

# 愛・けんぽ **けんぽだより**

## topics

- 令和3年度決算報告
- 令和2年度「健康宣言」優秀事業所
- 厚生労働省・補助金事業
- 事業所訪問(ユタカ工業(株))
- 令和4年10月からの法改正
- コラム〈健康になろう! (17)〉

2022年 夏号

NO. **146**



**愛鉄連健康保険組合**

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

# 令和2年度「健康宣言」優秀事業所が決定!

当組合では、「健康宣言」をされた事業所に、  
毎年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。

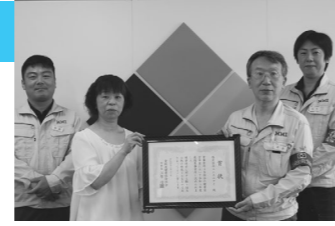
**対象事業所** 令和2年9月30日までに健康宣言をされた事業所  
(実績報告書の提出があった事業所26社より選考)  
※実績報告書を送付した事業所は、139社。

**選考方法** 実績報告書を提出された事業所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。

令和元年度に続き、2年連続で(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

株エムエムアイのみなさん▶



### 健康経営に取り組むきっかけ

当社は従業員一人一人を大切にしており、個々の健康課題に対して、いかに個人の意識を高めることができるかに重点をおいて健康づくり活動に取り組んでいます。また、働きやすい職場を作っていきたいという思いで、2022年3月に事務所を改装し、健康経営を推進しています。

### 取り組み事例(最もアピールしたい自社の取り組み)

前年の健診結果が悪かった項目を改善させるため、当年の健診1か月前から食生活改善に向けた全員参加型の社内イベントを開催。改善の成果があった従業員には、会社からの「ご褒美」として商品券をプレゼントする取り組みを2018年度より、毎年実施しています。

### 健康診断結果改善チャレンジ

#### STEP 1 従業員への情報提供

- ①前年の健診結果を再配付し、改善項目を確認してもらう
  - ②「食生活改善ポイント」のリーフレットを配付(愛鉄連けんぽ保健師が作成)
  - ③改善すべき6項目を指定し、従業員へ通知
- 身体計測 血圧 肝機能等 脂質代謝 尿酸 糖代謝

#### STEP 2 食生活改善に取り組む(1か月間)

当年健康診断までの1か月間、リーフレットを参考にして食生活の改善・継続にチャレンジ

#### STEP 3 当年健康診断結果と前年結果を比較

総務部にて、全員の健康診断結果を比較し、個人別に達成状況を集計する

#### STEP 4 改善の成果があった従業員へ「ご褒美」

商品券をプレゼント!	I	II	III	IV	V
前年、当年6項目の判定結果がすべてA(2年連続A)	10,000円				
1項目×1段階UP	2,000円	1×2,000円			
1項目×2段階UP	4,000円	1×4,000円			
2項目×1段階UP	4,000円	2×2,000円			
2項目×2段階UP	8,000円	2×4,000円			



### 取り組みの成果

当年健康診断受診者109人中 I▶7人 II~V▶35人

全社員のうち約4割が健康状態を維持・改善できました。毎年の恒例行事となり、イベント期間中は健診結果を見ながら従業員同士のコミュニケーションが増え、年々社員の健康意識が高まっているのを感じています。

### 今後の夢

今年3月に事務所を増築、また既存事務所の壁や間仕切りを外してワンフロア化しました。その結果、コミュニケーションが取りやすく明るく環境へと変わり、快適に仕事ができるようになりました。また、作業効率を上げるため、設備や人材に投資をしてきました。さらにソフト面にも力を入れ、時差出勤や毎週水曜日の「ノー残業DAY」を取り入れています。仕事にメリハリができプライベートな時間が増えたと、従業員からは大変好評です。今後は従業員のワークライフバランスの充実をさせる取り組みをさらに推進していきたいと思ひます。(代表取締役 本多様 談)

### 愛鉄連健保からのコメント

取材の際に、新しくなった事務所を見学させていただきました。とても明るくきれいで、カラフルなイスが印象的でした。イスの色は個人で選択できるようにしたとのこと、自分で選ぶことにより大切に扱うようになるそうです。設備投資の面で、とても参考になりました。

令和3年度

# 決算報告

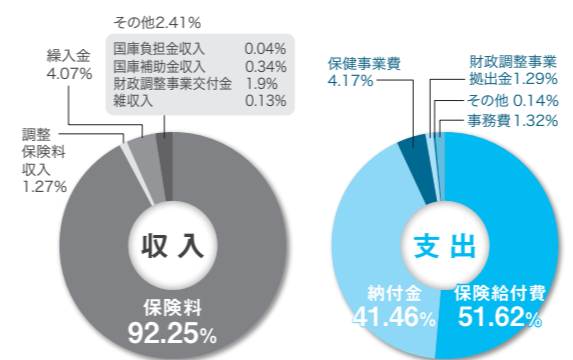
当組合の令和3年度決算は、新型コロナウイルス感染症に伴う影響から緩やかながらも回復がみられ、平均標準報酬月額は前年比0.8%増加し、総標準賞与額では15.5%(45億9,000万円)の大幅な増加となり、健康保険料収入は5.5%(8億9,000万円)増加しました。

支出については、医療費等の保険給付費総額が前年比10.8%(9億1,000万円)の大幅な増加となりました。被保険者1人当たりでは8.4%(19,035円)増加し、新型コロナウイルス感染症の影響とみられた「受診控え」の反動と考えられます。また、支出全体の41%を占める納付金は前年比60%増の4億2,000万円となり、財政に大きな影響を与えています。

結果として、保険料収入は増加したものの支出の増加が上回り、不足を補うため準備金資産から7億5,000万円の繰り入れを行いました。収入支出差引額は3億8,000万円で、先の繰り入れ額を引いた3億7,000万円の資産減少となりました。なお、法定準備金保有率は国の基準を上回る41.05%保有しており、令和3年度は赤字決算ではありませんが当面は安定した組合経営が可能であると考えています。

また、令和3年度には、当組合の保健事業が国の補助金事業に採択されました。今後も「加入員の健康を守る健保組合」として皆さまの健康支援を継続し、保有資産を活用して協会けんぽよりも有利な健康保険料率が維持できるように安定経営の継続に努めてまいります。より一層のご支援を賜りますよう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)



	令和2年度	令和3年度	前年度比
事業所数	568社	572社	—
平均標準報酬月額	321,073円	323,504円	0.8%
総標準賞与額	29,698,258千円	34,292,224千円	15.5%
被保険者数	37,381人	38,218人	2.2%
被扶養者数	28,147人	28,517人	1.3%

### 介護勘定 決算のあらまし

科 目	金額(千円)
介護保険収入	1,871,147
繰入金	91,107
雑収入	47
合計	1,962,301

介護納付金	1,852,745
介護保険料還付金	716
雑支出	0
合計	1,853,461
収入支出差引額	108,840

### 一般勘定 決算のあらまし

科 目	金額(千円)
保険料	17,197,959
国庫負担金収入	7,575
調整保険料	236,168
繰入金	758,710
国庫補助金収入	63,647
財政調整事業交付金	353,811
雑収入	24,146
合計	18,642,016
經常収入合計	17,236,011

事務費	240,182
保険給付費(法定給付金)	9,421,490
納付金	7,568,372
再掲 (前期高齢者納付金 後期高齢者支援金 病床転換支援金 退職者給付拠出金)	(3,572,792 3,995,445 13 122)
保健事業費再掲(疾病予防費)	761,005 (587,171)
還付金	612
営繕費	6,753
財政調整事業拠出金	235,934
連合会費	9,264
積立金	9,415
雑支出	159
合計	18,253,186
經常支出合計	18,010,491
収入支出差引額	388,830
經常収入支出差引額	▲774,480

厚生労働省・補助金事業

「特定健診・保健指導の効果的な実施方法に係る実証事業」が始まっています

当組合は、令和3年度に厚生労働省が募集した補助金事業のうち「高齢者医療制度円滑運営事業費（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分」に採択されました。

この事業は、愛鉄連けんぽが進めている「愛・健康サポート事業」やこれまでの特定健診・保健指導の効果を検証して、効果的に実施するためのエビデンスを確認し蓄積することを目的としています。今後、医療保険者による病気予防の事業等に活用されることとなります。

現在、共同事業体と協力しながら下記3つの実証事業を進めています。



- 1 コラボヘルス事業（健康経営支援事業）**  
愛鉄連けんぽ+アクサ生命  
アクサ生命に所属する健康経営アドバイザーが、健康経営のサポートを行います。  
**サポート内容**  
▼従業員の生活習慣や仕事の満足度を『見える化』して生産性を与える影響を調査する「従業員健康習慣アンケート」  
▼加入事業所それぞれの健康経営を実現するための「健康セミナー」など
- 2 企業・被扶養者アンケート事業**  
愛鉄連けんぽ+データホライゾン+アクサ生命  
当組合の家族は健診受診率が低く、医療費も高い傾向となっています。家族が健診を受けない理由を知るため、扶養家族に対してアンケートを実施して、受診率を向上させるための対策を考え、将来医療費の削減を目指します。また、健康経営や働き方改革に関する取り組み等の企業アンケートも実施します。
- 3 分析事業**  
愛鉄連けんぽ+データホライゾン+帝京大学  
過去10年間の医療や健診データを分析することにより、「愛・健康サポート事業（健診・健康支援・再検査・受診勧奨）」の効果を検証します。

3つの実証事業

事業実施体制

代表機関：愛鉄連健康保険組合



オフィシャルパートナー

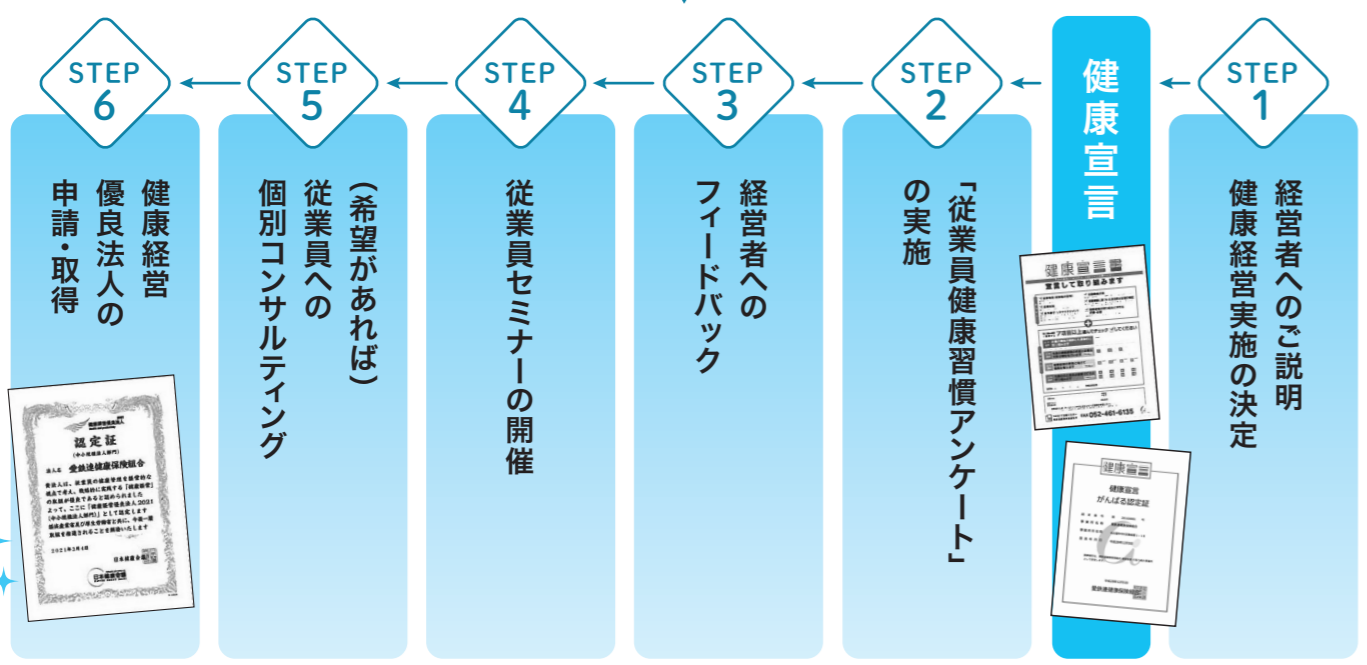
令和4年  
4月20日

連携する関係者が集まりキックオフミーティングを開催！

愛鉄連健康保険組合、アクサ生命保険株式会社、株式会社データホライゾン、健康保険組合連合会などの関係者が集まり、本実証事業の成功に向けたキックオフミーティングを行いました。



アクサ生命による「健康経営サポート」



当組合の委託を受けたアクサ生命の健康経営アドバイザーが、健康経営の普及のため訪問活動を実施しております。

アクサ生命は、本実証事業を愛鉄連健保と連携して進めるオフィシャルパートナーです。許可なく本事業に関係ない営業活動を行うことはございません。

事業所訪問



# 従業員の健康意識を高める改革 セミナー開催による新機軸づくり

ユタカ工業(株)

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、ユタカ工業(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。

## 健康保険って 替えられるんだ!

加賀さん…2020年11月に愛鉄連健保に加入しました。それまでは協会けんぽだったのですが、契約している健診機関から紹介を受けました。私は転職経験がありませんが、すべて協会けんぽ加入だったため、「健康保険を替える?」「保険料が安くなるのに健診等の補助がたくさん受ける?」と半信半疑でした。社内には健保組合について詳しい人がいて、変更についてアドバイスを

受けました。結果として、保険料が下がり、健保からさまざまな補助や手厚いサポートを受けられるようになり、ありがたいです。

堀内さん…健康保険で不明な点について、担当の方がしっかり対応してくださるので安心感があります。今でも何かあるとすぐに連絡します。また、常備薬の無償配付やインフルエンザ予防接種、マスクの配付などの保健事業はとても助かっています。

## 健康経営への 本格的な取り組み

加賀さん…愛鉄連健保から、「健康経営」や「健康経営優良法人」について聞いてはいましたが、すぐには難しいだろうと考えていました。その後、他社のホームページなどを見ると、「健康経営」という文字が目につくようになって…。

## 健康意識を もっと高めたい

学生が就職先を選択する際の基準にしているという話も聞き、対外的なアピールのためにも、早めに取り組みべきと考え、「健康経営優良法人の取得」を事業計画の一つに加えしました。

堀内さん…申請書類や評価項目の内容を見たときは、「無理じゃないかな」と思いました。でも、社内での取り組みを整理したり、愛鉄連健保の事業を活用したりすることで、健康経営優良法人の認定基準を満たすことがわかりました。健保のサポートを受け、「健康経営優良法人2022」を申請して、無事に認定されました。

## 生活習慣病予防セミナー

全従業員のうち希望者対象で、本社・安城工場で開催。岐阜工場はリモートでの参加。夜勤の従業員に合わせ、複数回開催する予定です。講師は愛鉄連健保の保健師。

テーマ 知っておくとお得!  
気をつけたい病気・カラダのこと

- 1 健診と検診 受ける意味
- 2 自分のカラダのこと知っていますか?
- 3 何かいいこと始めてみよう!

初めですが、社長も「やろう」「自分も参加する」と積極的に賛同してくれました。今後も定期的に開催して健康づくりへの意識を醸成していきたいですね。



総務・人事・営繕部  
係長 加賀 康浩さん 堀内 詩央さん

堀内さん…人間ドックやがん検診を受ける人が少ないことが心配です。実際にはがん発症や重症化するケースもあるため、セミナーで早期発見・早期治療の大切さを発信し、とくにがん検診の受診者数を増やしていきたいです。

## PeP UP登録増、 ブライト500を目指して

堀内さん…現在、PeP UPで開催できる「ウォーキングラリー」を、社内で推進することを検討しています。チームや個人で歩数を記録することで、従業員間でのコミュニケーションの促進につながり、健康づくりにも役立ちそうですね。登録者が増えることも期待しています。

加賀さん…今後の目標としては、健康経営の基盤を固めていき、健康経営優良法人の認定を毎年受けること。そして、ゆくゆくは「ブライト500」を目指したいです。当社の取り組みはまだまだ始まったばかりですが、愛鉄連健保の事業をうまく活用して、より元気で働きやすい職場にしていきたいです。

喫煙率が高いことも課題のひとつ。工場内では紙巻たばこ禁止、加熱式たばこのみ喫煙可です。喫煙所に愛鉄連健保の禁煙事業の案内と汚れた肺の写真を掲示したところ、何名かが禁煙に成功しました。



## 前ページ「1 コラボヘルス事業」に 参加します

6月に、アクサ生命の健康経営アドバイザーの訪問を受け、「従業員健康習慣アンケート」を実施することになりました。従業員の健康習慣と労働生産性の関係や職場の満足度が『見える化』することによって、期待しています。その後のアクサ生命による従業員「健康セミナー」も開催予定です。

# みんなでヘルスアップ

## ユタカ工業(株)~安城市~



◀◀ コロナ前には毎年開催していた日帰り社員旅行(琵琶湖方面)

### 会社概要

社名……………ユタカ工業株式会社  
代表取締役社長…杉浦 弘  
本社所在地…安城市市町日吉1番地17  
従業員……………627名 ※2022年6月現在  
事業内容…自動車部品の製造

# 昇仙峡

国の特別名勝で日本遺産にも認定されている、溪谷美が魅力の昇仙峡。荒川に沿って整備された遊歩道を、長い時間をかけて川の流れが生み出した巨岩、奇岩を眺めながら、元氣よくウォーキングしよう。

**仙娥滝**  
落差30mの迫力を眼前にみることができる。

**昇**  
仙峡では荒川沿いに遊歩道が整備されており、多くの人が楽しめるウォーキングコースになっている。まずはバス停・昇仙峡滝上から始めるルートを歩く。静観橋を渡って遊歩道で仙娥滝をめざそう。木陰のなかを下るルートとなり、暑い季節も比較的に歩きやすい。仙娥滝は地殻の断層に

よってできた滝で、豊富な水が流れ落ちる様子を間近にみることができる。滝のしぶきは涼を感じさせ、ひととき暑さを忘れることだろう。さらに進むと、荒川の向こう岸にそびえる覚円峰が目に入る。花崗岩が風化水食してできた昇仙峡の主峰であり、高さ180mにおよぶ姿は圧巻だ。

巨岩の天然アーチ・石門に着いたら折り返し、再び仙娥滝を過ぎて、水晶街道を歩いてみよう。甲府は「水晶発祥の地」であり、街道には水晶を扱う土産物屋が並ぶ。名物・ほうとうをいただける食事処などもあり、ひと休みするのもよいだろう。かつてJR甲府駅前にあったものを模してよみがえら

一つのコースは、バス停・グリーンライン昇仙峡からスタートし、天鼓林を訪れるコースだ。天鼓林では、限られた場所に立って足を強く踏み鳴らすと地中から鼓に似た共鳴音が返ってくるという、地盤の固い奥秩父特有の現象が起こる。東屋やベンチもあり、静かな憩いの場所となっている。天鼓林からさらに下り、さまざまな動物などにみえてくる奇岩を探しながら歩いてみよう。大正14年竣工の風情ある長潭橋で折り返し、スタート地点に戻ろう。なお長潭橋周辺にも路線バス停があるので、そこから甲府駅に戻ることもできる。

せた新名所、クリスタルファウンテンを過ぎ、新静観橋を折り返してスタート地点に戻ろう。

**INFORMATION**

- JR 中央線甲府駅下車、昇仙峡行きバス
- 中央自動車道 [甲府昭和IC] から約35分
- 昇仙峡観光協会  
☎090-8648-0243  
🌐 <https://www.shosenkyo-kankoukyokai.com/>



**昇仙峡クリスタルファウンテン**  
総重量600kgの水晶を使った、直径5m、高さ5mの噴水。

**影絵の森美術館**  
世界的な影絵の巨匠・藤城清治氏のほか、日本のゴッホ・山下清氏、大正ロマンを代表する画家・竹久夢二氏の作品などを所蔵。  
🕒 9:00～17:00 (年中無休)  
🎫 大人900円、中高生600円、小学生500円、園児300円  
☎055-287-2511

**石門**  
巨大な花崗岩でできた天然のアーチは、先端がわずかに離れているのが不思議。

**羅漢寺橋**  
橋を渡った先には、阿弥陀如来坐像と五百羅漢像が安置される羅漢寺の保管庫がある。

**有明橋**  
羅漢寺橋まで1kmほど山道を歩くミニハイキングコースの入り口。

**長潭橋**  
大正14年に竣工した県内最古のコンクリートアーチ橋。

**覚円峰**  
その名はかつて覚円という僧が数畳分の広さの頂上で修行したことに由来するといわれている。

**天鼓林**  
県の天然記念物に指定される景勝地。川のせせらぎを聞きながら、東屋でひと息つける憩いのスポット。

**奇岩群**  
ふぐ石、はまぐり石、ねこ石、ラクダ石などたくさんある。いろいろ見つけてみよう。

**松茸石**  
松茸の石

**猿岩**  
猿の岩

**Aコース** 約2.0km 約30分  
**Bコース** 約6.0km 約1時間30分

**食 ほうとう**  
山梨名物。訪れたら一度は食したい。  
影絵の森美術館併設「花仙両」のほうとう。

※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。

# 歯科健診のすすめ

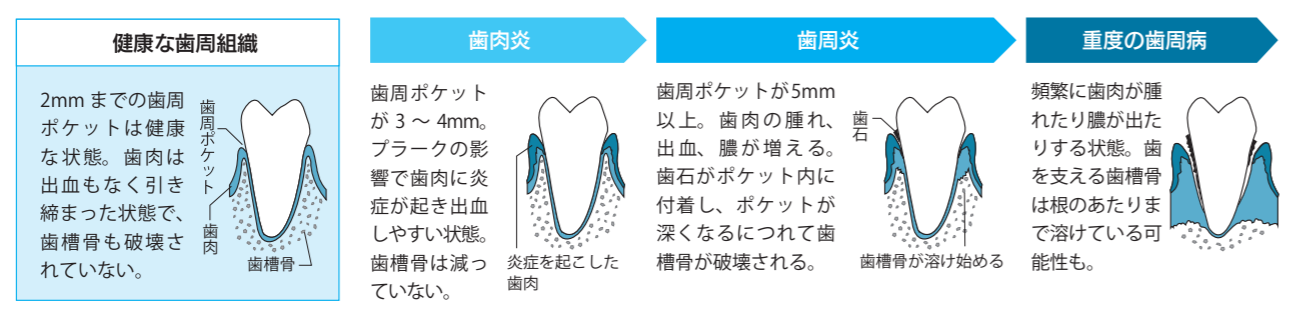
令和4年度は、歯科健診事業を「重点推進事業」として、歯科健診の重要性や当組合の歯科健診事業についてご案内します(全4回)。

## プロによる定期的なケアで歯周病を予防

毎日の丁寧な歯みがきは重要ですが、どうしてもセルフケアでは行き届かない箇所もあります。そのままにしておくと歯周病が重症化し、歯周ポケット※が深くなって歯を失う可能性も高まります。歯周病の早期発見・治療のためには、定期的にプロのケアを受けることがおすすめです。

※歯と歯茎(歯肉)の間にある溝のこと。

### 歯周病の進行 ~歯周病は適切なケアを受けないと悪化の一途をたどります~



### 3か月おきを目安にプロのケアを受けましょう

- プロによるケアの例**
- 口腔内の状況を検査などで確認(プラークの付着状況や歯周ポケットの深さ等を確認)
  - プラークや歯石の除去(セルフケアでは除去できないプラークや歯石を専用の機器を用いて除去)
  - 歯周ポケット内の洗浄(歯周ポケット内にひそむ細菌を洗浄・消毒)
- ※症状や医療機関により、ケアの内容は変わることがあります。

## 定期的に歯科健診を受けよう!

定期的な歯科メンテナンスは、むし歯の重症化を防ぎ、医療費の軽減に効果があります。歯周病やむし歯の予防は、日々のセルフケア(歯みがきなど)のみでは、行き届かない箇所があるため、定期的にプロフェッショナルケア(歯科健診)を受けることが重要です。



### 個人向けの歯科健診のご案内

<p>① 東海地区(愛知・岐阜・三重・静岡) 歯科医師会の歯科医院で受診(院内) 4/1~翌1/31</p>	<p>●被保険者 ●30歳以上の被扶養者</p>	全額補助	最寄りもしくはかかりつけの歯科医院にて受診
<p>② 上記以外の歯科医院で受診(院内) 4/1~翌3/15</p>		3,000円(税別)を上限に補助	

愛鉄連けんぽでは、各種個人向け歯科健診の補助をおこなっています。(院内・巡回)  
この機会に最寄りの歯科医院やかかりつけ医で歯科健診を受けませんか? 歯科健診を希望する場合、当組合まで歯科健診受診申込書(歯科様式1)をご提出ください。

事業所に歯科健診機関がアウトいて、歯科健診が受けられます(巡回歯科健診) **詳しくは** 健康管理課までお問い合わせください。 TEL (052) 461-6131

令和4年4月 医療費改定 が行われました

## 3回まで使える「リフィル処方箋」が登場

病院で発行された処方箋を一定期間に繰り返し3回まで使える「リフィル処方箋」が導入されました。慢性病で症状が安定している場合などに限られますが、これにより再診料や処方箋料が節約でき、通院の手間も省けます。

- 医師がリフィル処方箋可能と判断した場合は、処方箋の「リフィル可」欄に  を記入
- 1回あたりの投薬期間などは医師がそのつど決定
- 投薬量に限度がある薬や湿布薬は対象外
- 同一の薬局で調剤してもらうのが基本

▼リフィル処方箋の例

主治医と相談しましょう!

拡大すると

リフィル処方箋として使用する場合は医師が  印を入れ、回数を書く。

この欄に、薬剤師が2回目、3回目の調剤予定日と、実際に調剤した日を書く。

2回目 OK!!

リフィル処方箋の活用により受診回数が減り、医療費の適正化につながります。ぜひ、事業所内での周知をお願いします。

## 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には6月下旬に、全国巡回健診の対象者には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	乳がん・子宮頸部がん等	令和4年8月1日~令和5年1月15日 愛知・三重・岐阜・静岡の指定会場(210会場)	<p>① 女性被保険者/婦人科健診 ▶30~39歳: <b>1,500円</b>(乳がん超音波・子宮頸部がん) ▶40~74歳: <b>2,000円</b>(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っています。超音波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2,860円が自己負担になります。(オプション検査:別途自己負担)</p>
	② 被扶養者 任継被保険者			
男性	③ 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)	令和4年7月1日~14日 愛知県内の指定会場(9会場)	<p>② 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: <b>3,000円</b>(オプション検査:別途自己負担)</p> <p>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: <b>3,000円</b>(オプション検査:別途自己負担)</p>

▼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	NEW ① 被保険者	乳がん・子宮頸部がん等	令和4年6月27日~12月26日	<p>① 女性被保険者/婦人科健診 ▶乳がん超音波・子宮頸部がん: <b>1,500円</b> ▶乳がんマンモ・子宮頸部がん: <b>2,000円</b></p>
	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)	令和4年6月27日~12月26日(290会場)	<p>② 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: <b>3,000円</b>(オプション検査:別途自己負担)</p>



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



## 鮭と夏野菜のアクアパッツァ

1人分  
247kcal / 食塩相当量 1.8g

### 材料 (2人分)

オリーブオイル	-----	大さじ 1	塩	-----	小さじ 1/4
にんにく (輪切り)	-----	1 かけ分	黒こしょう	-----	適量
生鮭	-----	2 切れ (200g)	白ワイン	-----	大さじ 2
あさり (砂抜き済み)	---	1 パック (200g)	バジル	-----	5 枚程度
ミニトマト (2 等分)	-----	4 個	レモン	-----	1/8 個
しめじ (手でほぐす)	-----	1/2 パック			
ズッキーニ (長さ 4cm の四つ割り)	---	1/2 本			
黄パプリカ (乱切り)	-----	1/4 個			

### 作り方

- 1 中火のフライパンでオリーブオイルとにんにくを熱し、生鮭を皮目から入れて1~2分焼く。
- 2 鮭を裏返し、あさり、ミニトマト、しめじ、ズッキーニ、黄パプリカを加える。
- 3 塩と黒こしょうをふり、白ワインを回しかけてフタをしたら弱火で加熱する。
- 4 あさりの殻がしっかりと開いたら火を止め皿にうつす。
- 5 手でちぎったバジルのをせ、レモンを搾り回しかける。

あさりやミニトマト、しめじ、ズッキーニはグルタミン酸などの「うまみ」を豊富に含む食材です。これらの食材を組み合わせることで、うまみが塩気をカバーし、減塩効果につながります。また、にんにくやバジルといった香り高い食材を使うことも減塩に効果的です。

栄養メモ

### 野菜をおいしく食べるコツ

#### 夏の体にぴったりな夏野菜で食卓を華やかに

夏の暑い時期は、汗によって体から水分やミネラルが失われやすくなります。夏野菜はそんな体にぴったりの食材。**トマト**や**きゅうり**、**ズッキーニ**といった、水分をたっぷりと含んだみずみずしい野菜が豊富です。赤や黄色と鮮やかな色の野菜も数多くあり、少し料理に取り入れるだけで食卓をパッと華やかにしてくれます。

生で食べてもおいしい野菜が多いのも夏野菜の魅力のひとつ。夏場の暑いキッチンでも短時間で料理を仕上げることができます。夏バテを感じる時にも、夏野菜を積極的に取り入れて野菜不足を解消していきましょう。夏野菜と相性のよい調味料は「油」。組み合わせることで、油でコーティングされ、つややかな見た目になります。夏野菜に含まれるビタミンAやビタミンEといった脂溶性ビタミンの吸収を促進するというメリットもあり、おすすめの組み合わせです。



夏に旬を迎える野菜は、栄養豊富なだけでなく、カラフルで見た目も華やかです。食卓を彩る夏野菜をたっぷり使った“デリ風”ごはん、おいしく食べながら健康の維持・生活習慣病の予防をしましょう。



## たっぷりトマトと豚肉の和風冷製パスタ

1人分 535kcal / 食塩相当量 1.5g

### 材料 (2人分)

トマト (2cm 角切り)	----	2~4 個 (400g)	A	にんにく (すりおろし)	-----	1/2 かけ分
紫玉ねぎ (みじん切り)	-----	1/4 個 (50g)		粗挽き黒こしょう	-----	適量
豚もも肉 (薄切り)	-----	150g		しょうゆ	-----	大さじ 1/2
酒	-----	大さじ 1/2		塩	-----	小さじ 1/4
パスタ (乾燥)	-----	160g		オリーブオイル	-----	大さじ 1/2
				大葉 (千切り)	-----	10 枚
				すりごま	-----	小さじ 1

### 作り方

- 1 パスタを茹でる湯を準備しておく。トマトと紫玉ねぎをボウルに合わせ冷蔵庫で冷やしておく。
- 2 豚もも肉に酒をふり熱湯で茹でる。茹で上がったラザルにあげ、1のボウルに入れて野菜と合わせる。
- 3 パスタを袋の表示時間どおりに茹でる。
- 4 パスタが茹で上がったら冷水にとって水気を切り、パスタに2とAを加えて和える。
- 5 皿に盛り付け、仕上げに大葉をそえてすりごまをふる。

CHECK!

作り方の動画は  
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22summer01.html>

栄養メモ

パスタ料理などで不足しがちなのが「たんぱく質」です。豚肉を使い、野菜もたっぷり加えることで、一皿でもバランスのよい食事に仕上がります。豚肉に含まれるビタミンB1は糖質の代謝を助ける働きがあり、麺類やご飯を効率よくエネルギーに変えてくれます。



## ヘルスUPコラム 健康になろう!17

### 楽しい健康ウォーキングの方法について —リズム・カウント・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

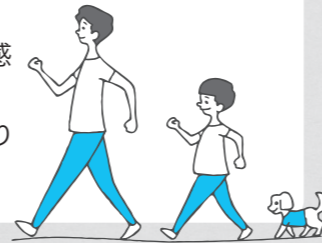
「健康ウォーキング」は楽しく行くと、運動効果が得られて、生涯にわたり継続することができます。今回は「楽しく歩く方法とその理由」について述べます。脳生理学では「運動の楽しさの基本」として、「リズム」があげられています。スポーツ大会などの行進では、行進曲がかかると、元気よく、楽しく歩けます。なぜ、行進曲では、元気に歩くことができるのでしょうか？ その理由は「リズム」が、本能的に『快の感情』だからです。楽しい健康ウォーキングには、この「リズム」の意識的な活用がおすすめです。

この「リズム」の活用には「歩行のカウント」があります。歩行カウントの基本は、1.2.1.2.の繰り返し、つまり、1.右足、2.左足接地という1.2.のリズムの繰り返しですが、この場合は、いつも右足が先に着き、左足は後の着地になってしまいます。

そこで、おすすめするのが「リズム・カウント・ウォーキング法」です。この歩き方では大股速歩で「1.2.3.」と数えます。つまり、「1.右足、2.左足、3.右足」の「3歩のリズム歩行」に続けて、次のカウントは「1.左足、2.右足、3.左足」となります。

この「リズム・カウント・ウォーキング法」は脳生理学に基づいた本能的な「快感活用」の歩き方であり、楽しく歩くことができ歩きにも変化が生まれます。

皆さまもこの方法を試みて、「健康ウォーキング」の実践により、生涯にわたり健康生活が送れますよう期待しています。



## 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
	株式会社 丸上製作所	愛知県豊川市	令和4年4月1日
	アインド株式会社	愛媛県西条市	令和4年4月1日
	株式会社 エルモケイグランデ	東京都千代田区	令和4年6月1日
	株式会社 アド・サイエンス	千葉県船橋市	令和4年6月1日
	株式会社 市川ソフトラボラトリー	千葉県千葉市	令和4年6月1日
	アポ口精工株式会社	静岡県御殿場市	令和4年6月1日
	株式会社 日本海メディカル	栃木県大田原市	令和4年7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 エアウィーヴ	愛知県額田郡幸田町	愛知県大府市	令和4年3月24日

事業所名称変更	事業所名	所在地	変更前	変更年月日
	MARUEI株式会社	愛知県岡崎市	丸栄工業株式会社	令和4年4月1日

## 新規入職のごあいさつ

健康管理課 保健師/栄口 由香里

健康運動指導士/野村 恵里

本年度4月に入職いたしました栄口、野村と申します。加入員の皆さまの個々の状態に合わせた健康サポート、事業所の健康課題に応じたセミナー等、保健事業の企画・実施を担当します。多種多様な事業所が集まる総合健保であることから、それぞれの事業所とのお付き合いを大切にして活動していきたいと思っております。従業員・家族の皆さまの健康を、事業所と当組合が協働で見守る『コラボヘルス事業』の魅力を分かりやすくお伝えするため、訪問活動をしていますのでお目にかかる機会をいただくと幸いです。

今年度より、保健師、管理栄養士、健康運動指導士の専門職スタッフ5名体制でがんばりますので、よろしくお願いいたします。

## 令和4年度 算定基礎届の提出にご協力をいただきました

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、当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ご連絡ください。

## 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とされています。以下に具体例をまとめましたので参考にしてください。

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	【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)

※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。

### ■ 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。

### 届出書電子化の お願い

当組合では、届出の電子化を推進しております。紙でのご提出から電子申請に移行することで、多くのメリットが見込めます。電子化についてのご相談がありましたら、お気軽にお電話ください。

## 令和4年10月より

## 従業員数が101人以上の事業所は社会保険の加入条件が変わります

令和4年10月の法改正により、パート・アルバイト等の短時間労働者に対して社会保険の適用が拡大されます。現行と令和4年10月以降の制度は以下の通りです。

現行	令和4年10月以降
従業員数501人以上*	従業員数101人以上*
週の所定労働時間が20時間以上	週の所定労働時間が20時間以上
賞金の月額が8.8万円以上	賞金の月額が8.8万円以上
学生でない	学生でない
1年以上の雇用の見込みがある	2か月を超えて雇用の見込みがある

※従業員数とは「フルタイムの従業員数」と「週労働時間がフルタイムの3/4以上の従業員数」の合計人数です。(パート・アルバイトを含む)

- ◆従業員数101人～500人の事業所は、8月までに日本年金機構から特定適用事業所の対象となる通知が届きます。
- ◆これまで扶養範囲内に抑えて働いていたパート・アルバイト等の短時間労働者は、新制度の条件によって被保険者となります。
- ◆新制度の該当者には社内周知や面談などにより新たに加入対象となる旨を説明し、「被保険者資格取得届」のご準備をお願いいたします。

詳しくは、厚生労働省「社会保険適用拡大特設サイト」をご覧ください。 <https://www.mhlw.go.jp/tekiyoukakudai/index.html>





タオルを使って“体を動かす”

# 少し運動を意識した トレーニングをしてみよう

タオルを使うことで、正しいフォームをとりやすくなり、  
力が入りやすくなります。  
今回は、タオルを使った簡単な運動をご紹介します。

すきま時間に楽しく！  
自宅のできる  
トレーニング

今回は、タオルを  
使います！

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



## 片脚タオル拾い

左右各10回

ターゲット  
体幹&  
下半身

1 床にタオルを  
置き、離れて  
片脚で立つ



2 立っている脚と同じ側の手で  
タオルを触り、戻す

勢いをつけてはいけません。  
グラグラしないようにゆっくりと  
コントロールしましょう。



後ろの脚を上げる  
とGOODです。

NG

背中を丸めると効果が  
半減してしまいます。



## タオル 押し込み腹筋

10回

ターゲット  
お腹

1 仰向けの状態で両脚を上げ、  
両手で持ったタオルを  
ももに当てる

膝は曲げ、床と垂直になるように  
上げましょう。



2 上体を起こしながら、  
タオルを強く押し込む



## もも裏 タオルストレッチ

左右各30秒

ターゲット  
もも裏

1 仰向けの状態で片脚を上げ、  
両手で持ったタオルを  
足の裏にかける



2 片足を天井に向けて  
押し上げる

痛みを感じない程度の位置でキープします。



余裕のある人は  
つま先を頭のほうへ……  
倒しましょう。

CHECK!

簡単！  
解説動画はコチラ

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/22summer01.html>

