

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. 258  
平成31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31年度 事業計画／予算のお知らせ**

12 **五月病に要注意**

04 **病院へのかかり方が  
自分本位になっていませんか？**

06 **目指せ！健康長寿「尿トラブル」**

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**



倉庫業健康保険組合

# 事業計画／予算のお知らせ

一般保険料率は据え置き、介護保険料率は引き上げに

2月18日に開催された組合会で、平成31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。

## 平成31年度予算の基礎数値 ※各項目（ ）内は前年度予算比

- ◎平成31年度の被保険者数は2万1,760人（1,020人増）としました。
- ◎平均標準報酬月額が34万7,700円（1,200円増）・平均標準賞与額は74万7,400円（4,800円増）を見込んでいます。
- ◎保険給付費は、被保険者1人当たり26万2,601円（92円減）を見込んでいます。
- ◎拠出金（前期高齢者納付金・後期高齢者支援金など）は、被保険者1人当たり18万5,164円（1万848円減）です。（納付金総額では、対前年度比3,611万4千円減少）
- ◎保健事業費は、被保険者1人当たり1万7,453円（36円増）を計上しました。

## 平成31年度予算の収支

収入（千円）	予算額（千円）	1人当たり
保険料	10,295,114	473,121
その他経常収入	15,727	723
<b>経常収入合計</b>	<b>10,310,841</b>	<b>473,844</b>
繰入金	7,464	343
その他経常外収入	268,057	12,319
<b>収入総額</b>	<b>10,586,362</b>	<b>486,506</b>

支出（千円）	予算額（千円）	1人当たり
保険給付費	5,714,199	262,601
拠出金	4,029,172	185,164
保健事業費	379,782	17,453
その他経常支出	221,905	10,198
<b>経常支出合計</b>	<b>10,345,058</b>	<b>475,416</b>
予備費	100,000	4,596
その他経常外支出	141,304	6,494
<b>支出総額</b>	<b>10,586,362</b>	<b>486,506</b>

## 介護保険予算の収支

収入	予算額（千円）
介護保険収入	1,240,711
繰入金	55,045
その他	6
<b>合計</b>	<b>1,295,762</b>

支出	予算額（千円）
介護納付金	1,200,539
積立金	94,951
その他	272
<b>合計</b>	<b>1,295,762</b>

健康保険組合を取り巻く状況は、高齢化の進展や医療技術の高度化に伴う医療費の増加に加え、高齢者医療制度への過重な負担等により厳しい状況が続いています。

また、2022年からは「団塊の世代」が後期高齢者に移行するため、高齢者医療制度への拠出金がさらに増加していくことが見込まれており、今後も厳しい財政状況を強いられることが予測されます。

このような状況のなか、当組合の31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3、421万7千円の赤字予算となりました。赤字額は法定準備金から繰入し、収支の均衡を図ることになります。

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、対前年度の増減率や消費税増税に伴う診療報酬の改定を見込んだ結果、保険給付費の一人当たり額では0・04%減少の26万2、601円、総額では57億1、419万9千円となり、保険料収入に占める割合は55・5%となりました。

次に、組合財政を圧迫している拠出金については、31年度分の前期高齢者納付金は、29年度分の精算により大きく減少したため、対前年度比3、611万4千円減少し、保険料収入に占める割合は39・1%となりました。

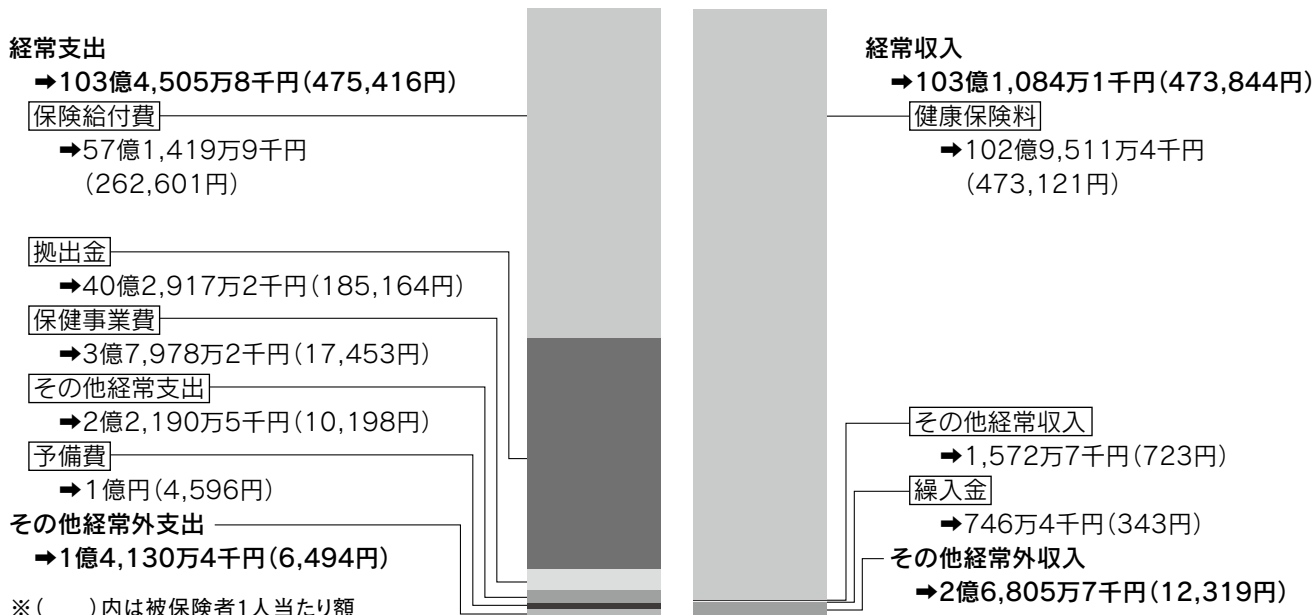
また、「義務的経費（保険給付費と拠出金の合計）」にかかる保険料収入の割合は94・6%となり、昨年度と比較し2・6%改善されたものの、保険給付費については、依然として高い傾向で、厳しい状況下にあります。

このような状況ではありますが、当組合としましては、30年度から実施している第二期データヘルス計画に基づき、加入員の皆さまの健康意識の向上と医療費節減に向けた疾病予防事業のより効果的・効率的な実施を図り財政の健全化に努めてまいります。

皆さまも日々の健康づくりと医療機関の適正受診・ジェネリック医薬品の利用等を通じ、「財政の健全化」にご協力いただきますようお願いいたします。

## 平成31年度予算の収支比較グラフ

予算総額 105億8,636万2千円(486,506円)



## 介護保険料率が変わります

介護保険料率については、平成25年度以降、国に納める介護納付金が保険料収入を上回り、不足分には準備金を繰入れて対応し、介護保険料率は15%を維持してきました。しかし、介護納付金は、高齢化の進展や、平成29年度から算定方法の変更により導入された総報酬割の影響により、年々増加することが見込まれています。このような状況に加え、不足分を賅ってきた準備金も枯渇してきたことから、保

険料の引き上げが避けられない状況となり、保険料率を2%引き上げ17%といたしました。

保険料率	現行 (平成31年2月分)	変更後 (平成31年3月分から)
被保険者負担	7.5/1000	8.5/1000
事業主負担	7.5/1000	8.5/1000
合計	15/1000	17/1000

※任意継続被保険者については、平成31年4月分から変更となります。

## 介護保険制度のポイント

### ● 制度の運営

介護保険は、区市町村が保険者として運営、健保組合は介護保険料の徴収事務を代行

### ● 被保険者

40歳以上の者が被保険者となり、年齢により区分

**第1号被保険者**…65歳以上の者（医療保険加入の本人・家族にかかわらず全員）

**第2号被保険者**…40歳以上65歳未満の医療保険加入者（被扶養者を含む）

### ● 運営費用の負担割合

公費50%（国25%地方自治体25%）、保険料50%（第1号被保険者22%・第2号被保険者28%）

※保険料の徴収

**第1号被保険者**⇒年金からの天引きまたは区市町村に直接納付

**第2号被保険者**⇒医療保険者が「介護保険料」を被保険者から徴収、区市町村に「介護納付金」として納入

### ● 介護納付金算定方法の変更（総報酬割の導入）

平成28年度まで

第2号被保険者数に応じて納付する〈加入者割〉

平成29年度以降

段階的に被用者保険間で報酬額に比例して負担する〈総報酬割〉を導入

平成32年度

〈総報酬割〉へ全面報酬割に移行

※総報酬割導入の影響により、健康保険組合全体で1,100億円の負担増

### ● 当組合の介護保険財政の現状

●平成25年度以降、介護納付金が保険料収入を上回り、準備金を繰入れて現行保険料率15/1000維持

●介護納付金が平成21年度から10年間で約1.6倍に増加、総報酬割が部分導入された29年度以降では前年比約6%増加

●介護納付金の増加により準備金が枯渇してきており、保険料率の引き上げが避けられない状況

## 病院で、あなたは大丈夫？ こんな行動が医療費のムダにつながります！



大病院は、高度な医療を必要とする患者が優先です。そのため、紹介状なしで400床以上の大病院にかかる場合、5,000円以上の特別料金（保険外）がかかります。



同じ病気で病院をはしこすると、医療費はかかった病院の数だけ増えます。同じ検査・同じ薬の処方が続く返されれば、これほどムダな医療費はありません。



診療時間外に受診すると、医療費が割増しになります。自分の都合で受診が遅くなると、医療費のムダにつながります。  
※時間外（おおむね8時前と18時以降）、休日（日曜日・祝日・年末年始）、深夜（22時～6時）などの加算があります。

### 「かかりつけ医」がいれば、 医療費のムダは少なくなります

国は、「かかりつけ医」が日常的な診療を担い、必要に応じて高度な専門医療を担う大病院を紹介する体制を目指しています。患者にとっても、困ったとらえあえず相談できるかかりつけ医は、心強い存在です。

上のような医療費のムダは、漠然とした不安から起こりやすくなります。医師と患者の信頼関係は、コミュニケーションの中で生まれますので、疑問や不安な点を積極的に医師に伝えられるかかりつけ医をつくるようにしましょう。



### 平成31年度より 重複・頻回受診対策事業を実施します

データヘルス計画における医療費適正化対策として、「重複・頻回受診者」への適正受診の啓発と医療費の軽減を図ることを目的に実施します。

事業概要につきましては、以下のとおりです。

- 対象者** ①同一月に同一疾病で、複数の医療機関の受診歴のある方  
②同一医療機関で、1カ月の通院日数が15日以上の方

**実施方法** 対象者へ通知文書による啓発とアンケートの実施

**実施時期** 8月

ご案内文書が届いた方は、この機会にご自身の受診行動を見直し、組合財政の健全化にご協力いただきますようお願いいたします。



「病院へのかかり方」が  
自分本位になっていませんか？  
「自分優先」は、やがて自分の負担増につながります

みなさんが病院の窓口で支払う医療費は総額の1/3割、残りは健保組合が負担しています。健保組合が負担しているといっても、もとはみなさんの保険料です。ムダな医療費が増えると、やがてみなさんの負担増につながりますので、一人ひとりが適正な受診を心がける必要があります。

# 春は卒業・就職のシーズンです。 異動の届け出はお忘れなく!!

ご家族に以下のような異動があったときは「被扶養者（異動）届」に被保険者証を添え、事業所を通じて5日以内に当組合にご提出ください。

## 異動の例（こんなときは被扶養者でなくなります）

- 配偶者や子どもが就職先の健康保険の被保険者になった。
- 子どもが結婚してその配偶者の被扶養者になった。
- 離婚した。
- 収入が増加し、年収の見込が130万円（月収108,334円）以上<sup>※1</sup>になった。
- 仕送り額が別居している被扶養者の収入額を下回った。<sup>※2</sup>
- 亡くなった。

※1 60歳以上または障害年金受給者の方は年収180万円以上（月収15万円）。

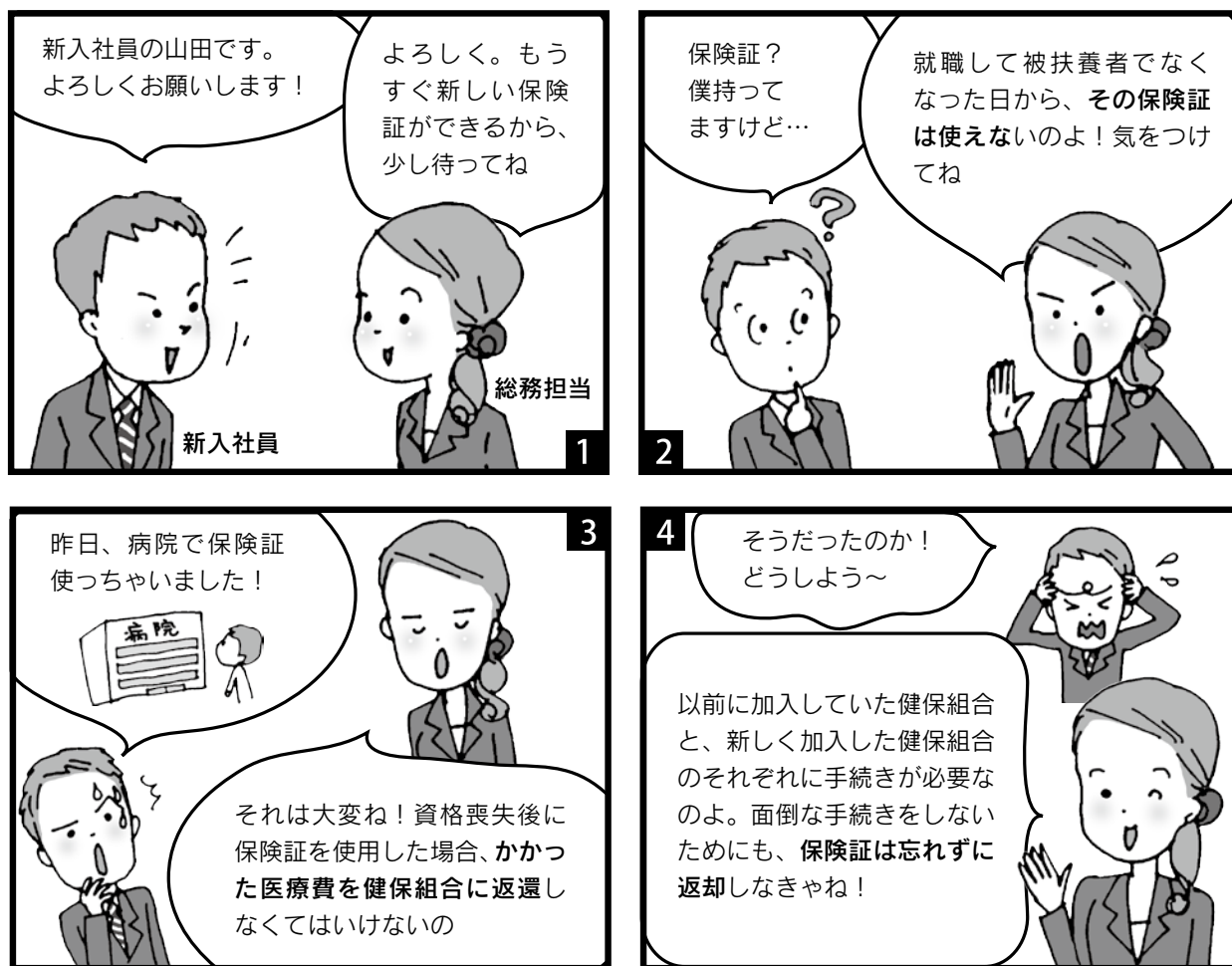
※2 別居の場合は対象者の収入を上回る被保険者からの仕送りが必要です。

家族の加入・削除の手続きの詳細は、組合HPでご確認ください



## 加入資格を喪失したあとは、当健保の保険証は使えません

お手元の保険証を使って病院にかかることができるのは、当健保に加入している期間に限られます。加入資格を失うと、当組合の保険証は使えませんのでご注意ください。



誤って保険証を使用した場合、当組合が負担した医療費を後日返していただくこととなります。

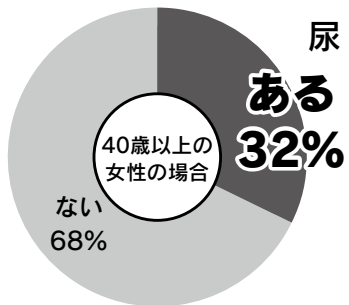
# 目指せ！健康長寿 ～尿トラブル～

監修●医学博士 関谷剛

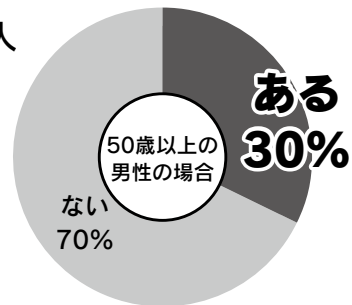
中高年では男女とも約3人に1人以上が経験する「尿トラブル」。しかし、デリケートな問題ゆえ、なかなか人に相談しづらく正しいケアを怠りがち。そんな「尿トラブル」を招くメカニズムや症状、簡単にできるセルフケアをご紹介します。

## 尿トラブル白書

尿もれ経験の有無についての調査では、男女とも40歳代～50歳代以上では3人に1人が経験しており、誰にでも起こり得る身近な症状だということがいえます。



年代別に見ると、40歳代～60歳代の女性では約3人に1人、70歳代では約半数の人に尿もれの症状があった。  
(花王調べ\*)



直近3カ月以内に尿もれの経験があったかという問いに対して、あったと答えた50歳以上の男性は3人に1人だった。  
(ユニ・チャーム調べ\*)

\*花王「軽失禁 実態調査」(2013年、20歳～79歳の女性775人を対象に郵送調査)より  
\*ユニ・チャーム「男性の尿もれ 意識調査」(2013年、20歳～79歳の男性22,150人を対象にインターネット調査)より

## 排尿のメカニズムを知ろう

トイレの回数が増える「頻尿」と、くしゃみなどのふとしたときに尿が出てしまう「尿もれ(尿失禁)」は、加齢とともに増える2大尿トラブルです。通常コントロール可能な尿意ですが、そもそも排尿はどのようなメカニズムなのでしょう？

まず全身から集められた血液が腎臓でろ過され、体に必要な成分が再吸収されたあとの水分や老廃物が尿

となります。尿は膀胱へ送られ、尿が貯まると膀胱は脊髄を介して脳へ信号を送り、脳が排尿の準備が整ったと判断すると、尿道括約筋が開くと同時に膀胱が収縮して尿が押し出されます。これが、尿が排泄されるまでの流れです。女性は男性に比べて尿道が短く、まっすぐ下にのびているため、頻尿や尿もれをひき起こしやすいといわれています。

## 過活動膀胱 出産経験者の4割以上が抱える、女性に多い悩み

「急に尿意を感じ我慢できない」「トイレまで間に合わずもれてしまう」などの症状が特徴的な「過活動膀胱」は、自分の意志に反して膀胱の筋肉が収縮してしまうことで起こります。テレビCMなどをきっかけに広く知られるようになった比較的新しい症状名です。

過活動膀胱には、脳と膀胱(尿道)を結ぶ神経のトラブルが原因の「神経因性」と、それ以外の原因で起

こる「非神経因性」があります。主な原因は、神経因性の場合、脳卒中などの血管障害や脊髄損傷などの後遺症、非神経因性の場合、加齢や出産により骨盤底筋が弱くなることなどです。

病院での治療方法としては、症状を軽減させるための薬物療法が中心となります。そのほか、「骨盤底筋体操(p7参照)」なども症状の緩和に効果的です。

## 前立腺肥大症 前立腺が尿道を圧迫する、男性特有の症状

前立腺が肥大することを「前立腺肥大症」といいます。前立腺は尿道を取り囲んでいるため、肥大すると尿道を圧迫して「頻尿」「排尿困難(尿が途切れる)」「残尿感(排尿後もすっきりしない)」などといった排尿障害を引き起こします。

原因は解明されていませんが、男性ホルモンや、肥満・高血圧・糖尿病などの生活習慣病との関連が指摘

されています。

病院での治療方法としては、症状が軽度の場合は薬物療法が中心となりますが、改善が見られない場合は手術を要することもあります。前立腺肥大は必ず治療が必要なものではありませんが、前立腺がんが潜んでいる場合もあるため、気になる点があれば医療機関を受診すると安心です。

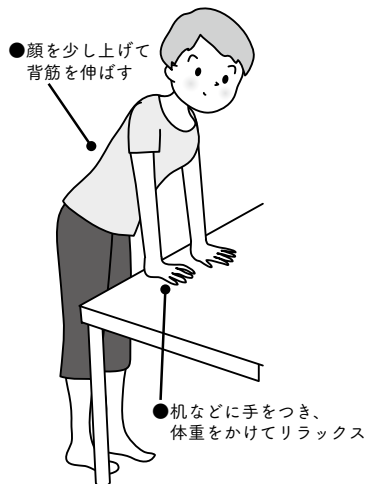
# セルフケアで尿トラブルを改善！

尿トラブルは、簡単な体操や日々の心がけなどのセルフケアで症状の緩和や予防をすることができます。

## セルフケア①骨盤底筋体操

加齢や出産、体重増加などで弱くなった骨盤底筋を鍛える体操です。基本動作を起床時と就寝時に行ったり、他の場面でもさまざまな姿勢で取り入れたりして、日々の習慣にしてみましょう。

……………立って行う場合……………



### 基本動作

#### ①膣と肛門の

「閉じる→開く」を繰り返す

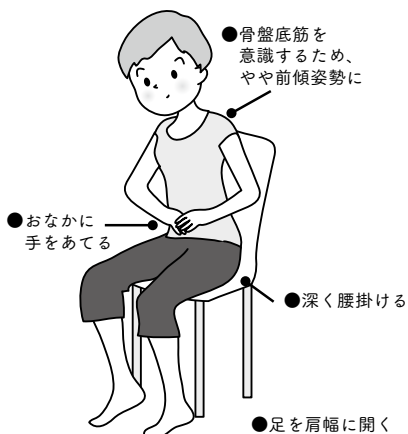
#### ②呼吸は、

閉じるときに息を吸い、開くときに息を吐く

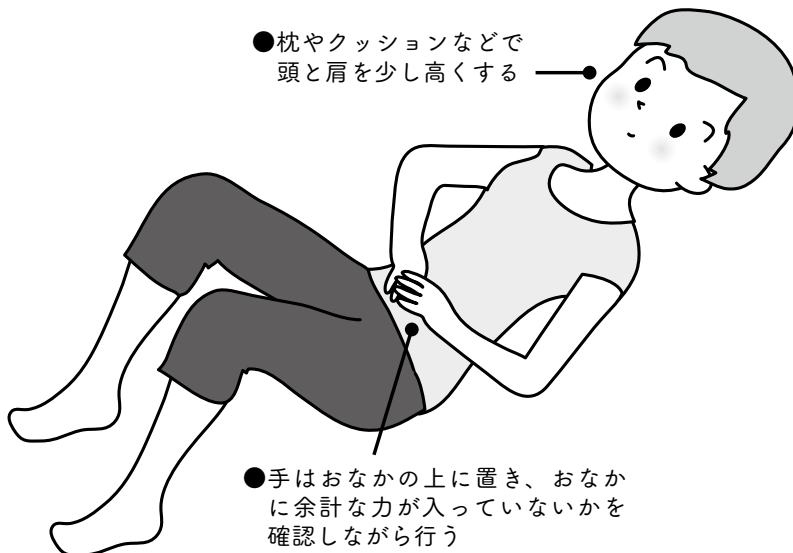
\*朝夕で各10~20回を目安に行う

…………… 基本姿勢（仰向け） ……………

……………座って行う場合……………



●枕やクッションなどで頭と肩を少し高くする



## セルフケア②冷えと飲みものに注意する

冷え性の人は、あまり汗をかかないため尿で水分を排出しなければならず、頻尿になりやすいといえます。また、ヒヤッとした冷たい刺激が尿意を引き起こすこともあるので、洗い物はぬるま湯にしたり、冷たい飲みものは避けるなどしましょう。

食べもの・飲みものでは、酸味や塩気の強いもの、カフェインやアルコール、炭酸飲料の摂りすぎは膀胱の刺激になるので注意が必要です。

## セルフケア③尿もれ対策グッズを活用する

尿もれ用パッドは、多量の水分を吸収できて瞬間的に尿と臭いを閉じ込めるため、消臭や衛生面に優れており外出中のちょこともれの強い味方となります。また、夜間頻尿には大人用紙おむつの活用が効果的です。つけている安心感で安眠が期待できます。

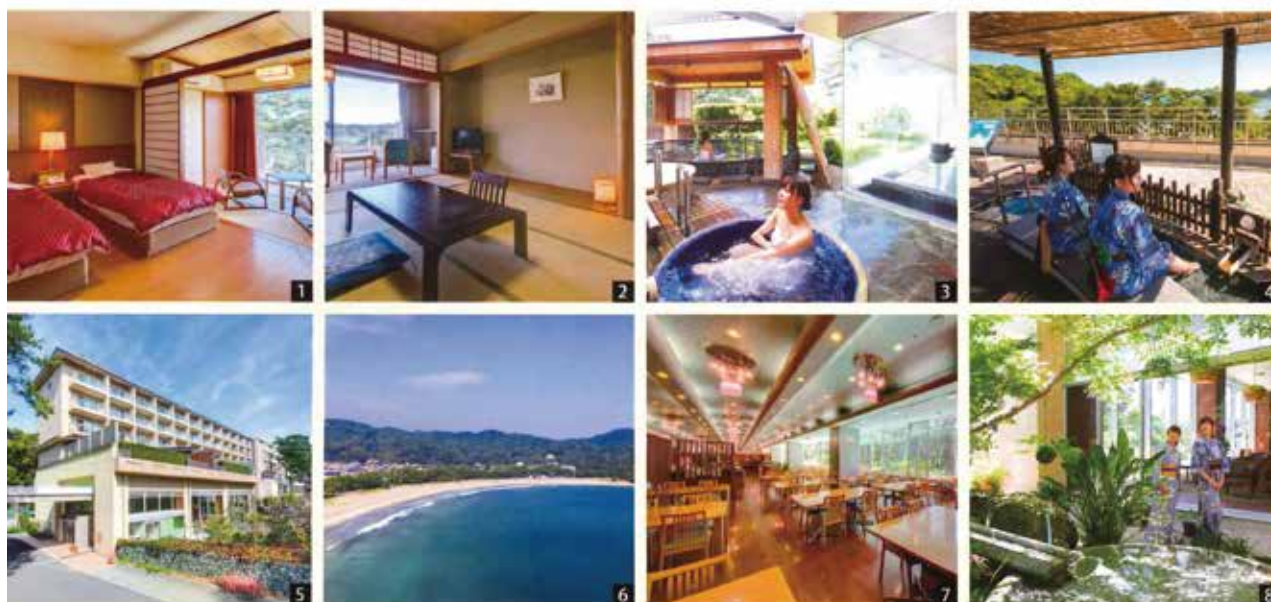
ちなみに、生理用品を尿もれ対策に代用するのはNGです。経血と尿では成分も粘度も異なるため、尿もれ対策に生理用品は不向きなのです。

皆さま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



昭和44年創業以来、お客様や地域の人々に支えられて無事50周年を迎えることができました。  
 節目となる今年度は、50周年イベントと題し、お客様にお喜びいただけるようなプログラムをお届けします。  
 これからも心が自然にときめくひとときをお届けできるよう、スタッフ一同これからも努めてまいります。



■和洋室：ツインベッドと窓側には6畳の和室 ■和室：広々とした10畳の客室 ■温泉：庭園露天風呂や巻湯など趣の違う温泉を楽しむ ■潮騒テラスの足湯  
 心地よい波音を聞きながら弓ヶ浜を望む ■休暇村南伊豆外観：全客室から松林越しに弓ヶ浜を望むことができる ■弓ヶ浜海岸：日本の渚百選に選ばれている美しい海岸（休暇村から徒歩1分） ■レストラン：景色をご覧いただきながらゆったりとした時間をご提供 ■庭園：水の流れる音、小鳥の囀き声に耳を傾けながらお散歩を楽しむ

休暇村 南伊豆  
 自然にときめくリゾート

TEL 0558-62-0535  
 〒415-0192 静岡県賀茂郡南伊豆町湊  
<http://www.qkamura.or.jp/izu/>





当組合では、組合員の皆さまに心身のリフレッシュをしていただけるよう、健康づくり施設を開設し、補助を行っています。今号では、休暇村「南伊豆」と東京ディズニーリゾートをご紹介します。

2019年度

## 東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム利用券 プレゼントキャンペーンのご案内



「東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム利用券」を使ってパークチケットをご購入のうえ、対象期間中に東京ディズニーランド／東京ディズニーシーへご来園いただいた方に、抽選で素敵なプレゼントが当たります！

### 東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム利用券の申込方法

「健康づくり施設利用申込書①」によりお勤めの事業所を通じて、(任意継続被保険者の方は直接)組合までお申し込みください。

<b>応募期間</b> 2019年4月8日(月)～ 7月12日(金) 全日	<b>対象パーク</b> 東京ディズニーランド/ 東京ディズニーシー	<b>対象者</b> 被保険者・被扶養者
---	--	-------------------------

#### 応募方法

①応募用紙に**利用券の印刷番号\***を含む必要事項をご記入のうえ「東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム利用券」を使って、パークチケットを購入してください。

※印刷番号：利用券の右上に記載の11ケタの数字

【ご注意】パークチケットご購入前に必ず印刷番号\*を応募用紙にご記入ください。

**News** 「東京ディズニーリゾート・オンライン予約・購入サイト」からもパークチケットの購入が可能になります(ご利用開始のアクセスは4月1日からとなります)。

②応募期間内に東京ディズニーランド／東京ディズニーシーへご来園いただき、応募用紙をパーク内のメールボックスへ投函してください。

\*メールボックスの位置は、ガイドマップまたは東京ディズニーリゾート・オフィシャルウェブサイトをご覧ください。

#### 賞品

- A賞 ファンタジアのコスチューム ぬいぐるみバッジ 100名
  - B賞 ステンレスドリンクボトル 200名
  - C賞 スタンディングトートバック 200名
- \*当選の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

✂️ こちらからお切り離してください

### 「東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム利用券」プレゼントキャンペーン 応募用紙

【応募期間】2019年4月8日(月)～7月12日(金)

【応募方法】下記必要事項をご記入の上、期間内に東京ディズニーランド、または、東京ディズニーシーへご来園いただき、パーク内のメールボックスに投函してください。

コーポレートプログラム 団体番号	1 5 2 2	団体名	倉庫業健康保険組合
コーポレートプログラム利用券(以下の発行団体番号に記載の4桁の数字をご記入ください。)		コーポレートプログラム利用券(以下の発行団体名をご記入ください。)	
ご利用の「コーポレートプログラム利用券」印刷番号		ご購入のパークチケット番号	
パークチケットご購入時に「コーポレートプログラム利用券」の右上に記載の11ケタの番号をご記入ください。		パークチケット表示の右上に記載の11ケタの番号をご記入ください。 ※ディズニーパークチケットご購入された場合はパークチケット(プリントアウト、スマートフォン)の裏面に記載の11ケタの番号をご記入ください。	
ご住所 〒( ) ( ) ( )	TEL( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( )	お名前	ご年齢
希望賞品	第1希望: 賞	第2希望: 賞	第3希望: 賞

【注意事項】  
 ●有人窓口で「コーポレートプログラム利用券」をご利用の際は、購入前に印刷番号をご記入ください。  
 ●団体番号/団体名/「コーポレートプログラム利用券」印刷番号/ご購入のパークチケット番号が未記入の場合は無効となりますのでご注意ください。  
 ●メールボックスの位置は、ガイドマップまたは東京ディズニーリゾート・オフィシャルウェブサイトをご覧ください。  
 ●当選の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。  
 ●当選の発表はご希望に届かない場合もございます。あらかじめ、ご了承ください。  
 ●ご記入いただいた個人情報は、当選者への賞品の発送のみに使用させていただきます。  
 株式会社オリエンタルランドでは、個人情報の保護に関する法律に従い、個人情報管理をしております。詳しくは、東京ディズニーリゾート・オフィシャルウェブサイト「プライバシーポリシー」(www.tokyodisneyresort.jp)をご覧ください。  
 (個人情報に関するお問い合わせ窓口)東京ディズニーリゾート・インフォメーションセンター TEL.0570-00-8632  
 (お問い合わせ番号) T180006

TOKYO Disney RESORT ©Disney コピー可

# 2019年4月以降のご利用分から、 東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム 「利用券」がリニューアルされました！

従来よりもコンパクトになったほか、「東京ディズニーリゾート・オンライン予約・購入サイト」にて前売券の購入ができるようになりました。

また、新たに東京ディズニーランドに自動券売機が導入され、利用券を使用しての購入も可能になる予定です。変更点の詳細は以下のとおりとなりますので、内容をご確認のうえ、ご使用いただきますようお願いいたします。

ご不明な点がございましたら、東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム利用者専用サイト (dcp.go2tdr.com) をご覧ください。

**東京ディズニーリゾート®・コーポレートプログラム  
「利用券」が2019年4月よりリニューアル!**

**コーポレートプログラム利用券がより便利に!**

**変更1 持ち運びに便利!**  
従来よりもコンパクトなサイズになります  
(サイズ:約縦50mm×横100mm)

**変更2 事前にパークチケットをGET!**  
「東京ディズニーリゾート・オンライン  
予約・購入サイト」で前売券を購入できます  
※2019年4月1日アクセス分より利用券をお使いいただけます。

**変更3 自動券売機でも購入可能に!**  
・東京ディズニーランドに新たに導入予定  
・利用券もお使いいただけます  
※東京ディズニーシーでは引き続き、窓口での対応になります。

**●新利用券イメージ**

**二次元コード**  
自動券売機利用時に  
必要となるコードです。

**個券番号**  
オンライン用コード  
オンライン購入時に  
必要となるコードです。

詳しくは、2019年4月以降の東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム利用者専用サイトをご覧ください。 ©Disney

## 潮干狩り大会

参加者  
募集中!

**開催日** 5月19日(日) 木更津・中之島公園

毎年恒例の春の健康ハイキング“潮干狩り大会”を5月19日(日)に千葉県木更津市の中之島公園にて開催します。当日は、潮干狩りに必要な熊手や網はもちろんのこと、当組合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。

申込期限は、**4月12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** 定員：1,100名

**受付時間** 午前9時～午前11時00分

**参加費** 無料(交通費は参加者負担)

**開催時間** 午前9時10分～午後1時10分

**参加資格** 被保険者・被扶養者

**採員量** 大人2kg/子供(4歳～小学生)1kg

※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。

**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。潮干狩り会場までは、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。

／平成31年度より／

# 施設健診の予約方法が変わりました

## 組合予約から受診者または事業所担当者が予約していただく方法に変更します

平成31年度より、健診機関で簡易生活習慣病健診・生活習慣病健診・婦人生活習慣病健診の施設健診を受診する際は、受診者本人または事業所担当者が、直接健診機関にご連絡のうえ、健診日の予約をお取りください。

施設健診の予約方法および手続きは以下のとおりとなりますので、内容をご確認のうえ、お間違えのないようお願いいたします。

### 施設健診予約の流れ

#### ①健診機関の選定

組合ホームページの契約医療機関の中からご希望の健診機関を選択ください。

#### ②予約・申込手順

受診者または事業所担当者が直接健診機関に連絡のうえ予約をお取りください。

※予約の際は「倉庫業健康保険組合の組合員」であることを必ず申し添えてください。

※予約・申込後のキャンセル・日程変更については、直接健診機関へご連絡ください。

#### ③申込書の提出

予約が取れ次第、「健診（簡易生活習慣病・生活習慣病・婦人生活習慣病）申込総括書（申込書様式②-1）」および「申込者名簿（申込書様式②-2.3.4）」に必要事項を記入のうえ、被保険者・被扶養者ともに、事業所を通じて当組合へご提出ください。

任意継続被保険者とその被扶養者の方は、申込書は「簡易生活習慣病健診・生活習慣病（婦人）申込書（申込書様式②-5）」をご使用し、直接当組合に申し込みください。

#### ④受診資料の送付

実施健診機関より、受診資料を勤務先またはご自宅へお送りします。

#### ⑤受診・費用の精算方法

健診機関へお支払いいただき受診者一部負担金は、原則として受診日当日に受診者個々にお支払いいただきます。なお、請求書での支払いを希望される場合は、健診機関にご確認ください。

#### ⑥健診結果の発行

健診実施後、東振協または実施健診機関より事業所またはご自宅へ送付します。

\* その他健診の詳細につきましては、組合ホームページ (<http://www.sokokenpo.or.jp>) をご覧ください。

## 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。

歯の大切さは、歯を失ってからわかるとよく言われます。歯の状態が悪くなると、咀嚼だけでなく健康にも影響を及ぼすことがあり、虫歯や歯周病などが原因で二次的に目や心臓、皮膚、関節などが病気になることもあります。

健康な体を支えるためにも歯は大切です。その大切な歯を守るためにも歯の手入れに注力し、いつまでも自分の歯で噛めるようにしたいものです。この機会に、歯みがき習慣を今一度見直してみたいかがでしょうか。たくさんの方の参加をお待ちしております。

**実施期間** 2019年6月1日（土）～2019年6月30日（日）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9日（木）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、直接当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、組合ホームページ (<http://www.sokokenpo.or.jp>) をご参照ください。

春の疲れが  
出てきたら

# 五月病

に要注意

春は気候の変化に加え、年度替わりによる異動、転勤、引越など、生活環境の大きな変化が重なって、疲れやストレスをためやすい時期です。十分な睡眠や適度な運動で生活リズムを整え、意識してストレスを解消するようにしましょう。

## 五月病の主な症状



### 精神的な症状

何となく気分が  
落ち込む

仕事や家事などに  
集中できない

寝つきが悪い、  
すぐに目が覚める

### 身体的な症状

疲れやすい

食欲がない

動悸がする

胃腸の調子が悪い

### 五月病チェックリスト

- ひげ剃りや化粧など、身だしなみがだらしなくなった
- 人と会ったり話したりするのが億劫
- 生活リズムが夜型になってきた
- 仕事や勉強について悩むことが多い
- 通勤通学時に腹痛や動悸などの体調不良がでる

### 五月病とは？

新生活で緊張感のある日々を送ると連休などを機に疲れが表れ、その後倦怠感や虚脱感に襲われることがあります。この精神状態を五月病といい、医学的には環境変化などのストレスを要因とする「適応障害」に分類されます。日常生活を思い出し、チェックリストに当てはまることがあれば五月病予備群といえるので、注意が必要です。

### 「五月病」は5月だけじゃない!?

五月病はその名前とは裏腹に、季節を問わずに発症する可能性があります。とくに年度明けや夏休み明けなど、環境の変化が多い時期になる人が多くいます。症状が出ても、気持ちの問題だと思って放置しがちですが、深刻化すると治療が難しくなります。「最近、調子がよくないな…」などと思ったら、早めに対処をし、毎日を楽しく過ごせるようにしましょう。

五月病の兆候がみられる場合には、生活習慣の見直しが大切です。次頁を参考に、生活習慣の改善とストレス対策を心がけましょう。

# 規則正しい生活習慣と快眠で生活リズムを整える



朝起きたらカーテンを開けて自然の光を部屋に入れ、日中も太陽の光を浴びるよう心がける

活動のエネルギー源である朝食を食べる



犬の散歩や軽いジョギングなど続けられる運動をする



就寝の2~3時間前に入浴し、体を暖めリラックス

就寝直前の食事、コーヒーなどカフェインを含むもの、喫煙や飲酒は避ける



朝



夕

就寝前



# 自分に合ったストレス解消法をいくつか用意しておく

## 気晴らし系

スポーツ、旅行、カラオケ、映画、音楽鑑賞、散歩など



## リラクゼーション系

マッサージ、ヨガ、瞑想、アロマセラピー、入浴など



## その他

家族や友人に話を聞いてもらう、日記をつけるなど



## ここ1カ月の間に、こんな自覚症状はありませんか？

下記のような症状が多くあてはまる場合は、心身の疲れが蓄積されていると考えられます。メンタルヘルス相談を利用したり、心療内科やかかりつけ医を受診したり、早めの対処をしましょう。

- |                                    |   |
|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> イライラする    | <input type="checkbox"/> することに間違いが多い          |
| <input type="checkbox"/> 不安だ       | <input type="checkbox"/> 仕事中、強い眠気に襲われる        |
| <input type="checkbox"/> 落ち着かない    | <input type="checkbox"/> やる気が出ない              |
| <input type="checkbox"/> ゆううつだ     | <input type="checkbox"/> へとへとだ（運動後を除く）        |
| <input type="checkbox"/> よく眠れない    | <input type="checkbox"/> 朝、起きたとき、ぐったりした疲れを感じる |
| <input type="checkbox"/> 体の調子が悪い   | <input type="checkbox"/> 以前とくらべて、疲れやすい        |
| <input type="checkbox"/> 物事に集中できない |   |

あなたは  
大丈夫？

厚生労働省  
「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト」より

# 保健師えり子の vol.64 フリーストック



音楽やファッションのように、めまぐるしく嗜好が変わるわけではありませんが、食にも流行があり、特定の食品が急にクローズアップされ、ブームになることがあります。食の流行は新しい食品や新しい食べ方に限らず、以前からある食品が新たに見直されることもよくあります。

最近話題になった「甘酒」も日本古来のものですが、「飲む点滴」や「飲む美容液」と称され、注目を集めています。昔からあるものなので抵抗感がなく安心して「口」で飲むため、「具体的な効用はよくわからないけれど、身体にいいらしいので試してみたい」という方もいらっしゃるのではなからうでしょうか。

「甘酒」は米と麹でつくる「米麹甘酒」と酒粕と砂糖からつくる「酒粕甘酒」に大別されます。最近ブームとなっているのは米麹甘酒で、米のでんぷんを麹菌によって糖分に変えているだけなので、アルコール分が含まれておらず、子供も安心して飲めます。

麹菌は消化吸収を助ける働きがあるので、甘酒は胃腸に優しく、身体が弱った時などのエネルギー補給に役立ちます。糖分に加えてアミノ酸、ビタミンB群、ミネラルなど、点滴に含まれる成分も豊富なことから、「飲む点滴」と言われています。

また、甘酒には食物繊維やオリゴ糖もたくさん含まれており、腸内環境を整え、便秘の予防・解消にも効果があります。さらに、麹菌に含まれるピオチンやコウジ酸の働きで、保湿・美白・アンチエイジングなど女性にはとくに嬉しい美肌効果も期待できます。甘酒がもつ多くの効能を知ると、改めてブームになっているのもわかる気がします。

甘酒といえば、初詣の際に神社で振る舞われる印象が強いせいか、寒い季節に身体を温めるものというイメージがありますが、意外にも俳句では夏の季語だそうです。江戸時代には夏バテ予防の飲みものとして町で売り歩いていたそうですから、これからの季節は冷蔵庫で冷やして飲むのもよさそうですね。

甘酒だけでなく、麹などの微生物で発酵させることによって加工した「発酵食品」の健康効果が近年改めて注目されています。ヨーグルト、キムチ、ワインなど世界にも数多くの発酵食品がありますが、日本は発酵大国で麹菌を使った身体によい発酵食品がたくさんあります。

しかし、どんなに身体によい食品でも、特定の食品ばかりを食べる偏った食べ方や、食べすぎは健康障害に結びつく危険性があります。ブームに乗って効能ばかりに飛びつくのではなく、食品を活かす食べ方や、食品の適量をきちんと知ったうえで食べましょう！

## 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た、皆さまの福利厚生の上を目的に、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。  
お問い合わせ・加入ご希望の方は（倉庫業健康保険組合内）倉庫業共済会事務局までお問い合わせください。

●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・1月（年2回）  
<お問い合わせ先>  
倉庫業共済会 ☎03-3642-8436（倉庫業健康保険組合内）

## 組合議員の退任について

《互選議員》  
中村 明 氏（丸八倉庫株式会社） 平成31年2月21日付 退任

## 公 告

（事業所編入）  
太成産業 株式会社 東京都足立区 平成30年10月27日付  
グローム・プラス 株式会社 東京都港区 平成30年11月 1日付  
GVIDO MUSIC CAPITAL 株式会社  
東京都品川区 平成30年11月 1日付  
グローム・コネクト 株式会社 東京都港区 平成30年12月10日付

## 事業の概要（平成31年2月末現在）

事業所数		358
被保険者数		男 16,512人
		女 5,184人
		計 21,696人
平均標準報酬月額		男 379,095円
		女 252,748円
		平均 349,408円
保険料額		月分 747,203,079円
		累計 9,499,039,168円
給付費		月分 803,945,352円
		累計 8,379,492,179円

おしゃれな街並みと 自由が丘～二子玉川  
23区内唯一の溪谷を散策

スイーツ店やカフェなどが集まるおしゃれタウン自由が丘と、大きなショッピングモールなどがある一方で自然が豊かな二子玉川。両方のいいとこどりで休日を楽しめるコースを紹介します。

五島美術館

絵画や茶道具、陶磁器、刀剣など、日本・東洋の古美術品を公開する美術館として、1960年に開館。「源氏物語絵巻」など国宝5点、重要文化財50点を含む、約5000点を収蔵。  
🕒10時～17時（入館受付は16時30分）  
📅月曜日（祝日の場合は翌平日）、展示替期間、夏期整備期間、年末年始など



photo by Shigeo Ogawa

くほんぶつ 九品仏浄真寺

戦国時代に奥沢城があった地に、4代目将軍徳川家綱が創建。阿弥陀如来像を、上品堂・中品堂・下品堂と3つに分かれたお堂に3体ずつ安置することから、九品仏と呼ばれる。



LA・VITA

レンガ造りの建物や Gondola の浮かぶ運河など、まるで水の都・ヴェネチアにいるかのような気分になる商業施設。  
🕒営業時間・定休日は店舗により異なる



二子玉川公園

近隣に二子玉川ライズなどの商業施設があり、お買い物ついで立ち寄れる公園。園内には、遊び場はもちろん、日本庭園やスターバックスコーヒーなどの施設が充実。



宮本三郎記念美術館

洋画家・宮本三郎が制作を行っていたアトリエ跡に、世田谷美術館分館として2004年に開館。年数回の収蔵品展を通し、宮本三郎の画業をさまざまな視点で紹介している。  
🕒10時～18時（入館受付は17時30分）  
📅月曜日（祝日の場合は翌日）、展示替期間、年末年始



(C)宮本和義



玉川上野毛公園

園内には、日本最大級の帆立貝式前方後円墳の野毛大塚古墳がある。多くの武器や銅鏡などが出土する5世紀後半の古墳は、一部を除いて登ることもできる。



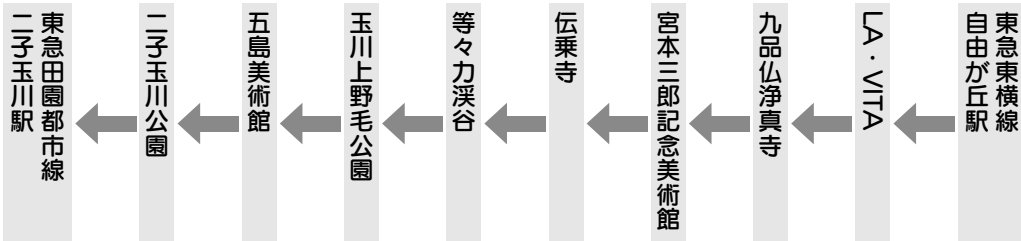
等々力渓谷

全長約1kmの散策路を歩けば、生い茂る新緑や透き通る湧き水など、都心とは思えないほどに自然が溢れる。街のにぎわいを忘れてリフレッシュできる。



でんじょうじ 伝乗寺

応安7年（1374）の板碑が残る古刹。山門、仁王門、本堂、庫裡に加え、平成17年には木造の五重塔が建造された。



- スタート：自由が丘駅
- ゴール：二子玉川駅

★歩行時間：2時間  
★歩行距離：約8km

# ごちそう旬野菜サラダ

さわら

## 鯖とにんじんのマスタードおかずサラダ

### ●2人分

- 鯖…………… 2切れ (160g)
- 塩・こしょう・小麦粉……………各少々
- オリーブオイル……………小さじ2
- にんじん…………… 1本 (150g)
- 塩……………小さじ1/6
- 新玉ねぎ…………… 1/4個 (30g)
- 菜の花…………… 150g
- A
  - 粒入りマスタード……………大さじ1
  - 酢……………小さじ2
  - はちみつ……………小さじ1/2
  - 塩・こしょう……………各少々
  - オリーブオイル……………大さじ1
- エンダイブ (またはレタス) ……適量

### ●作り方

- ①鯖をひと口大に切り、塩・こしょうをふって小麦粉をまぶし、オリーブオイルを熱したフライパンで焼く。
- ②にんじんは皮をむき、斜め薄切りにしてからせん切りにして、ボウルに入れる。塩をふり、水気がでたら軽くしぼる。新玉ねぎは薄切りにする。菜の花は塩ゆでし、水にさらし水気を切って3cm長さに切る。
- ③別のボウルにAを混ぜ合わせてから、②を入れ混ぜ合わせ、①も加えてさつと和える。
- ④お好みで器にエンダイブをしき、盛りつける。



1人分  
エネルギー 302kcal  
塩分 0.9g

### 旬食材 にんじん



緑黄色野菜の代表格であるにんじんは、β-カロテンが豊富です。β-カロテンは体内に取り込まれると、必要に応じてビタミンAに変化します。油に溶けやすいので炒め物などとしていただくのがおすすめ。ビタミンAは抗酸化作用があり、体全体の免疫力を高めるといわれています。

料理制作●<sup>うぶなま</sup>伯母直美 (管理栄養士・旬菜料理家) スタイリング●サイトウレナ 撮影●<sup>さくら</sup>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。

発信者番号は「通知設定」でおかけください。  
つながらない場合は、はじめに「186」をつけて上記専用ダイヤル番号におかけください。  
ご利用者の状況または相談内容により、相談の制限・停止をさせていただきます場合があります。

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

