

# 愛・けんぽ Ci けんぽだより

## topics

- 令和2年度決算報告
- 事業所訪問(豊国工業(株))
- 従業員は会社の宝です!
- コスモウェブ、はじめました
- 家族健診の協働事業
- コラム〈健康になろう!(13)〉

2021年 夏号

NO. 142



癒しの  
動物たち

スナメリ  
鳥羽水族館  
photo by 松原 卓二

## 愛鉄連健康保険組合

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

令和2年度  
決算報告

当組合の令和2年度決算は、コロナ休業等の影響による平均標準報酬月額や賞与額の減少に伴い、健康保険料収入が前年比で2億5千万円減少し、収入不足を補うため、準備金から4億円を繰り入れました。被保険者数は、適用拡大の効果により9社1,689人の増加となり、2億5千万円の財政効果がありました。

支出については、加入者の増加に伴い、医療費等の保険給付費は8,835万円増加しましたが、被保険者1人当たりでは3.8%減少しており、新型コロナウイルス感染症の影響による受診控えによるものと、愛・健康サポート事業の効果とを考えています。また、支出総額の42%を占める納付金は前年比6億6千万円、率にして10.2%増え、財政に大きな影響を与えています。

結果として収入支出の差引額は4億8千万円となり、先の繰入額を引いた8千万円の資産が増えることになりました。これにより保有資産は91億円となり、昭和48年5月の設立以来最高額を保有し、1年分の医療費が賄える水準となっています。

令和2年度は新型コロナウイルス感染症の影響を大きく受けましたが、組合経営は今後も保有資産を有効活用し、協会けんぽよりも有利な健康保険料率が維持できるよう安定経営の継続に努め、今後とも、加入員の健康管理について、皆さまの協力を得ながら『健康経営』を推進してまいります。より一層のご支援を賜りますようお願い申し上げます。

加入事業所の皆さまと健保をつなく、新しいwebサービス

コスモウェブ、はじめました

KOSMO Communication web

健保への  
事務手続きが  
便利に  
変わります!

PDF  
エクセル・ワード等

- 例 人間ドック・健診の申込書
- データ作成伺
- 被保険者住所変更届

コスモウェブは、専用回線と暗号化通信を利用した加入事業所の皆さまと愛鉄連健康保険組合との情報交換ツールです。これまでメールでは送信できなかった個人情報を含むファイルのやりとりが可能です。



加入事業所の皆さま

この他にも皆さまの負担軽減のために、各種手続きの利便性向上を目指し、コスモウェブの取り扱いを順次拡大する予定です。



愛鉄連健康保険組合

PDF・CSV等



- 例 保険料納入告知書\*
- 算定原簿\*
- データ作成伺に基づく作成データ

※コスモウェブ上で閲覧いただけます。

コスモウェブのご利用にはメールアドレスの登録が必要です。  
まだ登録されていない加入事業所の方はお早めに!



登録

当組合ホームページトップページ下部のバナー「加入事業所メールアドレス登録」をクリックし、専用フォームにて御社のメールアドレス、登録ID等を登録します。

(登録ページURL) <https://aiteturen-kenpo.or.jp/reference/jigyousho/>

登録IDは、すでに郵送済の案内文書に記載しています。登録IDがご不明な場合は初回案内を再送付いたしますので下記までご連絡ください。



登録ページ  
QRコード

1時間以内に

登録受付メールが届きます。



1週間以内に

登録完了メールが届きます。

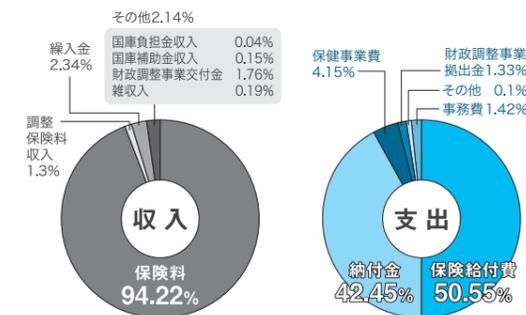


登録完了メール受信から1週間ほどで郵送にてコスモウェブのアカウントとパスワードが届きます。マニュアル等に従ってコスモウェブにログインし、利用開始してください。

●登録していただくメールアドレスは、コスモウェブに新しい通知等が配信された際のお知らせや愛鉄連健康保険組合からの情報を受け取るためのメールアドレスです。サービス利用開始後の変更も可能です。

●コスモウェブは、マイナポータルとは一切関係のない健保独自の仕組みです。資格取得等の電子申請をされる場合は、マイナポータルから申請してください。

収支に占める主な科目の割合(一般勘定)



	令和元年度	令和2年度	前年度比
事業所数	564社	568社	—
平均標準報酬月額	332,853円	321,073円	▲3.5%
総標準賞与額	33,431,073千円	29,698,258千円	▲11.2%
被保険者数	35,598人	37,381人	5.0%
被扶養者数	27,898人	28,147人	0.9%

介護勘定 決算のあらまし

科 目	金額(千円)
介護保険収入	1,725,568
繰入金	30,000
国庫補助金受入	5,478
雑収入	92
合計	1,761,138

介護納付金	1,731,768
介護保険料還付金	708
雑支出	0
合計	1,732,476
収入支出差引額	28,662

一般勘定 決算のあらまし

科 目	金額(千円)
保険料	16,304,727
国庫負担金収入	7,229
調整保険料	224,546
繰入金	405,046
国庫補助金収入	26,025
財政調整事業交付金	304,300
雑収入	32,357
合計	17,304,230
經常収入合計	16,338,288

事務費	239,095
保険給付費(法定給付金)	8,503,607
納付金	7,141,986
再掲 (前期高齢者納付金)	(3,165,977)
後期高齢者支援金	(3,975,869)
病床転換支援金	19
退職者給付拠出金	121
保健事業費	698,903
再掲(疾病予防費)	(572,271)
還付金	218
営繕費	396
財政調整事業拠出金	224,152
連合会費	7,055
積立金	7,438
雑支出	50
合計	16,822,900
經常支出合計	16,598,349
収入支出差引額	481,330
經常収入支出差引額	▲260,061

事業所訪問



健保の事業を積極的に取り入れ  
健康経営のレベルアップを目指します

豊国工業(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、豊国工業(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。

令和元年12月に  
愛鉄連健保加入

協会けんぽから愛鉄連健保に加入しました。一番の変化は、健診へのフォロー体制の厚みだと思えます。以前から、産業医に協力を仰ぐなどの方策は進めていたものの、なかなか保健指導にまで手が回らない状況でした。今は、健診機関から保健師を派遣してもらい、保健指導終了まで一貫して進められるので助かっています。協会けんぽと比べて健診の内容が充実しているのありがたいですね。

保健指導の導入で  
対象者平均約4kg減

導入初年度ということと、令和2年度に実際に特定保健指導を受けたのは、対象者27名のうち8名。6か月後には、平均5kg減を達成しています。また、残りの19名については、担当保健師にご協力いただき、保健指導用「自己管理ファイル」を配付し自己管理をするよう促しました。こちらでも、平均で3.27kg減という成果が出ています。

この結果から、保健指導、とりわけ専門家による指導が非常に効果的であることが実証されました。今後はメタボ該当者全員に、保健師による特定保健指導を実施したいと思っています。

参加者からも「食生活が変わった」「健康意識が高まった」などの声が聞かれ、こういった情報は社内でもどんどん展開していく予定です。

参加の流れをつくりました。その結果、登録率は前年の8月から31.6%アップし、74.9%となりました。今後も、さらなる登録率アップと、継続して使用してもらえよう対策をしていきます。

今後も新たな  
取り組みを

おかげ様で業績のほうは好調が続いています。忙しいからこそ従業員の健康管理が重要になってきます。数値で見ると、業界平均よりも健診の有所見率が高いこともあり、今後も健康づくり活動の継続的なレベルアップを進めていく必要があります。

愛鉄連健保の事業をさらに活用して広報にも力を入れ、「自分でやる気になる」環境づくりを進めていきたいですね。

健保加入前に健康経営優良法人の認定を受けました。今後も継続認定を続け、さらなる会社のイメージアップを目指します!



ウォーキング大会の応募写真。それぞれに春の1日を楽しめたようです。



次は、部署別対抗なども取り入れ、新たなコミュニケーションの場としていきたいです。

PeppUpの  
登録者を増やせ!

PeppUpは、各自の健康状態や健康づくりなどの情報が集約されていることもあり、従業員の健康意識を高めるのに役立つため、ぜひとも活用していきたいです。しかし、まずは従業員に登録してもらわないと始まらないため、登録率アップの対策を考えました。

社内で使用している労務管理ソフトを活用し、登録状況を把握。未登録者には個別に声かけを行いました。同時に前述の「ウォーキング大会」を企画し、登録イベント

保健指導の流れ



成果の比較	活動名	人数	目標達成率	体重減少者率	体重減少平均
	保健師による指導	8	75.0%	100.0%	4.85kg
	自主管理での活動	19	21.1%	89.5%	3.27kg
	合計	27	37.0%	92.6%	3.85kg

みんなでヘルスアップ  
ほうこく 豊国工業(株)~豊橋市~

本社敷地は、約500年前に築城された羽田村の城跡に位置しており、古木がシンボルになっています。一昨年80周年を迎えました。

コロナ以前に行われていたスポーツ大会と忘年会での1コマ。再開が待たれます。



▶スポーツ大会



▼忘年会

会社概要

社名.....豊国工業株式会社  
代表取締役社長.....山内 有恒  
所在地.....豊橋市花田町字百北253番地  
従業員.....170名 ※2021年7月現在  
事業内容.....精密切削加工品の製造、販売加工  
プロセスに用いる技術支援

コロナ禍での  
PeppUp活用

コロナ前は、毎年春に従業員参加の「スポーツ大会」を開催していました。若い世代が実行委員となり、企画を進める大切な行事ですが、コロナ禍では人が集まるイベントは難しく、やむなく中止していました。そこで今年は、愛鉄連健保の健康情報サービスPeppUpを使い、「ウォーキング大会」を開催しました。

4月の土日4日間で、各自好きな場所でもウォーキングをしてもらい、その歩数をPeppUpに登録。歩数の多かった人を表彰して賞品を贈るといったものです。また、当日撮影した写真を募集しコンテストも行いました。



総務課 主幹 平野 倉充さん  
総務課 林 麻純さん

# 従業員は会社の宝(人財)です!



従業員を1人でも雇っていただければ健診を実施する必要があります。また、従業員も会社が実施する健康診断を受ける義務があります。健保組合では、労安法で義務づけられている健診に対して、補助しておりますのでご利用ください。

- ▶ 事業者は労働者に対し、医師による健康診断を行わなければならない(労働安全衛生法第66条)
- ▶ 労働者は事業者が行う健康診断を受けなければならない(労働安全衛生法第66条第5項)

## なぜ健診を受けるのか

### 1 病気になる前に気づき、予防に役立つ

糖尿病、脂質異常症、高血圧といった生活習慣病は自覚症状がないことがほとんどで、知らず知らずのうちに進行し、脳梗塞や心筋梗塞を発症してはじめて気づくということも少なくありません。健診を受けることにより、「早期発見・早期治療」につながり、進行する前に体の問題点に気づくことができます。

### 2 従業員の健康状態と労働状況には、密接な関係がある

従業員の健康状態に問題があると欠勤が増えたり、仕事のパフォーマンスが悪化し安全に就業できなくなります。事業者は従業員の健康状態を把握し、適切な措置を講じる必要があります。「安全配慮義務」を果たさなければなりません。

従業員が健康だと  
労働生産性もUPしますよ!

大切な従業員に長く働いてもらうためには健診が必要です。  
年に一度は健診を受けましょう!

## 事業所向けのポイント

# aiヘルスアップポイントをご活用ください!

aiヘルスアップポイントは「家族の健診受診率向上」と「個人向け健康ポータルサイトPepUpの登録率向上」にご協力いただいた事業所へのインセンティブとして進呈しております。貯まったポイントは、常備薬や事務用品と交換できます。ぜひ、ご活用ください。

貯めるには?  
ポイントを

### 1 家族の健診受診率

40歳以上の被扶養者の人数に応じて、特定健診の受診率が、50~90%以上で  
**4,000ptを進呈!**

※対象となる家族がない場合、被保険者の健診受診率95%以上で、4,000ptを進呈

### 2 家族の健診受診人数

40歳以上の家族が健診(特定健診)を受診すると、1人あたり**500ptを進呈!**

ご協力  
ください!

### 3 PepUp登録率

被保険者数に応じた登録率が50~100%で  
**4,000ptを進呈!**

### 4 家族も健診GO! プロジェクトII

40歳以上の家族が、パート先・住民健診等の健診結果の写しを事業所経由でご提出いただくと1人あたり**1,000ptを進呈!**

## 保有ポイントの確認方法

サイト内の「ポイント交換」タブから商品交換もできます。

URL <http://point.kkjin.jp/>

ポイント健向人

検索

●ID・パスワードがわからない場合は、健康管理課(052-461-6131)までお問い合わせください。



# 「家族健診の協働事業」の参加を募集しています!

~愛鉄連けんぽは、事業所と協力して、家族健診受診率の向上に取り組みます~

従業員の皆さまが元気で働くために、家族の健康は欠かせません。そのため、ご家族の皆さまにも健診を定期的に受診していただくことが重要となってきます。

当組合では、事業所との連携(コラボヘルス)をより一層推進し、家族の健診受診率向上にむけて共に取り組んでいただける「家族健診の協働事業」参加事業所を募集しています。協働事業に参加いただくと、協定書を締結した上で、前年度(令和2年度)の健診受診状況一覧表(被扶養者)を送付いたします。健診未受診のご家族がいる従業員の方にお声がけいただきますようお願いいたします。

「家族健診の協働事業」について、ご不明な点がございましたら、健康管理課までご連絡ください。



7/7現在  
参加事業所  
180社

「家族健診の協働事業」にご参加いただいた事業所には「家族も健康サポート宣言 認定証」をお送りしております

当組合と協力して従業員だけでなく、家族にもやさしい事業所であることを社内外にアピールしていただけます。



受けて安心!

## 共同・全国巡回健診のご案内

共同巡回健診の対象者の方には6月下旬に、また、全国巡回健診の対象者の方には6月上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。

※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になります。

### 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	30~74歳	乳がん・子宮頸部がん等	令和3年8月1日~令和4年1月9日 愛知・三重・岐阜・静岡の指定会場(207会場)	<b>① 女性被保険者/婦人科健診</b> ▶30~39歳: <b>1,500円</b> (乳がん超音波・子宮頸部がん) ▶40~74歳: <b>2,000円</b> (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ります。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2,420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		基本健診+各種がん健診等(特定健診項目含む)		
男性	③ 被扶養者 任継被保険者	40~74歳	基本健診+各種がん健診等(特定健診項目含む)	令和3年7月1日~15日 愛知県内の指定会場(9会場)	<b>② 女性被扶養者・任継被保険者/基本健診+各種がん健診</b> ▶30~74歳: <b>3,000円</b> (オプション検査:別途自己負担) <b>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</b> ▶40~74歳: <b>3,000円</b> (オプション検査:別途自己負担)

お得です!

### 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	被扶養者 任継被保険者	30~74歳	基本健診+各種がん健診等(特定健診項目含む)	令和3年6月28日~12月27日(270会場)	<b>女性被扶養者・任継被保険者/基本健診+各種がん健診</b> ●30~74歳: <b>3,000円</b> (オプション検査:別途自己負担)

お得です!

**角間のねじり杉**  
木の表面の皮がねじれている珍しい杉。県指定文化財・天然記念物。

**トンネル通路「色の表出」**  
5つの異なる色が彩る光のトンネル。

約5.5km 約2時間

パノラマステーション  
第三見晴所  
第一見晴所  
第二見晴所  
第三見晴所「しずく」  
霧のしずくのように、鏡が壁に設置されている。

清津川  
清津峡公園トンネル  
清津峡渓谷トンネル エントランス  
清津峡温泉郷 エントランス施設

小出の観音堂  
万年橋  
START/GOAL  
バス停清津峡入口

エントランス施設 足湯  
無料で利用できる。



photo Nakamura Osamu

ひとあし のばして

**越後妻有里山現代美術館**  
1階は市場やイベントができるスペース、2階は現代アートの常設展示が見られる。水が張られた中庭も作品の1つ。

Ⓧ 10:00～17:00  
Ⓞ 一般800円 小中学生400円  
(企画展により変更あり)  
Ⓢ 水曜日、年末年始 ☎ 025-761-7767  
※2021年7月下旬(予定)まで改装のため休業中

芸術祭のアート体験

**まつだい雪国農耕文化村センター「農舞台」**  
設計=MVRDV

「まつだい雪国農耕文化村センター」と、その南側に広がる田畑、森林、遊歩道、アートを内包した里山を総称して「大地のフィールドミュージアム」と呼ぶ。農業体験も実施している。

Ⓧ 10:00～17:00 Ⓞ 一般500円 小中学生300円  
Ⓢ 火、水曜日 ☎ 025-595-6180

花咲ける妻有 草間彌生

**鉢 & 田島征三 絵本と木の実の美術館**  
絵本『ちからたろう』の作者・田島征三氏により、廃校になった小学校が「空間絵本」として生まれ変わった美術館。

Ⓧ 10:00～17:00  
10月・11月は10:00～16:00  
(最終入館：閉館時間の30分前)  
Ⓞ 大人800円 小中学生300円  
Ⓢ 水・木曜日(祝日の場合は翌日、変更および冬季閉館あり)  
☎ 025-752-0066  
(冬季閉館中025-761-7767)

元校庭ではヤギを飼っているよ!

**へぎそば 食**  
つなぎに海藻の「布乃利」を使った新潟名物。つるつとしたのと越しと歯応えが特徴。

●小嶋屋総本店  
Ⓧ 11:00～21:00  
(ラストオーダー20:30)  
Ⓢ 不定休 ☎ 025-768-3311

☎ 天へぎ(1人前) 1,518円  
(写真は3人前)

**パノラマステーション「ライトケーブ(光の洞窟)」**

清津峡渓谷トンネルのエントランス施設とトンネル施設は、トンネル全体を潜水艦に見立てたマ・ヤンソン/MADアーキテクツのアート作品「Tunnel of Light」となっている。

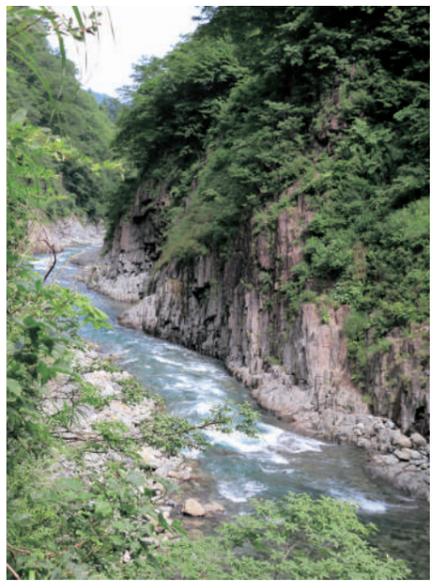
- 清津峡渓谷トンネル
- Ⓧ 8:30～17:00(最終入坑16:30)
- Ⓞ 大人800円 小中学生400円(イベントにより変更あり)
- Ⓢ 臨時休業あり、繁忙期は事前予約制 ☎ 025-763-4800

JR 越後湯沢駅から  
森宮野原行きバス約30分。  
清津峡入口バス下車。

関越自動車道「塩沢・石打IC」から国道353号線約20分。

新潟県

十日町市観光協会  
☎025-757-3345  
<https://www.tokamachishikankou.jp/>



**清津峡**  
峡谷の景観美を作り出している「柱状節理」は、溶岩が冷えて固まる時に収縮することによって六角の柱が生じたもの。見晴所から間近に見ることができる。

**清津峡渓谷トンネル**  
日本三大峡谷の一つとして知られる、清津峡。全長750mに及ぶ清津峡渓谷トンネルは2018年に「大地の芸術祭」のアート作品として改修され、現在は雄大な渓谷美とアートの両方を楽しむことができる。

※営業時間や料金等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。

# 歯の大敵「砂糖」を控えてむし歯予防！

わたしたちの口の中にはミュータンス菌というバイ菌があります。この菌は砂糖をエサにしてむし歯の原因となる乳酸をつくり出し、歯の表面のエナメル質を溶かしてしまいます。むし歯リスクを減らすには、「砂糖（ショ糖）」をできるだけ控えることが効果的です。



## 砂糖から歯を守る3つの習慣

### 1. 「砂糖」入りの食品を控える

水分補給は、清涼飲料水や加糖のコーヒーなどではなく、砂糖の入っていない水かお茶に。あめやキャラメルは、歯を砂糖漬けにするような行為ですので、歯のためには控えましょう。

### 2. 飲食後は「うがい」をする

砂糖が口腔内に長時間滞留していると、むし歯リスクが高まります。砂糖の影響を最小限にするため、飲食を終えたらうがいをし、できるだけ早く砂糖を口の外に流しましょう。

### 3. 「間食」を控える

飲食をすると口腔内が酸性に傾き、歯のエナメル質が溶けやすくなります。飲食回数が増えるとそれだけむし歯になりやすいので、間食は控え1日3回規則正しく食事をしましょう。

/ H / e / a / l / t / h / / I / n / f / o / r / m / a / t / i / o / n /

## 眠りたいのに 眠れないあなたへ

# 睡眠の質を高める朝・昼の過ごし方

外出自粛やテレワークなど、生活リズムや働き方の変化により不眠に悩む人も多いのでは？夜ぐっすり眠るには、夜だけでなく朝・昼の過ごし方も大切です。次の4つのポイントに気をつけましょう。

### Point 1 起床時間を一定にする

わたしたちの体には体内時計が備わっており、ある程度生活リズムが決まっています。休日の寝坊や昼寝のしすぎは体内時計を乱すため不眠の原因に。平日、休日に関わらず同じ時刻に起床するようにしましょう。



### Point 2 太陽の光を浴びる

人の体内時計は24時間より少し長めですが、起床直後の太陽の光でリセットされます。体内時計がリセットされてから15～16時間後に眠気が現れるので起床後なるべく早く太陽の光を浴びましょう。



### Point 3 朝食をとる

朝食をとらない頻度が多いと、不眠になる割合が高いという報告があります。朝食は朝の目覚めを促し、脳のエネルギー源となります。エネルギー不足で日中の活動量が落ちると、夜の睡眠に影響しかねません。



### Point 4 習慣的に運動をする

週5回30分程度のウォーキングを行うなど、習慣的な運動は快眠につながるということがわかっています。日中に適度な運動をして昼夜の活動と休息のメリハリをつけることで、熟睡できるようになります。



# 新型コロナウイルス感染防止対策をしながら熱中症を予防しよう



ウィズコロナの夏、感染防止の3つの基本「身体的距離の確保」「マスクの着用」「こまめな手洗い」や「3密（密集、密接、密閉）を避ける」等の「新しい生活様式」を実践しながら、熱中症を予防しましょう。特に、高齢者、子ども、障害者の方々は熱中症になりやすいので、十分に注意しましょう。

## マスク熱中症に注意！

### 屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合は適宜マスクをはずしましょう

マスクを着用していると、熱が体の中にもりやすくなったり、のどの渇きを感じづらくなって知らないうちに脱水が進み、熱中症のリスクが高くなります。人と十分な距離（2m以上）を確保できるときは、マスクをはずしましょう。

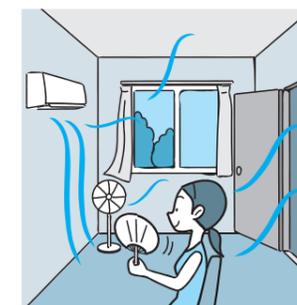
- マスクを着用しているときは…
- 強い負荷のかかる作業や激しい運動は避けましょう。
  - のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。
  - 気温・湿度が高いときは特に注意しましょう。



## 換気の悪い密閉空間を改善！

### エアコン使用中もこまめに換気をしましょう

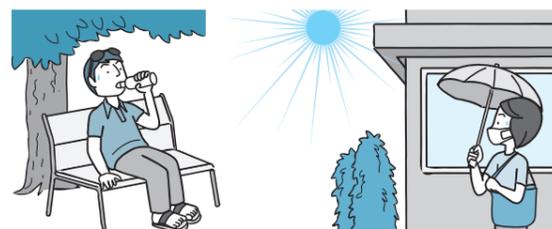
- 窓とドアなど2カ所を開ける。
- 扇風機や換気扇を併用する。
- 換気後は、室内温度が高くなるので、エアコンの温度設定をこまめに調整する。



【注意】一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません。

## 暑さを避けましょう

- 外出時は涼しい服装にし、日傘や帽子を使用する。
- 少しでも体調が悪くなら、涼しい場所へ移動する。
- 外出時、涼しい室内に入れなければ、日陰に入る。



## のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう

- 1日あたり1.2Lを目安に水分補給。500mLのペットボトル2.5本分
- 入浴前後や起床時もまず水分補給を。
- 大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに。

## 熱中症警戒アラートを活用しましょう

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の前日夕方と当日早朝に都道府県ごとに発表されます。発表された日には、外出を控える、エアコンを使う等の熱中症予防行動を積極的にとりましょう。

※北海道、東京都、鹿児島県、沖縄県はよりこまかい発表区分があります。

詳しい情報はこちら [環境省 熱中症](#) 検索

## 日ごろから体調管理をしましょう

- 毎日決まった時間に体温測定と健康チェックをする。
- 体調が悪いときは、無理せず自宅で静養する。



●料理制作 沼津りえ (管理栄養士)

●撮影 上條伸彦  
●スタイリング 沼津そうる

## オクラの梅和え冷ややっこ 梅干しとかつお節の旨みで減塩！

材料 (2人分)

オクラ……………2本 (20g)  
梅干し……………1個  
かつお節……………2g  
水……………小さじ1  
絹ごし豆腐……………1/2 (150g)

作り方 ⏱ 約5分

- ①オクラは茹でて細かく刻む。梅干しは種を取り除き、包丁でたたいてペースト状にする。
- ②①にかつお節、水を混ぜ合わせる。
- ③豆腐に②をのせる。

●Pick Up / オクラ

ナトリウム (塩分) の排出を促すカリウム、血糖値やコレステロール値の上昇を抑えるペクチンが含まれています。



1人分  
55kcal  
食塩相当量 1.1g

## レモンシャーベット 爽やかなレモンの酸味は暑い季節にピッタリ！



1人分  
39kcal  
食塩相当量 0g

材料 (2人分)

A レモン果汁……………大さじ2  
砂糖……………大さじ2  
水……………150mL  
レモンの皮……………適宜  
ミント……………適宜

作り方 ⏱ 約5分 (冷やす時間を除く)

- ①Aを耐熱容器に入れ、600Wの電子レンジで1分加熱し、混ぜ合わせて砂糖を溶かす。
- ②粗熱がとれたら、ジッパーつきの袋に入れ、冷凍庫で1時間冷やす。一度取り出してもむようによく混ぜ、さらに2時間以上冷やす。
- ③完成したら器に盛り、お好みで刻んだレモンの皮とミントを飾る。

●Pick Up / レモン

ビタミンCを豊富に含み、疲労回復や美肌効果があります。また、エリオシトリンというレモン特有の成分には強い抗酸化作用があり、高血圧や動脈硬化を予防する効果が期待できます。

### おいしく減塩する コツ

高血圧予防には塩分を控えることが大切です。外食や惣菜は塩分が高くなりがちなので、自炊する頻度を増やしてみましょう。調理するときは、下記を参考にしてみてください。

- ハーブや香味野菜で香りづけする。
- スパイスや酢、梅干しで味にアクセントを加える。
- 旨み成分の多いトマトやかつお節、昆布、煮干し、椎茸、チーズなどを上手に使う。

何度も  
食べたい・作りたい！  
お手軽  
ヘルシー食

減塩でもおいしい  
高血圧予防レシピ

●Pick Up / トマト

1個で1日に必要なビタミンCの半分がとれます。抗酸化作用の強いリコピンが含まれ、がんや動脈硬化の予防効果が期待できます。酸味があり、旨みを増す野菜なので減塩したいときにおすすめです。



1人分  
257kcal  
食塩相当量 1.9g

わかりやすい！  
レシピ動画  
はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21summer01.html>

## トマトと香味野菜の冷やしそうめん

トマトと香味野菜たっぷり減塩でもおいしい！

材料 (2人分)

青じそ……………4枚  
みょうが……………2個  
サラダチキン……………80g  
トマト……………2個 (350g)  
しょうゆ……………小さじ2  
塩……………少々 (0.5g)  
そうめん……………2束 (100g)  
しょうが (すりおろし) ……小さじ2

作り方 ⏱ 約15分

- ①青じそとみょうがは千切りに、サラダチキンは薄切りにする。
- ②トマトは皮ごとすりおろし、しょうゆ、塩を加えて軽く混ぜ合わせる。
- ③そうめんを表示時間どおり茹で、水にさらして水気を切る。
- ④器に②を流し入れてそうめんを盛り、①のをせ、しょうがを添える。



かなめ  
健康の要は「歩く力」  
一芭蕉翁に学ぶ



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

俳聖と言われる松尾芭蕉の「奥の細道」は、今から340年ほど前に松尾芭蕉とその門弟、河合曾良が江戸・深川を旅立ったところから始まりました。栃木県、福島県を北上し、仙台藩へ入り、宮城野、塩釜、松島、石巻の太平洋岸を通り、一路、岩手県の平泉へ向かいました。ここでは有名な句「夏草や兵どもが夢の跡」が詠まれています。

そこから再び南下して、岩出山、尿前しとまえの関、出羽街道を通り、日本海側に続きます。山形県の山寺では「閑かさや岩にしみ入る蝉の声」まさかた、象潟では「象潟や雨に西施がねぶの花」、新潟県の出雲崎では「荒海や佐渡に横たふ天の河」と詠んでいます。この句は芭蕉研究の俳人、長谷川権氏によると、「日本海の荒海と天の河を包む壮大な宇宙の名句」とであるとされています。さらに、日本海側の難所、親不知・子不知を歩きに歩いて、新潟県(越後)から入った市振では「一つ家に遊女も寝たり萩と月」とお伊勢参りへ行く遊女の句(唯一女性を詠んだ句)があります。

芭蕉翁はこの後、結びの地、岐阜県の大垣市に到着し、約150日間の旅を終えています。その総移動距離はなんと、2,400kmにも及びます。「奥の細道」は、このコラムのテーマである「歩く力」によって生み出された作品なのです。

交通機関が発達した現代生活では、近くへ行くのにも車、バス、電車などの乗り物を利用しますが、歩くことを忘れた現代人にとって、芭蕉翁の「奥の細道」から、「健康の要は歩く力の潜在力である」ことを学ぶことができるのではないのでしょうか。

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。

事業所編入	事業所名	所在地	編入年月日
	株式会社扶桑マシンツールズ	愛知県豊橋市	令和3年4月1日
	日高工業株式会社	愛知県刈谷市	令和3年4月1日
	株式会社メタルヒート	愛知県安城市	令和3年5月1日
	テクノホライゾン株式会社	名古屋市南区	令和3年6月1日

事業所所在地変更	事業所名	所在地	変更前	変更年月日
	セントラルキヤン株式会社	愛知県西尾市	愛知県岡崎市	令和3年2月26日
	株式会社イワサ	三重県津市	名古屋市昭和区	令和3年3月12日

事業所削除	事業所名	所在地	削除年月日
	株式会社旭熔接工業所	愛知県清須市	令和2年12月26日
	有限会社レーザーサクセス	愛知県岡崎市	令和3年1月5日

●あとなぎ● 常務理事 井崎 茂

けんぽだより春号(No.141)でお知らせしましたが、「健康経営優良法人2021」は、当組合の加入事業所で大規模法人部門・中小規模法人部門あわせて70社が認定されました。健康経営優良法人の制度は2014年から始まりましたが、当初は6割以上の企業が「取引先の考慮」の回答に、「特に考慮・配慮していない」を選択していましたが、2020年度の調査においては、「健康経営の実施状況や認定取得状況を考慮する」と回答した企業が30%増えたとの結果が出ています(健康経営度調査より)。また、企業業績においても、TOPIX指数と比較すると「5年間で30%程度の超過リターン」が示されたとの報告もあり、今後、ますます健康経営に取り組む企業が増えていくと思います。

健康経営に取り組むことで、「生産性の向上につながった」と実感できるようにお手伝いをさせていただきます。当組合とともに健康経営を始めてみませんか。

令和3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、例年通り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。電子申請でのご提出分については、随時送信しています。

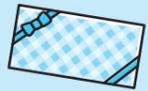
決定された標準報酬月額は、7・8・9月改定の月額変更(随時改定)に該当された方を除き、本年9月からの適用(前記の月額変更)に該当された方は、該当となる改定月からの適用)となります。

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、健康保険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。

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

標準賞与額の対象となるもの

標準賞与額の対象となる賞与等とは、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あげられます。以下に賞与の対象の具体例をまとめましたので参考にしてください。

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 自社製品など 	【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。

海外への転出や、日本に帰国された方の介護保険適用除外届提出について

▶40歳以上65歳未満の方は介護保険第2号被保険者に該当し、健康保険料と合わせて介護保険料が徴収されますが、転勤により日本国内から住民票を除票し、海外に居住された方は「介護保険適用除外(該当)届」にて介護保険料が免除されます。

▶また、介護保険適用除外の該当者が日本に帰国し、国内に住民票を登録された方は、「介護保険適用除外(不該当)届」をご提出いただく必要があります。

※介護保険料は、介護保険適用除外に該当した日が属する月分から免除され、適用除外に該当しなくなった日が属する月分から徴収されます。(適用除外の該当日及び不該当日が同月の場合は免除対象外です)

▶介護保険適用除外該当・不該当の提出が遅れたときは、保険料の徴収に影響することがありますので、申請される際はすみやかにご提出ください。

上記の他にも介護保険適用除外に該当する事由があります。手続きの詳細については、当組合HP掲載の「届書・請求書の書き方」をご参照いただくか、お電話にてお問い合わせください。

# ピラティス



ピラティスとは、  
ドイツ人看護師のジョセフ・ピラティスが  
1920年代に負傷兵のリハビリのために考案したエクササイズです。  
普段使わない筋肉や背骨、  
呼吸（胸式呼吸）を意識して行うことで、  
筋力を強化し、自律神経も整えられ、  
心身ともに効果が期待できます。



専用の器具を使う  
「マシンピラティス」もあります

## オフィスで！ 自宅で！ できるピラティス

### レッグリフト

(左右×8セット)

腰痛  
解消

骨盤が動かないように、腰をしっかりと丸めてお腹に力を入れる



1 椅子に浅く腰掛け、腰を丸める。



2 息を吐きながら下腹部の腹筋で体を支え、片足を持ち上げる。



3 息を吸いながら、足を下ろす。

※反対の足も同様に。

腰のストレッチ効果あり！

### ティルト

(左右×8セット)

肩こり  
解消

1 手を頭の後ろで組んで座る。



2 息を吸いながら斜め上方向に身体を伸ばす。息を吐きながら1の姿勢に戻る。



3 反対側も同様に。

お尻から頭を遠ざけるように気持ちよく伸ばす。縮んだ首が伸び、頭が軽くなる。

### キャットストレッチ

(8セット)

背骨を構成する24個の骨を1つずつ動かすよう意識する。

1 肩の下に手首、股関節の下に膝をつく。



2 息を吐きながら背中を丸める。



3 息を吸いながら背中を反らせる。

気軽に実践して、心と体の調子を整えましょう！

取材協力・監修：zen place