

愛・けんぽ Ci けんぽだより

topics

- 就任のご挨拶
- 理事・議員紹介
- 令和元年度決算報告
- aiヘルスアップポイントをご活用ください
- 特定保健指導にご協力ください
- コラム〈健康運動のすすめ(9)〉

2020年 夏号

NO. **138**



たまにはちがう世界に飛びこんでみる？



フンボルトペンギン
静岡市立日本平動物園
photo by 松原 卓二

愛鉄連健康保険組合

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

理事長就任のご挨拶



理事長 江原功一
刈鋌工業株式会社
代表取締役社長

この度、第19期組合会議員の改選に伴い、引き続き理事長の重任を拝命いたしましたので、ご挨拶申し上げます。折しも、世界中を混乱に陥れた新型コロナウイルス感染症が、わが国の生活・経済にも多大な影響を及ぼしております。このような事態の一日も早い終息を心から願うとともに、感染症の脅威を目の当たりにし、健康であることが生活のすべての基盤であるとの感慨を再認識しているところであります。

日本全体の経済活動が停滞している現在、我々の生活にも大きな変化が起こっています。健康保険組合の保険料収入にも影響することが考えられ、より厳しく難しい運営を迫られることとなります。さらに、上部団体の健康保険組合連合会では、団塊の世代が75歳を迎え医療費の激増が見込まれる「2022年危機」を訴え、給付と負担のバランスの見直しを求めています。

愛鉄連健康保険組合は製造業の組合です。人が現場に立たなければ成り立ちません。その大切な従業員の健康を支え、「健康経営」という概念で、当組合は事業所と連携しながら支援させていただきます。

働き方改革と産業構造の活性化、そして企業と健康保険組合の連携による「健康経営の推進・拡大は今後ますます重要になっていくでしょう。組合財政は今後とも厳しい状況が続くものと思われ、当組合といたしましては引き続き効率的な事業運営と効果的な医療費削減等の保健事業に努めてまいります。微力ではありますが、組合の発展のため最善の努力を尽くす所存であります。今後とも変わらぬご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます、就任のご挨拶とさせていただきます。

常務理事就任のご挨拶

常務理事
井崎 茂

第19期組合会議員の改選にあたり、この度、江原理事長から常務理事の指名を受けましたので、第18期に引き続き常務理事を務めさせていただきます。

私は愛鉄連健康保険組合に入って43年目を迎えております。昭和52年に入所してからさまざまなことがございましたが、当組合は昨年度を含めここ数年間、設立以来最も安定した経営状態となっております。

本年度は新型コロナウイルス感染症によりすべての生活に影響を受けておりますが、このような時こそ、感染症予防を含め、加入員・加入事業所の健康管理をより一層支援していく覚悟でございます。微力ながら今後3年間常務理事として一生懸命職責を全うしてまいります。ご支援ご鞭撻をお願い申し上げます、ご挨拶とさせていただきます。

令和
元年度

決算報告

当組合の令和元年度の決算は、平均総標準報酬月額が前年度比0.4%減少、また、保険料率を前年度から1.0%引き下げたにもかかわらず、被保険者数の増加に伴い保険料収入が増加し、経常収入支出差引額は5年連続して黒字決算となりました。

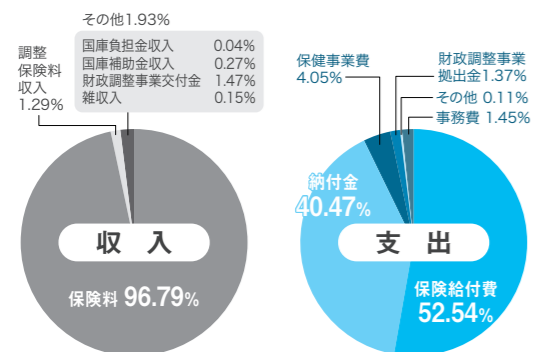
保険料収入では、被保険者数が7.3%（約2、400人）増加した影響が大きく前年比105.5%となり、その他収入を加えた経常収入合計は165億8、806万円となりました。

支出では、保険給付費が5億9、789万円（前年比107.6%）増加、納付金が5億9、895万円（前年比110.2%）と大きく増加し、支出全体を引き上げる要因となりました。皆さまの健康支援のための保健事業費は前年比112.9%の6億4、813万円、その他を加えた経常支出合計額は157億9、179万円となりました。

以上の結果、組合財政の健全性を示す経常収入支出差引額は7億9、628万円となりました。

令和元年度は、保険給付費が増加したものの、一人当たり伸び率では0.3%の微増となっており、当組合の重点事業であり特色でもある保健事業の効果により抑えられたと考えています。今後も健康支援をはじめとした保健事業の充実、「健康経営」を推進し、将来の医療費抑制に努め、組合財政をさらに安定化するための適用拡大等に尽力してまいります。新型コロナウイルス感染症による影響が心配されるなかではありますが、皆さまのご支援ご協力をお願い申し上げます。

収支に占める主な科目の割合(一般勘定)



一般勘定 決算のあらまし

科 目	金 額(千円)
保 険 料	16,557,002
国 庫 負 担 金 収 入	6,931
調 整 保 険 料	220,408
繰 入 金	0
国 庫 補 助 金 収 入	45,629
財 政 調 整 事 業 交 付 金	251,184
雑 収 入	25,024
合 計	17,106,178
経 常 収 入 合 計	16,588,064

事 務 費	232,600
保 険 給 付 費 (法 定 給 付 金)	8,415,250
納 付 金	6,481,919
再 掲 (前期高齢者納付金)	(2,613,829)
後期高齢者支援金	(3,867,753)
病床転換支援金	19
退職者給付拠出金	318
保 健 事 業 費	648,139
再 掲 (疾 病 予 防 費)	(534,443)
還 付 金	448
営 繕 費	4,016
財 政 調 整 事 業 拠 出 金	220,156
連 合 会 費	6,646
積 立 金	6,299
雑 支 出	490
合 計	16,015,963
経 常 支 出 合 計	15,791,785
収 入 支 出 差 引 額	1,090,215
経 常 収 入 支 出 差 引 額	796,279

介護勘定 決算のあらまし

科 目	金 額(千円)
介 護 保 険 収 入	1,653,555
繰 入 金	0
国 庫 補 助 金 受 入	17,439
雑 収 入	75
合 計	1,671,069
介 護 納 付 金	1,604,634
介 護 保 険 料 還 付 金	454
雑 支 出	0
合 計	1,605,088
収 入 支 出 差 引 額	65,981

新しい議員が決まりました

当組合では、組合会議員の任期満了に伴い改選を行った結果、理事長・理事・議員が左記のとおり決まりました。なお任期は令和5年5月までの3年間となっております。

◆選定議員名簿

役 職	氏 名	事 業 所 名
理事長	江原 功一	刈鋌工業(株)
理事	中村 公昭	(株)中村
〃	松川 泰三	メイティックス(株)
〃	加藤 義鋪	(株)フジチュウ
〃	日比野成豊	(株)興和工業所
〃	勸解由守夫	(株)豊田鉄工
〃	安藤 秀文	(株)アンスコ
〃	須藤 昭一	(株)アイサク
〃	安藤 宏行	日東製罐(株)
〃	丹羽 要	ニッシンテクニス(株)
〃	鈴木 智博	鈴豊精鋼(株)
常務理事	井崎 茂	愛鉄連健康保険組合
監事	近藤 茂充	(株)近藤製作所
議員	鳥居 将行	東洋チンローラー(株)
〃	岩瀬 清彦	岩瀬鉄工(株)
〃	新美 広治	(株)新美利一鉄工所
〃	杉浦 芳一	(株)小垣江鉄工所
〃	櫻木 智	(株)葵精工
〃	今野 秀和	KTX(株)
〃	近藤 和夫	近藤金属工業(株)
〃	奥田 清仁	奥田工業(株)
〃	安達 道行	アダチ鋼材(株)
〃	戸田 吉紀	(株)戸田製作所
〃	富松 久益	(株)五十鈴製作所
〃	佐藤 秀樹	盟和精工(株)

◆互選議員名簿

役 職	氏 名	事 業 所 名
理事	眞野 和博	眞和興業(株)
〃	高木 元	高広工業(株)
〃	古久根智裕	古久根鉄工(株)
〃	相原 俊彦	(株)相原製作所
〃	上野平雅裕	(資)名上鋸金工業所
〃	中村 基秀	(株)マキノ
〃	近藤 昌泰	(株)近藤鐵工所
〃	荒川 雅義	(株)荒川製作所
〃	神谷 正彦	豊田市鉄工団地(協組)
〃	竹内 弘一	(株)サーテックカリヤ
〃	佐久間貞介	佐久間特殊鋼(株)
〃	東 善治	大和精工(株)
監事	植野 英敏	矢作産業(株)
議員	角岡 昭典	(株)コーリツ
〃	杉浦 文泰	富士精工(株)
〃	岩瀬 俊也	鍛冶賢工業(株)
〃	片岡 勝	(株)片岡機械製作所
〃	森 由美	鬼頭工業(株)
〃	川瀬 英樹	三共鋼業(株)
〃	吉川 一幸	(株)東海理機
〃	日比野浩太	日本ばちんこ部品(株)
〃	玉谷 勝孝	(株)東陽機械製作所
〃	片桐 克二	日本トレクス(株)
〃	安川 祐一	(株)エムエムアイ
〃	中村 光良	(株)大京化学

令和2年度 算定基礎届の提出にご協力をいただきありがとうございました


今年度も、例年通り8月下旬に「被保険者標準報酬決定通知書」を送付いたします。
 なお、決定された標準報酬月額、7・8・9月改定の月額変更(随時改定)に該当された方を除き、
 本年9月からの適用(上記の月額変更)に該当された方は、該当となる改定月からの適用となります。
 また、日本年金機構から各種標準報酬決定通知書が届きましたら、健康保険組合の決定等級と相違がないかご確認いただき、相違があれば当組合へお知らせください。



賞与を支払ったときは、「賞与支払届」のすみやかな提出にご理解とご協力をお願いします

標準賞与額の対象となるもの

標準賞与額の対象となる賞与等とは、その名称を問わず労働者が労働の対償として年3回以下支給されるものをいいます。以下に賞与の対象の具体例をまとめましたのでご活用ください。

賞与の対象となるもの		賞与の対象とならないもの
金銭により支給されるもの (年3回以下支給されるもの)	現物により支給されるもの (賞与等として金銭以外で支給されるもの(金銭に換算))	
【例】賞与・ボーナス・期末手当・決算手当・ 夏期手当・冬期手当・繁忙手当・年末一時金・ 期末一時金など賞与性のもの(名称問わず) ※年4回以上支給される賞与等は標準報酬月額の対象です。	【例】商品券・ 旅行ギフト券や 自社製品など 	【例】結婚祝金・見舞金・ 大入袋・出張旅費など (恩恵的に支給されるもの)

標準賞与額の決め方

「標準賞与額」とは各被保険者に支給される実際の賞与等の額から1,000円未満の端数を切り捨てた額のことをいいます。
 「標準賞与額」の上限は、健康保険では年度累計(4月～翌年3月)で573万円、厚生年金保険では1か月あたり150万円です。

扶養家族に該当しなくなった方の被扶養者異動届提出について



就職等で扶養家族が減ったときや、家族の方の収入が増加し基準以上になった場合には、すみやかに被扶養者削除の届出が必要です。該当する方は、被扶養者異動届に保険証等を添付してご提出ください。

- 被扶養者が就職し、就職先の健康保険に加入した方(被保険者証が交付された)
- 被扶養者の収入が増加し、収入要件*を満たさなくなった方
 ※130万円未満(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180万円未満)
- 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ています。
 今まで被扶養者として認定されていた方でも、令和2年4月1日以降も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場合は被扶養者になれませんので削除の届出が必要になります。

被扶養者でなくなった日から
保険証は使用できません!

被扶養者の資格がなくなると、当組合の保険証を使用することはできません。もし間違えて使用した場合は、当組合が負担した医療費を返還していただきますのでご注意ください。

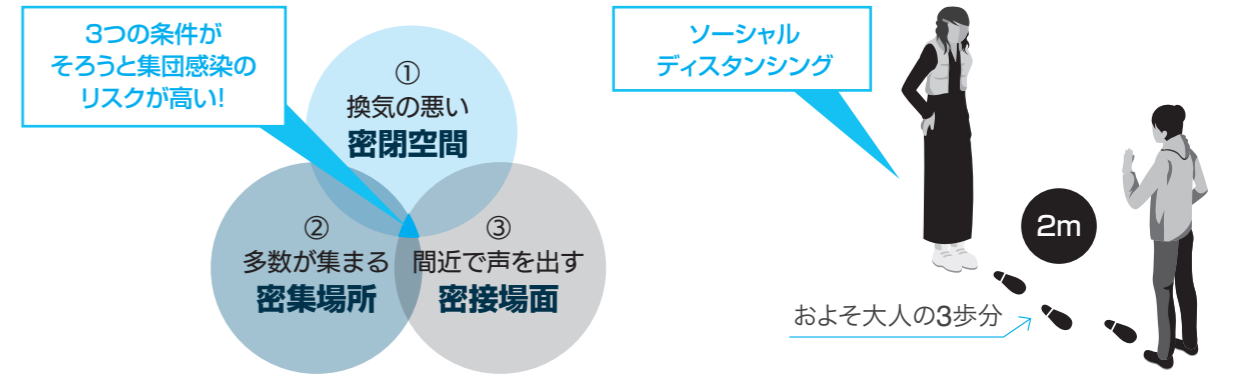
ご不明な点がございましたら、当組合(業務課)までお問い合わせください。TEL(052)461-6131

新型コロナウイルス感染症 第2波に備えよう

新型コロナウイルス感染症の世界的な流行は、まだ続いています。国内でも第2波の流行に備えて、感染予防策を継続しましょう。

3密を避けて人との距離をとりましょう!

感染を防ぐため、「密閉」「密集」「密接」の3つの「密」が重なる空間を避けましょう。人との距離はできるだけ2m(最低1m)とることが大切です。



くしゃみや咳をするときは、咳エチケットをお忘れなく!
 流水30秒以上の手洗い、または手指のアルコール消毒も継続を!

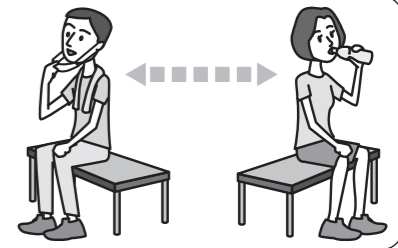
新しい生活様式に移行することが必要です

- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。
- 屋内や会話するときは、症状がなくてもマスクを着用する。
- 遊びに行くなら屋内より屋外へ。
- 毎朝、体温測定。発熱やカゼの症状があるときは無理せず休む。
- こまめに換気する。
- 買い物は1人または少人数ですいた時間に行く。通販も利用する。
- すれ違うときは距離をとる。
- 公共交通機関では会話は控えめに、混んでいる時間帯は避ける。
- 食事は持ち帰りや出前、デリバリーも利用する。
- 大皿は避けて、料理は個々に取り分ける。
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用する。



マスク熱中症に注意!

- * 気温・湿度が高いなかでのマスクの着用は要注意
- * 屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合は、マスクをはずす
- * マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとったうえで適宜、マスクをはずして休憩する
- * こまめに水分を補給する



最新情報は こちら

- 厚生労働省のホームページ 「新型コロナウイルス感染症について」
- 内閣官房ホームページ 「新型コロナウイルス感染症の対応について」
- 厚生労働省の電話相談窓口 フリーダイヤル 0120-565653 [受付時間]9:00~21:00(土日・祝日も実施)





「家族健診の協働事業」に参加しませんか？

～事業所と協力して、家族健診受診率の向上に取り組んでいます～

家族の中で1人でも病気になると家庭内に大きな影響を与えるため、家族の“健康”は“なくてはならないもの”です。生活習慣病(がん・心臓病・脳卒中など)は自覚症状がないまま進行することから、定期的に健診を受診し、ご自身の体の状態の変化を知っておくことが重要です。

当組合は今年度から、事業所との連携(コラボヘルス)をより一層推進し、家族の健診受診率向上のため「家族健診の協働事業」を実施しております。協働事業で協定書を締結した事業所には、30歳以上の被扶養者について、前年度(令和元年度)の健診受診状況一覧表を送付します。被扶養者が未受診である被保険者の方に健診を受診していただくようお声がけをお願いいたします。

引き続き、「家族健診の協働事業」に参加される事業所を募集しております。参加いただける事業所は、当組合健康管理課までご連絡ください。



現在62の事業所が参加しています！

家族健診の協働事業 事業所と協働し、家族の健診受診率を上げることを目指す。



家族健診・PepUp登録で事務用品等をおもらい！

aiヘルスアップポイントをご活用ください！

aiヘルスアップポイントは「家族の健診受診率向上」と「個人向け健康ポータルサイトPepUpの登録率向上」にご協力いただいた事業所へのインセンティブとして進呈しております。貯まったポイントは、常備薬や事務用品と交換できます。ぜひ、ご活用ください。

貯めるには？ポイント

1 家族の健診受診率

40歳以上の被扶養者の人数に応じて、特定健診の受診率が、50～90%以上で **4,000ptを進呈!**

※対象となる家族がいない場合、被保険者の健診受診率95%以上で、4,000ptを進呈

2 家族の健診受診人数

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 **500ptを進呈!**

3 PepUp登録率

被保険者数に応じた登録率が50～100%で **4,000ptを進呈!**

4 家族も健診GO!プロジェクトII

40歳以上の家族が、パート先・住民健診等の健診結果の写しを事業所経由でご提出いただくと1人あたり **1,000ptを進呈!**

貯めたポイントは素敵な商品と交換できます!



380pt～ トイレットペーパー
1,600pt～ コピー用紙
2,200pt～ 乾電池



4,500pt～ コーヒー



13,000pt～ 電子吸着ボード

※各商品画像はイメージです。

保有ポイントの確認方法

下記のURLからログインすると、保有ポイントと有効期限が確認できます。サイト内の「ポイント交換」タブから商品交換もできます。

URL <http://point.kkjin.jp/>

ポイント健向人

検索



●ID・パスワードがわからない場合は、健康管理課(052-461-6131)までお問い合わせください。

受けて安心!

共同・全国巡回健診のご案内

共同巡回健診の対象者の方には7月上旬に、また、全国巡回健診の対象者の方には6月上旬に健診のご案内をご自宅へ送付しています。日程表をご覧ください、ご都合の良い会場をお選びください。

※新型コロナウイルス感染症予防対策のため、状況次第では開催中止もしくは延期となる場合がございますので、あらかじめご了承ください。 ※受診日において健保資格を喪失した方は受診できません。万一受診された場合は全額自己負担になります。

◆共同巡回健診

	対象者	年齢	健診内容	日程	費用
女性	① 被保険者	30歳～74歳	乳がん・子宮頸部がん等	令和2年8月8日～令和3年1月11日 愛知・三重・岐阜・静岡の指定会場(215会場)	① 女性被保険者/婦人科健診 ●30～39歳: 1,500円 (乳がん超音波・子宮頸部がん) ●40～74歳: 2,000円 (乳がんマンモ・子宮頸部がん) ※40歳以上の乳がん健診はマンモグラフィが基本となります。超音波検査への変更や追加受診を希望する場合は、超音波検査として別途2,420円が自己負担になります。(オプション検査:別途自己負担)
	② 被扶養者 任継被保険者		基本健診+各種がん健診等(特定健診項目含む)		
男性	③ 被扶養者 任継被保険者	40歳～74歳	基本健診+各種がん健診等(特定健診項目含む)	令和2年7月1日～20日 愛知県内の指定会場(9会場)	③ 男性被扶養者・任継被保険者/基本健診+胃がん健診、腹部超音波検査 ●40～74歳: 3,000円 (オプション検査:別途自己負担)

◆全国巡回健診 ※愛知、岐阜、三重、静岡の一部以外

	対象者	年齢	健診内容	日程	費用
女性	被扶養者 任継被保険者	30歳～74歳	基本健診+各種がん健診等(特定健診項目含む)	令和2年7月1日～12月27日(258会場)	女性被扶養者・任継被保険者/基本健診+各種がん健診 ●30～74歳: 3,000円 (オプション検査:別途自己負担)

未就学児対象

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2020

前期高齢者対象

チャレンジ! ロコモ 予防キャンペーン

今年度も、未就学児(小学生未満)のいる世帯を対象に、手洗い・うがい・歯みがきの習慣づけを目的とした『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2020』と、55歳以上の被保険者・被扶養者を対象に、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」の延伸を目指すとともに、日頃の健康状態を把握し、生活習慣病や認知症を予防することを目的とした『チャレンジ!ロコモ予防キャンペーン2020』を実施します。

★対象となる世帯には、9月中旬に、ご自宅あてに案内をお送りします。



がんばるよ!
今年の参加アンケートより

緑あふれる高原の町 清里ウォーク

八ヶ岳連峰の南東麓に位置する高原リゾート地・清里。
爽やかな風が吹き抜ける夏の清里をご紹介します。



NPO 法人清里観光振興会
https://www.kiyosato.gr.jp/
JR小海線「清里駅」より
ピクニックバスで約10分

清里駅からピクニックバスで美し森へ行き、清里ウォークへでかけよう。まず、黒い石碑が目印の美し森展望台へ。八ヶ岳をはじめ南アルプスや富士山に囲まれ、どこを見ても圧巻の景色が望める。羽衣池を経由し、放牧された牛たちを眺めながら八ヶ岳牧場の脇を進もう。展望見晴台では、八ヶ岳の自然を感じながらひと休みできる。ゴールはバス停・県営八ヶ岳牧場で、八ヶ岳の山麓を歩くパノラマコースとなっている。

もうひとつのコースは、真っ赤な姿が印象的な東沢大橋からスタートしよう。遊歩道を歩いて清泉寮へ行き、食事や買い物など、さまざまな過ごし方で清里を満喫。吐竜の滝方面へのルートは川俣川溪流に沿って続き、小さな鉄橋を渡ったり飛び石で流れを横切ることもしばしば。心地よい川のせせらぎを聴きながら進み、岩間から水が絹糸のように流れ落ちる吐竜の滝へ。長い年月をかけて刻まれた八ヶ岳屈指の渓谷美と、清里の代名詞ともいえる清泉寮を堪能できるコースだ。ゴールのバス停・吐竜の滝入口に着いたら、ピクニックバスで清里駅まで行き、周辺の美術館などをめぐりのもおすすめ。



東沢大橋
川俣川東沢渓谷地獄谷にかかる長さ90mの赤いアーチ橋。真っ赤な姿が新緑に美しく映え、撮影ポイントとしても人気。



清泉寮
清里の父といわれるポール・ラッシュ博士が、キリスト教研修施設として1938年に創設。現在は、清里の観光スポットとしてにぎわう。宿泊施設やレストランのほか、ポール・ラッシュ記念館などの見学施設や酪農体験ができるプログラムなどもあり充実した時間を過ごせる。
☎0551-48-2111 休無休
※営業時間・定休日は施設により異なります。



吐竜の滝
落差10m、幅15mで、竜が水を吐くように見えることからその名が付けられた。激しく音をたてて水が落下する滝のイメージとは異なり、小さい滝が何段にもなって落ちる神秘的な姿が特徴。

清泉寮ソフトクリーム 400円(税込)	清泉寮 ジャージーハット 清泉寮ジャージー牧場で搾られた牛乳やヨーグルトのほか、人気のソフトクリームやハンバーガーなどの軽食も販売している。 ☎0551-48-4441 休無休	清泉寮バーガー (各種) 450円～(税別)
------------------------	--	------------------------------

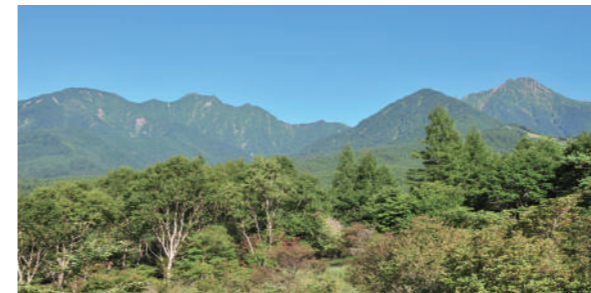
中村キース・ヘリング美術館
80年代のアメリカ美術を代表するアーティスト、キース・ヘリングの作品を、八ヶ岳の自然の中で鑑賞できる世界で唯一の美術館。地形を活かして作られた施設では、まるで自然の中を歩いているような感覚に。
☎9:00～17:00 ☎0551-36-8712
¥15歳以下：無料、
16歳以上の学生：600円(要学生証)、一般：1500円
休 定期休館日なし 臨時休館はウェブサイト参照

ももやのきよし
山梨の桃専門店、毎年7月上旬から9月下旬に営業。さまざまな品種の桃が揃っており、試食しながら自分好みの桃を購入できる。
☎8:00～20:00
休 7月上旬から9月下旬まで無休

**ひとあし
のびして**
野辺山駅
標高約1,345.6mに位置し、JR線では日本一標高の高い駅。「八ヶ岳高原線」が愛称の小海線も見どころの一つで、鉄道ファンが多く訪れる。

小海線

※営業時間や料金などは変更される場合があります。
※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、営業時間の短縮や変更、臨時休業、閉鎖等の対策を講じている施設・交通機関があります。詳細は施設HP等をご確認ください。



美し森
赤岳の東尾根の一部に当たる、標高1,542mの小高い丘。晴れた日には、15分ほど登った山頂の美し森展望台から八ヶ岳や富士山など名峰の大パノラマが望める。



羽衣池
天女山に住む仕女が、神々がいる美し森へ訪れる前に羽衣を洗ったと伝えられている。



県営八ヶ岳牧場
八ヶ岳南麓の標高1,100～1,700mの高原に広がる牧場。運がよければ、放牧された牛たちに出会えることも。



展望見晴台にはベンチやテーブルがあるので、自然に囲まれながらお昼ごはんを食べるのもおすすめ。

ウォーキングで運動不足を解消しよう！

《新型コロナウイルス感染症対策》

- ・マスク着用
(熱中症対策で外してもよい)
- ・人混みを避けて前後5m、左右2m空けよう
- ・帰ったら手と顔を洗おう

美しく健康になる



ウォーキング

監修・指導 Dr.KAKUKO スポーツクリニック 院長 整形外科医・医学博士 中村格子



ケガを予防する歩き方

加齢とともに筋力は落ちていきます。ケガをしない歩き方を意識しましょう。

NG!

靴の裏の減り方で、歩き方のくせがわかります

OK!

これが正しい歩き方の姿勢です



ウォーキング中は水分をしっかりと取りましょう

「のどが渴いたな」と感じたときには、すでに体の水分量の2%が失われ、5%失われると熱中症や脱水症状の危険性があるといわれます。

ウォーキング中はのどの渴きを感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。

湿度などリスクが上がる状況を理解する

熱中症のリスクを示す指標に「暑さ指数 (WBGT)」があります。気温、湿度、輻射熱^{よきしやう}などを取り入れた指標で、これをもとに天気予報では熱中症への注意喚起を行っています。

暑さ指数でもっとも大きなウェイトを占めるのが“湿度”です。湿度が高いと汗が蒸発しにくくなり、体内の熱を逃がしにくくなるためです。熱中症は、炎天下の屋外だけでなく、熱や湿気のこもった屋内でも発生します。キッチンやお風呂場などで熱中症になるケースもありますので、注意しましょう。

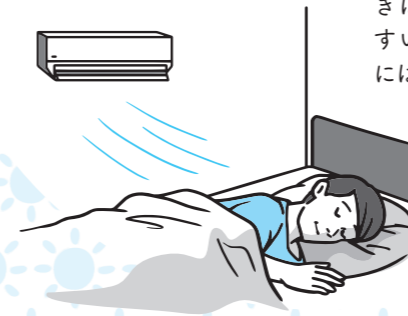
※地面や建物・体から出る熱のこと。



体調管理がリスクの程度を左右する

体調不良は、熱中症のリスクを大きく上げる要因です。夏は、ただでさえ食欲不振による栄養バランスの乱れ、熱帯夜による睡眠不足などがおきやすい時期です。無理をせず快適な室温 (28℃くらい) となるように扇風機やエアコンを使い、疲れを感じたら早めに休養しましょう。きちんと食事をとって、栄養補給をすることも大切です。

また、アルコールは利尿作用があり、二日酔い^{ふたひよ}のときは熱中症になりやすいため、飲みすぎには注意しましょう。



水分補給と体調管理で熱中症を防ぎましょう

気温や湿度が高くなると、熱中症のリスクが高くなります。熱中症になりやすい条件を理解するとともに、熱中症になりにくい体づくりをすることが予防のキホンです。

のどが渴いていなくても水分補給

のどの渴きを感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。起きている間は、コップ1杯の水を2時間おきに飲むくらいが理想です。とくに起床後、入浴前後、就寝前は、体に水分をチャージしておきたいタイミングです。毎日の習慣にしましょう。

また、外出先でも定期的に水分補給ができるように、飲みものを持ち歩くようにしましょう。保冷効果の高い水筒であれば、食中毒の心配も少なく、冷たさも長持ちするのでおすすめです。



危険な症状を見逃さない

めまい、立ちくらみ、こむらがりなどは、熱中症の初期症状です。涼しい場所に移動して安静にし、水分補給をしてください。スポーツなどで複数人がいるときは、お互いに注意しあって危険な症状を見逃さないことが大切です。

一方、呼びかけに対する反応がおかしい、けいれんがある、自分で水分がとれない場合はすぐに救急車を呼んでください。重症化を防ぐために、救急車が到着するまでの間も体を冷やすなど、できる限りの対応をしましょう。



たたききゅうりと桜えびのごま和え



1人分
45kcal
食塩相当量 0.6g

調理時間(目安) 3分

材料 (2人分)

- きゅうり……1本(100g)
- 桜えび……4g
- ごま……小さじ1
- しょうゆ……小さじ1
- ごま油……小さじ1
- 砂糖……小さじ1/4
- 顆粒だし……小さじ1/4

作り方

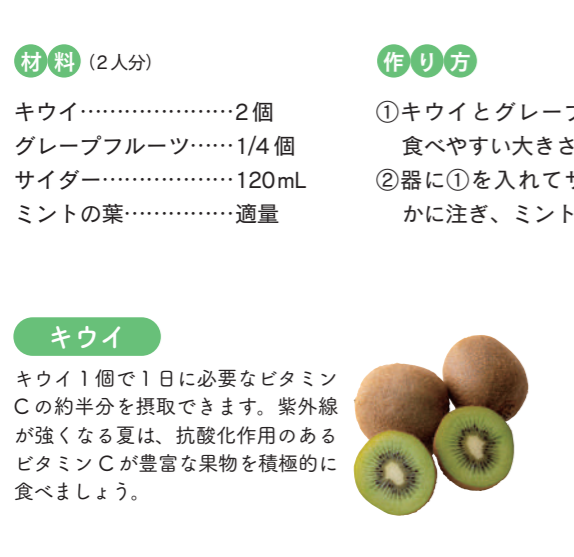
- きゅうりは袋に入れてめん棒などで叩く。
- ボウルにすべての材料を入れて和える。



桜えび

桜えびは香ばしい風味が特徴で、料理に使用すると調味料の使用量を控えることができます。

さっぱりフルーツポンチ



1人分
82kcal
食塩相当量 0g

調理時間(目安) 3分

材料 (2人分)

- キウイ……2個
- グレープフルーツ……1/4個
- サイダー……120mL
- ミントの葉……適量

作り方

- キウイとグレープフルーツは食べやすい大きさに切る。
- 器に①を入れてサイダーを静かに注ぎ、ミントの葉を飾る。

キウイ

キウイ1個で1日に必要なビタミンCの約半分を摂取できます。紫外線が強くなる夏は、抗酸化作用のあるビタミンCが豊富な果物を積極的に食べましょう。



注意/高血圧の治療に使われる薬には、グレープフルーツにより薬の作用が強くなるものがあります。高血圧の薬を服薬中の方は、グレープフルーツをスイカやバナナなどお好みの果物に変更してください。

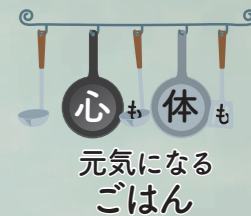
酸味やうま味をかしこく活用

高血圧の方は、食塩の過剰摂取に気をつけましょう。「高血圧治療ガイドライン2019」では1日あたりの食塩摂取量を6g未満としています。ちなみに日本人は約10g摂取しており、3~4gの過剰となっています。

食塩を控えるには、酸味、甘味、うま味、さらに香ばしい風味やフレッシュな香りなどの利用が効果的です。しょうゆやみその量を少し減らして、酢やみりんをプラスするなど、味の足し引きを意識してみてください。



塩分が気になるときのごはん



夏野菜と豚肉の甘酢照り焼き

材料 (2人分)

- ズッキーニ……1/2本(60g)
- パプリカ(赤)……1/2個(70g)
- パプリカ(黄)……1/2個(70g)
- 豚ヒレ肉……160g
- 片栗粉……小さじ2
- ごま油……小さじ1
- 米酢……小さじ2
- みりん……小さじ2
- しょうゆ……小さじ1
- オイスターソース……小さじ1
- 砂糖……小さじ1

作り方

- ズッキーニは7~8mmの厚さの半月切り、パプリカは乱切りにする。豚ヒレ肉は7~8mmの厚さの削ぎ切りにして片栗粉をまぶす。
- フライパンにごま油を熱し、①を入れて両面をしっかり焼きつける。
- ②にAを入れて炒め合わせる。



1人分
221kcal
食塩相当量 0.8g

簡単ポイント

豚肉に片栗粉をまぶして焼くことで、タレがよく絡む&しっとり感をキープ!

調理時間(目安) 15分



豚ヒレ肉

豚肉は部位によって栄養価が異なり、豚バラ肉が100gあたり434kcalなのに対して、豚ヒレ肉は112kcalと低エネルギーです。また、たんぱく質、鉄、ビタミンB群なども豊富です。

●撮影 さくらいしょうこ
●スタイリング 宮沢史絵



ヘルスUPコラム
健康運動の
おすすめ⑨

健康運動として最適な
ノルディックウォーキング

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



ノルディックウォーキングとは2本のポールを持って大股・速歩で歩く健康運動で、2000年頃にフィンランドで始まりました。現在では世界各国で行われており、この運動の目的は健康体力を効果的に維持したり向上させたりすることです。

健康体力とは、①全身持久力(心肺機能としての有酸素能力)②筋力と筋持久力③柔軟性④身体組成(筋量と体脂肪量との比率)の、特に健康と関連した4つの体力のことをいいます。

調査によると、健康に効果がある運動種目の第1位はウォーキング、第2位は体操、第3位はハイキングで、ノルディックウォーキングはポールを後ろへ押して歩くため、脚だけでなく、腕や体幹も使う全身運動となり、ウォーキングより効果的な運動です。

現在は高齢社会で、「老化は脚から」といわれていますが、ノルディックウォーキングは脚力の低下を防ぎ、生涯歩ける健康体力の維持・向上ができます。友人や仲間と一緒に、または一人でも自然の中を歩くことで、生きている喜びを感じることができる健康運動です。さあ、あなたもポールを持ってノルディックウォーキングを楽しみましょう!!

※健保組合より

下記のお知らせのとおり、残念ながら11月のノルディックウォークイベントは中止となりました。ノルディックウォーキングは、自宅近辺でも気軽にできる運動です。ぜひ各自で取り入れてみてください。

ウォーキングイベント中止のお知らせ

現在、日本国内において新型コロナウイルス感染症の終息の見通しが立たない中、不特定多数の方が集まるイベントを実施することについて感染拡大の危険性が危惧されている状況です。

新型コロナウイルスの感染拡大防止と参加者の健康面・安全面に鑑み、下記のウォーキングイベントを中止することが決定されました。

楽しみにされていた皆さまには、大変申し訳ございませんが、何卒ご理解いただきますようお願いいたします。

中止となる
ウォーキングイベント

10月「けんぼれんあいち健康ウォーク」 11月「ノルディックウォーキング」
12月「愛鉄連健保主催ウォーキングイベント」

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
	KTX株式会社	愛知県江南市	令和2年5月1日
	株式会社テルミック	愛知県刈谷市	令和2年6月1日
	株式会社東邦大信	名古屋市港区	令和2年6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
	株式会社フタバ須美	愛知県額田郡幸田町	株式会社アピックス	令和2年4月1日
	株式会社東海理機	愛知県大府市	株式会社東海スプリング製作所	令和2年4月1日

事業所削除	事業所名	所在地	削除年月日
	株式会社東海理機製作所	愛知県大府市	令和2年4月1日
	中根鉄工所	愛知県西尾市	令和2年5月1日

メリット
いっぱい!

特定保健指導にご協力ください

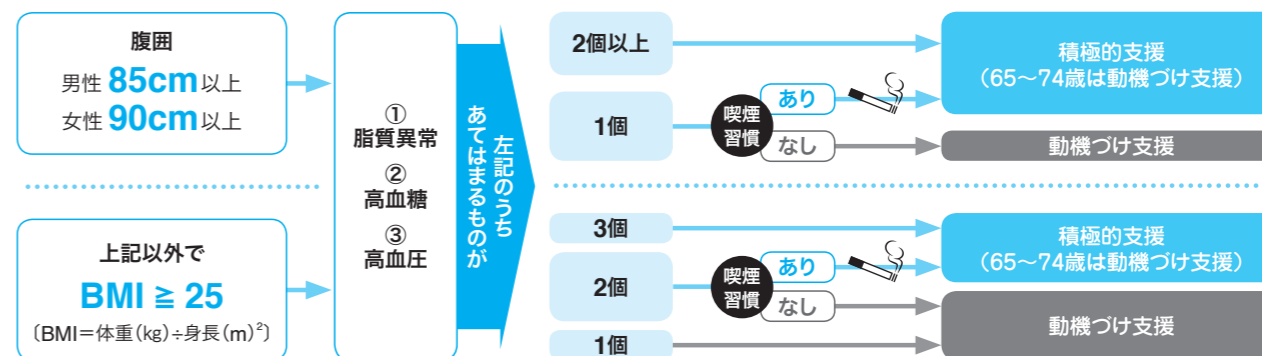
特定保健
指導とは

特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高い方に、保健師など専門職との面談などを通じて、生活習慣の改善に取り組んでいただくものです。メタボリックシンドロームを防ぐことで、糖尿病や心筋梗塞、心不全、脳卒中などの重篤な病気を予防します。

脱メタボに
向けて一緒に
頑張りましょ

特定保健指導対象者の判定基準

特定健診の検査項目のうち、「内臓脂肪の蓄積」「脂質」「血糖」「血圧」「喫煙習慣」などの結果に着目して、メタボリックシンドロームのリスクが高い方が選出されます。リスクの度合いに応じて「動機づけ支援」「積極的支援」のどちらの特定保健指導を受けるかが決まります。



※脂質異常症、糖尿病、高血圧症の治療のために服薬中の方は、特定保健指導の対象外です。

事業所のメリット

生活習慣病の発症リスクが高い従業員へ専門職が継続的に介入し、生活習慣を見直すことで健診結果の改善を目指します。

大切な従業員の健康を守ることは会社としての責務ですが、生産性の向上といった『健康経営』にもつながります。また、医療費の削減が期待できるため、組合の健康保険料率を引き下げることができ、会社の経費削減となります。

当組合のメリット

実施率の向上により、医療費の削減につながります。

労安法の努力義務
労働安全衛生法第66条の7で、事業所は『一般健康診断の結果、特に健康の保持に努める必要があると認める労働者に対して医師または保健師による保健指導を行うよう努める』と定められています。

実施率を向上させるために、令和2年度の特定保健指導のご案内をさせていただきます

特定保健指導の実施について、対象事業所・対象者様に以下のご案内を送付いたしますので、従業員の健康管理のため、ご協力いただきますようお願い申し上げます。

- 特定保健指導対象者が5名以上で実施率0%の事業所へのご案内
平成30年度の健診において、特定保健指導対象者が5名以上で実施率0%の事業所に対し、特定保健指導の実施に向けて訪問して説明をさせていただきたいと考えております。ご案内は、対象事業所宛に健診月に送付いたします。
- 特定保健指導対象者が5人未満かつ実施率0%の事業所へのご案内
今年度の健診結果から対象者を抽出し、健診月から4か月後に、外部の保健指導実施機関(スギ薬局・SOMPOヘルスサポート)の案内を対象事業所宛に送付いたします。
- 被扶養者に対するご案内
被扶養者には、令和元年度の結果から、特定保健指導の対象者のうち未実施の方に対し、スギ薬局の指定店舗での特定保健指導の案内をご自宅宛てに送付いたしました。
また、今年度の健診については、半期ごと(4月~9月健診分)→12月頃 10月~翌年3月健診分)→翌年6月頃)に、スギ薬局から特定保健指導の案内をご自宅宛に送付する予定です。

※特定保健指導の実施率が50%未満もしくは50%以上で未実施者が10人以上の事業所へは、1人でも多くの方にご利用いただくよう特定保健指導の実施方法についてアンケート調査をいたしますのでご協力をお願いします。

SUP

スタンドアップパドルボード
Stand Up Paddleboard



海、湖や川で、ボードの上に立ちパドルを漕いで水面を進んでいく SUP。1960年代にハワイ・ワイキキでビーチボーイたちが始めたのがルーツといわれています。アクティビティとして楽しめる初心者向け体験ツアーの参加から SUP サーフィン、SUP マラソンといった競技への挑戦まで、自分に合った楽しみ方ができるスポーツです。

基本的なアイテム

ボード

- ハードボード
強化プラスチックなど硬い素材でできています。サーフィンやレース向き。
- インフレーターボード
ゴム素材でできていて、空気を入れて膨らませます。たためるので収納に便利ですが、熱に弱いなどの弱点もあります。



楽しみ方 いろいろ

ライフジャケット

安全のために着用しましょう。

ウエットスーツ

気温が高ければ水着で OK。その他、日焼けを防ぐラッシュガードや滑りにくいマリンシューズなどの便利グッズも準備するとよいでしょう。

パドル

カーボン製、アルミニウム製、グラスファイバー製など。素材によって重さや強度に特性があります。長さも用途に応じて調整します。



リーシュコード

足とボードをつなぎます。



新型コロナウイルス感染症予防のため、体験ツアー、大会などは延期・中止などの場合があります。状況をよくご確認ください。

協力：日本 SUP 振興会

SUP

検索