

# 愛・けんぽ Ci けんぽだより

## topics

- 令和4年度予算概要
- 令和4年度保健事業
- 事業所訪問((株)小垣江鉄工所)
- 「健康宣言」提出事業所
- 健康経営優良法人2022結果報告
- コラム〈健康になろう!(16)〉

2022年 春号

NO. 145

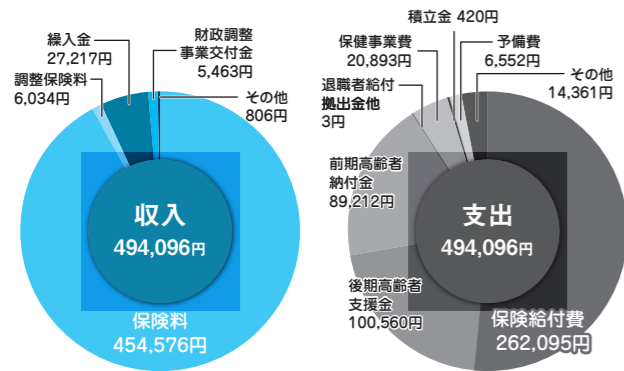


**愛鉄連健康保険組合**

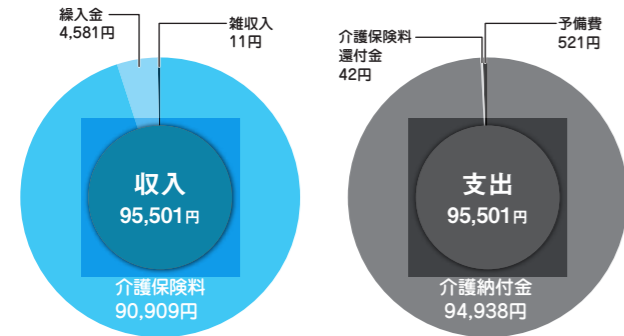
TEL (052) 461-6131 FAX (052) 461-6135 <https://www.aiteturen-kenpo.or.jp>

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4年度 収入支出予算のあらまし

科 目	金 額(千円)
収入	
介護保険収入	1,745,446
繰入金	87,954
雑収入	213
一般勘定受入	1
合 計	1,833,614
支出	
介護納付金	1,822,813
介護保険料還付金	800
雑支出	1
予備費	10,000
合 計	1,833,614

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	19,200人
◎ 平均標準報酬月額	377,000円
◎ 総標準賞与額(年間合計)	19,543,680千円
◎ 介護保険料率	千分の16.40
事業主	千分の8.20
被保険者	千分の8.20

令和4年度 任意継続被保険者の標準報酬月額の上限 (令和4年4月～令和5年3月)

標準報酬月額の上限 320千円 (令和3年9月30日組合平均) + 一般+調整保険料の上限 30,816円 + 介護保険料の上限 5,248円 = 合計 36,064円

事業主	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	48.15/1000		8.20/1000
被保険者	47.52/1000	0.63/1000	8.20/1000
計	96.30/1000		16.40/1000

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	96.30/1000	16.40/1000	112.7/1000
協会けんぽ愛知支部	99.30/1000	16.40/1000	115.7/1000
(協会けんぽ全国平均)	100/1000	16.40/1000	116.4/1000

令和4年3月1日からの保険料率は左記の通りです。  
令和4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4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

お知らせ

令和4年3月分保険料(4月送付分)から、納入告知書の様式が変わります。取り扱いについては従来と変更ありません。

一般勘定

予算編成の基礎となった数字

◎ 被保険者数	39,200人
男	30,400人
女	8,800人
◎ 平均標準報酬月額	327,000円
男	352,264円
女	234,052円
◎ 総標準賞与額(年間合計)	34,433,100千円
◎ 平均年齢	41.64歳
男	42.30歳
女	39.42歳
◎ 被扶養者数	28,514人
◎ 扶養率	0.75人
◎ 前期高齢者加入率	3.988%
◎ 保険料率	千分の96.30
事業主	千分の48.15
被保険者	千分の48.15

令和4年度 収入支出予算のあらまし

科 目	金 額(千円)
収入	
保険料収入	17,819,375
国庫負担金収入他	7,748
調整保険料収入	236,546
繰入金	1,066,897
国庫補助金収入	7,569
財政調整事業交付金	214,132
雑収入他	16,281
合 計	19,368,548

支出	
事務費	308,658
保険給付費	10,274,133
納付金	7,439,155
(前期高齢者納付金)	(3,497,097)
(後期高齢者支援金)	(3,941,935)
(退職者給付拠出金)	110
(病床転換支援金)	13
保健事業費(疾病予防費)	819,017 (646,158)
還付金	2,467
営繕費	4,825
財政調整事業拠出金	236,546
連合会費	9,642
積立金	16,455
その他	795
介護勘定繰入	1
予備費	256,854
合 計	19,368,548

令和4年度  
予算まとまる

健康支援の  
充実・強化と  
Web環境の推進

令和3年度の決算見込みは、報酬月額や賞与額は緩やかな回復傾向にありますが、医療費等の保険給付費が昨年度の受診控えを取り戻すかのように大幅に増加していることから、11億4,400万円の赤字を見込んでいます。

令和4年度の予算は、支出では納付金が令和2年度医療費の減少に伴い1.7%減少しますが、保険給付費は前年度決算見込みから6.5%増加すると見込まれます。収入については回復には時間がかかると予測して予算編成し、経常収支で10億2,200万円の赤字予算となりましたが、保険料率は準備金資産を繰り入れ、協会けんぽ愛知支部を3%下回る率を維持した96.3%(前年度比0.2%増)に設定することが第137回組合会において決議されました。介護保険料率については、介護納

付金が前年度から1.6%減少し、収支均衡率では17.227%となりますが、協会けんぽ同率の16.4%に引き下げ(前年度比1.6%減)、介護準備金を繰り入れる予算編成としました。今後の組合運営につきましては、準備金保有率が31.75%と基準の約3倍を保有していることや、適用拡大による被保険者の増加が順調に推移していることから、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。

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(コスモウェブ)のサービス拡張と、皆さまの健康を支援する「保健事業」をさらに充実・強化した取り組みを継続してまいります。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。

# 歯科健診の すすめ

令和4年度は、歯科健診事業を「重点推進事業」として、歯科健診の重要性や当組合の歯科健診事業についてご案内します(全4回)。



## 歯周病は全身の病気と どんな関係があるの？

近年、歯周病は口の中だけにとどまらず、歯周病菌が血液や呼吸器内に入り込むことで全身の病気につながるようになってきました。

### Q1 歯周病と関連性があるのはどんな病気？

**A**  
歯周病になると、心筋梗塞や脳梗塞、誤嚥性肺炎などを引き起こしやすくなります。また、歯周病は糖尿病の合併症の一つであり、歯周病になると糖尿病が悪化するという相互関係にあることがわかっています。



### Q2 歯周病を改善したら糖尿病も改善するの？

**A**  
糖尿病患者に歯周病治療を行ったところ、血糖値の状態を示すHbA1c値が改善したという報告があります。食事や運動などの生活習慣の改善だけでなく、歯周病治療も糖尿病の改善に関係しています。



### Q3 歯周病が妊娠に与える影響は？

**A**  
妊娠中は、ホルモンの影響で歯肉炎(歯周病の初期段階)になりやすくなります。加えて、妊娠中に歯周病になると、胎児の成長に影響を与えたり、早産を起こしたりする危険度が高くなると指摘されています。



歯周病を予防・改善することが、生活習慣病の予防・改善につながります。毎日のていねいな歯みがきと定期的な歯科健診で、歯周病の予防に努めましょう。

## 事業所で歯科健診を実施しませんか？ 無料

健康でいきいきとした生活をおくるために、「歯」は欠かせません。口腔衛生は健康寿命の延伸だけでなく、生活習慣病にも大きな影響があることがわかってきています。歯周病やむし歯の予防には、日々のセルフケア(歯みがきなど)とともにプロフェッショナルケア(歯科健診)が重要です。この機会に、事業所で歯科健診を実施しませんか？ 歯科健診を希望する場合は、当組合まで申込書をご提出ください。



### 巡回事業所歯科健診

事業所に歯科健診機関が出向いて、歯科健診が受けられます。

**対象** 被保険者 **料金** 契約機関……無料(全額補助)  
契約外機関…3,000円(税別)を上限として補助

**契約健診機関名** 医療法人 旺志会

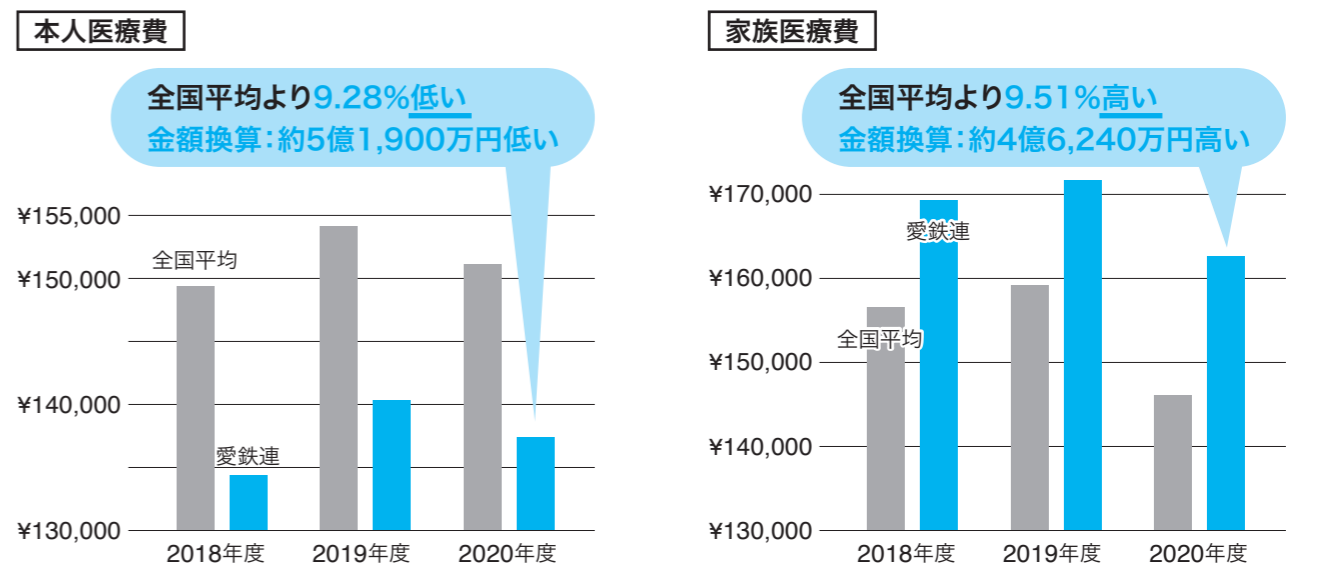
- 健診内容**
- ① 口腔内検査
  - ② 歯みがき指導
  - ③ 歯面清掃(必要者または希望者対象)
  - ④ フッ素塗布
- ※一人10~15分程度

# 令和4年度 保健事業



効率的で効果の望める保健事業で、医療費の削減を目指します！

## ● 疾病予防(重症化予防)事業の効果 (1人当たり医療費の比較) ●



本人医療費については疾病予防事業(健診、保健指導、再検査、受診勧奨)の効果が表れているのに対し、家族医療費については健診受診率の低さが影響して、疾病が重症化した後に医療機関を受診していると推測されます。家族健診の受診率を向上させることで重症化を予防し、医療費の削減を目指します。

## ● 保健事業の重点項目 ●



- 1 特定健診・特定保健指導の実施率向上**  
生活習慣病を予防するには、健診を定期的に受診することが重要です。また、健診後の保健指導や再検査、受診勧奨に積極的に取り組むことで、医療費の削減が見込まれます。令和2年度における家族の特定健診受診率は42.4%(前年比11.8%増)となっており、「家族健診の協働事業」を普及促進して、事業所の皆さまとともに家族健診の受診率向上に取り組んでまいります。また、特定保健指導は、生活習慣や健診結果の改善につながります。特定保健指導の推進に向けて、事業所訪問を行うとともに、若年者に対する一般保健指導や健康セミナーの開催など、特定保健指導の対象者とならないよう早期に介入する取り組みも進めます。
- 2 重症化予防事業の新たな取り組み**  
とくに医療費がかかる人工透析(年間400~600万円)の多くは、糖尿病性腎症が原因であると言われています。新たに「糖尿病性腎症重症化予防プログラム」を導入し、新規の人工透析導入患者の削減を目指します。
- 3 喫煙率低下に向けた取り組み**  
全国平均と比べて高い喫煙率の低下に向けて、「禁煙お助け事業」の内容をリニューアルします。
- 4 専門職の活用(保健師・管理栄養士等)**  
専門職が事業所における従業員の健康管理をお手伝いします。健診後の事後フォローだけでなく、健康意識の啓発を目的とした健康セミナーを開催します。(対面、動画)
- 5 健康経営支援事業**  
健康経営は、企業イメージや生産性の向上、組織の活性化などさまざまな効果が期待できるとともに、組合にとっても加入事業所との関係強化や、将来の医療費の削減につながります。「健康宣言」の普及と「健康経営優良法人」の認定に向けたお手伝い等、加入事業所における健康経営を積極的に推進します。

事業所訪問



# 健康づくりは楽しみながら ゲーム的要素を取り入れた健康経営

(株)小垣江鉄工所

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、(株)小垣江鉄工所さんをお訪ねし、健康づくりの取り組みについて伺いました。

## 健康経営優良法人の取得はスムーズだったが…

2019年に健康経営優良法人として認定され、その後、毎年取得しています。従来から行っていた方策を記入し、申請したところ、特に問題なく認定されました。しかし、愛鉄連健保から届く「健康白書」を見ると、他事業所と比較して、当社の健康度は低いという結果になっていました。どうしてなのか、考えてみると、「従業員への意識づけが弱いのでは」という結論に至りました。基本的な制度があつて

も、どう活用するかは個々に任せていることが多かったのです。

## 従業員への投資「健康手当」の導入

そこで考案したのが「健康手当」です。PepUpの「健康年齢」を使って、健康年齢が実年齢と同じ、もしくは若い人には、手当をつけるというもの。みんながやる気にならないと意味がないので、月5,000円(年間6万円)という思い切った金額にしました。

もちろん、すぐに結果が期待できるものではありません。しかし、健康づくりは長い目で見るのが大切。5~10年後によい結果になることを期待しています。

「健康手当」については、従業員への投資という目線でもとらえていますので、期間限定ではなく恒久的に続けていきます。もし、全従業員が100%受けら

## 新社屋完成でさらに健康度アップを

現在、新社屋の建設を進めています。新しい本社工場には食堂を設置し、弁当ではなく、バランスのよい温かい食事を提供する予定です。食生活に関しても以前からの課題でした。男性従業員の割合が高い職場で、1人暮らしをしている人も多くいます。話を聞くと「冷凍やコンビニ飯を食べている」と答える人が多く、食生活の乱れが気になります。肥満にもつながるので、せめて会社での1食分はきちんとした食事をとってもらいたいです。



▲新社屋・食堂のイメージ

祖父や父が社長の代には、自宅に従業員を呼んで食事を出していたこともありました。今では難しいですが、時代に合った方法を取り入れていきます。

## 会社が楽しくなる取り組みを

これまでお話ししたように、当社の取り組みはまだスタートラインに立ったばかりです。「意識づけ」はひとまず成功したので、意欲が継続するよう働きかけていきます。

現在は、コロナ禍で、周年記念の社員旅行や季節のイベントも開催できず、コミュニケーションの機会がなかなか作れないのも歯がゆいですね。当社のもつ、「アットホームで風通しがいい」特色を生かしながら、今後もゲーム性のある、楽しみが感じられる健康経営を進めていきたいです。



▲会社から年間21000円の補助があるサークル活動。1人3つまで所属でき、ゴルフやスキー、お食事会等現在25サークルほどあります。

# みんなでヘルスアップ

## (株)小垣江鉄工所~刈谷市~



▲ボウリング大会

新しい本社工場のイメージ。2023年7月に完成予定です。住宅街から工業団地に移転し、敷地も広がるため、さまざまなチャレンジができそうです。



◀外観  
▼エントランス



### 会社概要

- 社名……………株式会社小垣江鉄工所
- 代表取締役社長…杉浦 敏嗣
- 本社所在地…刈谷市小垣江町東中根14-2
- 従業員……………114名 ※2022年3月現在
- 事業内容……………繊維機械部品、産業車両部品、半導体製造装置用部品などの製造

▲70周年の沖縄旅行。家族も参加でき、にぎやかに。75周年は中止を余儀なくされましたが、4年後の80周年はぜひ開催したいです。



## 「健康手当」のしくみ

### 支給の基準

①実年齢≧健康年齢



現在半数の従業員に支給

②①に該当せず、翌年、健康年齢と実年齢の差が縮まった場合



※いずれも年2回の賞与時に支給します。

### 対象の条件

- ・PepUpに登録している従業員
- ・定期健診を受診
- ・健康年齢データ提供の同意書を提出

## PepUp登録が倍増!

「健康手当」導入の発表時は、かなり大きな反響がありました。休憩時間に、従業員がスマホを見ながら「健康年齢」について話していたのがうれしい驚きです。PepUpの登録率も倍増し、8割近くまで伸びました。初年度に対象にならなかった人も、新しい健康年齢が前年より若くなつていけば、月2,000円の手当がつかますので、さらに登録者数は増えるの見込んでいます。

「健康手当」導入の発表時は、かなり大きな反響がありました。休憩時間に、従業員がスマホを見ながら「健康年齢」について話していたのがうれしい驚きです。PepUpの登録率も倍増し、8割近くまで伸びました。初年度に対象にならなかった人も、新しい健康年齢が前年より若くなつていけば、月2,000円の手当がつかますので、さらに登録者数は増えるの見込んでいます。



右:代表取締役社長 杉浦 敏嗣さん  
左:管理部 ワーキングリーダー 柘植 聖子さん

# 塩原溪谷

栃木県那須塩原市の山中に分け入る箒川の渓谷沿いは、70余の滝が流れる渓谷美と森林、高原火山の山岳景観を巡るハイキングコースが整備されている。木漏れ日落ちる新緑の中、森時間を楽しむウォーキングに出かけよう。



**竜化の吊橋**  
竜化の滝へと向かう際に渡る。柱状節理壁岩に囲まれた渓谷美を見ることが出来るスポット。

Sightseeing  
ひと足のあしで

**塩**  
原溪谷には、時間や体力に応じたさまざまなハイキングコースがあるが、手軽に塩原溪谷の見どころを押さえるには「塩原溪谷遊歩道やおコース」から「竜化の滝コース」がおすすめ。  
塩原温泉ビジターセンターでハイキングコースを確認し、やしおコースへ出発。

道路を下って福渡橋を渡ったら、箒川沿いの遊歩道へ降りる。きれいに整備された遊歩道で、美しい景色の中を気持ちよく歩くことができる。福渡不動吊橋を渡り、対岸をしばらく歩くと不動の足湯が見える。地元の有志が造ったもので、誰でも利用できる。やしおコースを往復する場合は、帰りの休憩スポット

トにしよう。不動の足湯をすぎるとアカマツが自生する森の中へ。キャンプ場、箒川を左手に布滝観瀑台をめざそう。布滝観瀑台から箒川ダムまでの間はブナ・ミズナラなどの原生林が広がり、ゆっくり休めるテーブルも置かれている。箒川ダムを越えて道路に戻れば、やしおコースはゴールだ。

**竜化の滝**  
塩原溪谷の名瀑を代表する滝。水量が多く、3段を豪快に流れ落ちる様子は白竜が踊る姿を連想させる。

**風拳の滝**  
それほど大きくないものの、近くで見ることが出来る滝として人気。水しぶきで涼しさを感じる。

**やしおコース**はここで終わり。竜化の滝コースまで道路を歩く。

**布滝**  
箒川ダムの上はフェンスで囲まれ、通ることができる。

**塩原温泉ビジターセンター**  
日光国立公園の自然情報センターで、塩原の見どころを発信している。ホームページからハイキングコースのダウンロードも可能。  
④ 9:00～16:30 ⑤ 火曜日（祝日の場合は翌日）、年末年始  
☎ 0287-32-3050  
🌐 <http://www.shiobara.or.jp/vc/>

**天皇の間記念公園**  
塩原御用邸の「天皇の間（新御座所）」が原形のまま移築され保存された。  
④ 9:00～17:00 ⑤ 水曜日  
⑥ 大人200円、小中学生・65歳以上100円  
☎ 0287-32-4037

**不動の足湯**  
誰でも入ることのできる、箒川のほとりにある足湯。

福渡橋を渡ってからは、箒川沿いに遊歩道が続く。開放的な渓谷美の中、気持ちよく歩くことができる。

約5.5km 約2時間30分

## INFORMATION

那須塩原市  
栃木県

東北新幹線・JR東北本線  
那須塩原駅下車、JRバスで約65分

東北自動車道  
「西那須野塩原IC」から約30分

塩原温泉観光協会  
☎ 0287-32-4000  
🌐 <http://www.shiobara.or.jp/>

**とて焼き**  
塩原温泉街を散策しながら食べられるワンハンドフード。店ごとに異なる具は11種類。各所にあるチラシで好みの具をチェックしよう。のぼりが目印。



**大沼公園**  
4月下旬から5月上旬には水芭蕉の群生も見られ、国内最小のトンボ「ハッチョウトンボ」も生息する動植物の宝庫。木道歩道が整備され、歩きやすい。



**湯っ歩の里**  
日本最大級の足湯のテーマパーク。足湯回廊は全長60m。  
④ 9:00～18:00 ⑤ 木曜日（祝日の場合は翌日）  
⑥ 高校生以上200円、小中学生100円  
☎ 0287-32-3101  
🌐 <https://yunosatosato.com/>



**塩原もの語り館**  
塩原温泉の資料展示室、直売所、観光協会等からなる複合施設。  
④ 8:30～17:00 ⑤ 資料展示室：大人300円、小・小・65歳以上200円  
☎ 0287-32-4000（塩原温泉観光協会）  
🌐 <https://shiobara-monogatari.com/>



**回顧の滝（回顧コース内）**  
名前の由来は、つい振り返ってしまう渓谷美から。落差53m。回顧コースはもみじ谷大吊橋から徒歩10分の、磐石園地から留春の滝までのコース。片道約3.3km、約2時間。



**もみじ谷大吊橋**  
塩原溪谷の入口、塩原ダムに架かる本州最大級の無補剛桁歩道吊橋。  
④ 8:30～18:00（4月～10月）  
⑥ 大人300円、小中学生200円  
☎ 0287-34-1037  
🌐 <http://www.takahara-shinrin.or.jp/mori-no-eki/>

※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等でご確認ください。

愛鉄連けんぽが  
サポート!

# 健康経営を始めませんか

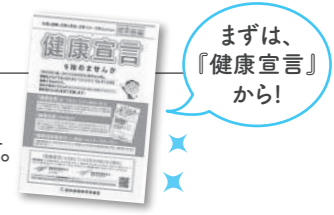
従業員と家族の健康は企業の財産。  
企業価値の向上・業績アップのために  
不可欠なのが『健康経営』です。

## STEP 2 『健康経営優良法人』を目指そう

『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。

## STEP 1 『健康宣言』をしよう

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。



# 「健康経営優良法人2022」結果報告

令和4年3月9日に公表された「健康経営優良法人2022」では、  
当組合の加入事業所から87社（下記参照）が認定されました。

当組合の  
目標数 **80社** 達成

### 「健康経営優良法人2022 認定事業所」

1 愛鉄連健康保険組合 名古屋市中村区	24 大和精工(株) 清須市	46 (株)五十鈴製作所 碧南市	68 朝日理化(株) 西尾市
2 荒川鉄工(株) 名古屋市中川区	25 貴城精工(株) 豊橋市	47 豊岡エンジニアリング(株) 岡崎市	69 大日工業(株) 春日井市
3 (株)アンスコ 瀬戸市	26 ニッシンテクニクス(株) 海部郡蟹江町	48 セントラルキヤン(株) 西尾市	70 (株)山田工業所 愛知郡東郷町
4 (株)アイサク 豊田市	27 竹内精器(株) 刈谷市	49 (株)エアウィーブ 大府市	71 佐久間特殊鋼(株) 名古屋市緑区
5 アダチ鋼材(株) 豊橋市	28 (株)豊岡工業製作所 岡崎市	50 三共鋼業(株) 名古屋市南区	72 ワシノ機器(株) 名古屋市南区
6 岩瀬鉄工(株) 西尾市	29 豊田プレス工業(株) 豊田市	51 (株)興和工業所 名古屋市瑞穂区	73 東海理研(株) 岐阜県関市
7 岡田工業(株) 名古屋市南区	30 (株)東陽 刈谷市	52 玉野化成(株) 名古屋市南区	74 アイ企業年金基金 名古屋市中村区
8 (株)小川製作所 西尾市	31 名古屋メタリコン工業(株) 名古屋市南区	53 (株)ミツホ製作所 豊明市	75 丸栄ニューウェーブ(株) 岡崎市
9 奥田工業(株) 豊田市	32 (株)ナゴヤギア 名古屋市南区	54 (株)浅賀井製作所 安城市	76 (株)東海理機 大府市
10 (株)小垣江鉄工所 刈谷市	33 (株)ニチアロイ 安城市	55 日本ばちんこ部品(株) 名古屋市名東区	77 桑名エンチニアリングプラスチック(株) 三重県桑名市
11 柏工業(株) 名古屋市緑区	34 日本高圧電気(株) 大府市	56 (株)富士精機 小牧市	78 アツタ起業(株) 愛知郡東郷町
12 刈鋸工業(株) 豊田市	35 (有)野田工業製作所 北名古屋市	57 加茂精工(株) 豊田市	79 (株)タケダ 刈谷市
13 加藤精工(株) 刈谷市	36 (株)ハアーモニー 弥富市	58 ワイクリード(株) 名古屋市瑞穂区	80 (株)高津製作所 名古屋市港区
14 (株)協栄製作所 小牧市	37 (株)フジチュウ 名古屋市中川区	59 日本トレス(株) 豊川市	81 飯島精密工業(株) 蒲郡市
15 木下精密工業(株) 名古屋市北区	38 丸栄工業(株) 岡崎市	60 太田商事(株) 刈谷市	82 豊国工業(株) 豊橋市
16 (株)北川製作所 豊田市	39 (株)マインツ 刈谷市	61 (株)大京化学 小牧市	83 豊国エンジニアリング(株) 豊橋市
17 久野金属工業(株) 名古屋市緑区	40 (株)エムエムアイ 弥富市	62 (株)トヨテック 豊川市	84 リョーエイ(株) 豊田市
18 (株)近藤製作所 蒲郡市	41 明和工業(株) 豊田市	63 (株)ジュコー 豊川市	85 (株)テルミック 刈谷市
19 近藤工業(株) 豊田市	42 盟和精工(株) 弥富市	64 (株)オミクロン 豊川市	86 ユタカ工業(株) 安城市
20 (株)小林鉄工所 刈谷市	43 矢作産業(株) 豊田市	65 (株)トヨテック大分 大分県杵築市	87 (株)富士プレス 大府市
21 進興金属工業(株) みよし市	44 菱栄工機(株) 豊田市	66 (株)東海機械製作所 岡崎市	
22 鈴豊精鋼(株) 名古屋市緑区	45 (株)マイクロリンク 名古屋市中村区	67 (株)鬼頭精器製作所 豊田市	
23 鈴秀工業(株) 名古屋市緑区			

※事業所番号順に掲載しております。

■ 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 2022」の認定法人として認定されました。



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!

### 「健康宣言提出事業所」(令和4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	39 貴城精工(株) 豊橋市	76 大和精工(株) 清須市	114 (株)近藤製作所 蒲郡市
2 (株)コバテック 額田郡幸田町	40 (株)クラタ産業 岡崎市	77 アイ企業年金基金 名古屋市中村区	115 加藤精工(株) 刈谷市
3 (株)三枝 北名古屋市	41 日本ばちんこ部品(株) 名古屋市名東区	78 (有)野田工業製作所 北名古屋市	116 和乃工業(株) 名古屋市熱田区
4 (株)大京化学 小牧市	42 三共鋼業(株) 名古屋市南区	79 柏工業(株) 名古屋市緑区	117 (株)テイサク 名古屋市熱田区
5 中野工業(株) 知多郡阿久比町	43 浜田工機(株) 名古屋市緑区	80 (株)浅賀井製作所 安城市	118 稲垣工業(株) 西尾市
6 タケウチテクノ(株) 名古屋市港区	44 鈴秀工業(株) 名古屋市緑区	81 飯島精密工業(株) 蒲郡市	119 大日工業(株) 春日井市
7 丸菱工業(株) 小牧市	45 (株)エアウィーブ 大府市	82 (株)鬼頭精器製作所 豊田市	120 (株)日本機械製作所 名古屋市港区
8 鈴豊精鋼(株) 名古屋市緑区	46 (株)東陽 刈谷市	83 (株)山田工業所 愛知郡東郷町	121 (株)ナゴヤギア 名古屋市南区
9 セントラルキヤン(株) 西尾市	47 東邦金属熱錬工業(株) 名古屋市港区	84 豊国工業(株) 豊橋市	122 丸栄ニューウェーブ(株) 岡崎市
10 玉野化成(株) 名古屋市南区	48 豊田市鉄工団地(協組) 豊田市	85 豊国エンジニアリング(株) 豊橋市	123 (株)豊岡工業製作所 岡崎市
11 鬼頭工業(株) 豊田市	49 太田商事(株) 刈谷市	86 大栄技研工業(株) 半田市	124 豊岡エンジニアリング(株) 岡崎市
12 明和工業(株) 豊田市	50 (株)フジチュウ 名古屋市中川区	87 名古屋メタリコン工業(株) 名古屋市南区	125 (株)豊岡販売 岡崎市
13 (株)アイサク 豊田市	51 トモエ工業(株) 名古屋市熱田区	88 協和工業(株) 豊川市	126 (株)テックヨオカ 岡崎市
14 丸栄工業(株) 岡崎市	52 (株)興和工業所 名古屋市瑞穂区	89 中部高周波工業(株) 知多郡武豊町	127 (株)トヨカグループ本社 岡崎市
15 (株)小垣江鉄工所 刈谷市	53 東海部品工業(株) 刈谷市	90 岡田工業(株) 名古屋市南区	128 (株)ニチアロイ 安城市
16 (株)アンスコ 瀬戸市	54 木下精密工業(株) 名古屋市北区	91 アツタ起業(株) 愛知郡東郷町	129 (株)富士精機 小牧市
17 (株)マインツ 刈谷市	55 (株)アオイ 額田郡幸田町	92 ワイクリード(株) 名古屋市瑞穂区	130 (株)富士精機販売 小牧市
18 刈鋸工業(株) 豊田市	56 朝日理化(株) 西尾市	93 (株)協栄製作所 小牧市	131 日本高圧電気(株) 大府市
19 日東製罐(株) 岡崎市	57 近藤工業(株) 豊田市	94 (株)春日井製作所 名古屋市天白区	132 千代田工業(株) 大府市
20 日東製罐販売(株) 岡崎市	58 コサカ精工(株) 小牧市	95 (株)東海理機 大府市	133 (株)高津製作所 名古屋市港区
21 (株)トヨテック 豊川市	59 日本トレス(株) 豊川市	96 矢作産業(株) 豊田市	134 (株)五十鈴製作所 碧南市
22 (株)ジュコー 豊川市	60 ワシノ機器(株) 名古屋市南区	97 旭産業(株) 春日井市	135 荒川鉄工(株) 名古屋市中川区
23 (株)オミクロン 豊川市	61 (株)八幡ねじ 北名古屋市	98 鍛冶賢工業(株) 西尾市	136 ユタカ工業(株) 安城市
24 (株)トヨテック大分 大分県杵築市	62 (株)ハアーモニー 弥富市	99 岡田製罐工業(株) 愛西市	137 (株)富士プレス 大府市
25 荒川工業(株) 日進市	63 桑名エンチニアリングプラスチック(株) 三重県桑名市	100 竹内精器(株) 刈谷市	138 マツミ工機(株) 三重県菟野町
26 ニッシンテクニクス(株) 海部郡蟹江町	64 東洋工業(株) 豊田市	101 エィ・エス機工(株) 安城市	139 (株)市川鉄工所 豊田市
27 岩瀬鉄工(株) 西尾市	65 アサダ(株) 名古屋市北区	102 池田工業(株) 刈谷市	140 市川プレス工業(株) 豊田市
28 (株)エムエムアイ 弥富市	66 久野金属工業(株) 名古屋市緑区	103 盟和精工(株) 弥富市	141 (協組)豊田市鉄工会 豊田市
29 佐久間特殊鋼(株) 名古屋市緑区	67 笠寺工業(株) 名古屋市南区	104 (株)芝岡製作所 岡崎市	142 (株)北川製作所 豊田市
30 進興金属工業(株) みよし市	68 (株)片岡機械製作所 岡崎市	105 菱栄工機(株) 豊田市	143 (株)小林鉄工所 刈谷市
31 東海理研(株) 岐阜県関市	69 日進精機(株) 刈谷市	106 (株)小川製作所 西尾市	144 (株)近藤溶接 海部郡蟹江町
32 協和工業(株) 大府市	70 松美工業(株) 豊田市	107 (株)テルミック 刈谷市	145 リョーエイ(株) 豊田市
33 アダチ鋼材(株) 豊橋市	71 (株)マイクロリンク 名古屋市中村区	108 KTX(株) 江南市	146 近藤金属工業(株) 名古屋市中村区
34 (株)東海機械製作所 岡崎市	72 豊田プレス工業(株) 豊田市	109 中部鉄工(有) 刈谷市	147 (株)コーリツ 刈谷市
35 マルキ工業(株) 名古屋市港区	73 (株)タケダ 刈谷市	110 奥田工業(株) 豊田市	148 寿産業(株) 碧南市
36 加茂精工(株) 豊田市	74 日進産力機工業(株) 日進市	111 メイティックス(株) 西尾市	149 (株)岡田工業 豊田市
37 (株)ミツホ製作所 豊明市	75 丸栄豊田(株) 豊田市	112 東海鉄工(株) 豊田市	150 (株)ワークアップアサクラ 大府市
38 (株)近藤鐵工所 蒲郡市		113 (株)国光社 名古屋市南区	

健康経営の第一歩として「健康宣言書」をご提出ください!



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



レシピ開発  
今村 結衣 (管理栄養士)  
撮影・スタイリング  
Tokyo Trend Kitchen



さわら  
**鯖と春野菜のオーブン焼き** | 1人分  
277kcal / 食塩相当量 1.7g

材料 (2人分)

鯖 (2等分) ----- 2切れ (160g)  
にんにく (すりおろし) ----- 1 かけ分  
酒 ----- 小さじ1  
アスパラガス (2等分の斜め切り) ----- 2本  
新じゃがいも (1cm 輪切り) --- 1~2個 (100g)  
新玉ねぎ (8等分のくし形切り) ----- 1/2 個  
春にんじん (1cm 輪切り) ----- 1/3 本

ミニトマト (2等分) ----- 2個  
黄パプリカ (乱切り) ----- 1/8 個  
ローズマリー ----- 2本  
A 塩 ----- 小さじ2  
黒こしょう ----- 適量  
乾燥ハーブ (パセリ、バジルなど) ----- 適量  
オリーブオイル ----- 大さじ1

作り方

- 1 鯖に混ぜ合わせたにんにくと酒をまぶし、10分ほど置く。
- 2 オーブンの天板にクッキングシートを敷き、その上に1と切った野菜、ローズマリーを並べる。
- 3 その上からAをかけて200℃のオーブンで30分焼く。

栄養メモ

新じゃがいもに豊富に含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出する効果があるといわれています。カリウムは水に溶け出しやすい栄養素であるため、茹でるよりも焼く調理法がおすすめです。

**野菜を美味しく食べるコツ**

**春野菜は甘味や食感を楽しもう**

春キャベツやスナップエンドウは、噛めば噛むほど口の中で広がる甘味が魅力のひとつです。春野菜は野菜そのものの味がしっかりとしているので、ピリッとした辛味との相性が抜群! 野菜の甘味と辛味のコントラストで料理が一層おいしくなります。

生でもやわらかく食べやすい春の葉物野菜は、シャキシャキ食感を楽しめる食べ方がおすすめです。生春巻きにするとボリューム

たっぷりの野菜も手軽に食べられますよ。

新じゃがいもや新玉ねぎといった、春だからこそ楽しめる根菜類は、みずみずしくやわらかいのが特徴です。春にんじんや新じゃがいもは皮が薄く食べやすいので、皮ごと料理に使ってみましょう。オーブン焼きにすると、野菜の水分がほどよく飛んでうまみが凝縮し、濃厚な野菜の味とホクホクとした食感が楽しめます。野菜の味を引き立たせることで、調味料を使いすぎなくても料理がおいしく仕上がります。



健康の維持や生活習慣病の予防には、野菜をたくさん食べることが大切です。今回は、春野菜のおいしさを楽しめるふたつのレシピをご紹介します。彩り豊かな野菜をたっぷり使った“デリ風”のレシピを、おうちで作ってみましょう。



**スナップエンドウと肉みその生春巻き**

1人分 296kcal / 食塩相当量 1.8g

材料 (2人分)

鶏むねひき肉 ----- 200g  
酒 ----- 大さじ1  
にんにく (すりおろし) ----- 1 かけ分  
しょうが (すりおろし) ----- 1 かけ分  
ごま油 ----- 大さじ1/2  
たけのこ水煮 (みじん切り) ----- 100g  
片栗粉 ----- 大さじ1/2  
A みりん ----- 小さじ2  
みそ ----- 小さじ2  
しょうゆ ----- 小さじ1  
黒こしょう ----- 適量

赤とうがらし (輪切り) ----- 1/2 本  
ライスペーパー ----- 6枚  
リーフレタス ----- 60g  
スナップエンドウ (茹で)\* ----- 6~12本  
春にんじん (細切り) ----- 60g  
紫キャベツ (千切り) ----- 60g

\*スナップエンドウはあらかじめヘタ・筋取りしておきます。使用本数は大きさによって調整してください。

作り方

- 1 鶏むねひき肉に酒、にんにく、しょうがを混ぜ合わせておく。
- 2 フライパンにごま油を入れ中火で1とたけのこを炒め、肉の色が変わったら片栗粉を加える。
- 3 粉っぽさがなくなったら、Aと赤とうがらしを加えてさらに炒める。
- 4 ライスペーパーを袋の表示に従って水で戻す。
- 5 ライスペーパーにリーフレタスをのせ、3、スナップエンドウ、春にんじん、紫キャベツをのせて巻く。
- 6 包丁で春巻きを半分の長さに切り、皿に盛る。

栄養メモ

スナップエンドウや春にんじんといった春に旬を迎える野菜は甘味が強いのが特徴。辛味と組み合わせることで、味のメリハリがつき、より甘味が引き立ちます。減塩したいときには、塩味の代わりに野菜の甘味や辛味を活用しましょう。

CHECK!

作り方の動画は  
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22spring01.html>



## 人生の「ライフスパン」における健康運動の重要性 生涯歩ける健康ウォーキングのすすめ

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

「ライフスパン」という言葉は「人生の全期間」という意味です。現在は「人生100年時代」と言われており、2020年度の総務省統計資料では、全国で100歳以上の方は、8万人いると報告されています。

1950年以降の高齢者人口は毎年、増加しており、長寿者の「ライフスパン」では、100歳を超える人々が増加しています。

この「長い人生のライフスパン」で重要なことは、全生涯を健康に歩いて、活動的に過ごすことです。厚生労働省が策定している「健康日本21」では「安全に歩行可能な高齢者の増加」の項目として、生涯歩くことの重要性を取り上げています。

ところが、2020年以降、新型コロナウイルス(正式名称COVID-19)の感染症により、人々の行動が制限されており、特に高齢者や基礎疾患のある方は、自粛生活、巣ごもり生活が求められています。その結果、身体的には運動不足としての筋力低下による歩行困難や寝たきり、精神的には「うつ病」などの精神疾患が増加しています。

このような「高齢化のライフスパン」と「新型コロナウイルス予防の自粛生活」に高齢者が立ち向かうためには、「栄養・運動・休養(睡眠)」を生活の基本として、特に、日々の大股、速歩での健康ウォーキングの実践が必要です。



### 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
	MARUEIホールディングス株式会社	愛知県岡崎市	令和4年1月1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 ニチアロイ	愛知県安城市	愛知県刈谷市	令和4年1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 ニチアロイ	愛知県安城市	日本超硬株式会社	令和4年1月1日
	株式会社 ハヤカワマシンリー	愛知県丹羽郡扶桑町	株式会社 水谷製作所	令和4年1月11日

事業所削除	事業所名	所在地	削除年月日
	エヌビーモールドテック株式会社	愛知県西尾市	令和3年11月24日
	株式会社 後藤鉄工所	愛知県海部郡蟹江町	令和3年12月10日

●あとなぎ● 常務理事 井崎 茂

「健康経営優良法人2022」が発表され、当組合からは、87社が認定されました。

認定された皆さま、おめでとうございます。

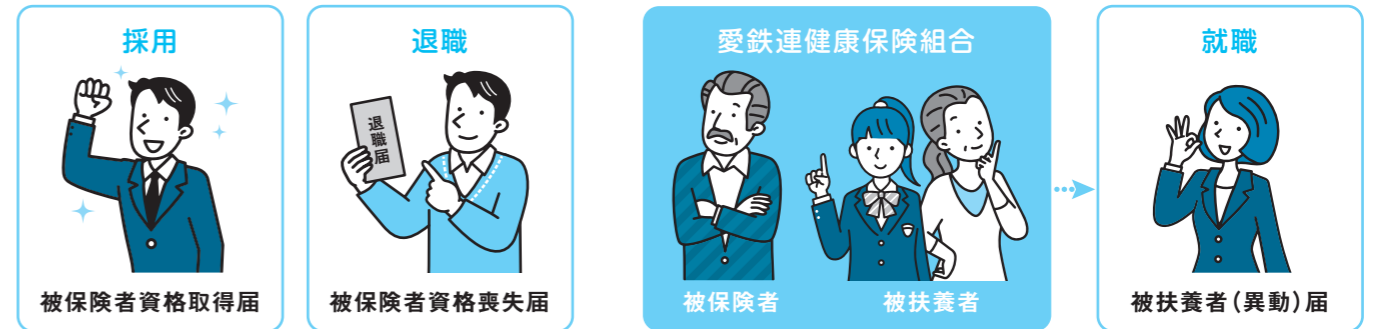
健康経営に取り組むことで、従業員の皆さまが元気になり、生産性の向上につながります。また、従業員を大切にすることにつながるため、企業イメージがアップして、人材の採用にも効果があると言われています。

健康経営の第一歩として、当組合に健康宣言を提出していただくことで、経済産業省等が行う「健康経営優良法人」に申請することができます。この認定を受けることで、さらなる企業イメージの向上につながりますので、ぜひ、チャレンジしていただきたいと思っております。

## 取得・喪失・異動の届出を忘れずに!!

春は従業員の採用や退職、被扶養者の就職などが多くなる時期です。「被保険者資格取得届」・「被保険者資格喪失届」・「被扶養者(異動)届」の提出忘れがないよう、ご確認をお願いいたします。

今回は届出の記入の際に、注意すべき点をお知らせします。



### 被保険者資格取得届 (資格取得日から5日以内に提出)

#### ■マイナンバーは必ずご記入ください!

健康保険証の記号番号等により医療機関・薬局等で資格情報の確認ができる「オンライン資格確認」が令和3年10月から本格運用されました。オンライン資格確認を正確に行うためには、当組合に正しいマイナンバーを届出いただく必要があります。

#### やむを得ない理由でマイナンバーの記入ができない場合

マイナンバー未記入のまま提出いただいても構いません。その場合、決定通知書・保険証等と併せて当組合より送付する「個人番号提供書」にマイナンバーを記入いただき、すみやかにご提出いただきますようお願いいたします。

### 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となります。

■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。なお、紛失などで回収ができない場合は「減失・回収不能届」を併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“増”の際の注意点

■被扶養者が増える際は、「被保険者資格取得届」と同様にマイナンバーは必ずご記入ください。

■高校生の方は被扶養者の職業欄に学校名・学年を忘れずに記載してください。

■原則、身分関係・生計維持に関する証明には公的証明書の添付が必要ですが、事業主が自ら保有する情報に基づき確認をした場合、その旨を事業主が異動届に証明していれば省略が可能です。

#### 被扶養者“減”の際の注意点

■毎年、被扶養者の就職に伴う異動届の提出忘れが多くあります。令和4年4月1日時点で被扶養者の方が就職していないか、被保険者へご確認いただきますようお願いいたします。

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。

※各種申請書の書き方は当組合ホームページの「各種申請書の印刷」⇒「届書・請求書の書き方」に掲載されています。異動届に必要な添付書類等についても記載がありますので、一度ご確認をお願いいたします。

※取得届・喪失届に関しては電子申請でも手続きいただけます。

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



座っているときでも“体を動かす”

# 運動を習慣化しよう!

ふだん運動をしない人にとって、トレーニングの習慣化は難しいものです。「数日しか続かなかった」「そもそも無理だった」などの失敗の原因は、取り組もうとしたトレーニングのハードルの高さにあることがほとんどです。今回は、椅子を使った簡単な運動をご紹介します。座っているとき、思い出したら取り組んで、まずは“体を動かす”ことに慣れましょう。

すきま時間に楽しく！  
自宅できる  
トレーニング

たとえ1冊でも、  
毎日行うことが  
重要です!

指導・監修  
トレーニングジム IPF  
ヘッドトレーナー  
健康運動指導士 清水 忍



ターゲット  
お尻&  
股関節

## お尻ストレッチ

左右 各 30 秒

1 片足の外くるぶしを  
膝の上に乗せる

膝を下に  
押し込みます。



2 上体を前に倒す



頭を下げるのではなく、おへそを  
前に出す  
イメージです。

たったこれだけ!

CHECK!

簡単!  
解説動画はコチラ

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/22spring01.html>



ターゲット  
お腹

## 膝引き寄せ 腹筋トレーニング

10回

1 座面に手を置く



2 膝を引き上げて、  
下ろす

上体が  
後ろに倒れないように、  
体をしっかり立てて  
引き寄せます。

むずかしければ、  
足が上がるだけでも  
OKです。

たったこれだけ!

ターゲット  
下半身&  
体幹

## 片足立ち上がり座り

左右 各 5~10回

1 片足を浮かせる

床につく足が体から  
遠すぎると立てません。  
立てそうなところ  
に置きましょう。



2 反対の足で立ち上がり、  
ゆっくり座る

グラグラしないように  
立ち上がり、ゆっくりと  
コントロールしながら  
座ります。



たったこれだけ!