

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. 271  
令和4年  
7月号

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

02 保険証の一斉更新を実施します

04 ちょっと待って！  
その治療って健康保険じゃないかも

06 目指せ！健康長寿  
「糖尿病予備群＝まだ大丈夫」は誤解

08 健康づくり施設のご案内

10 健康優良事業所のご紹介

12 「オキシトシン」で人間関係のストレス軽減

倉庫業健康保険組合

# 健康保険被保険者証（保険証）の一斉更新を実施します

保険証については、令和4年6月1日受付分以降、デザイン・様式を変更した新保険証（青色）を交付しております。事前にご案内したとおり、旧保険証（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（青色）への一斉更新を行います。

保険証の更新にあたり、何かとお手数をおかけいたしますが、ご理解・ご協力のほどお願い申し上げます。

## 一斉更新の対象となる方

被保険者（本人）と被扶養者（家族）の方

※令和4年6月1日以降に交付された新保険証をお持ちの方を除く

## 新しい保険証の配付方法

7月上旬に、本人と家族全員分の新保険証を世帯ごとに封入し、お勤めの事業所を通じて配付いたします。

## 新しい保険証が手元に届いたら

以下の1～3の手順に従って更新手続きを行ってください。

なお、更新手続きについては、被保険者が責任をもって行っていただきますようお願いします。

1. 交付枚数の相違・記載事項に誤りがないか確認ください。  
なお、誤りがあるときは、組合業務第1課に連絡ください。
2. 旧保険証と差し替えのうえ、新保険証を更新対象者に配付してください。
3. 更新対象者全員分の旧保険証を、返信用封筒により8月31日までにご返還ください。

## 注意事項

- 以下の①、②に該当される方は、一斉更新の対象外の方となりますが、作成日数の関係上、新保険証が届く場合があります。①、②に該当される方の新保険証については、他の旧保険証と合わせて、返信用封筒によりご返還いただきますようお願いします。
  - ① 既に資格を喪失（扶養削除）している方
  - ② 既に新保険証をお持ちの方※新保険証は、令和4年5月31日時点の被保険者・被扶養者情報をもとに作成しているため、6月以降に資格喪失の届出をされた方、並びに氏名変更届・再交付申請書等の申請により、新保険証の交付を受けている方の新保険証が送付されている場合があります。
- 任意継続被保険者とその家族の方については更新を行いません。  
引き続き、お手持ちの保険証をご使用ください。

保険証の一斉更新の詳細については、新保険証に同封している案内をご参照いただくか、  
組合業務第1課（03-3642-8436）にお問い合わせください。

# 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。

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検討くださいますようお願いいたします。



## ジェネリック医薬品って何？

医師から処方される「医療用医薬品」は、新薬（先発医薬品）とジェネリック医薬品（後発医薬品）に分かれており、新薬は開発した医薬品メーカーによって独占的に製造・販売できる特許期間（20～25年）があります。

その特許期間を終えると、他の医薬品メーカーにおいても、先発医薬品と同じ有効成分を同一量含み、効き目や安全性も同等な医薬品を厚生労働大臣の認可を得て製造・販売することが可能となります。これをジェネリック医薬品と呼んでいます。



## ジェネリック医薬品はなぜ安いのか？

ジェネリック医薬品は安いからといって品質が劣るわけではありません。

では、なぜ新薬と比較して安価なのかというと、新薬は研究・開発に莫大な費用と時間を要して製造されますが、ジェネリック医薬品は、先発医薬品の長年にわたる臨床使用経験をもとにして効率よく開発ができるため、低価格での提供が可能となっています。



## 「ジェネリック医薬品希望シール」をご利用ください

P2でご案内しましたとおり、7月より随時送付する保険証の更新時に「ジェネリック医薬品希望シール」を同封いたします。

ジェネリック医薬品への切替えを窓口で直接お願いしにくいときは、お願いシールを保険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ので、ぜひご利用をお願いします。





「ちょっと待って!!」

# その治療って 健康保険じゃないかも!

ケガをして病院にかかるとき、  
負傷原因等によっては保険証が使えない場合があります。  
健康保険が適用されない主なケースを知っておきましょう。

## 仕事中や通勤途中のケガは労災保険が適用されます

健康保険は“業務外のケガや病気が対象”となるため、“勤務中などにケガをした場合の業務災害”と“通勤途中にケガをした場合の通勤災害”は保険証を使うことができません。その際は、「診察代やお薬代のすべて」が労災保険から支給されるため、受診者本人の負担はありません。

### 業務 災害

業務災害とは、労働者が就業中、業務が起因となって発生した災害を指します。就業中はもとより就業前後の準備行為や出張・研修中などのケガも業務災害にあたる場合があります。

一方で、勤務後の親睦会やサークル活動中・出張中の飲酒後のケガなどは業務遂行性が認められず、業務災害にあたらないため労災保険は適用されません（健康保険が適用されます）。

#### 例

- ① 会社内での作業中のケガ
- ② 仕事中にトイレ等に向かう途中に転倒したケガ
- ③ 出張中で業務遂行中に負ったケガ

これらは、事業主の管理下にあり、業務遂行中のケガにあたるため労災保険が適用されます。

### 通勤 災害

通勤災害とは、就業に関し、住居と就業の場所との間を“一般的（合理的）な経路および方法”で移動中に発生した災害を指します。

一方で、日常生活上必要な行為ではない飲酒行為や日用品以外の買物など経路を逸脱した以降のケガは通勤災害と認められず労災保険は適用されません（健康保険が適用されます）。

#### 例

- ① 通勤途中（出張先や研修会場へ直行する場合も含む）の転倒等でのケガ
- ② 日用品の購入でコンビニ等に立ち寄った後の転倒等でのケガ

日用品の購入や選挙権の行使、病院での受療行為などは、厚生労働省令で「経路の逸脱又は中断」の例外とされており、一般的な経路に戻った後は再び通勤の扱いになります。

上記の例は、労災保険が適用される一例となります。判断に迷われた場合は自己判断せずに勤務先の所在地を所管する労働基準監督署の窓口、または厚労省の労災保険相談ダイヤル（☎0570-006031 平日9:00～17:00）へご相談ください。

## 第三者の行為によって負ったケガは、 当組合への連絡と届出が必要です

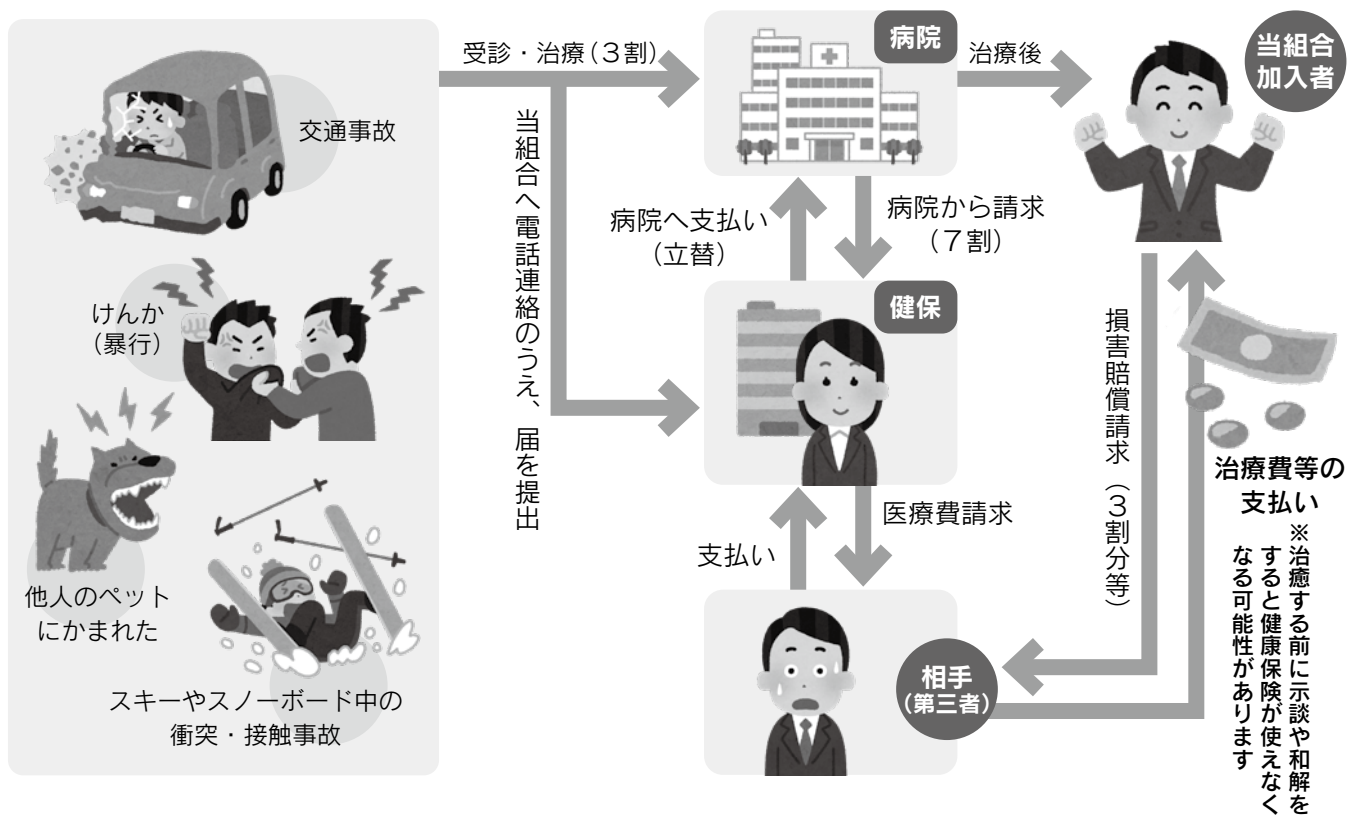
第三者行為の代表例としては、交通事故・けんか（暴行）・食中毒・他人のペットにかまれた・ゴルフプレー中の他者の打込み・スキーやスノーボード中の衝突などがあげられます。

これらが原因でケガをされた場合は、本来加害者である相手が“過失割合に応じて医療費を負担”すべきものですが、すぐに補償されるのはレアなケースです。大半は、ケガをした被害者側がご自身の医療費を一旦負担しなければならず、その負担に保険証が使えなければ10割負担となり、被害者側の負担ばかりが増えてしまいます。

そこで、被害者救済という健康保険の目的に則り、当組合に事故の詳細をご連絡いただき保険証の使用許可を得られれば、3割負担で受診できるためご自身が負担する治療費を抑えることができます。

また、当組合が負担する医療費の7割負担額は、“健保組合が加害者へ請求”するため、“第三者の行為による傷病届”を必ず当組合へご提出いただくことになります。

### ▼保険証を使って治療を受けるときの流れ



## 「負傷原因届」の提出にご協力ください

健保組合では、本来組合が負担するべきではない労働災害や第三者行為などに起因する医療費の支払いがないかを確認するため、外傷性のケガで医療機関を受診された方に対して、負傷原因の調査を実施しています。

該当される方には事業主を通じて「負傷原因届」を送付しますので、ケガをされた詳細をご記入のうえ、当組合へご返送くださいますようお願いいたします。

上記内容などで不明な点がございましたら  
組合業務第2課（03-3642-8436）までご連絡ください。

# 「糖尿病予備群＝まだ大丈夫」は誤解

予備群を放置すると  
待ち受けるのは恐ろしい

## 「合併症」

糖尿病は、血糖値（血液中のブドウ糖濃度）の高い状態が続く病気。すい臓から分泌される血糖値を下げるインスリンというホルモンの働きが悪くなることで発症します。

糖尿病予備群は、糖尿病になる歩手前。自覚症状がないため、健診で糖尿病予備群といわれても「まだ大丈夫」と放置すると糖尿病にまっしぐらで、過剰なブドウ糖によって血管や神経が傷つけられます。そのため、糖尿病予備群でも動脈硬化が進行し、心筋梗塞などで死亡するリスクが高くなっています。

また、糖尿病になって血糖値の高い状態が5〜10年つづくと、神経や目、腎臓が障害される合併症が待ち受けており、自覚症状が乏しいため気づいたときには進行していて、神経障害に悩まされたり、失明や人工透析を余儀なくされることもあります。

糖尿病は合併症が恐い病気であり、予備群の段階で再検査を受け、生活習慣を見直して、合併症発症を予防することが重要です。

### 糖尿病予備群を放置することで起こる合併症

#### 動脈硬化による「えのき」

##### え 壊疽

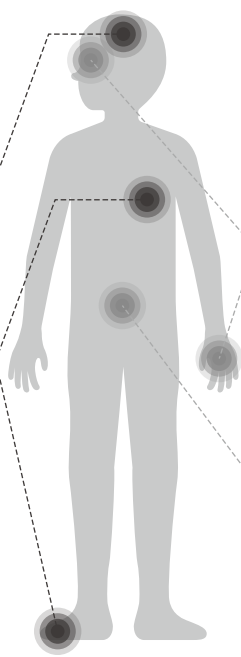
足の神経障害や閉塞性動脈硬化症で、足にケガをしても気づきにくく、患部が感染症を起こして腐っていく。足を切断することもある。

##### の 脳血管障害

脳梗塞がもっとも多く、一命をとりとめても後遺症が残りやすい。

##### き 虚血性心疾患

心筋梗塞や狭心症が代表的。心筋梗塞は突然死の原因になる。



#### 3大合併症の「しめじ」

##### し 神経 糖尿病神経障害

手足のしびれや痛みなどに悩まされ、自律神経の障害で立ちくらみ、胃腸の障害なども起こりやすい。

##### め 目 糖尿病網膜症

眼底出血や網膜はく離を引き起こし、視力が低下する。失明することもある。

##### じ 腎臓 糖尿病腎症

血液をろ過し、尿を作る腎臓の機能が低下する。腎不全になると人工透析が必要になる。

### 糖尿病予備群の判定基準

■判定は「正常型・予備群（境界型）・糖尿病型」に区分。

■健診結果が「空腹時血糖110～125mg/dL」「HbA1c6.0～6.4%」だと糖尿病の疑いが否定できないとされて再検査を推奨。「75g経口ブドウ糖負荷試験（75gOGTT）の2時間値が140～199mg/dL」だと予備群。

糖尿病型	126mg/dL以上	6.5%以上	200mg/dL以上
予備群	110mg/dL以上	6.0%以上	140mg/dL以上
正常型	正常高値 100mg/dL以上	正常高値 5.6%以上	140mg/dL未満
	100mg/dL未満	5.6%未満	

空腹時血糖値

HbA1c

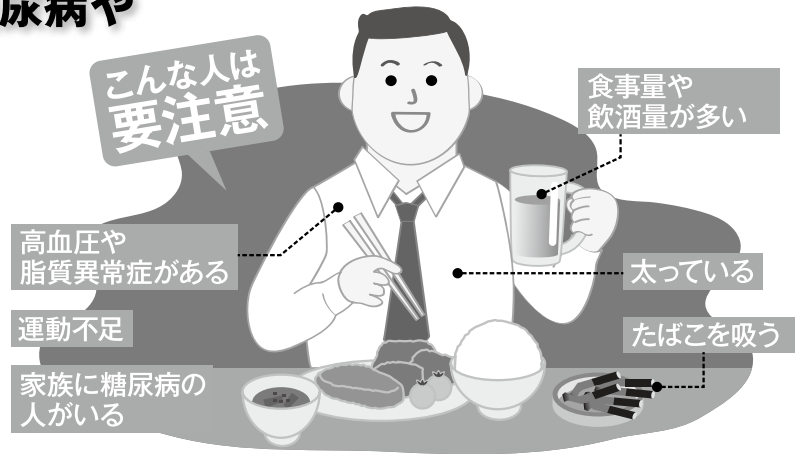
75gOGTT  
の2時間値

血糖値が高くなっても自覚症状がないため、40歳になったら毎年健診を受け、再検査の指示があればすぐに検査を受けましょう

※正常高値は肥満や生活習慣病があれば75gOGTTの検査が望ましい値  
※判定値は「糖尿病治療ガイドライン2019」（日本糖尿病学会）に基づく

## 生活習慣を見直して糖尿病や合併症を予防しよう

糖尿病予備群といわれたら食事と運動で血糖コントロールをし、肥満を改善することが大切です。たばこを吸っている人は禁煙しましょう。動脈硬化を進行させないために、高血圧や脂質異常症がある人はその対策も必要です。



## バランスよく食べよう

食事の基本は「主食・主菜・副菜」のそろった栄養バランスのよいもので、食べてはいけないものはない。いずれの栄養素も過不足なく摂取することが大切。ただし、適正な摂取量を守る必要があるため、予備群であっても医師にかかり、指示をあおごう。糖質の多いごはんやパン、めん類などの主食やイモ類、くだもの、甘いもの、ビールなどの醸造酒は血糖値を上げるため適量を守る。

## 血糖値を急上昇させない食べ方をしよう

血糖値の急上昇がインスリンの働きを悪くし、肥満をまねいて糖尿病や合併症のリスクを高める。

### 1日3回、規則正しく食べる

- 食事と食事の間があきすぎると血糖値が急上昇する。
- 食事と食事の間があくとときは、間食で小腹を満たす。

### 野菜を使った副菜から食べる

- 食物繊維の多い野菜などは血糖値の急上昇を抑え、糖の吸収を妨げる。
- ポテトサラダは糖質が多いのでNG。

### 20回噛み、20分かけて食べる

- 早食いや食べすぎは血糖値を急上昇させる。
- 1口20回噛み、20分かけてゆっくり食べる。



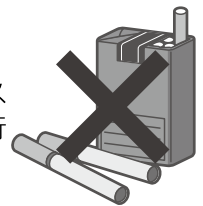
## お酒は適量を守ろう

- 焼酎などの蒸留酒も肥満をまねくため適量を守る。
- 週に2日はお酒を飲まない休肝日を設ける。
- 適量の目安(純アルコール20g)



## すぐに禁煙しよう

たばこは血糖値を上昇させ、インスリンの働きを妨げ、動脈硬化も進行させる。



## ウォーキングや筋トレを習慣にしよう

ウォーキングなどの有酸素運動は血糖値を下げ、インスリンの働きをよくし、肥満を改善する。筋トレで筋肉が増えると、こうした効果がより高まる。

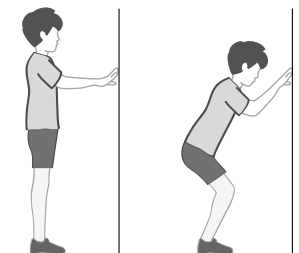
### 1日に30分以上、歩こう

- 1回10分程度を、1日合計30分以上でもOK。
- 歩幅を広くし、ややキツイと感じるペースで歩くと、より効果的。
- 自転車や水泳などの有酸素運動でもよい。



### 週2~3回、筋トレもプラス

- 大きな筋肉がある下半身や体幹の筋トレを行うと、効率よく筋力アップができる。
- 階段の上り下りも下半身の筋トレになる。





# 大磯ロングビーチ・ナガシマリゾートが健康づくり施設(日帰り施設)に加わりました!

当組合では加入員の皆さまの保養、健康、体力づくりにお役立ていただくため、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おりますが、この7月から、「大磯ロングビーチ」と「ナガシマリゾート」がご利用いただけるようになりました。

## 大磯ロングビーチ

神奈川県中郡大磯町国府本郷546 / TEL : 0463-61-7726

「大磯ロングビーチ」は、神奈川県の大磯を一望できる、シーサイドリゾートプールです。全長140mのウォータースライダーや波のプールにジャグジーなど、割引料金でご利用いただけます。

### 【利用料金】

区分	一般料金	利用者負担
大人	4,200円	2,100円
中・高校生	2,800円	1,000円
シニア(65歳~)	2,200円	600円
小学生	2,200円	1,100円
幼児(3歳~)	1,000円	300円
7月のみ無料		

### 【注意事項】

- ◆3歳未満のお子様は入場無料
- ◆刺青・タトゥー(シール含む)をされた方は入場をお断りします。
- ◆天候、社会情勢等により営業内容が変更となる場合がございます。ご利用の際は公式ホームページ(<https://www.princehotels.co.jp/pool/oiso/>)をご確認ください。



## ナガシマリゾート〈スパーランド・ジャンボ海水プール・湯あみの島〉

三重県桑名市長島町浦安333 / TEL: 0594-45-1111 (代表)

「ナガシマリゾート」は、ナガシマスパーランド、ジャンボ海水プール、湯あみの島、名古屋アンパンマンこどもミュージアム&パークなどを擁し、小さなお子様から大人まで、幅広い年齢層の方が楽しめるスポットが揃っている国内屈指の複合リゾートです。

### 【利用料金】

区分	種目	一般料金	利用者負担
大人 (中学生以上)	スパーランド入場券(遊園地)	1,600円	300円
	パスポート(遊園地)	5,500円	3,800円
	ジャンボ海水プール入場券	3,800円	2,300円
	ワイドパスポート(遊園地+プール)	6,800円	5,200円
	湯あみの島入館券(温泉)	2,100円	800円
小学生	スパーランド入場券(遊園地)	1,000円	300円
	パスポート(遊園地)	4,200円	3,100円
	ジャンボ海水プール入場券	2,800円	1,900円
	ワイドパスポート(遊園地+プール)	5,100円	4,100円
	湯あみの島入館券(温泉)	1,300円	700円
幼児 (2才以上)	スパーランド入場券(遊園地)	500円	0円
	パスポート(遊園地)	2,500円	1,600円
	ジャンボ海水プール入場券	1,500円	800円
	ワイドパスポート(遊園地+プール)	2,900円	2,100円
	湯あみの島入館券(温泉)	700円	100円



### 【注意事項】

- ◆ジャンボ海水プール入場券およびワイドパスポートのご利用期間は2022年7月9日~2022年9月26日。
- ◆スパーランド入場券は遊園地の入場のみ(ジャンボ海水プール・湯あみの島入館不可)。
- ◆パスポートは遊園地の入場およびのりもの乗り放題(ジャンボ海水プール・湯あみの島入館不可)。
- ◆ジャンボ海水プール入場券は、ジャンボ海水プール・遊園地の入場可(湯あみの島入館不可)。
- ◆ワイドパスポートは、ジャンボ海水プール・遊園地の入場およびのりもの乗り放題(湯あみの島入館不可)。
- ◆湯あみの島入館券は、遊園地の入場可(ジャンボ海水プール入場不可)。
- ◆名古屋アンパンマンこどもミュージアム&パークは補助対象外のため別途入場料金が必要。
- ◆新型コロナウイルス等の感染拡大状況により、営業時間・内容の変更および入場制限等を行う可能性があります。

各施設の利用方法につきましては、組合ホームページをご参照ください



## 契約健康づくり施設(宿泊)のご案内

～健保補助金2,000円が適用されます～

利用対象者

倉庫業健康保険組合へご加入の方  
(同行者も会員料金でご利用いただけます。)



### 夏の旅行にピッタリ / おすすめ2ホテルピックアップ



那須御用邸に隣接する静寂の地に佇み、絶景のロケーションを誇る「リゾートホテル ラフォーレ那須」。地場の食材をあしらったお料理と、白濁とした硫黄泉の那須温泉が自慢の宿です。

自然に触れあうアクティビティも多彩にご用意。バラエティ豊かな客室に、温泉施設やスポーツ施設などもある充実のリゾート施設「ホテルラフォーレ修善寺」。

#### 夏限定! 和洋バイキング1泊2食プラン



シェフ厳選!和食・洋食のオリジナルbuffeがお楽しみいただけるプランです。地場の食材をご堪能ください。

期間 2022/7/30～8/27泊  
料金 2名様1室利用時/1名様あたり  
大人 18,250円～ お子様 11,650円～

#### 【1泊2食付き】 本格BBQディナープラン



食材から機材まで、全てラフォーレ修善寺がご用意いたします。手ぶらで本格リゾートBBQをお楽しみいただけます!

期間 2022/7/2・9・16～8/31泊  
料金 4名様1室利用時/1名様あたり  
大人 11,850円～ お子様 7,650円～



[左] 那須高原を一望するホテル棟最上層(6層)に位置するデラックスルーム。  
[右] 英国マナーハウスを再現。アンティークのステンドグラスを展示している、今話題のスポット。(ホテルより車で約10分)



[左] この夏もラフォーレリゾート修善寺敷地内でゴルフをお楽しみいただけます。  
[右] オムニコート2面。ご宿泊のラフォーレ倶楽部会員様は1面1時間まで無料になります。



リゾートホテル ラフォーレ那須  
栃木県那須郡那須町湯本206-959  
☎0287-76-3489  
[車] 東北自動車道・那須ICより約10km  
[電車] 東北新幹線・那須塩原駅より、送迎バス約30分(要予約)



ホテルラフォーレ修善寺  
静岡県伊豆市大平1529  
☎0558-74-5489  
[車] 新東名高速・長泉沼津ICより約37km  
[電車] 伊豆箱根鉄道・修善寺駅より送迎バス約25分



※掲載の料金は定員利用時1名様あたりの料金を、消費税・サービス料込の総額表示です。別途入浴税を申し受けます。※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、Marriott Bonvoy™会員特典の対象外となります。※日程・部屋タイプにより料金が異なります。※お子様料金は小学生が対象です。未就学で深い寝のお子様はお食事やbuffeの場合4歳からお食事代のみ申し受けます。※写真はイメージです。※周辺施設の営業日等は事前にご確認ください。※2022年5月時点の情報です。

ご予約方法ご予約は、4ヶ月前の月の1日 9:00から。(ゴールデンウィーク・夏季・年末年始は受付開始日が異なります。)

step-1 会員情報を確認  
法人会員名：  
倉庫業健康保険組合  
法人会員No：20024

step-2 各ホテル・ゴルフ場へ電話またはWEBサイトにて予約  
【電話】利用日・利用人数などをお伝えください。(平日9:00～17:00の受付)※年末年始休業  
【WEB】ラフォーレ倶楽部WEBサイトへアクセス [www.laforet.co.jp/soko/](http://www.laforet.co.jp/soko/)  
「宿泊のご予約」より、ご希望のホテル・ご利用日などを選択して宿泊プランを検索し、ご予約ください。  
※WEB予約には利用者登録が必要です。 法人会員No.20024 法人パスワード 20024cc

step-3 利用当日に必要なもの  
フロントにて  
「健康保険証」  
「健康づくり施設(宿泊施設)利用連絡票」

健康保険組合補助金  
手続きについて  
詳しくは健保HPをご覧ください。

1人1泊につき **2,000円**を補助  
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。

対象者：被保険者・被扶養者  
年間上限10,000円

※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

契約対象ホテル一覧 (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	リゾートホテル ラフォーレ那須	0287-76-3489
富士マリオットホテル山中湖	0555-65-6711	ラフォーレ倶楽部 箱根強羅 湯の楼	0460-86-1489
軽井沢マリオットホテル	0267-44-4489	ラフォーレ倶楽部 伊東温泉 湯の庭	0557-32-5489
琵琶湖マリオットホテル	077-585-6300	ホテルラフォーレ修善寺	0558-74-5489
南紀白浜マリオットホテル	0739-43-7000	ラフォーレ修善寺&カントリークラブ	0558-74-5489
コートヤード・バイ・マリオット 白馬	0261-75-5489	※ラフォーレ蔵王リゾート&スパは全館クロス中	

◎ラフォーレ倶楽部各ホテルはGoToトラベル事業対象ホテルです。

新型コロナウイルス感染症への対策について

ラフォーレ倶楽部の各ホテルが取り組む安心・安全への取り組みはWEBサイトで詳しくご案内しております。

法人会員制倶楽部  
ラフォーレ倶楽部

ラフォーレ倶楽部とは、森トラストグループが運営する日本最大級の会員数を誇る法人会員制倶楽部です。本ご案内が属した企業・法人(健康保険組合や基金など)にご所属の皆様は、ラフォーレ倶楽部にご入会されています。

発行元  
森トラスト・ホテルズ&リゾート株式会社

令和3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3年度の実績に基づき、下記のとおり144事業所が該当いたしました。

## ●28年連続優良事業所

松岡冷蔵株式会社

## ●24年連続優良事業所

一般社団法人日本倉庫協会

## ●23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

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

## ●19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

東京高速道路株式会社

## ●15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

## ●14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

葵企業株式会社

一般財団法人大竹財団

## ●13年連続優良事業所

富士倉庫運輸株式会社

玉川冷凍産業株式会社

## ●12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

## ●11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

## ●10年連続優良事業所

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

## ●9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テポ

東京冷蔵倉庫協会

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

## ●8年連続優良事業所

株式会社本所倉庫

## ●7年連続優良事業所

関東倉庫株式会社

大東倉庫株式会社

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

ピーロット・アセットマネジメント株式会社

## ●6年連続優良事業所

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

## ●5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

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

ミウラ倉庫株式会社

大興サービス株式会社

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

## ●4年連続優良事業所

王子倉庫株式会社

株式会社国際商事

三信倉庫株式会社

東京倉庫協会

光倉庫株式会社

東京定温冷蔵株式会社

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

日水物流株式会社(仙台)

株式会社ピュアフードサービス

甲信梱包株式会社

株式会社本荘ロジック

日本ロジステック株式会社

## ●3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

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

日東富士運輸株式会社

パ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

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

株式会社倉庫会館

王子陸運株式会社

八重洲商事株式会社

株式会社ロジスポ

株式会社曾根郷倉庫

株式会社立飛リアルエステート

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

## ●2年連続優良事業所

岩崎倉庫株式会社

株式会社曙倉庫

日本ロジステックホールディングス株式会社

太成貨物運輸株式会社

東部物産貿易株式会社

株式会社ニュー・ノザワ・フーズ

株式会社東京ニチレイサービス

株式会社辻野

株式会社長谷川梱包交運

鶴屋商事株式会社

株式会社貿易ビルサービス

株式会社水門

株式会社NVロジテック

株式会社立飛プロパティマネジメント

株式会社ニチレイ・アイス

株式会社エーオーアイ

株式会社ティ・エス・サービス

株式会社東洋トランス

埼玉県倉庫協会

株式会社ヤマタネロジワークス

埼玉サービス株式会社

大阪石部運輸倉庫株式会社

舞鶴倉庫株式会社

東日本倉庫株式会社

東京花き共同荷受株式会社

## 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。

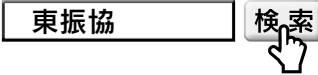
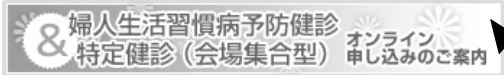

## 35歳以上の女性の皆さまへ

# 令和4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。

### 【実施概要】

受診対象者	35歳以上の女性(被保険者および被扶養者) ※昭和63年3月31日以前生まれの方
実施期間	令和4年10月～令和5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カ所の公民館・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当組合までお申込みください。申込書は組合ホームページ( <a href="https://www.sokokenpo.or.jp">https://www.sokokenpo.or.jp</a> )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 保険証をご用意のうえ、東振協HP( <a href="https://system.toshinkyu.or.jp/fujinka">https://system.toshinkyu.or.jp/fujinka</a> )にアクセスして下記バナーよりお申込みください。 <div style="text-align: center;">   </div> <div style="text-align: right;">  </div>
申込期限	①書面申込……………令和4年7月11日(月) 組合必着 ②インターネット申込…令和4年7月19日(火)
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。

## 潮干狩り大会の申込結果報告

潮干狩り大会の申込者数は、被保険者のご家族合わせて1,187名。たくさんのお申込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





# 「オキシトシン」で 人間関係の ストレス 軽減



「オキシトシン」は脳内で作られるホルモンのひとつで、「幸せホルモン」や「愛情ホルモン」「絆ホルモン」とも呼ばれているもの。良質な人間関係を築くのに役立つことから、注目されています。

## 人と人の結びつきを深めるオキシトシン

オキシトシンは他者と触れあったときに分泌されるユニークなホルモン。オキシトシンが分泌されると心が安らぐようないい気分になり、「人に対する不安を軽減する」「相手を記憶して仲間を作る」「信頼感を増す」といった作用をもたらして、触れあった人との結びつきを深めます。

親子や夫婦、恋人同士の信頼や

愛情、絆が強いのは、触れあいが多くオキシトシンが盛んに分泌されているため。関係がギクシャクしている人は、触れあう時間が減っているからかもしれません。

オキシトシンは相手を思いやるといった心の触れあいでも分泌されるため、友人や同僚などとも良質な人間関係を築くにも役立ちます。

## イヤな人がイヤでなくなる驚きの効果も

社会生活を送るうえではイヤな人ともつき合わなければならず、そうした人とは触れあいをもつのがむずかしいものです。そんな場合にもオキシトシンは役立ちます。

オキシトシンの分泌が多い人は、まったく知らない人に対する反応が通常より寛容でやさしいものになることや、何らかのきっかけ



けで悪い印象をもってしまった相手に対しても不安を抱かず、信用したり、好感をもちやすいことがさまざまな実験で明らかになっています。

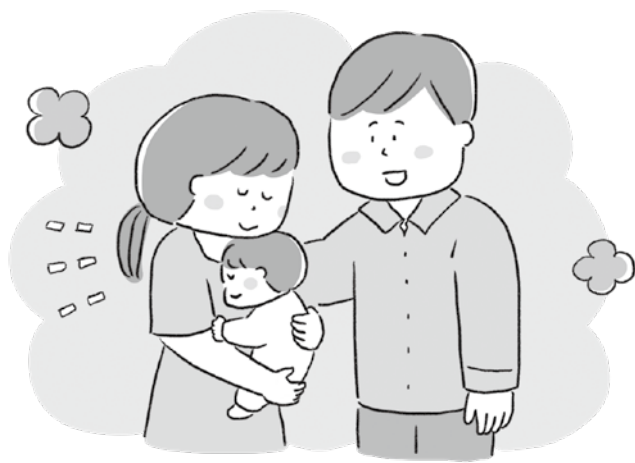
そのため、オキシトシンの分泌を増やせば、イヤな人をイヤと思いにくくなり、人間関係のストレスを減らすことができます。

## 人と接する時間を増やして分泌を促そう



現代のライフスタイルは人と親しく接する時間が少なく、それがオキシトシンの分泌を妨げていると考えられています。そのため、毎日、少しでもいいので家族や恋人、友人などの親しい人と触れあう時間をもちましょう。

身体的な触れあいであればスキンシップやマッサージが有効です。また、見つめあったり、楽しく食事をするなどの心の触れあいや、ペットと触れあうことでもオキシトシンが分泌されることがわかっています。



## オキシトシンの分泌を増やす方法

### ●スキンシップをする

親子や夫婦、恋人同士であれば手をつなぐ、肩に触れる、ハグをするといったスキンシップが有効。安心感ももて気持ちが落ち着き、信頼や愛情、絆が深まる。



### ●マッサージをする

手を使ってゆっくりとした速度のソフトなマッサージをすると、皮膚にある触覚が刺激され、オキシトシンの分泌が促される。

1秒間に5~10cmぐらいのゆっくりとした速度で、柔らかく包み込むようになる。



### ●楽しく食事をする

家族や恋人、友人などと楽しく食事をする。親しくなるために食事をするという習慣は、お互いにオキシトシンの分泌を促し、信頼関係を深める理にかなった行動。

### ●親切な行いをする

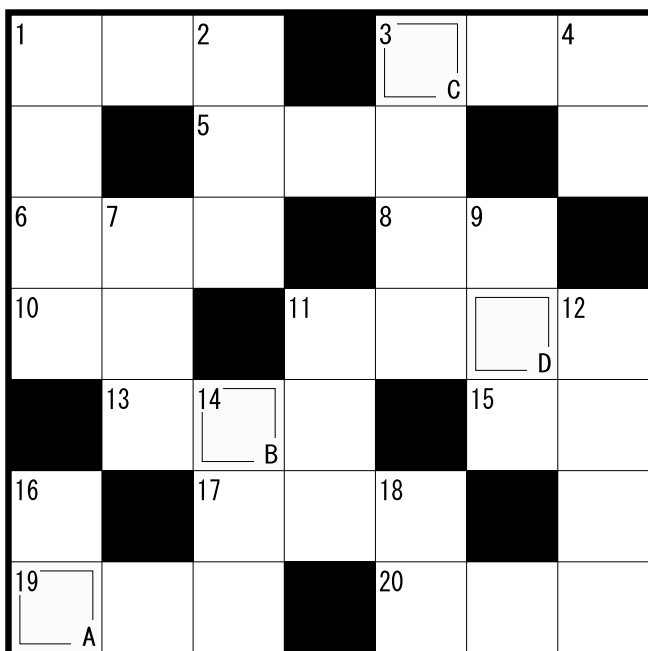
親切な行いをするといい気分になるのは、オキシトシンが分泌されるため。親切にした相手にもオキシトシンは分泌される。

### ●ペットと触れあう

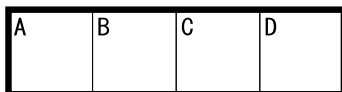
ペットをなでたり、ペットと見つめあうだけでもオキシトシンが分泌される。

# 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



## 🔒 タテのカギ

- 1 夏の午後に降る激しいにわか雨
- 2 汗や水気を拭くのに使う
- 3 卓球やテニスで振る
- 4 日本人の主食
- 7 レトロな玩具に使われている鉄板
- 9 達成したい仕事の量
- 11 同じことを何度も続けて言うこと
- 12 記者が求めるスクープ
- 14 布団が気持ちよくてつい…
- 16 木にとまってミンミン
- 18 うまい話にありそう

## 🔒 ヨコのカギ

- 1 夏祭りに着て行きたい和服
- 3 おなかの上で貝を割るイタチの仲間
- 5 遊園地の\_\_\_屋敷で恐怖体験
- 6 10対5の\_\_\_スコアで勝利
- 8 鬼の頭に生えているとか
- 10 \_\_\_も積もれば山となる
- 11 温めるだけですぐ食べられる食品
- 13 結婚\_\_\_日に夫婦で食事
- 15 上がれば開演
- 17 通っていた学び舎
- 19 前人\_\_\_の大記録!
- 20 ガラス玉が栓になっている飲み物

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▶



## 組合監査が実施されました

去る6月15日、古川監事、村田監事による組合監査が実施され、財政状況の健全化に努め、組合の事務執行状況等も適切な運営を実施していると認められ、組合が保有する個人情報を適正に管理していると認められました。

## 公 告

### (所在地変更)

株式会社 トーシン

【変更前】 東京都新宿区

【変更後】 東京都杉並区

令和4年3月28日付






株式会社 東京ニチレイサービス

【変更前】 東京都中央区

【変更後】 東京都千代田区

令和4年4月1日付

## 事業の概要 (令和4年5月末現在)

事業所数		357	
被保険者数		男女	17,630人
		計	24,028人
平均標準報酬月額		男女	374,355円
		平均	342,150円
保険料調定額		月分	812,733,640円
		累計	1,653,974,474円
保険給付費		月分	861,777,303円
		累計	1,774,208,486円



レッツエンジョイ  
ヘルシー・ウォーキング

vol.73

涼しげな港の風景で夏を満喫  
みなとみらい

休日のお出かけスポットとして人気の高いみなとみらい。ショッピングはもちろん、緑あふれる公園や港の風景を楽しむウォーキングコースをご紹介します。



◀ 港の見える丘公園

横浜港を見下ろす小高い丘にある公園。かつてフランス軍駐屯地だったエリアを「フランス山地区」、イギリス軍駐屯地だったエリアを「イギリス山地区」としており、横浜開港時代の歴史が垣間見れる。



山下公園 ▶

1930年に関東大震災のがれきを埋め立ててつくられた公園。ベンチに座って横浜ベイブリッジなど港の風景を楽しむほか、港町の公園らしいモニュメントや記念碑なども見どころ。

元町・中華街駅

みなとみらい線

港の見える丘公園

山下公園

横浜港 大さん橋 国際客船ターミナル

神奈川県庁 本庁舎

神奈川県立 歴史博物館

カップヌードル ミュージアム 横浜

帆船日本丸

YOKOHAMA AIR CABIN

JR線

桜木町駅

スタート 桜木町駅

ゴール 元町・中華街駅

歩行時間 約2時間

歩行距離 約8km



▲ YOKOHAMA AIR CABIN

2021年4月より運行を開始した、日本初・世界最先端の都市循環式ロープウェイ。JR桜木町駅前と新港地区の運河パークとを結び、みなとみらいの景観を楽しめる交通手段となっている。

桜木町駅前の駅舎 ▶



◀ 帆船日本丸

1930年に航海練習所の練習船として進水した国指定重要文化財。通常は帆を広げておらず、年に約12回の総帆展帆を行っている。船長室など貴重な船内の様子も見学できる。

▶ カップヌードルミュージアム 横浜

世界初のインスタントラーメンを発明した、日清食品創業者・安藤百福の創造的思考を体感できる体験型食育ミュージアム。「マイカップヌードルファクトリー」では、世界でひとつだけのオリジナル「カップヌードル」を作ることができる。(要利用券または整理券)  
※一部アトラクションにおいて、休止・人数制限等の感染拡大防止策を講じて運営しています。



▶ 神奈川県立歴史博物館

神奈川県の文化と歴史を総合的に扱う唯一の博物館。旧横浜正金銀行の本店として建てられたネオ・バロック様式の旧館部分は建築当初の姿をそのまま残し、1969年には国指定重要文化財となっている。



◀ 神奈川県庁 本庁舎

1928年に四代目の神奈川県庁舎として建設され、横浜を代表する近代建築のひとつ。独自の幾何学模様の装飾からなる外観や、五重塔をモチーフにしたとされる塔などが特徴的。

▶ 横浜港 大さん橋 国際客船ターミナル

世界の人々を迎える横浜港の玄関口で、国内外の大型客船が寄港する客船ターミナル。屋上広場は、天然芝とウッドデッキで開放的な空間となっており、みなとみらいの風景を一望できる。



# 鮭と夏野菜のアクアパッツァ

## ●材料（2人分）

オリーブオイル …………… 大さじ1  
 にんにく（輪切り）…………… 1かけ分  
 生鮭 …………… 2切れ（200g）  
 あさり（砂抜き済み）  
 …………… 1パック（200g）  
 ミニトマト（2等分）…………… 4個  
 しめじ（手でほぐす）…………… 1/2パック  
 ズッキーニ（長さ4cmの四つ割り）  
 …………… 1/2本  
 黄パプリカ（乱切り）…………… 1/4個  
 塩…………… 小さじ1/4  
 黒こしょう…………… 適量  
 白ワイン…………… 大さじ2  
 バジル…………… 5枚程度  
 レモン…………… 1/8個

## ●作り方

- ①中火のフライパンでオリーブオイルとにんにくを熱し、生鮭を皮目から入れて1～2分焼く。
- ②鮭を裏返し、あさり、ミニトマト、しめじ、ズッキーニ、黄パプリカを加える。
- ③塩と黒こしょうをふり、白ワインを回しかけてフタをしたら弱火で加熱する。
- ④あさりの殻がしっかりと開いたら火を止め皿にうつす。
- ⑤手でちぎったバジルののせ、レモンを搾り回しかける。



1人分  
 エネルギー **247kcal**  
 塩分 **1.8g**



## 栄養メモ

あさりやミニトマト、しめじ、ズッキーニはグルタミン酸などの「うまみ」を豊富に含む食材です。これらの食材を組み合わせることで、うまみが塩気をカバーし、減塩効果につながります。また、にんにくやバジルといった香り高い食材を使うことも減塩に効果的です。

■料理制作 今村 結衣（管理栄養士）

■撮影・スタイリング Tokyo Trend Kitchen

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

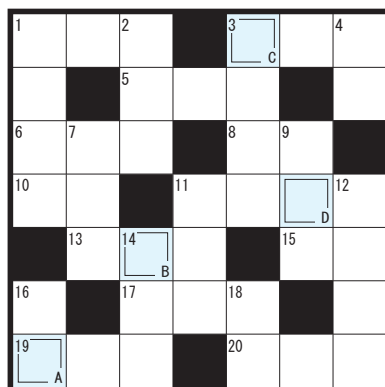
本誌のご感想などがございましたら、健保組合保健事業課までお寄せください。

メール▶ [health@sokokenpo.or.jp](mailto:health@sokokenpo.or.jp) ファクシミリ▶ 03-3642-2100

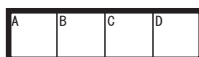


# p14 『クロスワードチャレンジ』 解答

## 【問題】



©スカイネットコーポレーション



### タテのカギ

- 1 夏の午後に降る激しいにわか雨
- 2 汗や水気を拭くのに使う
- 3 卓球やテニスで振る
- 4 日本人の主食
- 7 レトロな玩具に使われている鉄板
- 9 達成したい仕事の量
- 11 同じことを何度も続けて言うこと
- 12 記者が求めるスクープ
- 14 布団が気持ちよくてつい…
- 16 木にとまってミンミン
- 18 うまい話にありそう

### ヨコのカギ

- 1 夏祭りに着て行きたい和服
- 3 おなかの上で貝を割るイタチの仲間
- 5 遊園地の\_\_\_屋敷で恐怖体験
- 6 10対5の\_\_\_スコアで勝利
- 8 鬼の頭に生えているとか
- 10 \_\_\_も積もれば山となる
- 11 温めるだけですぐ食べられる食品
- 13 結婚\_\_\_日に夫婦で食事
- 15 上がれば開演
- 17 通っていた学び舎
- 19 前人\_\_\_の大記録!
- 20 ガラス玉が栓になっている飲み物

## 【解答】

