

本誌をご家庭にお持ち帰りください

Kenpo News

No. 240
平成26年
10月号

けんぽニュース

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

02 平成25年度 収入支出決算

04 平成25年度 当組合の医療費の状況

06 目指せ！健康長寿 睡眠編

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

12 ヘルシー・ウォーキング番外編

15 保健師えり子のフリートーク

倉庫業健康保険組合

平成25年度収入支出決算

被保険者数の増加、保険料率の引き上げによる収入増も
前期高齢者納付金負担の大幅な増加により6年連続の経常赤字決算に

収入総額	100億3,627万7千円
支出総額	99億5,151万3千円
決算残金	8,476万4千円
経常収支差引額	▲3億7,521万6千円

参考数値

6月27日開催の第128回組合会で、当健保組合の平成25年度事業報告と収入支出決算等の議題が審議され、いずれも原案どおり可決・承認されました。

平成25年度の収入決算は100億3、627万7千円、支出決算は99億5、151万3千円となり、収入支出差引額では別途積立金の繰り入れ等により8、476万4千円の決算残が生じましたが、経常収支差引額では6年連続の赤字となり、赤字額は3億7、521万6千円となりました。

収支状況を収入面からみますと、平均標準報酬月額(344、772円、対前年度比2、577円減)、平均標準賞与額(723、505円、同14、942円減)は、景気の低迷とともにパートタイマーの雇用が増加した影響等により減少したものの、被保険者数の増加(20、114人、同117人増)や保険料率を引き上げたことにより、経常収入総額は前年度比6億2、871万6千円、7・13%増の94億4、744万9千円となりました。

一方、支出面をみますと、保険給付費については対前年度比6、663万3千円(1・35%)の増加、高齢者

医療制度への納付金等も7億2、199万6千円(19・82%)と大幅に増加し、その結果、保険給付費が49億8、626万3千円(支出総額の50・1%)、高齢者医療制度への納付金等が43億6、522万5千円(同43・86%)、保険給付費と納付金等を合わせた義務的経費は93億5、148万8千円となり、保険料収入に対する割合は99・28%(24年度は97・43%)に達しており、保険料収入のほぼ全額で賄うという厳しい状況が続いています。

当組合は加入者の平均年齢が高いためから医療費が恒常的に高い傾向にあります。加えて25年度においては、前期高齢者納付金の計算ベースとなった23年度の前期高齢者の医療費が例年に比べ高騰した影響で前年度比31・41%と大幅に増加し、後期高齢者支援金も13・64%増加した結果、納付金の増加分だけで保険料率の引き上げによる保険料の増収分を上回り、組合財政を厳しくする主な要因となりました。

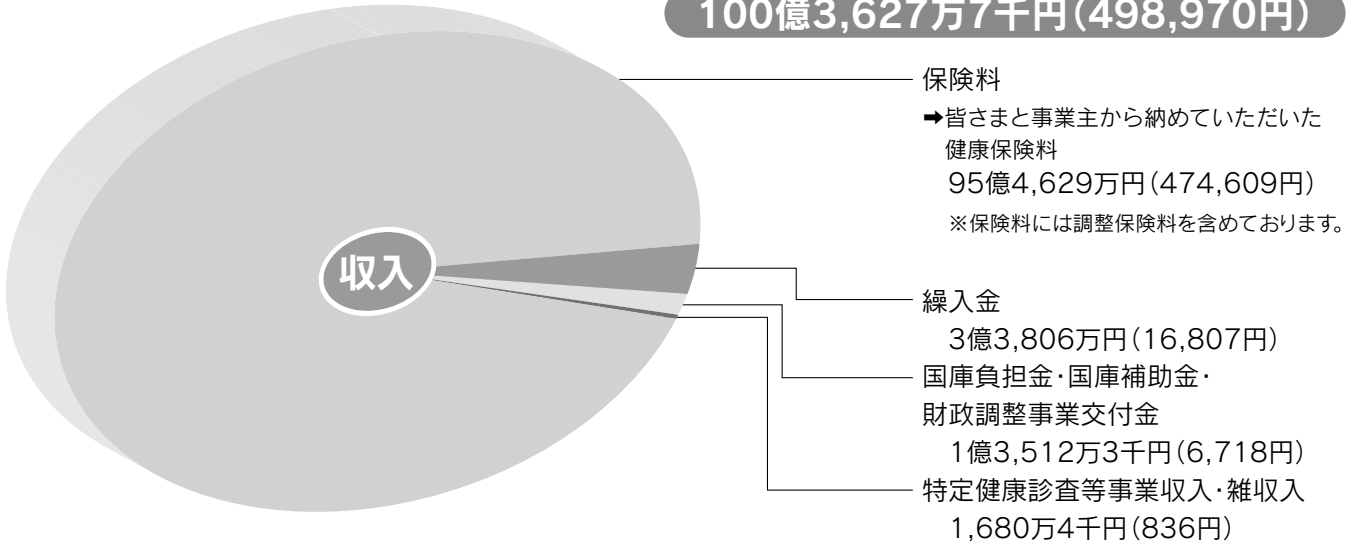
今後、健保組合の財政を取り巻く状況は、高齢化の進展によって高齢者医療制度に対する拠出金は更なる増加が見込まれ、厳しい財政状況が続いていくと予測しております。そのため全国の健保組合と健康保険組合連合会では、来年の医療保険制度改革に向けて広く国民に訴える広報活動を積極的に展開していきます(健保ニュース7月号参照)。

当組合もこうした活動に参加するとともに、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、医療費の適正化、ジェネリック医薬品の利用促進、健診等の保健事業の推進について積極的に取り組むほか、前期高齢者(65歳以上75歳未満)の医療費が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、レポートの点検強化を図るなど「財政の健全化」に努力してまいります。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。

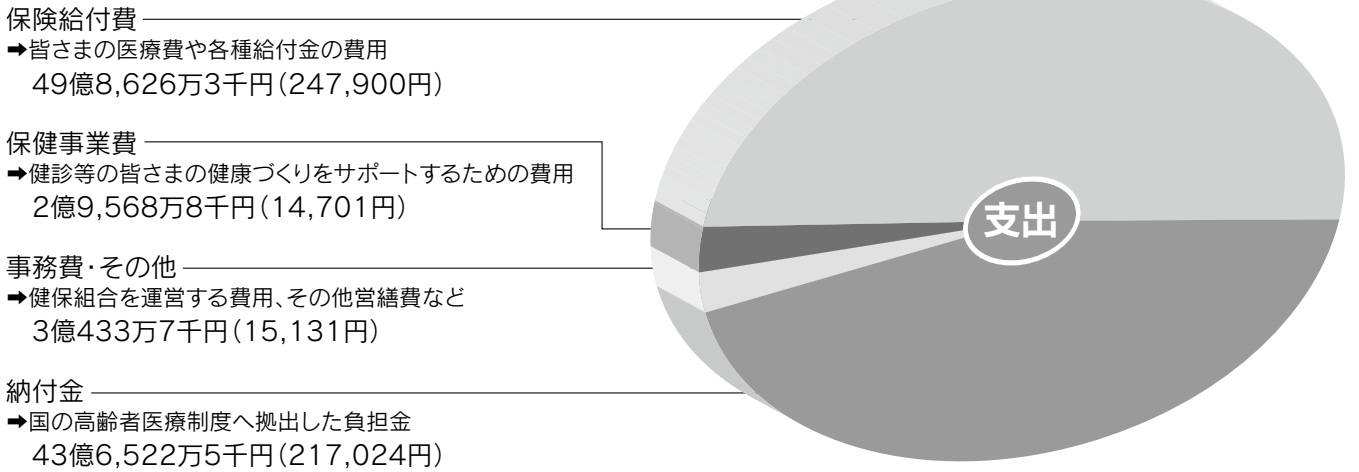
◎グラフで見る平成25年度決算(一般勘定)◎

()内は被保険者1人当たり額

100億3,627万7千円(498,970円)



99億5,151万3千円(494,756円)



◎一般勘定 決算残金処分内訳

種 別	金 額
準備金積立金	84,143千円
財政調整事業繰越金	621千円
合 計	84,764千円

◎介護勘定 収支の概要

収 入 総 額	1,009,921千円
支 出 総 額	994,990千円
決 算 残 金	14,931千円

決算残金処分内訳

種 別	金 額
準備金積立金	14,931千円
合 計	14,931千円



当組合の医療費の状況がまとまりました

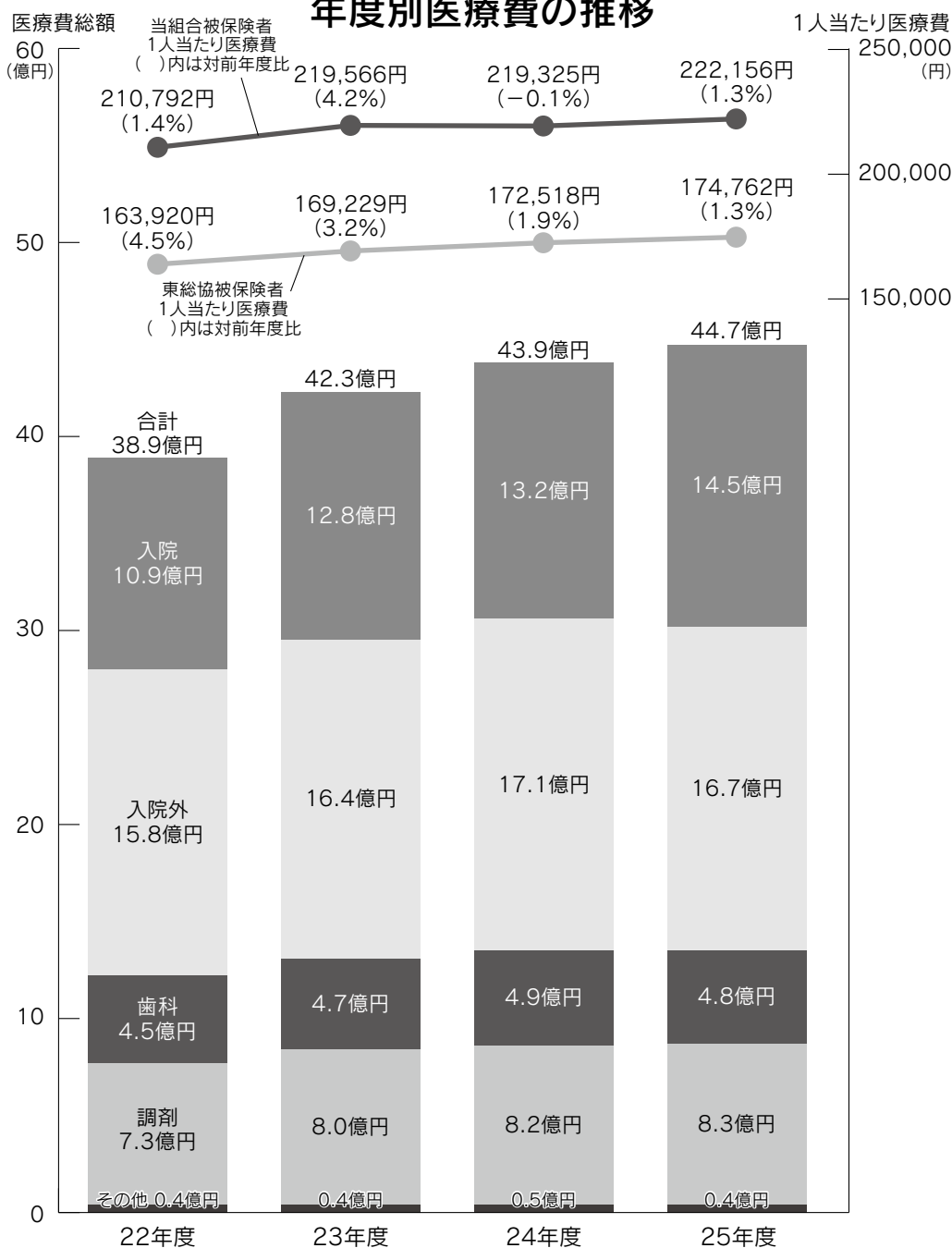
医療費の節減にご協力よろしく申し上げます

日本の医療費は、『健保ニュース』4月号でもお知らせしたとおり、人口の高齢化や医療の高度化により、増加の一途をたどっています。

当組合の医療費も同様に増加傾向にあり、平成25年度の当組合「医療費総額」は、前年度から1・8%増加し44億7千万円となりました。この金額を被保険者1人当たりで換算すると、対前年度比1・3%増の222,156円となり、昨年度は0・1%減少したものの、再び増加に転じております。また、当組合「被保険者1人当たり医療費」を東京に所在する総合型の健保組合の平均値（東総協平均）と比較すると、各年度とも45、000～50、000円程度高く推移しており、他の健保組合に比べ、当組合の医療費は恒常的に高く、組合財政を悪化させる大きな要因となっております。



年度別医療費の推移

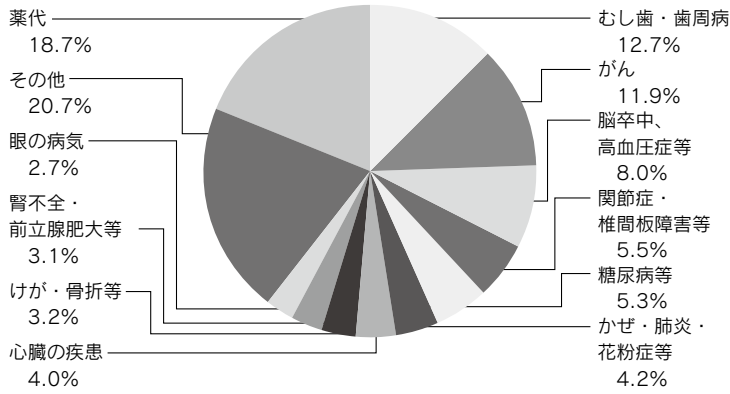


当組合の疾病別医療費の割合をみると

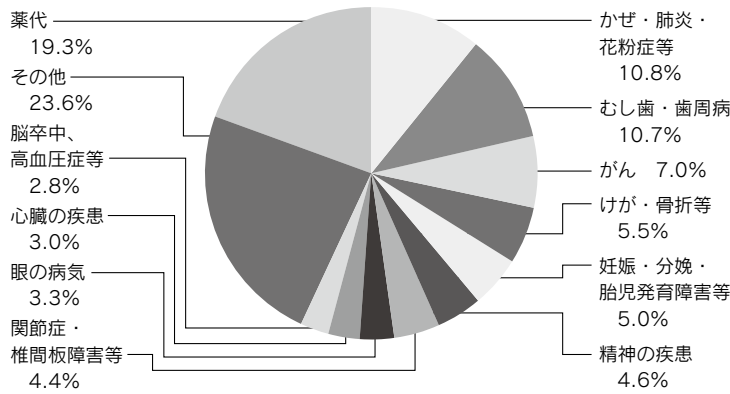
被保険者本人の場合、むし歯・歯周病などの「口腔疾患」を含め、「がん」「高血圧」「脳卒中」等の生活習慣にかかわる疾患の割合が高くなっております。

被扶養者（ご家族）の場合は、小さなお子さんが多い影響もあり、かぜや肺炎などの「呼吸器系疾患」の割合が最も多く、続いて本人と同様に「口腔疾患」「がん」「高血圧症」「脳卒中」等の生活習慣病の割合が高くなっております。

疾病別医療費の割合（被保険者本人）



疾病別医療費の割合（被扶養者）



この統計をみると、本人・ご家族ともに日頃から「うがい」「手洗い」「適度な運動」などを実践することによって生活習慣を改善すれば、予防できる疾患が上位を占めていることがわかります。特に、むし歯・歯周病などの口腔疾患は、生活習慣病との関わりも深く、全身の健康に影響を及ぼすことが指摘されておりますので、医療費を削減する意味でもお口の健康管理にはご留意ください。

医療費節減に皆さま一人ひとりのご協力をお願いします

皆さまのちょっとした行動の積み重ねが、医療費の節減につながります。

医療費を大切に使うため、今後の生活の中で皆さまに実践していただきたい

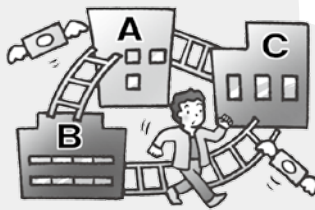
年に一度、健診を受けましょう

病気の発見が遅れて病気が進行すると治療期間は長くなり、医療費も増加します。年に一度は健診受診をこころがけましょう。本年度、未受診の方におかれましては、早めの受診をお願いします。



医療機関の適正受診に努めましょう

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。また、信頼できる「かかりつけ医」をもち、複数の医療機関を渡り歩く「はしご受診」はやめましょう。



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もち、日々の暮らしの中で、病気にならない生活習慣を身につけましょう。



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」を積極的に活用しましょう。



い対策を次にご紹介します。ぜひ、ご理解いただき、医療費の節減にご協力くださいますようお願いいたします。

目指せ！健康長寿

～健康寿命を延ばしましょう 睡眠編～

『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4弾の今回は、健康寿命と睡眠に関するトピックスをご紹介します。

睡眠は心身の健康に深くかかわっている！

睡眠不足などの睡眠の問題は、生活習慣病や心の健康問題、事故にもつながります。厚生労働省が新たに作成した「健康づくりのための睡眠指針2014」(睡眠指針12箇条)(左表)によると、その指針第1条に「良い睡眠」が心身の健康に重要であることを示しています。

近年、国内外の研究により、睡眠時間は短すぎても長すぎても心身の健康に影響を及ぼすことが明らかにされています。大分大学医学部の兼板教授らの研究によると、「睡眠時間が短くても長くても死亡リスクが高まるのと同様に、メタボリックシンドロームや糖尿病等のリスクも高まる」ことが示されています(図1・2参照)。

なぜ、睡眠時間が短いと太りやすいのでしょうか。睡眠時間が短いと、レプチン(食欲を抑制するホルモン)の分泌量が低下し、グレリン(食欲を促進させるホルモン)は上昇するという研究結果が示されています。そして睡眠時間が短くなると高カロリーな食事を欲するといわれています。

肥満は、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病発症のリスクを高め、そして睡眠中に激しいびきりや呼吸停止を繰り返す睡眠時無呼吸症候群を引き起こすリスクも高めます。睡眠時無呼吸症候群は、高血圧や糖尿病、脳卒中や虚血性心疾患等の生活習慣病の独立した危険因子です。

「良い睡眠」を得るためには、肥満を予防・改善

することが重要であると同時に、肥満を予防するには、食事や運動と同じように睡眠が大事なのです。

図1 睡眠時間が短いと太りやすい

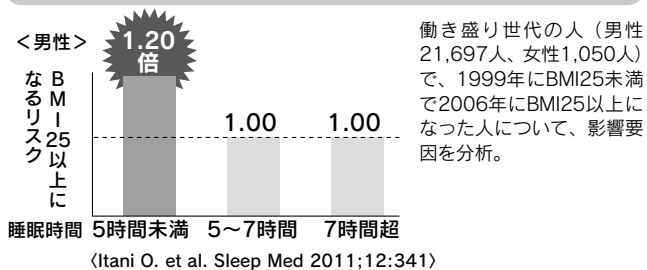
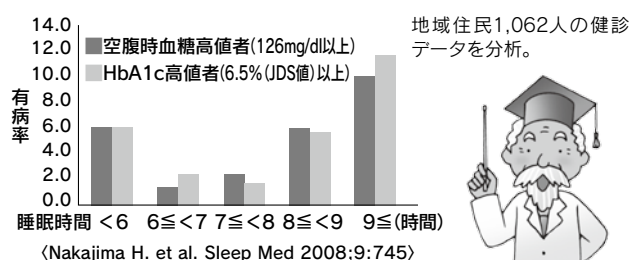


図2 睡眠時間と血糖値の関係



さまざまな生活習慣が睡眠に影響する

「良い睡眠」を得るには、運動や食事等の他の生活習慣と影響し合っているのです。調和を保ってトータルに健康づくりをしていくことが最も重要です。運動や食事等の他の生活習慣と睡眠の関係についての先行研究では、次のようなことが報告されています。

「健康づくりのための睡眠指針2014～睡眠12箇条」

(厚生労働省)

- | | |
|------|------------------------------|
| 第1条 | 良い睡眠で、からだもこころも健康に。 |
| 第2条 | 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを。 |
| 第3条 | 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。 |
| 第4条 | 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。 |
| 第5条 | 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。 |
| 第6条 | 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。 |
| 第7条 | 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。 |
| 第8条 | 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。 |
| 第9条 | 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。 |
| 第10条 | 眠くなってから寢床に入り、起きる時刻は遅らせない。 |
| 第11条 | いつもと違う睡眠には、要注意。 |
| 第12条 | 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。 |

運動については、1日30分以上の歩行を週5日以上実施している人や週5日以上運動習慣をもつ人は、「入眠困難」や「中途覚醒」の有訴率が低い結果が得られています。

食事については、朝食欠食等の食事の問題と睡眠の問題は関連しているのですが、因果関係は結論が得られていません。しかし、飲酒や喫煙、カフェイン摂取は睡眠に良くないことはわかっています。タバコはそもそもさまざまな疾病の原因であり、健康に悪影響を及ぼすのは明らかですが、覚醒作用によって不眠を引き起こす可能性があります。

では、「良い睡眠」のためにはどうすればよいのでしょうか。「良い睡眠」のためには環境づくりも大切です。入浴を例にあげると、深い睡眠の増加、寝つくまでの時間の短縮など睡眠改善効果が複数報告されています。このような環境づくりで、就寝前1時間はリラックスする時間を確保することが推奨されています。リラックス法は自分に合った方法でかまいませんが、「良い睡眠」のために誰にとっても重要なことは、寝る前は明るい光を避け、朝は明るい光を浴びて体内時計のリズムをつくることなのです。

睡眠は、心身の疲労を回復し、健康を保つために欠かせない自然の営みです。健康長寿のためにも、皆さん「良い睡眠」をとるようにしましょう。



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、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すすめの施設をご紹介します。



日帰り施設情報

富士急ハイランド <http://www.fujiq.jp/>



「FUJIYAMA倶楽部」会員限定 秋の特別キャンペーンのお知らせ

組合では、被保険者・被扶養者の皆さまが富士急ハイランドをはじめとする富士急グループの施設を特別価格でご利用いただける「FUJIYAMA倶楽部」に参加していますが、この秋、期間限定で開催する秋の特別キャンペーンにより、富士急ハイランドフリーパスがお得な料金で購入いただけることとなりました。組合が発行する割引利用券を併せて使用すれば、もっとお得にご利用いただけますので、この機会にぜひご利用ください。

▼期 間

平成26年10月1日(水)～10月31日(金)

※定休日10月21日(火)は除く

▼利用料金 (フリーパス)

区 分	一般料金	キャンペーン料金	利用者負担
大人 (18歳以上)	5,200円	4,000円	3,000円
中人 (中・高生)	4,700円	3,600円	2,600円
小人 (3歳～小学生)	3,800円	2,900円	2,400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。

※割引利用券のお申し込み方法等の詳細については、健康ニュース26年4月号保存版「平成26年度保健事業のご案内」をご覧ください。

▼フリーパス購入方法

右の「会員様限定クーポン」をコピーして切り取り、必要事項を記入のうえ、フリーパス販売窓口にお持ちください。クーポン1枚につき5名様までキャンペーン料金でご購入いただけます。



また、組合が発行する「割引利用券」を同

時に使用する場合は、同クーポンと併せて販売窓口にご提出ください。



2014年7月に登場した最新アトラクション

富士急ハイランド 会員様限定クーポン (登録企業名)倉庫業健康保険組合 様

2014/10/1(水)～2014/10/31(金) ※定休日:10/21(火)

フリーパス

大人(18歳以上)	4,000円 ×	名	(通常契約料金:4,600円 / 一般料金:5,200円)
中人(中・高校生)	3,600円 ×	名	(通常契約料金:4,100円 / 一般料金:4,700円)
小人(3歳～小学生)	2,900円 ×	名	(通常契約料金:3,400円 / 一般料金:3,800円)

※この用紙1枚で5名様までご利用頂けます。(コピー可)
※ご利用は本券を切り取り、施設窓口へご提示ください。
※「最恐戦慄迷宮」はフリーパスではご利用できません。

FUJIYAMA Club

時に使用する場合は、同クーポンと併せて販売窓口にご提出ください。

富士急ハイランド以外のキャンペーン情報につきましては、FUJIYAMA倶楽部ウェブサイト (<http://www.fujiky.co.jp/club/>) <<専用ID【soko】・パスワード【2295】>>をご覧ください。

法人会員制クラブ ラフォーレ倶楽部のご案内

【倉庫業健康保険組合はラフォーレ倶楽部の会員です】

「ラフォーレ倶楽部」は、全国にホテルやゴルフ場を展開する法人会員制のホテルです。倉庫業健康保険組合にご加入の皆様は、お得な会員料金でご利用いただけます。

◎2014年度 リゾートホテル 宿泊料金例

ラフォーレ修善寺 ホテル棟 スタンダードルーム(2名様用)泊/1名様

素泊まり 日曜～金曜日泊 一般料金 9,250円～ ➡ **会員料金 4,750円**

土曜・特定日泊 一般料金 11,800円～ ➡ **会員料金 5,350円**

【ご予約はとってもカンタン】

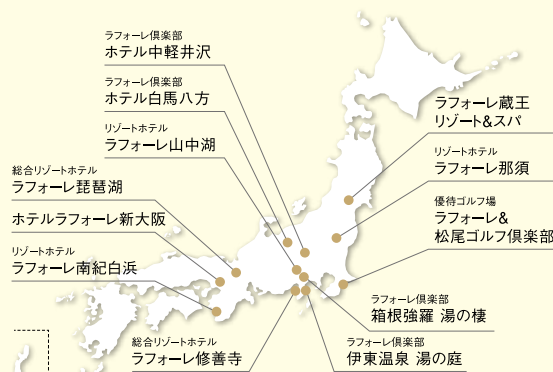
各ホテル・ゴルフ場に直接電話、またはWEBサイトから今すぐにご予約いただけます。

<http://plus.laforet.co.jp>

ラフォーレプラス

検索

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



●● おすすめプランのご案内 ●●

料理人の渾身の一品を 秋のこだわり美食プラン

ラフォーレの料理人が研鑽を重ね生み出した一品が味わえるディナー付プラン。彼らのこだわりが詰まった逸品をご賞味ください。

期間 ~11/30(日)泊

対象ホテル 蔵王・那須・箱根強羅・伊東・修善寺・山中湖・中軽井沢・白馬八方・琵琶湖・南紀白浜

料金 1泊2食付 大人 **13,340円**～

— SPECIAL DISH —

ホテル中軽井沢

大鹿村産鹿肉と
フォアグラのロースト
リンゴのジャムと赤ワインの香り
低温でじっくり焼き上げた鹿肉を自家製ジャムと赤ワインソースでいただきます。「甘み」「酸味」「コク」が一体となり口の中に広がります。



秋の味覚を好きなだけ 週末ブッフェプラン

食欲の秋にぴったりなブッフェプランがこの秋も登場。好きなものを好きなだけ食べられるブッフェ形式はお子様から大人まで大人気。

ラフォーレ修善寺

期間 ~11/29の土曜、10/12、11/2・23泊

料金 1泊2食+夕食時ソフトドリンク飲み放題付

大人 **11,560円**～

お子様 **8,160円**～

ラフォーレ琵琶湖

期間 ~11/29の土曜、10/12、11/2・23泊

料金 1泊2食+夕食時ソフトドリンク飲み放題付

大人 **10,700円**

お子様 **8,000円**

お子様半額デー 10/4(土)はお子様**4,000円**

※お子様料金は4歳～小学生の方が対象です。※部屋タイプはホテルお任せとなります。



※掲載の料金は1名様あたりの料金で、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)※写真はイメージです。

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 ラフォーレ那須 0287-76-3489

2014/4/18リニューアルオープン(旧リゾートホテル ラフォーレ強羅)
ラフォーレ倶楽部 箱根強羅 湯の楼 0460-86-1489

ラフォーレ倶楽部 伊東温泉 湯の庭 0557-32-5489

総合リゾートホテル ラフォーレ修善寺 0558-74-5489

リゾートホテル ラフォーレ山中湖 0555-65-8489

ラフォーレ倶楽部 ホテル中軽井沢 ※2015/1/4～3/12はクローズ 0267-44-4489

ラフォーレ倶楽部 ホテル白馬八方 ※11/3～12/19はクローズ 0261-75-5489

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

お得なプランやイベント情報が満載!

<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

歯みがきキャンペーン結果報告

291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、「歯みがきキャンペーン」を開催いたしました。

今年のキャンペーンでは、849名の方に参加いただき、291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。

今回、参加されなかった方も、ご自身の健康のため、まずはお口から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。(敬称略)

- 旭倉庫(株) 田雑 千恵
- 佐志田倉庫(株) 滝川真由美
- 越川 智子
- 荒川 啓子
- 成澤 修
- 松平 壮史
- 高城 芳美
- 第一倉庫(株) 小泉 駿一
- 小泉 泰志
- 醍醐倉庫(株) 醍醐 正明
- 林 喜久男
- 大信倉庫(株) ★小松 徳子
- 吉田知恵美
- 太成倉庫(株) 小林 英雄
- 井尻 薫

- 牧野 恵子
- 熊谷 作三
- (株)ヤマタネ 鈴木 洋
- 塩田 啓一
- 宮原 誠
- 三宅 雄仁
- ★三宅 理恵
- 藤井 定明
- 長谷川智巳
- 加藤 元子
- 大熊 豊
- 秋場 貴司
- 岡田 智絵
- 小山あずさ
- 東京倉庫運輸(株) 宝田 誠
- ★宝田美奈子
- 東洋埠頭(株) 渡辺 忠弘
- ★渡辺美由紀

- ★菅野 晴子
- 白田 泰光
- 高山 康人
- 高橋 勲
- 輿水 厚志
- 福原 庸夫
- 廣井 達也
- 小貫 啓道
- ★小貫千恵子
- 鶴田 裕史
- (一社)日本倉庫協会
- 熊谷 哲郎
- ★熊谷 辰巳
- 石掛 敬子
- 富士倉庫運輸(株) 田中 秀幸
- 新妻由美子
- ★新妻 恵子
- ★倉持 明美
- 佐藤 克則
- 廣澤真知子

- 林 利恵
- 遠藤 修
- 三富 豊
- 三津間崇厳
- 西川 直宏
- 丸八倉庫(株) 平野 愛
- 八千代倉庫(株) 畠山 浩一
- (株)トーション 井草裕美子
- 小池 義尚
- 日本ロジステック(株) 中島 和彦
- 増田 仁
- 齊藤 弘樹
- ★齊藤 実幸
- 金居貴巳子
- 安田 義光
- ★上野由美子
- 大谷 一弘

- 野沢 伸一
- 篠宮伊奈子
- コクサイエアロマリン(株) 川西 護
- 舟生 慎一
- 西尾 妙子
- 宮田 正俊
- 森山 貴宏
- 藤崎 和彦
- 王子物流(株) 齊藤 和子
- 小島 史郎
- 島田 真樹
- 前阪 大造
- 平松 肇
- 古住 充裕
- 山口 英二
- 石田 定義
- 藤田 昌弘
- 黒羽 蕾
- 岩永 雅隆
- 大塚 詩織
- 内藤 淳
- 加藤 章
- 火物 敬
- 長島梱包(株) 田中 絵美
- 波多野 寛
- 柵木 恵子
- 堀江 舞
- 田中 義彦
- ★田中 英美
- 蓮見 春枝
- 角井 正之
- 佐野 恵介
- 和泉 幸枝
- 山田 幸司
- 並木産業(株)

- 北添 美香
- 明治サービス(株) ★田中恵美子
- 東京団地倉庫(株) 小野 俊英
- ★小野 央子
- 松本 行史
- 石川富士子
- 輸入食糧協議会事務局 内山 紀子
- 昌和倉庫運輸(株) 清水 久江
- 最上谷長行
- 深澤真由美
- 小柴 修
- ★小柴 保子
- (株)イクタツ 新井 智子
- サンネット物流(株) 外山 勝雄
- 末吉恵美子
- 松本百合子
- 樺棒 直
- 空港施設(株) 高橋 宏太
- 日東富士製粉(株) 山崎友里江
- 伊藤 静香
- 田代由美子
- 花島 郁榮
- 齊藤 明子
- 仲村 宣人
- 小野寺晴子
- 中 佳之
- 中山 達也
- 徳田 慎也
- 橋本 昌道
- 綿貫 和久

- (株)サンワーク 吉澤 保夫
- 中島健太郎
- ★中島 敏江
- 島田 哲
- 山崎 道子
- 興亜製氷冷蔵(株) 松橋登史子
- 東京倉庫業厚生年金基金 若山 麻央
- 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 麻実
- 石原 雄太
- (株)中央ロジスティクス 荒井 雅一
- ★荒井 朱美
- 山口 浩明
- 鷺尾 恵子
- 佐瀬 和男
- ★佐瀬しげ子
- 飯塚 弘孝
- 桜井 総一
- (株)東京流通センター 森田 節子
- 小澤 理絵
- 鈴木美鶴保
- 谷口 未来
- 相川 順子
- (株)長谷川梱包交運 草野 道子
- 橋本 浩司
- 飯岡 清子
- 角田 至弘

(株)イースタンスポーツ
 牛嶋 茂
 花田 清輝
 東京高速道路(株)
 大風由美子
 新流通倉庫(株)
 松本 輝芳
 (株)ビルネット
 鹿沼 安弘
 ★森屋 規子
 小中 伸一
 (株)世界貿易センタービルディング
 渡辺 仁志
 (株)貿易ビルサービス
 亀田 圭子
 (株)サンシャインシティ
 川野 順子
 日塩(株)
 家木 明
 ★小川 政美
 高橋 伸博
 一条 久
 ★一条 泰子
 奥脇 隆史
 嘉山 沙貴
 内田由紀子
 大山 広行
 佐々木祐希
 岸 将成
 大野健一郎
 佐藤 育子
 川島 麻子
 (株)オーティーエス
 井上 篤子
 高橋 則子
 水島ちひろ
 高橋 照美
 星野 順子

片桐 裕子
 篠塚 紗苗
 山岸咲希世
 (公財)自転車整備センター
 岸 宰敏
 ★岸 和子
 ★木村 泰子
 (株)健和商工
 川村 賢一
 錦織 恵子
 矢作めぐみ
 木原美恵子
 東京油槽(株)
 田口 浩義
 柴田志津香
 (株)立飛プロパティマネジメント
 峰尾 友二
 中島 義男
 加藤 高明
 清水 高志
 (株)サンシャインエンタプライズ
 溝尻ちよの
 市川淳一郎
 小嶋 智子
 角田 祐子
 協同組合東京大井コートハウス
 入波平 有
 ★入波平まさる
 (株)ロジコム
 中島 広恵
 村井 聰
 狩野 聡
 花野 章二
 ★花野 悦子
 柴村 玲子
 第一倉庫流通(株)
 小森 静枝
 関谷真利奈


上田 英二
 (株)テアールシーサービス
 岩下 満
 山崎 満
 山本 峻良
 伊東 由未
 本荘倉庫(株)
 鈴木佐知子
 王子陸運(株)
 森重 益人
 (株)福家書店
 ★篠田 恵子
 (株)アクティブ
 小笠原 敦
 郡司 達弥
 西崎 亨
 吉野 豊
 ★吉野江里子
 富士共同物流(株)
 武者 由美
 ★高橋 政恵
 佐久間辰巳
 斉藤 芳之
 萩原 久人
 石井 正巳
 丸山 三郎
 高橋 清一
 横須賀 亨
 高橋 浩二
 (株)東洋埠頭書果センター
 玉木 吉憲
 ★玉木由紀子
 (株)ナカノ商会
 石丸 健一
 ★石丸 とみ
 田島慎一郎
 渡辺 誠也
 大村 壽仁

岡本 美亀
 東原 徹典
 山口 秀俊
 井上 繁
 藤尾 律子
 (株)ティックス・ティノウ
 今関 友彰
 埼菱サービス(株)
 庄司 純一
 小林 泰之
 ★小林 智美
 秋田 絹子
 大橋 和弘
 水落 裕美
 (株)ベレイ・ロジスティクス
 浜本 浩一
 石原 健一
 桐山 元幹
 桐山 舞
 西原 基範
 赤池 栞
 庄司 朱里

(株)イシカワ
 高山 准司
 大沢運送(株)
 是川 秀治
 高橋 咲子
 阿部 茂雄
 小川 照夫
 森田 俊一
 井上 寛
 柴崎 次男
 前田 正子
 (株)立飛ホールディングス
 松上 星斗
 任意継続被保険者
 ★内田 初子
 西川 誠
 千葉 文夫
 ★千葉 節子
 ★勝又 恵子
 川村 清人
 川村 豊子
 ★木村 節子
 ★曾束うめ子

キャンペーンで使用し、大好評いただきました口腔ケア情報満載の冊子「口腔ケアしましょう」を差し上げます。ご希望の方は組合保健事業課(03-1364-218436)までご連絡ください。

なお、数に限りがございますので、無くなり次第終了とさせていただきます。



インフルエンザ予防接種事業実施中!

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)に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。

ご希望される方は、お早めにお申し込みください。



【組合ホームページ(URL) <http://www.sokokenpo.or.jp> 倉庫健保 検索】

レッツエンジョイ
ヘルシー・ウォーキング
(番外編)

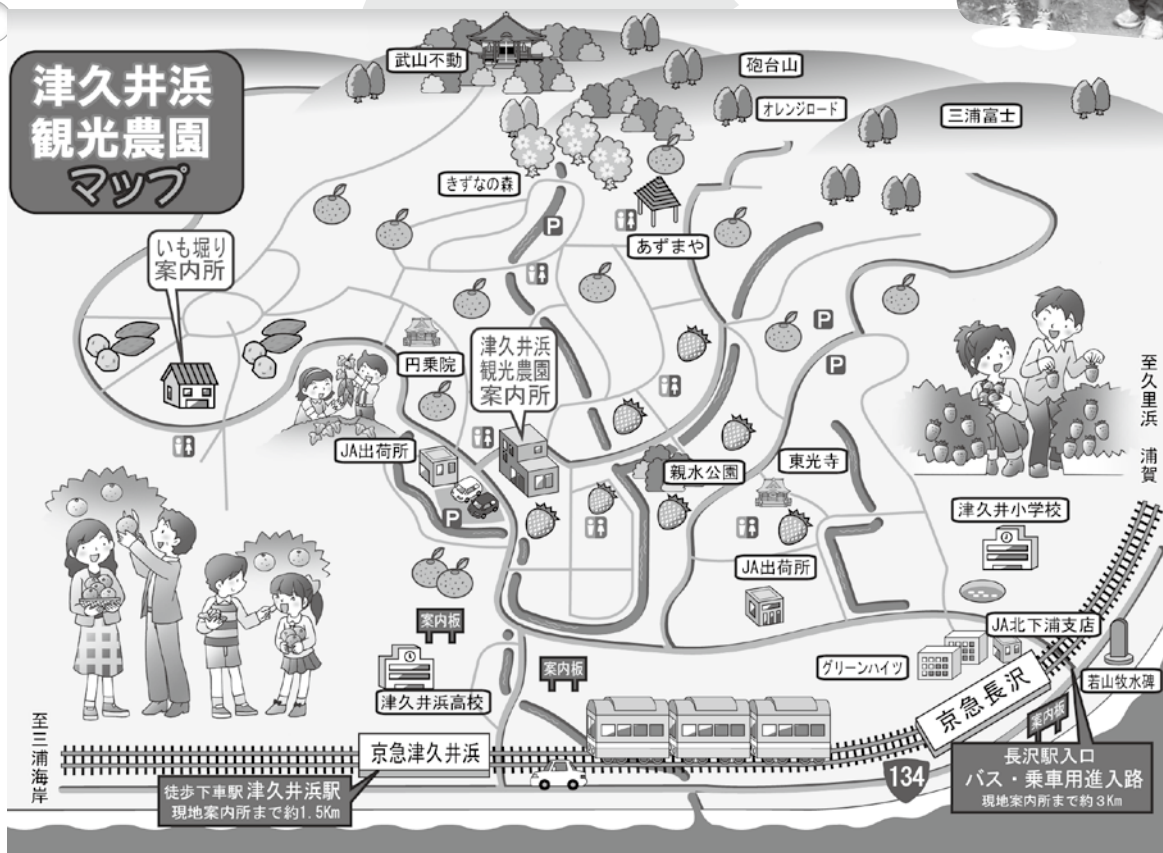
健康ハイキング・ 健康ウォーキング大会開催のお知らせ

～今年のみかん狩りを実施します～

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。今年は神奈川県横須賀市の津久井浜観光農園にてみかん狩りを開催いたします。当日は、京浜急行線「津久井浜駅」から「津久井浜観光農園案内所」まで散策していただき、観光農園内で受付後、食べ放題のみかん狩りが体験できます。

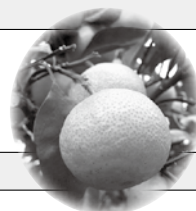
みかんは、ビタミンCが豊富で、肌荒れや風邪予防に効果的です。また、袋や白いスジの部分には、ヘスペリジンという成分が含まれ、高血圧や動脈硬化を予防する効果があるとされます。秋は、昼と夜の気温の差が大きく、体調を崩しやすい時期ですが、日々の生活にウォーキングとみかんをプラスして、病気への抵抗力を高めて元気に過ごしましょう。

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26年10月26日(日) 雨天決行
受付場所	津久井浜観光農園案内所付近(神奈川県横須賀市) 京浜急行線「津久井浜駅」より徒歩20分 【受付時間】10:00～11:30 ※今回のハイキングではゴール地点は設けませんので、受付後ご自由のみかん狩りをお楽しみください。
参加資格	被保険者・被扶養者
参加費	無料
参加賞	みかん園入場券(みかん食べ放題) さらに、お土産用みかん1キロを差し上げます。
定員	500名(申し込み多数の場合は抽選となります)
申込方法	所定の申込書に必要事項を記入のうえ、お勤めの事業所を通じてお申し込みください。(任意継続被保険者の方は直接組合にご送付ください) ※詳細につきましては、9月上旬に事業主(任意継続被保険者の方はご自宅)宛に送付しております通知文書をご参照ください。
申込締切	10月10日(金)
お問い合わせ	保健事業課 03(3642)8436





被扶養者の再認定を実施します

組合では、被扶養者を認定した後も被扶養者資格の条件を満たしているかどうか確認するため定期的に再認定を実施しておりますが、残念ながら未だ削除漏れが見られる状況です。

被扶養者の基準に該当しなくなったのにもかかわらず被扶養者削除の手続きを怠ると、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高齢者医療制度への納付金等の金額に影響して、余計な負担が生じるようになります。

そこで、これまで隔年で実施していた「被扶養者の再認定」を、今年度から毎年実施させていただきますことといたしました。

組合を取り巻く厳しい状況をご理解のうえ、ご協力いただきますようお願いいたします。



被扶養者の認定基準

- 年間の収入が130万円未満（60歳以上ならびに障害者は180万円未満）かつ被保険者の収入の2分の1未満であること
- 被保険者の父母、祖父母、曾祖父母、配偶者、子、孫、弟妹以外の親族は被保険者と同一世帯であること

① 平成26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全員
- (2) 任意継続被保険者の被扶養者全員

② 再認定の方法

世帯毎に「健康保険被扶養者確認調書」（以下「調書」と略）をご提出いただきます。

すでに就職されていたり、別世帯となっていたり等により認定基準を満たさなくなった被扶養者がいる場合は、「被保険者証(保険証)」も一緒に返却していただきます。

③ 証明書類の提出が必要な方

被保険者証の記号が2から358までの被扶養者のうち、平成8年4月1日以前に生まれた18歳以上の被扶養者については、調書の他に収入等の現状がわかる証明書類を添付していただきます。

※調書の証明書の欄に「要」と印字されている方

④ 提出方法

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

⑤ 提出期限

平成26年10月31日(金) 期限厳守
※調書が提出されない世帯の被扶養者は、自動的に削除いたしますのでご注意ください。

⑥ 個人情報について

今回取得した個人情報は被扶養者の再認定にのみ使用し、他に転用することはございません。

また、ご提出され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。



健康優良事業所 (告知番号順)

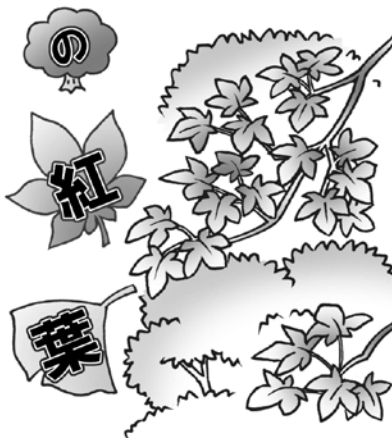
組合では、被保険者とその家族の健康管理を通じて、組合財政に貢献のあった事業所を、毎年「健康優良事業所」として選定しています。今年度は、平成25年度の実績に基づき、下記の通り136事業所が該当することになりました。

- 25年連続健康優良事業所
アルファ冷蔵株式会社
- 24年連続健康優良事業所
倉庫業健康保険組合
- 20年連続健康優良事業所
松岡冷蔵株式会社
- 17年連続健康優良事業所
斉藤倉庫株式会社
- 16年連続健康優良事業所
一般社団法人日本倉庫協会
- 15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
- 14年連続健康優良事業所
中村倉庫株式会社
- 12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
サンシャインピーエス株式会社
- 11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
- 10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
- 9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
岸本工ステート株式会社
- 8年連続健康優良事業所
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
- 7年連続健康優良事業所
旭倉庫株式会社
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
- 6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

- 京葉鉄鋼埠頭株式会社
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
有限会社工イチ・シー企画
財団法人大竹財団
- 5年連続健康優良事業所
東京倉庫協会
富士倉庫運輸株式会社
株式会社トーシン
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
- 4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
丸二物流株式会社
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
- 3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
株式会社糞組
日興冷凍株式会社
鹿島東洋埠頭株式会社
板橋共同作業株式会社
新和梱包株式会社
日塩株式会社
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・ロジステイクス
上村倉庫株式会社
株式会社ロジパルクエクスプレス
HAWIサプライチェーン・ソリューションズ・ジャパン合同会社
株式会社ゼストフード
中京倉庫株式会社
- 2年連続健康優良事業所
三信倉庫株式会社
一般社団法人全国食糧保管協会
隅田倉庫株式会社
大嘉倉庫株式会社
醍醐倉庫株式会社
山田倉庫株式会社
草野産業株式会社
高橋商事株式会社
東京団地倉庫株式会社
株式会社カネヨ
株式会社彦新
渡辺倉庫株式会社
国立倉庫株式会社
株式会社五冷サービス
株式会社タイコー
公益財団法人山種美術財団
月島建設株式会社
泉吉株式会社
矢倉倉庫株式会社
日本ロジステックサポート株式会社
株式会社川崎丸福
第一倉庫流通株式会社
株式会社テアー・オールシーサービス
東運ウェアハウス株式会社
ソリューション・ラボ・東京株式会社東京支店
株式会社東京ロジマッチ
ティー・エス・ケー株式会社
株式会社東洋埠頭青果センター
崎菱サービス株式会社
株式会社大阪鉄道倉庫
東光ターミナル株式会社
富士ヒューマンテック株式会社
大阪石部運輸倉庫株式会社
株式会社立飛リアルエステート
岩手県倉庫事業協同組合
株式会社ジェイビーエス
株式会社ケイ・デイ・エス
株式会社立飛ホールディングス

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。



紅葉の季節です。秋が深まるにつれ木々が色づいていく様は毎年繰り返されるものであっても、見るたびにその美しさに心が動かされます。

古今和歌集に「奥山に紅葉ふみわけ鳴く鹿の 声きく時ぞ秋は悲しき」という和歌があります。晩秋の寂寥感を詠んだものですが、紅く色づいた落ち葉を踏み行く様は寂しさの中にも秋の彩りを感じさせますね。

紅葉は、最低気温が8度以下になると色づきはじめ、5度以下になると一気に進むとされています。紅葉前線は北海道の大雪山から始まり、徐々に南下していきま

す。桜の見ごろは開花して1週間ほどで終わってしまいますが、紅葉は始まってから終わるまでに約1カ月余りかかるので長い間楽しむことができます。

紅葉には葉が赤色に変化することを指す「紅葉」と黄色に変わる「黄葉」、褐色に変わる「褐葉」があります。通常は細かく区別せずにすべてを「紅葉」と総称することが多いようです。

紅葉する植物の代表はなんといっても「もみじ」です。秋になると多くの人が「狩り」という言葉に出かけますが、「狩り」という言葉に違和感をもったことはありませんか。「狩り」には獣や鳥などを追いつらえたり、植物を収穫するイメージが強く、紅葉を眺めるといふ風雅な行動とは結びつかない感じがしますが、「狩り」に

は楽しみのために歩き回ったり草花を眺めるといふ意味もあり、使われているそうです。紅葉を愛でる習慣は平安のころからあり、実際に紅葉した木の枝を折り、手のひらに乗せて鑑賞する方法もあつたそうです。平安貴族の遊び心が感じられますね。

美しい紅葉が生まれるには「昼夜の気温差が大きい」「平地より斜面で空気がきれい」「適度な水分で光合成を行いやすい」等の条件が整っていることが必要です。これらの条件を満たす高原や渓谷、広い敷地や整備された庭のある神社、公園などに紅葉の名所はたくさんあります。

葉が何のために色づくかはまだ解明されていませんが、四季のある国に暮らす幸せな私たちは紅葉を科学するより、この自然からのすばらしい贈り物を心身で受け取りたいものですね。

秋は行楽の季節、紅葉の名所に出かけて千年の歴史の中に身をおいてみませんか。物質に恵まれるだけでは満たされない豊かさを自然は与えてくれます。この恵みを知るからこそ先人たちは紅葉の季節を心待ちにして、千年余もの間「もみじ狩り」を続けてきたのかもしれません。

事業の概要 (平成26年8月末現在)

事業所数		356
被保険者数		男女計 15,903人
		4,521人
平均標準報酬月額		男 372,965円
		女 242,976円
保険料額		平均 344,191円
		月分 955,002,338円
保険給付		累計 4,129,053,190円
		月分 764,373,970円
		累計 3,793,362,555円

組合会議員の退任ならびに就任について

6月30日付で退任した選定議員の欠員については、次の方が後任に就任されました。
選定議員

荒井 正邦 氏 (東京団地倉庫株式会社) 平成26年6月30日付 退任
高橋 久夫 氏 (東京団地倉庫株式会社) 平成26年8月 1日付 就任

公 告

<事業所編入>		
株式会社テトラ物流	東京都大田区	平成26年 5月 1日付
<事業所削除>		
菱洋インテリジェンス株式会社	東京都品川区	平成26年 3月18日付
長栄産業株式会社	東京都渋谷区	平成26年 5月 1日付
<名称変更>		
変更後 株式会社立飛プロパティマネジメント		
変更前 立飛開発株式会社	東京都立川市	平成26年 4月 1日付
<所在地変更>		
関東倉庫株式会社	変更後 東京都世田谷区	
	変更前 東京都台東区	平成26年 4月 1日付

血糖値の上昇を抑えるメニュー

中華風スペアリブのさっぱり煮

歯ごたえのあるものをよく噛んで食べると満腹中枢が刺激されて少ない量でも満足できます。骨付きのスペアリブは食べるのに時間がかかるので、血糖値上昇をゆるやかにするだけでなく、満腹感を得やすく食べすぎ防止にもなります。また、血糖値の抑制効果が高いお酢もしっかり摂ることができます。血糖値改善には「よく噛んで腹八分目」です。

1人分

エネルギー 432kcal
塩 2.0g

(汁を3分の2程度残した場合)

●材料 (2人分)

スペアリブ(豚).....4本(240g)
 ごぼう.....1/2本
 れんこん.....正味100g
 にんじん.....1/2本
 おろししょうが.....大さじ1
 酒.....大さじ2
 塩・こしょう.....少々
 オイスターソース.....大さじ1
 黒酢.....大さじ2
 A はちみつ.....大さじ1/2
 しょうゆ.....大さじ1
 スターアニス(八角).....1個
 B かたくり粉.....大さじ1
 水.....大さじ2
 万能ねぎ.....適量

●作り方

- ①スペアリブはフォークで数カ所穴をあけ、おろししょうがと酒をまぶして約15分置いておく。ごぼう、れんこんは乱切りにして酢水(分量外)に漬け、にんじんは乱切りにする。
- ②①のスペアリブの水気を軽く拭き取り、塩、こしょうで下味をつける。
- ③熱した鍋にスペアリブを入れたら、あまり動かさずに焼く。スペアリブの表面に焼き目がついたら、①の根菜を加えてスペアリブの脂(足りない場合は油をさす)を均一に回すように、混ぜながら炒める。
- ④根菜に油が均一に回ったら、水2カップ(分量外)を加える。沸騰したらアクをとりながら5～6分弱めの中火で煮る。
- ⑤④にAを順に加え、肉が空気にふれないようにオープンシートで落としふたをし、弱めの中火で煮汁が3分の2程度に減るまで煮る。
- ⑥Bの水溶きかたくり粉を加えてとろみをつけ、汁を3分の2程度残して器に盛り、小口切りにした万能ねぎをふる。



◆食物繊維で血糖値を下げよう

食事の前半に食物繊維を摂ると、糖の吸収を妨げ、血糖値上昇を抑制します。ごぼうやれんこんは食物繊維が豊富な食材で、とくに、ごぼうには血糖値の抑制効果が高い水溶性食物繊維(イヌリン)と不溶性食物繊維(リグニン)の両方が含まれています。また、ごぼうの糖分(フラクトオリゴ糖)等のオリゴ糖は、体内で吸収されにくく、血糖値の上昇を抑制する作用があります。

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

