

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. 265
令和3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

04 マイナンバーカードに
健康保険証の機能が加わります！

06 目指せ！健康長寿「脂質異常症」

12 特定保健指導をぜひお受けください！

14 らくらくストレッチ「首こり編」

15 保健師えり子のフリートーク「感染症」

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

あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族の皆さまにおかれましては、すこやかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。日頃より当健康保険組合の事業運営につきまして多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年からの新型コロナウイルス感染症の流行が、皆さまの健康だけでなく、経済や社会にも多大なる影響を及ぼしています。コロナ禍の収束が見えないなか、改めて健康であることの大切さが認識されたことと存じます。

健保組合を取り巻く環境は、コロナ禍の影響による保険料収入の減少が避けられず、少子高齢化の進展により厳しい状況が続いています。団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となり始め、現役世代が負担する高齢者医療へ

の納付金が急激に増加する「2022年危機」が間近に迫り、健保組合の財政悪化が危惧されています。

この危機に備えるため「高齢者医療制度の負担構造改革」の実現を健康保険組合連合会とともに政府に對し求めているところです。

このような状況下ではありませんが、当健保組合では皆さまの健康管理・健康づくりを支える事業を推進してまいります。皆さまにおかれましては、引き続き体調に十分ご留意され、健康の維持・増進に努めていただくとともに、ジェネリック医薬品のご利用など医療費の節減にご協力をお願いいたします。

皆さまのもとに、一日もはやく平穏な日々が戻りますよう心よりお祈り申し上げます、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
池田 栄一	東京倉庫運輸(株)
小泉 駿一	第一倉庫(株)
三田 友一	国立倉庫(株)
森田 光一	旭倉庫(株)
山崎 元裕	(株)ヤマタネ

互選理事

氏名	事業所名
市嶋 健介	山手冷蔵(株)
大竹 広明	三信倉庫(株)
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)
野崎 章	倉庫業健康保険組合
三好 將義	矢倉倉庫(株)

監事(選定)

氏名	事業所名
古川 健司	東京倉庫協会

監事(互選)

氏名	事業所名
村田三枝子	日本流通倉庫(株)

選定議員

氏名	事業所名
大川 光幸	倉庫業企業年金基金
大原 亘	(株)帝国倉庫
佐志田雄太	佐志田倉庫(株)
水津 健二	平田倉庫(株)
醍醐 正明	醍醐倉庫(株)
平岡 祐介	大東倉庫(株)

互選議員

氏名	事業所名
秋田 幸生	王子倉庫(株)
能美 仁博	東洋埠頭(株)
浜口 健	東神倉庫(株)
峯島 一郎	丸八倉庫(株)
矢部 達也	昭和倉庫(株)
山田 邦博	千住倉庫(株)

2021年
干支の話

丑



古来より
人々の生活とともにあった牛

牛は十二支では2番目にあたります。十二支の選定と序列については諸説ありますが、広く知られている民話では、元日の朝に神様に挨拶に訪れた順番だといわれています。

歩くのが遅いことを知っていた牛は、前の晩から出発して懸命に1位を目指します。ところが、牛の背中にちゃっかり乗っていたねずみが、神様の御殿の門が開くなり飛び降りて1位を奪い、牛は惜しくも2位になったというわけです。

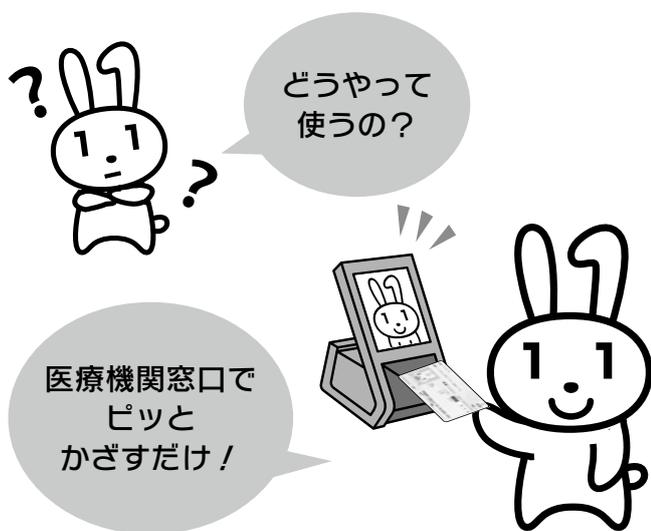
十二支のなかでも歩みがゆっくりでマイペースな牛ですが、人類がもっとも早くに飼い慣らした動物であり、農業大国でもある中国に大きく貢献してきました。優れた生殖力を持ち、五穀豊穡や吉兆をもたらすと考えられ、富の象徴でもありました。古代中国の朝廷には、牛の飼育を専門にする「牛人」という役職があったといわれ、当時の人々がいかに牛を大切に扱っていたかがわかります。

十二支の民話に登場するまじめで堅実な牛のように、2021年も着実に歩みを進められる一年にしたいですね。

2021年3月から

マイナンバーカードに 健康保険証の機能が加わります！

みなさん、マイナンバーカードはもうつくりましたか？ 2021年3月から、マイナンバーカードが健康保険証として利用できるしくみが導入されます。保険証利用の申込方法やメリットなどについてご紹介します。



マイナンバーカードをカードリーダーにかざす

医療機関や薬局の受付で、マイナンバーカードをカードリーダーにかざします。カードの顔写真を機器で確認、または職員が目視で確認します。

※機器を使う場合、顔写真は保存されません。



オンラインであなたの医療保険資格を確認！

マイナンバーカードのICチップにある電子証明書により医療保険の資格をオンラインで確認します。

利用するには下記に従って準備しよう！

ステップ1 マイナンバーカードを取得する

下記①～④の方法で交付申請をします。約1カ月後に市区町村から交付通知書が届きますので、交付の手続きを行って取得します。

①スマホ ②パソコン ③郵便 ④証明写真機



詳しくは
コチラ



<https://www.kojinbango-card.go.jp/kofushinse>

ステップ2 マイナポータルで利用申込みをする

マイナポータルで事前登録をします。下記①～③を準備のうえ、ブラウザでマイナポータルにアクセスし案内に従って申込みをしてください。

①マイナンバーカード+市区町村窓口で設定した暗証番号
②マイナンバーカード読取対応のスマホ
③「マイナポータルAP」のインストール



詳しくは
コチラ



<https://myna.go.jp>

【注意】事業主にマイナンバーの届出をしていない場合は健康保険証としてご利用いただけません。

どないいいことがあるの？6つのメリット

メリット1

健康保険証としてずっと使える！

転職や就職、引っ越しをしても、保険証の切り替えを待たずにカードで受診できます。

※保険者への加入の届出は、引き続き必要です。

メリット2

医療保険の資格確認がスピーディに！

スムーズに医療保険の資格確認ができ、医療機関や薬局の受付事務が効率的に。

メリット3

窓口への書類の持参が不要に！

高額療養費の限度額適用認定証などの書類持参が不要に。

※自治体独自の医療費助成等については書類の持参が必要です。

メリット4

健康管理や医療の質が向上！

マイナポータルで、薬剤情報や特定健診情報を確認できるようになります。(2021年秋頃予定)。本人が同意すれば、初めての医療機関等でも、今までに使った薬剤情報や特定健診情報が医師等と共有できます。

メリット5

医療保険の事務コストの削減！

医療保険の請求誤りや未収金が減少しコスト削減に。

メリット6

マイナンバーカードで医療費控除も便利に！

マイナポータルの医療費情報(2021年秋頃予定)で、確定申告も簡単になります。

保険証利用に関するQ&A

Q すべての医療機関・薬局で使えるようになりますか？

A マイナンバーカードを健康保険証として利用できるよう、順次医療機関・薬局のシステム整備が行われる予定です。厚生労働省は「令和5年3月末には概ねすべての医療機関等での導入を目指す」としています。

Q マイナンバーカードを持参すれば、健康保険証がなくても医療機関等を受診できますか？

A オンライン資格確認が導入されている医療機関・薬局では、マイナンバーカードを持参すれば健康保険証がなくても利用できます。オンライン資格確認が導入されていない医療機関・薬局では、引き続き健康保険証が必要です。

Q マイナンバーカードがないと医療機関を受診できなくなるのですか？

A マイナンバーカードがなくても受診できます。これまでどおり、健康保険証を提示し受診してください。

Q マイナンバーカードを健康保険証として利用できる(オンライン資格確認を導入している)医療機関・薬局は、どうすれば知ることができますか？

A 今後、厚生労働省・社会保険診療報酬支払基金のホームページに、利用できる医療機関・薬局の一覧が掲載される予定です。また、当該医療機関・薬局においても、マイナンバーカードが健康保険証として利用できることがわかるよう、ポスター等が院内等に掲示される予定です。

Q 医療機関や薬局の受付でマイナンバーカードをあずけるのですか？

A 医療機関・薬局の窓口では、マイナンバーカードはあずけません。

Q マイナンバーカードを忘れた場合はどのようにすればよいですか？

A 健康保険証を持参している場合は、健康保険証をご提示ください。健康保険証も持参していない場合は、現行の健康保険証を忘れた場合の取り扱いと同様になります。

マイナンバーについてのお問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

受付時間(年末年始を除く)

平日 9:30~20:00
土日祝 9:30~17:30

紛失・盗難による
マイナンバーカードの
利用停止は、
24時間365日
受付！

マイナンバー
カード
総合サイト



特定健診でチェックしたい検査項目

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

中性脂肪
(トリグリセライド)

150mg/dL 以上

300mg/dL 以上

LDLコレステロール
(悪玉コレステロール)

120mg/dL 以上

140mg/dL 以上

HDLコレステロール
(善玉コレステロール)

39mg/dL 以下

34mg/dL 以下

※中性脂肪が400mg/dL以上または食後採血の場合は、LDLコレステロールに代えてNon-HDLコレステロールでもよい（Non-HDLの判定値は保健指導、受診勧奨それぞれLDL+30mg/dL）。

血液中の脂質の値が基準値から外れた状態を「脂質異常症」といいます。脂質異常症は動脈硬化の危険因子であり、血管が詰まったり破裂しやすくなったりします。脳や心臓の血管で起これば、脳梗塞や心筋梗塞など深刻な病気を招きます。

脂質異常症

自覚症状がないまま
動脈硬化を進行させてしまつ

脂質異常症を放っておくと ある日突然、脳梗塞を引き起こすことも！

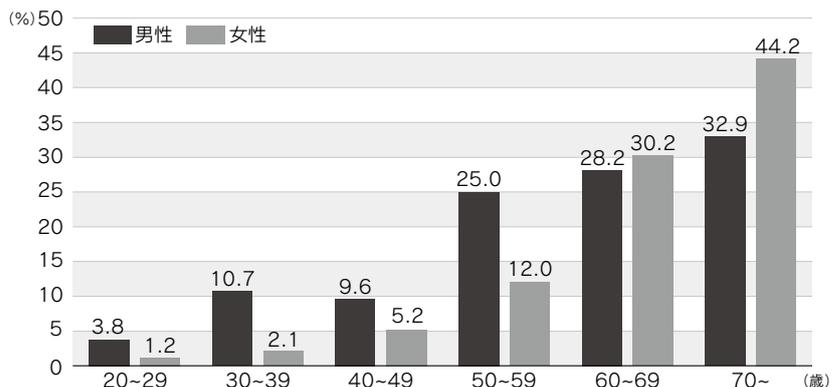
健診で脂質異常症を指摘されているにもかかわらず「とくに体調に問題はないから」と放っておくのは危険です。動脈硬化は無症状のまま進行し、突然脳梗塞などを発症します。ひとたび発症すると、重い後遺症でその後の人生が大きく変わってしまうことも。基準値を超えたら、生活改善や医療機関の受診などになげましょう。



成人のうち、2割以上が 脂質異常症の疑いあり

厚生労働省の報告によると、成人のうち脂質異常症が疑われる者の割合は男性24.7%、女性24.2%となりました。男性は年齢とともに増加し、女性は閉経に伴い50代から急増する傾向にあります。5年前の同報告と比較すると、男性は24.9%で同程度な一方、女性は19.4%で4.8%増加しています。

●脂質異常が疑われる者の割合（男女・年齢別）



出典：平成30年国民健康・栄養調査（厚生労働省）

まずは「10日間」の継続で、健康行動を習慣化しよう！

脂質異常症の主な原因は、高脂質な食事と、食べすぎや運動不足による肥満などです。そして、これらの改善には健康的な生活を「習慣化」することが重要です。長年続けてきた食事や運動習慣を変えることはなかなか難しいものですが、まずは下記を「10日間だけ」継続する気持ちでがんばってみましょう。10日間取り組んでみると、変化が現れてモチベーションが高まったり、次第に意識せずに行えるようになります。

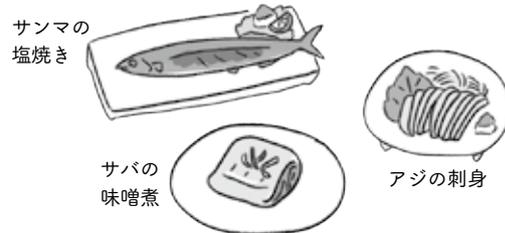
食事編 「脂・糖・塩」が多い食品に注意

脂質異常症の予防・改善には、高カロリー・高脂質な食品の食べすぎに気をつけてください。例えば、ラーメンやスナック菓子などはカロリーや脂質も多いうえ、脂（油脂）・糖（糖質）・塩（塩分）の3要素から成り立っています。これは、脳が「もっと食べたい！」と感じてしまう食べ物なので、カロリーや脂質のとりすぎにつながります。また、脂質の種類も要注意です。LDL（悪玉）コレステロールを増やす飽和脂肪酸が多い食品（加工品、肉の脂、バターやラード、生クリーム等）を控え、中性脂肪を下げる不飽和脂肪酸が多い食品（サバ・アジ・サンマなどの青魚）を積極的に食べるようにしてください。

控えたい食品



積極的に食べたい食品

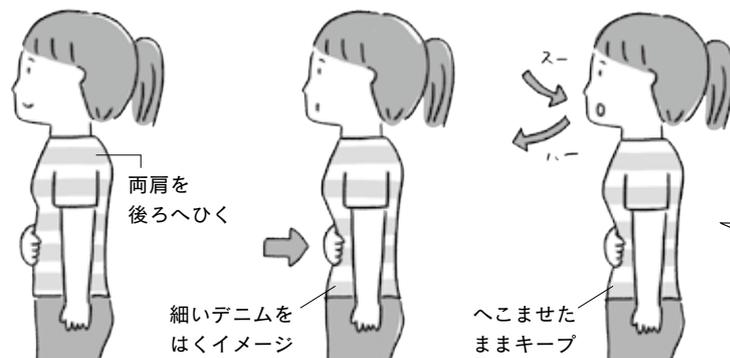


運動編 いつでも・どこでもできる運動「ドロイン」

デスクワークなど日常の活動量が少ない生活スタイルの人は、通勤時に1駅分歩くなど、今の習慣に紐づけてできる運動を取り入れましょう。加えて、わざわざ運動の時間を確保するのが難しい人におすすめなのが、立っていても座っていてもできる運動「ドロイン」です。

ドロインのやり方

- 1 両肩を後ろへ引いて肩の力を抜き、背筋を伸ばす
- 2 骨盤を立てて、へその下あたりを最大限にへこませる
- 3 この姿勢を保ったまま呼吸を続ける



ドロインの効果

- 立っているときや座っているときでも身体活動量を増やせる！
- 腹周りの筋肉が鍛えられ、ポッコリお腹や便秘、冷え性の改善に！

「洗い物をしているときにやる」「パソコン作業をするときにやる」など、1日のうちで取り組む時間を決めておく習慣化しやすくなります。最初は10秒キープするところからはじめ、30秒、1分と継続できるようにしていきましょう。

冬の健康づくりにラフォーレ倶楽部の施設をご利用ください



倉庫業健康保険組合にご加入の皆様は
ラフォーレ倶楽部の「会員」です。
健康増進にどうぞご利用ください。

コートヤード・バイ・マリオット 白馬 / 温泉付プレミアムルーム

一層で雪の上の暖かいオープンベッドを企業ご同業。保温力に優れ、温まりが良いと言われている白馬の湯をお部屋でお楽しみください。

外資系ブランドを含むホテル・ゴルフ場で 会員様はいつでもベストレートで ご利用いただけます。 (最低料金)

2020年度 会員料金 温泉付客室泊 / 1泊2食(定員利用時/大人1名様あたり)

マリオットホテル
コートヤードホテル
18,000 ~ 25,500円
(一般料金例: 白馬 42,350 ~ 47,850円) (税別)

ラフォーレホテル
14,600 ~ 23,500円
(一般料金例: 箱根強羅 21,000 ~ 31,000円) (税別)

※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
お預かりさせていただきます。また、ラフォーレ倶楽部会員料金でご利用の場合、Market Bonvoy®会員特典の対象外となります。
※料金はスタンダードルーム12,430円〜もご利用しております。(温泉付き客室はございません)



☺️ ご利用方法 ☺️ ご予約は利用日の4ヶ月前の月の1日から承ります。 ※トップシーズンは異なります。

1.各ホテルへ直接ご予約

[WEB]
www.laforet.co.jp/soko/



[電話] 各ホテルへ直接お電話

法人会員名 倉庫業健康保険組合
法人会員No. 20024
法人パスワード 20024cc

☺️公式アプリからの予約も承ります。



2.補助金利用申請

●健康保険組合の補助金制度がご利用いただけます。

1名様1泊につき2,000円

対象者: 被保険者・被扶養者
年間上限10,000円

予約成立後、利用日の2週間前までに
「健康づくり施設(宿泊施設)利用申込書」へ必要事項を記入し、
お勤め先の担当者を通じて健康保険組合へ提出してください。

※任意継続被保険者の方は直接組合にお申し込みください。
※利用申込書(原本)が無い場合は下記へお問合せください。
倉庫業健康保険組合 保健事業課 TEL.03-3642-8436



GoToトラベルキャンペーン割引との
併用が可能です。
STAYNAVI(外部サイト)へアクセス
「はじめての方」→「会員登録」→「マイページ」→
「GoToトラベルクーポン券発行」

◎掲載の料金はGoToトラベルキャンペーン割引前の料金となります。またGoToトラベルキャンペーンは
2021年1月31日までが対象となり、予算がなくなり次第終了となります。※2020年11月5日現在の情報です。

3.ご利用日当日までに

健保組合より補助金額が記載された
「健康づくり施設(宿泊施設)利用運
送票」をお渡しします。

4.ご利用日当日

「健康保険証(コピー可)」と[2]でご
準備いただいた「GoToトラベル割引
クーポン券」をフロントにご提示くだ
さい。[3]でご準備いただいた「利用
送結票」もご提出ください。

☺️ご利用者様全員の身分証明書のご提示を
お願いします。

補助金額を控除した金額をご精算。

当組合では、皆さまの保養・健康・体力づくりにお役立ていただくために、健康づくり施設を開設し利用者の皆さまに補助を行っています。今回は、冬の健康づくりにぴったりな施設をご紹介します。

この冬のおすすめプラン

ラフォーレ倶楽部
伊東温泉 湯の庭

ぬくもりあふれる湯づくりの宿。
館内は浴衣でおくつろぎいただけます。
落ち着いた和モダンの空間と温泉で
癒しのひとときを。



GoToトラベルキャンペーン対象プラン

毎週金曜日がおトク[1日10室限定]
オールフライデープラン

スタンダードルーム料金で温泉付プレミアムルームへ
無料アップグレード。

期間 ~2021/3/31までの金曜日泊 ※除外日あり

料金 1泊朝食 / 温泉付プレミアムルーム泊

大人 ~~9,900円~~ → 7,370円~



GoToトラベルキャンペーン対象プラン

旬彩会席
夕朝食付きプラン

旬の食材を使った秋の味覚を
ご堪能いただけます。

期間 ~2021/3/31泊 ※除外日あり

料金 1泊2食 / スタンダードルーム泊

大人 17,270円~



GoToトラベルキャンペーン対象プラン

ラフォーレ
那須

冬のお得旅♪
那須の硫黄泉で身体ポカポカ湯ごもりプラン

乳白色の硫黄泉が特長の温泉に浸かったあとは、地元食材を使用したホテル
自慢のご夕食と那須の地酒セット*に舌鼓。那須の冬を存分にお楽しみください。

期間 ~2021/3/31泊 ※除外日あり

料金 1泊2食 大人 16,170円~ お子様 8,250円~

*地酒セットは、ご夕食時に大人の方のみのご提供となります。



デラックスシングルルーム(シモンズベット)

GoToトラベルキャンペーン対象プラン

琵琶湖
マリオットホテル

湖が見えるお部屋に泊まる
1泊朝食付きプラン

悠々と水をたたえる日本一の湖、周囲に広がる山々と田園の風景は季節ごとに表情を
変え訪れる人を魅きさせません。そんな琵琶湖湖畔に佇むホテルで優雅なひとときを。

期間 ~2021/3/31泊 ※除外日あり

料金 1泊朝食 / デラックスルーム(40㎡)泊

大人 11,935円~ お子様 9,818円~

※その他の
お部屋タイプもございます。

◎GoToトラベルキャンペーンは2021年1月31日までが対象となり、予算がなくなり次第終了となります。

※本誌掲載の料金は法人契約によるラフォーレ倶楽部会員料金及び定員利用時1名様あたりの料金となり、消費税・サービス料込の価格表示です。別途入浴税を申し受けます。

※マリオットホテルはチェックインの際、デビットカードまたはクレジットカードのプリントまたは現金をお預けいただけます。また、ラフォーレ倶楽部会員料金でご利用の場合、Marriott Bonvoy™会員特典の対象となります。

※お子様料金は小学生以下(プフィの場合、4歳~小学生)の方が対象です。※今後のホテル・ゴルフ場の営業に関する最新情報は、WEBサイトにて随時お知らせいたします。

※写真はイメージです。※2020年11月5日現在の情報です。

ご予約・お問合せは各ホテル・ゴルフ場またはWEBサイトへ(電話受付/平日9:00~17:00) ※年末年始休業

伊豆マリオットホテル修善寺	0558-72-2011	コートヤード・バイ・マリオット 白馬	0261-75-5489	ラフォーレ修善寺&カントリークラブ	0558-74-5489
富士マリオットホテル山中湖	0555-65-6711	リゾートホテル ラフォーレ那須	0287-76-3489	優待ゴルフ場	
軽井沢マリオットホテル	0267-44-4489	ラフォーレ倶楽部 箱根強羅 湯の楼	0460-86-1489	ラフォーレ&松尾ゴルフ倶楽部	0479-86-6400
琵琶湖マリオットホテル	077-585-6300	ラフォーレ倶楽部 伊東温泉 湯の庭	0557-32-5489	優待ホテル 強羅環翠楼	0460-82-3141
南紀白浜マリオットホテル	0739-43-7000	ホテルラフォーレ修善寺	0558-74-5489		

※ラフォーレ龍王リゾート&スパは全館クローズ中

「健康スコアリングレポート」に見る 当組合の健康課題

健康スコアリングレポートとは、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全国規模で「見える化」したものです。

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

※本レポートは2016~2018年度のデータに基づいて作成されています。
※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。

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。また、特定保健指導実施率は、業態平均および総合組合平均を下回っており、毎年実施率が下がっています。

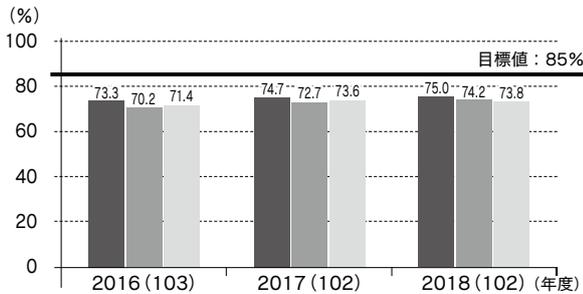
総合 組合順位 138位 / 254組合

全組合順位 806位 / 1,368組合

■ 当組合 ■ 業態平均 ■ 総合組合平均

特定健診の実施率

1ランクUPまで あと313人

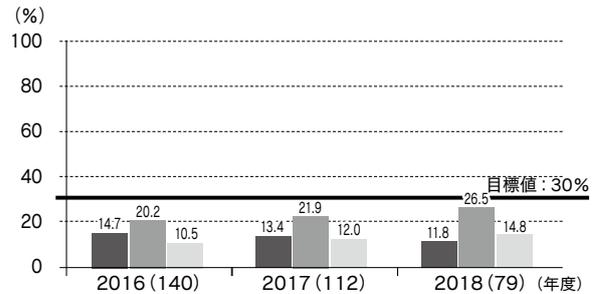


特定健診の実施率	2016	2017	2018
当組合	73.3%	74.7%	75.0%
	122位/254組合	111位/255組合	126位/254組

※ () 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 あと116人



特定保健指導の実施率	2016	2017	2018
当組合	14.7%	13.4%	11.8%
	65位/254組合	88位/255組合	132位/254組

※ 実施率は2018年度実績。

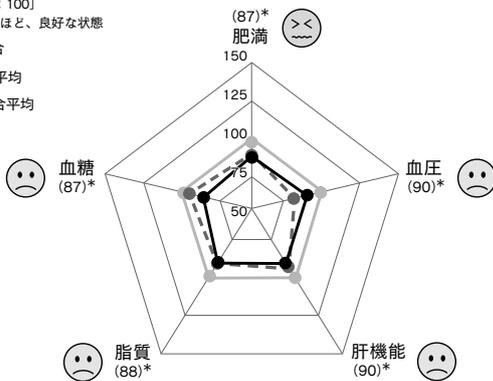
② 健康状況

肥満、血圧、肝機能、脂質、血糖の生活習慣病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全組合平均より下回っています。

[全組合平均: 100]
*数値が高いほど、良好な状態

● 当組合
- 業態平均
○ 全組合平均



※2018年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

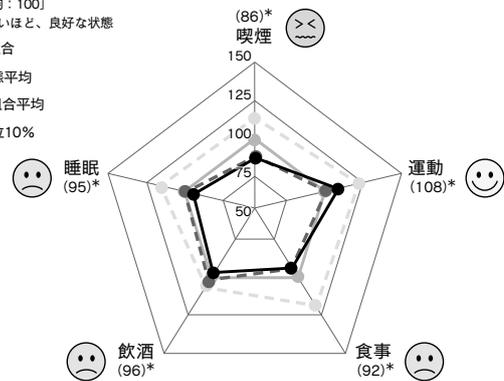
③ 生活習慣

喫煙、運動、食事、飲酒、睡眠の適正な生活習慣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、運動習慣が業態平均を上回っています。しかし喫煙習慣が最も高く、食事習慣・飲酒習慣・睡眠習慣については全組合平均より下回っています。

[全組合平均: 100]
*数値が高いほど、良好な状態

● 当組合
- 業態平均
○ 全組合平均
○ 上位10%



※2018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以下の場合には全組合の上位10%の平均値を表示。

健診は毎年受けてご自身の健康状態を確認しましょう。

特定保健指導の案内があった方は積極的に参加し、禁煙や運動などの生活習慣の改善に取り組みましょう。

令和元年度 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18,088人のうち13,772人の受診がありました。受診率は76.1%で平成30年度から1.1ポイント上昇しましたが、当組合の目標値には8.9ポイント及びませんでした。とくに被扶養者の受診率は35.6%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	13,752人	12,229人	88.9%	91.3%
被扶養者	4,336人	1,543人	35.6%	66.6%
合計	18,088人	13,772人	76.1%	85.0%

特定保健指導

特定保健指導は、対象者3,146人のうち384人の利用（終了）がありました。実施率は12.2%と平成30年度から0.4ポイント上昇しました。実施率が昨年より若干上昇しましたが、当組合の目標値を大きく下回る状態が続いています。

▼特定保健指導の実施状況

区分	対象者	実施者	実施率	目標値
動機付支援	1,109人	155人	14.0%	42.3%
積極的支援	2,037人	229人	11.2%	23.7%
合計	3,146人	384人	12.2%	30.0%

令和3年度 春季会場別婦人生活習慣病健診のご案内

～令和3年度の申込がスタートします～

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

令和3年4月～令和3年8月

●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

●健診費用

5,500円(受診者負担額)

●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。申込書は組合ホームページ(<https://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。

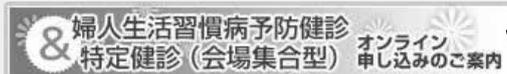
※組合ホームページ「健保からのお知らせ」からもアクセスいただけます。

※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。

東振協

検索

東振協ホームページから「オンライン申込みサイト」へ



バナーをクリック!

●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…令和3年1月15日(金)組合必着
- ②オンライン申込…令和3年1月19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

特定保健指導をぜひお受けください！

当組合では、特定健診の結果メタボリックシンドロームやその予備群に該当し、生活習慣を変えることで改善が見込まれる方に、特定保健指導を行っています。専門家からアドバイスや支援を受けながら、メタボリックシンドロームを改善させる絶好のチャンスです。特定保健指導の対象となった方には、当組合からご連絡をさしあげます。費用は健保組合が負担するので無料です。ぜひ受けてください。

Q. どうして特定保健指導を受けなきゃいけないの？目的は？

A. 生活習慣病の重症化を予防するためです。

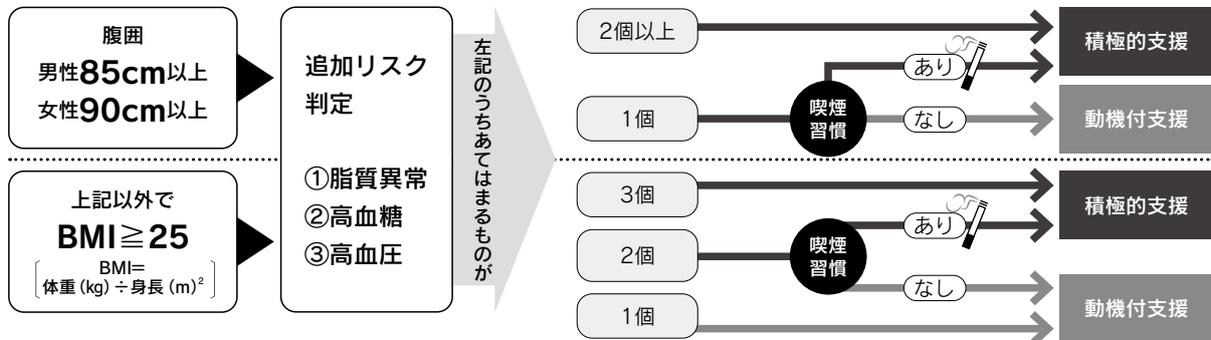
生活習慣病（高血圧や高血糖など）を放っておくと、重症化して糖尿病や脳卒中などを発症する可能性が高くなります。専門家の適切なサポートのもと、原因となる生活習慣（喫煙や食べ過ぎ、運動不足など）を改善すれば、生活習慣病の重症化を防ぐことができます。



Q. 対象者はどうやって決まるの？

A. 特定健診の結果（検査数値や生活習慣）によって決まります。

下記のチャートのとおり、重症化リスクの程度によって「動機付支援」と「積極的支援」に分かれます。



※服薬中の方は特定保健指導の対象外です。

※65～74歳の方は、積極的支援に該当しても動機づけ支援となります。

Q. 特定保健指導では、どんなことをするの？

A. 初回面談で目標をたて、専門家のサポートを受けながら3～6カ月間実践します。

まずは専門家との初回面談を受け、特定健診の結果や現在の生活習慣をもとに目標やプランをたてます。その後、専門家からのサポートを受けながら3～6カ月間生活改善に取り組みます。対象者の生活スタイルに合ったサポートを受けられ、困りごとがあれば専門家に相談できます。



令和元年11月～令和2年10月分

「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。

「医療費のお知らせ」が届いたら

- ☑ ご自身(またはご家族)の通院履歴を確認していただき、適切に医療機関にかかっているか見直しましょう。
 - ☑ ご自身(またはご家族)が通院した覚えのない医療機関が記載されていないか確認しましょう。
(医療機関からの架空請求や第三者によるなりすまし通院がないかチェックしてください)
- なお、不審な請求に気付かれた場合は、当組合に連絡をしてください。

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・付加給付金の申請方法については組合ホームページをご参照ください。

また、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)

※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、以下の①、②に該当する場合は、申請の対象とならないことがあります。

- ①一部負担額の全部または一部について、国や自治体から助成を受けている場合
- ②第三者行為(交通事故等)による傷病で診療を受けている場合

「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」は受診内容等の確認にご利用いただくほか、確定申告などの医療費控除の申告の際に利用できます。ただし、今回の「医療費のお知らせ」に掲載されていない11・12月診療分など、医療費控除の対象となるすべての受診について反映されない場合がありますので、その場合は領収書にもとづいて、「医療費控除の明細書」を作成していただく必要があります。

医療費控除や税申告の詳細につきましては、国税庁のホームページ(<https://www.nta.go.jp>)でご確認いただくか、お住まいの地域を管轄する税務署等にご確認ください。

どこでもカンタン!

らくらくストレッチ 「首こり編」

RAKU RAKU STRETCHING

スマートフォンやパソコンを長時間使用する現代人にとって、肩こりと同じくらい日常的な悩みとなっているのが首こり。頭蓋骨と首の骨をつなぐ後頭下筋群が、姿勢の悪さや目の使いすぎなどでこり固まり、首こりの原因になるといわれています。首こり改善に役立つらくらくストレッチで、スッキリとした毎日を送りましょう。

注意!

首こりにはこれがNG!

✓ 姿勢の悪い
カメ首姿勢

体を丸めて首が前に出るカメ首姿勢を続けると重心が崩れてしまうので要注意。

✓ 同じ肩で
かばんを持つ

肩掛けや斜めがけかばんを同じ肩で持つことで、首と肩の筋肉に負担をかけます。

✓ 冷えにより
こりやすくなる

首もとの開いた服は首を冷やす原因になり、筋肉の働きを悪くしてしまいます。

上記に当てはまる人は要注意!
ストレッチで改善しましょう!

スッキリ! らくらくストレッチ

自宅でスッキリ! 首ねじりストレッチ

イスに座ってできる全身をほぐすストレッチ。首の斜め後ろから上背部にある筋肉をほぐし、血流のめぐりをよくすることができます。首の一部の筋肉をほぐすだけだと、周辺筋肉の緊張状態が続いたままになるので、首と肩まわりの筋肉を一緒にストレッチするのが効果的です。

- ①ひざをそろえてイスに座り、両手で後頭部を軽く抱えてあごを引く。
- ②ひじ先で弧を描くように右へ首をねじる。その姿勢で20秒キープ。
- ③反対側も同様に左右交互で行う。少しずつ強度を強めながら3回ずつ繰り返す。



ストレッチ中は呼吸をとめずに、深く深呼吸をしながら行いましょう。

職場でスッキリ! 首伸ばしストレッチ

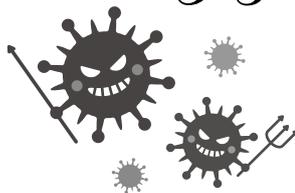
縮んだ首の筋肉をゆるめるストレッチ。スマートフォンの使用などにより硬くなる後頭部と鎖骨のつながり目・胸鎖乳突筋の緊張をゆるめ、縮んだ首の位置をまっすぐに整えることができます。首全体の筋肉がほぐれるので、あごのたるみ解消にも効果的です。

- ①右手で左肩をつかみ、手のひらで鎖骨を押さえる。
- ②鎖骨をしっかり押さえながら首をゆっくり後ろへ倒し、あご先を軽く上に向ける。
- ③首を後ろに曲げたままゆっくり右に倒し、あご先を左上に向けて5回深呼吸をする。
- ④反対側も同様に繰り返す。

鎖骨を押さえるときは脇はしっかり締め、鎖骨と、その下にある胸の筋肉(大胸筋)をしっかり固定しよう。



保健師えり子の vol.71
フリートーク



「感染症」

今年も、感染症への心構えがとくに必要となる年になりそうです。すでにインフルエンザの予防接種を受けた方も多いと思いますが、新型コロナウイルスとインフルエンザは同じような症状が出るため鑑別が難しく、医療機関はコロナを意識した過剰な対応をせざるを得ません。インフルエンザにかかりリスクをできるだけ下げたおくことは必要です。

しかし、注意が必要なのはインフルエンザだけではなく「ちょっとこの冬は、従来のように「ちょっと風邪気味だから」と近くのクリニックを受診して薬を簡単にもらうことはできません。軽症で発熱や倦怠感がなくても、まず医療機

関に電話して受診してよいかを問いただわせ、指定された時間に（ほかの患者と接触しないような方法で）受診することになります。つまり、軽い風邪でもかなり面倒くさいことになるので、うっかり風邪をひくことも避けたい今年の冬です。

気をつけなければいけない感染症はコロナばかりではありません。オリンピックが開催されれば多くの外国人を迎えることになり、さまざまな感染症が入ってくることは避けられません。例えば風疹や麻疹（はしか）など、国内の発生数は少なくなっていますが海外では日常的に流行しているところもあり、感染力が強いので注意が必要です。また、暑い時期の開催なので細菌性の食中毒対策も求められます。まさしく感染症に対して臨戦態勢で臨まなければいけない年になりそうです。

人類の歴史は感染症との闘いといわれてきました。記憶に新しいものだけでも、2004年頃の鳥インフルエンザ、2009年の新型インフルエンザなど、ウイルスの脅威は常に私たちの身近にありました。流行のたびにパンデミックへの懸念がささやかれていたもので、コロナウイルスの世界波及も

ある程度は想定内のことだったと言えるのかもしれない。

今回のコロナ騒動も、時が経てばウイルスの解明やワクチンの開発により、抑え込みに成功してすっかり過去のものになってしまいう日もくることでしょう。しかし、環境や媒体の中で変化し続けるという細菌やウイルスの特徴上、新しい感染症はまたいつ発生してもおかしくありません。さらに、交通機関の発達で世界が狭くなり、パンデミックが容易に起こり得る環境になっています。今日まで私たちはさまざまな感染症を克服し、困難を乗り越えてきましたが、さらなる感染症に備える準備は必要です。

感染症の予防方法は原因となる病原体により異なりますが、私たちができる基本的な予防法は同じです。十分な栄養と睡眠、手洗いうがい、適度な室温・湿度、そして他の人への感染を防ぐためのマスクです。

今回のコロナ騒ぎですっかり身についた正しい手洗い方法や、うがい・マスクの習慣は私たちが感染症の蔓延から守ってくれます。今年は今まで以上に手洗い、うがい、マスクを徹底して、何としても健康な1年を過ごしましょう。

公 告

(事業所編入)

鯨岡倉庫 株式会社 栃木県小山市
令和2年11月1日付

(事業所削除)

株式会社 ロジコム 東京都東大和市
令和2年8月1日付

事業の概要 (令和2年11月末現在)

事業所数		358
被保険者数		男 17,390人 女 5,967人 計 23,357人
平均標準報酬月額		男 370,720円 女 250,525円 平均 340,433円
保険料調定額		774,113,712円 累計 7,040,650,795円
保険給付		841,114,332円 累計 6,405,867,029円

寒い冬にほっこりカラダ温まる

鱈のふんわりかぶら蒸し

●材料（2人分）

真鱈	2切れ
かぶ	2個
かぶの葉	3本
にんじん	20g
酒	小さじ1
卵白	1個分
片栗粉	小さじ1
塩	少々
A	
だし汁	200cc
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/4
塩	少々
B	
片栗粉	大さじ1/2
水	大さじ1

●作り方

- ① 鱈は塩少々（分量外）をふり5分ほどおき、出てきた水分をキッチンペーパーで優しくふく。かぶは皮ごとすりおろし、ざるにあげ軽く水を切る。かぶの葉は茹でて長さ1cmに切る。にんじんはお好みの型で抜いておく。
- ② ①の鱈に酒をふりかけ、にんじんとともに蒸気があがった蒸し器に入れ中火で5分ほど蒸す。
- ③ 卵白はハンドミキサーなどを使って七分立てにし、片栗粉と塩を混ぜた後、①のかぶとかぶの葉を加えさっくりと混ぜ合わせる。
- ④ 器に②を盛り、③をふんわりとかけ、中火で10分ほど蒸す。
- ⑤ 鍋にAを入れて温め、Bの水溶き片栗粉でとろみをつけ、蒸しあがった④にかける。お好みでわさび（分量外）を添える。

1人分

エネルギー 116kcal
塩分 1.0g



美味しさをプラスするひと手間

淡白な味わいで和洋中さまざまな料理に向いている鱈。身が柔らかく崩れやすいため、片栗粉を軽くまぶしておくとし崩れだけでなくパサつきも抑えられます。

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 ●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

