

愛・けんぽ Ci けんぽだより

topics

- 令和3年度予算概要
- 健康経営優良法人2021結果報告
- Pep Upウォーキングラリー
- 事業所間の情報交換、お手伝いします
- 令和元年度「健康宣言」優秀事業所
- コラム〈健康になろう! (12)〉

2021年 春号

NO. 141



癒しの
動物大う

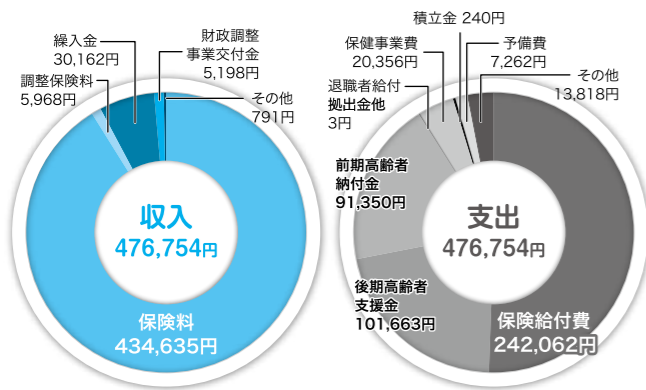
エナガ
富士山麓
photo by 松原 卓二

愛鉄連健康保険組合

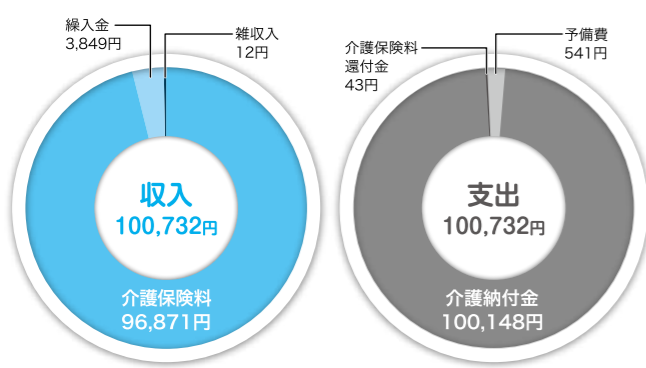
TEL (052) 461-6131 FAX (052) 461-6135 <https://www.aiteturen-kenpo.or.jp>

予算を1人当たりでみると

一般勘定



介護勘定



介護勘定

令和3年度 収入支出予算のあらまし

科 目	金 額(千円)
収入	1,792,120
介護保険収入	71,201
雑収入	224
一般勘定収入	1
合計	1,863,546
支出	1,863,546
介護納付金	1,852,745
介護保険料還付金	800
雑支出	1
予備費	10,000
合計	1,863,546

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	18,500人
◎ 平均標準報酬月額	373,700円
◎ 総標準賞与額(年間合計)	16,592,280千円
◎ 介護保険料率	千分の18.00
事業主	千分の9.00
被保険者	千分の9.00

令和3年度 任意継続被保険者の標準報酬月額の上限

(令和3年4月～令和4年3月)

標準報酬月額の上限 **320千円** (令和2年9月30日組合平均) + 一般+調整保険料の上限 **30,752円** + 介護保険料の上限 **5,760円** = 合計 **36,512円**

	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	48.05/1000	0.65/1000	9.00/1000
被保険者	47.40/1000	0.65/1000	9.00/1000
計	96.10/1000	1.30/1000	18.00/1000

協会けんぽ愛知支部との比較

	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	96.10/1000	18.00/1000	114.1/1000
協会けんぽ愛知支部	99.10/1000	18.00/1000	117.1/1000
(協会けんぽ全国平均)	100/1000	18.00/1000	118/1000

令和3年3月1日からの保険料率は左記の通りです。
令和3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3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

令和3年度 予算まとまる

健康支援の
充実・強化と
Web環境の開発

令和2年度決算見込みは、新型コロナウイルス感染症の影響による事業所の休業等に伴う報酬月額や賞与額の減少により、5億7,384万円の赤字を見込んでいます。
令和3年度の予算は、支出では保険給付費が9.7%、納付金が5.9%増加すると見込まれる反面、収入の回復には時間がかかると予測しました。これにより経常収支では10億9,820万円の赤字予算となりましたが、準備金資産を繰り入れ、協会けんぽ愛知支部を3%下回る保険料率を維持した96.1%(前年度比0.3%増)に設定することが第134回組合において決議されました。今後の組合運営につきましては、準備金保有率が34.91%と基準の約3.5倍保有していることから引き続き安定した運営を行うことが可能と考え

ています。
介護保険料率については、介護納付金が前年度から7.0%(1億2,047万円)増加することとなり、保険料率を18%に引き上げ(前年度比0.2%増)、さらに介護準備金を繰り入れる予算編成となりました。
事業計画では、加入事業所の皆さまとの迅速で効率的なコミュニケーションのためのWeb環境の開発に取り組むこととしております。また、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、重症化予防に重点を置いた取り組みを継続し、安定した組合運営に努めてまいります。皆さまにおかれましても従業員やそのご家族も含めた「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。

一般勘定

令和3年度 収入支出予算のあらまし

予算編成の基礎となった数字

◎ 被保険者数	39,200人
男	30,600人
女	8,600人
◎ 平均標準報酬月額	320,000円
男	344,778円
女	225,308円
◎ 総標準賞与額(年間合計)	29,952,000千円
◎ 平均年齢	40.83歳
男	41.40歳
女	38.79歳
◎ 被扶養者数	28,755人
◎ 扶養率	0.76人
◎ 前期高齢者加入率	4.049%
◎ 保険料率	千分の96.1
事業主	千分の48.05
被保険者	千分の48.05

科 目	金 額(千円)
収入	17,037,702
保険料収入	7,722
国庫負担金収入他	233,939
調整保険料収入	1,182,353
繰入金	5,403
国庫補助金収入	203,750
財政調整事業交付金	17,873
雑収入他	
合計	18,688,742

支出	284,996
業務費	9,488,836
保険給付費	7,566,269
納付金	(3,580,935)
(前期高齢者納付金)	(3,985,197)
(後期高齢者支援金)	123
(退職者給付拠出金)	14
(病床転換支援金)	
保健事業費(疾病予防費)	797,971
(626,504)	
還付金	2,461
営繕費	7,164
財政調整事業拠出金	233,939
連合会費	9,493
積立金	9,415
その他	3,531
介護勘定繰入金	1
予備費	284,666
合計	18,688,742

事業所間の情報交換、お手伝いします



荒川工業(株) × 鈴豊精鋼(株)



従業員の健康づくり改革を進めている荒川工業(株)。今回、同じく当組合の加入事業所である鈴豊精鋼(株)とともに訪問し、どのような取り組みを推進しているのかお話を伺いましたので紹介します。 ※敬称略としております

どうして訪問することになった?

鈴豊精鋼(株)よりご相談を受けて

鈴豊精鋼(株)では、離職率低減に向けた対策として、従業員から職場の悩みや改善点を聞き入れ、社内展開することで会社組織の改善に役立てる活動をしています。

しかし、従業員へのフィードバック機能のしくみや運用に悩みがあり、「愛鉄連健保の加入事業所の中で、同じような取り組みをしている事業所があれば参考にしたい」との相談がありました。

荒川工業(株)への訪問を打診

「けんぽだより」No.137春号の事業所訪問ページにて、荒川工業(株)における健康づくり活動の取り組みを紹介しました。社内改善活動やコミュニケーション活動にも力を入れておられたため、ご紹介し、快く訪問を承諾いただきました。

伺った内容は?

荒川工業(株)総務部のみなさんより、健康づくり活動の取り組み内容について説明をしていただきました。

働き方改革委員会

「クレームゼロ」で真の働き方改革の実現を目指すため、平成16年から開始。月に1度、社長以下(非正規社員も含む)各職場から10名ほどの委員をランダムに選び、社内の改善点や問題点について話し合っている。

いい仕事賞

社長が各部署をまわって業務改善の話聞き、働き方改革委員会の中で審査をし表彰している。職場の仲間・お客様・地域の方に喜ばれる改善内容や仕事の創意工夫、アイデアなどについて審査し、結果を全員朝礼で発表。金賞、銀賞、銅賞があり、受賞した部署には金一封を進呈している。

委員会で出た意見により取り組みが行われた例

- 女性が働きやすい職場環境を整備するため、女性専用の駐車場(40台分)を事務所・工場の入り口付近に設置。
- 育児・介護休業 3歳まで → 小学校入学までに変更など

訪問を終えて

鈴豊精鋼(株)のみなさんからは「働き方改革委員会、いい仕事賞の取り組みなど興味深いお話を聞くことができました。ぜひ今後の対策に役立てたい」と喜びの声をいただきました。



お悩みがあれば、ぜひご相談ください!

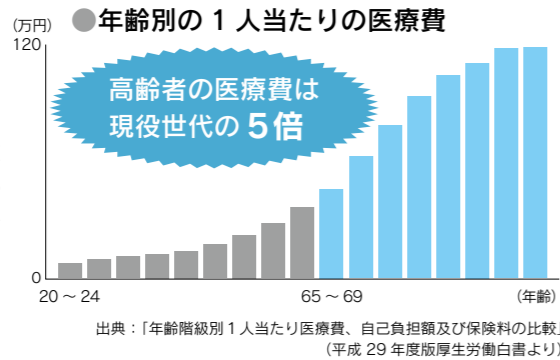
今回の訪問のように、当組合は加入事業所同士のつながりを大切に、情報交換の橋渡しをしていきたいと考えています。もし、健康づくり活動を進めるうえで悩み等ございましたら、お気軽にご相談ください!

後期高齢者医療費が2割負担の対象者は約370万人に
全世代型社会保障への
改革をさらに前進

医療の見直し

1 後期高齢者の自己負担割合を1割から2割へ

「現役世代の負担上昇を抑えながら、すべての世代が安心して暮らせる社会保障制度を構築するため、現役並み所得の人を除く75歳以上の後期高齢者の自己負担割合は、令和4年度後半から単身世帯で年収200万円以上の人は2割へ引き上げることになりました。夫婦ともに75歳以上の場合、年収が計320万円以上で該当します。なお、長期頻回受診患者等への配慮措置として、施行から3年間は負担増を1ヵ月当たり最大3,000円に抑える激変緩和措置が導入されます。



ポイント

団塊の世代が75歳以上になり始める令和4年(2022年)には、現役世代が負担する後期高齢者支援金の急増が見込まれます。団塊の世代が75歳以上になると5人に1人が後期高齢者となるため、世代間で公平な負担となるよう、後期高齢者の窓口負担割合を2割へと引き上げられます。

2 医療提供体制の改革について

今般のコロナ禍を踏まえ、都道府県の医療計画に新興感染症等への対応を位置づけ、医療需要の変化を見据え地域医療構想の外来医療におけるかかりつけ医療機能を強化するとともに外来機能の明確化・連携を図ることになりました。あわせて、安全性・信頼性の担保を前提としたオンライン診療の推進をはじめ、医師の働き方改革、医師偏在に関する実効的な対策等が進められます。また、大病院への患者集中を防ぎ、かかりつけ医療機能強化を図るため、患者が紹介状なしで大病院を受診する場合に定額負担(初診5,000円)を求める医療機関の対象範囲を、地域の

1 不妊治療への保険適用
少子化対策の強化

実情に応じて明確化する「紹介患者への外来を基本とする医療機関」のうち一般病床200床以上に拡大します。加えて、外来機能の分化の実効性が上がる

令和4年度当初から不妊治療の保険適用を実施することとし、それまでの間は経済的負担の軽減を図るため所得制限の撤廃や助成額の増額(1回30万円)等を前提に大幅な拡充を行うことになりました。また、不育症の検査やがん治療に伴う不妊についても新たな支援を実施します。

2 待機児童の解消

政府は、待機児童の解消をめざし、かつ、女性の就業率の上

よう、保険給付の範囲から一定額(初診の場合、2,000円程度)を控除したうえで同額以上の定額負担を追加的に求めるようになります。

具体的には、令和3〜6年度末までの4年間に約14万人分の受け皿を整備する財源については、公費に加えて経済界にも協力を求めることでより安定的に確保します。その際、児童手当は年収1,200万円(子ども2人と年収103万円以下の配偶者の場合)以上を「特例給付」の対象外とします(令和4年10月支給分から適用)。

PepUpウォーキングラリーが 事業所単位でできるようになりました



Pep Upのウォーキングラリーは、組合全体で個人もしくはチームで参加する形で行っていましたが、事業所単位でも実施できるようにしました。今回は、ニッシンテクニクス(株)が先行して実施した事例をご紹介します。
コロナ禍で運動やコミュニケーションの機会が減っている中、ぜひ参考にさせていただきたい内容です。

ニッシンテクニクス(株)の事例

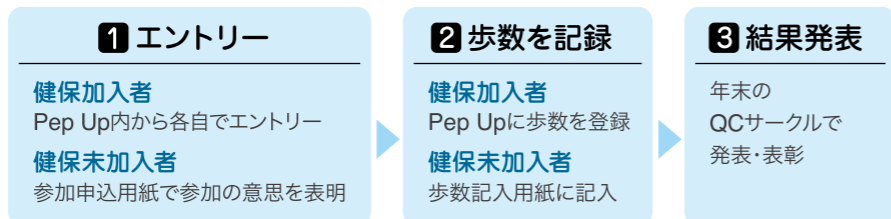
「保健指導だけではなかなか継続できない健康づくりへの意識を高めたい」との思いから、QCサークルでの新たな取り組みとして、健康イベントを企画しました。

実施期間

2020年11月9日～12月8日(1か月間)

イベントの流れ

イベントを
ポスターで
告知



賞品・表彰内容

エントリー賞

エントリーした全員に
歩数計測機器を支給
スマートウォッチ
or 歩数計
いずれかプレゼント!

1位 健康レジェンド賞…奨励金 10,000円

2位 健康マスター賞……奨励金 8,000円

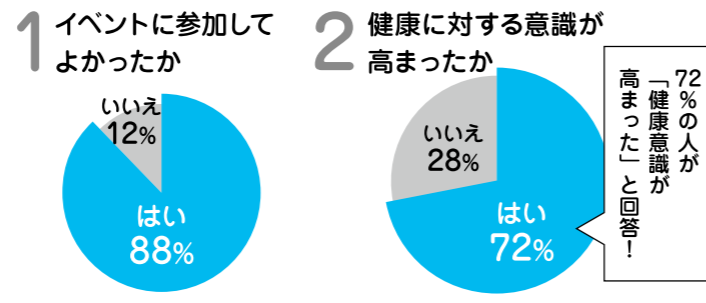
3位 健康プロ賞
…奨励金 5,000円

結果(1か月間)

- イベント参加……85名
(2020年9月30日時点 社員数110人)
- 参加者総歩数…26,995,837歩
- 平均歩数……899,861歩
- 1日あたり平均歩数…10,586歩
- ★ PepUpの登録者数
……70% → 80%にアップ

イベント後の感想

- 参加者の声
- 手軽に参加でき、誰もが主役になるチャンスがあるのがよい
 - 歩くことで新しい発見があったり、会社でも会話がはずみ、いつも以上にコミュニケーションがとれて楽しかった
 - 「中間報告」「あと何日」などのお知らせがあったのが、励みになりました



ニッシンテクニクス(株)担当者様より

好評だったため、2021年以降は、春と秋にウォーキングイベントを開催していきます。
今後も、従業員が「楽しみながら健康になれる!」そんな取り組みを実現していきたいです。

ご希望の事業所は、PepUpウォーキングラリーの設定を行いますので、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

「健康経営優良法人2021」結果報告

令和3年3月4日に公表された「健康経営優良法人2021」では、当組合の加入事業所から70社(下記参照)が認定されました。



2021

健康経営優良法人
Health and productivity

当組合の
目標数
60社達成

「健康経営優良法人2021」

1 愛鉄連健康保険組合 名古屋市中村区	21 竹内精器(株) 刈谷市	41 玉野化成(株) 名古屋市南区	61 アイ企業年金基金 名古屋市中村区
2 (株)アンスコ 瀬戸市	22 東邦金属熱錬工業(株) 名古屋市港区	42 (株)浅賀井製作所 安城市	62 (株)東海理機 大府市
3 (株)アイサク 豊田市	23 豊田プレス工業(株) 豊田市	43 エイ・エス機工(株) 安城市	63 桑名エン지니어リングプラスチック(株) 三重県桑名市
4 アダチ鋼材(株) 豊橋市	24 (株)東陽 刈谷市	44 日本ばちこ部品(株) 名古屋市名東区	64 アツタ起業(株) 名古屋市熱田区
5 岩瀬鉄工(株) 西尾市	25 名古屋メタリコン工業(株) 名古屋市南区	45 加茂精工(株) 豊田市	65 (株)タケダ 刈谷市
6 池田工業(株) 刈谷市	26 (有)野田工業製作所 北名古屋市	46 日本トレス(株) 豊川市	66 飯島精密工業(株) 蒲郡市
7 岡田工業(株) 名古屋市南区	27 (株)ハアモニー 弥富市	47 太田商事(株) 刈谷市	67 豊国工業(株) 豊橋市
8 奥田工業(株) 豊田市	28 (株)フジチュウ 名古屋市中川区	48 協和工業(株) 大府市	68 豊国エンジニアリング(株) 豊橋市
9 (株)小垣江鉄工所 刈谷市	29 丸栄工業(株) 岡崎市	49 (株)大京化学 小牧市	69 KTX(株) 江南市
10 刈飯工業(株) 豊田市	30 メイティックス(株) 西尾市	50 (株)トヨテック 豊川市	70 (株)テルミック 刈谷市
11 (株)協栄製作所 小牧市	31 (株)メインツ 刈谷市	51 (株)ジュコー 豊川市	
12 木下精密工業(株) 名古屋市北区	32 (株)エムエムアイ 弥富市	52 (株)オミクロン 豊川市	
13 久野金属工業(株) 名古屋市緑区	33 明和工業(株) 豊田市	53 (株)トヨテック大分 大分県杵築市	
14 (株)コバテック 額田郡幸田町	34 盟和精工(株) 弥富市	54 (株)東海機械製作所 岡崎市	
15 進興金属工業(株) みよし市	35 矢作産業(株) 豊田市	55 (株)鬼頭精器製作所 豊田市	
16 鈴豊精鋼(株) 名古屋市緑区	36 菱栄工機(株) 豊田市	56 朝日理化(株) 西尾市	
17 鈴秀工業(株) 名古屋市緑区	37 (株)マイクロリンク 名古屋市西区	57 (株)山田工業所 愛知県東郷町	
18 大和精工(株) 清須市	38 (株)エアウィーブ 大府市	58 佐久間特殊鋼(株) 名古屋市緑区	
19 貴城精工(株) 豊橋市	39 三共鋼業(株) 名古屋市南区	59 ワシノ機器(株) 名古屋市南区	
20 ニッシンテクニクス(株) 海部郡蟹江町	40 (株)興和工業所 名古屋市瑞穂区	60 東海理研(株) 岐阜県関市	

■ は大規模法人部門ホワイト500、■ 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2021」の認定法人として認定されました。

令和元年度「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

令和元年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17社より選考)
※実績報告書を送付した事業所は、74社。

選考
方法

実績報告書を提出いただいた17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で選考し、総合的に決定。

令和元年度は、(株)エムエムアイ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します!

(株)エムエムアイ

代表取締役 河野一之様(右)と、
井嶋常務理事

健康経営に取り組むきっかけ

当社はものづくりをする上で、従業員一人ひとりを大切にしています。年齢を重ねるごとに病気のリスクは上がるため、経験を積んだ従業員が病気になる前に予防を行うことが重要であると考え、従業員の健康に目を向けるようになりました。

取り組み事例

禁煙に成功した社員にアンケートをとり、禁煙促進のためのリーフレットを作成。健診後の保健指導の際に、喫煙者には管理栄養士(外部の方)からこのリーフレットを渡してもらい、禁煙を促しました。

また、禁煙チャレンジ中の人を周りにも知らせ、仲間どうして頑張れるように声掛けなどのフォローを継続。その結果、喫煙者27名中5名が禁煙に成功しました。

禁煙推進活動

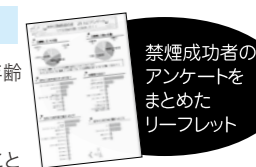
令和2年度は、社長の全面協力により経営方針の安全衛生目標に「健康経営 喫煙者ゼロ活動の推進」を掲げることとなりました。(令和2年10月時点で、新たに6人禁煙成功。構内全面禁煙中)

今後の夢

社員の健康促進のために、今後も喫煙者ゼロ活動を強化していきます。また、コロナ禍における働き方や業務の見直しを行い、さらなる効率化を図って残業ゼロを目指します。
(代表取締役 河野様 談)

アンケート内容

- ◎喫煙していた年数と禁煙したときの年齢
- ◎たばこをやめたきっかけ
- ◎禁煙方法
- ◎たばこをやめてよかった・悪かったこと



禁煙成功者のアンケートをまとめたリーフレット

寸又峡・夢のつり橋

静岡県中央部に位置する川根本町の観光名所といえば寸又峡の夢のつり橋。エメラルド色の大間ダム湖にかかる吊り橋は、春は新緑に輝き、秋は紅葉の名所として有名だ。山々と湖面がさまざまな色に染まる絶景を吊り橋から眺めてみよう。

飛龍橋
かつて鉄道が走っていた橋で全長72m、高さ約100mのアーチ橋。橋の上からは夢のつり橋、大間ダムを取り囲む寸又峡の絶景を一望できる。



豆知識
なぜ水の色が青いの？
きれいな水の場合には、わずかな微粒子の影響で波長の短い青い光だけが反射され、波長の長い赤い光が吸収されるという「チンドル現象」が起こるため。

約6km 約3時間



アカヤシオ



水車のモニュメント
町営駐車場やバス停、観光案内所がある。

寸又峡町営露天風呂「美女づくりの湯」
湯上がりの肌がつるつるすべすべになることから、美女づくりの湯と呼ばれる。泉質は硫化水素系・単純硫黄泉でぬるぬるとした肌触りが特徴。



♾ 9:30 ~ 18:00 (季節によって変更あり)
♾ 400円 ♾ 木曜 (TELにて要確認) ☎ 0547-59-3985

ひとあしのばして



レインボーブリッジと奥大井湖上駅
寸又峡と並ぶ観光地である接岬岬。トロッコ列車「南アルプスあぶとライン」の奥大井湖上駅は接岬湖に突き出た山上にある。線路横に遊歩道もあるため湖上を散歩することもできるビュースポットだ。



音戯の郷
大井川鉄道千頭駅横にあり、道の駅も併設。音と戯れることをテーマとした体験ミュージアムでは大画面の音戯シアター、音戯工房ではオリジナルの音具や万華鏡などの制作が楽しめる。
♾ 10:00 ~ 16:30
♾ 大人500円 小・中学生300円 幼児無料
♾ 火曜日、年末年始 ☎ 0547-58-2021



フォーレなかかわね茶茗館
大井川と茶畑の緑が広がる美しい景観に建つ道の駅。日本庭園を眺めながら川根茶のおいしいれ方を教えてもらえる。併設する地場産品販売所では川根茶をはじめ特産品の購入もできる。
♾ 9:30 ~ 16:30
♾ 水曜日、祝日の翌日 年末年始、臨時休館
☎ 0547-56-2100



夢のつり橋

全長90m、高さ8mの吊り橋。旅行サイトの「死ぬまでに渡りたい世界の徒歩吊り橋10選」に選定された四季折々の絶景が楽しめる。定員10人ということで混雑時には長時間待つことも。吊り橋の中央で、女性が恋の成就を祈ると願いが叶うパワースポットとしても人気がある。
♾ 日の出から日の入りまで
☎ 0547-59-2746



結構揺れます。足を踏むと視線は先に置こう。



天子トンネル
天子トンネルは長さ210m。手前には「天子の香和家」と名付けられたユニークな名前のトイレがある。



橋の幅はこのとおり。どんな色かな？

JR東海道本線金谷駅にて大井川鐵道に乗り換え千頭駅下車。寸又峡温泉行バスに乗り換え約40分。
新東名高速「静岡SAスマートIC」または「島田金谷IC」から約90分。
川根本町まちづくり観光協会
☎ 0547-59-2746 <https://okuuori.gr.jp/>



夢のつり橋へ向かう前に外森山ハイキングコースで軽く足ならし。春はアカヤシオの群生が迎えてくれる。外森神社を過ぎると、落ちそうで落ちない絶妙なバランスで立つ「天狗の落ちない大石」が現れる。受験生や高所作業する人に人気があるそうだ。ハイキングコースを下りると、夢のつり橋への寸又峡プロムナードコースの入り口。コース途中の天子トンネルは昔の森林鉄道のトンネル跡。トンネルを抜けると眼下に夢のつり橋が見えてくる。ここから一気に階段を下ると夢のつり橋のもとに到着。行楽シーズンは一方通行になるので注意が必要。また、一度に10人しか渡れないので、前後の人数を確認してゆっくり渡ろう。対岸に着き304段の階段を登りきると右手に尾崎坂展望台。眺望はないが、かつての森林鉄道トロッコ車両が展示されている。
ひと息入れたら飛龍橋を渡り、来た道に戻る。歩いた後は寸又峡温泉の「美女づくりの湯」で身も心もリフレッシュしよう。

※営業時間や料金等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。

知っていますか？ 睡眠不足のリスク

みなさんは毎日ぐっすり眠れていますか？ 仕事や家事・育児で忙しい現代人は、睡眠時間が不足しがちです。しかし、睡眠不足になると、健康被害や日中のパフォーマンス低下など、さまざまな悪影響を及ぼします。

●●● 睡眠不足が招く4つの悪影響 ●●●

注意力が低下する

睡眠不足では、日中の作業効率や注意力が低下します。仕事で重大なミスをする、運転中に事故を起こすなど、取り返しのつかない事態になりかねません。



肥満・生活習慣病になる

睡眠不足になると、ホルモンの影響で食欲が増し肥満になりやすくなります。また、血糖値や血圧が上昇するなど、生活習慣病が悪化するともわかっています。



不安感・抑うつが強まる

1日4時間しか眠らない日が5日間続くと不安感や抑うつが強まるという研究があり、睡眠不足は心の健康に悪影響を及ぼすことがわかっています。



免疫力が低下する

免疫力はホルモンと大きく関わっており、睡眠不足になるとホルモンバランスが崩れて免疫力の低下を招きます。かぜなど感染症にかかりやすくなったり、アレルギーが悪化したりします。



仕事のパフォーマンスを上げるため、健康で充実した時間を過ごすためにも、夜ふかしは控えてしっかり睡眠をとりましょう！

/ H / e / a / l / t / h / | / I / n / f / o / r / m / a / t / i / o / n /

喫煙は新型コロナウイルス感染症重症化の最大のリスク

Smoke 0 の時代へ

喫煙者のリスクは3倍以上

中国・武漢の新型コロナウイルス感染症患者（1,099人）のデータを分析した結果^{*1}、喫煙者は人工呼吸器の装着あるいは死亡する危険性（リスク）が、非喫煙者の3倍以上になることが明らかになっています。また高齢などの条件よりも喫煙のほうがリスクを高めることがわかりました。



WHO（世界保健機関）ではこれらの状況を受け、新型コロナウイルス感染症の重症化予防のため、「禁煙すること」を強く推奨しています。

^{*1} Guan WJ, et al. Clinical Characteristics of Coronavirus Disease 2019 in China. N Engl J Med. 2020 Feb 28; NEJMoa2002032. doi: 10.1056/NEJMoa2002032.

喫煙所でコロナ感染の事例も

そもそも喫煙という行為は、ウイルスで汚染されたかもしれない指先を口元に近づけるため、感染のリスクが高くなります。また職場ではマスクなどで感染予防をしていますが、休憩中に喫煙所で感染した疑いのある事例も発生しました。喫煙は、家族や周囲の人に対するたばこの害だけでなく、新型コロナウイルス感染のリスクを高めているといえます。

2020年度からは、禁煙外来がオンライン診療で受けられるようになりました。また、保険適用される禁煙アプリ^{*2}も出てきました。新型コロナウイルス感染症予防のためにも、喫煙者の方は、禁煙を始めましょう！

^{*2} CureApp SC ニコチン依存症治療アプリ及びCOチェッカー：患者のスマホにダウンロードする「患者アプリ」、患者の呼気中のCO濃度を測定し患者アプリに送信する「COチェッカー」、患者アプリの進捗確認等ができる「医師アプリ」で構成されています。

免疫力アップ、ストレスに負けない体づくり 腸内環境を整えよう

春は季節の変わり目だけでなく、就職・異動などで新たな環境になり、心身の不調が出やすい時期でもあります。

腸には食べ物を消化して栄養素を吸収する働きだけでなく、体を守る免疫システムも備わっており、腸内細菌が体全体の健康に関係することもわかってきました。腸内環境を整えて心身の健康を維持しましょう。



腸内フローラのバランスが重要

腸内には体の免疫細胞の約7割が集まっていて、体に侵入した病原菌やウイルスなどの異物を素早く見つけ、侵入を阻止したり排除したりします。この免疫システムに深く関与しているのが腸内細菌です。

人間の腸内には、1,000種類以上、100兆個～1,000兆個以上の細菌が菌種ごとにびっしりとすみついています。顕微鏡で見ると、それがお花畑のように見えることから、腸内フローラ（腸内細菌叢）と呼ばれます。免疫力を高めるには、腸内フローラを一定のバランスで保つこと、バランスの崩れた腸内フローラを改善することが重要です。



腸内環境の異常が病気にも関与

腸には脳に次いで多くの神経細胞があり、自律神経やホルモンなどを介して脳と密接に影響しあっています。この関係を脳腸相関といい、近年は腸内フローラがこの関係に関与していることがわかってきました。過敏性腸症候群やうつなども腸内フローラが関与する可能性が示唆されています。

腸内フローラの関与の可能性がある主な病気

- アレルギー
- 肥満
- 動脈硬化
- 糖尿病
- 肝臓がん
- 多発性硬化症
- 自閉症
- うつ・不安障害
- 過敏性腸症候群
- 大腸炎
- 大腸がん



すぐにできる

腸内環境を整える方法

MEMO
腸内環境の健康状態を知るためのひとつの目安は便で、便通の乱れは腸内フローラのバランスが崩れたサインでもあります。

発酵食品をとる

腸内でよい働きをしてくれるビフィズ菌や乳酸菌などを含む発酵食品（ヨーグルト、チーズ、みそ、漬物、キムチ、納豆など）を複数組み合わせ、毎日の食事にとり入れましょう。



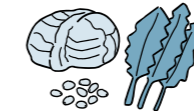
ヨーグルトには腸内細菌のエサになるオリゴ糖をプラス

食物繊維を積極的にとる

水溶性・不溶性食物繊維ともに便秘改善などの効果が期待できるので、バランスよくとることが理想。水溶性食物繊維は腸内細菌のエサになります。

水溶性食物繊維を多く含む食品

キャベツ、ほうれん草、大豆…など



水溶性食物繊維を多く含む食品

わかめ、らっきょう、果物…など



水溶性・不溶性食物繊維の両方を多く含む食品

ごぼう、アボカド、なめこ…など



運動習慣をつける

腸の蠕動運動を助ける腸腰筋を鍛えると、排便がしやすくなります。激しい運動をする必要はなく、ウォーキングなどを生活習慣にとり入れて、日常的に多く歩くことを心がけましょう。



1駅手前で降りて歩くのもおすすめ



●料理制作 沼津りえ (管理栄養士)

●撮影 上條伸彦

●スタイリング 沼津そうる

あさりと春キャベツの旨みスープ煮

水からじっくり煮ることで
あさりの旨みを引き出す



1人分
31kcal
食塩相当量 1.6g

材料 (2人分)

あさり (砂抜きしたもの) 150g
春キャベツ 150g
水 200mL
しょうゆ 小さじ2
こしょう 少々

作り方 約10分

- ①あさりは殻をこすり合わせるように洗う。春キャベツはざく切りにする。
- ②鍋にあさり、水を入れ弱火にかける。殻が開いたら、春キャベツ、しょうゆ、こしょうを加えさらに5分煮込む。

●Pick Up / あさり

肝機能を強化するタウリンが豊富に含まれています。鉄も多く、キャベツなどビタミンCが豊富な野菜と一緒にとることで、吸収率もアップします。

グリーンピースのミルクプリン

ヘルシーな
ベジスイーツ

材料 (4人分)

水 大さじ2 砂糖 大さじ4
粉ゼラチン 5g (1袋) 牛乳 200mL
グリーンピース 100g グレープフルーツ 1/4個分

作り方 約15分 (冷やす時間を除く)

- ①水に粉ゼラチンを入れふやかしておく。グリーンピースはさやかに取り出し、柔らかく茹でる。
- ②グリーンピースと砂糖を合わせ、グリーンピースをつぶすようによく混ぜ合わせ、牛乳を加える。
- ③①のゼラチンを600Wの電子レンジで10秒間加熱して溶かし、②へ加えて混ぜる。
- ④容器に注ぎ、冷蔵庫で1時間以上冷やす。
- ⑤薄皮をむいたグレープフルーツを飾る。

●Pick Up / グリーンピース

糖質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどがバランスよく含まれ、食物繊維も豊富なのが特徴です。



1人分
74kcal
食塩相当量 0g

やせやすいカラダに導く 脱メタボレシピ

1人分
217kcal
食塩相当量 1.0g

※辛子醤油を含まず。

●Pick Up / たけのこ

食物繊維を豊富に含むため、腸内環境を整え、コレステロールの吸収予防にも役に立ちます。



何度も
食べたい・作りたい!
お手軽
ヘルシー食

たっぷり春野菜の焼き春巻き

焼くことでカロリーオフ
食べ応え十分!

材料 (2人分)

春キャベツ 100g
茹でたけのこ 50g
さやえんどう 20g
にんじん 20g
豚薄切り肉 50g

A 塩 小さじ 1/8
こしょう 少々
春巻きの皮 4枚

B 小麦粉 小さじ 1
水 小さじ 1/2

A ごま油 小さじ 1
オイスターソース 小さじ 2
片栗粉 小さじ 2

食用油 (焼き用) 小さじ 2
添え野菜 (サラダ菜・ミニトマト) 適宜
辛子醤油 適宜

作り方 約20分

- ①春キャベツ、茹でたけのこ、さやえんどう、にんじんは千切りに、豚薄切り肉は細切りにする。
- ②ボウルに①とAを入れ野菜がしんなりするまでよく混ぜる。
- ③②を4等分にし、春巻きの皮にのせて包み、綴じ目をBでつなぐ。
- ④熱したフライパンに食用油を入れ、③を綴じ目を下にして並べ中火で焼く。焼き色がついたらひっくり返し、弱火で7~8分じっくりと全面焼く。
- ⑤お皿に盛り付け、サラダ菜とミニトマトを添える。お好みで辛子醤油を付けていただく。



わかりやすい!
レシピ動画
はこちら

<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21spring01.html>

メタボ予防に役立つ 食事のポイント

糖尿病、高血圧症、脂質異常症など命にかかわる病気の原因となるメタボリックシンドロームは、生活習慣を少し変えるだけで予防することが可能です。日々の運動、禁煙に加え、食生活も改善していきましょう。脱メタボのためには、まずは野菜をしっかりとりましょう。また、今回のレシピのように、油で揚げる代わりに、少ない油で焼くなどのちょっとした工夫で、カロリーを抑えつつ食べ応えのある食事ができます。日々の活動量に合わせ、食べすぎに気をつけましょう。



ヘルスUPコラム
健康に
なろう! 12

「感染症予防のリスク」とマスク マスク着用の効果について

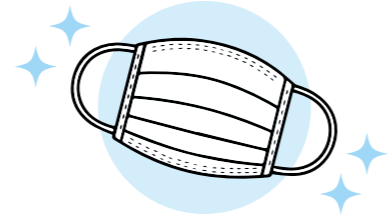
ヘルス&アクティブエイジング研究所 医学博士 三浦 望慶 もちよし

新型コロナウイルスの感染予防では、飛沫感染を防ぐために「マスクの着用」と「手洗い・うがい」や接触感染を防ぐために「人と人との距離をあける」ことが推奨されています。しかし、マスクをすることの効果については、ほとんど知られていないようです。

そこで、マスクの効果について調べてみました。フランスの医療データによると、患者と非患者が向かい合っている場合、以下の5つの条件についての感染リスクの程度が示されています。

◆マスク着用の効果◆

- ❶ 患者と非患者がマスクなしの場合 → 感染リスクは **90%**
- ❷ 非患者がマスク着用した場合 → 感染リスクは **30%**
- ❸ 患者がマスクを着用した場合 → 感染リスクは **5%**
- ❹ 患者、非患者の両者がマスクを着用して対面した場合 → 感染リスクは **1.5%**
- ❺ 対面する2人がマスクを着用して1m離れた場合 → 感染リスクは **0%**



ただし、マスクの着用時に、「鼻出し」や「横開き」になると、効果がないことが報告されています。マスクを正しくつけて、感染防止に努めましょう。

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。

事業所編入	事業所名	所在地	編入年月日
	株式会社 レーザーサクセス	愛知県岡崎市	令和3年1月5日

事業所所在地変更	事業所名	所在地	変更前	変更年月日
	株式会社 スギイマシナリ	愛知県稲沢市	愛知県清須市	令和2年12月1日
	株式会社 フジキカイ	愛知県北名古屋市	名古屋市西区	令和2年12月21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 スギイマシナリ	愛知県清須市	株式会社 杉井鉄工所	令和2年12月1日

事業所削除	事業所名	所在地	削除年月日
	東海部品工業株式会社	愛知県刈谷市	令和3年3月1日

●あとなぎ● 常務理事 井崎 茂

昨年度は、新型コロナウイルス感染症の影響により、多くの事業が制限されました。令和3年度もこの状況は継続し、収束するのはまだ先になると思われませんが、昨年1年間で学んだ対策を生かし、事業計画を遂行してまいります。

新型コロナウイルスによる影響は多方面でありましたが、マスコミ等の報道ではインフルエンザの流行が抑えられているという情報をよく耳にしました。実際に関連性があるかどうか、当組合の医療費データで検証したところ、令和2年3月から12月までの医療費比較では、昨年と同時期に比べ件数で17.9%、金額に換算すると6,500万円の減少でした。皆さまのコロナ対策がインフルエンザをはじめとする感染症の予防に強く結びついた結果であると感じました。

この結果を考察すると「感染症」は「手洗い・消毒・マスク・三密の回避」により防ぐことができる疾病であると考えられます。今後も引き続き、新型コロナウイルス等の感染症対策に努めていただきますようお願い申し上げます。

扶養家族の確認調査へのご協力ありがとうございました



ご不明な点がございましたら、
健保組合(業務課)まで
お問い合わせください

保険証更新にともなう扶養家族の確認調査にご協力いただき、誠にありがとうございました。

健康保険組合では、被扶養者の医療費・給付金だけでなく、被保険者及び被扶養者数に比例して、高齢者や介護保険に対する納付金を国へ納める必要があります。

扶養家族に該当しない人を被扶養者のままにしておくことは、健保財政に大きな影響を与え、将来的には保険料の引き上げにもつながりかねません。

家族を扶養しなくなった場合は、遅滞なく異動届をご提出いただきますようお願い申し上げます。

健康保険証のオンライン資格確認が可能となります

2021年3月から、健康保険証のオンライン資格確認が医療機関・薬局等で利用できるようになりました。

それとともない、2021年3月以降に新しく保険証を交付する方へは、記号・番号以外に個人単位で2桁の番号(枝番)を印字した保険証を交付しております。

なお、2月末日までに交付済みの方々の新保険証につきましては、3月末日までの届出を反映し、4月1日から7日までの間に事業所へお届けできる予定です。

オンライン資格確認のメリット

- ◆医療機関等において最新の資格情報が把握できます。

マイナンバーカードも健康保険証として使えるようになりました!

ただし、マイナポータルで健康保険証として利用開始手続きが必要です

マイナンバーカードを健康保険証として利用するメリット

- ◆就職・転職・引越しても、マイナンバーカードを健康保険証としてずっと使えます。(引き続き、各保険者への加入届は必須)
- ◆本人の同意があれば、初めての医療機関等でも今までに使った薬の情報が医師等と共有できます。
- ◆マイナポータルで自身の薬剤情報・医療費情報が確認できます。(2021年10月から)
- ◆マイナポータルを通じて確定申告の医療費控除が簡単になります。(2021年度分から)

※2021年3月からマイナンバーカードの健康保険証利用が可能となる医療機関・薬局については、今後、厚生労働省・社会保険診療報酬支払基金のホームページで公表予定です。

※当組合に誤ったマイナンバーを申告されていた場合は、資格情報の確認等の情報提携ができません。誤りが判明した段階で、当組合にお問い合わせください。

詳しくは右記まで
お問い合わせください。

マイナンバー総合
フリーダイヤル **0120-95-0178**



お願い

オンライン資格確認に速やかに情報を反映させるため、資格取得届・喪失届等の資格関係書類は迅速にご送付いただきますようお願い申し上げます。

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

チューブトレーニング

外出の機会が減り、運動不足を実感している方も多いのではないのでしょうか？
そんなときは、自宅で気軽に安全に行える「チューブトレーニング」がおすすめです。

どんなメリットがあるの？ チューブトレーニング

- ☑ けがをしにくく、筋力に自信がない初心者でも安全に行える
- ☑ 鍛えたい筋肉に絞って負荷をかけやすい
- ☑ 自重トレーニングよりも負荷が高く、効率よく鍛えられる
- ☑ 持ち運びしやすく、場所を選ばずにどこでもできる
- ☑ 筋肉の微細な損傷を起こしにくく筋肉痛になりにくい



挑戦してみよう！

基本のチューブトレーニング

チューブの選び方

ソフトやミディアム、ヘビーなど強度の目安で表示されることが多いので、レベルに合ったものを選びましょう。形状にも下記のようなタイプがあります。

バンドタイプ

柔らかく、握りやすい。伸縮性重視や強度重視など選択肢が豊富。輪になったタイプは長さ調節が不要なため初心者でも扱いやすい。



チューブタイプ

切ったり結んだり長さ調節ができる。複数本を束ねたり、持つ場所を変えることで強度の調節ができる。



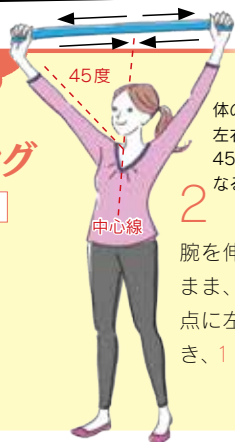
このほかにもチューブをクロスさせたX型、グリップが付いた握りやすいタイプなどもあります。

背中～腰・腕へつながる大きな筋肉

広背筋トレーニング

1 セット 10回 (30秒) × 3

姿勢の改善や背中の引き締め効果が期待できます。



体の中心線と左右の腕の角度が45度になるように引く

2 腕を伸ばしたまま、肩を支点に左右に引き、1に戻す。

体幹部と下半身をつなぐインナーマッスル

腸腰筋トレーニング

1 セット 10回 (30秒) × 3 (左右)

ポッコリ突き出た下腹部の改善や、体の軸を安定させてよい姿勢をキープする効果が期待できます。



椅子に腰かけ、チューブを片足の土踏まずと、もう一方の足の足首にひっかける。

ひざの曲げ伸ばしにないように！



2 ひざを軽く曲げたまま、脚の付け根から脚全体を持ち上げ、1に戻す。

動画サイトで「チューブトレーニング 初心者」などと検索して、自分に合ったエクササイズを探すのもおすすめです！

取材協力・監修：国際武道大学 体育学科 准教授 荒川 裕志