

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. 241
平成27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

06 高額療養費制度が変わりました

04 健康保険組合全国大会開催報告

08 健康づくり施設のご案内

10 目指せ健康長寿！ 入浴編

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

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

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

被保険者並びにご家族の皆様におかれましては、健やかに新年を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。

健康保険組合の状況は、依然として厳しく、ご高承の通り、高齢者医療制度への負担増加が財政を圧迫している大きな要因となっております。

平成26年度健保組合全体の予算集計では、高齢者医療制度への拠出金額が、過去最高の3兆3、000億円となり、制度創設以降7年間の総額は20兆7、000億円にも及んでおります。平成27年度には、団塊の世代すべてが前期高齢者となるため、高齢者医療費はさらに増加します。また、現役世代の人口減少も重なり、高齢者医療制度への拠出金負担増加は避けられない見通しです。

こうした状況の中、本年は医療制度の重要法案が国会で審議される予定となっています。高齢者医療制度への拠出金負担の軽減をはじめ、世代間の公平性確保に向けた改革を健康保険組合連合会とともに、引き続き、政府に対して強く求めています。

健康保険組合の重要な使命は、皆様とご家族の健康づくりを積極的に推進していくことにあります。本年は、「データヘルス計画」が本格的に始動する年でもあり、皆様の健康寿命の延伸を図るべく、健診をはじめとする疾病予防事業を中心に据えてまいります。厳しい状況ではありますが、より効果的に保健事業を展開し、医療費の節減に向けて、役員員一同全力で取り組んでまいります。皆様におかれましても、日々の健康づくりと、適正な受診・ジェネリック医薬品の使用等、医療費の節減にご協力くださいますよう、お願い申し上げます。

新しい年が皆様にとって心穏やかな年となりますようお祈り申しあげて、新年のご挨拶とさせていただきます。



あけましておめでとうございます

選定理事

氏名	事業所名
相座 政夫	東洋埠頭 (株)
五十嵐康之	五十嵐冷蔵 (株)
池田 栄一	東京倉庫運輸 (株)
小泉 駿一	第一倉庫 (株)
醍醐 康之	醍醐倉庫 (株)
山崎 元裕	(株) ヤマ夕ネ
野崎 章	倉庫業健康保険組合

互選理事

氏名	事業所名
青山 信之	山手冷蔵 (株)
乾 民治	乾汽船 (株)
大竹 広明	三信倉庫 (株)
小網 忠明	富士倉庫運輸 (株)
鈴木 篤	太成倉庫 (株)
森田 光一	旭倉庫 (株)
山田 勝巳	千住倉庫 (株)

監事 (選定)

氏名	事業所名
竹口 誠三	東京倉庫協会

監事 (互選)

氏名	事業所名
村田三枝子	日本流通倉庫 (株)

選定議員

氏名	事業所名
高橋 久夫	東京団地倉庫 (株)
岩橋 秀一	平田倉庫 (株)
大原 亘	(株) 帝国倉庫
岸上 忠彰	(株) 若洲
田中 博	東京倉庫業厚生年金基金
平岡 祐介	大東倉庫 (株)
三好 將義	矢倉倉庫 (株)
八木 健	日水物流 (株)

互選議員

氏名	事業所名
秋田 幸生	王子倉庫 (株)
伊澤 陽介	東洋埠頭 (株)
小知和 徹	昭和冷蔵 (株)
佐志田雄太	佐志田倉庫 (株)
浜口 健	東神倉庫 (株)
矢部 達也	昭和倉庫 (株)
渡邊 洋三	丸八倉庫 (株)

羊の姿を表した象形文字である「羊」と「大」からなる「美」は「大きい羊」を表しています。大きい羊は美しく、その肉の味がよいことから「美味しい」の意もあります。また、日本人にはおなじみの和菓子「羊羹」は「羊の羹」と書きます。「羹」とは「熱い吸いもの」の意味で、もともと中国でつくられていた羊のスープが羊羹の語源です。日本に伝わった平安時代は、肉食がタブーだったため、小豆等で代用し、鎌倉時代になって茶菓子に変化したのが、現在の羊羹の原型です。

おとなしく、群れをなして生活する羊は、家族がつまでも平和に暮らす象徴とされます。中国では、羊は「祥(さいわい)、めでたいの意)」に通じるとして、縁起がよい吉祥動物のひとつに数えられ、未年は平和な年になるといわれています。家族仲よく幸せな1年になりますように。

未は、十二支の8番目、月では旧暦の6月にあたります。方角では南南西、時刻は午後1時から午後3時までが未の刻となります。動物では羊があてられています。

美しく
めでたい羊

平成27年
干支の話
羊



健康保険組合全国大会が開催されました



去る11月26日(水)、東京国際フォーラム(東京都千代田区)において、「皆保険を次世代へつなぐ改革実現総決起大会」を副呼称に平成26年度健康保険組合全国大会が開催されました。

消費税率引上げまでの間も 財政支援等による負担軽減を

今大会には、過去最高となる4,000名を超える健保組合関係者が参加しました。



健康保険組合連合会
大塚陸毅会長

冒頭の基調演説で健康保険組合連合会の大塚陸毅会長は、安倍晋三内閣総理大臣が消費税率の10%への引上げを18カ月

延期したことについて、「さまざまな情勢を総合的に勘案して決断されたことであり、尊重したい」と理解を示しつつ、「保険者を巡る状況は待たないであり、ここで歩みを止めるわけにはいかない。消費税率引上げまでの間も、公費投入による財政支援、不合理な現行制度の是正、改正等によって、現役世代の負担軽減を目指していかなければならない」と強調しました。

さらに、現在、社会保障審議会医療保険部会で医療保険制度改革に向けた議論が進

行していることを紹介し、総選挙を経て年明けに再開される同部会で最終とりまとめが行われる見通しを示しましたが、同部会において、後期高齢者支援金の全面総報酬割に併せて、前期高齢者にかかる後期高齢者支援金について、加入者調整率を掛けるという案が出されたことに対し、「理不尽で一方的な案であり、絶対に受け入れることができない」とし、かねてからの主張である前期高齢者への公費投入や、前期高齢者にかかる財政調整の不合理な負担方法の是正を強く訴える一方で、増え続ける医療費に対しては健保組合自身もデータヘルスなど医療費適正化に資する保健事業を積極的に推進していく必要性を指摘し、「自ら努力し、健保組合の価値をさらに高めていきたい」と表明しました。

その後、白川修二副会長が大会スローガンを盛り込んだ決議の趣旨を説明し、満場一致で採択、決議は来賓として出席した原勝則厚生労働審議官にその場で大塚会長が手渡しました。

大会スローガン

○前期高齢者医療への公費投入の実現

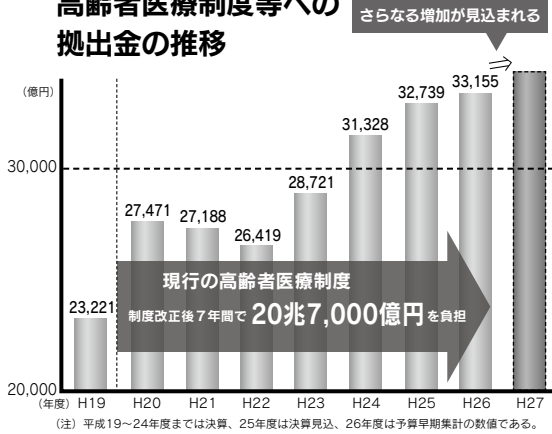
団塊世代が前期高齢者(65〜74歳)へ移行したことに伴い、現役世代からの拠出金負担は急増している。現役世代の過重な負担の解消に向け、消費税の税率引上げ分の財源を活用し、前期高齢者医療への公費投入を図るべきである。また、消費税率引上げまでの間も、適切な公費投入による財政支援、現行制度の改正等によって、現役世代の負担の軽減を図るべきである。

今大会スローガン・決議に至る背景と健保組合の5つの主張

平成20年度以降、現行の高齢者医療制度では、現役世代から高齢者医療費への支援が急激に増加し、制度創設後7年間で拠出額は20兆7,000億円に及んでいます。27年度には団塊の世代全員が前期高齢者となり、拠出額はさらなる増加が見込まれ、もはや現役世代の負担は限界に達しています。(グラフ参照)。

こうした背景から、今大会では先の大会スローガンを盛り込み、決議に至りました。なお、健康保険組合連合会では、大会開催に際してチラシ「健保組合の5つの主張」を配布し、スローガン実現に向けた具体策を以下のように明記しています。

高齢者医療制度等への拠出金の推移



○高齢者医療費の負担構造改革と持続可能な制度の構築
国民医療費全体の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、皆保険制度を維持するための最優先課題である。現役世代と高齢者の負担の公平性を確保するため、高齢者医療制度への公費の拡充に加えて前期高齢者にかかる財政調整における不合理な負担方式の是正等、現行の負担構造を見直すとともに、実効性のある医療費適正化対策をさらに推進して持続可能な制度の構築を図るべきである。

健保組合の5つの主張

①最優先課題は高齢者医療費の負担構造改革

団塊世代の高齢化が進むなか、消費税増税分を高齢者医療制度に投入するなど、現役世代の負担軽減策を確立すべきです。

②前期高齢者医療への公費投入は制度の見直しで対応

前期高齢者医療への公費投入の方法は、納付金算定式の変更など制度の見直しにより実現すべきです。

③全面総報酬制導入に伴う捻出国費は高齢者医療費の負担構造改革に活用

後期高齢者支援金の全面総報酬制の導入は、削減される国費を高齢者医療費の負担構造改革の財源に活用することが条件です。この財源を国保の財政赤字の補填のために転用する案については断固反対します。

④医療費の重点化・効率化を推進

医療費の重点化・効率化で生じる財源は、高齢者医療費の負担構造改革に活用すべきです。

⑤国民皆保険の堅持のため健保組合は最大限の努力

データヘルスの取り組みなどを通じて、加入者の健康増進および医療費の重点化・効率化に向けて引き続き最大限の努力をします。

わかりやすい広報で大会を演出

当日の天候は生憎の雨でしたが、「あしたの健保プロジェクト」のメインキャラクターである喪黒福造を描いた宣伝トラックを会場周辺に走らせ、駅構内等にポスターを掲示、駅周辺でチラシを配って、一般の方々にわかりやすく健康保険の危機を訴えました。

また、特別企画では元メジャーリーガーの田口荘氏と元女子プロゴルファーの古閑美保氏が「スポーツと健康」をテーマにトークセッションを行うなど、従来とは趣向の異なる健康保険組合全国大会となりました。



医療費が高額となったとき、自己負担限度額を超えた額は高額療養費として払い戻しを受けることができますが、平成27年1月から健康保険法の一部が改正され、負担能力に応じた自己負担を求める観点から、70歳未満の自己負担限度額の見直しが行われました。

◆自己負担限度額の見直し(27年1月から) ～3区分から5区分に細分化されました～



平成26年12月まで		平成27年1月から	
区 分	月単位の自己負担限度額	区 分	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ヵ月目から83,400円(多数該当)	標準報酬月額 83万円以上	252,600円+ (医療費-842,000円)×1% ※4ヵ月目から140,100円(多数該当)
		標準報酬月額 53万～79万円	167,400円+ (医療費-558,000円)×1% ※4ヵ月目から93,000円(多数該当)
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ヵ月目から44,400円(多数該当)	標準報酬月額 28万～50万円	80,100円+ (医療費-267,000円)×1% ※4ヵ月目から44,400円(多数該当)
		標準報酬月額 26万円以下	57,600円 ※4ヵ月目から44,400円(多数該当)
低所得者 (住民税非課税)	35,400円 ※4ヵ月目から24,600円(多数該当)	低所得者 (住民税非課税)	35,400円 ※4ヵ月目から24,600円(多数該当)

限度額適用 認定証の 更新が 必要です

自己負担限度額の変更に伴い、「限度額適用認定証」の適用区分が変わりました。

平成26年12月までお使いいただいていた認定証は、平成27年1月からはお使いになれませんので、速やかに組合へご返却ください。なお、平成27年1月以降も認定証が必要な方は、あらためて組合へ申請してください。

当組合のメリット

組合独自の付加給付

上記のように、所得区分の細分化により標準報酬月額が53万円以上の方は自己負担限度額が引き上げられましたが、当組合では、高額療養費の他に独自の付加給付制度を実施しておりますので、実質的な自己負担額(約4万円)はこれまでと変わりません。

●一部負担還元金・家族療養付加金・合算高額療養付加金

→自己負担限度額から4万円を控除した差額が付加金として支給されます(1,000円未満不支給・100円未満切り捨て)。

平成27年1月より

出産育児一時金が変わりました

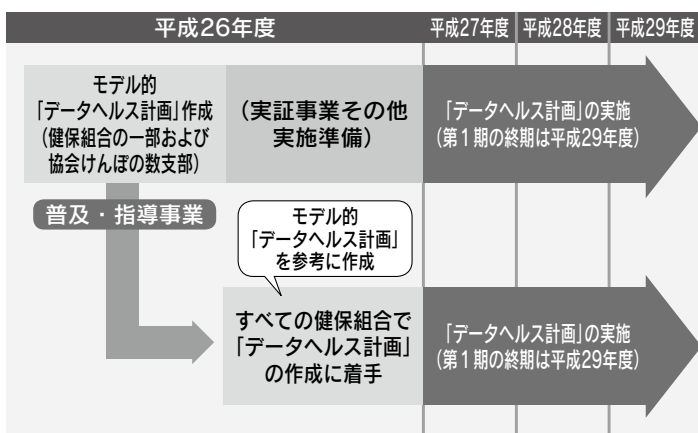
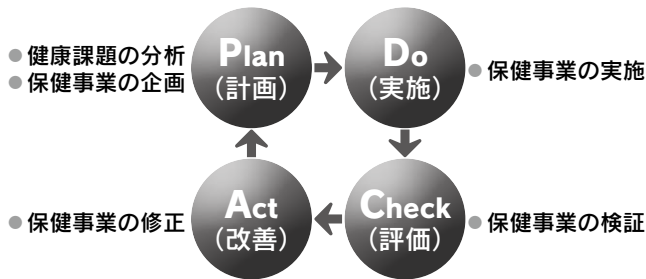
平成27年1月より、出産育児一時金の額が39万円から40万4千円に引き上げられ、同時に産科医療補償制度の保険料が3万円から1万6千円に引き下げられました。

※産科医療補償制度が適用される分娩機関で出産される場合は、同保険料を含めた出産育児一時金の額は42万円となり、支給額はこれまでと変わりません。



平成27年1月より
高額療養費制度が変わりました

「データヘルス計画」が スタートします



◎データヘルス計画とは

平成25年6月に閣議決定された「日本再興戦略」に基づき、すべての健保組合にデータヘルス計画の作成が義務づけられました。

具体的には、健診結果と医療機関からの診療報酬明細書（レセプト）のデータの突合分析に基づいた「効果的な保健事業」を立案・実施し、その結果を評価しながら、計画（Plan）、実施（Do）、評価（Check）、改善（Act）の「PDCAサイクル」を繰り返していき、より効果の高い保健事業にしていくことです。それにより、皆さまの「健康寿命の延伸」と「医療費の削減」を目指すものとしています。

当組合においても、4月の開始に合わせ、現在データヘルス計画の作成を進めております。詳細につきましては、改めて本誌または組合ホームページでお知らせいたします。

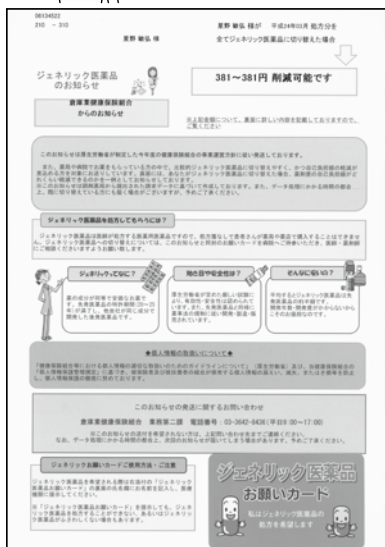
皆さまへの お願い

従来から行っている保健事業を大幅に変更するわけではありませんが、今後はデータ分析に基づいた保健事業を実施することになります。データ分析をするうえでは、皆さまの健診データが不可欠となりますので、年に1度必ず健診を受けられますよう、お願いいたします。



平成27年1月中旬

「ジェネリック医薬品のお知らせ」をお送りします



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、皆さまの自己負担も軽減されますので、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。

このお知らせは、被保険者・被扶養者の皆さま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、高血圧症や糖尿病などの薬を長期にわたって服用する方はお薬代を大きく減らすことができます。

今回は、26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、200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、1月中旬、事業所を通じてお知らせをお送りします。

組合では、薬局・病院でお薬を処方された被保険者・被扶養者のなかから、先発医薬品をジェネリック医薬品に切り替えた場合、どのくらい自己負担額が軽減されるかを試算した「ジェネリック医薬品のお知らせ」を年2回お送りしています。

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、健康づくり施設として「宿泊施設」および「日帰り施設」と契約し、利用者の皆さまに補助を行っております。

今回は宿泊施設から冬にお勧めの施設情報を厳選してご案内いたします。



宿泊施設

温泉自慢の宿



休暇村網張温泉



<http://www.qkamura.or.jp/iwate/>

奈良時代から湧出する青みがかった白濁の硫黄泉は、諸病に効くといわれ、明治時代には険しい山道にも関わらず、登山道が湯治客の松明で照らし出されるほどであったと伝えられています。

本館には、雄大な山々を望む「見晴の湯」、趣きのある「白泉の湯」、温泉館には内湯と露天、そして野天風呂「仙女の湯」（冬期閉鎖）の計4カ所の温泉が楽しめます。



●料金 1泊2食付 8,040円～

●アクセス JR盛岡駅より網張温泉行きバスで終点網張温泉下車、約60分。

●TEL 019 (693) 2211



ラフォーレ伊東湯の庭



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

その昔、東郷平八郎元帥がこよなく愛され、自ら筆をとって「健身湯」と命名された由緒ある温泉です。露天風呂をはじめ大浴場や24時間利用可能な源泉掛け流しの貸切風呂、足湯テラスなど、宿の中で多彩なお風呂を愉しむことができます。



●料金 1泊2食付 8,800～

●アクセス JR伊東駅より徒歩8分

●TEL 0557 (32) 5489

※各施設の詳細ならびにご予約につきましては、各施設にお問い合わせいただくか、休暇村およびラフォーレ倶楽部のホームページをご利用ください。

※組合補助の利用方法については、健保ニュース26年4月号別冊「保健事業のご案内」をご覧ください。

2014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」パスポートを販売しております。

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27年1月6日(火)～3月20日(金)

【ご注意】本パスポートには入園保証がありません（入園制限中のパークではご利用いただけません）。

◆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)	6,400円	5,800円	4,800円
中人(中学・高校生)	5,500円	4,900円	3,900円
小人(4歳～小学生)	4,200円	3,900円	3,400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26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、必要事項を記入のうえ、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手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

ご利用期間 2015年 **1/6**火～**3/20**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。	
契約団体名	倉庫業健康保険組合
※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。	

	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
特別料金	¥5,800	¥4,900	¥3,900
購入枚数(合計5枚まで)	枚	枚	枚

【注意事項】

●本申込書を対象者以外の方へ譲渡(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併用可能です。●旅行会社等で他チケットの観光券・入場予約券をお買い求めになり、本パスポートへ変更される場合は、ご来園当日に入園されるパークの当日券販売窓口にて、本購入申込書をご提出ください。チケット変更手数料(200円/1枚)を差し引いた差額を精算いたします。●他チケットから、本パスポートへ変更される場合は、チケット販売窓口へ本申込書をご提出ください。チケット変更手数料(200円/1枚)を差し引いた差額を精算いたします。●本パスポートをご購入後、実施期間外にご利用になる場合は、利用当日の通常料金との差額及びチケット変更手数料(200円/1枚)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】2014年12月10日(水)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(イクスピアリ1F)
グストリレーション・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、お台場アクアシティ店、町田109店、八王子東急スクエア店、昭島モリタウン店、横浜ごろう店、横浜[アット]店、藤沢さいか屋店、船橋らぼーと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®

コピー可

☞こちらからお切り離してください

目指せ！健康長寿

～健康寿命を延ばしましょう 入浴編～

『健保ニュース』の昨年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5弾の今回は、健康寿命と入浴に関するトピックスをご紹介します。

湯の温度	39	40	41	42	43℃
	ぬるめの湯		やや熱めの湯		熱い湯
体への影響	副交感神経を刺激 ▼ ●リラックスする ●眠くなる ●ゆったりした気分になる		交感神経を刺激 ▼ ●目がさえる ●頭がさえる ●活動的になる		血小板、血管内皮を刺激 ▼ ●血栓症をおこしやすい ●脳梗塞 ●心筋梗塞
利用法	これから休もう、眠ろうというとき。		これから勉強や仕事をしようというとき。		高血圧、心臓の弱い人、高齢者は危険。体によいことではないので、入らない。

心身の健康維持のためには湯船に入る入浴習慣を

入浴は体の汚れを取るほかに肩こりなどの痛みをやわらげ、心身ともにリラックスするということを私たちは経験的に知っています。しかし、なぜ痛みが軽減されるのか、なぜ気持ちがいいのかという科学的な裏付けはこれまでありませんでした。ところが最近、さまざまな分野の専門医が、それぞれのアプローチ法で「入浴法」について研究を始めています。

埼玉医科大学医学部リハビリテーション医学の倉林教授が行っている血液学やリハビリの視点からの研究によると、入浴の医学的作用には、①温熱作用、②浮力作用、③リラックス効果、④静水圧作用があり、入浴の効用はシャワーだけでは得られないことから、健康効果を得るためにも湯船にゆっくり入る習慣が推奨されています。

入浴で得られる4つの健康効果

①温熱作用

冷え改善、動脈硬化の予防、腰痛・肩こりを改善

湯船につかり全身が温まると、血管が拡張され血行が促進されます。末梢までの血液循環もよくなるため、手足の冷えが改善されるのはもちろん、血液がスムーズに流れることは動脈硬化の予防にもつながります。同時に新陳代謝が活発になるため体の組織修復機能も高まることから、免疫力アップも期待できます。また、温熱によって筋肉の緊張がほぐれるため、首、肩、腰の筋肉が改善、鎮痛効果も期待できます。



②浮力作用

体の負担が軽くなり、
ストレス解消につながる

水中では浮力が働くため、体重が軽くなって関節への負担が軽減され、それだけでストレス解消につながります。さらに、関節や腱、靭帯にはコラーゲンというたんぱく質が存在しており、三重らせん構造になっているコラーゲンの結合が温熱作用で緩むため、入浴中や直後に関節の運動をすることで可動域を広げたり、リウマチの関節痛を軽減したりする効果が期待できます。



健康入浴のポイント

湯船の中で体を動かそう

可能なら湯船の中では、水の浮力や抵抗力を利用して、脚を曲げ伸ばししたり、腰をひねったりする運動をしてみましょう。

③リラククス作用

ぬるめの湯が

副交感神経を優位にする

40℃未満のぬるめの湯につかると、副交感神経が優位に働き、神経をリラックスさせます。これは、副交感神経が強く作用するとアセチルコリンという脳や体を休めるホルモンが分泌されるためです。

一方、42℃以上の温浴は血栓



健康入浴のポイント

ぬるめの湯にのんびり入ろう

副交感神経は、40℃未満のぬるめの湯にゆっくりと入らないと優位になりません。反対に、熱い湯は交感神経に強く作用するので、リラククス効果はありません。

④静水圧作用

循環器系や呼吸器の機能を
活発にする

静水圧とは、静止した水の中に入ったときに働く水圧のことです。湯船に入るとまず下半身に水圧がかかりますが、血液は圧が低いところに逃げようとして心臓に集まるので、心臓は拡大し、心拍出量が増大します。別の見方をすれば血液の流れがよくなるので、循環器を活発にし、内臓機能が高まるといえます。なお、15〜20%心拡大になることから、見かけ上は一時的な心不全の状態になるわけですが、体は心臓に負担をかけないように利尿ホルモンを分泌して、体外に水分を排出しようとしています。したがって入浴には利尿作用もあるといえます。



また、横隔膜は通常上に向かってアーチを描いてい

健康入浴のポイント

首まで湯につかったり、湯船から急に立ち上がらない

心臓や肺に静水圧の負担がかかるので、高血圧、心臓や肺の弱い人、高齢者が湯につかるのは、みぞおちくらいまでに。また、長く湯につかった後に急に立ち上がると、血液が下半身に集まり一時的に脳は虚血状態となって、めまいを起こすので注意しましょう。

注目される

「総合的 生体調整作用」

最近、入浴することで内分泌や免疫系に働き、総合的に調整するという生体調整作用が注目されています。

脳の視床下部や脳下垂体、副腎などに働きかけて、さまざまな作用を及ぼすことがわかってきました。具体的には、疲れがとれた、不安がなくなつた、食欲が出る、活力がわく、イライラしない、よく眠れる、笑顔が多くなつた、などです。βエンドルフィンやサイトカインなど、入浴が多く物質の分泌に関与しているようです。



健診を受診していない被扶養者の皆さまへ

年に1回必ず健診を受診しましょう

組合では、被保険者の方と同様に被扶養者の方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。しかしながら組合の特定健診の受診状況をみると、被扶養者の方の受診率は約30%でまだまだ少ないのが現状です。ここでは、被扶養者の方が今年度中にご受診いただける健診をご紹介しますので、まだご受診されていない方は、年度内にご受診いただき、ご自身の健康状態をチェックしていただくようお願いいたします。

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 7,020円(基準額)のうち1,500円が受診者負担

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 43,200円(日帰りドック平均)のうち26,500円を組合が負担

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)
- 健診費用(受診者負担額)
 - 簡易生活習慣病健診 2,400円
 - 生活習慣病健診 4,500円
 - 婦人生活習慣病健診 5,400円



【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、被保険者のお勤め先に送付しております。被保険者のお勤めの事業所を通じてお申し込みください。

平成27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27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。)

※申込み方法等、その他、詳細につきましては組合ホームページ【倉庫健保検索】をご参照いただくか、保健事業課(03-3642-8436)までご連絡ください。

第49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、去る10月26日(日)に津久井浜観光農園(神奈川県横須賀市)で実施いたしました。

当日は、にわか雨があるなど、不安定なお天気でしたが、475名の方々にご参加いただきました。



平成25年度 特定健診・特定保健指導実施結果報告

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、このたび、第2期の初年度となる平成25年度の実施結果がまとまりましたのでご報告します。

平成25年度は、特定健診受診率70.0%・特定保健指導実施率21.0%を目標に取り組んでまいりましたが、

特定健診・特定保健指導ともに、目標を達成することはできませんでした。組合では特定健診・特定保健指導の実施にあたり、皆さまが受診しやすいよう環境を整備し、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。

【健診・保健指導に関するお問い合わせ】

保健事業課 (03-3642-8436)

● 特定健診の受診状況

区分	対象者	受診者	受診率	(24年度受診率)
被保険者	11,885人	10,133人	85.3%	(83.0%)
被扶養者	4,771人	1,460人	30.6%	(30.1%)
合計	16,656人	11,593人	69.6%	(67.4%)

● 特定保健指導実施状況

区分	対象者	実施者数	実施率	(24年度実施率)
動機付支援	878人	177人	20.2%	(19.1%)
積極的支援	1,772人	286人	16.1%	(18.0%)
合計	2,650人	463人	17.5%	(18.4%)

保健師えり子の フリートーク

記憶力



隣の部屋に行くと、ふと気づいたら何しにきたのかわからない…、何か用があったはずなのにどうしても思い出せない…、ある程度の年齢になると多くの人がこうした「もの忘れ」を経験します。

最初に経験したときは大変なショックで、「もしやボケでは…」と不安で先が真っ暗になる思いだったのに、度重なる「もの忘れ」にも慣れてきます。元の場所に戻ったりすると思い出しやすいことや、行動の記憶をたどるといふハウツーをいつの間にか身につけ、少々の「もの忘れ」は笑って過ごせるようになります。

年齢を重ねるにしたがい記憶力が衰えるのは当たり前とわかっていながらも、私たちが「もの忘れ」にことさら敏感に反応してしまうのは、それが認知症への不安と重なってしまっただけではないでしょうか。

認知症による「もの忘れ」と年齢性の「もの忘れ」は、初期には区別しにくいそうです。一般的に物や人の名前が出てこなくても、ヒントやわずかな手がかりを出すと思いついたりする場合は、年齢性の「もの忘れ」であるこ

とが多く、経験したばかりの出来事をまるごと忘れてしまっようになったら要注意といわれています。

最近「もの忘れ」が多いと思ったら、簡単なテストでチェックしてみるのいいですね。よく行われるテストとしては、①最近のニュースで印象に残ったものを聞いてみる、②関連のない3つの言葉（例：めがね・桜・電車）を覚えてもらい、次に軽い計算（100から同じ一桁の数を続けて引く）や4桁の数字を逆に（215313512）言ってもらって意識を他に集中させた後に、最初に覚えた3つの言葉を言ってもらい、などのテストがあります。ネット上でもたくさん紹介されていますので、ぜひご自分の「もの忘れ」度が客観的に判断できます。

長い間、記憶のピークは10代後半頃で、その後は年齢を重ねるにしたがって脳の記憶に関する部分が衰え、記憶力は低下していく一方だと思われていました。しかし近年になって、脳に適度の負担をかけるトレーニングを続けることによって記憶力は強化され、衰えを防ぐことが可能だといことがわかってきました。また、過去の経験を重ね合わせて総合的に判断する脳の「白質」という部分は、50歳前後でやっとピークを迎え、その後も成熟していき続けます。

70代、80代になっても脳に刻まれている記憶（前頭葉）記憶を集め状況判断するところ）を結ぶ情報伝達網は、使うことによって増えていきます。ただ、刺激のない生活を送っていると伝達網も白質も衰えてしまっので、日々の使い方によっては最後の生活も変わっていく可能性があります。

このように、いくつになっても人は成長する部分を残しているわけですから、年だからすべてが衰えるのは仕方がないと諦めすぎるのは早すぎます。去年より若い2015年の自分自身へ、記憶の衰えを意識したときこそが新しいチャレンジへのチャンスです。

「もの忘れ」が気になったら早速トレーニングを始めましょう。ただし、脳は毎日少しずつ鍛えていくことによっその能力が開発されます。日々の地道な努力が、記憶力のアンチエイジングをもたらすことをお忘れなく！

公 告

<事業所削除>

芝浦倉庫株式会社	東京都港区	平成26年 6月 1日付
株式会社飯田町紙流通センター	東京都荒川区	平成26年 7月 1日付
株式会社テラ・パワー	東京都品川区	平成26年10月 1日付

<名称変更>

変更後 岡谷物流株式会社	埼玉和光事業所	
変更前 岡谷物流株式会社	東京事業所	
	埼玉県和光市	平成26年 9月22日付

変更後 乾汽船株式会社		
変更前 イヌイ倉庫株式会社	東京都中央区	平成26年10月 1日付

変更後 株式会社帝国倉庫		
変更前 株式会社テイソウ	東京都江東区	平成26年10月 1日付

<所在地変更>

平田倉庫株式会社		
変更後 東京都江東区		
変更前 東京都墨田区		平成26年 8月25日付

互協物流株式会社		
変更後 東京都江東区		
変更前 東京都墨田区		平成26年 9月 1日付

岡谷物流株式会社	埼玉和光事業所	
変更後 埼玉県和光市		
変更前 東京都江東区		平成26年 9月22日付

事業の概要（平成26年11月末現在）

事業所数		355
被保険者数		男女計 15,900人 4,538人 20,438人
平均標準報酬月額		男女平均 375,890円 245,172円 346,866円
保険料額		月分 696,421,525円 累計 6,211,790,529円
保険給付費		月分 769,780,741円 累計 6,042,768,079円

江戸時代からの 由緒正しき文教地区を歩く

(東京都文京区・千代田区)

学問の神様で知られる湯島天神から神田明神、湯島聖堂を経て、お茶の水に至るコースは、有名神社をはじめ歴史ある洋風建築や博物館など、歴史と文化が肌で感じられるコースです。締めくくりの神田すずらん通り商店街は、大型・専門書店のほかに飲食店や喫茶店、文具・画材店などが軒を連ね、学生達に親しまれています。



湯島聖堂

儒学者・林羅山が上野忍ヶ岡の私邸内に建てた孔子廟を、元禄3(1690)年、徳川5代将軍綱吉が湯島に移築したのがはじまり。寛政9(1797)年に幕府直轄学校「昌平坂学問所」が敷地内に開設されました。大成殿(孔子廟)には、孔子像が安置されています。

★開門時間/9:30~17:00(冬季は16:00まで)、大成殿/土・日曜・祝日のみ10:00~開門まで 閉館日/夏季8/13~17、年末12/29~31



神田明神

「大己貴命(縁結び)」「少彦名命(商売繁昌)」「平将門命(除災厄除)」の3つの祭神からなる神社。一之宮には、石造りとしては日本一の大きさを誇る、だいこく様が鎮座しています。5月中旬には、日本三大祭のひとつ、神田祭が盛大に行われます。



ニコライ堂

正式名称は東京復活大聖堂教会。正教伝道のためロシアから来日した聖ニコライによって明治24(1891)年に建立されました。ビザンチン式の建築様式で、現在の建物は関東大震災での被災後、昭和4(1929)年に修復・再建されたものです。



湯島天満宮(湯島天神)

学問の神様・菅原道真公を祀る神社で、学業成就や合格祈願の学生でにぎわいます。平成7(1995)年に造営された現在の社殿は総檜造り。梅の名所としても有名で、2月上旬~3月上旬の梅まつりでは、約300本の木が一斉に花を咲かせます。

★開門時間/6:00~20:00



山の上ホテル

昭和12(1937)年に建てられ、戦後は米軍陸軍婦人部隊の宿舎として使用されました。ホテル創業は昭和29(1954)年で、以来多くの作家や文化人に愛されています。館内は、オール・デコ調の意匠や池波正太郎の絵画などもみられ、優雅な空間を演出しています。

明治大学博物館

明治大学の敷地内にあり、B2Fの常設展示室は「商品」「刑事」「考古」の3部門に分かれています。特徴は「刑事部門」で、日本の刑罰における歴史を紹介するとともに、江戸時代の捕者道具や中世ヨーロッパの拷問・処刑具などの実物資料も展示されています。

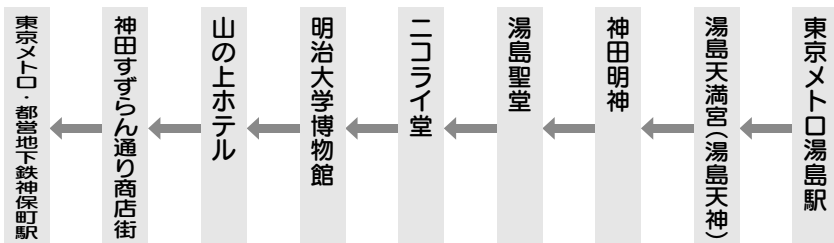
★開館時間/10:00~17:00

休館日/夏季8/10~16(8月は土・日曜に臨時休館あり)、冬季12/26~1/7 観覧料/常設展:無料、特別展:有料の場合あり ★電話/03-3296-4448



神田すずらん通り商店街

靖国通り駿河台下交差点と白山通りを結ぶ約260mの商店街。150店舗に及ぶ大型・専門書店が立ち並ぶ本屋街として知られています。また、カレーなどの飲食店や喫茶店、文具・画材店なども軒を連ね、時代を問わず学生たちに親しまれています。



●スタート: 東京メトロ湯島駅
ゴール: 東京メトロ・都営地下鉄神保町駅

★歩行時間: 1時間20分

★歩行距離: 約5.5km

あったかお鍋で体ぽっかぽか！

鶏の薬膳鍋

体が冷えやすくなる冬。体を温めれば、かぜやインフルエンザだけでなく、さまざまな病気の予防にもつながります。この季節、晩ご飯のメニューに鍋料理はいかがでしょう。鍋1つで簡単につくって栄養満点。鶏の薬膳鍋なら、滋養強壮に効果があり、胃腸にもやさしい食材を使った鍋なので、体の芯まで温まります。

1人分
エネルギー 409kcal
塩 2.6g



●材料（2人分）

- 鶏肉（骨付きぶつ切り）……………400g
- ねぎ（青い部分）……………1本
- にんにく……………1かけ
- しょうが（薄切り）……………1かけ
- 煮汁
水5カップ/酒1/4カップ/塩小さじ1
- 干し椎茸……………2個
- 大根……………5cm
- にんじん……………1/2本
- エリンギ……………2本
- 万能ねぎ……………1束
- しょうが汁……………大さじ1
- ごま油……………大さじ2
- 赤唐辛子（小口切り）……………2本
- 塩・こしょう……………各少々

●作り方

- ①鍋にたっぷりの熱湯（分量外）を入れて中火で熱し、鶏肉を加える。沸騰してから5分ほどゆでたあと、鶏肉を流水にさらして、水が透きとおるまできれいに洗う。
- ②鍋にねぎ、にんにく、しょうが、煮汁の材料を入れて中火で熱し、沸騰したら鶏肉を加え、ていねいにあくと脂を取る。干し椎茸は乾燥のまま加え、ふたをして弱火で鶏肉が十分にやわらかくなるまで20～30分煮る。
- ③大根、にんじんは皮をむいてピーラーで薄切りにする。エリンギは長さを半分にして厚さ5mmに切る。万能ねぎは小口切りにする。
- ④②の鶏肉がやわらかくなったら、ねぎ、にんにく、しょうが、干し椎茸を取り出す。干し椎茸は石づきを取り、薄切りにして鍋に戻す。
- ⑤大根、にんじん、エリンギを加えてひと煮立ちさせ、しょうが汁、塩・こしょうで調味して、上に万能ねぎをのせる。
- ⑥小さめのフライパンにごま油、赤唐辛子を入れて弱火で熱し、香りが出て熱々になったら万能ねぎの上に回しかける。

◆滋養強壮に効果的、
病気の予防につながる食材

鍋の主役の「骨付き肉」には、コラーゲンが含まれ、皮膚の弾力を保つほか骨を作る働きもあり、骨粗しょう症や関節炎の予防に効果があります。鍋の美味しさを引き立てる「ねぎ」もまたカリウム、ビタミンC、カルシウムなどの栄養が豊富で、殺菌効果があることからかぜの初期症状、のどの痛みなどを緩和するといわれています。

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

