

本誌をご家庭にお持ち帰りください

Kenpo News

No. 255
平成30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>



- 06 目指せ！健康長寿 男の更年期
- 08 健康づくり施設のご紹介
- 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

02 健康保険料が
決まるしくみをご存知ですか？

05 季節の健康トピックス
水を飲んで暑い夏を健康にすごそう

倉庫業健康保険組合

健康保険料が決まるしくみをご存知ですか？

保険料って
どうやって
決まるの？



～保険料は毎年見直されます～

健康保険組合の収入の大部分を占める健康保険料は、事業主と被保険者が負担しています。皆さまが負担する健康保険料の額は、給与等の報酬に応じて決まります。ここでは、健康保険料の金額が決まるしくみを解説します。

Q₁ 給与から控除される保険料はどのように決まるのですか？

A **毎月納める保険料** = **標準報酬月額** × **保険料率** (当組合：98.0/1000)

皆さまの標準報酬月額に当組合の保険料率をかけた額を、事業主と被保険者で折半します。これが皆さまが毎月納める保険料です。

なお、任意継続被保険者の方は事業主負担がありませんので全額自己負担となります。

例) 1カ月分の保険料の計算例 (45歳で標準報酬月額が36万円の場合)

	標準報酬月額	保険料率					
健康保険料	360,000円	98.0/1000	= 35,280円 …①				
①の内訳	<table border="1"> <tr> <td>360,000円 × 96.71/1000 (一般保険料率)</td> <td>= 34,816円</td> </tr> <tr> <td>360,000円 × 1.29/1000 (調整保険料率)</td> <td>= 464円</td> </tr> </table>			360,000円 × 96.71/1000 (一般保険料率)	= 34,816円	360,000円 × 1.29/1000 (調整保険料率)	= 464円
360,000円 × 96.71/1000 (一般保険料率)	= 34,816円						
360,000円 × 1.29/1000 (調整保険料率)	= 464円						
介護保険料	360,000円	15.0/1000	= 5,400円 …②				
		①+②	= 40,680円 …③				
負担割合	被保険者 50% 事業主 50%						
③の金額のうち、上記の負担割合となり、	③×50% = 20,340円 (被保険者の1カ月分の保険料) となります。						

※介護保険料について…医療保険に加入する40歳以上65歳未満の被保険者の介護保険料は各医療保険者が徴収することになっています。健康保険料と同様に、標準報酬月額および標準賞与額に当組合の介護保険料率15/1000 (事業主と折半負担) を乗じて算出します。

Q₂ 標準報酬月額とはなんですか？

A 皆さま (被保険者) の報酬を、区切りのよい幅で50等級に区分したものが標準報酬月額です。なお、任意継続被保険者の方は、退職時の標準報酬月額、または前年9月30日現在の当組合の標準報酬月額の平均額 (平成30年度は34万円) のいずれか低い額が標準報酬月額となります。

※標準報酬月額表 (保険料料額表) は当組合ホームページに掲載しています。

Q₃ なぜ等級区分を使うのですか？

A 報酬の額は毎月同額でないことが多く、そのまま保険料に反映させると事業主は毎月報酬月額を健康保険組合に届け出なければならず、煩雑で膨大な作業が必要になります。そこで、保険料を算出しやすくするために報酬を定められた等級に区分しています。

Q₄ 標準報酬月額の確認はどのように行うのですか？

A 毎年4・5・6月に支給される報酬をもとに7月1日現在で決めなおされ、9月からの保険料 (10月分給与から控除) が決められます。これを「定時決定」といいます。

なお、4・5・6月が欠勤で報酬が支払われなかった場合は、これまでの標準報酬月額が引き継がれます。

※見直された標準報酬月額は、原則としてその年の9月分から翌年8月分まで使われますが、この間に昇給などで大幅な給与の変動があった場合、標準報酬月額が変更されることがあります (「随時改定 (P3)」参照)。

Q₅ 私は7月20日に退職予定です。 7月分保険料は支払わなければなりませんか？

A 資格喪失日（退職日の翌日）の月の保険料はかかりません。つまり、7月20日に退職した場合、資格喪失日は7月21日となるので7月分保険料はかかりません。しかし、7月31日に退職した場合、資格喪失日は8月1日となるので7月分保険料が発生します。

※月々の保険料は通常、翌月の給与から控除されるので、7月の給与から控除される保険料は6月分の保険料になります。ただし、7月31日に退職する場合は、7月の給与から6月と7月の2月分の保険料が控除されます。

Q₆ 被扶養者である息子が就職したため扶養から削除しましたが、 保険料は下がりますか？

A いいえ、下がりません。健康保険料は、被保険者の標準報酬月額によって決まりますので、扶養家族の増減では保険料が変わることはありません。

Q₇ 保険料の免除制度について教えてください。

A 産前産後休業および育児休業期間中の保険料については、事業主（会社）からの申し出により、被保険者本人負担だけでなく、事業主負担分についても免除となります。

賞与から納める保険料

年3回まで支払われる賞与からも、毎月の給与と同様に保険料を納めます。

Q どのように保険料を決めるのですか？

A **賞与にかかる保険料 = 標準賞与額 × 保険料率（当組合：98.0/1000）**

標準賞与額（1,000円未満切り捨て、年度累計573万円が上限）に当組合の保険料率がかけられた額を事業主と被保険者で折半します。

なお、年4回以上支給される場合は報酬として扱われ、標準報酬月額の算定に組み込まれます。

随時改定

保険料の決定方法には、「定時決定」のほかに、給与の額が大きく変わった場合などに見直すしくみがあります。これを「随時改定」といいます。随時改定は、「固定的賃金」と呼ばれる報酬が変わった場合に行われます。「固定的賃金」とは、基本給（月給・日給）、家賃手当、通勤手当など、稼働実績や能率に関係なく一定額が継続して支給されるものです。これに対し、残業手当、歩合給など、継続して支給されないものを「非固定的賃金」といいます。

Q 9月から通勤経路が変わり、通勤手当の額も大きく変わりました。 この場合は保険料の見直し対象となりますか？

A 通勤経路の変更に伴う通勤手当の増減は「固定的賃金の変動」に該当します。ご質問の場合ですと、9・10・11月の3カ月間の給与の平均額を当てはめた標準報酬月額が以前と比べ2等級以上の差が生じるようでしたら、保険料が見直されます。

Q 部署が変わり残業がなくなったのですが、すぐに保険料は引き下げられますか？

A 残業手当など稼働実績によって支給される「非固定的賃金」の変動のみでは保険料は見直されません。この場合はQ 4にある定時決定に該当します。

● 年間平均額を用いた随時改定（平成30年10月改定以降適用） ●

これまで7～9月に随時改定に該当すると、年間平均額を用いた定時決定を選択することができず、年間平均額と月額平均額に大きな差が生じてしまうことなどがありました。

平成30年10月以降の随時改定から、より実態に即した取り扱いとなるよう、定時決定と同様に一定の条件を満たした場合には、年間平均額を用いた保険者算定を行うこととなります。

なお、詳細な取扱いおよび申請方法等については、当組合ホームページをご参照ください。

70歳以上の 高額療養費の自己負担限度額が引き上げられます

1カ月あたりの医療費の自己負担限度額は、70歳以上の人は70歳未満の人より低く設定されていますが、負担能力に応じた負担を求める観点から、平成30年8月から下記のとおりに引き上げられます。

〈平成30年7月診療分まで〉

区 分		70歳以上 ^{※1} の自己負担限度額／月額	
		外来（個人ごと）	（世帯ごと）
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 26万円以下		14,000円 年間上限 14万4,000円
低所得	II住民税 非課税	8,000円	24,600円
	I住民税 非課税 (所得が一定以下)		15,000円

〈平成30年8月診療分から〉

区 分		70歳以上 ^{※1} の自己負担限度額／月額	
		外来（個人ごと）	（世帯ごと）
現役並み	III 標準報酬月額 83万円以上	18,000円 年間上限 14万4,000円	252,600円+ (医療費-842,000円) × 1% 〈140,100円〉
	II ^{※2} 標準報酬月額 53万~79万円		167,400円+ (医療費-558,000円) × 1% 〈93,000円〉
	I ^{※2} 標準報酬月額 28万~50万円		80,100円+ (医療費-267,000円) × 1% 〈44,400円〉
一般	標準報酬月額 26万円以下	8,000円	57,600円 〈44,400円〉
	II住民税 非課税		24,600円
低所得	I住民税 非課税 (所得が一定以下)	8,000円	15,000円

細分化
引き上げ

〈 〉は直近12カ月間に同じ世帯で3カ月以上高額療養費に該当した場合の4カ月目以降の金額です。

※1 対象世帯に70~74歳と70歳未満が混在する場合、まず70~74歳の自己負担額に限度額を適用した後、残る負担額と70歳未満の自己負担額を合わせた額に限度額を適用します。

※2 現役並み区分I、IIの人は、窓口支払い時に「限度額適用認定証」を提示すると、区分に応じた自己負担限度額までの支払いですみます。

70歳以上現役並み所得者の 高額介護合算療養費の限度額が引き上げられます

高額介護合算療養費は、同じ世帯に介護保険の受給者がいる場合、1年間（8月1日~翌年7月31日まで）に負担した医療保険と介護保険の自己負担を合算した額が限度額を超えた場合に支給されます。70歳以上の現役並み所得者については、70歳未満と同様に所得に応じた限度額に引き上げられます。

〈平成30年7月分まで〉

区 分		70歳以上 ^{※1} の 自己負担限度額／年額 (8月~翌年7月)
現役並み	標準報酬月額 28万円以上	67万円
	標準報酬月額 26万円以下	56万円
低所得	II住民税非課税	31万円
	I住民税非課税 (所得が一定以下)	19万円 ^{※2}

〈平成30年8月分から〉

区 分		70歳以上 ^{※1} の 自己負担限度額／年額 (8月~翌年7月)
III 標準報酬月額83万円以上		212万円
II 標準報酬月額53万~79万円		141万円
I 標準報酬月額28万~50万円		67万円
標準報酬月額 26万円以下		56万円
II住民税非課税		31万円
I住民税非課税 (所得が一定以下)		19万円 ^{※2}

細分化
引き上げ

※1 対象世帯に70~74歳と70歳未満が混在する場合、まず70~74歳の自己負担額に限度額を適用した後、残る負担額と70歳未満の自己負担額を合わせた額に限度額を適用します。

※2 介護サービス利用者が世帯内に複数いる場合は31万円。

水を飲んで暑い夏を健康にすごそう

～からだと水の関係～

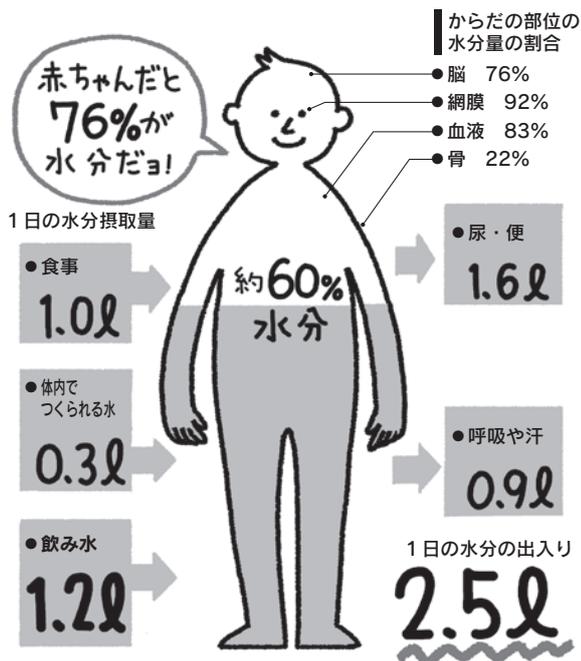
1

1日に2.5ℓ必要です

私たちは、普通に生活しているだけでも1日に2.5ℓ^{*1}もの水分が失われます。ただし、食事中の水分や体内でつくられる水の量は1.3ℓ^{*2}のみ。意識してこまめに水を飲まないで、結果1.2ℓの不足となってしまうのです。

※1 尿・便1.6ℓ+呼吸や汗0.9ℓ

※2 食事1.0ℓ+代謝水0.3ℓ



3

体重60kg⇒36kgは水分

体の約60%（成人男性の場合）は、水分でつくられています。例えば、体重60kgの人の場合、約36kgは水分となり、体の大半を水分が占めていることがわかります。

4

水分を20%失うと死亡の恐れ

水分摂取量が不足すると重大な事故や健康障害をきたす可能性があります。児童・生徒を中心に起きているスポーツ中の熱中症や、中高年で多発する脳梗塞、心筋梗塞なども水分摂取量不足がリスクの要因の一つといわれています。



2

あと2杯、水を飲みましょう

私たちは、実は入浴中や就寝中にもたくさんの汗をかいています。そのため、入浴後と起床時には、特に水分が不足しがちです。「目覚めの一杯」「寝る前の一杯」の“あと2杯”の水を飲む習慣を身につけましょう。

5

のどの渴きは「脱水」の証拠

のどの渴きは、すでに「脱水」が始まっている証拠です。渴きを感じてからではなく、渴きを感じる前に水分を摂ることが重要です。

6

ビール10本で11本分の水分を失う

アルコールや多量のカフェインを含む飲料は利尿作用があります。通常より尿の量が増え、多くの水分を排出してしまうため、飲みすぎには注意です。

熱中症の応急処置

- 涼しい場所へ移動し、服をゆるめる

熱中症にならないためにも、こまめに水分補給!



こんな症状の場合は大至急救急車を呼んでください!

- 意識がはっきりしない、もしくは意識がない
- 吐き気をおぼえる、もしくは吐く
- けいれんをおこしている

■「男性更年期障害」をチェックしよう

症状の強さをそれぞれ下記の5段階で評価し、その点数を合計してください。

[ない=1点 軽い=2点 中程度=3点 重い=4点 きわめて重い=5点]

症 状	点 数
総合的に調子が思わしくないと感じる	
腰、手足、背中などの関節や筋肉が痛む	
緊張していないのによく汗をかく	
寝つきが悪い、熟睡できない、早く目が覚める	
疲労感がある、よく眠くなる	
イライラし、怒りっぽい	
なんとなく落ち着かない、緊張しやすい	
不安感からパニックになりやすい	
以前より行動力がなくなり、趣味への興味が薄れた	
以前より筋力が落ちた	
憂うつ、涙もろい、意欲がわかない	
人生のピークは過ぎたと感じる	
力つき、どん底にいると感じる	
ひげの伸び方が遅くなった	
性的能力の衰え	
目覚め時の勃起（朝立ち）の回数が少なくなった	
性欲の低下	
合 計	

50点以上の方は、

一度泌尿器科を受診されることをおすすめします。

資料：「AMS 質問票」

目指せ！

健康長寿

男の更年期

更年期は、女性だけでなく、男性にもあります。更年期が始まった後も何十年と続く人生を健康で生き生きと過ごすために、更年期の始まりを人生の折り返し点と考えて、上手に付き合っていきましょう。

指導／順天堂大学大学院医学研究科泌尿器外科学教授

堀江 重郎 先生



更年期は性ホルモンの分泌が減る時期

更年期には性ホルモンが深くかかわっています。性ホルモンの分泌量は、男女とも思春期に急に増え、性成熟期にピークに達し、その後は減ります。この減っていく時期を更年期といいます。ですから、更年期は女性だけでなく、男性にもあるのですが、ホルモンの減り方が男女で異なるため、更年期のあらわれ方も違ってきます。

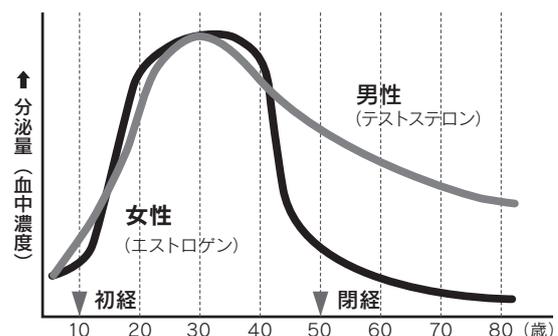
女性は40代半ばから女性ホルモンが激減し、数年でほとんど0になります。この急な変化に体がついていけず、さまざまな不定愁訴（自覚症状はあるが、検査をしても原因となる病気が見つからないもの）に見舞われるのが更年期障害ですが、体が慣れると活動的な日常が戻ってきます。女性の更年期はいわば「期間限定の不調」です。

一方、男性は30代から男性ホルモンが減り始めますが、減り方は緩やかで、0に近いレベルにはなりません。そのため、更年期の始まりも終わりもはっきりせず、更年期という自覚がないまま不調に悩まされる人

が少なくないのです。

さらに、症状の種類や強さなどは、男女とも人によってかなり違います。これは、本人の性格や、家庭や職場の環境などに左右されるからです。

■ 年齢と性ホルモンの変化



女性の場合、女性ホルモンは閉経に向かって急激に減って0に近くなるが、男性の場合、男性ホルモンは30代から緩やかなカーブで減少し続ける。

ストレスと密接にかかわる男性ホルモン

男性更年期は女性のそれに比べて始まりや終わりがわかりにくいものです。
更年期と深くかかわる男性ホルモンは、加齢やストレスの影響で減っていきます。

健康のカギを握る男性ホルモン

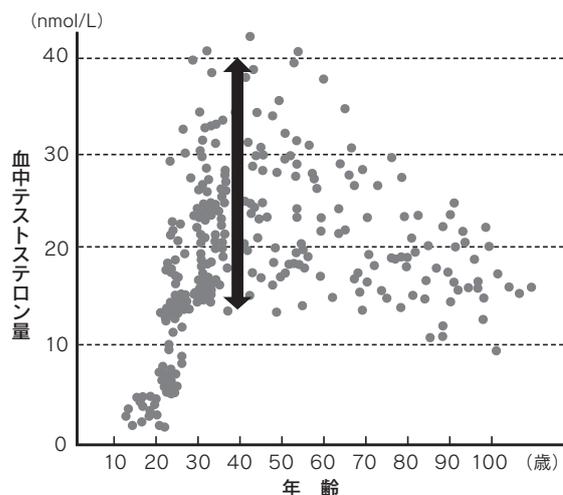
男性ホルモンの「テストステロン」は、性機能を保ち、筋肉や骨などをつくることが知られていますが、脂質代謝や血管の弾力性、認知能力などを高める働きもあります。これらの働きがよいほど生き生きと活動できるため、テストステロン値は健康長寿のバロメーターともいえます。

男性にとって健康長寿のカギといえる男性ホルモンですが、分泌量は30代から減り始めます。ただし、分泌量は同年代でも人によってかなり違います。問題は、量の多い少ないより、減り方です。男性の場合、緩やかに減り、それに沿って体も徐々に順応し、体調への影響も少なくすむ場合が多いのです。しかし急に減ってしまうと、体がついていけず、さまざまな症状が出現します。40代以降、集中力の低下、疲労感、不眠などが出てきたら、更年期障害のサインかもしれません。

男性ホルモンが急激に減る原因として、加齢のほかにも過剰なストレスがあげられます。緊張したときは交感神経が働き、リラックスしたときは副交感神経が働きますが、男性ホルモンは交感神経が優位になると減り、副交感神経が優位になると増えるのです。長時間労働で自分の時間がないといった人は要注意。闘いモードを切り替えて、自分にとって心地よい時間をつ

くりましょう。習い事をする、仕事と無関係の友だちをつくるなど好奇心を刺激することも大事です。運動は、している最中は交感神経が働きますが、終わると副交感神経が優位になるので、ストレス解消におすすめてです。

■ 年齢と男性ホルモン量の関係



男性ホルモン量は加齢とともに減るが、グラフの矢印の幅が示すように個人差が大きい。

資料：堀江重郎教授提供

ホルモン薬、漢方薬、ED治療薬で対応

更年期症状が強い場合は、薬物療法も行われます。男性ホルモンが極端に減っている場合は、テストステロンを注射やのみ薬で補うホルモン補充療法がとられます。投与量や投与期間は、症状の変化をみながら調整していきます。漢方薬も用いられます。目的は自分の精巣でつくる男性ホルモンを増やすことで、ほちゅうえつきとう 補中益気湯やごしゃじんきがん 牛車腎気丸などがよく処方されます。また、ED（勃起不全）の治療薬を使って男性ホルモン

分泌量をアップさせる方法もあります。

ストレスを解消したり生活習慣を見直しながらいときは上手に薬を使って更年期を乗り切りましょう。

なお、男性ホルモンが少ないと、悪性度の高い前立腺がんになりやすいことがわかっています。50歳を過ぎたら、前立腺がんの早期発見に有効なPSA検査を、年1回は受けましょう。

男性ホルモンが少ない人はメタボリスクが3倍に

更年期障害の症状として最初に出てくるのはEDです。40代で朝立ち（朝目覚めたときの勃起）が2週間に1回もないなら、EDを疑いましょう。

これまでEDは心理的要因が大きいと考えられていましたが、実は陰茎動脈の閉塞で起こる場合が多いことがわかってきました。その背景にあるのは、メタボリックシンドロームや高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの動脈硬化につながる生活習慣病です。これらのベースには内臓脂肪型肥満がありますが、男性ホルモンが減ると内臓脂肪が蓄積しやすくなるのです。男性ホルモンが少ない人は、メタボのリスクが約3倍高くなることがわかっています。

陰茎動脈の直径は心臓の動脈などに比べて細いため、全身にさきかけて動脈硬化が起こります。心筋梗塞や脳梗塞は動脈硬化の進行によって発症するので、EDはそれらの病気の危険信号でもあるのです。

ください。

当組合では、皆さまの保養と心身のリフレッシュにもご利用いただける健康づくり施設を開設して、ご利用者の皆さまに補助を行っております。今号は、夏のレジャーにお勧めの施設をご紹介します。

日帰り施設（プール開き情報）

としまえんプール

◎プール営業期間 平成30年6月30日（土）、7月1日（日）、7日（土）、8日（日）、7月14日（土）～9月2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	一般料金	利用者負担※
大人（中学生以上）	4,500円	2,000円
小人（3歳～小学生）	3,500円	1,500円

プール券《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）	4,000円	1,500円
小人（3歳～小学生）	3,000円	1,000円

☑ <http://www.toshimaen.co.jp/>



◎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

この夏、「空気・水・光」をテーマにライトアップされた「絶景ナイトプール」を皆さまにお届けします。

◎屋外プール営業期間 平成30年7月1日（日）～9月30日（日）

◎絶景ナイトプール開催日時（プールの利用は20時まで）

※アドベンチャードーム内の一部と屋外プールエリアの一部を予定
【7月14日～16日、7月21日～31日、9月1日～9日】

9時～20時30分

【8月1日～31日】

9時～21時

◎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

☑ <http://www.summerland.co.jp/>



◎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

◎プール営業期間 平成30年7月7日（土）、8日（日）、14日（土）～16日（月・祝）、7月21日（土）～9月2日（日）、9月8日（土）、9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 東北自動車道「蓮田スマートIC」から約15分

☑ <http://www.tobuzoo.com/>



スパリゾートハワイアンズ

◎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）	3,500円	2,150円
小人（小学生）	2,200円	1,480円
幼児（3歳～未就学児）	1,600円	940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

☑ <http://www.hawaiians.co.jp/>



※利用者負担額は、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）組合までお申し込みください。

夏のレジャーに健康づくり施設をご利用

健康づくり施設の案内



2018年7月10日
グランドオープン

休暇村

奥武蔵

OKUMUSASHI

ホテルから3分 清流高麗川に舞うホテル



木のぬくりに包まれる
寛ぎの大浴場「もりとそらの湯」
食事はbuffetスタイル
森のダイニング「彩」

第一期
オープン
H30.4.26

西川材でできた壺湯が魅力の、開放感のある寛ぎの大浴場。場木のぬくもりあふれるレストラン。

吾野の里山に咲き誇る四季折々の草木の彩り、森の香り、高麗川の清らかな流れ、蛍の灯火、星の輝き、鳥の囀り、地元の恵みを味わうお食事—全身で味わう、ときめきの時間。



遊
雅
由
森

グランド
オープン
H30.7.10

里山の風景を望む全室バルコニー付きの大きな窓から、自然を取り込み景観を楽しむ開放感を演出します。ずっと過ごしたくなる客室には、地元特産材「西川材」を随所に用い、木のぬくりに包まれるやすらぎの空間を演出。和モダンをキーワードに基本デザインを統一し、大きく4つことなるデザイン空間で各階ごとに特徴があります。

休暇村
自然にときめくリゾート

おくむさし
奥武蔵

TEL 042-978-2888
〒357-0216 埼玉県飯能市吾野72
<http://www.qkamura.or.jp/musashi/>



平成29年度 健康優良事業所

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29年度の実績に基づき、下記のとおり142事業所が該当いたしました。

◎24年連続優良事業所

松岡冷蔵株式会社

◎21年連続優良事業所

斉藤倉庫株式会社

◎20年連続優良事業所

一般社団法人日本倉庫協会

◎19年連続優良事業所

株式会社世界貿易センタービルディング

◎18年連続優良事業所

中村倉庫株式会社

◎16年連続優良事業所

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

◎15年連続優良事業所

第一倉庫株式会社

丸八倉庫株式会社

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

◎14年連続優良事業所

日本ロジステックホールディングス株式会社

日栄梱包株式会社

◎13年連続優良事業所

産業倉庫株式会社

◎12年連続優良事業所

興亜製氷冷蔵株式会社

東京高速道路株式会社

◎11年連続優良事業所

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

◎10年連続優良事業所

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

株式会社貿易ビルサービス

葵企業株式会社

一般財団法人大竹財団

◎9年連続優良事業所

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

◎8年連続優良事業所

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

◎7年連続優良事業所

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（東京都足立区）

上村倉庫株式会社

HAVIサ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

◎6年連続優良事業所

醍醐倉庫株式会社

草野産業株式会社

渡邊倉庫株式会社

月島建設株式会社

泉吉株式会社

矢倉倉庫株式会社

東運ウェアハウス株式会社

株式会社東京ロジマッチ

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

◎5年連続優良事業所

東神倉庫株式会社

日興倉庫株式会社

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デポ

東京冷蔵倉庫協会

多田倉庫株式会社

株式会社オーティーエス

東海運輸倉庫株式会社

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

◎4年連続優良事業所

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

大同冷蔵株式会社

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

協和荷役梱包株式会社

株式会社社長谷川梱包交運

品川食品加工株式会社

株式会社アルスネット

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

◎3年連続優良事業所

関東倉庫株式会社

昭和倉庫株式会社（東京都中野区）

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

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

株式会社シンプラス

株式会社LCパートナーズ

株式会社テトラ物流

株式会社LCリアルマネジメント

株式会社LCレンディング

有限会社レクリューズ

◎2年連続優良事業所

京北倉庫株式会社

千住倉庫株式会社

大和興業株式会社

東洋埠頭株式会社

平和倉庫株式会社

株式会社トーション

株式会社ランドワーク不動産

コクサイエアロマリン株式会社

飼料輸出入協議会

東興株式会社

空港施設株式会社

新和倉庫株式会社

鹿島東洋埠頭株式会社

東京東洋埠頭株式会社

株式会社三田ロールプール

総合ライフサービス株式会社

株式会社エーオーアイ

旭梱包株式会社

ライフ梱包発送株式会社

株式会社倉庫会館

寿冷蔵株式会社

株式会社中京情報システム

株式会社立飛ストラテジーラボ

（告知番号順）

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56回 健康ハイキング（潮干狩り大会）を実施しました

4月30日（月）、千葉県の木更津海岸「中の島公園」にて、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）」を実施いたしました。

穏やかな天候のなか、早朝から職場のグループや家族連れなど1,101名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。詳細はけんぽニュース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29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25日開催の第137回組合会において報告され、承認されました。

組合理事の退任ならびに就任について

3月31日付で退任した選定議員の欠員につきましては、次の方が後任に就任されました。

選定議員

八木 健	氏	（日水物流株式会社）平成30年3月31日付	退任
芦塚 正剛	氏	（日水物流株式会社）平成30年5月1日付	就任

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、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をもとに専門の相談員（保健師）が、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 ※ 8月ごろ、被保険者の方を通じて対象者へご案内いたします。
費用 無料

▼35歳以上の女性の皆さまへ

平成30年度 秋季会場別婦人生活習慣病予防健診のご案内

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」を実施しています。ご自宅や勤務先の近隣で、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30年10月～平成31年1月 **会場** 全国約752カ所の公民館・ホテル・医療機関

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** 5,500円（受診者負担額）

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・血液検査など
※実施会場等、詳細については、当組合ホームページでご案内しております。

申込方法 次の①、②のいずれかの申込方法によりお手続きください。

①書面による申込み

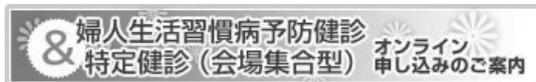
所定申込書に必要事項を記入のうえ、事業所の健康保険委員を通じて当組合までご提出ください。申込書は当組合ホームページ（<http://www.sokokenpo.or.jp>）よりダウンロードいただけます。

②オンラインによる申込み **NEW**

東振協の下記URLから、ご受診者が直接お申込みください。この場合、当組合への所定申込書の提出は不要です。
※当組合ホームページ「健保からのお知らせ」からもアクセスいただけます。

婦人生活習慣病予防健診専用URL

<https://sys2.w-app.jp/toshinkyō/fujinka>



ココをクリック!

オンライン申込みの際は、被保険者証に記載されている当組合の保険者番号【06134522】および「記号」・「番号」の入力が必要です。

支払い方法 実施会場一覧表の「受診者負担金精算方法」をご確認のうえ、受診者が直接、健診機関にお支払いください。

【受診者負担金精算方法】

1. 窓口精算 健診会場内での現金払い
2. 振込精算 健診後、健診実施機関から送付される「ゆうちょ銀行」の振込用紙を用いてのお振込み（送金手数料は受診者負担）

申込期限 ①書面による申込み…平成30年7月10日（火）組合必着

② オンラインによる申込み…平成30年7月13日（金）

その他 健診の詳細は、被保険者のお勤めの事業所、または組合保健事業課までご連絡ください。

▼ジェネリック医薬品のお知らせをお送りします

当組合では、「ジェネリック医薬品」の利用促進のため、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。ジェネリック医薬品を上手に利用することで、皆さまの薬代の自己負担額が軽減されるとともに、皆さまの保険料をもとに運営している組合全体の医療費負担の低減にもつながります。このお知らせを受けとられた方は、この機会にぜひ一度、ジェネリック医薬品の利用についてご検討くださいますようお願いいたします。

言い出しにくい… うまく説明できない…

こんな時は「ジェネリック医薬品お願いシール」を使いましょう！

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」を配布しております。

この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欲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、お気軽に当組合までお申し出ください。



事業のお問い合わせ

ご不明な点等がございましたら、右記の連絡先までお問い合わせください。 ☎ 03 (3642) 8436

健康保険組合連合会東京連合会主催 >>>

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。



セミナー	日程	会場
健康経営セミナー	平成30年 7月 9日（月） 9月 4日（火）	健保連東京連合会 3階会議室
睡眠セミナー	平成30年10月 2日（火）	
体質改善セミナー	平成30年12月13日（木）	
女性のための健康セミナー	女性限定 平成30年10月26日（金）	
メンタルヘルスセミナー	平成30年 9月12日（水）	船橋市市民文化創造館（きららホール）
	平成30年10月10日（水）	
NEW! 栄養セミナー（料理教室）	男性限定 平成30年 8月 3日（金） 女性限定 平成30年 8月22日（水）	P a t i a市ヶ谷店
運動セミナー	平成30年 7月12日（木） 9月27日（木） 11月 8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30年12月 7日（金）	健保連東京連合会 3階会議室

参加料 無料

健康保険組合連合会東京連合会
健康保険組合連合会千葉連合会 共同開催！

平成30年度
健康セミナーのご案内
健康相談のご案内

実施期間 平成30年5月～30年12月

対象者 健康保険組合の被保険者とその家族および企業の担当者の方

本年度も「健康セミナー」を開催いたします。
本年度は、実際に科身体験をさせていただく栄養セミナー（料理教室）を新設いたしました。さらに、大変好評をいただきました健康経営を積極的に推進したい企業の担当者をお招きした健康経営セミナーも引き続き実施いたします。
「健康」をキーワードに最新の最新の心身の強いテーマを、様々な角度から取り上げてまいります。
皆様お誘いあわせのうえ、ご参加ください。

健康セミナーの詳細については、健康保険組合連合会東京連合会のホームページをご覧ください。
<http://www.kprt.jp>

申込方法

健保連東京連合会のホームページにある、パンフレットの「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による申し込み、またはホームページから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・お問い合わせ先

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> [健保連東京連合会](#) [検索](#)

保健師えり子の vol.61 フリートーク



「ストレス」という言葉が初めて日本語の辞書に掲載されたのは昭和33年だそうです。最初は何のことかと思っただけで、今ではすっかり定着し「ストレスが溜まっている」という会話も日常的に使われるようになってきました。

最近、ストレスに対するセルフケアとして「マインドフルネス」という言葉をよく耳にします。今はまだ共通の概念や認識がないので「何のこと？」と思ってしまうのですが、ストレスのように、そのうち私たちの意識の中に定着していくのでしょうか。

「マインドフルネス」のルーツには、坐禅や瞑想が深く関わっています。アメリカの医師が坐禅の素晴らしさに感嘆し、何とか医療に活用できないかと苦心して生み出したのが「痛みを緩和するマインドフルネス瞑想」でした。坐禅や瞑想が痛みとどんな関連があるのかと思われるかもしれませんが、実は私達が痛みを感じるとき、単に肉体的な苦痛だけではなく、痛みへの恐怖や不安、怒りなどさまざまな感情が伴っているのです。これらの精神的苦痛が痛みをさらに強くしているのは間違いないと思います。そのことをふまえると、座禅で意識を集中し、痛みをただ肉体的感覚としてあるがままに受け入れ、増幅しないことが、痛みの緩和に結びつくという考えも納得できそうな気がします。

日本には、織田信長に焼き殺された快川和尚が「心頭滅却（すれば）火もまた涼し」という言葉を残したという逸話があります。どのような苦痛もこれを超越して心に留めなければ苦痛を感じない、という悟りの極致は、まさに苦痛緩和の究極の姿を示したものでしょう。

最近の臨床試験では、うつ病の再発防止にマインドフルネスが効果的だと科学的に確かめられ、精神科領域で積極的に導入されるようになってきました。また、米国グーグル社が社員教育にマインドフルネスを導入したことが話題になりました。創造性発揮の方法として、精神科以外の領域でも効果が期待されています。多忙な日常生活の中、たまには座って、「今ここ」を感じてみることは決して無駄な時間ではなさそうです。

欧米で発達普及したこの疼痛緩和の心理療法は、不思議なことにはなかなか入ってきませんでしたが、坐禅や瞑想は日本に馴染み深いものであっても、宗教や僧侶のイメージが強く、治療の方法として柔軟に取り入れることには抵抗があったのでしょうか。

マインドフルネスの概念はさまざまに表現されていますが、軸となっているのは「今ここで起きていることを評価判断することなく、とらわれない状態で受け止める」という姿勢です。言葉にすると簡単なことのように思えますが、私たちの脳は常に考えにとらわれていて「今ここ」に集中できません。マインドフルネスでは禅の考えや瞑想を技法として取り入れ、集中、徹底受容等を中心に洞察訓練をします。

事業の概要 (平成30年5月末現在)

事業所数		349
被保険者数		男女計 16,217人
		4,921人
平均標準報酬月額		男 374,391円
		女 251,406円
保険料額		平均 346,145円
		743,736,542円
保険料額		月分 1,476,668,013円
		累計 750,791,949円
保険料額		累計 1,628,822,421円

公 告

(事業所編入)		
株式会社オーシャン	愛知県常滑市	平成30年1月10日付
日本ロジステック株式会社	東京都千代田区	平成30年4月1日付
(事業所削除)		
富士機材物流株式会社	東京都千代田区	平成30年4月1日付
株式会社彦新	東京都江戸川区	平成30年4月1日付
(事業所名称変更)		
変更前 ロジコムリアルエステート株式会社		
変更後 株式会社LCリアルマネジメント	東京都港区	平成30年2月9日付
変更前 品川倉庫建物株式会社		
変更後 株式会社ランドワーク不動産	東京都品川区	平成30年3月1日付
変更前 株式会社中央ロジスティクス		
変更後 株式会社ヤマタネロジスティクス	東京都江東区	平成30年4月1日付
変更前 株式会社アクティブ		
変更後 株式会社ヤマタネロジワークス	東京都江東区	平成30年4月1日付
変更前 ソリューション・ラボ・東京株式会社	東京支店	
変更後 株式会社ヤマタネシステムソリューションズ東京支店	東京都江東区	平成30年4月1日付
変更前 日本ロジステック株式会社		
変更後 日本ロジステックホールディングス株式会社	東京都千代田区	平成30年4月1日付
(事業所所在地変更)		
九十運輸倉庫株式会社		
変更前 東京都港区	変更後 岡山県岡山市	平成30年4月1日付
株式会社新東ビル		
変更前 東京都港区	変更後 東京都渋谷区	平成30年5月15日付

芸術と自然の名所が集まる日比谷

東京ミッドタウンがオープンしたばかりの日比谷は、時代をリードする芸術・エンターテインメント文化の発信地。日本初の洋風近代式公園として明治時代に開園した、緑溢れる日比谷公園や、東京での宝塚歌劇場の拠点となる東京宝塚劇場など、最新スポットとあわせて行きたい、日比谷の名所をめぐるコースとなっています。



和田倉噴水公園

変化に富んだ水と緑の風景としてつくられた噴水は、他では見られないメッセージ性のあるデザインが特徴。併設のレストランから時間をかけて眺めるのも楽しい。



日比谷公園大音楽堂

日比谷公園内にある野外音楽堂。「野音（やおん）」の愛称で親しまれ、さまざまなアーティストのコンサート等が行われている。



日比谷図書文化館

「図書館」と「ミュージアム」と「カレッジ」が一体となった複合文化施設。図書館内の本を持ち込むことができるカフェが併設されており、コピー片手に読書が可能。

🕒 月～金：10:00～22:00
土：10:00～19:00、日：10:00～17:00
🏠 第3月曜日、年末年始、特別整理期間



日本の酒情報館

全国47都道府県のお酒が揃い、日本の酒文化を「見て・触れて・体験」できるお酒のミュージアム。試飲（有料）や多言語対応のメニューがあるので、お酒に詳しくない人や外国人の方も楽しめる。

🕒 10:00～18:00
🏠 土日・祝日・年末年始



東京ミッドタウン 日比谷

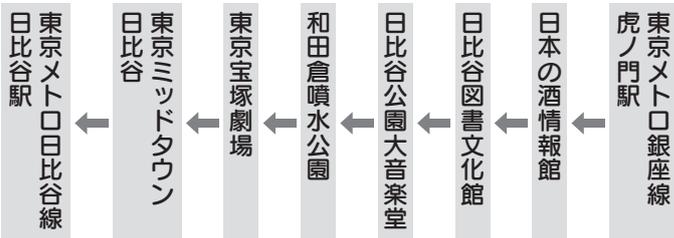
日比谷エリアの可能性を活かし、上質な時間を発信する大規模複合施設として2018年3月末にオープン。さまざまな都市機能を掛け合わせて、未来志向の新たな体験や価値を創出することが期待されている。

🕒 11:00～21:00

東京宝塚劇場

1934年に誕生以来、「老若男女誰もが楽しめる国民劇」を目指して公演が行われてきた。2001年にリニューアルオープンし、赤い絨毯とシャンテリアのエントランスでは、特別な気分になれることができる。

🕒 10:00～18:00
🏠 月曜日



- スタート：虎ノ門駅
- ゴール：日比谷駅

★歩行時間：約1時間30分
★歩行距離：約5km

夏太り対策のメニュー カレーパエリア

1人分
エネルギー **339kcal**
塩分 **2.1g**

●材料（作りやすい分量の4人分）

えび……………4尾（40g）
ズッキーニ……………1/2本（75g）
たまねぎ……………1/2個
にんにく……………1かけ分
ミニトマト（赤・黄・緑）……………計8個
オリーブオイル……………大さじ1
米……………2合
水……………330ml
塩……………小さじ1と1/2弱
カレー粉……………大さじ1/2
とうもろこし（缶詰）……………30g
パセリ（みじん切り）……………適量
黒こしょう……………適量
レモン……………1個

●作り方

- ①えびはきれいに洗う。ズッキーニはスティック状に、たまねぎとにんにくはみじん切りに、ミニトマトは半分に切る。
- ②フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ熱し、香りがしてきたらたまねぎを加えて2分程度炒め、米を入れさらに炒める。
- ③米が少し透き通ってきたら、水を入れ、ひと煮立ちした後に塩とカレー粉をふり入れざっと混ぜる。
- ④中火弱にし、蓋をして10分間加熱する。
- ⑤10分たったところで、えび、ズッキーニ、ミニトマト、とうもろこしを散らし、再び蓋をしてさらに5分間加熱する。
- ⑥器に盛り、パセリと黒こしょうを散らしてレモンを搾っていただく。



👉注目素材カレー粉

カレー粉などのスパイスは、代謝を促進しやすくしてくれます。また、体を温める効果もあるので、汗をかいて一時的ではありますがむくみも解消しやすくなります。カレー粉のほかにも、唐辛子、こしょうなどのスパイスも効果的です。

料理制作●本田祥子（管理栄養士） スタイルング●宮澤由香 撮影●石田健一

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』へのご感想をお寄せください

本誌のご感想などがございましたら、健保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

