

愛・けんぽ Ci けんぽだより

topics

- 新年のご挨拶
- 事業所訪問(ワイクリード(株))
- 令和2年度組合アンケート集計結果
- 保険証更新に伴う被扶養者調査
- 令和2年度版「健康スコアリングレポート」
- コラム〈健康になろう! (11)〉

2021年 新年号

NO. 140



カピバラ
伊豆シャボテン動物公園
photo by 松原 卓二

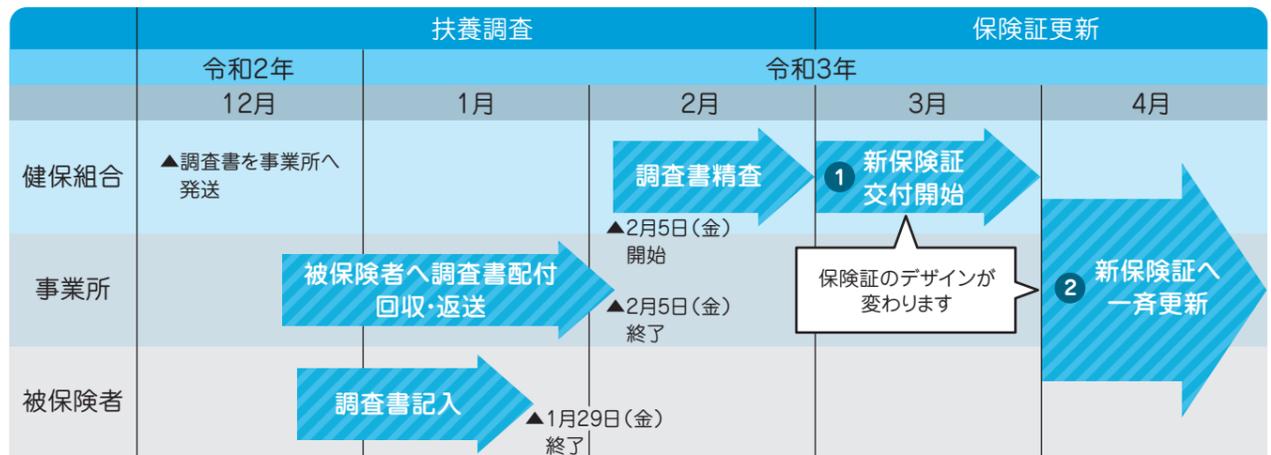
愛鉄連健康保険組合

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

2月5日(金)までに提出を!! 保険証更新に伴う被扶養者調査

昨年、被扶養者調査の書類を事業所宛に送付しておりますが、当組合への調査書の提出期日は令和3年2月5日(金)です。保険証を一斉更新するための扶養調査となりますので、締め切り期日までに提出いただきますようお願いいたします。

被扶養者調査から保険証更新までのスケジュール



保険証の一斉更新について

- ①** 令和3年5月より保険証によるオンライン資格確認が開始予定です。それに伴い、当組合では令和3年3月以降に新たに証を発行する方から新保険証の交付を開始します。
 - ②** それ以外の方は、令和3年4月以降に現在お使いの保険証から新保険証へ一斉更新を実施いたしますので、ご協力をお願いいたします。なお、保険証更新の方法等は後日お知らせいたします。
- 現状の被保険者記号番号以外に、個人を特定する2桁の数字(枝番)が増えます。
オンライン資格確認とは…医療機関へ受診した際に、医療機関側がオンラインで健康保険の資格を確認すること。

賞与を支払ったときは、「賞与支払届」のすみやかな提出にご理解とご協力をお願いします

賞与の対象となるもの

賞与の対象となるのは、その名称を問わず労働者が労働の対償として年3回以下支給されるものをいい、一般的に下記のものがあります。

賞与対象の具体例まとめ

賞与の対象となるもの		賞与の対象とならないもの
金銭により支給されるもの (年3回以下支給されるもの)	現物により支給されるもの (賞与等として金銭以外で支給されるもの(金銭に換算))	
【例】賞与・ボーナス・期末手当・決算手当・夏期手当・冬期手当・繁忙手当・年末一時金・期末一時金など賞与性のもの(名称問わず) ※年4回以上支給される賞与等は標準報酬月額の対象です。	【例】商品券・旅行ギフト券や自製製品など 	【例】結婚祝金・見舞金・大入袋・出張旅費など(恩恵的に支給されるもの)

標準賞与額の決め方

「標準賞与額」とは、各被保険者に支給される実際の賞与等の額から1,000円未満の端数を切り捨てた額のことをいいます。
 「標準賞与額」の上限は、健康保険では年度累計(4月～翌年3月)で573万円、厚生年金保険では1か月あたり150万円です。

新年のご挨拶

愛鉄連健康保険組合 理事長 江原 功一



あ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ご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年より、新型コロナウイルス感染症が世界的に流行し、人々の健康だけでなく、経済や社会に甚大な影響を及ぼしています。当組合におきましても、保険料収入の減少は避けられず、財政悪化を懸念しています。

健保組合を取り巻く環境は、少子高齢化と医療の高度化により厳しい状況が続いているところですが、団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となり始め、現役世代が負担する高齢者医療への納付金が急激に増加する「2022年危機」が間近に迫り、健保組合の存続が危ぶまれる事態となっております。誰もが安心して医療を受けられる国民皆保険を堅持するためには、健保組合の存続は不可欠です。現役世代に偏った負担を是正し、人生100年時代の到来を見据えた全世代型の社会保障への転換が急務です。

昨年7月に閣議決定された「骨太の方針2020」では、感染症対策と社会経済活動を両立させる「新たな日常」の実現に向けた方向性として、「デジタル化への集中投資」が掲げられました。医療分野

においては、マイナンバーカードを活用し、生涯を通じた個人の健康情報等を把握できるPHR(パーソナルヘルス・レコード)の拡充、オンライン資格確認等のための「保健医療データプラットフォーム」の本格運用などの項目が示され、ICT化が加速されます。さらに、政府は今秋までに「デジタル庁」を新設する方針で、マイナンバーカードの普及促進やオンライン診療の恒久化が推進される見通しです。

当組合では、このような社会の方向性に適切に対応しつつ、皆さまの健康管理・健康づくりを支える事業を推進してまいります。

厳しい環境ではありますが、厚生労働省・経済産業省が推進している「健康経営優良法人認定制度」につきましても、来年度の申請に69社が応募されました。当組合において、ご支援をさせていただき、全社の認定が期待されます。

まだまだコロナ禍の状況ではありますが、皆さまにおかれましては、健診等の事業を活用され、ご自身とご家族の健康を守ることを通じて、将来の健康に備えていただきますようお願いいたします。

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ます。新年のご挨拶とさせていただきます。



事業所訪問



「笑顔」が会社の原動力
健康経営優良法人取得へ向け始動

ワイクリード(株)



代表取締役社長 吉田 英晃さん
総務部 部長 長手 哲也さん

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。
久々の今回は、ワイクリード(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。

「健康宣言」をスタートに

愛鉄連健保からの事業所訪問などで案内を受け、2020年10月に「健康宣言」をしました。そこから、さらに攻めの健康経営を目指しているというのが、会社の考えです。

総務部としては、問題点等を精査して、何からどう進めるのが効果的かを考える必要があります。前任者から総務部の仕事を引継いだのが、2020年1月。まだまだ学ばなければならないことが山のように

少人数のよさと難しさ

当社は従業員が140人弱で、少数精鋭の企業です。全員が責任を持って仕事にあたるため団結力が高く、それが製品や成果にも表れている反面、人が欠けると仕事が進まなくなる危険性もあります。

勤務体制やシフトも細かく分かれているため、「全員で」「一齐に」という動きはとりづらなのが現状です。そのため、インフルエンザの予防接種や特定保健指導など、社内就業時間中に行う事業の時間配分には気を使います。夜勤の従業員は受けられない場合もあるので、個人での予防接種に補助金を出すなどして、できるだけ配慮をしています。

健康意識の高さを感じます

総務部長に就いて感じたことは、従業員の健康意識が高いこと。場所柄、ほとんどの人が車通勤なので、運動不足なのかと思いきや「家に帰ってから運動している」という人が多いです。飲酒や喫煙する人も少ない印象です。

愛鉄連健保が案内する「けんぽれん健康ウォーク」などのイベントを心待ちにしている従業員もいますが、コロナ禍の現在は中止が続き残念です。代わりに、「PePUP」に興味を持った人が多く、先日、未登録者へ登録案内をしたところ、想定以上の従業員から反響があり、驚かされました。

会社の健康年齢はなんと第1位。健康意識の高さが数字にも表れています



家族健診の協働事業に参加しています

愛鉄連健保が始めた「家族健診

健康経営優良法人を目指して

「健康宣言」の次は、健康経営優良法人の取得を目指そうとしているわけですが、正直なところ、申請が難しそう、すぐには取り組めないだろうと考えていました。しかし、実際に申請用紙を見ていると、チェックするだけで完了できる内容が多く、さほど大変ではない印象です。愛鉄連健保からもきめ細かくアドバイスがもらえるので、早期の取得に向けて整備を進めていくつもりです。

家族健診の協働事業については、ケンポ・インフォメーション③をご覧ください！

みんなでヘルスアップ
ワイクリード(株)~名古屋市緑区~

社員の比率は、女性が4割を占める。女性比率が高いことが健康意識の高さの一因かもしれません



会社概要

- 社名.....ワイクリード株式会社
- 代表取締役社長.....吉田 英晃
- 所在地.....名古屋市緑区鳴海町長田55
- 従業員.....133名 ※2020年12月現在
- 事業内容.....自動車燃料供給システム部品の製造
自動車センサー部品の製造
精密機械部品の製造

年末の改善発表会の後に行われている福引会では笑顔があふれます



代表取締役社長 吉田英晃さんにもお話を伺いました

当社の企業力は、従業員の「笑顔」にあると思っています。明るい性格の人材が多く、皆で一丸となって品質強化、生産性向上にあたっています。
そのためには、「食」も重要なキーワード。会社で過ごすランチタイムを価値あるものにしたと考え、16年前に厨房と食堂を新設しました。そして2020年には、業者を変更しメニューを一新。地産地消で栄養バランスもよく、おいしくなったと従業員の評価は上々で、さらに笑顔が増えたように感じられます。
個人的には、健康増進に向けて、まずは生活習慣病予防を重点に努めなければならないと考えています。禁煙の継続はもとより、計画的な減量こそがいつまでも健康で笑顔を絶やさないための健康経営の第一歩となるため、自ら従業員の手本となるよう、頑張ります。



食堂の名前は「リニョアル」。看板の文字は吉田社長の直筆です



代表取締役社長 吉田 英晃さん
総務部 部長 長手 哲也さん

令和2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きます。



顔マークの見方

全健保組合平均を100とした際の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、2016～2018年度のデータに基づいて作成されています。

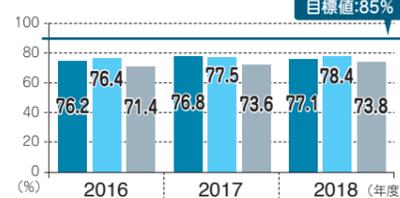
特定健診・特定保健指導

被扶養者の健診受診率が課題です



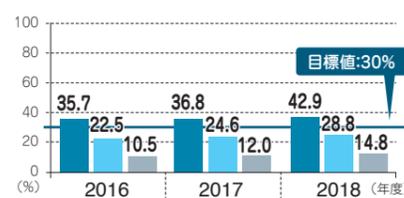
当組合の特定健診の実施状況は目標値まであとわずかでしたが、特定保健指導については平均よりも高い実施率で、目標値以上の結果でした。被扶養者の健診受診率が低いことが課題となっています。

特定健診の実施率



総合組合での順位	16位 / 254組合
全組合順位	58位 / 1,368組合

特定保健指導の実施率



総合組合での順位	14位 / 253組合
業態平均	15位 / 254組合
総合組合平均	16位 / 254組合

健康状況



血圧・脂質・血糖の数値を下げるには生活習慣の見直しが大切です!



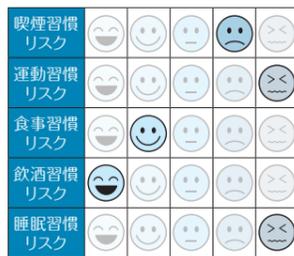
上の各項目のリスク保有者の割合を全組合平均と比較すると、当組合の健康状況は血圧、脂質、血糖のリスクの高い方が多いという結果でした。

※2018年度に特定健診を受診した方のみのデータを集計。

生活習慣



毎日の生活の中で体を動かしましょう



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、睡眠の生活習慣病リスクが高いという結果でした。特に、運動不足の方が多くいます。一方で、飲酒習慣のリスクについては前年より改善しました。

※2018年度に特定健診を受診した方のみのデータを集計。*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。

当組合の健康課題である「メタボ」「血圧」「脂質」「血糖」「喫煙」「運動不足」を解決するために、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、健診を必ず受け、特定保健指導の案内があったらぜひご利用いただき生活習慣の改善に取り組みましょう。



「家族健診の協働事業」参加のお願い



医療費の削減から 保険料率の引き下げを目指します!!

ご家族の健診受診が大切な理由は？

2018年度における1人当たり医療費の比較では、下記のグラフのとおり、当組合の本人医療費は全国平均を8.61%下回り、家族医療費は全国平均を8.83%上回っています。



本人は健診受診率が高く、愛・健康サポート（巡回健診、保健指導、再検査、重症化予防）の対象となっているため、医療費が抑えられています。

本人医療費



全国平均より8.61%低い(本人特定健診受診率93.2%)

しかし

家族は、健診受診率の低さが影響し、疾病が重症化することにより、医療費が高騰していると推測されます。

家族医療費



全国平均より8.83%高い(家族特定健診受診率37.0%)

健診を受けないことには始まらない!

家族健診の協働事業では、当組合の保有する家族の健診受診状況を事業所と共有し、**健診** → **健康支援(保健指導)** → **受診勧奨** の一連のサイクルで重症化を防ぎ、医療費の削減を目指します。
医療費の削減に努めていくことで、皆さまからいただく保険料の引き下げにもつながります!

家族健診の協働事業への参加はカンタン!

現在164/538社が参加!
今年度まだ参加できます

「協働事業参加申出書」を提出 必要事項を記入の上、FAXまたは郵送にてご提出ください	「家族健診の協働事業にかかる協定書」の締結 協定書を2部お送りします。押印いただき、1部をご返送ください	「健診受診状況リスト」の送付 健診受診状況リストをお送りします	健診受診勧奨 未受診のご家族がいる従業員の皆さまに、健診を受診していただくようお願いをお願いします
--	--	---	---

ツールの利用でラクラク!
ご家族に健診受診を促すチラシをお送りしますので、お声かけの手間も軽減! また、家族健診の受診率向上にむけて、食堂や掲示板などで広報するツールを検討しておりますので、後日ご案内します。
皆さまに健診を勧めてください! ハイ!

すでに参加いただいている事業所にはリストをお送りしています
順次リストを送付しておりますので、届きましたら、対象の従業員の皆さまに、今年度中にご家族に健診を受診していただけるようお声かけをお願いいたします。



淡路島最高峰（標高 607.9m）、諭鶴羽山山頂からの眺め。



諭鶴羽神社

諭鶴羽山の山頂近くに鎮座する神社。修験道の山として知られ、灘黒岩からの表参道、諭鶴羽ダム・牛内ダムからの裏参道は、信仰の道として諭鶴羽古道と呼ばれる。境内にはアカガシの森、親子杉、ユズリハ木など豊かな自然が残されている。
<https://yuzuruha.jimdo.com/>



灘黒岩水仙郷の展望台から見える沼島。

灘黒岩水仙郷と諭鶴羽山 南あわじウォーク

澄んだ空に甘く香る水仙、淡路島最高峰から眼下に望む景色。期間限定の美景を堪能しに、冬の南あわじへ出かけてみよう。



南あわじ市商工観光課
<https://www.city.minami-awaji.hyogo.jp/life/3/>

- JR西日本 東海道本線「三ノ宮駅」(三宮バスターミナル)から淡路交通 三ノ宮・福良線「福良」行のバスで約1時間40分。福良駅より水仙シャトルバスで「灘黒岩水仙郷」まで約30分
- 神戸淡路鳴門自動車道「西淡三原IC」から約40分

うずしおドームなないろ館から、期間限定で運行されているシャトルバスに乗って灘黒岩水仙郷へ。バスを降りると、急斜面に広がる500万本の水仙が迎え入れてくれる。

入口からはるか上の展望台まで、水仙が咲き乱れる様は圧巻。一周30〜40分ほどだが、高低差がかなりあるため、一歩一歩着実に登っていく。展望台から見える沼島は、古事記でイザナギとイザナミが最初に創ったといわれる島。水仙の向こうに、国生み神話の舞台を望むことができる。

灘黒岩水仙郷を後にしたら、県道76号線を西へ向かい、諭鶴羽山へ。黒岩バス停を右に曲がり、諭鶴羽古道の表参道から諭鶴羽神社を経由して山頂を目指す。行場の滝から階段を上ると、しばらく舗装された道が続くが、途中から本格的な登山になる。足元を確認しながらゆっくりと登っていく。

諭鶴羽山山頂からは、南あわじの街や和歌山湾が一望できる。心地よい風を感じながら達成感に浸ろう。
 帰りは灘黒岩水仙郷まで戻り、シャトルバスでなないろ館へ。天然温泉の足湯や福良マルシェでの買い物で疲れを癒そう。

約5.0km
約4時間

裏参道は諭鶴羽ダム・牛内ダムから登る。表参道は7〜11月閉山だが、裏参道は一年を通して利用できる。

諭鶴羽神社の近くには自由に利用できる休憩所がある。

裏参道入口付近も急坂。足元に注意しよう。

木々の間を縫うように進む。

START/GOAL 灘黒岩水仙郷

灘黒岩水仙郷

黒岩バス停

福良へ

灘海岸

紀伊水道

南淡路水仙ライン

南あわじ市

諭鶴羽山 (607.9m)

諭鶴羽神社

行場の滝

福良マルシェ

うずしおドーム

なないろ館

福良マルシェ

0 2km

0 600m



諭鶴羽神社を過ぎると山頂まであと少し。



表参道の入口は急坂だが、舗装されているので歩きやすい。進むにつれて木々が増し、厳かな雰囲気。



灘黒岩水仙郷

約180年前、付近の漁民が海岸に漂着した水仙の球根を植えたものが、だんだんと繁殖したとされる。諭鶴羽山から海に続く斜面の一角、約7haにわたって500万本の水仙が咲き誇る。日本三大群生地の一つ。
 9:00～17:00 (最終入園 16:30)
 ※12月下旬～2月下旬開園
 休 12/31、1/1 午前
 料 大人 600円、小人 (小・中学生) 300円
 ☎ 0799-56-0720 (開園期間のみ)



鮮やかな梅の紅と水仙の白が映える

淡路立川水仙郷

洲本市にある水仙郷。栽培面積約6haの敷地内に400万本の水仙が咲く。白い水仙だけでなく、黄色のものなどさまざまな種類の水仙が見られる。水仙畑は平地のため、鑑賞しやすい。
<https://tachikawa-suisen.com/>
 9:00～17:00
 ※12月下旬～3月末頃開園
 休 無休 料 大人 500円、小・中学生 300円
 ☎ 0799-27-2653



珍しい「ガリル」という品種。白さが際立つ美しい水仙

ひとあしのびして



幕末の軍艦がモデルのクルーズ船「威臨丸」

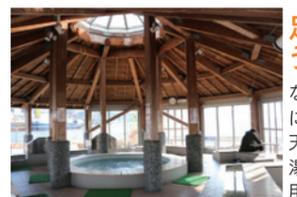
うずしおクルーズ

鳴門海峡で見られる渦の大きさは世界一。時速20kmという国内最速のスピードの潮流が、現れては消える渦をつくる。大潮の日が大きなうずしおの期待値が高い。所要時間約1時間。
 料 要問い合わせ
 ※うずしおが期待できないときは出航しない
 料 中学生以上 2,500円、小学生 1,000円
 ☎ 0799-52-0054



うずしおドームなないろ館 (道の駅福良)

南あわじ市の総合観光施設。うずしおクルーズ船の発着場となっている。観光案内所なども併設。
 9:00～17:00 休 無休
 ☎ 0799-52-2336 (南あわじ観光案内所)



足湯・うずのゆ

なないろ館脇にある100%天然温泉の足湯。無料で利用できる。



淡路島の産物、玉ねぎ。糖度が高く、柔らかい。



福良マルシェ

淡路島の野菜と魚が毎日入荷する産直市場。“地元のものだけしか扱わない”というコンセプトで、加工品まですべて淡路島産。
 9:30～17:00
 休 無休 ☎ 0799-52-1244

※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等をご確認ください。

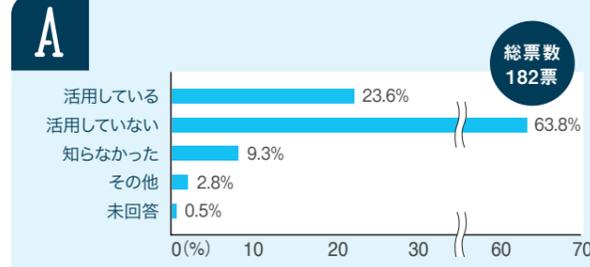
「コラボヘルス推進事業」について

事業所の従業員への健康関心度は、「高いと思う」「どちらかといえば高いと思う」を合わせると62.1%で、昨年に比べ1.7%減少。また、健康づくり活動を実施しているという事業所は32.4%で、昨年に比べ1.5%減少していました。

事業所と健保組合の連携度が高いほど医療費が低い、というデータが出ています。今後も当組合では、健康づくり活動に取り組む事業所へのサポートや、セミナーの開催、取り組み事例の紹介など、事業所とのコラボヘルスを一層推進してまいります。

Q 毎年1回、「健康経営取り組みレポート」^(※)という資料を事業所宛にお送りしております。資料の活用状況について教えてください。

(※)「健康経営」取り組みレベル(コラボヘルス・ワン参加状況や、特定健診・特定保健指導実施状況、健康宣言の実施状況、家族の健診への取り組み、健康経営優良法人の申請、認定状況から判定)や、健康白書(健康課題3項目【血圧・喫煙・メタボ】や血液検査項目において、同規模事業所を比較したランキング等)が掲載されています。



「健康経営」について

「健康宣言事業」の認知度は83.5%で、その中で「健康宣言書」をすでに提出しているのは11.5%でした。認知度は昨年に比べ、2.3%上昇しています。

「健康経営優良法人」に「申請をしたい」は17.6%、「いずれは申請したい」は52.2%であり、約70%の事業所が関心を持っていることがわかりました。

今後も引き続き、認定申請に取り組む事業所のサポートを積極的に実施してまいります。

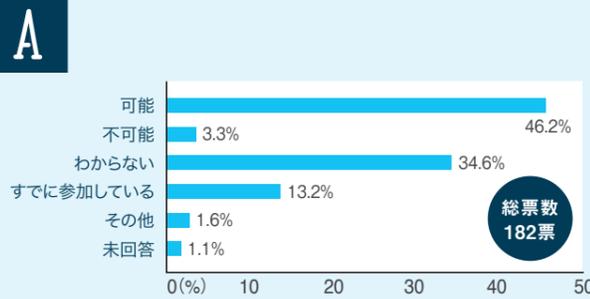
被扶養者の特定健診受診率について

国が定めた特定健診受診率の目標値(85%)を達成するためには、被扶養者の受診者数を増やすことが重要です。そのため健診の利便性を高め、さまざまな受診機会を提供することや未受診者への受診勧奨などが必要となります。事業所の協力も得ながら、被扶養者の特定健診受診率向上に取り組んでまいります。

昨年度から、40歳となる被扶養者が人間ドックや共同巡回健診を受診する場合に、自己負担額を0円とする「節目健診」や、買い物のついでに受診できる、ショッピングセンターなど利便性が高い会場で健診を実施するなどの施策を実施しています。今後も、さらなる受診率向上に取り組む必要があると考えております。

Q 40歳以上の被扶養者の方がパート先や住民健診等で健診を受診された場合、健診結果を当組合へご提出いただくと、QUOカード(2,000円分)をプレゼントしております。さらに今年度から事業所と当組合の連携(コラボヘルス)をより推進し、当組合と共に健診を勧めていただくことで受診率の向上を目指す「家族健診の協働事業」の実施を推進しております。

貴事業所で被保険者の方に家族が健診を受診されるようにお声がけいただくことで、受診率向上につながるのではないかと考えていますが、ご協力いただくことは可能ですか。



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、さまざまなご意見・ご要望をいただきました。いただいたご意見を真摯に受けとめ改善し、サービス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、より連携を深め改善に努めてまいります。

貴重なご意見をもとに、被保険者・被扶養者の皆さまの健康管理をサポートできる事業の展開を目指してまいります。今後ともよろしくお願いたします。

令和2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

1 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。

2 調査の期間 令和2年10月19日(月)～令和2年10月30日(金)

3 回収結果 ①調査対象…当組合保健事業推進委員、議員事業所事務担当者、その他事業所担当者 計349名

②回収状況…

対象者数	回答者数	回収率
349人	182人	52.1%

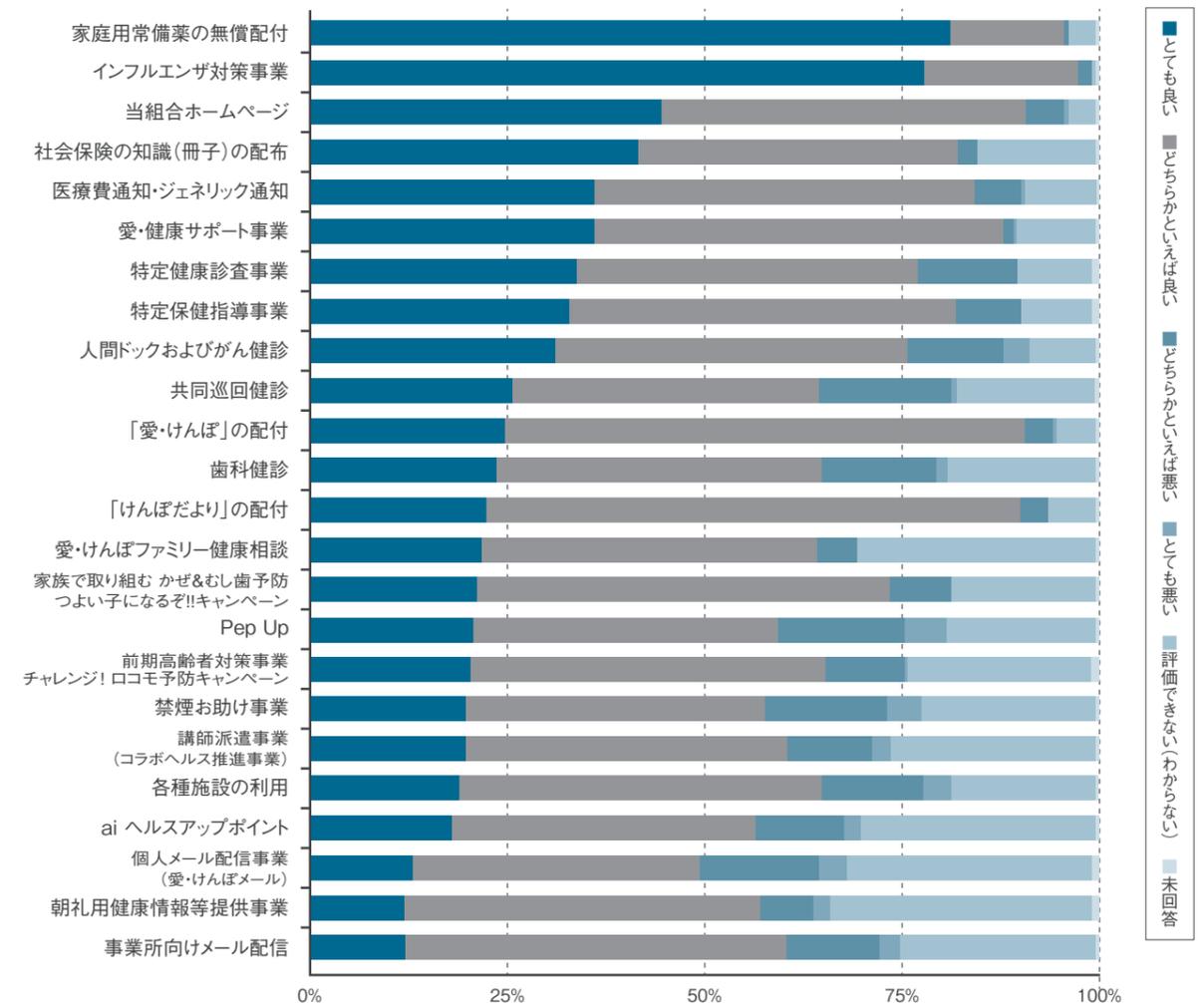
各保健事業ごとに、皆さまのご意見を総括いたしました

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」が50%超の事業は、「家庭用常備薬の無償配付」「インフルエンザ対策事業」でした。

●「個人メール配信事業」のみ、「とても良い」「どちらかといえば良い」を合わせても50%を下回っています。

※昨年と同傾向

大根のガリバタステーキ



1人分
94kcal
食塩相当量 1.4g

調理時間(目安) 12分

材料 (2人分)

- 大根……………240g
にんにく……………1かけ
バター……………10g
- A しょうゆ…大さじ1
みりん…大さじ1/2
砂糖…大さじ1/2
小ねぎ(小口切り)……………適量

作り方

- ①大根は2cmの厚さに切り、耐熱皿に並べてラップをし、電子レンジ(600W)で4分加熱する。にんにくは薄切りにする。
- ②フライパンにバターを熱し、にんにくを加えて炒める。一度にんにくを取り出し、大根を入れて両面を3分ずつこんがり焼く。
- ③Aと②のにんにくを加えて煮絡める。器に盛り、小ねぎを飾る。

大根

エネルギーが低く、食物繊維、カリウム、ビタミンCなどが豊富です。葉に近い部分は甘味が強く、下にいくほど辛味が強くなるため、大根ステーキは中心より上の部分を使用するのがおすすめです。



みかんとにんじんのさっぱりスムージー

材料 (2人分)

- にんじん……………120g
みかん……………小2個
水……………100mL
はちみつ……………大さじ1/2

作り方

- ①にんじんは半月切りにし、みかんは薄皮を取り除く。
- ②すべての材料をミキサーにかける。



1人分
58kcal
食塩相当量 0g

調理時間(目安) 5分

みかん

みかん1個(約40kcal)とクッキー1枚は、同じくらいのエネルギーですが、みかんのほうが満足感が高くビタミンCも豊富。小腹がすいたときはみかんを食べるのがおすすめです。



食べすぎてしまったら数日単位で食事を見直そう

冬はイベントなどで食べすぎてしまうことも。サシが入った牛肉など、脂質が多い食品の過剰摂取は、動脈硬化や脂質異常症の原因の一つになることがあります。また、炭水化物やアルコールのとりすぎも中性脂肪の上昇につながりますので、健診で中性脂肪が高めと指摘されている方は控えましょう。

食べすぎた日の翌日は食事の量を少し控える、自宅での食事は脂質が少ない豆腐や白身魚を使うなど、数日単位で調整するのも一つの方法です。イベントを楽しみながら、賢く健康に過ごしましょう。



※電子レンジでの加熱時間は適宜調整してください。

脂質が気になるときのごはん

豆腐ときのこのとろみ煮

材料 (2人分)

- しいたけ……………2個(30g)
えのき……………30g
ぶなしめじ……………40g
まいたけ……………40g
エリンギ……………40g
木綿豆腐……………300g
長ねぎ……………50g
ごま油……………小さじ1
水……………240mL
- A 白だし……………大さじ1と1/2
みりん……………大さじ1
片栗粉……………小さじ2(同量の水で溶く)
ゆずの皮(千切り)……………適量

作り方

- ①きのこ類はすべて石づきを切り落とし、しいたけは薄切りに、えのきはざく切りにする。ぶなしめじとまいたけは小房に分ける。エリンギは縦4等分に切る。木綿豆腐は大きめのひと口大に切り、長ねぎは斜め薄切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、きのこ類と長ねぎを加えて炒める。
- ③②にAを入れて煮立たせ、木綿豆腐を加えて蓋をして4分ほど煮る。
- ④③に水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤器に盛り、ゆずの皮を飾る。



きのこ

きのこはエネルギーが低く食物繊維が豊富です。うま味成分も豊富で、調味料を減らしても料理を味わい深く上げることができます。数種類のきのこを合わせるとさまざまな食感を楽しめます。

時短ポイント

きのこや豆腐は短時間で味がしみるから、短い加熱時間でOK!

1人分
200kcal
食塩相当量 1.2g

調理時間(目安) 12分



●料理制作
若子みな美(管理栄養士)



この世を「浮き世」に



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

私たちの人生を表現する言葉に、この世は「浮き世・憂き世」という言葉があります。この言葉は仏教思想から生まれたとされており、その意味は「辛く、はかない世」ということであるとされています。また、「浮き世」という言葉には、「楽しいことをして、生きていく人生」と言う意味もあります。

江戸時代に「勤皇の志士」と言われた高杉晋作は、短歌に「おもしろきこともなき世をおもしろくすみなすものは心なりけり」と、うたっています。

この意味は「人生は面白くない、憂き世である。しかし、面白い浮き世にするかどうかは、自分の心次第だ」と解釈できます。

人生は喪失体験の連続だと言われます。例えば「今」という時間はすぐに「過去」となり、大切なものは壊れたり失くしたり。最大の喪失は、親との死別などです。しかし、この世を「浮き世」とするか「憂き世」とするかは、「あなたの心次第」です。

—— あなたはどちらを選びますか？

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	所在地	編入年月日
ユタカ工業株式会社	愛知県安城市	令和2年11月1日
株式会社 アルマックス	名古屋市緑区	令和2年12月1日
株式会社 富士プレス	愛知県大府市	令和2年12月1日
中部鉄工 有限会社	愛知県刈谷市	令和2年12月1日

事業所名	所在地	変更前	変更年月日
葵巧研有限会社	愛知県岡崎市	有限会社竹田鍍金工業	令和2年9月27日

●あどがき● 常務理事 井崎 茂

新年あけましておめでとうございます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症の流行により、生活様式が一変し大変な年となりました。

財政面におきましても、算定時期に新型コロナウイルスによる休業が重なり保険料収入の減少は避けられない状況ですが、このような厳しい環境でありながら、健康経営優良法人2021の申請は大規模法人・中小規模法人合わせて69社が申請（前年比130%）されました。

「健康経営」は、従業員の健康管理を中心に将来の企業の飛躍を支える重要な施策であります。また、今ある従業員の労働力を如何に長続きさせるかという課題にも大変有効な考え方です。

多くの加入事業所が「健康経営」に取り組んでいただけるよう当組合も最善の努力をしております。まだ取り組んでいない皆さまは、当組合が支援いたしますので、ぜひ取り組んでいただきますようお願いいたします。当組合と一緒に頑張りましょう!!

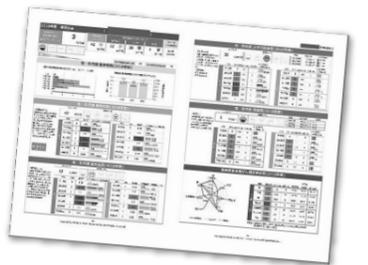
コラボで健康経営

事業所訪問を始めました!

10月にお送りした「健康経営取り組みレポート」は、ご覧いただきましたでしょうか?

「健康経営取り組みレポート」とは、企業が従業員の健康に配慮することによって経営面においても大きな成果が期待できる『健康経営』を推進するために、当組合独自に定めた5項目の取り組み状況をお知らせするものです。

さらに、当組合では、レポートから見えてくる加入事業所の健康管理に関する課題や、従業員の皆さまの健康状況などをお知らせし、健康管理全般をサポートできればと考え、事業所への訪問を始めました。



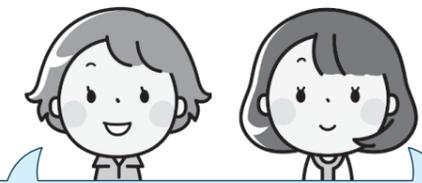
加入事業所のニーズに合う、さまざまな保健事業をご提案させていただきます。訪問事業にご協力いただきますようお願いいたします。

当組合役職者

+

保健師もしくは管理栄養士

事業所に
伺うのは



従業員・ご家族の健康づくりについて
お困りごとなど、お気軽にご相談ください!

保健事業の補助金申請はお早めに!!



契約健診機関以外で定期健康診断・人間ドック・特定健診・がん健診(婦人科健診含む)・インフルエンザ予防接種を受診(接種)した際、補助金を受けるには申請が必要です。

補助金は4月1日から翌年3月31日までの年度単位での取り扱いとなりますので、今年度を受診(接種)があり、まだ申請されていない事業所、被保険者の方は**令和3年3月31日(当組合必着)までに**申請してください。

また、人間ドック・特定健診・がん健診(婦人科健診含む)の受診申込みをされた後、キャンセルされた場合は、お手数ですが健康管理課(052-461-6131)までご連絡ください。

春のけんぽれんあいち健康ウォーク中止のお知らせ

新型コロナウイルスの感染拡大が続く中、ウォーキングイベントの開催が難しい状況にあります。

例年4月に開催していた「けんぽれんあいち健康ウォーク」は、昨年に引き続き中止が決定しました。楽しみにされていた皆さまには大変申し訳ございませんが、何卒ご理解いただきますようお願いいたします。

ロープスキッピング

(なわとび)

子どもから大人まで楽しめる「なわとび」は、世界中で楽しまれています。スポーツとしては、「ロープスキッピング」「ジャンプロープ」という名称で、世界選手権大会も開催されています。子どものころに遊んだ跳び方以外にも、さまざまな跳び方があります。初めての跳び方にもぜひ挑戦して、日ごろの運動不足を解消しましょう！

指導/モデル なわとびパフォーマー 藤沢祥太郎 (ふっくん)

クルーガー



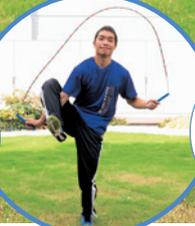
動画はこちら



上げた足の下から手を出します。



この姿勢で前まわしを続けます。



反対の足や、左右交互にも挑戦してみよう！

背面交差跳び



動画はこちら

初めに後ろで交差したときの姿勢を確認しましょう。人差し指を立てて握り、後ろで腕を交差させます。

前まわしを3回跳んでなわに勢いをつけます。



前から見たところ

後ろから見たところ

跳び上がりながら腕をすばやく後ろで交差させます。



後ろで腕を交差させたまま続けて跳びます。慣れたら交差と前まわしを交互に跳ぶ背面あや跳びや、交差二重跳びにも挑戦！



ケン・パー跳び



動画はこちら

初めになわを使わずに、ケン・パーを跳んでみましょう。パーのときの足幅は小さめから始めて徐々に広げていきましょう。

足元アップ



ケン



パー



ケン
(反対の足)

●日本ロープスキッピング連盟 (JRSF) や「なわとびパフォーマーふっくん」のホームページで、さまざまななわとびの技を動画で見ることができます。

なわとび技百選 検索