

本誌をご家庭にお持ち帰りください

Kenpo News

けんぽニュース

No. 257
平成31年
1月号

倉庫業けんぽ WEB もご覧ください
<http://www.sokokenpo.or.jp>

02 新年のご挨拶

10 目指せ!健康長寿

~フレイル予防で豊かなシニアライフを~

04 平成30年度
健保組合全国大会が開催されました

06 インフルエンザを防ごう!

07 これからの季節はノロウイルスに注意!

08 健康づくり施設のご案内

14 保健師えり子のフリートーク

倉庫業健康保険組合

新年のご挨拶



倉庫業健康保険組合

理事長 小泉 駿一

謹んで新年のご挨拶を申しあげます。

被保険者並びにご家族の皆さまにおかれましては、健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、多大なるご理解・ご協力を賜り、厚く御礼を申しあげます。

本年は、新しい元号に切り替わる大きな節目の年です。さらに、再延期されていた消費税率10%への引き上げが予定され、大きな変化の年となります。

健康保険組合全体の「平成29年度健保組合決算」では、被保険者数の増加や保険料率の引き上げ等で保険料収入が増加した一方、高齢者医療への拠出金が大幅に伸び過去最大となりました。赤字組合が全体の4割超を占め拠出金負担増を背景に財政運営の厳しさが増しています。

厳しい財政状況下で、健康保険組合の重要な使命

は、保険者機能を最大限に発揮し、皆さまとご家族の健康づくりを着実に推進していくことにあります。引き続き、事業主との連携を深め、データヘルス計画に取り組みます。特定健診や特定保健指導等による疾病予防を中心とした保健事業を積極的に展開し、皆さまの健康保持・健康増進・健康寿命の延伸を図ってまいります。

皆さまにおかれましても、医療機関にかかる際の適正受診やジェネリック医薬品の積極的な使用を通じて、医療費の節約にご協力いただきたくお願い申し上げます。

最後になりましたが、本年が皆さまにとって幸多き一年となりますことを祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。

あけましておめでとうございます

選定理事

氏名	事業所名
五十嵐康之	五十嵐冷蔵(株)
池田栄一	東京倉庫運輸(株)
小泉駿一	第一倉庫(株)
坂本啓則	東洋埠頭(株)
野崎章	健康保険組合
山崎元裕	(株)ヤマタネ
山田勝巳	千住倉庫(株)

監事(選定)

氏名	事業所名
竹口誠三	東京倉庫協会

選定議員

氏名	事業所名
芦塚正剛	日水物流(株)
大原亘	(株)帝国倉庫
佐志田雄太	佐志田倉庫(株)
田中博	倉庫業企業年金基金
平岡祐介	大東倉庫(株)
三田友一	国立倉庫(株)
三好將義	矢倉倉庫(株)

互選理事

氏名	事業所名
大竹広明	三信倉庫(株)
岸上忠彰	(株)若洲
鈴木又右衛門	太成倉庫(株)
高橋久夫	東京団地倉庫(株)
戸所邦弘	富士倉庫運輸(株)
西澤茂雄	山手冷蔵(株)
森田光一	旭倉庫(株)

監事(互選)

氏名	事業所名
村田三枝子	日本流通倉庫(株)

互選議員

氏名	事業所名
秋田幸生	王子倉庫(株)
今村宏	東京水産ターミナル(株)
清水聡	東洋埠頭(株)
醍醐正明	醍醐倉庫(株)
中村明	丸八倉庫(株)
浜口健	東神倉庫(株)
矢部達也	昭和倉庫(株)

「亥」は十二支の12番目、最後の年にあたります。季節は冬、月は旧暦の10月、時刻は午後9〜11時頃を表し、方位は北北西で、動物では猪があられます。

猪は、縄文時代の早期から日本に存在していました。全国各地の貝塚から猪の骨が出土しており、猪肉は当時の人々の重要な食糧でもあったようです。また、縄文土器のなかには、猪をかたどったものや描かれたものも見つかっており、一度に多くの子を産む繁殖力の強い猪を、豊穡や生命力のシンボルとしていたのではないかと考えられています。

このように、昔から食されてきた猪肉ですが、最近では健康食としても注目されています。野生の猪肉は、赤身と脂肪がはっきりと分かれているため、脂肪が多いように見えますが、実は牛肉などよりも脂肪量は少なく低カロリー。さらに血液をサラサラにするDHAなどの多価不飽和脂肪酸が多く、体の調子を整えるビタミンB群も豊富なため、生活習慣病の予防にも効果があります。

亥年にあやかり、食卓にヘルシーで栄養豊富な猪肉を取り入れてはいかがでしょうか。



2019年
千支の話

亥
豊穡と生命力の
シンボルだった猪

STOP現役世代の負担増！ 改革の先送りは許さない

事業主・加入者と連携し
「健康」「安心」そして皆保険を守り抜く

去る10月23日、平成30年度健康保険組合全国大会が開催されました。

当日は、会場となった東京国際フォーラムに全国約1,400の健保組合からおよそ4,000人が参加。抛出金負担50%上限、高齢者2割負担などの負担構造改革、実効ある医療費適正化対策の実施などを強く訴えました。



大会冒頭の基調演説で、健康保険組合連合会（健保連）の大塚陸毅会長は「2つの大規模な健保組合が解散を決議したのは、将来展望が描けないことが大きい。現役世代の負担に過度に依存する現行制度を改革し、高齢者にも応分の負担を求めるとともに、高齢者が支え手に回る生涯現役社会を実現すべきである。高齢者医療費の負担構造改革に一刻の猶予もない。支える側が倒れば国民皆保険制度が崩壊してしまう。健保組合の加入者3,000万人の声を国に届ける」と表明。現役世代の負担増に歯止めをかけ、改革の先送りを許さずに皆保険制度を次世代に引き継ぐため、以下の4つの事項を組織の総意として決議しました。



スロガン

抛出金負担に50%の上限、現役世代の負担に歯止めを

健保組合の抛出金負担はもはや限界を超え、やむなく解散を選択せざるを得ない健保組合が後を絶たず、一刻の猶予もない。少なくとも抛出金負担に50%の上限を設け、上限を超える分は国庫で負担すべきである。

高齢者の2割負担など負担構造改革の早期実現

75歳以降の患者負担を引き続き2割とする等、高齢者にも応分の負担を求める改革を避けてはならない。消費税率引き上げ等により必要な財源を確保したうえで、高齢者医療費の負担構造改革を断行すべきである。

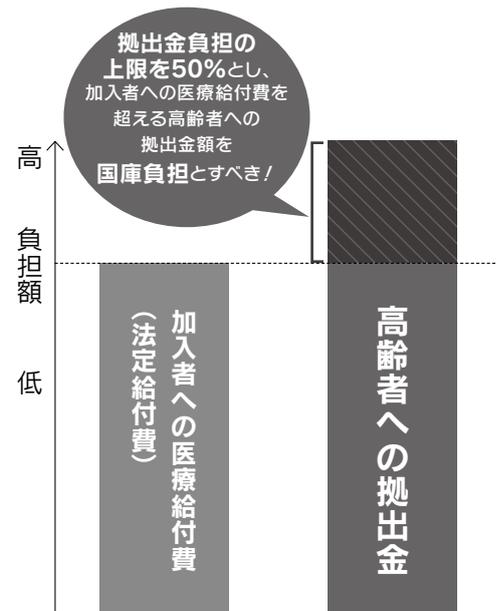
実効ある医療費適正化対策の確実な実施

病床機能の分化・連携、医療の地域間格差の是正、薬剤費の適正化、医療・介護の連携、保険給付範囲の見直し、療養費の不正対策などに着実に取り組むとともに、医療費の適正化・効率化を着実に実施すべきである。

保健事業の推進による健康寿命延伸と社会保障の支え手の確保を

健保組合は事業主と一体となって加入者の健康を守り、健康寿命の延伸に貢献して、健康な高齢者が元気に働き続け「社会保障という御輿の担ぎ手」を増やすことに積極的に取り組む。保険者機能を発揮できる健保組合方式を将来にわたって維持・発展させるべきである。

抛出金負担に50%の上限



2025年度には、健保組合の高齢者医療への抛出金割合は平均50.7%に達し、加入者への医療給付費を上回る事態となる！

『医療費のお知らせ』を2月にお送りします

当組合では、皆さんに医療費の実態をご理解いただくとともに、医療機関等からの誤請求の防止等の医療費適正化を図るため、皆さんが受けた診療の内容を記載した『医療費のお知らせ』を年1回、世帯単位で発行しています。本年度は、2月中旬にお勤めの事業所（任意継続被保険者の方にはご自宅へ）を通じてお配りいたしますので、手元に届きましたら、医療機関で受け取った領収書等と照らしあわせ、受診した医療機関・診療年月・受診日数等が異なる場合や、不明点があれば当組合までご連絡ください。

発行時期・掲載期間が変わります

税制改革により平成29年分の確定申告から、医療費控除を受ける場合には「医療費控除の明細書」の添付が必要となり、組合発行の『医療費のお知らせ』を利用すると、「医療費控除の明細書」の記入を省略できます。それに伴い当組合では、確定申告に間に合うよう

に『医療費のお知らせ』の発行時期を見直し、平成30年1月～10月診療分の『医療費のお知らせ』を、**平成31年の2月中旬に発行**することにいたしました。なお、次年につきましては平成30年11月から1年間分を掲載し、本年と同様に2月中旬に発行する予定です。

『医療費のお知らせ』を利用して医療費控除の申告手続きをされる方へ

『医療費のお知らせ』を利用して医療費控除の申告をされる際は、以下の1～5にご留意ください。

1. 医療費控除の申告手続きをされる場合は、『医療費のお知らせ』**原本**の提出が必要となります。
2. 『医療費のお知らせ』には、平成30年11月・12月診療分および医療機関からの請求遅れ分等は掲載していません。未掲載分については、領収書をもとにご自身で「医療費控除の明細書」を作成いただき、申告を行っていただくこととなります。
3. 当組合から高額療養費等の各種給付金の支給を受けている場合や、自治体の助成がある場合等で、
4. 『医療費のお知らせ』未掲載分を「医療費控除の明細書」に記載した場合および『医療費のお知らせ』に必要事項を補完記入した場合は、その対象となる領収書を5年間保存する必要があります。
5. 医療費控除の申告に関する詳細は、最寄りの税務署へお問い合わせいただくか、国税庁のホームページなどでご確認ください。

実際の負担額と『医療費のお知らせ』に記載されている「一部負担額」が異なる場合は、領収書をもとに『医療費のお知らせ』に必要事項を補完記入していただくか、領収書に基づき作成した「医療費控除の明細書」を申告書に添付してください。

高額療養費・付加給付金のご申請も忘れずに！

『医療費のお知らせ』には高額療養費・付加給付金の支給状況を掲載しております。未請求のもの(下表参照)があればすみやかに当組合へご申請いただきますよう

お願いいたします。なお、高額療養費・付加給付金は、診療月の翌月1日から2年以内に請求がないと、時効により権利が消滅しますのでご注意ください。

医療費のお知らせ

診療区分	一部負担額(円)	公費負担額(円)	健保組合から還付される額		備考
			高額療養費(円)	付加給付金(円)	
入院	57,600	0	0	17,600	*
医科外来	1,000	0	0	0	
調剤	500	0	0	0	
入院	100,000	0	42,400	17,600	
医科外来	1,500	0	0	0	
医科外来	38,000	0	0	0	
調剤	10,000	0	0	0	

既に給付金をお支払済です。

*が無いものが未請求です。

外来で処方箋があり調剤負担が別になった場合は、合算した金額が41,000円以上となれば付加給付金に該当します。(左記の場合、合算額が48,000円により、8,000円の付加給付金を支給)

※高額療養費および付加給付金の申請方法は組合ホームページ (<http://www.sokokenpo.or.jp>) をご覧ください。

※70歳以上の方や特定疾病療養受療証をお持ちの方は上記と異なる場合があります。詳しくは当組合までお問合せください。

インフルエンザを防ごう!

日本では例年、1月末～3月上旬に流行のピークを迎えるインフルエンザ。国内ではおよそ10人に1人が感染しています。自分が感染しないだけでなく、職場や学校で感染を広げないためにも、健康管理や予防に努めましょう。

接触感染
ウイルスのついたドアノブなどに触った手で、食事をしたり、目や鼻、口の粘膜を触る

免疫力の低下やのどの乾燥

飛沫感染
感染した人のせきやくしゃみのしぶき(飛沫)に含まれるウイルスを直接吸い込む

インフルエンザにかかる要因



インフルエンザの予防対策

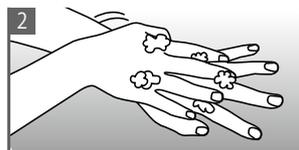
●こまめに手を洗う

帰宅時や不特定多数の人が触るものに触れたあと、調理前、食事の前は石けんを使って丁寧に手を洗う。

流水でよく手をぬらし、石けんを泡立てる。



手のひらをよくこする。



手の甲をのばすようによくこする。



指先・爪のあいだを念入りにこする。



指を交差させて、指のあいだも洗う。



親指と手のひらを、ねじり洗います。



手首も忘れずに洗う。

流水で十分にすすぎ、水気をよくふきとって乾かす。

●人混みへの外出を控える

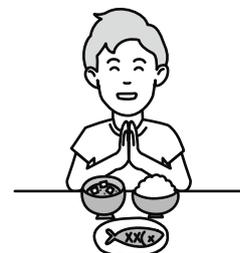
人が多い場所は飛沫を浴びやすいため、できるだけ避ける。こうした場所へ行くときは、マスクを着用する。

●のどの乾燥を防ぐ

のどが乾燥するとウイルスが進入しやすい。外出時はマスクを着用し、室内では湿度を50～60%に保つ。

●体の免疫力を高める

疲労やストレスはウイルスへの抵抗力を弱めるため、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけて免疫力を高めておく。



●インフルエンザワクチンを接種する



ワクチンを接種しておくことで、発症しても重症化を防ぐことができる。ワクチンの効果が現れるまでには2週間程度かかるため、早めに接種しておく。

マスクでせきエチケット

インフルエンザと診断されていなくても、せきやくしゃみなどの症状がある場合や、家族に感染者がいる場合、外出時にはマスクをつけて周囲への飛沫感染対策を心がけましょう。



インフルエンザにかかったら

- 早めに医療機関を受診する
- 安静にして十分に休養をとる
- とくに水分を十分にとる
- 家族や周囲の人にうつさないようにマスクを着用する
- 人混みへの外出を控え、無理して学校や職場に行かないようする

異常行動に備えて見守りを!

インフルエンザにかかると、子ども(特に小学生以降、男児に多い)が異常な行動を起こすことがあります。幼児では脳症の前ぶれの可能性もあります。熱がある間は1人きりになる時間を減らし、家族で見守りましょう。

これからの季節は ノロウイルスに注意!

ノロウイルスは感染力が非常に強く、少量のウイルスでも感染します。おう吐や下痢などのつらい症状に苦しまないためにも、発生の多い秋から冬の時期の予防を心がけ、感染拡大を防ぐ方法を覚えておきましょう。



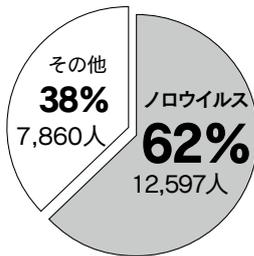
ノロウイルス

主な症状：吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱が1～2日続く。

※症状のない場合や軽いかぜのような症状のこともある。

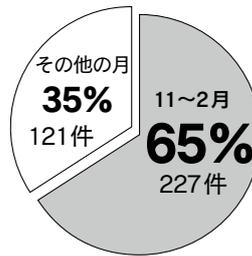
※乳幼児や高齢者は、脱水症状やおう吐物を吸い込むことによる肺炎・窒息にも要注意。

●原因別の食中毒罹患者数（年間）●



食中毒のなかで
もっとも多い!

●ノロウイルスの発生時期別の件数●



とくに秋～冬に
発生しやすい!

出典：食中毒統計資料（厚生労働省）
※平成24年～29年の平均
※病因物質が判明している食中毒に限る

ノロウイルスの感染を予防するには？

食品からの感染を予防する！

- 体調が優れないときには生の二枚貝（カキなど）を食べないようにする
- 加熱が必要な食品は中心部までしっかりと加熱する

人からの感染を予防する！

- 手洗いはハンドソープを使って2度洗いするのが効果的
- 家庭内で感染者がいる場合は調理器具や食器、トイレなどを消毒する

感染・発症してしまったら？

- 症状が落ち着いてきたら、水分と栄養を十分に補給する
- 下痢止めは病気の回復を遅らせることがあるので使用しない
- 学校や職場での感染拡大を防ぐため、自宅ですっかり休養する



おう吐物などはどうやって処理したらよいの？

準備

消毒液 A と、消毒液 B をそれぞれつくっておく。
必要なものをあらかじめそろえておく。(右記参照)

- ①使い捨てのエプロン、マスク、手袋を着用する。
- ②ペーパータオルでおう吐物を静かに拭き取る。
- ③消毒液 A で床などを消毒後、水拭きをする。
- ④使用したペーパータオルやエプロン等はビニール袋に入れて密閉し、廃棄する。その際、消毒液 B に浸す。
- ⑤処理が終わったら正しい手順で手を洗う。



塩素系の消毒液を使用するときは必ず換気

消毒液の容器には「消毒液A」「消毒液B」と明記

●消毒に必要なもの

- 使い捨てエプロン 使い捨てマスク
- 使い捨て手袋 ペーパータオル ビニール袋
- 次亜塩素酸ナトリウム（次亜塩素酸ナトリウムを含む家庭用塩素系漂白剤でもOKです）



●消毒液の作り方

※必ず製品の「使用上の注意」をよく確認してください。
※次亜塩素酸ナトリウムは金属腐食性があるので、消毒後の拭き取りは十分行ってください。

A 拭き取り用（塩素濃度 200ppm 消毒液）

家庭用塩素系漂白剤（6% 濃度）10mL + 水 3L

B 廃棄するものを浸す用（塩素濃度 1,000ppm 消毒液）

家庭用塩素系漂白剤（6% 濃度）50mL + 水 3L



当組合では、皆さまの保養と心身のリフレッシュにご利用いただける健康づくり施設を開設して、ご利用者の皆さまに補助を行っています。今号は、冬のおでかけにぴったりの施設をご紹介します。

健康づくり施設の案内

倉庫業健康保険組合ご加入の皆様へ
法人会員制倶楽部 ラフォーレ倶楽部よりご案内

優美な冬をおトクに

ホテルラフォーレ修善寺
☎0558-74-5489

ステーキやカニなど旬の味覚を思う存分

「冬の伊豆味覚buffet」

～Winter Weekend Buffet～

伊豆の山海の幸をふんだんに使用した人気のbuffetプラン。さらに、1月2月の土曜日および1/13・2/10はステーキ&カニもご用意。

期間 ～2019/2/23の土曜、1/13、2/10泊

内容 1泊2食 センターハウス・コテージ泊
・ソフトドリンク飲み放題

料金 大人 **11,100円～**
お子様 **7,300円～**

ご夕食時
ソフトドリンク
飲み放題付き!



リゾートホテル ラフォーレ那須
☎0287-76-3489

平日・休前日も同料金で10,000円以下

室数
限定

「冬の得旅プラン」

12～2月の土曜・特定期日は揚げたての天婦羅が食べ放題、平日は食の恵みが詰まった和洋コース料理を。

期間 ～2019/3/31泊

内容 1泊2食

料金 大人 **9,800円** お子様 **6,800円**

※お部屋タイプはお任せとなります。 ※特定期日:1/13・2/10泊



アプリ直感のエビや、さつまいもなど揚げたてを

料理長厳選の旬の食材を和洋コースで

ワンランク上の極上ステイを
ラフォーレ倶楽部 伊東温泉 湯の庭
☎0557-32-5489

通常より最大2,000円引きのお値打ち企画!

室数
限定

「冬のプレミア 得旅プラン」

良質な自家源泉をお部屋に引き込んだプレミアムルームを、冬だけのお値引き価格でご提供。

期間 ～2019/2/28の日曜～全曜泊

内容 1泊2食 温泉付きプレミアムルーム泊

料金 大人 **14,300円** お子様 **8,300円**



プライベート感を大切にした温泉付きのゲストルーム

ご夕食は山海の草を盛り込んだ和食席

※掲載の料金は定員利用時1名様あたりのサービス料を含む料金で、別途消費税および入浴税を申し受けます。
※お子様料金は小学生以下(buffetの場合、4歳～小学生)の方が対象です。※写真はイメージです。

【ご予約・お問合せはラフォーレ倶楽部WEBサイトへ】

www.laforet.co.jp/soko/

WEB予約には利用者登録が必要です 法人会員No.20024 法人パスワード 20024cc

ラフォーレ倶楽部
公式スマートフォン
アプリ



目指せ！健康長寿

～フレイル予防で豊かなシニアライフを～

「フレイル」という言葉を知っていますか？ フレイルとは、高齢期に身体機能や認知機能が虚弱になり、要介護状態に移行しやすい状態のことをいいます。心身ともにいつまでも元気でいられるよう、早めの対策を心がけましょう。

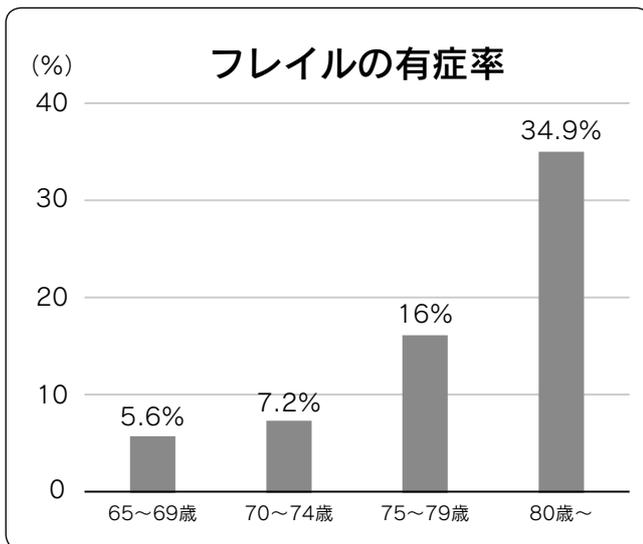


フレイルとは？

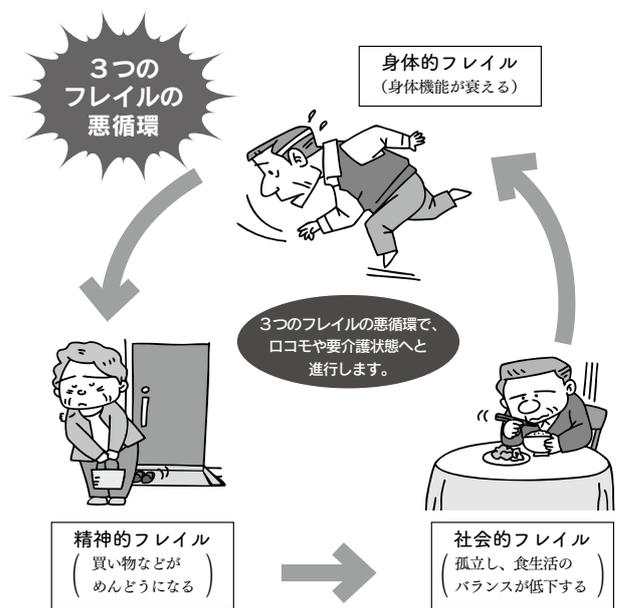
フレイルは、英語の“Frailty”をもとにした造語です。身体的・精神的・社会的なフレイルが老化を加速させ、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）などへ至り、最終的には要介護状態に進んでしまう状態のことをいいます（右図）。

どのくらいの人フレイルになるの？

国立長寿医療研究センターのグループの調査によると、65歳以上の高齢者全体におけるフレイルの有症率は、11.5%でした。80歳以上になると3割以上がフレイル状態となり、加齢に伴い有症率の増加が認められました。



回答欄の右側に○がついたときは要注意です！
左ページを参考に生活習慣の見直しをしましょう！



フレイルの兆候をチェック！

以下の11の質問に答えてみましょう。気づかぬところにフレイルの兆候が現れているかもしれません。

「イレブン・チェック」11項目			回答欄	
栄養	Q1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	Q2	野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	Q3	「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	Q4	お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	Q5	1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	Q6	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	Q7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会参加	Q8	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	Q9	1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	Q10	自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	Q11	何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」

フレイルを予防するには

持病のコントロール

糖尿病や高血圧、腎臓病、心臓病、呼吸器疾患、整形外科的疾患などの慢性疾患がある場合には、まず持病のコントロールをすることが必要です。フレイルの筋力低下には運動が有効ですが、持病のコントロールがされていないと、高齢者は体を動かすという気持ちになれないこともあります。

感染症の予防

高齢者の場合は、免疫力の低下によりインフルエンザや肺炎にかかりやすく、それをきっかけに重症化して入院、そして寝たきりになってしまうこともあります。日頃から適度な運動やバランスのよい食事などにより感染症に強い体作りをするだけでなく、ワクチンを接種しておくのもフレイルを予防する1つの方法といえます。

健康長寿に大切な3つの柱

栄養（食・口腔機能）・運動・社会参加の3つの柱は、お互いに影響し合っています。どれか一つだけ対策をすればいいというものではありません。3つの柱をうまくリンクさせて自分の生活サイクルに組み入れていくことが大切です。

栄養

バランスの良い食事と口腔機能の維持！

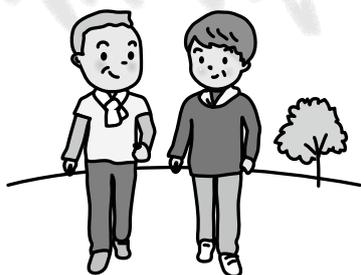
毎日の食事には、筋肉のもととなる魚・肉・卵・大豆製品や、骨を強くする牛乳・乳製品を多くとりましょう。よく噛むことも重要です。



運動

しっかり、たっぷり歩く！
あわせて筋トレも！

ちょっとした運動でも継続して行うことで筋力の低下を防ぐことができ、転倒・骨折で寝たきりになるリスクも軽減されます。



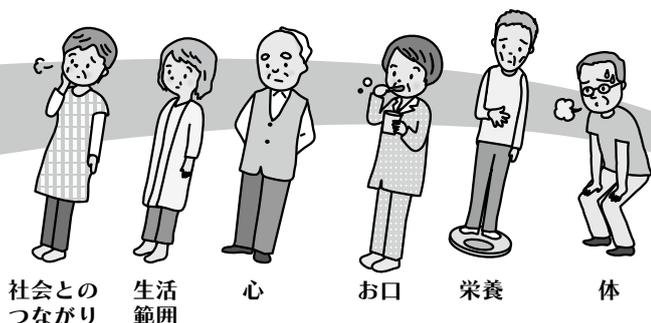
社会参加

お友達とおしゃべりや食事を。
いつも前向きな気持ちで！

特に社会参加の機会が低下するとフレイルになりやすいことがわかってきました。地域のボランティア活動に積極的に参加したり、趣味のクラブに入会したり、自分に合った活動を見つけることが大切です。



ドミノ倒しにならないように！



社会との
つながり

生活
範囲

心

お口

栄養

体

社会とのつながりを失うことが
フレイルの最初の入り口です
自分の生活を見直すだけでなく、
離れて暮らす家族への声かけなども
積極的に行ってみてください。

平成29年度 特定健診・特定保健指導の実施結果報告

平成29年度の特定健診・特定保健指導の結果は以下のとおりです。

特定健診受診率の目標値85%、特定保健指導実施率の目標値30%に対し、結果は特定健診74.6%、特定保健指導13.4%となりました。特定健診・特定保健指導ともに目標値を下回っています。組合では、特定健診・特定保健指導の実施にあたり、皆さまが受診しやすいよう環境を整備し、受診率の向上に努めておりますので、ご活用いただきますようお願いいたします。



●特定健診の受診状況

区分	対象者	受診者	受診率	28年度受診率
被保険者	12,797人	11,230人	87.8%	(86.9%)
被扶養者	4,314人	1,539人	35.7%	(34.8%)
合計	17,111人	12,769人	74.6%	(73.3%)

●特定保健指導の実施状況

区分	対象者	実施者	実施率	28年度実施率
動機付支援	1,059人	149人	14.1%	(16.3%)
積極的支援	1,842人	240人	13.0%	(13.7%)
合計	2,901人	389人	13.4%	(14.7%)

ご家族（被扶養者）の皆さま、年1回、健保組合の健診を受けましょう

当組合のご家族（被扶養者）の健診受診率は、被保険者に比べると低くなっています。

定期的に健診を受け、よい生活習慣を続けることが、健康寿命を延ばすことにつながります。健保組合の健診なら、補助を受けられて受診できます。健保組合に加入しているメリットをぜひ活用してください。

健診のご案内

●健診コース

健診種目	対象者	受診者負担額	組合指定健診機関
簡易生活習慣病健診	主に35歳未満	3,000円	当組合のホームページをご確認ください http://www.sokokenpo.or.jp
生活習慣病健診	35歳以上	5,000円	
婦人生活習慣病健診		6,500円	
特定健診	40歳以上	1,500円	
人間ドック	40歳以上	26,500円 ※組合補助額	

●各健診の主な検査内容

	身体計測	血圧測定	検尿	血液検査	心電図	胸部レントゲン	胃部※1	便潜血	子宮細胞診	乳房※2	腹部超音波
簡易生活習慣病健診	○	○	○	○	○	○					
生活習慣病健診	○	○	○	○	○	○	○	○			
婦人生活習慣病健診	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
特定健診	○	○	○	○							
人間ドック	○	○	○	○	○	○	○	○			○

※1 会場別婦人生活習慣病健診ではレントゲンにて実施。健診施設では、レントゲン、ABC検診、ペプシノーゲン検査の選択制

※2 会場別婦人生活習慣病健診では超音波（エコー）にて実施。健診施設では、超音波（エコー）、マンモグラフィーの選択制

●各種健診の申込方法

各健診の詳細、申込書については、被保険者のお勤め先に送付しております。被保険者のお勤め先を通じてお申し込みください。

平成31年度 春季会場別婦人生活習慣病健診のご案内

当組合では35歳以上の女性の皆さまを対象に、(一社)東京都総合組合保健施設振興協会(東振協)と協力して『会場別婦人生活習慣病健診』を実施しています。

ご自宅・勤務先の近隣で、乳がん、子宮がん検査を含む健診をご利用いただけますので、この機会にご受診ください。

実施期間 平成31年4月～平成31年7月

健診費用 5,500円(受診者負担額)

対象者 35歳以上の女性で受診当日に組合員の資格がある方

会場 全国約706カ所の公民館・ホテル・医療機関

主な健診項目 乳がん検査(超音波)・子宮がん検査(細胞診)・胃がん検査(胃部X線)・大腸がん検査(検便)・胸部X線・心電図・血液検査など
実施会場等、詳細については、当組合ホームページでご案内しております。

申込方法 次の①、②のいずれかの申込方法により、お手続きください。

①書面による申込み

所定申込用紙に必要事項を記入のうえ、事業所の健康保険委員を通じて当組合までご提出ください。

申込書は当組合ホームページ(<http://www.sokokenpo.or.jp>)よりダウンロードいただけます。

②オンラインによる申込み

東振協の下記サイトからご受診者が、直接、お申込みください。この場合、当組合への所定申込用紙の提出は不要です。

※当組合ホームページ「[健保からのお知らせ](#)」からもアクセスいただけます。

婦人生活習慣病予防健診専用URL

<https://system.toshinkyō.or.jp/fujinka>

婦人生活習慣病予防健診
& 特定健診(会場集合型) オンライン
申し込みのご案内

専用URLに
アクセスして、
コチラのバナー
をクリック!

※オンライン申し込みの際は、被保険者証に記載されている当組合の保険者番号【06134522】および「記号」・「番号」の入力が必要です。

支払い方法 実施会場一覧表の「受診者負担金精算方法」をご確認のうえ、受診者が直接、健診機関にお支払いください。

【受診者負担金精算方法】

1. 窓口精算 健診会場内での現金払い
2. 振込精算 健診後、健診実施機関から送付されます「ゆうちょ銀行」の振込用紙を用いてのお振込み。
送金手数料は受診者負担。

申込期限 ①書面申込…平成31年1月11日(金) 組合必着

②オンライン申込…平成31年1月15日(火)

その他 健診の詳細は、被保険者のお勤めの事業所、または組合保健事業課までご連絡ください。

組合保健事業課 ☎ 03(3642)8436

第57回 健康ハイキング(健康ウォーキング大会)を実施しました

10月28日(日)に「横浜・八景島シーパラダイス」(神奈川県)にて健康ハイキングを実施しました。当日は、さわやかな秋晴れのなか、618名の方々にご参加いただきました。



保健師えり子の
フリーストーク



「冬太り」



季節の体重変化については、「冬は活動が鈍るので太りやすい」「いや、夏のほうが熱産生の必要がないから基礎代謝が落ちて太りやすいはずだ」などいろいろな議論があるところですが、あなたは夏太り、冬太り、どちらのタイプですか？
ウーマンウェルネス研究会の20〜50歳の女性を対象とした調査では、57%の人が冬太りをしたことがあると答えたそうですが、これは女性だ

けの特性ではありません。

冬は太りそうな原因が他の季節より揃っています。クリスマスや忘年会、お正月や新年会など飲食を楽しむイベントがたくさんあってついつい食べ過ぎてしまいます。さらに、寒いと外に出るのが億劫になりがちです。年末年始のお休みは家でゆっくり過ごしたという方も多いのではないのでしょうか。このように、摂取カロリーが増えて運動量が少なくなると、余分なエネルギーが蓄積してしまつので体重増加は避けられませ

ん。冬太りをさけるためには、食べ過ぎないことが一番です。しかし、食べ過ぎが続くと、脳は食べることに快感を覚えてしまいます。その結果「食べた」という指令が頻繁に出されるようになり、食欲を抑えるのが難しくなります。宴会の予定を続けて入れるのはできるだけ避け、食べ過ぎたかなと思ったら翌日以降の食事を控えるにして、いったん食欲をリセットしましょう。

ただ、年明けの今はおおかたのイベントが終了し、すでに手遅れという方もいらっしゃると思います。太ってしまったかなあと後悔している方はどうすればよいのでしょうか？

冬太りを自覚したら早速にダイエットを始めましょう。太り始めは

元に戻しやすいので、先延ばしにするよりずっと簡単にやせることができます。早速、食べる量を減らして身体を動かす機会を増やしましょう。

仕事始めは忙しくて運動どころではないという方におすすみたいのが、最近ブームになっているドローインです。聞いたことがないという方も、一時期流行したロングブレスをイメージしていただければわかりやすいかと思えます。

ドローインの基本は、腹部をへこませたまま呼吸をする「こと」です。まず、お腹をへこませながら息を大きく吸い込みます（逆腹式呼吸）。その後、ゆっくり吐きながらさらにお腹をへこませます（最初はイメージだけでもよい）。そしてお腹をへこませたまま、浅く長い呼吸をします（浅い呼吸は、10秒くらいから始め、30秒、40秒とだんだんと延ばしていく）。ドローインは腹横筋や腹斜筋など普通の腹筋運動では鍛えられないインナーマッスルに働きかけるため、お腹の引き締めだけでなく腰痛改善にも効果があります。

ドローインのいいところは、いつでもどこでもできて、お金もかからないところです。宴会続きで身体も懐もピンチという方は、早速通勤時間をトレーニング時間に変えてドローインをやってみましょう！

事業の概要（平成30年11月末現在）

事業所数		355
被保険者数		男女計 21,701人 男 16,542人 女 5,159人
平均標準報酬月額		男女平均 348,666円 男 378,122円 女 252,381円
保険料額		738,613,720円 月分 累計 6,557,152,989円
保険給付		793,916,159円 月分 累計 6,056,060,474円

組合議員の退任について

《選定議員》 渡邊 真士 氏（平田倉庫株式会社）	平成30年6月26日付 退任
《互選議員》 畑 敬子 氏（寺田倉庫株式会社）	平成30年9月30日付 退任

公 告

（事業所編入）		
TD Republic 株式会社	東京都品川区	平成30年6月 1日付
TERRA 株式会社	東京都品川区	平成30年6月 1日付
株式会社 DAインベストメンツ	東京都港区	平成30年8月 1日付
株式会社 LCメディアコム	東京都港区	平成30年8月 1日付
（事業所名称変更）		
変更前 株式会社 ケイ・テイ・エス		
変更後 株式会社 KDS	東京都大田区	平成30年5月27日付
（事業所所在地変更）		
西川ロジスティクス 株式会社		
変更前 埼玉県加須市	変更後 栃木県宇都宮市	平成30年6月 1日付
LCホールディングス 株式会社		
変更前 東京都東大和市	変更後 東京都港区	平成30年7月 1日付
日栄梱包 株式会社		
変更前 東京都江東区	変更後 千葉県市川市	平成30年7月 1日付

渋谷のアートとトレンドに触れる

常に多くの人で賑わい、近年開発が進みさらに注目を集めている渋谷。2018年9月にオープンしたばかりの渋谷ストリームをはじめ、改修工事を終えてリオープンした複合文化施設のBunkamura、渋谷区立松濤美術館や山種美術館など、渋谷のアートとトレンドスポットを一気にめぐるコースを紹介します。

1 鍋島松濤公園

鍋島松濤公園は、旧佐賀藩主の鍋島侯爵家が、茶園「松濤園」の敷地内にあった湧水池の一角を、児童公園として一般に公開したもの。湧水池を中心に各種草花が彩る公園だ。



4 Bunkamura

音楽、美術、演劇、映画など、さまざまな文化を発信する複合文化施設。カフェやショップも併設されており、渋谷の喧騒を忘れてゆっくりとした時間を過ごせる。
🕒 10:00～22:30(施設により異なる)
📅 1/1



5

忠犬ハチ公像

渋谷の待ち合わせ場所の定番である「忠犬ハチ公」の銅像。近年は外国人観光客にも人気。



7 金王八幡宮

渋谷・青山の総鎮守として崇められ、出世や勝ち運、子授けの八幡様として名高い。渋谷区最古の木造建築で、渋谷区の文化財に指定されている。



8



山種美術館

創立者の山崎種二が「絵は人柄である」という信念のもと蒐集したコレクションをもとに、日本初の日本画専門美術館として1966年に開館。近代・現代日本画を中心に約1800点を所蔵。
🕒 10:00～17:00

※特別展の開館時間は変更になることもあります。
※最終入館は閉館30分前
📅 毎週月曜日(祝日は開館、翌日火曜日は休館)
展示替え期間、年末年始



2 渋谷区立松濤美術館

絵画・彫刻・工芸など幅広い分野・時代にわたる特別展を行っており、展示はもちろん白井晟一建築の建物自体も楽しめる。

🕒 特別展期間中：10:00～18:00
(金曜のみ20:00まで)
公募展・小中学生絵画展・サロン展
期間中：9:00～17:00
※最終入館は閉館30分前
📅 毎週月曜日(祝日は開館)、祝日・休日の翌日(土・日曜日に当たる場合は開館)、展示替え期間、年末年始



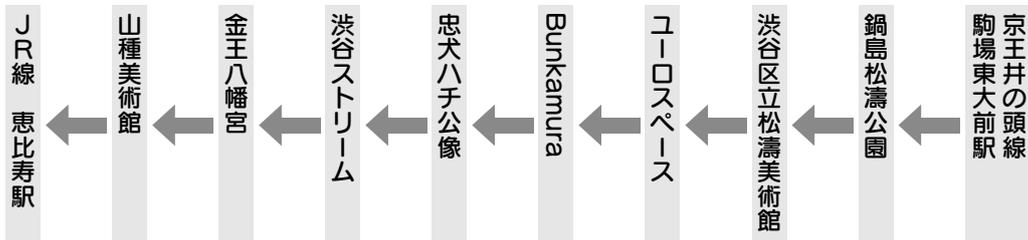
3 ユーロスペース

ヨーロッパ映画を中心に上映している映画館。ここでしか観られない映画が多く、営業時間前に並んでいるお客さんも。



6 渋谷ストリーム

次代の「流れ」を生み出す渋谷の新しいランドマークとして2018年9月にオープン。カフェやレストランのほか、広場ではさまざまなイベントが楽しめる。



- スタート：駒場東大前駅
- ゴール：恵比寿駅

★ 歩行時間：約1時間30分
★ 歩行距離：約6km

かぜに負けないメニュー

白菜のポーチドエッグサラダ

●2人分

卵	1個	
ベーコン	1/2枚	
白菜	200g	
紫キャベツ	30g	
A	塩	少々
	黒こしょう	少々
	粉チーズ	大さじ1
	オリーブオイル	大さじ1/2

●作り方

- ①フライパンに熱湯を沸かし、塩・酢を少々（分量外）入れたところに卵を割り落とす。
- ②卵が半熟になる程度に火が通ったら、水が入ったボウルに取り出す。
- ③ベーコンはフライパンでカリカリになるまで焼き、食べやすい大きさにカットする。
- ④白菜はざく切り、紫キャベツは細切りにする。
- ⑤ボウルに②、③、④、Aを入れ全体を混ぜる。



1人分

エネルギー 120kcal
塩分 0.8g

旬食材 白菜

95%が水分の白菜はとても低カロリーな分、栄養も少ないと思われがちですが、白血球を活性化する力が強く、かぜ予防にもおすすめの食材です。また、加熱して食べることの多い白菜ですが、生のまま食べるとビタミン類などを効率よく摂取できるので、サラダもおすすめです。

料理制作●本田祥子（管理栄養士）スタイリング●宮澤由香 撮影●石田健一

ひとりで悩まないで!! お気軽にご利用ください

メンタルヘルスカウンセリング

当組合の被保険者および被扶養者の方がご利用できます。経験豊かな専門カウンセラーがご相談をお受けします。相談者のプライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。

専用
ダイヤル

0120-277-7222 (無料)

携帯・PHSからも無料でご利用できます



●電話カウンセリング

受付：月～土曜日（日曜日・祝日、年末年始は休）
午前10時～午後10時

●面接カウンセリング

予約受付：月～土曜日（日曜日・祝日、年末年始は休）午前10時～午後8時／面接は、契約年度中は被保険者・被扶養者とも1人5回まで無料、6回目から有料です。

★『Kenpo News』へのご感想をお寄せください

本誌のご感想などがございましたら、健保組合保健事業課までお寄せください。

メール→health@sokokenpo.or.jp ファクシミリ→03 (3642) 2100

