

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. 236
平成25年
10月号

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

02 平成24年度 収入支出決算

06 今年も受けよう! インフルエンザ予防接種

- 05 医療費節減にご協力を
- 08 健康づくり施設のご案内
- 10 歯みがきキャンペーン結果報告
- 11 保健師えり子のフリートーク
- 12 ヘルシー・ウォーキング番外編
- 13 被扶養者再認定について

倉庫業健康保険組合

引き上げによる収入増も 連続の経常赤字決算に

● 収入総額	93億5,164万6千円
● 支出総額	91億4,451万7千円
● 決算残金	2億 712万9千円
● 経常収支差引額	▲1億9,797万6千円

6月25日開催の第125回組合会で、当健保組合の平成24年度事業報告と収入支出決算等の議題が慎重に審議され、いずれも原案どおり可決・承認されました。

平成24年度の決算は、収入総額93億5、164万6千円、支出総額91億4、451万7千円となり、収入支出差引額では2億712万9千円の決算残金が生じました。しかし、経常収支差引額では5年連続の赤字となり、赤字額は1億9、797万6千円となりました。

収支状況を収入面からみますと、平均標準報酬月額(34万7、349円、対前年度比2、386円減)、平均標準賞与額(73万8、447円、同1万5、817円減)は、景気の低迷等による影響で減少したものの、被保険者数(1万9、997人、同721人増)の増加や保険料率を千分の7引き上げたことにより、経常収入総額は対前年度比8億9、731万8千円、11・33%増の88億1、873万3千円となりました。

一方、支出面をみますと、医療費が1人当たり額で0・1%減少したものの、保険給付費については被保険者数が増加した影響で対前年度比1億8、317万4千円(3・87%)の増加、高齢者医療制度への納付金等も2億4、105万6千円(7・09%)増となり、その結果、経常支出総額は4億2、990万円(5・01%)増の90億1、670万9千円となりました。

続いて24年度決算を収支の構成からみますと、収入面では収入の柱となる保険料収入が対前年度比9億279万円(11・45%)増の87億8、848万1千円となり、収入総額の93・98%を占めています。支出面では保険給付費が49億1、963万円(支出総額の53・80%)、高齢者医療制度への納付金等が36億4、322万9千円(同39・84%)、

そのほか被保険者やご家族の健康づくりのための保健事業費が2億8、598万4千円(同3・13%)と、この3つが主な支出となっておりますが、保険給付費と納付金等を合わせた義務的経費は85億6、285万9千円となり、保険料収入に対する割合は97・4%(23年度は103・2%)と前年度と比べ減少したものの、依然として厳しい状況が続いています。

今後の財政状況につきましては、『健保ニュース』4月号でご説明しましたとおり、平成25年度予算では納付金等が約20%、金額にして約7億円以上増加しております。高齢化の進展によって、高齢者医療制度に対する拠出金はさらに増加が見込まれており、今後とも厳しい財政状況が続いていくと予測しております。

こうしたなか、8月5日に「社会保障制度改革国民会議」の報告書がまとまりました。詳細については本誌4ページに掲載しておりますが、このうち医療については、今後も増え続ける高齢者医療にかかる費用負担のあり方を見直し、持続可能な制度への再構築を図ることが重要な課題とされていましたが、この問題について、議論があまりされず、将来展望につながる具体策は示されていないなど、本来期待されていた内容から大きく異なるものとなりました。

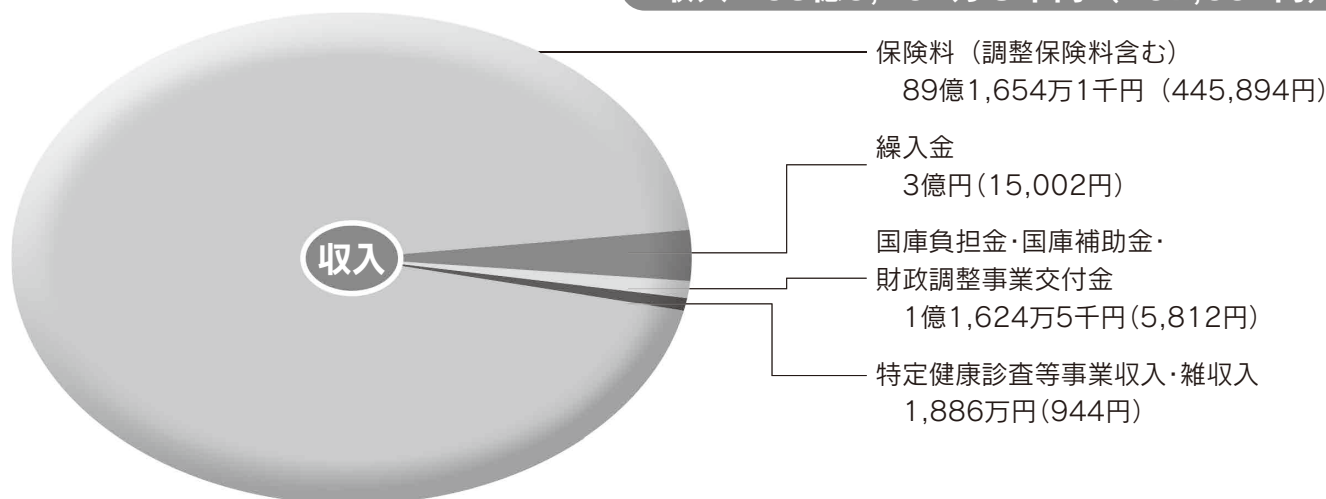
このような状況ではありますが、当組合といたしましては、厳しい財政状況を打開するため、今後とも事務費等の節減、適切な事業所編入、医療費の適正化、ジェネリック医薬品の利用促進をすすめ、健診等の保健事業の推進については引き続き積極的に取り組んで

被保険者数の増加、保険料率の納付金負担等の増加により5年

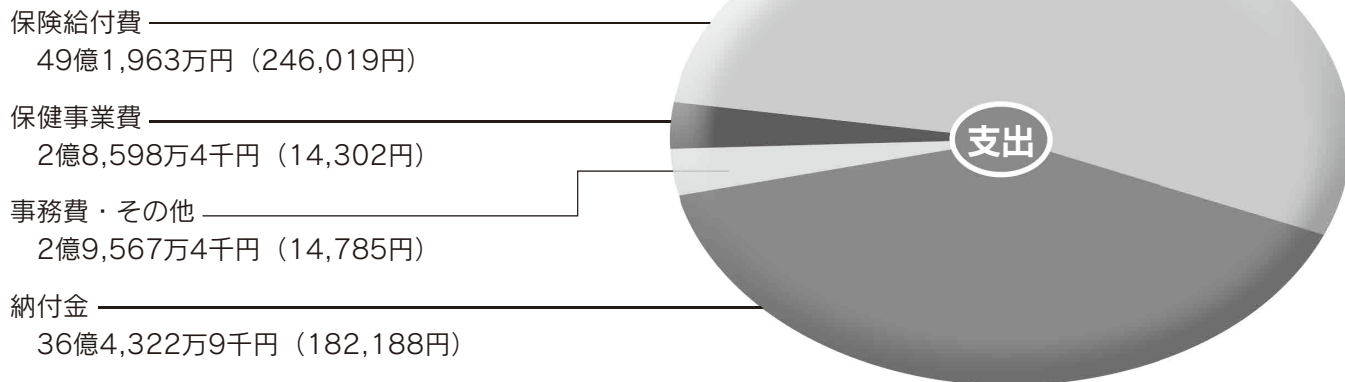
● グラフで見る平成24年度決算(一般勘定) ●

* ()内は被保険者一人当たり額

収入 93億5,164万6千円 (467,652円)



支出 91億4,451万7千円 (457,294円)



● 一般勘定

● 決算残金処分内訳

種 別	金 額
別 途 積 立 金	206,437千円
財政調整事業繰越金	692千円
合 計	207,129千円



● 介護勘定

● 収支の概要

収 入 総 額	934,006千円
支 出 総 額	890,061千円
決 算 残 金	43,945千円

● 決算残金処分内訳

種 別	金 額
準 備 金 繰 入	43,945千円
合 計	43,945千円

まいります。また、前期高齢者(65歳以上75歳未満)の医療費については、高齢者医療制度への納付金等に大きく影響を及ぼすことから、その動向を注視し、重点的に点検強化を図るなど「財政の健全化」に引き続き最大限の努力を続けてまいります。皆さまにおかれましても、当組合がおかれている現状ならびに取り組みにご理解・ご協力をお願いいたします。

高齢者医療への 支援金・納付金負担は今後も重く

～「社会保障制度改革国民会議」結果報告～

1年間の期限を切って設置された「社会保障制度改革国民会議」は、8月5日に報告書をまとめ（提出は6日）、21日に廃止されました。同日、政府は報告書を踏まえ法制上の骨子について閣議決定し、今後はプログラム法案を策定し、秋の臨時国会に提出する予定です。

※平成25年9月10日現在の内容で掲載しています。

「高齢者医療への公費投入・ 拡充」の要望は実らず

現行の高齢者医療制度が創設された平成20年度以降、健保組合全体では6年連続3、000億円を超える赤字となる見込みです。20年度以降の累計赤字額は、約2兆6、500億円にも上ります。健保組合の財政が急激に悪化した最大の要因は、高齢者医療への支援金・納付金の負担増といえます。

当初、多くの健保組合が剰余金を取り崩して収入不足に充てていましたが、22年度を境に保険料率を引き上げる組合が続出し、23年度以降3年連続で健保組合全体の約4割が保険料率を引き上げている状況は、異常事態と言わざるを得ません。

こうした状況を受け、健康保険組合連合会（健保連）では高齢者医療（特に前期高齢者医療）への公費投入・拡充を政府に求めています。残念ながら今回の報告書には反映されませんでした。

協会けんぽ優先、3分の1

総報酬割は26年度まで延長

後期高齢者支援金の算定方法に3分の1総報酬割導入（22年度から3年間の時限措置）により健保組合は以前よりも多く負担が課されています。今期

通常国会で健康保険法等一部改正法案が成立し、26年度まで3分の1総報酬割が延長されることになりました。

そもそも後期高齢者支援金は、後期高齢者医療制度の財源として被用者保険の各保険者に対して加入者1人当たりいくらかという形で課されたものです。協会けんぽ財政が急激に悪化した際に3分の1については各保険者の総報酬に応じて負担するしくみが導入され、結果として被用者保険の中で給与水準の高い健保組合の負担は重くなっています。

本来、協会けんぽの給付費等に対する補助財源は国が負担すべきです。それを健保組合が「肩代わり」することになるため導入当初から健保連は反対していました。しかし、協会けんぽの保険料率が100%（全国平均）となった今日、財政支援措置がなければさらなる料率引き上げを必要とする協会けんぽが優先されたといえます。

「支援金の全面総報酬割」を

27年度以降に導入

報告書では、新たに「27年度以降の支援金の全面総報酬割導入」を打ち出しています。国民会議の資料によると、27年度における各保険者の負担は、健保組合+1、400億円、共済組合+900億円、協会けんぽ▲2、300億円と推計されています。さらに報告

書では、全面総報酬割によって削減される協会けんぽの公費2、300億円を国民健康保険の財政補填に転用すると言及しています。すでに国保への過重な財政負担を強いられている被用者保険に対し、新たな負担を求めるものといえます。

24年度からの5年間で約1、100万人の団塊世代が前期高齢者へ移行することから、支援金・納付金のさらなる増加は確実です。このままでは高齢化に伴う負担増は健保組合につけ回されることになり、さらに厳しい財政状況となることは避けられません。健保連では、引き続き政府に対し、現役世代の負担軽減、持続可能な制度への再構築につながる真の改革に向けた熟慮を求めることとしています。

社会保障制度改革国民会議では、健保組合にとって重い負担となっている高齢者医療制度への支援金・納付金については検討テーマのひとつでしたが、今回の報告書の内容は健保組合にとって納得できるものではありませんでした。

なお、国民会議では「医療」「介護」「年金」「少子化対策」の4分野の改革について議論・検討がなされましたが、ここでは健保組合の負担に直結する高齢者医療制度への支援金・納付金についてまとめました。

医療費節減に

皆さま1人ひとりのご協力をお願いします

本誌2~4ページでお知らせしたとおり、組合財政はこの先も医療費の高止まりや高齢者医療への納付金の増加が見込まれるなど、ますます厳しくなることが予想されます。

組合財政を健全に保つには、医療費の増加を抑えることが最も重要です。組合財政をさらに悪化させないために、皆さまにもできることがあります。ぜひご協力ください。

① 日頃から健康に気を配ろう



日々の暮らしの中で、病気になりやすい生活習慣を身につけましょう。そうすることで、病気になったとしても軽症ですむような身体づくりにつながります。「外出後の手洗い・うがい」「食後の歯みがき」「ウォーキングの実践」など、簡単にできる健康習慣を1つでも多く日常の生活に取り入れましょう。

② 健康診断を受けましょう



年に1回は健康診断を受けて、病気の予防・早期発見に努めましょう。病気の発見が遅れると病気が進行するだけでなく、治療期間も長くなり、結果として医療費の負担も増加します。

③ 医療機関の適正受診に努めましょう



はしご受診や時間外受診など、医療機関への受診のしかたによっては余計な医療費がかかることもあります。医師の指示に従ったり、診療時間を少し工夫することなどで、無駄な出費を防ぐこともできます。

④ ジェネリック医薬品を活用しましょう！



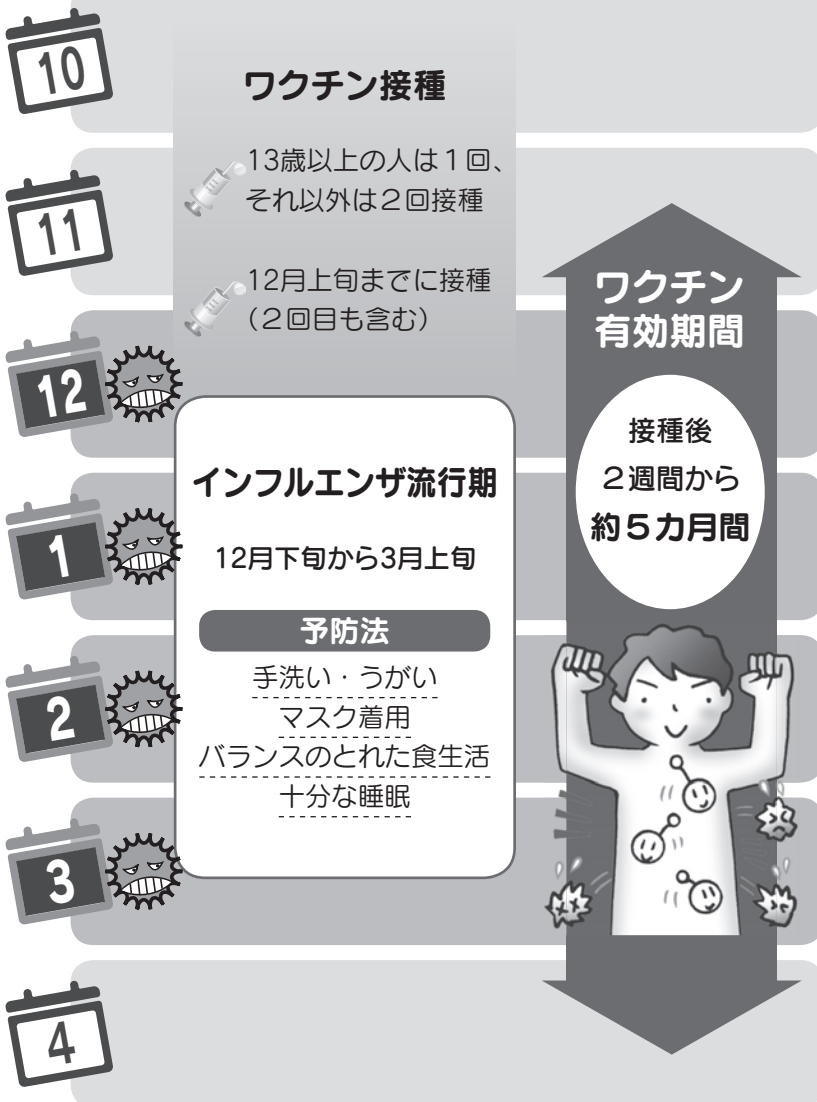
ジェネリック医薬品は、新薬とほぼ同等の効き目・安全性を国が承認したお薬です。価格は新薬の半額以下、さらには7割以下になることもあります。

皆さまの家計にもやさしく、医療費節減にも大きな効果が期待できるジェネリック医薬品を積極的にご活用ください。

今年も受けよう！ インフルエンザ予防接種

「忙しくて時間がない」「去年受けたから、今年は大丈夫」などと言って、インフルエンザの予防接種を受けない人はいませんか。ワクチンの効果は、そうは長続きしません。忙しい人こそ忘れずに、健診同様、毎年受けましょう。

インフルエンザ予防接種の時期と ワクチンの効果



インフルエンザワクチンの予防効果は、接種した2週間後から5カ月程度と考えられています。また、インフルエンザウイルスは毎年少しずつ変異するため、昨年A型にかかって免疫がある人でも、再び別のA型にかかることがあります。このため、毎年予防接種を受けることがすすめられるのです。

ワクチンを接種すると、インフルエンザの発症を予防し、もしかかってしまった場合でも、肺炎などの合併症が重症化するのを防ぐことができます。しかし近

年、タミフルやリレンザなどの抗インフルエンザ薬が出回るようになったことで、インフルエンザにかかったらこれらの薬をのめばいい…と、いつて予防接種を受けない人もみられます。

インフルエンザは肺炎や脳症を併発し、死に至ることもある怖い病気です。その一番の予防法は予防接種。忙しさを理由に予防接種を受ける時間を惜しみ、大事なときにインフルエンザで長期間休む…なんてはめに陥らないよう、毎年早めに受けましょう。



事前の備えは予防接種



流行中は手洗い・うがい・マスクの着用を

インフルエンザの怖さはその感染力の強さ。インフルエンザ感染のほとんどは、「飛沫感染」（患者のせきやくしゃみでウイルスが飛沫となって飛び散り、周囲の人がそれを吸い込んで感染する）が中心といわれています。事前の備えと毎日の心がけ次第では、かなりの程度まで予防が可能です。

その他、他人にうつさないように「せきエチケット」を守り、加湿・換気など「ウイルスが好む環境」をつくらぬように心がけましょう！

感染防止のポイント！

- のどに付着したウイルスを洗い流すため、外出から帰ったら忘れず「うがい」
- 帰宅後・食事の前などはこまめに「手洗い」を励行
- ウイルスを吸い込まないよう「マスク」を着用
- つばきや鼻水が付着した使用済みティッシュなどは即、廃棄
- 流行期は、人込みや繁華街への外出を極力控える



2013-14

インフルエンザワクチン

次の3種類の抗原が含まれるワクチンです。今シーズンも1本のワクチン接種で済みます。

A型 A/カリフォルニア/7/2009
(H1N1) pdm09
A/テキサス/50/2012 (H3N2)

B型 B/マサチューセッツ/2/2012

インフルエンザウイルスには多くの型があります。すべての型に対応するワクチンは製造できませんので、あらかじめ流行する型が予測され、早い段階から準備されています。

鳥インフルエンザA (H7N9)

海外では不用意に野鳥などに近づかないこと！

中国で報告された鳥インフルエンザA (H7N9) は、これまでのところ人から人への持続的な感染は報告されていません。現時点では、いったん鎮静化したかのようにみえますが、油断は禁物です。

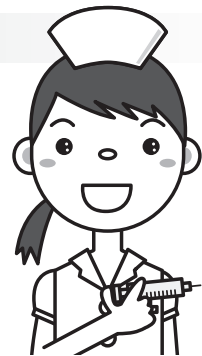
季節性のインフルエンザと同様、夏場は減少し、冬場に増加するという見方もあります。いずれにしても、海外では不用意に野鳥などに近づかないようにしましょう。

インフルエンザ予防接種事業実施中！

ご希望される方は、お早めにお申し込みください

組合では、疾病予防事業の一環として、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、インフルエンザ予防接種事業を実施いたします。この冬のインフルエンザ対策として、早めの接種をぜひご検討ください。

※事業の詳細につきましては、9月上旬に事業所宛（任意継続被保険者の方へは直接）ご案内している通知文書または組合ホームページ「健保からのお知らせ」をご覧ください。



組合ホームページ(URL) <http://www.sokokenpo.or.jp>

倉庫健保

検索

り施設をご利用ください



組合では、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。

今回は、宿泊・日帰り施設から秋の行楽シーズンにお勧めの施設をご紹介します。

Welcome 宿泊施設情報

スパリゾート・ハワイアンズに泊まろう！

～オフィシャルホテルは選べる3タイプ～



○ホテルハワイアンズ

和室からかぞくスイートまで様々なニーズに対応の大型ホテル



○ウィルポート

ウォーターパークにいちばん近い豪華客船のようなリゾートホテル



○モノリスタワー

昨年2月にオープンした先進のネオ・ジャパネスク・リゾートホテル



耳より情報①

ハワイアンズ入場料2日券付
宿泊プランが
通常料金の10%引き

ご存知ですか？ 当組合の組合員である皆さまはハワイアンズのオフィシャルホテルの宿泊プラン（ハワイアンズ入場料2日券付）が通常料金の10%引きでご利用が可能なことを！ さらに、組合からは補助金（1人1泊につき2,000円）を支給しますので、とってもお得にご利用いただけます。



耳より情報②

宿泊者限定！
無料送迎バスで
楽にお得にハワイアンズへ



首都圏7カ所（東京、新宿、渋谷、立川、横浜、さいたま、千葉）の指定発着場所から、ホテル玄関前まで宿泊者専用の無料送迎バスを毎日運行。だから交通費はお近くの指定発着場所までOK。



予約に関する注意事項



オフィシャルホテルご利用の際は、必ず下記予約センターにご連絡のうえ、ご予約ください。予約センター以外で予約した場合は、宿泊料金10%割引の適用や組合補助金の支給が受けられませんので、あらかじめご承知おきください。

●東京予約センター ☎03-5623-1651（営業時間）平日9：30～18：30 土曜9：30～12：30

●いわき予約センター ☎0246-43-2644（営業時間）全日9：30～18：30

※その他ハワイアンズに関する情報は、「スパリゾートハワイアンズホームページ」（<http://www.hawaiians.co.jp/>）にてご確認ください。



秋のレジャーに健康づく



日帰り施設(水族館情報)

サンシャイン水族館

<http://www.sunshinecity.co.jp/aquarium/index.html>

おすすめ展示情報

「エイリアンフィッシュ」公開中



全長25cmほど、敵を威嚇する姿がまるで地球外生命体のようなことから、通称「エイリアンフィッシュ」と呼ばれています。運

が良ければその恐ろしい姿を見られますが、普段もとてもかわいらしい表情をしているお魚ですので、ぜひ一度ご覧ください。

●アクセス

電車 東京メトロ有楽町線東池袋駅より徒歩3分
JR、東京メトロ、西武池袋線、東武東上線池袋駅より徒歩8分



●利用料金

区分	一般料金	利用者負担
大人(高校生以上)	1,800円	500円
シニア(65歳以上)	1,500円	200円
中学生	900円	0円
小学生	900円	250円
幼児(4歳~)	600円	0円

※12月1日より、一般料金に変更となる予定です。詳細につきましては、同水族館ホームページをご参照ください。

新江ノ島水族館

<http://www.enosui.com/>

おすすめ展示情報

「しんかい2000」常設展示中



人間が乗船して深海調査するために作られた日本初の本格的な潜水船「しんかい2000」。その臨場感あふれる展示をはじめ、

コックピットのようなすや深海調査研究の歴史など、深海調査に関するリアルな情報を紹介しています。

●アクセス

電車 小田急片瀬江ノ島駅から徒歩3分
江ノ島電鉄江ノ島駅から徒歩10分



●利用料金

区分	一般料金	利用者負担
大人(18歳以上)	2,000円	800円
中人①(高校生)	1,500円	350円
中人②(中学生)	1,000円	0円
小人(小学生)	1,000円	400円
幼児(3歳以上)	600円	40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。

利用方法は、健保ニュース25年4月号保存版「保健事業のご案内」をご参照ください。

歯みがきキャンペーン結果報告

170名の皆さまが、目標を達成されました

組合では、皆さまのお口の健康管理をいま一度見直してもらおう機会として、6月の1カ月間に「歯みがきキャンペーン」を開催いたしました。

今回のキャンペーンでは746名の方にご参加いただき、170名の方が目標である「1カ月間1日3回の歯みがき」を達成されました。目標を達成された方につきましては、その意識の高さに敬意を表しお名前を掲載させていただきます。

歯と口の健康管理は、虫歯や歯周病の予防だけでなく、全身の健康を守るためにも大切です。参加しなかった方も、次ページに掲載しております「保健師コラム」を参考に、ご自身の健康のためお口からの健康づくりを始めてみてはいかがでしょうか。

達成された方のお名前に★印が付いている方はご家族の方です。

- 佐志田倉庫(株) 滝川真由美
- 越川 智子
- 松平 壮史
- 鬼頭なつき
- 岡部 沙織
- 秋田 聖一
- 醍醐倉庫(株) 醍醐 正明
- 大信倉庫(株) ★小松 徳子
- (株)ヤマタネ 三留 隆史
- 栗尾 弘樹
- 三宅 雄仁
- ★三宅 理恵

- 秋場 貴司
- 田澤 謙吾
- 加藤 元子
- 新坂 英子
- 野澤 早織
- 東京倉庫運輸(株) 寶田 誠
- ★寶田美奈子
- 東京倉庫協会 古田久美子
- 東洋埠頭(株) 稲葉佳代子
- ★中野三千代
- (株)トーシン 小池 義尚
- 日本ロジステック(株)

- 野沢 伸一
- 長谷川秀之
- 中島 和彦
- 共栄商事(株) 橋本 実奈
- コクサイエアロマリン(株) 若宮 正明
- 西尾 妙子
- 村本 法子
- 赤尾 康子
- 藤崎 和彦
- 川西 護
- 五十川正彦
- 王子物流(株) 藤田 昌弘
- ★藤田 美紀

- 小西 哲朗
- ★小西 和美
- 斉藤 和子
- 長島梱包(株) 蓮見 高広
- 本間 絵美
- 並木産業(株) 北添 美香
- 京葉鉄鋼埠頭(株) 岡本 聡
- 柴山 弘美
- 昌和倉庫運輸(株) 久保 和夫
- 最上谷長行
- 小柴 修
- ★小柴 保子

- 清水 久江
- サンネット物流(株) 松本百合子
- 榎樺 直
- 空港施設(株) 高橋 宏太
- 日東富士製粉(株) 青木 香
- 田代由美子
- 花島 郁栄
- 斉藤 明子
- 綿貫 和久
- 橋本 昌道
- 山崎友里江
- 伊藤 静香
- 山手冷蔵(株) 小林 直人
- (株)サンワーク 島田 哲
- 武蔵野物流(株) 板橋 伸明
- 興亜製氷冷蔵(株) 松橋登史子
- (株)西北紙流通テポ 村田美恵子
- 東京東洋埠頭(株) 堀池 伸江
- 帝国倉庫運輸(株) 中村 昌秀
- 森川幸太郎
- 猿渡 義徳
- 岩切 麻美
- (株)中央ロジステイクス 荒井 雅一

- ★荒井 朱美
- 岡田 和明
- ★岡田 朋子
- 鷺尾 恵子
- 飯塚 弘孝
- (株)東京流通センター 相川 順子
- 森田 節子
- 田島 麻貴
- 石橋 真里
- 小澤 理絵
- (株)長谷川梱包交運 興柁 純江
- 東京高速道路(株) 大風由美子
- (株)ビルネット 小日向英次
- 宗像美紀雄
- (株)世界貿易センタービルディング 益永あゆみ
- (株)貿易ビルサービス 猪股さより
- 荒木 舞子
- 駒澤 亜紀
- 近藤 唯
- (株)サンシャインシティ 川野 順子
- 日塩(株) 一条 久
- 内田由紀子
- 大野健一郎
- 嘉山 沙貴
- 佐藤 育子
- 大山 広行

- 佐々木祐希
- 岸 将成
- 高橋 伸博
- (株)オーティエース 井上 篤子
- 片桐 裕子
- 星野 順子
- 阿藤 貴彦
- 都筑 一博
- 高橋 則子
- 高畑たつ子
- 公益財団法人 自転車駐車場整備センター 能木 美里
- 岸 宰敏
- 東京油槽(株) 柴田志津香
- サニヤンエンタプライズ(株) 市川淳一郎
- 小嶋 智子
- 協同組合 東京大井コールドプラザ 入波平 有
- ★入波平まさる
- (株)ロジコム 村井 聡
- 柴村 玲子
- 第一倉庫流通(株) 上田 英二
- 本荘倉庫(株) 鈴木佐知子
- (株)アクティブ ★佐藤 愛子
- 古谷 信雄

富士共同物流(株)

武者 由美
齊藤 芳之
高橋 浩二
高橋 清一
伊久間辰己
森谷 光宏

(株)東洋埠頭青果センター

玉木 吉憲

★玉木由紀子

(株)ナカノ商会

岩井 秀光
井上 繁

(株)アイソックス・ティソウ

梅津 瑞容

木村 政子

埼玉サービス(株)

君川 美紀
大橋 和弘
小林 泰之
★小林 智美

新原真知子

吉田 博史
水落 裕美
庄司 純一

ダイワ物流サービス(株)

関口 高史

(株)ベニレイ・ロジスティクス

石原 健一
神谷 舞
菊地 翔子
浜本 浩一

仙台オート輸送(株)

遠藤 澄枝

田中 董

岡谷物流(株) 東京塩浜事業所

大木 寿夫

★大木 弘子

(株)ロジパルエクスプレス

山田 和弘
小沼 拓也
村松 淳也

(株)トワード

白井 詠子
前田 綾子
光野 研輔
倉田もと子
永久保有紀
桑原 里未
櫻井 伸代
神崎 達也

大沢運送(株)

山本久美子
是川 秀治
柴崎 次男
高橋 咲子

(株)立飛ホールディングス

小山 裕之
松上 星斗

任意継続被保険者

田中 順子
小野寺 謙
西川 誠
千葉 文夫
★千葉 節子
手塚 勝義
和田 俊一
★和田 芳子

vol.42

保健師えり子の
フリートーク



食欲の秋です。おいしいものを食べることは私たちの大きな楽しみの一つですが、味覚を味わうためには丈夫な歯が必要です。

噛む機能を調べた調査では、20本以上歯があればほとんどの食べものでも噛むことができるので、80歳になっても20本は歯を残そうという「8020運動」が推進されています。高齢者にとって、歯は生活の質や健康と直結しており、自分の歯が多く残っている人ほど長生きするという報告もあります。

くった細菌が出す強い酸によって穴が開くと虫歯になってしまいます。生後6カ月頃から生え始める乳歯は、やがて永久歯へと生えかわり、長い間使い続けることになるので、年齢にそったケアをしながら「8020」をめざしましょう。

乳歯は3歳頃までに生え揃います。生え始めから虫歯予防はスタートします。ガーゼや毛先の柔らかい乳幼児専用歯ブラシで歯の周りをお掃除してあげましょう。早いうちから歯磨きの習慣をつけることが大切で、子どもが自分で磨けるようになってからも上手に磨けないうちは仕上げ磨きをしてあげます。

から永久歯に生えかわります。生えかわりの時期は、歯の表面がでこぼこしているため、歯ブラシの当て方に注意が必要です。また、思春期は虫歯とともに歯茎のトラブルが起きる時期でもあります。歯磨きの際に歯茎チエックも始めましょう。

30〜40代の働き盛りになると、歯科受診をする余裕もなく、手遅れになりがちです。丁寧に磨くくせをつけ、予防を兼ねて歯科健診を受けましょう。中高年になると唾液の分泌量が少なくなり、虫歯になりやすくなります。また、虫歯だけではなく歯周病（歯を支えている骨が溶ける病気）などで歯を失う人も増えてくるので、総合デンタルケアを意識しましょう。力をかけず、ていねいに、隅々まで“のブラッシング”を心がけてください。

歯周病の初期は、虫歯のように痛みがなくて気づきにくいので、年に1〜2回定期的に歯科健診を受けることをお勧めします。ブラッシングだけでは完全な歯垢除去はむずかしいので、歯科健診時にプロによる歯のクリーニングを受けることで虫歯や歯周病予防に効果があがります。

人生80年といわれる現在、正しい歯磨き法を身につけて健康な歯を守っていくことは豊かな老後をつくることに繋がっています。

レッツエンジョイ
ヘルシー・ウォーキング

番外編

健康ハイキング・ 健康ウォーキング大会 開催のお知らせ

～今年は湘南のシンボル「江の島」で開催～

毎年秋に、場所と趣向を変えて開催している健康ウォーキング大会。今年は湘南のシンボル「江の島」で開催いたします。

周囲4キロの島内には、日本三大弁財天のひとつ「江島神社」、美しい花々が年間を通じて咲き誇る「江の島サムエル・コッキング苑」、源頼朝が戦勝祈願に訪れたともいわれる「江の島岩屋」のほか、多くの観光名所・史跡があり、小さなお子様から年配の方まで、楽しんで散策していただけたと思います。また、秋の江の島は、天候が良ければ、美しい富士山を眺めることもできます。

今回も多くの方の参加をお待ちしていますので、ふるってご参加ください。



実施概要

実施日	平成25年11月4日(月)雨天決行
受付場所	新江ノ島水族館入口エントランス付近 (小田急片瀬江ノ島駅より徒歩3分) 【受付時間】9:30~11:00
コース	今回の健康ハイキングではゴール地点は設けませんので、受付後、江ノ島およびその周辺を自由に散策していただきます。 【推奨コース】 新江ノ島水族館⇒江の島弁天橋⇒弁財天仲見世通り⇒江島神社(辺津宮)⇒江島神社(中津宮)⇒江の島サムエル・コッキング苑・江ノ島シーキャンドル(展望灯台)⇒江島神社(奥津宮)⇒稚児ヶ淵⇒江の島岩屋⇒新江ノ島水族館 (所要時間約3時間)
参加資格	被保険者・被扶養者
参加費	無料
参加賞	参加者全員に「新江ノ島水族館入館券」と「江の島1dayパスポート eno=pass(エノパス)」(どちらも開催当日のみ有効)を差し上げます。 【eno=passとは】 江の島エスカー、江の島サムエル・コッキング苑、江の島シーキャンドル(江の島展望灯台)、江の島岩屋の各施設が1日に何回もご利用可能なチケットです。さらに飲食店・土産品店での割引特典もあります。
定員	400名(申し込み多数の場合は抽選となります)
申込方法	詳細につきましては9月中旬、事業主(任意継続被保険者の方はご自宅)宛にご案内済みです。お勤めの事業所を通じてお申し込みください。
申込締切	10月18日(金)
お問い合わせ	保健事業課 03(3642)8436

被扶養者の再認定に ご協力ください



10月末までに書類のご提出をお願いいたします

ご家族の方が被扶養者として認定された後に、ご就職されたりパート収入の増加等により被扶養者の基準を満たさなくなったりしても、その届出がなければ組合はその事実を確認できません。

組合が国に納める高齢者納付金等の金額は、組合の総加入者を基に計算されます。ご家族の方が就職して自身の被保険者証を交付され、被扶養者に該当しなくなったにもかかわらず、被扶養者削除の手続きを怠っていると、

健康保険の二重加入となり、たとえ医療費の給付がなくても組合が負担する金額に影響して余計な負担が生じるようになります。

そこで組合では、すでに認定されている被扶養者について2年毎に再認定することとしています。今年度は下記の方が対象となりますので、「健康保険被扶養者確認調書」（以下「調書」という）がお手元に届きましたら、調書および証明書類のご提出をお願いいたします。

1. 平成25年度の再認定対象者

- (1) 事業所に加入されている被扶養者
保険証の記号が359以降の被扶養者全員
- (2) 任意継続被保険者の被扶養者全員

2. 証明書類の提出が必要な方

- 平成7年4月1日以前に生まれた18歳以上の被扶養者全員
- ※調書の証明書の欄に「要」と印字されている方

3. 提出方法

- (1) 事業所にお勤めの方
事業所の健康保険事務担当者を経由して健康保険組合へ提出ください。（証明書のご提出にあたり不都合が生じる場合は、封緘のうえ事業所の担当者へお渡しく下さい。）
- (2) 任意継続被保険者
直接健康保険組合へ提出

4. 提出期限

平成25年10月31日(休)期限厳守

5. 個人情報について

今回取得した個人情報は再認定にのみ使用し、他に転用することはありません。また、ご提出いただいた証明書等のご返却はいたしかねますのであらかじめご了承ください。

被保険者証の様式の一部が変わりました

平成25年8月1日より、死亡後の臓器移植使用のため、「臓器提供の意思表示欄」を裏面に設けた新しい様式の被保険者証を交付しています。

平成25年7月31日までに交付された旧様式の被保険者証をお持ちの方も、「臓器提供の意思表示シール」を貼付することにより意思表示は可能ですので、同シールが必要な方は組合までご連絡ください。

注意事項 保険医療機関等で診療を受けるときは、その都度この証を窓口へ提出願います。

臓器提供意思表示欄 ※記入は自由です。

記入する場合は、1から3のいずれかの番号を○で囲んでください。

- 1. 私は脳死後及び心臓が停止した死後のいずれでも、移植の為に臓器を提供します。
- 2. 私は、心臓が停止した死後に限り、移植の為に臓器を提供します。
- 3. 私は、臓器を提供しません。

（1又は2を選んだ方で、提供したくない臓器があれば、×をつけてください。）

【心臓・肺・肝臓・腎臓・脾臓・小腸・眼球】 【特記欄：】

署名年月日 年 月 日

本人署名(自筆)：

住所

平成24年度

健康優良事業所(告知番号順)

組合では、被保険者とその家族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、平成24年度の実績に基づき、下記の通り114事業所が該当することになりました。



◆24年連続健康優良事業所

アルファ冷蔵株式会社

◆23年連続健康優良事業所

倉庫業健康保険組合

◆19年連続健康優良事業所

松岡冷蔵株式会社

◆16年連続健康優良事業所

斉藤倉庫株式会社

◆15年連続健康優良事業所

一般社団法人日本倉庫協会

長栄産業株式会社

◆14年連続健康優良事業所

関東倉庫株式会社

株式会社世界貿易センタービルディング

◆13年連続健康優良事業所

中村倉庫株式会社

◆11年連続健康優良事業所

東京団地冷蔵株式会社

日本タンクターミナル株式会社

株式会社サンシャインエンタプライズ

サンシャインビーエス株式会社

有限会社アルファサービス

◆10年連続健康優良事業所

イヌイ倉庫株式会社

第一倉庫株式会社

東洋埠頭株式会社

丸八倉庫株式会社

松岡地所株式会社

株式会社東京流通センター

株式会社日東商会

株式会社サンシャインシティ

千賀不動産株式会社

山種商事株式会社

◆9年連続健康優良事業所

日本ロジステック株式会社

八王子食糧株式会社

日栄梱包株式会社

◆8年連続健康優良事業所

産業倉庫株式会社

アジア・アライアンス・ホールディングス株式会社

空港施設株式会社

東京水産ターミナル株式会社

岸本エスレート株式会社

◆7年連続健康優良事業所

大信倉庫株式会社

昭和冷蔵株式会社

興亜製氷冷蔵株式会社

東京高速道路株式会社

◆6年連続健康優良事業所

旭倉庫株式会社

株式会社本所倉庫

五十嵐冷蔵株式会社

丸福水産株式会社

山手冷蔵株式会社

株式会社新東ビル

◆5年連続健康優良事業所

千住倉庫株式会社

八千代倉庫株式会社

京葉鐵鋼埠頭株式会社

日本流通倉庫株式会社

森梱包運輸株式会社

塚本倉庫株式会社

株式会社タウンサービス

株式会社貿易ビルサービス

葵企業株式会社

株式会社ニチレイ・アイス

旭梱包株式会社

株式会社福家書店

御前崎物流株式会社

有限会社エイチ・シー企画

一般財団法人大竹財団

◆4年連続健康優良事業所

岩崎倉庫株式会社

東京倉庫協会

富士倉庫運輸株式会社

株式会社トーシン

東京定温冷蔵株式会社

中村水産株式会社

阿部倉庫有限会社

アルコール海運倉庫株式会社

新和倉庫株式会社

共進倉庫株式会社

シールド工業株式会社

一般財団法人対日貿易投資交流促進協会

玉川冷凍産業株式会社

寿冷蔵株式会社

国際建物有限会社

◆3年連続健康優良事業所

猿楽町倉庫株式会社

大和興業株式会社

寺田倉庫株式会社

共栄商事株式会社

株式会社月島物流サービス

日東富士運輸株式会社

尾張屋土地株式会社

株式会社長谷川梱包交運

大興サービス株式会社

品川食品加工株式会社

丸二物流株式会社

立飛開発株式会社

株式会社トライエージェンシー2011

アサヒ物流株式会社

神奈川県冷蔵倉庫協会

株式会社アトラス

株式会社 立飛サービス

◆2年連続健康優良事業所

佐志田倉庫株式会社

株式会社ヤマタネ

株式会社曙倉庫

株式会社ダイワコーポレーション

品川倉庫建物株式会社

伊東倉庫株式会社

株式会社寶組

日興冷凍株式会社

株式会社東京ニチレイサービス

鹿島東洋埠頭株式会社

板橋共同作業株式会社

東洋運輸倉庫株式会社

新和梱包株式会社

日塩株式会社

東京食料センター株式会社

協同組合東京大井コールドプラザ

中央株式会社

昭和倉庫株式会社

株式会社ベニレイ・ロジスティクス

上村倉庫株式会社

株式会社ロジパルエクスプレス

AQロジスティクス株式会社

株式会社ゼストフード

中京倉庫株式会社

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と高齢者分の医療給付費の合算額の割合が50%未満であり、原則として保険料を納期限内に納入している事業所。

秋の在宅介護教室ご案内

毎年春と秋に年2回開催している組合主催の在宅介護教室。今年の秋の教室は12月7日(土)に開催いたします。

今回は、「寝たきりにならない・させない介護の基本」をテーマに、講義と体験実技をとおして解説します。

元気なときから介護について備えておくと、いざ介護というときに役立ちますので、ご夫婦、ご家族でぜひご参加ください。

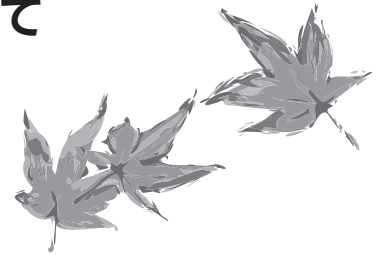
実施日時 平成25年12月7日(土)10:00~16:00
参加資格 被保険者・被扶養者
実施会場 倉庫健保会館多目的ホール(東京メトロ東西線門前仲町駅徒歩6分、都営地下鉄大江戸線門前仲町駅徒歩8分)



定員 50名
受講料 無料(昼食つき)
お問い合わせ 保健事業課 03(3642)8436

組合の理事・議員の退任について

- 選定理事** 永友 保則(株式会社ヤマタネ)平成25年6月27日付 退任
- 選定議員** 御手洗一字(日水物流株式会社)平成25年6月19日付 退任
- 互選議員** 荒川 滋郎(寺田倉庫株式会社)平成25年6月30日付 退任








関東信越厚生局による実地監査が実施されました

去る9月9日(月)、当健保会館において関東信越厚生局による実地監査が実施されました。当日は関東信越厚生局の各担当官により、当組合の業務全般にわたり厳正な監査が行われました。

この結果については、後日文書により通知されることとなりますが、口頭で「組合の事業運営は概ね良好であり、事務の執行は適正に実施されていると認められる」との講評がありました。

事業の概要(平成25年8月末現在)

事業所数		362
被保険者数		男 15,718人
		女 4,422人
		計 20,140人
平均標準報酬月額		男 372,604円
		女 240,234円
		平均 343,540円
保険料調定額		月分 967,852,848円
		累計 4,079,851,082円
		月分 801,196,574円
保険給付費		累計 3,718,134,469円

公 告

<事業所削除>

ダイセル物流株式会社	千葉県市原市	平成22年 7月29日付
東運レジャー株式会社	東京都港区	平成24年 4月 1日付
エイ・ベスト・サービス株式会社	東京都北区	平成25年 4月 1日付

<名称変更>

変更後 一般社団法人全国食糧保管協会	東京都中央区	平成25年 4月 1日付
変更前 社団法人全国食糧保管協会		
変更後 公益財団法人自転車駐車場整備センター	東京都中央区	平成25年 4月 1日付
変更前 財団法人自転車駐車場整備センター		
変更後 一般財団法人対日貿易投資交流促進協会	東京都中央区	平成25年 4月 1日付
変更前 財団法人対日貿易投資交流促進協会		
変更後 株式会社伊三郎	愛知県知多郡	平成25年 4月12日付
変更前 アジアパシフィックマリンフーズ株式会社		

免疫力を上げる食事でかぜを予防

鮭とほうれん草の豆乳グラタン

気温が下がり乾燥してくるこの季節、かぜをひきやすくなっているはいませんか？ 豆乳を使った低カロリーの和風グラタンは鮭やまいたけなど秋の味覚がたっぷりで、かぜやウイルス感染予防に効果的です。鮭には抗酸化作用のあるアスタキサンチンのほか、たんぱく質が豊富に含まれ、まいたけには免疫力を高めるβ-グルカンが豊富に含まれています。

1人分
エネルギー 304kcal
塩 1.7g

●材料（2人分）

鮭（甘塩のもの）……………1切れ
酒……………少々
ほうれん草……………4株
たまねぎ……………1/4個
まいたけ……………1/2パック
オリーブオイル……………小さじ2
小麦粉……………大さじ2
豆乳（無調整）……………2カップ
みそ……………小さじ1
おろしにんにく……………少々
砂糖……………1つまみ
塩……………2つまみ
こしょう……………少々
ピザ用チーズ……………大さじ2
パセリ（みじん切り）……………適宜
パプリカパウダー……………適宜

●作り方

- ①鮭はひと口大に切り、酒をふって1000Wのトースターで3分焼いて脂を落とす。ほうれん草は塩ゆでして冷水にとり、4cm長さに切る。たまねぎは薄くスライスし、まいたけはほぐしておく。
- ②鍋にオリーブオイルとたまねぎを入れ、塩少々を加えて炒める。たまねぎがしんなりしたら、小麦粉を加えてよく混ぜ、豆乳を少しずつ加える。
- ③②にほうれん草、まいたけ、みそ、おろしにんにく、砂糖を加え、塩・こしょうで味を調える。
- ④耐熱の器に③と、①の鮭を一緒に移し、チーズをふってトースターで5分程、こんがり色づくまで焼く。
- ⑤お好みでパセリとパプリカパウダーをふる。



◆しっかり食べて「免疫力」をアップ！

食生活で免疫力をアップするには、細胞を構成するたんぱく質、腸内環境を整える乳酸菌、乳酸菌を有効に働かせる食物繊維、ビタミンA・C・E等をバランスよく摂ることが大事です。とくに、たんぱく質と乳酸菌は塩味との相性がよいので毎日の食事にも取り入れやすく、おすすめです。ただし脂質の摂りすぎは免疫機能を弱めます。鮭はトースターで焼いて脂を落としましょう。体を温める食事は、体温を1℃上げ基礎代謝を高めることで免疫力も向上します。

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。

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）
午後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

