

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. 264
令和2年
10月号

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

- 02 **令和元年度 収入支出決算のお知らせ**
- 04 **令和元年度 医療費等の統計がまとまりました**

- 06 **目指せ！健康長寿「糖尿病」**
-
- 08 **「マインドフルネス瞑想」で心を整える**
-
- 14 **新型コロナウイルス感染拡大防止のキホン**
-
- 15 **保健師えり子のフリートーク「化粧」**
-

倉庫業健康保険組合

収入支出決算のお知らせ

令和元年度収支決算

収入総額：107億9,542万円
 支出総額：100億7,675万6千円
 収入支出差引額：7億1,866万4千円
 経常収支差引額：5億5,287万3千円

一般勘定

令和2年6月25日に開催予定の第142回組合会は、新型コロナウイルスの感染拡大の影響を考慮し集会形式での開催を取りやめ、書面による審議を行い、令和元年度事業報告ならびに収入支出決算について7月6日に原案どおり可決・承認されました。

令和元年度の収入決算は107億9542万円、支出決算は100億7675万6千円となり、収入支出差引額は7億1866万4千円、実質的な財政指標となる経常収支差引額では5億5287万3千円の黒字決算となりました。

収支状況を収入面からみると、平均標準賞与額(74万2693円/対前年度比7598円減)は減少となりましたが、被保険者数(2万2083人/同680人増)および平均標準報酬月額(34万8914円/同966円増)がそれぞれ増加したことにより、経常収入総額は対前年度比3億3372万5千円(3・29%)増加の104億8798万9千円となりました。

一方、支出面では、保険給付費は同1億9697万7千円(3・82%)増の53億5714万5千円で、そのうちの9割を占める医療費は同2億3711万5千円(5・14%)増加しましたが、現金給付費は同3513万8千円(7・19%)減少。また、高齢者医療制度への納付金は、同580万4千円(0・14%)減の40億3293万5千円で、経常支出総額は同2億

2196万7千円(2・29%)増の99億3511万6千円となりました。

これを一人当たり額に換算すると、主要支出の医療費が21万9447円(同4106円/1・91%増)、納付金が18万2626円(同6074円/3・22%減)で、医療費および納付金で40万2073円(同1968円/0・49%減)、総額では同2億3131万1千円の増加となりました。一方で収入は、一人当たりの保険料収入が47万4227円(同476円/0・1%増)と増加したことに加え、被保険者数の増加もあり支出額の増加分を上回る3億3266万4千円の増収となりました。

以上のように、令和元年度は保険料収入が増加した一方で、一人当たり医療費は僅かな伸びに収まり、納付金が減少したことにより4年連続の黒字決算となりました。

健保組合を取り巻く情勢は、新型コロナウイルス感染症の影響により保険料収入の減少が見込まれる中で、今後、医療の高度化による医療費の増加や高齢者医療制度への納付金負担により一層厳しさを増しています。団塊の世代が75歳に到達し始める令和4年以降、高齢者医療制度への納付金負担の急増が避けられない状況です。

当組合としては、引き続き、事務費等の節減と保険給付費の削減に向け、重点的に医療費点検強化やジェネリック医薬品の使用促進等、医療費適正化に取り組みでまいります。今後ともご加入者の皆さまも、日々の健康管理に努められ、医療費節減にご協力をお願いします。



グラフで見る令和元年度決算の概要（一般勘定）

収入総額 107億9,542万円

支出総額 100億7,675万6千円

保険料

皆さまと事業主から納めていただいた保険料

106億1,796万円(98.3%)

※調整保険料(再掲) 141,182千円

国庫負担金

国庫補助金

財政調整事業交付金

1億5,058万8千円(1.4%)

繰入金

746万4千円(0.1%)

雑収入

1,940万8千円(0.2%)

保険給付費

皆さまの医療費や各種給付金の費用

53億5,714万5千円(53.2%)

納付金

国の高齢者医療制度へ拠出する負担金

40億3,293万5千円(40.0%)

保健事業費

健診など皆さまの健康サポートのための費用

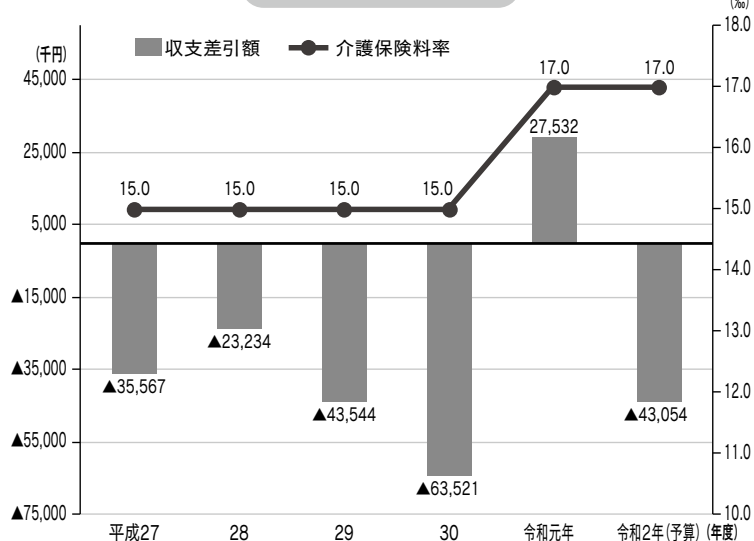
3億4,867万円(3.5%)

事務費・その他

健保組合を運営する費用やその他営繕費など

3億3,800万6千円(3.3%)

収支状況の推移

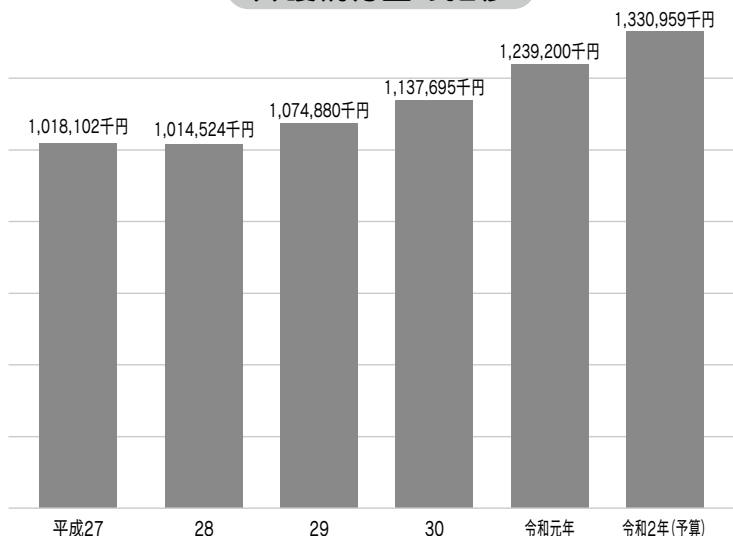


介護勘定

介護保険制度は、高齢化の進展に伴う介護保険利用者の増加によって、介護費用が年々増大しています。令和元年度の当組合の収支につきましては、介護納付金は対前年度比1億150万5千円(8・92%)の大幅な増加となりましたが、介護保険料率を2/1000引き上げたことにより収支の均衡を図りました。

今後、高齢化のさらなる進展により、納付金負担が増加し続けることは確実です。介護準備金での対応にも限界があるため、介護保険料率の引き上げは避けられない状況です。

介護納付金の推移



過去5年間で3億円以上も増加しています！

令和元年度決算の概要(介護勘定)

収入総額	1,321,877千円
支出総額	1,295,590千円
収入支出差引額 (準備金積立金へ)	26,287千円

医療費等の統計がまとまりました

当組合の医療費の状況がまとまりました。加入者の皆さまがどのような病気で病院へ受診されているか、どのような給付金を受けているかなどを「疾病統計」としてまとめました。

年度別の医療費の推移

令和元年度の医療費総額は、48億4,604万7千円、被保険者1人当たりでは、219,447円となりました。前年度決算より、医療費総額では、2億3,711万5千円（5.14%）増加し、1人当たり額でも、4,106円（1.91%）増加しました。

当組合の被保険者1人当たり医療費を、東京に所在する総合組合（東総協）の平均値と比較すると、約2万7千円高く推移しています。

年度別 1人当たり医療費の推移（東総協との比較）

年度	当組合	東総協
元年度	219,447円	192,235円
30年度	215,341円	188,768円
29年度	218,104円	181,477円
28年度	221,584円	181,960円
27年度	222,965円	182,411円

疾病傾向（歯科疾患を除く）

● 本人（被保険者）

外来 1位は糖尿病などの「内分泌・栄養・代謝疾患」です。糖尿病は、初期は「身体がだるい、疲れやすい」といった程度で、痛みなどの自覚症状はありませんが、治療を受けずに放置すると合併症になる可能性が高くなります。バランスのよい食事と運動で肥満解消し、糖尿病の危機を回避しましょう。

医療費の上位5疾病（本人・外来）

内分泌・栄養・代謝疾患	27,076万円
新生物	20,096万円
循環器系疾患	14,769万円
消化器系疾患	13,144万円
呼吸器系疾患	13,109万円

入院 1位は心筋梗塞や脳梗塞などの「循環器系疾患」で、2位は「新生物（がん）」です。これらに罹患すると入院に至るケースが多く、高度な手術や長期の入院を伴うため、治療費や薬剤費などの医療費が高額になる傾向にあります。また、退院後も服薬および定期検査など、長期に渡って通院治療が必要となります。

医療費の上位5疾病（本人・入院）

循環器系疾患	19,724万円
新生物	17,232万円
消化器系疾患	8,198万円
筋骨格系・結合組織疾患	4,248万円
損傷・中毒・外因性	4,018万円

● 家族（被扶養者）

外来 1位は子どもに多い風邪やぜん息などの「呼吸器系疾患」です。これらの病気は、医療費単価は低い一方で受診者が多いため年間の医療費が高くなっています。こまめな手洗いと、適度な運動やバランスのよい食事、「風邪をひかない体づくり」を心がけましょう。

医療費の上位5疾病（家族・外来）

呼吸器系疾患	21,690万円
新生物	10,783万円
腎尿路生殖系疾患	8,251万円
内分泌・栄養・代謝疾患	8,173万円
筋骨格系・結合組織疾患	7,335万円

入院 1位は手術などの治療費や薬剤費が高額になる「新生物（がん）」です。早期発見・早期治療により治癒率も上がりますので、家族の方も年1回、必ず健康診断を受診して健康状態をチェックしましょう。

上位5疾病の医療費（家族・入院）

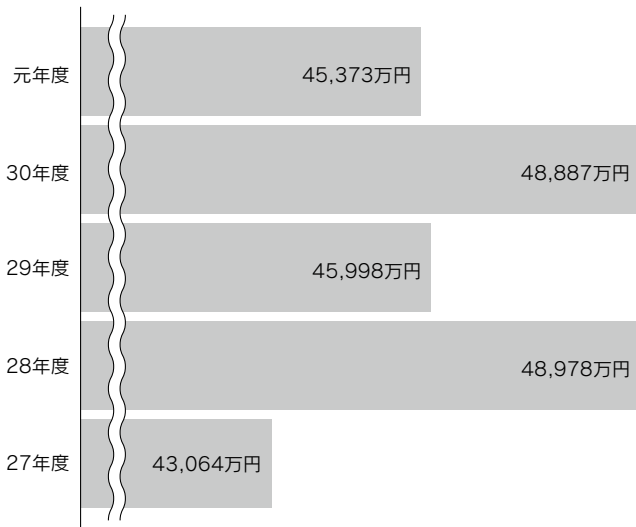
新生物	8,887万円
循環器系疾患	7,108万円
損傷・中毒・外因性	5,240万円
呼吸器系疾患	5,222万円
神経系疾患	4,996万円



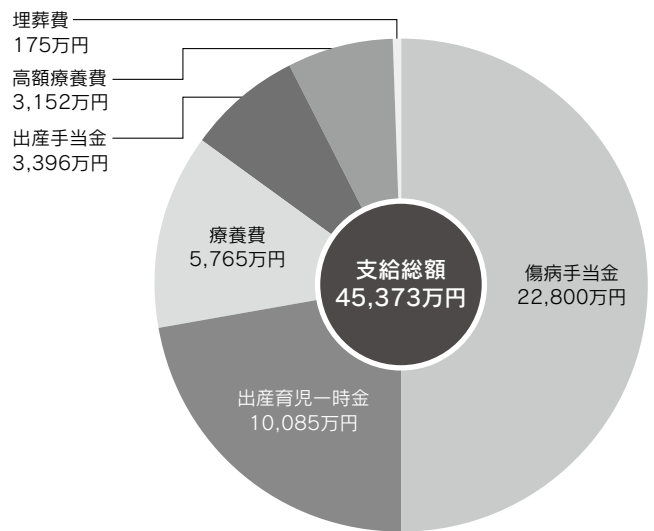
現金給付費の支給状況

現金給付費総額は、4億5,373万3千円、被保険者1人あたりでは、20,547円となりました。その中で、最も支出が多いのは、傷病手当金の2億2,800万円で、現金給付費全体の約5割を占めています。

現金給付費の推移



現金給付費の内訳



生活習慣病医療費および有病者数

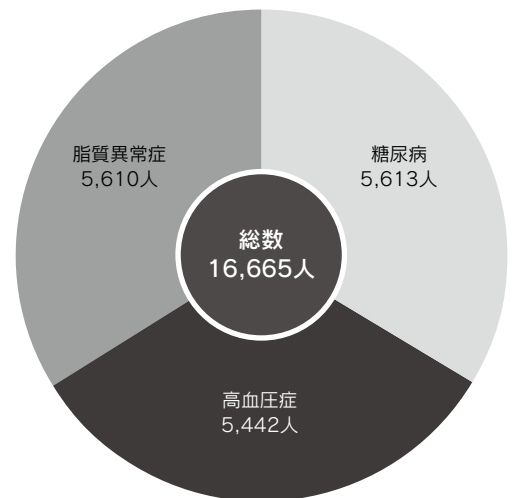
生活習慣病とは、食事・運動・休養・飲酒等の生活習慣によって引き起こされる病気のことを指します。主に糖尿病、高血圧、脂質異常症、心筋梗塞、脳卒中などが生活習慣病と呼ばれています。

当組合の生活習慣病医療費および有病者数については、糖尿病が最も多く、医療費も年々増加しています。一方、高血圧症の医療費は減少傾向という結果となりました。

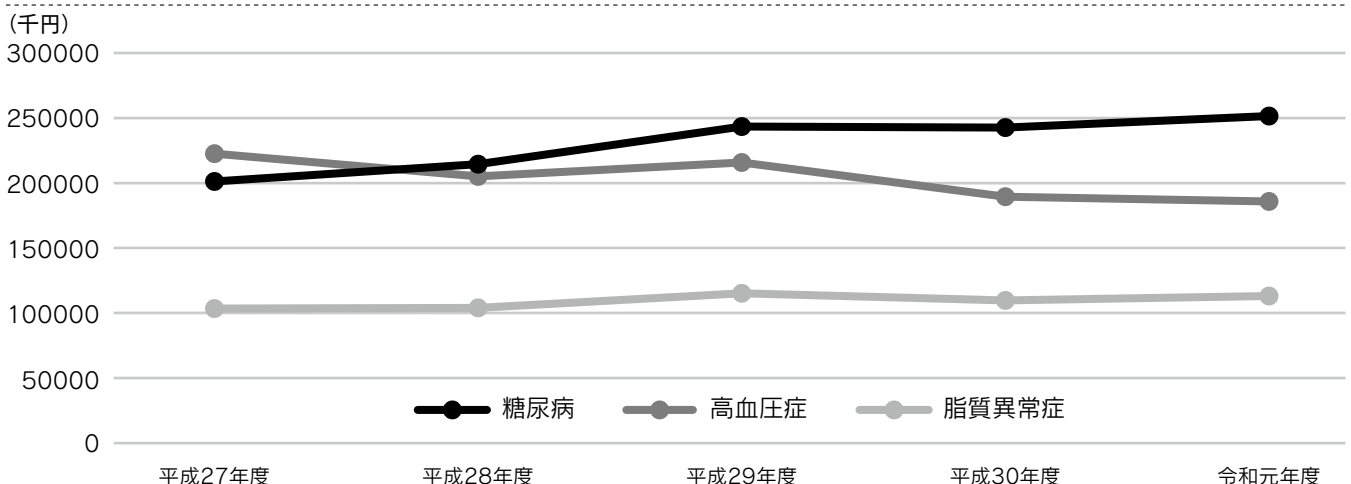
生活習慣病は予防がとても重要です。規則正しく、かつ栄養のバランスのとれた食事と適度な運動、さらにストレスを上手に解消して、心身ともに健全な生活を心がけましょう。

組合員の皆さまにおかれましては、年1回の健康診断で健康チェックをしましょう。また、当組合では生活習慣の改善で疾病予防が期待できる方に対して、サポートを行っています。令和2年度の特健保健指導の対象となられた方には、お勤め先を通じて特健保健指導のご案内をいたしますので、ぜひご利用ください。

生活習慣病有病者数



年度別 生活習慣病に関わる医療費



重症化すれば目・神経・腎臓の合併症を発症し、治療は生涯続く…

糖尿病

血液中のブドウ糖を体内に取り込むインスリンの働きが悪くなり、高血糖の状態が続く病気を「糖尿病」といいます。重症化すると心臓病や脳卒中を引き起こすほか、目・神経・腎臓などに深刻な合併症を起こす怖い病気です。

※ここでは、体質や生活習慣が発症の要因となる2型糖尿病について説明しています。

特定健診でチェックしたい検査数値

血液検査	保健指導を 受けましょう！	病院へ 行きましょう！
	保健指導判定値	受診勧奨判定値
空腹時血糖	100mg/dL 以上	126mg/dL 以上
HbA1c (NGSP 値)	5.6%以上	6.5%以上

尿検査	糖尿病の疑いがあります！
尿糖	陽性 (+)

※血糖検査は空腹時血糖またはHbA1cが原則ですが、やむを得ない場合は食直後を除き随時血糖（食後3.5時間以上10時間未満）も認められます。

高血糖を指摘されていたにもかかわらず、早期改善しないと…

脳卒中や心筋梗塞



糖尿病性網膜症



糖尿病性神経障害



糖尿病性腎症



人工透析の原因第1位は糖尿病の合併症

2018年に人工透析が新たに導入された患者のうち、4割以上の方は糖尿病性腎症が原因でした。透析患者総数は約34万人にのぼり、そのうち糖尿病性腎症が原因の割合は最も多く、年々増加傾向にあります。

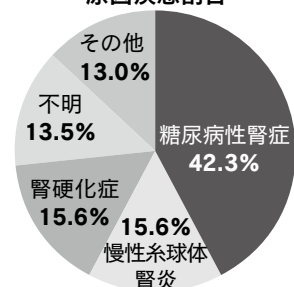
人工透析は一般的に1回4時間・週3回程度受ける必要があります。また、1か月にかかる医療費は外来血液透析で約40万円、年間では約480万円※にもなります。

「血糖値が高め」や「糖尿病予備群」では自覚症状はほとんどありませんが、糖尿病に進行しやすい状態です。「まだ大丈夫」と油断せず、早期のうちから改善に取り組みましょう。

※健康保険適用前の金額であり、掲載している金額はあくまで目安です。

※人工透析は、特定疾病の認定を受けると自己負担が1か月1万円（所得により2万円）で済みます。

人工透析患者(新規)の原因疾患割合



出典：「わが国の慢性透析療法の現況（2018年12月31日現在）」より作成（一般社団法人 日本透析医学会）

糖尿病
予防に
効果的

食事改善や運動は小さな変化からはじめよう！

糖尿病予防には、食べ過ぎ・運動不足・肥満の解消のほか、血糖値の急上昇を避けることが効果的です。とはいえ、生活習慣を急に変わるとストレスになり長続きしません。小さな変化から取り入れると、いつのまにか習慣になり無理なく続けることができます。

「食べ方」を工夫して食べ過ぎを防ぐ

日ごろ食べ過ぎの人の食事には、「料理の味が濃い」「食べるのが早い」「食事の間が空き過ぎる」などの特徴があります。このような食べ方は無意識のうちに食べ過ぎにつながりやすくなります。下記のポイントに気をつけると、無理なく食べ過ぎや血糖値の急上昇を防げます。

食材選び

食物繊維は、血糖値の上昇をゆるやかにする効果があります。野菜・キノコ・海藻類などを積極的に食べ、主食を玄米や麦ごはんにすると、食物繊維を効率よく摂取できます。



味付け

濃い味付けは主食のごはんがすすみ、糖質過多や食べ過ぎになりがちです。出汁や酸味、香味野菜やスパイスを活用するなどして塩分は控えめに。



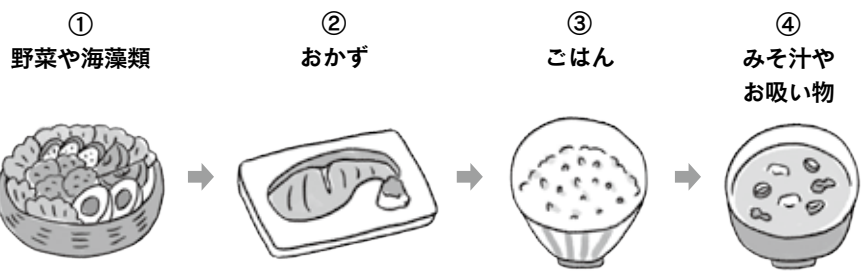
食事間隔

食事の間隔が空き過ぎると、「たくさん食べたい!」という欲求が強くなって食べ過ぎるほか、血糖値の上下が激しくなります。間食は3～4時間に1回、100～200kcal程度のものを食べるのがおすすめです。



食べる順番

先に野菜やおかずを食べると、血糖値の上昇がゆるやかになるほか、満腹感も得やすく食べ過ぎを防げます。さらに、出汁のきいた汁物を最後に食べると満足感を感じながら食事を終えられます。



毎日の「習慣」を運動のチャンスに

有酸素運動や筋トレをすると、インスリンの働きがよくなったり筋肉に糖が取り込まれやすくなったりして、血糖値の急上昇を防げます。まずは家事や通勤など、いつもの習慣に取り入れると続けやすくなります。

洗い物をするときにかかとを上げ下げ



通勤時は1駅分歩く



参考：石川善樹『ノーリバウンド・ダイエット』法研（2017）

「マインドフルネス瞑想」で 心を整える

こどもから大人までストレスを抱える今の時代に、ストレス対処法として注目されている「マインドフルネス瞑想」。1日5分、マインドフルネス瞑想に取り組んで、心を整えてみませんか。

**今ここで起っていることだけに
意識を向け、ありのまま受け止める**

人間は1日におよそ6万回思考するといわれており、その大半は自分の意志に関係なく無意識に湧いてくるものです。私たちが日々感じている不安やイライラといったストレスも、この無意識の思考によって生じています。

マインドフルネスは、今ここで起っていることだけに意識を向け、ありのまま受け止める心のもち方のこと。心をマインドフルネスにするのに効果的なのが、瞑想（マインドフルネス瞑想）です。
マインドフルネス瞑想をつづけていると

無意識の思考や感情に巻き込まれにくくなり、ストレスが減って心がおだやかになっていきます。物事にも動じにくくなり心が安定してきます。集中力や洞察力、創造性などが高まることもわかっており、近年こうした効果が科学的に証明されたことで、欧米ではマインドフルネス瞑想が医療やビジネス、スポーツの世界などで採用されています。

**姿勢を正して
呼吸に意識を集中するだけ**

マインドフルネス瞑想は、アメリカの研究者が仏教の瞑想をヒントに開発したマインドフルネス・ストレス低減法という心理



療法から発展したものです。

やり方はいたってシンプルです。姿勢を正して、ただ自分の呼吸に意識を集中し、意識が呼吸からそれたことに気づいたら注意を呼吸に引き戻していく。この作業をくり返すだけです。

呼吸に意識を向けることで集中を高めます。また、意識が体の感覚や思考、感情に向いていることに気づいたら、「今こんな考えが浮かんでいる…」とただ客観的に観察することで、無意識の思考や感情に巻き込まれにくい心が育まれていきます。

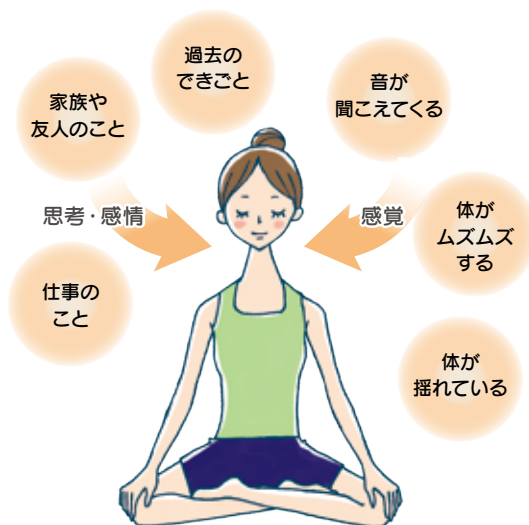
スキマ時間を活用して、1日5分からトライ

マインドフルネス瞑想による効果を得るためには、毎日つづけることが大切です。時間は短くてもかまいません。また、座っているのが基本ですが、立ったり、歩いたりしているときでも姿勢を正して、呼吸に意識を集中させてみましょう。大事なものは、毎日、今ここで起こっていることに意識を向ける時間をもつことです。

仕事や家事の合間、電車やバスに乗ったとき、入浴中やトイレにいったときなどのスキマ時間を活用して、1日5分からマインドフルネス瞑想をはじめてみましょう。

1日5分、マインドフルネス瞑想

【マインドフルネス瞑想のやり方】



- ①背筋を伸ばして座る。
- ②視線を落とすか、目を閉じる。
- ③呼吸に意識を集中させる。意識が呼吸からそれたら注意を呼吸に戻す。
- ④さまざまな感覚や、頭に浮かぶ思考や感情をありのまま観察する。
 - ★座り方はあぐらでなくてもよい。下腹を引き締め、背骨を気持ちよく伸ばし、首や肩、上半身に余計な力を入れない。
 - ★呼吸は鼻で。気持ちのよい呼吸でOK。
 - ★さまざまな感覚や思考、感情に気づいたら、それを追いかげずに呼吸に意識を向けなおす。

【マインドフルネス瞑想のコツ】

集中する

人間の思考はひとつのことに集中するのが苦手。頭の中をさまざまな思考が飛び交う状態から、意識を呼吸に向けて今ここで起こっていることに集中する。

何もしない

リラックスしようとしたり、呼吸を深めようとしんない。考えることもやめて、頭と体のスイッチをオフにし、何もしない。

ジャッジしない

感じたことや気づいたことに対して、よい・悪いの判断をしない。また、判断していることに気づいたら、そんな自分を評価せず、ただ受け止める。

ありのまま受け止める

自分が感じたり、考えたりしていることはすべて、ありのまま受け止める。受け止められないときは、それに気づき、そんな自分を客観的に受け入れる。

きは、ストレッチをして体をほぐしましょう

からだ コンディショニング

監修 ● フリーインストラクター
今井真紀

ポイント

- めるめのお湯で、のぼせない程度に行う。
- 息を止めず、自然な呼吸で行う。
- 入浴前後にコップ1杯の水を飲む。

お風呂ストレッチで 疲れを解消

お湯に浸かりながらストレッチをする
と、温熱による血行促進効果でこりがほぐ
れやすくなります。また、水の抵抗力で筋
肉がほどよく刺激され、引き締め効果も得
られます。バスタイムを利用して、1日の疲
れを解消しましょう。

1 脚の裏側全体、 お尻にかけて効く 「下半身ストレッチ」

ひざを曲げて浴槽に座り、左手で右足のかかとを足の裏からつかむ。息を吐きながら右ひざを伸ばし、左手でできるだけ体の左側へ引き寄せて15秒保つ。反対側も同様に行う。

片脚15秒ずつ
×2~3セット

やりにくい人は浴槽のへりに足を置いて行う



2 腰の疲れをほぐし、 ウエストを絞る 「腰ひねりストレッチ」

ひざを曲げて浴槽に座る。上半身をゆっくりと左側にひねり、浴槽の側面を両手でタッチして10秒保つ。ゆっくりと上半身を正面に戻し、同様に右側にひねる。これをくり返す。

左右交互に
10秒ずつ×6回

腰からしっかりひねり、足裏や腰を浮かさない



3 肩甲骨まわりと胸部のこりを ほぐし、呼吸をラクに 「肩甲骨寄せブレス」

ひざを曲げて浴槽に座り、底に両手をつけて体を支える。5秒かけて息を吸いながら、胸を斜め上に突き出して肩甲骨をギュッと中央に寄せる。5秒かけて息を吐ききりながら元の姿勢に戻す。これをくり返す。

吸って吐いて
×10セット

背中や腰をほぐし、おなかを引き締める効果も



4 首から肩にかけて のこりをほぐす 「首のばしストレッチ」

右手で頭を軽く抑えて、ゆっくり右へ倒す。左肩は下に引き下げて、左側の首から肩にかけての筋肉を15~20秒、気持ちよく伸ばす。反対側も同様に行う。

片側15秒ずつ
×2~3セット

角度を変えながら首を倒すと、より効果的



「なかなか疲れがとれない…」 「体がこって寝つきがわるい…」 そんなと

ポイント

- ゆったりとした気持ちで行う。
- ストレッチのあと脱力するとリラックス効果が高まる。そのまま寝てしまってもOK。

就寝前の安眠ストレッチ

1 首のこりをとって精神的な疲労をやわらげる

ふとんのうえにあぐらをかいて座り、息を吐きながらゆっくりと首を前に倒す。息を吸いながらゆっくりと首を後ろへ半周させ、残りの半周は息を吐きながら回す。反対側も同様に。

左右交互に
4~10回

首の力を抜いてゆっくりまわす

吐く

吸う



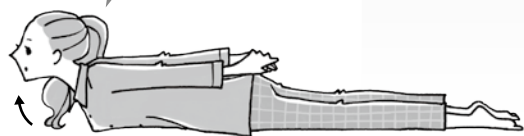
2 体の緊張をゆるめて心身をリラックスさせる

うつぶせに寝て足を肩幅に開き、あごをふとんにつける。両手を背中で組み、息を吸いながら両手を足のほうへ引いて上体を起こし、あごを突き出す。その状態で5回深呼吸し、息を吐きながら元に戻し、脱力する。

5回深呼吸×
1~2回

ひじを伸ばして肩甲骨を寄せるようにする

吸う



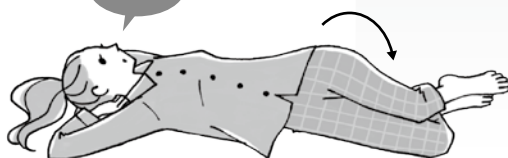
3 腰まわりの血行をよくし、内臓の働きを高めて疲労を回復させる

あお向けに寝てひざを立て、両手を頭の下で組む。顔は天井に向けたまま、息を吐きながら両ひざの力を抜いて横に倒す。息を吸いながら足を元に戻し、反対側にも同様に倒す。最後に脱力する。

左右交互に
4~10回

できただけから離さない

吐く



4 手と足の疲れをほぐし、血行をよくする

あおむけに寝て、両手と両足を上げる。ゆっくりと呼吸をしながら、手首と足首の力を抜いて手足をぶらぶらと小刻みに揺らす。30秒つづいたら手足を下ろし、脱力する。

30秒×1回

ゆっくりとした呼吸で行うと、入眠しやすい



質のよい睡眠は心身の疲れをとり、体調を整えるのに効果的。しかし、首や肩、腰がこついたり、心配ごとが頭の中にあると、睡眠の質が低下します。寝る前にふとんのうえでストレッチを行い、心身の緊張をほぐして安眠を手に入れましょう。

令和
2
年度

被扶養者の 資格確認調査(再認定)の実施について

当組合では、高齢者医療制度における拠出金および保険給付の適正化を目的に、健康保険法施行規則第50条に基づき、健康保険の被扶養者となっている方が、現在もその状況にあるかを確認させていただくため、毎年度、被扶養者の資格確認調査を実施しております。

資格確認調査は、健康保険組合の健全運営のため必要な調査ですので、皆さまご協力いただきますようお願いいたします。

1 対象者

当組合の全被扶養者

2 資格確認調査の方法

9月中旬に配付しております「健康保険被扶養者確認調書」(以下調書と略)により実施します。調書の記載内容をご確認のうえ、証明書類を添付(必要な方のみ)し、期日までに当組合へご提出ください。

【証明書類の提出が必要な方】

被保険者証の記号が2から358までの被扶養者のうち、平成14年4月1日以前に生まれた18歳以上の被扶養者で、認定日が令和2年5月31日以前の方については、調書の他に収入等の現況が分かる証明書類を添付していただきます。なお、証明書類の添付の詳細につきましては、調書の裏面をご参照ください。

3 提出方法

(1) 事業所にお勤めの方

事業所の事務担当者を経由して当組合へご提出ください。(証明書のご提出にあたり不都合が生じる場合は、封緘のうえ事業所担当者へお渡しください)

(2) 任意継続被保険者

直接当組合へご提出ください。

4 提出期限

令和2年

11月2日(月) 期限厳守

※提出期限までに「健康保険被扶養者確認調書」および証明書類を提出されない場合、健康保険法施行規則第50条7項により資格を取消す場合がありますので、必ずご提出くださるようお願いいたします。

【参考】被扶養者の認定基準

被扶養者になれる人は、被保険者との生計維持関係(経済的扶養の事実)がある「国内居住者」に限られます。また他にも、続柄、状況によって、それぞれ次のような条件を満たしていることが必要です。

❖被保険者と同居を条件としない方

①配偶者(内縁含む)、②子・孫、③兄弟姉妹、④父母、⑤祖父母、⑥曾祖父母

❖被保険者と同居が条件となる方

①上記以外の三親等内の親族 ②内縁の配偶者の父母および子

❖収入のある被扶養者の場合

対象者の年間収入が130万円未満(60歳以上の方、または障害厚生年金の受給要件に該当する障害のある方は180万円未満)であり、下記の①または②に該当。

①同居の場合は、被保険者の年間収入の2分の1未満であること

②別居の場合は、被保険者からの援助額(仕送り)より少ないこと

《留意事項》

- ・海外に居住していても留学している学生など生活の基礎が国内にあると認められた場合は、例外として認定されます。
- ・収入とは、給与、公的年金、恩給、配当、事業・不動産収入のほか、傷病手当金、出産手当金、失業給付金などを含みます。
- ・その他、被扶養者認定基準の詳細につきましては、組合ホームページをご参照ください。



令和2年度 歯みがきキャンペーン 結果報告

390名の皆さまが目標を達成されました

当組合では、6月の1カ月間に「歯みがきキャンペーン」を実施しました。このキャンペーンは、配付した冊子を参考に1日3回の歯みがきを実践することで、正しい口腔ケアの習慣化を目的としています。

今年度は860名の方にご参加いただき、下表の390名の方が目標（1カ月間、1日3回の歯みがき）を達成されました。

事業所別達成者数【事業所記号順】（合計390名）

（単位：名）*被扶養者も含まれます

事業所名	達成者数
旭倉庫 株式会社	6
王子倉庫 株式会社	1
佐志田倉庫 株式会社	4
三信倉庫 株式会社	1
昭和倉庫 株式会社（中野区）	1
一般社団法人 全国食糧保管協会	1
第一倉庫 株式会社	4
醍醐倉庫 株式会社	6
太成倉庫 株式会社	3
株式会社 ヤマトネ	30
東京倉庫協会	2
東洋埠頭 株式会社	12
一般社団法人 日本倉庫協会	2
富士倉庫運輸 株式会社	14
八千代倉庫 株式会社	1
株式会社 トーシン	5
共栄商事 株式会社	2
コクサイエアロマリソ 株式会社	11
王子物流 株式会社	19
長島梱包 株式会社	11
並木産業 株式会社	2
草野倉庫 株式会社	1
東京団地倉庫 株式会社	5
大同冷蔵 株式会社	1
昌和倉庫運輸 株式会社	7
五十嵐冷蔵 株式会社	4
空港施設 株式会社	4
日東富士製粉 株式会社	13
山手冷蔵 株式会社	4
株式会社 サンワーク	3
武蔵野物流 株式会社	2
倉庫業企業年金基金	2
ナガシマ物流サービス株式会社	1
株式会社 ヤマトネロジスティクス	5

事業所名	達成者数
株式会社 東京流通センター	1
東京高速道路 株式会社	3
銀座駐車場 株式会社	2
泉 吉 株式会社	3
岸本エステート 株式会社	1
日 塩 株式会社	21
矢倉倉庫 株式会社	2
株式会社 オーティーエス	24
東京油槽 株式会社	5
株式会社 立飛プロパティマネジメント	3
斉藤倉庫 株式会社	6
第一倉庫流通 株式会社	4
王子陸運 株式会社	8
株式会社 ヤマトネロジワークス	1
富士共同物流 株式会社	5
昭和倉庫 株式会社（足立区）	3
株式会社 東洋埠頭青果センター	2
株式会社 ナカノ商会	13
株式会社 ティソックス・ティソウ	1
埼玉サービス 株式会社	4
株式会社 ロジスポ	4
御前崎港運 株式会社	8
草野不動産 株式会社	1
愛宕倉庫 株式会社	6
株式会社 イシカワ	4
株式会社 立飛リアルエステート	1
大沢運送 株式会社	25
株式会社 立飛ホールディングス	18
東日本倉庫 株式会社	2
糧産産業 株式会社	1
株式会社 本荘ロディック	2
日本ロジステック 株式会社	9
任意継続被保険者	7
合計	390

健康ハイキング（健康ウォーキング大会）の中止について

新型コロナウイルス感染症の感染予防および拡大防止の観点から、秋に予定していました健康ハイキング（健康ウォーキング大会）は、中止としました。楽しみにしていただいた皆さまには大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご了承賜りますようお願い申し上げます。

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」パスポートの販売中止について

新型コロナウイルス感染症の影響により、利用人数の制限等感染防止対策を実施していることに伴い、2021年1月～3月期に予定していました、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」パスポートの販売は、中止となりました。

新型コロナウイルス 感染拡大防止のキホン

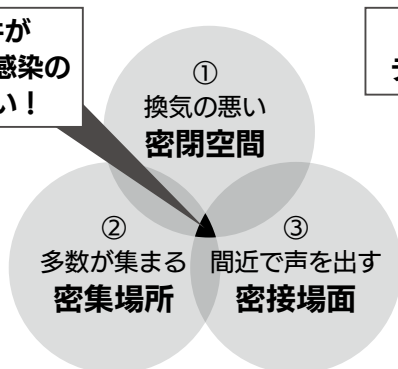
まだまだ終息の兆しが見えない新型コロナウイルス感染症。1人ひとりができる基本的な対策を徹底しましょう。



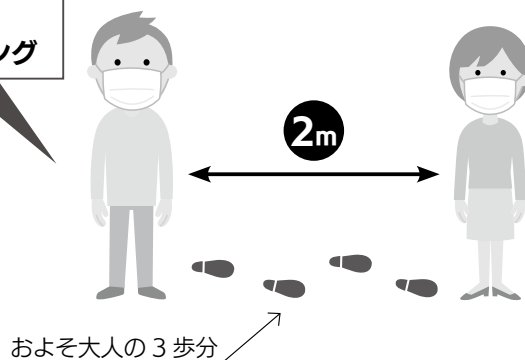
3密を避けて人との距離をとりましょう!

感染を防ぐため、「密閉」「密集」「密接」の3つの「密」が重なる空間を避けます。人との距離はできるだけ2m（最低1m）とることが大切です。

3つの条件がそろえば集団感染のリスクが高い!



ソーシャルディスタンス



★くしゃみや咳をするときは、咳エチケットをお忘れなく!

★流水30秒以上の手洗い、または手指のアルコール消毒も継続を!



新しい生活様式に移行することが必要です

- 屋内や会話するときは、症状がなくてもマスクを着用
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う
- 遊びに行くなら屋内より屋外へ
- 毎朝、体温測定
発熱やカゼの症状があるときは無理せず休む
- こまめに換気



新しい生活様式例

- 買い物は1人または少人数ですいた時間に。通販も利用
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 公共交通機関では会話は控えめに、混んでいる時間帯は避ける
- 食事は持ち帰りや出前、デリバリーも
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用

いきなり病院へ行かないで!

高熱や強いだるさ、息苦しさがある場合は

各都道府県の帰国者・接触者相談センターに連絡



最新の正しい情報は
こちら

厚生労働省のホームページ

「新型コロナウイルス感染症について」

内閣官房ホームページ

「新型コロナウイルス感染症の対応について」

厚生労働省の電話相談窓口

フリーダイヤル 0120-565653

[受付時間] 9:00 ~ 21:00 (土日・祝日も実施)



□□ナ禍の不自由な生活が続く、あれこれストレスがたまる日々ですが、日常と違う生活の中で見つけた小さな発見もありました。

例えば在宅勤務期間中は化粧から解放されてよかったという声をよく聞きました。毎日の化粧をとくに大変とは感じていなかったとしても、化粧から解放される経験は多くの女性にとって新鮮に感じられたのではないでしようか。

外出時もマスクで隠れる部分が多いのでメイクに手を抜くことができ、楽と感じていらっしやる方も多いのではないかと思います。

一般的に化粧といえば、肌に塗るファンデーションや口紅など、顔を

装うメイクアップ用品を思い浮かべますが、日本の薬事法では化粧品とは、人の身体を清潔にし、美化し、魅力を増し、容貌を変え、または皮膚もしくは毛髪を健やかに保つことを目的に使用するものと定義されています。外見を飾るだけでなく清潔に保つことも化粧なら、歯みがきや入浴も含まれることになり、私たちがもっている化粧のイメージはほんの一部に過ぎないということになります。

化粧の歴史は古く、紀元前1200年頃のエジプト絵画には目や唇に化粧をしている人々が描かれています。その後時代とともに美しさの概念はさまざまに変化して、化粧が否定された時代もありましたが、白い肌への憧れは強く試行錯誤が繰り返されてきました。鉛や水銀など身体に悪影響があるものを美白に使い、副作用に苦しんだ時代もあります。しかし、これらの化粧品は非常に高価であったため貴族など一部の上流階級の人たちだけのものでした。19世紀に薬品メーカーが化粧品を開発して、安価で手に入れられるようになり一般の人々にも化粧が普及しました。

日本でも古墳時代から化粧はあったようで、顔や身体に化粧が施された埴輪が発見されていますが、これは美的な目的ではなく呪術の意味でされていたようです。飛鳥時代には

交易で紅や白粉が伝わり、日本書記には天皇への献上品として化粧品が贈られたという記載もあります。日本でも永い間化粧品は特権階級のもので、庶民が化粧をするようになったのは江戸時代に入ってからです。歴史上では化粧は決して女性だけのものではなく、男性がリードしていた時代もありますが、近代化とともに男性の化粧は廃れていったようです。近年は男性専用コスメも発売されており、「化粧男子」の存在に眉をしかめる人もいますが、長い歴史の中では特別視するほどのことではないかもしれません。

化粧は単に外見を美しくするだけでなく、心理的に自己肯定感を高め、安心感やリラクス効果が高まると言われています。認知症の患者さんに化粧をすることで感情の活性化や社会への関心を促す「メイクセラピー」はよく知られていますが、このような化粧の心理的効果は年齢や性別、病気の有無に関係なくあるそうです。

化粧をすることで得られる自己評価のアップや社会的幸福感を有効活用すれば人生を楽しくしていけそうですね。ただ、化粧による自己満足感は30代後半がピークでその後は習慣的にしているだけの傾向があるようです。化粧の効果を高めるためには手も心も抜かないことが大切のようです。

公 告

(事業所名称変更)






(変更前) 隅田倉庫 株式会社
(変更後) 株式会社 隅田ロジックス
東京都墨田区 令和2年6月1日付

(変更前) 株式会社 LCパートナーズ
(変更後) ビーロット・アセットマネジメント株式会社
東京都港区 令和2年7月1日付

(事業所削除)

TD Republic株式会社 東京都品川区 令和2年4月2日付

事業の概要 (令和2年8月末現在)

事業所数		357
被保険者数		男女計 17,277人 5,906人 23,183人
平均標準報酬月額		男 375,323円 女 251,196円 平均 344,142円
保険料調定額		月分 1,098,816,861円 累計 4,704,044,642円
保険給付		月分 822,760,184円 累計 3,963,657,391円

秋の味覚を堪能するお手軽鮭料理

秋鮭の野菜味噌焼き

1人分

エネルギー 227kcal
塩分 0.8g

●材料（2人分）

生鮭……………2切れ
酒……………小さじ1
しいたけ……………2枚
にんじん……………10g（約3cm）
長ねぎ……………1本
酒……………小さじ1
A 白みそ……………大さじ1
ねりごま……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ1/4
サラダ油……………大さじ1/2

●作り方

- ① 生鮭は酒をふっしておく。しいたけ、にんじんはみじん切り、長ねぎの青い部分はみじん切りにし、白い部分は6等分に切る。
- ② 耐熱ボウルに①のしいたけ、にんじん、長ねぎの青い部分、酒を入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ（600W）で2分加熱したのち、Aを加えて混ぜておく。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、鮭と長ねぎの白い部分を入れて焼く。
- ④ 鮭に火が通ったらフライパンから取り出し、表面に②を塗り、オーブントースターで表面に焼き色がつくまで加熱する。



美味しさをプラスするひと手間

生鮭は、焼く前に酒をふっしておくことで、加熱によりアルコールが蒸発するときに魚の臭みが抜け、身がふっくらと仕上がります。

料理制作●磯村 優貴恵（管理栄養士・料理家） スタイリング●佐藤 絵理 撮影●奥山 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

