

# 愛・けんぽ **けんぽだより**

## topics

- 感染症対策キャンペーン
- 健康経営優良法人2025
- 愛・けんぽ2024秋 ウォーキングラリー開催
- 事業所訪問(加藤精工(株))
- 資格情報のお知らせ/マイナ保険証
- コラム「健康になろう!(25)」

2024年 秋号

NO. **155**



**愛鉄連健康保険組合**

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

# 感染症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「感染症対策キャンペーン」の一環として、今年度もインフルエンザ予防接種の補助を実施します。インフルエンザ対策は、その他感染症対策にも有効です。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、感染症対策の第一歩となります。皆さまのご協力をお願いいたします。

- ### 感染症対策キャンペーンの内容
- インフルエンザ予防接種の費用補助
  - 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)【希望制】

## 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	1,555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。 ※任意継続者も補助の対象です。  
 ※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	巡回接種	契約健診機関が事業所へ巡回で訪問し、接種します。
	2	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(愛知県内在住)	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(県外在住)	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に補助券をご提出ください。

インフルエンザワクチンの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。

## インフルエンザの感染経路は「飛沫感染」と「接触感染」

### 咳やくしゃみのしぶきから 飛沫感染

感染した人の咳やくしゃみのしぶき(飛沫)に含まれるウイルスを吸い込むことにより感染します。人混みを避け、症状のある人と接触したら、手洗い・うがいを。自分に咳などの症状があるときは「咳エチケット」を心がけて。

### 手から目・鼻・口の粘膜へ 接触感染

手に付着したウイルスが目・鼻・口の粘膜から体内に入ることにより感染します。不特定多数の人が触るドアノブや手すり、エレベーターのボタン、トイレのレバー等に触れたときは、手洗いや手指消毒を行いましょう。

ワクチン接種は12月中旬までに インフルエンザワクチンは、接種後効果が現れるまでに通常2週間程度かかり、約5か月効果が持続するといわれます。流行のピークに合わせ、12月中旬までに接種を終えておくと安心です。



# 家族で取り組む かせ&むし歯予防 つよい子になるぞ!! キャンペーン2024

期間 10月1日～12月31日(3か月間)  
 エントリー締切 9月30日



カレンダーにシールを貼るために、いつもより張り切って手洗い・うがい・歯みがきをしていました。とても素敵なお知らせだと思っています。



手洗いや歯みがきはとて大切だと思います。かせはあまりひかずにすみました。子どもの歯科健診で「きれいな歯」と誉められました。



1歳半でも手洗いや歯みがきに興味を示していました。特に、パパが協力的になってくれて助かりました。

### 参加者の声 (令和5年度)

毎回親が手を洗ってあげていましたが、今回自分で手を洗う習慣ができました。大きな成長のきっかけとなり、よかったです。



### 令和5年度 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?

以前から習慣づけができていた 20.8% できた 29.4%  
 できなかった 1.8% どちらかといえばできた 41.3%  
 できなかった 6.6% どちらかといえばできなかった 70.7%が習慣づけできたと回答

目的 手洗い・うがい・歯みがきの習慣をつけて、かせ・むし歯を予防する

対象者 未就学児(0歳から6歳) 平成30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二次元コードを読み取る

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♪

エントリーで子ども用歯ブラシをプレゼント!!



# アクティブエイジングチャレンジ

期間 11月1日～30日(1か月間)

食生活、運動に関する目標、6つの中から1つを選び、1か月間、取り組んで記録します!

20日以上取り組んだ上、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)

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7年3月31日時点)  
 ※10月下旬にご自宅宛に案内を発送いたします

### 令和5年度 参加者アンケートより

#### キャンペーンに参加した感想

- ◎歩くのが遅かったが少し改善できた!
- ◎今回チャレンジした結果、日課になったのでこれからも続けたい。
- ◎いきなり運動だとハードルが高いけど、今回のメニューだと毎日続けることができる。



事業所訪問



# 安心して働ける職場をつくる 従業員目線での健康経営を推進

加藤精工(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、加藤精工(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。

## 基本の健診に 1+αのサポート

榊原さん…当社では、かねてから従業員の健康づくりを進めてきました。定期健診は、夜勤の従業員も受けられるよう必ず週を分けて実施し、どうしても受診できない人にも別の機会を設定することで、受診率100%を維持しています。  
北原さん…精密検査についても、昔は30%未満の受診率でしたが、受診できる期間を広げて2回受診勧



◀受診勧奨通知

## 仕事と治療の 両立支援を推進

榊原さん…創業時からある「あんしん休暇」とは別に、今年9月からは「ライフサポート休暇」という制度をスタート。あんしん休暇は私的な病気、けがをした人が、ライフサポート休暇は病気・不妊治療を

受けている人が、それぞれ最大20日間有給休暇を取得できる仕組みです。ライフサポート休暇については、がんや難病の治療中の従業員の意見を反映して、治療の時間を確保した柔軟な働き方を実現するために、時間単位での取得も可能になりました。  
また、死亡補償がメインだった保険制度も見直し、病気がけがでの入院の場合は100万円、先進医療では1,000万円まで療養費等を支給することに。さらに、休職中の従業員に対して所得の約8割を補償できるよう、GLTD(団体長期障害所得補償保険)にも加入しました。すべては、従業員が心から「助かる、うれしい」と思える制度にすることが目的です。  
思いきった制度改革が可能なのは、社長の理解が得やすいことが大きいです。社長は「積極的に従業員の意見を受け入れて制度を変えていこう」というスタンスなの

## SDGs推進中! 新社屋のPRスポット

作業服をリサイクルして作ったテーブルとイスです。当社のSDGsの取り組みの象徴としています



代表取締役社長  
加藤 聡人さん

展示用テーブルは、工場で使用した木製パレットを再利用した、私の手作りです!



当社の取り組みを紹介したメディアを展示中!



総務部門担当 執行役員  
榊原 正己さん

コーポレートプランニング室 安藤 由依菜さん  
安全衛生部 課長 北原 心さん

で、私たちとしてもどんどん改善の提案を行うことができます。

## より働きやすい 職場づくり

榊原さん…より働きやすい環境づくりのために、今年1月から本社の社屋と工場を一新しました。建て替えにあたり、従業員でプロジェクトチームを作り、以前の建物から改善すべき点をポトムアップで形にしていきました。その甲斐あって、アンケート調査での従業員の満足度は大幅にアップ。今後は、他の工場でも同様に、従業員が主体となって施設の改修を進めていく予定です。

## 社内での積極的な 情報共有

榊原さん…健康に関する情報の共有にも力を入れており、社内SNSを利用して日常的に健康情報の発信を行っています。  
また、女性特有の悩みにも対応するため、SNS内で相談窓口

を設置したり、直近では管理職も交えた女性の健康課題についての意見交換会を開催したりしています。その他にも、定期的な面談や社内での勉強会なども活発に行うことで、従業員の声を健康施策に反映できる体制を整えています。

## 一人ひとりが 輝ける会社へ

榊原さん…創業時からの想い「人がすべて」をベースに、当社では「二人ひとり」が輝ける場所を」というコンセプトを掲げています。多様化が進む社会情勢を見据え、「ものをつくる」だけではなく、「社会課題を解決する」会社を目指して、すべての従業員が生き生きと働ける環境を整えていきたいですね。

北原さん…今後は、婦人科検診・人間ドックの充実や、従業員が楽しみな参加できる体力測定・の構想などもあります。従業員一人ひとりの安心・健康を支えるため、やりたいことはまだまだたくさんありますよ。

## みんなでヘルスアップ

### 加藤精工株式会社~刈谷市~

部署を越えて  
メンバーが集まり、  
さまざまなプロジェクトを  
進めています



▲本社社屋・工場建て替え時のプロジェクトチーム

会社の想いを入り口に掲示。「ものづくりだけでなく、社会課題に取り組む」というメッセージです。



### 会社概要

- 社名……………加藤精工株式会社
- 代表取締役社長…加藤 聡人
- 本社所在地…刈谷市半城土町生出104番地12
- 従業員…………224名 ※2024年8月現在
- 事業内容……自動車部品、鉄道部品、住宅関連部品の提案・製造



▲研修会の様子

自分の業務と業績のつながりへの理解を深める「財務研修」をはじめ、さまざまな研修を企画しています

# 取り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」への近道です！  
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。

まずは「健康宣言」を提出！

- 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。
  - 40歳以上の従業員の健診データを保険者に提供している。
- 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 従業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%)	●労働安全衛生法に基づく定期健康診断の実施 ★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 事業場におけるストレスチェックの実施	●労働安全衛生法に定められた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 ※50人未満の事業所も実施していればチェック可能

## 1項目以上 必須選択 健康経営の実践に向けた土台づくり

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
<input type="checkbox"/> ⑤ 適切な働き方の実現	●定時退社日の設定 ●時間単位での年次有給休暇の設定
<input type="checkbox"/> ⑥ コミュニケーションの促進	●社員旅行や昼食会の開催 ●意見交換会やサンクスカード等、社員の交流を企画 ●従業員間でのコミュニケーション促進を目的としたツールの導入
<input type="checkbox"/> ⑦ 私傷病等に関する復職・両立支援の取り組み(⑬以外)	●短時間勤務やリハビリ勤務等の整備 ●年次休暇とは別に傷病休暇の制度を整備 ●不妊治療の通院のために、特別休暇等の設置

製造業で20人以下の場合は3項目以上

## 4項目以上 必須選択 従業員の心と身体の健康づくりに関する具体的対策

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	●健康に配慮した食生活環境の整備(食堂完備や弁当の提供、金銭補助等) ●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 ★Pep Up登録による健康レシピ、カロリー記録等の活用
<input type="checkbox"/> ⑩ 運動機会の増進	●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 ★体力測定の実施
<input type="checkbox"/> ⑪ 女性の健康保持・増進	●女性の健康づくりを推進するプロジェクトチームの設置 ●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、出社制限等の奨励 ●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	●不調者に対して外部機関と連携した復職サポートを行っている ●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 感染症予防に関する取り組み	●予防接種の時間を出勤認定する ●感染症発症者に対する特別休暇の付与 ●換気設備や換気ルーラの導入 ★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 ●喫煙に関する就業ルールの整備 ●禁煙デーの設定 ★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！お気軽にお問い合わせください。

# 健康経営優良法人2025の申請が始まりました！



## 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、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。また、企業のイメージ向上により、人材の採用に効果があるといわれています。

## 重要

### 健康経営優良法人2025申請について

今年度(健康経営優良法人2025)も申請料は当組合が全額負担します。

- 大規模法人部門: 88,000円(税込)
- 中小規模法人部門: 16,500円(税込)

お支払方法につきましては別途ご案内いたします。

## 認定対象

### 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

※製造業で20人以下の事業所は「小規模事業者向け特例」が設置されました。詳しくは、「ACTION!健康経営」ポータルサイトをご覧ください。



2025から「ネクストブライト1000」が新設されました！(上位501~1000位の事業所)

## 申請から認定までの流れ

**大規模法人部門**

健康経営度調査に回答して、申請書をアップロード

認定事務局への回答期限 | 令和6年10月11日(金)17時まで

申請料お振込期間(11月上旬~12月31日(火)15時お振込締切)

認定委員会による審査(発表は、令和7年3月頃の予定)

**中小規模法人部門**

認定申請書をアップロード

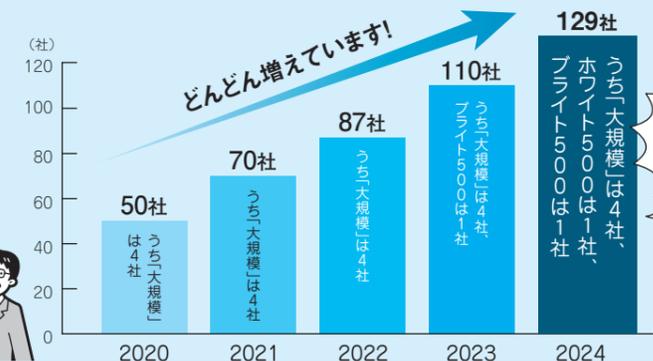
認定事務局への回答期限 | 令和6年10月18日(金)17時まで

申請料お振込期間(11月上旬~12月31日(火)15時お振込締切)

認定委員会による審査(発表は、令和7年3月頃の予定)



## 当組合の健康経営優良法人認定事業所数



当組合では、昨年129社が認定を受けています！

湖国探訪 東近江

こ ころ たん ぼう ひがし おう み



**瑞石山 永源寺**  
 臨済宗永源寺派の大本山。1361年に近江守護職佐々木六角氏頼が寂室元光禪師を開山に迎え、伽藍を建立したのが始まり。もみじが夏の深緑から晩秋の赤色へと移ろう色彩変化が美しく、山門前はまるでトンネルのような紅葉が広がる。  
 9:00～16:00  
 ※紅葉シーズンは8:00～17:00(時間変更あり)  
 大人500円、中学生以下無料  
 0748-27-0016

**▶ 秋限定のライトアップ!**  
 例年11月上旬～下旬の期間限定で17:00頃～20:30まで境内がライトアップされ、幻想的な雰囲気。

**▶ 永源寺 本堂**  
 「安心室」と号し本尊の世継観音を祀っており、祈願すると子どもや跡継ぎに恵まれると伝えられている。

**▶ 永源寺観光案内所**  
 永源寺の総門手前あり、GWと観楓期(10月下旬～12月上旬)のみ開かれる観光案内所。  
 9:00～17:00  
 0748-27-2020

**▶ ヒトミワイナリー**  
 国産のぶどうを100%使用し、無ろ過・無清澄の「にごりワイン」のワイナリー直売所。天然酵母パンをはじめハード系のパンを中心とする「パンの匠 ひとみ工房」も併設。  
 ※商品の種類は時期により異なります  
 11:00～18:00  
 月曜日、木曜日、年末年始  
 0748-27-1707

**▶ 日登美美術館**  
 日登美株式会社の創業者・園師礼三氏のコレクションを収蔵。バーナード・リーチの作品を中心に、季節によってさまざまな美術品を展示。  
 11:00～17:00  
 月曜日、木曜日、年末年始  
 大人500円、中学生以下無料(大人同伴に限る)  
 0748-27-1707



**▶ 日度橋**  
 愛知川にかかる赤い欄干の大橋。

**▶ 永源寺 開山御手植の楓樹**  
 寂室元光禪師が手ずから植えたもので、秋には重く深みのある赤色に。

**▶ 永源寺温泉 八風の湯**  
 日帰り入浴、食事、宿泊ができる温泉施設。愛知川の自然が一望できる露天風呂を備えているほか、お食事処では近江牛や永源寺こんにゃくなどをいただける。  
 10:30～22:00(最終受付21:00)  
 年中無休(メンテナンス休業あり)  
 土日祝:中学生以上1,700円、3歳～小学生800円、3歳未満200円  
 平日:中学生以上1,300円、3歳～小学生700円、3歳未満200円  
 0748-27-1126

**▶ 永源寺ふるさと市場**  
 地元でとれた新鮮な野菜や、永源寺名物のこんにゃくなどを販売。  
 10:00～15:00(土日祝は16:00)  
 ※4月中旬～12月中旬のみ営業  
 木曜日(11月は無休)  
 050-5801-1155



近江牛すき焼膳 2,970円(税込)

約 7.5km 約 3時間 / 約 10,000歩

**● 日本紅葉の名所100選に選ばれた三つの寺院 湖東三山**  
 例年、紅葉シーズンは、湖東三山をめぐるシャトルバスが運行。詳細は近江鉄道のHPをご確認ください。

**❗ 釈迦山 百濟寺**



近江最古の寺院で、606年に聖徳太子が「近江の仏教拠点」の一つとして建立したとされる。本坊庭園は県内最大クラスの池泉廻遊式かつ鑑賞式庭園で、別名「天下遠望の名園」と称されている。  
 8:30～17:00(最終受付16:30)  
 高校生以上600円、中学生300円、小学生200円  
 0749-46-1036

**❗ 松峰山 金剛輪寺**



本堂は鎌倉時代の代表的な和様建造物として国宝に指定。例年11月頃には境内が鮮やかな紅葉に彩られ、とくに本堂周囲と庭園内の紅葉は「血染めのもみじ」と称されるほど深紅に染まる。  
 8:30～17:00(最終受付16:30)  
 高校生以上800円、中学生300円、小学生200円  
 0749-37-3211

**❗ 龍應山 西明寺**



834年、仁明天皇の勅願により三修上人が開山。本堂と三重塔は鎌倉時代の建造物で国宝に指定、二天門は室町時代の建造物で重要文化財に指定されている。  
 8:30～17:00(最終受付16:30)  
 ※12/31は15:00まで  
 高校生以上800円、中学生500円、小学生300円  
 0749-38-4008



ひと足のsightseeing びと足のばして歩

歴史的建造物と豊かな自然が残る東近江市。滋賀県内でも紅葉の名所として名高い湖東三山など、赤く色づく景色を巡る旅にかけよう。

かつて近江国と呼ばれた滋賀県。「江」は、海・川・湖・濠を意味する、まさに湖の国。東近江市は琵琶湖の南東側に位置し、滋賀県の総面積の約9.7%を占める広大な面積を誇っている。

琵琶湖にそそぐ愛知川の渓谷にある永源寺は、古くから近江随一の紅葉の名所として知られ、「永源寺と奥永源寺の山村景観」は、日本遺産の一つに選定されている。

永源寺観光案内所をスタートし、120段あまりの石段がある羅漢坂をのぼって永源寺へ。深い自然に包まれた永源寺では、野鳥のさえずりや葉擦れ、愛知川の渓声に耳を傾けるのも心地よい。境内全体を覆う紅葉はもちろん、ひときわ美しいのが開山御手植の楓樹。重く深みのある紅葉が訪れた人々を魅了する。

参拝後は来た道を戻り、次の目的地へ。日度橋を渡ったら、車の往来に注意しながら進み、地元の新鮮な野菜がそろった永源寺ふるさと市場や、ヒトミワイナリー、日登美美術館に立ち寄ろう。紅葉橋を渡り、旅の最後を締めくくると永源寺温泉八風の湯へ。温泉で疲れを癒しつつ、地元の食材に舌鼓を打てば、東近江市を心ゆくまで満喫できるだろう。

INFORMATION

**アクセス**  
 近江鉄道八日市駅から近江鉄道バスで35分、「永源寺前」バス停下車  
 名神高速「八日市IC」から20分

**HPはコチラ**  
 東近江市観光 Web (一般社団法人東近江市観光協会)  
 0748-29-3920

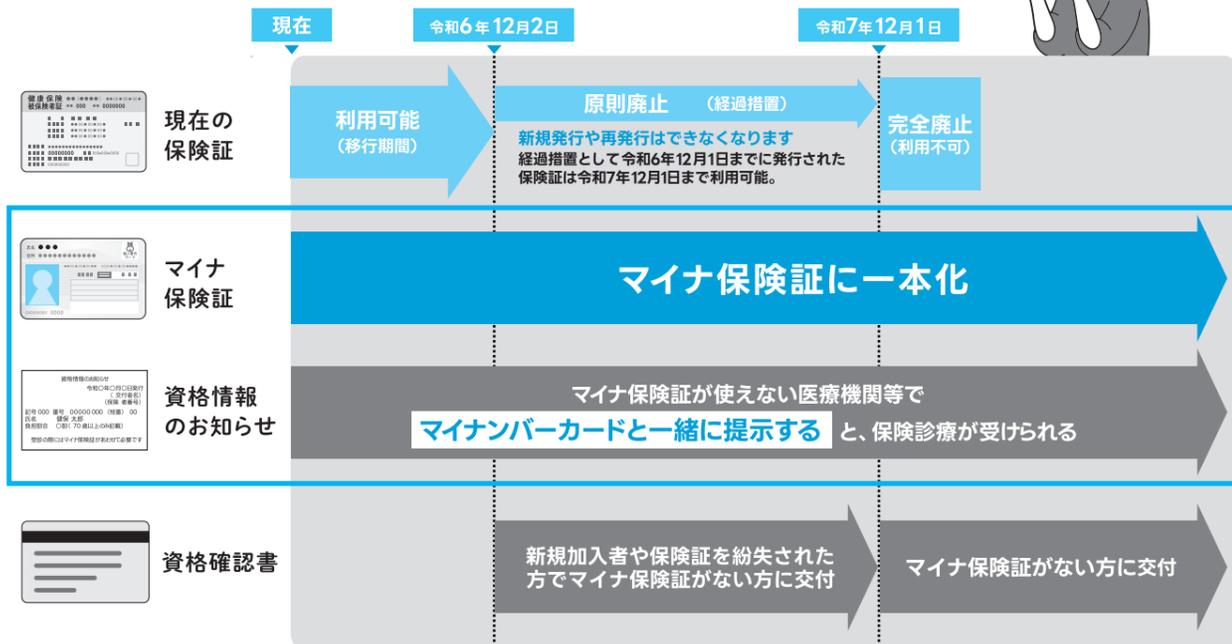


現在の保険証は令和6年12月に原則廃止となります

# マイナ保険証に切り替えを!

※マイナ保険証…保険証利用登録をしたマイナンバーカードのこと。

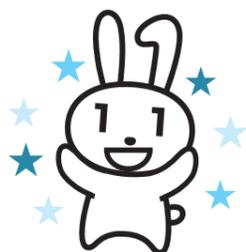
## 保険証廃止のスケジュール



## マイナ保険証の利用についての注意点

- 1 被保険者・被扶養者のマイナンバーと氏名・生年月日・性別・住所が正確に記載された「資格取得届」や「被扶養者(異動)届」を当組合が受領し、データ登録が完了した後にマイナ保険証として医療機関への受診が可能になります。
- 2 「資格取得届」や「被扶養者(異動)届」にマイナンバー等の個人情報が正確に記載されている場合は、届出が当組合に提出されてから5日以内にデータ登録が完了となります。
- 3 資格取得後に初めてマイナ保険証により医療機関を受診する場合は、事前に「マイナポータル」にアクセスして、医療保険の資格情報として「資格変更後の情報」が登録されているか確認をお願いします。

「資格取得届」や「被扶養者(異動)届」には、法令によりマイナンバーの記載が義務付けられています。マイナンバーを含めた個人情報が正確に記載されていない場合、データ登録の完了までに相当の期間を要し、またその間はマイナ保険証の利用ができません。正確な届出にご協力をお願いいたします。



令和6年10月に

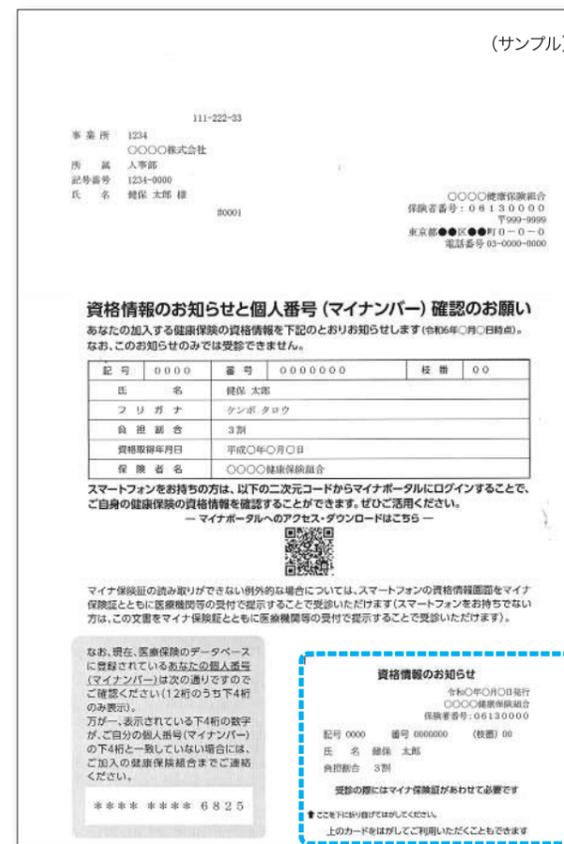
## 「資格情報のお知らせ」をお届けします

? この書類はなに?

当組合の資格情報(健康保険の記号・番号)と加入者情報(マイナンバーの下4桁)をご確認いただくもので、全加入員様分を事業所に送付しますので、加入員の皆さまにお渡しください。

❗ 内容に誤りがある場合は必ず当組合に各種変更・訂正届をご提出ください。

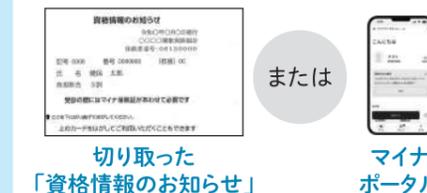
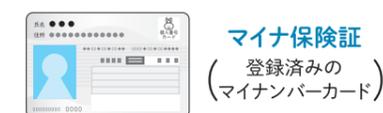
※マイナンバーが未提出の方については、マイナンバーの下4桁の記載はありません。



? なにに使用するの?

医療機関等でカードリーダーの不具合によりマイナ保険証が使えないときは…

右下部分を切り取って、マイナ保険証と一緒に提示することで保険診療が受けられます(マイナ保険証とマイナポータルでも可)。



❗ 「資格情報のお知らせ」または「マイナポータル」だけでは保険診療は受けられません!

健康保険の「記号・番号」等はマイナポータルでも確認できます!

「資格情報のお知らせ」は健康保険の「記号・番号」等の確認手段にもなる!

「資格情報のお知らせ」には健康保険の「記号・番号」等が記載されているため、当組合への各種申請時に活用できます。紛失された場合は、届出により再発行いたします。

「記号・番号」等が必要な保健事業(例)

- 健診、人間ドック
- インフルエンザ予防接種の費用補助 など





◆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

### ごぼうのみそつくね & さつまいもとわかめの炊き込みご飯の作り方

- 1 ごぼうは縦半分に切り、ななめ薄切りにして水にさらし、水気を切る。長ねぎはみじん切りにする。米は洗って水気を切る。さつまいもは1cm幅の半月切りにし、水にさらして水気を切る。グリーンカールは食べやすくちぎってさっと水にさらし、水気を切る。
- 2 ボウルにAを入れてみそを溶かし、鶏ひき肉、ごぼう、長ねぎ、片栗粉を入れてよく練り混ぜ、6等分の円形に丸める。
- 3 炊飯器に米、もち麦、Bを入れて混ぜ、わかめ、さつまいもを並べ、その上に2をのせて(右の写真参照)、炊飯する。
- 4 炊けたらつくねを取り出してご飯を軽く混ぜる。つくねはグリーンカールを添えて盛り付ける。



#### POINT

つくねは、お米に直接のせるとご飯粒がくっついてしまうので、さつまいもの上にのせると、きれいに仕上がります。

### きのこアボカドの塩麴和え

1人分 67kcal / 食塩相当量 1.3g



#### 材料(2人分)

しめじ ----- 1/2 パック (50g)  
 まいたけ ----- 1/2 パック (50g)  
 えのき ----- 1/2 袋 (50g)  
 アボカド ----- 1/4 個 (35g)  
 A 塩麴 ----- 大さじ1  
 酢 ----- 小さじ1  
 にんにくのすりおろし ----- 少々

#### 作り方

- 1 しめじ、まいたけは小房に分ける。えのきは長さを半分に切り、ほぐす。アボカドは一口大に切る。
- 2 しめじ、まいたけ、えのきを耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけ、レンジ(600W)で2分加熱する。
- 3 2にアボカド、Aを加えてさっと和える。

#### TIPS for Healthy Diet

### 食物繊維をたっぷり取るヘルシー食生活のコツ

- ▶ 根菜類やきのこ類、海藻類などは食物繊維が豊富。根菜類のきんぴらや、きのこ類や海藻類のおひたしなどを、作りおきしておくとう便利。
- ▶ お米にもち麦や雑穀を加えて炊くと食物繊維が増加。
- ▶ みそ汁は野菜やきのこ類、海藻類などを入れて具だくさんに。

#### メリット

- ☑ 腸内環境を整えて便通を改善し、免疫力をアップ。
- ☑ コレステロールの排出を促進。
- ☑ 糖の吸収を遅くして血糖値の急激な上昇を抑えるため、糖尿病の予防・改善に効果的。

#### 炊飯器調理をするときは…

- 肉やごぼうなどの旨味のある食材をご飯と一緒に炊くことで、旨味をご飯に染み込んで、風味豊かな炊き込みご飯になります。

- ⚠ オープンシートやアルミホイルを使うと、蒸気口をふさいでしまう恐れがあるので、絶対に使わないようにしましょう。

## 炊飯器で主菜もできちゃうヘルシーメニュー



### ごぼうのみそつくね & さつまいもとわかめの炊き込みご飯

#### CHECK!

作り方の動画は  
こちら



<http://doug.hfc.jp/imfine/ryouri/24autumn01.html>

ごぼうのみそつくね 1人分 233kcal / 食塩相当量 1.2g



#### 材料(2人分)

ごぼう ----- 1/2 本 (50g)  
 長ねぎ ----- 1/4 本 (25g)  
 グリーンカール ----- 適量  
 A 酒 ----- 大さじ1  
 | みそ ----- 大さじ1  
 鶏ひき肉 ----- 200g  
 片栗粉 ----- 大さじ1

さつまいもとわかめの炊き込みご飯 1人分 369kcal / 食塩相当量 1.1g



#### 材料(2人分)

米 ----- 1合 (150g)  
 さつまいも ----- 1/3 本 (100g)  
 もち麦 ----- 大さじ2 (25g)  
 B 水 ----- 1カップ  
 | 酒 ----- 大さじ1/2  
 | 塩 ----- 小さじ1/3  
 わかめ(乾燥・カット) ----- 小さじ2 (2g)



ヘルスUPコラム  
健康に  
なろう! 25

## 健康ウォーキングで楽しく「からだへの貯筋」を — 歩数計活用し、1歩1円、からだへの貯筋で —

ヘルス&アクティブエイジング研究所 医学博士 三浦 望慶 もちよし

健康運動として身近に行えるのは「健康ウォーキング」ですが、皆さまは「ノルディックウォーキング」をご存知でしょうか? 「ノルディックウォーキング」の始まりは1930年頃、春・夏・秋のオフシーズンのトレーニングとして、フィンランドのクロスカン トリースキー選手が両手にポールを握り、地面を押しながらウォーキングやランニングをしたことだとされています。



▲大会は現在も、年齢別でマイペースに行われています。

20世紀には、工業の機械化や交通機関の発達、車社会により、生活が便利になり人々が歩かなくなったことから、世界の先進国では「運動不足病」といわれる「過剰なカロリー摂取による肥満や運動不足による筋力低下」が起こっています。特に、中・高齢者は運動不足により老化が促進され、歩行にも支障をきたす状態になり、寝たきりの方が増加しています。先進国では現在も、そしてこれからも、「運動不足病」は大きな健康問題です。このことから、定期的な身体運動、健康運動の実施は必要不可欠です。

フィンランドでは研究結果に基づき、両手にポールを持って後ろへ押しして大股で歩く「ノルディックウォーキング」が、一般の人々の運動不足解消の全身運動(フィットネス・スポーツ)として推奨され、実施されてきました。



▲「かんじき」をつけて雪中歩行。

そして現在では、ドイツ、スイス、オーストリアなどヨーロッパ各国、日本、中国、韓国などアジアおよびオセアニア各地と世界各国へ広がっています。

「ノルディックウォーキング」は、いつでもどこでも誰でもできる健康運動です。ポールはスポーツ用品店で販売しています。私は、仙台大学勤務時の2008年に「日本ノルディックフィットネス協会」設立に参加する機会に恵まれ、会長として「ノルディックウォーキング」の普及、発展に尽力してきました。現在は85歳で名誉会長です。

この協会は、非営利活動法人で、全国各県に支部があり、会員はポールで歩く健康運動として、楽しみながら励んでいます。また、指導者養成制度もあり、有資格指導者が全国各地でグループや個人指導をしています。

グループでもお一人でも、歩数計をつけてポールを使って歩き、毎日の歩数を記録する。その歩数を1歩1円で全身の筋肉へ蓄える「健康貯筋」として、実行してはいかがでしょうか。「ノルディックウォーキング」は生涯スポーツとして最適な運動です。興味のある方のために、以下に協会の連絡先をご紹介します。

住所/〒983-0851 仙台市宮城野区榴ヶ岡5番地 つじがおか みやぎNPOプラザ内事務室大1 NPO法人 日本ノルディックフィットネス協会(JNFA)  
TEL/022-290-8951 FAX/022-290-8952 Mail/office@jnfa.jp 営業日/火曜日~金曜日(土・日・月・祝休) 時間/9:30~17:15

### 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。

事業所削除	事業所名	所在地	削除年月日
	株式会社 美加和製作所	愛知県豊橋市	令和6年6月21日



暑くて長い夏がようやく過ぎ去り、秋の気配が少しずつ感じられる季節となってきましたね。昔から秋の月は美しく、「中秋の名月」として豊作を祈る風習が伝えられてきました。

空気が乾き塵や花粉が少ないことや、月までの程よい距離が関係して月がくっきりと綺麗に見えます。月光浴という言葉聞いたことがありますか? ゆったりとした気持ちで月を眺め、月の光を浴びることを言いますが、月光浴には血行や代謝を促進したり、自律神経のバランスを整えるセロトニンや睡眠の質を高めるメラトニンの分泌を高める効果があります。

月が綺麗に見える夜は、月の光を浴びながら心身をリフレッシュしてみたいかがでしょうか。(保健師/吉田真衣)



## 愛・けんぽ2024秋 ウォーキングラリー開催!!



エントリー期間 9月13日(金)~10月11日(金)

開催期間 10月12日(土)~10月25日(金)の14日間

Pep Upを利用したウォーキングイベントを開催します。健康づくりのために、日々の歩数を意識してウォーキングしませんか?

毎日コツコツ自分のペースで、またはチームで楽しく歩いて、健康ウォーキングを習慣化しましょう。ぜひ、職場の皆さまにお声かけください。多くの方のご参加をお待ちしております。

個人で参加 チームで参加 どちらにも参加できます

### 個人で参加

#### 達成目標と特典

2週間の平均歩数により、  
獲得ポイントが変化します。  
あなたはどこを目指しますか?

- 平均 5,000歩以上…… 500Pepポイント
- 平均 6,000歩以上…… 600Pepポイント
- 平均 7,000歩以上…… 700Pepポイント
- 平均 8,000歩以上… 1,000Pepポイント
- 平均10,000歩以上… 1,500Pepポイント
- 平均12,000歩以上… 2,000Pepポイント

Pepポイントを集めて、  
豪華景品をゲットしよう!

### チームで参加

#### 達成目標と特典

3~5名のチームをつかって参加  
平均歩数が多い上位10チームには  
チームメンバー全員にPepポイントを  
プレゼント

- 平均歩数 1位…… 5,000Pepポイント
- 平均歩数 2位…… 4,000Pepポイント
- 平均歩数 3位…… 3,000Pepポイント
- 平均歩数 4位…… 2,000Pepポイント
- 平均歩数 5~10位… 1,000Pepポイント

チームの団結力で、  
2週間チャレンジ!



ご参加いただくにはご登録と  
事前の参加エントリーが必要です

以前お送りしたPep Upの初回ログインに必要な「本人確認用コード」を  
紛失された場合は、当組合までご連絡ください。

### 10月1日~10月31日 10月は健康強調月間です

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、体と歯の健診を定期的に受けましょう。



左のポスターを  
配付しますので、事業所内に  
掲示してください



\\ Start! //  
**1 セットアップ**

鍛えたい筋肉にアプローチできる  
 姿勢をつくる



**Point**

お腹に力を入れて  
 骨盤を立てる

両足を肩幅に広げる。  
 肩の力を抜いて、  
 肘を90度に  
 曲げて開く。

肘が肩より  
 高くないよう  
 に

**2 ファットバーン**

大きな動きで  
 心拍数を上げて  
 脂肪を燃焼

息を吐きながら、膝と肘  
 を対角線上に近づけるよう  
 に左右交互にツイスト  
 する。これをテンポよく  
 繰り返す。



**Point**

お腹に  
 力を入れる

左右交互に  
 計20回

内臓脂肪を撃退!

**ツイストマーチ**

立ったまま簡単にできるエクササイズです。内臓脂肪や  
 お腹周りの皮下脂肪をしっかり落とし、引き締まった  
 ウエストをめざしましょう。

**CHECK!**

動画を見ながらやってみよう!  
<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24autumn01.html>



**3 パルシング**

関節に負担をかけずに  
 インナーマッスルを刺激

左手は腰、右手は肘を曲げて開き、  
 左足を一步前に出して踵を浮かせる。  
 息を吐きながら、膝と肘を対角線  
 上に近づけてツイストし、元の姿勢に  
 戻る。これをテンポよく繰り返す。  
 左右入れ替えて行う。

**Point**

お腹に力を入れ、  
 タオルを絞るように  
 ツイストする

左右  
 各10回



\\ おつかれさま //

**5 ストレッチ**

使った筋肉を伸ばして  
 疲れをリセット

左手首を右手で優しくつかん  
 で頭上に上げ、上半身を右に  
 傾けてキープする。左右入れ  
 替えて行う。



左右  
 各10秒

**4 ホールド**

キツイ姿勢で動きを止め、  
 筋肉に強めの刺激を加えて  
 筋力アップ

片足をまっすぐ前方に伸ば  
 して床から離し、両手を上  
 げてキープする。左右入れ  
 替えて行う。

**Point**

左右の骨盤の高さが  
 同じになるよう、  
 お腹に力を入れる



左右  
 各10秒

**“内臓脂肪”が気になる方にとくにおすすめ**

globody fitness は、5つのステップを組み合わせることで、たった3分で全身の脂肪燃焼、筋トレ、引き締めを同時に行えるメソッドです。ツイストマーチは、globody のなかでもとくに内臓脂肪やお腹周りの皮下脂肪に効果的なエクササイズです。お腹周りの筋肉を鍛えると、日常生活でもお腹に力を入れやすくなり、すっきりしたウエストをキープしやすくなりますので、ぜひ継続してみてください!

