

愛・けんぽ *ci* けんぽだより

topics

- 新年のご挨拶
- 事業所訪問(矢作産業(株))
- 令和3年度組合アンケート集計結果
- 厚生労働省の2つの補助金事業に採択
- マイナンバーカードの健康保険証利用
- コラム〈健康になろう!(15)〉

2022年 新年号

NO. 144



癒しの動物たち

アムールトラ
旭山動物園
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>

愛鉄連健保は厚生労働省の 2つの補助金事業に採択されました!!

1

令和3年度 高齢者医療運営円滑化等補助金 採択事業(単年度事業)

保険者とかかりつけ医の連携強化 治療中患者の特定健診受診率向上

(提携先: (株)あまの創健、NPOあいち【愛知県医師会】、名古屋大学、健保連愛知連合会)

デンソー健康保険組合との共同事業。令和3年度において健診未受診の方で、生活習慣病で通院中である被扶養者に健診を受診してもらうことで、健診受診率の向上を目指します。

対象者には、かかりつけ医にてすぐに健診を受診(治療において実施している特定健診項目については転用可)できるよう、特定健診が受診できる治療中の医療機関リストや健診結果を記入してもらえ用紙を送付しました。

令和3年度は、パイロット事業として実施しましたが、今後は参加健保や医療機関を拡大して、本事業化を目指します。

2

令和3年度 高齢者医療制度円滑運営事業費補助金 採択事業(4か年度事業)

予防・健康づくり大規模実証事業内 特定健診・保健指導の効果的な実施方法に係る実証事業

(提携先: アクサ生命保険(株)、(株)データホライゾン、帝京大学)

- 当組合の疾病予防事業である「愛・健康サポート事業」で実施する健診・保健指導と受診勧奨の「医療費への影響と効果」を過去10年間のレセプト・健診データを用いて検証します。(分析事業)
- 加入事業所とのコラボヘルスを強化することで、健康経営の推進や特定健診・特定保健指導の受診率を向上させ、医療費適正化の効果が得られるかどうかを検証します。(コラボヘルス推進事業)

この公募事業では、アクサ生命保険(株)の協力を得て、事業所を訪問し「健康経営」の説明を通して健康支援の強化を図ってまいります。
また、「被扶養者アンケート」から未受診理由の調査を行い、当組合の課題である「家族健診の受診率向上」に取り組んでまいります。

事業所の皆さまのご理解ご協力をお願いいたします

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、日頃より当健康保険組合の事業運営に対し、格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

「人生100年時代」を迎え、昨今では健康寿命の延伸によつて、若者から高齢者まですべての国民が元気に活躍し続けられる社会づくりが求められています。その一翼を担う健康保険組合といたしましては、皆さまが病气やけがなどをしたときの安心を下支えする役割の重要性を、年々強く感じています。

一方で、健康保険組合を取り巻く情勢は、本年より団塊の世代が75歳以上の後期高齢者に移行し始めることで、高齢者医療制度への納付金が急増することが見込まれています。加えて、新型コロナウイルス感染症拡大の影響による経済への打撃が健保財政にも大きく影響し、収入の柱である保険料の減少を憂慮しております。

新型コロナウイルスの影響は、医療費にも及んでいます。厚生労働省が発表した令和2年4月〜令和3年3月の医療費動向(メデイアス)をみると、前年度比で1兆円を超える減少となり、過去最大の減少幅となりました。これは、感染予防に起因する医療機関への受診控えによるものです。皆さまの健康増進をサポートする責務のある健康保険組合といたしまして、こうした受診控えは、支出減少

の大きな要因ですが、一方で、重大疾病等の早期発見・早期治療の遅れへとつながる危険性があり、危惧される事態といえます。

コロナ禍を通じ、健康の大切さを痛感された方は多いかと存じます。自分では健康に自信がある方でも、気づかないうちに体の中で症状が進んでいるケースが多数あります。当健康保険組合では、疾病予防・重症化予防のために加入事業所との協働事業を積極的に実施しております。

また、最近では「健康経営」への関心も高く、「健康経営優良法人2022」への認定申請は91社が行っており、全社が認定されることを願っております。その他、今年3月末には、50人以上の事業所ごとに国から「健康スコアリングレポート」が発信されるなど、ますます事業所主体の健康管理の取り組みがクローズアップされていきます。

当健康保険組合では、事業所の訪問などを通じ「コラボヘルス」を推進することにより「健康経営」支援を強化してまいります。

事業所の健康管理とともに、加入者の皆さまがご家族とともに健康に留意され、心身ともにすこやかな毎日を過ごされますことを心よりお祈り申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

事業所訪問



「和」を大切にしている健康経営 従業員の健康を守ることで家族も守る

矢作産業(株)



管理部 部長
植野 英敏さん

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、矢作産業(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。

**健診後の再受診
100%達成**

5年ほど前から、従業員の体調不良による休職や退職について、会社として真剣に考えるべきでは...という声聞かれるようになり、病気などで人員を失うときはデメリットが非常に大きいと感じてきたからです。以前は、一般的にも「体調管理は自己責任」という考えがあったと思います。しかし、自己管理に任せておいては、本人の意識を主体的に変えることが難し

いのが現状です。そこで、「重症化を防ぐ」ことを目指して、健診後の再検査や治療を必ず受けるように働きかけました。

再受診へのステップ



半年程度をかけ、段階的に働きかけの方法を変えていきます。初めは反発もありましたが、徐々に浸透し、今年度はついに「100%受診」を達成することができました。

再受診をしない人にも言い分はあります。健診機関の数値基準が厳しすぎるため、毎年異常値になるけれども、かかりつけ医で診察してもらおうと「別に異常ではない」と笑

われてしまう...などです。そこで、産業医の協力を得て学会の基準値に変えるなどの工夫もしています。当社の従業員は約200名ですが、その先には彼らの家族がいます。従業員が健康を損ねることは、家族にも大きな影響を及ぼします。従業員を守る＝家族を守ることだと思っています。

残業を減らす努力

当社では、労基法の改正が行われる(2010年)以前から残業時間を減らす取り組みを行ってききました。工場での生産スケジュールを管理したり、就業人数・時間を調整したりと、簡単ではありません。中でも試作・開発を行う工場は、業務量に大きな波があるため、調整が難しいです。そこで、他部署からの応援体制

をつくり、繁忙期には人員を増加する工夫をしています。とはいえ、他部署の仕事がすぐにこなせるわけもなく、スケジュールに合わせて事前教育を行う必要があります。大変ではありますが、結果的にフレキシブルに対応できる人材育成にもつながり、想定以上の付随効果がありました。

**会社のカラーをつくる
野球部の存在**

当社は、メンタル不調者が少なく、社内は風通しよくフレンドリーな雰囲気だと思えます。よく学生には「嘘じゃないから見においで」と見学を勧めます(笑)。その結果「本当でした」と入社してくる人も多いです。その理由のひとつとして、昔から

野球部の活動に力を入れてきたところがあるのかな、と感じています。豊田市は野球チームがとても多いのですが、当社はその中でトップのA級一部リーグに長く在籍しています。そのため、従業員には野球部OBや野球経験者が多数います。子どもの頃からチームで運動を続けてきた人は、コミュニケーション能力が高いですね。時には厳しく、でもさっぱりとした指導であり、聞くほうも素直に受け止めて改善する姿勢があります。



ちなみに、私は野球経験者ではありませんが、指導方法などは大いに参考にしています。

**全社禁煙デーの
取り組み**

禁煙に関しては、これからの大きな課題だと思っています。今年

健康経営の今後に向けて

健康経営優良法人については、当社のこれまでの取り組みでスムーズに取得できました。今後は、「プライト500」の取得に向けて、さらに活動していきます。愛鉄連健保の事業にもいろいろと参加していますが、コラボヘルスの「健康白書」は、現在の当社の位置、課題がわかるので、参考になります。

「家族健診の協働事業」にも参加しましたので、今後は家族の健診・健康づくりにも関わっていったらと考えています。

みんなであげよう!ヘルスアップ

矢作産業(株)~豊田市~

まもなく
創立75周年を
迎えます!



本社工場



藤岡工場



御船工場

会社概要

- 社名..... 矢作産業株式会社
- 代表取締役社長..... 黒野 準
- 本社所在地..... 豊田市広久手町7丁目2番地
- 従業員..... 186名 ※2021年12月現在
- 事業内容..... 自動車ボデー開発用試作部品製造、型・治具・装置等の設計製作、精密機械加工品等の製作、自動車等エンジン関連部品、樹脂成形など

令和4年
1月から

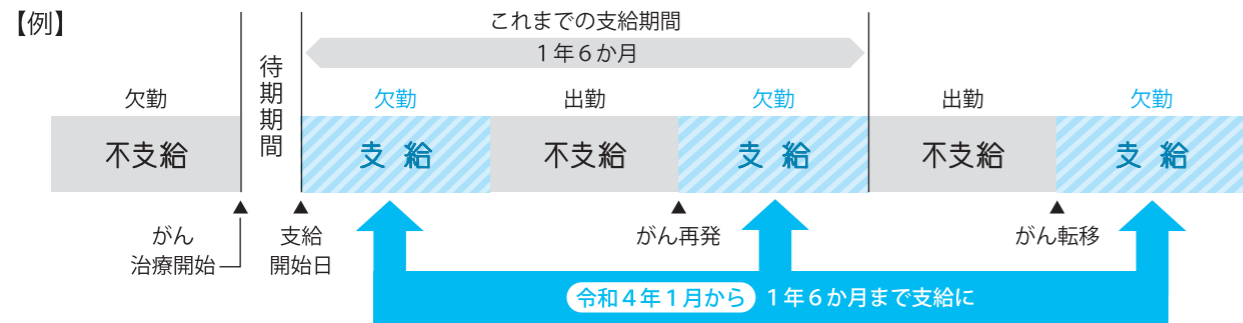
- ① 傷病手当金
 - ② 出産育児一時金
 - ③ 任意継続被保険者
- が変更されました



けがや病気で働けないときに受けられる「①傷病手当金」と、出産したときに受けられる「②出産育児一時金」、また退職後も健康保険組合に加入できる「③任意継続被保険者」について、次の改正が行われました。

① 傷病手当金 支給期間の変更

傷病手当金の支給期間は、支給開始日から起算して1年6か月を超えない期間とされていましたが、がん治療で長期間にわたり休暇をとりながら働くケースなど、治療と仕事の両立を支えるために、働いた期間を除いて1年6か月を通算できるようになります。



② 出産育児一時金 産科医療補償制度の掛金を変更

産科医療補償制度

通常の出産にもかかわらず、生まれた子どもが脳性まひを発症した場合に、一定の要件を満たせば補償金が支払われる制度。日本医療機能評価機構により運営され、ほとんどの医療機関等が加入しています。

「出産育児一時金」のうち16,000円は産科医療補償制度の掛金額になります。令和4年1月1日以降の出産からはこの掛金が12,000円に引き下げとなります。ただし、産科医療補償制度に加入する医療機関等での出産の場合、出産育児一時金の総額は変わりません。

	これまで	改正後
① 産科医療補償制度に加入する医療機関等での出産	420,000円	420,000円
② 産科医療補償制度に加入していない医療機関等での出産	404,000円	408,000円

③ 任意継続被保険者の改正 本人の申請による資格喪失が可能に

任意継続被保険者になると、任意で脱退する規定がありませんでしたが、被保険者が健康保険組合に申請することにより脱退できるようになります。

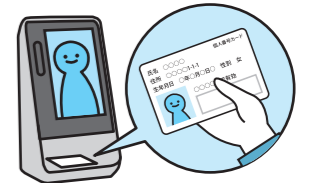
令和3年10月より

マイナンバーカードの健康保険証利用が本格的に始まりました

令和3年3月から試験運用されていたマイナンバーカードを利用したオンライン資格確認が令和3年10月から本格運用されています。

オンライン資格確認とは

医療機関等が設置している、顔認証付きカードリーダーに受診者のマイナンバーカードをかざすことで、健康保険の加入状況がオンラインで速やかに確認できる仕組みです。



この仕組みを利用すると、こんなメリットがあります

- 新しい保険証の交付を待たずに、医療機関で健康保険の適用(保険診療)が受けられます。
- 限度額適用認定証の申請が不要になります。
- 確定申告時の医療費控除の手続きが、従来の方法と比べて簡素になります。



※マイナンバーカードを利用して医療機関を受診する場合は、事前にマイナポータルでマイナンバーカードの健康保険証利用登録をしておく必要があります。
※オンライン資格確認に対応していない医療機関ではご利用いただけません。利用可能かどうか、医療機関にお尋ねください。

マイナンバーを正確に届け出てください

オンライン資格確認を適正に運用するためには、当組合に正しいマイナンバーを届け出いただく必要があります。当組合に新たに加えられる被保険者や被扶養者の【資格取得届】と【被扶養者(異動)届(扶養追加)】にマイナンバーを誤りのないよう、正確に記入していただくようお願いいたします。誤ったマイナンバーを提出された場合、オンライン資格確認において健康保険未加入と判断され医療機関において健康保険の適用が受けられなくなり、全額自己負担となる場合がありますのでご注意ください。



誤ったマイナンバーを提出・マイナンバーが変更されたときは、当組合(業務課)までご連絡ください。



時の鐘
 勤怠で時間に厳格な川越城主・酒井忠勝の時代に創建されたと伝えられる。火災のために再建され、現在のものは明治時代に建てられた4代目。



川越城本丸御殿



江戸時代には17万石を誇った川越城。現存する建物は1848年建造。
 ④ 9:00～17:00 (入館は16:30まで)
 ⑤ 月曜日(休日の場合は翌日) 第4金曜日(休日は除く) 12/29～1/3
 ⑥ 一般100円 大学生・高校生50円
 ⑦ 049-222-5399 (川越市立博物館)

川越氷川神社



今からおよそ1500年前、川底に光る霊石を祀ったことに始まるとされる川越総鎮守の神社。縁結び、夫婦円満、家族円満にご利益がある。
 ⑧ 049-224-0589
 木製鳥居としては日本最大級の大きさ
 鯛ごと持ち帰れる
 鯛みくじ
 専用の釣竿で、おみくじの入った鯛を釣り上げて、運だめし。

食べる

川越は、江戸時代からサツマイモの産地としても有名。蔵造りの町並みの周辺でもサツマイモスイーツが続々登場している。



大学いもパフェ
 大学いも 川越いわの時の鐘店
 ④ 10:30～17:00
 ⑤ 水曜日
 ⑦ 049-299-5041

おさつチップ
 小江戸おさつ庵
 ④ 10:30～16:30
 ⑤ 水曜日
 ⑦ 049-226-3297

体験する



トリック3Dアート in COEDO
 3Dアート作家の服部正志さんが手掛ける、目の錯覚を利用したトリックアートの常設館。非日常的なおもしろい写真が撮影できる。
 ※展示作品は入れ替えあり
 ④ 10:30～17:30 (入館は17:00まで)
 ⑤ 火曜日(休日の場合は翌日) ※臨時休業日あり
 ⑥ 大人800円 4歳～中学生500円
 ⑦ 049-298-4727

※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。



蔵造りの町並み(一番街)

蔵造りは類焼を防ぐための巧妙な耐火建築で、江戸の町家形式として発達した。一番街周辺は1999年に国の「重要伝統的建造物群保存地区」に選定された。



西武新宿線本川越駅 東武東上線・JR川越線川越駅
 小江戸川越観光協会
 ⑧ 049-227-9496
<https://www.koedo.or.jp/>

喜多院



江戸時代初期に名僧・天海大僧正が住職をつとめた寺、また徳川家とゆかりの深い寺として有名。五百羅漢は日本三大羅漢の一つとされ、さまざまな表情の538体が並ぶ。
 ④ 11/24～2/末 8:50～16:00 (日曜・祝日～16:20まで)
 3/1～11/23 8:50～16:30 (日曜・祝日～16:50まで)
 ⑤ 12/25～1/8、2/2・3、4/2～5、臨時休業あり 参拝のみ年中無休
 ⑥ 五百羅漢と内部見学のみ有料 大人400円、小・中学生200円
 ⑦ 049-222-0859

小江戸・川越
 川越は徳川将軍家や江戸とのつながりが深い城下町で、舟運を利用した物資の集積地として発展した。現在でも蔵造りの町並みが残り、江戸の面影を今なお残している。

本川越駅からスタート。県道を北上し、レトロモダンな建物が残る大正浪漫夢通りを通して、一番街をめざそう。一番街は別名「蔵造りの町並み」と呼ばれ、周辺は蔵造りの古い建物が建ち並び、タイムスリップしたような感覚になる。川越のシンボル「時の鐘」は、江戸時代から暮らしに欠かせない「時」を告げてきた。現在も日に4回、鐘が鳴る。菓子屋横丁を歩くと、素朴で昔懐かしい味を今に伝える菓子作りの店が建ち並び、子どもに返ったような気分になる。

閑静な住宅街を進み、川越の総鎮守、川越氷川神社へ。境内は樹齢500年を超える木々で満ちあふれ、清らかな空気が流れている。住宅街を進み、武家風の落ち着いた造りが印象的な川越城本丸御殿を見ながら、徳川家ゆかりの喜多院へ向かい、書院や客殿などを見学しよう。境内の一角には個性豊かな五百羅漢が並び、ユーモラスな表情やしぐさは、人間味あふれ、見ていて楽しくなる。

ゆったりと小江戸・川越散策を楽しんだら、現代の風景、全長約1kmのにぎやかな商店街クレアモールを通して、川越駅にゴールだ。

「コラボヘルス推進事業」について

事業所の従業員への健康関心度は、「高いと思う」「どちらかといえば高いと思う」を合わせると66.7%で、昨年に比べ4.6%増加。また、健康づくり活動を実施しているという事業所は38.0%で、昨年に比べ5.6%増加していました。

事業所と健保組合の連携度が高いほど医療費が低い、というデータが出ています。今後も当組合では、健康づくり活動に取り組む事業所へのサポートや、セミナーの開催、取り組み事例の紹介など、事業所とのコラボヘルスを一層推進してまいります。

「健康経営」について

「健康宣言事業」の認知度は84.0%で、その中で「健康宣言書」をすでに提出しているのは16.9%でした。認知度は昨年に比べ、0.5%上昇しています。

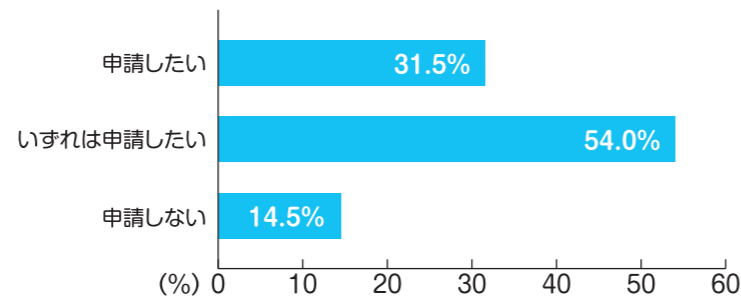
「健康経営優良法人」に「申請をしたい」は31.5%、「いずれは申請したい」は54.0%であり、85%以上の事業所が関心を持っていることがわかりました。

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。

Q

健康経営優良法人の申請をしたいと思いませんか？

総票数 213票



KOSMO Communication Web(コスモウェブ)について

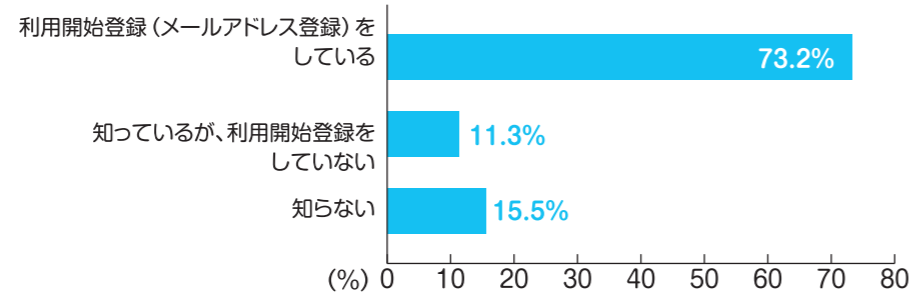
当組合では令和3年6月より加入事業所の皆さまへ、各種手続きの利便性およびサービス向上のためのWEBサービス「KOSMO Communication Web(コスモウェブ)」を開始しました。

すでにコスモウェブに利用登録している方は73.2%、認知度も80%を超えています。今後も利用率を上げるため、提出できる申請用紙を増やす等のサービスはもちろん、さらなる周知活動に努めてまいります。

Q

コスモウェブをご存知ですか？

総票数 213票



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。いただいたご意見を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3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

- 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、皆さまのご意見を参考とさせていただくため、実施しております。
- 調査の期間** 令和3年10月27日(水)～令和3年11月10日(水)
- 回収結果** ①調査対象…全事業所担当者 計541名

②回収状況(WEB)

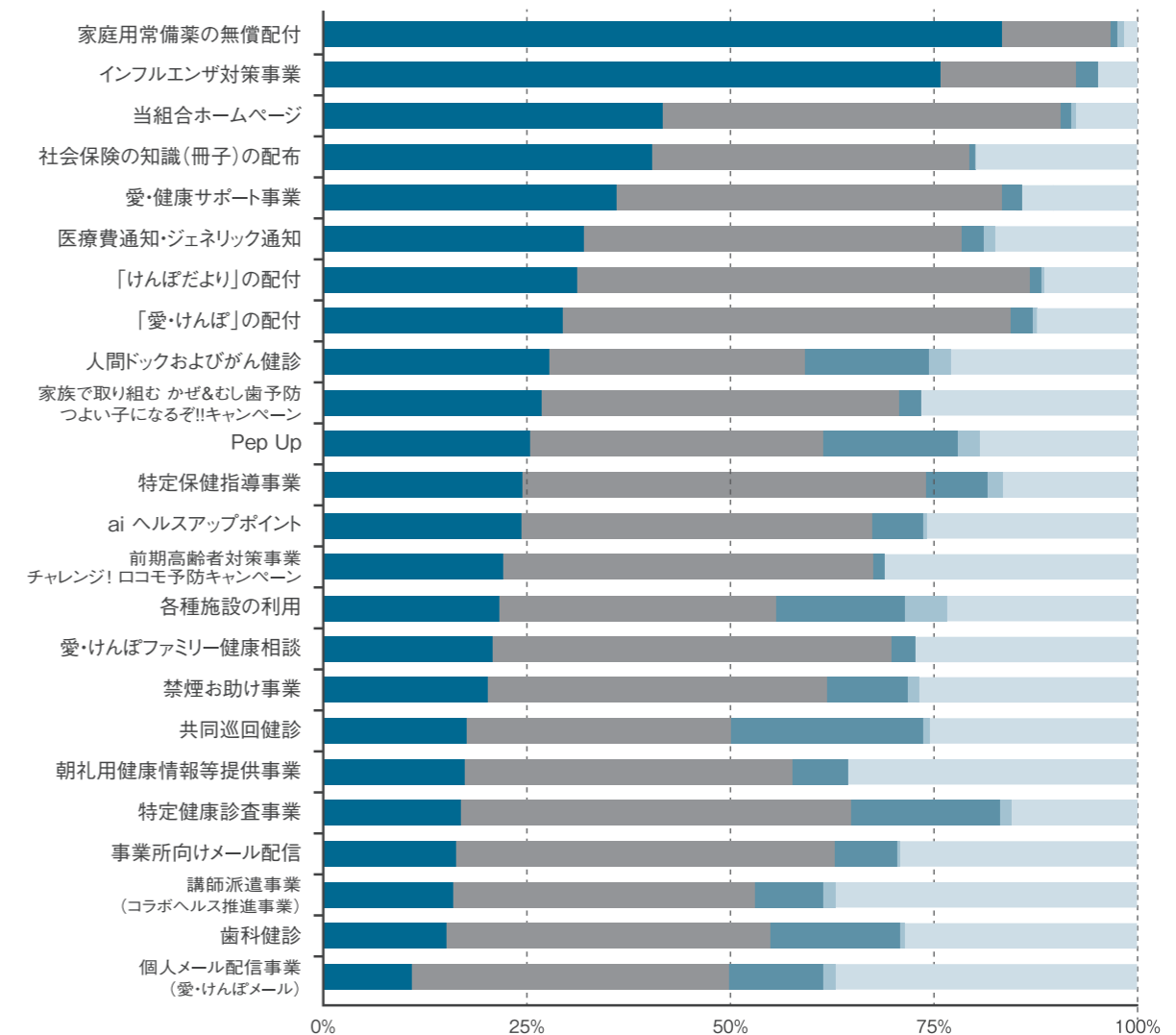
対象者数	回答者数	回収率
541人	213人	39.3%

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」が50%超の事業は、「家庭用常備薬の無償配付」「インフルエンザ対策事業」でした。

※昨年と同傾向



●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

ブロッコリーとたまねぎのごま酢サラダ

お酢の酸味とごまの旨みたっぷり、簡単に作れるやみつきサラダ

材料 (2人分)

ブロッコリー … 100g	A	白すりごま … 大さじ 1
たまねぎ … 1/4 個 (50g)		酢 … 大さじ 1/2
		ごま油 … 小さじ 1
		しょうゆ … 小さじ 1

作り方 約5分

- ブロッコリーは小房に分けて茹でる。たまねぎは薄切りにして水にさらし、水気をよく拭き取る。
- ボウルにAを合わせ、①を加え混ぜ合わせる。

●Pick Up / ブロッコリー

強い抗酸化作用をもつβ-カロテンやビタミンCが豊富で、動脈硬化予防に効果的です。茎には、コレステロールの吸収を抑え体外への排出を促す食物繊維が特に豊富です。加熱すると甘みが出るので、捨てないでぜひ食べてください。厚めに皮をむくのがポイントです。



1人分
69kcal
食塩相当量 0.5g

みかん大福

旬のみかんを丸ごと包んだ、華やかでジューシーなスイーツ

材料 (2人分)

みかん … 小2個 (皮むき 1個 65g)	A	白玉粉 … 50g
		砂糖 … 大さじ 1
		水 … 70mL
		片栗粉 … 小さじ 1

作り方 約10分

- みかんは皮をむく。
- 耐熱ボウルにAを入れ、白玉粉の粒がなくなるまでよく混ぜる。
- ②を600Wの電子レンジで2分加熱し、一度取り出し、ゴムベラでよく混ぜる。さらにレンジで1分半加熱し、透き通った感じになるまでよく混ぜる。
- 片栗粉を敷いたパットに③を取り出し2つに分けたら、①を包む。

●Pick Up / みかん

ビタミンCが豊富でかぜ予防に効果的。また、血液サラサラ効果や疲労回復効果をもつクエン酸も含まれています。筋や袋にはペクチンという食物繊維が豊富に含まれ、腸内環境を整えて便秘を改善したり、コレステロールの吸収を抑えたりする効果があります。



1人分
145kcal
食塩相当量 0.0g

食事内容を見直して脂質異常症を予防!

イベントが多く脂っこい料理を食べる機会が増えちなこの季節、とくに注意したいのは脂質異常症。中性脂肪や悪玉コレステロールの血中濃度が高まり血液がドロドロになった状態で、動脈硬化や血栓のリスクを高めます。

脂質異常症の予防には、食べすぎを防止することに加え、EPA

やDHAを多く含む青魚、食物繊維を多く含む根菜類やきのこ、海藻や大豆食品、血流をスムーズにするねぎ類などをとるとよいでしょう。また、適度な運動も大切です。短時間でもよいので運動習慣を取り入れるようにしましょう。

わかりやすい!
レシピ動画
はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21winter01.html>

●Pick Up / さば

中性脂肪や悪玉コレステロールを下げる効果をもつEPAやDHAといったn-3系多価不飽和脂肪酸が豊富に含まれ、血流をよくして動脈硬化や血栓を予防する効果があります。



1人分
242kcal
食塩相当量 1.9g

さばのもみじおろし煮

EPAやDHAたっぷりのさばを、もみじおろしで彩り豊かに

材料 (2人分)

大根 … 150g	A	だし汁 (水でも可) … 100mL
にんじん … 50g		みりん … 小さじ 2
さば (半身) … 160g		しょうゆ … 大さじ 1
塩 … ひとつまみ		小ねぎ … 適宜

作り方 約20分

- 大根とにんじんは、皮をむいてすりおろす。
- さばを4等分に切り、両面に塩をふり5分程度おく。
- 小鍋に熱湯を沸かし、さばを中火で1分茹でてざるにあけ、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- 小鍋にAと①の大根おろしを入れて中火で熱し、沸騰したら③、①のにんじんおろしを入れ中弱火で約8分煮る。
- お好みで小口切りにした小ねぎを散らす。

何度も
食べたい・作りたい!
お手軽
ヘルシー食

おいしく食べて脂質異常症を予防するレシピ

令和3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

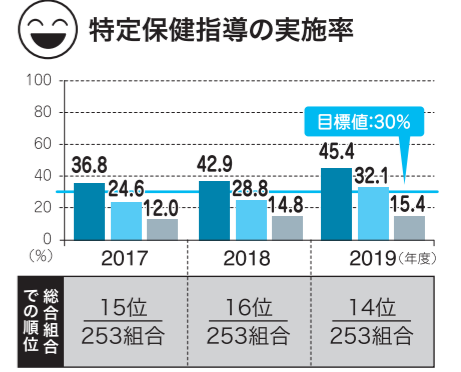
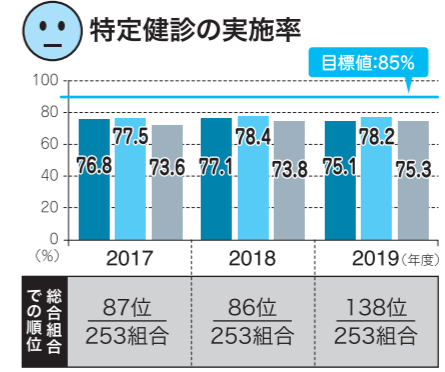
全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好😊」から「不良😞」の5段階で表記しています。



*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、2017～2019年度のデータに基づいて作成されています。

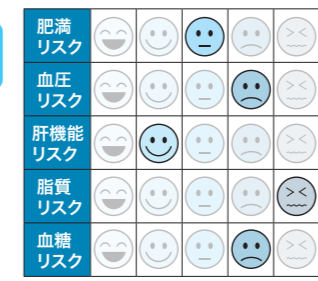
特定健診・特定保健指導

被扶養者の方もぜひ健診を！
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。



健康状況

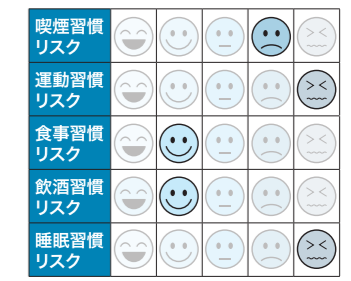
生活習慣を見直して血圧・脂質・血糖の数値を下げましょう



上の各項目のリスク保有者の割合を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。特に脂質リスクは前年度より悪化しています。
*2019年度に特定健診を受診した方のみを集計。

生活習慣

運動をすることで睡眠の質も上がります



生活習慣病リスク保有者の割合を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、運動不足の方が多くいます。また、飲酒習慣のリスクについては前年より悪化しました。
*2019年度に特定健診を受診した方のみを集計。
*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。



当組合の健康課題である「メタボ」「血圧」「脂質」「血糖」「喫煙」「運動不足」を解決するため、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、健診は必ず受診、特定保健指導の案内があった場合はご利用いただき、生活習慣の改善に取り組んでいただくようお願いいたします。

ヘルスUPコラム 『健康ウォーキング』の 健康になろう!15 効果的な方法

ヘルス&アクティブエイジング研究所 医学博士 三浦 望慶



『健康ウォーキング』はいつでも、どこでも、誰でもできる運動です。
前回のコラムでは「質＝強度(歩く速さ)、量＝歩行距離、頻度＝回数(週)」を取り上げました。
今回は「どのように歩けば効果的か？」について、お話しします。
健康ウォーキングを効果的に行うには、長距離選手のトレーニング方法が参考になります。

健康ウォーキングの4つのトレーニング方法

- 1 持続トレーニング法……一定のスピードで歩く方法
- 2 レペティショントレーニング法…急歩または速歩と完全休息を繰り返す方法
- 3 インターバルトレーニング法…速歩と緩歩(ゆっくり歩き)を繰り返す方法
例) 3分間速歩、2分間緩歩で歩くのを1セット。それを5～10セット行う。
※歩行能力に応じて、距離や回数を決めます。
- 4 1～3の方法の組み合わせトレーニング

『健康ウォーキング』をする多くの方は1だけを行うことが多いようです。しかし123を組み合わせた4を行うことにより、変化が生まれて飽きることなく「楽しく、効果的なウォーキング」として取り組むことができます。
本格的な冬が到来しましたが、健康ウォーキングで寒さに負けない丈夫な体を作っていきましょう。

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
井上自動車工業株式会社	名古屋市南区	令和3年10月1日
株式会社ファインシステム	名古屋市南区	令和3年10月1日
理研エンジニアリング株式会社	岐阜県関市	令和3年12月1日

●あとかき ● 常務理事 井崎 茂

加入者の皆さま、新年あけましておめでとうございます。
昨年新型コロナウイルスの影響を受けた一年でしたが、早く終息に向かいますことを切に願っております。
当組合では、加入事業所の「健康経営」への取り組みに力を入れており、『健康経営優良法人2022』への申請は、大規模・中小規模法人合わせて91社が申請されました。すべての事業所が認定されることを望むばかりです。
また、先のページでお知らせしましたように、当組合は厚生労働省の国庫補助金採択事業として、今年度から4年間かけてアクサ生命保険(株)・(株)データホライズン・帝京大学大学院公衆衛生学研究所と協定を結び、「健康経営」への取り組み支援に力を入れてまいります。
事業主・担当者の皆さまのご理解ご協力をお願い申し上げます。

ボクシング エクササイズ

ボクシングの基本動作をベースに、リズムに合わせてステップを踏みながら行います。難しい動作はなく初心者でも始めやすいことから、人気のエクササイズです。

こんな魅力があります

- シンプルな動作だから誰でもできる
- 全身を使った有酸素運動で体力アップ
- パンチを打つ動作がストレス発散に
- お家で手軽に運動不足を解消

基本姿勢 (右利きの人の場合)

正面



横



基本動作 (右利きの人の場合)

- *パンチのタイミングで息を吐く
- *肩に力が入りすぎないようにする

ジャブ

右手をあごの横に置いたまま、左腕でまっすぐ打ち、素早く戻す。



ストレート

右足で床を押し、体重を前に移動。左手をあごに引きながら上半身をひねり、右腕でまっすぐ打ち、素早く戻す。



ジャブとストレートを組み合わせた "ワン・ツー"をやってみよう!

前後に体重を移動させながらステップを踏み、ワン・ツーのリズムに合わせてジャブとストレートを打つ動きです。

