

本誌をご家庭にお持ち帰りください

Kenpo News

No. 247
平成28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>

- 02 ジェネリック医薬品を活用しましょう！
- 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

04 **目指せ！ 健康長寿**
ストレスとうまく付き合って
心身の健康を保ちましょう

10 **季節の健康TOPICS**

倉庫業健康保険組合

値段は安くて効き目は同じ
ジェネリック医薬品を活用しましょう！

ジェネリック医薬品のキホン

ジェネリック医薬品とは、開発されて一定期間が過ぎ、特許が切れた後に製造販売される後発医薬品のことです。先発医薬品と同じ有効成分で作られ、さまざまな厳しい規制をクリアして「効き目や安全性が先発医薬品と同じである」と認められてから販売されます。ジェネリック医薬品は先発医薬品よりも開発コストが少ないため、価格が安いことが最大の魅力です。

先発医薬品よりものみやすい工夫

先発医薬品は特許期間中にたくさんの医療関係者や患者さんの手にわたり、実際に使用されています。そこで出てきた意見を参考に、ジェネリック医薬品にはのみやすい工夫がされているのです。

例えば…

- ◎大きくてのみづらい、のどに詰まってしまう
 - ▶▶▶錠剤の大きさを小さく
- ◎錠剤や粉薬をのみ込むのが苦手
 - ▶▶▶口に入るとサッと溶けて
水なしでものめるOD錠（口腔内崩壊錠）に



ジェネリック医薬品を取り巻く現状

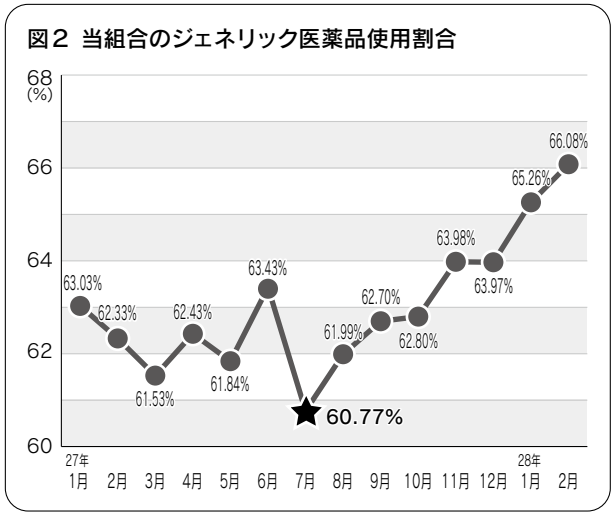
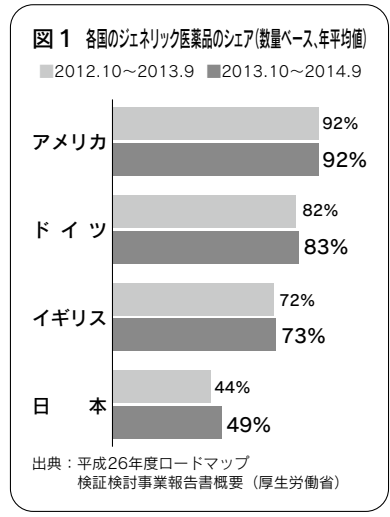


図1を見ると、ジェネリック医薬品は日本においてまだ50%ほどしか普及していません。しかし、欧米の医療先進国では普及率が70%を超えており、なかには90%以上がジェネリック医薬品という国もあります。これらの国ではジェネリック医薬品を使うことによって、国の医療費削減という課題に取り組んでいます。

そして、図2は当組合のジェネリック医薬品使用割合の推移です。日本における普及率よりも多くの方がジェネリック医薬品を使用していますが、医療費削減に積極的な海外の普及率と比べるとまだ低いのが現状です。しかし、「ジェネリック医薬品利用促進のお知らせ（3ページ参照）」が皆さまに送られた昨年7月以降、使用割合は上がってきています。ぜひ今年もこのお知らせをきっかけに、ご自身のお薬代を見直してみましょ

今年も「ジェネリック医薬品利用促進のお知らせ」をお送りします

今回も、平成28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「ジェネリック医薬品利用促進のお知らせ」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

自己負担額が
1684~1972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、ご確認ください。

倉庫業健康保険組合から
ジェネリック医薬品利用促進のお知らせ

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。

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「個人情報管理規程」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。

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。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・開発費がかからないからこそお値段なのです。

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。

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、処方箋なしで番屋せんか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、このお知らせの下記「ジェネリック医薬品お願いカード」を切り取り、裏面にお名前を記入し、病院または薬局・薬店へご持参いただき、医師・薬剤師にご提示してください。
※「ジェネリック医薬品お願いカード」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手に入らない場合もあります。

お問い合わせ
倉庫業健康保険組合 業務第二課
TEL : 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、上記までご連絡ください。
※このお知らせは印刷部から送付された請求データに基づいて作成しております。
※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。

裏面

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	現状支払額 円	ジェネリック医薬品名 円	削減可能額 円	切替後 支払額	
ニューロタン錠100mg	188.50	42錠	¥2375	ロサルタンカルウム錠100mg	日工	¥1433	¥942
				ロサルタンカルウム錠100mg	ニプロ	¥1433	¥942
				ロサルタンカルウム錠100mg	杏林	¥1153	¥1222
ナウゼリン錠10mg	15.10	126錠	¥570	ドンペリドン錠10mg	沢井製薬	¥531	¥219
				ドンペリドン錠10mg	大正製薬	¥531	¥219
				ペロリック錠10mg	東和	¥539	¥211
計							

右は全ての薬剤を差額の幅の最も大きいものに切り替えた場合の金額です※

現在服用している薬に対し、切り替え可能なジェネリック医薬品

氏名

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、軽減する金額も一律ではありません。

- ※①あなたの支払ったお薬の金額です。窓口での実際のお支払金額は、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ことがあります。
- ※②安定して市場に流通されているメーカーの医薬品を形成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ません。
- ※③あなたの支払ったお薬に対して、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。

お願い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

～ストレスとうまく付き合って
心身の健康を保ちましょう～

昨年、筑波大学の研究グループが厚生労働省のデータを用いて、中年者（50～59歳）の余暇活動や社会活動が5年後のメンタルヘルスに及ぼす影響を分析しました。それによると、中年者のメンタルヘルスには、趣味・教養などの余暇活動や人と一緒に実施する運動・スポーツが有効であるそうです。

現在の日本は世界一の長寿国ですが、心身ともに健康でなければ充実した日々は過ごせませんよね。そこで今回は、日常生活に取り入れやすいストレスとの付き合い方をご紹介します。



ストレスと上手く付き合うポイント

ストレスといっても、すべてが有害なわけではありません。適度なストレスは心地よい興奮や緊張感を与えてくれ、仕事や勉強の能率を上げてくれるこ

ともあります。ですが、その興奮や緊張が度を超過してしまうと心身にダメージを与えてしまうので、自分に合うストレス対処法を見つけて実践しましょう。



②

親しい人たちと交流する 時間を持ちましょう。

ストレスが多いとき、心の内にあるさまざまな不安やイライラなどを親しい人に聞いてもらうだけで、ずいぶん気が楽になります。また、話しをすることで悩みの原因が整理されて自分で解決方法が見つけられたり、ときには人からよいアドバイスをもらえたりします。

①

リラクゼーション法を 身につける。

自分に合ったリラクゼーション法を身につけましょう。呼吸法やストレッチは特別な器具を必要としないので、いつでもどこでも手軽に行えます。





3

笑いのすすめ

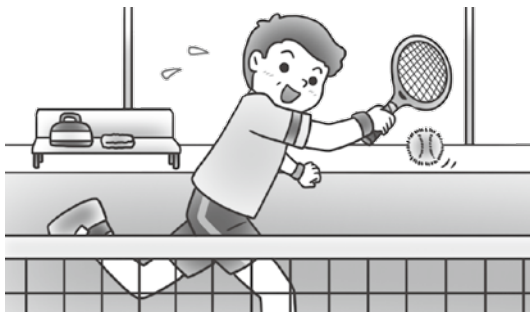
「笑い」は、自律神経のバランスを整えたり、がん細胞を攻撃するNK（ナチュラルキラー）細胞が活性化し、免疫力を正常化させる効果があります。友達とのおしゃべりやお笑い鑑賞など、日常生活に「笑い」をうまく取り入れましょう。



4

仕事に関係のない趣味を持つ

仕事を離れた趣味を持つことは気分転換になり、ストレス解消につながります。一人でやることや仲間とやることなど、いろいろな趣味を持つことで自分の人生に楽しみをプラスできます。



5

自然を楽しむ機会を多く持つ

ストレスの多い職場から離れ、自然に身をゆだねることは、生活のリズムを変えるのに役立ちます。森の木は心身をリフレッシュさせる成分（フィトンチッド）を発散しているので、ストレス解消に大変有効です。



6

適度に運動する

適度な運動をすることで、身体的、精神的ストレスを解消し、リフレッシュする効果があります。運動といっても勝ち負けにこだわるのではなく、あくまでも「楽しむ」という気持ちが大切です。自分が好きな運動を楽しい環境で行いましょう。



7

ストレス解消をタバコやお酒に頼らない

ストレス状態から逃れたい、という気持ちからたばこやお酒に頼ってしまうと、いつしか量が増えて、場合によっては依存症となって心身の健康を損ねてしまうこととなります。ストレス解消にたばこやお酒を頼ることは要注意です。

東日本大震災から5年がたち、震災に対する気持ちが少し緩んでいませんか？ 何か起きてから「あれがあったら…」と後悔しないよう、いざという時のために日ごろから備えておきましょう。

震災対策グッズや便利ツール

持っておきたい、知っておきたい！

① 防災用品の常備で緊急時に命をつなぐ！

災害時の不安なときに頼りとなる情報を得たり、健康を維持したりするため、以下の防災用品を常備することは災害直後の大変な時期を乗り越えるのに役立ちます。

- 水と食料●
 - ・飲料水（1人1日3L）
 - ・非常食（チョコ・シリアルバー）
 - ・カセットコンロ・カセットボンベ（ボンベは15～20本）
- ヘルメット
- ・革手袋
- ・歩きやすいスニーカー
- 情報収集●
 - ・携帯ラジオ
 - ・予備電池、充電器（電池式と手動式）
- 貴重品●
 - ・ウエットティッシュ
 - ・ビニール袋
 - ・エマージェンシーブランケット
 - ・寝袋
 - ・現金
 - ・保険証のコピー
 - ・家族の写真
- 非常用品●
 - ・ホイッスル
 - ・懐中電灯、ヘッドライト
- 衛生・防寒用品●
 - ・非常用トイレ



家庭内流通備蓄を取り入れて

レトルトや缶詰などを普段から多く買って置き、普段の生活で消費したらその分を補充する「家庭内流通備蓄」を行えば、備蓄する食材の賞味期限が切れることもなく、自然と食料を確保することができます。

② 連絡方法は日ごろから確認！

災害の状況によっては利用できる連絡手段が変わることもあるため、日ごろから以下のような災害用ツールの利用方法の確認が必要です。

- 災害用伝言ダイヤル171
携帯電話や固定電話、公衆電話から伝言の録音と再生ができるサービス。
- 災害用伝言板
インターネット接続機能のある携帯電話から伝言の登録と閲覧ができるサービス。

試してみよう！

災害伝言サービスの体験日

- 毎月1日、15日
- 正月三が日（1/1～1/3）
- 防災ボランティア習慣（1/15～1/21）
- 防災習慣（8/30～9/5）



③ 災害時の情報元を知って正確な情報を得る！

災害時に安全を確保するために重要な情報ですが、最近ではSNSの普及によりすばやく情報が拡散されるようになっています。代表的なTwitterの災害時情報を紹介します。

- 首相官邸（災害・危機管理情報）
災害関連では最も有名なアカウント。地震速報のほか、大雪の注意喚起なども行っています。
- NHK 生活・防災
日々の暮らしで役立つ生活情報のほかにも、防災や荒天予報についての情報も多く発信しています。
- Twitter Lifeline
名前のとおり、ライフライン情報を専門的に取り扱っています。さまざまな自治体やマスコミが発信する災害情報をリツイートする形で紹介するため、「なにをフォローすればいいかわからない」という場合におすすめです。

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いたします。

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

60歳代の被扶養者の方

※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

無料です。

※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
28
年度

秋季会場別

☒ 35歳以上の女性の皆さまへ

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28年10月～平成29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（<http://www.sokokenpo.or.jp>）でも内容をご確認いただけます。



夏のレジャーに 健康づくり施設をご利用ください。

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、日帰り施設からプール施設情報と第2回東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム「サンクス・フェスティバル パスポート」についてご紹介いたします。

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28年7月1日(金)～9月30日(金)

◎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



東武動物公園スーパープール

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

◎プール営業期間 平成28年7月16日(土)～9月4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。割引利用券を希望の際は「健康づくり施設利用申込書」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。

※としまえんプールにつきましては健保ニュース4月号でご案内したとおり、平成27年度をもって契約が終了しており、今年度利用される際は組合からの補助金の支給はありません。

2016年度

第2回 東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム 「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東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム「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購入いただけますので、この機会にぜひご利用ください。

◎期 間

平成28年7月1日(金)～7月29日(金)

※土・日・祝日を除く平日のみ

◎対象者

被保険者とそのご家族

◎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、必要事項記入のうえ、チケット販売窓口にご提出ください。
※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。

＜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	コーポレートプログラム利用券併用時の料金
大人(18歳以上)	7,400円	6,500円	5,500円
中人(中学・高校生)	6,400円	5,600円	4,600円
小人(4歳～小学生)	4,800円	4,200円	3,700円

＜コーポレートプログラム利用券(組合補助)を併せてご利用ください＞

組合では、パスポート購入時ご申請いただいた方に、区分(大人1,000円・小人500円)に応じた割引を受けられる「コーポレートプログラム利用券」を配付して

おります。サンクス・フェスティバル パスポート購入時にも併用いただけますので、ご希望の際は「健康づくり施設利用申込書」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)組合保健事業課までお申し込みください。

※「健康づくり施設利用申込書」は組合ホームページからダウンロードできます。

◎お問い合わせ

組合保健事業課 (03-3642-8436)

※「東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム」の詳細につきましては、「利用者専用サイト【URL】dcp.go2tdr.com【ID】dcpt2016_2【パスワード】thanks02」をご覧ください。



✂️ こちらからお切り離しください

東京ディズニーランド®/東京ディズニーシー®

東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム「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 **2016年 7/1(金)～7/29(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。

コーポレートプログラム団体番号	1 5 2 2	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	
団体名	倉庫業健康保険組合	特別料金	¥6,500	¥5,600	¥4,200
		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等を含む)することを禁止します。●本申込書はコーポレートプログラムご利用団体の従業員・職員とご家族が対象者となります。(パスポートご購入の際に、勤務先が確認できるものご提示をお願いします) ●上記必要事項が未記入の場合は特別料金が適用されません。●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。●コーポレートプログラム利用券・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。●旅行会社等でごチケットの観光券、入場予約券、直接入園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、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。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、チケット販売窓口にお申込書をご提出ください。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変更手数料(200円/1枚)を別途申し受けます。

チケット販売窓口

【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
※ディズニーアンバサダー・ホテル、東京ディズニーシー・ホテルミラコスタ、東京ディズニーランド・ホテル、東京ディズニーリゾート・オフィシャルホテルでも、ご宿泊者に限りご購入いただけます。

【前売券】2016年6/1(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)
東京ディズニーランド:グストリレーション・ウィンドウ(園外)
東京ディズニーシー:団体チケットブース(園外)
ディズニーストア(コーポレートプログラム利用券、特別利用券取扱店舗)

＜ディズニーストア取扱店舗＞2016年4月1日現在

- 渋谷公園通り ●池袋サンシャインシティアルパ店 ●お台場アクアシティ
- 町田109店 ●八王子東急スクエア店 ●昭島モリタウン店 ●横浜ごう店
- ららぽーと横浜店 ●藤沢さいか屋店 ●船橋ららぽーと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 ●越谷イオンレックタウン店

TOKYO Disney RESORT®

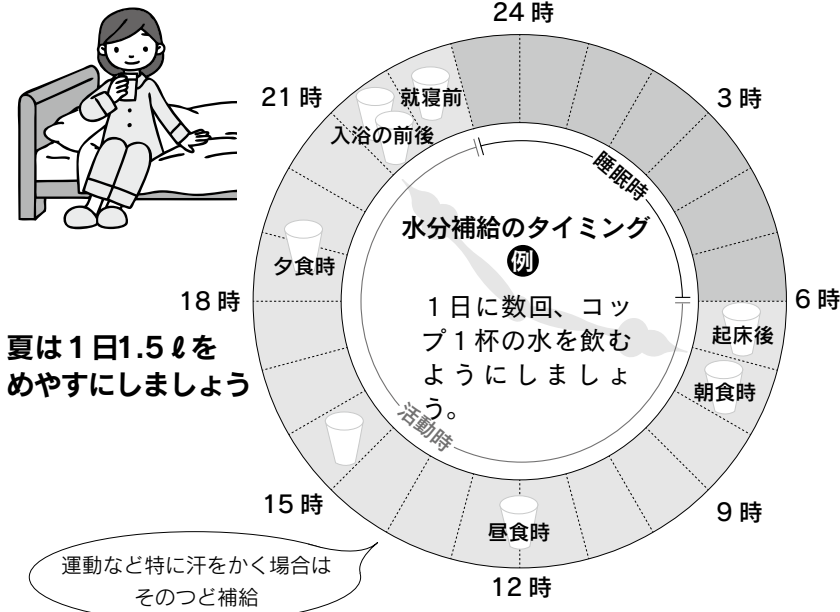
コピー可

✂️ こちらからお切り離しください

● ● **がぶ飲みはダメ。こまめに水分補給しよう** ● ●

のどが渇いたとき、がぶ飲みすると、のどの渇きはおさまりませんが、血液には吸収されずに多くの水分が排出されてしまいます。また、胃液が薄まることによって消化不良を起こし、胃腸にも負担がかかってしまいます。そのため、のどの渇きを感じる前にこまめに水分補給をしておくことが大切です。

気温・湿度が高い季節は、体内から水分が減りやすい時期であることを念頭におき、水分補給の時間を決めておくとよいでしょう。起床後、入浴の前後、就寝前を基本に、朝昼夕の食事の際、15～16時に1回、コップ1杯（約200ml）の水を飲めば、1日に必要な水分補給をすることができます。さらに、特に汗をかいた場合は、そのつど水分補給をするようにしましょう。



のどが渇いてからでは遅い…

水分補給はこまめに

汗をかくことの多い季節です。運動中や屋外にいるときは水分補給に注意していても、屋内ではその意識が低くなっていることも…。事実、屋内で熱中症になるケースも多く報告されています。のどの渇きは、すでに体内の水分が足りていない状態です。こまめな水分補給を習慣にしておきましょう。

● ● **糖分の摂り過ぎに要注意!** ● ●

大量に汗をかいたときは塩分補給も必要です。手軽な水分・塩分補給の飲料として、スポーツドリンクがありますが、糖分もかなり含まれていることを忘れてはいけません。ふだんの水分補給のためにスポーツドリンクを常飲していると、糖分過多になってしまいます。

ただでさえ糖分は、料理やお菓子などにも含まれています。暑い時期だからといって飲み過ぎると、肥満につながりますので、注意するようにしましょう。



🚫🚫🚫 **状況に応じて飲み物を変える!**

- ➡ふだんの水分補給に……………水
- ➡汗をかくときの水分補給に…スポーツドリンク



アルコールは水分補給にはなりません

ビールがおいしい季節ですが、アルコールは利尿作用があるので、水分補給には向きません。また、緑茶やコーヒーにはカフェインが多く含まれ、利尿作用がありますので注意が必要です（麦茶にはカフェインは含まれていません）。ふだんの水分補給には、やはり水が一番です。

健康保険組合連合会東京連合会主催

介護・健康セミナーのご案内



健康保険組合連合会（健保連）東京連合会では、会員健康保険組合の被保険者と家族を対象に「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、職場のお仲間、ご家族で、ぜひご参加ください。

内 容	日 程	会 場
◆介護セミナー【在宅介護支援編】	平成28年9/30 平成29年3/4	健保連東京連合会 3階会議室
◆介護セミナー【介護予防編】	平成28年12/3	
◆女性の健康とエイジングケアセミナー	平成28年8/25	電設健保会館5階講堂
◆女性のための健康セミナー	平成28年10/21	健保連東京連合会 3階会議室
◆メンタルヘルスセミナー	平成28年9/6	薬業健保会館6階講堂
	平成29年1/26	健保連東京連合会 3階会議室
◆歯と糖尿病予防対策セミナー	平成28年11/11	健保連東京連合会 3階会議室
◆栄養セミナー	平成28年8/29	薬業健保会館6階講堂
◆栄養と運動のセミナー	平成29年2/7	会場未定
◆がんと栄養の健康セミナー	平成29年2/17	健保連東京連合会 3階会議室
◆かんたん健康チェック	平成28年9/2・12/2 平成29年3/3	
◆運動セミナー	平成28年7/29・8/27 平成28年8/27	

※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ページ・7ページ目が申込書）をご参照ください。

平成28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」を今年度も開催します。アンケートでの皆様のご要望に基づき、「栄養と運動」「歯と糖尿病」など、皆様の関心の高いテーマをコラボレーションし、より掘り下げた内容でご提供できるようなメニュー構成といたしました。皆様お誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

実施期間 平成28年6月～29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>

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、開催日2カ月前から受付を開始し、開催日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

健保連東京連合会において参加申込書受理後、約2週間以内に結果を通知いたします。

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
健康保険組合連合会業務課

TEL：03-3357-5213 FAX：03-3357-8782

URL：<http://www.kprt.jp>

健保連東京連合会

検索

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27年度の実績に基づき、下記の通り167事業所が該当することになりました。

- 27年連続健康優良事業所
アルファ冷蔵株式会社
- 22年連続健康優良事業所
松岡冷蔵株式会社
- 19年連続健康優良事業所
斉藤倉庫株式会社
- 18年連続健康優良事業所
一般社団法人日本倉庫協会
- 17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
- 16年連続健康優良事業所
中村倉庫株式会社
- 14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
株式会社サンシャインシティ・ビルマネジメント
- 13年連続健康優良事業所
第一倉庫株式会社
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
株式会社サンシャインシティ
千賀不動産株式会社
- 12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
- 11年連続健康優良事業所
産業倉庫株式会社
アジア開発キャピタル株式会社
岸本エステート株式会社
- 10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
- 9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
- 8年連続健康優良事業所
八千代倉庫株式会社
京葉鐵鋼埠頭株式会社
森梱包運輸株式会社
株式会社ティー・アート・プラス
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
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
- 7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
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
- 6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
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
- 5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
株式会社ダイワコーポレーション
伊東倉庫株式会社
株式会社寶組
日興冷凍株式会社
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
株式会社ベネレイ・ロジスティクス
上村倉庫株式会社
株式会社ロジバルエキスプレス
HAWA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
中京物流株式会社
舞鶴倉庫株式会社
株式会社アグネス
株式会社ピュアフードサービス
シーエフ・アイス株式会社
トーキョー・テンドー・テーブル株式会社
- 4年連続健康優良事業所
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
渡邊倉庫株式会社
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
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
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
- 3年連続健康優良事業所
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
山種不動産株式会社
明治サービス株式会社
東栄倉庫株式会社
株式会社北冷
株式会社西北紙流通テボ
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
株式会社オーティーエス
東海運輸倉庫株式会社
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
- 2年連続健康優良事業所
大信倉庫株式会社
中州株式会社
平田倉庫株式会社
株式会社本所倉庫
八重洲運輸倉庫株式会社
株式会社東京ターミナル
日辰倉庫株式会社
東京定温冷蔵株式会社
八王子冷凍工業株式会社
大同冷蔵株式会社
アサヒ産業株式会社
株式会社イクタツ
日東富士製粉株式会社
有限会社赤坂商店
株式会社ニュー・ノザワ・フーズ
豊海東市冷蔵株式会社
東京倉庫業厚生年金基金
株式会社日本デリバリーセンター
東洋運輸倉庫株式会社
東京水産運輸株式会社
協和荷役梱包株式会社
株式会社長谷川梱包交運
鶴屋商事株式会社
品川食品加工株式会社
共同輸送株式会社
東京油槽株式会社
株式会社立飛プロパティマネジメント
株式会社ロジコム
本荘倉庫株式会社
七福マンション管理有限会社
株式会社アルスネット
有限会社アルファサービス
株式会社テトラ城南
田澤共進株式会社

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内に納入している事業所。

第52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8日（日）に千葉県の木更津海岸「中之島公園」で実施しました。

当日は、晴天に恵まれ、初夏の日差しが降りそそぐなか職場のグループやご家族連れなど1,109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。

組合では秋にも健康ハイキングの開催を予定しております。詳細は健保ニュース10月号に掲載いたしますので、次回も多くの方のご参加お待ちしております。



組合の理事・議員の就退任について

- 《就任》 互選理事**
 戸所 邦弘 氏（富士倉庫運輸株式会社） 平成28年2月19日付 就任
- 《退任》 互選議員**
 黒須 大仁 氏（寺田倉庫株式会社） 平成28年2月29日付 退任
 小知和 徹 氏（昭和冷蔵株式会社） 平成28年3月31日付 退任

監事による事務監査が実施されました

去る6月14日、平成27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㈱）、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、これについては6月24日開催の第132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.53
フリートーク



私たちは1日の約3分の1を眠ることに使っています。疲れを取るために睡眠が必要だということは誰もが実感していることです。なぜこれほどの時間を費やす必要があるのか？ 実はまだ睡眠については完全に解明されていないわけではなく、この疑問についても明確にはわかっていません。

時代とともに私たちが取り巻く生活環境はさまざまに変化していますが、睡眠についても、近年著しい変化がみられます。1960年の平均睡眠時間は8時間13分でしたが、2010年には7時間14分になり、この50年で1時間減っています。睡眠環境の変化は大人ばかりでなく子どもにもみられており、夜10時以降まで起きている3歳児の割合は1980年頃は2割程度でしたが、2000年には5割に増加しています。また、夜12時以降に寝るといふ小学生の割合がこの15年間で4・5倍、中学生は2・7倍になっています。

子どもの頃、親から「早く寝なさい」と言われた記憶がある人は多いと思います。これは、成長ホルモンが一番分泌される時間帯が、大体夜10時頃から午前3時までなので、そこに深い眠りが起きて骨や筋肉の生成が促進するように、9時頃になると早く寝るように催促されていたわけです。もちろんその頃は現在のように睡眠についての研究や解析が進んでいたわけではないので、明確な根拠があつてのことではなく、経験的に身につけていた慣習ではないかと思えます。子どもたちの睡眠状況の悪化が将来どんな影響を及ぼすのか気がかりですね。

成長ホルモンには古い細胞を修復して新しい細胞を作り出す働きや、免疫活性化作用があることから、質の良い眠りが健康維持に繋がっていることは明白です。

最近の睡眠研究では、夜10時頃から午前3時頃までの「成長ホルモンゴールデンタイム」ともいえる時間帯の睡眠が肥満と関連深いことがわかってきました。この時間帯に分泌される成長ホルモンは脂肪燃焼効果が最も高く、眠りの質が悪くなると3分1に低下して1日200キロカロリー分の脂肪が蓄積されるそうです。つまり夜更かしが1カ月余り続くと1キロ太る計算になるので、太り気味の方は食事だけでなく睡眠にも気を配る必要があります。

これから寝苦しい季節がやってきます。夏の健康管理は、睡眠環境を整えて良い眠りをとることがからはじめましょう！

事業の概要 (平成28年5月末現在)

事業所数		350	
被保険者数		男女	15,999人
		計	20,640人
平均標準報酬月額		男女	371,582円
		平均	343,705円
保険料額		月分	699,094,118
		累計	1,403,009,157円
保険給付費		月分	728,510,229円
		累計	1,554,518,955円

公告

<事業所所在地変更>

西川口ジスティクス株式会社	変更後 埼玉県加須市	変更前 東京都中央区	平成28年1月 1日付
紀州鉄道株式会社	変更後 東京都中央区	変更前 東京都千代田区	平成28年2月 1日付
紀鉄ホテル株式会社	変更後 東京都中央区	変更前 東京都千代田区	平成28年2月 1日付
飼料輸出入協議会	変更後 東京都港区	変更前 東京都千代田区	平成28年2月22日付

レッツエンジョイ

ヘルシー・ウォーキング

vol.57

ひのはら

檜原都民の森で、

手軽に楽しむ森林浴とハイキング

東京都
西多摩郡

檜原村は、島を除く東京都で唯一の村です。爽やかな風や鮮やかな緑、どこからともなく聞こえる水の音など、全身で森の美しさや生命力を感じることができます。そんな森のチカラで心も体もリラックスする、ストレス解消が期待できるコースです。



森林館

研修棟と展示棟があり、森の様子や動植物を映像や写真で紹介している日本唯一の巨樹情報センター。奥多摩をはじめ全国の巨樹を展示パネルや立体模型で詳しく知ることができる。また、館内にはひとやすみできるレストランがあり、隣接する木材工芸センターでは木工教室や自由教室を実施している。



三頭山

西峰(1,527m)・中央峰(1,531m)・東峰(1,528m)と、名前のとおり3つの頂上がある。南には霊峰富士、北には東京都最高峰雲取山を望むことができる。



三頭大滝

都民の森の園内の遊歩道を歩いて20分、三頭沢の上流にかかるこの滝は、南秋川水系最大の滝である。対岸のつり橋（滝見橋）からは高さ35mから水が流れ落ちる様子を正面から見る事ができる。



大滝の路

森林医学の面から専門家によってリラックス効果が実証されている、森林セラピーロードに認定されている。道路勾配が緩やかで足への負担も軽い。天気がよければ途中にある見晴らし台で都心を眺望することもできる。



都民の森バス停
(西東京バス)

森林館

大滝の路

三頭大滝

三頭山

木材工芸センター

森林館

都民の森バス停
(西東京バス)

●スタート・ゴール：都民の森バス停

交通 JR五日市駅から西東京バス
[急行]都民の森行きで約1時間

★歩行時間：4時間

★歩行距離：約5.5km

しっかり食べて、夏バテを予防！ 汁なしピリ辛そうめん

夏ならではの食べ物に「そうめん」があります。そこへ食欲を増進させてくれるキムチや、良質なタンパク質である卵・ささみを加えることで、夏バテ解消や疲労回復につながります。また、キムチのピリ辛で水分を摂りやすくなるため、大量に汗をかく夏にはぴったりです。家庭でよく登場するそうめんですが、体にも嬉しく、普段と違った食べ方が楽しめるメニューです。

1人分
エネルギー 529kcal
塩 2.6g

●材料（2人分）

ささみ	3本	
塩	少々	
こしょう	少々	
酒	小さじ2	
乾燥わかめ	少々	
そうめん	3束	
A	穀物酢	大さじ3
	コチュジャン	小さじ2
	鶏がらスープの素	小さじ1
	ごま油	小さじ1
キムチ	50g	
卵	1個	
青ねぎ	適量	

●作り方

- ①ささみは筋に沿って縦に切り込みを入れ、広げて筋をとり、塩・こしょうをふって耐熱皿にのせ、酒をふる。ふんわりラップをしてレンジ3分加熱し、そのまま冷ましたら手でほぐす。
- ②卵は茹でておく。
- ③乾燥わかめは水で戻す。そうめんを茹で、冷水にとって水気をしっかり切り、Aと和える。
- ④そうめんを皿に盛り、ささみ、わかめ、キムチ、半分に切ったゆで卵をのせて刻んだ青ねぎを散らす。



キムチで食欲増進&疲労回復



キムチに多く使われている唐辛子には、食欲を増進させてくれるカプサイシンが含まれています。また、キムチに含まれるタウリンやアスパラギン酸といった栄養ドリンクでおなじみの成分は、疲労回復の効果が期待できます。

●料理制作/北嶋佳奈(管理栄養士・フードコーディネーター) ●撮影/福岡拓 ●スタイリング/寺門久美子

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、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

