

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. 263
令和2年
7月号

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

- 02 **保険料が決まるしくみ**
～9月分から保険料が変わる方がいます～
- 08 **自宅でできる！ 健康力UP運動講座**

- 06 「コーヒー」で健康アップ
- 10 汗対策をしよう
- 14 9月は防災月間 持ち出し袋の準備をしよう！
- 15 保健師えり子のフリートーク「筋肉」

保険料が決まるしくみ

～9月分から保険料が変わる方がいます～

健保組合の収入の大部分を占める保険料は、事業主と被保険者が負担しています。みなさんの保険料は、給料等の報酬に応じた額が徴収されています。ここでは、どのようなしくみで保険料が決まるのか解説します。



● 保険料は報酬に応じて毎月納めます

健保組合では、月単位で保険料を徴収し、その額は、被保険者の報酬（給料等）に応じて決められます。具体的には、あらかじめ定められた50等級（58,000円～1,390,000円）に分かれた「標準報酬月額」に各被保険者の報酬をあてはめ、保険料率を乗じて毎月の保険料を計算します。

計算式 $\text{毎月納める保険料} = \text{標準報酬月額} \times \text{保険料率}$

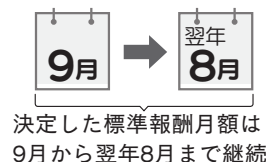
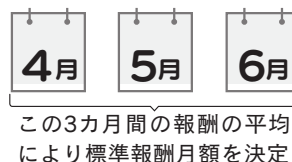
報酬って何が含まれるの？

給料、手当など、被保険者が労働の対償として受けるものがすべて含まれます。例えば、残業手当、住宅手当、通勤定期券代なども含まれます。ただし、慶弔金など臨時の収入となるものは除かれます。

● 毎年1回、標準報酬月額は決め直されます

定時決定

標準報酬月額は、年1回、その年の4月、5月、6月の3カ月間の報酬をもとに、7月1日現在で決め直されます。決定した「標準報酬月額」は、その年の9月分の保険料（10月分給料から控除）から翌年の8月分まで使われます。



定時決定以外に、こんなとき標準報酬月額が決められます

① 就職したとき（資格取得時決定）

初任給等を基礎にして決められます。

② 報酬が大幅に変動したとき（随時改定）

ベースアップや昇給などによる固定的賃金の変動で、変動月から3カ月間の報酬の平均標準報酬月額と、現在の標準報酬月額との間に2等級以上差が生じたとき、決め直されます。

③ 育児休業等が終了して、職場復帰したとき

育児休業等を終了して職場復帰した被保険者が3歳未満の子を養育している場合で、短時間勤務等により報酬が下がった場合は、被保険者の申し出により決め直されます。

④ 産前産後休業が終了して職場復帰したとき

産前産後休業の終了後に職場復帰した被保険者が当該産前産後休業にかかる子を養育している場合で、短時間勤務等により報酬が下がった場合は、被保険者の申し出により決め直されます。

新型コロナウイルス感染症の影響により 従業員を一時帰休させた場合の定時決定・随時改定の取扱い

新型コロナウイルス感染症の影響により、適用事業所の一部においては、事業活動の縮小を余儀なくされ、労働者に対して一定の期間、一時帰休させる対応が取られました。

ここでは、一時帰休に伴い、就労していたならば受けられるであろう報酬よりも低額な休業手当等が支払われることとなった場合の標準報酬の定時決定・随時改定の取扱いを解説します。

一時帰休とは

事業所が、不況による業績悪化などの理由で操業短縮を行うにあたり、従業員を在籍のまま一時的に自宅待機等の休業をさせることをいいます。

この場合、使用者の責に帰すべき事由による休業になりますので、労働基準法26条により休業期間中、使用者は、労働者に平均賃金の60%以上の手当（以下「休業手当等」）を支給する必要があります。

定時決定（算定基礎届）について

標準報酬の定時決定の対象月（4～6月）に一時帰休に伴う休業手当等が支払われた場合は、その休業手当等をもって報酬月額を算定し、標準報酬を決定します。

ただし、標準報酬の決定の際（7月1日時点）、既に一時帰休の状況が解消している場合は、定時決定を行う年の9月以後において受けるべき報酬をもって報酬月額を算定し、標準報酬を決定します。

随時改定（月額変更届）について

一時帰休により低額な休業手当等が支払われた場合はこれを固定的賃金の変動とみなし、以下の条件を全て満たしたときは随時改定に該当します。

1. 固定的賃金が減額される場合で、かつ、その状態が継続して3カ月を超えている場合
2. 直近の標準報酬と比べ2等級以上の差がある場合

一時帰休解消後の取扱い

休業手当等をもって標準報酬の定時決定または随時改定を行った後に一時帰休の状況が解消した場合は、解消した月以降3カ月間に受けた報酬の平均額が、2等級以上の差があれば、随時改定に該当します。

<一時帰休による休業手当等が支給された場合の定時決定・随時改定の例>

月 例	4月	5月	6月	7月	8月	9月	定時決定の 算定対象月	随時改定月
1	●	○	○	☆	○	○	5・6月	
2	●	●	●	☆	○	○	従前等級で決定	
3	●	●	●	★	○	○		7月改定
4	○	●	●	★	○	○	4・5・6月	
5	○	●	●	★	●	○		8月改定
6	○	○	●	★	●	○	4・5・6月	
7	○	○	●	★	●	●		9月改定

○：通常の報酬が支給された月 ☆：一時帰休解消 ●：一時帰休による休業手当等が支給された月 ★：一時帰休未解消

「負傷原因の調査」にご協力ください！

当組合では、外傷性の傷病で医療機関や整骨院・接骨院を受診された方に、負傷原因の照会を行っています。次のように、工作中・通勤途中のけがや、交通事故・暴行などの第三者行為によるけがには健康保険が適用されませんので、ご注意ください。照会のご連絡があった方は、すみやかにご回答いただきますようご協力をお願いいたします。

健康保険の適用にならないケース①

工作中・通勤途中のけが

仕事に関係のあるけがや、通勤中に負ったけがは「労災保険」の適用となります。



業務災害

工作中や出張中など、業務上の理由によってけがや病気になった場合

- トラックの荷台から落ちて腰を打撲
- 出張中の宿泊先や移動中に転倒した

通勤災害

通勤中(医療機関の受診や買い物をしたのち通常の経路に戻った場合も含む)にけがをした場合

- 出勤途中に駅の階段で転倒した
- 帰宅途中にスーパーへ寄った帰りにけがをした

※業務災害・通勤災害に該当するかどうかは個々のケースに応じて労働基準監督署が調査し判断しますので、判断に迷う場合は管轄の労働基準監督署にお問い合わせください。

医療機関にかかるときは、窓口で労災であることを申し出ましょう

①労災保険指定医療機関で受診するとき

原則自己負担なしで治療を受けることができます。
※通勤災害の場合は初診のみ200円がかかります。

②労災保険指定医療機関以外で受診するとき

いったん治療費の全額を立て替え、後日、本人が労働基準監督署に請求書を提出し払い戻しを受けます。

誤って保険証を使用して受診してしまったら

医療機関にかかってからそれほど時間が経っていなければ、労災保険へ切り替えられる場合があります。まずは受診した医療機関に、労災保険へ切り替えられるか確認してみてください。もし切り替えられない場合は、いったん治療費を全額負担したうえで労災保険へ請求します。手続きの詳細は労災保険相談ダイヤルを活用ください。

●労災保険相談ダイヤル

ろ う さ い
☎ 0570-006031

受付時間 9:00 ~ 17:00
(土日祝日、年末年始除く)

交通事故や暴行など 第三者の行為によるけが

通勤中以外の交通事故や、ケンカによるけがは
「第三者の行為による傷病」になります。



第三者の行為による傷病

- 交通事故にあいけがをした
- 不当な暴力を受けてけがをした
- 歩道を歩いていて自転車にぶつけられけがをした
- 外食をして食中毒になった
- 他人のペットにかまれてけがをした

交通事故にあったときの流れ

①安全を確保

双方の負傷状況を確認し、必要な場合は救急車を呼ぶ。

②加害者を確認

加害者の車のナンバー、運転免許証、車検証などを確認する。

③警察へ連絡

どんな小さな事故でも、必ず警察へ連絡が必要。

④医療機関を受診

一見無傷でも、あとで症状が現れることもあるため病院へ。

⑤健保組合へ連絡

保険証を使って治療を受けた場合は健保組合へ連絡を。

治療を受けたあとは、後日必ず「第三者の行為による傷病届」を提出してください

交通事故等の第三者行為によりけがをしたとき、保険証を使って医療機関にかかることができますが、このときの医療費は本来加害者が負担するのが原則です。そのため、一時的に健保組合が立て替えて後日加害者に医療費を請求することとなりますので、「第三者の行為による傷病届」をすみやかに提出してください。届出がないと、第三者行為によるけがであることがわからず請求ができなくなるため、必ず届出を行ってください。



自転車を利用される方へ

近年、自転車による事故が増えています。万が一交通事故にあったときに備えて自転車保険に加入しておく安心です。自転車同士や、自転車と歩行者の事故も第三者行為による傷病にあたります。保険証を使って治療を受けた場合は「第三者の行為による傷病届」を健保組合へ届け出てください。また、警察への連絡も忘れずにしてください。

※車の任意保険に付随する人身傷害特約が自転車事故も補償する場合がありますので、ご確認ください。

「コーヒー」で 健康アップ

健康効果が次々と
明らかになっている「コーヒー」

コーヒーをよく飲む人と飲まない人を比較した国内外の研究で、健康効果が次々と明らかになっています。

まず、コーヒーにはアルコール摂取による肝機能の低下を抑える効果や、血糖値の上昇を抑えて糖尿病を予防する効果があります。また、血管をしなやかに保ったり、血液をサラサラにして動脈硬化を防ぎ、心疾患や脳血管障害のリスクを下げることや、肝臓がんと子宮体がんの予防効果があることもわかっています。

こうした効果はおもに、豊富に含まれるポリフェノールのクロロゲン酸によるものです。ポリフェノールは抗酸化作用や炎症予防作用がある物質で、クロロゲン酸には紫外線によるシミを抑制する効果もあります。

脂肪燃焼効果も高く
体に悪い作用は少ない

コーヒーには覚醒作用のあるカフェインが含まれており、眠気を覚まししたり、集中力を高める効果はよく知られています。また、カフェインはクロロゲン酸との相乗効果で脂肪燃焼を促します。クロロゲン酸が脂肪の分解を促し、カフェインが分解された脂肪を燃焼しやすくするのです。

カフェインには自律神経の交感神経を刺激したり、胃酸分泌を促す作用もあります。コーヒーを飲むと「血圧が上がる」「胃に悪い」といわれるのはそのためですが、コーヒーの摂取で上がる血圧はごくわずか。また、空きつ腹にコーヒーも胃酸過多でなければ問題ありません。

コーヒーは「体を冷やす」ともいわれますが、根拠はなく、むしろ代謝効率を上げるほうに働きます。

カフェイン量に注意しよう

コーヒーにはさまざまな健康効果がありますが、カフェインをとりすぎると頭痛や心拍数の増加、不眠などをまねくため、コーヒー以外にも栄養ドリンクなどカフェインを多く含む製品に注意して、適量を守って飲むことが大切です。

欧州食品安全機関では、健康を維持するために成人（妊婦を除く）が習慣的に摂取するカフェイン量は1日400mg以下に抑えるべきとしています。200mlのコーヒーには約120mgのカフェインが含まれています。また、エナジードリンクなどは、缶やビン1本当たりコーヒー2杯相当のカフェインが含まれています。

※妊婦は、カフェインが胎盤を通過し、胎児に悪影響を及ぼすため、1日200mg以下としています。



コーヒーの健康効果を引き出すポイント



コーヒーを飲むタイミング

運動する1時間くらい前に飲むと 脂肪燃焼効果が高まる

- クロロゲン酸もカフェインも、摂取してから1~2時間後に血中でピークになるため、運動する1時間くらい前にコーヒーを飲むと脂肪燃焼効果が高まる。
- ブラックで飲むのがおすすめ。コーヒーに牛乳をたくさん入れると、牛乳のたんぱく質とクロロゲン酸が結合して、クロロゲン酸のパワーが落ちる。

食事中や食後に飲むと 血液がサラサラに保たれやすい

- 脂っこい食事をとると血液がドロドロになって血小板が固まりやすく、血栓（血のかたまり）ができやすい。食事中や食後にコーヒーを飲むと血小板が固まるのを防ぎ、血液がサラサラに保たれる。
- 血小板が固まるのを抑制する効果は、コーヒーの香り成分にもある。

お酒を飲んだあとやその翌朝に飲むと 肝機能の低下が抑えられる

- お酒を飲んだあと、デザートやラーメンでシメずにコーヒーでシメる。ただし、夜遅くにコーヒーを飲むと睡眠に影響するため、カフェインレスコーヒーを選ぶ。
- 翌朝もコーヒーを飲むと、アルコールの代謝で疲れた肝臓を元気づけることができる。

昼寝をする前に飲むと そのあとの集中力が高まる

- カフェインが脳に届くまでに20~30分かかるため、コーヒーを飲んでからすぐに20分程度昼寝をすると、起きるころにカフェインが効きはじめてシャキッと起きることができる。
- このコーヒー効果は、“コーヒーナップ”（ナップは昼寝の意味）と呼ばれている。



コーヒーの淹れ方

ペーパーフィルターやネルを使う

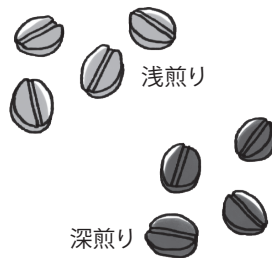
- コーヒー豆にはコレステロール値や中性脂肪値を上げる精油成分が含まれる。コーヒーを抽出するときフィルターを使うと、この成分が除去される。
- 自分でコーヒーを淹れるときは、蒸らし時間を長くとりながら、ゆっくり抽出するとよい。



コーヒー豆の煎り方

浅煎りと深煎りでは成分が違う

- コーヒー豆の焙煎は浅煎りから深煎りまで8段階あり、浅煎りはクロロゲン酸が多く、深煎りはリラックス作用のある成分が多い。カフェイン量は同じ。
- 煎り方が浅いと色が茶色く、酸味が強い。深いと色が黒く、苦味が強い。市販のコーヒーは中間の中煎りが多い。



🏠 自宅でできる！

健康力UP運動講座

指導・監修 中野ジェームズ修一
フィジカルトレーナー
米国スポーツ医学会認定運動生理学士



「座りすぎで腰が痛い…」という人におすすめ 腰痛対策編

筋トレ ダイアゴナル

背中と腰の筋肉(体幹)を鍛える

目標回数 ①～②を左右各5回×2～3セット

- ② 近づけた足と手を、ゆっくりと伸ばしていく。



伸ばすときに息を吐き、
戻すときに息を吸う。

背中丸める

- ① 床に手足をつき、片足のひざを持ち上げる。ひざと反対側のひじとを近づける。



筋トレ クランチ&レッグエクステンション

お腹とももの前側の筋肉を鍛える

目標回数 ①～②を20回×2～3セット

- ② ゆっくり4カウントで上体を上げながら、肩甲骨が床から離れるまで、ひざを垂直に伸ばしていく。

ももの前にぐっと力を入れると、上体が上がりやすくなる



- ① 仰向けになり、足を上に上げる。

ひざ90度

もも90度



ストレッチ

腰を伸ばすor腰を反らせる

どちらか選んで

目標回数 20～30秒×2～3セット

腰を伸ばすストレッチ

仰向けになり、両ももの裏側をつかみ、ひざを引き寄せる。

このポーズで痛みがある人はNG。右の腰を反らせるストレッチを選択します。



腰を反らせるストレッチ

うつぶせになり、ひじを肩の真下に置く。上体を持ち上げ、その体勢を維持する。



日常の健康管理も大切です

腰痛の予防・軽減には、上記の筋トレやストレッチに加え、十分な睡眠、ストレスの軽減、バランスのとれた食事、休日を利用した疲労回復・気分転換なども有効といわれています。日常の健康管理で、快適な毎日を過ごしましょう。

*痛みがあるときは、運動を控えましょう。
*通院中の方は、主治医に許可を得てからトレーニングしましょう。
*目標回数は、目安です。まずはできる回数から始め、徐々に増やしていきましょう。



ジムに行けないときや、外でランニングができないときでも
自宅でできる筋トレや有酸素運動で、運動不足を解消しましょう！

「運動不足で体重が増えてきた…」という人におすすめ **メタボ対策編**

筋トレ ワンレッグスクワット

もも周りの筋肉を全体的に鍛える

目標回数 左右足を前に①～②を各10回×2～3セット

- ② ゆっくり4カウントで立ち上がり、4カウントで①の姿勢に戻す。

ひざを下ろすときに息を吸い、立ち上がる時に息を吐く。

- ① 片足を前に出し、反対の足を後ろにひく。両手を前に出した足のものの上に置き、4カウントで腰を落としていく。

NG

つま先よりひざが前に出るとひざの関節を痛めてしまう

ひざが床に着かないギリギリのところでとめる。

筋トレ ヒップリフト

お尻の筋肉を鍛える

目標回数 ①～②を20回×2～3セット

- ② ゆっくり4カウントでお尻を持ち上げ、4カウントで①の姿勢に戻す。

お腹、ももの付け根、ももの前が一直線になるように

両手は体の横に置いて力を抜く

- ① 仰向けになり、片ひざを立て、反対の足を立たせたひざの前にかける。

有酸素運動 すもうスクワット

内臓脂肪が燃焼する

目標回数 ①～②を50～60回

- ② 肩甲骨を寄せるイメージで両腕を開きながらひざを曲げ、両腕を閉じながら①の姿勢に戻す。

呼吸は自然に。

「1、2、1、2」とリズムカルに速いテンポで。

- ① 両腕を伸ばして両手を前に合わせ、足を肩幅に広げて立つ。

つま先は外側に向ける

NG

OK

お尻を突き出すように

筋トレ → 有酸素運動 が 効果的

筋トレで下半身の大きな筋肉を動かして鍛えることで基礎代謝が大きくなり、消費カロリーを増やすことができます。

また、有酸素運動で大きな筋肉を繰り返し動かすことにより、短時間で消費カロリーを上げることができます。

そのため、上記で紹介した筋トレ→有酸素運動の順に行うと、より大きな効果が得られます。

汗対策をしよう



本格的に暑さが増してくるこの季節、ベタベタしたりニオイのもとになったりする「汗」が気になる人も多いのではないのでしょうか。熱中症対策や夏バテ対策とあわせて、「汗対策」をしましょう。

汗をかかないと
汗腺は衰えてしまう

汗腺は汗を出すところですが、体に必要な塩分などのミネラルが汗といっしょに出てしまわないように、ろ過して血液に再吸収させる働きもしています。再吸収がきちんに行われれば、水に近いサラサラでニオイのない「いい汗」をかくことができます。

現代人の多くは運動不足で、一年中空調の効いた部屋で過ごすことが多く、汗をあまりかきません。汗腺は使われないと衰えるため、いい汗をかけない人が増えています。つまり、多くの人が、塩分などのミネラルや乳酸などの老廃物を多く含む、ベタベタしてニオイのある「悪い汗」をかいている可能性があります。

いい汗をかくて 健康や美容の味方に

悪い汗は肌の表面で蒸発しにくく、効率的に体温調節ができないため、汗をかくとぐったりと疲れます。汗といっしょに体内のミネラルも失われるため、熱中症の原因にもなります。一方、いい汗は肌の表面で蒸発しやすく、効率的に体温調節ができるため、汗をかくてもスッキリ爽快です。

体にいい効果はこれだけではなく、いい汗をかくと同時に皮脂腺からいい皮脂が出て両者が混じりあい、天然の美容液になるため美肌効果が期待できます。体内の毒素も排出されるためデトックス効果もあります。

さらに、代謝が高まるため、ヤセやすくなる、冷えが改善する、免疫力が上がる、寝るときの体温低下がスムーズになり、寝つきがよくなって睡眠の質が上がる、などの効果も期待できます。

いい汗は健康や美容の味方。汗をかく機会を作って、いい汗をかく体を作りましょう。

「いい汗」をかく体作りのコツ

適度に汗をかくて、汗腺を鍛えることで「いい汗」をかけるようになります。本格的に暑くなる前に衰えた汗腺を目覚めさせると、夏バテや熱中症になりにくくなります。

【有酸素運動をする】

汗ばむ程度を目標にウォーキングや家でできる有酸素運動を行い、汗腺を鍛える。有酸素運動で体に酸素がいきわたると、ニオイのもとになる乳酸も出にくくなる。できるだけ涼しい時間帯に、こまめに水分補給をしながら歩くようにする。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、屋外でウォーキングをするときは空いている場所や時間帯を選びましょう。

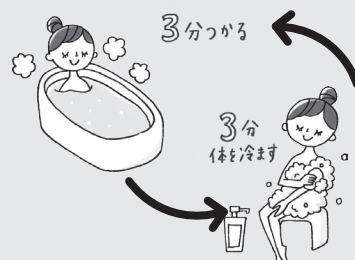


【お風呂で汗トレ ※血圧の高い人や心臓の弱い人は行わない】

入浴前 常温の水で水分補給をする。

入浴中 42度ぐらいの熱めのお湯に3分間浸かり、湯船から出て髪や体を洗うなどして3分間体を冷ます。これを3回くり返して汗をかき、汗腺を鍛える。お湯に酢を大さじ1～2杯入れると、ニオイの予防に役立つ。

入浴後 汗を軽くふいて自然に乾燥させる。体温もうちわであおぐなどして自然に下がるのを待つ。その間に、常温の水で水分補給をする。



【しょうがや大豆製品をとる】

しょうがは汗腺機能を活性化する作用がある。豆腐や納豆などの大豆製品に含まれるイソフラボンには、発汗を調節する働きがある。



汗のニオイ対策

■汗をかいたらすぐにふく

いい汗・悪い汗を問わず、汗が皮膚の汚れや皮脂と混じりあい、これを皮膚にいる雑菌が分解するとイヤなニオイが発生する。雑菌のエサになる前に汗をふけば、ニオイを抑えられる。はじめは乾いたタオルでよいが、ベタベタした汗になってきたら少し湿らせたタオルや汗ふきシートでふく。

■デオドラント剤を使いすぎない

制汗作用があるものは汗腺をふさいで汗を抑えるため、ワキと足以外に使うと体温調節に影響する。成分が汗腺に詰まってニオイの原因になることもある。殺菌・抗菌作用のあるものは悪い雑菌の繁殖を防ぐ常在菌まで殺してしまい、ニオイがひどくなることもある。入浴時にはデオドラント剤をしっかりと湯で洗い流し、3日に1回は使用を控える。

健康優良事業所(告知番号順)

当組合では、被保険者と被扶養者の健康管理を通じて、組合財政に貢献のあった事業所を、毎年「健康優良事業所」として選定しています。今年度は、令和元年度の実績に基づき、下記のとおり149事業所が該当いたしました。

●26年連続優良事業所

松岡冷蔵株式会社

●22年連続優良事業所

一般社団法人日本倉庫協会

●21年連続優良事業所

株式会社世界貿易センタービルディング

●20年連続優良事業所

中村倉庫株式会社

●18年連続優良事業所

日本タンクターミナル株式会社

株式会社サンシャインエンタプライズ

株式会社サンシャインシティ・ビルマネジメント

●17年連続優良事業所

第一倉庫株式会社

丸八倉庫株式会社

株式会社東京流通センター

株式会社サンシャインシティ

●16年連続優良事業所

日栄梱包株式会社

●14年連続優良事業所

興亜製氷冷蔵株式会社

東京高速道路株式会社

●13年連続優良事業所

旭倉庫株式会社

丸福水産株式会社

山手冷蔵株式会社

株式会社新東ビル

●12年連続優良事業所

八千代倉庫株式会社

京葉鐵鋼埠頭株式会社

森梱包運輸株式会社

葵企業株式会社

一般財団法人大竹財団

●11年連続優良事業所

富士倉庫運輸株式会社

中村水産株式会社

共進倉庫株式会社

シールド工業株式会社

玉川冷凍産業株式会社

●10年連続優良事業所

猿楽町倉庫株式会社

寺田倉庫株式会社

共栄商事株式会社

丸二物流株式会社

株式会社トライエージェンシー2011

●9年連続優良事業所

株式会社ヤマタネ

株式会社ダイワコーポレーション

協同組合東京大井コールドプラザ

中央株式会社

上村倉庫株式会社

HAVサプライチェーン・ソリューションズ・ジャパン合同会社

●8年連続優良事業所

醍醐倉庫株式会社

草野産業株式会社

月島建設株式会社

泉吉株式会社

矢倉倉庫株式会社

東運ウェアハウス株式会社

株式会社東京ロジマッテ

株式会社立飛ホールディングス

●7年連続優良事業所

愛都倉庫株式会社

明治サービス株式会社

株式会社西北紙流通デポ

東京冷蔵倉庫協会

多田倉庫株式会社

株式会社オーティーエス

東海運輸倉庫株式会社

岡谷物流株式会社 埼玉和光事業所

株式会社ワーム

ジェイ・クレスリアルエステート株式会社

●6年連続優良事業所

平田倉庫株式会社

株式会社本所倉庫

大同冷蔵株式会社

豊海東市冷蔵株式会社

協和荷役梱包株式会社

品川食品加工株式会社

シーエフ・アイス株式会社

●5年連続優良事業所

関東倉庫株式会社

昭和倉庫株式会社（東京都中野区）

大東倉庫株式会社

東京倉庫運輸株式会社

東京水産ターミナル株式会社

株式会社ハセコン運輸

株式会社シンプラス

株式会社LCパートナーズ

株式会社テトラ物流

株式会社LCリアルマネジメント

株式会社LCレンディング

●4年連続優良事業所

京北倉庫株式会社

千住倉庫株式会社

東洋埠頭株式会社

平和倉庫株式会社

飼料輸出入協議会

空港施設株式会社

新和倉庫株式会社

ライフ梱包発送株式会社

寿冷蔵株式会社

株式会社中京情報システム

株式会社立飛ストラテジーラボ

●3年連続優良事業所

大嘉倉庫株式会社

月島倉庫株式会社

株式会社八重洲

互協物流株式会社

並木産業株式会社

株式会社山金

八王子冷凍工業株式会社

東栄倉庫株式会社

五十嵐冷蔵株式会社

アルファ冷蔵株式会社

株式会社ナトリ

板橋共同作業株式会社

ミウラ倉庫株式会社

株式会社タイコー

大興サービス株式会社

東洋総業株式会社

株式会社小野包装

千賀不動産株式会社

熊井倉庫株式会社

グローム・ホールディングス株式会社

本荘倉庫株式会社

株式会社サンワエンタープライズ

株式会社ロジパルエクスプレス

株式会社ハーバー・ブレイン

株式会社ロジコム

●2年連続優良事業所

王子倉庫株式会社

株式会社鈴商

株式会社国際商事

三信倉庫株式会社

東京倉庫協会

中州株式会社

光倉庫株式会社

山田倉庫株式会社

長島梱包株式会社

東京定温冷蔵株式会社

山種不動産株式会社

高橋商事株式会社

昭和冷蔵株式会社

松岡地所株式会社

八王子食糧株式会社

日本流通倉庫株式会社

株式会社板橋紙流通センター

株式会社トーキョーパッカー

尾張屋土地株式会社

第一倉庫流通株式会社

株式会社テアールシーサービス

七福マンション管理有限会社

株式会社ヤマタネシステムソリューションズ東京支店

御前崎港運株式会社

株式会社ベニレイ・ロジスティクス

草野不動産株式会社

株式会社オー・ケー・ライン

愛宕倉庫株式会社

石部運輸倉庫株式会社

大和陸運倉庫株式会社

日水物流株式会社（仙台）

株式会社KDS

株式会社ピュアフードサービス

甲信梱包株式会社

TERRADA ART ASSIST株式会社

糧米産業株式会社

株式会社本荘ロディック

日本ロジステック株式会社

選考基準

2年以上連続する各年度の保険料額に対する保険給付費等の割合が50%未満で、原則、保険料を納期内に納入している事業所。

ジェネリック医薬品のお知らせをお送りします

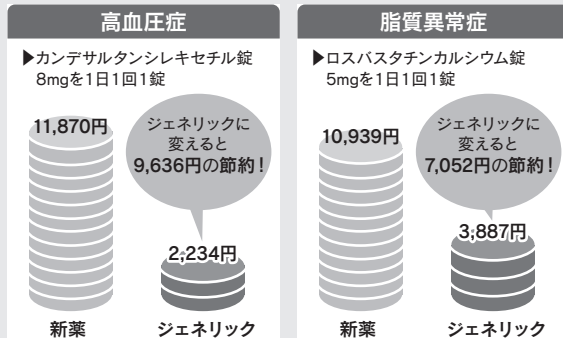
「ジェネリック医薬品」の利用促進のため、薬代の自己負担額の軽減が見込まれる方を対象に「ジェネリック医薬品のお知らせ」を7月下旬に事業所（または任意継続被保険者）に送付いたします。

新薬からジェネリック医薬品に変更すると、窓口で支払う薬代が安くなります。とくに、高血圧症や脂質異常症、糖尿病といった慢性的な病気で、長期にわたり薬を服用する人の場合は、右記の事例のとおり大きく薬代を減らすことができます。

お知らせを受けとられた方は、この機会にぜひ一度ジェネリック医薬品の利用についてご検討くださいますようお願いいたします。

◆新薬とジェネリック医薬品の値段

※3割負担の場合（年間）



日本ジェネリック医薬品・バイオシミラー学会 かんじゃさんの薬箱より算出(2020年4月)



「ジェネリック医薬品お願いシール」をご利用ください

当組合では、皆さんがジェネリック医薬品をさらに利用しやすくなるよう、「ジェネリック医薬品お願いシール」を随時配布しております。処方言葉を言葉でお願いしにくい時は、お願いシールを被保険者証やお薬手帳に貼ることで、ジェネリック医薬品を処方して欲しいという意思を簡単に伝えることができます。ご希望の方はお気軽に組合業務課（03-3642-8436）までお申し出ください。

電話保健指導を実施します

当組合では、60歳以上の被扶養者の皆さまを対象に、専門の相談員（保健師）が「電話保健指導」を実施します。事前にご回答いただいたアンケート調査に基づき、お電話で皆さま一人ひとりの健康状態に合った療養のあり方や生活習慣改善のアドバイスなど、健康への意識づけと健康管理をサポートします。

健康に関することなら、どのようなご相談も無料で行います。どうぞお気軽にご活用ください。

◆対象者 60歳代の偶数年齢に達する被扶養者の方

※8月頃、被保険者の方を通じて、対象者の方々へのご案内をいたします。

◆費用 無料

令和2年度 秋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。申込方法等の詳細につきましては、ホームページをご覧ください。

※秋季会場別婦人生活習慣病健診は、従来どおり実施する予定としておりますが、新型コロナウイルスの影響により延期等になった場合は改めてご案内いたします。

保健事業についてのお問い合わせ

保健事業についてご不明な点等がございましたら、下記の連絡先までお問い合わせください。

組合保健事業課

☎03 (3642) 8436

9月は防災月間

持ち出し袋の準備をしよう！

昨年は、大型台風や記録的大雨などの自然災害が多数発生し、多くの人や建物等が被害を受けました。自然災害は、いつ・どこで発生するかわかりません。万が一のときに備えて、持ち出し袋を2つにわけて準備しておきましょう。災害発生直後にサッと持ち出す袋はリュックが、安全が確保されてから持ち出す袋はキャリーバッグがおすすめです。

1 次 持 ち 出 し 袋 例

緊急時に各自が持って逃げる。「命を守り、安全に避難する」を念頭に中身を厳選



ライト



ヘルメット(帽子)
軍手



モバイルバッテリー
充電用ケーブル



防犯ブザー
ホイッスル



カッパ、ポンチョ



防寒シート



使い捨てカイロ



ウェットティッシュ



マスク



歯磨きセット



携帯トイレ



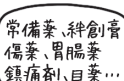
水(500ml×2本)



非常食



救急セット



常備薬、絆創膏
傷薬、胃腸薬
鎮痛剤、目薬...

こんなものも入れておこう

- タオル、手ぬぐい
- トイレットペーパー
- ビニール袋(大中小)
- 筆記用具(油性マジックも)
- 携帯ラジオ
- 乾電池
- 健康保険証、免許証のコピー
- 現金(小銭も)
- 家族やペットの写真
- 生理用品(女性)
- おもちゃ(子ども)

2 次 持 ち 出 し 袋 例

災害が落ち着いてから出番。「避難所で3日間程度生活する」ことを想定して準備



下着



着替え、防寒具



寝具(寝袋、毛布)



耳栓、アイマスク



水のいないシャンプー
ハンドジェル
歯磨きシート



ウェットティッシュ
除菌スプレー



携帯トイレ3日分



水タンク



ラップ



箸、スプーン、紙食器



水(2L×3日分)



食料3日分

こんなものも入れておこう

- ライト(ランタン)
- 洗濯ばさみ
- 新聞紙
- ガムテープ
- ロープ
- 段ボール
- ビニールシート
- ティッシュ
- ハンドクリーム/ワセリン
- オールインワンジェル
- 手鏡、ヘアゴム

防災メモ



非常用持ち出し袋だけでは不十分。「家庭の備蓄品」も忘れずに

備蓄品はライフラインの止まった自宅で、1週間程度の被災生活を送ることを想定して準備します。カセットコンロやガスボンベは必須。ランタンなどの明かりは複数個必要です。水は料理で使う分も含めて大人1人につき1日3ℓを目安にしてください。食料品は主食、主菜、副菜をバランスよく揃えて。ビタミン不足になりがちなのでフリーズドライの野菜や、ジュース、ドライフルーツなども活用しましょう。

収納場所はクローゼットやキッチンなど複数個所に分けるのがおすすめです。

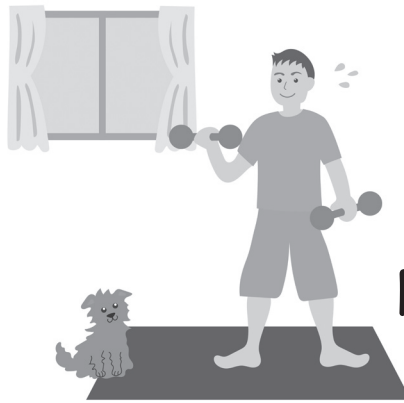
★持ち出し袋や備蓄品は半年に1回程度中身の点検を行いましょう。

監修：天野勢津子 防災士・イラストライター わかりやすいイラストと文章で防災意識の大切さを伝えている。

保健師えり子の vol.69 フリースーク



「筋肉」



本来なら今ごろはオリンピックの開幕を目前に控え気持ちも高まっている時でしょう。選手の活躍に心を躍らせる日々が続くはずだったのに、暑苦しさを感ずるだけの夏になってしまったのでしょうか。選手たちが心おきなく練習ができ、その成果を競い合える日が早く来ることを願ってやみません。

「STAY HOME」で活動や外出が制限され、運動不足を感じた方が多かったためか、ネットにはたくさんの運動情報がアップされています。なかにはアスリート達のトレーニングの紹介もあり、ちよつと真似してみたくありませんが、悩ましいのは運動した後の筋肉痛です。

筋肉痛は、運動によって傷ついた筋繊維を修復しようとして起こる痛みといわれています。私たちが普段あまり使わない筋肉を運動で酷使することで、筋肉を構成している繊維や周囲の結合組織に小さな傷がつきます。この傷を修復するために、白血球を主とする血液成分が集まり炎症を起こし、刺激物質をつくり出します。この刺激物質が筋肉を包んでいる膜（筋膜）を刺激して痛みが起これると考えられています。

一般的に「歳をとると筋肉痛が現れるのが遅くなる」といわれていますが、これは定かではないそうです。同じ運動をした後の筋肉痛の現れ方では、年齢による時間差は見られなかったという調査結果もあります。普段からよく筋肉を使っている人は少々筋肉繊維を傷つけても修復が早いので、年齢差より日ごろの運動差によるものかもしれませんね。

私たちは日ごろ筋肉を伸ばしたり、縮めたりしながら運動をします。とくに筋肉痛を起こしやすいのは

伸ばしながら力を出す運動です。つまり、荷物を持ち上げるより下ろす、階段を上るより下りるほうが筋繊維への負荷がかかるので、伸ばす動作はゆつくりと行うように注意しましょう。

筋肉痛が起こる原因としては、第一に日ごろの運動不足が挙げられます。週の半分程度、軽い運動や簡単なストレッチなどで筋肉を動かす習慣をつけておくと、全身の血流がよくなり普段使わない筋肉を使って筋肉痛が現れても軽く済みます。

筋肉は使わなければどんどん細くなって傷つきやすくなってしまいます。しっかりとした筋肉をつくるためには、ただ運動で鍛えるだけではなく、休ませることと栄養を与えることが必要です。筋トレの頻度は3日に1回程度のペースで、筋トレをした日は筋肉をつくる材料となるたんぱく質を多めにとりましょう。傷ついた筋繊維が修復されるタイミングで適切な休息と栄養をとることで、前よりも強い筋肉が再生されます。

自粛生活で体重が増えてしまったという方は、減量に向けて自粛生活で衰えた筋肉をつくることから始めましょう。筋肉の特質を知り無理のないトレーニングで身体づくりをすれば、食事を無理に減らすことなく効果的に体重のコントロールができます。

組合議員の退任について

《選定理事》	
坂本 啓則 氏（東洋埠頭株式会社）	令和2年3月31日付退任
《選定議員》	
芦塚 正剛 氏（日水物流株式会社）	令和2年6月5日付退任
《互選議員》	
今村 宏 氏（東京水産ターミナル株式会社）	令和2年6月5日付退任

公 告

（事業所編入）			
株式会社	イー・ロジック	東京都千代田区	令和2年3月1日付
株式会社	TY STOREHOUSE	東京都品川区	令和2年3月1日付
株式会社	アルファラン	東京都港区	令和2年4月1日付
東京空港冷暖房	株式会社	東京都大田区	令和2年4月1日付
アクアテクノサービス	株式会社	東京都大田区	令和2年4月1日付
株式会社	ブルーコーナー	東京都大田区	令和2年4月1日付
AFC商事	株式会社	東京都大田区	令和2年4月1日付
（事業所名称変更）			
（変更前）株式会社	TY STOREHOUSE		
（変更後）TD Republic	株式会社	東京都品川区	令和2年4月1日付
（事業所削除）			
株式会社	ジェイビーエス	千葉県船橋市	令和2年4月1日付

事業の概要（令和2年5月末現在）

事業所数		359
被保険者数		男女計 17,195人 5,846人 23,041人
平均標準報酬月額		男女平均 376,578円 250,766円 345,143円
保険料調定額		月分 803,750,160円 累計 1,606,688,664円
保険給付費		月分 740,657,949円 累計 1,689,522,016円

熱中症を予防するメニュー

豚肉と夏野菜の煮込み

1人分

エネルギー 292kcal
塩分 0.9g

●材料（2人分）

豚肉（ロース）……………120g
 塩・こしょう（豚肉用）……………少々
 トマト……………2個
 たまねぎ……………1/2個
 ズッキーニ……………1/2本
 なす……………1本
 にんにく……………1かけ
 A トマトケチャップ……………大さじ2
 砂糖……………小さじ1
 白ワイン……………小さじ2
 オリーブオイル……………大さじ2
 ローリエ……………1枚
 塩・こしょう……………小さじ1/3程度

●作り方

- ① 豚肉は棒状に切り、塩・こしょうをふる。トマトは湯むきする。トマトとたまねぎはくし型に、ズッキーニとなすは輪切りにする。にんにくはつぶしておく。Aは混ぜ合わせておく。パセリはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイル、にんにく、ローリエを入れて炒め、香りがしてきたら、豚肉とたまねぎを加え炒める。
- ③ 豚肉の色が変わったら、ほかの野菜類と、塩・こしょうを加え炒め合わせる。
- ④ さらにAの合わせ調味料を加え野菜類に火が通るまで煮込み、器に盛りつけ、パセリを散らす。

ビタミンB₁が豊富な豚肉

疲労回復ビタミンといわれるビタミンB₁は、熱中症に負けない体をつくれます。たまねぎやにんにくと一緒に摂ると疲労回復効果がさらにアップします。

料理制作●鶴田真子（管理栄養士・健康運動指導士） スタイリング●愛甲武司 撮影●寺門久美子

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く場合があります。

★『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

