

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. 237
平成26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

03 組合運営をご担当いただく
第18期理事・議員の方々です

- 04 目指せ！健康長寿 健康寿命を延ばしましょう
- 06 健診結果を活かしましょう
- 08 健康づくり施設のご案内
- 10 ジェネリック医薬品を大いに活用しましょう
- 14 保健師えり子のフリースーク
- 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

謹んで新年のお慶びを申し上げます。

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。また平素より、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。

このたび、昨年11月の当組合役員の任期満了に伴う改選において、皆様のご推挙をいただき、引き続き理事長職を務めることとなりました。

ご承知の通り、健康保険組合を取り巻く状況は、高齢者医療制度への

拠出金の負担増に加え、高齢化の進展や医療の高度化による医療費の増加により、厳しい財政状況が続いております。25年度の予算集計では、健保組合全体の約4割が保険料率を引き上げたにもかかわらず、経常収支で約8割の組合が赤字予算を策定せざるを得ない状況にあります。

こうした中、健保組合にとって重大な関心事であります「社会保障制度改革国民会議」の報告書が昨年8月にまとめられました。毎年、3兆円を超える高齢者医療制度への拠出金の具体的な負担軽減案を、健保組合全体の要望として強く訴えておりましたが、残念ながら、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。今後の財政運営は一層厳しさを増すことが予測されております。

このような情勢の中で、再び理事長の重責をお引き受けすることとなり、身が引き締まる思いでございます。引き続き、財政の健全化を図るため、効率的な事業運営に努めるとともに、被保険者並びにご家族の皆様のご健康の保持・増進を目的とした健康づくり事業の充実を推進し、よりよい健保組合の実現のため、役員一同、全力で取り組んでまいります。

最後に、皆様におかれましても、健康にご留意され、本年が実り多き年となりますようお願い申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

組合運営をご担当いただく

第18期理事・議員の方々です

任期：平成28年11月25日まで

昨年11月25日、第17期3年間の議員・理事の任期が満了となり、翌26日、第18期議員として32名の方々が選ばれました。さらに11月27日の第277回理事会・第126回組合会において、この中から理事長・常務理事・理事・監事が選出され、これからの3年間、当組合の運営にご尽力いただくこととなりました。

健康保険組合をめぐる情勢が益々厳しさを増すなか、組合員・事業主の皆さんにもなお一層のご協力とご支援をお願いいたします。



選定理事・議員

(五十音順)



理事長
小泉 駿一
第一倉庫



常務理事
野崎 章
健康保険組合



理事
相座 政夫
東洋埠頭



理事
五十嵐 康之
五十嵐冷蔵



理事
池田 栄一
東京倉庫運輸



理事
醍醐 康之
醍醐倉庫



理事
山崎 元裕
ヤマタネ



監事
竹口 誠三
東京倉庫協会



議員
荒井 正邦
東京団地倉庫



議員
岩橋 秀一
平田倉庫



議員
大原 亘
テイソウ



議員
岸上 忠彰
若洲



議員
田中 博
厚生年金基金



議員
平岡 祐介
大東倉庫



議員
三好 將義
矢倉倉庫



議員
八木 健
日水物流

互選理事・議員

(五十音順)



理事
青山 信之
山手冷蔵



理事
乾 民治
イヌイ倉庫



理事
大竹 広明
三信倉庫



理事
小網 忠明
富士倉庫運輸



理事
鈴木 篤
大成倉庫



理事
森田 光一
旭倉庫



理事
山田 勝巳
千住倉庫



監事
村田 三枝子
日本流通倉庫



議員
秋田 幸生
王子倉庫



議員
伊澤 陽介
東洋埠頭



議員
小池 輝雄
寺田倉庫



議員
小知和 徹
昭和冷蔵



議員
佐志田 雄太
佐志田倉庫



議員
浜口 健
東神倉庫



議員
矢部 達也
昭和倉庫



議員
渡邊 洋三
丸八倉庫

目指せ！健康長寿

～健康寿命を延ばしましょう～

厚生労働省が平成25年度から実施している国民健康づくり運動「健康日本21（第2期）」では、「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を2大目標としています。組合では「健康日本21」と連動し、皆さまの健康寿命の延伸に役立つ情報を、「目指せ！健康長寿」と銘打って、本誌を通じお届けいたします。

和食が無形文化遺産に



長寿の一因として注目される和食

健康な食事の原型は「一汁三菜」

日本人の食事の特徴のひとつに、ごはんを主食に主菜、副菜、汁物を組み合わせる「一汁三菜」のスタイルがあります。ごはんに偏らず、肉・魚・大豆等のたんぱく質のおかず、野菜のおかずを揃えるのが、日本人の健康的な食事の原型です。

食塩のとりすぎを除けば、日本人の栄養摂取の状態の平均値はよいところまでできているのですが、現代ではお菓子を食事の代わりに食べたり、ごはんを抜いたり、ラーメンなどの1品料理が多かったりと、本来の日本人の食事である「一汁三菜」のスタイルが崩れてきていることが問題点として指摘されています。

昨年12月、ユネスコは日本政府が提案していた「和食～日本人の伝統的な食文化」の無形文化遺産への登録を決定しました。

提案書では、和食を「自然を尊重する日本人の精神を体現した食に関する社会的慣習」と位置づけたうえ、①正月や田植えなど年中行事との密接な関わり、②四季や地理的多様性による新鮮な山海の幸、③自然をあらわした美しい盛り付け、などが特色に挙げられており、これまでも食に関係する無形文化遺産として、フランスの美食術、スペインやイタリア等の地中海料理などが登録されています。

和食は、日本人が健康で長寿である理由のひとつではないかと考えられ、世界的に注目されています。



守るべき和食のよいところ

血圧に及ぼす食事因子の解明を目的とした国際共同研究で、米国、英国、中国、日本の比較から次のような日本人の食事の特徴が明らかになりました。

- コレステロールの摂取量が多いが飽和脂肪酸の摂取が少ない
- 主に魚から摂取される長鎖n-3系脂肪酸の摂取量が多い
- エネルギー摂取量が少ない
- 食塩の摂取量が多い(☆)
- カリウムの摂取量が少ない(☆)
- ナトリウム/カリウム摂取比率が大きい(☆)

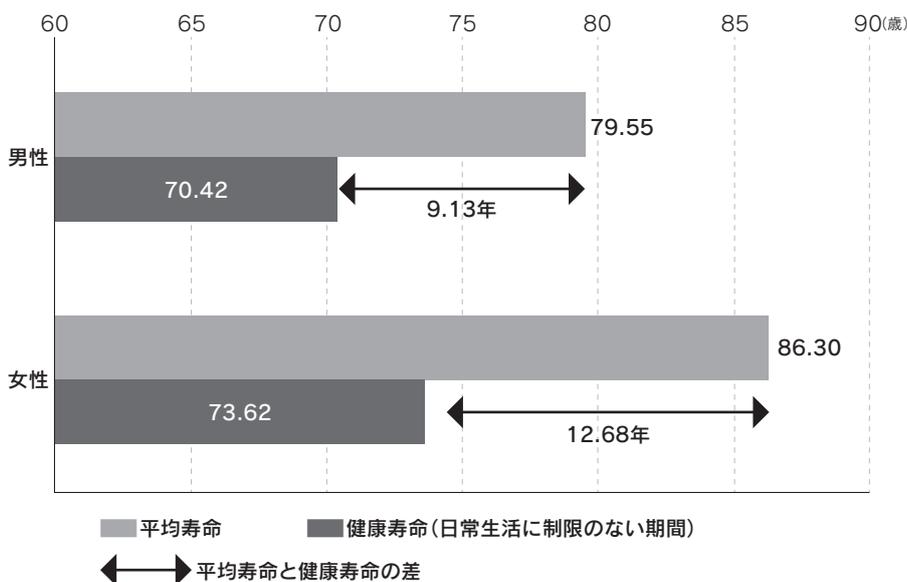
☆印の特徴は問題点

また、40歳代男性の動脈硬化度の日米比較共同研究では、日本人、日系米国人、米国人との比較で、コレステロールのレベルがほぼ同じでも日本人は動脈硬化の程度が低いことがわかりました。こちらの研究か



健康寿命とは

健康寿命とは、「介護を必要としないで自立した生活ができる生存期間のこと」と定義されています。厚生労働省が発表した日本人の平均寿命は、男性が79.55歳、女性が86.30歳とたいへん長生きですが、健康寿命をみると、男性70.42歳、女性73.62歳であり、平均寿命と健康寿命には大きな差があります。日本は世界に誇る長寿国といわれていますが、年を取って亡くなる前の約10年間は辛い気持ちで誰かのお世話になって過ごしている方が多いというのが実情です。



(資料:厚生労働省「平成22年簡易生命表」、厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」平成22年度)

らも日本人および日本人の食事のよい特徴として、肥満度が低く、魚介類由来のn-3系脂肪酸の摂取が高いことなどが挙げられています。

さらに、NIPPON DATA 80という19年間の追跡研究で、減塩日本食パターンと死亡率の関係をみたところ、減塩日本食パターンが強い人ほど、総死亡率や循環器疾患死亡率が低いことが明らかになります。

こうした研究結果を踏まえると、「古典的な日本食から減塩したタイプの食事」が健康・長寿の食事といえそうです。

今日、食の外部化・簡便化が進み日本人の食事は大きな分岐点にあります。人間が健康で幸せになるために、何を食べるかだけでなく、どんな食べ方をするのか、何を食うのか、それをどう選択していくのか——皆さん考えてみませんか？

健診結果を活かしましょう

組合員の方々の健康の保持・増進を目的に行われている健康診断——皆さんはどのように活かしていますか？「健診は毎年受けているけど、結果については総合判定しか見ない」という方や、「結果は見ているけど、検査結果が何を意味しているのかよくわからない」という方が案外多くいらっしゃるのではないのでしょうか。

健診は、受けてだけで終わらせてしまうのでは、毎年受診する意味がありません。それぞれの検査項目が何を調べているのかを知って、健診結果を健康づくりに活用しましょう。

健診結果からわかること(検査の目的と基準値)

*基準値とは：健康な人の95%が入る範囲を示すものです。

●身体計測

●BMI値(体格指数)

【基準値】18.5~24.9

体重÷身長(m)÷身長(m)で算出。25以上が肥満とされる。

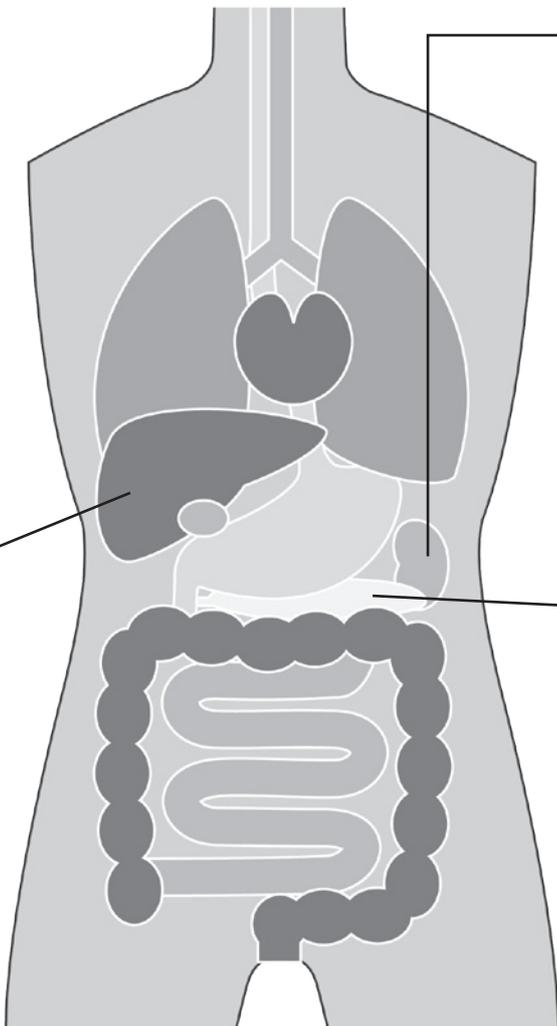
標準体重はもっとも健康とされる22で算出されている。

●腹囲測定

【基準値】男性:85cm未満 女性:90cm未満

腹囲は内臓脂肪蓄積の目安としておへその上を測定。

基準値を超える場合は、内臓脂肪の過剰な蓄積が考えられる。



●腎臓系検査

●クレアチニン(Cr)

【基準値】男性:1.00mg/dℓ以下 女性:0.70mg/dℓ以下

クレアチンは身体の老廃物で、尿と一緒に排出されているが、腎臓の動きが悪くなると血液中に増えてくる。筋肉量が多いほど排泄量も多くなるため、基準値に男女差がある。

●尿酸(UA)

【基準値】2.1~7.0mg/dℓ

尿酸は、プリン体という物質が代謝された後の残りかすが集ってできた老廃物で血液中に含まれる値が高い場合は高尿酸血症とされる。高い状態が続くと、関節に蓄積して痛風発作を起こし、尿路結石も作られやすくなる。

●糖代謝系検査

●血糖値(空腹時)

【基準値】99mg/dℓ以下

血液中のブドウ糖の値。検査値が高い場合は、糖尿病、膵臓系の病気やホルモン異常の病気などが疑われる。

●HbA1c(NGSP値)

【基準値】5.5%以下

HbA1c(ヘモグロビンA1c)は赤血球中のヘモグロビンとブドウ糖が結合したもので、過去1~2カ月の平均的な血糖値を示し、糖尿病のコントロール状態がわかる。

※空腹時血糖が126mg/dℓ以上かつHbA1c(NGSP値)6.5%以上の場合は糖尿病と判定される。

※基準値は目安として示しました。健診機関や検査方法によって基準値が異なる場合があります。

第1期特定健診・特定保健指導結果報告

組合では5年を1期とした実施計画のもと、特定健診・特定保健指導を実施し、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いるところですが、この度、第1期（平成20～24年度）の実施結果がまとまりましたのでご報告します。

第1期は、特定健診・特定保健指導ともに目標値（特定健診受診率70.0%・特定保健指導実施率45.0%）を達成することができませんでした。組合では、第2期（平成25～29年度）実施計画のもと、特定健診・特定保健指導の受診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。

■第1期特定健診・特定保健指導結果

		平成20年度	21年度	22年度	23年度	24年度	国の参酌標準
特定健康診査	目標値 (%)	60.0	64.0	66.0	68.0	70.0	70.0
	受診率 (%)	59.3	63.3	66.6	67.1	67.4	—
特定保健指導	目標値 (%)	20.0	25.0	33.0	38.0	45.0	45.0
	実施率 (%)	1.5	1.5	6.1	29.0	18.4	—

健診結果を活かすには

健診結果が届いたらしっかり目を通しましょう。1回の結果だけではなく、経年変化をチェックして、検査値が基準値の範囲内でも、過去の数値と比べて、大幅に悪化しているのであれば、注意が必要です。

生活習慣病の多くは、症状が無自覚のうちに進行してしまうので早めの対応が健康保持の秘訣です。健診結果から自分のウィークポイントを早く見つけ出して、生活改善に役立てましょう！



●脂質系検査

●HDLコレステロール

【基準値】40～119mg/dℓ

善玉コレステロールと呼ばれ、余分なコレステロールを肝臓に運び去る役割をしている。HDLコレステロール値が低いと動脈硬化や心臓病の原因となる。

●LDLコレステロール

【基準値】60～119mg/dℓ

悪玉コレステロールと呼ばれ、多すぎると動脈硬化を促進させ、血管が詰まって心筋梗塞や脳梗塞を起こす原因となる。

●中性脂肪

【基準値】30～149mg/dℓ

糖分がエネルギー源として脂肪に変化したもの。増えすぎると肥満や糖尿病、脂肪肝の原因になる。動脈硬化も促進される。

●肝臓系検査

●AST (GOT)・ALT (GPT)

【基準値】AST・ALTともに30U/ℓ以下

肝機能チェックの代表的な検査項目。心臓、筋肉、肝臓に多く存在する酵素で、障害（肝炎、脂肪肝、肝臓がん等）があると血液中に大量に流れ出て値が上昇する。

●γ-GTP

【基準値】50U/ℓ以下

肝臓や腎臓に多くある酵素で、飲酒との関連が強く過度の飲酒により上昇する。

高い場合は、アルコール性肝障害、慢性肝炎、胆汁うっ滞などが疑われる。

2013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



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26年1月6日(月)～3月14日(金)

● 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	5,500円	4,500円
中人(中学・高校生)	5,300円	4,600円	3,600円
小人(4歳～小学生)	4,100円	3,800円	3,300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25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、チケット販売窓口（購入申込書の右側参照）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。

● 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てください

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 2014年 **1/6**月～**3/14**日(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	特別料金	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。					¥5,500	¥4,600	¥3,800
契約団体名	倉庫業健康保険組合				購入枚数 (合計5枚まで)	枚	枚	枚
※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。								

【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、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。)
 ●本申込書はお一人様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。

© Disney

チケット販売場所

【当日券】

東京ディズニーランド、東京ディズニーシーの当日券販売窓口
 ※ディズニーホテル、東京ディズニーリゾート・オフィシャルホテル、東京ディズニーリゾート・パートナーホテルでもご宿泊者に限りご購入いただけます。

【前売券】※2013年12月10日(火)より販売開始

東京ディズニーリゾート・チケットセンター(イクスピア1F)
 ゲストリレーション・ウィンドウ(東京ディズニーランド)
 団体チケットブース(東京ディズニーシー)
 ディズニーストア(渋谷公園通り店、池袋サンシャインシティアルパ
 店、北千住ルミネ店、お台場アクアシティ店、町田109店、八王子東急
 スクエア店、沼島モリタウン店、横浜そごう店、横浜[アット]店、藤沢
 さいか屋店、船橋ららぽーとTOKYO-BAY店、大宮アルシェ店、羽生
 イオンモール店、川口アリオ店、越谷イオンレイクタウン店)

TOKYO Disney RESORT®

「夢がかなう場所」
 Where dreams come true

コピー可

✂️ こちらからお切り離してください

健康づくり施設のご紹介

北アルプスの澄んだ空気に包まれて、リラックス&リフレッシュはいかがでしょう！

休暇村 乗鞍高原

～天空のスキーリゾート～

スキー場まではオン・ザ・ゲレンデの立地でウィンタースポーツに最適です。スキー・スノーボードのほか、スノーシューで雪に彩られた乗鞍高原を歩いて楽しむこともできます。

雪山の恵みを満喫した後は、信州の素材を生かしたバイキング料理と、地下1,300mから湧き出す安曇乗鞍温泉「天峰の湯」にゆったりつかってくつろぎのひとときを。

組合補助（1泊2,000円）とあわせれば、いっそうお得な料金でご利用いただけますので、皆さまの健康づくりの一環としてどうぞお役立てください。



お得なプランのご紹介

●手ぶらでスキープラン

気軽にスキーをやりたいけど、荷物が多くて…そんな方へのおすすめプラン。スキーセットやウェアはもちろん、小物レンタル、Mt.乗鞍スキー場リフト1日券に1,000円分の昼食券もついてお得です。

利用料金 15,000円～（1泊2食付・消費税込）

●スノーシュートレッキングプラン

山に親しむレジャーとして人気のトレッキング。雪景色を眺めながらのスノーシュー散策で、ゲレンデスキーとはまた違った冬山の魅力を見つけてみては。アウドア専門スタッフによるガイドツアーです。

※参加は小学生以上

利用料金 15,000円～（1泊3食付・消費税込）

※上記プランの詳細や他のスキープラン情報については休暇村乗鞍ホームページ（<http://www.qkamura.or.jp/>）でご確認ください。
※施設の詳細・組合補助利用方法等については、健保ニュース平成25年4月号保存版「保健事業のご案内」をご参照ください。

増え続ける医療費・前期高齢者納付金を抑制するためにはジェネリック医薬品が大いに活用しましょう

ジェネリック医薬品を大いに活用しましょう

先発医薬品の特許が切れた後に、製造・販売される「ジェネリック医薬品」。開発コストがかからない分だけ安価となり、効果は先発医薬品と同等といわれています。このジェネリック医薬品を選択する人が増えることで、増加を続ける医療費の抑制につながる事が期待されています。

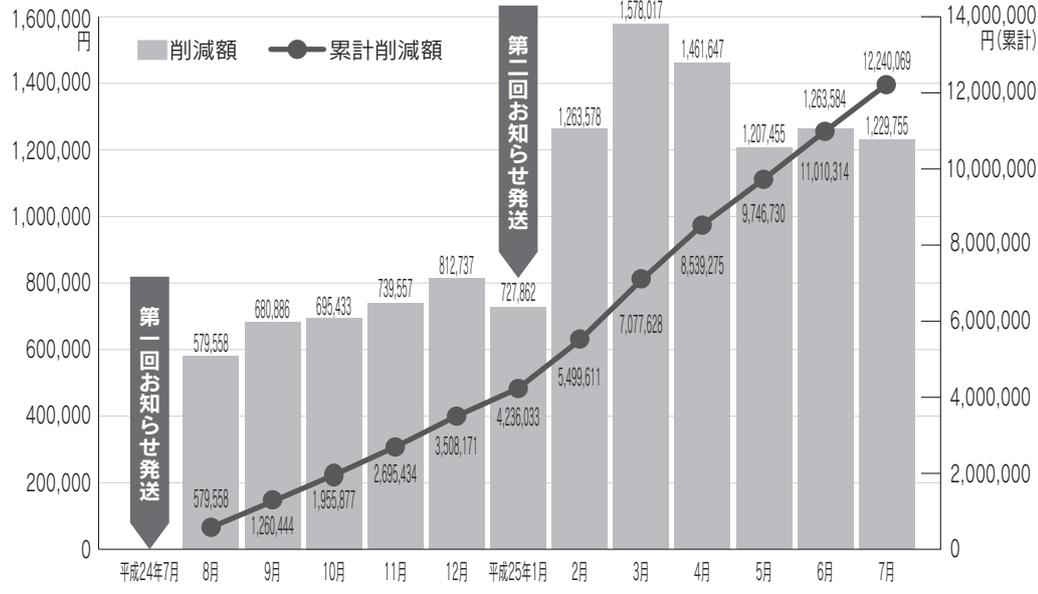
組合でも、平成22年よりジェネリック医薬品の利用促進に努めており、昨年度は7月と1月の年2回、「ジェネリック医薬品のお知らせ」をお送りした結果、1年間で約1200万円の削減効果がありました（グラフ①参照）。

しかし、これを利用率でみると、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が講じられた24年4月以降は、緩やかに上昇傾向にありましたが、25年1月を境に上昇傾向が頭打ちとなり、順調に利用率を伸ばす協会けんぽと比較しても、当組合の利用率は停滞しています（グラフ②参照）。

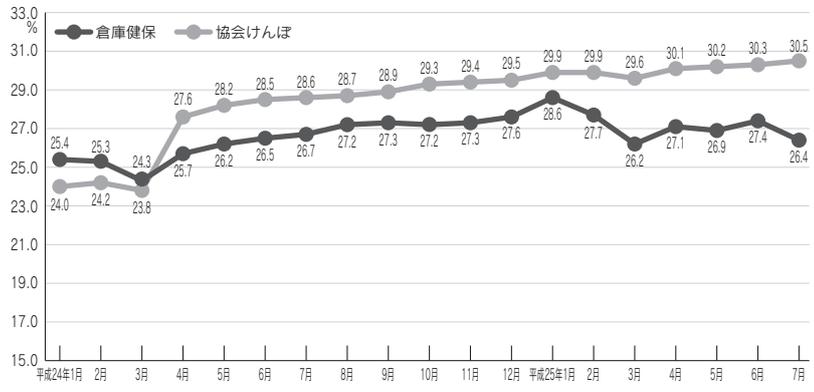
医療費だけでなく前期高齢者納付金の抑制効果も

前期高齢者納付金は、組合の1人あたり前期高齢者医療給付費に国が示す倍率を掛けて算定するもので、65歳以上の方の医療費を少しでも抑えることができれば、それと連動して国に納める前期高齢者納付金も抑制することができます。

グラフ①「24年度効果測定」



グラフ②「ジェネリック医薬品利用率の推移」

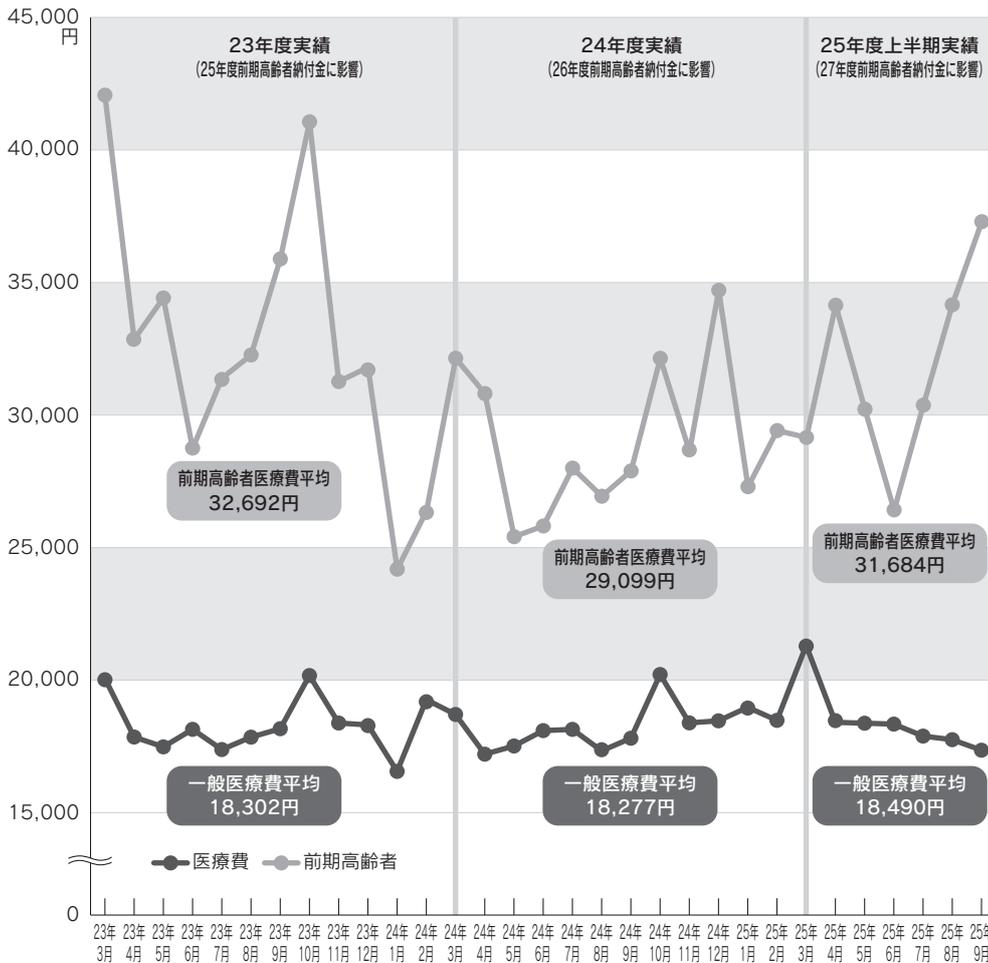


組合財政を逼迫する最大の要因は、毎年増え続ける医療費と高齢者医療の納付金等の過重な負担によるものですが、ジェネリック医薬品を活用することで医療費のみならず前期高齢者納付金についても抑制効果があらわれます。

この前期高齢者納付金の算定は2年前の実績数値に基づいて計算されますが、23年度の前期高齢者医療給付費が組合全体の医療費（一般医療費）と比較して高く推移したため、25年度の前期高齢者納付金は対前年比で約4億7000万円増と大幅に上昇してしまいました。

今年度は、図③のように前期高齢者に係る医

グラフ③ 「一般医療費前期高齢者医療費1人あたり額の推移」



療費が増加傾向にあるため、2年後の27年度に前期高齢者納付金が大幅に上昇する恐れがあります。

今年度の回目の「ジェネリック医薬品のお知らせ」をお送りします

このような状況を打開するため、これまで「ジェネリック医薬品のお知らせ」をお送りするのはジェネリック医薬品に切り替えた場合に200円以上の

軽減額が見込まれる方を対象としておりましたが、今年度から65歳以上の方で、1円以上軽減が見込まれる方についてもお送りすることといたしました。



今回は、25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、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、被保険者・被扶養者の皆さんの選択肢を増やすために医薬品情報を提供するものであり、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、特に高血圧症や糖尿病などで長期にわたる薬を服用している方はお薬代を大きく減らすことができますので、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。

花粉症の薬にもジェネリックがあります

高血圧症や糖尿病などで長期にわたって服用する薬以外にもジェネリック医薬品はあります。花粉症など短期間の服用でも、薬の価格が高い場合は節約効果があり、お得です。

◆新薬とジェネリック医薬品の値段〔2013年4月現在〕

3割自己負担した場合の値段を比較しました。

花粉症の薬

内服薬 エピナスチン塩酸塩20mg錠を1日1錠、3カ月間服用

先発医薬品 3,942円 → ジェネリック医薬品 818円

点鼻薬 フルチカゾンプロピオン酸エステル4.08mg8mℓを3カ月間使用（6瓶）

先発医薬品 2,912円 → ジェネリック医薬品 1,248円

点眼薬 レボカバスチン塩酸塩0.025% 1mℓを3カ月間使用（5mℓ12瓶）

先発医薬品 2,664円 → ジェネリック医薬品 1,733円

合計で…
5,719円
安い

※上記の金額は、薬代のみを計算した場合です。実際に患者さんが窓口で支払う金額は、この金額以外に調剤技術料や薬学管理料などが加算されます。

健診を受診していない 被扶養者の皆さまへ



組合では、被保険者と同様に被扶養者の皆さまにもご自身の健康状態を把握していただくため、健診を実施しています。

被扶養者の方が今年度中に受診していただける健診をご紹介しますので、まだ健診を受診されていない方は、年度内に受診していただき、ご自身の健康状態をチェックされる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

◆ 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円のところ4,500円
- 婦人生活習慣病健診 21,000円のところ5,400円

▶ 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)

▶ 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(日帰りドック平均金額)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	○	○	○	○	○	○	○	○	
人間ドック	○	○	○	○	○	○	○	○	○

【各健診の申込方法】

各健診の詳細ならびに申込書については、すでに事業所宛に送付しております。被保険者の方がお勤めしている事業所を通じてお申し込みください。

平成26年度 春季会場別婦人生活習慣病健診のご案内

組合では35歳以上の女性の方を対象に、(一社)東京都総合組合保健施設振興協会〔東振協〕と協力して会場別婦人生活習慣病健診を実施しております。

全国各地に健診会場を設けていますので、この機会にぜひご受診ください。

実施期間 平成26年4月～7月

健診項目 一般的な健康診断項目と、乳がん(超音波)・子宮がん(細胞診)、胃がん(X線)、大腸がん(便潜血)検査を実施

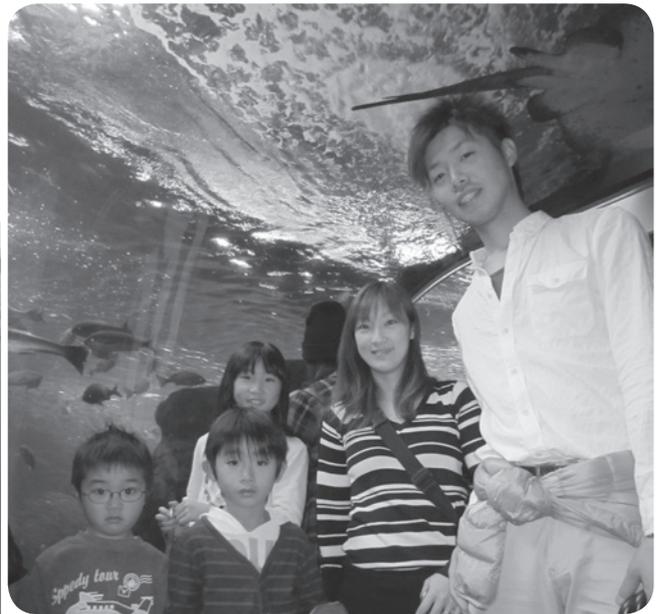
健診費用 5,400円(被保険者の方は、費用が変わる場合があります。)

※申込み方法、その他詳細につきましては組合ホームページ【<http://sokokenpo.co.jp>】をご覧くださいか、組合保健事業課(03-3642-8436)までご連絡ください。

第47回健康ハイキング(健康ウォーキング大会)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(月)に江の島(神奈川県藤沢市)で実施しました。

当日は、小雨降る生憎のお天気でしたが、475名の方々にご参加いただきました。



秋の在宅介護教室を開催しました

12月7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、18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、「寝たきりにさせない介護」ならびに「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。

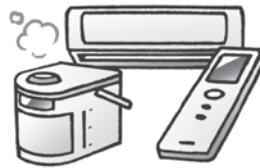


お詫びと訂正

「健保ニュース25年10月号(NO. 236)」の掲載内容に一部誤りがありましたので、お詫び申し上げますとともに、下記のとおり訂正いたします。

3ページ 下段 ●介護勘定「収支の概要」について

(誤)			(正)	
収入総額	金額	→	収入総額	934,006千円
支出総額	934,006千円		支出総額	890,061千円
決算残金	890,061千円		決算残金	43,945千円



冬のエコライフ

と家計に迫ってきています。今度は自身のためにエコライフを実践してみませんか？ そのためにはどんな工夫ができるのでしょうか。

寒い冬の節電は、なんとと言っても暖房器具の使い方にあります。夏同様、エアコンは温度設定と利用時間で電気消費量を大きく変えることができます。設定温度を2度下げると10%省エネになるそうです。夏に活躍した扇風機も活用しましょう。扇風機を壁面に向け天井方向に弱風を送ると、エアコンで上にあがった暖かい空気が足元に下りてきて部屋全体が暖かくなります。

福島原発事故以来、節電意識が身についたような気がします。
「暑〜い、でも我慢〜」とひたすら頑張った2011年の夏は、工夫とわずかな忍耐で案外節電できることを知った機会でもありました。
以来、電気不足の心配が薄らぎ、それほど騒がれなくなっても、冷房設定温度を調節したり、使わない電気器具のコンセントを抜いたり、無駄な電気を使わない習慣が定着した感があります。

しかし、夏は節電の意識があるのに、同じように電気需要が増す冬にはなぜかあまり節電を意識しません。節電意識が緩んできている気がします。電力不足による騒動が夏だけで、暖房なしの寒い冬を体験しなかつたせいでしょうか。

最近、電気料金の値上げがじわじわ

また、電気カーペットを使うときは下に断熱マット（特別なものではなく市販されているアルミ保温シートなどで十分効果があります）を敷くと、熱が床に逃げるのを防ぎ、暖房効果がアップします。電気カーペットは意外に消費電力が高いので、ある程度暖まったら温度を下げるようにしましょう。切り替えスイッチで暖める広さを変えただけでも十分節電できます。電気こたつの場合も敷布団を敷いて、温度調節をこまめにして使うようにしましょう。

自然の力もエコライフに活用できます。昼間は部屋の窓から日光が差し込み、かなりの暖房効果となります。しかし夜になると、部屋の熱の大部分はガラス窓から逃げてしまうので、日光が当たらなくなったらカーテンを閉めて、しっかりと熱を逃がさないようにしましょう。

冬の部屋は空気が乾燥します。加湿器でのごや肌の乾燥をケアし、風邪やインフルエンザの予防に気をつけるようにしましょう。加湿器をつけると体感温度が上がります。エアコンの設定温度を下げることで、一石二鳥です。

この寒い冬も、ちょっと意識してエコライフが送れたら、その分確実に家計も心も暖かくなるはずですよ。エネルギーの無駄使いを意識して私たちにできることを積み重ねていくことは、豊かな未来を創っていくことにもつながっていくと思います。

公 告

<事業所編入>

株式会社ハーバー・ブレイン	東京都品川区	平成25年 8月 1日付
株式会社TCサービス	東京都品川区	平成25年 8月 1日付
株式会社テラパワー	東京都品川区	平成25年 8月 1日付
株式会社ピュアフードサービス	東京都中央区	平成25年 8月 1日付
シーエフ・アイス株式会社	東京都江東区	平成25年 9月 1日付
トーキョー・テンドー・テーブル株式会社	東京都品川区	平成25年 11月 1日付

<事業所削除>

有限会社戸田橋青果専用冷蔵倉庫	埼玉県戸田市	平成25年 6月 1日付
株式会社国立ロジスティクス	東京都国立市	平成25年 7月 1日付
新宿倉庫株式会社	東京都渋谷区	平成25年 10月 1日付
新立川航空機株式会社	東京都立川市	平成25年 10月 1日付

<名称変更>

変更後 一般社団法人日本冷蔵倉庫協会		
変更前 社団法人日本冷蔵倉庫協会	東京都中央区	平成25年 4月 1日付
変更後 一般財団法人大竹財団		
変更前 財団法人大竹財団	東京都中央区	平成25年 4月 1日付
変更後 京葉鐵鋼埠頭株式会社		
変更前 京葉鐵鋼埠頭株式会社	千葉県市川市	平成25年 6月 17日付

<所在地変更>

AQロジスティクス株式会社		
変更後 東京都中野区		
変更前 東京都調布市		平成25年 6月 17日付
塚本倉庫株式会社		
変更後 東京都中央区		
変更前 東京都墨田区		平成25年 7月 22日付

事業の概要 (平成25年11月末現在)

事業所数		362	
被保険者数		男女	15,752人
		計	20,209人
平均標準報酬月額		男	373,975円
		女	242,252円
保険料額		平均	344,925円
		月分	680,266,559円
累計		累計	6,126,109,418円
		月分	826,618,833円
給付費		累計	6,080,805,591円

田原町から雷門、 浅草寺、一葉記念館へと歩く

(東京都台東区)

田原町を起点に浅草近辺の昔からのにぎわいを楽しみ、江戸っ子の粋に想いをよせながら、吉原の町並みを通り抜け、この地域で活躍した樋口一葉の記念館に向かうコースです。



▲金龍山浅草寺

聖観音宗の総本山で、縁起によると推古天皇の時代にまでさかのぼるといいます。戦災で二天門、伝法院を残して焼失してしまいましたが、五重塔などを含めて順次再建されていきました。



▲台東区立一葉記念館

明治時代に生きた樋口一葉を記念してつくられました。開館は昭和36年で、現在の建物は2006年に建て替えられたものです。この町を舞台にした『たけくらべ』はあまりにも有名。自筆の書簡、短冊、要用品などが展示されています。

★開館 9:00~16:30 / 休館日 月曜・年末年始・特別整理期間中 / 入館料 100円 / 電話 03-3873-0004



▲雷門

浅草通りに面して建つ浅草寺の総門。門の左右に雷神・風神の像があります。雷門のシンボリックな中央の大きな提灯は、安藤広重が描いたものを再現したといわれています。故松下幸之助が寄贈した物です。

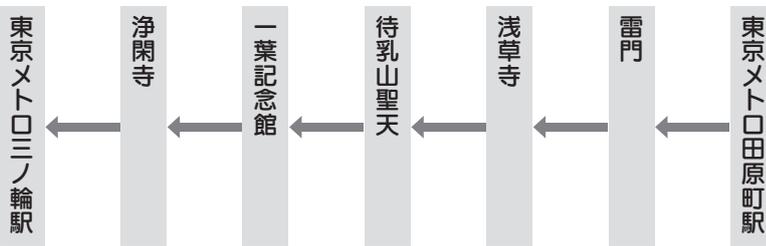


◀待乳山聖天

浅草寺の末寺で本尊は大聖天歡喜天（十一面観音）。本堂にいつも供えられている大根と巾着は、それぞれ人間の迷いや怒りの毒と財宝を表しているといわれています。夫婦和合、商売繁盛を願う参拝者が多く訪れています。

▲浄閑寺

安政の大地震のとき横死した遊女を一つの穴に葬ったことから投げ込み寺とも呼ばれ、引き取り手のない遊女たちの最後の行き先となってきました。この寺に葬られた遊女は2万人を超えるといわれています。



●スタート：東京メトロ田原町駅
ゴール：東京メトロ三ノ輪駅

★歩行時間：1時間25分
★歩行距離：約5.7km

飲みすぎ・食べすぎの季節におすすりめ肝臓いたわりメニュー シーフードチャウダー

年末年始はお酒の飲みすぎや偏った食生活で肝臓が疲れています。そんな時は、過剰な脂肪摂取を控え、肝細胞の修復効果をもつ良質なたんぱく質を摂るようにしましょう。カキ・イカ・タコなどの魚介類は、アルコールの分解を助け、肝臓の負担を軽くしてくれます。シーフードたっぷりのチャウダー。温かく優しい味わいは、寒い季節にぴったりです。

1人分
エネルギー 222cal
塩 1.7g

●材料 (2人分)

にんじん 1/5本
たまねぎ 1/4個
カキ 4個
むきエビ 4尾
イカ 40g
オリーブオイル 大さじ1/2
白ワイン 大さじ1
牛乳 1と1/2カップ
水 1/2カップ
ブロッコリー 1/4株
スイートコーン 適量
塩 2つまみ
砂糖 1つまみ
水溶きかたくり粉 適量
粗挽きこしょう 適量
イタリアンパセリ 適宜

●作り方

- ① にんじんは1cm角、たまねぎは薄切り、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。カキは塩水(分量外)でふり洗いし、水気を拭き取る。エビ、イカは水気を拭き取り、塩少々(分量外)で下味をつける。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱し、たまねぎとにんじんを炒める。エビとイカ、カキを加えてさつと炒めて白ワインをふり、牛乳と水を加える。
- ③ 沸騰したらブロッコリーを入れてひと煮する。スイートコーンを加え、塩と砂糖で味を調えたら、水溶きかたくり粉(かたくり粉大さじ1程度)でとろみをつけて器に盛り付ける。仕上げに粗挽きこしょうをふり、お好みでイタリアンパセリを飾る。



◆食生活で「肝臓」をいたわる!

肝臓は代謝や解毒をつかさどる重要な臓器ですが、「沈黙の臓器」ともいわれるようにダメージを受けても残った正常な細胞が機能を維持し、自覚症状が出にくいといわれます。弱った肝臓は次のよう食材を使ったメニューでいたわりましょう。カキ・イカ・エビには肝機能を強化するタウリンやアミノ酸、肝細胞修復に効果がある亜鉛が含まれています。ブロッコリーには肝機能を活発にし、アルコールの分解を助けるビタミンCが豊富に含まれています。



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

