

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. 276
令和5年
10月号

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

02 **令和4年度 収入支出決算のお知らせ**

04 **データ登録が終わったら、
マイナンバーカードで受診！**

06 **目指せ！健康長寿 脂質異常を改善する生活術**

08 **秋のレジャーに健康づくり施設をご利用ください**

10 **事例で学ぶ さわやかヨミ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 新宿御苑**

倉庫業健康保険組合



令和4年度 収入支出決算のお知らせ

黒字決算となりましたが、 財政見通しは厳しい状況

収入総額：121億5,977万9千円
 支出総額：116億3,716万1千円
 収入支出差引額：5億2,261万8千円
 経常収支差引額：1,362万7千円

6月23日開催の第149回組合会において、令和4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4年度の収入決算は、121億5,977万9千円、支出決算は、116億3,716万1千円となり、収入支出差引額は5億2,261万8千円、実質的な財政指標となる経常収支差引額は、1,362万7千円の黒字決算となりました。

収支状況を収入面からみると、被保険者数(2万4,133人、対前年度比341人増)が増加したことに加え、平均標準報酬月額(34万5,894円、同5,029円増)、平均標準賞与額(77万5,283円、同33,868円増)のそれぞれがコロナ禍以前の水準に回復したことにより、経常収入総額は対前年度比3億8,904万3千円(3・5%)増加の114億9,660万円となりました。

一方、支出面では、保険給付費については、対前年度比で1億8,538万6千円(3・03%)増加の63億1,026万1千円(支出総額の54・23%)となりました。

保険給付費の9割を占める医療費が対前年度比9,724万8千円(1・76%)増加であったのに対し、現金給付費が対前年度比9,080万4千円(16・89%)の大幅な増加となりました。主な要因は、新型コロナウイルス感染症等による傷病手当金の支給額が対前年度比6,704万6千円(19・93%)増加したことによるものです。また、高齢者

医療制度への納付金については、対前年度比1億2,921万4千円(2・93%)増の45億4,542万円となり、経常支出総額は、対前年度比3億6,590万2千円(3・29%)増加の114億8,297万3千円となりました。

このように、令和4年度は保険給付費および納付金の増加以上に保険料収入が増加したことにより、2年ぶりの黒字決算となりました。

健保組合を取り巻く情勢は、医療費がコロナ禍以後、最も高い水準で推移しています。今後も、医療の進歩による革新的かつ高額な薬剤や技術の登場により、医療費の増加傾向が続くことが予想されるところです。さらには、団塊の世代が75歳に到達し始めることにより、後期高齢者支援金も増加し、組合財政は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、事務費等の節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シ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します。

グラフで見る令和4年度決算の概要（一般勘定）

収入総額 121億5,977万9千円

支出総額 116億3,716万1千円

保険料

皆さまと事業主から納めていただいた保険料

115億9,695万9千円(95.4%)

※調整保険料(再掲) 1億5,420万4千円

繰入金

3億1,055万5千円(2.5%)

国庫負担金

国庫補助金

財政調整事業交付金

2億4,246万4千円(2.0%)

雑収入

980万1千円(0.1%)

保険給付費

皆さまの医療費や各種給付金の費用

63億1,026万1千円(54.2%)

納付金

国の高齢者医療制度へ拠出する負担金

45億4,542万円(39.1%)

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

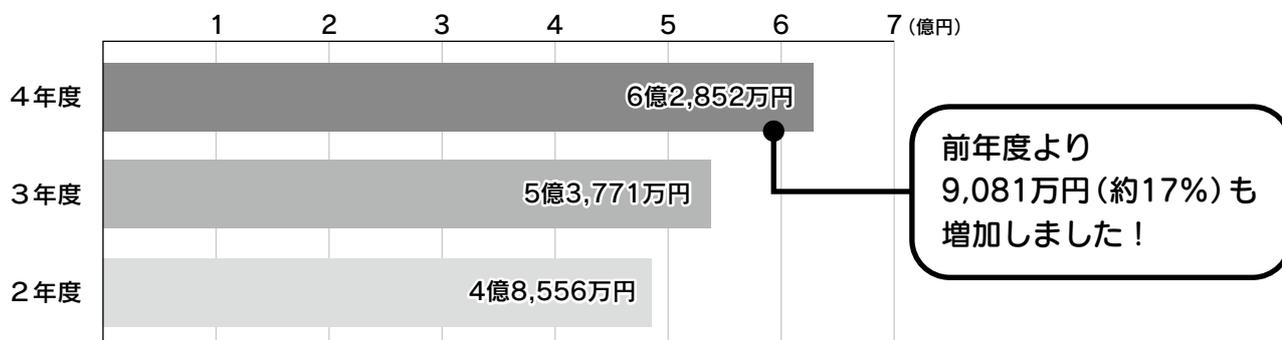
3億7,044万円(3.2%)

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

4億1,104万円(3.5%)

● **現金給付の推移**



**令和4年度決算の概要
(介護勘定)**

収入総額	1,446,034千円
支出総額	1,337,093千円
収入支出差引額 (準備金積立金へ)	108,941千円

今後、高齢化のさらなる進展により納付金の負担は増加し続けることは確実であるため、次年度以降も準備金保有状況を鑑みながら、単年度で収支が均衡するよう介護保険料率を設定のうえ運営を行う予定としております。



データ登録が終わったら、 マイナンバー カードで受診！

顔認証つきカードリーダー等の医療機関・薬局への導入が原則義務化されました。医療機関等への受診は、ぜひマイナンバーカードをご利用ください。

マイナンバーカードで
受診するとメリットいっぱい！



初めての病院でも、特定健診情報や診療・薬剤情報が医師と共有できる



マイナポータルで医療費通知情報を入力でき、医療費控除が簡単に

オンライン資格確認等システムにデータ登録が完了しているか確認する方法

▶ スマホ等のマイナポータル(わたしの情報)上でご確認ください。

被保険者資格が登録されているかを受診前にご確認ください。
今後、システムへのデータ登録状況をお知らせする仕組みを整備予定です。

※ 登録が完了しているかどうかわからない状態で受診する場合は、
マイナンバーカードとあわせて保険証を携行してください。



マイナンバーカードで受診するメリット

安心 よりよい医療が受けられる！

- 特定健診や診療の情報を医師と共有でき、重複検査のリスクが少なくなります。
※本人が同意した場合のみ。
- 薬の情報も医師・薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与のリスクも減少。
※本人が同意した場合のみ。
- 旅行先や災害時でも、薬の情報等が連携されます。

便利 各種手続きも便利・簡単に！

- マイナポータルで医療費通知情報を入力でき医療費控除の確定申告が簡単。
- 医療費が高額な場合に申請する「限度額適用認定証」が省略できます。
- 高齢受給者証の持参も不要となります。

マイナンバーカードの健康保険証利用対応の
医療機関・薬局についてのお知らせ 厚生労働省
https://www.mhlw.go.jp/stf/index_16743.html



健診の結果、次の項目のうち 1つでも下記の基準値を外れたら



動脈硬化を加速させる



動脈硬化を防ぐ

小型化 LDL コレステロールを増やす、HDL コレステロールを減らす

① LDL コレステロール

120mg/dL 以上

② HDL コレステロール

40mg/dL 未満

③ 中性脂肪 (トリグリセリド)

150mg/dL 以上

できるだけ早い生活習慣の改善が必要です

※日本動脈硬化学会では、脂質異常症の診断基準を①140mg/dL以上、②40mg/dL未満、③150mg/dL以上としています。

脂質異常とは、血液中のLDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪が必要以上に多いか、またはHDL(善玉)コレステロールが少なすぎる状態です。

この3つのうち、最も動脈硬化を進めるのがLDLコレステロールの高値です。LDLコレステロールが増えすぎると、血管壁の間に溜り込み、ドロドロした塊(プラーク)を形成し、血液の通る隙間を狭めて動脈硬化を助長します。必要な酸素や栄養素が届かなくなるばかりか、進行するとプラークの表面が破け、血栓となって血管を塞ぎ、心筋梗塞や脳梗塞の原因になります。

一方、HDLコレステロールには、余ったLDLコレステ

動脈硬化の最大のリスク

脂質異常を

改善する生活術

監修

慈恵医大晴海トリートメントクリニック 所長 横山 啓太郎

GOOD!

今日からできる改善法

BAD!

油 oil 液体
脂 fat 固体
あぶら



不飽和脂肪酸



飽和脂肪酸



改善法 1...「脂」を控え、食べすぎない

脂質異常の原因としてまず、「脂(飽和脂肪酸)」のとりすぎ、食べすぎが挙げられます。脂質異常の予防・改善には、血栓を予防して血液をサラサラにする効果があるDHAやEPAなどの「油(不飽和脂肪酸)」や、コレステロールの排出を促す食物繊維の摂取が効果的です。

× 控えよう \ 冷蔵庫の中で固まる脂はNG /

飽和脂肪酸

肉の脂(バラ肉、ひき肉、鶏肉の皮などを含む)、バター、生クリーム、ココナッツオイル、パーム油、カップラーメンなどの加工食品

コレステロール

鶏卵、魚卵、レバー、ケーキ、クッキー、アイスクリーム

◎ 積極的に取り入れよう

不飽和脂肪酸

さばやさんまなどの青魚、ナッツ類、オリーブオイル

食物繊維の多い食品

野菜やきのこ、海藻、大豆製品、オートミール、玄米

CHECK
こんな人は要注意!

CHECK

脂っこい肉料理が大好き



CHECK

間食や夜食をとる習慣がある



CHECK

エレベーターやエスカレーターをよく使う



CHECK

ストレスがたまっている、休日は平日よりもだいたい長く寝ている



血中脂質が高め(脂質異常)でも、自覚症状はありませんが、何も対策を講じずにいると、知らぬ間に動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす原因に。健診結果が悪化してきたら、早めに生活習慣を見直しましょう。

秋のレジャーに健康づくり施設をご利用ください



東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム
会員の皆さまへ

「コーポレートプログラム利用券」を使って、 40周年のパークをお得に楽しもう!

「コーポレートプログラム利用券」は、パークチケットがお得に購入できるものです。
笑顔、ワクワク、みんなの色とりどりの夢が広がる40周年の東京ディズニーリゾートが
皆さまをお待ちしています!お早めにご検討ください!
(利用券については、各企業・団体様の福利厚生窓口でご確認ください)



コーポレートプログラムでは、次の特典を実施中!
会員様ならご利用できるお得な特典です。
特典をご利用の際は、パスワードが必要です。

2023年度
特典

①「東京ディズニーセレブレーションホテル」が
10%割引で宿泊できます!

プランパスワード FY23DCPDCH (半角英数)

②「東京ディズニーリゾート アンコール!
ザ・モーメンツ展」の入場券が割引になります!

プランパスワード etmcp22922 (半角英数)

利用券の利用方法
および
特典の詳細はこちら



コーポレートプログラム
利用者専用サイト

東京ディズニーリゾート40周年 「ドリームゴーラウンド」

2023年4月15日～2024年3月31日

みんなの夢や笑顔がパーク中に広がり、40周年の祝祭を華やかに彩ります。
ディズニーの仲間たちやキャストと一緒に、この特別な1年をお祝いしましょう!



東京ディズニーランド。

デイトタイムパレード 「ディズニー・ハーモニー・イン・カラー」

“色あざやかな、ハーモニーの世界へ”をテーマにしたこのパレードは、
ディズニーの仲間たちの新たな冒険や勇気、家族のきずなや友情を、
色とりどりの花びらとともにディズニー映画、ディズニー&ピクサー映画の
さまざまな物語を通じて表現します。



東京ディズニーシー。

水上グリーティング 「レッツ・セレブレイト・ ウィズ・カラー」

40周年のテーマソングが流れる中、色とりどりの
衣装に身を包んだミッキー・マウスと仲間たちが
登場し、ゲストの皆さまやキャストと一体と
なって、40周年をお祝いします。



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に、健康づくり施設を開
 設し、利用補助を行っています。今号は、今年40周年を迎える東京ディズニーリゾートや、ラフォーレ倶楽
 部の宿泊施設をご紹介します。

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。)



～今しか見れない“秋の楽しみ”を、ラフォーレ倶楽部で～



山紫水明



温泉露天風呂



ホテルラフォーレ修善寺

【平日・室数限定】お部屋代最大40%OFF！
 富士山を望む露天風呂付湯宿「山紫水明」
 ステイプラン〈素泊まり〉

のんびり、ゆったりとあなただけの贅沢湯浴みをお楽しみください。
 平日宿泊だからこそこのスペシャルプライスです。

期間 ～2024/3/31の日曜～金曜日泊 ※除外日あり

料金 2名様1室利用時/
 1名様あたり 大人 9,500～11,400円



ラフォーレ伊東温泉 湯の庭

【旅のアレンジは自由自在】
 1泊朝食プラン

観光を楽しみたい方におすすめの朝食のみ付いたシンプルなプラン。
 足湯テラス、露天風呂、源泉かけ流しの家族風呂など温泉を堪能し、
 季節の食材を使った和惣菜のブッフェのご朝食をご賞味ください。

期間 ～2024/3/31泊 ※除外日あり

料金 3名様1室利用時/
 1名様あたり 大人 7,800～14,800円

※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。別途入湯料を申し受けます。※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8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。)

<p>step 1 会員情報を確認</p> <p>法人会員名： 倉庫業健康保険組合 法人会員No：20024</p>	<p>step 2 各ホテル・ゴルフ場へ電話またはWEBサイトにて予約</p> <p>【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ID/パスワード 20024cc</p>	<p>step 3 利用当日に必要なもの</p> <p>「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。</p>
---	--	--

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 保険事業課 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	南紀白浜マリオットホテル 0739-43-7000	ラフォーレ伊東温泉 湯の庭 0557-32-5489
軽井沢マリオットホテル 0267-44-4489	コートヤード・バイ・マリオット 白馬 0261-75-5489	ホテルラフォーレ修善寺 0558-74-5489
伊豆マリオットホテル修善寺 0558-72-2011	ホテルラフォーレ那須 0287-76-3489	ラフォーレ修善寺&カントリークラブ 0558-74-5489
琵琶湖マリオットホテル 077-585-6300	ラフォーレ箱根強羅 湯の楼 0460-86-1489	

事例 商談の資料にミスがあり、上司に怒られたら

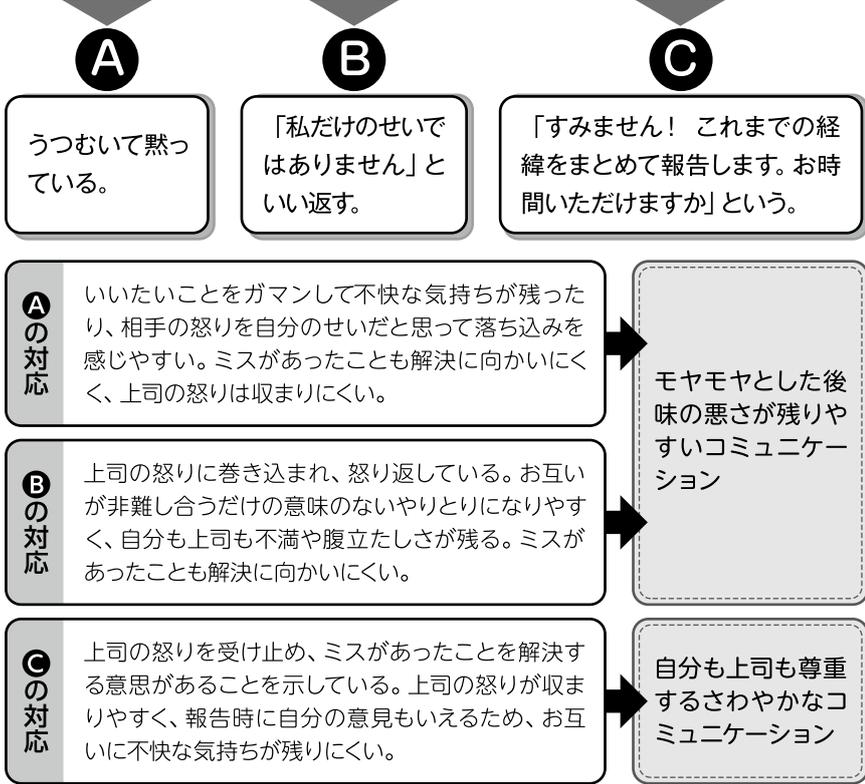
大事な商談中、作成した資料に重大なミスがあることがわかりました。昨日、見直しをして、上司にも確認してもらいましたが、どちらも見落としていたのです。口頭でミスを訂正し、商談は無事に終わりましたが、上司からきびしく怒られました。

●監修●
(株)CDPサポート 代表取締役
う え だ た か し
上 田 敬



相手が怒っているよ

こんなとき、あなたならどうしますか？
自分がする対応に近いのは、A~Cのうちどれでしょう。



自分の考えや気持ちを大切に率直に伝えると同時に、相手の考えや気持ちも大切にするやりとりを「アサーション」といい、良好な人間関係をつくることに役立ちます。上記のA~Cの対応では、Cがアサーティブな自己表現に該当します。

相手が怒っているときのコミュニケーションはむずかしいものです。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。

相手が怒っているときのコミュニケーション

相手の怒りに巻き込まれない

相手が怒っているときのコミュニケーションの基本は、率直な話し合いで問題を解決しようとすることです。

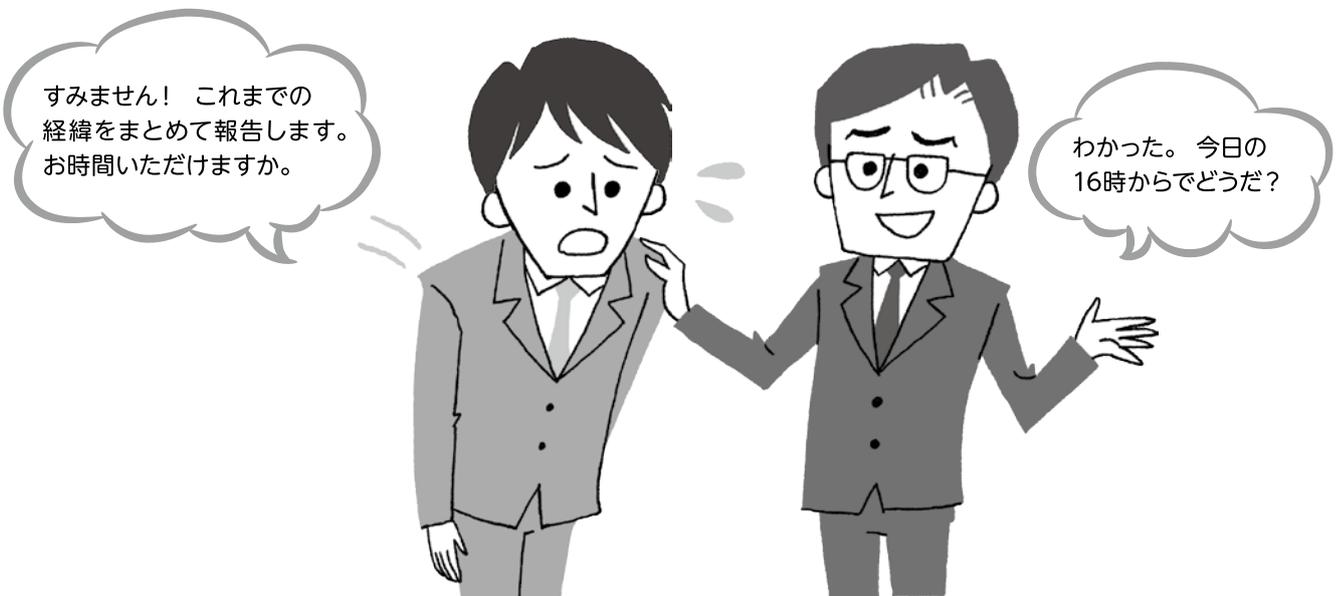
そのためにはまず、相手の怒りに自分が巻き込まれないことです。怒りは他人の言動やできごとがきっかけで起こりますが、怒りは自分自身によるものであり、あなたが関与していても相手の怒りは相手ものです。

相手が怒っているときはこれを思い出し、相手の怒りを自分のせいだと思ったり、つられて怒り返すなど、相手の怒りに巻き込まれず、冷静に対応しましょう。

相手の怒りを受け止め、怖いと感じたときは率直に伝える

怒っている相手の気持ちを受け止め、その理由を理解し、それに対応する意思があることを伝えることも大切です。怒りは心配、悔しい、悲しいなどの気持ちをわかって欲しいという思いの表れで、否定されるとますます強まります。相手の怒りを怖いと感じたときは、「動揺している」などの正直な気持ちを伝えましょう。それが自分も相手も冷静さを取り戻すきっかけになるはずです。

話し合うときは状況を客観的に把握し、問題点を一つずつ確認しながら率直に意見をだし合って解決していきましょう。



冷静に自分のミスを謝り、相手の怒りを受け止める。そのあと問題の解決に積極的に取り組む意思があること示し、話し合いへとつなげる。

率直な話し合いによって
問題を解決する努力を

怒りの気持ちを受け止めてもらえると、冷静さを取り戻しやすい。相手の話を聞こうという気になり、意識が怒りから問題解決に向きやすくなる。

令和5年度

歯みがきキャンペーン 結果報告

486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、配布した冊子を参考に1日3回の歯みがきを実践することで、正しい口腔ケアの習慣化を目的としています。

今年度は1,078名の方にご参加いただき、下表の486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486名）

（単位：名）*被扶養者も含みます

事業所名	達成者数
旭倉庫 株式会社	9
株式会社 鈴商	10
佐志田倉庫 株式会社	1
三信倉庫 株式会社	6
第一倉庫 株式会社	4
醍醐倉庫 株式会社	7
株式会社 ヤマトネ	20
株式会社 帝国倉庫	5
東京倉庫協会	2
東洋埠頭 株式会社	6
富士倉庫運輸 株式会社	12
丸八倉庫 株式会社	3
八千代倉庫 株式会社	1
株式会社 トーシン	8
共栄商事 株式会社	4
株式会社 ダイワコーポレーション	2
コクサイエアロマリン 株式会社	21
王子物流 株式会社	3
長島梱包 株式会社	6
株式会社 テイソウ物流サービス	5
明治サービス 株式会社	1
草野倉庫 株式会社	2
東京団地倉庫 株式会社	4
大同冷蔵 株式会社	1
京葉鐵鋼埠頭 株式会社	2
飼料輸出入協議会	1
昌和倉庫運輸 株式会社	11
株式会社 イクタツ	8
五十嵐冷蔵 株式会社	4
空港施設 株式会社	3
日東富士製粉 株式会社	22
株式会社 サンワーク	5
武蔵野物流 株式会社	9
共進倉庫 株式会社	2
興亜製氷冷蔵 株式会社	1
ナガシマ物流サービス株式会社	1
株式会社 ヤマトネロジスティクス	4
株式会社 イースタンスポーツ	5

事業所名	達成者数
東京高速道路 株式会社	5
銀座駐車場 株式会社	5
泉吉 株式会社	1
岸本エステート 株式会社	6
新流通倉庫 株式会社	1
株式会社 ビルネット	16
株式会社 世界貿易センタービルディング	5
日塩 株式会社	22
矢倉倉庫 株式会社	6
株式会社 オーティーエス	29
公益財団法人 自転車駐車場整備センター	5
株式会社 小野包装	5
株式会社 立飛プロパティマネジメント	1
株式会社 サンシャインエンタプライズ	1
斉藤倉庫 株式会社	4
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 アルスネット	1
株式会社 ヤマトネロジワークス	2
株式会社 ティーエフ大阪	4
昭和倉庫 株式会社	2
株式会社 東洋埠頭青果センター	2
株式会社 ナカノ商会	50
埼玉サービス 株式会社	4
株式会社 ロジスポ	7
御前崎港運 株式会社	10
愛宕倉庫 株式会社	7
仙台オート輸送 株式会社	1
東光ターミナル 株式会社	2
株式会社 イシカワ	3
東和運輸倉庫 株式会社	1
大沢運送 株式会社	34
株式会社 立飛ホールディングス	5
東日本倉庫 株式会社	1
糧栄産業 株式会社	2
本荘グループ 株式会社	2
任意継続被保険者	5
合計	486

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、健康保険組合の健全経営のため必要な調査ですので、皆さま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5年**10月31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、期日までに当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359から671までの被扶養者のうち、平成17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。

注意

提出期限までに「健康保険被扶養者確認調書」および証明書類を提出されない場合、健康保険法施行規則第50条7項により資格を取消す場合がありますので、必ずご提出していただきますようお願いいたします。

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。
- ・その他、被扶養者認定基準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。

公 告

(事業所編入)

UTロジスティクス 株式会社
東京都千代田区

令和5年7月1日付

(事業所所在地変更)

株式会社 東京ロジマツチ
【変更前】 東京都港区
【変更後】 東京都荒川区

令和5年6月5日付

(事業所削除)

中村水産 株式会社
東京都港区

令和4年4月1日付

有限会社 レクリューズ
東京都新宿区

令和5年7月1日付

尾張屋倉庫 株式会社
東京都新宿区

令和5年7月12日付

組合役員の退任について

《選定議員》

関 高志 氏 (東京倉庫協会)

令和5年6月30日付 退任



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つずつ入ります。

【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つずつ入ります。

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

©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8月末現在)

事業所数		356
被保険者数		男女 17,611人 計 24,276人
平均標準報酬月額		男女 382,587円 平均 258,998円 348,655円
保険料調定額		月分 1,191,376,860円 累計 5,062,428,311円
保険給付費		月分 963,442,534円 累計 4,745,832,111円

レッツエンジョイ
ヘルシー・ウォーキング
vol.77

都内屈指の紅葉と、
10月オープンの最新スポットをめぐる

新宿御苑

都内で気軽に紅葉を楽しめる「新宿御苑」や、10月にオープンする「ハナミチ東京 歌舞伎町」など、秋を満喫できるウォーキングコースです。



©環境省新宿御苑管理事務所

新宿御苑

皇室の庭園として造られ、1949年に国民公園として一般公開。樹木の種類が多いことから、長い期間紅葉を楽しめる都内屈指の紅葉スポット。



SOMPO美術館

1976年に「東郷青児美術館」として開館。フィンセント・ファン・ゴッホの代表作「ひまわり」に出会えるアジアで唯一の美術館。高層階美術館ならではの眺望も魅力のひとつ。



ハナミチ東京 歌舞伎町

「和」をテーマに、歌舞伎町から日本文化を発信することを目的とした商業施設で、2023年10月に新オープン。江戸の衣・食・劇を1カ所で楽しめる、新宿の新たなランドマークビル。



新宿御苑ミュージアム

新宿御苑の歴史・文化を魅力的に伝える場として2022年12月にオープン。投影シアターやデジタル史料集など、デジタル技術や音声・映像を駆使した展示が特徴。



旧御涼亭(台湾閣)

皇太子（後の昭和天皇）の御成婚記念として献上された建物。中国ピンナン建築様式の特徴を取り入れた、日本にある数少ない本格的な中国風建築。



©環境省新宿御苑管理事務所

日本庭園

古くは皇室の鴨場として作られ、その後、日本庭園へ改修された池泉回遊式庭園。園内にはヨーロッパ式の風景式庭園と整形式庭園もあり、特色あふれる様式の庭園が楽しめる。



翔天亭売店(新宿御苑あんの)

日本庭園内にある無料の休憩所で、甘味などを販売。自家製のもんごとマスカルポーネチーズクリームを最中でサンドする「あんぼーね」が看板商品。



新宿御苑 温室

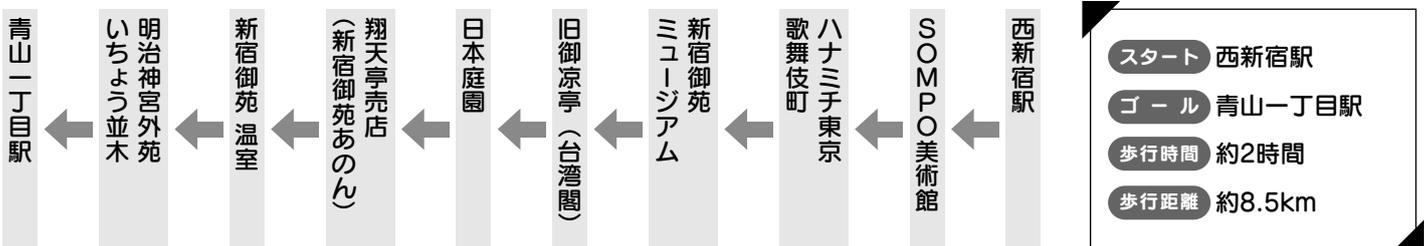
2012年に全面的な建て替えを行い、絶滅危惧種の保存・展示も行う環境配慮型の温室にリニューアル。熱帯の植物を中心に約2700種を栽培。



明治神宮外苑いちよう並木

青山通りから外苑中央広場円周道路までの約300mの道に146本のいちようが植えられている。樹齢は100年を超え、例年11月頃から黄葉の見頃を迎える。

*新宿御苑内にある「中央休憩所」「翔天亭売店(新宿御苑あんの)」「レストランゆりのき」は自由にご利用いただける休憩所です。園内散策の際はぜひご利用ください。



スタート 西新宿駅
ゴール 青山一丁目駅
歩行時間 約2時間
歩行距離 約8.5km

鯛ときのこのこのアクアパッツァパスタ

●材料（2人分）

- ・スパゲッティ …………… 180g
- ・鯛（切り身） …………… 2切れ
- ・きのこ（まいたけ・しめじ・エリンギなど） …………… 合わせて150g
- ・パプリカ（赤） …………… 1/4個（35g）
- A { にんにく …………… 1片
- { オリーブオイル …………… 大さじ1
- ・ブロッコリー …………… 小6房（60g）
- ・熱湯 …………… 600mL
- ・塩 …………… 小さじ1弱（5g）
- ・粗びき黒こしょう …………… 少々

●作り方

- ①鯛は2～3等分の大きめのひと口大に切る。
- ②まいたけとしめじは食べやすい大きさにほぐし、エリンギは薄切りにする。パプリカは乱切りにし、Aのにんにくは薄切りにする。
- ③フライパンにAを入れて中火で熱し、にんにくの香りがたったら鯛を入れて焼く。鯛の表面に火が通ったら、きのこことパプリカを加えてさっと炒め合わせる。
- ④③に熱湯を注ぎ、スパゲッティを半分に折って入れる。塩を加え、スパゲッティがくっつかないように混ぜる。
- ⑤スパゲッティの表示時間の残り1分のところでブロッコリーを加えて加熱する。
- ⑥⑤を煮汁ごと器に盛り、仕上げに黒こしょうをふる。



1人分
エネルギー **534kcal**
塩分 **2.6g**



POINT

鯛ときのこのうま味を活かしたパスタは、フライパンひとつで簡単に仕上げられています。鯛の身が崩れないように、優しく混ぜ合わせましょう。きのこに含まれるβ-グルカンには食物繊維の一種で、免疫細胞を活性化させる効果が期待できます。食感もよく、よく噛むことで食べすぎの防止にも。

■料理制作 藤原 朋未（管理栄養士） ■撮影 巢山 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。

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」をつけて左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 ファクシミリ▶ 03-3642-2100



p14 『頭の体操タイム』 解答

【問題】

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

答え

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

©スカイネットコーポレーション

【解答】

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

答え

$$\boxed{5} + \boxed{8} = \boxed{13}$$