

愛・けんぽ Ci けんぽだより

topics

- 令和7年度予算概要
- 令和7年度保健事業
- 新ポイント還元事業「コラボ」
- 健康経営優良法人2025結果報告
- 事業所訪問(三共鋼業(株))
- マイナ保険証へ切り替えを

2025年 春号

NO. 157

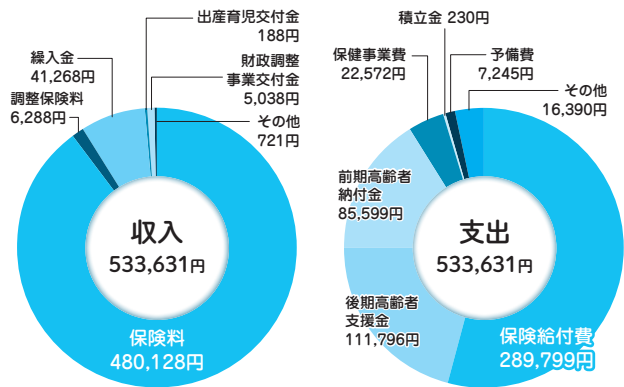


愛鉄連健康保険組合

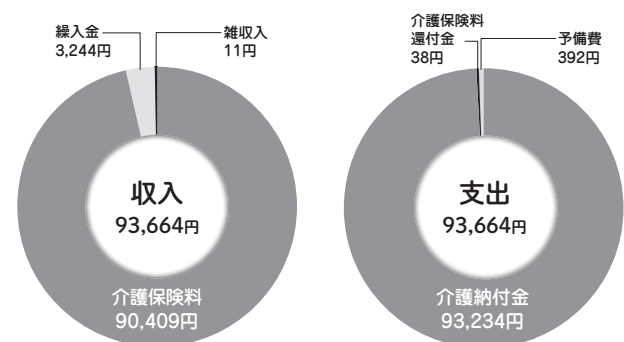
TEL (052) 461-6131 FAX (052) 461-6135 <https://aiteturen-kenpo.or.jp>

予算を1人当たりでみると

一般勘定



介護勘定



介護勘定

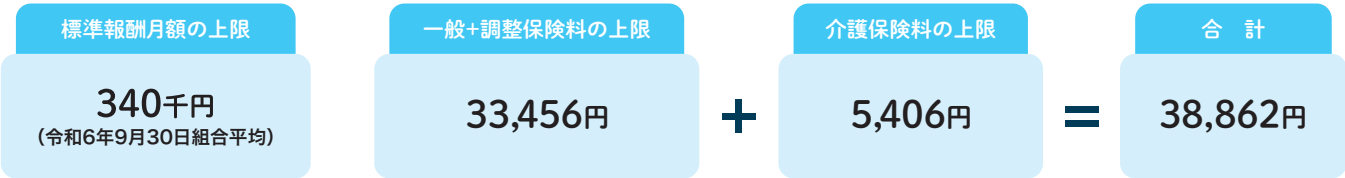
令和7年度 収入支出予算のあらまし

収入	科 目	金 額(千円)
	介護保険収入	1,885,035
	繰入金	67,646
	雑収入	203
	一般勘定受入	1
	合 計	1,952,885
支出	介護納付金	1,943,929
	介護保険料還付金	800
	雑支出	1
	予備費	8,155
	合 計	1,952,885

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	20,850人
◎ 平均標準報酬月額	385,500円
◎ 総標準賞与額(年間合計)	22,103,606千円
◎ 介護保険料率	千分の15.900
事業主	千分の7.950
被保険者	千分の7.950

令和7年度 任意継続被保険者の標準報酬月額の上限 (令和7年4月～令和8年3月)



	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	49.200/1000		7.950/1000
	48.565/1000	0.635/1000	
被保険者	49.200/1000		7.950/1000
	48.565/1000	0.635/1000	
計	98.400/1000		15.900/1000
	97.130/1000	1.270/1000	

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	98.40/1000	15.90/1000	114.30/1000
協会けんぽ愛知支部	100.30/1000	15.90/1000	116.20/1000
(協会けんぽ全国平均)	100.00/1000	15.90/1000	115.90/1000

令和7年3月1日からの保険料率は左記の通りです。
令和7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7年4月1日から適用になります。

健康保険料率・
介護保険料率が
変更されました

一般勘定

予算編成の基礎となった数字

◎ 被保険者数	41,200人
男	30,900人
女	10,300人
◎ 平均標準報酬月額	338,000円
男	365,984円
女	244,789円
◎ 総標準賞与額(年間合計)	37,970,075千円
◎ 平均年齢	42.48歳
男	43.19歳
女	40.33歳
◎ 被扶養者数	27,684人
◎ 扶養率	0.68人
◎ 前期高齢者加入率	4.002%
◎ 保険料率	千分の98.400
事業主	千分の49.200
被保険者	千分の49.200

令和7年度 収入支出予算のあらまし

収入	科 目	金 額(千円)
	保険料収入	19,781,269
	国庫負担金収入他	8,167
	調整保険料収入	259,045
	繰入金	1,700,231
	国庫補助金収入	7,750
	出産育児交付金	7,758
	財政調整事業交付金	207,585
	雑収入他	13,783
	合 計	21,985,588

支出	事 務 費	金 額
	保険給付費	11,939,731
	納付金	8,132,658
	(前期高齢者納付金 後期高齢者支援金 病床転換支援金 流行初期医療確保拠出金 出産育児関係事務費拠出金)	(3,526,662 4,605,991 3 1 1)
	保健事業費(疾病予防費)	929,961 (723,567)
	還付金	2,677
	営繕費	9,350
	財政調整事業拠出金	259,045
	連合会費	9,994
	積立金	9,477
	その他	305
	介護勘定繰入	1
	予備費	298,494
	合 計	21,985,588

令和7年度
予算まとまる

効果の望める
保健事業の推進

令和7年度の予算は、収入については賃上げの傾向が継続すると見込み、健康保険料率を前年度から据え置くこととなりました。支出では納付金が前年度から2.6%増加し、保険給付費は4%の増加を見込み、準備金資産を16億7、630万円繰り入れた予算編成となりました。準備金資産は基準の倍となる201.57%の保有となります。介護保険料率については、介護納付金が前年度から3.8%減少する見込みから、介護準備金資産を6、760万円繰り入れ、料率を1.1%引き下げる設定としました。介護準備金資産は154.32%の保有となります。

事業計画では、「早期発見」、「早期予防」にも目を向け、より効果の望める保健事業を行い、事業をさらに有効活用していただくためには、事業所の特性等の情報が必要と考え、状況リサーチや訪問を実施いたします。また、本年12月には発行済保険証の利用が終了となります。皆さまに安心してマイナ保険証を利用していただくため、情報提供やご案内を適宜わかりやすくお届けしてまいります。引き続き、安定した組合経営と皆さまの健康支援に努めてまいります。ご支援ご協力をお願い申し上げます。

節目健診がパワーアップしました！

これまでの、年度内に40歳となる被扶養者で、人間ドックまたは共同(全国)巡回健診を受診される方のみが対象でしたが、**令和7年度から対象を拡大します！**



男性被保険者(本人)向け

対象検査 巡回(院内)事業所健診におけるPSA(前立腺特異抗原)検査 **対象年齢** 年度末年齢が50、55、60、65歳

受診先	契約健診機関	契約健診機関外(補助金申請)
検査実施方法	対象者に自動的に追加 (当組合と健診機関との契約)	健診機関に巡回(院内)事業所健診の申し込みをする際に PSA(前立腺特異抗原)検査をオプションで追加する
自己負担額	0円 補助上限1,320円(税込)	
補足事項	健診機関との巡回(院内)事業所健診の調整の際に、節目健診該当者の有無を確認することを推奨 健診受診者にPSA検査をオプション追加していない場合は、健診申込時に項目の追加が必要 また、通常では50歳以上の男性に700円を上限に補助しているため、本事業の対象年齢でない場合は通常の補助条件が適用される 巡回(院内)事業所健診でPSA検査を実施しておらず、別途単独で実施せざるを得ない場合は、当組合に補助金の申請が必要	



女性被保険者(本人)向け

対象検査 子宮頸がん検診(医師採取細胞診)、乳がん検診(超音波、マンモグラフィ)(※1) **対象年齢** 子宮頸がん検診:年度末年齢が20、30、40、50歳
乳がん検診:年度末年齢が30、40、50、60歳

受診方法			共同(全国)巡回健診を 予約して受診する		受診者(もしくは事業所担当者)が 医療機関に予約して受診する 巡回(院内)事業所健診、人間ドック、単独実施など
自己負担額	子宮頸がん検診	20歳			巡回(院内)事業所健診または単独実施時 補助上限4,400円(税込)
		30歳、40歳、50歳			0円
	乳がん検診	30歳 超音波検査	0円		補助上限4,400円(税込)
		40歳、50歳、60歳 マンモグラフィ検査	0円		補助上限5,500円(税込)
補足事項			単独またはオプション追加による受診に適用可能 レディースコースなどの人間ドックに婦人科がん検診が含まれている場合は、人間ドック扱いとして補助適用(※2)		



男性・女性被扶養者(家族)向け

対象検査 共同(全国)巡回健診、地域巡回健診、人間ドック、婦人科がん検診(※1) **対象年齢** 年度末年齢が35、40歳

コース	対象者	自己負担額	条件など
共同(全国)巡回健診	女性 35歳、40歳	0円	オプション検査は除く
地域巡回健診	男性 35歳、40歳	0円	オプション検査は除く
人間ドック	女性・男性 35歳、40歳	0円 (補助上限は45,000円(税込))	オプション検査は除く ただし、人間ドックのオプションとして下記の婦人科がん検診を追加した場合は、下記料金を適用して補助する
婦人科がん検診	子宮頸がん検診	0円 (補助上限は4,400円(税込))	・医師による細胞採取に限る ・単独実施可
	乳がん検診 超音波	0円 (補助上限は4,400円(税込))	単独実施可
	乳がん検診 マンモグラフィ	0円 (補助上限は5,500円(税込))	単独実施可

(※1) 乳がん検診における視触診検査は通常通り補助上限700円です。

(※2) 【婦人科がん検診がコースに含まれる人間ドックを受診】婦人科がん検診を含め「人間ドック」とみなし、補助上限は45,000円です。

【人間ドックに婦人科がん検診をオプションで追加】人間ドックと婦人科がん検診を別々に、上記表の通り補助します。

「愛・健康サポート」 リニューアルのお知らせ

当組合では、より効果的な「愛・健康サポート」にするため、事業の見直しを行いましたのでお知らせします。

1

巡回(院内)事業所健診の料金を改定

令和7年度より巡回(院内)事業所健診の料金を引き上げいたします。

■引き上げの背景

巡回事業所健診を実施する健診機関は、事業所の所在地に合わせて契約しています。多くの健診受診者を確保できることから健診料金を安価にすることができています。しかし、契約健診機関の運営費や人件費の高騰などに伴い、現行の料金を維持することが難しく、やむを得ず料金を改定する運びとなりました。

■改定時期

令和7年4月1日以降の健診から新料金が適用されます。
※今後2年に一度社会情勢を鑑みて契約料金の改定を検討いたします。

■改定後の料金

項目	令和6年度	令和7・8年度	参考:協会けんぽ
基本部分 (身体測定・採血等)	1,150円	1,360円	2,673円
胃がん健診 (胃X線)	675円	950円	2,609円
前立腺がん検診 (PSA)	560円	据え置き	—

2

巡回(院内)事業所健診の新サービス

健診の充実を図るため、以下のサービスを追加いたします。

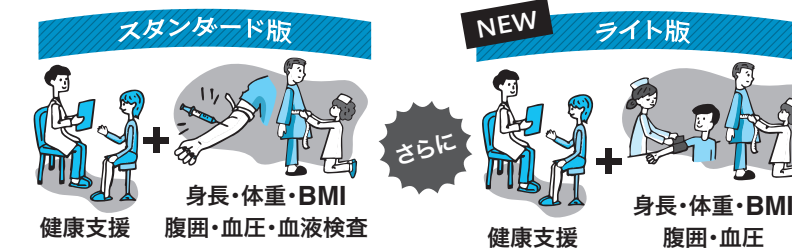
■血液検査に血小板項目の追加

将来の肝がんのリスク因子である肝線維化の進行度合いの評価に「FIB-4Index」という指標があります。その算出には、血小板と肝機能(AST,ALT)と年齢を用います。将来的にコラボヘルスワンの受診勧奨で、同指標を用い対象者を抽出し、肝がんの予防を推進します。※「FIB-4Index」の活用は日本肝臓学会が推奨しています。

■節目年齢を迎えた方への新たな事業

■保健指導の効果を高める「効果測定」のリニューアル

健康支援の効果を高めるため、令和6年度から効果測定を導入しています。再検査の「やりっぱなし」を防ぎ、対象者が保健指導担当者と目標を共有、数か月後に腹囲や体重測定をすることにより指導の効果を実感していただく事業です。



健康支援時に保健師等と対象者で目標を共有し、生活習慣を改善。その後3～6か月後に身長・体重・BMI・腹囲・血圧・血液検査をすることにより健康支援の効果を実感しやすい！

さらに利用しやすい【効果測定セット(ライト版)】を追加します。健康支援後に身長・体重・BMI・腹囲・血圧測定のみでOK！

効果測定Q&A

- Q** どのような人が利用できますか？
A 健診結果が「積極的支援」「動機付け支援」となった40歳以上の特定保健指導対象者、40歳未満の一般健康支援対象者が利用可能です。
Q 利用する際、愛鉄連けんぽへの申請は必要ですか？
A 必要ありません。ご利用の際は契約健診機関へご連絡ください。
Q 利用する際、料金はかかりますか？
A 事業所負担は0円です。当組合で全額負担します。

予告

健診後の再検査補助料金の段階的廃止

「愛・健康サポート」の見直しを進めるうえで、『再検査』の現状を確認したところ、再検査後の対象者が本来想定しない受診行動をとっている可能性が判明しました。対応策として、今後は『再検査』に代えて、上記『効果測定』の利用を推奨してまいります。それにより令和8年度からは、再検査の補助料金を段階的に廃止いたします。

再検査補助料金 改訂スケジュール

- ◆令和7年度(令和7年4月1日～令和8年3月31日): 全額組合補助
- ◆令和8年度(令和8年4月1日～令和9年3月31日): 半額組合補助
- ◆令和9年度以降: 組合補助の廃止

令和9年度以降、当組合の補助は廃止いたしますが、多くの加入事業所に『再検査』をご利用いただいていることを考慮し、対象者基準を見直した『再検査』の仕組みは存続いたします。ご利用の際は、当組合と健診機関とで契約した利用料金を全額ご負担いただくこととなりますので、ご理解をお願いいたします。

「健康経営優良法人2025」結果報告

当組合の目標
130社達成
(令和6年度)

健康経営優良法人認定制度とは、優良な健康経営を実践している企業等を「健康経営優良法人」として顕彰する制度です。

令和7年3月10日に公表された「健康経営優良法人2025」では、当組合の142社(下記参照)が認定されました。

■「健康経営優良法人2025 認定事業所」

1	愛鉄連健康保険組合	名古屋市中村区	37	(株)第一林製作所	豊橋市	73	矢作産業(株)	豊田市	109	佐久間特殊鋼(株)	名古屋市緑区
2	荒川工業(株)	日進市	38	貴城精工(株)	豊橋市	74	山崎工業(株)	刈谷市	110	(株)メタルクリエイト	三重県桑名市
3	(株)荒川製作所	名古屋市熱田区	39	ニッシンテクニクス(株)	海部郡蟹江町	75	横山興業(株)	豊田市	111	ワシノ機器(株)	名古屋市南区
4	荒川鉄工(株)	名古屋市中川区	40	千代田工業(株)	大府市	76	菱栄工機(株)	豊田市	112	名北工業(株)	岐阜県美濃加茂市
5	(株)アンスコ	瀬戸市	41	中部高周波工業(株)	知多郡武豊町	77	(株)フタバ須美	額田郡幸田町	113	東海理研(株)	岐阜県関市
6	(株)アイサク	豊田市	42	土平精工(株)	半田市	78	(株)マイクロリンク	名古屋市昭和区	114	アイ企業年金基金	名古屋市中村区
7	(株)イナモク	西尾市	43	東邦金属熱練工業(株)	名古屋市港区	79	(株)五十鈴製作所	碧南市	115	(株)近藤鐵工所	蒲郡市
8	岩瀬鉄工(株)	西尾市	44	(株)フレッシュ	東京都港区	80	豊国エンジニアリング(株)	岡崎市	116	丸栄ニューウェーブ(株)	岡崎市
9	イマノ自動車(株)	豊田市	45	(株)豊岡工業製作所	岡崎市	81	(株)ワークアップアスカラ	大府市	117	(株)テックトヨオカ	岡崎市
10	岡田工業(株)	名古屋市南区	46	東豊工業(株)	豊田市	82	(株)アオイ	額田郡幸田町	118	(株)フジマシンフィット	名古屋市中村区
11	(株)岡田鉄工所	岡崎市	47	豊田プレス工業(株)	豊田市	83	セントラルキヤン(株)	西尾市	119	(株)東海理機	大府市
12	奥田工業(株)	豊田市	48	(株)東陽	刈谷市	84	日東製罐販売(株)	岡崎市	120	桑名エンチニアリング プラスチック(株)	三重県桑名市
13	(株)小垣江鉄工所	刈谷市	49	豊田市鉄工団地(協組)	豊田市	85	(株)エアウィーヴ	額田郡幸田町	121	アツタ起業(株)	名古屋市熱田区
14	柏工業(株)	名古屋市緑区	50	名古屋メタリコン工業(株)	名古屋市南区	86	三共鋼業(株)	名古屋市南区	122	金星工業(株)	額田郡幸田町
15	(有)梶田機械工業	一宮市	51	(株)ナゴヤギア	名古屋市南区	87	(株)興和工業所	名古屋市瑞穂区	123	(株)高津製作所	名古屋市港区
16	(株)片岡機械製作所	岡崎市	52	日東製罐(株)	岡崎市	88	玉野化成(株)	名古屋市南区	124	新日工業(株)	豊川市
17	(株)加藤製作所	豊川市	53	日進精機(株)	刈谷市	89	(株)ミヅホ製作所	豊明市	125	飯島精密工業(株)	蒲郡市
18	鍛冶島工業(株)	常滑市	54	(株)ニチアロイ	安城市	90	(株)浅賀井製作所	安城市	126	豊国工業(株)	豊橋市
19	刈鋌工業(株)	豊田市	55	日本高圧電気(株)	大府市	91	日本ばちんこ部品(株)	名古屋市名東区	127	豊国エンジニアリング(株)	豊橋市
20	(株)サーテックカリヤ	刈谷市	56	(有)野田工業製作所	北名古屋市	92	加茂精工(株)	豊田市	128	リョーエイ(株)	豊田市
21	加藤精工(株)	刈谷市	57	(株)ハーモニー	弥富市	93	ワイクリード(株)	名古屋市瑞穂区	129	(株)テルミック	刈谷市
22	木下精密工業(株)	名古屋市北区	58	エス・ティ・エス(株)	豊田市	94	日本トレクス(株)	豊川市	130	ユタカ工業(株)	安城市
23	(株)北川製作所	豊田市	59	(株)平岩鉄工所	碧南市	95	太田商事(株)	刈谷市	131	(株)富士プレス	大府市
24	(株)北沢製作所	名古屋市中川区	60	(株)フジギカイ	名古屋市中村区	96	協和工業(株)	大府市	132	(株)扶桑マシンツールズ	豊橋市
25	久野金属工業(株)	常滑市	61	(株)フジチュウ	名古屋市中川区	97	(株)大京化学	小牧市	133	日高工業(株)	刈谷市
26	(株)コバテック	額田郡幸田町	62	不二精工(株)	名古屋市港区	98	(株)トヨテック	豊川市	134	(株)丸上製作所	豊川市
27	(株)近藤製作所	蒲郡市	63	MARUEI(株)	岡崎市	99	(株)ジュコー	豊川市	135	(株)森創	北名古屋市
28	近藤工業(株)	豊田市	64	(株)マキノ	常滑市	100	(株)トヨテック大分	大分県杵築市	136	(株)タケダ	刈谷市
29	(株)小林鉄工所	刈谷市	65	(株)マインツ	刈谷市	101	(株)東海機械製作所	岡崎市	137	各務原航空機器(株)	岐阜県各務原市
30	(株)コーリツ	刈谷市	66	三鷹金属工業(株)	あま市	102	(株)鬼頭精器製作所	豊田市	138	(株)富士カーボン製造所	安城市
31	真和興業(株)	江南市	67	(株)三浦工業所	刈谷市	103	(株)フジバックシステム	名古屋市中村区	139	徳田工業(株)	岐阜県各務原市
32	進興金属工業(株)	みよし市	68	(株)エムエムアイ	弥富市	104	朝日理化(株)	西尾市	140	フジテノロ(株)	小牧市
33	鈴豊精鋼(株)	名古屋市緑区	69	(株)名濃	名古屋市南区	105	大日工業(株)	春日井市	141	(株)コムテック	愛知郡東郷町
34	杉江精機(株)	名古屋市港区	70	盟和精工(株)	弥富市	106	(株)山田工業所	愛知郡東郷町	142	(株)ベルシード	愛知郡東郷町
35	鈴秀工業(株)	名古屋市緑区	71	(株)山下製作所	名古屋市南区	107	三研工業(株)	安城市			
36	大和精工(株)	清須市	72	(株)山田製作所	名古屋市中川区	108	旭産業(株)	春日井市			

■は大規模法人部門(4社) ■は中小規模法人部門ブライツ500(3社) ■は中小規模法人部門ネクストブライツ1000(13社) □は中小規模法人部門(122社)



健康経営優良法人申請料補助の段階的廃止について

これまで健康経営の考え方を普及させるための手段のひとつとして、健康経営優良法人取得を推奨してきました。令和3年から優良法人申請は有料となりましたが、当組合では申請サポートとあわせ、申請料を全額負担することで健康経営優良法人を取得するハードルを低くしてきました。近年、健康宣言事業所と健康経営優良法人の認定数は大幅に増加していることから、一定の成果を上げたと考えています。

今後は、健康経営の「質」を高める事業展開を目指し、下記のとおり申請料の補助を段階的に廃止していきます。

令和7年度以降の申請料補助

区分	申請料補助金額		
	令和6年度	令和7年度	令和8年度
大規模法人部門	88,000円	申請料の 半額 1/2 補助	0円 廃止
中小規模法人部門	16,500円		

マスク無償配付の終了について

毎年1月頃に、マスク着用を習慣づけていただくことを目的として、マスクの無償配付を行っていましたが、コロナ禍を経てより多くの皆さまに定着したことで、流通量も安定し必要に応じて市販マスクの購入が容易になっている現状を踏まえ、配付を終了します。

ケンポ・インフォメーション③

新ポイント還元事業「コラポ」スタート



新たなポイント還元事業 コラボレーションポイント(コラポ)

健康経営の「質」を高めることを主眼にしたポイント制度です。

コラポとは?

健康経営の取り組みレベルに応じて、
1ポイント1円に換算した金額を還元します。

取り組み内容

健診を受ける・重症化予防事業に参加する・特定保健指導を利用する・健康宣言をする・従業員の生活習慣改善(健診結果で確認)など

「コラポ」導入の目的

「保健事業の方向性に関するアンケート」によると、73.6%の事業所が健康経営に関心を寄せていることがわかりました。健康経営を推進する当組合と事業所のコラボレーションの機会は、今後ますます増えていくと考えます。一方で、健康経営への関心と、実際の取り組みはイコールではないのが実情です。その要因としては、取り組みが間接的で、メリットが実感しにくいことがあげられます。

健康経営のメリット

- ◆従業員の健康意識向上
- ◆離職率低下
- ◆企業ブランド向上

当組合とコラボレーションするメリット

- ◆会社の健康課題が分かる…保健事業を利用して対策できる
- ◆従業員の健康度向上……労災防止、突然の欠勤、休職の予防だけでなく、従業員のパフォーマンスに大きな影響力
- ◆健保全体の医療費抑制……保険料率の上昇を抑える

そこで、当組合では毎年9月に発行している「健康経営取り組みレポート」の点数と連動させた「コラポ」を導入し、健康経営のメリットをより直接的に感じられる仕組みを導入します。

ポイント還元方法

- ◆1ポイント=1円として還元
 - ◆当年度の実績に基づき、翌年8月頃にポイントを付与
 - ◆「健康づくり費用補助金申請書(仮称)」を当組合から事業所へ送付
 - ◆申請書に振込口座を記入のうえ、けんぽへ申請
 - ◆振込による還元(商品交換不可)
- 詳細につきましては、ポイント付与時期(令和8年8月頃)になりましたら別途お知らせいたします。

【ご注意】 ai ヘルスアップポイントのように付与ポイントで商品交換はできません。

ポイント還元の計算式

当組合とコラボレーションすればするほど還元効果が高くなり、最大で2倍のポイントを受け取ることができます!

一人当たり単価 × 健診受診人数 × 健康経営取り組みレベル係数

※一人当たり単価の算出方法

平均標準報酬の健康保険料や健康経営取り組みレポートの点数、被保険者数などで変動します。
(令和6年度ベースでは一人当たり94円)

※係数は仮の値であり、今後変更することがあります。

点数	係数
10	2
9	1.8
7-8	1.6
5-6	1.4
3-4	1.2
1-2	1

平成30年度から運用してきた「ai ヘルスアップポイント」事業を終了します。

今後の ai ヘルスアップポイントについて

ai ヘルスアップポイントは令和7年度のポイント付与をもって終了します。商品交換期限は令和7年12月26日までです。以降、ポイントサイトへのアクセスができなくなります。

また、令和6年度・7年度に付与された未利用ポイントは、新事業「コラポ」へ自動移行を予定しています。

令和7年度のポイント付与スケジュール

(令和6年度実績に基づく)

家族健診受診率 令和7年7月頃を予定

Pep Up登録率 令和7年4月・10月頃を予定



水都・大阪



② 大阪城天守閣

1583(天正11)年に豊臣秀吉が築城を開始。大坂夏の陣で落城したのち、徳川幕府により再築されたが再度焼失、現在の天守閣は3代目となる。地上8階建ての館内は、秀吉の生涯や時代背景、大阪城の歴史などが学べる博物館になっている。

- 🕒 9:00～18:00(最終入館17:30)
- 📅 12月28日～1月1日
- 🎫 大人1,200円、高校生600円、中学生以下無料(学生は要証明)
- 🌐 <https://www.osakacastle.net/>
- ※2025年3月31日までの🕒および🎫はHP参照

大阪城公園駅を出て、大阪城ホールに向かって歩こう。ホール手前の噴水広場を左折して進んでいくと、堀と石垣、樹々の緑に囲まれて大阪城天守閣が姿を現す。

極楽橋を渡って、本丸の中央に位置する天守閣へ。「三国無双」と謳われた豊臣大坂城の天守をめざして復興された姿は、随所に金の装飾が施され、天下人・秀吉の権力の強大さを想起させる。

大手門を出て城を後にしたら、市街地を歩いて天満橋に向かう。天満橋から先は、大川沿いを散策。クルーズ船が行き交う大川の両岸は整備されて遊歩道になっているが、船着き場や石灯籠といった水運が盛んだった頃の面影も残っている。

天神橋まで来たら、土佐堀通を北浜方面へと進もう。明治期から昭和初期の洋風建築が点在する北浜は、建物内部を改装したカフェが人気のエリア。レトロな雰囲気漂う店内は、ひと休みに絶好のロケーションだ。

北浜から難波橋に向かい、中之島に渡ろう。中之島公園、こども本の森中之島、大阪市中心公会堂と順に巡ったら、メインストリート・御堂筋を通って大阪駅へ。余力があれば、梅田スカイビル空中庭園展望台まで足を運んで、水都・大阪のパノラマビューに酔いしれよう。

江戸時代に水運で栄え、明治期には「水の都」とも呼ばれた大阪は、今もなお経済や文化の中心都市として発展し続けている。春の陽気に誘われて、水都の歴史と魅力に触れるウォーキングを楽しもう。

Information

アクセス JR大阪環状線「大阪城公園」駅



大阪公式観光情報
OSAKA INFO



豆知識

「筋」と「通」はどう違う？

大阪は、南北を結ぶ道路を「筋」(御堂筋など)、東西を結ぶ道路を「通」(土佐堀通など)と呼び、「筋」と「通」が交差した形に整備されている。

⑥ こども本の森 中之島

大阪出身の建築家・安藤忠雄氏が設計した絵本と図鑑がメインの図書施設。3階まで吹き抜けの壁一面が本棚で、12のテーマ別に並んでいる。中之島公園内に限り、持ち出し可能。

- 🕒 9:30～17:00 ※詳細はHP参照
- 📅 月曜日(祝日は開館、翌平日休館)、蔵書整理期間、年末年始
- 🎫 無料 🌐 <https://kodomohonnomori.osaka/>



⑧ 梅田スカイビル 空中庭園展望台

世界初の連結超高層建築で、39階・40階・屋上が展望施設となっている。360度オープンエアの屋上展望フロアからは大阪市街が一望できる。

- 🕒 9:30～22:30(最終入場22:00)
- 📅 無休
- 🎫 大人2,000円、4歳～小学生500円



④ 北浜レトロビルディング

明治期の純英国建築で、国の登録有形文化財。現在は、英国伝統菓子舗(1階)&英国紅茶室(2階)の「北浜レトロ」で人気。

- 🕒 平日11:00～19:00、土日祝10:30～19:00
- 📅 無休(お盆、年末年始を除く)



⑦ 大阪市中央公会堂

大正期のネオ・ルネサンス様式で、国の重要文化財。オペラやコンサート、講演会などを開催。かつては、ヘレン・ケラーやアインシュタイン等の著名人も講演を行った。

- 📅 第4火曜日(祝日は開館、翌平日休館、12月28日～1月4日)
- ※館内見学不可、地下1階共有部および展示室のみ見学自由(無料)



① 大阪城ホール

大阪築城400年を記念して建設された多目的アリーナ。西日本最大規模の16,000人収容可能。



③ 大手門

大阪城の正門で、国の重要文化財。1628(寛永5)年、徳川幕府の大坂城再築の際に創建。落雷等、数々の危機を免れて現存する。



通天閣

新世界にある大阪のシンボルタワーで、国の登録有形文化財。5階の「黄金の展望台」に鎮座する幸運の神様・ビリケンさん(写真左)は、足の裏をなでるとご利益があるといわれている。

- 一般展望台
- 🕒 10:00～20:00(最終入場19:30)
- 📅 無休 🎫 大人1,200円、子ども600円
- 🌐 <https://www.tsutenkaku.co.jp/>
- ※2025年3月31日までの🎫はHP参照



造幣博物館

造幣局の構内にあり、大判・小判などの古銭や貨幣の製造過程を紹介。千両箱や貨幣袋の重さを体験したり、本物の金塊・銀塊に触れるコーナーも。

- 🕒 9:00～16:45(最終入館16:00)
- 📅 水曜日(2025年3月は第3のみ)、年末年始、「桜の通り抜け」期間、臨時休館あり
- 🎫 無料



くいだおれ太郎布林

大阪名物 くいだおれ太郎の三角帽子をかぶったユニークな布林。ほろ苦いカラメルソースとクラッシュシュガーのWソースは絶品!

- 3個入り/1,296円(税込)
- 販売元:株式会社 太郎フーズ



見学

お土産

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

事業所訪問



安心の制度と多彩な研修で 心身ともに健康をめざす

三共鋼業(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、三共鋼業(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。

女性が長く 働きやすい環境

小塚さん…当社では、男女関係なく適材適所を重視した採用を行っており、男女比率は同程度です。そのため女性が長く働きやすい環境が整っており、20年以上前から産休や育休の制度が根付いていました。

河野さん…育児休暇や介護休暇を取得しても有給休暇扱いとしているため、仕事と両立しながら安心して子育てや子どもの行事に

参加できることが大きな魅力だと思います。

山田さん…私も3人の子どものいるのですが、3回とも育休を経て復職しています。子育てを力強くサポートしてくれる会社の姿勢を実感しました。

川瀬社長…育休も産休も「当たり前のこと」と思っています。特別なことをしているわけではなく、国が決めた方針に沿って制度を整える、それが結果として働きやすさにつながっているのだと考えています。

心身の健康を めざす研修

河野さん…体力づくりとチームワークの強化を目的に、毎年山でトレッキング研修を実施しています。新人コースとリーダー向けコースで年1回ずつ開催しており、各拠点の部署から参加者を集め

ます。普段交流のない従業員同士のヨコのつながりができ、その後の仕事でも意思疎通がスムーズになるので、体だけでなく心の健康にも役立っていますよ。

山田さん…新入社員に対しては、チームを組んで湖でボート競技を行うという研修も行っています。大人になると他者と親しくなるのが苦手になりがちです。各種研修を通して共通の目標に取り組みすることで、従業員同士の信頼関係を深める機会になっています。

多種多様な 健康づくり施策

山田さん…現在、2019年から連続して健康経営優良法人の認定をいただいています。これには、会社として健康づくり施策を継続できていることに加え、愛鉄連健保

代表取締役社長
川瀬 英樹さん



グローバル経営企画室 グ鲁班マネージャー 小塚 尚子さん	グローバル経営企画室 人材開発チーム チームリーダー 河野 玲美さん	グローバル経営企画室 人材開発チーム 山田 ゆりさん	グローバル経営企画室 人材開発チーム 呉 沛諭さん
------------------------------------	---	----------------------------------	---------------------------------

代表取締役社長 川瀬さんの研修への想い



トレッキング研修を実施しているのは、自然に触れ、仲間と協力して進むことで、「知力・体力・感性」の育成につながれば、という想いからです。

実は、場所の下見には私が実際に出向いています。山登りの玄人というわけではないので、従業員と同じ目線でコースの選定を行っています。また、実際の研修にも毎回参加し、従業員とともに汗を流していますよ。

健康づくりの
ステップをすごろくで表現。
年齢別に3バージョン
用意しています。



健康マスターへの道

河野さん…健診については、40代以上は人間ドックを会社負担で受けることができ、30代以上は胃がん検診を必ず実施しています。また、歯科健診やインフルエンザ

社内の健康意識を 広めるために

予防接種も愛鉄連健保の補助を利用し、業務時間中に社内で行われる制度になっています。さらに、敷地内全面禁煙を実施し、喫煙対策も進めていますよ。

小塚さん…さまざまな施策があるものの、従業員がそれを把握できていないことが課題の一つ。今年度は、私たち総務部門が健康経営についての知識を深めるとともに、従業員への研修や広報活動を通じて施策の周知を図っていければと考えています。

山田さん…健康経営優良法人の取得で満足せず、今後は「ネクストブライト1000」、そして「ブライト500」をめざしてさらに活動を広げていきたいです。

川瀬社長…従業員に対して健康知識の啓発を行う必要も感じています。健康への理解が深まれば、自分の体の状態にも関心を持ってもらえるはず。愛鉄連健保と協力して専門家のセミナーを開催するなど、次の手を思案中です。

みんなでヘルスアップ 三共鋼業株式会社~名古屋市南区~



会社概要

- 社名……………三共鋼業株式会社
- 代表取締役社長…川瀬 英樹
- 本社所在地…名古屋市南区神松町1-7
- 従業員……………249名 ※2025年2月現在
- 事業内容……………自動車部品の企画開発および生産
(プレス加工、アッセンブリー/組立)

前年度は
霧ヶ峰(長野県)に
行きました。
美しい自然に触れて
リフレッシュ!

▼トレッキング研修(新人コース)



▲トレッキング研修(リーダー向けコース)



●料理制作 ひろの さおり(管理栄養士)
●撮影 松村 宇洋
●スタイリング 小森 貴子

菜の花と豆乳のポタージュ

1人分 > 141kcal / 食塩相当量0.9g



材料(2人分)

菜の花……………100g
新じゃがいも……………1個
玉ねぎ……………1/4個
オリーブオイル……………適量
水……………200mL
コンソメ(顆粒)……………小さじ1
無調整豆乳……………100mL
生クリーム……………小さじ1/2
粗びき黒こしょう……………適量

作り方

- ① 菜の花はざく切り、じゃがいもは皮をむいていちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱して、じゃがいもと玉ねぎを炒める。
- ③ 油がまわったら、水とコンソメを加えて煮たせ、菜の花を加えてふたをして、じゃがいもに火が通るまで煮る。
- ④ ③をハンドブレンダーやミキサー等でかくはんして鍋に戻し、豆乳を加えて温める。
- ⑤ 器に盛り、生クリームと粗びき黒こしょうをかける。

いちごとアールグレイのマリネ

1人分 > 34kcal / 食塩相当量0g

材料(2人分)

紅茶……………80mL
(アールグレイ・濃めに煮出す)
砂糖……………大さじ1
※酢・レモン果汁・白ワインビネガー・りんご酢・バルサミコ酢など
お好みのビネガーなど※…小さじ1
いちご……………100g
ミント……………適量

作り方

- ① 紅茶に砂糖とビネガーを加え、砂糖が溶けるまで混ぜて冷蔵庫で冷やす。
- ② いちごを半分に切って①に加え、お好みで30分から一晩浸す。
- ③ 器に盛り、ミントを飾る。



栄養バランスを整えて 脱メタボ



ワンプレートで
彩りよく!



えびとアスパラの ミモザ風オープンサンド

1人分 > 339kcal / 食塩相当量1.3g

材料(2人分)

卵……………2個
アスパラガス……………2本
オリーブオイル……………適量
むきえび……………100g
粉チーズ……………大さじ1/2
塩……………少々
粗びき黒こしょう……………少々
食パン(6枚切り)……………2枚
ベビーリーフ……………20g

作り方

- ① 卵は沸騰した湯で12分ゆでて水にさらし、殻をむいて白身と黄身に分け、それぞれザルでこす。
- ② アスパラガスは根元1/3の皮をむき、斜め切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱してむきえびとアスパラガスを炒め、火が通ったら粉チーズ、塩、粗びき黒こしょうを加えて、さらに炒める。
- ④ 食パンをトースターで焼き、ベビーリーフと③のをせ、①の白身、黄身の順に盛る。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25spring01.html>

Point!! 栄養バランスを整えるコツ

主食・主菜・副菜が基本

主食(炭水化物)、主菜(たんぱく質・脂質)、副菜(ビタミン・ミネラル)がそろった食事は、5大栄養素をバランスよく摂取できます。時間がないときは、**主食と主菜を兼ねるようなメニュー料理もおすすめです。**

彩りを意識

色とりどりの食材を取り入れると、**自然と栄養が偏りにくくなります。**旬の野菜や果物を中心に、彩りを意識して準備しましょう。

食物繊維をとる

食物繊維は腸内環境を整え、**太りすぎを予防するためにも大切な成分**です。野菜、果物、豆類、穀物などに含まれているので、毎食しっかりとるよう心がけましょう。

人生100年時代の歯の健康

監修：東京科学大学 大学院医歯学総合研究科
う蝕制御学分野 主任教授 島田 康史

歯周病放置の影響はやがて全身に…

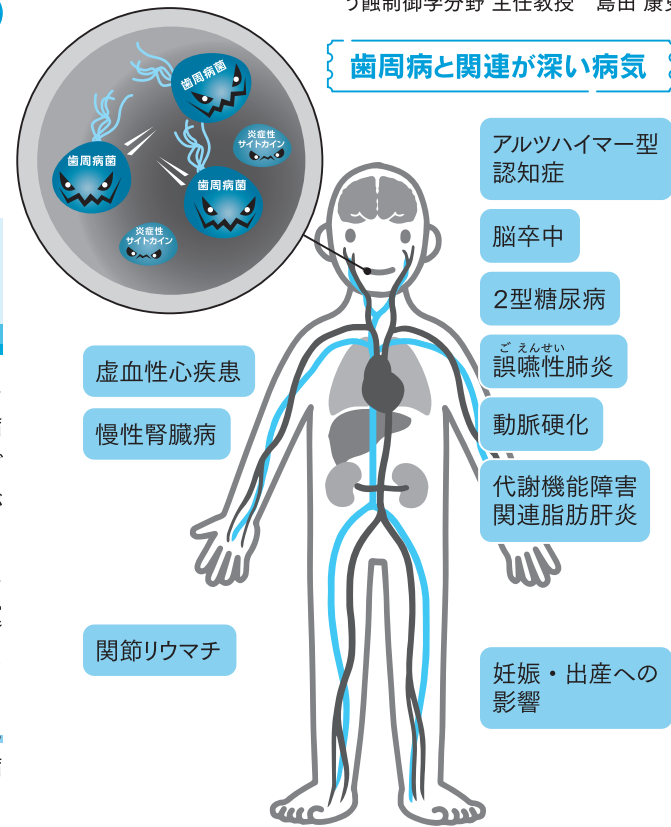
「菌血症」

血液の中は無菌状態であるのが正常ですが、歯周病菌などの細菌が入り込んでしまった状態のことを「菌血症」といいます。

通常、口の中の歯周病菌は、上皮細胞の免疫機能によって血液の中に入り込むことはありません。しかし、歯周病が進行して炎症が慢性化していたり、歯周病菌が増えすぎたりすると免疫が突破され、血液の中に歯周病菌が侵入してしまうことがあります。

血液に入り込んでしまった歯周病菌は、免疫反応によって生じた炎症性サイトカインとともに血流によって全身に運ばれます。これらが体のさまざまな部位で悪影響をもたらし、一見関係ないように思える病気の原因になるわけです。

歯みがきの際、歯ぐきから出血する人は要注意です。菌血症のリスクが高いため、歯科医院を受診し、歯周病治療を始めましょう。



歯周病と関連が深い病気

アルツハイマー型認知症

脳卒中

2型糖尿病

ごんせい誤嚥性肺炎

動脈硬化

代謝機能障害
関連脂肪肝炎

妊娠・出産への影響

虚血性心疾患

慢性腎臓病

関節リウマチ

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
	松江エヌシー技研株式会社	愛知県西尾市	令和7年1月1日
事業所削除	事業所名	所在地	削除年月日
	株式会社 オミクロン	愛知県豊川市	令和6年11月1日



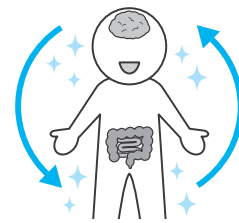
最近、「腸活」という言葉をよく耳にしませんか？ ヨーグルトや乳酸菌飲料などの食品が注目を集めています。この腸活の主役となるのが、「腸内細菌」です。私たちのおなかにはおよそ1000種類、総数100兆にも及ぶ腸内細菌が生息しています。

以前は、腸内細菌はおなかの調子を整える役割が中心だと考えられていました。しかし、ここ10年ほどの研究により、腸内細菌が生成するさまざまな物質が、睡眠や筋力、太りやすさに至るまで、私たちの体全体に多大な影響を与えることが明らかになってきました。その中でも特に注目したいのは、腸と脳の関係です。

緊張する場面でおなか痛くなったり、下痢になったりした経験をしたことがある方は多いかもしれません。このようなストレス反応の軽減に、腸内細菌の一種であるビフィズス菌が関わっていることが、九州大学の研究で証明されました。つまり、腸内細菌を意識した生活を送ることは、体だけでなく心の健康にも良い影響をもたらす、ということです。

では、具体的にどのように腸活を行えば良いのでしょうか。第一に大切なのは、やはりここでもバランスの取れた食事と適度な運動の「習慣化」です。特に、食物繊維が豊富な野菜や果物、ヨーグルト・納豆・味噌などの発酵食品を積極的に食べることがおすすめです。また、適度な運動は、腸内環境を整えるためにも良い効果があるそうです。

腸活を意識して生活習慣を見直すことで、体と心の「良い調子」につながり、健康で豊かな生活が期待できます。無理なく始められることから日々の生活に取り入れてみてはいかがでしょうか？ (管理栄養士／丹羽)

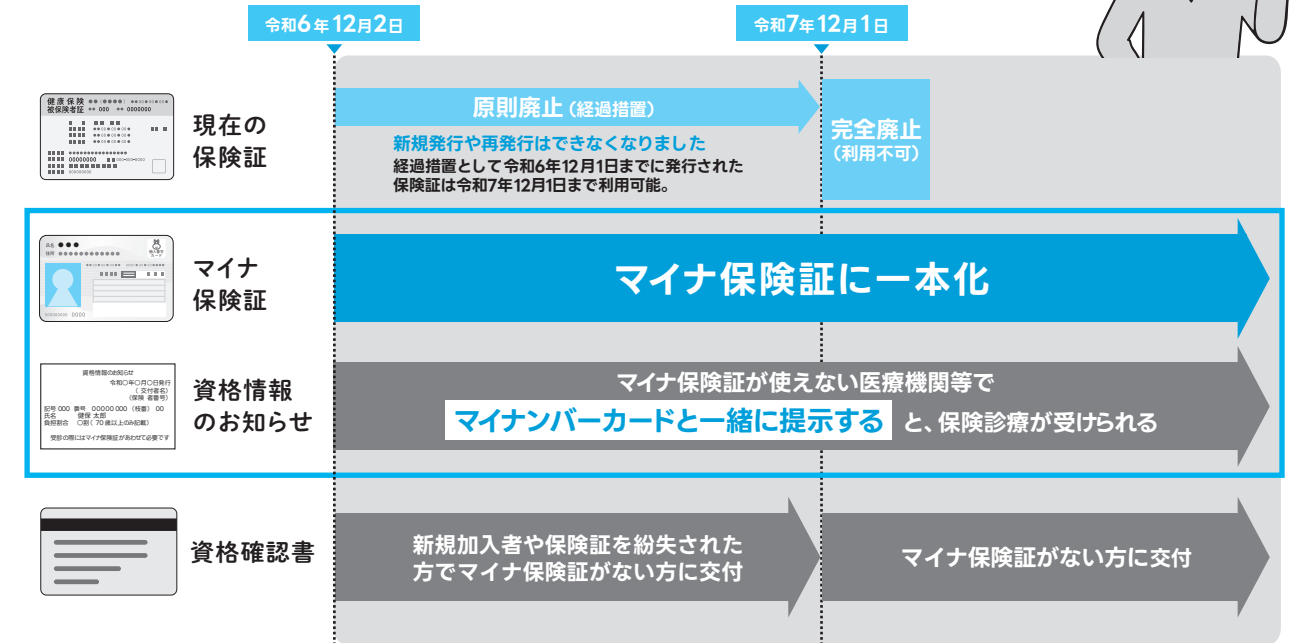


マイナ保険証への切り替えにご協力ください！

健康保険証は令和7年12月2日以降、使えなくなります

令和6年12月2日以降、健康保険証の新規発行が廃止され、医療機関等を受診する場合は、原則としてマイナ保険証（保険証利用登録をしたマイナンバーカード）を利用することとなりました。令和7年12月1日に保険証利用の経過措置が終了するため、従業員の皆さまには、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いたします。

保険証廃止のスケジュール



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 医療機関で資格確認ができるため、限度額認定証や高齢受給者証が不要になります。
- 3 マイナポータルを使って、確定申告時に医療費控除の手続きが簡単にできます。

マイナンバーカードが免許証として利用できたり、今後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いたりと、さらなる利便性の向上につながる事が期待されています。

マイナ保険証利用についての注意点

「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します。

データ登録完了後、マイナ保険証として医療機関への受診が可能となりますので、届出書類については正確かつすみやかにご提出いただきますよう、ご協力をお願いいたします。

参考	資格取得届	被扶養者（異動）届	氏名変更届
届出の提出時期	入社後5日以内	被扶養者に異動があった日から5日以内	事由発生後すみやかに

“立つ” 張トレ

つま さき バンザイ爪先立ち

姿勢はすべての土台！
長時間、楽に気持ちよく
美しい姿勢が手に入る！

人生100年 動けるカラダをつくる！

張力フレックス
トレーニング

指導・モデル
パーソナルトレーナー
日高 靖夫



STEP 01

両足を閉じて、
両手をクロスし、
耳の横へバンザイする。

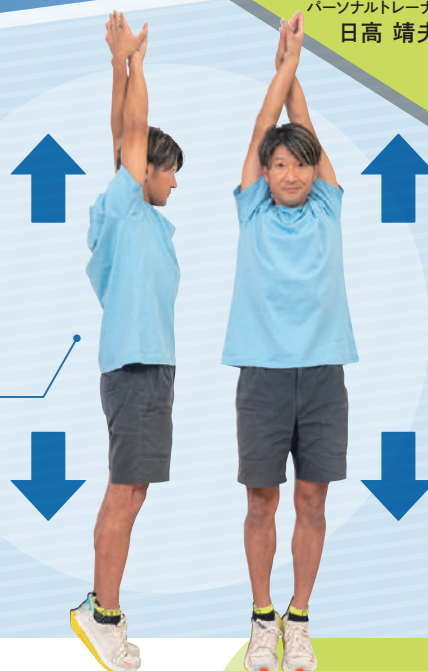


STEP 02

その状態から、爪先立ちに
なりバランスをとる。

体を伸ばすことを
意識しながら、
50秒間キープ

※50秒間キープが難しい人は、
爪先立ちを5秒キープ×10回
でもOK！



張力フレックストレーニング (張トレ) とは？

張力 → 引っ張り合う力のこと フレックストレーニング → Flexibility(柔軟性) + Training(鍛える)

体を伸ばしながら鍛える“張力フレックストレーニング”は、筋力・柔軟性・バランス・正しい姿勢を同時に獲得することができます。人生100年時代、いつまでも動ける体を維持するためのメソッドです。

動画を見ながら
正しい姿勢で
やってみよう！

<https://doug.hfc.jp/imfine/undo/25spring01.html>

CHECK!



“座る” 張トレ

肩入れストレッチ

デスクワークをしても
肩こりや腰痛に悩まされない体をつくる！

STEP 01

両足を肩幅の倍くら
いに開き、爪先を
外側に向ける。

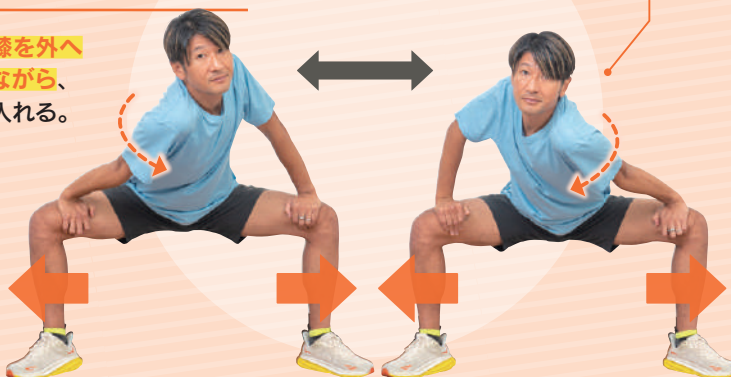
膝の内側に手を
置き、膝の角度は
90°をイメージして
お尻を落とす。



STEP 02

手で膝を外へ
押しながら、
肩を入れる。

内もと背中の伸びを意識しな
がら、左右5秒×5往復を行う



Trainer's Advice

日常動作に直結した運動を選択しよう

人間の日常生活は「立つ、座る、拾う、歩く、押す、引く、しゃがむ、踏み込む、ねじる、走る」の10の動作で成り立っています。この動作に即したトレーニングをすることこそ、日常生活で動ける体、老いない体をつくる本質です。日常生活に直結した張力フレックストレーニングを継続して行なっていきましょう。

