ご提出ください。

異動届

複写式の用紙にマイナンバーを記入する際は、2枚目の(副)に写らないようにしてください。なお、扶養追加の場合はマイナンバーの記入が必要となりますが、扶養削除の場合は不要です。

お問い合わせが多い内容

国民年金第三号の証明について

マイナンバー制度の開始に伴い、当組合では扶養認定日の証明ができません。なお認定日の証明には、交付した「保険証の写し」が代用できます。(日本年金機構確認済)

給付

海外療養費

受診者、暦月、医療機関(入院・外来別)ごとに申請してください。領収書等、外国語で記載されている箇所については**すべてに翻訳が必要です**。また、**受診日に海外に渡航していた事実が確認できる書類の写し【査証(パスポートに押印されるスタンプ)など】の添付が必要**となります。なお、添付されていても査証の印字が薄く読み取れない場合がありますので、該当する期間がわかるよう査証に目印を付けてください。

傷病手当金・出産手当金

仕事を休んだ期間に支払われた報酬を確認するため、請求期間が属する月の賃金締切日が到来してから請求書をご提出ください。なお、傷病手当金の初回請求分については、受給履歴調査等を行うために支給まで時間を要することがあります。

出産育児一時金

直接支払制度を利用しても、出産費用が42万円未満の場合は差額の給付を受けることができます。また、海外で出産された場合、**翻訳された海外の出生証明書を必ず添付**してください。



療養費(治療用装具)

申請には、領収書・医師の装着証明(両方とも原本)、眼鏡の場合は、領収書(原本)・医師の作製指示書(写し)または処方箋(写し)の添付が必要です。なお支給決定に伴い、照会文書等を送付させていただく場合がございますのでご協力をお願いします。

限度額適用認定申請書

『限度額適用認定証』は、毎年、**8月31日が有効期限**です。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、不要になった場合や有効期限が過ぎた場合は**必ずご返却ください**。なお、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お願いいたします。



当組合へ提出された適用・給付書類に、筆記した文字を容易に消すことができるペン(以下「消せるペン」という)を使用されている場合が多く見受けられます。「消せるペン」はその性質から文書の改ざんも容易であり、また温度変化により文字等が消えてしまう恐れもあることから、「消せるペン」など訂正が容易にできる筆記用具は使用しないでください。





# フェンシング

1896年の第1回近代五輪から正式種目になっている「フェンシング」。ピストと呼ばれる試合場で、片手で持った剣を使い、互いの体を突くなどして勝敗を決めるスポーツです。

スピードとテクニックはもちろん、頭を使った駆け引きも要求されるため、目まぐるしく変わる試合展開が魅力です。

©竹見梅吾

## 種目ごとに異なるフェンシングのルール



©築地孝典



### フルーレ

有効面

攻撃は「突き」のみ認められています。「攻撃権」を持った選手側が、相手の胴体（背中を含む）を突くことで得点が入ります。フェンシングの基本技術が集約された種目です。



©築地孝典



### エペ

有効面

攻撃は「突き」のみ認められています。「攻撃権」はなく、全身（足の裏を含む）のどこでも、先に突いた選手側に得点が入る単純明快なルールです（両者同時に突いた場合は、双方に得点）。



©築地孝典



### サーブル

有効面

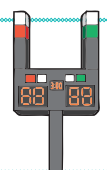
攻撃は「突き」だけでなく、「斬る」ことも認められています。「攻撃権」を持った選手側が、相手の上半身（頭部、腕を含む）を突く、または、斬ることで得点が入ります。



### 「攻撃権」とは？

フルーレとサーブルの「攻撃権」は、先に腕を伸ばし剣先を相手に向けた選手側が獲得します。相手側は、剣先を払う、間合いを切るなどで攻撃権を消滅させなければ反撃に転じることはできません。実際の試合では、わずかな時間で攻撃→防御→反撃→再反撃が行われています。

フェンシングの試合では、電気審判器が導入されています。フルーレとサーブルでは通電されたベストを着用し、フルーレとエペでは先端にスイッチがある剣を使用します。



協力：公益社団法人 日本フェンシング協会