

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. 275
令和5年
7月号

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

02 **マイナンバーカードの保険証利用手続きは
お済みですか？**

06 **目指せ！健康長寿
腸活で免疫力アップ！**

08 **健康づくり施設のご案内**

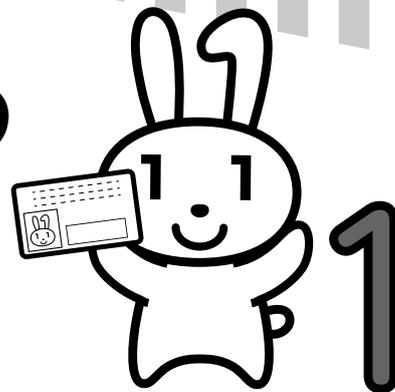
11 **秋季会場別婦人生活習慣病健診のご案内**

12 **事例で学ぶ さわやかコミュニケーション**

15 **レッツエンジョイ ヘルシー・ウォーキング 中軽井沢**

倉庫業健康保険組合

マイナンバーカードの 保険証利用手続きは お済みですか？



マイナンバーカードを保険証として利用できる医療機関・薬局が増えています。2024年秋には、現在の保険証が原則廃止され、マイナンバーカードと一体化したマイナ保険証を利用する方針となっています。

まだマイナンバーカードを申請していない方は、早めに申請をしておきましょう。また、マイナンバーカードを受け取った方は、マイナ保険証の利用手続きを行いましょう。

マイナ保険証の利用手続き

マイナンバーカードを保険証として利用するには、スマホまたはセブン銀行ATMから、下記の手順にしたがって手続きをしてください。

スマホから

用意するもの

- マイナンバーカードと暗証番号（4桁）
- マイナンバーカード読取対応のスマホ
- アプリ「マイナポータル」のインストール



STEP 1 「マイナポータル」を起動。

STEP 2 「マイナンバーカードが健康保険証として利用できます」の画面から「申し込む」をタップ。

STEP 3 利用規約等を確認し「同意して次に進む」をタップ。

STEP 4 マイナンバーカードの読み取り・暗証番号の入力をしたら申込完了！



セブン銀行ATMから

用意するもの

- マイナンバーカードと暗証番号（4桁）

STEP 1 ATM画面の「マイナンバーカードでの手続き」をタップ。

STEP 2 続けて「健康保険証利用の申込み」をタップ。

STEP 3 画面の案内にしたがって操作を進める。

詳しい流れはコチラから動画で確認できます！



こんなメリットがあります！

一度保険証の利用手続きをしておけば、さまざまな場面で便利です。

就職や転職で保険証が変わるときも、新しい保険証の発行を待たずにカードで受診することができる

医療費が高額になったとき、限度額適用認定証がなくても窓口での支払いが高額療養費制度の限度額までとなる

マイナポータルを通じて服薬履歴や特定健診情報の閲覧、医療費控除の手続きができる

マイナンバーカードを保険証として利用した場合、初診料等の自己負担が安くなる

▶詳しくは次ページをチェック

マイナ保険証を使うと、初診料・再診料が割安に

マイナ保険証で受診すると、従来の保険証で受診するよりも医療費が安くなります。

■ マイナ保険証取扱い医療機関等での追加負担額（自己負担3割の場合）

	従来の保険証	マイナ保険証
初診	18円	6円
再診	6円	なし

マイナ保険証で受診すると
初診で**12円**、
再診で**6円**安くなる！



マイナ保険証の使い方 利用可能な医療機関が拡大中

「マイナ受付」のステッカーやポスターがある医療機関では、マイナンバーカードが保険証として利用できます。

これが目印

▲ステッカー

▲ポスター

下記の二次元コードより
マイナ受付に対応した
医療機関を検索できます！

▲ Caloo 病院
ロコミ検索サイト
(カルー株式会社)

使い方

①顔認証付カードリーダーにマイナンバーカードを置く

②顔認証または暗証番号の入力により本人確認を行う

顔認証

暗証番号入力

OR

③各種同意事項※を確認し、受付が完了

※「特定健診情報」「薬剤情報」の閲覧

薬剤情報

過去のお薬情報を当機関に提供することに同意しますか。

この情報はあなたの診察や健康管理のために使われます。

同意する
同意しない

特定健診情報

(40歳以上対象)
過去の健診情報を当機関に提供することに同意しますか。

この情報はあなたの診察や健康管理のために使われず。

同意する
同意しない・40歳未満の方

※画面はイメージです



薬の処方で変わる医療のねだん

先発医薬品よりも安価なジェネリック医薬品、2・3回目の通院が不要になるリフィル処方箋は、その可否が処方箋に記載されています。

処方箋のココをチェック!

ジェネリック医薬品

処方箋の「後発医薬品（ジェネリック医薬品）」への変更不可欄にまたはがなければ、患者の判断で自由にジェネリックを選択することができます。薬局でジェネリックを希望することを伝えましょう。



ジェネリックで



医師の判断がマスト!

リフィル処方箋

リフィル処方箋の対象者は、長期にわたって処方内容に変更がなく、症状が安定していると医師が判断した患者です。患者が希望しても、リフィル処方箋にできないことがありますのでご承知おきください。

リフィル
処方箋で



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康保険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。

また当組合では、皆さんがジェネリック医薬品をさらに利用しやすくなるよう、「ジェネリック医薬品希望シール」を随時配布しております。ご希望の方はお気軽に組合給付課（03-3642-8436）までお申し出ください。

「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2019（平成31年）～2021（令和3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について、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。特定保健指導の実施率については、コロナ禍前の水準まで回復しましたが、目標値には達していない状況です。

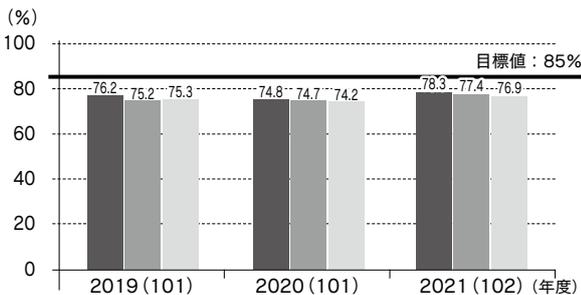
総合 組合順位 121位 / 253組合

全組合順位 818位 / 1,380組合

■ 当組合 ■ 業態平均 ■ 総合組合平均

特定健診の実施率

1ランクUPまで あと1,031人

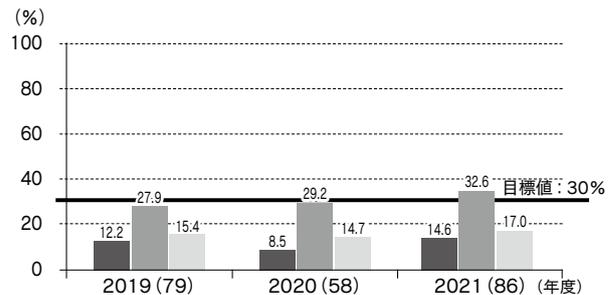


特定健診の実施率	2019	2020	2021
当組合	76.2%	74.8%	78.3%
	112位/253組合	121位/253組合	107位/253組合

※（ ）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

1ランクUPまで あと135人



特定保健指導の実施率	2019	2020	2021
当組合	12.2%	8.5%	14.6%
	137位/253組合	171位/253組合	121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。

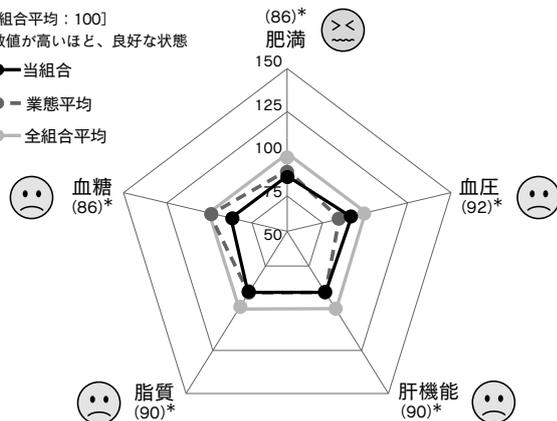
[全組合平均：100]

*数値が高いほど、良好な状態

● 当組合

● 業態平均

● 全組合平均



※2021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、
毎年の健診受診を習慣にしましょう

当組合では特定健診の結果・判定から、「糖尿病」・「高血圧症」・「脂質異常症」等の生活習慣病の発症リスクが高い方を対象に特定保健指導を実施しております。

特定保健指導は、食事や運動の生活習慣の改善によって生活習慣病の予防効果が期待できる方を対象としたプログラムで、保健師・管理栄養士などの専門スタッフがサポートします。

特定保健指導の案内があったら積極的に参加し、生活習慣の改善に取り組みましょう。

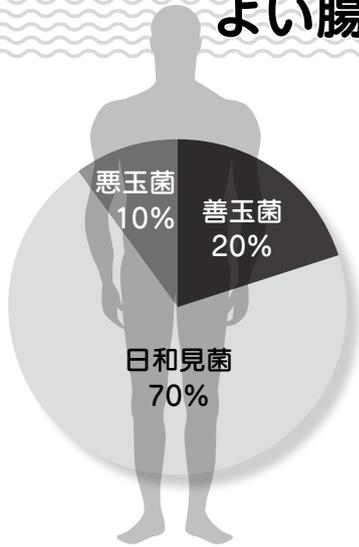


腸活で免疫力アップ！

腸内には100兆個もの細菌が生息しており、細菌の種類は大きく「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌」の3つに分けられます。

腸内環境は免疫にも関係することが明らかになっています。免疫はウイルスなどの病原体から体を守ってくれるものです。腸内環境を整えて免疫力を高めましょう。

よい腸内細菌のバランスは 善玉菌 悪玉菌 日和見菌 2 : 1 : 7



善玉菌 乳酸菌、ビフィズス菌、酪酸菌など

腸の働きを活発にし、食べたものの消化吸収を助けたり、悪玉菌の増殖を抑えたりします。

悪玉菌 病原性大腸菌、ウェルシュ菌、黄色ブドウ球菌など

腸内で有害物質をつくり、臭いおならや便秘の原因になります。がんや生活習慣病、免疫力の低下などにつながります。

日和見菌

善玉菌が優勢だとよい働きをし、悪玉菌が優勢だと悪い働きをします。

腸内には免疫細胞の約7割が集まっている

免疫を担う免疫細胞は全身に存在していますが、もっとも多く集まっているのが腸です。腸で免疫細胞の働きが高まれば、全身の免疫力も高まります。

そのカギとなるのが腸内環境。腸内環境は、「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌」のバランスで決まります。善玉菌が優勢になると悪玉菌の増殖が抑えられ、善玉菌に味方をする日和見菌が増加。腸内環境が整い、腸の免疫細胞が活性化します。

しかし、悪玉菌が優勢になると、腸内環境が乱れ便秘や下痢になるほか、免疫力の低下を招きます。右記の5つの項目に心当たりがある人は、次ページを参考に食事や運動習慣を見直してみましょう。

こんな人は要注意！

- 便秘または下痢をくり返す
- 野菜をあまり食べない
- 食事を抜くなど食事時間が不規則
- 運動習慣がない
- おならや便が臭い

腸内環境を整えるコツ

食事編

腸内の善玉菌を増やすには、善玉菌を含む食品や、善玉菌のえさとなるものをとることが効果的です。次の食品を毎日の食事に取り入れましょう。

発酵食品

発酵食品には、乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌が豊富に含まれている。一度に大量にとるのではなく、毎日コンスタントにとるのがよい。

主な発酵食品

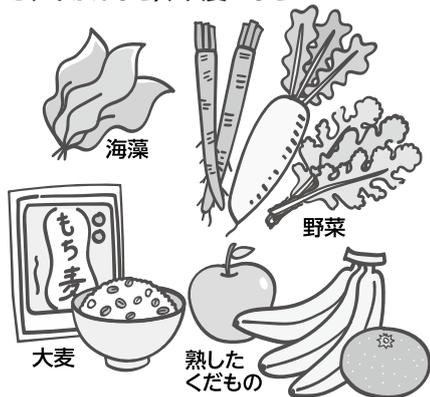


食物繊維やオリゴ糖が多い食品

食物繊維やオリゴ糖は善玉菌のエサになる。食物繊維には水溶性食物繊維と不溶性食物繊維があり、1:2のバランスでとるのがよい。

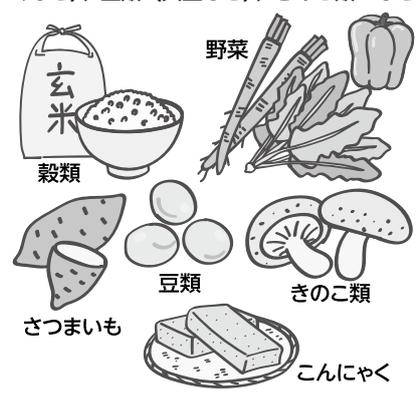
水溶性食物繊維の多いもの

海藻（ワカメなど）、野菜（ごぼう、大根、春菊など）、熟したくだもの（バナナやりんご、みかんなど）、大麦 など



不溶性食物繊維の多いもの

穀類（玄米など）、野菜（ごぼう、ほうれん草、ピーマンなど）、いも類（さつまいも、こんにゃくなど）、豆類（大豆など）、きのこ類 など



オリゴ糖の多いもの

野菜（玉ねぎ、ごぼう、ネギなど）、豆類（大豆など）、バナナ など



運動編

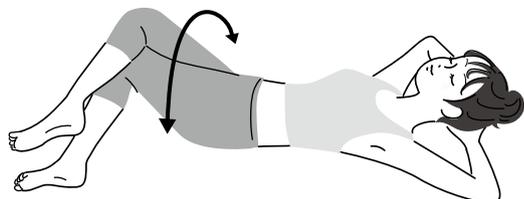
腸の周りの筋肉を刺激する適度な運動を行うと、腸のぜん動運動が促され、スムーズな排便につながります。筋肉が弱まると腹圧がかけられず、ぜん動運動が起こりにくくなるため、適度な筋肉量を保つようにしましょう。

腸ひねりエクササイズ

日常の動作ではあまり行わない、「ひねる動き」で腸を活性化させましょう。脚をリズムカルにパタパタと動かすのがポイントです。お腹が引き締まったり骨盤周りの血行促進にもなり、嬉しい効果が期待できます。

手順

- ①仰向けに寝て、両脚を揃えて膝を立てる。両手は頭の下に添える。
- ②右膝を左の太ももにかけて、左右交互に5回ずつ倒す。
- ③脚を組み替えて、同じように行う。

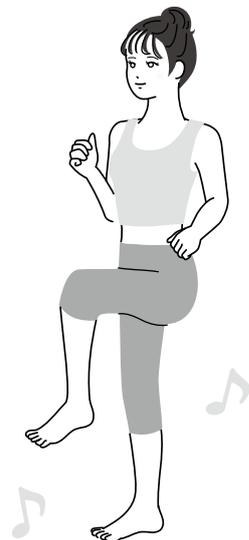


腸もみウォーク

その場で簡単に行えるエクササイズです。椅子に座った状態で、脚だけ動かしても◎。激しく動いたり、緊張感があると腸の動きは停滞してしまうので、なるべくリラックスしてゆっくり取り組むことが大切です。

手順

- ①膝を交互に蹴り上げるようにお腹の辺りまで高く上げる。
- ②リズムカルに足踏みを1分間繰り返す。



夏のレジャーに健康づくり施設をご利用ください!

当組合では、加入者の皆さまの保養・健康・体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、利用補助を行っております。今号は日帰り施設からプール施設情報、宿泊施設から軽井沢マリオットホテル(ラフォーレ倶楽部)についてご紹介します。

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



<https://www.princehotels.co.jp/pool/oiso>

【プール営業期間】

令和5年7月1日(土)～令和5年9月10日(日)

【利用料金】

区分	一般料金	利用者負担
大人	4,300円	2,200円
中・高校生	2,900円	1,100円
シニア(65歳～)	2,300円	700円
小学生	2,300円	1,200円
幼児(3歳～) *7月のみ無料	1,100円	400円



ナガシマリゾート ジャンボ海水プール

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

<https://www.nagashima-onsen.co.jp/pool/index.html>



【プール営業期間】

令和5年7月8日(土)～令和5年9月25日(月)

【利用料金】

区分	一般料金	利用者負担
大人 (中学生以上)	ジャンボ海水プール入場券	4,000円 2,500円
	ワイドパスポート(遊園地+プール)	7,200円 5,600円
小学生	ジャンボ海水プール入場券	3,000円 2,100円
	ワイドパスポート(遊園地+プール)	5,500円 4,500円
幼児 (2歳以上)	ジャンボ海水プール入場券	1,700円 1,000円
	ワイドパスポート(遊園地+プール)	3,200円 2,500円



東京サマーランド

東京都あきる野市上代継白岩600 / TEL: 042-558-6511



<https://www.summerland.co.jp>

【屋外プール営業期間】

令和5年7月1日(土)～令和5年9月24日(日)

【利用料金(プール+のりもの乗り放題)】

区分	一般料金	利用者負担
大人(高校生～64歳)	3,900円～5,200円	2,500円～3,200円
中学生	3,300円～4,500円	1,500円～2,500円
小学生	2,700円～3,700円	2,000円～3,000円
幼児(3歳～未就学児)	2,000円～2,700円	1,000円～1,700円
シニア(65歳～)	2,000円～2,700円	500円～1,200円



※利用者負担額については、当組合が発行する割引利用券使用時の金額です。

※各施設の利用方法につきましては、当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。)

法人契約のある健康保険組合にご加入の皆様だけの
特別料金のご案内です。



白糸の滝
(軽井沢マリオットホテルより車で約30分)



Grill & Dining G



スーペリアルーム

軽井沢マリオットホテル

四季折々の自然や街並み、温泉、グルメなど本格的なリゾートライフを楽しめる軽井沢。ゆとりある空間とマリオットのインターナショナルなおもてなしをお届けいたします。

Basic Stay(朝食付)

期間 ~2024/3/31泊 ※除外日あり

会員料金 2名様1室利用時/1名様あたり
和室・スーペリアルーム泊 大人 **10,180~18,180円**
(一般料金 21,620~54,290円)



朝食イメージ



温泉大浴場

平日限定 温泉付客室スペシャルオファー 室数限定 プラン(素泊まり)

期間 ~2024/3/31の日曜~金曜日泊 ※除外日あり

会員料金 2名様1室利用時/1名様あたり
大人 **12,600~13,800円**



温泉ビューバス付プレミアム

人気の温泉付客室(定員4名様/39㎡)に2名様でご宿泊の際に**お部屋代が最大40%OFF**となる人気No.1プランです。

※掲載の料金は定員利用時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。別途入浴税を申し受けます。マリオットホテルはチェックインの際、デビ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をご利用の場合、Marriott Bonvoy™会員特典の対象外となります。※お子様料金はお問合せください。※写真はイメージです。※2023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。(トップシーズン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」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

「健康保険証」をフロントにご提示ください。補助金利用の場合は「健康づくり施設(宿泊施設)利用連絡票」もご提出ください。

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

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4年度の実績に基づき、下記のとおり145事業所が該当いたしました。

▼29年連続優良事業所

松岡冷蔵株式会社

▼25年連続優良事業所

一般社団法人日本倉庫協会

▼24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

▼21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

▼20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

▼17年連続優良事業所

東京高速道路株式会社

▼16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

▼15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

▼14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

▼13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

▼12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

▼11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

▼10年連続優良事業所

愛都倉庫株式会社

株式会社西北紙流通デポ

東京冷蔵倉庫協会

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

▼9年連続優良事業所

株式会社本所倉庫

▼8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

株式会社シンプラス

ビーロット・アセットマネジメント株式会社

▼7年連続優良事業所

千住倉庫株式会社

東洋埠頭株式会社

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

▼6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

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

株式会社HONJO

株式会社サンワエンタープライズ

株式会社ロジバルエクスプレス

▼5年連続優良事業所

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

株式会社板橋紙流通センター

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)

甲信梱包株式会社

▼4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

輸入食糧協議会事務局

アルコール海運倉庫株式会社

株式会社W不動産

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

赤坂倉庫株式会社

東京油槽株式会社

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

株式会社曾根郷倉庫

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

▼3年連続優良事業所

株式会社曙倉庫

東部物産貿易株式会社

株式会社ニュー・ノザワ・フーズ

株式会社東京二子レイサービ

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

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

▼2年連続優良事業所

産業倉庫株式会社

株式会社隅田ロジックス

大和興業株式会社

株式会社ヤマタネ

株式会社ランドワーク不動産

昭和冷蔵株式会社

東京団地冷蔵株式会社

鹿島東洋埠頭株式会社

中村倉庫株式会社

株式会社日本デリバリーセンター

協和荷役梱包株式会社

新潟東洋埠頭株式会社

銀座駐車場株式会社

岸本エステート株式会社

株式会社厚木玄林堂

総合ライフサービス株式会社

千賀不動産株式会社

一般財団法人対日貿易投資交流促進協会

中央株式会社

株式会社東洋埠頭青果センター

寿冷蔵株式会社

沼尻産業株式会社

御前崎物流株式会社

ジェイ・クレスリアルエステート株式会社

トーキョー・テンドー・テーブル株式会社

グローム・ワークサポート株式会社

株式会社アルファラン

鯨岡倉庫株式会社

丸林商工株式会社

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5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、一般社団法人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） ※平成元年3月31日以前生まれの方
実施期間	令和5年10月～令和6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、当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 申込み方法 から選択	<p>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。申込書は当組合ホームページ（https://www.sokokenpo.or.jp）よりダウンロードいただけます。</p> <p>②インターネットによる申込み 保険証をご用意のうえ、東振協ホームページ（https://system.toshinkyō.or.jp/fujinka）にアクセスして下記バナーよりお申込みください。</p> <div style="text-align: center;">  </div>
申込期限	①書面申込……………令和5年7月10日（月）組合必着 ②インターネット申込…令和5年7月18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、当組合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

潮干狩り大会は、被保険者とご家族合わせて1,155名のお申込みをいただきました。

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

さわやか
コミュニケーション

●監修●
(株)CDPサポート 代表取締役
うえだ たかし
上田 敬

事例 部下が指示どおりに動いてくれなかったら

課長になって2カ月。着任早々、部署の目標達成のため、部下全員に新しい取り組みを指示しましたが、忙しいことを理由に何度いってもやろうとしません。部下に対する不満から次第にきびしく接するようになり、人間関係はギクシャクしています。明日の会議で、なんとか現状を打開したいと思っています。



あなたなら会議で部下にどう接しますか？
自分がする対応に近いのは、A~Cのうちどれでしょう。

A

B

C

「どうしてやらないんだ!」と怒る。

「別の取り組みを…」と新たな指示を出す。

「みんなの考えを聴きたい」と部下の話聴く。

Aの対応 何度いっても部下がやろうとしないのは、部下には部下の考えや意見があるため。それを聴かずに怒ると、部下は上司のいうことを聴く気にはならず、両者の関係は悪化しやすい。

Bの対応 部下の考えや意見を聴かず一方的に指示を出せば、取り組む内容は変わっても、部下は自分たちのことをわかろうとしない上司に従おうとは思わず、両者の関係は改善しにくい。

Cの対応 部下の話に耳を傾け、それをきちんと受け止めると、部下は「わかってもらえた」と感じ、上司のいうこともわかろうという気になる。お互いの理解が進み、人間関係が改善に向かいやすい。

モヤモヤとした後味の悪さが残りやすいコミュニケーション

お互いにわかりあえるさわやかなコミュニケーション

自分の考えや気持ちだけでなく、相手の考えや気持ちも大切にしたい自己表現を「アサーション」といいます。話に「耳を傾ける」こともアサーションで、良好な人間関係をつくることに役立ちます。上記のA~Cのうちアサーティブな対応はCです。

何度いっても
わかってももらえないとき

何度いってもわかってもらえないときのコミュニケーションはむしろかしいものです。お互いに納得のいくさわやかなコミュニケーションで良好な人間関係を保つにはどうすればいいか、事例をもとに考えてみましょう。

何度いってもわかってもらえないときのコミュニケーション

「伝える」ことだけでなく、
相手の話を「聴く」ことも大事

何度いってもわかってもらえないとき、相手を責めたり、自分の思いを主張したりしがちです。しかし、それは相手の考えや気持ちを無視したり、否定することになるため、自分のことをわかってもらうのは困難です。

相手にわかってもらうためには、相手のことをわかろうとする必要があります。そのためには「伝える」ことだけでなく、相手の話を「聴く」ことも大事です。「聴く」というのは相手の考えや気持ちを、相手の身になって理解しようとする。信頼関係を築き、人間関係を良好にするうえで欠かせません。

「気持ちに「共感」しながら聴き、
「聴いてるよ」のサインを出そう

話を「聴く」ためには、相手のいった言葉だけでなく、その奥にある思いや感情も理解しようとするのが大切です。

ただし、これは簡単ではありません。まずは自分の考えや気持ちを脇に置き、相手の話を否定したり、さえぎったりせず、「共感」しながらじっくり話を傾けましょう。

姿勢や視線、表情、うなずき、言葉で「聴いてるよ」のサインを出しつづけることも重要で、それによって自分が相手のことをわかろうとしていることが伝わります。



前傾姿勢で相手に体や視線を向け、おだやかな表情で、タイミングよくうなずきや相づちを入れながら、相手のペースで話を聴く。ときどき質問などもはさむ。

率直に話し合い
聴き合うことで相互理解を

気持ちに共感しながら話を聴いてもらえると、「わかってもらった」「もっと話したい」という気持ちが起こり、相手のこともわかろうという気になる。

組合役員の就・退任について

《選定理事》

退任	渡辺 忠弘 氏	東洋埠頭株式会社	令和5年3月31日付
就任	松本 邦宏 氏	東洋埠頭株式会社	令和5年6月1日付

《選定議員》

退任	永元 徹 氏	株式会社帝国倉庫	令和5年3月31日付
就任	中井 敏昭 氏	株式会社帝国倉庫	令和5年6月1日付

監事による事務監査が実施されました

去る6月16日、令和4年度収入支出決算を中心とした事務執行状況について、関高志監事（東京倉庫協会）、山田邦博監事（千住倉庫株式会社）による事務監査が実施され、いずれも適正に処理されていることが認められました。

なお、これについては、6月23日開催の第149回組合会において報告され、承認されました。

公 告

（事業所名称変更）

【変更前】 本荘倉庫 株式会社

【変更後】 株式会社 HONJO

東京都東大和市 令和5年4月1日付

【変更前】 株式会社 本荘ロディック

【変更後】 本荘グループ 株式会社

東京都東大和市 令和5年4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。

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

©スカイネットコーポレーション

答え

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

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5月末現在）

事業所数		357
被保険者数		男女計 24,441人
平均標準報酬月額		男女平均 345,708円
保険料調定額		月分 843,183,536円 累計 1,721,112,193円
保険給付費		月分 915,464,052円 累計 1,911,911,649円

レッツエンジョイ
ヘルシー・ウォーキング
vol.76

東京からのアクセスも良好で
日帰り旅行も楽しめる

中軽井沢

日本有数の避暑地として知られる軽井沢。とくに中軽井沢は、澄んだ空気と豊かな自然を感じられるスポットが多数点在。美しい新緑と木漏れ日の中、さわやかな中軽井沢を満喫できるウォーキングコースを紹介します。



▲ハルニレテラス

“軽井沢の日常”をコンセプトに、16の個性的な店舗が集う複合施設。100本を超えるハルニレ（春楡）の木立を生かし、周囲の自然と共生するように設計された施設は“土木学会デザイン賞2013”にて最優秀賞を受賞。



▲ピッキオ 野鳥の森ビジターセンター
軽井沢野鳥の森の自然情報の案内や、ネイチャーツアーを開催するピッキオの拠点。森や水辺と一体になった開放的な空間には「イカルカフェ」が併設されているほか、施設向かい側にある浅間展望デッキからは軽井沢のシンボル・浅間山が望める。
※ピッキオ…イタリア語でキツキを意味する。軽井沢を拠点に、野生動物の調査研究や保護活動を行う団体。

▶お昼寝デッキ
ハルニレテラス内にはシングルベッド1台分の大きな木製ベンチが置かれており、木漏れ日の中でリラクゼーションした時間を過ごせる。



▲軽井沢高原教会

軽井沢で100年の歴史をもつ由緒ある教会。1年を通じて開催される四季折々のイベントは、信仰にかかわらず誰でも参加できる。

▼くっかけテラス

中軽井沢駅直結の地域交流施設。観光案内所や図書館等が併設されているほか、各種イベントが開催され地域交流の場となっている。



▼どんぐり池

軽井沢野鳥の森内にある小さな池。ヤマアカガエルが産卵をするなど、野鳥の森に生息する生き物にとって重要な役割を果たしている。



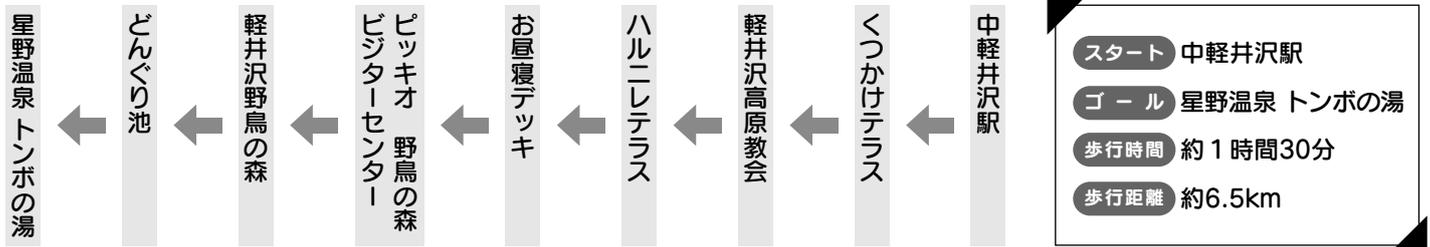
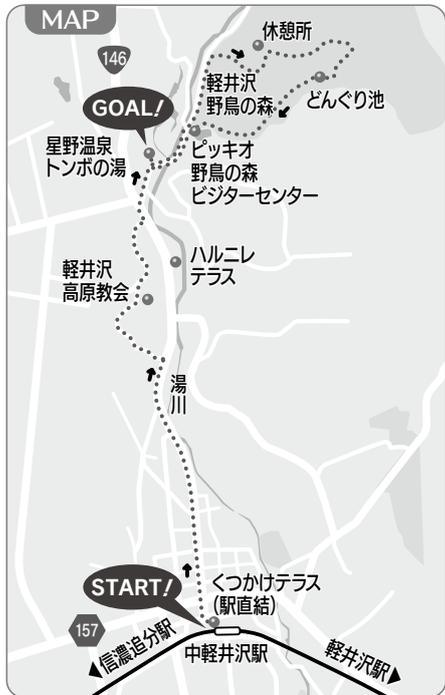
▲軽井沢野鳥の森

標高950mから1,100mに位置する高原の森で、春は南国からの渡り鳥が多く見られる。



▲星野温泉 トンボの湯

大正4年に開湯した源泉かけ流しの天然温泉。



スタート 中軽井沢駅
ゴール 星野温泉 トンボの湯
歩行時間 約1時間30分
歩行距離 約6.5km

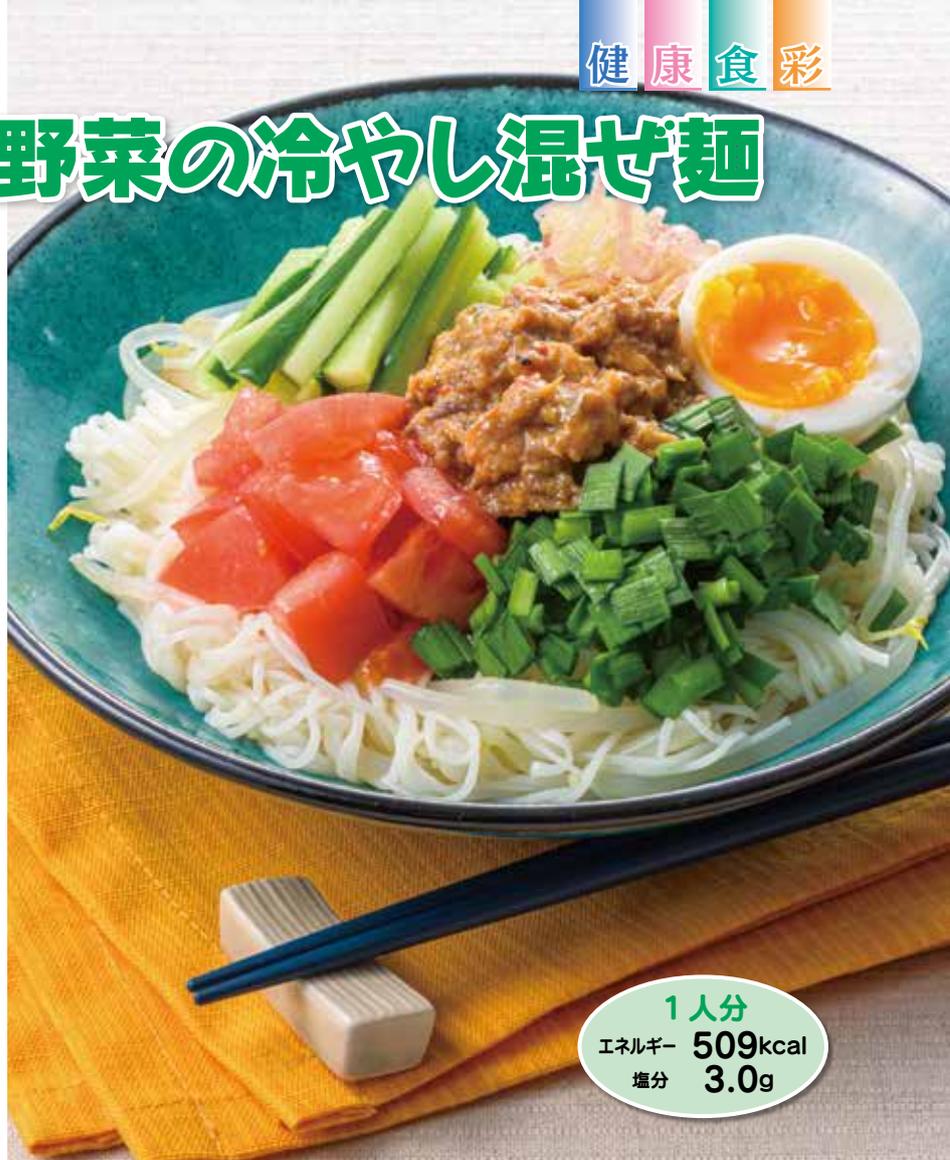
さば缶と刻み野菜の冷やし混ぜ麺

●材料（2人分）

- ・そうめん ……………150g
- ・さば缶（みそ煮） ……1缶（190g）
- ┌ オイスターソース …… 大さじ1/2
- ├ 豆板醤 …………… 大さじ1/2
- └ A にんにく（すりおろし） …………… 小さじ1/2
- 砂糖 …………… 小さじ1/2
- ・きゅうり …………… 1/2本（50g）
- ・にら …………… 1/2束（50g）
- ・みょうが …………… 2個（40g）
- ・トマト …………… 1/2個（100g）
- ・もやし …………… 1/2袋（100g）
- ・ゆで卵 …………… 適宜

●作り方

- ①ボウルにさば缶を缶汁ごと入れ、Aを加えてさばの身をほぐすように混ぜ合わせる。
- ②きゅうりは細切りに、にらはみじん切りに、みょうがは小口切りにする。トマトは1.5cm角に切る。
- ③鍋に湯を沸かし、そうめんともやしを加えてゆでる。そうめんの表示どおりにゆでてざるにあげ、冷水で冷ます。しっかりと水けを切り皿に盛る。
- ④①と②を盛りつけ、お好みでゆで卵を添える。



1人分

エネルギー **509kcal**
塩分 **3.0g**



POINT

そうめんの量を減らし、もやしでかさ増しすることで、ヘルシーながらも食べごたえアップ！ トマトに含まれるリコピンは抗酸化力が高く、紫外線によるダメージを防いで肌を守る効果も期待できます。お子さんや辛いものが苦手な方は、豆板醤を入れずにお作りください。

■料理制作 藤原 朋未（管理栄養士） ■撮影 奥山 サトル ■スタイリング 大原美穂

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。

※[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。

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



p14 『頭の体操タイム』 解答

【問題】

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

答え

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

©スカイネットコーポレーション

【解答】

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

答え

$$\boxed{6} + \boxed{4} = \boxed{10}$$