

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. 238
平成26年
4月号

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

02 平成26年度 事業計画／予算のお知らせ

06 4月から医療費が変わりました

- 04 医療費の増加、高齢者医療制度への拠出金の影響で、健保組合財政は危機的状況
- 08 健康づくり施設のご案内
- 10 タバコについて考えてみませんか？
- 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

■ 平成26年度保険料率表

	一般保険料率	介護保険料率
保険料率	98.0/1000	15/1000
(被保険者負担)	49.0/1000	7.5/1000
(事業主負担)	49.0/1000	7.5/1000

保険料率は
98/1000
を維持

■ 26年度予算の基礎数値

※各項目の () 内は対前年度予算比

- ☆26年度の被保険者数は2万150人(340人増)として
います。
- ☆平均標準報酬月額が34万4,300円(300円減)・平均
標準賞与額は70万6,100円(15,300円減)を見込
みました。
- ☆保険給付費は、被保険者1人当たり25万8,355円
(12,343円増)を見込んでいます。
- ☆納付金(前期高齢者納付金・後期高齢者支援金など)は
1人当たり20万8,076円(13,248円減)です。
- ☆保健事業費は被保険者1人当たり1万5,463円(68円
増)を計上しました。
- ☆結果として、4億7,190万円の経常赤字が見込まれるた
め、その他の収入の他に、準備金からの繰入金として、
4億6,500万円を計上しています。

2月18日に開催された組合会で、平成26年度事業計
画と予算が承認されましたので、その概要をお知らせ
します。

保険給付費の増加、高齢者医療制度への納付金負担により、
赤字予算編成となりましたが、準備金からの繰り入れで対応。
医療費の節減にご協力お願いします。

健康保険組合を取り巻く状況は、人口の高齢化や医療
の高度化による医療費の増加に加え、高齢者医療制度へ
の過重な負担等により、依然として厳しい状況が続いて
います。

このような中、当組合の平成26年度予算も厳しい状況
下での編成となりました。皆さまご承知のとおり、平成
25年度までの3年間、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、財政健全化を図ってきたこと
ろですが、26年度の予算では、保険料率を前年度と同じ
「千分の98」に据え置き編成した結果、経常収支差引額
で4億7190万円不足する赤字予算となりました。こ
の不足分につきましては、積立基準が緩和された法定準
備金からの繰入金により、収支の均衡を図ったところで
す。

支出科目のうち、最も大きな割合を占めているのが、
皆さまの医療費や各種給付金の支払いにあてられる保険
給付費で、被保険者数の増加分や医療費の自然増を見込
んだ結果、前年に比べ3億3千万円増の52億585万円
となり保険料収入の55・4%を占めています。一方、保
険給付費とならび健保財政を圧迫する主な要因となっ
ている「前期高齢者納付金」「後期高齢者支援金」などの
高齢者医療制度への拠出金は、前年比1億9千万円減の
41億9273万6千円となりましたが、保険料収入の
44・6%を占めており、依然として高い割合となっております。

拠出金が減少した要因としては、拠出金は概算額を当

26年度予算の収支対比グラフ

* ()内は被保険者1人当たり額

予算総額 101億2,094万2千円 (502,280円)

経常収入94億1,526万6千円 (467,259円)

保険料・調整保険料

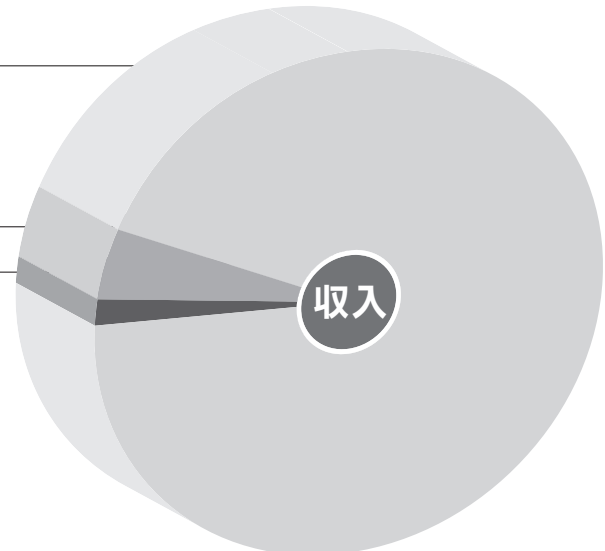
95億1,861万6千円 (472,388円) → 94.0%

繰入金

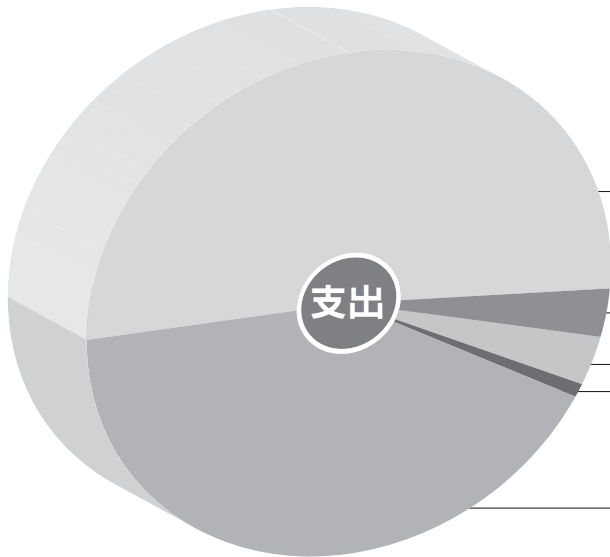
4億6,500万円 (23,077円) → 4.6%

その他収入

1億3,732万6千円 (6,815円) → 1.4%



経常支出98億8,716万4千円 (490,678円)



※四捨五入による端数処理により内訳の合計と総数が一致しない場合があります。

該年度に拠出し、2年後に確定した医療費に基づいて過不足額を精算する方法がとられていますが、平成24年度の高齢者医療費全体の伸びが例年の半分程度に留まったことによる精算分により一定の歯止めがかかったことと、当組合の「平成24年度前期高齢者1人当たりの医療費」が23年度に比べ1割程度低かったことが前期高齢者納付金の減少につながりました。

この結果、保険給付費に拠出金を加えた義務的経費の総額は、93億9858万6千円となり保険料収入（調整保険料を除く）に占める割合は、100・1%を占めております。

今年度予算では減少した拠出金ですが、今後、いわゆる団塊の世代が前期高齢者へと移行していくため、その医療費はさらに伸びることに加え、当組合の25年度前期高齢者医療費が24年度に比べ1人当たり額で1割以上増加していることから、27年度の前期高齢者納付金が増大することが懸念されます。

また、期待をよせていた高齢者医療制度改革は、この4月から段階的に70〜74歳の一部負担割合が1割から2割へ変更されるなど、一部の改革は実行されますが、抜本的な改革は議論すらされていない状況であり、今後とも拠出金の増加は避けられない状況にあります。

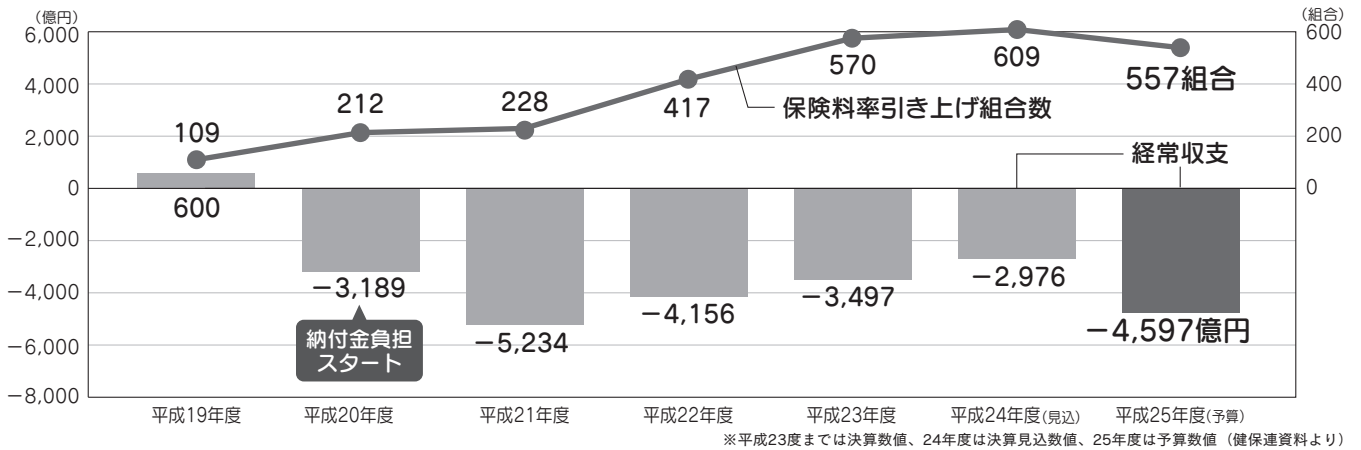
このような状況ではありますが、組合といたしましては今後とも事務費等の節減、適切な事業所編入、医療費の適正化、ジェネリック医薬品の利用促進、特定健診・保健指導を中心とした保健事業の効果的かつ効率化の推進等、引き続き努力してまいりますので、医療費節減等の「財政の健全化」にご協力賜りますようお願いいたします。

なお、介護保険につきましても、介護給付費納付金額が年々増加しており、保険料収入だけでは賄えない状況がここ数年続いている状況ですが、介護準備金からの繰り入れにより、平成26年度の介護保険料率は前年度と同率の千分の15に据え置くこととなりました。

金の影響で、健保組合財政は危機的状況

高齢者医療制度創設（平成20年度）以降、全国の健保組合の財政が急速に悪化し、累積赤字額は6年間で2.4兆円に達する見通しです。

全国の健保組合の経常収支状況と保険料率引き上げ組合の推移

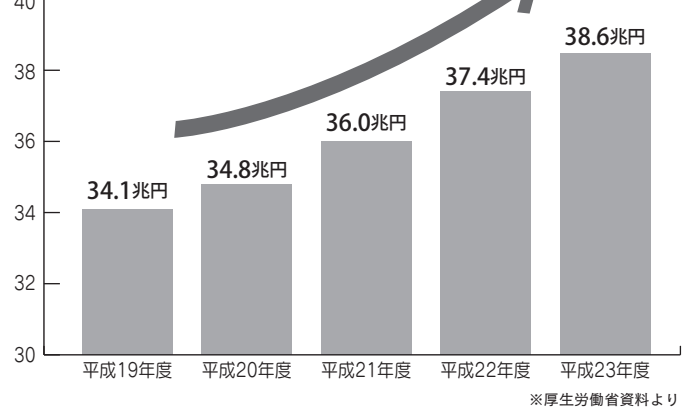


● 38兆円にもものぼる国民医療費 ●

人口の高齢化や医療の高度化により、医療費は毎年増加しています。



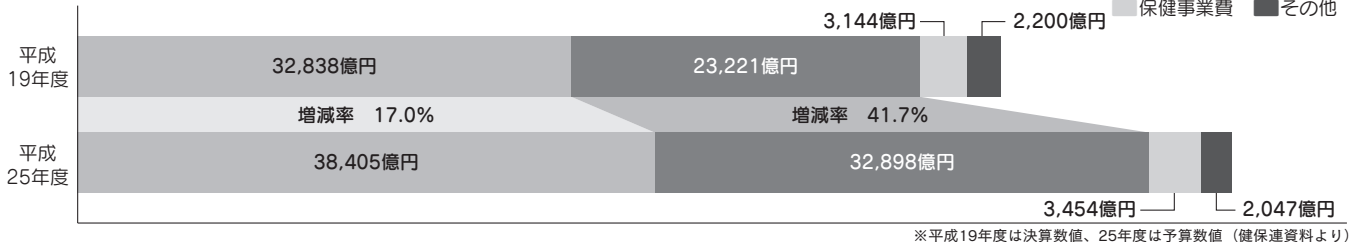
国民医療費の推移



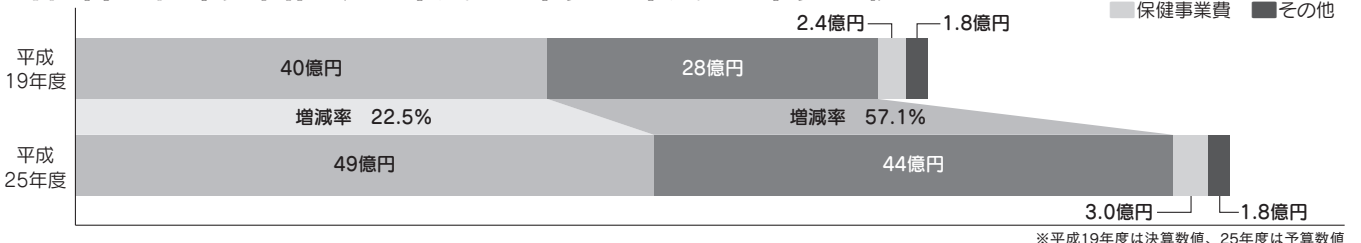
● 高齢者の医療のために健保組合が多額の「納付金」を負担しています ●

高齢者医療制度創設（平成20年度）以降、全国の健保組合の高齢者医療に対する拠出金の伸び率は保険給付費の2倍を超えています。当組合の高齢者医療に対する拠出金の伸び率は全国平均よりも高く、保険給付費の2.5倍を超えています。

全国の健保組合の経常支出内訳の平成19年度と平成25年度比較



当組合の経常支出内訳の平成19年度と平成25年度比較



医療費の増加、高齢者医療制度への拠出

健保組合は引き続き組合財政健全化に取り組みます

ジェネリック医薬品の普及率向上に努めます

ジェネリック医薬品へ変更した際の差額を明記した「ジェネリック医薬品のお知らせ」を年2回対象者に送付し、普及率の向上に努めます。

レセプト点検強化・柔道整復療養費の適正化に努めます

レセプトならびに柔道整復療養費の点検・審査を充実・強化し、支出の削減に努めます。

被扶養者を適正に認定します

組合では、被扶養者の方が引き続き被扶養者の要件に該当しているかどうか定期的に確認（再認定）を行い、医療費と後期高齢者支援金

の削減に努めます。

※本号12ページもご参照ください。

特定健診・特定保健指導を積極的に実施します

生活習慣病の早期発見ならびに重症化を予防するため、特定健診・特定保健指導の受診率・実施率の向上に努めます。

前期高齢者世代の医療費適正化に積極的に取り組みます

前期高齢者（65～74歳）の医療費の増減が納付金負担額に直結するため、「電話保健指導」等の事業を通じて、前期高齢者世代の医療費の抑制および健康の保持増進に努めます。

医療費を大切に使うための具体的な例をご紹介します！

さらなる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

毎年健診を受けましょう

病気の発見が遅れ、病気が進行すると、治療期間も長くなり、医療費も増加します。病気の早期発見、早期治療のために年に1度定期的に健診を受けましょう。



かかりつけ医を持ちましょう

自宅や勤務先の近くに信頼できる「かかりつけ医」を持ち、複数の医療機関を渡り歩くといった「はしご受診」はやめましょう。

診療時間内に受診しましょう

診療時間外、深夜・早朝の受診は、医療費に

割増がかかります。緊急時以外は診療時間内に受診しましょう。

お薬手帳を作ろう

お薬手帳は調剤薬局に申し出ると、無料で作ってもらえます。処方された薬の名前や量、回数などを記録して、薬の重複を防ぎ、お薬代を節約しましょう。

ジェネリック医薬品を希望しましょう

新薬とほぼ同等の効き目と安全性で、皆さん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。

健康意識を向上しよう

健康や病気に関する正しい知識を持ち、日々の暮らしの中で、病気になりにくい生活習慣を身につけましょう。

2014年4月から

医療費が変わりました

アラ
カルト
Vol.62
健保

回復期病床や在宅医療を充実させる一方、ジェネリックの普及などの効率化も推進

うん。診療報酬の改定で、全体で0.1%の医療費引き上げになったんだね

医療費が値上がりしたよね？



お知らせ

初診料

【医科】 2,700円 > **2,820円** (+120円)

【歯科】 2,180円 > **2,340円** (+160円)

再診料

【医科】 690円 > **720円** (+30円)

【歯科】 420円 > **450円** (+30円)

調剤基本料

400円 > **410円** (+10円)

※窓口負担金額は年齢に応じて上記の1~3割です

2014年度診療報酬改定

1 診療報酬本体 → 改定率 +0.73%

2 薬価等 → 改定率 -0.63%

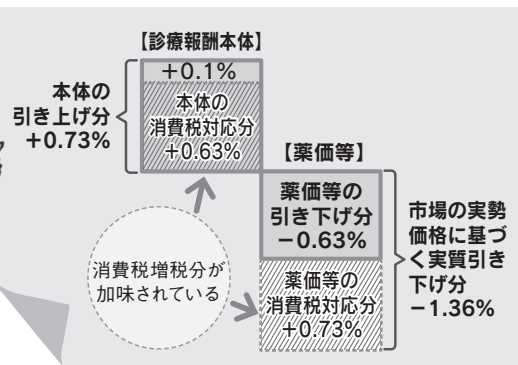
全体で
+0.1%
UP

消費税の増税分はどうなったの？

消費税アップで、医療機関の仕入れコストが増える分は、この改定の中で対応済みなんだよ



窓口の支払いに消費税は課税されないから、初診料や再診料などの値上げに反映されたんだね



Q ところで…
診療報酬ってなに？

A 診療報酬はなに
かっていうと…

診療報酬とは、皆さんが保険証を使って病院などにかかったときに、健保組合から医療機関や薬局に支払われる治療代や検査料、薬などの公定価格のことです。2年に1度見直し、改定を行っています。

さらなる医療費節減にご協力をお願いします！

+0.1%の改定率は、見た目にはわずかな増加に感じられますが、国民の負担は420億円も増加するといわれています。保険料収入が伸び悩む中、医療費の急増や後期高齢者支援金・前期高齢者納付金負担によって、健保組合は非常に厳しい財政運営となっています。このような状況をご理解いただき、今後も医療費節減にどうぞ協力ください。

診療報酬改定以外にも4月からは、こんな**変更**があります！

2014年4月以降に70歳になる方（一般所得者）は 70～74歳の医療費自己負担割合が 1割から2割に



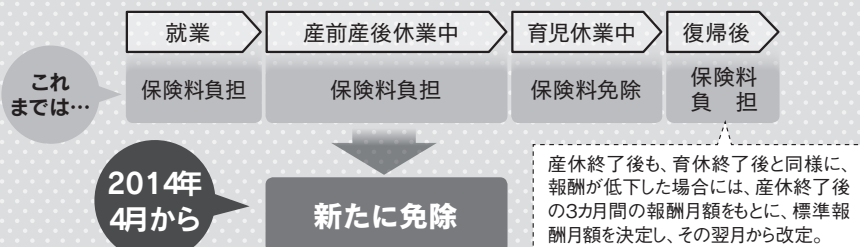
これまで、特例により70～74歳の一般所得者の医療費自己負担割合は1割に据え置かれていましたが、2014年4月以降に70歳に達した方（1944年4月2日以降生まれ）は、70歳に達した月の翌月の診療分（4月に70歳に達した方は5月診療分）から、自己負担割合が2割になります。

2014年3月までに70歳に達している方（1944年4月1日以前生まれ）については、4月以降も自己負担割合は1割となります。

※自己負担割合が2割となっても、70～74歳の一般所得者の高額療養費の自己負担限度額は、これまでどおり入院44,400円、外来12,000円となります。

2014年4月30日以降に産休が終了する方は 産休中の保険料が免除されます

産休（産前産後休業）期間中の保険料免除



4月から、産前産後休業期間中も、育児休業中と同様に保険料（健康保険・厚生年金）が免除されるようになります。産前産後休業期間とは、産前42日（多胎妊娠の場合は98日）、産後56日のうち、被保険者が業務に従事しなかった期間です。

2015年1月からは

高額療養費制度の 自己負担限度額等が変わります

医療費の自己負担には限度額があり、それを超えた額は高額療養費として健保組合から支給されます。現在この限度額は、低所得者、一般所得者、上位所得者の3区分に分けて計算され

ていますが、2015年1月からは、70歳未満の方については下に5区分に細分化され、さらに限度額も変更となる人がいます。

見直し前		見直し後	
70歳未満	月単位の自己負担限度額	70歳未満	月単位の自己負担限度額
上位所得者 標準報酬月額53万円以上	150,000円 + (医療費 - 500,000円) × 1% ※4カ月目からは83,400円	標準報酬月額83万円以上	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1% ※4カ月目からは140,100円
		標準報酬月額53万～79万円	167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1% ※4カ月目からは93,000円
一般所得者 (上位所得者・低所得者以外)	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% ※4カ月目からは44,400円	標準報酬月額28万～50万円	変更なし
		標準報酬月額26万円以下	57,600円 ※4カ月目からは44,400円
低所得者 (住民税非課税)	35,400円 ※4カ月目からは24,600円	低所得者 (住民税非課税)	変更なし

皆さまのレジャーに 健康づくり施設をお役立てください

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なっております。

今年度も健保ニュースを通じて、健康づくり施設の耳より情報をお届けいたしますので、ぜひともご活用ください。

宿泊施設情報

「八ヶ岳ホテル風か」



7周年記念特別プラン (1泊2食付)のご案内

八ヶ岳山麓の高原リゾートとして皆さまにご好評いただいております「八ヶ岳ホテル 風か」がこのたび開設7周年を記念して、期間限定のお得な特別プランにてお泊りいただけます。組合補助(1人1泊につき2,000円)の申請でさらにお得に利用できますので、皆さまぜひこの機会にお出かけしてみたいはいかがでしょうか。

● 7周年記念特別プラン (1泊2食付)

【期 間】

6月1日(日)～7月18日(金)の宿泊

【特典・利用料金】

お部屋タイプ、人数、曜日に関わらず、大人13,500円、小学生9,450円、幼児6,750円(消費税・入湯税別)の均一料金!

ご夕食は、料理長おすすめのグレードアップコースをご用意。さらにご夕食時アルコールを含むドリンクが飲み放題!



夕食のグレードアップメニュー「香」



赤松林に囲まれた温泉露天風呂

※その他「八ヶ岳ホテル風か」に関する情報は、施設ホームページ (<http://www.oyadonet.com/fuuka/index.html>)にてご確認ください。

日帰り施設情報

ユニバーサル・スタジオ・ジャパン

<http://www.usj.co.jp/>

『ユニバーサル・イースター・セレブレーション』開催中

人気キャラクターたちの住む“街”をイメージし、小さなお子さんから大人たちも、心から楽しめるエリアとして人気のある「ユニバーサル・ワンダーランド」では、春のイベントとして“イースター（復活祭）”をテーマに、『ユニバーサル・イースター・セレブレーション』を開催しています。

エリアやパーク内各所はカラフルな花やイースターエッグで彩られ、イースターバニーにふんしたスヌーピーなどのキャラクターたちが皆さまをお出迎えます。

皆さま、組合補助を利用して、お得に春のユニバーサル・スタジオ・ジャパンにお出かけしませんか。

【期 間】 平成26年6月30日(月)まで

《お知らせ》

平成26年4月1日よりスタジオ・パス（入場券）の価格が改定されました。



【ワンデイ・スタジオパス利用料金】

区 分	一般料金	日帰り施設補助との併用
大人（中学生以上）	6,980円	5,980円
小人（4歳以上）	4,880円	4,380円

※福利厚生プログラム「スタジオ・ファンクラブ」につきましては平成26年3月をもって会員サービスを終了しました。

※組合補助の利用方法は、別冊保存版「平成26年度保健事業のご案内」をご参照ください。

ユニバーサル・スタジオ・ジャパン®

UNIVERSAL STUDIOS JAPAN 世界最高を、お届けしたい。

想像もできない感動が、パークで待っている。

© 2012 Peanuts Worldwide LLC. © 2012 Sesame Workshop. © 76, '99, '12 SANRIO APPROVAL NO. EJ111101
TM & © 2012 MGM. Shrek © 2012 DreamWorks Animation L.L.C. © A & © Universal Studios. All rights reserved. CP12-0096 / 5/312-07

タバコについて考えてみませんか？

「タバコは体に悪い」とは承知しつつも、なかなか禁煙に踏み切れない人も多いことでしょう。ここでは、タバコが体にもたらす悪影響について、データを交えてご紹介します。



喫煙で寿命が約10年縮まる…

2012年10月、放射線影響研究所などが報告した「日本人喫煙者の死亡率と余命への喫煙の影響」が話題になりました。

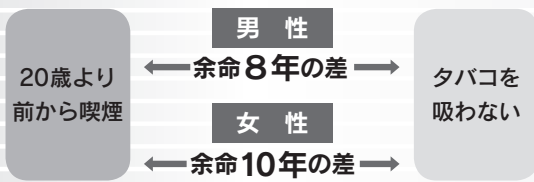
1920〜45年に生まれた人で比較した結果、20歳より前からタバコを吸い続けている男性の72%が70歳まで生きたのに対し、タバコを吸わない人の72%が78歳まで生きたというのです。同様の比較で女性をみると、タバコを吸い続けた人の79%が70歳まで生き、タバコを吸わない人の79%が80歳まで生きました。男性で8年、女性で10年の「余命の短縮」ということとなります。

また、同調査では「禁煙の影響」についても報告しており、35歳までに禁煙した人は喫煙を続けた場合のリスクをほとんど回避でき、45歳までに禁煙

した人であってもその大部分を回避することができると思っています。

しかし、「35歳までタバコを吸っても大丈夫」ということではありません。「思い立ったら即禁煙！」をめざしましょう。

●余命の短縮



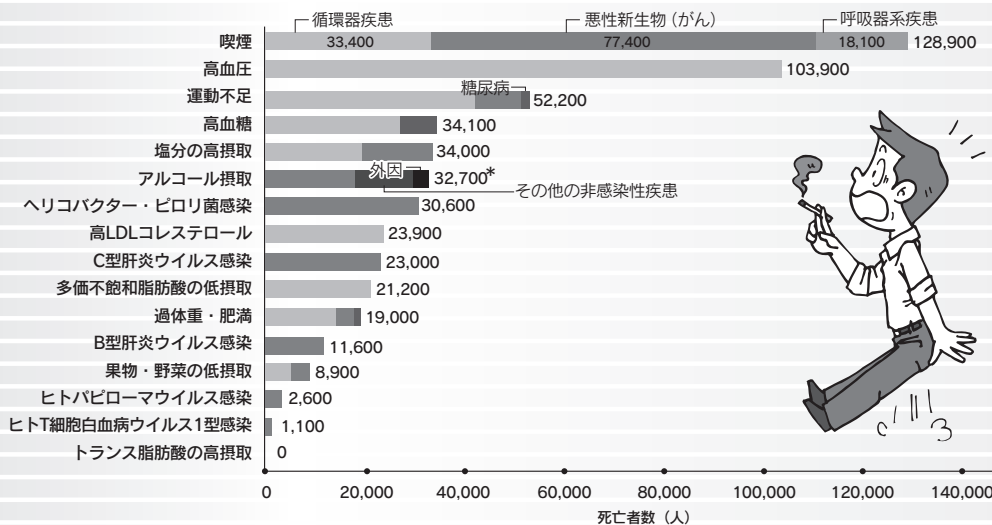
死亡のリスク要因では喫煙がトップ

喫煙の習慣があるだけで、がん、循環器疾患（脳卒中、虚血性心疾患）、呼吸器系疾患（COPD）などのリスクが高くなります。そして、喫煙は高血圧よりも関連死亡者数が多いのです。

喫煙は、個人の意思により回避可能なものです。将来も健康でいるために、禁煙をしましょう。



●わが国におけるリスク要因別の関連死亡者数—男女計（平成19年）



*アルコール摂取は、循環器疾患死亡2,000人、糖尿病死亡100人の予防効果が推計値として報告されているが、図には含めていない。



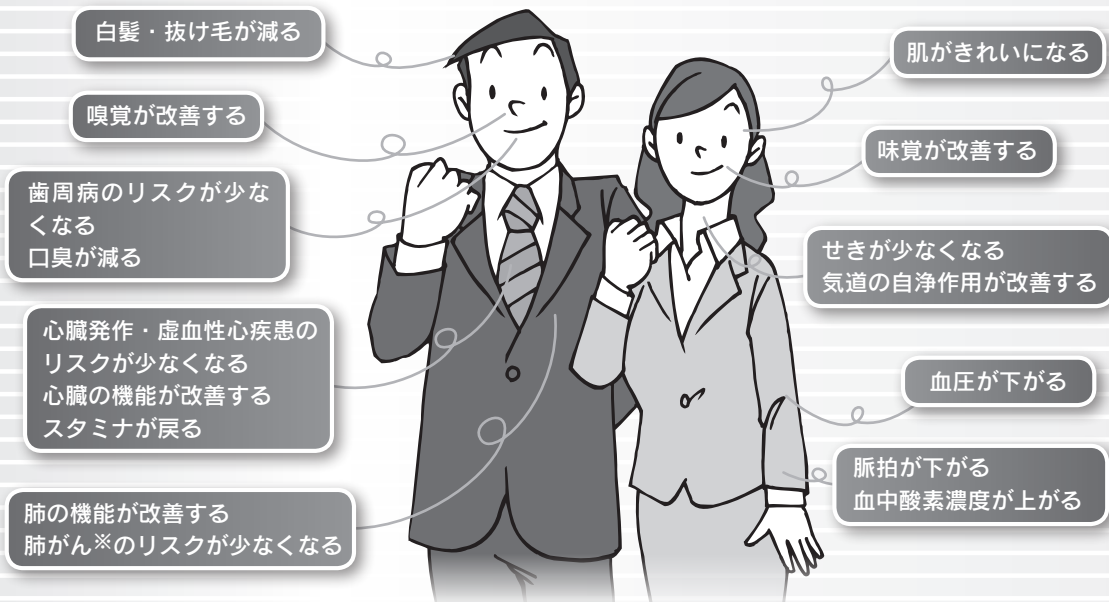
「こんなにとくさん「禁煙の効果」

死亡のリスク要因をみると、高血圧や高血糖、アルコール摂取などを抜いて、喫煙はトップです。また、死亡に至らなくても、体のさまざまな部分でタバコの悪影響が現れます。しかし、逆に考えれば、禁煙をすることで健康に大きな効果があることとなります。

禁煙を成功させるコツは動機づけにあります。禁煙に失敗しそうになったときに踏みとどまるためには、「なぜ禁煙をしたのか」そのメリットを思い出すことが重要になります。



禁煙による体への健康効果



※肺がんだけでなく、喉頭がん、口腔・咽頭がん、食道がん、胃がんなど、さまざまな部位のがんの発生リスクが低くなります。

組合があなたの禁煙のお手伝いをいたします

●禁煙キャンペーンのご案内●

いつかは禁煙をしたいと願いながらも、さまざまな理由で禁煙への第一歩を踏み出せないという方は、たくさんいらっしゃると思います。

組合ではそんな喫煙者の方に対し、未来に向けて健康な体を築いていただくため、禁煙キャンペーンを実施しております。キャンペーンについては、より多くの方が禁煙を達成していただけるよう、公益財団法人日本対がん協会が主催する、「楽しく・賢く禁煙しよう」をモットーに、通信制の禁煙プログラムを用いて禁煙の支援を行う「らくらく禁煙コンテスト」に参加して実施します。ぜひ、この機会に禁煙にチャレンジされてみてはいかがでしょうか。

- ◆実施期間 2014年7月18日(金)～8月28日(木)までの30日間
- ◆参加資格 当健保の被保険者で禁煙に取り組む意志のある方
- ◆募集人数 50名 (定員50名に達し次第申し込みを締め切ります)
- ◆参加費 無料 (参加費の全額を組合が負担いたします)

※キャンペーンの詳細・申込方法等につきましては、6月上旬に事業所を通じて案内いたします。

※「らくらく禁煙コンテスト」の詳細は、禁煙情報のポータルサイト「らくらく禁煙倶楽部」ホームページ(<http://nonsmoking-club.jp/>)をご参照ください。



医療費をお知らせします

高額療養費・付加給付費の

請求漏れはありませんか？

当組合においては、高額療養費に加えて独自の付加給付を実施しており、自己負担限度額が4万円を超える部分(10000円未満切り捨て)については、一部負担還元金・家族療養費付加金として給付します。

入院での精算の際、

「限度額適用認定証」を提示して高額療養費の限度額で自己負担が済んだ場合であっても、一部負担還元金・家族療養費付加金は組合に請求しないと支給されません。

今回、平成25年1月から12月までに医療機関へ受診された方のうち、組合へ未請求の高額療養費・

付加給付費がある方に対し、4月下旬以降、お勤めの事業所を通じて「医療費のお知らせ」をお配りいたします。

つきましては、「医療費のお知らせ」が配られた方は、内容をご確認のうえ速やかに組合まで申請してください。

※診療月の翌月1日(一部負担金を診療月の翌月以降に支払った時は支払った日の翌日)から2年以内に請求がないと、時効により権利が消滅します。



確認してください!

今年の春、学校を卒業して

就職される被扶養者はいませんか?

削除漏れの被扶養者1人につき

6万8103円が余計な負担に!

組合では、被扶養者の方が引き続き被扶養者の要件に該当しているかどうか定期的に確認(再認定)を行っておりますが、残念ながら毎年多くの削除漏れが発覚します。組合が負担する後期高齢者支援金の金額は、被保険者と被扶養者の合計数により計算するため、就職や収入超過により被扶養者に該当しなくなったのにかかわらず、被扶養者削除の手続きを怠ると、支援金の金額に影響して余計な負担が生じることになります。

健康保険の被扶養者となっているご家族の方が就職された場合は被扶養者の削除の続きが必要ですので、削除が必要な方がいらっしゃいましたら、速やかに健康保険被扶養者(異動)届に削除される被扶養者の被保険者証カードを添えて組合に提出していただきますようお願いいたします。



個人情報の取り扱いについて

組合における個人情報の取り扱いについて、個人情報保護法、関係法令等ならびに組合の個人情報保護管理規程を遵守し、個人情報の漏洩、紛失、誤用が無いよう万全を期したうえで上記利用目的の範囲で使用することとし、利用目的を遂行するために業務を委託する場合等を除き、第三者には提供いたしません。

なお、個人情報の取扱いに関する詳細については、組合ホームページ「倉庫業けんぼWEB」をご覧ください。

倉庫業けんぼWEB



潮干狩り大会、参加者募集中

4月29日(火)
木更津・中之島公園



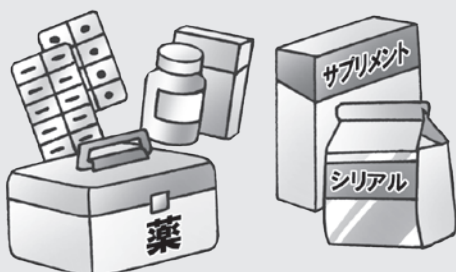
春の健康ハイキングとしてすっかり恒例となった“潮干狩り大会”を4月29日（火）、千葉県木更津市の中之島公園で開催します。潮干狩りに必要な熊手、網はもちろんのこと、倉庫健保の参加者専用の休憩所を用意しておりますので、少ない荷物で快適に潮干狩りが楽しめます。

現在、参加者募集中（4月11日締切り）ですので、ご希望の方は事業所の健保委員を通じてお早めに組合までお申し込みください。

- ◆定員 1,000名
- ◆参加費 無料（交通費は参加者負担）
- ◆参加資格 被保険者・被扶養者
※組合員以外の方が同伴される場合は、当日現地で入浜券を購入してください。
- ◆潮干狩りのできる時間帯
午前9時00分～午後13時00分頃
※現地での受付開始時間は午前9時00分の予定です。
- ◆採貝量 大人2kg
小人（4歳～小学生）1kg

健康食品等の割引斡旋（実施予定）

- 医薬品・健康食品等の斡旋
…………… 4月・8月・12月（年3回）
- 季節性の疾病等に沿った医薬品等の斡旋…… 随時



お問い合わせ先
倉庫業共済会
電話03（3642）8436
（倉庫業健康保険組合内）

医療保険

当共済会は、倉庫業健康保険組合の事業主・被保険者およびそのご家族の方を会員として、会員の福利厚生の上をを図ることを目的に、本年度も以下の事業を行います。

倉庫業共済会事務局では、今年度も引き続きアクサ生命保険㈱の「入院保障（80歳満期型）Self Guard」を取り扱います。

お問い合わせ・加入ご希望の方は（倉庫業健康保険組合内）倉庫業共済会事務局までお問い合わせください。

倉庫業共済会 事業のご案内

保健師えり子の フリートーク

vol.44



春です。寒い間家に閉じこもりがちで、すっかり冬眠状態だった身体も暖かさとともに目覚め始めます。陽気につられてどこかに出かけたいなあという気分も高まり、行楽地が混み合ってくると思います。

しかし、一方では季節の変化に心を動かされることもなく、億劫で人ごみには出かけたくない、家でじっとしているのが一番という方もいます。確かにわが家で「ロコモ」しているのが快適なことはよおしくわかりますが、身体は動かさないと衰えます。運動不足は将来への大きな不安や障害へと繋がっていくので注意しましょう。

します。わずかな段差でつまずいて足の衰えを実感することもあります。これらの症状は「ロコモティブシンドローム（通称ロコモ）」の兆候で、運動器（骨・筋肉関節など）の機能が衰え、要介護になるリスクが高まった状態といえます。

この「ロコモ」という聞きなれない言葉は、高齢化による運動器の機能低下にネガティブなイメージをもつことなく、予防に取り組むことができるようにと考えて選ばれた言葉です。楽しいな響きがあつていいネーミングですね。

現在、運動機能の低下による寝たきり予備群の人は4700万人いると推計されており、ロコモはまさに国民病になりつつあるという状況です。一般的に運動機能の低下は40代か

ら加速し、50歳を過ぎると腰や膝関節など運動器の障害が増えてくるといわれています。しかし、運動機能は使っほど強化され、使わなければ弱くなっていくので、個人としては年齢より運動習慣の有無が大きく関わってきます。

最近衰えてきたなあと感じたら、ぜひ「ロコモチェック」をやってみましょう。WEBサイトに整形外科学会が定めている「ロコモ問診票」や「ロコモ度テスト」が掲載されています。

ロコモを防ぐためには、骨や筋肉を強くする食事（乳製品や大豆製品、魚や海藻類などたんばく質やカルシウムを多く含む食品をとること、バランスよく食べること）や、体重管理（太りすぎは腰や膝に負担をかけ、運動機能低下に繋がります）はもちろんのこと、積極的な運動が必須です。

ロコモ予防のために推奨されているのは、片脚立ちやスクワットなどの簡単な体操ですが、安全に行うことや毎日続けることが何より大切です。身体状況にあわせて回数や時間を増やすなどレベルを変えて行いましょう。また、特別に運動と構えなくとも、とにかく身体を動かすことが予防に繋がっています。

さあさあ、家に閉じこもって身体を衰えるままにしているもろくなことはありません。体力にあわせ、春を楽しむプランを立ててお出かけしましょう！

事業の概要（平成26年2月末現在）

事業所数		360
被保険者数		男女計
		15,699人 4,433人 20,132人
平均標準報酬月額		男
		373,574円 242,107円 平均 344,625円
保険料額		月分
		683,035,850円 累計 8,820,393,965円
保険給付費		月分
		787,664,127円 累計 8,574,700,520円

公 告

<所在地変更>

井田株式会社
変更後 東京都千代田区
変更前 東京都港区
平成25年12月2日付

井田ビルディングサービス株式会社
変更後 東京都千代田区
変更前 東京都港区
平成25年12月2日付

株式会社實組
変更後 東京都千代田区
変更前 東京都品川区
平成25年12月2日付

江戸の花名所めぐり 向島から堀切菖蒲園へ

(東京都墨田区
～葛飾区)

向島を中心に広がるこのエリアには、江戸の昔から四季を彩る花の名所が点在し、庶民に愛されてきました。春は桜、秋は萩、そして今は…。初夏の訪れとともに、花菖蒲が凜とした美しさをはなっています。



春には桜並木…

▲隅田公園

隅田川沿いにある河岸公園で、吾妻橋から桜橋へと続く遊歩道は江戸時代から桜の名所として有名です。屋台船や水上バスに乗って眺める両岸の桜並木も風情があってオススメです！7月下旬には、恒例の「隅田川花火大会」が行われ、大勢の観客でにぎわいます。



秋には萩のトンネル…

▲向島百花園

江戸の文化・文政期(1804～1830年)に造られ、文人墨客に愛された花園。福寿草、梅、藤から春・夏・秋の七草まで、野趣あふれる四季折々の草花が楽しめます。なかでも、全長約30メートルの萩のトンネルは、初秋を彩る風物詩として人気を集めています。

★開園時間/9:00～17:00

(入園は16:30まで)

休園日/年末年始

入園料/一般150円、65歳以上70円(小学生以下および都内在住・在学の中学生は無料)

電話/03-3611-8705

ちょっとティータイム

ウォーキングの合間に、老舗の味を堪能!

言問団子

江戸末期創業。小豆餡・白餡・味噌餡の三色団子。串にささないのが特徴で、創業以来変わらぬ上品な甘さが人気です。

お店でいただくなら

一人前 600円(お茶付)

お土産なら 6個入り 1,200円～

★営業時間/9:00～18:00

休業日/火曜日

電話/03-3622-0081



▲白鬚神社

天暦5(951)年、慈恵大師が白鬚大明神の分霊を祀ったのが始まりで、“白い鬚の神様”にちなみ、隅田川七福神では「寿老人」に見立てられています。祭神は猿田彦命で、道案内の守り神であったことから、千客万来・商売繁昌が祈願されています。



▲多間寺

隅田川七福神めぐりでは最北端にあたり、毘沙門天を本尊としています。現在では珍しい茅葺きの山門(墨田区内最古の建造物)や、悪さをした古狸の伝説が残る狸塚など、見どころも多いお寺です。

こんなスポット発見!

軟式野球資料室

戦前・戦後を通して収集した軟式野球に関する資料を保存・展示する日本で唯一のコレクション博物館。草野球好きには必見です!

★入館時間/10:00～16:00

休館日/日曜日、第2・4土曜日祝日、年末年始

入館料/無料

電話/03-3614-3501



これから初夏にかけては、花菖蒲が見頃

▲堀切菖蒲園

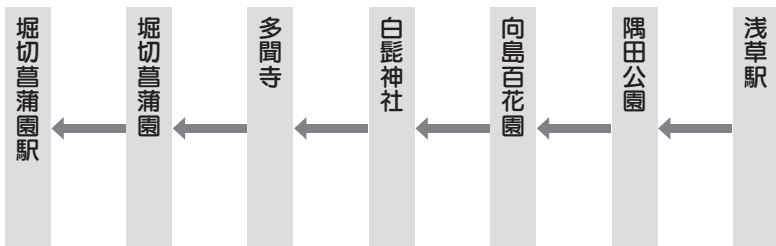
「江戸百景」にも数えられた菖蒲の名所で、その様子は歌川広重らの浮世絵にも描かれました。6月になると約7700平方メートルの広大な敷地いっぱい、「十二単衣」「醉美人」「霓裳羽衣」などの希少な品種も含む200種6000株の花菖蒲が咲き誇り、これにあわせて、「葛飾菖蒲まつり」(詳細は要問い合わせ)が開催されます。

★開園時間/9:00～17:00(6月の菖蒲まつり期間は8:00～18:00)

休園日/年末年始

入園料/無料

電話/03-3694-2474



●スタート: 浅草駅

●ゴール: 堀切菖蒲園駅

★歩行時間: 1時間45分

★歩行距離: 約8km

旬の食材たっぷり、春らんまん鍋メニュー

新たけのこと春キャベツの鶏すき鍋

鍋料理は冬にいただくものと思いませんか？ 用いる食材や調理のアレンジなどで一年中楽しむ、しかも栄養をバランスよくとれるのが鍋料理です。ふだん、丼物や麺類などの食事が多い人は、たんぱく質不足になりがち。鶏肉や卵、大豆加工品などを毎日の食事に積極的にとり入れ、また、それらと同じくらいの量の野菜を組み合わせましょう。

1人分

エネルギー **614cal**
塩 **4.0g**

●材料（2人分）

鶏もも肉	1枚（250g）
新たけのこと（ゆでたもの）	1/2個（120g）
春キャベツ	4枚
新たまねぎ	1/2個
しいたけ	3個
焼き豆腐	1/2丁（150g）
しらたき	1/2個（100g）
春菊	1/4束
割り下	
みりん	1/2カップ
だし	1と1/2カップ
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ4
卵	2個

●作り方

- 鶏肉は厚さ7～8mmのそぎ切り、新たけのことは幅1cmのくし切り、春キャベツは芯をとって5cm角のざく切り、新たまねぎは繊維に直角に幅1cmに切る。しいたけは石づきをとって半分に切り、焼き豆腐は6等分に切り、しらたきは食べやすい長さにざく切り、春菊は長さ5cmのざく切りにする。
- 鍋に割り下を入れて中火で熱し、ひと煮立ちしたら①の春菊以外の材料を加える。鶏肉の色が変わり、野菜がしんなりするまで、ときどき割り下をかけながら3～4分煮る。
- 春菊を加えてひと煮立ちさせ、溶き卵をつけていただく。



◆キャベツ(食物繊維・ビタミンC)で「腸内環境」を整える！

キャベツには食物繊維やビタミンCが豊富に含まれています。不溶性食物繊維が多く、水分を吸収して便のカサを増やし、ぜん動運動を促して腸内環境を整えます。また、食物繊維は胃の中に滞留する時間が長く、食べ物の吸収速度を穏やかにするため、血糖値の急激な上昇を抑えてくれます。食物繊維の多い野菜たっぷりの食事は、肥満予防効果やコレステロールの排泄効果も期待できます。よくかんでゆっくり食べることも忘れずに心がけましょう。

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

