

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. 274  
令和5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5年度 事業計画／予算のお知らせ
- 04 出産育児一時金が引き上げられます／  
「受領委任払い」から「償還払い」に  
変更することがあります

- 06 接骨院・整骨院のかかり方チェック！
- 08 健康づくり施設のご案内
- 10 忙しい人ほど早めの健診予約がおすすめ
- 12 目指せ！健康長寿「増えてます！歯のトラブル」

倉庫業健康保険組合

# 令和5年度 事業計画／予算のお知らせ

保険給付費と高齢者医療制度への拠出金の増  
加で赤字予算となりましたが、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。

去る2月14日（火）に開催された第148回組合  
会において、令和5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5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2万4,320人（560人増）
- 平均標準報酬月額が34万7,900円（4,600円増）
- 平均標準賞与額は77万800円（3万2,600円増）
- 保険給付費は、被保険者1人当たり26万6,563円（7,516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19万7,554円（4,077円増）  
（拠出金総額では、対前年度比2億749万2千円増加）
- 保健事業費は、被保険者1人当たり1万6,320円（475円減）

健保組合を取り巻く情勢は、高齢化の進展や高額薬剤の保  
険適用と新型コロナウイルス感染症の診療報酬上の特例措置  
などが影響し、医療費が増加傾向にあります。また、団塊の  
世代が後期高齢者入りする令和7年度にかけて後期高齢者支  
援金が増加し、組合財政が一層厳しくなることが見込まれて  
います。

現在、後期高齢者の保険料負担割合の見直しや、出産育児  
一時金の財源の一部を後期高齢者が支援する仕組みの導入な  
ど、現役世代の負担軽減のための医療保険制度改革の法案が  
今国会に提出され審議される予定です。今後も、拠出金等の  
負担は限界にあることを踏まえ、後期高齢者の窓口負担の原  
則2割や現役並み所得者の給付費への公費投入など、さらな  
る現役世代の負担軽減につながる改革が実現するよう求めて  
いきます。

このような状況のなか、当組合の5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  
億9809万3千円の赤字予算となりました。赤字額は法定  
準備金から繰入し、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、対前年度の増減率に新型コロナウイルス感染症の影響を見込ん  
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26万6563円、総額では64億8281万2千円で保険料収  
入に占める割合は56%となります。拠出金については、対前年  
度比2億749万2千円増加し、保険料収入に占める割合は  
41・5%となります。「義務的経費（保険給付費と拠出金の合計）」  
にかかる保険料収入の割合は97・5%となり、対前年度比5億  
3534万2千円の増加と、前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、  
加入員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5年度予算

## 予算収支概要表

### ◆収入(千円)

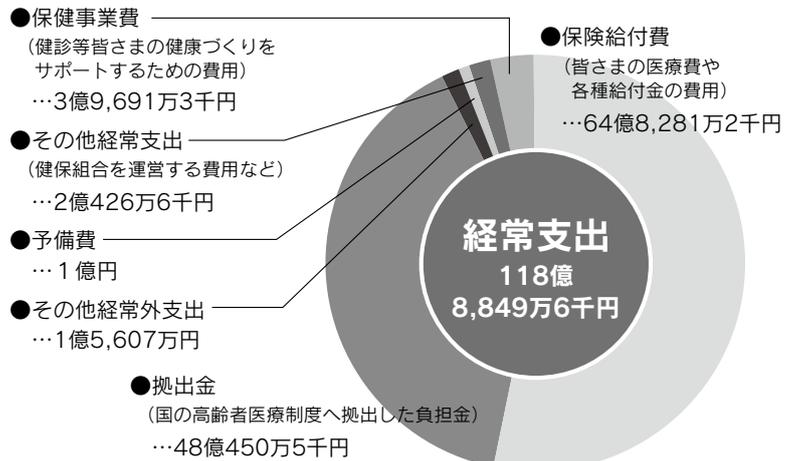
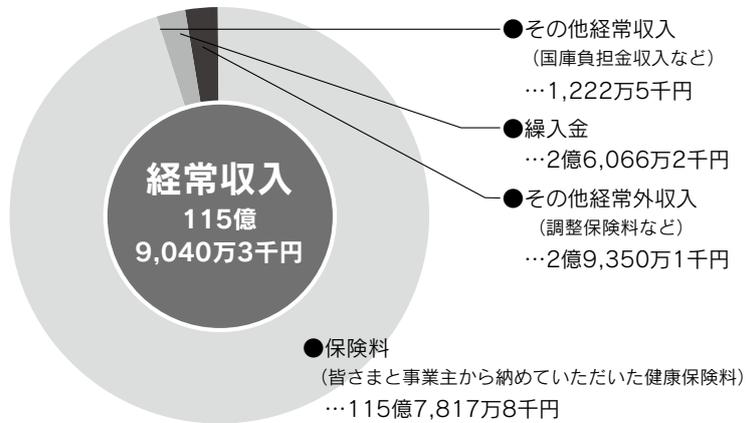
科目	金額(千円)
保険料	11,578,178
その他経常収入	12,225
経常収入合計	11,590,403
繰入金	260,662
その他経常外収入	293,501
収入総額	12,144,566

### ◆支出(千円)

科目	金額(千円)
保険給付費	6,482,812
拠出金	4,804,505
保健事業費	396,913
その他経常支出	204,266
経常支出合計	11,888,496
予備費	100,000
その他経常外支出	156,070
支出総額	12,144,566

## 収支比較グラフ

予算総額 121億4,456万6千円



## 介護保険

介護保険につきましては、高齢化の進展により介護納付金は年々増加しており、5年度も約8200万円増加しました。翌年度以降も介護納付金が増加することを見据え、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)にて据え置くこととしました。

今後についても介護納付金の更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)

科目	金額(千円)
介護保険収入	1,466,785
その他	2
合計	1,466,787

### ◆支出(千円)

科目	金額(千円)
介護納付金	1,419,382
積立金	47,072
その他	333
合計	1,466,787

令和5年4月より

# 出産育児一時金が 引き上げられます

～2023.3

1児につき

42万円

2023.4～

1児につき

50万円

※被保険者と被扶養者、いずれの出産の場合も支給されます。

正常な出産は病気ではないため、健康保険が使えない代わりに健保組合では出産された被保険者及び被扶養者の方へ出産育児一時金を支給しております。

令和5年4月1日以降の出産からは、国の少子化対策の一環として、支給される出産育児一時金が「42万円」から「50万円<sup>\*1</sup>」に引き上げられます。

※1 産科医療補償制度未加入の分娩機関で出産の場合は48万8千円

## Q 出産育児一時金

の対象となる出産とは？

- A 早産、死産、流産なども含まれます。なお、帝王切開分娩など、医師による治療行為が発生する場合は健康保険が適用されます。

## Q 出産育児一時金

の受取方法は？

- A 出産前に医療機関と契約を交わし一時金の範囲内で出産費用を立替えてくれる「直接支払制度」を利用すると出産育児一時金を申請する必要がなくなります。ただし出産費用の総額が50万円を下回った場合は差額を支給しますので健保組合に申請が必要となります。

令和5年6月の施術分より

# 「受領委任払い」から 「償還払い」に 変更することがあります

接骨院・  
整骨院に  
かかる皆さまへ

現在、受領委任払いの協定が結ばれている接骨院・整骨院では、病院と同じように健康保険証を使って一部負担金（2～3割）で施術を受けることができますが、令和5年6月施術分より、療養費の適正な給付を図ることを目的に、「償還払いに変更となる基準」（P 5 参照）に該当した患者は、受領委任払いを中止し、償還払いに変更することがあります。

償還払いに変更されると、施術に要した費用を一旦全額支払い、健保組合に「療養費支給申請書（立替払等）」を提出して一部負担金が差し引かれた額の給付を受けることになります。

接骨院・整骨院での施術に健康保険を適用できるのは、「捻挫や打撲等の外傷性が明らかな負傷」（P 6 参照）に限られるため、健保組合では施術を受けられた方に、負傷原因や施術内容等の照会状を送付しております。未回答により「償還払い」に変更とならないよう、照会状がお手元に届いた際には、必ずご回答くださるようお願いいたします。

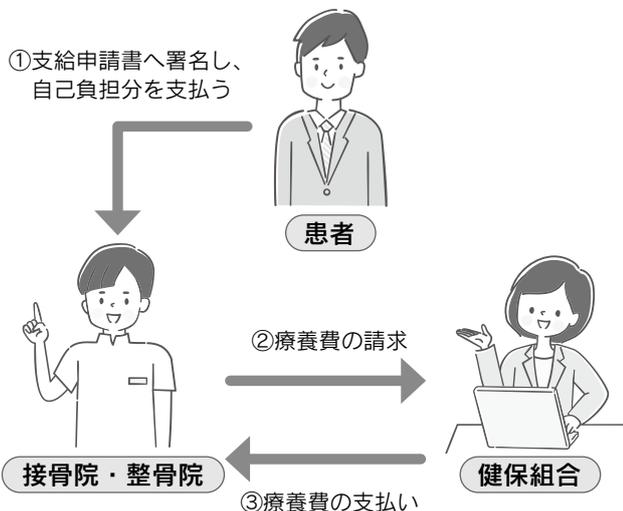
## 受領委任払いと償還払いの違い

「受領委任払い」の場合、窓口での支払いは自己負担分のみです。「償還払い」の場合、いったん窓口で全額を支払い、後から健保組合に請求をします。

### 受領委任払い

窓口で自己負担分（2割～3割）を支払います。  
接骨院・整骨院が健保組合に療養費を請求します。

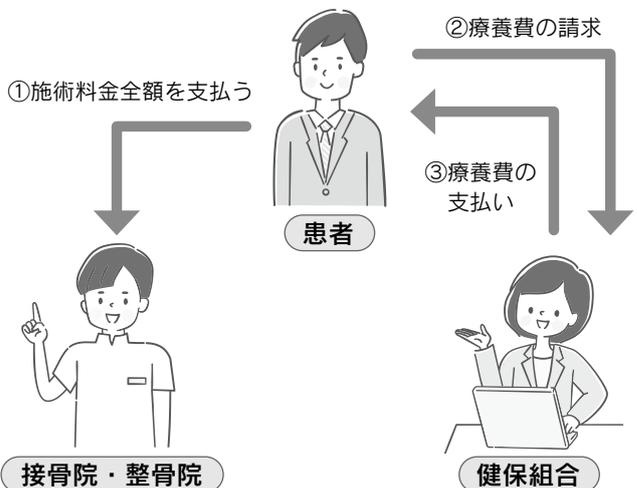
①支給申請書へ署名し、自己負担分を支払う



### 償還払い

窓口で全額（10割）を支払います。  
患者が後から健保組合に療養費を請求します。

①施術料金全額を支払う



## 償還払いに変更となる基準

下記4つの基準のいずれかに該当する患者は、「償還払い」に変更される可能性があります。

1

### 自己施術

柔道整復師による自身に対する施術で療養費の請求が行われた患者

3

### 照会文末回答者

患者に対する施術内容等の照会を繰り返し（2回）行っても回答しない患者

2

### 自家施術

柔道整復師の家族や関連施術所の開設者及び従業員に2回以上繰り返し施術を受けている患者

4

### 同一部位の重複受療者

複数の施術所において同一部位の施術を重複して受けており療養費の請求が行われた患者

## 償還払いへの変更の流れ

基準に該当した患者には注意喚起の通知が送付されます。その後も状況が改善されない場合、償還払いに変更されます。

1

上記基準に該当する患者と接骨院・整骨院に「償還払い注意喚起通知」が送付されます。

2

償還払い注意喚起通知を送付後、回答期限内に回答がない場合は、患者に事実確認を行い、状況が改善されない場合は、患者と接骨院・整骨院に「償還払い変更通知」が送付されます。

3

償還払い変更通知が患者に到着した月の翌月以降の施術から償還払いに変更されます。

←接骨院・整骨院の正しいかかり方は次ページをチェック！

健康保険が

使える？

使えない？



# 接骨院・整骨院の かかり方チェック!

接骨院・整骨院では、保険医療機関とは異なり、健康保険が使える場合が限られています。誤って健康保険を使った場合、あとから全額自己負担になる場合がありますので、正しいかかり方をチェックしておきましょう。

## チェック① 外傷性の負傷のみ健康保険が使えます

### 健康保険が **使える** 場合

原因がはっきりしている外傷性の負傷で、慢性に至っていないものに限られる。

- |  |   |
|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> 骨折       | <input checked="" type="checkbox"/> 捻挫      |
| <input checked="" type="checkbox"/> ひび(不全骨折) | <input checked="" type="checkbox"/> 打撲      |
| <input checked="" type="checkbox"/> 脱臼       | <input checked="" type="checkbox"/> 肉離れ(挫傷) |

※骨折・ひび・脱臼は、緊急の場合をのぞき、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。  
※内科的原因による疾患は含まれません。

### 健康保険が **使えない** 場合

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- 症状の改善がみられない長期にわたる施術
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 保険医療機関で治療中の負傷
- 勤務中、通勤途中の負傷(労災保険対象)

など

## チェック② 「療養費支給申請書」はよく確認して署名しましょう

保険適用となる施術を受けた場合は、療養費支給申請手続きが必要です。負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、自筆で署名してください。

ポイント

- ①保険適用と説明を受けた負傷名のみが記載されているか
- ②その月に整骨院・接骨院に通院した日数が正しいか



## チェック③ 領収書は必ず受け取り保管しましょう

保険適用となる施術を受けた場合は、領収書を必ず受け取り、保管してください。医療費控除を受ける際などに必要になる場合があります。

## チェック④ 照会状は必ず回答しましょう

接骨院・整骨院の施術を受けた方には、負傷原因や施術内容等の照会状を委託業者である大正オーデットより送付しています。前項でもお知らせしましたとおり、この回答がないと償還払いに変更することがありますので、届いた際はすみやかな回答にご協力をお願いします。

～春は卒業・就職のシーズンです～

# 就職などによりご家族が 扶養から外れるときは手続きが必要です！

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参加した

- 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。

## 健康づくり施設【日帰り】のご案内

ご利用できる日帰り施設・宿泊施設をご紹介します。

### 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)

総面積61ヘクタールの敷地で動物園と遊園地が一緒に楽しめるハイブリッド・レジャーランドです。赤ちゃんから大人まで1日中お楽しみいただけます。

#### 【利用料金】

区 分		一般料金	特別料金(利用者負担額)
入園料	大人(18歳以上)	1,900円	600円
	中人(中学生・高校生)	1,600円	300円
	小人(3歳以上)	900円	200円
入園料+ のりもの 乗り放題	大人(18歳以上)	5,300円	3,500円
	中人(中学生・高校生)	5,000円	3,200円
	小人(3歳以上)	4,000円	2,800円

季節ごとにさまざまな  
イベントが満載!



### 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。

#### 【利用料金】

区 分		一般料金	特別料金(利用者負担額)
アクアリゾーツパス (水族館4施設)	大人(高校生以上)	3,300円	1,800円
	中学生	2,000円	700円
	小学生	2,000円	1,200円
	幼児(4歳以上)	1,000円	350円
	シニア(65歳以上)	2,800円	1,400円
ワンデーパス (アクアリゾーツパス+ プレジャーランドパス)	大人(高校生以上)	5,600円	3,800円
	中学生	4,000円	2,400円
	小学生	4,000円	2,900円
	幼児(4歳以上)	2,300円	1,500円
	シニア(65歳以上)	4,000円	2,400円

日本最大級の水族館と  
イルカのショーが  
みどころ!



### 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 <音声ガイド>

水族館の枠に収まらない光、音、映像を使った演出が光るエンターテインメントなイベントや展示が魅力です。

#### 【利用料金】

区 分	一般料金	特別料金(利用者負担額)
大人(高校生以上)	2,500円	1,200円
中学生	1,300円	100円
小学生	1,300円	600円
幼児(4歳以上)	800円	100円

光と音の演出でされた  
クラゲが神秘的な  
「ジェリーフィッシュ  
ランブル」



◆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◆

## 健康づくり施設【宿泊】のご案内

皆さまの健康づくりに役立てていただくため、

## 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。)

COURTYARD  
BY MARRIOTT

外資系ブランドマリオットホテルを含む契約対象施設を  
一般料金よりもお得な会員料金でご利用いただけます。

## \* おすすめプラン \*

## 静岡 ラフォーレ倶楽部 伊東温泉 湯の庭

日頃の喧騒を忘れ、温泉に浸かりながら、翌日は朝食をお楽しみいただけるシンプルなプランです。

ゆっくり心と体をリフレッシュ!  
朝食付プラン  
(1泊朝食)

期間 ~2023/7/28泊  
※除外日あり

料金 2名様1室利用時/  
1名様あたり 大人 8,350円～



朝食イメージ



スタンダードルーム(和室)



足湯テラス

## 栃木 リゾートホテル ラフォーレ那須

那須御用邸に隣接する静寂の地に佇み、絶好のロケーションを誇ります。

Basic-Plan  
(1泊2食)

期間 ~2023/7/28泊  
※除外日あり

料金 2名様1室利用時/  
1名様あたり

大人 13,300円～



夕食イメージ



スタンダードルーム(洋室)



温泉露天風呂

※掲載の料金は1名様あたりの料金で、消費税・サービス料込の税別表示です。別進入湯料を申し受けます。※お子様料金はお問合せください。※画像はイメージです。※2023年1月時点の情報がです。

## 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/RESERVATION](http://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

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、  
おた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

【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

# 忙しい人ほど**早めの健診予約**がおすすめ

「健診は時間に余裕ができたなら…」と考えていませんか？ 健診は毎年受けることで病気の予防に役立ちます。忙しい人ほど、早めに健診の予定を確保しておきましょう。



## 忙しい日々のなか、忘れずに健診に行くために

### STEP 1 健保組合の健診を確認

当組合の健診は「組合ホームページ」にてご案内しています。契約健診機関、対象年齢、検査項目、自己負担額などをご確認のうえ、受診する健診を決めてください。



### STEP 2 健診を申し込む

受診者または事業所担当者が直接健診機関に連絡のうえ予約をお取りください。予約後、申込書を作成のうえ被保険者・被扶養者ともに、事業所を通じて組合へご提出ください。任意継続被保険者とその被扶養者の方は申込書を直接組合にご提出ください。



### STEP 3 決まった日程をスマホや手帳に記入

他の予定と重ならないよう、スマホや手帳に記入しておきます。健診の日が近づいたら、検体の採取や絶食期間などの準備も忘れずに行ってください。なお、発熱等がある場合は健診を受けられないこともありますので、新型コロナ対策をはじめ体調管理も大切です。



### 定期的な健診で、いいことたくさん！

#### ①体の経年変化を確認し、病気を予防

毎年健診を受けていれば、体重や血圧、血糖値などの数値の経年変化を確認でき、生活習慣を見直すきっかけとして役立ちます。

#### ②病気を早期に見出し治療へ

生活習慣病の多くは自覚症状が出にくい傾向にありますが、健診で早期に見出できれば治療をすぐに始められます。

#### ③医療費の負担が軽減される

大病になる前に発見・治療ができれば、医療費としての出費が少なくなり、家計の負担も軽減されます。

# 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。ほのぼのとした潮の香りの中で自然を満喫し、収穫の醍醐味を味わいながら、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 入浜券配付後～7月22日(土)

※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

## 申込締切 令和5年4月6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。

元気に働くため、健康で長生きするためにも、お口のケアは皆さんの想像以上に大切です。この機会に口腔ケアを見直し、いつまでも自分の歯で過ごせるよう、お口の中から健康づくりを実践しましょう。

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5年6月1日(木)～令和5年6月30日(金)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2日(火)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。

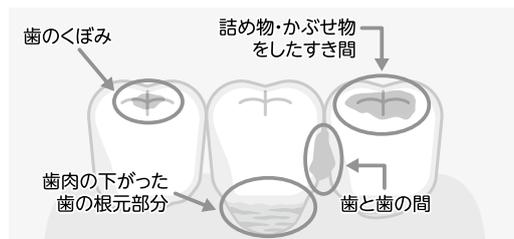
その他キャンペーンの詳細につきましては、当組合ホームページをご参照ください。

目指せ！健康長寿

## ❁ むし歯の原因は「細菌や糖分、乾燥」

むし歯は、歯についたプラークの中のむし歯菌が糖分をエサに酸を作り、歯を溶かすことで生じます。歯を失う原因にもなります。

通常、むし歯菌の作った酸はだ液によって中和され、溶けた歯が修復されます。しかし、マスク着用による口呼吸の増加などでだ液が減ったり、ダラダラと間食(糖分)をすると歯の修復が間に合わず、歯に穴が開いてむし歯になります。大人は、歯肉が下がって露出した歯の根元や、治療済みの歯の詰め物と歯とのすき間にむし歯ができてやすくなります。

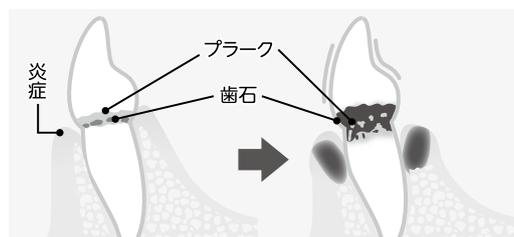


大人がむし歯になりやすい場所

## ❁ 歯周病の原因は「細菌や磨き残し」

歯周病は、歯を支える歯肉や歯槽骨などの歯周組織が破壊される病気。歯と歯肉の境目についたプラークの中の歯周病菌が毒素を出し、歯肉に炎症が起こります。

磨き残してプラークが放置されると、歯磨きではとれない歯石になり、歯石にプラークがついて歯周病菌が歯と歯肉の間の奥へと侵入。炎症を広げて歯周組織を破壊します。歯科の受診控えなどで歯石がたまり、歯周病の発症や進行に気づかずにいると歯を失う可能性があります。



歯石にプラークがついて進行する

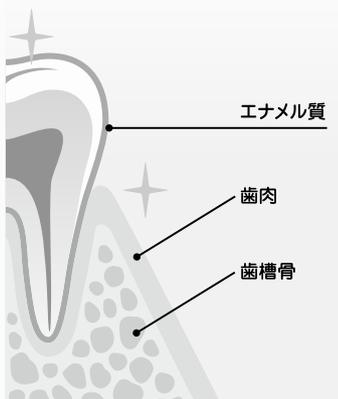
# 歯を増やえます！

新型コロナウイルス感染症による歯科の受診控えや、マスクによる口呼吸の増加などで、「むし歯」や「歯周病」のリスクが高まっています。歯は悪くなると元には戻らないため、きちんとメンテナンスしましょう。

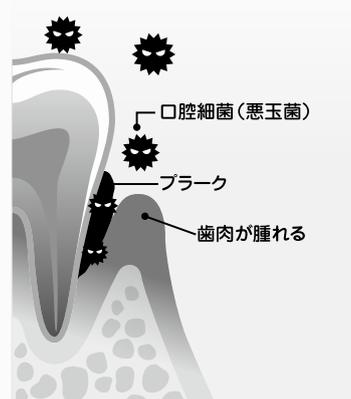
## 歯のしくみ

歯の健康は口内環境に左右される。口の中がだ液で潤い、清潔で、口腔細菌の増殖が抑えられていると歯の健康は保たれる。一方、口内環境が悪くなると口腔細菌の悪玉菌が優勢になり、強固なバリアで覆われた口腔細菌のかたまりであるプラークが形成され、むし歯や歯周病が起こりやすくなる。

### ●口内環境がよいと



### ●口内環境が悪いと



# 「むし歯」「歯周病」の対策をしよう

むし歯や歯周病を防ぐためには、原因菌のかたまりであるプラークを取り除くことが大切です。また、口内環境をよくするために、規則的な食事を心がけた液の分泌を促し、定期的に歯科検診を受けましょう。

## むし歯の対策法

### 毎食後、すぐに歯磨きをする

- 毎食後磨くのがむずかしい場合は、就寝前に10分かけて磨く。
- 1日1回、デンタルフロスや歯間ブラシで歯と歯の間も磨く。

### フッ素入りの歯磨き剤や洗口液を使う

- フッ素には歯の表面を覆うエナメル質を強化する作用がある。

### だ液の分泌を促し、口の中を乾燥させない

- マスクをしているときも鼻呼吸を意識する。
- よく噛んで食べる。だ液が出てプラークがたまりにくい。

### ダラダラと食事や間食をしない

- 決まった時間に食事をし、間食は1日1回程度にする。
- 水分補給はお茶や水で。甘い飲み物をダラダラと飲まない。



歯のすべての面に歯ブラシを直角にあて、1本の歯につき20回を目安に歯ブラシを小刻みに動かす。



テレワーク中でも規則正しく食べ、仕事をしながら間食しない。

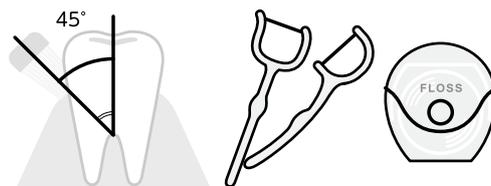
## 歯周病の対策法

### 毎食後、すぐに歯磨きをする

- むし歯対策と同様に歯磨きを行うが、歯周病を防ぐためには、歯ブラシを歯と歯肉の間にもあててプラークもとり除く。

### 3カ月に1回、歯科検診を受ける

- 歯周病は自覚症状に乏しい。また、歯石をためないためにも、症状がなくても3カ月に1回程度のペースで歯科医院を受診し、歯科検診を受けて歯周病やむし歯のチェック、歯のクリーニングなどをしてもらう。



歯ブラシを45度にあて、歯と歯肉の間も磨く。デンタルフロスや歯間ブラシは、歯と歯のすき間に合った使いやすいものを選ぶ。



歯科検診では、歯の磨き方のアドバイスなどもしてもらえる。

## 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4年9月30日の平均報酬月額は348,568円でしたので、令和5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4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、皆さまの福利厚生の上を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を対象とし、新規募集は行っておりません。

### <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

### (名称変更)

UTLホールディングス株式会社

変更前 日本ロジステック

ホールディングス株式会社

変更後 UTLホールディングス株式会社

令和4年11月14日付

株式会社W不動産

変更前 渡邊倉庫株式会社

変更後 株式会社W不動産

令和5年1月1日付

ひらめき  
頭の体操タイム

## ナンバープレース

ルールにしたがって、すべての空きマスに数字を埋めてください。

A、Bのマスに入った数の合計を答えてください。

ル  
ー  
ル

【1】タテ9列、ヨコ9列のそれぞれに1~9の数字が1つつ入ります。

【2】3×3の太い線で囲まれた9個のブロックの中にもそれぞれ1~9の数字が1つつ入ります。

	1				A	5		
	7			6	8	1	2	
4	3				1			7
3	2		6				4	8
		1				5		
6	8				5		9	1
9			5		B		1	2
	4	8	3	9			7	
	5						8	

©スカイネットコーポレーション

答え

$$\boxed{A} + \boxed{B} = \boxed{\phantom{00}}$$

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▶

## 事業の概要 (令和5年2月末現在)

事業所数		357
被保険者数		男女計 17,654人 6,593人 24,247人
平均標準報酬月額		男女平均 381,872円 257,224円 347,979円
保険料調定額		月分 822,863,612円 累計 10,725,250,038円
保険給付費		月分 901,229,950円 累計 9,915,958,930円



▲井の頭恩賜公園

日本で最初の郊外公園として1917年に開園。園内には、井の頭池や御殿山といった豊かな自然はもちろん動物園や彫刻園などの施設もあり、幅広い年代から長年にわたって愛されている。

レッツエンジョイ  
ヘルシー・ウォーキング  
vol.75

井の頭恩賜公園をはじめとする  
武蔵野の豊かな自然とアートの地をめぐる

# 吉祥寺

観光客はもちろん地元の人でにぎわう井の頭恩賜公園や、日本建築学会賞を受賞した建築が目を引く武蔵野プレイスなど、武蔵野の自然・文学・アートを楽しめるコースです。



▲武蔵野市立ひと・まち・情報 創造館 武蔵野プレイス

図書館をはじめ、生涯学習支援・市民活動支援・青少年活動支援の4つの機能を備えた複合機能施設。「プレイス」ということには、「多様な人々がそれぞれの活動を通して時間を共有する快適な空間（場＝プレイス）が地域社会の魅力を高める」という期待が込められている。

▼太宰治文学サロン

太宰治没後60年と翌年の生誕100年を記念して、太宰が通った酒屋「伊勢元」の跡地に誕生。館内では太宰治に関する研究書籍を読みながら軽く飲食ができる。また、ガイドボランティアが案内を行っている。



写真提供：公益財団法人三鷹市スポーツと文化財団



写真提供：公益財団法人三鷹市スポーツと文化財団

▲三鷹市山本有三記念館

作家・山本有三が1936年から10年間、家族とともに暮らし、代表作「路傍の石」を執筆した大正浪漫を感じる市有形文化財の記念館。花や緑が美しい記念公園もみどころ。



▲武蔵野市立吉祥寺美術館

日常生活と文化・芸術を結び親しむ場として2002年に開館。各種企画展を開催するほか、浜口陽三や萩原英雄の作品や資料を常時展示。講演会など教育普及活動にも力を注ぎ、「観る・創る・育てる」をモットーとした美術館活動を展開。



▲吉祥寺ハーモニカ横丁

吉祥寺駅北口の飲食店が立ち並ぶ狭い路地。名前の由来は、狭い間口の商店が並ぶ様子がハーモニカの吹き口に似ていることから名付けられたといわれている。

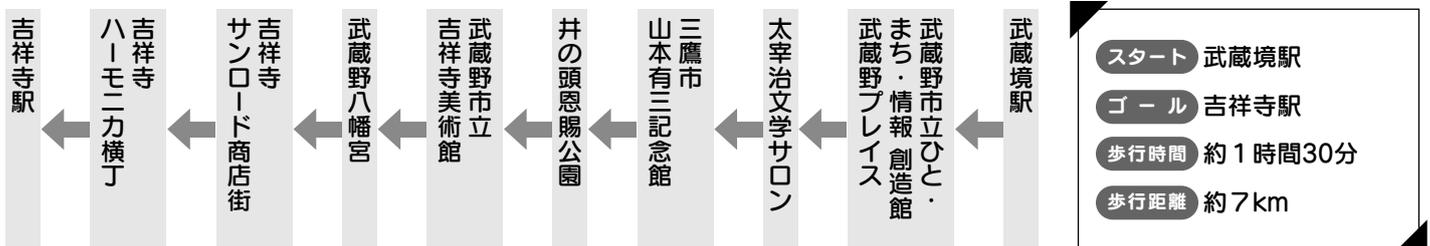
▼吉祥寺サンロード商店街

吉祥寺駅から五日市街道までの300mを結ぶ吉祥寺のメインストリート。滑りにくい舗装材を使用するなどバリアフリーにも配慮したつくりで、安心して買い物や食べ歩きを楽しめる。



▲武蔵野八幡宮

商店街の喧騒を抜けた場所にひっそりとたたずむ吉祥寺の氏神様。789年に坂上田村麿が宇左八幡大社の御分霊を祀ったと伝えられている。



# スナップえんどうと 肉みその生春巻き

## ●材料（2人分）

- ・鶏むねひき肉……………200g
  - ・酒……………大さじ1
  - ・にんにく（すりおろし）……………1かけ分
  - ・しょうが（すりおろし）……………1かけ分
  - ・ごま油……………大さじ1/2
  - ・たけのこ水煮（みじん切り）……………100g
  - ・片栗粉……………大さじ1/2
  - みりん……………小さじ2
  - みそ……………小さじ2
  - しょうゆ……………小さじ1
  - 黒こしょう……………適量
  - ・赤とうがらし（輪切り）……………1/2本
  - ・ライスペーパー……………6枚
  - ・リーフレタス……………60g
  - ・スナップえんどう……………6～12本
  - ・春にんじん（細切り）……………60g
  - ・紫キャベツ（千切り）……………60g
- ※スナップえんどうはあらかじめヘタ・筋取りしておきます。使用本数は大きさによって調整してください。

## ●作り方

- ①鶏むねひき肉に酒、にんにく、しょうがを混ぜ合わせておく。
- ②フライパンにごま油を入れ中火で①とたけのこを炒め肉の色が変わったら片栗粉を加える。
- ③粉っぽさがなくなったら、Aと赤とうがらしを加えてさらに炒める。
- ④ライスペーパーを袋の表示に従って水で戻す。
- ⑤ライスペーパーにリーフレタスをのせ、③、スナップえんどう、春にんじん、紫キャベツをのせて巻く。
- ⑥包丁で春巻きを半分の長さに切り、皿に盛る。



1人分  
エネルギー **296kcal**  
塩分 **1.8g**

## 👉 食材メモ

スナップえんどうや春にんじんといった春に旬を迎える野菜は甘味が強いのが特徴。辛味と組み合わせることで、味のメリハリがつき、より甘味が引き立ちます。減塩したいときには、塩味の代わりに野菜の甘味や辛味を活用しましょう。

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。

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。

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。

※[Zoom]を使用したオンラインカウンセリングに変更することも可能です。面接予約窓口にて「オンラインカウンセリング希望」とお伝えください。

## ★『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 『頭の体操タイム』 解答

## 【問題】

	1				A	5		
	7			6	8	1	2	
4	3				1		7	
3	2		6				4	8
		1				5		
6	8				5		9	1
9			5		B		1	2
	4	8	3	9			7	
	5						8	

答え

$$\boxed{A} + \boxed{B} = \boxed{\quad}$$

©スカイネットコーポレーション

## 【解答】

8	1	6	2	7	3	A	9	5	4
5	7	9	4	6	8	1	2	3	
4	3	2	9	5	1	8	6	7	
3	2	5	6	1	9	7	4	8	
7	9	1	8	2	4	5	3	6	
6	8	4	7	3	5	2	9	1	
9	6	3	5	8	B	7	4	1	2
1	4	8	3	9	2	6	7	5	
2	5	7	1	4	6	3	8	9	

答え

$$\boxed{9} + \boxed{7} = \boxed{16}$$