

愛・けんぽ Ci けんぽだより

topics

- 令和2年度予算概要
- 事業所訪問(荒川工業(株))
- 愛鉄連けんぽがサポート!『健康経営』
- 平成30年度「健康宣言」優秀事業所
- 従業員の入社と退社について
- コラム〈健康運動のすすめ(8)〉

2020年 春号

NO. 137



癒しの動物たち

ジャイアントパンダ
アドベンチャーワールド
photo by 松原 卓二

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年度予算まとめとまる

保健事業の充実・強化を柱とした事業展開

令和元年度決算見込みは、新規適用拡大による被保険者数の増加が保険給付費や納付金をはじめとする支出の増加を上回り、黒字を見込んでいます。

令和2年度の予算は、支出では保険給付費や納付金が約10%増加すると見込み、収入では令和元年度の平均標準報酬月額伸びが鈍化していることから大幅な収入の増加は見込めないと考え、保有資産を繰り入れた予算編成となりました。

健康保険料率については適用拡大を推進することから、昨年度に引き続き、協会けんぽ愛知支部との差3%を維持するため、0.2%引き下げ95.8%としています。

また、介護保険料率については、介護納付金が前年度から8%（1億2,764万円）増加することとなり、

保険料率を17.8%に引き上げて収支のバランスを取らざるを得ない状況です。しかし、こちらも協会けんぽを0.1%下回る設定となっています。

今年度も当組合の特色である皆さまの健康を支援する「保健事業」をさらに充実・強化させ、健康保険組合の健全経営に努めてまいります。皆さまにおかれましても、健診や保健指導の実施をはじめとする「健康経営」への取り組み等ご協力賜りますようお願い申し上げます。



介護勘定

令和2年度 収入支出予算のあらまし

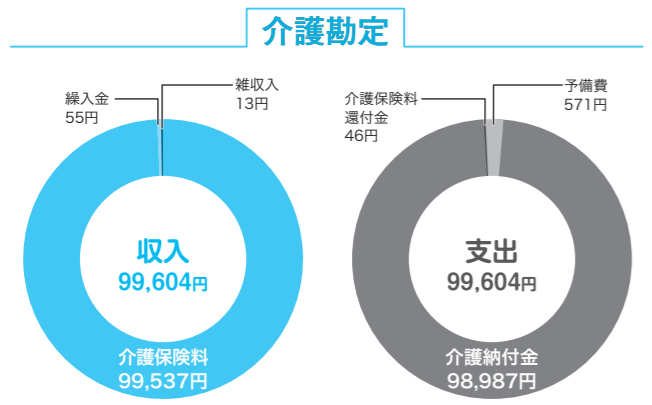
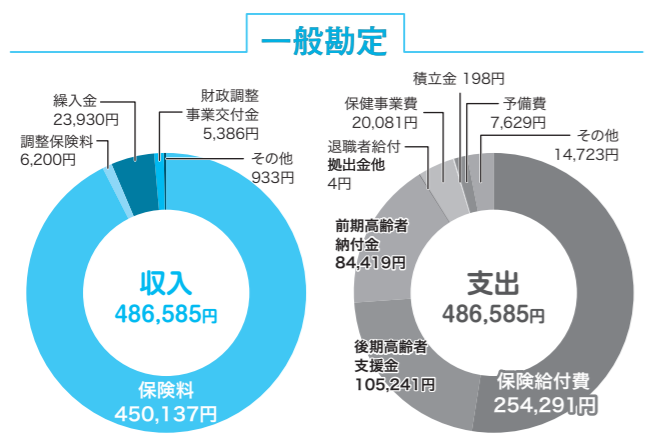
科 目	金 額(千円)
介護保険収入	1,741,893
繰入金	959
国庫補助金受入	1
雑収入	219
一般勘定受入	1
合 計	1,743,073
介護納付金	1,732,272
介護保険料還付金	800
雑支出	1
予備費	10,000
合 計	1,743,073

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 17,500人
- ◎ 平均標準報酬月額 383,000円
- ◎ 総標準賞与額(年間合計) 17,426,500千円
- ◎ 介護保険料率 千分の17.80

事業主	千分の8.90
被保険者	千分の8.90

予算を1人当たりでみると



一般勘定

令和2年度 収入支出予算のあらまし

科 目	金 額(千円)
保険料収入	16,880,132
国庫負担金収入他	7,381
調整保険料収入	232,513
繰入金	897,369
国庫補助金収入	6,003
財政調整事業交付金	201,960
雑収入他	21,585
合 計	18,246,943

予算編成の基礎となった数字

- ◎ 被保険者数 37,500人
 - 男 29,250人
 - 女 8,250人
- ◎ 平均標準報酬月額 328,000円
 - 男 352,466円
 - 女 228,951円
- ◎ 総標準賞与額(年間合計) 31,809,440千円
- ◎ 平均年齢 40.75歳
 - 男 41.27歳
 - 女 38.87歳
- ◎ 被扶養者数 27,875人
- ◎ 扶養率 0.77人
- ◎ 前期高齢者加入率 4.069%
- ◎ 保険料率 千分の95.8
 - 事業主 千分の47.9
 - 被保険者 千分の47.9

事務費	306,324
保険給付費	9,535,919
納付金	7,112,380
（前期高齢者納付金）	（3,165,712）
（後期高齢者支援金）	（3,946,527）
（退職者給付拠出金）	121
（病床転換支援金）	20
保健事業費（疾病予防費）	753,040 (601,256)
還付金	2,607
営繕費	2,400
財政調整事業拠出金	232,513
連合会費	7,393
積立金	7,438
その他	850
介護勘定繰入金	1
予備費	286,078
合 計	18,246,943

令和2年度 任意継続被保険者の標準報酬月額の上限

標準報酬月額の上限 (令和元年9月30日組合平均) **340千円** + 一般+調整保険料の上限 **32,572円** + 介護保険料の上限 **6,052円** = **合計 38,624円** (令和2年4月~令和3年3月)

	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	47.90/1000		8.90/1000
被保険者	47.25/1000	0.65/1000	8.90/1000
計	95.80/1000		17.80/1000

令和2年3月1日からの保険料率は左記の通りです。
令和2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、令和2年4月1日から適用になります。

健康保険料率・介護保険料率が変更されました

	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	95.80/1000	17.80/1000	113.60/1000
協会けんぽ愛知支部	98.80/1000	17.90/1000	116.70/1000
(協会けんぽ全国平均)	100/1000	17.90/1000	117.90/1000

協会けんぽ愛知支部との比較

事業所訪問



「組織」を効果的に使った
健康対策を強化・推進しています

荒川工業(株)

総務部 課長 石川 高之さん
総務部 グループ長 柳田 りかさん

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、荒川工業(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。

健康経営優良法人
2020年度も継続

健康経営優良法人を目指した理由は、自社の取り組みを外部に発信することで、全国的なPRにつながるのではと考えたからです。また、働いている従業員・家族の満足度を高め、「愛される荒川」を目指すという目的もあります。そのため、会社のトップを中心として、組織的に健康やコミュニケーションを高める体制を敷いています。

健診・特定保健指導も
職制を通じ、受診勧奨

2交代勤務の従業員は年2回、その他は年1回、定期健診を受診しますが、受診率は100%を達成しています。さらに、健診後「要再検査」や「要医療」となった従業員には、上司から医療機関の受診を勧めもらう体制を整えています。

特定保健指導の対象になった従業員にも、100%指導を受けてもらえるよう働きかけています。就業時間中に受けられるようスケジュールを組み、漏れないよう進めており、40歳未満の従業員にも一般保健指導を受けてもらえるよう力を入れています。



▲課長以上を対象に行う「衛生講演会」。生活習慣病対策などを学び、健康づくりの大切さを部署にも展開していきます。

社内の改善は「働き方
改革委員会」を活用

月に一度、社長以下、各職場から10名程度の委員をランダムに選び、社内の改善点問題を話し合う会議を行っています。派遣やパート社員、労組役員も参加します。内容は、労働環境に関することですが、細かいことから大胆なアイデアまで、実にさまざまな意見が出ます。

もちろん、コストなどの問題ですが、長が出席していただくことで、社内の改善点問題を話し合う会議を行っています。派遣やパート社員、労組役員も参加します。内容は、労働環境に関することですが、細かいことから大胆なアイデアまで、実にさまざまな意見が出ます。



「全社員がつながる」
を合言葉に

健康意識が高い会社だと自負できるのは、やはりトップの影響が大きいです。組織をしっかりとつくり、下からの意見もきちんと吸い上げて、会社の力に変えていく。正規、非正規そして性別や国籍、障害のあるなし、さまざまな従業員がいる中で、「価値観」を共有し、生きがい・働きがいにつなげていきたいです。

3月からは、社内全員でLINE WORKSを活用し、情報の共有を進めています。「全社員がつながる」を合言葉に、トップから従業員へまた従業員からトップへ、方針や提案、相談などを今まで以上に活発に交わせるようになっています。

年末「仕事納め」のパーティーは、名古屋のホテルにて開催



みんなであらゆるアップ

荒川工業(株)~日進市~



ボランティアでのゴミ拾いや、学生の社会見学・職場体験、日進市イベントへの参加・出展なども積極的にを行っています。「子どもの頃から親しみがあり入社した」という従業員も増えてきました。



会社概要

社名.....荒川工業株式会社
代表取締役社長.....杉谷 卓志
所在地.....日進市米野木町北山226番地
従業員.....401名 ※2018年10月現在
事業内容.....自動車用動力系及び駆動系部品の製造、専用工作機械等の設計、製作、販売

子どもたちには、金魚すくい人気!



▲創立記念式典の日には、家族や地域住民もご招待。多数の来場があります。



▶ 細引き

▶ ベビーゴルフ

▶ ボウリング

平成30年度「健康宣言」優秀事業所が決定!

当組合では、「健康宣言」をした事業所に、その取り組み内容をご報告いただき、優秀な取り組みをされている事業所を選定し、表彰しております。

対象事業所

平成30年9月30日までに健康宣言をした事業所(実績報告書の提出があった事業所19社より選考)
※実績報告書を送付した事業所は、53社

選考方法

実績報告書を提出いただいた19社の各項目の取り組み状況と「最もアピールしたい自社の取り組み内容」について、保健事業検討委員会にて各委員が選考し、総合的に決定。

平成30年度は、鈴豊精鋼(株)と丸栄工業(株)の2社が受賞となりました。他事業所の皆さまにも、今後の参考としていただけるよう事例を紹介いたします!



鈴豊精鋼(株)

鈴木智博社長(左)と井崎常務理事



健康経営に取り組むきっかけ

過去、健診で悪い結果が出ていたにもかかわらず放置していた従業員が、残念な結末を迎えてしまいました。会社としてフォローできなかったことを社長以下全員が後悔し、もう二度と同じ悲しみは味わいたくないという強い思いから、健康管理活動を始めました。

取り組み事例

毎年9月に愛鉄連健保・豊田健康管理クリニックの協力のもと「健康セミナー」を開催しています。参加者自らが考え、グループで協力しながら答えを導く「参加型セミナー」を目指しています。

平成30年度のテーマ

「塩分(高血圧)」「からだのしくみ」



グループの編成は、新入社員から役員までの混合です。健康知識の向上だけでなく、多様なコミュニケーションの場ともなり、充実した活動となりました。

今後の夢

休日に、ご家族に会社を見学してもらい、その際に従業員と家族と一緒に健診を受診できるような体制を実現したいです。(総務部・村越課長談)



丸栄工業(株)

高木聡臣取締役(右)と井崎常務理事

健康経営に取り組むきっかけ

従業員が体調を崩し生死をさまよう状態となり、家族の方がケアに大変苦労されていた事例から、不調者が出た際の会社によるサポートが非常に重要だと感じ、従業員の健康に目を向けるようになりました。働きやすい職場を作りたいという思いで、健康経営に取り組んでいます。

取り組み事例

平成30年度の健診結果より、従業員の運動習慣の割合が、全国平均の半分にも満たないということがわかりました。そこで、運動習慣の促進活動を行いました。

- ・すでに設置されている社内ジム
- ・階段を使ってもらうための「階段標語」

これらの周知に加え、2つのセミナーを開催しました。



- ・就業時間にてできる簡単エクササイズ(体験型セミナー)
- ・SIXPAD体験会

その結果、令和元年度は、男性従業員の運動習慣が10.7%増加しました。

今後の夢

健康に対する風土や従業員の意識は変わってきたので、目に見える数字として結果が出るとうれしいです。今後は、家族の健診受診率100%と喫煙率の低下を目指していきます。(高木取締役談)

愛鉄連けんぽがサポート!



健康経営

従業員と家族の健康は企業の財産。企業価値の向上・業績アップのために不可欠なのが「健康経営」です。

STEP 1

『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!

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!

STEP 2

『健康経営優良法人』を目指そう

当組合の目標数60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。令和2年3月2日に公表された「健康経営優良法人2020」では、当組合の加入事業所から50社(下記参照)が認定されました。

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。



健康経営優良法人
Health and productivity

【健康宣言提出事業所】(令和2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	名古屋市中村区	21	(株)トヨテック	豊川市	41	日本ばちこ部品(株)	名古屋市名東区	61	(株)八幡むじ	北名古屋市
2	(株)コパテック	額田郡幸田町	22	(株)ジュコー	豊川市	42	三共鋼業(株)	名古屋市南区	62	(株)ハアローニー	弥富市
3	(株)三枝	北名古屋市	23	(株)オミクロン	豊川市	43	浜田工機(株)	名古屋市緑区	63	桑名エン지니어リングプラスチック(株)	三重県桑名市
4	(株)大京化学	小牧市	24	(株)トヨテック大分	大分県杵築市	44	鈴秀工業(株)	名古屋市緑区	64	東洋工業(株)	豊田市
5	中野工業(株)	知多郡阿久比町	25	荒川工業(株)	日進市	45	(株)エアウィーブ	大府市	65	アサダ(株)	名古屋市北区
6	タケウチテクノ(株)	名古屋市港区	26	ニッシンテクス(株)	海部郡蟹江町	46	(株)東陽	刈谷市	66	久野金属工業(株)	名古屋市緑区
7	丸菱工業(株)	小牧市	27	岩瀬鉄工(株)	西尾市	47	東邦金属熱練工業(株)	名古屋市港区	67	笠寺工業(株)	名古屋市南区
8	鈴豊精鋼(株)	名古屋市緑区	28	(株)エムエムアイ	弥富市	48	豊田市鉄工団地協同組合	豊田市	68	(株)片岡機械製作所	岡崎市
9	セントラルキャン(株)	岡崎市	29	佐久間特殊鋼(株)	名古屋市緑区	49	太田商事(株)	刈谷市	69	日進精機(株)	刈谷市
10	玉野化成(株)	名古屋市南区	30	進興金属工業(株)	みよし市	50	(株)フジチュウ	名古屋市中川区	70	松美工業(株)	豊田市
11	鬼頭工業(株)	豊田市	31	東海理研(株)	岐阜県関市	51	トモエ工業(株)	名古屋市熱田区	71	(株)マイクロリンク	名古屋市西区
12	明和工業(株)	豊田市	32	協和工業(株)	大府市	52	(株)興和工業所	名古屋市瑞穂区	72	豊田プレス工業(株)	豊田市
13	(株)アイサク	豊田市	33	アダチ鋼材(株)	豊橋市	53	東海部品工業(株)	刈谷市	73	(株)タケダ	刈谷市
14	丸栄工業(株)	岡崎市	34	(株)東海機械製作所	岡崎市	54	木下精密工業(株)	名古屋市北区	74	日進省力機工業(株)	日進市
15	(株)小垣江鉄工所	刈谷市	35	マルキ工業(株)	名古屋市港区	55	(株)アオイ	額田郡幸田町	75	丸栄豊田(株)	豊田市
16	(株)アンスコ	瀬戸市	36	加茂精工(株)	豊田市	56	朝日理化(株)	西尾市	76	大和精工(株)	清須市
17	(株)マインツ	刈谷市	37	(株)ミソホ製作所	豊明市	57	近藤工業(株)	豊田市	77	アイ企業年金基金	名古屋市中村区
18	刈鋸工業(株)	豊田市	38	(株)近藤鐵工所	蒲都市	58	コサカ精工(株)	小牧市			
19	日東製罐(株)	岡崎市	39	貴城精工(株)	豊橋市	59	日本トレクス(株)	豊川市			
20	日東製罐販売(株)	岡崎市	40	(株)クラタ産業	岡崎市	60	ワシノ機器(株)	名古屋市南区			

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 2020」の認定法人として認定されました。

「医療費のお知らせ」についての重要なお知らせ

「医療費のお知らせ」は年度内に2回、すべての医療費をまとめて、該当する被保険者・被扶養者の皆さまに送付しておりますが、健康情報サービス「PepUp」にて、毎月、医療費に関するお知らせを閲覧していただくことができますので、令和2年6月送付(令和元年10月~令和2年3月受診分)をもって「医療費のお知らせ」を終了させていただきます。

ただし、医療費控除等で必要となる場合は、申請により医療費に関する証明書を発行いたします。何卒、ご理解いただきますようお願い申し上げます。また、「PepUp」の登録率向上にもご協力いただきますよう、よろしくお願いたします。



都心でありながら、さわやかな緑を感じられる 神宮外苑～皇居周辺ウォーク

歴史的な建造物や日本を象徴する場所なども楽しめるウォーキングコースをご紹介します。



和田倉噴水公園
皇居外苑にある、水と緑の豊かな噴水公園。大噴水や落水施設、休憩所がある。



二重橋
皇居前広場から正門を経て宮殿へ至る濠には「正門石橋」（手前の橋）、「正門鉄橋」（奥の橋）の二つの橋が架かっている。



東京駅丸の内駅舎
国指定重要文化財。1914年に開業し、その後度重なる復旧工事がなされたが、2012年に創建当時の姿に復元された。赤いレンガ造りの重厚な駅舎は、夜になるとライトアップされ、日中の風景とは違った美しさが感じられる。
☑️ 〈ライトアップ〉 日没～ 21:00



ライトアップで
幻想的な光景に

ちょっとひと休み



楠公レストハウス

楠木正成像の近くにある、皇居参観者や公園利用者の休憩所。インフォメーションコーナー、和食レストラン、売店がある。

- ☑️ 〈施設利用時間〉 8:30～21:00
- ☑️ 〈喫茶メニュー〉 (価格は税込)
ドリンクバー 380円、甘味セット (皇居外苑どらやき+ドリンクバー) 500円など
※ 15:30以降はドリンクバーのみ。



● 甘味
セット

- ☑️ 無休 (年末年始を除く)
- ☎️ 03-3231-0878

神宮外苑いちょう並木

青山通りから外苑中央広場円周道路に至る道沿いに樹齢100年以上のいちょうの木が左右で四列に連なり、四季を通じて移りゆく並木の景観美が楽しめる。



JR中央線東京駅よりJR総武線千駄ヶ谷駅まで約20分

GO TOKYO
(東京の観光公式サイト)
<https://www.gotokyo.org/jp/>



国立競技場

「杜(もり)のスタジアム」というコンセプトを掲げ、建物外周の軒びさしには47都道府県から調達した木材が使用されている。2020年の東京オリンピック・パラリンピックでは開・閉会式、陸上競技、サッカーの会場。
写真提供: 独立行政法人日本スポーツ振興センター



国会議事堂

参議院、衆議院とも参観可能。
※ 詳細は参議院、衆議院のホームページをご覧ください。



東京体育館

1964年のオリンピックレガシーを有する施設のひとつ。2020年の東京オリンピック・パラリンピックでは卓球の会場。
※写真は改修工事前の様子



迎賓館赤坂離宮

国宝。1909年に東宮御所として建設され、現在は外国からの賓客を迎えたり国際会議の場としても使用される。迎賓に支障がないときは参観可能(有料)。
※ 詳細は迎賓館のホームページをご覧ください。

ひと足のばす

お台場海浜公園

台場公園(第三台場)と一体となって、入り江を囲んで砂浜や磯が広がる公園。目の前にレインボーブリッジを望む。園内には自由の女神像がある。
☎️ 03-5531-0852 (お台場海浜公園管理事務所)



お台場海浜公園は、2020年の東京オリンピック・パラリンピックでは水泳(マラソンスイミング)とトライアスロンの会場。



自由の女神像

パリ市にある自由の女神像が1998年から約1年間お台場海浜公園に来ていた。その女神像から型をとって高さ約11mのブロンズのレプリカ像が造られた。

台場公園(第三台場)

1853年のペリーの黒船来航に危機を感じて造られた台場(砲台)跡。現在は第三台場と第六台場が残り、国指定史跡および「続日本100名城」に選定されている。



砲台跡

食後すぐに歯をみがくとよくないの？

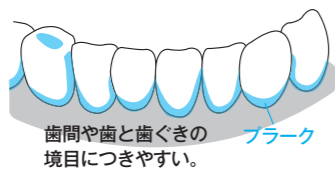


歯とお口の健康に歯みがきは欠かせません。

みなさんはプラーク・コントロールに基づいて、タイミングよく歯みがきをしていますか？

Q. プラーク・コントロールに基づく歯みがきとは？

A. プラークは、歯に残った食べ物のカスなどを栄養にして増えた細菌のかたまりで、虫歯や歯周病を引き起こします。そのため、歯みがきは、タイミングよくプラークを取り除き、コントロールすることが大切です。



細菌が口腔内でもっとも増えるのは唾液が減少する睡眠中から起床までの時間帯なので、とくに就寝前に口腔内の細菌を減らすのが重要です。睡眠中に増えた細菌は朝の歯みがきで減らすようにしましょう。

Q. 食後すぐの歯みがきはよくないの？

A. 酸蝕症[※]を防ぐために食後すぐに歯をみがかないほうがよいという話を聞くことがあります。

しかし通常の食事では、食べた後すぐに歯みがきをして、歯についた食べ物のカスやプラークを取り除くことがすすめられます。プラークはうがいでは取ることができないため、歯ブラシでのブラッシングが基本です。加えて、歯間ブラシや殺菌力のある洗口液などを併用すると効果的です。

※酸蝕症とは

酸性の強い食品や、逆流した胃液などの影響で、歯が溶けてしまう病気で、最近では、炭酸飲料やスポーツドリンクをだらだらと頻りに飲むことで、酸蝕症になってしまうケースも指摘されています。酸蝕症が気になる人は歯科医を受診しましょう。

Health Information

たばこの健康影響

豆知識

2020年4月から、原則屋内禁煙に！

深刻な健康影響がある受動喫煙。2018年に健康増進法が一部改正され、2019年7月から学校や病院等で敷地内禁煙になりました。今年4月からは飲食店を含むほとんどの施設が原則屋内禁煙になり、たばこを吸わない人が受動喫煙にあう機会は大きく減少すると考えられています。

違反者には罰則も！

喫煙禁止場所で喫煙した人には30万円以下の過料が科されることもあります。

ルール① 多くの施設で、屋内が原則禁煙に

屋内は原則禁煙

事務所・工場・飲食店・ホテル・旅館等の施設

例外あり 屋内でも所定の要件を満たした喫煙室や、喫煙をサービスの目的とする施設内では喫煙が可能です（標識の掲示が必要）。

※規模の小さい既存の飲食店（客席面積100㎡以下）は喫煙可能な場所である旨を掲示することにより店内での喫煙が可能です。【期限未定の経過措置】

※住居、ホテルや旅館等の客室等は、規制対象外です。

敷地内は原則禁煙（屋内は完全禁煙）（2019年7月～）

学校・病院・児童福祉施設等・行政機関の庁舎等

例外あり 敷地内の屋外では、必要な措置が取られた場所に限り、喫煙場所の設置ができます。

ルール② 喫煙室がある場合、店舗や施設は必ず標識を掲示

（標識例）



喫煙可能な設備を持った施設には必ず、店舗や施設の出入口等に、指定された標識の掲示が義務づけられています。

ルール③ 20歳未満の人は喫煙エリアへの立ち入りが禁止に



20歳未満の人は、客・従業員ともに、一切、喫煙エリア（屋内、屋外を含めたすべての喫煙室、喫煙設備）に立ち入ることは禁止です。

※自治体によって受動喫煙に関する独自の条例を設けている場合があります。詳細については各自治体へお問い合わせください。



正しい歩き方の基本

人生100年時代、メタボを防ぎ美しく健康に年を重ねるために、ウォーキングを習慣化しましょう！

- お腹に水風船が入っているイメージを持つと、体幹がしっかりしてきます。
- 腕を振って上半身を回旋させると、振り子のような慣性の法則により推進力が生まれ、スムーズに歩けます。



ウォーキングは、心肺機能を高める有酸素運動として、とても効果的です。「運動を始めたけれど、何から始めていいかわからない」「体力に自信がない」という方は、無理せず楽しく、まずウォーキングから始めましょう！

ウォーキングの効果は？ 約5,000人を10年間にわたって調査した結果によると^{※1}、ウォーキングによって次のような効果があることがわかっています。

1日あたり！	10,000歩(うち速歩き30分以上・75歳未満の人)	メタボリックシンドロームの予防
	8,000歩以上(うち中強度の運動 ^{※2} 20分以上)	高血圧症・糖尿病の予防や治療
	7,000～8,000歩(うち速歩き15～20分以上)	動脈硬化・骨粗しょう症・筋減少症・体力低下の予防
	5,000歩(うち速歩き7.5分以上)	要支援・要介護の予防(一人でご飯が食べられる、お風呂に入れるなど、生活機能全般の維持)
	4,000歩以上(うち速歩き5分以上)	うつ病の予防

※1 「健康長寿を実現する至適身体活動パターンの解明：加速度計を用いた10年間の縦断研究」より
 ※2 中強度の運動…速歩き、犬の散歩、山歩きなど

糸こんにゃくのピリ辛炒め



糸こんにゃく

糸こんにゃくはエネルギーが低く、食物繊維が豊富です。料理に使用すると、エネルギーを抑えたままボリュームをアップできます。アク抜きされていない糸こんにゃくを使用するときは、熱湯でサッと下ゆでするなど、アクを抜いてから使うとさまざまな料理に使いやすくなります。

調理時間 (目安) 10分

1人分
87kcal
食塩相当量 1.0g

材料 (2人分)
糸こんにゃく…120g
キャベツ…60g
にんじん…1/6本 (30g) A
ピーマン…2個 (50g)
にんにく…1かけ
ごま油…大さじ 1/2

しょうゆ…大さじ 1/2
ケチャップ…大さじ 1/2
コチュジャン 大さじ 1/2
みりん…小さじ 1
砂糖…小さじ 1

作り方

- ①糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、熱湯をかける。キャベツは太めの千切りに、にんじんとピーマンは千切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を弱火で熱し、にんにくを加えて香りが出るまで炒める。
- ③②に糸こんにゃく、キャベツ、にんじん、ピーマンを加えてしんなりするまで炒め、Aを加えて炒め合わせる。

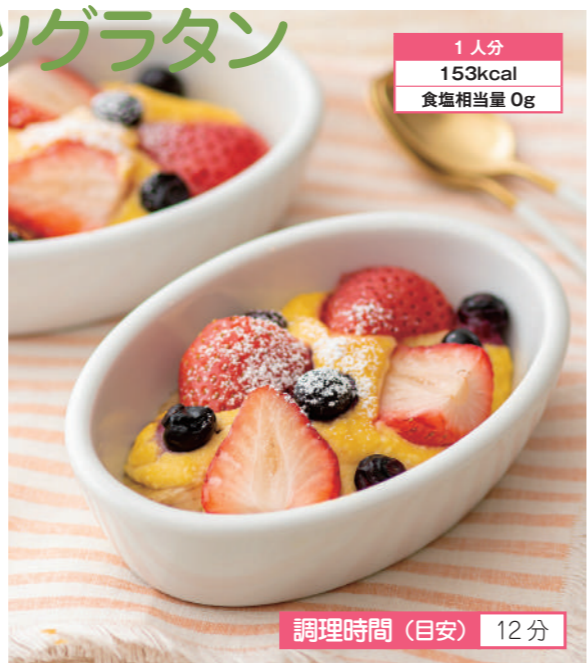
豆腐カスタードのフルーツグラタン

材料 (2人分)
絹ごし豆腐…100g
卵黄…1個 (20g)
砂糖…大さじ 1
薄力粉…小さじ 2
バニラエッセンス…適量

バナナ…1本
いちご…大 4個 (80g)
ブルーベリー…6粒
粉糖…適量

作り方

- ①耐熱ボウルに絹ごし豆腐、卵黄、砂糖、薄力粉、バニラエッセンスを入れ、泡立て器でよく混ぜる。ラップをして電子レンジ (600W) で1分30秒加熱し、さらによく混ぜる。
- ②バナナは7~8mm厚さに切り、いちごは縦半分にする。ココット (耐熱容器) にバナナ、①、いちごを順に入れて、ブルーベリーをのせる。
- ③オーブントースター (1000W) に②を入れて3~4分ほど焼き、粉糖をふる。



いちご

12月頃から出回るいちごですが、本来の旬は春です。いちごにはカリウム、ビタミンC、葉酸などが豊富に含まれています。これらの栄養素はすべて水溶性で、体内にとどめておくことができません。ビタミンCには抗酸化作用があり、紫外線が強くなるこの季節にはきちんととりたい栄養素です。

食物繊維たっぷりの食事でお腹いっぱい

寒い冬の間に少し太ってしまったという方もいらっしゃるかと思います。これからダイエットをスタートする場合は、まず日々の食事を見直してみましょう。食物繊維が多く含まれる食品を使用し、エネルギーを抑えつつも満足感のある食事を意識することが大切です。食物繊維が多く含まれる食品として、おからなどの大豆製品、こんにゃく、きのこ、野菜などがあります。これらの食品のどれかを毎食使うようにするとよいでしょう。過度な食事制限はリバウンドを引き起こす原因となってしまうので、できることから少しずつ行い、ストレスなく続けられるようになっていくとよいですね。

食物繊維が満足感UP!

※電子レンジ・オーブントースターでの加熱時間は適宜調整してください。

お腹いっぱい 食べられるごはん

おからのクリームスコップコロケ

材料 (2人分)
玉ねぎ…50g
ぶなしめじ…50g
かに風味かまぼこ…60g
オリーブオイル…大さじ 1/2
パン粉…8g
バター…8g
おから…80g
牛乳…120ml
コンソメ (顆粒)…小さじ 1

作り方

- ①玉ねぎは薄切りにし、ぶなしめじは石づきを切り落として小房に分ける。かに風味かまぼこはほぐす。
- ②フライパンにオリーブオイルとパン粉を入れて弱火で炒め、パン粉の色が変わったら取り出す。
- ③フライパンの汚れを拭き取ってバターを熱し、玉ねぎを加えてしんなりするまで炒め、ぶなしめじとかに風味かまぼこを加えて炒める。
- ④おからを加えてサッと炒め、牛乳とコンソメを加えて3~4分ほど煮る。
- ⑤器に④を入れて②をかける。



おから

おからは大豆から豆乳を搾ったあとに出る搾りかすで、食物繊維の宝庫です。食物繊維には水溶性と不溶性があり、おからには不溶性食物繊維が豊富に含まれています。不溶性食物繊維は腸内で水分を吸収し、便の量を増やしたり、腸の運動を促進する働きがあります。

時短ポイント
成型しない＆揚げない
作り方で手軽に!

調理時間 (目安) 20分



料理制作 若子みな美 (管理栄養士)

ヘルスUPコラム 健康運動のすすめ⑧ 免疫力とは何か？ 健康運動は免疫力を高めるか？



ヘルス&アクティブエイジング研究所 医学博士 三浦 望慶

今年1月に中国、武漢市で発生した新型コロナウイルス感染症(COVID-19)は、世界各地に感染拡大し、日本でも多数の感染者と、死者も出ています。予防は手洗い・うがい・アルコール消毒・人混みでのマスク着用などありますが、感染者や死亡者は免疫力の弱い人(生活が不規則・慢性疾患がある人や高齢者)に多いとされています。そこで、今回は免疫力(=体を守る力)について取り上げます。

免疫の働きはリンパ系が担当しますが、自律神経系の働きも関与します。私たち人間は、細菌やウイルスの脅威に常にさらされています。その細菌やウイルスから体を守る力が「免疫力」です。身体の臓器やその働きは、中枢神経のうち、主として脊髄にある自律神経系が関係します。自律神経系には交感神経と副交感神経があり、交感神経の働きは日中の生活活動や運動で促進されます。一方、副交感神経の働きは休息や睡眠・食事時に促進されます。これらは自律神経系の二重支配であり、両者のバランスにより免疫機能(白血球の顆粒球・貪食系やリンパ球・免疫系の働き)が保たれるとされています。また、極度の精神的・肉体的なストレスは免疫力を低下させることが明らかにされています。

したがって、免疫力を高めるには、①日中は運動をして活動的に過ごし、交感神経の働きを促進させる、②夕方からは副交感神経活動への移行期(入浴や休息)を大切にする、③夜はゆったりと副交感神経の働きで眠りについて熟睡し、疲労回復を図ることが必要です。

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。

事業所編入	事業所名	所在地	編入年月日
	株式会社豊田鉄工	愛知県豊橋市	令和元年12月10日
	株式会社和田製作所	愛知県清須市	令和2年4月1日
	和田助人株式会社	愛知県清須市	令和2年4月1日
	リョーエイ株式会社	愛知県豊田市	令和2年4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
	老津鍛造株式会社	愛知県豊橋市	株式会社豊田鉄工	令和元年12月10日

事業所削除	事業所名	所在地	編入年月日
	株式会社朝倉製作所	愛知県豊橋市	令和元年10月26日
	株式会社鈴木鉄工所	愛知県津島市	令和元年12月3日
	老津鍛造株式会社	愛知県豊橋市	令和元年12月11日

● 事務所体制の強化 ● 常務理事 井崎 茂

令和2年4月1日より、事務所体制の強化が組合会において承認されました。今まで空席でありました事務長職に白木 雅康を就任させました。今後ともよろしくお願いいたします。

事務長就任のご挨拶 事務長 白木 雅康

日頃は当組合の事業運営にご理解とご協力を賜り、心より御礼申し上げます。さて、私、白木 雅康は本年4月1日付で当組合の事務長を拝命いたしました。中部地方の総合型健康保険組合の中で最大規模の当組合の事務長職に就任することについて身の引き締まる思いです。おかげをもちまして当組合は順調に新規事業所が増える状況であり、大変大きな責任を感じております。今後はこれまでも増して鋭意努力する所存ですので、何卒なお一層のご指導ご鞭撻をいただきますようお願い申し上げます。



従業員の入社と退社について

従業員の採用や退職が多くなる時期です。今回は、取得・喪失・異動届の記入についての注意点や当組合へのお問い合わせが多い例をまとめました。

● 被保険者資格取得届 資格取得日から5日以内に提出

- 外国人の方が資格を取得される場合。氏名の記入はカタカナ(漢字氏名の方は漢字)で、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。当組合のホームページに記入例を掲載しておりますので、参考にしてください。
- マイナンバーを必ずご記入ください。

● 被保険者資格喪失届 資格喪失日から5日以内に提出

- 退職日の翌日が資格喪失日です。
- 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。※保険証の回収は事業主の責任です。(健康保険法施行規則第51条)
- 紛失したり回収ができない場合は「滅失・回収不能届」もあわせてご提出ください。

● 被扶養者(異動)届 異動があった日から5日以内に提出

被扶養者が増える場合

- マイナンバーを必ずご記入ください。(出生されて間もない場合は未記入でもかまいませんが、保険証とともに「個人番号提供書」を送付いたしますので、そちらにマイナンバーを記入のうえ提出してください)
- 扶養認定申請には「認定に係る申出書」および「生計維持証明書」に加え、下記の公的証明書等の添付が必要です。

添付書類	目的
次のいずれか ・戸籍謄本または戸籍抄本 ・住民票(続柄が記載されているもの) ※住民票の続柄が「子」や「子の子」などの場合、戸籍の添付が必要です	続柄確認
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
住民票(同一世帯である場合)	世帯確認
仕送りの事実と仕送り額が確認できる書類(※2) ・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	

いずれの添付書類も条件(※3)を満たせば添付を省略することができますが、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。

※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 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。
 ※3 詳しくは、当組合ホームページ内の「被扶養者認定基準」をご確認ください。

被扶養者が減る場合

- 就職等で扶養から削除される場合は、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。
- 扶養削除申請の場合はマイナンバーの記入は不要です。
- 令和2年4月1日から被扶養者となるためには「日本国内に住所を有する者」または「日本国内に生活の基礎があると認められた者」という要件が追加されます。令和2年4月1日以降引き続き外国に居住し、国内居住要件の例外該当事由を満たさない被扶養者に関しては扶養削除申請を行ってください。

フォトロゲイニング

地図をもとに時間内にチェックポイントを回り、
得点を集めるスポーツ「フォトロゲイニング」をご存じですか？
老若男女を問わず、安全で観光もできるスポーツとして注目されています。



子どもからお年寄りまで、一緒に楽しめるスポーツです！



ルール

チームで動き、制限時間内に地図上に設定されたチェックポイントを回り、見本と同じ写真を撮影していきます。チェックポイントの数字がそのまま得点となり、より合計点の高いチームが上位です。

※チームメンバーは常に一緒に、30m以内で行動しなければなりません（手分けして得点を集めることはできません）。



持ち物

● 必携

- デジタルカメラ（チームに1台）
- 携帯電話（緊急連絡用）
- 筆記用具

● 任意

- コンパス（レンタルもありますが、数に限りがあります）
- (必要に応じて) 飲み物・食べ物
- (天候に応じて) 防寒着・雨具
- (もしものケガなどに備えて) 保険証
- カメラの予備バッテリー
- 電卓

流れ

当日
配付です。

1

スタート前に地図と
チェックポイント
一覧をもらう



2

チームで
作戦タイム



3

一斉にスタート！



チェックポイントは
それぞれ異なるポ
イントが設定されて
います。すべてを回
る必要はありません。
順番も自由です。

走っても
歩いても
OKです。

4

自分たちのペースで
できるだけポイントを集める

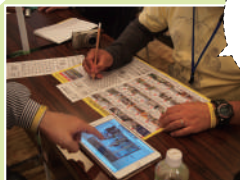


撮影者以外の
全員が写真に
写るようにし
ます。

制限時間
を
過ぎると減点
されます。

6

結果提出



スタッフが
写真を確認
します。

5

制限時間内に
フィニッシュ！



7

表彰式



協力：一般社団法人 日本フォトロゲイニング協会 <http://photorogaining.com/>
詳しいルールの解説のほか、Q&A、大会情報なども掲載されています。

参加してみたら、協会 HP を見てみよう！ フォトロゲ 検索

※流れは大会により異なる場合があります。