

# 愛・けんぽ Ci けんぽだより

## topics

- 新年のご挨拶
- 被扶養者の国内認定要件について
- 事業所訪問(鈴秀工業(株))
- 健康セミナーを開催しませんか?
- 令和元年度組合アンケート集計結果
- コラム〈健康運動のすすめ(7)〉

2020年 新年号

NO. 136



### 葱

1年以上かけて育ち、寒くなるほど甘くなる白ネギ。香味と辛味と甘味で、主役の味を引き立てたり臭みを消したりと大活躍です。ビタミンCが多く、咳を緩和したり喉の痛みを取り除くともいわれています。2本分を千切りにし、ツナ1缶(汁ごと)とマヨネーズ大さじ2で和えれば、主役として美味しくたくさん食べられます。千切りにした後、水にさらすと辛味が減り、生のままでも食べやすくなります。和える前に水気を切り、盛り付けたらパセリを散らして!

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>



令和2年4月から

# 被扶養者の認定要件に「国内居住」が加わります

令和2年4月から被扶養者認定の要件が見直され、被扶養者になる条件に「国内に住所を有していること」が加わります。このため、被扶養者が国内に居住していない場合は令和2年4月1日で被扶養者の資格を失いますのでご注意ください。  
なお、下記のケースは例外となります。



## 被扶養者の資格を喪失したら当組合まですみやかに届出を!

ご家族が被扶養者から外れる場合は、5日以内に当組合へ「被扶養者(異動)届」の提出と該当者の保険証等をお送りください。保険料を適正に使うため、すみやかな申請をお願いいたします。

- 1 留学する学生
- 2 海外赴任に同行する家族
- 3 観光・保養やボランティアなど就労以外の目的で、一時的に海外に渡航している場合  
(例)ワーキングホリデー、青年海外協力隊など
- 4 海外赴任中に新たな同行家族とみなすことができる場合  
(例)海外赴任中に生まれた被保険者の子ども、海外赴任中に結婚した被保険者の配偶者など
- 5 1 ~ 4 の他、日本に生活の基礎があると認められる場合

また、日本国内に住所を有していても、日本に滞在する目的(ビザ)が右記の場合は、被扶養者とすることができません。

- 1 病院・診療所に入院し、医療を受ける場合
- 2 1の日常生活の世話をする場合
- 3 1年を超えない期間、観光・保養を目的として滞在する場合

# 健康保険の電子申請義務化における当組合の対応

国は行政手続コストの削減に向け、電子申請の利用促進を図っています。その一つとして、令和2年4月から、特定の法人\*が社会保険等の手続きをする場合、一部届について電子申請で行うことが義務となり、健康保険も対象となります。  
なお、健保組合への電子申請は令和2年11月まで延長となりましたので、令和2年4月以降も当組合へは今までどおり紙媒体もしくは電子媒体での申請をお願いします。



令和2年11月からの対応につきましては、詳細が決まりしだい広報等でお知らせいたします。ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。

\*特定の法人とは、資本金または出資金額が1億円を超える法人、相互会社(保険業法)、投資法人(投資信託及び投資法人に関する法律)、特定目的会社(資産の流動化に関する法律)です

●現在は対象法人が定められていますが、今後、全企業に義務付けられる可能性があります

## 対象となる健康保険の手続き

- 被保険者報酬月額算定基礎届
- 被保険者報酬月額変更届
- 被保険者賞与支払届

# 適用事務の組織体制を変更しました

従業員の入社・退社・扶養家族の認定等の適用業務について、業務企画部業務課が担当していましたが、事務手続き効率化のため、昨年10月1日から業務企画部のすべての課で手続きを行う体制に変更いたしました。



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

# 新年のご挨拶

愛鉄連健康保険組合 理事長 江原 功一



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さまにおかれましては、すこ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、当組合の事業運営につきまして、日頃より多大なるご理解と協力を賜り、心より御礼申し上げます。

昨年10月より消費税率が引き上げられ、日常生活への影響を少なからず感じていらっしゃるかと拝察いたします。この引き上げにより、高齢者に手厚い構造となっていた社会保障制度は、現役世代はもちろん、未来を担う将来世代をも支えるための全世代型社会保障へ転換していくことが期待されています。

団塊の世代が75歳に到達し始める令和4年(2022年)は、高齢者医療のための拠出金が急増し、医療保険全体の財政悪化が急速に進む「2022年危機」の到来が確実視されています。わずか2年後、健保組合は今まで以上の困難を強いられることが予想されます。政府は本年6月を目前に、医療保険制度などの給付と負担の見直しを含む改革に向けた重点政策を「骨太方針2020」として取りまとめる方針です。健保組合としましては、一刻も早い高齢

者医療費の負担構造改革を求めるところであります。

このような状況ではありますが、当組合としましては、特定健診・保健指導等の疾病予防事業はもちろんのこと、健康づくりをサポートする保健事業を展開し、皆さまの健康寿命の延伸に向け、一層努力してまいります。加入事業所への健康経営支援については、今年度は52社の事業所が「健康経営優良法人」認定制度に申請されました。4年連続で100%認定を得ることができるよう祈るばかりです。

本年は、東京2020オリンピック・パラリンピックが行われる、全国民にとって記念すべき年です。世界に名だたるアスリートたちが、人々を感動させるパフォーマンスを発揮できるのも、心身の健康があつてこそです。皆さまにおかれましては、それぞれの舞台で実力を発揮できるよう、日頃からご自身とご家族の健康状態にご留意いただきますようお願い申し上げます。

結びに、この一年が皆さまにとって実り多き年となることをお祈り申し上げます、新年のご挨拶といたします。





事業所訪問



# 健康経営推進に向けて保健師を採用 働きやすく、元気で強い会社を目指す

鈴秀工業(株)

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、鈴秀工業(株)さんをお訪ねし、健康づくりの取り組みについて保健師の刑部さんに伺いました。

## 「保健師」って何?

2018年4月に、鈴秀工業初の保健師として採用されました。同規模の企業では保健師が常駐する会社はほとんどないため、従業員には「保健師って何?」といぶかしく思われたかもしれません。

初めの1年は、健診結果をもとに一人ひとりと面談を行い、「保健師とはみなさんの健康をサポートする存在だよ」と伝えました。

2年目を迎えた今では、理解が深まっていると感じます。

## 「健康相談室」、以前は「喫煙室」でした

在室する「健康相談室」は、「喫煙室」を改装して設置されました。職場から少し離れた場所があり、昼休みや就業後でも相談できるようにしています。

最近では、健診後の面談だけでなく、健康づくりや悩みなどの相談も増えています。

体重計なども置いてあるので、寮生などがふらりと来て、体重だけ測っていくこともよくあります(笑)



経年的な変化に注意し、元気に働けるように

当社は、緑区の本社以外に三重、山口にも工場があります。健診機関の違いから、統一したデータの蓄積が難しい状況でした。そこで、「健康管理システム」を導入し、同じ基準で確認できるようにしました。データの集積もできるようになったため、今後は分析に役立て、経年変化を見ていきます。

また、休職中の従業員に対しては、適切な復職時期や業務内容を検討する際に、主治医、産業医、

## 常務取締役 鈴木雅貴さんにもお話を伺いました

「従業員は家族」と考えたとき、心身の健康をサポートすることは必然です。とはいえ、大企業と同じような体制づくりは難しい。いろいろと模索していた折、よいご縁があり、保健師・刑部さんを採用することができ、従来とは違った目線での改善アイデアが得られるようになりました。

効率的に社内改革を進めるため、「あいち女性輝きカンパニー」「愛知県ファミリーフレンドリー企業」や愛鉄連健保の「健康宣言」、そして「健康経営優良法人」などの認定のための要件となる項目の、足りない点の一つひとつ改善。その結果、すべて認定が取得できました。しかし、認定はあくまでスタートライン。この先も、従業員の声を聞きながら、どんどん改革を進めていきます。

今後は、女性も積極的に採用し、活躍の場を上げていく考えです。「女性が働きやすい職場であれば、男性も働きやすい」というのが社長の考え。そのため、設備投資や環境改善も積極的に行っています。



総務部 管理課 保健師・看護師 刑部 由希恵さん  
常務取締役 鈴木 雅貴さん  
総務部 管理課 課長 富田 晃弘さん

事業所が連携して支援できるように、本人の同意のもと保健師が診察に同席するなど、繋ぐ役割も担っています。

## ラジオ体操セミナー

健康づくりのためには、日常生活の中で無理なく運動できる環境をつくる必要があります。そこで、従業員にとって習慣となっている始業時のラジオ体操を活用することにしました。

毎日のラジオ体操も、正しい動きを理解して取り組むことで、より運動効果が高まります。愛鉄連健保の一部補助を利用し、運動指導士を招いて「パーフェクトラジオ体操」セミナーを開催しました。



終了後には、「効果を意識しながら体操するようになった」という声が多く聞かれ、けが予防にも役立っています。

## 「鈴秀リボンプロジェクト」を始動

女性従業員のがん検診受診状況をみると、当社の受診率は17.6%と低い値でした。しかし、女性特有のがんは30〜40代の罹患率が高く、重要な健康課題であるため、「鈴秀リボンプロジェクト」を始動しました。

これは、検診を就業時間中に受診できるようにし、費用は愛鉄連健保の補助と会社負担により無料にするというものです。結果として、2019年度は90%以上の受診率となり、大きな意義があったと思います。

社内報では、プロジェクト紹介とともに、男性従業員向けに、愛鉄連健保の「奥様など女性被扶養者へのがん検診受診補助」をお知らせしました。家族の受診も増えたと願っています。

まだまだ始まったばかりで、課題はたくさんありますが、会社、産業界、そして愛鉄連健保の力も借りながら解決していきたいと思っています。



社内報の1ページ「ゆきえん工さんの健康イノベーション」

## みんなでヘルスアップ

### 鈴秀工業(株)~名古屋市緑区~

年末の「仕事納め」に地域の方も招待して屋台や餅つきなどのイベントを行っています



従業員親睦会の主催で、5年おきに海外旅行へ。2026年には創業100周年を迎えます!



鈴秀工業(株) 従業員親睦会 85周年記念旅行 平成23年11月12日 圓山大飯店

### 会社概要

- 社名.....鈴秀工業株式会社
- 代表取締役社長.....鈴木 清詞
- 所在地.....名古屋市緑区大高町南関山35番地
- 従業員.....349名 ※2019年9月現在
- 事業内容.....磨棒鋼製品、冷間圧造用鋼線、研磨シャフトなどの製造及び販売



令和元年度版

# 「健康スコアリングレポート」 に見る当組合の健康課題

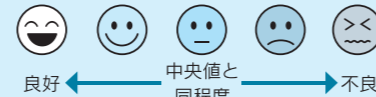
## 健康スコアリングレポートって？

加入者の健康状態や、健康づくりの取り組み状況を、全健保組合平均や業態平均などと比較して「見える化」したもので、「健康の通信簿」です。  
当組合では、この情報を加入事業所と共有し、健康づくりの取り組みに活用していきます。



### 顔マークの見方

全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好😊」から「不良😞」の5段階で表記しています。



\*本レポートは厚生労働省、経済産業省、日本健康会議が協働して作成したもので、すべての健保組合に通知されています。  
\*本レポートは2015～2017年度のデータに基づいて作成されています。

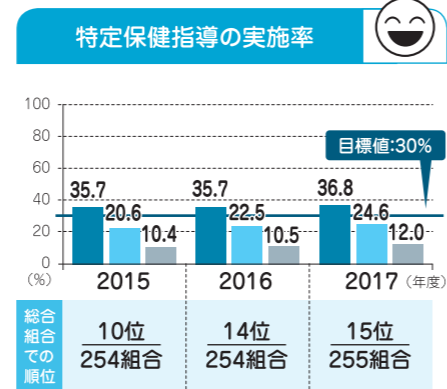
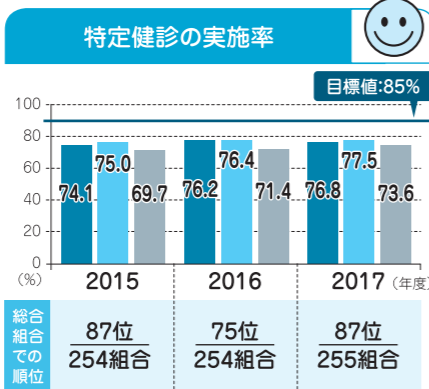
## 特定健診・特定保健指導

被扶養者の健診受診率が課題です



当組合の特定健診の実施状況は目標値まであとわずかでしたが、特定保健指導については平均よりも高い実施率で、目標値以上の結果でした。被扶養者の健診受診率が低いことが課題となっています。

総合組合での順位 17位 / 255組合  
全組合順位 70位 / 1,372組合



## 健康状況



血圧・脂質・血糖の数値が高い人は生活習慣の見直しを!



上の各項目のリスク保有者の割合を業態平均・全組合平均と比較すると、当組合の健康状況は**血圧、脂質、血糖のリスクの高い方が多い**という結果でした。

※2017年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

## 生活習慣



毎日の生活の中で体を動かしましょう



生活習慣病リスク保有者の割合を業態平均・業態上位10%の平均・全組合平均と比較すると、当組合は**喫煙や運動、睡眠の生活習慣病リスクが高い**という結果でした。特に、**運動不足の方が**多いようです。

※2017年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。 ※生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。 ※上位10%は業態ごとの上位10%の平均値を表す。ただし、業態内の組合数が20以下の場合は全組合の上位10%の平均値を表示。



当組合の健康課題である「血圧」「脂質」「血糖」「メタボ」「喫煙」「運動不足」を解決するために、事業所訪問やコラボヘルスにさらに力を入れてまいります。  
加入事業所の皆さまも、健診を必ず受け、特定保健指導の案内があったらぜひ参加して、生活習慣の改善に取り組みましょう。

# 健康セミナーを開催しませんか？

事業所の健康課題や要望に応じた健康セミナーを行っています

当組合では講師(保健師)を派遣し、幅広く実施しています

クローズアップ!

当組合とのコラボヘルスを活用し、さまざまなセミナーを開催して、従業員の健康づくり意識の改革を進めている事業所を紹介します。

## 鈴豊精鋼(株)

平成30年度は807名が受講されました!

平成30年度 セミナー一覧

- ・PepUp説明会
- ・特定保健指導について
- ・禁煙セミナー
- ・家族健診について
- ・健診結果説明会
- ・熱中症対策
- ・あなたを守るがん検診
- ・身体のしくみ
- ・高血圧予防セミナー **体験型**
- ・メンタルセミナー
- ・血糖値測定セミナー **体験型**
- ・年末年始の過ごし方
- ・若年メタボ対策(塩分・脂質・運動)
- ・脂質検査説明会

### ▶ 健康セミナーを開催するきっかけは？

当社は2014年に健診受診率100%を達成しましたが、健診受診率が高まるにつれ、健診の数値に興味を持つ人が増えてきました。そこで愛鉄連健保へ「健診結果の見方がわかるセミナーを開きたい」と相談し、実施しました。2014年から年に2回、健康関連のセミナーを開催しています。

### ▶ どんなセミナーを開催しましたか？

テーマは、毎回、総務部内で決めていきます。  
最近では、若手職員ならではの自由な発想で『体の臓器はどこにあるの?』など、これまでとは違った内容なども実施しています。講師は、愛鉄連健保や健診機関、専門業者に依頼しています。



血糖値測定セミナー▶

### ▶ セミナー開催以前と変わったことは？

従業員の間に「健康って大切だね」「自分の体のことを考えなきゃいけないね」という意識が根づいてきました。自分の体であっても知らないことはたくさんあります。体のしくみや健康状態などは、教えてもらって初めて気づくことが多く、非常に勉強になっています。

食事に対する意識も変わってきたので、食堂で提供する弁当なども、ヘルシーになるよう工夫していくつもりです。



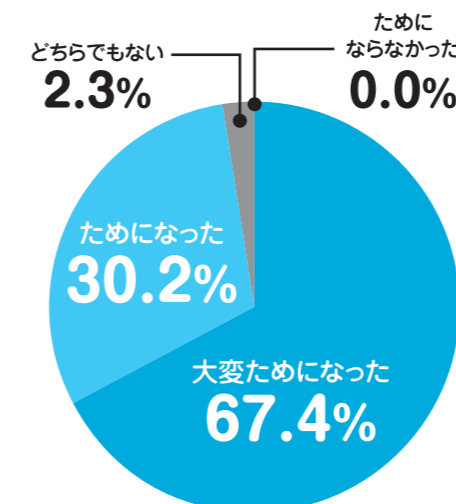
身体のしくみ▶

セミナーへの一部補助もあります

独自にセミナーなどを実施した場合は、実施費用の一部補助(30,000円)も行ってまいりますので、ぜひご相談ください!

## 97%以上の方が「ためになった」と評価!

令和元年9月開催セミナーのアンケート結果より







# 古都の眺望も楽しめる 京都洛東ウォーク

見どころが多く何度訪れても飽きない京都。歴史的な建造物のほか、送り火で知られる大文字山に登り京都の眺望も楽しめるウォーキングコースをご紹介します。

京都観光 Navi  
<https://ja.kyoto.travel/>

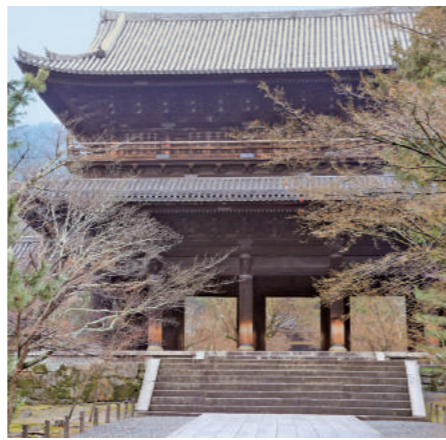


JR「京都」駅より市営地下鉄烏丸線で「烏丸御池」駅へ。市営地下鉄東西線に乗り換え、「蹴上」駅下車



約7.5km  
約2.0時間

**南禅寺** 臨済宗南禅寺派の大本山で13世紀の開創。三門は重要文化財に指定されている。  
● 年末(12月28日～31日)  
● 12月1日～2月末日 8:40～16:30  
● 3月1日～11月30日 8:40～17:00  
● 方丈庭園・三門 一般500円 高校生400円 小・中学生300円  
● 南禅院 一般300円 高校生250円 小・中学生150円  
● 075-771-0365



**哲学の道**  
永観堂付近から銀閣寺のあたりまでの約1.5kmほどの小径。京都大学の哲学者の西田幾多郎にちなみ「哲学の道」と呼ばれるようになった。



## 蹴上インクライン

全長582mの世界最長の傾斜鉄道の跡。琵琶湖疏水の蹴上-南禅寺間は高低差が約36mあるため、船を台車に乗せて陸路で運航するために敷設された。

大文字山の火床からの眺め。現地では「大」の字の大きさを実感できる。



將軍塚青龍殿には、延面積1,046m<sup>2</sup>の木造大舞台があり、眼下に京都市内を一望できる人気スポット。將軍塚青龍殿は京都一周トレイルの「東山コース」に含まれている。

● 無休  
● 9:00～17:00 (16:30受付終了)  
● 大人500円 高校・中学生400円 小学生200円 (保護者同伴だと無料)  
● 075-561-2345 (青蓮院門跡)

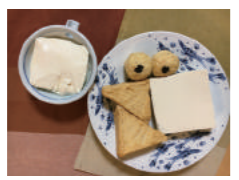
## 京都一周トレイルとは？

京都市街を取り囲む山々をめぐる全長約80kmのコースと、京北エリアに全長約40kmの「京北コース」がある。自然や文化を体感しながら歩くことができる。

80kmのコースには、「東山コース 伏見・深草ルート」、「東山コース」、「北山東部コース」、「北山西部コース」、「西山コース」がある。「東山コース」は、伏見稲荷駅からケーブル比叡駅を結ぶ24.6kmのコースで、將軍塚青龍殿のほか、南禅寺、大文字山の火床なども含まれている。区間を区切り、少しずつ京都一周トレイルコースに挑戦するのも面白そうだ。

## 京都の味 豆腐

京料理に欠かせない食材の豆腐。料理店でいただくほか老舗豆腐店も多いのでおみやげにもおすすめ。



## 大文字火床への登山道

火床へ向かう道はわかりやすく、迷う心配はない。安全に山歩きできる靴を履いて登ろう。



## 銀閣寺 (東山慈照寺)

室町幕府八代將軍の足利義政によって造営された山荘で、義政没後に臨済宗の寺院となった。世界文化遺産に指定されている。

● 無休  
● 3月1日～11月30日 8:30～17:00  
● 12月1日～2月末日 9:00～16:30  
● 高校生以上500円 小・中学生300円  
● 075-771-5725



南禅寺水路閣

## ねじりまんぼの内部

上を通る蹴上インクラインの負荷に耐えられるよう、レンガを斜めに積んで強度を上げている。

※営業時間や料金などは変更される場合があります。



## 健康情報ポータルサイト『PepUp』について

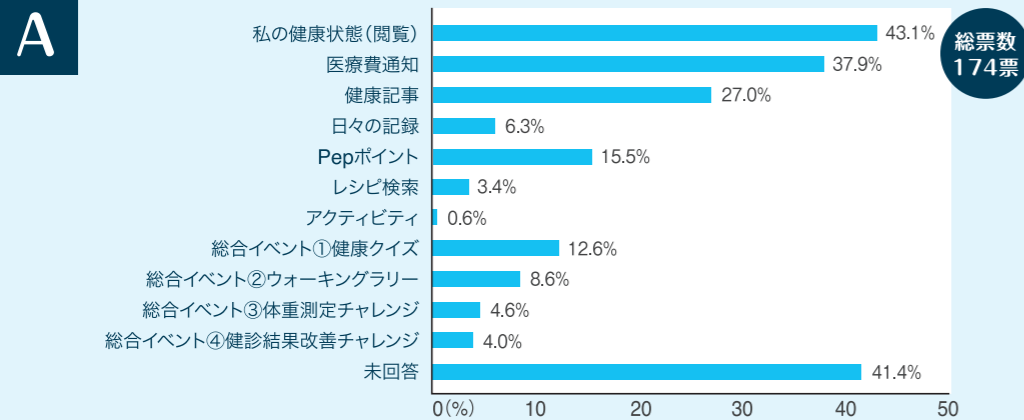
個人向け健康情報ポータルサイト『PepUp』は、医療費通知や過去の健診結果の閲覧、健診結果に基づく健康情報の配信、体重や歩数の記録などの健康づくり支援を、個人専用ページから無料で利用できる機能満載のWEBサイトで、当組合は平成30年4月から実施しています。『PepUp』について「言葉は知っている」は31.6%、「言葉も内容も知っている」は46.0%で、認知度は77.6%となり、昨年度より2.6%減少しました。

『PepUp』の登録については、すでに登録しているものも含み69.5%が興味を持っていましたが昨年度より6.7%減少し、当組合での現状の登録率は11.0%です。登録率を上げるために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。

### 昨年度との比較について

今年度は調査対象を拡大したため、アンケートに初めて回答する人の割合が増えており、認知度については、昨年度より減少する結果となっています。

**Q** サービスメニューで利用したことのあるものを教えてください。(複数回答可)



## 『健康経営』について

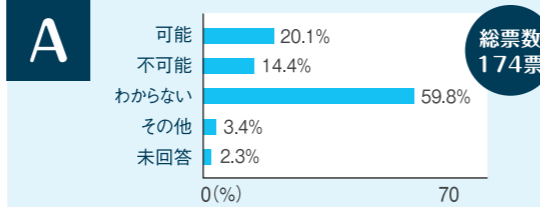
「健康宣言」についての認知度は81.2%で、そのなかで「健康宣言書」をすでに提出しているのは13.4%でした。『健康経営』は国が積極的に推進する考え方であるため、認知度も昨年に比べ1.5%上昇しています。

「健康経営優良法人」について、「申請したい」は13.8%、「いずれは申請したい」は54.6%で、約7割の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まいります。

## 被扶養者の特定健診受診率について

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、健診の利便性を高め、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。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。

**Q** 40歳以上の被扶養者の方がパート先や住民健診等で健診を受診された場合、健診結果を当組合へご提出いただくと、QUOカード(1,000円分)をプレゼントしています。さらに今年度から事業所で健診結果を取りまとめご提出いただいた場合、「aiヘルスアップポイント」(1,000ポイント)を取りまとめに対するインセンティブとして、事業所にも進呈しています(『家族も健診GO!プロジェクトII』)。貴事業所で取りまとめをしていただいた場合、受診率向上につながるのではないかと考えていますが、ご協力いただくことは可能ですか。



## 当組合および契約健診機関へのご意見をありがとうございました

当組合および契約健診機関に対し、さまざまなご意見・ご要望をいただきました。当組合職員の応対等についてもご指摘をいただいておりますので、真摯に受けとめ改善し、サービス向上に努めてまいります。

また、契約健診機関へのご意見につきましては、健診機関と共有し、より連携を深め改善に努めてまいります。

貴重なご意見をもとに、被保険者・被扶養者の皆さまの健康管理をサポートできるような事業の展開を目指してまいります。今後ともよろしくお願いいたします。

## 令和元年度 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き、実施しております
- 2 調査の期間** 令和元年10月15日(火)～令和元年10月25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、その他事業所担当者 計341名

②回収状況…

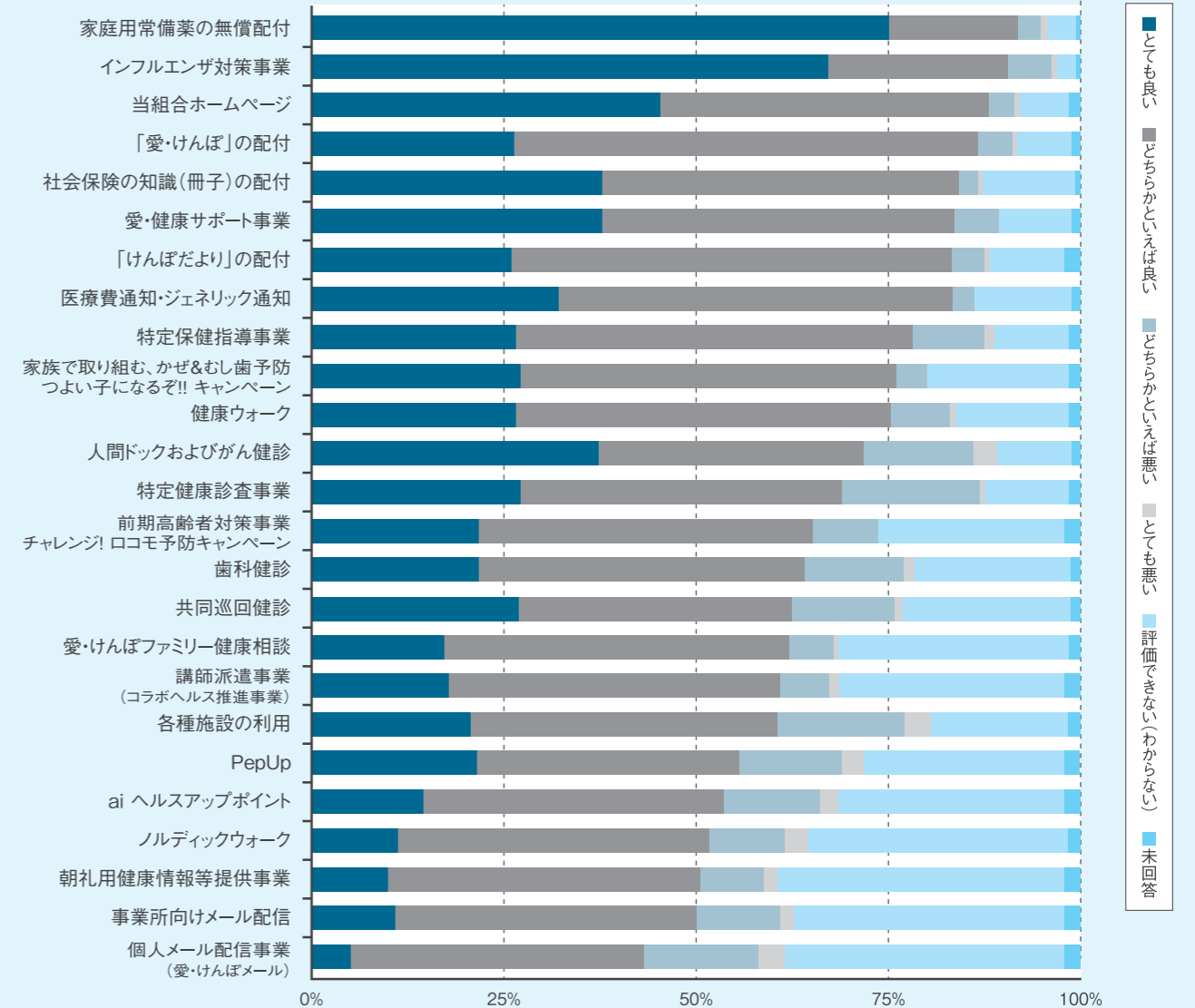
対象者数	回答者数	回収率
341人	174人	51.02%

各保健事業ごとに、皆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。皆さまのご意見は、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%超えた事業は『家庭用常備薬の無償配付』と『インフルエンザ対策事業』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、昨年と同傾向でした。



# なめこと長芋のスープ



1人分  
30kcal  
塩分 1.4g

- 材料** (2人分)
- 水…………… 2 カップ
  - 鶏ガラスープの素…………… 小さじ 1
  - なめこ…………… 1 袋 (さっと水洗いする)
  - 長芋…………… 50g (さいの目に切る)
  - しょうゆ…………… 小さじ 1
  - 塩…………… 少々
  - 小ネギ…………… 1 本 (小口切り)
  - こしょう…………… 少々

**(Check) なめこ**  
低エネルギーで食物繊維が豊富。残った場合は冷凍保存可。その場合、自然解凍してさっと水洗いして使います。



- 作り方**
- ①鍋に水、鶏ガラスープの素を入れて煮立て、なめこ、長芋を加えてひと煮する。しょうゆ、塩で味を調え、小ネギを加え、器に盛り、こしょうをふる。

# キウイとバナナのヨーグルトジェラート

- 材料** (作りやすい分量・6人分)
- バナナ…………… 1 本 (100g)
  - キウイ…………… 1 個 (100g)
  - ヨーグルト…………… 1 カップ
  - はちみつ…………… 大さじ 1
- 作り方**
- ①すべてミキサーに入れて攪拌し、冷凍庫で冷やす。途中かき混ぜて空気を入れながら、3時間ほど凍らせる。好みでミントなどを飾る。



1人分  
54kcal  
塩分 0.0g

**(Check) キウイ**  
果物のなかでもとくに食物繊維が豊富。ビタミンC、Eなどの抗酸化ビタミンも多く含まれます。国産の旬は秋～冬です。



## 腸内環境をよくして免疫力をアップ

腸内環境は、善玉菌を増やし、悪玉菌を減らすことでよくなります。そのためには便通を整える食物繊維を十分とることが必要です。野菜 1 日 350g 以上に加え、きのこや海藻類、豆類、果物も、毎日食べたい食品です。毎食の主食 (ごはんやパン、麺など) も食物繊維源になるので、控えすぎはよくありません。食物繊維は水分を含んで膨らみ、腸を刺激するので、こまめな水分補給も大事です。また、善玉菌を増やす乳酸菌 (ヨーグルトや本格的なキムチなど) や納豆の納豆菌なども積極的にとりましょう。



# 免疫力アップ 菌活ごはん

元気のモトは  
食事から!

体の免疫細胞のおよそ7割が腸に集まっています。  
寒い冬を健康に過ごすために、  
腸内細菌を良好に保つ食品を積極的にとりましょう!



1人分  
425kcal  
塩分 2.5g

●撮影 愛甲武司 ●スタイリング 宮沢史絵

## かんたんキンパ

- 材料** (2人分)
- ごはん (温かいもの) …… 250g
  - ごま油…………… 大さじ 1/2
  - 白いりごま…………… 小さじ 1
  - 塩…………… 小さじ 1/6
  - ごま油…………… 小さじ 1/2
  - 牛こま肉…………… 80g (細切りにする)
  - 焼き肉のたれ…………… 大さじ 1/2
  - のり…………… 1 枚
  - 小松菜…………… 50g
  - (塩を加えた湯でゆでて、水にとって水気をしぼる)
  - キムチ…………… 80g (細かく刻む)

- 作り方**
- ①ごはんをAを加えて混ぜる。
  - ②フライパンにごま油を熱し、牛こま肉を炒めて、焼き肉のたれを加えて炒め合わせる。
  - ③ラップの上のにりを敷き、①のごはんを広げて、小松菜、キムチ、②のをせて巻き、食べやすく切る。



●巻きすぎなくてもラップで巻けます!  
ごはんは手前を1cm、向こうを3cm残して、押さえるように均一に広げ、具は中央よりやや手前にのせる。巻くときは具を押さえながら、手前から一気に向こう側のごはんをめがけて巻く。

**(Check) 「キンパ」って?**  
キンパは韓国ののり巻き。日本は酢飯ですが、韓国はごはんにごま油がまぶされています。具はナムルや漬物などさまざまです。

**(Check) キムチ**  
韓国の代表的な漬物。食物繊維のほか、本格的に作っているキムチなら乳酸菌も補えます。塩分が多いので食べすぎに注意しましょう。



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 7 『前向きに生きる』 —ラグビーW杯2019から—

ヘルス&アクティブエイジング研究所 医学博士 三浦 望慶 もちよし



高齢になると、体力の低下とともに気持ちが前向きになれないことが多くなります。毎日の生活に目標がなくなり、なんとなく1日が過ぎてしまうと感じるのは私だけではないようです。こんな心の状態に「活」を入れてくれたのが、これまで日本ではなじみが薄かったラグビーです。

昨年秋に、アジア初のラグビーW杯日本大会が開催され、テレビで観戦された方も多かったと思います。地元の豊田スタジアムも会場となり、愛知県出身の姫野選手も活躍しました。体格で劣る日本はこれまでのように外国チームには勝てないだろうと思っていましたが、初戦から連戦連勝を続け、予選一位通過で目標のベスト8入りを果たし、日本全国のファンに喜びと感動を与えました。

ラグビーの本質をひと言でいうと「前に進め！前へ！」であるといえます。スクラムやタックルなどの格闘技的要素、スピードのあるランニングやキックなどの技術的要素。作戦・戦術のための知的要素。そして、前に進むための不屈の闘志とそれを生み出す徹底した体力強化、技術練習、メンタルのタフさ、および仲間と自分への信頼が必要です。

ゲームが終了すると「ノーサイド」。相手も味方もなくなり一人のラグビー選手として互いに敬意を表し、チームや自分に誇りを持ち、共に健闘をたたえあう、すがすがしい選手間の交流がラグビーのすばらしさです。

ラグビー日本代表の試合から、高齢であっても、どんな環境や境遇であっても、「人生を前向きに生きることへの勇気と努力」を改めて多くの方が教えられたのではないのでしょうか。

## 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
	飯島精密工業株式会社	愛知県蒲郡市	令和元年10月1日
	株式会社エアロ	愛知県弥富市	令和元年11月1日
	株式会社エアロスマート	愛知県弥富市	令和元年11月1日
	豊国工業株式会社	愛知県豊橋市	令和元年12月1日
	豊国エンジニアリング株式会社	愛知県豊橋市	令和元年12月1日
	株式会社スギヤマ	三重県桑名郡木曾岬町	令和元年12月1日

事業所所在地変更	事業所名	所在地	変更前	変更年月日
	眞和興業株式会社	愛知県江南市	愛知県一宮市	令和元年10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
	株式会社竹内鐵工所	愛知県知多郡	株式会社竹内鐵工所	平成29年2月20日

### ●あしがき● 常務理事 井崎茂

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお申し上げます。  
 当組合の加入事業所は、昨年12月末で566社になりました。令和元年度の新規加入事業所は9社で被保険者は1,312名増加し、昨年度と合わせると2,621名の増加となっています。被保険者数の増加は健保組合の安定経営に繋がることから、今後も新規事業所の勧誘事業を推進してまいります。  
 昨年は加入事業所への訪問も積極的に展開してまいりました。40歳以上を対象とした特定保健指導のお願いや健康経営優良法人認定制度への申請支援などで多くの事業所を訪問させていただきました。当組合としましても、事業所とのコミュニケーションの形成や問題点の共有など、事業所訪問では得るところが多いと感じています。今年も積極的に事業所を訪問してまいりたいと考えていますので、ご理解ご協力を頂ければ幸いです。  
 令和2年も、加入事業所や加入員の皆さまが健康で実りある一年となりますよう祈念いたしております。

## 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5日(土)、安城市で恒例の「けんぼれんあいち健康ウォーク」が開催されました。お天気にも恵まれ、さわやかな風が吹く秋空の下、当組合からは236名の方が参加されました。安城市総合運動公園や「安祥文化のさとまつり」開催中の安祥文化のさを散策しながら、ゴールの南安城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

11月23日(土)・11月30日(土)にあいち健康プラザ・ラグーナ蒲郡の2会場で『健康寿命は健脚寿命から～ウォーキング・ノルディックウォーキングのすすめ』を開催しました。

当組合では、日頃の運動習慣を身に付け、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」の延伸を目指す前期高齢者健康支援事業に取り組んでおり、この事業の一環で40歳以上の組合員がいる世帯を対象としたノルディックウォーキング体験会を行い、2会場あわせて53名の方が参加されました。たくさんの方にご参加いただきありがとうございました。

ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました！



ラグーナ蒲郡  
あいち健康プラザ

## 令和2年春・健康ウォーク 4月4日(土)に開催決定！

東海市をめぐるコース……………距離 7.0km ※コース名未定。みどころ等は変更になる場合があります。

スタート どんでん広場(名鉄常滑線・河和線「太田川駅」東側) ▶▶▶ ゴール 聚楽園駅(名鉄常滑線)

被保険者あてのご案内と申込書は、家庭常備薬有償斡旋申込書とあわせ、送付します(1月上旬頃)。また、当組合のホームページもご覧ください。

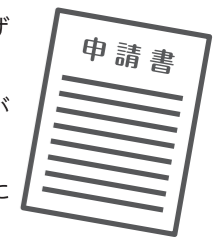


- みどころ** 1 大池公園……………大きな池の周りには四季を通じて草花が咲き誇ります。子ども向けの広場には、ウサギやポニーなどが見られる小動物園もあります。
- 2 平洲記念館……………東海市出身の儒学者・細井平洲(へいしゅう)先生の記念館。
- 3 聚楽園公園……………東海市のシンボルとも言える、高さ約18メートルの大仏が鎮座しています。トリム公園のローラースライダーは子どもたちに大人気!

**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「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、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**令和2年3月31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。



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





# 空手 KARATE

オリンピックの新種目として追加された空手。  
琉球王朝時代の沖縄を発祥とする武術・格闘技で、  
国内はもとより世界中に広がっています。  
競技には「組手」と「形」の2つがあります。



## ルール

### 組手

決められた部位にコントロール（相手の体に接触する直前で止める）された「突き」「打ち」「蹴り」の技がポイントになる。



男女各3階級

- 8メートル四方の競技場で2人の選手が1対1で戦う。
- 競技時間は男子3分、女子3分。
- 8ポイント差がついたとき、または競技時間終了時にポイントの多い選手が勝者になる。同点の場合は先にポイントを獲得（先取）していた選手が勝者になる。「先取」ポイントがなかった場合は審判5人で判定する。

#### 得点の呼称

- ・「一本」：上段への蹴り、マットへの投げ  
または足払いで倒した後の有効技 …… 3ポイント
  - ・「技あり」：中段への蹴り …… 2ポイント
  - ・「有効」：上段への突きまたは打ち、中段への突き … 1ポイント
- ※攻撃部位は「上段（頭部・顔面・頸部）」と「中段（腹部・胸部・背部・脇腹）」

### 形

技の正確さ、力強さやスピード・リズム・バランス・極めを競う。



男子/女子

- 予選は演武を1人ずつ行い、上位が決勝に進む。決勝は同じく採点方式だが1対1の対戦形式で行われる。
- 世界空手連盟（WKF）が認定している形リスト（102種類）から選択して行う。
- 7名の審判による採点で勝敗が決まる。

協力：公益財団法人 全日本空手道連盟