

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. **283**
令和7年
7月号

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

02 マイナンバーカードの
保険証利用登録のお願いについて

04 マイナンバーカードの電子証明書の更新を
お忘れなく！

06 「スイッチOTC医薬品」という選択肢があります！

08 健康づくり施設のご案内

12 令和7年度 秋季会場別女性生活習慣病健診のご案内

13 熱中症を予防する夏のルーティン

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

マイナンバーカードの保険証利用 登録のお願いについて

以下の手順で保険証利用登録を実施してください

1 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

申請

※以下から選択

1

スマホから パソコンから
オンライン申請

2

証明写真機
から

3

郵送

受け取り

①ハガキが届く
②受け取りに行く



詳しくはこちら



マイナンバーカード
総合サイト

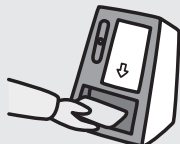
2へ

2 マイナンバーカードをお持ちの方は保険証利用の申込み

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、申込みが必要です。 ※以下から選択

医療機関で

- ☑ 医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダーから申し込めます



スマホから

- ☑ 下記3つを準備

- ①マイナンバーカード
- ②マイナンバーカード読取対応のスマホ
- ③アプリ「マイナポータル」のインストール

マイナポータル



iPhone



Android

- STEP1 「マイナポータル」を起動する。
- STEP2 ログインする。
- STEP3 健康保険証の登録状況を確認する。
- STEP4 案内に従って利用登録をする。



セブン銀行ATMで

- ☑ 必要なものはマイナンバーカードのみ！

ATM 画面

マイナンバーカード
での手続き

健康保険証
利用の申込み



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、重複検査を防ぎ、自身の健康・医療データに基づくより適切な医療を受けられます。
※本人の同意なく情報が共有されることはありません。
- 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します。
※本人の同意なく情報が共有されることはありません。
- 旅行先や災害時に受診する際も、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手でき、医療費控除の確定申告が簡単にできます。
- 医療費が高額な場合に申請する「限度額適用認定証」が不要になります。
- 就職や転職後の保険証の切り替え・更新が不要。
※新しい保険者による登録手続きが必要です。
- 高齢受給者証の持参も必要なくなります。

マイナンバーカードでの 受診前には登録情報の確認を！

ご自身の健康保険証情報がシステムに
正しく登録されているか確認をお願いします。

スマホ等のマイナポータル(わたしの情報)上でご確認いただけます。

🔍 確認方法



1. マイナポータルにログインします。

2. ログイン後、「健康保険証」を押します。

3. 健康保険証のページが表示されます。「資格情報」から、登録されている健康保険証情報をご確認いただけます。

初めての利用時など、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、
念のため、マイナンバーカードとあわせて健康保険証を携行してください。

💡 医療機関等にある顔認証付きカードリーダー上での健康保険証利用登録時は、このような画面が表示されます

医療機関・薬局に設置されている顔認証付きカードリーダー上で利用登録を行った場合も、利用登録が正常に完了しているか否かを確認することができます。

- ▶ 登録が正常に完了している場合は、「マイナンバーカードの保険証利用登録が完了しました。」と画面に表示されます。
- ▶ データ登録に時間を要している場合は、「あなたの保険証情報がシステムに登録されていないため、保険証利用登録できませんでした。」と画面に表示されます。

正常に完了した場合

マイナンバーカードの
保険証利用登録が
完了しました。

資格情報を取得する

データ登録に時間を
要している場合

あなたの保険証情報がシステムに登録されていないため、保険証利用登録できませんでした。

マイナンバーカードを取り出し、受付窓口までお越しください。

お勤め先、又はお住まいの市区町村へお問い合わせください。

◆厚生労働省HP掲載資料一部加工

ご不明点等がある場合や情報が正しく登録されていない場合には、
マイナンバー総合フリーダイヤル(0120-95-0178)もしくは
ご加入の健康保険組合にお問合せください。

マイナンバーカードの 電子証明書の更新を お忘れなく！

マイナンバーカードに搭載されている電子証明書には5年の有効期限があります。有効期限が切れるとマイナ保険証としてはもちろんe-Tax等の電子申請や証明書のコンビニ交付などを利用できなくなります。ご自身の有効期限を確認し、忘れずに更新をしましょう。

有効期限が切れると…

コンビニで住民票の写しを
取得しようとしたら
使えませんでした…

なんてことも…



CHECK! ① 電子証明書の有効期限 **5** 年

マイナンバーカードに搭載されている電子証明書の有効期限は、発行から5回目の誕生日です

有効期限の約3カ月前にお住まいの市区町村より「電子証明書有効期限通知書」が届きますので、市区町村窓口で更新手続きをしてください。

※電子証明書…「署名用電子証明書」と「利用者証明用電子証明書」の2種類あり
それぞれパスワードが設定されています。

※代理人による手続きが可能です。オンラインによる手続きはできません。

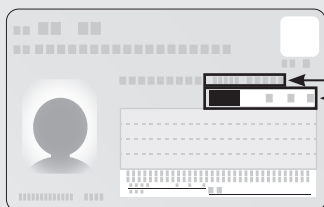
※有効期限切れから3カ月間は引き続きマイナ保険証で受診できますが、保険資格情報の提供のみで、診療情報・薬剤情報等の提供はできません。

**2025年は
約1,500万人が
期限切れ！**

有効期限ってどこで確認できるの？

マイナンバーカードの券面に記載されています。記載がない場合はマイナポータルからご確認ください。

マイナポータル▶



マイナンバーカードの有効期間

▶発行から10回目の誕生日
(未成年者は5回目) まで

電子証明書の有効期間

▶年齢問わず発行から
5回目の誕生日まで

CHECK! ② マイナンバーカードの有効期限 **10** 年

マイナンバーカードは、発行から10回目の誕生日まで（18歳未満は発行から5回目の誕生日まで）が有効期限となります。「有効期限通知書」が届いたら下記のいずれかの方法で更新手続きをしてください。

更新手続き方法

スマートフォン

証明写真機

パソコン

郵送

※申請から受取までに1カ月程かかります。受取までの間に有効期限切れとならないよう余裕をもって申請しましょう。
※新しいマイナンバーカードを受取の際は、有効期限切れのマイナンバーカードの返納が必要です。返納がないときは、手数料1,000円（電子証明書が不要のときは800円）がかかります。

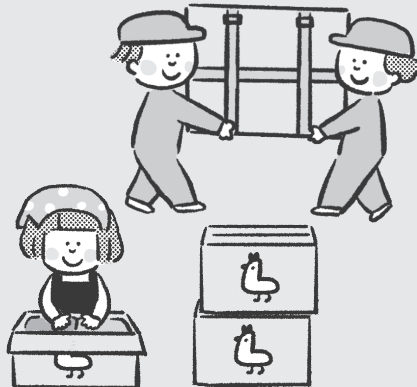
注意

引越しの際は、マイナンバーカードの住所変更を忘れずに！

マイナンバーカードの記載内容（氏名・住所等）が変わるとき、期限内に変更手続きをしないとマイナンバーカードが失効し利用できなくなります。引越しのタイミングで失効するケースが増えていますので、転入の際は必ずマイナンバーカードを持参し手続きをしてください。

なお、同一世帯の住所変更手続きをまとめて行うことも可能です。手続きの際は、全員分のマイナンバーカードを準備しておきましょう。

※婚姻等で氏名が変わるとき、海外赴任で国外転出をするときも手続きが必要です。



電子証明書・マイナンバーカードともに期限切れ後3カ月間はマイナ保険証として引き続き利用できますが、今年の12月には従来の保険証も利用不可となりますので、急な病気やけがにそなえ早めに更新しておきましょう。

「有効期限通知書」が届いたら必ず確認してください

電子証明書・マイナンバーカードともに、有効期限の3カ月前に「有効期限通知書」が届きます。届き次第早めに手続きをしましょう。詳しい手続き方法等は、案内をご確認ください。

000-0000 〇〇県〇〇市〇〇1-2-3 健康 花子 様	マイナンバーカード・ 電子証明書 有効期限通知書 在中 転送 不要	料金後納郵便
〇〇市役所 マイナンバーカード担当課 電話 00-0000-0000 〇〇県〇〇市〇〇1-1-1		

病院に行きたいけど
会社は休めないんです

病院でもらうお薬と
同じようなお薬を
気軽に使いたいんです

通院や診察の手間や
時間を省きたいんです

そんな時は

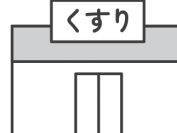
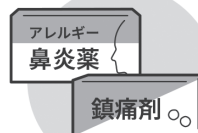


「スイッチOTC医薬品」 という選択肢があります！

スイッチ OTC 医薬品とは、もともと病院で処方されていた医療用医薬品を、病院を介さずに薬局やドラッグストアで購入できるように「スイッチ」したお薬のことです。一定期間の使用実績により安全性が確認された成分のみが、厚生労働省の承認を経て、販売されています。



スイッチ
(切り替え)



医師による処方が必要な医療用医薬品

薬局やドラッグストアで購入できるスイッチOTC医薬品

スイッチOTC医薬品を使うとこんないいことがあります

① 手間や時間が省ける



病院に行かずに薬が手に入るため、通院や診察にかかる手間や時間を減らせます。

② 手軽に購入できる



薬局やドラッグストアはもちろん、オンラインでも購入できます。

③ お財布にやさしい



お薬代だけでなく診察料や調剤料などを含めると、市販薬の方が負担を抑えられる場合もあります。

知っておきたいお薬 Q & A

Q. OTC医薬品とスイッチOTC医薬品ってなんですか？

A. **OTC医薬品**：Over the Counter (=カウンター越し) の略です。医師の診察がなくても、お店のカウンター越しに購入できる一般医薬品のことです。市販薬とも呼ばれます。

スイッチOTC医薬品：もともと病院で処方される医療用医薬品として使われていた成分を、薬局やドラッグストアで買えるようにしたお薬のことです。



Q. スイッチOTC医薬品には、どんな症状に使える薬がありますか？

A. 頭痛・花粉症・鼻炎・胃腸の不調・湿疹・肩こり・関節痛など、日常的によくある症状に対応したスイッチOTC医薬品が販売されています。成分や効能は商品ごとに異なるため、詳しくは薬剤師に相談するのがおすすめです。



Q. セルフメディケーション税制ってなんですか？

A. 対象となるOTC医薬品（市販薬）を年間12,000円を超えて購入した場合、その分について所得控除を受けることができ、結果として所得税や住民税が軽減される制度です。（詳しくは国税庁のホームページをご確認ください）

このマークが目印です

セルフメディケーション
税 控除 対象



体調に異変を感じたり、症状が改善しない場合などは、無理をせずに医療機関を受診するようにしましょう！



夏のレジャーに健康づくり施設をご利用ください！

組合では加入者の皆さまの保養、健康、体力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。今号は今年度より日帰り施設として新たに契約しました『西武園ゆうえんち』およびプール施設情報についてご紹介します。

新規契約施設

西武園ゆうえんち

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



埼玉県所沢市山口2964 / TEL 04-2929-5354

「心あたたまる幸福感に包まれる世界」をコンセプトにパークに一步入れば、日本が一番元気だった頃の活気で賑わう、懐かしく壮大な昭和の街が広がっています。

人と人とのあたたかなふれ合いがあふれる世界で、懐かしくも新しいエンターテインメントに盛り上がったり、思わず童心にかえってしまうほど懐かしい体験を、世代を超えて楽しんだり、あの世界に本当に入り込んでしまったと思えない没入感です。

西武園ゆうえんちで心あたたまる体験と新たな感動をぜひ体験してください。



【利用料金】（1日レジャー切符※）

区 分	一般料金	利用者負担
大人（中学生以上）	4,900円	3,500円
小人（3歳以上）	3,600円	2,900円

※夏季はプールも利用できます。



プール施設

東京サマーランド

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7年7月5日（土）～令和7年9月29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

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



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7年7月5日(土) ~ 令和7年9月15日(月)

【利用料金】

区 分	一般料金	利用者負担
大人	4,400円~4,900円	2,300円
中・高校生	3,000円~3,300円	1,200円
シニア(65歳~)	2,400円~2,600円	800円
小学生	2,400円~2,600円	1,300円
幼児(3歳~)	1,200円~1,400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)

【プール営業期間】

令和7年6月28日(土) ~ 令和7年9月15日(月)

【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	5,300円	3,500円
中人 (中学生・高校生)	入園+プール入場	2,600円~2,800円	1,300円
	入園+プール入場+のりもの乗り放題	5,000円	3,200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	4,000円	2,800円



スパリゾートハワイアンズ

https://www.hawaiians.co.jp/



福島県いわき市常磐藤原町藤平50 / TEL 0570-555-550

【プール営業期間】

通年

【利用料金】(スパリゾートハワイアンズ入場料)

区 分	一般料金	利用者負担
大人 (中学生以上)	3,570円~4,120円	2,220円~2,710円
小人 (小学生)	2,250円~2,800円	1,530円~2,020円
幼児 (3歳以上)	1,640円~2,190円	980円~1,480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。

「健康スコアリングレポート」が届きました

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2021(令和3年)～2023(令和5年)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。

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。



① 特定健診・特定保健指導

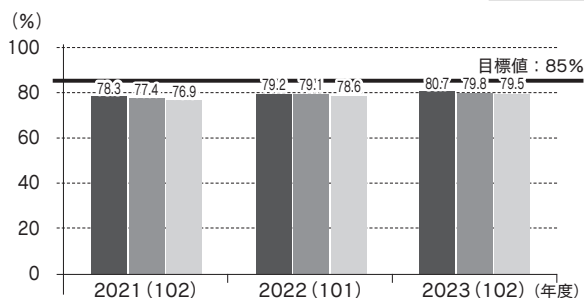


当組合の特定健診・特定保健指導の実施状況は、特定健診の実施率は業態平均や総合組合平均を上回っておりますが、目標値はクリアできていません。また、被扶養者の実施率が低いのが課題です。また、特定保健指導の実施率については、業態平均および総合組合平均を下回っております。

総合	組合順位	149位 / 255組合
全組合順位		972位 / 1,374組合

■ 当組合 ■ 業態平均 ■ 総合組合平均

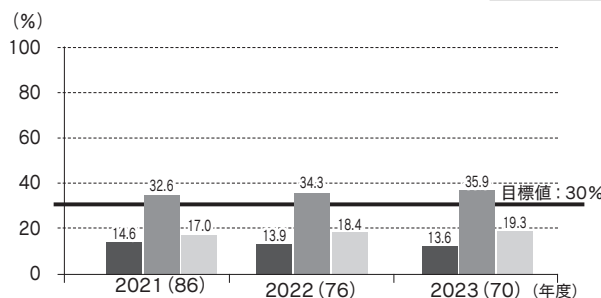
特定健診の実施率		😊
1ランクUPまで	あと153人	😐



特定健診の実施率	2021	2022	2023
当組合	78.3%	79.2%	80.7%
	107位/253組合	114位/255組合	109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		😐
1ランクUPまで	あと19人	😐

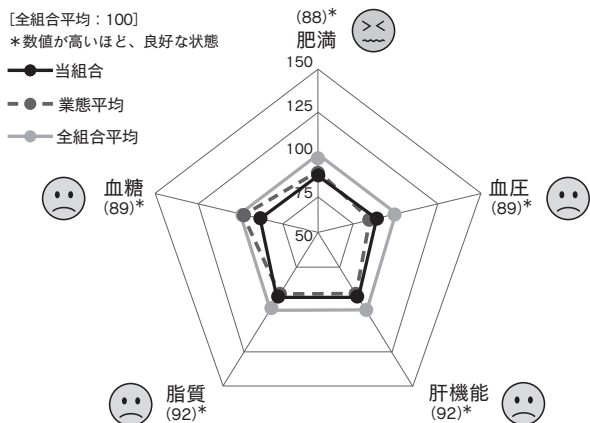


特定保健指導の実施率	2021	2022	2023
当組合	14.6%	13.9%	13.6%
	121位/253組合	149位/255組合	159位/255組合

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、肥満・血圧・血糖リスクが高いことが分かります。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。



※ 2023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

当組合の医療費は30代～40代の方が高い傾向にあります。健診は、生活習慣病をはじめ、さまざまな病気の早期発見・早期治療はもちろん、病気そのものを予防することを目的に行われています。自分では自覚できない症状や忍び寄る病気を見逃さないためにも、毎年、健診受診を習慣にしましょう。

また、組合では、生活習慣病の発症リスクが高い方を対象に特定保健指導を実施しております。特定保健指導は、食事や運動の生活習慣の改善によって生活習慣病の予防効果が期待できる方を対象としたプログラムで、保健師・管理栄養士などの専門スタッフがサポートします。特定保健指導の案内があった方は積極的に参加し、生活習慣の改善に取り組みましょう。

令和6年度 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6年度の実績に基づき、下記のとおり153事業所が該当いたしました。

●31年連続優良事業所

松岡冷蔵株式会社

●27年連続優良事業所

一般社団法人日本倉庫協会

●26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

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

●19年連続優良事業所

東京高速道路株式会社

●18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

●17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

●16年連続優良事業所

玉川冷凍産業株式会社

●15年連続優良事業所

寺田倉庫株式会社

●14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

●13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

●12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バ

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

●11年連続優良事業所

株式会社本所倉庫

●10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

●9年連続優良事業所

千住倉庫株式会社

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

●8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

ミウラ倉庫株式会社

大興サービス株式会社

株式会社HONJO

●7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

●6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

ボ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

株式会社曽根郷倉庫

株式会社ゼストフード

グローム・マネジメント株式会社

●5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

鶴屋商事株式会社

株式会社エーオーアイ

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

●4年連続優良事業所

産業倉庫株式会社

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

協和荷役梱包株式会社

銀座駐車場株式会社

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・テンダー・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

●3年連続優良事業所

株式会社鈴商

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

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

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

株式会社イシカワ

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

●2年連続優良事業所

王子倉庫株式会社

醍醐倉庫株式会社

平和倉庫株式会社

株式会社トーシン

UTLホールディングス株式会社

太成貨物運輸株式会社

東京団地倉庫株式会社

有限会社赤坂商店

アルファ冷蔵株式会社

一般社団法人日本冷蔵倉庫協会

東京倉庫実業株式会社

株式会社イースタンスポーツ

株式会社日東商会

鯨岡産業株式会社

株式会社水門

シールド工業株式会社

日栄梱包株式会社

株式会社ニチレイ・アイス

株式会社トライエージェンシー2011

斉藤倉庫株式会社

株式会社ティーエフ大阪

株式会社ロジスポ

富士ヒューマンテック株式会社

株式会社立飛リアルエステート

中京倉庫株式会社

株式会社KDS

TERRADA ART ASSIST株式会社

日本ロジステック株式会社

太成産業株式会社

AFCアセットマネジメント株式会社

UTロジスティクス株式会社

株式会社エムツー・スーパーセクション

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7年度 秋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『会場別女性生活習慣病健診』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 施 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3年3月31日以前生まれの方
実施期間	令和7年10月～令和8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	①書面による申込み 会場別女性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。 ②インターネットによる申込み 保険証等をご用意のうえ、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。 東振協 検索 このバナーを クリック！
申込期限	①書面申込.....令和7年7月10日（木）組合必着 ②インターネット申込...令和7年7月15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。

禁煙サポート事業申込結果報告および参加者募集中！

令和6年度の禁煙サポート事業は、47名のお申込をいただき、4名の方が禁煙に成功しました。

今年度も禁煙サポート事業を実施しており、参加者を募集しています。

昨年度参加した方でも参加することができますので、タバコをやめるきっかけとして気軽にご活用ください。

※サポート内容および申込方法につきましては、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1,042名のお申込をいただきました。

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

熱中症を予防する 夏のルーティン

熱中症の予防には、日中の外出時だけでなく、朝や夜の過ごし方も大切です。1日のうちで気をつけるポイントをおさえ、暑さに負けない生活を送りましょう。

朝 ⇒ その日の暑さや体調を確認する

- ☑ 起床後に水分を補給
- ☑ 朝食をとって栄養を補給
- ☑ 二日酔いや睡眠不足がないか体調を確認
- ☑ お住まいの地域の天気予報や、熱中症の危険性をチェック

あなたの街の患者数予測と
熱中症情報（日本気象協会）



昼 ⇒ 行動や環境に合わせた対策を行う

- ☑ 外出時は帽子や日傘を使って直射日光を避ける
- ☑ 通気性がよく吸湿性・速乾性のある衣服やネッククーラーなどの冷却グッズを身につける
- ☑ クーリングシェルター※や冷房が効いた施設で暑さをしのぎ、こまめに休憩
※危険な暑さから避難できる涼しい場所として市区町村が指定した施設のこと。
- ☑ 飲みものを持ち歩き、こまめに水分を補給
- ☑ 室内にいても気温と湿度を常にチェックし、エアコンなどで室内を涼しくする



夜 ⇒ 次の日にそなえて体調をととのえる

- ☑ 熱中症の症状が遅れて現れることもあるため体調を確認
- ☑ 運動や入浴、サウナなど、汗をかいて暑さに体を慣れさせる
- ☑ アルコールの飲みすぎに気をつける
- ☑ エアコンを適切に使用し、涼しく快適な睡眠環境をつくる
- ☑ 十分な睡眠時間を確保できるよう早めに就寝



とくに注意！ 熱中症になりやすい人

● 高齢者

救急搬送される熱中症患者の半数以上は高齢者。エアコンの使用や水分補給など、周囲が声かけを！



● 子ども

子どもは暑さや体の不調をうまく伝えることができないため、周囲の大人が子どもの様子を気にかけよう！



● 屋外で働く人

常に熱中症の危険があることを意識し、体調に異変を感じたらすぐに周囲の人や管理者に申し出よう！



● キッチンで火を使う人

調理中に倒れてしまえば、大けがや事故につながる可能性も。調理方法の工夫や暑さ対策を忘れずに！



● スポーツをする人

気温などの環境条件や体調に応じて、運動時間の調整・中止をして無理をしない！



熱中症の重症度分類に **最重症** が新設

日本救急医学会は、熱中症の重症度を見直し、重症のなかでもさらに注意を要する**最重症**を新設しました。熱中症はこれまで、Ⅰ度（軽症）、Ⅱ度（中等症）、Ⅲ度（重症）の3段階で重症度を分類してきましたが、**Ⅲ度のなかでもとくに重篤な状態があることから、Ⅳ度（最重症）を追加**しました。約10年ぶりに改訂された「熱中症診療ガイドライン2024」から変更されています。

監事による事務監査が実施されました

去る6月13日、令和6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25日開催の第153回組合会において報告され、承認されました。

公 告

（事業所編入）

株式会社 アクアピア
大阪府柏原市

令和7年4月1日付

（事業所名称変更）

三井物産サプライチェーン・ソリューションズ
合同会社

【変更前】 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

【変更後】 三井物産サプライチェーン・ソリューションズ合同会社

令和7年1月31日付

（事業所所在地変更）

アジア開発キャピタル 株式会社

【変更前】 東京都港区

【変更後】 東京都江東区

令和6年12月25日付

日東富士運輸 株式会社

【変更前】 東京都中央区

【変更後】 東京都大田区

令和7年2月25日付

（事業所削除）

山種不動産 株式会社
東京都中央区

令和7年2月1日付

株式会社 ヤナギ
愛知県常滑市

令和7年4月1日付

ひらめき 頭の体操タイム

四字熟語合体

A～Dは四字熟語の各漢字の一部分を拡大したものです。例のように、見えている部分とヒントを参考に四字熟語を推理してください。最後に、色マスに入った漢字を組み合わせることができる四字熟語を答えてください。

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。

A



ヒント*しよんぼり



B



ヒント*打ち上げ



C



ヒント*神話



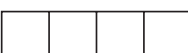
D



ヒント*おそろい



解答欄



©スカイネットコーポレーション

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7年5月末現在）

事業所数		355
被保険者数		男女計 17,352人 6,896人 24,248人
平均標準報酬月額		男女平均 395,419円 271,829円 360,271円
保険料調定額		月分 933,264,870円 累計 1,833,437,940円
保険給付費		月分 952,881,337円 累計 1,934,776,600円

QUIZ
TIME!



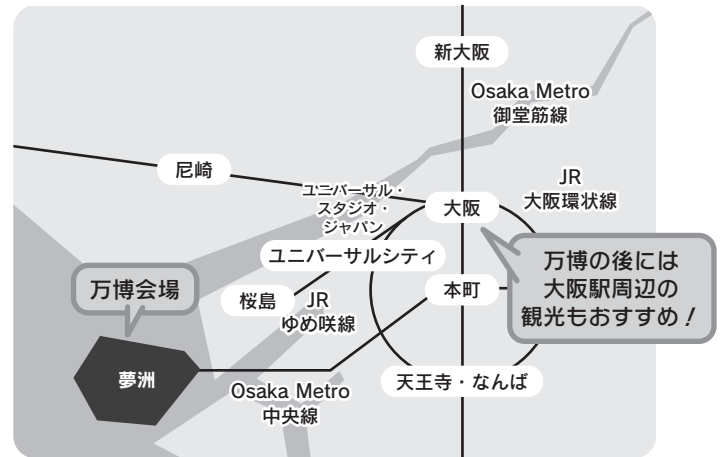
レッツエンジョイ
ヘルシー・ウォーキング
vol.81

20年ぶりの日本開催となる万博「大阪・
関西万博」が開幕し盛り上がりを見せる

水都・大阪

江戸時代に水運で栄え、明治期には「水の都」とも呼ばれた大阪は、今もなお経済や文化の中心都市として発展し続けている。万博の後に立ち寄りしたい、水都・大阪の魅力に触れるウォーキングを楽しもう。

万博会場「夢洲」から大阪駅まで電車やバスで約30分！



大阪城天守閣

1583（天正11）年に豊臣秀吉が築城を開始。大坂夏の陣で落城したのち、徳川幕府により再築されたが再度焼失、現在の天守閣は3代目となる。地上8階建ての館内は、秀吉の生涯や時代背景、大阪城の歴史などが学べる博物館になっている。



大手門

大阪城の正門で、国の重要文化財。1628（寛永5）年、徳川幕府の大坂城再築の際に創建。落雷等、数々の危機を免れて現存する。

北浜レトロビルディング
明治期の純英国建築で、国の登録有形文化財。現在は、英国伝葉菓子舗（1階）& 英国紅茶室（2階）の「北浜レトロ」で人気。



中之島公園

大阪で初めて誕生した公園。堂島川と土佐堀川に挟まれた中洲にあり、5月と10月はバラ園が見頃を迎え、11～12月には「大阪・光の饗宴」メイン会場として賑わう



こども本の森 中之島

大阪出身の建築家・安藤忠雄が設計した絵本と図鑑がメインの図書施設。3階まで吹き抜けの壁一面が本棚で、12のテーマ別に並んでいる。中之島公園内に限り、持ち出し可能。



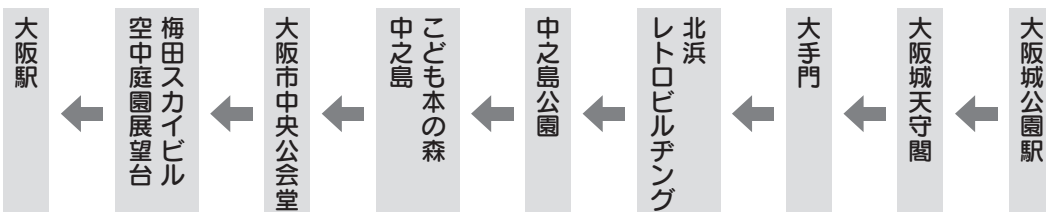
大阪市中央公会堂

大正期のネオ・ルネサンス様式で、国の重要文化財。オペラやコンサート、講演会などを開催。かつては、ヘレン・ケラーやアインシュタイン等の著名人も講演を行った。



梅田スカイビル 空中庭園展望台

世界初の連結超高層建築で、39階・40階・屋上が展望施設となっている。360度オープンエアの屋上展望フロアからは大阪市街が一望できる。



スタート 大阪城公園駅
ゴール 大阪駅
歩行時間 約1時間30分
歩行距離 約6km

豚肉と夏野菜のオープン焼き ～スパイシーカレーソース～

●材料（2人分）

- 豚肩ロース肉（ブロック）……………200g
- 塩……………小さじ1/4
- A にんにく（スライス）……………1片分
- オリーブオイル……………大さじ1/2
- かぼちゃ……………80g
- とうもろこし……………1/2本（150g）
- ズッキーニ……………1/2本（85g）
- 赤パプリカ……………1/2個（75g）
- 塩・黒こしょう……………各少々
- オリーブオイル……………小さじ1
- B カレー粉……………小さじ1/2
- ケチャップ……………大さじ1
- ウスターソース……………大さじ1

●作り方

- ①ポリ袋に豚肉・Aを入れてもみ込み、冷蔵庫で1～2時間漬け込む。焼く前に室温に戻しておく。
- ②かぼちゃはひと口大に、とうもろこし・ズッキーニは1.5cm幅の輪切りに、赤パプリカは乱切りにする。
- ③クッキングシートを敷いた天板に①・②を並べ、塩・黒こしょうをふり、オリーブオイルを回しかける。200℃に予熱したオーブンで30分焼く。
- ④豚肉の粗熱が取れたら食べやすく切り分け、皿に盛り、野菜を添える。Bを混ぜ合わせたソースをかける。



POINT

スパイシーなカレーソースが、豚肉のうまみや野菜の甘みを引き立てます。豚肉と野菜に下味をつけているので、塩分が気になる方はソースをかけなくてもおいしくいただけます。オープンでの調理時、肉・野菜が焦げつきそうになったら、アルミホイルをかぶせてください。



1人分

エネルギー **388kcal**
食塩相当量 **2.2g**
たんぱく質 **17.2g**

料理制作 ■板垣 好恵（管理栄養士） 撮影 ■栗山 サトル スタyling ■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

0120-277-7222 **（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】

四字熟語合体

A～Dは四字熟語の各漢字の一部分を拡大したものです。
例のように、見えている部分とヒントを参考に四字熟語を
推理してください。最後に、色マスに入った漢字を組み合
わせてできる四字熟語を答えてください。

【例】

初	貫
志	徹

初 志 貫 徹

ヒント*こうと決めたら

A



ヒント*しよんぼり

--	--	--	--

B



ヒント*打ち上げ

--	--	--	--

C



ヒント*神話

--	--	--	--

D



ヒント*おそろい

--	--	--	--

解答欄

--	--	--	--

【解答】

A

氣	沈
消	意

意	氣	消	沈
---	---	---	---

B

星	衛
人	工

人	工	衛	星
---	---	---	---

C

天	造
創	地

天	地	創	造
---	---	---	---

D

茶	婦
碗	夫

夫	婦	茶	碗
---	---	---	---

解答欄

創	意	工	夫
---	---	---	---