

愛・けんぽ **けんぽだより**

topics

- 就退任ご挨拶・議員改選
- 令和4年度決算報告
- 事業所訪問((有)野田工業製作所)
- 設立50周年記念式典
- 届書「電子化」のお願い
- コラム「健康になろう!(20)」

2023年 夏号

NO. **150**



愛鉄連健康保険組合

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

理事長就任のご挨拶



理事長 江原 功一

この度、組合会議員の改選に伴い、引き続き理事長に就任いたしましたので、ご挨拶申し上げます。

当健康保険組合は、本年設立50周年を迎えた中部地区最大規模の総合健保です。設立以来、医療費の給付のみにとどまらず、病気の予防・早期発見、そしてより健やかな暮らしのための健康づくり事業を積極的に進めており、評価をいただいております。

常務理事就任のご挨拶

常務理事 白木 雅康

この度、常務理事の任を拝命いたしましたので、ご挨拶を申し上げます。

当健康保険組合は設立以来、「相互扶助」の精神のもとで、加入されている皆様の健康を守る使命を持って運営されております。これまで運営に携わってこられた諸先輩方のご尽力、また事業主や被保険者の皆様のご協力により、充実した保険給付や革新的な健康づくり事業を提供し続けていることは敬意に堪えません。

退任のご挨拶

前常務理事 井崎 茂

当健康保険組合の常務理事の職を退任するにあたり、ご挨拶申し上げます。

健康保険組合の一員となり46年5か月、常務理事の職務を全うすることができましたのも、ひとえに事業主ならびにご加入の皆様のご理解・ご支援の賜物であると心から感謝申し上げます。

令和4年度 決算報告

当組合の令和4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、被保険者数は前年比18%（704人）、平均標準報酬月額額は1.8%（5,876円）、総標準賞与額では1.7%（5億7,000万円）それぞれ増加し、健康保険料収入は3.5%（6億円）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7.7%（7億2,000万円）の増加となりました。被保険者1人当たりでは5.8%（14,278円）増加し、前年度の伸び率（8.4%、19,035円）を下回るものの依然として高い傾向となりました。

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6億円を繰り入れる決算となりました。これにより、資産額は減少しましたが、資産保有率では国の基準を大きく上回る371.60%を保有しています。

収支に占める主な科目の割合(一般勘定)

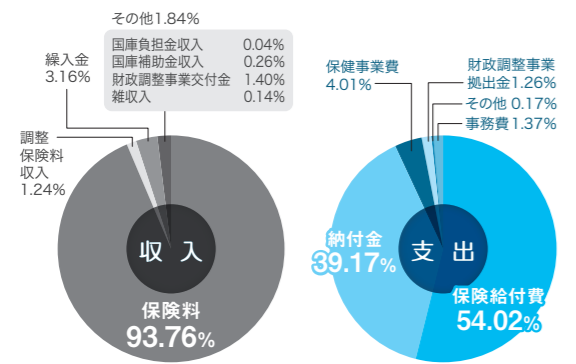


Table with 4 columns: 令和3年度, 令和4年度, 前年度比. Rows include 事業所数, 平均標準報酬月額, 総標準賞与額, 被保険者数, 被扶養者数.

一般勘定 決算のあらまし

Table of income items (収入) including Insurance Premiums (17,804,688), National Treasury Income (7,585), and Total Income (17,840,858).

Table of expense items (支出) including Business Expenses (257,738), Insurance Benefits (10,150,794), and Total Expenses (18,549,369).

介護勘定 決算のあらまし

Table of nursing care items (介護勘定) including Nursing Insurance Income (1,785,393) and Total Income/Expense (20,820).

新しい議員が決まりました

当組合では、組合会議員の任期満了に伴い改選を行った結果、理事長・副理事長・理事・議員が下記のとおり決まりました。なお、任期は令和8年5月までの3年間となっております。

◆選定議員名簿

Table of elected members (選定議員) with columns for position, name, and company name.

◆互選議員名簿

Table of mutually elected members (互選議員) with columns for position, name, and company name.

事業所訪問



グローバル化、高齢化に対応するため
体力測定を取り入れて意識向上へ

(有)野田工業製作所

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、(有)野田工業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。

健診後のフォローから
健康経営優良法人取得

健康診断の予約や管理をしていますが、再検査の人が多く感じていました。医師に見ていただいても「体脂肪率・血圧が高く、メタボの人が多い」という指摘があり、改善する方法を模索していました。

その折に健康経営優良法人の認定制度を知り、取得に向けての社内改善から健康づくりにつながることを、外部へのアピールにもなることがメリットだと思ひ、

社長と専務が前向きで、提案を受けとめてもらえる環境にあるので、ありがたいです。



認定に向けて動き始めました。3回目の取得となりましたが、認定項目を目安にしながら社内制度の改善を続けています。

運動不足を懸念し
体力測定をスタート

当社は、定年後の継続雇用制度があり、ベテラン従業員が4名ほどいます。また、全体の4割を占めるベトナム人従業員は若年層になります。中間層が少なめで、従業員の年齢差が大きくなっています。

以前から高齢者の運動不足が気になっていましたが、愛鉄連健

定期健診後に
1項目実施

保からの案内に「高齢労働者の安全と健康を守るために、体力状況の把握をしよう」という提案があり関心を持ちました。シニア従業員も、ベトナム人従業員も、それぞれ問題点があるので、意識づけのきっかけになればと思います。

愛鉄連健保の担当者とは相談し、初回である今年度は社内



体力測定
測定後には、愛鉄連健保作成の結果表に結果を記入してお渡しました。

「事業場における労働者の健康保持増進のための指針」改訂!

労働者の加齢に伴い、筋力・認知機能等が低下することによる転倒などの労働災害を防止するために、体力チェックを継続的に行うことが推奨されています。

愛鉄連健保では、健康運動指導士による体力測定を行っておりますので、ぜひお問い合わせください。

終了後、「どれくらい立っていられたか」と周りに確認している人もいて、コミュニケーションの活性化にもなっていたようです。

予測していたよりも、当社の従業員は良い結果だったと聞き、ほっとしました。本来は5項目あるそうなので、来年度以降、実施項目を増やしていけたらいいですね。



総務部 チームリーダー 代表取締役
竹本 英華さん 野田 眞太郎さん

外国人従業員の
健康管理

健康づくりに関して、言葉の問題には苦労しています。正確なベトナム語への翻訳が必要ですので、ベトナム工場の翻訳担当者に依頼することになります。ただ、その担当者も翻訳が主の仕事ではないため、あまり頻繁に頼むこともできません。

ベトナム人従業員は、来日後の食生活の変化により体脂肪率や血糖値が上がることが多く、また、エビなどの甲殻類を多く食べるため尿酸値が高く、若くして痛風になる人もいます。健康意識を高めていきたいのになかなか進められないというジレンマは常を感じています。

再検査勧奨は
社長から手渡しで

健診後のフォローとして、再検査だった従業員には案内と検査後の報告用紙をセットした手紙を給料明細に同封し、社長から手渡しし



第76期
ノダグループ
経営指針発表会



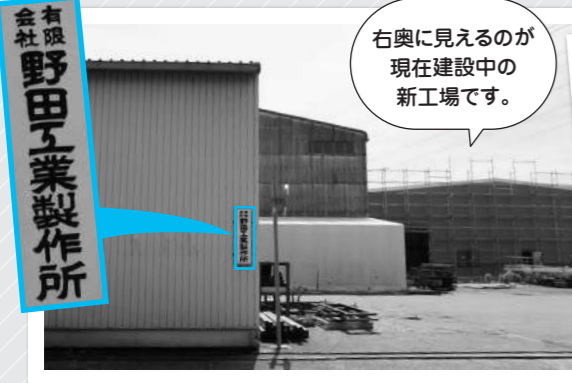
現場では勤続60年の
大ベテランも
活躍!

でもらうように変更しました。また、再検査は就業時間中に行けるようにしました。これによって、受診率はかなり上がりました。

今後は、ストレスチェックを導入したいです。従業員が50人以下のため義務ではありませんが、メンタルヘルスも重要です。チェック後のフォローや、ベトナム人従業員向けのチェック作成などの問題があり、課題が山積みなのですが少しずつ進めていきたいです。

みんなでヘルスアップ

(有)野田工業製作所~北名古屋市~



右奥に見えるのが
現在建設中の
新工場です。



社内コミュニケーションは活発で、
歓送迎会や社員旅行、BBQなど、
折にふれ開催しています。

BBQコンロは、
従業員が製作したもの。
近年、「焚火台」なども開発、
販売しています。



会社概要

- 社名.....有限会社野田工業製作所
- 代表取締役...野田 眞太郎
- 本社所在地...北名古屋市法成寺道久1番地
- 従業員.....42名 ※2023年7月現在
- 事業内容.....板金・製缶・工作機械、搬送装置、
医療用・介護用器具などの
設計・製作

令和5年5月1日に設立50周年を迎えました

50周年記念事業のご紹介 (令和5年度)

加入事業所の事業主様をはじめ、加入員の皆さまに最大限の感謝を込めて、記念事業を実施します。

記念事業 その1 健診費用の補助 事業所向け

50周年記念動画
こちらから▶



50周年を迎える令和5年度中に、巡回(院内)事業所健診もしくは人間ドックを受診した被保険者の人数に応じ、事業所に対して補助金を支給します。

支給方法

補助金申請書を提出してください。
令和5年度の健診受診者数を集計の上、実績に応じて支給。(令和6年8月頃の予定)
※申請方法は、後日、ご案内します。

補助金額

被保険者1人あたり
700円×健診受診人数
※令和5年度に、巡回(院内)事業所健診もしくは人間ドックを受診した被保険者1人1回を上限とします。



記念事業 その2 家庭常備薬無償配付の点数を増点 被保険者向け

令和5年度に実施する家庭常備薬無償配付の点数を10点増点します。(従来の点数25点から35点に増点)

実施方法

令和5年8月上旬に、事業所宛に申し込み用紙をお送りしますので、被保険者の皆さまにお配りください。



記念事業 その3 共同・全国巡回健診費用の無料化 被扶養者向け

被扶養者向けの共同巡回健診、全国巡回健診、地域巡回健診の自己負担を無料にします。従来の自己負担額3,000円を無料にすることで、健診を受けるきっかけになることを期待しています。(被扶養者の健診受診率の向上を目指します。)

▼対象となる健診

共同巡回健診

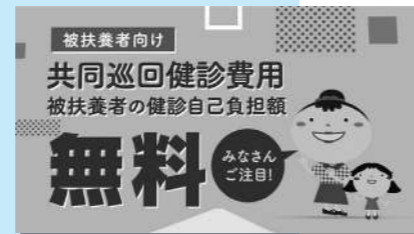
東海3県及び静岡県の一部の地域にお住まいの30歳以上の被扶養者 **女性**

全国巡回健診

共同巡回健診の対象エリア外にお住まいの30歳以上の被扶養者 **女性**
(ただし、一部の地域を除く)

地域巡回健診

愛知県内にお住まいの40歳以上の被扶養者 **男性**



令和5年4月25日

設立50周年記念式典を開催しました



令和5年5月1日に組合設立50周年を迎えることを記念し、名鉄グランドホテル柏の間にて、記念式典を開催いたしました。当日は、たくさんのお客様にお越しいただき、盛会のうちに終えることができました。

記念式典

- 1.開式の辞……………愛鉄連健康保険組合理事 安藤 秀文
- 2.理事長挨拶……………愛鉄連健康保険組合理事長 江原 功一
- 3.東海北陸厚生局長表彰

●永年役員30年以上 (敬称略、順不同)

加藤 義鋪	(株)フジチュウ	東 善治	大和精工(株)	近藤 和夫	近藤金属工業(株)
-------	----------	------	---------	-------	-----------

4.健康保険組合連合会感謝状贈呈

●永年役員20年以上 (敬称略、順不同)

眞野 和博	眞和興業(株)	上野平 雅裕	(資)名上鉄金工業所	江原 功一	刈鉄工業(株)
梶田 廣英	(有)梶田機械工業	丹羽 要	ニッシンテクニス(株)		

●永年役員10年以上 (敬称略、順不同)

勘解由 守夫	(株)豊田鉄工	倉田 長秀	(株)クラタ産業	杉浦 芳一	(株)小垣江鉄工所
戸田 吉紀	(株)戸田製作所	平岩 統一郎	(株)平岩鉄工所	松川 泰三	メイティックス(株)
近藤 克義	(株)近藤製作所	岩瀬 清彦	岩瀬鉄工(株)	富松 久益	(株)五十鈴製作所
林 幹政	(株)第一林製作所	安藤 秀文	(株)アンスコ	片岡 勝	(株)片岡機械製作所
加藤 孝司	司精鋼(株)	後藤 正	(株)GOTO	田中 豊一郎	(株)田中工作所
柘植 修	(株)柘植製作所	久田 賢治	(株)南部製作所	御崎 喜嗣	御崎コンベヤー(株)
井崎 茂	愛鉄連健康保険組合				

5.来賓祝辞……………健康保険組合連合会愛知連合会会長 笹山 秀彦 様

6.閉式の辞……………愛鉄連健康保険組合理事 松川 泰三

記念講演会

谷繁 元信氏(元プロ野球選手/野球解説者)トークショー

中日ドラゴンズの黄金期を駆け抜けた谷繁氏をお迎えし、マネジメントや健康管理についてのさまざまなお話を伺いました。



ご来場いただいた皆さま、ありがとうございました。
愛鉄連けんぽは、次の節目に向け日々進んでまいります。

詳しくは、p10をご覧ください!



八幡平



八幡沼

八幡平の池沼の中で最も大きい火口湖。アオモリドマツ（オオシラビソ）の原始林と湿原に囲まれた高山植物の宝庫。周囲1.5kmで、木道に沿って沼を一周すると約1時間ほど。

「日本百名山」「花の百名山」に選ばれた八幡平は、なだらかな山容の高原台地。涼しい風を感じながら、壮大な湿原風景と多様な高山植物の中を歩く、自然いっぱいウォーキングを堪能しよう。

八幡平は登山口が山頂付近にあるため百名山の中では登るのが容易な部類に入るが、茶臼岳から向かうルートでは途中悪路もあるため、トレッキングシューズでスタートしたい。

まずは八幡平アスピーテライン沿いにある登山口から茶臼岳をめざす。1時間弱の道のりだが、滑りやすいところもあるので注意して歩こう。茶臼岳山頂からは岩手山や八幡平の雄大な景色が望める。山頂でひと息ついたら黒谷地湿原へ。ごろごろとした石の中を歩いていくので、足をとられて転ばないように。黒谷地湿原展望台では広々とした湿原をゆったり眺めることができる。続いて向かうのは源太森。八幡平の高台になっており、開放感のある景色を楽しむことができる。

八幡沼へ向かう途中から平坦な木道となり、歩きやすくなる。高山植物を眺めながら八幡沼、ガマ沼、八幡平山頂、鏡沼と巡り、八幡平山頂レストハウスにたどり着けばゴールだ。八幡平周辺は名湯が多い。歩き疲れた足を癒すには事欠かないはずだ。

※八幡平は体力に合わせたルート選択が魅力。観光協会などでウォーキングマップを入手し、自分に合ったルートを探してみよう。

INFORMATION

JR盛岡駅から岩手県北バスで約2時間、茶臼口バス下車
松尾八幡平 IC から約40分

八幡平市観光協会
0195-78-3500
(松尾八幡平ビジターセンター内)

HPはコチラ



八幡平山頂
標高1,613m。八幡平の名のとおり、山頂は平ら。展望台が設置されているが、周囲は木々に覆われている。

源太森
八幡平を代表する眺望スポットの1つ。高台に上がると八幡平を見下ろせる。

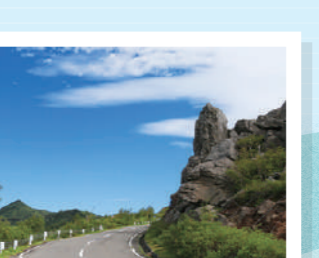
黒谷地湿原
池塘が点在し、高山植物が多く見られる天然のお花畑。黒谷地バス停から向かえば往復約30分。途中には湧き水「熊の泉」がある。※池塘…高層湿原にできる池沼のこと。

ガマ沼
八幡沼の向かいにある周囲500mの小さな沼。ガマ沼越しに岩手山が見える。



約7.5km 約3.5時間/約13,000歩

鏡沼
近年、雪解けの様子が「八幡平ドラゴンアイ」として注目されており、5月中旬～6月中旬に運がよければ見ることができる。



茶臼岳
標高1,578m。山頂は突き出るように開けており、眺望抜群。岩手山や秋田駒ヶ岳などの山並みが広がる。



温泉
藤七温泉 彩雲荘
東北でもっとも高い標高にある温泉。源泉かけ流しのにごり湯。
8:00～16:00(日帰り入浴)
大人650円、小学生以下350円
https://www.toshichi.com/
※冬季休業
※営業時間や料金等は変更される場合があります。



岩手山
八幡平の眺望スポットの1つ。登山口からは30分ほど登ることができる。八幡平から藤七温泉に向かう途中に登山口がある。



Sightseeing ひと足のぼして



松尾八幡平ビジターセンター
八幡平アスピーテラインの岩手側の入口にあり、八幡平地域周辺の情報発信を行っている。
9:00～17:00
毎週水曜日(冬季)、年末年始
0195-78-3500

季節の健康TOPICS

キケンな熱中症を 予防しよう!

日本の平均気温は1990年代以降高温となる年が頻出し、消防庁によると2022年5～9月の熱中症による救急搬送人数は7万人超と、2008年の調査開始以降3番目に多い数だったと報告されています。こうしたことから、政府でも熱中症対策の強化を進めていますが、まずは私たちが熱中症の予防や対処法を正しく知っておくことが大切です。



熱中症を予防するためにチェック

- 室内ではエアコン、扇風機を使用し温度調節
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす
- のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分補給
- 天気予報やWEBサイトなどで情報収集
- 外出時は日傘や帽子を使用
- 日陰の利用やこまめな休憩
- 通気性のよい衣服を着用



熱中症予防には手のひら冷却も効果的

手のひらや足の裏、頬などには、動脈と静脈をつなぐ動脈吻合(AVA)という特別な血管があります。通常は閉じていますが、体温が上がるとAVAが開き、一度に多くの血液が流れて熱が放出されます。AVAを冷やすと、そこで冷やされた血液によって効果的に深部体温(体の内部の温度)を下げるにつながります。しかし、冷やし過ぎるとAVAが閉じてしまうため、15℃くらいがよいといわれています。保冷剤などで少し冷やした水道水に手足を浸す、専用のグッズを活用するなどして、熱中症を予防しましょう。



知っておこう! こんな症状があったら、熱中症かもしれません!

重症度	小	II度	大
I度	<ul style="list-style-type: none"> めまい・失神 (立ちくらみ・熱失神) 筋肉痛・筋肉の硬直 (こむら返り・熱けいれん) 大量の発汗 	<ul style="list-style-type: none"> 頭痛・気分不快・吐き気・おう吐・倦怠感・虚脱感 (体がぐったりする、力が入らないなど、熱疲労) 	<ul style="list-style-type: none"> 意識障害・けいれん・手足の運動障害 (呼びかけや刺激への反応がおかしい、ガクガクと引きつけがある、まっすぐに歩けないなど) 高体温 (体を触ると熱い)

厚生労働省「熱中症を防ごう!」より作成

熱中症が疑われる人を見かけたらすぐに応急処置を!

- 涼しい場所へ避難
- 水分・塩分、経口補水液などを補給
- 衣服をゆるめ、体を冷やす

応急処置をしても症状が改善しない場合は医療機関を受診

自力で水が飲めない、応答がおかしいときは、ためらわずに救急車を呼びましょう!!



家族の健康は欠かせません! だから家族も健診受診を

従業員の皆さまが元気で働くために

「家族健診の協働事業」にご参加ください 6月末現在 参加事業所276社

大切なご家族の皆さまの健康を守るには、定期的に健診を受けていただくことが重要です。家族の健診受診率向上にむけて、当組合と共に取り組んでいただける事業所を募集しています。

協働事業の流れ



「家族も健康サポート宣言認定証」

“従業員も家族も大切にできる会社”を社内外にアピール!



愛鉄連けんぽは、事業所と協力して家族健診の受診率向上に取り組めます!



参加いただいている事業所が年々増えています。ご不明な点は、健康管理課までご連絡ください。

今年度はぜひ共同・全国巡回健診をご利用ください!!

愛鉄連けんぽ設立50周年記念事業

今年度限り 共同・全国巡回健診が無料!



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5月下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。

被扶養者の方へPRをお願いします!



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	30歳	乳がん・子宮頸部がん等	令和5年8月1日～令和6年1月28日	① 女性被保険者/婦人科健診 ▶30～39歳: 1,500円(乳がん超音波・子宮頸部がん) ▶40～74歳: 2,000円(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)
	② 被扶養者 任継被保険者	74歳	基本健診+各種がん健診等(特定健診項目含む)	愛知・三重・岐阜・静岡の指定会場(221会場)	
男性	③ 被扶養者 任継被保険者	40歳	基本健診+各種がん健診等(特定健診項目含む)	令和5年7月3日～14日 愛知県内の指定会場(9会場)	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: 0円(オプション検査: 別途自己負担) 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: 0円(オプション検査: 別途自己負担)

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	① 被保険者	30歳	乳がん・子宮頸部がん等	令和5年7月6日～1月19日	① 女性被保険者/婦人科健診 ▶乳がん超音波・子宮頸部がん: 1,500円 ▶乳がんマンモ・子宮頸部がん: 2,000円 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: 0円(オプション検査: 別途自己負担)
	② 被扶養者 任継被保険者	74歳	基本健診+各種がん健診等(特定健診項目含む)	令和5年7月6日～1月19日(281会場)	

※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となります。



料理制作・スタイリング

近藤 幸子(料理研究家、管理栄養士)

撮影:竹内 浩務

なすとハムの粒マスタード和え

1人分 55kcal 塩分0.8g 調理時間 10分



材料(2人分)

なす----- 2本
 オリーブオイル----- 小さじ1
 ハム----- 1枚
 粒マスタード----- 小さじ2
 しょうゆ----- 小さじ1

作り方

- ① なすはヘタを落とし縦4等分に切ってオリーブオイルをからませ、600Wのレンジで3分加熱する。ハムは放射状に8等分に切る。
- ② なすの粗熱がとれたら軽くしぼり、ハム、粒マスタードとしょうゆで和える。

ミルクプリン

1人分 159kcal 塩分0.4g 調理時間 10分

(冷やす時間は除く)



材料(3人分)

粉ゼラチン----- 5g
 水----- 大さじ2
 牛乳----- 300cc
 練乳----- 大さじ4
 キウイ(1cm角)----- 1/2個

作り方

- ① 粉ゼラチンを水でふやかしておく。
- ② 小鍋に牛乳(半量)と練乳を入れ、沸騰直前まで温め、火を止めて①のゼラチンを加え溶かす。
※早く冷ますために温める牛乳は半量にしています。ただし、次の日以降に食べる場合は、すべて加熱してから調理してください。
- ③ ②を保存容器に移し、残りの牛乳を加え冷蔵庫で3時間ほど冷やす。器に盛り付け、キウイをのせる。



塩分を控えるポイント

今や国民病といわれる「高血圧」。日本人の高血圧患者は4,000万人以上だそうです。高血圧を放置しておくと、動脈硬化の引き金になり、やがて心臓病や脳卒中などの重篤な病気の発症リスクを高めてしまいます。また腎臓にも負担がかかるため、腎臓病を引き起こす可能性も。すでに血圧高めの方は生活習慣の改善が必要です。

まずは血圧を上げる要因のナトリウム(=食塩)の量を見直すことが重要です。目安として1日の食塩摂取量を6g未満に抑えます。日本人の平均摂取量が10g前後なので、慣れないうちは少し厳しく感じるかもしれません。薄味でも香りや酸味などを加えることで、無理なく食塩量を減らせます。

▶▶ 豚もも肉のソテー フレッシュトマトとピーマンのソース

肉にはしょうゆで軽く下味をつけるだけ。焦げたしょうゆの香ばしさに、ソースのトマトとレモンの酸味、ピーマンの清々しい青い香りが豚肉のコクとよくあいます。ピーマンには、体内の余分なナトリウムの排出を促して血圧を下げる作用があるカリウムが含まれています。

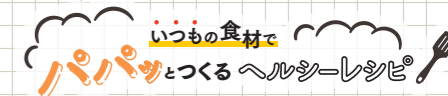
▶▶ なすとハムの粒マスタード和え

粒マスタードの風味と酸味で薄味でも満足できる仕上がります。なすに含まれるカリウムには余分なナトリウムを排出してくれる働きがあるので、塩分をとりすぎたときの調整に役立ちます。そのため、塩分のとりすぎが原因となるむくみの解消や、高血圧の予防に役立ちます。

▶▶ ミルクプリン

牛乳はカルシウム、カリウムなどのミネラルを豊富に含む食品。これらの成分が、血管を健康に保ち、体内の塩分を排出させることで、血圧を下げる効果が期待できます。

高血圧予防レシピ



豚もも肉のソテー

フレッシュトマトとピーマンのソース

1人分 218kcal 塩分1.4g 調理時間 20分



材料(2人分)

A ピーマン(1cm角)----- 1個
 トマト(1cm角)--- 小1個(100g)
 玉ねぎ(みじん切り)----- 1/4個
 にんにく(みじん切り)----- 1/2片
 塩----- 小さじ1/4
 レモン果汁----- 小さじ1/2

豚もも肉(薄切り)----- 200g
 しょうゆ----- 大さじ1/2
 オリーブオイル----- 小さじ1

作り方

下準備 Aの材料を混ぜ合わせておく。

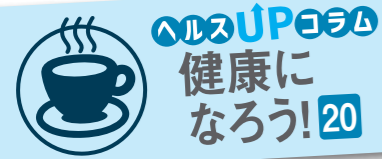
- ① 豚もも肉にしょうゆをもみ込む。
- ② フライパンを熱しオリーブオイルをなじませて、①に火が通るまで3分ほど炒める。
- ③ 器に豚肉を盛り付け、Aをかける。

CHECK! /

作り方動画



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23summer01.html>



健康運動をする人は「元気で長生き」できる!



ヘルス&アクティブエイジング研究所 医学博士 三浦 望慶

健康運動は、①大股速歩でのウォーキング・ジョギングや②筋力運動、③敏捷性運動、④持久力運動などがあります。これらの健康運動は組み合わせて実施することを習慣化して、週に3回から5回程度行うことが効果的です。

こうした運動を行う人々は、毎日の生活を健康的・活動的に過ごすことができますが、「運動と寿命との関係」はどうでしょうか? 今回は、「健康運動(身体運動)の実施と寿命との関係」について取り上げます。

「身体運動と寿命との関係」についてはアメリカの古典的な研究報告(ハモンドら:1964)があります。この研究は日常生活に運動習慣を取り入れている程度と、1年間の死亡率との関係を、45歳以上の約40万人の男性を対象に、5歳ごとに分けて疫学的調査研究を行いました。運動程度については、「グループ1(ほとんど運動をしない)」「グループ2(わずかに運動をする)」「グループ3(適度に運動をする)」「グループ4(かなり運動をする)」の4つに分けられています。

これら4つのグループで年間100人当たりの死者数を比較すると、ほとんど運動をしないグループ1では、60歳以降死者数が急上昇しており、寿命が短いという結果でした。これに対して、適度に運動するグループ3とかなり運動するグループ4では、65歳から85歳までの死者数はわずかに増加する程度という結果でした。このような結果から、運動をするグループの3と4では、「元気で長生き」であることが証明されています。私たちも「元気で長生き」をするために、「適度な健康運動の実践と継続」に積極的に取り組みましょう!!

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
	フジデノロ株式会社	愛知県小牧市	令和5年4月1日
	フジデノロモールド株式会社	福岡県三井郡大刀洗町	令和5年4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 ジェイテクトコラムシステム東海	愛知県蒲郡市	富士機工オートテック東海株式会社	令和5年4月1日

事業所削除	事業所名	所在地	削除年月日
	加藤金型有限会社	名古屋市緑区	令和5年2月21日
	株式会社 ファインシステム	名古屋市南区	令和5年4月1日
	アインド株式会社	愛媛県西条市	令和5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5年4月1日
	株式会社 市川ソフトラボラトリー	東京都千代田区	令和5年4月1日



夏バテ防止に食べるものと言えば、うなぎが有名です。「土用の丑の日」に食べるというのは定着している文化で、諸説ありますが、江戸時代にうなぎ屋の夏の売り上げを上げる目的で平賀源内が仕掛けたキャンペーンだったそうです。

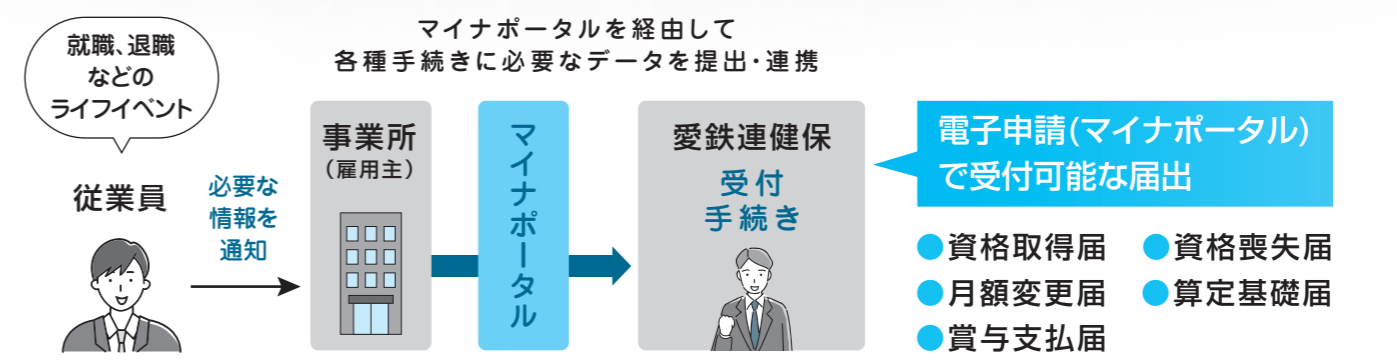
でも実は、うなぎの美味しい季節は冬なんだとか…。とはいえ、うなぎの持つビタミンAと良質なタンパク質は、夏バテ予防に効果的な食材のひとつです。うなぎのパワーだけでなく、こまめな水分補給、十分な睡眠、適度な運動とバランスのとれた食事が、長く暑い夏を乗り切る秘訣です!(保健師/吉田)

届書「電子化」のお願い

現在、国はデジタル社会の実現に向け、デジタルトランスフォーメーション(DX)を推し進めており、すでに令和2年11月より、資本金の多い一部の事業所では、電子申請を行うことが義務づけられています。

当組合では、加入事業所の皆さまに届書の電子化にご協力いただき、迅速な手続きと効率化を実現したいと考えております。

また、今後は電子申請の義務対象事業所が拡大することが予想されます。届書を電子化すると多くのメリットが見込まれますので、この機会に届書を電子化してみませんか。



電子化による事業所のメリット

- 届書の記入時間の短縮や正確性の向上
- オンラインでいつでも提出できるため、郵便の集荷時間を意識しなくて済む
- 郵送費の節約
- 郵便事故による情報漏洩の防止

何から始めてよいかわからない等、お困りの事業所はお気軽に業務課までご相談ください! 事業所をお訪ねして初期設定までしっかりサポートをいたします!



当組合と皆さまの協力により、より効率的かつスムーズな業務運営が実現できます。重要な変革の一環として、届書の電子化に協力いただけますようお願い申し上げます。

令和5年度算定基礎届の提出にご協力をいただきありがとうございました

今年度も、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。

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。

太もも裏とお尻を鍛えて姿勢を改善



指導・モデル
スポーツ&サイエンス代表
坂詰 真二

「筋カトレーニング(筋トレ)」は体の筋肉を鍛える目的の運動で、「ストレッチ」は筋肉の柔軟性を高めて関節の動きを滑らかにする目的の運動です。筋トレとストレッチでバランスよく体を鍛えて、健康維持に役立てましょう。

鍛える筋肉はココ！

太もも裏(ハムストリングス)とお尻(大殿筋)の筋肉の柔軟性を高めることで骨盤の立った正しい姿勢をつくることができます。また、これらの筋肉を鍛えることで腰にかかる負担を減らすことができます。



✓ CHECK! /

解説動画はコチラ ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23summer01.html>

太もも裏(ハムストリングス)とお尻(大殿筋)の筋カトレーニング

6~10回×3セット(休息30秒)

1 足を腰幅に開いて、視線を正面に向ける。両手を頭の後ろで組み、しっかりと背すじを伸ばす。

胸を張る。

骨盤を立てる。

つま先を正面に向ける。

2秒かけて息を吸う。

1秒かけて息を吐く。

2 息を吸いながら2秒で膝を軽く曲げつつ前傾し、息を吐きながら1秒で1に戻る。

お尻の伸びと太もも裏の伸びを感じながら前傾する。



NG
骨盤が後傾して背中が丸まると、腰に負担がかかる。

POINT

背すじを伸ばしたまま、太ももとおなかの角度が90度になるまで前傾する。

太もも裏(ハムストリングス)とお尻(大殿筋)のストレッチ

左右交互に3セット

1 イスに浅く座る。しっかりと背すじを伸ばし、一方の脚を前に出して膝を軽く曲げ、かかとを床につけ、両手を太ももの上に置く。

POINT

背すじを伸ばして上半身を床と垂直にする。

両手を太ももの上に置く。

骨盤を立てる。

目の位置が膝の上にくるくらいまで前傾する。

2 息を吐きながら背すじを伸ばしたまま前傾し、楽に呼吸をしながら10秒キープする。ゆっくりと戻して反対側も行う。

NG

背中が丸まってしまうと、太もも裏は伸びない。

お尻の伸びと太もも裏に適度な張りを感じるまで前傾する。