

愛・けんぽ Ci けんぽだより

topics

- 令和5年度決算報告
- 事業所訪問((株)メタルクリエイト)
- 健診のご案内
- 今から使おう! マイナ保険証
- 愛・健康サポート通信
- コラム〈健康になろう! (24)〉

2024年 夏号

NO. 154



愛鉄連健康保険組合

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

令和5年度

決算報告

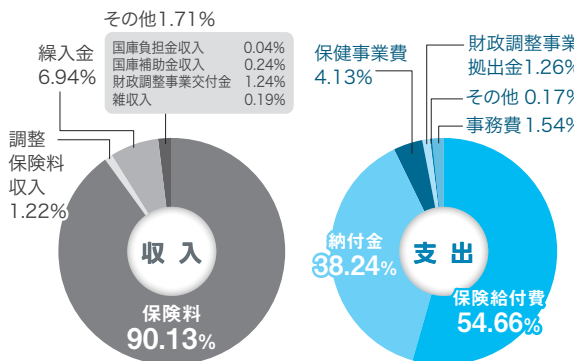
当組合の令和5年度決算は、被保険者数が前年比3.2%（1,242人）増加したことに伴い、平均標準報酬月額が0.5%（1,603円）、総標準賞与額では4.5%（15億7,000万円）とそれぞれ増加し、健康保険料収入は4.7%（8億3,000万円）の増加となりました。

支出については、医療費等の保険給付費総額が前年比8.3%（8億4,000万円）の増加となりました。被保険者1人当たりでは4.9%（12,880円）増加し、前年度の伸び率（5.8%、14,278円）は下回るものの依然として増加が続いています。また、支出全体の38%を占める高齢者医療への納付金についても、前年比で4.5%（3億3,000万円）増加し、健保財政を圧迫しています。

その結果、保険料収入の増加よりも支出の増加が上回り、不足を補うため準備金資産から14億3,000万円を繰り入れる決算となりました。これにより、資産額は減少したものの、資産保有率では国の基準を大きく上回る31.76%を保有しています。

今後も皆さまの健康を支援するためのさまざまな事業を展開し、安定した運営に努めてまいります。より一層のご支援を賜りますようお願い申し上げます。

収支に占める主な科目の割合（一般勘定）



	令和4年度	令和5年度	前年度比
事業所数	583社	582社	—
平均標準報酬月額	329,380円	330,983円	0.5%
総標準賞与額	34,868,778千円	36,443,304千円	4.5%
被保険者数	38,922人	40,164人	3.2%
被扶養者数	28,536人	28,603人	0.2%

介護勘定 決算のあらまし

科 目	金 額(千円)
介護保険収入	2,050,181
繰入金	0
雑収入	6
合 計	2,050,187
介護納付金	1,979,368
介護保険料還付金	102
雑支出	0
合 計	1,979,470
収入支出差引額	70,717

一般勘定 決算のあらまし

科 目	金 額(千円)
保 険 料	18,632,924
国 庫 負 担 金 収 入	7,705
調 整 保 険 料	253,146
繰 入 金	1,434,503
国 庫 補 助 金 収 入	48,324
財 政 調 整 事 業 交 付 金	256,483
雑 収 入	39,834
合 計	20,672,919
経 常 収 入 合 計	18,720,194

事 務 費	309,183
保 険 給 付 費 (法 定 給 付 金)	10,992,013
納 付 金	7,689,491
再 掲 (前 期 高 齢 者 納 付 金 後 期 高 齢 者 支 援 金 病 床 転 換 支 援 金 退 職 者 給 付 拠 出 金)	(3,424,223 4,265,207 6 55)
保 健 事 業 費 再 掲 (疾 病 予 防 費)	830,627 (644,432)
還 付 金	1,164
営 繕 費	571
財 政 調 整 事 業 拠 出 金	252,783
連 合 会 費	9,639
積 立 金	23,667
雑 支 出	189
合 計	20,109,327
経 常 支 出 合 計	19,855,957
収 入 支 出 差 引 額	563,592
経 常 収 入 支 出 差 引 額	▲1,135,763

コスモウェブで 郵送代を節約しませんか？

愛鉄連けんぽでは、オンラインによりデータ授受ができるツール『コスモウェブ』の利用を推進しています。この『コスモウェブ』は郵送代の節約はもちろんのこと、届書の受付※1も早くなるメリットがあります。利用開始から、多くの事業所の皆さまが取得届や異動届などの申請を『コスモウェブ』で行っています。

10月から郵便代が値上げされる見通しですが、まだ利用していないという方は、ぜひこの機会にご利用ください！ ※1『コスモウェブ』の受付は、平日の10時と15時に行っています。

年度別コスモウェブ受付件数と概算節約郵送代(加入事業所全体)

年度	届出件数	節約郵送代(※2)
2022	6,968	¥585,312
2023	10,631	¥893,004

※2 @84円×届出件数

届書件数Top5

届書種類	申請形式	件数
1 被扶養者(異動)届	PDF形式等	2,895
2 被保険者・被扶養者住所変更届	PDF形式等	1,834
3 資格喪失届	CSV形式等	1,420
4 資格取得届	CSV形式等	1,409
5 人間ドック、健康診断等受診申込書	PDF形式等	1,299

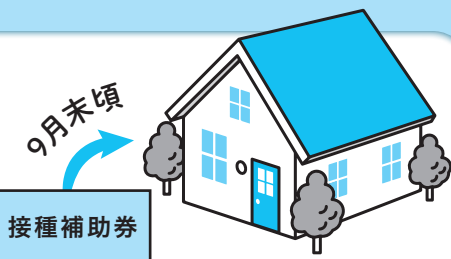
算定基礎届や賞与支払届など CSV形式等での提出をお願いします。

インフルエンザ予防接種 ご家族の接種補助券配付方法を変更します

変更点1

被扶養者様のご自宅に直接『接種補助券』を発送します。

※事業所から被保険者経由でお渡しする方法を廃止します。



変更点2

『接種補助券』の発送は、愛知県在住者のみに変更します。

※愛知県外医療機関では利用できないため、愛知県外在住者への送付を廃止します。
※県外在住者は、医療機関の領収書を事業所へ提出します。



事業所担当者様へのお願い

県内指定医療機関以外で受けた場合の接種補助券裏面の確認、県外の医療機関で受けた場合の領収書の確認は、引き続き事業所で行っていただき、とりまとめの上、当組合に対し補助金の申請を行ってください。

※事業主が領収書を確認した場合は、領収書及び接種補助券の提出は不要です。

事業所訪問



積極的な健診後フォローや声かけを通じて従業員の健康意識の改革へ

(株)メタルクリエイト

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)メタルクリエイトさんをお訪ねし、健康づくりの取り組みについて伺いました。

地道な取り組みが、健康経営の基盤に

古瀬さん…2019年頃から、従業員の健康づくりのためにさまざまな改善を進めてきました。まず、健康診断の実施状況や結果を社内ですっかり管理する体制づくりから始め、健診後の受診フォローに力を入れました。

また、巡回事業所健診やインフルエンザ予防接種を複数の日程で行うなどの変更をして実施率の大幅アップを実現しました。

そんな中、愛鉄連健保が当社の

取り組みに注目し、「ぜひ、健康経営優良法人を取得しませんか」と勧められました。既に親会社（佐久間特殊鋼材）が大規模法人部門で取得していたこともあり、当社も取得に向けて動き出しました。

申請に向けて不安があり、二の足を踏んでいたところに愛鉄連健保からの心強いサポートをいただき、とてもありがたかったです。

健診を「受けるだけ」にしない

森田さん…健診後の受診勧奨は、一人ひとり丁寧に行っています。なかなか受診しない人には、上司を通じて連絡を入れたり、個別に声かけしたりすることで、効果的な受診勧奨ができています。

また、初めて要精密検査の対象となった方には、提出書類の書き方

や今後の改善策へのアドバイスなども行い、不安がなくなるようサポートしています。

以前は、要精密検査の受診が進まず悩みの種でしたが、現在は健診後1〜2か月で受診して会社に報告をする、という流れが構築されています。

声かけを重ねるうち、徐々にコミュニケーションが深まりました。



古瀬さん…私自身も、健診で異常が見つかったことがあり、「受けるだけでは意味がなく、その後のフォローが大切」と実感しています。従業員全員が健康・高い意識を持てるように、できるだけ支援していきたいですね。

代表取締役社長兼CEO 手島浩平さんにもお話を伺いました



時折、大学で講師を務めており、学生と「会社は何のために存在するのか?」という対話をします。私は、「会社は社会全体をよりよくして、みなさんを幸せにするために存在するのだ」と伝えています。ベースとなるのは、人が「働く」ことを通じて幸せを手に入れていくことです。従業員みんなが、当社で働くことを通じて幸せを実現してもらうために、今後も会社として健康づくりの取り組みを続けていきたいと考えています。

そのためには、PDCAサイクルが大切。出た結果に対して、反省をし、改善点を見つけ、進化を続けていきたいですね。



業務部 人事総務係 森田 歩さん
代表取締役 社長兼CEO 手島 浩平さん
業務部 人事総務係長 古瀬 千恵子さん

メタボと高血圧の課題に

古瀬さん…課題となっているのは、メタボと高血圧の割合の高さです。今年度から対策に注力したいと考えています。

スタートアップとして、愛鉄連健保の事業に取り組むことで貯まる「aiヘルスアップポイント」を野菜ジュースと交換し、健康づくりの呼びかけとともに全従業員に配付し、とても好評でした。

今後の取り組みとしては、社内で提供している弁当を、塩分やカロリーを調整した、よりヘルシーな内容に変更していくと考えています。また、利用しやすいように、会社からの昼食補助を多くするという計画もあります。

社長からの呼びかけで周知を促進

古瀬さん…当社では、月に1度約100名の全従業員を集めて大規模な朝礼を行います。そこで、社長から直々に感染症や健診の情報をお知

従業員の「幸せ」のために

さらに、社内では健康に関する情報の掲示を行っています。最近では、熱中症対策のドリンクについて配付基準となる数値などを掲示しました。熱中症の予防も重要ですが、過剰摂取による健康への悪影響なども防止していきたいです。

古瀬さん…今回、初めての申請で健康経営優良法人に認定され、取り組みを認めていただいたことは大変励みになりました。しかし、「認定」がゴールではありません。気持ちを新たにさらなる健康づくりを進めていきたいです。従業員に「いい会社で働いている」と思ってもらい、業務のモチベーションや会社の魅力アップにつながれば何よりです。

会社の大先輩から「よくやった」と褒めてもらったことがうれしく、苦労が報われました。

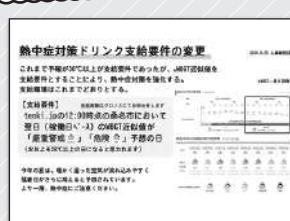


みんなでヘルスアップ 株式会社メタルクリエイト～桑名市～



▲全従業員が集まる朝礼の様子

月に1度、全従業員で会社周辺のゴミ拾いのボランティアを行い、清々しく働くことができる環境づくりに取り組んでいます。



▲熱中症対策の案内チラシ

会社概要

社名……………株式会社メタルクリエイト
代表取締役社長兼CEO…手島 浩平
本社所在地…三重県桑名市多度町 御衣野字金ヶ谷3639-15
従業員……………99名 ※2024年7月現在
事業内容……………難削材での高精密部品の 切削・研削加工

「血糖値」が高くなってきています。食生活をどんなふうに変えたらいいですか？



A 主食を「全粒穀物」にしてみましょう

健診では、主に HbA1c や空腹時血糖で血糖値を調べます。これらの数値が高い人は、血液中の糖分が血管を傷つけ動脈硬化が進行しやすく、糖尿病や心筋梗塞、脳卒中、認知症などの発症リスクが高い状態といえます。血糖値が高い人はもちろん、年々上昇している人も、早めに食生活を改善することが大切です。

甘いお菓子やジュースを控えることは基本ですが、あわせておすすめなのが主食を「全粒穀物」にすることです。全粒穀物とは、玄米や全粒粉などの精白されていない穀物のことです。全粒穀物の健康効果は科学的にも実証されており、日々の摂取量が増えるにつれて、糖尿病や心筋梗塞、脳卒中、

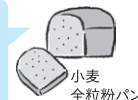
がんのすべてにおいて死亡リスクが低下することがわかっています。とくに糖尿病による死亡リスクは、1日90gの全粒穀物の摂取で約半分にまで減少します。

最初は1日1食からでもよいので、主食に全粒穀物を取り入れてみましょう。

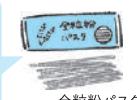
白米のモチモチとした食感が好きなら、白米1(50g)に対し、玄米1(50g)の割合から取り入れるのがおすすめです



小麦パンと比べて食後の血糖値の上昇を抑えることが確認されています



小麦粉パスタと比べて約4倍の食物繊維が含まれています



ご存じですか？ 国が推奨する5つのがん検診

2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで亡くなっているほど、がんは日本人にとって身近な病気です。がんは早期発見が重要。国が科学的根拠にもとづき推奨している5つの検診で、早期発見のチャンスを逃さないようにしましょう。



胃がん検診

対象 50歳以上
間隔 2年に1回

胃がんの主なリスク要因は、ヘリコバクターピロリ菌、塩分のとりすぎ、喫煙、多量飲酒などです。女性より、男性に多いがんです。



肺がん検診

対象 40歳以上
間隔 1年に1回

肺がんになるもっとも大きな原因が喫煙です。受動喫煙でも罹患リスクが上がります。女性より、男性に多いがんです。



大腸がん検診

対象 40歳以上
間隔 1年に1回

食生活の欧米化を背景に、大腸がんで亡くなる人が増えています。女性より、やや男性に多いがんですが、女性の死亡数の第1位です。



乳がん検診

対象 40歳以上
間隔 2年に1回

女性が罹患するがんのなかで、もっとも多いのが乳がんです。罹患数、死亡数ともに増加傾向にありますが、早期に見てできれば治りやすいがんです。



子宮頸がん検診

対象 20歳以上
間隔 2年に1回

ヒトパピローマウイルス(HPV)に持続感染することで、子宮頸がんになると考えられています。※HPV検査単独法を導入している自治体では年代に応じて検査法が異なります。

女性のがん検診

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！だから家族も健診受診を

「家族健診の協働事業」にご参加ください 6月末現在 参加事業所298社

大切なご家族の皆さまの健康を守るには、定期的に健診を受けていただくことが重要です。家族の健診受診率向上にむけて、当組合と共に取り組んでいただける事業所を募集しています。

◆協働事業の流れ

申出書提出 → 協定書締結 → 被扶養者の前年度の健診受診状況一覧表をお届け → 未受診のご家族がいる従業員の方に声がけいただきますようお願いいたします。

「家族も健康サポート宣言 認定証」

“従業員も家族も大切にする会社”を社内外にアピール！



愛鉄連けんぽは、事業所と協力して家族健診の受診率向上に取り組めます！



参加いただいている事業所が年々増えています。ご不明な点は、健康管理課までご連絡ください。

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には7月上旬に、全国巡回健診の対象者には5月下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。

▼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歳以上	乳がん・子宮頸部がん等	令和6年8月1日～令和7年1月21日	① 女性被保険者／婦人科健診 ▶30～39歳：1,500円(乳がん超音波・子宮頸部がん) ▶40～74歳：2,000円(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っています。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2,860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	74歳未満	基本健診＋各種がん健診等(特定健診項目含む)	愛知・三重・岐阜・静岡の指定会場(261会場)	
男性	③ 被扶養者 任継被保険者	40歳以上	基本健診＋各種がん健診等(特定健診項目含む)	令和6年7月1日～11日 愛知県内の指定会場(8会場)	② 女性被扶養者・任継被保険者／基本健診＋各種がん健診 ▶30～74歳：3,000円(オプション検査：別途自己負担) 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 ▶40～74歳：3,000円(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	① 被保険者	30歳以上	乳がん・子宮頸部がん等	令和6年 令和7年7月3日～1月27日	① 女性被保険者／婦人科健診 ▶乳がん超音波・子宮頸部がん：1,500円 ▶乳がんマンモ・子宮頸部がん：2,000円 ② 女性被扶養者・任継被保険者／基本健診＋各種がん健診 ▶30～74歳：3,000円(オプション検査：別途自己負担)
	② 被扶養者 任継被保険者	74歳未満	基本健診＋各種がん健診等(特定健診項目含む)	令和6年 令和7年7月3日～1月27日(308会場)	

お得です！

※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。

日本三景 松島

日本三景 松島

太平洋の広がり背景に、穏やかな松島湾に浮かぶ260余りの島が織りなす風景は、京都の天橋立、広島宮島の宮島と並んで日本三景に数えられている。美景に魅せられた仙台藩祖・伊達政宗が多くの時間を過ごした松島には、多数の歴史的な建造物が残されており、今もなお、この地の魅力を高めている。



松

島海岸駅を出発し、最初に雄島へ向かう。大きな岩に挟まれたひんやりした小道を抜け、渡月橋を渡ると雄島に着く。ここは中心地から離れているため、五大堂や福浦橋などの美しい景色を静かに望むことができる。

雄島を後にし、海沿いの通りを進んでいくと松島のシンボル、五大堂が見えてくる。朱塗りの透かし橋を渡り御堂を参拝したら、隣にある観光桟橋から出航する観光船に乗って島巡りをするのもおすすめです。

再び海沿いの道を歩き、全長252メートルの福浦橋を渡って福浦島へ。見晴台に続く緑豊かな散策路には、松島湾を見渡す絶景スポットが点在し、木陰も多いので快適に散策が楽しめる。

島に戻ったら、瑞巖寺に向かう。伊達政宗が桃山文化の粋を集めて建立した本堂は、外観こそ禅寺の落ち着いた風格だが、一歩踏み入れれば、金箔を使った障壁画や彫刻で彩られた絢爛豪華な空間が広がる。境内は見どころが豊富なので、じっくり時間をかけて参拝したい。

瑞巖寺に隣接する円通院は、若くして亡くなった政宗の嫡孫・光宗を悼んで二代藩主・忠宗によって開創された菩提寺だ。三慧殿まで続く苔の配された林道や、手入れの行き届いた庭園が見どころで、別世界のような清浄な空気に満ちている。

歴史に思いを馳せながら、松島海岸駅へと戻っていく。ここで旅を終えて帰路につくのもよいが、時間が許せば、西行戻しの松公園へ立ち寄ろう。松島湾を一望する景色は、旅の素晴らしい締めくくりになるだろう。

潮の香りと心地よい海風を感じながら、橋を渡って徒歩で行ける島と、伊達家ゆかりの寺院を巡る、自然と史跡の散策に出かけよう。

INFORMATION

アクセス

JR 仙石線
「松島海岸駅」下車

HPはコチラ



一般社団法人松島観光協会

〔松島海岸レストハウス〕
☎ 9:00～16:00
(12～3月は15:30まで)
☎ 022-354-2618



▶ 瑞巖寺
(松島青龍山瑞巖円福禪寺)

臨済宗妙心寺派の禪宗寺院で、伊達政宗の菩提寺。本堂と庫裡は国宝、御成門・中門・太鼓塀は国の重要文化財に指定されている。

☎ 8:30～17:00* (受付は30分前まで)
※3・10月は16:30まで、2・11月は16:00まで、12・1月は15:30まで

※ なし ☎ 大人700円、小・中学生400円
☎ 022-354-2023

▶ 円通院

三慧殿(国の重要文化財指定)に安置されている厨子の扉には、伊達氏の家臣・支倉常長がヨーロッパから伝えたとされるバラが描かれている。このバラをテーマにした庭があることから「バラ寺」としても知られている。

☎ 9:00～16:00 (12～3月は15:30まで)
※ なし ☎ 大人500円、小・中学生300円
☎ 022-354-3206

▶ 五大堂

東北地方現存最古の桃山建築で、慶長9(1604)年に伊達政宗によって造営された。国の重要文化財指定。

☎ 8:00～日没
※ なし ☎ 無料

▶ 松島島巡り観光船(仁丸コース)

中央観光桟橋から発着する約50分のクルージング。間近に島を眺めながら松島湾を1周する人気のコース。

☎ 9:00～16:00* (1時間おきに出発)
※ 冬期は15:00まで
※ なし (悪天候による運航中止あり)
☎ 大人1,500円、小学生750円
☎ 022-354-2233

▶ 雄島

仏像・供養塔が安置される岩窟群や板碑が至るところにあり、かつて死者供養の霊場であった松島の姿を色濃く残している。

約6.0km 約3時間/約9,500歩

おすすめ体験

宮城県松島離宮



庭園や飲食店、ショップ、博物館などが入る複合観光施設。こけしの絵付け体験などのワークショップや、松島湾でのカヤック体験などのアクティビティを定期開催。

☎ 9:00～18:00 (有料ゾーン、店舗によって異なる)
※ 店舗によって異なる
☎ 中学生以上600円、4歳～小学生300円(入場料)
☎ 050-1808-0367

こけしの絵付け体験
2,000円(要予約)▶

グルメ

塩釜水産物仲卸市場



国内有数の生マグロの水揚げ量を誇る塩釜港ならではの魅力が味わえる東北最大級の魚市場。

※詳細はHPをご覧ください。
<https://www.nakaoroshi.or.jp/>

購入した魚介類で作る「マイ海鮮丼」が人気。

ひと足sightseeingのばして

西行戻しの松公園



▲園内の白衣観音展望台からの眺め

松島湾を一望する公園。松島海岸駅からは登り坂が続くので車やタクシーの利用が便利。公園名は、平安時代末期に西行法師が諸国行脚の途中、松の太木の下で出会った童子との禅問答に敗れ、松島行きを断念したという逸話に由来する。

令和6年
10月より

従業員数が51人以上の事業所は 社会保険の加入条件が変わります



法改正に伴い、令和6年10月からパート・アルバイト等の短時間労働者の健康保険・厚生年金の適用が拡大されます。

令和6年度の改正

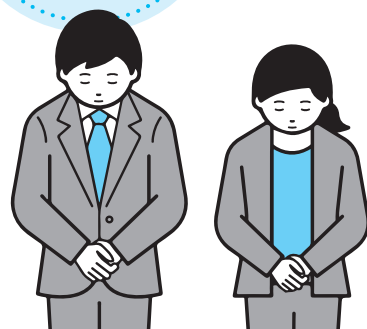
対象	要件	平成28年10月～ (従来)	令和4年10月～ (現行)	令和6年10月～ (改正)
事業所	事業所の規模	常時500人超	常時100人超	常時 50人 超
短時間労働者	労働時間	週の所定労働時間が20時間以上	変更なし	変更なし
	賃金	月額88,000円以上	変更なし	変更なし
	勤務期間	継続して1年以上使用される見込み	継続して2か月を超えて使用される見込み	変更なし
	適用除外	学生	変更なし	変更なし

- ◆これまで扶養範囲内に抑えて働いていたパート・アルバイト等の短時間労働者の方は、新制度の条件によって被保険者となります。
- ◆新制度の該当者には社内周知や面談などにより新たに加入対象となる旨を説明し、「被保険者資格取得届」のご準備をお願いいたします。

詳しくは、厚生労働省「社会保険適用拡大特設サイト」をご覧ください。
<https://www.mhlw.go.jp/tekiyoutakudai/index.html>

令和
6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。

なお、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、当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。

令和6年12月2日
保険証は廃止に!

今から使おう!

マイナ保険証

(保険証利用の登録をしたマイナンバーカード)



医療機関や薬局では現在、従来の健康保険証とマイナンバーカード(マイナ保険証)のいずれかの方法で受診できますが、国の決定により令和6年12月2日に従来の健康保険証の発行を終了します。今後は原則としてマイナ保険証を使用することになります。

保険証廃止後の医療機関の受診方法

1

マイナンバーカード (マイナ保険証)

マイナンバーカードを『マイナ保険証』として使用するためには、「マイナポータル」で利用登録が必要となります。



2

資格確認書

マイナンバーカードを持っていない方やマイナ保険証の利用登録をされていない方に『資格確認書』を交付します。
(有効期限があります)

3

交付済の 健康保険証

経過措置として、交付済の健康保険証は、保険証廃止後も令和7年12月1日まで利用できます。
※令和6年12月2日以降は、健康保険証は新規に発行されません。

マイナ保険証のメリット

1

医療機関や薬局で過去に処方された医薬品や特定健診等の情報が確認できるため、適切な医療が受けられます。

2

医療機関で資格情報が確認できるため、**限度額適用認定証**や**高齢受給者証**が不要になります。

3

マイナ保険証を利用することで、医療機関での**医療費が安くなる**場合があります。

4

マイナポータルからe-Taxに連携することで、**医療費控除が簡単**にできます。

将来的にマイナンバーカードの機能がスマートフォンに搭載される予定となっており、さらなる利便性の向上につながることが期待されています。

保険証廃止までの流れ | 被保険者・被扶養者

1 「資格情報のお知らせ」の交付 (令和6年10月までに実施)

全員

保険証廃止に向けて、当組合が把握している加入者情報(氏名・マイナンバー・負担割合等)を通知します。情報の正確性を担保し、安心してマイナンバーカードを保険証として利用していただけることを目的としています。個人単位で封筒に封入した上で、事業所宛に送付いたしますので、配付にご協力をお願いします。

※令和6年12月2日以降に新規加入された方、70歳以上で負担割合が変更となった方にも順次、「資格情報のお知らせ」をお送りします。

2 「資格確認書」の交付 (令和6年12月2日以降)

希望者のみ

マイナンバーカードを取得していない方やマイナ保険証の利用登録をされていない方など、マイナ保険証の利用ができない(困難である)場合、資格確認書を申請に基づき、交付します。



◆料理制作 新谷 友里江（管理栄養士）
◆撮影 さくらい しょうこ
◆スタイリング 深川 あさり

ズッキーニとかぼちゃの豆乳みそ汁

1人分 115kcal / たんぱく質6.1g / 食塩相当量1.8g



材料〈2人分〉

ズッキーニ ----- 1/2 本 (75g)
かぼちゃ ----- 100g
だし汁 ----- 1カップ
みそ ----- 大さじ 1・1/2
無調整豆乳 ----- 1カップ

作り方

- ズッキーニは1cm 幅の半月切りにする。かぼちゃは1cm 幅の一口大に切る。
- 鍋にだし汁を沸かして1を入れ、蓋をして弱火で7～8分煮る。やわらかくなったらみそを溶き入れ、豆乳を加えて温める。

高たんぱく

パプリカのピリ辛きんぴら

1人分 51kcal / たんぱく質0.8g / 食塩相当量0.7g



材料〈2人分〉

赤パプリカ ----- 1/2 個 (75g)
黄パプリカ ----- 1/2 個 (75g)
ごま油 ----- 小さじ 1
しょうゆ ----- 大さじ 1/2
砂糖 ----- 大さじ 1/2
豆板醤 ----- 小さじ 1/8

作り方

- パプリカは7～8mm 幅の細切りにする。
- フライパンにごま油を中火で熱し1を炒める。しんなりしたらAを加えて、汁気がなくなるまで炒める。

たんぱく質の代謝を助けるビタミン豊富



たんぱく質をしっかりとるヘルシー食生活のコツ

▶ たんぱく質は意識しないと十分にとれません。手軽に食べられるたんぱく質食品（納豆、豆腐、乳製品など）を常備し、こまめにとりましょう。

例 トーストとコーヒーの朝食なら、チーズをのせてチーズトーストにしたり、コーヒーに牛乳を加えたりすれば、少しずつでもたんぱく質が増やせます！

▶ たんぱく質、炭水化物、脂質をバランスよくとることは、肥満を解消し生活習慣病予防につながります。たんぱく質をしっかりとれば、フレイル、サルコペニアの予防にも。

▶ 脂身が多い肉は、その分たんぱく質が少なくなるため、脂身の少ない肉を選びましょう。

例 ささみ、鶏むね肉、牛もも肉、豚もも肉 など

▶ たんぱく質の1日あたりの推奨量は、18～64歳・男性65g、女性50gです。たんぱく質を肉ばかりで摂取しようとすると脂質が多くなります。魚・大豆製品・乳製品など、さまざまな食品からとりましょう。

健康的にやせるために！ たんぱく質がしっかりとれる ヘルシー料理



おくらの梅しそささみ巻き

1人分 131kcal / たんぱく質24.2g / 食塩相当量1.2g

高たんぱく

材料〈2人分〉

おくら ----- 4本 (30g)
大葉 ----- 4枚
ささみ ----- 4本 (240g)
塩 ----- 小さじ 1/4
こしょう ----- 少々
梅干し ----- 1個 (12g)
グリーンカール ----- 適量

作り方

- おくらはガクを取る。大葉は半分に切る。ささみは筋を取って観音開きにし、めん棒などでたたいて伸ばす。
- ささみに塩、こしょうをふり、大葉、ちぎった梅干し、おくらの順に等分にのせてくるくる巻き、楊枝でとめる。
- 耐熱皿にのせ、ふんわりラップをかけレンジ（600W）で4分加熱する。
- 食べやすく切って盛り付け、グリーンカールを添える。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24summer01.html>

POINT

たんぱく質は、骨や筋肉など体の各部位の主成分となる栄養素。しっかりとれば基礎代謝が上がり、脂肪を燃焼しやすい体になります！



ヘルスUPコラム
健康に
なろう! 24

認知症の予防には 健康運動と生活改善で



ヘルス&アクティブエイジング研究所 医学博士 三浦 望慶

厚生労働省(以下、厚労省)が今年5月に発表した報告書によると、2040年には65歳以上の高齢者のうち、およそ3.3人に1人は、認知症かその前段階の「軽度認知障害(以下、MCI)」になると予測されています。高齢になるほど有病率(病気にかかっている人の割合)は高くなるため、将来的には認知症の人はさらに多くなる可能性がある、とされています。

この厚労省の将来の推計値によると、MCIの患者数は、2040年には約613万人(全高齢者のうちの15.6%)に増加し、さらに2060年には約632万人(同17.4%)になり、認知症の人と合わせると高齢者のおよそ2.8人に1人に、認知機能にかかわる症状があると予測されています。

5～6年前のこと、「MCIか、認知症なのか」その程度はわかりませんが、自宅の近くであるにもかかわらず、自宅がどこかわからなくなってしまった方と出会った体験をしました。その方は、自宅近くで迷子になり、うろうと歩き回っておられました。ちょうどそこへ私が通りかかり、「私の家はどこでしょうか?」と聞かれました。私はご自宅の門の前までお連れして、「ここがご自宅ですよ」とお教えしました。その方は丁寧に、「ありがとうございました」とお礼を言って帰宅されました。

厚労省によると、MCIであっても「家事や買い物などの日常生活で支障が出ない状態」であれば、良い生活習慣(①バランスの良い十分な栄養摂取②ウォーキングなどの全身運動・筋力運動など適度な運動の実施、および③適切な休養・睡眠)により、約16～41%の人は1年程度で健常な状態へ回復することが報告されています。

現在65歳以上の高齢者の方々、これから高齢者になる若い方々も含めて、「栄養・運動・休養」に留意した健康生活をする事で、高齢者になっても「軽度認知症」の予防と回復になることをご理解いただき、健康な毎日の生活をエンジョイされますことを願っています!!

参考:厚労省「認知症及び軽度認知障害の有病率調査並びに将来推計に関する研究」「あたまとからだを元気にするMCIハンドブック」

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 SK		愛知県豊川市	令和6年6月1日
	株式会社 DCT		愛知県尾張旭市	令和6年6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
	矢嶋工業株式会社	名古屋市中区	矢島技研株式会社	令和6年4月1日
事業所削除	事業所名		所在地	削除年月日
	株式会社 ジェイテクトコラムシステム東海		愛知県蒲郡市	令和6年4月1日



今年も暑い日が続いています。夏バテや熱中症には気をつけたいですね。
熱中症予防というと、塩分補給をイメージする方もいるのではないのでしょうか?

実は、汗に含まれる塩分はさほど多くありません。日常生活でかく程度の汗であれば、塩飴やスポーツ飲料などをとる必要はないといわれています。理由は、日本人はもともと塩分をとりすぎているためです。日本人の1日の平均食塩摂取量はおよそ10gと、目安量(男性7.5g未満、女性6.5g未満)をはるかに超えています。通常の食事がとれている方は、意識的に食塩摂取を増やす必要はありません。

まずは、暑さ対策とこまめな水分補給、栄養バランスのよい食事をする事で暑さに強い体を保ち、この夏を乗り切りましょう。
(管理栄養士/丹羽)

厚生労働省の熱中症予防のための情報・資料サイトでは、熱中症の予防・症状・対処法等を、わかりやすくまとめたリーフレットがダウンロード可能です。ぜひご活用ください。

熱中症予防リーフレット 厚労省

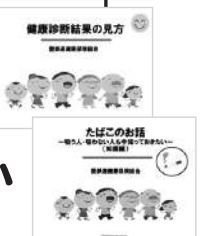
検索



愛・健康サポート通信 vol.4

健康診断や健康支援に関する情報をシリーズ化してお届けする予定です。

▶ 愛鉄連けんぽYouTubeチャンネルで、 『健康づくり動画』を配信中!ぜひご活用ください



事業所のご担当者様へ…こんなお悩みありませんか? /

健康に関する企画をしたいけど、何から始めよう

夜勤者もいるし、集合型のセミナーはなかなか難しい

女性の健康や禁煙推進で何かできることはないかな

従業員に健康情報を発信したいけど、どうしたら見てくれるかな



..... まずは「動画利用」から始めてみるのはいかがでしょうか

活用例

- ・従業員一人ひとりへYouTubeのURLや二次元コードを配信
- ・食堂や休憩室など従業員が集まる場所で動画を放映
- ・安全衛生委員会メンバーに動画を見てもらって、会議で対策を検討

いつ、どこで活用するかは皆さま次第です! 実情に合わせてご利用ください。

現在配信中の動画は
全19種類

テーマ

- ・生活習慣病に関すること
- ・食生活
- ・こころの健康
- ・女性の健康
- ・たばこのお話
- ・新入社員向け健康講話

人気動画の一例をご紹介します!

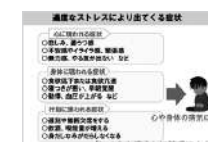
健康診断結果の見方 /



メタボ撃退! /



ストレスとは? /



たばこのお話 /



この他に、気軽に見られるショート動画もあります

コスモウェブにご登録いただいているメールアドレス宛に、健康づくり動画の案内をしています。
未登録の事業所様はお早目にご登録ください。

動画の利用にご関心のある方は、お気軽に担当課までご連絡ください。
<お問い合わせ先> 愛鉄連健康保険組合 TEL:052-461-6131(健康管理課)

ダイヤモンドパルス

✓内ももやお腹の引き締め、エアコンの冷え対策に効果的

30回
(30秒)



Point

かかと～頭頂部が一直線になるように

左右のかかとをつけて立ち、つま先をVの字に開く。両手は腰に添え、両膝を軽く曲げた状態で、両膝を小刻みに5cm程度上下させる。

ミニランジ

✓お尻や下半身の引き締めにも効果的

左右各30回
(各30秒)



Point

お腹にしっかり力を入れて骨盤を立てた状態をキープ

膝とつま先が同じ方向を向くように

右足を軸足にし、左足を一步後ろに踏み込む。両膝を軽く曲げた状態で、両膝を小刻みに5cm程度上下させる。左右入れ替えて行う。

スキマ時間で効果的にダイエット

エクササイズ・スナッキング

動画やテレビを見ながら、トイレに立ったとき、歯みがきしながらなど…。つまみ食い（スナッキング）する感覚で、こまめに行い太りにくい体をめざしましょう！

CHECK!

動画を見ながらやってみよう！

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24summer01.html>



肩パルス

✓肩甲骨まわりの血流を促進

30回
(30秒)



Point

お腹を引き締めて骨盤を立てる

背中をまっすぐ伸ばしてイスに座る。両肘を直角に曲げて、肘を背骨に寄せるイメージで小さく動かす。

ヒップパルス

✓ヒップアップや腰痛対策に効果的

左右各30回
(各30秒)



NG

足を高く上げようとして、腰が反らないように注意！

Point

お腹とお尻にしっかり力を入れて上半身をまっすぐにキープ

イスなどの後ろに立って手を添える。右足を軸足にし、左足を後ろに引いてつま先を軽く床につけた状態から後ろに上げ下げする。左右入れ替えて行う。

短い時間の運動でも、十分なダイエット効果があります！



運動は長時間続けなければ効果がないと思われがちですが、1日数回、短時間の運動を行えば脂肪が燃焼しやすい状態が続き、太りにくい体を作ることができます。30秒～1分間の運動でも、体の代謝を高めて血流を改善することができるので、ダイエットの新習慣として取り入れてみてください。慣れてきたら回数を増やしたり、ダンベルをプラスしたりして負荷を上げるのもおすすめです！