

愛・けんぽ Ci けんぽだより

topics

- キャンペーンのご案内
- 健康経営優良法人2026
- 被扶養者の認定要件変更
- 事業所訪問(土平鋳工(株))
- 資格確認書の交付
- 子ども・子育て支援金

2025年 秋号

NO. **159**



愛鉄連健康保険組合

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

インフルエンザ予防接種の費用補助

感染症対策の一環として、インフルエンザ予防接種費用の補助を行います。

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。そのため、流行前の10月から12月にかけてインフルエンザワクチンを接種することが勧められています。

▼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	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

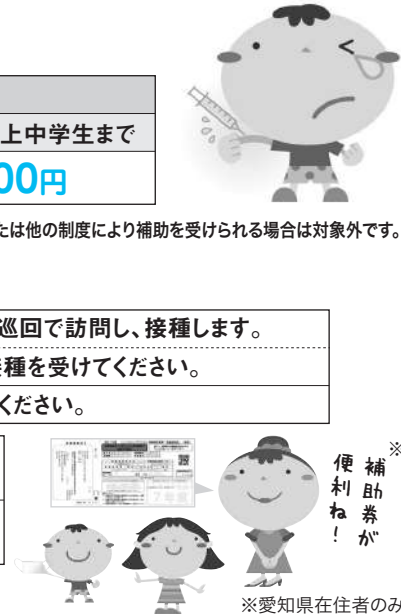
※今年のインフルエンザワクチンは3価ワクチンです。 ※任意継続者も補助の対象です。 ※65歳以上の方で、市町村または他の制度により補助を受けられる場合は対象外です。

▼補助方法

被保険者	1	契約健診機関	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へ補助券をご提出ください。



重要なお知らせ ポイント交換サービスを終了します

長年にわたり
ご愛用いただき
ありがとうございました！

令和7年12月26日をもってaiヘルスアップポイントの
ポイント交換サービスが終了します！
下記URLまたは二次元コードに今すぐアクセス！！



URL https://member.amano-kkjin.com/member_web/auth/



ログインに関するお問い合わせ
株式会社あまの創健 ポイントサービス係
TEL:052-931-0041

aiヘルスアップポイントとは…？

保健事業の活用により獲得
したポイントを商品に交換でき
ます！

サービス終了日までに保有
ポイントを使い切ろう！！



今後は新たなポイント還元事業を展開してまいります。詳しくは **下記をCHECK!!**

新！ポイント還元事業コラボレーションポイント（コラボ）とは？

健康経営の取組レベルに
応じて1ポイント1円に
換算した金額を還元します

※aiヘルスアップポイントで余った
ポイントは引き継がれますが、
商品交換はできません。



※詳しくは令和7年9月にお送りしたご案内をご覧ください

ポイント制度に関するお問い合わせ

保健事業課
TEL:052-461-6131

家族で取り組むかぜ&むし歯予防

つよい子になるぞ!!キャンペーン2025

お子さまが、手洗い・うがい・歯みがきを3か月間取り組み、
できた日には専用カレンダーにシールを貼ります。

キャンペーン終了後、
アンケートに回答いただくと、お子さま全員へ
つよい子賞をプレゼント!



さらに 取り組んでいる写真をご提供いただいた方の
うち、選ばれし3名に**QUOカードを
プレゼント!**



目的 手洗い・うがい・歯みがきの習慣をつけることで、かぜやむし歯になりにくい“つよい子”を目指す。

対象者 1歳～6歳の被扶養者（令和8年3月31日時点）

期間 10月1日～12月31日（3か月間）※9月中旬に、ご自宅宛てに案内を発送します。

アクティブエイジングチャレンジ

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日以上取り組んだうえ、記録用紙と
アンケートを提出すると、全員に**QUO
カードをプレゼント!**



さらに **W
ダブル
チャンス**

抽選で3名に
**豪華賞品が
あたります!**

目的 ロコモティブシンドローム（ロコモ）、フレイル、サルコペニアを予防し、この先歳を重ねても、
動ける・楽しめる体づくりを目指す。

対象者 55歳以上の被保険者・被扶養者（令和8年3月31日時点）

期間 11月1日～30日（1か月間）※10月下旬に、ご自宅宛てに案内を発送します。



ファミリー歯科健診

東海地区の市民会館等にて巡回歯科健診を実施します。
※他歯科健診との併用不可。



検査内容

- 1 歯のクリーニング
- 2 歯科医師による口腔内検査
- 3 口腔内カメラ（大人のみ）
- 4 ブラッシング指導
- 5 歯科専用品
フッ素塗布

目的 むし歯や歯周病などの口腔内の病気を早期に発見し、適切な治療や予防を行うことで、
お口の健康を維持・向上させる。

対象者 被保険者・被扶養者 **費用** 無料

期間 11月2日～3月9日 ※日程、会場についてはお申込み用紙をご確認ください。
※9月上旬～10月下旬に、愛知、岐阜、三重の事業所宛てに常備薬の無償配付の品物とともに順次発送します。

10月上旬から
申込開始

事業所訪問



ストレスなく働きやすい 職場づくりが健康への第一歩

土平鑄工(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、土平鑄工(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。

健康経営は社内課題の把握から

土平さん…製造業の現場では、従業員は体を使うことが多く、ときにはけがが発生することもあります。安全第一は当然のことですが、在職中はもちろん、退職後までけがや病気がなく健康を維持できるような支援ができればという想いが、ずっとありました。
深見さん…申請書類づくりや他社の取り組みの例など、愛鉄連健保からアドバイスをもらいつつ健康経営を開始しました。

ニケーションのしかたを学んでいます。ストレスは食べ過ぎや喫煙などにもつながるので、メンタルヘルスだけでなく、健康全般を支える取り組みだと考えています。

取り組みの深化に向けた課題

土平さん…従業員が自ら課題に気づき、改善してもらえるように、会社としてどんなアプローチができるのかはまだまだ考え続けなければなりません。また、従業員の家族まで健診を広げるというのも今後の課題です。そのための第一歩として、会社の費用負担で女性のがん検診を実施しました。せっかく早期発見の機会があるのに費用面で足踏みするのはもったいないので、積極的に会社がサポートをしていきたいです。

深見さん…メタボは改善傾向にありますし、運動習慣をもつ従業員も増えているようです。これも、健康への意識づけをしてきた成果だと感じています。課題としては、面談で従業員の課題や

まず、定期健診の結果を精査し、当社の健康課題を把握することに努めました。すると、メタボが課題だとわかってきたので、次はそれを解消するために何をすべきかを考えていきました。取り組みの結果、健康経営優良法人は今年で3年目の取得となります。

イベントで交流&健康増進

市野さん…会社の取り組みを認知してもらうため、月1回の朝礼で健康経営について伝えたり、スクリーンで愛鉄連健保の健康動画を流したりしています。また、毎月、全従業員に健康情報の読みものを配り、意識向上を図っています。
年1回のバーベキュー大会や年末のボウリング大会などのイベントにも力を入れています。年末は

困りごとを把握した後、どうやって専門的なフォローへつなげていくかという点です。愛鉄連健保のサポートも柔軟に活用していければと考えています。

より健康で働きやすい会社をめざして

市野さん…まだまだ健康経営という言葉聞き慣れていない従業員が多いので、会社の取り組みをより広く知ってもらいたいと考えています。認知度が高まれば、会社全体でより健康意識が向上していくと思います。
深見さん…健康で安全に働ける会社づくりはもちろん、働きやすい会社、やりがいのある会社づくりを行い、「土平鑄工で働いてよかった」と思える会社にしていきたいと思っています。

土平さん…会社として何に医療費がかかっているのかを知ること、健康課題を「見える化」できればと考えています。医療費の削減は社会全体の重要な課題ですから、当社にできることをコツコツ取り組んでいきたいですね。

みんなでヘルスアップ 土平鑄工株式会社~半田市~

毎週月曜の朝に、全従業員で集まってラジオ体操をしています!



年末のボウリング大会です。みんなでワイワイ楽しみながら健康づくり!



もともと忘年会を開催していましたが、インドネシアからの実習生が増えたこともあって、お酒を飲むよりも体を動かしながら交流を図ろうという考えです。

深見さん…昨年は、定期健診時に「体力測定」のイベントを実施しました。自分の今の体力や健康課題を知る機会になりましたし、仲間同士で楽しみながら行

ストレスの少ない職場づくりへ

深見さん…健診後の「メンタルヘルスチェック」も行っています。健診結果を踏まえて各従業員と面談を行い、どのような健康課題があるかを丁寧に聞き取ります。また、家庭や職場で困りごとがないかもヒアリングし、人間関係やコミュニケーションの課題も把握。メンタル不調を予防するための職場改善に活かしています。
市野さん…ストレスの少ない職場をつくるため、上司はリーダーシップ研修を受け、部下とのコミュニ



取締役副社長
土平 啓造さん
副工場長
深見 さおりさん 市野 和幸さん

会社概要

社名……………土平鑄工株式会社
代表取締役社長…薛 陳忠
本社所在地…半田市乙川末広町1番地
従業員…………40名 ※2025年9月現在
事業内容………鑄造、鑄造機械部品の輸入販売



毎年バーベキュー大会を開催し、交流を深めています!

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。

必須項目

- ☒ **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。
- ☒ **健康経営の取り組みに対する評価・改善**
 - 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していること。

まずは「健康宣言」を提出！

選択項目

- | 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 |
| ☐ 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 |
| ☐ 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 |
| ☐ 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 |
-
- | 2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 |
| ☐ 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 |
| ☐ 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 |
| ☐ ⑥ 育児または介護と就業の両立支援 | ●育児介護休業法等の法定義務を超えた休業・休暇日数の付与 |
| ☐ ⑦ 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 |
| ☐ ⑧ 私傷病等に関する復職・両立支援の取り組み（15 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 |
| ☐ ⑨ 女性の健康保持増進 | ●女性のがん検診への補助 ★けんぽ提供の各種セミナーを開催 例) 女性の健康や健康づくり動画の活用 |
| ☐ ⑩ 高齢従業員の健康や体力の状況に応じた取り組み | ★転倒リスクチェック（体力測定）の実施 ★アクティブエイジングチャレンジイベントへの参加
●転倒防止を目的とした職場の整備 |
-
- | 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 |
| ☐ ⑪ 保健指導の実施または特定保健指導実施機会の提供 | ●就業時間内に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 |
| ☐ ⑫ 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替えるなど、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 |
| ☐ ⑬ 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
●定期的な体力測定の実施 ★Pep Up登録による歩数記録の活用 |
| ☐ ⑭ 長時間労働者への対応 | ●休暇取得、出社制限等の勧奨 ●業務分担の見直し ●長時間労働者の産業医面談の実施 |
| ☐ ⑮ 心の健康保持・増進に関する取り組み | ●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 |
| ☐ ⑯ 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ルの導入 ★けんぽのインフルエンザ補助事業の利用 |
| ☐ ⑰ 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 |

製造業で20人以下の場合は3項目以上

★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2026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 申請料について

健康経営優良法人2026の申請料を当組合が半額負担します。

法人部門	申請料	補助額
大規模法人部門	88,000円(税込)	44,000円(税込)
中小規模法人部門	16,500円(税込)	8,250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。

申請料の 段階的廃止について

健康経営の考え方の普及は一定の成果が得られたと考え、健康経営優良法人の認定取得は、事業所の経営判断に委ねることとし、申請料の補助を令和8年度からは廃止させていただきます。
申請料の補助は廃止となりますが、効果的な保健事業の活用方法を提案するなどして、持続的な健康経営に向けたサポートをしてまいります。

認定対象

- 大規模法人部門**
- 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**
- 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」に該当します。詳しくは、「ACTION!健康経営」ポータルサイトをご覧ください。



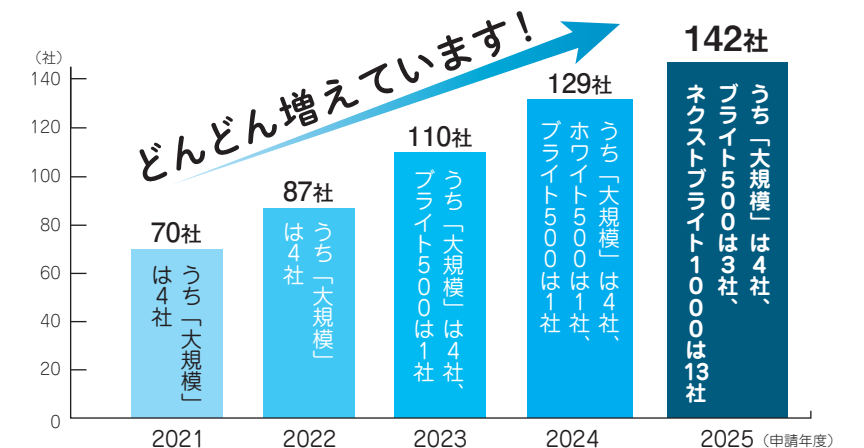
当組合の 健康経営優良法人 認定事業所数



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
回答期限：令和7年10月10日(金)17時まで
- 申請料振込期限：11月上旬～12月31日(水)15時締切
- 認定委員会による審査（発表は令和8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
回答期限：令和7年10月17日(金)17時まで
- 申請料振込期限：11月上旬～12月31日(水)15時締切
- 認定委員会による審査（発表は令和8年3月頃の予定）



武雄・御船山

佐賀県西部に位置する武雄市。その昔、神功皇后が新羅からの帰りに「御船」をつながれたことから名づけられたという御船山、1300年続く武雄温泉など、見どころがいっぱい。秋風に吹かれて、ウォーキングに出かけよう。

武雄温泉駅

雄温泉駅（北口）を出たら、県道24号を西に向かう。武雄市下西山の交差点を越えて、国道34号に入る。左手に見えてくる慧洲園は九州随一といわれる純日本庭園。庭園内の陽光美術館では陶磁器などの芸術品を見ることが出来る。

国道34号に戻り直進すると、左手に御船山楽園が見えてくる。標高207m、武雄のシンボルともいえる御船山の断崖を借景に庭園の木々が紅葉する様子は、まさに楽園のような美しさだ。高低差のある園内を、景色を眺めながら散歩するのも楽しい。

御船山楽園を後にし、木立を抜け進むと、武雄神社に到着する。印象的な白い社殿の脇の竹林を抜けると、樹齢3000年といわれる武雄の大楠が姿を現す。時を積み重ねた荘厳なたたずまいには、ただただ圧倒される。武雄市図書館にも立ち寄ってみよう。モダンな建物にカフェも併設され、多くの利用者にぎわう。

武雄神社前の県道330号に戻ったら、ゴールの武雄温泉をめざす。鮮やかな色彩が竜宮城を思わせる楼門をくぐったら、温泉に到着だ。ウォーキングで疲れた体を、歴史ある出湯でしっかり癒そう。

Information

アクセス 西九州新幹線・佐世保線「武雄温泉」駅



武雄市観光協会



陶器のまち

16世紀に始まった武雄の窯業。現在、市内には80近くの窯元があり、例年秋に窯開きが行われる。

窯開きの期間中、工房の一角で陶器を販売する一峰窯の様子。
(<https://ippogama.thebase.in>)



豆知識

6 楼門

天平様式と呼ばれる典型的な和風建築で、東京駅を設計した辰野金吾も関わっている。平成17(2005)年に国指定重要文化財に指定されている。

5 武雄市図書館・歴史資料館

「市民の生活をより豊かにする図書館」をコンセプトに、民間会社が運営。約25万冊の蔵書レイアウトが美しく、書店やカフェを併設する、新しいスタイルの図書館。

🕒 9:00～21:00 🏠 無休
🌐 <https://takeo.city-library.jp>



写真提供：武雄市観光協会



写真提供：武雄市観光協会

7 武雄温泉 元湯

アルカリ単純泉。保温性に優れ、肌になじみしっとりすることから、美人の湯と呼ばれる。元湯は明治9(1876)年築で、現存する木造の温泉施設としては日本最古といわれる。

🕒 6:30～23:45(最終受付23:00)
💰 大人500円、3歳～小学生250円



1 慧洲園・陽光美術館

約3,000坪の池泉回遊式日本庭園。その池に浮殿のようにたたずむ陽光美術館では、中国の古陶磁器や翡翠などを展示。

🕒 10:00～16:00
🏠 水曜日(展示替え等による変更あり)
💰 大人1,000円、学生800円(中学生以下無料)(慧洲園入園・陽光美術館セット料金)
🌐 <https://www.yokomuseum.jp>

2 御船山楽園

紅葉を見上げて園内を散策。



6.0km
1時間30分
8,000歩



夜はライトアップされ、昼間とは違う姿に。水面に浮かぶランタンが幻想的。

4 武雄の大楠

推定樹齢3000年の大楠。高さ27m、根回り26m、根元にある12畳ほどの空洞には天神様が祀られる。



3 武雄神社

天平7(735)年創建。主祭神・武内宿禰命をはじめ五柱の「武雄大明神」を御祭神とする。かつては「九州五社ノ内」の一社に数えられ、九州の宗社として隆盛を極めた。

🌐 <https://takeo-jinja.jp/shrine>



もしもしラーメン・焼餃子



もしもしラーメン700円(税込)



焼餃子600円(税込)

武雄のソウルフードともいえる人気の2品。「もしもしラーメン」の由来は、開業時に店舗の隣が電電公社(現NTT)だったからだそう。焼餃子には地元のブランド豚「若楠ポーク」を使用。

餃子会館
🕒 11:00～18:00または売り切れまで。
🏠 木曜日、その他月2回程度
🌐 <https://gyouza-kaikan.jp>

やきものアクセサリ作り体験 (陽光美術館内)



陶片のなかからお気に入りを選んで、自分だけのアクセサリが作れる。

🕒 10:00～16:00
💰 1,000円(入場料は別途必要) ハーバリウムボールペン作り体験もできる(料金:1,500円)。

足跡のぼして

sightseeing

黒髪山

武雄市と有田町の境に位置する標高516mの低山ながら、そびえたつ雄岩・雌岩など、豪快な景観が魅力。近隣にはキャンプ場も整備されている。



※営業時間や料金等は変更される場合があります。

届出用紙には正しいマイナンバーの記入をお願いします

健康保険証の記号番号等により医療機関・薬局等で資格情報の確認ができる「オンライン資格確認」が、令和3年10月から本格運用されています。オンライン資格確認を正確に行うためには当組合に正しいマイナンバーを届出いただく必要があります。マイナンバーの記載欄がある届出【資格取得届】【被扶養者(異動)届】【扶養追加】には誤りのないようにマイナンバーを記入していただきますようお願いいたします。

特に記入誤りの多い例

夫婦や兄弟姉妹などの家族のマイナンバーを入れ違えて記入

マイナンバーの記入がないとマイナ保険証が利用できませんので、すみやかな届出にご協力をお願いいたします。

注 当組合にマイナンバーを届出後、マイナンバーを変更されたときは業務課までご連絡ください。

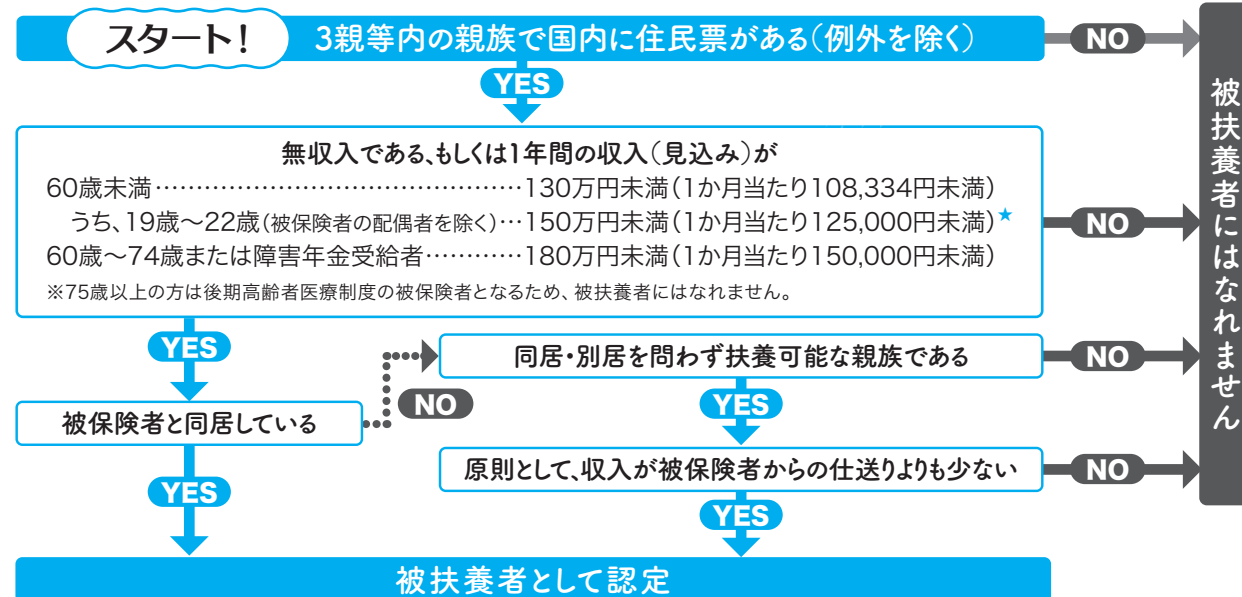
被扶養者の認定要件が変わりました

人手不足対策等を目的として、令和7年10月1日から、19歳～22歳の収入要件が150万円未満に。

健康保険の被扶養者となるためには、被保険者の収入によって主として生計を維持されている家族で、国内に住民票があること(海外に留学する学生、海外赴任に同行する家族、ワーキングホリデーでの海外滞在などは例外)が要件となります。

被扶養者の収入要件としては、年間収入が130万円未満(被保険者の配偶者を除く19歳～22歳は150万円未満★、60歳～74歳または障害年金受給者は180万円未満)であることとされています。

Check 被扶養者になれるか、確認してみましょう!



★令和7年10月1日から適用。その年の12月31日現在の年齢で判定します。

(注) 上記の条件を満たしていても、被扶養者と認められないケースがありますので、ご了承ください。

被扶養者として認定されるには、主として被保険者の収入によって生計を維持されていることが必要です。

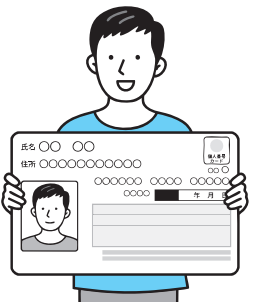
健康保険証の廃止に伴う

資格確認書の交付について

令和7年12月2日をもって、現行の健康保険証が廃止となり、マイナ保険証による受診が原則となります。ただし、マイナ保険証を利用できない方には、資格確認書を交付いたします。

資格確認書の交付対象となる方

- マイナンバーカードをお持ちでない方
- マイナ保険証の利用登録をしていない方
- 電子証明書が失効している方



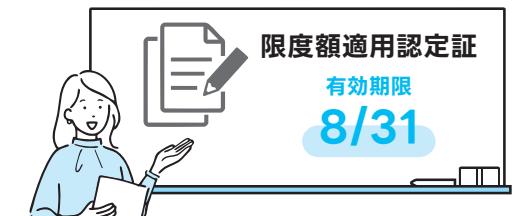
当組合では、令和7年12月よりマイナ保険証の普及促進に向けて、上記の交付対象に該当する方(マイナ保険証を利用できない方)に限り、『資格確認書』を交付いたします。資格取得届や被扶養者(異動)届をご提出いただく際に『資格確認書』の交付を希望される場合は、事前にマイナ保険証の利用可否をご確認いただきますようお願いいたします。

マイナ保険証普及促進にご協力をお願いします!

『資格確認書』の交付は、マイナ保険証の利用状況を確認する必要があるため、お手元に届くまでに時間がかかります。マイナ保険証は、各種届を当組合で受付後、概ね5日で医療機関での利用が可能となり、大変便利です。

限度額適用認定証の有効期限のご案内

「限度額適用認定証」は、毎年、8月31日が有効期限です。期限切れの「限度額適用認定証」は返却することが義務付けられていますので必ず当組合にご返却ください。



「限度額適用認定証」とは…

医療費が高額になった際に、保険証と併せて医療機関の窓口で提示すると、窓口でのお支払いが自己負担限度額までとなり「高額療養費相当額」を支払わずに済みます。

なお、高齢受給者証をお持ちの方で2割負担の方は「高齢受給者証」が限度額適用認定証の代わりになりますので申請は不要です。ただし、3割負担の方は限度額適用認定証が必要になる場合があります。(下記表参照)

窓口負担割合	標準報酬月額	限度額適用認定証の申請が必要かどうか
3 割	現役並みⅢ (830千円以上)	必要ありません
	現役並みⅡ (530千円～790千円)	入院等で窓口負担額が多くなる場合、申請いただくと窓口負担額が抑えられます
	現役並みⅠ (280千円～500千円)	
2 割	一般 (260千円以下)	必要ありません

マイナ保険証をご利用中の場合は、限度額適用認定証を医療機関に提示することなく、所得区分に応じた自己負担額が適用されます。当組合へ手続きすることなく適用が受けられるため、大変便利です。



●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

根菜とひじきのごまマヨサラダ

1人分 > 129kcal / 食塩相当量0.4g / たんぱく質2.7g



材料(2人分)

ごぼう..... 30g
にんじん..... 30g
れんこん..... 50g
ひじき(乾燥)..... 2g
枝豆(冷凍)..... 正味15g
A マヨネーズ..... 大さじ1・1/2
すりごま(白)..... 小さじ2
しょうゆ..... 小さじ1/4

作り方

- ① ごぼう、にんじんは細切りに、れんこんは薄いいちょう切りにする。ひじきは水で戻す。枝豆は解凍する。
- ② 鍋に湯を沸かし、ごぼう、にんじん、れんこんを入れて2分ゆで、ひじきを加えてさらに30秒ゆでる。
- ③ 水気をきって粗熱をとり、枝豆とAを加えて和える。

スイートパンプキン

1個分 > 80kcal / 食塩相当量0.0g / たんぱく質2.0g

材料(4個分)

かぼちゃ..... 150g 卵黄..... 適量
バター(無塩)..... 10g かぼちゃの種..... 4個
はちみつ..... 大さじ1/2 (ロースト)

作り方

- ① かぼちゃは皮をむいて一口大に切り、耐熱ボウルに入れて水大さじ1(分量外)を加える。ラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱し、水気をきって熱いうちに潰す。
- ② ①にバターとはちみつを加えてなめらかになるまで混ぜ、4等分にして丸い形にととのえる。
- ③ 表面に卵黄をぬって、トースターで焼き色がつくまで焼き、かぼちゃの種を飾る。



食物繊維×たんぱく質で 高血糖対策



お弁当に
おすすめ

鮭とチーズの大麦ご飯おにぎらず

1人分 > 373kcal / 食塩相当量0.9g / たんぱく質27.0g

材料(2人分)

生鮭..... 2切れ
塩..... 少々
焼きのり(全形)..... 2枚
大麦ご飯(*)..... 300g
グリーンリーフ..... 適量
スライスチーズ..... 2枚

※作りやすい分量…米1合+米1合分の水+大麦100g+追加の水200mLで炊飯

作り方

- ① 生鮭に塩をふってフライパンに並べ、水(分量外)を加えてふたをし、5分ほど蒸し焼きにする。粗熱をとって半分に切る。
- ② ラップを広げて焼きのり1枚を置き、スライスチーズの大きさに合わせて大麦ご飯1/4量を広げる(写真)。グリーンリーフ、スライスチーズ、①の鮭1切れ分、大麦ご飯1/4量を重ねる。のりの左右と上下をたたくで包み、ラップで包んで10分ほどおき、半分に切る。同様にもう1個(合計2個)作る。



/ かわいい包み方は
動画で!

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25autumn01.html>

Point!! 高血糖を防ぐ食事のコツ

血糖値を上げにくい主食を選ぶ

大麦や雑穀などの食物繊維が豊富な主食は、糖の吸収をゆるやかにして血糖値の急上昇を防ぎます。大麦ご飯を使うと、栄養価も満足度もアップ。

たんぱく質をしっかり取る

鮭やチーズ、豆類などのたんぱく質は、糖質と一緒にとることで血糖値の上昇を抑えます。主菜だけでなく、主食にもたんぱく質を組み合わせるとバランスよく。

旬の野菜で栄養&彩りよく

根菜やかぼちゃは、ビタミンや食物繊維が豊富。糖質がやや多めの食材でも、量や調理法を工夫すれば安心して楽しめます。

国をあげた少子化対策

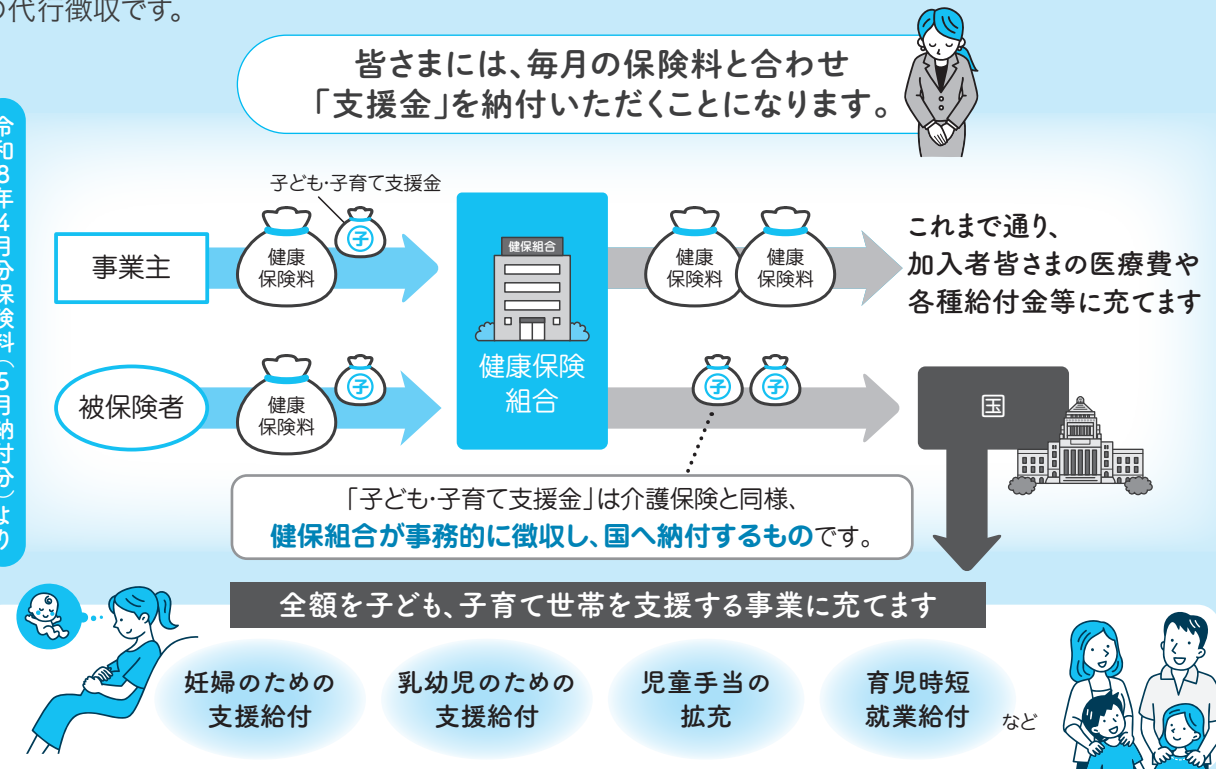
“子ども・子育て支援金”の納付が始まります

令和8年度から

少子化は高齢化とあわせて国の将来に関わる重要な問題であり、企業や高齢者も含めた社会全体で向き合うことが求められています。その中で、健保組合に義務付けられたのが「子ども・子育て支援金」の代行徴収です。

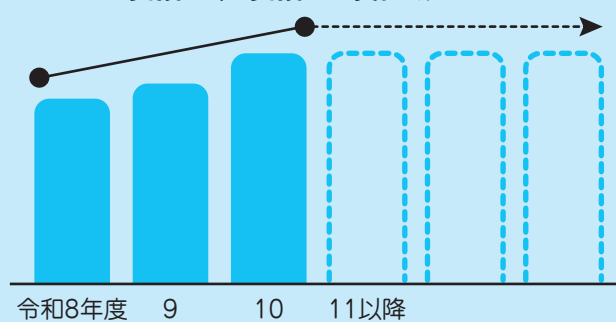
皆さまには、毎月の保険料と合わせ「支援金」を納付いただくことになります。

令和8年4月分保険料（5月納付分）より



どの程度の負担額になる？

支援金率・支援金の負担イメージ



支援金額の計算方法

標準報酬月額 × 支援金率※ = 毎月の支援金額

※支援金率は、令和8年度からスタートし、令和10年度にかけて0.4%程度に段階的に上がることが想定されます。

【参考】各年度における支援納付金の総額（医療保険制度全体）
 令和8年度……約6,000億円
 令和9年度……約8,000億円
 令和10年度……約1兆円

◎ただし、国が令和10年度に支援納付金の最大規模を決めているため、今後、右肩上がりで増え続けることはありません。

◎健保組合と協会けんぽには、国が一律の支援金率を示すこととなっています。

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。

事業所所在地変更	事業所名	所在地	変更前	変更年月日
	久米工業株式会社	愛知県豊田市	名古屋市南区	令和7年6月23日

その疲れ、“脳”が原因かもしれません！ ～香りと音楽で脳をストレッチ？！～



どこからか漂ってくる金木犀の香り、朝晩の少し涼しい空気に、ほんのり秋の気配を感じます。秋は、夏の疲れを引きずりながらも、年末に向けて仕事が増える時期。「なんだか疲れが抜けない」「気持ちが乗らない」…そんな感覚はありませんか？
 疲れを感じると「体が疲れている」と思いがちですが、実は“脳”が疲れていることも多くあります。情報の処理、感情の整理、判断、記憶…。脳は日々、目に見えない負荷を抱え、知らず知らずのうちにオーバーヒートしていることも。休もうと思ってもうまく休めないのは、脳が“オン”のままだから。

そんなときこそ、脳をゆるめる“ストレッチ”！体と同じように、脳にも休息モードへの切り替えが必要です。そこで今回ご紹介するのは、「香り」「音楽」「深呼吸」の組み合わせ。



金木犀のような季節の香りや、好きなアロマオイルの香りは、嗅覚を通じてダイレクトに脳へ届きます。とくに心地よい感覚をもたらす香りは、扁桃体や海馬に働きかけ、安心感や記憶の整理を促します。



自然音やゆったりしたテンポの音楽は、自律神経を整え、脳の緊張をゆるめてくれます。何も考えずに音に身を委ねる時間を意識的にすることで、情報処理を一時停止し、リズムを整えることができます。



浅い呼吸が続くと、脳の酸素が不足し、集中力や判断力が低下します。それを回避する方法は「吐く息を長くする」こと。副交感神経が優位になり、脳が“休息モード”に切り替わります。

おすすめは、朝や仕事の合間にほんの数分、意識して深呼吸すること。さらに香りと音楽を組み合わせると、脳がスッキリ軽くなるような感覚が得られるかもしれません。

疲れがたまりやすいこの時期。気分に合わせて脳のストレッチをお試しあれ！

▼脳のストレッチレシピ（一例）

気分・状態	香り（代表的な精油例）	音楽のタイプ
やる気をチャージ	グレープフルーツ、レモン、ベルガモット	アップテンポで歌詞のない音楽（クラシック等）
集中したい	レモン、ペパーミント、ローズマリー	歌詞のない安定したテンポのインストルメンタル
落ち着きたい	ラベンダー、カモミール	自然音やヒーリング音楽
疲れをリセット	ヒノキ、ユーカリ、イランイラン	アコースティック、ボサノヴァ
一日のクールダウン	ラベンダー、オレンジスイート、サンダルウッド	自然音や、やさしいメロディが中心のゆるやかな音楽

- （参考文献）
 1. 東邦大学 生物学科 (2023). 匂いと脳のストレス応答. 生物学の新知識コラム.
 2. Ueda K, Horita T, Suzuki T. Effects of inhaling essential oils of Citrus limonum L., Santalum album, and Cinnamomum camphora on human brain activity. Brain Behav. 2023;13(2):e2889. doi:10.1002/brb3.2889
 3. 岡野 慎也・横江 顕彦・五十棲 計・大平 雅子 (2020). 短時間仮眠前の香り呈示が自律神経活動に及ぼす影響. 睡眠と環境, 15(1), 3-9.
 4. 森 数馬・岩永 誠 (2019). 音楽と感情に関する研究の展開. 音楽心理学, 57(2), 215-226.
 5. 内藤 正智 (2007). 音楽聴取後の感情変化についての研究. 日本大学大学院総合社会情報研究科紀要, 7, 441-450.
 6. 本郷 幸子・鈴木 平 (2021). 音楽聴取の気分調整作用が心理・生理指標に及ぼす影響. 桜美林大学心理学研究, 5, 1-18.

（健康運動指導士／野村）

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。

》》》 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



“しゃがむ” 張トレ

カエルスクワット 草むしりなどをして腰や膝を痛めない体へ！

STEP 01

両足を肩幅に開き、つま先は外側に向け、両手で合掌のポーズをとる。



STEP 02

膝をつま先の方へ開きながらお尻を落とし、肘で膝を外へ押す。そのとき、なるべく背骨を上へ伸ばしておく。

内ももの伸びを意識しながら
5秒間キープ×5回 行う

※足首が硬くてバランスを崩してしまう人は、踵が浮いてしまってもOK。



応用編 さらに動ける体へ！

サイドスクワット

STEP 01

両足を大きめに開き、両手で合掌のポーズをとる。



STEP 02

片方の膝をつま先の方へ曲げ、もう片方の膝は伸ばしたままお尻を落とす。そのとき、なるべく背骨を上へ伸ばしておく。

内ももの伸びを意識しながら
左右交互に
5秒キープ×5往復 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/25autumn01.html>



Trainer's Advice

筋トレと張力フレックストレーニングは何が違う？

筋トレで筋力を鍛えることはもちろん大切ですが、張力を鍛えることはさらに重要です。なぜなら張力を鍛えれば、加齢とともに衰えていく4つの体力要素、筋力・柔軟性・バランス・姿勢を同時に鍛えることができるからです。その結果、人生100年動ける体を手に入れることができます。

