

本誌をご家庭にお持ち帰りください

Kenpo News

No. 259
令和元年
7月号

けんぽニュース

倉庫業けんぽ WEB もご覧ください
<https://www.sokokenpo.or.jp>

- 04 目指せ！健康長寿
「40歳代から注意したい目の3大疾病」
- 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 レッツエンジョイ ヘルシー・ウォーキング



- 02 はり・きゅう、あんま・マッサージ指圧の施術を受けられる方へ
当組合は「償還払い」の取り扱いとなります
- 03 知っていますか？
正しい整（接）骨院のかかり方
- 06 季節の健康TOPICS
夏バテしない！快適生活術

倉庫業健康保険組合

はり・きゅう、あんま・マッサージ指圧の施術を受けられる方へ 当組合は「償還払い」の取り扱いとなります

はり・きゅう、あんま・マッサージ指圧の施術（あはき）は、本来保険適用外ですが、医師により効果があると認められ、健保組合が必要と認めた場合には「療養費」として保険が適用されます。

平成31年1月より、あはきの療養費支払い方法に「受領委任払い制度」が導入され、健保組合の裁量により同制度に参加できることとなりましたが、当組合では従来どおり、健康保険法・施行規則の原則に則った「償還払い（全額立替え払い）」方式を採用しております。

●はり・きゅう、あんま・マッサージ指圧の施術で保険適用となるケース

はり・きゅう、あんま・マッサージ指圧のいずれにおいても、保険医の同意を得て行われた施術のみ、かかった施術費用を療養費として申請できます。

はり・きゅう施術 保険適用となる疾病

主に下記6疾病であり、慢性病で保険医による適当な治療手段がない場合に限り保険適用となるよ！

対象となる疾病

- ・神経痛 ・リウマチ
- ・頸腕症候群
- ・五十肩 ・腰痛症
- ・頸椎捻挫後遺症

※神経痛・リウマチなどと同等の慢性的な痛みを主な症状とするものについては上記以外でも認められることがあります。

はり・きゅうの対象疾病であっても、同時に同疾病の治療を医療機関で行っている場合は対象外となります。



あんま・マッサージ・指圧施術 保険適用となる症状

医療上、マッサージを必要とする症状に限り保険適用となるよ！

対象となる症状

- ・筋まひ
- ・筋萎縮
- ・関節拘縮 など

※ただし、可動域の拡大など、症状の改善を目的としていること。

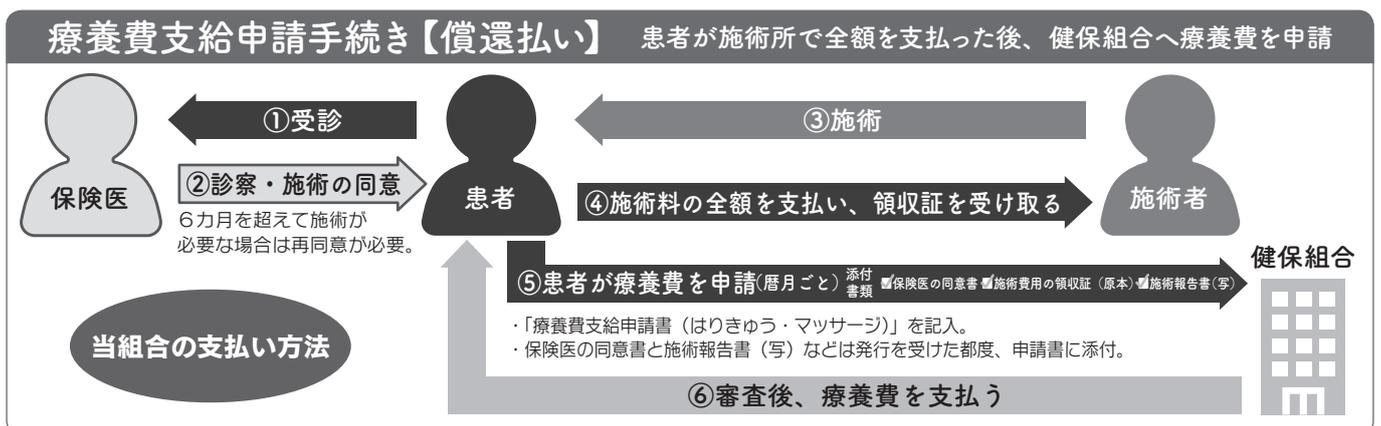
同一疾病により、医療機関で医療上のマッサージを行っている場合は対象外となります。



- 保険医が交付する施術への「同意書」が必要です。
- 疲労回復・慰安・予防を目的とする施術は対象外となります。

保険適用となる施術に必要な保険医の同意・再同意のポイント

- ①保険医の診察と同意書（文書）の交付が必要です。
- ②同意書に基づく療養費の支給が可能な期間は6カ月です。
※あんま・マッサージ・指圧の変形徒手矯正術については1カ月。
- ③施術期間が6カ月を過ぎた場合、再同意書（文書）の交付が必要です。
※保険医の再同意にあたり、施術者は「施術報告書」を作成し、保険医へ施術の内容や患者の状態などを伝えることになっています。



知っていますか？

正しい整（接）骨院のかかり方

整骨院は保険医療機関ではなく、施術を行う柔道整復師も医師ではないため、保険適用となる範囲は限られています。皆さまの保険料を有効・適切に使用するためにも、一人ひとりが整骨院のかかり方を正しく理解したうえで受療しましょう。

● 整骨院の施術には保険適用になる施術とされない施術があります

保険適用となる施術

(外傷性が明らかな負傷)

● 負傷原因がはっきりしている、下記の外傷性の負傷で慢性に至っていないものに限られます。

- ・ 骨折
- ・ 脱臼
- ・ ひび(不全骨折)
- ・ ねんざ
- ・ 打撲
- ・ 肉離れ(挫傷)

※内科的原因による疾患は含まれません。
※骨折・ひび・脱臼は、応急手当の場合を除き医師の同意が必要です。
※骨・腱・筋・関節・靭帯などのケガが保険適用となります。

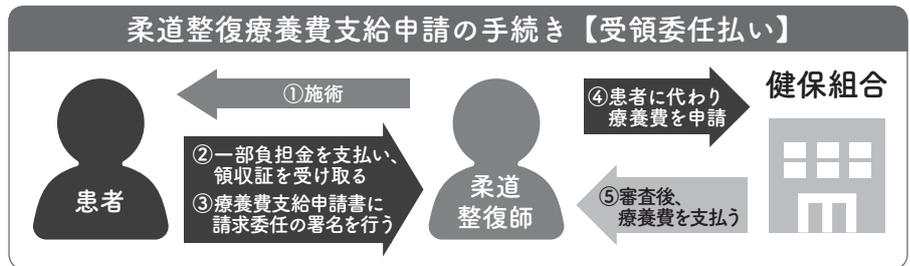
自費となる施術

(病気による痛み、原因不明の痛み)

- ・ 慢性に至った外傷性の負傷
- ・ 日常生活による単なる疲れや肩こり
- ・ 単なる加齢からの痛み
- ・ スポーツなどによる肉体疲労
- ・ 脳疾患などの後遺症
- ・ リウマチ・関節炎などの痛み
- ・ 保険適用となる施術であっても同一部位について医療機関の治療を受けながら、同時に整骨院の施術を受けている場合
- ・ 通勤中や勤務中の負傷
(健康保険ではなく労災保険の適用)

● 保険適用となる施術を受けたら、健保組合への療養費支給申請手続き(署名)が必要です

整骨院での施術費用については、患者が一部負担金を整骨院に支払い、整骨院が残りの費用(柔道整復療養費)を健保組合に請求する「受領委任払い制度」という方法が認められています。整骨院から健保組合への請求書は「療養費支給申請書」といい、患者は自分が受けた施術の内容を確認した証として、「療養費支給申請書」の受取代理人欄への署名が必要となります。



● 整骨院で保険適用となる施術を受けるときは、こんなことにも注意しましょう！

① 負傷の原因を正しく伝える

② 療養費支給申請書は、傷病名・日数・金額をよく確認し、必ず自分で署名する

③ 施術を証明する大切な領収証は毎回もらうのを忘れずに

組合からのお知らせ

● 施術内容等をお尋ねすることがあります

柔道整復師の施術等にかかる療養費の中には「誤った受療」「一部の柔道整復師による不適切な請求」が見受けられます。当組合では、皆さまの保険料を適正に活用するため、整骨院で健康保険を使って施術を受けた方に対して、文書等によりけがの原因や施術内容・回数などについて確認を行っています。照会文書が届きましたら、必ずご自身でご回答いただきますようご協力お願いいたします。

● 重症化を防ぐため、内科・整形外科など医療機関の受診をおすすめします

長期にわたって整骨院にかかりながら症状の改善がみられないときは、他の疾患が原因となっている可能性があります。当組合では、前年において8カ月以上整骨院で受療されている方を対象に「整骨院での受療状況について」を送付しております。案内文書が届いた方につきましては、受領明細をご確認いただき、早期治療につなげるため、まずは医療機関を受診してみましょう。

目指せ！健康長寿

目の3大疾病

目の病気は、自覚症状に気づかず発見が遅れるケースもあります。近年パソコンやスマホで目を酷使する機会も増えており、より一層目の健康に注意しなければなりません。

今回は、中高年から気をつけたい3つの病気の知識と、目の健康を保つためのセルフケア方法をご紹介します。

白内障

カメラでいうレンズの役割を果たす「水晶体」のたんぱく質が変性し、濁りが生じることで、眼球内で光が乱反射したり網膜でうまく像が結べなくなる病気。

症状 ものがかすんだり、ぼやけたりして見えるようになる。初期では明るいところでまぶしさを感じる程度だが、次第に視力が低下し、進行するとまるで霧のなかで暮らしているようになる。

原因 最も多い原因は加齢によるもので、「加齢性白内障」が9割を占める。

治療 初期では、点眼薬や内服薬で進行を遅らせることができる。進行すると、濁った水晶体を取り除き人工の眼内レンズを装着する手術が必要となることもある。現在最も多く行われているのが「超音波乳化吸引術」で、手術時間は15分～30分ほど、日帰りも可能。



緑内障

眼圧（眼球の形を保つ圧力）の上昇などにより視神経が障害され、徐々に視野が狭くなる病気。治療が遅れると失明に至ることもあり、日本では成人の失明原因第1位となっている。

症状 視野が欠け、徐々に見える範囲がせまくなる。初期は自覚症状に気づきにくく、病院を受診するころには視野の半分以上が見えなくなるほど進行していることもある。

原因 病気やけがのほか、原因が特定できないものもある。日本人には、眼圧が正常にもかかわらず発症してしまう「正常眼圧緑内障」が多い。

治療 現状の視野を維持する治療として眼圧を下げる点眼薬が基本となるが、症状によってはレーザー治療が必要となることも。その人の症状に適した治療方針を決定することが重要。



加齢黄斑変性

加齢により網膜の中心部である黄斑に障害が生じ、見ようとする部分が見えにくくなる病気。50代以上の約1%にみられ、高齢になればなるほど多くなる。

症状 網膜がゆがむことにより、ものの中心部がゆがんで見えたり（周辺部は正しく見える）、色がよくわからなくなったりする。

原因 主な原因に、加齢や喫煙、遺伝などがある。網膜色素上皮が萎縮して網膜が障害される「萎縮型」と、異常な血管（脈絡膜新生血管）の侵入により網膜が障害される「滲出型」の2種類に分類される。

治療 萎縮型は、残念ながら現在のところ治療方法はなく、定期的な検査で経過観察となる。日本人に多い滲出型には、脈絡膜新生血管の拡大を抑え視力を維持・改善させる薬物治療やレーザーによる光線力学的療法などがある。



クリアな視界を守る！目の日常ケア

食事のとき

目によい栄養・バランスのよい食事をとる

高血圧や糖尿病などの生活習慣病が原因で目の病気を引き起こすこともあり、全身の健康と目の健康は大きく関係しています。普段の食事に下記の栄養素を積極的に取り入れることはもちろん、日ごろからバランスのよい食事を心がけることが大切です。

ビタミンA

角膜や網膜の働き、細胞や粘膜の新陳代謝をサポート

緑黄色野菜（かぼちゃ、ほうれん草、ブロッコリーなど）、鶏レバー、うなぎ、いちごなど

ルテイン

網膜と水晶体にも存在し、紫外線や青白色の光線を吸収して眼球を保護

水晶体や網膜の酸化を抑制

ブロッコリー、ほうれん草、ケールなど

ビタミンB群

神経機能の維持や、疲労回復を促す

豚肉、玄米、卵、牛肉、まぐろ赤身、しじみ、あさりなど



アントシアニン

抗酸化作用に優れ、血行をよくする

ブルーベリー、さつまいも、カシス、ぶどうの皮など



ビタミンC

水晶体の透明度をキープする

ブロッコリー、柑橘類、いちごなど

亜鉛

角膜や網膜をつくる

牡蠣、うなぎ、牛もも肉、チーズなど



DHA・EPA

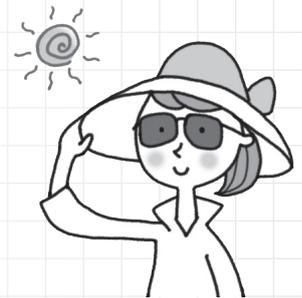
ドロドロ血液を改善して、動脈硬化を予防し、目の血行も促進

さば、いわしなどの青魚

外出するとき

目に入る紫外線をカットする

日差しが強く、紫外線の多い地域の人ほど白内障になりやすいという研究結果があります。また、加齢黄斑変性に関しても紫外線が黄斑部の視細胞を障害することがわかっているなど、目の健康にとって紫外線は大敵といえます。日ごろからUVカット加工のメガネやコンタクトレンズ、レンズが大きめのサングラスを使用して目への紫外線を防ぎましょう。さらに帽子もプラスするとより効果的です。



目も日焼けする!?

スキーや海水浴の帰り、目が充血する・ショボショボするなどの経験はありませんか？これは目が日焼けをした状態で、角膜や結膜が炎症を起こしているのです。ひどくなると激痛に襲われたり、「翼状片」という結膜の病気になることもありますので、スキーや海水浴に行く際はサングラスの使用が好ましいです。

就寝前などに

目の血行をよくする

目の血行をよくすると目に酸素や栄養が届き、眼球を動かす筋肉に溜まった疲労物質が排出されて、疲れを癒すことができます。血行をよくするには、下記のような蒸しタオルを使った温冷刺激が有効です。

蒸しタオルケア

- ①40℃前後の心地よい温度の蒸しタオルと、冷たい水で湿らせたタオルを1本ずつ用意する。
- ②蒸しタオルを目の上ののせて温め、しばらくしたら水で湿らせたタオルをのせて冷やす。
- ③タオルの温度が変わってしまったらそのつどお湯や水でしぼり、②を何回か繰り返す。

※目に痛みがあるときは炎症を起こしている可能性があるので温めない。



夏バテしない！

快適 生活術

夏休みのレジャーなどが楽しみな季節ですが、暑さによる体調不良や疲れに注意しましょう。この夏を元気に過ごすため、水分補給はもちろん、食事や休養の仕方でも気をつけるべきポイントを紹介します。

水分補給編

のどが渇く前に飲む

「のどが渇いた」と感じたときにはすでに体内の水分が足りてない状態です。水分補給のタイミングを決めたり、外出するときは飲みものを持ち歩いたりして、こまめな水分補給を習慣にしておくことが大切です。

水分補給の量とタイミング

- 1日1.5ℓを目安に。*500mℓのペットボトル3本分と考えると、必要な量は意外と多いことがわかります。
- 睡眠中と入浴中はたくさんの汗をかくため、起床時と入浴前後はそれぞれコップ2杯の水分補給を。
- 熱中症のリスクが高い高齢者や子どもは、「1時間ごと」など時間を決めて。

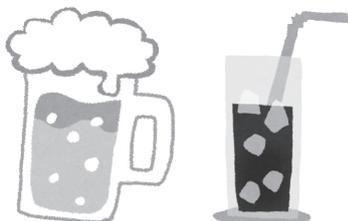
適度な塩分と糖分の補給が必要

私たちの汗にはナトリウムが含まれています。大量に汗をかいてナトリウムが失われたときに水だけを飲むと、体のナトリウム濃度が下がって電解質のバランスが崩れてしまうので、塩分と糖分を含むスポーツドリンクや経口補水液で水分を補給しましょう。ただし、糖分や塩分をとりすぎると肥満につながるので、ふだんの水分補給は水や麦茶に。

アルコールやコーヒーはカウントしない

ビールがおいしい季節ですが、アルコールには利尿作用があり飲んだ分以上の水分を排出してしまうので、水分補給にはなりません。また、緑茶やコーヒーに含まれるカフェインにも同様に利尿作用があるので飲みすぎには注意が必要です（麦茶にカフェインは含まれていません）。

アルコールやコーヒーの
飲みすぎに注意！



水分補給には
水や麦茶を



発汗後に水だけを飲んだ場合

発汗し、水分と一緒に
ナトリウムが排出される

体液量が減る

水だけ飲む

ナトリウム濃度が下がる

体液量が回復し一時的にのどの渇きはおさまるが、ナトリウム濃度を戻すために水分を排出（同時に水を飲みたい気持ちがなくなる）

汗をかく前の体液量を回復できなくなり、脱水状態に

食事編

ビタミンB₁とたんぱく質を積極的にとる

ビタミンB₁は、即効性のエネルギー源である糖質の代謝に必要な栄養素で、疲労を回復させる作用があります。たんぱく質は、体をつくる材料になるので、体力の維持・回復に欠かせません。

ビタミンB₁の多いもの

豚肉、うなぎ、レバー、枝豆など



たんぱく質の多いもの

肉類、魚介類、卵、大豆製品（納豆や豆腐）、チーズなど



1日3回、きちんと食事をとる

食事の回数が少ないと、エネルギーや栄養素が不足しやすくなります。夏は食欲が落ちやすいですが、食欲がないときはネギやニンニクなどの香味野菜、梅干や酢などの酸味、カレー粉などのスパイスを活用すると食欲がアップします。ニンニクの香り成分のアリシンや、梅干の酸味成分のクエン酸には疲労回復効果もあります。

香味野菜や酸味で食欲アップ!



夏野菜でビタミンやミネラルを補う

汗をかくと失われるビタミンやミネラルを補うために、夏野菜を積極的にとりましょう。夏野菜には体にこもった熱を逃がして冷ましてくれる効果もあります。赤や黄色などカラフルなものが多いので、食卓の彩りもよくなります。

代表的な夏野菜

トマト、きゅうり、なす、オクラ、セロリ、ピーマン、とうもろこしなど



休養編

就寝時のエアコンの設定温度は26℃～28℃に

エアコンが途中でオフになっても朝まで眠れるようなら、2～3時間のタイマー設定を。途中で起きてしまうことが多ければ朝までつけっぱなしにしてもいいですが、体を冷やしすぎないように寝具で調整をしましょう。

シャワーだけで済ませず湯船につかる

人は体温が下がるときに眠りにつきやすいといわれています。夏は暑いのでシャワーで済ませがちですが、しっかりと湯船に浸かって体温を上げておけば、体温が下がるタイミングができて眠りにつきやすくなります。

寝具やパジャマなど睡眠環境を工夫する

冷感作用のあるマットやシーツを使用すると睡眠時の寝苦しさを軽減できます。また、スウェットや部屋着よりも、しめつけが少なく肌触りのよいパジャマを着るほうがリラックスでき、睡眠の質も高まります。

「睡眠指数」を参考に

日本気象協会では、季節による温度や湿度の変化と、睡眠との関係を「睡眠指数」とし、「暑さによる眠りにくさ」をランクで表しています。日本気象協会の天気予報メディア「tenki.jp (<https://tenki.jp/indexes/sleep/>)」で公開していますので、夜まで暑そうだなという日にはエアコンの温度設定などの参考にしてみましょう。

※睡眠指数は、「屋外の気象条件に応じた、寝室の温熱環境を整える方法」の目安を示すものです。睡眠に関する体調不良が疑われる場合は、睡眠指数の表示内容にかかわらず、医療機関にご相談ください。

睡眠指数凡例



楽しい夏休みの思い出づくりや、 余暇のリフレッシュに契約施設を ぜひご利用ください

当組合では、皆さまにご利用いただける健康づくり施設を開設して、ご利用者に補助を行っております。今号は、夏のレジャーにおすす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 令和元年6月29日（土）、30日（日）、7月6日（土）、7日（日）、7月13日（土）～9月1日（日）、7日（土）、8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

▼屋外プール営業期間 令和元年6月29日（土）～9月30日（月）

▼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

▼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

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



東武動物公園スーパープール

▼プール営業期間 令和元年7月7日（日）、13日（土）～15日（月・祝）、7月20日（土）～9月1日（日）、9月7日（土）、8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

※10月1日より料金変更予定

▼アクセス

- 電車 JR常磐線「湯本駅」下車「無料送迎バス」で約15分
- 車 常磐自動車道「いわき湯本IC」より約3分

<https://www.hawaiians.co.jp/>



※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、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。

宿泊施設

倉庫業健康保険組合の皆様へ 法人会員制倶楽部 ラフォーレ倶楽部からのご案内



リゾートで過ごす 「大人の夏休み」 プライベート温泉 & 美食のグルメ旅

8月後半からは夏休みの混雑が落ち着き、ゆったり過ごせるリゾート。大人の夏休みはちょっと贅沢しませんか。法人会員様料金でお得な1泊2食付プランに、ワンドリンクがついた特別プランをご用意しました。季節の食材をふんだんに使用し、料理長が工夫を凝らしたお料理と温泉付客室での滞在をお楽しみください。

期間 8月25日(日)～11月30日(土)泊 ※9/14・21、10/12、11/2泊を除く。この他ホテルにより除外日あり。

ホテル 伊豆修善寺・富士山中湖・軽井沢・琵琶湖・南紀白浜・白馬・那須・箱根強羅・伊東・修善寺(山紫水明)

内容 1泊2食／温泉付客室泊 **特典** ワンドリンク

料金 大人／定員利用時1名様あたり／税別

17,800～22,000円 ※ホテルにより料金が異なります。

※那須のみスタンダードルーム泊 15,700～17,000円



◎本プランはWEB予約限定となります。◎本プラン特典のワンドリンクはホテルによりご提供場所が異なります。(ラウンジもしくはご夕食時レストラン)

※マリオットホテルおよびコートヤード・バイ・マリオット 白馬はチェックインの際、デジレ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。また、ラフォーレ倶楽部会員料金でご利用の場合、Marriott Bonvoy™会員特典の対象外となります。※那須は温泉大浴場のご利用となります。※写真はイメージです。

【ラフォーレ倶楽部対象施設一覧】

伊豆マリオットホテル修善寺
富士マリオットホテル山中湖
軽井沢マリオットホテル
琵琶湖マリオットホテル

南紀白浜マリオットホテル
コートヤード・バイ・マリオット 白馬
リゾートホテル ラフォーレ那須
ラフォーレ倶楽部 箱根強羅 湯の樓

ラフォーレ倶楽部 伊東温泉 湯の庭
ホテルラフォーレ修善寺
ラフォーレ修善寺&カントリークラブ

お得なクーポン
配信中!

プランの詳細確認・ご予約は
ラフォーレ倶楽部WEBサイトへ

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



ラフォーレ倶楽部
公式スマートフォン
アプリを今すぐ
ダウンロード!



平成30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30年度の実績に基づき、下記のとおり140事業所が該当いたしました。

▼25年連続優良事業所

福岡冷蔵株式会社

▼21年連続優良事業所

一般社団法人日本倉庫協会

▼20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

▼19年連続優良事業所

中村倉庫株式会社

▼17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

▼16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

▼15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

▼14年連続優良事業所

産業倉庫株式会社

▼13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

▼12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

▼11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

▼10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

▼9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

▼8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

協同組合東京大井コールドプラザ

中央株式会社

上村倉庫株式会社

HAWIサプライチェーンソリューションズジャパン合同会社

中京倉庫株式会社

▼7年連続優良事業所

醍醐倉庫株式会社

草野産業株式会社

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パ

株式会社大阪鉄道倉庫

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

▼6年連続優良事業所

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

三生興産株式会社

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

▼5年連続優良事業所

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

協和荷役梱包株式会社

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

舞鶴倉庫株式会社

シーエフ・アイス株式会社

▼4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)

大東倉庫株式会社

東京倉庫運輸株式会社

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

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

▼3年連続優良事業所

京北倉庫株式会社

千住倉庫株式会社

東洋埠頭株式会社

平和倉庫株式会社

株式会社ランドワーク不動産

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

東京東洋埠頭株式会社

株式会社エーオーアイ

ライフ梱包発送株式会社

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

▼2年連続優良事業所

大嘉倉庫株式会社

月島倉庫株式会社

八重洲運輸倉庫株式会社

互協物流株式会社

株式会社矢倉

並木産業株式会社

株式会社山金

八王子冷凍工業株式会社

東栄倉庫株式会社

五十嵐冷蔵株式会社

アルファ冷蔵株式会社

株式会社サンワーク

株式会社東京ニチレイサービス

株式会社ナトリ

板橋共同作業株式会社

ミウラ倉庫株式会社

株式会社タイコー

大興サービス株式会社

株式会社日東商会

東洋総業株式会社

株式会社小野包装

千賀不動産株式会社

株式会社立飛プロパティマネジメント

熊井倉庫株式会社

LCホールディングス株式会社

本荘倉庫株式会社

トランスネット株式会社

株式会社サンワエンタープライズ

御前崎物流株式会社

株式会社ロジパルエクスプレス

株式会社ハーバー・ブレイン

株式会社ロジコム

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、保険料を納期限内に納入している事業所。

2019年度 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ご家族の方を対象に「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「セミナーご案内」をご参照ください。

内 容	日 程	会 場
◆運動機会の提供に関するセミナー	2019年 7月 5日（金）	健保連東京連合会 3階会議室
◆女性のための職場環境に関するセミナー	2019年10月10日（木）	
◆睡眠に関するセミナー	2019年 9月12日（木）	
◆栄養セミナー	2019年 8月28日（水）	Patia市ヶ谷店
	2019年11月14日（木）	健保連東京連合会 3階会議室
◆運動セミナー	2019年10月16日（水）	
◆かんたん健康チェック	2019年11月 8日（金）	
◆体質改善セミナー	2019年12月 6日（金）	
◆メンタルヘルスセミナー	2019年 7月17日（水）	
	2019年10月 8日（火）	

申込方法 各セミナーは、インターネットでのお申し込みのみとなります。

下記HP「セミナーご案内」より直接お申し込みください。

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

受付開始日 各セミナー開催日2カ月前の初月営業日から受付を開始。

申込期限 各セミナーともセミナー開催日前日を締切とし、申込多数の場合は先着順。

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

第58回健康ハイキング（潮干狩り大会）を実施しました

5月19日（日）、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。当日は、さわやかな風が吹き渡る晴天のなか、職場のグループや家族連れなど946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『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。



保健事業課からのお知らせ

電話保健指導を実施します

60歳以上の被扶養者の皆さまを対象に、健康への意識づけと健康管理のサポートをする「電話保健指導」を実施します。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合った療養のあり方や、生活習慣改善のアドバイスなどを行います。

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 **費用** 無料

※8月頃、被保険者の方を通じて対象者の方々へのご案内をいたします。

35歳以上の女性の皆さまへ

令和元年度 秋季会場別婦人生活習慣病健診のご案内

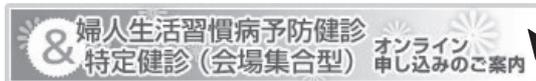
35歳以上の女性の皆さまを対象に、(一社)東京都総合組合保健施設振興協会（東振協）と協力して「会場別婦人生活習慣病健診」を実施しています。

ご自宅・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	対象者	健診費用
令和元年10月～令和2年1月	35歳以上の女性で受診当日に組合員の資格がある方	5,500円（受診者負担額）
主な健診項目		会場
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		全国約741カ所の公民館・ホテル・医療機関 ※実施会場等、詳細については、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	②オンラインによる申込	
所定申込用紙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。申込書は組合ホームページ（ https://www.soko-kenpo.or.jp ）よりダウンロードいただけます。	東振協の下記サイトからご受診者が、直接、お申し込みください。この場合、当組合への所定申込用紙の提出は不要です。 ※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。 ※オンライン申し込みの際は、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。	

婦人生活習慣病予防健診専用URL

<https://system.toshinkyō.or.jp/fujinka>



バナーを
クリック!

支払い方法	申込期限
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書面申込 令和元年7月10日（水）組合必着
	②オンライン申込 令和元年7月16日（火）
1. 窓口精算 健診会場内での現金払い	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。
2. 振込精算 健診後、健診実施機関から送付されます「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。	

ジェネリック医薬品のお知らせをお送りします

「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。

新薬からジェネリック医薬品に変えると、窓口で支払う薬代を安くできます。脂質異常症や高血圧症、糖尿病といった慢性的な病気で長期にわたり薬を服用する人の場合は、大きく薬代を減らすことができます。

お知らせを受け取った方は、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。

「ジェネリック医薬品お願いシール」をご利用ください!

ジェネリック医薬品は、医師の処方せんの「後発医薬品への変更不可」という欄にチェックがない限り、医療機関や薬局の窓口で「ジェネリック医薬品を処方してください」と伝えれば処方してもらえます。

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」を随時配布しています。直接伝えるのが難しいときは、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組合業務課までお申し出ください。



薬のことを正確に知り、 薬の飲み残しに注意しましょう

「医師から処方された薬を飲み忘れた」「症状がよくなったからと自己判断し、途中で薬の服用をやめてしまった」なんてことはありませんか？ しかも医師には本当のことが言えず、また同じ薬をもらう、などという経験もあるのではないのでしょうか。今、こうした薬の不適切な服用が、大きな問題を引き起こしています。次の内容をぜひ読んでいただき、薬を処方通り飲むことの大切さについて、ご留意いただきますようお願いいたします。

「薬剤耐性菌」が 国際的な問題に

近年、抗生物質が効きにくい「薬剤耐性菌」が増加し、日本だけではなく国際的な問題になっています。実はこの「薬剤耐性菌」が増加した原因の一つに「抗生物質（抗菌薬）の不適切な使用」があります。

かぜや胃腸炎で医療機関を受診したとき、抗生物質を処方された経験はありませんか？ 抗生物質は疾病の原因が細菌の場合には効果を発揮しますが、ウイルスの場合には効果がありません。鼻水やのどの痛み、せきなどの症状が出るかぜはウイルス感染症ですから、抗生物質は効きません。処方された薬

を飲み切らず、後日風邪をひいたときにこうした症状で抗生物質を服用すると、善玉菌と呼ばれる有益な細菌にダメージを与え、体内で抗生物質に対する抵抗力を持った「薬剤耐性菌」を生み出すことがあります。

厚生労働省は医療従事者向けの「抗微生物薬適正使用の手引き」を作成し、抗生物質の適正使用を促しています。何も対策を講じなければ、2050年には「薬剤耐性菌」による死亡者数が世界で年間1千万人に上ると推計されています。

不適切な服用が 医療費高騰の一因に

処方された薬は、正しく服用することで効果を得ることができます。不適

切な服用は、「薬剤耐性菌」のほかにも大きな問題を生み出します。

一つは、「治療効果が得られなくなってしまう」こと。もう一つは、「薬代と医療費の高騰」です。さまざまな理由で患者の手に残った薬を「残薬」といいます。残薬は年々増加し、在宅高齢者の潜在的な飲み忘れなどで年間約500億円に上るといわれています。本来の飲むべき薬を飲まないと、症状が改善されずに治療が長期化し、また新たな薬が処方される悪循環が生まれ続けてしまいます。そして、不要な医療費を払い続けることになるのです。この残薬は、近年、薬代費の高騰、医療保険財政の圧迫要因の一つとして問題視されています。

正しい情報と 医師との信頼関係がカギ

では、皆さんにできることは何でしょうか。それは、薬に対する正しい知識をもち、適切な服用を実践することです。

もし、薬を飲み忘れたり、薬の種類が多くて飲むのが負担になったりして残ってしまった場合は、遠慮なく医師

や薬剤師に相談しましょう。飲み忘れ防止対策を講じてもらったり、薬の変更によって1日の量や回数を減らしたりすることができるともありません。そして、それには医師との信頼関係を築くことが必要です。医師と患者は、一方的に治療を行う、受ける、という関係ではありません。すべてを医師任せにせず、患者も症状に対する知識や情報を自ら得るように努め、納得した上で治療を受けることが必要です。

こうした取り組みにより、残薬や重複投与を防止し、薬代の支払いも必要なだけに抑えることができます。適正な薬の服用は、治療の長期化や薬代、医療費の高騰に歯止めをかけるための、皆さんにできる身近な第一歩となりますので、実践いただきますようお願いいたします。

健保ニュース4月号でもお知らせしておりますが、当組合では重複受診者・頻回受診者および、過剰な投薬を受けている方などを対象に、個別通知による注意喚起、並びに健康状態や服薬状況を把握するためのアンケート調査を行う「重複受診・頻回受診対策事業」を8月に実施いたします。対象者となられた方におかれましては、残薬の問題も含め、ご自身の医療機関との関わり方を見直すよい機会となりますので、同事業へのご協力よろしくお願いいたします。



香辛料
(スパイス)



今年も暑い夏になりそうです
が、猛暑が続いて食欲が落ちたと
き、スパイスの効いたカレーでも
食べようかなと思いませんか？
カレー発祥の地、インドでは、
各家庭で約30種類ものスパイスを
独自にブレンドしたカレーパウ
ダーがあるそうです。さらに、そ
の日に作るカレーの原材料によっ
てブレンドを変えるので、毎日食
べても飽きない繊細な家庭の味が
生まれるのでしょうか。

カレーに使われる主なスパイス
は、黄色い着色性のターメリック
(ターメリック)、辛み性のチリ(唐辛子)
やペッパー(黒胡椒)、香りの性
コリアンダーやクミンなどです。
これらには共通して発汗作用、抗
酸化作用、健胃作用があり、食欲
増進、疲労回復、新陳代謝の向上
などの効果があるので、暑さで食
欲が低下する夏にはぴったりのス
パイスです。

香辛料は、植物の実や種子、花、
葉、樹皮、球根などを乾燥させて
作った調味料です。芳香や辛みを
もち、ひと振りするだけでお料理
に深みを加え、美味しさを引き出
してくれます。

古代ヨーロッパには「男性の価
値は本棚の中身で、女性の価値は
スパイス棚の中身で決まる」とい
う言い伝えがあるほど、香辛料に
は美容や健康効果があると考えら
れていました。

スパイスの本場インドでは、紀
元前3千年ころから黒胡椒やク
ローブなどが使われていたそうで
す。1世紀頃にシルクロードを経
てヨーロッパに流入し、香辛料の
もつ防臭・防腐効果が肉料理に欠
かせないものとなり需要が高まり
ました。中世紀には貴重な交易品
として大航海時代幕開けのきつ

けになったという歴史がありま
す。

日本では、古事記のなかに「は
じかみ(生姜や山椒)に関する
記述があるそうです。奈良時代に
海外から薬品として桂皮や胡椒が
もたらされましたが、日本では肉
食習慣が少なかったことや発酵調
味料の利用が多かったため、当時
は海外のような需要はありません
でした。大正時代にカレーライス
が食べられるようになり、ブレ
ンド香辛料のカレー粉が家庭に普及
してからは、食生活の欧米化によ
り日本でもさまざまな香辛料が使
われるようになりました。

香辛料には調理をする上で、臭
み消し、香りつけ、辛味つけ、色
つけの4つの基本作用があります
が、その他にも抗菌防腐作用、滋
養強壮、体内脂質の酸化予防作用、
酵素賦活作用など多くの効用があ
ります。種類も多く特徴もさまざ
まな香辛料を使いこなすのは難し
いように感じますが、自分の鼻と
口で個々の風味を確かめながら、
徐々に使う種類を増やしていきま
しょう。ブレンドやタイミングも
使い分ければ、ひと振りで料理が
おいしくなる魔法の調味料です。
絶品オリジナルカレーで夏の食欲
不振を撃退しましょう！

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30年度収入支出決算を中心とした事務執行状況について、村田三枝子監事(日本流通倉庫(株))による事務監査が実施され、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139回組合会において報告され、承認されました。

組合議員の退任について

《互選議員》

岸上 忠彰 氏 (株式会社若洲) 平成31年3月7日付 退任
清水 聡 氏 (東洋埠頭株式会社) 令和元年5月31日付 退任

公 告

(事業所編入)

株式会社立飛ホスピタリティマネジメント 東京都立川市 平成31年1月16日付

(事業所削除)

株式会社伊三郎 愛知県常滑市 平成31年4月30日付

事業の概要 (令和元年5月末現在)

事業所数		357
被保険者数		男 16,723人
		女 5,347人
		計 22,070人
平均標準報酬月額		男 375,900円
		女 252,246円
		平均 346,219円
保険料額		月分 771,750,091円
		累計 1,542,031,654円
保険料額		月分 772,007,664円
		累計 1,598,049,053円

下町情緒と
豊かな自然溢れる清澄白河

東京の下町エリアで、近年とくに注目を集める清澄白河。商店街など落ち着いた雰囲気を残しつつも、美術館やギャラリー、国内外の有名コーヒーショップなど、アートやコーヒーの街としても進化を続ける清澄白河のウォーキングコースをご紹介します。

江東区立深川図書館

1909年に設立され、2019年で開館110年となる歴史ある図書館。利用する際は、周囲の緑と調和する建築の佇まいにも注目したい。



大正記念館

大正天皇のための葬儀場を移築したものの、1945年に戦災で消失したが、平成元年に全面改築された。



清澄庭園

築山、名石、大泉水から成る、明治の庭園を代表する「回遊式林泉庭園」。池に突き出るようにして建てられた数寄屋造りの涼亭を含む景色が美しい。



深川江戸資料館

江戸時代末期の深川佐賀町の町並みを再現した常設展示室は、それぞれの家や店にストーリーがあり、当時の人の暮らしぶりを見ることができる。解説ボランティアの説明を聞くと、新たな発見があり、さらに楽しめる。



中の島公園

晴海運河に浮かぶ水上公園。夜には、大川端リバーシティ 21や豊洲のビル群の夜景が楽しめるスポットとしても有名。



木場公園

約23万8000㎡にも及ぶ敷地は、中、北、南の3区に分かれ、全長350mの木場公園大橋が各地区をつないでいる。開放感のある園内でランニングする人も多い。

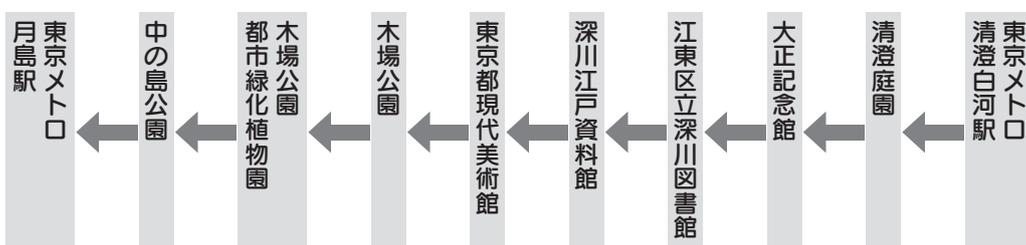
東京都現代美術館

約3年の休館を経て2019年3月末にリニューアル・オープン。今回のリニューアルでは、木場公園の延長で普段使いしてもらえるよう、公園側から美術館の中庭へ続く導線などパブリックスペースが整備された。また、「こどもとよしつ」の新設のほか、館内のレストランでは離乳食が無料で提供されるなど子ども連れに優しいサービスも充実している。



木場公園都市緑化植物園

木場公園の一角に設置された植物園。季節によってさまざまな花が咲き、園内からはスカイツリーが望める。



スタート 清澄白河駅

ゴール 月島駅

歩行時間 1時間30分

歩行距離 約7km

ごちそう旬野菜サラダ

蒸しなすのアジアンサラダ



1人分
エネルギー 302kcal
塩分 0.9g

●材料 (2人分)

- なす……………2本
- 牛肉薄切り……………150g
- 赤玉ねぎ……………1/4個
- トマト……………1個
- パクチー (または大葉)……………適量

<ドレッシング>

- レモン汁……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ1/4
- ナンプラー (または薄口しょうゆ)……………小さじ2
- サラダ油……………大さじ1
- 赤唐辛子……………適量

●作り方

- ①なすは皮をむき水にさらし、ラップに1本ずつ包んで電子レンジ (600W) で6分加熱する。粗熱がとれたら8等分に縦に切る。
- ②鍋にお湯を沸かし、弱火で牛肉をさつとくぐらせてざるに取り出す。
- ③赤玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気を切る。トマトは輪切りにする。
- ④ボウルにドレッシングの材料を入れて混ぜ合わせ、牛肉と赤玉ねぎを漬け込む。
- ⑤器にトマトとなすをしき、その上に④を盛りつける。お好みでパクチーまたは大葉を添える。



旬食材 なす

なすの皮の紫色は、ナスニンというアントシアニン系色素でポリフェノールの一種です。アントシアニンは活性酸素の働きを抑制し、がん予防のほか、動脈硬化や高血圧の予防にも効果があるといわれています。今回は皮をむきましたが、皮つきで調理してもよいでしょう。

料理制作●^{うぶなま}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●奥山 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。

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。

★『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

