

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. 261
令和2年
1月号

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

02 新年のご挨拶

06 目指せ!健康長寿 「笑い」の健康学

03 組合運営を担当いただく
第20期理事・議員の方々です

04 健康保険組合全国大会が開催されました

10 2019年度版「健康スコアリングレポート」
に見る当組合の健康課題

14 保健師えり子のフリートーク
「アンガーマネジメント」

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上げます。

昨年の大雨・台風により被災された方々に、心よりお見舞いを申しあげます。

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

このたび、昨年11月の当健康保険組合役員の任期満了に伴う改選において、皆様のご推挙をいただき、引き続き、理事長職を務めることとなりました。

健康保険組合を取り巻く環境は、高齢化や高額薬剤の影響

等による医療費の増加を背景に、厳しい状況が続いています。団塊の世代が75歳に到達し始める令和4年以降は、高齢者医療のための拠出金が急増し、財政悪化が危惧されています。高齢者医療費を賄うための現役世代の拠出金負担が限界に達する中、昨年10月に実施された消費税率引き上げによる財源を確保し、「高齢者医療制度の負担構造改革」が早期に実現されるよう望んでいます。

当健康保険組合では、データ分析に基づいた効果的かつ効率的な保健事業を実施し、皆様の健康増進をサポートしてまいります。

いよいよオリンピックの年です！ スポーツへの関心も高まっています。

皆様も日々の生活に運動習慣を取り入れ、健康にご留意いただけますとともに、各健診の受診を積極的に健康管理にお役立てください。

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

組合運営を担当いただき

第20期理事・議員の方々です

去る11月25日、第19期理事・議員の任期が満了、11月26日、新議員30名の方々が選ばれました。さらに、11月27日の選挙会・第303回理事会・第140回組合会において、理事長・常務理事・理事・監事が選出され、これからの3年間、当組合の運営にご尽力いただくことになりました。

健康保険組合を取り巻く情勢は、大変厳しい状況にあります。

事業主・加入者の皆様にも一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



選定

(五十音順)



理事長
小泉 駿一
第一倉庫



理事
五十嵐 康之
五十嵐冷蔵



理事
池田 栄一
東京倉庫運輸



理事
坂本 啓則
東洋埠頭



理事
三田 友一
国立倉庫



理事
森田 光一
旭倉庫



理事
山崎 元裕
ヤマタネ



監事
古川 健司
東京倉庫協会



議員
芦塚 正剛
日水物流



議員
大川 光幸
企業年金基金



議員
大原 亘
帝国倉庫



議員
佐志田 雄太
佐志田倉庫



議員
水津 健二
平田倉庫



議員
醍醐 正明
醍醐倉庫



議員
平岡 祐介
大東倉庫

互選

(五十音順)



常務理事
野崎 章
健康保険組合



理事
市嶋 健介
山手冷蔵



理事
大竹 広明
三信倉庫



理事
鈴木 又右衛門
大成倉庫



理事
高橋 久夫
東京団地倉庫



理事
戸所 邦弘
富士倉庫運輸



理事
三好 將義
矢倉倉庫



監事
村田 三枝子
日本流通倉庫



議員
秋田 幸生
王子倉庫



議員
今村 宏
東京水産ターミナル



議員
能美 仁博
東洋埠頭



議員
浜口 健
東神倉庫



議員
峯島 一郎
丸八倉庫



議員
矢部 達也
昭和倉庫



議員
山田 邦博
千住倉庫

令和元年度 健康保険組合全国大会が開催されました

迫る2022年危機！ 今こそ改革断行を！

— 現役世代を守りたい！ 国民皆保険を支えるために —



スローガン

去る11月22日、令和元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1400の健保組合からおよそ4100人が参加。高齢者医療費の負担構造の改革、実効ある医療費適正化対策の実施を強く訴えました。

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「2022年危機を前に、今が改革の最後のチャンスである。現役世代の保険料に過度に依存した費用負担の改革を求め、健保組合加入者3000万人の声を国に届ける」と表明。2022年危機を乗り越えるため、以下の4つの事項を組織の総意として決議しました。

● 皆保険の維持に向けて、まずは高齢者の原則2割負担の実現

わが国の国民皆保険制度は、団塊の世代が75歳に到達しはじめる2022年には危機的な財政状況となる。改革の第一歩として、74歳まで2割負担となっている高齢者の患者負担を、低所得者にも配慮しつつ、75歳以降も引き続き2割負担とし、高齢者にも応分の負担を求めるべきである。

● 必要な公費の拡充。現役世代の負担増に歯止め

重い高齢者医療への拠出金負担を放置すれば、過重な負担に耐え切れず多くの健保組合は解散の選択を余儀なくされる。後期高齢者の現役並み所得者も公費負担5割とし、拠出金負担には50%の上限を設け、上限を超える部分は国庫負担とすべきである。

● 保険給付範囲の見直しによる医療費の適正化

個人が負担しきれない大きなリスクの保障を重視しつつ、保険給付範囲の見直しや薬剤処方などの適正化を行うなど保険給付の適正化が必要である。我々健保組合は加入者が適切な受診行動を心掛け、医療費を大切に使う意識を持つよう啓発活動に一層取り組んでいく。

● 人生100年時代。健康寿命延伸に資する保健事業の推進

健康寿命の延伸、さらには高齢者が元気に働き続け、社会保障の「支える側」を増やすことに貢献できる健保組合の存在価値・役割はますます大きくなっている。保険者機能を発揮し、自主・自立の特性を活かし加入者に寄り添うことができる健保組合方式を維持・発展させるべきである。



血圧が高めの人や高齢者は要注意！

ヒートショックに気をつけましょう

寒くなると人間の体は熱を体外に逃がさないように血管が収縮し、血圧が上がりやすくなります。日ごろから血圧が高めの人や高齢者は血圧がさらに高くなり、心筋梗塞や脳卒中などを引き起こすことがあるので、この季節はとくに注意が必要です。

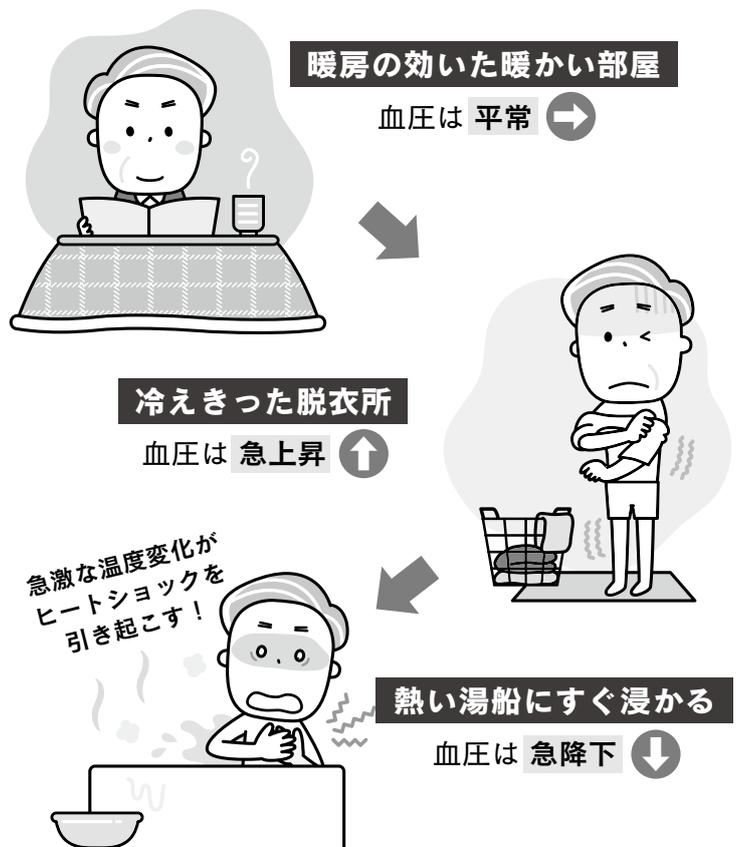
ヒートショックってなに？

急激な温度の変化によって血圧が急に上下して、体がダメージを受けることをヒートショックといいます。とくに起こりやすいのは、冬場の入浴時です。暖かい部屋から寒い脱衣所へ移動すると血管が収縮して血圧は急上昇します。そして、熱い湯船にすぐ浸かると今度は血管が急激に拡張して血圧は急降下します。

このように血圧が大きく変動すると、心臓や血管に大きな負担をかけるため、心筋梗塞や脳梗塞、脳内出血、大動脈解離などを引き起こすことがあります。下記のポイントに気をつけるほか、入浴する際には同居者にひと声かけ、万が一のときに早期発見してもらえるようにしましょう。

こんなシーンはとくに注意が必要

- 暖かい部屋から寒い部屋・屋外に出たとき
- 暖房の効いた部屋から冷えた脱衣所へ移動し、熱い湯船に浸かるとき
- 夜間にトイレへ行くときや早朝に起きたとき
- 降圧剤を使用している人が入浴するとき
- 飲酒後に入浴するとき



ヒートショックを防ぐポイント

入浴時にヒートショックを防ぐためには、脱衣所や浴室を暖かくして急激な温度変化を避けるなどの対策が効果的です。

①冷え込みやすい

脱衣所や浴室、
トイレを暖かくする

脱衣所やトイレに暖房器具を設置したり、浴槽のふたを開けて浴室全体を暖めておいたりする。

②お湯の温度は

41℃以下にする

冬場の冷えた空間からの急激な温度変化を避けるため、熱めのお湯には入らないようにする。

③入浴時は

かけ湯をしてから
湯船に浸かる

手足など、心臓に遠いところから順にかけ湯をして、お湯で体を暖かさに慣れさせてから湯船に入る。

④入浴前後は十分に

水分補給をする

発汗で水分が失われると血栓をつくりやすくなり、心筋梗塞や脳梗塞のリスクが増すので、入浴前後にはコップ1杯程度の水分補給をする。

目指せ！健康長寿

～「笑い」の健康学～

がんや生活習慣病の
予防にも！

「笑い」には、生活習慣病やがんなど健康に大きな影響があることが、さまざまな研究で明らかになっています。「笑い」の健康への影響と、日ごろの生活へ取り入れる方法を紹介します。

●取材協力

東京家政大学家政学部
栄養学科（生化学研究室）教授
おおにし じゅんじ
大西 淳之先生



感情の変化が
健康にも大きく影響している

楽しいときは笑い、腹が立ったときは怒る——どちらも日ごろよくある当たり前の感情ですが、一時的な感情変化にとどまらず、心身の健康に深く関係することが、さまざまな研究でわかってきました。

「私たちの行った研究によると、笑いには、血糖値の上昇を抑制したり、免疫細胞を活性化したりする作用があることがわかってきました」というのは、笑いなどの感情がからだに与える影響を研究している東京家政大学教授の大西淳之先生です。

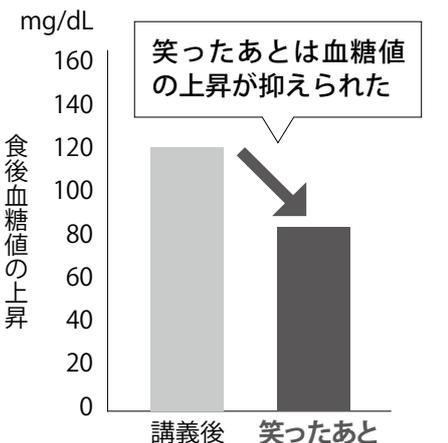
『「笑うと病気が治る」というような短絡的な話ではありませんが、よく笑うことが健康の増進や病気の予防・改善などの下地づくりにつながると考えています。ちょっとした心がけで笑いをふやし、怒りをうまくコントロールできると、心身の健康づくりにプラスになります。そのための具体的な方法も研究されています。それらを参考に、できることから取り入れてみましょう』（大西先生）



「笑い」により、心身にこんな変化が…

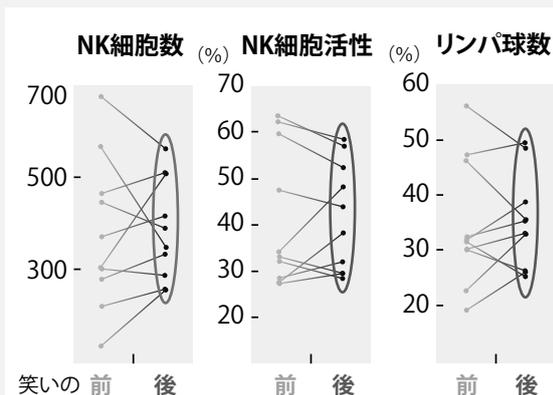
血糖値の上昇を抑制

「単調な講義を聞いたあと」と「漫才を聞いて楽しく笑ったあと」の食後血糖値（食事の2時間後）の変化を比較したところ、笑ったあとは、血糖値の上昇が約46mg/dL低く抑えられました。



免疫細胞が適正な状態に

がん予防などの働きをしている免疫細胞は、少なすぎても、多すぎても健康に悪影響を及ぼします。漫才で笑ったあとに、被験者の免疫細胞の一種であるNK（ナチュラルキラー）細胞の数や活性、リンパ球数を調査したところ、それぞれが適正な状態に変化していました。



これまでの研究結果から、笑いは血糖値や免疫細胞により影響を与えることがわかっていきます！

★ほかにも、笑うことで「リウマチの炎症を抑える物質が増加」（1996.吉野 慎一先生ら）、「うつ状態が抑制される」（1996.宮戸美樹先生ら）、「高齢者の認知症の進行が抑えられ、日常生活動作が活性化される」（1999.岡部孝生先生ら）などの研究結果が報告されています。

生活のなかにもっと「笑い」を

楽しいときの笑いがベスト
つくり笑いでもOK

笑うことが健康によい影響を与えるとはわかってはいても、意識的に笑いを増やすのは意外と難しいもの。日々の生活のなかに笑いを増やすには、どうすればよいのでしょうか？

「笑いには、苦笑や冷笑、愛想笑いなどさまざまなものがあります。そのうち心身によい影響を与えるのは『楽しい笑い』です」と大西先生は話します。ですから、楽しいとき、おもしろいことがあったときは、感情を抑えず思いっきり笑いましょう。

しかし、気にかかることがあるときや一人でいるときなど、笑うのが難しいときがあります。そんなときは「つくり笑い」でもかまいません。

「私たちの脳には、楽しいから笑うという回路だけでなく、笑うことよって楽しいと感じる回路もあります。つくり笑いでも、いわば脳がだまされて、笑ったときと同じよい反応がおこるのです」（大西先生）

つくり笑いであっても「楽しいときの笑い」に近づけるのがポイント。「コツは口角を上げる（頬骨周囲の大頬骨筋の動き）だけでなく、目の周囲の眼輪筋も使うことです。その表情をつくる『ペンテックニック（下記参照）』もおすすです」（大西先生）

気軽にできる笑いのテクニックを下記で紹介していますので、ぜひ今日から生活のなかに取り入れてみてください。

笑う習慣をつけよう

家族に1日1つ おもしろネタを 披露する

「一日一善」ならぬ「一日一笑」。続ければ、自然におもしろネタも増えてくるはずですよ。

おもしろかった 出来事は すぐ人に伝えよう

おもしろい話や体験は、できるだけすぐ人に話しましょう。自分で笑い、おもしろさを人に伝えることで“一粒で2度”笑えます。

いろいろな人と 話してみよう

世代の違う人、仕事や育った環境が違う人など、機会があればいろいろな人と話しましょう。知らなかったおもしろい話が聞けるかも。

笑うことができれば、 マンガや動画サイトも 効果あり

笑うポイントは個人差があって当然。テレビ、ラジオ、ネット動画、本、マンガなど、さまざまな媒体で、笑えるネタを探しておきましょう。

1人でできる つくり笑いのポイント

①口角を上げて、目を細める

口角だけを上げるのは社交的な笑い。同時に目の周りの筋肉も使って目を細めるのが楽しいときの笑い方です。口角と目の両方を意識してつくり笑いをすると効果的。

②鏡を見たらニッコリしよう

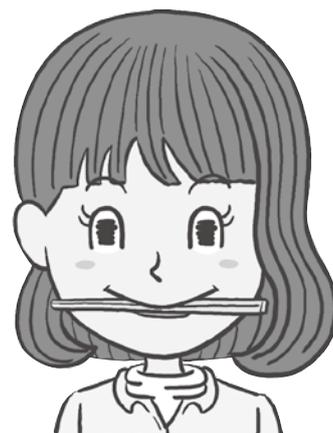
歯をみがくときや玄関先などで、鏡を見たら、ニッコリと笑ってみましょう。習慣になると、自然な笑顔がつかれるようになります。

箸やペンで笑い顔をつくる

ペンテックニック

ペンテックニックとは、箸やペンなど、細い棒状のものを横向きに口にくわえる方法のこと。この動作をすると、大頬骨筋と眼輪筋が使われ、「楽しい笑い」に近い表情になるため、脳が錯覚して笑ったときのよい反応が起りやすいといえます。「抑うつや認知症などで表情が乏しくなった人に、笑いを取り戻してもらう最初の一步として、臨床の現場でも使われています」（大西先生）

落ち込んでいるときやイライラしているときなど、笑うことが難しいときも、右のイラストのように箸を横にくわえることなら簡単にできるはず。割り箸を割らずに使うとやりやすいでしょう。また、上下の歯でしっかりかむのがコツです。日常生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。



冬のおでかけに健康づくり施設をご利用ください

2019年度 第2回

東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム
「サンクス・フェスティバル」のご案内

東京ディズニーリゾートでは、東京ディズニーランド® / 東京ディズニーシー® を特別料金でご利用いただける「サンクス・フェスティバル」パスポートを販売しております。

コーポレートプログラム利用券を併用いただくと、さらにお得にパスポートが購入いただけます。今年度からどこでも購入が可能なオンライン限定による販売となります。この機会にぜひご利用ください。

◆実施期間（入園期間）

2020年1月6日（月）～3月19日（木） 全日

※土日祝日を含みます。

※入園制限中のパークではご利用いただけません。



◆対象者

被保険者とそのご家族（被扶養者）

◆パスポート購入方法

「東京ディズニーリゾート・オンライン予約・購入サイト」のみでの販売となります

【手順1】

「東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム」利用者専用サイト（dcp.go2tdr.com）にアクセス

【手順2】

「サンクス・フェスティバル」詳細画面より『パスポートのご購入はこちらから』のボタンをクリック

【手順3】

「東京ディズニーリゾート・オンライン予約・購入サイト」の専用トップ画面にリンクするので、下記の条件を入力

★プランパスワード：thanks219（※サンクスニーイチキュー） ★契約団体番号：1522

※購入時の操作方法に関するお問い合わせは「東京ディズニーリゾート・オンライン予約・購入サポートデスク」（TEL：045-330-0101／受付時間9：00～17：00年中無休）までお願いいたします。

◆パスポート料金

年齢	通常料金	サンクス・フェスティバル 特別料金	コーポレートプログラム 利用券併用時の料金
大人（18歳以上）	7,500円	6,900円	5,900円
中人（中学・高校生）	6,500円	5,900円	4,900円
小人（4歳～小学生）	4,900円	4,300円	3,800円

通常料金から
最大1,600円
おトクになる！

◆コーポレートプログラム利用券（組合補助）

コーポレートプログラム利用券（組合補助：大人1,000円・小人500円）を併用いただくと、さらにお得にご利用いただけます。ご希望の方は、お勤め先の事業所を通じて（任意継続の方は直接）、当組合まで「健康づくり施設（日帰り施設）利用申込書」をご提出ください。

※「健康づくり施設（日帰り施設）利用申込書」は当組合ホームページ【<https://www.sokokenpo.or.jp>】からダウンロードできます。

◆注意事項について

コーポレートプログラム利用券をご利用できるのは、当組合の被保険者および被扶養者の方のみです。他人へ譲渡はできません。不正利用が発覚した場合は、利用補助金の返還請求をさせていただきますので、ご承知おきください。

●お問合せ 組合保健事業課（03-3642-8436）

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。

法人会員制倶楽部
ラフォーレ倶楽部からのご案内

春先のおすすめプラン
2/1・4/24泊 ※2/22、3/20泊を除く。白馬は2/1～3/7泊も除く。

会員様限定のとってもお得なプランをご用意しました。
春のおとずれが待ちどおしい季節に、ひと足早い春をみつける旅にでかけませんか。

最大
2,500円
お得!

サックスステイプラン

「朴念仁」創業以来人気の
板海老のかき揚げ

富士マリオットホテル山中湖
[スーペリアルーム または 和洋室泊]

花の都公園
富士マリオットホテル山中湖から車で約15分

1泊朝食	1泊2食
日曜～金曜泊 7,700円	日曜～金曜泊 14,500円
土曜・2/23泊 9,700円	土曜・2/23泊 16,000円

伊豆マリオットホテル修善寺 [和室 または 和洋室泊]
琵琶湖マリオットホテル [デラックスルーム泊]

1泊朝食	1泊2食
日曜～金曜泊 8,700円	日曜～金曜泊 15,500円
土曜・2/23泊 10,700円	土曜・2/23泊 17,000円

最大
3,000円
お得!

サックスステイプラン -プレミア-

温泉付客室に泊まるワンランク上の滞在を

伊豆マリオットホテル修善寺 [温泉露天風呂付デラックスルーム泊]
富士マリオットホテル山中湖 [温泉付プレミアールーム泊]
軽井沢マリオットホテル [温泉露天風呂付 ♯は 温泉ビューバス付プレミアールーム泊]

1泊朝食	1泊2食
日曜～金曜泊 9,700円	日曜～金曜泊 16,500円
土曜・2/23泊 11,700円	土曜・2/23泊 18,500円

最大
2,900円
お得!

白馬サックスステイプラン

温泉付客室と春スキーを楽しむ

コートヤード・バイ・マリオット 白馬
[温泉付プレミアールーム泊]

期間 **3/8～4/24泊** ※3/20泊を除く。

1泊朝食	1泊2食
日曜～金曜泊 8,500円	日曜～金曜泊 14,500円
土曜泊 10,500円	土曜泊 16,500円

2食付きプランは
アニバーサリーデザート
付き

※2020年4月より料金改定のご可能性があります。詳しくはWEBサイトにてご確認ください。
※掲載の料金は定員利用時大人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。※マリオットホテルおよびコートヤード・バイ・マリオット 白馬はチェックインの際、デポジットとしてクレジットカードのプリントまたは現金をお預け頂いております。また、ラフォーレ倶楽部会員料金でご利用の場合、Marriott Bonvoy™会員特典の対象外となります。※お子様料金はお問い合わせください。※写真はイメージです。

[プランの詳細確認・ご予約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



「健康スコアリングレポート」に見る 当組合の健康課題

厚生労働省・経済産業省・日本健康会議の連名で、すべての健保組合に「健康スコアリングレポート」が送付されています。これは、各健保組合の加入者の健康状態や予防・健康づくりへの取り組み状況について、全健保組合平均や業態平均と比較したデータを「見える化」したもので、「健康の通信簿」です。

加入者の皆さまが当組合の現状をご理解いただくために、ここではその一部を抜粋して掲載します。

※本レポートは2015～2017年度のデータに基づいて作成されています。

顔マークの見方

全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好😊」から「不良😞」の5段階で表記しています。



① 特定健診・特定保健指導

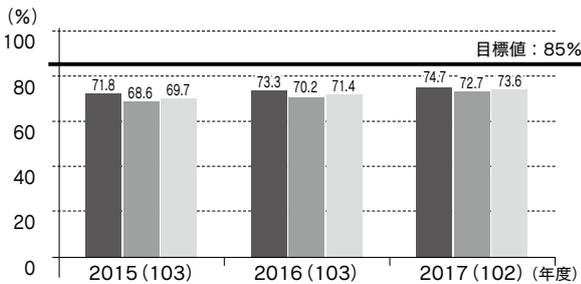


当組合の特定健診の実施率は、業態平均や総合組合平均を上回っていますが、被扶養者の実施率が低いのが課題です。特定保健指導については、業態平均を下回っており毎年実施率が下がっています。

総合	組合順位	89位/255組合
全組合順位		526位/1,372組合

■ 当組合 ■ 業態平均 ■ 全組合平均

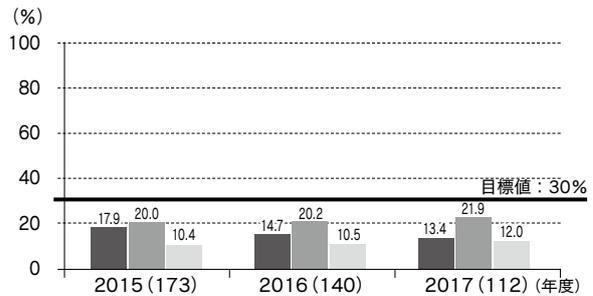
特定健診の実施率	1ランクUPまで	186人
----------	----------	------



特定健診の実施率	2015	2016	2017
当組合	71.8%	73.3%	74.7%
	119位/254組合	122位/254組合	111位/255組合

※ () 内の数値は、総合組合平均を100とした際の当組合の相対値。

特定保健指導の実施率	1ランクUPまで	202人
------------	----------	------



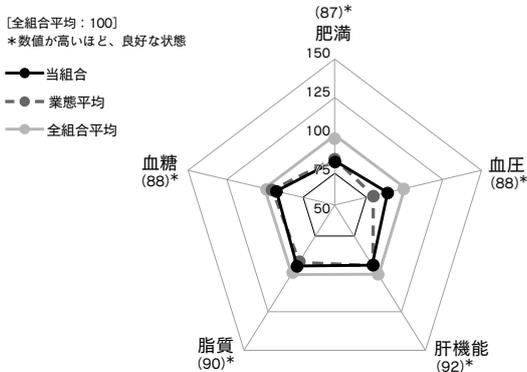
特定保健指導の実施率	2015	2016	2017
当組合	17.9%	14.7%	13.4%
	46位/254組合	65位/254組合	88位/255組合

※ 実施率は2017年度実績。

② 健康状況



肥満、血圧、肝機能、脂質、血糖のリスク保有者の割合を業態平均・全組合平均と比較しています。平均が100で、数値が小さいほど悪い状態です。当組合の健康状況は、肥満リスクが高いことがわかります。血圧・肝機能・脂質・血糖についてもリスクが高く全組合平均を下回っています。

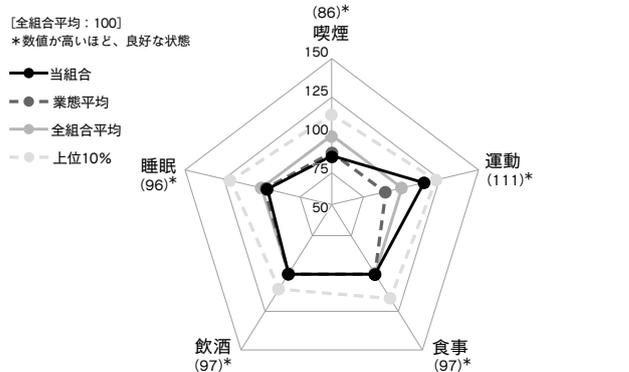


肥満リスク	😊	😊	😊	😊	😞	脂質リスク	😊	😊	😊	😊	😞
血圧リスク	😊	😊	😊	😊	😞	血糖リスク	😊	😊	😊	😊	😞
肝機能リスク	😊	😊	😊	😊	😞	※2017年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。					

③ 生活習慣



喫煙、運動、食事、飲酒、睡眠の生活習慣病リスク保有者の割合を業態平均・業態上位10%の平均・全組合平均と比較しています。当組合は、運動習慣リスクは良好です。喫煙習慣リスクが最も高く、食事習慣・飲酒習慣・睡眠習慣については全組合平均を下回っています。



喫煙習慣リスク	😊	😊	😊	😊	😞	585人	睡眠習慣リスク	😊	😊	😊	😊	😞	159人
運動習慣リスク	😊	😊	😊	😊	😊	最上位です	※2017年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。 ※生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。 ※上位10%は業態ごとの上位10%の平均値を表す。ただし、業態内の組合数が20以下の場合は全組合の上位10%の平均値を表示。						
食事習慣リスク	😊	😊	😊	😊	😞	303人							
飲酒習慣リスク	😊	😊	😊	😊	😞	199人							

平成30(2018)年度 特定健診・特定保健指導の結果報告

特定健診

特定健診は、対象者17,392名のうち13,038名の受診がありました。受診率は75.0%で平成29年度から0.3ポイント上昇しましたが、当組合の目標値には10.0ポイント及びませんでした。とくに被扶養者の受診率は35.0%と、目標値を大きく下回る結果となりました。

●特定健診の受診状況

区分	対象者	受診者	受診率	目標値
被保険者	13,117名	11,542名	88.0%	91.3%
被扶養者	4,275名	1,496名	35.0%	66.6%
合計	17,392名	13,038名	75.0%	85.0%

特定保健指導

特定保健指導は、対象者2,956名のうち348名の利用(終了)がありました。実施率は11.8%と平成29年度から1.6ポイント低下しました。実施率が毎年低下しており、当組合の目標値を大きく下回る状態が続いています。

●特定保健指導の受診状況

区分	対象者	実施者	実施率	目標値
動機付支援	1,066名	160名	15.0%	42.3%
積極的支援	1,890名	188名	9.9%	23.7%
合計	2,956名	348名	11.8%	30.0%

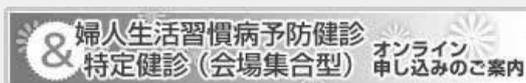
令和2年度 春季会場別婦人生活習慣病健診のご案内

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	対象者	健診費用
令和2年4月～令和2年8月	35歳以上の女性で受診当日に組合員の資格がある方	5,500円(受診者負担額)
主な健診項目		会場
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		全国約700カ所の公民館・ホテル・医療機関 ※実施会場等、詳細については、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		②オンラインによる申込み
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組合までご提出ください。申込書は組合ホームページ(https://www.soko-kenpo.or.jp)よりダウンロードいただけます。		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。 ※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。 ※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。

婦人生活習慣病予防健診専用URL

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



バナーをクリック!

支払い方法	申込期限	
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。	①書面申込	②オンライン申込
【受診者負担金精算方法】	令和2年1月17日(金) 組合必着	令和2年1月21日(火)
1. 窓口精算	その他	
健診会場内で現金払い	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 TEL03-3642-8436	
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。	

特定保健指導を受けましょう！

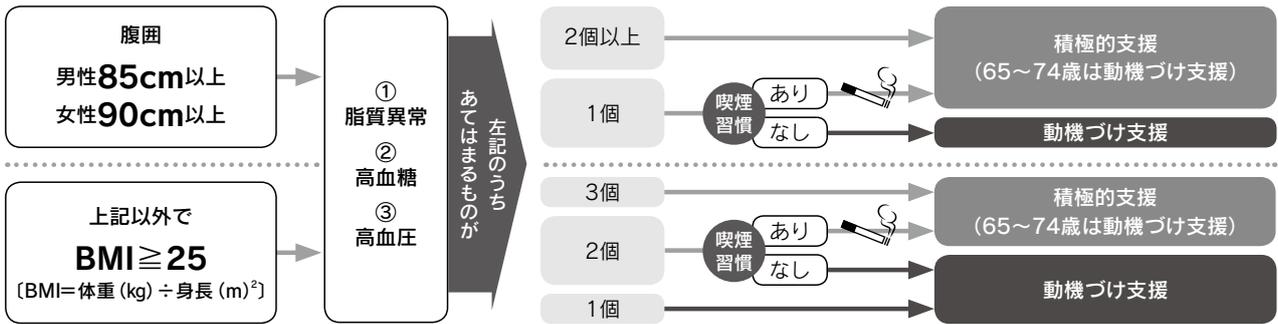
特定保健指導の対象となった方には、当組合からご案内いたします。

費用は健保組合が負担するので無料です。

特定保健指導とは… 特定健診でメタボリックシンドロームのリスクが高かった方に、保健師など専門職との面談などを通じて、生活習慣改善に取り組んでいただくものです。メタボリックシンドロームを防ぐことで、糖尿病や心筋梗塞、心不全、脳卒中などの重篤な病気を予防します。

特定保健指導対象者の選ばれ方

特定健診の検査項目のうち、「内臓脂肪の蓄積」「脂質」「血糖」「血圧」「喫煙習慣」などの結果に着目して、メタボのリスクが高い方が選び出されます。リスクの度合いに応じて「動機づけ支援」「積極的支援」のどちらの特定保健指導を受けるかが決まります。



※脂質異常症、糖尿病、高血圧症の治療のために服薬中の方は、特定保健指導の対象外です。

対象となった方は
ライフスタイルに
合わせて生活改善
をしていきます！

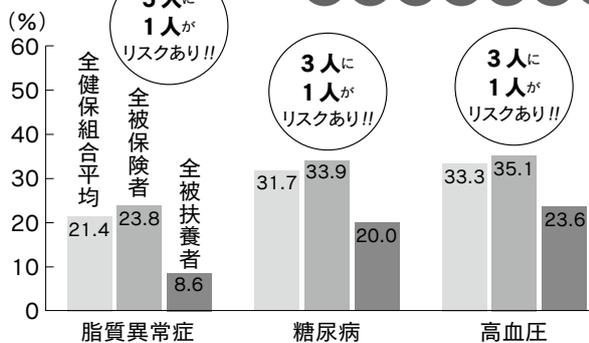
積極的支援

保健師等と面接をして生活改善をスタート。
3カ月以上にわたり電話やアプリなどで支
援を受け、6カ月後に評価を受けます。

動機づけ支援

保健師等と面接をして生活改善をス
タート。3カ月から6カ月後に評価を
受けます。

生活習慣病リスク保有者の割合



●リスク判定基準

2017年度特定健康診査受診者のうち、以下の基準（保健指導判定基準）に該当した人の割合

【脂質】中性脂肪 150mg/dL 以上、

または HDL コレステロール 40mg/dL 未満

【血糖】空腹時血糖値 100mg/dL、またはヘモグロビン A1c5.6%以上

【血圧】収縮期 130mmHg 以上、または拡張期 85mmHg 以上

出典：2019年度健康スコアリングレポートより抜粋

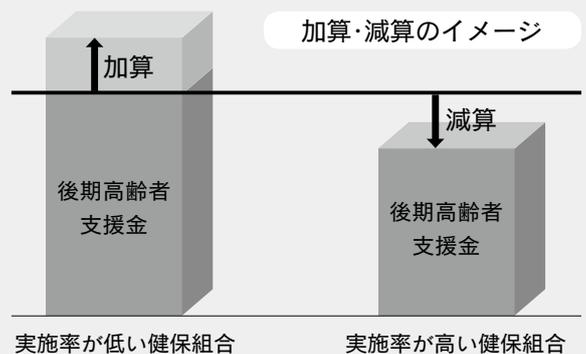
特定保健指導を受けないと、健康保険料が上がる？

～加算減算の制度について～

特定健診・特定保健指導の実施は健保組合の義務として法律で定められており、これらの実施率が低いとペナルティが課せられます。ペナルティとは、健保組合が国に納めている「後期高齢者支援金」を最大10%加算するというものです。逆に、実施率が高く健康づくりに積極的に取り組んでいる健保組合は最大10%減算されます。

ペナルティが課せられ、後期高齢者支援金の拠出が増えた場合、財源として皆さまの健康保険料の料率を引き上げる事態となる可能性があります。

特定保健指導は、皆さまの健康につながるだけでなく、健保組合の財政にも大きな影響を与えますので、ご案内が届いた方は、ぜひ、受けていただきますようご協力をお願いします。



減算となるためには、他にも

- 特定保健指導の対象者割合の減少
- ジェネリック医薬品の使用割合の上昇など、条件あり

2月中旬に「医療費のお知らせ」(平成30年11月～令和元年10月分)をお送りします

当組合では、皆さま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、皆さま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。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合わせ、受診した医療機関・診療年月・受診日数等が異なっている場合、また、不明点がある場合は当組合までご連絡ください。

● 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)があれば速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)

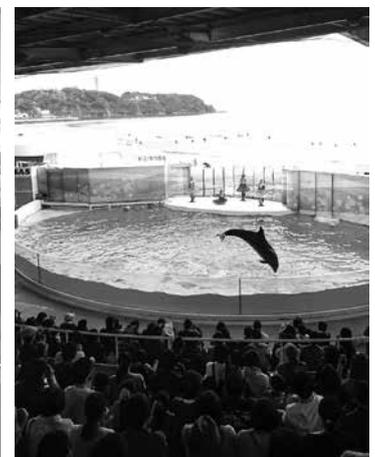
※高額療養費及び付加給付金の申請方法は組合ホームページ (<https://www.sokokenpo.or.jp>) をご覧ください。
 ※70歳以上の方や特定疾病療養受療証をお持ちの方は上記と異なる場合があります。詳しくは当組合までお問合せください。
 ※*がない場合であっても、同月に付加給付を支給している場合は、申請の対象とならない場合があります。

● 「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、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 (<https://www.nta.go.jp/>) でご確認ください。

第59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27日(日)、「新江ノ島水族館」(神奈川県)にて健康ハイキングを実施しました。当日はあいにくの曇り空ではありましたが、職場のグループやご家族連れなど、550名の方々にご参加いただきました。



関東信越厚生局による実地監査が実施されました

去る10月29日(火)、当健保会館において関東信越厚生局による実地監査が実施されました。当日は関東信越厚生局の各担当官により、当組合の経理業務全般にわたり厳正な監査が行われました。

アンガーマネジメント フリートーク



喜怒哀楽、私たちは豊かな感情をもっていてそれ自体は素晴らしいことですが、時に感情に押し流されて行動し、後悔することもあります。とくに怒りのエネルギーは強く、ついで、かっとなっての失敗を経験している方は多いと思います。

近年、この暴走しがちな怒りの感情をコントロールして適切に対処するためのスキルとして「アンガーマネジメント」が注目されています。「アンガーマネジメント」

は1970年代にアメリカで開発され、普及した心理療法です。最近ではパワハラ防止などの観点から従業員研修として取り入れている企業も増えてきています。

「アンガーマネジメント」は、単に怒りを我慢するための手段ではありません。怒りを理解して、感情に振り回されず上手に怒りと付き合っていくためのトレーニングです。必要なときに適切に怒り、怒ったことを後悔しないことを目指しています。

「アンガーマネジメント」のスキルを身につけるにはまず怒りの感情を理解することから始まります。怒りは二次感情とよばれ、怒りの根本には恐怖や不安、辛い、さびしい、悲しいなどたくさんさんのネガティブ感情（一次感情）があります。これらの心の底に潜んでいた一次感情がいっぱいになってあふれ出た結果、怒りという二次感情となって現れてくるのです。

この二次感情が怒りになるか、ならないかに大きく影響しているのが、「こうであるべき」という自分自身の価値観です。この「べき」には自分と同じ価値観を持つOK領域と、同じではないが許容できる領域、絶対に譲れないNG領域

域があります。このOK領域とNG領域の境目が怒るか怒らないかの境界になっていきます。

自分の「こうあるべき」という考えを自身でちゃんと認識できれば怒りを感じたときにコントロールしやすくなります。さらに、OK領域を広げていくことにより過剰な怒りにつながるのを防ぐこともできます。

私たちが怒りを最も強く感じるのは怒り始めの6秒といわれています。この6秒間をどうやり過ごすかが怒り対処術の重要なポイントにもなっています。怒りを静めて冷静になるための方法としてはカウントバック（心の中で数を数える・計算に集中する）、コーピングマントラ（心の中で決めた言葉を繰り返し返して気持ちを怒りからそらす）、グラウンディング（目の前にある物に意識を集中する）など、多種多様ありますので、自分にできそうな方法を見つけておくといいいですね。

怒りのない穏やかな心の世界は誰もが憧れるところですが、怒りは決して悪いだけの感情ではありません。アンガーマネジメントスキルを身につけて、怒りも豊かな感情表現のひとつとして活かしていければいいですね。

事業の概要（令和元年11月末現在）

事業所数		353
被保険者数		男女計 16,729人 5,448人 22,177人
平均標準報酬月額		男女平均 381,097円 253,961円 350,313円
保険料額		月分 760,800,768円 累計 6,807,089,128円
保険給付等		月分 791,473,848円 累計 6,171,866,516円

公告

（事業所削除）

株式会社 大阪鉄道倉庫	大阪府大阪市	令和元年7月1日
株式会社 オーシャン	愛知県常滑市	令和元年9月1日

（所在地変更）

アジア開発キャピタル 株式会社		
変更前 東京都港区	変更後 東京都中央区	令和元年7月16日

（名称変更）

変更前 LCホールディングス 株式会社		
変更後 グローム・ホールディングス 株式会社	東京都港区	令和元年10月1日
変更前 株式会社 LCメディコム		
変更後 グローム・マネジメント 株式会社	東京都港区	令和元年10月1日

レッツエンジョイ
ヘルシー・ウォーキング

vol.67

観光地としても人気が高く 正月初詣にぴったりの浅草

国内外問わず観光客に人気で、毎日がハレの日のようなにぎわいの下町・浅草。年間3000万人を超える参詣者が訪れる都内屈指の観光地「浅草寺」をはじめ、浅草へ来たら必ず立ち寄りたいたスポットをめぐるコースを紹介します。

浅草文化観光センター

雷門の向かいにある台東区の総合観光案内所。4カ国語に対応した案内や無料Wi-Fiなど、観光客の強い味方。展望テラスからは、スカイツリーや、雷門から宝蔵門まで約250mの参道商店街・仲見世を一望することができる。



浅草寺

推古天皇36年開創という都内最古の寺院。本堂前の常香炉では、香炉から立ち上がる煙をいただいて無病息災を祈る参詣者が後を絶えない。



今戸神社

福祿寿を祀る浅草七福神の1つ。招き猫発祥の地といわれ、境内には多くの招き猫が祀られている。縁結びのご利益がある神社としても有名。

ホッピー通り

浅草寺境内の西側、赤提灯を下げた居酒屋が立ち並ぶ一角を「ホッピー通り」または「煮込み通り」と呼ぶ。昼から開いている店が多く、昼飲みにも最適。



池波正太郎記念文庫

上野・浅草を故郷とし、時代小説の傑作を多数発表した池波正太郎に関する資料を多数収蔵。復元された書齋や自筆原稿が展示されているほか、時代小説への理解を深めるための貴重な資料も公開している。



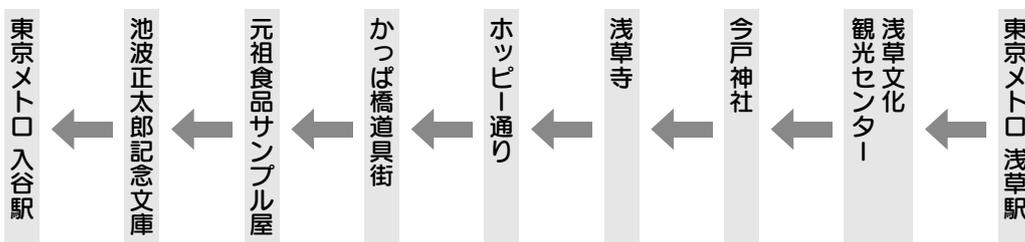
元祖食品サンプル屋

かつば橋道具街の中でもとくに有名な食品サンプルの専門店。創業から87年、日本独自の文化「食品サンプル」の魅力を、オリジナル商品の販売や製作体験などユニークなアイデアと高い技術で人々に伝えている。



かつば橋道具街

浅草通りから言問通りまで、約800mに約170の個性的な調理器具店が軒を連ねる。品揃えが豊富で、料理好きな人にはたまらない。



スタート 浅草駅
ゴール 入谷駅

歩行時間 1時間30分
歩行距離 約6km

ごちそう旬野菜サラダ

牡蠣とブロッコリーのホットサラダ

●材料（2人分）

- 牡蠣.....150g
- 片栗粉.....適量
- ブロッコリー.....1株（200g）
- パプリカ（赤）.....1/2個（60g）
- サラダ油.....小さじ3

〈ドレッシング〉

- A [にんにく（みじん切り）.....1かけ
- 赤唐辛子.....1本
- オイスターソース.....小さじ2
- 水.....大さじ1
- B [酒.....小さじ2
- しょうゆ.....小さじ1/2
- 砂糖.....小さじ1/2
- 塩・こしょう.....各少々

●作り方

- ①ボウルなどに牡蠣を入れ、片栗粉をまぶして汚れや生臭さを取り、水の中で振り洗いしてキッチンペーパーで水気を切る。
- ②ブロッコリーは小房に分け、茎は固い皮をむいて切り、塩（分量外）を少々入れたお湯で固めにゆで、パプリカは乱切りにする。
- ③①に再度、片栗粉をまぶし、サラダ油小さじ2を熱したフライパンで炒め、取り出す。
- ④③のフライパンにサラダ油小さじ1とAを入れ、香りが出たら②を加え、③の牡蠣を戻し入れてさっと炒める。
- ⑤ボウルなどにBを混ぜ合わせ、④のフライパンに加えて炒め合わせ、塩・こしょうで味を調べ、器に盛りつける。



1人分
エネルギー 130kcal
塩分 1.9g



旬食材 ブロッコリー

ブロッコリーは、現代人に不足しがちな鉄、カルシウム、疲労回復や貧血に効く葉酸などを多く含むので、積極的にとりたい野菜です。茎にも栄養が豊富なため、固い皮をむいてぜひ食べましょう。

料理制作●うぶなま伯母直美（管理栄養士・旬菜料理家） スタイリング●サイトウレナ 撮影●さくら栗山 サトル

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。

発信者番号は「通知設定」でおかけください。
つながらない場合は、はじめに「186」をつけて上記専用ダイヤル番号におかけください。
ご利用者の状況または相談内容により、相談の制限・停止をさせていただきます場合があります。

★『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

