

ご家庭に持ち帰り、ご家族と一緒に読みください

けんぽだより

2021

冬

東京港運健康保険組合

No.158

ホームページ <http://www.kouun-kenpo.jp>



新年のご挨拶

東京港運健康保険組合
理事長 山田 隆



あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、日頃より当健康保険組合の事業運営につきまして多大なご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

現在、新型コロナウイルス感染症が世界的に流行し、人々の健康だけでなく、経済や社会に甚大な影響を及ぼしています。健保組合におきましても、保険料収入の減少は避けられず、財政悪化が懸念されています。

健保組合を取り巻く環境は、少子高齢化と医療の高度化により厳しい状況が続いているところですが、団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となり始め、現役世代が負担する高齢者医療への納付金が急激に増加する「2022年危機」が間近に迫り、健保組合の存続が危ぶまれる事態となっています。誰もが安心して医療を受けられる国民皆保険を堅持するためには、健保組合の存続は不可欠です。現役世代に偏った負担を是正し、人生100年時代の到来を見据えた全世代型社会保障への転換が急務です。

昨年7月に閣議決定された「骨太の方針2020」では、感染症対策と社会経済活動を両立させる「新たな日常」の実現に向けた方向性として「デジタル化への集中投資」が掲げられました。医療分野等においては、マイナンバーカードを活用し、生涯を通じた個人の健康情報等が把握できるPHR（パーソナル・ヘルス・レコード）の拡充、オンライン資格確認等のための「保健医療データプラットフォーム」の本格運用などの項目が示され、ICT化が加速されます。さらに、政府は今秋までに「デジタル庁」を新設する方針で、マイナンバーカードの普及促進やオンライン診療の恒久化が推進される見通しです。

当健保組合では、このような社会の方向性に適切に対応しつつ、みなさまの健康管理・健康づくりを支える事業を推進してまいります。みなさまにおかれましては、健診等の事業を活用され、ご自身とご家族の健康を守ることを通じて、医療費節減にご協力くださいますようお願い申し上げます。

最後になりますが、本年がみなさまにとって実り多き一年となりますことをご祈念申し上げて、新年のご挨拶とさせていただきます。

賀春

令和三年 元旦

理事長	山田 隆	日本紙運輸倉庫株式会社
常務理事	竹内 邦雄	東京港運健康保険組合
理事	斯波 伸宏	東海運株式会社
理事	道行 哲也	株式会社ユニエックス
理事	八木下 准二	株式会社ダイソーコーポレーション
理事	新井 富雄	京極運輸商事株式会社
理事	奥田 文夫	株式会社三栄商会
理事	福島 秀博	岡本物流株式会社
理事	見山 裕彦	第一港運株式会社
理事	花澤 政男	中央港荷役株式会社
監事	片山 饒	大興運輸倉庫株式会社
監事	原 眞一	日本塩回送株式会社 東京支店

(事業所番号順)

事務局 事務局長 大坪 信幸 他職員一同



手洗いと せきエチケットを継続

ウイルスはどこについているかわからず、また、自分が無症状・無自覚の感染者である場合もあります。これまで徹底してきたこまめな手洗いや消毒、せきエチケットを継続し、感染しない・感染させない生活習慣を心がけましょう。

なお、消毒や除菌効果をうたう商品は、安全のため目的に合ったものを正しく使うようにしてください。



※吸入すると人体に有害なので、加湿器などを使って次亜塩素酸水を空气中に噴霧することは控えましょう。

感染リスクが 高い場所を避ける

換気の悪い密閉空間、多くの人が密集する場所、互いに手を伸ばしたら届く距離で会話をする密接場面は、感染リスクが高い場所です。寒い時期ではありますが、室内では定期的に換気を行い、複数人が集まる場所ではソーシャルディスタンスをとるようにしましょう。

出かける際は、感染リスクが高い場所か・低い場所かをチェックする習慣をもってください。



今年の冬は、いつもより 健康管理を徹底しよう

今年の冬は、かぜ、インフルエンザだけでなく、新型コロナウイルス感染症にも注意しなければなりません。気温が下がり、空気が乾燥するとウイルスの感染力が強まります。引き続きウイルスの感染リスクを減らす生活を心がけてください。

かぜ症状があるときは 無理せず休む

発熱やせきなどのかぜ症状がある場合は、無理せず仕事や学校を休むようにしてください。かぜなら早く休めば体調も改善しますし、新型コロナウイルス感染症であれば職場や学校での感染拡大を防止することにつながります。



次の症状がある場合は

まず **かかりつけ医などの身近な医療機関**※に電話相談を！

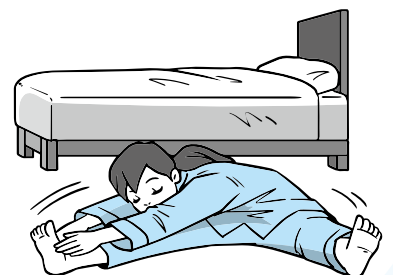
- 息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
- 重症化しやすい方*で、発熱やせきなどの比較的重いかなぜの症状がある場合
- 上記以外で発熱やせきなど比較的重いかなぜの症状が続く場合（4日以上続く場合は必ず）

※相談する医療機関に迷う場合は、「受診・相談センター（仮称）」（旧帰国者・接触者相談センターや、相談体制を整備している地域の医師会など）に電話相談してください。

体ファーストの 生活習慣を意識

感染を防ぐ最後の砦は、自分の体（免疫）です。そして、免疫をしっかりと働かせるためには、体ファーストの生活習慣が大切です。睡眠時間を確保する、適度に運動する、暴飲暴食はしない、ストレスをためこまないなど、例年よりも意識して健康管理に取り組むようにしましょう。

また、呼吸器に悪影響を与える喫煙は、呼吸器感染症を重症化させるリスクとなります。この機会に禁煙することをおすすめします。



キング大会を開催しました！

健康情報ポータルサイト『Pe p Up』の機能を使い、WEBにてウォーキング大会を開催！
41事業所140名（18チーム）の方々にご参加いただきました。

9月25日から11月24日までの61日間、参加された皆さまおつかれさまでした！

新型コロナウイルス拡大の影響で外出機会が減り、身体活動量が低下する中での開催となりましたが、
達成者数は過去最高となりました！

次回は春に開催予定です！ Pe p Upに登録して是非ご参加ください！



ポイントは1月15日に付与予定！



獲得したPe pポイントは、QUOカード・amazonギフト券・楽天ポイント・WAONポイントなどの商品券
や食品・家電・カタログギフト・健康グッズなどと交換可能です！

※商品詳細はPe p Up内にてご確認ください。ポイントの有効期限は付与から3年間となります。

事業所ランキングTOP10

順位	事業所名	1名あたり 平均歩数	参加 人数
1位	海洋技術開発 株式会社	21,981	3
2位	株式会社 ダイトーコーポレーション	17,513	2
3位	内外トランス・ケミカル 株式会社	15,767	4
4位	東京港運健康保険組合	15,211	5
5位	日本塩回送 株式会社	14,624	2
6位	株式会社 ユニエツクス エーゼンシー	14,597	10
7位	内外日東 株式会社	14,325	6
8位	一般財団法人 港湾労働安定協会	13,612	7
9位	東 海運 株式会社	12,336	6
10位	川畑海運 株式会社	12,278	7
11位	株式会社 ユニエツクスNCT	11,696	10
12位	岡本物流 株式会社	11,167	3
13位	東京植物検疫協会	10,675	2
14位	株式会社 三栄商会	10,564	9
15位	エーグリーフ・ソリティア・エーゼンシー・ジャパル株式会社	9,896	17

※ランキングは複数参加の事業所が対象です

※歩数入力10日間未満の方は除外して集計

チーム総合ランキングTOP10

順位	チーム名	1名あたり 平均歩数	チーム 人数
1位	蒼天 (内外日東横浜支店 &トラケミ倉庫合同チーム)	27,194	3
2位	TEAM OED	21,981	3
3位	Wendy	20,026	2
4位	KW別動隊	16,422	2
5位	健保事務局限定チーム！	16,156	3
6位	salt forwarding	14,624	2
7位	愛の道行会 (どうこうかい)	14,457	13
8位	ぞうさんチーム	14,347	6
9位	team O	13,793	2
10位	とも栄	12,102	2

チーム人数カテゴリー別ランキング

10～30名チーム（平均7,000歩で達成賞）

順位	チーム名	1名あたり 平均歩数	チーム 人数
1位	愛の道行会 (どうこうかい)	14,457	13
2位	Everwalkers2	10,397	16

3～9名チーム（平均8,000歩で達成賞）

順位	チーム名	1名あたり 平均歩数	チーム 人数
1位	蒼天 (内外日東横浜支店 &トラケミ倉庫合同チーム)	27,194	3
2位	TEAM OED	21,981	3
3位	健保事務局限定チーム！	16,156	3
4位	ぞうさんチーム	14,347	6
5位	味覚まつり	12,019	6
6位	川畑 秋の陣	11,270	6
7位	東西南北	10,300	3
8位	SAN-EI	7,283	6

2名チーム（平均9,000歩で達成賞）

順位	チーム名	1名あたり 平均歩数	チーム 人数
1位	Wendy	20,026	2
2位	KW別動隊	16,422	2
3位	salt forwarding	14,624	2
4位	team O	13,793	2
5位	とも栄	12,102	2
6位	今年も終わり良ければ全て良し	11,681	2
7位	チームりんちゃん	11,380	2
8位	チーム総務	10,675	2





秋季 WEBウォー

- 個人達成賞92名（1日平均9,000歩以上・1,000 p 付与）
- チーム達成賞17チーム75名（1日平均7,000～9,000歩以上・2,000 p 付与）
- 個人戦・チーム戦ともに達成は66名（合計3,000p付与）となりました！



個人戦ランキング（達成賞92名）

順位	ニックネーム	所属チーム	総歩数 (61日間)	1日平均歩数
47位	おんぶ	味覚まつり☂	749,631	12,289
48位	栄ちゃん	salt forwarding	746,510	12,238
49位	てつや	愛の道行会（どうこうかい）	740,827	12,145
50位	けんぼ わたなべ	健保事務局限定チーム!	738,800	12,111
51位	つつくん	とも栄	714,796	11,718
52位	ローソン		712,893	11,687
53位	sky	Everwalkers2	699,668	11,470
54位	あみ	味覚まつり☂	690,746	11,324
55位	no1gambler	Everwalkers2	690,632	11,322
56位	(No Nickname)	チーム総務	687,810	11,276
57位	トニチャ		682,683	11,192
58位	SANA		680,499	11,156
59位	ひがしの	愛の道行会（どうこうかい）	670,534	10,992
60位	東西	東西南北	658,450	10,794
61位	かつやかつ		658,254	10,791
62位	momonoki		655,307	10,743
63位	ひこ	東西南北	651,837	10,686
64位	タローしっぽ		645,499	10,582
65位	pop	愛の道行会（どうこうかい）	644,045	10,558
66位	花言葉	味覚まつり☂	637,653	10,453
67位	yas		630,549	10,337
68位	YO		628,917	10,310
69位	ハヤ	川畑 秋の陣	623,494	10,221
70位	Taiga		622,650	10,207
71位	菅かけ婆		616,326	10,104
72位	haluluh		615,910	10,097
73位	(No Nickname)	チーム総務	614,534	10,074
74位	526?	Everwalkers2	611,490	10,024
75位	かく		592,511	9,713
76位	にけんや	今年も終わり良ければ全て良し	591,975	9,705
77位	YASU		588,000	9,639
78位	りんこ		587,457	9,630
79位	キララ	東西南北	574,542	9,419
80位	Tommy		571,578	9,370
81位	げんき	愛の道行会（どうこうかい）	568,349	9,317
82位	りえたそ	チームりんちゃん	565,776	9,275
83位	まつつん	Everwalkers2	564,292	9,251
84位	Harumi	川畑 秋の陣	562,471	9,221
85位	みーこ	川畑 秋の陣	561,425	9,204
86位	こまち		561,366	9,203
87位	まる		556,713	9,126
88位	道の子	川畑 秋の陣	552,568	9,058
89位	(No Nickname)	SAN-E I	552,219	9,053
90位	さかあや	Everwalkers2	550,665	9,027
91位	ファイティングボン	Everwalkers2	550,568	9,026
92位	Yas-Q		550,454	9,024

順位	ニックネーム	所属チーム	総歩数 (61日間)	1日平均歩数
1位	ayachan	蒼天(内外日東横浜支店&トラケミ倉庫合同チーム)	2,554,538	41,878
2位	びーすけ	TEAM OED	1,690,543	27,714
3位	ぞう3号	ぞうさんチーム	1,553,343	25,465
4位	Truckin'	Wendy	1,485,392	24,351
5位	miki	愛の道行会（どうこうかい）	1,440,203	23,610
6位	kuma		1,429,576	23,436
7位	ノロ	蒼天(内外日東横浜支店&トラケミ倉庫合同チーム)	1,382,622	22,666
8位	nob	team O	1,330,880	21,818
9位	イサオ	味覚まつり☂	1,303,224	21,364
10位	nnn		1,297,810	21,276
11位	yu ☺ ki	愛の道行会（どうこうかい）	1,232,478	20,205
12位	Yooko	TEAM OED	1,177,637	19,306
13位	あきら	TEAM OED	1,154,254	18,922
14位	saka	健保事務局限定チーム!	1,125,743	18,455
15位	Oniku	健保事務局限定チーム!	1,092,035	17,902
16位	Ebi	愛の道行会（どうこうかい）	1,059,905	17,375
17位	よっちゃん	ぞうさんチーム	1,049,155	17,199
18位	つん	蒼天(内外日東横浜支店&トラケミ倉庫合同チーム)	1,039,341	17,038
19位	チワワ	salt forwarding	1,037,594	17,010
20位	こちゃん	KW別動隊	1,034,336	16,956
21位	シーチャン	KW別動隊	969,186	15,888
22位	Karinchan	Wendy	957,804	15,702
23位	ジュン	愛の道行会（どうこうかい）	952,952	15,622
24位	マゼンタナカ	味覚まつり☂	948,189	15,544
25位	とら	川畑 秋の陣	939,180	15,396
26位	T.S		898,398	14,728
27位	chiko	愛の道行会（どうこうかい）	888,867	14,572
28位	米イモ鉄ちゃん	川畑 秋の陣	885,571	14,518
29位	ひしやまる	ぞうさんチーム	873,146	14,314
30位	Jr.Coach	Everwalkers2	860,964	14,114
31位	ハマケン		858,044	14,066
32位	hide	愛の道行会（どうこうかい）	854,286	14,005
33位	マツ	愛の道行会（どうこうかい）	853,051	13,984
34位	Raptor		833,414	13,663
35位	こん	今年も終わり良ければ全て良し	833,123	13,658
36位	PP	チームりんちゃん	822,559	13,485
37位	ささき	ぞうさんチーム	813,143	13,330
38位	Cheers !!	Everwalkers2	810,161	13,281
39位	ヤス	愛の道行会（どうこうかい）	809,051	13,263
40位	Mick	Everwalkers2	782,477	12,827
41位	流星	Everwalkers2	769,958	12,622
42位	坪田(娘)		769,763	12,619
43位	HK	Everwalkers2	766,043	12,558
44位	南札幌市民		764,836	12,538
45位	やつさん	とも栄	761,629	12,486
46位	さわちゃん	愛の道行会（どうこうかい）	750,119	12,297

「健康スコアリングレポート」に見る 当健保組合の健康課題

当健保組合の加入者のみなさんの健診受診状況や、生活習慣について、全国の健保組合と比較した「健康スコアリングレポート」が届きました。健保組合では、この情報を事業主と共有し、みなさんへの予防・健康づくりの取り組みに活用していきます。

顔マークの見方

全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好」から「不良」の5段階で表記しています。



① 特定健診・特定保健指導

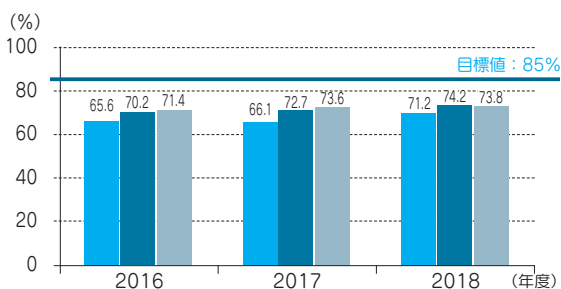
当健保組合の特定健診・特定保健指導の実施状況は、総合組合順位：206位→185位、全組合順位：1,196位→1,078位と少し改善しましたが、今だに全健保組合平均と比べて低い傾向でした。

総合	組合順位	185位 / 254組合
全組合順位		1,078位 / 1,368組合

■ 当組合 ■ 業態平均 ■ 全組合平均

特定健診の実施率

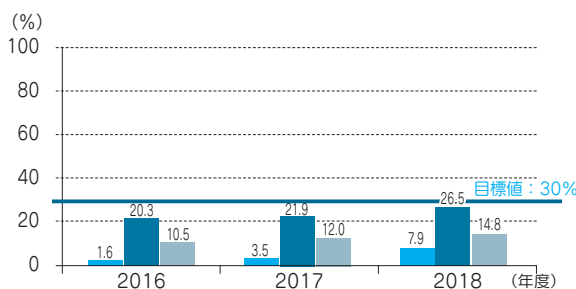
1ランクUPまで 104人



特定健診の実施率	2016	2017	2018
当組合	65.6% 186位 / 253組合	66.1% 194位 / 254組合	71.2% 164位 / 254組合

特定保健指導の実施率

1ランクUPまで 21人



特定保健指導の実施率	2016	2017	2018
当組合	1.6% 205位 / 253組合	3.5% 202位 / 254組合	7.9% 184位 / 254組合

※ 実施率は2018年度実績。

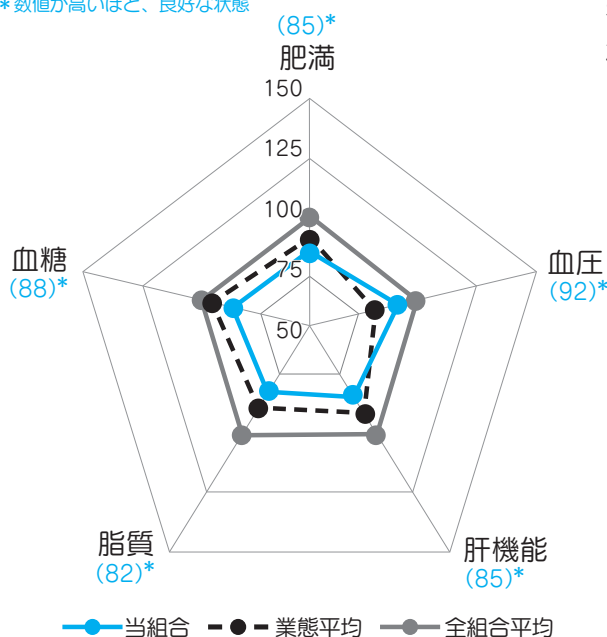
少しずつ改善していますが、
今だに低い状態です。



② 健康状況

[全組合平均：100]

* 数値が高いほど、良好な状態



肥満、血圧、肝機能、脂質、血糖のリスク保有者の割合を業態平均・全組合平均と比較しています。平均が100で、数値が小さいほど悪い状態です。

当健保組合の健康状況は、前年度から少し改善したものの、肥満、肝機能、脂質リスクが高い状態でした。

肥満リスク	😊	😊	😐	😐	😞
血圧リスク	😊	😊	😐	😐	😞
肝機能リスク	😊	😊	😐	😐	😞
脂質リスク	😊	😊	😐	😐	😞
血糖リスク	😊	😊	😐	😐	😞

※ 2018年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

リーダーチャートの形が大きいほど
良好な状態を示しています。



健康スコアリング レポートって？

加入者の健康状態や、健康づくりの取り組み状況を、全健保組合平均や業態平均などと比較して「見える化」したもので、「健康の通信簿」です。



* 本レポートは厚生労働省、経済産業省、日本健康会議が協働して作成したもので、すべての健保組合に通知されています。

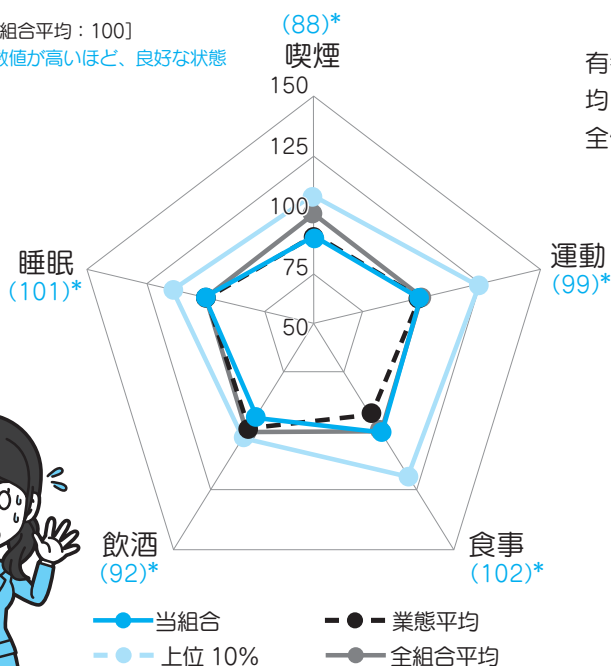
* 本レポートは2016～2018年度のデータに基づいて作成されています。

③ 生活習慣



[全組合平均：100]
* 数値が高いほど、良好な状態

今年度も喫煙習慣と飲酒習慣が課題となっています。



喫煙、運動、食事、飲酒、睡眠の生活習慣病リスク保有者の割合を業態平均・業態上位10%の平均・全組合平均と比較しています。当健保組合は、食事・睡眠習慣が全健保組合平均より良好でした。

1ランクUPまで

喫煙習慣リスク	😊	😊	😊	😊	😞	123人
運動習慣リスク	😊	😊	😊	😊	😞	14人
食事習慣リスク	😊	😊	😊	😊	😞	57人
飲酒習慣リスク	😊	😊	😊	😊	😞	114人
睡眠習慣リスク	😊	😊	😊	😊	😞	34人

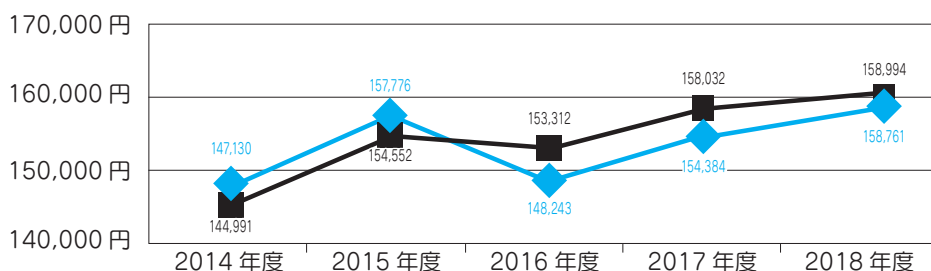
※2018年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

※生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。

※上位10%は業態ごとの「総合スコア」上位10%の平均値を表す。ただし、業態内の組合数が20以下の場合は全組合の上位10%の平均値を表示。

④ 医療費

当健保組合の1人あたり医療費と、性・年齢補正した後の標準医療費の推移は以下のとおりでした。また、全組合平均と比較した指数は「1.00」で、かろうじて全健保組合平均より低い結果となりました。全組合平均を1として指数化したもので、1より高いほど医療費が高い傾向にあります。



◆ 1人あたり医療費

性・年齢補正をしていない当組合の総医療費を当組合の加入者数で除した医療費

■ 性・年齢補正後標準医療費

全組合平均の性・年齢階級別1人あたり医療費を、当組合の性・年齢階級別加入者数に当てはめて算出した1人あたり医療費



健康を維持して、医療費の節減にご協力ください。

● 当組合の1人あたり医療費 (2018年度)

当組合	性・年齢補正後標準医療費	性・年齢補正後組合差指数
158,761円	158,994円	1.00

1より高いほど医療費が高い

(参考) 医療費総額

当組合
1,925 百万円

当健保組合では、今後、課題を解決するためにデータヘルス計画・コラボヘルスにさらに力を入れてまいります。みなさんも、健診を必ず受け、特定保健指導の案内があったらぜひ参加して、禁煙や運動などの生活習慣の改善に取り組みましょう。



灘黒岩水仙郷の展望台から見える沼島。

灘黒岩水仙郷と諭鶴羽山 南あわじウオーク

澄んだ空に甘く香る水仙、淡路島最高峰から眼下に望む景色。期間限定の美景を堪能しに、冬の南あわじへ出かけてみよう。



南あわじ市商工観光課
<https://www.city.minami-awaji.hyogo.jp/life/3/>

うずしおドームなないろ館からシャトルバスで約30分

うずしおドームなないろ館から、期間限定で運行されているシャトルバスに乗って灘黒岩水仙郷へ。バスを降りると、急斜面に広がる500万本の水仙が出迎えてくれる。

入口からはるか上の展望台まで、水仙が咲き乱れる様は圧巻。一周30〜40分ほどだが、高低差がかなりあるため、一步一步着実に登っていく。展望台から見える沼島は、古事記でイザナギとイザナミが最初に創ったといわれる島。水仙の向こうに、国生み神話の舞台を望むことができる。

灘黒岩水仙郷を後にしたら、県道76号線を西へ向かい、諭鶴羽山へ。黒岩バス停を右に曲がり、諭鶴羽古道の表参道から諭鶴羽神社を経由して山頂を目指す。行場の滝から階段を上ると、しばらく舗装された道が続くが、途中から本格的な登山になる。足元を確認しながらゆっくりと登っていく。

諭鶴羽山山頂からは、南あわじの街や和歌山湾が一望できる。心地よい風を感じながら達成感に浸ろう。

帰りは灘黒岩水仙郷まで戻り、シャトルバスでなないろ館へ。天然温泉の足湯や福良マルシェでの買い物で疲れを癒そう。

灘黒岩水仙郷

約180年前、付近の漁民が海岸に漂着した水仙の球根を植えたものが、だんだんと繁殖したとされる。諭鶴羽山から海に続く斜面の一角、約7haにわたって500万本の水仙が咲き誇る。日本三大群生地の一つ。

9:00～17:00

(最終入園 16:30)

※12月下旬～2月下旬開園

休 12/31、1/1 午前

大人 600円、

小人(小・中学生) 300円

☎ 0799-56-0720 (開園期間のみ)



鮮やかな梅の紅と水仙の白が映える



福良マルシェ

淡路島の野菜と魚が毎日入荷する産直市場。"地元のものだけしか扱わない"というコンセプトで、加工品まですべて淡路島産。

9:30～17:00

休 無休

☎ 0799-52-1244



淡路島の特産、玉ねぎ。糖度が高く、柔らかい。



うずしおドームなないろ館 (道の駅福良)

南あわじ市の総合観光施設。うずしおクルーズ船の発着場となっている。観光案内所なども併設。

9:00～17:00 休 無休

☎ 0799-52-2336 (南あわじ観光案内所)



足湯・うずのゆ

なないろ館脇にある100%天然温泉の足湯。無料で利用できる。



淡路島最高峰（標高 607.9m）、諭鶴羽山山頂からの眺め。



諭鶴羽神社

諭鶴羽山の山頂近くに鎮座する神社。修験道の山として知られ、灘黒岩からの表参道、諭鶴羽ダム・牛内ダムからの裏参道は、信仰の道として諭鶴羽古道と呼ばれる。境内にはアカガシの森、親子杉、ユズリハ木など豊かな自然が残されている。

<https://yuzuruha.jimdo.com/>



諭鶴羽神社を過ぎると山頂まであと少し。



表参道の入口は急坂だが、舗装されているので歩きやすい。進むにつれて木々が増し、厳かな雰囲気。



うずしおクルーズ

鳴門海峡で見られる渦の大きさは世界一。時速 20km という国内最速のスピードの潮流が、現れては消える渦をつくる。大潮の日が大きなうずしおの期待値が高い。所要時間約 1 時間。

※・休 要問い合わせ
※うずしおが期待できないときは出航しない

¥ 中学生以上 2,500 円、
小学生 1,000 円

☎ 0799-52-0054

幕末の軍艦がモデルのクルーズ船「咸臨丸」



ひとあしのばして



珍しい「ガリル」という品種。白さが際立つ美しい水仙



淡路立川水仙郷

洲本市にある水仙郷。栽培面積約 6ha の敷地内に 400 万本の水仙が咲く。白い水仙だけでなく、黄色のものなどさまざまな種類の水仙が見られる。水仙畑は平地のため、鑑賞しやすい。

<https://tachikawa-suisen.com/>

9:00 ~ 17:00

※ 12 月下旬 ~ 3 月末頃開園

休 無休 ¥ 大人 500 円、小・中学生 300 円

☎ 0799-27-2653

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、営業時間の短縮や変更、臨時休業、閉鎖等の対策を講じている施設・交通機関があります。詳細は施設 HP 等をご確認ください。



市販薬を活用して医療費も時間も節約！

あー閉まってる！
急いできたのに、
間に合わなかった～

アレルギー薬を
のみきってしまったのに
どうしよう……

も＝



アレルギー薬なら、
ドラッグストアで
買えるかも
しれないわよ



ドラッグストアでも
買えたわ。
助かった～

診察の
待ち時間も
節約できたわ



その薬、
インターネットの
通販でも
買えるのよ



●市販薬（薬局で処方箋なしで買える薬）の種類

市販薬の種類		対応する専門家	インターネット、 郵便等での販売
要指導医薬品		薬剤師	不可
一般用 医薬品	第1類医薬品	薬剤師または 登録販売者	可
	第2類医薬品		
	第3類医薬品		

忙しいからインターネットで
薬が買えると助かるわ！



便利に買えるからこそ、
薬の正しい使用方法について、
自分でちゃんと確認しないとね。
例えば、こんなことに気をつけてね

1 市販薬の【総合かぜ薬】は【解熱鎮痛薬】と【鼻炎薬】【せき止め薬】を合わせた薬のため、これらの薬と併用すると成分が重複します。気をつけましょう。



2 病院で処方された薬を服用している人が、市販薬を利用する場合も注意が必要です。医師や薬剤師に相談しましょう。

3 薬は、コップ1杯の水かぬるま湯でのみましよう。他の飲み物でのむと、さまざまな影響があります。



牛乳でのむと……

牛乳や乳製品は、胃のpHを上げる働きが強い食品です。薬によっては効きめが低下し、効果が出るのに時間がかかることがあります。



ジュースでのむと……

薬によっては吸収が低下することがあります。病院で処方されたコレステロールや血圧の薬は、グレープフルーツジュースでのむと効果が強く出たり副作用が現れやすくなります。



コーヒー・お茶でのむと……

薬の中にはカフェインが含まれているものがあり、カフェインのとりすぎで眠れなくなる場合もあります。



アルコールでのむと……

薬の効きめが強く出たり、副作用が現れやすくなります。

1～3 出典：日本OTC医薬品協会HP「くすりの正しい使い方」

セルフメディケーション税制を活用しよう

健康診断や予防接種等を受けている人が、対象となる市販薬を年間12,000円を超えて購入した場合に所得控除が受けられる制度です。詳細は、下記ご確認ください。

★日本一般用医薬品連合会HP「知ってトクする！セルフメディケーション税制」
<https://www.jfsmi.jp/lp/tax/>

★国税庁HP「No.1129 特定一般用医薬品等購入費を支払ったとき（医療費控除の特例）【セルフメディケーション税制】」
<https://www.nta.go.jp/shiraberu/taxanswer/shotoku/1129.htm>



「自分自身の健康に責任をもち、
軽度な身体の不調は自分で手
ですること」をセルフメディ
ケーションといいます。セルフメディ
ケーションでお金も時間も節約し
ながら健康を維持しましょう！

あ、スーパーの
閉店時間になっちゃう！



忙しいわー

最近、中高年に増えている ドライマウスをご存じですか？

健康な成人の場合、1日平均1.5リットル分泌される唾液が何らかの理由で減少し、口の中が乾燥した状態を「ドライマウス（口腔乾燥症）」といいます。ドライマウスになると、どんなトラブルが現れるのでしょうか。

Q. ドライマウスはなぜおこる？

A. 比較的高齢者に多いことから加齢の影響と思われるがちですが、加齢自体は必ずしもドライマウスの原因ではなく、加齢に伴う疾患や服用している薬剤が唾液分泌に大きく影響すると考えられています。また、もともと水分摂取が少ない人や口呼吸の人、下痢や嘔吐で脱水を生じた場合、日常的にストレスがあつて自律神経が乱れている場合などもドライマウスの原因になります。

ドライマウスの原因となる疾患

●糖尿病 ●更年期障害 ●腎不全
●シェーグレン症候群 など

副作用でドライマウスをおこす薬剤

●抗うつ剤 ●抗不安薬 ●降圧剤
●抗ヒスタミン薬 ●鎮痛剤 など



Q. お口の健康に どんな影響があるの？

A. ●むし歯・歯周病の発症リスクが高まる
唾液は口腔内の汚れを洗い流してくれます。ドライマウスになると口腔内の衛生が維持しづらく、むし歯や歯周病になりやすくなります。

●口臭が悪化する

ドライマウスになって汚れが溜まりやすくなった口腔内は、口臭が悪化してしまいます。

ドライマウスの人へ… 歯みがきをしっかりとするなど口腔内の衛生を保ち、むし歯や歯周病を防ぎましょう。口が乾く症状には、
・適度に水分を摂る
・食事の際はよく噛んで唾液の分泌を促す などの方法で対応しましょう。

Health Information

たばこの健康影響

豆知識



思い立ったら
始めましょう

禁煙成功のコツ

喫煙は多くの病気と関係があるだけではありません。生活面でも、喫煙により時間を損失したり、たばこ代がかかる、病気になって医療費がかかるなどのデメリットがあります。また、周りにいる人たちの健康にも悪影響を及ぼします。今からでも遅くはありません。禁煙を決意してみませんか。ここでは、簡単にできる禁煙成功のコツなどをご紹介します。

禁煙成功のために、実行したいこと

禁煙を決意したら、次のことを実行してみましょう。

① 禁煙宣言をしよう

禁煙を始める「禁煙開始日」を決めましょう。

② 禁煙理由を確認しよう

特に重要だと思うものを2つ書き出しましょう。禁煙理由を改めて確認することで、禁煙への意欲が高まります。

③ 禁断症状を乗り切ろう

禁煙を始めると、イライラや集中できないなどのニコチン切れによる禁断症状が出現します。禁断症状を乗り切るには、自分で行動を変える工夫も必要です。食後は早めに席を立つ、喫煙の代わりにシュガーレスのガムをかんだり、あめをなめる、深呼吸をする、歯みがきをするなど、工夫して、たばこを吸いたい気持ちをコントロールしましょう。

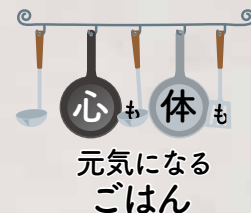
自力よりも禁煙外来の利用がおすすめ

なかなか禁煙できないという人がいます。これは意志が弱いからではなく、ニコチン依存症という脳の病気のためです。“ニコチンが切れるとイライラやストレスを感じるようになり、喫煙するとおさまる”という場合は、自力で禁煙するよりも、医師と一緒に取り組むことがすすめられます。

禁煙外来では、禁煙補助薬を使って離脱症状が抑えられ、比較的に禁煙できます。医師や看護師が一人ひとりに合ったアドバイスをしてくれるため、成功率も高くなります。禁煙治療で健康保険が使える場合※、自己負担が3割の人の治療費用は、治療期間約3カ月・5回の受診で1万3,000円～2万円程度になります。

※禁煙治療で健康保険が使える場合…ニコチン依存症スクリーニングテスト(TDS)で5点以上、35歳以上の場合はブリンクマン指数(=1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上など、いくつかの要件を満たす必要があります。

脂質が気になるときのごはん



豆腐ときのこのとろみ煮

材料 (2人分)

しいたけ……………2個 (30g)
えのき……………30g
ぶなしめじ……………40g
まいたけ……………40g
エリンギ……………40g
木綿豆腐……………300g
長ねぎ……………50g
ごま油……………小さじ1
A 水……………240mL
白だし……………大さじ1と1/2
みりん……………大さじ1
片栗粉……………小さじ2 (同量の水で溶く)
ゆずの皮 (千切り)……………適量

作り方

- きのこ類はすべて石づきを切り落とし、しいたけは薄切りに、えのきはざく切りにする。ぶなしめじとまいたけは小房に分ける。エリンギは縦4等分に切る。木綿豆腐は大きめのひと口大に切り、長ねぎは斜め薄切りにする。
- フライパンにごま油を熱し、きのこ類と長ねぎを加えて炒める。
- ②にAを入れて煮立たせ、木綿豆腐を加えて蓋をして4分ほど煮る。
- ④③に水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤器に盛り、ゆずの皮を飾る。



●料理制作
若子みな美 (管理栄養士)



きのこ

きのこはエネルギーが低く食物繊維が豊富です。うま味成分も豊富で、調味料を減らしても料理を味わい深く仕上げることができます。数種類のきのこを合わせるとさまざまな食感を楽しめます。

時短ポイント

きのこや豆腐は短時間で味がしみるから、短い加熱時間でOK!

1人分

200kcal

食塩相当量 1.2g

調理時間 (目安) 12分

●撮影 さくらいしょうこ
●スタイリング 宮沢史絵

大根のガリバタステーキ



材料 (2人分)

大根……………240g
 にんにく………1 かけ
 バター……………10g

A [しょうゆ …大さじ 1
 みりん ……大さじ 1/2
 砂糖 ……大さじ 1/2
 小ねぎ (小口切り)
 ………………適量

作り方

- ①大根は 2cm の厚さに切り、耐熱皿に並べてラップをし、電子レンジ (600W) で 4 分加熱する。にんにくは薄切りにする。
- ②フライパンにバターを熱し、にんにくを加えて炒める。一度にんにくを取り出し、大根を入れて両面を 3 分ずつこんがり焼く。
- ③A と②のにんにくを加えて煮絡める。器に盛り、小ねぎを飾る。

大根

エネルギーが低く、食物繊維、カリウム、ビタミン C などが豊富です。葉に近い部分は甘味が強く、下にいくほど辛味が強くなるため、大根ステーキは中心より上の部分を使用するのがおすすめです。



みかんとにんじんのさっぱりスムージー

材料 (2人分)

にんじん……………120g
 みかん……………小 2 個
 水……………100mL
 はちみつ……………大さじ 1/2

作り方

- ①にんじんは半月切りにし、みかんは薄皮を取り除く。
- ②すべての材料をミキサーにかける。

みかん

みかん 1 個 (約 40kcal) とクッキー 1 枚は、同じくらいのエネルギーですが、みかんのほうが満足感が高くビタミン C も豊富。小腹がすいたときはみかんを食べるのがおすすめです。



食べすぎてしまったら数日単位で食事を見直そう

冬はイベントなどで食べすぎてしまうことも。サシが入った牛肉など、脂質が多い食品の過剰摂取は、動脈硬化や脂質異常症の原因の一つになることがあります。また、炭水化物やアルコールのとりすぎも中性脂肪の上昇につながりますので、健診で中性脂肪が高めと指摘されている方は控えましょう。

食べすぎた日の翌日は食事の量を少し控える、自宅での食事は脂質が少ない豆腐や白身魚を使うなど、数日単位で調整するのも一つの方法です。イベントを楽しみながら、賢く健康に過ごしましょう。



※電子レンジでの加熱時間は適宜調整してください。

ウォーキングで運動不足を
解消しよう！

《新型コロナウイルス感染症対策》

- ・マスク着用
- ・人混みを避けて前後 5m、左右 2m 空けよう
- ・帰ったら手と顔を洗おう

美しく健康になる



監修・指導 Dr.KAKUKO スポーツクリニック 院長 整形外科医・医学博士 中村格子



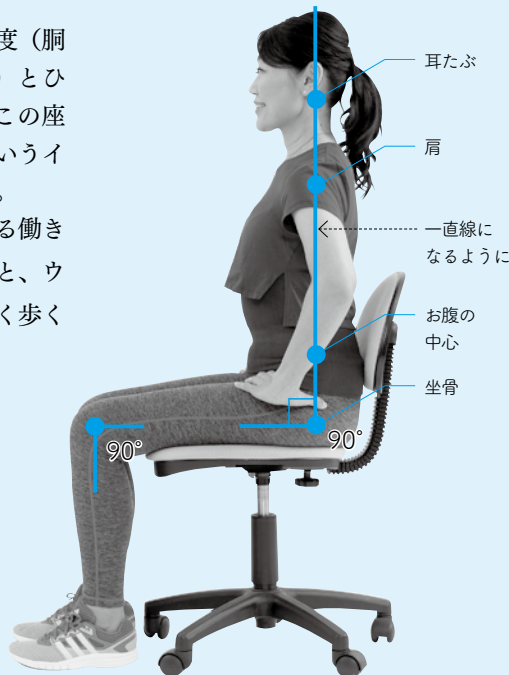
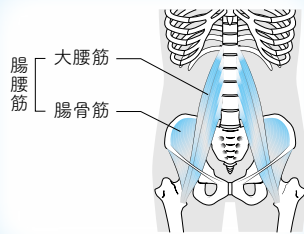
歩いても疲れないう体をつくる

座り方編

座り方を意識して筋肉を鍛える 直角座り

「直角座り」とは、股関節の角度（胴体と太ももの間の角度のこと）とひざを90度にする座り方です。この座り方をすると、自然に腸腰筋というインナーマッスルが鍛えられます。

腸腰筋は、太ももを引き上げる働きがあります。この筋肉を鍛えると、ウォーキングの際、大腿で若々しく歩くことができます。



腸腰筋を鍛えるエクササイズ

息を吸いながら片側の太ももを引き上げ、息を吐きながら上げた太ももをおろす。反対側も同様に。これを左右10セット。



体はまっすぐに



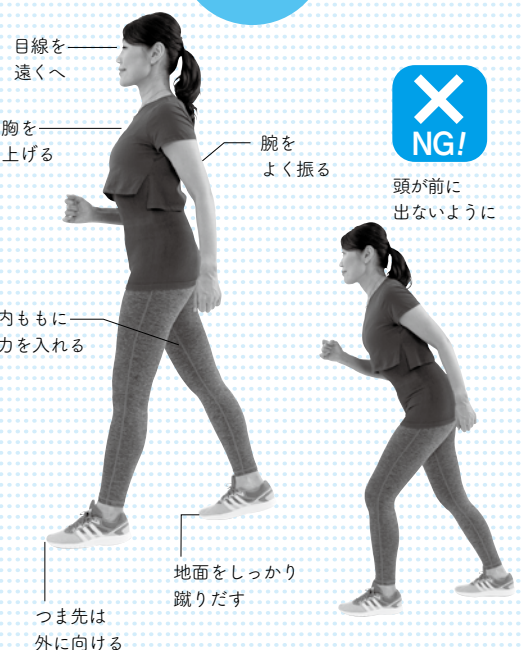
疲れないう座り方 ゼロポジ座り

デスクワークや在宅勤務などで座りすぎていませんか？

股関節の角度を110度を開いて座ると、骨盤がまっすぐ立つ位置（ゼロポジション）となります。腰に負担がかからなくなり、体の疲れが格段に減ります。



正しい歩き方の基本姿勢



組合会議員の交代のお知らせ

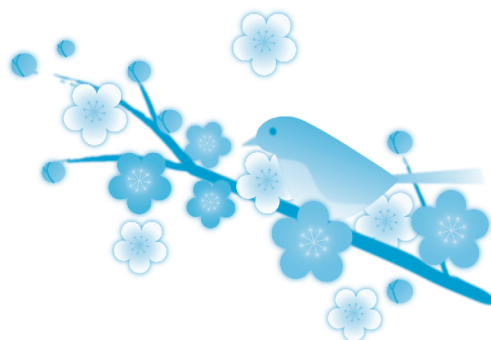
当健保組合の組合会議員の交代がありましたのでお知らせします。

退任された盛本議員におかれましては、組合の運営にご尽力いただき誠にありがとうございました。

また、新たに就任された近田議員におかれましては、組合財政の一層の健全化及び安定運営のためよろしくお願いいたします。

退任者 互選議員 盛本 博弥
一般社団法人 東京港運協会

就任者 互選議員 近田 毅彦
一般社団法人 東京港運協会
(任期 令和2年7月7日～令和4年4月3日)



任意継続被保険者の標準報酬月額について

健康保険法第47条の規定による令和2年9月30日現在の全被保険者の平均標準報酬額は406,270円となりました。つきましては、上記の額を標準報酬の基礎となる報酬月額とみなした場合の任意継続被保険者の標準報酬及び適用年月日を次のとおり公告します。

- ① 標準報酬 410,000円
- ② 適用年月日 令和3年4月1日から
令和4年3月31日まで



※ただし、退職時の標準報酬月額が①の額を下回る場合は、退職時の標準報酬月額が適用されます。

事業状況

(令和2年11月末現在)

●事業所数		155社
●被保険者数	男	5,248人
	女	1,605人
	計	6,853人
●介護保険	男	3,354人
第2号被保険者	女	767人
	計	4,121人
●平均標準報酬月額	男	431,366円
	女	322,982円
	平均	405,982円
●被扶養者数		5,508人
●扶養率		0.80人
●平均年齢	男	46.18歳
	女	40.14歳
	平均	44.76歳

公告

●事業所編入

会社名 イースタンマリンシステム株式会社
適用日 令和2年11月1日



ロープスキッピング

(なわとび)

子どもから大人まで楽しめる「なわとび」は、世界中で楽しまれています。スポーツとしては、「ロープスキッピング」「ジャンプロープ」という名称で、世界選手権大会も開催されています。

子どものころに遊んだ跳び方以外にも、さまざまな跳び方があります。初めての跳び方にもぜひ挑戦して、日ごろの運動不足を解消しましょう！

指導／モデル なわとびパフォーマー 藤沢祥太郎 (ふっくん)

クルーガー



動画はこちら



上げた足の下から手を出します。

この姿勢で前まわしを続けます。

反対の足や、左右交互にも挑戦してみよう！

背面交差跳び



動画はこちら

初めに後ろで交差したときの姿勢を確認しましょう。人差し指を立てて握り、後ろで腕を交差させます。

前まわしを3回跳んでなわに勢いをつけます。

前から見たところ

後ろから見たところ

跳び上がりながら腕をすばやく後ろで交差させます。

後ろで腕を交差させたまま続けて跳びます。慣れたら交差と前まわしを交互に跳ぶ背面あや跳びや、交差二重跳びにも挑戦！

ケン・パー跳び



動画はこちら

初めになわを使わずに、ケン・パーを跳んでみましょう。パーのときの足幅は小さめから始めて徐々に広がっていきましょう。

足元アップ

ケン

パー

ケン

(反対の足)