

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

2020

冬

東京港運健康保険組合

No.154

ホームページ <http://www.kouun-kenpo.jp>





理事長 山田 隆

新年のご挨拶

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、すこやかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、当健康保険組合の事業運営につきまして、日頃より多大なるご理解ご協力を賜り、心より御礼申し上げます。

昨年10月より消費税率が引き上げられ、日常生活への影響を少なからず感じていらっしゃるかと拝察いたします。この引き上げにより、高齢者に手厚い構造となっていた社会保障制度は、現役世代はもちろん、未来を担う将来世代をも支えるための全世代型社会保障へ転換していくことが期待されています。

団塊の世代が75歳に到達し始める令和4年（2022年）は、高齢者医療のための拠出金が急増し、医療保険全体の財政悪化が急速に進む「2022年危機」の到来が確実視されています。わずか2年後、健保組合は今まで以上の困難を強いられることが予想されます。

政府は本年6月を目途に、医療保険制度などの給付と負担の見直しを含む改革に向けた重点政策を「骨太方針2020」として取りまとめる方針です。健保組合としましては、一刻も早い高齢者医療費の負担構造改革を求めるところであります。

このような状況ではありますが、当健保組合としましては、特定健診・保健指導等の疾病予防事業はもちろんのこと、健康づくりをサポートする保健事業を展開し、みなさまの健康寿命の延伸に向け、一層努力してまいりたい所存です。

本年は、東京2020オリンピック・パラリンピックが行われる、全国民にとって記念すべき年です。世界に名だたるアスリートたちが、人々を感動させるパフォーマンスを発揮できるのも、心身の健康があってこそです。みなさまにおかれましても、それぞれの舞台で実力を発揮できるよう、日頃からご自身とご家族の健康状態にご留意いただきますようお願い申し上げます。

結びに、この一年がみなさまにとって実り多き年となることをお祈り申し上げ、新年のご挨拶といたします。

- | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|--------------------------------|------------------------------|------------------------|-----------------------------|----------------------------|
| 事務局
事務局長
大坪 信幸
他職員一同
(事業所番号順) | 監事
原 眞一
日本塩回送株式会社 東京支店 | 監事
片山 饒
大興運輸倉庫株式会社 | 理事
花澤 政男
中央港荷役株式会社 | 理事
見山 裕彦
第一港運株式会社 | 理事
福島 秀博
岡本物流株式会社 | 理事
奥田 文夫
株式会社三栄商会 | 理事
新井 富雄
京極運輸商事株式会社 | 理事
八木下准二
株式会社ダイトコーポレーション | 理事
道行 哲也
株式会社ユニエックスNCT | 理事
斯波 伸宏
東海運株式会社 | 常務理事
竹内 邦雄
東京港運健康保険組合 | 理事長
山田 隆
日本紙運輸倉庫株式会社 |
|---|------------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|--------------------------------|------------------------------|------------------------|-----------------------------|----------------------------|

賀春

令和二年 元旦



あなたはどんな年にする?

2020年イベントカレンダー

新しい年の幕開けは、何歳になっても気持ちが高まりますよね。
今年一番のビッグイベントは東京オリンピック・パラリンピックですが、
そのほかにも2020年はさまざまな出来事が目白押し。
イベントカレンダーで1年の予定を確認してみましょう!



1月18日・19日

最後のセンター試験実施

1990年に実施されてから、毎年行われていたセンター試験が本年で終了となります。来年からは「大学入学共通テスト」が導入される予定です。



2月23日

令和の 天皇誕生日

天皇陛下即位後初となる誕生日。平成の天皇誕生日である12月23日にかわり、2020年以降は2月23日が祝日となります。

3月

羽田空港第3旅客 ターミナルビルに 名称変更

羽田空港の「国際線旅客ターミナルビル」の名称が「第3旅客ターミナルビル」に変更されます。あわせて京浜急行線、東京モノレールも駅名を変更予定です。

4月1日

改正健康増進法の全面施行

望まない受動喫煙の防止を図るため、4月1日から改正健康増進法が全面施行され、飲食店を含むほとんどの施設が原則屋内禁煙となります。



4月

高輪ゲートウェイ駅開業

JR 山手線・京浜東北線の田町一品川駅間に新駅が開業します。広大な敷地を使った駅周辺の街づくりにも期待が高まります。

7月

8月

9月

10月

11月

12月

7月14日

東京国際クルーズターミナルがオープン

日本観光の新たな海の玄関口として、臨海副都心に誕生します。秋には豪華客船クイーン・エリザベスが初入港を予定しています。

7月24日

東京2020オリンピック開幕

東京での開催は1964年大会以来、56年ぶり。アジア初の同一都市による2回目の開催となります。

※パラリンピックは8月25日に開幕します。



10月12日

体育の日がスポーツの日に 名称変更

10月の第2月曜日の祝日の「体育の日」が、東京2020オリンピックの開催に伴い、「スポーツの日」に名称変更します。本年のみ、オリンピック開催日の7月24日に移動します。

12月31日

嵐の活動休止

国民的アイドルグループ「嵐」が2020年をもって活動を休止する予定です。

※2019年11月現在の予定であり、変更になる可能性があります。

ワクワクするイベントも、元気でないと楽しむことができません。
1年の初めに健康診断・人間ドックの予定を組み込んでおきましょう。
ご家族みなさんと、ぜひ話し合ってみてくださいね!

ー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!

29事業所96名(13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日間と長い大会でしたが、参加された皆さまおつかれさまでした!

次回は春に開催予定です! PePUpに登録してぜひご参加ください!



個人戦ランキング(達成賞55名)

	ニックネーム	所属チーム	総歩数 (61日間)	1日 平均歩数
31位	タナカ	EVERWALKERS	716,916	11,753
32位	こん	♥愛の道行会♥	716,717	11,749
33位	けんぼ わたなべ	健保事務局チーム!	707,852	11,604
34位	Manami	♥愛の道行会♥	689,871	11,309
35位	r(-.-. r) r	—	684,860	11,227
36位	Harumi	川畑 秋ノ陣	676,399	11,089
37位	栄ちゃん	Salt forwarding	673,190	11,036
38位	さわちゃん	♥愛の道行会♥	655,049	10,739
39位	ハマケン	—	650,375	10,662
40位	ハヤ	川畑 秋ノ陣	644,528	10,566
41位	Kazu	岡本物流	635,212	10,413
42位	yas	ゆっくり歩こう会2ndseason	630,700	10,339
43位	シーちゃん	川畑 秋ノ陣	630,476	10,336
44位	SANA	—	611,235	10,020
45位	社労士試験6年目セキ	健保事務局チーム!	607,131	9,953
46位	Taiga	—	599,614	9,830
47位	こまち	こまちん	598,505	9,812
48位	shin	Phoenix	583,730	9,569
49位	(No Nickname)	チーム総務	580,000	9,508
50位	りえたそ	チームりんちゃん	572,274	9,382
51位	pop	ゆっくり歩こう会2ndseason	559,552	9,173
52位	みーこ	川畑 秋ノ陣	558,288	9,152
53位	no1gambler	EVERWALKERS	550,088	9,018
54位	(No Nickname)	チーム総務	549,123	9,002
55位	(No Nickname)	SAN-EI	549,014	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	ヤス	♥愛の道行会♥	2,197,873	36,031
2位	岡田浩希	Salt forwarding	2,169,695	35,569
3位	やすおじさん	ゆっくり歩こう会2ndseason	1,714,203	28,102
4位	yu ☺ ki	♥愛の道行会♥	1,660,751	27,225
5位	ぞう3号	ぞうさんチーム	1,601,025	26,246
6位	Ebi	♥愛の道行会♥	1,491,343	24,448
7位	miki	♥愛の道行会♥	1,458,073	23,903
8位	マツ	♥愛の道行会♥	1,445,909	23,703
9位	deadheads	SAN-EI	1,421,783	23,308
10位	nob	健保事務局チーム!	1,311,934	21,507
11位	saka	健保事務局チーム!	1,230,218	20,168
12位	よっちゃん	ぞうさんチーム	1,207,746	19,799
13位	ささき	ぞうさんチーム	1,197,875	19,637
14位	てつや	♥愛の道行会♥	1,172,476	19,221
15位	びーすけ	TEAM OED	1,153,596	18,911
16位	ジュン	♥愛の道行会♥	1,150,350	18,858
17位	Oniku	健保事務局チーム!	1,114,087	18,264
18位	chiko	♥愛の道行会♥	1,075,587	17,633
19位	フーミン	—	1,069,507	17,533
20位	あきら	TEAM OED	1,061,024	17,394
21位	大空いっばい	ぞうさんチーム	995,445	16,319
22位	イサオ	ゆっくり歩こう会2ndseason	981,452	16,089
23位	とら	川畑 秋ノ陣	908,965	14,901
24位	hide	♥愛の道行会♥	797,438	13,073
25位	タローしっぽ	—	773,599	12,682
26位	PP	チームりんちゃん	761,921	12,491
27位	Raptor	—	758,178	12,429
28位	momonoki	—	744,148	12,199
29位	ともちゃん	福島丸	725,835	11,899
30位	Cheers !!	—	725,424	11,892



結果
発表

秋季 WEBウォ

個人達成賞55名（1日平均9,000歩以上・700p付与）

チーム達成賞11チーム55名（1日平均7,000～9,000歩以上・1,300p付与）

個人戦・チーム戦ともに達成は42名（合計2,000p付与）となりました！

ポイントは1月15日に付与！ 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PePu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
1位	海洋技術開発 株式会社	18,153
2位	株式会社 ユニックス E-ゼンシー	17,643
3位	日本塩回送 株式会社	17,637
4位	一般財団法人 港湾労働安定協会	16,240
5位	株式会社 ユニックス NCT	15,091
6位	東京港運健康保険組合	14,142
7位	岡本物流 株式会社	12,403
8位	株式会社 三栄商会	11,431
9位	株式会社 ダイトーコーポレーション	10,629
10位	川畑海運 株式会社	9,203

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	ぞうさんチーム	20,500	4
2位	♡愛の道行会♡	19,824	12
3位	TEAM OED	18,153	2
4位	Salt forwarding	17,637	3
5位	健保 事務局チーム!	14,142	6
6位	ゆっくり歩こう会 2ndseason	12,953	6
7位	SAN-EI	12,734	3
8位	チームりんちゃん	10,936	2
9位	川畑 秋ノ陣	9,203	8
10位	チーム総務	8,827	3

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♡	19,824	12

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	ぞうさんチーム	20,500	4
2位	Salt forwarding	17,637	3
3位	健保 事務局チーム!	14,142	6
4位	ゆっくり歩こう会 2ndseason	12,953	6
5位	SAN-EI	12,734	3
6位	川畑 秋ノ陣	9,203	8
7位	チーム総務	8,827	3
8位	EVERWALKERS	8,777	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	TEAM OED	18,153	2
2位	チームりんちゃん	10,936	2
3位	福島丸	8,689	2
4位	岡本物流	5,207	2

「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。

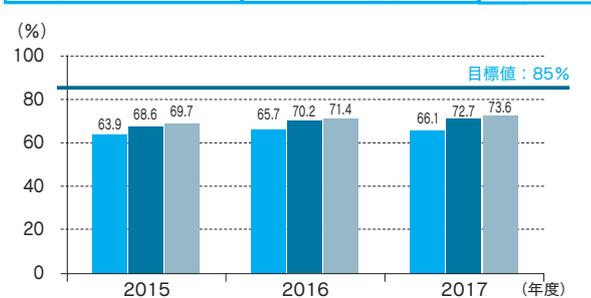


① 特定健診・特定保健指導

当健保組合の特定健診・特定保健指導の実施状況は、全健保組合平均と比べて低い傾向でした。被扶養者の健診受診率が低いことが課題となっています。

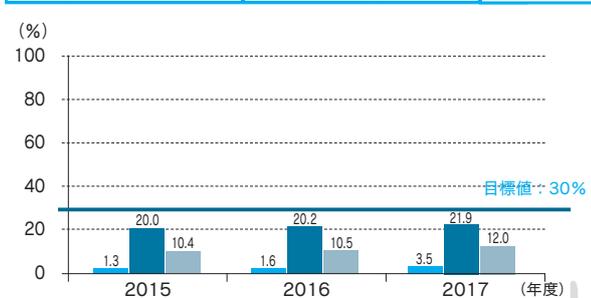
総合	組合順位	206 位 / 255 組合
全組合順位		1,196 位 / 1,372 組合

特定健診の実施率



特定健診の実施率	2015	2016	2017
当組合	63.9% 187 位 / 254 組合	65.6% 187 位 / 254 組合	66.1% 195 位 / 255 組合

特定保健指導の実施率



特定保健指導の実施率	2015	2016	2017
当組合	1.3% 221 位 / 254 組合	1.6% 206 位 / 254 組合	3.5% 203 位 / 255 組合

被扶養者の実施率が低いのが課題です。

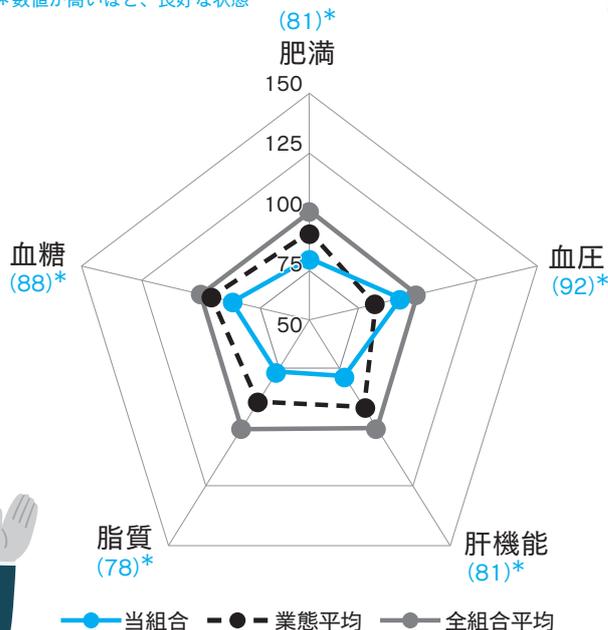


※ 実施率は 2017 年度実績。

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肥満、肝機能、脂質リスクが高く、全体的によくはない状態でした。

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	😊	😊	😐	😞	😞

※ 2017 年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

レ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？

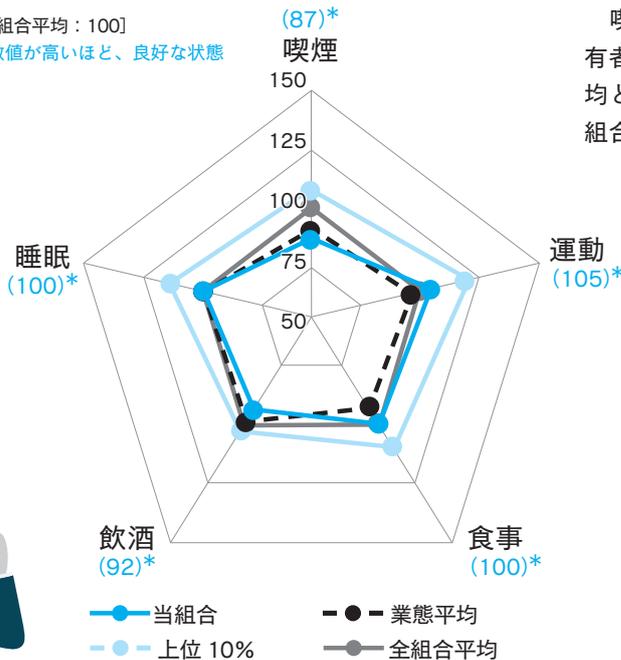
加入者の健康状態や、健康づくりの取り組み状況を、全健保組合平均や業態平均などと比較して「見える化」したもので、「健康の通信簿」です。

*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2015～2017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



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、運動習慣が全健保組合平均より良好でした。

喫煙習慣リスクと飲酒習慣リスクが課題です。



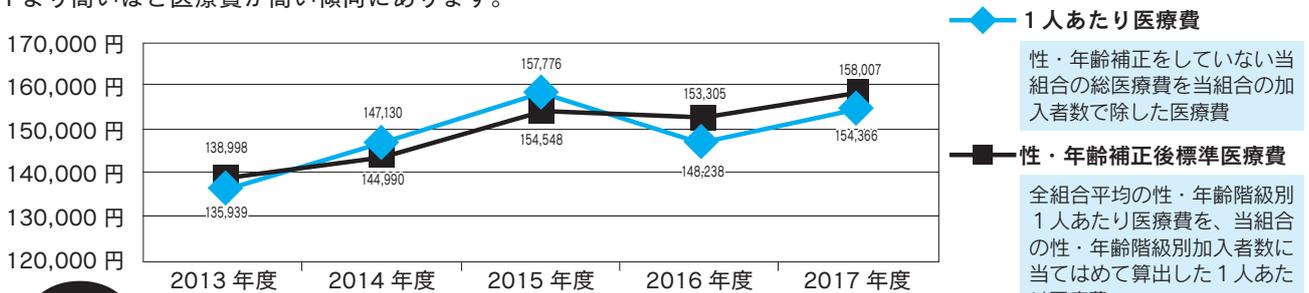
1ランクUPまで

生活習慣	リスクレベル	人数
喫煙習慣リスク	危険 (5)	143人
運動習慣リスク	危険 (5)	69人
食事習慣リスク	危険 (5)	109人
飲酒習慣リスク	危険 (5)	101人
睡眠習慣リスク	危険 (5)	63人

※2017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少なくなりました。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 (2017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
154,366円	158,007円	0.98

(参考) 医療費総額

当組合
1,897百万円

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。



京都観光 Navi
https://ja.kyoto.travel/



古都の眺望も楽しめる 京都洛東ウオーク

見どころが多く何度訪れてもよい京都。歴史的な建造物のほか、送り火で知られる大文字山に登り京都の眺望も楽しめるウオーキングコースをご紹介します。

 JR「京都」駅より市営烏丸線で「烏丸御池」駅へ。市営地下鉄東西線に乗り換え、「蹴上」駅下車

南禅寺水路閣

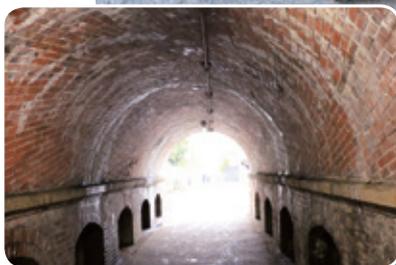


日向大神宮

京都最古の宮。昔は伊勢神宮への代参として多くの参拝者が訪れたという。

※ 境内拝観自由 ☎ 075-761-6639

蹴上駅を出たら、蹴上インクラインの下を通るトンネル「ねじりまんぼ」を見てみよう。斜めにねじられたようにレンガが積まれ、うずを巻いているように見える。蹴上インクラインとは、琵琶湖疏水の蹴上船溜りと南禅寺船溜りの間を結ぶ傾斜鉄道の跡だ。次に日向大神宮に向かう。「京の伊勢」ともいわれるパワースポット。お参りしたら来た道に戻り、蹴上疏水公園に立ち寄り、蹴上インクラインを歩いて南禅寺に向かおう。南禅寺にある重厚な水路閣を流れるのは琵琶湖疏水の分水で、哲学の道沿いの流れにつながる。境内を散策したら哲学の道をのんびり歩いて銀閣寺方面へ行こう。銀閣寺を過ぎ、大文字の火床へ向かう登山道に入る。30〜40分登ると火床に到着。京都市を一望する眺めは壮快だ。来た道に戻り、銀閣寺を拝観してゴール。帰りは、バス停「銀閣寺前」「銀閣寺道」からバスに乗ることができる。



ねじりまんぼの内部

上を通る蹴上インクラインの負荷に耐えられるよう、レンガを斜めに積んで強度を上げている。



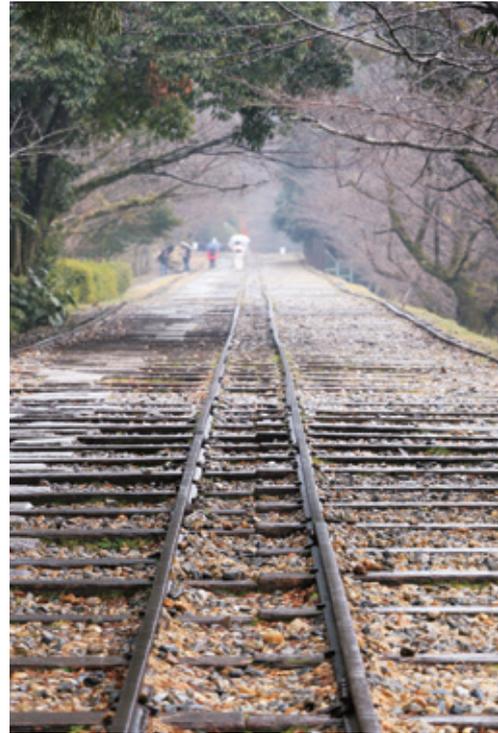
南禅寺 臨済宗南禅寺派の大本山で13世紀の開創。三門は重要文化財に指定されている。

- 休 年末(12月28日~31日)
- 12月1日~2月末日 8:40~16:30
- 3月1日~11月30日 8:40~17:00
- ¥ 方丈庭園・三門
一般500円 高校生400円
小・中学生300円
- 南禅院
一般300円 高校生250円
小・中学生150円
- ☎ 075-771-0365



哲学の道

永観堂付近から銀閣寺のあたりまでの約1.5kmほどの小径。京都大学の哲学者の西田幾多郎らにちなみ「哲学の道」と呼ばれるようになった。



蹴上インクライン

全長582mの世界最長の傾斜鉄道の跡。琵琶湖疏水の蹴上-南禅寺間は高低差が約36mあるため、船を台車に乗せて陸路で運航するために敷設された。



大文字火床への登山道

火床へ向かう道はわかりやすく、迷う心配はない。安全に山歩きできる靴を履いて登ろう。



銀閣寺(東山慈照寺)

室町幕府八代将軍の足利義政によって造営された山荘で、義政没後に臨済宗の寺院となった。世界文化遺産に指定されている。

- 休 無休
- 3月1日~11月30日 8:30~17:00
- 12月1日~2月末日 9:00~16:30
- ¥ 高校生以上500円 小・中学生300円
- ☎ 075-771-5725

将軍塚青龍殿には、延面積1,046m²の木造大舞台があり、眼下に京都市内を一望できる人気スポット。将軍塚青龍殿は京都一周トレイルの「東山コース」に含まれている。

- 休 無休
- 9:00~17:00 (16:30 受付終了)
- ¥ 大人500円 高校・中学生400円
小学生200円 (保護者同伴だと無料)
- ☎ 075-561-2345 (青蓮院門跡)

京都一周トレイルとは?

京都市街を取り囲む山々をめぐる全長約80kmのコースと、京北エリアに全長約40kmの「京北コース」がある。自然や文化を体感しながら歩くことができる。

80kmのコースには、「東山コース 伏見・深草ルート」、「東山コース」、「北山東部コース」、「北山西部コース」、「西山コース」がある。「東山コース」は、伏見稲荷駅からケーブル比叡駅を結ぶ24.6kmのコースで、将軍塚青龍殿のほか、南禅寺、大文字山の火床なども含まれている。区間を区切り、少しずつ京都一周トレイルコースに挑戦するのも面白そうだ。

京都の味 豆腐

京料理に欠かせない食材の豆腐。料理店でいただくほか老舗豆腐店も多いのでおみやげにもおすすめ。



大文字山の火床からの眺め。現地では「大」の字の大きさを実感できる。

いま何時? 受診する時間によって 医療費に加算あり!

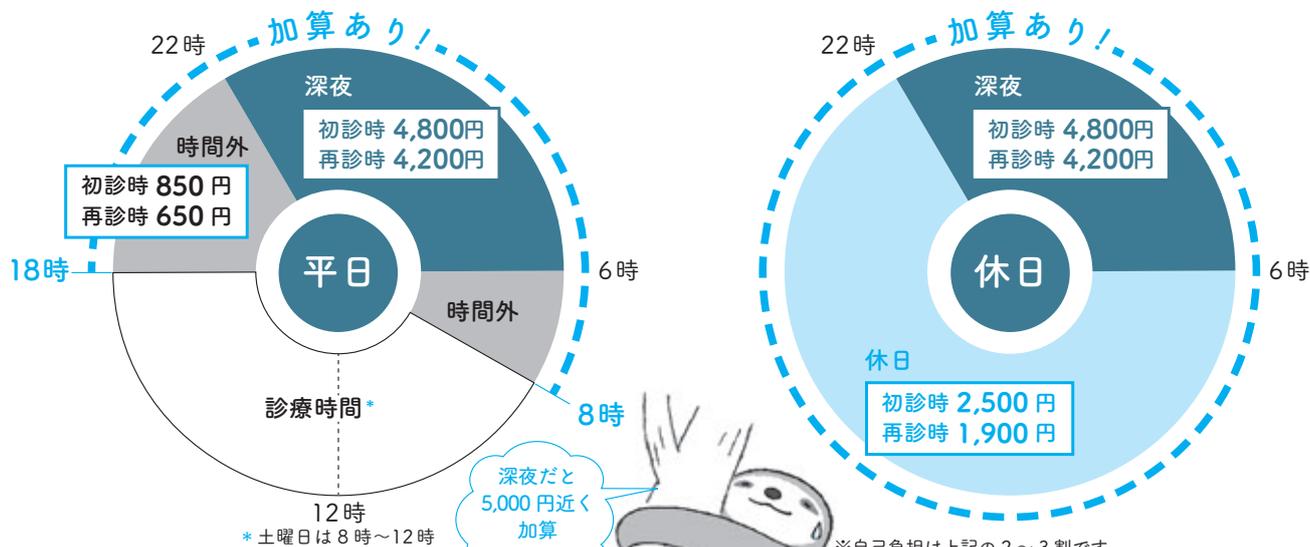
病院や薬局は、夜間・早朝・休日に受診すると、医療費に加算がつきます。平日の日中に受診しましょう。



夜間・早朝・休日は「割増料金」がかかります

加算がつく時間帯と加算額は次のとおりです。おおむね平日8時～18時、土曜日8時～12時以外に受診すると、割増料金がかかる覚えておきましょう。

●病院・診療所における割増料金



深夜だと5,000円近く加算されるのか!

※自己負担は上記の2～3割です。
 ※6歳未満の場合、加算はさらに高額になります。
 ※夜間・早朝・休日に通常診療している診療所では、8時前や18時(土曜は12時)以降・休日には500円の加算が、調剤薬局でも同様に、開業中であっても8時前や19時(土曜は13時)以降・休日には400円の加算がつく場合があります。
 ※夜間の救急診療を行う医療機関では、初診時2,300円、再診時1,800円の時間外加算がつく場合があります。

●調剤薬局でも割増料金がかかります

時間帯	加算額
時間外	調剤技術料と同額
休日	調剤技術料の1.4倍
深夜	調剤技術料の2倍

※調剤技術料とは、「調剤基本料」「調剤料」などの合計です。

長時間待ったのに 再受診が必要になることも

夜間・早朝・休日は、緊急性の高い患者が優先となります。待ち時間が長くなるだけでなく、専門医がいない場合が多いため、診療時間内の再受診が必要になることもあります。「日中は忙しくて時間がない」など自己都合で受診すると、重症患者の治療の妨げになることも覚えておきましょう。

夜間・早朝・休日の診療では実施していないこと

- 緊急性が低い患者への詳しい検査や専門的な診療
- 長期間の薬の処方 (おおむね1～3日分のみ)
- 診断書の発行やワクチン接種 など

→ 診療時間内の再受診が必要になります。

※上記は一例で、医療機関によって対応は異なります。

18時までに受付できてよかった～

子どもの急な体調不良で困ったときは… **#8000** 子ども医療電話相談

夜間・早朝・休日に関わらず起こった子どもの急な症状で、受診の必要性の判断に迷ったときなどに小児科医師・看護師に電話で相談できます。全国共通の短縮番号 (#8000) で相談窓口へつながります。

※都道府県ごとに開設時間が異なります。詳細は厚生労働省ホームページをご覧ください。



プロによる歯のクリーニング PMTC (歯石除去・歯面清掃)

「歯みがきをしているのに、むし歯や口臭が気になる」という人は、歯みがきでは届かない場所に汚れが残っているのかもしれませんが。ときにはプロに頼って、歯をすみずみまできれいにしてみませんか？

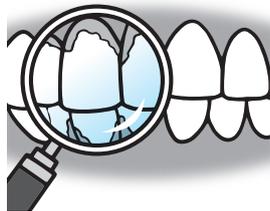
Q. 歯の健康を保つには、歯みがきやフロスなどのセルフケアで十分じゃないの？

A. 歯垢（プラーク）はセルフケアでは届かない場所に蓄積しやすく、歯垢が石灰化して歯石ができる歯みがきでは取り除けなくなります。みがき残した歯垢や歯石の除去には、歯科医院で受ける歯のクリーニング「PMTC^{*}」が効果的です。

^{*}PMTC (Professional Mechanical Tooth Cleaning) = 歯科医院で専用の機器を使用して行われる歯石除去・歯面清掃のこと（保険適用外）。

P M T C のながれ

1 お口の状態をチェック



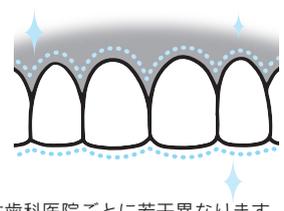
2 超音波等を利用し歯の表面や歯肉の中の歯垢を除去



3 専用の研磨剤で歯石を除去して表面をつるつるにみかく



4 フッ素を塗布して汚れを付きにくくして仕上げる



※施術内容は歯科医院ごとに若干異なります。

Health Information

たばこを吸わない 人 生、吸う 人 生

たばこに奪われる時間

1回の喫煙時間は短くても、喫煙歴が長ければ長いほど想像以上に長い時間をたばこに奪われているのです。

たばこ離席1回で10分（喫煙5分・移動5分）として

1日に6本

たばこを吸う人の場合

1日で**1時間**のロスに！

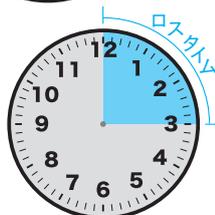


さらに

1日20本（1箱）

たばこを吸う人の場合

1日で**3時間**以上のロスに！



日ごろ「時間がない」と思っている人も、
禁煙すれば1日に1～3時間の余裕が生まれ
睡眠時間を増やす、運動する、趣味を楽しむ
など、自分の時間を有意義に使いそうです。

たばこを吸う本人の時間が
奪われるだけではありません！

仕事への悪影響も…

仕事中のたばこ離席は労働時間のロスとなり、労働生産性の低下や職場での不公平感を生むこととなります。

人間関係にもひびが…

友人や家族といるときのたばこ離席は、受動喫煙に気を遣っているつもりでも相手を待たせて嫌な思いをさせているかもしれません。

2020年4月からの改正健康増進法の全面施行により、多くの施設において屋内原則禁煙となります。喫煙可能場所を探すことも難しくなり、たばこに奪われる時間は今後ますます増えそうです。仕事の効率アップや時間の有効活用のためにも、この機会に禁煙を始めましょう！

免疫力アップ 菌活ごはん

体の免疫細胞のおよそ7割が腸に集まっています。
寒い冬を健康に過ごすために、
腸内細菌を良好に保つ食品を積極的にとりましょう!



1人分
425kcal
塩分 2.5g

●撮影 愛甲武司 ●スタイリング 宮沢史絵

かんたんキンパ

材料 (2人分)

- | | |
|----------------------|--------------------------|
| ごはん(温かいもの) …… 250g | 焼き肉のたれ …… 大さじ 1/2 |
| A { こま油 …… 大さじ 1/2 | のり …… 1枚 |
| 白いりごま …… 小さじ 1 | 小松菜 …… 50g |
| 塩 …… 小さじ 1/6 | (塩を加えた湯でゆでて、水にとって水気をしぼる) |
| こま油 …… 小さじ 1/2 | キムチ …… 80g (細かく刻む) |
| 牛こま肉 …… 80g (細切りにする) | |

作り方

- ① ごはんにAを加えて混ぜる。
- ② フライパンにこま油を熱し、牛こま肉を炒めて、焼き肉のたれを加えて炒め合わせる。
- ③ ラップの上のにりを敷き、①のごはんを広げて、小松菜、キムチ、②のをせて巻き、食べやすく切る。

●巻きすぎなくてもラップで巻けます!



ごはんは手前を1cm、向こうを3cm残して、押さえるように均一に広げ、具は中央よりやや手前にのせる。巻くときは具を押しさえながら、手前から一気に向こう側のごはんをめがけて巻く。

「キンパ」って?

キンパは韓国ののり巻き。日本は酢飯ですが、韓国はごはんにごま油がまぶされています。具はナムルや漬物などさまざまです。

Check キムチ



韓国の代表的な漬物。食物繊維のほか、本格的に作っているキムチならば乳酸菌も補えます。塩分が多いので食べすぎに注意しましょう。



料理制作
牧野直子
(管理栄養士)

寒い冬場は

血圧が高めの人や高齢者は**要注意!**

ヒートショックに気をつけましょう

寒くなると人間の体は熱を体外に逃がさないように血管が収縮し、
血圧は上がりやすくなります。血圧が高めの人や高齢者の血圧はさらに高くなり、
心筋梗塞や脳卒中などを引き起こすことがあるので、この季節はとくに注意が必要です。

ヒートショックって何?

急激な温度の変化によって血圧が急に上下して、心筋梗塞や脳梗塞、脳内出血、大動脈解離などを引き起こすのがヒートショックです。

ヒートショックは、冬場の入浴時など、暖房の効いた部屋から冷えきった脱衣所へ移動し、熱い湯船に浸かったときなどに起こります。

入浴時のヒートショックを防ぐためには、脱衣所と部屋との温度差をなるべく小さくし、湯船の温度は41℃を超えないようにします。また、湯に浸かる時間は10分以内にしましょう。

こんな場合にも血圧が急に上下しやすいので注意が必要です

- ▶ 寒い屋外に出たとき
- ▶ 暖かい部屋からトイレなど寒い場所へ移動したとき
- ▶ 夜間にトイレに起きたときや早朝に起きたとき
- ▶ 降圧剤を服用している人の入浴
- ▶ 飲酒後の入浴 など



ヒートショックを起こさない体づくりを!

ヒートショックを起こしやすい人は65歳以上の高齢者に多いといわれていますが、高血圧や糖尿病などがあり動脈硬化のリスクがある人や、肥満、睡眠時無呼吸症候群、不整脈の人にも起こしやすいといわれています。

高血圧や糖尿病は自覚症状がないまま進行していくので、健診は必ず受け、とくに血圧が高めの人や高齢者は血圧を毎日測るようにしましょう。

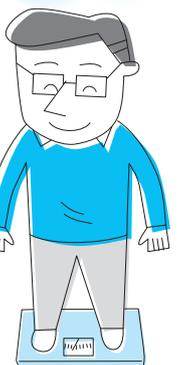
ウォーキングなどの運動習慣でストレスを解消



たばこは止め、お酒は控えめに

安定した血圧のための生活習慣を心がけましょう

塩分のとりすぎに注意



肥満を防ぐ

「健康管理事業推進委員」及び「健康管理委員」の合同研修会を開催しました

令和元年10月8日(火)、午後3時より中央区「4030ビル5階」において、22事業所・30名の推進委員及び管理委員の皆さんにご参加いただき合同研修会を開催しました。

今回は講師として、キッコーマンお客様相談センターの福島寛之氏（NPO日本食育インストラクター1級・環境アレルギーアドバイザー・認知症介助士）を迎え、「おいしい記憶をつくりたい。おいしく食べて健康に！」というテーマで講演していただきました。



ファミリーハイキング大会を開催しました！

令和元年11月9日(土)、千葉県浦安市「東京ディズニーランド」において、健康づくりを目的としたファミリーハイキング大会を開催しました。

今年はクリスマスイベント中の開催となり、園内は大変な盛り上がりでした。また、天候にも恵まれ絶好の散策日和となりました。ご参加いただいた皆様には、ご家族や職場の仲間と楽しんでいただけたのではないのでしょうか。



©Disney

事業状況

(令和元年11月末現在)

●事業所数		154社
●被保険者数	男	5,340人
	女	1,544人
	計	6,884人
●介護保険 第2号被保険者	男	3,374人
	女	718人
	計	4,092人
●平均標準報酬月額	男	433,478円
	女	320,374円
	平均	408,110円
●被扶養者数		5,715人
●扶養率		0.83人
●平均年齢	男	46.03歳
	女	39.74歳
	平均	44.62歳

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元年9月30日現在の全被保険者の平均標準報酬額は409,088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2年4月1日から
令和3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。

公 告

- 事業所名称変更
 - 新名称 T S マリン株式会社
 - 旧名称 菱栄産業株式会社
 - 適用日 令和元年10月1日
- 事業所所在地変更
 - 会社名 アストロンショッピング株式会社
 - 新住所 東京都中央区晴海1-6-1-2413
 - 旧住所 東京都千代田区内幸町2-2-1
 - 日本プレスセンタービル6階
 - 適用日 令和元年9月2日



荒賀 龍太郎 選手

技を駆使して
ポイントを取り合う



突き、打ち、蹴りの攻防、
一瞬も目が離せない

組手

一瞬の駆け引きが
勝敗を決める。
目にも止まらぬ速さの攻撃に注目！



植草 歩 選手

西村 拳 選手

空手 KARATE

オリンピックの新種目として追加された空手。
琉球王朝時代の沖縄を発祥とする武術・格闘技で、
国内はもとより世界中に広がっています。
競技には「組手」と「形」の2つがあります。



喜友名 諒 選手

技の力強さ、
みなぎる気迫に
圧倒される！

形

仮想の敵を眼前に置き、
攻撃技と防御技を組み合わせた
流れるような美しい演武！



清水 希容 選手

ルール

組手

決められた部位にコントロール（相手の体に接触する直前で止める）された「突き」「打ち」「蹴り」の技がポイントになる。



男女各3階級

- 8メートル四方の競技場で2人の選手が1対1で戦う。
- 競技時間は男子3分、女子3分。
- 8ポイント差がついたとき、または競技時間終了時にポイントの多い選手が勝者になる。同点の場合は先にポイントを獲得（先取）していた選手が勝者になる。「先取」ポイントがなかった場合は審判5人で判定する。

得点の呼称

- ・「一本」：上段への蹴り、マットへの投げまたは足払いで倒した後の有効技 …… 3ポイント
 - ・「技あり」：中段への蹴り …… 2ポイント
 - ・「有効」：上段への突きまたは打ち、中段への突き …… 1ポイント
- ※攻撃部位は「上段（頭部・顔面・頸部）」と「中段（腹部・胸部・背部・脇腹）」

形

技の正確さ、力強さやスピード・リズム・バランス・極めを競う。



男子/女子

- 予選は演武を1人ずつ行い、上位が決勝に進む。決勝は同じく採点方式だが1対1の対戦形式で行われる。
- 世界空手連盟（WKF）が認定している形リスト（102種類）から選択して行う。
- 7名の審判による採点で勝敗が決まる。

協力：公益財団法人 全日本空手道連盟