

愛・けんぽ Ci けんぽだより

topics

- 健康診断の実施は事業主の義務です
- 健康宣言と健康経営優良法人
- 事業所訪問(ニッシンテクニス(株))
- インフルエンザ予防キャンペーン
- 高額療養費の申請について
- 歯科健診のすすめ

2019年秋号

NO. 135

ぶどう

「マスカット」は白ぶどうではなく、地中海地方原産種の総称。赤い皮が特徴の「甲斐路」もマスカットです。名前の由来となるムスク（ジャコウ）に似た強い香りを「マスカット臭」と呼ぶのに対し、「ナイアガラ」や「アラウエア」など米国原産種のぶどうが放つのが「フォクシー臭（狐臭）」。世界のワイン好きは嫌いますが、日本人はよく好みます。ぶどうの甘味は、房全体の上の方が強いので、味見をするときは房の先端のひと粒を！

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>

愛鉄連けんぽがサポートします

「健康宣言」をして「健康経営優良法人」の認定を目指しましょう!

「健康経営優良法人」認定へのステップアップ!

難しくありません!!
当組合の保健事業メニューを実施することが「健康経営優良法人」認定の近道です!

経済産業省が推進する「健康経営優良法人」の認定を受けるには、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。

従業員の健康づくりはもちろん、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もつながります。



『健康経営優良法人2020』の申請が始まりました

認定対象

※詳しくは、経済産業省HPをご覧ください。

大規模法人部門

従業員数

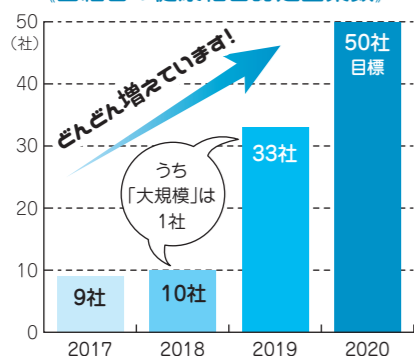
- ① 製造業その他 / 301人以上
- ② 卸売業 / 101人以上
- ③ 医療法人・サービス業 / 101人以上
- ④ 小売業 / 51人以上の法人

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

〈当組合の健康経営認定企業数〉



■ 大規模法人部門 ■



健康経営優良法人
Health and productivity
ホワイト500



健康経営優良法人
Health and productivity

■ 中小規模法人部門 ■



健康経営優良法人
Health and productivity

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:令和元年10月11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 | 令和元年11月下旬まで(予定)

当組合から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

- ① 電子データを指定サイトにアップロード
- ② 押印済申請書兼誓約書を健康経営優良法人認定事務局へ提出

認定事務局への提出時期 | 令和元年10月末日まで(必着)

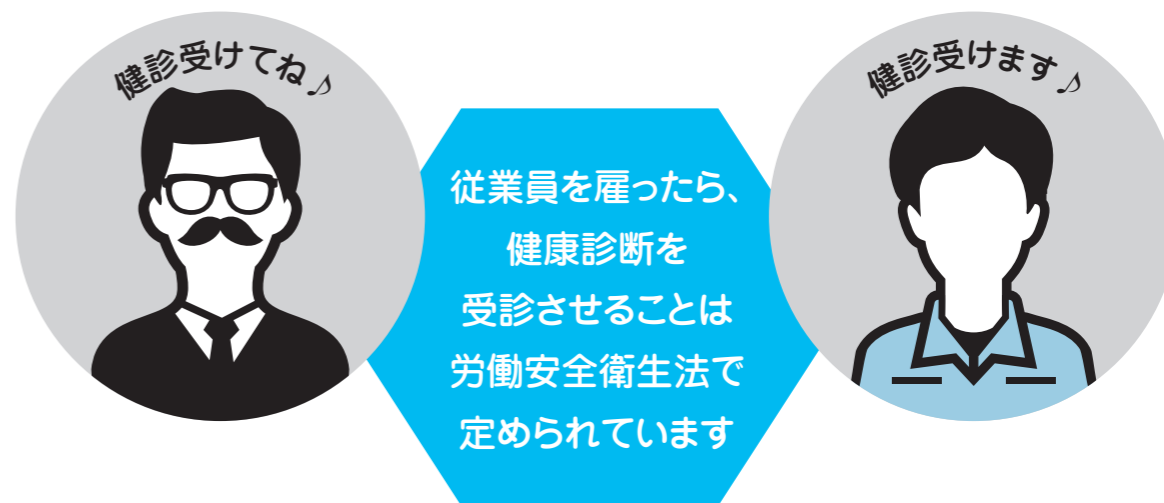
認定委員会による審査

※申請書の提出方法が変更されました

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令和2年2月頃の予定です

事業主の皆さま、ご存じですか?!

健康診断の実施は事業主の義務です!



健診を受けさせるという義務は、労働安全衛生法第66条に記載されており、法令で定められています。従業員数が何名以上、などの規定はなく、従業員を1人でも雇っていれば健診を実施する必要があります。また、従業員も会社が実施する健康診断を受ける義務があります(労働安全衛生法第66条5項)。

愛鉄連けんぽの「愛・健康サポート」事業をご利用ください

当組合では「愛・健康サポート」事業と名づけて、皆さまの健康をサポートしています。巡回事業所健診(労働安全衛生法の健診項目はすべて含んでいます)を行い、その結果を活用し、生活習慣の改善などの健康支援(保健指導)や、医療機関に受診が必要な方への受診勧奨など、健診後のフォローにも力を入れています。ぜひ、ご利用ください。ご不明点がありましたら、健康管理課までご相談を!

お問い合わせ……愛鉄連健康保険組合 健康管理課 TEL:052-461-6131



10月1日~10月31日

10月は健康強調月間です

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。

適度な運動・バランスのよい食事・禁煙・口腔ケアを心がけ、この機会に皆さまま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。



左記のポスターを配付しますので、事業所内に掲示してください

事業所訪問



従業員の心と体の健康が会社の力に
健康経営優良法人としてさらに進化を

ニッシンテクニス(株)



総務係 係長
森安 可奈さん

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、ニッシンテクニス(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。

愛鉄連健保のPeppUpを有効に活用

PeppUpにはいろいろな機能やポイント制度があり、楽しみながら健康づくりができます。まずは従業員に登録してもらうため、社内の「改善提案表彰制度」を利用しました。登録II提案とみなして、登録者には500円を支給するキャンペーンを実施。現在、社員の70%以上が登録しています。

ただ、何事もそうですが、全員に参加(登録)してもらうことはなかなか難しく、そこが悩みどころです。

春の「ウォーキングラリー」で1位に

PeppUp内で開催された「愛けんぽ2019春ウォーキングラリー」に、ニッシンテクニスチームとして参加し、愛鉄連健保チームを押しさえ堂々の1位となりました(笑)。チーム制のメリットは、従業員同士のコミュニケーションがとれるところですね。私はウォーク部の「部長」として、メンバーにハッパをかけたり、就業後に会社の周りを歩いたりもしました。7名で参加したのですが、終了後に「私も挑戦したかった」という声が多数あり、秋はさらに周知をはかり、メンバーを増やしてチャレンジしたいです。

全員に「健康年齢」を通知

PeppUpから派生した取り組みとして、健診結果から「健康年齢」を算出し、年に一度、給与明細に同封して配付しています。派遣社員なども含め全員に配付するため、職場で話題になり、健康への意識づけにつながります。また、給与明細に入れることで、家族の目にとまりやすいのもポイントです。

健康年齢を見ると、若い世代に「メタボ予備群」が多く、健康教育の重要性を感じます。ゆくゆくは「体力年齢」も通知できればと考えています。

健康年齢通知▼



代表取締役社長 丹羽 要さんにもお話を伺いました

私自身にも産業医に受診を勧められた経緯があり、働く人の「心と体の健康こそが、会社の力になる」という健康経営の考えに至りました。愛鉄連健保からの案内をきっかけに『健康宣言』を行い、また、理事・保健事業推進ワーキンググループの活動に参加するうち、次第に社内体制も整ってきたので、『健康経営優良法人』への申請を行い、今年認定されました。

会社としては、安定した働きやすい労働環境を提供したいと常々心を砕いていますが、幸いなことに従業員の定着率はかなり高く、ありがたいです。

現在、健康づくりのキーマンとしては森安係長が一手に引き受けてくれていますが、今後は若いメンバーも巻き込んでさらなる体制づくりを目指したいと思います。



みんなでわいわいさわごうMYS活動

我が社は工場が2か所に分かれており、従業員相互の友好を深めるために始めたのが「MYS活動」です。6名以上でイベントを企画・立案し、社内に掲示し、イベントに参加したい人は誰でも参加でき、会社から1回あたり2000円、年に5回までの補助が出るという内容です。経費節減で中断した時期があるものの歴史の長い活動で、年間20回ほどのイベントが開催されます。近々行われる新入社員歓迎会には、過去最多の61名がエントリーしており、楽しみです。



▶ タイの実習生を迎えて焼肉で歓迎会

すべての階段に消費カロリーを表示。いいアイデアはすぐに取り入れます!



健康経営優良法人の継続認定に向けて

健診結果に問題があった従業員には、個別に受診勧奨を行っています。以前は聞く耳を持たない人も多かったのですが、最近徐々に変わってきたと感じます。また、従業員の約2割が喫煙者ですが、健康増進法の改正にもない、喫煙所を屋外のみに変更したところ、それをきっかけに何人かが禁煙できたそうです。物理的な条件を変更するのも、有効な手段です。健康経営優良法人の維持には、こういった地道な働きかけが大切だと思いますので、継続して取り組んでいきたいですね。

みんなであげようヘルスアップ

ニッシンテクニス(株)~海部郡蟹江町~



▶ フットサル&バーベキュー



▶ 春の陽気に誘われてイチゴ狩り

会社概要

- 社名.....ニッシンテクニス株式会社
- 代表取締役社長.....丹羽 要
- 所在地.....海部郡蟹江町南1-77
- 従業員.....117名 ※2019年8月現在
- 事業内容.....自動車用ハンドルロック、シートベルト、シフトレバー等の部品製造

薬のもらいすぎにもご注意ください！ 病院にかかりすぎていませんか？

「頻回受診」「重複投薬」という言葉を聞いたことはありますか？

必要以上に医療機関を受診したり(頻回受診)、同じ効きめの薬を複数の医療機関から処方されること(重複投薬)をいいます。こうした受診は医療費がかさみ、体に悪い影響を及ぼすこともあります。

▲たくさん受診しても早くよくなりません

必要以上に何度も病院を受診すると、むだなお金や時間がかかり、同じ検査を繰り返して体にも負担がかかります。通院のペースがわからなければ、主治医に相談しましょう。



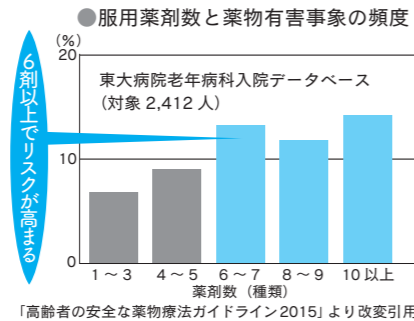
▲軽い不調は受診しなくてもいい場合も

かぜなど軽い体調不良であれば、まずは自宅で休養をとって様子を見ることも大切です。感染症の流行期にむやみに病院に行くと、かえって感染のリスクを高めてしまう恐れもあります。



▲薬には悪影響もあります

複数の病院を受診すると、薬がたくさん処方されて医療費がかさむだけでなく、同じ作用の薬を重複してのんでしまうなど、薬の悪影響も心配です。



▲かぜに抗菌薬は効きません

抗菌薬(抗生物質)は肺炎など細菌が原因の病気に効果のある薬で、ウイルスが原因のかぜには効きません。そればかりか、むやみに抗菌薬を使うと耐性菌が出てくる恐れも。「抗生物質をください」とねだるのはやめましょう。



「お薬手帳」と「かかりつけ薬局」で薬のトラブルを防止

お薬手帳は保険証等と一緒に携帯し、薬局だけでなく医師にも見せましょう。薬が余っている場合は医師や薬剤師に伝えます。かかりつけ薬局は、重複投薬や残薬(余った薬)を確認してくれるだけでなく、軽症の場合には市販薬の相談にもってくれる「セルフメディケーション」の強い味方です。

スマホなら忘れることも少ないし、いつでも確認できますよ!

定期的に
同じ薬局を
利用する場合は...

お薬手帳の提示で
40円お得!
※自己負担3割の場合



市販薬のほうが安いケースも

医療用医薬品と同じ成分を含む市販薬を「スイッチOTC医薬品」といいます。市販薬は健康保険が使えないので高いと思いがちですが、初診料等も含めると市販薬のほうが安い場合もあります。

▶市販されている医療用医薬品の一例
ロキソニン錠(解熱鎮痛薬)、ムコダイン錠(鎮咳薬)、アレグラ錠(抗ヒスタミン剤)、ガスター錠(胃腸薬)など

レシートは捨てないで!

スイッチOTC医薬品は、医療費控除やセルフメディケーション税制の対象です。

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2019

子どもが1歳になってすぐにエントリーしたので、本人の意識というよりは私たち親の意識が高まるよい機会でした。家族みんな、かぜもひかず健康に過ごすことができました。

毎回、シールのバリエーションが豊富で、息子はシートとシールが届くとても喜んでます。すてきなキャンペーンをありがとうございます!

参加者の声

毎年楽しみです。インフルエンザが年々増えるなか、歯みがきも予防効果があると知り、キャンペーンを通して改めて取り組みの大切さを知りました! また参加したいです。よろしくをお願いします!

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25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!★

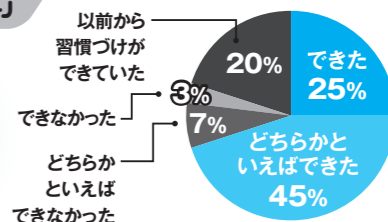
- JTB旅行券(2万円分・3世帯)
- こども商品券(1万円分・6世帯)

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

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?



チャレンジ! ロコモ 予防キャンペーン

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。

記録用紙とアンケートを当組合に提出すると、QUOカードをプレゼント!(1,000円相当分)



さらに

★Wチャンス!★

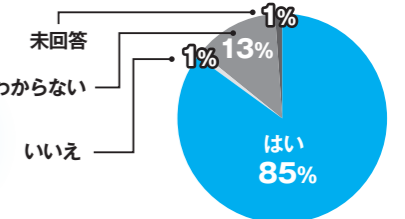
抽選で1名様に「Nintendo Switch」が当たります!

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と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(令和2年3月31日時点)

参加者アンケートより

来年もキャンペーンに参加したいですか?



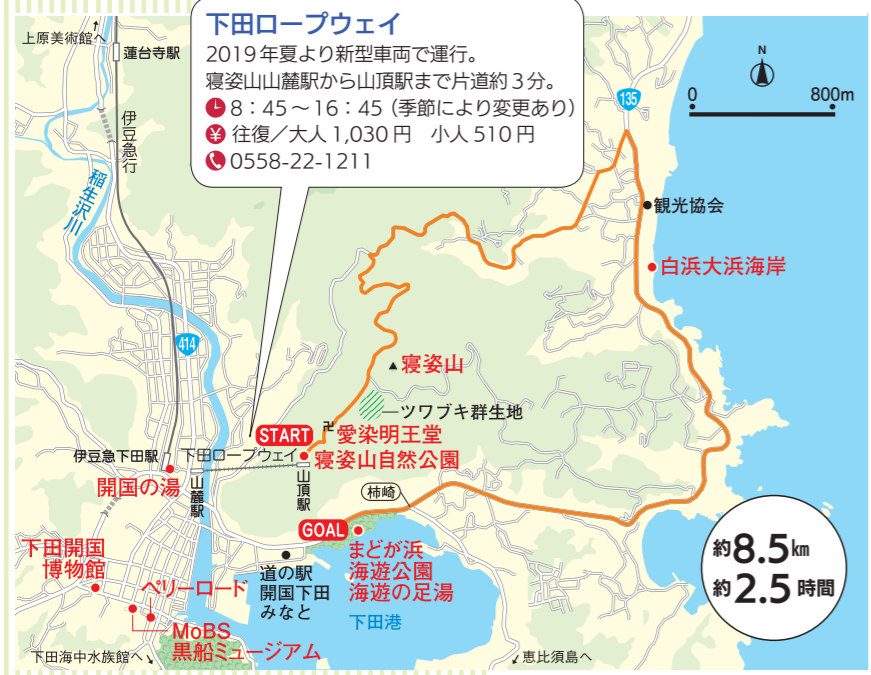
イベント開催のお知らせ ノルディックウォーキング

当組合では、ロコモティブシンドローム(運動器の障害により移動機能が低下した状態)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『前期高齢者健康支援事業』に取り組んでいます。昨年度、好評をいただきましたイベントを、今年度は下記の2か所で開催いたします。ぜひご参加ください!

開催日・場所 11月23日(土・祝)……あいち健康プラザ(知多郡東浦町)
11月30日(土)……ラゲーナテンプス(蒲郡市)

対象者 40歳以上の組合員のいる世帯 ※被保険者または被扶養者が1名参加すれば組合員以外の40歳以上の家族も参加できます(合計で2名まで参加可)





下田ロープウェイ
 2019年夏より新型車両で運行。
 寝姿山山麓駅から山頂駅まで片道約3分。
 ● 8:45～16:45 (季節により変更あり)
 ● 往復/大人1,030円 小人510円
 ● 0558-22-1211



さわやかな潮風に吹かれて 下田ウォーキング

寝姿山自然公園
 展望台から下田港を臨む。山頂には江戸幕府が黒船見張所を設けていた。● 散策自由

米国・ペリー艦隊の上陸により、幕末の開国の舞台となった下田。幕末の史跡、美しい砂浜など、見どころがいっぱい。今回は下田港を一望できる寝姿山自然公園から、市街地をめざしてウォーキングしよう。



まずは下田ロープウェイ寝姿山山麓駅から山頂駅へ向かい、寝姿山自然公園の遊歩道を散策しよう。四季折々の花が植えられており、目を楽しませてくれる。展望台から下田港を眺め、縁結びのパワースポット・愛染明王堂などを見学したら、公園の奥から延びる林道に入り、ウォーキングを始めよう。林道の周辺には、しばらくツワブキの群生地が続く。秋は開花シーズンなので、足を彩る鮮やかな黄色い花を愛でながら歩くのが楽しい。

東伊豆道路(国道135号線)を進むと、左手には白浜大浜海岸や漁船が並ぶ小さな港などが見えてきて、海岸線ならではの景色を満喫できる。東伊豆道路は一度海岸線を離れるが、柿崎の交差点あたりから再び海を眺めながら歩くことができ、その先が浜海遊公園がゴール。

潮風に吹かれて下田港を巡る遊覧船・黒船「サスケハナ」を眺めながら、海遊の足湯で歩き疲れた脚を癒やそう。



足を彩るツワブキの花。



縁結びのパワースポット、愛染明王堂。ハート型の絵馬が人気。



遊覧船・黒船「サスケハナ」。
 約20分で下田港内を1周する。
 ● 下田港内めぐり
 ● 無休 (荒天時欠航あり)
 ● 9:10～(1日11または12便)
 ● 大人1,200円 小人600円
 ● 0558-22-1151 (伊豆クルーズ)



700mの美しい砂浜が続く、白浜大浜海岸。秋もサーファーが足を運ぶ。



まどが浜海遊公園にある、海遊の足湯。海を見ながらリラックス。



伊豆下田観光ガイド
<http://www.shimoda-city.info/>
 ● JR熱海駅より特急踊り子号で約1時間20分、「伊豆急下田」駅下車
 ● 小田原厚木道路「石橋I.C.」～国道135号線で約2時間

ペリーロード
 ペリー艦隊が下田に上陸し、日米和親条約付録下田条約13か条を締結した了仙寺まで歩いた小径。現在は、なまこ壁のレトロな建物やおしゃれなカフェが並ぶ散策スポットになっている。



下田海中水族館
 天然の入江を利用した水族館。イルカやアザラシと実際にふれあうことができる。
 ● 無休 (館内整備のため休館あり)
 ● 3～10月 平日9:00～16:30 土日祝9:00～17:00
 11～2月 平日9:30～16:30 土日祝9:00～16:30 (春休み・夏休み・GW期間中など営業時間変更あり)
 ● 大人(中学生以上) 2,100円
 小人(4歳から小学生まで) 1,050円
 ● 0558-22-3567



下田開国博物館
 開国に関する約2,000点の資料等を入れ替え展示。子ども向けのクイズや小冊子も配布。
 ● 無休 (臨時休館あり)
 ● 8:30～17:30 (入館は17:00まで)
 ● 大人(高校生以上) 1,200円
 小人(小・中学生) 600円
 ● 0558-23-2500

MoBS黒船ミュージアム
 ペリー提督の大きな似顔絵あり/ 条約締結の舞台となった了仙寺の敷地内にある。黒船来港の様子を描いた絵巻物や肉筆画など、3,000点を超える開国に関するコレクションを所蔵。
 ● 12月24～26日
 ● 8:30～17:00 (入館は16:40まで)
 ● 大人500円 小中高生250円 シニア400円
 ● 0558-22-2805 (了仙寺)



上原美術館
 仏像や写経が展示される「仏教館」と、印象派やピカソ、安井曾太郎など近代画を中心に所蔵・展示する「近代館」からなる。
 ● 無休 (展示会展示替え日のみ休館)
 ● 9:00～17:00 (入館は16:30まで)
 ● 大人1,000円 学生500円 高校生以下無料
 ● 0558-28-1228

恵比須島
 伊豆半島から橋を歩いて渡れる島。太古の地層などを間近に見ることができる貴重なスポット。
 珍しいさざれ石。

軽石や火山灰が重なってできた美しい縞模様。

下田の味 金目鯛
 下田港は金目鯛の水揚げ量日本一。

※記載の料金は2019年8月時点の金額です。
 ※営業時間や料金などは変更される場合があります。



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、今年度も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らん『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歳未満	生後6か月以上中学生まで	
健保組合補助額	1,500円	1,000円	1,500円	

補助額が増えました!

※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	
	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。
3 契約健診機関以外	接種後、補助金を申請してください。	

被扶養者・任意継続者	1 接種補助券利用	
	お近くの医療機関で接種してください。	
2 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。

わたしたちは
補助券を使うわ!

インフルエンザ予防接種についてのお願い

昨年度はインフルエンザワクチンが製造過程の問題で供給不足となり、契約健診機関や医療機関において接種時期の延期や接種できなくなるなど、予防接種ご希望の方に大変ご迷惑をおかけしました。

ここ数年、ワクチンの供給は時期によって安定せず、契約健診機関や医療機関においてワクチンが十分に確保できないことがあるため、接種時期の変更および日程調整にご理解、ご協力をいただきますようお願い申し上げます。



流行前に受けましょう インフルエンザ予防接種

季節性インフルエンザの流行シーズンは例年12月～3月。ワクチンの効果は接種の2週間後から約5ヵ月間とされていますので、毎年12月中旬までに接種を済ませましょう。子ども（13歳未満）の場合は、4週間あけて2回接種するのがよいとされているので、1回目は10月～11月に受けましょう。

2019 / 2020 冬シーズンのインフルエンザワクチン

- ・ A/Brisbane (ブリスベン) /02/2018 (IVR-190) (H1N1) pdm09
- ・ A/Kansas (カンザス) /14/2017 (X-327) (H3N2)
- ・ B/Phuket (プーケット) /3073/2013 (山形系統)
- ・ B/Maryland (メリーランド) /15/2016 (NYMC BX-69A) (ビクトリア系統)

インフルエンザを防ぐ

インフルエンザ予防接種を受けておくと、体内にインフルエンザウイルスに対する抗体ができ、発症や重症化を抑えてくれます。しかし、予防接種をしてもインフルエンザにかかることはあるので、右のような対策も欠かせないようにしましょう。

インフルエンザの感染には「飛沫感染」と「接触感染」の2種類があります。感染を防ぐには感染経路を断つことが大切です。とくに、人が多く集まる場所ではマスクをし、帰宅したら必ず手洗いをしましょう。アルコールを含んだ消毒液で手を消毒することも効果的です。

また、健康管理に気を配ることも大切です。十分な栄養と睡眠で抵抗力を高めておけば、体内にウイルスが侵入しても発症を防ぐことができます。

万が一、インフルエンザにかかってしまったらマスクの着用やせきエチケットも忘れずに!



どんな症状が出たらインフルエンザ?

インフルエンザに感染すると、38℃以上の高熱が出て、せきやのどの痛み、全身の倦怠感などの症状を伴います。とくに、高齢者や子ども、妊婦、持病のある方は注意が必要です。下記の重症化のサインが見られる場合は、すぐに病院を受診してください。

なぜとインフルエンザの違い

なぜ	インフルエンザ
鼻水やのどの痛みなど局所症状	38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、倦怠感や関節の痛みなどの全身症状
一年を通しかかることがある	1月～2月が流行のピークただし、4月～5月まで散発的に流行することもある

重症化のサイン

子どもの場合



- けいれんしていたり、呼びかけにこたえない
- 呼吸が速い、苦しそう
- 顔色が悪い
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた

大人の場合



- 呼吸困難、息切れがある
- 胸の痛みが続いている
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた

ねぎとパプリカのマリネ



1人分
73kcal
塩分 0.5g

材料 (2人分)

- ねぎ…………… 1本
(切れ目を入れて4cmくらいに切る)
- パプリカ(赤・黄)…………… 各1/2個
(幅1cmに切って長さを半分に切る)
- オリーブ油…………… 大さじ1/2
- すし酢…………… 大さじ1

作り方

①ねぎとパプリカは、オリーブ油をひいたフライパンなどで表面を焼き付け、熱いうちにすし酢でマリネする。

(Check) ねぎ

ニラやねぎに含まれるアリシンは血行を促進し、体を温める働きをします。



みかんのしょうがコンポート

材料 (2人分)

- しょうが…………… 小1かけ(千切り)
- A 水…………… 1カップ
- 砂糖…………… 大さじ2
- みかん…………… 2個(皮をむいて半分に切る)

作り方

①鍋にAを入れて火にかけ、砂糖が溶けたらみかんを加えてひと煮して、火を止める。粗熱がとれたら盛りつける。

(Check) みかん

かんきつ類はビタミンCが豊富。1個(約100g)で1日に必要なビタミンCの約3分の1が補えます。



1人分
77kcal
塩分 0.0g

体を温める ぽかぽか鍋料理

気温が下がって乾燥する季節。

おいしくて栄養満点の鍋料理で体を温め、かぜなどを予防しましょう!



1人分
344kcal
塩分 3.9g

●撮影 愛甲武司 ●スタイリング 宮沢史絵

(アレンジ活用術!)

スープに豚肉のビタミンB₁やうまみが出てるので、メにごはんや麺を加えれば、ひと鍋で栄養バランスが整います。

ニラたっぷり担々鍋

材料 (2人分)

●肉みそ

- 植物油…………… 小さじ1
- ねぎ…………… 大さじ1(みじん切り)
- しょうが…………… 1/2かけ(みじん切り)
- 豚ひき肉…………… 100g
- A [酒・しょうゆ・甜麵醬]…各小さじ2(合わせておく)
- こしょう…………… 少々

●鍋のベース

- B ラー油…………… 小さじ1/2
- 豆乳・水…………… 各1と1/8カップ
- 鶏がらスープの素…………… 大さじ1/4
- しょうゆ・練りこま…………… 各大さじ1と1/2
- もやし…………… 1袋(ひげ根を取る)
- ニラ…………… 1束(ざく切り)

作り方

- 肉みそを作る。フライパンに植物油、ねぎ、しょうがを入れて弱火で炒め、香りがたったら豚ひき肉を加えてポロポロになるまで炒める。Aを加えて、汁けがなくなるまで炒め、こしょうをふる。
- 鍋にBを入れて火にかけ、煮立ったら、もやしを広げて入れ、ニラをのせる。
- ②の上に①のをせ、野菜が煮えたら全体を混ぜて、いただく。

(Check) ニラ

ねぎとともに、体を温める代表的な食材。香り成分のアリシンは豚肉のビタミンB₁の働きを助け、疲労回復を促します。



料理制作
牧野直子
(管理栄養士)

主食、主菜、副菜のバランスごはん+体を温める食材を!

体を温め平熱を上げると免疫力が高くなる、といわれていますが、その免疫力を正しく測る方法はまだ存在していません。そもそも免疫力を維持、増進するには日ごろから、「主食、主菜、副菜がそろった食事」ができてることが大切です。そのうえで寒い時期は体を温める食材(ねぎやしょうが、ニラなど)をとり入れるのがおすすめです。

また、かぜやインフルエンザを予防するために、のどや鼻の粘膜を丈夫にし、ウイルスの侵入を防ぐβカロテンや、ウイルスと戦うのに必要なビタミンCの摂取が大切。ニラ、ニンジンなど緑黄色野菜はβカロテン、秋・冬が旬のかんきつ類やブロッコリー、通年手に入るパプリカはビタミンCが豊富です。



歯・お口の健康と健康寿命の関係

むし歯や歯周病など、歯やお口のトラブルを放置していませんか?「まだ痛くないから」「歯医者に行くのが面倒」などとそのままにしていると、将来の介護リスクが高まり、健康寿命が短くなってしまいかもれません。

Q. 歯やお口にトラブルがあると介護リスクが高まるのはなぜ?

A. 歯やお口のトラブルで口腔機能が低下した状態をオーラルフレイルといい、そのままにしておくと栄養状態が悪化して筋力・免疫力が低下したり、人づき合いに消極的になって社会とのつながりを失ったりして、心身の健康状態が悪化させてしまうからです。

オーラルフレイル

将来の介護リスクを高める歯やお口のささいなトラブルや衰えが積み重なり、口腔機能が低下した状態のこと。
例:硬いものが食べられない、食欲がない、口が渇く・口臭が気になる、むせる・食べこぼす、滑舌が悪くなる



- オーラルフレイルによって高まるリスク**
- 要介護認定……………2.4倍
 - 身体的フレイル……………2.4倍
 - 総死亡リスク……………2.1倍
 - サルコペニア……………2.1倍
(高齢になるに伴って筋肉量が減少する現象)
- 出典:公益社団法人 日本歯科医師会「歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル2019年版」

歯科健診でお口をチェック!

- 当組合が補助をする歯科健診**
★利用手続き等の詳細は、当組合ホームページをご覧ください!
- 《事業所で受ける》
- 巡回事業所歯科健診
事業所に歯科健診機関が出向いて、健診が受けられます
 - 巡回事業所歯科健診
対象 被保険者
料金 契約歯科健診機関 ▶ 無料(全額補助)
契約外歯科健診機関 ▶ 3,000円(税別)を上限として補助

- 《個人で受ける》
- ファミリー歯科健診
愛知県内の各地区にて、巡回歯科健診が受けられます
 - 歯科医院での健診
最寄り、もしくはかかりつけの歯科医院で歯科健診を受けます
 - 歯科医院での健診
対象 被保険者・30歳以上の被扶養者
料金 愛知県歯科医師会の歯科医院で受診 ▶ 無料(全額補助)
上記以外の歯科医院で受診 ▶ 3,000円(税別)を上限として補助

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
	協和工業株式会社	愛知県豊川市	令和元年9月1日
事業所削除	事業所名	所在地	削除年月日
	株式会社鈴木金型製作所	愛知県安城市	令和元年5月28日

●あしがき● 常務理事 井崎茂

平成30年度決算が、7月に開催された組合会で可決承認されました。
昭和48年5月の設立から今年で46年目。設立当初は、第一次オイルショックにより健保財政は赤字で、医療費の未払いが昭和59年度まで続きました。しかし、昭和61年度からは少しずつ法定準備金を上回る資産が保有できるようになり、財政健全化の一步を踏み出しました。被保険者数は、20,958名(昭和52年)から33,167名(平成30年度決算)となり、約1.6倍に増えています。保有資産についても法定準備金の434.62%を保有し、被保険者数・保有資産額ともに過去最高となりました。
最近では、がん治療薬オプジーボ等の高額薬剤も増え医療費高騰の時代を迎えていますが、組合規模の拡大は、健保組合を安定的に運営できる要素であると考えています。今後も、疾病予防事業を通じた医療費の抑制や適用拡大など健保組合の安定経営に努めてまいります。事業所の皆さまもご支援いただければ幸いです。

けんぽの豆知識

高額療養費の申請について



当組合へのお問い合わせが多い内容をまとめました。

- Q1** 高額療養費はどのようなときに支給されますか?
同一月に医療機関別、入院・通院別(調剤との合算)、受診者別の診療単位で、自己負担額が基準の金額を超えた場合、申請により支給されます。なお、診療単位ごとで自己負担額が21,000円以上のもの(70歳以上の方は受診者別、入院・通院別に全ての自己負担額)は合算の対象となります。
- Q2** 入院期間中に月をまたいだのですが、支給は受けられますか?
高額療養費は月単位で計算されるため、該当した月に対してのみ支給されます。
- Q3** 医療費が高額になったので、すぐに支給してもらえますか?
医療費にかかる費用が当組合に請求されるのは最短で2か月後です。その後、お支払いするために資格審査を行うなどの確認を要するため、高額療養費の支払い手続きが行えるまでには診療月から3か月以上かかります。

▶▶ 申請書を提出する際のお願い
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あります。「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。

ご不明な点がございましたら、当組合(業務課)までお問い合わせください。TEL(052)461-6131

みんなで参加しよう! 愛・けんぽ 2019秋ウォーキングラリー

エントリー期間 10月15日~10月31日 開催期間 11月1日~11月30日

11月から「Pep Up」を利用した健康イベントとして、ウォーキングラリーを開催します!エントリーして目標を達成した方には「Pep Up」内で素敵な商品と交換できる『Pepポイント』をプレゼント!
また、個人目標とは別にチームで参加し、目標を達成するとさらにポイントがもらえる「チームでチャレンジ」も開催。複数人で楽しめるウォーキングラリーになっていますので、チームをつくってぜひ皆さままでご参加ください!

ご参加いただくには **Pep Up** (ペップアップ) が必要で
ご登録と参加エントリーが必要です

当組合職員も「チームでチャレンジ」に参加しました(取り組み事例)
当組合では「2019春ウォーキングラリー」において職員26名が参加し、6チームでチーム対抗ウォーキングラリーを実施しました。常務理事の井崎より、個人順位上位3名とチーム順位1位のメンバーに賞品が提供され、優勝を目指す歩数を競い合いました。ウォーキングラリー期間中は、優勝を目指す同じチームのメンバーとして、ふだんは話すことがない他部署の職員との会話が増えました。そのおかげで結束力が高まり、職場内のコミュニケーションアップにもつながりました。皆さまもぜひ職場の方々をお誘いのうえ、ご参加ください!



挑戦者求む! 愛鉄連選抜チームに勝ったチームメンバーには、当組合の公式キャラクター「マスクぼうやファミリー」ノベルティグッズをプレゼントします!

以前お送りした「Pep Up」の登録に必要な「コード」を紛失された場合は、当組合までご連絡ください。
エントリー方法につきましては「Pep Up」サイト内の「健保のお知らせ」にて詳細を掲載いたします。



ハンドボール



ハンドボールは19～20世紀初頭のヨーロッパが起源のスポーツです。7人制（ゴールキーパー1人とコートプレイヤー6人）で、相手ゴールにシュートし、得点を競います。走ったり、ジャンプしたり、ダイナミックな試合展開が魅力のスポーツです。



日本代表チーム

男子の愛称は「彗星JAPAN」

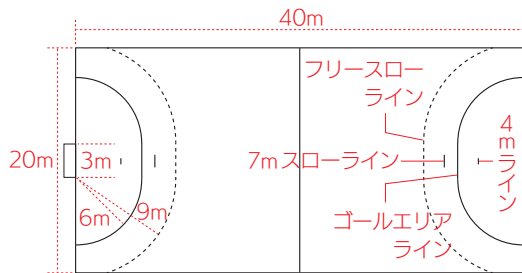
女子は「おりひめJAPAN」



ルール

- 試合時間は、前半・後半、各30分間。
- コートプレイヤーがボールを保有できるのは3秒まで。またボールを持ったまま3歩を超えて歩いてはいけません。（ドリブル時は秒数の制限や歩数の制限はない）
- ボールは手で扱い、膝より上の部分を使ってプレイする。
- ゴールから6mのエリアにはゴールキーパーしか入れない（シュートで跳んでいるときは体がゴールエリアに入っても反則ではない）。

●コートの主な寸法



●ボール



男子用…外周 58～60cm
重さ 425～475g
女子用…外周 54～56cm
重さ 325～375g

写真：（公財）日本ハンドボール協会／YukihitoTAGUCHI