

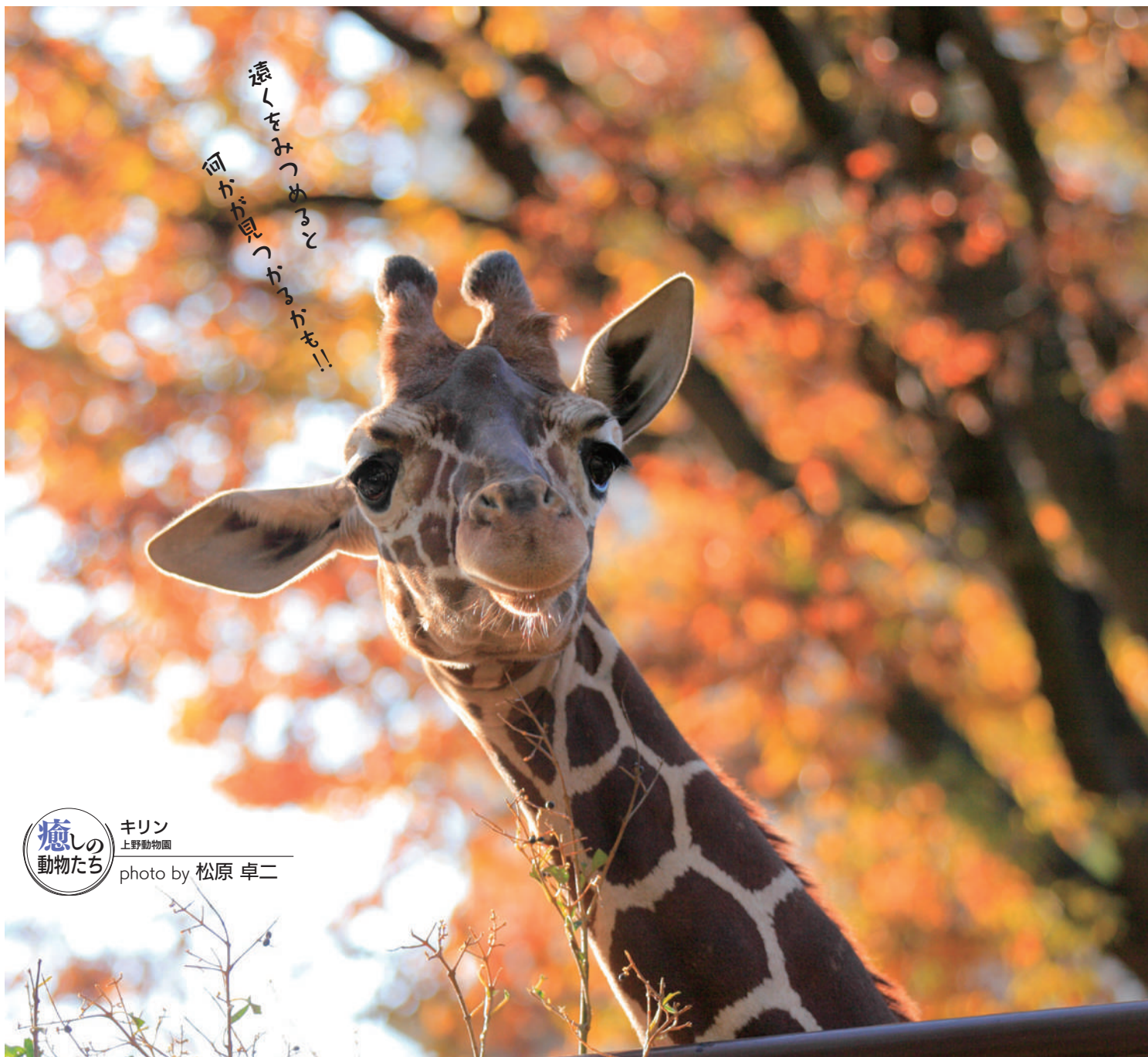
# 愛・けんぽ Ci けんぽだより

## topics

- 健康強調月間について
- 健康宣言と健康経営優良法人
- かぜ&むし歯・ロコモ予防キャンペーン
- インフルエンザ予防キャンペーン
- 限度額適用認定証の発行について
- コラム〈健康運動のすすめ(10)〉

2020年秋号

NO. 139



遠くをみくめると  
何が戻ってくるかも!!



キリン  
上野動物園

photo by 松原 卓二

## 愛鉄連健康保険組合

TEL (052) 461-6131 FAX (052) 461-6135 <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利用することが「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ます。企業のイメージ向上につながり、人材採用にも効果あり!

当組合では、すでに50社が認定を受けています!

## 『健康経営優良法人2021』の申請が始まりました

### ■ 大規模法人部門 ■



### ■ 中小規模法人部門 ■



### 認定対象

※詳しくは、経済産業省HPをご覧ください。

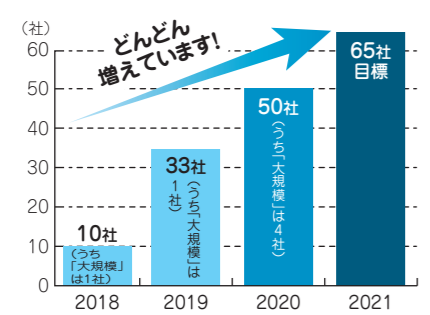
#### 大規模法人部門

- 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

- 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



### 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2年10月16日)

「健康経営度調査フィードバックシート」に同封される「申請書兼誓約書」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2年12月上旬まで(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2年11月27日まで(必着)  
※昨年度から1か月延長

認定委員会による審査

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3年3月頃の予定です

健康経営優良法人の申請は、当組合が全面的にサポートします!お気軽にお問い合わせください

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。



こちら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



適度な運動・バランスのよい食事・禁煙・口腔ケアを心がけ、この機会に皆さまで日ごろの生活習慣を見直しましょう。健診(特定健診・特定保健指導)と歯科健診を定期的に受けましょう。



## 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、当組合へお問い合わせください。

### 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

- 期間 通年
- 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

申込み方法  
当組合へお電話ください

### 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

- 期間 11月上旬~3月下旬
- 対象 被保険者・被扶養者
- 料金 無料(全額補助)

申込み方法  
申請書をご提出ください(あまの創健)

#### ●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

- 期間 通年
- 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

申込み方法  
申請書をご提出ください(当組合)

労働安全衛生法 第66条  
事業者は、労働者に対し、厚生労働省令で定めるところにより、医師による健康診断を行わなければならない。

健康診断は、従業員の皆さますべてに受けていただく必要があります。  
また、当組合では歯科健診の補助も行っております。健診に加え、歯科健診もぜひご利用ください。

医療費の危機を救うよ キキ子の医療費節約ナビ

# 医療機関は正しく受診!

最近、胃がもたれたり痛くなったりするんですよ

一度大きい病院に行っちゃんと調べてもらったらどうだ?

おまけにかぜがみ...

まずはかかりつけ医に診てもらおうと医療費節約になるわよ

ちょっと待って!

紹介状を持たずに大きい病院\*にいきなり受診すると**5,000円以上の特別料金**がかかるのよ

しかも全額自己負担

\*特定機能病院や地域医療支援病院(一般病床200床未満を除く)

明日はプレゼンだし、今晚のうちに診てもらっておいたほうがいいぞ

ちょっと、ちょっと待って!

平日の18時以降は時間外加算や夜間・早朝等加算がかかるのよ

特別料金**5,000円**以上も...

じゃ、近くの診療所に行きます

夜間診療所があるぞ

初診料や再診料など(6歳以上の加算)		
	初診	再診
時間外加算	850円	650円
深夜加算	4,800円	4,200円
休日加算	2,500円	1,900円
夜間・早朝等加算(診療所のみ)	500円 診療時間内でも18時~8時に加算	

※上記金額に健康保険が適用されます。

加算かあ。お金がちょっと...

夜間診療所に行くとき高くつくんだな

知らずにずっと受診してたよ

プレゼントがすんだら治るかもしれないし

平日の日中や土曜日の午前中に受診すると医療費節約になります。また、かかりつけ医があると安心だし、医療費も節約できますよ

なんですって!

## 新型コロナウイルス感染症かも?と思ったら...

### 相談・受診の目安

- ★息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある
- ★重症化しやすい方\*で、発熱やせきなどの比較的重いかぜの症状がある  
\*高齢者をはじめ、基礎疾患(糖尿病、心不全、慢性閉塞性肺疾患などの呼吸器疾患など)がある方や人工透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方
- ★上記以外の方で発熱やせきなど比較的重いかぜの症状が続く  
(症状が4日以上続く場合は必ず相談してください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。)

かぜのような症状があるときは、仕事などを休み、外出を控えてください

\*季節性インフルエンザの流行にもなって発熱患者の増加が見込まれるため、かかりつけ医などの身近な医療機関等で相談・受診し、必要に応じて検査を受けられる体制の整備が進められる予定です。詳しくは、お住まいの自治体の情報をご確認ください。

相談は、最寄りの保健所などに設置される「帰国者・接触者相談センター」(地域により名称が異なることがあります)や、地域によっては、医師会や診療所等で相談を受け付けている場合もありますので、活用してください。\*

帰国者・接触者相談センター  検索

# 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

子どもたちは手洗い・うがい・歯みがきしたらシールを貼れるのが楽しくて、キャンペーンが終わっても「まだシール貼りたい!」とやる気になっていました。毎朝の歯みがき習慣もついて、いいきっかけになったと思います。家族全員、帰宅したら手洗い・うがいを必ずしています。

3度目のキャンペーン参加でした。おかげさまで子どもの歯はむし歯ゼロですし、大きな病気にかかることもなかったです。ありがとうございました。



歯みがきをしている子どもの写真を見て「ほくもやりたい!」といったので参加しました。シールの意味がまだわからなかったようですが、来年は楽しめると思うのでぜひ参加したいと思います!

### 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26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
- 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!



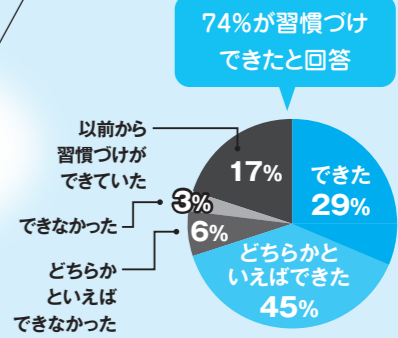
エントリーで子ども用歯ブラシをプレゼント!!

### さらに Wチャンス!

Amazonギフト券(5,000円分・20世帯)

### 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! ロコモ子防キャンペーン

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! 抽選で豪華賞品が当たります!

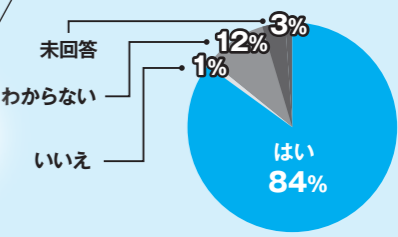
### キャンペーンのポイント

- 期間 11月1日~30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ろ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3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ろん『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くことで、新型コロナウイルス対策にもつながります。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	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	1,500円

※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。
	2 契約健診機関	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。

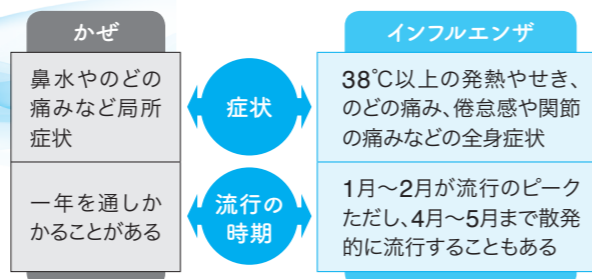
※接種補助券利用の場合は、利用可能な医療機関の窓口に補助券をご提出ください。



## 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。

### かぜとインフルエンザの違い



今年は新型コロナウイルス感染症の影響等で、ワクチン供給が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ります。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。

## 遅くても 12月中旬までに受ける

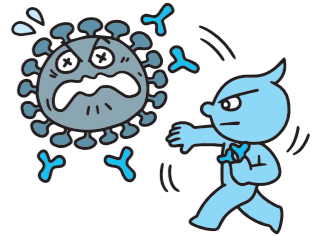
流行シーズンのピークは、例年1月下旬から3月にかけてです。ワクチンの効果は、接種の2週間後から約5か月間とされていますので、ピークに備えるためには遅くとも12月中旬までの接種が必要です。なお、13歳未満の場合は4週間あけた2回接種となりますので、計画的に1回目を受けておきましょう。



## 重症化リスクを下げる 予防接種

予防接種をすることで、体内にウイルスを排除する抗体ができます。感染自体を防ぐことはできませんが、同じウイルスが入ってきたときに抗体が攻撃するため、発症や重症化を抑える効果があります。重症化しやすい高齢者や持病（ぜんそく、心疾患、糖尿病など）のある人は、必ず受けましょう。

※持病のある人は、かかりつけ医に相談のうえ受けてください。



- 2020/2021 冬シーズンのインフルエンザワクチン
- ・A/Guangdong-Maonan (広東・茂南)/SWL1536/2019 (CNIC-1909) (H1N1)
  - ・A/HongKong (香港)/2671/2019 (NIB-121) (H3N2)
  - ・B/Phuket (プーケット)/3073/2013 (山形系統)
  - ・B/Victoria (ビクトリア)/705/2018 (BVR-11) (ビクトリア系統)

# インフルエンザの 予防接種はお早めに！

2019/2020 シーズンのインフルエンザにかかった人数は、過去5年間でもっとも少ない728万人となりましたが、依然として多くの方がかかるリスクのある感染症です。流行シーズン前に接種しておきましょう。

## ウイルス感染を 防ぐ生活習慣を

予防接種とともに、外出後・食事の手洗いの徹底や、流行時の人混みへの外出を避ける、規則正しい生活習慣で免疫力を上げるなど、ウイルス感染を防ぐ生活習慣を身につけましょう。最終的に頼れるのは、自分の体のコンディションです。十分な睡眠、栄養バランスのよい食生活、適度な運動、ストレス解消など、日頃から健康管理に努めておきましょう。



## これまで受けてこなかった人も、 今冬は予防接種を受けましょう

新型コロナウイルスの流行とインフルエンザシーズンが重なることが危惧されています。手洗いやマスクの着用など、共通する生活習慣も多くありますが、インフルエンザにはワクチンがありますので、少しでもリスクを減らすために予防接種を受けておくようにしましょう。



のどかな景色を眺めながら  
わたらせウオーク

渡良瀬川にダム建設によってつくられた草木湖。静かな山間の空気を満喫しながら湖の周囲を巡るウオーキングに出発しよう。



草木ダム展望台からの眺め。

わたらせ渓谷鐵道・神戸駅からスタート。無人駅だが、トロッコ列車運行時にはたくさんのお客様でにぎわう。

廃線となった旧足尾線で使われていた琴平トンネルを抜けると、木々の深さが一層増す。落ち葉を踏みしめながら遊歩道を元気に歩いていこう。

草木ダム展望台に着いたら、ダム湖百選にも選ばれる草木湖を眺めながらひと休み。さらに進んで富弘美術館を訪ねたら、来た道に戻り、今度はダムの上を通って対岸へ渡ろう。

不動滝や童謡ふるさと館を見学しながら進むと、途中わらべ工房のあたりからはそびえたつ草木ダムを見上げることができる。

再び琴平トンネルを通して神戸駅に戻る。秋のやわらかな日差しとノスタルジックな風景を楽しめるコースだ。

### 神戸駅

大正元年建造の駅舎は国の有形文化財に登録されている。トロッコ列車運行日には地場野菜などの販売が行われる。



### トロッコわたらせ渓谷号

大間々駅から足尾駅間を運行し、神戸駅にも停車する。窓ガラスのないオープンタイプの列車なので、さわやかな風を感じながら渓谷美を間近に楽しめる（窓ガラス付き車両もあり）。

紅葉シーズンは水曜のみ運休。  
詳細はHP参照。<https://www.watetsu.com/>  
（整理券）大人（中学生以上）520円  
小児（小学生）260円  
※別途乗車券が必要  
☎0277-73-2110

### 列車のレストラン清流

神戸駅に併設された、東武日光線で活躍した特急「けごん」を活用したレストラン。うどんやそば、定食などをいただける。駅弁の予約販売もあり。

☎11:00～16:30  
休4月～11月は無休 12月～3月は月曜（月曜が休日の場合は翌日）  
☎0277-97-3681



### やまと豚弁当

柔らかな豚肉と甘辛い味つけが特徴の人気の駅弁。わたらせ渓谷鐵道の路線を描いた特製手ぬぐい付。レストラン清流で購入できる。

¥1,100円（税込）



### 童謡ふるさと館

「うさぎとかめ」「金太郎」など童謡を数多く作詞した石原和三郎の生涯と作品が展示される。

☎9:00～17:00  
休月曜（月曜が休日の場合は翌日）  
12月～2月（冬期休館）  
¥〈常設展〉大人200円 小人100円  
☎0277-97-3008



### 富弘美術館

美しい水彩画と言葉で生命の尊さ、優しさを語る星野富弘氏の作品が鑑賞できる。

☎9:00～17:00（入館は16:30まで）  
休4月～11月は無休  
12月～3月は月曜（月曜が休日の場合は翌日）  
12月26日～1月4日  
その他臨時休館あり



¥大人520円  
小中学生310円 幼児無料  
☎0277-95-6333



### 不動滝

落差20mの滝。観瀑台から滝を正面に見ることができる。



### 大間々博物館（コノドント館）

大間々地域の歴史や自然にまつわる資料を展示。日本で初めてこの地で発見された化石「コノドント（原始的な脊椎動物の歯といわれる）」にちなんだ愛称がつけられている。

☎9:00～17:00（入館は16:30まで）  
休月曜（月曜が休日の場合は翌日）  
12月28日～翌1月4日  
その他臨時休館あり  
¥一般200円 小中学生50円  
☎0277-73-4123



### 高津戸峡

「関東の耶馬溪」とも称される美しい渓谷。30分程度で歩ける遊歩道が整備されている。

※営業時間や料金などは変更される場合があります。  
※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。



### 宝徳寺

本堂の床にもみじが映り込む絶景が見られる。床もみじの公開は春、夏、秋の特別公開期間のみ。詳細はHP参照。  
<http://www.houtokuji.jp/>  
☎0277-65-9165

# メリット いっぱい 特定保健指導

健診の結果、生活習慣病リスクが高いと判断された人には、専門家が予防・改善に向けてサポートを行います。

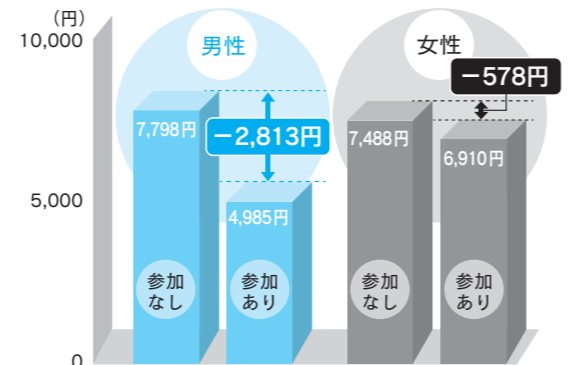


## メリット1 病気のリスクと医療費が減る!

生活習慣病のリスクを放置すると知らぬ間に病気が進行し、ある日突然、心筋梗塞や脳卒中などの命にかかわる病気を発症してしまうかもしれません。そうすると、多額の医療費と時間を要するばかりか、重い後遺症が残ることもあります。



●特定保健指導に参加した人は1ヵ月の医療費が低い



参考：健康保険組合連合会「特定健診受診者の医療受診状況と医療費に関する調査分析」特定保健指導実施有無別の1人当たり医療費（医科入院外）より（平成26年5月診療分）

## メリット2 専門家がサポート!



保健師や管理栄養士などの専門家から、健診結果に基づいた、具体的な生活改善などのアドバイスが受けられます。

また、健診結果や食事の見直し方、効果的な運動法など、健康に関する疑問や不安も専門家に直接相談できます。

## メリット3 参加は無料!

参加は無料!



費用はすべて健保組合が負担しますので、無料でご参加いただけます。

## 特定保健指導に該当しなかった人も健診を受けた後は、結果をよく確認しましょう!

### 異常なしだった人

前年よりも悪化した項目があれば、要注意サイン! 改善に向けて生活習慣を見直しましょう。

### 経過観察項目があったら

注意が必要な状態です。生活習慣を見直し、気になる症状があれば、かかりつけ医にご相談を。

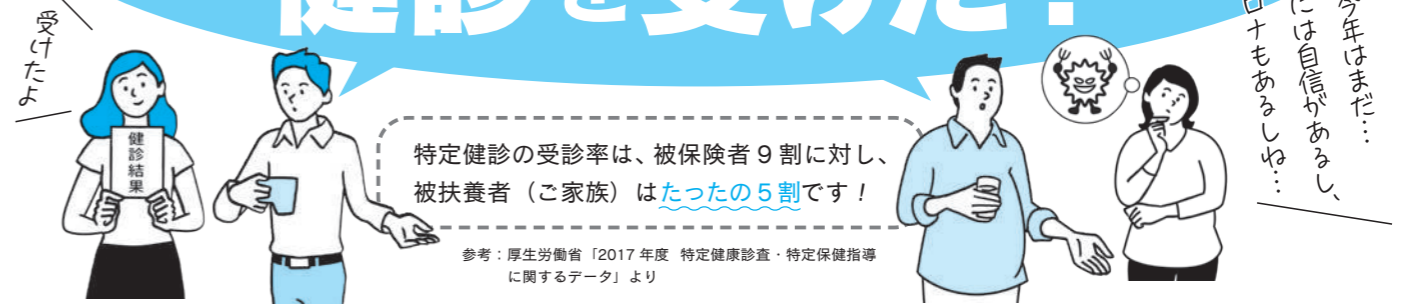
### 要再検査・要受診があったら

できるだけ早く受診しましょう。早期発見・早期治療により体への負担や医療費を大幅に抑えられます。



※健診機関によって区分が異なる場合があります。

# 4月以降、健診を受けた?



特定健診の受診率は、被保険者9割に対し、被扶養者（ご家族）はたったの5割です!

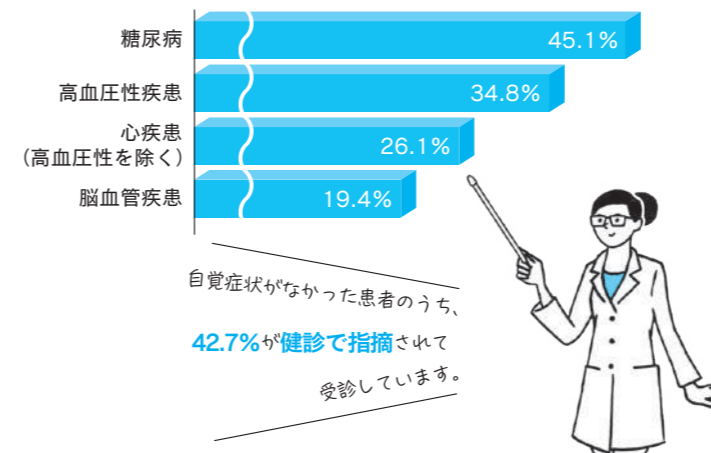
参考：厚生労働省「2017年度 特定健康診査・特定保健指導に関するデータ」より

## なぜ40歳になると年に1回の健診が必要なの?

### 生活習慣病には自覚症状がないことも

「体調がいいから大丈夫」と自分の健康を過信していませんか? 糖尿病で病院にかかった人の半数近くは自覚症状がなかったと回答しています。

●外来患者のうち自覚症状がなかったと回答した人

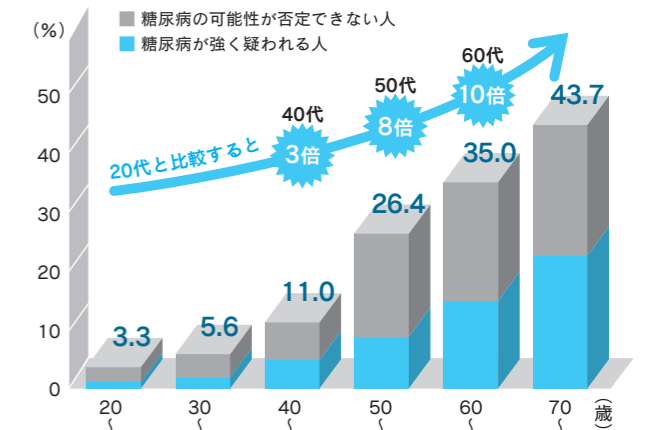


参考：厚生労働省「平成29年受療行動調査（確定数）の概況」より

### 病気のリスクは年齢とともに高まる

自覚症状がなくても、加齢とともに病気にかかるリスクは確実に高まります。糖尿病のほか、高血圧性疾患、脂質異常症も同様です。

●年代別・糖尿病が疑われる人の状況



参考：厚生労働省「平成29年国民健康・栄養調査報告」より

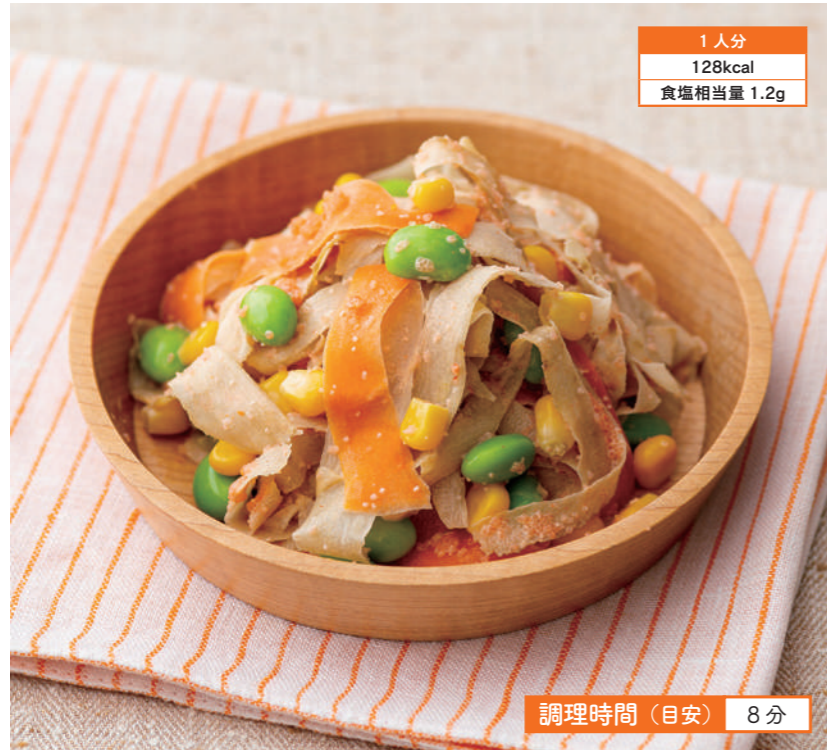
## 「コロナが怖い...」からこそ健診が大切です

新型コロナウイルス感染症の拡大により、外出を自粛して健診の受診を控える人もいるかもしれません。新型コロナウイルスは、感染しても約8割は無症状や軽症で済む一方、約2割で重症化するとされています。重症化リスクを高める要因として、年齢や喫煙習慣に加え、生活習慣病や肥満が指摘されています。

年に1回健診を受けて、病気のリスクを早期に発見して改善に取り組むことで、新型コロナウイルスの重症化予防につながります。



# ごぼうの明太サラダ



1人分  
128kcal  
食塩相当量 1.2g

調理時間 (目安) 8分

## 材料 (2人分)

ごぼう……………80g 明太子……………30g  
にんじん……………20g コーン(缶詰)……………30g  
冷凍枝豆……………60g マヨネーズ……………大さじ 1/2  
(さやつき)……………しょうゆ……………小さじ 1/4

## 作り方

- ①ごぼうとにんじんは、ピーラーで薄くそくように切り、2分茹でて水気を切る。
- ②冷凍枝豆は流水解凍し、豆を取り出す。明太子は皮を取り除く。
- ③すべての材料をボウルに入れて和える。

## ごぼう

ごぼうは食物繊維がとても多い野菜で、キャベツの3倍以上も含まれています。料理のとき、水にさらしすぎると栄養素が溶け出てしまうので、サッと水に浸す程度にするとよいでしょう。



# 高野豆腐のフレンチトースト風



1人分  
197kcal  
食塩相当量 0.4g

調理時間 (目安) 10分

## 材料 (2人分)

高野豆腐……………30g  
卵……………1個  
A 牛乳……………50mL  
砂糖……………大さじ 1/2  
バニラエッセンス……………適量  
バター……………5g  
メープルシロップ……………大さじ 1  
粉糖……………適量  
ミント……………適量

## 作り方

- ①高野豆腐は水で戻して水気を絞り、4等分に切る。
- ②Aを混ぜ合わせ、①を加えて浸す。
- ③フライパンにバターを熱し②を入れて焼く。一度取り出して、再度Aにくぐらせて同様に焼く。
- ④器に盛り、メープルシロップをかけ、粉糖をふり、ミントを飾る。

## 高野豆腐

煮物に使うことが多い高野豆腐ですが、スイーツにも使えます。糖質が少なくたんぱく質が豊富なため、パンの代わりに高野豆腐をフレンチトースト風を作ると手軽に糖質をオフできます。

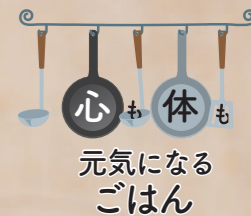


## 糖質に偏らない食事で高血糖を予防

糖尿病の方もそうでない方も気になるのが糖質。血糖値は食事に影響されるため、正常範囲内で上下するのは普通のことです。しかし、短時間のうちに過度な糖質を摂取したり、野菜や肉・魚などを一緒に食べずに菓子パンだけを食べたりすると、血糖値の急上昇を招きます。高血糖になると、体内でインスリンが多く分泌されて脂質の合成を促すため、血糖値の上下はできるだけゆるやかにすることが大切です。食事の代わりに菓子パンなどを食べるのは控え、ごはんなどの糖質を野菜や肉・魚などと一緒に食べましょう。



# 糖質が気になるときのごはん



## 鮭とかぼちゃのクリーム煮

## 材料 (2人分)

生鮭……………2切れ (180g)  
薄力粉……………大さじ 1/2  
ブロッコリー……………50g  
玉ねぎ……………50g  
かぼちゃ……………80g  
サラダ油……………大さじ 1/2  
バター……………5g  
A 牛乳……………150mL  
水……………100mL  
コンソメ……………小さじ 1  
片栗粉……………大さじ 1/2  
(同量の水で溶く)

## 作り方

- ①鮭は骨を取り除き3～4等分に切り、薄力粉をまぶす。ブロッコリーは小房に分け、玉ねぎは薄切りにし、かぼちゃはひと口大に切る。
- ②フライパンにサラダ油を弱めの中火で熱し、鮭を加えて両面をじっくりと焼き、一度取り出す。
- ③フライパンの汚れを取り除き、バターを熱して玉ねぎとかぼちゃを加えて炒める。
- ④Aを入れて蓋をして6分ほど煮る。
- ⑤②とブロッコリーを入れさらに3分ほど煮る。
- ⑥水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。



●料理制作 若子みな美 (管理栄養士)



1人分  
289kcal  
食塩相当量 0.9g

**簡単ポイント**  
片栗粉でとろみづけしてホワイトソースいらず!

調理時間 (目安) 20分



**鮭**  
旬を迎える秋鮭はたんぱく質やビタミンDが豊富です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける働きがあります。また、鮭の赤い色は「アスタキサンチン」によるもので、抗酸化作用があるといわれています。



# 健康の要は歩く力

ヘルス&アクティブエイジング研究所 医学博士 三浦 望慶



新型コロナウイルス感染症の予防対策として、テレビや新聞など、マスコミでは自宅での「自粛生活」がすすめられています。皆さん、いかがお過ごしでしょうか?「自宅生活のすすめ」や「巣ごもり生活」…これらを真に受けて「最近、歩かないね」という方が多いのではないかと拝察しています。

さて、江戸時代に日本地図をつくったのは伊能忠敬であると、学校で習った覚えがあります。江戸時代にどうやって日本地図をつくったのか?調べてみますと、日本中を歩き回ってつくったとあります。その総歩行距離は約40,000km!なんと地球1周分とほぼ同じ距離だそうです。しかも、地図づくりを目指して歩き始めたのは隠居後の55歳からで、平均寿命がおよそ40歳といわれた江戸時代に、71歳になるまでの16年間を歩き続けた健脚と長寿には驚きます。もともと彼はからだが強かったと伝えられていますが、「歩くことは長寿につながる」ことを教えられるんですね。

当時の史料から、伊能忠敬の歩幅は約66~69cmと推計されており、着物の丈から推測される身長は160cmくらい。身長から考えると、かなり広い歩幅で歩いていたこととなります。つまり、彼の歩き方は健康によい「大股・速歩」であったといえます。私は、ウォーキング、ノルディック・ウォーキングで「大股・速歩でのインターバル歩行」を推奨しており、自分でも実践をして今年で81歳となりました。

現代生活は「運動不足」。さらに、コロナ禍の外出自粛で「巣ごもり生活」が続く時代には、運動不足による「生活不活発病」が起こります。「健康の要は歩く力」。大股速歩で、颯爽と歩きましょう!!

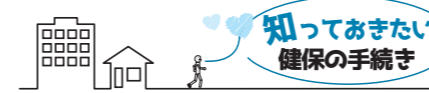
## 公告 加入事業所変更のお知らせ 愛鉄連健康保険組合の規約の一部が変更されましたので公告します。

事業所名	所在地	編入年月日
有限会社真栄工業所	名古屋市守山区	令和2年3月1日
有限会社有元鉄工所	名古屋市瑞穂区	令和2年6月1日
株式会社丹羽銀鉄工所	名古屋市港区	令和2年6月1日

### ●あどがき ● 常務理事 井崎 茂

新型コロナウイルスはいまだ終息することなく、世界中で猛威を振っています。今年度の算定基礎届を見ると、新型コロナウイルスの影響により仕事量が減少し、休業を実施している事業所が7月1日の時点で104社6,667名(全体の18.00%)ありました。令和2年度の標準報酬月額の前年比は、前年比21,456円(6.44%)のマイナスでした。また、上期賞与についても前年比1人当たり17.80%減少し、当組合の保険料収入の減少は避けられない状況と考えています。

このような時こそ事業所における「従業員の健康管理」に対する支援に力を入れていきたいと考えています。新型コロナウイルスが終息し景気が回復したとき、従業員が元気でなければチャンスを逃すことにもなりかねません。「健康経営」に取り組む加入事業所が元気になるように当組合も支援します。健保の保健事業メニューを実施していただければ健康経営優良法人認定の近道となりますので一緒にチャレンジしましょう。



# 限度額適用認定証の発行について

## 医療費が高額になる場合は限度額適用認定証の使用をおすすめします

医療機関での窓口負担が高額になり、自己負担限度額を超える場合は「高額療養費」に該当するため、超過分を当組合へ還付申請することができますが、病院での窓口負担額は一時的に多くなってしまいます。

「高額療養費」は、受診した医療機関からの請求書(診療報酬明細書)に基づき支給決定されますが、請求書が当組合に到着するのに最短でも約2か月を要し、支給決定までは約3か月程度かかります。

そのため、入院する予定が決まっている場合などは、事前に「限度額適用認定証」を交付申請しておく、窓口負担が自己負担限度額となり、軽減されます。

※同一世帯で同一月に21,000円以上の窓口負担が二つ以上ある場合は世帯ごとに合算し、合計額が自己負担限度額を超えた場合、超過分は高額療養費として還付されます。

## 自己負担限度額は「標準報酬月額」と「かかった医療費」によって異なります

### ◆たとえば区分ウ(標準報酬月額280千円~500千円)の場合

$$\dots 80,100円 + (医療費 - 267,000円) \times 1\%$$

※上記以外にも区分ア(830千円以上)、区分イ(530千円~790千円)等の区分があり、それぞれ限度額の計算式が異なっております。詳細は当組合ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

例 標準報酬月額が300千円【区分ウ】の方で、総医療費が100万円の場合(窓口負担は30万円)

$$\Rightarrow 80,100円 + (100万円 - 267,000円) \times 1\% = 87,430円 \text{ が自己負担限度額となります。}$$

### 高額療養費の場合

病院の窓口にて30万円(100万円の3割負担)を支払い、後日、高額療養費を申請

$$\Rightarrow 30万円 - 87,430円 = 212,570円 \text{ が当組合から支払われますが、一時的に自己負担が必要となるため、窓口での精算が高額となります。}$$

また、高額療養費が支払われるまで最短でも約3か月かかります。

### 限度額適用認定証の場合

病院の窓口で保険証と一緒に「限度額適用認定証」を提示

$$\Rightarrow \text{窓口負担は自己負担限度額の } 87,430円 \text{ となり、後日、当組合への申請等は必要ありません。}$$

※同月内で2つ以上の病院を受診した場合や、病院・薬局でそれぞれ支払いがあった場合は、合算高額療養費に該当する可能性があります。該当した場合は別途「高額療養費支給申請書」を提出してください。

※限度額適用認定証の有効期限は直近の8月31日まで。有効期限が切れたり、不要になった時は速やかに当組合にご返却ください。

※自己負担限度額は保険診療分が対象です。入院時の室料差額や食事療養費、歯科治療の材料差額は保険診療外のため計算に含まれません。



### ▶▶ 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」などの訂正が容易にできる筆記用具は使用しないでください。





# Gボール

おうちで簡単にエクササイズができるGボール<sup>※</sup>。正しい姿勢で座っているだけでもバランス感覚や体幹が鍛えられます。慣れてきたら、ボールの上うつ伏せで乗ったり、ボールに乗って弾んでみたり…、Gボールをアクティブに楽しんでみませんか。

<sup>※</sup>Gボール…バランスボール、エクササイズボールなどさまざまな名称で呼ばれるビニール製ボールについて、日本Gボール協会が推奨する安全基準に合致した商品の総称として使用している名称。

## Gボールに座るときの基本姿勢



●**ボールの選び方** ●●●●●●  
ボールの適正サイズは、座ったときに両足裏が床に付き、股関節屈曲角度が90～110度になる大きさのものです。

- 座り方のポイント** ●●●●●●
- 1 足(脚)を肩幅に開き、ボールの中央に座る。
  - 2 座骨～頭のてっぺんまでのラインを、真っすぐにする。
  - 3 ゆっくりと息を吐きながら、最後に頭の位置があと2、3cm高くなるような意識で背中中のラインを伸ばす。

Let's challenge!

## バウンド

(弾む)

姿勢を保持する筋肉のはたらきやバランス感覚などの運動能力が高められます。

### 座って弾んでみよう



### 応用編



- 1 左記の「基本姿勢」をとったら、姿勢を崩さないように、小さなバウンドを行う。
- 2 バウンドに慣れてきたら、少し大きめのバウンドを行い、体が真下に沈む(ボールをつぶす)ときに、お腹をへこませるように「フツ、フツ」と息を吐く。

## 日本発祥の新しいスポーツ ちゃれんGボール

“ちゃれんGボール”は、Gボールを使って、バランスやバウンド、転がるプログラムなどの課題をこなす、楽しく体を動かすことができるスポーツです。子どもから大人まで楽しめます。



●日本Gボール協会のホームページでは、Gボールを使った、おうちで簡単にできる運動・ストレッチなどを紹介しています。

協力：NPO 法人日本Gボール協会