

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. 248  
平成28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27年度 収入支出決算のお知らせ
- 04 平成27年度 当組合の医療費の状況

- 07 被扶養者の資格確認調査にご協力ください
- 08 健康づくり施設のご案内
- 12 歯みがきキャンペーン結果報告
- 14 保健師えり子のフリートーク
- 15 ヘルシー・ウォーキング番外編

# 収入支出決算の お知らせ

～医療費の上昇により再び赤字決算へ～

収入総額	101億3,311万9千円
支出総額	98億7,124万3千円
収入支出差引額	2億6,187万6千円
経常収支差引額	△6,869万1千円

6月24日開催の第132回組合会において、平成27年度事業報告ならびに収入支出決算について、原案どおり可決・承認されました。

平成27年度の収入決算は、101億3311万9千円、支出決算は98億7124万3千円となり、収入支出差引額では2億6187万6千円となりましたが、実質的な財政状況である経常収支差引額では、6869万1千円と再び赤字決算に転じました。

收支状況を収入面からみると、被保険者数（2万498人、対前年度比86人増）、平均標準報酬月額（34万5276円、同31円増）、平均標準賞与額（73万7163円、同2万6615円増）が増加したことにより、経常収入総額は前年度比1億1564万5千円、1・21%増の96億7662万5千円となりました。

一方、支出面では、高齢者医療制度への納付金等は、前年度比4223万4千円（1・01%）増の42億956万2千円と微増であったのに対して、保険給付費については前年度比で1億4629万7千円（2・98%）増の50億5088万6千円（支出総額の51・17%）となりました。その要因は、保険給付費の9割を占める医療費が前年度比で1億8160万6千円（4・14%）増となったことによるものです。

その結果、経常支出総額は、前年度と比べて1億9947万1千円（2・09%）増の97億4531万6

千円となりました。

このように、収入は微増したものの、医療費の上昇がそれを上回ったことにより、平成27年度は再び赤字決算に転じました。

今後も医療の高度化と高齢化の伸展により、医療費と高齢者医療を支援する納付金等の義務的経費の負担がさらに増加し、組合財政は依然として厳しい状況が続いていくことが予測されます。

組合財政を堅持するためにも、引き続き事務費等の節減に努めるとともに、医療費の上昇を抑制するために組合が実施しております、ジェネリック医薬品の利用促進と医療費の適正化につながる事業を積極的に取り組んでまいりますので、ご加入の皆さまの一層のご理解とご協力をお願いいたします。

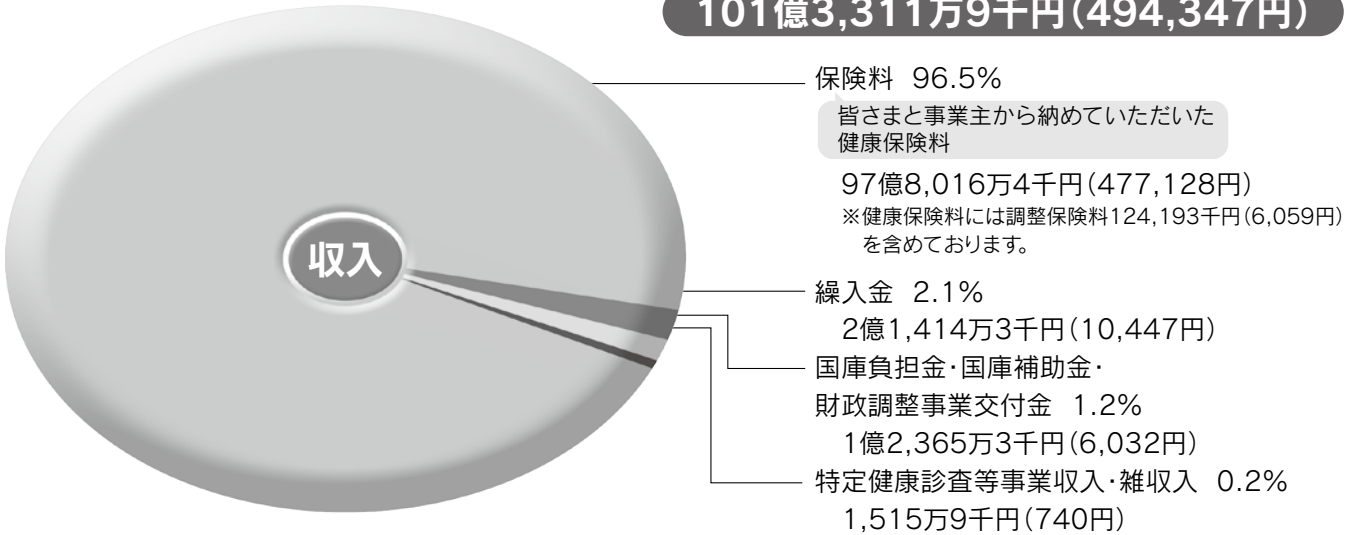




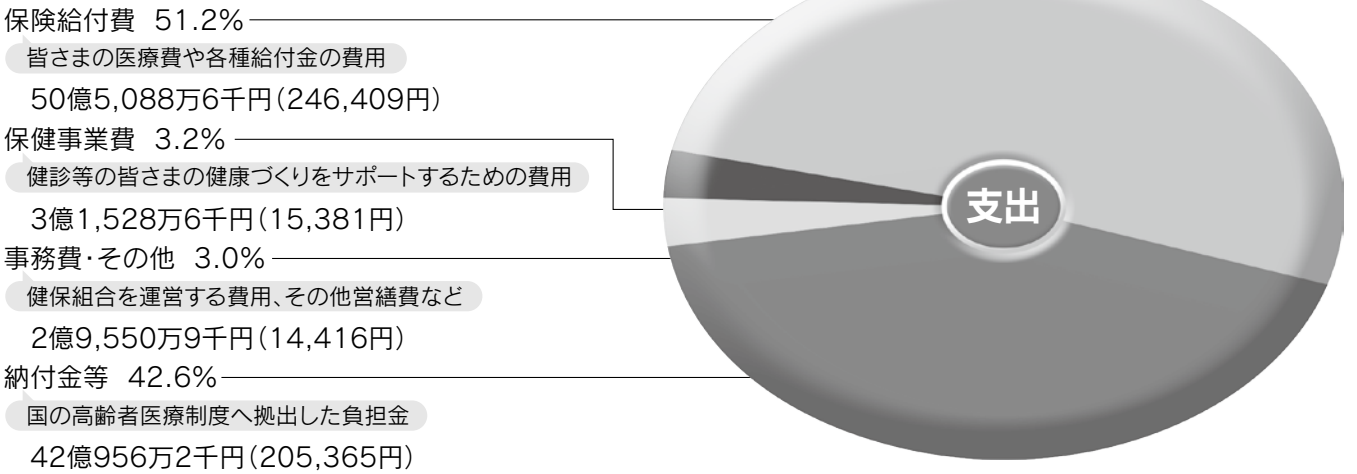
## ●グラフで見る平成27年度決算（一般勘定）●

\* ( )内は被保険者1人当たり額

**101億3,311万9千円(494,347円)**



**98億7,124万3千円(481,571円)**



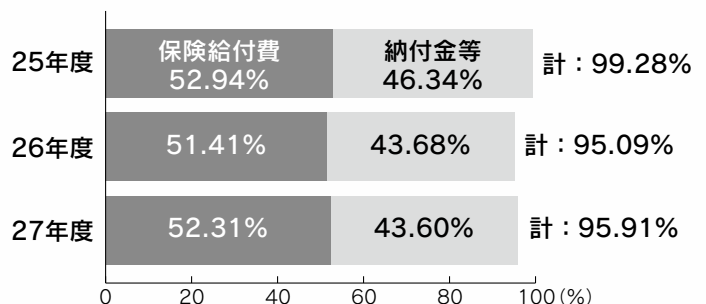
### ●介護勘定 収支の概要

収入総額	1,021,324千円
支出総額	1,018,212千円
収入支出差引額	3,112千円

### 保険料収入に対する 義務的経費(保険給付費+納付金等) 割合の推移

義務的経費の割合は、平成26年度では一時的に改善しましたが、平成27年度は医療費が増加した影響により、わずかではありますが悪化しています。

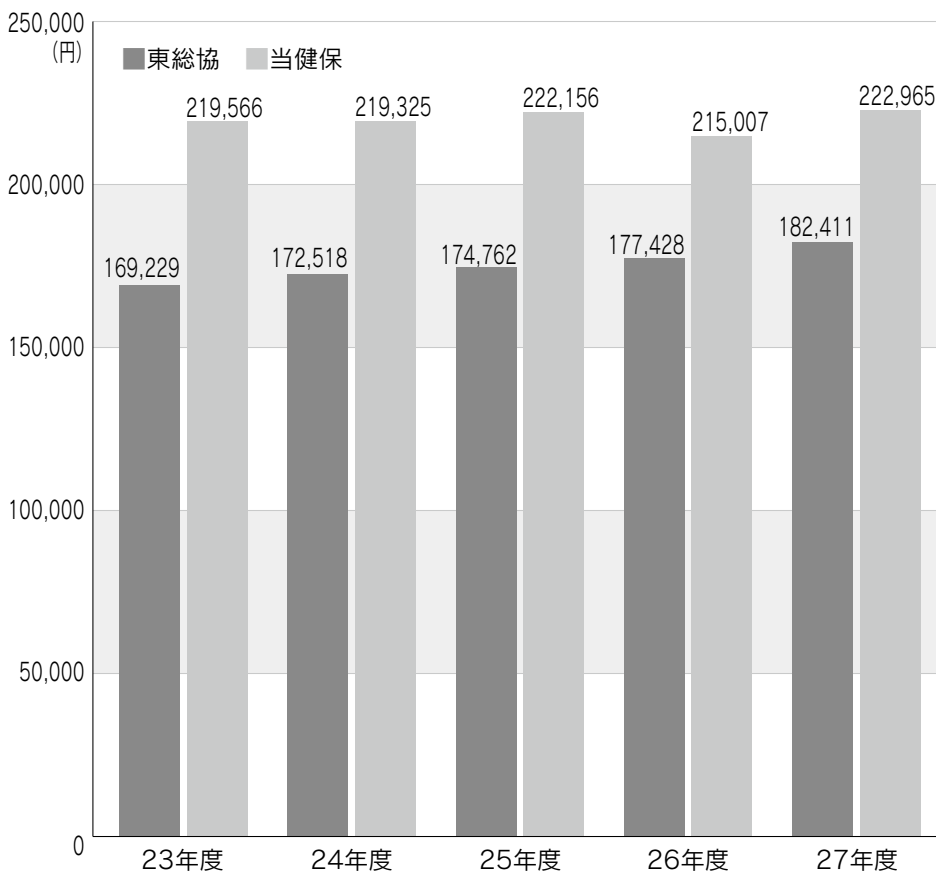
高齢化の伸展や法改正の影響により、今後とも義務的経費が増加するものと予測されます。



平成27年度

# 医療費の状況が まとまりました

グラフ1 年度別1人当たり医療費の推移



## 年度別医療費の推移

当組合の平成27年度の医療費総額は、45億7032万7千円。被保険者1人当たりでは、22万2965円となり、前年度決算より、医療費総額では、1億8160万6千円(4・14%)増。1人当たり額では、7958円(3・

7%)増となり、医療費が減少した平成26年度から、平成27年度は再び医療費が増加しました。

組合の被保険者1人当たり医療費を東京に所在する総合組合(東総協)の平均値と比較すると、約4万円高く推移しています(グラフ1参照)。

## 疾病別医療費の割合

本人・家族ともに、虫歯・歯周病などの「口腔疾患」をはじめ、がんと生活習慣病である、高血圧症、高脂血症、糖尿病の割合が多く、上位を占めています。

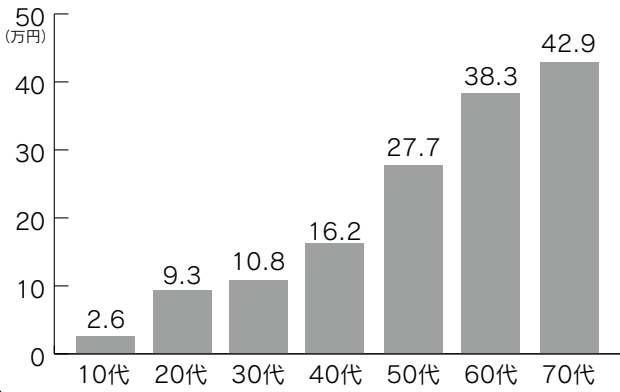
また、家族は小さいお子さんの影響もあり、かぜなどの「呼吸器疾患」の割合が多くなっています。(グラフ2・3参照)

## 年代別の1人当たり医療費

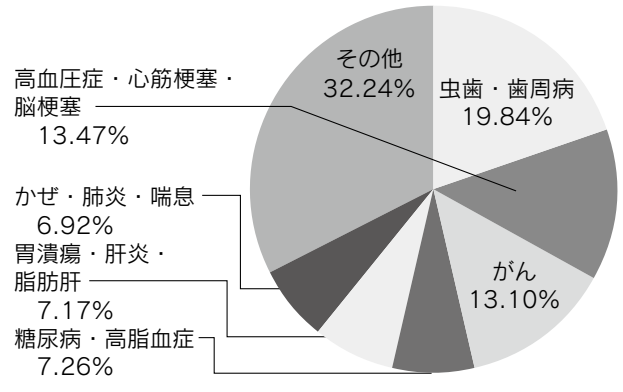
家族の幼少期(～9歳)を除き、本人・家族ともに、40歳代を境に医療費が急激に増加しています。(グラフ4・5参照)



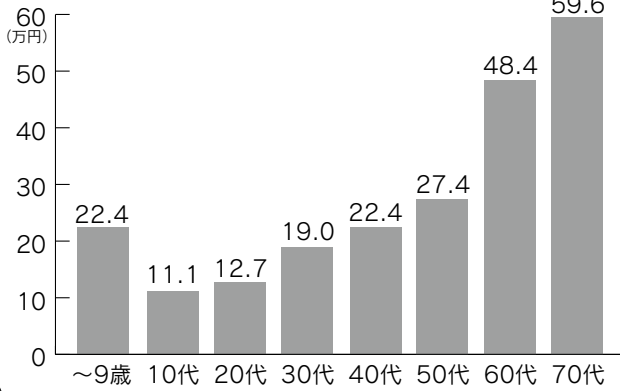
グラフ4 年代別 1人当たり医療費(本人)



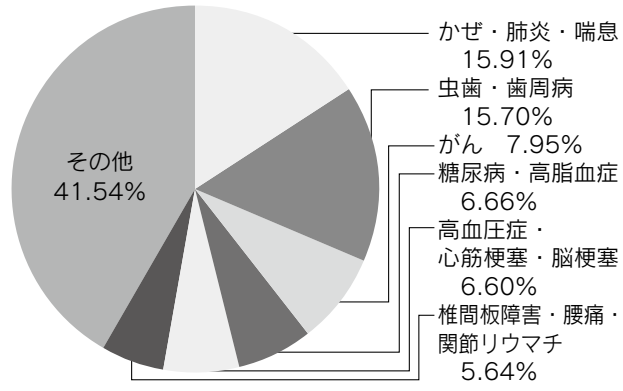
グラフ2 疾病別医療費割合(本人)



グラフ5 年代別 1人当たり医療費(家族)



グラフ3 疾病別医療費割合(家族)

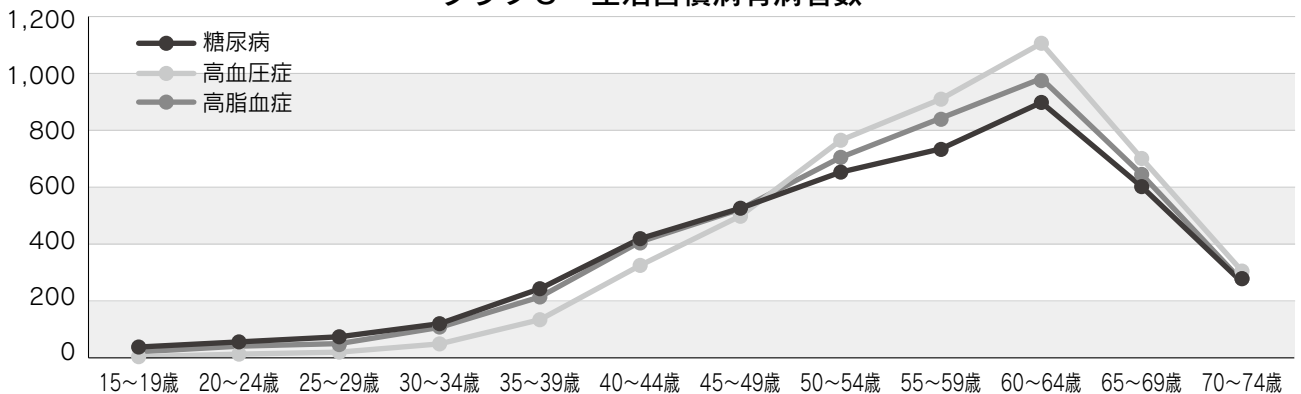


生活習慣病の有病者数は40歳以降急増しています。生活習慣病は、日頃の生活習慣を改善することで、重症化を予防することができます。年1回の健康診断で健康チェックをしていただくとともに、当組合では生活習慣病の注意信号であるメタボリックシンドロームと判定された方の生活習慣を見直すきっかけづくりのお手伝いをしています。

平成28年度の特定保健指導の対象となられた方には、お勤め先を通じて特定保健指導のご案内をいたしますので、この機会にぜひご利用ください。

生活習慣病の有病者数

グラフ6 生活習慣病有病者数



薬代をおさえる方法は、ジェネリック医薬品だけではありません。  
薬の受け取り方をちょっと変えるだけで、健康管理や節約に役立つのです。

# お薬手帳をもつてかかりつけ薬局に行こう！



## お薬手帳ってどんなもの？

処方せんをもとに調剤した薬について、薬剤師が小さな冊子に薬の名前・服用量・回数などの記録を残してくれるのが「お薬手帳」です。薬局窓口では、処方せんと一緒に手帳を提出しましょう。



## かかりつけ薬局ってどんなところ？

処方せんを持って行って調剤してもらう場合、その都度、医療機関近くの薬局に行くのではなく、どこか一つに決めておけば服用履歴（薬歴）データがそこで蓄積されます。それにより薬の重複やアレルギー体質などを考慮した調剤をしてもらえるのが「かかりつけ薬局」です。



## うれしいメリット

過去の服用歴のデータがかかりつけ薬局に蓄積され、薬の副作用や薬によるアレルギーの予防につながる。

複数の医療機関から処方された薬を把握し、薬の重複をチェックして副作用やのみ合わせのリスクを減らすことができる。

服用中の市販薬や健康食品の使用を書き込んでおけば、調剤された薬とののみ合わせを確認することができます。



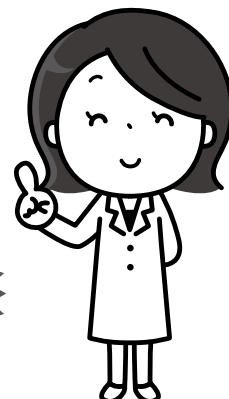
## 賢い利用の仕方

- ◆自分に合ったかかりつけ薬局を **1カ所** に決める  
…自宅や勤務地の近くなど通いやすい場所にあり、悩みや相談に親身になって答えてくれるなどが選ぶポイントです。
- ◆お薬手帳は **1冊** にまとめて管理  
…薬局ごとに別々の手帳を持っていると重複投与などを見逃してしまいます。必ず1冊にまとめましょう。
- ◆お薬手帳を **常に携帯** する  
…引越し先や旅行先、災害時などに急に具合が悪くなったとき、医師や薬剤師に自分の服用歴を簡単に伝えられて便利です。

2016年4月の診療報酬改定により、保険薬局で処方薬を受け取る際にかかる「薬剤服用歴管理指導料」（薬剤師の技術料）が、お薬手帳をもつことで下記のように変わります。お薬手帳には、医療機関で処方された薬の情報が記載されており、服用歴や副作用歴を一括管理できるため、薬の重複投薬の防止や災害時に役立ちます。1人1冊手帳をもち、かかりつけ薬局を決めておきましょう。

3月まで	処方せん1枚につき 患者負担（3割）	410円 120円
2016年 4月から	・前回から6カ月以内に2回目の来局 ・お薬手帳を持参 ⇒処方せん受付1回につき 患者負担（3割）	380円 約110円
2016年 4月から	・はじめての来局 ・お薬手帳を持参しない ⇒処方せん受付1回につき 患者負担（3割）	500円 約150円

患者負担で  
約40円  
おトク！





# 被扶養者の 資格確認調査に ご協力ください



当組合では、被扶養者となっているご家族を対象に、現在も被扶養者としての認定基準を満たしている状況にあるかを確認するための調査を定期的に行っています。

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

(以下、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「確認調書」および「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(10月31日)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、兄弟、弟妹以外の親族は、被保険者と同一世帯(同居)であること

※2016年10月1日から、「兄弟」の認定における同居の条件がなくなりました。

## ご注意

「確認調書」とともにご提出いただく住民票等の証明書類につきましては、マイナンバー(個人番号)の記載がないものをご用意ください。また、マイナンバーが記載された各種証明書類を提出される際は、マイナンバーの部分マジックで塗りつぶすなど、マスキングをしてご提出いただきますようお願いいたします。



## 10月からパート・アルバイト等の 社会保険への加入対象が広がりました

パートやアルバイトなど短時間で働く方の健康保険・厚生年金保険への加入については、所定労働時間および所定労働日数が正社員等の概ね3/4以上の場合(一般的に週30時間以上働く方)とされてきましたが、2016年10月1日からは、この基準を満たさない場合であっても加入することになります。その対象となるのは従業員(厚生年金保険の被保険者)が常時501人以上の事業所に勤めている方で、次のすべての要件を満たす場合、新たに健康保険および厚生年金保険の被保険者となります。

- ① 1週間の所定労働時間が20時間以上であること
- ② 雇用期間が継続して1年以上見込まれること
- ③ 賃金の月額が88,000円以上であること
- ④ 学生でないこと

※2016年9月末までにすでに被保険者となっている方については、上記の要件を満たしていない場合でも、10月以降も同じ事業所に勤めている間は引き続き被保険者となります。

被扶養者の方で上記要件を満たして新たに被保険者となった場合には、当組合の被扶養者から外す手続き(「被扶養者(異動)届」、または「健康保険被扶養者確認調書」の提出)が必要となりますのでご注意ください。



# 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

当組合では、皆さまの保養、体力づくりにお役立ていただくために、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

当組合では、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」会員限定の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ます。当組合が発行する割引利用券をあわせて使用すれば、もっとお得にご利用いただけます。この機会にぜひご利用ください。



### ▼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、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、当組合が発行する割引利用券を同時に使用する場合は、クーポンとあわ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（URL：<http://www.fujiky.co.jp/club/>）《専用ID【SOKO】・パスワード【2295】》をご覧ください。



2016年7月に登場した最新アトラクション「テンテコマイ」

### ▼期間

平成28年10月1日(土)～10月31日(月)

※定休日10月18日(火)



### ▼利用料金（フリーパス）

区 分	一般料金	キャンペーン料金	利用者負担額
大人（18歳以上）	5,700円	4,500円	3,500円
中人（中・高生）	5,200円	4,200円	3,200円
小人（3歳～小学生）	4,300円	3,400円	2,900円

※利用者負担額については、当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は、「健保ニュース」28年4月号号保存版「平成28年度保健事業のご案内」をご覧ください。

### 富士急ハイランド会員様限定クーポン

富士急ハイランドフリーパス（入園+乗り放題）  
期間限定特別料金2016/10/1(土)～10/31(月)

（登録企業名）倉庫業健康保険組合 様

大人 4,500円 × 名（一般料金：5,700円）

中高生 4,200円 × 名（一般料金：5,200円）

小人 3,400円 × 名（一般料金：4,300円）

※大人：18歳以上 ※小人：3歳～小学生

※「絶凶・戦慄迷宮」はフリーパスではご利用頂けません。  
※この用紙1枚で5名様までご利用頂けます。（コピー可）  
※☎0555-23-2111 ※休園日や詳細はお問い合わせください。  
※窓口にて身分証明書のご提示を求める場合がございます。  
※ご利用は本券を入場窓口へご提出下さい。

FUJIYAMA Club



# ラフォーレ倶楽部からのご案内

## ～ 秋のおすすめプラン～

### シェフおすすめ秋彩プラン

ラフォーレでは、実りの候も届くこの季節ならではの逸品をご用意いたしました。一枚のお皿の上で実現したお肉と果実のマリアージュを、どうぞご堪能ください。

- 期間** ～11/30泊 ※ホテルにより数日あり
- 対象ホテル** 蔵王・那須・箱根強羅・伊東・修善寺\*・山中湖・琵琶湖・南紀白浜
- 内容** 1泊2食
- 料金** スタンダードルーム泊 大人 **12,800～14,400円**

\*イタリアン・フレンチは日程により用意のない場合がございます。  
\*箱根強羅はプレミアム泊 20,500～21,500円、伊東は温泉付プレミアム泊 18,500～19,500円となります。



ラフォーレ 那須  
熟成ヤシオホークのグリル  
季節の果実と野菜のガーデニング仕立て  
Fasciati  
ヤシオホーク × 季節の果実

### ラフォーレ修善寺開業40周年記念企画



#### ちょっぴり大人気分でホテル体験！ 僕とわたしのGROW UPプラン

いつもは甘えてばかりの子どもたちに、ちょっとだけ背伸びをしてホテルステイを体験してもらいます！夕食はキッズ専用のコース料理をご提供。

- 期間** ～2017/3/31泊 ※12/29～1/3泊を除く
- 内容** 1泊2食・キッズホテル体験
- 料金** ホテル棟 スタンダードルーム泊

大人 **13,300～13,800円**  
お子様 **9,500～10,000円**  
(4歳～小学生迄)

- ★ 専用カウンターにてチェックイン＆チェックアウト
- ★ キッズメニュー(1,000円分)でお買物もスポーツ施設などの利用
- ★ 本プラン限定コースディナー(テーマルマナーメニュー付)



★ 対象ホテルのみ予約のご利用も可能です。お見積りにご確認ください。  
◎ 大人の方は1泊2食(朝食・夕食・朝食)のみのご用意となります。



ナイフとフォークにチャレンジ!

#### 秋のほかほかBBQプラン ～チーズフォンデュ&食べるスープ付～

グリルで温めながらいただくチーズフォンデュや野菜たっぷりスープが登場!

- 期間** 10月の土曜、10/9泊
- 内容** 1泊2食
- 料金** ホテル棟 スタンダードルーム泊

大人 **13,800円** お子様(小学生) **8,300円**  
※掲載の料金はスタンダードコースの料金です。



#### Happy Halloween! ウィークエンドブッフェプラン

カボチャを使ったお料理やスイーツのほか、人気のローストビーフなどの豪華メニューが並びます。

- 期間** 10月の土曜、10/9泊
- 内容** 1泊2食・[夕食]ソフトドリンク飲み放題付
- 料金** ホテル棟 スタンダードルーム泊

大人 **11,600円** お子様(4歳～小学生) **8,300円**



## information

### 軽井沢マリオットホテル (旧:ラフォーレ倶楽部 ホテル中軽井沢) 2016年7月29日(金)リブランドオープン

「ラフォーレ倶楽部 ホテル中軽井沢」は狭いも新たに「軽井沢マリオットホテル」へリブランドオープンいたしました。引き続き会員料金でご利用いただけます。

- 【料金】** モデレートツイン泊(1室2名様利用時)1泊朝食付 大人/1名様
- 一般料金 **39,050円** ▶ 会員料金 **8,350～8,850円**

※トッピングの料金は別途お問合せください。  
※チェックインの際、デポジットとしてクレジットカードのプリントまたは現金をお預かりさせていただきます。



リゾート感溢れるインテリアが特徴的なスイーベ オープンキッチンを備えたダイニングでは、地元食材や熟成肉を使った逸品をご提供。

〒389-0111 長野県北佐久郡軽井沢町長倉4339  
TEL.0267-44-4489 (宿泊予約) TEL.0267-46-6611 (代表)

※掲載の料金は定員利用時1名様あたりのサービス料を含む料金で、別途消費税および入湯料(提携施設を除く)を申し受けます。※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

軽井沢マリオットホテル 旧:ラフォーレ倶楽部 ホテル中軽井沢(2016年7月29日リブランドオープン)	0267-44-4489	総合リゾートホテル ラフォーレ修善寺	0558-74-5489
ラフォーレ蔵王リゾート&スパ	0224-34-1489	リゾートホテル ラフォーレ山中湖	0555-65-8489
リゾートホテル ラフォーレ那須	0287-76-3489	ラフォーレ倶楽部 ホテル白馬八方	0261-75-5489
ラフォーレ倶楽部 箱根強羅 湯の郷	0460-86-1489	リゾートホテル ラフォーレ琵琶湖	077-584-3489
ラフォーレ倶楽部 伊東温泉 湯の庭	0557-32-5489	リゾートホテル ラフォーレ南紀白浜	0739-82-1489

お得なプランやイベント情報が満載!  
[www.laforet.co.jp/soko/](http://www.laforet.co.jp/soko/)

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

# 目指せ！健康長寿

がんにかかる人  
年間  
約87万人

～国民の2人に1人が  
がんにかかっています～

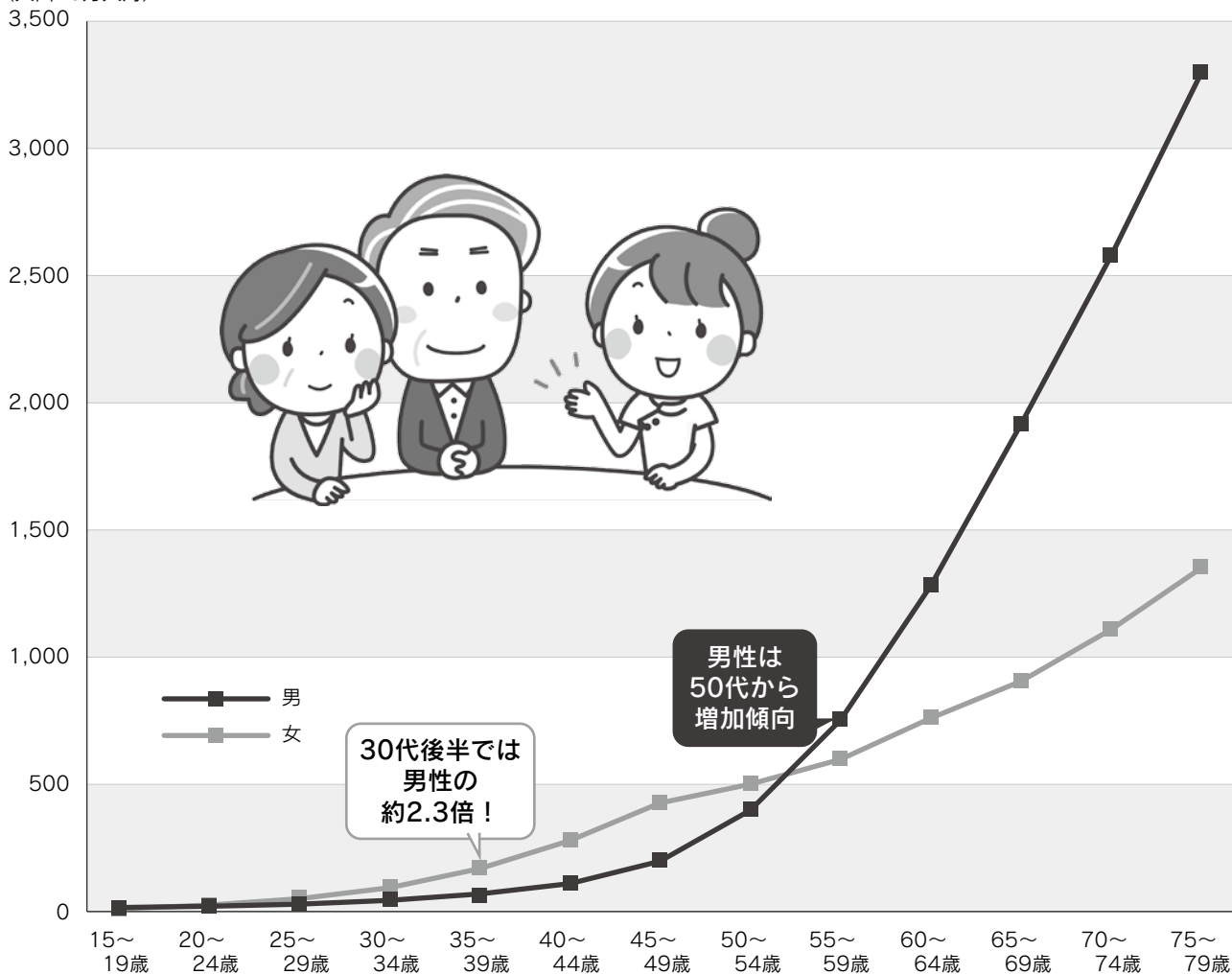
がんは早期発見できれば完治する確率が高いにもかかわらず、がん検診の受診率は40%程度です。また、これまでの研究からがんの最大のリスクは生活習慣であることがわかっています。今回は、最善のがん対策である「がん検診受診」と「健康習慣」についてご紹介します。

1980年代以降、がんの罹患率は男女ともに増加し続けており、生涯のうち2人に1人はがんにかかるとされています。<sup>\*</sup>高齢者のかかる病気と思われがちですが、男性は50代から、女性は40代から罹患率が増加傾向にあります。

※国立がん研究センターがん情報サービス（2012年データに基づく）

### 男女別がん罹患率～年齢による変化（2012年）

(人口10万人対)





# 受けましょう「がん検診」

がんは、初期には自覚症状が少ないため気づきにくい病気です。検診で見つかった場合と自覚症状が出てから見つかった場合とでは、5年後の生存率が大きく異なります。早期発見・早期治療をすれば治る確率が

高いがんの治癒には、初期の段階で発見することができる「がん検診」が極めて重要です。

当組合では、各健康診断において次のがん検診を行っております。ぜひご利用ください。

## ▼当健保組合の健診にて受診可能ながん検診

健診名	肺がん	胃がん	大腸がん	子宮がん	乳がん		
	胸部X線	胃部X線	便潜血反応	子宮細胞診 (医師または自己採取)	乳房視触診	マンモグラフィ	乳房超音波検査
簡易生活習慣病健診	○						
生活習慣病健診	○	○	○				
婦人生活習慣病健診	○	○	○	●	△	OP女性	OP女性
会場別婦人生活習慣病健診	○	○	○	●			○
人間ドック	○	○	○	OP女性	OP女性	OP女性	OP女性

※●いずれかの項目を実施、△一部の健診機関のみ実施、OPオプション検査項目

# がんを予防する「健康習慣」を

次の5つの健康習慣を実行している人ほど、がんにかかりにくいことがわかっています。当ではまる箇所をチェックして、自分の生活習慣を見直してみましょう。

参考：科学的根拠に基づくがん予防（国立がん研究センター）

## ①禁煙・防煙

- たばこを吸わない
- 喫煙所や他人のたばこの煙をできるだけ避ける



喫煙は、ほとんどのがんに関連しており、受動喫煙でも肺がんや乳がんのリスクは高くなる！

## ②節酒する

- お酒の適量を守っている
- 飲めない人は無理に飲まない



- お酒の適量はこのくらい
- ・ 日本酒1合(500ml)
- ・ ビール中ビン1本(500ml)
- ・ 焼酎ぐい飲み1杯(70ml)
- ・ ウイスキー・ブランデー  
ダブル 1杯(60ml)
- ・ ワイングラス1~2杯(200ml)

## ③食生活を見直す

- いろいろな食品をバランスよく食べる
- 高塩分食品や食塩を控えている
- 毎日野菜や果物を食べる
- 熱すぎる飲みものや食べものは冷ましてから食べる

- 1日に摂取していい食塩の量  
男性 8.0g未満  
女性 7.0g未満
- 1食分に含まれる食塩の量  
カップラーメン(1食分) 5.1g  
塩鮭(一切れ60g) 2.9g  
きゅうりのぬか漬け  
(1/2本40g) 2.1g

## ④活発な身体活動

- 毎日合計60分程度は歩く
- 週1回以上、活発な運動を行っている

身体活動量が高い人は、がんだけでなく、心疾患のリスクも低くなる！

## ⑤適正体重を維持する

- 太りすぎたり、やせすぎたりしないよう気をつけている
- 適正範囲の体重を維持している

- 適正範囲の体重の目安はBMI値\*
- 男性 21~27
- 女性 19~25
- ※BMI値=体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))





# 歯みがきキャンペーン結果報告

## 326名の皆さまが目標を達成されました

当組合では、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は、856名の方にご参加いただき、326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。



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  
 田雑 千恵  
 鈴木 寛之  
 田川 純也  
 佐志田倉庫 株式会社  
 滝川真由美  
 越川 智子  
 松平 壮史  
 第一倉庫 株式会社  
 三上 敦  
 醍醐倉庫 株式会社  
 醍醐 正明  
 大信倉庫 株式会社  
 小松 美樹  
 太成倉庫 株式会社  
 牧野 恵子  
 渡辺 邦男  
 熊谷 作三  
 佐野 祐平

原 義明  
 須賀 次男  
 佐々木典子  
 株式会社 ヤマトナ  
 藤井 定明  
 \*松島 信代  
 北島 進  
 鈴木 栄利  
 \*鈴木由美子  
 三宅 雄仁  
 \*三宅 理恵  
 杉本しのぶ  
 秋場 貴司  
 鈴木 洋  
 長谷川智己  
 \*長谷川史枝  
 平井 麻希  
 加藤 元子  
 滝口 好美

小山あずさ  
 福田 祐介  
 高橋 亜季  
 大石 健人  
 藤沢 恵多  
 株式会社 帝国倉庫  
 \*河村 淳子  
 東京倉庫運輸 株式会社  
 宝田 誠  
 \*宝田美奈子  
 池田 雅一  
 薄衣 孝典  
 東京倉庫協会  
 清原 満春  
 東洋埠頭 株式会社  
 \*菅野 晴子  
 兼子 章路  
 森 由美  
 小貫 啓道

\*小貫千恵子  
 川尻 雄貴  
 一般社団法人 日本倉庫協会  
 石掛 敬子  
 飯島 祐太  
 小笠原 審  
 \*小笠原知子  
 富士倉庫運輸 株式会社  
 細田 幸治  
 高橋 稔  
 新妻由美子  
 林 利恵  
 小澤 央任  
 佐藤 克則  
 \*佐藤 智美  
 高木 大輔  
 唐澤真知子  
 遠藤 修  
 \*遠藤 純子

八千代倉庫 株式会社  
 畠山 浩一  
 株式会社 トーシン  
 井草裕美子  
 成田 英昭  
 長谷川弘子  
 小池 義尚  
 三原 通嘉  
 吉田 萌  
 高橋 典子  
 日本ロジステック 株式会社  
 野沢 伸一  
 松井 誠記  
 \*斉藤 実幸  
 コンサイエアロミン 株式会社  
 樋口 悦子  
 池田 博之  
 西尾 妙子  
 外川さおり  
 小川 秀樹  
 須藤 晃志  
 藤崎 和彦  
 森山 貴宏  
 池田 理子  
 石田耕太郎  
 森 政人  
 平川 拓人  
 中野 善弘  
 王子物流 株式会社  
 藤田 昌弘  
 \*藤田 美紀  
 天羽 一義  
 \*田口 淳子  
 鈴木 忍  
 \*鈴木 順子

佐々木恭二  
 田川 登志  
 飯坂 千洋  
 前坂 大造  
 渡 祐一  
 萩原 治光  
 三浦 俊岳  
 藤田 倫教  
 福山 良治  
 長島梱包 株式会社  
 田中 義彦  
 \*田中 英美  
 角井 正之  
 浅井ゆかり  
 蓮見 春枝  
 並木産業 株式会社  
 北添 美香  
 東京団地倉庫 株式会社  
 高橋 久夫  
 \*高橋 文世  
 昌和倉庫運輸 株式会社  
 最上谷長行  
 最上谷理絵  
 小柴 修  
 \*小柴 保子  
 清水 久江  
 深澤真由美  
 空港施設 株式会社  
 前田 直剛  
 日東富士製粉 株式会社  
 田代由美子  
 後藤 広樹  
 山手冷蔵 株式会社  
 大町 謙一  
 株式会社 サンワーク

中島健太郎  
 \*中島 敏江  
 吉澤 保夫  
 山崎 道子  
 大木伊之助  
 興亜製水冷蔵 株式会社  
 松橋登史子  
 株式会社 板橋紙流通センター  
 安澤 知代  
 東京倉庫厚生年金基金  
 寺井 初江  
 若山 麻央  
 五関 久美  
 大橋 和子  
 東京東洋埠頭 株式会社  
 堀池 伸江  
 帝国倉庫運輸 株式会社  
 中村 昌秀  
 森川幸太郎  
 大平 英之  
 岩切 麻実  
 日本コンタミニナル 株式会社  
 中村 文彦  
 國岡健太郎  
 株式会社 中央ロジスティクス  
 荒井 雅一  
 \*荒井 朱美  
 山下 宏  
 河西 省三  
 \*河西 恵  
 三隅 竜次  
 鷺尾 恵子  
 \*佐瀬しげ子  
 飯塚 弘孝  
 櫻井 総一

東京水産運輸 株式会社  
竹内かおる  
村松 佑一  
株式会社 東京流通センター  
今 優美子  
星野 佳子  
小泉 彩  
小野口 穂奈  
株式会社 長谷川梱包交運  
草野 道子  
飯岡 清子  
原 みさと  
鶴屋産業 株式会社  
茂木美智代  
東京高速道路 株式会社  
薄井理津子  
大風由美子  
中鹿 昌子  
坂本 扶美  
今野美代子  
新流通倉庫 株式会社  
松本 輝芳  
株式会社 ビルネット  
日下田純子  
嶋川 叡一  
\*嶋川 直子  
岡田 徳彦  
横山 智子  
渡邊 恵美  
川村 紀子  
株式会社 世界貿易センタービルディング  
星野由紀代  
秋本 記央  
樋口百合子  
田浦 貴大

亀田 圭子  
株式会社 サンシャインシティ  
川野 順子  
日塩 株式会社  
\*小川 政美  
内田由紀子  
竹内 康恵  
大野健一郎  
岩井美奈子  
木村 優子  
野口 沙貴  
佐藤 育子  
大山 広行  
松本 浩二  
佐々木祐希  
川島 麻子  
岸 将成  
後藤 裕子  
磯目 洗輝  
株式会社 オートイーエス  
井上 篤子  
片桐 裕子  
剣持 光宏  
星野 順子  
山室 達哉  
酒井 千怜  
内山恵美子  
高橋 則子  
葛西いみ子  
山岸咲希世  
古橋 篤史  
公益財団法人 自動車整備場整備センター  
飯田 大介  
岩島 育夫  
佐々木 淳

株式会社 小野包装  
山崎はる代  
東京油槽 株式会社  
田口 浩義  
伊藤 英子  
大城さや子  
中島 未夢  
株式会社 立飛プロパティマネジメント  
清水 高志  
清水 智幸  
加藤 高明  
株式会社 サンシャインシティ  
溝尻ちよの  
奥富 直紀  
市川淳一郎  
音藤倉庫 株式会社  
稲葉 晃世  
永井 里華  
加藤 裕子  
株式会社 ロジコム  
富田 誠利  
\*富田 和代  
村井 聡  
\*村井 幸恵  
狩野 聡  
\*狩野さゆり  
花野 章二  
\*花野 悦子  
株式会社 テナールサービス  
山崎 浩  
内田 勝  
野村 和也  
鈴木 昭治  
川田麻祐子  
本庄倉庫 株式会社

鈴木佐知子  
株式会社 アルスネット  
加藤 靖子  
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  
木村 義一  
小野 一  
関野裕一朗  
漢那 千秋  
荒引 幸江  
郡司 達弥  
岡村 栄太  
滝田 敏夫  
剣持 尚喜  
富士共同物流 株式会社  
武者 由美  
中田 雅美  
斎藤 芳之  
伊久間辰己  
森谷 光宏  
横須賀 亨  
高橋 政恵  
高橋 浩二  
丸山 三郎  
石渡 崇司  
昭和倉庫 株式会社  
矢部 達也  
矢部 信介  
相澤芙美伽  
古挽 幸一  
藤倉 庄太  
荒井 貞夫  
矢部 京介

湯之前香織  
平川 良孝  
生見 克江  
丹頂 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  
山口 秀俊  
藤尾 律子  
井上 繁  
岡本 巨輔  
田島慎一郎  
東原 徹典  
埼玉サービス 株式会社  
君川 美紀  
大橋 和弘  
水落 裕美  
小林 伸一  
斉藤富仁枝  
門間 亜衣  
秋田 絹子  
御前崎港運 株式会社  
藤野 孝昭  
清水 有希  
添田 雅哉  
原口 恵  
田澤共進 株式会社  
稲垣 敬三  
仙台オート輸送 株式会社  
宮崎 誼  
遠藤 澄枝  
株式会社 イシカワ  
池田 好美  
篠崎 満幸

岩澤 優也  
高林 唯  
株式会社 トワード  
吉田 房枝  
釘嶋 伸江  
服部 芙美  
光野 研輔  
柳本 健児  
桑原 里未  
前田 綾子  
北島杏佳音  
野中 里奈  
大沢運送 株式会社  
小高 英暁  
大澤 隆  
船山 暁海  
三好 崇司  
本村 鉄男  
新井 初恵  
森田 俊一

高橋 咲子  
根岸 諒多  
清水 浩  
成島 勝盛  
菅原 賢  
上野 莉穂  
篠田 由香  
小久保直樹  
田中 一一  
織田 拓郎  
佐藤 和子  
横田 歩弓  
株式会社 立飛ホールディングス  
関根奈々重  
浅見 一彦  
三塚 悟  
任意継続被保険者  
坂本 巖  
宮内 秀明

**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す  
うございました。  
その中のコメントの一部を紹介いたします。  
◆歯みがきの習慣を見直すよい機会になった。  
◆1日3回、歯を磨かないと気持ちが悪く  
なった。  
◆健康と直接関係していることを知った。  
◆写真、イラストが多くわかりやすい冊子なの  
で、子どもに説明するのにも使っています。  
◆口腔ケア3つのポイントを胆に銘じ「80  
20」を目指します。

保健師えり子の **vol.54**  
**フリーストック**



食欲の秋、「今日は何を食べようかな？」と考える楽しみに水をさすような話ですが、おいしい食べものを目の前にしても食べられない食物アレルギーが増えているそうです。

食物アレルギーは、食べものに対してしたとき、その食べものに対するアレルギー反応として症状が現れます。アレルギー反応の多くは食べてから2時間以内に蕁麻疹や腹痛などの症状として現れますが、まれに数時間以上たってから現れることもあります。

食物アレルギーといえども、その病気が強いです。

近年は大人になってから発症する人も増えてきています。小児の食物アレルギーは、原因が主に卵や牛乳などで、成長とともに症状が軽くなって自然治癒していく場合が多いのに対して、大人の食物アレルギーは、一度反応が起きるとそれ以降は原因となった食べものを口にすると再び起こります。原因となる食べものも果物、野菜、甲殻類、ナッツ類とさまざまであり、いつ・どのようなものにアレルギー反応を引き起こすのかまったく予測できません。また、子どものように自然に治ることは期待できないため、食生活にやっかいな問題を抱えてしまうこととなります。

食物アレルギーの症状が開始したころは、口の中や唇の違和感、口周りのかゆみ、喉のイガイガなどごく軽い症状であり、しばらくすると消えてしまうのでアレルギー反応が起きていることに気づかないこともよくあります。しかし、これを繰り返していると、次第にアレルギー反応が強くなり、顔の腫れや息苦しさ、腹痛や嘔吐など重い症状を引き起こすこととなります。もっとも重篤な症状はアナフィラキシーと呼ばれるもので、呼吸器症状（息苦しいなど）、

消化器症状（腹痛、嘔吐など）、循環器症状（血圧の低下）といった複数の臓器にわたり、全身に急激に現れます。急激な血圧低下で意識を失い、ショック症状で生命の危険を伴う場合もあります。

大人の食物アレルギーには根本的な治療法がないので、早く原因となる食べものをつきとめ、避けることが悪化予防につながります。ただ、一定の食べものを避け続けることは栄養の偏りや不足を招くことにつながるため、自己判断は禁物です。食物アレルギーかな？と思う症状があった場合には、アレルギー専門の医療機関を受診して検査を受けましょう。

食物に関してだけでなく、アレルギー疾患は近年増加の傾向にあります。その要因として、環境がきれいになりすぎたためであるという説をよく耳にします。あくまで仮説であり、立証されているわけはありませんが、あらゆるものに抗菌処理をして清潔な環境を目指したはずの生活に思わぬ落とし穴があるのかもしれない。

おいしいものを心ゆくまで楽しむのは健康あつこのことです。それが当たり前を感じられる幸せに思いを寄せれば、秋の味覚も一段とおいしくなることでしょう。

事業の概要（平成28年8月末現在）

事業所数		348
被保険者数		男女計
		15,961人 4,680人 20,641人
平均標準報酬月額		男女平均
		372,232円 247,266円 344,213円
保険料額		月分
		997,484,883円 累計
保険給付		月分
		756,569,621円 累計
		3,709,480,095円

公 告

- <事業所編入>  
 株式会社立飛ストラテジーラボ 東京都立川市 平成28年4月 1日付
- <事業所削除>  
 新和梱包株式会社 東京都板橋区 平成28年6月 1日付
- <事業所所在地変更>  
 西川ロジスティクス株式会社  
 変更前 東京都中央区  
 変更後 埼玉県加須市 平成28年1月 1日付
- 株式会社ニチレイ・アイス  
 変更前 東京都港区  
 変更後 東京都中央区 平成28年5月14日付



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の開催のお知らせ

秋の「健康ハイキング大会」は、横浜で開催します。

「横浜マリントワー」をスタートし、ゴールの「横浜みなとみらい万葉倶楽部」を目指して散策いただきます。  
心地よい汗をかいて日頃の運動不足を解消したあと、万葉の湯で心身ともにリフレッシュしませんか。

**GOAL**  
横浜みなとみらい万葉倶楽部

● カップヌードルミュージアム

● サークルウォーク

● 横浜赤レンガ倉庫

● 横浜税関

● 横浜開港資料館

● 山下公園

**START**  
横浜マリントワー

明治・大正時代の煉瓦造建築が人気のこの建物は、当時の倉庫の面影を残しながらも、横浜ならではのショッピングや季節ごとに催されるイベントが楽しめます。

港を行き交う船と、ベイブリッジが望める広々としたロマンチックな公園。童謡でおなじみの「赤い靴はいてた女の子」の像など、海外との交流を感じさせるモニュメントもあり、日常的にはなかなか見られない景色が広がっています。

横浜開港100周年の記念事業として1961年に建設された横浜のシンボル。ここからウォーキングコースがスタートです。

万葉の湯は、名湯・熱海温泉と湯河原温泉の源泉から毎日運ばれてきたものを使用。味処やリラクゼーションルームをあわせて、ウォーキングの疲れを癒しましょう。

## 実施概要

実施日	平成28年10月30日(日) 雨天決行
受付場所	横浜マリントワー 入口付近 【受付時間】 10:00~12:00 (最寄駅: みなとみらい線「元町・中華街」駅4番出口より徒歩1分)
参加資格	当組合の被保険者・被扶養者
参加費	無料
参加賞	横浜マリントワー「展望フロア入場券」 当日は横浜マリントワーの階段335段を制覇するイベントが開催されます。詳細は横浜マリントワーのホームページにてご確認ください
ゴール	横浜みなとみらい万葉倶楽部 入口付近 【受付時間】 10:30~15:00
完歩賞	横浜みなとみらい万葉倶楽部「マル得セット入館券」
定員	400名
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当組合にご送付ください) ※詳細は9月中旬、事業主、任意継続被保険者宛に送付しておりますご案内文書をご参照ください。
申込締切	平成28年10月12日(水) 必着
お問い合わせ	保健事業課 ☎03-3642-8436

健康的な血管をつくろう!

# 揚げないミルフィーユカツ



**Pick up** 豚肉

●たんぱく質

豚肉は良質なたんぱく質を含みます。たんぱく質は血管の材料となるため、必要不可欠です。血管を強くして、高血圧や動脈硬化を予防しましょう。

●材料（2人分）

- パン粉…………… 適量
- サラダ油…………… 大さじ1
- 豚肉（ロース・薄切り）…………… 6枚
- 塩…………… 小さじ1/4
- こしょう…………… 少々
- スライスチーズ…………… 1枚
- しそ…………… 4枚
- 薄力粉…………… 適量
- 溶き卵…………… 適量
- キャベツ（葉）…………… 1～2枚
- トマト…………… 1/2個
- ソース…………… 適量

●作り方

- ①パン粉はフライパンでから煎りし（弱めの中火）、こんがり色づいたらサラダ油を回しかけながら絡める。
- ②スライスチーズは半分に切る。豚肉に塩・こしょうをふり、肉・チーズ（1/2枚）・肉・しそ（2枚）・肉の順に重ね、縁をフォークなどで押さえる。
- ③薄力粉を全体にまぶし、溶き卵にくぐらせ、①のパン粉をまんべんなくつける。
- ④オーブントースターにアルミホイルを敷いて、両面5～8分ずつ焼く。
- ⑤キャベツは千切り、トマトはくし切りにして皿に盛り、④をのせてソースを添える。



1人分  
エネルギー **313kcal**  
塩 **1.7g**



## パン粉のから煎りでカロリーダウン



パン粉をから煎りしてから使えば、サクとした食感に仕上がります。見た目は揚げたような色になりますが、油で揚げないのでカロリーを抑えることができます。

●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、当組合保健事業課までお寄せください。

メール→[health@sokokenpo.or.jp](mailto:health@sokokenpo.or.jp) ファクシミリ→03-3642-2100

