

けんぽだより

2022

秋号

No.31

鶏だんごの おかず味噌汁



詳しい作り方は
こちら！

1人分

●カロリー：158kcal
●塩分：1.7g

鶏だんご&たっぷりきのこで食べごたえ◎
具材の旨味と栄養が溶け込んだ
ごちそう味噌汁です

Youtube動画
ちょっとだけ食事に
ついて考えよう



●料理制作●
料理研究家・栄養士
今別府靖子
●撮影●
今別府紘行

ヘルシー
&
優しい

レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介しします。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

免疫サポートポイント

味噌などの発酵食品や、食物繊維・ビタミン・ミネラルが豊富なきのこは、腸内環境を整え、免疫機能改善に役立つ食材。さらに、きのこに含まれるβグルカン、腸の免疫細胞に直接作用し、活性化させる効果があるとされています。

材料(2人分)

鶏むねひき肉 100g
酒 小さじ1
塩 ひとつまみ
A すりおろししょうが(チューブ可) 小さじ1
片栗粉 小さじ2
生しいたけ 1個
しめじ 50g(約1/4株)
まいたけ 50g(約1/2株)
キャベツ 1枚
にんじん 1/4本
だし汁 500ml
味噌 大さじ2

作り方

- 1 ボウルに鶏むねひき肉とAを入れて、ねばりが出るまでスプーンでよく混ぜる。
- 2 生しいたけは石づきをとって薄切り(軸も薄切り)、しめじとまいたけは手でほぐし、キャベツは2cm角、にんじんは細切りにそれぞれ切る。
- 3 鍋にだし汁を煮立たせ、1の肉だねをスプーンで丸めながら入れ、ふたをして火が通るまで中火で2～3分煮る。
- 4 2の野菜ときのを加え、やわらかくなるまで煮て、味噌を溶き入れる。

* 冷蔵庫で1～2日保存できます。

CONTENTS

- 健康会議が開催されました 2
- 2022年度 K-1プロジェクトリーグ認定表 3
- 公告200号 令和3年度決算 4
- 公告201号 規程の改訂(監査規程) 4

- AB健康マイポータル 5
- 別冊「健診結果のみかた」について 5
- 健保の健診、まだ間に合います。 5
- 腰痛を予防しよう! 6

オートバックス 健康保険組合

健康会議が開催されました

2022年9月6日、第8回オートボックス健康会議が開催されました。

残念ながら今年もコロナ禍でオンライン開催となりましたが、顧問医の三輪先生からは「顧問医判定の意味と受診の必要性」、保健師の諏訪さんからは「健診事後措置について」などのお話を伺い、K-1禁煙促進活動については6つのグループに分かれて意見交換の時間を設け、担当者同士コミュニケーションをとることもできました。

また、2021年度の健康経営の取り組みにおいて優秀な事業所の表彰、禁煙の取組み（K-1コンテスト）において優秀な事業所の表彰がありましたので、ご紹介します。

第8回 オートバックス健康会議
テーマ「みつけて、対策」

1. 目的説明
2. K-1 禁煙促進活動
3. 健診事後措置について
4. 顧問医判定の意味と受診の必要性
5. 保健事業について
6. 表彰



事業所の健康管理責任者と担当者37名、健保6名の合計43名でオンライン開催されました。

健康会議の目的

会 社（事業所）	健康保険組合
【労働安全衛生法】 職場における労働者の安全と健康を確保する。 快適な職場環境の形成促進 ヘルスリテラシー醸成の風土作り、職場環境整備、 ストレス対策等 （個人の努力では解決できない問題に対応）	【健康保険法】 業務外の病気・けが等に対し、その家族を含めて 保険給付を行う医療保険制度の推進 医療費等の給付、健康経営実現のサポート、 疾病予防施策の提供 （個人の努力でできることをサポート）

**事業会社と健保組合が連携し
「健康経営」を推進していく（コラボヘルスの推進）**

**加入事業会社の全社員とその家族の健康維持・増進と事業会社の
生産性向上、医療費の削減を図る**

初参加の方も多かったので、
会議の目的を再確認しました。

喫煙率低下のための4本柱

Tobacco Control 1999;8:196-201
Curbing the epidemic: governments and
the economics of tobacco control The
World Bank

喫煙対策の3本柱



高橋裕子先生
日本禁煙科学会
理事長
京都大学大学院
医学研究科
特任教授

高橋先生のレクチャーに沿って、
「何故職場で禁煙が必要か」お話をしました。



《参考資料》グループ討議 各テーマの講評

- [illegible]

引き続きK-1プロジェクトへの積極的な取り組みでKV520を達成させましょう。

6つのグループで3つのテーマについて意見交換し、各グループの意見を発表・共有しました。



2021年度健康優良事業所表彰

最優秀事業所

株式会社オートボックス・マネジメントサービス

毎年毎年ありがとうございます(笑)
従業員の皆さんが、個々で頑張って
頂いている結果かなと思います。
毎年いただいて恐縮ですが、
ありがとうございました!
そろそろ殿堂入りをお願いします(笑)
健康管理責任者 菅野さん



健康優良事業所表彰は、健康企業宣言や二次検診受診率など8つの指標をポイント化して表彰しています。

優秀事業所は

- ・株式会社オートボックス関西販売 京都カンパニー
- ・株式会社オートボックスセブン

でした!



2021年度 K-1 取組優良事業所表彰

最優秀事業所

株式会社オートボックスセブン

この度はありがとうございました。
これに慢心することなく、チェン本部として
健康に関してもいろいろと指導する立場
にあると思いますので、健康経営の各
施策・取り組みを進めていきたいと思い
ます。
今回はどうもありがとうございました。
健康管理責任者 遠藤さん



K-1 プロジェクトでは、1年間の喫煙率低下率や、
禁煙促進活動の取り組み結果をポイント化しています。

2021年度 各リーグの獲得ポイント1位は…

- ・ゴールドリーグ
(株)オートボックス・マネジメントサービス (111p)
- ・シルバーリーグ
(株)オートボックスセブン (233p)
- ・イエローリーグ
(株)オートボックス中部販売 美濃カンパニー (187p)

2022年度 K-1プロジェクトリーグ認定表

リーグ	事業所名	喫煙率
30%未満 ゴールドリーグ	AB・マネジメントサービス	12.8%
	ABフィナンシャルサービス	14.3%
	AB中部販売 愛知C	25.9%
	AB山梨	★ 28.8%
	ABセブン	★ 29.7%

加入事業所が
リーグに分かれて
喫煙率低下を
目指しています!

リーグ	事業所名	喫煙率
シルバーリーグ 喫煙率30%以上45%未満	AB中部販売 美濃C	★ 34.6%
	AB南日本販売 愛媛C	37.4%
	AB南日本販売 山口C	38.0%
	AB南日本販売 南海C	39.5%
	AB南日本販売 広島C	★ 40.9%
	AB南日本販売 長崎C	★ 41.1%
	アウトブラッツ	★ 41.7%
	AB関西販売 北摂C	41.8%
	AB南日本販売 香川C	43.0%
	AB関西販売 大阪東C	★ 43.6%
	AB関西販売 京都C	44.8%

リーグ	事業所名	喫煙率
45%以上 イエローリーグ	車検・钣金デポ	46.7%
	CAPスタイル	46.9%
	AB関東販売 東京C	48.0%
	AB関東販売 栃木C	50.7%
	AB関東販売 千葉C	51.1%
	北日本AB	54.7%
	モーターレン栃木	55.0%
	AB南日本販売 福岡C	56.9%
	AB関東販売 茨城C	58.7%
	AB南日本販売 熊本C	49.4%

※熊本カンパニーは新規加入のため、R4/7月実施のアンケート調査による喫煙率となっております。

★ 去年よりリーグが上がった事業所

オートボックス健康保険組合は禁煙チャレンジャーを応援しています



公告

200号

令和3年度決算

(2021)

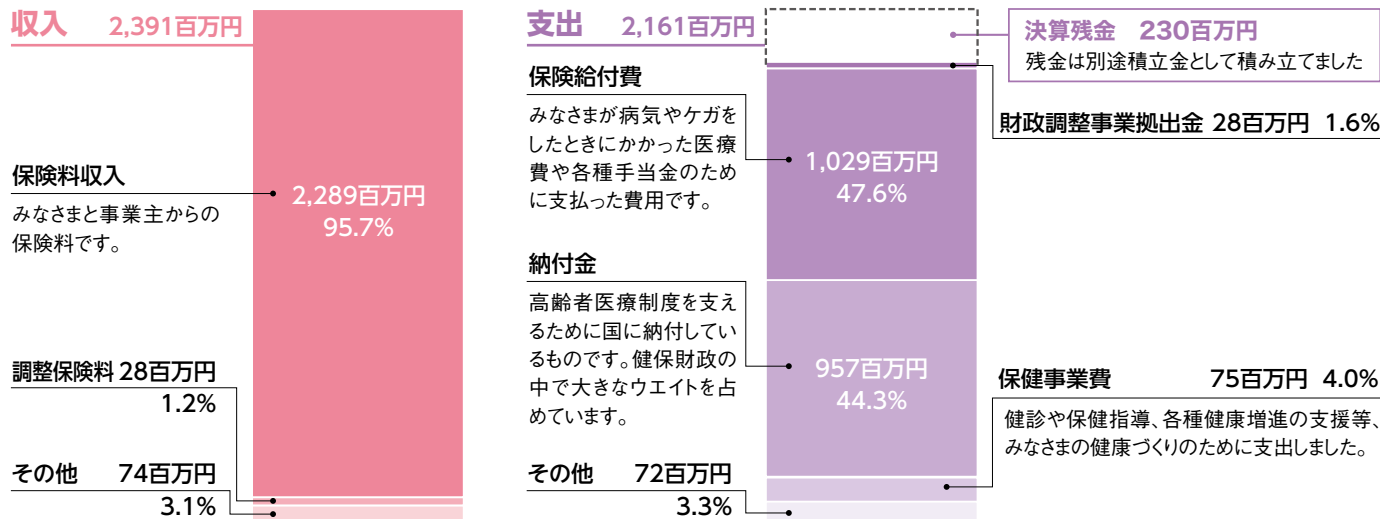
去る7月22日に開催された第65回組合会において、
令和3年度の決算が承認されました。

一般勘定
[決算の概要]

令和3年度の決算は支出では保険給付費、納付金等の大幅増加により前年より328百万円増加しましたが、収入については賞与支給額増加による保険料収入により差引収支額は230百万円の黒字となりました。

今年度決算のポイント

- 1 収支額は230百万円の黒字
- 2 保険料収入は好業績による賞与額増により前年比106百万円の増加
- 3 保険給付費は前年比64百万円の増加
- 4 納付金は前年比267百万円の増加



介護勘定
[決算の概要]

令和3年度の決算は収入が賞与支給額増加により前年比12百万円増加、支出では介護納付金が前年より7百万円減少により差引収支額は31百万円の黒字となりました。(繰入を除く実質差額は17百万円)



公告

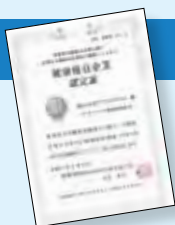
201号

規程の改訂 (監査規程)

3月30日付「健康保険組合における自己点検の実施についての一部改正について」が発出されましたので、これを受けて「監査規程」の改訂、事業運営基準の標記にあわせた文言修正を行いました。

オートバックス健康保険組合 理事長 平賀 則孝

お知らせ



全ての加入事業所が「健康優良企業」に認定されました

9月8日付で株式会社アウトプラッツさんが「健康優良企業」に認定されました。これにより、オートバックス健康保険組合すべての加入事業所が「健康優良企業」の認定を取得しましたことをご報告いたします。

スマホでもPCでも、AB健康マイポータル！

AB健康マイポータルは、オートバックス健康保険組合にご加入の皆様のための健康情報ポータルサイトです。
(被保険者、20歳以上の被扶養者)

マイポータルに登録しよう

AB健康マイポータルへの登録には、事前にお送りしている通知書に記載のID・仮パスワードが必要です。登録状況やID・仮パスワードが不明な場合は専用のお問い合わせフォーム(<https://autobacs-kenpo.jp/inq-id-pw/>)からお問い合わせください。
下記QRコードからもアクセスできます。

お問い合わせ

オートバックス健康保険組合
健康センター(TEL 06-7670-3050)まで

アクセスは
こちらから



マイポータルで できること

- オートバックス健康ドック(健診)の予約
- 健診結果の閲覧
- 健保のYouTubeチャンネル視聴
- 医療費の確認



来年度以降の健康診断でもご覧いただけるよう、ご家庭での保管をお願いします

保存版「健診結果のみかた」を同封します。

健診結果が届いたらどうしていますか？あなたが何気なく手にした健診結果は、あなたの体の状態を示す大切なものです。けれども、健診結果の内容を理解し、まずは何をしたらいいのか、ということになるとなかなか難しいものがあります。本書ではさまざまなケースごとに必要なアドバイスをわかりやすく紹介しています。

テーマは「みつけて対策」

せっかくの健康診断を
「やりっぱなし」にせず
活用しましょう！



健保が契約している24時間電話相談サービスでは、健診結果の見方や受診先の探し方なども相談できます。
お気軽にご相談ください！

アクセスは
こちらから



病院に行った方が
いいの？



病院はどうやって
選ばいい？

何に気をつけたら
いい？

被扶養者の皆さんへ

健保の健診、まだ間に合います。

あなたのご家族(20歳以上の被扶養者)は今年、健診を受けましたか？

受けた



当健保の健診ではなく、パート先等で受診した方は健保まで結果をお知らせください。



これから受ける



ご都合が悪くなった場合は日程変更も可能です。あきらめずに予約先へご連絡ください。
受診期限:2022年12月末

受けてない



予約の方法につきましては、5月末にお送りしている「2022年度健診のご案内」またはホームページをご覧ください。

わからない



まずはご家族に確認を。

対象となる被扶養者の方には5月末に「2022年度健診のご案内」を送付しています。

女性の
がん検診って
受けた方が
いいの？



Youtube動画

オートバックス健康保険組合



<https://autobacs-kenpo.jp>



健康に役立つ情報は
コチラから



ピット・接客・営業・事務 どんな業務も要は腰！
始業前のウォーミングアップで



腰痛を予防しよう！



20～30秒間姿勢を維持し、左右それぞれ1～3回伸ばします

ふともも前面



ふくらはぎ



上半身



どこでも **KAN-TAN** ストレッチ

ふとももの後ろ側



体側



ふとももの外側・
臀部・腹部



職場でのストレッチには、机・椅子・ロッカーなどを補助道具として利用しますが、キャスター付や回転式の椅子などは転倒の危険がありますので、利用を控えましょう。



ぎっくり腰にならないための
ワンポイントアドバイス！



重たいものを持ち上げる時は、
腰を折らずにヒザをついて！



転倒・腰痛予防！
「いきいき健康体操」もぜひ参考に！
YouTube での解説はこちらから ▶

