

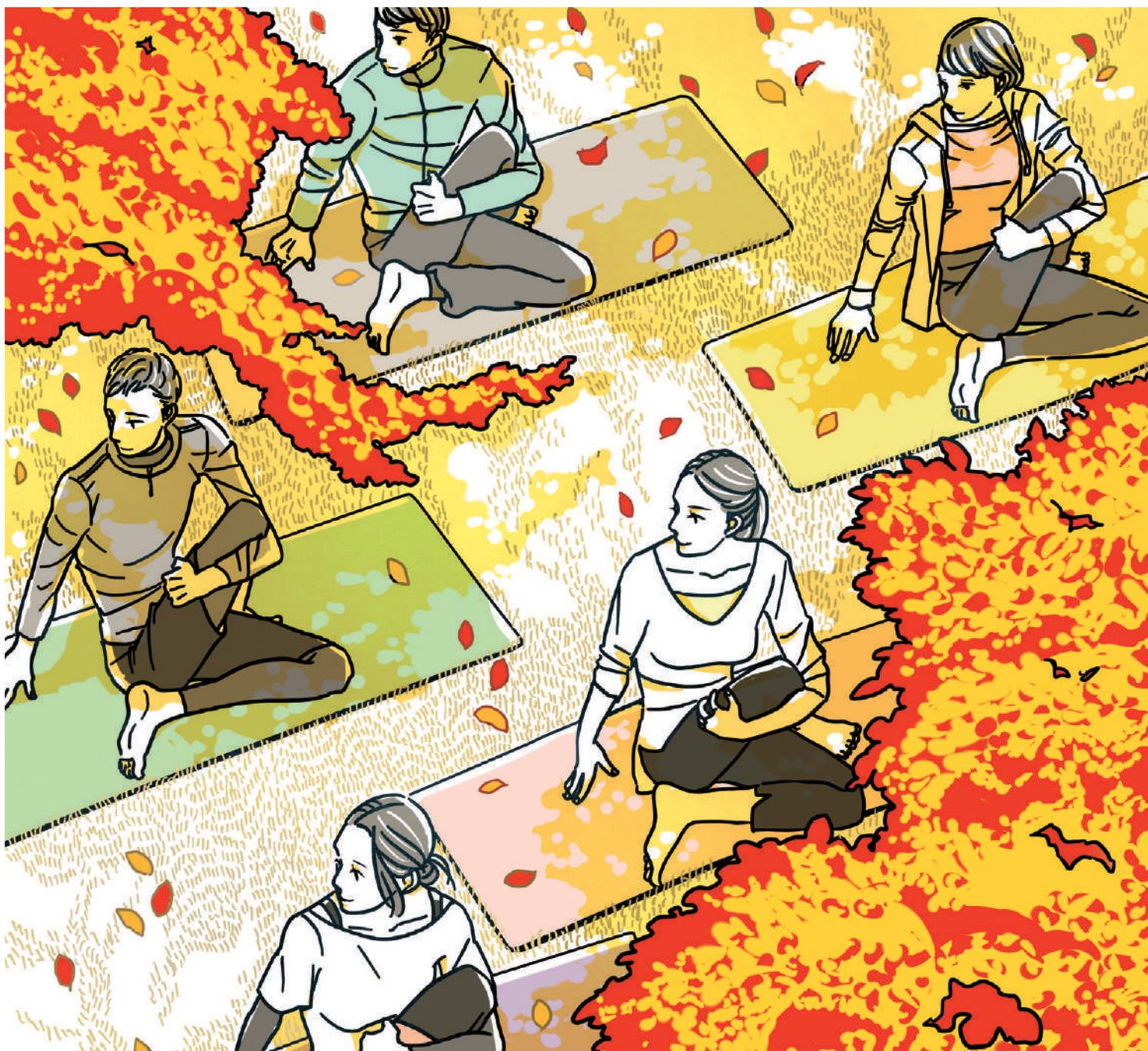
愛・けんぽ **けんぽだより**

topics

- 愛・けんぽ2023秋 ウォーキングラリー開催
- 愛・健康サポート通信
- 事業所訪問(日本トレクス(株))
- 健康経営優良法人2024
- 感染症対策キャンペーン
- コラム〈健康になろう!(21)〉

2023年 秋号

NO. **151**



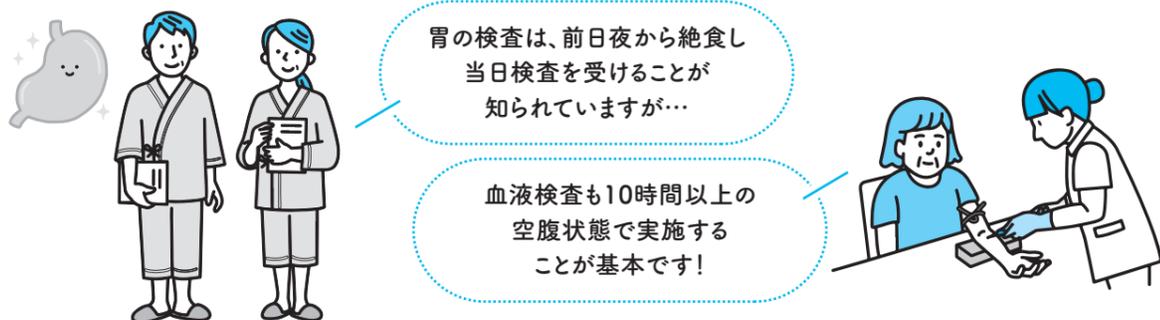
愛鉄連健康保険組合

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

愛・健康サポート通信 vol.1

健康診断や健康支援に関する情報をシリーズ化してお届けする予定です。

血液検査も空腹時で受けてください！



2022年度当組合の巡回事業所健診では、10時間以上（空腹時）で血液検査を受けている人は**46%**です

なぜ空腹時？

血液検査のうち、中性脂肪や血糖の値は、食事の影響を受けて数値が高くでることがあります。基本的には、10時間以上の空腹状態で採血を受けることが適切な方法です。

難しい場合は？

やむを得ず、食後10時間未満で採血を行った場合は、「随時中性脂肪」「随時血糖」の値として結果表に掲載されます。その場合も、食後3.5時間以上は時間を空けて採血を受けるようにしてください。

健診担当者の皆さまへお願いします！



従業員の皆さまへのご案内と健診スケジュールの調整にご協力ください

案内の例として、「健診開始までの10時間は食事をとらない」または、「長時間の空腹が難しい場合は、3.5時間以上の空腹時間をとってから検査を受ける」など、検査に関するご案内をお願いいたします。

※脱水予防のために、お茶やお水などの糖分を含まない水分は摂取するようお願いいたします。

ある会社の例

従業員への案内、どうする？

A事業所	8:30 健診開始	前日22:30～ 絶食	ここで	前日22時までに夕食を食べ終え 健診後に朝食を食べよう 案内しています！
B事業所	13:00 健診開始	9:30～13:00は 絶食	ここで	健診後に昼食を食べるように 案内しています！
C事業所	15:30 健診開始	12:00～15:30は 絶食	ここで	12:00までに昼食を食べて 健診を受けるよう案内しています！

健診機関とのスケジュール調整もお願いします！

愛・けんぽ
2023秋

ウォーキングラリー開催！！



PepUp.

エントリー期間 10月2日(月)～10月31日(火)

開催期間 11月1日(水)～11月14日(火)の14日間

Pep Upを利用したウォーキングイベントを開催します。日々の歩数を意識し、健康的な運動習慣を身につけてみませんか？

個人で参加して、自分に合った歩数目標を目指して歩くもよし！チームを作って、抜群のチームワークで豪華賞品をねらうのもよし！イベントを利用して、日頃の運動不足を解消するのもよし！ぜひ、職場の皆さまにお声かけください。多くの方のご参加をお待ちしております。

『個人で参加』『チームで参加』どちらにも参加できます

個人で参加

達成目標と特典

1 個人の14日間の平均歩数が下記のいずれかを達成するとPepポイント進呈！

平均 8,000歩以上…… 500Pepポイント
平均10,000歩以上… 1,000Pepポイント
平均12,000歩以上… 1,500Pepポイント

2 14日間毎日Pep Upへ歩数記録をすると
600Pepポイント進呈！

Pepポイントを集めて、
豪華景品をゲットしよう

チームで参加

達成目標と特典

1 同じ事業所の方と3～5名のチームを作り参加。チーム平均歩数が多い上位10チームにはチームメンバー全員にAmazonギフトカードをプレゼント！

チーム平均歩数 1位 …… 5,000円分
チーム平均歩数 2位 …… 4,000円分
チーム平均歩数 3位 …… 3,000円分
チーム平均歩数 4位 …… 2,000円分
チーム平均歩数 5～10位… 1,000円分

みんなでたくさん歩いて、
Amazonギフトカードをゲットしよう

PepUp.

ご参加いただくにはご登録と事前の参加エントリーが必要です

以前お送りしたPep Upの初回ログインに必要な「本人確認用コード」を紛失された場合は、当組合までご連絡ください。

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

事業所訪問



健康経営の課題を部門協力で解決 意識向上といきいき働ける職場づくり

日本トレクス(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、日本トレクス(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。

健康経営優良法人 大規模法人部門取得

名倉さん…2018年に、親会社である極東開発工業が健康経営優良法人の取得を目指すことになり、当時総務部長だった現社長の声かけで当社も取り組むことになりました。
当初は認定条件に達していない項目がいくつかあり、どう埋めていけばいいのか、悩みました。まず「健康宣言」を行うことから始め、健康経営とは何かを社内に浸透させていくことにしました。発信は

社内セミナーにより 意識改革を進める

総務部からでしたが、管理部門全体の協力なしでは推進できないため、人事部と経営企画部とで協力して進めています。
おかげさまで、「健康経営優良法人2020」から現在まで、4年連続で認定されています。

名倉さん…従業員の意識づけとして、社内セミナーを開催することにしました。睡眠、食事、運動、また女性の健康など、いろいろな企画したのですが、すぐにコロナ禍に。集合型のセミナーは開催が難しくなり、WEBセミナーに切り替えました。女性向けのセミナー開催時には「女性従業員のことももつと知っておきたい」と男性上司の参加もあり、意識改革の手ごたえを感じました。ただ、セミナー型

各種検査への補助で 健康意識を高める

片桐さん…健診への補助は以前から積極的に行っています。大腸がん検査を、会社補助でより精度の高い「2回法」にし、人間ドックへの補助も愛鉄連健保からの補助に会社補助を追加し、特別休暇で受診できるようにしています。

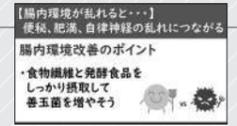
従業員がいきいきと 働ける会社

ランニング部とサイクリング部に所属しています。ランニング部では、年に二度、豊川市主催の「レレマ」に参加します。ふだん交わることのない職場の人と出会える貴重な機会となっています。
名倉さん…コロナ禍で、集まるイベントがすべて中止になってしまいましたが、今年には会社、労働組合共催のボウリング大会や、近隣の方も参加できる工場祭なども復活します。また直接コミュニケーションが取れる機会が増えますので、楽しみです。

山田さん…女性ホルモンと似た働きをするエクオールを、腸内でつくれているかどうか調べることができる「エクオール検査」も、全額補助したこともあり、反響が大きかったです。気になる検査を受けてみることで、健康への関心が高まる、といったと思います。

コミュニケーションの 促進も復活

中居さん…社内クラブ活動として複数のクラブがありますが、私は



- 展開情報の一例
- 食堂のメニューに関する栄養素の解説
 - 愛鉄連健保の禁煙サポートの案内
 - イベント・セミナーのお知らせ
 - 健康診断の案内など

食事の時間を 充実したものに

名倉さん…食事は健康づくりの要であり、従業員の楽しみのひとつでもあることから、積極的に改善に取り組んでいます。社員食堂での



人事部長 片桐 克二さん
総務部長 名倉 修さん
総務部 総務課 課長 中居 耕司さん(左)
総務部 総務課 山田 幸子さん(右)

は参加人数が限られてしまい、全員に情報を周知するのが難しいです。そこで、社員食堂に大型の「デジタルサイネージ」を設置し、生産台数や安全衛生の情報などとともに、健康経営に関わる情報を流しています。従業員数が多いので、情報の周知は常に課題ですが、目にする機会はかなり増えたと思います。

山田さん…月1回は、敷地内にある当社が経営するローソンのデザートがつく「特食メニュー」を提供。さらに月1回、「健康食堂」と題して健康的なメニューを提供しています。季節に合わせた旬の食材を使い、健康について考えてもらえるよう工夫しています。



▲社員食堂の様子



▲特食メニューの一例

みんなであらゆるヘルスアップ

日本トレクス(株)~豊川市~



徐々に開催したボウリング大会。参加者多数で、楽しい時間となりました。



会社概要

- 社名……………日本トレクス株式会社
- 代表取締役社長…高崎 文弘
- 本社所在地…豊川市伊奈町南山新田350
- 従業員……………1,153名 ※2023年8月31日現在
- 事業内容……………トレーラ、タンク、トラックボデー(ウイングバン)、バンキット、コンテナ、シェルタ、各種部品などの輸送用機器の製造、販売、整備および修理

10月からの敷地内全面禁煙について、デジタルサイネージでも各国語で案内しています。

お知らせ

2023年10月1日より敷地内全面禁煙

※ 本社・倉庫・製造現場の各禁煙所は、9月30日をもって利用終了となります。
※ 電子たばこ・加熱たばこもご遠慮下さい。
皆さまのご理解とご協力をお願い致します。

THÔNG BÁO

Từ ngày 1 tháng 10 năm 2023

※ TÔNG CÔNG TY OTOWA-MITO

これを機に、禁煙にチャレンジしてみませんか?

愛鉄連健康保険組合の禁煙サポートを是非、ご利用下さい。

禁煙治療を受けるご自分一人を取り囲むより、成功率が高まります。

愛鉄連健保
禁煙サポートの案内

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。

まずは「健康宣言」を提出！

- 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。
- 健康保持・増進を目的とした導入施策への効果検証を実施**
 - 健康経営の取り組みについて評価・改善を行っていること。



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
<input type="checkbox"/> 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
<input type="checkbox"/> 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・フーンへの参加 ★愛・健康サポート事業の利用
<input type="checkbox"/> ③ 50人未満の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

1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
<input type="checkbox"/> 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
<input type="checkbox"/> 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
<input type="checkbox"/> ⑥ コミュニケーションの促進	●挨拶運動の実施 ●社員旅行や社員運動会の開催 ●会社主催の懇親会や忘年会の実施 ●社員総会開催
<input type="checkbox"/> ⑦ 私傷病等に関する両立支援の取り組み(13以外)	●治療のための短時間勤務や復職支援プログラム ●年次休暇とは別に傷病休暇・病休休暇の制度を整える ●不妊治療の通院のために、特別休暇等の設置

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
<input type="checkbox"/> ⑧ 保健指導の実施または特定保健指導実施機会の提供	●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
<input type="checkbox"/> ⑨ 食生活の改善	●仕出し弁当、自販機等のメニュー改善 ●飲料に含まれる糖分量によって自販機商品を並び変えるなど、食生活改善のきっかけづくりを行う ★けんぽの食生活の改善に向けたセミナーの開催
<input type="checkbox"/> ⑩ 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 ★けんぽの運動セミナーや体力測定の開催
<input type="checkbox"/> ⑪ 女性の健康保持・増進	●婦人科健診等の補助 ●女性専用休憩室の設置 ★けんぽの女性向けセミナーの開催
<input type="checkbox"/> ⑫ 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
<input type="checkbox"/> ⑬ メンタルヘルス不調者への対応	●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
<input type="checkbox"/> ⑭ 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ラの導入 ★けんぽのインフルエンザ補助事業の利用
<input type="checkbox"/> ⑮ 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

★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2024」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 健康経営 優良法人2024 申請について

健康経営優良法人2023より、申請料がかかるようになりました。
今年度(健康経営優良法人2024)も申請料は当組合が全額負担します。

- 大規模法人部門: 88,000円(税込)
- 中小規模法人部門: 16,500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。

認定対象

※詳しくは、「ACTION!健康経営」ポータルサイトをご覧ください。

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



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

認定事務局への回答期限 | 令和5年10月13日(金)17時まで

申請料お振込期間(11月上旬~12月29日お振込締切)

認定委員会による審査(発表は、令和6年3月頃の予定)

中小規模法人部門

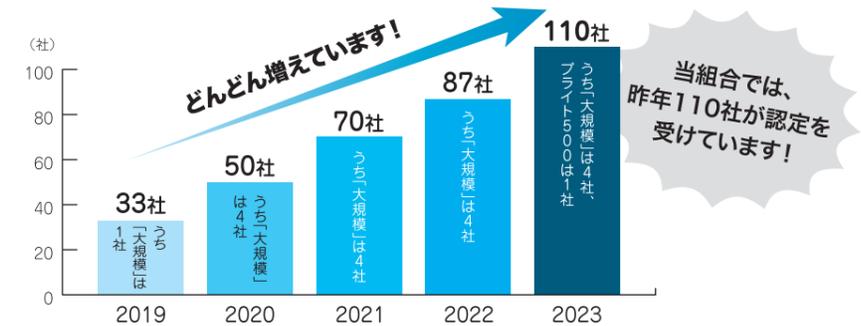
認定申請書をアップロード

認定事務局への回答期限 | 令和5年10月20日(金)17時まで

申請料お振込期間(11月上旬~12月29日お振込締切)

認定委員会による審査(発表は、令和6年3月頃の予定)

当組合の 健康経営優良法人 認定事業所数





高尾山

たかおさん



高尾山

ミシュラン・グリーンガイド・ジャポンで「三つ星」観光地に選ばれて以来、外国人も多く訪れ、世界一登山客の多い山といわれる。高尾山口駅徒歩5分と、アクセスのよさも魅力のひとつ。

関東平野の西の端、標高599mの高尾山。6つの自然研究路をはじめ、複数の登山道が整備されている。自分に合ったコースを選んで、ウォーキングに出かけよう。

高

尾山口駅を出て、登山口へ向かおう。今回は1号路を登る。舗装された箇所も多い、メインルートだ。木漏れ日のなかを、元氣よく歩いていこう。

かすみ台(展望台)に着いたら、ひと休み。八王子市や相模原市方面に広がる関東平野を見渡すことができ、空気の澄んだ晴れた日には東京都庁や東京スカイツリー、房総半島やアクアライン、江の島まで望める。

さる園・野草園やたこ杉、高尾山薬王院有喜寺を過ぎたら、山頂はもうすぐ。高尾山山頂は「関東の富士見百景」にも選ばれる名所だ。展望台から富士山を眺めてみよう。

帰りは稲荷山コースを選択。木製の階段が整備された尾根道を、紅葉を楽しみながら歩くことができる。下山したら高尾山口駅に隣接する「極楽湯」で汗を流すのもよいだろう。

高尾山では、中腹までケーブルカーやリフトが運行されているので、状況に応じて乗るのもよい。体力に合わせたウォーキングを楽しもう。

INFORMATION

京王高尾線高尾山口駅から徒歩約5分
圏央道高尾山ICから約5分

観光情報サイト
いごよ八王子・高尾山
(公益社団法人八王子観光コンベンション協会)
042-673-3461
(高尾山口観光案内所)

HPはコチラ



道の駅 八王子滝山

東京初にして、唯一の道の駅。八王子で栽培された新鮮な野菜や果物、畜産物がそろう。

042-696-1201
8:00～19:00
年中無休(施設内一部店舗を除く)



京王高尾山温泉 / 極楽湯

アルカリ性単純温泉。檜風呂や座り湯などを楽しめる。お食事処も充実。

8:00～22:45 (最終入館受付 22:00)
年中無休 *施設点検等により臨時休館する場合あり
平日/土日祝日・繁忙期
大人(中学生以上) 1,100円 / 1,300円
子ども(4歳～小学生) 550円 / 650円
*3歳以下は無料
042-663-4126

高尾山口駅

2015年にリニューアルされた駅舎は、隈研吾氏設計。杉材を多く使った和を感じさせる空間。

高尾山ケーブルカー

ふもとの清滝駅から中腹の高尾山駅まで片道約6分。日本一の急勾配。
片道 大人(中学生以上) 490円
小児(小学生以上) 250円
042-661-4151

たこ杉

根がたこの足のように曲がった巨木。樹齢450年を超え、八王子市指定天然記念物にもなっている。

男坂・女坂

108段の急な階段の男坂と、ゆるやかな傾斜の女坂。距離はほぼ同じだが、どちらを選ぶ?

高尾山展望レストラン

6/15～10/15はビアガーデン、その他の季節はビュッフェ、BBQなどが楽しめる絶景レストラン。
042-665-8010

山頂から丹沢山塊の向こうに富士山を望む。

高尾ビジターセンター

自然情報を発信する施設として1968年に開設し、日本で初めて解説員が常駐。ガイドウォーク、ワークショップなどのイベントを開催。
10:00～16:00
月曜日(祝日の場合はその翌日)・年末年始
無料 042-664-7872

高尾山薬王院有喜寺

744年に開山。真言宗智山派の関東三大本山のひとつ。高尾山は山岳信仰に由来する修験道の山であり、今も時おり法螺貝の音が響き渡る。
042-661-1115

TAKAO COFFEE

自家焙煎のオリジナルブレンド3種
・やまびこ ・こもれび ・せせらぎ
それぞれ Drip Bag 162円、80g 756円～
※写真は80g(テトラパッケージ)

ふもとのコーヒー店。自家焙煎珈琲やスイーツを味わえる。お土産に珈琲豆はいかが。
10:00～18:00 年中無休
042-662-1030

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

高尾山さる園・野草園

さる園では約90頭が生活。併設する野草園では、四季折々の山野草約300種が楽しめる。
9:30～16:30 (5～11月)
9:30～16:00 (12・1～2月)
10:00～16:30 (3～4月)
年中無休 *園内整備等を除く
大人(中学生以上) 500円
小児(3歳以上) 250円
042-661-2381

約 7.0km 約 3.0時間 / 約 11,000歩

高尾599ミュージアム

高尾山に生息するムササビやイノシシなどの劇製が配された白い壁に、プロジェクションマッピングで四季を描いた迫力ある映像が投影される。展示の目玉のひとつ。

植物などの標本はアクリル樹脂に閉じ込められて展示されている。



感染症対策キャンペーン のご案内

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。そこで「ウイルス対策キャンペーン」の一環として、今年度もインフルエンザ予防接種の補助を実施します。

インフルエンザ対策は、その他感染症対策にも有効です。

予防接種はもちろん『手洗い・うがい』を習慣づけ、各自が予防に取り組んでいただくことで、感染症対策の第一歩となります。皆さまのご協力をお願いいたします。

感染症対策キャンペーンの内容

- インフルエンザ予防接種の費用補助
- インフルエンザ対策用品を含む家庭常備薬の無償配付
- 事業所向けインフルエンザ対策用品の斡旋
- インフルエンザ予防対策ポスター配付などの広報事業
- 手指消毒薬の配付(事業所)
- マスクの配付(被保険者)【希望制】

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4価ワクチンです。 ※任意継続者も補助の対象です。
※65歳以上の方や、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	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	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	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に補助券をご提出ください。

インフルエンザワクチンの供給が時期によって安定せず、契約健診機関や医療機関においてワクチンが十分に確保できない可能性があります。接種時期の変更および日程調整にご理解、ご協力をいただきますようお願い申し上げます。

いつでも予防!

新型コロナ対策で身についた感染対策はインフルエンザにも有効です!日常生活でも引き続き実践しましょう。

帰ったら手洗い・消毒を!

適度な湿度を保つ!

湿度を50~60%に保つ

十分な休養とバランスのとれた食事!

人混みや繁華街への外出を控える!

特に高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方、睡眠不足の方

こまめな換気を!



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2023

期間
9月1日~
12月31日(3か月間)
エントリー期間 9月30日

キャンペーンのおかげで病院に行く機会も減り、虫歯もないので大変よかったです。小学生になっても、同じようなキャンペーンがあればまた参加したいです。

参加者の声
(令和4年度)

子どもが楽しみながら学べ、習慣が自然に身につきました。かぜ予防のため、家族全員が外から帰って来たらすぐに手洗い、プクプク2回、その後うがい2回を習慣化しています。

子どもの歯が生えて間もないのですが、私だけでなくパパも子どもの歯磨きへの意識をもってくれたのがうれしかったです。赤ちゃんは自分で予防することはできないので、夫婦共にがんばりたいです。

家族で取り組める、とてもいい機会です。子どもも「できたよ～」とシールを喜んで貼っており、うれしいです。もっとみんなに手洗い・うがい習慣が広がってほしいです。

目的 手洗い・うがい・歯みがきの習慣をつけて、かぜ・むし歯を予防する

対象者 未就学児(0歳から6歳)
平成29年4月2日以降に生まれたお子さん

参加申込 エントリーハガキをポストに投函(またはFAX)、または、エントリーハガキの二次元コードを読み取る

さらに エントリーで子ども用歯ブラシをプレゼント!!

ダブルチャンス Amazonギフトカード(5,000円分・20世帯)

その他 終了後のアンケートに回答すると「つよい子賞」をプレゼント♪

令和4年度 参加者アンケートより

今回のキャンペーンで手洗い・うがい・歯みがきの習慣づけはできましたか?

以前から習慣づけができていた 22%
できた 30%
できなかった 1%
できなかった 3%
どちらかといえばできた 43%
どちらかといえばできなかった

73%が習慣づけできたに回答

ロコモ予防キャンペーン アクティブエイジングチャレンジ

期間
11月1日~
30日(1か月間)

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日以上取り組んだ上、記録用紙とアンケートを当組合に提出すると、QUOカードをプレゼント!(1,000円相当分)

さらに ダブルチャンス 抽選で豪華賞品が当たります!

令和4年度 参加者アンケートより

来年もキャンペーンに参加したいですか?

未回答 4%
わからない 8%
はい 88%
いいえ 0%

目的 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。また、キャンペーンを通して日ごろの健康状態を把握し、生活習慣病や認知症を予防する

対象者 55歳以上の被保険者、被扶養者(令和6年3月31日時点)
※10月下旬にご自宅宛に案内を発送いたします



料理制作・スタイリング

近藤 幸子(料理研究家、管理栄養士)

撮影:竹内 浩務

豆もやしとパプリカのナムル

1人分 44kcal 塩分0.5g 調理時間 15分



材料(2人分)

豆もやし	1/2袋	ごま油	小さじ1
水	大さじ1	おろしにんにく	少々
赤パプリカ	1/2個	塩	小さじ1/6

作り方

- 豆もやしは耐熱ボウルに入れて水をふり、ふんわりとラップをかけて600Wのレンジで3分加熱する。
- 赤パプリカは縦半分に切って縦5mm幅に、長い場合は半分に切る。
- ②を豆もやしに加えて混ぜ、再びラップをかけてさらに1分ほど加熱する。
- ざるにあけて水気を切り、ごま油、おろしにんにく、塩を加え、和える。

たたき長いものスープ

1人分 57kcal 塩分1.0g 調理時間 15分

材料(2人分)

長いもの	150g
ロースハム	1枚
水	300mL
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/4
粗びき黒こしょう	少々

作り方

- 長いものは皮をむいてポリ袋に入れ、袋の上からめん棒などでたたいて細かく砕く。ロースハムは半分に切ってから1cm幅に切る。
- 鍋に水を入れて強火にかけ、しょうゆ、塩を入れる。煮立ったら①を加え、再び煮立ったらアクを取り中火にして2分ほど煮る。
- 器によそい、粗びき黒こしょうをふる。



血糖値をコントロールするポイント

血糖値が高い状態が続くと、「糖尿病の引き金になる」「血圧が上がりやすくなる」「血管がポロポロになる」など、体にさまざまな影響が出てきます。血糖値は糖質を摂取すると上昇しますが、組み合わせる食品を工夫することでコントロールが可能です。

まず取り入れたいのが、食物繊維を多く含む食品です。糖質の吸収を緩やかにし血糖値の急上昇を防ぐ効果が期待できます。また、食物繊維を多く含む食材は歯ごたえがあるため咀嚼回数が増えます。そのため満腹中枢を刺激しやすくなり、食べすぎ防止効果も期待できます。血糖値を意識して、食生活を改善していきましょう。

▶▶ オートミールお好み焼き

小麦粉の代わりにオートミールを使用しています。オートミールは「オーツ麦(えん麦)」を食べやすいように加工したものです。玄米に比べると、食物繊維は1.8倍、鉄は1.8倍、カルシウムは1.7倍の量が含まれており、食後の血糖値を急上昇させにくい食べ物です。糖質の吸収を緩やかにするため、血糖値が急激に上下することによる倦怠感や空腹感も防ぐことができます。ほかにも、カリウムやビタミンB1などの栄養素も含まれています。

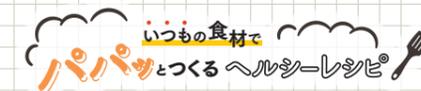
▶▶ 豆もやしとパプリカのナムル

大豆を発芽させた「大豆もやし(豆もやし)」には、GABAをはじめとして大豆イソフラボンや食物繊維、ミネラルなどさまざまな栄養素が含まれており、手軽に食べられるスーパーフードといえます。また、食物繊維が緑豆もやしの約2倍含まれ噛みごたえがあるため、満足感を得やすく、食べすぎ予防にもなります。

▶▶ たたき長いものスープ

ご飯やパン、麺など、血糖値を急上昇させる糖質を食べる前に、具だくさんの汁物を飲むことは、血糖値コントロールにはとても効果的です。長いもの優しいとろみと味わいがおいしいスープです。

血糖値を上げないレシピ



オートミールお好み焼き

1人分 304kcal 塩分1.5g 調理時間 20分

※写真は2人分



材料(2人分)

オートミール	50g
塩	小さじ1/4
熱湯	100mL
卵	1個
キャベツ(2cm角)	1/8個(120g)
豚バラ肉(10cmの長さ)	50g
ソース、マヨネーズ、かつお節、青のり	適量

作り方

- 大きめのボウルに入れたオートミールに塩と熱湯を加え、なじむまでよく混ぜる。
- ①の粗熱が取れたら卵を加え、よく混ぜ合わせる。さらにキャベツを加えて混ぜ合わせる。
- フライパンに豚バラ肉を並べ、その上に②を流し入れて厚さ2cm程度になるように丸く形を整える。蓋をして中火で4~5分ほど焼く。
- 裏返し、再び蓋をしてさらに2~3分ほど焼く。
- 器に取り出し、ソース、マヨネーズ、かつお節、青のりを好みの量かける。

CHECK!

作り方動画



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23autumn01.html>



ヘルスUPコラム
健康に
なろう! 21

中高年の方は「フレイル」を防ぐ 工夫・努力を

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

フレイルとは「加齢により心身が衰えたり、老いたりした状態」です。高齢者に限らず中年の方でも、^{かたよ}偏った栄養摂取、不規則な生活や運動不足、および社会生活から遠ざかって毎日を過ごす、「フレイル」状態が起こります。

フレイルでは、体重減少や筋力低下などの身体的な変化や精神面の変化として、意欲の減退などが起こります。それらにより、外出や友人との交流もなくなり、自宅に閉じこもって、社会生活から遠ざかった状態になってしまいます。

フレイル状態になると、筋力低下により躓いたり、転びやすくなったりして骨折につながる場合があります。また、精神的ストレスにも弱い状態になり、無気力になり、引きこもりになったり、自分の感情をコントロールできなくなったりします。フレイルは心身の脆弱性が出現した状態でもあり、放っておくと要介護状態へと進む可能性があるため、予防はとても重要です。

フレイル予防では、家族や親戚、知人、友人など身近な方々が適切な支援や介入をすることにより、生活機能維持や向上が図られ、回復に向かうことが期待できます。

以下の5項目のうち、3項目以上該当すると「フレイル」、1～2項目該当すると「フレイルの前段階」です。

- ① **体重の減少**: 意図せず年間4.5kgまたは5%以上体重が減少する
- ② **疲れやすい**: 何をしても面倒だと週に3～4日以上感じる
- ③ **歩行速度の低下**: 普通歩行の70～80m/分よりゆっくり歩きになる
- ④ **筋力の低下**: 各年齢の平均値より握力や脚力がかなり低下する
- ⑤ **身体活動量の低下**: 歩数計による測定で1日に1,000歩以下になる

現代生活は「省力化による運動不足」と「人々との親密な交流の減少」の時代であり、特に中高年の方はフレイルが起こりやすくなります。

日々の生活で身体運動を行い、家族、親戚、友人、知人との親密な交流を意識する。毎日を明るく、楽しく、活動的に過ごすことでフレイルを防ぐ工夫と努力をして、健康な生活を送りましょう!



朝夕の風が心地よい季節になりました。皆さんの体は軽快ですか?あるいは重くてだるい感じがしますか?季節に関わらず、なんとなく疲れているという方もいらっしゃるでしょうか。それはちゃんと呼吸をしていないからかもしれません!

人の呼吸は1日約2万回。しかし、日常的に浅い呼吸や、短時間ですが無意識に息を止めた状態で過ごしている人が多くいます。浅い呼吸が長く続けば、血行不良、脳の酸素不足を招き、疲れを感じるにつながります。約2万回働くはずの肋骨周辺の筋肉が、長く十分に使われないと、筋力低下→姿勢が乱れる・猫背→浅い呼吸、などと悪循環に陥ります。

では、ちょっと一呼吸。鼻からすう〜っと空気を吸い込んだら、口から5秒くらいかけて吐き出します。肋骨が膨らんだり縮んだりしましたか?今年もあと3か月。慌ただしい日々を乗り切るために、今、その呼吸を大切に。(健康運動指導士/野村)

住所の取り扱い変更について

健康保険法施行規則の改正により、令和5年6月1日から「資格取得届」および「被扶養者異動届」(以下「資格取得届等」という)には、**住民票に記載されている住所の記載が必要**となりました。

資格取得届等を提出する際には住民票の住所を記載していただき、住民票住所と居住所が異なる場合には住所変更届も一緒にご提出ください。

これからの届出方法

- **住民票住所と居住所が同じ場合** → 資格取得届等(住民票住所記載)のみ提出
- **住民票住所と居住所が異なる場合** → 資格取得届等(住民票住所記載)+住所変更届(居住所記載)を提出
※資格取得時(扶養認定時)の居住所変更の場合、住所変更届のチェックボックスにチェックを入れ、ご提出ください。

届書「電子化」のお願い

当組合では、迅速な手続きと効率化を実現するため、加入事業所の皆さまに届書の電子化へご協力をお願いしています。7月の算定基礎届では207社(加入員ベースで約7割)の事業所の皆さまより、電子化した届出をご提出いただきました。今年の冬季賞与の提出に向けて、ぜひこの機会に届書を電子化してみませんか。

電子化による事業所のメリット

- 届書の記入時間の短縮や正確性の向上
- オンラインでいつでも提出できるため、郵便の集荷時間を意識しなくて済む
- 郵送費の節約
- 郵便事故による情報漏洩の防止

何から始めてよいかわからない等、
お困りの場合は、お気軽に
業務課までご相談ください!
事業所をお訪ねして初期設定まで
しっかりサポートをいたします!



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。**

9月1日以降も引き続き使用される場合は、**改めて「健康保険 限度額適用認定申請書」をご提出ください。**

申請書は当組合ホームページの「各種申請書の印刷」から印刷することができます。(郵送を希望される場合は当組合までご連絡ください。)



限度額適用
認定証

有効期限
8/31

「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。

ふくらはぎを鍛えて 体力アップ



指導・モデル
スポーツ&サイエンス代表
坂詰 真二

「筋カトレーニング(筋トレ)」は体の筋肉を強くする目的の運動で、「ストレッチ」は筋肉の柔軟性を高めて関節の動きを滑らかにする目的の運動です。筋トレとストレッチでバランスよく体を鍛えて、健康維持に役立てましょう。

鍛える筋肉はココ！

体を下から支えるふくらはぎの筋肉は^{かたいさんとうきん}下腿三頭筋と呼ばれ、腓腹筋とヒラメ筋という2つの筋肉で構成されています。下腿三頭筋を鍛えることで、平衡性などの体力が向上し、歩行能力(速度)が改善するとともに、下半身の血流が促進されることで疲労改善効果やむくみ予防効果も期待できます。



下腿三頭筋

✓ CHECK! /

解説動画はコチラ ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23autumn01.html>

ふくらはぎ(下腿三頭筋)の筋カトレーニング

左右交互に6~10回×3セット(休息30秒)

1 イスの後ろに1歩分離れて立つ。背もたれを両手で持ったら、一方の足を他方の足のふくらはぎの下に絡める。



つま先が外側を向いてしまっている。



まっすぐ正面を見る。

頭からかかとまでを一直線にする。

1秒かけて息を吐く。



2秒かけて息を吸う。



2 息を吐きながら1秒でかかとを上げ、息を吸いながら2秒でかかとを下ろして1に戻る。



息を吐きながら、できるだけ高くかかとを引き上げる。

親指側に体重をかけてかかとを上げる。

POINT



つま先をまっすぐ前に向けたまま、かかとを上げる。

ふくらはぎ(下腿三頭筋)のストレッチ

左右交互に3セット

1 足を1歩分けて立ち、両足のつま先を正面に向ける。



POINT

両足のつま先を正面に向ける。



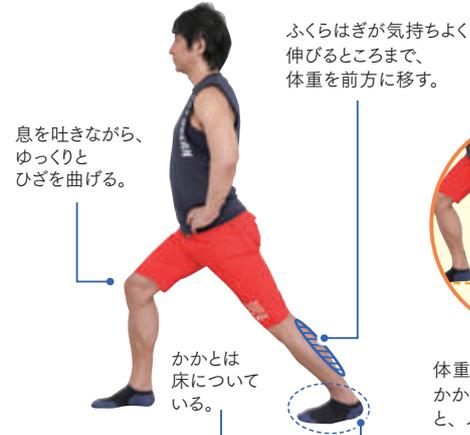
まっすぐ正面を見る。

背すじを伸ばす。

両手は腰骨に置く。

1歩分ける。

2 前足のひざを曲げながら体重を前方に移し、楽に呼吸をしながら10秒キープする。ゆっくりと戻して反対側も行う。



息を吐きながら、ゆっくりとひざを曲げる。

ふくらはぎが気持ちよく伸びるところまで、体重を前方に移す。

かかとは床についている。



体重を前方に移したときに、かかたが床から浮いてしまうと、ふくらはぎは伸びない。