

本誌をご家庭にお持ち帰りください

Kenpo News

No. 243
平成27年
7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>

- 04 **目指せ! 健康長寿**
認知症になりにくい生活習慣を実践して、
健康寿命を延ばしましょう
- 07 **マイナンバー制度が始まります**

- 02 ジェネリック医薬品を活用して薬代を節約しましょう
- 09 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

お財布にやさしく医療費節減にも効果大

ジェネリック医薬品を活用して 薬代を節約しましょう

組合は、毎年増え続ける医療費に加えて自助努力では解消することが難しい高齢者医療の納付金等の過重な負担を課せられており、厳しい組合運営を強いられています。

こうした中、組合ができる自助努力も限られておりますが、増え続ける医療費を少しでも減らすべく、平成22年度からジェネリック医薬品の利用促進に取り組んでいます。

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、皆さまの家計にもやさしく、さらに健保組合の医療費の節減にも大きな効果が期待できます。ジェネリック医薬品のメリットを正しく理解し、組合の医療費の節減にご協力ください。

に抑えられ、結果として薬の値段も新薬と比べて3〜5割程度も安く設定することができまます。

効き目や安全性は大丈夫？

ジェネリック医薬品は「安くて本当に効き目はあるのか」「安全性は大丈夫なのか」と心配する方もいるかも知れませんが、しかし、ジェネリック医薬品の開発にあたっては、医薬品メーカーにおいて様々な試験が行われ、効き目や安全性が新薬と同等であることが証明されたものだけが、厚生労働大臣によってジェネリック医薬品として承認されます。

また、効能や用法・用量は基本的に変わりませんが、製品によっては、新薬よりも飲みやすくなるように薬の大きさや味、においの改良や、湿気や光に弱いなどの品質面の改善による保存性の向上など、よりよく工夫されたものもあります。

ジェネリック医薬品を使用するにはどうすればいいの？

ジェネリック医薬品を希望する場合、病院・診療所・保険薬局で医師・薬剤師にその旨を伝えてください。医師に直接言いにくいのであれば、診療券あるいは保険証に「ジェネリック医薬品あるいは保険証に貼付したり、または「ジェネリック医薬品お願いカード」を受付に提示したりする方法もあります。

「ジェネリック医薬品お願いシート」が必要な方は、組合までご連絡ください。

ジェネリック医薬品ってどんな薬？

新薬（先発医薬品）の特許期間（20〜25年）終了後、製薬メーカーが厚生労働省に承認申請し、製造・販売が認められたお薬です。

ジェネリック医薬品は新薬と同じ有効成分、同じ効能・効果をもち「新薬と同等の品質」が認められています。

ジェネリック医薬品のメリットは？

新薬の研究開発には、長い歳月と数百億円以上を要すると言われる莫大な投資費用が、コストとして薬の値段に反映されています。これに比べてジェネリック医薬品の場合、すでに有効性や安全性について新薬で確認されていることから、開発期間やコストを大幅

薬をもらいながら、ジェネリック医薬品で。

ジェネリック医薬品ってどんな薬？

ジェネリック医薬品お願いカードの使い方

倉庫健康保険組合

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、平成27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、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、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、特に高血圧症や糖尿病などで長期にわたり薬を服用している方にはお薬代を大きく減らすことができます。

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

表面

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。
※このお知らせは調剤薬局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調剤薬局へご持参いただき、医師・薬剤師にご相談くださいようお願いいたします。

ジェネリックってなに？

薬の成分が同等で安価なお薬で、先発医薬品の特許期間(20~25年)が満了し、他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。

そんなに安い？

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。開発費・開発費がかららないからそのお値段なのです。

◆個人情報取扱いについて◆

「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、医療機関へ提示してください。

※「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お薬カード

私はジェネリック医薬品の処方希望します

裏面

ジェネリック医薬品に切り替えた場合						
薬局/病院名/先発医薬品名	薬価	数量・単位	現状支払額(円)	ジェネリック医薬品名※①	製薬会社名※②	削減可能額※③
□薬局						
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」	ビオメディクス	¥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)	陶達堂	¥395 ¥292
計						右は全ての実薬を薬価の幅も大きいものに切り替えた場合の金額です※

現在服用している薬に対し、切り替え可能なジェネリック医薬品

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取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は削減する金額も一律ではございません。

※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、実際のお支払額と異なる場合があります。

※②実定して市場に流通され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。

※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

～認知症になりにくい生活習慣を実践して、健康寿命を延ばしましょう～

組合では、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。今回は、日本における65歳以上の患者が240万人を超えると推計される認知症について、予防法を中心にをご紹介します。

認知症とは

認知症は、正常であった記憶や思考などが脳の病気や障害のために低下していく病気です。いくつかの種類がありますが、いちばん多いのはアルツハイマー型認知症で、脳内にアミロイドβという物質が蓄積したため脳神経が変性し、脳の一部が萎縮しておこるとされています。

次に多いのは、脳梗塞や脳出血などの脳血管障害による血管性認知症です。かつて日本で多かった認知症です。このタイプの認知症は減ってきていますが、一方でアルツハイマー型に血管性認知症が合併している患者さんがみられるようになってきました。

認知症を単なる脳の老化現象——年のせいと決めつけている方も多いようですが、若くても認知症を発症

知っておきたい認知症のサイン

「もの忘れ」には、正常なものと認知症が疑われるものがあります。認知症に気づくためには次のような目安が役に立ちます。

- もの忘れのため日常生活に支障をきたしているか
- 本人が忘れっぽくなったことを自覚しているか
- もの忘れの範囲は全体か

日常生活には重要でないこと（例えば、有名人の名前や昔観た映画の題名など）を思い出せないのは正常の範囲内ですが、通勤で通っている道に迷うような場合は認知症のサインかもしれません。また、もの忘れしていることに自覚がある場合は正常の範囲内ですが、気づいてない、経験したこと全体を忘れてしまっているような場合は、認知症が疑われます。

記憶・学習能力などにみられるサイン

	正常なもの忘れ	認知症によるもの忘れ
もの忘れの範囲	出来事などの一部を忘れる (例：何を食べたか思い出せない)	出来事などのすべてを忘れる (例：食べたことそのものを忘れる)
自覚	もの忘れに気づき、思い出そうとする	もの忘れに気づかない
学習能力	新しいことを覚えることができる	新しいことを覚えられない
日常生活	あまり支障がない	支障をきたす
幻想・妄想	ない	起こることがある
人格	変化はない	変化する(暴言や暴力をふるうようになる。怒りやすい、何事にも無関心になるなど)

朝田隆著：「家族が認知症と診断されたら読む本」より改変

することがあります。65歳未満で発症した認知症を若年性認知症といいます。筑波大学大学院の朝田隆教授らによる「若年性認知症の実態と対応の基盤整備に関する研究」では、若年性認知症の患者数は3・78万人と推計されています。

また、正常な「もの忘れ」よりも記憶などが低下している「軽度認知障害」にも最近注目が集まっています。必ずしも認知症に進行するわけではありませんが、この段階からの治療開始で認知症の進行を遅らせることができるなどの効果が期待されています。ですから、「もの忘れ」の程度が同年齢の人に比べてやや強いと感じたら、専門医を受診することが早期発見・早期治療につながるようになります。

生活習慣を見直して認知症を予防しよう

現在、認知症を完全に治す治療法はありませんが、認知症を予防する研究が進んでいます。

最近、「中高年の糖尿病や高血圧症などを患った人が認知症になるリスクが高い」ことが明らかになりました。専門家は、認知症と生活習慣病の深い関係に注目し、食生活などの生活習慣を見直すことが認知症予防の大きな力になると強調しています。

認知症のリスクを高める生活習慣病は、糖尿病、高血圧症、脂質異常症、内臓肥満を特徴とするメタボリックシンドロームの4つです。特に認知症リスクとの関

係が深いとみられているのが糖尿病で、疫学調査によると糖尿病の人はアルツハイマー型認知症で約1・5〜2倍、血管性認知症で2〜3倍の発生頻度とされます。

認知症になりにくい生活習慣としては、毎日しっかりと歩くなど運動を習慣づけることや、野菜や魚を主とした食事をとることが推奨されています。すなわち、生活習慣を改善することで生活習慣病を予防することが認知症の予防にもつながるといえます。

認知症予防に効果的な生活習慣

運動

- 散歩などを通じ毎日しっかり歩く
- 庭仕事などで手足を動かす
- 運動の機会が増えるよう工夫する



食生活

- 緑黄色野菜を中心に野菜を1日200グラム以上とる
- 魚を主体にたんぱく質を積極的に摂取する
- 牛乳・乳製品は認知症予防に効果的



社会参加

- ボランティアなどの活動では自分の役割・責任分担を意識する
- 人と接触する機会を増やし脳を刺激する
- 特に男性は引退後に引きこもり状態にならないよう注意



認知症予防に 頭を活性化させる 脳トレを

脳トレとは「脳力トレーニング」のこと。脳も筋肉や体力と同じく、鍛えることで機能の衰えを防ぐことができます。

脳トレといっても特別なものではありません。「しりとりゲーム」「古今東西山手線ゲーム」「連想ゲーム」などの簡単なゲームが脳を活性化させるのです。

電話保健指導のご案内

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、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います。

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活用ください。

対象者

当年度内に60代・70代の被扶養者の方
※対象となった方には、被保険者を通じご案内いたします。

費用

無料
※同事業に関してご不明な点は、組合保健事業課（TEL03-3642-8436）までご連絡ください。



▼健康保険組合連合会東京連合会主催▼

平成27年度 介護・健康セミナーのご案内

健保連東京連合会では、会員健保組合の被保険者とその家族を対象に、「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、職場の皆さま、ご家族で、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27年9/5・12/5、平成28年3/5	健保連東京連合会 3階会議室 〒160-0004 東京都新宿区四谷1-1-2
◆介護予防セミナー	平成27年10/2、平成28年1/15	
◆かんたん健康チェック	平成27年9/4・12/4、平成28年3/4	
◆女性のための健康セミナー	平成27年7/31、平成28年2/19	
◆運動セミナー	平成27年10/9・11/13	
◆メンタルヘルスセミナー	平成27年9/11・11/6	
◆歯の健康セミナー	平成27年11/20	
◆がん予防対策セミナー	平成27年11/27	
◆感染症予防対策セミナー	平成27年10/23	
◆栄養セミナー	平成27年8/21・10/16	



※各セミナーの詳細、会場および申込方法等につきましては、健保連東京連合会ホームページ（URL：<http://www.kprt.jp> ）に掲載している右のパンフレットをご参照ください。

お申し込み・お問い合わせ先

〒160-0004 東京都新宿区四谷1-1-2
健保連東京連合会 業務課 TEL03-3357-5213

平成27年10月より通知開始

マイナンバー制度が始まります



国民一人ひとりに番号を割り振る国の新しい制度「マイナンバー」（社会保障・税番号制度）が始まります。組合でも、マイナンバーを利用して事務を行うこととなりますので、事業主は組合に提出する各種届出書等に被保険者や被扶養者のマイナンバーを記入した届出が必要になります。

何が目的でマイナンバーが必要なのか？ どんなメリットがあるのか？ など、現時点でのポイントを解説します。

マイナンバー制度はいつから始まるの？

平成27年10月から	市区町村から住民票を有する国民一人ひとりに数字12桁のマイナンバーが通知されます。なお、中長期在留者や特別永住者などの外国人の方にも通知されます。 【留意事項】 ※住民票の住所と現住所が異なる場合は注意が必要です。 ※マイナンバーは、原則として生涯変わりませんので、悪用されないよう管理が必要です。
平成28年1月から	社会保障、税、災害対策の法律や自治体の条例で定められた行政手続きにマイナンバーが必要になります。
平成29年1月から	国の行政機関間での情報提供ネットワークシステムを介して情報連携が開始される予定です。
平成29年7月から	地方公共団体や健康保険組合を含む医療保険者等においても、情報連携が開始される予定です。

マイナンバーを何に使うの？

国の行政機関や地方公共団体などが法律や自治体の条例で定められた行政手続きにおいてマイナンバーを使用しますが、法律で定められた目的以外にむやみに他人へマイナンバーを提供することはできません。

<マイナンバーの利用範囲>

社会保障	年金	・年金の資格取得・確認、給付を受ける際に利用
	労働	・雇用保険等の資格取得・確認、給付を受ける際に利用 ・ハローワーク等の事務等に利用
	医療・福祉	・医療保険等の保険料徴収等の医療保険者における手続きに利用 ・福祉分野の給付を受ける際に利用 ・生活保護の実施等に利用 ・低所得者対策の事務等に利用
税		・国民が税務当局に提出する確定申告書、届出書、調書等に記載 ・税務当局の内部事務等に利用
災害対策		・被災者生活再建支援金の支給に関する事務に利用 ・被災者台帳の作成に関する事務に利用



マイナンバー制度導入のメリットは？

- ① 確かな所得把握が可能になり、社会保障や税の給付と負担の公平化が図られます。
- ② 大災害における真に手を差し伸べるべき者に対する積極的な支援に活用できます。
- ③ 社会保障や税に係る各種行政事務の効率化が図られます。
- ④ ITの活用により各種届出の際の添付書類（住民票や所得証明書など）が不要となる等、国民の利便性が向上します。
組合においても、市区町村等と情報連携することによって被扶養者認定等に必要所得情報を照会することで、手続きに必要な添付書類が省略化される予定です。

マイナンバー制度の詳細は？

マイナンバー制度全般に係る詳細については、「内閣官房 社会保障・税番号ホームページ」をご参照ください。

<http://www.cas.go.jp/seisaku/bangoseido/index.html>

なお、組合においても、今後も適宜マイナンバー制度についてご案内する予定です。

平成27年8月1日から

当組合のホームページが 新しくなります

知って役立つ情報がもりだくさん。ぜひ、ご活用ください!

URL <http://www.sokokenpo.or.jp/>

組合では、8月1日より、組合の事業や各種手続き・申請方法をよりわかりやすくお伝えできるよう、組合ホームページを全面リニューアルいたします。

今回のリニューアルでは、より使い勝手のよいサイトを目指し、デザイン、そして掲載する情報の配置や構成を見直すとともに、スマートフォンからもご覧いただけることとなります。

より充実する組合ホームページを引き続きご活用いただけますようお願いいたします。

💡 リニューアルされたホームページの大きな特徴

- ① トップ画面からたどり着きたい情報にアクセスしやすくしました。
- ② 検索機能が充実しました。
- ③ スマートフォンにも対応しています。

キーワードを入力すれば、知りたい情報が検索できます。



▲スマートフォンでアクセスしたときのトップ画面

※8月1日以降、現在設定いただいているブックマーク等から組合ホームページをご覧いただけない場合がありますので、その際は、ブックマーク等の再設定を行っていただきますようお願いいたします。

皆さまの心身のリフレッシュに 健康づくり施設をお役立てください

組合では、加入員の皆さまの保養ならびに心身のリフレッシュを図るため、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』や組合ホームページを通じて、健康づくり施設の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27年7月1日(水)～9月30日(水)
- ◎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（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27年7月18日(土)～8月31日(月)
- ◎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
子どもA（3歳～小学生 身長110cm以上）	3,500円	2,100円
子ども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27年7月12日(日)・7月18日(土)～8月31日(月)・9月5日(土)・6日(日)・12日(土)・13日(日)
- ◎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	1,920円
小人（小学生）	2,060円	1,360円
幼児（3歳～未就学児）	1,450円	800円



◎アクセス

電車 JR常磐線湯本駅下車、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

※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27年4月号保存版「保健事業のご案内」をご参照ください。

熱中症に気をつけましょう

ときには命にかかわることもある熱中症。熱中症の予防には水分補給（14ページの保健師コラムもお読みください。）が最も大切ですが、熱中症の症状が疑われたら、症状に応じた対処が必要です。自分で水が飲めないときや、症状が改善しないなど重症のときは迷わず救急車を呼びましょう。

また、安全と思われがちな屋内でも熱中症が発生しています。室温は28度を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。

軽症 	中等症 	重症 
<p>主な症状</p> <p>めまい・立ちくらみ・こむら返り・大量の汗</p>	<p>主な症状</p> <p>頭痛・吐き気・体がだるい・体に力が入らない・集中力や判断力の低下</p>	<p>主な症状</p> <p>意識障害（呼びかけに対する反応や会話がおかしい）・けいれん・運動障害</p>
<p>対処法</p> <p>安静にして水分補給を</p> <p>涼しい場所へ移動して安静にし、水分補給を</p>	<p>対処法</p> <p>体を冷やし、水分と塩分を補給</p> <p>涼しい場所へ移動し、ぬれたタオルや氷のうで体を冷やす。安静にして十分な水分と塩分の補給を</p>	<p>対処法</p> <p>すぐに救急車を呼ぶ</p> <p>救急車が到着するまでは、涼しい場所へ移動して安静にし、体が熱ければぬれたタオルや氷のうで冷やす</p>

熱中症の予防には「運動＋コップ1杯の牛乳」が効果的！



近年、牛乳が熱中症対策として注目を集めているのをご存じですか？ 運動後30分～1時間程度の中に牛乳を飲むと、牛乳に含まれるアミノ酸が赤血球の合成を促して血液量を増やすため、熱中症の原因である脱水を防ぐことが研究結果で明らかになっています。

また、運動によって汗をかく機能が高まって体温調節機能が向上し、熱中症にかかりにくい体づくりにもつながります。「運動＋牛乳」を習慣にして、熱中症を予防しましょう！

「蚊」に刺されない工夫でデング熱予防

平成27年4月、厚生労働省は「蚊媒介感染症に関する特定感染症予防指針」を作成しました。国や都道府県、医療関係者などが取り組むべき対策を示すとともに、国民にも予防を呼びかけています。

デング熱とは

デング熱は、蚊が媒介してうつる病気です。デングウイルスに感染した人が蚊に刺されると、刺した蚊の体内でウイルスが増殖し、その蚊が別の人を刺すことでウイルス感染します（蚊媒介性）。人から人に感染する病気ではありません。

潜伏期間は2～15日（多くは3～7日）で、突然の高熱、頭痛、目の奥の痛み、目の充血などの初期症状に続き、全身の筋肉痛、関節痛、全身倦怠感が起こり、発症の3～4日後に上半身に発疹が出て、手足・顔面に広がります。多くは1週間程度で回復しますが、一部の患者に出血症状が現れ、致死性の病気になることがあります。現在、デング熱にはワクチンがなく、治療薬もないため、対症療法で治療します。

「ヒトスジシマカ」に刺されないように

日本では、秋田県・岩手県以南に生息する「ヒトスジシマカ」がデングウイルスを媒介します。国内感染の可能性もありますので、蚊が多い場所では肌を露出しないよう長袖・長ズボンを着用する、虫よけ剤を使うといった対策をとりましょう。また、海外に行く場合には蚊に刺されない対策をし、帰国後に発熱した場合は海外渡航歴を伝えたりうで早めにかかりつけ医を受診しましょう。



▲デング熱を媒介するヒトスジシマカ

平成
27年度

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27年10月～平成28年1月

◎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、血液検査等

◎会場

全国約700カ所(公民館、ホテル、医療機関等)で実施)

※会場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

所定の申込書に必要事項をご記入のうえ、健診費用を添えて、事業所の健康保険委員を通じて7月15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、組合ホームページでも内容をご確認いただけます。

Q&A集 よくある質問をまとめてみました

Q1 申し込みの段階で日程は選べないのですか？

申し込みの時点では、各会場の日程が確定していないため、日程を指定することはできません。受診日は9月初旬に担当健診機関から通知いたします。

Q2 指定された受診日の変更はできますか？

受診会場に指定日以外の設定日があり、その日が定員に達していない場合に限り、受診日の変更が可能となります。受診日の変更を希望される際は、組合保健事業課までご連絡ください。

Q3 申込み後に組合員の資格を喪失しましたが、そのまま受診してもよいのでしょうか？

資格喪失後は受診できません。申込み後、資格を喪失した際は必ず組合保健事業課までご連絡ください。

Q4 健診を受診してから結果が届くまでの期間を教えてください。

健診受診後、1カ月以内に東振協からご自宅に送付いたします。

Q5 健診結果に精密検査を受けるよう記載がありました。精密検査を受ける場合、健診の補助は受けられますか？

精密検査はすべて保険診療扱い(3割負担)となりますので、受診の際には保険証をお持ちください。

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26年度の実績に基づき、下記の通り154事業所が該当することになりました。



▼26年連続健康優良事業所

アルファ冷蔵株式会社

▼21年連続健康優良事業所

松岡冷蔵株式会社

▼18年連続健康優良事業所

斉藤倉庫株式会社

▼17年連続健康優良事業所

一般社団法人日本倉庫協会

▼16年連続健康優良事業所

株式会社世界貿易センタービルディング

▼15年連続健康優良事業所

中村倉庫株式会社

▼13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

▼12年連続健康優良事業所

乾汽船株式会社

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

▼11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

▼10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

岸本エステート株式会社

▼9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

▼8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

▼7年連続健康優良事業所

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

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

株式会社福家書店

御前崎物流株式会社

有限会社エイチ・シー企画

一般財団法人大竹財団

▼6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

中村水産株式会社

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

▼5年連続健康優良事業所

猿楽町倉庫株式会社

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

▼4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

株式会社寶組

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

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・ロジスティクス

上村倉庫株式会社

株式会社ロジパルエクスプレス

HAV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

▼3年連続健康優良事業所

一般社団法人全国食糧保管協会

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

株式会社彦新

渡辺倉庫株式会社

株式会社五冷サービス

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

株式会社川崎丸福

第一倉庫流通株式会社

株式会社テーアールシーサービス

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ツチ

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

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

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

▼2年連続健康優良事業所

京北倉庫株式会社

株式会社国際商事

全国倉庫事業協同組合

月島倉庫株式会社

東神倉庫株式会社

日興倉庫株式会社

光倉庫株式会社

愛都倉庫株式会社

互協物流株式会社

株式会社矢倉

山種不動産株式会社

明治サービス株式会社

飼料輸出入協議会

東栄倉庫株式会社

旭運輸株式会社

一般社団法人日本冷蔵倉庫協会

株式会社北冷

株式会社西北紙流通デポ

東京冷蔵倉庫協会

多田倉庫株式会社

ボックス冷蔵株式会社

日水物流株式会社

株式会社三田ロールプール

株式会社オーティーエス

総合ライフサービス株式会社

東海運輸倉庫株式会社

株式会社エーオーアイ

富士機材物流株式会社

株式会社東京デリバリーセンター

株式会社サンワエンタープライズ

八重洲商事株式会社

三生興産株式会社

御前崎港運株式会社

株式会社曾根郷倉庫

岡谷物流株式会社埼玉和光事業所

株式会社ワーム

ジェイ.クレスリアルエステート株式会社

東日本倉庫株式会社

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。

第50回 健康ハイキング(潮干狩り大会)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（潮干狩り大会）」を、5月17日(日)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、初夏を思わせる陽気のなか、職場のグループやご家族連れなど1,120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。

次回も多くの方に参加していただき、皆さまの健康づくりにお役立てください。



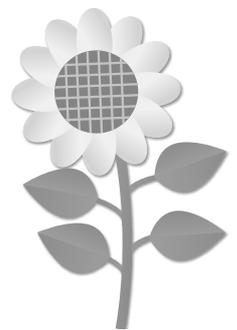
組合理事の退任ならびに就任について

3月31日付で退任した選定理事の欠員については、次の方が後任に就任されました。

選定理事

相座 政夫 氏（東洋埠頭株式会社）平成27年3月31日付退任

坂本 啓則 氏（東洋埠頭株式会社）平成27年6月25日付就任



監事による事務監査が実施されました

去る6月17日(水)、平成26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25日(木)開催の第130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 vol.49 フリートーク



暑い夏、一杯の冷たい水がこころおおいしく感じられる季節です。毎年この時期になると熱中症が話題になります。私たちの身体の60%は水分で占められており、そのうちの5%を失うと熱中症の症状が現れ、20%になると生命の危機に直面すると言われています。

のどが渇いたから水を飲む、ごく当たり前のことのように思いますが、人は体内の水分が1%不足するとのどが渇きを感じるそうです。つまり渇きを感じたときはすでに脱水への一歩を踏み出しているわけですから、渇きを感じる前に1日何回かに分けて水分補給をするようにしましょう。

起床時や食事時、10時や3時、入浴後や就寝前など1日8回くらいに分けてコップ1杯程度の水を飲むの

が理想です。高齢の方は体内の水分量が若い頃より1割程度減少していることに加え、のどが渇きを感じにくくなっているため脱水に陥りやすく、さらに小まめな水分補給が望まれます。

日本の水道水は安全で蛇口からそのまま飲めると言われてきましたが、いつの間にか飲料水はミネラルウォーターに代わり、家庭には浄水器の設置が当たり前になってきました。

お水にも美味しい不味いがあり、この水でないと駄目というほどの拘りはなくても、なんとなく口に合うものとそうでないものがあるように思います。

水は、カルシウムイオンやマグネシウムイオンなどのミネラル分の含有量によって、硬水と軟水に区分さ

れます。含有量の少ない軟水は、やわらかくすっきりした口あたりで、お茶を淹れたり、旨味出汁を抽出したりするのに適しています。

ミネラル成分を多く含む硬水は、喉ごしがはつきりとしており、煮込み料理に向いています。プロの料理人はこの微妙な水の特徴を使い分けて料理の味を調節するそうですから、水も極めれば奥が深そうですね。

最近では、健康志向が高まっている世相を反映して、身体によさそうな水がたくさん売り出されています。アルカリイオン水や海洋深層水、活性酸素水など、健康だけでなくアンチエイジングにも効果があるなどと謳われると心引かれてしまいが、現在科学的に効果が立証された水はまだほとんどありません。健康のためにはまず水分不足にならないように水分を取ることが一番です。

通常、私たちは発汗や呼吸、排尿などにより1日約2.5ℓの水分を排出します。3食の食事から摂れる水分は約1.3ℓほどで、残り1.2ℓは水分として摂る必要があります。とくに、夏はたくさん汗をかくので、さらに汗で失った分の補給も必要です。

水は、私たちの身体の中で栄養素や酸素を運び、老廃物を排泄するという重要な働きをしています。上手に水分を摂って暑い夏を健やかに過ごしましょう。

事業の概要 (平成27年5月末現在)

事業所数		353
被保険者数		男女計 16,093人
		4,561人
平均標準報酬月額		男 371,120円
		女 244,701円
保険料額		平均 343,460円
		月分 735,100,749円
保険給付		累計 1,447,406,719円
		月分 424,709,017円
		累計 1,262,237,420円

公告

<事業所編入>

株式会社 本巢ショッピングワールド

岐阜県本巣市

平成27年 3月 1日付

株式会社 LCレンディング

東京都港区

平成27年 3月 1日付

<事業所削除>

所沢倉庫株式会社

埼玉県所沢市

平成26年10月28日付

<事業所名称・所在地変更>

変更後

ロジコムリアルエステート 株式会社

東京都新宿区

変更前

株式会社 本巢ショッピングワールド

岐阜県本巣市

平成27年 4月 1日付

異国情緒を楽しむ。 都会のオアシスからイタリア街へ

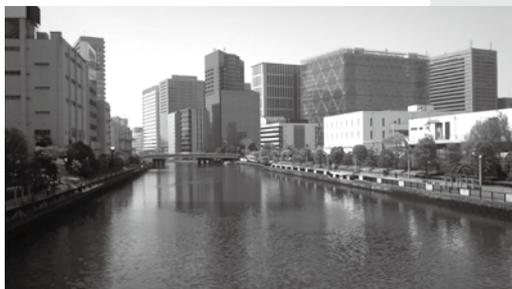
東京都港区

“都会のオアシス”芝公園を満喫した後は、芝浦運河沿いを散策し、汐留の再開発で生まれたイタリア街へ向かおう。一歩足を踏み入るとそこはまるで小さなイタリア。そこから愛宕山・神谷町緑道を通してゴールをめざすコースは、ちょっとした異国情緒が楽しめます。



芝公園

芝公園は、上野恩賜公園などと並ぶ古い公園で、公園内に学校や図書館などの施設が点在し、グラウンドや散策路などもある広大な公園施設となっています。東端に港区役所、西端に東京タワーが建ち、特に東京タワーを正面に望む散策路はロケ撮影地としても親しまれています。



芝浦運河

明治から昭和初期かけて臨海部を埋め立ててできたのが芝浦です。現在、行政区画上は芝浦1～4丁目をさしますが、広義では海岸・港南の全域を含み、運河で接しています。バブル期には「ウォーターフロント」として流行の発信地でしたが、近年は大規模な再開発により工場跡地にマンションが増えたことから、芝浦運河は住民の憩いの場となっています。



イタリア街

超高層オフィスビルが建ち並び、ホテルや多くのレストラン、ショップなどが地下通路とペDESTリアンデッキでつながる複合都市“汐留シオサイト”は、六本木ヒルズやお台場と並ぶ東京の新しい観光名所の一つ。5区イタリア街は、イタリアの街をコンセプトとしたプロジェクトで誕生し、建築、街並み、街路、広場など、街すべてがイタリアン。その雰囲気はおしゃれな味わいがあります。



NHK朝の連続ドラマ「あまちゃん」でヒロイン・アキが「アイドルになってえい！」と叫んだトンネル。神谷町に向かってトンネルを抜けた先にNHK放送博物館がある。
▲愛宕山トンネル

愛宕山

愛宕山は、東京都港区愛宕にある標高25.7mの丘陵で、天然の山としては東京23区内最高峰。山上にある愛宕神社は、1603年、これから建設される江戸の防火のために徳川家康の命で祀られた神社で、天下取りの神、勝利の神としても知られています。

神谷町緑道

東京メトロ神谷町駅の2番出口から桜田通りの1つ内側の細い道に出ると、エスカレーターをついた階段が見つかります。森ビルの複合施設「城山ガーデン」にある一般開放された緑道の入り口です。「神谷町緑道」と呼ばれる緑道は、道路というよりは公園に近く、ビルの間とは思えない自然な形で樹木が茂り、心地よく歩くことができます。



東京メトロ六本木一丁目駅

神谷町緑道

愛宕山

イタリア街

芝浦運河

芝公園

東京メトロ麻布十番駅

●スタート：東京メトロ麻布十番駅
●ゴール：六本木一丁目駅

★歩行時間：2時間30分
★歩行距離：約8km

豚肉のビタミンB₁で夏太りを解消!

豚肉とトマトのんにく甘酢炒め

夏は、清涼飲料水の飲みすぎや、のど越しのよい麺類（炭水化物＝糖質）の食べすぎで、意外と太ってしまうことがあります。そこで、夏太り予防に重要なのがビタミンB₁です。糖質が分解され代謝がよくなります。不足すると糖質がエネルギーとして使われないため、疲れやだるさなどの夏バテをおこしますので、積極的に摂るようにしましょう。

1人分
エネルギー 230kcal
塩 2.4g

●材料（2人分）

豚もも肉（赤身）	160g
塩	小さじ2/3
A 酒	小さじ2
片栗粉	小さじ2
たまねぎ	1/2個（120g）
トマト	2個（200g）
にんにく	2片（10g）
B 酢	大さじ2
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2
オクラ	6本
ごま油	小さじ2

●作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、Aをまぶす。たまねぎとトマトは乱切りに、にんにくは輪切りにする。Bは混ぜ合わせておく。オクラは表面に塩をこすりつけ1分半ほど茹ておく。
- ②フライパンにごま油とにんにくを入れて弱火にかけ、焦げないようにじっくり火を通す。香りが出てきたら、たまねぎと豚肉を入れて、弱めの中火で4分ほど炒める。
- ③トマトとBを加えて2分ほど炒める。材料に火が通ったら火を止めて皿に盛り付け、オクラを添える。



◆豚肉の疲労回復効果を高めるために



豚肉にはビタミンB₁が豊富に含まれ、糖質の代謝を活発にしますが、ビタミンB₁をアリシン（ねぎ、にんにくなどに多く含まれています。）と一緒に摂ると毛細血管の血行がよくなり、疲労回復効果も高まります。

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

