

# 愛・けんぽ Ci けんぽだより

topics 50周年記念特集

2023年 春号

- 設立50周年を迎えて
- 50周年記念事業
- 令和5年度予算概要
- 取得・喪失・異動の届出を忘れずに!!
- 事業所訪問((株)フタバ須美)
- 「健康宣言」優秀事業所
- 健康経営優良法人2023結果報告
- コラム〈健康になろう! (19)〉

NO. 149



# 感謝

愛鉄連健康保険組合

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



# 設立50周年を迎えて

愛鉄連健康保険組合 理事長 江原 功一



愛鉄連健康保険組合は、令和5年5月1日をもって設立50周年を迎えることとなりました。

昭和48年5月1日、厚生労働大臣の認可を受けて設立されましたが、当時は第一次オイルショックと重なり、設立当初から赤字が続くなど大変な苦勞がありました。現在は、総合健保では中部地区最大の健康保険組合として、加入する皆さまの健康管理において、国の政策に先行した形で運営しております。

厚生労働省からは、2021年の保険者機能評価で、総合健保全国1位の評価を受けることができました。この評価は、健保組合の保健事業を中心とした評価であり、高いほど組合員の健康管理に貢献できているとされています。

これもひとえに組合員・事業主の皆さまのご理解とご協力の賜物と厚く御礼申し上げます。

設立以来、当組合は我が国の国民皆保険を支える一翼としての矜持をもち、組合員・事業主の皆さまに寄り添い、保険給付や健康づくり・疾病予防事業に取り組んでまいりました。近年、健康保険組合を取り巻く環境は非常に厳しい状況となっておりますが、逆境に捉われないことなく柔軟に対応し、設立からの使命である「中小企業を守る健康保険組合」として、今後も安心していただける組合運営を行ってまいります。

この50周年を機に、改めて組合員・事業主の皆さまとの連帯感を高め、次の100年に向け歩みを進めてまいります。

今後とも変わらぬご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。ご挨拶といたします。

## 50年の感謝を込めて 令和5年度は **さまざま**な記念事業を実施します

設立50周年に、健康づくりに役立つ事業で皆さまに感謝の気持ちを伝えます！

### 健診費用を補助

(巡回事業所健診もしくは人間ドック)

被保険者1人につき

# 700円の補助

事業所向け

※被保険者1人1回が補助上限です  
※補助金の支給は令和6年度になります

### 家庭常備薬の無償配付点数を増加

通常より点数が

通常 **25点** → **35点** 増えます

被保険者向け

大人気の常備薬無償配付です。95.2%の人が利用しています!(令和3年度)

### 記念式典の開催

# 4.25(火)

14:00~16:00

名鉄グランドホテル柏の間にて

- 1 永年勤続表彰
- 2 谷繁元信氏トークショー (元プロ野球選手/野球解説者)

※記念講演会の申込みは、終了しております。

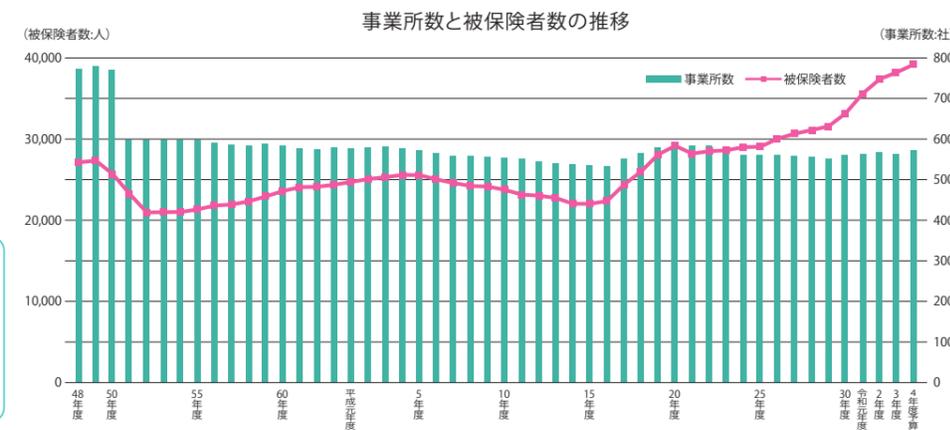
### 被扶養者向け

# 共同(全国・地域)巡回健診費用を無料化

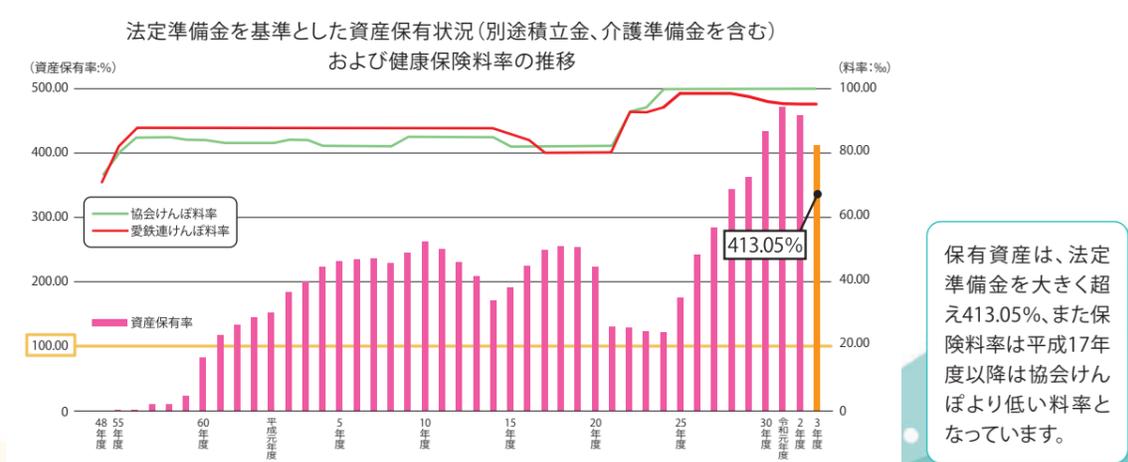
自己負担 通常3,000円

設立50周年記念価格 **なんと無料!**

この機会に、被扶養者の健診受診率が上がるよう従業員の皆さまにご案内をお願いします!



被保険者数は、多少の増減はあるもののここ20年は増加を続けています。



# 愛鉄連けんぽは **×リット** いっぱい! 協会けんぽとの比較

## 3 充実した健診メニュー

「愛・健康サポート」で受けられる事業所健診は、協会けんぽより安価で検査項目は充実。健診機関が決まっており、時期が近付くと案内がくるため、手間なく実施できます。健診だけでなく、再検査や健康支援も事業所で行うことができ、従業員の職場離脱が短時間で済みます。

	愛鉄連けんぽ	協会けんぽ
健診料金(自己負担額)	1,150円(オプション別)	最高5,282円
巡回事業所健診(バス健診)	できる	受診者30人未満は困難 (健診機関により異なる)
健診機関の指定	あり (健診時期に日程の連絡あり)	なし (事業所で健診機関を選択、予約が必要)
補助対象年齢	制限なし(オプション除く)	35歳以上
血液検査項目数	20項目	15項目
再検査	あり(指定項目のみ)	なし
健診後の受診勧奨	あり(コラボヘルス・ワン)	なし

### 事業所担当者の声



保険料が安くなり、本当にありがとうございます。



健診～保健指導など、きめ細かくサポートしてもらえます。



困ったときに、職員や保健師の方が親身に相談のって助かります。



健康セミナーなどお願いできるので、社内の意識改革に活用しています。

## 4 健康経営支援事業

愛鉄連けんぽでは、「健康宣言」から、「健康経営優良法人」認定の申請サポート等を積極的に推進しています。

P14-15もぜひご覧ください!

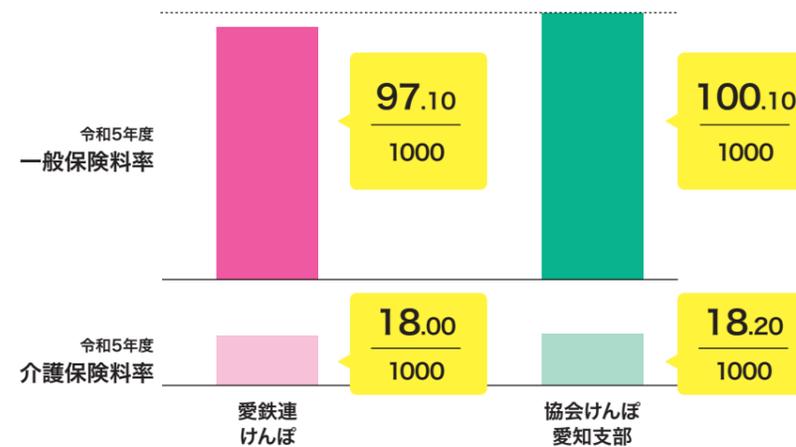


### ▼愛鉄連けんぽの健康づくり事業

事業所・被保険者(ご本人)向け	健康宣言	コラボヘルス推進事業 <span style="color: red;">イチョン</span>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・広報誌「けんぽだより」の配付</li> <li>・「社会保険の知識」の配付</li> <li>・健康セミナー</li> </ul>
	健康経営優良法人の申請サポート		<ul style="list-style-type: none"> <li>・法改正説明会</li> <li>・事業所インセンティブ「aiヘルスアップポイント」</li> <li>・感染症対策事業(マスク・手指消毒液の配付)</li> </ul>
被扶養者向け(ご家族)	愛・健康サポート事業 <span style="color: red;">イチョン</span>	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 巡回事業所健診</li> <li>② 健康支援(特定保健指導含む)</li> <li>③ 再検査</li> <li>④ 受診勧奨</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・インフルエンザ予防接種補助事業</li> <li>・ジェネリック通知</li> <li>・人間ドック/がん健診/特定健診/特定保健指導/歯科健診</li> <li>・禁煙お助け事業(禁煙外来、オンライン禁煙外来、OTC医薬品費用補助)</li> <li>・愛・けんぽファミリー健康相談</li> <li>・チャレンジ! 口コミ予防キャンペーン</li> <li>・契約施設の利用補助(レジャーランド、ボウリング他)</li> <li>・健康情報提供サービス「Pep Up」</li> <li>・共同巡回健診</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>・家庭常備薬の無償配付</li> <li>・「愛・けんぽ」リーフレットの配付</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族で取り組むむせむし歯予防つよい子になるぞ!!キャンペーン</li> </ul>

## 1 保険料が低い

愛鉄連けんぽの保険料は、協会けんぽよりも低く設定されています。

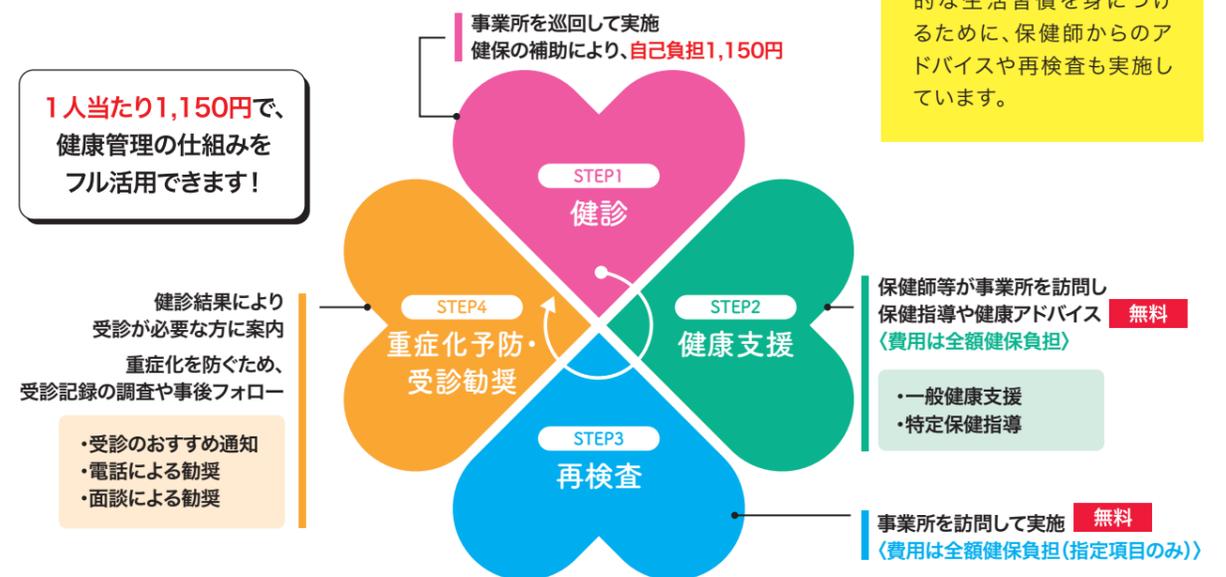


一般・介護保険料率  
合わせて  
**3.2 / 1000** も低い!  
被保険者1人当たりでは、  
年額15,464円の減額となっています!  
(予算数値比較)

## 2 「愛・健康サポート」事業

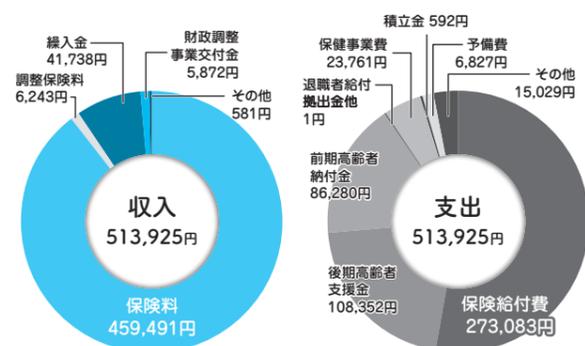
愛鉄連けんぽでは、巡回事業所健診から始まる、健診後のフォローを充実させる仕組みを整えています。

健診受診 → 結果を活用 → 健康的な生活習慣を身につけるを実現できます。

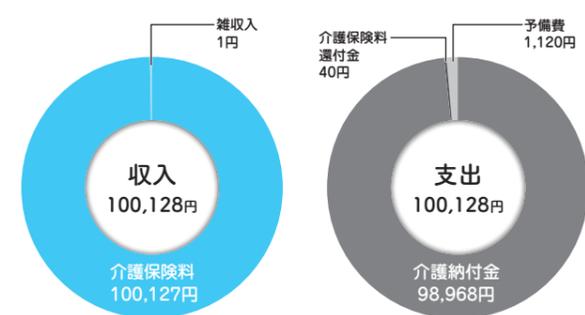


予算を1人当たりでみると

一般勘定



介護勘定



介護勘定

令和5年度 収入支出予算のあらまし

科 目	金 額(千円)
収入	2,002,536
介護保険収入	1
雑収入	15
一般勘定受入	1
合計	2,002,553
支出	1,979,368
介護保険料還付金	800
雑支出	1
予備費	22,384
合計	2,002,553

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	20,000人
◎ 平均標準報酬月額	381,000円
◎ 総標準賞与額(年間合計)	19,812,000千円
◎ 介護保険料率	千分の18.00
事業主	千分の9.00
被保険者	千分の9.00

令和5年度 任意継続被保険者の標準報酬月額の上限 (令和5年4月～令和6年3月)



令和5年3月1日からの保険料率は左記の通りです。令和5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、令和5年4月1日から適用になります。

事業主	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	48.55/1000		9.00/1000
被保険者	47.90/1000	0.65/1000	9.00/1000
計	97.10/1000		18.00/1000

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	97.10/1000	18.00/1000	115.1/1000
協会けんぽ愛知支部	100.10/1000	18.20/1000	118.3/1000
(協会けんぽ全国平均)	100/1000	18.20/1000	118.2/1000

健康保険料率・介護保険料率が変更されました

令和5年度の予算は、支出では納付金が前年度から5.8%増加し、保険給付費では6.7%の増加を見込んでいます。収入については回復には時間がかかるとの予測から健康保険料率を前年度から0.8%引き上げ、準備金資産を16億3、300万円繰り入れた予算編成となりました。準備金資産は基準を2.7倍上回る270.62%保有しており、今後も安定した運営を行うことが可能と考えています。介護保険料率については、介護納付金が前年度から8.6%増加したことから1.6%の引き上げとなりました。

事業計画では、重症化予防に重点を置いた健康支援や事業所における健康経営に資する取り組みを継続してまいります。皆さまにおかれましても従業員やそのご家族も含めた「健康経営」への取り組み等にご理解

令和5年度 予算まとまる

健康支援の  
充実・強化を継続



賜りますようお願い申し上げます。なお、当組合は令和5年5月1日に設立50周年を迎えます。これまでの50年の感謝と共に、これからも共に歩んでいきますようご支援ご協力をお願いいたします。

一般勘定

予算編成の基礎となった数字

◎ 被保険者数	40,000人
男	30,800人
女	9,200人
◎ 平均標準報酬月額	331,000円
男	356,682円
女	239,917円
◎ 総標準賞与額(年間合計)	34,165,820千円
◎ 平均年齢	41.81歳
男	42.44歳
女	39.75歳
◎ 被扶養者数	28,653人
◎ 扶養率	0.73人
◎ 前期高齢者加入率	3.834%
◎ 保険料率	千分の97.10
事業主	千分の48.55
被保険者	千分の48.55

令和5年度 収入支出予算のあらまし

科 目	金 額(千円)
収入	18,379,634
国庫負担金収入他	7,921
調整保険料収入	249,710
繰入金	1,669,531
国庫補助金収入	7,689
財政調整事業交付金	234,895
雑収入他	7,618
合計	20,556,998

支出	334,430
保険給付費	10,923,325
納付金	7,785,320
(前期高齢者納付金)	(3,451,186)
(後期高齢者支援金)	(4,334,071)
(退職者給付拠出金)	56
(病床転換支援金)	7
保健事業費(疾病予防費)	950,431 (754,346)
還付金	2,642
営繕費	3,740
財政調整事業拠出金	249,710
連合会費	9,853
積立金	23,667
その他	795
介護勘定繰入金	1
予備費	273,084
合計	20,556,998

時事解説 時の話題

# 医療DX推進に向けた取り組みが加速 4月から従来の保険証での受診は割高に

1 原則すべての医療機関でオンライン資格確認導入

2 従来の保険証で受診すると自己負担6円引き上げ

政府はオンライン資格確認を医療DXの基盤と位置づけています。オンライン資格確認では、医療機関の受付で保険証利用登録をしたマイナンバーカード（マイナ保険証）をカードリーダーにかざすことで、患者が加入する医療保険を確認します。2023年4月からは原則すべての医療機関等でオンライン資格確認等システムの導入が義務化<sup>※1</sup>されます。

義務化対象施設のカードリーダー申込率は、97.7%（2023年1月1日時点）に上り、今後はほとんどの医療機関でマイナ保険証が使えるようになり、受付時間の削減等が期待されています。

また、患者の医療情報がオンライン資格確認等システム上に集約されることで、特定健診や薬剤の情報などが本人同意の上で、医療機関等で確認できるようになり、検査や投薬の重複防止につながるなど、医療の質や効率が高まることが期待されています。

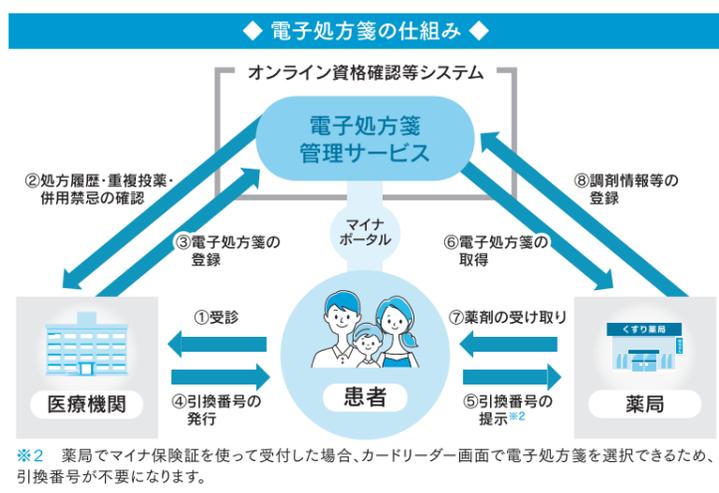
<sup>※1</sup> システム導入の契約後、整備が完了していない施設を対象に、2023年9月末までの導入完了を目指す経過措置が設けられています。

これまでマイナ保険証を使用した場合の窓口負担は割安に設定されていましたが、2023年4月～12月末の期間に従来の保険証を使って医療機関を受診した場合、初診・再診料ともに20円（3割負担で6円）引き上げられます。

マイナ保険証による受診時の初診料は据え置かれ、再診時の負担も生じません。差額をさらに広げること、マイナ保険証への切り替え促進が図られます。

		従来	2023年4月～12月末
マイナ保険証	初診	6円	6円
	再診	なし	なし
従来の保険証	初診	12円	18円 (+6円)
	再診	なし	6円

※自己負担3割の場合の窓口負担額です。  
※マイナ保険証を扱っていない医療機関では、初診・再診ともに引き上げはありません。



**スマホにマイナンバーカード機能が搭載できるようになります！**

今後は、マイナンバーカード機能のスマホ搭載が予定されており<sup>※3</sup>、さまざまな行政手続き・サービスがスマホで完結できるようになるなど、マイナンバーを使ったオンラインサービスの充実が進みます。

なお、マイナンバーカードを保険証として利用するには事前の申込みが必要です。

<sup>※3</sup> Android 端末は 2023 年 5 月 11 日以降マイナンバーカード機能の搭載が可能となる予定です（iOS 端末は調整中）。

交付申請について

マイナンバーカード総合サイト

保険証利用の申込みについて

マイナポータル

3 電子処方箋の運用が始まっています

2023年1月から電子処方箋がスタートしました。電子処方箋は、病院や診療所から紙で発行されている処方箋をオンライン資格確認等システムを用いてオンラインで運用する仕組みのことです。本人同意の上で、全国の医療機関等で過去3年間の処方履歴を閲覧できるようになり、重複投薬や残薬等の問題を防ぎやすくなるほか、医療費の節減につながることも期待されています。

# 取得・喪失・異動の届出を忘れずに!!

提出漏れのないよう  
ご確認をお願いします

春は従業員の採用や退職、家族の就職などが多くなる時期です。今回は「被保険者資格取得届」・「被保険者資格喪失届」・「被扶養者（異動）届」提出の際に、ご注意いただきたい点をまとめました。

- 被保険者資格取得届** 資格取得日から5日以内に提出
  - 氏名を表記する際、姓名の間は明確にスペースを空けてください。
  - 氏名をカタカナで表記する場合、文字の大小を明確に記載してください。
  - マイナンバーを必ず記載してください。
- 被保険者資格喪失届** 資格喪失日から5日以内に提出
  - 資格喪失日は退職日の翌日を記載してください。
  - 保険証や高齢受給者証、限度額適用認定証など交付されているすべての証を返却してください。
  - 証の紛失や、回収ができない場合は「滅失・回収不能届」を併せて提出してください。
- 被扶養者（異動）届** 事実発生日から5日以内に提出
  - 扶養「追加」の場合**
    - 学生は職業欄に**学校名・学年**を記載
    - 事業主が異動届に確認した旨を証明することで、身分関係・生計維持に関する証明等公的書類の省略が可能
    - マイナンバーを必ず記載
  - 扶養「削除」の場合**
    - ご家族が就職等で別の保険に加入したときは、その加入日（資格取得日）を扶養削除日として記載
    - マイナンバーの記載は不要

**令和6年秋に保険証の廃止が検討されています**

■政府の方針によると、令和6年秋には保険証が廃止される見込みです。

■届け出たマイナンバーに誤りがある場合や届出がない場合は、医療機関においてオンライン資格確認を行うことができません。また、マイナンバーカードを保険証として利用することができなくなります。マイナンバーをご提出の際には誤りなく、数字がハッキリとわかるようご記入ください。

**出産育児一時金の支給額が改定されます**

令和5年4月1日出産分から出産育児一時金の支給額が引き上げられます。金額は下記の通りです。

現行	改定後
42万円（産科医療保障制度対象外の場合は40万8千円）	50万円（産科医療保障制度対象外の場合は48万8千円）

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

事業所訪問



# 健康経営が会社の重点目標に 保健師とともに改革に着手

(株)フタバ須美

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)フタバ須美さんをお訪ねし、健康づくりの取り組みについて伺いました。

## 健康経営を目指し 保健師を採用

当社の活動は「安全」と「衛生」がメインでしたが、「健康経営」に取り組み重要性を感じたことから、昨年4月に、保健師の寺澤を採用し、健康管理にあたってもらうことにしました。現状の課題を洗い出し、愛鉄連けんぽの保健師さんからアドバイスをもらいながら、少しずつ進めているところです。

健康経営優良法人も、さっそく申請をしました。申請書の記入

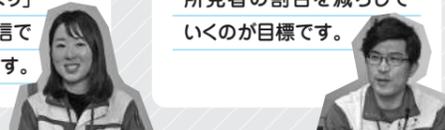
は、愛鉄連けんぽのサポートを受けてとてもスムーズでした。無事に「健康経営優良法人2023」を取得することができました。今後は、認定の維持、そして「プライト500」を目指していきます。

## 特定健診・特定保健指導は 受診率100%

健康経営のスタートラインに立つたばかりの当社ですが、特定健診とその後の特定保健指導は受診率100%を達成しています。特定保健指導のリストが届いたら、対象となる従業員に受診のアプローチをし、日程を決めます。就業時間中に受けられるようにしているので、漏れはありません。また、まめに声かけをすることで、家族の健診受診率も50%を達成しています。

現在、定期健診後の医療機関受診率を上げるために、いろいろと模索しているところです。対象者には、通知書を渡し、受診をしたら結果を戻してもらおうようにしていますが、こちらはまだ50%程度で、全員回収には至っていません。

当社の健康経営への取り組みは始まったばかりなので、小さなところからこつこつと意識改革をしていかなければと感じています。まずは健診後のアフターフォローに力を入れて、有所見者の割合を減らしていくのが目標です。



健診結果や生活習慣の改善を問いかけて、「今、元気だから大丈夫だ」と答える人が多いです。でも、そのままではいつか病気が重症化してしまい、困る日が来ることを意識してもらいたいです。現在、フタバ須美オリジナルの社内報がないので、「社内健康だより」を発行し、健康について発信できたらいいな、と考えています。

メンタル面で調子を崩す人は、真面目な性格が多く、出勤できなくなるまで相談しないケースも多いです。我々が相談窓口になっていますが、もう少し気軽な相談先があれば、ありがたいです。

▼メンタルヘルスセミナー



## 管理職の声を聞き開催 メンタルヘルスセミナー

近年、メンタル不調で休職するケースが増えていますが、管理職からは「部下の元気がないと思っても、どう対応すればいいのかわからない」という声があります。そこで、愛鉄連けんぽに依頼して「メンタルヘルスセミナー」を開催しました。係長以上が参加して、メンタル不調の部下への対応や発達障害について、また心のセルフケアなどを学びました。

## 愛鉄連けんぽより

当組合では、加入員の方を対象に「愛・けんぽファミリー健康相談」を開設していますので、ぜひご利用ください。

従業員みなさんにお知らせください!

愛・けんぽファミリー健康相談

にっこりみな通話

年中無休 無料 24時間

0120-253728

Eメールでの健康相談もあります。詳しくは健保ホームページへ。

車通勤の従業員が多く、運動不足になりがちなのが気になっています。スポーツジムへの補助など、親会社であるフタバ産業での取り組みも参考にして、当社としてできるサポートを考えて取り入れていきたいですね。



## みんなでヘルスアップ

(株)フタバ須美～額田郡幸田町～

2020年4月に、「株式会社アピックス」から「株式会社フタバ須美」に社名変更しました。



▲社名変更記念式典での集合写真

フタバグループで開催される駅伝大会でのひとコマ



地域のソフトボール大会へ参加したメンバー



### 会社概要

- 社名.....株式会社フタバ須美
- 代表取締役.....近藤 勝美
- 本社所在地.....額田郡幸田町大字須美字南山2-1
- 従業員.....253名 ※2023年2月現在
- 事業内容.....プレス加工、溶接による自動車部品製造

## 喫煙率を下げる ために現在準備中

当社の当面の課題としては、喫煙率の高さがあります(約30%)。管理職に喫煙者が多いため、なかなか本格的には進みません(笑)。とはいえ、健康経営にたばこ対策は不可欠であるとの理解は得ているので、少しずつ進めていこうと思います。

当社が所属するフタバグループでも、禁煙推進に力を入れており、昨年「全社禁煙デー」が設けられました。事前にポスター等で周知し、当日は喫煙所も閉鎖します。今は年に一度だけですが、だんだん回数を増やしていきたいですね。同時に、喫煙場所も徐々に減らしていく予定です。



業務部 部長 廣井 裕次さん(左)  
係長 山本 祐輔さん(中央)  
保健師 寺澤 京子さん(右)



# 中軽井沢

日本有数の避暑地として知られる軽井沢。とくに中軽井沢は、澄んだ空気と豊かな自然を感じられるスポットが多数点在。美しい新緑と木漏れ日の中をのんびりと歩き、さわやかな中軽井沢を満喫しよう。

**軽** 井沢は5つのエリアに分けられるが、自然の美しさを楽しみたいなら中軽井沢がおすすめ。中軽井沢駅は、北陸新幹線軽井沢駅からしなの鉄道で約5分。駅に到着したら最初に向かいたいのは駅直結の「くっかけテラス」。まずはここでパンフレットやマップなどを入手し、情報収集をしよう。

駅から次の目的地までは約20分。少し勾配を登る道になるが、飲食店や雑貨店が立ち並び、寄り道しながら歩くのも楽しい。中軽井沢の北部は、軽井沢で暮らすように過ごせる施設や、豊かな自然との共生を感じられるスポットが集まっている。「軽井沢野鳥の森」は、四季折々の草花やムササビなどの野生動物が生息し、年間で約80種類の野鳥を観察できる。森では、鳥のさえずりに耳を澄ませたり、森の香りを感じたり、五感を使いながら歩きたい。森の中は平坦な道が多いため、幅広い世代で散策を楽しめる。歩き疲れてきたところで、ウォーキングの最後を締めくくる日帰り温泉施設の「星野温泉 トンボの湯」へ。自然を身近に感じられる露天風呂や、檜の香りが漂う内湯でウォーキングの疲れを癒そう。

## INFORMATION

- 北陸新幹線「軽井沢駅」から、しなの鉄道「中軽井沢駅」下車
- 碓氷軽井沢 IC から約20分

- 軽井沢観光協会**
- ☎ 0267-45-6050 (中軽井沢駅内)
- ☎ 8:30 ~ 12:00、13:00 ~ 17:00

HPはコチラ



※「星野温泉 トンボの湯」発の路線バスは、中軽井沢駅と軽井沢駅で下車が可能。



### ハルニレテラス

“軽井沢の日常”をコンセプトに、16の個性的な店舗が集う複合施設。100本を超えるハルニレ(春楡)の木立を生かし、周囲の自然と共生するように設計された施設は“土木学会デザイン賞2013”にて最優秀賞を受賞。

🕒 時期・店舗により異なる 🚫 無休 ☎ 050-3537-3553

### お昼寝デッキ



シングルベッド1台分の大きな木製ベンチが置かれており、木漏れ日の中でリラックスした時間を過ごせる。

浅間山の雪解け水が流れる湯川に沿って整備されており、川のせせらぎと新緑が気持ちいい。

### 遊歩道



### 軽井沢野鳥の森

標高950mから1,100mに位置する高原の森で、春は南国からの渡り鳥が多く見られる。



ミソサザイ ▶



▲ イカル

休憩所



GOAL

ピッキオ野鳥の森ビジターセンター

### どんぐり池

軽井沢野鳥の森内にある小さな池。ヤマアカガエルが産卵をするなど、野鳥の森に生息する生き物にとって重要な役割を果たしている。



### 星野温泉 トンボの湯

大正4年に開湯した源泉かけ流しの天然温泉。

- 🕒 10:00 ~ 22:00 (最終受付 21:15)
- 👤 大人1,350円、3歳~小学生800円
- ☎ 0267-44-3580

### 軽井沢高原教会

軽井沢で100年の歴史をもつ由緒ある教会。1年を通じて開催される四季折々のイベントは、信仰にかかわらず誰でも参加できる。

- 🕒 10:00 ~ 17:00 (學中等見学できない場合あり)
- 🚫 無休
- ☎ 0267-45-3333



### くっかけテラス

中軽井沢駅直結の地域交流施設。観光案内所や図書館等が併設されているほか、各種イベントが開催され地域交流の場となっている。

- 🕒 施設により異なる ☎ 0267-41-0743

約6.5km 約1.5時間/約8,500歩



### バターサンドラボ軽井沢

長野県産の素材を使用し、一つひとつ丁寧に手作りされたバターサンドの専門店。

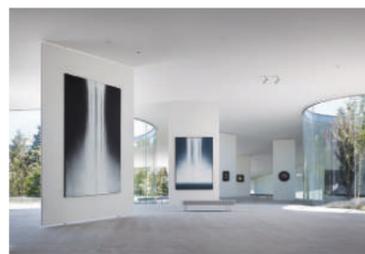
- 🕒 10:00 ~ 17:00 (売り切れ次第閉店)
- 🗓 月~木曜日 📞 1個495円(税込) ~
- ☎ 080-7525-2814



### 雲場池

新緑と青空が湖面に映り込む水鏡が美しい絶景スポット。池周辺は約1kmの散策路となっており、木漏れ日の中で散歩するのもおすすめ。

### 軽井沢千住博美術館



撮影：阿野太一 © 軽井沢千住博美術館

- 🕒 9:30 ~ 17:00 (最終入館 16:30)
- 🗓 火曜日(祝日・GW・7~9月は開館)、12月26日~2月末
- 👤 一般1,500円、学生1,000円、中学生以下無料 ☎ 0267-46-6565

世界で活躍する日本画家・千住博の作品を鑑賞できる美術館。西沢立衛氏による建築は、ガラス張りの吹き抜けや、土地の起伏に合わせて緩やかに傾斜する床が特徴。



※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等でご確認ください。

愛鉄連けんぽがサポート!

# 健康経営を始めませんか

令和5年3月  
現在179社が  
宣言!



STEP  
1

## 『健康宣言』をしよう

最初のステップとなるのは『健康宣言』です。『健康宣言』は、自社の健康課題に取り組む意思や会社としての姿勢を社内・社外に向けて発信していただくものです。できるところ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。

STEP  
2

## 『健康経営優良法人』を目指そう

『健康経営優良法人』の認定は、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。

# 「健康経営優良法人2023」結果報告

令和5年3月8日に公表された「健康経営優良法人2023」では、  
当組合の加入事業所から**110社**(下記参照)が認定されました。

当組合の  
目標**100社**達成(令和4年度)

### 「健康経営優良法人2023 認定事業所」

1 愛鉄連健康保険組合 名古屋市中村区	29 鈴豊精鋼(株) 名古屋市緑区	57 (株)山下製作所 名古屋市南区	85 (株)鬼頭精器製作所 豊田市
2 荒川工業(株) 日進市	30 杉江精機(株) 名古屋市緑区	58 矢作産業(株) 豊田市	86 (株)フジバックシステム 名古屋市中村区
3 (株)荒川製作所 名古屋市熱田区	31 鈴秀工業(株) 名古屋市緑区	59 菱栄工機(株) 豊田市	87 朝日理化(株) 西尾市
4 荒川鉄工(株) 名古屋市中川区	32 田中勝鉄工(有) 名古屋市港区	60 (株)フタバ須美 額田郡幸田町	88 大日工業(株) 春日井市
5 (株)アンスコ 瀬戸市	33 大和精工(株) 清須市	61 (株)マイクロリンク 名古屋市西区	89 (株)山田工業所 愛知郡東郷町
6 (株)アイサク 豊田市	34 第一電機測器(株) 豊田市	62 (株)五十鈴製作所 碧南市	90 旭産業(株) 春日井市
7 アダチ鋼材(株) 豊橋市	35 貴城精工(株) 豊橋市	63 豊岡エンジニアリング(株) 岡崎市	91 佐久間特殊鋼(株) 名古屋市緑区
8 岩瀬鉄工(株) 西尾市	36 ニッシンテクノス(株) 海部郡蟹江町	64 (株)ワークアップアサクラ 大府市	92 ワシノ機器(株) 名古屋市南区
9 イマノ自動車(株) 豊田市	37 竹内精器(株) 刈谷市	65 セントラルキヤン(株) 西尾市	93 東海理研(株) 岐阜県関市
10 岡田工業(株) 名古屋市南区	38 東邦金属熱錬工業(株) 名古屋市港区	66 (株)エアウィーブ 額田郡幸田町	94 アイ企業年金基金 名古屋市市中村区
11 (株)小川製作所 西尾市	39 東洋チンローラー(株) 名古屋市瑞穂区	67 三共鋼業(株) 名古屋市南区	95 (株)近藤織工所 蒲郡市
12 奥田工業(株) 豊田市	40 (株)豊岡工業製作所 岡崎市	68 (株)興和工業所 名古屋市瑞穂区	96 丸栄ニューエーブ(株) 岡崎市
13 (株)小垣江鉄工所 刈谷市	41 豊田プレス工業(株) 豊田市	69 玉野化成(株) 名古屋市南区	97 (株)フジマシンフィット 名古屋市中村区
14 柏工業(株) 名古屋市緑区	42 (株)東陽 刈谷市	70 (株)ミツホ製作所 豊明市	98 (株)東海理機 大府市
15 鍛冶賢工業(株) 西尾市	43 豊田市鉄工団地(協組) 豊田市	71 (株)浅賀井製作所 安城市	99 アツタ起業(株) 愛知郡東郷町
16 刈鋸工業(株) 豊田市	44 名古屋刈鋸工業(株) 名古屋市南区	72 日本ばちんこ部品(株) 名古屋市名東区	100 (株)高津製作所 名古屋市港区
17 (株)サーテックカリヤ 刈谷市	45 (株)ナゴヤギア 名古屋市南区	73 (株)富士精機 小牧市	101 飯島精密工業(株) 蒲郡市
18 加藤精工(株) 刈谷市	46 (株)ニチアロイ 安城市	74 加茂精工(株) 豊田市	102 豊国工業(株) 豊橋市
19 木下精密工業(株) 名古屋市北区	47 日本高圧電気(株) 大府市	75 ワイクロード(株) 名古屋市瑞穂区	103 豊国エンジニアリング(株) 豊橋市
20 (株)北川製作所 豊田市	48 (有)野田工業製作所 北名古屋市	76 日本トレス(株) 豊川市	104 リョーエイ(株) 豊田市
21 久野金属工業(株) 名古屋市緑区	49 (株)ハーアモニー 弥富市	77 太田商事(株) 刈谷市	105 (株)テルミック 刈谷市
22 (株)コバテック 額田郡幸田町	50 (株)平岩鉄工所 碧南市	78 協和工業(株) 大府市	106 ユタカ工業(株) 安城市
23 (株)近藤製作所 蒲郡市	51 (株)フジキカイ 北名古屋市	79 (株)大京化学 小牧市	107 (株)富士プレス 大府市
24 近藤工業(株) 豊田市	52 (株)フジチュウ 名古屋市中川区	80 (株)トヨテック 豊川市	108 (株)扶桑マシンツールズ 豊橋市
25 (株)小林鉄工所 刈谷市	53 MARUEI(株) 岡崎市	81 (株)ジュコー 豊川市	109 (株)丸上製作所 豊川市
26 三和工業(株) 名古屋市南区	54 (株)マインツ 刈谷市	82 (株)オミクロン 豊川市	110 (株)タケダ 刈谷市
27 眞和興業(株) 江南市	55 (株)エムエムアイ 弥富市	83 (株)トヨテック大分 大分県竹葉市	
28 進興金属工業(株) みよし市	56 盟和精工(株) 弥富市	84 (株)東海機械製作所 岡崎市	

■ は大規模法人部門(4社)、□ は中小規模法人部門(105社)、■ は中小規模法人部門ブライツ500(1社)

#### 大規模法人部門



#### 中小規模法人部門



当組合では、事業所における健康づくり活動の支援から「健康経営優良法人」の申請まで、幅広くお手伝いしています。

ご不明な点がございましたら、当組合(健康管理課)までお問い合わせください。TEL(052)461-6131

# 令和3年度「健康宣言」優秀事業所が決定!

当組合では「健康宣言」をされた事業所に、毎年その取り組み内容をご提出いただき、  
優秀な取り組みをされている事業所を選定し、表彰しております。

## 対象事業所

令和4年3月31日までに健康宣言をされた事業所  
(健康づくり活動状況書の提出があった事業所16社より選考)  
※健康づくり活動状況書を送付した事業所は152社

## 選考方法

健康づくり活動状況書を提出された事業所の各項目の取り組み  
状況と「最もアピールしたい自社の取り組み内容」について、保健  
事業検討委員会で選考し、総合的に決定。

# 令和3年度の受賞は、ニッシンテクノス(株)が選ばれました

他事業所の皆さまにも、今後の参考としていただけるよう、最もアピールしたい  
取り組み内容である家族健診の受診率向上の取り組みの事例をご紹介します!



### 取り組みのきっかけ

当社は「家族の健康が、従業員にとって大切なこと」と考えていますが、  
家族の健診受診率が上がらないのを課題と感じていました。どうにかしたい  
という思いから、まず、「なぜ健診が必要なのか」というお知らせをしました。  
しかし、案内のみでは効果が出なかったため、扶養家族のいる従業員一人  
ひとりに声かけをしました。健診の予約方法がわからない方には会社が代行  
するなど、フォローする体制を整えました。

### 取り組み内容

2019年より、扶養家族の方へ「おすすめの健診機関」や「受診していただき  
たい理由」を記載した案内を郵送。

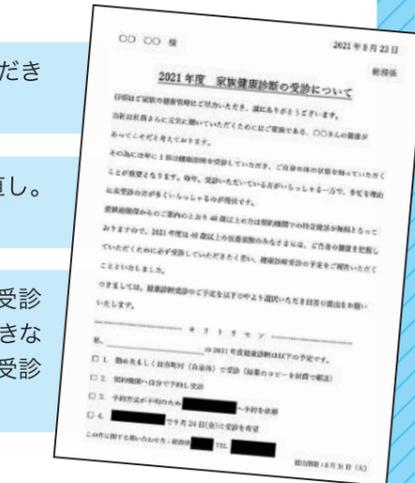
しかし、一方通行になってしまう方法であることに気づき、内容を見直し。  
受診してほしい気持ちが伝わるように工夫。

なぜ受診してもらえないのかを考え、問いかけることにより、「どの項目を受診  
したらいいの?」「そもそも予約方法がわからない」などの理由で受診できな  
かった人を減らすことに成功。反応のない方に、こまめに声かけすることも受診  
増につながった。

### 取り組みの成果

40歳以上の扶養家族では、75%まで受診率を上げることができました。

健診受診率	年 / 受診率	40歳以上	30歳以上
	2017	20%	16.2%
2018	28%	25.7%	
2019	37%	32.4%	
2020	35.7%	28.9%	
2021	75%	39.3ポイントUP!	63.9% 35ポイントUP!



### 今後の夢

健康は体と心の2つがありますが、体については健康づくりに関する情報提供(健康セミナー等)や従業員への声かけ  
により意識が高まってきたように感じます。厳しい環境の中で、精神的に疲れている従業員が見受けられますので、今後は、  
心の健康につながるメンタルヘルスケアに力を入れていきたいです。コミュニケーションの促進につながるセミナーなどを  
実施したいと考えています。(代表取締役 丹羽様談)

健康経営優良法人2023では、当組合の事業所として初めて「ブライツ500」に認定されました。



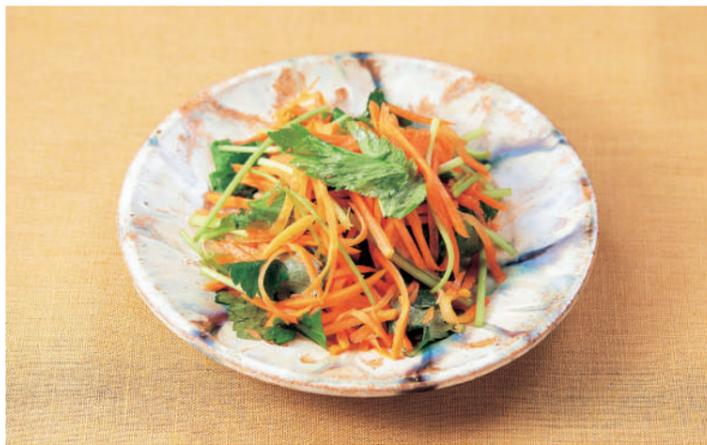
料理制作・スタイリング

近藤 幸子(料理研究家、管理栄養士)

撮影:竹内 浩務

## にんじんと三つ葉の中華サラダ

1人分 35kcal 塩分0.5g 調理時間 5分



### 材料(2人分)

にんじん ----- 1/3 本  
 三つ葉 ----- 1 把  
 A 酢 ----- 小さじ1  
 | しょうゆ ----- 小さじ1  
 | ごま油 ----- 小さじ1

### 作り方

- ① にんじんはせん切りにし(スライサーを使ってもよい)、三つ葉は5cm長さに切る。
- ② ①を混ぜて器に盛り、Aを合わせたものを回しかける。

## ごぼうと切り干し大根の豆乳スープ

1人分 105kcal 塩分1.5g 調理時間 10分

### 材料(2人分)

ごぼう ----- 1/4 本  
 切り干し大根 ----- 10g  
 水 ----- 1 カップ  
 鶏ガラスープの素 ----- 小さじ1  
 塩 ----- 小さじ1/4  
 豆乳(成分無調整) ----- 1 カップ  
 輪切り唐辛子 ----- 少々

### 作り方

- ① ごぼうは包丁の背で皮をこそげ、斜め薄切りにする。切り干し大根はさっともみ洗いをする。
- ② 鍋に水、鶏ガラスープの素、塩、①を入れて中火にかけ、煮立ってから中火で約3分煮る。豆乳を加え、沸騰直前まで温める。
- ③ 器に盛り、唐辛子を散らす。



## メタボ予防のポイント

メタボリックシンドロームに特別な治療法はなく、適度に運動をして栄養バランスのとれた食事をするといい、昔ながらの健康的な生活を送ることが予防&改善の方法です。

なかでも食事改善は重要です。余分なカロリーや脂質を落とし、野菜などで食物繊維をしっかりとり、食べごたえをプラスして満足感を出すことがポイントです。そのため、今回のメニューはキャベツやごぼう、切り干し大根など食物繊維の多い食材をたっぷり使っています。

### ▶▶ キャベツのレンジ焼売

焼売の皮を食物繊維が多いキャベツにすることで、カロリーダウンしつつ食べごたえもしっかりある、満足できるメニューになります。レンジで調理するので、こどもと一緒に気軽に作ることができます。

### ▶▶ にんじんと三つ葉の中華サラダ

にんじんには不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の両方が含まれています。生でたっぷり食べることで、腸内環境の改善も期待できます。栄養も多く含まれる三つ葉の清々しい香りで、食欲も増します。

### ▶▶ ごぼうと切り干し大根の豆乳スープ

保存しておける切り干し大根は、食物繊維を増やしたいときにとても便利な食材です。カルシウムやカリウムなども多く含まれます。ごぼうは食べやすく薄切りにするので、豆乳のまろやかな旨味と甘みがしみわたります。

## メタボ予防レシピ

いつもの食材で パパッとつくるヘルシーレシピ



## キャベツのレンジ焼売

1人分 300kcal 塩分1.0g 調理時間 20分

※写真は2人分

### 材料(2人分)

ねぎ ----- 1/2 本  
 しいたけ ----- 2 枚  
 豚ひき肉 ----- 200g  
 A 片栗粉 ----- 大さじ1  
 | しょうゆ ----- 小さじ2  
 | ごま油 ----- 小さじ1  
 | おろし生姜 ----- 小さじ1

キャベツ ----- 1/8 個  
 にんじん(飾り用) ----- 適宜  
 (型で抜いて電子レンジで加熱しておく)

### 作り方

- ① ねぎ、しいたけは細かいみじん切りにして、ボールに入れる。豚ひき肉とAを加えて粘りが出るまで混ぜる。8等分にして丸める。
- ② キャベツを7mm幅に切り、①のまわりにつくように、1個ずつぎゅっと手で押さえながら丸く整える。
- ③ 耐熱容器に②を並べ、ふんわりとラップする。電子レンジで加熱する(600W、5分)。そのまま5分ほど放置して余熱で火を通す。
- ④ 器に盛り、お好みでにんじん(飾り用)を添える。

CHECK!

作り方動画



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23spring01.html>



ヘルスUPコラム  
健康に  
なろう! 19

## 健康ウォーキングは場所やコースを変えて楽しむ —運動を継続するには、どうすればよいのか?—

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

これまでの「けんぽだより」では、健康ウォーキングを効果的に行うための知識と実践について、「大股、速歩での歩き方」・「リズム歩行」や、適切な運動負荷として、各個人の年齢や体力に適した①強度(速さ)②量(歩行距離)③頻度(回数/週)、運動の効果などを取りあげてきました。

運動は楽しく行うことで、一生にわたって継続することができます。人生100年時代、健康と活動力は、生涯にわたって維持することが必要不可欠です。運動を一生続けるための極意は、「運動を工夫して効果を確かめて、楽しみながら継続すること」です。そこで今回は、「ウォーキング場所の変化を楽しむ」ことを取りあげます。

私は以前、ポールを使って歩く「ノルディックウォーキング」のグループ指導をしていました。毎週行うホームコースは、「名城公園の周回コース」でした。しかし、毎回同じ場所ばかりでは飽きてしまいます。そこで2~3カ月に1度は、他の新しい場所で行いました。例えば、鶴舞公園、庄内緑地公園、港区の荒子川公園、愛・地球博公園など。さらには、豊田市の矢作川公園、急な登山道もある岐阜城址、熊野古道などへも行きました。四季折々に、異なる場所を参加メンバーと歩いたことは、84歳の今となってもとても楽しい思い出です。

さらに「愛鉄連健康保険組合のノルディックイベント」において、「あいち健康の森公園」では新緑の中を、「ラグーナ蒲郡」では潮風の吹くコースをととても気持ちよく歩きました。このように「場所やコースの変化を工夫してウォーキングを楽しむ」ことは、「旅の楽しみ」の要素を加えることになり、より一層ウォーキングが楽しめます。

さあ、春の訪れの季節。各地の公園や名所・旧跡へ、健康ウォーキングに出かけましょう!



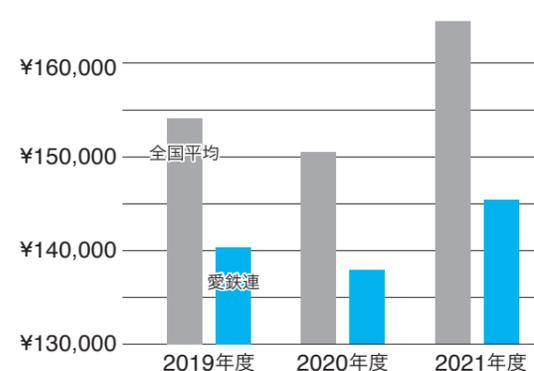
## 令和5年度 保健事業

効率的で効果の望める保健事業で、医療費の削減を目指します!

### 疾病予防(重症化予防)事業の効果【1人当たり医療費の比較】

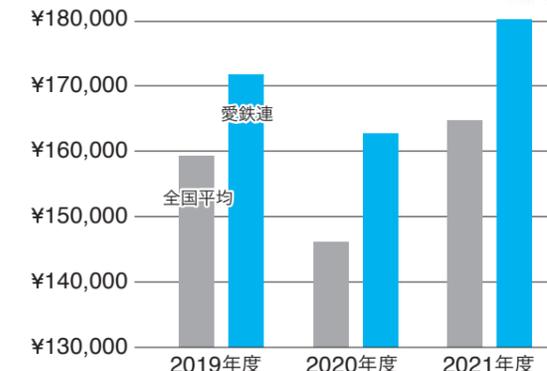
本人医療費

全国平均より11.65%低い  
金額換算:約7億3,100万円低い



家族医療費

全国平均より9.76%高い  
金額換算:約4億5,700万円高い



本人医療費については疾病予防事業(健診、保健指導、再検査、受診勧奨)の効果が表れているのに対し、家族医療費については健診受診率の低さが影響し、疾病は重症化した後に医療機関を受診していると推測されます。家族健診の受診率を向上させることで重症化を予防し、医療費の削減を目指します。

### 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。

事業所編入	事業所名	所在地	編入年月日
	株式会社 豊岡物産	愛知県岡崎市	令和5年2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
	株式会社 市川ソフトラボラトリー	東京都千代田区	千葉県千葉市	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 都築精機工業所	愛知県知多郡東浦町	合資会社 都築精機工業所	令和5年2月1日

事業所削除	事業所名	所在地	削除年月日
	株式会社 柴田製作所	名古屋市西区	令和5年2月6日

## 50周年を迎えて

常務理事 井崎 茂

愛鉄連健康保険組合は、令和5年5月1日で設立50周年を迎えます。設立から数年間は赤字続きで苦労しましたが、現在は、皆さまのお陰を持ちまして、安定した組合経営ができています。冒頭の理事長の挨拶にもありますように、2021年の保険者機能評価で、総合健保では全国1位の評価を受けました。

厚生労働省から保健事業について高い評価を受けたことは、当組合の保健事業の方向性に誤りはなく、加入事業所や加入員の健康管理に寄与できていると考えています。

『おかげさまで50年』の気持ちを忘れずに、これから先の100年を目指して、加入事業所・加入員の健康管理に貢献できる健保組合を目指してまいります。今後ともご理解ご協力をお願い申し上げます。

### 保健事業の重点項目

1

特定健診・  
特定保健指導の  
実施率向上

生活習慣病を予防するには、健診を定期的に受診して健康状態を確認することが重要です。また、健診後の保健指導や再検査、受診勧奨に積極的に取り組むことで、医療費の削減が見込まれます。令和3年度における家族の特定健診受診率は45.5%(前年比3.1%増で過去最高)となっており、「家族健診の協働事業」を普及促進して、事業所の皆さまとともに家族健診の受診率向上に取り組んでまいります。

また、特定保健指導について、令和3年度実績では、全体で51.2%(前年比2.1%増で過去最高)と国から示された目標値(30%)は達成できています。特定保健指導は健診結果の改善が期待でき、将来医療費の削減につながるため、実施率のさらなる向上と保健指導の質の向上を目指します。

2

重症化予防事業に  
向けた取り組み

これまで被保険者に対して実施してきた受診勧奨の仕組みを被扶養者に拡大し、被扶養者の健診後のフォローを強化します。また、糖尿病性腎症対象者を抽出して、特別な面談プログラムを実施することでさらなる重症化予防対策に取り組んでまいります。

3

高齢化対策  
(運動促進キャンペーン)  
の取り組み

近年、全国において働く高齢者が増え、60歳以上の雇用者数は過去10年間で1.5倍に増加しており、発生する労働災害の4分の1を占めるため、とくに高齢者の労働災害防止に取り組む必要があります。また、今後も少子高齢化で人材の確保が難しくなる中で、長く働ける人材の確保が求められており、事業所においては、職場環境の改善や労働者の健康、体力の状況の把握が求められます。こうした状況の中で、当組合においても、労働者の高齢化によって、転倒による医療費増加を抑制するため、体力測定など新たな取り組みを追加して高齢化対策に取り組んでまいります。

4

専門職の活用  
(保健師・管理栄養士・  
運動指導士)

専門職が事業所における従業員の健康管理をお手伝いします。健診後の事後フォローだけでなく、健康意識の啓発を目的とした健康セミナーを開催します。(対面、動画)

5

健康経営  
支援事業

健康経営は、企業イメージや生産性の向上、組織の活性化などさまざまな効果が期待できるとともに、組合にとっても加入事業所との関係強化や将来医療費の削減につながります。「健康宣言」の普及と「健康経営優良法人」の認定に向けたお手伝い等、健康経営を積極的に推進します。

# 太もも前を鍛えて代謝をアップ



指導・モデル  
スポーツ&サイエンス代表  
坂詰 真二

「筋力トレーニング(筋トレ)」は体の筋肉を鍛える目的の運動で、「ストレッチ」は筋肉の柔軟性を高めて関節の動きを滑らかにする目的の運動です。筋トレとストレッチでバランスよく体を鍛えて、健康維持に役立てましょう。

## 鍛える筋肉はココ！

太もも前の<sup>だいたいしとうきん</sup>大腿四頭筋は体の中で最も大きい筋肉ですが、運動不足、加齢で最も衰えやすい部分です。太もも前の筋肉を鍛えて体力と代謝をアップしましょう。



✓ CHECK! /

解説動画はコチラ ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23spring01.html>

## 太もも前(大腿四頭筋)の筋力トレーニング

6~10回×3セット(休息30秒)

**1** イスに浅く座り、足を腰幅に開いて太ももと床を平行にし、足を手前に引く。



つま先と膝が外側に開く。

手は腰骨に置く。



**2** 息を吐きながら1秒で立ち上がり、息を吸いながら2秒でお尻が座面に触れるまで下げる。

1秒かけて息を吐く。

2秒かけて息を吸う。



POINT



上半身を床と垂直に保つ。

## 太もも前(大腿四頭筋)のストレッチ

左右交互に3セット

**1** イスの後ろ側に横向きに立つ。イスと反対の足の甲を持って膝を曲げ、そのままかかとをお尻に引き寄せる。



膝が外側に開く。

背もたれに手を置く。



**2** 息を吐きながら膝を後方に引く。楽に呼吸をしながら10秒キープする。ゆっくりと戻して反対側も行う。

太ももの前に適度な張りを感じるまで引く。



POINT



上半身を床と垂直に保つ。