

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. 262
令和2年
4月号

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

02 **令和2年度 事業計画と予算のお知らせ**

04 **被扶養者認定における
国内居住要件の追加について**

06 **目指せ！健康長寿
「たばこの害について考える」**

10 **被保険者のみなさん、被扶養者のみなさん
今年も健診を受けましょう！**

14 **保健師えり子のフリートーク「いびき」**

令和2年度 事業計画と予算のお知らせ

高齢者医療制度への拠出金増加により赤字予算編成となりました。
不足分は準備金からの繰り入れで対応し、保険料率は据え置きます。

2月14日に開催された組合会で、令和2年度の事業計画・予算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

● 令和2年度保険料率表 ●

	一般保険料	介護保険料
保険料率	98/1000	17/1000
(被保険者負担)	49/1000	8.5/1000
(事業主負担)	49/1000	8.5/1000

令和2年度予算の基礎数値 ※各項目()内は前年度予算比

- 被保険者数は2万2,510人(750人増)としました。
- 平均標準報酬月額額は34万7,600円(100円減)、平均標準賞与額は73万3,800円(13,600円減)を見込んでいます。
- 保険給付費は被保険者1人当たり25万8,934円(3,667円減)を見込んでいます。
- 拠出金(前期高齢者納付金・後期高齢者支援金など)は被保険者1人当たり19万1,093円(5,929円増)です。(拠出金総額では、対前年度比2億7,234万1千円増加)
- 保健事業費は被保険者1人当たり1万6,403円(1,050円減)を計上しました。

健康保険組合を取り巻く状況は、医療技術の高度化、そして高額薬剤の保険適用による医療費増加に加え、高齢者医療制度への拠出金負担により、一層厳しさを増しています。また、2022年度からは団塊の世代が後期高齢者に移行し始め、全員が75歳以上になる2025年度は高齢化のピークを迎え、高齢者医療制度への拠出金負担もさらに増大していくこととなります。

そして、少子化の進行による人口減少という社会情勢のなかで、現役世代の負担は限界に達しており、現役世代の負担軽減の制度改正が早期に実現するよう求めているところです。

このような状況のなか、当組合の令和2年度予算は、保険料率を千分の98に据え置いて編成した結果、経常収支差引額で1億1,517万円の赤字予算となりました。赤字額は法定準備金から繰り入れし、収支の均衡を図ることといたしました。

支出科目の最も大きな割合を占める保険給付費については、対前年度の増減率や診療報酬の改定を見込んだ結果、被保険者1人当たり額は、対前年度比1.4%減少の25万8,934円、総額では58億2,861万円となり、保険料収入に占める割合は54.8%となりました。

次に、組合財政を圧迫している拠出金については、対前年度比2億7,234万1千円増加し、保険料収入に占める割合は40.5%となりました。

また、「義務的経費(保険給付費と拠出金の合計)」にかかる保険料収入の割合は95.3%となり対前年度比3億8,675万2千円増加し、0.7%悪化している状況となり、当組合の財政も厳しい状況下にあります。

このような状況ではありますが、当組合としましては、第2期データヘルス計画に基づき、加入員の皆さまの健康意識の向上と医療費節減に向けた疾病予防事業など、より効果的・効率的な実施を図り財政の健全化に努めます。

皆さまも、日々の健康づくりと医療機関の適正受診・

令和2年度予算の収支比較グラフ

予算総額 110億4,325万2千円(490,593円)

経常収入106億4,724万8千円(473,001円)

保険料

→皆さまと事業主から納めていただいた健康保険料
106億2,936万5千円(472,206円)

その他経常収入

→国庫負担金収入など
1,788万3千円(795円)

繰入金

5,291万4千円(2,351円)

その他経常外収入

→調整保険料など
3億4,309万円(15,241円)

経常支出107億6,241万8千円(478,117円)

保険給付費

→皆さまの医療費や各種給付金の費用
58億2,861万円(258,934円)

拠出金

→国の高齢者医療制度へ拠出した負担金
43億151万3千円(191,093円)

保健事業費

→健診など皆さまの健康づくりをサポートするための費用
3億6,924万2千円(16,403円)

その他経常支出

→健保組合を運営する費用など
2億6,305万3千円(11,686円)

予備費

1億円(4,442円)

その他経常外支出

1億8,083万4千円(8,035円)

※()内は被保険者1人当たり額

令和2年度予算の収支

● 収入(千円)

保険料	10,629,365	96.3%
その他経常収入	17,883	0.2%
経常収入合計	10,647,248	96.5%
繰入金	52,914	0.4%
その他経常外収入	343,090	3.1%
収入総額	11,043,252	100%

● 支出(千円)

保険給付費	5,828,610	52.8%
拠出金	4,301,513	38.9%
保健事業費	369,242	3.3%
その他経常支出	263,053	2.4%
経常支出合計	10,762,418	97.4%
予備費	100,000	0.9%
その他経常外支出	180,834	1.7%
支出総額	11,043,252	100%



ジェネリック医薬品の利用等を通じ、「財政の健全化」にご協力いただきますようお願いいたします。

なお、介護保険につきましては、高齢化の進展に伴い介護給付費が増加したことで、介護納付金は対前年度比1億3042万円増加しています。保険料収入だけでは賅えない状況ではありますが、不足分については、介護準備金から4305万4千円繰り入れることにより、介護保険料率は千分の17に据え置き、収支の均衡を図ることといたしました。

被扶養者認定における 国内居住要件の追加について

令和2年4月1日の健康保険法の改正により、被扶養者認定の要件に「国内居住要件」が追加されました。日本国内に住所を有していない場合、令和2年4月1日以降は原則として被扶養者の認定はされませんのでご注意ください。

1. 国内居住要件の考え方について

住民基本台帳に住民登録されているかどうか（住民票があるかどうか）で判断し、住民票が日本国内にある方は原則、国内居住要件を満たすものとされます。

※住民票が日本国内にあっても、海外で就労している等、明らかに日本での居住実態がないことが判明した場合は、国内居住要件を満たさないと判断されます。

2. 国内居住要件の例外

外国に一時的に留学している学生等、海外居住であっても日本国内に生活の基礎があると認められる場合は、例外として国内居住要件を満たすこととされます。

国内居住要件の例外となるケース	申請時の添付書類※
① 外国に留学する学生	ビザ、学生証、在学証明書、入学証明書等の写し
② 外国に赴任する被保険者に同行する方	ビザ、海外赴任辞令、海外の公的機関が発行する居住証明書等の写し
③ 観光、保養またはボランティア活動その他就労以外の目的で一時的に海外に渡航する方	ビザ、ボランティア派遣機関の証明書、ボランティアの参加同意書等の写し
④ 被保険者が外国に赴任している間に当該被保険者との身分関係が生じた方	出生や婚姻等を証明する書類等の写し
⑤ ①から④までに掲げるもののほか、渡航目的その他の事情を考慮して日本国内に生活の基礎があると認められる方	事由に応じ、個別に判断しますので、当組合にご連絡ください。

※書類等が外国語で作成されている場合、翻訳者の署名がされた日本語訳も添付。

3. 国内居住者であっても、被扶養者と認められない場合

「医療滞在ビザ」で来日した方、観光・保養を目的とした「ロングステイビザ」で来日した方については、国内居住者であっても被扶養者として認定されません。

4. 経過措置について

国内居住要件の追加により被扶養者資格を喪失する方が、施行日（令和2年4月1日）時点で国内の医療機関に入院している場合、経過措置として、入院期間中は資格が継続されます。

なお、入院が終了した時点で被扶養者ではなくなりますので、被扶養者（異動）届に保険証を添えて提出してください。

5. 令和2年4月1日以降に扶養認定を受ける方の添付書類について

従来の添付書類に加えて、次の書類が必要となります。

(1) 日本国内に住所がある方の場合

住民票または住民票記載事項証明書 ※届書に個人番号の記載がある場合は省略可能です。

(2) 日本国内に住所がない方の場合

上記2.の【国内居住要件の例外となるケース】に応じた証明書類

※申請の際「被扶養者（異動）届」の備考欄に「国内居住要件の例外該当事由」を記載してください。

(3) 外国籍で日本国内に住所がある方の場合

上記3.にある【国内居住者であっても、被扶養者と認められない場合】に該当しないことを証明する書類（ビザ、在留カードの写し等）

被扶養者（家族）の資格確認についてのお願い

～春は卒業・就職のシーズンです。異動の届け出はお忘れなく！～

ご家族に以下のような異動があったときは「被扶養者（異動）届」に保険証を添え、事業所を通じて5日以内に当組合にご提出ください。

《異動の例》

- 就職先の健康保険の被保険者になった。
- 結婚して配偶者の被扶養者になった。
- 離婚した。
- 被扶養者の収入が増加し、年収の見込が130万円（月収108,334円）以上^{※1}になった。
- 仕送り額が被扶養者の収入額を下回った^{※2}。
- 被扶養者が亡くなった。

※1 60歳以上または障害者の方は年収180万円（月収15万円）以上

※2 別居の場合は被扶養者の収入額を上回る被保険者からの仕送りが必要です。



適用関係届書における押印等の取扱いについて

次の届書については、事業主が被保険者本人の届出の意思を確認し、届書に「届出意思確認済み」と記載した場合は、被保険者本人の署名または押印を省略することが可能となりました。

本人署名等の省略可能な届書

- 被扶養者（異動）届
- 介護保険適用除外等該当・非該当届
- 被保険者証（滅失・き損）再交付申請書
- 高齢受給者証（滅失・き損）再交付申請書
- 被保険者証滅失届
- 高齢受給者基準収入額適用申請書

※「届書への記載に代わる確認欄」を設けた届書を当組合ホームページに掲載しております。旧届書をご使用される場合は、備考欄に「届出意思確認済み」と記入してご提出ください。



任意継続被保険者の標準報酬月額（上限額）の改定について

任意継続被保険者の保険料や保険給付の算定の基礎となる標準報酬月額については、健康保険法の規定により、事業所退職時の標準報酬月額か、組合の前年9月30日時点の全被保険者の標準報酬月額を平均した額のうち、いずれか少ない額を標準報酬月額とすることとされています。

当組合における令和元年9月30日の平均報酬月額は350,804円でしたので、令和2年度の任意継続被保険者の標準報酬月額の上限は360千円となります。

これにより、事業所退職時の標準報酬月額が360千円以上の方につきましては、令和2年4月分より標準報酬月額が360千円に変更となりますので、ご留意ください。

標準報酬月額と上限額適用の場合の保険料

	現行 (令和2年3月分まで)	変更後 (令和2年4月分から)
標準報酬月額 (上限額)	340千円	360千円
健康保険料 (月額)	33,320円 (料率98/1000)	35,280円 (料率98/1000)
介護保険料 (月額)	5,780円 (料率17/1000)	6,120円 (料率17/1000)
合計	39,100円	41,400円

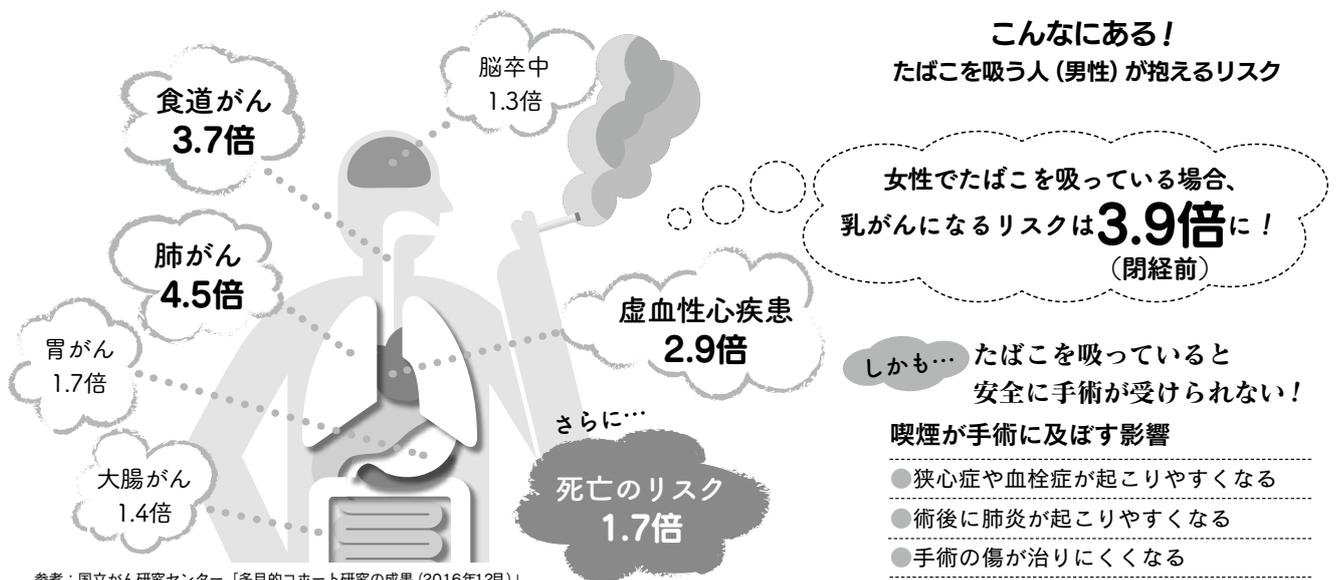
※退職時の標準報酬月額が上の額を下回るときは、退職時の標準報酬月額が適用されます。

目指せ！健康長寿

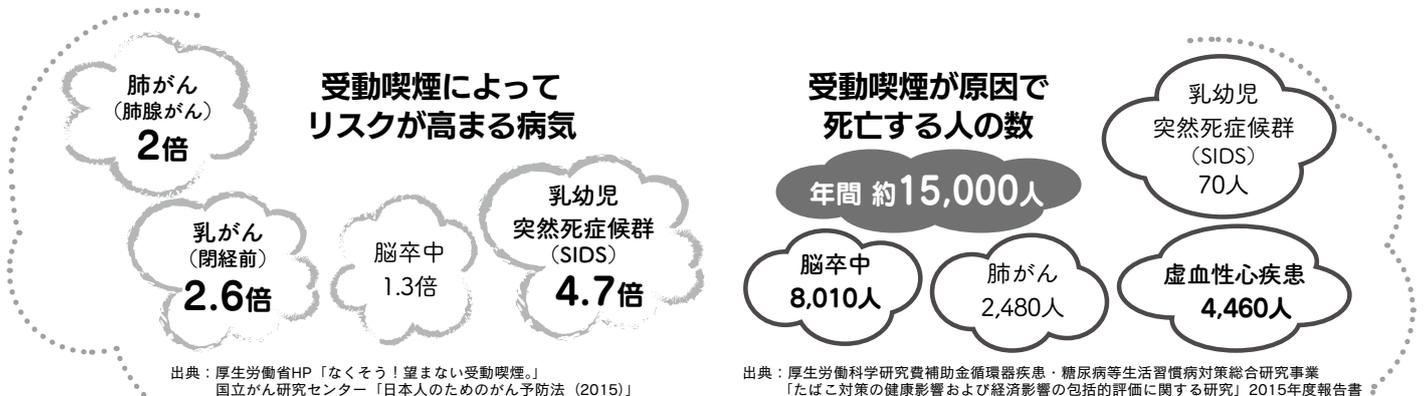
たばこの害について考える

たばこは、喫煙者本人の健康だけでなく、家族や友人など周囲の人の健康にも影響を及ぼします。たばこが自分や周囲の人に与える害を改めて理解し、ぜひ禁煙のきっかけにしてください。

喫煙者本人への健康リスク



受動喫煙による健康リスク



サードハンドスモークにも要注意！

目の前でたばこを吸っていないくても、喫煙者の髪や洋服についたにおいや呼気などからも間接的に健康被害を受けることが明らかになっています。



加熱式たばこなら大丈夫って本当？

IQOS®、glo®、プルーム・テック®など、近年普及が進む加熱式たばこ。「体への害が少ない」「禁煙に役立つ」というイメージもありますが、本当なのでしょうか？

加熱式たばことは？

「製造たばこ」の一つで、たばこの葉やたばこ葉の加工品を、燃焼させずに専用の機器で加熱して煙を発生させるものです。日本国内では2014年より発売が開始されています。

加熱式たばこの喫煙状況

2018年「国民健康・栄養調査」において、初めて喫煙方法別の喫煙率が調査され、たばこを吸う習慣がある人のうち加熱式たばこの利用者は男性で30.6%、女性で23.6%[※]にも上ることが明らかになりました。年代別では男女とも20代と30代に多く、とくに若い世代での利用率が高まっていることがわかります。

※紙巻きたばこの併用も含む

加熱式たばこの健康への影響は？

（一社）日本呼吸器学会は、国内外から加熱式たばこ等による健康被害の報告が集積されつつあることから、改めて見解と提言を示しています。

加熱式たばこから産出されるエアロゾル（微細なミスト）には、依存性薬物であるニコチンや、発がん物質などの有害成分が含まれており、日本において加熱式たばこの数カ月間の喫煙で肺障害が生じた事例がすでに報告されています。

受動喫煙の影響についても、加熱式たばこは煙が見えにくいいため受動喫煙は生じないように受け止められがちですが、加熱式たばこ喫煙者の呼気には有害成分が含まれており、2メートル以上先の距離まで届くことが確認されています。

このことから（一社）日本呼吸器学会は、「加熱式たばこの喫煙者や電子たばこの使用者の呼気には有害成分が含まれており、喫煙者・使用者だけでなく、他者にも健康被害を起こす可能性が高い」と見解を示したうえで、「加熱式たばこや電子たばこが紙巻きたばこよりも健康リスクが低いという証拠はなく、いかなる目的であってもその喫煙や使用は推奨されない」と提言しています。



2020年4月から、原則屋内禁煙に！

今年4月からは飲食店を含むほとんどの施設が原則屋内禁煙になり、所定の要件を満たした喫煙室等以外での喫煙ができなくなります。また、違反者には罰則もあるなど、受動喫煙を防止するための取り組みがマナーからルールへと変わってきています。

重要

違反者には罰則あり！

喫煙禁止場所で喫煙した人には30万円以下の過料が科されることもあります。

20歳未満の人は、喫煙エリアへの立ち入りが禁止！

すべての施設で喫煙エリアには客・従業員ともに20歳未満の人が立ち入ることは禁止されています。

改正健康増進法では加熱式たばこも規制の対象となっており、専用の喫煙室以外での喫煙はできません。現在たばこを吸っている人は、受動喫煙対策がますます厳しくなるこの機会にぜひ禁煙しましょう。

皆さまの心身のリフレッシュに健康づくり施設をご利用ください

5月中旬オープン予定！

東京ディズニーランド新施設のご案内



ファンタジーランドを拡張して誕生する「ニューファンタジーランド」には、大型アトラクション「美女と野獣「魔法のものがたり」」や屋内シアター「ファンタジーランド・フォレストシアター」がオープンし、エンターテインメントプログラム「ミッキーのマジカルミュージックワールド」の公演が始まります。また、トゥモローランドにはアトラクション「ベイマックスのハッピーライド」、トゥーンタウンにはキャラクターグリーティング施設「ミニーのスタイルスタジオ」がオープンします。

大きく進化を遂げた東京ディズニーランドで楽しいひとときをお過ごしください。

● パスポート料金

年齢	通常料金	コーポレートプログラム利用券 使用時の料金
大人（18歳以上）	8,200円	7,200円
中人（中学・高校生）	6,900円	5,900円
小人（4歳～小学生）	4,900円	4,400円

最大1,000円
お得になる！

● 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・中人1,000円、小人500円）をご利用いただくとチケットがお得に購入いただけます。ご希望の方は、お勤め先の事業所を通じて（任意継続被保険者の方は直接）、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://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。他人への譲渡はできません。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くとともに、以後の申込をお断りさせていただきます。

※新施設のオープン日につきましては「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」でご確認ください。

[URL]： <http://dcp.go2tdr.com>

法人会員制倶楽部 ラフォーレ倶楽部より
初夏のおすすめプランのご案内

アーリーサマー
エンジョイプラン (1泊2食) 5/6-7/22泊

ラフォーレ倶楽部会員様限定
最大2,000円おトク!!

※要約規定 ※ホテルにより価格異なる



心躍る季節。春から初夏のご旅行に海や山へ出かけませんか。
ご家族・ご友人で楽しめる1泊2食の特別プランをご用意しました。
新緑から青葉へと移りゆく1年で最も木々がきれいな季節を満喫してみてください。

リゾートホテル ラフォーレ那須 | ラフォーレ倶楽部 伊東温泉 湯の庭 | ホテルラフォーレ修善寺

ラフォーレ倶楽部 箱根強羅 湯の棲

【スタンダードルーム泊】※伊東の2名様利用時は900円増しとなります。

日曜～金曜泊 11,500円 (7,000円) | 5/6-8・土曜泊 12,500円 (7,600円)

【スタンダードルーム泊】

日曜～金曜泊 16,000円 (10,900円)

※箱根強羅は日曜～金曜泊のみとなります。

【修善寺ゲストハウスデラックスルーム泊】

日曜～金曜泊 13,300円 (8,800円) | 5/6-8・土曜泊 14,300円 (9,400円)



修善寺・夕食イメージ



箱根強羅：客室一例



那須：温泉大浴場



—スペシャルマイホリデープラン—

Special My Holiday Plan 5/6-7/22泊
(1泊2食+2,000円クーポン)

※要約規定 ※ホテルにより価格異なる

雄大な富士山を望む湯宿山紫水明と“湯づくしの宿”伊東の温泉付プレミアムルームで特別プランをご用意しました。ご夕食時のドリンクにご利用いただける2,000円クーポン付きです。

ホテルラフォーレ修善寺

【山紫水明(温泉露天風呂付き)泊】

日曜～金曜泊 15,500円 (10,300円)

5/6-8・土曜泊 17,000円 (11,400円)



ラフォーレ倶楽部 伊東温泉 湯の庭

【温泉付プレミアムルーム泊】

日曜～金曜泊 14,500円 (9,300円)

5/6-8・土曜泊 16,000円 (10,400円)

◎1室2名様でご宿泊の場合、割引増し料金を申し受けます。詳しくはお問合せください。

◎()内はお子様料金となります。◎1泊朝食付プランもございます。

※掲載の料金は定員利用時1名様分のサービス料を含む料金で、別途消費税および入浴料を申し受けます。
※お子様料金は小学5年生未満です。未就学で高い層のお子様は食事のプランの場合4歳からお食事代のみ申し受けます。※写真はイメージです。

プランの詳細・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



“被保険者のみなさん、被扶養者のみなさん” 今年も健診を受けましょう！

健診を受けないまま生活を続けていると、気づかないうちに生活習慣病が悪化し、心臓病や脳卒中など重い後遺症の残る致命的な病気を発症してしまうかもしれません。1年に1度は健診を受けて自分の健康状態をチェックしましょう。



1 健診はみなさんの健康を救う！

生活習慣病は自覚症状のないまま進行し、重症化します。症状が出てから治療し始めても、元の健康な状態には戻らないこともあります。

健康を維持するためには、毎年健診を受けて病気の芽を早期に発見することが大切です。

毎年継続して受けることで、健診の精度も高くなります



2 健診を受けることは会社を救う！

職場の一員として役割を担うみなさんが健康でいることは、会社にとって重要です。特定健診や特定保健指導を活用して健康管理に努めましょう。



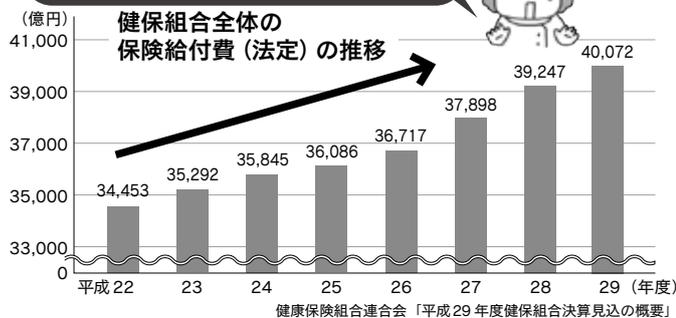
データヘルス計画では、会社と健保組合が協力して社員の健康増進を図るコラボヘルスを進めているんだニャ

最近、社員の健康づくりは会社にとって「コスト」ではなく「投資」と考えられるようになってきています



3 健診を受けることは健保組合を救う！

保険給付費が増加しています！



健保組合はみなさんから集めた保険料で運営されています

保険給付費が増えると保険料が上がることになるかもニャ



手術・入院と進むとさらに医療費がかかるようになってしまいます。

また、特定健診・特定保健指導の実施状況によって、健保組合が高齢者医療制度に拠出する納付金額が増減するしくみがあり、健保組合では受診率・実施率の向上をめざしています。しかし、被扶養者の受診率が低い傾向にあり、課題となっています。

健診を受けて早期発見・早期改善に努めてください。

被扶養者のみなさん、健診を受診してくださいニャ！

育児や介護を優先してしまい自分の健診を受けそびれてしまいます…

病気になってしまったら育児や介護も思うようにできなくなってしまいます。ご自分の健康管理も大切です。

健診申し込みの手続きがめんどうで…

病気になってしまい、検査や治療のために医療機関に通ったり、薬局に行ったりするほうがめんどうではないですか？

潮干狩り大会 **参加者募集中!**

毎年恒例の春の健康ハイキング“潮干狩り大会”を、5月24日（日）千葉県木更津市中之島公園にて開催します。当日は、潮干狩りに必要な熊手や網はもちろんのこと、当組合の参加者専用の休憩所を用意しておりますので、少ない荷物で潮干狩りが楽しめます。

参加申込期限は、**4月17日（金）**です。参加をご希望される方はお早めに当組合までお申し込みください。

開催日 5月24日（日） 木更津・中之島公園

定員 定員：1,100名

参加費 無料（交通費は参加者負担）

参加資格 当組合の被保険者・被扶養者

※組合員以外の方が同伴される場合は、当日現地で購入してください。

受付時間 午前9時40分～午前11時30分

潮干狩りができる時間帯

午前9時50分～午後13時50分

採貝量 大人2kg／子ども（4歳～小学生）1kg

ご注意

お車で参加される場合、潮干狩り会場近郊の渋滞や駐車場待ちで、受付時間に間に合わないことがあります。潮干狩り会場までは、JR木更津駅から歩いて20分ほどですので、電車での参加をおすすめします。



歯磨きキャンペーン **参加者募集中!**

当組合では6月の1カ月間、1日3回の歯みがきを推進する「歯磨きキャンペーン」を実施します。

近年、生活習慣病と口腔ケアの関連性も明らかになっており、口腔ケアの大切さが注目されるようになりました。自分の歯を残すことは、健康寿命の延伸にも大きく関わります。この機会に口腔ケアの大切さを認識し、適切な口腔ケアの習慣を身につけましょう。たくさんの方の参加をお待ちしております。

実施期間 令和2年6月1日（月）～令和2年6月30日（火）までの30日間

参加資格 当組合の被保険者および年度内に40歳以上となる被扶養者

申込要領 お勤めの事業所の健康保険委員を通じて、**5月8日（金）**までにお申し込みください（任意継続被保険者の方につきましては、直接組合にお申し込みください）。

※その他キャンペーンの詳細につきましては、組合ホームページをご覧ください。

個人情報の取扱いについて

当組合における個人情報の取扱いについて、個人情報保護法、関係法令等並びに組合の個人情報保護管理規程を遵守し、個人情報の漏洩、紛失、誤用がないよう万全を期したうえで利用目的の範囲で使用することとし、利用目的を遂行するために業務を委託する場合等を除き、第三者には提供いたしません。

なお、個人情報の取り扱いに関する詳細につきましては、組合ホームページをご覧ください。

メタボリックシンドロームの診断基準

おへその高さの腹囲が男性 85cm・女性 90cm 以上で、かつ 血圧・血糖・脂質の 3 つのうち 2 つ以上が基準値から外れると、「メタボリックシンドローム」と診断されます。

腹囲 (内臓脂肪蓄積)

男性 85cm 以上 女性 90cm 以上

+

血圧

収縮期 (最高) 血圧

130mmHg 以上

拡張期 (最低) 血圧

85mmHg 以上

いずれか、または両方

血糖

空腹時血糖

110mg/dL 以上

脂質

中性脂肪

150mg/dL 以上

HDLコレステロール

40mg/dL 未満

いずれか、または両方

※メタボリックシンドロームの診断基準と、特定健診の結果から特定保健指導の対象者を選定するための判定基準は異なります。

早期に改善せず、 放っておくと…

動脈硬化の進行により虚血性心疾患（心筋梗塞、狭心症）や脳卒中（脳梗塞、脳出血）を引き起こし、後遺症が残ったり寝たきりになったりします。最悪の場合、死に至ることも。



内臓脂肪の蓄積に、高血圧・高血糖・脂質異常が組み合わさった状態のことを「メタボリックシンドローム」といいます。この状態が続くと動脈硬化が進行しやすく、心臓病や脳卒中を引き起こす危険性が高まります。

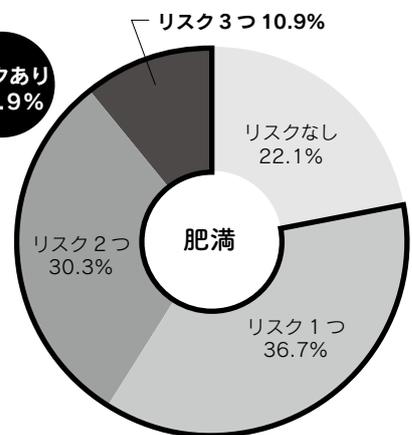
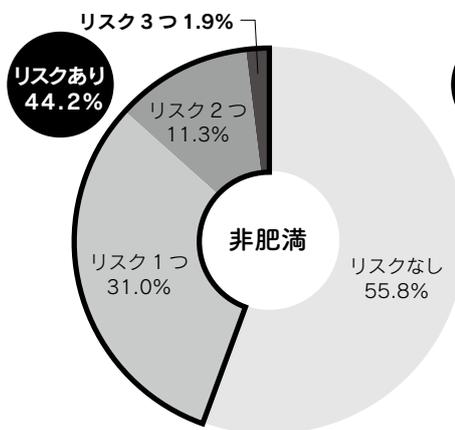
メタボリックシンドローム

ただ太っているだけでなく、さまざまな病気につながる

肥満の人は、生活習慣病のリスクがぐっと高まる

健保連の報告によると、血圧・血糖・脂質の保健指導判定値以上のリスク保有者割合が「非肥満」では 44.2% だったのに対し、「肥満^{*}」では 77.9% となりました。

また、リスクが 3 つ重なる者の割合については「非肥満」では 1.9% であるのに対し、「肥満」では 5 倍以上の 10.9% となりました。



※肥満…内臓脂肪面積が 100cm²以上、腹囲が男性 85cm 以上・女性 90cm 以上、BMI25 以上のいずれかに該当。
出典：「平成 29 年度 健診検査値からみた加入者（40-74 歳）の健康状態に関する調査」（健康保険組合連合会）

脳の働きを味方に、無理なく生活改善！

メタボリックシンドロームの改善には食生活の見直しと運動不足の解消が重要ですが、頭では理解していてもなかなか続かないのが現実です。しかし、「また三日坊主になってしまった…」などと落ち込む必要はありません。継続できないのはあなたの意志が弱いからではなく、脳の働きによるものなのです。

「食べすぎ」な食生活は、味覚から変える

脳が「おいしい」と感じる味には、ダウン系とアップ系の2種類があります。昆布やかつお節、干しシイタケや野菜、魚介類や肉類などの旨味を効かせた料理はダウン系です。旨味を多く含む食べ物は「もっと食べたい！」という脳の興奮を抑えて少量でも満足感が得られるので、自然と食べる量を抑えられて太りにくくなります。

一方、ハンバーガーやフライドポテトなどのファストフード、カップラーメンなどのインスタント食品は、いくら食べても「もっと食べたい！」と脳の興奮が収まらない

アップ系です。さらには、アップ系は脂（油脂）、糖（糖質）、塩（塩分）という3要素から成り立っており、高カロリーなものがほとんどのため、食べすぎやカロリー過多につながりやすいのです。

「つつい食べすぎてしまう…」という人は、日々の食事から徐々にアップ系を減らし、和食などのダウン系の料理を食べるようにしましょう。次第に味覚が変わってアップ系の料理は味が濃すぎて食べられなくなり、自然と食生活を変えることができます。

ダウン系

素材や出汁の旨味が引き出された料理。

(例) お吸いものや筑前煮 など

●旨味成分を多く含む食材●

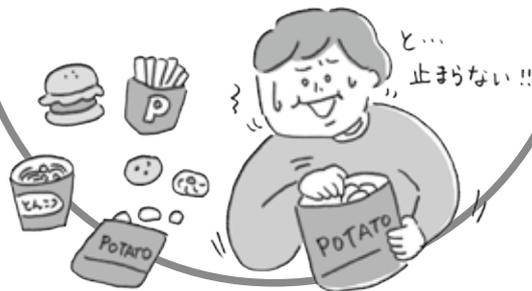
昆布、かつお節、干しシイタケ、白菜、トマト、ブロッコリー、チーズ、みそ、カツオ、鶏肉、豚肉 など



アップ系

旨味が乏しく舌にのせたときに一瞬で味がわかるような濃い味付けの料理。

(例) ハンバーガーやフライドポテトなどのファストフード、インスタント食品、クッキーやポテトチップスなどの加工品 など



「忙しい」「運動嫌い」な人でもできる、筋力がアップする座り方

脳は、無理や大きな変化を嫌う特性があるため、新しく運動習慣を始めても元の生活に戻りやすいのです。忙しい人や運動が嫌いな人が継続するのは、さらに難しいかもしれません。まずは、日々の座り方を少し見直すところから始めてみましょう。

デスクワーク時にやってみよう！

椅子には浅く座ってへそ下に力を入れ、肩を一度上げてから力を抜いてストンと落とします。これが体に負担をかけず、体幹を使った正しい姿勢です。座っているながら体幹の筋肉を常に使う姿勢になるので、筋力アップ・ダイエットに効果があります。

★こまめに席を立ってストレッチや軽い散歩をするなど、座りすぎの生活を見直すことも大切です！

参考：石川善樹『ノーリバウンド・ダイエット』法研（2017）





「春眠暁を覚えず」の季節だからでしょうか。電車内でもとうとうと、ゆらゆら気持ちよさそうに眠っている人を見かけます。静かな眠りは優しく見守ることができても、たまに遭遇する高いいびきには迷惑視線が向けられているのを感じます。1970年頃までいびきはただの騒音で、はた迷惑なものとしてとらえられていました。しかし1976年に、眠っている間に呼吸が止まる「睡眠時無呼吸症候群」が提唱され、いびきは病気を疑う兆候として注目されるようになりました。

音がいびきです。気道が狭くなる原因には、肥満、高齢化による筋肉の衰え、扁桃や口蓋垂（のどちんこ）の肥大や炎症、鼻づまりなどがあります。たしかに電車の中で高いいびきをかいている人は太った人が多いような気がします。が、その他にも肩格（あごが小さい）、ストレス、飲酒、睡眠時の体位などさまざまな要因があり、重なることで起きることもあります。

自分のいびきで自覚めたことがあるという方もいらっしゃると思いますが、睡眠中のことなので自分では気付かず、周囲に指摘されて気にされている方が多いようです。本人に熟睡感があり、翌日も支障なく過ごせるような「単純性いびき症」の場合は、枕の高さや寝る姿勢を変えるだけでいびきが軽くなることもあります。最近では手軽に使えるいびき防止グッズもたくさんあるので試してみるのもいいですね。

いびきには、疲れたときやお酒を飲んだときだけでなく「散発性のいびき」と、寝ているときはずっと「習慣性いびき」があります。いびきを指摘されたら、どんなときにかいているのか、どんないびきなのか、同居者などに聞いてみましょう。大きないびきの後、呼吸がしばらく止まり、再びいびきが始まるようなことが繰り返されている場合は「睡眠時無呼吸症候群」の可能性があります。「睡眠時無呼吸症候群」が疑われる場合はまずスクリーニング検査を受けましょう。SASNetにアクセスすれば、検査ができる近所の耳鼻科や専門医がいる病院の情報を検索できます。SASNetには医療機

関情報だけでなく睡眠障害に関するさまざまな情報が掲載されていますので、睡眠に問題を抱えている方はチェックしてみてください。

いびきをかく人は、程度の差はあっても睡眠時の血中酸素濃度が低下しています。最近、この睡眠時呼吸障害が生活習慣病のリスクとなっていることもわかってきました。睡眠は健康に直結しています。よい睡眠をとるためにも、いびきを軽視しないで改善に取り組みしましょう。

注*SAS(睡眠時無呼吸症候群の別称)

訃報

当組合理事 五十嵐康之氏（五十嵐冷蔵(株)社長）におかれましては、去る1月18日逝去されました。

理事・議員として25年間、組合の発展のために尽くされたご功績に対し深く感謝の意を表するとともに、謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

公 告

（事業所名称変更）

株式会社 八重洲
変更前 八重洲運輸倉庫株式会社
変更後 株式会社八重洲 令和元年11月18日付

（事業所所在地）

株式会社 八重洲
変更前 東京都大田区
変更後 神奈川県横浜市 令和元年11月23日付

倉庫業共済会 事業のご案内

当共済会は、倉庫業健康保険組合の事業主・被保険者およびそのご家族の方を会員として、皆さまの福利厚生の上をを図ることを目的に、本年度も以下の事業を行います。

◇医療保険

倉庫業共済会事務局では、今年度も引き続きアクサ生命保険（株）の医療保険を取り扱います。

お問い合わせ・加入ご希望の方は（倉庫業健康保険組合内）倉庫業共済会事務局までお問い合わせください。

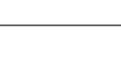
◇医薬品・健康食品等の割引斡旋（実施予定）

4月・11月（年2回）

<お問い合わせ先>

倉庫業共済会 ☎03(3642)8436（倉庫業健康保険組合内）

事業の概要（令和2年2月末現在）

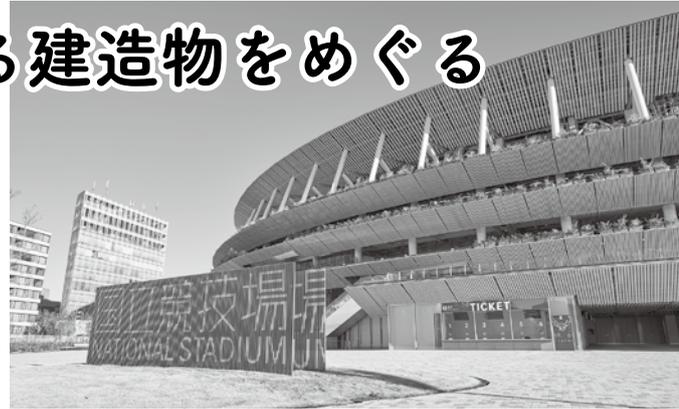
事業所数		353
被保険者数		男 16,740人
		女 5,447人
		計 22,187人
平均標準報酬月額		男 380,929円
		女 254,394円
		平均 350,302円
保険料月額		月分 769,471,218円
		累計 9,819,561,575円
保険料月額		月分 791,902,716円
		累計 8,580,470,982円
保険料月額		

レッツエンジョイ
ヘルシー・ウォーキング

vol.68

日本を象徴する建造物をめぐる

東京オリンピック・パラリンピックのメイン会場である国立競技場から始まり、日本の歴史的な建造物と、都心でありながらさわやかな自然を感じられるウォーキングコースを紹介します。



国立競技場

「杜（もり）のスタジアム」というコンセプトを掲げ、建物外周の軒びさしには47都道府県から調達した木材が使用されている。東京オリンピック・パラリンピックでは開・閉会式、陸上競技、サッカーの会場となる予定。



東京体育館

1964年のオリンピックレガシーを有する施設のひとつ。東京オリンピック・パラリンピックでは卓球の会場となる予定。

神宮外苑いちよう並木

青山通りから外苑中央広場円周道路に至る道沿いに樹齢100年以上のいちようの木が四列に連なり、四季を通じて移りゆく並木の景観美が楽しめる。



迎賓館赤坂離宮

国宝。1909年に東宮御所として建設され、現在は外国からの賓客を迎えたり国際会議の場としても使用される。迎賓に支障がないときは参観可能（有料）。



国会議事堂

参議院、衆議院とも参観可能（詳細は参議院、衆議院のホームページをご覧ください）。



隅田川テラス

隅田川両岸にある親水テラスの総称。東京スカイツリーが望めるほか、隅田川ウォールアートギャラリーで浅草北部地域の文化や町並みのアートを楽しめる。都心の貴重な水辺空間として、のんびり過ごせる人気の散歩スポット。



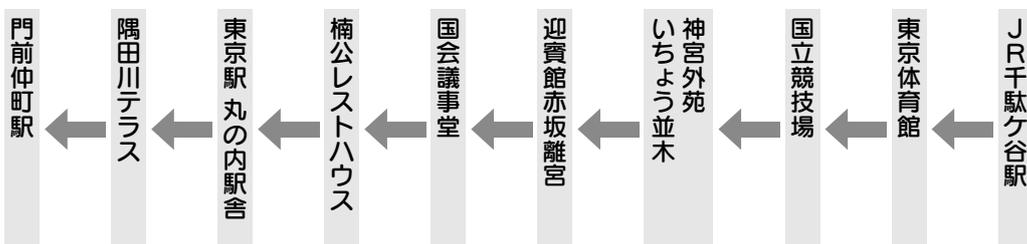
東京駅 丸の内駅舎

国指定重要文化財。1914年に開業し、その後度々重なる復旧工事がなされたが、2012年に創建当時の姿に復原された。赤いレンガ造りの重厚な駅舎は、夜になるとライトアップされ、日中の風景とは違った美しさを感じられる。



楠公レストハウス

楠木正成像の近くにある、皇居参観者や公園利用者の休憩所。インフォメーションコーナー、和食レストラン、売店がある。



スタート ▶ 千駄ヶ谷駅
ゴール ▶ 門前仲町駅

🕒 歩行時間 2時間30分
🚶 歩行距離 約10km

※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、施設により、参観の制限や営業時間の短縮等の対策が講じられていますので、ご確認のうえお出かけください。

体重が気になる人のヘルシーレシピ

ホイコロニ
春キャベツとサワラの回鍋肉風

●材料（2人分）

サワラ……………2切れ（160g）
（一口大のそぎ切り）
酒……………大さじ1
片栗粉……………適量
油……………小さじ3
キャベツ……………1/8個（ざく切り）
ピーマン……………2個（乱切り）
しょうが……………1/4かけ（千切り）

A
みそ……………大さじ1/2
砂糖・酒・しょうゆ 各大さじ1/4
豆板醤……………小さじ1/3
おろしにんにく……………少々

●作り方

- ① サワラに酒をなじませ、片栗粉をうすくまぶす。
- ② 油小さじ1をフライパンに入れてキャベツ、ピーマンを炒め、塩1つまみ（分量外）、水大さじ2（分量外）を加える。シャキシャキ感が残る程度に炒めて取り出す。
- ③ 同じフライパンに油小さじ2を入れて、①のサワラの両面を焼き、②としょうがを加えて軽く炒める。Aを入れてまぜ合わせる。

1人分
エネルギー 254kcal
塩分 1.3g



👉旬食材 サワラ

良質なたんぱく質源で、脂質にはDHA、EPAが豊富。脂質の代謝を促すビタミンB2も多く含まれます。

料理制作●牧野直子（管理栄養士） スタyling●宮沢史絵 撮影●愛甲武司

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

