

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

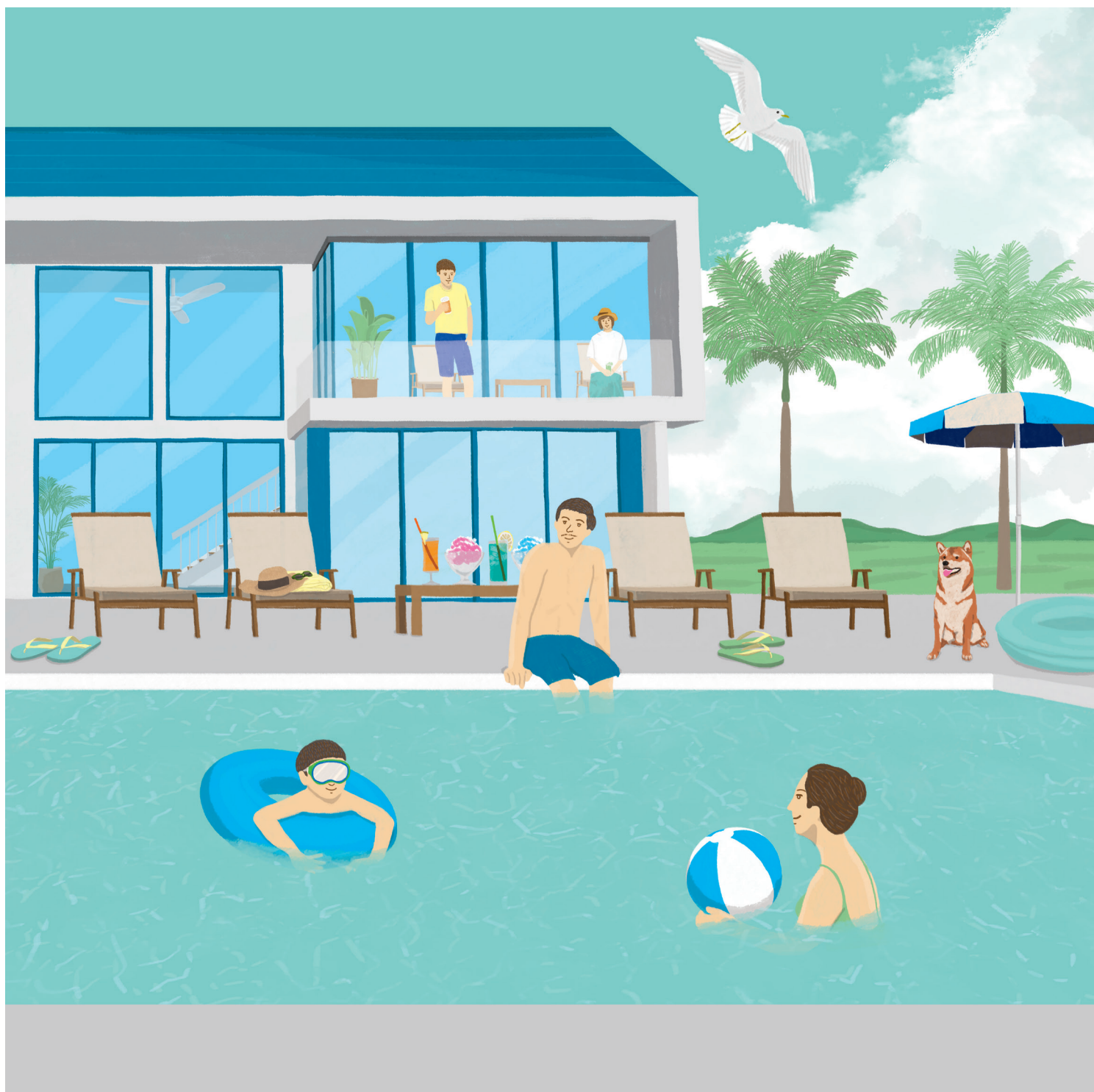
2021

# 夏

東京港運健康保険組合

No.160

ホームページ <http://www.kouun-kenpo.jp>



# 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！  
47事業所183名（28チーム）の方々にご参加いただきました。

寒い日も、暑い日も、雨の日も、4月23日から6月22日までの61日間、参加された皆さまおつかれさまでした！

前回の秋季大会に引き続き、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を更新しました！



**個人達成賞124名（1日平均9,000歩以上・1,000p付与）**

**チーム達成賞27チーム120名（1日平均7,000～9,000歩以上・2,000p付与）**

**個人戦・チーム戦ともに達成は98名（合計3,000p付与）となりました！**

**ポイントは8月5日に付与！ 獲得したPep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。

次回は秋に開催予定です！ PepUpに登録して是非ご参加ください！

## 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	内外日東 株式会社	26,285	2
2位	海洋技術開発 株式会社	21,656	5
3位	株式会社 WORLDing	15,713	2
4位	川畑海運 株式会社	15,053	7
5位	岡本物流 株式会社	14,301	6
6位	一般財団法人 港湾労働安定協会	14,188	9
7位	日本塩回送 株式会社	13,554	2
8位	株式会社 ユニエックス エーゼンシー	13,385	15
9位	宇徳トランスネット 株式会社	13,039	2
10位	東京港運健康保険組合	12,712	5
11位	有限会社 管材運輸	12,221	3
12位	内外トランス・ケミカル 株式会社	12,039	8
13位	株式会社 三栄商会	11,961	9
14位	シーケー・マリタイム 株式会社	11,832	2
15位	株式会社 ダイトーコーポレーション	11,389	3
16位	東 海運 株式会社	11,252	10
17位	中央港荷役 株式会社	11,222	3
18位	東京植物検疫協会	10,106	2
19位	株式会社 ユニエックスNCT	9,978	11
20位	イーグリーンシップがエージェンシー・ジャパン株式会社	9,557	28

※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♥	14,625	14
2位	Everwalker3	10,798	17
3位	EVERTONS	7,686	10

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	21,656	5
2位	蒼天	18,885	6
3位	そうさんチーム	17,374	5
4位	川畑 春ノ陣 2021	16,875	8
5位	オカもつとWalkers	16,111	4
6位	健保事務局限定チーム！	13,299	3
7位	じよせふい〜ぬ 1世	12,221	3
8位	とみじまくらぶ	11,848	3
9位	くじゃく	11,222	3
10位	SAN-EI	10,722	5
11位	かめさんチーム	10,204	4
12位	東西南北	9,589	5
13位	なんちゃってコンテナターミナル	9,058	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	シーガルキタカン マエタケ	24,134	2
2位	The Other One	20,778	2
3位	salt warning	13,554	2
4位	IbizaへGo	13,039	2
5位	サム	11,832	2
6位	team O	11,830	2
7位	精神の美	10,946	2
8位	チーム歯姫	10,839	2
9位	チームRRR	10,680	2
10位	チーム総務	10,106	2
11位	おきしーま	10,072	2
12位	茂みのソファ	4,924	2

## 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	シーガルキタカン マエタケ	24,134	2
2位	TEAM OED	21,656	5
3位	The Other One	20,778	2
4位	蒼天	18,885	6
5位	そうさんチーム	17,374	5
6位	川畑 春ノ陣 2021	16,875	8
7位	オカもつとWalkers	16,111	4
8位	♥愛の道行会♥	14,625	14
9位	salt warning	13,554	2
10位	健保事務局限定チーム！	13,299	3

# 春季 WEBウォーキング

## 個人戦ランキング (達成賞124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
63位	ミツ	くじゃく	729,328	11,956
64位	PP	チームRRR	728,320	11,940
65位	hide	♥愛の道行会♥	721,323	11,825
66位	トニチャ	とみじまくらぶ	720,769	11,816
67位	Jr.Coach	Everwalker3	717,971	11,770
68位	yas	くじゃく	713,704	11,700
69位	HK	Everwalker3	705,769	11,570
70位	栄ちゃん	salt warning	701,359	11,498
71位	SANA		701,323	11,497
72位	AKIRA	EVERTONS	690,365	11,317
73位	あみ	精神の美	689,679	11,306
74位	道の子	川畑 春ノ陣 2021	668,116	10,953
75位	no1 gambler	Everwalker3	667,642	10,945
76位	Mii	サム	663,654	10,880
77位	けんぼ わたなべ	健保事務局限定チーム!	662,504	10,861
78位	よっち	SAN-EI	653,594	10,715
79位	reikazu	Everwalker3	650,402	10,662
80位	花言葉	精神の美	645,765	10,586
81位	東西	東西南北	641,349	10,514
82位	たかていん	かめさんチーム	637,157	10,445
83位	ハヤ	川畑 春ノ陣 2021	636,571	10,436
84位	Gkana	Everwalker3	630,184	10,331
85位	かつやかつ		626,102	10,264
86位	Stitch	♥愛の道行会♥	626,018	10,263
87位	(No Nickname)	チーム総務	622,810	10,210
88位	Ta-sズキ	おきしーま	619,993	10,164
89位	こまち	かめさんチーム	617,830	10,128
90位	ひがしの	♥愛の道行会♥	612,888	10,047
91位	ひこ	東西南北	612,437	10,040
92位	ninjin		611,945	10,032
93位	Taiga		611,478	10,024
94位	いわし	くじゃく	610,600	10,010
95位	(No Nickname)	チーム総務	610,121	10,002
96位	ヒロ	おきしーま	608,748	9,979
97位	Harumi	川畑 春ノ陣 2021	607,348	9,957
98位	Taichi		604,618	9,912
99位	YO		604,318	9,907
100位	☆星	東西南北	594,746	9,750
101位	みい	じよせふい〜ぬ 1世	591,330	9,694
102位	Yas-Q		577,969	9,475
103位	YASU		576,000	9,443
104位	りえたそ	チームRRR	574,594	9,420
105位	(No Nickname)		572,900	9,392
106位	にけんや	チーム歯姫	571,680	9,372
107位	かく		566,170	9,281
108位	さわちゃん		565,653	9,273
109位	みなみ	Everwalker3	563,671	9,241
110位	さかあや	Everwalker3	562,418	9,220
111位	キララ	東西南北	562,041	9,214
112位	sky	Everwalker3	561,949	9,212
113位	ランス	Everwalker3	561,217	9,200
114位	まる		560,871	9,195
115位	すぎ	EVERTONS	559,337	9,169
116位	Kazu	オカもっ Walker	559,054	9,165
117位	げんき	♥愛の道行会♥	558,189	9,151
118位	526♡	Everwalker3	556,510	9,123
119位	流星	Everwalker3	555,483	9,106
120位	ファイティングボン	Everwalker3	554,337	9,087
121位	(No Nickname)	SAN-EI	553,527	9,074
122位	紗綾		552,780	9,062
123位	ひみ		551,356	9,039
124位	まっつん	Everwalker3	549,607	9,010

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	2,727,055	44,706
2位	kuma	シ-ガルキタカ マイク	2,145,837	35,178
3位	米イモ鉄ちゃん	川畑 春ノ陣 2021	1,807,570	29,632
4位	そう3号	そうさんチーム	1,685,731	27,635
5位	ごちゃん	川畑 春ノ陣 2021	1,632,331	26,760
6位	ふくちゃん	オカもっ Walker	1,586,012	26,000
7位	シーチャン	川畑 春ノ陣 2021	1,562,334	25,612
8位	ノロ	蒼天	1,549,690	25,405
9位	nnn		1,534,604	25,157
10位	びーすけ	TEAM OED	1,458,408	23,908
11位	yu@ki	♥愛の道行会♥	1,429,457	23,434
12位	うっちゃん	TEAM OED	1,415,252	23,201
13位	miki	♥愛の道行会♥	1,380,727	22,635
14位	Jazzfan		1,364,159	22,363
15位	C.C.Rider	The Other One	1,344,218	22,036
16位	あきら	TEAM OED	1,303,519	21,369
17位	Yooko	TEAM OED	1,280,780	20,996
18位	ギロウ	♥愛の道行会♥	1,280,127	20,986
19位	よっちゃん	そうさんチーム	1,212,528	19,878
20位	Karinchan	The Other One	1,190,714	19,520
21位	Ebi	♥愛の道行会♥	1,186,654	19,453
22位	たくざえもん	TEAM OED	1,147,174	18,806
23位	ささき	そうさんチーム	1,082,712	17,749
24位	ハマケン		1,071,286	17,562
25位	ひまわり	EVERTONS	1,053,731	17,274
26位	おんぶ	とみじまくらぶ	1,000,425	16,400
27位	イサオ		1,000,103	16,395
28位	インテル		986,858	16,178
29位	てつや	♥愛の道行会♥	976,735	16,012
30位	チワワ	salt warning	952,238	15,610
31位	nob	team O	950,204	15,577
32位	Oniku	健保事務局限定チーム!	943,787	15,472
33位	momonoki	オカもっ Walker	933,130	15,297
34位	mmtoyasu	Everwalker3	918,505	15,057
35位	たく	SAN-EI	898,340	14,727
36位	ヤス	♥愛の道行会♥	897,470	14,713
37位	chiko	♥愛の道行会♥	893,943	14,655
38位	Nakagawa	Everwalker3	884,392	14,498
39位	ひしゃまる	そうさんチーム	874,829	14,341
40位	つん	蒼天	873,558	14,321
41位	Qビー	蒼天	856,555	14,042
42位	Raptor		855,499	14,025
43位	SUZUKI	オカもっ Walker	852,940	13,983
44位	ハテナハマー	じよせふい〜ぬ 1世	835,220	13,692
45位	T.S	IbizaへGo	833,728	13,668
46位	saka	健保事務局限定チーム!	827,447	13,565
47位	tee	蒼天	812,575	13,321
48位	のりんこ	じよせふい〜ぬ 1世	809,849	13,276
49位	Kenkun	♥愛の道行会♥	809,019	13,263
50位	ジュン	♥愛の道行会♥	804,450	13,188
51位	坪田(娘)	なんちゃってコンテナーミカ	804,301	13,185
52位	サイサイダ	SAN-EI	802,377	13,154
53位	Cheers !!	Everwalker3	800,056	13,116
54位	やす	シ-ガルキタカ マイク	798,569	13,091
55位	とら	川畑 春ノ陣 2021	795,743	13,045
56位	Kou	サム	779,870	12,785
57位	(* (I) *)		777,910	12,753
58位	Mick	Everwalker3	757,191	12,413
59位	Mr.Kenpo	IbizaへGo	757,072	12,411
60位	ごん	チーム歯姫	750,728	12,307
61位	南札幌市民		750,031	12,296
62位	タム	かめさんチーム	741,479	12,155

# 令和2年度の 決算がまとまりました

収入総額 …… 37億9,908万8千円

支出総額 …… 34億7,743万9千円

決算残金 …… 2億7,554万5千円

## 健康保険 令和2年度 収入支出決算概要表

### ▼収入

科目	決算額 (千円)
保険料	3,688,471
国庫負担金収入	1,377
調整保険料	51,949
国庫補助金収入	12,337
財政調整事業交付金	37,564
雑収入	7,390
合計	3,799,088
経常収入合計	3,700,408

### ▼支出

科目	決算額 (千円)
事務費	108,600
保険給付費	1,608,299
法定給付費	1,597,771
付加給付費	10,528
納付金	1,590,997
前期高齢者納付金	710,976
後期高齢者支援金	879,881
病床転換支援金	4
日雇拋出金	108
退職者給付拋出金	28
保健事業費	108,611
還付金	328
営繕費	600
財政調整事業拋出金	51,871
連合会費	2,539
積立金	5,000
雑支出	594
合計	3,477,439
経常支出合計	3,424,863

### ▼決算残金処分内訳

種別	金額 (千円)
別途積立金	321,500
財政調整事業繰越金	149
合計	321,649



## 一般勘定

令和2年度決算は、収入総額37億9909万円、支出総額34億7744万円、収支差引額は3億2165万円の黒字となり、実質的な財政状況の指標となる經常収支においても2億7555万円の黒字決算となりました。

収支の内訳をみると、主な収入である被保険者の皆様と事業主に納めていただいた保険料収入は、36億8847万円でした。

一方、健保組合の主な支出は、加入者の医療費や各種給付金（出産・傷病等）にかかる保険給付費および

東京港運健康保険組合の令和2年度決算が、去る7月14日に開催された第195回組合会で可決・承認されました。その概要をお知らせいたします。

高齢者医療制度にかかる納付金です。令和2年度は保険給付費が16億830万円、納付金が15億9100万円となりました。

皆様の健康づくりをサポートするための保健事業費は、1億861万円となりました。

令和2年度は、新型コロナウイルス感染症の拡大の影響などにより、保険料収入は前年度比で3535万円減少しましたが、保険給付費も受診控えなどの影響から1億9533万円の減少となりました。しかし、納付金は1億7463万円の増加となっており、今後は、さらなる高齢化により医療費・納付金の増加が見込まれております。

# 1人当たりでみた決算額

支出合計 504,635円

収入合計 551,312円

事務費 15,760円

保険給付費 233,391円

納付金 230,880円

保健事業費 15,761円  
 還付金 48円  
 営繕費 87円  
 財政調整事業拠出金 7,527円  
 連合会費 368円  
 積立金 726円  
 雑支出 87円

保険料 535,259円

国庫負担金収入 200円  
 調整保険料 7,539円  
 国庫補助金収入 1,790円  
 財政調整事業交付金 5,451円  
 雑収入 1,072円

## 介護保険 令和2年度 収入支出決算概要表

### ▼収入

科目	決算額 (千円)
介護保険収入	398,162
繰入金	65,000
雑収入	15
その他	1,329
合計	464,506

### ▼支出

科目	決算額 (千円)
介護納付金	462,986
合計	462,986

### ▼決算残金処分内訳

種別	金額 (千円)
準備金	1,520
合計	1,520

令和2年度に当組合が納めた介護納付金は4億6299万円、介護保険収入は3億9816万円となりました。不足分は積立金から6500万円を繰り入れることで賄っています。



介護保険制度の運営主体は市区町村ですが、健保組合が40歳～64歳の介護保険第2号被保険者からの保険料徴収を代行し、そのまま社会保険診療報酬支払基金に納めています。



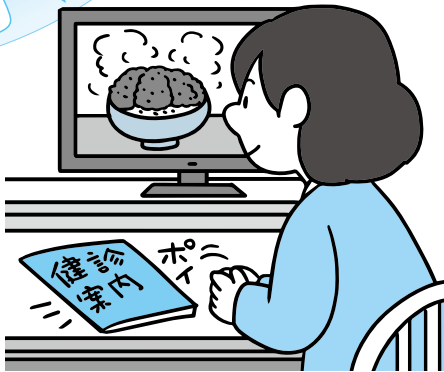
## 介護勘定

このように健保組合を取り巻く環境は厳しいものですが、当健保組合としましては、今後も被保険者とご家族の皆様の健康を守ることを第一に考え、より効率的・効果的な事業運営に取り組みまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

もし

生活習慣病が進行していたら…

# 今年の健診で気づくと もっとも改善が楽です



動脈硬化につながる生活習慣病は、早期には自覚症状がありません。そのため、健診を受けて数値で体の状態をチェックし、問題があれば早期に改善していくことが大切です。もし、生活習慣病が進行していたら、今年の健診で気づくのがもっとも早いタイミングです。

体の中で生活習慣病の“芽”が発生

今年の健診を受けると…  
芽の状態で見



もっとも小さな状態で病気の芽を発見できるので、生活習慣改善のための労力も少なく済みます。毎年健診を受けて過去の結果と比較し、正常値の範囲内でも悪化傾向がないか確認しましょう。

来年の健診になると…  
少し進んだ状態で見



1年健診を受けないと、病気の芽は2年成長してしまうことになります。その分、生活習慣改善のための労力が増えるだけでなく、場合によっては保健指導も必要になっているかもしれません。

数年後の健診になると…  
もっと進んだ状態で見



数年間放置してしまうと、自分だけでは改善することが難しくなっているかもしれません。保健指導の案内があれば、ぜひご参加ください。

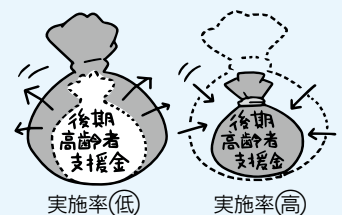
健診を受けないで放置すると…  
病気を発症して気づく



病気を発症してしまうと治療が必要です。医師の指示に従いましょう。

健診を受けないと、  
出費が増えるかも

健保組合に課される後期高齢者支援金は、特定健診・特定保健指導の実施率が低ければ加算され、高ければ減算されます。支援金は大きな財政負担のため、わずかな加算であってもみなさんが支払う保険料に影響する可能性があります。みなさんが健診や保健指導を受けて実施率を上げ、減算をねらいましょう。



## 3カ月間で健康習慣の足固め

# 保健指導で今後も続く よい習慣を練習しよう



特定保健指導は約3カ月間の期間限定ですが、終わったからといってもとの生活に戻ってしまっただけでは意味がありません。案内がきたら、保健指導が終わってからも続けることを目標に、練習のつもりで参加しましょう。自己流で失敗が多い人は、無理のないペースを学んでみてください。

### 特定保健指導の流れ（積極的支援の場合）

STEP 1

#### 無理のない目標を立てる

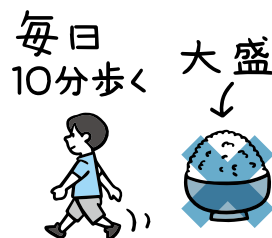
ふだんの生活習慣をヒアリングしたうえで、継続できそうな改善プランと目標を提案します。



STEP 2

#### 改善プランに取り組む

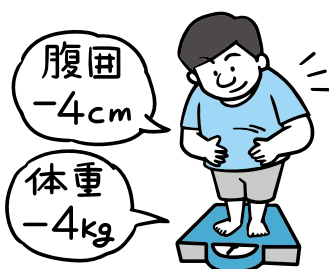
3カ月間、改善プランに取り組んでいきます。取り組んだ日は、カレンダーや手帳などにチェックを入れて見える化しておきましょう。



STEP 4

#### 3カ月後、結果をチェックする

改善結果がチェックされます。きちんと取り組めば、結果はついてくるはずですよ。



STEP 3

#### 途中でサポートを受ける

期間中、メールや電話などでサポートがあります。目標に対しての進捗を伝えたり、困っていることがあればアドバイスを求めましょう。



STEP 5

#### 以降も健康習慣を継続する

ここからがもっとも大切です。せっかく身につけた健康習慣は、今後も継続してリバウンドしないようにしましょう。



### 初回面談は約30分です

特定保健指導を行う管理栄養士や保健師などは、対象者のデータを準備してお待ちしています。そのため、初回面談にかかる時間は約30分、移動の時間を考慮しても2時間くらいで済みます。最近では、健診当日に実施したり、WEB（オンライン）面談など、利便性が向上した保健指導も増えています。案内が届いたら、ぜひご参加ください。



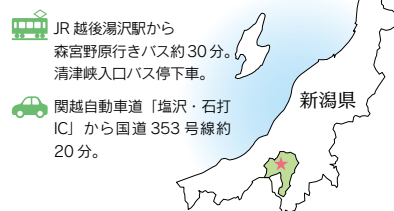
photo Nakamura Osamu

## パノラマステーション「ライトケープ（光の洞窟）」

清津峡渓谷トンネルのエントランス施設とトンネル施設は、トンネル全体を潜水艦に見立てたマ・ヤンソン/MADアーキテクツのアート作品「Tunnel of Light」となっている。

### ●清津峡渓谷トンネル

- ④ 8:30～17:00（最終入坑 16:30）
- ⑤ 大人 800円 小中学生 400円（イベントにより変更あり）
- ⑥ 臨時休業あり、繁忙期は事前予約制 ☎ 025-763-4800



JR 越後湯沢駅から  
森宮野原行きバス約30分。  
清津峡入口バス停車。

関越自動車道「塩沢・石打IC」から国道353号線約20分。

十日町市観光協会  
☎025-757-3345  
<https://www.tokamachishikankou.jp/>



清津峡

峡谷の景観美を作り出している「柱状節理」は、溶岩が冷えて固まるときに収縮することによって六角の柱が生じたもの。見晴所から間近に見ることができる。

日本三大峡谷の一つとして知られる、清津峡。全長750mに及ぶ清津峡渓谷トンネルは2018年に「大地の芸術祭」のアート作品として改修され、現在は雄大な渓谷美とアートの両方を楽しむことができる。

# 清津峡渓谷トンネル

清津峡入口でバスを降りたら、小さな赤い万年橋をめざす。橋を渡つたら左に曲がり、なだらかだが約2km続く坂道を上っていきこう。途中、清津峡公園トンネルを抜け、しばらく進むと清津峡温泉郷にたどり着く。エントランス施設を過ぎ、その奥が清津峡渓谷トンネルのエントランスとなる。

トンネルの中はひんやりと冷たく、夏の暑い日に歩くには最適。アイトイステイックな電飾に照らされミステリアスな音が流れていて、単調な道のりを飽きさせない。3カ所設けられている見晴所からは、見事な渓谷美を眺めることができる。

トンネルの終着地点はパノラマステーション。足元に浅く水が張られた「水盤鏡」に、外の風景が反転して映し出される幻想的な眺めは、圧巻だ。

折り返してトンネル内を戻ろう。エントランス施設には、円錐形の屋根が印象的な足湯がある。一度リフレッシュしてから、ゴールをめざすのもよいだろう。



**角間のねじり杉**  
木の表面の皮がねじれて  
いる珍しい杉。県指定文  
化財・天然記念物。

**トンネル通路  
「色の表出」**  
5つの異なる色が  
彩る光のトンネル。

約5.5km 約2時間

353

清津川

清津峡公園トンネル

清津峡渓谷トンネル  
エントランス

第一見晴所

第二見晴所

第三見晴所

第三見晴所「しずく」  
露のしずくのように、  
鏡が壁に設置されている。

清津峡温泉郷  
エントランス  
施設

エントランス施設  
足湯  
無料で利用できる。

START/GOAL  
バス停清津峡入口

万年橋

小出の観音堂

角間のねじり杉

パノラマステーション

トンネル通路

ひとあし **のばして**

**越後妻有里山現代美術館**

1階は市場やイベントができるスペース、2階は現代アートの常設展示が見られる。水が張られた中庭も作品の1つ。



- ⑩ 10:00 ~ 17:00
- ⑤ 一般 800円 小中学生 400円  
(企画展により変更あり)
- ⑧ 水曜日、年末年始 ④ 025-761-7767
- ※ 2021年7月下旬まで改装のため休業中



**芸術祭のアート体験**

**まつだい雪国農耕文化村センター「農舞台」**



「まつだい雪国農耕文化村センター」と、その南側に広がる田畑、森林、遊歩道、アートを内包した里山を総称して「大地のフィールドミュージアム」と呼ぶ。農業体験も実施している。

- ⑩ 10:00 ~ 17:00 ⑤ 一般 500円 小中学生 300円
- ⑧ 火、水曜日 ④ 025-595-6180



**鉢 & 田島征三 絵本と木の実の美術館**

絵本『ちからたろう』の作者・田島征三氏により、廃校になった小学校が「空間絵本」として生まれ変わった美術館。

- ⑩ 10:00 ~ 17:00  
10月・11月は10:00 ~ 16:00  
(最終入館:閉館時間の30分前)
- ⑤ 大人 800円 小中学生 300円
- ⑧ 水・木曜日  
(祝日の場合は翌日、変更および冬季閉館あり)
- ④ 025-752-0066  
(冬季閉館中 025-761-7767)



**へぎそば 食**

つなぎに海藻の「布乃利」を使った新潟名物。つるつとしたのど越しと歯応えが特徴。

- 小嶋屋総本店
- ⑩ 11:00 ~ 21:00  
(ラストオーダー 20:30)
- ⑧ 不定休 ④ 025-768-3311



⑤ 天へぎ (1人前) 1,518円  
(写真は3人前)

※営業時間や料金等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。

# 新型コロナ感染防止対策をしながら 熱中症を予防しよう

ウィズコロナの夏、感染防止の3つの基本「身体的距離の確保」「マスクの着用」「こまめな手洗い」や「3密（密集、密接、密閉）を避ける」等の「新しい生活様式」を実践しながら、熱中症を予防しましょう。特に、高齢者、子ども、障害者の方々は熱中症になりやすいので、十分に注意しましょう。

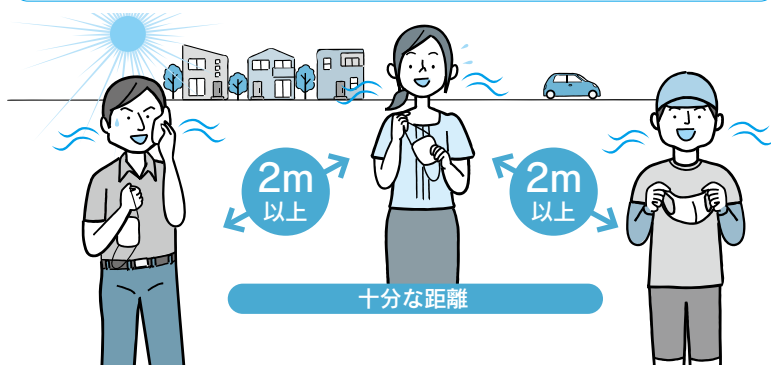


## マスク熱中症に注意！

屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合は  
適宜マスクをはずしましょう

マスクを着用していると、熱が体の中にもこもりやすくなったり、のどの渇きを感じづらくなって知らないうちに脱水が進み、熱中症のリスクが高くなります。人と十分な距離（2m以上）を確保できるときは、マスクをはずしましょう。

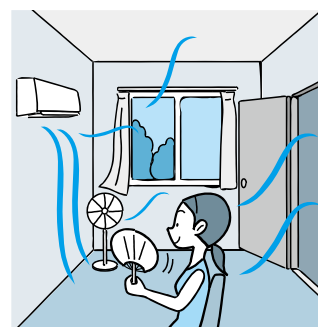
- マスクを着用しているときは…
- 強い負荷のかかる作業や激しい運動は避けましょう。
  - のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。
  - 気温・湿度が高いときは特に注意しましょう。



## 換気の悪い密閉空間を改善！

エアコン使用中も  
こまめに換気をしましょう

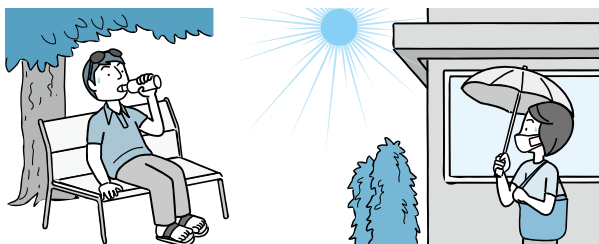
- 窓とドアなど2カ所を開ける。
- 扇風機や換気扇を併用する。
- 換気後は、室内温度が高くなるので、エアコンの温度設定をこまめに調整する。



【注意】一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません。

## 暑さを避けましょう

- 外出時は涼しい服装にし、日傘や帽子を使用する。
- 少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動する。
- 外出時、涼しい室内に入れなければ、日陰に入る。



## 日ごろから体調管理をしましょう

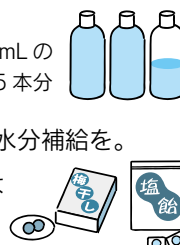
- 毎日決まった時間に体温測定と健康チェックをする。
- 体調が悪いときは、無理せず自宅で静養する。

## のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう

- 1日あたり 1.2L を 500mL の ペットボトル 2.5 本分 目安に水分補給。



- 入浴前後や起床時もまず水分補給を。
- 大量に汗をかいたときは 塩分も忘れずに。



## 熱中症警戒アラートを活用しましょう

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の前日夕方と当日早朝に都道府県ごと※に発表されます。発表された日には、外出を控える、エアコンを使う等の熱中症予防行動を積極的にとりましょう。

※北海道、東京都、鹿児島県、沖縄県はよりこまかい発表区分があります。

詳しい情報は [こちら](#) [環境省 熱中症](#) [検索](#)

# 加熱式タバコによる肺炎に注意!

## 加熱式タバコは害がない?

「紙巻きタバコをやめて、加熱式タバコにすれば少しは健康的かな」と思っている人はいませんか?

紙巻きタバコは、タバコの葉を燃焼させた煙を吸うものですが、加熱式タバコは、加熱によって発生した蒸気を吸うため、煙が出ずにおいも少なくなっています。また加熱式タバコの製品紹介には“紙巻きタバコと比べ、有害性成分の量が平均で95%低減”などと書かれているものもあり、紙巻きタバコより健康被害が少ないように思えます。

しかし加熱式タバコに含まれるプロピレングリコール、グリセロール(グリセリン)といった物質については、加熱して吸引すると気管支や肺に炎症を起こし、重い肺炎の原因になる可能性が指摘されており、病気にかかるリスクがないわけではありません。

加熱式タバコによる病気や死亡リスクの関連性については、販売されて間もないため科学的に明らかになるにはまだ時間がかかりますが、製品紹介にも“リスクがないわけではない”と明記されており、吸わないに越したことはありません。

## 加熱式タバコの禁煙治療も保険適用です

2020年度からは、加熱式タバコの禁煙治療も保険適用<sup>\*</sup>となっています。また、禁煙アプリやオンライン禁煙外来もあります。加熱式タバコの利用者も、紙巻きタバコの利用者も、自分に合った方法で、禁煙を始めましょう。

<sup>\*</sup>一定の条件あり。

禁煙治療に保険が使える医療機関はこちら

<http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>



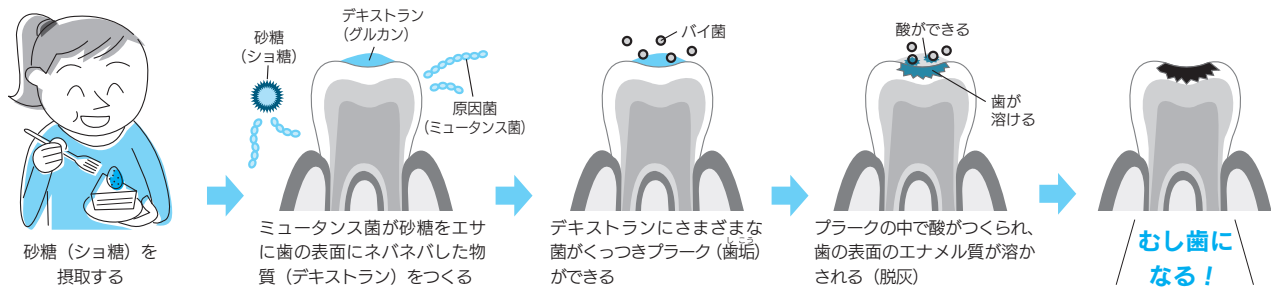
/ H / e / a / l / t / h / / I / n / f / o / r / m / a / t / i / o / n /

## 100歳まで 歯を残す生活習慣

監修 サイトウ歯科 院長 齋藤 博

# 歯の大敵「砂糖」を控えてむし歯予防!

わたしたちの口の中にはミュータンス菌というバイ菌がいます。この菌は砂糖をエサにしてむし歯の原因となる乳酸をつくり出し、歯の表面のエナメル質を溶かしてしまいます。むし歯リスクを減らすには、「砂糖(ショ糖)」をできるだけ控えることが効果的です。



## 砂糖から歯を守る3つの習慣

### 1. 「砂糖」入りの食品を控える

水分補給は、清涼飲料水や加糖のコーヒーなどではなく、砂糖の入っていない水やお茶に。あめやキャラメルは、歯を砂糖漬けにするような行為ですので、歯のためには控えましょう。

### 2. 飲食後は「うがい」をする

砂糖が口腔内に長時間滞留していると、むし歯リスクが高まります。砂糖の影響を最小限にするため、飲食を終えたらうがいをして、できるだけ早く砂糖を口の外に流しましょう。

### 3. 「間食」を控える

飲食をすると口腔内が酸性に傾き、歯のエナメル質が溶けやすくなります。飲食回数が増えるとそれだけむし歯になりやすいので、間食は控え1日3回規則正しく食事をしましょう。

減塩でもおいしい  
高血圧予防レシピ

●Pick Up / トマト

1個で1日に必要なビタミンCの半分がとれます。抗酸化作用の強いリコピンが含まれ、がんや動脈硬化の予防効果が期待できます。酸味があり、旨みを増す野菜なので減塩したいときにおすすめです。



わかりやすい！  
レシピ動画  
はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21summer01.html>

1人分
257kcal
食塩相当量 1.9g

## トマトと香味野菜の冷やしそうめん

トマトと香味野菜たっぷり減塩でもおいしい！

材料 (2人分)

- |                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| 青じそ…………… 4枚        | しょうゆ…………… 小さじ2      |
| みょうが…………… 2個       | 塩…………… 少々 (0.5g)    |
| サラダチキン…………… 80g    | そうめん…………… 2束 (100g) |
| トマト…………… 2個 (350g) | しょうが(すりおろし)… 小さじ2   |

作り方 ⏱ 約15分

- ① 青じそとみょうがは千切りに、サラダチキンは薄切りにする。
- ② トマトは皮ごとすりおろし、しょうゆ、塩を加えて軽く混ぜ合わせる。
- ③ そうめんを表示時間どおり茹で、水にさらして水気を切る。
- ④ 器に②を流し入れてそうめんを盛り、①のをせ、しょうがを添える。



●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

## オクラの梅和え冷やっこ 梅干しとかつお節の旨みで減塩！

材料（2人分）

オクラ……………2本（20g）  
 梅干し……………1個  
 かつお節……………2g  
 水……………小さじ1  
 絹ごし豆腐……………1/2（150g）

作り方 ⏱ 約5分

- ①オクラは茹でて細かく刻む。梅干しは種を取り除き、包丁でたたいてペースト状にする。
- ②①にかつお節、水を混ぜ合わせる。
- ③豆腐に②をのせる。

●Pick Up / オクラ

ナトリウム（塩分）の排出を促すカリウム、血糖値やコレステロール値の上昇を抑えるペクチンが含まれています。



1人分
55kcal
食塩相当量 1.1g

## レモンシャーベット 爽やかなレモンの酸味は暑い季節にピッタリ！



1人分
39kcal
食塩相当量 0g

材料（2人分）

A  
 レモン果汁……………大さじ2  
 砂糖……………大さじ2  
 水……………150mL  
 レモンの皮……………適宜  
 ミント……………適宜

作り方 ⏱ 約5分（冷やす時間を除く）

- ①Aを耐熱容器に入れ、600Wの電子レンジで1分加熱し、混ぜ合わせて砂糖を溶かす。
- ②粗熱がとれたら、ジッパーつきの袋に入れ、冷凍庫で1時間冷やす。一度取り出してもむようによく混ぜ、さらに2時間以上冷やす。
- ③完成したら器に盛り、お好みで刻んだレモンの皮とミントを飾る。

●Pick Up / レモン

ビタミンCを豊富に含み、疲労回復や美肌効果があります。また、エリオシトリンというレモン特有の成分には強い抗酸化作用があり、高血圧や動脈硬化を予防する効果が期待できます。

### おいしく減塩する コツ

高血圧予防には塩分を控えることが大切です。外食や惣菜は塩分が高くなりがちなので、自炊する頻度を増やしてみましょう。調理するときは、下記を参考にしてみてください。

- ハーブや香味野菜で香りづけする。
- スパイスや酢、梅干しで味にアクセントを加える。
- 旨み成分の多いトマトやかつお節、昆布、煮干し、椎茸、チーズなどを上手に使う。

# 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。退任された道行理事、新井理事、福島理事、原監事、田中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、新たに就任された永田理事、羽入田理事、西本理事、上田監事、師子鹿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

- 互選理事 道行 哲也  
株式会社 ユニエックスNCT
- 互選理事 新井 富雄  
京極運輸商事 株式会社
- 互選理事 福島 秀博  
岡本物流 株式会社
- 互選監事 原 眞一  
日本塩回送株式会社
- 選定議員 田中 健一  
東 海運 株式会社 京浜事業部

## 就任者

- 互選理事 永田 雅一  
株式会社 ユニエックスNCT  
(議員任期 令和3年7月8日～令和4年4月3日)  
(理事任期 令和3年7月14日～令和4年4月3日)
- 互選理事 羽入田 清隆  
京極運輸商事 株式会社  
(議員任期 令和3年7月8日～令和4年4月3日)  
(理事任期 令和3年7月14日～令和4年4月3日)
- 互選理事 西本 晋二  
岡本物流 株式会社  
(議員任期 令和3年2月5日～令和4年4月3日)  
(理事任期 令和3年7月14日～令和4年4月3日)
- 互選監事 上田 孝浩  
日本塩回送 株式会社  
(議員任期 令和3年7月8日～令和4年4月3日)  
(理事任期 令和3年7月14日～令和4年4月3日)
- 選定議員 師子鹿 雅史  
東 海運 株式会社 京浜事業部  
(議員任期 令和3年7月8日～令和4年4月3日)



# ファミリーハイキング大会 開催のお知らせ

例年、東京ディズニーランドにて単日開催しておりましたファミリーハイキング大会は、新型コロナウイルスの感染拡大状況に鑑み、令和3年8月1日(日)～令和4年3月31日(木)内でコーポレートプログラム利用券をご使用いただくことにより実施いたします。



## 結果報告

# 監事による「組合監査」が行われました

令和3年6月16日(水)、当組合会監事(片山 饒 監事、原 眞一 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。



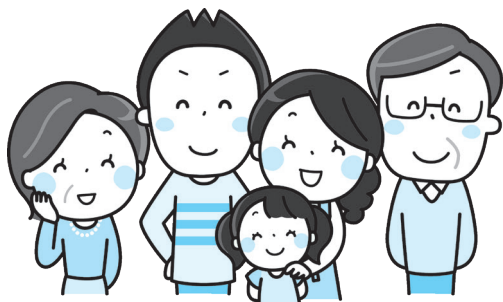
# 健保組合事務所の節電について

当健保組合では節電のため、今年度も事務所照明を一部消灯し業務するほか、事務所内の温度を高めに設定することといたしました。ご来所いただいた方には、照明に関する節電とともに大変ご不便をおかけすることとなりますが、ご理解、ご協力をお願いいたします。

なお、それに伴い職員の服装につきましても、「クールビズ（ノーネクタイ、ノージャケット等の軽装）」で勤務いたしますので、併せてご理解のほどお願い申し上げます。

## 潮干狩り大会を開催しました

令和3年5月29日（土）、千葉県木更津市木更津海岸にて開催予定としていました潮干狩り大会は、新型コロナウイルスの感染拡大状況に鑑み期間を延び令和3年5月29日（土）～7月28日（水）内で実施いたしました。



## 事業状況

令和3年6月末現在

●事業所数		157社
●被保険者数	男	5,325人
	女	1,639人
	計	6,964人
●介護保険	男	3,437人
第2号被保険者	女	803人
	計	4,240人
●平均標準報酬月額	男	429,612円
	女	320,774円
	平均	403,996円
●被扶養者数		5,528人
●扶養率		0.79人
●平均年齢	男	46.27歳
	女	40.37歳
	平均	44.88歳

## 公 告

組合規約の変更が認可されましたので、下記のとおり公告いたします

第10条	互選議員の選挙の管理
第11条	当選人
第17条	臨時組合会（削除）
第23条	会議録の作成
第28条	理事、理事長及び監事の選挙
第42条	議員
第44条	標準報酬
第49条	準備金の保有方法
第53条	医療機関の指定（削除）
第54条	一部負担還元金
第56条	訪問看護療養費付加金
第57条	家族訪問看護療養費付加金
第62条	家族療養費付加金
第63条	合算高額療養費付加金
附 則	施工期日
適用日	令和3年2月26日

### ●事業所編入

会社名 株式会社 エクセノヤマミズ  
所在地 東京都千代田区神田紺屋町17番地  
ONEST神田スクエア6階  
適用日 令和3年4月1日

会社名 三ツ子島埠頭 株式会社  
所在地 広島県呉市  
音戸町渡子2丁目24番1号  
適用日 令和3年4月1日

### ●事業所所在地変更

会社名 株式会社 テータン  
新住所 東京都港区麻布十番1丁目4-5  
深尾ビル5階 1号室  
旧住所 東京都千代田区大手町1丁目9番7号  
大手町フィナンシャルサウスタワー 15階  
適用日 令和3年4月16日

# ピラティス



ピラティスとは、  
ドイツ人看護師のジョセフ・ピラティスが  
1920年代に負傷兵のリハビリのために考案したエクササイズです。  
普段使わない筋肉や背骨、  
呼吸（胸式呼吸）を意識して行うことで、  
筋力を強化し、自律神経も整えられ、  
心身ともに効果が期待できます。



専用の器具を使う  
「マシンピラティス」もあります

## オフィスで！ 自宅で！ できるピラティス

### レッグリフト

(左右×8セット)

腰痛  
解消

骨盤が動かないように、腰をしっかりと丸めてお腹に力を入れる



1 椅子に浅く腰掛け、腰を丸める。



2 息を吐きながら下腹部の腹筋で体を支え、片足を持ち上げる。



3 息を吸いながら、足を下ろす。

※反対の足も同様に。

腰のストレッチ効果あり！

### ティルト

(左右×8セット)

肩こり  
解消

1 手を頭の後ろで組んで座る。



2 息を吸いながら斜め上方向に身体を伸ばす。息を吐きながら1の姿勢に戻る。



3 反対側も同様に。

お尻から頭を遠ざけるように気持ちよく伸ばす。縮んだ首が伸び、頭が軽くなる。

### キャットストレッチ

(8セット)

背骨を構成する24個の骨を1つずつ動かすよう意識する。

1 肩の下に手首、股関節の下に膝をつく。



2 息を吐きながら背中を丸める。



3 息を吸いながら背中を反らせる。

気軽に実践して、心と体の調子を整えましょう！

取材協力・監修：zen place