

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. 267
令和3年
7月号

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

- 08 健診を受けない理由って何ですか？
- 09 「有酸素運動」で体脂肪を燃やす
- 10 保健師えり子のフリートーク「ブルーライト」

02 季節の健康TOPICS 「今年の夏もマスク熱中症に注意！」

04 目指せ！健康長寿「歯周病」

倉庫業健康保険組合



今年の夏も



季節の健康 TOPICS

マスク熱中症に注意!

新型コロナウイルス感染症の予防のため、外出時のマスク着用が必須となりました。気温と湿度が高いときにマスクをすると、熱を逃しにくく、また脱水状態になっていることに気づきにくくなるため、「マスク熱中症」になる危険性があります。

「新しい生活様式」での **熱中症予防行動** のポイント

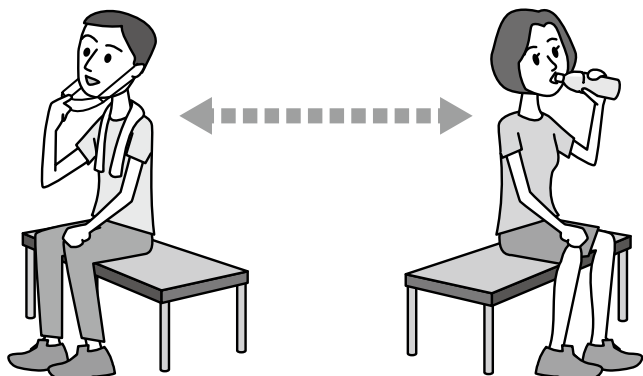
1 暑さを避ける

- * エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- * 窓を開けるなど換気をしつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- * 涼しい服装に



2 適宜マスクをはずす

- * 気温・湿度が高いなかでのマスクの着用は要注意
- * 屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合は、マスクをはずす
- * マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で適宜、マスクをはずして休憩を



3 こまめに水分補給

- * のどが渇く前に水分補給
- * 1日あたり1.2リットルを目安に
- * 大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに



4 日頃から健康管理

- * 日頃から体温測定、健康チェック
- * 体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養



5 暑さに備えた体づくり


- * 暑くなり始めの時期から適度に運動を
- * 水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- * 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度



👉 こんなときは危険!

重症度に合わせて 対処しよう

熱中症は「どのくらい症状が重いか」という重症度により、Ⅰ度、Ⅱ度、Ⅲ度の3つに分類されます。対処法を覚えておきましょう。

重症度	代表的な症状	対処法
Ⅰ度 (軽症)	めまい、 たちくらみ、 こむら返り、 大量の汗	涼しい場所に移動し 体を冷やす。 安静にして水分、塩分、 糖分を補給
Ⅱ度 (中等度)	頭痛、 吐き気、 体がだるい、 全身倦怠感	Ⅰ度の対処 +誰かがそばで見守る。 回復しなかったり 水分が補給できない ときは早めに受診
Ⅲ度 (重症)	意識障害、 けいれん、 体温が高くなる	Ⅱ度の対処 +救急車を呼ぶ 

体の効果的な冷やし方

- 体に水をかける
- ぬれタオル、凍らせたペットボトルでわきや脚のつけ根、首回りや手のひらなど太い血管を冷やす



※熱中症で倒れている人が新型コロナウイルスに感染している可能性もあるため、ケアをする際にはマスクをして吐しゃ物等に触れないでください。

熱中症の危険度がわかる 「暑さ指数(WBGT)」



熱中症の危険性は温度だけでなく湿度や直射日光によっても変わります。温度にこれらの要素を加えたのが、「暑さ指数(WBGT)」です。

環境省の「熱中症予防情報サイト」で調べることができます。ほぼ安全、注意、警戒、嚴重警戒、危険の5段階に分類されます。熱中症対策として活用しましょう。



<https://www.wbgt.env.go.jp/>

熱中症を引き起こす3つの要因

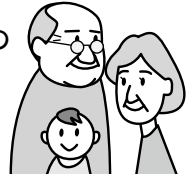
環境

- * 気温が高い
- * 日差しが強い
- * 急に熱くなった
- * 湿度が高い
- * 締め切った室内
- * 熱波の襲来
- * 風が弱い
- * エアコンのない部屋



からだ

- * 高齢者や乳幼児、肥満の方
- * 下痢やインフルエンザでの脱水症状
- * 糖尿病
- * 二日酔いや寝不足
- * 低栄養状態

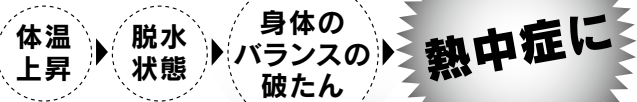


行動

- * 激しい筋肉運動や慣れない運動
- * 屋外作業
- * 水分補給できない状況



体温調整ができないと...



マスクをしていると呼吸で体を冷やせない

熱がこもりやすい

マスクをしていると、脱水状態に気づきにくい



あなたは
大丈夫？

。歯周病のセルフチェック

口腔内全体

- 口臭を指摘された・自分で気になる
- 朝起きたら口の中がネバネバする
- 歯みがき後に、毛先に血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある

歯の症状

- 歯と歯の間に物が詰まりやすい
- 歯が浮いたような気がする
- 歯並びが変わった気がする
- 歯が揺れている気がする

歯肉の症状

- 歯肉が赤く腫れてきた
- 歯肉が下がり、歯が長くなった気がする
- 歯肉を押すと血や膿が出る

チェックがない場合

歯周病は無症状で進行することもあるため、1年に1回は歯科検診を受けて、これからも健康な状態を維持しましょう。

チェックが1～3個の場合

歯周病の可能性がります。軽度のうちに治療を受けましょう。

チェックが4～5個以上の場合

歯周病が進行している可能性があります。大切な歯を失う前に、できるだけ早く治療を受けましょう。

※日本臨床歯周病学会HPより引用

お口だけの問題にとどまらない

歯周病

歯周病と関連のある生活習慣病

糖尿病

歯周病の進行により産生する炎症性物質が血液中に入ると、インスリンの働きを低下させるため、血糖値が下がりにくくなります。

肥満

歯周病が進んでいる人はメタボリックシンドロームの発症が1.6倍高まることが報告されています。

動脈硬化

歯周病によって産生された炎症性物質が血液中に入ると、血管内にアテローム(粥状の沈着物)ができ、血液の通りが狭くなります。進行すると動脈硬化が発生します。

心臓病・脳梗塞

歯周病が引き起こす動脈硬化により、狭心症や心筋梗塞が起こりやすくなります。また、歯周病の人は約2.8倍脳梗塞になりやすいという報告もあります。

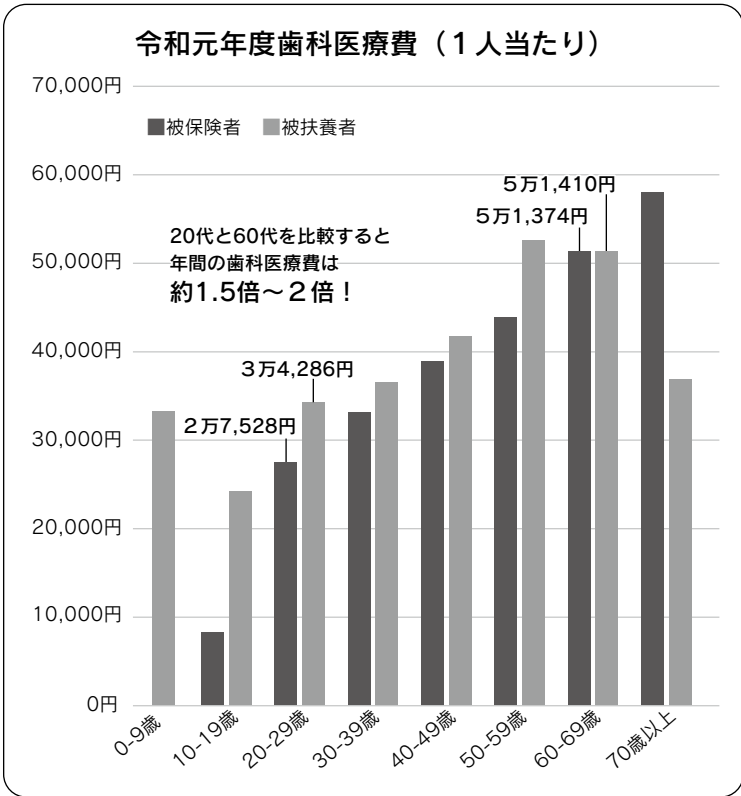
認知症

歯周病が引き起こす動脈硬化は、脳血管性認知症の原因になる可能性があります。アルツハイマー型認知症との関連も明らかになります。

がんや腎臓病などの関連性も明らかになってきました。今後はさらに多くの病気と歯周病の関係が明らかになるでしょう。

歯周病とは、歯と歯ぐきの間で細菌が繁殖し炎症が起こる病気で、歯周病はお口の中だけの問題ではなく、生活習慣病との関係も明らかになっています。

※参考：(公財) 8020推進財団「お口は万病の元」(2021年1月発行)



当組合の歯科医療費

当組合の歯科医療費は歳を重ねるごとに増加しています。（左図参照）

歯周病は感染症であるとともに、生活習慣が発症のきっかけになることから生活習慣病ともいわれています。感染の原因となる歯垢（プラーク）を取り除く歯みがきや、食生活などの生活習慣を見直して、全身の病気にもつながるおそれのある歯周病を予防しましょう。

一度失った歯は二度と元に戻りません。失ってから後悔することのないよう、若いうちから歯を大切にしましょう。

歯みがき習慣と生活習慣の改善で歯を守ろう！

歯みがき習慣

ホームケア
デンタルフロスと歯間ブラシでプラーク除去
 毎日の歯みがきに加え、デンタルフロスや歯間ブラシを使うと、歯ブラシの毛先が届きにくいところまでしっかりプラークを取り除けます。

専門ケア
プロによるケアで歯をすみずみまできれいに
 ホームケアでは取りきれないプラークや歯石は、歯科医院での専門ケア「PMTC※」できれいにしましょう。
 ※Professional Mechanical Tooth Cleaningの略で、歯科医院で行う歯のクリーニングのこと

生活習慣

①**栄養バランスがとれた食生活を心がける**
 とくに、カルシウムの多い小魚、乳製品、緑黄色野菜、海藻、大豆など。

②**よく噛んで食べる**
 唾液の分泌の増加、肥満防止などに効果あり。

③**甘いものや糖分の多いものは控える**
 食べたらずくに歯みがきをしよう。

④**リラックスできる時間をつくる**
 ストレス、睡眠不足、過労などで休養が取れない人は歯周病が進行しやすい。

令和2年度

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2年度の実績に基づき、下記のとおり161事業所が該当いたしました。

▼27年連続優良事業所

松岡冷蔵株式会社

▼23年連続優良事業所

一般社団法人日本倉庫協会

▼22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

▼19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

▼18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

▼17年連続優良事業所

日栄梱包株式会社

▼15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

▼14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

▼13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

▼12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

玉川冷凍産業株式会社

▼11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

▼10年連続優良事業所

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

上村倉庫株式会社

HAVIサプライチェーンソリューションズ・ジャパン合同会社

▼9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ツチ

株式会社立飛ホールディングス

▼8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

▼7年連続優良事業所

平田倉庫株式会社

株式会社本所倉庫

▼6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

ピーロッド・アセットマネジメント株式会社

▼5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

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

▼4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

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

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

株式会社ロジバルエクスプレス

株式会社ハーバー・ブレイン

▼3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

松岡地所株式会社

八王子食糧株式会社

株式会社板橋紙流通センター

尾張屋土地株式会社

株式会社テアールシーサービス

株式会社ヤマテ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

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

糧栄産業株式会社

株式会社本荘ロディック

日本ロジステック株式会社

▼2年連続優良事業所

岩友倉庫株式会社

一般社団法人全国食糧保管協会

大信倉庫株式会社

日興倉庫株式会社

コクサイエアロマリン株式会社

志水倉庫株式会社

輸入食糧協議会事務局

アルコール海運倉庫株式会社

渡邊倉庫株式会社

株式会社五冷サービス

倉庫業企業年金基金

日東富士運輸株式会社

ボックス冷蔵株式会社

岡田サービス有限会社

日水物流株式会社

株式会社イースタンスポーツ

日塩株式会社

赤坂倉庫株式会社

東京油槽株式会社

旭梱包株式会社

山種商事株式会社

株式会社五冷メンテナンス

株式会社倉庫会館

王子陸運株式会社

株式会社ティーエフ大阪

八重洲商事株式会社

昭和倉庫株式会社 (東京都足立区)

株式会社ナカノ商会

株式会社ロジスポ

株式会社曾根郷倉庫

株式会社イシカワ

株式会社立飛リアルエステート

株式会社立飛サービス

岩手県倉庫事業協同組合

株式会社ゼストフード

有限会社レクリューズ

グローム・マネジメント株式会社

株式会社立飛ホスピタリティマネジメント

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、保険料を納期限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(任意継続被保険者の方はご自宅)に送付します。ジェネリック医薬品を上手に活用することで、皆さんの薬代の自己負担が軽減されるとともに、皆さんの保険料で運営している健保組合の医療費削減にもつながります。

お手元にお知らせが届きましたら、ぜひこの機会にジェネリック医薬品についてご理解いただき、ジェネリック医薬品の使用についてご検討いただきますようお願いいたします。また、お知らせが届かなかった方も、ジェネリック医薬品の切り替えを希望される場合は、かかりつけの医療機関の医師、もしくは調剤薬局の薬剤師へご相談ください。

令和3年度 秋季会場別婦人生活習慣病健診のご案内

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。

受診対象者	35歳以上の女性(被保険者及び被扶養者) ※昭和62年3月31日以前生まれの方
実施期間	令和3年10月～令和4年2月まで ※受診日の指定はできません。
主な健診項目	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
会場	全国約700か所の公民館・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 ①、②いずれかの申込から選択	①書面による申込み 会場別婦人生活習慣病健診申込書(様式⑦)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お申込みください。 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インターネットによる申込み 健康保険証をご用意のうえ、東振協HP(https://system.toshinkyu.or.jp/fujinka)にアクセスして右記バナーよりお申込みください。
申込期限	①書面申込…令和3年7月12日(月)組合必着 ②インターネット申込…令和3年7月16日(金)
健診費用	5,500円(受診者負担額) 受診者負担金の精算方法は会場ごとに異なります。実施会場一覧表の「受診者負担金精算方法」をご確認ください。 1. 窓口精算…受診当日に健診会場内で現金払い 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お振込み。 送金手数料は受診者負担

※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。

潮干狩り大会の結果報告

潮干狩り大会の申込者数は、被保険者とご家族合わせて1,252名。たくさんのお申込みをありがとうございました。

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 電話 03(3642)8436

オンライン資格確認の本格運用開始時期の延期について

「健保ニュース4月号」にて、オンライン資格確認については、令和3年3月下旬から本格運用が開始されると案内いたしましたが、保険医療機関及び保険薬局、医療保険者等における現状と課題を踏まえ、システムの安全性や加入者データの正確性担保の観点から、本格運用の開始時期が延期されることとなりました。

医療機関等を受診される際は、引き続き、被保険者証(保険証)や高齢受給者証、限度額適用認定証、限度額適用・標準負担額減額認定証及び特定疾病療養受領証を併せてご持参いただきますようお願いいたします。

なお、オンライン資格確認の本格運用については、令和3年10月までに開始する予定とされていますが、具体的な日程等につきましては、改めてお知らせいたします。

健診を 受けない理由って 何ですか？



毎年、健診を受けていただきたい理由はお自分の健康状態を知り、
今ある健康を長く維持していただきたいから。健診を受けていないという奥様。
健診を受けない理由は何ですか？

忙しくて時間がとれない



健診は時間がかかると思われがちですが、特定健診なら長くても半日程度です。万が一、入院しないといけないような病気になってしまったら、忙しいなんていってられません。何日も病院での生活を強いられること、わずか半日の健診、あなたはどちらの時間を選びますか？

病気の治療にかかる
時間に比べると
健診時間はわずか

病気でもないのにお金を かけるのがもったいない



40歳以上74歳以下の人は、特定健診の対象者です。専業主婦の奥様も対象です。奥様が特定健診を受ける場合、夫の会社の健診、自治体の健診、病院で直接健診を申し込むなどの方法がありますが、多くの場合、健診受診に補助があります。まずは自治体や夫の会社に確認してみましょう。

自治体や会社の健診の
多くは補助があり
自己負担は少ない

健康には自信がある



健診のメリットは、症状のないうちに発見・治療ができることです。生活習慣病にも自覚症状がないものが多いです。症状がないから健康だと決め込んでご自身の体に向き合っていないと、ある日突然重篤な病を引き起こすことになってしまうかもしれません。

重症化予防は
健康なうちからの
健康チェック

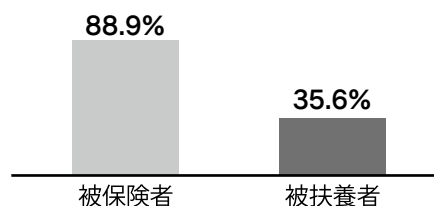
ご家族の健診受診率を伸ばしてみんなで健康になりましょう！

当組合のご家族(被扶養者)の健診受診率は、
35.6%、半分以上の方が健診を受けていません。

病気は人を選んでくれません。家事や育児で忙しくしていても、家計のために節約をしても、健康に自信があっても、病気は気づかないうちにしのび寄ってきます。

ご家族皆さんがいつまでも笑顔でいられるように、奥様も年1回の健診を習慣にしてください。

特定健診の受診率(当組合)



※令和元年度特定健康診査実施状況

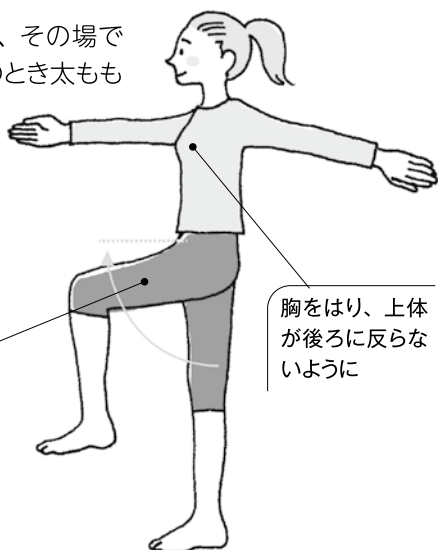
●監修●

フリーインストラクター
今井 真紀

■太もも上げ運動 毎日OK

- ①背筋を伸ばして立つ。
- ②腕を前後に大きく振りながら、その場でゆっくりと足踏みをする。このとき太ももが床と平行になるまでもち上げ、つま先から着地する。これを左右交互に100~200回行い、慣れてきたら回数を増やしていく。

太ももは床と平行になるまでもち上げる



胸をはり、上体が後ろに反らないように

■体ねじり運動 毎日OK

- ①両足を肩幅ぐらいに開いて立ち、背筋を伸ばす。
- ②左ひざを右ひじにつけるように引き上げて上体をねじり、①の姿勢に戻す。次に右ひざを左ひじにつけるように引き上げて上体をねじり、①の姿勢に戻す。これを左右交互にテンポよく20~30回行う。



ウエストをしっかりとねじり、1回の動作が終わったら上体をきちんと伸ばす

おなかや下半身についた脂肪は有酸素運動が効果的。有酸素運動は屋外でウォーキングなどを行うのがいちばんですが、家の中でも行うことができ、筋トレの動作をプラスした有酸素運動なら短時間でも脂肪燃焼効果が得られます。

ポイント

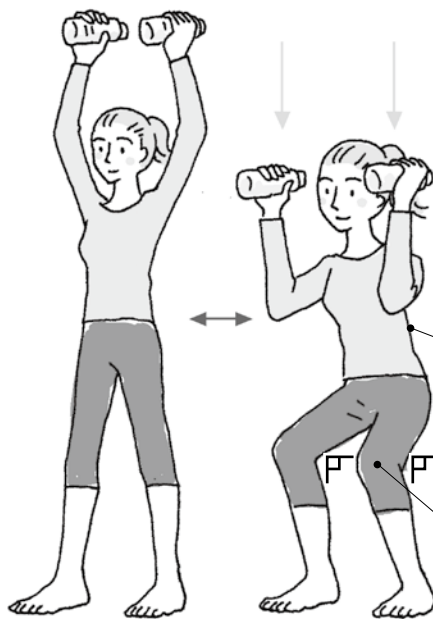
- 深い呼吸で酸素を十分にとり入れながら行う。
- 正しいフォームで行う。
- ややキツイぐらいの強度がベスト。

「有酸素運動」で体脂肪を燃やす

ハードコース

■スクワット運動 週2~3回

- ①水が入った500mlのペットボトルを両手にもち、両足を肩幅ぐらいに開いて立つ。
- ②両腕を真上に上げる。このとき関節を傷めないために、腕やひざは伸ばしきらないようにする。
- ③ペットボトルが肩の上にくるように両腕を曲げると同時に、ひざを曲げてスクワットをする。
- ④これを20秒くり返し、10秒休むのを1セットとして8セットつづけて行う。



背筋を伸ばし、目線は前方に

ひざは90度ぐらい曲げ、ひざがつま先より前にでないように



「ブルーライト」



パソコンやスマホの普及は世界の距離を縮め、私たちは瞬時に多くの知識や情報を得ることができるようになりました。また、コロナ禍で外出がはばかられる中では、テレワークからリモート飲み会まで、人と繋がる方法としても重要な役割を果たしています。

Webの世界は私たちの生活に欠かせないものとして存在感を増していき一方ですが、同時に液晶画面を長時間見ることによる弊害も問題になってきていて気になるところですね。

2018年頃、パソコンやスマホの画面から出ているブルーライトが失明につながる悪影響を及ぼすのではないかと大きな話題になりました。その後、このブルーライト失明説は否定されましたが、ブルーライトがまったく問題なしとされたわけではありません。

ブルーライトは電磁波の中で波長が380〜500nm(ナノメートル)の青色光を指します。光には、波長が短く目に見えない紫外線から波長が長い赤外線までさまざまな光がありますが、ブルーライトは紫外線に次いで波長が短く、目に見える光の中では最も波長が短い光です。波長が短いほど強いエネルギーをもっているため、人体への悪影響が懸念されています。

ブルーライトはパソコンやスマホからだけではなく太陽光、蛍光灯やテレビ画面からも発散されています。しかし、光からの距離によりその影響は格段に増し、距離の二乗に反比例するといわれています。2メートルの距離で見ると、20センチの距離で使うスマホでは100倍の差があり、比較的近距离で使用するパソコンやスマホ、ゲーム機等のブルーライトの影響は大きいと考えられます。

現在ブルーライトの弊害として最も危険されているのが睡眠への

障害です。日中に浴びるブルーライトは体内時計を整え、体温やホルモンバランスの調整に役立っていますが、今の生活では多くの人が1日中パソコンやスマホを使っています。夜にブルーライトの強い光を浴びると、脳は昼間と感知して睡眠に導くメラトニンというホルモンの分泌を抑制し、寝つきを悪くして生活リズムを狂わせます。また、液晶画面を長い時間見ること目への負担が増し、ドライアイや目のかすみ、目の疲れによる肩こり、頭痛などを引き起こすといわれています。どのくらいの量や時間、ブルーライトを浴びると影響が出てくるのかは現在のところ明確ではありませんが、長時間の使用が悪影響を及ぼすことは明らかです。

現在、対策としてブルーライト軽減アプリやブルーライトカット眼鏡などが開発されていますが、普及率は1〜2割程度でまだブルーライトへの意識は低いようです。

今や私たちの生活にスマホやパソコンは不可欠です。ブルーライトの人体への影響は完全に解明されているわけではありませんが、弊害のない上手な使い方が問われるところですね。

組合議員の退任について

《選定議員》

平岡 祐介 氏 (大東倉庫株式会社) 令和2年12月31日付 退任

公 告

(事業所編入)

センコーナガセ物流 株式会社 兵庫県尼崎市 令和3年4月1日付

(事業所所在地)

鶴屋産業 株式会社
変更前 東京都千代田区 変更後 栃木県宇都宮市
令和2年9月1日付

西川ロジスティクス 株式会社
変更前 栃木県宇都宮市 変更後 埼玉県加須市
令和3年3月10日付

事業の概要 (令和3年5月末現在)

事業所数		360
被保険者数		男 17,683人 女 6,247人 計 23,930人
平均標準報酬月額		男 367,715円 女 248,462円 平均 336,835円
保険料調定額		月分 807,018,505円 累計 1,623,213,146円
保険給付費		月分 842,412,177円 累計 1,735,864,209円

レッツエンジョイ
ヘルシー・ウォーキング

vol.69

緑あふれる高原の町 清里ウォーク

八ヶ岳連峰の南東麓に位置する高原リゾート地・清里。
爽やかな風が吹き抜ける夏の清里をご紹介します。



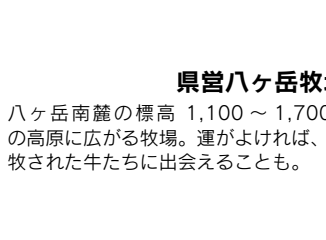
美し森

赤岳の東尾根の一部に当たる、標高1,542mのの小高い丘。晴れた日には、15分ほど登った山頂の美し森展望台から八ヶ岳や富士山など名峰の大パノラマが望める。



羽衣池

天女山に住む仕女が、神々がいる美し森へ訪れる前に羽衣を洗ったと伝えられている。



県営八ヶ岳牧場

八ヶ岳南麓の標高 1,100 ~ 1,700mの高原に広がる牧場。運がよければ、放牧された牛たちに出会えることも。



東沢大橋

川俣川東沢渓谷地獄谷にかかる長さ90mの赤いアーチ橋。真っ赤な姿が新緑に美しく映え、撮影ポイントとしても人気。



吐竜の滝

落差10m、幅15mで、竜が水を吐くように見えることからその名が付けられた。激しく音を立てて水が落下する滝のイメージとは異なり、小さい滝が何段にもなって落ちる神秘的な姿が特徴。



清泉寮

清里の父といわれるポール・ラッシュ博士が、キリスト教研修施設として1938年に創設。現在は、清里の観光スポットとしてにぎわう。宿泊施設やレストランのほか、ポール・ラッシュ記念館などの見学施設や酪農体験ができるプログラムなどもあり充実した時間を過ごせる。

☎0551-48-2111
Ⓜ無休

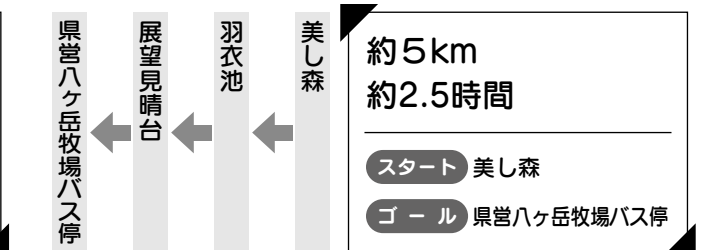
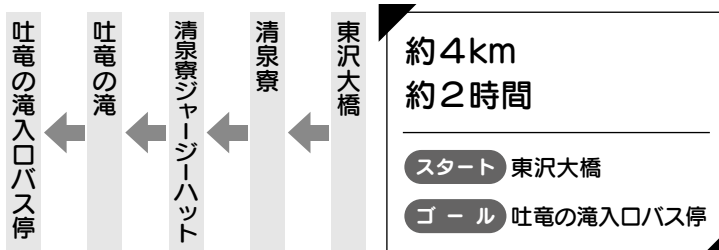
清泉寮 ジャージーハット

清泉寮 ジャージー牧場で搾られた牛乳やヨーグルトのほか、人気の絶えないソフトクリームやハンバーガーなどの軽食も販売している。

☎0551-48-4411
Ⓜ無休



清泉寮バーガー各種500円(税込)



※営業時間や料金などは変更される場合があります。

※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、営業時間の短縮や変更、臨時休業、閉鎖等の対策を講じている施設・交通機関があります。詳細は施設HP等をご確認ください。

旬菜で巡る世界の料理紀行

なすのヤム

1人分
エネルギー 172kcal
塩分 2.1g



●材料（2人分）

- なす……………3本
 - 紫玉ねぎ……………1／6個
 - 無頭えび……………5尾
 - 豚ひき肉……………50g
 - | | |
|---|-------------------|
| A | ナンプラー……………大さじ1 |
| | レモン果汁……………1／2個分 |
| | 砂糖……………大さじ1／2 |
| | プリッキーヌ(小口切り)*…1本分 |
 - ゆで卵……………1個
 - パクチー……………適量
- ※プリッキーヌがなければ赤唐辛子輪切り1本分を使用

●作り方

- ① なすは縞模様に皮をむいて一口大に切る。耐熱皿に並べ、ラップをかけて電子レンジ（600W）で5分30秒ほど加熱する。
- ② 紫玉ねぎは薄切りにする。えびは背わたを除いて熱湯でゆで、5尾のうち3尾は粗く刻む。
- ③ 鍋に水少々（分量外）と豚ひき肉を入れてほぐし混ぜ、火にかけて炒める。
- ④ ボウルにAを合わせたら、②と③を加えて混ぜ、器に盛った①にかける。
- ⑤ くし切りにしたゆで卵、えび2尾とパクチーを添える。

ヤムってなに？

タイ語で「和える」、「混ぜる」という意味で、一般的にはサラダのことをいいます。春雨を使用した“ヤム・ウンセン”など種類も豊富。辛さと酸味の組み合わせが食欲をそそる、タイならではの料理です。

旬菜栄養メモ



なすに含まれるカリウムは浸透圧の調整などの働きをし、ナトリウムを排出する作用があるため、塩分の摂り過ぎを調節してくれます。また、皮の紫色の色素ナスニンはポリフェノールの一種で、強力な抗酸化作用があり、発がんの抑制、動脈硬化、高血圧等に効果があると期待されています。

□料理制作・スタイリング 菅根小有里（管理栄養士・フードコーディネーター） □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)

携帯からも無料でご利用できます

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。

●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。

★『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

