

本誌をご家庭にお持ち帰りください

Kenpo News

No. 272
令和4年
10月号

けんぽニュース

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

- 02 令和3年度 収入支出決算のお知らせ
- 04 令和4年10月からの法改正・制度改正

- 06 増えてます！目のトラブル
- 08 健康づくり施設のご案内
- 10 ストレスに負けない心のもち方
- 13 リフィル処方箋が始まっています

倉庫業健康保険組合



令和3年度 収入支出決算のお知らせ

医療費の大幅な増加により 赤字決算となりました

収入総額：116億 510万2千円
 支出総額：112億6,590万9千円
 収入支出差引額： 3億3,919万3千円
 経常収支差引額： △951万4千円

6月24日開催の第146回組合会において、令和3年度事業報告ならびに収入支出決算について原案どおり可決・承認されました。

令和3年度の収入決算は、116億510万2千円、支出決算は、112億6,590万9千円となり、収入支出差引額は3億3,919万3千円、実質的な財政指標となる経常収支差引額では、951万4千円の赤字決算となりました。

収支状況を収入面からみると、平均標準報酬月額(34万865円、対前年度比2,170円減)は減少となりましたが、被保険者数(2万3,792人、同616人増)および標準賞与額(74万1,415円、同1万2,822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2億9,021万3千円(2.68%)増加の111億755万7千円となりました。

一方、支出面では、保険給付費については、対前年度比で7億2,829万(13.5%)増の61億2,487万5千円(支出総額の54.37%)。そのうちの9割を占める医療費が、対前年度比6億7,474万9千円(13.91%)増、現金給付費が対前年度比5,214万6千円(10.74%)増とそれぞれ増加。高齢者医療制度への納付金については、対前年度比8,404万8千円(1.94%)増の44億1,620万6千円となり、経常支出総額は対前年度比8億1,693万円(7.93%)増の111億1,707万1千円と

なりました。

このように平均標準報酬月額が減少したものの、被保険者数および標準賞与額がそれぞれ増加したことにより保険料収入が増収となった一方で、昨年度までは、新型コロナウイルス感染症の感染拡大による受診控えの影響で一時的に減少した医療費が、その反動により、コロナ禍以前よりも高い水準になったことに加え、納付金も増加していることにより、平成27年度以来6年ぶりの赤字決算となりました。

当組合は平均年齢が高く、業種等の構造的な要因により医療費が高い傾向にあります。今後も医療の進歩に伴い医療費の増加傾向が続くことが予想されるためであり、さらには、団塊の世代がすべて後期高齢者に移行する2025年にかけては、後期高齢者支援金も増加することで、組合財政が厳しい状況が続くことが見込まれます。

このような状況ではございますが、当組合といたしましては、引き続き、事務費等の削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んでまいります。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いたします。

グラフで見る令和3年度決算の概要（一般勘定）

収入総額 116億510万2千円

支出総額 112億6,590万9千円

保険料

皆さまと事業主から納めていただいた保険料

112億3,309万6千円(96.8%)

※調整保険料(再掲) 1億4,936万5千円

繰入金

8,630万3千円(0.7%)

国庫負担金

国庫補助金

財政調整事業交付金

2億7,633万円(2.4%)

雑収入

9,373千円(0.1%)

保険給付費

皆さまの医療費や各種給付金の費用

61億2,487万5千円(54.4%)

納付金

国の高齢者医療制度へ拠出する負担金

44億1,620万6千円(39.2%)

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

3億7,356万4千円(3.3%)

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

3億5,126万4千円(3.1%)

令和3年度決算の概要（介護勘定）

収入総額	1,397,883千円
支出総額	1,359,172千円
収入支出差引額（準備金積立金へ）	38,711千円



令和3年度の介護保険料率は前年度より千分の1引き上げて千分の18として運営いたしました。これに基づく介護保険収入13億9,788万3千円に対し、当組合が納付すべき介護納付金として13億5,912万2千円を支出した結果、収入支出差引額は3,871万1千円となりました。

今後、高齢化のさらなる進展により納付金の負担が増加し続けることは確実であるため、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。



令和4年10月からの 法改正・制度改正のお知らせ

令和4年10月より、健康保険等に関する変更があります。
今後、給付や保険料の金額が変わる場合がありますので改正内容を確認しておきましょう。

短時間労働者の健康保険の適用が拡大されます

平成28年10月より、一定要件を満たした短時間労働者（パート・アルバイトなどで働く人）は、健康保険の被保険者となっています。この度、さらに健康保険・年金の給付を充実させるため適用範囲が拡大されます。令和4年10月からは下記表のとおり一部の要件が緩和されることとなり、これまで被扶養者だった人が被保険者となる場合があります。

要件	平成28年10月～（改正前）	令和4年10月～（改正後）
事業所の規模	常時500人超	常時100人超
労働時間	週の所定労働時間が20時間以上	変更なし
賃金	月額88,000円以上	変更なし
勤務期間	継続して1年以上使用される見込み	継続して2カ月を超えて使用される見込み
適用除外	学生でない	変更なし

※令和6年10月からは適用範囲がさらに拡大し、常時50人超の事業所が対象となります。

適用の対象となると、傷病手当金や出産手当金の給付が支給されるほか、厚生年金への加入により給付が上乘せされます。これにより、給付や保障が充実するようになります。



育児休業中の保険料免除要件が見直されます

育児休業中は、給与から天引きされる健康保険や厚生年金の保険料が免除されます。改正前は、月末時点で育児休業を取得していると免除対象となっていたが、令和4年10月からは月内に2週間以上の育児休業を取得した場合にも保険料が免除されるようになります。賞与にかかる保険料も育児休業中は免除されますが、1カ月を超える育児休業を取得している場合に限り、免除の対象となるように変更されます。

短期間の育休の保険料免除要件の例



改正後（標準報酬月額）

【免除要件】

月末において育児休業を取得している または
同月内に14日以上育児休業を取得している

改正後（標準賞与額）

【免除要件】

月末において育児休業を取得している かつ
育児休業を1カ月超取得している

改正前（標準報酬月額） 改正前（標準賞与額）

【免除要件】

月末において育児休業を取得している

現行は標準報酬月額にかかる毎月の保険料も
標準賞与額にかかる保険料も免除要件は同じ

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、保険給付の適正化を目的に、健康保険法施行規則第50条等に基づき、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、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、皆さまの保険料負担の軽減にもつながる大切な調査となりますので、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 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健康保険組合へ提出ください。

(2) 任意継続被保険者

直接健康保険組合へご提出ください。

③ 提出期限

令和4年**11月1日(火)** <<期限厳守>>

④ 資格確認調査の方法

9月下旬に配布する「健康保険被扶養者確認調書」(以下：調書)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16年4月1日以前に生まれた18歳以上の被扶養者については、調書の他に収入等の現況がわ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。

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前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、

- 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。
- ・医療職の方が新型コロナウイルスワクチン接種業務に従事したことによる給与収入は、特例により被扶養者資格再確認時の収入には算定しません(令和3年4月～令和4年9月末までに受けた給与収入が対象となります)。
- ・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。

旧被保険者証(保険証)返還のお願い

当組合では、保険証のデザイン・様式変更にともない、本年7月に一斉更新(新旧被保険者証の差し替え)を実施したところです。

旧保険証(緑色)につきましては、組合に返却する必要がありますので、お手元に旧保険証をお持ちの方(任意継続被保険者を除く)は早急に下記の送付先まで返却いただきますようお願いいたします。

【送付先】〒135-0047 東京都江東区富岡2-11-12 倉庫業健康保険組合 宛

10月10日は
目の愛護デー

ドライアイの原因は 「涙の量や質の低下」

ドライアイは、目の表面（角膜）を覆う涙の量が減ったり、涙の成分バランスが崩れて、目の表面を涙の層で均等に覆えない状態です。目が乾くだけでなく、角膜が傷つくリスクも高まり、悪化すると目の痛みや視力の低下なども起こります。そのため、ドライアイは治療が必要な病気とされています。要因はさまざまで、パソコンなどの画面の凝視による目の酷使や、エアコンなどによる目の乾燥、ストレス、コンタクトレンズ、目の際のメイクなどが挙げられます。

おもな症状

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目が乾く | <input type="checkbox"/> 目が疲れる |
| <input type="checkbox"/> 目がかすむ | <input type="checkbox"/> 目がゴロゴロする |
| <input type="checkbox"/> 目が痛い・重い | <input type="checkbox"/> 目が充血する |
| <input type="checkbox"/> 光がまぶしい | |

眼精疲労の原因は 「ピント調節筋の疲労」

眼精疲労の多くは、パソコンやスマホの画面など近くのを長時間見ること、ピントを調節する毛様体筋の緊張がつづき、疲労してしまうことで起こります。一時的な目の疲れは休めば回復しますが、眼精疲労は休息や睡眠をとっても十分に回復しません。また、毛様体筋が疲れると自律神経のバランスが崩れて、体にも症状が現れます。こうした状態がつづくと、疲れがとれない、やる気が出ないなど全身の不調につながります。

おもな症状

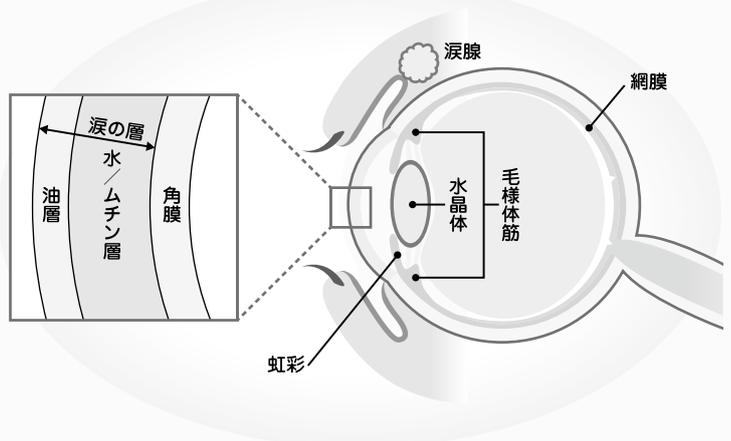
- | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目の奥が痛い | <input type="checkbox"/> 目が重い |
| <input type="checkbox"/> 目が疲れる | <input type="checkbox"/> 目がかすむ |
| <input type="checkbox"/> 目が乾く | <input type="checkbox"/> 目が充血する |
| <input type="checkbox"/> まぶたのけいれん | <input type="checkbox"/> 頭痛 |
| <input type="checkbox"/> 視力が低下する | <input type="checkbox"/> 吐き気 |
| <input type="checkbox"/> 首や肩のこり | |

テレワークなどの影響で、パソコンやスマホ、タブレットの画面を見る時間が長くなり、「ドライアイ」や「眼精疲労」に悩む人が増えています。放置すると改善しにくくなるため、きちんとメンテナンスしましょう。

目のトラブルを増やさない！

目のしくみ

ものを見るとき、毛様体筋が、カメラのレンズにあたる水晶体の厚さを変えて、ピントを調節している。また、まばたきをするたびに、涙の層（油層・水／ムチン層）が目の表面（角膜）を均等に覆うことで、目の潤いや機能が正常に保たれている。毛様体筋の緊張がつづいたり、目の表面を覆う涙に異常が生じると、目の疲れや乾きなどの不快症状が起こりやすくなる。



「ドライアイ」「眼精疲労」の対策をしよう

ドライアイや眼精疲労を防ぐためには、目を酷使せず、「定期的に目を休ませる」ことが大切です。また、セルフケアをしても症状が改善しない場合は、早めに眼科を受診しましょう。

ドライアイのケア方法

まばたきの回数を増やし、こまめに休憩する

- パソコンなどの画面を見ているときは、意識的にまばたきをし、1時間に1回、5～10分程度、休憩をとり目を休める。

目の乾燥や負担を防ぐ

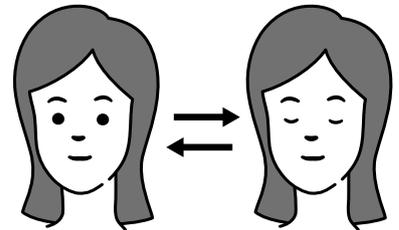
- 加湿器などで乾燥を防ぐ。エアコンなどの風を目に直撃させない。
- パソコンなどの画面は、目の高さより下に配置する。
- コンタクトレンズの長時間使用や、目の際のメイクを避ける。

お風呂では湯船に浸かり、目を温める

- 目を温めると症状がやわらく。また、入浴はストレス軽減に効果的。

目薬はドライアイ用のものを正しく使う

- 目の状態に合わない目薬は症状を悪化させる。用法・容量を必ず守る。



まばたきのペースは2～3秒に1回が目安。まぶたをしっかりと閉じることも意識する。



40度前後のぬるめのお湯に肩まで浸かり、目の上に温かいタオルを乗せる。

眼精疲労のケア方法

ドライアイのケア(上記参照)

- ドライアイが悪化すると、眼精疲労の原因になる。

1時間に1回、遠くをぼーっと見る・首や肩のストレッチをする

- 遠くを見ると毛様体筋がゆるみ、目が休まる。首や肩のストレッチは眼精疲労による身体症状に有効。パソコンやスマホの画面など近くのものを見る場合は、1時間に1回行うとよい。

パソコンやスマホなどの画面は離して見る

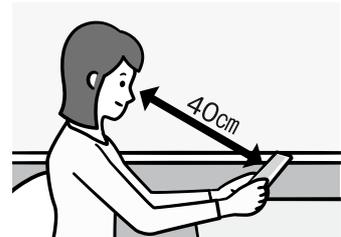
- 画面との距離が近くなるほど毛様体筋に負担がかかる。

適切な眼鏡やコンタクトレンズを使う

- 度数が合わない眼鏡やコンタクトレンズは眼精疲労の原因になる。



1km以上先の風景や、室内にある5m以上先のものをぼーっと見る。



パソコンやスマホなどの画面は、40cm以上離して見る。

健康づくり施設をお役立てください

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。)



スポーツの秋に
おすすめのホテルをご紹介します

ラフォーレ倶楽部会員特典テニスコート:宿泊者1時間無料
富士山中湖・修善寺・琵琶湖



体育館利用料:宿泊者無料
修善寺・琵琶湖・那須

富士山中湖【有料】

琵琶湖【有料】

琵琶湖【有料】

ラフォーレ倶楽部有る
カントリークラブ【有料】

Basic Stay 素泊まりプラン

テニスコートや体育館・プールなど、スポーツ施設のあるホテルでのご宿泊プランです。
温泉で日頃の疲れを癒し、心も身体もリフレッシュ!

期間	～2023/3/31泊 ※除休日あり	内容	素泊まり
対象ホテル	富士山中湖・伊豆修善寺・琵琶湖・那須・修善寺	料金	1名様 4,000円～



初めてのご利用の方 **アプリ限定** **室数限定**

キャンペーン ラフォーレ倶楽部会員料金より **10%OFF**のおためし価格

素泊まりおためしプラン

ラフォーレ倶楽部の対象ホテルを利用した事がない方向けに
お手軽にご利用いただける特別プランをご用意しました。

対象ホテル ラフォーレ倶楽部全10ホテル ※本誌中間記載ホテル
期間 ～2023/3/31泊 ※除休日あり
内容 素泊まり ※お食事はありません。
お値段 通常のラフォーレ倶楽部会員料金から**10%引き**
※宿泊料金はホテル・日程・お部屋タイプにより異なります。

クリック

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・利用人数などを伝えてください。(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/RESERVATION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を
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 **1人1泊につき 2,000円を補助** **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。

※任意で健康保険証をお持ち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 保険事業課 TEL.03-3642-8436

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。
<https://www.laforet.co.jp/pdf/guideline.pdf>

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、秋を満喫できる宿泊施設をご紹介します。

＊秋のおすすめプラン＊

リゾートホテル ラフォーレ那須



マウンテンズ・展望ロープウェイ(ホテルより車で約30分)

温泉大浴場

～那須高原の朝食を～ Stay& Breakfast 朝食付き

四季折々の景色が美しい那須は、秋の紅葉も絶景です！
登山やハイキング、テーマパークや牧場など、様々な観光スポットがございます。

期間 ～2023/3/31泊 ※除外日あり

内容 1泊朝食

料金 2名様1室利用時/1名様あたり

大人 **6,750円～**

◎ご夕食のご予約も別途承ります。



▲ご予約はこちら

ラフォーレ倶楽部 伊東温泉 湯の庭



温泉付プレミアムルーム

夕食イメージ

[室数限定]平日2名様温泉付きプレミアムルームが2,000円オトク! 得旅プラン

自家源泉を湯在中たっぷりご堪能いただけるご宿泊のプランです。お食事は伊豆の幸を存分にお楽しみいただける会席料理と和食のbuffetをご用意しております。

期間 ～2022/12/23の日曜から金曜日泊 ※除外日あり

内容 1泊2食

料金 2名様1室利用時/1名様あたり

大人 **18,750円**

(通常会員料金 20,750円)



▲ご予約はこちら

コートヤード・バイ・マリオット 白馬



HAKUBA MOUNTAIN HARBOR

和洋室スーペリアルーム

[室数限定]

2名様利用でお得!マウンテンリゾート白馬を満喫! ～スペシャルオファー素泊まりプラン～

和洋室や温泉付きのお部屋に2名様でお泊りの際に1人あたり最大5,000円お得な宿泊のみのプランです。

期間 ～2023/3/31泊 ※除外日あり

内容 素泊まり

料金 2名様1室利用時/1名様あたり

大人 **6,500円～**

◎別途お食事のご予約も承れます。(夕食6,100円～ 朝食3,650円)



▲ご予約はこちら

軽井沢マリオットホテル



信州プレミアム牛ステーキ丼セット

温泉大浴場

30日前までの早割予約がお得 ～信州ディナープラン～

早めに予約すればお得な早割プラン。ご夕食は本プラン限定の特別セット、信州プレミアム牛ステーキ丼セットもしくは、信州サーモン丼セットとなります。ご朝食は地元信州食材をbuffetスタイルでお楽しみください。

期間 ～2023/3/31の日曜から金曜日泊 ※除外日あり

内容 1泊2食

料金 2名様1室利用時/1名様あたり

大人 **12,000円～**



▲ご予約はこちら

※掲載の料金は1名様あたりの料金で、消費税・サービス料込の総額表示です。別途入湯税を申し受けます。◎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。半日程・短居タイプにより料金が異なります。※お子様料金はお問合せください。◎周辺施設の営業日時等は事前にご確認ください。◎画像はイメージです。◎2022年7月時点の情報です。

[ご予約は各ホテルまたはラフォーレ倶楽部WEBサイトへ] 電話予約受付 平日9:00～17:00

富士マリオットホテル山中湖 0555-65-6711
軽井沢マリオットホテル 0267-44-4489
伊豆マリオットホテル修善寺 0558-72-2011
琵琶湖マリオットホテル 077-585-6300

南紀白浜マリオットホテル 0739-43-7000
コートヤード・バイ・マリオット 白馬 0261-75-5489
リゾートホテル ラフォーレ那須 0287-76-3489
ラフォーレ倶楽部 箱根強羅 湯の楼 0460-86-1489

ラフォーレ倶楽部 伊東温泉 湯の庭 0557-32-5489
ホテルラフォーレ修善寺 0558-74-5489
ラフォーレ修善寺&カントリークラブ 0558-74-5489

※ラフォーレ魔王リゾート&SPAは全館クロス中

PART 1

同調圧力に押しつぶされそう

同調圧力とは、集団の中のルールや多数意見に同調させようとする暗黙の圧力。集団の連帯感を強めるプラスの効果もありますが、大きなストレス源にもなります。同調圧力との上手なつき合い方を知っておきましょう。



集団の中では気が進まなくても同調しようとする心理が働く

自分の考えや思いとは違うけれども、みんなに調子を合わせざるを得ず、しんどさを感じたことはありませんか。それが同調圧力によるストレスです。

同調圧力は、ママ友や地域のコミュニティ、友人や趣味のグループ、職場など、あらゆる集団でしばしば生じます。また、同調圧力を受ける側にも、集団の中でうまくやっていくために、気が進まなくてもルールや多数意見に同調しようとする心理が働きます。そのため、集団に属していれば同調圧力によるストレスがつきまといます。

集団には同調圧力があることを認識し、それとうまくつき合っていかなければ、同調圧力に押しつぶされそうになってしまいます。

同調圧力とのつき合い方

● 複数の居場所をもつ

1つの集団だけを心のよりどころにせず、複数の居場所をもつ。そうすれば、同調圧力を受けても適度に受け入れたり、受け流せる。

● 許容範囲を決めておく

「3回に1回は参加する」など、多数意見に同調する場合の許容範囲を自分なりに決めておくと、いちいち迷わずに済む。

● つかず離れずの距離を保つ

同調圧力が強い集団には入らず、つかず離れずの距離を保つ。独りになるリスクはあるが、長い目でみればストレスが少ない。

● I (アイ) メッセージで伝える

納得のいかないことは、きちんと主張することも必要。その場合、「私」を主語にしたI (アイ) メッセージで伝えるとよい。



PART 2

失敗が怖くて踏み出せない

挑戦したいことがあっても、失敗するのでは…と思つて踏み出せないことがあります。その状態がつづく、焦りやイライラなどでストレスがたまります。失敗が怖いという気持ちと、きちんと向き合つてみましょう。



「失敗=悪いこと」という思いがあると踏み出しにくい

失敗が怖くて踏み出せない理由は、「自信がない」「失敗すると自分の評価が下がりそう・怒られそうという不安」「完璧にできない自分が許せない」「過去の失敗を引きずっている」などさまざま。しかし、その根底には「失敗=悪いこと」という思いがあります。

「うまくやりたい」という気持ちが強いほど、失敗に対する恐れや不安が強くなり、踏み出すことに躊躇してしまいがちですが、失敗は本当に悪いことでしょうか。たとえ失敗しても、あなたの価値や存在がおびやかされることはありません。むしろ得られるもののほうが大きいはずですよ。

失敗が怖いという気持ちにきちんと向き合い、悔いのない選択をしましょう。

失敗が怖いという気持ちとの向き合い方

● 失敗が怖いという気持ちを認める

恐れや不安は、かき消そうとするほど強くなる。失敗が怖い自分を認めてあげることが、怖さをやわらげることに有効。

● 挑戦したい理由を思い起こす

失敗が怖い気持ちに意識が向くと、挑戦したい理由を忘れがち。もう一度、理由を思い起こして、やるかやらないかを考える。

● 悩みや不安を紙に書き出す

踏み出せないでいる悩みや不安を1枚の紙に書き出し、「どうしたらいい?」「本当にそう思う?」などと自問自答する。頭の中だけで考えると恐れや不安が勝り、客観的な視点をもちづらい。



令和4年度

歯みがきキャンペーン 結果報告

549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、歯周病予防のための効果的な口腔ケアの習慣化を目的としています。

今年度は1,146名の方にご参加いただき、下表の549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549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
株式会社 鈴商	8
佐志田倉庫 株式会社	1
三信倉庫 株式会社	3
第一倉庫 株式会社	3
醍醐倉庫 株式会社	4
株式会社 ヤマトネ	15
株式会社 帝国倉庫	4
東京倉庫協会	4
東洋埠頭 株式会社	26
一般社団法人 日本倉庫協会	3
富士倉庫運輸 株式会社	13
丸八倉庫 株式会社	1
八千代倉庫 株式会社	1
株式会社 トーシン	11
共栄商事 株式会社	1
コクサイエアロマリン 株式会社	27
王子物流 株式会社	3
長島梱包 株式会社	8
株式会社 テイソウ物流サービス	2
明治サービス 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
京葉鐵鋼埠頭 株式会社	1
昌和倉庫運輸 株式会社	9
株式会社 イクタツ	6
五十嵐冷蔵 株式会社	6
空港施設 株式会社	1
日東富士製粉 株式会社	19
山手冷蔵 株式会社	2
株式会社 サンワーク	8
武蔵野物流 株式会社	13
興亜製氷冷蔵 株式会社	2
倉庫業企業年金基金	3
東京水産ターミナル 株式会社	4
東京東洋埠頭 株式会社	1
株式会社 ヤマトネロジスティクス	6
株式会社 イースタンスポーツ	3
東京高速道路 株式会社	7
銀座駐車場 株式会社	5
泉吉 株式会社	3

事業所名	達成者数
岸本エステート 株式会社	6
株式会社 ビルネット	11
株式会社 世界貿易センタービルディング	2
株式会社 貿易ビルサービス	1
株式会社 サンシャインシティ	1
日塩 株式会社	19
矢倉倉庫 株式会社	2
株式会社 オーティーエス	30
公益財団法人 自転車駐車場整備センター	4
株式会社 小野包装	3
東京油槽 株式会社	6
株式会社 立飛プロパティマネジメント	3
株式会社 サンシャインエンタプライズ	1
中央 株式会社	1
斉藤倉庫 株式会社	7
株式会社 東洋トランス	4
第一倉庫流通 株式会社	4
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	4
株式会社 東洋埠頭青果センター	2
株式会社 ナカノ商会	34
株式会社 ティソックス・テイソウ	3
埼玉サービス 株式会社	3
株式会社 ロジスポ	5
御前崎港運 株式会社	9
愛宕倉庫 株式会社	12
仙台オート輸送 株式会社	2
東光ターミナル 株式会社	2
富士ヒューマンテック 株式会社	3
株式会社 イシカワ	2
大沢運送 株式会社	26
株式会社 立飛ホールディングス	6
東日本倉庫 株式会社	5
糧栄産業 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	4
株式会社 立飛ホスピタリティマネジメント	56
任意継続被保険者	7
合計	549

再診なしで薬局で
薬を受け取れる!

新しい薬の受け取り方

リフィル処方箋が始まっています

2022年4月から 「リフィル処方箋」スタート

「今日はお薬をもらいにきました」と、高血圧や糖尿病などの薬をもらうためだけの受診が多いことが指摘されてきました。そこで2022年4月から、1枚の処方箋を繰り返し使用できる「リフィル処方箋」が始まっています。処方箋の「リフィル可」欄にチェックがあれば、通院なしで薬を受け取れます。

通院回数が減り、 時間も費用も節約できる

薬をもらうための通院が不要となるため、再診料や処方箋料などの医療費が節約できます。通院回数が減り、病院に行く時間や待ち時間も節約できます。コロナ禍での感染予防にも効果的です。

処方箋はなくさないように お薬手帳と一緒に管理しましょう

これまで処方箋は、病院でもらって薬局で渡すだけでしたが、リフィル処方箋の場合は薬局に渡したあと、患者が保管しておく必要があります。お薬手帳と一緒に保管し、次に薬を受け取る日を忘れないように、カレンダーやスケジュール等に記入しておきましょう。

リフィル処方箋で薬をもらうとき、 薬剤師に相談できます

リフィル処方箋を使って2回目・3回目に薬局で薬を受け取るとき、症状の変化があれば薬剤師にご相談ください。薬剤師は医師と連携しており、必要な場合は受診をすすめられることもあります。

私たち患者も、薬をきちんと服用し、薬剤師とコミュニケーションをとって、自分の体調を自分で管理するセルフケアが求められます。

リフィル処方箋って？



リフィル可 (3回)

上記の場合は
同じ処方箋で3回まで
薬をもらえます

症状が安定していると医師が判断した患者は再診なしで処方箋を反復利用して薬を受け取れるしくみです。2022年度診療報酬改定で導入されました。

- 医師が判断し、処方箋の「リフィル可」欄にし点と回数を記入する。
- リフィル処方箋の反復利用は3回まで。
- 2回目以降は「次回調剤予定日」の前後7日以内に薬を受け取る。

※新薬、麻薬、向精神薬、湿布薬は対象外

リフィル処方箋のメリット

病院が遠くても、
近くの薬局で薬がもらえて便利!

病院的待合室での感染リスクが減る

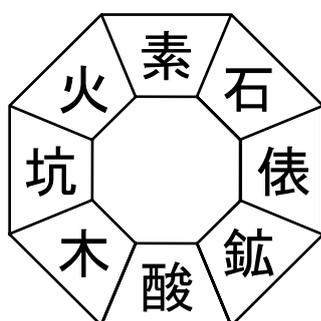
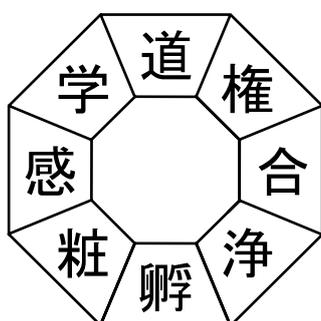
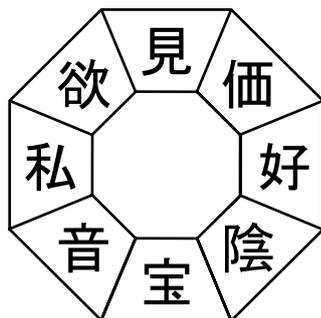
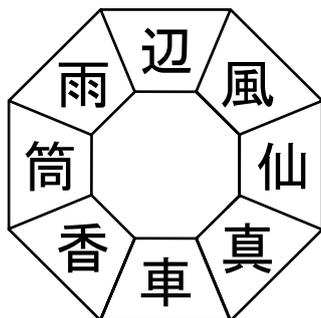
花粉症の薬を1回の通院で
ワンシーズンもらえる薬!

リフィル処方箋を利用できますか？



症状が安定していて、
同じ薬を長期間服用している方は、
医師に相談してみましょう

漢字ダイヤモンド



周囲の漢字と二字熟語ができるように、中央の空欄に漢字を書き入れてください。中央に入れた4つの漢字を組み合わせることができる四字熟語が答えです。

例



このように歌詞・演歌…などの二字熟語ができるようにします。

©スカイネットコーポレーション

答え

--	--	--	--

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▶



組合役員の退任について

《選定議員》

古川 健司 氏 (東京倉庫協会)

令和4年6月30日付 退任

公 告

(事業所編入)

AFCアセットマネジメント 株式会社 東京都大田区
令和4年5月26日付

(名称変更)

株式会社 ヤマトネエクスパート

【変更前】 山種商事 株式会社

【変更後】 株式会社 ヤマトネエクスパート

令和4年5月27日付

(事業所削除)

TD Republic 株式会社

東京都品川区

令和4年6月1日付

事業の概要 (令和4年8月末現在)

事業所数		357	
被保険者数		男女	17,634人
		計	24,081人
平均標準報酬月額		男女	377,498円
		平均	344,750円
保険料調定額		月分	1,135,487,449円
		累計	4,962,388,362円
保険給付費		月分	921,114,389円
		累計	4,498,387,348円

レッツエンジョイ
ヘルシー・ウォーキング

vol.74

紅葉と鎌倉殿の13人 ゆかりの地を訪れる 鎌倉

鎌倉の有名観光地や紅葉スポットに加え、大河ドラマ
ゆかりの地をめぐるコースをご紹介します。



▲銭洗弁財天 宇賀福神社

源頼朝が宇賀神より受けたお告げにより佐助ヶ谷の岩壁に湧く霊水を見つけ、宇賀神を祀ったと伝えられる。5代執権北条時頼がこの霊水で銭を洗って一族の繁栄を祈願したのが銭洗の始まりといわれている。



▲源氏山公園

英勝寺と寿福寺の裏にまたがる山で、源義家が奥州征伐に向かう際、源氏の白旗を立てて勝利を祈願したといわれている。現在は、紅葉が美しい自然公園として多くの人に親しまれている。

▼小町通り

鎌倉駅東口に位置する商店街。飲食店から土産物屋などが軒を連ねており、鎌倉名物のグルメやスイーツを楽しめる。



▲鎌倉市川喜多映画記念館

映画を通して国際的な文化交流に貢献した川喜多長政・かじこ夫妻の旧宅跡地に2010年に開館。映画資料の展示、映画上映とともに遊歩道からの風情ある庭園風景も魅力。



▲鎌倉殿の13人 大河ドラマ館

<2022年3月1日~2023年1月9日>

大河ドラマ「鎌倉殿の13人」の放送に合わせ、鶴岡八幡宮境内・鎌倉文華館 鶴岡ミュージアム内に期間限定で開館中。ここでしか見られないコンテンツが多数あり、大河ドラマ好きや鎌倉好きは見逃さない。



▲永福寺跡

奥州合戦で亡くなった人々を供養するため、源頼朝が建立した寺院の跡。現地では、専用アプリ「AR永福寺」で原寸大の永福寺の復元CGを見ることができる※。

※各アプリストアで「AR永福寺」と検索しインストールしてください

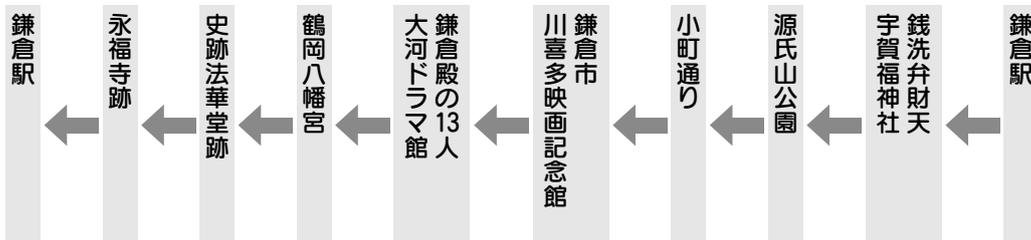
▼史跡法華堂跡

50mほどの小道を挟んで別々の階段の先にある源頼朝墓と北条義時墓を合わせて1つの国指定史跡に指定されています。



▲鶴岡八幡宮

源頼義が京都の石清水八幡宮を勧請し、源氏の氏神として治承4年に源頼朝が現在地に社殿を造営した。境内に鎌倉の寺社の国宝・重要文化財の仏像などを展示する鎌倉国宝館がある。



スタート 鎌倉駅

ゴール 鎌倉駅

歩行時間 約2時間30分

歩行距離 約9km

スープに豆乳を使うことで旨みと満足感アップ!

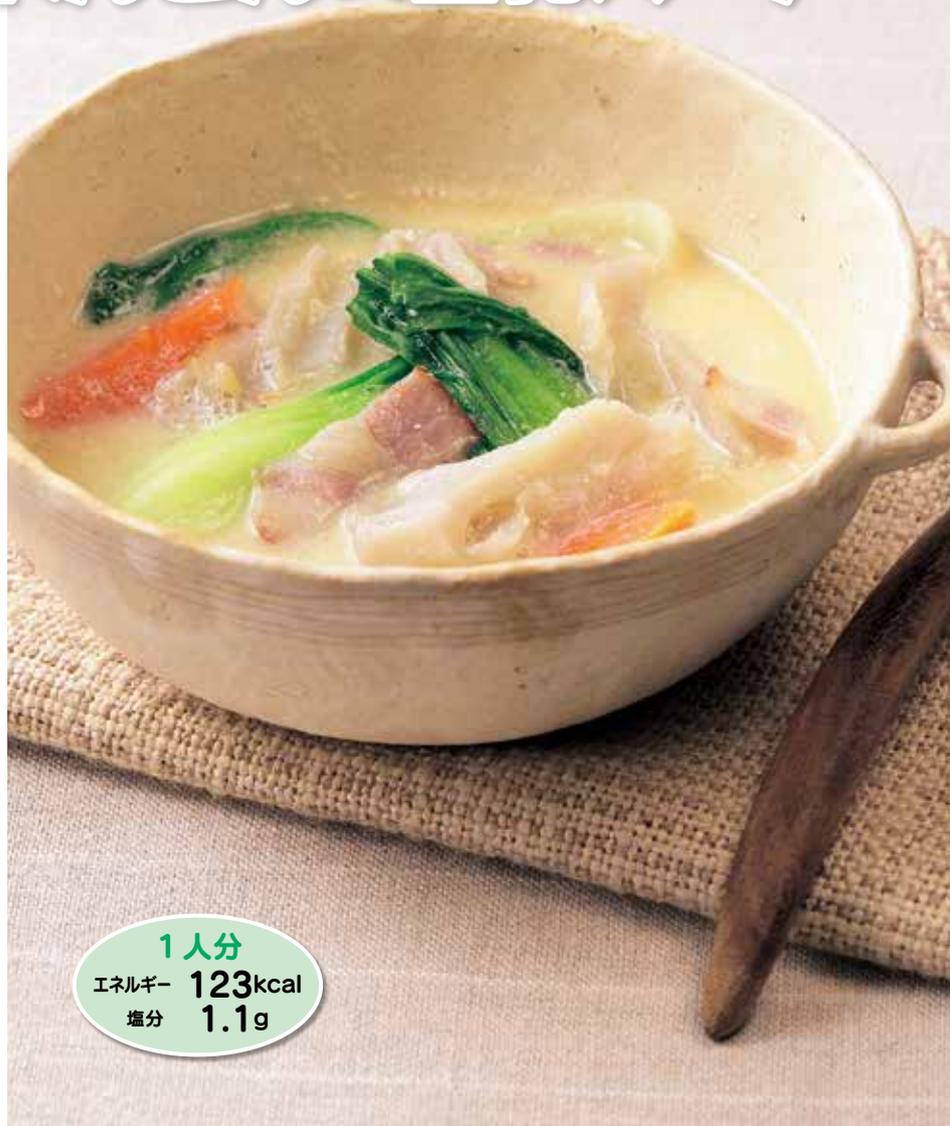
チンゲン菜とれんこんの豆乳スープ

●材料 (2人分)

れんこん	50g
にんじん	20g
チンゲン菜	1株 (100g)
ベーコン	1枚 (20g)
水	200mL
豆乳	200mL
みそ	小さじ2

●作り方

- ①れんこんを麺棒などで軽くたたいて食べやすい大きさにする。にんじんは乱切り、チンゲン菜は5cm長さに、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②鍋に水、れんこん、にんじん、ベーコンを入れて火にかける。れんこんに火がとおったら豆乳、チンゲン菜、みそを加え弱火で2~3分加熱する。



1人分

エネルギー 123kcal
塩分 1.1g

栄養メモ チンゲン菜

β-カロテンやビタミンC・Eが豊富で抗酸化作用があります。カルシウム・鉄などのミネラル、食物繊維も豊富。

■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)

携帯からも無料にご利用できます

●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

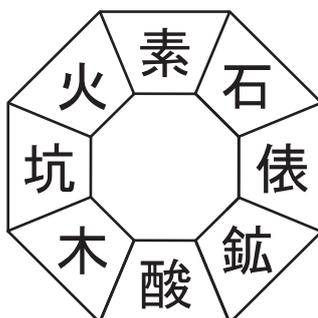
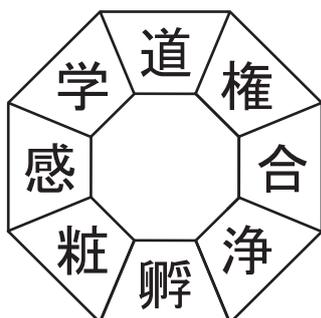
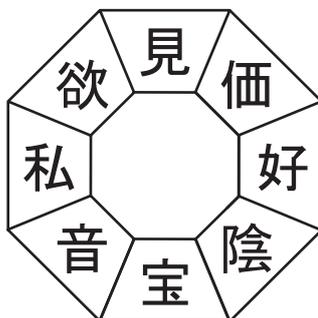
本誌のご感想などがございましたら、健保組合保健事業課までお寄せください。

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



p14 『頭の体操タイム』 解答

【問題】



©スカイネットコーポレーション

答え

--	--	--	--

漢字ダイヤモンド

周囲の漢字と二字熟語ができるように、中央の空欄に漢字を書き入れてください。最後に、中央に入れた4つの漢字を組み合わせることができる四字熟語を教えてください。

例



このように歌詞・演歌…などの二字熟語ができるようにします。

【解答】



答え

炭	水	化	物
---	---	---	---