

本誌はご家庭にお持ち帰りください

Kenpo News

けんぽニュース

No. 279
令和6年
7月号

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

02 **マイナ保険証をご利用ください**

04 **「資格情報のお知らせ」をお届けする予定です**



06 **目指せ！健康長寿「薄味を心がけて豊かな味覚を育もう」**

08 **健康づくり施設のご案内**

10 **「健康スコアリングレポート」が届きました**

13 **熱中症から身を守ろう**

マイナ保険証について動画で確認！



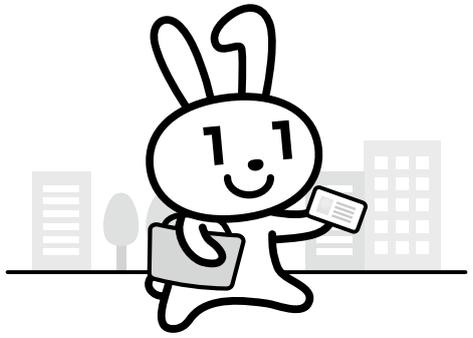
◀YouTubeに移動します



使ってみよう！
マイナ保険証

現行の保険証は令和6年12月2日で廃止

マイナ保険証を ご利用ください



医療機関等を受診の際は、原則としてマイナ保険証を使って保険診療を受けることとなります。保険証廃止日以降に氏名変更や紛失があった場合は再発行ができませんので、マイナ保険証の利用登録をすませておくで安心です。

マイナ保険証のメリット

①医療データを医師と共有し 質のよい医療が受けられます

ご自身のお薬や診療の情報、健診結果を医師が確認できます。正確な情報をもとに質のよい医療が受けられます。

※本人が同意した場合のみ

**重複投薬や禁忌薬剤投与の
リスクも減少！**

従来の保険証の場合



オンライン資格確認の場合



②医療費が少し安くなります

従来の保険証より初診料が20円、再診料が10円安くなります。

※患者負担は上記金額の2割または3割、初診料の加算は同一医療機関で月1回、再診は3カ月に1回。

**1回は少額でも積み重なると
大きな節約に！**

従来の保険証の場合



オンライン資格確認の場合



③手続きなしで 高額な窓口負担が軽減されます

医療費が高額になるとき、マイナ保険証で受診すると「限度額適用認定証」なしで窓口負担が軽減されます。

**健保組合へ申請する
手間や時間が不要に！**

従来の保険証の場合



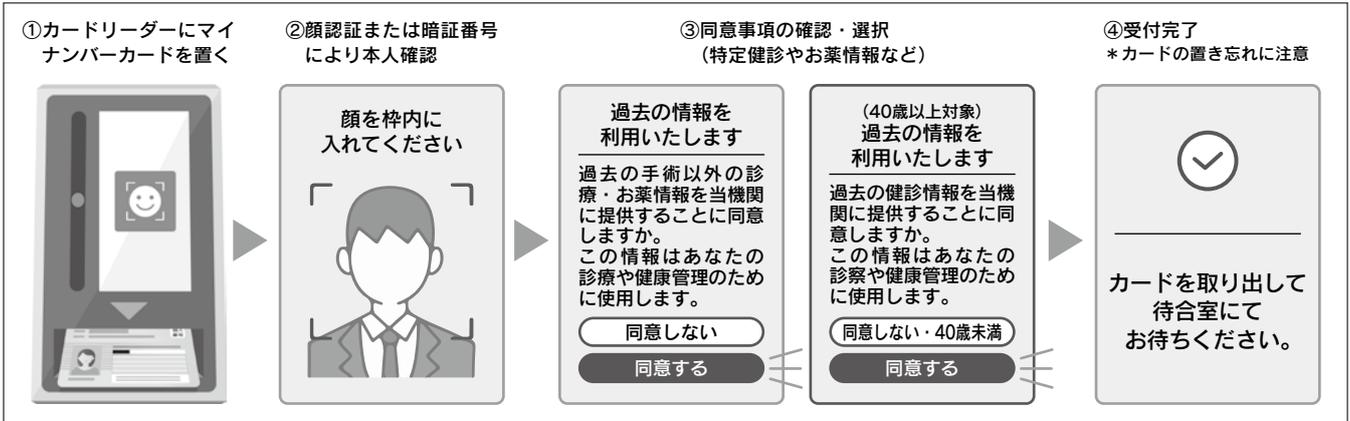
オンライン資格確認の場合



マイナ保険証はどうやって使うの？

医療機関に設置されているカードリーダーに置いたら、画面の案内にしたがって操作を行います。

マイナ保険証の使い方



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？

利用登録は、スマホからはもちろん、医療機関やコンビニへ行ったときに行うこともできます（利用登録は1回のみ）。次の①～④のうち、ご自身に合った方法をお選びください。

①医療機関窓口のカードリーダー

受診時にその場で登録できます

おすすめ

必要なのはマイナンバーカードだけ！

②マイナポータル

お持ちのスマホでいつでも・どこでもOK

マイナポータルアプリのダウンロードと、マイナンバーカードを準備！

③セブン銀行ATM

コンビニで買い物のついでに

▼詳しい操作方法はコチラ

④市区町村の窓口

設置されている専用端末から登録

※端末の設置状況は市区町村によって異なります。

「資格情報のお知らせ」をお届けする予定です



ご加入者の皆さまの健康保険の資格情報とマイナンバーの下4ケタを記載した「資格情報のお知らせ」を、事業所を経由してご加入者一人ひとりにお届けする予定です。お手元に届いたら、内容に誤りがないかご確認いただき、大切に保管してください。

※任意継続被保険者の方には直接ご自宅にお届けする予定です。

「資格情報のお知らせ」は
こんなときにご利用いただけます

1 医療機関にカードリーダーがないとき、 不具合でカードリーダーが使えないとき

「マイナンバーカード」と「資格情報のお知らせ」をセットで提示すると、保険診療が受けられます。

2 健保組合へ申請するとき

健保組合への各種申請には記号・番号の記載が必要です。保険証廃止後も「資格情報のお知らせ」でご確認いただけます。

▼資格情報のお知らせ

(整理番号)XXX-XXX-XX (種別)ご本人(被保険者)様/ご家族(被扶養者)様		(保険者名) (保険者番号)	
佐藤 太郎 様			
資格情報のお知らせと個人番号(マイナンバー)確認のお願い			
あなたの加入する健康保険の資格情報を下記のとおりお知らせします(令和6年○月○日時点)。 なお、このお知らせのみでは受診できません。			
記号	000	番号	00000000 (枝番) 00
氏名	佐藤 太郎		
フリガナ	サトウ タロウ		
負担割合	3割		
資格取得年月日	平成○年○月○日		
保険者名	〇〇		

スマートフォンをお持ちの方は、以下の二次元コードからマイナポータルにログインすることで、ご自身の健康保険の資格情報を確認することができます。ぜひご利用ください。

— マイナポータルへのアクセス・ダウンロードはこちら —



マイナ保険証の読み取りができない例外的な場合については、スマートフォンの資格情報画面をマイナ保険証とともに医療機関等の受付で提示することで受診いただけます(スマートフォンをお持ちでない方は、この文書をマイナ保険証とともに医療機関等の受付で提示することで受診いただけます)。

なお、現在、医療保険のデータベースに登録されているあなたの個人番号(マイナンバー)は次のとおりですのでご確認ください(12桁のうち下4桁のみ表示)。
表示されている下4桁の数字が、ご自分の個人番号(マイナンバー)の下4桁と一致していない場合には、保険者までご連絡ください。

**** * 6825

資格情報のお知らせ	
令和○年○月○日発行 (保険者名) (保険者番号)	
記号 000	番号 00000000 (枝番) 00
氏名	佐藤 太郎
負担割合	3割

受診の際にはマイナ保険証があわせて必要です

令和6年度の「被扶養者確認調書」について

マイナンバーを活用し、今回より対象者と添付書類を縮小

健康保険法施行規則に基づき、被扶養者となっている方が現在も被扶養者の認定要件を満たしているかどうか、毎年調査を行っています。今年度からはマイナンバーを活用し「中間サーバー*」を利用して、認定要件を満たしている方を事前に除外することにより、効率的な資格確認を行います。

対象者の方には、9月下旬に事業所を通じて「健康保険被扶養者確認調書」を送付いたしますので、必要事項を記入し、必要書類とともに、ご提出いただきますようお願いいたします。

※健保組合等が行政機関などと情報連携するためのシステム。健保組合は中間サーバーを通じて住民基本台帳ネットワークシステム等へ情報照会を行いません。

ポリファーマシー をご存知ですか？

ポリファーマシーとは「Poly（多くの）」と「Pharmacy（薬剤）」を合わせた言葉で、必要以上の薬や不要な薬を服用することで重篤な副作用（薬物有害反応）を起こしたり、飲み間違い、過度な残薬が発生するなどの状態のことをいいます。



ポリファーマシー
対策につながる！

お薬をもらうとき、気をつけたいこと

- かかりつけ医、かかりつけ薬局を持ちましょう
- ひとつの病気やケガで複数の医療機関にかかる「はしご受診」は控えましょう
- マイナ保険証を活用し、服薬情報を医師と共有しましょう
- お薬手帳は1冊にまとめ、受診の際は忘れずに持参しましょう



★ポリファーマシーを予防するには、単純に薬の量を減らせばいいわけではなく、かかりつけ医、かかりつけ薬局を持ち、それぞれの専門家と、自分の病気（ケガ）と服用している薬の情報を共有し、本当に必要な薬かどうか検討してもらうようにすることが大切です。

ジェネリック医薬品を活用しましょう

かかりつけ薬局を決めておくと、薬の服用歴や副作用、アレルギーなどの情報が共有されるとともに、先発医薬品の特許が切れた後に、同じ有効成分を使って製造されるジェネリック医薬品への切替えや活用をする際にとっても便利です。

当組合では、ジェネリック医薬品の利用促進のため、お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月下旬に事業所経由（任意継続被保険者の方は自宅へ）にて送付いたします。

ジェネリック医薬品を上手に活用することで、皆さまのお薬代の軽減が見込めるとともに、皆さまの保険料で運営している健康保険組合の医療費節約にもつながります。

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。

目指せ!

健康長寿



どうして濃い味はよくないの?

濃い味のものには塩分や糖分、脂肪分が多く、大人にとっては、肥満や生活習慣病の要因になります。子どもは、味覚の発達段階で日常的に濃い味のもの食べていると、味覚の感度が低下します。濃い味を好んで食べつづけると、将来、肥満や生活習慣病になるリスクが高まります。子どもにとって、味覚は栄養の摂取や脳と心の発達のためにも重要です。

家族みんなで薄味を心がけましょう。薄味でもおいしく感じられるようになれば、食の楽しみが広がり、大人にとっても子どもにとっても豊かで健康的な食生活につながります。

【薄味で味覚を育むポイント】

ムリなくできる範囲で取り組んでみましょう。

一品は噛んでいるうちに わかってくる味つけにする

- 噛んでいるうちに「ほんのり甘い」などとわかってくる味つけが、味覚の感度を高める。塩や砂糖、油を控え、素材の味を活かす。



味をきちんと感じられる 環境を整える

- テレビや騒がしい音楽を消し、家族みんなで食事を楽しむ。
- ゆっくりと食事ができる日は、味に意識が向く会話をする。



食べて、味わい、感じたことを 言葉で表現する

- 言葉にすることで味覚を育てる。
- 味の感じ方は人それぞれ。子どもの表現を否定したり、評価したりしない。
- 語彙が少ない時期は、大人が「サクサク?」など表現の仕方を補う。



子どもが薄味に慣れないうちは 食べたくなる工夫を

- 大人がおいしそうに食べている姿を見せる。
- 盛りつけや食感を工夫する。
- ひと口しか食べなくても、「食べられたね」と褒める。



「食べる」と「生きる」とは「生きる」とは「食べる」ではありません。毎日の食事を何気なく食べて終えるのではなく、家族みんなで食事を通して楽しく生きる力を養いましょう。

監修 ● 管理栄養士 徳田 泰子

薄味を心がけて豊かな味覚を育もう

薄味でおいしく食べるコツ

濃い味をほかの食品で薄めたり、濃い味のを薄味のものに置き換えるなどの工夫をしてみましょう。

味の濃い市販品は食品などを足して味を薄める

ケチャップやマヨネーズなどの市販の調味料や市販の総菜などは味が濃いため、味つけしていない食品などを足して薄味にする。1回で濃い味に慣れることはないため、味つけの濃い外食も時々ならOK。外食した翌日は家の食事を薄味にするなど工夫する。

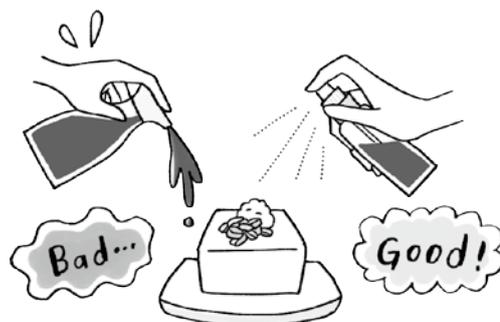
- ケチャップにカットトマトを足す。
- マヨネーズに無糖のヨーグルトを足す。
- ドレッシングやソース、タレにだし汁や水を足す。
- 市販のほうれん草のごま和えに豆腐を足す。

甘味のある野菜や乳製品、豆腐などは、薄味にするお助け食品。



薄味でもおいしく感じる調理方法を工夫する

調理するとき、天然のうまみやとろみ、焼き色による香ばしさなどを活用すると、薄味でもおいしく感じる。また、子どもはしょう油を少しだけつけるような力の加減がむずかしく、ベッタリとつけてしまいがち。スプレー容器にしょう油を入れて吹きかけると、少量で済む。



おやつはお菓子ではなく、栄養素を補えるものを

市販のスナック菓子やチョコレートなどのお菓子は、塩分や糖分、脂肪分がたっぷり。また、砂糖や脂肪の味はやみつきになり、食べすぎてしまいがち。とはいえ、おやつは子どもの成長に必要なものでもあるので、お菓子は特別なときだけに。代わりに栄養素を補えるものにとすると、大人にとってもヘルシーな間食になる。

- おにぎりやふかし芋などの炭水化物、ヨーグルトやチーズなどの乳製品、くだものなどを選ぶ。
- 食事に影響しないように、おやつは量と時間を決めて食べる。
- 水分補給は清涼飲料水ではなく、麦茶やほうじ茶、水を選ぶ。



加工食品の栄養成分表示を確認するクセをつける

容器包装に入った加工食品には原則、栄養成分の表示がある。加工食品を買うときに、親子で栄養成分表示を確認するクセをつける。

【1日あたりの食塩摂取目標量】

年齢	1～2	3～5	6～7	8～9	10～11	12～14	15～
男性	3.0g未滿	3.5g未滿	4.5g未滿	5.0g未滿	6.0g未滿	7.0g未滿	7.5g未滿
女性						6.5g未滿	6.5g未滿

※出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2020年版)

加工食品の栄養成分表示
(1個 □ g)あたり

熱量	□ kcal
たんぱく質	□ g
脂質	□ g
炭水化物	□ g
食塩相当量	□ g



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、加入員の皆さまの保養・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、利用者の皆さまに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

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



神奈川県中郡大磯町国府本郷546 / TEL: 0463-61-7726

【プール営業期間】

令和6年7月6日(土)～令和6年9月16日(月)

【利用料金】

区分	一般料金	利用者負担
大人	4,300円～4,700円	2,200円
中・高校生	2,900円～3,100円	1,100円
シニア(65歳～)	2,300円～2,500円	700円
小学生	2,300円～2,500円	1,200円
幼児(3歳～)	1,100円～1,300円	400円



/ 東武動物公園 スーパープール

https://www.tobuzoo.com/pool/



埼玉県南埼玉郡宮代町須賀110 / TEL: 0480-93-1200 (代表)

【プール営業(契約)期間】

令和6年8月1日(木)～令和6年8月31日(土)

【利用料金】

区分	種目	一般料金	利用者負担
大人 (18歳以上)	入園+プール入場	3,400円～3,700円	2,100円
	入園+プール入場+のりもの乗り放題	6,200円	4,400円
中人 (中学生・高校生)	入園+プール入場	2,800円～3,000円	1,500円
	入園+プール入場+のりもの乗り放題	5,700円	3,900円
小人 (3才以上～小学生)	入園+プール入場	1,700円～1,900円	1,000円
	入園+プール入場+のりもの乗り放題	4,500円	3,300円



/ 東京サマーランド

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



東京都あきる野市上代継 600 / TEL: 042-558-6511

【屋外プール営業期間】

令和6年6月29日(土)～令和6年9月30日(月)

【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)	4,100円～5,400円	2,700円～3,400円
中学生	3,500円～4,700円	1,600円～2,600円
小学生	2,800円～3,800円	2,100円～3,100円
幼児(3歳以上)	2,100円～2,800円	1,100円～1,800円
シニア(65歳～)	2,100円～2,800円	600円～1,300円



※利用者負担額については、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、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。)

法人会員制倶楽部 ラフォーレ倶楽部からのご案内

外資系ブランド「マリオットホテル」を含むホテル、ゴルフ場を

お得な料金でご利用いただけます。

夏休みに
おすすめ!

ホテルラフォーレ那須

夏の大人気プランが今年も開催!

夏Summer-vacation/和洋ブッフェプラン(1泊2食)

みんな大好き夏休みバイキング!

旬の食材を厳選し、シェフおすすめ料理をご用意しております。

期間 2024/7/27～8/31泊

会員料金 4名様1室利用時/
1名様あたり 大人 **14,680～28,380円** (一般料金
20,680～42,380円)
お子様 **9,290～21,890円**



フィナーブッフェイメージ

那須ハイランドパーク(徒歩約15分)

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

湯の愉しみと温もりにあふれる宿。地元名産品や季節の食材を使った和惣菜の朝食ブッフェをお楽しみください。

期間 ～2025/3/31泊 ※除外日あり

会員料金 2名様1室利用時/
1名様あたり 大人 **8,850～27,850円**
(一般料金:13,600円～)



温泉大浴場「健身湯」

小室山(ホテルより車で約15分)



会員限定
プラン

リゾート宴会プラン

リゾートで会議・研修を兼ねた
社員旅行をしませんか。

期間 ～2025/3/31の日曜～金曜泊 ※トップシーズンなど除外日あり

対象ホテル 富士山中湖・軽井沢・伊豆修善寺・琵琶湖・南紀白浜・那須・伊東・修善寺

料金 1泊2食(宴会飲み放題/2時間)+メイン会議室+会議備品(一部除く)
1名様1室利用時/
1名様あたり **24,000円～** 4名様1室利用時/
1名様あたり **18,800円～**

お問合わせ 森トラスト・ホテルズ&リゾート(株)
営業部 03-6409-2803

※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、デジカド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でご利用の場合、Marriott Bonvoy™会員特典の対象外となります。※お子様料金は小学生が対象です。未就学で添い寝のお子様はお食事ブッフェの場合4歳からお食事のみ申し受けます。※写真はイメージです。※2024年5月時点の価格です。

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ICカード **20024cc**



step 3 利用当日に必要なもの

「健康保証証」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

「健康スコアリングレポート」が届きました

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。



健康スコアリングレポートとは、各健保組合の健康状態や取り組みをスコア化したものです。加入者の皆さまに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2020(令和2)年～2022(令和4)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。

① 特定健診・特定保健指導

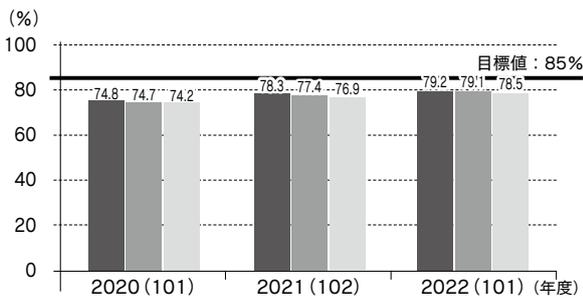


当組合の特定健診・特定保健指導の実施状況は、特定健診の実施率は業態平均や総合組合平均を上回っていますが、目標値はクリアできていません。被扶養者の実施率が低いのが課題です。また、特定保健指導の実施率については、業態平均・総合組合平均を下回っています。

総合	組合順位	150位 / 255組合
全組合順位		931位 / 1,378組合

■ 当組合 ■ 業態平均 ■ 総合組合平均

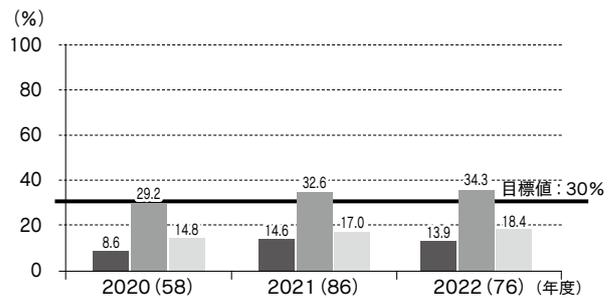
特定健診の実施率



特定健診の実施率	2020	2021	2022
当組合	74.8%	78.3%	79.2%
	121位/253組合	107位/253組合	114位/255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

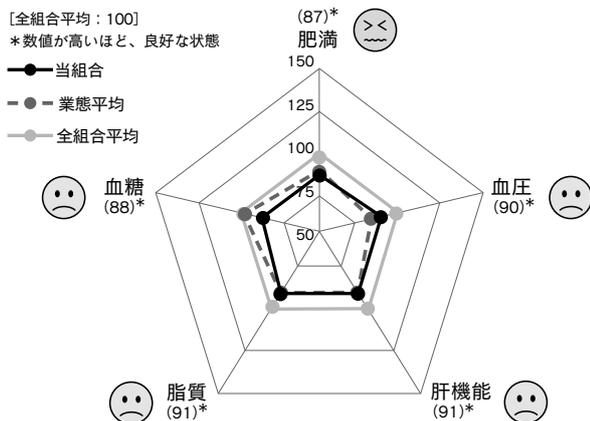


特定保健指導の実施率	2020	2021	2022
当組合	8.6%	14.6%	13.9%
	171位/253組合	121位/253組合	149位/255組合

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分かります。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。



※2022年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

加入者の皆さん、 健診や特定保健指導は忘れずに

当組合などの総合健保組合の目標値は特定健康診査で85%、特定保健指導で30%となっております。

目標値等に対する達成状況により、後期高齢者支援金が増減額される仕組みとなっております。実施率の目標を達成するためには、加入者一人ひとりが、必ず受診するという意識を持つことが必要です。

健診および特定保健指導のご案内が届いた方は毎年必ず受診するようご協力をお願いします。

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5年度の実績に基づき、下記のとおり151事業所が該当いたしました。

▼30年連続優良事業所

松岡冷蔵株式会社

▼26年連続優良事業所

一般社団法人日本倉庫協会

▼25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

▼22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

▼21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

▼18年連続優良事業所

東京高速道路株式会社

▼17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

▼16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

▼15年連続優良事業所

玉川冷凍産業株式会社

▼14年連続優良事業所

寺田倉庫株式会社

▼13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

▼12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

▼11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

▼10年連続優良事業所

株式会社本所倉庫

▼9年連続優良事業所

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

▼8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

▼7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

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

株式会社HONJO

株式会社サンワエンタープライズ

▼6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

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)

▼5年連続優良事業所

岩友倉庫株式会社

大信倉庫株式会社

コクサイエアロマリン株式会社

アルコール海運倉庫株式会社

株式会社W不動産

バックス冷蔵株式会社

岡田サービス有限公司

日水物流株式会社

赤坂倉庫株式会社

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

株式会社ゼストフード

グローム・マネジメント株式会社

▼4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

株式会社東京ニチレイサービス

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

▼3年連続優良事業所

産業倉庫株式会社

株式会社隅田口ジックス

大和興業株式会社

株式会社ヤマタネ

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

協和荷役梱包株式会社

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

株式会社沼尻HLDGS

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

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

▼2年連続優良事業所

株式会社鈴商

佐志田倉庫株式会社

株式会社帝国倉庫

山田倉庫株式会社

倉庫業健康保険組合

共栄商事株式会社

大同冷蔵株式会社

株式会社月島物流サービス

昌和倉庫運輸株式会社

株式会社イクタツ

東興株式会社

千代田多摩倉庫株式会社

株式会社ナトリ

倉庫業企業年金基金

東京東洋埠頭株式会社

株式会社三田ロールプール

東洋総業株式会社

株式会社サンシャインシティ・ビルマネジメント

株式会社加須ロジスティクス

アサヒ物流株式会社

田澤共進株式会社

有限会社エイチ・シー企画

株式会社イシカワ

HAVIファイブ・ソリューションズ・ジャパン合同会社

株式会社立飛ストラテジーラボ

センコーナガセ物流株式会社

日本建材工事株式会社

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6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2年3月31日以前生まれの方
実施期間	令和6年10月～令和7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6年7月10日（水）組合必着 ②インターネット申込…令和6年7月16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1,154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

猛暑の夏を健康に
乗り切るために

熱中症から身を守ろう

暑さ厳しい日本の夏。2023年には異常気象ともいえる記録的猛暑に見舞われ、5月から9月の5カ月間で、**熱中症**とその疑いによる搬送者は9万1,000人にのぼりました。地球温暖化が進めば極端な高温になることも予測され、国は**熱中症特別警戒アラート**や**クーリングシェルター**などの対策に乗り出しています。

熱中症特別警戒アラート

環境省と気象庁は、気温や湿度などをもとに推計した「暑さ指数」が33以上になると予測される日の前日夕方と当日早朝に、**熱中症警戒アラート**を発表しています。さらに、今年の夏からは、都道府県内のすべての観測地点で「暑さ指数」が35以上になると予測される場合に、1段階上の**熱中症特別警戒アラート**が発表（10月の第4水曜日まで、前日14時ごろに発表）されています。



クーリングシェルター

冷房が効いた部屋を開放し、暑さしのぎに誰もが利用できる施設のこと。環境省では、地方自治体に対して、役所庁舎や公民館、図書館などの公的施設のほか、ショッピングセンターなどの民間施設も、クーリングシェルターとして事前に指定し、開放することを呼びかけています。

クーリングシェルターにアクセスしやすいように、**クーリングシェルター・マーク**（右）を定め、活用を推奨しています。



まずは自分の身を守ることから心がけよう 熱中症の予防と対処法

● 室内では

- ・エアコンや扇風機で温度調節
- ・遮光カーテンやすだれの利用

のどの渴きを
感じていなくても
こまめに水分補給
※塩分も意識！

吸湿性や通気性の
よい衣服の着用

● 外出時には

- ・日傘や帽子を着用
- ・日陰の利用やこまめな休憩
- ・暑い日は日中の外出をできるだけ控える



保冷剤や氷、
冷たいタオルなどで
体を冷やす

環境省の

WEBサイトもCHECK

環境省

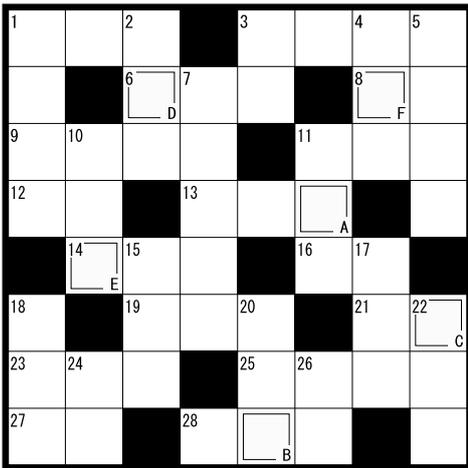
熱中症予防情報サイト

<https://www.wbgt.env.go.jp/>



クロスワード

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？

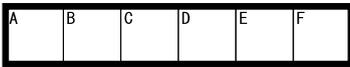


タテのカギ

- 1 「鬼灯」と書く植物
- 2 上手な役者さんは名優
- 3 金____は、混ざり物のない金
- 4 ソムリエはこの専門家
- 5 野球で、出塁した走者
- 7 チームの先陣を切るトップバッター
- 10 苦しく陰しい____の道
- 11 「故意」の対義語
- 15 占い師が手の平で見る
- 17 イングリッシュ
- 18 おめでたいのは吉報
- 20 ____に釜を抜かれる
- 22 新聞や雑誌のライター
- 24 フット____ありげな笑みを浮かべる
- 26 輪島____は石川県の伝統工芸品

ヨコのカギ

- 1 ボランティアが無償でする活動
- 3 ストローハットは____帽子
- 6 またがってツーリングへ
- 8 野外はアウトドア、屋内は____ドア
- 9 当代____の歌舞伎役者
- 11 木材の表面を薄く削る道具
- 12 肉食獣の鋭くとがった大きな歯
- 13 桜肉のお造り
- 14 サンバやマンボは軽快な____音楽
- 16 魔法使いの必需品ともいえる棒
- 19 ヤシの木に似た常緑樹
- 21 あうんの呼吸でピッタリだ！
- 23 カミナリを伴う激しい雨
- 25 木綿よりきめ細くなめらかな豆腐
- 27 ツクツクボウシはこの一種
- 28 空模様。今日はいい____ですね



©スカイネットコーポレーション

組合HP▶



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。

組合役員の退任について

《互選議員》

藤本 健次郎 氏（東京水産ターミナル株式会社）

令和6年6月7日付 退任

公 告

（事業所編入）

株式会社 ナガシマ

東京都渋谷区

令和6年3月1日付

株式会社 立飛カリナリーベース

東京都立川市

令和6年4月1日付

（事業所所在地変更）

日本ロジステック 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6年1月10日付

HAVIサプライチェーン・ソリューションズ・ジャパン合同会社

【変更前】 東京都中野区

【変更後】 東京都品川区 令和6年4月15日付

（事業所削除）

株式会社 ヤマタネシステムソリューションズ

東京支店

東京都江東区

令和6年4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14日、令和5年度収入支出決算を中心とした事務執行状況について、鶴元岳志監事（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27日開催の第151回組合会において報告され、承認されました。

事業の概要（令和6年5月末現在）

事業所数		359
被保険者数		男 17,418人
		女 6,692人
		計 24,110人
平均標準報酬月額		男 387,062円
		女 263,344円
		平均 352,722円
保険料調定額		月分 881,585,865円
		累計 1,758,507,618円
保険給付費		月分 927,451,923円
		累計 1,876,326,178円

レッツエンジョイ
ヘルシー・ウォーキング

vol.79

新紙幣の肖像・
津田梅子ゆかりの地をめぐる

小平

新紙幣の五千円札の肖像には、日本の女子高等教育に尽力した津田梅子が採用されました。津田梅子が創設した津田塾大学周辺をめぐるコースを紹介します。



提供：津田塾大学 **津田塾大学 小平キャンパス 津田梅子資料室**

津田塾大学内にあり、津田梅子とその周辺の人々、女子高等教育などに関する資料を幅広く収集・展示しています。展示スペースは一般の人にもひらかれており、貴重な資料の数々をみることができます。

開室時間：月曜日～金曜日の10:00～16:00(開室日は図書館開館日に準じます)
利用方法：電話またはメールにて予約 (042-342-5219 / archives@tsuda.ac.jp)



Bridgestone Innovation Gallery
ブリヂストンの歩みやDNA、事業活動、未来に向けた活動を紹介する場として2020年にオープン。魅力的な製品、モビリティ社会、最新のテクノロジーについて知ることができます。



小川寺
小川九郎兵衛が小川村の開発を始めた際、雪山禪林大禪師を開山として建立したといわれています。1819年と1898年の火災で寺宝や創建以来の過去帳などを失いましたが、本堂などはその都度再建されました。



小平市ふれあい下水道館
日本で唯一、誰でも自由に「本物の下水道管」の中に入って体験・見学ができる施設です。1990年に小平市が下水道普及率100%達成を記念してつくられました。下水道の役割などを学ぶ場として、多くの方が訪れています。



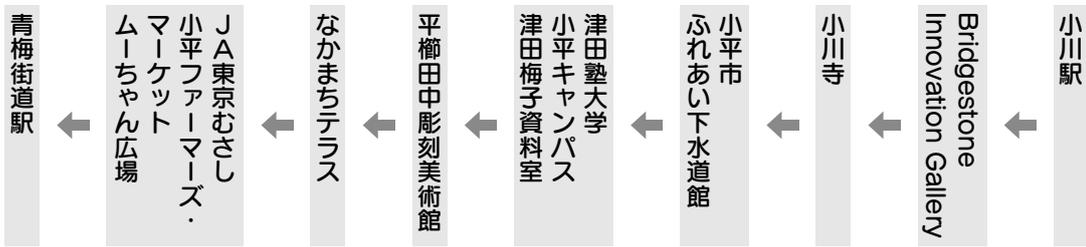
平榑田中彫刻美術館
近代日本彫刻の巨匠・平榑田中の遺した彫刻、書、資料などを中心に年4回の企画展示と、関係の深い作家の作品を紹介する特別展を開催しています。また、お茶会や子ども向けワークショップなども行っています。



なかまちテラス
2015年3月に仲町公民館と仲町図書館が一体となった生涯学習施設としてオープン。建物は世界的な建築家である妹島和世さんにより設計され、いくつかの小さな建物が寄り添った形をしています。出会いを創出する場となることが期待され設計されました。



JA東京むさし 小平ファーマーズ・マーケット ムーちゃん広場
地域最大級の農産物売場面積を誇る大型直売所。新鮮な地場産農畜産物を販売しているほか、季節に合わせたイベントや特売なども開催しています。



スタート 小川駅
ゴール 青梅街道駅
歩行時間 約2時間
歩行距離 約9km

鶏むね肉と夏野菜の南蛮漬け

●材料 (2人分)

- ・鶏むね肉……………250g
- (A) 〔酒……………大さじ1
塩・こしょう……………各少々
- ・かぼちゃ……………1/8個 (150g)
- ・なす……………1本 (80g)
- ・ピーマン……………2個 (60g)
- ・片栗粉……………大さじ1
- ・サラダ油……………大さじ2
- (B) 〔砂糖……………大さじ1/2
しょうゆ……………大さじ1
酢……………大さじ4

●作り方

- ① 鶏むね肉をひと口大のそぎ切りにしてAをもみ込み、10分ほどおく。
- ② かぼちゃは5mm厚さの薄切りに、なすは縦横半分に切る。ピーマンは縦半分に切り、ワタや種ごと使用する。
- ③ 鶏肉にまんべんなく片栗粉をつける。フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、鶏肉を入れて2～3分焼く。片面に焼き色がついたら②を加え、途中裏返しながらか5分ほど焼く。
- ④ ボウルにBを入れて混ぜ合わせる。③に火が通ったら、Bの漬け汁に入れて和え、10分以上漬けて味をなじませる。



POINT食材 ピーマン

捨ててしまいがちなピーマンのワタや種ですが、栄養がたっぷり含まれています。注目すべきは「ピラジン」という成分で、血液をサラサラにして血行を促進する作用があります。また、血液中のナトリウムの排出を助け、むくみの改善が期待できるカリウムも豊富です。

■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

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

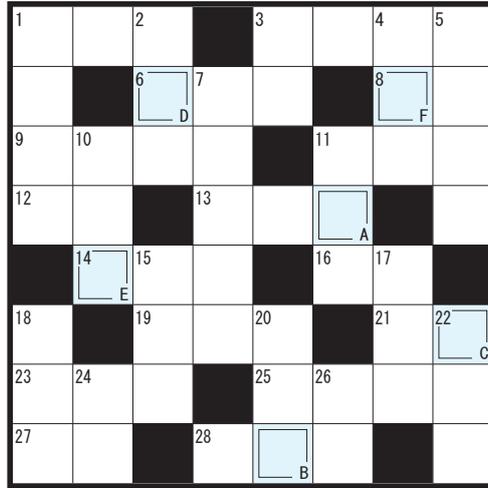
本誌のご感想などがございましたら、健保組合保健事業課までお寄せください。

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

- 1 「鬼灯」と書く植物
- 2 上手な役者さんは名優
- 3 金____は、混ざり物のない金
- 4 ソムリエはこの専門家
- 5 野球で、出塁した走者
- 7 チームの先陣を切るトップバッター
- 10 苦しく険しい____の道
- 11 「故意」の対義語
- 15 占い師が手の平で見る
- 17 イングリッシュ
- 18 おめでたいのは吉報
- 20 ____に釜を抜かれる
- 22 新聞や雑誌のライター
- 24 フット____ありげな笑みを浮かべる
- 26 輪島____は石川県の伝統工芸品

ヨコのカギ

- 1 ボランティアが無償でする活動
- 3 ストローハットは____帽子
- 6 またがってツーリングへ
- 8 野外はアウトドア、屋内は____ドア
- 9 当代____の歌舞伎役者
- 11 木材の表面を薄く削る道具
- 12 肉食獣の鋭くとがった大きな歯
- 13 桜肉のお造り
- 14 サンバやマンボは軽快な____音楽
- 16 魔法使いの必需品ともいえる棒
- 19 ヤシの木に似た常緑樹
- 21 あうんの呼吸でピッタリだ！
- 23 カミナリを伴う激しい雨
- 25 木綿よりきめ細くなめらかな豆腐
- 27 ツクツクボウシはこの一種
- 28 空模様。今日はいいい____ですね

【解答】



A シ B ヨ C キ D バ E ラ F イ (暑気払い)