

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. 280
令和6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5年度 収入支出決算のお知らせ**

04 **「資格情報のお知らせ」を
10月に皆さまへお届けします**

06 **長期収載品（先発薬）の選定療養が施行されます**

08 **健康づくり施設のご案内**

12 **目指せ！健康長寿
食べる前に思い出したい「糖質」と「脂質」**

14 **卒煙チャレンジ 禁煙キャンペーン参加者募集中!!/
いちご狩り健康ハイキングのご案内**

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



令和5年度 収入支出決算のお知らせ

医療費の大幅な増加により 赤字決算となりました

収入総額：122億4,559万3千円
 支出総額：120億6,669万5千円
 収入支出差引額：1億7,889万8千円
 経常収支差引額：△2億8,040万8千円

6月27日開催の第151回組合会において、令和5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5年度の収入決算は、122億4,559万3千円、支出決算は、120億6,669万5千円となり、収入支出差引額は1億7,889万8千円、実質的な財政指標となる経常収支差引額では、2億8,040万8千円の赤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(2万4,246人、対前年度比113人増)が増加したことに加え、平均標準報酬月額(34万9,929円、同4,035円増)、平均標準賞与額(78万2,596円、同7,313円増)のそれぞれが増加したことにより、経常収入総額は対前年度比1億3,348万4千円(1・16%)増加の116億3,008万4千円となりました。

一方、支出面では、保険給付費については、対前年度比で2億7,840万円(4・41%)増加の65億8,866万1千円、そのうち、9割を占める医療費が、医療技術の高度化や高額な薬剤使用等の影響により、対前年度比2億9,248万4千円(5・2%)の増加となりました。

また、高齢者医療制度への納付金については、対前年度比1億9,823万7千円

(4・36%)増の47億4,365万7千円となり、経常支出総額は、対前年度比4億2,751万9千円(3・72%)増の119億1,049万2千円となりました。このように令和5年度は高い水準で医療費が推移し、保険料収入の伸びを医療費が大きく上回ったことにより2年ぶりの赤字決算となりました。

健保組合を取り巻く情勢は、今後も高齢化の進展により医療費の増加が続くことが予想されるところであり、さらには、2025年には団塊の世代全てが後期高齢者へ移行することに伴い、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ジェ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、マイナ保険証の登録および利用にご協力いただくとともに、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5年度決算（一般勘定）

収入総額 122億4,559万3千円

支出総額 120億6,669万5千円

保険料(保険料+調整保険料のみ)

皆さまと事業主から納めていただいた保険料
117億7,120万5千円(96.13%)
 ※調整保険料(再掲) 1億5,657万4千円

繰入金

2億6,066万2千円(2.13%)

**国庫負担金・国庫補助金・
財政調整事業交付金**

2億316万2千円(1.66%)

雑収入

1,056万4千円(0.08%)

保険給付費

皆さまの医療費や各種給付金の費用
65億8,866万1千円(54.60%)

納付金

国の高齢者医療制度へ抛出する負担金
47億4,365万7千円(39.31%)

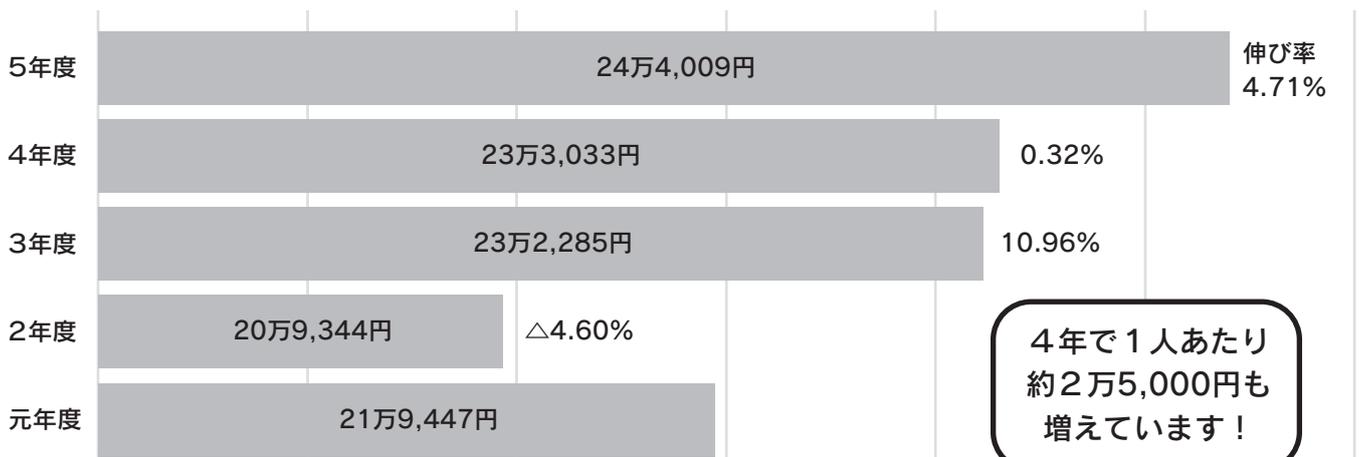
保健事業費

健診など皆さまの健康サポートのための費用
3億8,208万5千円(3.17%)

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
3億5,229万2千円(2.92%)

1人あたり年間医療費の伸び率の推移



※2年度はコロナ禍による受診控えの影響

決算概要表 令和5年度決算の概要 (介護勘定)

収入総額	1,471,974千円
支出総額	1,419,487千円
収入支出差引額 (準備金積立金へ)	52,487千円

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。

令和5年度の介護保険料率は前年度と同じく千分の18と据え置き、これに基づく介護保険料収入は14億7,197万4千円に対し、支出では当組合が納付すべき介護納付金として14億1,948万7千円を支出した結果、収入支出差引額は5,248万7千円となりました。



「資格情報のお知らせ」を 10月に皆さまへお届けします

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します。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。

※任意継続加入中の方には直接ご自宅にお届けします。

■目的

国の方針に基づき、マイナンバーの総点検を経て加入者の情報が正確に登録されていることをご本人にお伝えすることにより、すべての方に安心してマイナ保険証を利用いただくことを目的として送付します。この通知は1度限り行います。

■対象者

令和6年9月30日時点におけるすべての加入者

■送付方法

国の方針に基づき、原則、事業主経由で送付させていただきます。

記号	222	番号	3333	姓 名	00
氏 名		健 保 次 郎			
フリガナ		ケンゴ ジョウ			
性 別		男			
年齢		3			
資格取得年月日		令和6年4月1日			
保 険 者 名		NTTデータ株式会社			

「資格情報のお知らせ」はこんなときに必要です

1. 医療機関の受診のとき

マイナ保険証を利用できない医療機関では、「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。保険証廃止後は、「資格情報のお知らせ」でご確認ください。



よくあるご質問



Q マイナポータル上の資格情報画面または資格情報のお知らせのみで保険診療を受けられるのですか？

A マイナポータル上の資格情報画面や資格情報のお知らせだけでは、保険診療を受けられません。オンライン資格確認等システムを導入していない医療機関に受診する際は、マイナ保険証と一緒に窓口で提示いただきますようお願いいたします。

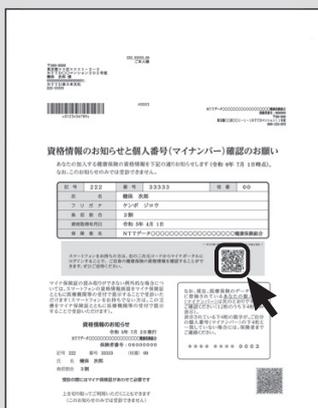
Q 資格情報のお知らせは、必ず携帯しなければならないのですか？

A マイナポータル上の資格情報画面をダウンロードした場合は、資格情報のお知らせを携帯する必要はありません。マイナポータル上の資格情報画面をダウンロードしたスマホは必要です。

マイナポータルの資格情報画面のダウンロード方法

マイナ保険証とスマートフォンをお持ちの場合は、以下の順に資格情報画面をダウンロードしてください。

【手順1】 通知書に記載された二次元コードを読み取ります。

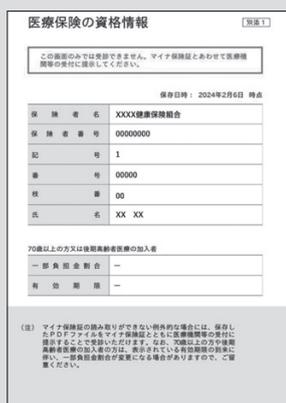


【手順2】 マイナポータルにログインします。



ログイン後トップページの「健康保険証」を選択します

【手順4】 資格情報画面をスマホにダウンロードします。



【手順3】 「端末に保存」を選択します。



Q 保険証の廃止後、保険給付の請求に必要な記号、番号はどのように確認するのですか？

A 保険給付の請求時に必要な記号・番号は、マイナポータルの資格情報画面や資格情報のお知らせで確認することができます。

Q 資格情報のお知らせを紛失した場合、どうするのですか？

A マイナポータルの資格情報画面を確認できる場合、再交付の手続きは不要です。なお、マイナポータルの資格情報画面を確認できない場合は、資格情報のお知らせ交付申請書で再交付の手続きをしてください。

Q 氏名変更や資格の変更・異動があった場合、資格情報のお知らせは再交付されるのですか？

A マイナポータルで資格情報画面を確認できる場合は、資格情報のお知らせは、原則再交付いたしません。ただし、マイナポータルにログインできない場合は、上記の方法で再交付申請ください。

2024年10月1日より

長期収載品（先発薬）の 選定療養が施行されます



お薬を受け取るとき、あえて先発薬を希望している人は、10月から自己負担額が増える可能性があります。



「長期収載品」とは？

長期収載品（先発薬）とは、すでに特許が切れており、同じ効能・効果を持つジェネリック医薬品（後発薬）が発売されている薬のことを指し、薬価基準に長期間収載されていることから「長期収載品」といわれています。

患者が希望して先発薬を使う場合、 従来より患者負担が高くなります！

2024年10月1日からは、同じ成分で価格の安いジェネリック医薬品があるのに、価格の高い先発薬をあえて希望する場合は、ジェネリック医薬品との差額の4分の1を「選定療養」として、患者が負担することになります。



選定療養の対象となる医薬品

（院内処方と薬局の医薬品が対象となり入院患者への処方対象外）

- ①後発医薬品のある先発医薬品
- ②組成及び剤形区分が同一であり、次のいずれかに該当する品目
 - ・後発医薬品の市販後5年以上経過したもの（後発品への置換えが1%未満のものは除外）
 - ・後発医薬品の置換え率が50%以上のもの
- ③長期収載品の薬価が、後発医薬品の最高薬価を超えていること

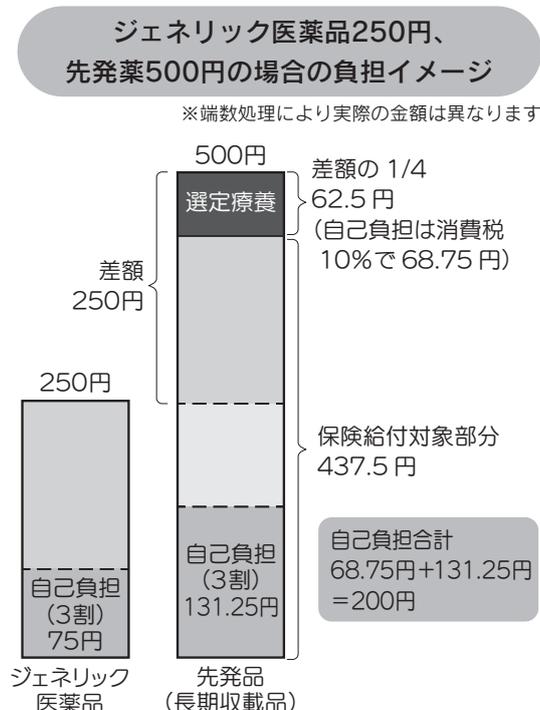
選定療養の対象から除外されるケース

- ①医療上の必要性があると認められる場合
 - ・医療上の必要性により医師が銘柄名処方（後発医薬品への変更不可）とした場合
 - ・薬局の薬剤師において、処方時は後発医薬品を可能としていたが、後発医薬品では適切な服用等が困難であり、長期収載品を服用すべきと判断した場合（服用しにくい剤形等）
- ②後発医薬品を提供することが困難な場合
 - ・院内と院外の処方において、在庫状況を踏まえ後発医薬品を提供することが困難な場合等

10月1日以降、 お薬代の自己負担は このように変わります！

●患者負担の計算例

		現行 (3割負担)	令和6年 10月から	変化額
先発品	500円	150円	200円	50円増
ジェネリック 医薬品	250円	75円	75円	変更なし



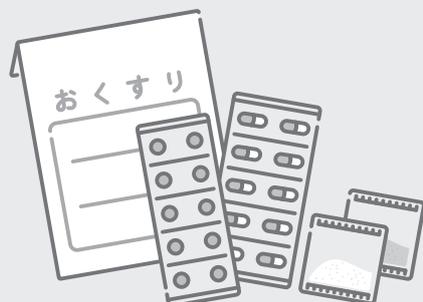
セルフメディケーションの取組みによる スイッチOTC医薬品の有効活用を

セルフメディケーションとは、世界保健機関（WHO）において「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と定義しており、その取組みの一つに「スイッチOTC医薬品」の活用が掲げられています。

スイッチOTC医薬品は、医師による処方箋に基づいて使用されていた医薬品のうち、副作用が少なく安全性の高いものを転用し、薬局やドラッグストアで処方箋なしでも買えるようになった医薬品をいいます。

軽度な身体の不調時や医療機関を受診できない時など、医療用医薬品と同じ成分が薬局・ドラッグストアで購入できることから、常駐している薬剤師に医療機関受診の必要性や服薬サポートなどを受け、問題ないようでしたら、スイッチOTC医薬品を活用してみてもはいかがでしょうか。

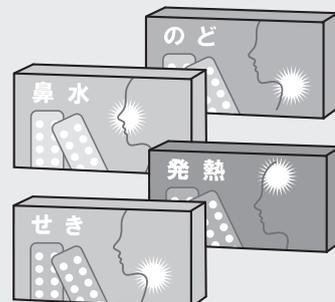
医療用医薬品



処方薬から
一般用医薬品へ転用

スイッチ

一般用医薬品



健康の保持増進等一定の取組みを行っている方で、その年中に12,000円を超える対象医薬品を購入した場合はセルフメディケーション税制を受けることができます。(通常の医療費控除とどちらかを選択)

セルフメディケーション
税 控除 対象

健康づくり施設をお役立てください

当組合では、皆さまにご利用いただける健康づくり施設を開設して、ご利用者に補助を行っております。

横浜・八景島シーパラダイス シーパラで今だけの思い出を作ろう！「秋の感謝月間」開催！！



お気に入りの
フォトスポットを
見つけてみよう！

横浜・八景島シーパラダイス
ならでのフォトスポットを見つけて、
ぜひこの機会にご家族で思い出の
お写真を★

※有料プログラムご参加の際は、
事前予約がおススメです！！

《Animal Life Live》
「海の動物たちのショー」がフルリニューアルし、
「Animal Life Live！」として生まれ変わりました。水が降り注ぐ噴水
装置「ウォーターズインク」や「スモークマシン」により表現の幅を
広げることで、「LIVE」空間を作りあげ、生きものたちが持つ本来の能
力や、魅力、躍動を知る機会をお届けいたします。

実施期間 令和6年10月1日(火)～11月30日(土)まで

対象者 被保険者・被扶養者

チケット料金

■ アクアリゾートパス（水族館4施設パス）

	一般料金	感謝月間特別料金（※）	健康づくり施設割引利用券使用時の料金
大人（高校生以上）	3,500円	2,800円	1,800円
中学生	2,200円	1,700円	700円
小学生	2,200円	1,700円	1,200円
幼児（4才以上）	1,200円	850円	350円
シニア（65才以上）	3,000円	2,400円	1,400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）

	一般料金	感謝月間特別料金（※）	健康づくり施設割引利用券使用時の料金
大人（高校生以上）	5,700円	4,800円	3,800円
中学生	4,100円	3,400円	2,400円
小学生	4,100円	3,400円	2,900円
幼児（4才以上）	2,400円	2,000円	1,500円
シニア（65才以上）	4,100円	3,400円	2,400円

※健康づくり施設割引利用券を使用しない場合、一般料金の適用となります。

健康づくり施設割引利用券（組合補助）をご利用ください

チケット購入時に、健康づくり施設割引利用券（組合補助：大人1,000円・小人500円）を利用することで、お安くご利用できます。ご希望の方は、「健康づくり施設（日帰り施設）利用申込書」をお勤め先の事業所を通じて（任意継続被保険者の方は直接）組合までご提出ください。

※「健康づくり施設（日帰り施設）利用申込書」は当組合ホームページ【<https://www.sokokenpo.or.jp>】からダウンロードできます。

お問合せ 組合保健事業課 03-3642-8436

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。

2024/8/30
開業

ホテルラフォーレ修善寺

温泉露天風呂付湯宿「山紫水明 参考館」 素泊まりプラン

“伊豆の大自然に佇む”をコンセプトに客室16室を追加。天城山脈の豊かな大自然や森の緑を望むことができ、より自然の息吹や木々の鼓動、鳥のさえずりに近くに感じることができます。

期間 ～ 2025/3/31泊 ※除外日あり

会員料金 4名様1室利用時/
1名様あたり 大人 **11,000～17,000円**



軽井沢マリオットホテル

【室数/日曜～金曜泊限定】お部屋代最大40%OFF! 温泉付客室スペシャルオファー〈素泊まり〉

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。

期間 ～2025/3/31の日曜～金曜泊 ※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 **14,400～15,600円**



ラフォーレウェルネスイベント

下期ウェルネスイベントは、全10回開催を予定しております。全イベントの詳細については、HPでご確認ください。

詳しくは▼



修善寺 【歩行距離 初日 約2.5km/2日目 約10km】

かつらぎやま 伊豆葛城山富士見サンセットハイキング&天城越え紅葉ウォーク

初日は富士山絶景ポイントの伊豆葛城山ハイク。秋の荘厳な夕富士をご覧いただき、帰りはロープウェイで下ります。2日目は踊子歩道を水生地(すいしょうち)駐車場から旧天城トンネルを抜けて、河津七滝まで歩きます。

※要トレッキングシューズ

日程 11月23日(土)～24日(日)
ご宿泊 伊豆マリオットホテル修善寺
募集人数 15名様(実施保証)
旅行代金 1泊3食付 1名様 **28,900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、デポジ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がbuffetの場合4歳からお食事代のみ申し受けます。※写真はイメージです。※2024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。)

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

ご家族の扶養再確認を行います

健康保険法施行規則50条に基づき、年に一度、被扶養者の資格調査を実施しています。すでに被扶養者として認定されている方が、引き続きその条件を満たしているか確認するため、今年も被扶養者の資格調査を実施します。皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

対象者 当組合においてマイナンバーを活用した情報連携を用いて一次審査を行い、その結果調査が必要と判断された18歳以上の被扶養者（平成18年4月1日以前生まれの方）

実施方法 9月下旬に勤務先を通じて「被扶養者確認調査書」が配付されます。必要事項をご記入のうえ、添付書類を添えて事業所経由で当組合に提出してください。

提出期限 令和6年10月31日
提出期限までに「被扶養者確認調査書」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。

年収の壁への対応

健保組合の被扶養者がパートなどで働くとき、収入要件を超えると社会保険料を負担することになるため、就業調整をしている方がいます。いわゆる「年収の壁」を意識せずに働けるようにするため、時限措置として次のような施策が実施されています。詳しくは、右記の厚生労働省「年収の壁・支援強化パッケージ」をご参照ください。

▼厚生労働省HP



●「106万円の壁」への対応

手取り収入を減らさない取り組み^{*}を実施する企業に対し、労働者1人当たり最大50万円を国が支援

^{*} 社会保険適用促進手当を労働者へ支給（社会保険料の算定対象外）、賃上げによる基本給の増額、所定労働時間の延長

●「130万円の壁」への対応

収入が一時的に上がっても、事業主の証明により一時的な収入の変動と認められると、引き続き被扶養者として認定

短時間労働者の健康保険の適用がさらに拡大されます

平成28年10月より、短時間労働者の健康保険の適用が拡大されました。一定要件を満たした短時間労働者（パート・アルバイトなどで働く人）は、健康保険の被保険者となっていますが、令和4年の改正に続き、令和6年10月からは下記表のとおり一部要件が緩和され、これまで被扶養者だった人が被保険者となる場合があります。

要件	令和4年10月～	令和6年10月～
事業所の規模	常時100人超	常時50人超
労働時間	週の所定労働時間が20時間以上	変更なし
賃金	月額88,000円以上	変更なし
勤務時間	継続して2カ月を超えて使用される見込み	変更なし
適用除外	学生でない	変更なし

歯みがきキャンペーン 結果報告

.....523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、歯周病予防のための口腔ケアの習慣化を目的としています。

今年度は1,134名の方にご参加いただき、下表の523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523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	8
王子倉庫 株式会社	1
株式会社 鈴 商	13
佐志田倉庫 株式会社	3
三信倉庫 株式会社	6
一般社団法人 全国食糧保管協会	1
第一倉庫 株式会社	2
醍醐倉庫 株式会社	7
株式会社 ヤマトネ	18
株式会社 帝国倉庫	5
東洋埠頭 株式会社	24
一般社団法人 日本倉庫協会	5
平田倉庫 株式会社	4
富士倉庫運輸 株式会社	14
八千代倉庫 株式会社	1
株式会社 トーシン	14
互協物流 株式会社	2
共栄商事 株式会社	3
株式会社 ダイワコーポレーション	4
コクサイエアロマリン 株式会社	23
王子物流 株式会社	7
長島梱包 株式会社	9
株式会社 テイソウ物流サービス	15
明治サービス 株式会社	2
草野倉庫 株式会社	1
東京団地倉庫 株式会社	7
大同冷蔵 株式会社	1
京葉鐵鋼埠頭 株式会社	1
飼料輸出入協議会	3
昌和倉庫運輸 株式会社	10
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	1
日東富士製粉 株式会社	19
株式会社 サンワーク	8
武蔵野物流 株式会社	7
共進倉庫 株式会社	2
興亜製氷冷蔵 株式会社	1
株式会社 西北紙流通デポ	1

事業所名	達成者数
倉庫業企業年金基金	3
日本タンクターミナル 株式会社	1
株式会社 ヤマトネロジスティクス	3
株式会社 東京流通センター	1
東京高速道路 株式会社	3
銀座駐車場 株式会社	7
泉 吉 株式会社	3
株式会社 ビルネット	10
株式会社 世界貿易センタービルディング	4
日 塩 株式会社	17
矢倉倉庫 株式会社	6
株式会社 オーティーエス	20
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	4
株式会社 立飛プロパティマネジメント	2
斉藤倉庫 株式会社	10
第一倉庫流通 株式会社	7
株式会社 ヤマトネロジワークス	2
富士共同物流 株式会社	5
株式会社 東洋埠頭青果センター	2
株式会社 ナカノ商会	46
埼玉サービス 株式会社	4
株式会社 ロジスポ	6
御前崎港運 株式会社	15
草野不動産 株式会社	1
愛宕倉庫 株式会社	5
仙台オート輸送 株式会社	3
東光ターミナル 株式会社	1
株式会社 イシカワ	3
東和運輸倉庫 株式会社	1
株式会社 ロジパルエクスプレス	3
大沢運送 株式会社	21
株式会社 立飛ホールディングス	6
東日本倉庫 株式会社	2
本荘グループ 株式会社	2
株式会社 立飛ホスピタリティマネジメント	13
任意継続被保険者	11
合計	523

食欲の秋!

「食欲の秋」だから

要注意!

目指せ!

健康長寿

監修：横野 久士

国立循環器病研究センター 病院
糖尿病・脂質代謝内科医長



食べる前に思い出したい 「糖質」と「脂質」

摂取エネルギーが多くなると生活習慣病のリスクが上昇しますが、なにかと食欲を感じる人が多いのがこれからの季節です。食生活の変化によって、ただでさえとりすぎているのが「糖質」と「脂質」です。食べる前、メニューを選ぶ前に一呼吸置いて、とりすぎないようにしましょう。

必要な栄養素なのに…

糖質や脂質をとりすぎると なぜ悪い?

糖質も、脂質も、身体を動かすエネルギー源であり、人間が生きていくために必要不可欠な栄養素です。糖質はご飯やパンなどの主食、いもなどの根菜類、スイーツや果物などの甘いものに多く含まれ、脂質は油や調味料、乳製品、ナッツ類、菓子などに多く含まれています。手に取りやすい、選びやすい食品が多いため、とりすぎに注意する意識が重要です。

糖質をとりすぎると、余った糖質がインスリンの働きによって中性脂肪として体内にためこまれてしまうだけでなく、血液中の過剰なブドウ糖が血管を傷つけてしまいます。また、脂質をとりすぎると、中性脂肪やLDLコレステロールが増加し、HDLコレステロールが減少します。増加したLDLコレステロールは血管の老化を早めます。糖質も、脂質も、とりすぎると肥満や動脈硬化の原因になるわけです。



健診結果はどうでしたか? 注意したい数値

空腹時血糖

100(126)mg/dL以上

血糖値は1日の中でも変化が大きいため、健診ではもっとも安定しているタイミングで測ります。少し高めの状態(100~109mg/dL)でも将来的に糖尿病へ移行しやすいため、注意が必要です。

HbA1c

5.6(6.5)%以上

1~2カ月間の血糖値の平均を示しています。空腹時血糖が正常でもHbA1cが高いと、食後に血糖値が急激に上がる血糖値スパイクが起きていることが考えられます。

LDLコレステロール

120(140)mg/dL以上

動脈硬化を進行させる悪玉コレステロールです。血管壁に入り込んでプラークを形成し、血液の通る隙間を狭くしてしまいます。

HDLコレステロール

40mg/dL未満

末梢組織(血管)のコレステロールを肝臓に回収する善玉コレステロールです。少ないと末梢組織のコレステロールが増えてしまいます。

中性脂肪(トリグリセライド)

空腹時 150(300)mg/dL以上

随時(非空腹時) 175(300)mg/dL以上

増加すると小さなLDLコレステロールを増やし、HDLコレステロールを減らします。小さなLDLコレステロールは血管壁に入り込みやすく、動脈硬化のリスクがぐっと上昇します。

※()内の数値は受診勧奨判定値です。この数値を上回ったら、医療機関を受診しましょう。

睡眠不足



季節の変わり目は寝つきが悪くなる人が増えます。睡眠不足は食欲を増進します。

基礎代謝が上がる



秋から冬にかけて基礎代謝が上がるとともに、食欲は増していきます。

日照時間が減る



太陽の光を浴びる時間が少なくなると、食欲を抑制するセロトニンの分泌が減少します。

胃腸が回復する



夏バテで体重が減った人ほど食欲を感じる傾向にあります。

食べる前、メニューを選ぶ前に思い出そう

糖質／脂質を減らすコツ

糖質を減らすコツ

主食を減らす

糖質を減らすためには、**主食(炭水化物)を減らすことが必須**です。その代わり、**主菜・副菜(おかず)**は少し多めに食べてもかまいません。**ゆっくりよく噛んで、満腹感を得るようにしましょう。**

※極端な糖質制限がもたらす長期的な体への影響は明らかになっていません。脂質のとりすぎにつながることもあることから、極端に糖質を減らすのはやめましょう。



ベジファースト



野菜やきのこなどの食物繊維は、血糖値の急激な上昇を抑える働きがあります。ただし、**急いで野菜を食べ終えて主食を食べ始めては効果がありません。**ゆっくり食べるようにしましょう。

飲みものの糖質に注意

体によいことをうたった健康飲料の中にも、多くの糖質が含まれていることがあります。**飲む前に成分表示を確認するようにしましょう。**お茶やブラックコーヒーなど、**無糖のものを選ぶ習慣を。**



脂質を減らすコツ

不飽和脂肪酸をとる

肉の脂やバターなどの飽和脂肪酸と異なり、**不飽和脂肪酸にはコレステロールを下げる働きがあります。**さばやさんまなどの青魚、ナッツ類、オリーブオイルに含まれていますので、積極的にとるようにしましょう。



茹でる／蒸す調理法を選ぶ



調理のしかたでも脂質は異なります。揚げる／炒める調理法は避け、**茹でる／蒸す調理法を選びましょう。**

見えない油に注意

日本人が摂取する脂質のうち、約8割が「見えない油」からとっています。**見えない油とは、食品自体に含まれている油のことです。**パンよりご飯、肉は脂身の少ない部位を選ぶ、インスタント食品や菓子類は減らすなど、注意しましょう。



卒煙、チャレンジ

禁煙キャンペーン参加者募集中!!

禁煙補助薬を使ったプログラムで気軽に禁煙体験してみましょう！
医療機関へ通院することなく参加可能です。



実施概要

募集コース	①ノンスモ禁煙サポート……2週間（48個）のニコレット®+メール支援 ②パッチde禁煙サポート…1週間（7個）のニコチネルパッチ+メール支援
募集期間	令和7年3月31日まで
対象者	喫煙中の被保険者（任意継続被保険者を除く）
募集人数	定員になり次第終了します（先着順）
参加費	無料
申込方法	コースを選択のうえ、QRコードより必要事項を入力 ①ノンスモ禁煙サポート ②パッチde禁煙サポート



プログラムの内容等に関するお問合せ先

株式会社リンケージ サポートデスク
TEL：0120-33-8916 メール：sd@linkage-inc.co.jp

事業に関する問い合わせ

倉庫業健康保険組合
TEL：03-3642-8436

いちご狩り

健康ハイキングのご案内

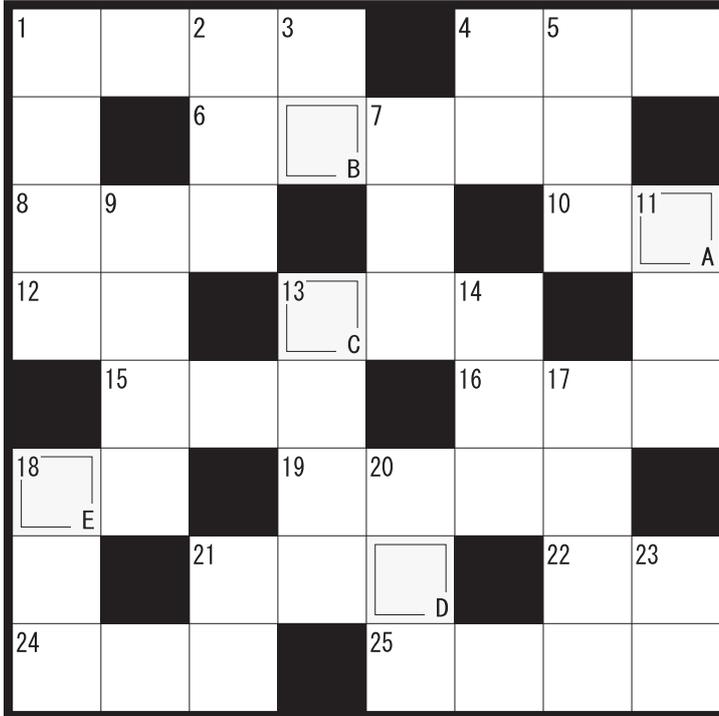


前年度、大変ご好評いただきました、いちご狩りの事前案内です。
皆様のご応募お待ちしております。

実施概要

開催日	令和7年1月2日（木）～令和7年2月28日（金）
開催場所	狭山ベリーランド 埼玉県狭山市堀兼1262-5
入園時間	9：00～15：00（赤い実が無くなり次第終了いたします） ※30分間の食べ放題
募集人数	1,000人
参加資格	当組合の被保険者・被扶養者
参加費	無料
申込方法等	健康ハイキングの申込方法等のご案内は、10月下旬に事業主、任意継続被保険者宛に通知を送付予定です。

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？



A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

©スカイネットコーポレーション

タテのカギ

- 「岡っ引き」とも呼ばれた、与力や同心の部下
- 授業や部活を終えた児童生徒が家に帰ること
- ユニコーンは頭に1本
- 速費（はやにえ）、高鳴きといえはこの小鳥
- タレントさんの控え室
- 天気予報で耳にする「強風__注意報」
- おしゃれ。お化粧したり、着飾ったり
- メートルやキロメートルで表す
- つけて匂いを身にまとう
- 他人に漏らすべからず！
- ちょっとしたことですぐにメソメソ
- __国会、__収入、__ニュース
- 力士がサイン代わりに色紙にペタリ
- SとLの間のサイズ
- 歓迎の意を表す、ハワイの花輪

ヨコのカギ

- __を とってこれると 泣く子かな／小林一茶
- 山形県を貫流する__川は日本三急流の一つ
- フクロウの一種。別名「声の仏法僧」
- 署名代わりに書判が様式化したもの
- ホクホクの__芋は秋の味覚
- 手紙や書類の封じ目に書く「」
- 「私費」の対義語
- やろうと思えばできること
- お出かけ前、鏡に向かい整える
- 対義語は「元金」
- 洋風の杖
- 旧称は活動写真
- 動物が仲間同士で形成する集団
- 第一代とされる__天皇
- 仏作って__入れず

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。

組合役員の就・退任について

《選定議員》

水津 健二 氏 (平田倉庫株式会社)	令和6年6月28日付	退任
鈴木 洋 氏 (日水物流株式会社)	令和6年7月 1日付	退任
大橋 信雄 氏 (平田倉庫株式会社)	令和6年9月 1日付	就任
花崎 信次 氏 (日水物流株式会社)	令和6年9月 1日付	就任

公 告

(事業所編入)

株式会社 米山鉄工所
千葉県 市川市 令和6年8月 1日付

(事業所所在地変更)

葵倉庫 株式会社
【変更前】 東京都荒川区
【変更後】 東京都渋谷区 令和5年9月15日付

(事業所削除)

旭運輸 株式会社
千葉県 松戸市 令和6年3月31日付
株式会社 ティソックス・ティソウ
東京都 江東区 令和6年4月 1日付

事業の概要 (令和6年8月末現在)

事業所数		359
被保険者数		男女計 17,359人 6,606人 23,965人
平均標準報酬月額		男女平均 391,745円 268,227円 357,697円
保険料調定額		月分 1,156,620,762円 累計 5,078,327,533円
保険給付費		月分 975,298,516円 累計 4,720,796,160円

鮭とさつまいもときのこの豆乳シチュー

●材料 (2人分)

- ・ 鮭……………2切れ (200g)
- ・ さつまいも……………1/2本 (125g)
- ・ 玉ねぎ……………1/2個 (100g)
- ・ まいたけ……………1袋 (100g)
- ・ しめじ……………1/2袋 (50g)
- ・ バター……………10g
- ・ 薄力粉……………大さじ2
- ・ だし汁……………200mL
- (A) みそ……………大さじ1
- (A) 塩……………少々
- (A) 豆乳……………200mL

●作り方

- ① 鮭はひと口大に切る。さつまいもは1cm厚さのいちよう切りに、玉ねぎは乱切りにする。まいたけとしめじは手でほぐしておく。
- ② 鍋にバターを入れて中火にかけ、鮭とさつまいも、玉ねぎを入れて2分ほど焼く。片面が焼けたら裏返し、まいたけ、しめじを加えて炒める。全体に油が回ったら、薄力粉を加えて全体になじませ、粉っぽさがなくなったら火を止める。
- ③ だし汁を加えてふたをし、弱めの中火で5分ほど煮る。全体に火が通ったら (A) を加え、沸騰しないように3分ほど温める。器に盛り、好みでパセリ (分量外) をふる。



1人分
エネルギー 369kcal
塩分 1.8g



POINT食材 さつまいも

さつまいもの皮には、抗酸化作用が期待できるポリフェノールの一種であるクロロゲン酸とアントシアニンが豊富に含まれます。それぞれ活性酸素の働きを抑制する効果があるといわれています。

■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

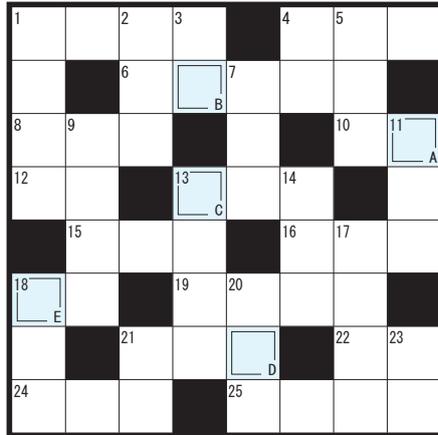
本誌のご感想などがございましたら、健保組合保健事業課までお寄せください。

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

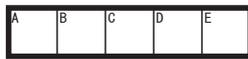


p15 『頭の体操タイム』 解答

【問題】



©スカイネットコーポレーション



タテのカギ

- 「岡っ引き」とも呼ばれた、与力や同心の部下
- 授業や部活を終えた児童生徒が家に帰ること
- ユニコーンは頭に1本
- 速費（はやにえ）、高鳴きといえはこの小鳥
- タレントさんの控え室
- 天気予報で耳にする「強風____注意報」
- おしゃれ。お化粧したり、着飾ったり
- メートルやキロメートルで表す
- つけて匂いを身にまとう
- 他人に漏らすべからず！
- ちょっとしたことですぐにメソメソ
- ____国会、____収入、____ニュース
- 力士がサイン代わりに色紙にベタリ
- SとLの間のサイズ
- 歓迎の意を表す、ハワイの花輪

ヨコのカギ

- ____を とってけると 泣く子かな／小林一茶
- 山形県を貫流する____川は日本三急流の一つ
- フクロウの一種。別名「声の仏法僧」
- 署名代わりに書判が様式化したもの
- ホクホクの____芋は秋の味覚
- 手紙や書類の封じ目に書く「~~ハ~~」
- 「私費」の対義語
- やろうと思えばできること
- お出かけ前、鏡に向かい整える
- 対義語は「元金」
- 洋風の杖
- 旧称は活動写真
- 動物が仲間同士で形成する集団
- 第一代とされる____天皇
- 仏作って____入れず

【解答】

