

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. 251
平成29年
7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年度に予定されている制度改正
- 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**
若年層の健康づくり・健康事情

06 **ストレスと上手につきあおう!**

倉庫業健康保険組合

平成29年度に予定されている制度改正

70歳以上の高額療養費制度の見直し

医療保険制度の持続可能性を高めるため、世代間の負担の公平、所得等に応じた医療費負担を求める観点から、70歳以上の高齢者に係る高額療養費が見直されます。

今回の見直しで現行と大きく変わる点は、「現役並み」の区分の方は標準報酬月額に応じて3つに区分され、区分の中で最も低い標準報酬月額の方を除いてそれぞれ限度額が引き上げられること、外来上限特例と呼ばれる外来（個人）の限度額を低く設定する措置が廃止されること、「一般」の区分の方は外来上限特例は残るものの限度額が引き上げられる（年間上限額が設定される）ことなどがあります。実施は今年8月からを予定していますが、2段階での実施が検討されており、現役並み区分の細分化および外来上限特例の廃止などはさらに1年後の平成30年8月からとする予定です。

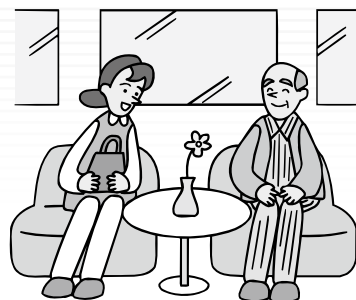


図1：自己負担限度額の段階的見直し

《 現行（70歳以上） 》			《 平成29年8月～平成30年7月 》			《 平成30年8月～ 》		
区分	外来（個人）	自己負担限度額（世帯）	区分	外来（個人）	自己負担限度額（世帯）	区分	外来（個人）	自己負担限度額（世帯）
現役並み 標準報酬月額 28万円以上	44,400円	80,100円 +（医療費－ 267,000円） ×1% 〈44,400円〉	現役並み 標準報酬月額 28万円以上	57,600円	80,100円 +（医療費－ 267,000円） ×1% 〈44,400円〉	標準報酬月額 83万円以上	252,600円+（医療費－842,000円） ×1%（140,100円）	
一般 標準報酬月額 26万円以下	12,000円	44,400円	一般 標準報酬月額 26万円以下	14,000円 （年間上限 144,000円）	57,600円 〈44,400円〉	標準報酬月額 53～79万円	167,400円+（医療費－558,000円） ×1%（93,000円）	
住民税非課税		24,600円	住民税非課税		24,600円	標準報酬月額 28～50万円	80,100円+（医療費－267,000円） ×1%（44,400円）	
住民税非課税 （所得が一定 以下）	8,000円	15,000円	住民税非課税 （所得が一定 以下）	8,000円	15,000円	一般 標準報酬月額 26万円以下	18,000円 （年間上限額 144,000円）	57,600円 〈44,400円〉
						住民税非課税		24,600円
						住民税非課税 （所得が一定 以下）	8,000円	15,000円

〈 〉は同一世帯で1年間に3回以上高額療養費に該当したときの4回目以降の限度額（多数該当）。

65歳以上の医療療養病床入院時の居住費の引き上げ

入院時の居住費（光熱水費相当額）については、介護保険施設や在宅との負担の公平を図るため、現行では負担のない区分の方（医療の必要性の高い方）も負担することになり、段階的に引き上げを行うことが検討されています。なお、難病患者については現行のままとされています。

図2：入院時の居住費（光熱水費相当額）の段階的見直し

《 現行 》		《 平成29年10月～ 》		《 平成30年4月～ 》	
65歳以上 医療療養病床	負担額	65歳以上 医療療養病床	負担額	65歳以上 医療療養病床	負担額
医療区分Ⅰ （ⅡⅢ以外の方）	320円/日	医療区分Ⅰ （ⅡⅢ以外の方）	370円/日	医療区分Ⅰ （ⅡⅢ以外の方）	370円/日
医療区分ⅡⅢ （医療の必要性の 高い方）	0円/日	医療区分ⅡⅢ （医療の必要性の 高い方）	200円/日	医療区分ⅡⅢ （医療の必要性の 高い方）	
難病患者		難病患者	0円/日	難病患者	0円/日

当組合には

高額な医療費がかかっても安心

高額療養費 + 付加給付 があります

皆さまの医療費の大部分（原則7割）は健保組合が支払っていますが、医療費自体が高額になれば自己負担額も大きくなります（図3）。そのため、健康保険制度には、自己負担額が一定額を超えた場合に給付を行う高額療養費制度があります。さらに当組合独自の付加給付をプラスし、皆さまの負担を抑えられるようにしています。

図3：高額療養費のしくみ

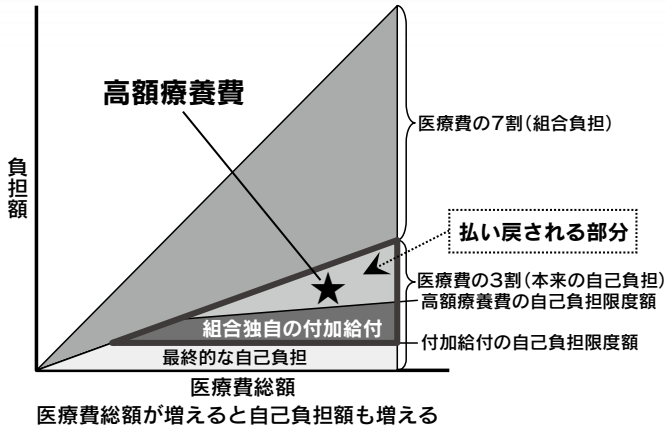


図4：高額療養費の自己負担限度額（70歳未満）※70歳以上は図1を参照

所得区分	月単位の自己負担限度額
ア 標準報酬月額 83万円以上	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1% ※4カ月目から140,100円（多数該当）
イ 標準報酬月額 53～79万円	167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1% ※4カ月目から93,000円（多数該当）
ウ 標準報酬月額 28～50万円	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% ※4カ月目から44,400円（多数該当）
エ 標準報酬月額 26万円以下	57,600円 ※4カ月目から44,400円（多数該当）
オ 低所得者 (住民税非課税)	35,400円 ※4カ月目から24,600円（多数該当）

高額療養費（法定給付）

医療機関等の窓口で支払う1カ月分の医療費の自己負担額が、所得に応じた一定額（図4）を超えたときに、超えた額を被保険者の申請に基づいて当組合から給付します。

《高額療養費を計算する際の注意》

- ① 暦月ごと…月をまたがった場合には月ごとに計算されます。
- ② 医療機関ごと…医療機関ごとに計算されます。ただし、同じ医療機関であっても、歯科は別に計算されます。
- ③ 入院・通院ごと…入院と通院はそれぞれ別に計算されます。
- ④ 保険診療分が対象…差額ベッド代、歯科の材料差額など保険診療でない費用や、入院中の食事代などは対象となりません。

特定疾病に該当

…特定の長期高額疾病（血友病、抗ウイルス剤を投与している後天性免疫不全症候群、人工透析が必要な慢性腎不全）の治療を受ける場合、自己負担は原則1カ月10,000円までとなります。（慢性腎不全のみ、標準報酬月額53万円以上の方は1カ月20,000円まで）。

《高額療養費・付加給付の申請方法》

「高額療養費支給申請書」を組合ホームページよりダウンロードし、必要事項をご記入のうえ医療機関等の領収書の写しを添付して当組合に申請ください。

倉庫業健保組合独自の給付（付加給付）

当組合では、高額療養費にプラスして独自の付加給付（被保険者には「一部負担還元金」、被扶養者には「家族療養費付加金」）を支給しています。自己負担限度額はいずれも40,000円で、それを超えた額が支給されます（ただし、1,000円未満不支給・100円未満切り捨て）。

● 高額療養費の特例で自己負担額がさらに軽減されます

世帯合算 …同一世帯・同一月内に21,000円以上の自己負担を2回以上支払った場合、それらを合算して自己負担限度額を超えた額が支給されます。さらにこの場合も、対象となった自己負担限度額から、レセプト1件につき40,000円を差し引いた額を合算高額療養費付加金として支給します。

多数該当 …直近12カ月の間に同一世帯で3回以上高額療養費に該当した場合、4回目以降は自己負担限度額が引き下げられます（限度額は所得により異なる。図4参照）。

● 70歳未満の被保険者・被扶養者の方は事前に「限度額適用認定証」を申請いただくと便利です！

高額療養費（図3の★部分）は原則として皆さまの申請に基づき後日支給いたしますが、「限度額適用認定証」を医療機関等に提示すれば、窓口での支払いが自己負担限度額までで済みます。入院・手術等の予定が決まっている場合は事前に当組合に申請してください。

なお、70歳以上の方は、お手持ちの「高齢受給者証」が「限度額適用認定証」と同じ役割を果たしますので、申請の必要はありません。

《申請方法》

「限度額適用認定申請書」を組合ホームページよりダウンロードし、必要事項をご記入のうえ当組合に申請ください。

《お知らせ》

すでに「限度額適用認定証」をお持ちの方は、8月31日で有効期限が切れます。8月中旬、事業所を通じて更新のご案内をいたしますので、引き続き必要な方は、再度、申請の手続きをお願いします。

目指せ！健康長寿

～若年層の健康づくり・健康事情～

肥満やメタボは中高年男性に多いと思われがちですが、20歳代、30歳代の若年層ですでに体重が増加し、40歳以降のメタボにつながっているケースも見られます。また、若年層の約4人に1人はストレスや体力の衰えなどの健康不安を感じているとの調査結果もあります。最新の国民健康・栄養調査結果から改めて若年層の健康課題を整理するとともに、今日からできる、食生活を整えるポイントを紹介します。

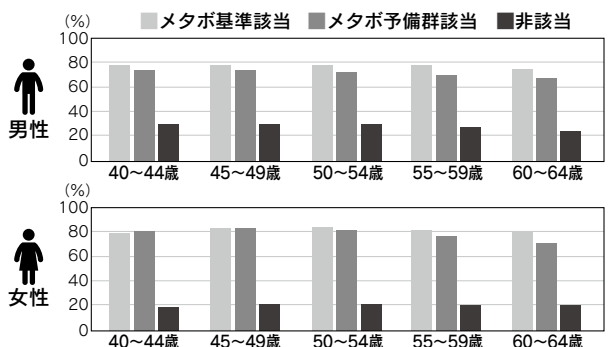


20歳から+10kgでメタボの可能性大

厚生労働省の調査では、40歳以降のメタボ該当者の60～80%が「20歳から10kg以上体重が増えている」と回答しました。一方、非該当者では10～20%にとどまっています。特に男性は40歳時点で+10kg以上の人々が3分の1以上を占めており、20歳代、30歳代での体重増加に注意が必要といえます。

〔出典〕特定健診・特定保健指導の医療費適正化効果等の検証のためのワーキンググループ 標準的な質問票の分析に関する中間報告 概要（厚生労働省）

●20歳から+10kg以上の人の割合



20歳代のBMIが高いほど、40歳代での疾患リスクや医療費増

ある健康保険組合に加入する被保険者約1万人を対象とした調査では、20歳代のBMIが高いほど、40歳代での高血圧や糖尿病の有病率、1人当たり医療費が増

加することが明らかになっています。若年層の肥満対策は、将来の疾患リスクの低減や医療費適正化に向けて重要な課題のひとつです。

若年層ほど栄養バランスに課題

平成27年国民健康・栄養調査結果の概要では、20歳代、30歳代の若年層ほど食事の栄養バランスに課題があることがわかりました。若年層は他の年代と比較して「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」をとる頻度が少なく、1日2回以上、ほとんど毎日食べる人は男女ともに4割程度にとどまっています（図1）。

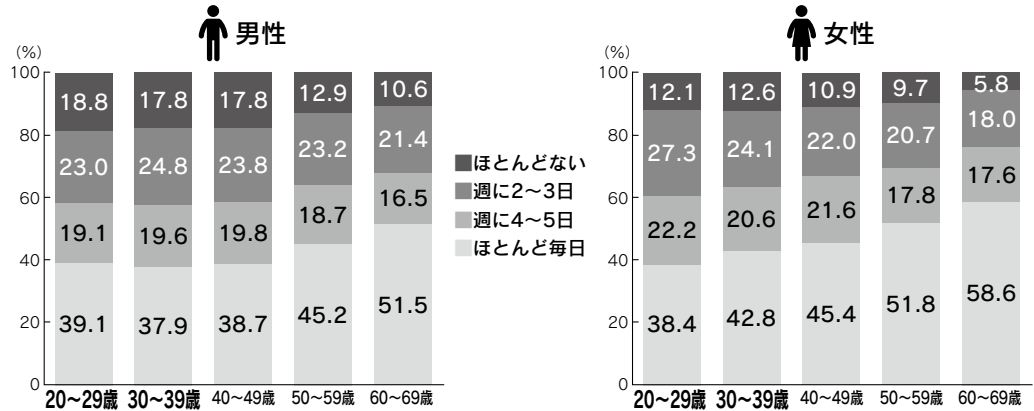
外食や弁当・惣菜などの中食の利用率も高い傾向にあり（図2）、いずれかを定期的に利用（週2～3回以上）している人ほど「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」をとる頻度が少ないことも明らかになっています。

また、1日当たり栄養素等摂取量の平均値を見ると、20歳代、30歳代のたんぱく質の摂取量は男女ともに60歳代よりも少なく、食物繊維やカリウム、カルシウムも同様の状況でした（図3）。

「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」をとる頻度が少ない人ほど、たんぱく質や野菜の摂取量が食事摂取基準等の目標量に達していないことが明らかになっており、若年層に多い偏った食事の組み合わせが栄養バランスを乱している一因と考えられます。



図1 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べる頻度



主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をとる頻度が少ない

図2 外食・中食を定期的にご利用している割合
※外食または中食を週2~3回以上利用している者の割合

男性
20-29歳 53.7%
30-39歳 48.1%

女性
20-29歳 42.6%
30-39歳 33.4%

外食や中食の利用率が高い

図3 1日当たり栄養素等摂取量の状況

	たんぱく質	食物繊維	カリウム	カルシウム
60-69歳	79.3g	16.8g	2,638mg	550mg
20-29歳	78.3g	13.1g	2,124mg	473mg
30-39歳	74.8g	13.3g	2,180mg	443mg
60-69歳	68.1g	13.8g	2,577mg	568mg
20-29歳	63.2g	11.8g	1,893mg	427mg
30-39歳	60.4g	12.5g	1,949mg	430mg

60歳代よりたんぱく質などの摂取量が少ない

健康への第一歩は、食事の改善から

① 食事のバランスを意識する

主食 + 主菜 + 副菜 + α (汁物など)

基本は主食・主菜・副菜をそろえ、余裕があれば汁物や果物、乳製品など、ビタミンやカルシウムなどが摂れるものをプラスしてみてください。いつも同じメニューではなく、さまざまな食材を選んでバランスのよい食事を心がけましょう。

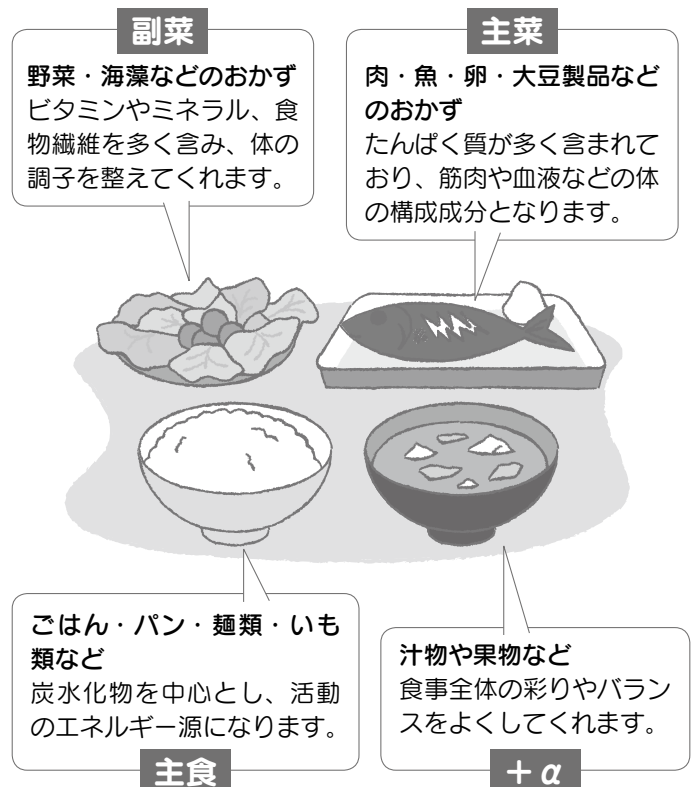
② 炭水化物の摂りすぎを避ける

ラーメン+チャーハンや、そば+天丼など、炭水化物の組み合わせは避けましょう。血糖値の急激な上昇や、エネルギー過多による肥満を招きやすくなります。

③ コンビニ食は工夫して活用

忙しかったり、疲れていたりしてコンビニエンスストアに頼るときは、選び方を変えてみましょう。おにぎりや惣菜パンだけでなく、主菜や副菜もプラスしてみてください。また、栄養成分表示を確認しながら選ぶと、より食事のバランスを意識しやすくなります。

参考：『へるすあつぷ21 2017.3』(株)法研



ストレスと上手につきあおう!

人間関係や労働環境の変化などにより、家庭や職場のさまざまな場面でストレスを感じることもあると思います。ストレスの原因を完全になくすことは難しいですが、リラックスできる習慣を取り入れたり、ストレスへの対処方法を変えたりすることで、ストレスとうまくつきあっていけるかもしれません。

ストレスによる心や体の変化



ストレスによる人間の反応は、心理面、身体面、行動面の3つに分けることができます。ストレスが過剰な場合には、それぞれの面において特徴的な症状が現れます。右の項目に多く当てはまる場合には、過剰にストレスを感じているサインが出ているのかもしれません。

もちろん、悲しい出来事があれば憂うつになりますし、責任のある仕事を抱えていれば眠れない日もあります。症状があるからといって、心の病気であるとは限りませんが、自分の状態を知ること、早い段階でストレスに対応することができます。

普段の生活を振り返り、これから紹介するリラックス方法や対処方法をぜひ実践してみてください。

CHECK! こんな症状に心当たりはありませんか?

〈心理面〉

- 悲しみ、憂うつな気分が続く
- 不安感やイライラ、緊張感が続く
- 無気力感が続く、趣味なども楽しめない

〈身体面〉

- 食欲がなくなる、やせてきた
- ぐっすりとは眠れない、疲れがとれない
- 体がだるい、動悸がする

〈行動面〉

- 消極的になる、周囲との交流が減る
- 飲酒や喫煙が増える、生活リズムが乱れる
- ミスが増える、遅刻が増える

参考:働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」(厚生労働省)

毎日できるリラックス習慣

● お風呂はぬるめでゆったり浸かる

熱いお湯は交感神経を刺激しますが、ぬるめのお湯は副交感神経を刺激し、リラックスにつながります。シャワーで済ませるのではなく、お風呂に浸かる習慣をつけましょう。長く浸かることができる半身浴がおすすめです。



● 睡眠はストレス解消の基本

深い睡眠のためには、昼間に体を動かすことが効果的です。また、早起きして朝日を浴びると体内時計がリセットされ、寝つきがよくなります。寝室の照明、香り、音楽などリラックスできる工夫もしてみましょう。



● 運動できないときはストレッチ

運動はストレス解消に効果がありますが、なかなか時間がとれないこともあります。その場合は、体を伸ばすストレッチがおすすめです。就寝前に行えば、深い睡眠にもつながります。

● 深呼吸を取り入れる

深くゆったりとした呼吸は、ストレスの軽減や心の安定をもたらします。イライラしたときや気分を変えたいときは、深呼吸をしてみましょう。

ストレス・コーピング

コーピングとは、「問題に対処する」という意味で、ストレスにうまく対処すること、あるいはその技術のことをストレス・コーピングといいます。

ストレス・コーピングの方法は、「問題焦点型」と「情動焦点型」の2つに大きく分類されます。一般的には、ストレスの原因そのものを変えることが可能な場合は問題焦点型、変えることが不可能な場合は情動焦点型のコーピングが向いているといわれています。しかし、大切なのは自分自身のコーピング・スタイルを知ることです。自分に合った適切なストレス対処方法を見つけましょう。

問題焦点型コーピング

ストレスの原因そのものに働きかけて、それ自体を変化させて問題解決を図る方法です。まずはストレスの原因となる問題を明確にして、解決するための現実的な目標を具体的に設定します。その際、問題点をより小さく、管理しやすい課題に細分化すると、1つ1つを解決しやすくなります。

具体例

- 職場で人間関係がうまくいかず、孤立状態になっている人が、上司や同僚と積極的に交流しようとする
- 職場に苦手な上司や同僚がいる場合、別の上司や同僚に相談してみる
- 1つの仕事に必要以上に時間をかけてしまう人が、効率をアップさせる方法を本などで研究したり、上司や先輩にコツを聞いたりする
- 抱えている仕事の量があまりにも多いときに、上司や同僚に助けを求める、あるいは「できない」と言う
- 新しい環境にどうしても適応できない場合、異動等を申し出る



☆ひとことアドバイス

問題焦点型コーピングは、1つの対処ですべてが解決するとは限りません。また、コーピングが失敗に終わることもあります。失敗しても、問題解決過程を再度やり直すためのフィードバックだと捉えるようにしましょう。

情動焦点型コーピング

ストレスの原因に対する考え方や感じ方を変えようとする方法です。ストレスの原因となる問題を避けたり、一時的に放置したりすることで、過剰な反応や感情を抑制し、問題に対する関心を弱めます。根本的な問題解決にはなりません、より実行しやすく、あらゆる問題に広く活用できます。

具体例

- 上司に怒られることで悩んでいる人が、「自分は嫌われているわけではない」、「期待されているから怒られるのだ」と前向きに考える
- 仕事でミスしたことをいつまでも引きずっている人が、「たいしたことではない」、「次回から気をつければいいさ」と自分に言いきかせる
- 会社に行くのが憂うつなときに、「仕事が終わったら飲みに行くぞ!」と考えて乗り切る
- 悩みを1人で抱え込まず、家族や友人に愚痴をこぼしたり、相談したりする
- 旅行、カラオケ、スポーツ、散歩、入浴、音楽、映画、ペットなど、趣味で気晴らしをする

☆ひとことアドバイス

自分に合ったコーピングを見つけて実行していても、同じコーピングではストレスを解消できなくなる場合もあります。そんなときは、これまで取り組んだことのないコーピングを試してみるとよいでしょう。

お気軽にご相談ください

電話相談 0120-277-722

受付時間 午前10時～午後10時（日曜日・祝日・年末年始は休）

メンタルヘルス
カウンセリング

相談無料 プライバシー厳守

経験豊かな専門カウンセラーが、被保険者・被扶養者の皆さまのご相談をお受けします。詳細については、本誌裏表紙および差し込みのチラシをご覧ください。

り施設をご利用ください

を開設し、利用助成を行っております。今号は、プール開き情報についてご案内します。

日帰り施設（プール開き情報）



としまえんプール

<http://www.toshimaen.co.jp/>

◆プール営業期間

平成29年7月1日（土）、2日（日）、8日（土）、9日（日）、
7月15日（土）～9月3日（日）

◆利用料金

夏の1日券〈入園+プール+乗り物フリー〉（税込）

区 分	利用者負担額※	一般料金
大人（中学生以上）	2,000円	4,500円
小人（3歳～小学生）	1,500円	3,500円

プール券〈入園+プール〉（税込）

区 分	利用者負担額※	一般料金
大人（中学生以上）	1,500円	4,000円
小人（3歳～小学生）	1,000円	3,000円

◆アクセス

電車

西武鉄道「豊島園駅」から徒歩1分
大江戸線「豊島園駅」から徒歩2分

車

関越自動車道「練馬IC」から目白通り経由で約20分



東京サマーランド

<http://www.summerland.co.jp/>

◆屋外プール営業期間

平成29年7月1日（土）～10月1日（日）

◆利用料金〈入園+プール+乗り物フリー〉（税込）

区 分	利用者負担額※	一般料金
大人（中学生以上）	2,900円	4,500円
シニア（61歳以上）	500円	2,000円
小人（小学生）	2,300円	3,000円
幼児（2歳～未就学児）	1,000円	2,000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



お勤めの事業所を通じて（任意継続でご加入の方は直接）当組合までお申し込みください。

夏のレジャーに健康づく

当組合では、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



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29年7月8日（土）、9日（日）、
7月15日（土）～17日（月・祝）、
7月22日（土）～9月3日（日）



◆利用料金〈入園+プール〉（税込）

区 分	利用者負担額※	一般料金
大人（中学生以上）	1,000円	2,400円
小人（3歳～小学生）	400円	1,100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

7月に高低差・長さともに
日本一のポティースライダー誕生

◆利用料金〈入場料〉（税込）

区 分	利用者負担額※	一般料金
大人（中学生以上）	1,920円	3,240円
小人（小学生）	1,360円	2,060円
幼児（3歳～未就学児）	800円	1,450円

◆アクセス

- 電車** JR常磐線「湯本駅」から無料送迎バスで約15分
- 車** 常磐自動車道「いわき湯本IC」から約3分



※利用者負担額は、当組合が発行する割引利用券使用時の金額です。割引利用券をご希望の際は「健康づくり施設利用申込書」により、

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

当組合では、皆さまの薬代の負担軽減につながるジェネリック医薬品の利用促進のため、処方された薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合、薬代の自己負担額の軽減が見込まれる方を対象に「ジェネリック医薬品利用促進のお知らせ」を7月下旬に事業所(または任意継続被保険者)に送付いたします。

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、特に長期投与の必要な慢性疾患の場合には大きな節減効果が期待できます。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お願いシール」を使ってみましょう

当組合では皆さまがジェネリック医薬品をさらに利用しやすくなるよう、「ジェネリック医薬品お願いシール」を配付しております。「ジェネリック医薬品お願いシール」を被保険者証やお薬手帳に貼ることで、ジェネリック医薬品を処方してほしいという意思を簡単に伝えることができます。

ご希望の方はお気軽に組合業務課までお申し出ください。



保健事業課からのお知らせ

電話での保健指導を実施します

当組合では、専門の相談員（保健師）が、60歳以上の被扶養者の皆さまを対象に、事前にご回答いただいたアンケート調査に基づき、お電話で皆さま一人ひとりの健康状態に合った療養のあり方や、生活習慣改善のアドバイスなど、健康への意識づけと健康管理をサポートする「電話保健指導」を実施します。

健康に関することなら、どのようなご相談も無料で行います。どうぞお気軽にご活用ください。

◆対象者：60歳代の偶数年齢に達する被扶養者の方
※対象者には、被保険者の方を通じてご案内いたします。

◆費用：無料

35歳以上の女性の皆さまへ

平成29年度 秋季会場別婦人生活習慣病健診のご案内

当組合では、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。

ご自宅・勤務先の近隣で、乳がん・子宮がん検査を含む健診をご利用いただけますので、この機会にご受診ください。

◆実施期間：平成29年10月～平成30年1月

◆対象者：35歳以上の女性で受診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異なる場合があります。

◆主な検査項目：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・血液検査など

◆会場：全国755カ所(公民館・ホテル・医療機関等で実施) ※詳細については、組合ホームページをご参照ください。

◆申込方法：所定の申込用紙に必要事項を記入のうえ、健診費用を添えて、事業所の健康保険委員を通じて当組合までお申し込みください。申込書は組合ホームページよりダウンロードいただけます。

◆申込期限：平成29年7月12日(水)

◆その他：会場別婦人生活習慣病健診の詳細については、被保険者のお勤めの事業所、または組合保健事業課にご連絡ください。

◆組合ホームページ：<http://www.sokokenpo.or.jp>

保健事業についてのお問い合わせ

保健事業について、その他ご不明な点等がございましたら、組合保健事業課までお問い合わせください。

☎ 03-3642-8436

健康セミナーのご案内



健康保険組合連合会東京連合会（健保連東京連合会）では、会員健康保険組合の被保険者とそのご家族および事業所の担当者の方を対象に健康セミナーを開催いたします。

参加費は無料ですので、皆さまお誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。詳細は、健保連東京連合会ホームページのセミナー案内をご参照ください。

内 容	日 程	会 場
NEW! 健康経営セミナー	平成29年 7月18日(火) 9月 5日(火)	健保連東京連合会 3階会議室
栄養セミナー	平成29年 8月 9日(水)	
栄養と運動のセミナー	平成30年 2月14日(水)	会場未定（都内）
運動セミナー	平成29年 7月13日(木) 9月14日(木) 11月 9日(木)	スポーツクラブN A S 西日暮里店
かんたん健康チェック	平成29年12月 1日(金)	
女性のための健康セミナー	平成29年10月26日(木)	
メンタルヘルスセミナー	平成29年 9月15日(金) 11月30日(木)	
歯と糖尿病対策セミナー	平成29年11月 8日(水)	健保連東京連合会 3階会議室
NEW! 感染症予防対策セミナー	平成29年10月18日(水)	
NEW! 喫煙とがんセミナー	平成29年10月 4日(水)	
NEW! 睡眠セミナー	平成29年 7月28日(金)	

申込方法

健保連東京連合会ホームページより「健康セミナー参加申込書」をダウンロードのうえ必要事項を記入して、郵送またはFAXによるお申し込み、または、ホームページの各セミナーの案内ページより直接お申し込みください。

受付開始日

各セミナー開催日2カ月前の初月営業日。

申込期限

各セミナーともセミナー開催前日締切。申込多数の場合は先着順。

お申し込み・お問合せ先

健康保険組合連合会東京連合会 業務課

〒160-0004 東京都新宿区四谷1-1-2

TEL 03-3357-5213 FAX 03-3357-8782

URL <http://www.kprt.jp/>

健康保険組合連合会東京連合会
http://www.kprt.jp

平成29年度
健康セミナーのご案内
健康相談のご案内

参加料 無料

毎年ご好評をいただいております「介護・健康セミナー」を今年度は「健康」に焦点を絞った「健康セミナー」としてリニューアルし、開催いたします。

健保組合・被保険者の皆様とご家族及び企業の方の担当者の方と一緒に健康づくり・健康管理に取り組む「健康経営」を新たにテーマに加え、より皆様のご要望にそったメニュー構成といたしました。

皆様お誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。

実施期間 平成29年5月～30年2月

対 象 者 健康保険組合の被保険者とその家族及び企業の担当者の方

平成28年度

健康優良事業所(告知番号順)



当組合では、被保険者と被扶養者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28年度の実績に基づき、下記のとおり149事業所が該当いたしました。

◆23年連続健康優良事業所

松岡冷蔵株式会社

◆20年連続健康優良事業所

斉藤倉庫株式会社

◆19年連続健康優良事業所

一般社団法人日本倉庫協会

◆18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

◆17年連続健康優良事業所

中村倉庫株式会社

◆15年連続健康優良事業所

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

◆14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

◆13年連続健康優良事業所

日本ロジステック株式会社

日栄梱包株式会社

◆12年連続健康優良事業所

産業倉庫株式会社

岸本エステート株式会社

◆11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

◆10年連続健康優良事業所

旭倉庫株式会社

丸福水産株式会社

山手冷蔵株式会社

株式会社新東ビル

◆9年連続健康優良事業所

八千代倉庫株式会社

京葉鋼埠頭株式会社

森梱包運輸株式会社

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

一般財団法人大竹財団

◆8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

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

◆7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

丸二物流株式会社

株式会社トライエージェンシー2011

神奈川県冷蔵倉庫協会

株式会社アトラス

◆6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

日興冷凍株式会社

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

HAWAIIプライチェーン・ソリューションズ・ジャパン合同会社

株式会社セレストフード

中京倉庫株式会社

◆5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

株式会社川崎九福

第一倉庫流通株式会社

東運ウエアハウス株式会社

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

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

株式会社立飛ホールディングス

◆4年連続健康優良事業所

株式会社国際商事

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

明治サービス株式会社

株式会社西北紙流通テポ

東京冷蔵倉庫協会

多田倉庫株式会社

株式会社オーティエース

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

八重洲商事株式会社

三生興産株式会社

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

◆3年連続健康優良事業所

大信倉庫株式会社

平田倉庫株式会社

株式会社本所倉庫

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

大同冷蔵株式会社

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

豊海東市冷蔵株式会社

倉庫業企業年金基金

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

品川食品加工株式会社

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

中京物流株式会社

舞鶴倉庫株式会社

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

◆2年連続健康優良事業所

関東倉庫株式会社

昭和倉庫株式会社

隅田倉庫株式会社

大東倉庫株式会社

東京倉庫運輸株式会社

志水倉庫株式会社

輸入食糧協議会事務局

昌和倉庫運輸株式会社

国立倉庫株式会社

東京水産ターミナル株式会社

尾張屋土地株式会社

赤坂倉庫株式会社

株式会社東洋トランス

株式会社ハセコン運輸

埼玉サービス株式会社

沼尻産業株式会社

草野不動産株式会社

株式会社シンプラス

大和陸運倉庫株式会社

株式会社LCパートナーズ

株式会社テトラ物流

ロジコムリアルエステート株式会社

株式会社LCレンディング

有限会社レクリューズ

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、原則、保険料を納期内に納入している事業所。

第54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14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、薄曇りの空のなか、職場のグループや家族連れなど1,122名と大勢の方々にご参加いただきました。

当組合では、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をお待ちしております。



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28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㈱）の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22日開催の第135回組合会において報告、承認されました。

マイナンバーを活用した「情報提供ネットワークシステム」の 試行運用がはじまります。

7月中旬より、皆さまのマイナンバーを活用した「情報提供ネットワークシステム（以下：情報提供NWS）」を用いて関係各機関に照会を行う「情報連携」の試行運用が開始されます。当組合では、試行期間中、情報提供NWSを使用した情報連携による事務処理を行うことで業務の習熟を図るとともに、本格運用後（秋頃の予定）の添付書類を省略した事務処理への問題点等の確認・検証してまいります。

なお、「情報提供NWS」の本格運用後の事務処理方法については、改めてご案内いたします。

vol.57
フリートーク
 保健師えり子の



今年も猛暑の季節がやってきます。3カ月余り続く高温多湿の気候は私たちの体力を奪い、食欲も落ちてしまいます。よくないとわかってはいても、つい簡単な食事になったり、冷たいものや喉越しのよいものばかりの食事に偏りがちです。しかし、そのような食事ではさらに夏バテの悪循環を招くことになってしまいます。食欲の落ちる季節だからこそ、いつにも増して食事の「質」にこだわりたいでしょう。

特に昼食の時間帯は代謝がよく、栄養素が体内で有効利用されるので、昼間に食べるものは重要とす。食欲がないからと、おそばをかき込んで終わりというような食事では、夏バテから抜け出せません。麺類や丼物のような一品料理より、定食のようなメニューをしつかり食べることをおすすめします。

2つ目は、ビタミンB1を多く含む食品をとることです。夏はたくさん汗をかきますが、その際、汗とともにビタミンやミネラルが体外に排出されてしまいます。特にビタミンB1は糖分(炭水化物)をエネルギーに変換するために必要な栄養素です。不足するとエネルギーの代謝がうまくいかず、疲れが溜まりやすくなります。ビタミンB1を多く含む、豚肉、うなぎ、レバー、納豆、卵、枝豆、玄米などの食品を積極的にとりましょう。

3つ目は、季節に適した旬の野菜を食べることです。今が旬のトマトやナス、キュウリ、スイカなどの夏野菜は、体の熱を冷まして水分を補う効果があります。また、胃腸の働きを整えて消化をよくする働きもあるので、暑い夏にはぴったりの食べものです。

4つ目は、食欲が落ちてきたら味付けにひと工夫することです。レモンや酢、梅干など酸味を効かせることで、さっぱりした味になり食欲が増します。また、唐辛子やカレールー、キムチなどの香辛料も、食欲の増進に効果的です。

5つ目は、冷たいものとりすぎに気をつけることです。この季節、暑さをしのぐため、アイスクリームや清涼飲料水に手を伸ばすことが増えてきます。冷たいものや炭酸は甘さを感じにくいですが、これらはたくさん糖分を含んでいます。一時的に血糖値が上がりますが、空腹感が満たされると食欲不振の原因となるので、食事前に口にするのは避けましょう。また、冷たい飲みものの摂りすぎは胃液の分泌を減少させるので食欲が落ちてしまいます。水分補給のため水やお茶も冷やしすぎないように気をつけてください。

これから本格的な夏がやってきます。うだるような暑さに寝苦しい夜、まとわりつく汗など、思い浮かべるだけでも気持ちが悪えてしまいそうですが、ただ耐えて過ごすには3カ月は長すぎます。暑く厳しい季節だからこそ、質のよい食事をしっかりとって、元気に夏を乗り切りましょう！

事業の概要 (平成29年5月末現在)

事業所数		349
被保険者数		男女計
		16,018人 4,829人 20,847人
平均標準報酬月額		男女平均
		370,542円 247,919円 342,423円
保険料額		月分
		724,441,260円 累計 1,441,590,267円
保険給付		月分
		751,521,895円 累計 1,547,619,940円

公告

<事業所編入>		
株式会社TYファーム	東京都品川区	平成29年4月1日付
ヘルトランス・テラダ株式会社	東京都品川区	平成29年5月1日付
<事業所削除>		
東洋運輸倉庫株式会社	東京都港区	平成29年4月1日付



築地から豊洲へ、 都心のウォーターフロントをめぐる

浜離宮恩賜庭園からスタートし、一般客も自由に買い物や食事ができる商店街の築地場外市場へ。隅田川にかかる勝鬨橋を渡ったら、名物のもんじゃ焼き専門店が立ち並ぶ月島西仲通りへ。涼しげな水辺と人の活気あふれる商店街を巡るコースを紹介します。



浜離宮恩賜庭園

徳川将軍家ゆかりの大名庭園。潮の干満により池の趣が変わる汐入庭園は都内で唯一の場所です。都会のオアシスであり、観光客の散策スポットとしても親しまれています。



月島開運観世音

長野県善光寺の別院として建立されました。開運、念願成就のほか、病気の平癒を祈願する人も多くいます。



月島西仲通り

月島の名物であるもんじゃ焼きの名店が多数立ち並んでいます。昭和25年から続く老舗や、一風変わった味を出す店などがあり、自分のお気に入りを見つけるのも楽しいかもしれません。



豊洲六丁目公園

敷地面積約16,000平方メートルの大きな公園です。高低差のある円形の土手には遊具が備え付けられており、中央の広場ではサッカーの練習などでもできます。

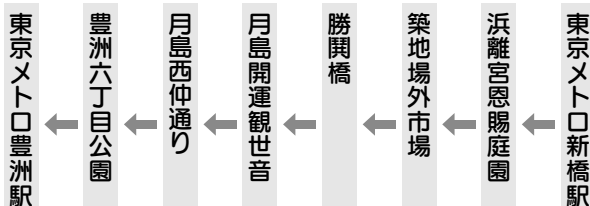


築地場外市場

約400店の小売業や飲食店が軒を連ねるにぎやかな商店街。近年は外国人にも人気で、国内外問わずさまざまな場所から観光客が訪れる人気のスポットです。

勝鬨橋

隅田川の最も下流に架かる橋。夜間にはグリーンとブルーにライトアップされ、夏の夕涼みに最適です。



●スタート：新橋駅

●ゴール：豊洲駅

★歩行時間：2時間

★歩行距離：約7km

トマトでアンチエイジング

ハイナンジーファン
チキンピラフ 海南鶏飯風

ご飯に味がしっかりついているので、タレがなくても大丈夫。
パクチーを添えることで、異国の香りが漂います。

1人分
エネルギー 544kcal
塩分 1.1g



●材料 (2人分)

- トマト…………… 1個 (150g)
- 鶏もも肉…………… 1枚
- A { 塩…………… 小さじ1/2
- しょうが (すりおろし)… 小さじ1/2
- にんにく (すりおろし)… 小さじ1/4
- 長ねぎ…………… 10cm
- B { 水…………… 500ml
- 酒…………… 大さじ2
- 塩…………… 小さじ1/2
- 米…………… 2合
- 飾り用野菜
(トマト、キュウリ、パクチー)…適宜

●作り方

- ①鶏もも肉はAをすりこみ下味をつける。トマトは一口大に切る。
- ②鍋に①の鶏もも肉と長ねぎとBを入れて中火にかけ、煮立ってきたら弱火にして10分ゆでる。火が通ったらゆで汁ごと冷まして、長ねぎを取り出す。
- ③米と②のゆで汁を炊飯器の目盛りまで入れ、トマトも加えて炊く。
- ④器に③のピラフと、そぎ切りした②のゆで鶏を盛り付け、飾り用のくし切りトマトと斜め切りのキュウリ、お好みでパクチーを添える。

旬野菜 トマトのヒミツ



どうしてアンチエイジングに効くの？

ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど、栄養たっぷりのトマト。赤い色に含まれるリコピンという成分には、有害な活性酸素を取り除く働きがあります。この強い抗酸化作用により、生活習慣病予防や老化抑制の効果が期待できます。

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、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

