

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. 260
令和元年
10月号

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

- 10 目指せ！健康長寿
「睡眠不足＝命に関わる」はホント
- 13 歯みがきキャンペーン 結果報告
- 14 レッツエンジョイ・ヘルシーウォーキング
- 15 保健師えり子のフリートーク「秋バテ」

02 平成30年度 収入支出決算のお知らせ

06 健診で「血圧正常＝問題ない」とは限らない

収入支出決算のお知らせ

3年連続で黒字決算となったものの 財政見通しは厳しい状況

収入総額：106億7,561万1千円
 支出総額：98億4,873万8千円
 収入支出差引額：8億2,687万3千円
 経常収支差引額：4億4,111万5千円

6月25日開催の第139回組合会
 において、平成30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。

一般勘定

平成30年度の収入決算は10億6,756万1千円、支出決算は98億4,873万8千円となり、収入支出差引額は8億2,687万3千円、実質的な財政指標となる経常収支差引額では4億4,111万5千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、被保険者数が増加（2万1,403人、対前年度比567人増）したことに加え、平均標準報酬月額（34万7,948円、同1,444円増）、平均標準賞与額（75万2,911円、同1,794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2億9,078万7千円（2.95%）増の10億5,426万4千円となりました。

一方、支出面では、保険給付費は対前年度比1億3,922万6千円（2.06%）増の51億6,016万8千円（支出総額の52.4%）となり、そのうちの9割を占める医療費が対前年度比6,452万2千円（1.42%）増、現金給付費が対前年度比2,888万8千円

（6.28%）増と、それぞれ増加。高齢者医療制度への納付金については、対前年度比27,142万2千円（0.68%）増の40億3,873万9千円となり、経常支出総額は、対前年度比1億5,391万4千円（1.61%）増の97億1,314万9千円となりました。

これを一人当たりで換算すると、主要支出の医療費が21万5,341円（対前年度比27.63%）、1.27%減）、納付金が18万8,700円（同38.32%、1.99%減）となり、医療費と納付金で支出総額は約9,200万円増加しましたが、保険料収入が47万3,751円（同1,223%、2.99%増）となり、支出総額の増加分を上回る約2億9,400万円の増収となりました。

以上のことから、30年度は一人当たりの医療費および納付金の減少と、保険料収入の増加により黒字決算となりました。

しかしながら、当組合の医療費は高い傾向にあります。さらに、健保組合を取り巻く情勢は厳しく、団塊の世代が75歳に到達し始める2022年度からは高齢者医療制度への納付金の急増が避けられない状況です。

当組合としましては、引き続き事務費等の節減と保険給付費の削減に向け、医療費点検強化やジェネリック医薬品の使用促進等、重点的に医療費適正化に取り組んでまいります。ご加入者の皆さまも、引き続き日々の健康管理に努めていただき、医療費適正化にご協力をお願いします。

グラフで見る平成30年度決算（一般勘定）

収入総額 106億7,561万1千円

支出総額 98億4,873万8千円

保険料

皆さまと事業主から納めていただいた保険料
102億7,939万8千円(96.3%)
 ※調整保険料(再掲)1億3,559万3千円

繰入金

2億6,119万円(2.4%)

国庫負担金

国庫補助金
 財政調整事業交付金
1億2,746万4千円(1.2%)

雑収入

755万9千円(0.1%)

保険給付費

皆さまの医療費や各種給付金の費用
51億6,016万8千円(52.4%)

納付金

国の高齢者医療制度へ拠出する負担金
40億3,873万9千円(41.0%)

保健事業費

健診など皆さまの健康サポートのための費用
3億3,157万7千円(3.4%)

事務費・その他

健保組合を運営する費用やその他営繕費など
3億1,825万4千円(3.2%)



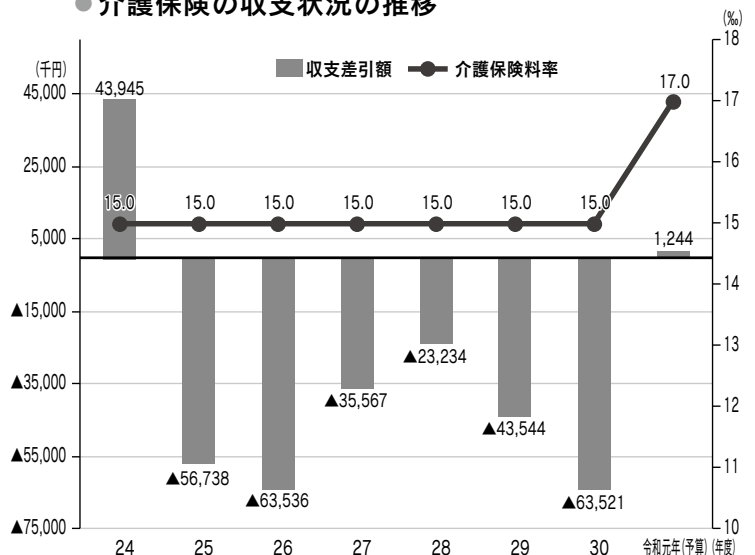
介護勘定

介護保険制度では、高齢化の進展に伴う介護保険利用者の増加により介護費用が年々増加しています。
 当組合の収支につきましては、平成25年度以降、介護納付金が介護保険収入を上回り、準備金を繰入れて介護保険料率を維持してまいりました。しかし、準備金残高の減少が続いたことから、収支の均衡を図るため、令和元年度に保険料率を千分の2引き上げ、千分の17としました。今後も高齢化の進展による介護費用の増大は確実であり、介護納付金負担のさらなる増加により厳しい財政状況が続くことが予測されています。

● 収支の概要（介護勘定）

科目	金額(千円)
収入総額	1,177,399
支出総額	1,137,915
収入支出差引額 (準備金積立金へ)	39,484

● 介護保険の収支状況の推移



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を受診されているか、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30年度の医療費総額は46億893万2千円、被保険者1人あたりでは21万5,341円となりました。前年度決算より、医療費総額は6,452万2千円（1.42%）増加し、1人あたり額は2,763円（1.27%）減少しました。

平成30年度の1人あ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2万7千円高く推移しています。

年度別 1人あたり医療費の推移（東総協との比較）

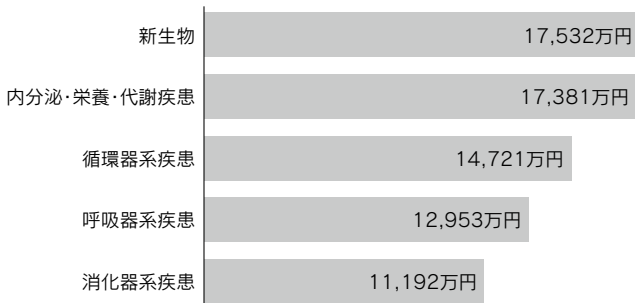


疾病傾向（歯科疾患を除く）

□ 本人（被保険者）

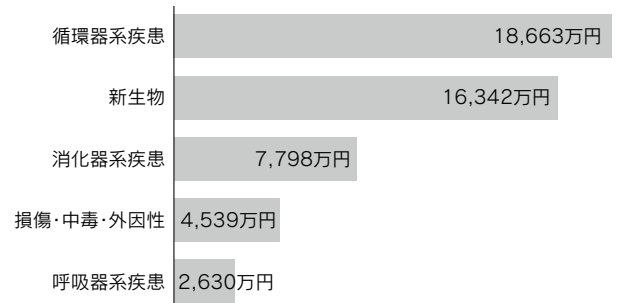
外来 1位は新生物（がん）です。「禁煙」「節酒」「食生活」「運動」「適正体重の維持」の5つの生活習慣に気をつけて、がんのリスクを減らしましょう。また、早期発見・早期治療により治癒率も上がりますので、毎年必ず健診を受けてください。

■ 本人・外来医療費（上位5疾病）



入院 1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至るケースが多く、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。

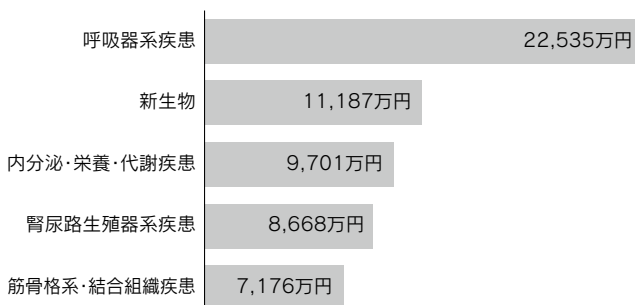
■ 本人・入院医療費（上位5疾病）



□ 家族（被扶養者）

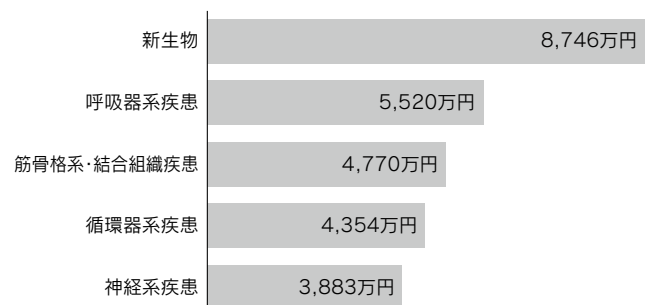
外来 1位は子どもに多い風邪やぜん息などの呼吸器疾患です。これらの病気は、医療費単価は低い一方で受診者が多いため年間の医療費が高くなっています。風邪予防には、規則的な生活・バランスのよい食事・十分な睡眠で抵抗力を高めましょう。2位は新生物（がん）です。家族の方も、年1回必ず健康診断を受けて健康状態をチェックしましょう。

■ 家族・外来医療費（上位5疾病）



入院 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）が1位となっています。早期発見・早期治療により治癒率も上がりますので、積極的にかん検診を受診しましょう。

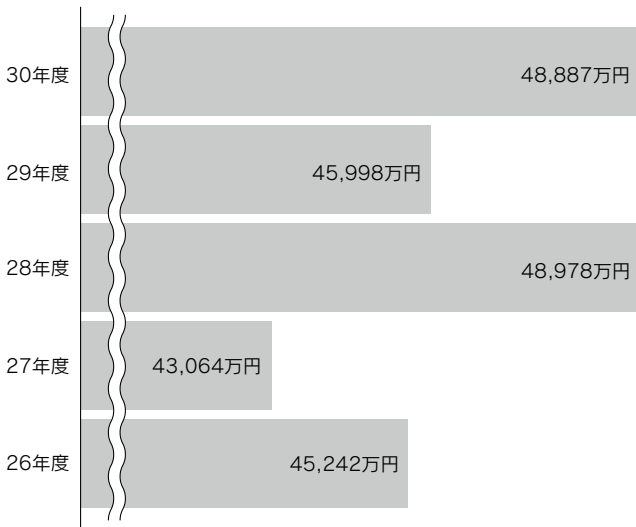
■ 家族・入院医療費（上位5疾病）



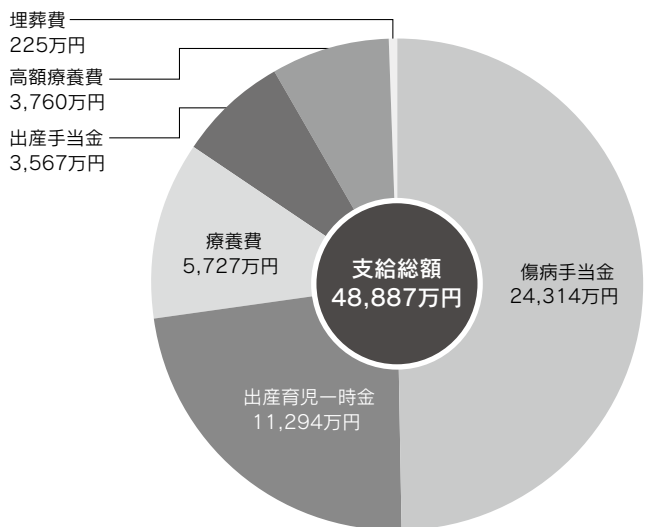
現金給付費の支給状況

現金給付費総額は4億8,887万1千円、被保険者1人あたりでは22,841円となりました。その中で最も支出が多いのは、傷病手当金の2億4,314万円で、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



現金給付費の内訳



生活習慣病有病者数

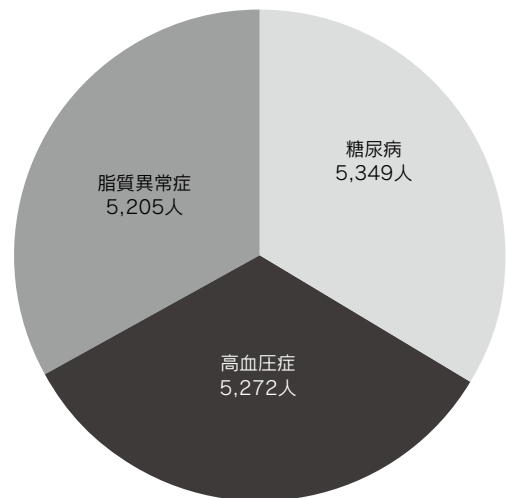
生活習慣病とは、不適切な食生活や、運動不足、過剰なストレス、過度の飲酒、喫煙などの生活習慣によってもたらされる病気の総称です。メタボリックシンドロームとしての肥満症や高血圧症、糖尿病、脂質異常症、動脈硬化症などが生活習慣病と呼ばれています。

当組合の生活習慣病有病者数のうち、全体（15歳から74歳）では糖尿病が最も多い一方、40歳以上では高血圧症が多いという結果になりました。

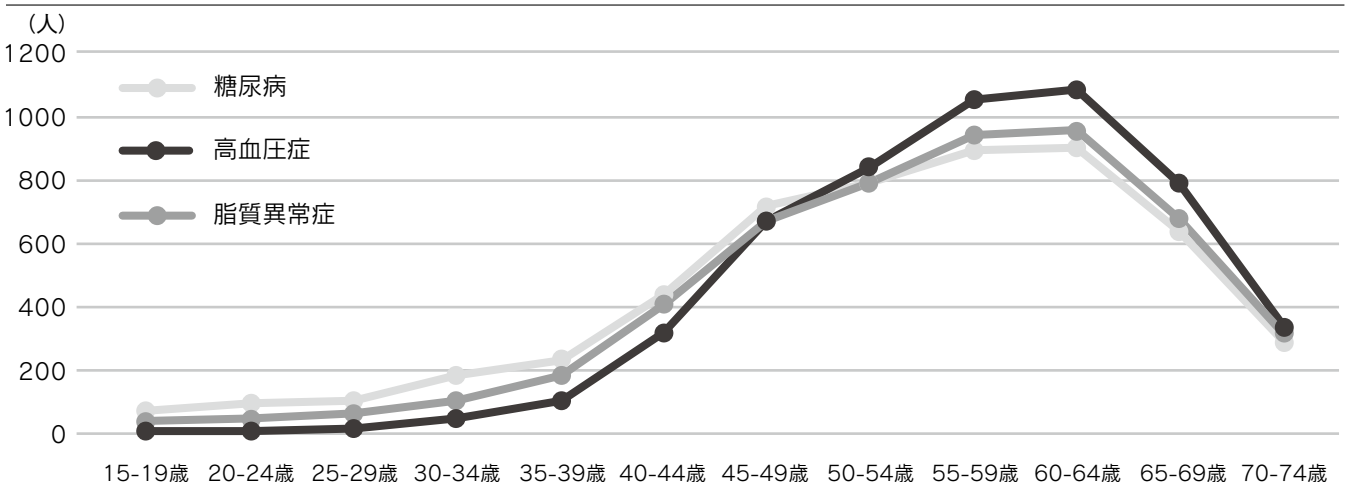
生活習慣病は予防が重要です。規則正しくかつ栄養バランスの取れた食事と、適度な運動、さらにはストレスを上手に解消して精神的にも健全な生活を心がけましょう。

組合員の皆さまにおかれましては、年1回の健康診断で健康チェックをしていただくとともに、当組合では生活習慣の改善による予防効果が期待できる方に対して、きっかけづくりのお手伝いをいたします。特定保健指導の対象となられた方には、お勤め先を通じて特定保健指導のご案内をいたしますので、ぜひご利用ください。

生活習慣病有病者数



年齢別生活習慣病有病者数



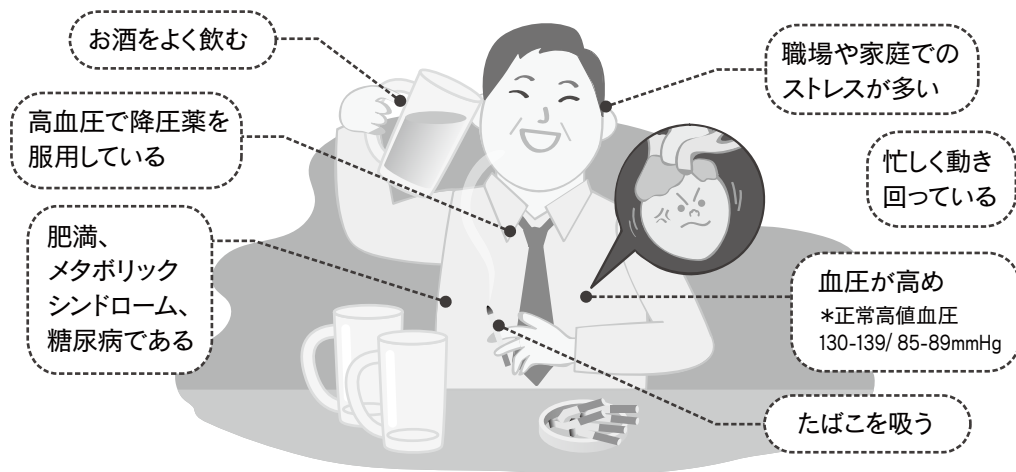
「仮面高血圧」 健診で見逃される 危険な高血圧

「高血圧」とは、血管にかかる圧力が高すぎる状態をいいます。高血圧は自覚症状がほとんどなく、知らないうちに動脈硬化が進行して心筋梗塞や脳梗塞などの命にかかわる病気を引き起こす原因となるため「サイレントキラー」といわれています。

健診や診察時に血圧を測定したとき140/90 mmHg 以上だと「高血圧」と診断されますが、血圧は1日のうちでも絶えず変動しており、健診や診察時には正常にも関わらず、家庭で測る血圧が高い場合もあります。これを「仮面高血圧」といい、合併症などのリスクは一般的な高血圧（持続性高血圧）と同じである一方、健診で見逃され本人は血圧が高い自覚がないまま放置されやすいのが特徴です。

下記のような仮面高血圧のリスクが当てはまる人は、健診や診察時の血圧が正常でも安心せず、自宅などで血圧を測定する習慣をつけましょう。高血圧で降圧薬を服用しているからと油断している人も要注意です。

身近にこんな人はいませんか？ 仮面高血圧要注意人物



持続性高血圧と仮面高血圧の違い

●持続性高血圧

24時間血圧が高い。血圧の変動パターンは、就寝時が最も低く、日中の活動時は高くなる。

●仮面高血圧

健診や診察時の血圧は正常だが、家庭や職場での血圧が高い。治療が必要で、下記の3タイプがある。

早朝高血圧

朝の起床時に血圧が上昇するタイプ。朝は血圧が不安定で、心筋梗塞や脳梗塞を発症しやすい時間帯。早朝高血圧だとその危険性はさらに高い。

夜間高血圧

睡眠中に血圧が十分に下がらないタイプ。血圧の高い時間が長く、動脈硬化の進行スピードが速い。夜間に心筋梗塞などで突然死することもある。

昼間高血圧

ストレスが多い職場などにいるときだけ血圧が上がるタイプ。職場ですぐず時間は長いので、動脈硬化が進行し、心筋梗塞などを発症しやすい。

* 以下のような方は、仮面高血圧の可能性ががあります！

診察室血圧(収縮期/拡張期)が140/90mmHg未満で、
家庭血圧(収縮期/拡張期)が135/85mmHg以上

※高血圧の基準値は「高血圧治療ガイドライン2019」(日本高血圧学会)に基づく

医療機関を受診し
家庭血圧の結果を
伝えましょう!!

「家庭血圧」の測定を習慣にしよう

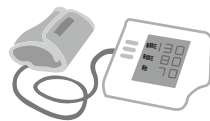
「家庭血圧」は自宅などで家庭血圧計を使って測る血圧のこと。朝と夜に測定する習慣をもつと「早朝高血圧」や「夜間高血圧」の早期発見に役立ちます。仕事などで強いストレスを感じている人は、昼間、職場などでも血圧を測ることをおすすめします。家庭血圧は高血圧の予防や診断、治療のためにも重要な数値です。

家庭血圧を測るときの注意点

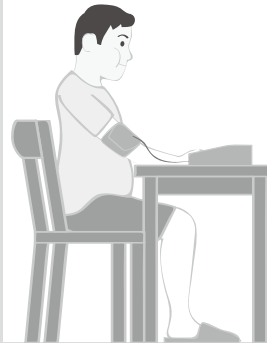
- ◎リラックスできる環境で測る。
- ◎朝と夜は、できるだけ同じ時間帯に測る。
- ◎朝は起床後1時間以内に、朝食の前に測る。
- ◎夜は就寝前に測る。飲食や喫煙、入浴の直後は避ける。

どんな家庭血圧計がいい？

心臓と同じ高さの上腕で測るタイプが推奨されている。スマホやパソコンで、データ管理ができるものもある。



家庭血圧の測り方



椅子に背筋を伸ばして座る

カフ(腕に巻くバンド)を心臓と同じ高さにする

腕に力を入れない

1度に2回測定し、平均値を出す

生活習慣を見直して高血圧を予防・改善しよう

仮面高血圧を含めた高血圧のおもな要因は、よくない生活習慣の積み重ねです。高血圧を予防・改善するためには生活習慣の見直しが不可欠であり、それが心筋梗塞や脳梗塞などの発症予防につながります。

塩分をとりすぎないようにしよう

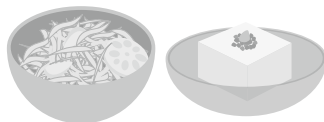
食塩摂取量の目標は男性8.0g/日未満、女性7.0g/日未満だが、日本人の大半は2~3gオーバーしており、それが高血圧の大きな要因になっている。

少しの心がけて減塩は可能

- ◎みそ汁やスープを1日1杯にする。
- ◎ラーメンやうどんなどのつゆを残す。
- ◎しょう油やソースなどは、かけずに「つける」。
- ◎塩分の多いインスタント食品やちくわ、ハムなどの加工品、漬物、佃煮、魚の干物などを食べすぎない。
- ◎塩やしょう油の代わりに、酢などの酸味、ネギなどの香味野菜、スパイスなどを足して味に変化をつける。
- ◎しょう油やみそを減塩タイプにかえる。

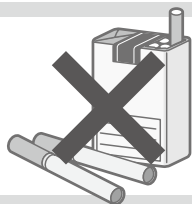
野菜や大豆製品、海藻を積極的にとろう

体内の余分な塩分(ナトリウム)を排出するカリウムや食物繊維が多く含まれている。



きっぱりと禁煙しよう

たばこを1本吸うだけで、血圧は高くなる。また、喫煙は心筋梗塞や脳梗塞の発症リスクも高める。

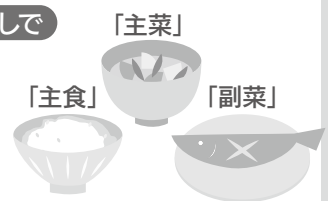


肥満を解消しよう

肥満の人は体重を少し減らすだけで血圧が下がる。BMI(肥満指数)が25以上の人は、18.5以上25未満をめざす。*BMI=体重kg÷身長m÷身長m

減量は運動と食事の見直しで

- ◎こまめに歩き、1日合計30分以上をめざす。
- ◎「主食」「主菜」「副菜」のそろった栄養バランスのよい食事を心がける。
- ◎野菜からよく噛んで食べ、満腹になるまで食べない。
- ◎肉だけでなく、魚も食べる。
- ◎規則正しく食べ、間食はほどほどに。



お酒は適量を守って飲もう

お酒を飲みすぎると血圧は高くなる。純アルコールで20g以下にする。また、週2日は休肝日を設ける。

純アルコール約20gのお酒の目安

- ◎ビール500ml
- ◎日本酒1合(180ml)
- ◎焼酎110ml
- ◎ワイン2杯弱(240ml)
- ◎ウイスキー・ブランデー ダブル1杯(60ml)

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

金色に染まる高峰の秋



山燃ゆる紅葉と秋グルメを満喫

孀恋鹿沢

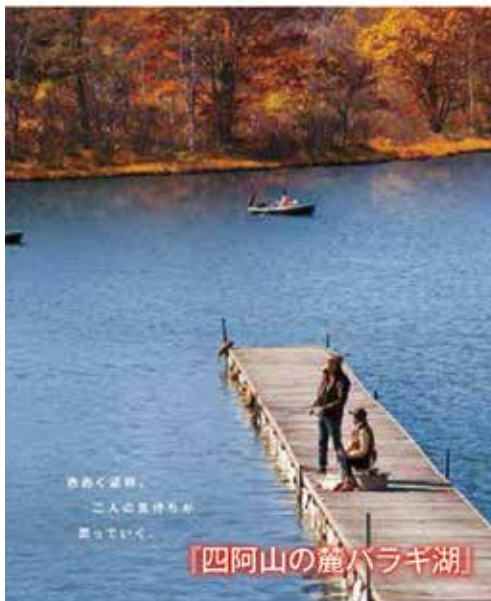
Tsumagoi

Kazawa

つまごい 食と紅葉の山旅 癒しの湯

秋

Autumn



静かに湖畔、
二人の足音が
響いていく。

【四阿山の麓ハラキ湖】



【上州牛と松茸の秋会席】

休暇村
自然にときめくリゾート

つまごい かざわ
孀恋鹿沢

TEL 0279-98-0511

〒377-1695 群馬県吾妻郡孀恋村鹿沢高原

<http://www.qkamura.or.jp/kazawa/>

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。

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

旅のアレンジ自由自在!

1泊朝食付プラン

観光地をのんびりお散歩したり、地元名物の食べ歩き・ショッピングを楽しむのはいかがでしょう。1泊朝食付プランで自由きままな旅を。

期間 ~12/27泊

対象ホテル 那須・伊東・修善寺

内容 1泊朝食

料金 大人 6,700円~ お子様 5,200円~



■おすすめスポット■



那須「NORDFELD」

工房と一体型の店内には、所狭しと手作りの茶製品が並べられ、その種類は大小さまざま。かわいらしいサイズのカゴトートが売れ筋です。



伊東「まんじゅう屋 みその」

伊東駅の目の前に店を構えるおまんじゅう屋さん。1970年創業のとんかつ屋「みその」が、その油を使ってまんじゅうを揚げたのが、名物・あげまんです。



修善寺「伊豆の国パノラマパーク」

標高452mの葛城山の麓にあり、大自然のなかでのんびりとした時間が過ごせると、近年話題を呼んでいるスポットです。



ラフォーレ倶楽部

Winter Marriott 選べる無料アップグレードプラン

法人会員様限定でこの冬ともお得な無料アップグレードプランをご用意しました。
お部屋のアップグレードまたは ご夕食のアップグレードより、お好きな方をお選びいただけます。お客様好みの滞在をお楽しみください。

内容 1泊2食+選べる無料アップグレード付
(右記のAまたはBよりお選びください)
※アップグレードの内容はホテルにより異なります。

最大
3,300円
お得

期間 [11/4~12/20泊] ※一部除外日あり。

対象ホテル ・コートヤード・バイ・マリOTT 白馬 日曜~金曜日泊 大人 13,000円

期間 [12/1~2020/1/31泊] ※12/28~1/3-11泊を除く。伊豆修善寺・富士山中湖は1/25~31泊も除く。その他、ホテルにより除外日あり。

対象ホテル ・伊豆マリOTTホテル修善寺 ・富士マリOTTホテル山中湖
・琵琶湖マリOTTホテル
料金 日曜~金曜日泊 大人 16,000円 日曜~金曜日泊 大人 17,000円

◎土曜日・1/12泊は500円増しとなります。(軽井沢は1,000円増し)
◎富数限定となります。◎お子様料金はお問い合わせください。

A ワンランク上の客室を楽しむ!! スーペリアルームより お部屋のアップグレード



デラックスルームなどへアップグレード



温泉付客室へアップグレード

または

B メインプレートがワンランクアップ!! スタンダードディナーより ご夕食のアップグレード



ワンランク上のお料理をお楽しみください。

※メニューはホテルにより異なります。※写真はイメージです。

※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。◎マリOTTホテルおよびコートヤード・バイ・マリOTT 白馬はチェックインの際、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。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。
◎お子様料金は小学生が対象です。未成年で深い寝のお子様はお食事のbuffetの場合4歳から食事代のみ申し受けます。◎写真はイメージです。

お得なクーポン
配信中!

ラフォーレ倶楽部は
いつでもベストレート

掲載の料金は法人契約による
ラフォーレ倶楽部会員料金です。

【料金例】12月に軽井沢マリOTTホテルへご宿泊の場合

1泊2食/スーペリアルーム泊 スタンダードディナー付

※12/28~31泊を除く
※2019.7時点

一般料金 25,380~42,660円

会員料金 18,000~18,500円

ラフォーレ倶楽部
公式スマートフォン
アプリを早く
ダウンロード!



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

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

がんや認知症、生活習慣病などのリスクを高める

「睡眠負債」

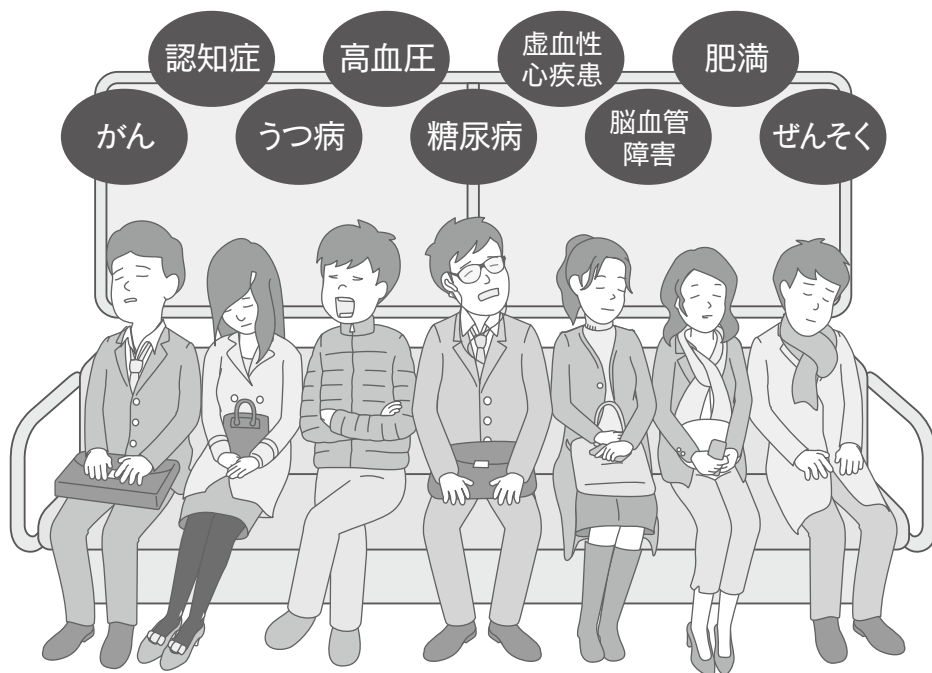
7時間の睡眠が必要な人が、6時間しか眠っていない日が続くとそれに慣れてしまい、睡眠時間が不足していても眠気を感じなくなりま
す。しかし、睡眠不足は解消しないかぎり蓄積されていきます。

この蓄積した睡眠不足を「睡眠負債」といい、睡眠負債がたまると免疫力が低下してがんの発症リスクが高まることや、脳に老廃物がたまってアルツハイマー型認知症になる可能性が高まることなどがわかっています。

また、睡眠不足だと自律神経の働きやホルモンの分泌に異常をきたすため、高血圧や糖尿病、心筋梗塞などの虚血性心疾患、脳梗塞などの血管障害の発症リスクが高まります。食欲や満腹感に関わるホルモンの分泌も乱れるため、肥満にもなりやすくなります。

働く世代の多くは睡眠が足りていません。睡眠不足は疲労回復や脳の働きに影響するだけでなく、命に関わる病気のリスクを高めるため、睡眠不足の改善に取り組みましょう。

慢性的な睡眠不足によってリスクが高まる病気



睡眠負債の自己チェック

休日前夜、部屋に遮光カーテンなどを引き、目覚ましをオフにして、朝になっても暗くて静かな環境が保てるようにし、眠れるだけ眠る。目が覚めても二度寝、三度寝をし、目をつむっても眠れなくなるまで眠る。

限界まで眠った睡眠時間が、平日の睡眠時間より3時間以上長ければ、睡眠負債がたまっていると考えられる。

二度寝、三度寝をし眠れなくなるまで眠る



訓練してもショート・スリーパーにはなれない

ショート・スリーパーとは必要な睡眠時間が6時間未満の人のこと。必要な睡眠時間は遺伝子で決められているため、訓練などではショート・スリーパーになれません。「以前は違ったが今はショート・スリーパー」という人は睡眠負債がたまっている可能性大。必要な睡眠時間を把握して、きちんと睡眠をとりましょう。

必要な睡眠をとって病気のリスクを減らそう

睡眠の効果を十分に得るためには、「睡眠時間を確保する」「体内時計のリズムを整える」「睡眠の質を高める」の3つが重要です。できることから取り組みましょう。

睡眠時間を確保する

平日の睡眠不足を休日の朝寝坊で解消してませんか。それで返済できる睡眠負債はわずかで、お金のように一括返済ができません。そのため、毎日少しずつ睡眠時間を増やす必要があります。

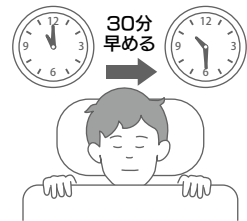
午後3時前に20分程度の昼寝をする

昼寝には脳のパフォーマンスを上げる一過性の効果があるが、時間が長いとかえって頭がぼんやりする。また、夕方以降の昼寝は夜の睡眠に影響するため、昼寝は午後3時前に20分程度がよい。



平日の就寝時間を30分早める

睡眠負債の返済には、就寝時間を早めることが有効。平日、30分を目標に、早めに寝ることを心がける。



休日の朝寝坊は2時間までにする

夜の眠気は、朝起きてから15～16時間後に訪れる。休日の起床時間が平日より2時間以上遅くなると、眠くなる時間も平日より2時間以上遅くなり、休み明け早々、睡眠不足になる。

体内時計のリズムを整える

体には体内時計が備わっており、自律神経の調節やホルモンの分泌をつかさどっています。こうした体内時計の働きによって覚醒と睡眠がコントロールされているため、体内時計のリズムを整えることが大切です。

毎朝同じ時間に起きて太陽の光を浴び、朝食を

体内時計の周期は24時間より少し長い。毎朝同じ時間に起きて太陽の光を浴び、起床後、1時間くらいのうちに朝食を食べると、体内時計がリセットされ、リズムが整う。朝食にたんぱく質と糖質をとると効果が高い。



寝る前のスマホやパソコン、テレビは避ける

体内時計は光に影響を受けやすい。夜寝る前に明るい光、とくにスマホやパソコン、テレビから放たれるブルーライトを浴びると、体内時計が乱れて眠りを誘うホルモンの分泌が抑制されてしまう。



睡眠の質を高める

寝つきをよくして質のよい睡眠を得るためには、寝る2時間ぐらい前から脳や体を覚醒させたり、興奮させるものを避け、リラックスして過ごしましょう。カフェインは夕方以降、控えましょう。

寝る前に避けたいこと

- 食事をおなかいっぱい食べる。
- 寝酒をする。たばこを吸う。
- 42度以上の熱いお風呂に入る。
- 仕事や考えごとをする。



寝る前に行いたいこと

- めるめのお風呂にゆっくり浸かる。
- 部屋の明かりを少し暗くする。
- 好きな音楽を聞いたり、ストレッチをしたりする。
- パジャマに着替える。



被扶養者の資格確認調査（再認定）の実施について

当組合では、健康保険法施行規則第50条に基づき、被扶養者認定状況の資格確認調査を毎年実施しております。これは、被扶養者となっている方がその後も被扶養者の認定基準を満たしているかどうか確認するための調査です。

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、高齢者医療制度への拠出金が増加する原因にもなり、組合財政の大きな負担となります。

資格確認調査は、健保組合の健全運営のため必要な調査ですので、皆さまご協力いただきますようお願いいたします。

被扶養者の認定基準

主として被保険者との生計維持関係（経済的扶養の事実）があることが必須であり、そのほか、続柄、状況によって、それぞれ次のような条件を満たしていることが必要です。

被保険者と同居を条件としない方

- ①配偶者（内縁含む） ②子・孫 ③兄弟姉妹 ④父母 ⑤祖父母 ⑥曾祖父母

被保険者と同居が条件となる方

- ①前記以外の三親等内の親族 ②内縁の配偶者の父母および子

収入のある被扶養者の場合

対象者の年間収入が130万円未満（60歳以上の方、または障害厚生年金の受給要件に該当する障害のある方は180万円未満）であり、

- ①同居の場合は、被保険者の年間収入の2分の1未満であること
②別居の場合は、被保険者からの援助額（仕送り）より少ないこと

注意

収入とは、給与、公的年金、恩給、配当、事業・不動産収入のほか、傷病手当金、出産手当金、失業給付金などを含みます。

1 | 対象者

当組合の全被扶養者

2 | 資格確認調査の方法

世帯毎に「健康保険被扶養者確認調書」（以下調書）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から657までの被扶養者のうち、平成13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

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

● 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。）。

● 任意継続被保険者

直接健康保険組合へ提出ください。

5 | 提出期限

令和元年

10月31日（木） 期限厳守

※提出期限までに「健康保険被扶養者確認調書」および証明書類を提出されない場合、健康保険法施行規則第50条7項により資格取り消しとなりますので、必ずご提出いただきますようお願いいたします。

令和元年度 歯みがきキャンペーン 結果報告

366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、912名の方にご参加いただき、366名の方が目標（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。

旭倉庫 株式会社	細田 幸治	野崎 友晴	梅澤 邦典	鈴木 岳士	株式会社 立派プロパティメント	株式会社 東洋通商センター	大沢運送 株式会社
田雑 千恵	高橋 稔	角井 正之	七島 尚之	新流通倉庫 株式会社	峰尾 友二	玉木 吉憲	小高 英暁
鈴木 寛之	新妻 由美子	森谷 恵	栗田 崇利	松本 輝芳	清水 智幸	玉木 由紀子	小高 弘子
外里 将	西川 直宏	坪井 正美	松本 琢也	菊池 佳代子	斉藤倉庫 株式会社	株式会社 ナカノ商会	井上 寛
山田 英司	矢尾 重明	坪井 恵枝	大場 聖生	杉田 京子	稲葉 晃世	伊東 涼	大澤 隆
田川 純也	林 利恵	大岡 千鶴	大谷 重夫	藤井 真吾	永井 里華	松本 勇太	三好 崇司
王子倉庫 株式会社	廣澤 真知子	四ッ家 潔	鶴田 清	株式会社 貞親ビルサービス	加藤 裕子	中原 久枝	三好 はつ江
清水 久美子	佐久間 司郎	株式会社 ティソックスサービス	東京東洋埠頭 株式会社	亀田 圭子	山種商事 株式会社	身野 忠康	本村 鉄男
佐志田倉庫 株式会社	小野 敏範	梅津 瑞容	堀池 伸江	猪股 さより	野末 晋	松野 貴子	中島 貢
滝川 真由美	戸所 邦弘	草野倉庫 株式会社	中鼻 雅美	浦和 小百合	大橋 祐太	美濃島 佑子	新井 初恵
越川 智子	木村 辰徳	西垣 千寿佳	外野 真梨奈	日 塩 株式会社	第一物流 株式会社	宮澤 文平	森田 俊一
松平 壮史	木村 駿介	東京団地倉庫 株式会社	ナガシマ物流サービス株式会社	家木 明	堀川 桂子	山田 恵子	高橋 咲子
一般社団法人 全国食糧管理協会	遠藤 修	高橋 久夫	野口 由美子	小島 葉子	第一倉庫流通 株式会社	鶴岡 圭子	根岸 諒多
飯村 和良	遠藤 純子	高橋 文世	日本タンクターミナル 株式会社	小川 政美	加治 勝利	白崎 真麻	深津 ゆかり
千住倉庫 株式会社	宮本 純子	江刺家 正	中村 文彦	一条 久	白井 智也	柴田 幸	横塚 武志
南條 康晴	五十嵐 英紀	昌和倉庫運輸 株式会社	奥田 浩太	内田 由紀子	関谷 真利奈	株式会社 ティソックス・ティソ	横田 歩弓
蓮沼 勝一	株式会社 トーシン	最上谷 長行	岡岡 健太郎	戸田 尚邦	坂上 善邦	峰木 美幸	足立 ヨシエ
高橋 明人	桑田 一彦	最上谷 理絵	株式会社 ヤマトノックス	竹内 康恵	荏原 伸太郎	増養サービス 株式会社	井上 和美
田口 国治	共栄商事 株式会社	小柴 保子	荒井 雅一	大野 健一郎	新村 裕樹	大橋 和弘	長谷川 詠一
江頭 久美子	橋本 実奈	清水 久江	荒井 朱美	竹内 克彦	石牧 悟	神池 究	澁谷 美穂
佐々木 めぐみ	コガネエロマリ 株式会社	松岡 菊江	新井 宏幸	田頭 明子	花城 智子	小林 泰之	中澤 友紀
手塚 美郷	樋口 悦子	サンネット物流 株式会社	河西 省三	佐藤 育子	佐野 圭太	大野 雄一	山元 優果
稲垣 香織	池田 博之	松本 百合子	星 元樹	川島 麻子	平塚 正行	秋田 絹子	株式会社 立派ホールディングス
堀口 進平	西尾 妙子	五十嵐冷蔵 株式会社	三隅 竜次	両井 真莉乃	株式会社 テーアールサービス	株式会社 ロジスポ	美馬 慎一郎
第一倉庫 株式会社	丸山 裕司	木村 起士	齋藤 良恵	福山 翔太	山崎 浩	宮井 康裕	中村 和司
小泉 駿一	宮田 正俊	日東富士製粉 株式会社	櫻本 文一	小島 里菜	三橋 令子	渡部 裕幸	後藤 蓉子
小泉 泰志	藤原 晃志	穴戸 浩	中山 吉治	矢倉倉庫 株式会社	後藤 舞	白木 恵子	田口 果歩
三上 敦	野平 薫	田代 由美子	飯塚 弘孝	石黒 晴一	山下 美里	御前崎港運 株式会社	清水 美郷
醍醐倉庫 株式会社	藤崎 和彦	吉野 弘子	株式会社 東京流通センター	杉山 征一	川田 麻祐子	清水 有希	浅見 一彦
醍醐 正明	飯島 仁美	船越 真理子	今 優美子	長崎 博志	今泉 守雄	添田 雅哉	藤島 祐輔
株式会社 ヤマタネ	弓削 光紀	小山 誉晃	株式会社 長谷川梱包交通	株式会社 オーティーエス	本荘倉庫 株式会社	植田 よし野	乙幡 翔太郎
藤井 定明	石本 直樹	斉藤 明子	佐藤 幸重	宮島 ゆみ	高木 政行	増田 豊	和田 卓也
北島 進	赤尾 慎一郎	笠原 麻子	株式会社 イースタンスポーツ	遊佐 匠美	株式会社 アルスネット	原口 恵	政木 彩里
笠井 一泰	赤尾 康子	赤堀 晴子	佐鳥 仁	井上 篤子	加藤 靖子	鈴木 洋介	三塚 悟
原 智行	瀧田 舞	綿貫 和久	渡辺 誠一	片桐 裕子	株式会社 ヤマトロジクス	愛宕倉庫 株式会社	利光 衿香
鈴木 栄利	小原 凌	赤堀 太郎	小川 廉史	清水 由美子	小笠原 敦	小林 みどり	佐藤 圭次郎
鈴木 由美子	佐藤 奨真	石川 美紀	白井 義登	高橋 孝忠	郡司 達弥	阿瀬 牧子	吉岡 美音
三宅 雄仁	武田 雄介	大山 昌弘	仲村 秀基	石村 由美	西崎 享	武士俣 杏奈	東日本倉庫 株式会社
三宅 理恵	丸通運輸倉庫 株式会社	大山 美也子	仲村 美輪子	小熊 丈夫	菅生 早紀子	岩沼 多希子	猪狩 和明
秋場 貴司	植田 明彦	武蔵野物流 株式会社	東京高速道路 株式会社	福田 ちづる	村井 秀行	角田 一利	馬場 俊彰
鈴木 洋	王子物流 株式会社	横山 永樹	大風 由美子	小林 祐子	本田 美樹子	高橋 栄子	遠宮 祥子
長谷川 智己	藤田 昌弘	大平 徹	村上 扶美	明山 恵美子	木村 義一	船津 江身子	本多 真弓
長谷川 史枝	田口 淳子	共進倉庫 株式会社	銀座駐車場 株式会社	金光 広明	富士共同物流 株式会社	細野 太	株式会社 本荘ロティック
加藤 元子	島田 真樹	今橋 一義	松本 昌弘	古橋 篤史	武者 由美	田澤共進 株式会社	鈴木 佐知子
新村 英里香	佐々木 恭二	興亜製氷冷蔵 株式会社	松本 佑子	大石 緑	石井 正巳	稲垣 敬三	小山 葉子
土屋 祐紀	藤井 秀明	松橋 登史子	大野 喜好	加納 賢志	高橋 政恵	稲垣 智子	任意継続被保険者
滝口 好美	藤井 理香	松橋 慶太郎	大塚 裕幸	川田 仁美	高橋 浩二	荒井 湘燕	渡部 賢治
土屋 未来	渡 祐一	株式会社 西北振流通テボ	泉吉 株式会社	橋口 未来	高坂 充	篠原 学	渡部 美紀子
井上 亜季	福山 良治	大橋 美雪	田崎 つま子	川村 葉奈	横須賀 亨	株式会社 イシカワ	服部 正義
佐藤 綾香	斉藤 和子	倉庫業企業年金基金	松田 直子	西村 武	黒崎 忠義	古川 勝之	服部 京子
関 高志	中西 廣之	寺井 初江	川名 義彦	株式会社 立派プロパティメント	森 英彦	大川 康雄	柳田 修
関 利子	長島梱包 株式会社	若山 麻央	小林 弘昇	佐々木 淳	齊藤 芳之	榊原 英樹	渡邊 真寿美
株式会社 帝国倉庫	柵木 恵子	田中 博	岸本エステート 株式会社	田中 純一	昭和倉庫 株式会社	鈴木 智子	花野 章二
渡部 哲也	浅井 ゆかり	大橋 和子	戸丸 秋子	東京油槽 株式会社	矢部 信介	株式会社 立派アルエステート	花野 悦子
富士倉庫運輸 株式会社	ジニー マリエル ソリアーノ	日東富士運輸 株式会社	吉本 武司	田口 浩義	谷川 香織	上保 達雄	

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開催のお知らせ

今年は、神奈川県藤沢市にある「新江ノ島水族館」で開催します。

新江ノ島水族館は、相模湾に面し、右手に富士山、左手に江の島を望むことができる絶好のロケーションを活かした水族館です。

多様な生物の宝庫とされる相模湾を再現した「相模湾大水槽」や、富士山と江の島の美しい景観をバックにダイナミックなパフォーマンスを楽しめるイルカ・アシカショー「きずな／kizuna」など、たくさん見どころがあり、小さなお子さまからご年配の方まで楽しんでいただける施設です。

多くの方の参加をお待ちしていますので、職場の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「新江ノ島水族館」入り口付近にて受付をしたのち、各自、水族館をお楽しみください。



実施概要

実施日	令和元年10月27日(日) 雨天決行
受付場所	「新江ノ島水族館」入口付近 (小田急江ノ島線「片瀬江ノ島駅」より徒歩3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	「新江ノ島水族館入館券」(開催日当日のみ有効) および新江ノ島水族館内で利用できる「商品券」(3歳以上)
定員	400名(申し込み多数の場合は抽選となります)
申込方法	詳細につきましては、所定の申込用紙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9月上旬に事業主、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	令和元年10月4日(金)
お問い合わせ	保健事業課 ☎03-3642-8436



秋バテ



「暑や寒やも彼岸まで、
おつやく猛暑の日々が去り一息つけ
ておりますが、体調は万全ですか？」
近年日本の夏は暑さが厳しく、長
期間続く傾向にあります。連日の暑
さにより睡眠不足で体力が消耗し、
食欲も落ちて夏バテを意識した方も
多かったかと思えます。そしてどう

やく「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」を迎えこれからというときに、夏の疲れがすっきり抜けないうで体調不良のまま秋を迎えてはいませんか。

最近「秋バテ」という言葉を耳にしますが、これは季節が変わっても夏バテの諸症状が続ぎ、疲れや不調を抱えている状態をさします。夏バテの主な原因は高温多湿や冷たいものとのとりすぎによる胃腸の疲れですが、秋バテの主な原因は季節の変わり目にかかる自律神経の乱れといわれています。

自律神経には、気温の変化に対応して体温や代謝を調節する働きがあります。最近猛暑が長期化し、冷房の効いた室内と暑い屋外との温度差で酷使された身体に、季節の変わり目特有の朝夕の寒暖差が重なり、自律神経の負担が増して乱調を招くわけです。自律神経が乱れるとストレスをためやすく、身体にさまざまな不調をきたすので、早く解消しておくことが大切です。

秋バテ解消のポイントとしては身体をじっくり温めることです。まずは食事で身体を内側からケアします。不調を感じたら冷たい飲み物は控えて、温かい飲み物やスープをとりましょう。身体を温める作用

のある生姜や根菜類を使ったお鍋料理もおすすです。ビタミンB群やミネラルを多く含む豚肉や鮭、大豆食品やかぼちゃ、きのこ、海藻などを加えれば疲労回復にも効果があります。食欲が低下している場合は、香辛料や香味野菜を加えると食欲増進になります。

さらに、身体を外から温めるためにはゆったりバスタイムが効果的です。ぬるめのお湯（38度から40度）にゆつくり浸れば、身体全体が温まり血行が改善します。心身もリラックスして疲労回復や胃腸の調子回復にも繋がります。

運動不足は、体内循環を悪化させ疲労物質を体内に溜め込む原因となります。ウォーキングやストレッチなど軽い運動は短い時間でも身体を活性化させるので、通勤時や寝る前などのちよっとした時間にやってみましょう。血行がよくなり、自律神経のバランスも整います。

暑さのあまり身体を冷やすことに集中した夏から意識を変えて、秋は身体を温める毎日にししょう。
「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」、秋は好きなことを楽しむ季節です。夏の疲れはさっさととって、万全の体調で秋を堪能しましょう！

事業の概要（令和元年8月末現在）

事業所数		355
被保険者数		男女計 16,683人
		5,378人
平均標準報酬月額		男 378,751円
		女 253,675円
保険料額		平均 348,648円
		月分 1,033,357,057円
保険料額		累計 4,534,802,289円
		月分 791,085,439円
保険料額		累計 3,803,762,301円

組合議員の就・退任について

《選定議員》

竹口 誠三 氏（東京倉庫協会）	令和元年6月10日付	退任
古川 健司 氏（東京倉庫協会）	令和元年7月1日付	就任
田中 博 氏（倉庫業企業年金基金）	令和元年7月31日付	退任

公 告

（事業所編入）

東京花き共同荷受 株式会社 東京都中央区 令和元年5月29日付

（事業所削除）

TERRA 株式会社 東京都品川区 平成31年4月1日付
株式会社 アトラス 福岡県福岡市 令和元年7月1日付

（所在地変更）

千代田多摩倉庫 株式会社
変更前 東京都稲城市 変更後 東京都世田谷区 平成30年12月7日付

ごちそう旬野菜サラダ

秋鮭とかぶのあったかサラダ

●材料 (2人分)

- 鮭……………2切れ (180g)
 - 塩・こしょう……………少々
 - 小麦粉……………適量
 - かぶ……………2個 (150g)
 - れんこん……………80g
 - エリンギ……………1本 (40g)
 - しめじ……………40g
 - サラダ油……………小さじ3
- くドレッシング>
- めんつゆ (3倍濃縮)……………大さじ2
 - 水……………大さじ1
 - 酢……………小さじ2
 - おろししょうが……………小さじ1
 - はちみつ……………小さじ1/2
 - 塩・こしょう……………少々

●作り方

- ①鮭をひと口大のそぎ切りにして、塩・こしょうをふり小麦粉をまぶす。
- ②かぶは葉を落とし、皮ごと縦半分に切ってから薄切りにし、れんこんは輪切りにする。エリンギは薄切り、しめじは小房に分ける。
- ③フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、中火で①の鮭の両面を焼く。同じフライパンにサラダ油小さじ2を加え、②の野菜の両面を焼きつける。
- ④ボウルなどにドレッシングの材料を混ぜ合わせ、③を熱いうちに漬け込み、食べる直前に器に盛りつける。



1人分
エネルギー 240kcal
塩分 1.2g



旬食材 かぶ

かぶはビタミンCやカリウムが豊富です。皮のそばには消化酵素のジアスターゼが含まれているので、胃もたれ、胸やけに効果があります。ぜひ皮ごと食べましょう。

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●^{さくら}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。

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

