

# 愛・けんぽ Ci けんぽだより

## topics

- 健康強調月間について
- 健康宣言と健康経営優良法人
- マイナンバー・限度額適用認定証
- 事業所訪問((株)テルミック)
- ウイルス対策キャンペーン
- コラム〈健康になろう!(14)〉

2021年秋号

NO. **143**

癒しの  
動物たち

ニホンリス  
富士山麓  
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>

# 家族で取り組む かぜ&むし歯予防 つよい子になるぞ!! キャンペーン2021

期間 **10月1日～  
12月31日**  
(3か月間)

参加者の声



歯みがきが習慣化でき、忘れずに仕上げみがきまでしっかりできるので、このようなキャンペーンがあるとよい。毎年キャンペーンが楽しみです!



キャンペーン3年目です。この案内を見ると、親も一緒にいっそうの意識づけができてよいと思います。



毎回子どもと楽しみながら参加させてもらってます。コロナ禍ということもあり、よりいっそう手洗い・うがいの習慣づけになっています。



キャンペーンでいただいた歯ブラシが使いやすいと、購入して継続して使っています。歯みがき後にシールがあり、子どもも楽しみながらできました。かぜ予防は、就寝時もエアコンと加湿器を使用して室内が寒くなり過ぎないようにしています。



**目的** 手洗い・うがい・歯みがきの習慣をつけて、かぜ・むし歯を予防する

**対象者** 未就学児(0歳から6歳)  
平成27年4月2日以降に生まれたお子さん

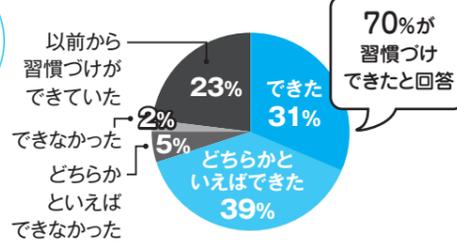
**参加申込** エントリーハガキをポストに投函(またはFAX)、または、エントリーハガキのQRコードを読み取る

さらに **ダブルチャンス** Amazonギフト券(5,000円分・20世帯)

**その他** 終了後のアンケートに回答すると「つよい子賞」をプレゼント♪

## 参加者アンケートより

今回のキャンペーンで手洗い・うがい・歯みがきの習慣づけはできましたか?



エントリーで子ども用歯ブラシをプレゼント!!

# チャレンジ! ロコモ 予防キャンペーン

期間 **11月1日～  
30日**(1か月間)

歩数、体重、血圧、その他(フリー目標)の4つの中から、1つを選び、1か月間、記録をつけましょう!

記録用紙とアンケートを当組合に提出すると、QUOカードをプレゼント!(1,000円相当分)



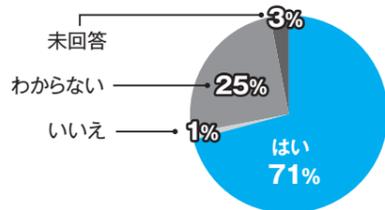
さらに **ダブルチャンス** 抽選で豪華賞品が当たります!

**目的** ロコモティブシンドローム(ロコモ)を予防し、自立して健康に暮らせる「健康寿命」の延伸を目指す。また、キャンペーンを通して日ごろの健康状態を把握し、生活習慣病や認知症を予防する

**対象者** 55歳以上の被保険者、被扶養者(令和4年3月31日時点)

## 参加者アンケートより

来年もキャンペーンに参加したいですか?



# 10月は健康強調月間です

10月1日～10月31日

健康保険組合連合会・同都道府県連合会・健康保険組合は、「健康づくりに関する各種事業の実施を通じて、健保組合加入者の健康の保持・増進、さらに国民の健康意識を高め、すこやかな生活習慣を定着させ、健康寿命の延伸を図ること」を目的として、毎年10月を「健康強調月間」と定め、各種事業を展開しています。

適度な運動・バランスのよい食事・禁煙・口腔ケアを心がけ、この機会に皆さままで日ごろの生活習慣を見直しませんか? 健診(特定健診・特定保健指導)と歯科健診を定期的に受けましょう。



こちらのポスターを配付しますので、事業所内に掲示してください



# 歯科健診を受けよう!

★利用手続き等の詳細は、当組合へお問い合わせください。

## 事業所で受診

**巡回事業所歯科健診** 事業所に歯科健診機関が出向いて、健診が受けられます

期間 通年 対象 被保険者

料金 契約歯科健診機関 ▶ **無料**(全額補助)  
契約外歯科健診機関 ▶ **3,000円**(税別)を上限として補助

申込み方法 当組合へお電話ください

## 個人で受診

**ファミリー歯科健診** 愛知県内の各地区にて、巡回歯科健診が受けられます

期間 11月上旬～3月下旬 対象 被保険者・被扶養者

料金 **無料**(全額補助)

申込み方法 申請書をご提出ください(あまの創健)

**歯科医院での健診** 最寄り、もしくはかかりつけの歯科医院で歯科健診を受けます

期間 通年 対象 被保険者・30歳以上の被扶養者

料金 東海地区歯科医師会の歯科医院で受診 ▶ **無料**(全額補助)  
上記以外の歯科医院で受診 ▶ **3,000円**(税別)を上限として補助

申込み方法 申請書をご提出ください(当組合)

労働安全衛生法 第66条 事業者は、労働者に対し、厚生労働省令で定めるところにより、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 第5項 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

健康診断は、従業員の皆さますべてに受けていただく必要があります。

また、歯科は身体に及ぼす影響として糖尿病やメタボリックシンドロームといった生活習慣病と密接な関係があるため、健診に加え、歯科健診もぜひ受診ください。

事業所訪問



# 女性従業員が6割! 笑顔と活気のあふれるエンターテイメントな職場に

(株)テルミック

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、(株)テルミックさんをお訪ねし、健康づくりの取り組みについて伺いました。

## 愛鉄連健保に加入して変わったこと

昨年、協会けんぽから愛鉄連健保に加入しました。家庭常備薬の無償配付や、インフルエンザ予防接種、健診の補助、再検査の実施、健康情報ポータルサイト『PeP UP』など、保健事業が充実しており、大変助かっています。

『PeP UP』では、利用するほどにポイントがたまり、商品と交換できるしくみがわかりやすく、若い世代が楽しみながら健康意識を高めるのに役立っています。

また、「医療費のお知らせ」も、毎月『PeP UP』上で確認できるようになり、便利ですね。

## 男性も女性も輝く「新しい鉄工所」を目指して

◆女性がいきいきと働ける職場づくり

もともとは男性従業員が多い工場でしたが、2008年のリーマンショックにより売上が減少し、従業員も減りました。この危機を乗り越えるため「これからは女性が活躍する時代、新しい鉄工所を作ろう」という社長の思いから、さまざまな取り組みをスタートしました。

- 女性を積極的に採用
- 社内制度を整える
- 社内にBGMを流すなど、職場環境を快適にする

従業員の笑顔の秘訣は…居心地のよさ!



- 従業員同士のコミュニケーションが多く、ラフな関係を築ける。
- 入社時期に関係なく、意見を言い合える環境。
- 社長や役員による気配りと、レスポンスが速いといった環境であるため、悩みがすぐに解決。

◆ライフイベントに対応した制度改革  
当社の特色として、営業活動は主に内勤で行います。そのため、結婚・出産を経ても働きやすい環境になっています。男女ともに育児取得できる環境です。  
多くの従業員が保育費の必要な3歳未満の子どもを保育園等に預けて、職場復帰します。そこで「託児手当」として、上限2万5千円を補助し、育休明けの復職をサポートしています。  
また、社内には、子育て中の従業員が多いこともあり、育児と仕事の両立などを気軽に相談できる雰囲気があります。

## 代表取締役 田中 秀範さん にもお話を伺いました



当社は平均年齢が30歳、平成生まれが最も多く若い世代が活躍する会社です。優秀な人材を集めるためにも、新しいアイデアで、お客様だけでなく、来社するすべての人が居心地よく、また訪れたい職場環境づくりに尽力しています。生産管理システムの導入など業務の効率化を進めるだけでなく、オリジナルグッズの制作やオフィスの改装なども積極的に進めています。近年では、工場見学や取材の依頼も多くいただく会社に成長しました。



総務チーム 江崎 千紗さん  
りんくう常滑営業所 チーフリーダー 広報チーフ 石井 美玲子さん

## ◆コロナ禍での「イートインテラミック」

以前は、就業時間外における他営業所他部署間のコミュニケーション支援として、社外での夕食代を1人1,500円補助する「2+1(ツープラスワン)」という制度がありました。コロナ禍の現在は、2+1をベースに、社内での飲食も補助対象にした「イートインテラミック」を新設しました。申請方法も簡単なので、従業員の多くが利用しています。

社員食堂は、テラス席を設けるなどカフェのような雰囲気です。リラックスして歓談できます。

## ◆既存のシステムにも遊び心を

社内にある個人の売上がリアルタイムで表示される画面は、ゲームの成績表のようなデザインになっています。各営業所に設置しており、売上が上がったメンバーにチャットツールでお祝いメッセージを送るなど、密に連絡が取り合えるしくみを構築しています。

◆コミュニケーションの機会があることで、他営業所・他部署と連絡が取りやすい関係になり、業務の円滑化につながっています。

## 健康経営優良法人 2022取得に向けて

今回取得した健康経営優良法人2022では、申請が通るか不安もありましたが、無事に取得でき、これまでの取り組みが評価されたと思います。今後も継続取得に向けて環境整備を進めていきます。

◆がん検診の補助をスタート  
近年、がんは、若者にも身近な病気となりつつあります。健保の補助にプラスしてがん検診の補助制度を創設し、会社が3,000円を負担しています。  
また、今後は婦人科検診の補助なども行う予定です。

◆健保の保健事業をフル活用  
健保で行っている、30歳以上の被扶養者を対象とした、人間ドック・共同巡回健診の補助などを利用しています。

また、健保のオンライン禁煙外来ニコチンパッチの補助を利用した禁煙キャンペーンを企画中です。

従業員のプラスになる企画を考えています!



# みんなでヘルスアップ

## (株)テルミック~刈谷市~

常滑といえば猫の焼き物! マップにも載るためインパクトのあるキャラクターに。知立オフィスと顔が異なるのがポイントです。



### 会社概要

- 社名.....株式会社テルミック
- 代表取締役...田中 秀範
- 本社所在地...刈谷市小垣江町永田47番地
- 従業員.....130名 ※2021年
- 事業内容.....治具部品加工全般  
ライン用パレット加工・補修、  
金型用部品加工、精密部品加工、  
樹脂・アクリル・ゴム加工など

## 取材に伺ったりんくう常滑営業所

2017年に開設したオフィスですが、内装などのレイアウトは、時代の変化に合わせ、日々変更しています。社長自ら変更することも...

# まずは取組み状況をチェックしてみましょう



当組合の保健事業メニューを利用することが「健康経営優良法人」認定の近道です！  
必須項目+選択項目を満たしているか、確認してみましょう。

必須項目

- 経営理念(経営者の自覚)**
  - 健康宣言を社内外へ発信していること。
  - 経営者自身が健診を受診していること。
- 組織体制**
  - 会社内で工場ごとに健康づくり担当者を設置していること。
- 法令遵守・リスクマネジメント**
  - 定期健診を実施していること。(特定健診・特定保健指導含む)
  - 従業員が50人以上の場合は、ストレスチェックを実施していること。
  - 従業員の健康管理に関連する法令について重大な違反をしていないこと。
- 受動喫煙対策**
  - 従業員の受動喫煙防止に向けて、禁煙や分煙などの取り組みを実施していること。
- 健康課題に基づいた具体的な目標の設定**
  - 従業員の健康課題を踏まえ、従業員の健康増進、過重労働防止に関する計画を策定し、具体的な数値目標や計画、実施(責任)主体及び期限を定めていること。
- 健康保持・増進を目的とした導入施策への効果検証を実施**
  - 健康経営の取り組みについて評価・改善を行っていること。



2項目以上 必須選択 社員の健康課題の把握と必要な対策の検討	
項目	例
<input type="checkbox"/> ① 定期健診受診率(実質100%)	●巡回事業所健診の実施 ★愛・健康サポート事業の利用
<input type="checkbox"/> ② 受診勧奨の取り組み	●健診の再診にかかる時間の出勤認定または特別休暇認定 ●がん検診等、任意検診の費用補助 ★コラボヘルス・ワンへの参加 ★愛・健康サポート事業の利用
<input type="checkbox"/> ③ 50人未満の事業場におけるストレスチェックの実施	●ストレスチェックを実施し、メンタルヘルス不調者のない職場づくりを推進

1項目以上 必須選択 健康経営の実践に向けての環境整備	
項目	例
<input type="checkbox"/> ④ 管理職または従業員に対する教育機会の設定	●管理職へのメンタルヘルス研修の実施 ●社員向けに健康情報を発信する広報誌を作成 ★けんぽ提供の各種セミナーを開催 例)健診結果の見方や生活習慣病予防セミナー、たばこの禁煙補助事業を活用した禁煙セミナー
<input type="checkbox"/> ⑤ 適切な働き方の実現	●定時退社日の設定 ●有給休暇取得目標の設定
<input type="checkbox"/> ⑥ コミュニケーションの促進	●挨拶運動の実施 ●社員旅行や社員運動会の開催 ●会社主催の懇親会や忘年会の実施 ★社員総会開催
<input type="checkbox"/> ⑦ 私病等に関する両立支援の取り組み	●治療のための短時間勤務や復職支援プログラム ●年次休暇とは別に傷病休暇・病気休暇の制度を整える

4項目以上 必須選択 社員の心と身体の健康づくり	
項目	例
<input type="checkbox"/> ⑧ 保健指導の実施または特定保健指導実施機会の提供	●保健指導を受ける時間と場所の確保 ●社員の保健指導の管理(予約を会社が行う等) ★けんぽの一般健康支援・特定保健指導を受ける
<input type="checkbox"/> ⑨ 食生活の改善	●仕出し弁当、自販機等のメニュー改善 ●飲料に含まれる糖分量によって自販機商品を並び変えるなど、食生活改善のきっかけづくりを行う ★けんぽの食生活の改善に向けたセミナーの開催
<input type="checkbox"/> ⑩ 運動機会の促進	●階段利用の推奨 ●朝ストレッチやラジオ体操の導入 ●ウォーキングイベントへの参加
<input type="checkbox"/> ⑪ 女性の健康保持・増進	●婦人科健診等の補助 ●女性専用休憩室の設置 ★けんぽの女性向けセミナーの開催
<input type="checkbox"/> ⑫ 長時間労働者への対応	●休暇取得、出社制限等の勧奨 ●業務分担の見直し ●長時間労働者の産業医面談の実施
<input type="checkbox"/> ⑬ メンタルヘルス不調者への対応	●産業医との面談 ●気軽に相談できる体制の整備 ★愛・けんぽファミリー健康相談の利用促進
<input type="checkbox"/> ⑭ 従業員の感染症予防	●予防接種の時間を出勤認定する ●感染者の出勤停止措置(特別休暇認定付与制度の整備) ●アルコール消毒液の設置やマスクの配布 ★けんぽのインフルエンザ補助事業の利用
<input type="checkbox"/> ⑮ 喫煙率低下に向けた取り組み	★禁煙お助け事業の利用(オンライン禁煙外来・禁煙外来(医療機関)・チャレンジ禁煙) ★けんぽの禁煙セミナーの開催

★は、愛鉄連けんぽがサポートできる事業です。現在、上記の要件を満たさない場合でも、愛鉄連けんぽの保健事業を取り入れることで要件が整います。愛鉄連けんぽは、健康経営優良法人の申請を全面的にサポートします! お気軽にお問合せください。

選択項目

# 「健康宣言」から「健康経営優良法人」の認定にステップアップしませんか?

愛鉄連けんぽがサポートします



経済産業省が推進する「健康経営優良法人」の認定を受けることで、従業員の健康管理はもろんのこと、社内外に健康経営に取り組む企業であることをアピールできます。企業のイメージ向上により、よい人材の採用にもつながります。まずは当組合が実施する「健康宣言」事業に参加し、健康経営に取り組みましょう。

➡健康経営の第一歩として、当組合に『健康宣言書』をご提出ください

『健康経営優良法人2022』の申請が始まりました

当組合では、昨年70社が認定を受けています!

■大規模法人部門■

■中小規模法人部門■



**認定対象**  
※詳しくは、経済産業省HPをご覧ください。

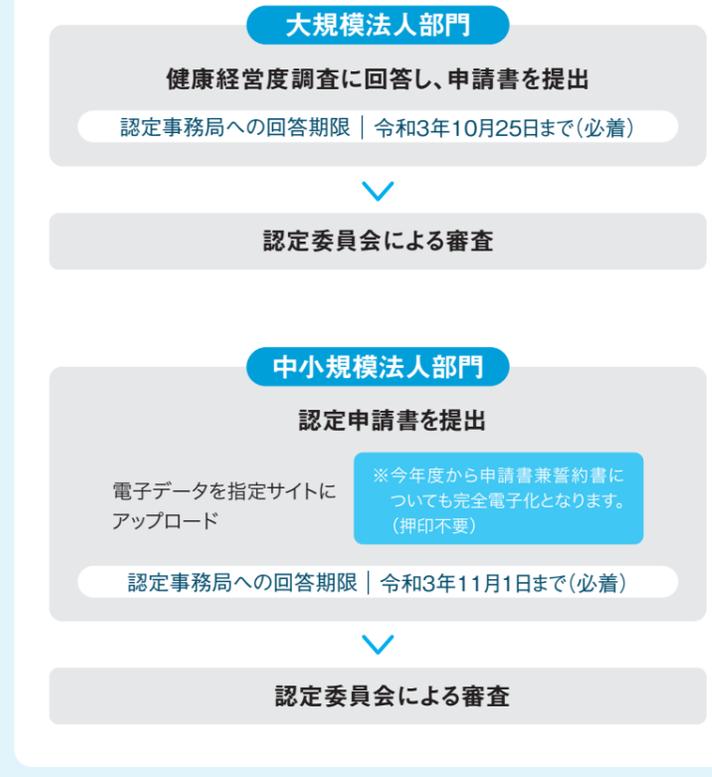
**大規模法人部門**  
従業員数  
①製造業その他/301人以上  
②卸売業/101人以上  
③医療法人・サービス業/101人以上  
④小売業/51人以上の法人

**中小規模法人部門**  
従業員数  
①製造業その他/1人以上300人以下  
②卸売業/1人以上100人以下  
③医療法人・サービス業/1人以上100人以下  
④小売業/1人以上50人以下の法人

当組合の健康経営認定企業数



申請から認定までの流れ



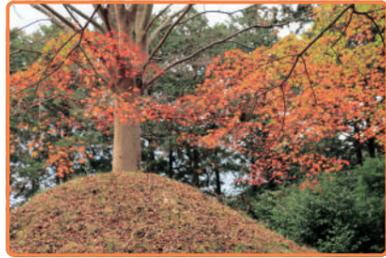
大規模法人部門・中小規模法人部門とも、日本健康会議による認定は令和4年3月頃の予定です

# 箱根旧街道石畳

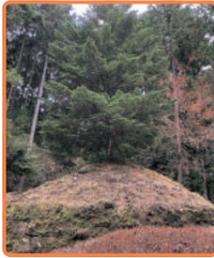
(須雲川自然探勝歩道)

箱根旧街道は江戸時代の箱根越えの道。すねまでつかる泥道が石畳の道として整備され、今も一部が残っている。急坂が多く、関所の検問もきびしいため、箱根は「東海道第一の難所」といわれた。江戸時代の旅人に思いをはせながら石畳を歩いてみよう。

▼ケヤキの木



▼モミの木



## 甘酒茶屋

旅人の疲労を回復する甘酒をふるまっていた茶屋が今も残っている。甘酒のほか、味噌おでん、力餅などのメニューがある。  
 ☎ 7:00～17:30 (L.O.17:00)  
 ☎ 年中無休 ☎ 0460-83-6418



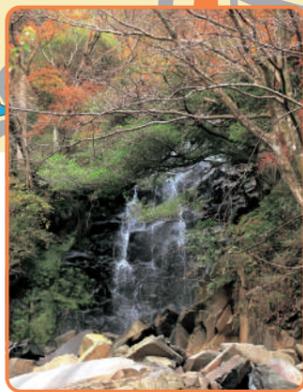
## 畑宿一里塚

畑宿から見て右側の塚にはモミの木が、左側の塚にはケヤキの木が植えられている。



## 鎖雲寺

初花と勝五郎の墓といわれる比翼塚や初花の像が安置された初花堂がある。



## 飛龍の滝

畑宿から30～40分ほど歩く。神奈川県下最大規模の滝で、鎌倉時代は修験者たちの修行の場所だったと伝えられている。



## お玉ヶ池

江戸で奉公していたお玉が故郷の伊豆へ逃げ帰ろうとし、関所破りが見つかり処刑された。哀れんだ村人たちが近くのこの池（なすなが池）をお玉ヶ池と呼ぶようになったという。

## 箱根海賊船・遊覧船

海賊船や遊覧船で、箱根園、箱根関所や恩賜箱根公園、大涌谷へのロープウェイ桃源台駅へ移動できる。  
 箱根海賊船 ☎ 0460-83-6325  
 箱根 芦ノ湖遊覧船 ☎ 0460-83-6351



## 杉並木

江戸幕府によって箱根宿が造られた頃、旅人に木陰を与えようと植えられたもの。箱根旧街道には現在、樹齢360～370年余の杉が約400本残っている。(国指定史跡)

雨が降った後や苔むした石畳は滑るので、転ばないように注意して歩こう。



箱根町総合観光案内所 ☎ 0460-85-5700  
 神奈川県自然環境保全センター 箱根出張所 ☎ 0460-84-9121

- 箱根登山鉄道で小田原駅から箱根湯本駅まで約15分。
- 箱根湯本駅から元箱根・箱根神社入口バス停まで旧街道経由のバスで約30～40分。
- 「芦ノ湖大観I.C.」または「箱根峠I.C.」から元箱根港まで5～10分。



元箱根の第一鳥居の近くから坂を上がり、箱根旧街道(旧東海道)の杉並木を歩いていこう。30～40分ほどいくと甘酒茶屋がある。昔の風情が残る茶屋で一休みしたら畑宿に向かってさらに歩こう。途中車道に出たりしながら1時間ほど行くと、畑宿一里塚に着く。道の両脇に土が盛りられ、頂上に標識樹が植えられている。日本橋から数えて二十三里目の塚だ。畑宿の町から50～60分歩くと鎖雲寺がある。ここには浄瑠璃や歌舞伎の演目「箱根霊験覺仇討」に登場する勝五郎と初花の墓がある。須雲川自然探勝歩道はこの辺りまで。最寄りの「須雲川」バス停から帰路につこう。健脚者はさらに箱根湯本に向けて歩いて歩いてもよい。箱根湯本まで90分ほどかかるが、途中バス停がいくつかあるので、疲れたら無理をせずバスを利用しよう。※元箱根からの下りのコースを紹介したが、箱根湯本から「須雲川」までバスで来て、元箱根まで登るのもよい。

## 千条の滝

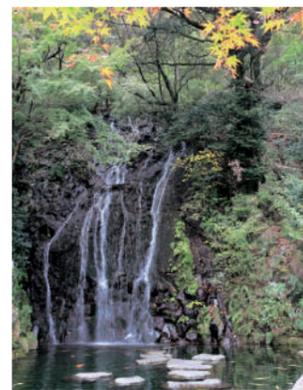
高さ約3mの滝が、幾すじも横に並んで流れ落ちている。幅は約20mにもわたる。



## 箱根の滝めぐり



玉簾の瀧(写真上)・飛煙の瀧(写真右)  
 旅館天成園の敷地内にある。滝の源流となっている湧水は、古くから「延命の水」として親しまれ、旅人にうるおいと活力を与えていた。



※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。

# ウイルス対策キャンペーン のご案内

インフルエンザは感染力が強く、流行が始まると短期間に感染が拡大します。そこで「ウイルス対策キャンペーン」の一環として、今年度もインフルエンザ予防接種補助を実施します。

インフルエンザ対策は「ウイルス対策」ですので、新型コロナウイルス対策にも有効です。

予防接種はもちろん『手洗い・うがい』を習慣づけ、各自が予防に取り組んでいただくことで、新型コロナウイルス対策にもつながります。皆さまのご協力をお願いいたします。

## ウイルス対策キャンペーンの内容

- インフルエンザ予防接種費用補助
- インフルエンザ対策用品を含む家庭常備薬の無償配付
- 事業所向けインフルエンザ対策用品の斡旋
- インフルエンザ予防対策ポスター配付などの広報事業
- 手指消毒薬の配付(事業所)
- マスクの配付(被保険者)

## インフルエンザ予防接種補助額(年度内1回限り)

対象者	被保険者		被扶養者	
	65歳未満	65歳未満	65歳未満	生後6か月以上中学生まで
健保組合補助額	1,500円	1,000円	1,500円	

※今年のインフルエンザワクチンは4価ワクチンです。 ※任意継続者含む。

※65歳以上の方や、市町村または他の制度により補助を受けられる場合は対象外です。



## 補助方法

被保険者	1	契約健診機関	巡回接種	契約健診機関が事業所に巡回で訪問し、接種します。
	2	契約健診機関以外	院内接種	契約健診機関に出向き、接種を受けてください。
	3	契約健診機関以外		接種後、補助金を申請してください。

被扶養者・任意継続者	1	接種補助券利用	お近くの医療機関で接種してください。
	2	接種補助券未利用	接種後、補助金を申請してください。

※接種補助券利用の場合は、利用可能な医療機関の窓口で補助券をご提出ください。



## どんな症状が出たら インフルエンザ?

インフルエンザに感染すると、38℃以上の高熱が出て、せきやのどの痛み、全身の倦怠感などの症状を伴います。とくに、高齢者や子ども、妊婦、持病のある方は注意が必要です。

### かぜとインフルエンザの違い

かぜ	インフルエンザ
<b>症状</b> 鼻水やのどの痛みなど局所症状	<b>症状</b> 38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、倦怠感や関節の痛みなどの全身症状
<b>流行の時期</b> 一年を通しかかることがある	<b>流行の時期</b> 1月～2月が流行のピーク。ただし、4月～5月まで散発的に流行することもある

※インフルエンザと新型コロナウイルス感染症との判別は困難ですので、専門医に相談してください。

今年は新型コロナウイルス感染症の影響等で、ワクチン供給が時期によって安定せず、契約健診機関や医療機関においてワクチンが十分に確保できない可能性があります。接種時期の変更および日程調整にご理解、ご協力をいただきますようお願い申し上げます。

# 新型コロナウイルスの感染対策とあわせて インフルエンザの 予防接種を受けよう



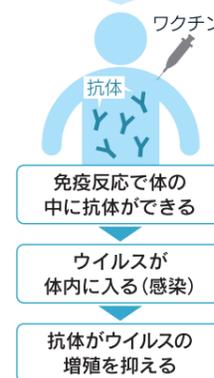
昨シーズンのインフルエンザ患者数は約1万4,000人で、厚生労働省が現行調査を開始して以来初めて、流行なしでシーズンが終わりました。コロナ感染対策と多くの人がインフルエンザの予防接種を受けたことが奏功したと考えられています。今年もインフルエンザの予防接種を受けましょう。

## インフルエンザワクチンの 最も大きな効果は重症化予防

インフルエンザワクチンを接種すると、免疫反応で体の中に抗体がつくられます。抗体があることで、インフルエンザにかかりにくくなったり、かかったとしても重症化を抑えることができます。

とくに持病(ぜんそくや慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、糖尿病など)のある方や高齢の方は重症化しやすいので、かかりつけ医と相談のうえ、接種を受けることをおすすめします。

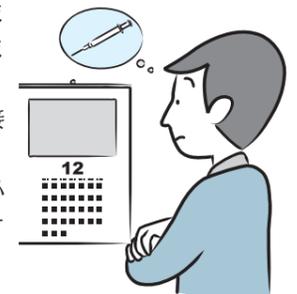
ワクチンのはたらき



## 予防接種は 12月中旬までに終えよう

日本では、例年1月末～3月上旬にインフルエンザの流行のピークを迎えます。インフルエンザワクチンは、接種からその効果が現れるまで通常約2週間程度かかり、約5ヵ月間その効果が持続するとされています。流行に備えるには、12月中旬までにワクチン接種を終えましょう。

なお、13歳未満は2回接種(初回接種からおおよそ4週間後に2回目接種)が必要です。余裕をもってスケジュールを組みましょう。



## Q 昨年、予防接種を受けたけれど、今年も受けたほうがいいの?

A 今年も受けることを検討してください。

インフルエンザウイルスは毎年少しずつ変異して異なるタイプが流行します。ワクチンは、そのシーズンに流行することが予測されたウイルスを用いて製造されているので、毎年予防接種を受けましょう。

### 2021/2022冬シーズンのインフルエンザワクチン株

- ・ A/Victoria (ビクトリア) /1/2020 (IVR-217) (H1N1)
- ・ A/Tasmania (タスマニア) /503/2020 (IVR-221) (H3N2)
- ・ B/Phuket (プーケット) /3073/2013 (山形系統)
- ・ B/Victoria (ビクトリア) /705/2018 (BVR-11) (ビクトリア系統)

## 予防接種+感染を防ぐ生活習慣を!

### ● 外出中の感染対策の徹底

マスク着用、手洗い・手指消毒、人混みを避けましょう。



### ● 免疫力を高める

バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠などを心がけましょう。



### ● 室内では換気しながら、適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下するだけでなく、ウイルスも飛散しやすくなります。換気しながら、加湿器などを使って50～60%の湿度を保つと感染予防に効果的です。



## 新型コロナワクチンと インフルエンザワクチンを 同時に接種できるの?

原則として、新型コロナワクチンとそれ以外のワクチンは、同時に接種できません。新型コロナワクチンとその他のワクチンは、片方のワクチンを受けてから2週間後に接種できます。

※創傷時の破傷風トキソイド等、緊急性を要するものに関しては、例外として2週間を空けずに接種することが可能です。



●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

## チンゲン菜とれんこんの豆乳スープ

スープに豆乳を使うことで  
旨みと満足感アップ！

材料 (2人分)

れんこん……………50g 水……………200mL  
にんじん……………20g 豆乳……………200mL  
チンゲン菜………1株 (100g) みそ……………小さじ2  
ベーコン……………1枚 (20g)

作り方 約15分

- れんこんを麺棒などで軽くたたいて食べやすい大きさにする。にんじんは乱切り、チンゲン菜は5cm長さに、ベーコンは1cm幅に切る。
- 鍋に水、れんこん、にんじん、ベーコンを入れて火にかける。れんこんに火がとおったら豆乳、チンゲン菜、みそを加え弱火で2～3分加熱する。

●Pick Up /チンゲン菜

βカロテンやビタミンC・Eが豊富で抗酸化作用があります。カルシウム・鉄などのミネラル、食物繊維も豊富。



1人分  
123kcal  
食塩相当量 1.1g

## 柿チーズ

柿の甘さとクリームチーズの酸味は  
相性抜群！

材料 (2人分)

柿……………1個  
クリームチーズ……………30g  
牛乳……………小さじ1  
ミント……………適宜

作り方 約7分

- 柿は1/4個をみじん切り、残りをくし切りにする。
- ボウルにクリームチーズを入れゴムベラで滑らかにし、牛乳と混ぜ合わせる。①のみじん切りの柿を加えさらに混ぜる。
- ②にくし切りの柿を加え、さっと混ぜ合わせて器に盛り、お好みでミントを飾る。

●Pick Up /柿

活性酸素を取り除く働きのあるβ-カロテン、過酸化脂質の生成を抑える働きのあるビタミンCが豊富で、美容効果が期待できます。生で食べるとビタミンCを効率よく摂取できます。



1人分  
99kcal  
食塩相当量 0.1g



●Pick Up /まいたけ

糖質が少なく食物繊維が豊富なので、血糖値の上昇を抑える効果があります。旨み成分が多く、血中コレステロールの上昇を抑えるので、肉料理との相性抜群。かさが肉厚なものを選びましょう。

わかりやすい！  
レシピ動画  
はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21autumn01.html>

1人分  
248kcal  
食塩相当量 1.2g

## まいたけポークハンバーグ

まいたけでかさ増しすることで、  
ボリュームと旨みをキープしつつヘルシーに！

材料 (2人分)

まいたけ……………100g しょうゆ……………小さじ1  
たまねぎ……………1/4個 (50g) 豚ひき肉……………180g  
パプリカ……………1/4個 (40g) 食用油……………小さじ1  
塩……………小さじ1/4 水溶性片栗粉………片栗粉小さじ1/2  
こしょう……………少々 十水小さじ1

作り方 約20分

- まいたけは付け合わせ用に少量取り分け、残りを粗みじん切りにする。たまねぎはみじん切り、パプリカは1cm幅に切る。
- ボウルにたまねぎ、粗みじん切りにしたまいたけ、塩、こしょう、しょうゆを入れ、全体が混ざったら、豚ひき肉を加えてよく混ぜ合わせる。2等分し、小判型に形を整えて真ん中を少しへこませる。
- 熱したフライパンに食用油を入れ、②を入れ強火で1分焼き、焼き目がついたらひっくり返す。パプリカと付け合わせ用のまいたけを加え、蓋をして弱火で8分焼き、お皿に盛り付ける。
- フライパンに残った汁に水溶性片栗粉を溶き入れ、とろみをつけてソースを作り、ハンバーグにかける。汁気が足りない場合は、水を加え調整する。

## 血糖値の乱高下を防いで、高血糖を予防！

糖質はエネルギー源となる大切な栄養素です。しかし、急激にたくさん摂取すると血糖値が急上昇し、それを抑えるためにインスリンが分泌され、「血糖値の乱高下」が起きます。この血糖値の乱高下は、血管を傷つけて動脈硬化を引き起こしたり、糖尿病の原因になったりすることもあります。

右記を参考に、日頃から血糖値の上昇を緩やかにする食生活を心がけましょう。

- お菓子やジュース、砂糖入りコーヒーなどを控える
- 食物繊維を多くとる
- 野菜を最初に食べる
- よくかんで時間をかけて食べる
- 食後に軽めの運動をする
- 朝食を抜かない

満足感と旨みたっぷり 高血糖予防レシピ

何度も  
食べたい・作りたい！  
お手軽  
ヘルシー食



# 健康UPウォーキングは強度、量および頻度により効果的な実施を

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



大学に体育教官として勤務していた時に陸上競技部顧問となり、大学駅伝を目指す長距離選手の指導をすることになりました。長距離走に限らず、トレーニングの原則は、運動の質、量、および頻度(回数)の「運動の3条件」を、個人の体力やこれまでのトレーニング状態に基づいて、どのように処方して記録向上を目指すかということが課題です。(運動処方の考え方)

この「運動の3条件」は、一般の方が、健康運動として行うウォーキングなどにも同じことが言えます。

## 健康ウォーキングの3条件

- 質(強度)=歩く速さ
- 量=歩行距離
- 頻度=回数(週)

ウォーキングができる広場や空き地があれば、コースを巻尺で測定し、マーカーを目印として置き、往復することでもウォーキングができます。また、これらの質(強度)、量、頻度を毎回記録することで、自分の現状や進歩が判定でき、楽しみながらウォーキングに取り組みます。

爽やかな秋となりました。健康ウォーキングを楽しみながら実践しましょう。

## 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	所在地	削除年月日
事業所削除 有限会社コウア	名古屋市南区	令和2年12月16日

●あとなぎ ● 常務理事 井崎 茂

当組合では、平成15年度から「愛・健康サポート事業」を積極的に展開し、健診結果を活かした重症化予防(保健指導や受診勧奨)を中心事業として展開してきました。

その結果、本人の一人当たり医療費は、全国平均よりも9%低く、財政効果は約5億1,900万円となっており、健康保険料率に換算すると2.99/1000になります。これは、保健指導や受診勧奨による効果であると推測され、加入事業所の皆さまのご協力によるものであると感謝するとともに、今後もより一層推進してまいります。

一方、家族の一人当たり医療費は、全国平均よりも9%(約4億6,200万円)高くなっています。この原因は、家族健診の受診率の低さにあると考えています。健診受診率を上げ、健診データを活用できれば、本人と同じように「愛・健康サポート事業」のシステムにより重症化予防につなげることができ、結果として将来の医療費が減少していくと期待しています。

事業主の皆さまにおかれましても、当組合の将来にわたる財政健全化のために、家族健診の受診率向上に向けて、従業員の方に声掛けをしていただくなど『家族ぐるみの健康管理』を推奨していただきますようご協力をお願いいたします。

## 届出用紙には正しいマイナンバーの記入をお願いします

健康保険証の記号番号等により医療機関・薬局等で資格情報の確認ができる「オンライン資格確認」が令和3年10月から本格運用されます。オンライン資格確認を正確に行うためには当組合に正しいマイナンバーを届出していただく必要があります。マイナンバーの記載欄がある届出【資格取得届】【被扶養者(異動)届「扶養追加」】には誤りのないようにマイナンバーを記入していただきますようお願いいたします。

**特に記入誤りの多い例** 夫婦や兄弟姉妹などの家族のマイナンバーを入れ違えて記入

やむを得ない理由で【資格取得届】【被扶養者(異動)届「扶養追加」】にマイナンバーの記入ができない場合は、未記入のままご提出ください。その場合は、決定通知書・保険証等と併せて送付する「個人番号提供書」にマイナンバーを記入の上、後日すみやかにご提出いただきますようお願いいたします。

**注** 当組合にマイナンバーを届出後、マイナンバーを変更されたときは業務課までご連絡ください。

## 限度額適用認定証の有効期限のご案内

『限度額適用認定証』は、毎年、**8月31日**が有効期限です。期限切れの『限度額適用認定証』は**返却することが義務付けられていますので必ずご返却ください。**

9月1日以降も引き続き使用される場合は、改めて「健康保険 限度額適用認定申請書」をご提出ください。

なお、高齢受給者証をお持ちの方で2割負担の方は、「高齢受給者証」が限度額適用認定証の代わりになりますので申請は不要です。ただし、3割負担の方は限度額適用認定証が必要になる場合があります。

**『限度額適用認定証』とは**

医療費が高額になった際に保険証と併せて医療機関の窓口で提示すると、窓口でのお支払いが自己負担限度額までとなり『高額療養費相当額』を支払わずに済みます。

窓口負担割合	標準報酬月額	限度額適用認定証の申請が必要かどうか
3割	現役並みⅢ(830千円以上)	必要ありません
	現役並みⅡ(530千円~790千円)	入院等で窓口負担額が多くなる場合、申請いただくと窓口負担額が抑えられます
	現役並みⅠ(280千円~500千円)	
2割	一般(260千円以下)	必要ありません

## ワンポイントアドバイス

### ▶申請することのメリット

#### 1 窓口負担が抑えられます

高額な医療費がかかるとき(予定より高額になったときも)、『限度額適用認定証』を提示すれば、お支払いは自己負担限度額までとなり、一次的な支払いが抑えられます。

#### 2 高額療養費の手続き漏れを防ぎます

事前に『限度額適用認定証』を準備すれば、自己負担額以上のお支払いもなく、後から高額療養費の申請も不要です。

※長期にわたる治療や複数の医療機関に受診された方は多数該当・調剤合算・世帯合算が適用され、給付金が追給される場合があるので当組合に問い合わせください。

※高額療養費を申請できる期間(時効)は2年間です。  
※高額療養費の手続きは払い戻しまでに3か月ほどかかります。



Q. 交付にはどのような手続きをすればよいですか?

A. 当組合へ「健康保険 限度額適用認定申請書」のご提出が必要です。  
「健康保険 限度額適用認定申請書」は当組合ホームページから印刷していただくか、当組合までご連絡ください。

# ラジオ体操 第3 二代目



ラジオ体操第3は、第1、2とともに実際に放送されていた体操です。

初代第3は1939年に国民の体力向上を目的として7年間放送されました。

1946年からは新たな二代目ラジオ体操第1～3が放送されましたが、戦後の不安定な社会情勢の中で1年半で放送中止となりました。

その後三代目（現行）ラジオ体操が放送されますが、第3は放送されず、まぼろしのラジオ体操と呼ばれています。

今回ご紹介するこの運動は、復刻された二代目ラジオ体操第3です。

## 特徴

1 体に負担のないよう、徐々に心拍数を上げ、終盤も徐々にクールダウンしていくプログラム構成

2 生活習慣病やうつ病の予防に効果が期待できる、運動強度が高めのラジオ体操

[ 3分程度と短いので、生活習慣病予防のためにはウォーキングなどと組み合わせましょう! ]

指導・監修・実演：龍谷大学 教授 井上辰樹

## ラジオ体操第3の流れ

自宅で手軽にでき、心身の健康維持におすすめの運動です!!

ラジオ体操第3を  
始めます!

### 1 足踏み運動

元気よく  
その場足踏み



### 2 脚の 屈伸運動

腕を振って  
屈伸



### 3 足踏み運動 (1と同じ)

### 4 脚の屈伸運動 (2と同じですが やや深めに屈伸)



### 5 両足跳び運動

### 6 首を回す 運動

ゆっくり  
首を回す



### 7 胸を開く 運動

腕を大きく回し  
肩甲骨を  
寄せるように  
胸を開きましょう



### 8 体側を 伸ばす運動



### 9 体の前後屈運動

脚の間から  
後方を見るように  
前屈



### 10 体の回旋運動

脚をしっかり  
横に開いて  
体を回旋



### 11 跳躍運動

大きく  
跳びます



### 12 足踏み運動 (1と同じ)

### 13 腕の屈伸運動

手を横、肩、  
上、肩、前、  
肩と曲げ伸ばし



### 14 足踏み運動 (1と同じ)

### 15 脚の屈伸運動 (2と同じ)

### 16 足踏み運動 (1と同じ)

ラジオ体操第3を  
終わります!

ラジオ体操第3の動作は、第1、2と比べて難しくなっています。まず先生の解説動画を見ながらやってみましょう。⇒



<http://douga.hfc.jp/imfine/taisou/21autumn.html>

実際にやってみましょう!

音楽に合わせてご家族でぜひやってみてください!



<https://www.youtube.com/watch?v=NZo4jQAzFDk&t=21s>

