

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. 273  
令和5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**

03 **組合運営を担当いただく  
第21期理事・議員の方々です**

04 **令和4年度 健康保険組合全国大会が開催されました**

06 **目指せ！健康長寿「生活リズムを乱さない」**

08 **健康づくり施設をお役立てください**

14 **健康ハイキング「越谷いちごタウン」**

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

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

被保険者並びにご家族の皆さまにおかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また平素より、当健康保険組合の事業運営に、多大なるご理解・ご協力を賜り、厚く御礼を申し上げます。

このたび、当組合役員の任期満了に伴う改選において、皆さまのご推挙をいただき、引き続き理事長職を務めることとなりました。

健保組合を取り巻く状況は、医療の高度化や高額な薬剤の保険適用等により医療費は増加を続けております。そして、来年度以降、団塊の世代が後期高齢者に移行する2025年にかけては拠出金のさらなる急増が危惧されています。

昨年10月より一定所得以上の後期高齢者の医療費窓口負担が2割に引き上げられましたが、現役世代の負担軽減効果は不十分です。今後

も少子高齢化が進む中、高齢者人口がピークを迎える一方で、国民皆保険制度の支え手である現役世代の人口は減少が続いています。このような状況の中、負担能力に応じて皆で支え合う「全世代型社会保障制度」への転換が求められています。

当健保組合は、引き続き効果的な保健事業を実施し、健康増進をサポートしてまいります。

皆さまにおかれましても、日々の生活に運動習慣を取り入れ、健康にご留意いただきますとともに、疾病の重症化予防対策の要となる健診・保健指導等はお受けいただき、健康管理の指標としてお役立てください。また、ジェネリック医薬品のご活用等、医療費の適正化にご理解とご協力をお願いいたします。

結びに、本年が皆さまにとって実り多き一年となりますことをご祈念申しあげて、新年のご挨拶とさせていただきます。

## 組合運営を担当いただく第21期理事・議員の方々です

任期満了に伴う当組合の議員および理事の改選がこのほど行われ、次の方々が選出されましたのでご紹介いたします。新しい議員・理事の皆さまにはこれからの3年間、当組合の運営にご尽力いただくことになりました。健康保険組合を取り巻く情勢は、大変厳しい状況にあります。事業主・加入者の皆さまにも一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

任期 自 令和4年11月26日 至 令和7年11月25日

選定

(五十音順)



理事長  
小泉 駿一  
第一倉庫



理事  
大竹 広明  
三信倉庫



理事  
鈴木 又右衛門  
太成倉庫



理事  
三田 友一  
国立倉庫



理事  
山崎 元裕  
ヤマタネ



理事  
渡辺 忠弘  
東洋埠頭



常務理事  
喜内 範子  
健康保険組合



監事  
関 高志  
東京倉庫協会



議員  
大川 光幸  
倉庫業企業年金基金



議員  
水津 健二  
平田倉庫



議員  
鈴木 洋  
日水物流



議員  
醍醐 正明  
醍醐倉庫



議員  
永元 徹  
帝国倉庫



議員  
矢部 達也  
昭和倉庫



議員  
吉田 裕彦  
五十嵐冷蔵



議員  
澤地 守  
弘立倉庫



議員  
藤本 健次郎  
東京水産ターミナル



議員  
丸山 桂太郎  
東神倉庫



議員  
秋田 幸生  
王子倉庫



議員  
池田 雅一  
東京倉庫運輸



議員  
大石 嘉彦  
大嘉倉庫



議員  
奥野 祥雄  
東洋埠頭



理事  
三好 將義  
矢倉倉庫



理事  
和田 康政  
東京団地倉庫



理事  
渡辺 貫治  
旭倉庫



監事  
山田 邦博  
千住倉庫



理事  
市嶋 健介  
山手冷蔵



理事  
佐志田 雄太  
佐志田倉庫



理事  
戸所 邦弘  
富士倉庫運輸



理事  
峯島 一郎  
丸八倉庫

互選

(五十音順)

## 健康保険法制定100年

# これからも健康を支え、 皆保険を守る健保組合であるために



去る10月18日、令和4年度健康保険組合全国大会が東京国際フォーラムで開催されました。ただし、新型コロナウイルスの感染状況を考慮し、出席者数・開催時間等の規模を縮小し、感染対策を徹底したうえでの開催となりました。また、当日の様子はオンラインで配信されました。

基調演説をした宮永会長は、10月実施の一定所得以上の後期高齢者の窓口負担2割化について、「現役世代の負担を軽減するには十分な内容とはいえない」と指摘しました。そのうえで、現役世代の過度な負担を軽減する全世代型社会保障の実現のための改革に向け、「今後の数カ月間はまさに正念場、『秋の陣』といえる重要な局面である」と強調した。「国民皆保険制度を堅持するため、以下4つの事項を組織の総意として決議しました。」

### スローガン

#### ◆現役世代の負担軽減、全世代で支え合う制度への転換

団塊の世代が後期高齢者となる2025年が目前に迫るなか、給付は高齢者中心、負担は現役世代中心というこれまでの社会保障の構造を見直す必要がある。後期高齢者の保険料負担割合の見直しや拠出金負担の上限設定、不合理な前期高齢者財政調整の見直しなど、早期に更なる改革を実現すべきである。

#### ◆国民が身近で信頼できる「かかりつけ医」の推進

コロナ禍により国民から「かかりつけ医」への期待が高まっている中で、国民にとって最も重要な「必要な時に必要な医療にアクセスできる」体制を堅持すべきである。そのためには、国民が身近で信頼できる「かかりつけ医」を持ち、外来医療の機能分化・連携を強化することで、安全・安心で効果的・効率的な医療体制を実現しなければならない。

#### ◆オンライン資格確認などICT化の推進による医療の効率化・質の向上

社会のデジタル化が急速に進むなかで、医療・介護分野においてもICTを通じたサービスの効率化や質の向上が求められている。まずは、情報共有の基盤となるオンライン資格確認システムの原則義務化を確実に進めることが重要である。更に、「電子処方箋情報」や「電子カルテ情報」の共有、「全国医療情報プラットフォーム」の創設等に関係者が一体となって取組み、ICT化による医療の効率化・質の向上を急ぐべきである。

#### ◆健康寿命の延伸に向けた保健事業の更なる推進

健康保険法制定から100年の間、健保組合は事業主との連携のもと、加入者の実態に沿ったきめ細やかな保健事業を効果的に展開し、健康づくり・疾病予防等を進めてきた。我々はこれまで果たしてきた価値・役割を再認識し、引き続き特定健診・特定保健指導をはじめデータヘルスやコロナポヘルスによる健康経営の推進、加入者への健康教育・広報によるヘルスリテラシー向上等に努める。

# 2024年秋にマイナンバーカードと 保険証が一体化（予定）

政府は、2024年秋をめどに従来の保険証を廃止し、マイナンバーカードと保険証の一体化（マイナ保険証）をめざす方針を示しています。マイナンバーカードと保険証が一体化すると、これまで以上に安心・安全で質の高い医療が受けられるようになります。

## マイナ保険証のメリット

### 就職・転職・引越をしても、健康保険証としてずっと使える

転職等のライフイベントの後も、保険証としてずっと使えます。なお、医療保険者（健保組合等）が変わる場合は、脱退・加入の届出が引き続き必要です。

### 窓口での高額な医療費の支払いが不要になる

窓口での支払いが高額になる場合、「限度額適用認定証」を提示すると、所得に応じた限度額までの支払いで済みますが、事前に健保組合へ申請が必要でした。オンライン資格確認で、限度額適用認定証の提示は不要になります。

### 医療機関での受付が顔認証で自動化される

顔認証付きカードリーダーで受付が自動化されます。顔認証で、本人確認と保険資格の確認が一度に行われます。顔写真付きなのでなりすまし防止にもなります。

※一部の業務が対面で行われる場合もあります。

### 特定健診や薬剤情報を医師や薬剤師と共有できる

過去の健診情報等が連携されるため、データに基づく診療・薬の処方を受けることができ、重複した検査の抑止にもつながります。旅行先や災害時でも、情報連携ができます。

※本人が同意した場合に限ります。

## Q&A



### ◎どうしてマイナンバーカードと保険証を一体化するの？

▲医療DXの基盤をつくり、国民に安心・安全で質の高い医療を提供したり、医療における利便性を高めたりするためです。また、医療機関においても保険資格の転記が自動化でき事務コストの削減になったり、保険者においても保険証発行のコスト軽減といったさまざまなメリットがあるからです。

### ◎マイナンバーカードを持っていない人は保険診療を受けられなくなるの？

▲マイナンバーカードを持っていない人でも今までと変わりなく保険診療を受けられる制度が設けられる予定です。政府は、マイナンバーカード未取得者が保険診療を受けられるしくみづくりをするとしています。



### ◎整骨院にかかるときは保険証はいらないの？

▲柔道整復師・あんまマッサージ師・鍼灸師の施術では、必要な資格情報のみ取得できる簡素な仕組みが構築される予定です。

### ◎マイナンバーカードを落としたり無くしたりした場合、再発行までは保険証が使えないの？

▲現在は再発行までに1～2カ月を要していますが、大幅に短縮するとされています。それでもなお、例外的に手元にマイナンバーカードがない状態で保険診療を受ける必要がある場合の手続きについては、関係府庁と連携のうえ検討が進められる予定です。

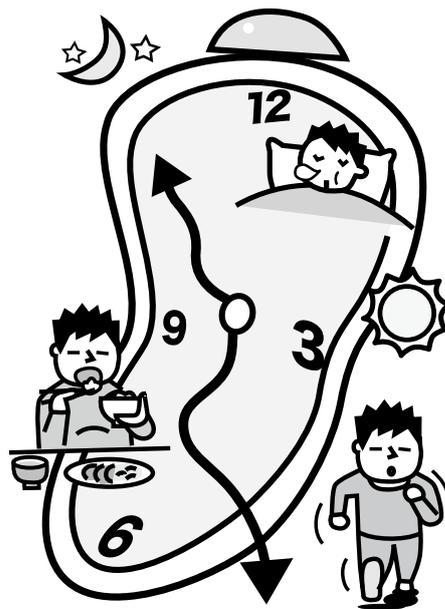


※マイナンバーカードと保険証の一体化につきましては、2022年11月時点の情報に基づいて掲載しています。今後も情報が入り次第ご案内していきます。



Keep on! Your Healthy Life

# 生活リズムを乱さない



年末年始は長い休日のため、ふだんと異なった生活スタイルとなり、リラックスして過ごす時間も増え、そのため食事に偏りがでたり、運動不足になりがちなものです。

また、長引くコロナ禍で日々の生活リズムが乱れてしまった人も多いのではないのでしょうか？

生活リズムの乱れは、心身に様々な不調をもたらすとともに、生活習慣病にもつながります。毎日の食事や睡眠、運動習慣を見直し、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

## チェックリストで生活リズムの乱れを確認！

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 朝日を浴びることが少ない                         | <input type="checkbox"/> 仕事はリモートワーク中心    |
| <input type="checkbox"/> 就寝・起床時間が不規則                          | <input type="checkbox"/> 運動習慣がほとんどない     |
| <input type="checkbox"/> 眠りが浅く、夜中に何度か目が覚めてしまう                 | <input type="checkbox"/> 休日は家で過ごすことが多い   |
| <input type="checkbox"/> 休日に寝だめをしてしまう                         | <input type="checkbox"/> 寝る直前にお風呂に入る人が多い |
| <input type="checkbox"/> 朝食を抜くことが多い                           | <input type="checkbox"/> 気分が落ち込むことがよくある  |
| <input type="checkbox"/> 夜9時以降に夕食を食べることが多い                    | <input type="checkbox"/> ストレスを感じやすい      |
| <input type="checkbox"/> 食事の時間が不規則になりがち                       |  |
| <input type="checkbox"/> 肉だけ、野菜だけ、炭水化物（ご飯・パン・麺類など）だけなど食事が偏りがち |  |



チェックが多く付いた人は、生活リズムが乱れてしまっている可能性があります。早めに意識して生活を改善し、リズムを整えましょう。

## 生活リズムの乱れと健康への影響

私たちの体にはいわゆる「体内時計」が備わっています。朝になると目覚め、日中は活動し、夜になると眠くなるという自然なリズムは、この体内時計によるものです。

生活リズムが乱れると、体内時計のリズムにも狂いが生じます。体内時計は自律神経の働きやホルモン分泌を変化させるなど、様々な生体リズムを調節する役割も担っていますので、体内時計の乱れが長く続くと生体リズムも乱れ、肥満や高血圧、糖尿病などといった生活習慣病にもつながるとされています。

**生活リズムの乱れ**

食生活の乱れ

運動不足

夜更かし

**体内時計の乱れ**

<生体リズムの乱れ=自律神経やホルモンなどの乱れ>

食欲増加	交感神経の緊張	インスリンの働きの低下
肥満	高血圧	糖尿病

# 生活リズムを整えよう！

毎日の食事・睡眠・運動習慣を見直し、本来のすこやかな生活リズムを取り戻しましょう。

## 食事



1日3度の食事を規則正しくとることが大切です。特に朝食をとる時間は重要で、朝の光を浴びたあと、1時間以内に朝食をとることで体内時計が整い、その日1日のリズムがつくりやすくなります。

### ポイント

- 1日3食を規則正しくとる
- 朝食は起床1時間以内に、ごはんやパンなどの糖質とともに、魚や卵、牛乳など良質のたんぱく質をバランスよくとる



- 昼食は12時前後に、夕食はできれば18～19時、少なくとも就寝する3時間前までにとるようにする
- 間食は控えめに



## 睡眠



毎日同じ時間に就寝・起床することで、睡眠と覚醒のリズムが整います。休日も起床時間はできるだけずらさないようにしましょう。

### ぐっすり眠るためのコツ

- 就寝前のスマホ、パソコン、テレビは避ける  
明るい光を見ていると、眠りを促すメラトニンというホルモンの分泌が悪くなり、睡眠の妨げとなる。
- 夕方以降はコーヒーや緑茶など、カフェインを含む飲み物は避ける
- 大量の飲酒や就寝前の寝酒は避ける  
お酒は眠りを浅くする。
- 毎日同じ時間に布団に入る
- 入浴は就寝2～3時間前にぬるめのお湯につかる  
就寝直前の入浴は交感神経が刺激され、眠りにつきにくくなる。

- 寝室の温度は冬22～23℃、夏26～28℃、湿度は季節を問わず50～60%が理想
- 日中は積極的に体を動かす
- 朝目覚めたらすぐにカーテンを開けて朝日を浴びる  
体内時計は、朝日を浴びてから15～16時間後に自然と眠くなるようにセットされている。



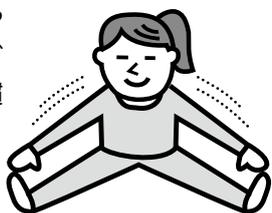
## 運動



習慣的な運動は、寝つきをよくして、深い睡眠を得るのに効果があるとされています。負担が少なく長続きする運動がおすすめです。

### ポイント

- ウォーキングやストレッチなど軽い運動を習慣にする



- 夕方～就寝3時間前までに軽い運動で体温を上げておくと、眠りに入りやすくなる
- ハードな筋トレなどを行うときは、夕方早めの時間帯にする



## 健康づくり施設をお役立てください

当組合では、皆さまにご利用いただける健康づくり施設を開設して、ご利用者に補助を行っております。

### 日帰り施設『温泉施設』をご紹介します



#### 豊島園庭の湯

—— 緑に囲まれ、静かな時間が流れる「大人の湯処」 ——

<https://www.seibu-leisure.co.jp/niwanoyu/index.html>



池袋から西武池袋線で14分、豊島園の駅から徒歩2分でたどり着くことができる「豊島園 庭の湯」。四季折々の草花や季節の移り変わりを身近に感じることができ、温泉につかりながら美しい風景を楽しむことができます。

天然温泉をはじめ、健康促進に役立つパーテプールやサウナ、旬の味覚をお楽しみいただけるお食事処、日々の疲れを癒せるリラクゼーションエリアなど館内施設も充実しています。こだわりの大人の癒し空間へお越しください。

○利用料金 【営業時間 10:00～23:00(最終受付22:00)】

区 分		一般料金	利用者負担
大人 (中学生以上)	平日	2,370円	950円
	土日祝日	2,670円	1,150円
	特定日	2,770円	1,200円

※中学生未満の方はご利用できません。

※入館料には館内着・タオル・バスタオルのレンタル料金が含まれます。

※利用料金は都合により、変更となる場合がございます。

○アクセス

**電車** 西武鉄道豊島園駅から徒歩2分

都営大江戸線 豊島園駅から徒歩3分

**車** 関越道練馬ICから目白通りを経由して約20分



#### 大江戸温泉物語

#### 浦安万華郷

<https://urayasu.oedoosen.jp/>

天然温泉や水着露天など全38のお風呂が楽しめる！圧倒的スケールの温泉テーマパークです。

水着で入れる露天風呂屋外温泉パーク「スパニワ」で温まった後はグルメ・癒しでのんびりリラックスしてみたいかかがでしょうか。ぜひ、この機会にご利用ください。

○利用料金 【営業時間 11:00～24:00(最終受付23:00)】

区 分		一般料金	利用者負担
大人 (中学生以上)	平日	1,888円	558円
	土日祝日	2,218円	558円
	特定日	2,548円	1,548円
小人 (4歳以上)	平日	858円	28円
	土日祝日	968円	28円
	特定日	1,078円	578円

※特定日は12月29日～1月3日

○アクセス

**電車** JR京葉線「新浦安駅」から東京ベイシティバスDのりばより、3番、11番、23番系統「総合公園」行または「日の出南」行で「ベイサイドホテルエリア」下車・徒歩2分

**車** 首都高速湾岸線・浦安出口から約10分



コーポレートプログラム会員の皆さま限定!



# 東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム「サンクス・フェスティバル」パスポート

第2期  
詳細決定!

ご利用期間 2023年 **1/4(水)~3/17(金)**

販売期間 第2期: 2022年12月1日(木)14時~2023年3月17日(金)

※パークチケットは、2カ月先まで順次販売されます。

### 対象日の1デーパスポート料金より

大人 18才以上	中人 (中学・高校生) 12~17才	小人 (幼児・小学生) 4~11才
<b>500円お得</b>	<b>400円お得</b>	<b>300円お得</b>

※第1期とは価格が異なります。ご注意ください。

購入例	大人1デーパスポート ¥7,900 ▶ 「サンクス・フェスティバル」パスポートなら <b>500円お得</b> ¥7,400
	大人1デーパスポート ¥8,900 ▶ 「サンクス・フェスティバル」パスポートなら <b>500円お得</b> ¥8,400

さらに!

コーポレートプログラム利用券を使えばさらにお得!

※購入には、プランパスワードと契約団体番号が必要になります。  
 ※1デーパスポート料金は価格変動制となりますので、東京ディズニーリゾート・オフィシャルウェブサイトをご確認ください。  
 ※「サンクス・フェスティバル」パスポートはオンライン限定販売となります。

対象日  
※カレンダーの黄色部分の日付が対象日です。

2023年 1月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2023年 2月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

2023年 3月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

※東京ディズニーランド、または東京ディズニーシー、いずれかのパークを選び、日付指定でご購入ください。※購入されたパスポートは、指定された日のパーク開園時間からご利用いただけます。※チケット料金は、予告なく変更される場合があります。

ご購入はオンラインで!

【東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム】  
**利用者専用サイトにアクセス**

コーポレートプログラム 利用者専用サイト

ご購入にあたって

- コーポレートプログラム利用券をご利用いただけます。利用方法は、利用者専用サイトでご確認ください。
- お支払いはクレジットカードに限りません。
- 購入後のキャンセル、払い戻しはできません。
- このチケットの購入に必要な情報および購入したチケットを、購入対象者以外の第三者に対して、有償・無償を問わず譲渡（インターネットオークションへの出品行為含む）はできません。
- 本内容は、予告なく変更または終了する場合があります。
- その他チケットに関する詳細は、利用者専用サイトをご確認ください。

< 購入方法に関するお問い合わせ >

東京ディズニーリゾート・オンライン予約・購入サポートデスク  
 TEL **0570-00-1928** (10:00~15:00(年中無休))

※ **プランパスワード: festhx22 (半角)**  
**契約団体番号: 1522 (半角)**

こちらも開催!

クイズにチャレンジしながらパークでウォーキングを楽しもう!

東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム

## ウォークラリー

実施期間 2022年 **10/11(火)~2023年 3/12(日)**

詳しくはコーポレートプログラム利用者専用サイトをチェック ▶▶

ウォークラリーをクリアして、**プレゼントキャンペーン**に応募しよう!

※応募には、ご購入いただいた際に使用されたパークチケット番号と契約団体番号が必要で、事前に確認の上、ご確認ください。

※本内容は、予告なく変更または終了する場合があります。 ※お問い合わせはEメールです。 ©Disney  
 現在、感染症対策へのご協力をお願いしております。オフィシャルウェブサイトにて最新情報をご確認ください。

# 「健康スコアリングレポート」が届きました

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診受診率や健康状況・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、データ化したものです。

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

※本レポートは2018（平成30年）～2020（令和2年）年度のデータに基づいて作成されています。

※毎年、日本健康会議が厚生労働省・経済産業省と連携し、全国の健保組合に通知しています。

## 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

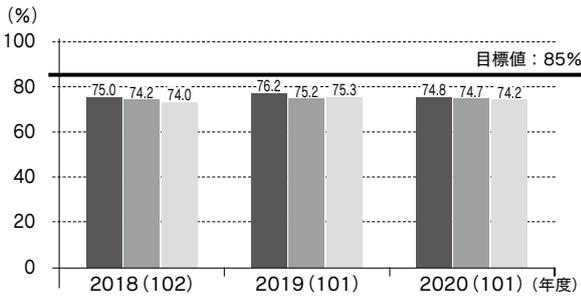


当組合の特定健診・特定保健指導の実施状況は、特定健診の実施率は業態平均や総合組合平均を上回っておりますが、目標値はクリアできていません。また、被扶養者の実施率が低いのが課題です。また、特定保健指導については、コロナ禍の影響により辞退される方が増加し、目標値には達していない状況です。

総合	組合順位	165位 / 253組合
全組合順位		996位 / 1,379組合

■ 当組合 ■ 業態平均 ■ 総合組合平均

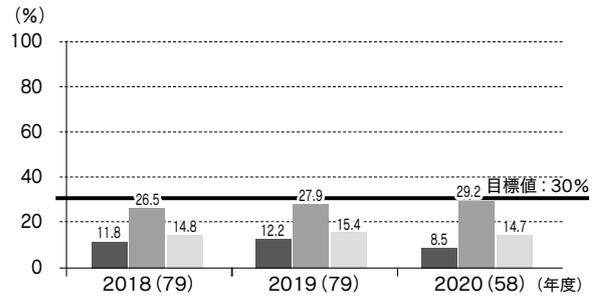
### 特定健診の実施率



特定健診の実施率	2018	2019	2020
当組合	75.0%	76.2%	74.8%
	126位/253組合	112位/253組合	121位/253組合

※（ ）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



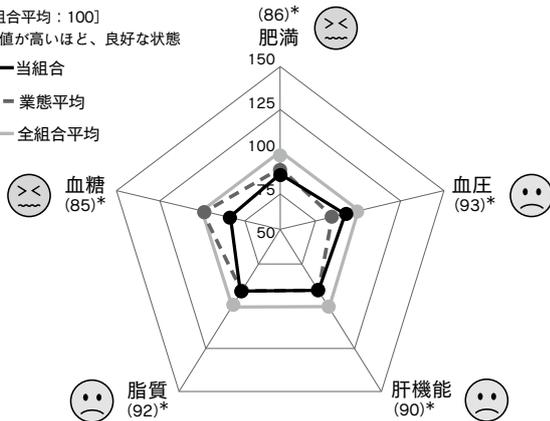
特定保健指導の実施率	2018	2019	2020
当組合	11.8%	12.2%	8.5%
	131位/253組合	137位/253組合	171位/253組合

## ② 健康状況



肥満、血圧、肝機能、脂質、血糖の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、血糖・肥満リスクが高いことがわかります。血圧・肝機能・脂質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



※2020年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

ご家族（被扶養者）の皆さん、  
毎年、健診受診を習慣にしましょう。  
当健保組合では、特定保健指導の実施率向上を図るとともに、健康づくりのための事業など生活習慣改善のきっかけとなる取り組みを実施し、皆さまの健康づくりをサポートしていきます。



# 令和3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19,157人のうち14,995人の受診がありました。受診率は78.3%で令和2年度から3.5ポイント上昇しました。当組合の目標値には6.7ポイント及びませんでした。とくに被扶養者の受診率は36.2%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	14,897人	13,451人	90.3%	91.3%
被扶養者	4,260人	1,544人	36.2%	66.6%
合計	19,157人	14,995人	78.3%	85.0%

## 特定保健指導

特定保健指導は、対象者3,462人のうち505人の利用（終了）がありました。実施率は14.6%で令和2年度から6.0ポイント上昇しました。前回はコロナ禍の影響により実施率が下がりました。今回はコロナ禍前の水準にもどりましたが、目標値を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	1,281人	222人	17.3%	42.3%
積極的支援	2,181人	283人	13.0%	23.7%
合計	3,462人	505人	14.6%	30.0%

# 令和5年度 春季会場別婦人生活習慣病健診のご案内

## ～令和5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5年4月～令和5年8月

### ◆対象者

35歳以上の女性

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。

### ◆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

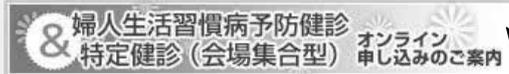
全国約700カ所の公民館・ホテル・医療機関

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。

東振協

検索

東振協ホームページから「オンライン申込サイト」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5年1月13日（金）組合必着

②オンライン申込…令和5年1月17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

# 「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。

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（ご家族）の受診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（ご家族）が受診していない医療機関の記載がないか、診療日数が相違していないか確認しましょう。
- なお、不審な請求に気付かれた場合は、健保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、国や自治体から医療費助成を受けられている場合
- ②第三者行為（交通事故等）による傷病で加害者側から医療費の補償を受けられている場合

## 「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。

なお、令和3年分の申告から、マイナポータル連携により医療費通知情報の取得、確定申告書への自動入力ができるようになりました（医療費通知情報には、はり・きゅう施術や柔道整復療養費など一部含まれない医療費がありますのでご注意ください）。

マイナポータル連携の方法や医療費控除の申告手続き等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。

# 花粉症のシーズンが 到来！ 早めの対策を

花粉症の症状を抑えることは、新型コロナウイルス感染症（以下、新型コロナ）予防にもつながります。万全の対策をとりましょう。



## 毎年、花粉症で悩む人は 花粉飛散開始前からの治療が肝心

毎年、花粉症で激しい症状が出る人は、花粉飛散開始前または症状がごく軽いつきから薬をのみ始める「初期療法」が有効です。花粉飛散予測日の1～2週間前に、医療機関を受診するのがおすすめです。



症状が軽い場合は、OTC 医薬品（市販薬）の活用もひとつの方法です。ただし、症状が緩和されない場合は、医療機関への受診がすすめられます。

## 花粉症の症状が新型コロナの 感染リスクを高めることも…

新型コロナへの感染は、ウイルスを含む飛沫やエアロゾルを吸い込むか、口、鼻や眼などの粘膜に接触すること、またはウイルスがついた手で口、鼻や眼の粘膜に触れることで起こります。



花粉症では、目や鼻がかゆくなってこすったり、マスクをずらして鼻をかんだりすることがよくあります。手にウイルスがついていれば、体内にウイルスが入るリスクが高まります。また、無症状の新型コロナ感染者が花粉症の症状でくしゃみをすれば、ウイルスを含んだ飛沫で周囲の人の感染リスクを高めてしまうことにつながります。

## 自分でできる花粉症対策

### 外出時

- マスク、メガネを着用し、花粉の付きやすい服装を避ける
- くしゃみやせきをするときは下を向く
- 新型コロナ対策として、鼻をかむ前、目や鼻をかく前に手指消毒する。マスクを抑えた手は早めに消毒する



### 帰宅時

- 衣服や髪をよく払って家に入る
- 手洗い後、洗顔、うがいをして鼻をかむ



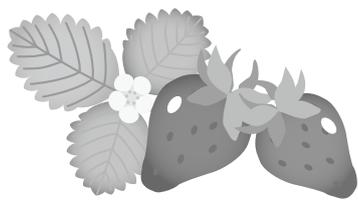
### 室内

- 換気は、レースのカーテンは閉めたままで窓を開ける幅を10cm程度にし、短時間にとどめる
- 換気した後は、すぐに窓から1m以内を重点的に掃除する
- 乾燥した空気の中では花粉やウイルスが飛散するため、加湿器をテーブルの上などに置いて部屋の湿度を40～70%に保つ



### その他

- テレビやインターネットなどで花粉情報をチェックしましょう！



# 健康ハイキング・いちご狩りのお知らせ

今年は、埼玉県越谷市にあります「越谷いちごタウン」で開催します。越谷いちごタウンは、関東最大級のいちご狩りファームで、都心からアクセスしやすいところも魅力です。紅ほっぺや章姫など甘くてジューシーな採りたてのいちごをたくさん食べられる至福の時間をご家族や職場の同僚グループで楽しみませんか？多くの方の参加をお待ちしていますので、ぜひ、ご参加ください。

※今後の新型コロナウイルスの感染状況により、開催中止になる場合があります。

45分間  
食べ放題

## 実 施 概 要

開催日時	<b>令和5年3月12日(日)</b> <雨天決行> 開催を2部制とします(希望、指定はできません) 開催時間 ①10:00~10:45 ②11:30~12:15
開催場所	「越谷いちごタウン」 埼玉県越谷市増森1-41 ●越谷駅東口から増林地区センター行きバス15分 終点下車 徒歩5分 ●越谷レイクタウン駅からタローズ本社前行バス8分 「三丁野入口」下車 徒歩12分 ●車をご利用の場合、無料駐車場がございます
参加資格	開催日に資格のある被保険者と同居の家族(1グループ7名まで)
募集人数	400名(申し込み多数の場合は抽選となります)
参加費	無料(食べ放題45分)
申込方法	詳細につきましては、所定の申込用紙に必要事項を記入のうえお勤めの事業所を通じてお申し込みください。(任意継続被保険者の方は直接組合にご送付ください) ※応募者多数の場合は厳正なる抽選のうえ「参加券」の発送をもって当選発表にかえさせていただきます。 ※家族単位またはグループ単位でお申し込みください。 ※詳細は12月下旬に事業主、任意継続被保険者宛に送付いたしましたご案内文書をご参照ください。
申込締切	<b>令和5年1月27日(金)</b>
お問い合わせ	保健事業課 ☎03-3642-8436

# シークワーズ

リストの単語を縦・横・斜めに探していきます。単語は曲がらず、一直線に並んでいます。重複して使う文字もあります。リストの単語をすべて見つけたとき、マス目に残っている文字を上から順番に並べてできる言葉が答えです。

ド	ツ	キ	リ	テ	サ	ウ	ド
一	ナ	マ	ク	ガ	セ	ソ	チ
レ	ニ	リ	メ	一	ア	イ	ヨ
パ	一	ノ	ブ	リ	ス	カ	ウ
ム	ヤ	コ	ウ	エ	ツ	ト	サ
ジ	カ	ウ	ユ	チ	プ	バ	一
ト	ト	ル	グ	一	ヨ	ン	サ
ヨ	ミ	キ	リ	ア	ニ	ザ	ラ

©スカイネットコーポレーション

解答

### 3文字

セーブ  
ツバサ  
ドウサ  
マナー  
ユルミ  
ランプ

### 4文字

ウエット  
カイソウ  
クリーム  
チュウカ  
チョウサ  
ノリマキ  
パレード  
ヨミキリ  
ラザニア  
リキッド

### 5文字

サカアガリ  
ヨーグルト

### 6文字

アーチェリー  
ジャノメガサ

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▶



## 公 告

(所在地変更)

日東富士運輸 株式会社 東京都大田区⇒東京都中央区  
令和4年8月27日付



## 事業の概要 (令和4年11月末現在)

事業所数		357
被保険者数		男 17,751人 女 6,575人 計 24,326人
平均標準報酬月額		男 381,129円 女 256,616円 平均 347,475円
保険料調定額		月分 829,724,517円 累計 7,451,365,458円
保険給付費		月分 882,037,749円 累計 7,201,622,659円

# パプリカとねぎマリネの ローストビーフサラダ

## ●材料 (2人分)

牛ももステーキ肉……………1枚 (200g)  
 塩……………ふたつまみ (2g)  
 粗挽き黒こしょう……………適量  
 黄パプリカ (乱切り)……………1/4個  
 赤パプリカ (乱切り)……………1/4個  
 長ねぎ (ぶつ切り)……………1本  
 酒……………大さじ1/2  
 (A) バルサミコ酢……………大さじ1/2  
 (A) はちみつ……………大さじ1/4  
 (A) レモン汁……………大さじ1/2  
 (A) しょうゆ……………大さじ1/2  
 リーフレタス (手でちぎる)……………  
 2〜3枚 (100g)  
 紫キャベツ (小さめの一口大)……………30g  
 輪切りブラックオリーブ……………8個

## ●作り方

- ①牛ももステーキ肉は常温に約15分置いておく。塩と粗挽き黒こしょうをふり中火に熱したフライパンで表面を1分ずつ焼く。
  - ②焼いた牛もも肉をすぐにアルミホイルで包み、上から布で包んで30分〜1時間置き、余熱で中まで火を通す。
  - ③フライパンにパプリカと長ねぎを入れ中火で焼く。焼き目がついたら酒を加えてフタをし、弱火で5分加熱する。
  - ④ボウルに(A)の調味料を合わせてマリネ液を作り、③を入れて冷蔵庫で約15分味をなじませる。
  - ⑤②をアルミホイルから出し、そぎ切りにして④に加える。
  - ⑥リーフレタスと紫キャベツを皿に盛り、⑤と輪切りブラックオリーブをのせて、残ったマリネ液を回しかける。
- ※牛もも肉の焼き時間・余熱時間は、肉の大きさ等により適宜調整してください。

1人分

エネルギー **323kcal**  
 塩分 **1.8g**



## 食材メモ 長ねぎ

長ねぎの白い部分にはビタミンCやアリシン、青い部分にはカロテンやカルシウムが含まれています。長ねぎは青い部分まで無駄なく料理に使いましょう。アリシンは体を温め、血行をよくする働きがあるといわれ、冬に積極的にとりたいた栄養素です。

作り方の動画は  
コチラ!



■レシピ開発 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 **0120-277-722** (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 ファクシミリ→03-3642-2100



# p15 『頭の体操タイム』 解答

## 【問題】

リストの単語を縦・横・斜めに探していきます。単語は曲がらず、一直線に並んでいます。重複して使う文字もあります。リストの単語をすべて見つけたとき、マス目に残っている文字を上から順番に並べてできる言葉が答えです。

ド	ツ	キ	リ	テ	サ	ウ	ド
一	ナ	マ	ク	ガ	セ	ソ	チ
レ	ニ	リ	メ	ー	ア	イ	ヨ
パ	ー	ノ	ブ	リ	ス	カ	ウ
ム	ヤ	コ	ウ	エ	ツ	ト	サ
ジ	カ	ウ	ユ	チ	プ	バ	ー
ト	ト	ル	グ	ー	ヨ	ン	サ
ヨ	ミ	キ	リ	ア	ニ	ザ	ラ

©スカイネットコーポレーション

3文字

セーブ

ツバサ

ドウサ

マナー

ユルミ

ランプ

4文字

ウエット

カイツウ

クリーム

チュウカ

チョウサ

ノリマキ

パレード

ヨミキリ

ラザニア

リキッド

5文字

サカアガリ

ヨーグルト

6文字

アーチェリー

ジャノメガサ

## 【解答】

ド	ツ	キ	リ	テ	サ	ウ	ド
一	ナ	マ	ク	ガ	セ	ソ	チ
レ	ニ	リ	メ	ー	ア	イ	ヨ
パ	ー	ノ	ブ	リ	ス	カ	ウ
ム	ヤ	コ	ウ	エ	ツ	ト	サ
ジ	カ	ウ	ユ	チ	プ	バ	ー
ト	ト	ル	グ	ー	ヨ	ン	サ
ヨ	ミ	キ	リ	ア	ニ	ザ	ラ

解答

テニスコート