

新年になりました！来年度の健診値改善に向けて、生活習慣の改善に取り組んでください！

楽しく！お得に！健康に！

健診値改善チャレンジ 実施中！

PepUp に加入していれば、BMI値と健康年齢を前年と比較し、維持・改善している方にはPepポイントをプレゼント！
(PepUp未加入の方は、まずは加入をしてください)

Pepポイントの獲得条件はコレ！

①BMI値

- やせ気味・やせ過ぎ(18.5未満)の方
→ 前年度より増加していれば、**300pt獲得！**
- 標準(18.5以上25未満)の方
→ 全員 **300pt獲得！**
- 太り気味・太り過ぎ(25以上)の方
→ 前年度より減少していれば、**300pt獲得！**

②健康年齢^(※)

(今年度の健康年齢) - (前年度の健康年齢) < 1なら **200pt獲得！**
※健康年齢とは…健診で測定される12項目のデータと自身の性別・実年齢をもとに算出されます。

健診値改善で
ポイントがもらえる！



500pt獲得のチャンス！

インフルエンザ予防接種は受けましたか？

- 対象者 / 小学生までのお子さま(誕生日:平成22年4月2日~令和4年7月31日)および65歳~74歳の高齢者
- 対象期間 / 令和5年1月31日まで
- 補助金額 / 上限2,000円(1回分のみ) ■ 補助金申請期限 / 令和5年2月28日当健保組合到着



小学生までのお子さま

健保連愛知連合会のインフルエンザ「接種補助券」「補助金申請書」を9月末にお送りしました。
各自医療機関に予約を入れ、予防接種を受けてください。

◆愛知県内に在住の方

「接種補助券」と「健康保険証」を窓口へ提出し、窓口で補助金額2,000円/1人を差し引いた額を支払います。
「接種補助券」が使える医療機関は「けんぽれんあいち」ホームページ <https://www.kenporen-aichi.jp/> をご覧ください。



◆愛知県以外に在住の方

1. 接種料金の全額を支払い、「補助金申請書」への証明記載を依頼します。
ただし、証明記載が有料の場合は記載を依頼せず、「領収証」の発行を依頼します。
(レシート不可。接種者名、接種日、接種金額の記載必須)
2. 「補助金申請書」と「領収証原本」を当健保組合にご提出ください。

65歳~74歳の高齢者(令和4年10月1日現在)

当健保組合のインフルエンザ「補助金申請書付案内」を9月末にお送りしました。
各自医療機関に予約を入れ、予防接種を受けてください。

1. 接種料金の全額を支払い、「領収証」の発行を依頼します。(レシート不可。接種者名、接種日、接種金額の記載必須)
2. 「補助金申請書」と「領収証原本」を当健保組合にご提出ください。

新年のご挨拶

愛知製鋼健康保険組合

理事長 金本 斉晃

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みなさまにおかれましては、穏やかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、平素より当健康保険組合の事業運営につきまして格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

新型コロナウイルス感染症の流行開始から、もうすぐ3年が経過しようとしています。昨年はワクチン接種がある程度進んだものの、オミクロン株の発生によって1日あたりの感染者数は幾度も過去最多を更新しました。また、ロシアによるウクライナ侵攻や円安などによる物価高騰の影響で景況感は悪化するなど、暗いニュースが多い一年でもありました。今年こそはコロナ禍を脱し、社会全体に明るい話題が増えることを願うばかりです。

健康保険組合をめぐる情勢においては、収入の柱である平均標準報酬月額、平均標準賞与額は回復基調にあるものの、コロナ禍前の水準には戻っておりません(健康保険組合連合会「令和4年度 予算早期集計結果の概要」より)。加えて、2025年にかけて団塊の世代が後期高齢者となること、医療機関への受診控えも落ち着いたことで、健康保険組合が高齢者医療を支

えるために拠出する納付金は今後増加の一途をたどる見込みで、財政状況はかつてない難局に見舞われようとしています。

昨年、同連合会が報告した「令和2年度健保組合医療費の動向に関する調査」によると、疾病別の医療費は「新生物(がん)」「内分泌・栄養・代謝疾患(糖尿病など)」「循環器系疾患(脳卒中等)」の順で上位を占め、全体の約3割にのぼります。これらの疾病は、生活の乱れや運動不足、喫煙などが一因となるものが多い一方で、そのような不適切な生活習慣を改善すれば発症や重症化を防ぐことができるともいえます。みなさまにおかれましては、健診の受診や運動の習慣づけなどを通じて、日頃より健康づくりに意識を向けていただきますようお願い申し上げます。当健康保険組合としても、特定健診・特定保健指導による重症化予防やコラボヘルスの推進をはじめ、みなさまの健康保持・増進を多角的にサポートしてまいりますので、当健康保険組合の事業を積極的にご利用いただけますと幸いです。

最後になりますが、みなさまのますますのご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。



契約保養施設で心と身体をひと休み



当健保組合では、みなさんの心身の保養のために、以下のリゾート施設と利用契約をしています。ご家族や同僚のみなさんでぜひおでかけください。

ホテル・ド・マロニエ 下呂 限定プラン

令和5年1月7日(土)~2月28日(火)

飛騨の冬 味覚御膳

■旅行代金 [お一人様/1泊2食付] **15,500円**

冬の飛騨の食材と日本海の幸、そして飛騨牛を折り混ぜた冬の味覚をお楽しみ下さい

令和5年1月4日(水)~3月31日(金)

スタンダードプラン

■旅行代金 [お一人様/1泊2食付] **12,000円**

【両コース共通】※税・サービス料・入湯税込。●3日前までにご予約ください。●仕入れ状況により食材が変更となる場合がございます。【全国旅行支援等について】全国旅行支援等再開後は両プランとも対象プランとなり支援金が適用されます。詳しくはホテルまでお問合せください。

ご来館の皆様へ 当ホテルでは、内閣府発表の【業種別感染拡大防止ガイドライン】及び、三重県発表の【三重県指針】に基づき、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策を実施し、皆様にご不安なくご来館いただけるように努めております。また入館時の健康状況のお伺いにもご協力をお願いいたしております。何卒ご理解いただきますようお願い申し上げます。

QRコードまたは下記のアドレスよりご予約下さい URL <https://marronnier.info/form> プランへのお問合せ オテル・ド・マロニエ 下呂温泉 TEL.0576-24-1122

会員制リゾートホテル「エクシブ」の魅力

部屋 Room

1室最大5名様まで宿泊可能なお部屋はエクシブの魅力のひとつ。スタンダードグレード(A・CB)のお部屋をご利用いただけます。

食事 Gourmet

日本料理・イタリア料理・フランス料理 中国料理と、各レストランでは地産地消を採用しており、数種類のコース料理をご用意しています。

付帯施設 Ancillary

ゴルフ場やプールでアクティブに汗を流した後は、SPA やエステなどで優雅な時間が心と体を癒やします。

写真：エクシブ鳥羽別荘 客室 写真：エクシブ湯河原離宮 イタリア料理 写真：エクシブ豊科 温泉

スマートフォンで気になる情報を気軽にチェック LINE公式アカウントのご案内 エクシブのご予約は LINE が便利です LINE公式アカウント友だち追加方法

二次元コードまたはID検索

QRコード

ID: @745nmclg 「追加」で完了!

1 LINEのトーク画面から「メニュー」をタップ
2 「宿泊予約」をタップ
3 専用ID・PWで予約サイトへログイン!

ログインには、専用のID・パスワードが必要です。ID・パスワードは健保ホームページをご確認ください。

■お問い合わせ先 リゾートトラスト株式会社 MRP名古屋予約センター TEL.052-218-8644 [営業時間]平日9:00~18:00 (土曜日・祝日・GW・年末年始は別途休業期間がございます。)

網元の宿 まつみや

【福井県若狭町】

予約

TEL.0770-46-1451

お1人1,500円を補助します(予約後、申込用紙を当健保組合にご提出ください)

海鮮宿 はや河

【愛知県吉良町】

予約

TEL.0563-32-1986

お1人1,500円を補助します(予約後、申込用紙を当健保組合にご提出ください)

イーグルボウル

【愛知県知立市】

予約

TEL.0566-82-2111

ボウリング・サウナを優待価格でご利用できます(社員証または健康保険証をご持参ください)

脂肪肝をチェック

監修: 特定非営利活動法人 健康経営研究会 理事長 岡田邦夫
脂肪肝は放置すると肝炎から肝硬変に進行することがある病気。飲酒が原因の脂肪肝だけではなく、過食が原因の脂肪肝もあり、これは「非アルコール性脂肪性肝疾患」に進行することがあります。注意しましょう。



こんな人は非アルコール性脂肪性肝疾患かも

- 成人後に10kg以上体重が増えた
- 過食や運動不足で肥満や内臓脂肪型肥満である
- 糖尿病や脂質異常症、高血圧か、その予備群である
- 1日あたりの飲酒量がエタノール換算で 男性は30g未満、女性は20g未満である
- B型肝炎やC型肝炎に罹患していない

*参考: NAFLD/NASH診療ガイドライン2020 (改訂第2版) (日本消化器病学会・日本肝臓学会)

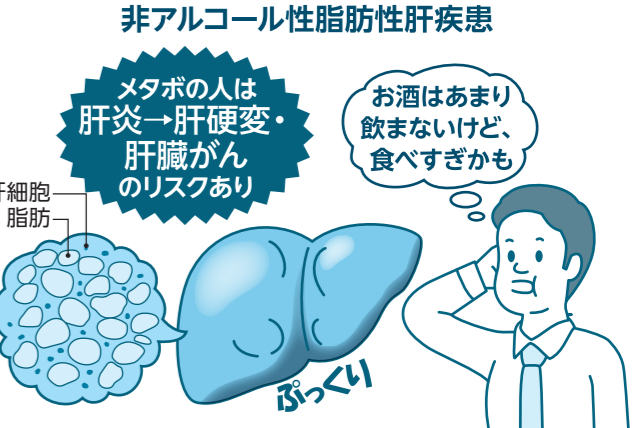
●肥満: BMI25以上
*BMI=体重kg÷身長m÷身長m

●内臓脂肪型肥満:
腹囲: 男性85cm以上・女性90cm以上

●エタノール換算で30g未満・20g未満の目安
30g未満: ビール750ml未満
20g未満: ビール500ml未満

飲酒が原因ではない脂肪肝が増えている

脂肪肝は肝臓に脂肪がたまった状態。肥満や糖尿病の増加で、飲酒が原因ではない「非アルコール性脂肪性肝疾患 (NAFLD)」が増加しており、男性は30代から、女性は50代以降に多い傾向です。NAFLDにメタボリックシンドロームが合併すると、自覚症状のないまま肝炎から肝硬変や肝臓がん^{メタボリック}に進行しやすくなります。実際、NAFLDに気づかず、肝臓がんになる人が増えています。お酒をあまり飲まなくても、健診などで脂肪肝のリスクを指摘されたらNAFLDです。医療機関を受診するとともに、肝炎や肝臓がん^{メタボリック}に進行させないために生活習慣を見直しましょう。



今すぐ NAFLD対策をはじめよう

内臓脂肪型肥満がNAFLDやその進行のリスクになるため、対策の基本は食事と運動による減量です。

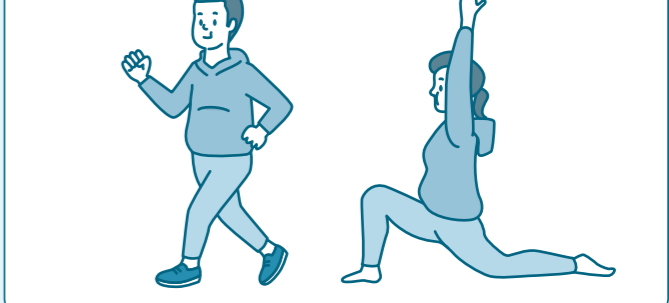
食生活のポイント

- 青魚や野菜、とくに緑黄色野菜を積極的にとる。
- 食べすぎに注意し、果糖を多く含む清涼飲料水や缶コーヒー、果物などをとりすぎない。
- 肉の脂身やバターなど動物性脂肪の多いもの、揚げ物、卵などコレステロールの多いもの、マーガリンなどを使ったパンや洋菓子などをとりすぎない。



運動のポイント

- ウォーキングなどの有酸素運動を週3~4回、30分以上行う。10分以上×3回、1日合計30分以上でOK。
- 筋力トレーニングやヨガなどの運動を加えると、筋肉量が増えて基礎代謝量が高まり、さらに効果的。



詳細は当健保組合のホームページ <https://www.aichi-steelkenpo.or.jp/> をご覧ください。