

ご家庭に持ち帰り、ご家族と一緒に読んでください

# けんぽだより

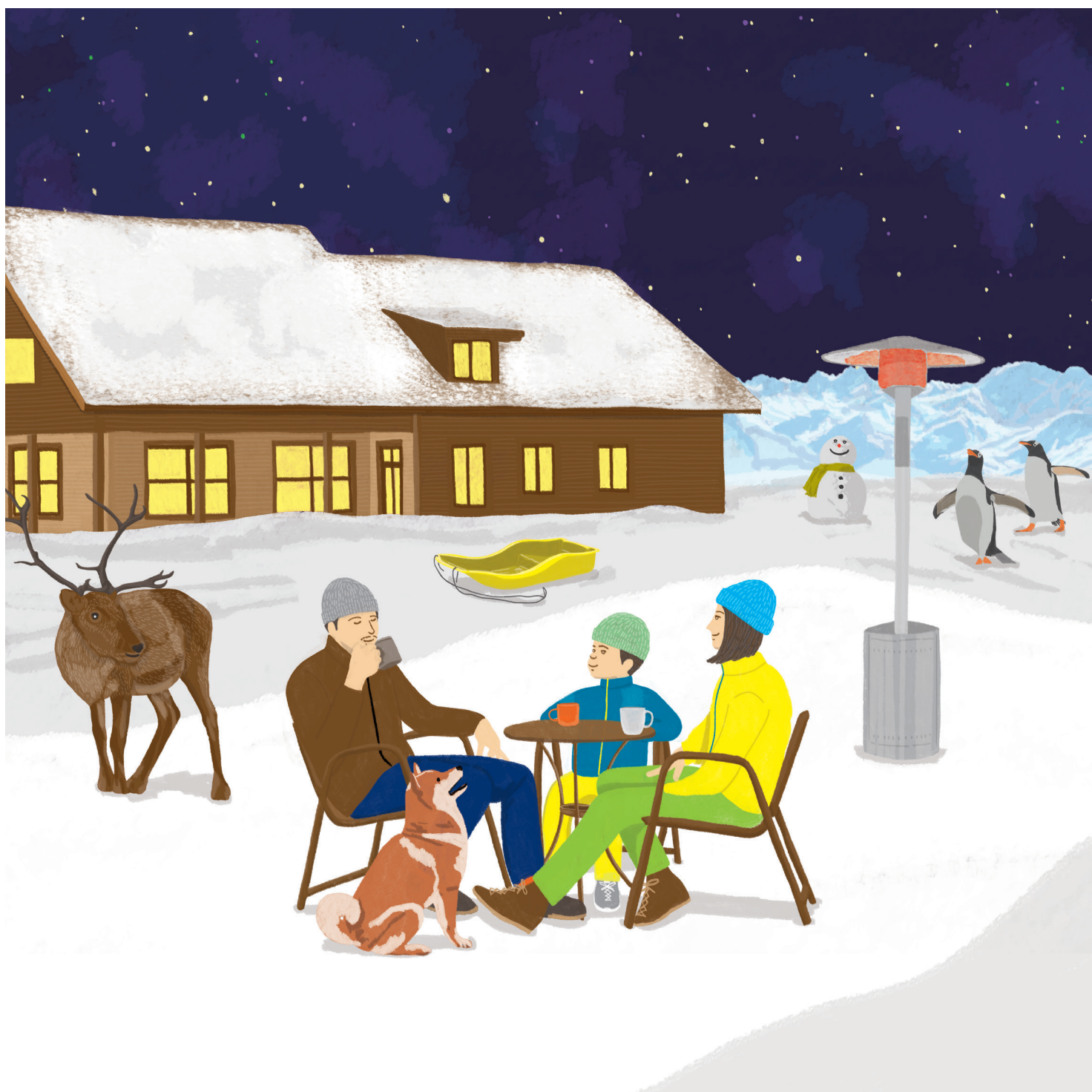
2022

# 冬

東京港運健康保険組合

No.162

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、日頃より当健保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。

昨年は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により緊急事態宣言等が再三発令され、移動の制限や3つの密の回避など我慢の生活様式が求められました。ワクチン接種は進んでいますが、ウイルスの新たな変異株による再流行の懸念もあり、未だ感染症の脅威が続いています。

こうした状況の中、本年は団塊の世代が後期高齢者となり始める「2022年危機」を迎え、後期高齢者支援金の負担がさらに増加することが確実です。国では、全世代型社会保障制度の構築をめざし後期高齢者の窓口負担原則2割の制度改正を決定、令和4年度後半に施行されますが、制度の持続性を確保するには十分とは言えず現役世代の負担軽減に向けた改革が一層進むことが望まれます。

当健保組合といたしましては、引き続き効率的な事業運営により、健全な財政運営に努めます。また、データ分析に基づいた効果的な保健事業を実施して、みなさまの健康増進をサポートしてまいります。

みなさまにおかれましても、日々の生活に運動習慣を取り入れ、健康にご留意いただきますとともに、疾病の重症化予防対策の要となる特定健診・保健指導は必ずお受けいただき、健康管理の指標としてお役立てください。また、ジェネリック医薬品の活用など医療費の適正化にご理解とご協力をお願いいたします。

結びに、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

令和四年 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	永田 雅一	株式会社ユニエックスNCT
理事	八木下准二	株式会社ダイトーコーポレーション
理事	羽入田清隆	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	西本 晋二	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
理事	片山 饒	大興運輸倉庫株式会社
理事	上田 孝浩	日本塩回送株式会社
事務局 事務局長	大坪 信幸	他職員一同

(事業所番号順)





# 花粉症のシーズンが 到来！ 早めの対策を

花粉症の症状を抑えることは、新型コロナウイルス感染症（以下、新型コロナ）予防にもつながります。万全の対策をとりましょう。



## 毎年、花粉症で悩む人は 花粉飛散開始前からの治療が肝心

毎年、花粉症で激しい症状が出る人は、花粉飛散開始前または症状がごく軽いつきから薬をのみ始める「初期療法」が有効です。花粉飛散予測日の1～2週間前に、医療機関を受診するのがおすすめです。



症状が軽い場合は、OTC医薬品（市販薬）の活用もひとつの方法です。ただし、症状が緩和されない場合は、医療機関への受診がすすめられます。

## 花粉症の症状が新型コロナの感染リスクを高めることも…

新型コロナへの感染は、ウイルスを含む飛沫やエアロゾルを吸い込むか、口、鼻や眼などの粘膜に接触すること、またはウイルスがついた手で口、鼻や眼の粘膜に触れることで起こります。



花粉症では、目や鼻がかゆくなってこすったり、マスクをずらして鼻をかんだりすることがよくあります。手にウイルスがついていれば、体内にウイルスが入るリスクが高まります。また、無症状の新型コロナ感染者が花粉症の症状でくしゃみをすれば、ウイルスを含んだ飛沫で周囲の人の感染リスクを高めてしまうことにつながります。

## 自分でできる花粉症対策

### 外出時

- マスク、メガネを着用し、花粉の付きやすい服装を避ける
- くしゃみやせきをするときは下を向く
- 新型コロナ対策として、鼻をかむ前、目や鼻をかく前に手指消毒する。マスクを抑えた手は早めに消毒する



### 帰宅時

- 衣服や髪をよく払って家に入る
- 手洗い後、洗顔、うがいをして鼻をかむ



### 室内

- 換気は、レースのカーテンは閉めたままで窓を開ける幅を10cm程度にし、短時間にとどめる
- 換気した後は、すぐに窓から1m以内を重点的に掃除する
- 乾燥した空気の中では花粉やウイルスが飛散するため、加湿器をテーブルの上などに置いて部屋の湿度を40～70%に保つ



### その他

- 花粉情報に注意する
- 環境省花粉観測システム はなこさん <https://kafun.env.go.jp/>  
地域別に1時間ごとの飛散状況をチェック!

# キング大会を開催しました！

健康情報ポータルサイト『PepUp』の機能を使い、WEBにてウォーキング大会を開催！  
42事業所197名（28チーム）の方々にご参加いただきました。

9月17日から11月16日までの61日間、参加された皆さまおつかれさまでした！

今回もコロナ禍での開催となりましたが、1日平均20,000歩以上が14名・

15,000歩以上が33名・10,000歩以上が100名とハイレベルな大会となりました！



**ポイントは1月14日に付与！**

獲得したPepポイントは、楽天ポイント・PayPayボーナス・Pontaポイント・WAONポイントなどの各種ポイントやQUOカード・amazonギフト券などの商品券・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PepUp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。

**次回は春に開催予定です！ PepUpに登録して是非ご参加ください！**

- 個人達成賞135名（1日平均9,000歩以上・1,000p付与）※最多人数更新！
- チーム達成賞28チーム131名（1日平均7,000～9,000歩以上・2,000p付与）※全チーム達成！
- 個人戦・チーム戦ともに達成は108名（合計3,000p付与）となりました！

## 事業所ランキングTOP20

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	21,568	4
2位	日本塩回送 株式会社	16,647	2
3位	株式会社 WORLDing	15,444	2
4位	内外トランス・ケミカル 株式会社	14,913	7
5位	岡本物流 株式会社	14,431	7
6位	一般財団法人 港湾労働安定協会	13,746	10
7位	中央港荷役 株式会社	13,643	3
8位	株式会社 ユニエックス エーゼンシー	13,486	12
9位	宇徳トランスネット 株式会社	12,465	2
10位	シーケー・マリタイム 株式会社	11,994	2
11位	東京港運健康保険組合	11,293	6
12位	東 海運 株式会社	11,273	11
13位	一般社団法人 東京港運協会	11,254	4
14位	株式会社 ダイトーコーポレーション	10,708	6
15位	有限会社 管材運輸	10,702	4
16位	株式会社 三栄商会	10,635	15
17位	川畑海運 株式会社	10,271	4
18位	富島海運 株式会社	10,253	2
19位	東京植物検疫協会	10,024	2
20位	株式会社 ユニエックスNCT	9,853	11

※ランキングは複数参加の事業所が対象です  
※歩数入力15日間未満の方は除外して集計

## 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♥	14,089	11
2位	Everwalkers4	11,073	15
3位	SAN-EI	9,104	11
4位	EVERTONS	7,880	15

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	TEAM OED	21,568	4
2位	オカもっとWalkers	17,713	4
3位	ぞうさんチーム	17,244	4
4位	蒼天2021秋	16,230	5
5位	クジャク	13,643	3
6位	【めざせ目標達成！】	12,574	3
7位	かめさんチーム	11,414	6
8位	川畑 秋ノ陣2021	11,348	5
9位	初参加！事務局	11,254	4
10位	じよせふい〜ぬ 2世	10,702	4
11位	健保事務局チーム！	10,203	4
12位	おきしーま	9,774	4
13位	東西南北	9,672	5
14位	なんちゃってコンテナターミナル	8,500	4

## 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	You're the one	23,768	2
2位	TEAM OED	21,568	4
3位	男の63Nそして245H52	17,854	2
4位	オカもっとWalkers	17,713	4
5位	ぞうさんチーム	17,244	4
6位	salt warning	16,647	2
7位	蒼天2021秋	16,230	5
8位	♥愛の道行会♥	14,089	11
9位	クジャク	13,643	3
10位	【めざせ目標達成！】	12,574	3

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	You're the one	23,768	2
2位	男の63Nそして245H52	17,854	2
3位	salt warning	16,647	2
4位	チームRRR	12,507	2
5位	IbizaへGo	12,465	2
6位	ウォーキング・デッド	11,994	2
7位	チーム歯姫	11,620	2
8位	team o	11,581	2
9位	とみじまくらぶ	10,253	2
10位	チーム総務	10,024	2





結果発表

# 秋季 WEBウォー

## 個人戦ランキング（達成賞135名）

	ニックネーム	所属チーム	総歩数 (61日間)	1日 平均歩数
69位	エディ	男の63Nそして245H52	694,469	11,385
70位	tee	蒼天2021秋	692,801	11,357
71位	HOUSE CAT	【めざせ目標達成！】	686,332	11,251
72位	Taiga		686,151	11,248
73位	PirOKo		684,206	11,216
74位	PTC	かめさんチーム	680,469	11,155
75位	花言葉	すたごらッサザ	663,901	10,884
76位	(No Nickname)	チーム総務	661,950	10,852
77位	ひがしの	♥愛の道行会♥	661,658	10,847
78位	SANA		661,360	10,842
79位	Golgo13	SAN-EI	657,244	10,774
80位	ひろしまじゃけえ	Everwalkers4	655,908	10,753
81位	Taichi		648,180	10,626
82位	AKIRA	EVERTONS	647,912	10,622
83位	かつやかつ	【めざせ目標達成！】	647,186	10,610
84位	mky60		646,230	10,594
85位	ランス	Everwalkers4	644,051	10,558
86位	Ta-スズキ	おきしーま	641,959	10,524
87位	げんき	♥愛の道行会♥	636,769	10,439
88位	sky	Everwalkers4	629,592	10,321
89位	たかていん	かめさんチーム	627,945	10,294
90位	猿丸		626,512	10,271
91位	ひこ	東西南北	625,155	10,248
92位	YASU		624,000	10,230
93位	南北	東西南北	622,156	10,199
94位	みい	じよせふい〜ぬ 2世	622,033	10,197
95位	Purin		617,501	10,123
96位	ハヤ	川畑 秋ノ陣2021	616,878	10,113
97位	にけんや	チーム歯姫	614,049	10,066
98位	サイサイダ	SAN-EI	613,312	10,054
99位	Kazu	オカもっどWalkers	612,399	10,039
100位	mmotoyasu	Everwalkers4	612,143	10,035
101位	こまち	かめさんチーム	608,357	9,973
102位	あみ		604,499	9,910
103位	Mii	ウォーキング・デッド	596,396	9,777
104位	ちば	かめさんチーム	595,989	9,770
105位	がんや	EVERTONS	595,874	9,768
106位	社労士試験8年目セキ	健保事務局チーム！	586,735	9,619
107位	SK8	EVERTONS	585,074	9,591
108位	Yas-Q		582,463	9,549
109位	道の子	川畑 秋ノ陣2021	582,248	9,545
110位	hiko	初参加！事務局	582,099	9,543
111位	reikazu	Everwalkers4	581,011	9,525
112位	(No Nickname)	SAN-EI	579,810	9,505
113位	とも	初参加！事務局	577,152	9,462
114位	☆星	東西南北	574,225	9,414
115位	ファイティングボン	Everwalkers4	570,967	9,360
116位	キララ	東西南北	570,718	9,356
117位	流星	Everwalkers4	567,669	9,306
118位	まる		566,397	9,285
119位	Kotaro	Everwalkers4	561,228	9,200
120位	(No Nickname)	チーム総務	560,940	9,196
121位	りえたそ	チームRRR	560,673	9,191
122位	ごんた	EVERTONS	560,646	9,191
123位	東西	東西南北	557,581	9,141
124位	526♡	Everwalkers4	556,431	9,122
125位	おんぶ	とみじまくらぶ	555,283	9,103
126位	紗綾		550,883	9,031
127位	Harumi	EVERTONS	550,639	9,027
128位	(・(エ)・)		550,567	9,026
129位	ヒロ	おきしーま	550,175	9,019
130位	よっち	SAN-EI	549,293	9,005
131位	オカ	SAN-EI	549,156	9,003
132位	Harumi	川畑 秋ノ陣2021	549,154	9,003
133位	(No Nickname)		549,142	9,002
134位	リラックマ		549,010	9,000
135位	ひみ		549,002	9,000

	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	ノロ	蒼天2021秋	1,919,761	31,471
2位	ふくちゃん	オカもっどWalkers	1,833,529	30,058
3位	ぞう3号	ぞうさんチーム	1,613,869	26,457
4位	nnn		1,513,792	24,816
5位	uru	男の63Nそして245H52	1,483,760	24,324
6位	Karinchan	You're the one	1,480,288	24,267
7位	Lazy Pack	You're the one	1,419,348	23,268
8位	あきら	TEAM OED	1,408,017	23,082
9位	うっちゃん	TEAM OED	1,401,801	22,980
10位	Jazzfan		1,333,292	21,857
11位	よっちゃん	ぞうさんチーム	1,282,141	21,019
12位	Yooko	TEAM OED	1,258,111	20,625
13位	miki	♥愛の道行会♥	1,247,904	20,457
14位	チワワ	salt warning	1,239,186	20,315
15位	びーすけ	TEAM OED	1,194,696	19,585
16位	たく	SAN-EI	1,158,535	18,992
17位	yu@ki	♥愛の道行会♥	1,125,310	18,448
18位	てつや	♥愛の道行会♥	1,088,539	17,845
19位	momonoki	オカもっどWalkers	1,054,961	17,294
20位	インテル		1,051,605	17,239
21位	ひまわり	EVERTONS	1,031,354	16,907
22位	Ebi		1,013,716	16,618
23位	nob	team o	1,011,113	16,576
24位	ミツ	クジャク	1,002,860	16,440
25位	イサオ	【めざせ目標達成！】	967,587	15,862
26位	ハマケン		965,566	15,829
27位	PP	チームRRR	965,235	15,824
28位	sasaki	川畑 秋ノ陣2021	954,920	15,654
29位	chiko	♥愛の道行会♥	945,290	15,497
30位	ハル	Everwalkers4	945,044	15,493
31位	ジュン	♥愛の道行会♥	942,084	15,444
32位	Oniku	健保事務局チーム！	932,391	15,285
33位	のりんご	じよせふい〜ぬ 2世	922,372	15,121
34位	Raptor		907,756	14,881
35位	キノヒロ	かめさんチーム	904,413	14,826
36位	saka	健保事務局チーム！	880,217	14,430
37位	KS	ウォーキング・デッド	866,818	14,210
38位	よかよかにここにこ		852,056	13,968
39位	ひしゃまる	ぞうさんチーム	849,693	13,929
40位	Bogey	Everwalkers4	847,928	13,900
41位	坪田(娘)	なんちゃってコンテナターミナル	835,980	13,705
42位	ヤス	♥愛の道行会♥	832,757	13,652
43位	SUZUKI	オカもっどWalkers	821,160	13,462
44位	namachan		817,370	13,400
45位	つん	蒼天2021秋	816,381	13,383
46位	南札幌市民	初参加！事務局	814,005	13,344
47位	ごん	チーム歯姫	803,564	13,173
48位	栄ちゃん	salt warning	791,808	12,980
49位	ハテノハマー	じよせふい〜ぬ 2世	788,465	12,926
50位	Qビー	蒼天2021秋	786,167	12,888
51位	かく		774,948	12,704
52位	TIGER22	初参加！事務局	772,830	12,669
53位	Gkana	Everwalkers4	770,901	12,638
54位	Mr.Kenpo	IbizaへGo	764,951	12,540
55位	いわし	クジャク	763,200	12,511
56位	タム	かめさんチーム	760,520	12,468
57位	とら	川畑 秋ノ陣2021	757,947	12,425
58位	たくひろ	♥愛の道行会♥	756,534	12,402
59位	T.S	IbizaへGo	755,796	12,390
60位	Jr.Coach	Everwalkers4	753,506	12,353
61位	ぼん	蒼天2021秋	735,048	12,050
62位	Nakagawa	Everwalkers4	734,404	12,039
63位	yas	クジャク	730,653	11,978
64位	Kenkun	♥愛の道行会♥	720,735	11,815
65位	たま	おきしーま	717,619	11,764
66位	YO		717,429	11,761
67位	no1gambler	Everwalkers4	701,457	11,499
68位	トニチャ	とみじまくらぶ	695,575	11,403

# 「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



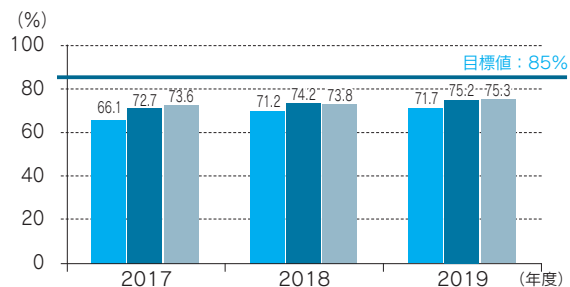
当健保組合の特定健診・特定保健指導の実施状況は、総合組合順位：185位→190位、全組合順位：1,078位→1,121位と後退してしまいました。

総合	組合順位	190位/253組合
全組合順位		1,121位/1,366組合

### 特定健診の実施率



1 ランクUPまで 122人

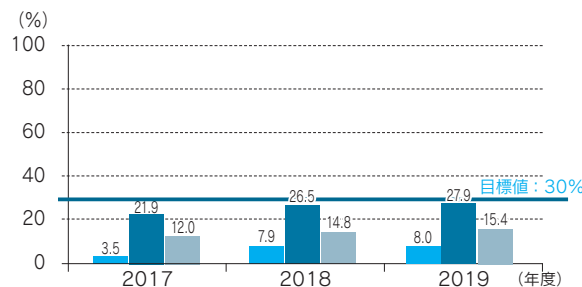


特定健診の実施率	2017	2018	2019
当組合	66.1%	71.2%	71.7%
	193位/253組合	164位/253組合	179位/253組合

### 特定保健指導の実施率



1 ランクUPまで 29人



特定保健指導の実施率	2017	2018	2019
当組合	3.5%	7.9%	8.0%
	201位/253組合	183位/253組合	188位/253組合

※ 実施率は2019年度実績。

少しずつ改善していますが、組合順位は後退してしまいました。



## ② 健康状況



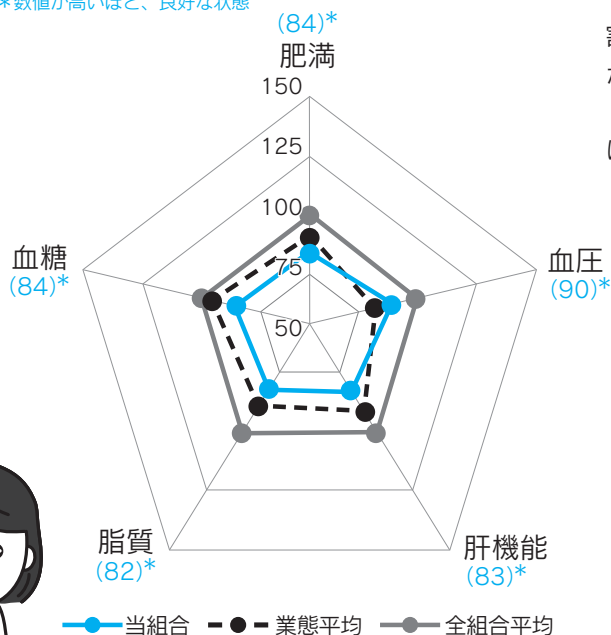
[全組合平均：100]

\* 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、前年度と比べると全体的に数値が下がっています。

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。



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	😊	🙂	😐	😞	😱

※ 2019年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。





# 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。



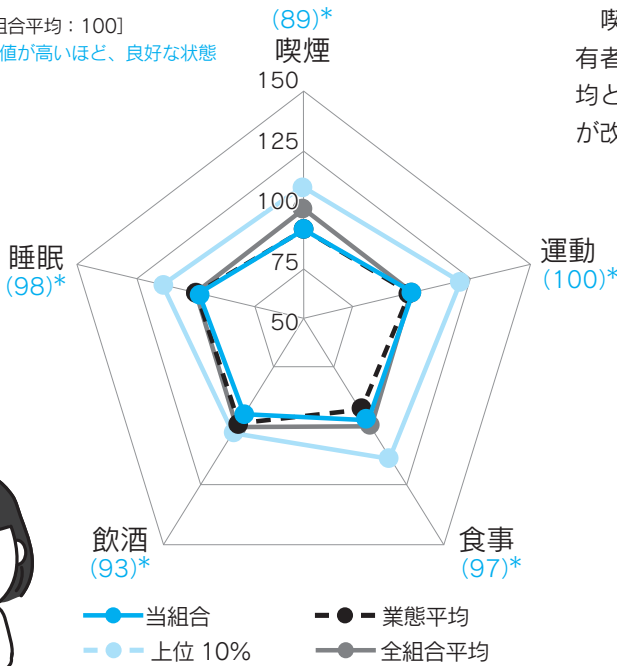
\*本レポートは厚生労働省、経済産業省、日本健康会議が協働して作成したもので、すべての健保組合に通知されています。

\*本レポートは2017~2019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



一番数値の低い喫煙習慣の改善が課題となっています。



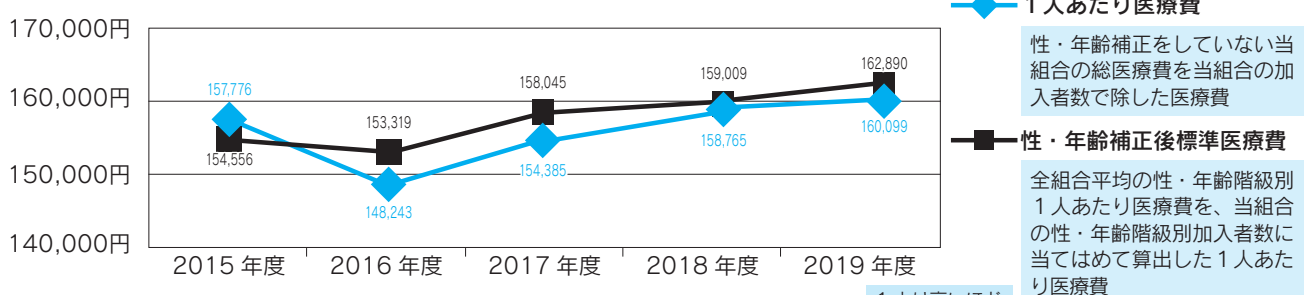
喫煙、運動、食事、飲酒、睡眠の生活習慣病リスク保有者の割合を業態平均・業態上位10%の平均・全組合平均と比較しています。当健保組合は、喫煙・運動・飲酒が改善しましたが、食事・睡眠の数値が下がりました。

項目	リスクレベル	人数
喫煙習慣リスク	1ランクUPまで	82人
運動習慣リスク	1ランクUPまで	139人
食事習慣リスク	1ランクUPまで	38人
飲酒習慣リスク	1ランクUPまで	97人
睡眠習慣リスク	1ランクUPまで	98人

※2019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以下の場合には全組合の上位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「0.98」で、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。



健康を維持して、医療費の節減にご協力ください。

項目	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
当組合の1人あたり医療費 (2019年度)	160,099円	162,890円	0.98

(参考) 医療費総額
当組合
2,018百万円

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。



### 蔵造りの町並み（一番街）

蔵造りは類焼を防ぐための巧妙な耐火建築で、江戸の町家形式として発達した。一番街周辺は1999年に国の「重要伝統的建造物群保存地区」に選定された。

西武新宿線本川越駅  
東武東上線・JR川越線川越駅

小江戸川越観光協会  
☎049-227-9496  
<https://www.koedo.or.jp/>



### 喜多院



慈恵堂



五百羅漢

江戸時代初期に名僧・天海大僧正が住職をつとめた寺、また徳川家とゆかりの深い寺として有名。五百羅漢は日本三大羅漢の一つとされ、さまざまな表情の538体が並ぶ。

④ 11/24～2/末 8:50～16:00  
(日曜・祝日～16:20まで)

3/1～11/23 8:50～16:30  
(日曜・祝日～16:50まで)

⑤ 12/25～1/8、2/2・3、4/2～5、臨時休業あり  
参拝のみ年中無休

⑥ 五百羅漢と内部見学のみ有料  
大人 400円、小・中学生 200円

☎049-222-0859

本川越駅からスタート。県道を北上し、レトロモダンな建物が残る大正浪漫夢通りを通って、一番街をめざそう。一番街は別名「蔵造りの町並み」と呼ばれ、周辺は蔵造りの古い建物が建ち並び、タイムスリップしたような感覚になる。川越のシンボル「時の鐘」は、江戸時代から暮らしに欠かせない「時」を告げてきた。現在も日に4回、鐘が鳴る。菓子屋横丁を歩くと、素朴で昔懐かしい味を今に伝える菓子作りの店が建ち並び、子どもに返ったような気分になる。

閑静な住宅街を進み、川越の総鎮守、川越氷川神社へ。境内は樹齢500年を超える木々で満ちあふれ、清らかな空気が流れている。住宅街を進み、武家風の落ち着いた造りが印象的な川越城本丸御殿を見ながら、徳川家ゆかりの喜多院へ向かい、書院や客殿などを見学しよう。境内の一角には個性豊かな五百羅漢が並び、ユーモラスな表情やしぐさは、人間味あふれ、見ていて楽しくなる。

ゆったりと小江戸・川越散策を楽しんだら、現代の風景、全長約1kmのにぎやかな商店街クレアモールを通って、川越駅にゴールだ。

川越は徳川将軍家や江戸とのつながりが深い城下町で、舟運しゅううんを利用した物資の集積地として発展した。現在でも蔵造りの町並みが残り、江戸の面影を今なお残している。

# 小江戸・川越





### 時の鐘

勤勉で時間に厳格な川越城主・酒井忠勝の時代に創建されたと伝えられる。火災のたびに再建され、現在のものは明治時代に建てられた4代目。

### 川越城本丸御殿



江戸時代には17万石を誇った川越城。現存する建物は1848年建造。

④ 9:00 ~ 17:00

(入館は16:30まで)

⑥ 月曜日(休日の場合は翌日)

第4金曜日(休日は除く)

12/29 ~ 1/3

⑦ 一般 100円

大学生・高校生 50円

☎ 049-222-5399

(川越市立博物館)

### 川越氷川神社

今からおよそ1500年前、川底に光る霊石を祀ったことに始まるとされる川越総鎮守の神社。縁結び、夫婦円満、家族円満にご利益がある。

☎ 049-224-0589



鯛みくじ

専用の釣竿で、おみくじの入った鯛を釣り上げて、運だめし。



木製鳥居としては  
日本最大級の大きさ



約6km

約1時間20分

### 菓子屋横丁

石畳の両側に素朴で昔懐かしい駄菓子屋が並び、

蔵造りの町並み

新河岸川

仲町

中央通り

連雀町

大正浪漫夢通り

喜多院

喜多院入口

通町

START

GOAL

東武東上線

三發丸橋

JR川越線

本川越駅

西武新宿線

川越駅

クレアモール

15

254

### 大正浪漫夢通り

蔵造りや大正時代に建てられた店舗、昭和時代の洋風建築などが軒を連ねる商店街。

### 食べる



川越は、江戸時代からサツマイモの産地としても有名。蔵造りの町並みの周辺でもサツマイモスイーツが続々登場している。



大学いもパフェ

大学いも

川越いわた 時の鐘店

④ 10:30 ~ 17:00

⑥ 水曜日

☎ 049-299-5041



おさつチップ

小江戸おさつ庵

④ 10:30 ~ 16:30

⑥ 水曜日

☎ 049-226-3297

### 体験する

### トリック3Dアート in COEDO



3Dアート作家の服部正志さんが手掛ける、目の錯覚を利用したトリックアートの常設館。非日常的なおもしろい写真が撮影できる。

※展示作品は入れ替えあり

④ 10:30 ~ 17:30

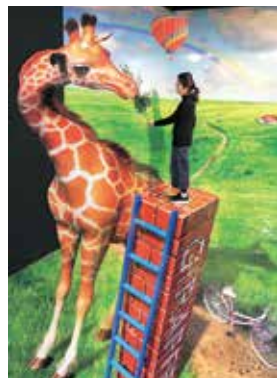
(入館は17:00まで)

⑥ 火曜日(休日の場合は翌日)

※臨時休業日あり

⑦ 大人 800円 4歳~中学生 500円

☎ 049-298-4727



※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。

2022年  
1月から

# 傷病手当金 任意継続被保険者

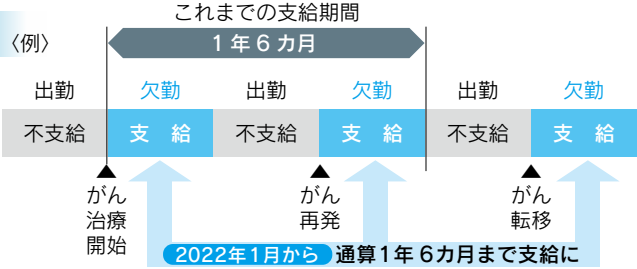
が変わります

けがや病気で働けないときに給付金が受けられる「傷病手当金」と、退職後も健康保険組合に加入できる「任意継続被保険者」について、次の改正が行われます。

## 傷病手当金の改正

### ● 傷病手当金の支給期間の変更

傷病手当金の支給期間は、支給開始日から起算して1年6カ月を超えない期間とされますが、がん治療で長期間にわたり休暇をとりながら働くケースなど、治療と仕事の両立を支えるために、働いた期間を除いて1年6カ月を通算できるようになります。



## 任意継続被保険者の改正

### ● 本人の申請による資格喪失が可能に

任意継続被保険者になると任意で脱退する規定がありませんでしたが、被保険者が保険者に申請することにより脱退できるようになります。

### ● 任意継続被保険者の標準報酬月額を決め方の変更

任意継続被保険者の保険料決定のもとになる「標準報酬月額」は、「退職前の標準報酬月額」と「全被保険者の平均標準報酬月額」のうちの「低い額」が適用されていましたが、健保組合が規約を変更すれば「退職前の標準報酬月額\*」とできるようになります。

※その他一定の条件で健保組合が規約で定めた額も可能

/ H / e / a / l / t / h / / I / n / f / o / r / m / a / t / i / o / n /

眠りたいのに 眠れないあなたへ

## 日中の強い眠気は、治療が必要な場合も

日中についてウトウトしてしまった経験はありませんか？ 昼食後の軽い眠気などは、誰にでも起こりうることです。しかし、起きていなければならない場面にもかかわらず強い眠気に襲われる場合は、治療が必要かもしれません。

まず疑うべきは慢性的な睡眠不足ですが、日常生活に支障がある場合は専門医へ

令和元年「国民健康・栄養調査」によると、睡眠時間が6時間未満の割合は男女とも約4割で、20～50歳代で日中に眠気を感じている人は男性が約35%、女性が約43%いることがわかっています。日中に不調（集中力の低下や頭痛など）が現れる場合は睡眠時間が足りていない場合がありますので、まずは十分な睡眠をとるようにしましょう。それでもなお、日中の眠気が生活に支障をきたす場合は下記の病気の可能性もあります。仕事の妨げになるだけでなく交通事故等につながる場合もあるため、睡眠専門の医療機関やかかりつけ医を受診して必要な検査や治療を受けましょう。

### 睡眠時無呼吸症候群

眠りだすと呼吸が止まり、身体が酸欠状態になって睡眠が中断される病気。慢性的な睡眠不足となるほか、長時間の酸欠状態で高血圧となり、心筋梗塞を起こすリスクも高まります。



### こころの病気

こころの病気の多くは不眠を伴います。単なる不眠だと思っていたら実はうつ病だったというケースもあります。



### ナルコレプシー

古くから知られている過眠症のひとつで、目を覚まし続ける役割を持っている神経細胞が働かなくなることで起こる病気。

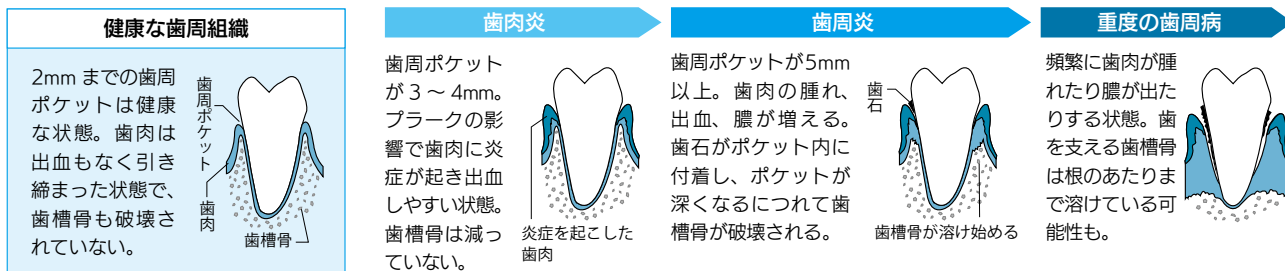




# プロによる定期的なケアで歯周病を予防

毎日の丁寧な歯みがきは重要ですが、どうしてもセルフケアでは行き届かない箇所もあります。そのままにしておくと歯周病が重症化し、歯周ポケット\*が深くなって歯を失う可能性も高まります。歯周病の早期発見・治療のためには、定期的にプロのケアを受けることがおすすめです。 \*歯と歯茎（歯肉）の間にある溝のこと。

歯周病の進行 ～歯周病は適切なケアを受けないと悪化の一途をたどります～



3カ月おきを目安にプロのケアを受けましょう

## プロによるケアの例

- 口腔内の状況を検査などで確認（プラークの付着状況や歯周ポケットの深さ等を確認）
- プラークや歯石の除去（セルフケアでは除去できないプラークや歯石を専用の機器を用いて除去）
- 歯周ポケット内の洗浄（歯周ポケット内にひそむ細菌を洗浄・消毒）

※症状や医療機関により、ケアの内容は変わることがあります。

/ H / e / a / l / t / h / / I / n / f / o / r / m / a / t / i / o / n /

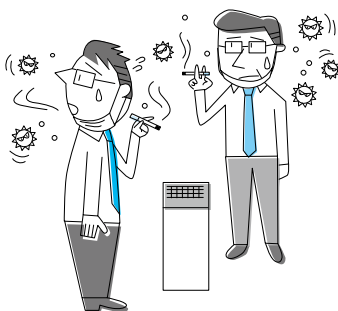
## Smoke 0<sup>ゼロ</sup>の時代へ

# 喫煙は感染症のリスクを高めます

### 喫煙により免疫力が低下

喫煙すると免疫機能が低下し、感染に対する抵抗力が低下するため、インフルエンザや肺炎などの感染症にかかりやすく、重症化しやすくなることが報告されています。

インフルエンザが流行した際、喫煙者と非喫煙者ではインフルエンザの罹患率、重症化率とも喫煙者のほうが高かったとの調査結果があります。また喫煙者の家庭で受動喫煙したマウスにインフルエンザウイルスを接種すると、免疫物質をつくる白血球は、受動喫煙していないマウスの3分の1になることがわかりました。



### 新型コロナウイルス感染症に対するリスク

新型コロナウイルス感染症については、免疫力の低下はもちろん、密集・密接・密閉の3密になりがちな喫煙所でクラスターが発生した事例があり、喫煙行為自体が罹患のリスクを高めているといえます。

またワクチン接種後の調査で、2回目接種の3カ月後の抗体価が、喫煙者は中央値より3割以上低かったとの結果が報告されています。\*

外出自粛の影響で、家庭内での受動喫煙が増えたとの報告もあります。自分と大切な人を守るためにも、禁煙をおすすめします。

\*国立病院機構宇都宮病院によるファイザー製ワクチンについての調査  
参考：e-ヘルスネット（厚生労働省）、日本禁煙学会ホームページ

何度も

食べたい・作りたい！  
お手軽ヘルシー食

わかりやすい！  
レシピ動画  
はこちら

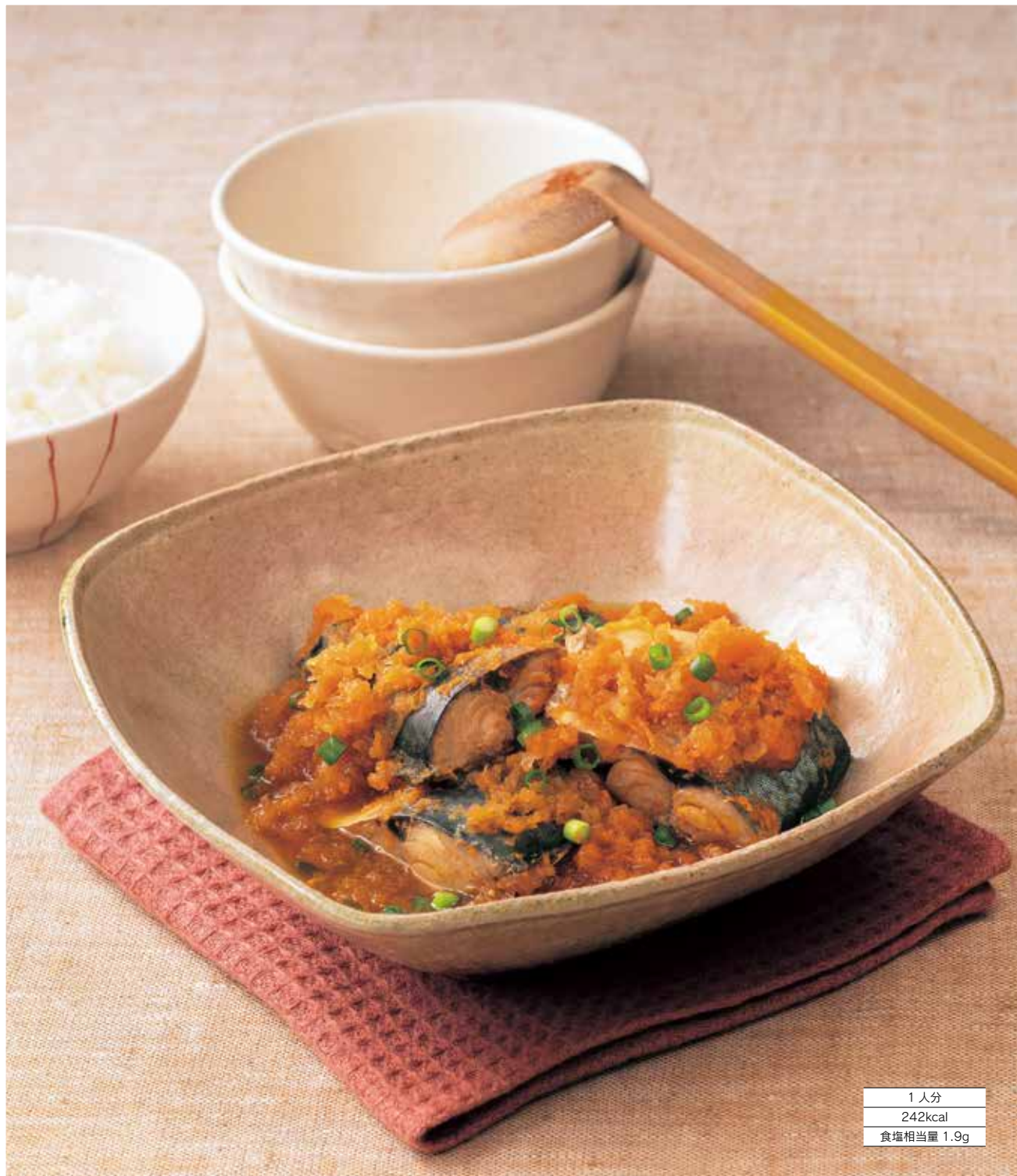


<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21winter01.html>

● Pick Up / さば

中性脂肪や悪玉コレステロールを下げる効果をもつ EPA や DHA といった n-3 系多価不飽和脂肪酸が豊富に含まれ、血流をよくして動脈硬化や血栓を予防する効果があります。

おいしく食べて  
脂質異常症を予防する  
レシピピ



1人分
242kcal
食塩相当量 1.9g

## さばのもみじおろし煮

EPAやDHAたっぷりのさばを、もみじおろしで彩り豊かに

材料 (2人分)

大根……………	150g	A	だし汁 (水でも可) …	100mL
にんじん……………	50g		みりん……………	小さじ2
さば (半身) ……	160g		しょうゆ……………	大さじ1
塩……………	ひとつまみ		小ねぎ……………	適宜

作り方 ⏱ 約20分

- ①大根とにんじんは、皮をむいてすりおろす。
- ②さばを4等分に切り、両面に塩をふり5分程度おく。
- ③小鍋に熱湯を沸かし、さばを中火で1分茹でてざるにあけ、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- ④小鍋にAと①の大根おろしを入れて中火で熱し、沸騰したら③、①のにんじんおろしを入れ中弱火で約8分煮る。
- ⑤お好みで小口切りにした小ねぎを散らす。





●料理制作 沼津りえ（管理栄養士）

●撮影 上條伸彦

●スタイリング 沼津そうる

## ブロッコリーとたまねぎのごま酢サラダ

お酢の酸味とごまの旨みたっぷり、簡単に作れるやみつきサラダ

材料（2人分）

ブロッコリー … 100g	A	白すりごま … 大さじ 1
たまねぎ … 1/4 個 (50g)		酢 … 大さじ 1/2
		ごま油 … 小さじ 1
		しょうゆ … 小さじ 1

作り方 約5分

- ① ブロッコリーは小房に分けて茹でる。たまねぎは薄切りにして水にさらし、水気をよく拭き取る。
- ② ボウルに A を合わせ、①を加え混ぜ合わせる。

### ●Pick Up / ブロッコリー

強い抗酸化作用をもつβ-カロテンやビタミンCが豊富で、動脈硬化予防に効果的です。茎には、コレステロールの吸収を抑え体外への排出を促す食物繊維が特に豊富です。加熱すると甘みが出るので、捨てないでぜひ食べてください。厚めに皮をむくのがポイントです。



1人分
69kcal
食塩相当量 0.5g

## みかん大福

旬のみかんを丸ごと包んだ、華やかでジューシーなスイーツ

材料（2人分）

みかん … 小 2 個 (皮むき 1 個 65g)	A	白玉粉 … 50g
		砂糖 … 大さじ 1
		水 … 70mL
		片栗粉 … 小さじ 1

作り方 約10分

- ① みかんは皮をむく。
- ② 耐熱ボウルに A を入れ、白玉粉の粒がなくなるまでよく混ぜる。
- ③ ②を 600W の電子レンジで 2 分加熱し、一度取り出し、ゴムベラでよく混ぜる。さらにレンジで 1 分半加熱し、透き通った感じになるまでよく混ぜる。
- ④ 片栗粉を敷いたバットに③を取り出し 2 つに分けたら、①を包む。

### ●Pick Up / みかん

ビタミンCが豊富でかぜ予防に効果的。また、血液サラサラ効果や疲労回復効果をもつクエン酸も含まれています。筋や袋にはペクチンという食物繊維が豊富に含まれ、腸内環境を整えて便秘を改善したり、コレステロールの吸収を抑えたりする効果があります。



1人分
145kcal
食塩相当量 0.0g

## 食事内容を見直して脂質異常症を予防！

イベントが多く脂っこい料理を食べる機会が増えがちなこの季節、とくに注意したいのは脂質異常症。中性脂肪や悪玉コレステロールの血中濃度が高まり血液がドロドロになった状態で、動脈硬化や血栓のリスクを高めます。

脂質異常症の予防には、食べすぎを防止することに加え、EPA

やDHAを多く含む青魚、食物繊維を多く含む根菜類やきのこ、海藻や大豆食品、血流をスムーズにするねぎ類などをとるとよいでしょう。また、適度な運動も大切です。短時間でもよいので運動習慣を取り入れるようにしましょう。



市販薬を上手に  
使って医療費節約

# OTC医薬品で セルフメディケーション

「セルフメディケーション」とは、日頃から自分の健康状態をチェックし、自分で判断できる程度の体調不良はOTC医薬品（市販薬）などを使って手当てです。一人ひとりがセルフメディケーションを実践すると、医療機関を受診する時間や費用を省くことができ、国全体の医療費削減効果が期待されています。

ちょっとした不調のときは  
OTC医薬品を上手に使おう

今日も  
病院行けないな



OTC 医薬品とは、薬局やドラッグストアなどで自分で選んで購入できる「一般用医薬品」と「要指導医薬品」のこと。OTCとは、「Over The Counter」の略です。

OTC 医薬品は、体質や症状に合った薬を適切に使うことが大切です。わからないことがある場合は、薬局やドラッグストアなどの薬剤師に相談しましょう。症状が悪化する場合は、医療機関を受診してください。

病院の薬より  
効きめが  
弱いんじゃない？

頭も  
ボーッとする…

病院で処方される薬と  
同じ成分の薬も売ってるわよ



花粉症の  
薬もあり！

医療用から転用された  
スイッチ OTC 医薬品

スイッチ OTC 医薬品は、医師の処方せんがないと手に入らなかった医療用医薬品から OTC 医薬品に転用（スイッチ）されたもので、同じ有効成分を含んでいます。たとえば、花粉症にも効くアレルギー性鼻炎薬に含まれるロラタジンは、医療用医薬品の成分です。

効きめがよい分、正しく使用しないと副作用などが起こることもあります。購入するときは、薬剤師に相談してください。

## セルフメディケーション税制（医療費控除の特例）を活用しよう

セルフメディケーションの推進を後押しする制度として、「セルフメディケーション税制」が実施されています（令和 8 年 12 月 31 日まで延長）。健康診断や予防接種を受けるなど一定の取り組みをしていれば、対象となる医薬品の購入合計額（家族の分を含む世帯分）が 1 万 2,000 円を超える場合、所得控除が受けられます（注）。詳しくは下記ホームページをご覧ください。

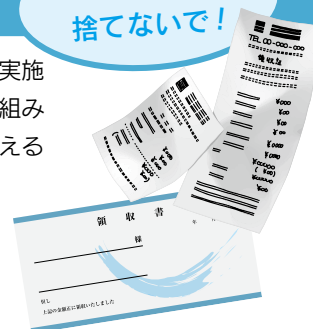
（注）令和 3 年分の確定申告から、「一定の取り組み」に関する書類の添付は不要となりました。

※日本一般用医薬品連合会「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「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/taxes/shiraberu/taxanswer/shotoku/1129.htm>

薬のレシートは  
捨てないで！





## 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。

退任された佐久間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、新たに就任された寺木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たします。

**退任者** 互選議員佐久間 武志  
東京港湾運送事業協同組合



**就任者** 互選議員寺木 祥克  
東京港湾運送事業協同組合  
(任期 令和3年11月8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3年9月30日現在の全被保険者の平均標準報酬額は415,616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4年4月1日から  
令和5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3年11月末現在)

●事業所数		158社
●被保険者数	男	5,263人
	女	1,643人
	計	6,906人
●介護保険	男	3,405人
第2号被保険者	女	810人
	計	4,215人
●平均標準報酬月額	男	442,115円
	女	330,409円
	平均	415,539円
●被扶養者数		5,491人
●扶養率		0.80人
●平均年齢	男	46.47歳
	女	40.61歳
	平均	45.08歳

### 公告

#### ●事業所所在地変更

会社名 福洋海運 株式会社  
新住所 東京都新宿区若葉1-6-1  
ビジネスガーデン四ツ谷アネックス103  
旧住所 東京都千代田区神田東松下町12-1  
トナカイ神田タワー 4階  
適用日 令和3年11月10日

会社名 株式会社 ジェイシー・トランス  
新住所 東京都千代田区岩本町3-3-5  
秋葉原SHビル5階  
旧住所 東京都中央区銀座8-18-1  
銀座木挽町ビル4F  
適用日 令和3年11月18日

#### ●事業所名称変更

新名称 PCC 株式会社  
旧名称 株式会社 アイ.ティー.エー商事  
適用日 令和3年11月18日

# ボクササイズ

ボクササイズとは、ボクシングの動きを取り入れたエクササイズのことです。ボクシングの基本動作をベースに、リズムに合わせてステップを踏みながら行います。難しい動作はなく初心者でも始めやすい、人気のエクササイズです。

## ボクササイズの魅力

- 👉 シンプルな動作だから誰でもできる
- 👉 全身を使った有酸素運動で体力アップ
- 👉 パンチを打つ動作がストレス発散に
- 👉 お家で手軽に運動不足を解消

## 基本姿勢 (右利きの人の場合)



## 基本動作 (右利きの人の場合)

- \*パンチのタイミングで息を吐く
- \*肩に力が入りすぎないようにする

### ジャブ

右手をあごの横に置いたまま、左腕でまっすぐ打ち、素早く戻す。



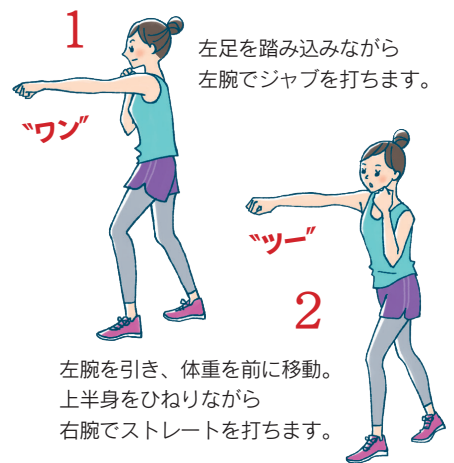
### ストレート

右足で床を押し、体重を前に移動。左手をあごに引きながら上半身をひねり、右腕でまっすぐ打ち素早く戻す。



## ジャブとストレートを組み合わせた「ワン・ツー」をやってみよう!

前後に体重を移動させながらステップを踏み、ワン・ツーのリズムに合わせてジャブとストレートを打つ動きです。



萩原トレーナーと一緒にボクササイズができる動画はコチラ!



<https://www.youtube.com/watch?v=Qo-K6MOKiFc>