

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. 278
令和6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6年度 事業計画／予算のお知らせ**

04 **第3期データヘルス計画がスタート！**

06 **医療機関の受診はマイナ保険証で**

08 **健康づくり施設のご案内**

12 **禁煙サポート事業のご案内**

13 **目指せ！健康長寿「たばこを吸う、吸わない あなたはどっち？」**

倉庫業健康保険組合

令和6年度 事業計画／予算のお知らせ

保険給付費の増加、高齢者医療制度への拠出金負担により赤字予算編成となりましたが、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20日（火）に開催された第150回組合会において、令和6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6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2万4,140人（180人減）
- ・平均標準報酬月額は35万1,700円（3,800円増）
- ・平均標準賞与額は77万4,300円（3,500円増）
- ・保険給付費は、被保険者1人当たり27万8,901円（12,338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20万8,192円（10,638円増）
- * 拠出金総額では、対前年度比2億2,124万円増加
- ・保健事業費は、被保険者1人当たり1万6,528円（208円増）

健保組合を取り巻く情勢は、コロナ禍前を大きく上回る伸びが続く医療費や、高齢者医療制度への拠出金負担により、組合財政への厳しさが増しています。

このような状況のなか、当組合の6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、經常収支差引額で7億4,290万1千円の赤字予算となりました。赤字額は法定準備金から繰り入れ、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診療報酬改定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4・6%増加の27万8,901円、総額では67億3,266万7千円で保険料収入に占める割合は58%となります。

高齢者医療制度への拠出金については、6年度より前期高齢者納付金に3分の1の報酬割の導入や前期高齢者医療費の増加などにより、対前年度比2億2,124万円増加し、保険料収入に占める割合は43・3%となります。

以上のことから「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101・3%となり対前年度比4億7,109万5千円の増加となりました。

このような状況ではありますが、当組合では6年4月から第3期データヘルス計画、第4期特定健康診査等実施計画に基づき、加入者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。

また、今年の12月2日には保険証が廃止され、マイナンバーカードと保険証の一体化の動きが本格化する重要な年となりますので、保険証廃止後も円滑に医療機関へ受診できますよう、マイナ保険証の準備をお願いいたします。

令和6年度予算

予算収支概要表

◆収入(千円)

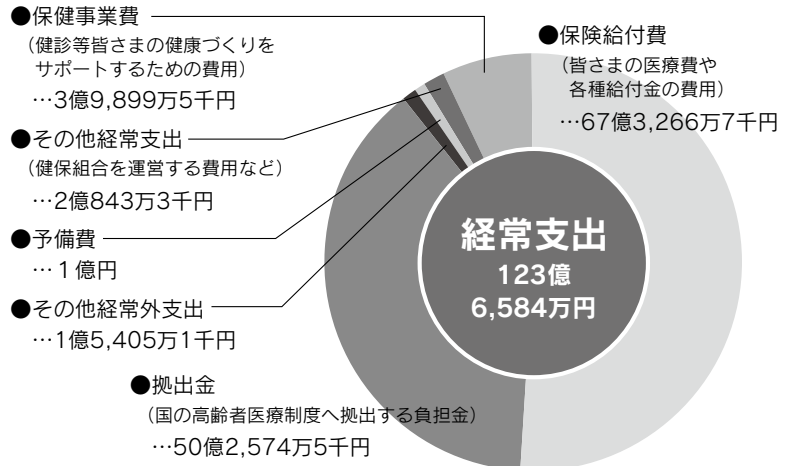
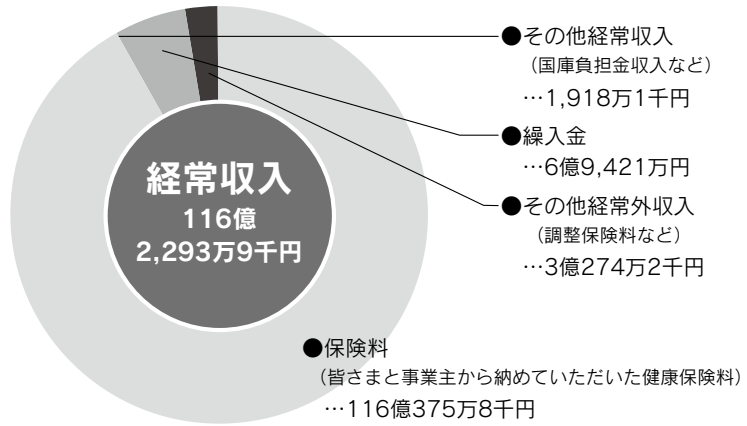
科目	金額(千円)
保険料	11,603,758
その他経常収入	19,181
経常収入合計	11,622,939
繰入金	694,210
その他経常外収入	302,742
収入総額	12,619,891

◆支出(千円)

科目	金額(千円)
保険給付費	6,732,667
拠出金	5,025,745
保健事業費	398,995
その他経常支出	208,433
経常支出合計	12,365,840
予備費	100,000
その他経常外支出	154,051
支出総額	12,619,891

収支比較グラフ

予算総額 126億1,989万1千円



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、6年度も約2500万円増加しました。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。

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	1,470,906
その他	2
合計	1,470,908

◆支出(千円)

科目	金額(千円)
介護納付金	1,444,416
積立金	26,140
その他	352
合計	1,470,908

第3期データヘルス計画がスタート!

2024年度より、すべての健保組合では第3期データヘルス計画、第4期特定健診・特定保健指導がスタートします。当組合においても、データヘルス計画に基づき、加入者の皆さまの健康づくりに役立つ保健事業に取り組んでまいります。

データヘルス計画とは

データヘルス計画とは、健診・レセプト等のデータ分析に基づきPDCAサイクルに沿った効果的・効率的な保健事業を実施するための実施計画です(図1)。2015年度から第1期が開始し、2018年度から2023年度は第2期が実施されました。そして2024年度からは第3期が新たにスタートします(図2)。

図1 第3期データヘルス計画のPDCAサイクル

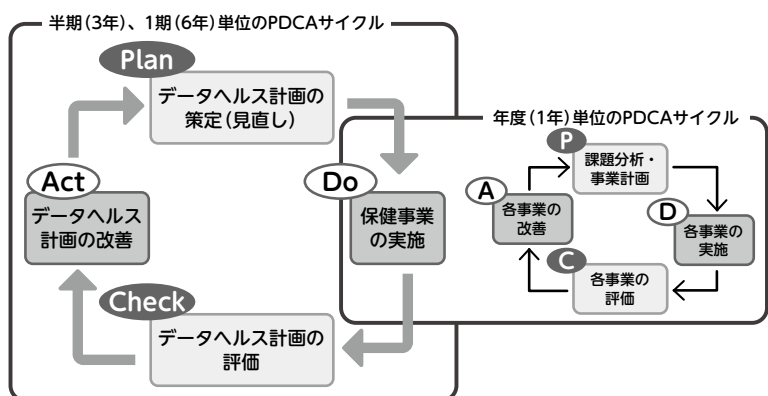


図2 これまでのデータヘルス計画の流れ



健保組合がデータヘルス計画でめざすこと

健保組合では、データヘルス計画をとおり「加入者の健康増進」の実現をめざします。これにより、限りある医療資源の有効活用に加え、加入者の人生の質の向上や、事業主の人的資本経営(健康経営)の推進につなげます。

健保組合によるデータヘルス計画は、働き盛り世代がやりがいをもちて仕事をし、生き生きと人生を送ることができる長寿国・日本を築く大切な基盤です。



当組合の第3期データヘルス計画

健康課題

- 特定健診の実施率は、被扶養者が低い。
- 特定保健指導の実施率は微増しているが目標値には届いていない。
- 一人当たりの医療費は、被保険者、被扶養者ともに内分泌・栄養・代謝疾患(糖尿病など)や循環器系疾患(高血圧症など)が上位を占めている。
- 喫煙率は男女とも全国平均と比較して高い傾向にある。

保健事業

- 特定健診の実施率向上に向けて事業主へ健診結果の情報提供の依頼、被扶養者については受診勧奨通知を行います。
- 特定保健指導については、腹囲2cm・体重2kg減を達成した場合には、保健指導の介入量を問わずに特定保健指導を終了とする等、成果が出たことを評価する体系へと見直しを行います。(アウトカム評価の導入)
- 糖尿病、高血圧症の重症化予防を実施します。
- 禁煙サポート事業を実施して禁煙のきっかけ作りをします。

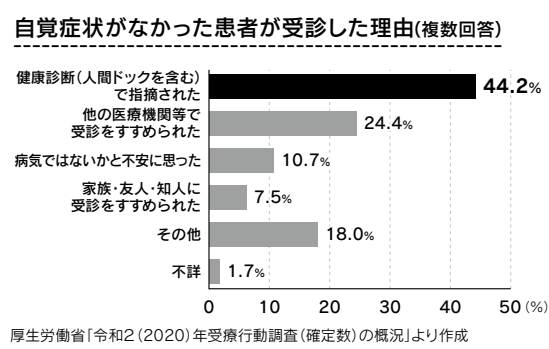


健康診断が体の変化をいち早くお知らせ

健康状態が悪化したとき、必ずしも自覚症状があるとは限りません。自覚症状のない早期の段階で病気を見つけるには、健診が有効です。

多くの人が健診をきっかけに医療機関を受診

医療機関の受診に関する調査において、自覚症状がない人の受診理由としてもっとも多いのは「健康診断(人間ドックを含む)で指摘された」(44.2%)でした。自覚症状のない多くの人は、健診や人間ドックをきっかけに医療機関を受診していました。日ごろ自分では気づかない健康状態の変化も、数値等で明確に知らせてくれるのが健診です。



毎年欠かさず受けることでさらに役に立つ

健診は、その時の健康状態だけでなく、過去から現在までの“経年変化”を知ることに役立ちます。毎年欠かさず受ければ、「年々血圧が高くなっている」「数年前より体重が増加している」などといった数値の変化や傾向を把握できます。その後の生活でとくにリスクの高い病気の対策に力を入れるなど、より効率的な疾病予防ができます。



通院中の人でも特定健診を受けましょう!

「通院をしているから、健診は受けなくて大丈夫」と思っていませんか?すでに治療中の病気以外にも、自覚症状なく進行している生活習慣病が隠れているかもしれません。それを見つけるには、国が定めた検査項目が含まれている特定健診を受ける必要があります。

通院をしていても年に一度は必ず特定健診を受け、全身の健康状態をチェックしましょう。健診結果が届いたら、通院中の方は主治医に結果を見せるなどして今後の治療にお役立てください。

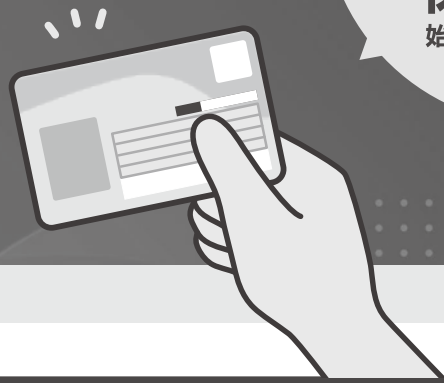


健康保険証は2024年12月2日に廃止

マイナ 保険証 始まっています!

医療機関の受診は マイナ保険証で

※マイナ保険証…マイナンバーカードに保険証利用の登録をしたもの(手続き方法は裏面)



今から使おう!マイナ保険証 なにが変わったの?

×リット
1

医療情報の共有化で質のよい医療が受けられます!!

マイナ保険証を使って受診すると、初めての医療機関でも特定健診や薬剤・診療情報が医師等と共有でき、より適切な医療が受けられます。
(本人が同意した場合のみ)



医師の声

Q オンライン資格確認を導入して、どのようなメリットを感じていますか?



A 多くの情報をもとに、より正確な診断、適切な治療(処方)が可能となります

他院で鎮痛剤を処方されている患者さんに当院でも同種の薬剤を処方してしまったら、健康被害につながっていたかもしれません。事前に薬剤・診療情報を閲覧していたため、重複処方を避けることができました。

×リット
2

手続きなしで高額な窓口負担が不要に!!

マイナ保険証で受診すると、限度額適用認定証がなくても、本人が同意すれば高額療養費制度に基づき限度額を超える医療費の立替払いが不要となります。健保組合への手続きは必要ありません。



患者の声

Q オンライン資格確認を利用して、どのようなメリットを感じていますか?



A 申請しなくても窓口での支払いが減額されました

急に入院することになり、健保組合に限度額適用認定証を申請しようとしたら、1週間かかると言われました。マイナ保険証を利用すると、認定証がなくても窓口負担が減額され、助かりました。

マイナ保険証のメリットの詳細は、右の二次元バーコードからご確認ください。
厚生労働省作成動画 ▶ 【何が便利になるの?メリット編】



Q

なぜ、マイナ保険証によるオンライン資格確認が必要なの？

マイナンバーカードを置いて本人確認



A

保険証の不正使用の防止や医療従事者の業務負担軽減につながります

マイナ保険証によって迅速な本人確認を行い、ご加入の健保組合におけるあなたの資格情報を把握し、なりすましや不正利用を防止したり、医療機関等の業務効率化を図ることができます。持続可能な医療保険制度を目指していくことに、ご理解とご協力をお願いいたします。

マイナンバーカードの使い方の詳細は右の二次元バーコードからご確認ください。
厚生労働省作成動画 ▶【どうやって使う？ 実践編】



手続きは簡単!

マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするための手続きは？

マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには、ご自身で「保険証利用の登録」を行う必要があります。ご利用の予定がなくても、早めに利用登録を行ってください。

保険証利用の登録はここでできます

スマホで簡単!



<実証ベータ版> <正式版>

マイナポータル

マイナポータルで「医療費情報」や「わたしの資格情報」が確認できます。確定申告や給付の申請にもご活用いただけます。



受診時に簡単にできます!

医療機関窓口のカードリーダー

マイナンバーカードの保険証利用申し込みの詳細は右の二次元バーコードからご確認ください。
厚生労働省作成動画 ▶【どうやって申し込むの? 今すぐできる! 簡単申込み編】



セブン銀行 ATM

カードをかざし、4ケタの暗証番号を入れるだけ!



市区町村の窓口



マイナンバーカードをお持ちでない方は、まずはマイナンバーカードを取得しましょう。
マイナンバーカード総合サイト▶

📢 健保組合からお伝えしたいこと

健保組合では、誤登録再発防止のため、マイナンバー紐づけ登録時に、本人確認のため氏名・生年月日に加え住民票住所まで正確に確認する再発防止策を講じています。これらの対策により安心・安全にマイナ保険証がご利用いただけます。医療機関で受診する際には、マイナ保険証をご利用ください。当組合の全加入者がマイナ保険証を利用することで、健保組合の事務効率化が図られ、適切な保険料利用につながります。保険証の利用登録がお済みでない場合は、本リーフレットを参考に早めに利用登録をお願いします。

参考 保険証の利用登録の状況 (令和6年1月15日時点)

当健保組合加入者の
保険証の利用登録の割合 **55.6%**

保険者が行っている安心、安全のための対応策について、動画をご覧ください。

デジタル庁作成動画 ▶【報告と対策】



当健保組合は加入者の皆さまの健康増進を図り、良質で効率的な医療を受けられるよう、加入者の皆さまの安心・安全実現のために努めてまいりますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

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。

ミナミシロサイの
エマちゃんに会える!

【利用料金】

区分		一般料金	利用者負担
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



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	利用者負担
アクアリゾートパス (水族館4施設)	大人(高校生以上)	3,300円	2,000円
	中学生	2,000円	800円
	小学生	2,000円	1,300円
	幼児(4歳以上)	1,000円	400円
	シニア(65歳以上)	2,800円	1,500円
ワンデーパス (アクアリゾートパス+ プレジャーランドパス)	大人(高校生以上)	5,600円	4,100円
	中学生	4,000円	2,700円
	小学生	4,000円	3,200円
	幼児(4歳以上)	2,300円	1,600円
	シニア(65歳以上)	4,000円	2,700円

アクアミュージアム
は、700種類、12万
の生きものが生活する
日本最大級の水族館!



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 (音声ガイダンス)

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	利用者負担
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

天窓からの
自然光が差し込む、
ロマンティックな
海中トンネル!



◆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。)

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。

利用施設一覧

愛犬とご宿泊いただける
お部屋をご用意しております。

① 栃木



ホテルラフォーレ那須
0287-76-3489
● 素泊まり 5,000円/人～

② 長野



軽井沢マリオットホテル
0267-44-4489
● 素泊まり 7,000円/人～

③ 長野



コートヤード・バイ・マリオット
白馬
0261-75-5489
● 素泊まり 6,000円/人～

④ 山梨



富士マリオットホテル山中湖
0555-65-6711
● 素泊まり 7,000円/人～

⑤ 神奈川県



ラフォーレ箱根強羅
湯の楼
0460-86-1489
● 素泊まり 7,000円/人～

⑥ 静岡県



ラフォーレ伊東温泉
湯の庭
0557-32-5489
● 素泊まり 5,000円/人～

⑦ 静岡県



伊豆マリオットホテル修善寺
0558-72-2011
● 素泊まり 7,000円/人～

⑧ 静岡県



ホテルラフォーレ修善寺
0558-74-5489
● 素泊まり 5,000円/人～

⑨ 静岡県



ラフォーレ修善寺&
カントリークラブ
0558-74-5489
● 1ラウンド 6,900円/人～
(ビフ全席)

⑩ 滋賀



琵琶湖マリオットホテル
077-585-6300
● 素泊まり 7,000円/人～

⑪ 和歌山



南紀白浜マリオットホテル
0739-43-7000
● 素泊まり 7,000円/人～

ラフォーレ倶楽部はいつでもベストレート

上記掲載の料金は法人契約によるラフォーレ
倶楽部会員料金です。

【料金例】5月に伊豆マリオットホテル修善寺へご宿泊の場合

素泊まり/スーパーリアルム泊
定員利用時 1名様あたり
消費税・サービス料込

一般料金

13,310～29,040円

会員料金

7,000～13,000円

※2024.1時点

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」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



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」を提示

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

ラフォーレ倶楽部会員様限定

公式スマートフォンアプリ

誕生日・記念日時に
1,000円クーポンを
もれなくプレゼント

4つの特徴

- ① アプリを開いてすぐに空室検索
- ② 旬な情報やキャンペーンをお届け
- ③ アプリ限定
お得なプランやクーポンを配信
- ④ 泊まるほどお得に
デジタルスタンプが貯まる!

ラフォーレ
倶楽部



とっておきの情報満載!

LAFORET MAIL

登録無料

ラフォーレ倶楽部では、ホテルやゴルフ場、アプリ限定プランなどのお得な情報をいち早くお届けするために、メールニュースの配信を行っております。配信をご希望の方は、ご登録をお願いします。

登録は簡単!
ぜひご登録ください▶



被扶養者(家族)の確認についてのお願い

—— 春は卒業・就職のシーズンです。異動の届け出はお忘れなく！ ——

あなたの被扶養者となっているご家族が、次のようなケースに当てはまるときは被扶養者ではなくなります。「被扶養者(異動)届」に被保険者証を添え、事業所を通じて、5日以内に当組合に提出してください。

※「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、 被扶養者ではなくなります

就職や結婚などで他の制度に加入したとき

- 被扶養者が就職して、勤め先の健保組合等の被保険者になったとき
- 被扶養者が結婚して、配偶者の被扶養者となったとき
- 被扶養配偶者と離婚したとき

パートやアルバイトなどの年収が 基準額を超えたとき

- 被扶養者の収入が増加し、年収の見込が130万円^(※)以上または被保険者の収入の1/2以上になった
※60歳以上または障害年厚生年金を受けられる程度の障がい者は年収180万円以上(老齢年金、障害年金、遺族年金を含む)

雇用保険の失業給付を受給開始したとき

- 被扶養者が失業給付を受給開始し、基本手当日額が3,612円以上(60歳以上または障害厚生年金を受けられる程度の障がい者は5,000円以上)のとき

仕送り額が変わったとき

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき

別居したとき

- 同居しなければ被扶養者になれない親族^(※)が別居したとき
- 別居後、被扶養者の収入を上回る仕送りがないとき
※被保険者の配偶者(内縁を含む)、子、孫、兄弟姉妹、父母などの直系尊属以外の3親等内の親族は、同居しなければ被扶養者として認定できません。

75歳になったとき

- 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とき
※65~74歳の方が一定以上の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様です。

亡くなったとき

- 被扶養者が亡くなったとき

手続きもれのないよう、ご協力をお願いします！

被扶養者でなくなったにもかかわらず、手続きを忘れてしまっている方が少なくありません。

被扶養者でなくなったときは、すみやかに届け出てください。届出が遅くなった場合、被扶養者の要件を満たさなくなったときまでさかのぼって扶養から除かれます。その間に健保組合が支払った保険給付費(医療費・付加給付金等)、健診費用、各種補助金などは返還していただくことになります。返還金額が高額になる場合もありますので、ご注意ください。

こうした手続きもれは、健保組合が負担する医療費の増加にもつながります。不要な支出をなくし、皆さまから納めていただいた保険料を適正に使うために、忘れずに手続きをしてください。



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、誤用が無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。

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。
房総の豊かな自然の中で、さわやかな潮風を感じながら、海の恵みを自分で獲るワクワク感をお楽しみください。

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 入浜券配布後～7月10日(水)

※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 1,500名

参加資格 当組合の被保険者・被扶養者

※組合員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6年4月8日(月) 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!

当組合では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。

肥満や生活習慣病の予防のためには、いろんな食べ物をバランスよく食べることが重要です。そして、なんでもよく噛んで食べるためには、健康な歯が欠かせません。自分の歯で何でも噛めるということは、食生活を豊かにすると同時に、健康の維持・増進、病気の予防にもつながります。

この機会に、口腔ケアを見直し全身の健康につなげましょう。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6年6月1日(土)～令和6年6月30日(日)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、4月30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。



禁煙サポート事業のご案内

短期間の禁煙体験から禁煙をめざしましょう！

令和6年度の新規事業として禁煙サポート事業を実施します。

“禁煙したいと思っている” “何度もチャレンジしたが失敗した” “やめるきっかけがない” という方… タバコをやめるきっかけとして気軽にご活用ください。

実施概要

- (1) 対象者：喫煙中の被保険者（任意継続被保険者を除く）
- (2) 実施期間：通年（申込後、随時開始）
- (3) 実施方法：下記のとおり実施
- (4) 募集人数：100人 先着順
※禁煙サポートのお申込みは1人1回限りとなります
- (5) 参加費用：無料（全額組合負担）
- (6) 委託機関：株式会社リンケージ

申込方法

組合ホームページ、または下記二次元コードからコースを選択のうえ直接申込

サポートプログラム

- ①ニコチンガム（ニコレット）を使用した『ノンスモ禁煙サポートプログラム2週間コース』
- ②ニコチネルパッチを使用した『パッチde禁煙サポートプログラム1週間コース』

サポート内容

- ・専用サイトから禁煙に関する情報提供
- ・チャット相談の利用
- ・禁煙サポートプログラム終了後、6カ月間の継続フォロー

プログラムの流れ

STEP1 禁煙補助薬（ガム・パッチ）の服用&サポートメール（10日間）



STEP2 リンケージサポートデスクによる継続支援サポート（6カ月間）



POINT

- 通院や面談なし
- チャットで相談
- 選べる禁煙補助薬は郵送

選べる2つの禁煙補助薬

①ニコレットコース

ニコレット(ガム) 2週間分*
※ニコレットは2週間分(48個)が配送されます。



お申込みはこちら▶

URL: <https://bit.ly/42OIMuF>



②パッチコース

パッチ(貼り薬) 1週間分*
※パッチは1週間分(7枚)が配送されます。



お申込みはこちら▶

URL: <https://bit.ly/42QPHDk>



たばこの値上げや、禁煙範囲の拡大などで禁煙する人が増えてはいるものの、まだ踏み切れない人も…。「吸う」と「吸わない」でこれからの人生がどれくらい変わるのか、見てみましょう。

年間13万人が命を落としている

喫煙は生活習慣病の進行を加速させるだけでなく、がん、脳血管疾患や虚血性心疾患(心筋梗塞)のリスクも高まり、年間13万人が喫煙により命を落としています。

一度つぶれた肺は戻らない

たばこの煙は肺に炎症を起こし、肺胞がつぶれます。COPDと呼ばれる病気で、別名「たばこ病」といわれています。つぶれた肺は元には戻らず酸素吸入が必要になるなど、生活の質を著しく低下させます。

子どもや非喫煙者への恐怖

直接吸い込むたばこの煙(主流煙)よりも立ち上るたばこの煙(副流煙)のほうが有害物質は多く含まれています。そのため、周囲で煙を吸い込まされている子どもや非喫煙者の「受動喫煙」(セカンドHANDSモーク)の健康被害は深刻です。さらに、体についたたばこの臭いから健康被害が生じる「三次喫煙」(サードHANDSモーク)も問題視されています。

煙も臭いも吸い込みたくないよ!



たばこを

吸う

吸わない

あなたはどっち?

禁煙する人、増えてます

たくさんある

禁煙による健康効果

禁煙を始めるのに遅すぎることはありません。禁煙の効果はたばこをやめたその日から現れ、禁煙を続ければ続けるほど、体は健康になっていきます。

- 肌の調子よくなる
 - 味覚・嗅覚が改善する
 - せきが少なくなる
 - 血圧が下がる
 - 脈拍が下がる
 - 歯周病リスクが少なくなる
 - 肺がんのリスクが少なくなる
 - 虚血性心疾患のリスクが少なくなる
- など

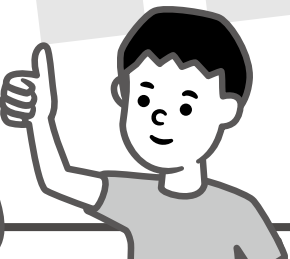
たばこ代が節約できる

1箱550円の場合、1日1箱吸っていた人なら、1年で20万7500円の節約になります。

臭いが気にならなくなった

たばこの臭いが気にならなくなり、周囲の人の受動喫煙のリスク回避にもつながります。

たばこやめよー



「加熱式たばこ」も安心はできません

喫煙者の20%以上が利用している加熱式たばこ。健康被害が少ないことを期待して利用し始める人も多いですが、紙巻きたばこと同様にニコチンや多くの有害物質が含まれています。

加熱式たばこは、販売されてから間もなく、研究が十分に行われていないため、長期使用に伴う健康影響は明らかになっていません。健康のことを考えれば、ニコチンをはじめとする有害な物質にさらされないことが一番です。p12で紹介した当組合の事業を活用し、サポートを受けながら無料で無理なく禁煙に取り組んでみましょう。

※加熱式たばこの使用者も、健康保険による禁煙治療の対象として認められています。

加熱式たばことは?

たばこ葉等を専用の道具で加熱し、発生する煙(エアロゾル)を吸入するタイプのたばこ。

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5年9月30日の平均報酬月額は351,191円でしたので、令和6年度の任意継続被保険者の標準報酬月額の上限は360千円となります。

このことにより、事業所退職時の標準報酬月額が360千円以上の方につきましては、令和6年4月分より標準報酬月額が360千円に変更となりますので、ご注意ください。

標準報酬月額 上限額適用の場合の保険料

	現行 (令和6年3月分迄)	変更後 (令和6年4月分から)
標準報酬月額(上限額)	340千円	360千円
健康保険料(月額)	33,320円 (料率98/1000)	35,280円 (料率98/1000)
介護保険料(月額)	6,120円 (料率18/1000)	6,480円 (料率18/1000)
合計	39,440円	41,760円

※退職時の標準報酬月額が上の額を下回るときは、退職時の標準報酬月額が適用されます。

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 5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、すで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)

選定監事の選挙結果について

欠員が生じていた選定監事については、去る2月20日に開催された組合会において、次の方が就任されました。

選定監事

鶴元 岳志 氏 (東京倉庫協会) 令和6年2月20日付 就任

公 告

<事業所編入>

株式会社 エムツー・スーパーセレクション
東京都港区 令和5年12月22日付

沼尻産業 株式会社
茨城県つくば市 令和5年12月8日付

<事業所名称変更>

株式会社 沼尻HL DGS
【変更前】沼尻産業 株式会社
【変更後】株式会社 沼尻HL DGS
令和5年12月8日付

<事業所所在地変更>

UTLホールディングス 株式会社
【変更前】東京都千代田区
【変更後】千葉県浦安市 令和5年12月15日付

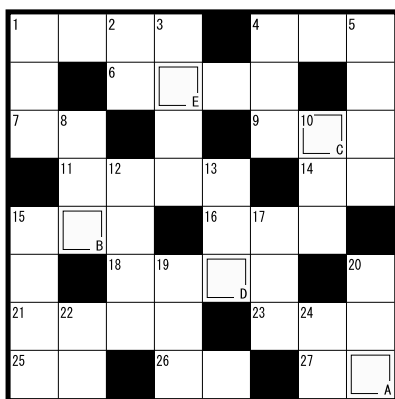
<事業所削除>

森梱包運輸 株式会社
東京都中央区 令和5年7月31日付

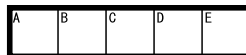
ひらめき クロスワード

頭の体操タイム

タテのカギとヨコのカギをヒントに、A~Eの文字を並べてできる言葉はなんでしょう?



©スカイネットコーポレーション



タテのカギ

- 潮干狩りでする貝の代表格
- 歩き疲れて硬くなった足をたとえる
- グビグビ&バクバク...
- 西に沈もうとする太陽
- 「越後の龍」と呼ばれた上杉 _____
- ニックネームのこと
- 「硝子」と書く透明物質
- 仮に決めておくこと。_____ 予算
- 以前勤めていた職場
- 大岡越前は南町、遠山の金さんは北町といえは
- 悪戦 _____ の末に勝ち取った成功
- 「礼、着席」と続く
- 物事の初歩。ABC
- _____ と向かってじっくり話し合う
- 所変われば _____ 変わる

ヨコのカギ






- ハワイ出身の力士で、第64代横綱
- _____ より食い気
- カモメやウミネコなど
- _____ シートは自動車の後部座席
- 葉の花や 月は _____ に 日は西に / 蕪村
- 飛梅伝説が残る、福岡県の _____ 天満宮
- ノーヒットノー _____ を達成
- 可もなく不可もなし
- 照度の単位。記号「lx」
- 物事を学ぶ時の教材とする書物
- 天気雨のことを「狐の _____」とも言う
- 振り返る方向
- 良いのはラッキー、悪いのはアンラッキー
- ネコがバリバリととぐ
- 沖縄の県庁所在地

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6年2月末現在)

事業所数		359
被保険者数		男女 17,411人 計 24,062人
平均標準報酬月額		男女 388,032円 平均 263,046円 353,484円
保険料調定額		月分 841,942,866円 累計 10,904,147,550円
保険給付費		月分 932,033,255円 累計 10,381,711,415円

レッツエンジョイ
ヘルシー・ウォーキング

vol.78

新紙幣の肖像・渋沢栄一
ゆかりの地をめぐる

王子

新紙幣の一万円札の肖像には、「近代日本経済の父」と称される渋沢栄一が採用されました。渋沢栄一の人生の拠点となった王子をめぐるウォーキングコースを紹介します。



渋沢史料館所蔵

渋沢史料館

渋沢栄一の活動を広く紹介する博物館として、1982年に旧渋沢邸跡地に開館。2024年2月3日(土)から6月2日(日)の期間は、企画展「新一万円札発行記念企画展 渋沢栄一肖像展 | 肖像写真」が開催中。



お札と切手の博物館

お札の技術と歴史が学べる博物館。新しいお札のデザインや偽造防止技術の紹介に加え、世界の珍しいお札や切手も展示。



北区立音無親水公園

石神井川はかつて「音無川」と呼ばれ、四季の行楽の名所・景勝地として親しまれている。



音無橋

深い石神井川の渓谷によって隔てられていた王子町と滝野川町をつなぐために架けられたアーチ形鉄筋コンクリート橋。架橋には渋沢栄一が建設資金を支援し、この橋により交通の便が格段に改善した。



渋沢栄一ラッピングポスト
(飛鳥山前郵便局)

2021年に飛鳥山前郵便局に設置された郵便ポスト。銀行、鉄道、ビール、ガスなど、渋沢栄一の手掛けた事業がちりばめられたデザインが特徴。



飛鳥山公園

1873年の太政官布達により指定された日本で最初の公園。公園内の旧渋沢庭園には、国の重要文化財に指定された大正建築の「晩香廬」・「青淵文庫」が残り、渋沢史料館の入館券で内部見学が可能。



紙の博物館所蔵

紙の博物館

伝統的な「和紙」と、近代日本の発展を支えた「洋紙」の両面から、紙の歴史・文化・産業を紹介する博物館。渋沢栄一が設立を主導した抄紙会社の工場跡地で開館したのがはじまり。



北区飛鳥山博物館所蔵

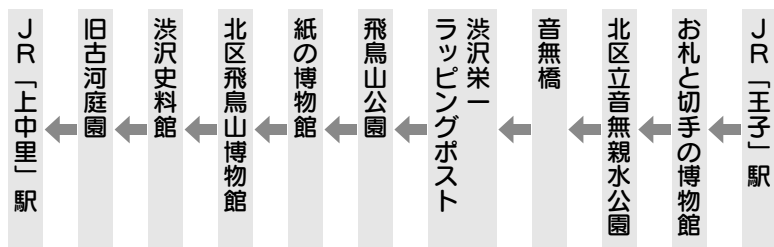
北区飛鳥山博物館

北区や近隣地域の考古、歴史、民俗、自然に関する常設展示のほか、季節ごとの企画展や展覧会、アートギャラリーで多彩な資料と出会う。



旧古河庭園

第一銀行時代の渋沢栄一が盟友として互いに支え合った古河市兵衛。その息子・古河虎之助の邸宅庭園で、国の名勝に指定。4月下旬～6月頃に「春のバラフェスティバル」が開催され、約100種200株のバラが華やかに咲き誇る。



スタート 王子駅
ゴール 上中里駅
歩行時間 約1時間
歩行距離 約4km

巻かないロールキャベツ

●材料（2人分）

- ・キャベツ……………1/4個（300g）
- ・玉ねぎ……………1/4個（50g）
- ・合いびき肉……………200g
- 卵……………1/2個
- パン粉……………20g
- (A) 牛乳……………大さじ2
- ナツメグ……………少々
- 塩……………小さじ1/4
- こしょう……………少々
- トマト缶（ダイスカット）…1/2缶（200mL）
- (B) コンソメ……………小さじ1
- 砂糖……………小さじ1
- 塩・こしょう……………各少々

●作り方

- ① キャベツの芯は切り取り、みじん切りにする。キャベツの外側の緑の葉と、内側の柔らかい葉に分け、外側の葉は縦半分に切る。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ボウルに合いびき肉、キャベツの芯、玉ねぎ、(A)を入れて粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③ 炊飯釜にキャベツの外側の葉を敷き詰め、その上に②を半量広げ入れる。さらにその上にキャベツの内側の葉を重ねて、残りの②を広げ入れる。最後に残ったキャベツの葉をのせて、肉を覆い軽く押しつける。
- ④ 混ぜ合わせた(B)を③に入れ、通常どおり炊飯する。加熱が終わり、粗熱が取れたら器に盛り、切り分ける。



1人分
エネルギー **368kcal**
塩分 **2.0g**

■料理制作 柴田 真希（管理栄養士・料理家） ■撮影 巢山 サトル ■スタイリング 大原 美穂

POINT食材 キャベツ

硬いキャベツの芯は、調理する際についで捨ててしまいがちな部分ですが、芯はキャベツが成長するための栄養の貯蔵庫。キャベツの芯にはカルシウム、カリウムなどの栄養が、葉の部分よりも約2倍多く含まれています。捨てることなく細かく刻んで食べましょう。

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

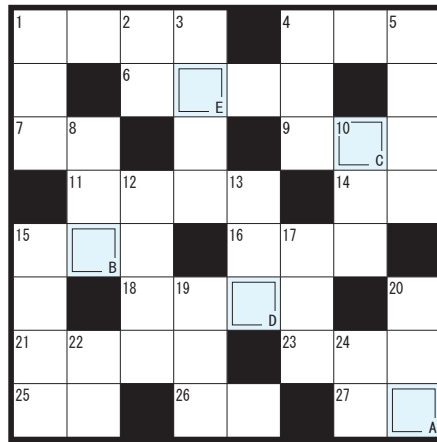
本誌のご感想などがございましたら、健保組合保健事業課までお寄せください。

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

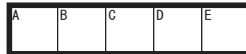


p14 『頭の体操タイム』 解答

【問題】



©スカイネットコーポレーション



タテのカギ

- 潮干狩りでとる貝の代表格
- 歩き疲れて硬くなった足をたとえる
- グビグビ&バクバク…
- 西に沈もうとする太陽
- 「越後の龍」と呼ばれた上杉 _____
- ニックネームのこと
- 「硝子」と書く透明物質
- 仮に決めておくこと。_____ 予算
- 以前勤めていた職場
- 大岡越前は南町、遠山の金さんは北町といえ
- 悪戦_____の末に勝ち取った成功
- 「礼、着席」と続く
- 物事の初歩。ABC
- _____と向かってじっくり話し合う
- 所変われば_____変わる

ヨコのカギ

- ハワイ出身の力士で、第64代横綱
- _____より食い気
- カモメやウミネコなど
- _____シートは自動車の後部座席
- 菜の花や月は_____に日は西にノ蕪村
- 飛梅伝説が残る、福岡県の_____天満宮
- ノーヒットノー_____を達成
- 可もなく不可もなし
- 照度の単位。記号「lx」
- 物事を学ぶ時の教材とする書物
- 天気雨のことを「狐の_____」とも言う
- 振り返る方向
- 良いのはラッキー、悪いのはアンラッキー
- ネコがバリバリととぐ
- 沖縄の県庁所在地

【解答】



A ハ B ナ C ガ D ス E ミ (花霞)