

愛・けんぽ **けんぽだより**

topics

- 新年のご挨拶
- 事業所訪問(盟和精工(株))
- 令和5年度組合アンケート集計結果
- 愛・健康サポート通信
- 2022年度版「健康スコアリングレポート」
- コラム〈健康になろう! (22)〉

2024年 新年号

NO. **152**



愛鉄連健康保険組合

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

健康診断や健康支援に関する情報をシリーズ化してお届けする予定です。

健診後の健康支援をご活用ください！

愛鉄連けんぽのこだわり

当組合は、事業所や加入員の皆さまからお預かりした貴重な保険料により運営しています。事業所の従業員構成や業種、健康課題はさまざま、個々の状況に合った保健サービスを提供することが我々の使命です。健診や保健事業を充実させ、早期予防に取り組むことで医療費の増大を抑制し、さらには保険料率の削減にもつながると信じています。皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。

常務理事の
白木です！



～愛・健康サポート～



愛・健康サポート

STEP2 『健康支援』をご利用ください。

契約健診機関の保健師・管理栄養士が、特定保健指導と一般健康支援の2種類の支援を行っています。

(2022年度利用状況)

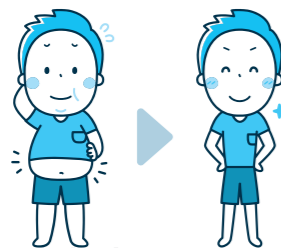
特定保健指導利用 289事業所(対象者がいる事業所の66.1%)
一般健康支援利用 205事業所(対象者がいる事業所の38.0%)

全額
健保負担

2種類の『健康支援』をご紹介します

特定保健指導

(メタボリックシンドローム対策)



将来の心臓病・脳血管疾患等の発症を予防するため、**40～74歳**を対象に、**約3か月間**の保健指導を実施します。

内臓脂肪を減らすことで、**血圧・脂質・血糖**等の検査値改善を目指します。

※希望制ではなく**全員実施**にご協力ください

特定保健指導該当者以外の方には…

一般健康支援

(有所見者の生活習慣改善)

健診を受けっぱなしにせず、結果確認後、**医療機関を受診**したり、**生活習慣改善**に取り組むことが重要です。

有所見項目があった方を対象に、受診勧奨や生活習慣の改善指導を行います。人数が多い場合、優先度を考慮して対象者を絞り込むことが可能です。

当組合にご相談ください。

40歳未満の若年者への早期支援をおすすめしています！



ご担当の方へのお願い

- ◆対象の方に、健康支援の目的と必要性をお伝えください
- ◆個別に面談が受けられる場所と時間(20分程度)の確保にご協力ください

従業員の皆さまの健康管理でお困りごとがあれば、お気軽に当組合へご連絡ください

新年のご挨拶

愛鉄連健康保険組合 理事長 江原 功一



明けましておめでとうございます。被保険者ならびにご家族の皆さまにおかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、日頃より当組合の事業運営につきまして多大なるご理解とご協力を賜り、深く感謝申し上げます。

昨年は、長らく続いた新型コロナウイルス感染症のパンデミックが収束に向かい、経済・社会活動が正常化へ進み始めました。明るい兆しが見える一方、健保組合を取り巻く環境は、団塊の世代が75歳以上となり後期高齢者へ移行し始めたことに伴う後期高齢者支援金の増加に加え、新型コロナウイルス感染症の影響により医療費の増加傾向が強まるなど、ますます厳しい局面を迎えています。

こうした状況のなか政府は、今後も続く超高齢化や人口減少社会を見据え、出産育児一時金を後期高齢者医療制度が支援する仕組みの導入や、後期高齢者の保険料負担の見直しを含む健保法等の一部改正を行いました。現役世代の負担軽減効果は十分とは言えないものの、世代間の負担格差の縮小、負担能力

に応じた公平な負担という観点では一歩前進したものと考えています。持続可能な制度の構築に向け、さらに実効ある改革の実現が望まれるところです。

さて、本年は、4月から第3期データヘルス計画および第4期特定健診・特定保健指導が始まります。これまでに蓄積したデータを活用し、エビデンスに基づく疾病予防事業が促進され、特定保健指導においてはアウトカム評価が導入されるなど、より効果的な取り組みが強化されます。また、秋には従来の保険証の廃止が予定され、医療DXの普及によって医療の質や効率性が向上し、医療費の削減につながることも期待されています。

当組合は、昨年設立50周年という区切りの年を迎えました。引き続き健保組合を取り巻く環境の変化に対応しながら、生活習慣病をはじめとする疾病の発症・重症化予防に重点をおき、データを活用した保健事業をさらに推進し皆さまの期待に応えられるよう、より一層努めて参ります。

結びに、本年が皆さまにとって実り多き一年となりますことをご祈念申し上げて、新年のご挨拶とさせていただきます。

事業所訪問



会社ビジョンとともに健康経営推進 自分たちにも合うアプローチとは

盟和精工(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、盟和精工(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。

「人のわを紡ぐ会社」

佐藤さん..当社では2025年にどんな会社を目指すかを示す「VISION2025」を策定しました。盟和精工を一言で表すと「人のわを紡ぐ会社」です。人と人とのつながりを大切にすることで成長してきた会社であることと再認識したとき、今後は健康経営にもしっかり取り組むべきでは、という考えに結びつきました。しかし、目新しいことを突然始めても、従業員の戸惑いが大きい

健診時に 体力測定を追加

河上さん..愛鉄連健保からの「健康白書」等を見ると、運動不足が大きな課題です。当社は、マイカー通勤が多く、また工場での仕事は、合理化を追求するほど人は動かなくてよくなります。

そんな折に、愛鉄連健保から健診後の体力測定の話聞き、ぜひ取り入れたいと思いました。

若松さん..実施してみたところ、一気になごやかな空気感になりました。笑顔の人が増え、お互いに結果を教え合ったりしている姿がうれしかったです。愛鉄連健保のスタッフの雰囲気づくりもありがたく、よいコミュニケーションの場になったと感謝しています。2024年度に向けて「楽しい健康診断」「みんなのお祭り」を目指していきたいです。

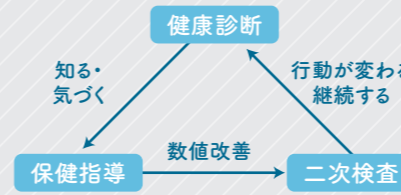


でしょう。そこで、以前から継続してきた事業に少しずつプラスαをして、土台作りを始めています。

総務部発信で 「健康経営の見える化」

河上さん..健診―保健指導―二次検査というサイクルから、数値の改善と生活習慣の改善という流れを従業員とも共有したいという思いを込めています。具体的には、愛鉄連健保の推進する愛・健康サポート事業を活用して、健診受診後のサポートを強化しました。

健診は、会社・従業員双方にとって大切なものですが、「義務感」が先



日常にプラスαの 運動セミナー

若松さん..12月には運動セミナーも開催。日常の生活に取り入れやすい運動を教えるもらいます。セミナー参加者には参加賞を渡しますが、この商品は愛鉄連健保の「aiヘルスアップポイント」を活用し入手したものです。愛鉄連健保の事業を知るほど、便利でありがたい制度があり、相談には親身にのつていただけるので、こちらもアイデアがいろいろ湧いてきます。

従業員からは「ラジオ体操セミナーは?」「ドッジボール大会はどう?」などの声も届いており、みんなで考えていけることも楽しんでいます。佐藤さん..創業から90年を越える会社ですが、健康経営に関してはまだ始まったばかりです。外部の協力を得ながら、自分たちに合う施策を探し、段階的に進めることで意識改革への近道になることを期待しています。今回の健診のように、コミュニケーションが生まれる施策を取り入れて、より健康で安全な、みんなが笑顔で働ける職場になっていくことを目指していきます。

になってしまい、たくさんの方が集まる場ではあっても「楽しさ」が欠けていました。その状態を「楽しいみんなのお祭り」に昇格させたい、健診の大切さを知って健診後の数値改善を目指してもらいたい、というのが願いです。

保健指導と 二次検査をサポート

若松さん..当社では、毎年秋に定期健診を行います。そのため、まずは今年度の健診に向けて、昨年度の結果から保健指導が必要な従業員へ、参加促進と二次検査受診の働きかけを行いました。健診機関から個別に連絡しても、返答がない人がいます。その場合は、総務部から上長と本人に向けて、メールや直接の声かけなどを行いました。意外と好意的な反応もあり、

みんなでヘルスアップ

盟和精工(株)~弥富市~



会社概要

- 社名.....盟和精工株式会社
- 代表取締役社長..佐藤 秀樹
- 本社所在地...弥富市楠三丁目13-3
- 従業員.....226名 ※2023年12月現在
- 事業内容.....自動車部品の量産、試作品の設計製作



盟和精工
オリジナルキャラクター
芽音(メイ)ちゃん

ホームページリニューアルにあわせ、従業員から原案を募集し作成したキャラクターです。「かわら版」やイベント告知等でも活躍中。



かわら版
社内年で5回発行。従業員に知ってもらいたい健康情報もいろいろ掲載しています。

保健指導対象者に 渡す案内

日時とともに
カウントダウン
カレンダーも入れて、
やる気アップを
サポートします。



専務取締役 佐藤 豊大さん
総務部 係長 若松 華世子さん
総務部 部長 河上 祐嗣さん

注意! ぐっすり睡眠を邪魔するこんな習慣!

ソーシャルジェットラグ (社会的時差ぼけ)

こんな習慣ありませんか?

☑ 休日はたっぷり「寝だめ」をする。



時差ぼけ(時差症候群)は、時差のある地域にジェット機などで高速移動したときに、体内時計と外界の明暗周期が大きくずれて起こります。休日などに、平日とは違う不規則な生活をするにより、時差ぼけと同様の体内時計のずれが生じることを「ソーシャルジェットラグ(社会的時差ぼけ)」といいます。

休日に長く寝ても睡眠を「ためる」ことはできません。また、翌日が休日だからと夜更かしをし、翌朝遅くまで寝ていると、体内時計が乱れて入眠時間が後ろにずれ、休日明けの睡眠不足につながりかねません。

☑ 昼寝をするときは長めにしっかりと寝てしまう。



●睡眠不足による日中の眠気対策●

眠いと作業効率が下がります。睡眠不足のときは、昼休みなど(15時頃まで)に30分以内の短い昼寝をとると、午後の作業効率が改善します。昼寝をする直前にコーヒーを飲んで20~30分寝ると、ちょうどカフェインが効くころにすっきり目覚められるといわれています。

☑ 休日の前の晩はつい夜更かしをしてしまう。



HEALTH INFORMATION

カラダをととのえる食事

小島 美和子 (有限会社クオリティライフサービス代表取締役・管理栄養士)

前日に食べすぎたときの食事のとり方

食べすぎた翌日の食事のとり方は、1日の体調やその後の体重増加に影響します。

ちょっとした食べすぎは、翌日にリセットすれば、いつもどおりのコンディションに戻ることができるので、ポイントを押さえて早めに戻しましょう。戻し方がわかっていると、食事会なども楽しむことができます。

Point 1 いつもの時間に朝食をとる

翌日の朝、空腹を感じなくても、朝食はいつもの時間にとりましょう。朝食をとることで体内時計がリセットされ、全身の機能がスムーズにスタートするので、代謝が上がります。1日の消費カロリーが増えます。

お腹が空かないからと朝食を抜いてしまうと、体内時計の朝のスイッチが入らず、代謝も上がらないので、カロリーを消費しにくく、前日の食べすぎを長く引きずることになります。

食べる量はいつもより少し控えめに、昼食前にちょうどお腹が空く量に調整しましょう。

Point 2 こまめに動いて、間食を控える

朝食をとったら、少し体を動かしましょう。ラジオ体操をする、通勤で歩くスピードを上げる、階段を積極的に使うなどがおすすめです。するとさらに代謝が上がります。消費カロリーが増えます。昼食後のウォーキングなど、昼間もこまめに動きましょう。

食べすぎた翌日は間食を控えることも大切です。脂肪は食間に燃焼しやすいのですが、間食をとると脂肪が燃焼されにくくなってしまい、前日に食べすぎた分が脂肪に変わりやすくなります。

食べすぎた翌朝の朝食は、胃腸に負担がかからないよう、消化のよい、低脂質の「炭水化物(ごはんやパン)+たんぱく質(卵、魚など)」をとるのがおすすめです



生活習慣の乱れが2日以上続くと、戻すのに日数がかかります。飲み会や食事会などで食べる量が増えたり、食べるペースがイレギュラーになる日が2日以上連続しないように、調整しましょう

2022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として、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、2019~2021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

当組合における特定健診の実施率は目標までと少しでしたが、特定保健指導の実施率は目標値の30%を大きく上回り、50%を超えました。

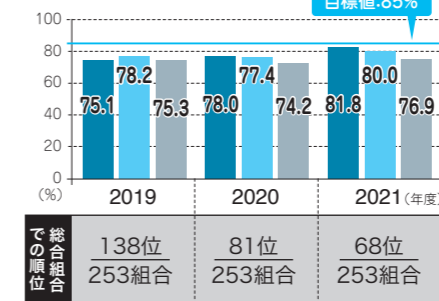
ともに前年よりアップし、平均より高い結果となっています。

被扶養者の方も健診を受けましょう!

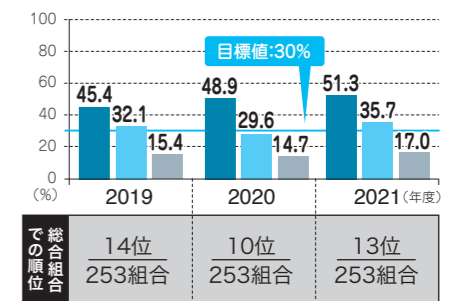


総合組合での順位 13位 / 253組合
全組合順位 27位 / 1,380組合

特定健診の実施率



特定保健指導の実施率



健康状況

右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。**肥満、脂質リスクは前年度より改善しています。**

*2021年度に特定健診を受診した方のみデータを集計。

肥満リスク	😊	😊	😊	😊	😊
血圧リスク	😊	😊	😊	😊	😊
肝機能リスク	😊	😊	😊	😊	😊
脂質リスク	😊	😊	😊	😊	😊
血糖リスク	😊	😊	😊	😊	😊

食べすぎや、塩分をとりすぎていないか、見直しましょう



生活習慣

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、睡眠のリスクが高い**という結果でした。特に、**運動と睡眠が不足している方が多い**ようです。また、**飲酒習慣のリスクについては前年より1ランクダウン**しました。

*2021年度に特定健診を受診した方のみデータを集計。
*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。

喫煙習慣リスク	😊	😊	😊	😊	😊
運動習慣リスク	😊	😊	😊	😊	😊
食事習慣リスク	😊	😊	😊	😊	😊
飲酒習慣リスク	😊	😊	😊	😊	😊
睡眠習慣リスク	😊	😊	😊	😊	😊

体を動かすことは、左の「健康状況」の項目のリスクの改善にもつながります



当組合の健康課題である「肥満」「血圧」「脂質」「血糖」「喫煙」「運動」「睡眠」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、健康状況や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。



岩国・錦帯橋

いわくに きんたい きょう



錦帯橋

錦川にかかる錦帯橋は、5つの木造の橋が連なる独創的な構造。この架橋技術は「流されない橋を作りたい」という先人たちの情熱と、独自の技術によって生み出され、現代においても高く評価される。

8:00～17:00 ※観光シーズン中は18:00まで、夏期は19:00まで。※24時間入橋可能。料金所に人がいない時間は、夜間料金箱に料金を入れる。

大人(中学生以上) 310円 小学生 150円
※岩国城ロープウェイ・岩国城とのセット券あり。

0827-41-1477 (錦川鉄道株式会社岩国管理所)

日本三名橋のひとつに数えられ、5連のアーチが美しい「錦帯橋」。世界にも稀なこの木造アーチ橋を渡り、岩国城のある城山からの展望を楽しむウォーキングコースをご紹介します。

岩国市観光交流所「本家松がね」

国市観光交流所「本家松がね」は、今も町家の面影が残る通りにあり、現在は観光客の立ち寄り処となっている。ここから錦帯橋に向かって歩こう。

錦帯橋の中央の3連アーチは階段になっている。上ると思ったより高さがあり、周りの景色をぐるりと見まわしたくなる。橋を渡り吉川史料館へ。旧岩国藩主・吉川家の貴重な歴史資料が見学でき、岩国城を仰ぎ見る美しい庭園に面したロビーで休憩もできる。その先の岩国徴古館は、展示物だけでなく、風格ある建物や内装デザインも見どころだ。

吉川家の祖霊を祀る吉香神社を参拝したら、次に岩国城に向かう。歩いて登れるが、ロープウェイに乗ると、上昇とともに徐々に広がる岩国城下町の景色が楽しめる。

山頂駅から少し歩くと岩国城だ。天守閣の展望台からは、陽光に照る錦川や錦帯橋、瀬戸内海まで見渡せる。城から尾根に沿う道を歩き、護国神社に参る。巨大な岩に囲まれ、神秘的な雰囲気だ。さらに歩き、城山展望台で絶景を眺めながらひと休みしたら、展望台登山口に下りよう。護国神社から展望台登山口の間は山道のため、歩きやすい靴がおすすめ。

再び錦帯橋を渡り、錦帯橋温泉「いつつばしの里」で疲れを癒し、帰途につこう。

INFORMATION

- JR 山陽新幹線新岩国駅より「錦帯橋行」バス約15分
- 山陽自動車道岩国ICから約10分

HPはコチラ



岩国市観光協会 岩国市観光振興課



岩国城ロープウェイ

山麓駅 - 山頂駅 約3分。毎時0分・15分・30分・45分発車。 ※臨時便運行の際は、4分おきに発車。

9:00～17:00 ロープウェイ点検日

大人(中学生以上) 往復560円、片道330円
小学生 往復260円、片道150円

0827-41-1477 (錦川鉄道株式会社岩国管理所)



岩国城

初代岩国藩主・吉川広家によって1608年に造られた山城。一国一城令により築城後7年で取り壊された。現在の天守は、1962年に再建された。

9:00～16:45 (最終入館16:30)

ロープウェイ運休日

大人(中学生以上) 270円
小学生 120円

0827-41-1477 (錦川鉄道株式会社岩国管理所)



吉香神社

吉川家の先祖を祀る神社。2004年に国の重要文化財に指定された。

7:00～17:00

0827-41-0600

岩国国際観光ホテル 錦帯橋温泉「いつつばしの里」

岩国城を望みながら入浴できる「夕霧の湯」と錦帯橋を眺めながら入浴できる「朝霧の湯」があり、毎日男湯と女湯が入れ替わる。

月～木曜日 11:00～22:00 (最終受付21:00)
金・土・日曜日・祝日・祝前日は11:00～17:00 (最終受付16:00)

大人 1,700円 子供 800円

0827-43-1111



岩国徴古館

1945年に完成した石造り風の重厚な建物。歴史資料、美術工芸品、錦帯橋関連のコーナーなどがある。

9:00～17:00

月曜日(祝日の場合は翌日)・年末年始(12月29日～1月3日)・展示替え(年6回) ※臨時休館あり。

無料 0827-41-0452



護国神

岩国城の石垣を切り出した石切場。天災が続く藩の政治が乱れたため、1783年に社殿を建立し護国神が祀られたという。

城山展望台

岩国市内を一望できる。



吉川史料館

吉川家に伝わる歴史資料や美術工芸品を展示している。篆刻体験や、学芸員解説、陶芸体験も楽しめる(要申込・有料)。

9:00～17:00(最終入館16:30)

水曜日(祝日の場合は翌日)・年末年始(年末～1月1日)・展示替え(年3回)

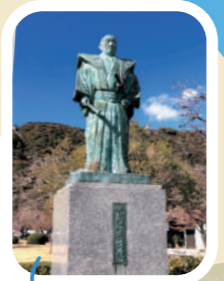
大人500円、大学・高校生300円、小・中学生200円

0827-41-1010



三代岩国藩主 吉川広嘉公像

吉川広嘉の着想により、1673年に錦帯橋が架橋。翌年に流失するもすぐに再建され、以後1950年の台風で崩壊するまで一度も流失しなかった。



岩国市観光交流所「本家松がね」

1850年頃に建てられた建物。岩国を代表する商家で、びん付け油「松金油」を製造販売していた。見学や休憩、特産品の試食、試飲ができる(有料)。

9:00～17:00 ※4～8月は18:00まで

なし 無料 0827-28-6600

甲冑体験

岩国藩鉄砲隊保存会が所有する鎧兜を身につけて記念撮影ができる。同時に2名まで。子ども用もあり。

毎週土・日曜日開催 (要予約)

10:00～16:00 (最終受付15:00)

1,000円

※他のイベント開催等の都合により甲冑体験ができない場合もある。



Check it up! マンガ岩国人物伝

岩国徴古館が発行する岩国ゆかりの人物を取り上げた歴史マンガ。先人の生き方や志をわかりやすく紹介している。

※岩国徴古館で販売。



グルメ 岩国寿司



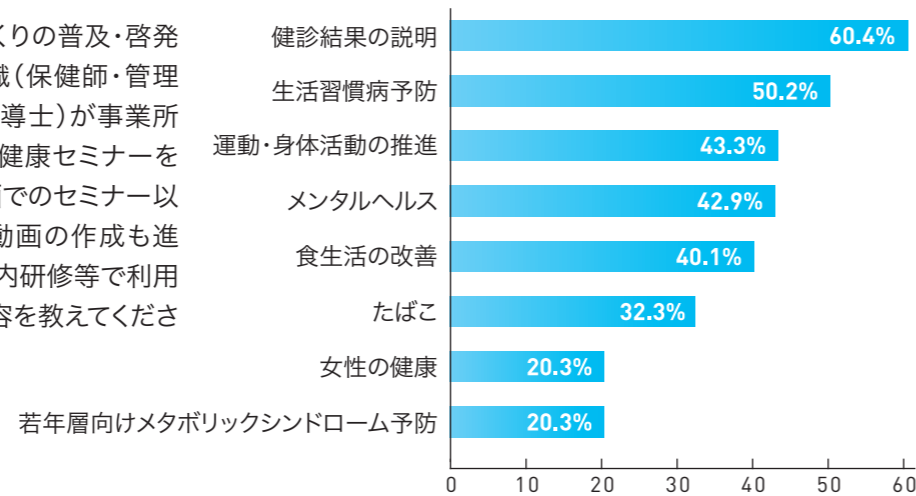
酢飯の上に錦糸卵や岩国れんこんなどを並べて何層にも重ね、大きな木桶でつくる押し寿司。祝い事の料理や献上品として、山の上の城まで運搬が便利な食べ物として考案された。

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

「健康セミナー」について

Q

当組合では、健康づくりの普及・啓発を目的として、専門職（保健師・管理栄養士・健康運動指導士）が事業所ごとの課題に応じた健康セミナーを実施しています。対面でのセミナー以外にも、健康づくり動画の作成も進めています。今後、社内研修等で利用したいセミナーの内容を教えてください。（複数回答可）

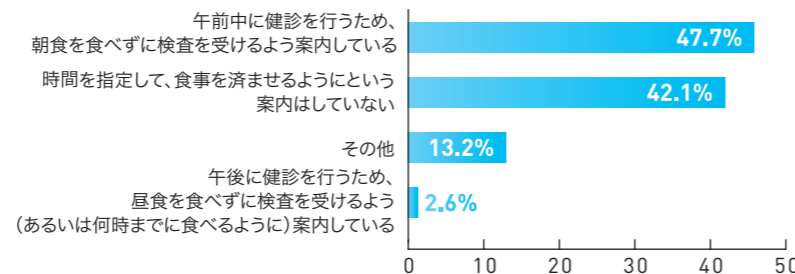


これまでもご要望が多かった「健診結果の見方」、「生活習慣病予防」、「メンタルヘルス」に加えて、今年度はより体験を重視した「正しいラジオ体操」、「体力測定」、「お弁当を活用した食事セミナー」等にも挑戦しました。最近では「女性の健康」、「睡眠」をテーマにしたご要望も増えてきています。集合型だけでなく動画作成にも力を入れ、事業所の健康課題や取り入れやすさに対応した柔軟な企画をしていきたいです。

「健康診断における食事時間の案内」について

Q

胃の検査を受ける場合は、前日からの絶食時間を案内する必要がありますが、血液検査に関して食事時間（空腹時間）の案内が十分にされていない現状があります。血液検査のうち、中性脂肪や血糖の値は食事の影響を受けやすく、通常よりも数値が高くなる場合があります。そのため検査の10時間前までに食事を済ませ、その後の食事や間食、糖分を含む飲み物の摂取は控えることが推奨されています。また、やむを得ず食後10時間未満で採血する場合においても食後3.5時間以上あけて検査を受けることをお勧めします。会社での健康診断を実施する際、従業員の方にどのような案内をされているか教えてください。（複数回答可）



今回のアンケートで、「採血でも空腹が大事ということを知らなかったもので、これから案内をしていきたい」というお声も多くいただきました。

健診結果を正しく判定するために、食事時間の案内にご協力をお願いいたします。健診機関にも分かりやすい案内と確実な周知を依頼していく方針です。

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、貴重なご意見・ご要望を多く頂戴しました。加入事業所の健康管理のお役にたてるよう、保健事業の見直し、サービスの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、連携を深め、より良い保健事業を展開してまいります。今後ともよろしくお願いたします。

令和5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

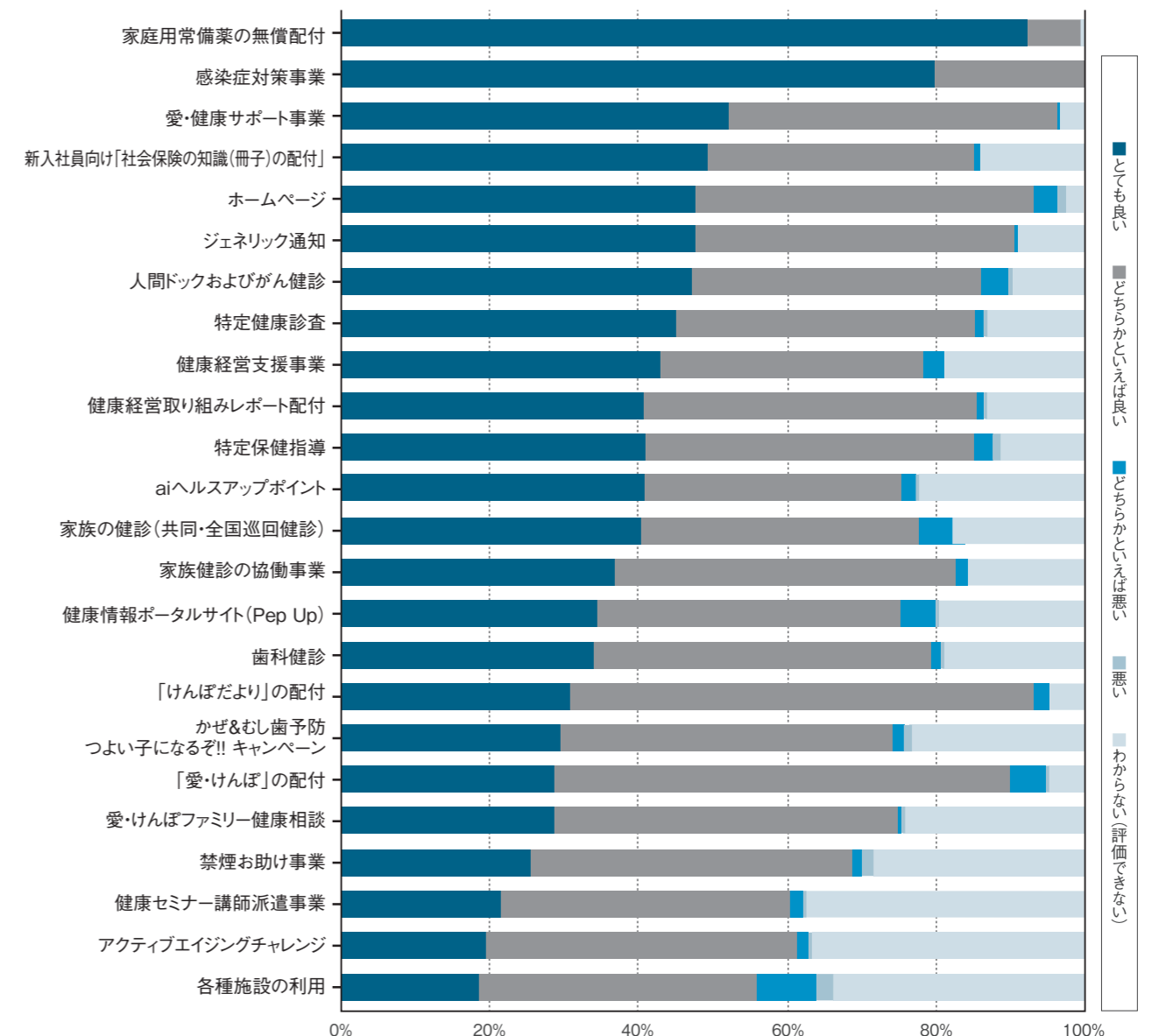
- 調査の趣旨** 当組合が、次年度以降の保健事業を検討する際に、皆さまのご意見を参考とさせていただくため、実施しております。
- 対象・期間・方法** メールアドレス登録事業所の担当者 492名
令和5年10月23日(月)～11月14日(火)
Webアンケート(全41問)
- 結果** 回答者242名(49.2%)

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」の割合が高い事業は、「家庭用常備薬の無償配付」、「感染症対策事業」、「愛・健康サポート事業」でした。
※昨年と同傾向



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

小松菜の塩昆布和え

1人分 19kcal 塩分0.7g 調理時間 5分



材料 (2人分)

小松菜 ----- 1/2 把
塩昆布 ----- 2g
しょうゆ ----- 小さじ1

作り方

- ① 小松菜をさっと茹でて水に取ってから、しっかり水気を絞る、5cmの長さに切る。
- ② ボウルに①を入れ、塩昆布としょうゆで和える。

白菜としいたけのはるさめスープ

1人分 55kcal 塩分1.0g 調理時間 10分

材料 (2人分)

白菜 ----- 1枚 (120g)
にんじん ----- 1/4本 (40g)
しいたけ ----- 2枚
はるさめ ----- 20g
鶏ガラスープの素 ----- 小さじ1/2
塩 ----- 小さじ1/4
水 ----- 2カップ

作り方

- ① 白菜を3cm角、にんじんを半月の薄切り、しいたけを薄切りにする。
- ② すべての材料を鍋に入れ、蓋をして中火で8分ほど煮る。



脂を控えるためのポイント

食事から摂取した脂質が多すぎて、エネルギーとして消費されずに余ってしまうと、肝臓で中性脂肪が合成されます。この中性脂肪もエネルギーとして消費されずに余ると、内臓脂肪や皮下脂肪として蓄えられてしまいます。さらに脂質の摂取量が多いと血液中のLDL(悪玉)コレステロールが増えて血管内部に付着し、その結果メタボリックシンドロームや動脈硬化などの生活習慣病のリスクが高くなってしまいます。

食事は健康づくりの基本です。日頃の食生活から脂質のとりすぎがないかを見直し、改善していきましょう。

▶▶ 鶏むね肉のカリカリパン粉がけ

フライにすると脂質を多くとりすぎてしまうので、パン粉に少し油を加えて炒めたものをたっぷりのせます。フライに比べて脂質を抑えながらも、香ばしさとカリカリ食感が満足感を生む一品です。

鶏むね肉を使い、さらにレンジで加熱することで、脂質を抑える工夫をしています。

▶▶ 小松菜の塩昆布和え

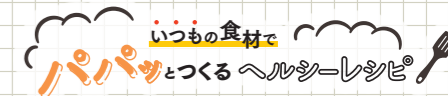
茹でて和えるだけなので、炒め物に比べ脂質をほとんどとらずに野菜をおいしく食べることができます。昆布の旨味がポイントです。

▶▶ 白菜としいたけのはるさめスープ

白菜やしいたけなどカロリーが少なく、量がある野菜をたっぷり食べることで、食べすぎを防ぐことができます。

温かい汁物には、心を和ませ過剰な食欲を落ち着かせてくれる効果も期待できます。

脂質をとりすぎないレシピ



鶏むね肉のカリカリパン粉がけ

1人分 260kcal 塩分1.2g 調理時間 20分



材料 (2人分)

鶏むね肉 ----- 1枚 (200g、皮なし)
塩 ----- 小さじ1/4
砂糖 ----- 小さじ1/4

A パン粉 ----- 大さじ6
ごま油 ----- 小さじ2
にんにく(みじん切り) ----- 1/2片
黒ごま ----- 小さじ1
塩 ----- 小さじ1/6
(粉山椒 小さじ1/4、七味 少々など、好みで加えてもよい)

ベビーリーフ ----- 適量
トマト ----- 1/2個

作り方

- ① 鶏むね肉は8mm幅の削ぎ切りにして耐熱容器に入れる。塩と砂糖をまぶして下味をつけ、ラップをかけて600Wのレンジで3分加熱する。
- ② フライパンにAをすべて入れて混ぜ、油をなじませる。中火にかけ、全体に茶色くなるまでゆっくりと2〜3分炒める。
- ③ 器に鶏むね肉を並べ、②で作った「カリカリパン粉」をかける。ベビーリーフと、くし形に切ったトマトを添える。

✓ CHECK! /

作り方動画 →



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23winter01.html>



心の健康 「言葉の優しさ、温もり」を考える

ヘルス&アクティブエイジング研究所 医学博士 三浦 望慶 もちよし

これまで、「けんぽだより」では、身体の健康として、健康ウォーキングの知識と実践などについて述べてきました。今回は、心の健康に関連して、「言葉の優しさ、温もり」について取り上げます。

私は中学生の頃、北九州、唐津市の近くの玉島村（現在の浜玉町）谷口に住んでおり、親友の家までは平地を通り、山道を5～6キロ登った場所でした。当時は戦後で、まだ靴が販売されておらず、下駄や草履をはいている時代でした。

ある夏休みの雨の日に、久しぶりに親友に会いたくて、山道を歩いて出かけました。友人宅にいた時、友人はあいにく不在で、おばあさんが、「雨ん中よう来たね。しろしかったるね」と慰めてくれました。その優しい言葉を聞いた途端、雨に濡れて歩いてきた疲れも、一瞬に消え去りました。

「しろしかった」とは、「大変だったね」と言う方言ですが、「その方言の優しさと温もり」は80歳半ばの今となっても、忘れることのできない、とても、あたたかな思い出です。

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
	株式会社 LUCCA	東京都港区	令和5年10月 1日
	ミヤマ工業株式会社	愛知県みよし市	令和5年10月 1日
	ヤマサ鋼業株式会社	名古屋市港区	令和5年10月 1日
	トキワエンジニアリング株式会社	名古屋市中川区	令和5年11月 1日
	株式会社 林スプリング製作所	名古屋市熱田区	令和5年12月 1日
	株式会社 コムテック	愛知県愛知郡東郷町	令和5年12月 1日
	株式会社 ペルシード	愛知県愛知郡東郷町	令和5年12月 1日
	化成工業株式会社	愛知県大府市	令和5年12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 エンターシーク	愛知県豊川市	協和工業株式会社	令和5年 6月15日
	タケウチビューター株式会社	名古屋市港区	タケウチテクノ株式会社	令和5年10月 1日

事業所削除	事業所名	所在地	削除年月日
	三徳製機株式会社	名古屋市緑区	令和5年 7月 1日
	ビューター株式会社	名古屋市港区	令和5年10月 1日



寒い場所へ移動し、思わず歯のすき間から「す——っ」と息を吸い込む音。これって、冷たい空気を一気に肺へ送りこまないよう、身体を守るためのしぐさのようです。また、「ぶるっ」と身体を震わせ、体内から熱を逃がさないよう血管が収縮するため、血圧は上昇しやすくなります。

冬の時期に多い脳出血やくも膜下出血。高血圧と密接な関係があることが分かっています。疲労の蓄積も重なって職場で倒れてしまっは大変です。寒暖差のある所へ移動するたび、血圧が大きく変動しているかもしれません。会議が始まる前に部屋を暖めておく等、ちょっとした気遣いも大切です。

日常的な管理として、血圧測定をおすすめします。安静時は130/80mmHg未満が理想です。（高血圧治療中の方は、主治医にコントロール目安をご確認ください。）

皆さまの健康と安全を祈願し、今年もより良い保健事業をお届けできるよう尽力してまいります。（保健師／栄口）

“年収の壁・支援強化パッケージ”ってなに？

配偶者の扶養に入り、健康保険や厚生年金などの社会保険料の負担がない人が、一定以上の収入となった場合、社会保険料の負担や収入要件のある企業の配偶者手当がもらえなくなることを意識して、就業制限をしてしまう「年収の壁」問題。

人手不足への対応が急務となる中で、短時間労働者が「年収の壁」を意識せず働くことができる環境づくりを支援するため、政府は令和5年10月から「年収の壁・支援強化パッケージ」を打ち出しました。

・ 年収の壁とは ・

年収130万円以上
(60歳以上または障害年金受給者は180万円)

社会保険の扶養に入れなくなる

就業を制限

被扶養者のみなさんへの影響

年間収入「130万円※未満」で当組合の被扶養者となっている方

人手不足による労働時間延長等に伴い、一時的に年収が130万円※以上となる場合は、事業主の証明を提出することにより、収入見込額が130万円※以上であっても、引き続き被扶養者の認定を受けることができるようになります。（原則として連続2回までを上限とします。）

※60歳以上または障害年金受給者は180万円



既に被扶養者である方が年収130万円以上となった場合の事業主証明は、被扶養者資格確認調査等で当組合が「必要である」と判断した場合に提出を依頼します。当組合から提出の依頼を受けた場合は、すみやかに提出していただきますようお願いいたします。

被扶養者の資格を満たさなくなった場合は、すみやかに届け出てください。

詳しくは [年収の壁・支援強化パッケージ\(厚生労働省\)](#) 検索

届書「電子化」のお願い

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、手続きの効率化、迅速な保険適用を実現したいと考えております。

届書を電子化することで多くのメリットが見込めますので、この機会に届書を電子化してみませんか。

電子申請(マイナポータル)で受付可能な届出

- 資格取得届
- 資格喪失届
- 月額変更届
- 算定基礎届
- 賞与支払届

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、お困りの場合はお気軽に業務課までご相談ください。

腰を鍛えて 腰痛を予防



指導・モデル
スポーツ&サイエンス代表
坂詰 真二

「筋力トレーニング(筋トレ)」は体の筋肉を強くする目的の運動で、「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！

背骨の両脇に沿ってついている**脊柱起立筋**は3つの筋肉の総称で、腰を反らす動作や姿勢を保つために重要な働きをします。ここを鍛えて背すじを伸ばし、ストレッチで疲労を和らげると、背中や腰などにかかる負担が減って疲れにくくなり、肩こりや筋力不足による腰痛を予防します。



\\ CHECK! /

解説動画はコチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23winter01.html>

腰(脊柱起立筋)の筋力トレーニング

6~10回×3セット(休息30秒)

1 イスに浅く座って両足を前に出し、膝を軽く曲げてかかとを床についたら、両手を頭の後ろに組み、前傾する。

2 息を吸いながら2秒で、おへそを軸にして背中を丸める。その後、息を吐きながら背すじを伸ばし、1に戻る。



POINT
しっかりと背すじを伸ばしたまま、目線の下に膝が来る位置まで前傾する。



このポジションのまま骨盤の位置をキープする。

かかとは床につけたまま、つま先を上方方向に上げる。



おへそをのぞき込むようにする。

骨盤の位置はキープしたまま、背中だけを丸める。

息を吸う。

息を吐く。

足は1と同じ。



NG

股関節を軸に背中全体を倒してしまうと骨盤ごと前傾してしまい、腰の筋肉に効かない。

腰(脊柱起立筋)のストレッチ

左右交互に3セット

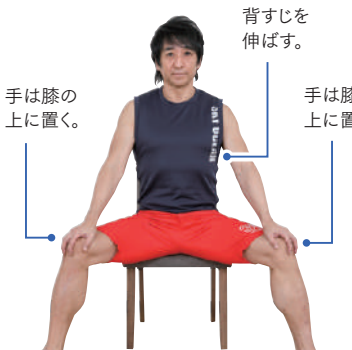
1 イスに浅く座って両足を大きく開き、両手を膝の上に置く。

2 息を吐きながら、一方の手で膝を押し、背中を丸めつつ脇腹を伸ばすようにして体を倒す。腰に適度な張りをを感じる位置で、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。



POINT

骨盤を立てて座る。



背すじを伸ばす。

手は膝の上に置く。

手は膝の上に置く。

両足は大きく開き、つま先は膝と同じ方向に向ける。



背中を丸めながら脇腹を伸ばす。

肘を太ももに置く。

手で膝を外側に押しながら、背中を丸めていく。



NG

背すじを伸ばしたまま、体を倒してしまうと、腰の筋肉は伸びない。