

愛・けんぽ Ci けんぽだより

topics

- 平成29年度予算概要
- マイナンバー制度施行にともなう様式変更について
- 「健康宣言」をはじめませんか？
- 家族のみなさんも健診を受けましょう！
- 新たな歯科健診事業が始まります
- 健診データの見方〈尿たんぱく〉

2017年春号

NO. 125

心ときめく春

今にも「ボンボン」と音をたてて開花しそうなチューリップ。近年八重咲きの豪華なチューリップが人気ですが、私は昔ながらの一重咲きの清楚でシンプルなチューリップがお気に入り！逆光で光を生かして明るめに撮影し、春の心ワクワクドキドキする感じを表現しました。背景の脇役の玉ボケは写真ならではの表現です。背景にちりばめることでリズムカルな動きを与え、主役を際立たせてくれます。
写真・文 ● 石井 孝親（自然写真家）

愛鉄連健康保険組合

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

.....平成29年度予算まとまる.....

健康管理支援を 中心とした事業展開

わが国の経済情勢はゆるやかに持ち直しつつありますが、当組合の加入事業所では依然として先行き不透明な状態が続いており、平成29年度予算の保険料収入も大きな増加は望めないと予測し基礎数値を設定しました。

経済環境との認識を持ち事業運営を実施してまいります。厳しいからこそ健康管理支援を事業の中心としている当組合の存在意義が増してくると考え健康保険組合の健全経営に努力いたします。

支出については、支出全体の約4割を占める納付金が8億6,978万円(15.2%)増加し、保険給付費は過去の実績等を踏まえ3億6,823万円(4.8%)増加すると予測し予算編成しました。

平成29年度は、協会けんぽ愛知支部の健康保険料率が99.20%に引き下げられ、介護保険料率は16.50%に引き上げられます。これにより、当組合は健康保険料率と介護保険料率の合計が協会けんぽ愛知支部を下回る保険料率に設定しました。

平成29年度も引き続き厳しい



介護勘定

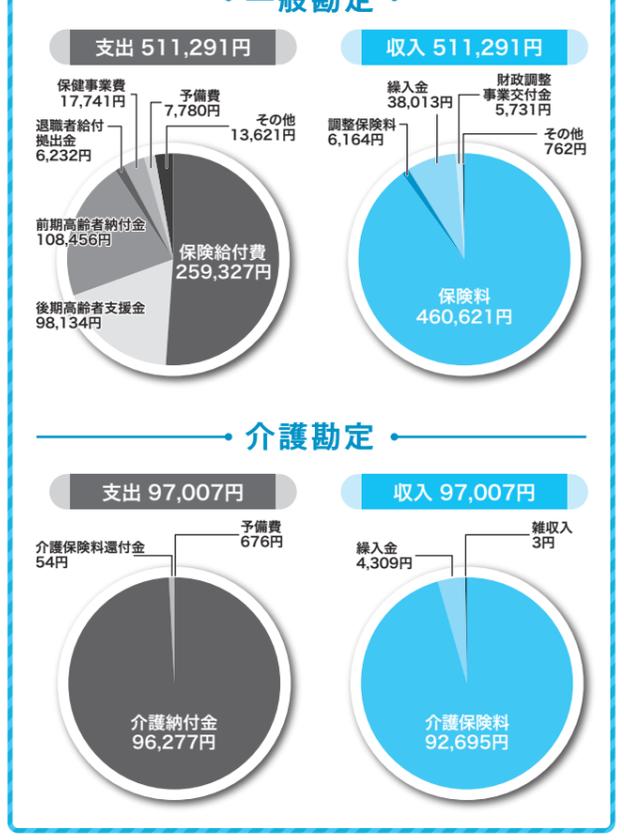
～平成29年度 収入支出予算のあらまし～

科 目		金 額(千円)
収 入	介護保険収入	1,371,893
	繰入金	63,772
	国庫補助金受入	1
	雑収入	34
	一般勘定受入	1
合 計		1,435,701
支 出	介護納付金	1,424,900
	介護保険料還付金	800
	予備費	10,000
	雑支出	1
合 計		1,435,701

～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	14,800人
◎ 平均標準報酬月額	376,000円
◎ 総標準賞与額(年間合計)	13,912,000千円
◎ 介護保険料率	千分の17.00
事業主	千分の8.50
被保険者	千分の8.50

予算を1人当たりでみると



平成29年度 任意継続被保険者の標準報酬月額の上限 (平成29年4月～平成30年3月)

標準報酬月額の上限 **340千円** (平成28年9月30日組合平均)

一般+調整保険料の上限 **33,524円** + 介護保険料の上限 **5,780円** = **合計 39,304円**

一般勘定

～予算編成の基礎となった数字～

◎ 被保険者数	31,000人
男	25,000人
女	6,000人
◎ 平均標準報酬月額	327,500円
男	349,186円
女	225,421円
◎ 総標準賞与額(年間合計)	25,299,375千円
◎ 平均年齢	40.87歳
男	41.11歳
女	39.86歳
◎ 被扶養者数	26,113人
◎ 扶養率	0.84人
◎ 前期高齢者加入率	4.141%
◎ 保険料率	千分の98.60
事業主	千分の49.30
被保険者	千分の49.30

～平成29年度 収入支出予算のあらまし～

科 目		金 額(千円)
収 入	保険料収入	14,279,240
	国庫負担金収入他	6,113
	調整保険料収入	191,079
	繰入金	1,178,415
	国庫補助金収入	5,825
	財政調整事業交付金	177,670
雑収入他	11,680	
合 計		15,850,022
支 出	事務費	219,563
	保険給付費	8,039,142
	納付金	6,597,525
	(前期高齢者納付金)	(3,362,124)
	(後期高齢者支援金)	(3,042,144)
	(退職者給付拠出金)	193,199
	(老人保健拠出金)	39
	(その他)	19
	保健事業費(疾病予防費)	549,966 (446,767)
	還付金	2,683
営繕費	1,700	
財政調整事業拠出金	191,079	
連合会費	6,432	
その他	756	
介護勘定繰入	1	
予備費	241,175	
合 計		15,850,022

健康保険料率・介護保険料率が変更されました。

平成29年3月1日からの保険料率は左記の通りです。

平成29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、平成29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	49.30/1000		8.50/1000
被保険者	48.65/1000	0.65/1000	8.50/1000
計	98.60/1000		17.00/1000
	97.30/1000	1.30/1000	

<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	98.60/1000	17.00/1000	115.60/1000
協会けんぽ愛知支部	99.20/1000	16.50/1000	115.70/1000
(協会けんぽ全国平均)	100.00/1000	16.50/1000	116.50/1000

健康宣言

をはじめませんか？

最近、「健康経営」という言葉を耳にする機会が多くなってきました。これは、企業が従業員の健康管理を経営的視点からとらえ、戦略的に実践することにより生産性の向上や企業のイメージアップを狙うものです。この健康経営を実践することにより、将来的に労働力人口の減少が不安視されるなか、現在の労働力を最大限に活かすことや企業の活性化に寄与することが期待されています。

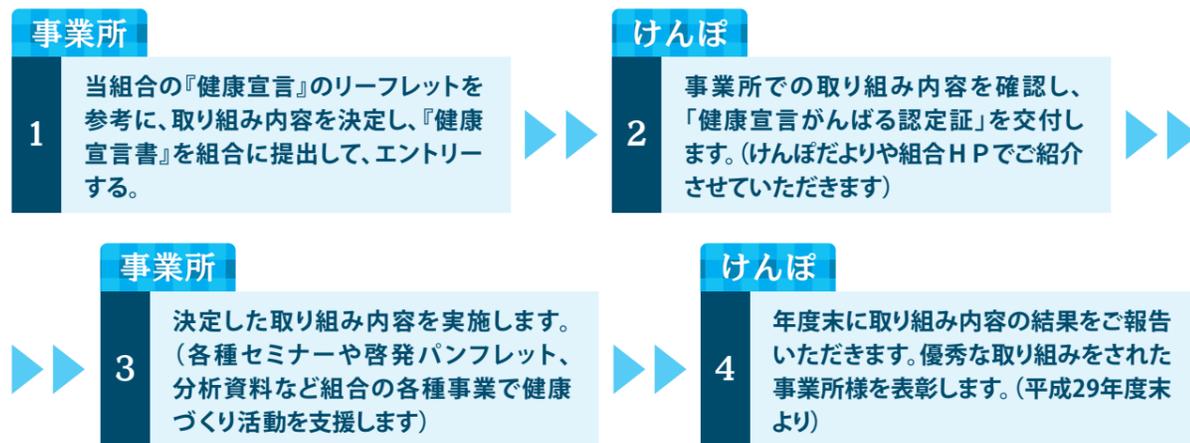
そこで、当組合では、加入事業所の「健康経営」を支援するため、平成28年12月から『健康宣言』の募集を開始いたしました。自分事として自ら『健康宣言』を行い、従業員の健康づくりに会社を挙げて積極的に取り組んでみませんか？ できることから少しずつでも取り組み、「元気な会社」を目指しましょう。当組合も本気で支援いたします！



『健康宣言』は、自社の健康課題に取り組む会社としての意思や姿勢を社内・社外に向けて発信していただくものです。



愛鉄連健康保険組合が実施する『健康宣言』の取り組みの流れ



当組合に健康宣言をすると、経済産業省が推進する「健康経営優良法人認定制度」へ申請することができます。同制度の認定を受けることで、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。詳細は、経済産業省ホームページをご覧ください。

http://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/kenkoukeiei_yuryouhouzin.html

健康経営優良法人認定制度 クリック!

健康宣言をされた事業所(平成29年3月10日現在)

1 (株)コバテック	額田郡幸田町	6 丸菱工業(株)	小牧市	11 明和工業(株)	豊田市
2 (株)三技	北名古屋市	7 鈴豊精鋼(株)	名古屋市緑区	12 (株)アイサク	豊田市
3 (株)大京化学	小牧市	8 セントラルキャン(株)	岡崎市	13 丸栄工業(株)	岡崎市
4 中野工業(株)	知多郡阿久比町	9 玉野化成(株)	名古屋市南区	14 (株)小垣江鉄工所	刈谷市
5 タケウチテクノ(株)	名古屋市港区	10 鬼頭工業(株)	豊田市	15 (株)アンスコ	瀬戸市
				16 (株)マインツ	刈谷市

※健康宣言書の受付順に掲載しております。

マイナンバー制度の施行にともなう「算定基礎届」「月額変更届」「賞与支払届」等の様式変更について

マイナンバー制度施行にともない、日本年金機構への回送業務は行えなくなりました。(詳しくは平成28年12月「愛鉄連健康保険組合マイナンバー制度について」の資料参照)また、これにともない、下記のとおり様式が変更となりますのでお知らせいたします。

届出種類	新	旧
算定基礎届*1	2枚複写 (従来通りドットプリンター利用可)	3枚複写
月額変更届*2	1枚単票 (ドットプリンター利用不可)	3枚複写
賞与支払届*2	1枚単票 (ドットプリンター利用不可)	3枚複写
賞与支払届総括表*2	1枚単票 (ドットプリンター利用不可)	2枚複写

*1/●「算定基礎届」については、従来通りドットプリンター用の用紙にて記号、番号、氏名等の基本情報を打ち出した届書を5月下旬にお送りいたします。
●自社で印刷されている事業所様は印字ピッチ、レイアウト等に変更はありません。ただし日本年金機構の記入欄がなくなりますので印字位置の確認をお願いします。
*2/●「月額変更届」「賞与支払届」はドットプリンターの機械打ちは使用できなくなりましたのでご承知おき願います。
●今後は記号、番号、氏名等の基本情報を1枚単票(新様式)に印字した「賞与支払届」をお送りいたします。
●上記届出について自社で印刷される事業所様は新様式(単票)のご使用をお願いします。

けんぽの豆知識

健康保険の資格取得(新たに従業員を採用したとき)の手続き

従業員の採用や雇用契約の変更などが多くなる時期です。従業員を採用したときは「被保険者資格取得届」を5日以内に提出してください。ただし、アルバイトなどの「臨時の雇用期間」を2か月以内と定めて雇用した場合は提出する必要はありません。



ワンポイントアドバイス

試用期間 入社後、従業員としての適性をみるため、就業規則で一定期間の試用期間を定めている場合がありますが、この期間は健康保険法で定める「臨時の雇用期間」に該当しないため、入社時から被保険者の手続きを行わなければなりません。
例:4月1日から試用期間として入社した方が7月1日から正社員となった場合、資格取得日は4月1日となります。

報酬月額 実際に給与を支給する前に届け出いただくことになるため、「報酬月額」の欄には基本給に通勤手当、家族手当などの諸手当および超過勤務手当(残業手当)の見込み額を加えた総支給額を記入してください。
この報酬には、被保険者が労働の対価として受けるすべてのものを含みます。
残業手当などの不確定な手当については、同じような仕事をしている人を参考に算出してください。

Q&A Q. 健康保険・厚生年金保険の適用事業所に常時使用される人とは?

A. 雇用契約書の有無等とは関係なく、適用事業所で働き、労務の対価として給料や賃金を受ける使用関係(常用的雇用関係)の人です。

■常用的雇用関係であるかどうかの目安は… ①1日の労働時間(日によって変わる場合は、1週間の勤務時間) ②1か月の勤務日数 ①②のそれぞれが同種の業務に従事する正社員のおおむね4分の3以上である場合は、被保険者となります。

マイナンバー記載の届出にあたっての留意事項について

マイナンバーを記入していただいた届出の送付方法については、普通郵便でも受け付けますが、紛失の際、当組合は責任を負いかねますので、マイナンバー通知カードの送付方法と同様に「簡易書留」等での送付をお勧めします。

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

“被保険者のみなさん、被扶養者のみなさん” 今年も健診を受けましょう！

平成 29 年度は健保組合が進める第 1 期データヘルス計画の最終年度で、第 2 期に向けて改善計画を立てる年度となります。健診はみなさんの疾病予防対策として重要で、データヘルス計画の主な取り組みの 1 つです。今年も必ず健診を受けましょう。

1 健診はみなさんの健康を救う！

生活習慣病は自覚症状のないまま進行し、重症化します。症状が出てから治療し始めても、元の健康な状態には戻らないこともあります。

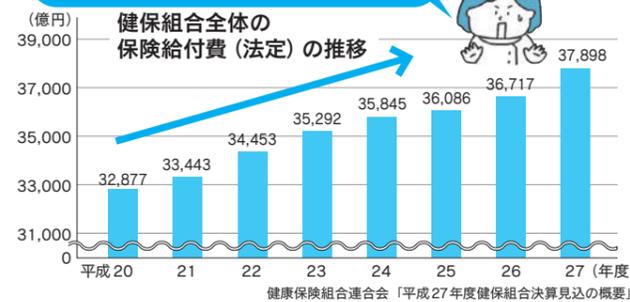
健康を維持するためには、毎年健診を受けて病気の芽を早期に発見することが大切です。

2 健診は会社を救う！

職場の一員として役割を担うみなさんが健康でいることは、会社にとって重要です。特定健診や特定保健指導を活用して健康管理に努めましょう。

3 健診は健保組合を救う！

保険給付費が増加しています！



高齢化による生活習慣病の増加などにより、みなさんの医療費等にあてる保険給付費が増えています。生活習慣病は、初期の段階では生活習慣の改善だけでも回復が見込めますが、進行とともに通院や投薬が増え、

被扶養者のみなさん、特定健診を受診してくださいニャ！

育児や介護を優先してしまい自分の健診を受けそびれてしまいます…

健診申し込みの手続きがめんどうで…

病気になってしまったら育児や介護も思うようにできなくなります。ご自分の健康管理も大切です。

病気になって、検査や治療のために医療機関に通ったり、薬局に行ったりするほうがめんどうではないですか？

健保組合からの健診のご案内をぜひご確認ください。

健診に来てね



毎年継続して受けることで、早期発見につながります



データヘルス計画では、会社と健保組合が協力して社員の健康増進を図るコラボヘルスを進めているんだニャ

最近、社員の健康づくりは会社にとって「コスト」ではなく「投資」と考えられるようになってきています



健保組合はみなさんから集めた保険料で運営されています

保険給付費が増えると保険料が上がることになるかもニャ



手術・入院と進むとさらに医療費がかかるようになってしまいます。

また、特定健診・特定保健指導の実施状況によって、健保組合が高齢者医療制度に拠出する納付金額が増減するしくみがあり、健保組合では受診率・実施率の向上をめざしています。しかし、被扶養者の受診率が低い傾向にあり、課題となっています。

健診を受けて早期発見・早期改善に努めてください。

覚えておこう！ うっかり損の事例

事例その①

そういえば最近胃が痛い…。大きな病院で一度診てもらわないと！



実は… 紹介状なしの大病院は 5,000 円以上の追加負担！

大病院は本来、治療が難しい病気などを取り扱うところです。体調が思わしくないからといって紹介状を持たずに大病院を受診すると、初診時 5,000 円以上の追加負担があります。

そんなあなたへのアドバイス

まずは近くの「かかりつけ医（診療所等）」へ

自宅や勤務先の近くに「かかりつけ医」をもち、まずはかかりつけ医に相談しましょう。受診の記録が蓄積されるため、あなたの健康状態や体質を医師に理解してもらいやすくなります。大きな病気が疑われる場合には大病院への紹介状を書いてもらうこともできます。

事例その②

A 病院の診断は納得いかない！明日 B 病院に行こうと。



実は… 病院を変えるたびに初診料がかかる！

同じ病気で複数の病院を受診（はしご受診）すると、毎回初診料がかかります。また、同じような検査を受けたり同じような薬が処方されたりするので、医療費だけでなく体への負担も大きくなります。

3カ所の受診で約 2 倍！

3つの病院に行った場合

8,460 円 [初診料 2,820 円 × 3] + 検査費 (3 回分) など

同じ病院に 3 回行った場合

4,260 円 [初診料 2,820 円 + 再診料 720 円 × 2] + 検査費 (1 回分) など

そんなあなたへのアドバイス

医師に不安や疑問を正直に伝える

診断や治療に不安がある場合は、医師に正直に伝えてみましょう。他の医師の意見を聞きたいときはセカンドオピニオンという方法もあります。現在かかっている医師に申し出てみてください。

事例その③

かぜ気味だから病院に寄ろう。夜でも開いている病院があつてよかったなあ。



実は… 診療時間外を受診は割増料金！

「忙しくて平日や日中に病院に行く時間がない」などと、自分の都合で受診していませんか？ 診療時間外・休日・深夜に受診すると割増料金がかかります。

深夜加算で約 2.7 倍！

平日 23 時過ぎに病院へ行った場合

7,620 円 [初診料 2,820 円 + 深夜加算 4,800 円] + 薬代など

土曜日 11 時※に病院へ行った場合

※土曜日の概ね 8 ～ 12 時の診療時間内は平日・日中と同じ扱い。

2,820 円 [初診料 2,820 円] + 薬代など

そんなあなたへのアドバイス

緊急時以外は平日・日中に受診する

夜間や休日に診療を行っている病院があるのは、緊急を要する患者の治療のためです。やむを得ないとき以外の受診は避けましょう。

*事例その①は全額自己負担です。*事例その②・③は健康保険が適用され、自己負担は原則 3 割です。

病院にかかる際には上記の事例を思い出してみてください。気づかないうちに不要な出費をしているかもしれません。まずはかかりつけ医をもつところから始めてみましょう！

病院でのその行為…
損しているかもしれません

病院にかかるときのお金は、いつ・どこの病院でも同じだと思っていないませんか？
実は、ちょっとしたことで損をしてしまうことがあるのです。よくある「うっかり損の事例」を見てみましょう。

あぶくまがわ
阿武隈川源流を歩く
西の郷遊歩道



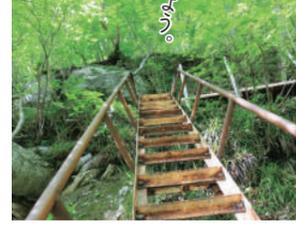
JR 東北本線・東北新幹線新白河駅高
原口から福島交通バス由井ヶ原行き
で30分、発電所前下車

東北自動車道・
白河ICから約20分。
JR 東北本線・東北新幹線
新白河駅から
約20分。

西郷村観光協会
0248-25-5795
http://nishigo-kankou.jp



熊のすべり台 大きな一枚岩の上を滝が流れる名所。



一休の滝 鉄の階段を下りてたどり着く。滝のすぐそばまで行くことができる。



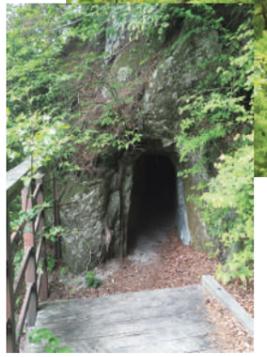
那須見台からの展望

阿武隈川の源流が村の中心を貫流する福島県西郷村。川の流れが織り成す渓谷美と豊かな自然を手軽に楽しめる遊歩道がいくつか整備され、新緑と紅葉の時期にはとくに多くのハイカーが訪れる。なかでも西の郷遊歩道は距離も手ごろで見どころが多いコースとして人気がある。

メガネ岩



雪割橋 雪割橋展望台より。橋の長さ81m、谷底からの高さ約50m。一帯は雪割渓谷と呼ばれ紅葉も美しい。



みのり隧道 遊歩道の一部である手掘りのトンネル。天井が低いので腰をかがめて通る。

西の郷遊歩道は溪流沿いの滝や見どころスポットを自由に行き来できるコース。全長は約3.5kmだが、コースの中ほどにある駐車場からスタートすれば効率よく巡ることができ、東側へ向かうとすぐに切り立った屏風岩やメガネ岩の奇岩が姿を現す。途中の那須見台からは、茶臼岳や朝日岳など那須連山が一望だ。急な山道を下っていくと溪流の音が聞こえてくる。瀧の大滝を眺め、岩を掘り抜いたみのり隧道を抜ける。

なだらかな森の中の山道を歩きスタート地点へ戻り、ひと休みしたら滝と溪流を楽しめる西側へと向かおう。溪流沿いの道にはところどころに鉄製の階段がかけられ、川沿いの岩場へ降りることができ、滝のすぐそばまで行ける。一休の滝、熊のすべり台、曲がりくねった急流おろちが滝など見どころはたくさん。雪割橋展望台からは萌える新緑に赤い橋のアーチが映える絶景を楽しめる。

瀧の大滝 人工の堤防堰で落差は15mほど。なかなかの迫力。

西郷村の湯&食

甲子温泉・旅館大黒屋の大岩風呂

150年以上の歴史がある旅館大黒屋の名物大岩風呂（混浴）。幅15m、深さ最大1.2m。源泉かけ流しで子宝の湯ともいわれる。泉質は無色透明の単純温泉。

10:00～15:00（日帰り入浴）
休 無休 大人 700円 0248-36-2301

特産品 西郷村の特産品は高原野菜や乳製品がメイン。なかでも特産の高原じゃがいもを使用した「ポテトまんじゅう」が人気。

塔のへつり 浸食と風化が生み出した塔の形をした断崖が並ぶ景勝地で国の天然記念物。吊り橋で対岸へ渡ることができる。

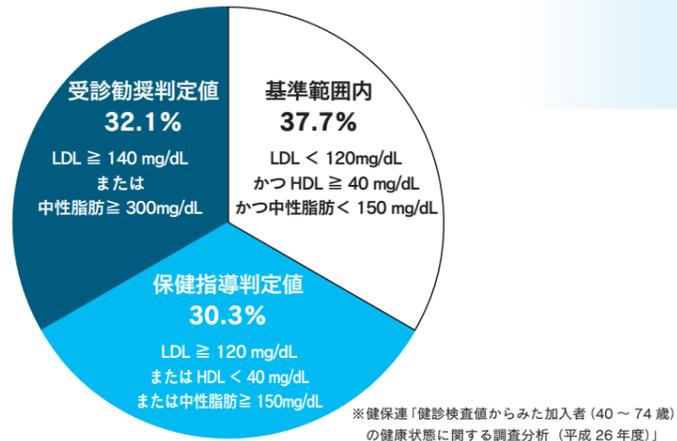
大内宿 江戸時代の町並みが残されている観光地。茅葺き屋根の古民家が軒を連ね、往時の宿場町の面影を感じることができる。国の重要伝統的建造物群保存地区。

見学自由 休 無休 無料（駐車場は有料）
0241-68-2920（下郷町観光案内所）

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

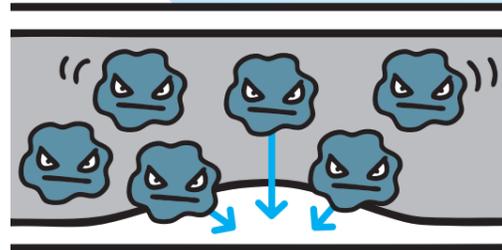
特定健診受診者の6割超は、
脂質対策が必要です！

健保連（健康保険組合連合会）の調査によると、脂質が基準範囲内だった人は、特定健診受診者の37.7%となっています。保健指導判定値は30.3%、受診勧奨判定値は32.1%です。6割超の方が、なんらかの脂質対策が必要な結果となっています。他人事と捉えずに、自分の健診結果をよく確認し、改善に取り組みましょう。



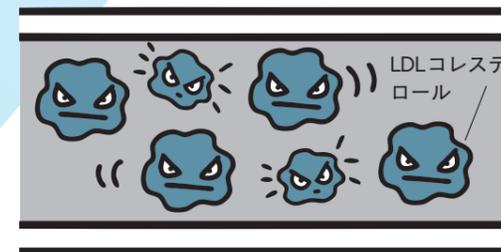
余分な
LDLコレステロールが
血管の壁に入り込む

高血圧や高血糖などによって傷ついた血管の壁から、LDLコレステロールが入り込みます。



血液中の
LDLコレステロールが増える

肝臓で作られるコレステロールの量が増える、食事からの脂質摂取が増える、ホルモンのバランスが変わる、細胞がコレステロールを取り込む量が減るなどで、血液中のLDLコレステロールが増加します。



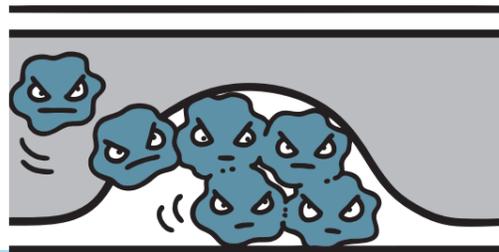
動脈硬化の
きっかけをつくってしまう

脂質異常症

血液中のLDLコレステロールと中性脂肪が多すぎる状態（HDLコレステロールは少なすぎる状態）を、「脂質異常症」といいます。多すぎるLDLコレステロールは、血管の内側に入り込んでドロドロとしたかたまりを形成し、血液の流れにくくさせます。
つまり、動脈硬化のきっかけをつくってしまうのが、脂質異常症といえます。脂質異常症は、自覚症状がなく放置してしまいがちなので、健診結果の数値をよく確認しましょう。

血管の内側にドロドロとした
かたまりができる

たまったLDLコレステロールは、ドロドロとした粥状物質じやくじゆうぶつとなり、コブのように内側から膨らんで徐々に血管の中が狭くなっていきます。これが動脈硬化の始まりです。



自覚症状がないため、
検査数値で確認を



動脈硬化そのものには、自覚症状がありません。そのため、毎年健診を受けて、動脈硬化のきっかけとなるコレステロールや中性脂肪を数値で把握しておくことが重要となります。保健指導判定値、受診勧奨判定値に該当する検査項目があれば、健診結果の指示に従い、保健指導や医療機関での再検査等を受けましょう。

なお、たとえ正常値の範囲内であっても悪化傾向にある検査項目は要注意です。過去の健診結果と比較して、自分の傾向を探りましょう。心当たりのある生活習慣があれば、自主的に改善の取り組みを始めるのがベストです。

特定健診では、
こんな数値に気をつけよう！

LDLコレステロール

いわゆる悪玉コレステロール。増えると動脈硬化に直接影響します。しかし、生命維持のために必要な働きもしていますので、正常値の範囲内であれば悪玉とはいえません。

保健指導判定値…120mg/dL以上 受診勧奨判定値…140mg/dL以上
増える主な原因…飽和脂肪酸（肉の脂身、バター、ラード、生クリームなど）の摂りすぎ。高LDLコレステロール血症の人では、コレステロール（タマゴの黄身、魚卵）の摂りすぎ

HDLコレステロール

いわゆる善玉コレステロール。余分なコレステロールを肝臓へ回収しています。少ないと回収が不十分になり、血液中のコレステロールが増加します。

保健指導判定値…39mg/dL以下 受診勧奨判定値…34mg/dL以下
減る主な原因…肥満、喫煙、運動不足

中性脂肪（トリグリセライド）

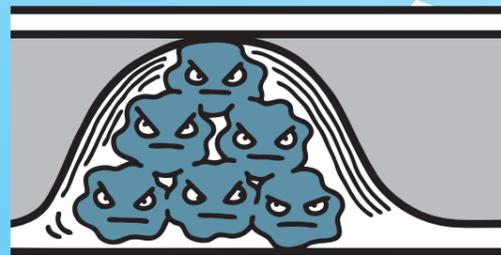
重要なエネルギー源ですが、必要量以上に多くなると皮下や内臓に蓄積されるため、肥満につながります。増えるとLDLコレステロールが増加し、HDLコレステロールが減少します。

保健指導判定値…150mg/dL以上 受診勧奨判定値…300mg/dL以上
増える主な原因…カロリー（甘いもの、酒、油もの、炭水化物）の摂りすぎ

※基準値は、厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム【改訂版】」から掲載

血栓ができる

膨らんだコブが破れるたびに血小板が付着し、これが繰り返されることで血栓ができます。



血液が流れなくなる
血管が破裂する

脳や心臓など重要な器官の血管で動脈硬化が進行すれば、命の危険があります。



春ごぼうサラダ



1人分
113kcal
塩分 0.6g

- 材料** (2人分)
- ごぼう…………… 1/2 本 (50g)
 - にんじん…………… 1/5 本 (30g)
 - すりごま…………… 大さじ 2
 - 酢…………… 大さじ 1
 - A 砂糖…………… 大さじ 1/2
 - 塩…………… 少々
 - 鶏ひき肉…………… 50g
 - かいわれ大根…………… 1/4 パック (20g)



ごぼう
食物繊維が豊富なごぼうですが、春ごぼうはやわらかくサラダにも向いています。茹でた後すぐに調味液につけることで味がしみ、酢を入れることで色を白く保てます。

作り方

- ごぼうとにんじんをピーラーでささがきにし、ごぼうは水にさっとつける。
- ボウルに A を入れ混ぜる。
- 熱湯を沸かし、①を約 1 分茹で、ザルにあげて水気を切り熱いうちに②につける。
- ③で使用した湯を再度沸かし、火を止めたところに鶏ひき肉を入れ色が変わるまで茹で、ザルにあげて水気を切ったら③に加える。
- かいわれ大根のざく切りを加え、全体をざっくり混ぜる。

ヘルシーマチェドニア

- 材料** (2人分)
- 季節のフルーツ各種…………… 250g 程度 (いちご、オレンジ、ぶどう、キウイなど)
 - 酢…………… 大さじ 1
 - はちみつ…………… 大さじ 1/2

- 作り方**
- フルーツを一口大に切る。
 - ボウルに酢とはちみつを混ぜ、①を加えなじませる。
 - お好みでミント類などを飾る。



1人分
81kcal
塩分 0.0g



酢
酢を毎日大さじ 1 杯摂ると、酢に含まれる酢酸によって肥満気味の人の内臓脂肪を減少させたり、高めの血中脂質を低下させる働きがあるとされています。マチェドニアはレモン果汁や、リキュールを加えることが多いのですが、今回はどのご家庭にもある酢にしてみました。

いつもの食事を見直し、「質」を改善しよう！

糖質の多いもの・スナック菓子・インスタント食品・動物性食品・野菜・海藻・きのこ類の量など、いつもの自分の食事内容はどんな傾向がありますか？
もし野菜・海藻・きのこ類など食物繊維が豊富な食材が少ない場合は積極的に取り入れたり、動物性食品のなかでとくに肉類が多い場合は、魚も取り入れたりしてみてください。食物繊維は、食後の血糖値の急上昇を抑え、余分なコレステロールの排出を助けてくれる効果があります。また、青魚に多い EPA・DHA は血液をサラサラにしてくれます。実は今回のレシピにも使われたアマニオイルにも同じ働きがあるんです。
食材の選び方以外にも、食材の脂肪部分を取り除いたり熱湯洗いをするなど調理法の工夫をするのもオススメです。この機会にいつもの食事を見直し、「質」の改善をしましょう。



雑穀の煮込みサラダスープ風

- 材料** (2人分)
- セロリ…………… 1/2 本 (50g)
 - にんじん…………… 1/3 本 (50g)
 - たまねぎ…………… 1/2 個 (100g)
 - あさり…………… 150g
 - えび…………… 6尾
 - 水…………… 500ml
 - 雑穀 (16種類入り) …… 60g
 - 海藻ミックス (乾燥) …… 6g
 - 塩…………… 小さじ 1/3
 - こしょう…………… 少々
 - 酢…………… 小さじ 1/2
 - アマニオイル…………… 大さじ 2

作り方

- セロリ、にんじん、たまねぎは 1.5cm 角に切る。
- あさはこすり洗いをし、えびは殻をむき、きれいに洗う。
- 鍋に①と水を入れ、蓋をして中火にかける。
- ひと煮立ちしたら、雑穀を入れ 15 分ほど煮る (写真)。
- 海藻ミックスは水 (分量外) で 5 分間戻し、しっかり水気を切る。
- 野菜がやわらかくなったら、あさりを入れ、貝の口が開いたらえびを加え、塩、こしょう、酢で味をととのえる。
- 器に盛り、戻した海藻ミックスのをせ、アマニオイルをかける。



1人分
300kcal
塩分 2.0g



雑穀 (16種類入り)
今回使用した 16 種類入りの雑穀は、食物繊維、ミネラル、ビタミン類、ポリフェノールが豊富です。今回のような煮込み料理やご飯に混ぜて炊くのもよいですが、熱湯で 15 分間茹でてザルにあげ、水気を切ったものをいつものサラダに混ぜると栄養価がアップするので、オススメです。

脂質が気になるときのメニュー

●撮影 石田健一 ●スタイリング 宮澤由香

●料理制作 本田祥子 (管理栄養士)



シリーズ **健診データ** の見方 ⑨

尿たんぱく

一般的な健康診断や特定健診で必ず行われる尿検査。その検査項目の1つが「尿たんぱく」です。尿の中にたんぱく質が含まれているかどうかを調べるもので、結果が「陽性」ならば腎機能・尿路の異常が疑われます。腎臓などに異常がなくても、発熱や疲労などによって一時的に「陽性」になることもあります。再検査で「陰性」になれば、まず問題はありません。

腎臓は、血液をろ過して老廃物や塩分を尿として体外に排出したり、血圧を調整する働きなどを行っている大切な臓器です。尿たんぱく検査に異常があったら、医療機関を受診して、精密検査を受けましょう！

尿たんぱくの検査結果でわかること

陽性の場合、腎臓病(慢性糸球体腎炎・糖尿病性腎症など)、その他尿路の感染症、結石、溶血性貧血などが疑われます。※健診でわかるのは病気のリスクのみです。要受診と判定されたら、すみやかに専門医を受診しましょう



要チェック! 血糖値が高い方は、「微量アルブミン尿検査」も受けましょう。



微量アルブミン尿検査は、尿中のアルブミン(血液中に含まれるたんぱく質)を検出します。尿たんぱく検査に比べて非常に鋭敏な検査のため、糖尿病による腎臓の機能低下(糖尿病性腎症)を早期に発見することができます。糖尿病性腎症は糖尿病の合併症で、段階を経て病気が進行します。初期は症状がないため、放置しておくことと高血圧を招きさらに腎臓の状態を悪化させ、透析が必要になる場合があります。糖尿病性腎症が原因で透析を受けることになった人が、全透析患者のうち44.1%(2012年末現在)と最も多い割合を占めています。

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。

事業所削除	事業所名	所在地	削除年月日
	中島鑄工株式会社	愛知県一宮市	平成28年6月15日

健康経営で会社を元気に!

(常務理事 井崎茂)

春を迎え、新年度が始まります。今年度もよろしくお申し上げます。

昨年度から保健事業の中心事業として展開しています「健康経営優良法人制度」への登録を目指した「健康宣言」の提出が、16社からありました。自社で自分事として取り組もうとの意気込みが聞こえてきます。当組合においても、本気の支援を行っていきたくと決意を新たにしています。

この健康経営の考え方は、世の中に着実に浸透してきています。運送業界では、荷主さんが自社製品を運ぶ運転手さんの健康確保のため、運送会社に「健康経営優良法人制度」の認定(事故で自社製品が事故現場で報道されると企業イメージを損なうとの懸念のためか?)を受けることを求めるという話も伝わってきています。

健康経営の考え方を取り入れることは、大変いいことであると思います。自社の活性化のため積極的に取り組まませんか。

家族のみなさんも健診を受けましょう!

当組合では、「家族の健康も大切」と考え、各種健診メニューを取り揃えています。生活習慣病(がん・心臓病・脳卒中)は自覚症状がないまま進行するため、早期発見のためには毎年定期的に健診を受診し、体の状態を知っておくことが重要です。また、40歳以上の方が対象の「特定健診」は、受診率の目標値が国から示されており、目標値の達成状況によって後期高齢者支援金が増減する仕組みとなっています。目標達成には家族の方の健診受診率向上が大きなカギとなります。

当組合は今年度も家族のみなさんの健診受診率向上に積極的に取り組んでまいりますので、ご理解・ご協力をお願いいたします。



お願い

4月下旬頃、30歳以上の被扶養者のみなさんを対象とした「健診受診のご案内」を事業所宛に送付させていただきますので、配付のご協力をお願いいたします。

家族の方の健診受診に積極的に取り組むとして、「健保とコラボ」企画*にご賛同いただいた事業所のご家族には、事業主様の署名(画像)を入れた健診受診をお勧めする手紙を同封してお届けします。
*「健保とコラボ」…家族の方の健康も従業員の方向様に大切として、事業主様から家族の方へ健診受診を呼びかけるため、当組合が作成する文書に事業主様の署名(画像)を入れてお届けする企画です。平成29年2月にご案内し、62社からご賛同いただきました。

家族(被扶養者)の健診メニュー(30歳以上)

人間ドック・特定健診(40歳以上)・共同巡回健診・各種がん健診・脳健診

注目!

お住まいの市町村やパート先で健診を受けた場合、健診結果を当組合にご提出いただくと500円の図書カードをプレゼントしています。



国から示された目標値	特定健診実施率		
	全体	本人	家族
平成27年度実績	85%	93.5%	30.3% <small>対象者数:6,632人 受診者数:2,009人</small>

目標を達成するために、家族の受診率を65%(平成27年度実績の2.15倍)まで引き上げる必要があります!

新たな 歯科 健診事業が始まります!

歯とお口の健康は、日常生活を営むために不可欠な、「食べる」・「話す」といった楽しみと密接な関連があり、健康寿命の延伸や生活の質の向上に大きく関係しています。むし歯や歯周病などの口腔内環境の悪化はさまざまな病気、とくに心臓病や糖尿病と密接な因果関係がわかかってきており、生活習慣病のひとつに数えられています。



いつまでも、自分の健康な歯を維持するためには、日頃の歯みがきなどの『セルフケア』だけでなく、定期的な歯科健診での『プロフェッショナルケア』を合わせたむし歯や歯周病にならないようにする“予防歯科”が大切となってきます。特に、40歳以上の日本人の約8割がかかっているとされている歯周病は、“予防歯科”で確実に防ぐことができます。症状が出る前に、年に1度、歯科健診を受けましょう。

愛鉄連けんぽの歯科健診事業

※歯科健診は、下記のいずれかを年度内1回補助します。

項目および期間	対象者	組合補助額	健診内容
ファミリー歯科健診(11月~翌3月) 愛知県の指定会場で受診	被保険者・被扶養者	組合が全額補助	口腔内検査、口腔内カメラ(大人のみ)、 歯のクリーニング、ブラッシング指導、フッ素塗布 他
愛知県歯科医師会の 歯科医院で受診(4/1~翌1/31)	被保険者・30歳以上の被扶養者	組合が全額補助	口腔内検査、むし歯・歯周病の予防法、 ブラッシング指導、生活習慣指導 他
上記以外の 歯科医院で受診(4/1~翌3/15)	被保険者・30歳以上の被扶養者	3,240円を上限として補助 (後日、補助金払いとなります)	上記に準じる

事業所での歯科医による巡回歯科健診のご希望がありましたら、当組合までお問い合わせください。

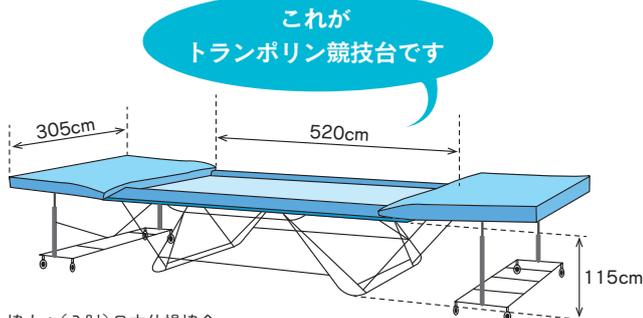
どれだけ同じ場所に
着地を決められるかにも注目 !!

トップ選手のジャンプの高さは
8メートルにも達します。

トランポリン

宙返りなどの技の難易度や華麗さ、
美しさを競うトランポリン。
2000年のシドニーオリンピックから
正式種目に採用されています。

未来を担う
ジュニア選手達!



協力：(公財)日本体操協会

競技方法

助走(予備ジャンプ)に続き、計10本のジャンプを跳び、1本ずつ採点。これを「第1演技」と「第2演技」で行い、その合計点で競います。

採点要素

(2017-2020シーズン)

E 得点	演技得点	審判員が減点方式で採点
D 得点	難度得点	体のひねりや回転姿勢に応じて採点
T 得点	跳躍時間点	センサーで計測した時間を反映させた点数
H 得点	移動点	水平方向の移動に対する評価