

愛・けんぽ **けんぽだより**

topics

- 愛・けんぽ2022秋 ウォーキングラリー開催
- 事業所訪問((株)高津製作所)
- 健康経営優良法人2023
- ウイルス対策キャンペーン
- 育児休業中の保険料免除要件
- コラム〈健康になろう! (18)〉

2022年 秋号

NO. **147**



愛鉄連健康保険組合

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

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)。

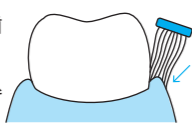
1日1回は「正しい」歯みがきをしよう

口腔ケア意識の高まりから、毎食後に歯みがきをする人が増えています。歯みがきの回数が増えれば歯垢(プラーク)の取り残しは減りますが、みがきすぎは歯や歯肉がすり減る原因に。回数を増やすことも大切ですが、1日1回は正しい歯みがきでプラークをきちんと除去してください。

プラークがたまりやすい場所と正しいみがき方

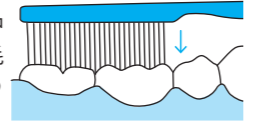
歯と歯肉の境目(歯周ポケットの中含む)

みがき方
境目に対して斜めに歯ブラシの毛先をあてて、歯周ポケットに差し込むように動かす。



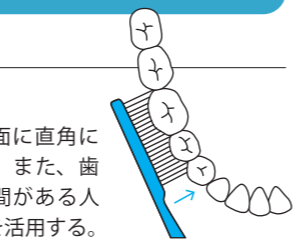
かむ面の溝

みがき方
かむ面の溝の中に歯ブラシの毛を差し込むように動かす。



歯と歯の間

みがき方
歯ブラシを歯面に直角にあてて動かす。また、歯と歯の間に隙間がある人は歯間ブラシを活用する。

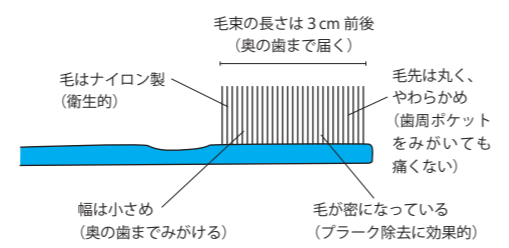


みがき残しを防ぐポイント

- その1 歯ブラシは1か所につき10回程度、頭の部分を前後に小さく(3~4mm)動かし、毛先は動かさない。
- その2 一筆書きの要領で、上下の歯をそれぞれ奥から順番にみがいていく。

- × **力を入れすぎない**
プラークはおかゆのように柔らかいため、弱い力でも十分取り除けます。強い力でみがきすぎると歯肉が下がって知覚過敏の原因に。
- × **大きく動かさない**
大きく動かすとみがき残しが発生します。鏡を見ながら、ブラシがきちんとあたっているか確認してみがきます。

おすすめ歯ブラシの特徴



歯科健診を受けましょう!



むし歯や歯周病の予防には原因となる歯垢を落とす歯みがきが大切ですが、日々のセルフケアだけでは、行き届かない箇所があるため、定期的に歯科健診を受け、歯のクリーニングやブラッシング指導を受けることが重要です。

愛鉄連けんぽでは、各種個人向け歯科健診の補助を行っています。
被保険者・被扶養者を対象とした「ファミリー歯科健診」は愛知・岐阜・三重の各地区で受けられる巡回歯科健診です。この健診は、口腔内検査だけでなく、歯のクリーニングやブラッシング指導も無料で受けることができますので、ぜひこの機会にご利用ください。

▼個人向けの歯科健診のご案内

ファミリー 歯科健診	●被保険者 ●被扶養者	無料 (全額補助) ※6,000円~7,000円の健診内容が無料で受けられます。	期間 11月上旬~3月中旬 (46会場)
	※ご案内は後日お送りさせていただきますので、申込書を(株)あまの創健にご提出ください。		

愛・けんぽ 2022秋

ウォーキングラリー開催!!



エントリー期間 10月1日(土)~10月31日(月)

開催期間 11月1日(火)~11月30日(水)の30日間

11月にPep Upを利用したウォーキングイベントを開催します。目標を達成すると、Pep Up内で商品と交換できる**Pepポイント**や**素敵な賞品**をプレゼント!
また、個人目標とは別にチームで参加して、目標を達成するとさらにPepポイント等を獲得することができる「チームでチャレンジ」も開催。複数人で楽しめるウォーキングラリーとなっています。職場内のコミュニケーションにもつながりますので、ぜひ職場の方とチームを作り、皆さまでご参加ください!

個人・チームどちらでも参加できます

個人で目標達成

- 期間中に一日でも**8,000歩**を達成すると**400Pepポイント進呈!**
- 期間中毎日Pep Upへ歩数を記録すると
全員にQUOカード500円分プレゼント!

チームで目標達成

3~5名のチームを作り参加。

- 期間中に平均歩数が一日でも**8,000歩**を達成すると、全員に**600Pepポイント進呈!**
- 1か月の平均歩数*が最も多い優勝チームメンバー全員に
Amazonギフト券5,000円分プレゼント!

ご参加いただくには
Pep Up (ペップアップ) にご登録と事前の参加エントリーが必要です
以前お送りしたPep Upの登録に必要な「コード」を紛失された場合は、当組合までご連絡ください。

さらにWチャンス!
1か月の平均歩数*8,000歩以上で抽選に参加できます。
当選した10チームのメンバー全員へ**Amazonギフト券2,000円分プレゼント!**

*総歩数から算出した1日あたりの平均歩数

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。

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、体と歯の健診を定期的に受けましょう。



事業所訪問



機械は劣化するが、人は進化できる！
「人財」を活かすために健康経営を

(株)高津製作所

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)高津製作所さんをお訪ねし、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
2022取得

従業員の健康管理については、以前から重要課題でした。当社では、座り仕事、立ち仕事、そしてお客様構内での作業が多く、リラクゼーションや禁煙推進、熱中症予防など、社内で行える対策をいろいろと進めていました。

これらの取り組みについて、目に見える形にできないかと考え、「健康経営優良法人2022」

の申請を行いました。今回の取得により、従業員の健康意識をさらに底上げできるのではないかと期待しています。

人への投資を
惜しまない

製造業の宿命として、さまざまな機械、システム等に投資をしていく必要がありますが、機械は導入したときからどんどん精度が劣化していきます。しかし、人の場合は逆で、本人の努力次第でどんどん進化できると考えます。

とくに当社の場合は、5年以上働いてやっと一人前というくらい経験が必要で、従業員への教育は時間をかけてしっかり行っています。元気で長く働いてもらうために「人財に投資」していくことが当社の基本姿勢です。

健康経営について
繰り返し伝える



初めのうちは、健康経営への思いを話しても従業員にスムーズに届きませんでした。情報過多の時代ですから、「何か裏がある」とつい疑心暗鬼になってしまうのでしようか(笑)。

「病気になるって一番困るのは、会社ではない。自分と家族だよ」と何度も伝えるうちに、徐々に浸透し、喫煙率なども下がってきました。

社内でリラクゼーション
疲れにくい体に

当社は新卒の女性の割合が5割と多く、また60歳以上のシニア世代の雇用延長などを積極的に進めています。老若男女が、病気を予防しながらイキイキと働いてほしいという思いがあります。

また、CAD/CAMを使った設計業務に携わる従業員が多く、目・肩・腰などに負担がかかります。できるだけ疲れを取ってもらいたいと考え、すべての3事業所にリラクゼーションスペースをつくり、活用しています。



総務部 総務課 課長 古賀 裕規さん
代表取締役社長 高津 晋一さん

コミュニケーションに
アプリを活用!



「TUNAG(つなく)」というアプリを活用し、社内コミュニケーションを図っています。個人での発信もでき、海外工場からのレポートなど興味深い情報が並びます。愛鉄連健保からの情報もここで案内しています。



栄養バランスに配慮した
おやつが並びます

会社内にスナックをつまみながら
歓談できる場所をつくりました。
就業時間中でも使用でき、
部署を超えたコミュニケーションや
メリハリのある働き方に
つながっています。

「からフル
snack」
始めました

1回20分、
プロのセラピストによる
施術を受ける
ことができます。



人に安全・安心を
100周年に向けて

現在、豊田工場の隣に新たな開発・生産拠点を建設中で、完成次第、港区から豊田市に移転をします。周囲が住宅街となり、設備が古く手狭になったこと、将来的な災害の危険性なども考慮しての判断です。

新工場では、今まで以上に就労環境を整えて、従業員に「働きやすさ」という形で還元していこうと計画しています。

祖父の代から始まった当社は2027年に創業100年を迎えます。日本のモノづくりは、人づくりが土台になり、まだまだ世界をリードしていかなければならぬと考えています。

みんなでヘルスアップ
(株)高津製作所~名古屋市港区~

新しい工場のイメージ。
2024年1月に稼働し、その後は
段階的に拡張していきます。
「脱炭素社会の実現」
「技術者の交流の活発化」
「イノベーション創出」を
目指す新拠点です。



会社概要

- 社名.....株式会社 高津製作所
- 代表取締役社長..高津 晋一
- 本社所在地.....名古屋市港区七番町3丁目22番地
- 従業員.....409名(海外事業体を含む)
- 事業内容.....自動車の外観(シルエット)の生産ライン
設備の設計製作及び
自動化に関わる事業全般



今年、休憩時間に実施した
「健康チェック」。ストレス度、
血管や肌年齢などが測定
できるということで
大盛況でした。

CHECK! **取り組み状況をチェックしてみましょう**

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」への近道です！
必須項目+選択項目を満たしているか、確認してみましょう。

まずは「健康宣言」を提出！

必須項目

- 経営理念(経営者の自覚)**
 - 健康宣言を社内外へ発信していること。
 - 経営者自身が健診を受診していること。
- 組織体制**
 - 会社内で工場ごとに健康づくり担当者を設置していること。
- 法令遵守・リスクマネジメント**
 - 定期健診を実施していること。(特定健診・特定保健指導含む)
 - 従業員が50人以上の場合は、ストレスチェックを実施していること。
 - 従業員の健康管理に関連する法令について重大な違反をしていないこと。
- 受動喫煙対策**
 - 従業員の受動喫煙防止に向けて、禁煙や分煙などの取り組みを実施していること。
- 健康課題に基づいた具体的な目標の設定**
 - 従業員の健康課題を踏まえ、従業員の健康増進、過重労働防止に関する計画を策定し、具体的な数値目標や計画、実施(責任)主体及び期限を定めていること。
- 健康保持・増進を目的とした導入施策への効果検証を実施**
 - 健康経営の取り組みについて評価・改善を行っていること。



2項目以上 必須選択 従業員の健康課題の把握と必要な対策の検討

項目	例
<input type="checkbox"/> ① 定期健診受診率(実質100%)	●巡回事業所健診の実施 ★愛・健康サポート事業の利用
<input type="checkbox"/> ② 受診勧奨の取り組み	●健診の再診にかかる時間の出勤認定または特別休暇認定 ●がん検診等、任意検診の費用補助 ★コラボヘルス・ワンへの参加 ★愛・健康サポート事業の利用
<input type="checkbox"/> ③ 50人未満の事業場におけるストレスチェックの実施	●ストレスチェックを実施し、メンタルヘルス不調者のない職場づくりを推進

1項目以上 必須選択 健康経営の実践に向けた土台づくり

項目	例
<input type="checkbox"/> ④ 管理職または従業員に対する教育機会の設定	●管理職へのメンタルヘルス研修の実施 ●社員向けに健康情報を発信する広報誌を作成 ★けんぽ提供の各種セミナーを開催 例)健診結果の見方や生活習慣病予防セミナー、たばこの禁煙補助事業を活用した禁煙セミナー
<input type="checkbox"/> ⑤ 適切な働き方の実現	●定時退社日の設定 ●有給休暇取得目標の設定
<input type="checkbox"/> ⑥ コミュニケーションの促進	●挨拶運動の実施 ●社員旅行や社員運動会の開催 ●会社主催の懇親会や忘年会の実施 ★社員総会開催
<input type="checkbox"/> ⑦ 私病等に関する両立支援の取り組み	●治療のための短時間勤務や復職支援プログラム ●年次休暇とは別に傷病休暇・病気休暇の制度を整える

4項目以上 必須選択 従業員の心と身体の健康づくりに関する具体的対策

項目	例
<input type="checkbox"/> ⑧ 保健指導の実施または特定保健指導実施機会の提供	●保健指導を受ける時間と場所の確保 ●社員の保健指導の管理(予約を会社が行う等) ★けんぽの一般健康支援・特定保健指導を受ける
<input type="checkbox"/> ⑨ 食生活の改善	●仕出し弁当、自販機等のメニュー改善 ●飲料に含まれる糖分量によって自販機商品を並び変えるなど、食生活改善のきっかけづくりを行う ★けんぽの食生活の改善に向けたセミナーの開催
<input type="checkbox"/> ⑩ 運動機会の増進	●階段利用の推奨 ●朝ストレッチやラジオ体操の導入 ●ウォーキングイベントへの参加
<input type="checkbox"/> ⑪ 女性の健康保持・増進	●婦人科健診等の補助 ●女性専用休憩室の設置 ★けんぽの女性向けセミナーの開催
<input type="checkbox"/> ⑫ 長時間労働者への対応	●休暇取得、出社制限等の勧奨 ●業務分担の見直し ●長時間労働者の産業医面談の実施
<input type="checkbox"/> ⑬ メンタルヘルス不調者への対応	●産業医との面談 ●気軽に相談できる体制の整備 ★愛・けんぽファミリー健康相談の利用促進
<input type="checkbox"/> ⑭ 感染症予防に関する取り組み	●予防接種の時間を出勤認定する ●感染者の出勤停止措置(特別休暇認定付与制度の整備) ●アルコール消毒液の設置やマスクの配布 ★けんぽのインフルエンザ補助事業の利用
<input type="checkbox"/> ⑮ 喫煙率低下に向けた取り組み	★禁煙お助け事業の利用(オンライン禁煙外来・禁煙外来(医療機関)) ★けんぽの禁煙セミナーの開催

★は、愛鉄連けんぽがサポートできる事業です

現在、上記の要件を満たさない場合でも、愛鉄連けんぽの保健事業を取り入れることで要件が整います。愛鉄連けんぽは、健康経営優良法人の申請を全面的にサポートします! お気軽にお問合せください。

『健康経営優良法人2023』の申請が始まりました!

愛鉄連けんぽがサポートします

経済産業省が推進する「健康経営優良法人」の認定を受けることで、社内外に健康経営に取り組む企業であることをアピールできます。また、企業のイメージ向上により、よい人材の採用につながります。

重要

健康経営優良法人2023からの変更点

健康経営優良法人2023より、申請する際に申請料がかかるようになります。今年度(健康経営優良法人2023)の申請料は当組合が全額負担します。

- 大規模法人部門: 88,000円(税込)
- 中小規模法人部門: 16,500円(税込)

お支払方法につきましては別途ご案内いたします。

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

従業員数

- ① 製造業その他 / 301人以上
- ② 卸売業 / 101人以上
- ③ サービス業 / 101人以上
- ④ 小売業 / 51人以上の法人

健康経営優良法人
Health and productivity
ホワイト500

健康経営優良法人
Health and productivity

中小規模法人部門

従業員数

- 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 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

健康経営優良法人
Health and productivity
ブライツ500

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して、申請書をアップロード

認定事務局への回答期限 | 令和4年10月14日(金)17時まで

申請料お振込期間(11月上旬~12月9日お振込締切)

認定委員会による審査(発表は、令和5年3月頃の予定)

中小規模法人部門

認定申請書をアップロード

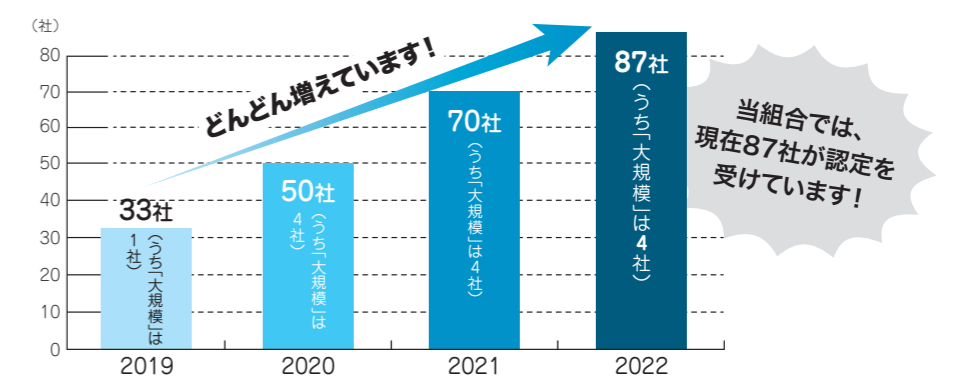
※申請書兼誓約書についても完全電子化となりました。(押印不要)

認定事務局への回答期限 | 令和4年10月21日(金)17時まで

申請料お振込期間(11月上旬~12月9日お振込締切)

認定委員会による審査(発表は、令和5年3月頃の予定)

当組合の健康経営認定事業所数



山の辺の道

三輪から奈良へ通じる古道「山の辺の道」は、「日本書紀」にその名が残り、日本最古の道といわれている。古代の人々も眺めたであろう風景を見ながら、のんびり歩こう。



長岳寺 鐘樓門
紅葉に彩られた日本最古の鐘樓門。弘法大師創建当初の建物で国の重要文化財。

山の辺の道は、桜井市の海柘榴市から、三輪を経て天理市の石上神宮までを一般的に指す。ここでは桜井駅から柳本駅まで、山の辺の道の南半分のコースを歩く。

まずは、桜井駅から仏教伝来の地碑をめざす。百済の使者が、この地に初めて仏教を伝えたことされている。国の重要文化財となっている金屋の石仏を見学し、日本最古の神社といわれる大神神社へ。三輪山を御神体とするため本殿はなく、拝殿を通して山を拜む。境内には複数の摂末社がある。

大神神社は、大物主大神の子孫をまつり、狭井神社は病氣平癒・身体健康のご利益があるという。檜原神社の周辺は大和平野の眺望スポット。さらに歩くと、ヤマトタケルノミコトの父、景行天皇の陵墓がある。4世紀の古墳としてはわが国で最大規模とされる。その先には、大和朝廷の創始者とされる崇神天皇の陵墓がある。

崇神天皇の陵墓から長岳寺へ向かう。長岳寺は弘法大師が創建した古刹で、庭の紅葉が美しい。参拝したら、柳本駅から帰路につこう。山の辺の道には随所に万葉の歌碑が建ち、読みながら歩くのも楽しい。また道端の無人販売所では、みかんや干柿などが売られている。のどが渇いたら小腹がすいたりしたら気軽に頼ることができる。時間があれば、井寺池

時間と体力に余裕があれば、井寺池

GOAL 黒塚古墳・展示館

START 近鉄桜井駅

約10.5km 約2時間30分

INFORMATION

- JR万葉まほろば線桜井駅、または近鉄大阪線桜井駅下車
- 京奈和自動車道「木津IC」から約40分
- 桜井市観光協会 0744-42-7530 <https://sakurai-kankou.jimdo.com/>
- 天理市観光協会 0743-63-1242 <https://kanko-tenri.jp/>

※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。



長岳寺
9世紀建立の名刹。多くの文化財が残り、四季折々の美しい自然が楽しめる。
☎0743-66-1051

大神神社と摂末社（一部）

ご祭神は三輪山の物主大神。人間生活の守護神として尊崇されている。



◆ 拝殿
寛文4年(1664)徳川家綱公により再建された。国の重要文化財。
☎0744-42-6633



◆ 大直禰子神社
三輪の大神様の子孫の大直禰子命(若宮様)をまつる。国の重要文化財。



◆ 狭井神社薬井戸
三輪の神様の荒魂をまつる神社。病氣平癒の神様として信仰が篤く、万病に効くという薬水が湧き出る薬井戸がある。



◆ 檜原神社
天照大神が伊勢に移った後、「元伊勢」として天照大神をまつる神社。

三輪そうめん



奈良時代、大神神社社主の次男殺主が、この地に適した小麦の栽培を行い、小麦と三輪山の清流で作ったのが三輪そうめんの起源とされる。

黒塚古墳

全長約130mの前方後円墳。状態が良好な三角縁神獣鏡が多数出土した。



相撲神社にある碑

日本書紀によると国内で初めて天覧相撲が行われたという。境内に「勝利の聖」の碑が建つ。

箸墓古墳

わが国最初の巨大古墳として知られ、倭迹迹日百襲姫命の墓とされる。卑弥呼の墓という説もある。



ヤマトタケルノミコトの歌碑



「大和は国のみほろば たたなづく青がき 山ごもれる 大和し 美しい」

Sightseeing ちょっと寄り道



ほとりにあるヤマトタケルノミコトの歌碑や箸墓古墳、国技発祥の地といわれる相撲神社、また柳本駅近くの黒塚古墳と展示館に立ち寄るのもおすすめ。



ウイルス対策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「ウイルス対策キャンペーン」の一環として、今年度もインフルエンザ予防接種の補助を実施します。

インフルエンザ対策は、新型コロナウイルス対策にも有効です。

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。皆さまのご協力をお願いいたします。

ウイルス対策キャンペーンの内容

- インフルエンザ予防接種の費用補助
- 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
- 手指消毒薬の配付(事業所)
- マスクの配付(被保険者)

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	

※今年のインフルエンザワクチンは4価ワクチンです。 ※任意継続者も補助の対象です。
※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です。



補助方法

被保険者	1	巡回接種	契約健診機関が事業所へ巡回で訪問し、接種します。
	2	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。



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可能性があります。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。

新型コロナ 感染対策も継続しましょう

気温が低く空気が乾燥する冬はウイルスの活動が活発になります。新型コロナウイルス感染対策はインフルエンザにも有効なので、継続しましょう。

マスクを正しく着用

こまめな手洗い・手指消毒

換気・加湿

密接・密集・密閉「密」をさける

体調不良時は外出を控え、かかりつけ医に相談を



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2022

期間 10月1日～12月31日 (3か月間)

帰宅後の手洗いが身につく、とてもよい方向に進めています。歯みがきも嫌がらず、自分から積極的にしてくれるようになりました。



シールや歯ブラシは、子どものやる気を引き立ててくれるのでうれしいです。

子ども達はシールを貼るのが楽しいようで、楽しみながら参加できました。かぜ予防は、加湿器を使用して室内が乾燥しないように心がけています。

参加者の声 (令和3年度)

コロナ禍ということもあって、手洗いうがいは以前よりしっかりするようになり、習慣となりました。食事面では、好き嫌いせずなんでもバランスよく食べることでかぜ予防をしています。

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28年4月2日以降に生まれたお子さん

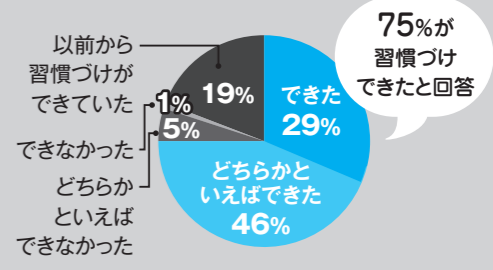
参加申込 エントリーハガキをポストに投函(またはFAX)、または、エントリーハガキの二次元コードを読み取る

エントリーで子ども用歯ブラシをプレゼント!!

さらに **ダブルチャンス** Amazonギフト券(5,000円分・20世帯)

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♪

令和3年度 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 予防キャンペーン

期間 11月1日～30日(1か月間)

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、記録をつけましょう!

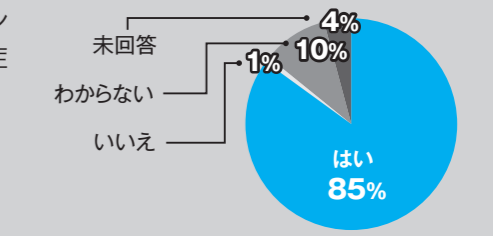
記録用紙とアンケートを当組合に提出すると、**QUOカードをプレゼント!** (1,000円相当分)

さらに **ダブルチャンス** 抽選で豪華賞品が当たります!

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5年3月31日時点) ※10月下旬にご自宅宛に案内を発送いたします

令和3年度 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?





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



鶏肉とさつまいものハニーマスタードロースト

1人分
297kcal / 食塩相当量 1.7g

材料 (2人分)

鶏もも肉 (皮なし) -----	1 枚	さつまいも (1cmの輪切り) -----	1/2本 (100g)
A 粒マスタード -----	大さじ 1/2	玉ねぎ (6等分のくし形切り) -----	1 個
はちみつ -----	大さじ 1/2	しめじ (大きめにほぐす) -----	1/2 パック
しょうゆ -----	大さじ 1	しいたけ (薄切り) -----	3 個
オリーブオイル -----	大さじ 1/2	ミニトマト -----	5 個

作り方

- 1 鶏もも肉を一口大に切る。
- 2 ボウルに 1 の鶏もも肉と A を合わせて 15分程度漬け込む。
- 3 耐熱皿に 2 と残りの材料を並べ、200℃のオーブンで 30分焼く。

✓ 栄養メモ

きのこやさつまいもには、**食物繊維**が豊富に含まれています。**食物繊維**はコレステロールの吸収を抑えるといわれており、生活習慣病予防のためにも積極的にとりたい栄養素のひとつです。

野菜を美味しく食べるコツ

食欲の秋はヘルシーに満足感をアップ

秋野菜は工夫次第でおいしさが変化する楽しい野菜です。れんこんはさっと炒めてシャキシャキ食感を残したり、さつまいもはじっくり火を通して甘味を引き出し、ほくほく食感を味わうのも楽しいです。ほかにも、きのこなどは薄切りにして秋晴れの日に干してから料理に取り入れるのも、一味違ったおす

すめの楽しみ方です。

また、秋野菜は甘味のある野菜が多いのも魅力のひとつ。**レモン汁**や**マスタード**など酸味のある調味料と組み合わせると、甘味やうまみが引き立ちます。

食欲の秋はおいしいものが豊富で、ついつい食べ過ぎてしまいますよね。そこで、秋野菜をたっぷりと食卓に取り入れ、ヘルシーに食事の満足感をアップさせましょう。



秋は、食物繊維が豊富な根菜類やきのこ類がおいしい季節です。食べ応えがあり満足感たっぷりの“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。



秋鮭のレモンクリームパスタ

1人分 592kcal / 食塩相当量 1.7g

材料 (2人分)

生鮭 -----	2 切れ	塩 -----	小さじ 1/2
白ワイン (鮭用) -----	小さじ 1	白ワイン -----	大さじ 1
オリーブオイル -----	大さじ 1/2	パスタ (乾燥 1.6mm) -----	160g
にんにく (輪切り) -----	1 かけ分	小麦粉 -----	大さじ 1
A しめじ (手でほぐす) --	1/2 パック	レモン (いちょう切り) -----	1/8 個
玉ねぎ (薄切り) -----	1/2 個	豆乳 (無調整) -----	200mL
キャベツ (短冊切り) -----	30g	パセリ -----	適量
れんこん (いちょう切り) --	1/3 節	黒こしょう -----	適量

作り方

- 1 生鮭は2等分に切って、白ワインをふっておく。
- 2 フライパンにオリーブオイル、にんにく、1 の鮭、A を入れ、塩を加えて中火で炒める。
- 3 鮭の表面の色が変わったら、白ワインを加えてフタをし2～3分蒸らし炒めにする。
- 4 パスタを表示時間より1分短く茹でる。
- 5 3 に小麦粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまでさらに炒める。
- 6 レモンと豆乳を加えてとろみがつくまでさっと混ぜ合わせ、茹でたパスタを加えて皿に盛る。
- 7 仕上げにパセリと黒こしょうを散らす。

✓ 栄養メモ

レモンやにんにく、パセリ、黒こしょうなど食材で味のアクセントをつけると、塩分控えめでも塩気をカバーしてくれます。生クリームや牛乳の代わりに、**豆乳**で仕上げると脂質のカットにつながり、カロリーが抑えられます。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22autumn01.html>



ヘルスUPコラム 健康運動を健康になろう! 18 「始める」「続ける」ために大切なこと

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



健康に生きていくうえで必要な3条件は **①栄養(食事)・②運動・③休養(睡眠)** です。これら3条件のうち、食事は「空腹」、睡眠は「眠気」という「生命維持装置としての身体」の要求があり、その要求に基づいて、私たちは食事をして、眠ります。

「運動欲求」は発育期に高く、子供は「遊び、体育やスポーツ」で、運動欲求の充足をして、身体づくりをしています。これには、成長ホルモンが影響しています。

一方、大人になると、運動欲求は低くなり、「なるべく楽に過ごしたい」とか「きついことは嫌だ」と考えて、身体活動をしなくなっていきます。中高年者の方へのアンケート調査では、健康運動や健康ウォーキングを定期的実践している人は約30%であると報告されています。

では、どうすれば、「運動したい!」と思えるのでしょうか? その答えは、「身体を動かす前に、心を動かす」ことです。そのためには、健康運動や健康ウォーキングは「生きていくために絶対に必要な運動だ」との認識(理性的判断)をすること、また、**どうすれば楽しく運動ができるかを工夫すること**です!

あるアンケート調査では、以下のような身体的および、精神的な効果に関する回答がありました。

- | | |
|-------------------------------|-------------------------|
| ①年齢相応にできるか不安でしたが、運動が楽しかった。 | ⑦久しぶりの運動で、よい汗をかいて楽しかった。 |
| ②指導がよかった。 | ⑧技術が上達した。 |
| ③歩くことが、「こんなに楽しい運動」だとは、思わなかった。 | ⑨友達と楽しく運動ができた。 |
| ④運動量がアップした。 | ⑩ストレス発散になり、今後も続けたい。 |
| ⑤歩き方のアドバイスで自分の欠点がわかった。 | ⑪日頃の悩みを忘れることができた。 |
| ⑥歩クリズムが感じられて、気持ちよく歩けた。 | |



これらをまとめると **①動く楽しさ・②上達の喜び・③心身への効果** になります。

健康ウォーキングに限らず、健康運動では、**筋肉、心肺機能などへの身体的・精神的効果である「運動することの楽しさ、うれしさ、喜びについて、深く理解をすること」**が大切だと言えます。



季節の移り変わりとともに、秋らしさを感じる今日この頃ですね。少し涼しく感じるようにもなりましたので、『運動の秋』はいかがでしょうか。今号は、11月から開催する「Pep Upウォーキングラリー(P2参照)」を紹介させていただきましたが、当組合としても久しぶりの開催となります! 「職場の方と歩数対決することで、活動量が自然とアップした」なんて声も聞かれますので、ぜひご参加ください。

最近、私は子どもの自転車練習に付き合うことを目的に、自転車に乗るようになりました。風が気持ちよく、空を見上げてふと秋を感じて、なんだか心もほっこりします。日ごろの疲れを癒やすことにもつながりますので、外に出て秋を感じてみませんか? (保健師/野崎)

育児休業中の保険料免除要件が見直されます

- 短期の育児休業の取得時に対応して、月内に14日以上育児休業を取得した場合には該当月の保険料が免除となります。
- 賞与に係る保険料については、連続して1か月を超える育児休業を取得している場合に限り、免除の対象となります。



令和4年10月以降

現行は給与(月額保険料)も、賞与保険料も免除要件は同じ

現行(給与・賞与)

【免除要件】

月末において育児休業等を取得している

給与

【免除要件】

月末において育児休業を取得している
または
同月内に14日以上育児休業等を取得している

賞与

【免除要件】

月末において育児休業を取得している
かつ
育児休業等を連続して1か月を超えて(暦日で計算)取得している

※異なる2つ以上の育児休業等の期間が連続している場合には、併せて1つの育児休業等とみなす措置が導入されます。

限度額適用認定証の有効期限のご案内

「限度額適用認定証」は、毎年、**8月31日が有効期限です**。期限切れの「限度額適用認定証」は**返却することが義務付けられていますので必ず当組合にご返却ください**。

9月1日以降も引き続き使用される場合は、**改めて「健康保険 限度額適用認定申請書」をご提出ください**。

申請書は当組合ホームページの「各種申請書の印刷」から印刷をしていただけます。(郵送を希望される場合は当組合までご連絡ください。)



「限度額適用認定証」とは…

医療費が高額になった際に、保険証と併せて医療機関の窓口で提示すると、窓口でのお支払いが自己負担限度額までとなり「高額療養費相当額」を支払わずに済みます。

なお、高齢受給者証をお持ちの方で2割負担の方は「高齢受給者証」が限度額適用認定証の代わりになりますので申請は不要です。ただし、3割負担の方は限度額適用認定証が必要になる場合があります。(下記表参照)

窓口負担割合	標準報酬月額	限度額適用認定証の申請が必要かどうか
3割	現役並みⅢ(830千円以上)	必要ありません
	現役並みⅡ(530千円~790千円)	入院等で窓口負担額が多くなる場合、申請いただくと窓口負担額が抑えられます
	現役並みⅠ(280千円~500千円)	
2割	一般(260千円以下)	必要ありません

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



楽しく“体を動かす”

全身を使った運動に チャレンジしてみよう

できるかどうかのチャレンジは、楽しく体を動かすことにつながります。
今回は、全身を使った運動をご紹介します。

すきま時間に楽しく！
自宅でできる
トレーニング

今回は、
少しチャレンジ!

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
体幹

ローリングスター

5 往復

1 腕立て伏せの
姿勢をとる



2 右に回転し、右足の外側と
右手で体を保持する

星型に見えるように
ぴたっと止めましょう。



3 腕立て伏せの姿勢を經由して
左に回転し、左足の外側と
左手で体を保持し、戻る

グラグラしないように
安定させましょう。



ターゲット
体幹&
下半身

片脚 ランニングマン

左右 各 10 回

1 立った状態から
片脚を後ろに引く

前の脚に
体重をかけます。



2 後ろに引いた脚を
引き上げ、戻る

引き上げたものが
床と平行になると
GOOD!
グラグラしないように
しましょう。



ターゲット
胸&肩

胸 肩ストレッチ

30 秒

1 椅子の後ろで膝をつき、
背もたれに両手を乗せる



少し離れて両手を乗せましょう。

2 お尻をつきだして、
両手の間に頭を押し込む

痛みを感じない程度の位置でキープします。



呼吸を止めずに、胸を床に近づけるように
押し込みましょう。

CHECK!

簡単!
解説動画はコチラ



<http://doga.hfc.jp/imfine/undo/22autumn01.html>