

けんぽだより

2023

秋

東京港運健康保険組合

No.169

ホームページ <http://www.kouun-kenpo.jp>



令和4年度 決算報告

収入総額 …… 40億6,909万6千円

支出総額 …… 36億7,952万4千円

決算残金 …… 3億8,957万2千円

保険料収入は、ウイズコロナのもと社会経済の正常化が進む中で、基礎となる被保険者数、平均標準報酬月額及び賞与額が伸びを示したことにより39億3,264万円を計上、前年度に対し900万円の増収となりました。

一方支出の中で、保険給付費（加入者の医療費等）は、コロナ前の水準を大きく上回り、前年度に対し1億3,200万円増の18億9,200万円となりました。また、高齢者医療制度への拠出金は



一般勘定

第200回組合会において、「令和4年度決算」が承認されました。

14億9,400万円の前年度を下回りましたが依然として高い水準にあります。

この二つの支出の合計は、33億8,500万円で、実に保険料収入の86・0%を占めるに至っています。

結果、経常収支では保険料収入の伸びが支出全体を上回ったことにより3億2,000万円の黒字となり、8期連続の黒字決算で終了いたしました。



収入

科目	決算額（千円）
保険料	3,932,643
国庫負担金収入	1,379
調整保険料	55,293
国庫補助金収入	9,959
財政調整事業交付金	58,683
雑収入	11,139
合計	4,069,096
経常収入合計	3,944,582

支出

科目	決算額（千円）
事務費	109,277
保険給付費	1,891,753
法定給付費	1,882,343
付加給付費	9,410
納付金	1,493,641
前期高齢者納付金	629,215
後期高齢者支援金	864,017
病床転換支援金	2
日雇拠出金	382
退職者給付拠出金	25
保健事業費	121,458
還付金	483
財政調整事業拠出金	55,107
連合会費	2,213
積立金	5,000
その他	592
合計	3,679,524
経常支出合計	3,624,324

決算残金処分内訳

種別	金額（千円）
別途積立金	389,386
財政調整事業繰越金	184
合計	389,570

● 収 入

科 目	決算額 (千円)
介 護 保 険 収 入	515,866
雑 収 入	1
合 計	515,867

● 支 出

科 目	決算額 (千円)
介 護 納 付 金	473,447
介 護 保 険 料 還 付 金	48
合 計	473,495

● 決算残金処分内訳

種 別	金額 (千円)
準 備 金	42,372
合 計	42,372



介護保険料は、一般勘定と同様、第2号被保険者数と賞与額の伸びにより、5億1600万円となり前年度に対し1300万円の増収となりました。

一方、介護納付金は前年度を若干下回った4億7300万円で、保険料収入の中で賄うことができ、結果、収支は4200万円の剰余となりました。こちらも黒字決算で終わることができました。



介護勘定

1人当たりでみた決算額

支出合計 529,962円

収入合計 586,072円

事 務 費 15,739円

保険給付費
272,469円

保険料
566,418円

納付金
215,129円

保 健 事 業 費 17,494円
還 付 金 70円
財政調整事業拠出金 7,937円
連 合 会 費 319円
積 立 金 720円
雑 支 出 85円



国庫負担金収入 199円
調整保険料 7,964円
国庫補助金収入 1,434円
財政調整事業交付金 8,452円
雑 収 入 1,604円

自宅で簡単にできる検診です

健保組合では、郵便による「大腸ガン・前立腺ガン・子宮頸ガン検診」を実施しており、毎年多くの方が受診されています。

検査の方法は、自宅で採取した検体を検診機関へ郵送するだけで簡単にでき、病院まで出かける必要はありません。

大腸ガン検診については2日法を採用し、より精度の高い検査ができます。

前立腺ガン検診については採血器具をご使用いただきます。

また、検査キットに同封されている専用封筒を使用することにより検体郵送料も無料となりますので、この機会に受診されてはいかがでしょうか。



▽受診該当者一覧表

対象年齢 (令和6年3月末時点)	男性のみ 前立腺ガン(PSA)	大腸ガン	女性のみ 子宮頸がん
20歳～29歳	×	×	○
30歳	×	○	○
31歳～34歳	×	○	○
35歳	○	○	○
36歳～39歳	×	○	○
40歳	○	○	○
41歳～44歳	×	○	○
45歳	○	○	○
46歳～49歳	×	○	○
50歳	○	○	○
51歳～54歳	×	○	○
55歳	○	○	○
56歳～59歳	×	○	○
60歳	○	○	○
61歳～64歳	×	○	○
65歳	○	○	○
66歳～69歳	×	○	○
70歳	○	○	○
71歳～74歳	×	○	○

実施要項

▽対象者

上記受診該当者一覧表をご覧ください。

※4月以降、生活習慣病健診（東振協による婦人生活病予防健診を含む）や人間ドックに上記検査を含んだ健診を受診された方は除きます。詳しくは健保組合までお問い合わせください。

▽検査項目

大腸ガン（2日法）、
子宮頸ガン、
前立腺ガン（PSA）

▽申込期間

令和5年11月17日(金)まで

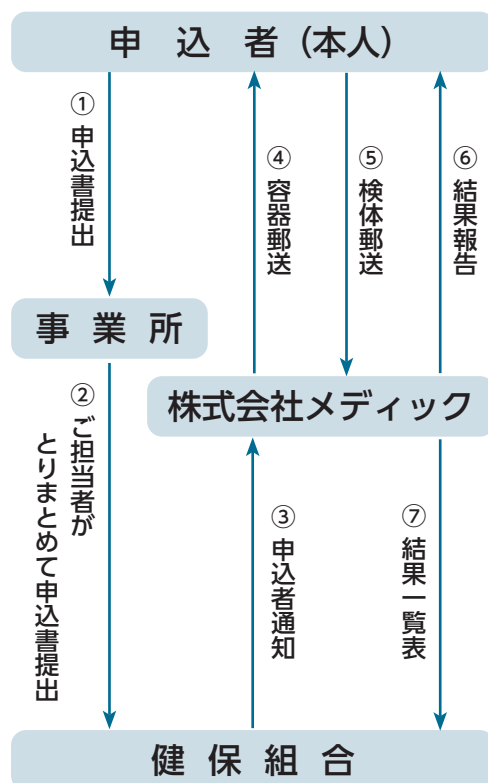
▽申込方法

別添の「郵送検診申込書」により、事業所を通して（任意継続被保険者の方は直接）健保組合までお申し込みください。

▽費用の負担

全額、健保組合負担

実施方法



「郵送検診」

を今年も実施します



寒暖差疲労[！]に気をつけて

私たちの体は、寒いときは熱をつくり、暑いときは発汗して熱を放出するなどして体温を一定に保っています。それは自律神経が働いて、自分で意識しなくても体温を調節しているからです。そのため気温差が大きくなると、自律神経が過剰に働き、自律神経が乱れたり、エネルギーを消耗したりして寒暖差疲労を起こしてしまうことがあります。

寒い日、暖かい日を繰り返しながら冬に向かうこの時期、寒暖差疲労に気をつけましょう。

● こんな症状はありませんか？ 寒暖差疲労の症状の例

疲労感・だるさ

めまい

肩こり

頭痛

便秘・下痢

不眠

冷え性



● 生活習慣を整えて、寒暖差疲労を予防しよう

- 1 栄養バランスのよい食事や十分な睡眠をとり、規則正しい生活をする

朝日を浴びたり
朝食をとったりして
体内時計を整えよう



十分な睡眠で疲労回復



- 2 散歩やストレッチ、筋トレなど、適度な運動を行う

運動は自律神経を整え、
体を温めます



筋肉が少ないと、熱がつくれにくいため冷えやすく、寒暖差疲労につながりやすくなります



首、背中など、
反動をつけずに
ゆっくり伸ばそう



温活のすすめ

秋から冬に向かって朝晩に冷え込むようになっていきます。前日との気温差だけでなく、1日のなかでの気温差にも気をつけ、上手に体を温める工夫をしましょう。

●入浴

シャワーで済ませず、40℃前後の湯に首までつかり体をよく温めましょう。



●服装で調節

マフラーやネックウォーマー、レッグウォーマーなどを使い、気温に合わせて上手に調節しましょう。



体を温める食べ物や飲み物をとるのもおすすめ

大会を開催しました！



健康保険加入者向けWebサービス『PepUp』にて、4月22日から6月21日までWebウォーキング大会を開催！

49事業所275名（35チーム）の方々にご参加いただきました。

参加者が今季最最多人数更新となりました。たくさんのご参加ありがとうございます。



- 個人達成賞180名（1日平均9,000歩以上・1,500p付与）
- チーム達成賞35チーム（1日平均7,000～9,000歩以上・2,500p付与）
- 個人戦・チーム戦ともに達成は145名（合計4,000p付与）となりました！

ポイントは付与済み！

クオカードや健康グッズなどの商品と交換可能です！

※商品は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。

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	東京三友 SHIPPING 株式会社	17,747	2
2位	ロジテムインターナショナル株式会社	17,377	2
3位	岡本物流株式会社	17,230	6
4位	海洋技術開発株式会社	15,968	7
5位	日本塩回送株式会社	14,349	2
6位	一般社団法人 東京港運協会	13,849	5
7位	ジャパン・ポートサービス株式会社	13,447	3
8位	港湾防災防止協会 東京支部	13,412	2
9位	宇徳トランスネット 株式会社	13,337	3
10位	一般財団法人 港湾労働安定協会	13,199	10
11位	内外トランス・ケミカル株式会社	11,691	9
12位	株式会社 エクセノヤマミズ	11,641	15
13位	日正運輸株式会社	11,373	2
14位	株式会社 管材運輸	11,275	3
15位	株式会社 ユニエックス エーゼンシー	11,182	12
16位	株式会社 共同フレイターズ	11,138	3
17位	株式会社 ダイトーコーポレーション	10,875	10
18位	日本紙運輸倉庫株式会社	10,811	6
19位	東京植物検疫協会	10,687	2
20位	東 海運株式会社	10,644	18

※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



チーム総合ランキングTOP10

順位	チーム名	1名あたり平均歩数	参加人数
1位	Jamming	21,719	2
2位	オカもっとWalkers	18,857	5
3位	そうさんチーム	16,148	4
4位	TEAM OED	15,968	7
5位	ヤニキ協会チャンT部ネコ科	15,398	3
6位	なんちゃってコンテナターミナル	14,486	3
7位	salt warning	14,349	2
8位	協会事務局5☆	13,849	5
9位	♥♥愛の道行会♥♥	12,974	12
10位	♪♪Yamamizu♪♪	12,559	13

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♥♥	12,974	12
2位	♪♪Yamamizu♪♪	12,559	13
3位	EVERTONs	10,085	15
4位	Everwalkers7	9,005	20
5位	SAN-EI	8,434	11

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	オカもっとWalkers	18,857	5
2位	そうさんチーム	16,148	4
3位	TEAM OED	15,968	7
4位	ヤニキ協会チャンT部ネコ科	15,398	3
5位	なんちゃってコンテナターミナル	14,486	3
6位	協会事務局5☆	13,849	5
7位	じよせふいーぬ5世	11,275	3
8位	チーム「コーギー」	11,253	3
9位	かめさんチーム	11,213	3
10位	Fab_5	11,138	3
11位	おさしーま	10,968	6
12位	蒼天2023春	10,862	6
13位	川畑春の陣 2023	10,799	8
14位	oasis	10,752	5
15位	☆チームひょっこりひょうたん島☆	10,327	7
16位	健保事務局チーム	10,108	5
17位	東西南北	9,789	6
18位	前を見て歩こう会	9,322	6
19位	すたごらサッサ	8,612	7

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	Jamming	21,719	2
2位	salt warning	14,349	2
3位	lbizaへGo	11,695	2
4位	with D	10,896	2
5位	チーム総務	10,687	2
6位	KS	10,176	2
7位	☆カイカーズ☆	10,085	2
8位	とみじまくらぶ	10,065	2
9位	y-gtp	9,867	2

結果
発表

春季 WEBウォーキング

個人戦ランキング（上位100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
51位	たま	前を見て歩こう会	808,908	13,261
52位	Ta-スズキ	おきしーま	803,402	13,171
53位	Jazzfan		789,986	12,951
54位	tee	蒼天2023春	789,576	12,944
55位	Qビー	蒼天2023春	778,982	12,770
56位	ひろしまじゃけえ	Everwalkers7	778,167	12,757
57位	Taiga		775,492	12,713
58位	こう	with D	774,847	12,702
59位	とおる	おきしーま	774,413	12,695
60位	reikazu	Everwalkers7	772,496	12,664
61位	TIGER22	協会事務局5☆	769,090	12,608
62位	のりんこ	じよせふいーぬ5世	764,620	12,535
63位	saka	健保事務局チーム	760,917	12,474
64位	キノヒロ	かめさんチーム	760,467	12,467
65位	SANA	♥♥愛の道行会♥♥	749,007	12,279
66位	ヤマザキ	oasis	745,520	12,222
67位	(・(エ)・)	oasis	744,225	12,200
68位	タヌキチ	チーム「コーギー」	737,618	12,092
69位	Mr.Kenpo	IbizaへGo	735,278	12,054
70位	SUZUKI	オカもっとWalkers	728,961	11,950
71位	しんのすけ		725,039	11,886
72位	yas	川畑春の陣 2023	724,302	11,874
73位	栄ちゃん	salt warning	723,888	11,867
74位	hiko	協会事務局5☆	723,338	11,858
75位	ハテノハマー	じよせふいーぬ5世	723,234	11,856
76位	Raptor		718,406	11,777
77位	no1gambler	Everwalkers7	715,619	11,731
78位	y.south	☆チームひょこりひょうたん島☆	713,062	11,690
79位	ハル	Everwalkers7	709,560	11,632
80位	リチュウサンダー	☆チームひょこりひょうたん島☆	705,067	11,558
81位	げんき	♥♥愛の道行会♥♥	701,020	11,492
82位	(No Nickname)	チーム「コーギー」	700,422	11,482
83位	☆星	東西南北	698,467	11,450
84位	ひで	♪♪Yamamizu♪♪	696,523	11,418
85位	坪田(娘)	なんちゃってコンテナターミナル	693,723	11,373
86位	T.S	IbizaへGo	691,456	11,335
87位	みーちゃん	蒼天2023春	691,349	11,334
88位	りょうたん		689,308	11,300
89位	yu	y-gtp	684,814	11,226
90位	白ひげ		684,422	11,220
91位	マッスル	川畑春の陣 2023	684,381	11,219
92位	お風呂	すたこらサッサ	683,900	11,211
93位	(No Nickname)		682,026	11,181
94位	nt	そうさんチーム	681,787	11,177
95位	YASU		680,400	11,154
96位	SKan	EVERTONS	679,991	11,147
97位	Bogey	Everwalkers7	678,729	11,127
98位	HOUSE CAT	すたこらサッサ	677,585	11,108
99位	mky60		676,047	11,083
100位	むかい	EVERTONS	675,578	11,075

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	ふくちゃん	オカもっとWalkers	1,831,718	30,028
2位	ジェラ	ヤニキ協会チャンT部ネコ科	1,533,274	25,136
3位	STONEWELL	なんちゃってコンテナターミナル	1,484,787	24,341
4位	nnn		1,462,537	23,976
5位	momonoki	オカもっとWalkers	1,443,506	23,664
6位	Yooko	TEAM OED	1,439,600	23,600
7位	そう3号	そうさんチーム	1,433,743	23,504
8位	Truckin'	Jamming	1,406,102	23,051
9位	うっちゃん	TEAM OED	1,404,127	23,018
10位	自宅警備特殊部隊	EVERTONS	1,386,883	22,736
11位	miki	♥♥愛の道行会♥♥	1,357,962	22,262
12位	びーすけ	TEAM OED	1,341,329	21,989
13位	よっちゃん	そうさんチーム	1,283,637	21,043
14位	町会長	協会事務局5☆	1,255,031	20,574
15位	Karinchan	Jamming	1,243,595	20,387
16位	インテル		1,219,283	19,988
17位	ガチャピン	オカもっとWalkers	1,188,741	19,488
18位	としpoooh	♪♪Yamamizu♪♪	1,178,892	19,326
19位	やおやさん		1,156,958	18,967
20位	yu@ki	♥♥愛の道行会♥♥	1,135,194	18,610
21位	tomodachi	EVERTONS	1,115,113	18,281
22位	JPSKNS部	KS	1,050,164	17,216
23位	440	♪♪Yamamizu♪♪	1,041,823	17,079
24位	ハマケン		1,031,047	16,902
25位	チワワ	salt warning	1,026,738	16,832
26位	きなこびっぴ		1,013,985	16,623
27位	KS	カルピちゃん	998,929	16,376
28位	meba	前を見て歩こう会	950,475	15,582
29位	Oniku	健保事務局チーム	933,917	15,310
30位	PirOKo	♪♪Yamamizu♪♪	920,648	15,093
31位	黒馬	☆チームひょこりひょうたん島☆	912,667	14,962
32位	ヤス	♥♥愛の道行会♥♥	912,276	14,955
33位	ドン・ガバチョ	☆チームひょこりひょうたん島☆	911,834	14,948
34位	Juju	♪♪Yamamizu♪♪	910,666	14,929
35位	おちボン	TEAM OED	907,581	14,878
36位	南札幌市民	協会事務局5☆	887,601	14,551
37位	Kyo	♪♪Yamamizu♪♪	878,596	14,403
38位	(No Nickname)	Fab_5	870,773	14,275
39位	Edochiano		864,552	14,173
40位	よめち		859,074	14,083
41位	とら	川畑春の陣 2023	855,685	14,028
42位	あきら	TEAM OED	852,613	13,977
43位	ひがしの	♥♥愛の道行会♥♥	843,907	13,835
44位	AKIRA	EVERTONS	831,652	13,634
45位	イサオ	川畑春の陣 2023	826,807	13,554
46位	いわみん		826,580	13,550
47位	chiko	♥♥愛の道行会♥♥	823,254	13,496
48位	てつや	♥♥愛の道行会♥♥	823,013	13,492
49位	たく	SAN-EI	817,280	13,398
50位	ヤニキ	ヤニキ協会チャンT部ネコ科	811,645	13,306



高尾山

たかおさん

高尾山

2007年にミシュランガイドの「三つ星」観光地に選ばれて以来、外国人も多く訪れる世界一登山客の多い山。高尾山口駅徒歩5分と、アクセスのよさも魅力のひとつ。

高尾山は、関東平野の西の端、標高599mの高尾山。6つの自然研究路をはじめ、複数の登山道が整備されている。自分に合ったコースを選んで、ウォーキングに出かけよう。

高尾山口駅を出て、登山口へ向かう。今回は1号路を登る。舗装された箇所も多い、メインルートだ。木漏れ日のなかを、元氣よく歩いていこう。

かすみ台（展望台）に着いたら、ひと休み。八王子市や相模原市方面に広がる関東平野を見渡すことができ、空気の澄んだ晴れた日には東京都庁や東京スカイツリー、房総半島やアクアライン、江ノ島まで望める。

さる園やタコ杉、高尾山薬王院有喜寺を過ぎたら、山頂はもうすぐ。高尾山山頂は「関東の富士見百景」にも選ばれる名所だ。展望台から富士山を眺めてみよう。

帰りは稲荷山コースを選択。木製の階段が整備された尾根道を、紅葉を楽しみながら歩くことができる。下山したら高尾山口駅に隣接する「極楽湯」で汗を流すのもよいだろう。

高尾山では、中腹までケーブルカーやリフトが運行されているので、状況に応じて乗るのもよい。体力に合わせてウォーキングを楽しもう。

INFORMATION

 京王線高尾山口駅より徒歩約5分

 圏央道高尾山 IC を降りて約5分

観光情報サイト
いこうよ八王子・高尾山
(公益社団法人八王子観光
コンベンション協会)

☎ 042-673-3461
(高尾山口観光案内所)

HPはコチラ



道の駅 八王子滝山

東京初にして、唯一の道の駅。八王子で栽培された新鮮な野菜や果物、畜産物がそろう。

🕒 8:00～19:00

🏪 年中無休（施設内一部店舗を除く）

☎ 042-696-1201



タコ杉

根がタコの足のように曲がりくねった巨木。樹齢450年を超え、八王子市指定天然記念物にもなっている。

男坂・女坂

108段の急な階段の男坂と、ゆるやかな傾斜の女坂。距離はほぼ同じだが、どちらを選ぶ？



男坂



女坂

山頂から丹沢山塊の向こうに富士山を望む。



高尾ビジターセンター

自然情報を発信する施設として1968年に開館し、日本で初めて解説員が常駐。ガイドウォーク、ワークショップなどのイベントを開催。

- ① 10:00～16:00
- ② 月曜日（祝日の場合はその翌日）・年末年始
- ③ 無料 ④ 042-664-7872



TAKAO COFFEE



ふもとのコーヒー店。自家焙煎珈琲やスイーツがいただける。お土産に珈琲豆はいかが？

- ① 10:00～18:00 ② 年中無休
- ④ 042-662-1030

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

京王高尾山温泉 / 極楽湯

アルカリ性単純温泉。檜風呂や座り湯などを楽しめる。お食事処も充実。

- ① 8:00～22:45（最終入館受付 22:00）
- ② 年中無休 ＊施設点検等により臨時休館する場合がございます
- ③ 平日／土日祝日・繁忙期 大人（中学生以上）1,100円／1,300円 子ども（4歳～小学生）550円／650円
- ※繁忙期：12月29日～1月3日／ゴールデンウィーク／お盆／11月1日～30日など。＊3歳以下は無料。
- ④ 042-663-4126



高尾山ケーブルカー

ふもとの清滝駅から中腹の高尾山駅まで片道6分。日本一の急勾配。
③ 片道 大人（中学生以上）490円 小児（小学生以上）250円



高尾山展望レストラン

6/15～10/15はビアガーデン、その他の季節はビュッフェ、BBQなどが楽しめる絶景レストラン。
④ 042-665-8010



高尾山



高尾山には薬王院ご本尊の飯縄大権現の眷属とされる天狗が住むといわれ、境内には天狗の像などが数多くある。
※従者、配下。



高尾山薬王院有喜寺

744年に開山。真言宗智山派の関東三大本山のひとつ。高尾山は山岳信仰に由来する修験道の山であり、今も時おり法螺貝の音が響き渡る。



境内にある厄除開運の願い叶う輪をくぐる。

高尾山駅

2015年にリニューアルされた駅舎は、隈研吾氏設計による杉材を多く使った和の空間。



高尾山さる園・野草園

さる園では約90頭が生活。併設する野草園では、四季折々の山野草約300種が楽しめる。

- ① 9:30～16:30（5～11月）
9:30～16:00（12・1～2月）
10:00～16:30（3～4月）
- ② 年中無休（園内整備等を除く）
- ③ 大人（中学生以上）500円 小児（3歳以上）250円
- ④ 042-661-2381



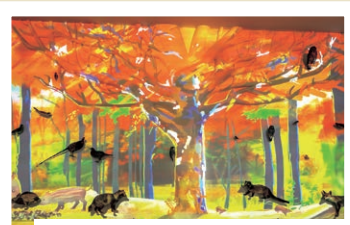
約 7.0km 約 3.0 時間／約 11,000 歩

高尾 599 ミュージアム



2015年に旧東京都高尾自然科学博物館跡地に開館。観光・学習・交流の3つのコンセプトを併せもつ情報発信ミュージアム。

- ① 8:00～17:00（4月～11月）
8:00～16:00（12月～3月）
（最終入館 閉館30分前）
- ※イベント開催等による変更あり。
- ② 年中無休 ※メンテナンス等による休館あり。
- ③ 無料
- ④ 042-665-6688



高尾山に生息するムササビやイノシシなどの剥製が配された白い壁に、プロジェクションマッピングで四季を描いた迫力ある映像が投影される。展示の目玉のひとつ。



植物などの標本はアクリル樹脂に閉じ込められて展示されている。



確認してから
申請書に署名



接骨院で健康保険を使うルールを覚えよう

接骨院でも健康保険を使うことができますが、医療機関でないためルールが異なります。
誤って使ってしまった場合、費用を請求されることがありますのでルールを覚えておきましょう。

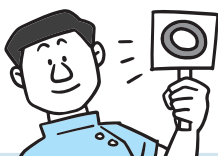
健康保険が

使える場合

外傷性が明かで、慢性的な状態に至っていない以下の負傷の場合は、健康保険が使えます。

- ☐ 打撲 ☐ 捻挫 ☐ 肉離れ
- ☐ 骨折※ ☐ 脱臼※

※応急手当の場合を除き、あらかじめ医師の同意が必要です。



家で階段を踏み外して
足をひねってしまい…

どう
されました？

捻挫ですね。
健康保険が使えますよ



健康保険を使えない
場合があるんですか？

使えるのは、
外傷性が明らかな負傷だけです。
慢性的な状態には使えません

自費になります



柔道整復師から
健保組合に
請求するための書類です。
記載内容に問題なければ
署名をお願いします

ずいぶん
細かく書いて
あるんですね

負傷原因、
負傷名、日数、金額
……
OKです



これは明細書です。
健保組合からの
照会が
あるかもしれませんので、
しばらく保管してください

お大事に

初めて入ったけど、病院と
違うかかり方なんだな～



健康保険が

使えない場合の例

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- 症状の改善が見られない長期の施術
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 保険医療機関で治療中の負傷

※仕事中・通勤途中の負傷は、そもそも労災保険の対象となります。



健保組合から施術内容等について照会をすることがあります

本来、「療養費支給申請書」は被保険者が健保組合に提出し払い戻しを受けるためのものですが、受領委任の協定がある柔道整復師は、被保険者の代わりに健保組合へ提出し支払いを受けることができます。このため、接骨院の窓口では医療機関と同様に患者負担だけで済んでいるようにみえます。

健保組合は申請書の内容に基づき、柔道整復師へ支払います。この財源はみなさんから納めていただいた大切な保険料であるため、誤りがないか施術内容等について照会をさせていただくことがあります。施術日から約3カ月後が目安となりますので、保管した明細書やメモなどでスムーズに確認できるようご協力をお願いいたします。



吸いたくなるときを 分析してから、 禁煙をスタートしよう



「タバコをやめるのは簡単だ。なぜなら私はもう何千回もやめたんだから」
——『トム・ソーヤーの冒険』で知られる作家、マーク・トウェインの言葉です。タバコをやめるには、意志の力だけでは難しいのです。

吸いたい気持ちから離れるための「分析」

ニコチンの依存は身体的なものと心理的なもの、そして習慣的なものの3つがあります。身体的な依存には禁煙補助薬で、心理的な依存にはタバコへの正しい理解で立ち向かうことができますが、習慣的な依存は人によって異なるため万人に共通するマニュアルはありません。

長年くり返すことによって生活の一部となってしまう喫煙という癖は、うっかり1本を手にとってしまうきっかけになり得ます。禁煙を決意したら、まずは「自分がどんなときに吸っているか」を分析すること、そして禁煙をスタートしたらそこから離れる工夫をすることが成功するための秘訣です。



- | | |
|------------------------------------|--------------------------------|
| ex. タバコにつながるものは処分する
(ライター・灰皿など) | ex. コーヒーを紅茶／お茶にする |
| ex. 喫煙所の近くを通らない
(ルートを変える) | ex. 酒席には参加しない
(喫煙者の近くに行かない) |
| ex. 食後はすぐに席を立つ | ex. コンビニに行かない
(タバコを見ない) |

・HEALTH INFORMATION・



歯科医師に質問！ 健口ポイント！

監修 魚田 真弘 (エンパシーデンタルクリニック 院長)

Q 歯みがきはいつ、何回するのがいいですか？



A

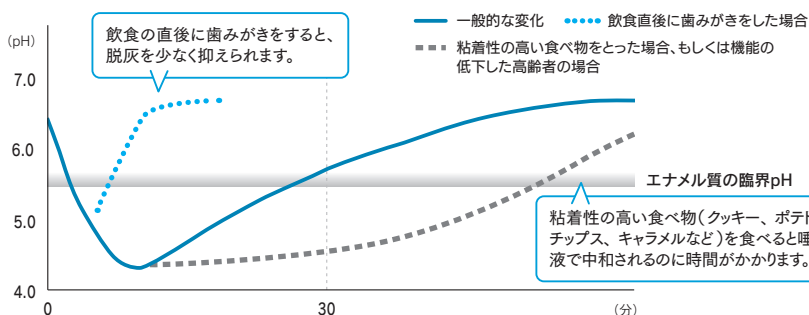
飲食のたびに、すぐに歯みがきをするのが理想です。



ふだん口の中の pH は中性 (7 程度) に保たれていますが、飲食をすると、一時的に中性から酸性に傾きます。pH が 5.5 ぐらいになるとむし歯菌が出す酸で歯の表面のエナメル質が溶けだす「脱灰」が始まります。飲食後は唾液で中和されていき、30 分くらいするとまた脱灰しにくい値まで戻ります。

飲食後すぐに歯みがきを行えば、口の中の糖質がなくなり、細菌は酸を出すことができません。そのため、歯の表面では下のグラフのように再石灰化*がすぐに始まり、理想的な状態になります。

飲食後のプラーク内の pH の変化



※「再石灰化」とは？

細菌が出す酸で溶かされた歯の表面の無機成分(ハイドロキシアパタイト)が、唾液などの働きで再び歯の表面に形成され元の健康な状態に戻ることです。

口の中では歯を溶かす「脱灰」と、修復を行う「再石灰化」が繰り返されています。

オートミールお好み焼き

1人分 304kcal 塩分 1.5g

調理時間 20分

※写真は2人分



材料 (2人分)

オートミール----- 50g
塩----- 小さじ 1/4
熱湯----- 100mL
卵----- 1個
キャベツ (2cm 角)----- 1/8個 (120g)
豚バラ肉 (10cm の長さ) ----- 50g
ソース、マヨネーズ、かつお節、青のり
----- 適量

作り方

- ① 大きめのボウルに入れたオートミールに塩と熱湯を加え、なじむまでよく混ぜる。
- ② ①の粗熱が取れたら卵を加え、よく混ぜ合わせる。さらにキャベツを加えて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに豚バラ肉を並べ、その上に②を流し入れて厚さ2cm程度になるように丸く形を整える。蓋をして中火で4～5分ほど焼く。
- ④ 裏返し、再び蓋をしてさらに2～3分ほど焼く。
- ⑤ 器に取り出し、ソース、マヨネーズ、かつお節、青のりを好みの量のせる。

✓ CHECK! /

作り方動画 ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/autumn01.html>



料理制作・スタイリング

近藤 幸子(料理研究家、管理栄養士)

撮影:竹内 浩務

豆もやしとパプリカのナムル

1人分 44kcal 塩分 0.5g

調理時間 15分



材料(2人分)

豆もやし-----1/2袋 ごま油-----小さじ1
水-----大さじ1 おろしにんにく-----少々
赤パプリカ-----1/2個 塩-----小さじ1/6

作り方

- ① 豆もやしは耐熱ボウルに入れて水をふり、ふんわりとラップをかけて600Wのレンジで3分加熱する。
- ② 赤パプリカは縦半分に切って縦5mm幅に、長いものは半分に切る。
- ③ ②を豆もやしに加えて混ぜ、再びラップをかけてさらに1分ほど加熱する。
- ④ ざるにあけて水気を切り、ごま油、おろしにんにく、塩を加え、和える。

たたき長いものスープ

1人分 57kcal 塩分 1.0g

調理時間 15分

材料(2人分)

長いも-----150g
ロースハム-----1枚
しょうゆ-----小さじ1
塩-----小さじ1/4
粗びき黒こしょう-----少々

作り方

- ① 長いもは皮をむいてポリ袋に入れ、袋の上からめん棒などでたたいて細かく砕く。ロースハムは半分に切ってから1cm幅に切る。
- ② 鍋に水300mL(分量外)を入れて強火にかけ、しょうゆ、塩を入れる。煮立ったら①を加え、再び煮立ったらアクを取り中火にして2分ほど煮る。
- ③ 器によそい、粗びき黒こしょうをふる。



血糖値をコントロールするポイント

血糖値が高い状態が続くと、「糖尿病の引き金になる」「血圧が上がりやすくなる」「血管がポロポロになる」など、体にさまざまな影響が出てきます。血糖値は糖質を摂取すると上昇しますが、組み合わせる食品を工夫することでコントロールが可能です。

まず取り入れたいのが、食物繊維を多く含む食品です。糖質の吸収を緩やかにし血糖値の急上昇を防ぐ効果が期待できます。また、食物繊維を多く含む食材は歯ごたえがあるため咀嚼回数が増えます。そのため満腹中枢を刺激しやすくなり、食べすぎ防止効果も期待できます。血糖値を意識して、食生活を改善していきましょう。

▶▶ オートミールお好み焼き

小麦粉の代わりにオートミールを使用しています。オートミールは「オーツ麦(えん麦)」を食べやすいように加工したものです。玄米に比べると、食物繊維は1.8倍、鉄は1.8倍、カルシウムは1.7倍の量が含まれており、食後の血糖値を急上昇させにくい食べ物です。糖質の吸収を緩やかにするため、血糖値が急激に上下することによる倦怠感や空腹感も防ぐことができます。ほかにも、カリウムやビタミンB1などの栄養素も含まれています。

▶▶ 豆もやしとパプリカのナムル

大豆を発芽させた「大豆もやし(豆もやし)」には、GABAをはじめとして大豆イソフラボンや食物繊維、ミネラルなどさまざまな栄養素が含まれており、手軽に食べられるスーパーフードといえます。また、食物繊維が緑豆もやしの約2倍含まれ噛みごたえがあるため、満足感を得やすく、食べすぎ予防にもなります。

▶▶ たたき長いものスープ

ご飯やパン、麺など、血糖値を急上昇させる糖質を食べる前に、具だくさんの汁物を飲むことは、血糖値コントロールにはとても効果的です。長いもの優しいとろみと味わいがおいしいスープです。

組合会理事・議員の交代のお知らせ

当健保組合の組合会理事及び議員の交代がありましたのでお知らせします。退任された理事・議員の皆様におかれましては、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、新たに就任された理事・議員の皆様におかれましては、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	選定理事 八木下准二	株式会社 ダイソーコーポレーション
	互選理事 永田 雅一	株式会社 ユニエックスNCT
	互選理事 羽入田清隆	京極運輸商事 株式会社
	選定議員 松本 博安	株式会社 ユニエックスNCT



就任者

選定理事

酒井 光雄
株式会社 ダイソーコーポレーション
(議員任期
令和5年7月11日～令和7年4月3日)
(理事任期
令和5年7月12日～令和7年4月3日)



互選理事

川田 美司
株式会社 ユニエックスNCT
(議員任期
令和5年7月11日～令和7年4月3日)
(理事任期
令和5年7月12日～令和7年4月3日)



互選理事

立岩 敦
京極運輸商事 株式会社
(議員任期
令和5年7月11日～令和7年4月3日)
(理事任期
令和5年7月12日～令和7年4月3日)



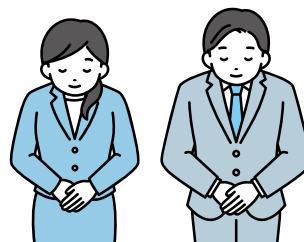
選定議員

赤澤 茂
株式会社 ユニエックスNCT
(議員任期
令和5年7月11日～令和7年4月3日)



互選議員

仲村 豪
株式会社 ダイソーコーポレーション
(議員任期
令和5年7月11日～令和7年4月3日)



結果報告 監事による「組合監査」が行われました

6月16日(金)、当組合会監事(片山 饒 監事、上田 孝浩 監事)による監査が行われ、「組合の事業全般について厳正な監査を行った結果、適正に運営されていると認められる」との結果報告がありました。



ルネサンスで、
一緒に始めよう!
家族と、友達と、トレーナーと。カラダ改善!

友達と一緒に
リラックス
タイム!

仲間と
一緒にだと
楽しい!

トレーナーと
一緒にから
始められる!

期間限定 10/21(土) ▶ 12/3(日)

おすすめ! 月額固定 使いたい放題プラン
月々 10,450 円 (税込) Monthly ユーゴレポート会費

・月会費 2ヵ月分
・レンタル用品 最大 2ヵ月分
通常 3,740 円/月(税込)
タオル(大中小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

0 円
※事務手数料がかかります。

都度払い 使う毎にお支払い
1回 1,980 円 (税込) 1Day ユーゴレポート会費

レンタル用品
通常 1,760 円/月(税込)
タオル(大中小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

入会当日 0 円

まずは見てから! ラクラク見学予約はコチラ!

お手続きに
必要なものなど
詳細もご案内
しています。

潮干狩り大会を開催しました

千葉県木更津市木更津海岸にて、潮干狩り大会を開催しました。

令和5年5月8日（月）～7月22日（土）にて期間開催したところ、259名の方が参加したことを報告いたします。

PepUpイベント

『秋季WEBウォーキング大会』開催中！

現在、PepUpにてウォーキング大会を開催しています。

残り1か月ちょっと、楽しくいっぱい歩きましょう！

※エントリー期間は終了しております。

『体重測定チャレンジ』開催のお知らせ

12月15日から『体重測定チャレンジ』を予定しています。毎日体重を測ることで生活習慣改善の意識もできますので、皆さんPepUpに登録してぜひご参加ください！！



個人番号変更時は届出の提出をお願いします

現在、医療機関等ではオンライン資格確認システムにより、患者の資格情報等が確認できるようになっています。オンライン資格確認は当組合へ加入の際、届出に記載していただいております個人番号をもとに行っております。個人番号変更時は、「個人番号届」の提出をお願いいたします。

事業状況

（令和5年6月末現在）

●事業所数		155社
●被保険者数	男	5,263人
	女	1,742人
	計	7,005人
●介護保険	男	3,405人
第2号被保険者	女	892人
	計	4,297人
●平均標準報酬月額	男	433,677円
	女	325,576円
	平均	406,794円
●被扶養者数		5,242人
●扶養率		0.75人
●平均年齢	男	46.77歳
	女	41.12歳
	平均	45.37歳

健康企業宣言

株式会社 三栄商会

健康経営・健康づくりへの積極的な取り組みが認められ、健康保険組合連合会東京連合会より「銀の認定証」が交付されました。

認定おめでとうございます。



ふくらはぎを鍛えて 体力アップ



指導・モデル
スポーツ&サイエンス代表
坂詰 真二

「筋トレ」は体の筋肉を強くする目的の運動で、「ストレッチ」は筋肉の柔軟性を高めて関節の動きを滑らかにする目的の運動です。筋トレとストレッチでバランスよく体を鍛えて、健康維持に役立てましょう。

鍛える筋肉はココ！

体を下から支えるふくらはぎの筋肉は**下腿三頭筋**と呼ばれ、腓腹筋とヒラメ筋という2つの筋肉で構成されています。**下腿三頭筋**を鍛えることで、平衡性などの体力が向上し、歩行能力（速度）が改善するとともに、下半身の血流が促進されることで疲労改善効果やむくみ予防効果も期待できます。



✓ CHECK! /

解説動画はコチラ ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23autumn01.html>

ふくらはぎ（下腿三頭筋）の筋力トレーニング

左右交互に6～10回×3セット（休息30秒）

- 1** イスの後ろに1歩分離れて立つ。背もたれを両手で持ったら、一方の足を他方の足のふくらはぎの下に絡める。



つま先が外側を向いてしまっている。



1歩分離れる。

- 2** 息を吐きながら1秒でかかとを上げ、息を吸いながら2秒でかかとを下ろして**1**に戻る。

1秒かけて
息を吐く。
2秒かけて
息を吸う。



親指側に
体重をかけて
かかとを上げる。

POINT



つま先をまっすぐ
前に向けたまま、
かかとを上げる。

ふくらはぎ（下腿三頭筋）のストレッチ

左右交互に3セット

- 1** 足を1歩分開いて立ち、両足のつま先を正面に向ける。



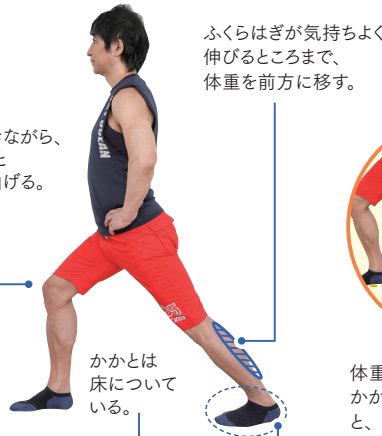
両足のつま先を
正面に向ける。



1歩分開く。

- 2** 前足のひざを曲げながら体重を前方に移し、楽に呼吸をしながら10秒キープする。ゆっくりと戻して反対側も行う。

息を吐きながら、
ゆっくりと
ひざを曲げる。



かかとは
床について
いる。

ふくらはぎが気持ちよく
伸びるところまで、
体重を前方に移す。



体重を前方に移したときに、
かかとは床から浮いてしまうと、
ふくらはぎは伸びない。