

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. **233**
平成25年
1月号

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

02 **新年のご挨拶**

04 **平成25年度の保険料率が決定しました**

06 **ジェネリック医薬品を使ってみませんか？**

08 **健康づくり施設のご案内**

10 **正しい理解で、早めに「血糖値」の改善を**

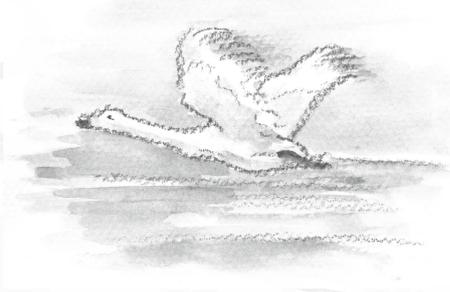
12 **平成23年度特定健診・特定保健指導結果報告**

14 **保健師えり子のフリートーク**

15 **ヘルシー・ウォーキング**

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

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

被保険者並びにご家族の皆様におかれましては、新年を健やかに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、多大なるご理解・ご協力を賜り、厚く御礼を申し上げます。

昨年、社会保障・税一体改革関連法が成立しました。医療制度の懸案は、新たに設置された社会保障制度改革国民会議で検討されることとなります。高齢者医療制度への公費投入を始め、将来に亘り持続可能な社会保障制度の確立が、喫緊の課題です。

現在、健康保険組合は、高齢者医療制度への過重な納付金負担や医療費の増加により、厳しい局面を迎えています。平成23年度の決算では、571組合が保険料率を引き上げたにもかかわらず、約8割の組合が経常赤字となり、赤字総額は3、489億円に達しました。

また、平成24年度から26年度にかけて、団塊の世代約700万人が前期高齢者となるため、納付金負担がさらに増加します。今後、健康保険組合財政は、厳しさを増すことが明らかです。

当組合では、厳しい状況下、別途積立金を取り崩しながら、段階的に保険料率を引き上げ、財政の健全化を図っております。25年度においても、7/1000の引き上げを余儀なくされており、事業主・被保険者の皆様に、さらなる負担増をお願いすることになりますが、何卒ご理解を賜りますようお願いいたします。

当組合といたしましては、本年も効率的な事業運営の継続を心がける所存です。特定健診・特定保健指導をはじめとした様々な疾病予防事業を通して、皆様の健康増進に寄与する事業を積極的に実施するとともに、ジェネリック医薬品の利用促進などによる医療費軽減に努めて参ります。当健康保険組合の事業運営に、一層のご理解・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後に、皆様におかれましても、健康にご留意され、本年が穏やかな年となることをお祈り申しあげ、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

選定理事

氏名	事業所名
相座 政夫	東洋埠頭(株)
五十嵐康之	五十嵐冷蔵(株)
池田 栄一	東京倉庫運輸(株)
小泉 駿一	第一倉庫(株)
醍醐 康之	醍醐倉庫(株)
永友 保則	(株) ヤマタネ
野崎 章	倉庫業健康保険組合

監事 (選定)

氏名	事業所名
竹口 誠三	東京倉庫協会

選定議員

氏名	事業所名
荒井 正邦	東京団地倉庫(株)
太田 泰介	(株) テイソウ
岸上 忠彰	(株) 若洲
高澤 康司	平田倉庫(株)
田中 博	東京倉庫業厚生年金基金
平岡 祐介	大東倉庫(株)
御手洗一宇	日水物流(株)
三好 將義	矢倉倉庫(株)

互選理事

氏名	事業所名
青山 信之	山手冷蔵(株)
秋田 照雄	王子倉庫(株)
乾 民治	イヌイ倉庫(株)
大竹 広明	三信倉庫(株)
小網 忠明	富士倉庫運輸(株)
鈴木 篤	太成倉庫(株)
山田 勝巳	千住倉庫(株)

監事 (互選)

氏名	事業所名
森田 光一	旭倉庫(株)

互選議員

氏名	事業所名
荒川 滋郎	寺田倉庫(株)
上西 渉介	東洋埠頭(株)
小知和 徹	昭和冷蔵(株)
佐志田雄太	佐志田倉庫(株)
佐藤 恵	東神倉庫(株)
村田三枝子	日本流通倉庫(株)
矢部 達也	昭和倉庫(株)
渡邊 洋三	丸八倉庫(株)

平成25年 干支の話



古い自分から脱皮する1年に

十二支の6番目にあたる巳みは、時刻では午前9時から11時頃、月では旧暦の4月にあたり、方角は南南東を表します。また、動物はへびがあてられています。巳の字も、へびの形を表した象形文字です。

へびは、弁財天のお使いといわれており、巳の日は弁財天の縁日とされています。特に、新年最初の巳の日である「初巳はつみ」や、60日に1度ある「二巳ふたみ」の日には、弁財天にお参りして財福を祈る風習があります。また、3月の桃の節句を「上巳じょうみ」といいます。これはもともと中国では旧暦の3月

最初の巳の日に行われていたことが由来です。当初は女の子だけのお祭りではなく、紙や草で作った人形ひとがたを川や海へ流すことで、邪気を祓い、無病息災を祈る行事でした。

さて、脱皮を繰り返して成長するへびは、再生や長寿の象徴といわれています。また、へびは目にも鱗うろこがあり、脱皮のときは目の鱗も落ちるそうです。へび年にあやかって、なかなかやめられない不健康な習慣からの脱皮を目指すのもいいですね。ひと皮むけて、「目から鱗が落ちる」1年になりますように。

平成25年度の 保険料率が決定しました

現行の保険料率から7ポイント引き上げの「千分の98」になります

去る11月12日に開催された第123回組合会において、平成25年度の一般保険料率について慎重に審議いただいた結果、現行の保険料率「千分の91」から7ポイント引き上げの「千分の98」とさせていただきます。

●平成25年度の一般保険料率および負担割合について

保 険 料 率		現 在	変更後 (25年3月分から)
			91/1000
負担割合	事業主	45.5/1000	49/1000
	被保険者	45.5/1000	49/1000

※平成25年3月分保険料(平成25年4月納入分)より適用。(任意継続被保険者は4月分保険料から)

24年度上半期の医療費や納付金、平均標準報酬月額等の実績を基に改めて試算した結果、昨年の試算結果と同様に千分の98まで引き上げが必要な状況となり、25年度におきましては一般保険料率を「千分の7」引き上げ「千分の98」とすることで承認をいただきました。

積立金を取り崩しながら、段階的に保険料率を引き上げ、平成25年度末に経常収支の均衡を図ることとしており、昨年の試算では平成25年度は千分の98程度まで引き上げが必要としておりました。

健康保険組合全体の財政状況は、高齢者医療費の急速な増加による納付金・支援金の過重な負担に加え、医療費も増加の一途をたどっている一方で、デフレ経済下における標準報酬月額の低迷により保険料収入は低調に推移しているため、多くの健康保険組合では保険料率を引き上げざるを得ない状況にあります。

平成23年度の決算では、健康保険組合全体で赤字が3、489億円に達しており、約8割の健康保険組合が赤字運営を余儀なくされ、健康保険組合制度の存続にかかわる深刻な問題となっております。

当組合も同様に厳しい財政運営を強いられているため、平成22年に開催された組合会において、高齢者医療制度改革を実施する予定とされていた25年度までに財政の健全化を図っていくという方針が決定

これにより、平成25年度は収入が約95億9千万円、支出は約94億6千万円を見込んでおり、収支差引額で約1億3千万円の黒字、経常収支でも約3千万円の黒字になると試算しております。

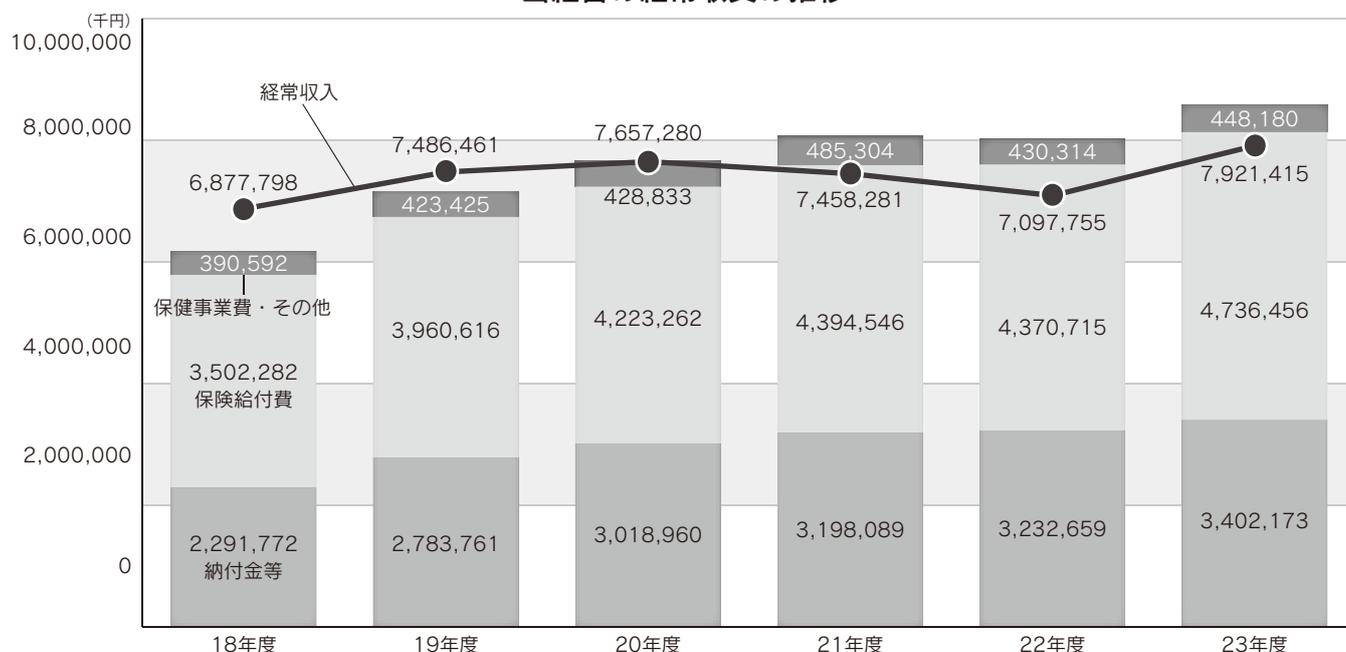
一方で、約700万人の団塊の世代が高齢者医療制度へ移行することにより、高齢化が更に加速する状況にあるにも関わらず、平成25年度に予定されていた高齢者医療制度改革は26年度以降に先送りされたため、高齢者医療制度改革への納付金は今後も更なる増加を続け、今後も厳しい組合運営を強いられると予想されております。

組合といたしましても、今回承認された保険料率を1年でも長く継続できるよう、引き続き医療費の適正化や事務費の節減に努めるとともに、保健事業の効果的な実施を図りながら財政の健全化に努めてまいります。

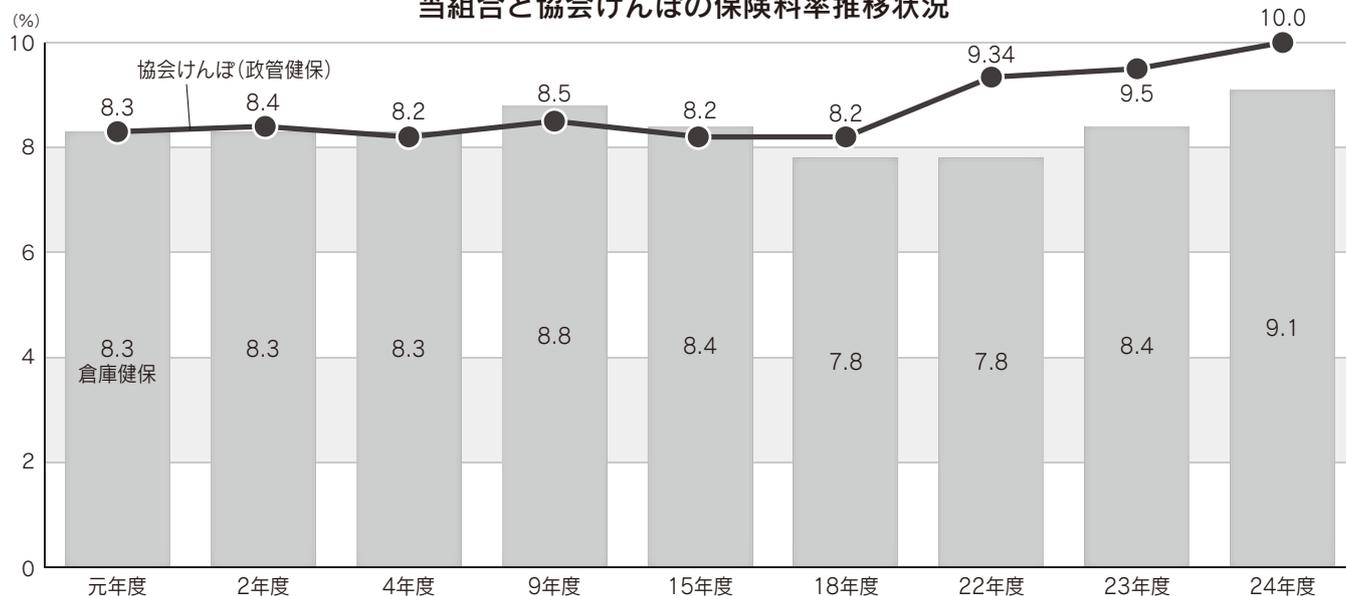
厳しい経済情勢のなかで、3年連続で事業主・被保険者の皆さまへ負担増をお願いすることとなり大変心苦しいかぎりですが、組合を取り巻く厳しい情勢についてご賢察いただき、ご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます。



当組合の経常収支の推移



当組合と協会けんぽの保険料率推移状況



医療費節減にご協力を！ 組合財政の健全化には皆様のご協力が不可欠です

この先も組合を取り巻く環境はますます厳しくなることが予想されますが、組合財政を健全に保つには、まずは医療費の増加を防ぐことが最も大切です。

医療費の増加をいかに抑えるか？—— 組合では、以下の事業により医療費の節減に取り組んでおりますが、最終的には被保険者・被扶養者の皆様のご協力が不可欠です。

●健診・健康増進事業の推進

国民医療費の約3割が、糖尿病や高血圧症などの「生活習慣病」によるものです。

組合では皆さんの健康が第一であると考え、特定健

診・特定保健指導をはじめ皆さんの健康増進に積極的に取り組んでいます。

●レセプト・柔道整復療養費の確認・点検

レセプト（診療報酬明細書）の点検に加え、柔道整復院や接骨院での受診内容の照会や不正な請求等の点検をしています。

●ジェネリック医薬品の利用促進

組合財政のみならず、皆様のお財布にもやさしいジェネリック医薬品への切り替えをご案内しています（ジェネリック医薬品の利用促進の取り組みは次ページをご参照ください）。

健康保険組合は、増え続ける医療費を抑制するため、ジェネリック医薬品の普及率向上に努めています。

これから薬も賢く選ぶ時代 ジェネリック医薬品を使ってみませんか？

前ページでもご案内しましたとおり、健康保険組合におきましては、毎年増え続ける医療費に加えて、自助努力で解消することが難しい高齢者医療制度への納付金等の過重な負担が課せられており、組合財政は急速に悪化しています。そのため、増え続ける医療費を少しでも減らすべく、平成22年度からジェネリック医薬品の利用促進に取り組んでいます。

ジェネリック医薬品は、先発医薬品と治療学的に同等であるものとして製造・販売が承認された薬で、開発費用が安く抑えられるために、先発医薬品に比べると薬価が安くなっています。ジェネリック医薬品の普及は、患者負担の軽減、健康保険組合財政の改善に資するものでありますが、日本の場合、ジェネリック医薬品の数量シェアは欧米諸国と比較すると未だ普及が進んでいないといえない状況にあります。

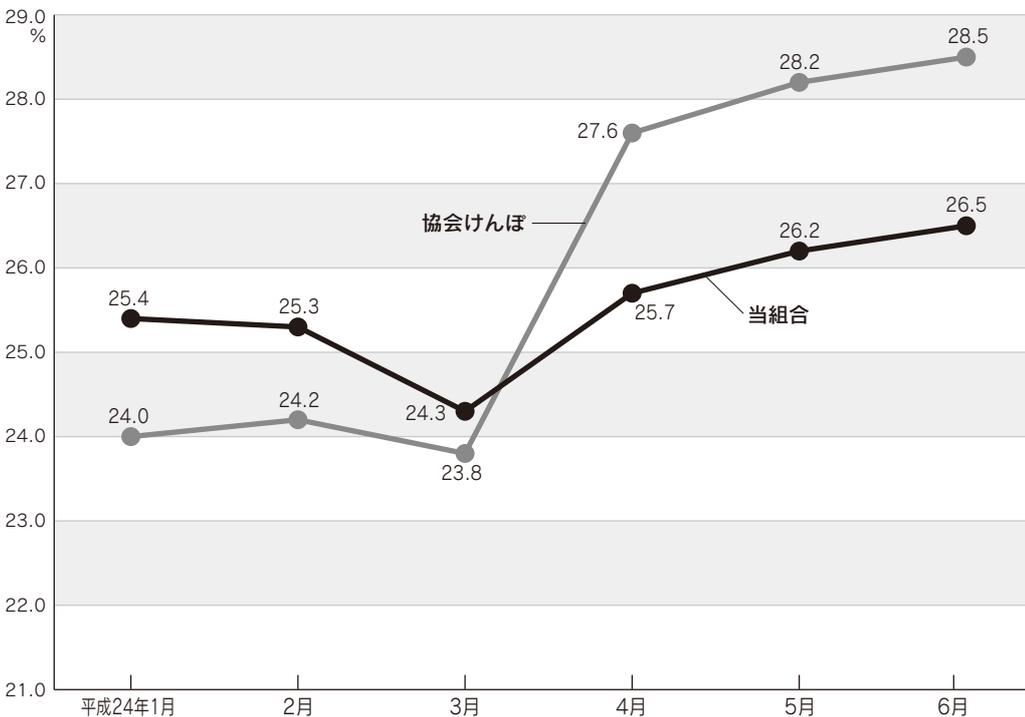
その理由の一つに、医療関係者の間では、ジェネリック医薬品の品質や情報提供、安定供給に対する不安が払拭されていないということが挙げられています。



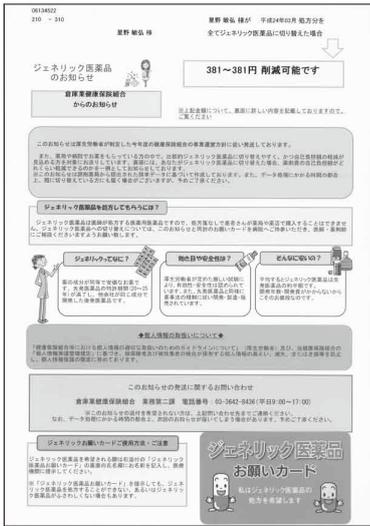
そこで、厚生労働省ではジェネリック医薬品の数量シェアを30%以上にするという目標を掲げ、処方せんの様式や調剤報酬の変更など、さまざまな使用促進のための施策を積極的に取り組んだ結果、平成24年4月以降は利用率が大きく上昇しております。

しかし、未だ厚生労働省が掲げる目標の30%には届いていない状況にあり、当組合の利用率をみても、協会けんぽより僅かに下回っている状況です。当組合といたしましては、今後もジェネリック医薬品利用促進等の健保事業を積極的に実施し、ジェネリック医薬品の普及率向上に努めてまいります。

◆ジェネリック医薬品利用率の推移状況



「ジェネリック医薬品のお知らせ」をお送りします



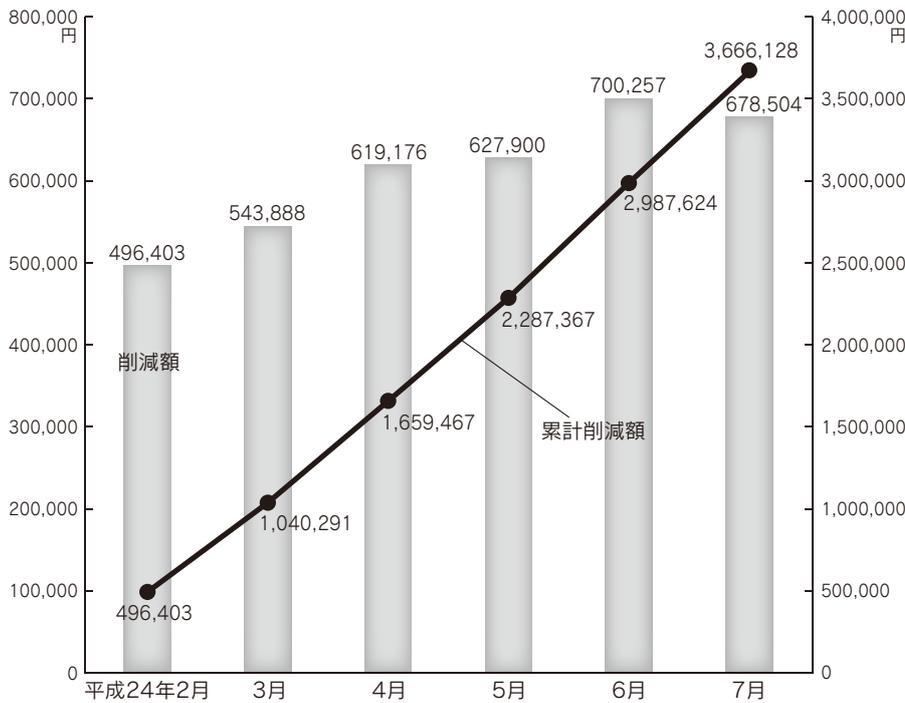
組合では、薬局・病院で薬を処方された被保険者または被扶養者が先発医薬品からジェネリック医薬品に切り替えた場合、どのくらい自己負担額が軽減されるかを試算した「ジェネリック医薬品のお知らせ」を年2回お送りしています。

今回は、24年5月から9月分までのレセプト（調剤報酬明細書）をもとに、2000円以上の軽減額が見込まれる方に対し、1月下旬、事業所を通じてお知らせをお送りします。

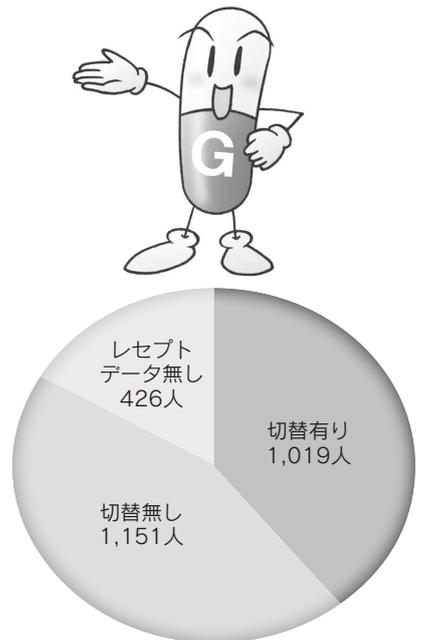
このお知らせは、薬を選ぶ皆さんの選択肢を増やすための情報提供であり、必ずしもジェネリック医薬品に切り替えていただかなければいけないものではありませんが、とくに高血圧症や糖尿病などで長期にわたり薬を服用されている方にとっては、お薬代を大きく減らせることが一目瞭然です。

皆さんがジェネリック医薬品を活用されれば、皆さんが自己負担される額は大きく軽減されますが、組合が負担している医療費も軽減されることになります。ぜひ、この機会にジェネリック医薬品への切り替えを積極的にご検討いただきますようお願いいたします。

◆削減額推移 ※切り替えたジェネリック医薬品の薬剤費と切り替えたジェネリック医薬品が先発品だった場合の薬剤費の差額



◆切替人数割合 ※平成24年2月～7月に新たにジェネリック医薬品の使用が確認できた者



直近6カ月でジェネリック医薬品に切り替えたことによる薬剤費削減額ベスト10

(平成24年2月～7月診療分)

順位	主傷病	年齢	性別	削減額 (6か月累計)
1位	心筋症・高血圧症	48	男性	81,104円
2位	高血圧症	59	男性	46,254円
3位	高血圧症・糖尿病	61	男性	44,737円
4位	慢性胃炎	60	女性	37,918円
5位	気管支喘息	64	女性	33,926円
6位	慢性肝炎	34	女性	33,396円
7位	高脂血症	59	女性	29,557円
8位	椎間板ヘルニア	62	女性	28,918円
9位	アトピー性皮膚炎	36	男性	28,631円
10位	高血圧症	71	女性	28,588円





2012年度 特別団体契約

「サンクス・フェスティバル」パスポートのご案内

健康づくり施設の案内

東京ディズニーリゾートでは、お得な料金で施設を利用できる「サンクス・フェスティバル」パスポートを販売いたします。

期間中、東京ディズニーランド・東京ディズニーシーのいずれかのパークを1日ご利用いただけるパスポートを特別価格でご購入いただけますので、この機会にぜひご利用ください。

また、特別利用券（組合補助）を併せて使用すれば、さらに割引が可能です。

▼期 間

平成25年1月4日(金)～3月15日(金)

【ご注意】本パスポートには入園保証がありません。
(入園制限中のパークではご利用いただけません。)

▼対象者 被保険者・被扶養者

▼パスポート料金

年 齢	通常料金	サンクス・フェスティバル 特別料金	特別利用券の併用時の料金
大人(18歳以上)	6,200円	5,200円	4,200円
中人(中学・高校生)	5,300円	4,300円	3,300円
小人(4歳～小学生)	4,100円	3,600円	3,100円

▼特別利用券（組合補助）のお申し込みについて

「健康づくり施設利用申込書①」により、お勤めの事業所を通じて（任意継続でご加入の方は直接）組合までお申し込みください。

※特別利用券のお申し込み方法については、健保

ニュース24年4月号別冊「保健事業のご案内」をご覧ください。

▼パスポート購入方法

「パスポート購入申込書」をコピーして切り取り、必要事項記入のうえ、パスポート販売窓口にご提出ください。

※パスポートご購入の際、勤務先を確認できる証明書の提示を求められる場合がありますので、被保険者証を必ず持参してください。

▼パスポート販売場所

当日券…東京ディズニーランド・東京ディズニーシーのチケット販売窓口

前売券…【特別団体契約「サンクス・フェスティバル」告知サイト】thanks.riyouken.jp をご参照ください。(ID: 12tokubetu、パスワード: thanks)

▼お問い合わせ

組合保健事業課 03 (3642) 8436



✂️ こちらからお切り離し下さい

特別団体契約
「サンクス・フェスティバル」パスポート 購入申込書

実施期間 **2013年 1/4(金)～3/15(金)** ※入園制限中のパークではご利用いただけません。
必要事項をご記入の上、本申込書をご提出いただくと、1枚につき5名様まで特別料金でお買い求めいただけます。

特別団体契約番号(4桁)	1	5	2	2				
※特別利用券右上の1から始まる4桁の数字をご記入ください。					大人 18歳以上	中人 (中学・高校生)12～17歳	小人 (幼児・小学生)4～11歳	
					特別料金	¥5,200	¥4,300	¥3,600
契約団体名 倉庫業健康保険組合					購入枚数(合計5枚まで)			
※特別利用券に記載されている発行責任者名をご記入ください。					枚	枚	枚	

【注意事項】
 ●本申込書を対象者以外の方への譲渡(転売、ネットオークションなどを含む)することを禁止します。●本申込書は特別団体契約のご利用者とそのご家族の皆さまが対象者となります。(パスポートご購入の際に、勤務先が確認できる物のご提示をお願いする場合があります。)●本申込書は一人様1回のご購入につき1枚ご利用いただけます。
 ●未記入の場合は特別料金が適用されません。●特別利用券をお持ちの方は、本パスポートご購入時にご利用いただけます。●お買い求めいただいたパスポートを期間外にご利用になる場合、利用当日の通常料金との差額及び期日変更手数料を別途申し受けます。
 ●旅行会社等で、観光券、入場予約券をお買い求めになられた場合、ご来園当日に入園されるパークの当日券販売窓口にて、本購入申込書をご提出の上乗換をお受け取りください。なお、2013年2月19日より、変更手数料を別途申し受けます。

TOKYO Disney RESORT®
「夢がかなう場所」
Where dreams come true

コピー可 © Disney

倉庫業健康保険組合の皆様へ 法人会員制クラブ ラフォーレ倶楽部からのお知らせ

**補助金
2,000円を
利用できます**

室数限定 “冬だけ” とってもお得な
旅応援プラン

朝食と夕食が付いた人気の1泊2食付プランが、この冬だけのスペシャルプライス!

期間 2013年1月6日(日)～2月28日(木)泊 ※蔵王は2/9・10泊を除く。この他にも、ホテルにより除外日がございます。

対象ホテル 蔵王・那須・強羅・伊東・修善寺・山中湖・白馬八方・琵琶湖・南紀白浜 ※中軽井沢は対象外となります。

料金 1泊2食付 [日曜～金曜泊の場合]
 大人 8,500円 お子様 6,000円
 補助金 2,000円利用で **6,500円** 補助金 2,000円利用で **4,000円**

※土曜、1/13、2/10泊は500円増しとなります。



※掲載の料金は、消費税・サービス料込の総額表示です。※入湯税を別途申し受けます。(琵琶湖を除く)
 ※お子様料金は小学生以下の方が対象です。※部屋タイプのご指定はできません。※所定の予約数に達した時点で販売を終了いたします。※写真はイメージです。



倉庫業健康保険組合様限定

富士山を望む温泉露天風呂付“湯宿”

《室数限定》ラフォーレ修善寺「山紫水明」
お試し特別キャンペーン

期間 2013年1月6日(日)～2月28日(木)泊

料金 1泊2食付 [日曜～金曜泊の場合] / 2～5名様利用
 大人 14,000円 お子様 9,000円
 補助金 2,000円利用で **12,000円** 補助金 2,000円利用で **7,000円**

通常料金(2名様利用時) 22,700円 通常料金(2名様利用時) 17,100円

※土曜、1/13、2/10泊は1,000円増しとなります。

客室数 _____ 16室 (全室禁煙)
 客室タイプ _____ 和洋室 (2ベッド+和室6畳)
 客室面積 _____ 約58㎡ (約13㎡のテラス含む)
 チェックイン _____ 15:00
 チェックアウト _____ 11:00

ご予約はラフォーレ修善寺にて電話でのみ承ります。
 「山紫水明お試し特別キャンペーン」ご予約の旨、お申し出ください。

※掲載の料金は、消費税・サービス料込の総額表示です。※入湯税を別途申し受けます。※お子様料金は小学生以下の方が対象です。※所定の予約数に達した時点で販売を終了いたします。

ご予約・お問合せは各ホテルまたはWEBサイトへ

ラフォーレ蔵王 リゾート&スパ	0224-34-1489	リゾートホテル ラフォーレ山中湖	0555-65-8489
リゾートホテル ラフォーレ那須	0287-76-3489	ラフォーレ倶楽部 ホテル中軽井沢	0267-44-4489
リゾートホテル ラフォーレ強羅	0460-86-1489	※12/1～2013/4/19泊はクローズ	
リゾートホテル ラフォーレ伊東	0557-32-5489	ラフォーレ倶楽部 ホテル白馬八方	0261-75-5489
総合リゾートホテル ラフォーレ修善寺	0558-74-5489	※10/28～12/21泊はクローズ	
		総合リゾートホテル ラフォーレ琵琶湖	077-584-3489
		リゾートホテル ラフォーレ南紀白浜	0739-82-1489

会員様用予約情報サイト LAFORET plus
<http://plus.laforet.co.jp>

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

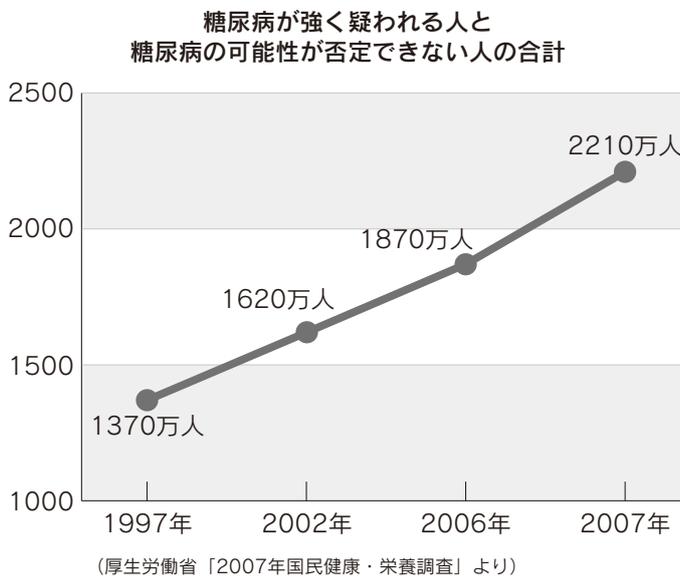
糖尿病は国民病!?

正しい理解で、早めに「血糖値」の改善を

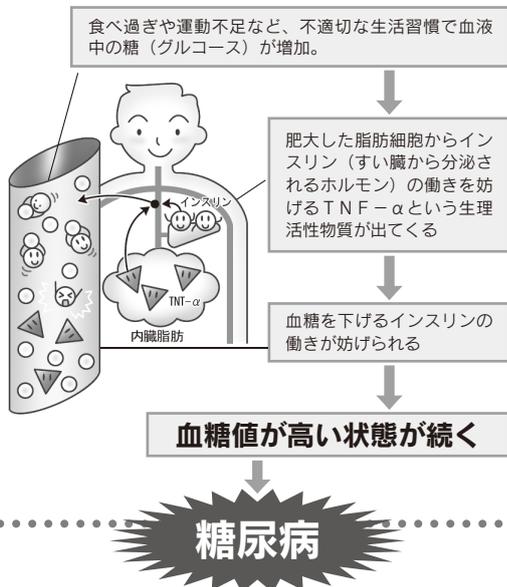
健診結果で血糖値が高いからといって、すぐに糖尿病になるわけではありませんが、血糖値が高い状態が続くと糖尿病と診断されます。糖尿病は、重症化すると深刻な合併症を招くコワイ病気です。高血糖と診断されたらすぐに生活習慣の改善を始めましょう。

年々増える糖尿病

厚生労働省の調査によると、糖尿病の人と糖尿病予備群（境界型糖尿病）を合わせると、210万人にもなると推計されています。今や国民病ともいわれますが、初期にはまったく自覚症状がないため、その半数はきちんと治療を受けていないといわれています。



糖尿病のメカニズム



糖尿病とは、血液中の糖分である「血糖」が慢性的に高い状態が続く病気です。血糖が高くなる主な原因として、食べ過ぎや運動不足などの悪い生活習慣が挙げられます。

血糖をコントロールしているのはインスリンというホルモンですが、このインスリンの働きが悪い生活習慣によって妨げられると、そのためだぶついた血糖がインスリンの働きをさらに悪くして、血糖値が慢性的に高くなると考えられています。

高血糖が慢性的に続くのが糖尿病

血糖値が「高め」の段階なら 引き返せます

糖尿病になってしま
うと、もう元に戻らないの
ですが、「血糖値が高め」
(予備群)の状態であれ
ば、生活改善で健康な状
態に戻れることもありま
す。左記の特定健診・保
健指導の判定値を参照し
て、「高め」の段階で生
活改善をするようにしま
しょう。



高血糖を放置すると どうなるの？

初期にほとんど自覚症状がない糖尿病は、そのた
めに生活改善をせずに治療を中断したり、放置したりし
てしまう人が少なくありません。そのようにして、高
血糖によって代謝機能に異常をきたしているのに放つて
おくと、全身の血管が傷ついたり、神経に障害が起こつ
たりしてさまざまな合併症をおこすこととなります。
細い血管がダメージを受けて起こる「糖尿病網膜症」
「糖尿病腎症」「糖尿病神経障害」が三大合併症といわ
れています。糖尿病により太い動脈に障害が起こる
と「動脈硬化」になり、進行すると、脳梗塞や心筋梗
塞の原因になります。

高血糖を防ぐ！ 改善する！

● **まずは運動！ ウォーキングがおすすめ**
運動は、血糖値が上り始める食後1時間前後に行う
のが効果的とされています。まずは体調を観察しなが
ら無理のないように生活のなかで続けることが大切で
す。糖尿病になると、けがすると治りにくくなるので、
体に無理のないウォーキングがおすすめです。

● **そして食事！ 規則正しく食べよう**
朝食を抜くと、血糖値が低い時間が長く続き、昼食
後急激に血糖値が上昇するなど、血糖のコントロール
に悪影響を及ぼします。血糖値が高めの人は、3食規
則正しく、適量を食べるようにすることが大切です。
食べないのではなく、栄養バランスよく、食べ過ぎな
いことが肝心です。

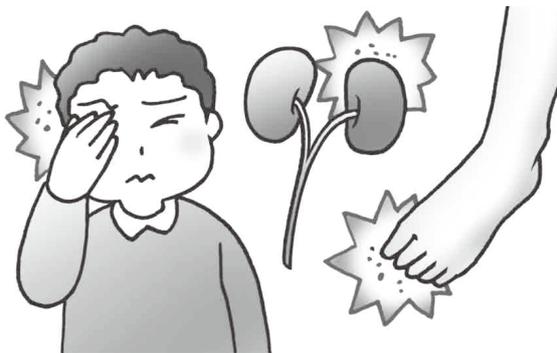
この2つの項目をチェックしよう！

項目	特定健診・ 保健指導判定値	わかること
空腹時血糖	100mg/dl以上	血液中に含まれるブドウ糖＝血糖量を検査します。 ※メタボリックシンドロームの判定値は空腹時血糖110mg/dl以上
ヘモグロビンA1c	5.2% (JDS値) 以上	過去1～3カ月の平均血糖値がわかります。

※ヘモグロビンA1cの数値は、日本独自のJDS値と国際的なNGSP値の2つがあります。特定健診・保健指導では現在、JDS値を用いていますが、平成25年度からはNGSP値を用いることになっています。NGSP値のほうが0.4%高くなります。

コワイ糖尿病！ 合併症をおこすとどうなる！

糖尿病網膜症	⇒ 視力低下から最悪の場合、失明することも
糖尿病腎症	⇒ 腎不全から人工透析が必要になることも
糖尿病神経障害	⇒ 末梢神経に障害が起こり、足の壊疽・切断、排尿障害などの原因にも



血糖値が高めの人の 生活習慣改善のポイント

- 適度な運動を習慣にする
- 適量をバランスよく食べる
- 朝食を抜いたりせず、よくかんで、規則正しく食べる
- 主食はとり過ぎず、甘いもの・間食・アルコールなどは控えめに
- 脂肪をとり過ぎないようにする
- 食物繊維、ビタミン、ミネラルをたっぷりと
- ストレスをためない
- 禁煙をする

平成23年度特定健診・特定保健指導結果報告

組合では特定健診・特定保健指導を健康管理事業の柱として実施し、皆さまの生活習慣病の予防と改善にお役立ていただいておりますが、このたび、平成23年度の実施結果がまとまりましたのでご報告します。

●特定健診の受診状況

区分	対象者	受診者	受診率	(22年度受診率)
被保険者	10,967人	9,185人	83.8%	(82.9%)
被扶養者	4,738人	1,350人	28.5%	(29.5%)
合計	15,705人	10,535人	67.1%	(66.6%)

特定健診・特定保健指導ともに、昨年の実績を上回っておりますが、国の示す参酌標準（特定健診受診率70.0％・特定保健指導実施率45.0％）を達成しておりません。組合では特定健診・特定保健指導の実施にあたり、皆さまが受診しやすいよう環境を整備し、受診

●特定保健指導実施状況

区分	対象者	実施者数	実施率	(22年度実施率)
動機付支援	821人	259人	31.5%	(6.5%)
積極的支援	1,646人	456人	27.7%	(5.9%)
合計	2,467人	715人	29.0%	(6.1%)

率の向上に努めておりますので、ご活用いただきますようお願いいたします。



健診・保健指導に関するお問い合わせ
保健事業課（03-3642-8436）

まだ、健診を受診していない被扶養者の皆さまへ



年1回、必ず健診を受診しましょう



組合では、被保険者の方と同様に、被扶養者の方にもご自身の健康状態を把握していただくため、健診を実施しておりますが、被扶養者の方の受診率はまだまだ低いのが現状です。

ここでは、被扶養者の方が今年度中にご受診いただける健診をご紹介しますので、まだご受診されていない方は、年度内にご受診いただき、健康状態をチェックしましょう。

また、被保険者の方は、ご家族の方に健診を受けるよう、勧めていただきますようお願いいたします。

📞 まだ間に合います！ 今年度中に受診可能な健診のご案内

■特定健診コース（40歳以上の方）

- 実施機関 特定健診を実施している全国の健診機関
- 健診費用 6,850円（基準額）のうち1,500円が受診者負担

■簡易生活習慣病健診（主に35歳未満の方）

■生活習慣病健診（35歳以上の方）

■婦人生活習慣病健診（35歳以上の女性の方）

- 実施機関 組合指定健診機関（当組合ホームページにてご確認ください）
- 健診費用（受診者負担額）
 - 簡易生活習慣病健診 7,854円のところ2,400円
 - 生活習慣病健診 17,500円（平均）のところ4,500円
 - 婦人生活習慣病健診 21,000円（平均）のところ5,400円

■人間ドック（40歳以上の方）

- 実施機関 組合指定健診機関（当組合ホームページにてご確認ください）
- 健診費用 42,000円（日帰りドック平均）のうち26,500円を組合が負担



【各健診の主な検査内容】

	身体計測	血圧測定	検尿	血液検査	心電図	胸部レントゲン	胃部レントゲン	便潜血	腹部超音波
特定健診コース	○	○	○	○					
簡易生活習慣病健診	○	○	○	○	○	○			
生活習慣病健診	○	○	○	○	○	○	○	○	
婦人生活習慣病健診	○	○	○	○	○	○	○	○	
人間ドック	○	○	○	○	○	○	○	○	○

【各健診の申込方法】

各健診の詳細並びに申込書については、事業所に送付しております。被保険者のお勤めの事業所を通じてお申し込みください。

【お問い合わせ】

ご不明な点、その他健診についてのご要望等がありましたら組合保健事業課までご連絡ください。
組合保健事業課 電話03-3642-8436

第45回

健康ウォーキング大会

健康ハイキングを実施しました

毎年恒例となっております「健康ハイキング（健康ウォーキング大会）」を、11月4日(日)に高尾山で実施しました。

当日は、お天気にも恵まれ、木々の葉がうっすら色づき始めた山頂からは富士山が望める絶好の秋晴れのなか、349名の方々にご参加いただき、秋の山歩きを満喫していただきました。

▲高尾山山頂からの眺め



▼飯塚さんご家族



▲奥平さんご家族



◀竹屋さんと職場のお仲間

秋の在宅介護教室を開催しました

12月8日(土)に倉庫健保会館（東京都江東区）において、秋の在宅介護教室を開催し、28名の方々にご参加いただきました。

教室では、講師の方のユーモアを交えた親しみのある説明のもと、「介護費用」並びに「残存機能を活かす介護技術」について、参加者の皆さんに1日たっぷり学んでいただきました。



保健師えり子の
フリートーク



新型インフルエンザ

冬になるといつも話題になるのがインフルエンザの流行ですが、2009年の新型インフルエンザ(H1N1型)の発生初期に空港で行われた厳重な警戒の様子は私たちの記憶に新しく、インフルエンザへの恐怖心を一気に煽りました。

幸いこのときは、感染力は強力でも症状は比較的軽い弱毒性ウイルスとわかり、予防ワクチンや早期診断方法が普及して不安が解消され、今となっては新型インフルエンザに対する危機感は一段落した感があります。

すでにH1N1型は、新型インフルエンザとは分類されず、一般的な季節性インフルエンザとして取り扱われるようになりました。しかし、これが一安心というわけではありません。そ

もそも新型インフルエンザとは、新たに人から人に伝染する能力を有するウイルスを病原体とするインフルエンザをさします。

ここ数年騒がれていた「とりインフルエンザ(H5N1型)」は、最近話題にのぼることは少なくなりましたが、なくなつたわけではありません。とりインフルエンザの場合、今まで人から人へうつつたという明確な症例はほとんどなかったわけですが、ウイルスは環境や媒体のなかでほとんどん変化していく特徴をもっています。

とりインフルエンザが人から人へ感染する能力をもつた新型インフルエンザへと変貌するのは時間の問題といわれており、さらに感染力の強いH1N1型と毒性の強いH5N1型が合体し、強力なウイルスへ変貌するという最悪事態も考えられないわけではないとされています。現在、12種の新型ウイルスがすでに自然界に存在するとされており、厚生労働省は警戒を続けています。

従来のインフルエンザは、年間約1千万人の人が罹り、うち約1万人が亡くなったと推測されていますが、新型ウイルスに対してはまったく免疫がないので、容易に人から人へ感染していきます。交通手段が発達した現代ではあつという間に世界に拡大して、4人に1人が罹患し、強毒性のウイルスの場合には膨大な数の死者をだすと予測されます。情報に流され、いたずらに不安を煽るのは最も避けなければいけま

せんが、喉もと過ぎれば暑さを忘れて、すっかり油断しても大丈夫という状況ではありません。

新型インフルエンザの流行時に、手洗いやうがい、外出時のマスク使用など予防を心がけた方は多いと思います。これらの方法はどんなインフルエンザウイルスに対しても予防効果があります。

新型インフルエンザの脅威はまだ続いています。基本行動を身につけて習慣化しておくことが私たちの最大の防御になることを覚えておきましょう。

公 告

<事業所編入>

株式会社アグネス	東京都新宿区	平成24年	5月15日付
新立川航空機株式会社	東京都立川市	平成24年	6月29日付
株式会社ケイ・テイ・エス	東京都大田区	平成24年	8月1日付

<事業所削除>

株式会社アグネス	東京都新宿区	平成24年	5月15日付
栄運送株式会社	東京都墨田区	平成24年	6月1日付

<名称変更>

変更後 兼松新東亜食品株式会社			
変更前 兼松食品株式会社	東京都港区	平成24年	7月1日付

<所在地変更>

アジア・アライアンス・ホールディングス株式会社			
変更後 東京都港区			
変更前 東京都墨田区		平成24年	7月1日付

株式会社トーシン			
変更後 東京都新宿区			
変更前 東京都渋谷区		平成24年	7月17日付

東京油槽株式会社			
変更後 神奈川県川崎市			
変更前 東京都港区		平成24年	7月17日付

ソリューション・ラボ・東京株式会社 東京支店			
変更後 東京都江東区			
変更前 東京都中央区		平成24年	7月23日付

山大運輸株式会社			
変更後 東京都北区			
変更前 東京都港区		平成24年	8月1日付

全国倉庫事業協同組合			
変更後 東京都中央区			
変更前 東京都千代田区		平成24年	9月1日付

事業の概要 (平成24年11月末現在)

事業所数		365	
被保険者数		男女	15,801人
		計	20,150人
平均標準報酬月額		男女	376,907円
		平均	242,764円
保険料額		月分	635,276,559円
		累計	5,713,979,442円
保険料額		月分	753,586,556円
		累計	5,624,535,014円

新宿山の手七福神で 新しい発見

(東京都新宿区)

新宿区内の七福神を巡るコースです。いつもは電車やバスで通り過ぎてしま
う街も、歩いて角を曲がってみると小路にも思わぬ発見があるもの。神楽坂の
毘沙門天を起点に、いつもと違った目線で新宿を歩いていきます。



▲**経王寺**
大黒天は伊弉諾命(山)の御魂(1598)年に移されたといわれ、高さ12mの本殿立像です。60日ほどの甲子祭のときに開帳されます。



大黒天



▲善国寺

古くから「神楽坂の毘沙門様」として庶民に親しまれ、都下有数の信仰地でした。歴代將軍の庇護も厚く、明治期に都内で初めて縁日に夜店が出たのもこの地です。本尊の毘沙門天は室町期の作とされ、本堂の奥に鎮座しています。



▲巖島神社 抜弁天

抜弁天交差点のすぐそばにあります。境内はわずか25歩で抜られるほどの狭さです。その間に弁才天を祀る小さな祠があります。



▲永福寺

来た道に戻って、抜弁天通り(職安通り)の向かい側にあるのが福祿寿を祀る永福寺です。



▲法善寺

抜弁天の境内を抜けて横断歩道を渡ると、まねき通りの商店街に入ります。その右側にあるのが寿老人を祀る法善寺です。華麗な彩色と精緻な彫法とを施した七面明神を安置することでも知られます。



▲鬼王神社

恵比寿。古くから豆腐を供えて「撫で守」を受け、豆腐断ちをすると病気が治ると言い伝えられています。祈願すると夜泣きが癒えるとされる一風変わった石造りの水鉢も鳥居の横にあります。

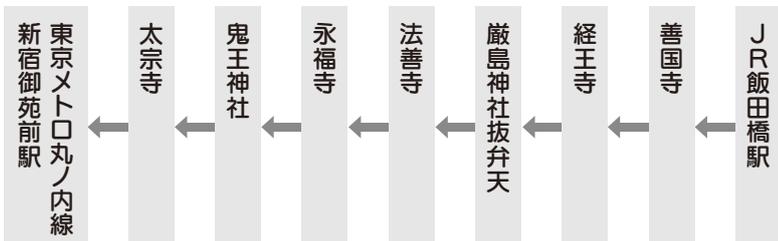


▲太宗寺

近代建築のユニークな本堂があります。「新宿のえんま寺」の別名もあり、高さ5.5mの閻魔像を祀っています。



布袋尊



●スタート：JR 飯田橋駅
ゴール：東京メトロ丸ノ内線
新宿御苑前駅

★歩行時間：1時間40分

★歩行距離：約5.9km

美肌効果抜群！ コラーゲンと野菜が一度に摂れる コラーゲンたっぷりトマト鍋

●材料（3人分）

手羽元	6本
ごぼう	1/2本
にんじん	1/2本
しめじ	1パック
キャベツ	1/4個
たまねぎ	1/4個
にんにく	1片
オリーブオイル	大さじ1
水	4カップ
酒	大さじ1
A トマト缶（カット）	1缶
カレー粉	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
みそ	小さじ1
塩	小さじ1
砂糖	小さじ1
豆苗	20g
黒こしょう	適量

●作り方

- ①手羽元は骨に沿って切りこみを入れ、塩・こしょう（分量外）で下味をつける。ごぼうはピーラーを使ってスライスし、酢水（分量外）にさらす。にんじんはピーラーを使ってスライス、しめじはほぐし、キャベツはざく切り、たまねぎは薄切りにする。にんにくは半分に切ってつぶす。
- ②鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で熱し、たまねぎと手羽元を加え、中火で焼き目をつける。水と酒を加えてグツグツ煮立ったら、弱火で20分煮る。
- ③Aを加えて煮立て、ごぼう、にんじん、しめじ、キャベツを加える。
- ④仕上げに豆苗のをせ、黒こしょうをふる。

手羽元には肌のきめや弾力を整えるコラーゲンが多く含まれています。ビタミンCと一緒に摂取することで美肌効果が高まるので、ぜひ野菜と一緒に鍋にしましょう。また、手羽元には、皮膚や粘膜を強化し、免疫力を高める作用があるビタミンA・Bも含まれています。

1人分
エネルギー 312kcal
塩 2.4g



◆βカロテンや強力な抗酸化作用をもつ「トマト」

コラーゲンの美肌効果を高めてくれるトマトですが、トマトにはビタミンCの他、βカロテンや強力な抗酸化作用をもつリコピンが含まれています。リコピンは熱に強いので、トマト缶を使った鍋でたっぷり補給しましょう。

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・PHS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。

★『Kenpo News』へのご意見をお寄せください

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

