

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. **287**
令和8年
7月号

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

02 **マイナ保険証で`医療`をもっと便利に！**

04 **お薬の相談・購入サイト
「あなたの薬箱」**

06 **無料オンライン禁煙外来プログラムのご案内**

08 **夏のレジャーに健康づくり施設をご利用ください！**

11 **令和7年度 健康優良事業所**

12 **令和8年度 秋季会場別女性生活習慣病健診のご案内**

マイナ保険証に
ついて動画で確認！



◀YouTubeに
移動します

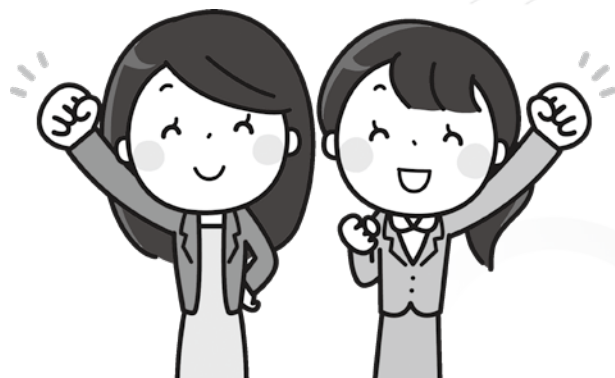


倉庫業健康保険組合

マイナ保険証で 「医療」をもっと便利に！

～マイナ保険証への切り替えにご協力をお願いいたします～

令和7年12月2日をもって従来の健康保険証は完全廃止となり、マイナ保険証の利用が基本となりました。マイナ保険証は、皆さまの医療機関・薬局のかかり方をぐっと便利にする存在です。まだマイナンバーカードを保険証登録していない方は、ぜひ登録してみてください。



便利！

スマホがマイナ保険証になります

iPhone・Androidのどちらでも、スマートフォンに登録したマイナンバーカード（スマホ用電子証明書）を健康保険証として利用（マイナ保険証）できるようになりました。マイナンバーカードを持ち歩くことなく、スマホで医療機関・薬局を利用できます。

※15歳未満は利用できません。

※対応したカードリーダー設置されている医療機関・薬局で利用できます。初めてかかる医療機関・薬局の場合はマイナ保険証も持参しましょう。

「スマホ用電子証明書」登録には、
マイナポータルアプリが必要です

▼マイナポータルアプリはこちらから▼



便利！

データに基づく、よりよい医療が受けられます

医療機関・薬局での受付時、マイナ保険証で情報提供に同意すると、「過去の手術情報」「診察・お薬情報」「特定健診等の情報」を医師・歯科医師・薬剤師が確認できるようになります。初めての医療機関・薬局でも正確に情報が伝わり、適切な医療が受けられます。

薬局でもマイナ保険証を使おう

マイナ保険証の「お薬情報」はレセプト情報をもとにしているため、反映されるまでに約1カ月かかるのがネックですが、今後は電子処方箋の普及とともに解消されていくことが期待されています。多くの薬を処方されている方、複数の医療機関を受診している方こそ、重複投薬や併用不可の薬の処方を防止するため、マイナ保険証を利用しましょう。





手続きなしで高額療養費の 自己負担限度額までに 抑えられます

高額療養費制度は、1カ月の医療費の自己負担額が上限を超えた場合、超えた分が支給される制度です。マイナ保険証を利用すれば、事前の手続きがなくても窓口の支払いは高額療養費の自己負担限度額まで済みます。

※保険適用外の診療・差額ベッド代・入院時の食事負担額などは対象外です。



万一の際に役立ちます (マイナ救急)

救急搬送時にも、マイナ保険証の情報を活用することで、「搬送中の適切な応急処置」「迅速な医療機関選定」につながります。



マイナンバーカードの有効期限切れにご注意ください

マイナンバーカードには有効期限があります。有効期限の2～3カ月前に市区町村から「有効期限通知書」が送付されますので、お手元に届きましたら、更新手続きをお願いいたします。

電子証明書

- 有効期限…発行日から5回目の誕生日まで
- 更新方法…マイナンバーカードと「有効期限通知書」を持って、市区町村の窓口で更新手続き

マイナンバーカード本体

- 有効期限…発行日から10回目の誕生日まで（18歳未満は5回目の誕生日まで）
- 更新方法…「有効期限通知書」の記載を確認し、スマホ・PC、証明写真機、郵送のいずれかで申請



注 意

電子証明書の有効期限が切れてしまっても3カ月間はマイナ保険証として利用できますが、それ以降は利用できません。マイナ保険証が利用できない＝健康保険が使えないということですので、お早めに更新手続きをお願いいたします。

令和8年1月より 家庭用常備薬サイト「あなたの薬箱」を開設しました

お薬の相談・購入サイト



あなたの薬箱

「あなたの薬箱」では、ご自身の体質に合ったお薬を簡単に探せる「お薬ナビ」や、薬の選び方や飲み合わせに迷ったときに薬剤師へ無料で相談できる「薬剤師相談」をご利用いただけます。また、利用登録をするだけで、お薬に関する豆知識やおすすめレシピなど、健康に役立つ情報を無料でお届けしています。

お薬ナビ

＼ 30秒でわかる ＼
お薬探しが誰でも簡単

簡単な質問に答えるだけ。
自分に合うお薬が簡単に見つかります。



薬剤師相談

＼ 皆様から好評 ＼
薬剤師に気軽に相談

体調やお薬の飲み合わせなど、
無料で LINE 相談ができます。



市販薬を **おトク** に買うなら **あなたの薬箱**！

当健保では、加入者のみなさまへお薬のオンライン
購入・販売サイト「あなたの薬箱」をご提供してい
ます。

- ✓ 医薬品を含む**豊富な品揃え！**
- ✓ **最短当日発送！** ※欠品などを除く
- ✓ 薬剤師への**無料LINE相談サービスも！**



＼ **今すぐ登録** ＼



医療費の負担増となる!?

OTC類似薬の一部に、 これから追加費用がかかる予定です

現在、医療費は年々増え続けており、国の医療保険制度を維持するための対策が検討されています。
その一つとして、OTC 類似薬の一部に追加で特別料金を支払う仕組みが議論されています。



1 OTC 類似薬とは？

病院で処方されるお薬（処方薬）の中で、OTC 医薬品（市販薬）と有効成分や効能・効果が類似する薬のことです。

例

- 湿布薬
- かぜ薬
- 解熱鎮痛薬
- ビタミン剤 など



2 負担が増える薬は？

対象：77 成分（約 1,100 品目）

主な対応症状（一例）

- 鼻炎（内服・点鼻）
- 胃痛・胸やけ
- 便秘
- 乾燥肌
- 解熱・痛み止め
- 風邪症状全般
- 腰痛・肩こり（外用）
- 口内炎 等

3 私たちの負担はどう変わる？

対象となる処方薬については、これまでの自己負担に加え、

薬剤費の4分の1相当を特別料金として追加で払うことになる予定です。

※実施開始は 2027 年 3 月を予定

※実施にあたり、患者の状況や負担の能力への配慮を検討中。

〔薬剤費が1,000円で3割負担の場合のイメージ〕

現状

保険給付
700円

自己負担
300円

新制度案

保険給付
525円

自己負担
225円

特別料金※
275円

窓口で支払う自己負担額 **500円**

※特別料金は薬剤費の1/4（250円）+消費税（25円）

だからこそ大切なのが

セルフメディケーション

軽い不調の際、病院に行く前に市販薬などでセルフケアをすること

軽い症状であれば、市販薬を上手に活用することで

- ✓ 通院の手間が省ける
- ✓ 診察料・調剤料がかからない
- ✓ 結果的に安くなる場合も



症状や状況に応じて、市販薬を賢く使いましょう。

（ただし、症状が長引く場合や強い痛みがある場合は医療機関を受診しましょう）

無料オンライン 禁煙外来プログラムのご案内

従来の禁煙サポート事業に加え、健康保険組合連合会のサポート事業を活用して「Medicallyオンライン禁煙外来プログラム」を実施します。本プログラムは、スマートフォンを利用して、テレビ電話による医師の診察を受けることができます。また、必要に応じて禁煙補助薬も処方されるため、通院することなく自宅や外出先から禁煙治療に取り組みます。禁煙を始めるのに「遅すぎる」ということはありません。いつでもどこでも、ご自身の空き時間に活用して参加できるこの機会に、ぜひ禁煙にチャレンジしてみませんか。



オンライン 診察時間

平日：9時～22時
土日：8時～18時



完全オンライン 対応

スマホ一台で
時間や場所を
選ばず参加可能



禁煙補助薬は ご自宅へ

お薬は登録住所の
ポストにお届け



禁煙成功率 87.3%

(2024年度参加者実績)
医師の診察と処方される
禁煙補助薬の効果で、
多くの方が無理なく
禁煙に成功しています。

申込期間

～2027年3月30日(火) ※初回診察は2027年3月31日(水)までにお受けください。

参加費用

通常60,500円(税込)の
禁煙プログラムが

≫ 自己負担0円！

参加対象

倉庫業健康保険組合にご所属の組合員

プログラム終了後も
プッシュ通知や
メールマガジンで
6か月間サポート！

プログラムの流れ

「Medically禁煙外来プログラム」は初回診察から2か月間（個人差があります）
オンライン診察と禁煙補助薬で段階的に禁煙をサポートしていきます。



参加方法

- ①お手持ちのスマートフォンにアプリをダウンロード
- ②以下の健保識別番号を入力いただきプログラムスタート

アプリは右の2次元コードからダウンロードできます。

もしくは、App Store・Google Playにて「Medically」と検索してください。



ダウンロードはこちら

≫ ユーザー登録の際に必要な健保識別番号

1 3 4 5 2 2

お問い合わせ

メドケア株式会社

Medicallyサポートチーム（電話受付時間：平日10時～18時）

03-6908-2424 support@medically.com



禁煙できたら、 増える時間とお金を 想像してみよう



1箱の値段、1回にかかる時間はわずかでも、長期間にわたれば無視できないコストになります。今やめれば、将来かかるであろうコストは、これから自由に使えるものに転じます。計算すれば、タバコがやめなくなるかもしれません。

 タバコを吸っている時間
= 約8.5カ月間

✓ 1本吸うのにかかる時間を5分とすると、1日で50分(10本)、1年で18,250分、20年で365,000分をタバコに費やしていることになります。

✓ 365,000分は約6,083時間、約253.5日となり、20年間のうち、タバコを吸っている時間は約8.5カ月間となります。

✓ 8.5カ月間は、ちょっとした趣味が上達したり、資格が取れたり、人生が豊かになるために十分な時間です。

2日に1箱ペースで、
あと20年タバコを
吸い続けたとすると...



 タバコに使うお金
= 182万5,000円

✓ 2日で1箱500円とすると、1年で9万1,250円、20年で182万5,000円をタバコに費やしていることになります。

✓ 182万5,000円は、大きな買い物や豪華な旅行など、ライフイベントの選択肢を広げるために十分な金額です。

✓ 20年前に比べてタバコの値段は約2倍になりました。今後も値上げされれば、上記の金額よりもっとかかることになります。

吸いたくなるときを 分析してから、 禁煙をスタートしよう



「タバコをやめるのは簡単だ。なぜなら私はもう何千回もやめたんだから」——『トム・ソーヤーの冒険』で知られる作家、マーク・トウェインの言葉です。タバコをやめるには、意志の力だけでは難しいのです。

吸いたい気持ちから離れるための「分析」

ニコチンの依存は身体的なものと心理的なもの、そして習慣的なものの3つがあります。身体的な依存には禁煙補助薬で、心理的な依存にはタバコへの正しい理解で立ち向かうことができますが、習慣的な依存は人によって異なるため万人に共通するマニュアルはありません。

長年くり返すことによって生活の一部となってしまう喫煙という癖は、うっかり1本を手にとってしまうきっかけになり得ます。禁煙を決意したら、まずは「自分がどんなときに吸っているか」を分析すること、そして禁煙をスタートしたらそこから離れる工夫をすることが成功するための秘訣です。



ex. タバコにつながる
ものは処分する
(ライター・灰皿など)

ex. コーヒーを
紅茶／お茶にする

ex. 喫煙所の近くを
通らない
(ルートを変える)

ex. 酒席には
参加しない
(喫煙者の近くに行かない)

ex. 食後はすぐに
席を立つ

ex. コンビニに
行かない
(タバコを見ない)

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。

プール施設

※利用者負担額については、当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、当組合ホームページをご参照ください。

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8年7月4日（土）～令和8年9月27日（日）

▼【利用料金】（プール+のりもの乗り放題）

区 分	一般料金	利用者負担額
大人（高校生～64歳）	4,100円～5,600円	2,700円～3,400円
中学生	3,500円～4,900円	1,600円～2,600円
小学生	2,800円～3,900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



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8年7月4日（土）～令和8年9月13日（日）

▼【利用料金】

区 分	一般料金	利用者負担額
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8年7月18日（土）～令和8年9月27日（日）

▼【利用料金】

区 分	種 目	一般料金	利用者負担額
大人 （18歳以上）	入園+プール入場	3,800円～4,100円	2,500円
	入園+プール入場+のりもの乗り放題	5,900円	4,100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	5,400円	3,600円
小人 （3歳以上～小学生）	入園+プール入場	1,800円～2,000円	1,100円
	入園+プール入場+のりもの乗り放題	4,300円	3,100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：0570-550-550

▼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	利用者負担額
大人（中学生以上）	3,570円～4,620円	2,220円～3,160円
小人（小学生）	2,250円～3,300円	1,530円～2,470円
幼児（3歳以上）	1,640円～2,690円	980円～1,930円



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。

ホテルラフォーレ那須

那須で清々しい朝の時間を満喫しよう!

ステイ&ブレックファーストプラン<1泊朝食>

爽やかな朝のひとときを楽しめる、朝食付きの定番プランです。ご朝食の和洋ブッフェでは、旬の食材や地場産品をふんだんに使用した、那須ならではのメニューを豊富に取り揃えております。那須の大自然と澄んだ空気に包まれながら、ゆったりと流れる朝の時間をお楽しみください。

期間 ～2027/3/31泊 ※除外日あり

会員料金 1室2名様利用時/1名様あたり

[エコノミールーム]大人 8,080円～

[フォレストコテージ スタンダードタイプ]大人 20,580円～



朝食イメージ

温泉大浴場

南紀白浜マリオットホテル

白浜でより充実したホテルステイを!

連泊プラン～選べる特典付～<素泊まり>

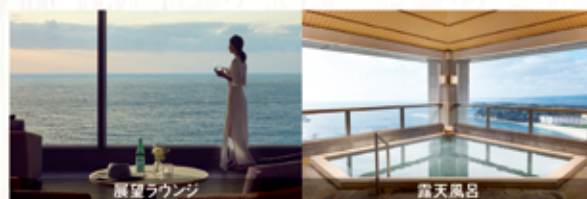
白浜でゆったり過ごしたい方にも、アクティブに観光を楽しみたい方にも最適な「連泊プラン」が今春リニューアル!「選べるワンドリンク」、「ホテルメイドのケーキセット」、「貸切温泉風呂」の中から好きなものを1つお選びいただけるお楽しみ付きになりました。

期間 ～2027/3/31泊 ※除外日あり

会員料金 1室2名様利用時/1名様・1泊あたり

[和室(庭園側)]大人 6,000円～

[温泉ビューバス付 プレミアールーム(海側)]大人 12,500円～



展望ラウンジ

露天風呂

※記載の料金は、定員利用時1名様あたりの料金で、消費税・サービス料を含む総額表記です。別途、入湯税およびホテルにより宿泊税を申し受けます。※ラフォーレ倶楽部会員料金でご利用の場合、マリオットブランドホテルはMarriott Bonvoy™会員特典の対象外となります。※掲載の画像はイメージです。※記載の内容は2026年4月時点の情報となります。

全国のホテル・ゴルフ場をかんたん予約
さらにお得に利用したい方向けラフォーレ倶楽部公式アプリ
森トラストホテルズアプリ

インストールはこちら

※インストール後、会員登録は
「ラフォーレ倶楽部会員(法人会員)」を
選択してください。2026年1月誕生!
情報をいち早くキャッチしたい方向けラフォーレ倶楽部
LINE公式アカウント

友だち追加はこちら

※お客様一人ひとりに最適な情報を
配信するため、友だち追加後は簡単な
アンケートに回答をお願いいたします。

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 WEBサイトまたはアプリで予約

ラフォーレ倶楽部WEBサイトへアクセス
www.laforet.co.jp/soko/

※WEB予約には利用登録が必要です。

法人会員No. 20024
法人パスワード 20024cc

step 2 利用当日に必要なもの

「健康保険の資格証明(確認)書」などをフ
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

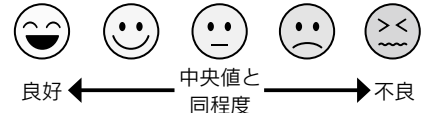
「健康スコアリングレポート」が 届きました

健康スコアリングレポートとは、各健保組合の加入者の健診受診率や健康状況・予防・健康づくりへの取り組み状況について、全健保組合平均や業態平均と比較し、データ化したものです。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お知らせします。

※本レポートは2022(令和4年)～2024(令和6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

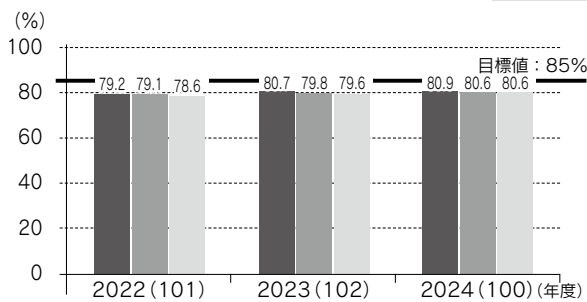


当組合の特定健診・特定保健指導の実施状況は、特定健診の実施率は業態平均や総合組合平均を上回っておりますが、目標値はクリアできていません。また、被扶養者の実施率が低いのが課題です。また、特定保健指導の実施率については、業態平均および総合組合平均を下回っております。

総合	組合順位	186位 / 255組合
全組合順位		1,074位 / 1,375組合

■ 当組合 ■ 業態平均 ■ 総合組合平均

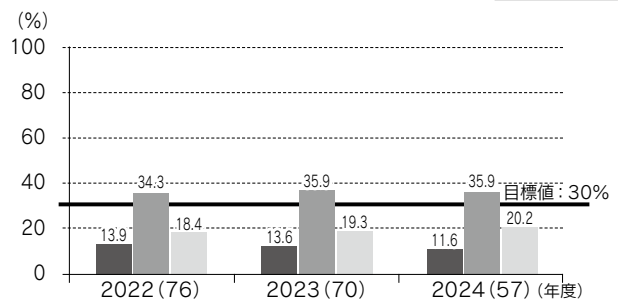
特定健診の実施率



特定健診の実施率	2022	2023	2024
当組合	79.2%	80.7%	80.9%
	114位/255組合	109位/255組合	120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

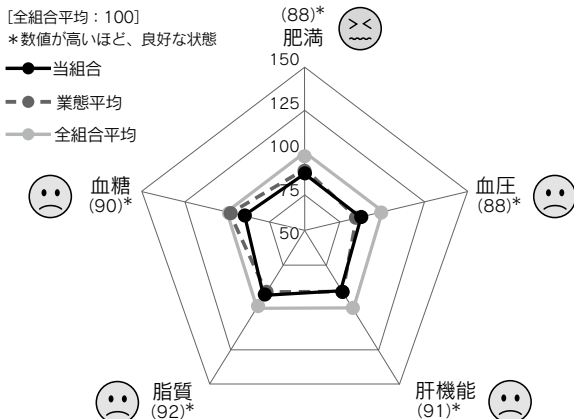


特定保健指導の実施率	2022	2023	2024
当組合	13.9%	13.6%	11.6%
	149位/255組合	159位/255組合	192位/255組合

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・血圧リスクが高いことがわかります。肝機能・脂質・血糖についても全組合平均より下回っています。



※2024年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

③ 3疾患の1人当たり医療費

当組合の3疾患（糖尿病・高血圧症・脂質異常症）の1人あたり医療費は、高い傾向にあります。

当組合では、特定健診の結果・判定から「糖尿病」・「高血圧症」・「脂質異常症」等の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います。特定保健指導は、食事や運動といった生活習慣の改善により、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ら積極的に参加し、生活習慣の改善に取り組みましょう。

	2023	2024
当組合	46,796円	48,153円
業態平均	41,893円	43,132円
全組合平均	35,345円	36,253円

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7年度の実績に基づき、下記のとおり145事業所が該当いたしました。

▼32年連続優良事業所

松岡冷蔵株式会社

▼28年連続優良事業所

一般社団法人日本倉庫協会

▼27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

▼23年連続優良事業所

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

▼20年連続優良事業所

東京高速道路株式会社

▼19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

▼18年連続優良事業所

八千代倉庫株式会社

一般財団法人大竹財団

▼17年連続優良事業所

玉川冷凍産業株式会社

▼16年連続優良事業所

寺田倉庫株式会社

▼15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

▼14年連続優良事業所

月島建設株式会社

泉吉株式会社

矢倉倉庫株式会社

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

▼13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

▼12年連続優良事業所

株式会社本所倉庫

▼11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

▼10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

▼9年連続優良事業所

月島倉庫株式会社

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

▼8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

▼7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

ボックス冷蔵株式会社

岡田サービス有限会社

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

▼6年連続優良事業所

株式会社曙倉庫

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

東京花き共同荷受株式会社

▼5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

総合ライフサービス株式会社

千賀不動産株式会社

中央株式会社

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

▼4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

▼3年連続優良事業所

王子倉庫株式会社

醍醐倉庫株式会社

株式会社トーシン

UTLホールディングス株式会社

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

株式会社イースタンススポーツ

株式会社日東商會

鯨岡産業株式会社

株式会社水門

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

株式会社ロジスポ

株式会社立飛リアルエステート

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

▼2年連続優良事業所

岩崎倉庫株式会社

関東倉庫株式会社

昭和倉庫株式会社 (東京都中野区)

東神倉庫株式会社

富士倉庫運輸株式会社

アジア開発キャピタル株式会社

輸入食糧協議会事務局

八王子食糧株式会社

日東富士製粉株式会社

中村倉庫株式会社

熊井倉庫株式会社

株式会社五冷メンテナンス

株式会社テアールシーサービス

昭和倉庫株式会社 (東京都足立区)

株式会社ハセコン運輸

株式会社テトラ城南

株式会社ロジパルエクスプレス

糧米産業株式会社

武蔵野建興株式会社

株式会社ナガシマ

株式会社立飛カリナリーベース

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

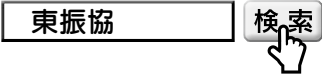
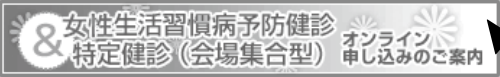
令和8年度 秋季会場別女性生活習慣病健診のご案内

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4年3月31日以前生まれの方
実施期間	令和8年10月～令和9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力所の公民館・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 被保険者等記号・番号のわかるもの（資格情報のお知らせ・資格確認書等）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。   
申込期限	①書面申込……………令和8年7月10日（金）組合必着 ②インターネット申込…令和8年7月14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1,088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



夏のパークをお得に楽しもう!

サンクス・フェスティバル・パスポート

東京ディズニーリゾート®・コーポレートプログラムに入会いただいている
企業・団体に所属の皆さま限定のお得なパークチケットです!

期間中、通常の1デーパスポート※料金より ※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パークチケットです。

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! ✧

対象期間

2026年 7/1 (水) ▶ 9/11 (金)

● 販売期間: 2026年5月1日(金) 14:00~9月11日(金) ※パークチケットは、2カ月前の同日分まで順次販売されます。

● 対象日: 上記対象期間中、土日祝日含め全日

10%
割引!

夏の旅行に! ディズニーホテル(※) 宿泊割引も、併せてご利用ください!

(※)一部ホテルのみが対象となります。

詳しくは利用者用ウェブサイトへ

サンクス・フェスティバル・パスポート実施期間中に楽しめるイベント



「東京ディズニーリゾートの夏を楽しもう!」
スペシャルイベント

「サマー・クールオフ at Tokyo Disney Resort®」

2026年7月2日(木)~9月14日(月)



アニバーサリーイベント
東京ディズニーシー25周年
"スパークリング・ジュビリー"

2026年4月15日(水)~2027年3月31日(水)

詳細のご確認、ご購入は
利用者用ウェブサイト

から! ▶▶▶▶▶

コーポレートプログラム
利用者用ウェブサイト

検索



◆団体番号: 1 5 2 2

◆プランパスワード: Tfp26Y9yNx (半角英数)

※購入には、団体番号とプランパスワードが必要です。

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。
- 購入に必要な情報および購入したパーク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。

公 告

(事業所所在地変更)

オペラ&ロイヤルブラザース 株式会社

【変更前】東京都大田区

【変更後】東京都品川区

令和7年6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26日、令和7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、7月7日開催の第156回組合会に報告いたします。

ひらめき
頭の体操タイム

ナンバープレース

ルールにしたがって、すべての空きマスに数字を埋めてください。

A、Bのマスに入った数の合計を答えてください。

ル
ー
ル

- 【1】タテ9列、ヨコ9列のそれぞれに1～9の数字が1つずつ入ります
- 【2】3×3の太い線で囲まれた9個のブロックの中にもそれぞれ1～9の数字が1つずつ入ります。

1	5					4		
	A		1	6	3		7	5
9	7	3		2			1	
			8		9	3		
	9						6	B
		1	6		4			
	4			1		6	8	7
7	1		9	8	6			
		5					9	2

©スカイネットコーポレーション

答え

$$\boxed{A} + \boxed{B} = \boxed{}$$

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8年5月末現在）

事業所数		356
被保険者数		男 17,441人 女 7,181人 計 24,622人
平均標準報酬月額		男 403,091円 女 279,831円 平均 367,142円
保険料調定額		月分 942,171,780円 累計 1,893,589,657円
保険給付費		月分 934,345,285円 累計 1,908,282,886円

レッツエンジョイ
ヘルシー・ウォーキング
vol.83

異国情緒漂う港町を歩く

横須賀

海上自衛隊と米海軍の基地があり、軍港の町として知られる横須賀。小さな漁村が江戸時代末期、黒船の来航を機に開国した幕府により海防の拠点として発展した異国情緒漂う港町のウォーキングを楽しもう。



三笠公園

「日本の都市公園100選」「日本の歴史公園100選」に選ばれた横須賀を代表する公園。園内には東郷平八郎の像があるほか、記念艦三笠が展示され猿島への玄関口にもなっている。2027年3月(予定)のリニューアルオープンに向けて再整備を実施中。



ヴェルニー公園

対岸に臨める旧横須賀製鉄所の建設に貢献した、フランス人技師ヴェルニーの名を冠する公園。左右対称性などが特徴のフランス庭園様式が取り入れられている。



**よこすか近代遺産ミュージアム
ティポディエ邸 (ヴェルニー公園内)**

横須賀製鉄所副首長 ジュール・セザール・クロード・ティポディエの官舎として1869年頃に建築された。その西洋館の小屋組みを移設したミュージアム。



記念艦三笠 (三笠公園内)

日露戦争の勝利に貢献した戦艦「三笠」。戦後、復元工事が実施され、1961年に往時の姿を取り戻した。



ドブ板通り商店街

アメリカと日本の文化が入り混じった異国情緒漂う、観光名所のひとつ。スカジャンが購入できる店やヨコスカ ネイビー バーガーなどの飲食店が多く、横須賀を堪能できるスポット。



いちご よこすかポートマーケット

かつて巨大な冷凍倉庫として利用されていた建物をリノベーションしてできたマーケット。三浦半島の新鮮な食材を使った料理が味わえ、食材を購入できる。



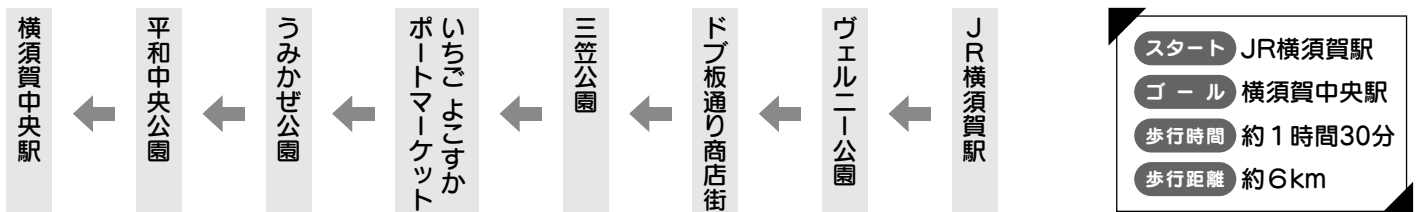
うみかぜ公園

猿島が目前に迫り、浦賀水道を航行する船舶を一望できる眺望が魅力。スケートボードエリアなどのスポーツ施設やバーベキューが楽しめる広場などがある。



平和中央公園

展望台から東京湾と横須賀市街を一望でき、市民の憩いの場として親しまれる。明治時代には砲台が設置されたこともあったが、現在は平和モニュメントが設置されるなど平和を祈念する場となっている。



豚しゃぶトマトつけそば

●材料（2人分）

トマト……………1個
 おくら……………3本
 長ねぎ……………15g
 ごま油……………小さじ2
 豚もも肉（しゃぶしゃぶ用）……………80g
 水……………250mL
 めんつゆ（3倍濃縮）……………50mL
 A 酢……………大さじ1/2
 鶏がらスープの素（顆粒）……………小さじ1/2
 すりおろしにんにく……………小さじ1/2
 そば（乾麺）……………160g

●作り方

- ①トマトは1.5cm角に切る。おくらのはぐとヘタを取り、斜め半分に切る。長ねぎはみじん切りにする。
- ②小鍋にごま油を熱して豚肉を炒める。色が変わったら①を加えてさっと炒め、Aを加えてひと煮する。
- ③そばは表記時間どおりにゆで、流水で洗って水気を切り、器に盛る。別の器に②を注ぐ。



POINT 減塩のヒント

旨味・香りのある食材やだし・香辛料を活用し、減塩でも満足できる工夫が重要です。麺はコシを出すための塩分が含まれているものが多く、つゆやスープと合わせると、塩分過多になりがちです。減塩の観点では、うどんや素麺よりも、そばやスパゲッティがおすすめ。また、そばはつゆを「つけて」食べるほうが、「かける」よりもつゆの摂取量が少なくなり、塩分を減らせます。



1人分
 エネルギー **361kcal**
 食塩相当量 **1.2g**
 （つゆを残した場合）

■料理制作・ひろの さおり（管理栄養士） ■撮影・松村 宇洋 ■スタイリング・小森 貴子

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。

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。

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。

★『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

ナンバープレース 解答

1	5	6	7	9	8	4	2	3
4	^A 2	8	1	6	3	9	7	5
9	7	3	4	2	5	8	1	6
2	6	7	8	5	9	3	4	1
5	9	4	2	3	1	7	6	^B 8
8	3	1	6	7	4	2	5	9
3	4	9	5	1	2	6	8	7
7	1	2	9	8	6	5	3	4
6	8	5	3	4	7	1	9	2

答え

$$\boxed{2} + \boxed{8} = \boxed{10}$$