

Kan Kenpo

令和5年8月号
No.315

令和4年度 決算報告及び事業報告 — 4



健康のカギは
「腸活」にあり — 8

新連載!

健康経営…ってどんなこと? — 18

運動不足が招く子どもの口コモ — 23



写真の中に
3カ所子ビロボが隠れているよ!
【答えは27ページ】

管工業健康保険組合
ご家庭に持ち帰りご家族でご覧ください

電子版『KanKenpo』も
ご覧いただけます!

KanKenpo 最新号





みんなで作る！

「一人ひとりの健康を支え、 守るための環境」

最近、「健康寿命」とか「健康経営」といった言葉に接しない日はないくらい、『健康』というワードが、いろんな場面で発信されて、周りにあふれている…

それに「少子高齢化社会が進んでいくので、若いうちからの“生活習慣”が重要」みたいなことがいわれているけど、いまひとつピンとこない…

このように感じている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

国全体で取組が進められている

少子高齢化が進んでいく中、この先も医療保険制度が信頼され、持続可能なものとなるには、一人ひとりが早くから適切な生活習慣を身につけることによって健康を保持し、健康寿命が延び、将来の医療費の伸びが抑えられていく必要があります。そのために現在、国全体で連携しながら、さまざまな取組が進められているといった背景があります。

個人や組織…それぞれに期待される役割

わが国では、国民の一人ひとりが、自ら健康な生活習慣の重要性に対する関心と理解を深め、生涯にわたって、健康状態を自覚するとともに、健康の増進に努めなければならないこととされています。(※1)

また、健康保険組合などには、健康教育、健康相談その他健康増進のために事業を積極的に推進することが期待されています。



メタボ（内臓脂肪症候群）への対策もここから

健康と長寿を確保し、医療費の伸びを抑えることにもつながるとの考えから、生活習慣病を中心とした疾病の予防が重視されています。とくに内臓脂肪の蓄積は生活習慣病の症状を悪化させるため、健康保険組合などに対し、内臓脂肪の蓄積に起因する疾病の予防や改善に向けた特定健診と特定保健指導に取り組むことが定められています。(※2)

企業などでの取組に対しては…

社会全体としても、個人の健康を支え、守る環境をつくっていくためには、職場となる企業などが健康づくりを支援する取組が必要です。

そうした取組に対しては、民間組織と行政が連携して、優れた取組を行う企業等を評価する、健康企業宣言や健康経営優良法人の認定などによって、健康づくりのために取り組む企業等が増えることを推進しています。



健康経営優良法人等の認定への取組には、健康保険組合も連携することになっています。
当健保組合では健康経営サポート事業を実施しています。詳しくは18～19ページをご参照ください。

(※1) 健康増進法第2条 (※2) 高齢者の医療の確保に関する法律第18条、同施行令第1条の3

春らんまんの 花博記念公園を 楽しくウォーキング!

まずは、準備体操



いい天気だね!



4月15日(土)～6月25日(日)の開催期間中に、集合型と同コースを個別で散策するWEB健保ウォークは、166名の方にご参加いただきました。

4月22日(土)に、大阪市の花博記念公園鶴見緑地において健保ウォークを開催しました。今回は、1990年に開催された「国際花と緑の博覧会」のメイン会場となり、開催終了後に再整備された花博記念公園内をぐるりと一回りする約4.8kmのコースです。当日は好天に恵まれ、60名の方にご参加いただきました。風車の丘・大花壇では、ビオラやネモフィラが見頃を迎えており、スマートフォンで写真に収めるなど、参加者の皆さまには自然や緑を楽しみながら歩いていただきました。



予告

今後、神奈川県津久井浜で健保ウォーク(みかん狩り)、東北・中部地区でも健保ウォークを開催する予定です。ぜひご参加ください!

一般勘定

主な収入について

▼健康保険収入

健康保険収入は、前年度比で8億300万円増の353億7、534万円となりました。

4年度についても、引き続き、一般保険料率9・2%で運営しましたが、令和4年12月末時点において、平均標準報酬月額が高い水準で推移していること、特に1人当たり年間賞与額の増加幅が大きく、6・1億円の増収が見込まれたことから、保険給付費に併せて予算変更を行いました。

この結果、決算における基礎係数は、平均被保険者数が前年度比で139人増の63、095人、平均標準報酬月額4、467円増の393、145円、1人当たり年間賞与額は83、710円増の1、465、212円となりました。

平均被保険者数の増加数が例年よりも伸びなかった一方で、1人当たり年間賞与額は、過去3か年の平均増加額（15、503円）と比べて増加幅が大きく、過去最高額を更新しました。

主な支出について

▼保険給付費

保険給付費は、前年度比で10億6、370万円増の193億7、968万円となりました。

この保険給付費は、医療給付費や傷病手当金、出産に係る現金給付費を支出する科目ですが、いずれの給付費も近年にない大幅な伸び幅となり、5・9億円の追加更正のため、予算変更を行いました。

しかしながら、医療給付費と傷病手当金の伸び幅が大きく、予算変更額をさらに上回る状況となったことから、不足分については予備費からの充当を行い対応しました。この結果、1人当たりの医療給付費は、前年度比で13、001円増の273、779円、1人当たりの現金給付費は、3、032円増の31、615円となりました。

▼納付金

納付金は、前年度比で▲4億4、517万円の136億9、506万円となりました。

減少した主な要因は2つあります。前期高齢者納付

金については、2年前の精算金として6、945万円の追徴金がありました。当該年度の告知係数が前年度を下回ったことにより、前年度比で▲3億5、718万円の54億3、572万円となりました。

また、後期高齢者支援金は、団塊の世代の方々の移行が始まったことにより、概算請求額は増加しましたが、2年前の精算金として3億9、450万円の返還金があったことから、前年度比で▲8、797万円の82億5、908万円となりました。

▼保健事業費

保健事業費は、前年度比で3、110万円増の19億1、476万円となりました。

4年度においては、引き続き、感染対策を講じた上で健診を実施するとともに、脳健診については、これまでの委託契約健診、助成金に加えて、新たに東振協健診においても受診できるよう対応しました。

一方、イベント事業については、集合開催による事業の一部を除き中止としましたが、一定期間内に個別に参加できるWEBウォークを開催する等、参加数の拡大に努めました。

令和4年度 決算報告

7月5日に開催された第158回組合会において、令和4年度決算が承認されました。

令和4年度は、当初予算において、▲2億7、727万円の経常赤字を見込んでおりましたが、保険給付費が予算を大幅に上回った一方で、健康保険収入の増収が見込まれたことから、予算変更を行いました。

この結果、4年度決算における経常収支差引額は7、045万円の経常黒字決算となりました。

令和4年度 収入支出決算概要表（一般勘定）

● 収入

（単位：千円）

科目	A.4年度決算額	B.3年度決算額	C.増減(A-B)
健康保険収入	35,375,337	34,572,340	802,997
調整保険料収入	508,318	496,780	11,538
繰入金	26,326	28,212	▲1,886
国庫補助金収入	22,093	21,173	920
診療所収入	459	359	100
財政調整事業交付金	576,019	731,468	▲155,449
雑収入	70,947	68,010	2,937
収入合計①	36,579,499	35,918,342	661,157
経常収入合計③	35,470,478	34,618,427	852,051

● 支出

（単位：千円）

科目	A.4年度決算額	B.3年度決算額	C.増減(A-B)
事務費	290,170	282,085	8,085
保険給付費	19,379,675	18,315,977	1,063,698
納付金	13,695,062	14,140,230	▲445,168
前期高齢者納付金	5,435,717	5,792,892	▲357,175
後期高齢者支援金	8,259,084	8,347,055	▲87,971
退職者給付拠出金	238	259	▲21
その他拠出金	23	24	▲1
保健事業費	1,914,757	1,883,659	31,098
営繕費	18,754	41,168	▲22,414
診療所費	27,769	27,689	80
財政調整事業拠出金	506,847	494,596	12,251
積立金	76,134	19,153	56,981
還付金・連合会費・雑支出	16,506	16,142	364
予備費	0	0	0
支出合計②	35,925,674	35,220,699	704,975
経常支出合計④	35,400,030	34,684,899	715,131

（単位：千円）

収支差引額①-②	653,825	697,643	▲43,818
経常収支差引額③-④	70,448	△66,472	136,920

● 財産保有状況

（単位：千円）

種別	A.4年度決算額	B.3年度決算額	C.増減(A-B)
法定準備金	4,707,968	4,707,574	394
別途積立金	19,455,387	18,802,990	652,397
退職積立金	512,763	479,246	33,517
医療機器整備引当金	128,966	113,068	15,898
その他の財産(土地・建物等)	1,169,027	1,211,245	▲42,218

財産保有状況

法定準備金：法令等に基づき、義務的経費に応じた準備金を保有することが義務付けられています。4年度については、基準額を満たしていることから、積み立ての必要はない状況であり、利子収入分39万円が増加して、47億797万円となりました。

別途積立金：利子収入の他、決算残金のうち6億5,240万円を積み立て、194億5,539万円となりました。なお、決算残金の差額分である143万円は、任意継続被保険者の方々が前納した新年度分の保険料となることから、翌年度に繰越しました。

その他財産：営繕計画に基づき、健康指導室内のシヤワー・ボイラー室の改修工事及び連窓サッシ方立

ジョイントシーリング補強工事等を行いました。また、薬用冷蔵庫、バキュームプロア、口腔バキューム等の医療機器等を更新した一方で、▲4,222万円が減価償却されたことから、11億6,903万円となりました。

貸借対照表

▼未収収益・未収金

未収金は、前年度比で▲210万円の457万円となりました。

なお、医療機関1件に対して、医療給付費の返還請求を行っていましたが、この医療機関が破産したことから、未回収分となる156万円を不納欠損処分としました。



令和4年度 財務諸表（一般勘定）

I 損益計算書

（自令和4年4月1日 至令和5年3月31日）（単位：千円）

借 方		貸 方	
経常損益			
事業損益			
保険給付費	19,379,675	健康保険収入	35,375,271
┌ 法定給付費	18,964,294	┌ 保険料収入	35,362,620
└ 付加給付費	415,381	└ 国庫負担金収入等	12,651
納付金等	13,695,062	保健事業等収入	43,146
┌ 前期高齢者納付金	5,435,717	退職給付引当金戻入	26,326
└ 後期高齢者支援金	8,259,084		
└ 退職者給付拠出金	238		
└ その他拠出金	23		
保健事業費等	1,942,526		
一般管理費(事務所費等)	290,170		
その他事業費用	133,643		
事業外損益			
その他事業外費用(雑支出)	4,010	受取利息(利子)等	25,744
経常損益計	35,445,086		35,470,487
経常利益(▲損失)	25,401		
特別損益			
財政調整事業拠出金	506,847	調整保険料収入	506,847
補助金等返還金支出	0	財政調整事業交付金	576,019
		国庫補助金収入	10,600
		補助金等追加収入等	13,546
特別損益計	506,847		1,107,012
特別利益(▲損失)	600,165		
損益計	35,951,933		36,577,499
当期利益(▲損失)	625,566		

II 貸借対照表

（令和5年3月31日現在）（単位：千円）

借 方		貸 方	
流動資産		流動負債	
預貯金・信託	22,287,136	未払費用・未払金等	101,087
未収収益・未収金	22,282,569		101,087
	4,567		
固定資産		固定負債	
土地・建物	3,692,970	退職給付引当金	642,209
国債・社債等債券	990,231	退職給付引当金積立不足	512,763
支払基金委託金	2,300,000	医療機器整備引当金	480
長期貸付金	220,323		128,966
備品等	3,620		
	178,796		
		正味財産	25,332,382
		法定準備金	4,707,968
		別途積立金	19,455,387
		その他財産	1,169,027
		次期繰越利益(▲損失)	▲95,572
借方計	25,980,106	貸方計	25,980,106

※収入支出決算概要表(一般勘定)と異なる金額がありますが、単式簿記と複式簿記のしくみの違いにより、差が生じています。

令和4年度 収入支出決算概要表（介護勘定）

● 収入

(単位：千円)

科 目	A.4年度決算額	B.3年度決算額	C.増減(A-B)
介護保険収入	4,447,679	3,854,794	592,885
繰入金	-	390,000	▲390,000
雑収入	62	60	2
収入合計①	4,447,741	4,244,854	202,887

● 支出

(単位：千円)

科 目	A.4年度決算額	B.3年度決算額	C.増減(A-B)
介護納付金	4,206,081	4,235,397	▲29,316
還付金	151	73	78
積立金	118,383	-	118,383
雑支出	0	-	0
予備費	0	0	0
支出合計②	4,324,615	4,235,470	89,145

(単位：千円)

収支差引額①-②	123,126	9,384	113,742
法定準備金	1,697,571	1,456,063	241,508

介護勘定

収支差引額は、前年度比で1億1、374万円増の1億2、313万円となりました。

介護保険収入については、介護保険料率を1・6%から1・8%に改定したこと、また1人当たり年間賞与額が過去最高額を更新したこともあり、前年度比で5億9、289万円増の44億4、768万円となりました。

一方、介護納付金については、2年前の精算金として3億6、347万円が返還されたことが要因となり、前年度比で▲2、932万円の42億608万円となりました。

なお、介護準備金の保有額は、決算残金の1億2、313万円を繰入れたことで、16億9、757万円となりました。



令和4年度も当健保組合の事業をご利用いただき、ありがとうございました。

令和4年度 事業報告

健康づくり応援事業

健康づくりや健康状態の維持・改善への取り組みにポイントを提供して応援します

項目名	参加人数
健康づくり応援事業	2,847人



イベント

3年ぶりに集合開催のイベントを実施しました

項目名	参加人数
関西地区健保ウォーク	52人
関西地区 WEB 健保ウォーク	131人
関東地区健保ウォーク(潮干狩り)	1,394人
野球大会	1,163人
東北地区 WEB 健保ウォーク	143人
関東地区健保ウォーク(みかん狩り)	2,777人
中部地区 WEB 健保ウォーク	236人
中国地区 WEB 健保ウォーク	60人

契約施設等

レジャーやリフレッシュにお役立ていただきました

項目名	利用人数
契約保養所「若水荘」(河口湖)	1,779人
宿泊施設等利用料助成金制度	1,891人

健診等

各種健診等で、健康チェックにご活用いただきました

項目名	令和4年度 受診者数	令和3年度 受診者数	増減
定期基本健診	68,764人	68,293人	471人
人間ドック	16,334人	16,068人	266人
消化器基本健診	32,921人	31,391人	1,530人
再検査	1,221人	1,443人	▲222人
乳房健診	11,197人	11,168人	29人
子宮頸がん健診	9,586人	9,139人	447人
PSA検査	11,311人	9,959人	1,352人
骨密度検査	591人	602人	▲11人
大腸がん健診	37,963人	37,188人	775人
脳健診	1,081人	836人	245人
歯科健診	940人	840人	100人
インフルエンザ予防接種	21,161人	22,822人	▲1,661人
精密健診等	5,069人	5,359人	▲290人

項目名	受診率
特定健診	78.4%

項目名	実施率(終了率)
特定保健指導	9.6%

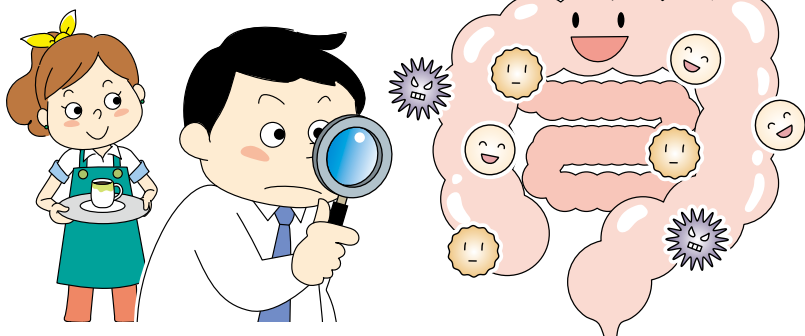
※受診率・実施率は令和5年5月末現在の暫定値





健康のカギは「腸活」にあり

監修：当健康管理センター
保健師 伊藤 千恵



腸の調子が悪いと、便秘や消化不良などをおこしやすくなりますが、それだけではありません。免疫力や生活習慣病などにも深いかわりがあることがわかってきており、腸内の環境を整える「腸活」が注目されています。



マスター・康

健康に関する知識が豊富。ちょっぴりおせっかい



ウェイトレス・カナ

活発で運動が得意。栄養にも詳しく、健康に関心が高い



常連客・健人

喫茶Kの近くの職場に勤めるサラリーマン



生活習慣を見直して、
腸を元気にすることです



チョコカツ？

腸内環境が全身の健康にも影響

近年の研究によると、腸には免疫細胞の約7割が集まっており、その働きが低下すると、便秘や下痢といった症状のほか、生活習慣病、うつ病、認知症、アトピー性皮膚炎や花粉症など全身の健康に影響を与えることがわかってきました。

最近では、コロナ禍でストレスが高まったり、運動不足になってしまったことで、腸の働きが低下している人が増えているといわれており、その対策として、腸内環境を整える「腸活」が注目されるようになりました。

良い腸内細菌を増やして腸内環境を整える

免疫細胞の働きは、腸内細菌（腸内フローラ）の状態に左右されます。腸内細菌を良い状態に保ち、腸内環境を整えることが必要です。

腸内細菌は体に良い効果をもたらす「善玉菌」、有害な影響をもたらす「悪玉菌」、状況に応じてどちらにもなる「日和見菌」に分類され、健康な腸は腸内細菌の種類が多く、これらがバランスよく存在している状態です。



食事、運動、睡眠を見直そう

例えば、運動不足が続くと、腸のぜん動運動が弱くなって便秘になりやすく、それによって腸内の悪玉菌が増えて腸内環境のバランスが崩れてしまいます。ほかにも食事や睡眠なども腸内環境に影響します。

腸内環境を整えるには、これらの生活習慣を見直して腸を元気にする生活を送ることが大切です。（そのヒントを次ページに紹介しています！）



幸せホルモン
「セロトニン」は
約8割が腸で作られている！



セロトニンはその大部分が腸管でつくられ、精神を安定させてストレスを軽減したり、腸のぜん動運動を活発にする働きをしています。腸内環境を整えることは、メンタルヘルス対策にも重要といえます。



生活習慣を見直して 腸内環境を整えよう

生活リズムやストレスといった日ごろの生活習慣の影響を大きく受けるのが腸内環境。運動や睡眠、ストレスなどを振り返ってみましょう。

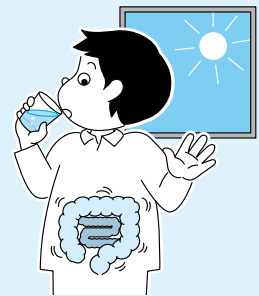
適度な運動

ウォーキングやヨガ、ラジオ体操などの適度な運動で腸を刺激すると、ぜん動運動が促され、便秘改善に効果があります。運動を日々の習慣として継続しましょう。



起床後の一杯の水と朝食

朝起きたら、コップ一杯の水を飲みましょう。水によって腸が刺激され、ぜん動運動が促進されます。また、朝食をとることも腸のぜん動運動に効果的です。



質のよい睡眠をとる

夜ふかしを避け、睡眠をとって脳をきちんと休ませましょう。脳と腸はお互いに影響しあっており、質のよい睡眠は腸内環境にもよい影響を与えます。



入浴時に湯船につかる

40℃くらいのぬるめのお湯に毎日つかりましょう。40℃くらいのお湯は副交感神経が優位になり、腸内の血流もアップします。



排便日記をつけよう

排便した時間、便の状態や量を記録に残すようにすると、自分の体の調子や変化に気づくことができます。アプリを利用するのもおすすめ。



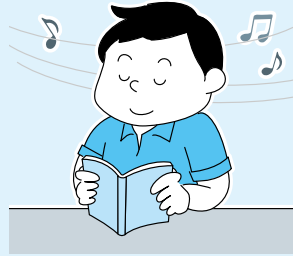
トイレで座る

食事後のぜん動運動は、朝が一番活発になるといわれています。トイレに行き、便座に座ると排便がスムーズになるため、毎朝、トイレタイムを確保しましょう。



ストレスをコントロール

腸はストレスの影響を受けやすく、イライラや不安、緊張などを感じると腸内細菌が悪化するという報告もあります。趣味などでストレスを解消することも大切です。



腹八分目を心がける

食べすぎは消化に時間がかかり、胃腸に大きな負担をかけてしまう原因に。食事は腹八分目を目安にしましょう。



善玉菌を増やす食事のポイント

腸内環境を整えるには、善玉菌を増やすことが重要です。そのためには、善玉菌を含む食品を直接摂る方法と、腸内に存在する善玉菌を増やす食品を摂る方法があり、さらにこの2つを組み合わせると効果が高まるといわれています。例えば、「バナナの入ったヨーグルト」「きのこたっぷりのみそ汁」などは両方を摂取できます。

発酵食品をとる 善玉菌を直接摂取

乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌を豊富に含む食品

ヨーグルト、チーズ、納豆、みそ、ぬか漬け など



食物繊維やオリゴ糖が多いものをとる 腸内の善玉菌を増やす

食物繊維やオリゴ糖など善玉菌の“えさ”になる食品

食物繊維…きのこ、キャベツ、ブロッコリー、大根、さつまいも、ピーマン、わかめ、りんご、みかん など
オリゴ糖…大豆、玉ねぎ、バナナ など



勉強になるなあ
さっそく
試してみます！

食物繊維と発酵食品を
意識して食べよう

おやつのお菓子は
ヨーグルトや果物に
変えるのがおすすめ



高脂肪なもの、 砂糖や塩を摂りすぎない

高脂肪な食品は悪玉菌を増やしたり、甘いものや塩辛い食品は善玉菌を増やして善玉菌を減らす原因になります。



永年勤続表彰について

篠原理事長（第一工業㈱）が組合会議員として20年以上の長きにわたり健保組合の事業運営にご尽力いただいていることから、令和5年7月に健康保険組合連合会東京連合会より表彰されました。

これまでのご尽力に感謝を申し上げますとともに、今後も引き続き、ご指導、ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

組合会議員の就退任のお知らせ

6月14日に互選議員の補欠選挙、6月19日に選定議員の補欠選定をする代表事業主会が行われ、次の方々が就任されました。

就任

選定議員 令和5年6月19日付



上杉 貴志氏
 株式会社上杉設備



前田 典宏氏
 浦安工業株式会社



浅井 康雄氏
 ナイガイ株式会社

互選議員 令和5年6月15日付



稲垣 忍氏
 株式会社大岩マシンリー



小山 良治氏
 管工業健康保険組合



経塚 康祐氏
 経塚工業株式会社

なお、7月5日実施の理事補欠選挙で、選定理事に五十嵐隆議員（三光エンジニアリング株式会社）、互選理事に小山良治議員（管工業健康保険組合）が、それぞれ選出されました。

退任

清野 昇氏	選定議員	ナイガイ株式会社	令和5年2月13日
松浦 恒典氏	選定議員	浦安工業株式会社	令和5年3月31日
四脇 伸治氏	互選議員	株式会社大岩マシンリー	令和5年3月31日
高山 重光氏	互選議員・理事	管工業健康保険組合	令和5年3月31日
中井 義雄氏	互選議員	経塚工業株式会社	令和5年4月30日
宮城 美貴男氏	選定議員・理事	東京都管工事工業協同組合	令和5年5月31日



6月9日に 監事監査が 実施されました

健保会館にて、近藤監事（菱熱工業㈱）並びに佐藤監事（日本電技㈱）による監査が行われ、「収入及び支出の事務をはじめとする業務全般について、適正に処理がされていることを確認した。今後は、コロナ禍で見直した実施方法のメリットを活かし、参加型の保健事業の促進、事務の効率化に向けた環境の整備に努めること」との講評を受けました。

● 医療費が高額になる場合 『限度額適用認定証』で窓口負担が軽減できます

保険適用の医療費が高額になった場合、一旦は、自己負担分の全額を窓口でお支払いいただき、後日、自己負担限度額を超えた分が高額療養費として給付されます。ただし、窓口負担が高額になることが見込まれる場合、あらかじめ『限度額適用認定証』の交付を受けて医療機関に提示すると、窓口で支払う金額を自己負担限度額までにすることができます。

詳細、申請方法についてはホームページをご確認ください。



申請書はホームページからダウンロードできます。

ホーム ▶

申請書一覧 ▶

給付・請求に関する書式

to 柔道整復師（整骨院・接骨院）の施術を受けた方

● 「施術療養費のお知らせ」をお送りしました

▼「施術療養費のお知らせ」
文面サンプル

令和4年1月から12月の1年間で、保険証を使用して整骨院や接骨院で柔道整復師の施術を受けた人のうち、6か月以上の長期継続施術がある人へ、7月に「施術療養費のお知らせ」とリーフレットをお送りしました。

※実際に施術された内容と差異がないかを確認していただくためのもので、回答や返信を求めるものではありません。

「**Q**」は、
特に確認していただきたい
ポイントです。

- 自己負担額
- 負傷箇所
- 日数

柔第 〇〇〇〇〇〇 号
令和5年7月28日

(〇〇〇〇 - 〇〇〇1)

〒 101-8325
東京都千代田区神田駿河台2-1

管工 花子 様

■ 施術療養費のお知らせ ■

あなたが健康保険で整骨院や接骨院等で施術を受けた療養費(施術費)は下記の通りですのでお知らせします。
このお知らせは、保険証で受けた施術内容を整骨院等からの請求書に基づき作成したものです。

【施術を受けた方】 管工 花子
【有効期間】 令和4年1月～令和4年12月

【施術内容】

施術年月	療養費		診療を受けた接骨院等	負担1				負担2				負担3				負担4			
	療養費 総額	自己 負担額		組合	負担箇所	日数	負担箇所	日数	負担箇所	日数	負担箇所	日数	負担箇所	日数	負担箇所	日数			
1 4 1	6,830	2,049	4,781	〇〇接骨院	〇〇〇	4	背脚挫傷(上)	4											
2 4 2	2,420	300	2,120	〇〇〇接骨院	〇〇〇	2	背脚挫傷(上脚)	2											

● 市区町村等の医療費助成を受けている方へ 当健保組合にご連絡ください

当健保組合では、保険医療機関等での窓口負担が一定額以上になった場合、一部負担還元金・家族療養費付加金等を自動払いで支給しています。

一方、お住まいの市区町村には、受診者の負担を助成する医療費助成制度があります。

当健保組合では、健康保険による給付と公費負担医療助成の重複を防ぐため調整に努めていますが、制度が多岐にわたるため、すべての方を把握するのは困難です。重複給付が確認された場合、後日、当健保組合に給付金を返金していただく場合があります。公費助成を受けている方は、給付課へご連絡をお願いいたします。

ひとり親家庭医療費助成
重度心身障害者医療助成
難病等医療費助成 など

次のうち、一つでも当てはまる場合

- 医療機関での窓口での支払いがない
- 医療機関での窓口負担が軽減されている
- 自治体で償還払い(いったん自分で医療費を支払い、その後払い戻しがある)を受けている

● 資格取得届・被扶養者届には「マイナンバー」及び「住民票に記載されている5情報」の記載をお願いします

「資格取得届」「被扶養者届」は、正確な『マイナンバー』及び『住民票に記載されている5情報（漢字氏名、カナ氏名、生年月日、性別、住所）』を記載してください。ただし、住民票の住所と居所が異なる場合は、住所欄には居所を記載してください。

やむを得ない理由により、マイナンバーが記載できない場合は、住民票に記載されている5情報を登録して保険証を発行することから、住民票の住所と居所が異なる場合は、別途「住民票住所登録届」の届出が必要となります。また、後日「個人番号届」にてマイナンバーを届出してください。

「資格取得届」「被扶養者届」は、『マイナンバーほか必要な事項』または、『住民票に記載されている5情報』のいずれかが記載されている場合に、受け付けることとなります。

なお、法律（国内居住要件）により、被扶養者の方が国内に居住しているかを確認するため、ご家族が被扶養者として加入するときに、被扶養者届にマイナンバーが記載できない場合には、住民票を添付してください。



※医療機関や薬局などで、マイナンバーカードの保険証としての利用に当たっては、当健保組合へのマイナンバーの届出が済んでいることと、ご自身でマイナポータルなどから申し込みを行うことが必要です。

業務課 ☎ 03-3291-4530

to 被扶養者の皆さま

● 被扶養者の皆さま、健診のお申し込みはお済みでしょうか？

今年度の秋季被扶養者健診の申込みは終了しましたが、東振協健診や委託契約健診等、年間を通して行っている健診はまだありますので、ぜひお申込みください。（健診案内は当健保組合ホームページからも印刷することができます。）



to 任意継続被保険者の皆さま

● 退職後も当健保組合の健診が受けられます

任意継続被保険者の資格がある期間は、年1回健診を受診することができます。健診のご予約がお済みでない方は、ぜひお申込みください。（申込書は当健保組合ホームページから印刷できます。）

※任意継続被保険者の資格喪失日以降は健診を受けることができませんので、お申込みの際はご注意ください。



- 健康管理センター診療所での健診について……………医事課 ☎ 03-3291-4539
- 東振協健診、委託契約健診、健診費用助成金について……管理課 ☎ 03-3291-4535

10～12月に無料の大腸がん郵送健診を実施します

- 内 容：容器のフタについている細いスティックで検体（便）を採取し、質問票を添えて委託医療機関に送っていただく健診です。（便潜血検査）
- 実施時期：令和5年10月～12月
- 対象者：40歳以上の被保険者及び被扶養者
- 費用：無料
- 委託先：（一財）日本健康増進財団恵比寿健診センター

詳細については、9月にお送りするご案内文書及び当健保組合ホームページでご案内いたします。

大腸がん健診（便潜血検査）は郵送健診以外にも、定期基本健診と併せて行う受診方法がありますが、年度内に受診できるのはいずれか1つになりますのでご注意ください。



今年度もインフルエンザ予防接種を実施します

インフルエンザ流行期を前に予防対策の一環として、季節性インフルエンザ予防接種を実施いたします。インフルエンザの予防接種は、発症を抑える効果や重症化を予防する効果がありますので、この機会にぜひご利用ください。



■対象者：被保険者及び被扶養者

■実施方法

- 管工業健保会館で接種（医療法人財団綜友会に委託）※

※中学生以下の方はご利用いただけません。

なお、妊婦・妊娠予定者は主治医に予防接種を受けることを確認すれば接種可能です。また、未成年（高校生以上）の被扶養者は保護者の同意が必要です。

- 医療機関で接種した費用の助成
- （一社）東振協に委託
 - ① 契約している全国約3,300カ所の医療機関で接種
 - ② 医師等を派遣して事業場で接種
 - ③ 東京都近郊の公的施設やホテル等の指定会場で接種

申込方法等の詳細については、8月に事業所へお送りしたご案内文書または当健保組合ホームページのお知らせをご覧ください。

10月にメンタルヘルスセミナーを配信する予定です

テーマ 「心の不調」対策入門
～気づきと対応～

配信日程や申込方法は、8月に事業所へお送りしたご案内文書または当健保組合ホームページのお知らせをご覧ください。



熱戦に幕!

健康保険軟式野球大会

大宮けんぼグラウンドで開催した第65回健康野球大会は、6月25日(日)をもって無事閉幕しました。試合は例年どおり、3部制のトーナメント方式で行われ、各都府県で繰り広げられました。

第1部の決勝戦は、先攻の橋本産業(株)が、1回表に打者12人の猛攻で一挙6点を先取。前回優勝の日本管材センター(株)も毎回ランナーを出して追い上げを図りましたが、橋本産業(株)がピンチをしのいで、見事、優勝を手に入れました。

第2部は、昨年から昇格チームと降格チームによる決勝戦。東テック(株)は、優勝での第1部復帰を目指し準々決勝までの3試合を

すべてコールド勝ち。決勝では大成温調(株)の追い上げを振り切り、優勝。大成温調(株)も昇格年での準優勝で、両チームそろって、来年は第1部へ昇格です。

第3部は、新日本空調(株)が、横河東亜工業(株)との決勝までの3試合をすべて2桁得点で勝利。来年の第2部での活躍が注目されます。

第1部優勝となった橋本産業(株)には、10月に開催される日刊スポーツ新聞社後援の野球大会に出場いただくことになりました。なお、開催日・試合結果等は東振協ホームページをご覧ください。

決勝戦当日の様子を当健康組合ホームページのイベントギャラリーに掲載しています。ぜひご覧ください!



第1部 19チーム



最高殊勲選手賞	敢闘賞	最優秀投手賞	首位打者賞
古戎 顕大 橋本産業(株)	吉積 翔吾 日本管材センター(株)	佐藤 大輔 橋本産業(株)	杉田 裕司 橋本産業(株)



優勝チームインタビュー



第1部優勝 橋本産業(株)



齋藤 健一郎
監督

選手、家族、皆様に感謝！ 秋の代表大会もがんばります

選手の家族・社員の皆様のご協力、また、対戦チーム・組合事務局の皆様ののおかげで素晴らしい大会となり心から感謝しています。今回は、部員みんなで「結果よりも楽しんで野球をしよう」と言い合いながら臨んだのが、逆に力が入りすぎずよかったようです。

管工業健保組合代表として出場する秋の日刊スポーツ杯に向け、選手には連戦で疲労した身体を休めてもらい、台風のため初戦勝利のみで中止となった2019年の初出場時を上回る野球ができるよう準備します。

第2部優勝 東テク(株)



佐藤 昌利
監督

フレッシュな力も加わり第2部の頂点に！

「全員で野球を楽しむこと」と「第2部で優勝して来年は必ず第1部に戻る」という気持ちで挑んだ今大会を、優勝という素晴らしい形で終わることができ素直に嬉しいです。

厳しい試合もありましたが勝ち切れたということは、新しく入部したメンバーを加え、試合に出場しなかった選手たちも含め、チームが一つになって自分たちの力を出し切れた結果なのではと感じています。来年もこのチーム力で、第1部での優勝を目指します。

第3部優勝 新日本空調(株)



野田 敬一郎
監督

勝ち進むごとに深まったチームの一体感！

前回大会は会社都合により参加することができなかったもので、一試合でも多く試合をしたいと思って臨みました。

選手全員が『勝つ』という強い気持ちを持って戦い、勝ち進むごとにチームに一体感が生まれたことが優勝に繋がったと思います。

選手には「厳しい暑さの中、お疲れ様でした」と言ってあげたいです。来期は2部に上がるので、2部でも優勝できるようにがんばります。

K…コールド勝ち（7点以上の得点差）
ジ…ジャンケン勝ち（7回終了し同点の場合）

G…時間切れ
キ…棄権

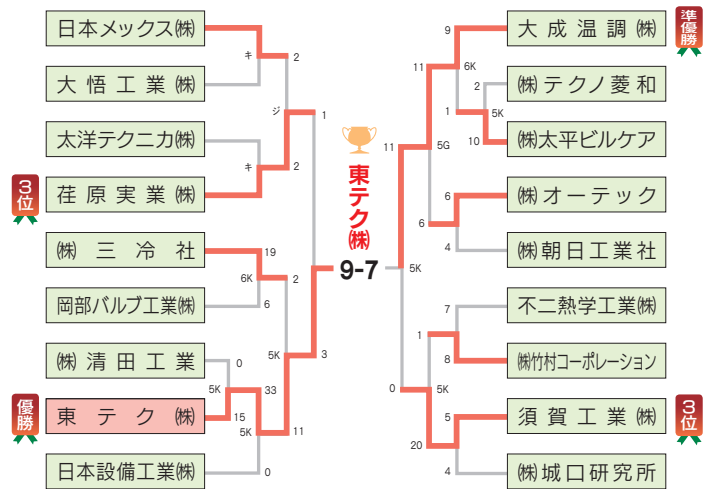
第65回健保野球大会結果一覧

第3部 18チーム



最高殊勲選手賞	敢闘賞	最優秀投手賞	首位打者賞
甲斐 大貴 新日本空調(株)	野武 功 横河東亜工業(株)	的場 孔暉 新日本空調(株)	津島 将孝 新日本空調(株)

第2部 18チーム



最高殊勲選手賞	敢闘賞	最優秀投手賞	首位打者賞
相原 嘉 東テク(株)	鈴木 太一 大成温調(株)	増田 陸 東テク(株)	本郷 祐介 東テク(株)

健康経営…ってどんなこと？

従業員等が健康であれば、健全な労務の提供が可能であり、その効果は中長期的に、持続可能な企業経営を実現し、また、健康寿命の延伸、社会保障費の適正化等といったかたちで、社会的価値へも波及する。

そういった考えから、健康経営に取り組む企業が増え、また健康保険組合等もそれを支援しようとしています。

健康管理と健康経営は同じ？

これまでは、疾病を予防し、健康を保持・増進することといった健康管理について、被保険者（従業員）が自己で行うものという考えが一般的でした。

最近では、企業が健康管理のための環境を整えて支援することで、結果として、企業にとっても生産性や企業イメージの向上といったメリットがあると考えられるようになってきました。

また、これまで働く人の健康管理は、健診が基本であり、一人ひとりの健診結果に基づき血圧や血糖といった、脳や血管などの病気にかかるリスクを調べ、治療や生活習慣の改善などに結びつけていくものでした。

一方で、どのような企業でも疾病による長期休業の原因には、メンタル不調、がん、整形外科疾患があげられます。

健康経営では体調不良による病欠や生産性の低下にも着目するため、これまでの健康管理に加えてメンタルヘルスや腰痛・肩こりまで対策を拡げていく必要があるのです。

認定制度

健康経営を実践している企業の取組を「見える化」することで社会的に評価を受けることができる環境として、「健康経営優良法人」、「健康企業宣言」といった認定制度があります。（当健保組合に加入中で認定を受けている事業所を左ページで紹介しています。）

健保組合のサポート事業

当健保組合では、健康経営に取り組む事業所に対して、主に次のようなサポートを実施しています。

- 健診結果や医療費データの分析資料である「ヘルスレベルレポート」に基づく健康課題の共有
- 健康課題解消に向けた取組や健康づくりのノウハウの提供
- 当健保組合の保健事業の紹介
- 健康づくりに関する周知用ポスターやリーフレット等の資料提供
- 各種認定を受ける際に必要なデータ提供

ご存じですか？

プレゼンティーズム

従業員が職場に出社しているものの、心身にさまざまな健康問題を抱えていて業務パフォーマンスが低下している状態を「プレゼンティーズム（疾病就業）」といいます。これは、WHO（世界保健機関）が提唱する健康問題に起因したパフォーマンスの損失を表す指標です。

プレゼンティーズムは、例えば、慢性的な頭痛や肩こり、花粉症による集中力の低下、残業続きで疲労が蓄積しているために、生産性が低下している状態などを指します。また、仕事によるプレッシャーでメンタルヘルスが安定しない状態もその一つです。

働く人の健康問題を要因とする損失の3分の2はプレゼンティーズムによるといわれ、企業の生産性にも大きな影響を与えます。健康経営に取り組んでいくなかで、一人ひとりの健康づくりへの意識が高まり、生活習慣が改善していけば、本人の健康や生活の質の向上とともにプレゼンティーズムの低減にもつながります。

「健康経営優良法人認定制度」とは？

地域の健康課題に即した取組や日本健康会議が進める健康増進の取組をもとに、特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業等の法人を顕彰する制度です。

2023年の認定法人が令和5年3月に発表され、当健保組合の加入事業所からは18社が認定されました。

大規模 法人部門

事業所名	認定状況
荏原実業(株)	初認定
岡谷マート(株)	初認定
三建設備工業(株)	初認定
新日本空調(株)	2回目
新菱冷熱工業(株)	2回目
須賀工業(株)	初認定
高砂熱学工業(株)	4回目
TMES(株)	3回目
東京冷機工業(株)	2回目
日本電技(株)	4回目
日本メックス(株)	初認定
前澤給装工業(株)	初認定

中小規模 法人部門

事業所名	認定状況
アネス(株)	2回目
イシグロ(株)	初認定
(株)ダイエックス	初認定
ドリコ(株)	初認定
(株)日さく	6回目
富士水質管理(株)	初認定



「健康企業宣言」とは？

事業所全体で社員の健康づくりに取り組むことを宣言し、一定の成果をあげた場合に認定される制度です。

当健保組合では令和5年6月末時点で、29事業所が健康企業宣言に参加し、健康優良企業を目指しています。

この度、健康企業宣言の取組が認められ、健康優良企業（銀の認定）として新たに**ドリコウェルテクノ(株)**、**日本ビルコン(株)**、**横河東亜工業(株)**の3社が認定されました。これにより銀の認定を受けた事業所は19社となりました。

健康優良企業（銀の認定）

事業所名	アネス(株)	(株)ダイエックス	ドリコアクアサーブ(株)	富士水質管理(株)
	イシグロ(株)	TMES(株)	ドリコウェルテクノ(株)	(株)ベン
	岡部バルブ工業(株)	東京冷機工業(株)	(株)日さく	菱熱工業(株)
	管工業健康保険組合	東テク(株)	日本ビルコン(株)	横河東亜工業(株)
	(株)城口研究所	ドリコ(株)	日本メックス(株)	

事業所のご担当者さまへ

管工業健保組合は従業員の健康を支えたい事業所を応援します！
健康経営の取組にご興味を持たれましたら、お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先 健康対策課 ☎ 03-3291-4540



読者の ひろば

読者の皆さまの
“元気の源”、“趣味や健康づくり”、
“家族やペットとの時間”を
写真とともに紹介します。



ケンさん（本人）千葉県

カブト虫
つかめます

カブト虫 怖いけど二匹もつかめました。



S・Mさん（本人）千葉県

犬舎を利用してキュウリを育てたところ、金網に挟まってしまいました。こんなに大きくなるまで気付かず、もうそのままの姿で助けることはできなかったため、折ってキュウリの「大切な命」をいただきました。ごちそうさまでした。



助けて～

大切な命をありがとう

- 投稿は、ペンネームまたはイニシャルで掲載させていただきます。
- こちらのコーナーは電子版でも公開されますので、個人情報には十分ご注意ください。



kouhou@kankenpo.or.jp



次回掲載された方に
クオカード 2,000 円分を
プレゼント！

当選者の発表は
賞品の発送をもってかえさせて
いただきます。



私の天使たち

ぴーまんまんさん
(本人) 東京都

快く受け止めてくれた会社に感謝の毎日。4歳と2歳。さらに妊娠中…情緒不安定な私。毎日4歳とケンカ。涙。そんなとき、3人目が産まれる前にと2人を撮影した写真が届きました。いつも怒つてごめんね。大好き!!



一致団結

ピポさん
(本人) 東京都

猫のナギ(2歳)は家族の一員です。みんなで団結しています。



ボクたち、なかよし!



よっちゃんさん(本人) 神奈川県

いつも笑わせてくれる家族です。いつまでも元気で仲良くね! (左:兄猫 右:弟猫)

皆さまの
ご応募を
お待ちしております!

読者のひろばへの
応募方法はこちら

応募要項

- (1) 事業所名
- (2) 保険証の記号・番号
- (3) 氏名(ペンネーム)
- (4) 郵便番号・住所
- (5) 写真のタイトル
- (6) コメントをご入力の上、写真を添付してご投稿ください。

ご家族やペットが写っている場合はお名前や年齢なども教えてください!

告知板

加入事業所の動きと理事会・組合会開催状況等をお知らせします

加入しました

ドリコウェルテクノ 株式会社

東京都中央区日本橋 2-13-10

富士機材物流 株式会社

東京都千代田区一番町 12

ND テックサービス 株式会社

静岡県静岡市葵区竜南 1-2-48

脱退しました

大和ビジネスサービス 株式会社

群馬県前橋市古市町 118 番地

藤田デバイス 株式会社 佐久工場

長野県佐久市長土呂 970-1

前澤リビング・ソリューションズ 株式会社

東京都目黒区鷹番 2-14-2

株式会社 N. アイ・エス・アイ

大阪府守口市大庭町 1-6-26

株式会社 創進設備

東京都中野区上高田 1-35-1

上高田ロイヤルビル 301

ニッソー 株式会社

東京都文京区白山 1-21-6

変わりました

■事業所名

株式会社 コザカヤ

株式会社 ローヤルエンジニアリング

→株式会社 コザカヤ

Y&KANEKO 株式会社

金子水道設備 株式会社

→ Y&KANEKO 株式会社

■所在地

小松崎工業 株式会社

東京都渋谷区千駄ヶ谷 5-30-9

→東京都世田谷区上馬 1-5-12

サンレー工業 株式会社

福島県いわき市平字杉平 17-2

→福島県いわき市平字大館 8-2

浅野機材 株式会社

東京都台東区東上野 4-10-1

→東京都台東区東上野 1-28-9

Y&KANEKO 株式会社

東京都足立区大谷田 4-18-8-102

→東京都足立区大谷田 5-28-17-305

輝水工業 株式会社

東京都千代田区鍛冶町 1-5-2

→東京都品川区西五反田 8-1-2

第2 平森ビル 8F

進興設備 株式会社

東京都文京区本郷 2-3-9

→東京都文京区本郷 2-12-10

山水設備工業 有限会社

東京都新宿区南元町 10-7

→東京都江戸川区平井 3-17-11

山田ファミリーエステイト 合同会社

東京都港区白金 1-26-15

→東京都港区白金 4-10-28-509

MTD Japan 株式会社

東京都港区芝公園 1-7-8

芝公園 TC ビルディング 1F

→東京都港区芝大門 2-1-18

GS ハイム芝大門 201 号

永広機材 株式会社

東京都大田区南馬込 4-12-12

→東京都大田区千鳥 2-39-2

(令和5年2月～6月適用分)

当健保組合の運営規模

(令和5年6月末現在)

■事業所数	812
■被保険者数	64,247人 (男51,538人、女12,709人)
■平均標準報酬月額	391,280円 (男420,374円、女273,295円)
■平均年齢	44.57歳 (男45.34歳、女41.44歳)
■被扶養者数	50,040人
■前期高齢者該当者数	6,580人

理事会・組合会開催状況

第5回理事会 (4月27日)

●互選議員補欠選挙日程(案)について

第6回理事会 (6月22日)

●組合会への提出議案について

●規程の一部改正について

第158回組合会 (7月5日)

●令和4年度事業報告及び収入支出決算(案)

●令和4年度収入支出決算残金処分(案)

●組合加入申出事業所について

当健保組合が
業務提携している

スポーツクラブルネサンスの

キャンペーンについて紹介しますので、ぜひご利用ください。

期間限定キャンペーン **9/2 (土) ~ 10/31 (火)**

特典 Monthly会員 ※10月より料金が
変わります。

月額固定
使いたい放題
プラン

<令和5年9月30日まで>
月々9,570円(税込)
<令和5年10月1日～>
月々10,450円(税込)
コーポレート会員価格

●月会費2カ月分
●レンタル用品(最大2カ月) **0円**

特典 1Day会員

都度払い
使う毎にお支払い **1回 1,980円**(税込)
コーポレート会員価格

入会当日
レンタル用品 **0円**
〔タオル大小・シューズ〕
〔Tシャツ・ハーフパンツ〕

お問い合わせは
コチラ

まずは見ながら！
ラクラク見学
予約はコチラ



店舗の詳細は▶ [ルネサンス店舗一覧](#) 検索🔍

Re RENAISSANCE

子どものロコモ



運動不足で「体を動かす基本動作」ができない子が急増

ロコモとは『ロコモティブシンドローム（運動器症候群）』の略。これまでは、加齢とともに骨や関節などが衰えて動きにくくなる高齢者の問題とされてきましたが、最近は、コロナ禍やスマホ・ゲームの普及で運動の機会が減少したため、体を動かす基本動作ができない「子どものロコモ」が指摘されています。

体のバランスや柔軟性、反射神経の低下により、「転んだとき、手をつけずに顔を打ってしまう」「ボールをうまくキャッチできず、顔に当ててしまう」などでのケガが増えているのです。

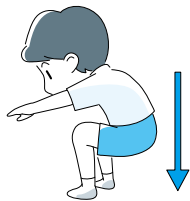
子どもロコモチェック 1つでもできなければ子どもロコモの疑いあり

①体のバランス



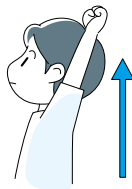
両手を広げて
片足で5秒以上立つ

②下半身の柔軟性



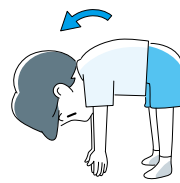
足の裏を床につけた
まましゃがむ

③上半身の柔軟性



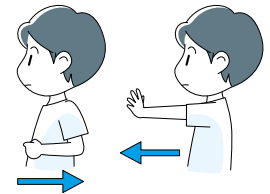
両手を耳の後ろまで
あげる

④肩甲骨と股関節の柔軟性



ひざを伸ばしたまま
床に指をつける

⑤上半身の動き



手をグーにしながらひじを引き、
パーにして前に出す

おうちでできる『子どもロコモ体操』

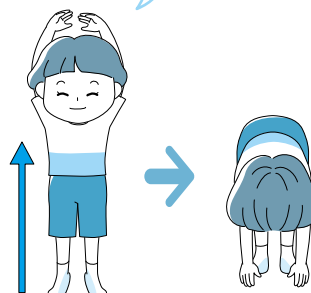
息を吸うときに
肩甲骨を閉じ



吐くときに
開く



つま先立ちで伸びをした後、
上半身を前に倒す



こ
子どものロコモは
かいぜん
改善できるよ!
たいそう
ラジオ体操を
じっか
日課にするのもいいね!



(参考：NPO 法人全国ストップ・ザ・ロコモ協議会 HP)



腸活食は身体を守る！ 腸内細菌のバランスを整える美味しいご飯

コメント
当健康管理センター 管理栄養士 大橋亮子
納谷和奈



「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。

かんたんキンパ

■材料〈2人分〉

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

■作り方

- ①ごはんにAを加えて混ぜる。
- ②フライパンにごま油を熱し、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。

1人分
425kcal
塩分2.5g

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。

キウイとバナナの ヨーグルトジェラート



■材料〈作りやすい分量6人分〉

- バナナ …………… 1本（100g）
- キウイ …………… 1個（100g）
- ヨーグルト …………… 1カップ
- はちみつ …………… 大さじ1

■作り方

- ①すべてミキサーに入れて攪拌し、冷凍庫で冷やす。途中かき混ぜて空気を入れながら、3時間ほど凍らせる。
※好みでミントなどを飾る。

1人分
54kcal
塩分0.0g

管理栄養士コメント

近年、腸内細菌のバランスが健康面と深い繋がりがあることが話題となり、自身の腸内環境を気にする方が増えてきています。腸内細菌のバランスを良い状態に保つための工夫、いわゆる“腸活”には色々ありますが、そのひとつに「食」は欠かせません。食事面から腸活をサポートする場合、大切なのは「動物性脂肪・塩・砂糖」を控えめにして、「食物繊維」をしっかり摂ることです。また、乳酸菌を含む発酵食品である漬物、ヨーグルトなども腸内環境に有効に働きかけます。

ご紹介したキンパの具には乳酸菌を含むキムチや小松菜などの野菜が入ります。食物繊維をさらに増やしたい場合は牛肉を納豆に変えるの

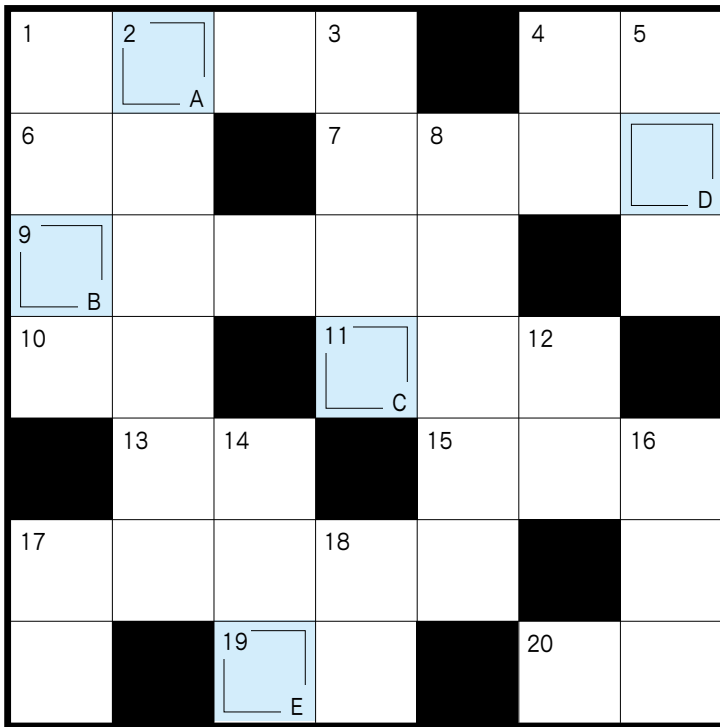
もおすすめてです。

ジェラートのレシピで使用したキウイは果物の中でも食物繊維が豊富。こちらも乳酸菌が摂れるヨーグルトとの組み合わせで、夏におすすめのさっぱりとした口当たりの腸活デザートです。果物には食物繊維を含むものが多いので、間食やデザートに油脂や砂糖の多い市販のお菓子ではなく、新鮮な旬の果物を活用するのも腸活の一步です。

腸内環境を意識した食生活は、まさに健康食。とはいえ、食べすぎて腸に負担をかけてしまえばどんな健康食も身体にはマイナスになることを忘れずに。適度な量で美味しく腸活食を楽しみましょう！

プレゼント
が当たる!

クイズ クロスワード



答え

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

答えが分かったら
応募しよう!
(次ページ参照)



- タテのカギ**
- 1 秋には葉が黄色に色づく木
 - 2 中国原産の大きな犬の品種名
 - 3 成田、羽田、関西国際といえは?
 - 4 日本家屋の中では脱ぐものです
 - 5 または、MCなども
 - 8 ヨーロッパを日本語でいうと?
 - 12 少なくともいききたいフード○○
 - 14 ほんとうのこと、嘘ではないこと
 - 16 ニュートン、イヴといったら:
 - 17 昔話で川にどんぐらこと流れてきた大きな果物といえは?
 - 18 通常は眠ったときに見るもの

ヨコのカギ

- 1 花はじつは実の中にある果物
- 4 髪をとかすときに使う道具は?
- 6 緑、紅、ほうじに烏龍といえは
- 7 ロシアを代表するととも強いお酒
- 9 中国最長の河の日本での呼び名は
- 10 外ではからきし弱い○○弁慶
- 11 前の反対の方向です
- 13 国会ではよく飛び交うもの
- 15 無意識にやってしまう貧乏○○○
- 17 たとえばトラとかライオンだとか
- 19 マニキュアを塗るのは、手の…
- 20 俳句には必ず一つ入れるもの

前号の
正解

クロスワード

答え カフシヨウ(花粉症)

A	B	C	D	E	F
カ	フ	シ	ヨ	ウ	



今回は、149名の方々から健保組合や機関誌『KanKenpo』に関するご意見やご感想をいただきました。ご投稿くださった皆さま、ありがとうございました。また、クイズ応募の正解者の中から抽選で20名の方に『Clipa (バッグハンガー)』をお送りしました。

クイズの答えが分かったら

応募しよう

当健保組合ホームページの応募フォームにて受付中！



正解された方の中から抽選で20名にアイホイスプーン2本セットをプレゼントします。当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。



ハガキで応募する場合は、(1) クイズの解答 (2) 事業所名 (3) 保険証の記号・番号 (4) 氏名 (5) 郵便番号・住所 (6) 機関誌の感想や印象に残ったページをご記入の上、ご応募ください。

応募先 〒101-8325 東京都千代田区神田駿河台 2-1
管工業健康保険組合 調整・広報課 宛

クイズ応募 締切は10月2日(月)とさせていただきます(郵便は当日消印有効)。

編集後記

喫茶店を舞台にマスターの康さん、ウェイトレスのカナちゃん、常連客の健人くんの3人が健康情報をお届けする新連載「喫茶Kのけんこう日記」がスタートしました！

第1回目となる今号は「腸活」についてご紹介しました。皆さまからのご意見・ご感想をお待ちしています。

テレビロボ探しの答え



当健保組合と提携している、一般財団法人全国社会保険共済会(全社共)が実施する福利厚生事業を紹介します。お気軽にご利用ください。

いきいき カルチャー講座 健康増進や自分らしさを再発見するさまざまな講座を割引料金でご用意しています
全国どこでもご利用いただけるオンライン講座もございます

あんしん 葬祭サービス 「その時」電話一本するだけで、安心・信頼のある葬儀社が、葬儀費用を20%~30%割引でご利用いただけます(ご利用いただける葬儀社や取扱地域、連絡先等はホームページまで)

当会ウェブサイト『全社共ライフサポートねっと』では、他にも『ベビーシッター付宿泊プラン』『シニアライフセミナー(無料)』などの福利厚生事業をご紹介します

お問い合わせ先
一般財団法人全国社会保険共済会(全社共) ☎03-3253-6500
〒101-0045 東京都千代田区神田鍛冶町 3-3-5 神田大木ビル

ホームページはこちらから
<https://www.zenshakyo.org>
「全社共ライフ」で検索



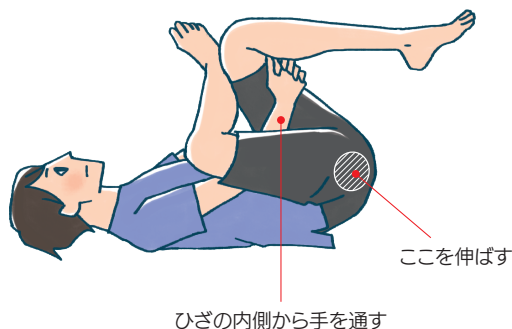


前屈ができない

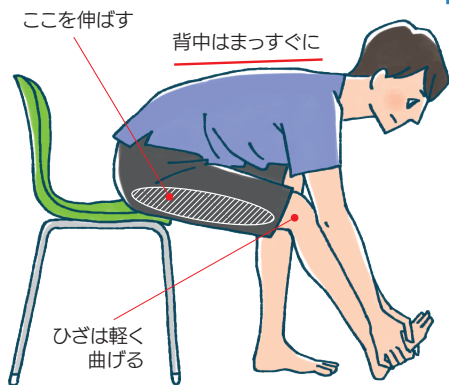
前屈ができないというのは、立って前屈をしたとき、手の指先が床につかないこと。お尻や太ももの裏側、足のつけ根の筋肉が硬いと考えられます。足のつけ根の筋肉が硬いと、腰痛の原因にもなります。ストレッチでこれらの筋肉をほぐして、前屈ができるようになります。

お尻の筋肉を伸ばす

- ①あお向けになり、片ひざを立てる。立てた足の太ももに反対側の足をかけ、ひざを開く。
- ②立てているほうの太もも裏側を両手で抱え、胸に引き寄せる。お尻の筋肉が伸びているのを感じたら、息を吐きながら20～30秒保つ。反対側も同様に行う。左右各2～3セット。



太もも裏側の筋肉を伸ばす



- ①椅子に座り、片足のつま先を上げて少し前に出す。
- ②上体を前に倒してつま先を両手でつかみ、太もも裏側の筋肉の真ん中が伸びているのを感じたら、息を吐きながら20～30秒保つ。同様につま先の向きを外側、内側に変えて伸ばす。反対側も同様に行う。左右各2～3セット。

足のつけ根の筋肉を伸ばす

- ①両ひざをつく。
- ②片ひざを立て、立てた足の太ももに同じ側の手を置く。
- ③ひざをついているほうの足のお尻に同じ側の手を当て、前に押し出して体重をかける。足のつけ根の筋肉が伸びているのを感じたら、息を吐きながら20～30秒保つ。反対側も同様に行う。左右各2～3セット。

