

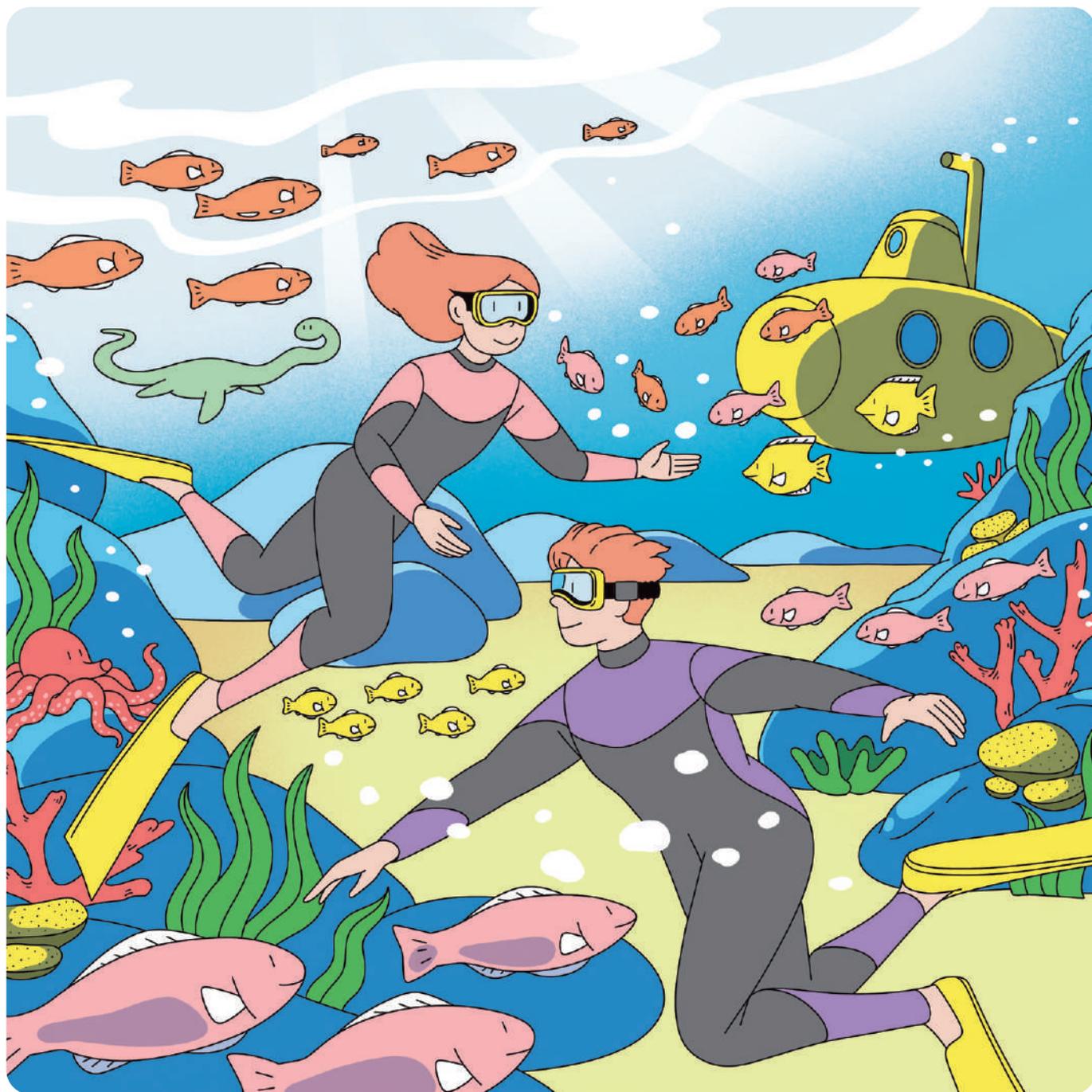
愛・けんぽ **けんぽだより**

topics

- 令和6年度決算報告
- 事業所訪問((株)浅賀井製作所)
- 健診のご案内
- マイナ保険証を利用しましょう
- 熱中症対策が事業者に義務づけられました

2025年 夏号

NO. **158**



愛鉄連健康保険組合

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

令和6年度

決算報告

当組合の令和6年度決算は、被保険者数は1.4%（580人）、平均標準報酬月額額は1.3%（4,421円）、総標準賞与額では5.9%（21億6,400万円）それぞれ増加し、健康保険料収入は48%（9億50万円）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2.2%（2億4,250万円）の増加となりました。被保険者1人当たりでは0.8%（2,058円）の増加に留まり、前年度の伸び率（4.9%、12,880円）を大幅に下回り、令和3年度以降継続していた増加傾向に落ち着きを見せています。また、支出全体の39%を占める高齢者医療への納付金については、前年比で30%（2億3,430万円）増加し、健保財政を圧迫し続けています。

結果として、保険料収入は増加したものの支出の増加が上回り、不足を補うため準備金資産から8億円を繰り入れる決算となりました。これにより、資産額は減少しましたが、資産保有率では国の基準を上回る294.52%を保有しています。

今後も、当組合の医療費等の動向や健康課題、アンケート調査に基づく事業所の特性や加入者の属性等を絡めて整理し、的を絞った事業への転換など、保健事業を検討いたします。医療費削減のためには、事業所の皆さまと共に、健康づくり活動等に継続的に取り組むことが必要です。皆さまのご理解とご協力が得られる事業を展開し、引き続き安定経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。

切手も封筒も不要に！ コスモウェブでかんたん送信始めませんか？

愛鉄連けんぽでは、オンライン上でデータ授受が可能なツール『コスモウェブ』の利用を推進しています。『コスモウェブ』は郵便代節約はもちろんのこと、組合にデータがすぐ届く^(※1)というメリットもあります。昨年10月に郵便代が値上げされた今こそ、新しい方法にチャレンジするチャンスかもしれません。「パソコンが苦手です…」という方もしっかりサポートさせていただきますので、是非この機会にご一緒に始めてみませんか？ ※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。



▼届書件数TOP5（2024年度）

届書種類	申請形式	件数
1 被扶養者(異動)届	PDF	1,507
2 被保険者・被扶養者住所変更届	PDF	1,402
3 資格喪失届	CSV	925
4 資格取得届	CSV	802
5 被扶養者(異動)届	CSV	755

引き続きCSV形式でのご提出にご協力をお願いします

※2 @84円×届出件数（2024年度下期のみ@110円で算出）

受診のしかたで医療費を節約 受診時間帯によって割増料金がかかります

医療費の上手な節約術

平日の遅い時間や土曜日でも診療する病院や診療所は便利ですが、表示の診療時間外に受診すると割増料金がかかります。さらに、診療所^{*}の場合、診療時間内でも割増料金が加算されることがあります。



Q どうして診療所は、診療時間内でも割増料金がかかるの？
A 軽症の救急患者が大病院の緊急外来に集中するのを防ぐためです。
※通常診療として夜間・早朝等に診察を行う診療所には加算が認められているからです。

受診時間を変えるだけで、医療費は減らせます

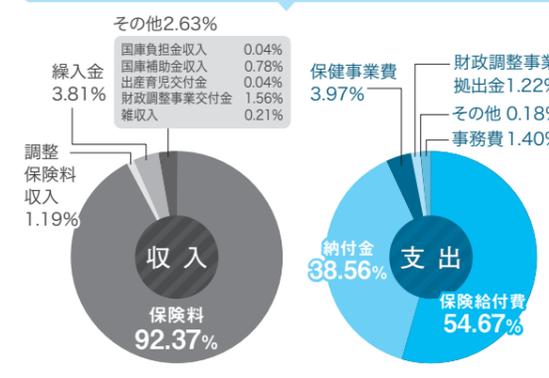
●診療時間外・診療時間内の割増料金 [一般(6歳以上)]

診療時間外の場合	診療時間内の場合	病院・診療所		保険薬局
		初診時	再診時	
初診料・再診料		2,910円	750円	—
時間外加算 概ね6～8時・18～22時 土曜6～8時・12～22時		850円 (2,300円*)	650円 (1,800円*)	調剤技術料と同額を算定
休日加算 日曜、祝日、年末年始		2,500円	1,900円	調剤技術料の1.4倍を算定
深夜加算 22～翌6時		4,800円	4,200円	調剤技術料の2倍を算定
夜間・早朝等加算 (診療所のみ加算) 土曜 12～翌8時		500円		—
夜間・休日等加算 (保険薬局のみ加算) 土曜 13～翌8時		—	—	400円

*救急病院などの場合の金額。
※調剤技術料とは、「調剤基本料」「調剤料」などの合計です。
※左記の金額には健康保険が適用されます。6歳以上70歳未満はこの金額の3割を負担します。
※受診者が6歳未満の場合などは加算される金額が異なります。



収支に占める主な科目の割合（一般勘定）



決算の基礎数値	令和5年度	令和6年度	前年度比
事業所数	582社	586社	—
平均標準報酬月額	330,983円	335,404円	1.3%
総標準賞与額	36,443,304千円	38,607,301千円	5.9%
被保険者数	40,164人	40,744人	1.4%
被扶養者数	28,603人	27,558人	▲3.7%

介護勘定 決算のあらまし

科目	金額(千円)
介護保険収入	2,011,459
繰入金	30,000
雑収入	64
合計	2,041,523
介護納付金	2,021,267
介護保険料還付金	86
雑支出	0
合計	2,021,353
収入支出差引額	20,170

一般勘定 決算のあらまし

科目	金額(千円)
保険料	19,533,395
国庫負担金収入	7,726
調整保険料	251,737
繰入金	804,924
国庫補助金収入	164,843
出産育児交付金	8,826
財政調整事業交付金	329,138
雑収入	46,774
合計	21,147,363
經常収入合計	19,609,870
事務費	288,543
保険給付費(法定給付金)	11,234,578
納付金	7,923,842
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)	(3,500,685) (4,423,134) 2 21
保健事業費	815,224
再掲(疾病予防費)	(632,239)
還付金	1,637
営繕費	3,960
財政調整事業拠出金	251,305
連合会費	9,359
積立金	22,652
雑支出	286
合計	20,551,386
經常支出合計	20,295,967
収入支出差引額	595,977
經常収入支出差引額	▲686,097

事業所訪問



心も体も健康へ SNSを活用した環境づくり

(株)浅賀井製作所

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)浅賀井製作所さんをお訪ねし、健康づくりの取り組みについて伺いました。

社員の健康課題と向き合う

石川さん…2021年に初めて健康経営優良法人の認定を受けてから、今年で5年目になります。当社の課題は、社員の平均年齢が40歳を超えてきていることです。年齢を重ねるにつれて、健康についてのリスクが気になってくる年代でもあります。そうした背景から、会社では年に一度の健康診断の周知を徹底し、40歳以上の社員には人間ドックの受診も積極的にすすめています。

また、健康診断の結果を受けたあとのアフターフォローにも力を入れています。愛鉄連健保の「コラボヘルス・ウィン」を利用し、健診後の健康管理に役立てています。結果を確認するだけでなく、生活改善についても、きめ細やかなサポートができるようにしています。さらに、社員だけでなく、その家族（被扶養者）にも健診の呼びかけを行い、家庭全体での健康意識の向上もめざしています。

SNSと社内 コミュニケーションの活用

高浜さん…社内には「インスタチーム」があり、年齢や部署の異なる6名のメンバーが所属しています。月一回の会議では、社内外への情報発信やイベントなどの企画について、活発に意見交換が行われています。健康についての

情報のほか、社員の休日などのちょっとしたことまで、SNSを通じて親しみやすい情報を発信し、堅いイメージのある製造業や会社への関心を高める役割を担っています。



▲Instagramの投稿

健康につながる モチベーションづくり

伊藤さん…インスタチームの取り組みの一つに、「社内公募企画」があります。これは、2023年に70周年を迎えた記念として行いました。社員からアイデアを募り、それを実現させることで、一人ひとりが主体的に会社の取り組みに関わる事ができます。この公募から生まれたのが、会社の

代表取締役社長 加賀さんの健康への思い



会社を経営するうえで、社員の健康は何よりも大切です。とくに当社は工場での作業も多く、体を使う仕事の基本です。健康でなければ、良い製品はつくれません。だからこそ、私自身も健康を意識して日々の生活を送っています。日課としてジョギングを継続し、妻にも協力してもらい食生活にも配慮しています。



代表取締役社長 加賀 雅人さん

インスタチームのみなさん

- 業務部 部長 加賀 裕人さん
- 総務部 部長 石川 和只さん
- 業務部 係長 高浜 真梨乃さん
- 業務部 富田 早貴さん
- 製造部 係長 伊藤 祐都さん
- 製造部 藤田 静美さん



コロナ禍で使った
アクリル板を
再利用した
コースター



LINEスタンプも
あります!

かめきち

アギー

健康的な食事と 地域社会への貢献

加賀裕人さん…社員食堂も、健康づくりの重要な拠点です。地元の新鮮な食材を使ったメニューが提供されるイベントが催されるこ

マスコットキャラクターです。加賀裕人さん…「アギー」は、やどかりがモチーフです。安全を表す緑の十字の上に工場が乗っており、「安全の上になり立つ会社」を象徴しています。「かめきち」は「万年続く会社でありたい」という願いが込められたユニークな存在です。キャラクターは、名刺やノベルティなどにも用いられ、社員の心の健康やチーム意識の醸成にも役立っています。

もっと楽しく、もっと 自分らしく働ける会社へ

ともあります。これは、社員の健康にも配慮しつつ、経営方針にある「地域社会への貢献」としても大きな意味をもつ取り組みです。とくに、地域の企業と協力して提供された「安城和牛カレー」は大好評でした。

藤田さん…これからは、運動のサポートにも注力する予定です。階段の上り下りといった日常の動作に着目したプチチャレンジの企画など、楽しみながら体を動かせるような取り組みを考えています。
石川さん…健保でも、運動イベントや健康に関わるセミナーを開催していると聞いたので、今後はそれらも活用していきたいですね。
「特別なことではなく、日々の小さな取り組みの積み重ねが健康な体をつくります。」
そうしたメッセージの発信を続けることで、社員全員が自分らしく健康を保ち、安心して働ける環境づくりを推進していきたいです。

みんなでヘルスアップ

株式会社浅賀井製作所～安城市～



健康の取り組み

健保のPep Upを利用しています。歩くポイントが貯まるので、駅から職場までの片道約1.5kmを毎日歩くようにしています。体重も適正な数字に近づいてきました!



伊藤さん

キャラクターが活躍するマンガもSNSで公開中です!



富田さん



「かめきち」は私の家族が考えてくれました。



▲地元企業とのコラボメニュー「安城和牛カレー」

会社概要

- 社名…株式会社浅賀井製作所
- 代表取締役社長…加賀雅人
- 本社所在地…愛知県安城市今本町4-5-20
- 従業員…322名 ※2025年4月現在
- 事業内容…自動車部品生産を主体に、金型の設計製作から、金属プレス加工及び組付け、溶接作業までの一貫した生産業務

Instagram
asagai_gram



加賀さん

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 被扶養者 任継被保険者	30 ~ 74 歳	基本健診+ 各種がん健診等 (特定健診項目含む)	令和7年8月1日~ 令和8年1月20日 愛知・三重・岐阜・ 静岡の指定会場 (265会場)	① 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 女性被保険者/女性のがん検査 ▶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)
② 被保険者		乳がん・ 子宮頸部がん等		※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)

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 被扶養者 任継被保険者	30 ~ 74 歳	基本健診+ 各種がん健診等 (特定健診項目含む)	令和7年 令和8年 7月2日~1月29日 (305会場)	① 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 女性被保険者/女性のがん検査 ▶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 被保険者		乳がん・ 子宮頸部がん等		

お得
です!

なお、地域巡回健診(男性コース)は令和7年7月1日から8月6日まで9会場で開催しています。

今年度からパワーアップ!

節目健診をご活用ください!

▼女性被保険者(共同(全国)巡回健診を受診する場合)

対象検診	対象者(年度末年齢)	自己負担額
子宮頸がん検診	30歳・40歳・50歳	0円 (オプション検査は除く)
乳がん検診	30歳(超音波検査)	
		40歳・50歳・60歳(マンモグラフィ検査)

▼男性・女性被扶養者

対象健診	対象者(年度末年齢)	自己負担額
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 40歳	

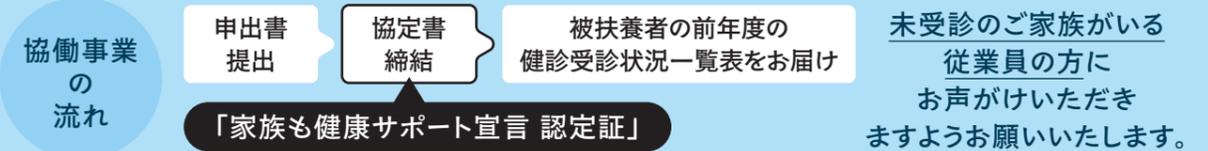
※受診日において健保資格を喪失した方は受診できません。万一受診された場合は全額自己負担になります。

家族の健康は欠かせません!だから家族も健診受診を

従業員の皆さまが元気で働くために

「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315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。



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!



「従業員も家族も大切にす会社」を社内外にアピール!



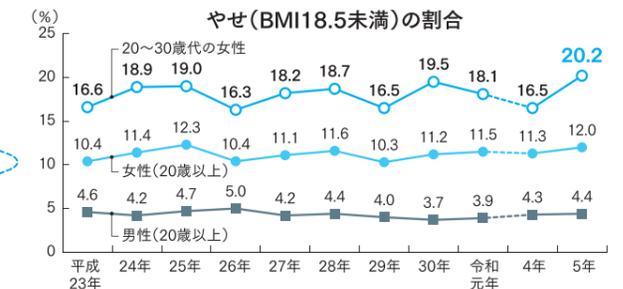
参加いただいている事業所が年々増えています。ご不明な点は、保健事業課までご連絡ください。

▼知っておきたい女性の健康

20~30歳代の女性の5人に1人が「やせ」が招く健康リスクを見逃さないで

監修:丸の内の森レディースクリニック 院長 宋美玄

日本は先進国で最もやせている女性が多く、20~30歳代女性の5人に1人がBMI18.5未満の「やせ」に該当します。やせた体型を理想とする風潮による過度なダイエットなどで低栄養状態に陥るケースが増加している現状を受け、日本肥満学会は「女性の低体重・低栄養症候群(FUS)」を新たに定義し、予防策を示す方針です。



「国民健康・栄養調査結果の概要」(令和5年 厚生労働省)より作成 (令和2・3年は調査中止)

「やせ」が引き起こす健康リスク

「やせ」は必要な栄養が不足した低栄養状態です。低栄養状態が続くと貧血や骨粗しょう症などのさまざまな健康リスクが生じます。

糖尿病 血糖値が正常より高い耐糖能異常の若年女性の割合は、普通体重1.8%に対し、やせ13.3%で約7倍に上昇。

妊娠・出産への影響 月経異常や妊娠の可能性の低下、子どもの将来の生活習慣病リスクに影響する低出生体重児のリスクが高まる。



ご自身の健康を守るため、また将来の妊娠・出産に備え、栄養バランスのよい食事や適度な運動を習慣にし、適切な体重管理を心がけましょう。



参考 BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)²

- ~18.5未満 ▶ やせ
- 18.5~25未満 ▶ 普通体重
- 25~ ▶ 肥満

ここを目標に!

忍野八海

おしの 八海



START 富士急行線 富士山駅

1 金鳥居

2 北口本宮 富士浅間神社

3 富士山レーダードーム館

4 ふじさんミュージアム

5 忍野八海

GOAL

道の駅 富士吉田

富士山

忍野入口

富士吉田 忍野 スマートIC

6.7km

およそ 1時間40分 9,000歩

1 金鳥居
一之鳥居とも称され、神社の鳥居ではなく、富士山という神の山の鳥居と考えられている。

5 お釜池
忍野八海で最も小さな池。釜でお湯が沸騰するように湧水することからこの名が付けられたといわれる。

5 底抜池
樹林が生い茂る静かな場所にあり、忍野八海の中では一番昔の風景を保っている。お釜池と地底で水脈がつながっているといわれる。
※榛の木林資料館の敷地内のため、入館料が必要。
🕒 9:00～17:00 📅 不定休
👤 中学生以上300円、小学生以下150円、1歳以上～幼稚園児100円
🌐 <http://hannoki.com/>

2 北口本宮富士浅間神社
富士山の世界遺産の構成資産の一つ。拝殿の左右には樹齢約1000年を数える「富士太郎杉」と「富士夫婦榎」のご神木がそびえる。
🌐 <https://www.sengenjinja.jp/>

4 ふじさんミュージアム
富士山信仰に関する資料をメインテーマとして展示。ふじさんVRシアターでは、360°+床面に映し出される迫力ある映像で富士登山と富士山の絶景を体感できる。
🕒 9:30～17:00(最終入館16:30)
📅 火曜日(祝日を除く)。7・8月は無休、年末年始(12/28～1/3)
👤 大人400円、小中高生200円、未就学児無料(富士山レーダードーム館とセットで大人800円、小中高生450円)
🌐 <https://www.fy-museum.jp/>

3 富士山レーダードーム館
富士山レーダーの歴史や、気象観測について学ぶことができるほか、実際の富士山頂の過酷な環境を体験できるコーナーもある。
🕒 9:00～17:00(最終入館16:30)
📅 火曜日(祝日を除く)。8月は無休、年末年始(12/29～1/1)
👤 大人630円、小中高生420円、未就学児無料(ふじさんミュージアムとセットで大人800円、小中高生450円)
🌐 <https://fujiyoshida.net/spot/13>

5 湧池
揺れ動く水面や深い水底の景観が美しい忍野八海を代表する池。1983年にはNASAが宇宙で雪を作る実験にこの湧池の水を使用したという。



忍野八海は、富士山の雪解け水が地下の溶岩の間で数十年の歳月をかけてろ過され、澄み切った水となって湧き出た8つの湧水池。雄大な富士山を眺めながら、忍野八海をめざしてウォーキングを楽しもう。

富 土山駅をスタート、まずは金鳥居をくぐりながら歩こう。坂を上り切ったら、上宿交差点を左に曲がり進んでいくと、右手に北口本宮富士浅間神社が見えてくる。1900年以上の歴史があるという神社は大きな樹々に囲まれ、厳かな雰囲気漂う。

神社を後にしばらく歩くと、道の駅の案内とともに、突然大きな球体が現れる。富士山レーダードーム館で、富士山頂で実際に気象観測に使用されたレーダードームが建物の屋上に移設されている。道路の反対側には、ユニークな市松模様が目を引くふじさんミュージアムがあり、外壁に富士山のデザインが施されている。道の駅には富士山天然水の汲み場があるので、富士山や建物を眺めながらひと休みするのもってこいだ。

ここから先は林の中を進む道が続くので、森林浴気分で行くことができる。忍野入口交差点を左折したら、後は一気に忍野八海をめざそう。住宅や商店が見えてきたらゴールまであと少し。忍野八海駐車場の看板手前を右に曲がれば、忍野八海に到着だ。名水百選にも選ばれた澄んだ湧水で疲れを癒そう。

富士山をのぞいて sightseeing



新倉山浅間公園
富士山の絶景スポット。398段の階段を上った先にある展望デッキから、晴れた日には左右対称に広がる富士山を望むことができる。

温泉 富士山溶岩の湯 泉水

富士山の伏流水を使用した日帰り入浴施設。露天風呂から富士山の雄大な姿を見ることが出来る。浴壁・浴床には富士山の溶岩素材を使用している。

🕒 10:00～23:00(最終入館22:30)
👤 中学生以上900円、4歳～小学生600円、3歳以下500円

グルメ 吉田のうどん

富士吉田の郷土料理。最大の特徴は麺の硬さ。繊維業が盛んだった昭和初期、織物の機械を動かす女性の作業が昼食の準備で止まらないように、また、手が荒れないように、男性がコソのあるうどんをつくるようになったためといわれている。(元祖みうらうどん <https://ganso-miuraudon.com/>)

豆知識 8つの池

忍野八海は出口池、お釜池、底抜池、銚子池、湧池、濁池、鏡池、菖蒲池の8つの池からなる。最も大きな出口池を北極星、残りの7つの池を北斗七星に見立てている。

Information

アクセス 富士急行線「富士山」駅

HPはコチラ

富士吉田市観光ガイド

忍野村観光協会



再チェック!

医療機関等のかかり方



令和6年12月2日以降、健康保険証の新規発行・再発行が行われなくなりました。そこで、どのように医療機関等にかかればよいのか、あらためて確認してみましょう。

かかり方 その① マイナ保険証

マイナ保険証とは、健康保険証の利用登録を行ったマイナンバーカードのことです。マイナ保険証を医療機関等の顔認証付きカードリーダーで読み取り、本人確認を行うことで受診等ができます。カードリーダーに不具合が生じた場合でも、マイナンバーカードと「資格情報のお知らせ」やマイナポータル画面を提示することで資格確認を行い、受診等ができます。

カードリーダーが使えないとき

マイナ保険証

+

資格情報のお知らせ
令和〇年〇月〇日発行
(交付番号)

記号 〇〇 番号 〇〇〇〇〇〇〇 (保険者番号)
氏名 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇
負担割合 〇割(70歳以上のみ記載)
受診の際にはマイナ保険証がなくても必要です

または

「資格情報のお知らせ」の代わりに「マイナポータル」の健康保険資格情報画面でもOK。
※いずれもマイナ保険証とセットで提示する必要があります。

☆有効期限にご注意ください

マイナンバーカードの有効期限は発行日から10回目(未成年者は5回目)の誕生日まで、電子証明書(健康保険証の利用登録など)の有効期限は発行日から5回目の誕生日までです。マイナンバーカードの有効期限は、マイナンバーカードの券面に記載されています。電子証明書の有効期限は、マイナポータルにアクセスしてご確認ください。また、発行時に自治体の担当者が券面に記入している場合もあります。

マイナンバーカードの有効期限

電子証明書の有効期限

☆有効期限切れ前にお知らせがあります

電子証明書の有効期限の約3か月前に有効期限通知書(封書)が届きます。また、有効期限の3か月前から3か月の間は、医療機関等で利用の際にカードリーダーで更新アラートが表示されます。万が一、有効期限までに更新できなかった場合でも、有効期限切れから3か月の間はマイナ保険証としてのみ利用できますが、お住まいの自治体ですみやかに更新してください。

かかり方 その② 従来の健康保険証

令和6年12月1日までに発行された健康保険証は、令和7年12月1日までは、これまでと同じように利用できます。ただし、転職などで当組合の加入資格を失う場合や、有効期限がある健康保険証は、その時点で利用終了となります。

かかり方 その③ 資格確認書

マイナンバーカードの健康保険証利用登録をしていない方などには、当組合から資格確認書を交付します。医療機関等で提示することで、これまでと同じように受診等ができます(有効期限あり)。
※令和7年12月2日以降は、基本的には申請による交付とします。(職権交付を除く)

医療機関等への受診は、原則マイナ保険証でお願いいたします。

作ろう!マイナンバーカード 登録・利用しよう!マイナ保険証!

令和7年
12月1日
までに

マイナンバーカードをお持ちでない方

以下の方法で申請を

- オンライン申請 (パソコン、スマホから)
- 郵送で申請
- 街なかの証明写真機で申請

申請方法の詳細はこちら

マイナンバーカードの健康保険証利用登録がまだの方

以下の方法で登録を

- 医療機関・薬局の受付(カードリーダー)で登録
- ご自身の「マイナポータル」にアクセスして登録
- コンビニ(セブン銀行ATM)で登録

利用登録方法の詳細はこちら

マイナンバー総合フリーダイヤル **0120-95-0178** 受付時間 平日 9:30~20:00 (年末年始を除く) 土日祝 9:30~17:30

マイナ保険証を利用できない方に

『資格確認書』を交付します



令和7年12月2日に健康保険証の利用にかかる経過措置が終了します。現在、健康保険証をお持ちの方で下記の①~⑤の被保険者、被扶養者を対象に『資格確認書』を職権交付いたします。(令和7年11月頃を予定しています)

- ① マイナンバーカードを取得していない方
- ② マイナンバーカードを保有しているが、健康保険証利用登録を行っていない方
- ③ マイナ保険証の利用登録解除を申請した方
- ④ マイナンバーカードの電子証明書の有効期限切れの方
- ⑤ マイナンバーカードの返納者

現時点で多数の方が職権交付の対象となることが予想され、事業所担当者の皆さまにとって『資格確認書』の配付に手間がかかることになってしまいます。そこで当組合としては、事業所担当者さまの負担軽減と、発行に関する経費をなるべく低く抑えるために、マイナ保険証の普及促進を行いますので、何卒ご協力をいただきますようお願い申し上げます。

また、当組合に加入する際に、念のために『資格確認書』の交付を受けているケースが見受けられます。本来、『資格確認書』の交付を受けるには、上記の①~⑤に該当する必要がありますので、資格取得届や被扶養者(異動)届を提出される際には、マイナ保険証の利用が可能かどうか予めご確認をお願いします。

夏のマイナ保険証登録キャンペーン実施中!! (令和7年10月31日まで)

「被保険者とその被扶養者(ご家族)全員がマイナ保険証の利用登録をした被保険者」の中から、抽選で100名に **QUOカード3,000円分** を進呈!
キャンペーンの詳細は、『家庭常備薬・保健用品の無償配付について』の裏面をご確認ください。



●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

アボカドのたっぷりおかか和え

1人分 > 82kcal / 食塩相当量0.5g



材料(2人分)

アボカド……………1個
削り節……………3g
しょうゆ……………小さじ1

作り方

- ① アボカドは縦半分に切って種と皮を除去、一口大に切る。
- ② ボウルに①を入れ、削り節としょうゆを加えて和える。

コーヒーぜんざい

1人分 > 83kcal / 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

白玉(冷凍)……………6粒
アイスコーヒー(無糖)……………150mL
ゆであずき……………50g

作り方

- ① 白玉は熱湯でゆでて冷水にさらし、水気を切って器に盛る。
- ② アイスコーヒーとゆであずきを混ぜて①に注ぐ。



塩分控えめスタミナ麺で 高血圧予防



酢とにんにくで
スタミナ効果!



豚しゃぶトマトつけそば

1人分 > 361kcal / 食塩相当量1.2g
(つゆを残した場合)

材料(2人分)

トマト……………1個
おくら……………3本
長ねぎ……………15g
ごま油……………小さじ2
豚もも肉(しゃぶしゃぶ用)……………80g
A 水……………250mL
めんつゆ(3倍濃縮)……………50mL
酢……………大さじ1/2
鶏がらスープの素(顆粒)……………小さじ1/2
すりおろしにんにく……………小さじ1/2
そば(乾麺)……………160g

作り方

- ① トマトは1.5cm角に切る。おくらはがくとヘタを取り、斜め半分に切る。長ねぎはみじん切りにする。
- ② 小鍋にごま油を熱して豚肉を炒める。色が変わったら①を加えてさっと炒め、Aを加えてひと煮する。
- ③ そばは表記時間どおりにゆで、流水で洗って水気を切り、器に盛る。別の器に②を注ぐ。

Point! 高血圧を予防するコツ

塩分をなるべく控えよう

塩分のとりすぎは、体が水分をため込みやすくなり、血管への負担が増えます。旨味・香りのある食材やだし・香辛料を活用し、減塩でも満足できる工夫を。とくに、麺はコシを出すための塩分が含まれているものが多く、つゆやスープと合わせると、塩分過多になりがちです。減塩の観点では、うどんや素麺よりも、そばやスパゲッティがおすすめ。また、そばはつゆを「つけて」食べるほうが、「かける」よりもつゆの摂取量が少なくなり、塩分を減らせます。

カリウムや食物繊維を十分に補給

カリウムには、体内の余分なナトリウム(塩分)を排出する働きがあります。また、食物繊維は腸内環境を整えたり、余分な塩分の排出を助けるなど、血圧を下げる効果が期待できます。それらを含む野菜や海藻、きのこ、豆類などを積極的に取り入れ、塩分を減らすだけでなく、排出をサポートして高血圧予防につなげましょう。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25summer01.html>

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
	桑名金属工業株式会社	三重県桑名市	令和7年4月1日
	桑名金属ファインテック株式会社	三重県桑名市	令和7年4月1日
	桑名金属工業労働組合	三重県桑名市	令和7年4月1日
	共栄社シバウラ株式会社	長野県東筑摩郡朝日村	令和7年6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 高津製作所	名古屋市中区	名古屋港区	令和7年3月6日

事業所削除	事業所名	所在地	削除年月日
	有限会社 中部精機製作所	愛知県蒲郡市	令和7年3月1日
	株式会社 イワキ	三重県津市	令和7年4月1日
	合資会社 山本鉄工所	愛知県常滑市	令和7年4月1日
	株式会社 フタバ須美	愛知県額田郡幸田町	令和7年4月1日
	株式会社 山田製作所	名古屋市中川区	令和7年5月1日



スマホやパソコンの画面を長時間見続けていると、目の疲れを感じたり、小さな文字が読みにくくなったりしていませんか？人は80%もの情報を目から取り入れているといわれています。快適な暮らし、安全な生活のためには、健康な目と良い視界が欠かせません。

「アイフレイル」という言葉をご存じでしょうか。40歳を過ぎると、目の機能はゆるやかに衰えていく傾向があります。しかし、適切なケアをすることで、その衰えを防ぐことができます。

例えば、1日数回、目のストレッチをすることで、目の筋肉をほぐし、ピント調節機能の維持に役立ちます。また、スマホやパソコンのブルーライトを軽減する画面の調整機能や、ブルーライトカットメガネの使用も効果的です。さらに、緑黄色野菜や魚に含まれるルテイン・DHAを積極的に摂取することにより、目の健康を内側から守ることができます。

目をいたわる習慣を取り入れて、クリアな視界を維持しながら、充実した毎日を過ごしましょう。(保健師/吉田)



出典:アイフレイル啓発公式サイト

令和7年6月1日から

熱中症対策が事業者に義務づけられました

熱中症の重篤化を防止するため労働安全衛生規則が改正され、今年6月1日から施行されています。この改正により、以下の対策が事業者に義務づけられました。



熱中症対策の対象になる作業とは？

WBGT* (湿球黒球温度) 28度または気温31度以上の作業場において行われる作業で、継続して1時間以上または1日当たり4時間を超過して行われることが見込まれるもの

*WBGTについて詳しくは右下の二次元コードから。

上記の対象になる作業を行う際に、1・2の内容を事業場ごとにあらかじめ定め、関係作業員に対して周知すること

- 1 「熱中症の自覚症状がある作業員」や「熱中症のおそれがある作業員を見つけた者」がその旨を報告するための体制(連絡先や担当者)
- 2 熱中症の症状の悪化を防止するために必要な措置に関する以下の内容や実施手順
 - ①作業からの離脱 ②身体のコールド ③必要に応じて医師の診察または処置を受けさせること
 - ④事業場における緊急連絡網、緊急搬送先の連絡先および所在地等

職場における熱中症予防の取り組み

1 作業環境管理	2 作業管理
<ul style="list-style-type: none"> ●WBGT値の低減 屋外の高湿多湿な作業場所に、直射日光および周囲の壁面や地面からの照り返しを遮ることができる簡易な屋根などを設ける。 ●休憩場所の整備 高温多湿な作業場所の近くに、冷房を備えた休憩場所や日陰等の涼しい休憩場所を設ける。 	<ul style="list-style-type: none"> ●作業時間の短縮 ●暑熱順化 高温多湿な作業場所での作業の場合は、暑熱順化(暑さに慣れ当該環境に適応すること)が熱中症の発症リスクに大きく影響する。計画的に暑熱順化期間を設けることが望ましい。 ●水分および塩分の摂取 自覚症状の有無にかかわらず、水分および塩分の摂取を指導する。 ●服装 熱を吸収したり保熱しやすい服装は避け、透湿性・通気性のよい服装を着用させる。 など
3 健康管理	4 労働衛生教育
<ul style="list-style-type: none"> ●健康診断結果に基づく対応 ●日常の健康管理 熱中症の発症に影響を与えるおそれのある、睡眠不足・体調不良・前日等の飲酒・朝食の未摂取など、日常の健康管理について指導を行い、必要に応じて健康相談を行う。 など 	<p>作業を管理する者や労働者に対し、次の事項について労働衛生教育を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●熱中症の症状 ●熱中症の予防方法 ●緊急時の救急処置 ●熱中症の事例

熱中症の重症度分類に最重症が新設

日本救急医学会は熱中症の重症度を見直し、重症のなかでもさらに注意を要する**最重症**を新設しました。熱中症はこれまで、I度(軽症)・II度(中等症)、III度(重症)の3段階で重症度を分類してきましたが、III度のなかでもとくに**重篤な状態があることから、IV度(最重症)を追加**しました。約10年ぶりに改訂された「熱中症診療ガイドライン2024」から変更されています。

詳しくは「職場における熱中症対策の強化について」(厚生労働省)



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。

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



“拾う” 張トレ

ルーマニアンデッドリフト

腰を痛めずに、美しく物を拾う動きを手に入れる!

STEP 01

両足を肩幅に開き、
両手を股関節の前側に置く。



STEP 02

膝を軽く緩め、
両手を挟むようにして、
お尻を後ろに突き出し
お辞儀をする。

太ももの裏の伸びを意識しながら
5秒間キープ×5回 行う



背中が丸まらないように注意しよう!

応用編 さらに動ける体に!

エアープレーン

STEP 01

両手を横に広げ、
片足立ちでバランスをとる。



STEP 02

片足立ちした側の膝を軽く緩め、
背中が丸まらないように
注意しながら片足を後ろに伸ばす。

太ももの裏の伸びを意識しながら
左右5秒間キープ×5回 行う



CHECK!

動画を見ながら正しい姿勢で
やってみよう!
<https://douga.hfc.jp/imfine/undo/25summer01.html>



Trainer's Advice

しなやかな強さが手に入る張力フレックストレーニング

強さには「かたい強さ」と「しなやかな強さ」があります。一般的な筋トレは「かたい強さ」が手に入ります。一方「しなやかな強さ」を養っていくのが張力フレックストレーニングです。人生100年動ける体を養うために「さまざまな変化にも柔軟に対応できる強さ＝しなやかな強さ」を獲得していきましょう。

一般的な筋トレ＝
かたい強さ



伸ばす

張力フレックストレーニング＝
しなやかな強さ

