

愛・けんぽ Ci けんぽだより

topics

- 平成30年度決算報告
- 事業所訪問(進興金属工業(株))
- aiヘルスアップポイントについて
- 傷病手当金について
- ご家族も健診を受けましょう
- コラム〈健康運動のすすめ(6)〉

2019年夏号

NO. 134



トマト

縦長やハート型、また赤・黄・オレンジだけでなく黒や緑など、形も色も豊富なトマト。大きさは、直径5mm~1cmしかない世界一小さいマイクロトマトから、直径15cmで重さ1kg以上にもなるビーフステーキ種までさまざまです。くし形に切ったトマトを入れて小ネギを散らした味噌汁は、旨味と酸味が効いた一品。トマトを切ってちりめんじゃこを散らし、レモン汁と胡椒をふりかければ夏バテも解消されるヘルシーなサラダのでき上がり! 幅広い料理で大活躍の食材です。

文: 原 小枝 (栄養士)

愛鉄連健康保険組合

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

平成30年度
決算報告

当組合の平成30年度の決算は、保険料率を前年度から1.6%引き下げたにも関わらず、被保険者数の増加に伴い保険料収入が増加し、経常収入支出差引額は平成27年度から4年連続して黒字決算となりました。

保険料収入では、被保険者数や平均標準報酬月額および総標準賞与額の増加により、前年度比104.9%となり、その他の収入を加えた経常収入合計は157億3,400万円となりました。

支出では、保険給付費が2億1,100万円増加（前年度比102.8%）しましたが、組合財政を圧迫する大きな要因となる納付金が7億2,300万円の大幅な減少（前年度比89.1%）となり、支出全体の引き下げに影響しました。皆さまの健康支援のための保健事業費は前年度比112.4%の5億7,400万円、その他を加えた経常支出合計額は145億200万円となりました。

以上の結果、組合財政の健全性を示す経常収入支出差引額は12億3,200万円の黒字となりました。

平成30年度の保険給付費は前年度と比べ総額では増加しましたが、一人当たり金額では2.2%減少しており、これは当組合の重点事業であり特色でもある健康支援事業の効果であると考えております。今後も引き続き保健事業の充実、事業所とのコラボヘルスによる「健康経営」の推進と、組合財政安定のための適用拡大等に尽力してまいります。皆さまのご支援とご協力をお願い申し上げます。

令和元年度 算定基礎届の提出にご協力をいただきありがとうございました

今年度も、例年通り8月下旬に「被保険者標準報酬決定通知書」を送付いたします。
 なお、決定された標準報酬月額、7・8・9月改定の月額変更（随時改定）に該当された方を除き、本年9月からの適用（上記の月額変更）に該当された方は、該当となる改定月からの適用となります。
 また、日本年金機構から各種標準報酬決定通知書が届きましたら、健康保険組合の決定等級と相違がないかご確認いただき、相違があれば当組合へお知らせください。



賞与を支払ったときは



「賞与支払届」のすみやかなご提出にご理解とご協力をお願いいたします

標準賞与額の対象となるもの

標準賞与額の対象となる賞与等は、その名称を問わず労働者が労働の対償として年3回以下支給されるものをいいます。以下に賞与の対象の具体例をまとめましたのでご活用ください。

賞与の対象となるもの		賞与の対象とならないもの
金銭により支給されるもの (年3回以下支給されるもの)	現物により支給されるもの (賞与等として金銭以外で支給されるもの(金銭に換算))	
【例】賞与・ボーナス・期末手当・決算手当・夏期手当・冬期手当・繁忙手当・年末一時金・期末一時金など賞与性のもの(名称問わず) ※年4回以上支給される賞与等は標準報酬月額の対象です。	【例】商品券・旅行ギフト券や自社製品など	【例】結婚祝金・見舞金・大入袋・出張旅費など(恩恵的に支給されるもの)

標準賞与額の決め方

「標準賞与額」とは各被保険者に支給される実際の賞与等の額から1,000円未満の端数を切り捨てた額のことをいいます。「標準賞与額」の上限は、健康保険では年度累計(4月～翌年3月)で573万円*、厚生年金保険では1か月あたり150万円です。*法改正に伴い平成28年4月から、540万円が573万円に引き上げられました。

けんぽの豆知識

傷病手当金について

当組合へのお問い合わせが多い内容をまとめました。

Q1 傷病手当金の申請書は、どのタイミングで提出すればよいですか？

仕事を休んだ期間に支払われた報酬を確認するため、請求期間が属する月の賃金締切日が到来してから請求書をご提出ください。なお、傷病手当金の初回請求分については、履歴調査等を行うために支給まで時間を要することがあります。

Q2 退職後も傷病手当金を受けられますか？

右記の要件を満たした方には、傷病手当金をお支払いできる場合があります。

- 資格を喪失した日の前日まで、引き続き1年以上被保険者であること(任意継続被保険者を除く)
- 資格を喪失した際に傷病手当金を受けられる状態であること
- 労務不能の状態が継続していること

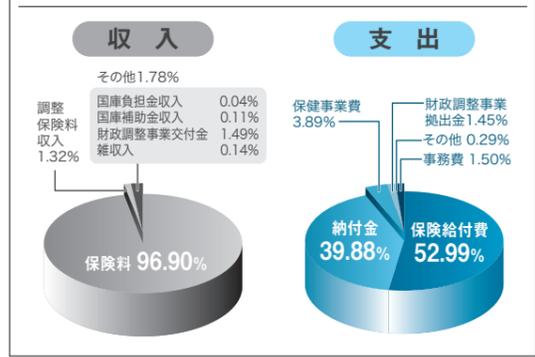
Q3 退職後の申請で、会社で行う手続きはありますか？

特にありませんが、被保険者から傷病手当金請求書に加え「療養状況についての申告書」を提出していただく必要があります。申請用紙は当組合のホームページからダウンロードするか、当組合までご連絡ください。

Q4 「給付金の受領を委任するときに記入するところ」は記入が必須ですか？

「被保険者の個人口座への振り込み」を希望される場合は、記入の必要はございません。給付金の受領を会社へ委任される場合のみご記入ください(その他の給付の請求書も同様です)。誤って両方に記入をしてしまった場合は、誤った方に二重線と訂正印での修正をお願いします。また、退職後の場合は個人口座への振込みのみとなります。個人口座は、原則として被保険者名義以外の口座には振り込むことができませんのでご注意ください。

収支に占める主な科目の割合(一般勘定)



事業所数	557社
平均標準報酬月額	334,175円
総標準賞与額	31,857,448千円
被保険者数	33,167人
被扶養者数	27,055人

介護勘定 決算のあらまし

科	目	金額(千円)
収入	介護保険収入	1,440,350
	繰入金	55,000
	国庫補助金受入	19,170
	雑収入	70
合計		1,514,590
支出	介護納付金	1,452,353
	介護保険料還付金	461
	雑支出	0
	合計	1,452,814
収入支出差引額		61,776

一般勘定 決算のあらまし

科	目	金額(千円)	
収入	保険料	15,693,317	
	国庫負担金収入	6,251	
	調整保険料	213,436	
	繰入金	91	
	国庫補助金収入	17,756	
	財政調整事業交付金	241,289	
	雑収入	22,693	
	合計	16,194,833	
	経常収入合計		15,734,780
	支出	事務費	221,095
保険給付費(法定給付金)		7,817,357	
納付金		5,882,974	
再掲(前期高齢者納付金)		2,538,698	
再掲(後期高齢者支援金)		3,308,568	
再掲(病床転換支援金)		19	
再掲(退職者給付拠出金)		35,689	
保健事業費		574,300	
再掲(疾病予防費)		(477,854)	
還付金		212	
営繕費	35,870		
財政調整事業拠出金	213,325		
連合会費	6,241		
その他	545		
合計		14,751,919	
経常支出合計		14,502,721	
収入支出差引額		1,442,914	
経常収入支出差引額		1,232,059	

事業所訪問



健保のセミナーをきっかけに 禁煙推進を計画中です

進興金属工業(株)



(右)取締役 総務経理課長 志水 美穂さん
(左)総務経理課 小嶋 佐知子さん

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、進興金属工業(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。

愛鉄連健保の健康セミナーを活用

健康経営優良法人2019への申請を進める中で、愛鉄連健保の健康セミナー(※1)のことで知り、5月に「健診結果の見方」と「禁煙」セミナーを開催しました。

セミナーの開催は初めてでしたが、従業員の反応はよく、終了後のアンケートでも好評でした。健保の保健師さんが講師のため、内容も堅苦しくなく、内臓機能が落ちるとどんな害があるのかなど、

ビジュアルでわかりやすく見せてもらったので、興味深く受け止められたようです。
こういったセミナーなどを活用して繰り返し周知していくことが、会社全体の健康度アップに役立つのだと、改めて感じました。特定保健指導の対象者を減らしたいという目標もあり、個々への意識づけを促したいです。



禁煙セミナーで聞かれたさまざまな声

非喫煙者からは「受動喫煙について、これほど害があるとは知ら

なかった」という声がありました。喫煙者からも「喫煙に何のメリットもないのはわかっているけど…」という声聞かれ、セミナーをきっかけに禁煙の気運が高まりそうです。



2020年には改正健康増進法が全面施行されることもあり、ゆくゆくは敷地内を禁煙にしたいと考えています。かつての製造業には「くわえタバコで仕事するのが当たり前」というような風潮があり、我が社だけでなく業界全体の喫煙率が高いと聞いています。急激な禁煙推進は、反発も予想されるので、様子を見ながら徐々に進めなければならぬと思います。

実は、社長が喫煙者なのですが、禁煙セミナーの後、愛鉄連健保のオンライン禁煙プログラム(※2)に取り組むことになりました。補助のおかげで、無料で挑戦できるのはありがたいです。社長の禁煙成功が、会社全体の流れを変えていけるのではと非常に期待をしています。

オンライン禁煙プログラムに社長が参加表明

※1 健康セミナー

当組合から講師(保健師等)を派遣し、各事業所の健康課題や要望に応じたセミナーを開催しています。

代表的なセミナー

- 健診結果の見方
- 高血圧予防
- 血糖値測定
- 禁煙

※2 オンライン禁煙プログラム

医療機関に通院することなく、PCやスマホ、タブレットのビデオ通話機能を利用して医師のオンライン診療が受けられます。(事業所全体で禁煙に関する取り組みをしていただける場合に限りです)

期間 2か月間

費用 0円 (57,000円を当組合が負担します)

ぜひご利用ください! これらの事業に関するお問い合わせ >>> 愛鉄連健康保険組合 健康管理課 TEL:052-461-6131

従業員の福利厚生も健康を意識したものに

揚げ物多めでボリューム重視だったランチの仕出し弁当を、雑穀米、野菜を取り入れた、量の調節ができるヘルシーメニューに変更しました。単価は少し高くなるものの、会社負担で取り入れています。毎日の積み重ねが大切なので、少しでも体にいいものを食べて元気に働いてもらいたいですね。



しばらく休止していた社員旅行を復活し、昨年は高山に日帰り旅行をしました。参加率もよく、コミュニケーションづくりに役立っています。今年は、健康づくりの二環にもなるウォーキングを取り入れた旅行を計画しています。
今年2月に、健康経営優良法人の認定を受けることができました。全従業員に結果を伝え、名刺にロゴも入れています。今後も、折に触れ周知していこうと思います。

みんなでヘルスアップ

進興金属工業(株) ~みよし市~



会社概要
社名……………進興金属工業株式会社
代表取締役…志水 嘉津彦
所在地…………みよし市筋生町辰己山102
従業員…………54名 ※2019年6月現在
事業内容…真鍮加工/切削加工による水栓金具・緊急遮断弁の製造

健康セミナーの様子



高山への社員旅行

受けて安心!

共同・全国巡回健診のご案内

今年度も、共同巡回健診を8月(男性は7月)から実施します。対象者の方々は、健診のご案内、健診会場のお知らせ、申込書等を郵送にて、7月上旬頃にご自宅へ送付しています。

また、全国巡回健診の対象者の方々は、健診のご案内を6月上旬頃にご自宅へ送付しています。健診のご案内にあります「全国巡回健診日程表」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 被保険者 2 被扶養者 任継被保険者	30~74歳	乳がん・子宮頸部がん等	令和元年8月2日~令和2年1月16日 愛知・三重・岐阜・静岡の指定会場(183会場)	1 女性被保険者/婦人科健診 ●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) ※40歳以上の乳がん健診はマンモグラフィが基本となります。超音波検査として別途2,376円が自己負担になります。(オプション検査:別途自己負担)
		基本健診+各種がん健診等(特定健診項目含む)		
男性 3 被扶養者 任継被保険者	40~74歳	基本健診+各種がん健診等(特定健診項目含む)	令和元年7月4日~7月19日 愛知県内の指定会場(9会場)	2 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) 3 男性被扶養者・任継被保険者/基本健診+胃がん健診、腹部超音波検査 ●40~74歳: 3,000円 (オプション検査:別途自己負担)

※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。

全国巡回健診 ※愛知、岐阜、三重、静岡の一部以外

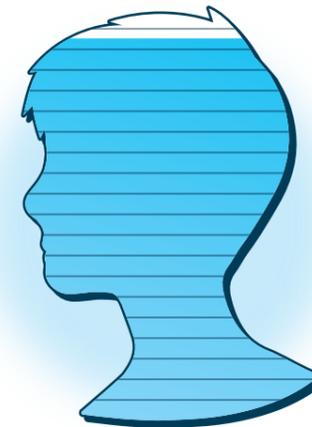
対象者	年齢	健診内容	日程	費用
女性 被扶養者 任継被保険者	30~74歳	基本健診+各種がん健診等(特定健診項目含む)	令和元年6月24日~12月22日	女性被扶養者・任継被保険者/基本健診+各種がん健診 ●30~74歳: 3,000円 (オプション検査:別途自己負担)

※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。

ご家族のみなさんも健診を受けましょう

当組合の特定健診受診率(H30年度)

被保険者



94.5%

被扶養者



35.7%

まだまだ少ない!

組合全体 78.7%

国から示された特定健診の目標値(85%)を達成するためには、被扶養者の受診率向上が必要不可欠です!

今年度から

家族も健診GO! プロジェクトII

パート先・住民健診等、健診結果報告のお願い

当組合では「家族の健診受診率向上」のため、ご家族の方がパート先や住民健診等で健康診断を受診された場合、その健診結果を提出していただくよう『家族も健診GO!プロジェクトII』を開始いたしました。

健診結果の写しをご提出いただいた
40歳以上の被扶養者の方には

さらに今年度から

健診結果を取りまとめ、
ご提出いただいた事業所には



QUOカード(1,000円分)を
プレゼント!



aiヘルスアップポイント
(1,000pt/人)を進呈!

「ケンポ・インフォメーション④」もご覧ください。

未就学児対象
**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2019

前期高齢者対象
チャレンジ!
**ロコモ
予防キャンペーン**



▲昨年の参加アンケートより

今年度も、未就学児(小学生未満)のいる世帯を対象に、手洗い・うがい・歯みがきの習慣づけを目的とした『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2019』と、55歳以上の被保険者・被扶養者を対象に、ロコモティブシンドローム(ロコモ)を予防し、自立して健康に暮らせる「健康寿命」の延伸を目指すとともに、日頃の健康状態を把握し、生活習慣病や認知症を予防することを目的とした『チャレンジ!ロコモ予防キャンペーン2019』を実施します。

★対象となる世帯には、9月中旬に、ご自宅あてに案内をお送りします。



雄大な湿原と多彩な動植物に心奪われる

せん じょう が はら お だ し ろ が はら 戦場ヶ原・小田代原

戦場ヶ原・小田代原は、標高約1,400mに位置し、ラムサール条約に登録されている日本有数の湿原。夏でも比較的涼しく、豊かな自然の中で快適に過ごすことができる。

栃木県

戦場ヶ原・小田代原

日光旅ナビ

<http://www.nikko-kankou.org/>

日光駅より東武バス湯元温泉行き乗車約60分、「赤沼」バス停下車徒歩3分

日光宇都宮道路「清滝IC」から約40分



赤沼自然情報センター

奥日光の自然情報や交通情報をゲットしてから出発しよう。

● 9:00～低公害バス最終便到着時間まで

● 6～10月は無休、4・5・11月は毎週月曜日（祝日の場合翌日以降）、冬期休業

☎ 0288-55-0880（日光自然博物館）



1本のシラカバ

小田代原のシンボリック的存在。そのたまたまから「貴婦人」といわれている。



コースの途中にあるベンチで休憩。目の前には湿原が広がり、開放感抜群。



じっくり自然を観察しながら木道をハイキングできる。



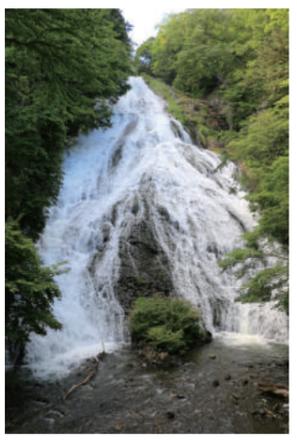
奥日光は野鳥の宝庫。たくさんの野鳥に出会えるので双眼鏡を持っていくのもおすすめ。



泉門池

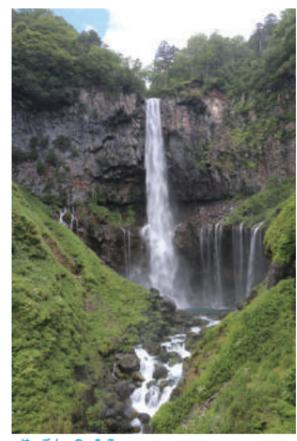
戦場ヶ原の西側に位置する湧き水の池。そばには休憩にぴったりなベンチとイスもある。

奥日光三名瀑



湯滝

高さ70m、長さ110mで、流れ落ちた水が湯川となり中禅寺湖へと流れていく。末広りの形が特徴的な滝。



華厳ノ滝

97mの高さから水が落下する迫力満点の滝。夕立ちや台風などにより水量が増す夏はより豪快な音を立てて流れ、圧巻の景色を楽しめる。



竜頭ノ滝

階段状の岩場を勢いよく流れる渓流瀑。大きな岩で二分された様子が竜の頭と白い髪に似ていることから名前がついたとされる。



約8km
約4時間



酢飯の間にゆばがはさまれているのが特徴

日光鱒寿司

ニジマスと塩と米酢でしめ、高根沢産のコシヒカリで作り上げた鱒寿司。東武日光駅の駅弁としても人気。

● 9:00～18:00

● ¥1,300円

● 休不定休

ひと足のばす

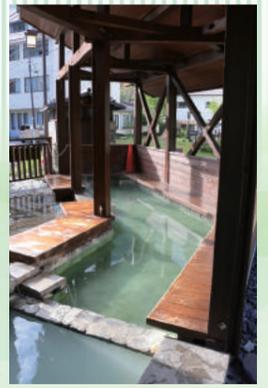
光徳牧場

大自然に囲まれた牧場で、のびのびと暮らす牛を間近で見ることができる。濃厚なアイスクリームが名物。

● 8:30～17:00（冬期8:30～16:00）

● 休不定休

☎ 0288-55-0256



あんよの湯

奥日光湯元温泉の源泉をひいた足湯。ハイキングや登山帰りの足の疲れを癒すのに気軽に立ち寄れる。

● 9:00～20:00

● 休冬期休業

☎ 0288-53-3795



中禅寺湖

標高約1,269mの高地にある湖で、夏は涼しく避暑に最適。半月山展望台へ登れば、中禅寺湖の奥に男体山、手前に八丁出島と贅沢な景色が目前に。

奥日光花図鑑

奥日光では多彩な植物に出会えます。事前にチェックしておき、普段あまり見られない草花を探してみましょう。
※開花時期は目安です。

ハクサンフウロ

6月中旬～8月下旬



淡いピンク色～紅紫色の花を咲かせる。日の当たる草原や湿原に多く生え、別名アカヌマフウロともよばれる。

イブキトラノオ

6月下旬～8月中旬



白、または淡いピンク色の小さい花をたくさん咲かせる。伊吹山で発見され、虎の尾に似ていることが名前の由来。

コバギボウシ

7月上旬～8月下旬



日当たりのよい湿地に多く生育。紫色で5cm程度の筒状鐘形花がやや下向きに複数咲くのが特徴。

ホザキシモツケ

7月中旬～8月中旬



枝先に穂のような淡紅色の小さな花をたくさん咲かせる。戦場ヶ原には群生するが、全国的には希少な植物。

ニッコウアザミ

7月中旬～9月上旬



2～3個の花が枝先に集まって咲く。葉にはトゲがあるので要注意。

アキノキリンソウ

8月上旬～9月下旬



まっすぐ伸びた茎の先端付近に、黄色い小さな花をたくさん咲かせる。

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

体が変わるウォーキング

体型は、日々の生活習慣や普段の歩き方が表れる「履歴書」のようなものです。歩き方を変えれば、筋肉のつき方が変わり、体型も変えることができます。



美脚になりたい人は…

普段の歩きで足を下ろすとき、かかとがおへその真下にくるよう着地させましょう。

上半身をすばやく脚の上に移動させることがポイント！



おすすめウォーキングエクササイズ

片脚支持歩き

上半身の体重移動をスムーズに！

歩幅の目安は足ひとつ分。



1 腰に手を当て、片方の脚に体重をのせながら、もう片方の脚を上げる。この姿勢を3秒キープする。

ひざをスッと伸ばす

2 持ち上げた脚に体重を移動させながら、かかとがおへその真下にくるよう下ろし、1歩進む。

NG! 体が後ろに倒れないように注意！



*10歩を1セットとして2~3セット行う。

二の腕を引き締めたい人は…

軽めのダンベル(500g程度)を持ち、軽くひじを曲げて腕振りをしながら歩いてみましょう。

手から落ちにくい形のウォーキング用ダンベルがおすすめ！



おすすめウォーキングエクササイズ

ひじまわし歩き

肩甲骨まわりの柔軟性をアップ！

1 肩の力を抜き、両手を両肩にのせる。

肩甲骨を動かす感じ



2 ひじで円を描くようにまわしながら歩く。

*10回を1セットとして前まわしと後ろまわしを交互に2~3セット行う。

お腹まわりをスッキリさせたい人は…

お腹や腰に手を当てて動きを意識し、上半身を軽くひねりながら歩きましょう。

みぞおちから脚が出ているイメージで、脚を前に出すのと同じ時にひねる！

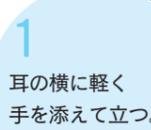


おすすめウォーキングエクササイズ

ひねり歩き

上半身を自然にひねる感覚をつかむ！

1 耳の横に軽く手を添えて立つ。



2 後傾姿勢にならないよう、脇腹から骨盤にかけて軽くひねりながら歩く。

*普段の歩行より歩幅はやや広めに。10歩を1セットとして2~3セット行う。

ウォーキングを楽しむコツ

ウォーキング記録をつけてモチベーションを高めよう！

自分がどのくらい歩いたか、成果が見えるとモチベーションのアップにつながります。カレンダーや手帳に記録して毎日の歩数の変化が見えると、「今日はあまり歩いていないから、帰りに1駅分歩こう」というように、1日の運動量を調整する目安にもなります。

最近、多機能なスマホの歩数計アプリも出ています。歩数以外にも消費カロリーや歩いたルートを記録してくれるものや、歩数に応じてキャラクターが成長するなどゲーム感覚で楽しめるものもあります。負担にならずにウォーキングの記録をつけられるツールを見つけてみましょう。



身につけよう！

熱中症の知識と適切な暑さ対策

熱中症による救急搬送患者が昨年は9万5千人を超えました。炎天下での活動はもちろん、普段の生活の過ごし方など、熱中症の知識と適切な暑さ対策を身につけましょう！

なんで熱中症になるの？

人間の体は、熱をつくり出す一方で、汗をかいたり皮膚から熱を放散して体温の上昇を抑えています。ところが炎天下などで、体温調節機能がうまく働かなくなって体に熱がこもってしまったり、大量の汗をかいて体の中の水分や塩分のバランスが崩れたりすると、熱中症を起こすのです。

どれだけ知ってる？ 熱中症

知識① 熱中症を起こしやすい人ってどんな人？

- 高齢者 加齢による体温調節機能の低下。暑さやのどの渇きなどを感じにくい。
- 子ども 体温調節機能が未発達。水分補給や衣服を脱ぐなど、暑さ対策が自分でできない。
- その他 下痢や二日酔いで脱水症状の人、体調不良の人、運動不足の人（発汗機能が低下している）、肥満の人（皮下脂肪が体の熱を逃がす効率を下げる）などにも注意が必要です。



知識② 熱中症を起こすのはどんなとき？

最高気温が25℃を超えると熱中症患者が発生し、30℃を超えると熱中症による死亡者が増えはじめます。気温が低くても湿度が高いときや日差しが強いとき、風が弱いときにも要注意。汗が蒸発しにくいので体温は下がらず、熱中症を起こしやすいのです。環境省の「熱中症予防情報サイト」や熱中症指数計などで「WBGT値（暑さ指数）※」を確認し、予防のための対策をとりましょう。
※WBGT値（暑さ指数）…熱中症予防に使用する国際的な指標です。単位は気温と同じ摂氏度（℃）ですが、気温とは異なります。



知識③ どんな場所が危ない？

- 屋外 炎天下では直射日光や、コンクリートの照り返しなどの影響を受けるので、日陰がない道を歩行しているときも要注意です。日傘・帽子を使用し、こまめに水分補給を。
- 屋内 高齢者などは条件によっては自宅でも熱中症になります。室温が28℃を超えないようにエアコンや扇風機を上手に使い、水分補給を忘れずに。
- 車内 閉め切った車内で冷房を切ると車内温度は一気に上昇します。短い時間でも熱中症の危険が高くなります。



熱中症の対処法

のどの渇きを感じたときには、体の水分が2%失われているといわれています。のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分補給ができるよう、近くに飲み物を用意しましょう。自分で水が飲めない、症状が改善しないなど、重症のときは迷わずに救急車を呼んでください。

熱中症はときに命にかかわることがあります。自分の体力や若さを過信しないで、症状に応じた対処をすぐに行いましょう。

軽症

- 主な症状 めまい・立ちくらみ・こむら返り・大量の汗
- 対処法 涼しい場所へ移動して安静にし、水分補給を。

中等度

- 主な症状 頭痛・吐き気・体がだるい・体に力が入らない・集中力や判断力の低下
- 対処法 涼しい場所へ移動し、ぬれたタオルや氷のうで体を冷やす。安静にして十分な水分と塩分の補給を。改善しないときは医療機関へ。

重症

- 主な症状 意識障害（呼びかけに対する反応や会話がおかしい）・けいれん・運動障害
- 対処法 救急車を呼ぶ。救急車が到着するまでは、涼しい場所へ移動して安静にし、体が熱ければぬれたタオルや氷のうで体を冷やす。

えのきの梅和え



1人分
14kcal
塩分 0.7g

材料 (2人分)

えのき……………小1束(ざく切り)
酒……………小さじ1
梅干し……………中1個(果肉をたたく)
しょうゆ……………少々
かつお節……………小1/2パック

作り方

- ①耐熱皿にえのきを入れて酒をふり、ラップをしてレンジで1分加熱する。
- ②梅肉、しょうゆ、かつお節で和える。

(Check) 梅干し

酸味のクエン酸は、ごはんなどの糖質をスムーズにエネルギーに換えるので、疲労回復を促してくれます。



グレープフルーツのはちみつマリネ

冷凍すれば
保冷剤代わりに!

材料 (作りやすい分量・8人分)

グレープフルーツ(ホワイト・ルビー)……………各1個
はちみつ……………大さじ1

作り方

- ①グレープフルーツは薄皮をむいて、はちみつでマリネする。

(Check) グレープフルーツ

ビタミンCが豊富。ルビーグレープフルーツにはトマトでおなじみのリコピンという色素が含まれ、抗酸化作用が期待できます。



1人分
32kcal
塩分 0.0g

しっかり加熱し、菌を増やさない対策を

食中毒の原因はさまざまな菌。予防するには菌をつけない、増やさない、殺すの3原則。そのためには、手洗いはもちろん、調理器具を清潔に保つことも大事です。菌をつけないためには、魚や肉などの生ものと野菜などを扱うまな板や包丁を分けます。増やさないためには、室温に置きっぱなしにしない、水気をよくふくなどが大事です。菌は、水分があり温度が上がると増えるので、なるべく汁気をとばし、冷ましてから詰めます。そして、菌を殺すには完全に火を通すこと。冷まして詰めたお弁当の菌を増やさないように、保冷剤を添えることもお忘れなく。



傷みを防ぐ工夫で安心 午後の活力弁当

暑い時期のお弁当は傷みが早くて心配です。そこで安心して食べられるひと工夫を。食欲をそそるお弁当で暑さに負けない元気を維持しましょう!



1人分
393kcal
塩分 0.9g
鶏肉の照り焼き丼のみのエネルギー・塩分。えのきとグレープフルーツは含みません。

●撮影 愛甲武司 ●スタイリング 宮沢史絵

(アレンジ活用術!)

鶏肉の照り焼きを炒めた玉ねぎ(またはねぎ)とだしで煮て、溶き卵でとじ、ごはんにかけて、ミツバや刻みのりを添えれば親子丼に。

鶏肉の照り焼き丼

材料 (2人分)

米……………1/2合
酢……………小さじ1/2
植物油……………小さじ1
ししとう……………10本(穴をあける)
かぼちゃ(わたをとったもの)……………40g
(くし形切りにしてラップで包みレンジで30秒加熱する)
鶏もも肉……………200g
(3~4cm四方のそぎ切り)
A [しょうゆ・酒・みりん……………各大さじ1/2
酢……………小さじ1

作り方

- ①米を炊飯器に入れ、通常の水加減に酢を加えて炊く。
- ②植物油の半量を熱し、ししとうとかぼちゃを焼いて、塩(分量外)をふって取り出す。
- ③鶏もも肉にAをなじませ、10分くらいおき、汁気をきって(汁はとっておく)残りの植物油を熱したフライパンで両面を焼く。蓋をして弱火で蒸し焼きにし、中まで火を通す。とっておいた汁を加えて、煮詰めながらからませる。
- ④①のごはんにししとう、かぼちゃ、鶏もも肉をのせる。

(Check) 酢

酢には防腐効果があるので、ごはんを炊くときに加えたり、肉や魚の下味に加えることで、傷みにくくなります。



料理制作
牧野直子
(管理栄養士)



夏の健康運動で 健康運動のすすめ⑥ リフレッシュ

ヘルス&アクティブエイジング研究所 医学博士 三浦 望慶 もちよし

近年は温暖化が進んでいるといわれていますが、今年は5月から最高気温が30℃近くになる日がありました。梅雨明けからの7月・8月は特に暑い日が続きます。この期間は熱中症対策も必要ですが、暑さに負けず、屋外での健康運動としてのウォーキング・ジョギングなどは続けたいものです。

暑さと運動で参考になるのは、日本で最も暑い、沖縄の人たちです。沖縄の7月・8月の最高気温は32℃、日射しも強く、日中は屋外で運動できる状態ではありません。沖縄の人たちの夏の運動時間は早朝と夜です。朝は5時頃から、夜は7時頃になると、公園などにたくさんの人たちが集まって、体操・ウォーキング・ジョギングなどを楽しんでいます。

私たちは「早朝や夜は運動しない」という固定観念を持っています。私はドイツに1年間滞在しましたが、ドイツでは運動クラブ制度が充実しており、ドイツ人は運動を楽しむことを習慣にしています。夕方5時に仕事を終えて帰宅し、軽い夕食のあと、週に1~2回、夜8時からサッカーやバレーボール、体操などの運動クラブへ行くのがドイツ人の楽しみでもあり、習慣でした。

私たちも、猛暑が続く7月・8月は「暑さに合わせて運動をする」という柔軟な考え方で、行き帰りの通勤を運動に利用したり、早朝や夜の時間に健康運動や好きな運動を実施して、身体も心もリフレッシュしたいものです。



「医療費のお知らせ」についての重要なお知らせ

「医療費のお知らせ」は年度内に2回、すべての医療費をまとめて、該当する被保険者・被扶養者の皆さまに送付しておりますが、昨年度からスタートした健康情報サービス「PepUp」にて、毎月、医療費に関するお知らせを閲覧していただくことができますので、**令和2年6月送付(令和元年10月~令和2年3月受診分)**をもって「医療費のお知らせ」を終了させていただきます。

ただし、医療費控除等で必要となる場合は、申請により医療費に関する証明書を発行いたします。何卒、ご理解いただきますようお願い申し上げます。また、「PepUp」の登録率向上にもご協力いただきますよう、よろしくお願いたします。

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。

事業所編入	事業所名	所在地	編入年月日	
	株式会社タケダ	愛知県刈谷市	平成31年4月1日	
	久米産業株式会社	名古屋市南区	平成31年4月1日	
	株式会社高津製作所	名古屋市港区	令和元年6月1日	
	新日工業株式会社	愛知県豊川市	令和元年6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
	株式会社名張ホールディングス	愛知県大府市	株式会社エヌ・ビー・エンジニアリング	平成25年12月13日
	株式会社ヤハタロジコム	愛知県北名古屋市	株式会社リード	平成31年4月1日
事業所削除	事業所名	所在地	削除年月日	
	株式会社サントル	名古屋市南区	平成29年4月1日	

健康経営優良法人の申請をサポートします！ 常務理事 井崎茂

平成31年2月21日に経済産業省から発表された「健康経営優良法人2019」では、当組合から申請した33社(大規模法人部門1社、中小規模法人部門32社)全社が認定され、3年連続で100%の認定となり、愛知県にある89健保組合のなかで認定事業所数が一番多い結果となりました。

8月からは「健康経営優良法人2020」の申請がはじまります。他の事業所の皆さまも当組合の保健事業のメニューを実施し、「健康経営優良法人2020」の申請にチャレンジしてみませんか。当組合は健康経営の普及促進に努め、申請を支援しています。

健診受診・PepUp登録で事務用品をもらおう!

aiヘルスアップポイントのログインはお済みですか?

aiヘルスアップポイントは事業所向けのポイントです

昨年末に「aiヘルスアップポイント」のログインIDを記載した案内書をお送りしました。「aiヘルスアップポイント」は「家族の健診受診率向上」と「個人向け健康ポータルサイトPepUpの登録率向上」にご協力いただいたインセンティブとして進呈しております。貯まったポイントは、常備薬や事務用品と交換できますので、まだログインがお済みでない場合は、ぜひログインしていただき、ご活用ください。

1 家族の健診受診率

40歳以上の家族健診(特定健診)受診率が、目標値を達成すると**4,000ptを進呈**

対象者数	目標受診率	対象者数	目標受診率
① 1~20名	90%	④ 101~200名	60%
② 21~50名	80%	⑤ 201名~	50%
③ 51~100名	70%		

※対象となる家族がない場合、被保険者の健診受診率95%以上達成で、4,000ptを進呈

2 家族の健診受診人数

40歳以上の家族が健診(特定健診)を受診すると、1人あたり**500ptを進呈**

500pt × ○○人

①の受診率の目標値達成が難しい場合でも、受診人数を増やすことで、多くのポイントを得ることができます!

3 PepUp登録率

被保険者数に応じた目標登録率を達成すると**4,000ptを進呈**

対象者数	目標受診率	対象者数	目標受診率
① 1~20名	100%	④ 101~300名	60%
② 21~50名	85%	⑤ 301名~	50%
③ 51~100名	70%		

4 家族も健診GO!プロジェクトII NEW

40歳以上の家族が健診結果の写しを、事業所経由でご提出いただくと、**1,000ptを進呈**

➡「ケンポ・インフォメーション③」をご覧ください。

ポイントを貯めるには?

貯めたポイントは**素敵な商品と交換**できます!

- 380pt~ トイレtpペーパー
- 1,600pt~ コピー用紙
- 2,200pt~ 乾電池
- 4,500pt~ コーヒー
- 13,000pt~ 電子吸着ボード

令和元年秋健康ウォーク 10月5日(土)に開催決定!

場所は **安城市**

ぶらり安城探訪コース

スタート受付 (株)マキタ本社(名鉄名古屋本線・新安城駅下車、徒歩5分) **8.0km**

ゴール **名鉄西尾線・南安城駅**

被保険者あての案内と申込書は、家庭常備薬無償配付申込書とあわせて送付します。(8月初旬頃) また、当組合のホームページもご覧ください。

みどころ

- 安城市総合運動公園…… 体育施設、子どもの遊具、SLの展示などがある総合公園
- 安城公園・小動物園…… ポニーやシカのいる小動物園、バードハウスがあります
- 安祥文化のさと…… 城址公園など、美術と歴史を楽しめる文化ゾーン

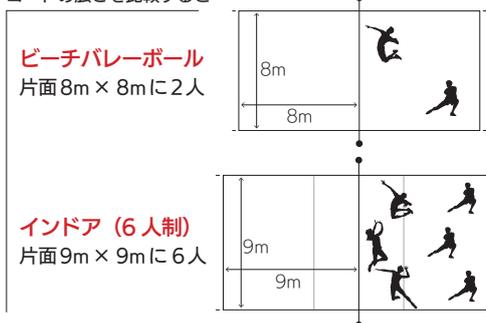
当日は「安祥文化のさとまつり」開催予定!

お知らせ 健康ウォークに参加するたびにポイントがたまる「aiポイント」キャンペーンを実施中です。1回参加することに1ポイント。ポイントがたまると「aiポイント賞」として素敵な記念品をプレゼントします。どんどん参加して、健康な体と記念品をゲットしてください。



1914年にハワイアの遊びから始まったビーチバレーボールは、1930年に現在の2人制となり、1996年にオリンピックの正式種目となりました。インドアのバレーボールよりも少し狭いですが、コートの中はたったの2人。足元は砂で、太陽や風の影響もあるなど、かなりハードなスポーツです。

コートの広さを比較すると...



ボールの大きさはインドアとほぼ同じですが、内気圧が低く設定されているためスピードが出にくいのが特徴です。
そのため、ラリーが続きやすい!

基本ルール

- 1セット21点の2セット先取 (3セット目は15点先取)、デュースの場合は2点差がつくまで続ける
- ラリーポイント制
- 3タッチ以内に相手コートに返せないと失点 (ブロックのワンタッチをそのチームのプレーの1回に数えるため、残り2回のタッチで相手コートに返さなくてはならない)
- 太陽や風の向きにプレーが左右されるため、1・2セット目は両チームの点数の合計が7の倍数になったとき、3セット目は5の倍数になったときにコートチェンジ

プレー時、インドアと違うところ

- ▶ ダブルコンタクト (ドリブル) の判定が厳しいため、オーバーハンドトスには高度な技術が必要。美しいセットアップは見所の1つ!
- ▶ フェイント (指の腹を使ったティップ・プレー) は禁止 ※指の背中側を使ったプレー (ポーキー) や指先 (コブラショット) を使ってコントロールするプレーは可

協力：一般社団法人 日本ビーチバレーボール連盟