

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. 244
平成27年
10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 収入支出決算のお知らせ
- 04 平成26年度 当組合の医療費の状況

- 07 被扶養者の再認定を実施します
- 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
- 14 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

平成26年度

収入支出決算のお知らせ

保険給付費・前期高齢者納付金負担の減少により
7年ぶりの経常黒字決算となるも、依然として厳しい財政状況

参考数値



収入総額	101億7,569万5千円
支出総額	96億7,515万3千円
決算残金	5億54万2千円
経常収支差引額	1,513万5千円

平成26年度の収入決算は101億7,569万5千円、支出決算は96億7,515万3千円となり、収入支出差引額では5億54万2千円の残金が生じました。実質的な財政状況である経常収支差引額でも15,13万5千円の決算残が生じており、平成19年度以来6年間続いていた赤字決算から7年ぶりに黒字決算とすることができました。収支状況を収入面からみますと、平均標準賞与額(71万5,480円、対前年度比1万2,957円減)はパートタイマー等の増加により前年度に引き続き減少しているものの、被保険者数(2万4,122人、同298人増)および平均標準報酬月額(34万5,245円、同473円増)が増加したことにより、経常収入総額は前年度比1億1,353万1千円、1・20%増の95億6,098万円となりました。

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81,677万4千円(1・64%)減の49億4,589千円(支出総額の50・69%)となりました。要因としては、東京に所在する総合型の健保組合全体では増加傾向にあるなか(4ページ参照)、保険給付費の9割を占める医療費が前年度比で1・78%減少したことによるものです。高齢者医療制度への拠出金については、前期高齢者納付金が前年度比で11・34%減少したことに加え、退職者給付拠出金も15・88%減少したことから1億9,789万7千円(4・53%)減の41億6,732万8千円(同43・07%)となりました。その結果、経常支出総額は前年度に比べ2億7,682万円減少し、95億4,584万5千円となりました。

このように収入の増加と支出の減少により26年度は黒字決算となりましたが、平均年齢が高いという当組合の構造的な要因により、医療費は恒常的に高い状況が続いております。また、本誌4月号でもお知らせしたとおり、高齢化の進展とともに5月に成立した医療保険制度改革関連法による「後期高齢者支援金の段階的全面報酬割(27年度2分の1、28年度3分の2、29年度には全面報酬割)の導入」の影響により拠出金は更なる増加が見込まれております。以上の理由から今後も組合財政は厳しい状況が続いていくものと予測しております。

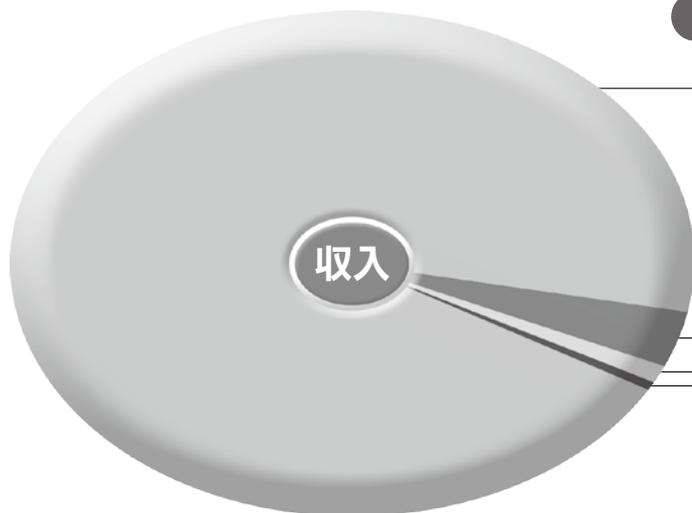
このような状況ではございますが、組合では引き続き事務費等の節減に努めるとともに、27年度から実施している「データヘルス計画」に基づき、医療費の適正化、ジェネリック医薬品の利用促進、健診等の保健事業の推進について積極的に取り組むほか、前期高齢者の医療費が高齢者医療制度への拠出金に大きく影響を及ぼすことからその動向を注視し、レセプトの点検強化を図るなど、効果的な事業の実施に努め「財政の健全化」をめざしてまいりますので、皆さまにおかれましても、当組合がおかれている現状ならびに取り組みにご理解・ご協力をお願いいたします。

6月25日開催の第130回組合会で、当健保組合の平成26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。

▼グラフで見る平成26年度決算(一般勘定)▼

* ()内は被保険者1人当たり額

101億7,569万5千円(498,515円)



保険料 95.0%

皆さまと事業主から納めていただいた健康保険料

96億6,879万4千円(473,682円)

※保険料には調整保険料128,831千円(6,312円)を含めております。

繰入金 3.8%

3億8,217万8千円(18,723円)

国庫負担金・国庫補助金・

財政調整事業交付金 1.1%

1億1,161万1千円(5,467円)

特定健康診査等事業収入・雑収入 0.1%

1,311万2千円(642円)

96億7,515万3千円(473,993円)

保険給付費 50.7%

皆さまの医療費や各種給付金の費用

49億458万9千円(240,280円)

保健事業費 3.1%

健診等の皆さまの健康づくりをサポートするための費用

3億529万1千円(14,956円)

事務費・その他 3.1%

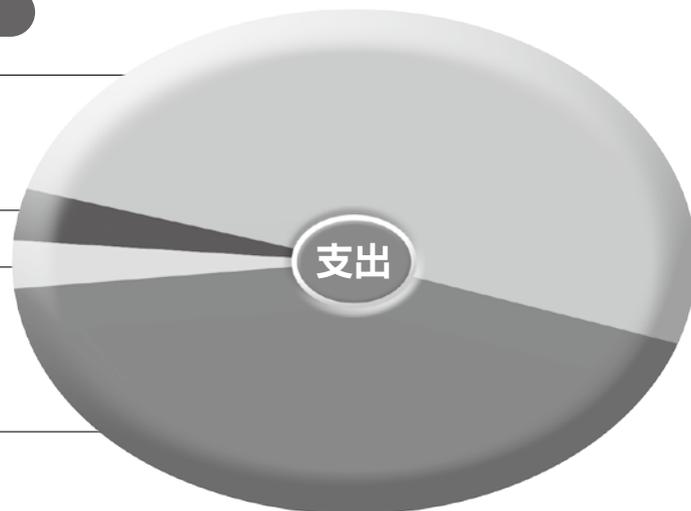
健保組合を運営する費用、その他営繕費など

2億9,794万5千円(14,597円)

拠出金 43.1%

国の高齢者医療制度へ拠出した負担金

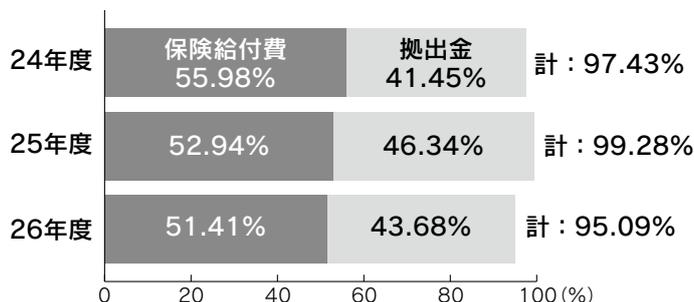
41億6,732万8千円(204,161円)



支出

保険料収入に対する 義務的経費(保険給付費+拠出金) 割合の推移

過去2年に比べ改善していますが、義務的経費の割合は依然として保険料収入の95%を超える厳しい財政状況が続いています。高齢化の進展や法改正等の影響により、今後とも拠出金は増加傾向が続くものと予測されます。



▼一般勘定

決算残金処分内訳

種別	金額
準備金積立金	499,994千円
財政調整事業繰越金	548千円
合計	500,542千円

▼介護勘定

収支の概要

収入総額	1,045,779千円
支出総額	1,028,396千円
決算残金	17,383千円

決算残金処分内訳

種別	金額
準備金繰入	17,383千円
合計	17,383千円

当組合の医療費の状況がまとまりました

年度別医療費の推移

当組合の平成26年度の医療費総額は43億9千万円となりました。この金額を被保険者1人当たりで換算すると215,007円となり、健保組合全体では増加

傾向にあるなか、当組合は対前年度比で3・2%の減少となりました。

26年度は減少した医療費ですが、被保険者1人当たり額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40、000円程度

高く推移しており、他の健保組合に比べ、当組合の医療費は高い状態が継続しており、依然として組合財政を悪化させる大きな要因となっておりますので、今後とも注視が必要です（グラフ1参照）。

疾病別医療費の割合

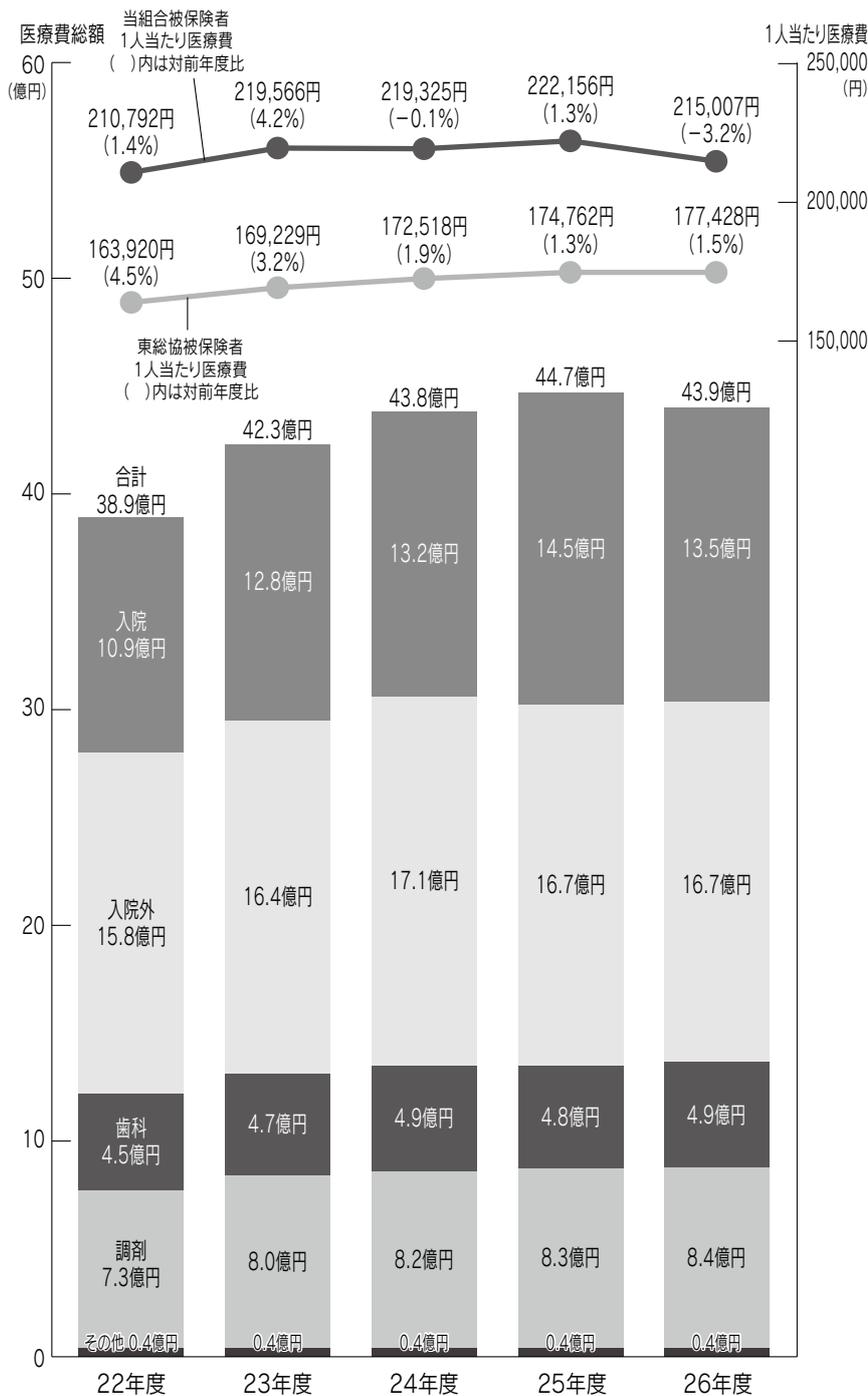
本人・家族ともにむし歯・歯周病などの「口腔疾患」を含め、「がん」「糖尿病」「高血圧症」等の生活習慣に起因する疾患の割合が多くを占めております（グラフ2・3参照）。

また、家族では生活習慣病に加え、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の疾患の割合が高くなっておりま

す。これからかぜ・インフルエンザが流行する季節を迎えますので、日頃からのうがい・手洗い・マスクの着用等の予防対策の実践をお願いいたします。



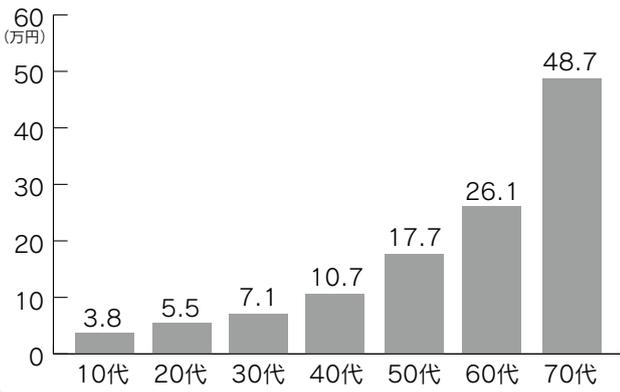
グラフ1 年度別医療費の推移



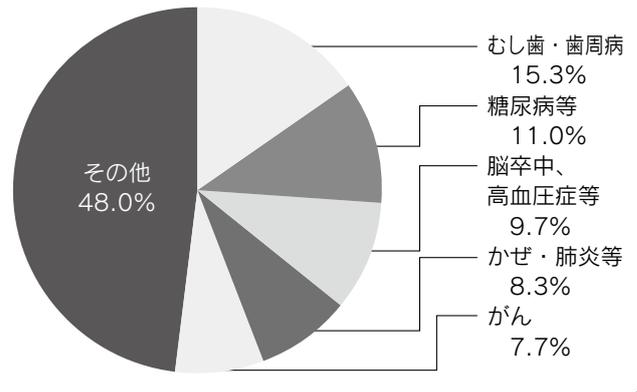
年代別の1人当たり医療費

家族の幼少期を除き、本人・家族ともに歳を重ねるごとに増える医療費ですが、特に50代から一気に高まる傾向にあります（グラフ4・5参照）。高齢者になっても健全な体で健やかに暮らせるよう若いうちからの生活習慣の改善・予防対策に取り組みましょう。

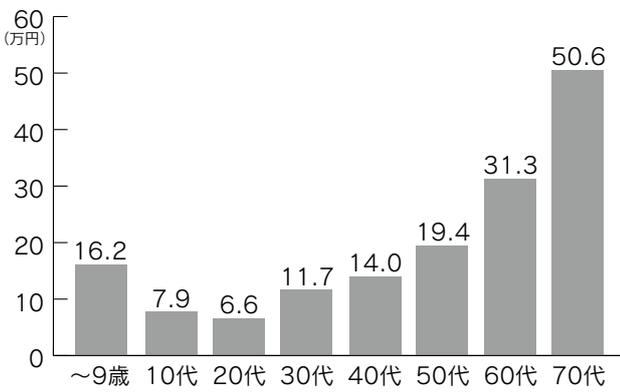
グラフ4 年代別 1人あたり医療費(本人)



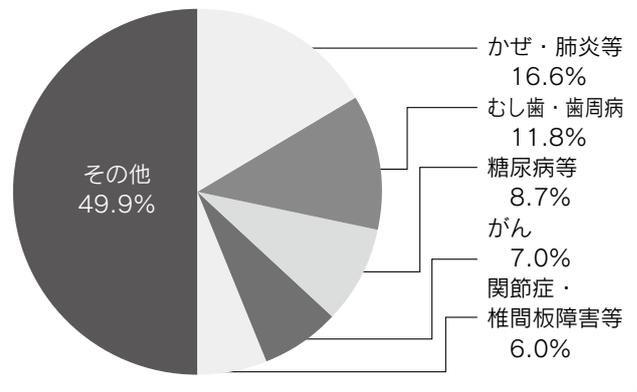
グラフ2 疾病別医療費割合(本人)



グラフ5 年代別 1人あたり医療費(家族)



グラフ3 疾病別医療費割合(家族)



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

皆さまのちょっとした心がけが、医療費節減につながります。医療費節減につながる行動例をご紹介させていただきますので、今後の医療機関を受診する際にご留意いただき、医療費の節減にご協力いただきますようお願いいたします。

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、休日や夜間に急にお子さんが体調を崩した場合は、小児救急電話相談（#8000）を利用してみましょう。小児科の医師や看護師から、症状に応じた適切なアドバイスが受けられます。

正しい歯みがき習慣を
身につけましょう

むし歯・歯周病などの口腔疾患は、正しい歯みがきの習慣化によって予防・改善が可能です。組合では、口腔ケア対策冊子を無料で配布（本誌11ページ参



照)していますので、ぜひご利用いただき、家族ぐるみでお口の健康管理に努めましょう。

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、皆さま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。組合では、「ジェネリック医薬品お願いシール」を無償で配布しております。ご希望される方は組合までご連絡ください。

年に1度、
健康診断を受けましょう

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。健全な体で健やかに暮らせるよう年に1度定期的な健診の受診を心がけましょう。



マイナンバー制度解説

平成27年10月より マイナンバーが通知されます

平成27年10月から、いよいよ12桁のマイナンバー（個人番号）が通知されます。

通知は、住民票に登録されている住所あてに、市区町村よりマイナンバーが記載された「通知カード」が送られることによって行われます。

※通知カードイメージ

通知されたマイナンバーは一生使うものです。マイナンバーが漏えいして不正に使われるおそれがある場合を除いて、番号は一生変更されませんので、通知カードが届きましたら大切にしてください。

※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。

個人番号	〇〇〇……〇〇〇
生年月日	〇年〇月〇日
性別	女
氏名	番号花子
住所	△県〇市〇町1-1-1

希望する方には個人番号カードが取得できます

マイナンバーの「通知カード」はすべての方に送られますが、顔写真が入っていませんので、本人確認の際は別途顔写真が入った証明書などが必要になります。

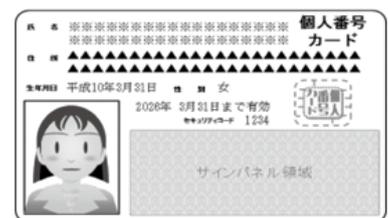
そこで、平成28年1月以降に様々なことに利用できる「個人番号カード」が市区町村への申請により交付されます。

「個人番号カード」は、本人確認のための身分証明書として利用できるほか、ICチップに搭載された電子証明書を用いて、e-Tax（国税電子申告・納税システム）をはじめとする各種電子申請や、お住まいの各自治体が条例で定めるサービスにも使用できます。

「個人番号カード」が必要な方は、10月に送付される通知カードに個人番号カード交付申請書が同封されていますので、顔写真や必要な書類を添付して、同封されている返信用封筒によりお申し込みください。

※「個人番号カード」の交付手数料は当面の間無料です（本人の責による再発行の場合を除く）。

※個人番号カードイメージ



マイナンバー制度 今後のスケジュール

平成28年1月から	<ul style="list-style-type: none"> ● 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。 ● 「個人番号カード」の申請をされた方に対し、順次カードが交付されます。
平成29年1月から	<ul style="list-style-type: none"> ● 組合において被保険者・被扶養者のマイナンバーを取得。 ※各届書の様式を変更し、届書へのマイナンバーの記載が必要になります。 ● 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。
平成29年7月から	<ul style="list-style-type: none"> ● 地方公共団体や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。



「健康保険被扶養者確認調書」をご提出ください

組合では、被扶養者となっている方が現在も認定基準を満たしている状況にあるかを確認するため、定期的に被扶養者の再認定を実施しています。

被扶養者の認定を適正に行うことは、保険給付の適正化だけでなく、高齢者医療制度への納付金等の軽減にもつながりますので、「健康保険被扶養者確認調書」がお手元に届いた方は、速やかにご提出いただきますようお願いいたします。

なお、ご提出いただいた証明書類等により認定基準にあてはまらなかった方に加え、提出期限までに確認調書が提出されなかった世帯の被扶養者についても、被扶養者の資格が削除されますのでご注意ください。



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27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」という。）をご提出いただきます。

すでに就職されていたり、別世帯となったなど、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359以降の被扶養者のうち、平成9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況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提出してください（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27年10月30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再認定にのみ使用し、他に転用することはありません。
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。

皆さまの秋のレジャーに 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。

今回は、宿泊・日帰り施設の中から秋の行楽シーズンにお勧めの施設をご紹介します。



宿泊施設情報

休暇村に泊まって、 ウォーキングを楽しみませんか？

日本の景色を代表する国立公園・国定公園などにある休暇村では、全国37カ所すべての施設で数種類のウォーキングコースを設定しています。スニーカーでも気軽に参加できるウォーキングから、自然の息づかみや秋の風を満喫しながら歩くハイキングまで、休暇村のウォーキング情報をご紹介します。



休暇村奥日光

❁ 休暇村ウォーキング情報①「3つのウォーキングコース」



休暇村乗鞍高原の散策コース

全国37カ所のすべての休暇村に距離や所要時間、テーマが違う3種類のウォーキングコースの設定があります。フロントに各コースのウォーキングマップが完備されていますので、ご予約やコンディションと相談してウォーキングコースが選べます。

※各休暇村のウォーキングマップは休暇村ホームページからご覧いただけます。



❁ 休暇村ウォーキング情報②「休暇村お散歩会」

休暇村では、豊富な大自然を活用して、休暇村スタッフと気軽にウォーキングが楽しめる「お散歩会」を毎日実施しています。



休暇村乳頭温泉にて「朝のお散歩会」の1コマ



※その他休暇村に関する情報は、「休暇村ホームページ」(<http://www.qkamura.or.jp/>)にてご確認ください。



日帰り施設（水族館情報）

◆サンシャイン水族館 <http://www.sunshinecity.co.jp/aquarium/>

🐟 おすすめ施設情報 「HALLOWEEN PARTY 2015～海ハロ！～」開催中

サンシャイン水族館では、「ハロウィン」をテーマとしたイベント「HALLOWEEN PARTY 2015～海ハロ！～」を開催しています。期間中、ハロウィンバージョンの水中パフォーマンスが実施されるほか、仮装したスタッフや屋外エリアのイルミネーションなど、ハロウィンらしい演出が気分を盛り上げます。

この季節ならではの企画ですので、ぜひお出かけされてみてはいかがでしょうか。

「HALLOWEEN PARTY 2015～海ハロ！～」《～10月31日（土）まで》

●利用料金

区分	一般料金	利用者負担
大人（高校生以上）	2,000円	600円
シニア（65歳以上）	1,700円	360円
中学生	1,000円	0円
小学生	1,000円	300円
幼児（4歳～）	700円	60円



スタッフの仮装



水中パフォーマンス

●アクセス

電車：東京メトロ有楽町線東池袋駅より徒歩3分

JR、東京メトロ、西武池袋線、東武東上線池袋駅より徒歩8分

◆新江ノ島水族館 <http://www.enosui.com/>

🐟 おすすめ展示情報

7月にスケールアップした世界初！クラゲショー「海月の宇宙」は、美しく浮遊するクラゲの展示に光と音の演出を加えた“えのすい”人気のショープログラム。また、チームラボのデジタルアートによって、より美しく幻想的な世界をお楽しみいただける夜の光の水族館「ナイトワンダーアクアリウム2015」も併せてお楽しみください。

「ナイトワンダーアクアリウム2015」《～12月25日（金）まで。17～20時》

※10/17（土）休催日、10/18（日）休催の可能性あり

●利用料金

区分	一般料金	利用者負担
大人（18歳以上）	2,100円	890円
中人①（高校生）	1,500円	350円
中人②（中学生）	1,000円	0円
小人（小学生）	1,000円	400円
幼児（3歳以上）	600円	40円



海月の宇宙



ナイトワンダーアクアリウム2015



※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」の申請方法は、健保ニュース27年4月号保存版『保健事業のご案内』または組合ホームページをご参照ください。

歯みがき キャンペーン 結果報告

284名の皆さまが見事
目標を達成されました

組合では、皆さまの正しい口腔ケアの習慣化を目的に6月の1カ月間、配布した冊子を参考に1日3回の歯みがきを実践していただく「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、816名の方にご参加いただき、284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。

なお、キャンペーンで使用した「冊子」を希望者に無償で配布いたしますので、今回参加されなかった方につきましても、ご自身の口腔ケアを見直すよい機会として、一読してみても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 株式会社
鈴木 寛之
田雑 千恵
山田 英司
醍醐倉庫 株式会社
醍醐 正明
大成倉庫 株式会社
渡辺 邦男
熊谷 作三
株式会社 ヤマトネ
鈴木 洋
秋場 貴司
小川 真希
鈴木 栄利
*鈴木由美子
三宅 雄仁
*三宅 理恵
大熊 豊
長谷川智己

*長谷川史枝
加藤 元子
滝口 好美
藤井 定明
田澤 謙吾
吉住 友里
神保 哲也
新田 貴祥
津久井真子
*松島 信代
間瀬 恵美
笠原 忠敏
新坂 英子
吉永真由美
稲井 広子
株式会社 帝国倉庫
室田 泰寛
東京倉庫運輸 株式会社
池田 雅一

寶田 誠
*寶田美奈子
薄衣 孝典
東洋埠頭 株式会社
兼子 章路
高橋 勲
*高橋 薫
*菅野 晴子
吉村 玲子
飯村 高峰
廣井 達也
小貫 啓道
*小貫千恵子
新田 隆志
相原 諭
富士倉庫運輸 株式会社
佐藤 克則
*佐藤 智美
廣澤真知子

遠藤 修
*遠藤 純子
林 利恵
高橋 稔
西川 直宏
高木 大輔
新妻由美子
三枝 正男
細田 幸治
小澤 央任
渡邊 仁
八千代倉庫 株式会社
島山 浩一
株式会社 トーシン
小池 義尚
井草裕美子
コクサイエアロマリン 株式会社
森山 貴宏

舟生 慎一
森 幸男
金田 哲二
生内 利勝
樋口 悦子
王子物流 株式会社
前阪 大造
三浦 俊岳
長島梱包 株式会社
田中 義彦
*田中 英美
浅井ゆかり
角井 正之
蓮見 春枝
柵木 恵子
田中 絵美
並木産業 株式会社
北添 美香
明治サービス 株式会社
*田中恵美子
東京団地倉庫 株式会社
高橋 久夫
*高橋 文世
今井 哲男
井原 武寛
是澤ミュキ
小野 俊英
石川 英二
輸入食糧協議会事務局
大畑 征男
内山 紀子
京葉鐵鋼埠頭 株式会社
柴山 弘美
鈴木 麻記
大丸 良樹

宮園 美穂
昌和倉庫運輸 株式会社
清水 久江
最上谷長行
深澤真由美
小柴 修
*小柴 保子
空港施設 株式会社
高橋 宏太
国立倉庫 株式会社
針替 隆
杉本美智子
日東富士製粉 株式会社
田代由美子
花島 郁栄
斉藤 明子
笠原 麻子
小野寺晴子
綿貫 和久
株式会社 サンワーク
中島健太郎
*中島 敏江
山崎 道子
吉沢 保夫
興亜製氷冷蔵 株式会社
松橋登史子
株式会社 西北紙流通テボ
大橋 美雪
東京東洋埠頭 株式会社
外野真梨奈
中込 佳恵
堀池 伸江
帝国倉庫運輸 株式会社
猿渡 義徳

岩切 麻美
株式会社 中央ロジスティクス
櫻井 総一
飯塚 弘孝
鷺尾 恵子
*河西 恵
三隅 竜次
山下 宏
新井 宏幸
松本 照美
株式会社 東京流通センター
小野はるな
小澤 理絵
株式会社 長谷川梱包交通
草野 道子
飯岡 清子
角田 至弘
村山 美喜
株式会社 イースタンスポーツ
牛嶋 茂
*牛嶋 忍
石橋 紀行
花田 清輝
東京高速道路 株式会社
薄井理津子
大風由美子
坂本 扶美
泉 吉 株式会社
*田崎つま子
新流通倉庫 株式会社
松本 輝芳
株式会社 ビルネット
*奈良 幸子
木村 雅恵
嶋川 叡一

* 嶋川 直子
サンブ スレイマネ
岡田 利洋
株式会社 世界貿易センタービルディング
樋口百合子
株式会社 サンシャインシティ
川野 順子
日 塩 株式会社
飯島 憲一
* 小川 政美
佐々木祐希
竹内 康恵
大野健一郎
佐藤 育子
嘉山 沙貴
内田由紀子
大山 広行
松本 浩二
岸 将成
木村 優子
株式会社 オーティエエス
福田ちづる
山室 達哉
高橋 則子
星野 順子
葛西いみ子
遊佐 匠美
篠塚 紗苗
株式会社 NVロジテック
諸星 照夫
益財団法人 自転車整備センター
塩原 琢歩
東京油槽 株式会社
中島 未夢
田口 浩義

株式会社 立飛アロハティマネジメント
清水 高志
清水 智幸
平川 武文
株式会社 サンシャインエンタテインメント
溝尻ちよの
市川淳一郎
小嶋 智子
小林明日香
佐々木友紀
協同組合 東京大井コールドプラザ
石丸 正信
入波平 有
* 入波平まさる
齊藤倉庫 株式会社
稲葉 晃世
加藤 裕子
永井 里華
株式会社 ロジコム
花野 章二
* 花野 悦子
村井 聰
* 村井 幸恵
第一倉庫流通 株式会社
関谷 真利奈
株式会社 テーアールシーサービス
山崎 浩
岩下 満
山崎 満
郷間 武
山本 峻良
鎌田 郷史
伊東 由未
後藤 舞
本荘倉庫 株式会社

鈴木佐知子
株式会社 福家書店
石田 美香
* 篠田 恵子
株式会社 アクティブ
* 佐藤 愛子
木村 義一
関野裕一郎
郡司 達弥
吉野 豊
富士共同物流 株式会社
武者 由美
* 高橋 政恵
伊久間辰己
高橋 浩二
丸山 三郎
齊藤 芳之
加藤 正昭
森谷 光宏
宮内 秀明
高橋 清一
荻原 久人
シエ・ビー・ロジスティクス 株式会社
皆川 純史
昭和倉庫 株式会社
矢部 達也
矢部 信介
藤倉 庄太
生見 克江
岡田 晴美
湯之前香織
株式会社 東洋埠頭青果センター
玉木 吉憲
* 玉木由紀子
株式会社 ナカノ商会

藤尾 律子
東原 徹典
横尾 彩
山口 秀俊
井上 繁
田島慎一郎
大村 壽仁
岡本 美亀
株式会社 ティンクス・ティンク
梅津 瑞容
埼玉サービス 株式会社
庄司 純一
中村 晶子
小林 伸一
秋田 絹子
齊藤富仁枝
大橋 和弘
水落 裕美
御前崎港運 株式会社
岡村 拓哉
株式会社 ヘンリー・ロジスティクス
浜本 浩一
石原 健一
佐藤 陸
桐山 舞
赤池 栞
庄司 朱里
柴森みなみ
沼尻産業 株式会社
箱守 庸子
仙台オート輸送 株式会社
佐藤 勤
佐藤 忠子
* 齊藤 妙子
遠藤 澄枝

株式会社 イシカワ
山本 智美
株式会社 ロジバルエクスプレス
河原 勉
篠崎 政子
向井 直美
株式会社 トワード
西口 洋介
倉田 もと子
白井 詠子
吉田 房枝
大庭 貴広
松田 学
大沢運送 株式会社
小高 英暁
安藤 芽依
上野 莉穂
是川 秀治
高橋 咲子
森田 俊一
池崎 貴志
井上 寛
平沢さやか
遠藤 實
船山 暁海
岡本 真
三好 崇司
任意継続被保険者
* 内田 初子
奥野 徳雄

参加者の感想をご紹介します



たくさんさんの感想をお寄せいただきありがとうございました。いただいたコメントの中から、一部をご紹介します。

- 忘れがちなお昼の歯みがきを習慣付けできた。
- 歯の大切さを再確認するよい機会なので毎年実施してほしい。
- 普段意識していないことを、キャンペーンを通じて深めることができた。
- キャンペーン期間を契機に歯科医院に行つて歯のチェックをしてもらっている。
- キャンペーンをきっかけに親子で歯みがきを意識するようになった。

キャンペーンで使用し、参加者の方から大変ご好評いただきました口腔ケア情報満載の冊子『口腔ケアで歯周病対策』を無償で配布いたします。ご希望の方は組合保健事業課（03-3642-1843(6)）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。



肺炎は
わが国の
死亡原因の
第3位

目指せ！健康長寿

～肺炎の悪循環が健康寿命を損なうことも～

元気なようでも65歳を過ぎると「市中肺炎」による入院例が多くなることが調査でわかりました。市中肺炎とは、病院や介護施設・療養施設の外で日常生活を送っている方に発症する肺炎です。その原因の約30%が「肺炎球菌」によるものです。

今回は、65歳以上の方に増えている肺炎球菌についてご紹介します。

肺炎球菌とは

肺炎球菌は鼻やノドの奥につきやすい細菌のひとつです。健康で体力のある方なら免疫力が十分にあるため感染症にかかることはあまりありません。感染症にかかると、免疫機能が未発達な5歳未満の乳幼児や、免疫機能が低下し始めた65歳以上の方です。

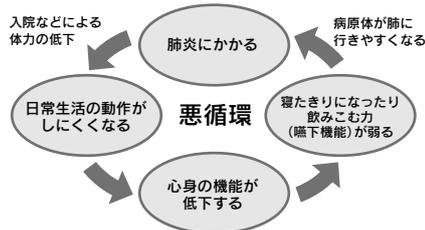
鼻やノドについた肺炎球菌は、粘膜や血液を介して重篤な合併症をまねくことがあります。

髄膜炎
血液を介して脳・髄膜へ
中耳炎
鼻やノドに保菌
外傷などにより直接、脳・髄膜へ
血中に直接侵入
肺炎
粘膜を介して肺へ
血液を介して肺へ

肺炎でも健康寿命を損なう

肺炎は、実際に何度も繰り返すうちに全身が弱ってしまふところになると本当のこわさがあります。凶のように健康寿命を損なうことにもつながります。

健康を維持して健康寿命を延ばすためにも、また、肺炎球菌を人にうつさないよう、うつつされないように十分に予防することが大切です。



高齢者を対象にした肺炎球菌ワクチンの接種費用の一部を公費負担する予防接種が始まっています

平成26年10月1日から平成31年3月31日までの間に、主に65歳以上で次の生年月日に該当する方は肺炎球菌ワクチンの定期接種を1回受けることができます。定期接種の対象となる方は毎年異なるためご注意ください。

対象者①（生年月日）

65歳となる方	昭和25年4月2日生～昭和26年4月1日生
70歳となる方	昭和20年4月2日生～昭和21年4月1日生
75歳となる方	昭和15年4月2日生～昭和16年4月1日生
80歳となる方	昭和10年4月2日生～昭和11年4月1日生
85歳となる方	昭和5年4月2日生～昭和6年4月1日生
90歳となる方	大正14年4月2日生～大正15年4月1日生
95歳となる方	大正9年4月2日生～大正10年4月1日生
100歳となる方	大正4年4月2日生～大正5年4月1日生

対象者②

60歳から65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身の辺の日常生活活動が極度に制限される程度の障害やヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活のほとんど不可能な程度の障害がある方

インフルエンザ予防接種事業実施中！

～ご希望される方はお早めにお申し込みください～

組合では、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。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。

組合ホームページ

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

倉庫健保

検索

平成27年度特定保健指導のご案内

～生活習慣の改善を健康保険組合がお手伝いします～

組合では、特定健診の結果から生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が期待できる方に対して、健康管理を専門とする保健師・管理栄養士による特定保健指導を実施しています。生活習慣病は早期の対応で発症や重症化を防ぐことが可能ですが、放置しておくとう動脈硬化が進行し、

心臓病や脳血管障害等の重大な病気を引き起こすことになりかねません。

対象となられた方には、お勤め先を通じてご案内いたしますので、ご自身の健康を守るため、ぜひともご利用いただきますようお願いいたします。

特定保健指導のメリット



- ①専門家（保健師・管理栄養士）のアドバイスが無料で受けられます。健診の結果により、現在の健康状態にあった生活習慣等に関する情報の提供や改善のためのアドバイス等の支援が受けられます。なお、費用は組合が全額負担して行いますので、対象者の方のご負担はございません。
- ②生活習慣病の発症リスクを減少させることができます。生活習慣病等の発症予防・改善を図ることで、心臓病や脳血管障害等の重大な病気の発症リスクを軽減します。

8月1日に組合ホームページをリニューアルしました!

今回のリニューアルでは、事業や各種手続き・申請方法を加入員の皆さまへよりわかりやすくお伝えできるよう、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

けるようにしました。

まだ、ご覧いただいていない方は、一度ご覧いただき、ご利用いただけますようお願いいたします。

新しい組合ホームページの特徴

- ①トップ画面に、問い合わせや閲覧頻度が高いページの表示ボタンを置くなど、トップ画面のレイアウトを変更し、たどり着きたい情報にアクセスしやすくしました。
- ②メニューの項目をクリックするとメニュー一覧を表示するようにしました。
- ③手続き関連のページは「解説」・「手続き」・「よくある質問」のタブ形式で表示しました。
- ④「キーワード検索機能」を追加し、見つけたい情報を探しやすくしました。
- ⑤スマートフォンでも情報閲覧が可能のように、スマートフォン用サイトを用意しました。



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

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ですが、今年は東京都稲城市にある「よみうりランド」にて開催いたします。

当日は、よみうりランド「スカイゲート（入場口）」付近で受付後、園内で簡単なクイズラリーをしつつウォーキングに励んでいただきます。なお、時間内に指定場所に回答用紙をお持ちいただいた方には、園内で使えるマイティクーポン（1,000円分・当日のみ有効）を差しあげますので、ウォークラリー終了後は園内をご自由にお楽しみいただけます。

また、夕暮れ時から夜には、400万球のジュエリーカラーのLEDを使った「ジュエルミネーション」が園内に広がり、お昼とは雰囲気も変わり幻想的な世界が広がります。

お昼の遊園地、夜のイルミネーションと大人からお子様まで楽しめる内容となっておりますので、多くの方の参加をお待ちしております（遊園地営業時間 9：00～20：30）。



よみうりランドイメージ



ジュエルミネーション

実 施 概 要

実 施 日	平成27年11月1日(日) 雨天決行
受 付 場 所	よみうりランド「スカイゲート（入場口）」付近 【受付時間】 9：00～14：00
参 加 資 格	当組合の被保険者・被扶養者
参 加 費	無 料
参 加 賞	よみうりランド「入場券」
完 歩 賞	マイティクーポン（1,000円分・当日のみ有効） ゴンドラ「スカイシャトル」乗車券（当日のみ有効） ※荒天の場合、運行を中止する可能性があります。 ※ゴンドラ営業時間 8：30～20：45
定 員	400名（申し込み多数の場合は先着順となります。）
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月中旬、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16日(金)
お 問 い 合 せ	保健事業課 電話03-3642-8436

保健師えり子の vol.50 フリーストック



科学の進歩がめざましい現代でも生命の誕生には神秘さが伴いますが、生命の誕生過程でいちばん最初にできる臓器が腸であることをご存じですか？ 私たちの身体は60兆もの細胞からできているといわれていますが、身体のあらゆる細胞の発生・分化は腸から始まります。

腸は、主に食べ物から栄養素を取り入れ、不要なものを排泄するという働きをしていますが、他にも免疫に関する重要な役割を果たしています。

腸には全身の免疫細胞の6〜7割が存在しており、身体に侵入してくる細菌やウイルスから私たちを守っています。この働きを十分に行うためには、腸内細菌のバランスを保ち腸の環境を良好にしておく必要があります。

最近、「腸内フローラ」という言葉をよく耳にしますが、これは100種、100兆にも及ぶ腸内細菌が種類ごとにまとまって生息している様子を鮮やかに群れて咲く花畑に例えたものです。腸内フローラを構成する腸内細菌は大きく3つに分けられます。

身体によい働きをする善玉菌（代表的なものが乳酸菌）と、腐敗や有毒物質を作る悪玉菌、そして、そのどちらにも属さないのが日和見菌です。日和見菌は腸内の状態によって善にも悪にも変化します。健康な人の腸内は3種類の菌がある程度のバランスをもって保たれており、善玉菌が悪玉菌より優勢です。

この腸内細菌のバランスが崩れると腸の働きが悪くなり、便秘や下痢などの腸と直結している不調の原因

となるだけでなく、肌荒れやアトピー性皮膚炎、口内炎、関節痛、冷え性などの全身の不調の原因となることもあります。

腸内細菌のバランスを上手に保つためには、まず食生活に気をつけることが必要です。悪玉菌を増加させる動物性脂肪やたんぱく質が過剰にならないように注意して、善玉菌を活性化するオリゴ糖や食物繊維を摂るように心がけましょう。

おすすめの食品は玉ネギ、キャベツ、ジャガイモ、アスパラ、ごぼうなどの野菜や大豆食品です。乳酸菌を多く含むヨーグルトは整腸食品としてよく食べられていますが、動物性脂肪が多いので低脂肪のものを1日に1カップ程度におさえましょう。また、食生活以外でも夜更かしなどの不摂生やストレス、運動不足などの生活習慣は腸内環境を悪化させる原因になります。

近年、腸内環境を整える方法として葉野菜や果物など多くの食品をジュースで混ぜ合わせて飲むスムージーがブームとなっています。手軽に作れるので朝の一杯に取り入れるのもいいですね。食物繊維が多く含まれているので、腸内のお掃除にも役立ちます。

暑い夏が過ぎた今頃は冷たいものの摂りすぎで腸も弱っています。この時期は特に腸内環境を整える食事・生活に留意しましょう！

事業の概要（平成27年8月末現在）

事業所数		354
被保険者数		男女計 16,010人
		4,564人
平均標準報酬月額		男女 372,622円
		平均 247,026円
保険料額		月分 963,684,040円
		累計 4,210,189,533円
保険給付費		月分 813,326,613円
		累計 3,625,223,752円

公 告

<事業所削除>

大森冷蔵株式会社 東京都大田区 平成27年 4月 1日付

<事業所名称変更>

変更後 株式会社ロジスポ
変更前 株式会社ダイワ物流サービス
東京都羽村市 平成27年 3月 1日付

組合の理事・議員の退任について

6月30日付で次の選定理事が退任されました。永きにわたり組合運営にご尽力いただき、ありがとうございました。

互選理事

小網 忠明（富士倉庫運輸株式会社）平成27年6月30日付退任

お肉とたっぷり野菜の和風鍋

ふわふわ鶏つくねの真砂鍋※

※材料のたらこが、細かい砂（真砂）のように見えることから

体を作るもととなるたんぱく質が豊富な肉。栄養面ですぐれているだけでなく、料理にうまみをプラスしてくれる、鍋料理に欠かせない食材です。野菜も上手に組み合わせていただきます。かぶの根にはビタミンCが多く、葉の部分はβ-カロテン、ビタミンC、鉄分、カルシウム、カリウム、食物繊維などが豊富です。

1人分

エネルギー 380kcal
塩 4.0g

●材料（2人分）

- ・鶏つくね〔鶏ひき肉200g／里いも大1個（80g）／ねぎ1/2本／しょうが大さじ1（1かけ分）／しょうゆ小さじ1／酒大さじ1／片栗粉大さじ1〕
- ・かぶ …………… 2個
- ・えのき …………… 1袋
- ・絹豆腐 …………… 1/2丁
- ・たらこ …………… 1腹80g
- ・つゆ〔だし4カップ／薄口しょうゆ（なければしょうゆ）大さじ1/2／酒大さじ3／塩小さじ1/2〕
- ・片栗粉 …………… 大さじ1

●作り方

- ①里いもは皮をむいてすりおろす。ねぎとしょうがはみじん切りにする。かぶは葉を切り落とし、皮つきのまま8等分のくし切りにする。葉は長さ3～4cmに切る。えのきは根元を切り落とし、粗くほぐす。絹豆腐は6等分、たらこは皮に切れ目を入れて身をこそげとる。
- ②ポウルに鶏つくねの材料を入れて、粘り気が出るまでよく混ぜる。
- ③鍋につゆの材料を入れて中火で熱し、沸騰したら②の鶏つくねを大きめのスプーンで1杯ずつすくって落とす。かぶを加え、あくをとりながら、かぶがやわらかくなるまで5～6分煮る。かぶの葉、えのき、絹豆腐を加えてさらに2～3分煮る。
- ④大さじ1の水（分量外）で溶いた片栗粉を加えてひと煮立ちしたら、たらこを全体に散らしながら加え、火を止める。ふたをして、2～3分蒸らす。



◆最後までおいしく！「シメ」には卵雑炊



鍋の煮汁2カップ（少なければ水を足す）を中火で熱し、沸騰したらご飯を加えてふっくらとするまで2～3分煮る。溶き卵を回し入れて、弱火にしてふたをし、1～2分加熱したらできあがり。味が足りなければ塩で調味しましょう。

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

