

愛・けんぽ Ci けんぽだより

topics

- 新年のご挨拶
- 事業所インセンティブのご案内
- 事業所訪問(木下精密工業(株))
- 被扶養者認定の証明書類が追加されました
- 平成30年度組合アンケート集計結果
- コラム〈健康運動のすすめ(4)〉

2019年 新年号

NO. 132

冬の白梅

長く寒い冬の終わりを告げる早梅。古の人は、花と詠めば梅を指したそうですね。辛い冬の終わりを待ち望んだがゆえの梅への愛しさを感じます。花木を背景に撮影するときは、ワンちゃんの頭の後ろに黒々とした幹や枝が重ならないようにします。そうすることで、奥行きがでてワンちゃんが引き立つ写真が演出できます。また、少しピンク味を出して、柔らかな雰囲気を出してみました。

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>

事業所
インセンティブの
ご案内

事業所ぐるみの健康づくりで、 aiヘルスアップポイントを貯めよう!

組合運営の大きな負担となっている国への拠出金「後期高齢者支援金」は、組合加入者のうち40歳以上の被保険者・被扶養者の特定健診・特定保健指導の受診率によって、加算・減算される仕組みになっており、とくに被扶養者の受診率のアップが急務となっています。そこで、当組合では

家族の健診受診率アップ 個人向け健康情報ポータルサイト「PepUp」の登録率アップ

に、ご協力いただいた事業所様へのインセンティブとして、[aiヘルスアップポイント](#)を進呈する仕組みをスタートしました。



ポイント進呈の条件

1 家族健診受診率

40歳以上の家族健診(特定健診)受診率が、目標値を達成すると**4,000Pを進呈**

対象者数	目標受診率
① 1～20名	90%
② 21～50名	80%
③ 51～100名	70%
④ 101～200名	60%
⑤ 201名～	50%

※対象となる家族がない場合、被保険者の健診受診率95%以上達成で、4,000Pを進呈

2 家族健診の受診人数

40歳以上の家族が健診(特定健診)を受診すると、1人あたり**500Pを進呈**

500P×○○人

1の受診率の目標値達成が難しい場合でも、受診人数を増やすことで、多くのポイント(GETできます!)

3 PepUp登録率

被保険者数に応じた目標登録率を達成すると**4,000Pを進呈**

被保険者数	目標登録率
① 1～20名	100%
② 21～50名	85%
③ 51～100名	70%
④ 101～300名	60%
⑤ 301名～	50%

aiヘルスアップポイントは、
素敵な商品と交換できます

貯まったポイントは、
事業所の常備薬や事務用品と
交換することができます!

例えば

- リサイクルトイレットペーパー(シングル60m) **380P**
- ハンドソープ(フォームタイプ・本体500ml) **720P**
- エコペーパー(A4・2500枚) **1,800P**

まずは登録を! aiヘルスアップポイントを貯めるには、(株)あまの創健「ポイント健向人」での登録が必要です。事業所ごとのIDとパスワードが記載された案内状を送付しておりますので、案内にしたがって入力してください。

事業所の健康課題や要望に応じた健康セミナーを開催します!

当組合から講師(保健師等)を派遣し、「健診結果の見方」を学ぶ基礎的なセミナーから、自身の塩分感受性を測定する「あなたの味覚、大丈夫?(高血圧予防セミナー)」、食前と食後で血糖値の推移を見る「血糖値測定セミナー」などの体験型セミナーまで、幅広く実施しています。平成30年度は、17回のセミナーを開催・予定しており、今後は、需要が高まっている「禁煙セミナー」も実施していく予定です。ご希望の場合は、ぜひ当組合健康管理課までご連絡ください!

◆「退職者セミナー」で、健康管理についてご説明します!◆

事業所が開催される定年退職者向けの「退職者セミナー」にて、当組合から保健師等を派遣し退職後の健康管理のポイント解説やアドバイスをさせていただきます。



事業所における健康管理に関するご相談等にも
きめ細かく対応してまいります。

愛鉄連健康保険組合 健康管理課 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



新年あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族の皆様におかれましては、健やかに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つきましては、日頃より格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

皆様ご承知のとおり、全国の健康保険組合の財政は、高齢者医療制度への過重な納付金負担のために厳しい状況が続いています。

健康保険組合連合会が発表した平成29年度健保組合決算見込によると、納付金総額は組合全体で3兆5265億円、前年度に比べて7.5%の増加となりました。高齢者医療費の伸びに伴い、現役世代が負担する年間保険料も上昇の一途をたどり、この10年間で被保険者1人当たり約10.6万円の負担増となっています。

このような中、昨年6月に閣議決定された「経済財政運営と改革の基本方針2018(骨太方針)」では、社会保障費の伸びと国民負担の増加の抑制を基本に据えた方向性が示されました。しかし、肝心の高齢者医療費の負担構造改革については、後期高齢者の窓口負担の見直しが先送りされかねない内容になるなど、具体性・即効性に乏しいと言わざるをえません。今回の骨太方針は、2019年度から2021年度までを「基盤強化期間」とし、2020年度に社会保障の重点施策

が取りまとめられる予定です。今後、どのような検討や取り組みが進められるのか、私たちもしっかりと注視していく必要があるでしょう。

こうした厳しい財政状況の中、当健康保険組合の財政状況は順調に推移していますが、健康保険組合の重要な使命は、保険者機能を最大限に発揮し、皆様とご家族の健康づくりを着実に推進していくことにあります。引き続き、事業主との連携を深めてデータヘルス計画に取り組み、特定健診・特定保健指導等の疾病予防を中心とした保健事業を積極的に展開し、皆様の健康保持・増進と健康寿命の延伸を図ってまいります。

特に当健康保険組合が力を入れています「健康経営優良法人認定」の取得には33社の事業所がチャレンジいただき、少しずつではありますが「健康経営」も浸透してきていると感じます。事業主の皆様も自社の従業員の健康を自分事として、当健康保険組合とタッグを組み、より良い方向へと取り組んでまいりましょう。

加入員の皆様におかれましても、日々の健康づくりとともに、医療機関の適正受診、ジェネリック医薬品の積極的な使用などを通じて、医療費の適正化にご協力いただきたくお願い申し上げます。

最後になりましたが、本年が皆様にとって幸多き一年となることを祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。

事業所訪問



身をもつて教えてくれた社員の
ためにも健康経営を推進したい!

木下精密工業(株)



取締役
木下 朋美さん

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、木下精密工業(株)さんをお訪ねし、健康づくりの取り組みについて伺いました。

社員を失いたくない! 受診勧奨を行うきっかけは…

健診後の受診勧奨には力を入れています。秋に健診結果が来るので、数値の悪かった一人ひとりに面談をして、食生活や運動についての聞き取りとアドバイスを行います。男性が多い職場だからか、肥満と高血圧が目立ちますね。健診休暇を取得して再検査を受け結果報告してもらおう、ということも続けています。

毎週の朝礼で各自の健康法をスピーチ

その甲斐あって、80%以上の人が医療機関を受診しています。近年は、健診機関からの受診勧奨レターも大幅に減っており、効果を実感しますね。
実は、これには、苦い過去があるんです。健診で「便潜血」を指摘されていた社員が、1年後に進行性の大腸がんと判明し、治療もむなしく帰らぬ人となりました。精密検査さえ受けていれば…、もっと強く受診を勧めていれば…と今も後悔は尽きません。会社全員が復帰を願い、本人もギリギリまで頑張っただけで勤務していた姿を忘れることはないでしょう。健康の大切さを彼が教えてくれたのだと感謝します。

腹囲の測定が健診に組み込まれたころに、自転車通勤などで大幅

インフルエンザの予防接種と健康相談を社内でする

な減量に成功した社員がおり、朝礼でその体験を話してもらったのが始まりです。毎週、各課で1人ずつ話をします。本人にも聞く人にも、体調管理の意識づけになっているようです。

インフルエンザの予防接種実施は、10年以上続いています。費用は会社負担で、医師を会社に招いておかげで、発症は例年1人程度で、症状も軽く済み助かっています。
長年懇意にしている先生が来てくださるので、同時に健康相談ができるのは大き

代表取締役 木下治彦さんにもお話を伺いました

父が創業したこの会社は、全員がお互いを支え合う社風が持ち味。各課のリーダーが中心となって、常に業務の改善に取り組むことで成長してきました。
私自身もいくつか病気を経験しており、社員の健康状態は気になります。時間があれば工場内を巡回し、社員に声かけをしています。顔を見れば体調の良し悪しに気づきますから「朝ごはん食べたか?」「血圧はどうだ?」などと話しかけると、社員も報告してくれます。
創業70年を迎え、まもなく娘に代替わりをしますが、きめ細やかな感性を持つ女性リーダーの果たす役割は今後非常に大きくなっていくと考えています。自分とは違う、新しい未来を期待したいですね。



栄養バランスのとれたお弁当を仕事の活力に

なメリットです。かかりつけ医のように親身に応じてもらえると社員にも喜ばれています。

大部分の社員が、会社で注文する弁当を昼食にしています。栄養バランスもよく、おいしいと人気があります。独身の男性社員も多いので、たとえ1食でもきちんとした食事を摂ってもらいたい。
小さなことですが、毎日の積み重ねが健康につながると感じています。

事故や災害がほとんどないのも自慢です!



濃密なコミュニケーションであたたかな職場に

社内では、しっかりコミュニケーションをとることを心がけてい

社員旅行にて。今年、祝賀会も兼ねて開催



す。年に一度は日帰り社員旅行に行き、懇親を深めます。若い社員に幹事を任せているのですが、短期間にどんどん成長していく姿を見られるのはうれしい驚きですね。
我が社の特徴として、社員の年齢に幅があることが挙げられます。79歳の代表取締役を筆頭に70代から10代と幅広い。親子や孫のように年が離れている場合もあり、自然と家族的な雰囲気になつていっているのでしょうか。
私も「会社は、家族」と考えて行動しています。お互いを思い合う、いい雰囲気の中で仕事ができていると思います。

みんなでヘルスアップ
木下精密工業(株)~名古屋市北区~



会社概要
社名……………木下精密工業株式会社
代表取締役…木下 治彦
所在地……………名古屋市北区丸新町201番地
従業員……………65名 ※平成30年11月現在
事業内容……………工業用マシン・航空機・工作機械などの精密部品加工



製造部長、開発部長(両端)と若手社員



平成30年は、創立70周年と代表取締役の旭日単光章受章という記念すべき年になりました。

平成31年1月4日～

「賞与」と「報酬」の取扱いがより明確になりました

「賞与」の届出について、厚生労働省から、取扱いをより明確化し徹底するよう通知がありましたのでお知らせします。

従来 | 賞与の届出は

年3回以下の支給回数であれば「賞与」……………→「賞与支払届」
 年4回以上の支給回数であれば「賞与に係る報酬」……………→「算定基礎届」等



1月から、さらに明確化されました

年4回以上支払われる賞与の場合

毎年7月1日の時点で「賃金」等として毎月支給されるもの(通常の報酬)以外の「賞与」の支給が下の①、②にあてはまる場合、その賞与は「賞与に係る報酬」となり報酬として取り扱います。

①

賞与の支給が、給与規定、賃金協約等の諸規定によって年間を通じ4回以上の支給につき客観的に定められている※とき

②

賞与の支給が7月1日前の1年間を通じ4回以上行われているとき

年4回以上の賞与は「報酬」として
1年間の合計額を12で割った額を各月にプラスします

賞与が年4回以上、1年間の合計が12万円の場合					
	4月	5月	6月	7月	8月
通常の報酬	300,000	300,000	300,000	300,000	300,000
	+	+	+	+	+
賞与に係る報酬	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000

賞与の支給回数が、その年の7月2日以降に新たに年間を通じて4回以上または4回未満に変更された場合でも、次期の定時決定(7月、8月または9月の随時改定を含む)までの間は、報酬に係るその賞与の取扱いは変わりません。

※「4回以上の支給が客観的に定められている」とは

諸手当等の支給の可能性が諸規定に定められているだけでなく、基本的に諸手当等の支給が想定される場合をいいます。諸規定の表記が「支給することができる」「勤務成績の上位の者のみに支給する」など、必ず支給されると想定できない場合には、支給実績が4回以上であるかどうかで判断することになります。

70歳以上の方対象

外来療養に係る年間の高額療養費(外来年間合算)

平成29年8月に70歳以上の高額療養費の上限が見直されたこととともない、年間を通して長期療養を受けている方の負担を軽減するため、外来療養に係る年間の高額療養費の制度が創設されました。

基準日(7月31日)時点の所得区分が「一般」または「低所得」である70歳以上の被保険者、被扶養者の方が外来で受診し、計算期間(前年8月1日～7月31日)のうち、所得区分が該当する月の外来療養の自己負担額の合計が年額で144,000円を超えた場合、その超えた額が高額療養費として払い戻されます。

70歳以上・一般の自己負担限度額(平成29年8月1日～平成30年7月31日)

※ 外来(個人単位)のみ掲載

所得区分	月額	年額
一般 (標準報酬月額260千円以下)	14,000円	144,000円上限

今回の計算期間は、平成29年8月1日から平成30年7月31日となります。該当する方は、申請をお願いします。

申請用紙は、当組合のホームページよりダウンロードできます。

被扶養者認定の証明書類が追加されました

平成30年10月1日～



日本国内に住んでいる家族を「被扶養者」に認定する際の身分関係および生計維持関係の確認について、公的証明書類の提出が必要になりました。また、それに伴い異動届、申出書の書式を一部変更していますので、ご協力をお願いいたします。

なお、要件を満たした場合や事業主の証明により、書類の添付を省略できる場合もあります。

添付書類	目的	添付の省略ができる場合
次のいずれか ●戸籍謄本または戸籍抄本 ●住民票	続柄の確認	●左記の書類により、扶養認定を受ける方の続柄が異動届の記載と同じであることを確認した旨を、事業主が異動届に記載し、証明しているとき
年間収入が「130万円未満(※1)」であることを確認できる課税証明書等の書類(右下★参照)	収入の確認	●16歳未満のとき ●扶養認定を受ける方が、所得税法上の控除対象配偶者または扶養親族であることを確認した旨を、事業主が異動届に記載し、証明しているとき(※2)
同一世帯である場合の証明書類 ●住民票	世帯の確認	●扶養認定を受ける方が被保険者の直系尊属配偶者、子、孫および兄弟姉妹の三親等内の親族であるとき ●左記の書類により、扶養認定を受ける方の世帯情報が異動届の記載と同じであることを確認した旨を、事業主が届書に記載し、証明しているとき
仕送りの事実と仕送り額が確認できる書類(※3) ●振込の場合 預金通帳等の写し ●送金の場合 現金書留の控えの写し		●16歳未満のとき ●16歳以上の学生のとき

※1 …………… 扶養認定を受ける方が、60歳以上または厚生年金保険法の障害年金の受給要件に該当する程度の障害のある方は、年間収入が「180万円未満」となります。(収入には公的年金も含まれます。)

※2 …………… 障害年金、遺族年金、傷病手当金、失業給付等非課税対象の収入がある場合は、受取金額の確認ができる通知書等の写しの添付が必要です。

※3 …………… 仕送り額については、申立てのみでは確認書類として認められないため、添付書類により仕送りの事実を証明する必要があります。

…………… その他、当組合が必要と認めた場合は、各種確認書類をご提出いただくことがあります。

★国内認定対象者の収入を確認するための公的証明書の例

国内認定対象者の状況	確認書類例
①給与収入がある場合	直近3か月分の給与明細書の写し、賞与がある場合は直近の賞与明細書の写し
②退職した方の場合	雇用保険被保険者離職票の写し
③雇用保険の失業給付受給中または受給終了者の場合	雇用保険受給資格者証の写し
④公的年金等を受給中の場合	現在の年金受給額が確認できる年金証書改定通知書または振込通知書の写し
⑤自営業による収入 不動産収入等がある場合	直近の確定申告書の写し ※受付印のあるもの
⑥上記①～⑤に加えて他に収入がある場合	①～⑤の確認書類および課税(非課税)証明書
⑦上記①～⑥に該当しない場合	課税(非課税)証明書

熊野古道・那智山石段ウォーク

熊野は世界遺産「紀伊山地の霊場と参詣道」に登録された山岳霊場の一つで、古来より多くの人の信仰を集める。「熊野本宮大社」「熊野速玉大社」「熊野那智大社」を含む熊野三山を参拝する「熊野詣」のため、人々が歩いた参詣道が「熊野古道」だ。そのなかの一部、那智駅から那智大社・那智の滝に向かうコースを紹介しよう。

大門坂から熊野那智大社に向かう石段



那智駅から歩いてすぐのところには補陀洛山寺がある。昔南海の彼方にあるとされた浄土をめざして船出する「補陀洛渡海」の出発地だったという。ここから県道や旧道を20〜30分ほど歩き、「曼荼羅のみち」の石碑から細い道に入る。林の中をゆるやかに登っていくと北条政子の「尼將軍軍供養塔」が右手にある。その先の墓地の脇を抜けて車道をしばらく歩くと王子神社（市野々王子跡）に着く。ここからさらに歩き、川を渡ると大門坂の入口だ。バスや車でここまで来て、大門坂から歩いて登る観光客も多い。鳥居をくぐり振ヶ瀬橋を渡ると石畳の道となる。どっしりとした夫婦杉の間を通り抜け、山の中の石段を上って行く。多富気王子跡を過ぎ、登っていくと駐車場に出る。

ここから表参道を上がれば熊野那智大社に到着。すぐ隣に那智山青岸渡寺がある。参拝したら、ご神体の那智の滝へ。133mの落差は日本で、水しぶきをあげて下へ下へと流れ落ちる水の勢いに、疲れも吹き飛ばすように感じる。

王子神社（市野々王子跡）
郷倉という年貢米の保管庫があった。

約7km 約2時間

START 那智駅

GOAL 那智の滝

三重の塔 那智山 青岸渡寺 熊野那智大社

熊野古道 多富気王子跡 夫婦杉 大門坂入口 大門坂 大門坂駐車場

王子神社（市野々王子跡） 「曼荼羅のみち」石碑

尼將軍軍供養塔 「曼荼羅のみち」石碑

那智川

補陀洛山寺 浜の宮王子 那智大社

大門坂の夫婦杉と石畳

尼將軍軍供養塔



那智の滝
(那智大滝、一の滝)
日本の三大名瀑の一つといわれている。上流に二の滝、三の滝がある。



那智山青岸渡寺
西国三十三カ所第一番札所。現在の本堂は豊臣秀吉の再建による。
🕒 5:00 ~ 16:30
☎ 0735-55-0001



熊野那智大社 (本殿)
熊野夫須美大神を主神として祀り、創建1700年を超える荘厳な神社。
🕒 7:00 ~ 16:30 (宝物殿)
🕒 8:00 ~ 16:00
👤 大人 300円
小・中学生 200円
☎ 0735-55-0321



烏石
初代天皇、神日本磐余彦命（神武天皇）を、奈良の橿原まで道案内をした八咫鳥が、ここで烏石に姿を変えて休んでいると伝えられる。

那智山青岸渡寺 三重の塔
美しい三重の塔の中には有料で入ることができる。三重の塔から眺める那智の滝もよい。
🕒 9:00 ~ 16:00
👤 300円



ひと足のばす



熊野速玉大社
熊野速玉大神を中心に根本熊野大権現として、全国数千社に及ぶ熊野神社の総社。世界平和を祈る樹齢千年の神木ナギと、甕の信仰が篤い根本宮。
🕒 0735-22-2533 (熊野神宝館(国宝館))
🕒 9:00 ~ 16:00
👤 大人 500円 (高校生まで無料)



熊野本宮大社
家津美御子大神を主神として祀る。熊野三山の中心であり、全国に4,500社以上ある熊野神社の総本宮。
🕒 6:00 ~ 19:00
☎ 0735-42-0009 (宝物殿)
🕒 9:00 ~ 16:00
👤 大人 300円 小人 100円

FOODS

めはり寿司



塩漬けした高菜でご飯を包んだ素朴なおにぎり

マグロ料理



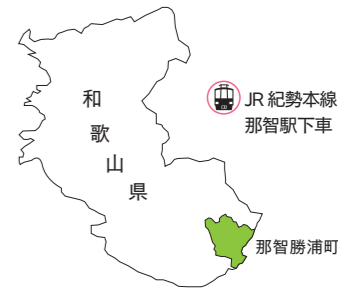
那智勝浦はマグロの水揚げ量が多く、新鮮なマグロ料理が食べられる店がたくさんある。



補陀洛渡海船
補陀洛山寺の境内に展示されている。



補陀洛山寺
🕒 8:30 ~ 16:00
☎ 0735-52-2523



那智勝浦町観光協会
☎ 0735-52-5311
http://www.nachikan.jp/

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

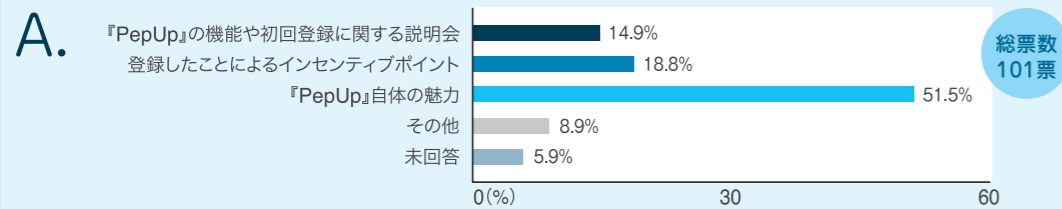
「コラボヘルス・ワン」について

協働実施事業(コラボヘルス・ワン)の事業内容について、医療機関受診有無の情報提供の認知度は82.2%で昨年度より6.3%上昇、特別健康支援Ⅲの対象者に対する面談の認知度は72.3%で昨年度より8.9%上昇しています。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の利用率を上げるため広報などに力を入れてまいります。

健康情報ポータルサイト「PepUp」について

個人向け健康情報ポータルサイト『PepUp』について、「言葉は知っている」は24.8%、「言葉も内容も知っている」は55.4%で、認知度は80.2%でした。
『PepUp』の登録については76.2%(すでに登録している38.6%を含む)が興味を持っていましたが、当組合全体での現状の登録率は10.4%(11月30日現在)です。登録率を上げるためには今後も魅力あるイベントやサービスはもちろん、広報などにより『PepUp』自体の魅力を伝えてまいります。

Q. 『PepUp』の登録率向上には何が必要と思われますか?



その他・ご意見 登録の簡易さ、継続的な周知、個人情報安全説明、『PepUp』とリンクできるFitbitの斡旋、使い方のPR(体重管理、睡眠、歩数管理など日々見るページのPR) 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69.3%、「健診の利便性を高める」が51.5%、「健保から健診未受診者への受診督促」が41.6%、「健診の必要性をさらに広報・周知する」が25.7%、「事業所から健診受診を勧める」が12.9%となっています。

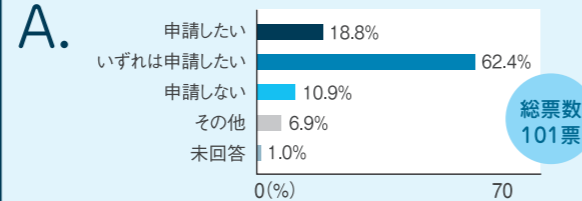
国が定めた特定健診受診率の目標値の達成のためには、被扶養者の受診者を増やすことが重要です。そのために、健診についてさまざまな受診機会の提供や未受診者への受診督促などが必要ですが、可能な限り事業所の協力も得て、被扶養者の特定健診受診率向上に取り組んでまいります。

『健康経営』について

健康宣言事業についての認知度は81.2%であり、その中で健康宣言書をすでに提出しているのは10.9%でした。『健康経営』は国が積極的に推進する考え方であるため、認知度も昨年に比べ6.2%上昇しています。

「健康経営優良法人」について、「申請したい」は18.8%、「いずれは申請したい」は62.4%で、約8割を超える事業所が関心を持っていました。今後も引き続き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。

Q. 『健康経営優良法人』の申請をしたいと思いませんか?



契約健診機関および当組合へのご意見

当組合は、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。また、いろいろなご意見・ご要望もいただいておりますので、できるところから改善してまいります。

契約健診機関へのご意見もいただいております。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。

平成30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

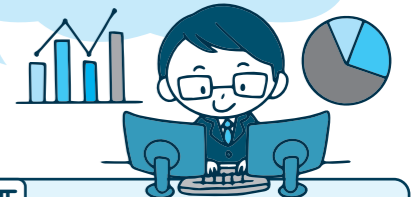
- 1 調査の趣旨** 当組合が、次年度以降の保健事業を検討する際に、みなさまのご意見を参考とさせていただくため、実施しております。
- 2 調査の期間** 平成30年10月12日(金)～平成30年10月26日(金)
- 3 回収結果** ①調査対象…当組合保健事業推進委員、議員事業所事務担当者 計179名

②回収状況…

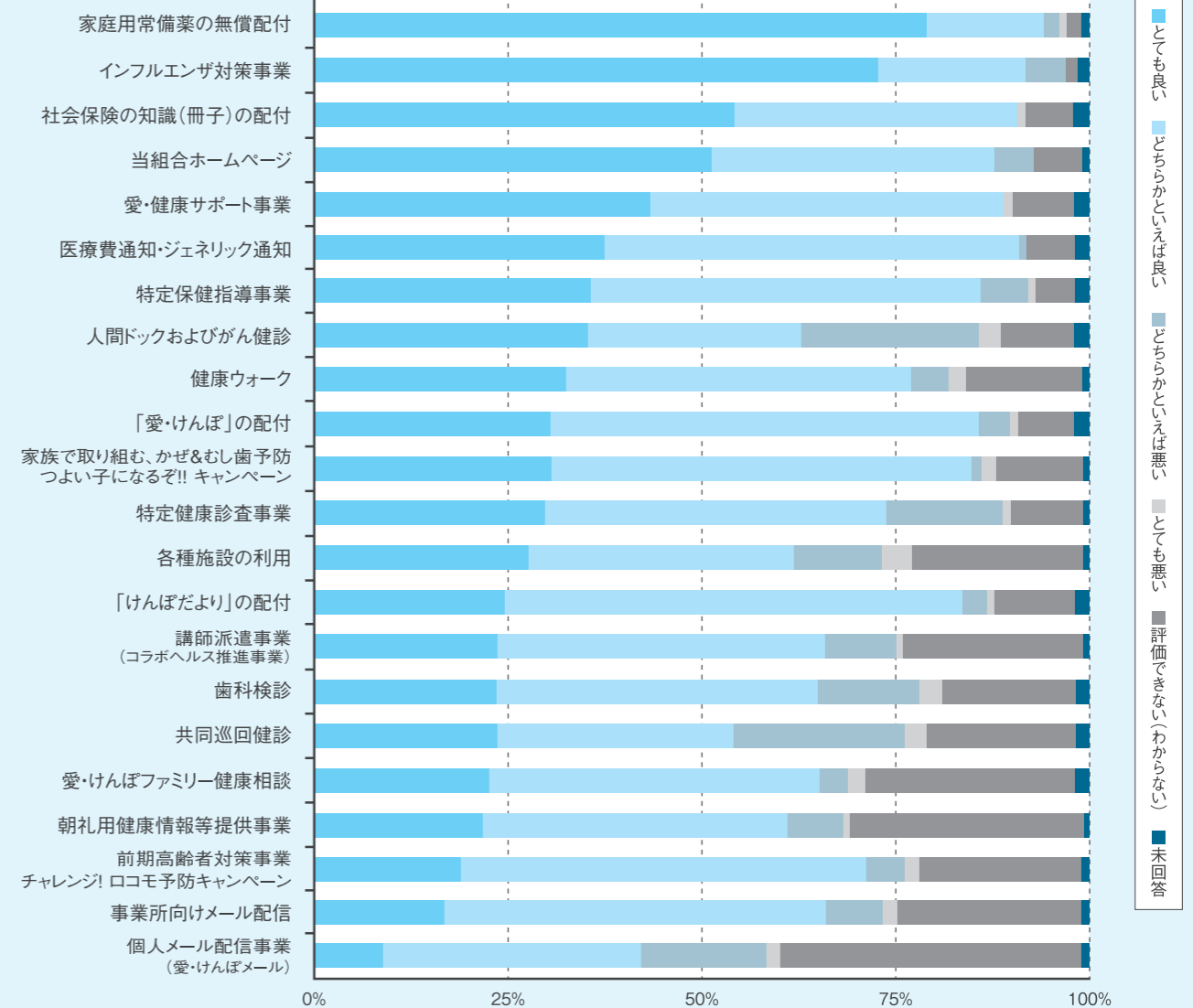
対象者数	回答者数	回収率
179人	101人	57.54%

各保健事業ごとに、みなさまのご意見を総括いたしました

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』、『社会保険の知識の配付』、『当組合ホームページ』でした。一方、『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%を下回りました。

小松菜としめじの辛子和え



1人分
32kcal
塩分 0.8g

- 材料** (2人分)
- 小松菜…………… 1/2 袋 (100g)
 - しめじ…………… 1/4 バック (25g)
 - かつお節…………… ひとつまみ (2g)
- (A)
- 練りからし…………… 小さじ 1/2
 - みりん…………… 大さじ 1/2
 - しょうゆ…………… 大さじ 1/2
 - だし汁(昆布)… 大さじ 2

- 作り方**
- ①小松菜をざく切りにする。しめじは石づきを切り、手でほくす。
 - ②ボウルに(A)を入れて混ぜ合わせる。
 - ③熱湯に塩(分量外・適量)を入れて、小松菜としめじを30秒ほどゆで、湯切りをし、粗熱を取る。
 - ④②のボウルに、よく水気を切った③と、かつお節を入れて和え、器に盛り付ける。

注目食材 **かつお節**

発酵食品で、イノシン酸という旨味成分を含みます。旨味は単独よりも他の旨味成分と合わせるほうが増します。昆布の旨味成分グルタミン酸やしめじの旨味成分グアニル酸が加わることで、塩分控えめでもおいしく味わえます。

💡小松菜はあくが少ないので、しめじと一緒にゆでます。だし汁は冷蔵保存または冷凍保存でストックしておくとう便利。

にんじんとしょうがのベジラテ

- 材料** (2人分)
- にんじん…………… 100g
 - 砂糖…………… 小さじ 2
 - しょうが(すりおろし) …… 小さじ 2
 - 豆乳…………… 400cc
 - シナモン…………… 適量

- 作り方**
- ①にんじんは皮をむき、一口大に切り、やわらかくなるまでゆで、ざるに上げて水気を切る。
 - ②鍋ににんじんと砂糖、しょうが、豆乳を入れて火にかけ、沸騰直前まで温め、火を止める。
 - ③②の鍋の中でハンディミキサーをかけ、空気を入れながら全体を攪拌する。
 - ④容器に注ぎ、お好みでシナモンをかける。

注目食材 **にんじん**

カリウムやβ-カロテンを多く含みます。β-カロテンには、皮膚や粘膜を保護する働きのほか、免疫力を強化するなどの働きもあります。



1人分
130cal
塩分 0.1g

Column

塩分を摂りすぎない調理法・食材選びのコツ

塩分を摂りすぎないためには、①味付けを工夫する、②カリウムを多く含む食材を摂ることがポイントです。

①の味付けについては、香辛料や香味野菜、酢・柑橘類などを使うことで、少ない塩分でもおいしく感じられます。また、野菜にじっくりと焼き色をつけてコクを出したり、かつお節、昆布、きのこ類などの旨味強い食材を使うと、薄味でもより満足感が得られます。

②のカリウムについては、余分な塩分を体外に排出する作用があります。野菜、果物、海藻類、豆類、イモ類などに多く含まれるので、いろいろな食材を摂りましょう。

市販のお惣菜等を利用するときは…

麺類を選ぶと、ついスープを飲んでしまいがちですが、塩分を摂りすぎないためにはスープを残しましょう。海鮮丼や餃子、コロッケなどを購入すると、しょうゆやソースなどの小分けの調味料がついてきますが、料理の上から全体にかけるのはNG。お惣菜等はしっかり味が付いている場合もあるので、まずはそのまま食べてみましょう。そのうえで、調味料を使う場合は、小皿にとって少しずつ付けながら食べると、物足りなさを感じることなく、塩分量も抑えることができます。

根菜の酢鶏

- 材料** (2人分)
- 鶏もも肉…………… 小1枚 (200g)
 - (A) 酒…………… 大さじ 1
 - 塩・こしょう…………… 少々
 - 大根…………… 100g
 - れんこん…………… 1/2 節 (75g)
 - 生しいたけ…………… 2枚 (40g)
 - 赤パプリカ…………… 1/4 個 (40g)
 - 大根の葉…………… 40g
 - (B) 砂糖…………… 小さじ 1
 - 塩…………… 小さじ 1/4
 - ケチャップ…………… 大さじ 1
 - 酢…………… 大さじ 1
 - ブラックペッパー…………… 少々
 - 片栗粉…………… 大さじ 1/2
 - ごま油…………… 大さじ 1/2

- 作り方**
- ①鶏もも肉は一口大に切り、ポリ袋に入れて(A)をもみ込む。
 - ②大根とれんこんは皮をむき、8mm厚さのいちょう切りにする。生しいたけは軸を取り、4等分に切る。赤パプリカは乱切りにする。大根の葉はさっとゆでて水気を絞り、小口切りにする。
 - ③カップに(B)の材料を入れ、混ぜ合わせておく。
 - ④①のポリ袋に片栗粉を加えたら、袋に空気を入れ、口を閉じてシャカシャカと振り、まんべんなく片栗粉をまぶす。
 - ⑤フライパンにごま油を入れて中火にかけ、④の鶏肉、大根を入れる。大根に焼き色がついたら裏返す。
 - ⑥鶏肉に火が通ったら、れんこん、生しいたけ、赤パプリカ、大根の葉の順に加え、混ぜ合わせておいた(B)を加えて味を調える。全体にとろみがつくまで炒めたら、器に盛り付ける。



1人分
324kcal
塩分 1.5g

注目食材 **大根**

根にも葉にもカリウムが豊富に含まれます。根には消化酵素のシアスターゼやオキシターゼが含まれるので、胃もたれや消化不良があるときにおすすめ。葉にはβ-カロテン、ビタミンB1、B2、Cなども含まれます。

時短ポイント

鶏肉は早く火が通りやすくなるよう、一口大に切ります。ポリ袋を使うと、少ない量でも片栗粉を、まんべんなく簡単につけられ、ボウルを洗う手間も省けます。

塩分控えめでもおいしく楽しめます。

●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)



ヘルスUPコラム

健康運動のすすめ 4

『姿勢と思考』

—筋肉の緊張は思考力を高める—

ヘルス&アクティブエイジング研究所 医学博士 三浦 望慶



筋肉は力を発揮して身体を動かすだけではありません。「考える姿勢」に深く関わっています。私は大学受験前の1月初めに、約1週間入院をするはめになりました。入院中は時間があるので、受験勉強をしようと参考書などを病室に持ち込んで計画を立てましたが、ベッドに寝たきりの生活では受験勉強はまったく計画通りに進みませんでした。「なぜだろう?」と疑問だけが残りました。

その答えは脳生理学を学んだ時にわかりました。答えは、脳の働きを活性化したり、低下をさせる中枢で、延髄にある「脳幹網様体の働き」でした。

脳幹網様体は延髄(頸椎:頸の骨の上部で頭蓋骨に入ったあたり)にあります。この、脳幹網様体は筋肉や皮膚からの刺激が多いと脳を活性化(覚醒:目を覚ます)し、刺激が少ないと働きが低下して、眠ったりもします。

あぐらをかいて将棋を指していた人が、「王手」と言われた時に、正座をして腕を組み、真剣に考えます。なぜでしょうか?それは、正座による脚筋や腕組みによる筋肉の緊張が脳幹網様体を刺激することで、大脳皮質の働き(思考力)を高めているからです。私たちは無意識に「考える時には姿勢を緊張させて」います。日本の将棋は正座をしますが、これも緊張姿勢です。学校での机や椅子が硬くて直角なのは緊張姿勢をとり、学習時の頭の働きを活性化するためです。もし、ソファのような椅子であれば、もっと多くの生徒が居眠りをするでしょう。私が入院中に受験勉強が計画的にできなかったのも、筋緊張が少なかったからです。しっかりと筋力運動で筋肉を鍛え、良い姿勢を保つことは、思考力を高め、認知症予防にもなります。

健康イベント開催報告

秋の健康ウォークが開催されました

10月6日(土)、犬山市で、恒例の「けんぼれんあいち健康ウォーク」が開催されました。雨が降ったりやんだりのあいにくの空模様でしたが、当組合からは232名が石作公園をスタートして、歴史ある城下町や国宝犬山城、風情ある宿場などをめぐり、ゴールの新鵜沼駅までのウォーキングを楽しみました。



ノルディックウォークイベントを開催しました

9月22日(土)、あいち健康プラザで『生涯歩けるからだづくり～健康運動のスズメ「ノルディックウォーキング・ウォーキング」～』を開催しました。

ロコモティブシンドローム(ロコモ)予防の事業として、40歳以上の方がいる世帯を対象とした健康イベントで、今回は85名の方が参加され、三浦先生(左ページ)の指導のもと、健康づくりを行いました。



ご参加いただいたみなさま、ありがとうございました!

専用ボールを持って歩くことでバランスよく運動できます

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	所在地	編入年月日
事業所編入	アツタ起業株式会社	愛知県愛知郡東郷町	平成30年11月1日
	金星工業株式会社	愛知県額田郡幸田町	平成30年12月1日
事業所削除	事業所名	所在地	削除年月日
	有限会社三友技研	愛知県豊田市	平成30年8月1日

本年もよろしくお願いたします

常務理事 井崎 茂

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願申し上げます。

平成30年度の愛鉄連健康保険組合の決算見込みを作成中ですが、今のところ順調に推移しております。

また、今年度から適用拡大を推進しており、現在までに5社(約1300名)の新規加入があり、健康経営優良法人の申請も当初の目標である20社を上回る33社(中小規模法人部門32社・大規模法人部門1社)の申請がありました。

適用拡大により加入員が増えることは、当組合の事業を評価いただいた結果であり、健保組合の健全経営に寄与します。また、健康経営優良法人が増えるということは、加入員の健康管理に関心の深い事業所が増えるということ、将来的な医療費の低減に繋がると期待されます。

今年も加入事業所の健康経営支援に全力を尽くしてまいります。事業主の皆様のご理解とご協力が大きな支えとなりますので、今後も健保組合と共に従業員の健康管理に取り組んでいきましょう。また、加入事業所や加入員の皆様、今年一年、元気で健康に働けますよう心からお祈り申し上げます。

平成31年春・健康ウォーク 4月6日(土)に開催決定!

日本のさくら名所100選五条川桜並木と岩倉桜まつり 距離 9.2km

スタート 江南駅(名鉄 犬山線) ジール 岩倉駅(名鉄 犬山線)



場所は 江南市・岩倉市

- 1 歴史民俗資料館.....江南市民文化会館内にあり、入場無料。織田信長を陰で支えた女性「吉乃の方」の資料が展示されています。
- 2 堀尾跡公園.....堀尾金助とその母の「裁断橋物語」にちなんで造られた公園です。桜も多くお弁当を広げてゆっくりできます。
- 3 岩倉桜まつり開催中.....五条川兩岸に約1400本の桜。山車の曳き回し、こいのぼりの糊を落とす「のんびり洗い」の実演がご覧いただけます。

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。

保健事業の補助金申請はお早めに!!

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、申請が必要です。

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、まだ申請されていない事業所、被保険者の方は平成31年3月29日(当組合必着)までにご申請ください。

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。

馬術

馬術は人と馬とが一体となって競技を行うスポーツです。オリンピックでは男女の区別なく戦う唯一の種目で、幅広い年齢層の選手が活躍しています。障害馬術、馬場馬術、総合馬術の3種目の競技が行われます。

障害馬術

競技アリーナに設置されたさまざまな色や形の障害物を、決められた順番通りに飛び越え、ミスなく規定の時間内にゴールすることが求められます。障害物の落下や、馬が人の指示に従わない不従順などは減点となり、減点の少ない人馬が上位になります。

**人と馬のコンビネーション、
馬を操る華麗な技術、障害物を飛び越して
疾走する馬の迫力や美しさが魅力！**

馬場馬術



長方形の競技アリーナ内で行い、演技の正確さや美しさを競う競技です。「常歩」、「速歩」、「駢歩」の3種類の歩き方を基本に、さまざまなステップを踏んだり、図形を描いたりします。規定演技と自由演技があり、後者では、芸術的評価（音楽の解釈や図形のユニークさなど）も加わります。

総合馬術



馬場馬術・クロスカントリー・障害馬術の3種目と同じ人馬のコンビネーションで3日間かけて行う競技です。3種目の減点合計の少ない人馬が上位となります。

* クロスカントリー

自然に近い状態の地形に、丸太で作った障害物や池への飛び込み、アップダウンなど、ボリュームのある障害物が設置されます。数kmにわたるコースをかなりのスピードで走行する、人馬ともに体力と勇気が求められる競技です。

協力：公益社団法人 日本馬術連盟