

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. 256  
平成30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29年度  
収入支出決算のお知らせ

10 目指せ!健康長寿  
目の休養もしっかりと

- 06 糖尿病ってどんな病気?
- 08 健康づくり施設のご案内
- 13 歯みがきキャンペーン結果報告
- 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29年度

# 収入支出決算 のお知らせ

～保険料収入の増加と  
保険給付費の減少により黒字決算に～

収入総額：102億8,690万2千円  
支出総額：96億8,839万8千円  
収入支出差引額：5億9,850万4千円  
経常収支差引額：3億424万2千円

6月25日開催の第137回組合会において、平成29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29年度の収入決算は、102億8690万2千円、支出決算は、96億8839万8千円となり、収入支出差引額は5億9850万4千円、実質的な財政指標となる経常収支差引額では、3億424万2千円の2年連続の黒字決算となりました。

収支状況を収入面からみると、被保険者数（2万836人、対前年度比196人増）が増加したことに加え、平均標準報酬月額（34万6504円、同1484円増）、平均標準賞与額（74万5408円、同2万5838円増）のそれぞれが増加したことにより、経常収入総額は対前年度比1億7533万9千円（1・81%）増加の98億6347万7千円となりました。

一方、支出面では、保険給付費は対前年度比5292万2千円（1・04%）減の5億5624万2千円（支出総額の52・19%）となり、そのうちの9割を占める医療費が、対前年度比2909万2千円（0・64%）、現金給付

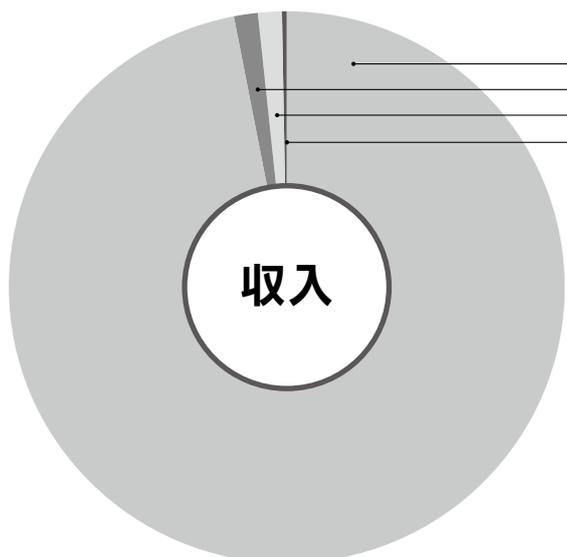
費が対前年度比を2979万5千円（6・08%）とそれぞれ減少しました。高齢者医療制度への納付金等については、対前年度比5041万4千円（1・27%）増の40億1159万7千円となり、経常支出総額は、対前年度比577万3千円（0・06%）減の95億5923万5千円となりました。

このように、被保険者数と標準報酬等の増加による保険料収入の増加と、納付金は微増したものの保険給付費が減少したことにより黒字決算となりました。

しかしながら、29年度の保険給付費は減少したものの、当組合の平均年齢は高く、業種等の構造的な要因により、医療費は高い傾向にあります。今後も医療の高度化、高齢化の進展、そして確実に来る人口構造の変化により、医療費、納付金の増加は避けられない状況であり、組合財政は厳しい状況にあることには変わりありません。

引き続き、事務費等の節減と保険給付費の削減に向け、重点的に医療費の点検強化やジェネリック医薬品の使用促進等、医療費適正化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。

## 平成29年度決算の内訳グラフ（一般勘定）



### 収入

**収入 102億8,690万2千円（493,708円）**

**保険料…97.0%**

皆さまと事業主から納めていただいた健康保険料  
99億7,520万5千円（478,749円）

**繰入金…1.5%**

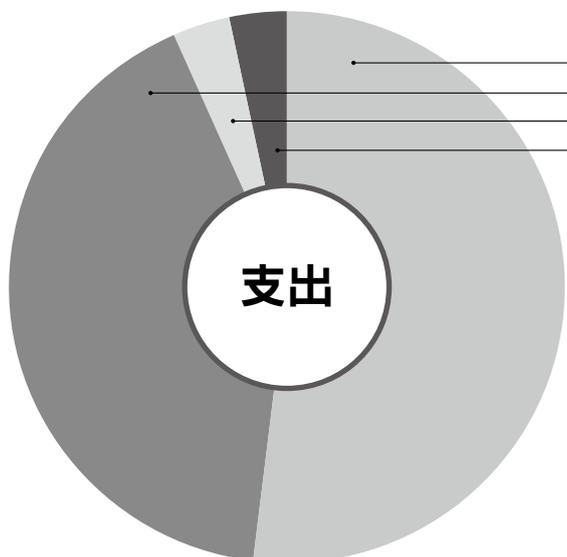
1億5,000万円（7,199円）

**国庫負担金・国庫補助金・財政調整事業交付金…1.4%**

1億4,951万5千円（7,176円）

**特定健康診査事業収入・雑収入…0.1%**

1,218万2千円（584円）



### 支出

**支出 96億8,839万8千円（464,984円）**

**保険給付費…52.2%**

皆さまの医療費や各種給付金の費用  
50億5,624万2千円（242,669円）

**納付金等…41.4%**

国の高齢者医療制度へ拠出する負担金  
40億1,159万7千円（192,532円）

**保健事業費…3.3%**

健診等、皆さまの健康サポートのための費用  
3億2,050万3千円（15,382円）

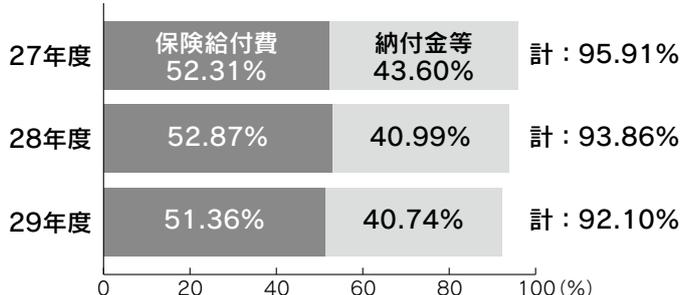
**事務費・その他…3.1%**

健保組合を運営する費用やその他営繕費など  
3億5万6千円（14,401円）

### 保険料収入に対する 義務的経費割合の推移 （保険給付費＋納付金等）

平成29年度の義務的経費の割合は、保険給付費が減少したことで、平成28年度と比べて改善しました。

しかし、高齢化の進展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	1,106,739千円
支出総額	1,074,922千円
収入支出差引額 （準備金積立金へ）	31,817千円



# 医療費等の統計がまとまりました

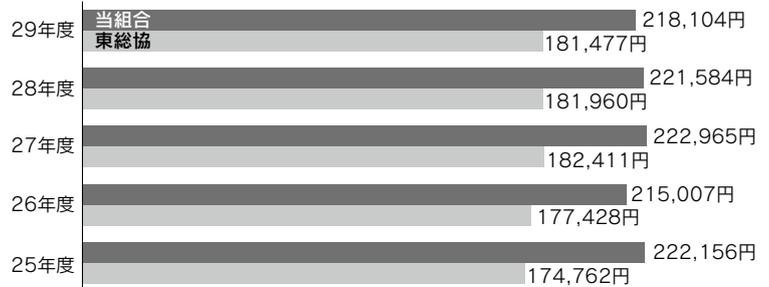
当組合の医療費の状況がまとまりました。加入者の皆さまがどのような病気で病院へ受診されているか、どのような給付金を受けているかなどを「疾病統計」としてまとめました。

## 年度別の医療費の推移

平成29年度の医療費総額は、45億4,410万円。被保険者1人当たりでは、218,104円となり、医療費総額は、前年度比2,909万2千円(0.64%)の減少、1人当たり額は、同3,480円(1.57%)減少となりました。

平成29年度の1人当たり医療費は減少しましたが、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。

### ▼1人当たり医療費の推移(東総協との比較)

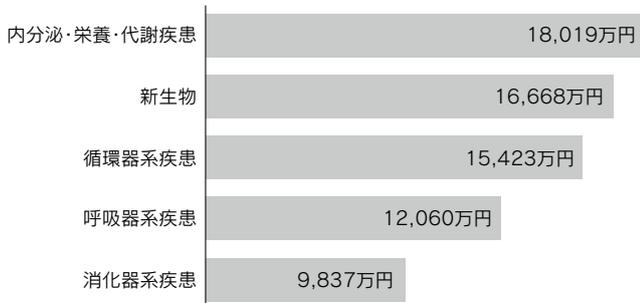


## 疾病傾向(歯科疾患を除く)

### ▽本人(被保険者)

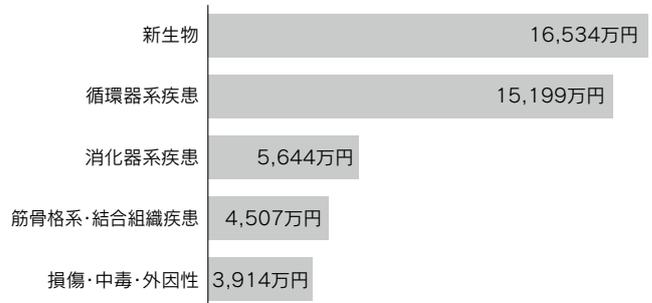
**外来** 1位は、糖尿病などの内分泌・栄養・代謝疾患です。糖尿病は気がつかないうちに発症し、症状がないままゆっくり進行するので、高血糖を指摘されても放置している方が多く、気づいたときにはすでに合併症が進んでいるということが少なくありません。糖尿病と診断されたら生活習慣改善や治療を継続し、合併症を防ぐことが重要です。

#### ▼本人・外来医療費(上位5疾病)



**入院** 1位は、新生物(がん)で、2位は、心筋梗塞や脳梗塞などの循環器系疾患です。これらに罹患すると入院にいたるケースが多く、高度な手術や長期の入院を伴うため、治療費や薬剤費などの医療費が高額になる傾向にあります。

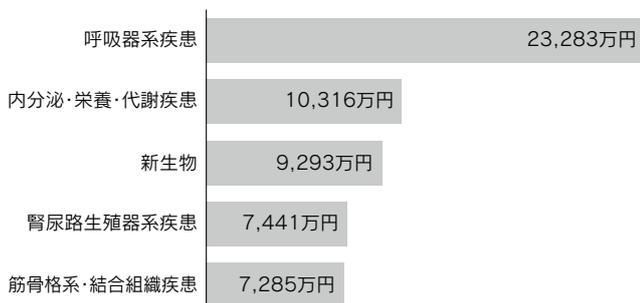
#### ▼本人・入院医療費(上位5疾病)



### ▽家族(被扶養者)

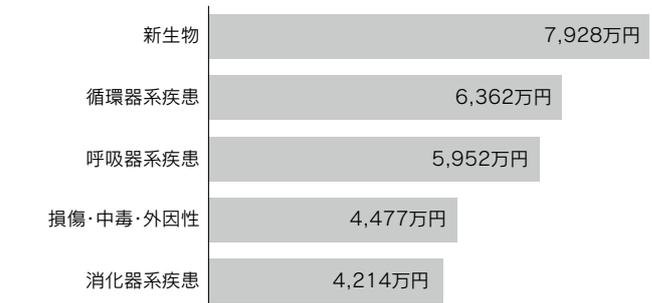
**外来** 子供に多いぜん息や風邪などの呼吸器系疾患が1位です。これらの病気は、医療費単価は比較的低い一方で受診者が多いので年間の医療費が高くなっています。2位は糖尿病などの内分泌・栄養・代謝疾患です。家族の方も年1回、必ず健康診断を受診して健康状態をチェックしましょう。

#### ▼家族・外来医療費(上位5疾病)



**入院** 1位は、手術などの治療費や薬剤費が高額になることから新生物(がん)です。早期発見・早期治療により治癒率も上がりますので、積極的にがん検診を受診しましょう。

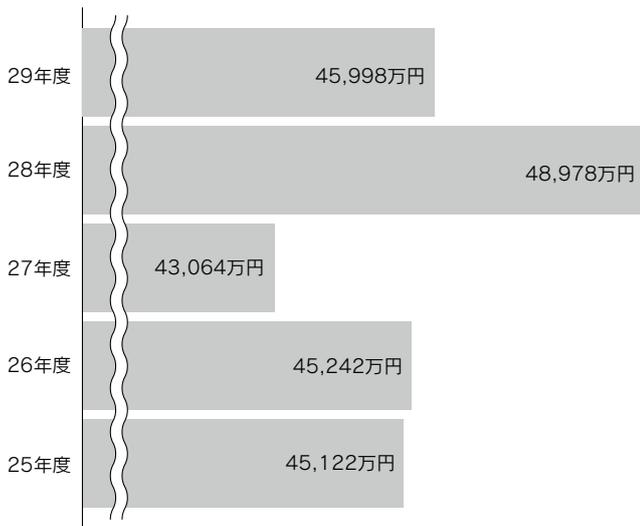
#### ▼家族・入院医療費(上位5疾病)



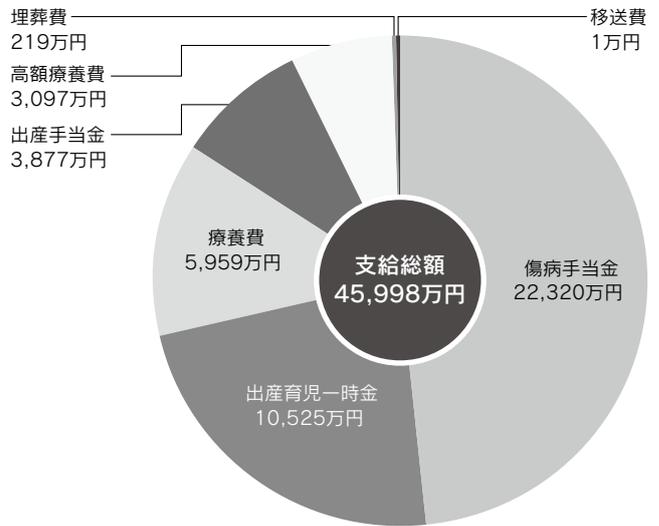
## 現金給付費の支給状況

現金給付費総額は4億5,998万円、被保険者1人あたり額は22,076円となりました。中でもっとも支出が多いのは、傷病手当金の2億2,320万円で、現金給付費全体の約5割を占めています。

### ▼現金給付費の推移



### ▼平成29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」とは、被保険者が病気などの治療で仕事につくことができず、給料等をもらえないときに生活保障として健保組合から支給されるものです。

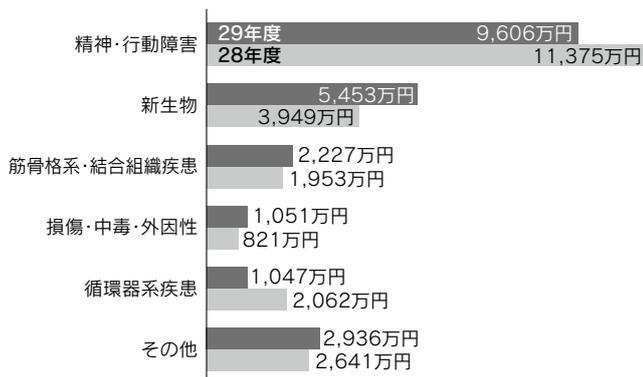
傷病手当金の支給総額の5割近くはメンタル疾患によるもので、休業期間も他の疾患と比べ長くなる傾向にあります。

こころの病気の予防には、ストレスと上手につきあうことが大切です。そのためには、ストレスについての基礎知識をもつと同時に、日常生活での工夫を心がけることが大切です。ただし、自分なりの工夫を続けていてもうまくいかないときは、専門家に相談するようにしましょう。

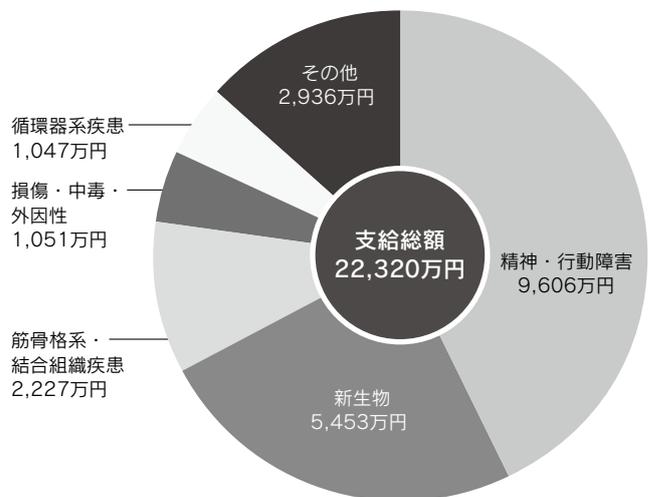
当組合では、皆さまが気軽にご相談いただけるように、電話・面談による無料相談窓口を開設していますのでぜひご利用ください。

**メンタルヘルスカウンセリング専用ダイヤル  
0120-277-722**

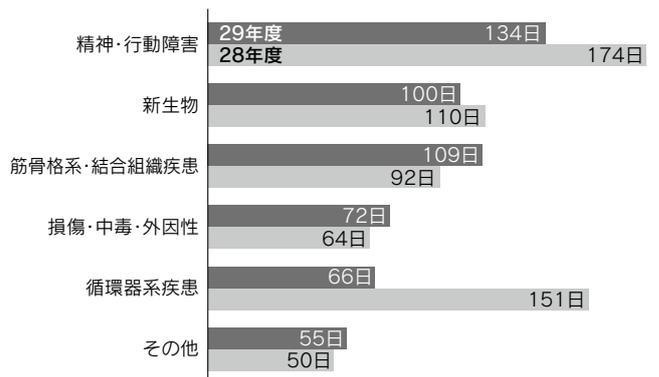
### ▼平成29年度 傷病手当金支給総額 (前年度との比較)



### ▼平成29年度 傷病手当金支給状況



### ▼平成29年度 傷病手当金1人あたり平均支給日数 (前年度との比較)



# 生活習慣乱れていませんか…

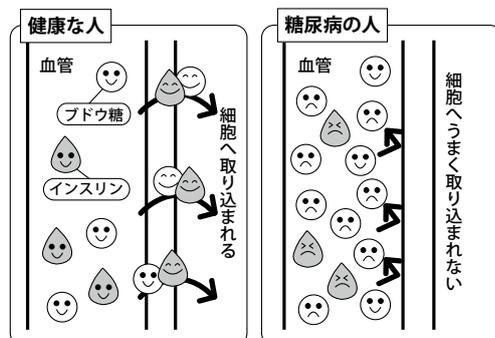
# 糖尿病ってどんな病気？

## 糖尿病は血液中にブドウ糖がたまっていく病気

血液に含まれる糖分(ブドウ糖)のことを血糖といい、血糖の量、すなわち血糖値はインスリンというホルモンの働きによって調節されています。

しかし、何らかの原因でインスリンの分泌が低下したり、インスリン抵抗性といって分泌されたインスリンがうまく働かなかったりすると、食べ物からとったブドウ糖がうまく処理されなくなり、血液中にたまっていきます(図1)。これが「糖尿病」の状態です。

図1 正常な血液と糖尿病の人の血液



※1 空腹時血糖…通常、空腹時は血糖値が下がりますが、糖尿病になると下がりにくくなります。

※2 HbA1c…赤血球中のヘモグロビンとブドウ糖が結合したもので、過去1~2カ月の血糖状態がわかります。

### 健診結果で糖尿病の危険度をチェック！

#### 正常値

空腹時血糖<sup>※1</sup>  
110mg/dl未満  
HbA1c<sup>※2</sup>  
5.5%以下

#### 糖尿病域

空腹時血糖  
126mg/dl以上  
HbA1c  
6.5%以上

### 糖尿病の自覚症状

初期はほとんど自覚症状がありませんが、進行とともに次のような症状が現れます。

- のどの渇き ●尿の量・回数が多い
- 全身のだるさ・疲労感
- 急激な体重の減少 等

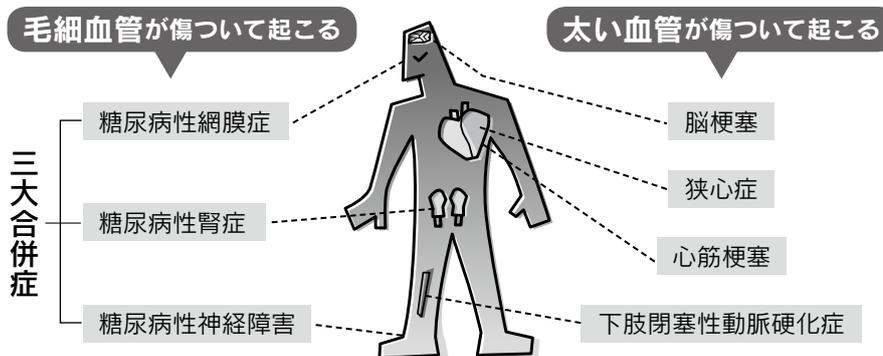
## 合併症が怖い糖尿病

糖尿病のもっとも大きな問題点は合併症です。なかでも「糖尿病性網膜症」、「糖尿病性腎症」、「糖尿病性神経障害」は糖尿病特有のもので、「三大合併症」と呼ばれています。いずれも血糖値が高い状態が続くことによって、毛細血管が障害されて起こります。

### 三大合併症

- 糖尿病性網膜症…眼底の血管が障害され、ものが見えにくくなる。ひどくなると失明することもある。
- 糖尿病性腎症…腎臓の機能が障害され、たんぱく尿やむくみが現れる。進行すると慢性腎不全に陥り、透析が必要になることもある。
- 糖尿病性神経障害…末梢神経が障害され、全身にさまざまな症状をもたらす。足のしびれや痛みで始まる 경우가多く、ひどくなると足の神経が麻痺し、傷ややけどを負っても気づかない。最悪の場合、壊疽を起こし、足の切断を余儀なくされることもある。

## 主な合併症



また、糖尿病の合併症は毛細血管だけでなく、太い血管にもおよび、脳梗塞や脳出血などの脳血管疾患、心筋梗塞や狭心症などの虚血性心疾患の発症リスクも高まります。

## インスリン投与や人工透析になると

- 日常生活に制限が出てきます。
- 医療費が高額になり、経済的負担も大きくなります。
- 健保組合の医療費も増大します。(1カ月の人工透析にかかる医療費は、患者1人当たり30~50万円必要とされています)



## 肥満は糖尿病を招く危険因子！

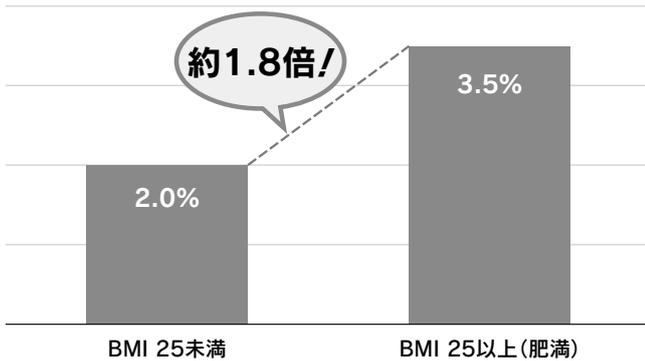
糖尿病になるにはさまざまな要因がありますが、なかでも大きな影響を与えるのが肥満です。肥満になると、全身の細胞にあるインスリンのレセプター（受け皿）が減少したり、インスリンの働きを悪くする物質が分泌され、血糖値を上げてしまうのです。とくにBMI<sup>\*</sup>が25以上の人は注意が必要です。

\*BMI…肥満度を表す指数。体重kg÷(身長m)<sup>2</sup>で求められ、BMIが22のとき最も病気になりにくいとされています。

## 当組合の糖尿病有所見者の状況（平成29年度健診結果より）

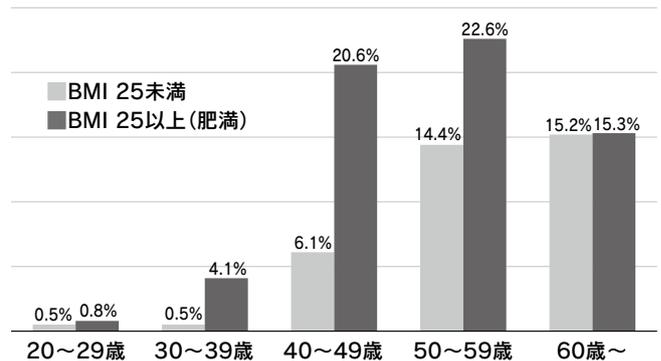
糖尿病域（HbA1c 6.5%以上）に該当する方は **5.5%**

●BMIを肥満別に見ると…



肥満の方は、肥満でない方より約1.8倍、糖尿病域（HbA1c 6.5%以上）に該当する方が多い

●さらに年代別では…



年齢とともに糖尿病域の該当者が増えるが、特に40歳代の増加率が非常に高い

## 食後血糖値の上昇を抑える食事のポイント

### ポイント① 食品の選び方

●ダイレクトに血糖値を上昇させる「糖質」を多く含む食品は控えめに！

甘いお菓子やジュースを控えるのはもちろんのこと、ごはん、めん類、パンなどの主食の食べすぎにも注意しましょう。



●食物繊維を積極的にとる！

食物繊維には、整腸効果だけではなく、血糖値の急上昇を抑える作用があります。現在、ほとんどの日本人が不足気味といわれている、豆類・野菜類・果実類・きのこ類・海藻類など食物繊維を多く含む食品を積極的にとりましょう。



### ポイント② 食べる順番

●ベジファースト、カーボラスト（糖質を最後）を心がけて！

同じメニューでも、食べる順番を変えるだけで、食後血糖値の急上昇を抑えることができます。まずは食物繊維が豊富な野菜を先に食べ、糖質の多い主食を後から食べることで、糖質の吸収を抑制し、血糖値の急激なアップダウンを防ぐと同時に、ダイエットにもつながります。

1 番目 野菜、海藻類、きのこ類などの副菜

2 番目 肉、魚、卵、大豆、大豆製品などの主菜

3 番目 ごはん、パン、めん類、いも類などの主食

### ポイント③ 食べる時間帯

●遅い時間帯を避けて食事する！

遅い時間に食べると、太りやすくなることがわかっています。夕食はできるだけ夜9時までに済ませるようにしましょう。



秋のレジャーに健康づくり施設をお役立てください

健康づくり施設のご案内

# 空 【sorauta】 唄

夏から秋、そして冬へと四季折々の  
移りゆく自然をお楽しみください。



日本百名山にその名を  
連ねる茶臼岳の南麓、  
標高1,200mに位置す  
る休暇村那須。ホテル  
前からは雄大な茶臼  
岳、大丸温泉「相の  
湯」からは広大な那須  
野ヶ原を眺めることが  
でき、夕食バイキング  
では地元野菜や郷土料  
理に舌鼓。デザートに  
は関東・栃木レモン入  
りソフトクリームもお  
楽しみいただけます。



～スタンダード  
バイキングプラン～  
2名様1室利用時  
1泊2食 12,200円～  
(消費税込・入湯税別)  
※お部屋タイプ、利用  
日により異なります。

～星空カフェ～  
館内にてスタッフが那  
須の星空の解説し、屋  
外にてコーヒーを飲み  
ながら星空を観察。  
毎週火・木・土・日曜日  
19:45～約30分  
参加費無料

休暇村 なす 那須  
自然にときめくリゾート

TEL 0287-76-2467  
〒325-0301 栃木県那須郡那須町湯本  
<http://www.qkamura.or.jp/nasu/>



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、秋を満喫できる宿泊施設をご紹介します。



健康づくり施設のご案内

倉庫業健康保険組合 ご加入の皆様へ ラフォーレ倶楽部からのご案内

# 心に刻む、秋を訪れる。

リゾートホテル ラフォーレ那須  
☎ 0287-76-3489

紅葉満喫♪  
「ゴンドラチケット付プラン」

豊かな自然に抱かれた那須で過ごす秋のひとつ。マウントジーンズ那須スキー場のゴンドラから望む紅葉のキャンパスをお楽しみください。

【期間】～2018/10/28(日)泊  
【内容】1泊朝食 スタンダードルーム泊  
・マウントジーンズ那須ゴンドラのチケット  
・夕食10%割引チケット(チェックイン日のみ有効)  
・チェックアウト後の温泉利用無料(タオル付)

【料金】大人 **7,700円**～  
※要泊まりプランもございます。

ドッグコテージなら、ワンちゃんと一緒に宿泊いただけます。那須ゴンドラ山頂には天然芝のドッグランも!  
※別途、ワンちゃんのコンドラ乗車代がかかります。



～那須牛とキノコをふんだんに～

## 「秋の味覚狩りプラン」

那須高原一帯の大パノラマが一望できる、ホテル最上階のお部屋をご用意。ご夕食は秋を感じる旬の食材を使用した料理長自慢のお料理をご堪能ください。

【期間】～2018/11/30(金)泊  
※10/6、11/23泊は除く

【内容】1泊2食 スタンダードルーム泊  
・お早めチェックイン13:00、ゆっくりチェックアウト11:00  
・6階最上階のお部屋を確保  
・ウェルカムティーセット

【料金】大人 **18,700円**～



ラフォーレ倶楽部  
伊東温泉 湯の庭 ☎ 0557-32-5489

### 料理長おすすめ! 秋のよくばりプラン

伊豆牛や伊勢海老のお造りなど、伊東で人気の食材を使用したお料理をご用意。お食事は「秋の釜めし」をお召し上がりいただけます。

【期間】～2018/11/30(金)泊  
※部外日あり

【内容】1泊2食 温泉付きプレミアムルーム泊  
・お早めチェックイン、ゆっくりチェックアウト12:00  
・夕食時ワンドリンク

【料金】大人 **22,000円**～



ホテルラフォーレ修善寺 ☎ 0558-74-5489

### 美食プラン「秋もゆる」

お泊まりは、ホテルラフォーレ修善寺の中で最も贅沢な滞在を実現する、温泉露天風呂付の「山紫水明」。ご夕食は、松茸の土瓶蒸しや山海の幸がたっぷりの和風ブイヤベース、秋野菜と国産牛のグリルなど、美食グルメをご堪能ください。

【期間】～2018/11/30(金)泊

【内容】1泊2食 山紫水明泊

【料金】大人 **20,500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、別途消費税および入浴料を申し受けます。写真はイメージです。

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

～目の休養もしっかりと～

10月10日は  
目の愛護デー

仕事はもちろん、プライベートでも、もはや現代人にとってなくてはならないパソコンやスマホ。特にスマホはその気軽さから、暇さえあれば小さな画面とにらめっこしているという人も多いのでは？

充血や目のかすみ・痛み・乾きなどを感じている人は目の休養が足りてないかもしれません。目の疲れをリセットできる対策をご紹介します。

スマホ老眼  
急増中！

## 疲れ目の原因は「毛様体」の疲労

私たちがものを見る時は、カメラのレンズの役割をする「水晶体」を調節しながらピントを合わせます。この水晶体を調節しているのは「毛様体」という筋肉で、遠くを見るときは毛様体が緩んで水晶体を薄くし、近くのものを見るときは毛様体が緊張して水晶体を膨らませ、ピントを合わせます。

疲れ目の原因にはさまざまなものが考えられます

が、最も多いのは目を酷使うことによる「毛様体の疲労」です。

最近は長時間のパソコン作業やスマホ操作が疲れ目の大きな原因として注目されています。特にスマホは、パソコンよりも近距離かつ小さな画面で小さな文字を凝視するため、毛様体の緊張が続き、目にかかる負担も大きくなるのです。

### 目のピント調節のしくみ（近くを見るとき）

毛様体が緊張した状態で、水晶体を膨らませてピントを合わせます。近くのものを見続けると、この緊張状態が続き、筋肉に負担がかかります。

### 疲れ目で起こる主な症状

目の乾き

目のかすみ

充血

目の痛み

涙が出る

ご存じですか？

# 若い人に増えている「スマホ老眼」

本来の老眼とは、加齢によって目の調節機能が低下して、近くのものにピントが合いにくくなった状態をいい、多くは40歳前後に症状が現れ始めます。一方、スマホ老眼は、医学的には「調節緊張」と呼ばれ、長時間スマホを見続けることでピントを調節する毛様体がこり固まり、一時的に老眼の症状が起こることをいいます。

そして、このような状態をくり返していると、ピントの調節機能そのものが効かなくなり、近くのものが見えづらくなるという、老眼のような症状が現われてくるのです。多くは一時的なものです。スマホの使い方を改善しないと、重症化したり老眼が早まったりする危険性も指摘されています。

## スマホ老眼の主な症状

- スマホから目を離すと視界がぼやける
- 遠くはよく見えるが、近くの文字などは見えづらい
- 夕方になると目がかすむ・充血や疲れ目がひどくなる

## 疲れ目予防と解消法

### 予防法

パソコン・スマホの作業環境を改善する

#### 長時間作業するときはこまめに休憩をとる

作業時間が1時間を超えたら10分程度の休憩をとり、目を休ませる。10分が無理な場合は、数分でもいいので画面から目を離し、遠くの景色などを眺める。



パソコンの脇に小さな観葉植物を置いて、目を休めるために見るのもOK！

#### 画面と目の距離を40cm以上離す

目に最も負担をかけるのが、至近距離で画面を凝視し続けること。最低でも40cm、目から画面を離すようにする。

目から画面を離して操作を！



### 解消法

疲れ目の回復を促す

#### 目を温める

温めることで目の周りの血行がよくなり、目の筋肉のこりがほぐれます。目の疲れを感じたときは、蒸したタオルなどを使って目を温めてみてください。

- ① タオルを50℃くらいのお湯につけて絞るか、水につけたタオルを電子レンジで30秒くらい温める
- ② 目をつむり、温めたタオルをまぶたの上に5分ほどのせる

#### 目をいたわる栄養をとる

疲れ目の予防や回復には、目が必要とする栄養素が欠かせません。アスタキサンチン、ビタミンB群、ビタミンC、アントシアニン、ルテインなど、目をいたわる栄養素を含む食品をバランスよく、積極的にとるようにしましょう。

### 目をいたわる栄養素を多く含む食品

#### アスタキサンチン

サケ、イクラ、エビ、カニなど

#### ビタミンB群

豚肉、納豆、ウナギ、レバー、バナナなど

#### ビタミンC

ミカン、レモン、ピーマン、ブロッコリーなど

#### アントシアニン

ブルーベリー、カシス、ナス、ブドウなど

#### ルテイン

かぼちゃ、にんじん、ほうれん草など

アスタキサンチンをおいしくとれるレシピは裏表紙で紹介しています！

# 被扶養者の資格確認調査の実施について

当組合では、被扶養者となっているご家族を対象に、その資格を満たしているかどうかを確認するための調査を毎年行うことにより、適切な被扶養者の認定に努めています。

就職や収入増によって被扶養者の要件を満たさなくなった方が、届出漏れにより被扶養者として認定されたままになっていると、本来不要な保険給付が発生することに加え、高齢者医療制度等すべての拠出金が増

加する原因にもなります。

つきましては、「健康保険被扶養者確認調書」がお手元に届いた方は、内容をよくご確認いただき、すみやかにご提出いただきますようお願いいたします。

なお、ご提出いただいた証明書類等により認定基準にあてはまらなかった方、および期限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きましても、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 ▽

次のすべての条件を満たすことが必要です。

- 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、曾祖父母、配偶者、子、孫、兄姉、弟妹以外の親族は、被保険者と同一世帯であること

### ご注意

所得税法の改正によって、平成30年分の所得から配偶者控除額が年収150万円まで引き上げられましたが、健康保険における被扶養者の収入基準は年収130万円未満のまま変更はありません。年収が130万円以上になると被扶養者の認定基準を満たさなくなりますのでご注意ください。

## 1. 平成30年度の再認定対象者

当組合の全被扶養者

## 2. 再認定の方法

世帯毎に「健康保険被扶養者確認調書」（以下調書と略）をご提出いただきます。すでにご就職されたり、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、被保険者証と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2から358までの被扶養者のうち、平成12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、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。

※調書の証明書の欄に「要」と印字されている方

### ご注意

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30年10月31日（水）組合必着

※調書が提出されない世帯の被扶養者は、削除いたしますのでご注意ください。

## 平成30年10月より被扶養者認定事務に関する取り扱いの一部が変更になりました

内縁関係者 または 別居者 を扶養する際、従来の添付書類に加え、以下の書類の提出が必要となります。

- **内縁関係者**：被保険者および認定対象者それぞれの【戸籍謄本】または【戸籍抄本】
- **別居者**：認定日以後1年間の【送金計画書】

※上記取り扱いにつきましては、被扶養者の資格確認調査時においても同様の取り扱いとなりますのでご注意ください。

なお、同取り扱い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。

# 平成30年度 歯みがきキャンペーン結果報告

～338名の方が目標達成～

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」を開催した結果、今年度は873名の参加者中、338名の方が目標を達成されました。

達成された方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\*印がついている方はご家族の方です。(敬称略)

◆旭倉庫株式会社	長谷川 智己	北原 美緒	坪井 正美	中込 佳恵	◆株式会社ソノシヤ	佐々木 淳	千國 正史	高橋 咲子
田雑 千恵	*長谷川 史枝	◆コナエアロマリン株式会社	大岡 千鶴	阿部 愛海	川野 順子	◆株式会社小野包装	◆御前崎港運株式会社	根岸 諒多
鈴木 寛之	笠原 忠敏	池田 博之	◆東京団地倉庫株式会社	◆ナガマ物流サービス株式会社	◆日塩株式会社	山崎 はる代	清水 有希	横田 歩弓
田川 純也	富ヶ原 郁美	村本 法子	高橋 久夫	野口 由美子	小島 葉子	大見山 琢生	添田 雅哉	中島 祐輔
橋本 祐太	平岡 幸可	長田 直樹	江刺家 正	◆株式会社マロシテイクス	*小川 政美	*大見山 陽子	岡村 拓哉	足立 ヨシエ
◆株式会社鈴商	加藤 元子	外川 さおり	千葉 雄一郎	荒井 雅一	一条 久	◆株式会社加賀イマックス	増田 豊	井上 和美
鈴木 雅一	滝口 好美	湯本 喜広	浦岡 秀芳	*荒井 朱美	内田 由紀子	清水 智幸	原口 恵	大高 孝雄
谷平 恒	青山 広樹	丸山 裕司	佐部利 公輔	河西 省三	飯島 憲一	加藤 高明	鈴木 洋介	関根 美憂
金子 智美	井上 亜季	宮田 正俊	◆昌和倉庫運輸株式会社	*河西 恵	戸田 尚邦	清水 高志	◆株式会社バロシテイクス	◆株式会社船ホールディングス
井口 美和	高田 清孝	藤崎 和彦	最上谷 長行	三隅 竜次	竹内 康恵	◆斉藤倉庫株式会社	桐山 舞	美馬 慎一郎
出射 栄治	◆株式会社帝国倉庫	石本 直樹	最上谷 理絵	櫻井 総一	大野 健一郎	稲葉 晃世	西原 基範	西内 みゆき
水田 友輝江	河村 俊哉	服部 正義	小柴 修	飯塚 弘孝	竹内 克彦	永井 里華	高橋 誠	後藤 蓉子
太田 美奈	*河村 淳子	瀧田 舞	清水 久江	◆株式会社長谷川梱包交通	内海 敬大	加藤 裕子	菱沼 洋平	田島 康一郎
五十嵐 拓	◆東洋埠頭株式会社	小原 凌	◆八王子倉庫株式会社	草野 道子	野口 沙貴	◆山種商事株式会社	橋立 伶奈	田口 果歩
渡邊 真寿実	木村 寿孝	宮本 友子	染宮 次雄	飯岡 清子	佐藤 育子	大橋 祐太	山口 友子	浅見 一彦
安藤 丈夫	相原 諭	井内 英子	◆日東富士製粉株式会社	◆株式会社イーストスポーツ	大山 広行	◆L.C.ホールディングス株式会社	塚本 千尋	三塚 悟
堀井 雄太	*相原 貴美子	高橋 潤	穴戸 浩	花田 清輝	佐々木 祐希	*花野 悦子	◆愛宕倉庫株式会社	乙幡 翔太郎
曾澤 広典	新田 隆志	◆丸十運輸倉庫株式会社	田代 由美子	佐鳥 仁	川島 麻子	◆第一倉庫流通株式会社	岩沼 多希子	政木 彩里
板垣 圭輔	小貫 啓道	羽根岡 篤史	吉野 弘子	渡辺 誠一	岸 将成	関谷 真利奈	大網 勝也	◆東日本倉庫株式会社
◆千住倉庫株式会社	*小貫 千恵子	唐澤 美奈	花島 郁栄	大橋 治樹	宮城 英記	◆株式会社アールサービス	御園 和枝	猪狩 和明
蓮沼 勝一	廣井 達也	本間 修	船越 真理子	仲村 秀基	両井 真莉乃	山崎 浩	安藤 由紀子	後藤 武也
高橋 明人	井上 輝美	◆王子物流株式会社	吉野 修	*仲村 美輪子	◆矢倉倉庫株式会社	内田 勝	船津 江身子	*佐藤 和哉
田口 国治	◆一般社団法人日本倉庫協会	藤田 昌弘	菊池 美香	◆鶴屋産業株式会社	石黒 晴一	後藤 舞	◆田澤共進株式会社	澤口 徳行
江頭 久美子	飯島 祐太	*藤田 美紀	増村 佳代子	茂木 美智代	大矢 嘉紀	川田 麻祐子	稲垣 敬三	◆糧栄産業株式会社
佐々木めぐみ	三浦 恒	島田 真樹	笠原 麻子	◆東京高速道路株式会社	◆株式会社オーティーエス	◆株式会社アルスネット	◆仙台オート輸送株式会社	内山 紀子
手塚 美郷	小笠原 審	佐々木 恭二	黒澤 晴子	大風 由美子	宮島 ゆみ	加藤 靖子	清水 勇人	◆株式会社本荘ロティック
稲垣 香織	*小笠原 知子	藤井 秀明	綿貫 和久	村上 扶美	井上 篤子	◆株式会社マロシテイクス	遠藤 澄枝	鈴木 佐和子
◆第一倉庫株式会社	◆富士倉庫運輸株式会社	石田 定義	赤堀 太郎	薄井 理津子	片桐 裕子	郡司 達弥	吉田 隆志	◆日本ロジスティック株式会社
小泉 泰志	細田 幸治	三宅 大助	大山 昌弘	◆銀座駐車場株式会社	剣持 光宏	本田 美樹子	◆株式会社イシカワ	長谷川 秀之
◆醍醐倉庫株式会社	高橋 稔	福島 幸治	◆山手冷蔵株式会社	松本 昌弘	白崎 加佳子	◆富士共同物流株式会社	大川 康雄	大谷 一弘
醍醐 正明	新妻 由美子	山崎 久男	佐々木 栄子	◆新流通倉庫株式会社	松戸 輝明	武者 由美	池田 好美	◆任意継続被保険者
◆太成倉庫株式会社	西川 直宏	白山 秀樹	◆株式会社サンワーク	松本 輝芳	高橋 孝忠	石井 正巳	◆株式会社立興アルファステート	伊久間 辰巳
牧野 恵子	三津間 崇巖	渡 祐一	吉澤 保夫	◆株式会社ビルネット	石村 由美	横須賀 亨	上保 達雄	佐藤 妙子
渡辺 邦男	林 利恵	藤田 倫教	◆興亜製氷冷蔵株式会社	小中 伸一	篠塚 紗苗	*高橋 政恵	◆大沢運送株式会社	中野 峰好
◆株式会社ヤマタネ	田中 秀幸	福山 良治	松橋 登史子	平場 良彦	小熊 丈夫	高橋 浩二	小林 修	佐瀬 和男
北島 進	廣澤 真知子	斉藤 和子	◆倉庫業企業年金基金	小日向 英次	山室 達哉	加藤 正昭	小高 英暁	*佐瀬 しげ子
内田 久富	佐久間 司郎	中西 廣之	寺井 初江	嶋川 叡一	高橋 さち子	◆株式会社ナカノ商会	井上 寛	渡部 賢治
市原 甲	戸所 邦弘	山本 緑	若山 麻央	*嶋川 直子	高橋 則子	丸山 北斗	大澤 隆	谷口 廣良
原 智行	木所 辰徳	◆長島梱包株式会社	五関 久美	鹿沼 安弘	中村 太一	◆株式会社イワツクリ	山口 美津子	
浦場 智美	木村 駿介	柵木 恵子	大橋 和子	横山 智子	関口 愛美	中里 弘子	三好 崇司	
三宅 雄仁	遠藤 修	浅井 ゆかり	◆東京東洋埠頭株式会社	鈴木 佳枝	古橋 篤史	◆埼玉サービス株式会社	是川 秀治	
*三宅 理恵	*遠藤 純子	蓮見 春枝	堀池 伸江	伊藤 麗	木原 拓哉	河野 秀明	権田 好則	
柚木 達也	◆八千代倉庫株式会社	シニマエリリアノ	小平 芳恵	位高 紀子	遠藤 真砂美	君川 美紀	前田 正子	
桑野 滋	畠山 浩一	野崎 友晴	中鼻 雅美	河野 純子	大石 緑	左雨 英俊	本村 鉄男	
秋場 貴司	◆株式会社トーション	角井 正之	外野 真梨奈	◆株式会社健康センタービルディング	加納 賢志	大野 雄一	新井 初恵	
宇ノ木 英司	桑田 一彦	森谷 恵	柴田 茂	樋口 百合子	◆公明法人健康センター	秋田 絹子	森田 俊一	

# 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

昨年の開催地「横浜・八景島シーパラダイス」は、定員を大きく上回る申込をいただいておりますが、当日は台風到来の影響で多くの方が参加を見送られたことと思います。

そこで、今年度も「横浜・八景島シーパラダイス」にて開催することといたしました。

同施設は、25年に一度の大規模リニューアルにより、「五感体感」をテーマに、生きものたちの生態を活かした展示・イベントを加え、より一層お楽しみいただける水族館に生まれ変わりました。

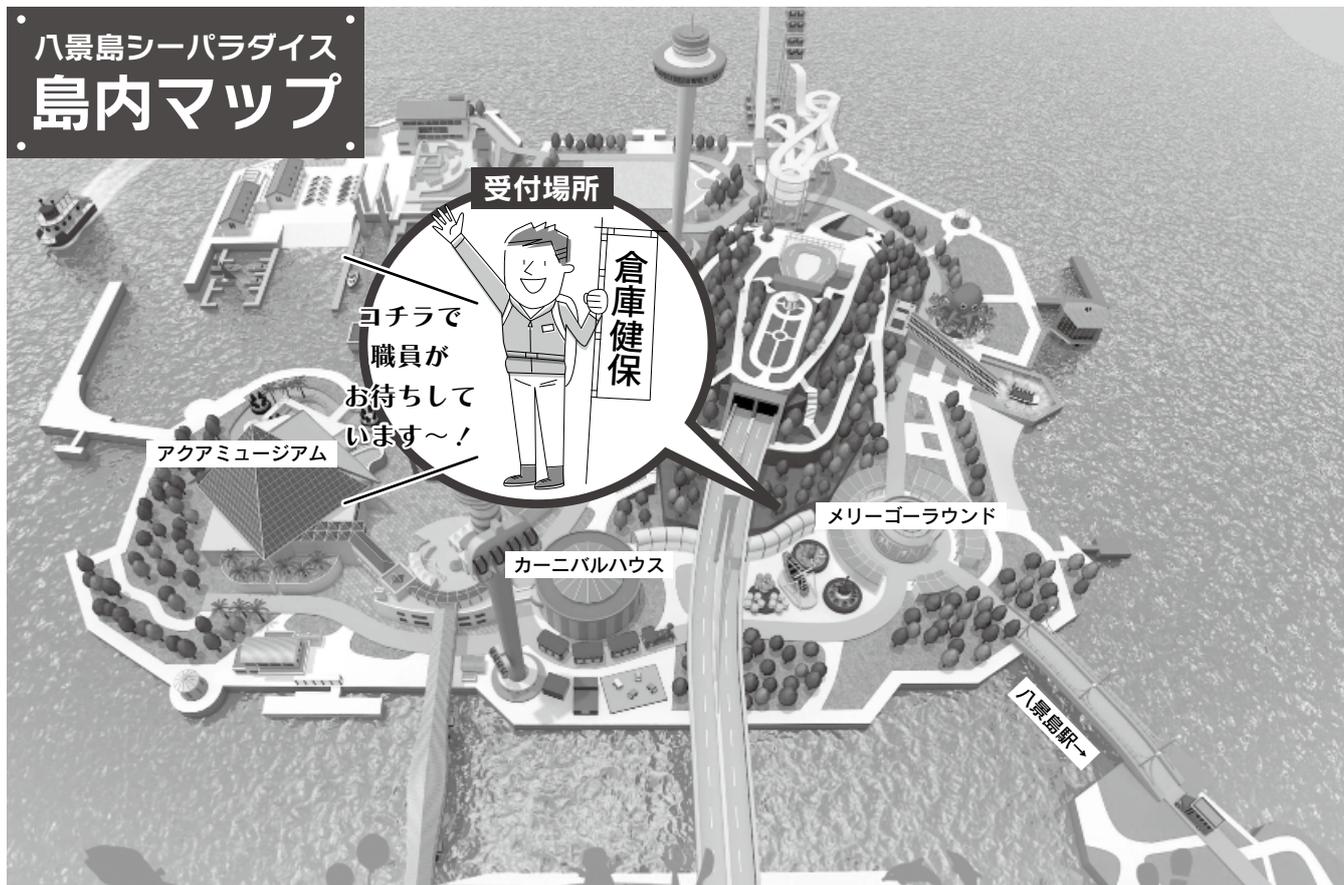
この機会に、同僚やご家族の皆さまお誘いあわせのうえ、ぜひ、ご参加ください。

なお、当日は、「横浜・八景島シーパラダイス」の「カーニバルハウス」付近にて受付したのち、各自、島内を散策ください。

## 実施概要

実施日	平成30年10月28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) 「カーニバルハウス」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	アクアリゾーツパス 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	600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) ※詳細は8月下旬に事業主、任意継続被保険者宛に送付いたしましたご案内文書をご参照ください。
申込締切	平成30年10月4日(木) 必着
お問い合わせ	保健事業課 ☎03-3642-8436

## 八景島シーパラダイス 島内マップ





## 読書の秋に



「読書の秋」といわれる季節になりましたが、最近「活字離れ」が進み、書店の数も減少しているそうです。文化庁の調査（平成25年度「国語に関する世論調査」の結果の概要）でも、47.5%の人が1カ月に本を1冊も読んでないという結果がでています。

「近ごろの若者は本を読まなくなったから」という声が聞こえてきそうですが、年齢別の調査では、16〜19歳より60歳代〜70歳以上のほうが1カ月に本を1冊も読まない「人の割合が高く、むしろ高齢者層のほうが活字離れが進んでいる」という結果も出ています。

近年は、電子書籍で本を読む人も多くいます。若者だけの傾向と思われがちですが、「電子書籍と紙の本・雑誌・漫画とどちらを多く利用するか」の調査では、全年齢で「紙の本・雑誌・漫画のほうが多い」と答えた人の割合が高いものの、「電子書籍のほうが多い」と答えた人の割合は30代と50代で突出しているという意外な結果が出ています。持ち歩きに便利で、文字の大きさが変えられるという電子書籍の特性が、この世代に活用されている理由がもしもありません。

電子書籍を読書の対象に含めると不読率はかなり下がりますが、電子書籍の利用者には「ミック愛読者も多く含まれているため読書には入らない」という意見があります。国際的には電子書籍を本に含めることはすでに共通理解とされていますが、日本では紙の書籍と電子書籍を区別することにこだわりが強いようで、これらの文化庁の調査ではそれぞれ分けて調査されています。

子どものころ、本を読みなさいと言われた人も多いと思います。本はさまざまな知識を私たちに与えてくれるだけでなく、小さいころから読書をしていると集中力の継続時間が長くなる効果もあるそうです。

スマホでいろいろな情報が得られる昨今、読書で情報を得ることのメリットはどこにあるのでしょうか？

私たちが本に没頭しているとき、単純にストーリーを追っているわけではなく、本の世界を想像し、大脳はその想像が実体験かのように活性化し、記憶に留めます。単に情報を記憶するよりずっと深く脳に刻まれた記憶

は、私たちが困難な問題に直面したとき、今までにはなかったアイデアや解決方法を自分の中から生み出してくれます。さらに、表現力や論理力が磨かれ、「コミュニケーション能力が高まる」というメリットもあるといわれており、これらの能力は、まさに社会を生き抜く人間力を高めることに繋がります。

「読書の秋」という言葉は、中国・唐時代の文人、韓愈が残した詩のなかにある「燈火親しむべし」という一節に由来するといわれています。秋になると涼しさが気持ちよく感じられ、あかり（燈火）の下で本を読むのにはちょうどよい季節であるということを表現した言葉です。

暑すぎず寒すぎず、脳が活動するのに最適で、読書や勉強に没頭しやすい季節、1冊の本が与えてくれる無限の世界をぜひ体験してみてください！

### 事業の概要（平成30年8月末現在）

事業所数		353
被保険者数		男女計 16,344人
		5,036人
平均標準報酬月額		男女計 375,388円
		252,056円
保険料額		月分 1,011,587,702円
		累計 4,363,387,765円
保険給付費納付金等		月分 736,097,496円
		累計 3,865,632,266円

# 肌の乾燥を防ぐメニュー

## 秋鮭の焼きマリネ

### ●2人分

にんじん……………1/2本(75g)  
 なす……………1本(80g)  
 かぼちゃ……………100g  
 しめじ……………1パック(100g)  
 鮭……………2切れ  
 A { 酢……………大さじ2  
     砂糖……………大さじ1  
     しょうゆ……………大さじ1と1/2  
 生姜……………1かけ分  
 オリーブオイル……………大さじ1

### ●作り方

- ①にんじん、なすは5mm幅のななめ薄切りに、かぼちゃは7mm幅の薄切りにする。しめじは石づきをとって小房にわけ、鮭は一口大に切る。  
 ※かぼちゃが固くて切りにくい場合は、レンジにさっとかけると切りやすくなります。
- ②バットにAを入れて混ぜ、生姜の千切りを加える。
- ③フライパンにかぼちゃとにんじんを入れて蓋をし、火が通るまで焼いたら②につける。
- ④同じフライパンにオリーブオイルをひいて、なす、しめじを焼き、②につける。
- ⑤鮭を皮目からフライパンに入れ、火を通し②につける。



1人分  
 エネルギー 257kcal  
 塩分 1.2g

※Aの液を半分残した場合。

### 旬食材 鮭

鮭には肌をつくる良質なたんぱく質、栄養分を届けるために必要な血行を促すビタミンE、コラーゲン、抗酸化作用が特に強いアスタキサンチンが含まれています。アスタキサンチンは乾燥予防のほかにシミ予防にも効果があるといわれています。これらはすべて、肌をつくるうえで欠かせない成分ばかりです。

料理制作●本田祥子(管理栄養士) スタyling●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

**0120-277-722** (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](mailto:health@sokokenpo.or.jp) ファクシミリ→03(3642)2100

