

# 愛・けんぽ **けんぽだより**

## topics

- 令和6年度予算概要
- 令和6年度保健事業
- 事業所訪問(新日工業(株))
- 「健康宣言」優秀事業所
- 健康経営優良法人2024結果報告
- コラム〈健康になろう! (23)〉

2024年 春号

NO. **153**

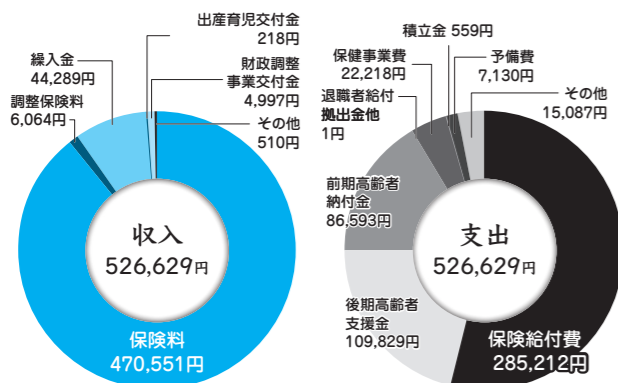


**愛鉄連健康保険組合**

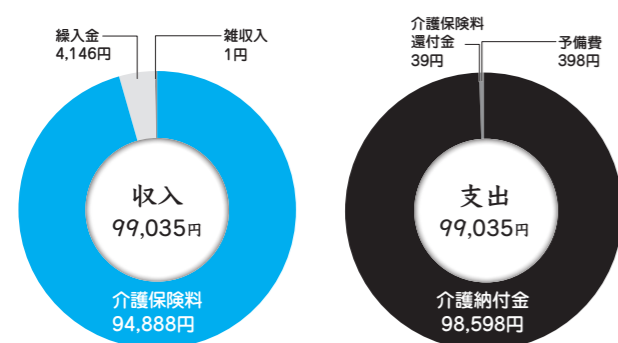
TEL (052) 461-6131 FAX (052) 461-6135 <https://aiteturen-kenpo.or.jp>

予算を1人当たりで見ると

一般勘定



介護勘定



介護勘定

令和6年度 収入支出予算のあらまし

科 目	金 額(千円)
介護保険収入	1,945,205
繰入金	85,000
雑収入	18
一般勘定受入	1
合 計	2,030,224
介護納付金	2,021,268
介護保険料還付金	800
雑支出	1
予備費	8,155
合 計	2,030,224

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	20,500人
◎ 平均標準報酬月額	381,000円
◎ 総標準賞与額(年間合計)	20,697,825千円
◎ 介護保険料率	千分の17.000
事業主	千分の8.500
被保険者	千分の8.500

令和6年度の予算は、支出では納付金が前年度から3.5%増加し、保険給付費は4.8%の増加を見込んでいます。収入については回復には時間を要するとの予測から健康保険料率を前年度から1.3%引き上げ、準備金資産を17億7,100万円繰り入れた予算編成としました。準備金保有率は211・65%となります。

介護保険料率については、介護納付金が前年度から2.1%増加しますが、介護準備金資産を8,500万円繰り入れ、料率を1.0%引き下げの設定としました。介護準備金保有率は155・13%となります。

事業計画では、データ分析による根拠に基づいた効率的で効果の望める保健事業を行い、事業をさらに有効活用していただくために事業所訪問を行う体制の整備に努めてまいります。

令和6年度 予算まとまる

効率的で  
 効果の望める  
 保健事業を実施

なお、本年12月には現行の保険証の廃止が決定しています。皆さまに安心してマイナ保険証を利用していただくため、情報提供やご案内を適宜わかりやすくお届けしてまいります。

引き続き、安定した組合経営と皆さまの健康支援に努めてまいります。ご支援ご協力をお願い申し上げます。



令和6年度 任意継続被保険者の標準報酬月額の上限 (令和6年4月～令和7年3月)

標準報酬月額の上限 340千円 (令和5年9月30日組合平均)

一般+調整保険料の上限 33,456円

介護保険料の上限 5,780円

合計 = 39,236円

一般勘定

予算編成の基礎となった数字

◎ 被保険者数	40,500人
男	30,500人
女	10,000人
◎ 平均標準報酬月額	333,500円
男	360,040円
女	242,162円
◎ 総標準賞与額(年間合計)	35,483,566千円
◎ 平均年齢	42.17歳
男	42.83歳
女	40.11歳
◎ 被扶養者数	28,676人
◎ 扶養率	0.70人
◎ 前期高齢者加入率	3.910%
◎ 保険料率	千分の98.400
事業主	千分の49.200
被保険者	千分の49.200

令和6年度 収入支出予算のあらまし

科 目	金 額(千円)
保険料収入	19,057,319
国庫負担金収入他	8,029
調整保険料収入	245,604
繰入金	1,793,688
国庫補助金収入	7,699
出産育児交付金	8,826
財政調整事業交付金	202,364
雑収入他	4,942
合 計	21,328,471

事務費	346,484
保険給付費	11,551,094
納付金	7,955,153
(前期高齢者納付金)	(3,507,036)
(後期高齢者支援金)	(4,448,091)
(退職者給付拠出金)	22
(病床転換支援金)	2
(流行初期医療確保拠出金)	1
(出産育児関係事務費拠出金)	1
保健事業費(疾病予防費)	899,810
(702,780)	
還付金	2,677
営繕費	5,310
財政調整事業拠出金	245,604
連合会費	10,113
積立金	22,652
その他	795
介護勘定繰入	1
予備費	288,778
合 計	21,328,471

健康保険料率・  
 介護保険料率が  
 変更されました

令和6年3月1日からの保険料率は左記の通りです。  
 令和6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6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
	一般保険料率	調整保険料率	
事業主	49.200/1000		8.500/1000
被保険者	48.575/1000	0.625/1000	8.500/1000
計	49.200/1000		8.500/1000
	48.575/1000	0.625/1000	
	98.400/1000		17.000/1000
	97.150/1000	1.250/1000	

協会けんぽ愛知支部との比較

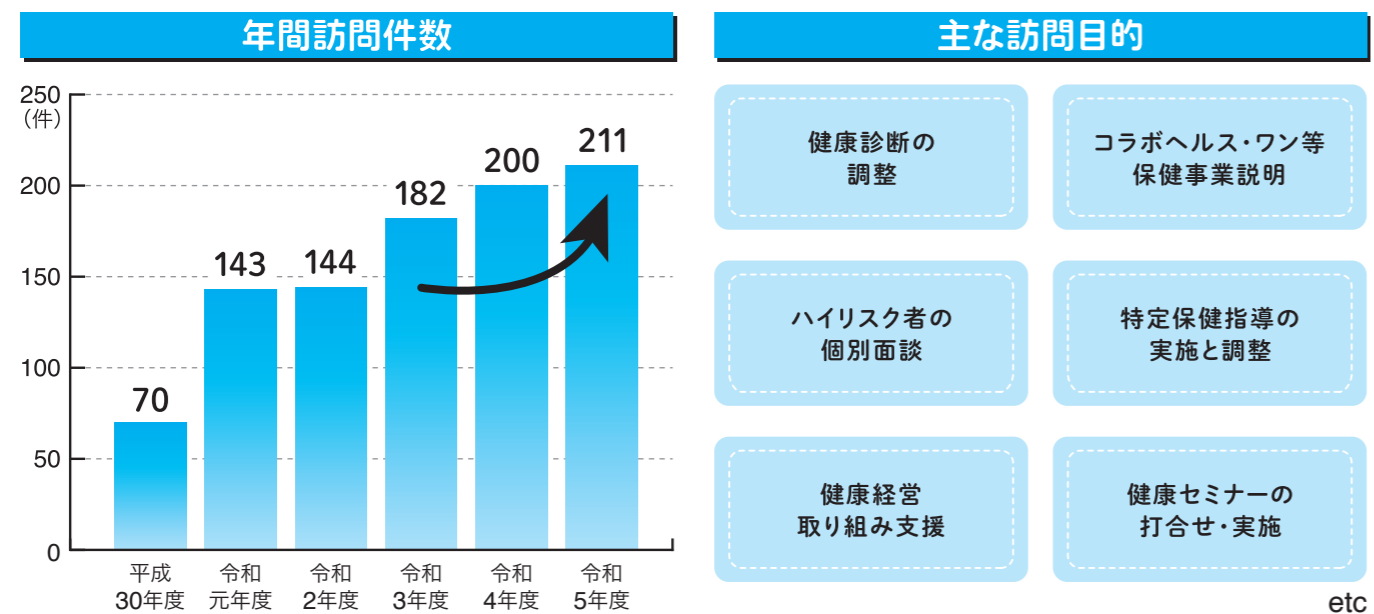
	健康保険料率	介護保険料率	合計保険料率
愛鉄連健康保険組合	98.40/1000	17.00/1000	115.40/1000
協会けんぽ愛知支部	100.20/1000	16.00/1000	116.20/1000
(協会けんぽ全国平均)	100.00/1000	16.00/1000	116.00/1000

愛・健康サポート通信 vol.3

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。

疾病予防のための事業所訪問を行っています!

貴社の健康管理に、当組合の保健事業をご活用ください。  
事業主様や健康管理ご担当者様に面会のお時間をいただいています。



..... 当組合からお電話いたします。日程調整をよろしくお願いたします。 .....

★ 実際の訪問活動で、こんな嬉しい事例がありました ★

**■ 医療機関の受診につながった事例**

**情報共有** 疾病予防、健診事後フォローについて、事業主様と情報共有

**協定締結** 協働事業(コラボヘルス・ワン)にご加入

すぐ面談してください

当組合の保健師による個別面談を実施し、医療機関の受診につながりました

**■ 特定保健指導の利用につながった事例**

**健康宣言** 社長が健康経営に関心をお持ちで「健康宣言書」を提出

**情報共有** 健診後の特定保健指導を利用していなかったため、情報提供

**日程調整** 説明を聞いて、特定保健指導の重要性が理解できた

将来の心臓病・脳血管疾患発症を予防するため、メタボ該当者全員に特定保健指導を実施しました

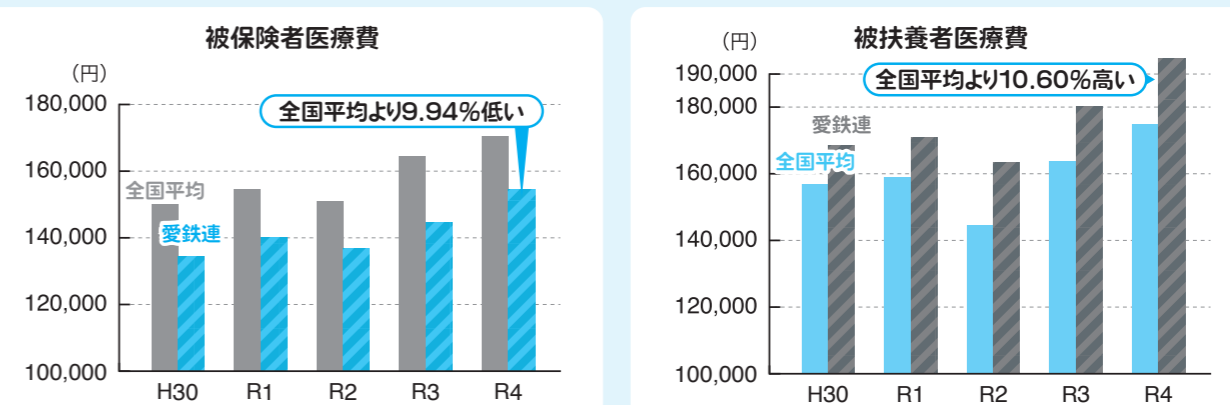
ひとつひとつの事業所との関係づくり・コミュニケーションを大切に、今後も活動を継続していきます

各種支援・保健事業の詳細は、当組合へお気軽にお声がけください

令和6年度 保健事業について

効率的かつ効果の望める保健事業により、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~ (健康保険組合連合会資料より)



疾病予防事業を中心とした保健事業を通して、毎年、増え続ける医療費の適正化や抑制・削減を図り、保険料率の引き下げを目指します。効率的かつ効果の望める保健事業を実施するため、令和6年度は、当組合の顧問医と連携して医学的な知見を踏まえたデータ分析を進めてまいります。

また、疾病予防事業の基礎となる特定健診について、令和4年度の受診率は、全体で82.1%と上昇したものの、被保険者が94.9%、被扶養者が45.6%と依然として被扶養者が低い状況です。令和5年度は、組合設立50周年記念事業で被扶養者の健診自己負担額を無料化したため、特定健診受診率のさらなる上昇を期待していますが、令和6年度も引き続き、特定健診と健診後のフォローである特定保健指導の実施率向上に取り組みます。



1 新たな再検査項目の追加

愛・健康サポートの再検査項目に体重や腹囲、血圧測定、血液検査を行う『効果測定セット』を追加します。特定保健指導や一般健康支援の評価として実施することにより、生活習慣改善の意欲向上や検査数値の改善など、保健指導の効果的な実施につながることを期待しています。

2 高齢化対策のさらなる推進

高齢化による転倒等に関連する医療費が増加しているため、昨年度より高齢化対策の一環で、「愛鉄連けんぽ版体力チェック」を実施しています。(令和5年度実績: 体力チェック実施支援3社、1,117名)  
体力チェックは、自身の体力を把握して、現状に気づきを促すことが目的ですが、参加者同士で結果を確認しあうなど従業員同士のコミュニケーションの活性化という効果もあり、実施した事業所から好評をいただきました。令和6年度も「転倒予防」、「運動不足解消」に向け、体力チェックの普及に取り組みます。

3 健康経営の促進

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医療費の削減につながることを期待しています。「健康宣言」の普及や「健康経営優良法人」の申請、健康経営に向けた取り組みのお手伝いなど、事業所の実情を踏まえて健康経営の普及促進に取り組みます。

● 健康宣言事業の結果報告について

健康宣言された事業所の皆さまに、毎年、取り組み状況をご報告いただき、優秀事業所の選考を行っています。選考の目的は、健康経営の普及促進と優秀な取り組み事例の紹介でしたが、近年、健康宣言事業所と健康経営優良法人の認定数も大幅に増加していることから、優秀事業所の選考は、一定の成果を上げたと考えています。今後は、情報交換会の開催や事業所同士の個別交流など事業所のニーズにあった支援を充実させるため、「健康宣言に関する実施状況書の提出」と「優秀事業所の選考」を令和6年度より廃止させていただきます。

● 契約施設(レジャー施設・ボウリング場)の利用にかかる補助事業の廃止

契約施設の利用補助は、加入員の健康保持・増進と心身のリフレッシュを目的として実施してきました。年々利用者が減少しており、契約施設数も減っています。事業継続について保健事業アンケートでご意見をお伺いしましたが、今後、疾病予防に重点を置いた事業展開を考えているため、契約施設の利用にかかる補助事業を令和6年度より廃止させていただきます。

保健事業の重点項目

事業廃止(令和6年度)

事業所訪問



# 保健師を採用し健康経営を推進 従業員が主体となる健康づくり

新日工業(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、新日工業(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。

## 保健師採用で健康経営を促進

上村さん…6年ほど前に、会社で初の保健師(兵藤さん)を採用しました。当社くらいの規模では珍しいかもしれませんが、働きやすい環境づくりの一環として必要だ、というのが経営層の考えでした。当時はまだ「健康経営」という言葉には出会っていませんでした。そこから総務課が主体となり少しずつ社内改革を進めてきました。

## 禁煙推進が課題に

兵藤さん…ずっと課題となっていたのは喫煙率の高さですね。過去には、40%を超えており、徐々に減ってはいるものの現在も35%ほどです。そこで、安全衛生委員会からの発信で「ノースモーカーグデー」をつくりました。

従業員からの反発も想定し、まずは年に1度の「休憩時間の禁煙」からスタート。そこから徐々に頻度を増やし、現在は2か月に1回の開催です。思っていたより反発はなく、スムーズに進んでおり、今年も終日禁煙も実施します。

## 健康セミナーの開催

兵藤さん…さらなる取り組みとして健康セミナーも行いました。初回はWEBでの開催でしたが、参加率があまりよくなかったため、愛鉄連健康に協力をお願いし、本社でのリアル開催に挑戦しました。喫煙が体に与える影響を少しでも知ってもら

社内には会社づくりに従業員が参加するしくみができており、健康づくりについても積極的な活動を実施していることです。ただ、ずっと会社にいると、よい取り組みであつても、当たり前に過ぎて気づかないと思います。そこで「せっかくなので積極的にPRしたほうがいいのでは?」と提案をしました。

同時に、親会社でも健康経営を進めていることが伝わっていったので、当社も健康経営優良法人の取得を目指して、「今年、「健康宣言」を行い、今回「健康経営優良法人2024」を取得することができました。

## 活発な委員会活動

上村さん…当社では、各部署から

えていけばと期待しています。最近では、徐々に禁煙者も増え、意識が高まってきているのを実感しているため、セミナーを機に禁煙者がさらに増えることを期待しています。

## 3月5日、禁煙セミナーを開催しました

座学ではなく、参加者体験型のセミナーです。実験などもあり、参加したみなさんは「タバコのデメリット」を見える形で体験することができました。



## 従業員を巻き込んで

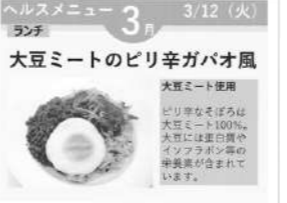
上村さん…これからも当社のよいところを生かし、健康づくりが楽しいものになるようにしていきたいですね。従業員に「いい会社だな」と誇りをもってもらい、仕事以外でもいきいきと過ごせるようになってもらうのが目標です。各委員会等が積み上げてきた活動をよりよいものにできるよう、働きかけていきます。

集まった従業員による委員会活動が盛んです。現在、約8の委員会があります。「安全衛生」などの仕事に直接関わるもの以外に「親睦」「食堂」「新聞」などの委員会もあります。

## 委員会活動の一例

- 親睦**  
年1回行われる、新年会・忘年会などの会社のコミュニケーション活動を企画・運営。
- 食堂**  
社員食堂のメニューについて話し合い、よりよいものにしていく。健康を意識したメニューもあり、好評を得ている。
- 新聞**  
25年以上続く「新日新聞」(社内報)の編集・発行。従業員の紹介や社内のトピックスなどを取り上げるが、健康についてもコラムを掲載。

食堂委員会では、従業員からあがったアイデアを食堂運営会社に伝え、メニューに取り入れてもらいます。



WEEKLY MENU		12/25 (月)	12/26 (火)
朝食	豚肉の野菜炒め	豚カツ	
昼食	チキン南蛮丼	ジャンバラヤ	
夕食	きつねうどん	醤油ラーメン	

メニューは、カロリーや栄養素の表示があり、「温かくおいしいものが食べられる」と従業員から好評を得ています。

健康を意識した「ヘルスメニュー」、SDGsを意識したメニューなども。

# みんなでヘルスアップ

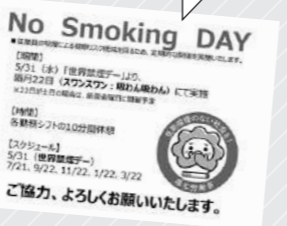
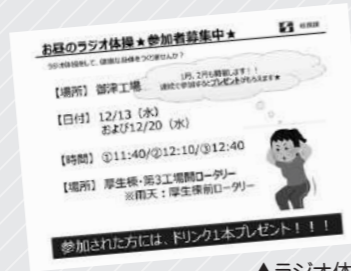
## 新日工業株式会社~豊川市~



2月に開催。「感謝の集い」ということで、従業員の家族も招待し、にぎやかに楽しく行われました。

▲創立60周年記念パーティー

健康イベントはわかりやすく案内を出します。



▲ラジオ体操 ▲NO SMOKING DAY

### 会社概要

- 社名……………新日工業株式会社
- 代表取締役 松田 雅之
- 本社所在地…豊川市御津町佐脇浜2号地1番6
- 従業員……………245名 ※2023年10月現在
- 事業内容……………自動車部品・精密機械部品の製造販売

## 新日工業株式会社 SHINNICHI KOGYO CO., Ltd. Since 1963



事業管理部 総務課 課長 上村 裕和さん(左) 指導員(保健師) 兵藤 真理子さん(右)

# 水郷佐原



## 佐原の町並み

小野川沿いや香取街道に江戸文化の面影を残す町並み。平成8(1996)年に関東で初めて「重要伝統的建造物群保存地区」に選定され、平成28(2016)年には千葉県東の佐倉・成田・銚子とともに、日本遺産「北総四都市江戸紀行・江戸を感じる北総の町並み」に認定された。

江戸時代に利根川水運で栄え、「お江戸見たけりや佐原へござれ 佐原本町江戸優り」と唄われるほど、利根川随一の河港商業都市として発展した千葉県・佐原。今なお江戸の面影を残す町並みを散策しよう。

## 瓦

屋根の和風の駅舎が印象的な、佐原駅からスタートしよう。佐原といえば、江戸時代に全国を測量して日本で初めて実測による日本地図を作製した伊能忠敬が有名だ。伊能家は代々名主を務める家柄で、佐原でも最も有力な商人だったが、忠敬は17歳で伊能家当主となって活躍し、49歳で隠居後、55歳で測量を始めたといいから驚く。

水郷佐原観光協会・駅前案内所の前を通って、住宅街を歩く。大正8(1919)年に建立された伊能忠敬銅像がある佐原公園の前を左折し、そのまましばらく歩みを進めると、小野川沿いに江戸情緒あふれる町並みが見えてくる。伊能忠敬記念館と旧宅へ向かおう。記念館では忠敬の業績の結晶である伊能図(忠敬が作製した日本地図、「大日本沿海輿地全図」などの総称)を見ることができ、大樋を流れる水が、小野川に落水する音から「ジャージャー橋」の通称で親しまれている樋橋を渡ると旧宅だ。

小野川沿いを進み、忠敬橋のたもとで右折。佐原三菱館を通り、水郷佐原山車会館へ。ここでは佐原の大祭の雰囲気味わえる。来た道を戻り、小野川沿いに佐原の町並みを見ながら歩こう。

道の駅 水の郷さわらに着いたらひと休み。余力があれば、すぐ近くの利根川沿いを散歩するのもいい。江戸の昔に思いを馳せながら開運橋を渡り、行ききの河岸沿いを散策して、佐原駅に戻ろう。

## INFORMATION

### アクセス

JR成田線・鹿島線  
「佐原駅」下車

### HPはコチラ



水郷佐原観光協会  
【駅前案内所】  
① 9:00～17:00  
② 0478-52-6675



左:名勝図 殿島付近 右:伊能忠敬像(部分) 伊能忠敬記念館所蔵

### 伊能忠敬記念館

測量器具や伊能図など、国宝に指定された伊能忠敬に関する資料などが展示されている。

- ① 9:00～16:30
- ② 月曜日(祝日は開館)、12月29日～1月1日
- ③ 大人500円、小・中学生250円
- ④ 0478-54-1118

水郷佐原観光協会 駅前案内所

伊能忠敬銅像(佐原公園)

### 樋橋(ジャージャー橋)

小野川をまたいで農業用水を通すための大樋。その上に板を渡して、樋橋となった。現在の橋は観光用につくられたもので、9時～17時の間、30分ごとに落水させている。落水の音は「残したい日本の音風景100選」に選ばれている。

約6.2km 約1.5時間/約8,000歩

### 小江戸さわら舟めぐり

小野川沿岸の風景を観光遊覧船から眺められる。乗船場所は「伊能忠敬旧宅」前。

- ① 10:00～16:00(季節変動あり)
- ② 不定休(気象状況等により運休あり)
- ③ 町なみコース(所要時間約30分) 大人1,300円、小学生700円
- ④ 0478-55-9380

### 一口もなか(柏屋もなか店)

食べやすい一口サイズのもなか。黒砂糖あん、つぶしあん、ゆずあんの3色がある。

- ① 8:30～18:00
- ② 無休(1月1日は休み)
- ③ 1個55円(税込) ④ 0478-52-3707

※営業時間や料金等の変更される場合があります。

### 伊能忠敬旧宅(写真は書院)

伊能忠敬が佐原で30年余りを過ごした母屋(正門・炊事場・書院)と店舗が残されている。書院は忠敬自身が設計したものといわれている。国指定史跡。

- ① 9:00～16:30
- ② 12月29日～1月1日
- ③ 無料
- ④ 0478-54-1118(伊能忠敬記念館)

### 道の駅 水の郷さわら

地元の農産物や加工品が購入できる。フードコートも併設。隣接する川の駅にはお土産・特産品の地域物産館あり。

- ① 8:00～18:00(特産品販売所・フードコート。季節変動あり)
- ② 無休(施設点検日等を除く)
- ③ 0478-50-1183

### 正上醤油店

江戸時代より醤油の醸造をしていた老舗。創業は寛政12(1800)年。店舗は天保3(1832)年、土蔵は明治元(1868)年の建築で、県指定有形文化財。

### 水郷佐原山車会館

「佐原の大祭」でひき廻される絢爛豪華な山車2台を展示。ビデオシアターで祭りの熱気と興奮を体感できる。

- ① 9:00～16:30
- ② (「佐原の大祭夏祭り」期間中は～20:30)
- ③ 月曜日(祝日は開館)、12月29日～1月1日
- ④ ※あやめ祭り期間中は無休。
- ⑤ 大人400円、小・中学生200円
- ⑥ 0478-52-4104

### 佐原三菱館

大正3(1914)年に建てられた旧川崎銀行佐原文店の建物。県指定有形文化財。

- ① 10:00～17:00
- ② 第2月曜日(祝日は翌平日)
- ③ 無料
- ④ 0478-52-1000(佐原町並み交流館)

### 水郷佐原あやめパーク

水郷筑波国定公園内にある約8haの公園。昔懐かしい水郷の情緒が味わえる。5月末～6月の「あやめ祭り」では400品種150万本のハナショウブが一斉に咲く。\*詳細はHPをご覧ください。  
<https://ayamepark.jp/>

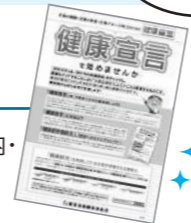
### 香取神宮

下総国一宮で、全国にある香取神社の総本社。御祭神は出雲の国護り神話に登場する経津主大神。元禄13(1700)年徳川幕府造営の本殿と楼門は国指定重要文化財。  
\*詳細はHPをご覧ください。  
<https://katori-jingu.or.jp/>

愛鉄連けんぽがサポート!

# 健康経営を始めませんか

令和6年3月  
現在219社が  
宣言!



## 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。

## 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。

## 「健康経営優良法人2024」結果報告

当組合の目標  
115社達成(令和5年度)

令和6年3月11日に公表された「健康経営優良法人2024」では、当組合の加入事業所から129社(下記参照)が認定されました。

### ■「健康経営優良法人2024 認定事業所」

1	愛鉄連健康保険組合	名古屋市中区
2	荒川工業(株)	日進市
3	(株)荒川製作所	名古屋市熱田区
4	荒川鉄工(株)	名古屋市中川区
5	(株)アンスコ	瀬戸市
6	(株)アイサク	豊田市
7	岩瀬鉄工(株)	西尾市
8	イマノ自動車(株)	豊田市
9	岡田工業(株)	名古屋南区
10	奥田工業(株)	豊田市
11	(株)小垣江鉄工所	刈谷市
12	柏工業(株)	名古屋緑区
13	(株)加藤製作所	豊川市
14	鍛冶島工業(株)	常滑市
15	刈鋸工業(株)	豊田市
16	(株)サーテックカリヤ	刈谷市
17	加藤精工(株)	刈谷市
18	木下精密工業(株)	名古屋北区
19	(株)北川製作所	豊田市
20	久野金属工業(株)	名古屋緑区
21	(株)コパテック	額田郡幸田町
22	(株)近藤製作所	蒲郡市
23	近藤工業(株)	豊田市
24	(株)小林鉄工所	刈谷市
25	(株)コーリツ	刈谷市
26	三和工業(株)	名古屋南区
27	新郊パイプ工業(株)	名古屋南区
28	眞和興業(株)	江南市
29	進興金属工業(株)	みよし市
30	鈴豊精機(株)	名古屋緑区
31	杉江精機(株)	名古屋港区
32	鈴秀工業(株)	名古屋緑区
33	田中勝鉄工(有)	名古屋港区
34	大和精工(株)	清須市
35	(株)第一林製作所	豊橋市
36	貴城精工(株)	豊橋市
37	ニッシンテクニス(株)	海部郡蟹江町
38	竹内精器(株)	刈谷市
39	千代田工業(株)	大府市
40	土平精工(株)	半田市
41	東邦金属熱錬工業(株)	名古屋港区
42	東洋チンローラー(株)	名古屋瑞穂区
43	(株)プレッショ	東京都港区
44	(株)豊岡工業製作所	岡崎市
45	豊田プレス工業(株)	豊田市
46	(株)東陽	刈谷市
47	豊田市鉄工団地(協組)	豊田市
48	名古屋メカ工業(株)	名古屋南区
49	(株)ナゴヤギア	名古屋南区
50	日東製罐(株)	岡崎市
51	(株)ニチアロイ	安城市
52	日本高圧電気(株)	大府市
53	(有)野田工業製作所	北名古屋
54	(株)ハアモニー	弥富市
55	エス・ティ・エス(株)	豊田市
56	(株)平岩鉄工所	碧南市
57	(株)フジキカイ	北名古屋
58	(株)フジチュウ	名古屋中川区
59	不二精工(株)	名古屋港区
60	MARUE I(株)	岡崎市
61	(株)マキノ	常滑市
62	(株)マインツ	刈谷市
63	三鷹金属工業(株)	あま市
64	(株)三浦工業所	刈谷市
65	(株)エムエムアイ	弥富市
66	盟和精工(株)	弥富市
67	(株)山下製作所	名古屋南区
68	(株)山田製作所	名古屋中川区
69	矢作産業(株)	豊田市
70	山崎工業(株)	刈谷市
71	菱栄工機(株)	豊田市
72	(株)フタバ須美	額田郡幸田町
73	(株)マイクロリンク	名古屋西区
74	(株)五十鈴製作所	碧南市
75	豊岡メカコリア(株)	岡崎市
76	(株)ワークアップサクラ	大府市
77	セントラルキヤン(株)	西尾市
78	日東製罐販売(株)	岡崎市
79	(株)エアウィーヴ	額田郡幸田町
80	三共鋼業(株)	名古屋南区
81	(株)興和工業所	名古屋瑞穂区
82	玉野化成(株)	名古屋南区
83	(株)ミツホ製作所	豊明市
84	(株)浅賀井製作所	安城市
85	日本ばちこ部品(株)	名古屋市名東区
86	(株)富士精機	小牧市
87	加茂精工(株)	豊田市
88	ワイクリード(株)	名古屋瑞穂区
89	日本トレクス(株)	豊川市
90	太田商事(株)	刈谷市
91	(株)大京化学	小牧市
92	(株)トヨテック	豊川市
93	(株)ジュコー	豊川市
94	(株)オミクロン	豊川市
95	(株)トヨテック大分	大分県杵築市
96	(株)東海機械製作所	岡崎市
97	(株)鬼頭精器製作所	豊田市
98	(株)フジハックシステム	名古屋中川区
99	朝日理化(株)	西尾市
100	大日工業(株)	春日井市
101	(株)山田工業所	愛知県東郷町
102	旭産業(株)	春日井市
103	佐久間特殊鋼(株)	名古屋緑区
104	(株)メタルクワイート	三重県桑名市
105	(株)三枝	北名古屋市
106	ワシノ機器(株)	名古屋南区
107	北北工業(株)	岐阜県美濃加茂市
108	東海理研(株)	岐阜県関市
109	アイ企業年金基金	名古屋市中村区
110	(株)近藤鐵工所	蒲郡市
111	丸栄ニューウェーブ(株)	岡崎市
112	(株)フジマシンフィット	名古屋中村区
113	(株)東海理機	大府市
114	アツタ起業(株)	愛知県東郷町
115	金星工業(株)	額田郡幸田町
116	(株)高津製作所	名古屋港区
117	新日工業(株)	豊川市
118	飯島精密工業(株)	蒲郡市
119	豊国工業(株)	豊橋市
120	豊国エンジニアリング(株)	豊橋市
121	リョーエイ(株)	豊田市
122	(株)テルミック	刈谷市
123	ユタカ工業(株)	安城市
124	(株)富士プレス	大府市
125	(株)扶桑マシンツールズ	豊橋市
126	(株)丸上製作所	豊川市
127	(株)タケダ	刈谷市
128	各務原航空機器(株)	岐阜県各務原市
129	徳田工業(株)	岐阜県各務原市

(事業所 記号順)

- は大規模法人部門(3社)
- は大規模法人部門ホワイト500(1社)
- は中小規模法人部門(124社)
- は中小規模法人部門ブライト500(1社)

## 令和4年度「健康宣言」優秀事業所が決定!

当組合では、「健康宣言」をした事業所に、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。

令和4年度は、株式会社エムエムアイと鈴秀工業株式会社の2社が受賞されました。

他事業所の皆さまにも参考になればと考え、一番アピールしたい自社の取り組みや工夫点などを紹介します!

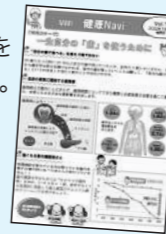
### 株式会社エムエムアイ

#### ■ 取り組み内容

テーマ 予防歯科の推進  
“動画で学び、歯科健診でチェック!”

日頃から従業員へ声をかけ、情報収集しています。コロナ禍で歯科医院にしばらく行っていない人が多いことがわかり、企画しました。

- 7月、社内の定期配信ツール“健康Navi”を使って「予防歯科」について情報発信した。
- 10月、全国労働衛生週間の行事として、予防歯科に関する動画を配信。スマホやPCで視聴してもらい、知識の習得と、関心度の向上を図った。



#### ■ 動画を観た従業員の感想

- 歯周病菌があることでインフルエンザにかかりやすくなることは知らなかった。
- 「下がった歯茎はもとに戻りません!」はショックだった。
- 3 事業所巡回歯科健診を企画し、希望者に受診してもらった。
- 4 “aiヘルスアップポイント”を活用し、歯間ブラシ等を配付した。



#### ■ 取り組みの成果

- 動画などによる教育に加えて、事業所巡回歯科健診の実施は、社員の予防歯科につながりました!
- 定期的に歯科医院で健診・クリーニングに行く人が増加!
- 毎年継続して欲しいという声もありました!

#### ■ ご担当の皆さまの工夫

常に情報収集をしています。実施後は従業員に声をかけ、いい感想はもちろん、次は参加したくないと答えた方からも声を聴きます。最初は乗り気でない姿もありましたが、最近は各種取り組みの参加者が増えてきています。今後も従業員に健康に関心を持ってもらえるようアイデアを出していきたいです。



#### 健康経営に取り組む 本多社長の想い

社員の元気がないのはイヤなんです。仕事も家庭も元気でいてほしいし、本人のポテンシャルを活かして、一人ひとりに活躍してもらいたい。やる気になれば能力が発揮され、自ずと会社の業績向上にもつながると考えます。そのため心身の健康は大切。だから当たり前にするのです。できるだけ社内を巡回して、社員の顔を見たり声をかけたりするようにしています。

### 鈴秀工業株式会社

#### ■ 取り組み内容

テーマ 運動機会の増進  
“かんたんフィットネスチェック”

全国労働衛生週間に運動機会の増進を目指して、効果的なラジオ体操を学ぶ健康セミナー『パーフェクトラジオ体操』(令和元年度)や40歳未満の特定保健指導基準該当者を対象に『燃焼ウォーキング』(令和2年度)を開催。令和4年度は、自身の身体と向き合うことを目的に『かんたんフィットネスチェック』を実施、約30名が参加しました。

- 株式会社アクトスに委託して6項目の体力チェックを実施した。
- 日常から身体を動かす機会が増えるように運動実技も行った。



#### ■ 取り組みの成果

- やってみたい結構ハードだった!
- セミナーを通して、普段会話する機会が少ない人ともコミュニケーションがとれた!
- 結果の改善に向けたエクササイズも教わったので、自宅でも継続したい!

今後も、測定や体験を取り入れたセミナーを企画していきたい

#### ■ ご担当の皆さまの工夫

ひとつのイベントで効果が出るとは思っておらず、小さなことでも何でもやってみることが大事だと考えています。令和6年9月21日から、敷地内禁煙を実践するため、役員や部長職が率先して禁煙に取り組んでいます。また、全喫煙者と面談し、敷地内禁煙の準備を進めています。禁煙にチャレンジする従業員も少しずつ増え、手応えを感じています。“aiヘルスアップポイント”を活用して、ニコチンガムを購入し、禁煙サポート体制は万全です!



#### 健康経営に取り組む 鈴木社長の想い

産業を通じて社会の役に立つことが当社の存在意義です。そのために、従業員が心身ともに健康で幸せであることが全てであり、「従業員は家族の一員」、「家族を気遣うのは当たり前」だと考えています。平成30年度に、当時は喫煙室であった部屋を改装して「健康相談室」を作り、保健師を採用したことで、実際の運用がうまく回るようになり、よい方向へと進み始めたと思っています。

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。



◆料理制作 新谷 友里江 (管理栄養士)  
◆撮影 さくらい しょうこ  
◆スタイリング 深川 あさり

## ツナとにんじんのレモンマリネ

1人分 40kcal / 食塩相当量 1.1g



### 材料 (2人分)

にんじん ----- 小1本 (120g)  
塩 ----- 小さじ1/4  
ツナ缶 (水煮) ----- 1缶 (70g)  
A レモン汁 ----- 小さじ2  
塩 ----- 小さじ1/8  
こしょう ----- 少々

### 作り方

- 1 にんじんは千切りにしてボウルに入れ、塩をまぶして10分ほどおく。しんなりしたら水気を絞る。ツナ缶は汁気を切る。
- 2 1をボウルに入れ、Aを加えて和える。

## しらたきとレタスのスープ

1人分 12kcal / 食塩相当量 1.3g



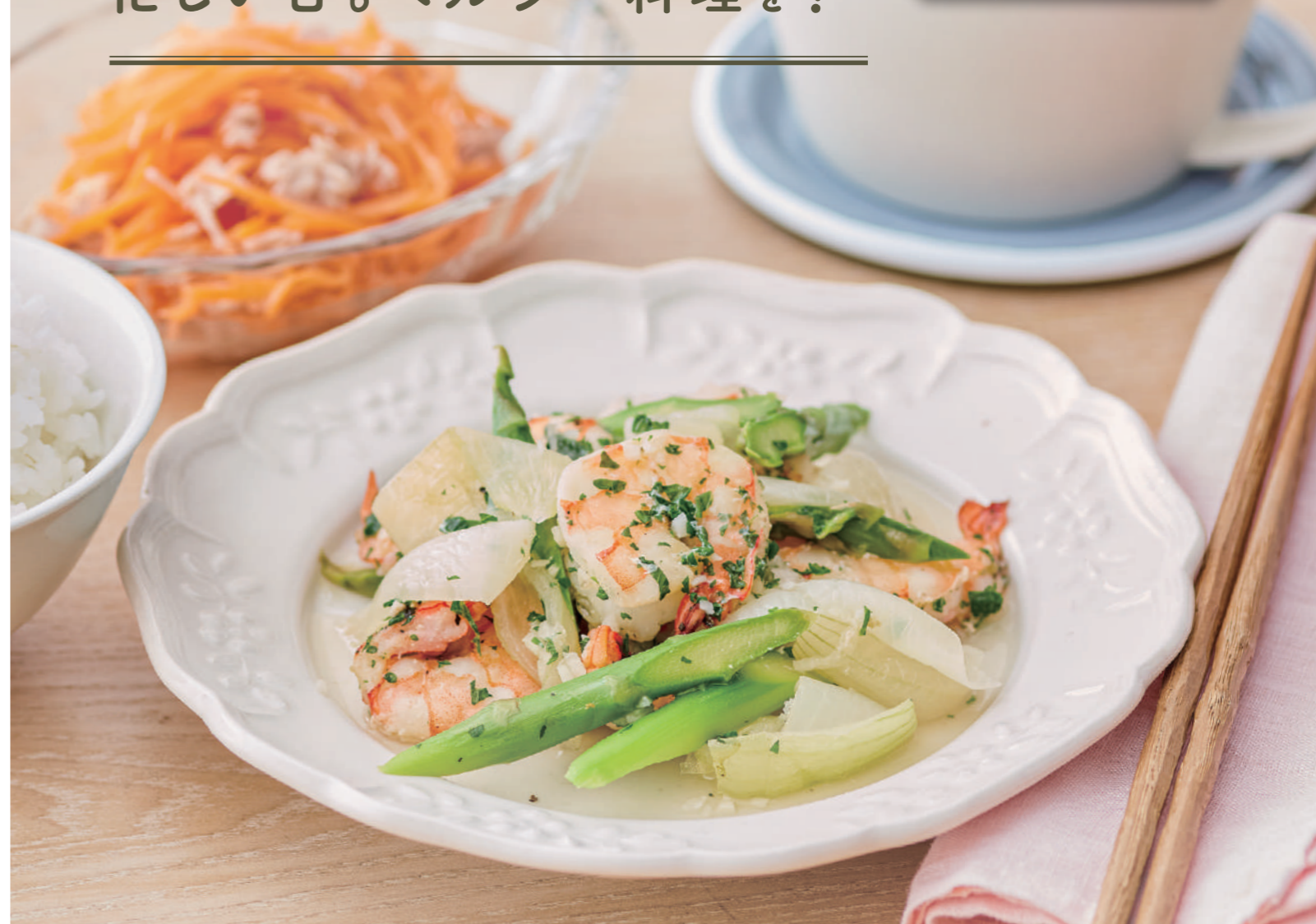
### 材料 (2人分)

しらたき ----- 100g  
レタス ----- 2枚 (80g)  
A 水 ----- 2カップ  
洋風スープの素 ----- 小さじ1  
塩 ----- 小さじ1/4  
こしょう ----- 少々

### 作り方

- 1 しらたきは1分ほど下茹でしてザルにあげ、食べやすく切る。レタスは1cm幅の細切りにする。
- 2 鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら1を入れてさっと煮る。

## ミールキットを冷凍保存し 忙しい日もヘルシー料理を!



## えびとアスパラガス、 新玉ねぎのガーリックパセリ蒸し

1人分 100kcal / 食塩相当量 1.1g

### 材料 (2人分)

えび ----- 12尾 (160g)  
新玉ねぎ ----- 1/2個 (100g)  
アスパラガス ----- 3本 (60g)  
A 白ワイン ----- 大さじ1  
塩 ----- 小さじ1/3  
粗びき黒こしょう ----- 少々  
パセリ (みじん切り) ----- 大さじ1  
にんにく (みじん切り) ----- 1かけ分

### 作り方

- 1 えびは背わたを取り除き、片栗粉 (分量外) をまぶして揉み洗いし、水気を拭き取る。新玉ねぎは2cm幅のくし切りにする。アスパラガスは根元を落として下1/3程度の皮をむき、斜め切りにする。
- 2 保存袋 (Mサイズ) にAを入れてさっと混ぜ、えび、パセリ、にんにくを入れて揉み込む。新玉ねぎ、アスパラガスを入れて平らにならし、空気を抜いて口を閉じて冷凍する。
- 3 食べるときは、2を流水にさっとくぐらせて袋から取り出し、耐熱皿にのせる。ふんわりラップをしてレンジ (600W) で7分加熱し、さっと混ぜる。

CHECK!

作り方の動画は  
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24spring01.html>



## ミールキットを使ったヘルシー料理のコツ

▶ たんぱく源はカロリーや脂質の低い食材を選びましょう。

194 えび、いか、ささみ、鶏むね肉など。

▶ 電子レンジで調理すると油を使わずに加熱できるので、カロリーを減らせます。

\*冷凍したミールキットは1ヵ月を目安に食べ切りましょう。

▶ 電子レンジでの加熱は、食材を焼き付けて香ばしさを出すことが難しいため、にんにくやパセリを加えて風味を出すと、おいしく仕上がります。

▶ 冷凍保存するときは、なるべく保存袋の空気を抜いておくと、冷凍焼けなどをせずにおいしく保存できます。また、平らにして冷凍すると、電子レンジで加熱する際に、ムラになりにくくなります。





ヘルスUPコラム  
健康に  
なろう! 23

## ロコモティブシンドローム・テストを してみましょう

ヘルス&アクティブエイジング研究所 医学博士 三浦 望慶

高齢者になると歩く速度が遅くなり、街を歩いていると、後ろから歩いてくる人にどんどん追い越されてしまいます。私も今年85歳になりましたが、通勤時間帯に歩いていると、急ぐ方に追い越されてしまいます。歩行速度は体力の代表的な指標ですので、遅くなったら「ロコモティブシンドローム(略してロコモ)」が始まっていることとなります。

「ロコモ」とは「運動器である脚の筋力低下や障害により、歩行機能が低下した状態」で、身体をうまく支えられなかったり、ふらついたりしやすくなるので、転倒による骨折が起こります。脚を骨折すると2~3か月間は歩けなくなるため、脚筋力が低下し、寝たきりになったりもします。

「ロコモ」を防ぐためのロコモ度チェックとして、「2歩幅テスト(2ステップテスト)」があります。

テスト  
方法

- 1 両足をそろえてまっすぐ立ちます。
- 2 できるだけ大股で2歩進み、直立姿勢で止まります。

この2歩幅(つま先からつま先まで)を2回測定して、良かった方の記録を次の式で計算します。

$$2\text{歩幅(cm)} \div \text{身長(cm)} = 2\text{ステップ値}$$



2ステップ値の結果が1.3以上の場合は、ロコモの可能性は低いです。1.3に達していない場合は「ロコモ度1」となり、ロコモが始まっている状態ですので、脚筋力を強化しましょう。1.1に達していない場合は「ロコモ度2」であり、立つ、歩く機能が大きく低下している状態です。将来、車いす生活になってしまうなど、自立した生活が難しくなる可能性があります。

普段から大股・速歩などのウォーキングを習慣化し、食事では筋肉の素材である「たんぱく質」や骨の素材である「カルシウム」の摂取を心がけてください。ただし、腰や脚に痛みやしびれがある場合には、整形外科を受診しましょう。生涯歩行できる身体をつくり、毎日を健康に過ごしましょう!

### 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。

事業所名称変更	事業所名	所在地	変更前	変更年月日
	株式会社 シマダマシンツール	愛知県豊川市	株式会社 嶋田鉄工所	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
	服部工業株式会社	名古屋市港区	令和2年 9月1日
	株式会社 三洋電機製作所	愛知県小牧市	令和5年 7月1日
	古居製作所	愛知県西尾市	令和5年12月3日
	後藤鉄工株式会社	愛知県西尾市	令和6年 1月7日



専門職  
スタッフから  
Message

寒い冬が終わり、別れと出会いの季節でもある春がやってきました。寒暖の差や気圧の変化、新しい職場や慣れない人間関係に、心も体も疲労が溜まりやすい時期です。心と体を休めるために、良い睡眠をとることをお勧めします。

良い睡眠のポイント

- 1 日中できるだけ日光を浴びると、体内時計が調節されて入眠しやすくなります。
- 2 寝室にはスマートフォンやタブレット端末を持ち込まず、できるだけ暗く、静かにして寝ましょう。
- 3 寝室は暑すぎず、寒すぎない温度にし、就寝1~2時間前に入浴して身体を温めてから寝床に入ることをお勧めします。
- 4 しっかり朝食を摂り、就寝直前の夜食を控えると体内時計が調整されてリズムが整います。
- 5 夕方以降のカフェイン摂取や飲酒、喫煙は夜間の睡眠に影響を与えやすいのでご注意ください。

調子を崩しやすい春の季節だからこそ、良い睡眠をとることで元気にお過ごしください。(保健師/野崎)

令和6年12月2日 保険証は廃止に!

## 今から使おう! マイナ保険証

現在の保険証は今年12月2日に廃止されて、マイナンバーカードに一体化されます。ぜひ一度、医療機関の窓口でマイナ保険証を使ってみてください。

マイナ保険証…保険証利用の登録をしたマイナンバーカードのこと。



使ってみよう!  
マイナ保険証

マイナ保険証の使い方の  
動画はコチラ(厚生労働省)



### マイナ保険証のメリット

#### 1 医療費が安くなります

マイナ保険証で受診すると、従来の保険証で受診するよりも初診料が20円、調剤管理料が20円、安くなります。

※患者負担は上記金額の2割または3割、初診料の加算は同一医療機関で月1回、調剤は6カ月に1回。



#### 2 質のよい医療が受けられます

マイナ保険証で受診すると、あなたのお薬や診療の情報、健診結果を医師が確認できます。正確な情報をもとに質のよい医療が受けられます。

※本人が同意した場合のみ。



#### 3 高額な窓口負担が手続きなしで軽減

医療費が高額になると、マイナ保険証で受診すると「限度額適用認定証」なしで窓口負担が軽減されます。健保組合の手続きは不要です。



### マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには?

マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには、**ご自身で「保険証利用の登録」**が必要です(登録は1回のみ)。急な病気のときにあわてないように、早めに登録しておきましょう。

保険証利用の登録は  
ここです

マイナポータル

セブン銀行 ATM

市区町村の窓口

マイナンバーカードの保険証利用申し込みの動画はコチラ(厚生労働省)

マイナ保険証によるオンライン資格確認で、不正利用防止や医療機関の業務負担軽減にもつながります。医療機関ではマイナ保険証をご利用ください。

マイナンバーカードをお持ちでない方はコチラ(マイナンバーカード総合サイト)



忙しいあなたに

globody グローボディ  
フィットネス  
fitness

指導・モデル  
フィットネストレーナー  
Saya



# 1 \\ Start! // セットアップ

鍛えたい筋肉に  
アプローチできる姿勢をつくる

右足を軸足にし、左足を大きく後ろに踏み込む。右膝を軽く曲げ、左膝を伸ばしてかかとを浮かせ、前傾姿勢をとる。両手は斜め前に下ろす。



Point

後頭部〜かかとが  
一直線になるように  
前傾姿勢をつくる

膝がかかとの  
真上にくるように

全身の脂肪燃焼と筋トレができる

# ニードドライブ

全身の引き締め効果が高く、血流がよくなることで、頭をスッキリさせる効果も期待できる globody fitness の代表的なエクササイズです。



動画を見ながらやってみよう!

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24spring01.html>



\\ おつかれさま //

# 5 ストレッチ

使った筋肉を伸ばして  
疲れをリセット

左足の甲を左手でつかみ、かかとをお尻に近づけて、太ももの前側の筋肉を伸ばす。左右入れ替えて行う。



左右  
各 10 秒

バランスがとりにくい場合は、イスや壁に手を添えてOK!

# 2 ファットバーン

大きな動きで心拍数を  
上げて脂肪を燃焼

Point お腹にしっかり  
力を入れる

息を吐きながら、両肘を曲げて後ろに引くと同時に左足を右足に寄せる。1セットアップの姿勢に戻る。これをテンポよく繰り返す。



左右  
各 10 回

# 3 パルシング

関節に負担をかけずに  
インナーマッスルを刺激

右足を1歩前に出し、両手を腰に当てて両膝を曲げる。お腹に力を入れながら、小刻みに両膝を上下に曲げ伸ばしする。

Point パルス(脈拍)の  
ように小刻みに  
(上下5cm程度)  
体を動かす



左右  
各 20 回

# 4 ホールド

キツイ姿勢で動きを止め、  
筋肉に強めの刺激を加えて  
筋力アップ

1セットアップの  
姿勢に戻り、体幹に  
力を入れながらキープ。  
1~4を左右入れ替えて行う。



左右  
各 10 秒

## “忙しくて運動できない方”にとくにおすすめ

globody  
fitness  
とは...

ピラティスをベースに、心拍数の上がる有酸素運動の要素と手脚を鍛える動きを組み合わせることで、短時間で効率的に高い脂肪燃焼と筋力アップ効果が得られるエクササイズです。忙しい方にも取り組みやすいよう、1つのプログラムは約3分で行えるのも特徴です。運動の強度は「少しキツイ」と感じるくらいを目安に、回数や秒数は自由に変えてOKです! ご自身のペースで行ってください。

