

# 愛・けんぽ Ci けんぽだより

## topics

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

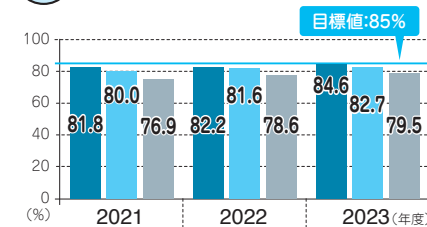
特定保健指導の実施率は、前年度同様、目標値の30%を大きく上回り、50%を超えました。



総合組合での順位〈13位〉255組合  
全組合順位〈14位〉1,374組合

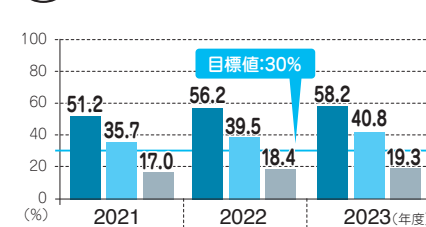
■当組合 ■業態平均 ■総合組合平均

### 特定健診の実施率



2023年度の順位  
総合組合 68位  
253組合  
業態平均 71位  
255組合  
当組合 56位  
255組合

### 特定保健指導の実施率



2023年度の順位  
総合組合 13位  
253組合  
業態平均 14位  
255組合  
当組合 13位  
255組合

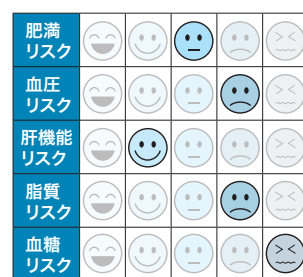


## 健康状況

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

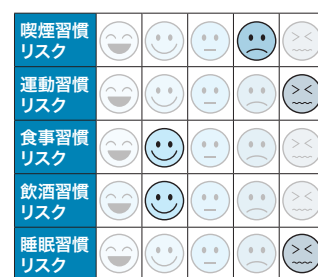


## 生活習慣

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、「速歩き」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ようお願いいたします。

# 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、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。

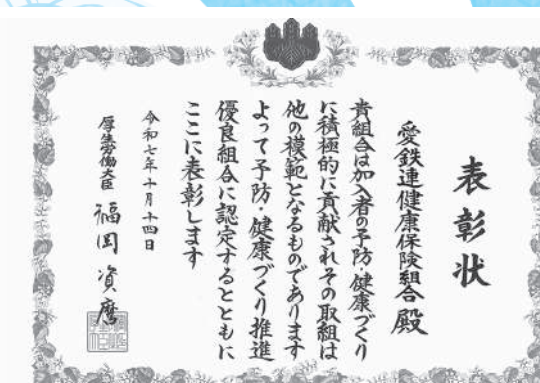
こうした中で、当組合としては、健診受診率の向上と結果に基づく保健指導、加えて、職場環境に応じた予防・健康づくりへの取り組みの支援を柱に、引き続き精進してまいります。結果として現役世代の負担軽減、国民皆保険制度の維持につながることを願っております。

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。

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す。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。





事業所訪問



# 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

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

昨年の5月に(株)富士精機と(株)山田製作所は合併し、新たな一歩を踏み出しました。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い

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いと感じています。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、特に気にしているのは従業員の血糖値です。自覚症状や明らか

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う事例もあり、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。小さな変化を見逃さないようにサポートを続けていきたいです。

以前は「仕事があるから」となかなか実施できなかっ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。

## 各部署の連携が鍵

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しました。従業員からの反応もよく、誰も取り残すことなく健康づくりへの「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。

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ら、体調不良者が出ると各部署の担当者がすぐに一報をくれて、管理職がスピーディーに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

2社が合併する直前に行われた食事会です!



かったため、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、責任を持って対応を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「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。健康情報の発信を続けてきたおかげか、各部署から自発的にさまざまな提案が出てくるようになってきました。



▲空き部屋を利用した  
広々としたトレーニングルーム

## さらなる 取り組みの深化へ

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。愛鉄連健保がよいパートナーとして、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。

# みんなでヘルスアップ

## 株式会社富士精機～小牧市～

富士精機本社



山田製作所本社



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



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も多く、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。

食欲がないときはスープや温かい飲み物だけでもとるようにしましょう。



### 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、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
- 2 野菜だけ食べる
- 3 断食をする

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！  
野菜だけの食事や断食は、代謝が下がり太りやすくなります。

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

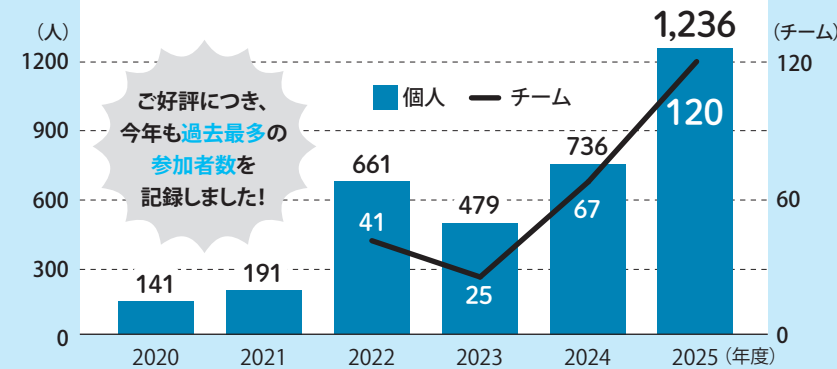
対象 Pep Up登録者(被保険者、被扶養配偶者)

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  
みなさんの歩数が増えた！」  
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、次のイベントにぜひご参加ください！

## ✓ 高血圧をチェック

健診や病院で測る血圧が正常でも、早朝や夜間などに血圧が高くなる人がいます。これを正常血圧の仮面をつけた高血圧という意味で「仮面高血圧」といい、じつは通常の高血圧と同じくらい危険なのです。

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

診察室血圧が 収縮期血圧140mmHg未満かつ/  
または拡張期血圧90mmHg未満  
家庭血圧が 収縮期血圧135mmHg以上かつ/  
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)

## 👉 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。



### 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)÷身長(m)



# 碓氷峠・アプトの道

**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。

**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（一社）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ある。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号トンネルを抜けると、碓氷湖が左手に見える。湖畔に下っ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号トンネルを抜けたとめがね橋に出る。200万個以上のレンガを使用した大きな橋で、下をのぞくと足がすくむ。遊歩道の階段で国道18号に降りると、下から橋を仰ぎ見ることができる。めがね橋を渡って、第6号から第9号トンネルを経て、第10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。これまでは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う。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。

**Information**

**アクセス**  
JR 信越本線「横川」駅  
上信越自動車道「松井田妙義」ICから7分

**HPはコチラ**  
安中市 遊歩道アプトの道  
一般社団法人 安中市観光機構



信越本線アプト式鉄道時代の廃線数を利用したハイキングコース。釜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。

**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。

**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。

**1 アプトの道（起点）**

**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れる露天風呂やサウナもある。レストランがあり、ゆっくりろげる。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。

**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。

**6 めがね橋 碓氷第三橋梁**

9.0km  
およそ 2時間30分  
12,000歩

**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～中旬頃

**荻野屋の峠の釜めし**  
荻野屋の峠の釜めしは昭和33年に信越本線横川駅で発売が開始された人気の駅弁。保温性を考慮して陶器の器が使われている。  
¥1,400円(税込)  
https://www.oginoya.co.jp/

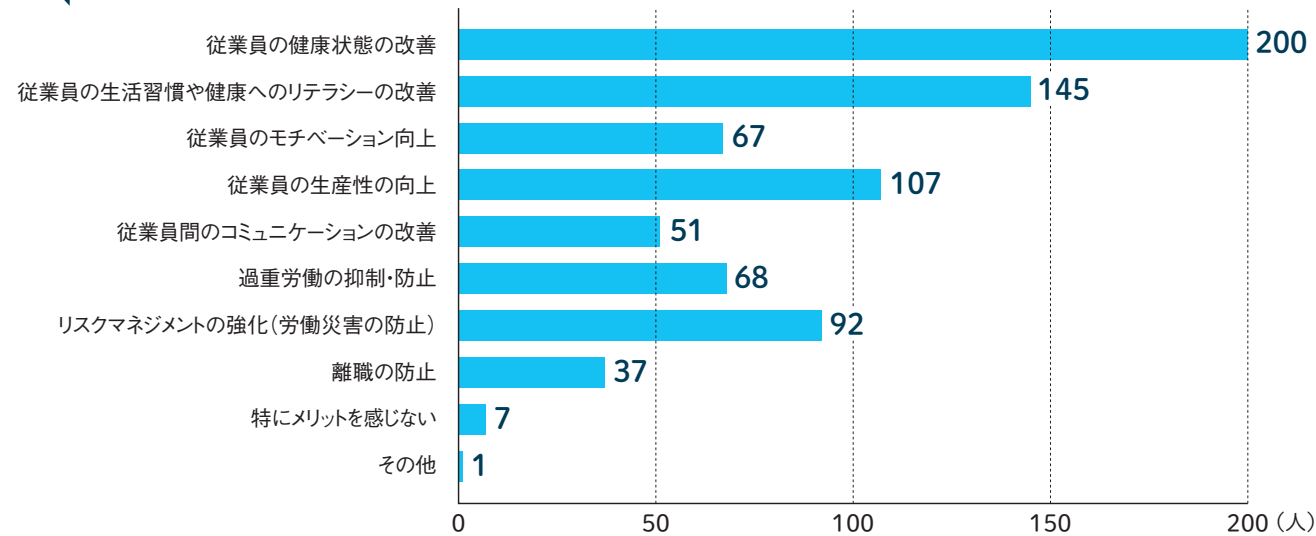
**碓氷峠鉄道文化むら**  
見て、触れて、体験できる、碓氷峠と鉄道の歴史を感じられる施設。展示や資料館のほか、日本で唯一碓氷峠専用電気機関車「EF63」の運転体験※1ができ、また展示してある「EF62」や「189系あさま号」の運転席に入って機器類に触れることもできる。子どもから大人まで楽しめる。

11月～2月9:00～16:30、3月～10月9:00～17:00(入園は開園30分前まで)  
毎週火曜日(8月を除く)・12/29～1/4(火曜日が祝日の場合は翌日休園)  
中学生以上700円、小学生400円、小学生未満 無料(保護者同伴)  
https://www.usuitouge.com/bunkamura/  
※1 事前に講習受講が必要。詳細はHPでご確認ください。  
※2 廃止された信越線の一部を使用したトロッコ列車は、3月～11月の土日祝とお盆時期、イベント時などに、ぶんから駅ととうげの駅の間を運行。

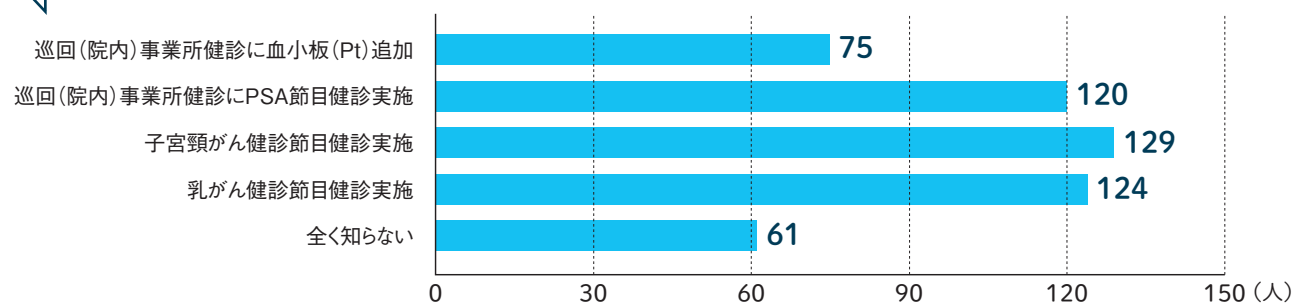


## 保健事業についての質問

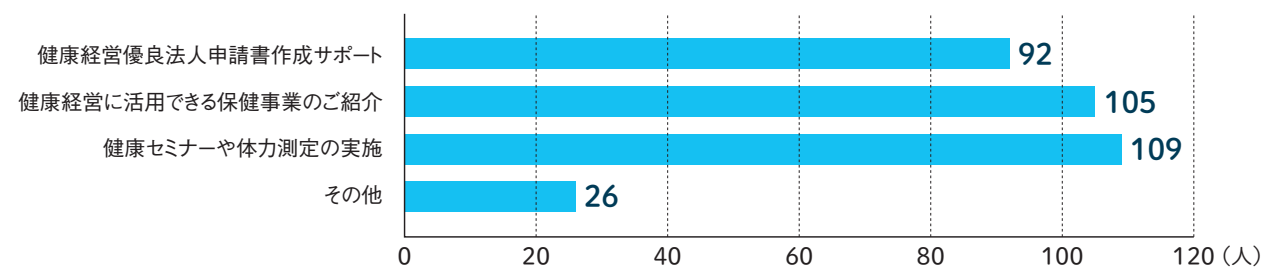
Q 社員の健康管理を行うことで、どのようなメリットがあると思いますか？(複数回答可)



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」を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

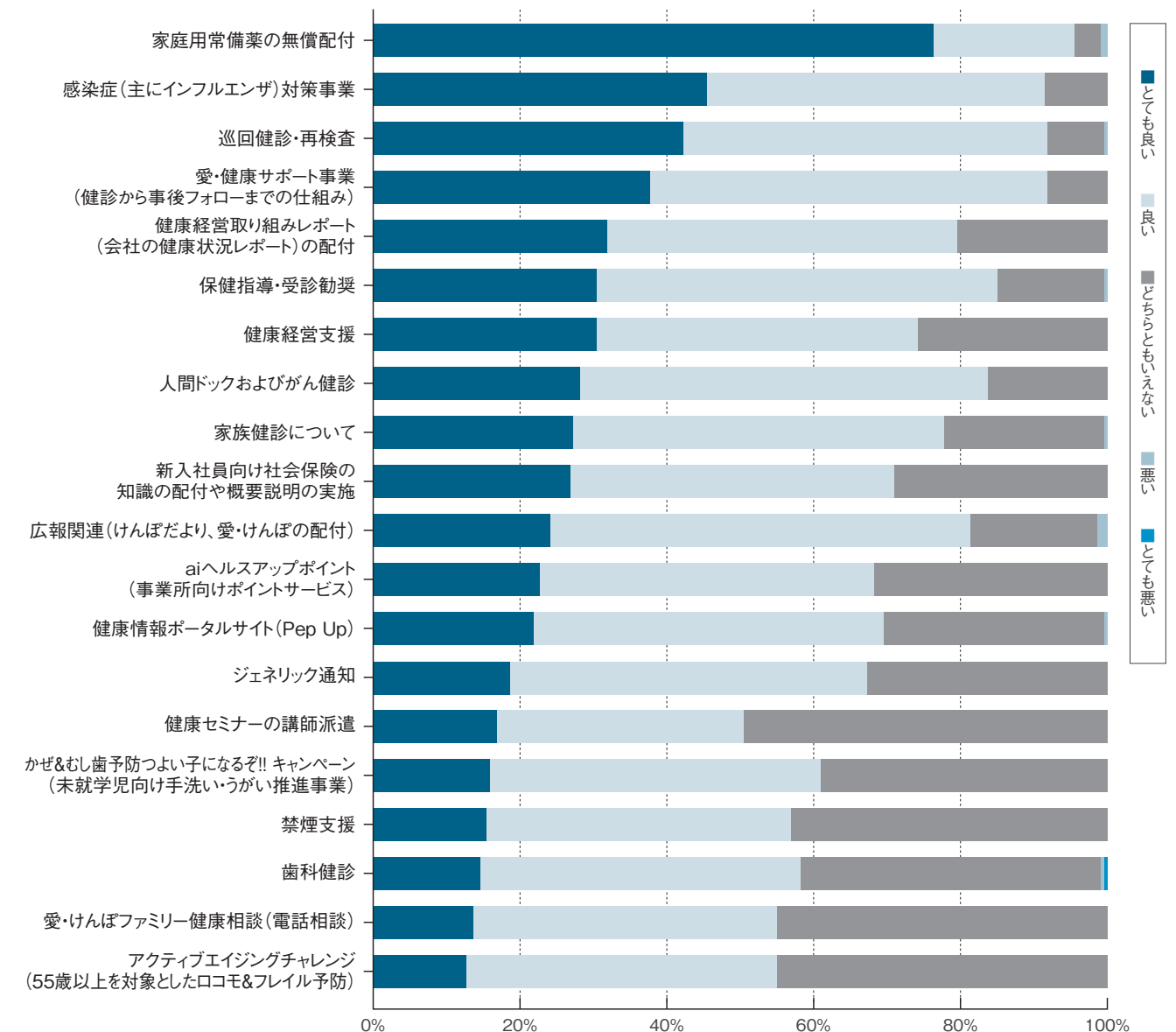


集計結果の詳細につきましては、  
当組合ホームページをご覧ください

## 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 しょうゆ.....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

- ① しらたきは沸騰した湯で1分ゆで、水で洗って水気を切り、食べやすい長さに切る。
- ② きゅうりとにんじんは千切りに、ハムは細切りにする。
- ③ 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

- ① みかんは皮をむいて小房に分ける。
- ② フードプロセッサーやミキサー等に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。
- ③ 冷凍用保存袋に入れ、冷蔵庫(冷凍室)で2時間ほど冷やす(途中で揉んでほぐす)。
- ④ 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、**余分な脂質を抑えつつ、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るにし、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。

## 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)

えび(殻付き).....6尾  
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  
A 水.....600mL  
コチュジャン.....大さじ2  
みそ.....大さじ1  
鶏がらスープの素(顆粒).....大さじ1/2  
砂糖.....小さじ1/2  
すりおろしにんにく.....小さじ1/2

### 作り方

- ① えびは尻尾を残して殻をむき、背わたを取る。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。
- ② 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。
- ③ にらをのせてひと煮する。



体もぼかぼか  
満足感しっかり

CHECK!

作り方の動画は  
コチラ



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





# 冬場の製造現場で注意したい「寒暖差による体調変化」

《 侮るなかれ！ 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。

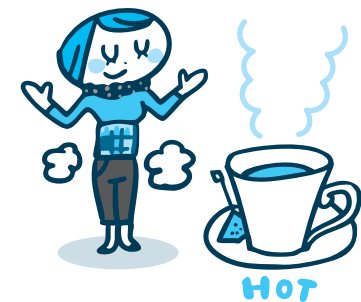
製造業の現場では、冬でも機械熱で作業場が暑くなる一方、屋外作業では一気に寒さにさらされることがあります。このような寒暖差は、体に大きな負担をかけ、急な血圧変動や筋肉のこわばりによる体調不良を引き起こす原因になります。特に、屋内外を頻繁に行き来する作業では、めまいや立ちくらみ、腰痛などの不調が起こりやすくなります。

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で血流を促進し、体温を上げる効果があります。全種目でなくても、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、好きな種目を2、3しっ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、血液の循環を保ちつつ、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 コンメックス		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
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！

実施時期  
令和8年  
1月

**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います。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）



加入員数が大きく影響！  
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  
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



“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)

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 02

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。

STEP 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！

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。

全身のバランスを保つ

「筋膜」が互いに引き合う力

= 張力