

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.
250
平成29年
4月号

倉庫業けんぽ WEB もご覧ください
<http://www.sokokenpo.or.jp>

02 **平成29年度
事業計画／予算のお知らせ**

10 **目指せ!健康長寿
歯の健康は全身の健康に影響します**

- 04 倉庫業健康保険組合が実施する
医療費削減に向けた取り組み
- 06 ムダな医療費を削減する受診の仕方
- 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

倉庫業健康保険組合

保険給付費の増加、高齢者医療制度への 納付金の負担により赤字予算編成。 不足分は準備金からの繰り入れで対応し、 保険料率を据え置きます。

■ 平成29年度保険料率表

| | 一般保険料率 | 介護保険料率 |
|----------|-----------|-----------|
| 保険料率 | 98.0/1000 | 15.0/1000 |
| (被保険者負担) | 49.0/1000 | 7.5/1000 |
| (事業主負担) | 49.0/1000 | 7.5/1000 |

■ 平成29年度予算の基礎数値 ※各項目の()内は対前年度予算比

- ☆平成29年度の被保険者数は2万630人(350人増)としました。
- ☆平均標準報酬月額額は34万4,600円(1,800円減)・平均標準賞与額は71万6,300円(16,800円減)を見込みました。
- ☆保険給付費は、被保険者1人当たり26万1,051円(4,134円増)を見込んでいます。
- ☆納付金(前期高齢者納付金・後期高齢者支援金など)は1人当たり19万4,191円(1,480円減)です。
(納付金総額では、対前年度比3,794万5千円増加)
- ☆保健事業費は、被保険者1人当たり1万6,157円(456円増)を計上しました。

2月17日に開催された組合会で、平成29年度の事業計画・予算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

超高齢社会を迎え、医療技術の向上などにより医療費は年々増加しています。また、後期高齢者支援金の全面総報酬割に加え、さらには介護納付金における被用者保険の総報酬割の段階的導入が提案されるなど、健康保険組合の財政環境は一層厳しさを増しております。

このような状況のなか、当組合の平成29年度予算は保険料率を千分の98に据え置いて編成した結果、経常収支差引額で2億4051万7千円の赤字となりました。不足分につきましては、法定準備金からの繰入金により収支の均衡を図る厳しい予算編成となりました。

支出科目の最も大きな割合を占める保険給付費については、3・4%増加の53億8547万2千円となり、保険料収入の55・8%を占めています。

また、納付金は精算による戻り分が多かったことから、前年度と比べ3794万5千円の微増であったものの、依然として保険料収入に占める割合は41・5%と高い割合を占めております。高齢者医療制度への納付金は、消費税の引き上げ延期により高齢者医療への公費拡大が先送りされたこともあり、組合財政を圧迫している状況に変わりありません。

このような状況ではありますが、当組合としましては、事務費の節減を図るとともに「データヘルズ計画」に基づいて疾病予防事業を中心とした事業に積極的に取り組み、また加入員の皆さまには健康意識の向上と医療節減に向けた取り組みにご協力をいただくことで、「財政の健全化」を図ってまいります。

なお、介護保険につきましては、高齢化による介護給付費の増加と、平成29年度より介護納付金の算定方法に

平成29年度予算の収支対比グラフ

予算総額 101億4,302万円(491,664円)

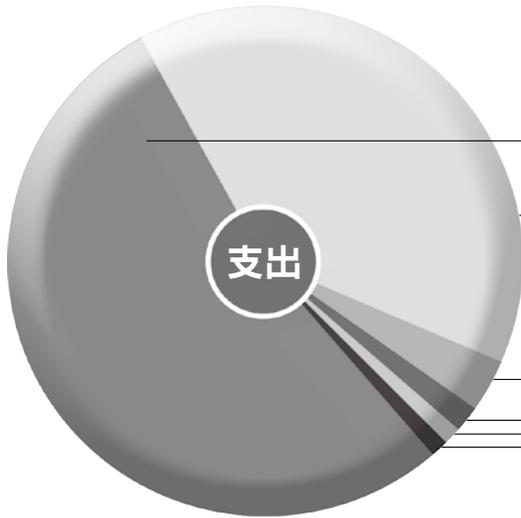
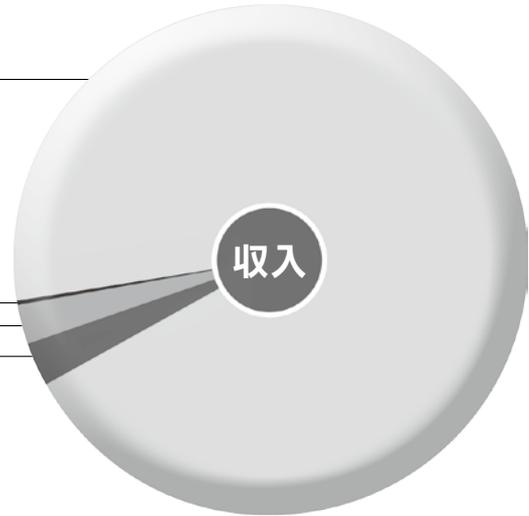
経常収入96億7,300万4千円(468,880円)

保険料
→皆さまと事業主から納めていただいた健康保険料
96億4,851万1千円(467,693円)

その他経常収入
→国庫負担金収入など
2,449万3千円(1,187円)

繰入金
2億3,064万7千円(11,180円)

その他経常外収入
→調整保険料など
2億3,936万9千円(11,604円)



経常支出99億1,352万1千円(480,539円)

保険給付費→皆さまの医療費や各種給付金の費用
53億8,547万2千円(261,051円)

納付金→国の高齢者医療制度へ拠出した負担金
40億615万1千円(194,191円)

保健事業費
→健診等皆さまの健康づくりをサポートするための費用
3億3,332万9千円(16,157円)

その他経常支出
→健保組合を運営する費用など
1億8,856万9千円(9,140円)

予備費 1億円(4,847円)

その他経常外支出
1億2,949万9千円(6,278円)

* ()内は被保険者1人当たり額

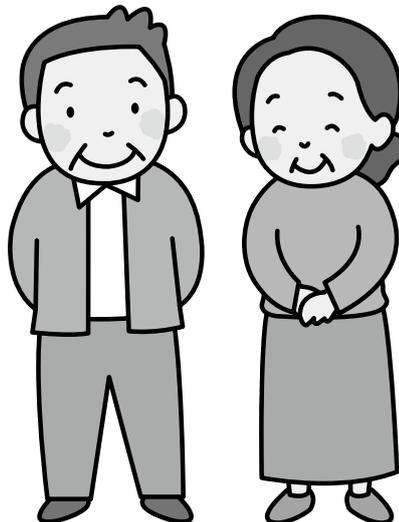
平成29年度予算の収支

● 収入(千円)

| | | |
|----------|------------|--------|
| 保険料 | 9,648,511 | 95.1% |
| その他経常収入 | 24,493 | 0.2% |
| 経常収入合計 | 9,673,004 | 95.3% |
| 繰入金 | 230,647 | 2.3% |
| その他経常外収入 | 239,369 | 2.4% |
| 収入総額 | 10,143,020 | 100.0% |

● 支出(千円)

| | | |
|----------|------------|--------|
| 保険給付費 | 5,385,472 | 53.1% |
| 納付金 | 4,006,151 | 39.5% |
| 保健事業費 | 333,329 | 3.2% |
| その他経常支出 | 188,569 | 1.9% |
| 経常支出合計 | 9,913,521 | 97.7% |
| 予備費 | 100,000 | 1.0% |
| その他経常外支出 | 129,499 | 1.3% |
| 支出総額 | 10,143,020 | 100.0% |



総報酬割が導入されたこともあり、介護納付金は前年度より5747万7千円増となりました。保険料収入だけでは賅えない状況ではありますが、今年度も不足分については介護準備金から7536万1千円を繰り入れることにより、介護保険料率は前年度と同率の千分の15に据え置き、収支の均衡を図ることといたしました。

本誌2ページでお知らせしたように、組合財政悪化の要因となっている医療費や納付金がこのまま増え続けると、いずれみなさんの保険料負担の増加につながることであります。今後の医療費の伸びを少しでも抑えるために、組合員の皆さま一人ひとりの健康レベルの意識改善を図ることが、結果的に医療費や納付金の減少につながります。

ここでは、当組合が実施する医療費削減に向けた主な取り組みと組合員の皆さまが簡単にできる医療費節約方法についてご紹介します。各事業の目的をご理解いただくとともに、医療費の削減に向けた取り組みにご協力をお願いします。

ジェネリック医薬品の使用促進の取り組み

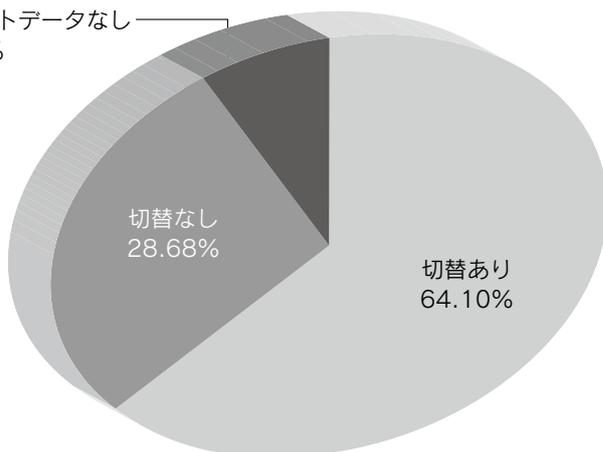
長期投与が必要な慢性疾患の場合、先発薬品からジェネリック医薬品に変更することで、薬剤費の削減効果が期待できることから、年2回、先発薬品からジェネリック医薬品に変更した場合の薬代の差額通知「ジェネリック医薬品のお知らせ」をお送りしています。

平成28年1月にジェネリック通知の送付を実施し、その後の動向を追って見たところ、多くの方々がジェネリック医薬品へ切り替えられ、将来的な薬剤費を抑制することができました。今年度も引き続きジェネリック医薬品の使用促進に取り組めます。

平成28年1月に実施したジェネリック通知後の動向

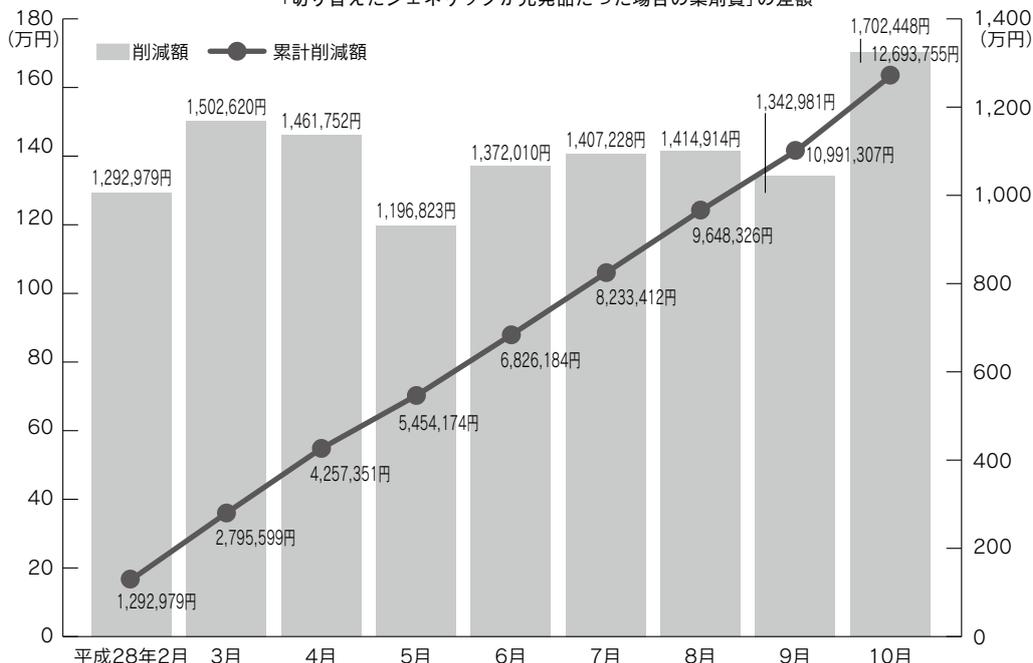
●ジェネリック医薬品に切り替えた人の割合（通知対象者：3,721人）

レセプトデータなし
7.23%



●薬剤費の削減額の推移

※削減額の定義：「切り替えたジェネリック薬剤費」と「切り替えたジェネリックが先発品だった場合の薬剤費」の差額



平成29年度からの重症化予防の取り組み

当組合の健診結果によると、血糖・血圧・脂質の判定レベルが受診勧奨値以上の要治療者でまだ治療を開始していない方の割合は、約13%になります。これらの方々の治療開始が遅れると将来的に人工透析や心筋梗塞・脳梗塞・脳出血・糖尿病の合併症などの重篤な病気を引き起こす危険性が極めて高くなることから、未治療者を適切な医療につなげることが大変重要となってきます。

当組合で、健診結果が「生活習慣病」と判定された40歳以上の方の受診状況は、下記のグラフの通りです。

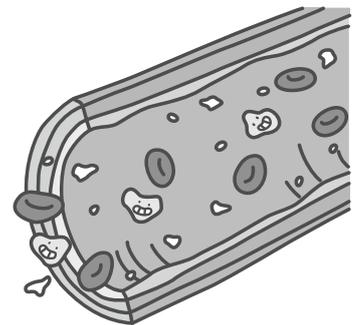
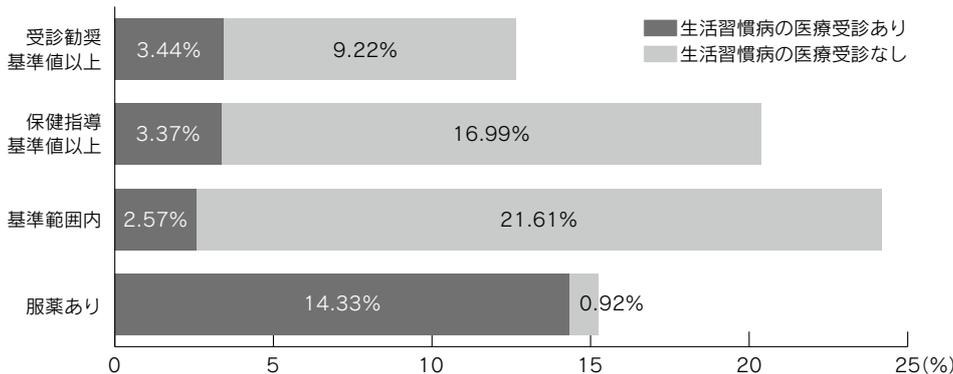
そこで重症化予防対策として、対象検査項目が受診勧

奨値以上の方で（下記参照）、医療機関への受診歴がない方を対象に、当組合保健師による文書・電話等での受診勧奨と、治療につなげるための支援を行います。

●対象検査項目と受診勧奨値

| 項目 | | 受診勧奨値(要治療) |
|----|-----------|------------|
| 血圧 | 収縮期 | 180mmHg以上 |
| | 拡張期 | 110mmHg以上 |
| 血糖 | ヘモグロビンA1c | 7.3%以上 |

●判定別受診状況

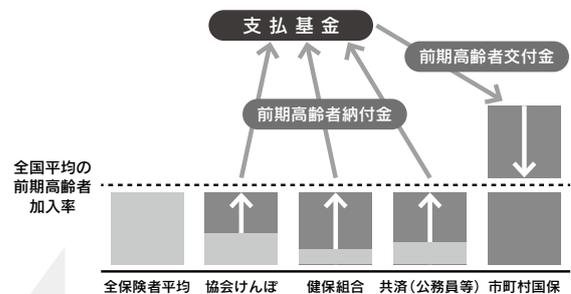


前期高齢者世代への医療費対策の取り組み

前期高齢者納付金は、前期高齢者（65歳から74歳の方）を対象に、被用者保険（健保組合など）と国民健康保険とで医療費負担調整を行うという仕組みになっており、当組合は前期高齢者医療費の約3倍以上を納付金として負担しています。

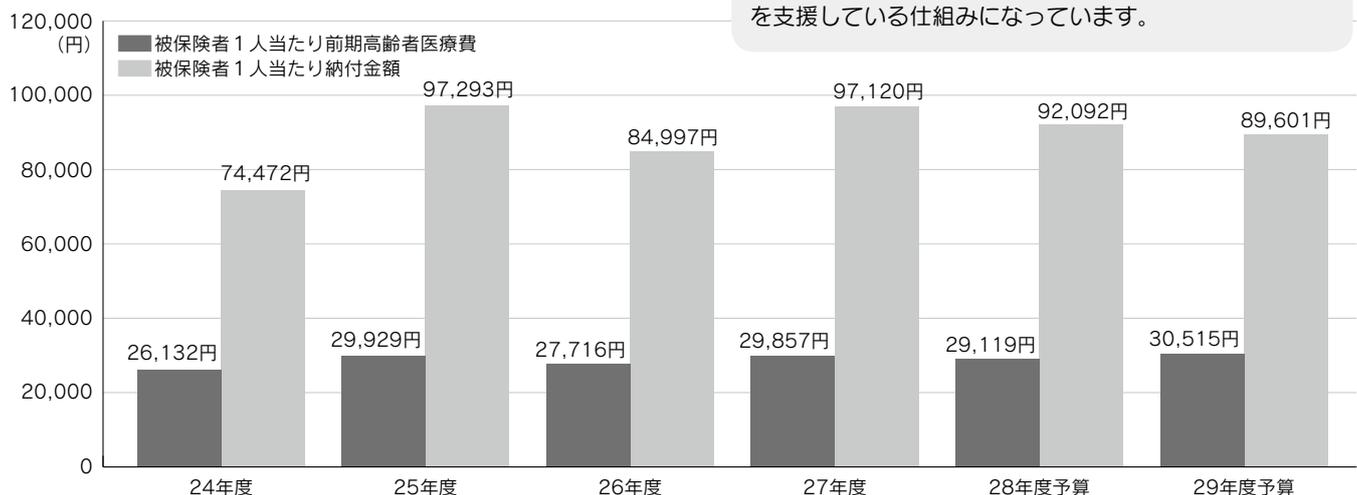
当組合の前期高齢者の医療費を削減することができれば、納付金の負担軽減にもつながることから、60歳代の偶数年齢の被扶養者を対象に「前期高齢者電話保健指導」を実施し、将来の医療費の削減と健康寿命の意識づけを行います。

●前期高齢者にかかる負担調整の仕組み



前期高齢者の加入率が低い健保組合が「納付金」を負担し、それを前期高齢者の加入率が高い国保が「交付金」として受け取っているという、事実上健保組合が国保の財政を支援している仕組みになっています。

●当組合における前期高齢者の医療費と納付金額の推移



病院にかかる時のお金は、いつ・どこの病院でも同じだと思っていませんか？
実は、ちょっとしたことで損をしてしまうことがあるのです。普段の買い物と同様、
医療費も積極的に節約できる行動を心がけましょう。

💡 夜間・休日受診は避ける

「忙しくて平日や日中に病院に行く時間がない」などと、自分の都合で受診していませんか？夜間や休日に診療してくれる医療機関はとても心強い存在ですが、診療時間外に受診すると割増料金がかかるのです（表1）。

○表1

| | 加算料金 | |
|---|---------|---------|
| | 初診の場合 | 再診の場合 |
| 時間外加算 平日 6時～8時と18時～22時 土曜日 6時～8時と12時～22時 | +850円 | +650円 |
| 休日加算 日曜・祝日・年末年始 | +2,500円 | +1,900円 |
| 深夜加算 22時～翌6時 | +4,800円 | +4,200円 |
| 夜間・早朝等加算（診療所のみ） 平日 18時～翌8時 土曜日 12時～翌8時 | +500円 | |



夜間や早朝、休日に開業している診療所では、診療時間内でも加算がつく場合があるので注意しましょう。

*上記いずれか1つが加算されます。 *上記金額には健康保険が適応されます。

休日の土曜日11時*に病院を受診 → 2,820円（初診料のみ）
仕事終わりの平日23時に病院を受診 → 7,620円（初診料+深夜加算）

約2.7倍の金額に！

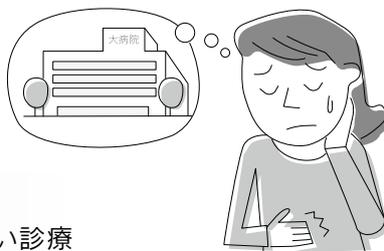
※土曜日の概ね8～12時の診療時間内は平日・日中と同じ扱い。

Change!!

夜間や休日に診療を行っている医療機関があるのは、緊急を要する患者のためです。やむを得ない場合以外の受診は避けましょう。日ごろから病気に関する予防知識や、市販薬を活用する習慣を身につけておくと、診療時間外に病院に行く必要がなくなるかもしれません。

💡 紹介状を持たずに大病院に行かない

高度な設備を備えた大病院は本来、治療が難しい病気などを取り扱うところです。体調が思わしくないからといって紹介状を持たずに大病院を受診すると、治療を必要としている患者さんの妨げになることはもちろん、初診時5,000円以上の追加負担があります。



「3時間待ちの3分診療」

待ち時間の多いとされている大病院では、きめ細かい診療やアドバイスを受けられない可能性も…

Change!!

自宅や勤務先の近くに「かかりつけ医」をもち、まずはかかりつけ医に相談しましょう。受診の記録が蓄積されるため、あなたの健康状態や体質を医師に理解してもらいやすくなります。大きな病気が疑われる場合には紹介状を書いてもらうこともできます

ムダな医療費を削減する受診の仕方

皆さまにもできる医療費削減のご協力をお願いします

💡「はしご受診」をくりかえさない

同じ病気で複数の医療機関を受診（はしご受診）すると、毎回初診料がかかります（表2）。また、同じような検査を受けたり同じような薬が処方されたりするので、医療費だけでなく体への負担も大きくなります。

○表2

| 同じ病院に通う場合 | | | いくつもの病院に通う場合 | | |
|-----------|-----|----------------|--------------|-----|----------------|
| 1回目 | 初診料 | 2,820円 + 検査料など | 1回目 | 初診料 | 2,820円 + 検査料など |
| 2回目 | 再診料 | 720円 | 2回目 | 初診料 | 2,820円 + 検査料など |
| 3回目 | 再診料 | 720円 | 3回目 | 初診料 | 2,820円 + 検査料など |
| 合計 | | 4,260円（検査料は別途） | 合計 | | 8,460円（検査料は別途） |



*上記金額には健康保険が適応されます。

同じ病院を3回受診 → 4,260円（初診料+再診料×2）
 3カ所の病院をはしご受診 → 8,460円（初診料×3）

約2倍の金額に！
 （はしご受診の場合、
 別途検査費等も毎回かかります）

Change!!

もし診断や治療に不安がある場合は、医師に正直に伝えてみましょう。それでも不安が解消せず、他の医師の意見が聞きたいときはセカンドオピニオンという方法もあります。現在かかっている医師に、検査結果の提供などを申し出てみてください。

「かかりつけ医」をもつことが医療費節約の第一歩です。



かかりつけ医とは、日常的な診療や健康管理を行ってくれる身近な医師や医療機関のことです。自宅や勤務先の近くなど、自分が行きやすい場所にある医療機関にかかりつけ医をもつと、何かあったときに頼りになります。「病院にかかるなら大病院のほうが安心だ」と思われる方がいるかもしれませんが、普段から診てもらっていると体質等を把握してもらいやすくなりますし、顔なじみになることで何気ない体調の変化なども相談しやすくなります。

かかりつけ医をもつメリット

待ち時間が少なく、
じっくり診察してもらえる

継続して診てもらうことで、
病歴や健康状態・体質を理解したうえで
治療のアドバイスを受けられる

かかりつけ医が身近にあると、
何かあったときにすぐにかかりやすい

医師と顔なじみになり、
何気ない質問や相談がしやすくなる



皆さまのレジャーに健康

健康づくり施設の案内

倉庫業健康保険組合 ご加入の皆様へ
 法人会員制クラブ ラフォーレ倶楽部からのご案内

お得な会員料金でご利用いただけます!

〈利用対象者〉被保険者・被扶養者とその同行者

〈施設・料金一覧〉以下の施設が会員料金でご利用いただけます(補助金利用時は事前申請必要)

| | | | | | |
|--|--|---|--|--|---|
| <p>軽井沢マリオットホテル 0267-44-4489 料率: 宿泊より 1名様 4,500円〜*1</p> | <p>ラフォーレ蔵王 リゾート&スパ 0224-34-1489 料率: 宿泊より 1名様 4,000円〜</p> | <p>リゾートホテル ラフォーレ那須 0287-76-3489 料率: 宿泊より 1名様 4,000円〜</p> | <p>ラフォーレ倶楽部 箱根強羅 湯の楼 0460-86-1489 料率: 宿泊より 1名様 4,500円〜</p> | <p>ラフォーレ倶楽部 伊東温泉 湯の庭 0557-32-5489 料率: 宿泊より 1名様 4,000円〜</p> | <p>総合リゾートホテル ラフォーレ修善寺 0558-74-5489 料率: 宿泊より 1名様 4,000円〜</p> |
| <p>リゾートホテル ラフォーレ山中湖 0555-65-8489</p> | <p>ラフォーレ倶楽部 ホテル白馬八方 0261-75-5489 料率: 宿泊より 1名様 4,500円〜</p> | <p>総合リゾートホテル ラフォーレ琵琶湖 077-584-3489 料率: 宿泊より 1名様 4,000円〜</p> | <p>リゾートホテル ラフォーレ南紀白浜 0739-82-1489</p> | <p>ラフォーレ修善寺& カントリークラブ 0558-74-5489 料率: 1ラウンド/セルフ 1名様 5,000円〜*2</p> | <p>ラフォーレ&松尾 ゴルフ倶楽部 0479-86-6400 料率: 1ラウンド/キャディ付 1名様 9,500円〜*3</p> |

ご予約方法

ご予約は利用日の4ヶ月前の月の1日から、ラフォーレ&松尾ゴルフ倶楽部は利用日の3ヶ月前の1日から承ります。

※リゾート施設のトップシーズン(GW・夏季・年末年始)は予約方法・予約受付開始日が一部異なります。

| | | |
|--|--|---|
| <p>step 1 会員情報を確認</p> <p>法人会員名: 倉庫業健康保険組合 法人会員No: 20024 お勤め先会社名・部署名・勤務先電話番号を事前にご準備ください。</p> | <p>step 2 各ホテル・ゴルフ場へ電話またはWEBサイトにて予約</p> <p>【電話】利用日・利用人数などを伝えてください。 【WEB】ラフォーレWEBサイトへアクセス www.laforet.co.jp/soko/ 「宿泊のご予約」より、ご希望のホテル・ご利用日などを選択して宿泊プランを検索し、ご予約ください。 ※WEB予約には利用者の登録が必要です。 法人会員No 20024 法人パスワード 20024cc</p> | <p>step 3 利用当日</p> <p>「保険証」をホテルフロントにご提示ください。</p> |
|--|--|---|

- INFORMATION -

2017年、 順次リブランド

2017年春ご予約スタート

4つのラフォーレホテルがマリオットホテルへ生まれ変わります。リブランド後も引き続き、会員料金でご利用いただけます。
※リブランド後の会員料金につきましては、決まり次第ラフォーレWEBサイトにてご案内いたします。

【会員料金例】
 2017年度 軽井沢マリオットホテル モテレートルーム泊(1室2名様利用時)

| | |
|----------------|-------------------------------|
| 1泊朝食付 大人1名様 | 一般料金 18,700~47,300円 |
| | 会員料金 8,350~13,850円 |

*1. チェックインの際、予約済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。 *2. 部屋の料金以外に、別途消費税および1ラウンドあたりゴルフ場利用料(800円)/ゴルフ練習場料金(50円)を申し受けます。
 *3. 掲載の料金はさらに、別途消費税および1ラウンドあたりゴルフ場利用料(800円)を申し受けます。 ※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場料(修善寺・松尾)も併せて申し受けます。
 ※施設・日程により食事付のご予約に際していただく場合がございます。 ※掲載の内容は2017年2月時点のものとなります。

夏のご予約受付中!
お電話またはラフォーレWEBサイトより通常方法にて承ります。
※リブランド予定のホテルにつきましては、ラフォーレWEBサイトをご確認ください。

目指せ！健康長寿

～歯の健康は 全身の健康に影響します～

初期の段階では自覚症状が少なく、気づかないうちに進む「歯周病」。口の中だけではなく、糖尿病の悪化や動脈硬化の促進など、全身にも影響を及ぼす恐ろしい病気です。毎日の生活習慣の改善や口腔ケアでしっかり予防しましょう。

糖尿病



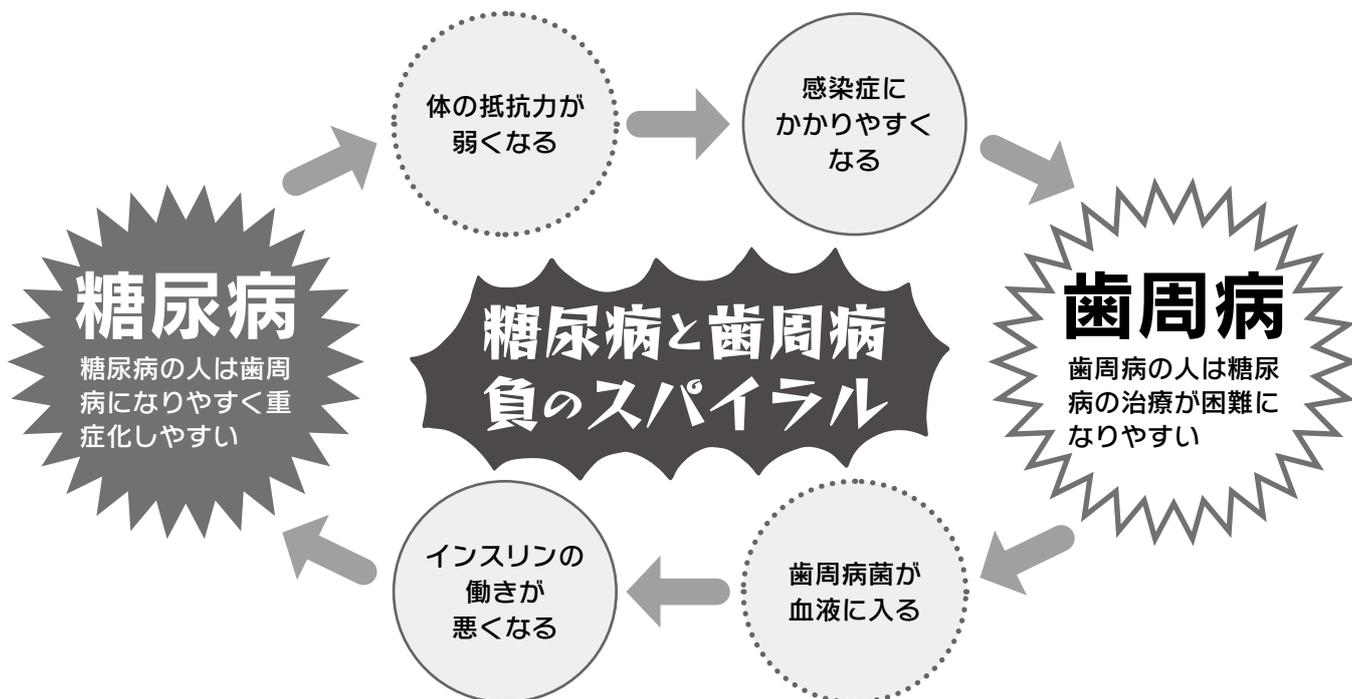
糖尿病の人は、糖尿病でない人に比べて2倍以上、歯周病が重症化しやすいという研究結果が出ています。最近では、「歯周病は糖尿病網膜症などとならぶ糖尿病の合併症のひとつ」といわれるほどです。また、歯周病があると糖尿病が悪化しやすいこともわかってきました。

糖尿病から歯周病へ

糖尿病で高血糖の状態が続くと、唾液の分泌量低下から細菌が増殖しやすくなり、体の中の抵抗力が低下して感染症にかかりやすくなるといわれています。細菌感染を原因とする歯周病についても同様であり、糖尿病の人は健康な人に比べて歯周病にかかるリスクが高まると考えられています。

歯周病から糖尿病へ

歯周病によって腫れた歯茎の中で作り出される炎症性物質（サイトカイン）は、血液を介して血糖をコントロールするホルモンであるインスリンの働きを妨げ、糖尿病の症状を悪化させる可能性があります。糖尿病患者が歯周病治療をしたところ、糖尿病の症状が改善されたという報告もあります。



循環器疾患

動脈硬化になった血管から歯周病菌が見つかることから、歯周病と動脈硬化には強い関連性があるとされています。歯周病菌が歯肉から血管内に入り、歯周病菌が産生する内毒素や、歯周病巣で作りだされた炎症性物質（サイトカイン）が原因となって血管に炎症を起し、血管そのものを硬化させたり血栓を形成するよう働いたりして動脈硬化を進行させると考えられています。

脳 梗 塞

脳の血管がつまる脳梗塞。歯周病がある人は、ない人と比べて、脳梗塞を発症するリスクが2.8倍高いと報告されています。

狭心症・心筋梗塞

心臓の筋肉（心筋）に血液を送っている冠動脈がつまる狭心症や心筋梗塞。歯周病がある人は、狭心症や心筋梗塞をおこすリスクが3.6倍になると報告されています。

ご存じですか？ 8020運動

「8020運動」とは、厚生労働省と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、十分な食生活を送ることができるといわれています。歯の状態が悪くほとんど噛めない認知症の人が、入れ歯を入れて噛めるようになると物忘れや認知症の症状が改善したという報告があるなど、歯の健康状態は認知症とも深く関係していることがわかっています。

生涯自分の歯でものを食べることは、超高齢社会においてとても重要です。自分の歯をできるだけ多く残し、しっかり噛める状態を保つためには、毎日のブラッシングと歯科医院での定期的な健診を心がけましょう。



生活習慣を改善して 予防しよう

① バランスのとれた食事

偏った食事を避け、バランスのとれた食事をとることが大切です。

② よく噛んで食べる

よく噛んで食べると唾液が十分に分泌され、口の中で細菌が繁殖するのを防ぎます。

③ 間食を控える

口の中に糖分があると、それを養分にして細菌が歯垢（プラーク）をつくる原因となります。

④ リラックスできる時間をつくる

ストレスがたまると免疫力が低下して歯周病にかかりやすくなるので、ストレスの解消も重要です。

正しいブラッシングで 予防しよう

ステップ ①

歯の表側、裏側、噛み合わせの面と、磨く場所を分割します。

ステップ ②

歯面（歯と歯茎の境目、歯と歯の間）に歯ブラシの毛先を当てます。

ステップ ③

歯ブラシの毛先が広がらないくらいの軽い力で磨きます。

ステップ ④

1~2本の歯を丁寧に磨くように、歯ブラシを小刻みに動かします。

「医療費のお知らせ」を

お送りします

（組合員の皆さまに）

健康や医療に関する意識を高めていただくために、1年に1回「医療費のお知らせ」を発行しています。

「医療費のお知らせ」は、被保険者やそのご家族が保険医療機関等に受診した際の、医療費の内訳をお知らせするものです。



今回、平成28年1月から12月までの「医療費のお知らせ」を作成して4月下旬にお勤めの事業所を通じてお配りします。それに目を通し、医療費がいくらであったかを理解し、健康の大切さについての関心を高めていただくとともに、受診した覚えのない病院からの請求が記載されていないか、受診日数や請求金額の誤りはないか、などのご確認をお願いします。なお、記載内容に相違点や不明点がございましたら、当組合までご連絡ください。

※任意継続被保険者の方には、ご自宅に送付します。

※医療機関等からの請求遅れによる未着の診療報酬明細書等や、内容審査による点数の変更もことから、支払われた金額と一致しない場合があります。

※柔道整復師による療養は、施術所名称が印字できないため、全て「接骨院」と印字されます。

※「組合から還付される額」欄の高額療養費・付加給付金について、未請求のものがあれば速やかに当組合へご請求ください（高額療養費・付加給付金は、診療月の翌月1日から2年以内に請求がないと、時効により権利が消滅します）。

※「医療費のお知らせ」は、被保険者ご本人またはご家族から特段のお申し出がない場合、世帯単位で被保険者宛に送付いたします。世帯単位の送付について同意されない方、ご相談を希望される方は当組合までお申し出ください。

「被扶養者（家族）の確認」に

いつのお願い！

（春は就職シーズンです。）

被扶養者の就職による「削除の手続き」を忘れずに！

被扶養者の方で、今春に高校・大学・各種専門学校を卒業し、就職される方はいませんか？ 被扶養者の就職・収入増等により認定基準に当てはまらなくなったにもかかわらず、被扶養者削除の手続きを忘れてしまっている方が少なくありません。

就職される方は就職先の健康保険の適用となりますので、当組合へ削除の手続きが必要となります。今春に削除の手続きが必要な方がいらっしゃいましたら、速やかに健康保険被扶養者（異動）届に削除される被扶養者の被保険者証（カード）を添えて当組合に提出していただきますようお願いいたします。

なお、削除の手続きを忘れたまま被保険者証を使用して医療機関等にかかりますと、その医療費は当組合に全額返還していただくこととなりますのでご注意ください。



倉庫業共済会 事業のご案内

当共済会は、倉庫業健康保険組合の事業主・被保険者およびそのご家族の方を会員として、会員の福利厚生の上をを図ることを目的に、本年度も以下の事業を行います。

医療保険

倉庫業共済会事務局では、今年度も引き続きアクサ生命保険(株)の医療保険を取り扱います。お問い合せ・加入ご希望の方は倉庫業共済会事務局（倉庫業健康保険組合内）までお問合せください。

健康食品等の割引斡旋（実施予定）

○医薬品・健康食品等の斡旋

→ 8月・12月（年2回）



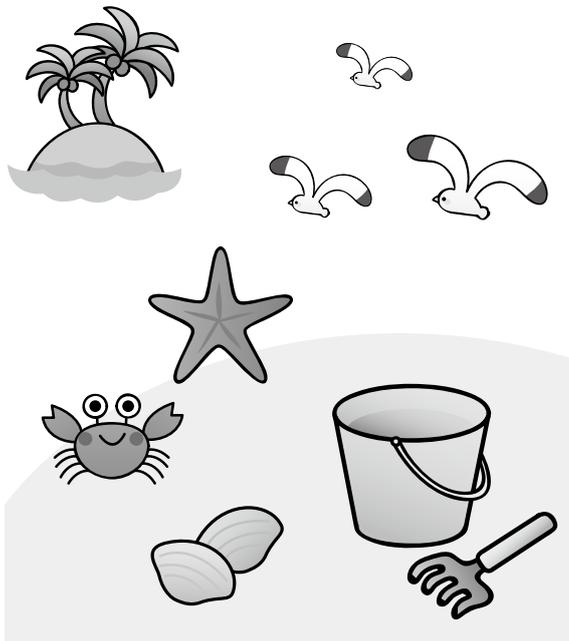
潮干狩り大会、参加者募集中

5月14日(日)
木更津・中の島公園

毎年恒例の春の健康ハイキング“潮干狩り大会”を、5月14日(日)千葉県木更津市の中の島公園にて開催します。

当日は、潮干狩りに必要な熊手と網はもちろんのこと、当組合の参加者専用の休憩所を用意しておりますので、少ない荷物で潮干狩りが楽しめます。

参加申込期限は4月14日(金)です。参加をご希望される方はお早めに当組合までお申し込みください。



- ▶ 定員 1,100名
- ▶ 参加費 無料(交通費は参加者負担)
- ▶ 参加資格 被保険者・被扶養者
※組合員以外の方が同伴される場合は、当日現地で入浜券を購入ください。
- ▶ 受付時間 午前10時～午前11時30分
潮干狩りができる時間帯：
午前10時40分～午後2時40分
- ▶ 採貝量 大人2kg
小人(4歳～小学生)1kg

ご注意

お車で参加される場合、潮干狩り会場近郊の渋滞や駐車場待ちで、受付時間に間に合わないことがあります。潮干狩り場までは、JR木更津駅から歩いて20分ほどですので、電車でのご参加をお勧めします。

歯みがきキャンペーン参加者募集中



当組合では6月の1カ月間、1日3回の歯みがきを推進する「歯みがきキャンペーン」を実施します。

近年では、オーラルケアはお口の健康アップのためだけでなく、体の健康を保つためにも重要であることがわかってきました。

10年後、20年度後の皆さまの健康力アップのために、この機会に歯みがき習慣を今一度見直してみたいはいかがでしょうか。

たくさんの方の参加をお待ちしております。

- ▶ 実施期間 平成29年6月1日(木)～平成29年6月30日(金)までの30日間
- ▶ 参加資格 当組合の被保険者および年度内に40歳以上となる被扶養者
- ▶ 申込要領 お勤めの事業所の健康保険委員を通じて、5月8日(月)までにお申し込みください(任意継続被保険者の方につきましては、直接組合にお申し込みください)。

※その他キャンペーンの詳細につきましては、当組合ホームページをご参照ください。

フリートーク



昨年12月に駆け足で制定された「特定複合観光施設区域の整備の推進に関する法律案」。何のこともやらかりにくい名称ですが、ニュース等で話題になったカジノ法案のことです。経済効果が期待される一方で、ギャンブル依存症等の弊害も懸念されて賛否両論が沸きました。

依存症とは特定の物質や行動にのめり込み、自分でコントロールできずに弊害が起きてもやめられない状態をいいます。依存症は大きく①物質依存（お酒・煙草・薬物など）②行動依存（ギャンブル・買い物・ゲームなど）③人間関係依存（恋愛・親子など）の3つのタイプに分けられます。ひと昔前は依存症というとアルコール依存や薬物依存が主でしたが、近年はギャンブルやゲームなど、依存対象が多方面化しており、依存症が拡大していることが懸念されています。

私たちは常に好きなものや楽しいことを追い求め、何かにはまって夢中になることもよくあります。人間の脳には同じ快感を繰り返し得るとその興奮を抑える働きがあり、同じ刺激では満足できなくなり、同じ結果、より多く、より強い刺激を求めて欲求がエスカレートしてしまうのです。欲求を生きる糧としてほどほどに抑制していける人と、弊害が起きてもやめられないほど依存してしまふ人との違いはどこにあるのでしょうか？

依存症になるきっかけはさまざま、生理学的・心理学的・社会的な要素に加え、内面の要素が複雑に絡み合っているといわれています。特に「心の状態」は強く影響を及ぼし、「自己評価が低く自分に満足できない」「人を信じられずいつも孤独を感じている」と

いった、心に強いストレスを抱えている人は依存症になりやすいです。心に不安や不満を持ち続けていると、その辛さから逃れるために何かに傾倒し、いつしかそれがなければ自分を保つことができなくなってしまうのです。

依存症の治療は抱えている問題によってさまざまですが、本人や家族の努力だけでは困難なことが多いようです。時には周囲の人が手を貸すことで依存が助長されてしまっていることもあり、本人の意思ではやめられないほどの依存状態であればまずは専門医のもとで治療することが一番です。また、依存症の克服には、治療と同時にカウンセリングや自助グループへの参加が非常に有効です。

依存症というと酒乱や薬物など負のイメージが強く、自分には無縁と思いがちですが、依存対象の多面化は依存症が身近なものとなつていくことを示しています。単に「やめられない」程度にしか思っていないものにも依存の種が潜んでいるかもしれません。依存症を遠ざけるためにも心ストレスをいっばいにしないで、いつも春のようにほんわりあたたかく、軽やかにいたいですね。

事業の概要（平成29年2月末現在）

| | | | |
|----------|---|-----|----------------|
| 事業所数 |  | 349 | |
| 被保険者数 |  | 男女計 | 15,940人 |
| | | | 4,729人 |
| 平均標準報酬月額 |  | 男 | 373,599円 |
| | | 女 | 249,476円 |
| 保険料額 |  | 平均 | 345,625円 |
| | | 月分 | 703,159,299円 |
| 保険料額 |  | 累計 | 9,057,682,128円 |
| | | 月分 | 755,807,029円 |
| 保険料額 |  | 累計 | 8,330,775,898円 |

公 告

<事業所編入>

甲信梱包株式会社

山梨県甲府市

平成29年 2月 1日付

<事業所削除>

株式会社北冷

東京都中央区

平成28年10月 1日付

株式会社味丸

千葉県習志野市

平成28年10月 1日付

<事業所名称変更>

変更後

LCホールディングス株式会社

変更前

株式会社ロジコム

東京都東大和市 平成28年10月 1日付

変更後

株式会社ロジコム

変更前

ロジコム分割準備株式会社

東京都東大和市 平成28年10月 1日付

<事業所所在地変更>

ロジコムリアルエステート株式会社

変更後

東京都港区

変更前

東京都新宿区

平成28年10月26日付

トーキョー・テンドー・テーブル株式会社

変更後

東京都八王子市

変更前

東京都品川区

平成28年11月16日付

おしゃれな街で 都会の貴重な緑を楽しむ

東京都目黒区

「ふるさとの川整備事業」により清流がよみがえりつつある目黒川。冬の定番イルミネーションスポットであるのはもちろん、春の桜並木も見事で毎年多くの人々が訪れています。目黒川沿いの、都会には珍しい豊かな自然と、都会ならではのおしゃれなショップが共存していて楽しさも2倍になるコースを紹介します。



菅刈公園

遊具コーナーは元気な子どもたちで賑わい、趣がある和館や庭園は大人が散歩するのに最適で、あらゆる年齢層の人が楽しめる要素が詰まっています。春は桜や木々の緑を満喫できる季節です。



西郷山公園

台地の斜面を利用した高低差のある公園で、20メートルの落差をもつ人工の滝があります。冬の晴れた日には展望台の最上部から富士山が望めることも。夜には夜景スポットとしても人気で、ドラマのロケ地として使用されることもあります。



ヨハン

1978年の開業以来、変わらない味を提供し続けているチーズケーキ専門店。無着色、無香料、無水で、保存料を使用していない良質な素材で作られたチーズケーキは、混じりけのない上品な味わいです。



さいくはし 自樹橋

駒沢通りを歩き、目黒川を越える際に渡るのが自樹橋です。名の知れた通りの途中にありますが、その名前を知っている人は多くないのではないでしょうか。



エビスビール記念館

エビスビール生誕120年の節目にオープンしたエビスビール記念館では、ビールにまつわる歴史や科学を体験しながら学ぶことができます。ビール好きの方はもちろん、そうでない人もビールの虜になるかもしれないアミューズメント施設です。



祐天寺

中目黒にある浄土宗の寺院です。古びた山門や仁王門、鐘楼など、風格を感じさせるたたずまいが、訪れる人の心を癒してくれます。



●スタート：池尻大橋駅

●ゴール：恵比寿駅

★歩行時間：1.5時間

★歩行距離：約7km

たけのこで腸スッキリ

菜の花とたけのこ入り鶏つくね

コリコリした食感が楽しい。
優しい味わいが体にしみ渡ります。

●材料（2人分）

| | |
|---------|------------|
| 鶏ひき肉 | 100g |
| 豆腐 | 1/4丁 |
| たけのこ | 1/2個（100g） |
| A | |
| しょうが汁 | 小さじ1 |
| 酒 | 小さじ1 |
| 塩 | 少々 |
| B | |
| だし汁 | 300ml |
| みりん | 小さじ1 |
| 薄口しょうゆ | 小さじ1 |
| にんじん | 30g |
| わかめ（乾燥） | 0.5g |
| 菜の花 | 30g |

●作り方

- 豆腐はよく水切りをする。たけのこは根の硬い部分をみじん切りにし、穂先をくし切りにする。
- にんじんはピーラーでスライスする。わかめは水で戻す。菜の花は塩ゆでて水にさらす。
- ボウルに鶏ひき肉、水切りした豆腐、みじん切りにしたたけのこ、Aを入れてよくこねる。
- 鍋にBを入れ火にかけ、たけのこの穂先と、③を団子状に丸めたものを中火で煮る。
- 仕上げににんじんとわかめを加え、ひと煮立ちさせる。菜の花を盛り付ける。



1人分

エネルギー 150kcal
塩分 1.0g



旬野菜 たけのこのヒミツ

どうして腸がスッキリするの？

たけのこには、食物繊維が豊富に含まれています。特に水に溶けにくい不溶性食物繊維を多く含み、腸の運動を活発にしてくれる効果があります。また、腸内をきれいにする作用があるので、便秘解消や大腸がん予防も期待できます。

料理制作●伯母直美（管理栄養士・旬菜料理家）スタイリング●出川七恵 撮影●栗山サトル

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 ファクシミリ→03-3642-2100

