

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. 270  
令和4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4年度 事業計画／予算のお知らせ**

08 **健康保険被保険者証（保険証）の  
デザイン・表示内容が変わります**

06 **春こそ、生活に“ゆとり”を持ちましょう**

07 **快眠のための枕の話**

10 **ご家族のためにも  
年に1回は健診を受けましょう!!**

12 **目指せ！健康長寿  
がんは「減塩」と「ほどほど飲酒」で防ぐ**



倉庫業健康保険組合

# 令和4年度 事業計画／予算のお知らせ

保険給付費の増加および高齢者医療制度への拠出金負担により赤字予算編成となりましたが、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。



第145回組合会において、令和4年度の実業計画・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4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2万3,760人（340人増）
- 平均標準報酬月額が34万3,300円（2,800円増）
- 平均標準賞与額は73万8,200円（5万7,300円増）
- 保険給付費は、被保険者1人当たり25万9,047円（7,316円増）
- 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19万3,477円（4,985円増）  
（納付金総額では、対前年度比1億8,252万9千円増加）
- 保健事業費は、被保険者1人当たり1万6,795円（277円増）

健保組合を取り巻く情勢は、コロナ禍の影響による経済情勢の悪化に伴い、保険料収入が減少する一方、受診控えにより一時的に減少していた医療費はコロナ前より増加傾向にあります。

また、団塊世代の後期高齢者入りに伴う医療費の増加要因は今後も続き、令和5年度から拠出金負担の大幅な増加が見込まれており、今後も組合財政が厳しくなることが見込まれております。

そして、10月から後期高齢者医療の窓口2割負担が導入されますが、現役世代の負担軽減効果には不十分であることから、2割負担の対象範囲の拡大等、持続可能な医療保険制度確立のためのさらなる制度改革が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4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2億526万1千2百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、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きましては、新型コロナウイルスの影響が大きかった2年度の実績に比べて3年度は大幅に増加したため、3年度実績を考慮し見込んだ結果、保険給付費一人当たり額は対前年度比2.9%増加の25万9047円、総額では61億5496万2千円で、保険料収入に占める割合は55.4%となります。

拠出金については、対前年度比1億8252万9千円増加し、保険料収入に占める割合は41.3%となり、「義務的経費（保険給付費と納付金の合計）」にかかる保険料収入の割合は96.7%となり対前年度比4億4196万1千円増加し、昨年度より悪化しております。

当組合としましては、第二期データヘルス計画に基づき、加入者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てまいります。

皆さまにおかれましても、日々の健康づくりと医療機関の適正受診・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。

# 令和4年度予算

## 予算収支概要表

### ◆収入(千円)

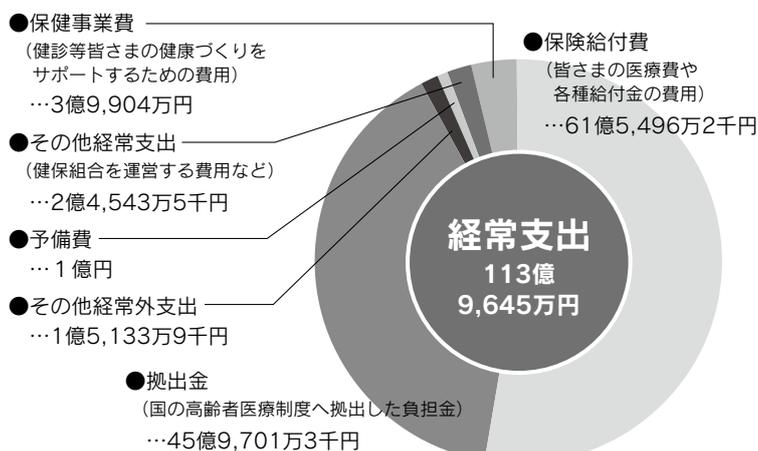
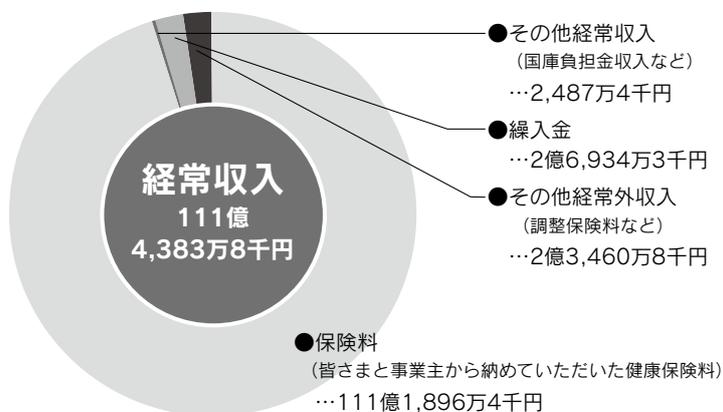
保険料	11,118,964
その他経常収入	24,874
経常収入合計	11,143,838
繰入金	269,343
その他経常外収入	234,608
収入総額	11,647,789

### ◆支出(千円)

保険給付費	6,154,962
拠出金	4,597,013
保健事業費	399,040
その他経常支出	245,435
経常支出合計	11,396,450
予備費	100,000
その他経常外支出	151,339
支出総額	11,647,789

## 収支比較グラフ

予算総額 116億4,778万9千円



# 介護保険

介護保険につきましては、介護納付金は年々増加しておりますが、前々年度の介護納付金精算額の影響により、今年度は納付金が減少しました。

また、介護保険料率については、準備金保有率が100%を下回っているため、年度末における残金を準備金に積み立てることとし、現行の介護保険料率(千分の18)に据え置くこととしました。

今後も介護納付金のさらなる増加が見込まれるため、次年度以降も単年度で収支が均衡するよう介護保険料率の見直しを行う予定としております。

## 介護保険予算の収支概要表

### ◆収入(千円)

介護保険収入	1,399,324
その他	2
合計	1,399,326

### ◆支出(千円)

介護納付金	1,337,039
積立金	61,933
その他	354
合計	1,399,326

その行動は いずれ自分に返ってくる



## 納得がいかず、 病院をはしごしてしまう

「なんとなく医師と合わない」「もっとよい治療があるはずだ」などの理由で、かかる病院を次々に変える「はしご受診」。同じ検査や処方薬がくり返されるため余計な医療費がかかるだけでなく、本格的な治療に至るまでに時間もかかってしまいます。

どちらも、ムダにしたいくない大切なものです。病院を変える前に自分の行動を変えて、医療費も、時間も、効率よく使いましょう。

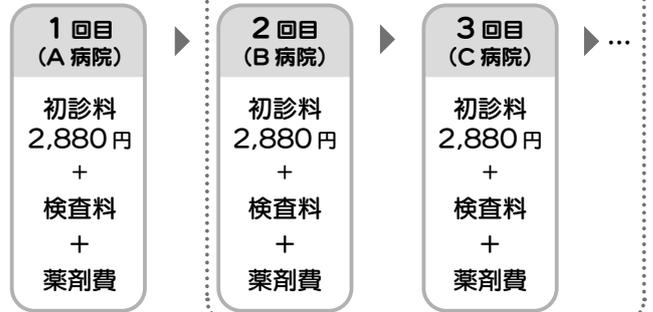
### はしご受診のムダ①

本来ならば、不要な医療費です！

#### 余計な医療費がかかります

はしご受診をすると、その都度、初診の患者として対応されることになります。診断の材料もないため一から検査が行われ、結果として同じような薬が処方されることになります。

本来であれば1回分で済む医療費が、2回、3回とくり返すだけ余計にかかってしまいます。

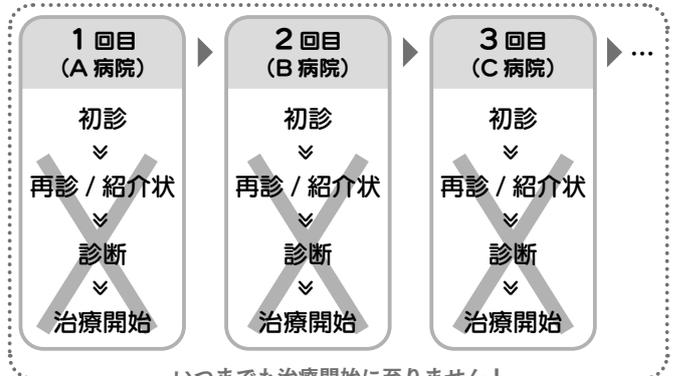


### はしご受診のムダ②

#### 治療の開始が遅くなります

なかなか本格的な治療につながらず、病気が悪化してしまうことがあります。本人がよかれと思ってとった行動が、時間をムダにしてしまっているわけです。

重大な病気の場合、治療開始のタイミングが遅れてしまうことは深刻な問題です。



### 信頼できる「かかりつけ医」を持ちましょう

健康に関することをなんでも相談でき、最新の医療情報を熟知していて、必要なときには専門医・専門医療機関を紹介してくれる、身近で頼りになる医師のことを「かかりつけ医」といいます。

かかりつけ医がいれば、信頼関係からはしご受診につながりにくく、必要な場合は大病院への紹介状も書いてもらえるため、治療開始の遅れもありません（紹介状なく大病院を受診すると、特別料金がかかります）。

次のようなポイントをもとに探しておきましょう。

健康について  
なんでも  
相談できる

説明が  
わかりやすく  
丁寧

自宅や  
職場から  
近い



～春は卒業・就職のシーズンです～

## 被扶養者（家族）に異動があったら、届出と保険証の返却をお忘れなく！

ご家族に以下のような異動があり被扶養者資格を喪失したときは、被扶養者から外す手続きが必要となります。「被扶養者（異動）届」に該当者の被保険者証（保険証）を添付のうえ、事業所を通じて、異動があった日から5日以内に当組合にご提出ください。

※「高齢受給者証」・「限度額適用認定証」をお持ちの方は、保険証とともに返却してください。

### こんなときは被扶養者ではなくなります

#### 収入額が変わった

- 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）以上になった。（60歳以上または障害者の方は年収180万円以上（月収15万円））
- 被扶養者の収入が被保険者の収入の1/2以上になった。
- 被保険者から、別居している被扶養者への仕送り額が、被扶養者の収入額を下回った。
- 被扶養者が基本手当日額3,612円（60歳以上は5,000円）以上の雇用保険の失業給付金を受給するようになった。

#### 就職・結婚等で他の健保組合等に加入した

- 被扶養者が就職し、就職先の健康保険の被保険者になった。
- 被扶養者がパート先の健康保険の被保険者になった。
- 被扶養者が結婚して配偶者の被扶養者になった。

#### その他

- 被扶養者が75歳になり、後期高齢者医療制度の被保険者になった。
- 被扶養者と離婚した。
- 被扶養者が亡くなった。

### 被扶養者でなくなった日から、当組合の保険証は使えません

被扶養者の資格がなくなると、当組合の保険証は使用できませんので、すみやかに被保険者の勤務先にご返却ください。

なお、当組合の資格喪失後に医療機関等を受診するときは、必ず新しい保険証を提示し、「保険証が変わったこと」を申し出てください。

また、当組合の保険証返却後、新しい保険証がお手元に届くまでの間に医療機関等を受診する場合は、かかった医療費の全額（10割）をご負担ください。後日、新しく加入した健保組合等に申請することで、自己負担相当額を差し引いた額が療養費として払い戻されます。

## 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り扱いについて、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、個人情報の取扱いに関する詳細については、当組合ホームページをご覧ください。

## 春はストレスを感じやすい

### 初期のストレスは 自覚できない

心身は、緊張の時間とリラックスの時間のバランスがよいことで健康でいられます。ストレスが多いと緊張の時間が長くなり、このバランスが乱れてしまいます。

しかし、バランスの調整は自律神経によるため、乱れを自覚することは困難です。春はストレスを感じやすいことを踏まえたうえで抱えているライフイベントを整理し、緊張の時間が長くなりすぎないように気をつけましょう。



春は、異動や昇進などの働く環境の変化、子どもの進学や地域の役員改選などのプライベートの環境の変化が多い季節です。周囲の環境の変化はストレスの原因となります。このような場合、変化が起きる前から不安や緊張でストレスを感じていることが多いため、長期間ストレスにさらされている状態といえます。また、季節の変わり目であること、1日の寒暖差が大きいかもストレスになります。



## 春こそ、生活に “ゆとり”を持ちましょう

春は、環境の変化に心身の対応が求められる季節です。知らないうちにストレスがかかっていますので、意識的に“ゆとり”を持ち、リラックスできる時間をつくりましょう。

### 睡眠時間を 大切にする

睡眠は、ストレス解消の基本です。緊張する時間が多いと、つい自分の時間を持ちたくなってしまいますが、睡眠時間を減らしてまで行うことはありません。まず睡眠時間の確保を最優先にし、体を休めるようにしましょう。早めに就寝し、自分の時間は朝持つようにするのがおすすめです。

なお、睡眠時間は6～8時間が理想ですが、個人差があるため、日中の眠気を感じなければ問題ありません。



### “ゆとり”の 時間を増やす

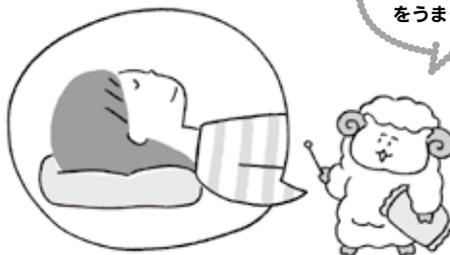
忙しいときに“ゆとり”の時間を持つには工夫が必要です。予定が詰まっていれば1つの遅れが新たなストレスになり、自分のすべきことが多すぎればそれ自身がストレスになるからです。

例えば、プライベートの予定を減らす、夕食を自炊せず外食や中食に変えてしまうなどはいかがでしょうか。予定のない時間や、自分でやることのアウトソーシングがリラックスにつながります。春は“ゆとり”の時間を意識して増やしてみましょう。



睡眠の質は生活習慣病予防やメンタルヘルスに影響し、私たちの健康にとっても大切。枕のいちばんの役割は、立っているときの自然な姿勢を、寝ているときにも保つこと。

あなたの枕、快眠に適していますか？



## CHECK! あなたの枕診断

- 朝起きると首や肩がこっている → 枕が高い、低い、安定感がない、首のラインに合っていないのいずれかの可能性あり。
- 寝ている途中で枕を外してしまう → 枕が合っていない。枕をしているのがつらいから、外してしまうのです。
- 仰向けで寝ると、首にしわが寄る → 枕が高すぎます。合っている枕は首がスッと伸びます。
- 横向きばかりで寝ている → 枕が高すぎます。仰向けで寝るのがつらいから、横向きになる可能性があります。
- 枕と首や頭の間 hands を添える → 横向きのときに枕が低いか、仰向けで首が低いかのどちらかの可能性あり。

## CHECK! 枕選びのチェックポイント

### 1 仰向けで楽に呼吸ができ、首にしわが寄らないかどうか



枕の高さと形が合っているかを確認します。全体的な高さだけでなく、首から後頭部の形が自分に合っていることが大切。部分的な圧迫感がなく、頭の収まりがよいものを選びましょう。

### 2 横向きでも肩の圧迫感がないかどうか



枕の中央で仰向けになり、そのまま寝返りして横向きになり、枕の両サイドで横向きになって快適に寝られるものを選びましょう。枕の両サイドが高くなっていると、肩の圧迫がなく快適です。

### 3 寝返りしやすいかどうか



一晩寝ている間に20回くらい寝返りをするとされています。スムーズに寝返りができるかどうかチェックしましょう。枕の両サイドの高さは、首元+2~3cmが目安です。

### 4 体の力が抜けて気持ちいいかどうか



枕の高さと形状が体型に合っていて、素材が好みの感触のものを選びましょう。寝たときに全身の力が抜けて気持ちよく感じられればOKです。枕をしていることを忘れるくらいの一体感が理想的。

## 枕で首と顔のしわも予防

体に合った枕を使っていれば、仰向けで寝たときに首がスッと伸び、体のどこにも力が入らず、リラックスできます。しかし、高い枕を使っているとあごを引いた、力が入った姿勢になり、首にしわができ、また肩こりやいびき、二重あご、ほうれい線の原因にもなります。体に合った枕は、しわを予防し、楽な呼吸や姿勢で眠れるので疲れもよくとれます。



令和4年  
6月1日より

# 健康保険被保険者証（保険証）の デザイン・表示内容が変わります

令和4年6月1日以降に発行する保険証は新デザインの保険証となります。  
従来の保険証（緑色）をお持ちの方につきましても、令和4年7月に新保険証への一斉更新を行います。

## 現在の保険証のデザイン

健康保険 被保険者証	本人（被保険者） 記号 123 番号 1234（枝番）00 令和XX年XX月XX日交付		
氏名	ソウコ タロウ 倉庫 太郎	性別	男
生年月日	昭和 XX年 XX月 XX日	資格取得年月日	平成 XX年 XX月 XX日
事業所所在地	○○○○○○○○○○○○○○○○		
事業所名称	○○○○○○○○○○○○○○○○		
保険者所在地	東京都江東区富岡二丁目11番12号		
保険者番号・名称	06134522 倉庫業健康保険組合		
電話番号	03(3642)8436		

健康保険  
組合印



## 新保険証のデザイン

健康保険 被保険者証	本人（被保険者） 記号 123 番号 1234（枝番）00 令和XX年XX月XX日交付		
氏名	ソウコ タロウ 倉庫 太郎	性別	男
生年月日	昭和 XX年 XX月 XX日	資格取得年月日	平成 XX年 XX月 XX日
事業所所在地	○○○○○○○○○○○○○○○○		
事業所名称	○○○○○○○○○○○○○○○○		
保険者所在地	東京都江東区富岡二丁目11番12号		
保険者番号・名称	06134522 倉庫業健康保険組合		
電話番号	03(3642)8436		

健康保険  
組合印

## 新保険証の変更点について

- 色・デザインを変更します
  - 保険証の記号・番号に2桁の枝番を印字します\*
  - QRコードを印字します
  - 事業所所在地・事業所名称を非表示とします
- \*令和3年4月1日以降に交付した保険証には、枝番が印字されております。令和3年3月31日以前に交付を受けた方につきましても、このたびの一斉更新により、保険証に2桁の枝番を印字します。

QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です

## 保険証の一斉更新について

### 対象となる方

令和4年5月31日時点の被保険者・被扶養者の方

### 一斉更新の流れ

令和4年7月上旬に被保険者世帯ごとに封詰めした新保険証を当組合からお勤めの事業所に送付



お勤めの事業所から各被保険者の方へ配付



世帯全員分の旧保険証を、返信用封筒を使用して被保険者の方が直接当組合へ返却

### 留意事項

任意継続被保険者の方については更新を行いませんので、引き続き、お手持ちの被保険者証（緑色）のご使用をお願いいたします。

保険証の一斉更新の詳細につきましては、事業所を通じて後日案内させていただきます。

## 令和4年4月～ 新規契約「日帰り施設」をご紹介します！

加入者の皆さまが心身ともにリフレッシュしていただく場として、以下の施設がご利用できるようになりました

### 契約施設

#### ● 東武動物公園

埼玉県南埼玉郡宮代町須賀110 TEL：0480-93-1200（代表）

希少なホワイトタイガーをはじめ、全120種類1200頭の動物たちが飼育されており、エサやりなど動物と触れ合い体験もできて、見て楽しい、触れて楽しい動物園です。さらに、人気の絶叫アトラクションから、ほのぼののアトラクションなど、多彩なラインナップで子どもから大人まで1日中お楽しみいただけます。



#### ● 横浜・八景島シーパラダイス

神奈川県横浜市金沢区八景島 TEL: 045-788-8888（テレフォンインフォメーション）

テーマの異なる4つの水族館やアトラクション、レストラン、ショッピングエリアも併設している複合型海洋レジャー施設です！



#### ● マクセル アクアパーク品川

東京都港区高輪4-10-30（品川プリンスホテル内） TEL:03-5421-1111 <音声ガイダンス>

音・光・映像と生きものが融合した“可能性”のある展示やイベントを展開する「TOKYO最先端エンターテインメント」です。



#### ● 仙台うみの杜水族館

宮城県仙台市宮城野区中野4丁目6番地

TEL: 022-355-2222

いのちきらめく、うみの杜。

海と人、水と人との、新しい「つながり」をうみだす水族館、「仙台うみの杜水族館」

#### ● 上越市立水族博物館 うみがたり

新潟県上越市五智2-15-15

TEL: 025-543-2449

日本海の四季折々の様子を感じながら楽しめる「うみがたり」。

飼育数日本一のマゼランペンギンたちをご覧いただける「マゼランペンギンミュージアム」など見どころたくさん！

#### ● 万葉倶楽部グループ（全国10施設）

万葉倶楽部グループは、全国に日帰り温泉施設を展開しています。温泉は24時間営業（一部例外あり）で、サウナ、岩盤浴といった温浴設備が充実しており、食事処、休憩処、リラクゼーションといったサービスも充実しています。



①【旭川高砂台 万葉の湯】	北海道旭川市高砂台1丁目1-52	TEL:0166-62-8910
②【北海道ふとみ銘泉 万葉の湯】	北海道石狩郡当別町太美町1695	TEL:0133-26-2130
③【東京・湯河原温泉 万葉の湯】	東京都町田市鶴間7-3-1	TEL:042-788-4126
④【横浜みなとみらい 万葉倶楽部】	神奈川県横浜市中区新港2-7-1	TEL:0570-07-4126
⑤【はだの・湯河原温泉 万葉の湯】	神奈川県秦野市河原町2-54	TEL:0463-85-4126
⑥【小田原お堀端 万葉の湯】	神奈川県小田原市栄町1-5-14	TEL:0465-23-1126
⑦【沼津・湯河原温泉 万葉の湯】	静岡県沼津市岡宮1208-1	TEL:055-927-4126
⑧【京都 竹の郷温泉 万葉の湯】	京都府京都市西京区大原野東境谷町2-4	TEL:075-333-4126
⑨【神戸ハーバーランド温泉 万葉倶楽部】	兵庫県神戸市中央区東川崎町1-8-1 プロメナ神戸	TEL:078-371-4126
⑩【博多 湯布院・武雄温泉 万葉の湯】	福岡県福岡市博多区豊2-3-66	TEL:092-452-4126

※各施設の利用方法につきましては、4月号別冊「保健事業のご案内」をご参照ください。

2022年度がスタート！

# ご家族のためにも 年に1回は健診を受けましょう！！

毎年、健診を受けていますか？

健診は、健康状態の定期的な確認や生活習慣病の予防と早期発見のため、医師の診察や血圧測定、血液検査、身体計測などのほか、年齢、性別に応じた検査もあり体のすみずみをチェックします。

不適切な生活習慣の積み重ねが原因となる生活習慣病は「ある日突然」起こるように思われがちですが、決してそうではありません。「自分は元気だから大丈夫」「今は忙しいからそのうち」と思っている人ほど要注意です。

脳梗塞や糖尿病の共通したリスクとなりうる血圧や血糖、血中脂質などの数値がわかる健診で、ご自分の体と向き合ってみませんか。

## ご家庭の奥様も健診を受けましょう！

健診受診率は、被保険者に比べてご家族（被扶養者）、とくにご家庭の奥様（被扶養配偶者）が低い傾向にあります。

ご家族のために家事を優先して自分のことは後回し。でも、それであなたが倒れてしまったら、ご家族はもっと困ってしまいます。

年に1回、健診のための時間をつくりましょう。



## 特定健診・特定保健指導で生活習慣を改善！

特定健診・特定保健指導は、メタボリックシンドロームの予防や早期発見のため、40歳～74歳の被保険者および被扶養者を対象に実施しています。特定健診でメタボリックシンドロームのリスクが高かった方には特定保健指導が案内され、保健師や管理栄養士などのプロからアドバイスを受けながら、生活習慣の改善に取り組んでいただけます。

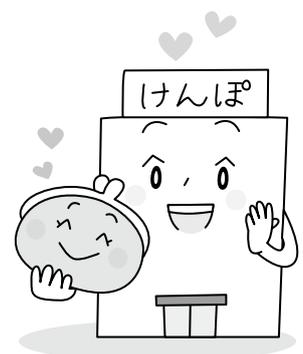
病気の早期発見や生活習慣を改善するためのプロのアドバイスが無料で受けられるチャンスです。案内が届いた方は、ぜひ受けてください。

## 医療費の節約にご協力ください！

健診や人間ドックで見つけた病気を早期に治療すれば治療期間が短くなり、体への負担が少なくなります。また、医療費も少なくて済み、家計への負担が軽くなります。

医療費が少なくなれば健保組合の財政に反映されて、被保険者の保険料負担の減少にも繋がります。

年に1回は健診を受けて、医療費の節約をしましょう。



# 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”を開催します。房総の豊かな自然の中で、さわやかな潮風を感じながら、海の恵みを自分で獲るワクワク感をお楽しみください。多くの方の参加をお待ちしていますので、職場の同僚やご家族の皆さまお誘いあわせのうえ、ぜひ、ご参加ください。

## 開催日 入浜券配布後～7月31日(日)

※開催期間中のご都合のよい日に自由参加となります。

## 開催場所 千葉県木更津市「木更津海岸・中の島公園」 ※木更津駅西口から徒歩25分

## 定員 2,000名

## 参加資格 当組合の被保険者・被扶養者

※加入者以外の方が同伴される場合は、当日現地で入浜券等を購入ください。

## 参加費 無料(熊手・網・休憩所および交通費は参加者負担)

※入浜券のみ事前に事業所担当者を通じてお送りします。任意継続被保険者の方は自宅に送付します。

## 採貝量 大人2kg / 子ども(4歳～小学生) 1kg

## 申込〆切 令和4年4月7日(木) 到着分まで

※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。



# 歯みがきキャンペーン

参加者  
募集中!

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「歯みがきキャンペーン」を実施します。

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おります。歯周病の予防を行うことで、生活習慣病を含む全身のさまざまな病気のリスクを下げる事が可能です。この機会に、口腔ケアを見直し全身の健康につなげましょう。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4年6月1日(水)～令和4年6月30日(木)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6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、直接当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、当組合ホームページをご参照ください。

# がんは「減塩」と「ほどほど飲酒」で防ぐ

塩分のとりすぎやお酒の飲みすぎは、がんの発症リスクを高めることがわかっています。減塩とほどほどの飲酒を心がけて、がんを予防しましょう。



塩分摂取量が最も多い人は最も少ない人と比べて  
**胃がんのリスクが2~3倍**



**がん全体の発生リスク(男性)はお酒をときどき飲む人と比べて**  
1日の飲酒量(日本酒の場合)が  
2合以上3合未満の人は**1.4倍**  
3合以上の人は**1.6倍**



**大腸がんの発生リスク(男性)はまったく飲酒しない人と比べて**  
1日の飲酒量(日本酒の場合)が  
1合以上2合未満の人は**1.4倍**  
2合以上の人は**2.1倍**



**乳がんの発生リスク(女性)はお酒をまったく飲まない人と比べて**  
ときどき飲む人で  
**1.17倍**  
1週間の飲酒量(日本酒の場合)が  
7合以下の方は**1.06倍**  
7合以上の方は**1.75倍**



塩分のとりすぎは、胃がんの要因であるヘリコバクター・ピロリ菌の持続感染を助長し、胃がんのリスクを高めます。塩分の多いたらこやイクラなどをほとんど毎日食べる人の胃がんリスクは、ほとんど食べない人の2~3倍です。

お酒の飲みすぎもがんのリスクを高めます。男性の場合、お酒をときどき飲む人(週1日未満)に比べて日本酒に換算した1日の飲酒量が2合以上3合未満の人はがんの発生リスクは1.4倍に、3合以上の人は1.6倍になり、喫煙習慣が加わるとさらに発生リスクが高まります。

大腸がんの発生リスクも、お酒を飲まない人に比べて1日の飲酒量が1合以上2合未満の人で1.4倍、2合以上の人で2.1倍になります。乳がんでは、お酒を飲まない人に比べてときどき飲む人

塩辛いものや  
お酒好きな人は要注意

## 塩分をとりすぎないコツ

- みそ汁は1日に1杯まで。
- ラーメンやうどん、そばのつゆは残す。
- インスタント食品や練り製品、スナック菓子、たらこやイクラ、塩辛、練りうに、漬物、佃煮、魚の干物などは高塩分なので控えめに。
- しょう油やソースなどの調味料はかけずに「つける」。かけるときは味見をしてから足りない分だけ。
- しょう油やみそを減塩タイプにかえる。
- だしを効かせたり、素材の味を生かして薄味に調理する。
- ねぎやしょうがなどの香味野菜やレモンの酸味、スパイス、ハーブなどを使って味に変化をつける。

### 目標

食塩は1日あたり  
男性7.5g、  
女性6.5g未満に



## お酒を飲みすぎないコツ

- 1日に飲む量を決めておく。
- しゃべりながら楽しく飲む。
- 食べながらゆっくり飲む。
- 強いお酒は薄めて飲む。
- たばこを吸いながら飲まない。
- 途中で水やお茶を飲む。
- 切り上げる時間を決めておく。
- お酒を買いおきしない。
- 週に1~2日は休肝日に。

### 目標

お酒は純アルコールで  
1日あたり20g程度に  
(女性はこの半分程度に)



純アルコール量  
約20gに相当する量

- ビール 中びん1本(500ml)
- 日本酒 1合(180ml)
- 焼酎(35度)で1合(180ml)
- ワイン グラス1杯(120ml)
- ウイスキー・ブランデー  
ダブル1杯(60ml)

## 女性は男性よりアルコールに弱い?!

同じ量のお酒を飲みつづけた場合、女性は男性の約2分の1の期間で肝障害を起こすとされています。女性は男性より体格が小さいためアルコール処理能力が低く、同等量の飲酒で男性よりアルコール血中濃度が高くなることなどがその理由です。

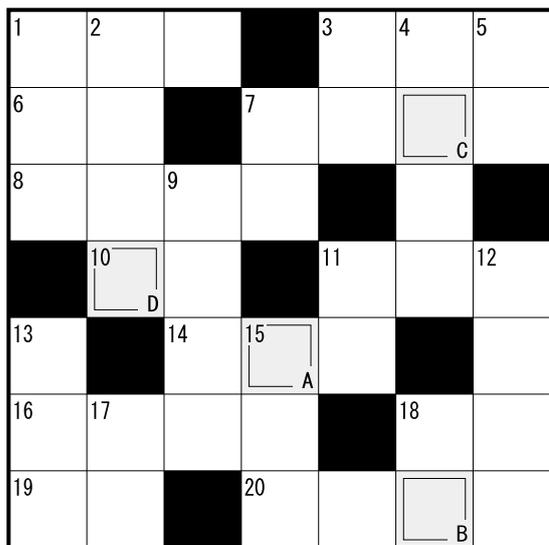
お酒の飲みすぎは乳がんだけでなく、月経周期の乱れや不妊、流産のリスクを高め、妊娠中の飲酒は胎児に影響します。そのため、女性のお酒の量はアルコール換算で10g程度が推奨されています。



で1・17倍、1週間の飲酒量が7合以下の人で1・06倍、7合以上の人で1・75倍発生リスクが高くなります。がんを予防するためには、塩分もお酒もほどほどが大切です。また、バランスのよい食事を心がけ、とくに肉類のとりすぎに注意し、野菜や果物はたっぷりとりましょう。

# クロスワード チャレンジ!

全部解けたら二重ワクの4文字をA B C D順に  
読んでください。  
その言葉が答えです。



©スカイネットコーポレーション

A	B	C	D
---	---	---	---

## タテのカギ

- 「土筆」と書く春の植物
- 「俳聖」と称された松尾さんの名前
- アルファベットの最初
- 洗剤を含ませて食器洗い
- 「犬」から取ると「大」
- 漢字の読みは音と?
- 書類などの提出期限
- フラビやゼンマイから抜く
- 表立って言わない「\_\_\_の了解」
- 品種は「あまおう」や「とちおとめ」
- スーパーの手押し車
- 願い事を書いて神社に奉納
- 弟子入り志願で叩く

## ヨコのカギ

- 低く飛んだら雨が降るとか
- 美しい体になるために通う
- 三色団子に刺さっている
- \_\_\_券を使ってお得に買い物
- 運転\_\_\_者がつける若葉マーク
- ウグイスがよく似合う木?
- 日本が所属する地域
- 会議で提案するプラン
- 桜は英語で\_\_\_ブロッサム
- 3月3日は\_\_\_の節句
- 塩とセットで赤飯に振る
- 乗用車の荷物を入れるスペース

クイズの解答は、当組合HP「健保ニュースバックナンバー」にて掲載しております。

組合HP▶



## 任意継続被保険者の標準報酬月額(上限額)のお知らせ

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おります。

当組合における令和3年9月30日の平均報酬月額は342,885円でしたので、令和4年度の任意継続被保険者の標準報酬月額の上限は24等級：340千円となります。(令和3年度から変更はありません)



## 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た、皆様の福利厚生の上昇を図ることを  
目的に、本年度は以下の事業を行います。

### ◆健康食品等の割引斡旋

○医薬品・健康食品等の斡旋 4月・11月(年2回)

### ◆医療保険

アクサ生命保険(株)の医療保険については、既にご契約いた  
だいている方のみとし、新規の募集は中止とさせていただきます。

### ◆お問い合わせ先

倉庫業共済会 TEL 03(3642)8436  
(倉庫業健康保険組合内)

## 公 告

### (事業所編入)

日本建材工事 株式会社 東京都港区 令和3年7月1日付

## 事業の概要 (令和4年2月末現在)

事業所数		357	
被保険者数		男女	17,493人
		計	23,741人
平均標準報酬月額		男女	375,621円
		平均	254,200円 343,666円
保険料調定額		月分	802,263,750円
		累計	10,356,875,468円
保険給付費		月分	877,850,535円
		累計	9,642,682,773円

レッツエンジョイ  
ヘルシー・ウォーキング

vol.72

都市と自然の街 立川

近年大規模な再開発が進められていた立川。駅前の広大な土地は、「空と大地と人がつながる、ウェルビーイングタウン」がコンセプトの緑あふれる複合施設へと生まれ変わりました。春の定番スポット国営昭和記念公園などと合わせて、多摩地区の中心都市として発展する立川を楽しめるコースです。



GREEN SPRINGS

▼カスケード



新しいライフスタイルを立川から世界へ発信することを目指し、2020年4月に開業。敷地内の建築は「まちの縁側」をコンセプトに、屋内と屋外がゆるやかにつながる心地よい空間となっている。なだらかな階段状のカスケード（長さ120m）には水が流れ、とくに解放感を感じられる人気のスポット。



ファーレ立川

JR立川駅北口の米軍基地跡地の再開発事業により完成したエリア。現在は、92人の作家による109点の作品「ファーレ立川アート」が設置されており、パブリックアートの代表例として教科書にも掲載。



PLAY!

GREEN SPRINGSの街区内にある、美術館と子どもの遊び場を中心とする複合文化施設。大人と子どもが一緒に楽しめる展覧会やワークショップなどが開催されているほか、ショップやカフェも充実している。

PLAY! 外観



あずさみてんじんじゃ  
阿豆佐味天神社・立川水天宮

1629年(寛永6)に創建され、少彦名命(医療・健康・知恵の神)と天兒屋根命(文学・芸術の神)が祀られている。別名「猫返し神社」ともいわれ、行方不明になった猫の安全・発見を祈願する参拝者も多い。



▼こどもの森

国営昭和記念公園

敷地面積165.3ヘクタール(東京ドーム35個分)を誇る国営公園。四季折々の草花が楽しめるエリアや遊具などが充実しているほか、レンタルサイクルで広い園内を散策することもできる。



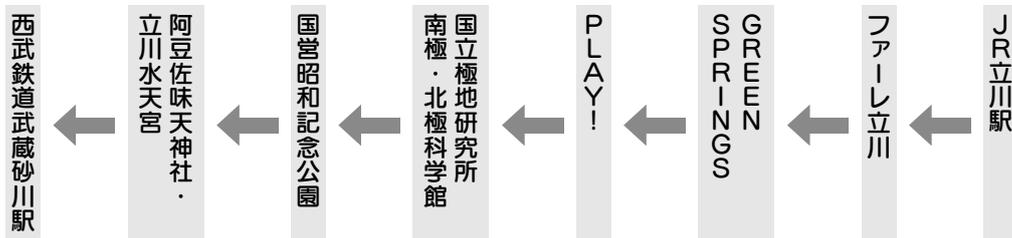
▼日本庭園



国立極地研究所 提供

国立極地研究所 南極・北極科学館

南極や北極の研究・観測を行っている国立極地研究所の広報展示施設として2010年7月に開館。南極で採取した隕石や南極の氷の実物がみられるなど、知的好奇心が刺激される工夫が満載。\*入館にはオンラインによる事前予約が必要(2022年3月現在)



スタート 立川駅  
ゴール 武蔵砂川駅  
歩行時間 約3時間  
歩行距離 約9km

豆腐入りだと時間が経ってもやわらかいまま

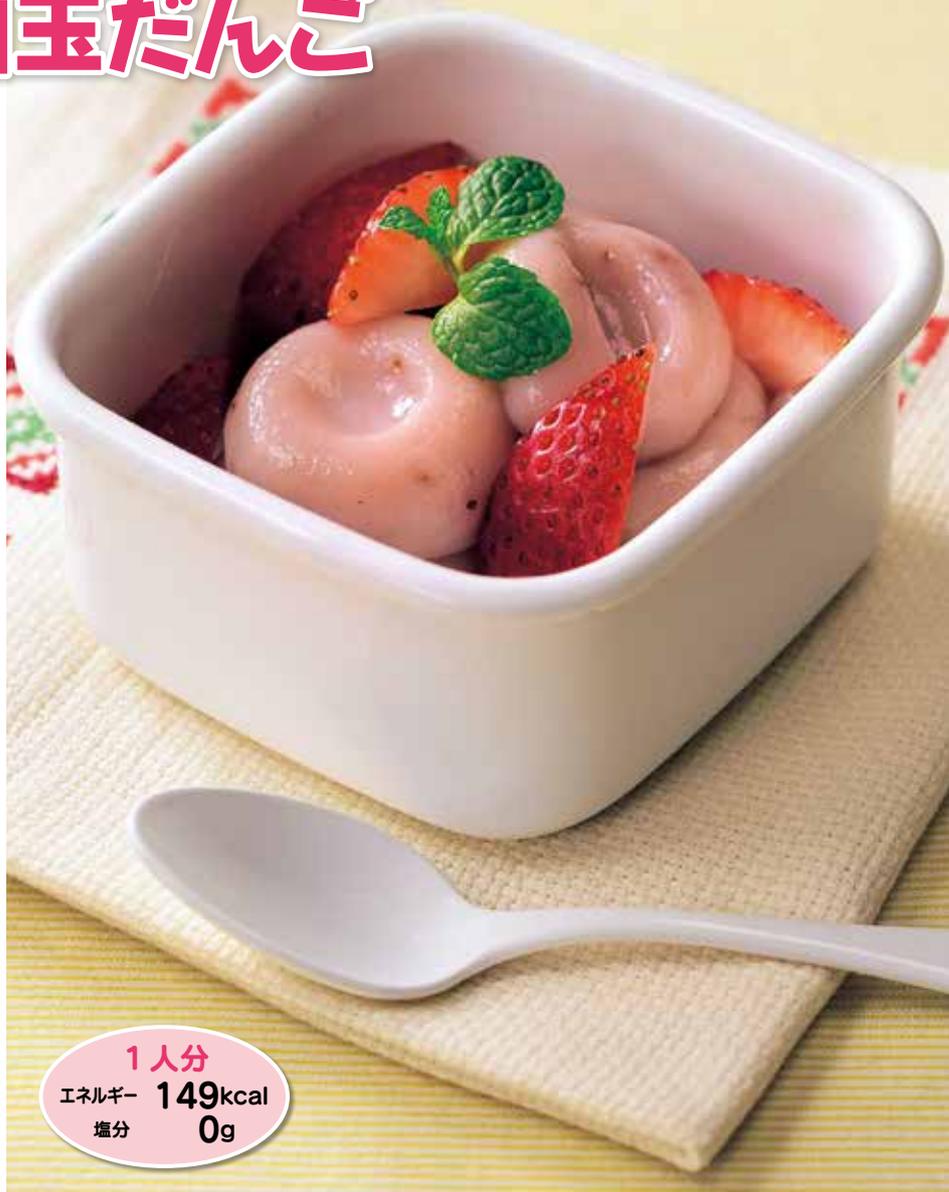
## いちご豆腐白玉だんご

## ●材料（3人分）

いちご……………5個（100g）  
 豆腐（絹ごし）……………50g  
 白玉粉……………100g  
 砂糖……………小さじ1  
 ミント……………適宜

## ●作り方

- ①飾り用のいちごを1個残し、ミント以外の材料をボウルに入れ耳たぶの固さになるくらいまで混ぜる。豆腐といちごの水分でも固さが残るようなら、水を加えて調整する。
- ②2cmくらいに丸めて中央をくぼませる。熱湯で茹で、浮き上がってきたら冷水にとる。
- ③器に盛り、飾り用のいちごとミントを添える。



1人分  
 エネルギー 149kcal  
 塩分 0g



## 栄養メモ 豆腐

たんぱく質が豊富。またイソフラボンも豊富で抗酸化作用があり、生活習慣病の予防に役立ちます。

■料理制作 沼津りえ（管理栄養士） ■撮影 上條伸彦 ■スタイリング 沼津そうる

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きます場合があります。

## ●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

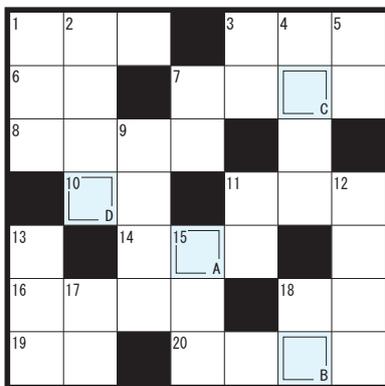
本誌のご感想などがございましたら、健保組合保健事業課までお寄せください。

メール→health@sokokenpo.or.jp ファクシミリ→03-3642-2100

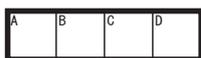


# p14 『クロスワードチャレンジ』 解答

## 【問題】



©スカイネットコーポレーション



タテのカギ

- 1 「土筆」と書く春の植物
- 2 「俳聖」と称された松尾さんの名前
- 3 アルファベットの最初
- 4 洗剤を含ませて食器洗い
- 5 「犬」から取ると「大」
- 7 漢字の読みは音と？
- 9 書類などの提出期限
- 11 ワラビやゼンマイから抜く
- 12 表立って言わない「\_\_\_」の了解
- 13 品種は「あまおう」や「とちおとめ」
- 15 スーパーの手押し車
- 17 願い事を書いて神社に奉納
- 18 弟子入り志願で叩く

ヨコのカギ

- 1 低く飛んだら雨が降るとか
- 3 美しい体になるために通う
- 6 三色団子に刺さっている
- 7 \_\_\_券を使ってお得に買い物
- 8 運転\_\_\_者をつける若葉マーク
- 10 ウグイスがよく似合う木？
- 11 日本が所属する地域
- 14 会議で提案するプラン
- 16 桜は英語で\_\_\_ブロッサム
- 18 3月3日は\_\_\_の節句
- 19 塩とセットで赤飯に振る
- 20 乗用車の荷物を入れるスペース

## 【解答】



(漢方)