

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. 239
平成26年
7月号

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

02 私たちの健康と安心を支えている
「健康保険」が危機に瀕しています

06 目指せ健康長寿
体も脳も若返る!? インターバル速歩

04 健保アラカルト
ジェネリック医薬品を大いに活用しましょう!

08 健康づくり施設のご案内

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



私たちの健康と安心を支えている「健康保険」が危機に瀕しています

健康保険組合連合会（健保連）では、主張実現に向けて広報活動全般を「あしたの健保プロジェクト」として事業展開しています。当健保組合もこのプロジェクトに参加して応援しています。

皆さんも健保連の「あしたの健保プロジェクト」をご覧ください、私たちの大切な「健康保険」について今一度、考えてみてください。

今、日本の医療費は毎年1兆円を超える規模で増加の一途を辿っています。なかでも、医療費の約6割を占める高齢者医療費の増加が著しく、放置できない喫緊の課題です。

これまで、高齢者の医療費を現役世代が支える仕組みで「国民皆保険制度」が成り立ってきました。減少する現役世代に対し、増加する高齢者。それに伴い増加する医療費を、皆さん一人ひとりの「健康保険料」の増額というかたちで賄ってきました。

その結果、高齢者の医療費を支える現役世代と企業の負担が重くなり、もはや限界です。給料が多少増えても、手取り額は増えない実態に健康保険料の増額が少なからず影響をあたえているのです。

しかし、高齢化は止まりません。高齢者医療費の増加は、さらにペースを上げ、国民負担は増える一方です。私たちの健康と安心を支える「健康保険」は、いちばん不健康な状態に陥っています。このままでは、「国民皆保険制度」の破たんにも繋がりがかねません。

今、必要なことは、私たち一人ひとりが、もっとこの問題に関心を持ち、世代を超えて向き合い、考え、声をあげていくことではないでしょうか。私たちみんなが、安心して医療を受け続けていくために、皆さんの声を集め、発信していく「場所」をつくりました。

「あしたの健保プロジェクト」——今、はじまります。

皆さんの声をお寄せください

「あしたの健保プロジェクト」
特設WEBサイト

あしたの健保

検索

<http://www.ashiken-p.jp>



不健康な健康保険を
ほったらかしにしてはいけない。

今、日本の医療費は毎年1兆円を超える規模で増加の一途を辿っています。

なかでも、医療費の約6割を占める高齢者医療の増加が著しく、
放置できない喫緊の課題です。

これまで、高齢者の医療費を現役世代が支える仕組みで
「国民皆保険制度」が成り立ってきました。減少する現役世代に対し、増加する高齢者。
それに伴い増加する医療費を、皆さん一人ひとりの
「健康保険料」の増額というかたちで賄ってきました。

その結果、高齢者の医療費を支える現役世代と企業の負担が重くなり、もはや限界です。

給料が多少増えても、手取り額は増えない実態に
健康保険料の増額が少なからず影響を与えているのです。

しかし、高齢化は止まりません。
医療費の増加は、さらにペースを上げ、国民負担は増える一方です。


私たちの健康と安心を支える「健康保険」は、いちばん不健康な状態に陥っています。
このままでは「国民皆保険制度」の破たんにも繋がりがかねません。

今、必要なことは、私たち一人ひとりが、もっとこの問題に関心を持ち、
世代を超えて向き合い、考え、声をあげていくことではないでしょうか。

私たちみんなが、安心して医療を受け続けていくために。
みなさんの声を集め、発信していく「場所」をつくりました。

「あしたの健保プロジェクト」
今、はじまります。

「健康保険のみらいをみんなで作る/
あしたの健保プロジェクト」



国民皆保険制度を持続
していくためにあなたの
声がチカラになる >>> www.ashiken-p.jp

あしたの健保 検索 健康保険組合連合会 www.kanporen.com
健保連は、全国1,400以上の健康保険組合の連合組織です。
〒107-8558 東京都港区南青山1丁目24番4号

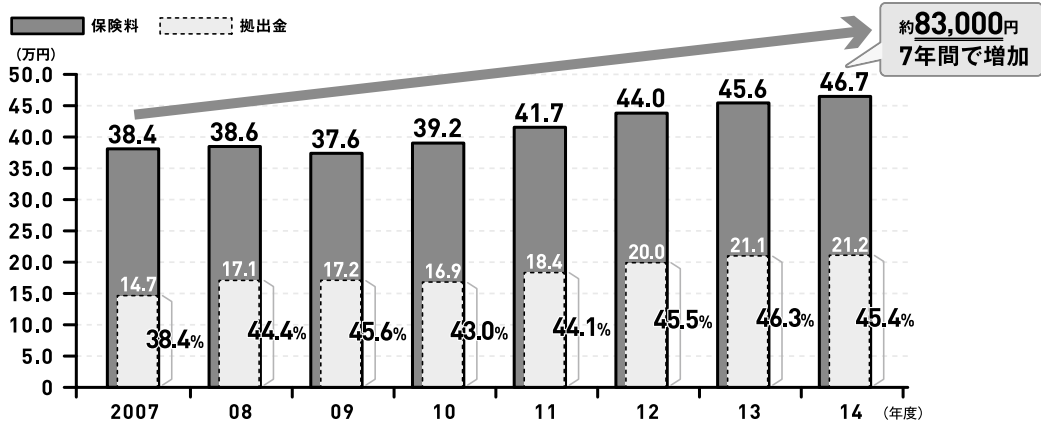
健康保険のみらいをみんなで作る

あしたの健保プロジェクト

保険料の約5割は拠出金 高齢者医療への負担はもう限界です

- 健保組合は2008年度以降、7年連続の赤字財政となっています。これは、高齢者医療制度が創設され、65歳以上の高齢者の医療費を負担する現役世代の拠出金の仕組みが改正されたためです。
- 健保組合の被保険者1人当たりで負担する高齢者医療への拠出金は、制度創設前の2007年度の14・7万円(年間)から2014年度は21.2万円に増え、1人当たりの年間保険料も、この7年間で8.3万円、1年間に約1.2万円増加しています。拠出金を支払うために多くの健保組合が保険料を引き上げていますが、保険料に占める拠出金の割合は確実に上昇し、2014年度は45.4%と約5割に達しています。
- 2015年度にはすべての団塊の世代が65歳以上の前期高齢者となり、高齢者の医療費は、さらに増加することが見込まれますが、現役世代の保険料による拠出金負担はもう限界です。

1人当たりの年間保険料に占める拠出金の割合(年度)推移



(注) 2007~11年度までは決算、12年度は決算見込、13年度は予算、14年度は予算早期集計の数値です。

- 日本の国民医療費は毎年1兆円を超える規模で増加し、現在の仕組みのままでは増え続ける医療費を支えることができなくなります。将来にわたって国民皆保険制度を維持していくためには、国民医療費全体の約6割を占める高齢者医療費を国民全体でどのように負担していくかが最大の課題です。
- 健保組合と健保連は、健保組合の財政悪化に歯止めをかけ、国民皆保険を守っていくためにも、高齢者医療制度に公費(税金)を投入・拡充することを国に強く求めています。

※本資料は、健保組合の事業主・加入者の方がたに健保組合の現状と、健保組合・健保連の主張を広くご理解いただくことを目的に作成し、全健保組合の統一広報活動として広報誌およびホームページに掲載しています。

健康保険のみらいをみんなでつくる/
おしめの健保プロジェクト

誰もが安心して医療を受けられる国民皆保険制度は、私たちの貴重な財産。この財産を守るため、医療保険制度を超高齢社会に耐え得る仕組みに改革すべきです。全国の健保組合と健保連は、一丸となって、「あしたの健保プロジェクト」を展開し、主張の実現をめざしています。

健康保険組合連合会

医療費節減に効果絶大

ジェネリック医薬品を 大いに活用しましょう！

毎年増加する医療費の負担に加えて、後期高齢者医療制度への支援金や前期高齢者納付金の拠出のため、保険料収入の半分近くをも占める過重な負担を強いられており、組合財政は悪化の一途をたどっています。

これらは制度上の問題によるところが大きいいため、組合ができる自助努力も限られておりますが、こうした厳しい状況を少しでも打開するよう、組合では医療費節減の取り組みを積極的に行っています。

なかでもジェネリック医薬品は、新薬から後発薬であるジェネリック医薬品に変更することで、皆さんの家計にもやさしく、さらに組合の医療費や前期高齢者納付金の拠出額の抑制にも大きな効果が期待できます。

実際に大きな削減効果が出ています

組合では、平成22年度よりジェネリック医薬品の利用促進を積極的に取り組み、これまで毎年7月と1月の年2回、「ジェネリック医薬品のお知らせ」（差

額通知）をお送りした結果、皆さんのご理解・ご協力によりかなりの削減効果が得られています。

第1回（平成22年7月発送）から第7回（平成25年7月発送）の差額通知により、皆さんがジェネリック医薬品に切り替えた結果、平成26年3月までに

累計54,052,956円

の削減効果がありました。

※第8回（平成26年1月発送）分は、未集計のため上記削減額には含まれておりません。

更なるご理解・ご協力が必要です

上記のように、大きな削減効果があるジェネリック医薬品ですが、平成25年度の利用率は27%前後で推移しており、平成30年3月末までに60%以上にするという厚生労働省の目標値には程遠い状況にあります。

医療費削減のため、皆さんの更なるご理解・ご協力が必要です。



今年も「ジェネリック医薬品のお知らせ」をお送りします

今回も、26年1月から4月分までのレセプト（調剤報酬明細書）をもとに、100円以上（65歳以上の方は1円以上）の軽減額が見込まれる方に対し、7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、特に高血圧症や糖尿病など長

期にわたり薬を服用する方にはお薬代を大きく減らすことができます。

下記のようにジェネリック医薬品を活用することで、組合の医療費負担が軽減されるとともに、皆さんの自己負担も軽減されます。

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。



ジェネリック医薬品に切り替えた場合の削減額

切り替え可能なジェネリック医薬品

表面

裏面

〇〇〇〇
〇 - 〇〇

健保 太郎 様

健保 太郎 様が 平成〇年〇月処方分を
全てジェネリック医薬品に切り替えた場合

ジェネリック医薬品
のお知らせ

倉庫業健康保険組合
からのお知らせ

321~395円 削減可能です

※上記金額について、裏面に詳しい内容を記載しておりますので、ご覧ください。

このお知らせは厚生労働省が制定した今年度の健康保険組合の事業運営方針に従い発送しております。
また、薬局や病院でお薬をもらっている方の中で、比較的ジェネリック医薬品に切り替えやすく、かつ自己負担額の軽減が見込める方を対象にお送りしています。裏面には、あなたがジェネリック医薬品に切り替えた場合、薬剤費の自己負担額がどれくらい軽減できるのかを一例としてお知らせしております。
※このお知らせは医療機関から提出された請求データに基づいて作成しております。また、データ処理にかかる時間の都合上、既に切り替えている方にも届く場合がございますが、予めご了承ください。

ジェネリック医薬品を処方してもらうには？

ジェネリック医薬品は医師が処方する医薬用医薬品ですので、処方箋なしで患者さんが薬局や薬店で購入することはできません。ジェネリック医薬品への切り替えについては、このお知らせと併せてお薬の処方箋を持参いただき、医師・薬剤師にご相談くださいようお願い致します。

ジェネリックってなに？

薬の成分が同等で安価なお薬です。先発医薬品の特許期間（20~25年）が満了し、他会社が同じ成分で開発した後発医薬品です。

効き目や安全性は？

厚生労働省が定めた厳しい試験により、有効性・安全性は認められています。また、先発医薬品と同様に薬事法の規制に従い開発・製造・販売されています。

どなたに安い？

平均するとジェネリック医薬品は先発医薬品の約半額です。開発年数・開発費がからまないからそのお値段なのです。

◆個人情報の取扱いについて◆

「健康保険組合等における個人情報の適切な取扱いのためのガイドラインについて」（厚生労働省）及び、当健康保険組合の「個人情報保護管理規定」に基づき、被保険者及び被扶養者の組合が保有する個人情報の漏えい、滅失、またはき損等を防止し、個人情報保護の徹底に努めております。

このお知らせの発送に関するお問い合わせ
倉庫業健康保険組合 業務第二課 電話番号：03-3642-8436（平日9:00~17:00）
※このお知らせの送付を希望されない方は、上記問い合わせ先までご連絡ください。
なお、データ処理にかかる時間の都合上、次回のお知らせが届いてしまう場合があります。予めご了承ください。

ジェネリック医薬品お薬カードご使用方法・ご注意

ジェネリック医薬品を希望される際は右添付の「ジェネリック医薬品お薬カード」の裏面の氏名欄にお名前を記入し、医療機関に提示してください。

※「ジェネリック医薬品お薬カード」を提示しても、ジェネリック医薬品を処方することができない、あるいはジェネリック医薬品がふさわしくない場合もあります。

ジェネリック医薬品に切り替えた場合

薬名/病院名/先発医薬品名	薬価	数量・単位	支払金額 （円）	ジェネリック医薬品名※①	製薬会社名 （※②）	削減 可能額※③	削減後 支払額
グルコバイ錠50mg	22.10	126錠	¥835	アカルボース錠50mg「サワイ」	沢井製薬	¥321	¥514
				アカルボース錠50mg「日医工」	日医工	¥321	¥514
				アカルボース錠50mg「BMD」	ビオダイヤクス	¥321	¥514
ノルバスクOD錠5mg	54.50	42錠	¥687	アムロジピンOD錠5mg「サンド」	サンド	¥395	¥292
				アムロジピンOD錠5mg（NP）	ニプロ	¥395	¥292
				アムロジピンOD錠5mg（YD）	博進堂	¥395	¥292
計							

右は全ての薬剤を薬剤の幅の最も大きいものに切り替えた場合の金額です。

現在服用されている医薬品

注意！上記明細表について

※このお知らせは医療機関からの請求書に基づいて作成されております。また、ご案内したジェネリック医薬品はこのお知らせを発行した時点のもので、病院や調剤薬局によっては扱っていないジェネリック医薬品がある場合もありますので医師・薬剤師にご相談ください。なお、ジェネリック医薬品は複数存在する場合があります。削減可能な金額は一律ではありません。

※①あなたの支払ったお薬代の金額です。窓口での実際のお支払額には、技術料・指導料・検査費用などが含まれているため、実際の支払金額と異なる場合があります。

※②実定して市場に流通させているメーカーの医薬品を削減効果の大きい順に最大3つ記載しています。すべてのジェネリック医薬品を記載しているものではありません。

※③あなたの支払ったお薬代に対して、ジェネリック医薬品に切り替えた際に削減可能な金額です。

お薬カードを切り取れば、被保険者証カードと一緒に財布に入れてコンパクトに持ち運べますが、裏面に切り替え可能なジェネリック医薬品が記載されているので、医師に相談する場合は切り取らずに病院・薬局へ提示してください。

目指せ！健康長寿

～健康寿命を延ばしましょう 運動編～

『健保ニュース』の本年1月号から、「目指せ！健康長寿」と銘打って、皆さまの健康寿命の延伸に役立つ情報をお届けしています。

第3弾の今回は、健康寿命と運動に関するトピックスをご紹介します。

体も脳も若返る!? インターバル速歩

3分ずつ、速歩きとゆっくり歩きを交互に繰り返す「インターバル速歩」が注目されています。これは、有酸素運動とややきつい運動の組み合わせが特徴となる運動法です。これまでも高血圧や高血糖など生活習慣病の改善に有効なことでは知られていましたが、脳機能の活性にも寄与することがわかってきました。

30歳以降、10歳年をとるごとに体力は5～10%ずつ落ちていきます。これは全身の細胞内で糖質・脂肪を燃やしてエネルギーをつくる機能の劣化によるものなのですが、これが原因となって全身に慢性炎症を引き起こします。

ウォーキングなどの有酸素運動でエネルギーを産生する機能がアップすると、血中サイトカインの分泌が抑えられ、脳の慢性炎症によるうつ病や認知症の改善に有効なことが示唆されています。また、最大体力の60～70%程度で行うややきつい運動は、くよくよ考える思考回路を強制的に遮断することができ、うつ病の改善に有効とされています。

インターバル速歩をやってみよう

インターバル速歩は、ややきつい運動である速歩の時間が1日15分以上になるよう、毎日5セットを定期的に行うことが理想です。通勤時、昼休み、帰宅後と1日のうちで分割して行ってもいいですし、土日に10セットずつ実施してもOK。要

は1週間のうちで60分以上速歩を行うことが重要です。

1セット×5



具体的には、さっさか歩く「速歩」とゆっくり歩く「緩歩」を3分ずつ交互に繰り返します。速歩は最大体力の60～70%の運動強度で1日15分以上を目標に行います。3分間は、ストップウォッチや時計などで測るか、3分の曲を選んで聴きながら歩くのも一案です。

元気でいきいきの鍵は1日8000歩・早歩き20分！

東京都健康長寿医療センター研究所が群馬県中之条町で10年以上にわたり実施している「日常の身体活動と健康に関する研究」によると、日常の身体活動の量（歩数）と質（活動強度）のバランスが疾病等に関係していることがわかってきました。

図は、研究で蓄積された身体活動計のデータの分析から明らかになった疾病リスクと身体活動（歩数と中強度の活動時間）の関係を示しています。疾病との関連では、1日8000歩・中強度の活動20分で病気の予防効果が頭打ちになっていることがわかるので、これを維持すれば、多くの病気が予防できることになります。

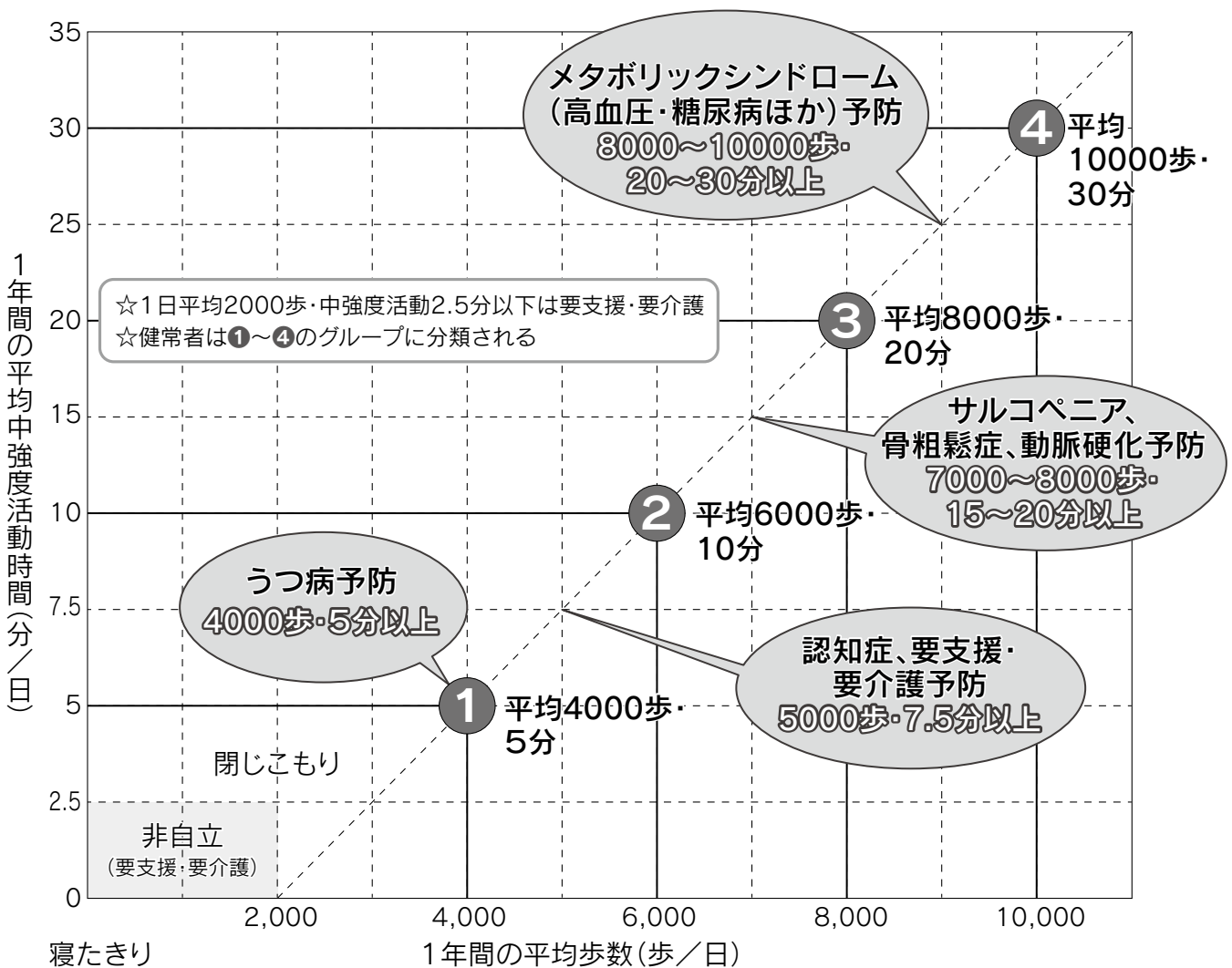
まずは意識して歩くことから始めましょう。



図

日常の身体活動パターンから見えてきた疾病予防の活動量と質のバランス

(中之条研究の諸データに基づいた模式図)



※『へるすあつぷ21』2013年8月号・11月号より改編

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っております。

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。

日帰り施設（プール開き情報）



東京サマーランド

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

- ▶ 屋外プール営業期間 平成26年7月1日(火)～9月30日(火)
- ▶ 利用料金（入園+プール+乗り物フリー・税込）

区 分	一般料金	利用者負担
大人（中学生以上）	4,500円	2,900円
シニア（61歳以上）	2,000円	500円
小人（4歳～小学生）	3,000円	2,300円
幼児（2歳～未就学児）	2,000円	1,000円

▶ アクセス

電車 JR八王子駅、京王線京王八王子駅から路線バスで約30分

車 圏央道あきる野ICから国道411号経由で0.5km



としまえん

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

- ▶ プール営業期間 平成26年7月12日(土)～8月31日(日)・9月6日(土)・7日(日)
- ▶ 利用料金（入園+プール+乗り物フリー・税込）

区 分	一般料金	利用者負担
大人（中学生以上）	4,500円	2,400円
こどもA（3歳～小学生 身長110cm以上）	3,500円	2,100円
こどもB（3歳～小学生 身長110cm未満）	2,700円	1,500円

▶ アクセス

電車 西武鉄道豊島園駅から徒歩1分

車 関越自動車道練馬ICから目白通りを經由して約20分



東武動物公園スーパプール

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

- ▶ プール営業期間 平成26年7月19日(土)～9月7日(日)・9月13日(土)・14日(日)・15日(月)
- ▶ 利用料金（入園+プール・税込）

区 分	一般料金	利用者負担
大人（中学生以上）	2,400円	1,000円
小人（3歳～小学生）	1,100円	400円

▶ アクセス

電車 東武鉄道東武動物公園駅から徒歩10分

車 東北自動車道久喜ICから約20分





スパリゾートハワイアンズ

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

▶ 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・税込）

区分	一般料金	利用者負担
大人（中学生以上）	3,240円	1,600円
小人（小学生）	2,060円	1,150円
幼児（3歳～未就学児）	1,450円	660円

▶ アクセス

電車 JR常磐線湯本駅から無料送迎バスで約15分

車 常磐自動車道いわき湯本ICより約3分



ハワイアンズのホテルがお得に利用できます

ハワイアンズのオフィシャルホテル（ホテルハワイアンズ・ウィルポート・モノリスタワー）の宿泊プラン（ハワイアンズ入場2日券付）が通常料金の10%引でご利用いただけます。また、組合から補助金（1人1泊につき2,000円）を支給しますので、さらにお得にご宿泊いただけます。

なお、ご予約の際は、**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%割引の適用や組合からの補助金が受けられませんので、ご注意ください。

● 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



※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26年4月号保存版「保健事業のご案内」をご参照ください。

組合では、前期高齢者の皆さまの健康管理をサポートするため、電話による保健指導を実施します。この事業は、専門の相談員（保健師）が事前にご回答いただいたアンケート調査をもとにお電話で、対象者の皆さま一人ひとりの健康状態に見合った療養のあり方や生活習慣の改善についてのアドバイスを行うものです。

健康に関することなら、どのようなことでも無料でご相談いただけますので、対象となられた方は、お気軽にご利用ください。



電話保健指導のご案内



対象者

60歳代で偶数年齢になる被扶養者の方。



費用

無料です。



電話保健指導の流れ

(1) アンケート用紙の配付

(組合→対象者)

8月上旬に、対象者となられた方に被保険者を通じ、「生活習慣と健康状態に関するアンケート」を配付いたします。

(2) アンケート用紙の返信

(対象者→組合)

アンケートにご回答後、返信用封筒にて組合までご返信ください。

(3) 電話保健指導の実施

(保健師→対象者)

9月～12月の間に1度、アンケート用紙にご記入いただいた電話番号に保健師からご連絡させていただき、健康に関するアドバイスを行います。その際、日頃の食生活や運動・その他健康に関する幅広いご相談に応じますので、ぜひご利用ください。



個人情報の取り扱いについて

この事業により、取得した個人情報は、対象者の方々の健康の保持・増進のために当組合が行う事業の目的以外には使用いたしません。



その他

同事業に関してご不明な点は、組合保健事業課（03-3642-8436）までご連絡ください。

平成26年度 介護・健康セミナーのご案内

健康保険組合で組織する健康保険組合連合会（健保連）東京連合会では、この度、会員健康保険組合の被保険者とご家族を対象に「介護・健康セミナー」を開催いたします。参加費は無料ですので、ぜひご参加ください。

内 容	日 程	会 場
●在宅介護支援セミナー	平成26年7/12・9/28・11/9 平成27年2/7	健保連東京連合会 3階会議室
●介護予防セミナー	平成26年10/5 平成27年2/21	
●かんたん健康チェック	平成26年9/5・12/5 平成27年3/6	
●女性のための健康セミナー	平成26年11/7 平成27年3/14	
●メンタルヘルスセミナー	平成26年11/14	
●歯の健康セミナー	平成26年11/18	
●がん予防対策セミナー	平成26年12/12	
●感染症予防対策セミナー	平成26年9/26	
●栄養セミナー	平成26年9/12	東医健保会館
●運動セミナー	平成26年10/17	会場未定
●エイジングケアセミナー	平成27年3/16	

※各セミナーの詳細、会場につきましては、健保連東京連合会ホームページに掲載しているパンフレット（PDF8枚・7枚目が申込書）をご参照ください。

申込方法

「介護・健康セミナー参加申込書」に必要事項を記入のうえ、郵送またはFAX、もしくは健保連東京連合会ホームページより直接お申し込みください。

申込期限

各セミナーとも、セミナー開催1週間前締め切り。参加者多数の場合は申込先着順となります。

受講の決定

参加が決定した被保険者・ご家族の方には、参加が決定次第随時「受講決定通知」をお送りします。

お申し込み・お問い合わせ先

〒160-0004 東京都新宿区1-1-2

健康保険組合連合会業務課 担当：沼尻・柳澤

TEL：03-3357-5213 FAX：03-3357-8782

URL：<http://www.kprt.jp>

健保連東京連合会

検索

メールアドレス：seminar@kenporen-tokyo.jp

平成26年度
介護・健康セミナーのご案内
健康相談のご案内

毎年ご好評をいただいております「介護・健康セミナー」を今年も開催します。
感染症予防対策、エイジングケア対策のテーマを新たに追加、さらなる充実した内容となっております。
皆さまお誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

実施期間
平成26年6月～27年3月

対象者
健康保険組合の被保険者とその家族

参加料無料

健康保険組合連合会東京連合会
<http://www.kprt.jp>

秋季会場別婦人生活習慣病健診のご案内

組合では35歳以上の女性の皆さまを対象に、(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。乳がん、子宮がん検査を含む健診を、ご自宅・勤務先の近隣で受診できますので、この機会にご受診いただきますようお願いいたします。

実施期間

平成26年10月～平成27年1月

※受診日は、希望された会場を担当する健診機関から9月初旬に郵送でお知らせいたします。

対象者

35歳以上の女性の方で受診日当日に組合員の資格がある方

健診費用

5,400円

※被保険者の方は、健診の受診目的および年齢に応じて健診費用が変わる場合があります。

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箇所(公民館・ホテル・医療機関等で実施)

※会場の詳細につきましては組合ホームページ(<http://www.sokokenpo.or.jp>)をご参照ください。

申込方法

「会場別婦人生活習慣病健診申込書(個人別)」に必要事項を記入し、健診費用を添えて、事業所の健康保険委員を通じて7月14日までに組合にお申し込みください。(申込書は組合ホームページからダウンロードできます。)

その他詳細について

会場別婦人生活習慣病健診の詳細につきましては、被保険者のお勤めの事業所、または組合保健事業課(03-3642-8436)まで、ご連絡ください。

なお、組合ホームページに(<http://www.sokokenpo.or.jp>)でも詳細をご確認いただけます。

ご家庭の奥様方へ

「健康に不安がない」「家事や育児、介護などで忙しく受けているヒマがない」といった理由で、健診を受けていない方はいませんか? ご主人が元気で働けるのも、ご家族の方が安心して生活できるのも、奥様が健康であればこそですよ。健診の大きな目的は病気の早期発見・早期治療、自覚症状のないうちから健診を受けることが大切です。

日々、お忙しいとは思いますが、ご自身の健康維持のため、さらにはご家庭を末永く守るうえでも、健診をぜひご受診ください。



第46回健康ハイキング （潮干狩り大会）を実施しました



▲受付風景



毎年恒例となっております「健康ハイキング（潮干狩り大会）」を、4月29日（火）に千葉県の木更津海岸「中の島公園」で実施しました。
当日は、あいにくの曇り空ではありませんでしたが、職場のグループやご家族連れなど、1,094名の方にご参加いただき、潮干狩りを楽しんでいただきました。
今回参加していない方も次回ぜひ、参加してみたいかがでしょうか？



▲岩崎さんご家族



▲君田さんご家族



▲佐藤 海瑠くん 美桜ちゃん

監事による事務監査が実施されました

去る6月17日（火）、平成25年度収入支出決算を中心とした事務執行状況について、竹口誠三（東京倉庫協会）、村田三枝子（日本流通倉庫株）、両監事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、このことについては6月27日（金）開催の第128回組合会において報告され、承認されました。

保健師えり子の フリートーク

vol.45



昨年は梅雨明けの後に連日猛暑日が続きましたが、今年はどうな夏が待っているのでしょうか？ 最近猛暑日（日最高気温が35℃以上）や熱帯夜（日最低気温が25℃以上）といった、いかにも暑苦しい言葉にも慣れ、夏は猛暑！という意識がすっかり身についたような気がします。

猛暑の夏は熱中症が多発します。昨年は記録的猛暑で熱中症発生数が大幅に増え、連日マスコミで熱中症対策が話題にのぼりました。

熱中症は、高温多湿の環境下で体温調節ができずに体内の水分バランスが崩れ、体調不良となる状態をいいます。重症になると命にもかかわるので、夏の健康を守るために予防法をしっかりと身につけておきましょう。

熱中症の発生数はそれぞれの年の

気象条件によりかなり変動があります。猛暑の夏には発生数が多くなるのは当然ですが、冷夏の年でも急に気温が上がったときなどには熱中症の発生が増えます。また、毎年梅雨明けと7月下旬から8月上旬にかけての時期は、身体が暑さに十分慣れていないために熱中症が多発するので注意しましょう。

熱中症になる可能性は誰にでもありますが、特に体温調節がうまくできない乳幼児や高齢者は熱中症をおこしやすいので、こまめな水分補給に気をつけましょう。起床時や食後のほか、昼間は2〜3時間おきに「コップ1杯分くらい」の水分を補給する習慣をつけておき、暑い日には量を増やします。

熱中症予防対策として気をつけた

いことは、まず暑さを避けることです。外出時は日傘をさしたり、帽子をかぶったりして直射日光を防ぎます。外だけでなく至内でも熱中症はおきるので、ブラインドやすだれで直射日光を防ぎ、風通しをよくしておきましょう。節電を意識するあまりエアコンの使用を躊躇して熱中症になるケースも出てきていますが、室温は28℃を超えないように適切な温度を保ちましょう。

熱中症は重症化すると死に至ることもあるので、症状に対する適切な処置を知っておくことも必要です。

めまいや立ちくらみ、筋肉の硬直（こむら返り）や大量の発汗などがある場合は、とにかく涼しいところに避難させて衣服をゆるめ、水や氷で身体を冷やし、自分で飲めるようなら水分や塩分を補給します。身体がぐったりして、吐き気や嘔吐があり、水分がとれないような場合は病院に連れて行きましょう。

呼びかけに応じない、反応がおかしいなどの意識障害がある場合は、すぐに救急車を呼んで医療機関に搬送します。救急車が来るまでの間も、身体を冷やすなどの救急処置をとりながら待ちましょう。

熱中症は「無理と無知から生まれる」と言われています。今年は冷夏の予想が出されていますが、冷夏でも熱中症は発生します。熱中症を理解して夏を安全に過ごしましょう！

事業の概要（平成26年5月末現在）

事業所数		358
被保険者数		男女計 15,959人
		4,530人
平均標準報酬月額		男 369,889円
		女 240,325円
		平均 341,243円
保険料額		月分 709,656,325円
		累計 1,412,644,234円
保険給付		月分 775,259,798円
		累計 1,558,427,060円

公 告

<事業所削除>

沼尻ロジスティクス株式会社	茨城県つくば市	平成26年 2月21日付
株式会社アーバン沼尻	茨城県つくば市	平成26年 2月21日付
株式会社東京エースポウル	東京都中央区	平成26年 4月 1日付

<名称変更>

変更後 HAVI サプライ・ソリューションズ・ジャパン合同会社		
変更前 AQロジスティクス株式会社	東京都中野区	平成26年 3月 1日付

「国営昭和記念公園」 をそぞろ歩く

(東京都立川市・
昭島市)

国営昭和記念公園の魅力は、日本の公園離れしたそのスケール感。マラソン大会も開催されたりする園内は、野鳥・昆虫の観察エリア、バーベキューガーデンなどもあり、ご家族で出かけても、ウォーキングを楽しみつつ楽しい一日を送れます。

国営昭和記念公園 入園料

大人(15歳以上) : 410円
小人(小・中学生) : 80円
シルバー(65歳以上) : 210円



▲みんなの原っぱ

大ケヤキを中心に、芝生だけで11ha・東京ドーム2個分のスペースが広がります。周囲には花畑なども配され、カメラをもってそぞろ歩く楽しみもあります。



▲水鳥の池

湖畔には約3.5haの「バードサンクチュアリー」が設けられ、自然のままの野鳥を観察できます(花木園展示棟で、双眼鏡・図鑑を無料貸出)。

◀こもれびの丘

文字どおり木漏れ日
が降り注ぐ、雑木林の
散策路。



▲こもれびの里

昭和30年代の武蔵野の農村風景がテーマのエリア。復元された武蔵野の雑木林の間に稲田や畑が作られ、炭焼きやお米づくり(田植え・稲刈り)などの体験イベントも開かれます。



▲日本庭園

池を中心にした、季節感あふれる庭園。お茶会が開かれる数寄屋造りの茶屋もあり、アクティブな雰囲気のある園内で一味違った落ち着いた空気をかもし出します。



▲花木園

梅や花もも、ツツジ、ボタン、花菖蒲など、百花繚乱の花々が目を楽しませてくれます。都内有数の桜の名所としても有名で、季節にはソメイヨシノ、山桜、里桜など1,500本余りが咲き誇ります。



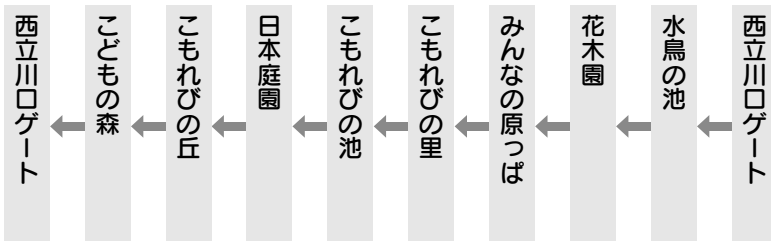
▲こどもの森

大自然のなかで、子どもが自分なりの遊び方を見つけるための施設。



国営公園限定「花咲水筒」!

園内の売店や自動販売機で販売している、国営公園限定の天然水がこれ。水自体は北アルプス山麓・安曇野の水源地の雪解けの天然水(硬度25mg/lの軟水)ですが、飲みやすく、園内ウォーキングの記念にはうってつけです。



●国営昭和記念公園アクセス

都内から 東京駅⇒(JR中央線快速)⇒
西立川駅(約50分) ※待ち時間はのぞく

●スタート・ゴール：西立川ロゲート

★歩行時間：1時間40分

★歩行距離：約7km

夏の疲労に効くビタミンB₁をおいしく摂ろう！ タイ風カレー

暑い夏は食欲がなくなり、うどん、そば、そうめんなどの炭水化物が多い食事に偏りがち。しかし、炭水化物はビタミンB₁と一緒に摂取しなければエネルギーとして活用できず、体にだるさをもたらします。これが夏バテの原因のひとつです。豚肉や大豆製品などに多く含まれるビタミンB₁を上手に摂ってスタミナアップを！

1人分
エネルギー 662kcal
塩 1.8g

●材料 (2人分)

玉ねぎ……………小1個(120g)
合びき肉……………150g
カレー粉……………大さじ1
ココナッツミルク……………250ml
水……………300ml
コンソメ(顆粒)……………小さじ1
ナンプラー……………大さじ1/2
ウスターソース……………大さじ1/2
A ケチャップ……………小さじ1
ローリエ……………1枚
にんにく……………1片 } すりおろ
しょうが……………1片 } しておく
ドライバジル……………少々
ガラムマサラ……………2～3振り
塩……………小さじ1/4
ごはん……………300g
イタリアンパセリ……………適宜
レーズン……………適宜

●作り方

- ①玉ねぎをみじん切りにする。
- ②温めたフライパンでひき肉を炒める(油なし)。途中で肉の脂が出てきたらキッチンペーパーでこまめに拭き、全体に軽く焦げ色がついてきたら端に寄せる。
- ③フライパンの空いたところに玉ねぎを入れてよく炒める。カレー粉を加えて②と混ぜながらサツと炒め、厚手の鍋へ移す。
- ④③の鍋にAを入れて弱火でコトコト10～15分煮込む。塩で味を調べてから火を消し、ふたをして冷まし、味をなじませる。
- ⑤食べるときに再加熱し、ごはんののった皿に盛り付ける。お好みでイタリアンパセリ、レーズンを飾る。



◆にんにく(アリシン)で ビタミンB₁の吸収率を高めよう

スタミナアップに欠かせない栄養素のビタミンB₁ですが、豚肉にはビタミンB₁が豊富に含まれています。暑い夏場は食欲も落ち、食が細くなるのでビタミンB₁の吸収率が高い食事を心がけましょう。ポイントはにんにくです。にんにくに含まれるアリシンとビタミンB₁が結合すると、ビタミンB₁を単体で摂ったときよりも吸収率がよくなり、それだけスタミナがつきます。

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

0120-277-722 (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

