

愛・けんぽ **けんぽだより**

topics

- 新年のご挨拶
- 2021年度版「健康スコアリングレポート」
- マイナンバーカードの健康保険証利用
- 事業所訪問((株)鬼頭精器製作所)
- 令和4年度組合アンケート集計結果
- 保健事業の補助金申請はお早めに!!

2023年 新年号

NO. **148**



愛鉄連健康保険組合

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

歯科健診の すすめ

令和4年度は、歯科健診事業を「重点推進事業」として、歯科健診の重要性や当組合の歯科健診事業についてご案内します(全4回)。

歯の健康を守ろう！デンタルフロス・歯間ブラシを使おう

歯を失う二大原因は「歯周病」と「むし歯」。その原因となるのは「歯垢(プラーク)」と呼ばれる細菌の塊です。歯周病やむし歯予防で欠かせないセルフケアは毎日の歯みがきで歯垢をしっかり除去することですが、実は、歯ブラシによるブラッシングだけでは歯と歯の間の歯垢を落とすことができないのです。

歯ブラシ+歯間清掃用具の併用を！

毎日、歯ブラシで正しくみがいていても、歯と歯の間には歯ブラシの毛先が届きにくいので、歯垢が残っています。毎日の歯みがきで歯垢除去率をアップするためには、歯ブラシにプラスしてデンタルフロスや歯間ブラシ等の歯間清掃用具を併用しましょう。

- デンタルフロス…歯と歯のすき間が狭い部分の歯垢除去に適している。
- 歯間ブラシ…歯と歯のすき間が広い部分の歯垢除去に適している。歯のすき間より少し小さめのサイズを選ぶようにする。

初めて使う場合は、歯科医院で相談するのがおすすめ
とくに歯間ブラシはサイズ選びが大切です

デンタルフロスの使い方

- ① のこぎりのように前後に動かしながら、歯と歯の間に
入れていきます。
- ② 手前の歯の歯肉の中に糸が隠れるくらい入れます。
- ③ 手前の歯面に沿わせて、接触点まで掻き出します。
- ④ 奥側の歯についても同様に行います。
- ⑤ のこぎりのように前後に動かしながら糸を外します。

歯間ブラシの使い方

まず歯の表側から歯と歯の間にやさしく入れて、数回往復運動をします。このとき、少し角度を変えながら動かすと清掃効果が高まります。続いて、歯の裏側からも同様に行います。

出典：厚生労働省 e-ヘルスネット

歯科健診を受けましょう！

歯周病やむし歯は、歯の健康だけでなく、狭心症・心筋梗塞や糖尿病の悪化など全身の健康に大きな影響を与えます。予防するためには、日々のセルフケア(歯みがきや歯間ブラシの活用)が大切ですが、セルフケアのみでは行き届かない箇所があるため、定期的に歯科健診を受けましょう！

愛鉄連けんぽでは、個人向けと事業所向けの歯科健診の補助を行っています。歯科健診を希望する場合、当組合まで各種申込書をご提出ください。

個人向けの歯科健診

① 東海地区歯科医師会の歯科医院で受診(院内)

対象者：被保険者、30歳以上の被扶養者

費用：全額補助

② 上記以外の歯科医院で受診(院内)

対象者：被保険者、30歳以上の被扶養者

費用：3,000円(税別)を上限として補助

③ ファミリー歯科健診

東海地区の各会場にて巡回歯科健診を実施

対象者：被保険者、被扶養者

費用：全額補助

事業所向けの歯科健診

巡回事業所歯科健診

事業所に歯科健診機関が出向いて、
歯科健診が受けられます。

対象者：被保険者

費用：契約機関→無料(全額補助)
契約外機関→3,000円(税別)を
上限として補助

契約健診機関名：医療法人 旺志会



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るご理解とご協力を賜り、深く感謝申し上げます。

健保組合を取り巻く状況は年々厳しさを増しており、2025年には団塊の世代がすべて後期高齢者となることさらなる納付金の急増が危惧されています。昨年10月より一定所得以上の後期高齢者の医療費窓口負担が2割に引き上げられましたが、現役世代の負担軽減効果は不十分です。少子高齢化にも歯止めがかからず、2042年には高齢者人口がピークを迎える一方で、国民皆保険制度の支え手である現役世代の人口は減少が続いています。今後、危惧されるのは高齢者医療制度への納付金の増大です。自健保を守るためにも国民皆保険制度の持続性確保のためにも、全世代型社会保障制度への転換が急がれます。当組合の厳しさも例外ではありませんが、今年も引き続き加入

事業所への健康経営支援や加入員の健康管理支援を通じて医療費の削減など組合財政の安定化を目指して二層の努力をまいります。

健康経営支援では、「健康経営優良法人2023」の申請が107社あり、加入事業所の概ね2割が取得に向け申請されています。また、大きな支出である医療費についても当組合の保健事業の成果と考えていますが、本人医療費は全国平均よりも約11%低くなっており、組合の安定経営に寄与しています。

今後、末永い健保組合の安定経営に向けて役員一同、加入事業所の協力を得ながら組合経営をしてまいります。そして、令和5年5月1日には、組合設立50周年を迎えます。50周年を機に一層の飛躍をめざして努力してまいります。尚一層のご理解ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、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て、新年のご挨拶とさせていただきます。

事業所訪問



多様性のあるプロ集団づくり 仕事・生活の両面からサポート

(株)鬼頭精器製作所



総務部
竹森 さよ子さん

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。

今回は、(株)鬼頭精器製作所さんをお訪ねし、健康づくりの取り組みについて伺いました。

健康経営優良法人は 2年連続認定

健康経営優良法人の申請をしたのは、愛鉄連健保の保健師さんから教えてもらったのがきっかけです。プロの視点からさまざまなアドバイスをいただいたおかげで、取得はスムーズにできました。

また、ずっと会社にいると気づかない「当たり前のこと」が健康経営につながっていたと改めて知ることができ、有意義でした。

今後も、アドバイスを取り入れて改善を進め、引き続き取得できるようにしていきたいです。

従業員の 多様性を強みに

当社は、従業員約50名のうち、3割がシルバー、3割がベトナム国籍という比率になっています。年齢も国もバラバラでまさに多様性のある場所となっています。

そんな中で、力を入れているのが人材育成です。「国家技能検定1級技能集団」を掲げ、資格の取得を積極的に進めています。



刺繍が施されたユニフォームもあります

また一方で、家族ぐるみでのイベントを開催するなどして、暮らしのサポートも行っています。ベトナム人従業員は、日本での永住を希望する人も多く、文化の違いを教えたり、家族についての相談事などを受けたりと生活しやすい環境を提供しています。

「鬼頭農園」にて 野菜づくり

駐車場が手狭になり、4年ほど前に会社近くの土地を借りました。その際、地主の方から「周りの土地も自由に使いたいよ」と言われ、駐車場以外の土地を畑として整備しました。従業員にも「好きな野菜をつくっていいよ」と声をかけたところ、意外に多くの人が参加することになりました。

ベトナム人の場合、自国で農作

業に従事していた方が多く、道具の扱いも上手。家族も訪れて好きな作物を栽培しています。ベトナムのへちまやパクチー、トウガラシなど、食文化の違いを知るとともに、食べ方を教えてもらって勉強にもなります。

また、日本人でも野菜づくりに目覚めて、どんどん上達している人もいます。きちんと畑のお世話をして、たくさん収穫物を届けてくれるのでありがたいです。

大きく育った
パパイア



私も土いじりが好きなので、毎朝畑を見てから出勤しています。すくすく育つ野菜を見ると「今日もがんばろう!」と思えます。



新鮮野菜を 食堂で提供

収穫した野菜や果物は、社内の食堂に置いて、持って帰れるようにしています。一人暮らしは野菜不足になりがちなので、少しでも食べてもらいたいという思いからです。きゅうりなどは、そのままかじっている人も。毎回、提供した野菜はすべてなくなります。

また、時には豚汁や一品メニューをつくり、昼食で提供することもあります。

当社従業員は、メタボが多いという指摘を受けているので、野菜をとることで解消につながればいいと考えています。



ランチタイムは
ほっとする
ひととき

コミュニケーションを 密に

2020年、
創業50周年を
迎えたときの記念写真です。



社長は、職場のコミュニケーションを大切にしており、コロナ禍にありながらも、機会を見つけて慰安旅行やボウリング大会、忘年会などを開催しています。宿泊のない行事については家族も招待します。従業員のふだんの様子もわかり、貴重なひとときです。仕事や家庭で悩みがあるとき、気軽にグチを言い、相談できる環境をつくっておくことは大切です。

「売上が上がるのはみんなのおかげ」ですから、従業員が居心地よく、長く元気に働いてくれることを願っています。

みんなでヘルスアップ (株)鬼頭精器製作所~豊田市~



みんな
バーベキュー
食材も充実!



会社概要

- 社名.....株式会社鬼頭精器製作所
- 代表取締役社長...鬼頭 明孝
- 本社所在地...豊田市中町中根50番地
- 従業員.....48名 ※2022年12月現在
- 事業内容.....自動車部品試作、工作機械部品、航空機部品、建築機械等の精密加工品などの製造

質のよい睡眠をとるために Zzz

監修：遠藤 拓郎（スリープクリニック調布院長・慶應義塾大学特任教授）

寝る姿勢といびき

人の寝姿勢は、基本的に「仰向け」「横寝」「うつ伏せ」の3つで、一般的に睡眠の質が最もよくなるのは「仰向け」です。その理由は、後頭部、背中、臀部、かかとなど数カ所を体で支えるので、体にかかる負荷が軽減され、リラックスしやすいからです。「仰向け」はいびきをかきやすくなる可能性があります。



いびきのメカニズム

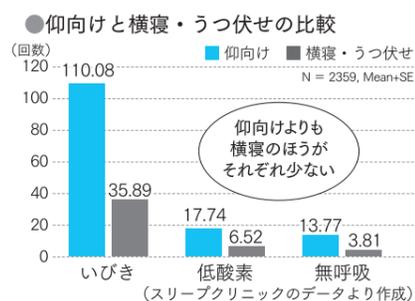
鼻から肺までの空気の通り道を「気道」といいます。口を開いて仰向けで寝ると、重力の影響で舌が喉の奥に落ち込み、気道が狭くなります。狭くなった気道を空気が通ると、空気の渦ができ、喉と鼻の粘膜を振動させて「いびき」が発生します。このとき、狭くなった気道が完全にふさがれてしまうと、「無呼吸」になります。

いびきをかきやすい人などは、仰向けより横寝がおすすめ

右のデータは、睡眠外来受診の患者に行った夜間の睡眠中のいびき、低酸素、無呼吸の1時間平均回数の調査結果です。仰向けより横寝・うつ伏せのほうが回数が少なくなっています。

いびきや無呼吸の症状を軽減させる方法としては、横寝もひとつの改善策です。うつ伏せも軽減できますが、顔を横に逃がさなければならず、首を痛めてしまうので、横寝がおすすめです。

なお、長期間大きないびきをかき続けていたり、無呼吸症の傾向がある場合は健康に影響を及ぼす危険性があるので、専門医に相談しましょう。



タバコの誤解 Q & A

加熱式タバコでも禁煙したほうがいいのか？

高血圧なので禁煙外来をすすめられました。でも加熱式タバコだから、禁煙しなくても大丈夫よね？

A 禁煙をおすすめします！

加熱式タバコは健康被害が少ないように思われがちですが、健康への影響は明らかではなく、悪影響が否定できないと考えられています。

加熱式タバコも健康保険による禁煙治療の対象となり、オンライン診療も利用できます。

すでに高血圧を発症されているなら、医療機関で禁煙指導を受けると安心ですね。

35歳以上の場合、健康保険で禁煙治療を受ける要件の1つに、「ブリンクマン指数(=1日の喫煙本数×喫煙年数)200以上」があります。加熱式タバコでブリンクマン指数を算定するときは、このように換算します。

タバコ葉を含むスティックを直接加熱するタイプ

スティック1本を紙巻タバコ1本として換算

タバコ葉の入ったカプセルやポッドに気体を通させるタイプ

1箱を紙巻タバコ20本として換算

参考：日本循環器学会「禁煙治療のための標準手順書第8.1版」

「健康スコアリングレポート」に見る当組合の健康課題 2021年度版

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、2018～2020年度のデータに基づいて作成されています。

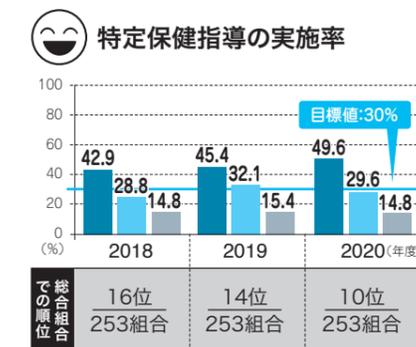
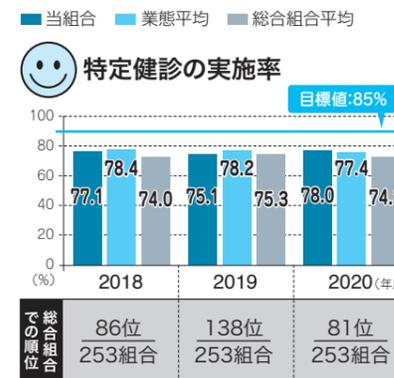
特定健診・特定保健指導

被扶養者の方の健診受診率を上げるのが課題です！



総合組合での順位 11位 / 253組合
全組合順位 31位 / 1,379組合

当組合の特定保健指導の実施率は、50%近くとなり目標値の30%を大きく上回りました。特定健診の実施率は目標値まであとわずかですが、ともに前年よりアップし、平均より高い結果となっています。



健康状況

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肥満、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。特に肥満リスクは前年度より悪化しています。

*2020年度に特定健診を受診した方のみデータを収集。



肥満リスクが高いと生活習慣病にかかりやすくなります



生活習慣

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、睡眠のリスクが高いという結果でした。特に、運動と睡眠が不足している方が多いようです。また、飲酒習慣のリスクについては前年より改善しました。

*2020年度に特定健診を受診した方のみデータを収集。
*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。



体を動かす機会を増やしましょう



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」「睡眠不足」を解決するため、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、健診は必ず受診、特定保健指導の案内があった場合はご利用いただき、健康状況や生活習慣の改善に取り組んでいただくようお願いいたします。

名古屋城周辺



日本の中心に位置し、古くから中部地方における商業・物流・文化の中心として発展を続ける名古屋。名古屋城などの歴史的な観光名所や近年開業された話題の商業施設を巡る、新旧の魅力溢れる街歩きに出かけよう。

那古野エリア

しげみち 四間道

四間道は名古屋市町並み保存地区に指定され、幅4間(約7m)の道を挟んで東側に土蔵、西側に町家が軒を連ねる。



ほなぞんか 花千花

築約150年の古民家を改装してつくられたモダン茶房。美しい坪庭を臨む店内で味わう日本茶や和菓子は格別。

平日12:00~18:00 (L.O.30分前)
不定休
052-526-8739
https://www.wabohotel.com/

抹茶(二層・季節の干菓子付き)1,430円



名古屋科学館

世界最大級のプラネタリウムドームや、科学の面白さを伝える体験型の展示等が多数ある。
9:30~17:00 (入館は16:30)
月曜(祝日の場合、直後の平日)・第3金曜(祝日の場合、第4金曜)、年末年始
展示室・プラネタリウム:大人800円、高校・大学生500円
展示室のみ:大人400円、高校・大学生200円
052-201-4486
http://www.ncsm.city.nagoya.jp/

でんきの科学館

電気のしくみや、電気の歴史を学ぶことができる。

9:00~17:00 (入館は16:30)
月曜(祝日の場合、直後の平日)・第3金曜(祝日の場合、第4金曜)、年末年始
展示室・プラネタリウム:大人800円、高校・大学生500円
展示室のみ:大人400円、高校・大学生200円
052-201-4486
http://www.ncsm.city.nagoya.jp/

INFORMATION



地下鉄名城線名古屋城駅下車 (2023年1月4日~市役所駅より駅名変更)
名古屋高速1号楠線「黒川」出口から約10分
名古屋高速都心環状線「丸の内」出口から約5分

名古屋公式観光情報 名古屋コンシェルジュ
https://www.nagoya-info.jp/

※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等でご確認ください。

Gourmet 食 なごやめし



ひつまぶし、みそかつ、手羽先など、名古屋や周辺地域で愛されてきたメニュー。伝統的な郷土食から、特定の店の創作料理まで幅広い食文化が楽しめるのも名古屋の魅力。

金シャチ横丁



2018年に名古屋城のすぐそばに誕生した「なごやめし」の人気店が集結する商業施設。
店舗により異なる
年末年始(店舗により異なる)
https://kinshachi-y.jp/

オアシス21



水が流れるガラスの大屋根(水の宇宙船)、芝生広場、パスターミナル、ショップなどが一体となった公園。
施設により異なる
https://www.sakaepark.co.jp/

大須商店街



1,000軒を超える幅広いジャンルの店が並ぶ。アンダーグラウンドからメジャーが混ざり合う名古屋カルチャーの発信地。
052-261-2287
https://osu.nagoya/ja/

大須観音

真言宗智山派の別格本山で名古屋随一の観音霊場。1612年に岐阜県羽島市大須から移された。本堂は戦災焼失し、1970年に再建された。

9:00~17:00 (問い合わせ)
052-231-6525 http://www.osu-kannon.jp/



名古屋城

尾張徳川家の居城として1610年に築城が開始された。往時の姿を伝える国内屈指の城郭として、国の特別史跡に指定される。

9:00~16:30 (本丸御殿への入場は16:00まで)
年末年始(12月29日~31日・1月1日)
高校生以上500円 052-231-1700
https://www.nagoyajo.city.nagoya.jp/

本丸御殿

近世城郭御殿の最高傑作と称される。江戸時代の実測図などを基に忠実に復元・公開された。高い建築技術、豪華な障壁画や装飾は必見。



東山動植物園

東京ドーム13個分の緑豊かな園内には、動物園・植物園・遊園地・東山スカイタワーがある。

9:00~16:50 (入園は16:30)
月曜(祝日の場合、直後の平日)、年末年始
高校生以上500円
052-782-2111
https://www.higashiyama-city.nagoya.jp/



徳川美術館

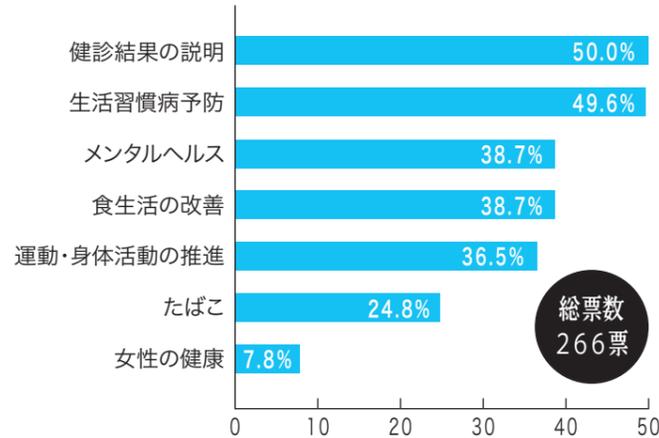
徳川家康の遺品を中心に、尾張徳川家に受け継がれる1万件余の家宝を所蔵。国宝「源氏物語絵巻」をはじめ、多数の国宝・重要文化財を鑑賞できる。

10:00~17:00 (入館は16:30)
月曜(祝日の場合、直後の平日)
※2022年12月16日~2023年1月3日はメンテナンス休業
大人1,400円、高校・大学生700円
小・中学生500円
052-935-6262
https://www.tokugawa-art-museum.jp/



「健康セミナー」について

Q 当組合では、健康意識の啓発を目的として、専門職(保健師・管理栄養士)が事業所ごとの課題に応じた健康セミナーを実施しています。昨今のコロナ禍により、感染対策の観点から対面での実施に代わるものとして、セミナー動画の作成を進めています。今後、社内研修等で利用したいセミナーの内容を教えてください。(複数回答可)

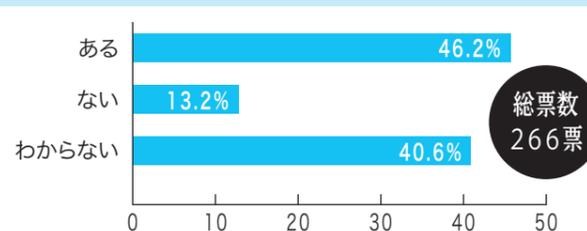


当組合では、事業所の健康課題や要望に応じた各種セミナーを開催しています。セミナーを通じて、個人の健康管理意識の向上や生活習慣改善に向けた行動を促し、また健康経営優良法人の取り組み項目である「管理職・従業員への教育」を考慮し、新規にセミナーを開催する事業所が増えてきています。

今後も、事業所からの要望を反映したセミナーを企画し、生活習慣病予防の必要性をご理解いただけるよう工夫していきます。また、集合型セミナーの開催が難しい事業所に向けて、健康づくり動画の制作・配信にも力を入れていきます。

「働く高齢者対策」について

Q 近年、働く高齢者が増え、60歳以上の雇用者数は過去10年間で1.5倍に増加しています。こうした状況の中で、すべての働く人の労働災害防止を図るために、厚生労働省が令和2年3月に「高齢労働者の安全と健康確保のためのガイドライン(エイジフレンドリーガイドライン)」を策定しています。また、少子高齢化で人材の確保が難しくなる中で、長く働ける人材が求められており、職場環境の改善や労働者の健康、体力の状況の把握が必要となってきます。当組合では、事業所における従業員の「体力状況の把握」を支援することを目的として、体力測定(転倒等リスク評価)のしくみを導入していきたいと考えていますが、興味はありますか。



転倒リスク予防、運動不足解消に向けて、運動器疾患(ロコモ)予防や運動機能低下(フレイル)抑制に注力していきます。

アンケート結果では約半数の事業所が体力測定のしくみについて興味があるという結果を受け、今後は現行のイベントのほか、体力チェックを目的とした種目を設定して、事業所における実施をサポートしていきます。

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いたします。

令和4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4年10月26日(水)～令和4年11月14日(月)
- 3. 回収結果** ①調査対象…全事業所担当者 計546名

②回収状況(WEB)

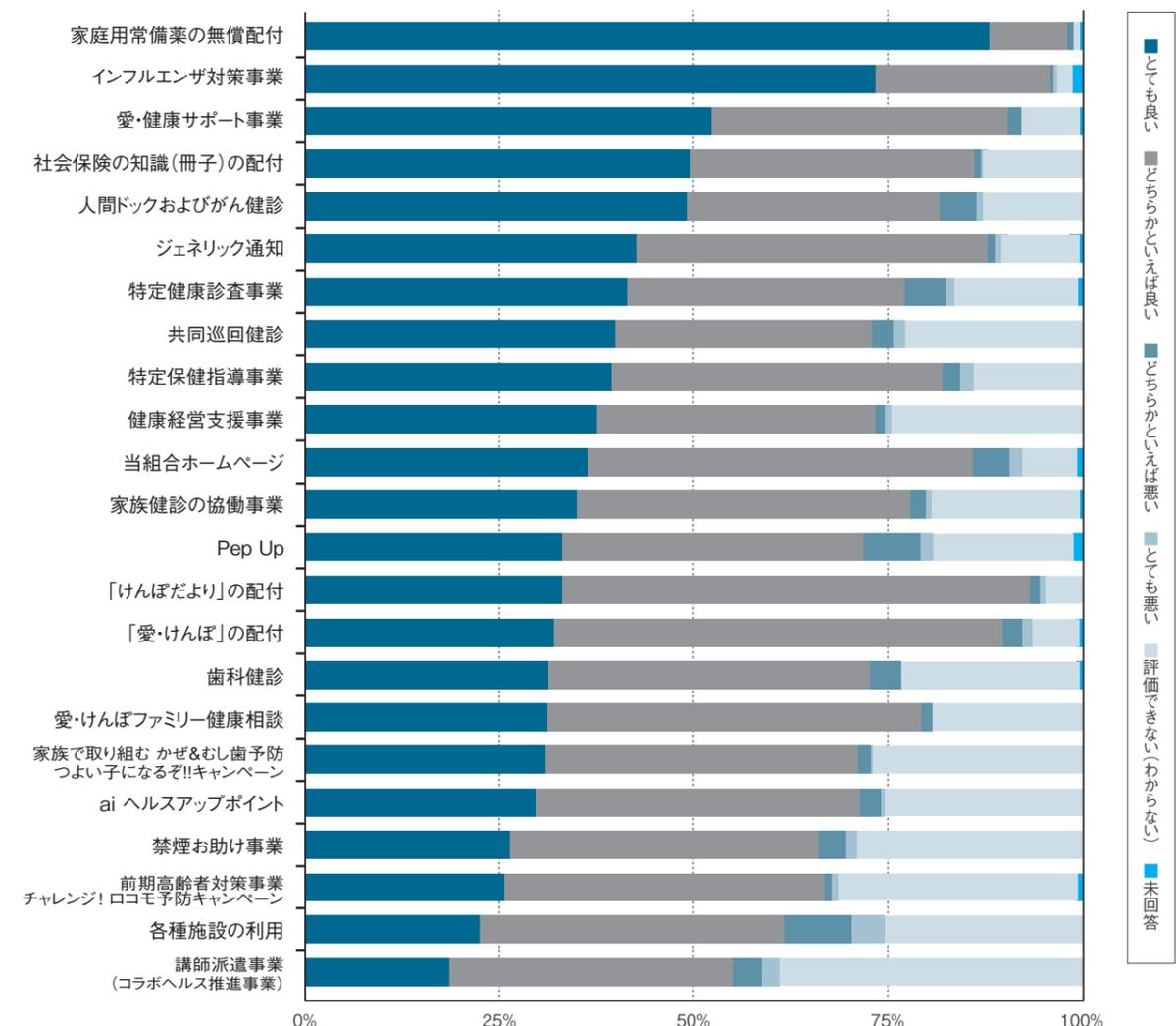
対象者数	回答者数	回収率
546人	266人	48.7%

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」「愛・健康サポート事業」でした。 ※昨年と同傾向



レシピ開発
今村 結衣 (管理栄養士)
撮影・スタイリング
Tokyo Trend Kitchen



健康の維持や生活習慣病の予防には、十分な量の野菜を食べることが大切です。
今回は、一皿でさまざまな種類の野菜をたっぷりとれる2つのレシピをご紹介します。
彩り豊かな野菜を使った“デリ風”のレシピを、おうちで作ってみましょう。



サラダケールと鶏肉のナッツサラダ

1人分
350kcal / 食塩相当量 0.8g

材料 (2人分)

A ヨーグルト	大さじ 2	鶏むね肉 (皮なし)	1 枚 (220g)
にんにく (すりおろし)	少々	塩	小さじ 1/4
粉チーズ	大さじ 1	かぼちゃ (角切り)	50g
酢	大さじ 1/2	サラダケール (一口大にちぎる)	1 袋 (100g)
きび糖	小さじ 1/2	ミニトマト (2等分)	5 個
粗挽き黒こしょう	適量	アボカド (角切り)	1/2 個
		無塩ミックスナッツ (細かく砕く)	15g

作り方

- 1 A を混ぜ合わせてドレッシングを作っておく。
- 2 鶏むね肉に塩をふり、フォークでまんべんなく穴を開ける。
- 3 耐熱容器に2の鶏むね肉とかぼちゃを入れ電子レンジ (600W) で2分半、鶏むね肉を裏返してさらに2分半加熱する。
- 4 3の粗熱がとれたら、鶏むね肉を角切りにする。
- 5 皿にサラダケール、ミニトマト、かぼちゃ、アボカド、鶏むね肉を盛りつける。
- 6 ナッツを散らし、最後にドレッシングを回しかける。

✓ 栄養メモ

ケールはビタミンCやカロテンが豊富です。抗酸化作用によって、血管の老化予防が期待できます。
鶏肉は皮をとるだけで脂質とカロリーを大幅に抑えられ、ヘルシーに仕上がります。

野菜を美味しく食べるコツ

いつもと違う切り方で 野菜の新たなおいしさを発見

野菜は切り方を意識するだけで、見た目はもちろんのこと、味にも変化が生まれます。切り方をそろえると口当たりがよくなり、素材の味をしっかりと感じるができます。火の通りも均一になるので、ムラなく仕上がります。包丁を使う方法以外にも、手で

ちぎったり、ピーラーやすりおろし器を使ったり、ひと工夫するのもおすすめ。切り方にバリエーションをつけることが、野菜の食感をより楽しむコツです。とくに葉物野菜は、手でちぎると葉の柔らかさをそのまま美しく仕上がります。繊維を優しく断ち切ることができるので、野菜から水気が出すぎるのを防げるというメリットもあります。野菜の新しいおいしさを発見したいときには、ぜひ野菜の切り方を工夫してみてくださいね。



えびと長いものトロ〜りグラタン

1人分 339kcal / 食塩相当量 1.1g

材料 (2人分)

木綿豆腐	1/2 丁 (150g)	むきえび (ボイル)	200g
サラダ油	大さじ 1/2	しょうゆ	小さじ 1
A 長いも (乱切り)	100g	長いも (すりおろし)	200g
玉ねぎ (薄切り)	1/2 個	とろけるチーズ	大さじ 2
れんこん (乱切り)	1/4 節		
ミニトマト	4 個		
しめじ (手でほぐす)	1/2 パック		

作り方

- 1 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、電子レンジ (600W) で3分加熱し水切りをする。
- 2 フライパンにサラダ油とAを入れて中火で炒める。
- 3 一口大に手でちぎった1とむきえび、しょうゆを加えてさっと炒める。
- 4 耐熱容器に3を入れて、上からすりおろした長いもととろけるチーズをかける。
- 5 トースターで、チーズに焼き目がつくまで焼く。

✓ 栄養メモ

長いもにはアミラーゼという消化酵素が多く含まれており、胃腸が疲れているときなどにも、消化をサポートしてくれます。また、いも類ではめずらしく生でも食べることができます。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22winter01.html>

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、今年度に受診(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5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。

「健康経営優良法人2023」の認定申請料の補助金申請もお忘れなく!

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 森創	愛知県北名古屋市	令和4年10月 1日
	武田工業株式会社	愛知県刈谷市	令和4年10月 1日
	各務原航空機器株式会社	岐阜県各務原市	令和4年11月 1日
	株式会社 メイチュー	名古屋市北区	令和4年12月 1日
	株式会社 富士カーボン製造所	愛知県安城市	令和4年12月 1日
	徳田工業株式会社	岐阜県各務原市	令和4年12月 1日
	エスジーエス株式会社	愛知県大府市	令和4年12月 1日
	エスジーエス株式会社 福島工場	福島県郡山市	令和4年12月 1日

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 タケダ	愛知県刈谷市	武田工業株式会社	令和4年10月 1日

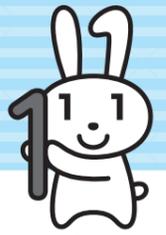
事業所削除	事業所名	所在地	削除年月日
	竹内金属工業株式会社	愛知県日進市	令和3年 7月 1日
	株式会社 ベルメタル	愛知県西尾市	令和3年10月12日
	トヨナカ岩手株式会社	名古屋市南区	令和4年 7月30日
	株式会社 タケダ	愛知県刈谷市	令和4年10月 4日



皆さんは「歯固めの儀」をご存じですか?平安時代の宮中のお正月行事の一つで、固いものを食べて歯を丈夫にし、長寿を願う儀式のことです。平安時代は「歯固めの具」として、鏡餅や大根、獣肉などを口にしていたそうです。今はその名残として、茶道の初釜の時にごぼうの入った「花びら餅」をいただくことがあります。このように昔から、歯の健康が長寿に欠かせないことが知られていたのですね。

いつまでも自分の歯で美味しいものが食べられるよう、毎日の歯みがきに加え、年に一度の「歯科健診」は大切です。当組合では、歯科健診の補助(P3参照)を行っています。私も大好きなおせんべいをいくつになってもボリボリと食べられるよう、毎年歯科健診に行きたいと思います!(管理栄養士/丹羽)

マイナンバーカードが健康保険証として利用できます



令和3年10月からマイナンバーカードの健康保険証としての利用が始まっています。今回は ①マイナンバーカードのメリット ②マイナンバーの届出についてご案内します。

マイナンバー

① マイナンバーカードを保険証として利用すると下記のメリットがあります

<p>マイナンバーカードで医療機関を受診できる!</p> <p>マイナンバーカードに保険証の利用登録をしていれば、就職や転職をしても保険証の交付を待たずにマイナンバーカードで受診できます。</p>	<p>ビツとかざすだけで、病院の受付を完了できる!</p> <p>顔認証(または4桁の暗証番号)によりカードリーダーで本人確認。受付でかかる時間の短縮が期待できます。</p>
<p>特定健診・薬剤情報を確認できる!</p> <p>マイナポータルから特定健診(40歳~74歳までの健診)・薬剤情報を閲覧できるので自身の健康管理にも役立ちます。また、本人同意のもと特定健診・薬剤情報を医師・薬剤師と共有すれば、より適切な医療を受けられます。</p>	<p>高額療養費の一時的な支払いが不要に!</p> <p>入院などで、医療費が高額になった場合に申請する限度額適用認定証の交付手続きをしなくても、高額療養費制度の限度額を超える支払いが免除されます。</p>
<p>医療費控除の手続きが便利に!</p> <p>マイナポータルを通じて医療費通知情報を入手できるようになり、所得税の確定申告に利用できます。 <small>※ただし、整骨院や鍼・灸・あんま・マッサージ等の療養費の分は取得できません。</small></p>	<p>処方箋が電子化され、紙で受け取る処方箋が不要に!</p> <p>令和5年1月(予定)から電子化が始まり、紙の処方箋を医療機関から受け取り、薬局に渡すことがなくなります。</p>

※マイナンバーカードの保険証としての利用に対応していない医療機関・薬局では従来通りの対応となります。

② マイナンバーを正確に届け出てください

オンライン資格確認を適正に運用するためには、当組合に正しいマイナンバーを届け出いただく必要があります。**【被保険者資格取得届】**と**【被扶養者(異動)届(扶養追加)】**にはマイナンバーを正確に記入していただくようお願いいたします。

誤ったマイナンバーを提出された場合、オンライン資格確認において健康保険未加入と判断され医療機関において健康保険の適用が受けられなくなり、全額自己負担となる場合がありますのでご注意ください。



誤ったマイナンバーを提出・マイナンバーが変更されたときは、当組合(業務課)までご連絡ください。

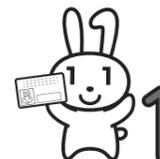
申請方法

マイナンバーカードの申請方法



<https://www.kojinbango-card.go.jp/apprec/apply/>

保険証として利用する申請方法



https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html



バランスをとりながら“体を動かす”

ゆっくり・安定した動きで 体幹を鍛えてみよう

バランスをとりながら、グラつかないように体をコントロールすると、体幹を鍛えることができます。“ゆっくり”“安定”を心がけましょう。

すきま時間に楽しく！
自宅のできる
トレーニング

今回は、
バランスが重要！

指導・監修
トレーニングジム IPF
ヘッドトレーナー
健康運動指導士 清水 忍



ターゲット
体幹 &
下半身

四股踏みバランス

左右1セット×5回

1 膝に手を置いて腰を落とす



2 片脚を上げ、
3～5秒キープして
ゆっくり下ろす



脚が高く上がるほどよいですが、
グラグラしないことを優先しましょう。

ターゲット
体幹 &
全身

片脚 スーパーマン

左右各10回

1 片脚で立ち、少し前傾する



両手と上げた脚は小さく、
立っている脚は曲げて
バランスをとりましょう。

2 両手を前方に、
上げた脚を後方に伸ばす



バランスをとりながら、
スーパーマンのように
大きく伸ばしましょう。

前傾するほど負荷が上がります。
できる人は床と水平になるくらい、
前傾してみてください。

ターゲット
前もも

片脚 前ももストレッチ

左右各30秒

1 椅子の背もたれに手を置き、
片方の足の甲を持つ

かかたがお尻につくと
ベストです。



2 手で持ったほうの
脚の膝を
後ろに引く

上半身が前傾すると
ストレッチされません。

体は起こしたまま、
後ろに引きましょう。



CHECK!

簡単！
解説動画はコチラ



<http://dougahfc.jp/imfine/undo/22winter01.html>