

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. 252  
平成29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28年度 収入支出決算のお知らせ
- 04 平成28年度 医療費等の統計がまとまりました

- 06 ストレスは毎日リセット!
- 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
- 12 目指せ!健康長寿
- 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

倉庫業健康保険組合

平成28年度

# 収入支出決算の お知らせ

～納付金の減少により再び黒字決算に～

収入総額：99億9,118万3千円  
支出総額：96億9,190万4千円  
収入支出差引額：2億9,927万9千円  
経常収支差引額：1億2,313万円

6月22日開催の第135回組合会において、平成28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28年度の収入決算は、99億9118万3千円、支出決算は、96億9190万4千円となり、収入支出差引額は2億9927万9千円、実質的な財政指標となる経常収支差引額では、1億2313万円の黒字決算となりました。

収支状況を収入面からみると、平均標準報酬月額が34万5020円(前年度比256円減)、平均標準賞与額が72万2083円(同1万5080円減)と減少しましたが、被保険者数が2万640人(同142人増)と増加したことにより、経常収入総額は96億8813万8千円(同1151万3千円増)となりました。

一方、支出面では、保険給付費が前年度比5827万8千円(1.15%)増加の51億916万4千円(支出総額の52.72%)となりました。

保険給付費の9割を占める医療費が前年度比317万5千円(0.07%)の微増であったのに対し、現金給付費が前年度比5913万5千円(13.73%)と大幅に増加したことが、保険給付費全体の増加につながりました。その主な要因は、傷病手当金の支給額が前年度比4073万7千円(21.75%)増加したことによるものです。また、高齢者医療制度への納付金等は、平成26年度分の精算等により、前年度比2億4837万9千円(5.90%)減少の39億6118万3千円となりました。経常支出総額は、前年度比1億8030万8千円(1.85%)減少の95億6500万8千円となりました。

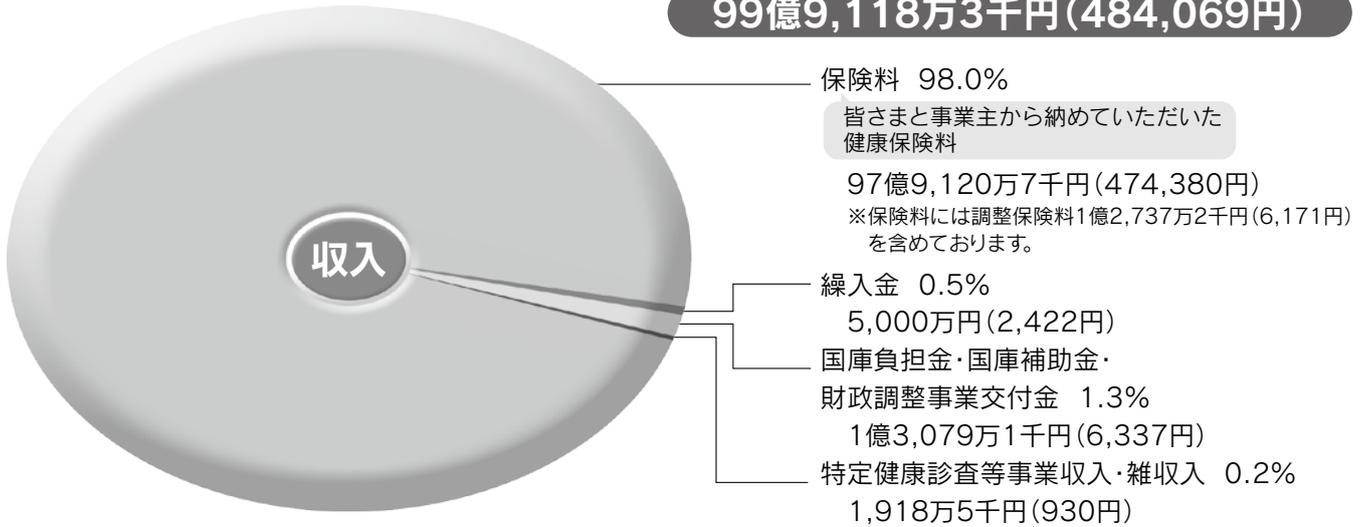
このように、収入の微増と、保険給付費の上昇分を上回る納付金の一時的な減少により、平成28年度は再び黒字決算に転じました。

しかしながら、当組合の財政は、医療の高度化と高齢化の進展により、依然厳しい状況下にあることにより、変わりありません。今後も組合財政を堅持するため、引き続き事務費等の節減に努めるとともに、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。今後ともご加入者の皆さまの一層のご理解とご協力をお願いいたします。

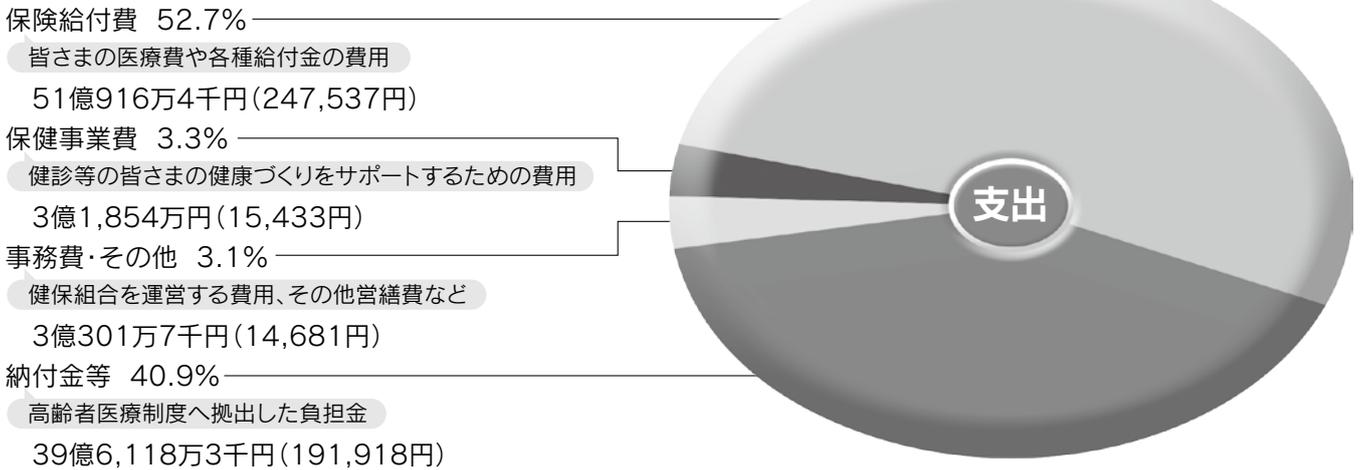
## ▽グラフで見る平成28年度決算(一般勘定)▽

\* ( )内は被保険者1人当たり額

**99億9,118万3千円(484,069円)**



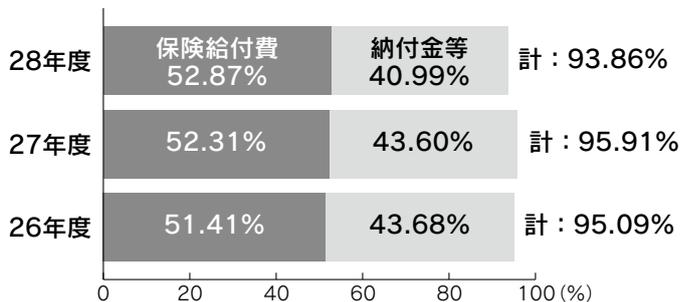
**96億9,190万4千円(469,569円)**



### 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

平成28年度の義務的経費の割合は、保険給付費が増加していますが、納付金の過去分の精算等の影響により、全体では平成27年度よりわずかではありますが改善しています。

しかし、高齢化の進行や法改正の影響により、今後も義務的経費が増加するものと予測されます。



### ▽介護勘定 収支の概要

|                      |             |
|----------------------|-------------|
| 収入総額                 | 1,018,932千円 |
| 支出総額                 | 1,014,735千円 |
| 収入支出差引額<br>(準備金積立金へ) | 4,197千円     |



# 医療費等の統計がまとまりました

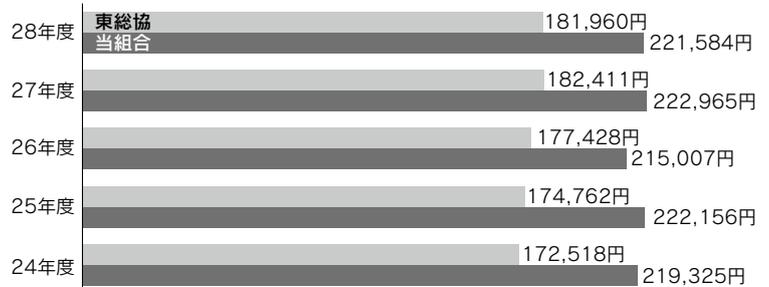
当組合の医療費と現金給付費の状況がまとまりました。加入者の皆さまがどのような病気で病院へ受診されているか、どのような給付金を受けているかなどを「疾病統計」としてまとめました。

## ●年度別の医療費の推移

平成28年度の医療費総額は、45億7,350万2千円、被保険者1人当たり額は、22万1,584円となりました。医療費総額は、前年度比317万5千円(0.07%)微増、1人当たり額は、前年度比1,381円(0.62%)減少しました。

平成28年度の1人当たり医療費は減少しましたが、東京都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。

### ●1人当たり医療費の推移

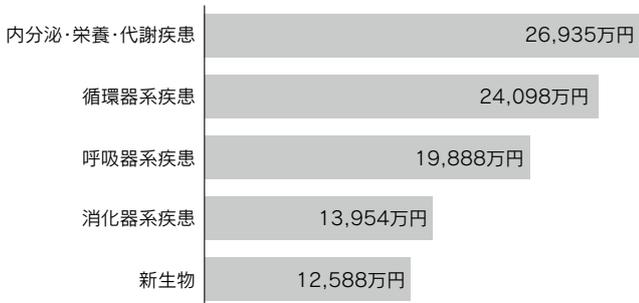


## ●疾病傾向(歯科疾患を除く)

### ●本人(被保険者)

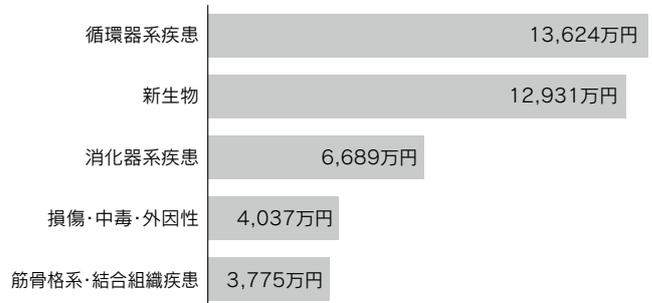
**外来** 糖尿病や脂質異常、高血圧など、いわゆる「生活習慣病」といわれる病気が上位を占めています。長期に通院が必要なことや年齢上昇とともに罹患者が増加しています。生活習慣を見直して悪化させないように注意しましょう。

#### ●本人・外来医療費(上位5疾病)



**入院** 心筋梗塞などの心疾患や、脳梗塞などの循環器系疾患が1位です。これらは、高血圧をはじめ生活習慣病が悪化して入院にいたるケースが多く、高度な手術・長期の入院を伴うため、医療費が高額となる傾向にあります。

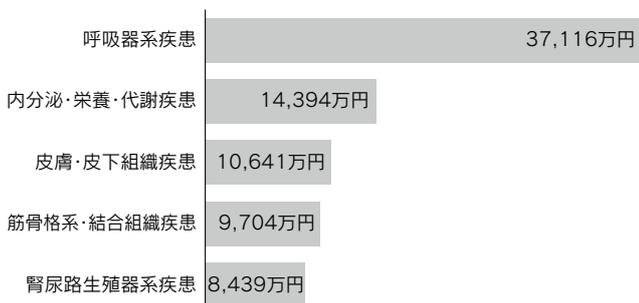
#### ●本人・入院医療費(上位5疾病)



### ●家族(被扶養者)

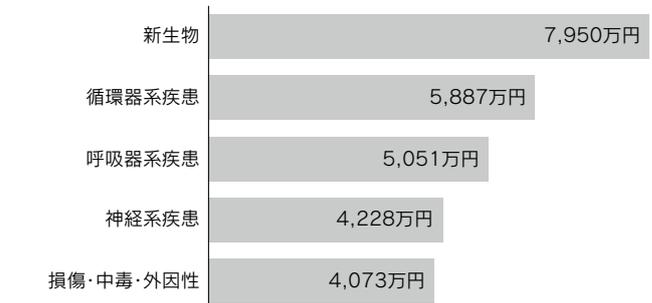
**外来** 子どもに多いぜん息や、風邪などの呼吸器疾患の医療費総額が1位となっています。これらの病気は医療費単価が比較的低いですが、受診者が多いことで年間の医療費が高くなっています。

#### ●家族・外来医療費(上位5疾病)



**入院** 手術などの治療費や薬剤費が高額になることから、「がん」が1位となっています。早期発見により治癒の確率も上がりますので、家族の方も年1回の健康診断を受診しましょう。

#### ●家族・入院医療費(上位5疾病)

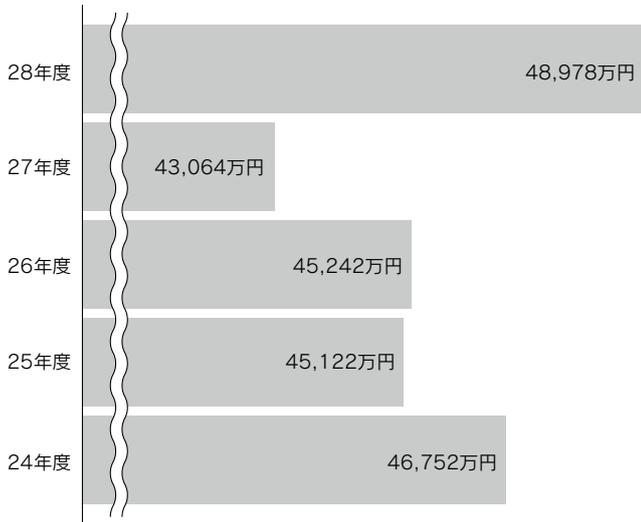


## ●現金給付費の推移

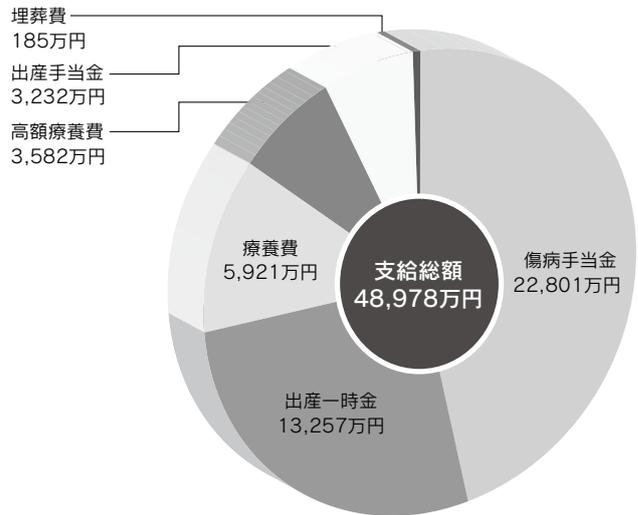
現金給付費総額は、4億8,978万円、被保険者1人あたり額は、23,730円となりました。現金給付費総額は、前年度比5,914万円(13.73%)増加、1人あたり額は、2,721円(12.95%)増加しました。そして現金給付の支給の約8割を占めているのが「傷病手当金」で、年間で2億2,801万円を支給しています。



### ●現金給付費の推移



### ●平成28年度 現金給付費の内訳



## ●傷病手当金の支給状況

傷病手当金は、被保険者が病気の治療などのため仕事につくことができず給料等をもらえないときに、健保組合が生活保障として支給します。

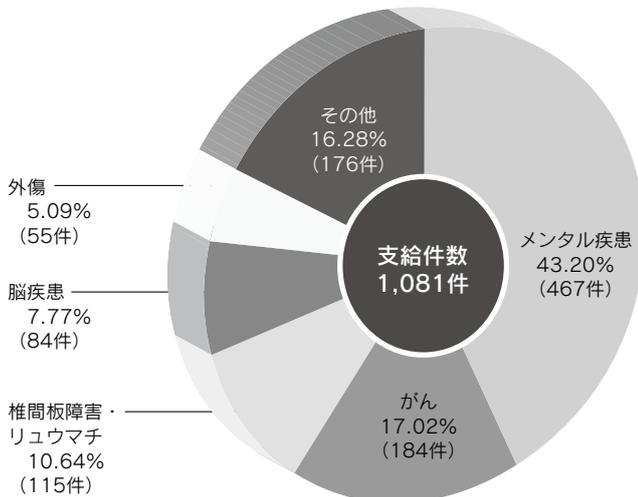
平成28年度の傷病手当金の支給件数、支給金額ともに、メンタル疾患によるものが5割近く占めています。

ストレスや悩みごとなどをきっかけにメンタル不全につながることもあります。みなさんが気軽にご相談いただけるように、当組合では電話・面談による無料相談窓口を開設しています。

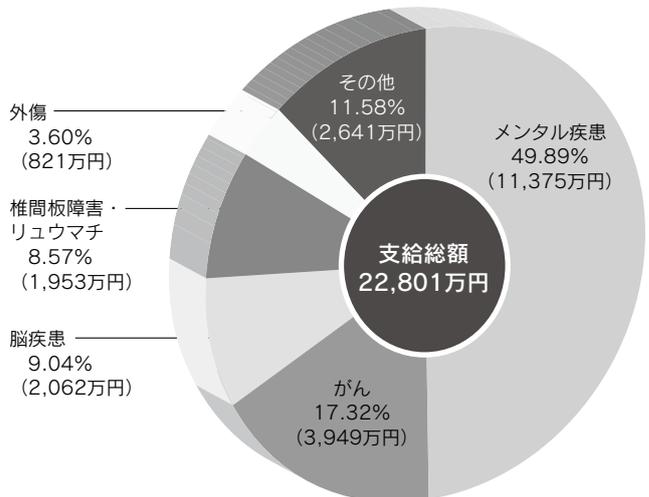
詳細は、裏表紙または本誌折込チラシのメンタルヘルスカウンセリングの案内をご覧ください。



### ●平成28年度 傷病手当金の支給件数の内訳

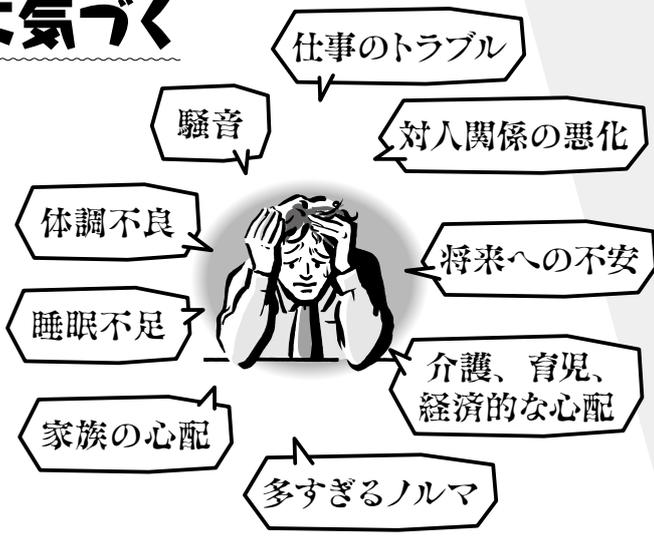


### ●平成28年度 傷病手当金の支給総額の内訳



# ！ストレスのサインに気づく

強い緊張を強いられる不快な環境に置かれると、体は危険から身を守るための戦闘態勢に入ります。その状態が長期にわたって続くと、心身の健康状態が悪化し、生活習慣病や心の病を発症しやすくなります。まずはストレスのサインに早めに気づき、対処することが必要です。



## ストレスが溜まったときのサイン

- イライラして怒りっぽくなる
- 緊張して体の筋肉が硬くなり、肩こりなどが起こる
- 集中力が続かずぼんやりする
- 過剰な食欲、または食欲不振
- 過度の飲酒
- 人との付き合いがわずらわしくなり引きこもる
- 衝動買いをしてしまう
- 朝なかなか起きられない
- 煙草の本数が増える
- 寝つきが悪く、眠りが浅い。すぐ目が覚めてしまう

### 警告期

危機を察知してアドレナリンが分泌。戦闘状態に入る。

### 抵抗期

刺激を受けてグルココルチコイドが分泌。なんとか持ちこたえている状態。

### 疲弊期

戦闘状態が続いたことで心身ともに疲弊。抵抗力が弱まり、健康状態が悪化する。

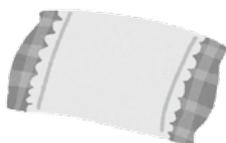
# ストレスは毎日リセット！

# ！3つのRでストレス退散！

ストレスを感じたら、その日のうちに解消するのが心身ともに健康であるためのコツです。以下の3つのRを仕事や暮らしに取り入れてメリハリをつけましょう。

## Rest

**休む**  
疲れを感じたら、まずは休むこと。同じ作業を続けるのではなく、一定時間働いたら必ず休憩時間を挟む、睡眠時間を確保するなど、休みを意識します。



## Relaxation

**癒す**  
好きなことに触れるのもオススメです。好きな音楽を聴く、ペットの世話をする、好きな香りを楽しむ、お風呂や足湯につかるなど、興奮した神経を抑えて穏やかな気持ちを取り戻します。



## Recreation

**遊ぶ**  
好きなスポーツや街歩き、趣味の園芸・手芸やDIY、楽器の演奏など、日常から離れて楽しい活動を行いましょう。心身ともに活性化して、新たなエネルギーが湧いてきます。



過度の仕事や予想外の出来事など、私たちは日頃からさまざまなストレスにさらされています。辛抱し続けてしまうと、いつの間にか心も体も疲れ切り、病気へとつながりかねません。そこで大切なのが、自分なりのストレス解消術を習慣化すること。1日30分、生活にストレス解消タイムを取り入れてみませんか。



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実施しています。

被扶養者の削除漏れ等、本来扶養から外れる方が含まれていた場合、保険給付費やすべての拠出金等の支払いに影響を及ぼすこととなりますので、「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ご協力をお願いします。

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歳以上並びに障害者は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、兄姉、弟妹以外の親族は、被保険者と同一世帯（同居）であること

### 1 平成29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

世帯毎に確認調書をご提出いただきます。すでに就職された、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11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、確認調書の他に収入等の現況が分かる証明書類を添付していただきます。  
※確認調書の証明書の欄に「要」と印字されている方

#### 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。



### 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29年10月31日（火） 期限厳守

秋のレジャーに健康づくり施設をご利用ください

健康づくり施設のご案内

# 2017年7月28日オープン!



5つのマリオットホテルを会員料金でご利用いただけます。



## 伊豆マリオットホテル修善寺

(旧:総合リゾートホテル ラフォーレ修善寺 ホテル棟)

名湯を満喫できるお部屋やドッグフレンドリールームが誕生。思いおもいの滞在スタイルを実現いたします。

[2017年度料金] 1泊朝食付 大人/1名様  
一般料金 13,200円～ **会員料金 8,350円～**



## 琵琶湖マリオットホテル

(旧:総合リゾートホテル ラフォーレ琵琶湖)

充実のアクティビティ、マリオットスタイルで楽しむお食事、琵琶湖を望むお部屋で快適な滞在をお楽しみください。

[2017年度料金] 1泊朝食付 大人/1名様  
一般料金 13,200円～ **会員料金 8,350円～**



## 富士マリオットホテル山中湖

(旧:リゾートホテル ラフォーレ山中湖)

お部屋は全室40㎡以上と広く、温泉付のタイプもご用意。富士と豊かな自然に包まれたリゾートで、くつろぎの時を。

[2017年度料金] 1泊朝食付 大人/1名様  
一般料金 14,850円～  
**会員料金 8,350円～**



## 軽井沢マリオットホテル 新客室棟

全室温泉付の新客室棟「ノースウイング」が誕生。多彩なお部屋を備えたホテルとしてグランドオープン。

[2017年度料金] 1泊朝食付 大人/1名様  
一般料金 20,900円～  
**会員料金 10,850円～**



## 南紀白浜マリオットホテル

(旧:リゾートホテル ラフォーレ南紀白浜)

太平洋を望む絶好のロケーション。最上階のラウンジや展望露天風呂、温泉付のお部屋で特別なひとときを。

[2017年度料金] 1泊朝食付 大人/1名様  
一般料金 13,200円～  
**会員料金 8,350円～**

※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、別途消費税およびホテルにより入湯税を申し受けます。※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。  
※ホテル・日程により食事付のご予約に限らせていただく場合がございます。※ハイシーズンは料金が異なる場合がございます。※兼泊まり・1泊2食付料金もご用意しています。※写真はイメージです。

### ご予約・お問合せは各ホテル・ゴルフ場またはWEBサイトへ

伊豆マリオットホテル修善寺 0558-72-2011  
(旧:総合リゾートホテル ラフォーレ修善寺 ホテル棟) ※7/28リブランドオープン  
富士マリオットホテル山中湖 0555-65-6711  
(旧:リゾートホテル ラフォーレ山中湖) ※7/28リブランドオープン  
軽井沢マリオットホテル 0267-44-4489  
※7/28新客室棟オープン  
琵琶湖マリオットホテル 077-585-6300  
(旧:総合リゾートホテル ラフォーレ琵琶湖) ※7/28リブランドオープン  
南紀白浜マリオットホテル 0739-43-7000  
(旧:リゾートホテル ラフォーレ南紀白浜) ※7/28リブランドオープン

ラフォーレ蔵王リゾート&スパ 0224-34-1489  
リゾートホテル ラフォーレ那須 0287-76-3489  
ラフォーレ倶楽部 箱根強羅 湯の楼 0460-86-1489  
ラフォーレ倶楽部 伊東温泉 湯の庭 0557-32-5489  
ホテルラフォーレ修善寺 0558-74-5489  
ラフォーレ倶楽部 ホテル白馬八方 0261-75-5489  
ラフォーレ修善寺&カントリークラブ 0558-74-5489

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

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います。今回は、秋の行楽シーズンにお勧めの宿泊施設をご紹介します。

法人会員制クラブ ラフォーレ倶楽部からのご案内

心も染まる、秋の彩り  
新しい魅力発見の旅へ

ラフォーレおすすめ 秋旅



ホテルラフォーレ修善寺

コテージまでお食事をお届け

夕食デリバリープラン

期間 ~2018/3/31泊

内容 1泊2食

・[夕食]お部屋までお届け

料金 コテージ・山紫水明ドッグルーム泊

大人 10,000円～ お子様 7,300円～



リゾートホテル ラフォーレ那須

空中散歩で紅葉パノラマを満喫

紅葉満喫プラン

期間 ~11/5泊

内容 1泊朝食

・マウントジーンズ那須  
那須ゴンドラ往復乗車券

料金 大人 7,400円～ お子様 5,800円～



ラフォーレ倶楽部 伊東温泉 湯の庭

神社や寺を巡りながら伊東の街を散歩

七福神めぐりプラン

期間 ~11/30泊

内容 1泊朝食

・選べる御朱印帳  
・東郷ビール ほか

料金 大人 8,500円～

※掲載の料金は、特に表記のない場合スタンダードルーム泊の料金です。プランにより、その他の部屋タイプがご利用いただけることもございます。※お子様料金は小学生以下の方が対象です。

ラフォーレ修善寺&カントリークラブ

お泊まりゴルフプラン  
~1泊朝食&1ラウンド~

平日プレイは  
ツーサム保証  
&  
割増なし!

日帰りゴルフもいいけれど、温泉やゆったりとしたお部屋でのんびりとくつろげる、お泊まりゴルフはいかがですか。プレイ前日の宿泊でも、プレイ後の宿泊でもOK。ホテル隣接の雄大な富士山を望むリゾートゴルフ場で爽快なラウンドをお楽しみください。

期間 ~2018/3/31泊 ※除外日あり

内容 1泊朝食 ・1ラウンド(セルフプレイ) ・平日プレイはツーサム保証&割増なし

料金 大人 10,500円～

◎1泊朝食&2ラウンド、1泊2食&1ラウンド、1泊2食&2ラウンドのプランもございます。

※1ラウンドあたりゴルフ利用税(800円)・ゴルフ振興基金(50円)を申し受けます。※キャディ料金はお問合せください。

※部屋タイプはホテルお任せとなります。



年末年始のご予約はお早めに!

2017年の締めくくり、新しい年の始まりをご家族揃ってラフォーレで過ごしませんか。

ご予約受付中!

通常方法(各ホテルへ電話またはWEBサイト)にて承ります。

対象 宿泊) 12月30日(土)~2018年1月3日(水)泊  
期間 (ゴルフ) 12月30日(土)~2018年1月3日(水)プレイ



※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、別途消費税およびホテルにより入湯税を申し受けます。※写真はイメージです。

# 歯みがき キャンペーン 結果報告

362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、973名の方に参加いただき、362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  
株式会社 鈴木商  
鈴木 雅一  
小菅 敦  
谷平 恒  
金子 智美  
井口 美和  
出射 栄治  
水田友輝江  
五十嵐 拓  
渡邊真寿実  
安藤 丈夫  
會澤 広典  
佐志田倉庫 株式会社  
滝川真由美  
越川 智子  
松平 壮史

三信倉庫 株式会社  
大竹 広明  
第一倉庫 株式会社  
小泉 泰志  
三上 敦  
醍醐倉庫 株式会社  
醍醐 正明  
太成倉庫 株式会社  
渡辺 邦男  
牧野 恵子  
株式会社 ヤマトナ  
藤井 定明  
渡部 吉実  
田中 幹雄  
北島 進  
市原 甲  
鈴木 栄利  
\*鈴木由美子  
三宅 雄仁  
\*三宅 理恵

秋場 貴司  
長谷川智己  
\*長谷川史枝  
笠原 忠敏  
加藤 元子  
狩野 美里  
岸野 駿矢  
入道 裕康  
滝口 好美  
小山あずさ  
新田 貴祥  
福田 裕介  
高橋 亜季  
酒井 大熙  
\*高田 綾子  
熊谷 拓海  
中川 竜志  
小島 和子  
株式会社 帝国倉庫  
肥後 理恵

肥後幸一郎  
竹下 真琴  
河村 俊哉  
東京倉庫運輸 株式会社  
寶田 誠  
\*寶田美奈子  
池田 雅一  
吉松 章司  
東洋埠頭 株式会社  
木村 寿孝  
森 由美  
渡辺 波  
新田 隆志  
淡川 勉  
\*淡川 文子  
小貫 啓道  
\*小貫千恵子  
井上 輝美  
一般社団法人 日本倉庫協会  
石掛 敬子

田口 陽子  
飯島 祐太  
小笠原 審  
\*小笠原知子  
富士倉庫運輸 株式会社  
高橋 稔  
新妻由美子  
三津間崇厳  
矢尾 重明  
林 利恵  
遠藤 修  
\*遠藤 純子  
佐藤 克則  
\*佐藤 智美  
高木 大輔  
廣澤真知子  
木所 辰徳  
木村 駿介  
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  
小池 義尚  
西岡 伸行  
北原 美緒  
日本ロジステック 株式会社  
鈴木 雄吾  
松井 誠記  
齋藤 俊之  
大谷 一弘  
共栄商事 株式会社  
橋本 実奈  
コクサイエロマリン 株式会社  
樋口 悦子  
池田 博之  
村本 法子  
外川さおり  
服部 正義

小原 凌  
王子物流 株式会社  
田口 正二  
\*田口 淳子  
岩永 雅隆  
鈴木 忍  
\*鈴木 順子  
小島 史郎  
藤井 秀明  
火物 敬  
山口 義雄  
石田 定義  
前阪 大造  
渡 祐一  
菊池 政之  
佐藤 晴美  
福山 良治  
渡邊 亜紀  
並木産業 株式会社  
北添 美香  
東京団地倉庫 株式会社  
石川 英二  
高橋 久夫  
\*高橋 文世  
浦岡 秀芳  
輸入食糧協議会事務局  
内山 紀子  
昌和倉庫運輸 株式会社  
最上谷長行  
最上谷理絵  
山田 孝子  
小柴 修  
中村 修  
栗山 美幸  
清水 久江  
片岡 直子  
五十嵐冷蔵 株式会社  
川崎 洋介

木村 起士  
空港施設 株式会社  
前田 直剛  
国立倉庫 株式会社  
針替 隆  
日東富士製粉 株式会社  
宍戸 浩  
田代由美子  
船越真理子  
菊池 美香  
斉藤 明子  
笠原 麻子  
松丸奈央子  
山手冷蔵 株式会社  
佐々木栄子  
松澤 勲  
五藤 智  
株式会社 サンワーク  
中島健太郎  
\*中島 敏江  
山崎 道子  
興亜製氷冷蔵 株式会社  
松橋登史子  
株式会社 西北紙流通予ホ  
村田美恵子  
倉庫業企業年金基金  
寺井 初江  
大橋 和子  
東京東洋埠頭 株式会社  
亀田 敦史  
堀池 伸江  
小平 芳恵  
中鼻 雅美  
日本タフターミナル 株式会社  
中村 文彦  
奥田 浩太  
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  
新井 宏幸  
河西 省三  
\*河西 恵  
三隅 竜次  
佐瀬 和男  
\*佐瀬しげ子  
飯塚 弘孝  
櫻井 総一  
株式会社 東京流通センター  
今 優美子  
早野 佳子  
小澤 理絵  
小野口 穂奈  
株式会社 長谷川梱包交運  
飯岡 清子  
株式会社 イースタンスポーツ  
白井 義登  
大橋 治樹  
仲村 秀基  
\*仲村美輪子  
鶴屋産業 株式会社  
茂木美智代  
東京高速道路 株式会社  
大風由美子  
坂本 扶美  
薄井理津子  
泉吉 株式会社  
\*田崎つま子  
\*川名 祐子  
株式会社 ビルネット  
\*奈良 幸子  
鹿沼 安弘  
横山 智子  
渡邊 恵美  
株式会社 サンシャインシティ  
川野 順子

日塩 株式会社  
家木 明  
小島 葉子  
\*小川 政美  
一条 久  
内田由紀子  
飯島 憲一  
竹内 康恵  
大野健一郎  
岩井美奈子  
山本亜希子  
内海 敬大  
木村 優子  
佐藤 育子  
佐々木 祐希  
川島 麻子  
大木 和秋  
後藤 裕子  
磯目 洗輝  
宮城 英記  
加藤 貴斗  
矢倉倉庫 株式会社  
\*三好 由紀  
株式会社 オートイーエス  
杳掛 昭宏  
宮島 ゆみ  
井上 篤子  
片桐 裕子  
剣持 光宏  
星野 順子  
高橋 孝忠  
石村 由美  
篠塚 紗苗  
都筑 一博  
小熊 丈夫  
福田ちづる  
山室 達哉  
内山恵美子

高橋 則子  
葛西いみ子  
中村 太一  
山岸咲希世  
金光 広明  
呉屋 朱里  
古橋 篤史  
木原 拓哉  
石崎絵梨佳  
谷野留人 皇輪車馬場整備センター  
佐々木 淳  
健和商工 株式会社  
田口 修也  
小路 一哉  
山家 勇  
小野 新造  
渋谷 重宣  
木原美恵子  
新倉百合子  
東京油槽 株式会社  
田口 浩義  
\*田口すずろ  
樋口明日香  
関谷 和孝  
株式会社 サンシャインエンタプライズ  
奥富 直紀  
市川由美子  
小嶋 智子  
山辺 英生  
川口 葵  
金田 光枝  
株式会社 東京ビルアート  
齊藤倉庫 株式会社  
稲葉 晃代  
川田 裕也  
永井 里華  
加藤 裕子  
山種商事 株式会社

野末 晋  
大橋 祐太  
LCホールディングス 株式会社  
花野 章二  
\*花野 悦子  
王子陸運 株式会社  
森重 益人  
武藤 孝聡  
金子 美治  
南 賢明  
松葉 欣治  
塚田 幸司  
馬原 昌弘  
株式会社 アルスネット  
加藤 靖子  
株式会社 アクティブ  
木村 義一  
小野 一  
佐藤 明  
竹下 智典  
郡司 達弥  
本田美樹子  
富士共同物流 株式会社  
武者 由美  
齊藤 芳之  
森谷 光宏  
\*高橋 政恵  
武藤 義満  
高橋 浩二  
渡部 賢治  
中田 雅美  
昭和倉庫 株式会社  
矢部 達也  
矢部 信介  
岡田 晴美  
湯之前香織  
株式会社 ナカノ商会  
藤尾 律子

井上 繁  
石母田和可  
大宮 陵子  
長竹 千鶴  
川上 雅幸  
東原 徹典  
横尾 彩  
松田 一馬  
埼菱サービス 株式会社  
君川 美紀  
大橋 和弘  
武田 美和  
小林 伸一  
齊藤 富仁枝  
門間 亜以  
秋田 絹子  
御前崎港運 株式会社  
岡村 拓哉  
原口 恵  
株式会社 ヘンレイロジスティクス  
西原 基範  
佐藤 陸  
大黒みのり  
庄司 朱里  
高橋 誠  
菱沼 洋平  
愛宕倉庫 株式会社  
森 奈緒子  
阿瀬 牧子  
安藤由紀子  
井川 里美  
仙台オート輸送 株式会社  
遠藤 澄枝  
中道 陽子  
株式会社 イシカワ  
古木 俊一  
渋谷 紀直  
池田 好美

木村 博一  
株式会社 トワード  
吉田 房枝  
釘嶋 伸江  
服巻 芙美  
倉田もと子  
桑原 里未  
長倉久美子  
鈴木美智子  
北島杏佳音  
野中 里奈  
米森 真弓  
西 俊幸  
大沢運送 株式会社  
小高 英暁  
大澤 隆  
三好 崇司  
是川 秀治  
本村 鉄男  
新井 初恵  
森田 俊一  
高橋 咲子  
小久保直樹  
田中 一一  
株式会社 立飛ホールディングス

美馬慎一郎  
西内みゆき  
田島 康一郎  
田口 果歩  
三塚 悟  
乙幡翔太郎  
山崎 由依  
東日本倉庫 株式会社  
猪狩 和明  
遠藤 悟  
高橋 雅典  
\*高橋 由紀  
\*佐藤 和哉  
株式会社 ロジコム  
富田 誠利  
\*富田 和代  
村井 聡  
\*村井 幸恵  
任意継続被保険者  
佐々木恵里子  
橋本 廣子  
舟生 慎一  
伊久間辰己  
\*田中けい子  
小林 薫

**参加者の感想をご紹介します**  
たくさんの感想をお寄せいただきありがとうございました。うございしました。  
その中のコメントの一部を紹介いたします。  
◆歯茎が健康になりました。  
◆残念ながら1日3回は達成できませんでしたが、習慣として定着してきました。  
◆外出時も歯みがき習慣をつけたい。

# 目指せ！健康長寿

## ～食事は健康の基本～

健康管理のためには、バランスのとれた食事が欠かせません。栄養の偏った食事やカロリーの高い食事を続けていると、メタリックシンドロームなどの生活習慣病につながります。自分の食事の癖や習慣を見直し、「食生活改革」をはじめましょう！

### CHECK! あなたは普段、どんな食事？

- A**
- 丼や麺類など単品料理ですませることが多い
  - ご飯2杯以上や大盛りが1日1回以上ある
  - 菓子パンをよく食べている
  - 間食でチョコやあめをよく食べている
  - 加糖の缶コーヒーやジュースをよく飲む



Aに3つ以上当てはまる人は糖質をとりすぎの可能性が！

- B**
- 揚げものを1週間に3回以上食べている
  - 和食より洋食や中華を選ぶことが多い
  - カレーやパスタを2日に1回以上食べている
  - ファストフードで食事を済ませることが多い
  - クリーム系のスイーツをよく食べている

Bに3つ以上当てはまる人は脂質をとりすぎの可能性が！

- C**
- 噛む回数が少ない
  - 一度に口に入れる量が多い
  - 短時間でぱぱっと食事をすませがち
  - テレビやスマホを見ながら食べる
  - 自宅や会社にお菓子などの買い溜めをしている



Cに3つ以上当てはまる人は摂取エネルギーが過剰の可能性が！

## 三大栄養素をバランスよくとろう！

私たちのエネルギー源となるのは、「たんぱく質」「脂質」「炭水化物」の3つです。摂取エネルギーはこれらの栄養素からバランスよくとることが大切です。

### ◆総摂取エネルギーに占める三大栄養素の目標量（18歳以上の男女）

| 栄養素   | 目標量の範囲（%）            |
|-------|----------------------|
| たんぱく質 | 13～20%               |
| 脂質    | 20～30%（うち飽和脂肪酸は7%以下） |
| 炭水化物  | 50～65%               |

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015年版）」より

\*範囲はおおむねの値を示したものです。

\*炭水化物はアルコールを含みますが、アルコールの摂取を勧めるものではありません。

### たんぱく質

肉類、魚介類、卵、乳製品、大豆製品に多く含まれています。肉類や乳製品など動物性食品からたんぱく質をとる場合は、脂質に注意しましょう。

### 脂質

脂質は種類が重要です。トランス脂肪酸（マーガリンやショートニング）はできるだけ避け、飽和脂肪酸（脂の多い肉など）、リノール酸（红花油やコーン油）はとりすぎに注意です。DHA・EPA（青魚など）は積極的にとりたい脂質です。

### 炭水化物

ごはん、イモ類、パン、麺類などに多く含まれています。清涼飲料水やお菓子などより、ごはんやイモ類などからとるほうが、腹持ちがよく血糖値も上がりにくいです。

\*炭水化物は糖質＋食物繊維で構成されています。

## 糖質をとりすぎな人の注意ポイント

- 自分に合ったごはんの適量を知る
- 主菜と副菜を意識して取り入れる
- 丼などの単品料理ではなく定食のものを選ぶ
- 糖質の多い間食は控えめにする

デスクワークの人は、1食あたり男性が約200g、女性が約150gを目安に。

ギリシャヨーグルトなどがおすすめ！

大きめの茶碗に1杯→約200g、ふつうの茶碗に1杯→約150g  
市販のおにぎり→約100g、外食の丼やカレー・市販のお弁当→約250g

豚ヒレ肉などの赤身の肉、皮を取れば鶏肉全般おすすめ！

ノンオイルドレッシングやわさび醤油に変えてみるとGood！

## 脂質をとりすぎな人の注意ポイント

- 脂質の多いファストフードや加工品はたまににする
- 豚バラ肉・鶏肉の皮など、脂の多い肉は避ける
- 揚げものやこってり系の食事は控え、「ゆで」や「焼き」などシンプルな調理方法の食事にする
- 野菜をたくさん食べるのはOK! ですが、ドレッシングのかけすぎに要注意

## 摂取エネルギーが過剰な人の注意ポイント

- お皿に盛る量を減らし、全体的に食べる量を減らす
- 脂質は1gあたり9kcal! 高エネルギー食品を減らす
- 早食い・ながら食べなどはやめる
- 会社のデスクやリビングなど、手が届くところに食べ物を置かない

たんぱく質・炭水化物は1gあたり4kcalと、脂質の半分以下!

お腹が空いてなくても手を伸ばしてしまい、知らないうちに摂取エネルギーが増えているかも…

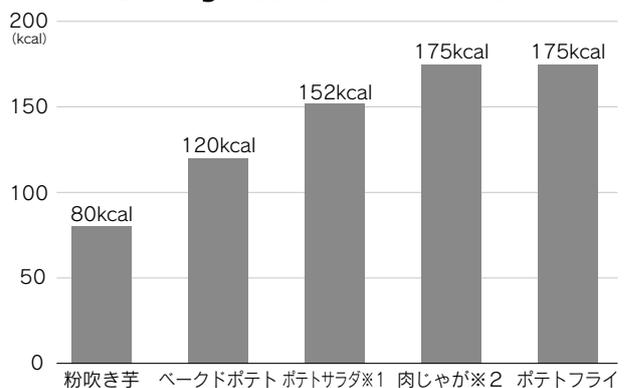
# 外食のときのアドバイス

忙しい方や仕事柄お付き合いの多い方は、どうしても外食が多くなりますよね。カロリー表示のあるお店なら低カロリーの食事を選びやすいですが、表示がないお店もあります。そこで、外食のときにカロリーを抑えるコツを紹介します。

- ①野菜・きのこ・豆・海藻中心のメニューを選ぶ
- ②白身魚や魚介類を中心にし、肉なら鶏ささみや赤身ヒレ肉を選ぶ
- ③「ゆで」「焼き」「蒸し」「和え（特に酢の物）」の調理方法の料理を選ぶ
- ④主食は、バターなどを使うパンよりも、腹持ちのよいご飯にする
- ⑤ご飯や麺は最初から少なめにしてもらい、スープやソースは残す
- ⑥飲み物はお茶やコーヒーを選び、砂糖やミルクは使わない
- ⑦デザートはゼリーやシャーベットを選ぶ

同じ食材でも、調理方法によってカロリーが大きく変わります。参考に、ジャガイモの調理方法によるカロリーを比較してみました。

じゃがいも(100g)の調理方法によるカロリーの違い



※1：ほかの食材も入るため、じゃがいも80g相当

※2：ほかの食材も入るため、じゃがいも75g相当

参考：タニタの健康応援ネット「からだカルテ」

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、神奈川県横浜市金沢区にあります「横浜・八景島シーパラダイス」で開催します。

横浜シーサイドライン「八景島駅」から受付場所の「アクアミュージアム」を目指したのち、各自、島内を散策いただきます。

大きな水槽の中でゆったりと過ごす海の生き物に囲まれて、非日常が味わえる素敵な場所「水族館」で自然の癒し効果を体感しませんか。



## 実施概要

|        |   |
|--------|---|
| 実施日    | 平成29年10月29日(日) 雨天決行   |
| 受付場所   | 横浜・八景島シーパラダイス(神奈川県横浜市金沢区)<br>「アクアミュージアム」 入口付近   |
| 受付時間   | 9:00~12:00  |
| 最寄り駅   | 横浜シーサイドライン「八景島」駅より徒歩10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    | アクアリゾートパス<br>海・島・生き物をテーマにした4つの水族館をお楽しみいただけます  |
| 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組合にご送付ください)<br>※詳細は9月初旬に事業主、任意継続被保険者宛に送付いたしましたご案内文書を参照ください。 |
| 申込締切   | 平成29年10月5日(木) 必着  |
| お問い合わせ | 保健事業課 ☎03-3642-8436   |

保健師えり子の  
フリートーク



最近、マスコミで乳がんの話題が取り上げられることが多くなってきました。乳がんは現在、日本人女性がかかる割合が最も高いがんです。近年増加傾向にあり、40歳から50歳代の乳がんの発生率はこの20年で2倍に増えています。乳がん増加の原因はまだはっきりと解明されていませんが、食生活

(高たんぱく、高脂肪食の摂取)や女性の生活環境の変化(初潮年齢の早期化、少子化、初産年齢の高齢化等)が影響していると考えられています。

しかし、乳がんは初期の段階(2cm以下のしこりでリンパ節転移がない)で発見すれば10年後の生存率が約90%と高いため、早期発見のための乳がん検診が死亡率を減らすかぎを握っています。

その乳がん検診には、視触診・マンモグラフィ検診・超音波検診の3つの方法があります。視触診は、ある程度の大きさがないと判別ができないため早期発見は難しく、単独の検査としては不十分です。マンモグラフィ検診は、微細な石灰化の段階の腫瘍を発見することができりますが、乳腺とがんとの区別がしにくく、乳腺の多い若い女性や授乳中の方には向いていません。また、ごく微量ですが被爆の可能性があることや、撮影の際、機械に片方ずつ乳房を挟んで圧迫するので、多少の痛みを伴うという欠点があります。超音波検診は、痛みや被爆の心配がなく、乳腺の多い女性でもしこりを発見できるなどの利点はありますが、微細石灰化が見つげにくく、しこ

りの性状や範囲までは確認できません。どれも利点と欠点があるので、それぞれの特徴を理解して乳がん検診を受けましょう。

なお、マンモグラフィ検診は、乳がん死亡率を減らす有効性があることが科学的に確認されているので、現在厚生労働省から出されている指針では、40歳以上の方は2年に1度のマンモグラフィ検診が推奨されています(30歳代の視触診や超音波検診検査による乳がん検診の有効性については、評価のためのデータ不足で今後の調査研究課題になっています)。欧米ではマンモグラフィ検診の普及により乳がんの死亡率は減少し続けていますが、日本ではまだ検診の受診率は低く、乳がんによる死亡率を減らすまでにはいたっていません。そのため、乳がん検診の受診率を上げることが、今後の課題です。

乳がんと闘いながらも前向きな姿勢を発信し続けた小林麻央さんの姿は、強いメッセージとして人々の心を動かし、乳がん検診を受けた人が大幅に増加したそうです。1回の検診で終わらずに受診意識が定着していくことを願っています。

事業の概要 (平成29年8月末現在)

|          |   |     |                |
|----------|---|-----|----------------|
| 事業所数     |  | 350 |                |
| 被保険者数    |  | 男女  | 16,058人        |
|          |   | 合計  | 20,922人        |
| 平均標準報酬月額 |  | 男女  | 374,227円       |
|          |   | 平均  | 250,545円       |
| 保険料調定額   |  | 月分  | 985,101,092円   |
|          |   | 累計  | 4,266,053,551円 |
| 保険給付費    |  | 月分  | 770,370,891円   |
|          |   | 累計  | 3,805,542,275円 |

公 告

<事業所削除>

ナガシマT S株式会社 東京都渋谷区 平成29年1月 1日付

<事業所名称変更>

変更前 東京倉庫業厚生年金基金  
変更後 倉庫業企業年金基金 平成29年5月 1日付

<事業所所在地変更>

帝国倉庫運輸株式会社  
変更前 鹿児島県鹿児島市山町  
変更後 鹿児島県鹿児島市谷山港 平成29年2月20日付

## かぼちゃで免疫カアップ

## スパイス香るかぼちゃのシェパーズ

じゃがいもとラム肉で作るのが定番のイギリスの家庭料理「シェパーズ」。秋の味覚たっぷりにアレンジした主役の一品です。

1人分  
エネルギー 427kcal  
塩分 2.2g

## ●材料（2人分）

## かぼちゃのマッシュ

かぼちゃ…………… 1/6 個 (300g)  
A 豆乳…………… 大さじ2  
塩・こしょう…………… 少々  
粉チーズ…………… 大さじ1

## ひき肉たね

合いひき肉…………… 150g  
たまねぎ…………… 1/2個(70g)  
しいたけ…………… 2枚  
B 塩…………… 小さじ1/3  
こしょう…………… 少々  
ケチャップ…………… 大さじ1  
ウスターソース…………… 大さじ1/2  
カレー粉…………… 小さじ1  
ナツメグ…………… 少々  
オリーブオイル…………… 小さじ2  
溶かしバター…………… 適量

## ●作り方

- ①かぼちゃは電子レンジで7分ほど加熱する。
- ②たまねぎとしいたけは1cm角に切る。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、たまねぎとしいたけを炒めてから、ひき肉を加えて炒め、Bを加えて水分がなくなるまで炒める。
- ④①のかぼちゃの種と皮を取り除きマッシャー（なければフォークでも可）でつぶす。Aを加えて混ぜる。
- ⑤耐熱容器に③をしきつめて平らにのばし、その上に④のをせ、スプーンでのばす。
- ⑥表面にバターを塗り、230℃のオーブンで10分焼く。



## 旬野菜 かぼちゃのヒミツ

どうして免疫カアップの効果があるの？

かぼちゃは、ビタミンE、ビタミンC、食物繊維、カルシウム、鉄などが含まれる栄養価の高い野菜です。なかでも豊富に含まれるβ-カロテンには、粘膜や肌などの細胞を強化して、免疫力を高め、かぜを予防する効果があります。今回ご紹介した1品のように、油で調理するとβ-カロテンの吸収率がさらによくなります。



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

