

けんぽだより

2024

秋

東京港運健康保険組合

No.173

ホームページ <http://www.kouun-kenpo.jp>



令和5年度

決算報告

収入総額 …… 40億6,176万円

支出総額 …… 38億6,562万8千円

決算残金 …… 1億9,613万2千円

▽収入

科目	決算額 (千円)
保険料	3,953,951
国庫負担金収入	1,387
調整保険料	55,633
国庫補助金収入	5,870
財政調整事業交付金	35,302
雑収入	9,617
合計	4,061,760
経常収入合計	3,964,975

▽支出

科目	決算額 (千円)
事務費	124,018
保険給付費	1,997,650
法定給付費	1,987,282
付加給付費	10,368
納付金	1,558,634
前期高齢者納付金	557,112
後期高齢者支援金	1,001,485
病床転換支援金	1
日雇拋出金	23
退職者給付拋出金	13
保健事業費	124,480
還付金	406
財政調整事業拋出金	55,411
連合会費	2,158
積立金	2,278
その他	593
合計	3,865,628
経常支出合計	3,810,163

▽決算残金処分内訳

種別	金額 (千円)
別途積立金	195,916
財政調整事業繰越金	216
合計	196,132

第2022回組合会において「令和5年度決算」が承認されました。

一般勘定



収入の大部分を占める保険料収入は、基礎となる平均標準報酬月額が前年度を下回りましたが、被保険者数及び賞与の伸びにより39億5400万円を計上し、前年度決算に対し2100万円の増収となりました。

一方、支出の柱のひとつ、保険給付費(医療費等)は、前年度に対し1億500万円増の19億9800万円を計上、また、高齢者医療制度への拠出金は、前期高齢者納付金が前年度を下回りましたが、後期高齢者支援金が前年度を上回ったことにより15億590

0万円を計上、前年度決算に対し6500万円の増額となりました。

この二つの支出合計は35億5600万円で、保険料収入の約90%を占めており、組合財政を大きく圧迫しています。

結果、保険料収入が支出全体を上回ったことにより、経常収支では、1億5400万円の黒字となり9期連続の黒字決算で終了いたしました。





介護認定

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。

介護認定の決算は、介護保険料収入が5億2200万円を計上し、前年度決算に対し600万円の増収となりました。

一方、介護納付金は5億2800万円となり、保険料収入の中で賄うことができず、準備金より700万円の繰入を行いました。



▽収入

科目	決算額 (千円)
介護保険収入	521,755
繰入金	7,000
雑収入	2
合計	528,757

▽支出

科目	決算額 (千円)
介護納付金	527,781
介護保険料還付金	37
合計	527,818

▽決算残金処分内訳

種別	金額 (千円)
準備金	939
合計	939

1人当たりでみた決算額

支出合計 555,247円

収入合計 583,419円

事務費 17,814円



保険給付費
286,936円

納付金
223,877円

保健事業費 17,880円
 還付金 58円
 財政調整事業拠出金 7,959円
 連合会費 310円
 積立金 327円
 雑支出 85円

保険料
567,933円



国庫負担金収入 199円
 調整保険料 7,991円
 国庫補助金収入 843円
 財政調整事業交付金 5,071円
 雑収入 1,381円

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26日から6月25日までWEBウォーキング大会を開催！

52事業所358名（46チーム）の方々にご参加いただきました。

参加者が最大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した。



- 個人達成賞219名（1日平均9,000歩以上・1,500p付与）
- チーム達成賞42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186名（合計4,000p付与）となりました！

ポイントは付与済み！

獲得したPepポイントは、楽天ポイント・PayPayポイント・Ponta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	岡本物流株式会社	23,494	8
2位	日本塩回送株式会社	14,136	2
3位	港湾防災防止協会 東京支部	14,122	2
4位	東京三友ショッピング株式会社	14,034	3
5位	一般社団法人 東京港運協会	13,953	5
6位	内外トランス・ケミカル株式会社	13,833	9
7位	宇徳トランスネット 株式会社	13,776	4
8位	海洋技術開発株式会社	13,714	9
9位	ジャパン・ポートサービス株式会社	13,348	4
10位	山根海運株式会社	13,329	2
11位	一般財団法人 港湾近代化促進協議会	12,831	3
12位	中央港荷役株式会社	12,502	2
13位	シーケー・マリタイム株式会社	12,289	2
14位	株式会社 ユニエツクスNCT	12,103	23
15位	一般財団法人 港湾労働安定協会	12,053	17
16位	株式会社 ユニエツクス エーゼンシー	11,829	7
17位	東 海運株式会社	11,286	14
18位	日本資源流通株式会社	10,780	3
19位	京浜海運貨物取扱同業会	10,612	2
20位	株式会社 管材運輸	10,583	3

※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	かめさんチーム	13,063	11
2位	川畑 春の陣 2024	12,128	11
3位	EverTons	11,609	16
4位	♪♪Yamamizu♪♪	10,006	16
5位	すたこらサッサ"	9,501	11
6位	San-ei	8,776	25
7位	Everwalkers9	7,805	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	日南農園	27,016	3
2位	オカもつとWalkers	25,387	7
3位	One way out	18,239	3
4位	みんなで楽しく歩き隊	16,615	3
5位	協会事務局	15,113	3
6位	蒼天2024 春	14,681	6
7位	愛の道行会	14,560	8
8位	TEAM OED	13,015	9
9位	一般財団法人港湾近代化促進協議会	12,831	3
10位	今日は歩いて帰る	11,014	4
11位	おきしーま	10,969	9
12位	ミートテック	10,903	3
13位	健保事務局限定チーム!	10,828	5
14位	あいら	10,780	3
15位	Fab_5	10,699	4
16位	じよせふい〜ぬ7世	10,583	3
17位	前を向いて歩こう会	10,368	4
18位	歩きめですの原理	10,034	6
19位	東西南北	9,826	4
20位	ぞうさんチーム	9,811	4
21位	チームゴールド	9,486	3
22位	Өндөр байна!	8,561	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	V100	15,786	2
2位	salt .	14,136	2
3位	アンダーザレインボー	14,122	2
4位	JP	13,059	2
5位	Calvin Klein	12,289	2
6位	ひらめ	12,213	2
7位	チームUTN	11,766	2
8位	春組	11,537	2
9位	クリオネ	10,993	2
10位	りくぶー	10,985	2
11位	☆カイカーズ☆	10,612	2
12位	チーム総務	10,514	2
13位	とみじまくらぶ★	10,169	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	日南農園	27,016	3
2位	オカもつとWalkers	25,387	7
3位	One way out	18,239	3
4位	みんなで楽しく歩き隊	16,615	3
5位	V100	15,786	2
6位	協会事務局	15,113	3
7位	蒼天2024 春	14,681	6
8位	愛の道行会	14,560	8
9位	salt .	14,136	2
10位	アンダーザレインボー	14,122	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	めぐみん	かめさんチーム	871,547	14,288
52位	キクチ	川畑 春の陣 2024	860,169	14,101
53位	Karinchan	One way out	857,579	14,059
54位	かつやかつ	あいら	854,356	14,006
55位	やおやさん	春組	846,953	13,884
56位	440	♪♪Yamamizu♪♪	844,573	13,845
57位	たく	San-ei	844,520	13,845
58位	sasaki	川畑 春の陣 2024	839,152	13,757
59位	むかい	EverTons	838,561	13,747
60位	げんき	愛の道行会	834,684	13,683
61位	ヤニキ	みんなで楽しく歩き隊	832,442	13,647
62位	たま	前を向いて歩こう会	830,674	13,618
63位	リラックマ	One way out	821,888	13,474
64位	ハゲチヨビ	ミートテック	821,688	13,470
65位	味キムチ	EverTons	817,926	13,409
66位	松ちゃん	健保事務局限定チーム!	815,696	13,372
67位	かんや	EverTons	814,337	13,350
68位	うなを	川畑 春の陣 2024	813,776	13,341
69位	ハル	Everwalkers9	809,483	13,270
70位	こう	今日は歩いて帰ろ	799,546	13,107
71位	斧?	Fab_5	798,722	13,094
72位	いわけん	かめさんチーム	798,557	13,091
73位	マツ	愛の道行会	793,382	13,006
74位	すえび	ミートテック	793,192	13,003
75位	ドン・ガバチョ		788,877	12,932
76位	saka	健保事務局限定チーム!	787,806	12,915
77位	とら	川畑 春の陣 2024	783,747	12,848
78位	アレンバ	協会事務局	781,690	12,815
79位	issa	一般財団法人港湾近代化促進協議会	778,398	12,761
80位	サイサイダ	San-ei	773,579	12,682
81位	G&G	かめさんチーム	767,214	12,577
82位	ちくわ		765,450	12,548
83位	Kei	♪♪Yamamizu♪♪	764,697	12,536
84位	お風呂	すたこらサッサ"	757,240	12,414
85位	(No Nickname)	チーム京極(^_^)-☆	745,289	12,218
86位	あをみ / aomi	すたこらサッサ"	744,917	12,212
87位	すずみん	おぎしーま	740,314	12,136
88位	カネコ	San-ei	736,120	12,068
89位	よか	☆カイカース☆	733,354	12,022
90位	マテウス		732,398	12,007
91位	SANA	愛の道行会	729,756	11,963
92位	たかていん	かめさんチーム	727,991	11,934
93位	猿丸	おぎしーま	727,873	11,932
94位	あみ	すたこらサッサ"	727,792	11,931
95位	Taiga		724,842	11,883
96位	チィ	アンダーザレインボー	724,021	11,869
97位	T.S	チームUTN	720,624	11,814
98位	およう	今日は歩いて帰ろ	715,337	11,727
99位	takashi	チームUTN	714,810	11,718
100位	Taichi		712,176	11,675

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	ガチャピン	オカもつとWalkers	2,932,365	48,072
2位	ふくちゃん	オカもつとWalkers	2,811,487	46,090
3位	自宅警備特殊部隊	EverTons	2,807,830	46,030
4位	眠る血威華我	日南農園	2,390,057	39,181
5位	SHIN	日南農園	1,983,804	32,521
6位	nnn		1,733,175	28,413
7位	momonoki	オカもつとWalkers	1,696,640	27,814
8位	チャント	みんなで楽しく歩き隊	1,660,678	27,224
9位	Sugaree	One way out	1,658,304	27,185
10位	ゴリラ	オカもつとWalkers	1,535,128	25,166
11位	(No Nickname)		1,500,000	24,590
12位	JPSC		1,447,678	23,732
13位	Yooko	TEAM OED	1,398,680	22,929
14位	町会長	協会事務局	1,336,023	21,902
15位	B B - 5 6	かめさんチーム	1,259,052	20,640
16位	ウォーキングデッド	かめさんチーム	1,230,424	20,171
17位	チワワ	salt .	1,229,261	20,152
18位	yu@ki	愛の道行会	1,228,619	20,141
19位	tee	蒼天2024 春	1,192,801	19,554
20位	うっちゃん	TEAM OED	1,191,253	19,529
21位	びーすけ	TEAM OED	1,104,247	18,102
22位	Qビー	蒼天2024 春	1,087,750	17,832
23位	テル	San-ei	1,082,991	17,754
24位	よめち	クリオネ	1,082,176	17,741
25位	きなこびっぴ	V100	1,043,371	17,104
26位	あきら	TEAM OED	1,031,189	16,905
27位	すん	歩きめですの原理	1,031,148	16,904
28位	JPSKNS部	JP	1,028,394	16,859
29位	おちボン	TEAM OED	1,007,956	16,524
30位	chiko	愛の道行会	1,005,051	16,476
31位	ハマケン	アンダーザレインボー	998,904	16,375
32位	Oniku	健保事務局限定チーム!	976,208	16,003
33位	てつや	愛の道行会	968,363	15,875
34位	Purin	♪♪Yamamizu♪♪	959,882	15,736
35位	としpooH	♪♪Yamamizu♪♪	956,744	15,684
36位	ボンマ	San-ei	943,418	15,466
37位	yas	歩きめですの原理	937,630	15,371
38位	イサオ	川畑 春の陣 2024	936,338	15,350
39位	にゃんたま	一般財団法人港湾近代化促進協議会	931,468	15,270
40位	みーちゃん	蒼天2024 春	926,390	15,187
41位	ヤス	愛の道行会	926,330	15,186
42位	PirOKo	♪♪Yamamizu♪♪	915,695	15,011
43位	たなかまる	川畑 春の陣 2024	913,969	14,983
44位	tomodachi	EverTons	906,530	14,861
45位	ヒ口	蒼天2024 春	896,518	14,697
46位	londonbus		890,235	14,594
47位	KS	Calvin Klein	883,116	14,477
48位	すー	V100	882,480	14,467
49位	むつ	前を向いて歩こう会	880,845	14,440
50位	南札幌市民	ひらめ	879,544	14,419

胃腸が回復する



夏バテで体重が減った人ほど食欲を感じる傾向にあります。

日照時間が減る



太陽の光を浴びる時間が少なくなると、食欲を抑制するセロトニンの分泌が減少します。

基礎代謝が上がる



秋から冬にかけて基礎代謝が上がるとともに、食欲は増していきます。

睡眠不足



季節の変わり目は寝つきが悪くなる人が増えます。睡眠不足は食欲を増進します。

食べる前、メニューを選ぶ前に思い出そう

糖質／脂質を減らすコツ

糖質を減らすコツ

主食を減らす

糖質を減らすためには、**主食(炭水化物)を減らすことが必須**です。その代わり、主菜・副菜(おかず)は少し多めに食べてもかまいません。**ゆっくりよく噛んで、満腹感を得るようにしましょう。**

※極端な糖質制限がもたらす長期的な体への影響は明らかになっていません。脂質のとりすぎにつながることもあることから、極端に糖質を減らすのはやめましょう。



ベジファースト



野菜やきのこなどの食物繊維は、血糖値の急激な上昇を抑える働きがあります。**ただし、急いで野菜を食べ終えて主食を食べ始めては効果がありません。ゆっくり食べるようにしましょう。**

飲みものの糖質に注意

体によいことをうたった健康飲料の中にも、多くの糖質が含まれていることがあります。**飲む前に成分表示を確認するようにしましょう。**お茶やブラックコーヒーなど、**無糖のものを選ぶ習慣を。**



脂質を減らすコツ

不飽和脂肪酸をとる

肉の脂やバターなどの飽和脂肪酸と異なり、**不飽和脂肪酸にはコレステロールを下げる働きがあります。**さばやさんまなどの青魚、ナッツ類、オリーブオイルに含まれていますので、積極的にとるようにしましょう。



茹でる／蒸す調理法を選ぶ



調理のしかたでも脂質は異なります。揚げる／炒める調理法は避け、**茹でる／蒸す調理法を選びましょう。**

見えない油に注意

日本人が摂取する脂質のうち、約8割が「見えない油」からとっています。**見えない油とは、食品自体に含まれている油のことです。**パンよりご飯、肉は脂身の少ない部位を選ぶ、インスタント食品や菓子類は減らすなど、注意しましょう。





「食欲の秋」だから 要注意!

監修：槇野 久士
国立循環器病研究センター 病院
糖尿病・脂質代謝内科医長

食欲の秋!

食べる前に思い出したい 「糖質」と「脂質」

摂取エネルギーが過多になると生活習慣病のリスクが上昇しますが、なにかと食欲を感じる人が多いのがこれからの季節です。食生活の変化によって、ただでさえとりすぎているのが「糖質」と「脂質」です。食べる前、メニューを選ぶ前に一呼吸置いて、とりすぎないようにしましょう。

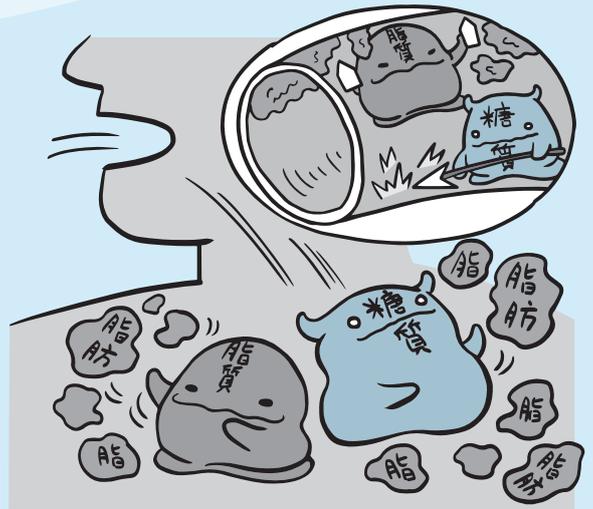


必要な栄養素なのに…

糖質や脂質をとりすぎるとなぜ悪い?

糖質も、脂質も、身体を動かすエネルギー源であり、人間が生きていくために必要不可欠な栄養素です。糖質はご飯やパンなどの主食、いもなどの根菜類、スイーツや果物などの甘いものに多く含まれ、脂質は油や調味料、乳製品、ナッツ類、菓子などに多く含まれています。手に取りやすい、選びやすい食品が多いため、とりすぎに注意する意識が重要です。

糖質をとりすぎると、余った糖質がインスリンの働きによって中性脂肪として体内にためこまれてしまうだけでなく、血液中の過剰なブドウ糖が血管を傷つけてしまいます。また、脂質をとりすぎると、中性脂肪やLDLコレステロールが増加し、HDLコレステロールが減少します。増加したLDLコレステロールは血管の老化を早めます。糖質も、脂質も、とりすぎると肥満や動脈硬化の原因になるわけです。



健診結果はどうでしたか? 注意したい数値

空腹時血糖

100(126)mg/dL以上

血糖値は1日の中でも変化が大きいため、健診ではもっとも安定しているタイミングで測ります。少し高めの状態(100~109mg/dL)でも将来的に糖尿病へ移行しやすいため、注意が必要です。

HbA1c

5.6(6.5)%以上

1~2カ月間の血糖値の平均を示しています。空腹時血糖が正常でもHbA1cが高いと、食後に血糖値が急激に上がる血糖値スパイクが起きていることが考えられます。

LDLコレステロール

120(140)mg/dL以上

動脈硬化を進行させる悪玉コレステロールです。血管壁に入り込んでプラークを形成し、血液の通る隙間を狭くしてしまいます。

HDLコレステロール

40mg/dL未満

末梢組織(血管)のコレステロールを肝臓に回収する善玉コレステロールです。少ないと末梢組織のコレステロールが増えてしまいます。

中性脂肪(トリグリセライド)

空腹時 150(300)mg/dL以上

随時(非空腹時) 175(300)mg/dL以上

増加すると小さなLDLコレステロールを増やし、HDLコレステロールを減らします。小さなLDLコレステロールは血管壁に入り込みやすく、動脈硬化のリスクがぐっと上昇します。

※()内の数値は受診勧奨判定値です。この数値以上になったら、医療機関を受診しましょう。

歩きたくなる旅!

ずいせきざん
瑞石山 永源寺

臨済宗永源寺派の大本山。1361年に近江守護職佐々木六角氏頼が寂室元光禪師を開山に迎え、伽藍を建立したのが始まり。もみじが夏の深緑から晩秋の赤色へと移ろう色彩変化が美しく、山門前はまるでトンネルのような紅葉が広がる。

🕒 9:00～16:00

※紅葉シーズンは8:00～17:00(時間変更あり)

🎫 大人500円、中学生以下無料

☎ 0748-27-0016

湖国探訪 東近江

こ ことく たん ぼう ひがし おう み

歴史的建造物と豊かな自然が残る東近江市。滋賀県内でも紅葉の名所として名高い湖東三山など、赤く色づく景色を巡る旅にかけよう。

か

つて近江国と呼ばれた滋賀県。「江」は、海・川・湖・濠を意味する、まさに湖の国。東近

江市は琵琶湖の南東部に位置し、滋賀県の総面積の約9.7%を占める広大な面積を誇っている。

琵琶湖にそそぐ愛知川の渓谷にある永源寺は、古くから紅葉の名所として知られ、全山を彩る紅葉は近江随一。「永源寺・奥永源寺の山村景観」は日本遺産の一つに選定されている。

永源寺観光案内所をスタートし、120段あまりの石段がある羅漢坂をのぼって永源寺へ。深い自然に包まれた永源寺では、野鳥のさえずりや葉擦れ、愛知川の渓声に耳を傾けるのも心地よい。境内全体を覆う紅葉はもちろん、ひときわ美しいのが開山御手植の楓樹。重く深みのある紅葉が訪れた人々を魅了する。

参拝後は来た道を戻り、次の目的地へ。旦度橋を渡ったら、車の往来に注意しながら進み、地元の新鮮な野菜がそろった永源寺ふるさと市場や、ヒトミワイナリー、日登美美術館に立ち寄ろう。紅葉橋を渡り、旅の最後を締めくくる永源寺温泉八風の湯へ。温泉で疲れを癒しつつ、地元の食材に舌鼓を打てば、東近江市を心ゆくまで満喫できるだろう。

INFORMATION

アクセス

🚗 近江鉄道八日市駅から近江鉄道バスで35分、「永源寺前バス停」下車

🚗 名神高速八日市ICから20分

HPはコチラ



東近江市観光 Web
(一般社団法人東近江市観光協会)

☎ 0748-29-3920





▶ ヒトミワイナリー

国産のぶどうを100%使用し、無ろ過・無清澄の「にごりワイン」のワイナリー直売所。天然酵母パンをはじめハード系のパンを中心とする「パンの匠 ひとみ工房」も併設。
※商品の種類は時期により異なります

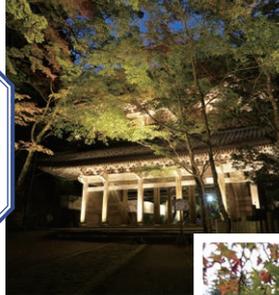
- 🕒 11:00～18:00
- 🗓 月曜日、木曜日、年末年始
- ☎ 0748-27-1707



◀ヒトミワイナリー独自の田舎式微発泡ワイン「h3」、ワイン酵母を使用したカンパーニュなど

▶ 秋限定のライトアップ!

例年11月上旬～下旬の期間限定で17:00頃～20:30まで境内がライトアップされ、幻想的な雰囲気に。



▶ 永源寺 本堂

「安心室」と号し本尊の世継観音を祀っており、祈願すると子どもや跡継ぎに恵まれると伝えられている。



▶ 永源寺観光案内所

永源寺の総門前にあり、GWと観楓期(10月下旬～12月上旬)のみ開かれる観光案内所。

- 🕒 9:00～17:00
- ☎ 0748-27-2020



▶ 日登美美術館

日登美株式会社社の創業者・図師礼三氏のコレクションを収蔵。バーナード・リーチの作品を中心に、季節によってさまざまな美術品を展示。

- 🕒 11:00～17:00
- 🗓 月曜日、木曜日、年末年始
- 💰 大人500円、中学生以下無料(大人同伴に限る)
- ☎ 0748-27-1707



▶ 旦度橋

愛知川にかかる赤い欄干の大橋。



▶ 永源寺 開山御手植の楓樹

寂室元光禅師が手ずから植えたもので、秋には重く深みのある赤色に。



▶ 永源寺温泉 八風の湯

日帰り入浴、食事、宿泊ができる温泉施設。愛知川の自然が一望できる露天風呂を備えているほか、お食事処では近江牛や永源寺こんにゃくなどをいただける。

- 🕒 10:30～22:00(最終受付21:00)
- 🗓 年中無休(メンテナンス休業あり)
- 💰 土日祝:中学生以上1,700円、3歳～小学生800円、3歳未満200円
平日:中学生以上1,300円、3歳～小学生700円、3歳未満200円
- ☎ 0748-27-1126



近江牛すき焼膳 2,970円(税込)



約 7.5km 約 3時間 / 約 10,000歩

ひと足のばして Sightseeing

▼近江鉄道 HP



● 日本紅葉の名所100選に選ばれた三つの寺院 湖東三山

例年11月中旬の紅葉シーズンは、湖東三山をめぐるシャトルバスが運行。詳細は近江鉄道のHPをご確認ください。

❗ 釈迦山 百済寺



近江最古の寺院で、606年に聖徳太子が「近江の仏教拠点」の一つとして建立したとされる。本坊庭園は県内最大クラスの池泉廻遊式かつ鑑賞式庭園で、別名「天下遠望の名園」と称されている。

- 🕒 8:30～17:00(最終受付16:30)
- 💰 高校生以上600円、中学生300円、小学生200円
- ☎ 0749-46-1036

❗ 松峰山 金剛輪寺



本堂は鎌倉時代の代表的な和様建造物として国宝に指定。例年11月頃には境内が鮮やかな紅葉に彩られ、とくに本堂周囲と庭園内の紅葉は「血染めのもみじ」と称されるほど深紅に染まる。

- 🕒 8:30～17:00(最終受付16:30)
- 💰 高校生以上800円、中学生300円、小学生200円
- ☎ 0749-37-3211

❗ 龍應山 西明寺



834年、仁明天皇の勅願により三修上人が開山。本堂と三重塔は鎌倉時代の建造物で国宝に指定。二天門は室町時代の建造物で重要文化財に指定されている。

- 🕒 8:30～17:00(最終受付16:30)
※12/31は15:00まで
- 💰 高校生以上800円、中学生500円、小学生300円
- ☎ 0749-38-4008

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

2024年
10月から

薬

代が一部変わります



2024年10月から、長期収載品^{※1}の処方や調剤について、選定療養^{※2}のしくみが導入されることになりました。

具体的には、後発医薬品（ジェネリック医薬品）があるにもかかわらず、患者が先発医薬品を希望して処方してもらう場合は、ジェネリック医薬品との差額のうち「4分の1」が新たに患者負担となり、先発医薬品を選んだ場合の自己負担額がこれまでよりも大きくなります。

※1 長期収載品 一般的に、ジェネリック医薬品がある先発医薬品のこと。

※2 選定療養 入院時の差額ベッド代のように、特別な療養環境などを患者が自ら希望して選ぶ療養のこと。保険外の療養になります。



対象となる先発医薬品

- ジェネリック医薬品が登場して5年以上経過している先発医薬品
- ジェネリック医薬品への置き換えが50%以上となった先発医薬品

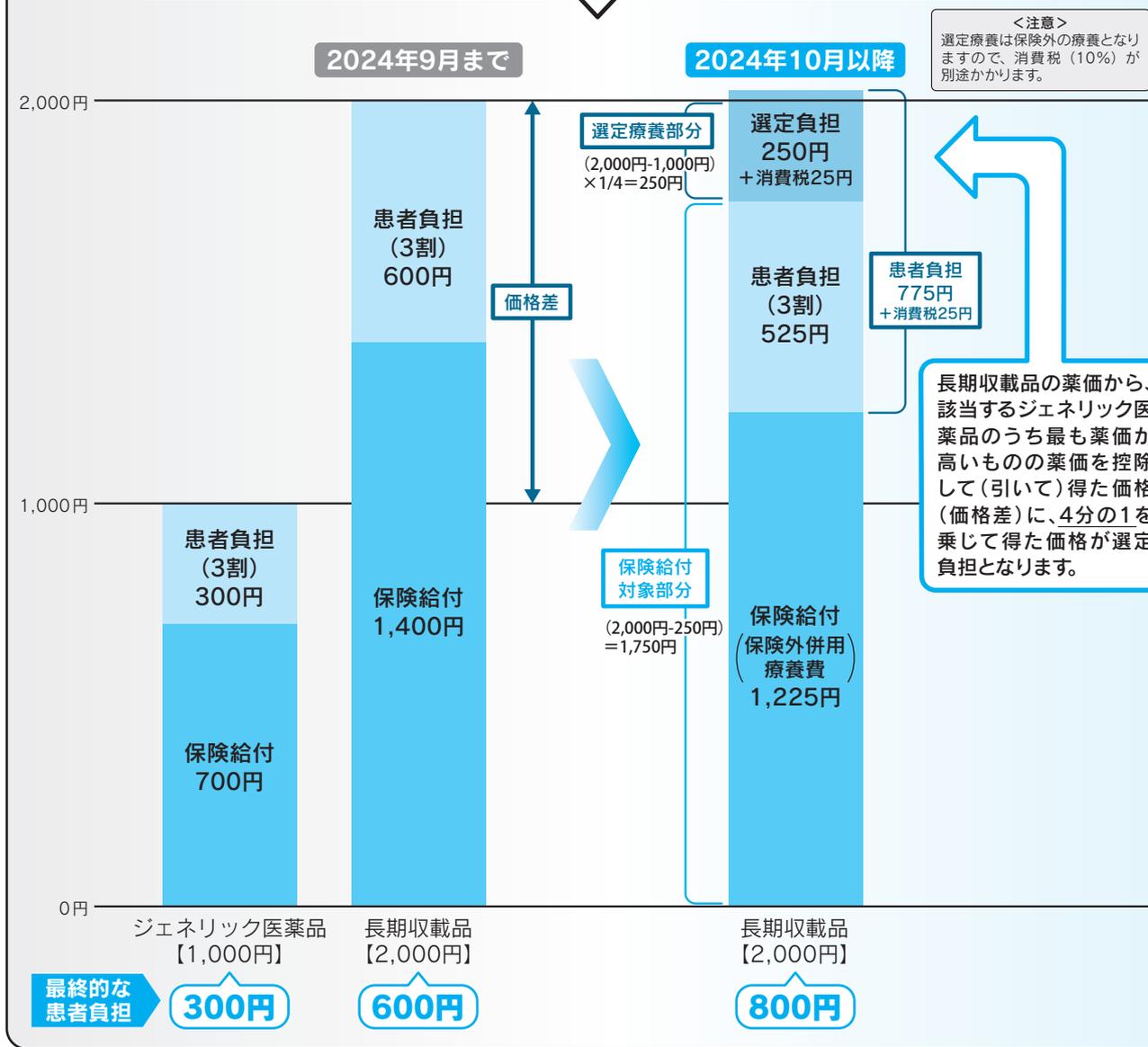


対象とならない先発医薬品

- 医療上の必要性があつて先発医薬品を使う場合
- 薬局にジェネリック医薬品の在庫がないなど提供が困難な場合

3割負担の場合のイメージはこのようになります

(長期収載品が2,000円、最も高いジェネリック医薬品が1,000円の場合)



何を表す数字でしょうか？

82.1%

禁煙治療終了時、4週間禁煙が成功している割合

▶ サポートを受けて取り組もう ◀

禁煙外来で禁煙治療を5回すべて終了した患者のうち、4週間禁煙が成功している人は8割超に上ります。*1 また、治療終了から9カ月後には47.2%が禁煙を継続しています。

禁煙外来は、一定の条件を満たせば禁煙治療薬を使い保険適用で受けることができます。一人では難しいことも、医療機関のサポートがあれば続けられるかもしれません。禁煙したい人は禁煙外来の受診を検討してみてください。

禁煙外来受診の条件

- ① ニコチン依存症スクリーニングテストで、ニコチン依存症と診断された方
- ② 35歳以上の場合、ブリンクマン指数(=1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上の方
- ③ 直ちに禁煙することを希望する方
- ④ 禁煙治療を受けることを文書により同意する方

禁煙アプリも登場

最近では、スマホで使える禁煙アプリも登場しています。無料で誰でも使えるもののほか、保険適用され医師など医療従事者のサポートが受けられるものもあります。



5回の治療を終了した患者の治療終了時の禁煙状況*1



*1 「平成28年度診療報酬改定の結果検証に係る特別調査(平成29年度調査)ニコチン依存症管理科による禁煙治療の効果等に関する調査報告書」より

Health Information

医者さんへ行こう

歯ぎしり・噛みしめ

ブラキシズムが与える悪影響にご注意を!



ブラキシズム(歯ぎしりや噛みしめ)がむし歯の原因になったり、歯周病の進行を加速させたりすることをご存じですか? ブラキシズムは多くの場合、就寝中など無意識のうちに行っているため、自覚がないまま歯や顎に悪影響を与えていることがあります。

ブラキシズムが原因で起こるトラブルの例

- ✓ 歯に亀裂(マイクロクラック)が入り、深いむし歯の原因に
- ✓ 歯を支える骨が痩せ、歯周病の進行が早まる



- ✓ 詰め物が割れる、外れる
- ✓ 顎関節症
- ✓ 肩こり・頭痛



ブラキシズムの原因と対策

ブラキシズムの原因は多岐にわたり、ストレスや緊張、歯並びや噛み合わせ、飲酒、喫煙のほか、特定の疾患、薬剤なども影響を与えることがあります。

ブラキシズムを完全に防ぐことはできませんが、就寝中のマウスピース(スプリント)の着用で、歯や顎への負担を軽減することができます。治療目的のマウスピースには健康保険が適用されますので、気になる方は歯科医師に相談しましょう。



*子どもの歯ぎしりは、噛み合わせのバランスを整える過程で起こる現象といわれていますが、長引く場合や痛みなどの症状があれば歯科医院を受診しましょう。

炊飯器で主菜もできちゃう ヘルシーメニュー



ごぼうのみそつくね & さつまいもとわかめの炊き込みご飯

CHECK!
作り方の動画は
コチラ

<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24autumn01.html>

ごぼうのみそつくね 1人分 233kcal / 食塩相当量 1.2g

さつまいもとわかめの炊き込みご飯 1人分 369kcal / 食塩相当量 1.1g



- 材料 (2人分)
- ごぼう ----- 1/2本 (50g)
 - 長ねぎ ----- 1/4本 (25g)
 - グリーンカール ----- 適量
 - A** 酒 ----- 大さじ1
 - | みそ ----- 大さじ1
 - 鶏ひき肉 ----- 200g
 - 片栗粉 ----- 大さじ1



- 材料 (2人分)
- 米 ----- 1合 (150g)
 - さつまいも ----- 1/3本 (100g)
 - もち麦 ----- 大さじ2 (25g)
 - B** 水 ----- 1カップ
 - | 酒 ----- 大さじ1/2
 - | 塩 ----- 小さじ1/3
 - わかめ (乾燥・カット) ----- 小さじ2 (2g)



◆料理制作 新谷 友里江 (管理栄養士)

◆撮影 さくらい しょうこ

◆スタイリング 深川 あさり

ごぼうのみそつくね & さつまいもとわかめの炊き込みご飯の作り方

- 1 ごぼうは縦半分に切り、ななめ薄切りにして水にさらし、水気を切る。長ねぎはみじん切りにする。米は洗って水気を切る。さつまいもは1cm幅の半月切りにし、水にさらして水気を切る。グリーンカールは食べやすくちぎってさっと水にさらし、水気を切る。
- 2 ボウルに **A** を入れてみそを溶かし、鶏ひき肉、ごぼう、長ねぎ、片栗粉を入れてよく練り混ぜ、6等分の円形に丸める。
- 3 炊飯器に米、もち麦、**B** を入れて混ぜ、わかめ、さつまいもを並べ、その上に **2** をのせて (右の写真参照)、炊飯する。
- 4 炊けたらつくねを取り出してご飯を軽く混ぜる。つくねはグリーンカールを添えて盛り付ける。



POINT

つくねは、お米に直接のせると、ご飯粒がくっついてしまうので、さつまいもの上のせると、きれいに仕上がります。

きのことアボカドの塩麴和え

1人分 67kcal / 食塩相当量 1.3g



材料 (2人分)

しめじ ----- 1/2 パック (50g)
 まいたけ ----- 1/2 パック (50g)
 えのき ----- 1/2 袋 (50g)
 アボカド ----- 1/4 個 (35g)

A 塩麴 ----- 大さじ 1
 酢 ----- 小さじ 1
 にんにくのすりおろし ----- 少々

作り方

- 1 しめじ、まいたけは小房に分ける。えのきは長さを半分に切り、ほぐす。アボカドは一口大に切る。
- 2 しめじ、まいたけ、えのきを耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけ、レンジ (600W) で2分加熱する。
- 3 **2** にアボカド、**A** を加えてさっと和える。



食物繊維をたっぷり取るヘルシー食生活のコツ

- ▶ 根菜類やきのこ類、海藻類などは食物繊維が豊富。根菜類のきんぴらや、きのこ類や海藻類のおひたしなどを、作りおきしておくとお便利。
- ▶ みそ汁は野菜やきのこ類、海藻類などを入れて具だくさんに。
- ▶ お米にもち麦や雑穀を加えて炊くと食物繊維が増加。

メリット

- ✓ 腸内環境を整えて便通を改善し、免疫力をアップ。
- ✓ コレステロールの排出を促進。
- ✓ 糖の吸収を遅くして血糖値の急激な上昇を抑えるため、糖尿病の予防・改善に効果的。

炊飯器調理のコツ

- 肉やごぼうなどの旨味のある食材をご飯と一緒に炊くことで、旨味をご飯に染み込んで、風味豊かな炊き込みご飯になります。

- ⚠ オープンシートやアルミホイルを使うと、蒸気口をふさいでしまう恐れがあるので、絶対に使わないようにしましょう。

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をお願いいたします。

退任者

互選理事	斯波 伸宏	東海運 株式会社
互選理事	西本 晋二	岡本物流 株式会社
互選議員	椎野 利通	日証貿 株式会社

就任者

互選理事

中山 典昭
東海運 株式会社

(議員任期

令和6年7月10日～令和7年4月3日)

(理事任期

令和6年7月11日～令和7年4月3日)



互選理事

川口 明宏
岡本物流 株式会社

(議員任期

令和6年7月10日～令和7年4月3日)

(理事任期

令和6年7月11日～令和7年4月3日)



互選議員

井梅 寛之
日証貿 株式会社

(議員任期

令和6年7月10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14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」との講評をいただきました。



歯科健診のお知らせ

当組合では、歯科健診センターと提携する全国の歯科医院にて無料で歯科健診が受けられます。虫歯や歯周病などの早期発見のためにもぜひご利用ください。

当組合ホームページにある歯科健診センターのパナーから詳細をご確認ください。

対象者	加入者全員
費用	無料 ※二次健診や治療には費用が発生します。
受診場所	歯科健診センターと提携する全国の歯科医院
健診メニュー	一般歯科健診
	歯科矯正相談
	審美歯科治療相談
	インプラント治療相談



結果報告 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6年4月1日（月）～7月7日（日）にて期間開催し、223名の方にご参加いただきました。

PepUpイベント

『秋季WEBウォーキング大会』開催中！

ウォーキング大会が始まりました。
自分自身の目標に向かってがんばっていきましょう！
※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13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！！

予防接種補助金のご案内



当組合では、医療機関で予防接種を受けた方に2,000円（1年度1回）の補助を行っております。

契約医療機関や東振協にて「インフルエンザ予防接種」を受けた際は、補助金額を差し引いた金額で接種できます。

また、上記医療機関以外の接種や他の予防接種を受けた際は、後日「予防接種補助金申請書」を提出していただくと、補助金をお支払いいたします。

詳細については、当組合ホームページをご覧ください。

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	5,157人
	女	1,734人
	計	6,891人
●介護保険	男	3,366人
第2号被保険者	女	892人
	計	4,258人
●平均標準報酬月額	男	436,708円
	女	328,210円
	平均	409,406円
●被扶養者数		5,064人
●扶養率		0.73人
●平均年齢	男	47.18歳
	女	41.33歳
	平均	45.71歳

公告

●事業所新規適用

会社名 株式会社 富島海運東京
所在地 東京都江東区新木場1-6-9
適用日 令和6年5月1日

●事業所削除

会社名 福洋海運 株式会社
適用日 令和6年6月1日



忙しいあなたに

globody fitness

グローボディ
フィットネス
指導・モデル
フィットネストレーナー
Saya



\\ Start! //

1 セットアップ

鍛えたい筋肉にアプローチできる
姿勢をつくる



Point

お腹に力を入れて
骨盤を立てる

両足を肩幅に広げる。
肩の力を抜いて、
肘を90度に
曲げて開く。

肘が肩より
高くないよう
に

2 ファットバーン

大きな動きで
心拍数を上げて
脂肪を燃焼

息を吐きながら、膝と肘
を対角線上に近づけるよう
に左右交互にツイスト
する。これをテンポよく
繰り返す。



Point

お腹に
力を入れる

左右交互に
計20回

内臓脂肪を撃退!

ツイストマーチ

立ったまま簡単にできるエクササイズです。内臓脂肪や
お腹周りの皮下脂肪をしっかり落とし、引き締まった
ウエストをめざしましょう。

CHECK!

動画を見ながらやってみよう!

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24autumn01.html>



3 パルシング

関節に負担をかけずに
インナーマッスルを刺激

左手は腰、右手は肘を曲げて開き、
右足を一步前に出して踵を浮かせる。
息を吐きながら、膝と肘を対角線
上に近づけてツイストし、元の姿勢に
戻る。これをテンポよく繰り返す。
左右入れ替えて行う。

Point

お腹に力を入れ、
タオルを絞るように
ツイストする



左右
各10回

\\ おつかれさま //

5 ストレッチ

使った筋肉を伸ばして
疲れをリセット

左手首を右手で優しくつかん
で頭上に上げ、上半身を左に
傾けてキープする。左右入れ
替えて行う。



左右
各10秒

4 ホールド

キツイ姿勢で動きを止め、
筋肉に強めの刺激を加えて
筋力アップ

片足をまっすぐ前方に伸ば
して床から離し、両手を上
げてキープする。左右入れ
替えて行う。

Point

左右の骨盤の高さが
同じになるよう、
お腹に力を入れる



左右
各10秒

“内臓脂肪”が気になる方にとくにおすすめ

globody fitness は、5つのステップを組み合わせることで、たった3分で全身の脂肪燃焼、筋力、引き締めを同時に行えるメソッドです。ツイストマーチは、globody のなかでもとくに内臓脂肪やお腹周りの皮下脂肪に効果的なエクササイズです。お腹周りの筋肉を鍛えると、日常生活でもお腹に力を入れやすくなり、すっきりしたウエストをキープしやすくなりますので、ぜひ継続してみてください!