

# 愛・けんぽ **けんぽだより**

## topics

- 平成31年度予算概要
- 事業所訪問(鬼頭工業(株))
- 人手不足に勝つ! カギは『健康経営』
- 取得・喪失・異動などの届出について
- 家族のみなさんも健診を受けましょう!
- コラム〈健康運動のすすめ(5)〉

2019年春号

NO. **133**



### 苺

ギリシャ神話の愛と美の女神アフロディテが流した赤いハート型の涙が苺になったとか、北欧神話の美しく愛情深い女神フリガが好み、幼子が亡くなると苺で覆って天国に運んだとか、さまざまな言い伝えを持つ苺。「愛情」や「無邪気」のほか、親株から多数の小蔓が伸びることから「幸福な家庭」という花言葉も。「実」というのは種を包んだ部分のこと。表面に300以上も付いているゴマのようなつぶつぶが本当の苺の「実」なのです。

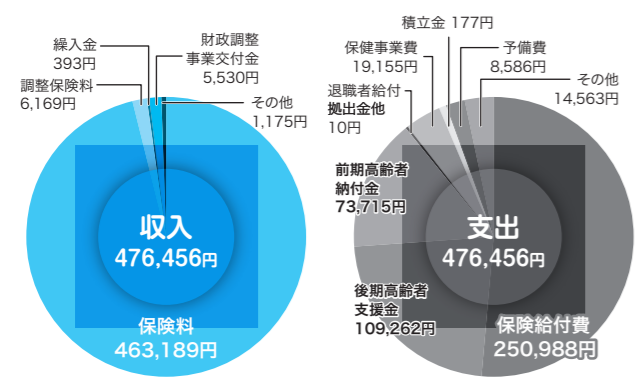
文：原 小枝（管理栄養士）

## 愛鉄連健康保険組合

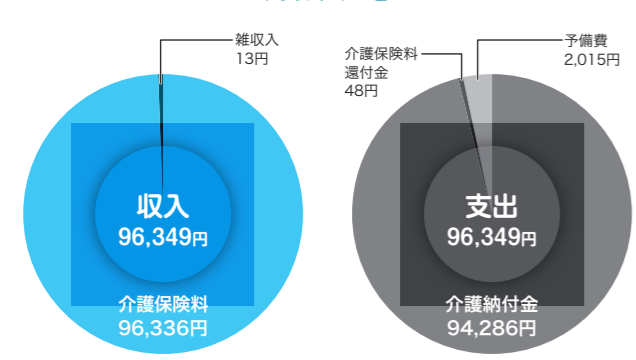
TEL (052) 461-6131 FAX (052) 461-6135 <http://www.aiteturen-kenpo.or.jp>

予算を1人当たりでみると

一般勘定



介護勘定



介護勘定

平成31年度 収入支出予算のあらまし

科目	金額(千円)
介護保険収入	1,589,551
繰入金	1
国庫補助金収入	1
雑収入	200
一般勘定収入	1
<b>合計</b>	<b>1,589,754</b>
介護納付金	1,555,726
介護保険料還付金	800
予備費	33,227
雑支出	1
<b>合計</b>	<b>1,589,754</b>

予算編成の基礎となった数字

◎ 介護保険第2号被保険者たる被保険者数	16,500人
◎ 平均標準報酬月額	385,500円
◎ 総標準賞与額(年間合計)	17,174,025千円
◎ 介護保険料率	千分の17.00
事業主	千分の8.50
被保険者	千分の8.50

平成31年度 任意継続被保険者の標準報酬月額の上限

(平成31年4月～平成32年3月)

標準報酬月額の上限 **340千円** (平成30年9月30日組合平均) + 一般+調整保険料の上限 **32,640円** + 介護保険料の上限 **5,780円** = **合計 38,420円**

一般勘定

予算編成の基礎となった数字

◎ 被保険者数	35,500人
男	28,400人
女	7,100人
◎ 平均標準報酬月額	334,000円
男	358,109円
女	231,931円
◎ 総標準賞与額(年間合計)	31,878,630千円
◎ 平均年齢	40.82歳
男	41.26歳
女	39.18歳
◎ 被扶養者数	26,877人
◎ 扶養率	0.79人
◎ 前期高齢者加入率	4.155%
◎ 保険料率	千分の96.00
事業主	千分の48.00
被保険者	千分の48.00

健康管理支援の充実・強化を柱とした事業展開

平成31年度予算まとまる



経営に向けて第一歩が踏み出せたと  
思います。  
保健事業につきましても、加入事  
業所の健康経営支援を中心に加入  
員の皆さまの健康管理を支援・充実  
してまいります。  
今後ともご理解ご協力をお願い  
申し上げます。

平成31年度 収入支出予算のあらまし

科目	金額(千円)
保険料収入	16,443,209
国庫負担金収入他	6,985
調整保険料収入	218,987
繰入金	13,937
国庫補助金収入	6,003
財政調整事業交付金	196,311
雑収入他	28,754
<b>合計</b>	<b>16,914,186</b>
事務費	282,517
保険給付費	8,910,081
納付金	6,496,022
(前期高齢者納付金)	(2,616,894)
(後期高齢者支援金)	(3,878,790)
(退職者給付拠出金)	(319)
(病床転換支援金)	(19)
保健事業費(疾病予防費)	679,990 (542,789)
還付金	2,612
営繕費	5,150
財政調整事業拠出金	218,987
連合会費	6,964
積立金	6,299
その他	766
介護勘定繰入金	1
予備費	304,797
<b>合計</b>	<b>16,914,186</b>

健康保険料率・介護保険料率が変更されました。

平成31年3月1日からの保険料率は左記の通りです。  
平成31年3月分保険料から適用されますが、任意継続被保険者の方は、平成31年4月1日から適用になります。

事業主	健康保険料率		介護保険料率
	一般保険料率	調整保険料率	
事業主	48.00/1000		8.50/1000
被保険者	47.37/1000	0.63/1000	8.50/1000
計	96.00/1000		17.00/1000
	94.74/1000	1.26/1000	

<協会けんぽ愛知支部との比較>

	健康保険料率	介護保険料率	合計保険料率
愛鉄連健康保険組合	96.00/1000	17.00/1000	113.00/1000
協会けんぽ愛知支部	99.00/1000	17.30/1000	116.30/1000
(協会けんぽ全国平均)	100/1000	17.30/1000	117.30/1000

事業所訪問



# 充実した健康診断を しっかりと健康づくりに役立てたい

鬼頭工業(株)



CP部  
水谷 由香里さん

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、鬼頭工業(株)さんをお訪ねし、「健康宣言」優秀事業所の表彰後、健康づくりの取り組みについて伺いました。

## 健診結果から健康 相談・栄養相談を実施

「アイデアと人の和」という社是にも象徴されるように、人を大切にする思いが強く、我が社は従業員満足度の向上に重きをおいています。健康診断は法定以上の内容で、36歳以上は4年ごとに人間ドック、管理職は隔年で脳ドックを受診します。

しかし、充実したメニューであつても、結果を生かさなければ意味がありません。そこで、有所見者に受

診通知書を渡し、未受診者には産業医による健康相談(面談)を実施して受診を勧めています。産業医の指示があつた場合には、栄養士との健康相談を行うこともあります。その人にあつたアドバイスにより、生活習慣改善に取り組みやすくなっています。また、特定保健指導の対象者へも、全員が受けるように働きかけ、希望者には栄養相談を受けられるようにしています。

## 健康情報は一括して 個人ファイルで管理

従業員1人ひとりに個人ファイルがあり、健診結果、産業医面談表などを一括で管理しています。産業医と看護師が親身に協力してくださるので助かります。この一括管理ファイルは、特定保健指導の先生からもお褒めの言葉をいただきました。



▲水谷さんと井崎常務理事

## 愛鉄連健保より 鬼頭工業(株)が平成29年度「健康宣言」優秀事業所 に選ばれました!

### おめでとうございます

当組合では、平成29年度健康宣言事業(健康宣言日が平成29年9月30日までの事業所)の中で、優秀な取り組みを行っている事業所を表彰させていただこうと、保健事業検討委員のみなさまにもご協力いただき、選考を行いました。

第1回目の優秀事業所として、鬼頭工業(株)に決定いたしましたので、当組合の井崎常務理事が訪問し表彰状と副賞(aiヘルスアップポイント50,000ポイント)を進呈いたしました。

★優秀事業所の選考は、当組合が送付する「実施状況報告書」を提出した事業所が対象となります。次回も、各事業所のご提出をお待ちしています!

から、熱中症対策もしっかり行う必要があります。水分補給が大切なので、ドリンク類も人気投票を実施して提供。緊急対応用のキットや保冷剤なども常備し、救命講習を随時行っています。

インフルエンザの予防接種も会社負担で行い、重症化予防に効果を発揮しています。

## 健康経営優良法人 認定を目指します

健康づくりの取り組みが進んできたこと、愛鉄連健保からもお墨付きをいただいた(上記参照)ことを鑑み、健康経営優良法人を申請すべく努力を続けてまいります。

愛鉄連健保から提供される情報やメニューはフル活用しています。個人的な話になりますが、私自身が特定保健指導の対象になったため、「PePUP」のウォークラリーを使って歩数を増やすように心がけたところ、数値が改善したんですよ。自分の体験もふまえて、社内でも何かイベントができるといいですね。

## みんなでヘルスアップ

### 鬼頭工業(株) ~豊田市~



おもてなしの心を大切に  
鬼頭工業の名物です



サンキュー  
39 ランチ

お客様やパートナー、  
従業員の家族などを招待した  
お食事会です。



人気の  
ケーキ屋さんのだ!

おいしそう!

バレンタインデーには「フリーズドリンク&デザートデー」を開催

### 会社概要

社名.....鬼頭工業株式会社  
代表取締役.....鬼頭 敬  
所在地.....豊田市細谷町5-16  
従業員.....227名 ※2019年1月現在  
事業内容.....自動車関連設備の設計・製造・組立

## 食事面でも健康と 生活をサポート

「安くておいしいものを食べても  
らいたい」という創業者の意向が今



▲個人ファイルで一括管理しています

健診と受診勧奨のしくみ自体は以前からあつたものですが、管理者を置き本格的に運用を始めて4年目に入ります。結果として受診率は大幅に上がりましたね。

健康管理は、最終的には本人次第という面がありますが、だんだんと健診数値にも効果が表れてくるのを期待しています。

## 熱中症とインフルエンザ 予防対策を強化

外で作業する仕事も多いこと



▲ランチには、野菜や海藻の小鉢が2つ付きます。水曜日は「ヘルシーメニュー」で、ごはんが十穀米に

も息づいており、社内の食堂では1日3食を格安で食べることができ、栄養士と相談して野菜を多めにしたメニューで、独身者でも栄養が偏らない配慮をしています。

米にもこだわっていて、「OKM(お米)総選挙」と題して6種類から従業員投票で選ばれた銘柄を使用。そのほか、季節のイベントメニューなどもあり、休憩時間にはしっかりと息抜きできる工夫をしています。

# けんぽの豆知識 従業員の採用や退職が多くなる時期です

取得・喪失・異動など当組合へのお問い合わせが多い届出をまとめました。

# 人手不足に勝つ! カギは健康経営

健康経営とは、従業員の健康をサポートすることにより企業価値の向上や、業績アップを目指す新しい経営の取り組み方です。

## 被保険者資格取得届……資格取得日から5日以内に提出してください

- マイナンバーの記入が必要です。
- 外国の方が資格を取得される場合▶▶  
氏名表記はカタカナ(漢字氏名の方は漢字)で、氏名のスペース(空ける部分)・小文字の部分をわかりやすくご記入ください。
- 資格取得届を受付した日から、資格取得日が60日以上さかのぼる場合▶▶  
資格取得月の出勤簿・賃金台帳の写しの添付をお願いします。  
※役員の場合は、株主総会の議事録または役員登記のある登記簿謄本の写しが必要です。

## 被保険者資格喪失届……資格喪失日から5日以内に提出してください

- 退職日(死亡の時は亡くなった日)の翌日が資格喪失日となります。
- 保険証や高齢受給者証、限度額適用認定証など、交付されているすべての証を添付してください。なお、紛失などの理由で回収ができない場合は「減失・回収不能届」をあわせて提出してください。
- 資格喪失届を受付した日から、資格喪失日が60日以上さかのぼる場合▶▶  
資格喪失月の出勤簿・賃金台帳の写しの添付をお願いします。  
※役員の場合は、株主総会の議事録または役員登記のある登記簿謄本の写しが必要です。



## 被扶養者(異動)届……異動があった日から5日以内に提出してください

- 被扶養者が増える場合▶▶  
マイナンバーの記入が必要です(出生されて間もない場合は未記入での提出でもかまいませんが、保険証と一緒に「個人番号提供書」を送付しますので、そちらにマイナンバーを記入し提出してください)。
- 被扶養者が減る場合▶▶  
就職等で扶養から削除する場合は、新しい健康保険の資格取得日が当組合の扶養削除日となります。

## 平成30年10月1日から厚生労働省の通知により扶養認定に係る取扱いを変更しています

下記の添付書類で扶養者の続柄・収入・世帯を確認させていただきます。

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	続柄確認	・左記書類により、扶養認定を受ける方の続柄が異動届の記載と相違ないことを確認した旨を、事業主が異動届に記載し、証明していること
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	収入確認	・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、証明していること(※2)
同一世帯である場合の証明書類 ・住民票	世帯確認	・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こと ・左記書類により、扶養認定を受ける方の世帯情報が異動届の記載と相違ないことを確認した旨を、事業主が届書に記載し、証明していること
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。

## STEP1 『健康宣言』をしよう……当組合の目標数100社……

最初のステップとなるのは『健康宣言』です。『健康宣言』は、自社の健康課題に取り組む意思や会社としての姿勢を社内・社外に向けて発信していただくものです。  
 できるところから少しずつでも取り組み、「元気な会社」を目指しましょう。まずは、『健康宣言』から始めてみませんか?



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!

## STEP2 『健康経営優良法人』を目指そう……当組合の目標数50社……

『健康経営優良法人』の認定は、企業イメージの向上や、求人などで「健康優良企業」をアピールすることにつながります。  
**平成31年2月21日(木)に公表された「健康経営優良法人2019」では、当組合の加入事業所から申請した33社(下記参照)すべてが認定されました(3年連続100%の認定で前年は10社認定)。**  
 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、幅広くお手伝いしています。

### 【健康宣言提出事業所】(平成31年3月現在) ※健康宣言書の受付順に掲載しております。

1 愛鉄連健康保険組合 名古屋市市中村区	16 (株)アンスコ 瀬戸市	31 東海理研(株) 岐阜県関市	46 (株)東陽 刈谷市
2 (株)コバテック 額田郡幸田町	17 (株)マインツ 刈谷市	32 協和工業(株) 大府市	47 東邦金属熱錬工業(株) 名古屋市港区
3 (株)三技 北名古屋市	18 刈飯工業(株) 豊田市	33 アダチ鋼材(株) 豊橋市	48 豊田市鉄工団地協同組合 豊田市
4 (株)大京化学 小牧市	19 日東製罐(株) 岡崎市	34 (株)東海機械製作所 岡崎市	49 太田商事(株) 刈谷市
5 中野工業(株) 知多郡阿久比町	20 日東製罐販売(株) 岡崎市	35 マルキ工業(株) 名古屋市港区	50 (株)フジチュウ 名古屋市中川区
6 タケウチテクノ(株) 名古屋市港区	21 (株)トヨタテック 豊川市	36 加茂精工(株) 豊田市	51 トモエ工業(株) 名古屋市熱田区
7 丸菱工業(株) 小牧市	22 (株)ジュコー 豊川市	37 (株)ミヅホ製作所 豊明市	52 (株)興和工業所 名古屋市瑞穂区
8 鈴豊精鋼(株) 名古屋市緑区	23 (株)オミクロン 豊川市	38 (株)近藤鐵工所 蒲郡市	53 東海部品工業(株) 刈谷市
9 セントラルキャン(株) 岡崎市	24 (株)トヨタテック大分 大分県杵築市	39 貴城精工(株) 豊橋市	54 木下精密工業(株) 名古屋市北区
10 玉野化成(株) 名古屋市南区	25 荒川工業(株) 日進市	40 (株)クラタ産業 岡崎市	55 (株)アオイ 額田郡幸田町
11 鬼頭工業(株) 豊田市	26 ニッシンテクニス(株) 海部郡蟹江町	41 日本ばちんこ部品(株) 名古屋市名東区	56 朝日理化(株) 西尾市
12 明和工業(株) 豊田市	27 岩瀬鉄工(株) 西尾市	42 三共鋼業(株) 名古屋市南区	57 近藤工業(株) 豊田市
13 (株)アイサク 豊田市	28 (株)エムエムアイ 弥富市	43 浜田工機(株) 名古屋市緑区	58 コサカ精工(株) 小牧市
14 丸栄工業(株) 岡崎市	29 佐久間特殊鋼(株) 名古屋市緑区	44 鈴秀工業(株) 名古屋市緑区	59 日本トレス(株) 豊川市
15 (株)小垣江鉄工所 刈谷市	30 進興金属工業(株) みよし市	45 (株)エアウィーヴ 大府市	

■は大規模法人部門、■は中小規模法人部門で「健康経営優良法人 2019」の認定法人として認定されました。

## お知らせ 受診勧奨通知の一部変更について

当組合では、健診結果が「要医療」・「要精密検査」の判定で受診が必要であるにもかかわらず医療機関を未受診である方に、受診勧奨通知を送付しています。  
 通知の送付時期は健診の6か月後と11か月後ですが、事務処理の関係上、1か月ほど遅れることがあります。そのため11か月後の通知が遅くなり、次年度の健診後に届いてしまうと混乱を招くことから、**平成30年4月の健診分から、対象者宛での「11か月後受診勧奨通知」を廃止させていただきます。**

※医療機関受診状況表の送付は引き続き実施いたします(コラボヘルス・ワン参加の場合)。



乗鞍岳 平湯温泉からバスで約60分 ▲残雪の乗鞍スカイライン

北アルプスの南端に位置する乗鞍岳は、3,000m級の山に容易に登れると人気が高い。乗鞍スカイラインはマイカー規制されているため、登山者は平湯でバスに乗り換える必要がある。最高峰の剣ヶ峰(3,026m)へ片道90分で登頂できる。乗鞍スカイライン開通期間 5月15日～10月31日

- ◆平湯バスターミナル～乗鞍山頂(豊平)
- ⌚ 所要時間 約60分 料 往復2,300円
- ☎ 0577-78-2345 (飛騨乗鞍観光協会)



新穂高ロープウェイ 平湯温泉からバスで約45分

2階建てゴンドラのロープウェイで、あっという間に標高2,156mへ到着。北アルプスの大パノラマを眺めることができる。ロープウェイを乗り換える鍋平高原エリアは自然散策路や山野草ガーデン、温泉施設もある人気スポット。

- ◆平湯バスターミナル～新穂高ロープウェイ
- ⌚ 所要時間 約45分 料 バス 片道890円
- ☎ 0577-32-1688 (濃飛バス)
- ◆新穂高温泉駅～西穂高口駅(第1・第2ロープウェイ連絡)
- ⌚ 所要時間 約25分 料 ロープウェイ 往復2,900円
- ☎ 0578-89-2252 (新穂高ロープウェイ)



上高地 平湯温泉からバスで約25分

日本初の山岳リゾートとして名高い上高地。中部山岳国立公園の一部として、国の文化財(特別名勝・特別天然記念物)に指定されている。マイカー規制されており、バスまたはタクシーでアクセスする。

- シャトルバス運行期間 4月中旬～11月中旬
- ◆平湯バスターミナル～上高地
- ⌚ 所要時間 約25分 料 バス 往復2,050円
- ☎ 0577-32-1688 (濃飛バス)

※営業時間や料金などは変更される場合があります。



# 北アルプスの十字路・平湯を歩く

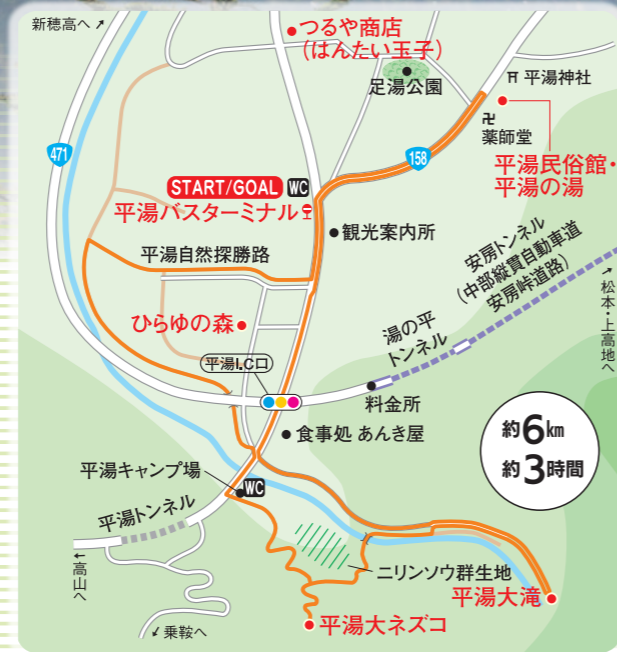
平湯温泉観光案内所  
☎ 0578-89-3030  
http://www.hirayuonsen.or.jp



長野自動車道・松本I.C.より48km、中部縦貫自動車道・高山I.C.より37km

新宿・名古屋・大阪・富山・松本から直行バスあり

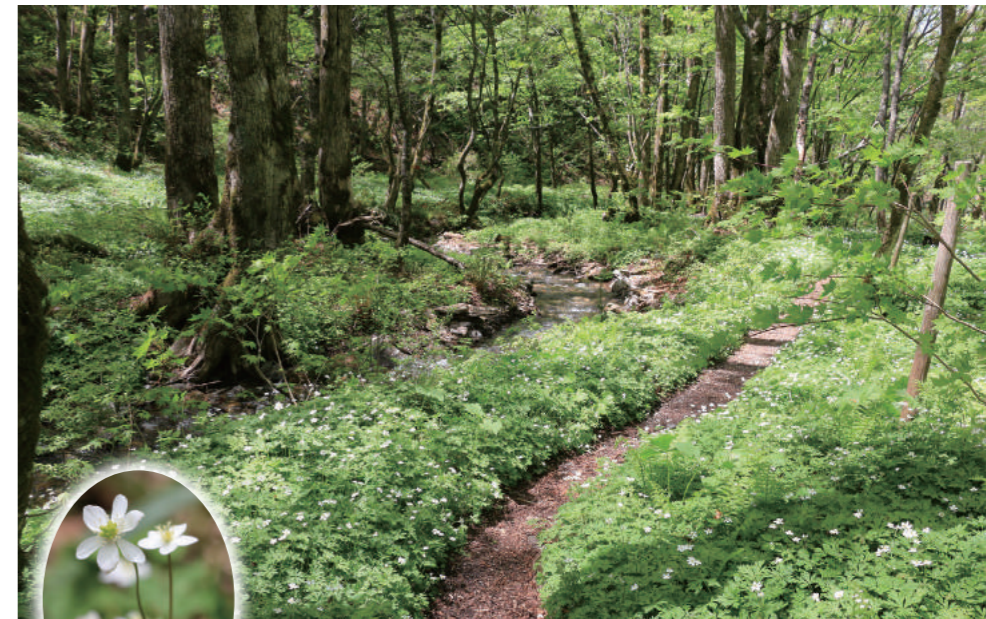
平湯温泉は北アルプスの中央に位置し、上高地、奥穂高、乗鞍への交通の起点になることから「北アルプスの十字路」と呼ばれる。各地から高速バスが到着し、そのアクセスのよさと良質な温泉を求めて近年人気急上昇している。



## 平湯バスターミナル(アルプス街道平湯)

上高地、乗鞍岳、新穂高ロープウェイ、飛騨高山方面への路線バスのターミナル。レストラン、売店が併設されている。バスの待ち時間にも利用できる無料の足湯がうれしい。

- ⌚ 8:00～17:30 (冬季は8:30～16:30)
- ☎ 年中無休
- ☎ 0578-89-2611



## ニリンソウの群生

平湯キャンプ場内にニリンソウの自生地があり、森に春の訪れを告げる小さな白い花が咲き誇る。

## 平湯民俗館

合掌造りの民俗資料館。常時火が入っている囲炉裏の畳部屋で飛騨の生活展示を見ながら休憩ができる。風呂上がりに利用する人も多い。喫茶・軽食もある。

- ⌚ 8:00～21:00 (11月下旬～4月中旬は休業)
- 料 無料 休 不定休



## ひらゆの森

野趣あふれる露天風呂が16種類ある宿泊施設で、日帰り入浴も大人気。食事処やマッサージ、物産品の販売など施設も充実。

- ⌚ 10:00～21:00
- 料 (日帰り入浴料) 大人500円
- ☎ 年中無休
- ☎ 0578-89-3338

## 平湯の湯

平湯民俗館に併設された男女別の露天風呂。広々とした浴槽、茶褐色の温泉は加水のみの源泉かけ流し。平湯温泉の外湯としても人気。

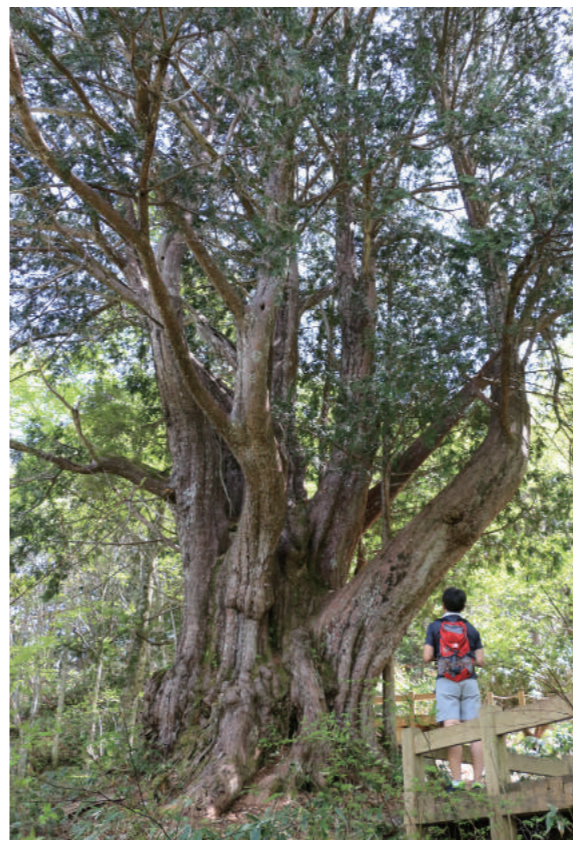
- ⌚ 6:00～21:00 (11月下旬～4月中旬は8:00～19:00)
- 料 寸志(外の箱に入れる)
- ☎ 無休



## はんたい玉子

白身がやわらかく黄身が固まっている名物温泉卵。つるや商店の店先で販売されている。温泉の絶妙な塩加減がくせになるおいしさ。

- 【つるや商店】
- ⌚ 8:00～21:00
- 料 1個50円 休 不定休



## 平湯大滝

落差64m、幅6m。「日本の滝100選」にも選ばれている。春の新緑、秋の紅葉の名所であり、冬季には氷結して氷瀑となる。

## 平湯大ネズコ

推定樹齢千年、高さ23m、幹周7.6mの巨木。ネズコは「クロベ(黒檜)」の別名で常緑の針葉樹。林野庁の「森の巨人たち百選」に選ばれている。

平湯バスターミナルを起点として、美しい原生林の中を歩き、平湯大ネズコ、平湯大滝を巡るコース。まずはバスターミナルより平湯自然探勝路へと足を踏み入れる。しっかりと整備された遊歩道は途中、急な階段もあるが全体的に楽に歩ける散策路で、原生林の新緑を満喫できる。平湯キャンプ場の入口からパンガローサイトを通り過ぎると、群生しているニリンソウが迎えてくれる。ここから大ネズコまでの道のりは一転して急な登りになる。樹齢千年を超える大ネズコの下でひと休みしたら、名瀑のひとつに数えられる平湯大滝へ。大滝見学後は平湯民俗館へ向かおう。バスターミナルがゴールだが、ここで併設の平湯の湯に浸かるのもよし、ひらゆの森に行つて温泉を堪能するのもよし、どこの湯で汗を流すか考えるのもまた楽しみだ。

### 診察のとき

かかりつけの医師に、ジェネリック医薬品の処方ができるかを相談してみましょう。  
※ジェネリック医薬品がない薬もあります。



ジェネリックに  
できますか?

### 処方せんをもらったら

処方せんの「変更不可」の欄にチェックがないことを確認してください。  
※チェックがある場合には、ジェネリック医薬品に変更することができません。



変更  
できるかな

### 調剤薬局で…

### 処方せんを渡すとき

薬剤師にジェネリック医薬品を希望することを伝えましょう。「ジェネリック医薬品お願いカード」や「ジェネリック医薬品お願いシール」(保険証やお薬手帳に貼付)などを使うのもよい方法です。



ジェネリックを  
希望します

### 薬を受け取るとき

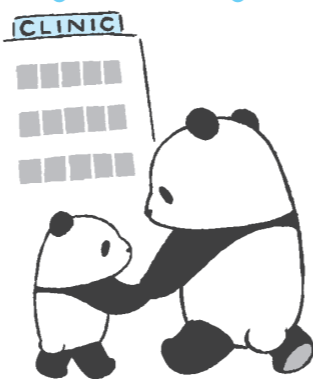
複数の薬が処方される場合は、どの薬がジェネリック医薬品なのかを確認しましょう。



この薬は  
ジェネリック  
ですか?



「ジェネリック医薬品推奨マーク」が掲示されている薬局なら安心です。



ひとこと聞いて  
医療費節約

ジェネリックに  
できますか?

### こんなに節約できます! (1年間服用した場合の3割負担)

	新薬	ジェネリック医薬品	差額
高血圧の薬(1日1回)	19,425円	3,767円	15,658円
糖尿病の薬(1日3回)	14,027円	5,585円	8,442円
脂質異常症の薬(1日1回)	20,334円	7,983円	12,351円

※代表的な薬の薬代のみを計算した一例です(薬価は2018年12月現在)。このほか調剤基本料などがかかります。

### 市販の薬も上手に活用を

医師が処方する薬と同じ成分を使った市販薬「スイッチ OTC 医薬品」が登場しています。病院に行けないときや軽い不調には、市販薬で様子を見るのもひとつの方法です。スイッチ OTC 医薬品の購入費は「セルフメディケーション税制」の対象となり、年間12,000円を超えた場合は所得控除を受けられることがありますので、領収証は保管しておきましょう。



新薬よりも安く、品質も保証されている「ジェネリック医薬品」。新薬の特許切れ後に同じ有効成分で製造・販売される、安くて安全なお薬です。ジェネリック医薬品を活用して、上手に医療費を節約しましょう。



## 一步の質を高める“正しい歩き方”

なんとなく歩く一步と、体の動きを意識して歩く一步では、体への影響はまったく異なります。通勤や買い物などで毎日歩くのですから、体に負担をかけずに気持ちよく歩ける“正しい歩き方”を身につけましょう。

### 基本の立ち姿勢を覚えよう!

#### 正しい姿勢

- ①その場で軽くジャンプして肩の力を抜く。
- ②骨盤を立たせ、太もも(とくにひざ上)の緊張を取る。

横から見たときに、くるぶし・ひざ・腰・肩・耳が、一直線になるイメージで立ちます。

#### 悪い姿勢

##### 猫背

★スマホ使用の影響でなりやすい姿勢!

背中が丸まり、首が前に出て腰が落ちています。

##### 反り腰

★ハイヒールをはく女性に多い姿勢!

よい姿勢をつくらうと胸を張りすぎて、腰が反っています。

駅で電車を待つときなど、こんな姿勢になっていませんか?

### 正しい歩き方をマスターしよう!

腕振りと連動して上半身は軽くひねる

腕振りは前ではなく後ろに引く意識で

着地した脚にすばやく上体を乗せる

ガニ股や内股にならないよう、つま先とひざがしらを進行方向に向かってまっすぐ向ける

歩幅は肩幅くらいで十分

自然なかかと着地

#### ポイント

歩幅は無理に広げない

大腿で歩くと、着地のときにひざが曲がりやすくなり、ひざに負担がかかります。無理に歩幅を広げる必要はありません。

NG!

#### ポイント

二軸歩行で安定感アップ

モデルウォークのような一軸歩行はバランスを崩しやすくなります。足をまっすぐ前に出す二軸歩行にすると、安定して歩くことができます。

GOOD!

### ウォーキングを楽しむコツ

#### お気に入りのコースを見つけてみよう!

ウォーキングの目的が、ただ運動することだけになると、だんだんと面倒になってしまいます。そこで、緑の多い公園や、お気に入りのお店がある街など、歩いていて自分の気分が上がるコースを見つけてみましょう。

また、毎日同じコースでは飽きてしまうので、その日の気分に合わせて選べるようにいくつかコースを用意しておくと、より楽しく続けられます。



## BLT (ベーコン、レタス、トマト) スープ



1人分  
98kcal  
塩分 1.3g

### 材料 (2人分)

ベーコン…………… 2枚 (40g)  
(2cm幅に切る)  
レタス…………… 2枚 (60g)  
(小さめにちぎる)  
トマト…………… 小1個 (100g)  
(1cm角に切る)  
水…………… 2カップ  
顆粒コンソメ…………… 小さじ1  
塩、粗びきこしょう…………… 各少々

### 作り方

- ①鍋にベーコンを入れてさっと炒め、レタス、トマトを加えて軽く炒める。水を入れ、煮立ったら顆粒コンソメ、塩で味を調える。
- ②器に盛り、粗びきこしょうを振る。

### (Check) トマト

赤い色素はリコピン。抗酸化作用が強く、生活習慣病予防や美白に働きます。油脂と一緒に摂ると吸収率がアップ。



## いちごとバナナのスムージー

### 材料 (2人分)

いちご…………… 150g  
バナナ…………… 1本 (100g)  
ヨーグルト…………… 1カップ  
はちみつ…………… 大さじ1

### 作り方

- ①材料をすべてミキサーに入れて攪拌する。

### (Check) いちご

果物の中でもビタミンCが豊富。ビタミンCは水溶性で摂りだめできないため、毎回の食事やおやつで補いましょう。



1人分  
162kcal  
塩分 0.1g

### バランス朝ごはんは体温や代謝を上げる

朝食には、寝ていた身体の機能を起こす役割があります。夜寝る時間や、夕飯の時間が遅かったりすると、朝、起きられず、お腹が空かず、朝食を食べないことに。そうすると起きても体温が上がらず、代謝が滞り、太りやすくなります。朝食で代謝を上げるには、ごはんやパンなどの糖質とたんぱく質が補える料理がオススメ。卵かけごはん、納豆ごはん、チーズトースト、ハムサンドなどを選ぶとよいですね。さらに野菜スープやみそ汁、サラダ、果物を組み合わせられれば、食物繊維やビタミンCが補え、バランスが整います。



## 生活リズムを整える バランス朝ごはん

新しい環境に早く慣れて、  
元気な毎日を送るには、  
栄養バランスのとれた  
朝ごはんが大事です!



1人分  
431kcal  
塩分 1.2g

●撮影 愛甲武司 ●スタイリング 宮沢史絵

### 便利術!

食べやすい大きさに切って1切れずつ冷凍保存できます。サンドイッチの具にも。アスパラガスはスナップエンドウでもOK。

## アスパラガスとミックスビーンズの スパニッシュオムレツ

### 材料 (2人分)

卵…………… 3個  
粉チーズ…………… 大さじ3  
ツナ…………… 小1缶  
(軽く汁気をきる)  
オリーブ油…………… 大さじ2  
アスパラガス…………… 100g  
(小口切り)  
ミックスビーンズ… 70g  
塩、こしょう…………… 各少々

### 作り方

- ①卵をわりほぐし、粉チーズ、ツナを加え混ぜる。
- ②フライパン (直径18~20cm) にオリーブ油を熱し、アスパラガス、ミックスビーンズを軽く炒め、塩、こしょうで下味をつけたら①を回し入れて大きくかき混ぜる。
- ③半熟状 (右写真) になったら蓋をして弱火で7分ほど蒸し焼きにし、ひっくり返して2~3分焼く。  
※お好みでケチャップ (分量外) を添える。



### (Check) ミックスビーンズ

不足しがちな食物繊維や鉄、カルシウムが手軽に補える食材。大豆はたんぱく質、その他の豆は糖質も補えます。

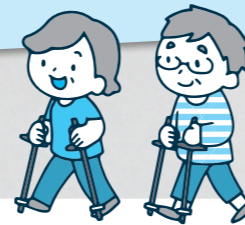


料理制作  
牧野直子  
(管理栄養士)



## ヘルスUPコラム 健康運動のすすめ 5 運動を継続する理由は

ヘルス&アクティブエイジング研究所 医学博士 三浦 望慶



運動は体力の維持・向上だけでなく、免疫力を高め、病気予防にも効果があります。そして継続することが重要です。なぜ、運動は定期的に継続することが重要なのでしょうか？ その答えは「私たちの体力・運動機能は数日で衰えるから」です。

健康な成人を数週間から1か月間、寝たきりにして身体機能の変化を調べた「ベッドレスト実験」によると、寝たきりの翌日から、筋肉の主成分であるたんぱく質や骨の主成分であるカルシウム、リンが尿中に排泄され、筋萎縮や骨密度の減少が起こると報告されています。このことは骨折などで2～3週間ギブスで固定をすると、その部位の筋肉が減り、骨が細くなることからわかります。また、血圧調節機能も低下し、立ち上がると貧血を起こすこと(循環機能の低下)が報告されています。私たちの身体は適度な運動を継続して行うことで身体機能が保たれているのです。

高齢になると外出しなくなり、定期的な運動からも遠ざかります。生涯歩き続けるための筋力維持には全力の1/2程度の筋力負荷強度が必要で、筋力向上のためには2/3以上の負荷強度での運動の継続が必要です。

高齢者になってもたんぱく質の摂取と筋力運動を継続することで、何歳になっても筋肉は増やせませし、筋力の維持・向上ができます。また、大股でのインターバル速歩をすることにより、脚筋力は向上すると報告されています(根本、能勢 2003)。

生涯歩ける身体づくりと医療費削減のためにも、運動継続の必要性を理解して実践しましょう。

## 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
	株式会社中村精機須美製作所	愛知県額田郡幸田町	平成31年1月1日
	株式会社タケダ	愛知県刈谷市	平成31年4月1日

## 平成31年度の予算がまとまりました

常務理事 井崎 茂

平成31年2月26日に第128回組合会が開催され、平成31年度予算が成立しました。私が昭和52年1月に愛鉄連健保組合に入所して42年目になりますが、平成31年度予算は、協会けんぽ愛知支部より保険料率を最大幅で低く設定することができました。当組合は、昭和48年5月の設立以来、財政で長く苦しんでまいりましたが、財政健全化の第一歩を踏み出せたように思います。

被保険者数も過去最多になる見込みで、今後も増加予定です。資産も過去最高額を保有できる見込みです。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。今後も当組合の安定経営に努めてまいりますので、ご支援のほどよろしく願いいたします。

## 家族のみなさんも健診を受けましょう!

当組合は「家族の健康も大切」と考え、各種健診メニューを取り揃えています



生活習慣病(がん・心臓病・脳卒中)は自覚症状がないまま進行するため、早期発見のためには毎年定期的に健診を受診し、体の状態を知っておくことが重要です。また、40歳以上の方が対象の「特定健診」は、受診率の目標値が国から示されており、目標値の達成状況によって後期高齢者支援金が増減する仕組みとなっており、健康保険料率に影響を及ぼす場合があります。目標達成には家族の方の健診受診率向上が大きなカギとなります。

当組合は今年度も家族のみなさんの健診受診率向上に積極的に取り組んでまいりますので、ご理解・ご協力をお願いいたします。

特定健診実施率	全体	本人	家族
国から示された目標値	85%	達成!	まだまだ少ない!
平成29年度実績(当組合)	76.7%	93.3%	35.5% 対象者数:6,468人 受診者数:2,294人

目標を達成するために、家族の受診者数を1,867名増加させる必要があります!

### 平成31年度からの変更点

#### NEW 節目健診(人間ドック・共同巡回健診)の導入

**対象者** 年度内に40歳となる被扶養者

**内容** 人間ドック・共同巡回健診を受診する場合、自己負担額(オプション検査は除く)

**0円**で受診できます。※上限45,000円とします。

ぜひこの機会に健康管理のため健診を受診してください。



#### NEW 家族も健診へGO! ~プロジェクトII~

平成31年度から事業所経由で提出した場合は、QUOカード1,000円分+事業所へ1,000ポイント(aiヘルスアップポイント)をプレゼント!

40歳以上の家族(被扶養者)の方が、お住まいの市町村やパート先で健診を受けた場合、その健診結果を当組合に提出すると、QUOカード1,000円分をプレゼント!

※詳細は後日、ご案内いたします。



4月下旬頃、30歳以上の被扶養者のみなさんを対象とした「健診受診のご案内」をご自宅宛に送付させていただきます。

### 家族も一緒に巡回事業所健診を受けられます!

40歳以上の被扶養者の方が、契約健診機関による巡回事業所健診を事業所で一緒に受診する場合には、健診項目・補助額など被保険者の方と同様の内容で健診を受けていただけます。被保険者のみなさんだけでなく、その家族の健康管理のために、ぜひご利用いただきますようお願い申し上げます。

実施方法やご不明な点等ありましたら、当組合もしくは巡回事業所健診を実施する健診機関までお問い合わせください。





## ストリート

男子/女子

階段や手すり、縁石やベンチ、壁や坂など街中にあるようなものを模した直線的なセクション（構造物）を配したコースで行われる。セクションを使いながらさまざまなトリックを繰り出す。

# スケートボード

2020年東京オリンピックで新種目として追加されるスケートボード。起源は諸説ありますが、1940年代にアメリカの西海岸で木の板に鉄の車輪をつけて滑った遊びが始まりといわれます。50年代に入って木製の板にゴムの車輪を付けた商品が発売され、現在のスケートボードの原型になったとされています。

オリンピックでは「ストリート」「パーク」の2種目が行われます。

### 採点方法 ストリート/パーク共通

審査員がトリック（技）の難易度や高さ、スピード、オリジナリティ、完成度、全体の流れから総合的に判断し、採点する。

### 主なトリック

- **オーリー**  
手を使わずに、選手がボードとともにジャンプをする。
- **スライド**  
ボードのデッキ（板）を直接、レッジ（縁石を模したもの）やハンドレール（手すりを模したもの）に当てて滑る。
- **グランド**  
デッキとウィール（車輪）の間の金属部分を、レッジやハンドレールに当てて滑る。
- **フリップ**  
デッキを回転させる。



## パーク

男子/女子

窪地にお椀を組み合わせたような、曲線や曲面を中心としたコースで行われる。窪地の底から曲面を一気に駆け上がり空中に飛び出す、迫力あるエア・トリックに注目。



協力：一般社団法人日本スケートボード協会、一般社団法人日本ローラースポーツ連盟