

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. 281
令和7年
1月号

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

02 新年のご挨拶

04 令和6年度
健康保険組合全国大会が開催されました



05 安心・安全なマイナ保険証を利用しましょう！

06 目指せ！健康長寿
「覚えておこう 冬の「血圧」のこと」

08 健康づくり施設のご案内

12 特定保健指導をご利用ください

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

倉庫業健康保険組合

新年のご挨拶



倉庫業健康保険組合
理事長 小泉 駿一

あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族の皆さまにおかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、日頃より当健康保険組合の事業運営に対し、多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

健保組合を取り巻く環境は、医療の高度化や高額薬剤の影響による医療費の増加に加え、本年はすべての団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となることで、今後、高齢者医療への拠出金はさらに増え続けることが予想されています。

それに加え、国では社会全体で子育てを支えるという理念のもと、「子ども・子育て支援金制度」を創設し、子育て世帯への支援が拡充されますが、令和8年度から保険料に上乗せして支援金の徴収が始まることにより、事業主および加入者の皆さまの負担が更に増えることが懸念されています。

このような状況の中、支え手となる現役世代も減少することから、国民皆保険制度の持続性を確保するためにも、全世代が能力に応じて支えあう、全世代型社会保障制度の早急な構築が望まれるところです。

また、医療DXの推進化により、昨年12月2日に従来の健康保険証の新規発行が終了し、マイナ保険証を基本とした仕組みに移行しました。しかしながら当組合のマイナ保険証の利用率は全国平均より僅かに低い状況となっております。

マイナ保険証を利用すると、質のよい医療が受けられるようになるほか、高額な医療費の支払いの際も、医療機関等での窓口負担が手続きなしで軽減されるなど、さまざまなメリットがありますので、ぜひマイナ保険証をご利用ください。

当健康保険組合といたしましては、皆さまが心身ともに健やかな毎日を送れるよう効果的な保健事業を実施し、健康増進をサポートしてまいります。皆さまにおかれましては、当健保組合が実施する各種健康づくり事業を積極的にご活用いただき、日々の健康づくりに留意され、医療費節減にご協力をいただきますようお願い申し上げます。

結びに、本年が皆さまにとって実り多き一年となりますことをご祈念申し上げて、新年のご挨拶とさせていただきます。

あけましておめでとうございます

選定議員

理事長	小泉 駿一	第一倉庫(株)
理事	大竹 広明	三信倉庫(株)
理事	鈴木又右衛門	太成倉庫(株)
理事	松本 邦宏	東洋埠頭(株)
理事	三田 友一	国立倉庫(株)
理事	山崎 元裕	(株)ヤマタネ
常務理事	喜内 範子	倉庫業健康保険組合
監事	鶴元 岳志	東京倉庫協会
議員	大川 光幸	倉庫業企業年金基金
議員	大橋 信雄	平田倉庫(株)
議員	醍醐 正明	醍醐倉庫(株)
議員	中井 敏昭	(株)帝国倉庫
議員	花崎 信次	日水物流(株)
議員	矢部 達也	昭和倉庫(株)
議員	吉田 裕彦	五十嵐冷蔵(株)

互選議員

理事	市嶋 健介	山手冷蔵(株)
理事	佐志田雄太	佐志田倉庫(株)
理事	戸所 邦弘	富士倉庫運輸(株)
理事	峯島 一郎	丸八倉庫(株)
理事	三好 將義	矢倉倉庫(株)
理事	和田 康政	東京団地倉庫(株)
理事	渡辺 貫治	旭倉庫(株)
監事	山田 邦博	千住倉庫(株)
議員	秋田 幸生	王子倉庫(株)
議員	池田 雅一	東京倉庫運輸(株)
議員	大石 嘉彦	大嘉倉庫(株)
議員	奥野 祥雄	東洋埠頭(株)
議員	澤地 守	弘立倉庫(株)
議員	丸山桂太郎	東神倉庫(株)

2025年
干支の話



巳の日に弁財天参詣で

金運・財運アップ!

巳は十二支の6番目にあたります。月は旧暦の4月、時刻は午前10時を中心とする2時間を表し、方位は南南東で、動物はへびがあてられます。草木の成長が極限に達した状態を表す「巳」であったものに、後に巳が割りあてられたといわれ、読み方の「み」は、へびの古語「へみ」よりきています。巳の日は弁財天の縁日で、金運・財運に恵まれる吉日とされます。弁財天は、元々は豊穰や音楽、知恵などをつかさどるインドの河の神で、日本に渡ってきた当初は、「弁才天」と書かれていました。後世、福德を授ける吉祥天や、財運の力を持つ人頭蛇身の宇賀神じんこうじよせんと同一視されることで、弁財天とも書かれるようになったのです。水とのかかわりの深い弁財天の使いは、古くから金運や商売繁盛を招くと考えられてきた白蛇です。巳の日にお参りをすると使いの白蛇が願いを聞き、弁財天に伝えてくれるといわれています。昔から、「へび皮の財布を持つと金運が上がる」「へびの抜け殻を財布に入れるとお金が入ってくる」などといわれますが、こうした言い伝えは弁財天と白蛇の金運・財運を背景に生まれたものなかもしれません。

令和6年度 健康保険組合全国大会が開催されました

現役世代を守るための改革断行を！ 2025年を乗り越え、未来につながる皆保険制度に



スローガン

去る10月24日、令和6年度の健康保険組合全国大会が開催されました。令和7年は「団塊の世代」がすべて後期高齢者となることから、令和6年は極めて重要な年です。国民の安心の礎である「国民皆保険制度」を次世代に残していくためには、国と保険者、医療提供者などの関係者をはじめとする国民全員がこの難局を乗り越える覚悟を決め、未来につながる改革への歩みを進めていかなければなりません。

未曾有の超高齢社会にあつて、国民皆保険制度を未来につなげていくため、現役世代を守る改革の断行を求め、健保組合は組織の総意をもって次の4項目を含む決議を採択しました。

▼皆保険を全世界で支える持続可能な制度の実現

世界に誇る皆保険制度を将来に引き継ぎ、持続可能な制度とするためにも、今こそ「現役世代の負担軽減」や「世代間の給付と負担のアンバランス解消」などの課題に道筋をつけ、皆保険制度を全世界で支える仕組みに改革しなければなりません。

▼医療の効率化に資する医療DXの推進

医療DXは、超高齢社会にあつて今後ますます医療需要が高まるわが国においては、限られた医療資源を適正に活用し、持続可能な社会保障制度を築くために不可欠な施策である。国民が、医療DXの重要な基盤であるマイナ保険証のメリットを実感していくためには、「全国医療情報プラットフォーム」の構築を進め、「電子処方箋の普及」、「電子カルテ情報の標準化」を推進し、国全体で社会生活に浸透させていくべきである。

▼安全・安心で効果的・効率的な医療提供体制の構築

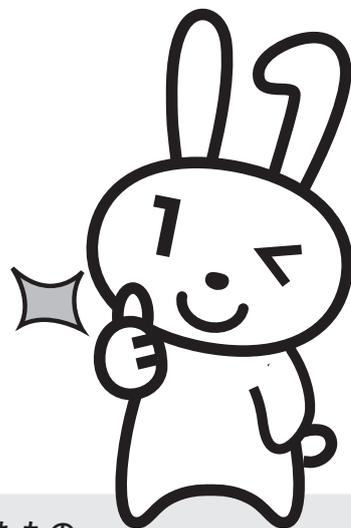
適切な医療サービスを確保し、質を向上させていくためには、医療機能の分化・連携の強化、かかりつけ医制度の構築など、国民にとってわかりやすく、安全・安心で、効果的・効率的な医療提供体制を構築していかなければならない。また、医療の重点化・効率化の観点から、保険給付範囲の見直しや薬剤処方適正化など「給付と負担の見直し」にも取り組むべきである。

▼健康寿命の延伸につながる健保組合の役割強化

今年度から始まった健康日本21（第3次）とも連携し、「第3期データヘルス計画」、「第4期特定健診・特定保健指導」、さらには第4期医療費適正化計画等を踏まえ、健保組合は、医療DXを活用しながら、これまで以上に保険者としての役割を強化し、先駆的な取り組みを実践していく。

安心・安全な

マイナ保険証を 利用しましょう！



マイナ保険証 とは？

マイナンバーカードに健康保険証の利用登録をしたもの。
マイナ保険証で受診すると、本人が同意した場合は、過去の診療・薬剤情報や
特定健診情報などを医師らが確認でき、より良い医療が受けられます。

マイナ保険証(マイナンバーカード)は安心して利用できます！

マイナンバーカードをマイナ保険証として利用しても、保険証の情報や
診療・薬剤情報、特定健診情報などはICチップに記録されません。

その他にも…

1 なりすましはできません

✓ 顔写真入りのため、対面での悪用は困難です。

2 プライバシー性の高い個人情報が入っていません

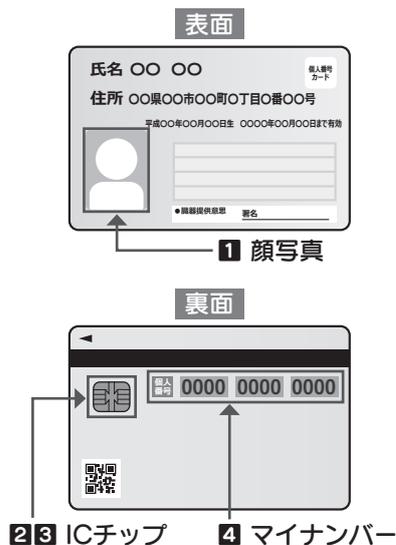
✓ ICチップ部分には、税や年金などの個人情報も記録されません。

3 オンラインでの利用には電子証明書を使います

✓ マイナンバーは使いません。

4 マイナンバーを見られても個人情報は盗まれません

✓ マイナンバーを利用するには、顔写真付き本人確認書類などでの
本人確認があるため、悪用は困難です。



セキュリティ対策

▶ 紛失・盗難の場合は、24時間365日体制で停止可能

マイナンバー総合フリーダイヤル (0120-95-0178)までご連絡を。

▶ アプリごとに暗証番号を設定し、 一定回数間違えると機能ロック

▶ 不正に情報を読み出そうとすると、 ICチップが壊れる仕組み



健康保険証利用登録の 詳細はこちらから

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】



寒くなると
危険が増える

監修：齋藤 幹
さいとう内科・循環器クリニック 院長

目指せ！

健康長寿

気温の
低下！

覚えておこう 冬の「血圧」のこと

最悪の場合、脳梗塞や心筋梗塞など命にかかわることもある「高血圧」。その原因は遺伝や塩分のとりすぎ、喫煙などさまざまですが、はっきりした自覚症状に乏しいのが「サイレントキラー」と呼ばれる理由です。

寒くなると、血圧が上がりやすくなる要因が増えます。環境により、絶えず変動しているのが血圧です。「自分は大丈夫」と油断せずに、血圧が上がりやすい季節であることを覚えておき、安全に過ごしましょう。



自覚症状はないのに…

血圧が高くなるとなぜ危険？

血圧が高いということは、血管の壁にかかる血液の圧力が高いということです。健康な血管には柔軟性がありますが、血管に圧力がかかり続けると柔軟性を失い、硬く、もろくなっていきます。これが動脈硬化で、ある日突然、詰まったり破裂したりすることがあり、命にかかわる危険な状態です。ゴムホースを想像してほしいのですが、硬化した部分に高い水压がかかり続けると、やがて耐え切れずに破裂してしまうことに似ています。

このような血管の変化が起きているにもかかわらず、目立った自覚症状がないのが高血圧の怖いところです。血圧が高くなると、頭痛やめまい、肩こりなどを訴えることがありますが、血圧とは関係なく起きるありふれた症状のため、高血圧が原因だと疑うのは難しいでしょう。現実的には自覚症状に頼らず、健診結果で自分の血圧を把握しておくことが重要です。



血圧の「上」と「下」、 どっちが重要？

大きな圧力がかかっている「上」の血圧のほうを気にしがちですが、「下」が高い場合でも高血圧と判定されます。「上」も「下」も重要と覚えておきましょう。

なお、「下」が低ければ低いほどよいかというところでもありません。「上」と「下」の差のことを「脈圧」といいますが、正常値は40～60の間です。これより大きくなって、小さくなくても動脈硬化が進んでいる可能性があります。

健診結果はどうでしたか？ 注意したい血圧の数値

収縮期血圧(最高血圧)

130(140)mmHg以上

いわゆる「上」の血圧です。心臓が収縮して血液を送り出した際のもっとも血管に圧力がかかっている状態の数値です。

拡張期血圧(最低血圧)

85(90)mmHg以上

いわゆる「下」の血圧です。心臓が収縮した後、拡張した際のもっとも血管に圧力がかかっていない状態の数値です。

※()内の数値は受診勧奨判定値です。この数値以上になったら、医療機関を受診しましょう。

熱いお風呂



42℃以上の熱いお風呂は血管を収縮させ、血圧を上げてしまいます。

飲みすぎ



少量のアルコールは血圧を下げますが、飲みすぎると血圧を上げてしまいます。おつまみは塩分が多いことにも注意が必要です。

運動不足



汗をかく習慣がないと、体内に余分な塩分をためこみやすくなります。また、肥満も高血圧のリスク要因になります。

塩分のとりすぎ



冬は口内の乾燥から味覚感度が下がり、濃い味を求めがちです。

危険を減らす！

寒い季節の血圧管理

若い人でも、食事後や飲酒後にお風呂に入ると、ヒートショックが起こることがあります。また、塩分をとりすぎると、体内の塩分濃度のバランスをとるため血液中の水分量が増え、血圧が上がります。ヒートショックを防ぐため温度差を減らすこと、血圧を上げないために塩分をとりすぎないことが冬の血圧管理の基本です。少しでも危険を減らすために、意識しておきましょう。

温度を管理

入浴時は、脱衣所や浴室を暖めておくことに加え、熱すぎのお湯に浸かることは避けましょう。ぬるめのお湯にゆっくり浸かれば、副交感神経が刺激されてストレスも軽減できるため一石二鳥です。



また、意外に危険なのが起床時に布団から出るときです。冬の朝方、寝室の室温はかなり低くなっています。タイマーでエアコンを設定しておくなど、布団の中と室内の温度差を少なくしておきましょう。



塩分を管理

温かい汁物がほしくなる季節ですが、汁物には塩分が多く含まれています。汁はなるべく残すようにしましょう。また、宴会が多くなる季節のため、飲みすぎ・食べすぎにも注意しましょう。



冬でも体を動かして、汗をかくことも重要です。外は寒いので、フロア移動など屋内で汗をかくことのできるチャンスを逃さないようにしましょう。



WHO（世界保健機関）は血圧の上昇などを防ぐため、冬の室温を最低でも18℃以上にすることをすすめています。日本の住宅の多くがこれを下回っています。光熱費の節約にもつながりますので、二重窓などの断熱リフォームもご検討ください。

たまたま健診で低いことも…

健診以外でも、血圧を測っておくと安心です

健診では血圧が正常なのに、実際は健診以外のタイミングで高血圧になっている人がいます。このような状態を「仮面高血圧」といい、頼みの綱の健診で見逃されてしまうため、適切な治療や生活習慣改善につながらず高血圧を悪化させてしまうおそれがあります。

仮面高血圧のリスクが高いのは、血圧がやや高めの人、喫煙者、お酒をよく飲む人、ストレスが多い人、肥満の人などです。血圧は1日のうちでも20～30mmHg程度は変動するため、チャンスがあればさまざまなタイミングで測っておくと安心です。



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。

日帰り『温泉施設』のご紹介



豊島園庭の湯

<https://www.seibu-leisure.co.jp/niwanoyu/index.html>



緑に囲まれ、静かな時間が流れる「大人の湯処」

池袋から西武池袋線で14分、豊島園の駅から徒歩2分でたどり着くことができる「豊島園 庭の湯」。

四季折々の草花や季節の移り変わりを身近に感じることができ、温泉につかりながら美しい風景を楽しむことができます。

天然温泉をはじめ、健康促進に役立つパーデプールやサウナ、旬の味覚をお楽しみいただけるお食事処、日々の疲れを癒せるリラクゼーションエリアなど館内施設も充実しています。こだわりの大人の癒し空間で都会の喧騒を忘れやすらぎの時間を過ごしてみませんか。

○利用料金 【営業時間10:00~23:00 (最終受付22:00)】

区 分		一般料金	利用者負担
大人 (中学生以上)	平日	2,370円	1,250円
	土日祝日	2,670円	1,450円
	特定日	2,770円	1,500円

※中学生未満の方はご利用できません。

※入館料には館内着・タオル・バスタオルのレンタル料金が含まれます。

※利用料金は都合により、変更となる場合がございます。

○アクセス

電車 西武鉄道豊島園駅から徒歩2分

都営大江戸線 豊島園駅から徒歩3分



万葉倶楽部グループ (全国9施設)

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



万葉倶楽部グループは、全国に日帰り温泉施設を展開しています。温泉は24時間営業(一部例外あり)で、サウナ、岩盤浴といった温浴設備が充実しており、食事処、休憩処、リラクゼーションといったサービスも充実しています。



①北海道旭川高砂台	万葉の湯	北海道旭川市高砂台1丁目1-52	TEL:0166-62-8910
②北海道ふとみ銘泉	万葉の湯	北海道石狩郡当別町太美町1695	TEL:0133-26-2130
③東京・湯河原温泉	万葉の湯	東京都町田市鶴間7-3-1	TEL:042-788-4126
④横浜みなとみらい	万葉倶楽部	神奈川県横浜市中区新港2-7-1	TEL:0570-07-4126
⑤はだの・湯河原温泉	万葉の湯	神奈川県秦野市河原町2-54	TEL:0463-85-4126
⑥小田原お堀端	万葉の湯	神奈川県小田原市栄町1-5-14	TEL:0465-23-1126
⑦沼津・湯河原温泉	万葉の湯	静岡県沼津市岡宮1208-1	TEL:055-927-4126
⑧京都 竹の郷温泉	万葉の湯	京都府京都市西京区大原野東境谷町2-4	TEL:075-333-4126
⑨神戸ハーバーランド温泉	万葉倶楽部	兵庫県神戸市中央区東川崎町1-8-1プロメナ神戸	TEL:078-371-4126

※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。



東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム 「サンクス・フェスティバル」 パスポート

会員
限定

期間中、通常の1デーパスポート※価格より

※東京ディズニーランド。または東京ディズニーシー。どちらかのパークを開園時間から楽しめるチケットです。

大人 (18才以上)	中人 (中学・高校生 12~17才)	小人 (幼児・小学生 4~11才)
500円お得	400円お得	300円お得

お手元のコーポレートプログラム利用券と併用するとさらにお得!

実施期間

2025年1/6(月) - 3/14(金)

●販売期間: 2024年11月6日(水) 14:00~2025年3月14日(金) ※パークチケットは、2カ月先の同日分まで順次販売されます。

●対象日: カレンダーの ■ 部分の日付が対象日です。実施期間中、土日祝日を含め全日が対象!

2025年 1月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2025年 2月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

2025年 3月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

詳細のご確認、ご購入は

利用者用サイト

から! ▶▶▶▶▶▶

コーポレートプログラム
利用者用サイト 検索

※購入には、団体番号とプランパスワードが必要になります。



◆契約団体番号

1522 (半角)

◆プランパスワード

festhx24 (半角英数)

を入力し、購入手続きに進んでください。

ご購入にあたって

- 購入後のキャンセル、払い戻しはできません。
- チケット購入に必要な情報および購入したチケットを購入対象者以外の第三者に対し、有償・無償問わず譲渡(インターネットオークションへの出品含む)はできません。
- 本内容は、予告なく変更または終了する場合があります。

※本内容は、予告なく変更または終了する場合があります。※写真・イラストはイメージです。 ©Disney

付加給付金等の
申請もれは
ありませんか？

「医療費のお知らせ」を 2月にお送りします

組合では、皆さんに医療費の実態をご理解いただくとともに、医療機関等からの誤請求の防止等の医療費適正化を図るため、皆様の診療内容を記載した「医療費のお知らせ」を世帯単位で2月上旬にお勤めの事業所（任意継続被保険者の方はご自宅へ）を通じてお配りいたします。

お手元に届いた際は、受診した医療機関や日数に誤りがないかご確認をお願いします。

高額療養費・付加給付金のご申請も忘れずに！

「医療費のお知らせ」には高額療養費・付加給付金の支給状況を掲載しております。未請求のもの（下表参照）があれば速やかに組合へご申請いただきますようお願いいたします。

なお、高額療養費・付加給付金の申請方法については組合ホームページをご参照ください。

また、高額療養費・付加給付金は、診療月の翌月1日から2年以内に請求がないと、時効により権利が消滅しますのでご注意ください。

診療区分	一部負担額(円)	公費負担額(円)	健保組合から還付される額		備考
			高額療養費(円)	付加給付金(円)	
入院	57,600	0	0	17,600	*
医科外来	1,000	0	0	0	
調剤	500	0	0	0	
入院	100,000	0	42,400	17,600	
医科外来	1,500	0	0	0	
医科外来	38,000	0	0	0	
調剤	10,000	0	0	0	

* があるものは給付金をお支払済です。

* がないものが未請求です。

薬局での負担は、処方箋を交付した外来分と合算でき、合算額が41,000円以上となれば付加給付金に該当します。
(左記の例は合計48,000円になるため8,000円の付加給付金を支給)

※70歳以上や特定疾病に該当している方は上記と計算方法が異なる場合があります。詳しくは当組合までお問合せください。

※*がない場合であっても、以下に該当する場合は、申請の対象とならないことがあるため注意が必要です。

- ①一部負担額の全部または一部について、国や自治体から医療費助成を受けられている場合
- ②第三者行為（交通事故等）による傷病で加害者側から医療費の補償を受けられている場合
- ③学校内でのおケガで日本スポーツ振興センターの給付の対象となった場合

「医療費のお知らせ」を利用して医療費控除の申告手続きをされる方へ

「医療費のお知らせ」は、確定申告の医療費控除を申告する際の添付書類としても利用できます。ただし、医療費控除の申告の対象となる令和6年11月12月診療分は掲載されていないため、申告の際は、医療機関発行の領収書にもとづいて、「医療費控除の明細書」をご自身で作成していただくことになります。

なお医療費通知の情報は、マイナポータル上で閲覧することができます。マイナポータルへ情報が反映されるタイミングは受診された月の翌々月となるため、令和6年11月12月の医療費は、令和7年2月10日頃から確認できる予定となっています。（マイナポータルの医療費通知情報には、はりきゅう・マッサージ施術や柔道整復療養費など一部含まれない医療費があります）

マイナポータルからe-Taxに連携すると、確定申告書に12月までの医療費通知情報を自動入力できるようになるため、マイナポータル連携の利用を希望する際は、国税庁HP「マイナポータル連携特設ページ」及び「マイナポータル連携を利用するまでに行う事前準備」をご確認ください。

マイナポータル連携特設
ページはこちら



マイナポータル連携を利用
するまでに行う事前準備



令和5年度 特定健診・特定保健指導の結果報告

特定健診

特定健診は、対象者19,282人のうち15,557人の受診がありました。受診率は80.7%と当組合の目標値を下回っていますが、被保険者は目標値を上回りました。しかし、被扶養者は前年度より受診率は上昇していますが、目標値を大きく下回っています。

●特定健診の受診状況

区分	対象者	受診者	受診率	目標値
被保険者	15,316人	14,051人	91.7%	91.3%
被扶養者	3,966人	1,506人	38.0%	66.6%
合計	19,282人	15,557人	80.7%	85.0%

特定保健指導

特定保健指導は、対象者3,297人のうち449人の利用（終了）がありました。

実施率は13.6%で令和4年度から0.3ポイント低下しました。

実施率が前年度より低下しており、当組合の目標値を下回る状態が続いています。

●特定保健指導の実施状況

区分	対象者	実施者	実施率	目標値
動機付支援	1,215人	225人	18.5%	42.3%
積極的支援	2,082人	224人	10.8%	23.1%
合計	3,297人	449人	13.6%	30.0%

＼コース名称を変更しました！／

令和7年度 春季会場別女性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、（一社）東京都総合組合保健施設振興協会（東振協）と協力して『会場別女性生活習慣病健診』を実施しています。

なお、令和7年度春季より、「会場別婦人生活習慣病健診」のコース名称を「会場別女性生活習慣病健診」へ変更しました。

令和7年度の申込が
スタートします

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。

◆実施期間

令和7年4月～令和7年8月

◆対象者

35歳以上の女性で受診当日に組合員の資格がある方

◆健診費用

5,500円（受診者負担額）

◆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、組合ホームページでご案内しております。

◆申込方法

次の①、②のいずれかの申込方法により、お手続きください。

①書面による申込み

所定申込用紙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組合までご提出ください。

申込書は組合ホームページ（<https://www.sokokenpo.or.jp>）よりダウンロードいただけます。

②オンラインによる申込み

東振協のサイトからご受診者が、直接、お申込みください。この場合、当組合への所定申込用紙の提出は不要です。

※組合ホームページ「健保からのお知らせ」からもアクセスいただけます。

※オンライン申し込みの際は、被保険者証等に記載されている当組合の保険者番号【06134522】および「記号」・「番号」の入力が必要です。

東振協

検索

東振協ホームページから「オンライン申込サイト」へ

女性生活習慣病予防健診
特定健診（会場集合型）

オンライン
申し込みのご案内

バナーを
クリック！

◆支払い方法

実施会場一覧表の「受診者負担金精算方法」をご確認のうえ、受診者が直接、健診機関にお支払いください。

受診者負担金精算方法

1. 窓口精算 健診会場内での現金払い

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のお振込み。送金手数料は受診者負担。

◆申込期限

①書面申込…令和7年1月10日（金）組合必着

②オンライン申込…令和7年1月14日（火）

◆その他

健診の詳細は、被保険者のお勤めの事業所、または組合保健事業課までご連絡ください。 組合保健事業課 ☎03（3642）8436

プロの
サポートで
健康づくり！

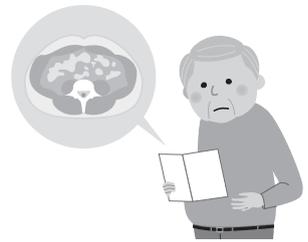
特定保健指導をご利用ください

対象になった方には当組合からご連絡をさしあげます。費用は健保組合が負担するので無料です。ご自身の健康のためにも特定保健指導を積極的に受けてください。

健診を受けた後の行動が大切です！

運動不足や不規則な食生活、喫煙等が積み重なり、お腹まわりに内臓脂肪がたまることで高血圧、高血糖・脂質異常等が進行しやすくなり、生活習慣病になりやすくなっている状態のことをメタボリックシンドロームといいます。

この状態を放置していると、動脈硬化等が急速に進み、脳血管疾患や心疾患等の重大な病気になる危険度が高くなります。特定保健指導を受けて、生活習慣を見直し、適度な運動やバランスの良い食事、禁煙等に取り組むことが重要です。



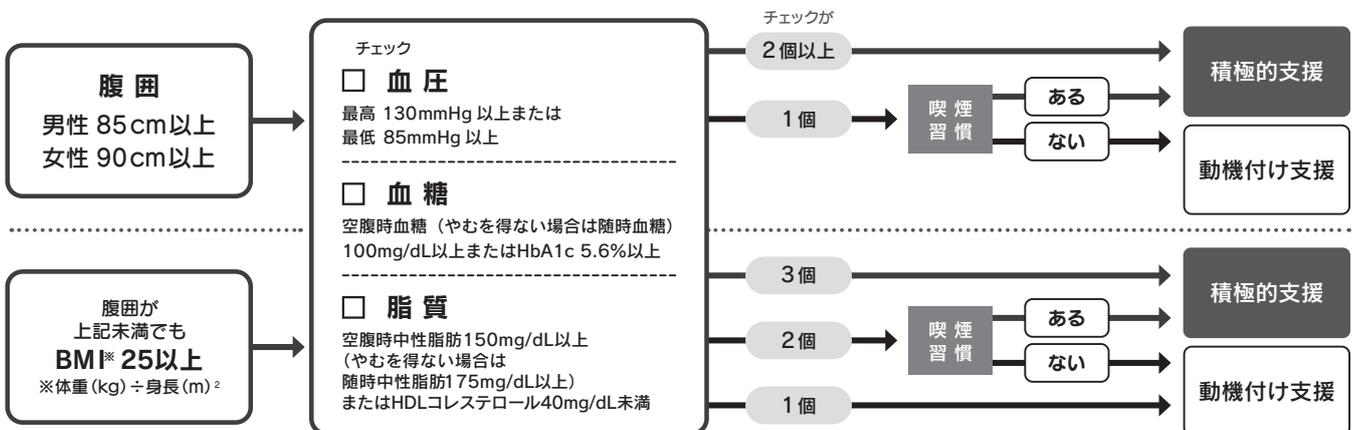
特定保健指導とは

健診を受けた結果、メタボリックシンドロームのリスクのある40～74歳の方を対象に行う健康サポートです。健康に関するセルフケア（自己管理）ができるように、健康づくりの専門家である保健師や管理栄養士等が寄り添ってサポートします。

特定保健指導の対象者の決め方

特定健診の検査項目のうち「内臓脂肪の蓄積（腹囲、BMI）」「血圧」「血糖」「脂質」の結果に着目して、メタボリスクが高い方が特定保健指導の対象者となります。

メタボリスクの度合いに応じて「動機付け支援」（初期のメタボリスクがある方が対象）か「積極的支援」（メタボリスクが重複している方が対象）のどちらかの特定保健指導を受けるかが決まります。



※糖尿病、高血圧症、脂質異常症の薬を服薬中の方は特定保健指導の対象外です。また、65～74歳の方は積極的支援に該当しても動機付け支援となります。

特定保健指導の内容

特定保健指導ではあなたの健康に向けた目標と行動をサポートします！特定保健指導が健康や生活習慣を見直す機会となっています。

STEP① 目標と行動計画の設定

20～30分の初回面談

ライフスタイルや体の状態に合わせて、運動や食事、喫煙、飲酒等の生活習慣の改善に向けた取り組みを個別具体的に提案。健康に向けた目標と行動計画を一人ひとりに寄り添って考えます。

STEP② 3～6か月チャレンジ

行動計画の実践

STEP①で考えた具体的な行動計画を実践。保健師や管理栄養士等が応援します。

STEP③ GOAL！

目標達成度のチェック

減量等、目標を達成できたかの確認を行うとともに、引き続きの健康づくりについての取り組みをアドバイスします。

乾燥対策、心筋梗塞・脳梗塞予防に 冬の「かくれ脱水」に注意!



1日に水をどのくらい飲んでますか? 空気が乾燥している冬、気づかないうちに体から水分が失われ、自覚症状がないまま脱水症状の前段階「かくれ脱水」を起こしていることがあります。

かくれ脱水かも?

いくつか症状があるなら、要注意

かくれ脱水とは、気づかないうちに脱水症の一步手前の状態になってしまうことです。体の水分が足りないと、皮膚がかさかさしたり、鼻が乾いて詰まるような感じになったり、目の粘膜が乾いて目がショボショボ疲れやすくなるなど、さまざまな不調が現れます。さらに脱水症状が進行すると、脳梗塞や心筋梗塞などのリスクも高まります。かくれ脱水になる前に体の水分不足に気をつけましょう。

※脱水症の目安は、体重の2~3%の水分が失われた状態。

かくれ脱水は1%が目安。

マスク着用でのどの渇きを感じにくい

この季節にかくれ脱水になりやすいのは、空気の乾燥と暖房の使用により、皮膚などから無意識のうちに水分が失われやすくなるからです。東京の平均湿度は2022年9月は81%ですが、1月は52%です(気象庁ホームページ)。冬の室内は、暖房により屋外より湿度が10~20%低くなるといわれています。



夏は熱中症予防で水分摂取を心がけますが、冬は夏よりものどの渇きを感じにくくなるのに加え、マスクをしていると保湿効果があるため、のどの渇きをさらに感じにくくなります。マスクの着脱が面倒なことも重なり水分を摂る回数が減り、結果、水分摂取量が減ってしまうのです。

Check

かくれ脱水チェック!

こんな症状はありませんか?

- の中がネバつく。
- 皮膚がかさつき、つやがなく乾燥している。
- 便秘になった。
- 足のすねがむくんで、靴下を脱いだゴム跡が10分以上残る。
- 目が乾いてショボショボする。
- 足がつりやすい。
- 手の甲をつまんで、離れた後、つまんだ跡が3秒以上残る。
- だるさやめまい、立ちくらみなどがする。

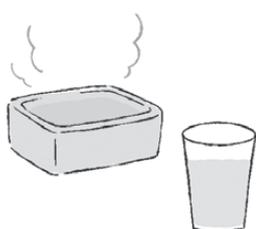
乾燥が進むと血液ドロドロに

体の乾燥が進むと、血液は濃度を増しドロドロの状態になります。血液の流れが悪くなって血栓ができやすくなると、脳梗塞や心筋梗塞のリスクを高めます。就寝中は水分を摂らず汗をかくので、脳梗塞は冬の明け方に起こりやすいといわれています。

毎日できるかくれ脱水予防策

① こまめに水を飲む

- 飲み水で1日1.2Lを摂るように。1回200~250mL(コップ約1杯)を5~6回(2時間おきくらい)に分けて飲みましょう。
- 朝起きたとき、食事ごと、入浴後にコップ1杯の水を飲む。



② 加湿器で室内の湿度を調節、皮膚からの水分蒸発を防ぐ



③ 部屋の換気を2~3時間に1回行い、部屋の乾燥を防ぐ



公 告

(事業所削除)
井田 株式会社
東京都千代田区

令和4年11月1日付

井田ビルディングサービス 株式会社
東京都千代田区 令和4年11月1日付

卒煙、チャレンジ

禁煙キャンペーン

参加者まだまだ募集中!!

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、二次元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い合わせ先

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

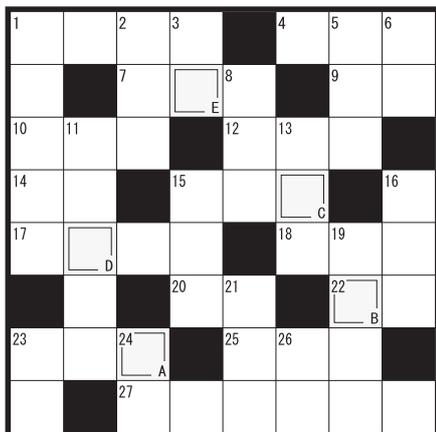
事業に関する問い合わせ

倉庫業健康保険組合
TEL: 03-3642-8436

ひらめき
頭の体操タイム

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

- 国技館で開催される、大相撲の一月興行
- サポートすること
- はじめめた所にはやすい
- 具は、卵・はんぺん・大根など
- ウナギに刺して蒲焼きに
- すまい。終の
- 月の満ち欠けを元に作られた昔の暦
- 車のスピードを表す
- カメラで合わせる焦点
- 七__八起き
- 収穫した野菜を市場へ
- 競走馬に乗るジョッキー
- 料理の「さしすせそ」の「し」
- ブドウとバナナに共通する数え方
- 大地を潤す恵みの雨

ヨコのカギ

- 高座に上がり、お笑いを一席披露
- 「その日は確か…」などとたどる
- 七福神の1人で、鯛と釣り竿を持つ
- 師匠のもとで修行中
- 曲亭__著『椿説弓張月』
- 玉ねぎを細かく__切りに
- 漢詩や和歌を数える語
- 『ゲルニカ』で知られる画家
- 気をつけること
- 広大な湿原がある、北海道の市
- 勝負は__の運
- 2本立ててブイサイン
- 寝具用のシーツ
- 歴史上、実際にあったこと
- 野球で、レフトとセンターの間のこと

©スカイネットコーポレーション

A B C D E



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。

事業の概要 (令和6年11月末現在)

事業所数		357	
被保険者数		男女	17,371人
		計	24,125人
平均標準報酬月額		男女	396,189円
		平均	270,475円 360,994円
保険料調定額		月分	857,962,178円
		累計	7,649,861,081円
保険給付費		月分	963,204,987円
		累計	7,586,256,426円

レッツエンジョイ
ヘルシー・ウォーキング

vol.80

新紙幣の肖像・
北里柴三郎ゆかりの地をめぐる

白金台

新紙幣の千円札の肖像には、破傷風を予防・治療する方法を開発するなどの功績により「近代日本医学の父」と呼ばれた北里柴三郎が採用されました。北里柴三郎ゆかりの地が多く点在する白金台をめぐるコースを紹介します。



北里柴三郎記念博物館

1964年に北里研究所創立50周年記念事業の一環として開設。北里柴三郎の研究・教育・医療の世界的な偉業を、常設展や定期的な特別展により紹介しています。児童や一般の方々、専門家に至るまで、さまざまな人が楽しめるよう、展示に工夫を凝らすとともに、解説用タッチパネルや資料検索・閲覧用PC等も設置しています。



港区立郷土歴史館

2018年に開館。出土した縄文土器やクジラの骨格標本など、本物に触れたり、プロジェクションマッピングやタッチパネルを活用しながら港区の自然・歴史・文化を学ぶことができます。



近代医科学記念館

伝染病研究所として1892年に設立され、半世紀以上にわたり日本の伝染病研究の中心となりました。その時代の貴重な歴史的資料の保存と紹介を行っています。



国立科学博物館附属 自然教育園

日本の国立科学博物館が所有する緑地。自然本来の姿に近い状態を残そうという考えのもと運営されています。目黒駅から徒歩10分という距離にありながら、豊かな自然を感じることができます。



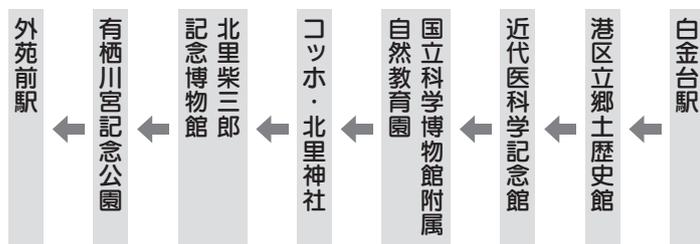
コッホ・北里神社

北里柴三郎が、師である世界的細菌学者ローベルト・コッホの死を悼み建てた神社。現在は北里柴三郎とコッホがともに祀られ、北里研究所・北里大学の守護神として崇敬報恩のしるしとなっています。



有栖川宮記念公園

有栖川宮記念公園は、江戸時代は南部藩の下屋敷でしたが、明治29年に有栖川宮家の御用地となり、その後、記念公園として一般開放。都心では貴重な豊かな自然を感じられる公園として、四季折々の花木が楽しめます。



スタート 白金台駅

ゴール 外苑前駅

歩行時間 約2時間

歩行距離 約7km

サラダケールと鶏肉のナッツサラダ

●材料 (2人分)

- (A) ヨーグルト……………大さじ2
- (A) にんにく (すりおろし)……………少々
- (A) 粉チーズ……………大さじ1
- (A) 酢……………大さじ1/2
- (A) きび糖……………小さじ1/2
- (A) 粗挽き黒こしょう……………適量
- ・鶏むね肉 (皮なし)……………1枚 (220g)
- ・塩……………小さじ1/4
- ・かぼちゃ (角切り)……………50g
- ・サラダケール (一口大にちぎる)……………1袋 (100g)
- ・ミニトマト (2等分)……………5個
- ・アボカド (角切り)……………1/2個
- ・無塩ミックスナッツ (細かく砕く)……………15g

●作り方

- ① (A) を混ぜ合わせてドレッシングを作っておく。
- ② 鶏むね肉に塩をふり、フォークでまんべんなく穴を開ける。
- ③ 耐熱容器に②の鶏むね肉とかぼちゃを入れ電子レンジ (600W) で2分半、鶏むね肉を裏返してさらに2分半加熱する。
- ④ ③の粗熱がとれたら、鶏むね肉を角切りにする。
- ⑤ 皿にサラダケール、ミニトマト、かぼちゃ、アボカド、鶏むね肉を盛りつける。
- ⑥ ナッツを散らし、最後にドレッシングを回しかける。

1人分
エネルギー 350kcal
塩分 0.8g



■レシピ開発 今村 結衣 (管理栄養士) ■撮影・スタイリング Tokyo Trend Kitchen

POINT

ケールはビタミンC やカロテンが豊富です。抗酸化作用によって、血管の老化予防が期待できます。鶏肉は皮をとるだけで脂質とカロリーを大幅に抑えられ、ヘルシーに仕上がります。

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

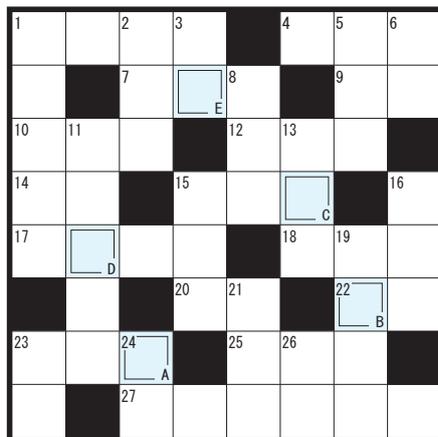
本誌のご感想などがございましたら、健保組合保健事業課までお寄せください。

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

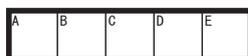


p14 『頭の体操タイム』 解答

【問題】



©スカイネットコーポレーション



タテのカギ

- 1 国技館で開催される、大相撲の一月興行
- 2 サポートすること
- 3 じめじめした所にはやすい
- 5 具は、卵・はんぺん・大根など
- 6 ウナギに刺して蒲焼きに
- 8 すまい。終の_____
- 11 月の満ち欠けを元に作られた昔の暦
- 13 車のスピードを表す
- 15 カメラで合わせる焦点
- 16 七_____八起き
- 19 収穫した野菜を市場へ
- 21 競走馬に乗るジョッキー
- 23 料理の「さしすせそ」の「し」
- 24 ブドウとバナナに共通する数え方
- 26 大地を潤す恵みの雨

ヨコのカギ

- 1 高座に上がり、お笑いを一席披露
- 4 「その日は確か…」などとたどる
- 7 七福神の1人で、鯛と釣り竿を持つ
- 9 師匠のもとで修行中
- 10 曲亭_____著『権説弓張月』
- 12 玉ねぎを細かく_____切りに
- 14 漢詩や和歌を数える語
- 15 『ゲルニカ』で知られる画家
- 17 気をつけること
- 18 広大な湿原がある、北海道の市
- 20 勝負は_____の運
- 22 2本立てでバイサイン
- 23 寝具用のシート
- 25 歴史上、実際にあったこと
- 27 野球で、レフトとセンターの間のこと

【解答】

