

Ai けんぽだより

topics

- ・新年のご挨拶
- ・事業所訪問((株)富士精機)
- ・令和7年度 保健事業の評価(アンケート)集計結果
- ・2024年度版「健康スコアリングレポート」
- ・2025秋ウォーキングラリー結果報告
- ・専門職スタッフからMessage

2026年 新年号

NO. 160



愛鉄連健康保険組合

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

● 2024年度版 ●

「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。



良好 ← 中央値と同程度 → 不良

*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、2021~2023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

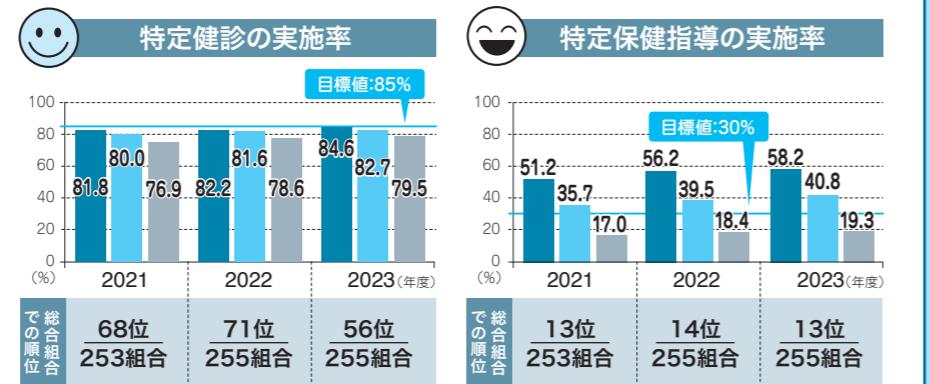
当組合における特定健診の実施率は、前年度より上昇したものの、目標まであと少しでした。

特定保健指導の実施率は、前年度同様、目標値の30%を大きく上回り、50%を超えるました。



総合組合での順位（13位）255組合
全組合順位（14位）1,374組合

■当組合 ■業態平均 ■総合組合平均

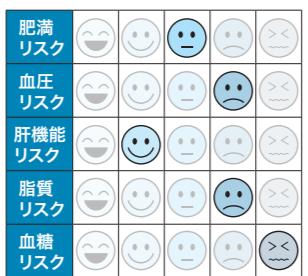


健康状況

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糖、血圧、脂質のリスクの高い方が多いという結果でした。

前年度と比べて、脂質リスクは改善、血糖リスクは悪化しています。

*2023年度に特定健診を受診した方のみのデータを集計。



主食(糖質)のとりすぎに注意し、たんぱく質や野菜を多くとりましょう

※2023年度に特定健診を受診した方のみのデータを集計。

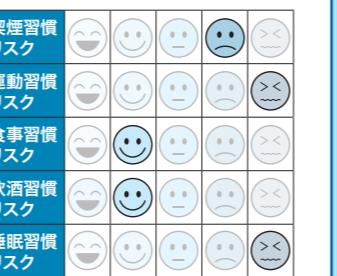


生活習慣

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、当組合は運動や睡眠、喫煙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く、これらは、前年度と同じ傾向です。

*2023年度に特定健診を受診した方のみのデータを集計。

*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。



通勤時や買い物などで、「歩き」を意識してみましょう

当組合の健康課題である「血糖」「血圧」「脂質」「運動」「睡眠」「喫煙」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。

加入事業所の皆さんも、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ようお願いいたします。

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、少子高齢化が進む我が国では、昨年2025年に団塊の世代がすべて75歳以上となりました。2040年にかけてさらに高齢者人口が増え続けることが予想され、健康保険組合の支出の4割を占める高齢者医療拠出金は今後も増え続けることが見込まれています。

こうした中で、当組合としては、健診受診率の向上と結果に基づく保健指導、加えて、職場環境に応じた予防・健康づくりへの取り組みの支援を柱に、引き続き精進してまいります。結果として現役世代の負担軽減、国民皆保険制度の維持につながることを願っております。

他方、昨年12月には、医療DX推進の一環としてマイナ保険証を基本としたしくみに移行しました。

マイナ救急やスマホ搭載など便利で安心の医療が実現しつつありますので、ぜひともご活用をお願いいたします。

また2026年4月からは、子ども・子育て世帯を社会全体で支える新たなしくみ「子ども・子育て支援金」が導入されます。事業主・加入員の皆さま方にはご理解、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

昨年10月、当組合は、経済界・医療関係団体・自治体・保険者団体等で構成する「日本健康会議2025」において、厚生労働省が新たに創設した「予防・健康づくり推進優良組合」の総合型健康保険組合上位5団体として表彰を受けました。一昨年に続き2度目の表彰となりました。事業所の皆さまとの協力関係のもと、健診や保健指導の実施率向上、重症化予防等への取り組みが認められました。今後も、この結果に恥じぬよう積極的に活動してまいります。

結びに、皆さまの本年の健康とご多幸を心よりご祈念申し上げて、新年のご挨拶とさせていただきます。

申しあげて、新年のご挨拶とさせていただきます。



新年のご挨拶



2社が合併する直前に
行われた食事会です!

かつたため、配置転換をしたと
いう例もありました。決して私
一人で健康をチェックしている
わけではなく、従業員に気を
配ってくれる人がたくさんいて、
責任を持って対応してくれる
ことが当社の強みです。

先日、総務部長の提案で社内
に「トレーニングルーム」をつくり
ました。ウォーキングや筋トレの
マシンが置いてあり、休憩時間に
よく利用されています。また、社内
コミュニケーションの一環として
希望者で大阪旅行に行ったり、熱
中症対策としてウォーターサー
バーを置いたりといったことも。
健康新情報の発信を続けてきたお
かげか、各部から自発的にさまざま
な提案が出てくるようになっ
ています。

さらなる
取り組みの深化へ

▲空き部屋を利用した
広々としたトレーニングルーム

合併して日が浅く、職場環境も
違っているため、まずは2社の歩
調を合わせることを第一に考え
ています。次の健康診断で社内全
体の状態を改めて把握し、その
結果を踏まえてさらに取り組み
を広げていきたいです。愛鉄連健
保がよきパートナーとして、さま
ざまな施策を提案してくれる
ので、新たな気づきも多くあり
ます。多様なアイデアから当社
に合ったものを取り入れ、少し
ずつ社内の健康度を高めていく
ことで、全従業員が居心地よく
働ける会社になることが私の
理想です。

かつたため、配置転換をしたと
いう例もありました。決して私
一人で健康をチェックしている
わけではなく、従業員に気を
配ってくれる人がたくさんいて、
責任を持って対応してくれる
ことが当社の強みです。

昨年の5月に(株)富士精機と(株)
山田製作所は合併し、新たに一步
を踏み出しました。どちらの会社
も愛鉄連健保に加入して健康経
営に取り組んでおり、健康経営優
良法人も取得していました。今年
度は、まず両社の足並みを揃え、
来年度の認定に向けて体制を
整えていきたいと考えています。
私は山田製作所の所属でした
が、富士精機は従業員数が多く

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)富士精機さんをお
訪ねし、ご担当の森戸さんに健康
づくりの取り組みについて伺いま
した。

合併後、情報発信から スタート

夜勤のみの人もいて会うタイミング
がなく、健康状態を把握しにくくと感じています。そこで、合併
後は社内アプリを活用して、情報
発信を積極的に行っていくことに
しました。健診やインフルエンザ
予防接種の日程、健診結果、禁煙
外来の案内などを配信しており、
各従業員が必要なタイミングで
見られるようにしています。

また、健康づくり担当として
愛鉄連健保の「けんぽだより」も
参考にしています。季節ごとに
健康トピックが掲載されている
ので、そこから情報収集をして
管理職への提言や社内への声かけ
などを行っています。

健診と保健指導を 大切に

今、特に気にしてるのは従業
員の血糖値です。自覚症状や明ら
かな異常がないまま糖尿病に進
行してしまう怖さがあります。そ
のため、外からわかる体型の変化
に注意しつつ、再検査や特定保健
指導のお知らせなどの「サイン」
を大切にしています。

以前は「仕事があるから」とな
かなか実施できなかつた特定保健
指導についても、積極的に参加
を促しています。指導を受けると
生活改善に取り組む人が多く、
体重がストンと落ちた人もいて、
とても効果を実感しています。
やはり「専門家」からのお話には
説得力があり、背中を押して
もらえるようです。

かな異常がないまま糖尿病に進
行してしまう怖さがあります。そ
のため、外からわかる体型の変化
に注意しつつ、再検査や特定保健
指導のお知らせなどの「サイン」
を大切にしたいと考えています。
以前、健診結果が悪かった人が
実際に体調を崩してしまった事例
もあり、健診の重要性を改めて
認識しました。健康に長く働いて
もらうことは会社にとっても
大切なことですから、小さな変化
を見逃さないようにサポートを
続けていきます。

各部署に健康づくりのキーパー
ソンがいるのも大きなポイント
です。例えば、製造部長が、
毎朝ラジオ体操をやりたいと提案
してくれたり、体調不良者が出て
くると各部の担当者がすぐに一報を
面談や声かけを行ったりなど、
社内の連携体制が整っています。
腰痛を訴える従業員に対しても
面談を行ったところ、重いものを
持つことが多い業務環境だとわ

今年度からは、パートも含めた
すべての従業員が定期健診を
受けられるようになりました。
従業員からの反応もよく、誰も
の「きっかけ」を提供できる環境
が整備できたと感じています。

こんにちは!
愛・けんぽ
Ci です

部署を越えた情報共有と サポートが健康の基盤

(株)富士精機



総務部 人事労務グループGL
森戸 英里名さん

みんなでヘルスマップ

株式会社富士精機~小牧市~



2025年5月に
富士精機と
山田製作所が
合併しました!



FUJI SEIKI
株式会社富士精機

社名は富士精機、
ロゴマークは
山田製作所のものを
使用しています!



業務風景
です!

会社概要	
社名	株式会社富士精機
代表取締役社長	山田 弘
所在地	愛知県小牧市元町三丁目39番地
従業員	250名 ※2025年11月現在
事業内容	自動車部品をはじめ 各種部品製作や 工作機械販売

各部署の連携が鍵

Let's try

時間栄養学!

いつ、何をどのように食べると健康にいいのでしょうか、
体内時計と栄養学を組み合わせた「時間栄養学」を今日から実践!

(有) クオリティライフサービス
代表取締役・管理栄養士
小島 美和子

上手に調整して 食べすぎをリセット!

年末年始はイベントが多く、ついつい食べすぎてしまうという人も多いのでは? そんなときも、その後の調整方法を知っていれば、体重や体調への影響を小さくすることができます。翌日の食事を抜くなど、間違った調整をするとかえって不調を招くこともあります。ポイントを知っておきましょう。



〈食べすぎた翌日の上手な調整のポイント〉

いつもどおりに起きて、朝食を食べる

前夜遅くまで食べたり飲んだりしても、翌朝はいつもどおりに起きて朝の光を浴びましょう。起床後1時間以内に朝食を食べ、体内時計をしっかりとリセットすることで、代謝が上がります。



昼間はアクティブに、食事は野菜をたっぷりと

昼間はできるだけ階段を使うなど、少しアクティブに過ごし、昼食はごはんをやや控えめにして、野菜をたっぷり食べましょう。

夕食は油脂の多い料理を控え、できれば19時頃までに済ませましょう。



これはNG! 食べすぎた翌日の調整法

① 朝食を抜く

朝食抜きは体内時計のリズムを乱し、体調をくずす原因になります!

野菜だけ食べる

② 野菜だけ食べる

野菜だけの食事や断食は、代謝が下がり太りやすくなります。

③ 断食をする

毎日規則正しい生活をするのが難しい場合は、規則正しい生活をする「リセット日」を週2日設定しましょう。週半ばの水曜日と週末の日曜日などの組み合わせがおすすめです!

pepUp. を活用して 食事や運動を記録しよう!

健康アプリPep Upに登録すると、自分の生活習慣を記録してチェックすることができます。体重管理もできるので、ぜひご登録ください!

アプリの初回登録には「本人確認用コード」が必要です。不明の場合は再発行の申請をお願いします。申請方法については、保健事業課までお問い合わせください。



愛けんぽ2025秋ウォーキングラリー ご参加ありがとうございました!

目的 運動習慣の定着とPep Up登録率向上

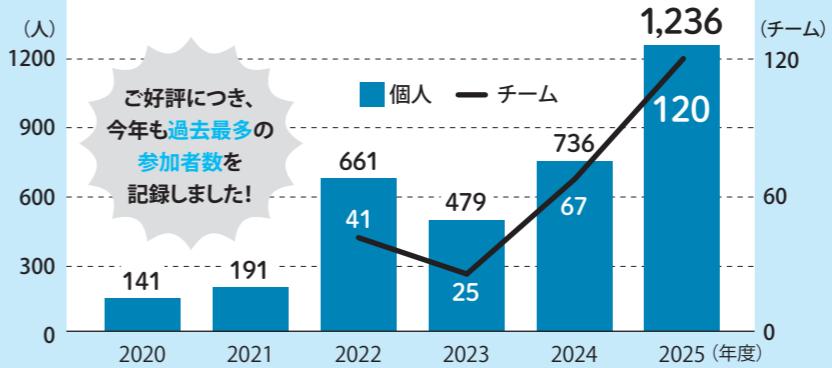
対象 Pep Up登録者(被保険者、被扶養配偶者)

期間 令和7年10月1日~10月15日(15日間)

個人結果

平均10,000歩以上.....509名
平均8,000歩以上.....67名
平均6,000歩以上.....80名
平均5,000歩以上.....65名

社内で他チームと切磋琢磨して仲間と一緒に健康への一歩



「結果的に従業員
みんなの歩数が増えた!」
という事業所もありました



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!

✓ 高血圧をチェック

今すぐ 血圧対策をはじめよう

血圧を下げる目標は、「診察室血圧が130/80mmHg未満」「家庭血圧が125/75mmHg未満」です。

朝と夜の1日2回、家庭で血圧を測る

毎日できるだけ同じ時間に血圧を測り、記録する。

朝
起床後1時間以内、
排尿後、食前・服薬前

夜
就寝前

測定は静かな適温の部屋で

椅子に座り、
1~2分安静にしてから測る

測定前の喫煙、
カフェイン、
飲酒は控える

カフの高さを
心臓の高さに
合わせる

こんな人は仮面高血圧かも

- たばこを吸う
- 習慣的にアルコールを多量に飲む
- 職場や家庭でストレスが多い
- 忙しく動き回っている
- 肥満やメタボリックシンドロームである
- 高血圧予備群
(130~139/85~89mmHg)である
- 糖尿病である

仮面高血圧の診断基準

診察室 収縮期血圧140mmHg未満かつ/
血圧が または拡張期血圧90mmHg未満

家庭 収縮期血圧135mmHg以上かつ/
血圧が または拡張期血圧85mmHg以上

※出典: 高血圧治療ガイドライン2025(日本高血圧学会)

生活習慣を見直す

1日1gの減塩でも血圧は下がる。できることからやる。

- ・塩辛いもののとりすぎを控えて、減塩する。
- ・野菜やくだものを積極的にとる。
- ・節酒し、週に1日以上の休肝日を設ける。
- ・できるだけ早く禁煙する。
- ・毎日30分以上、歩くなどの適度な運動をする。
- ・こまめにストレスを解消する。
- ・BMI18.5以上25未満の適正体重を維持する。※BMI=体重(kg)÷身長(m)



碓氷峠アプトの道

信越本線アプト式鉄道時代の廃線敷を活用したハイキングコース。金めしで知られる横川駅と熊ノ平駅の間の約6kmが遊歩道として整備されている。歴史を感じる複数のトンネルを通り抜ける廃線コースを楽しもう。



JR

信越本線横川駅からアプトの道起点に向かう。「アプトの道（起点）」の看板を過ぎたところにある（社）安中市観光機構には観光案内やコースマップが置かれている。アプトの道は、かつての線路が舗装されて、歩きやすい。途中アプトの道から右折して碓氷関所跡を見学しよう。

アプトの道に戻りしばらく行くと丸山変電所がある。レンガ造りの建物で、蓄電池室と機械室の2棟が並んでいる。丸山変電所を過ぎてしばらく歩き、左折して線路をくぐると峠の湯。レストランがあり食事もできる。さらに進むと第1号トンネルに入る。中は照明があり安全に歩ける。第2号トンネルに入ると、碓氷湖が左手に見えてくる。湖畔に下つて美しい湖面を見ながら休憩するのもよい。

アプトの道に戻りしばらく行くと丸山変電所がある。レンガ造りの建物で、蓄電池室と機械室の2棟がある。丸山変電所を過ぎてしばらく歩き、左折して線路をくぐると峠の湯。レストランがあり食事もできる。さらに進むと第1号トンネルに入る。中は照明があり安全に歩ける。第2号トンネルに入ると、碓氷湖が左手に見えてくる。湖畔に下つて美しい湖面を見ながら休憩するのもよい。第3号、第4号トンネルを過ぎ、第5号トンネルを抜けると、アプトの道の折り返し点、熊ノ平駅に着く。これまでひたすら緩やかな坂を上ってきたが、ここは平らで開けた場所になっている。ここから折り返し、来た道を峠の湯まで下ろす。峠の湯の温泉で温まり、疲れを癒してから帰路に着くのもおすすめ。

7 熊ノ平駅
熊ノ平駅は碓氷峠区間で唯一の平坦な場所で上下線の列車が待ち合わせをする駅だった。童謡「もみじ」の作詞者高野辰之はこの周辺の紅葉の美しさを歌詞にしたといわれる。

5 碓氷湖
中尾川と碓氷川の合流点をせき止めて造った人工湖。湖畔には約1.2kmの散策道があり、約20分で一周できる。秋は紅葉がすばらしい。

8 天然温泉 峠の湯
霧積川に源泉をもつやわらかな泉質の天然温泉。内湯のほか、妙義の山並みを眺めながら入る露天風呂やサウナもある。レストランがあり、ゆっくりくつろげる。ログハウスコテージ、スパオートキャンプ場も併設されている。
● 10:00~21:00(最終受付20:30)
● 毎月第2・第4火曜日
● 大人700円、4歳~小学生500円(3時間利用)

1 アプトの道(起点)
秋間梅林
秋間川上流の丘陵地に広がる広大な梅林で「ぐんま三大梅林」のひとつ。梅林内は散策できる遊歩道があり、開園期間中は売店も開店している。2月中旬~3月末頃の秋間梅林祭ではイベントもある。
※例年見頃は3月上旬~中旬

4 第1号トンネル
アプトの道には、熊ノ平駅までの間に第1号から第10号のトンネルがある。トンネル内には照明があり7時から18時まで点灯している。夜間は暗くなり危険なので注意しよう。

3 丸山変電所
碓氷線が幹線鉄道ではじめて電化されたことに伴い、明治44年に建設された。当時の鉄道・電気の最先端技術が導入され、列車が通らないときに充電し、列車の登坂時に放電して電力を補った。国の重要文化財。

6 めがね橋(碓氷第三橋梁)
明治25年に完成した美しいレンガ造りの4連アーチ橋。川底からの高さが31m、長さは91mあり、わが国最大級。通称「めがね橋」として親しまれ、国の重要文化財に指定されている。

2 碓氷関所跡
1623年、江戸幕府によって設置された中山道の関所。東西に門があり、西を幕府が、東を安中藩が守っていた。昭和35年に東門を関所跡に復元した。国指定史跡。

GOAL 8 天然温泉 峠の湯

9.0km
およそ 2時間30分
12,000歩

8 熊ノ平駅
至 駅
P 熊ノ平駅駐車場
P めがね橋駐車場
P 丸山変電所駐車場
P 旧中山道
P 第1号トンネル
P 第2号トンネル
P 第3号トンネル
P 第4号トンネル
P 第5号トンネル
P 第6号トンネル
P 第7号トンネル
P 第8号トンネル
P 第9号トンネル
P 第10号トンネル
P 遊歩道
P 碓氷第三橋梁
P 霧積川
P 上信越自動車道
P 横川SA
P 横川駅
P おぎのやドライブイン
P 碓氷峠鉄道文化むら
P トロッコ列車
P 洋風露天風呂
P 体験
P ひざじゆひばして
Sightseeing
P 狹野屋の峠の釜めし
P トロッコ列車
P 落成記念式典
P 1,400円(税込)
P https://www.oginoya.co.jp/

Information

アクセス
JR 信越本線「横川」駅

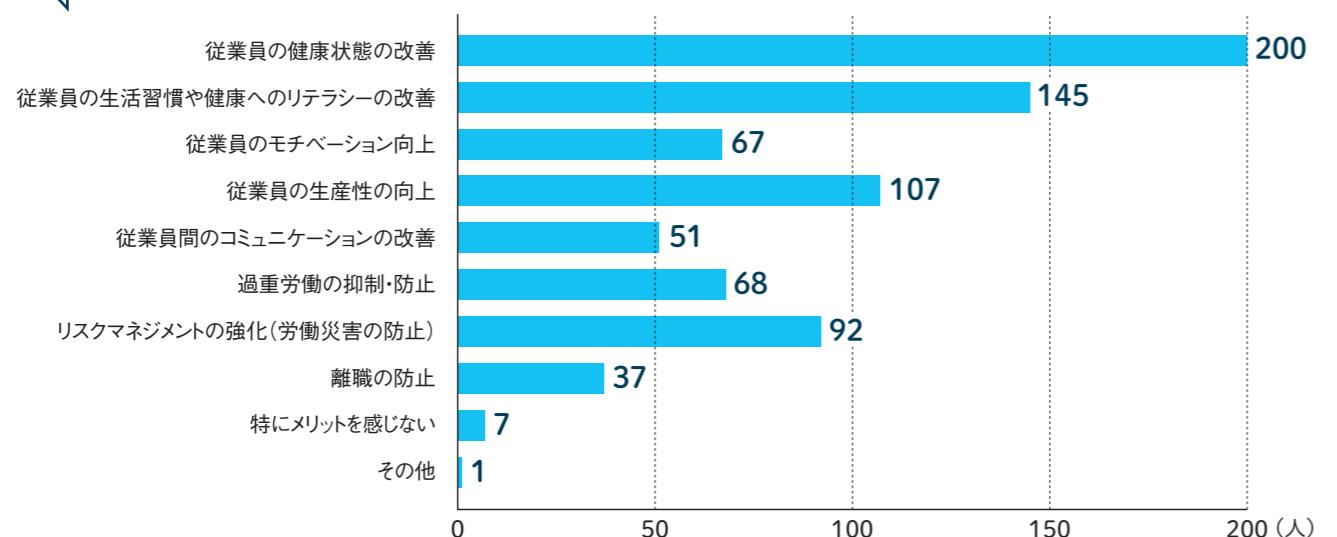
HPはコチラ
上信越自動車道「松井田妙義JCT」から7分

一般社団法人安中市観光機構

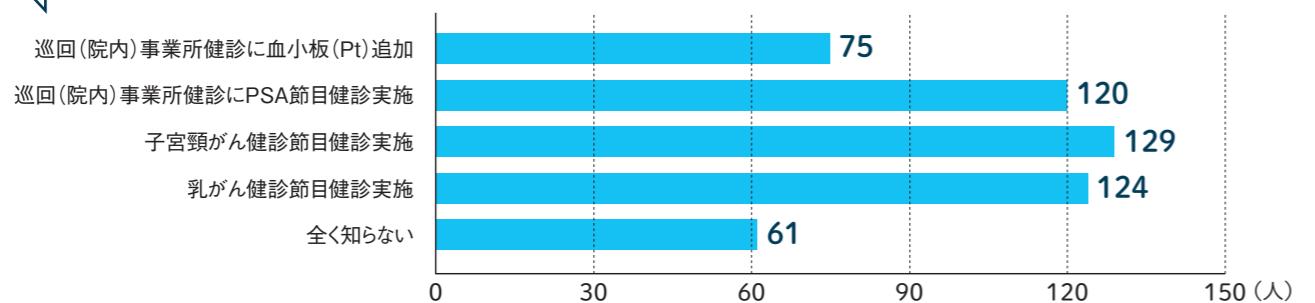


保健事業についての質問

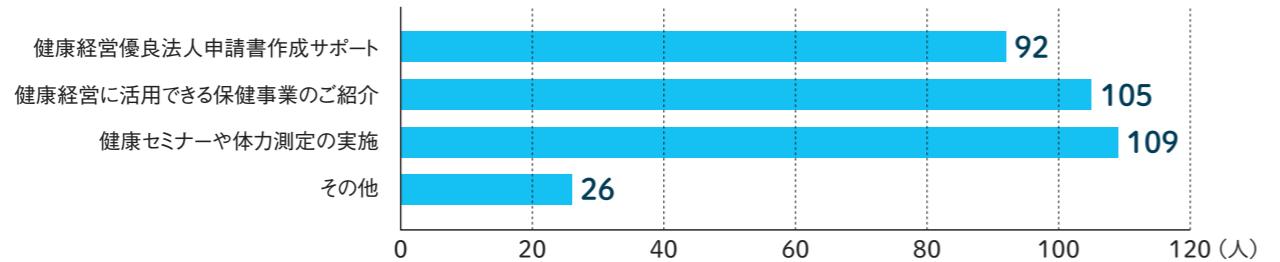
Q 社員の健康管理を行うことで、どのようなメリットがあると思いますか?(複数回答可)



Q 今年度より健診制度の充実を目的に以下の新たなサービスを導入しております。ご存じの内容をご回答ください(複数回答可)



Q 当組合の健康経営サポートで利用してみたいものは?(複数回答可)



当組合では、事業所の健康経営の取り組みを支援するためのサポートを行っております。ご希望の際は、保健事業課までお気軽にお問い合わせください。なお、健康セミナーのテーマが未定の場合でも、事業所の「健康経営取り組みレポート」と一緒に確認しながら、テーマのご相談を承ることが可能です。皆さまからのご連絡を心よりお待ちしております。

当組合および契約健診機関へのご意見をありがとうございました

当組合および契約健診機関に対し、貴重なご意見・ご要望を多く頂戴しました。
加入事業所の健康管理のお役にたてるよう、保健事業の見直し、サービスの向上に努めてまいります。

令和7年度 保健事業の評価(アンケート)集計結果

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・期間・方法
メールアドレス登録事業所の担当者 502名
令和7年9月16日(火)～10月17日(金)
Webアンケート(全25問)

3 結果 回答者220名(43.8%)

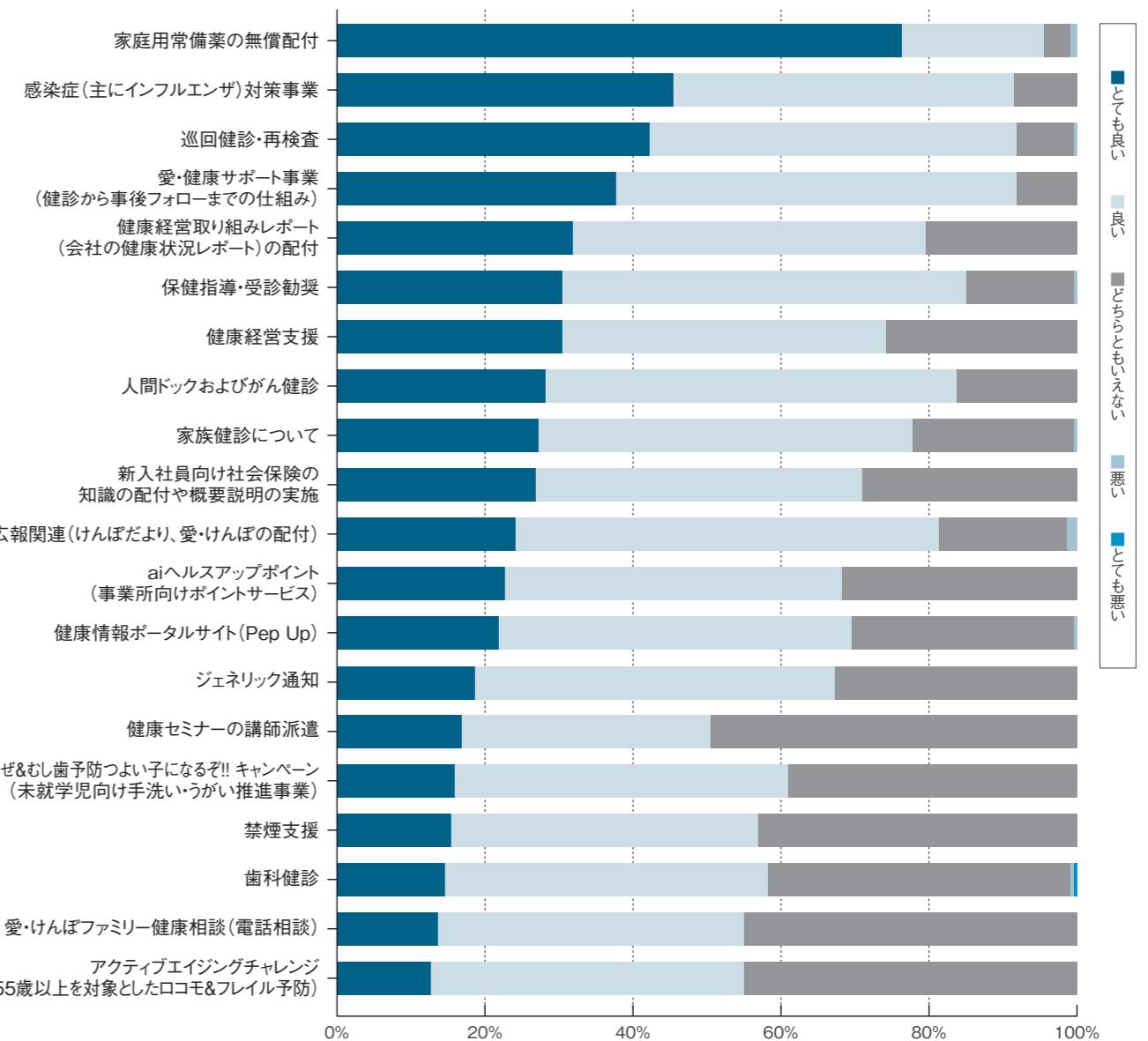
ご協力いただき
誠にありがとうございました



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





● 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

しらたき中華サラダ

1人分 > 70kcal / 食塩相当量 1.1g



材料 (2人分)

しらたき	100g
きゅうり	1/2本
にんじん	1/6本
スライスハム	2枚
A ショウゆ	大さじ1/2
酢	小さじ2
砂糖	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2

作り方

- しらたキは沸騰した湯で1分ゆで、水で洗って水気を切り、食べやすい長さに切る。
- きゅうりとにんじんは千切りに、ハムは細切りにする。
- ボウルに①、②、Aを入れて混ぜる。

みかんジェラート

1人分 > 122kcal / 食塩相当量 0.0g



材料 (2人分)

みかん	2個	はちみつ	大さじ2
ヨーグルト(無脂肪)	50g	ミント	適量

作り方

- みかんは皮をむいて小房に分ける。
- フードプロセッサー等に①、ヨーグルト、はちみつを入れ、なめらかになるまでかくはんする。
- 冷凍用保存袋に入れ、冷蔵庫(冷凍室)で2時間ほど冷やす(途中で揉んではぐす)。
- 器に盛り、ミントを飾る。

Point! 冬太り(脂質異常)を防ぐ食事のコツ

低脂質・高たんぱく質を意識

鍋料理は油を使わずに調理できるため、余分な脂質を控えつつ、魚介や豆腐などからたんぱく質をしっかりとれるのが魅力です。体脂肪や血中脂質のコントロールに役立ちます。

食物繊維でコレステロール対策

野菜やきのこ、海藻などに豊富な食物繊維は、余分なコレステロールの排出を助けます。鍋にたっぷり入れることで満腹感も得やすく、食べすぎ防止に役立ちます。

糖質・デザートは工夫して

鍋料理の締めのごはんや麺類は控えめにし、果物やヨーグルトを活用したデザートに置き換えるのも一案。カロリーを抑えながら満足感を得られる工夫が、脂質異常予防に効果的です。

脂肪とカロリーを抑えて 冬太りを解消



海鮮チゲ鍋

1人分 > 225kcal / 食塩相当量 1.6g
(汁を残した場合)

材料 (2人分)

A 水	600mL
たら(切り身)	2切れ
白菜	1/8株
にら	1/3束
しめじ	1/2株
ほたて(生)	大4個

作り方

- えびは尻尾を残して殻をむき、背わたを取り。たらは3等分に切る。白菜とにらはざく切りにし、しめじは小房に分ける。
- 鍋にAを入れて混ぜ、中火で煮立たせる。えび、たら、ほたてを入れて2~3分煮たら、白菜としめじを加えて1~2分煮る。
- にらをのせてひと煮する。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25winter01.html>

実施時期
令和8年
1月

冬場の製造現場で注意したい 「寒暖差による体調変化」



悔るなれ! ラジオ体操とあったか習慣で安全対策

「さむっ!」外気に触れた瞬間、思わずギュッと全身をこわばらせてしまう季節。
ちょっとくらいなら平気ですか?

寒暖差による急激な血圧の変化は「ヒートショック」と呼ばれ、心筋梗塞や脳卒中などの重大な健康障害を引き起こすこともあります。高齢者に多いと思われがちですが、屋外作業や温度差の激しい環境で働く人すべてにリスクがあります。

製造業の現場では、冬でも機械熱で作業場が暑くなる一方、屋外作業では一気に寒さにさらされることがあります。このような寒暖差は、体に大きな負担をかけ、急な血圧変動や筋肉のこわばりによる体調不良を引き起こす原因になります。特に、屋内外を頻繁に行き来する作業では、めまいや立ちくらみ、腰痛などの不調が起こりやすくなります。

こうした体調変化のリスクを軽減するために、作業開始前や屋内外の移動時の寒さを感じる時のラジオ体操は非常に有効です。ラジオ体操は全身の筋肉をバランスよく動かすことによって血流を促進し、体温を上げる効果があります。全種目でなくとも、どの種目にも比較的全身運動に近い動作が含まれているので、お好きな種目を2、3つかりやってみるのもいいですね。寒い屋外に出る前に体を温めておくことで、急激な気温低下によるショックを和らげ、ケガや体調不良の予防につながります。

また、冬でも水分補給は欠かせません。寒さで喉の渇きを感じにくくなりますが、体内では水分が失われています。甘い飲み物は控えめにし、白湯やノンカフェインの温かいお茶（ほうじ茶・麦茶・ルイボス茶など）を選ぶことで、血液の循環を保つつづ、体を内側から温めることができます。

さらに、首・手首・足首など、冷えやすい部位を重点的に保温する工夫や、防寒インナーの着用も効果的です。体調に異変を感じた際は、無理をせずすぐに報告してもらうことが大切です。ラジオ体操と体を温める習慣を味方に、寒暖差に備えて、安全な作業環境づくりを目指しましょう。



（保健師／野崎）



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 近藤製作所	愛知県蒲郡市	令和 7年11月 1日
株式会社 コンドウ精工	愛知県豊川市	令和 7年11月 1日
株式会社 コンマックス	愛知県額田郡幸田町	令和 7年11月 1日
株式会社 コンドウ工機	愛知県蒲郡市	令和 7年11月 1日
東洋ファスナー株式会社	愛知県小牧市	令和 7年12月 1日
東洋精工株式会社	愛知県小牧市	令和 7年12月 1日

事業所名称変更

事業所名	所在地	変更前	変更年月日
株式会社 コンセイ本社	愛知県蒲郡市	株式会社 近藤製作所	平成22年 9月 1日

事業所削除

事業所名	所在地	削除年月日
株式会社 アイテクノ矢嶋	長野県長野市	令和 6年 4月 1日
豊田精工株式会社	愛知県豊田市	令和 7年 9月30日

被扶養者の資格確認調査を実施します!

調査対象

令和7年10月31日時点で、満23歳以上の被扶養者

・年間収入が基準を超える方

年間収入は、マイナンバー制度の情報連携（下記参照）で確認します。

・マイナンバー制度の情報連携で収入を確認できない方

調査手順

調査対象となる方がいる場合、「お知らせ」「調査書」を事業所宛に送付します。
「調査書」は、事業所経由でご提出いただきますので、ご協力をお願いします。

被扶養者の認定基準は、

1

主として、被保険者の収入によって生活していること。

（3親等以内の親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例外となります。

2

年間収入が、

・60歳未満…130万円未満

内、19歳～22歳 12月末日時点（被保険者の配偶者除く）…150万円未満

・60歳～74歳・障害年金受給者…180万円未満

となっています。

被扶養者と認定されていても、生活状況が変化して認定条件を満たさない場合は、被扶養者の資格を失うことになります。

扶養削除が遡って行われた場合、削除日以降の医療費や健診費用などについて、当組合が負担した費用を返納いただく場合があります。あらかじめご承知おきください。

令和7年度から

被扶養者資格確認調査に マイナンバー制度の情報連携を活用します

当組合では、健康保険法施行規則第50条および厚生労働省の通知・指導に基づき、被扶養者の資格確認調査を実施しています。今年度から、皆さまの書類準備等の負担軽減を目的として、マイナンバーを活用した情報連携により、令和6年の所得情報を確認いたします。

年間収入が基準を超える場合や、マイナンバーによって所得の確認ができなかった場合等、該当の必要書類の提出をお願いしますのでご協力をお願いします。

●健康保険組合は、マイナンバー法「行政手続きにおける特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律」第14条の、「個人番号利用事務実施者」に該当し、情報連携により専用回線で個人情報のやり取りを行えます。また、ホームページに個人情報の利用目的も公表しております。

納付金の額を決める計算式には、
被扶養者の人数も組み込まれています。

被保険者数（本人） + 被扶養者数（家族）



高齢者医療制度を支えるための
納付金の額

皆さまと事業主（会社）から納めていただく保険料を大切に使うため、被扶養者の資格確認を行っています。

>>> 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

指導・モデル

パーソナルトレーナー

日高 靖夫



“踏み込む”張トレ

フロントランジ

つまずいても、瞬時に足が出てけがを防げる！

STEP 01

両足を閉じて、
両手を腰に置く。



STEP 02

胸から前に出るように重心移動して右足を一步前に出し、右足首、膝が90°になり左膝が床につくまで沈み込む。

左の股関節の
前側の伸びを
意識しながら
左右交互に5往復 行う

⚠️ 膝がつま先よりも前に出ない
ように注意しよう！



応用編 さらに動ける体に！

ランジ with ツイスト

STEP 01

両足を閉じて、
両手を腰に置く。
(フロントランジ参照)

STEP 02

右足を後ろに大きくステップバックし、左足首、膝が90°になり右膝が床につくまで沈み込む。



STEP

上半身を回旋させながら、左手で右のかかとに触れる。
右手は斜め上に伸ばす。

03

股関節や
背中の伸びを
意識しながら
左右交互に5秒×
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/25winter01.html>



Trainer's Advice

部分ではなく全身を伸ばして鍛えよう！

全身のバランスを保つ

「筋膜」が
互いに
引き合う力

= 張力



人体は206の骨と640の筋肉で構成されていますが、それらの筋肉のなかで連携して働く一団を「筋膜」という伸縮性のある組織で覆っています。人体はその筋膜が互いに引き合う力=張力によって全身のバランスを保っています。このような人体の構造を「テンセグリティ構造」といいます。