

# 愛・けんぽ *ai* けんぽだより

## topics

- 新年のご挨拶
- 2023年度版「健康スコアリングレポート」
- 事業所訪問((株)フジキカイ)
- 2024秋ウォークラリー結果報告
- 令和6年度 保健事業に関するアンケート集計結果
- 組織体制を変更しました!

2025年 新年号

NO. **156**



**愛鉄連健康保険組合**

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

# 「健康スコアリングレポート」に見る 当組合の健康課題

## 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として、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、2020～2022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

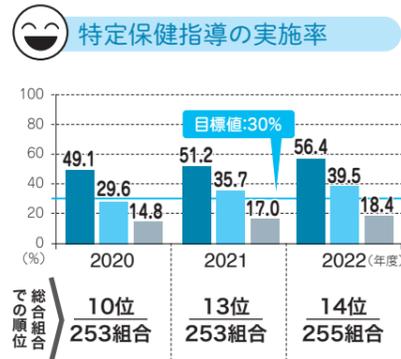
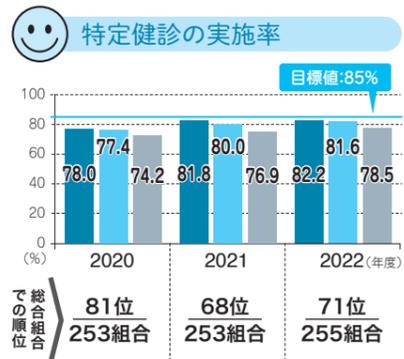
当組合における特定健診の実施率は目標まであと少しでしたが、特定保健指導の実施率は目標値の30%を大きく上回り、50%を超えました。

特定健診・特定保健指導ともに、前年度より上昇しました。

被扶養者の方も健診を受けましょう！



■当組合 ■業態平均 ■総合組合平均



## 健康状況

右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**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。脂質リスクは前年度より悪化しています。

\*2022年度に特定健診を受診した方のみを集計。



栄養バランスのとれた食事を心がけ、揚げ物はとりすぎないようにしましょう



## 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。これらは、前年度と同じ傾向です。

\*2022年度に特定健診を受診した方のみを集計。  
\*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。



「ひと駅手前で降りる」「近くなら車を使わず歩く」など、歩行を増やす工夫をしてみましょう



当組合の健康課題である「肥満」「血圧」「脂質」「血糖」「喫煙」「運動」「睡眠」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と幸いです。

# 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、厚く御礼申し上げます。

さて、令和4年から団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となり始め、今年で約800万人の団塊の世代すべてが75歳に到達します。急速な少子高齢化がさまざまな分野に影響を及ぼすことから「2025年問題」と呼ばれ、特に医療保険や介護保険、年金など社会保障制度への影響が懸念されているところです。今後もペースは緩やかになるものの後期高齢者の増加は続き、4人に1人が後期高齢者になると推計されるなか、国では持続可能な社会保障制度の構築に向け、能力に応じて全世代が支え合う「全世代型社会保障」の構築を目指し検討を進めています。後期高齢者支援金の増加により健保組合は厳しい状況にあり、限界に達している負担に上限を設定するなど、抜本的な制度

改革が不可欠です。

また、令和6年12月2日には従来の保険証の新規発行が終了し、マイナ保険証を基本とした仕組みに移行しました。従来の保険証は経過措置として令和7年12月1日までの1年間使用可能となっておりますが、マイナ保険証は各種情報連携による質の高い医療の提供、効率化が期待されているため、徐々に利用率は高まっていくと思われれます。

当組合では、昨年10月に組織体制を一部変更し、事業所とのより深い信頼関係を築くため、積極的な事業所訪問でサービスの質の向上を目指します。また、第3期データヘルス計画がスタートする中、「医療費の適正化・保険料率の抑制」という目標に向け、健診結果や医療情報を活用した課題分析を強化し、より効果的な保健事業への見直しを進めてまいります。引き続きのご協力をいただき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



# 病気の早期発見から復職まで 健康に働ける仕組みづくり

(株)フジキカイ

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)フジキカイさんをお訪ねし、健康づくりの取り組みについて伺いました。

## 充実した検査メニューの提供

戸田さん…従業員の健康管理のため、幅広い検査を提供しています。30歳以上の従業員については、人間ドックを全額会社負担で実施しており、ほとんどの従業員が人間ドックを受診しています。

また、婦人科検診にも力を入れており、20歳以上は子宮がん検診、30歳以上はそれに加えて乳がん検診を、こちらも本人の費用負担

なしで受診できます。  
坂口さん…30歳以上の人間ドック受診者は1日休暇を取得して受診してもらっています。30歳未満は巡回健診なのでもちろん就業時間内の受診ですが、婦人科検診も就業時間内に医療機関で受診してもらっています。少しでも受診を促せるよう健診の予約・手配まですべて会社が行っています。

戸田さん…婦人科検診は、当時その重要性を耳にすることが多く、巡回バス健診からスタートしました。バスを手配するにあたり一定の人数を集めることが課題でしたが、女性従業員は比較的健診への意識が高く、「会社で時間内に受診できるなら」と多くの方が希望してくれました。その後、30歳以上の人間ドックも導入しました。

これだけ健診の拡充を進めてきたのは、病の発見が遅れ、仕事

と治療の両立が難しくなり退職してしまう方や、亡くなってしまう方がいたことが理由の一つでした。健診の拡充を進めて5年が経ちますが、従業員の健診に対する意識も大きく変わり、病気の早期発見・治療に繋がっていると感じています。

## 治療と仕事の両立を支える

戸田さん…各種検査による病気の早期発見に加え、治療から復職まで支援をしています。治療が長期にわたる場合、「しっかりと治してから」仕事に復帰できるように休職制度を設けています。休職中も体調優先とした上で、月1回の電話面談を実施、お互いの状況を共有しています。

復職時には、主治医の診断を踏まえて本人、職場、人事部、

産業医で話し合い、治療と両立できる働き方を提案することもあります。  
昨今、がんを患うことは珍しくありませんので、職場復帰や仕事と治療の両立支援は会社として必要だと考えています。

## 「健診を受けた後」を大切に

戸田さん…せっかくの健診も「受けただけ」では意味がありません。ただ、以前は再検査の対象となった人がなかなか病院を受診してくれず、苦勞していました。

坂口さん…そこで、本人に加え上司にも受診勧奨の協力をお願いするにしました。また



人事部 人事厚生G 課長 戸田 尊子さん

人事部 人事厚生G 専門スーパーバイザー 坂口 知子さん  
人事部 人事厚生G 犬塚 有耶さん

状況によっては産業医面談を実施し、産業医から再検査の指導をしてもらうようにしました。  
時間はかかりましたが、管理職を中心に少しずつ健康への意識が浸透し始め、各部署の目標にも取り入れられることで会社全体の意識が変わりました。以前はやつと50%程度だった再検査受診率が、今では80%以上になっています。

## 健康管理をシステム化

戸田さん…2024年6月から、新たな健康管理システムを導入しました。各従業員がアプリ上で自分の健診結果や歩数データを確認したり、食事の記録をつけたりすることができます。また、再検査の案内やストレスチェックもアプリを通して実施可能になりました。アプリを通して日常的に健康意識を高めてもらうことが狙いです。

坂口さん…他にも、健康に関する知識をつけられるクイズ機能や、自らの健康目標を設定でき

る機能などもあります。日々クイズや目標に取り組むことでランクがアップします。他にもゲーム要素が盛り込まれており、楽しみながら使ってもらえるよう工夫をしています。アプリは全従業員に配布しているスマホにダウンロードすることで利用できるようにしています。

## 自主的な健康意識を育むために

戸田さん…今後の課題として、従業員にはより主体的に自らの健康へ意識を向けてほしいと考えています。そのために、健康情報をわかりやすく伝える動画を配信するなど、より多くの従業員に興味をもってもらえるようなコンテンツを発信していきたいです。

坂口さん…拠点ごとにサービスが異なることも課題の一つです。すべての拠点に同じ設備を備えるのは難しいですが、全従業員が平等に健康づくりに取り組めるよう制度を整えていくことが私たちの次なる目標です。

## みんなでヘルスアップ

### 株式会社フジキカイ～北名古屋市～

各メニューの栄養を表示しているほか、自分がとった食事の情報を翌日にWEBで確認でき、栄養管理に役立てられます!



▲THE BASE NAGOYAの食堂

#### 会社概要

- 社名……………株式会社フジキカイ
- 代表取締役社長…生田 涌希
- THE BASE NAGOYA所在地…北名古屋市沖村西ノ川191番地
- 従業員……………800名 ※2024年12月現在
- 事業内容……………各種自動包装機械の開発・製造・販売

#### 健康管理アプリでできること



- 健診結果のチェック
- 歩数を記録して社内でランキング化
- 食事の栄養バランスを管理
- 愛鉄連健保の健康づくり動画も視聴可能

国内・海外の各コースより選択して参加できます



▲10月の慰安旅行の様子(韓国)

冬の入浴が危ない!!

# ヒートショックに要注意

ヒートショックとは、**温度差**により**血圧が大きく変動**して**脳卒中や心筋梗塞**などを引き起こすことをいいます。冬の入浴時、とくに**高齢者**に多くみられ、近年では自宅などの浴槽で溺れて死亡した高齢者の数は、**交通事故死の3倍近く**という調査結果も出ています。

## 冬に入浴事故が多発する理由

寒い季節こそ温かいお湯にゆっくり浸かりたいものですが、**室内・脱衣所・浴室・浴槽内の温度差**がヒートショックの原因といわれています。

暖房のきいた室内から冷えた脱衣所に行って衣服を脱ぎ、寒い浴室に入ると、血管が収縮して**血圧が急上昇**します。その状態から浴槽に入り、体が温まることによって血管が拡張し、急上昇した**血圧は低下**していきます。この**急激な血圧の変動**が**脳卒中や心筋梗塞**などを引き起こし、そのまま意識を失い、浴槽で溺れて死亡するケースもあります。

ヒートショックによる事故は**高齢者に多く**、厚生労働省「人口動態統計」によると、65歳以上で溺れて死亡した人は令和4年の1年間で7,900人、そのうちの5,824人が**家や居住施設の浴槽で亡くなっており**、65歳以上の**交通事故死**（2,154人）の3倍近くとなっています。高齢者以外にも、**血圧が高めの人**、めまいや立ちくらみを起こしやすい人も注意が必要です。

## ヒートショックを防ぐ対策法

ヒートショックは高齢者や持病のある人に限らず、誰でも起こる可能性があります。入浴時やその前後には、次のことに気をつけましょう。

- 入浴する前に脱衣所や浴室を暖めておく
- 湯温は41℃以下、お湯に浸かる時間は10分以内が目安
- 浴槽から急に立ち上がらない
- 食後すぐや飲酒後、薬を服用後の入浴は避ける

同居する家族がいる場合は、ひと声かけてから入浴するように心がけましょう。高齢者が入浴しているときは、家族は気を配り、異変を感じたら声かけを忘れずに!

## 冬の入浴時の温度差と血圧の変化

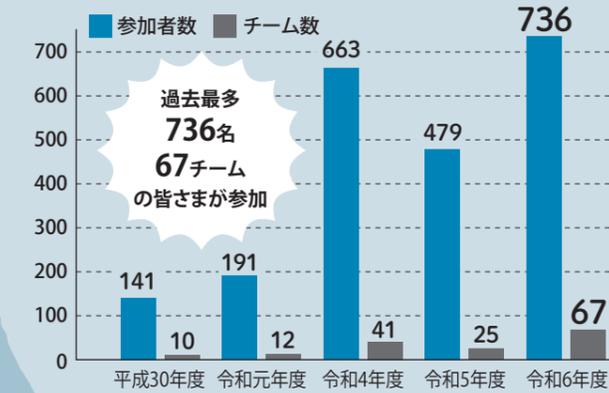


# 愛けんぽ2024秋ウォークラリーご参加ありがとうございました!

**目的** Pep Up登録率向上と運動習慣の定着

**対象** Pep Up登録者(被保険者、被扶養配偶者)

**期間** 令和6年 10月12日～10月25日(14日間)



## 個人目標 達成者数

- 平均5,000歩以上……43名
- 平均6,000歩以上……41名
- 平均7,000歩以上……35名
- 平均8,000歩以上……86名
- 平均10,000歩以上……78名
- 平均12,000歩以上……137名

ご自身の達成目標に向かって2週間がんばった方が多くいらっしゃいました!

今回ご参加いただけなかった方も、次回のイベントにぜひご参加ください!

## ぐっすり眠れる! 入眠テキスト

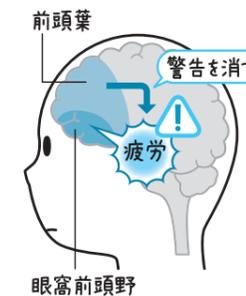
監修：梶本 修身 東京疲労・睡眠クリニック 院長

# 睡眠で「隠れ疲労」を解消しよう

## ● 疲れを意識していますか?

年末年始の忙しい時期、バリバリ仕事をこなして高揚感、達成感でテンションが上がリ、仕事終わりにジムに行ったり、同僚と飲みに行ったり…という方はいませんか?

脳の眼窩前頭野という部位は、“疲れた”というシグナルを発して、脳や身体にさらなる負荷を生じさせないようにアラートを発する部位です。しかし、楽しいことや達成感のある仕事をしていると、「意欲の中核」と呼ばれる前頭葉でβ-エンドルフィンやドーパミンが分泌され、眼窩前頭野の発するこの警告を消してしまいます。これを「隠れ疲労」といい、前頭葉が発達した人間だけが起こす現象です。隠れ疲労の蓄積は突然死をも引き起こすことも。意欲が高いときほど隠れ疲労の蓄積には注意が必要です。



## ● 横向きに寝て快眠度を上げよう

疲れは、自律神経機能の低下が原因です。質のよい睡眠をとることで自律神経機能を回復させ、疲れをとりましょう。ただ、睡眠中のいびきや無呼吸は、快眠を邪魔する大きな原因。いびきをかく方へのおすすめは、横向き寝です。のどの筋肉や舌が気道をふさぐのを重力が防いでくれます。また胃もたれが気になる方は、右半身を下にすることで、胃の消化活動を妨げず、快眠につながります。



# 伊豆大島 三原山

**三原山**  
伊豆大島の中央に位置し、最高峰は中央火口丘にある三原新山(標高758m)。噴火を繰り返し、少しずつ姿を変えている。

**お鉢巡り**  
1998年、噴火口を一周するように開通。迫力ある中央火口を間近で見ることができる。島を囲む海と富士山、伊豆諸島、三浦半島など、360度のパノラマが広がる。

**溶岩地帯**  
不思議な形をした溶岩が点在。当時の溶岩の流れ方を想像してみよう。

**割れ目噴火口**  
1986年の噴火では、北側の斜面から「割れ目噴火」が発生した。噴き上がったマグマのしぶきは高さ1,500mにも達した。

**裏砂漠**  
溶岩の粒や火山灰が降り積もった黒い砂漠。強い風の通り道になっていることから植物が育ちにくい。

**巨大溶岩**  
三原神社の脇にある、大量のマグマのしぶきが積み重なってできた巨大な溶岩。噴火の際、火口からここまで溶岩流に運ばれた。

**三原神社**  
噴火の際、溶岩が社殿を避けるように流れ、埋没を免れた。天気がよければ鳥居越しに富士山を望むことができる。

**展望避難休憩舎**  
山頂口の脇にあり、伊豆大島ジオパークに関する資料が展示されている。万が一に備え、ヘルメットも借りられる。土日祝日は「ジオパーク展」を開催。

**三原山温泉**  
大島温泉ホテル

山腹噴火口  
新火口展望台  
三原山温泉(大島温泉)ホテル  
温泉ホテルコース  
三原山頂口  
山頂遊歩道  
三原山  
中央火口  
三原新山  
外輪山  
表砂漠  
内輪山  
三原山温泉(大島温泉)ホテル

START/GOAL

約7.0km 約2時間30分/約12,000歩



三原山中央火口

直径約300~350m、深さ約200m。1986年の噴火ではマグマがこの穴を満たし、あふれ出した。周辺では地表から蒸気が噴き出し、自然のパワーが感じられる。

## スタート

ターゲット地点の三原山頂口までは、大島バスまたはレンタカーで向かう。山頂遊歩道で山頂をめざすが、歩き始める前に、まずは展望避難休憩舎に立ち寄り、伊豆大島ジオパークに関連する資料を見ていこう。

外輪山に囲まれた中央にそびえる三原山を正面に、整備された遊歩道歩く。珍しい形をした溶岩が点在し、シエルトターが数カ所設置されるなど、まさに活火山の中を歩いていることに気づかされる。途中からは急な傾斜に。ベンチで休憩しながら山頂をめざそう。

山頂に辿り着くと、ゴツゴツした溶岩が特徴的な別世界。ところどころ噴き出る蒸気に地球のエネルギーを感じながら、三原山中央火口の周囲を一周しよう。山頂は風が強く、足元が不安定なところもあるため慎重に歩く。しかし、大迫力の火口を見下ろし、遠くに目を向ければ荒々しい大地と美しい海という、ここでしか見ることのできない絶景に、足を運んだ価値を見出せるだろう。

一周したら、歩いて来た遊歩道に戻ってゴール。少し距離は長くなるが、帰りは疲れた脚を癒す三原山温泉をめざすルートにしてもいい。随所にある案内板で、時間と体力と相談しながらルートを決めよう。

島全体が活火山である伊豆大島。中央に位置する三原山は伊豆大島のシンボルであり、島民からは「御神火様」として崇められている。ダイナミックな地球の息吹を感じる旅に出かけよう。



## 椿のまち、伊豆大島

火山島ならではの独特な風土を活かした産業として、島民に大切にされてきた「椿」。その名所である大島公園、大島高校、椿花ガーデンは「国際優秀つばき園」に認定されている。毎年1月下旬から3月にかけて開催される「伊豆大島椿まつり」は、島を挙げて椿の開花を喜ぶ一大イベント。



**三原山温泉**

大島温泉ホテルの三原山温泉は日帰りでも利用可能。三原山を望む贅沢なロケーション。

① 6:00~9:00、13:00~21:00  
② 大人800円、小人400円  
③ 04992-2-1673 (7:00~21:00)  
④ <https://www.oshima-onsen.co.jp>

**べっこう**

魚の切り身を唐辛子醤油に漬け込んだ、伊豆大島の郷土料理。わさびではなく、辛みの強い島唐辛子を使った唐辛子醤油でいただくのが島の食べ方。

## ひと足のばして

**筆島**

数十万年前に活動していた古い火山の名残。火山活動を終えた島の硬い部分だけが海に取り残された。

**地層大切断面**

約2万年前の噴火の歴史が作りあげた巨大なバウムクーヘンのような地層。1953年の道路建設工事の際に発見された。

## INFORMATION

- アクセス**
- 東京・竹芝から東海汽船大型客船(夜行)で6時間、または高速ジェット船で1時間45分(久里浜から1時間/熱海から45分/伊東から35分)
  - 東京・調布から新中央航空で25分

**HPはコチラ**

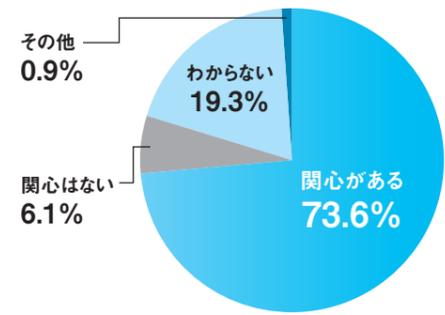


大島観光協会  
① 8:30~17:00  
② 04992-2-2177



## 健康経営について

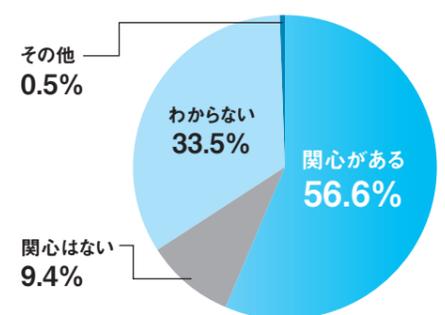
Q あなたは「健康経営」に関心がありますか？



Q (健康経営を取り入れている事業所担当者様へ) 健康経営を行うメリットについて教えてください。

- ◆取り組みを進めるために社員ミーティングが開かれ、会社のことを考える機会が生まれた。
- ◆社内のコミュニケーションや健康管理意識が向上していきように思う。
- ◆会社の財産である従業員の健康課題が把握でき、一人ひとりに合った対策をアドバイスしたり、的確な健康管理の推進ができる。
- ◆名刺等に表記でき、取引先へのアピールにつながる。
- ◆社員の健康、イコール会社の成長です。
- ◆リクルート活動をする上で、企業ブランドの向上につながる。
- ◆人間ドック後の二次検査を受ける人が増えた。
- ◆病気のことや食事、運動等に関する会話が aumentato と思う。
- ◆健康で働くことができれば欠勤が減り、仕事量の偏りを減らせる。
- ◆医療にかかる頻度が減れば、保険料が軽減されることも期待。

Q あなたの会社の事業主は「健康経営」に関心がありますか？

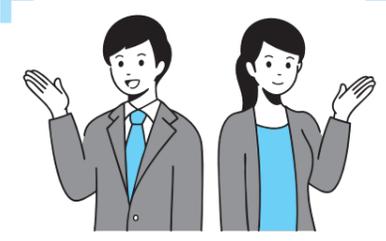


現在、健康宣言書提出事業所は233社(令和6年10月末現在)、健康経営優良法人2024認定事業所は129社と健康経営に関心のある事業所は年々増加しています。ご回答者の73.6%に「健康経営に関心がある」と回答をいただきました。一方、「担当者からみた事業主の健康経営への関心」は56.6%とやや差がみられました。健康経営の導入を検討されている、あるいは健康経営について知りたいなど、ご要望がありましたら、訪問にてご説明に伺います。ぜひお声かけください。

## 令和6年度 保健事業に関するアンケート集計結果

### …………… 保健事業の方向性に関するアンケート ……………

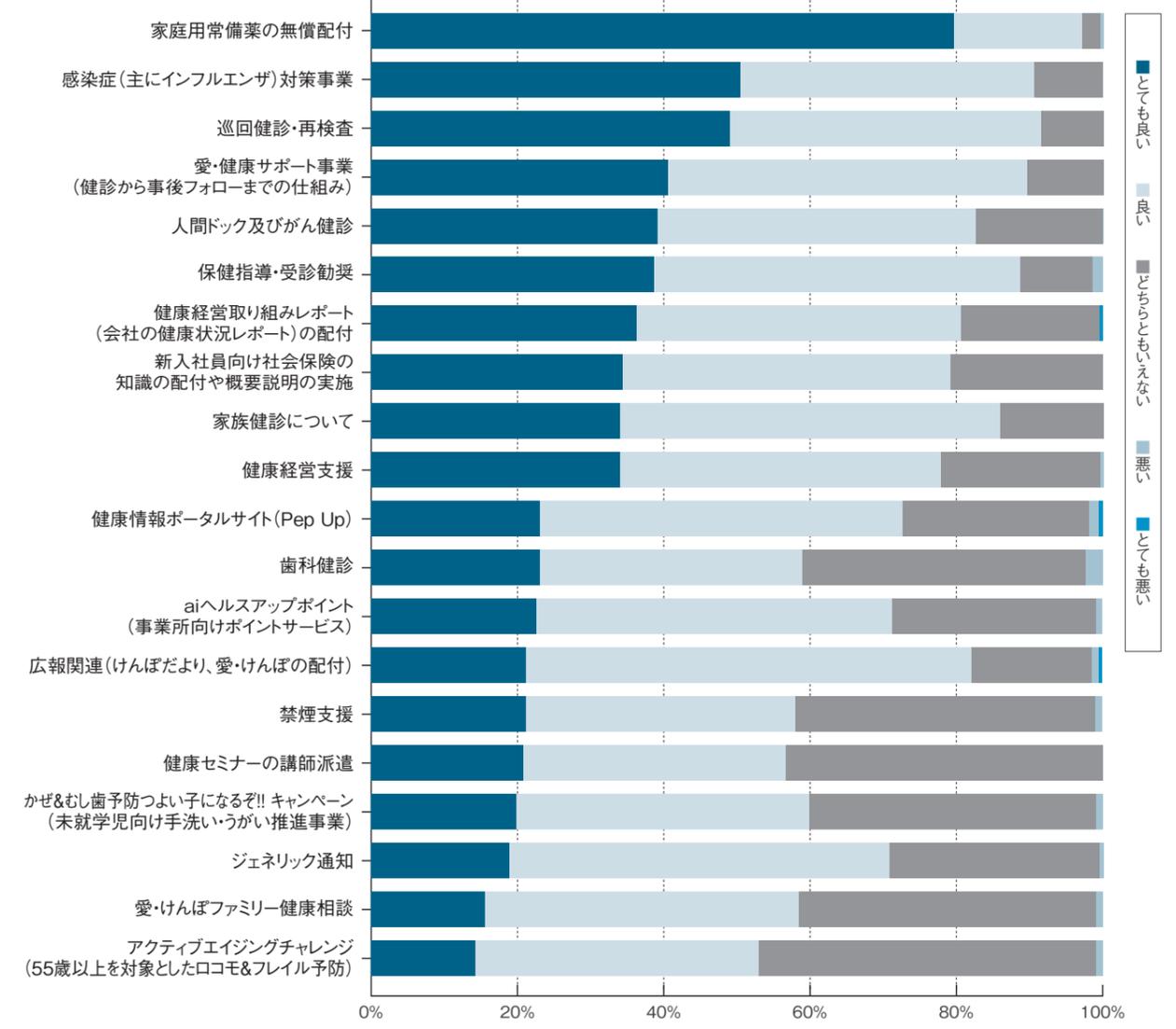
- 1 調査の趣旨** 当組合が次年度以降の保健事業を検討する際に皆さまのご意見を参考とさせていただくため実施しております。
- 2 対象** メールアドレス登録事業所493社の担当者
- 3 期間** 令和6年9月17日(火)～10月15日(火)
- 4 方法** Webアンケート(全19問)
- 5 結果** 回答者212社(43.0%)



アンケート集計結果の詳細につきましては、当組合ホームページをご覧ください

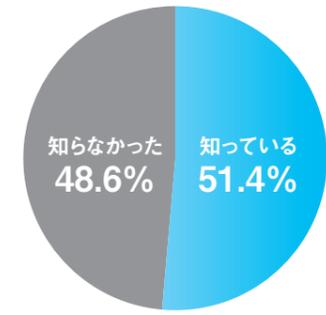
## 各保健事業等の総合評価

◆「とても良い」の割合が高い事業は、「家庭用常備薬の無償配付」、「感染症対策事業」、「巡回健診・再検査」でした。  
※昨年と同傾向



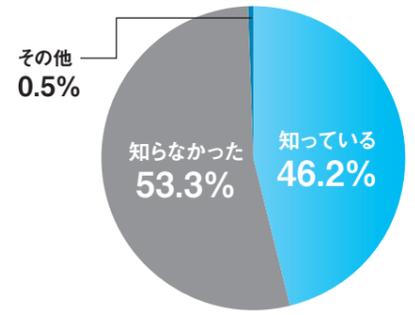
## 定期健診の自己負担について

Q 加入する健康保険組合により定期健診の料金負担の違いがあることを知っていましたか？  
(令和6年度:愛鉄連健保1,150円、協会けんぽ5,282円)



## 保険料への影響について

Q 健診や特定保健指導の実施率により後期高齢者支援金が増減するため、保険料の増減に影響するのを知っていましたか？



「定期健診の自己負担」や「保険料への影響」についての認知度は約5割でした。定期健診の100%実施、さらに保健指導の導入は、従業員の皆さまの健康維持・増進につながります。重症化予防は、医療費の抑制や、後期高齢者支援金の納付金減算にもつながることが期待でき、健康保険組合・加入事業所の双方にメリットがあります。

当組合および契約健診機関へのご意見、ご要望をいただきありがとうございました。  
今後も加入事業所・加入者の健康につながるよう、保健事業の見直し、サービスの向上に努めて参ります。



◆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

## チンゲンサイ 青梗菜の塩昆布炒め

1人分 41kcal / 食塩相当量0.9g



### 材料(2人分)

青梗菜 ----- 1袋 (200g)  
ごま油 ----- 大さじ 1/2  
A 塩昆布 ----- 5g  
| 塩 ----- 小さじ 1/8

### 作り方

- 1 青梗菜は葉を1枚ずつはがして3cm幅に切る。
- 2 フライパンにごま油を入れ中火で熱し、1を入れて2分ほど炒める。青梗菜がしんなりしたら、Aを加えてさっと炒める。

## 白菜とちりめんじゃこの甘酢和え

1人分 40kcal / 食塩相当量0.8g



### 材料(2人分)

白菜 ----- 2枚 (150g)  
塩 ----- 小さじ 1/4  
A 酢 ----- 大さじ 1  
| 砂糖 ----- 大さじ 1/2  
| 白ごま ----- 大さじ 1/2  
ちりめんじゃこ ----- 大さじ 1

### 作り方

- 1 白菜は5cmの長さに切り、5mm幅の細切りにする。ボウルに入れて塩をまぶして10分ほどおき、しんなりしたら水気を絞る。Aは混ぜ合わせる。
- 2 ボウルに1、ちりめんじゃこを加えて和える。



## 健康にいい魚を 食生活にとり入れましょう

### 魚を手軽にとるコツ

- ▶ しらすやちりめんじゃこ、かつおぶしなどを常備して、ご飯にふりかけたり、和え物やサラダに加えたりする。
- ▶ すぐ食べられる刺身は手軽なうえにDHA、EPAも効率よくとることができる。
- ▶ 煮干しで出汁をとり、煮干しも具として食べる。
- ▶ 下ごしらえや味付け不要で、焼くだけの干物を利用。
- ▶ 魚の缶詰を上手に活用しよう。

魚には良質なたんぱく質のほか、次のような栄養成分も多く含まれています。

**DHA** 血管系の病気を予防する働きや、脳・神経の機能を向上させる効果もある。  
**EPA** 血中の中性脂肪を減らし、動脈硬化などを予防する効果や、血栓ができるのを防ぐ働きがある。  
**カルシウム** 骨や歯を丈夫にして骨粗しょう症を防ぐ働きや、筋肉の動きを調整する働きがある。

そのほかビタミンB2やビタミンD、鉄も豊富です。

### 缶詰活用のポイント

- ▶ 味付けが濃いめの缶詰は、たっぷりの野菜と合わせるとおいしくなり、ビタミン類もプラスできる。
- ▶ 缶詰の汁には栄養素が溶け出ているので、汁も利用する。
- 例 魚の水煮缶は汁ごと味噌汁や煮物にする。また、さばみそ缶を汁ごと炊き込みご飯にするなど。

# 缶詰を使ってお手軽に！ おさかなヘルシー料理



## さば缶と大根のカレーしょうゆ煮

1人分 244kcal / 食塩相当量2.3g

### 材料(2人分)

大根 ----- 300g  
にんじん ----- 1/4本 (40g)  
さば缶(水煮) ---- 1缶 (200g)  
A 水 ----- 1/2カップ  
酒 ----- 大さじ 1  
しょうゆ ----- 大さじ 1  
みりん ----- 大さじ 1  
カレー粉 ----- 小さじ 1  
万能ねぎ(小口切り) ----- 適量

### 作り方

- 1 大根は1cm幅の半月切りにして耐熱皿にのせ、ふんわりラップをかけて、やわらかくなるまでレンジ(600W)で5~6分加熱する。にんじんは5mm幅の半月切りにする。
- 2 鍋に、さば缶(汁ごと)とAを加えて中火にかける。沸騰したら、1を入れて弱火にし、汁気が少なくなるまで12分ほど煮る。盛りつけて万能ねぎをふる。

CHECK!

作り方の動画は  
こちら



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24winter01.html>

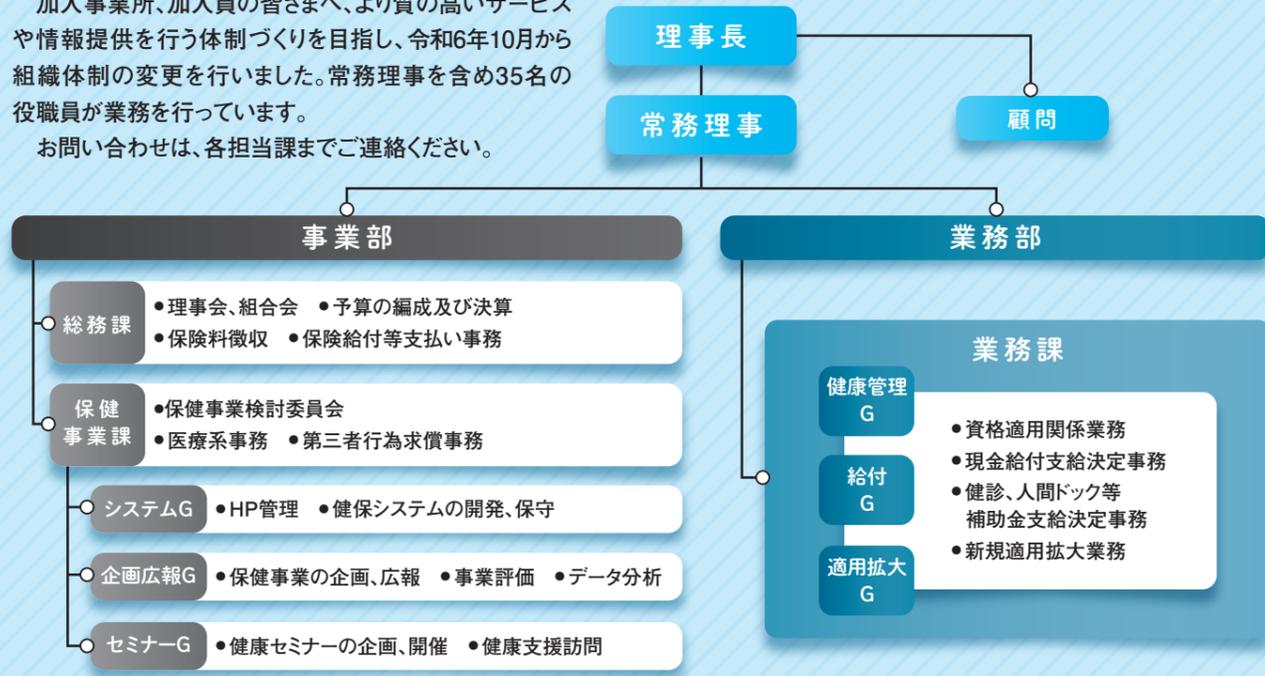
### 魚の缶詰を利用する 栄養面でのメリットは?

- 缶詰には旬の魚が使われるので、栄養価が高い!
- 素材を缶に入れて密封した状態で加熱殺菌をするので、水に溶けやすい水溶性ビタミンや、酸化しやすい栄養素の損失が少ない!
- 骨もやわらかく食べられるので、カルシウムを手軽にとることができる!

# 組織体制を変更しました!

加入事業所、加入員の皆さまへ、より質の高いサービスや情報提供を行う体制づくりを目指し、令和6年10月から組織体制の変更を行いました。常務理事を含め35名の役職員が業務を行っています。

お問い合わせは、各担当課までご連絡ください。



## 資格確認書について

令和6年12月2日をもって、健康保険証の新規発行(再発行も含む)は終了しました。今後は、マイナ保険証での受診が基本となりますので、従業員の皆さまへマイナ保険証利用の普及促進にご協力いただきますようお願い申し上げます。



### 資格確認書

マイナ保険証をお持ちでない方(マイナンバーカードをお持ちでない方、もしくは保険証利用登録をされていない方)、諸事情で今後もマイナ保険証を使用しない方に対して、切れ目なく保険診療で医療機関に受診できるよう「資格確認書」を発行します。

仕様	有効期間	一律で 令和11年12月1日まで
	サイズ(材質)	カード型(プラスチック) ※保険証と同じサイズ

時期	交付事由	申請方法
令和6年 12月2日～	①入社したとき・家族が増えたとき・氏名変更したとき	資格取得届、被扶養者(異動)届、氏名変更(訂正)届の資格確認書発行要否欄に <input checked="" type="checkbox"/> を入れてください。
	②交付済の保険証を滅失したとき	各種滅失・回収不能届と資格確認書(再)交付申請書をご提出ください。
	③マイナ保険証の利用登録を解除するとき	マイナンバーカード健康保険証利用登録解除申請書をご提出ください。
	④マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れて3か月以上経過したとき	資格確認書(再)交付申請書をご提出ください。ただし、一定期間届出がない場合は、当組合でデータ抽出して交付。
	⑤マイナンバーカードを返納したとき	当組合でデータ抽出して交付。(申請は不要です)
	⑥資格取得・扶養認定時に資格確認書の交付を希望していないが、後日マイナ保険証を持っていないことが判明したとき	当組合でデータ抽出して交付。(申請は不要です)
令和7年 11月頃(予定)	保険証交付者でマイナ保険証を持っていないことを確認したとき	当組合でデータ抽出して交付。(申請は不要です)

※保険証をお持ちの方は、経過措置で令和7年12月1日まで使用いただけますので、資格確認書を交付いたしません。

## 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 誠和工業	愛知県豊田市	令和6年10月1日
	株式会社 H.D.A	愛知県豊田市	令和6年10月1日
	株式会社 TURNSOL	愛知県豊田市	令和6年10月1日
	株式会社 スズヒテ	名古屋市熱田区	令和6年11月1日
	株式会社 エムラ販売	名古屋市千種区	令和6年12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 柘植製作所	愛知県大府市	名古屋市瑞穂区	令和6年7月29日
	株式会社 マイクロリンク	名古屋市昭和区	名古屋市西区	令和6年11月2日

事業所名称変更	事業所名	所在地	変更前	変更年月日
	三光精工株式会社	愛知県豊橋市	高津精工株式会社	令和6年10月15日

事業所削除	事業所名	所在地	削除年月日
	合資会社 大幸製作所	愛知県刈谷市	令和6年10月1日



新しい年を迎え、少し長めの休暇後に、さあ!と書類に向かうものの、体の動きや頭の回転がなんとなく鈍いような…。仕事始めの一幕です。  
 そういえば年末、黙々と大掃除をしていると、突然閃きが降ってきた、ということがありました。不思議ですが、仕事でアイデアを出そうと必死で机に向かっていてもなかなか浮かばないのに、入浴中や歩いている時など、他事をしている時こそ閃くような気がします。このような経験、皆さんはありますか?  
 この理由は、脳と身体活動の関係にあるようです。スタンフォード大学の研究によると、アイデアを出すような人間の脳の創造的な働きは、座ったままよりも歩きながらの方が60%も活性化するそうです。脳の活性化には脳内血流量の増加と神経ネットワークの広がりが増えます。脳内で起こる現象は、到底、一言で表現できるものではありませんが、ウォーキングや軽い運動は、人間にとって欠かせない脳機能を高める効果があります。  
 知りたいのは、どれくらい歩くとよいのか? 理想は30分程度ですが、5分からでも意味があるとのこと。  
 ちょっといい考えが浮かばない、忙しすぎて思考停止状態…そんな方がいらっしたら、今すぐに立ち上がり、迎りをふらっと歩いてみては? 健康づくりや減量が連想されるウォーキング。実は仕事効率化にも一役! (健康運動指導士/野村)

## 令和6年12月2日から、一部の申請書の様式を変更・新設しています

必ず新様式の申請書をご使用ください

### 様式を変更した申請書

- 入社したとき…資格取得届
- 退職したとき…資格喪失届
- ご家族の異動…被扶養者(異動)届
- 資格情報の変更…氏名変更(訂正)届、生年月日訂正届
- 任意継続被保険者…任意継続被保険者資格取得申請書  
任意継続被保険者資格喪失申請書

### 新設した申請書

- ◆資格確認書(再)交付申請書
- ◆資格情報のお知らせ再交付申請書
- ◆マイナンバーカード健康保険証利用登録解除申請書

申請書の詳細は当組合ホームページに掲載しておりますのでご覧ください

忙しいあなたに

globody グローバルボディ  
フィットネス  
fitness

指導・モデル  
フィットネストレーナー  
Saya



# 1 \\ Start! // 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

足を肩幅より広めに  
開き、膝とつま先を  
時計の10時と2時の  
方向に開く。

膝とつま先を  
時計の10時と  
2時の方向に開く



# 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

上体を前に倒してお尻を後ろに引きながら、手を  
肩の真下へ下ろして膝を曲げる。手を真上に上げ  
ながら膝を伸ばす。これをテンポよく繰り返す。

背中まっすぐ

Point

重心はかかと。お尻を  
しっかり後ろに引く



10回

下半身の引き締め、冷えやむくみ対策に!

# SUMOスクワット

お相撲さんがしこを踏むときのような姿勢で、下半身の  
大きな筋肉をしっかり鍛えられるエクササイズです。引き  
締め効果、血流改善、冷えやむくみ対策にも最適です!



動画を見ながらやってみよう!

<https://douga.hfc.jp/imfine/undo/24winter01.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

胸の前で合掌し、膝を軽く  
曲げたまま、膝を上下5cm  
程度小さく曲げ伸ばしする。

Point

重心はかかと。  
おへそを中にしまっ  
イメージで  
お腹に力を入れる

膝とつま先は  
同じ方向



20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

1のセットアップの姿勢から  
軽く膝を曲げ、手を太ももの上  
に置き、右肩を体の中心に寄せ  
るように右肘を伸ばして体を  
ひねる。左右入れ替えて行う。

左右  
各10秒

Point

内ももと  
お尻周りを  
ストレッチ

# 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

膝を曲げてお尻を後ろに引き、  
大きくスクワットした姿勢のまま、  
手を斜め上に伸ばしてキープ。

Point

重心はかかと。  
肩は力を抜いて  
リラックス

10秒

キツイ場合は胸の  
前で合掌でOK!



“冷えやむくみ”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、引き締りを同時に行えるメソッドです。SUMO スクワットは、全身の筋力を強化しながら、下半身の筋肉をしっかり鍛えることができます。ヒップアップや内ももの引き締め効果はもちろん、大きな筋肉が集中する下半身を鍛えることで、全身の血流がアップして老廃物の排出を促し、冷えやむくみの改善にもつながります。