

KanKenpo

令和6年8月号
No.318

どうなる…？ マイナ保険証 ————— 2

令和5年度 決算報告及び事業報告 — 4



肩こり・腰痛
あなたの姿勢は大丈夫？ — 8

もしかして老眼？ ————— 22

子どものスマホ・ゲーム依存 ——— 32

写真の中に
3カ所チビロボが隠れているよ！
【答えは31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



どうなる…？ マイナ保険証

健康保険では、保険証を提示して資格を確認することで、いつでもどこでも安心して医療機関等を受診できる仕組みになっています。

この保険証をマイナンバーカードと一体にしていることが、皆さんにどういった影響があるのか、どんなところが変わるのかを探っていきましょう。



今持っている保険証はもう使えなくなるの？

令和6年12月2日から新規及び再交付による保険証の発行はできなくなりますが、それ以前に発行済みの保険証は経過措置として令和7年12月1日まで使用できます。

マイナ保険証は義務なの？

マイナンバーカードの保有自体が義務ではないため、マイナ保険証を持たないこともできます。

マイナ保険証を持たない人へは、健保組合から保険証に代わる資格確認書が交付されます。

ただし、原則としてはマイナ保険証を持っていたくようにお願いします。

マイナ保険証に関連する情報を、P14.の「健保組合から皆さまへ」でもお知らせしています



なんでマイナ保険証にするの？

マイナンバーの仕組みを利用してデータを使うことができると、健保組合や医療機関の事務がよりの確に効率的になります。

また、マイナ保険証であれば、次のようなことが可能になります。

- 本人が同意することで、これまでの薬剤の履歴などの医療情報を医師と共有できる。
- 確定申告に利用できる医療費通知情報など、本人が自身の情報をマイナポータルから閲覧できる。

マイナ保険証でしか、できないこともあるんだ！



限度額適用認定証はいらなくなる？

現在、医療機関等に導入されている、オンライン資格確認のシステムを使うと、これまでの保険証でもマイナ保険証でも限度額適用認定証なしで限度額までの自己負担で済みます。

これまでの保険証ではオンライン資格確認をするかどうかは、医療機関側の選択になりますが、マイナ保険証を利用した場合は、受付時に自分で限度額情報を提供するかどうか選択することができます。

マイナ保険証の方が得って本当？

マイナ保険証を利用した方が初診料、調剤管理料が安くなるのは本当です。

これは、医療費の中で「医療情報・システム基盤整備体制充実加算」という費用を加入者と健保組合等が負担する仕組みとなっているからで、これまでの保険証の方が高く設定されているためです。

自己負担 3 割の場合

	初診料	調剤管理料
マイナ保険証	3円	3円
従来の保険証	9円	9円

令和6年6月時点

マイナ保険証は安全なの？

マイナンバーカードそのものには、資格や薬剤などの情報自体が入っているわけではありません。また、マイナンバーの番号からは医療保険等の情報にアクセスできない仕組み（※）となっています。

ただし、マイナ保険証というよりもマイナンバーが表記されたカードである以上、その所持、紛失等に対しては、キャッシュカード等と同じように気をつける必要があります。

※マイナンバーカードの IC チップに格納された公的個人認証を用いた照合によって、情報に連携しています。

マイナ保険証にするためにはどうすればいい？

つぎのいずれかで、ご自身による「保険証利用登録」が必要です。

- ①マイナポータル
- ②医療機関窓口のカードリーダー
- ③セブン銀行 ATM
- ④市区町村窓口



▲ KanKenpo
令和 6 年 3 月号
P9.「マイナ保険証入門」

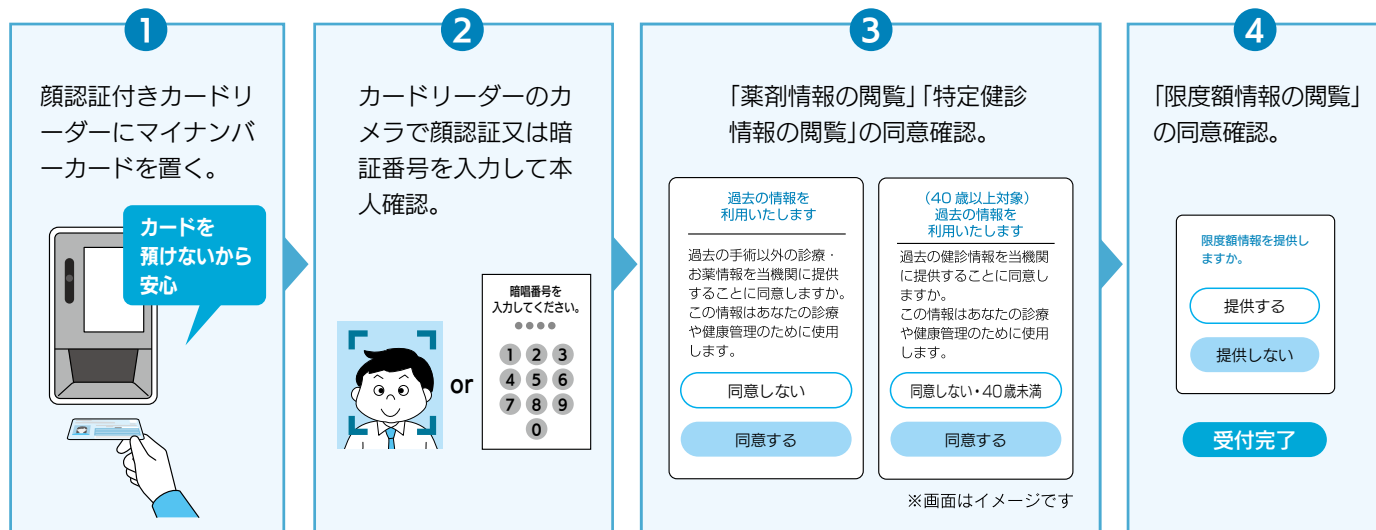


QR コードから、
利用登録に関する
過去のバックナンバーを
確認いただけます

医療機関窓口でのマイナ保険証の使い方は？

マイナンバーカードは毎回受診時に持参して受付をします。

マイナンバーカードでの医療機関・薬局の受付方法



令和
5年度

決算報告

新型コロナウイルス感染症が発生して4年が経過し、令和5年5月8日をもって、感染症法の位置づけが「2類相当」から「5類」に移行しました。

しかしながら、依然として新型コロナウイルス感染症が続いている影響等により、保険給付費の大幅な増加が続いています。また、高齢者医療制度への納付金の負担も増加していることから、全国の健保組合は厳しい財政状況に直面しています。

こうした状況の中、7月8日に開催された第160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

経常収支について

▼5年度は、▲8・9億円の経常赤字決算に
保険給付費と納付金だけで、
保険料収入の96・3%を占める
経常収支差引額は、前年度比▲9億6、184万

円で、▲8億9、139万円の経常赤字決算となりました。

この要因は、医療費を主体とする保険給付費と高齢者医療制度に対する納付金の大幅な増加によるものです。この2つの科目だけで、保険料収入の実に96・3%を占める状況となりました。

主な収入について

▼健康保険収入は、前年度比で13・9億円の増収。
このうちの7・9億円は1人当たり
年間賞与額による増加

健康保険収入は、前年度比で13億9、321万円増の367億6、855万円となりました。

一般保険料率は、引き続き、9・2%で運営しましたが、加入事業所の好景気が継続しており、保険料収入の基となる基礎係数の全てが前年度を上回ったことによるものです。

平均被保険者数は、前年度比で488人増の63、583人、平均標準報酬月額額は5、573円増の398、718円、1人当たり年間賞与額は125、752円増の1、590、964円となりました。特に、1人当たり年間賞与額の伸び幅は大きく、増収分における影響額は7・9億円となりました。

主な支出について

▼保険給付費は、前年度比で11・0億円の増加。
当初見込みを上回ったことから、
予備費を充当して対応

保険給付費は、前年度比で10億9、768万円増の204億7、735万円となりました。

この保険給付費は、医療給付費や傷病手当金等の現金給付費を支出する科目ですが、新型コロナウイルス感染症が続いている影響等により、3年連続で10億円を超える増加となりました。5年度は、近年の傾向を踏まえ予算計上をしましたが、こうした措置にもかかわらず、当初見込みを上回ったことから、予備費を充当して対応しました。

この結果、1人当たりの医療給付費は、前年度比で12、126円増の285、905円、1人当たりの現金給付費は、2、294円増の33、909円となりました。

▼納付金は、団塊世代の後期高齢者医療制度の
移行に伴う影響等により、
前年度比で12・3億円の負担増

納付金は、前年度比で12億2、876万円増の149億2、382万円となりました。

令和5年度
収入支出決算概要表（一般勘定）

● 収入

（単位：千円）

科 目	A.5年度決算額	B.4年度決算額	C.増減(A-B)
健康保険収入	36,768,548	35,375,337	1,393,211
調整保険料収入	528,247	508,318	19,929
繰入金	213,363	26,326	187,037
国庫補助金収入	58,995	22,093	36,902
診療所収入	427	459	▲ 32
財政調整事業交付金	676,860	576,019	100,841
雑収入	61,576	70,947	▲ 9,371
収 入 合 計①	38,308,016	36,579,499	1,728,517
経常収入合計③	36,871,339	35,470,478	1,400,861

● 支出

（単位：千円）

科 目	A.5年度決算額	B.4年度決算額	C.増減(A-B)
事務費	299,835	290,170	9,665
保険給付費	20,477,350	19,379,675	1,097,675
納付金	14,923,823	13,695,062	1,228,761
前期高齢者納付金	6,035,097	5,435,717	599,380
後期高齢者支援金	8,888,599	8,259,084	629,515
退職者給付拠出金	116	238	▲ 122
その他拠出金	11	23	▲ 12
保健事業費	1,971,088	1,914,757	56,331
営繕費	14,527	18,754	▲ 4,227
診療所費	24,496	27,769	▲ 3,273
財政調整事業拠出金	526,784	506,847	19,937
積立金	48,509	76,134	▲ 27,625
還付金・連合会費・雑支出	17,806	16,506	1,300
予備費	0	0	0
支 出 合 計②	38,304,218	35,925,674	2,378,544
経常支出合計④	37,762,728	35,400,030	2,362,698

（単位：千円）

収 支 差 引 額①-②	3,798	653,825	▲ 650,027
経常収支差引額③-④	▲ 891,389	70,448	▲ 961,837

● 財産保有状況

（単位：千円）

種 別	A.5年度決算額	B.4年度決算額	C.増減(A-B)
法定準備金（一般勘定）	4,708,344	4,707,968	376
別途積立金	19,281,784	19,455,387	▲ 173,603
退職積立金	506,339	512,763	▲ 6,424
医療機器整備引当金	146,161	128,966	17,195
その他の財産（土地・建物等）	1,143,976	1,169,028	▲ 25,052

前期高齢者納付金は、新型コロナウイルスによる受診抑制の影響で、一時的に減少していた概算請求額が増加するとともに、2年前の精算金として2・3億円の追徴金があったため、前年度比で5億9、938万円増の60億3、510万円となりました。

また、後期高齢者支援金は、2年前の精算金として▲2・9億円の返還金がありました。が、団塊の世代の方々の移行に伴い、概算請求額が増加したことから、前年度比で6億2、952万円増の88億8、860万円となりました。

▼保健事業費は、前年度比で5、636万円増。

外部委託業者によるメンタルヘルス対策を開始

保健事業費は、前年度比で5、633万円増の19億7、109万円となりました。

財産の保有状況

5年度は、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、メンタルヘルス対策として、外部委託業者による対面・電話カウンセリング及びメンタルヘルスセミナーを開始しました。

また、イベント事業については、野球大会、潮干狩り、みかん狩りを実施した他、新たに個人参加型のWEB健保ウォークを九州地区で開催するとともに、集合型の健保ウォークも2地区で開催しました。

●法定準備金：法令等により、義務的経費に応じた資金を保有することが義務付けられています。5年度については、積み増しの必要はない状況であり、運用益が38万円増加して、47億834万円と

なりました。

●別途積立金：保険給付費等の不足財源への充当として、1億7、600万円を取り崩した一方で、決算残金のうち240万円を積み立て、1992億8、178万円となりました。なお、決算残金の差額分である140万円は、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、エレベータ改修工事や警備システム更新工事の他、会館内における階段周りの壁面塗装工事等を実施しました。

また、口腔内カメラや内視鏡診察台等の医療機器等を更新した一方で、▲3、818万円が減価償却されたことから、11億4、398万円となりました。

令和5年度 財務諸表（一般勘定）

I 損益計算書

（自令和5年4月1日 至令和6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	20,477,350	健康保険収入	36,766,202
〔法定給付費	20,030,211	〔保険料収入	36,753,595
〔付加給付費	447,139	〔国庫負担金収入等	12,607
納付金等	14,923,823	保健事業等収入	41,853
〔前期高齢者納付金	6,035,097	退職給付引当金戻入	37,363
〔後期高齢者支援金	8,888,599		
〔退職者給付拠出金	116		
〔その他拠出金	11		
保健事業費等	1,995,584		
一般管理費（事務費）	299,835		
その他事業費用	97,338		
事業外損益			
〔その他事業外費用（雑支出）	2,555	受取利息（利子）等	23,694
経常損益計	37,796,485		36,869,112
経常利益（▲損失）	▲ 927,373		
特別損益			
財政調整事業拠出金	526,784	調整保険料収入	526,785
補助金等返還金支出	120	財政調整事業交付金	676,860
		国庫補助金収入	48,375
		補助金等追加収入等	6,573
特別損益計	526,904		1,258,593
特別利益（▲損失）	731,689		
損益計	38,323,389		38,127,705
当期利益（▲損失）	▲ 195,684		

II 貸借対照表

（令和6年3月31日現在）（単位：千円）

借 方		貸 方	
流動資産		流動負債	99,170
預貯金・信託	22,021,130	未払費用・未払金等	99,170
未収収益・未収金	3,947		
固定資産		固定負債	656,002
土地・建物	973,324	退職給付引当金	506,339
国債・社債等債券	2,400,000	退職給付引当金積立不足	3,502
支払基金委託金	220,323	医療機器整備引当金	146,161
長期貸付金	2,576	正味財産	25,134,104
備品等	170,652	法定準備金	4,708,344
		別途積立金	19,281,784
		その他財産	1,143,976
		次期繰越利益（▲損失）	▲ 97,324
借方計	25,791,952	貸方計	25,791,952

※単式簿記と複式簿記の仕組みの違いにより、収入支出決算概要表（一般勘定）と異なる金額があります。

令和5年度 収入支出決算概要表（介護勘定）

● 収入

（単位：千円）

科 目	A.5年度決算額	B.4年度決算額	C.増減(A-B)
介護保険収入	4,614,224	4,447,679	166,545
雑収入	56	62	▲ 6
収入合計①	4,614,280	4,447,741	166,539

● 支出

（単位：千円）

科 目	A.5年度決算額	B.4年度決算額	C.増減(A-B)
介護納付金	4,284,621	4,206,081	78,540
還付金	451	151	300
積立金	221,536	118,383	103,153
雑支出	0	0	0
予備費	0	0	0
支出合計②	4,506,608	4,324,615	181,993

（単位：千円）

収支差引額①-②	107,672	123,126	▲ 15,454
法定準備金（介護勘定）	2,026,779	1,697,571	329,208

介護勘定

▼介護保険収入は、1・7億円の増収。
介護納付金は、前年度比で7、854万円増の42・8億円
収支差引額は、前年度比で▲1、545万円の1億767万円となりました。
介護保険収入は、介護保険料率1・8％を維持し、1人当たり年間賞与額が大幅に増加したことから、前年度比で1億6、655万円増の46億1、422万円となりました。
一方、介護納付金については、2年前の精算金として5・8億円が返還されたことにより負担額が抑えられ前年度比で7、854万円増の42億8、462万円となりました。
なお、介護準備金の保有額は、20億2、678万円となりました。

令和
5年度

事業報告

令和5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。



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	2,881 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)	1,027 人
宿泊施設等利用料助成金制度	2,012 人



イベント

たくさんの方々にご参加いただきました

項目名	参加人数
関西地区健保ウォーク	60 人
関西地区 WEB 健保ウォーク	166 人
関東地区健保ウォーク(潮干狩り)	1,671 人
野球大会	1,224 人
東北地区健保ウォーク	31 人
東北地区 WEB 健保ウォーク	96 人
関東地区健保ウォーク(みかん狩り)	3,070 人
中部地区 WEB 健保ウォーク	207 人
中国地区 WEB 健保ウォーク	77 人
九州地区 WEB 健保ウォーク	66 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5年度 受診者数	令和4年度 受診者数	増 減
定期基本健診	69,641 人	68,764 人	877 人
人間ドック	17,243 人	16,334 人	909 人
消化器基本健診	32,923 人	32,921 人	2 人
再検査	1,336 人	1,221 人	115 人
乳房健診	11,321 人	11,197 人	124 人
子宮頸がん健診	10,113 人	9,586 人	527 人
PSA 検査	11,824 人	11,311 人	513 人
骨密度検査	657 人	591 人	66 人
大腸がん健診	38,374 人	37,963 人	411 人
脳健診	1,087 人	1,081 人	6 人
歯科健診	1,066 人	940 人	126 人
インフルエンザ予防接種	21,160 人	21,161 人	▲1 人
精密健診等	4,062 人	4,295 人	▲233 人



項目名	受診率
特 定 健 診	80.2%

項目名	実施率(終了率)
特定保健指導	10.3%

※受診率・実施率は令和6年5月末現在の暫定値



肩こり・腰痛

監修：
管工業健康保険組合
保健師 伊藤 千恵



あなたの 姿勢は大丈夫？

普段の動きのクセや生活パターンが結果として姿勢に現れます。悪い姿勢を取り続けると、肩こり・腰痛などの体の不調を引き起こすため、正しい姿勢を維持することが大切です。



マスター・康

健康についての知識が豊富。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



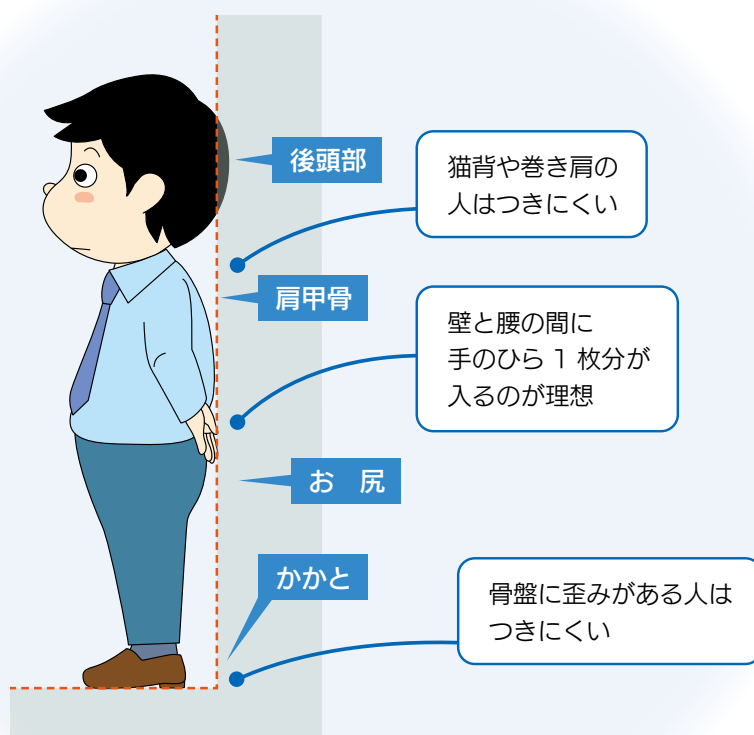
常連客・健人

喫茶Kの近くの職場に勤めるサラリーマン

自分の姿勢をチェック!

身長を測る要領で壁を背にして立ち、かかと、お尻、肩、頭の4点が壁につくか確認してみましょう。

壁を使った4点チェックは全身の姿勢を確認できるので、普段意識していない自分の立ち姿勢を意識するきっかけになります。



姿勢が悪いと起こる影響

そもそも「良い姿勢」とは、全身を最も効率よく支えるために、筋肉と骨格がバランスよく働いている状態です。しかし姿勢が悪いと全身のバランスが崩れ、一部の筋肉や骨格に負担がかかってしまい、肩こり、腰痛などの体の痛みや不調を引き起こします。

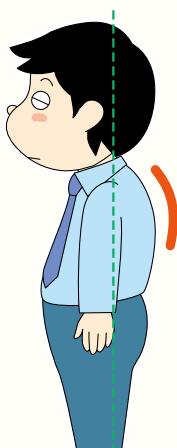
悪い姿勢のパターン

痛みがあると気になって仕事や普段の生活にも影響が出ちゃうからね



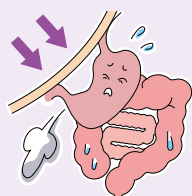
猫背

背骨の中央部分の胸椎こうわんと呼ばれる骨が後弯し、丸まった状態
胸椎のカーブが強くなりすぎると首や背中、腰などに負担がかかり痛みが出やすくなる



反り腰

背骨の下部分の腰椎せんわんと呼ばれる骨の前弯が通常よりも強く、反った状態
腰の筋肉が緊張するため、腰痛が起こりやすい



姿勢が悪いと内臓にも影響が!

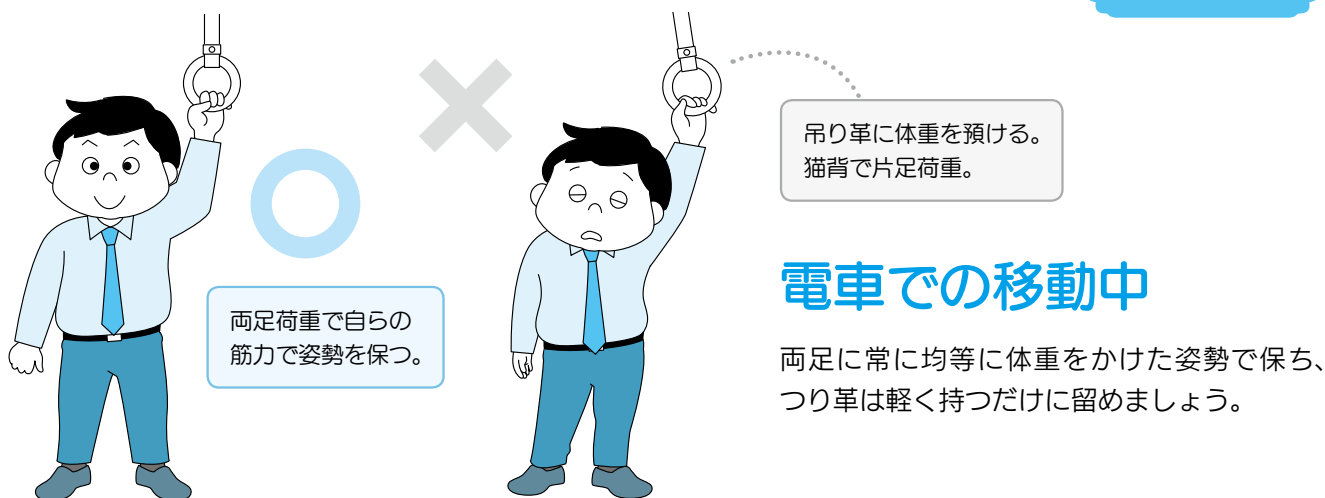
猫背などの背骨が丸まった姿勢になると、お腹が圧迫され内臓の血流が悪くなったり、機能が低下してしまう恐れもあります。姿勢を良くすることは、内臓の圧迫を緩和し、機能を向上させる効果や基礎代謝向上、血流改善の効果も期待できます。

日常生活での姿勢を見直そう！

朝



通勤時



「スマホ首」に要注意！

長時間下を向いた姿勢でスマホを操作していると、首のS字カーブがなくなり、まっすぐになってしまう「スマホ首」（ストレートネック）になり、肩こりや頭痛などが起こりやすくなります。

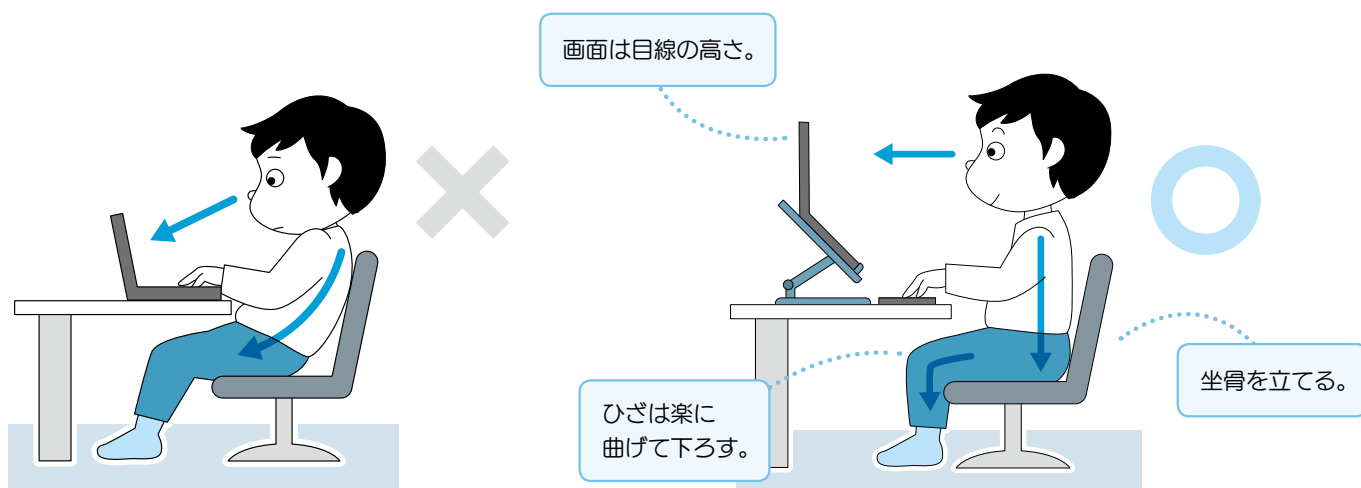
スマホを操作する時は、画面と目線を同じ位置に上げ、下を向かないようにすることが大切です。片手を脇の下に置いて、スマホを持っている方の腕を支えるといいでしょう。



仕事中

デスクワークでの姿勢

猫背や椅子の背にもたれかかり寝そべるような状態で座っていませんか？
お尻を後ろに引くように椅子に座ると長時間座っていても体が疲れにくくなります。
パソコンの画面は目線のほぼ正面にくるよう位置調整、ノートパソコンの場合は、ワイヤレスのキーボードやスタンドを使って目線が下がらないようにすることをおすすめします。



移動中

カバンを持つとき

いつも同じ側で持っていると、その重みで姿勢が左右どちらかに歪みやすいため、偏りがないように意識して左右に持ち替えるか、左右の肩と背中に重みが分散できるリュックにしましょう。



組合会議員の就退任のお知らせ

就任

6月24日に互選議員の補欠選挙が行われ、次の方々が就任されました。



高橋 進氏
イシグロ株式会社



田山 直輝氏
高砂熱学工業株式会社



中室 達也氏
日本ファシリオ株式会社

退任

長谷川 勝美氏 互選議員
イシグロ株式会社 令和6年3月31日

幸田 和久氏 互選議員・理事
高砂熱学工業株式会社 令和6年4月19日

橋本 健氏 互選議員
日本ファシリオ株式会社 令和6年4月30日

6月6日に監事監査が実施されました

健保会館にて、近藤監事（菱熱工業株式会社）並びに佐藤監事（日本電技株式会社）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、適正に処理されていることを確認した。今後は、現在の健康保険組合を取り巻く状況への対応が必要であることから、マイナ保険証に関する組合員へのサポートの徹底、最適な組織・体制の確保に努めること」との講評を受けました。



From 医事課 & 管理課

to 被扶養者の皆さま

被扶養者の皆さま、 健診のお申込みは 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…………… | お問い合わせ先 | 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…… | お問い合わせ先 | 管理課 | ☎ 03-3291-4535 |

10～1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6年10月～令和7年1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又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 仕事を前向きにとらえるための心の整え方
～認知行動療法を日常に活かす～

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又は当健保組合ホームページのお知らせをご覧ください。



● 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、双方の住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、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』又は、『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で申し込みを行うことが必要です。

●「資格情報のお知らせ」をお届けする予定です

【標準番号】XXXX-XXXX-XX
 (標準)二人(標準)名称(標準)家(標準)親(標準)姓

姓 名 大 部 郎

(保険者名)
(保険者印欄)

**様式2
(一部不印刷)**

資格情報のお知らせと個人番号（マイナンバー）確認のお読み

お手持ちの個人番号をこの健康保険の資格情報と下記のお知らせせしめます（※必ずお手持ちの個人番号と一致することを確認してください）

記号 000	番号 000000000 (標準) 00
氏名 佐藤 太郎	
フリガナ サトウ タロウ	
負担割合 3割	
保険取得年月日 平成〇〇年〇月〇日	
保険番号 〇〇	

スマートフォンをお持ちの方は、以下の3次元コードからマイナンバーにログインすることで、ご自身の健康保険の資格情報を確認することができます。ぜひご利用ください。

— マイナンバーカードへのアクセス・ダウンロードはこちら —



マイ保険証の読み取りができない場合は、スマートフォンで資格情報画面をマイ保険証とともに表示し、画面両端の受付で提示することができます（スマートフォンをお持ちでない方は、この文書でマイ保険証とともに表示される画面の受付で提示することができます）

氏名、姓、保険資格のデータベースに登録されているあなたの個人番号（マイナンバー）は、次のとおりです（※下記で確認してください）（2桁の〇の下は4桁の〇を表示）。

表示されている下4桁の数字が、ご自分の個人番号（マイナンバー）の下4桁と一致していない場合は、ご自身の個人番号を再確認してください。

資格情報確認の受付

令和〇〇年〇月〇日 受付済
(保険者名)

氏名 佐藤 太郎
 負担割合 3割
 保険番号 〇〇〇〇〇〇〇〇〇 (標準) 00

受付の際にはマイ保険証が提示が必要となります

※様式は変更される場合があります。

マイナ保険証への移行に伴い、あなたの健康保険の資格情報とマイナンバーの下4ケタを記載した「資格情報のお知らせ」を、ご加入者一人ひとりにお届けする予定です。お手元に届いたら、内容に誤りがないかご確認いただき、大切に保管してください。

「資格情報のお知らせ」はこんなときにご利用いただけます

1 医療機関にカードリーダーがないとき、 不具合でカードリーダーが使えないとき

「マイナンバーカード」と「資格情報のお知らせ」をセットで提示すると、保険診療が受けられます。

2 健保組合へ申請するとき

健保組合への各種申請には記号・番号の記載が必要です。
保険証券廃止後も「資格情報のお知らせ」でご確認いただけます。

※令和7年12月1日までは従来の保険証も利用できます。

お問い合わせ先 業務課 ☎ 03-3291-4530

事務処理誤りの報告

令和6年4月から令和6年6月の間に3件の誤送付（個人情報あり）が発生しました。
関係する皆さまには、ご迷惑をおかけして大変申し訳ございませんでした。

発送作業についての確認手順の徹底を図り、引き続き事務処理誤りの防止、個人情報保護の徹底に努めてまいります。

- ・令和6年4月 健保ウォーク参加券の誤送付
- ・令和6年6月 健診受診券の誤送付
- ・令和6年6月 健診の質問票の誤送付

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5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。

「」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 ○○○○○○○ 号
令和6年7月31日

〒 101-8325
東京都千代田区神田駿河台2-1

(0000-0001)

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。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
【対象期間】 令和5年1月～令和5年12月
【施術内容】

施術年月	療養費 総額	自己 負担額	組合 負担額	診療を受けた接骨院等 ○○接骨院	施術者名 ○○ ○○	負傷1		負傷2		負傷3		負傷4	
						負傷箇所	日数	負傷箇所	日数	負傷箇所	日数	負傷箇所	日数
1 5 1	6,830	2,049	4,781	○○接骨院	○○ ○○	腰部捻挫	4	腰部捻挫(上)	4				
2 5 2	2,420	741	1,679	○○接骨院	○○ ○○	腰部捻挫	2	腰部捻挫(上)	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

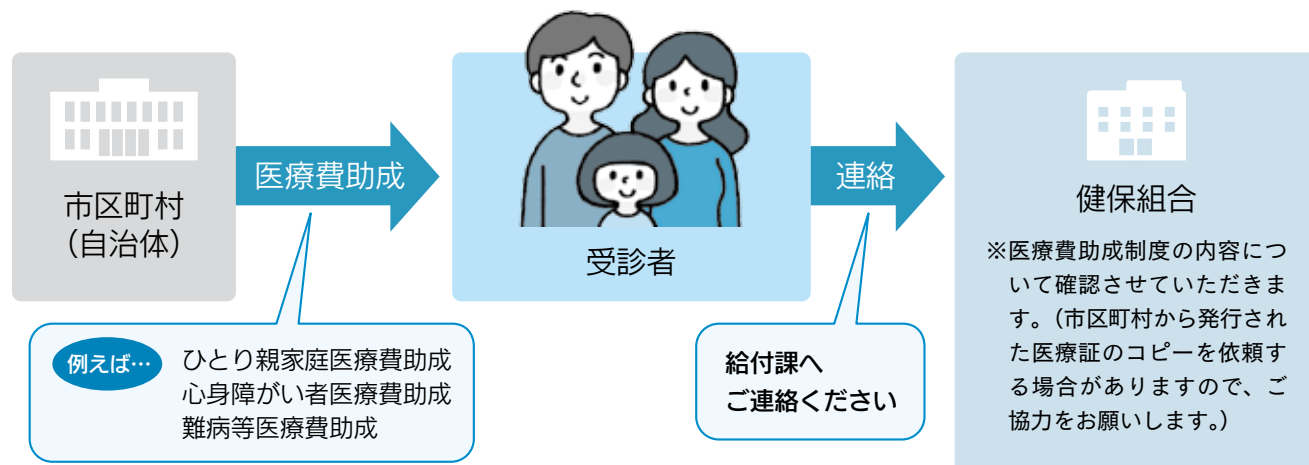
当健保組合では、保険医療機関等での窓口負担が一定額以上になった場合、一部負担還元金・家族療養費付加金等を自動払いで支給しています。

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。

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



「健康経営優良法人 2024」に 当健保組合加入事業所が認定されました！

「健康経営優良法人認定制度」の2024年の認定法人が令和6年3月に発表され、当健保組合の加入事業所からは、24社認定されました。



健康経営優良法人 認定制度とは？

地域の健康に即した取り組みや日本健康会議が進める健康増進の取り組みをもとに、特に優良な健康経営を実施している大企業、中小企業等の法人を顕彰する制度です。



大規模 法人部門

事業所名	認定状況
荏原実業(株)	認定2回目
岡谷マート(株)	認定2回目
(株)オーテック	初認定
三建設備工業(株)	認定2回目
新日本空調(株)	認定3回目
新菱冷熱工業(株)	認定3回目
高砂熱学工業(株)	認定5回目
TMES(株)	認定4回目
東京冷機工業(株)	認定3回目
日本電技(株)	認定5回目
日本メックス(株)	認定2回目
前澤給装工業(株)	認定2回目

中小規模 法人部門

事業所名	認定状況
アネス(株)	認定3回目
イシグロ(株)	認定2回目
川口機械(株)	初認定
(株)ダイエックス	認定2回目
ドリコ(株)	認定2回目
内外施設工業(株)	初認定
内外施設工業グループ ホールディングス(株)	初認定
(株)日さく	認定7回目
日本デオドール(株)	初認定
富士水質管理(株)	認定2回目
横河東亜工業(株)	初認定
(株)REC	初認定



当健保組合では、事業所の健康づくりをサポートするため、健診結果や医療費の分析データの提供、健康課題解消に向けた健康づくりのノウハウの紹介等を行う「健康経営サポート事業」を実施しています。

健康経営の取り組みをお考えの場合は、お気軽にお問合せください。

お問い合わせ先 健康対策課 ☎ 03-3291-4540

北海道地区でWEB 健保ウォークを開催！

北海道地区では、8月24日(土)～11月4日(月)で個別で散策するWEB 健保ウォークを開催します。今年度から初めて北海道地区で開催され、今回は円山公園を一周する自然の息吹に満ち溢れたコースです。

今後、関東地区で健保ウォーク(みかん狩り)、東北・中部・中国・九州地区でも健保ウォークを開催する予定ですので、ぜひご参加ください！



▲円山公園の木道

お問い合わせ先 サービス推進課 ☎ 03-3291-4534



歴史と緑あふれる 大阪城公園を満喫！



5月18日（土）に関西地区で健保ウォークを開催しました。

今回のコースとなった大阪城公園は、大阪の真ん中にいながら、園内を散策するだけで、天守閣や数々の重要文化財に歴史ロマンを感じたり、花や緑に親しむことができ、小さなお子様から大人まで幅広い世代と一緒に楽しめる約4.7kmのコースです。

当日は晴れやかな空のもと、46名の方にご参加いただきました。

4月13日（土）～6月30日（日）の開催期間中に、集合型と同じコースを個別で散策するWEB健保ウォークは、207名の方にご参加いただきました。

参加者
インタビュー

心地良い疲労感で完歩です！



岸田 美代子 さん（日本ビルコン㈱）

天候に恵まれ、道を挟んで両脇からの木々、木陰に落ちる木漏れ日、映像でみるより金色が目立つ大きな城が心に残り、楽しかったです。

参加賞の石垣柄のタオルを見ると、この日を思い出します。



集合型参加賞の石垣柄のタオル▲





たばこのリスクを 知ろう！

きちんと分煙してるし、周りの人も吸ってるけど
病気になったなんて聞かないし…と思っていませんか。
たばこによる自分の健康への影響をきちんと知っておきましょう。

依存性と有害性

たばこの害が現れるのは、高齢になってからのことが多いため、現役世代である健保組合に加入中の方のデータや職場での周囲の人の健康状態からは、喫煙者と非喫煙者の健康の差は表に出にくいですが、たばこには、ニコチンによる「依存性」と健康に悪影響のある「有害性」があります。

発がん性物質

この「有害性」に関しては、たばこの煙に含まれる 5,300 種類の化学物質の中に、発がん性のあるものが 70 種類あるという報告がされています。

これらの化学物質は、喫煙により肺に到達し、血液を通じて全身に運ばれます。そして、発がん性物質は DNA の損傷等を通じてがんの原因となるのです。

死亡リスクの上昇

たばこの煙に晒されることで、動脈硬化や血栓が
できやすくなる傾向が進みます。動脈硬化は、血管
の弾力やしなやかさがなくなり、硬くなって脆くなっ
た状態です。

喫煙によって、血管が収縮することを繰り返して
いると、動脈硬化が進んで、脳卒中や心筋梗塞を発
症したときに、非喫煙者よりも喫煙者の死亡のリス
クが高いといわれています。

非喫煙者と比較した場合の喫煙者の死亡リスクは、
脳卒中で2倍、心筋梗塞では4倍です。



持病のない方は病気になる前に、
既に持病のある方も病気の悪化
を防ぐために禁煙することが重
要です！



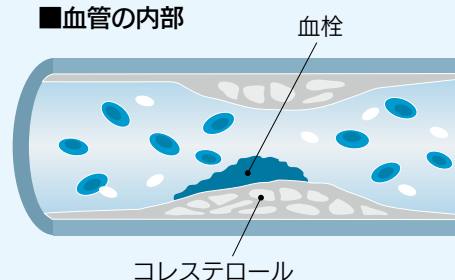
硬いののに脆い…って
どういうこと？

矛盾しているようにも感じますが動脈硬化によって血管が硬くなると力が加わったときも変形しにくいので血流によるダメージを受けやすくなります。

そうすると、血管の内膜が傷ついて血栓ができやすくなり、ときには血管を詰まらせてしまうのです。

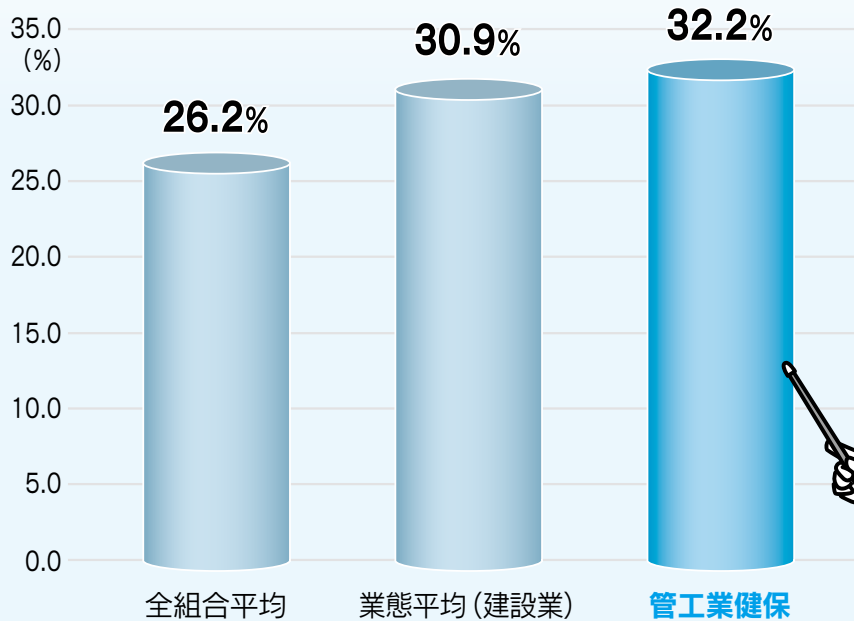


■血管の内部



管工業健保の喫煙率（2022 年）

たばこを習慣的に吸っている被保険者の割合



出典：2023 年度版（2022 年度実績分）健康スコアリングレポート

全健保組合平均の喫煙率に対し、当健保組合の被保険者は 32.2%と

6 ポイントも高く、2023 年度の当センターの集計でも 30%を超える喫煙率となっています！



国が定める 2032 年までの喫煙率目標は 12%！



禁煙 1 年程度からでも病気のリスクが下がってくることがわかっているので、1 年でも早く禁煙を始めましょう！

当健保組合が禁煙をサポートいたします！

市販の禁煙補助剤（ニコチンガム又はニコチンパッチ）を参加者のご自宅にお送りし、ご自身で禁煙に取り組んでいただきます。

禁煙補助剤使用後は、メールによる禁煙に関する情報提供やチャットサービスにより禁煙支援を行います。

下記のニコチンガム又はニコチンパッチをお選びいただき、該当のQRコードからお申込みください。

対象者

当健保組合の被保険者

参加条件

現在喫煙中であり、禁煙を希望する方

費用

本人負担 1,000 円

※当健保組合にて、総額 11,000 円のうち 10,000 円を負担

ニコチンガム

2 週間分（48 個）

ニコチンガムのコースのお申し込みはこちら



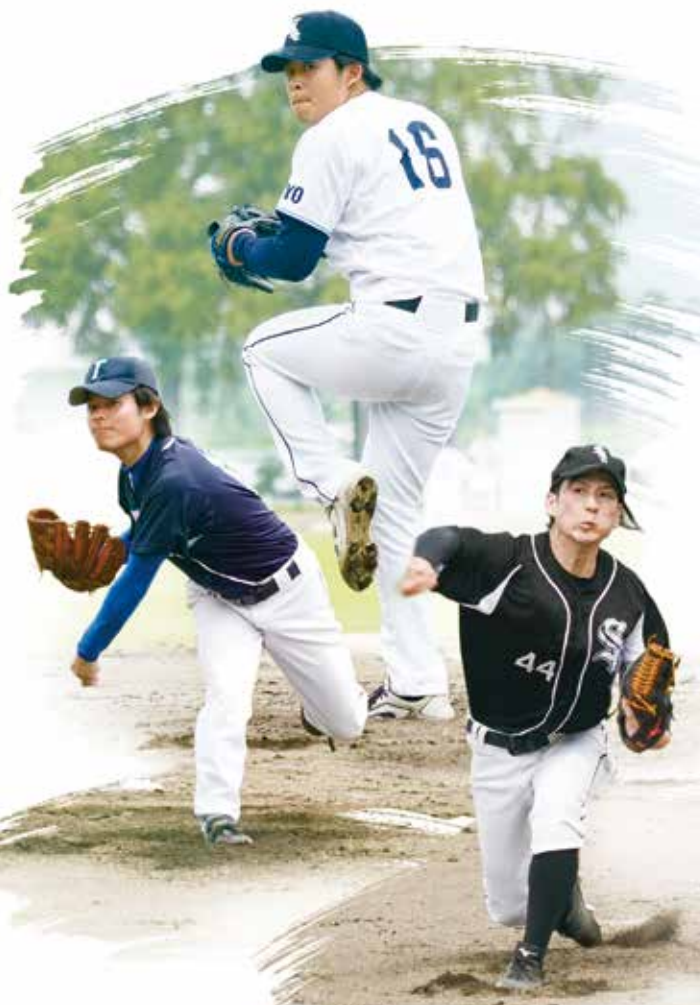
ニコチンパッチ

1 週間分（7 枚）

ニコチンパッチのコースのお申し込みはこちら



健康保険軟式野球大会



第2部の決勝は、(株)オーテックが棄権し、新日本空調(株)の優勝が決まりました。新日本空調(株)は、初戦、準々決勝をコールドゲームで、準決勝は接戦を1点差で制し、決勝に進んでの優勝でした。

第3部の決勝は、東洋熱工業(株)と高砂熱学工業(株)の対戦。東洋熱工業(株)が初回からコンスタントに得点を重ね、6回に高砂熱学工業(株)が1点を返しましたが、16対1で東洋熱工業が優勝を果たしました。

なお、第1部優勝の日本管材センター(株)は、10月に開催の日刊スポーツ杯争奪東京総合健保野球大会に出場されます。(開催日等は東振協ホームページでご覧いただけます。)

第2部の決勝は、(株)オーテックが棄権し、新日本空調(株)の優勝が決まりました。新日本空調(株)は、初戦、準々決勝をコールドゲームで、準決勝は接戦を1点差で制し、決勝に進んでの優勝でした。

第3部の決勝は、東洋熱工業(株)と高砂熱学工業(株)の対戦。東洋熱工業(株)が初回からコンスタントに得点を重ね、6回に高砂熱学工業(株)が1点を返しましたが、16対1で東洋熱工業が優勝を果たしました。

なお、第1部優勝の日本管材センター(株)は、10月に開催の日刊スポーツ杯争奪東京総合健保野球大会に出場されます。(開催日等は東振協ホームページでご覧いただけます。)

管 清 工 業 (株) 6x
日本ビルコン(株) 5G 11 0
菱 熱 工 業 (株) 5K 1 6G 1
斎 久 工 業 (株) 1 6G 3
東 テ ク (株) 6 6
日本タイヤバルブ(株) 8 5G 3
(株)東さく技工 6G 2
富 士 機 材 (株) 8 6G 2
新晃アトモス(株) 5 6G 4 8
橋 本 産 業 (株) 2

日本管材センター(株)

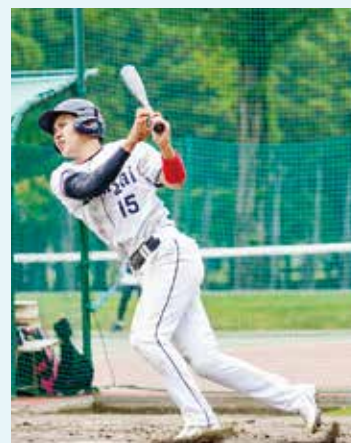
3位 優勝

3位 準優勝

管 清 工 業 (株) 5
日本管材センター(株) 6G 6
須 賀 工 業 (株) 1 6G 1
大 成 温 調 (株) 8 17
リ ッ ク (株) 5 10 5K
新菱冷熱工業(株) 6G 0
管工業健康保険組合 2 5K 16
第 一 工 業 (株) 4 5K 3
荏 原 実 業 (株) 13 6G 8
イ シ グ ロ (株)

3位

最高殊勲選手賞	最優秀投手賞	敢闘賞	首位打者賞
八代 周	荻原 優太	大田 陸仁	八代 周
日本管材センター㈱	日本管材センター㈱	富士機材㈱	日本管材センター㈱





優勝チームインタビュー



第1部優勝 日本管材センター(株)



最高の選手たちに恵まれて 手にした優勝

今大会には、「優勝一択」という強い気持ちで挑みました。「みんななら絶対に優勝できる」と選手たちに伝えていたので、優勝できてホッとしています。勝因は、「For the team」に尽きます。誰かのミスは誰かが取り返し、大会を通じてベンチ・グラウンドともに一体感が強かったと思います。この大会にベストの状態を持ってきた、最高の選手たちには感謝しかありません。日刊スポーツ杯では、もちろん優勝を目指します！



与座 監督

第2部優勝 新日本空調(株)



すべての人に感謝を忘れず 来年の第1部優勝を目指す

昨年の第3部優勝に続き、今年も第2部で優勝できて、大変嬉しく思っています。昨年の大会以降、他社との練習試合を積極的に行って技術を高め、さらにチームに一体感が生まれた状態で大会に臨めたことが、優勝の決め手だと思います。

来年は第1部でより厳しい戦いとなることが予想されますが、高みを目指して1年間練習を頑張ります。



小池 監督

第3部優勝 東洋熱工業(株)



チームや仲間と一体感を強め 第2部での戦いへ

新型コロナが5類になってから野球部活動を再開し、大宮けんぼグラウンドでは初参戦でしたが、トライしてみようという気持ちで臨みました。主力選手が予定を調整して活動に参加してくれたことで、全試合2桁得点・コールド勝ちで優勝でき、ただただ「すばらしい！」の一言です。

選手たちには、今後もケガなく勝負を楽しんでほしいです。



青木 監督

K…コールド勝ち（7点以上の得点差）

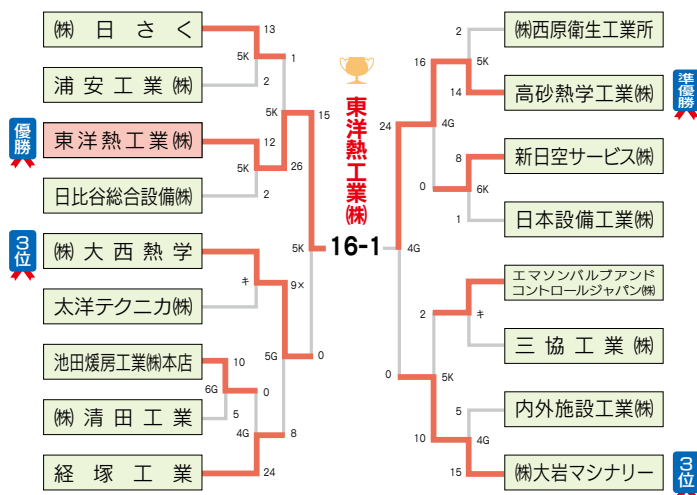
ジ…ジャンケン勝ち（7回終了し同点の場合）

G…時間切れ

キ…棄権

第66回健保野球大会結果一覧

第3部 17チーム



最高殊勲選手賞	最優秀投手賞	敢闘賞	首位打者賞
加藤 雅也 東洋熱工業(株)	加藤 雅也 東洋熱工業(株)	松崎 浩典 高砂熱学工業(株)	増野 直史 高砂熱学工業(株)

第2部 17チーム



最高殊勲選手賞	最優秀投手賞	敢闘賞	首位打者賞
津島 将孝 新日本空調(株)	市丸 竜大 新日本空調(株)	村上 大貴 (株)オーテック	該当なし

老眼？

日常生活で気になる「目のかすみ」や「目の疲れ」は、モノを見るとき目のピント調節の働きが悪くなることで起こる「老眼」の初期症状に多いです。

誰にでもいつかは訪れる「老眼」について、正しい付き合い方を考えてみましょう。

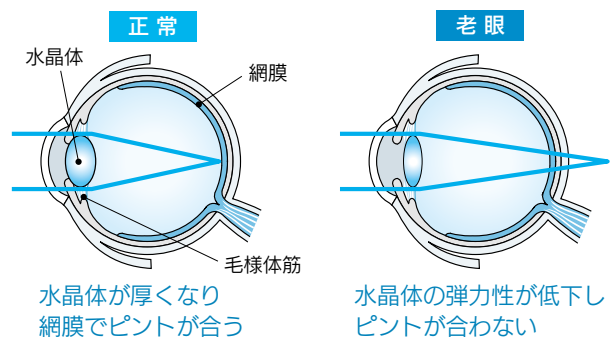


老眼はなぜ起こる？！

目の中では、近くのモノを見るときは、毛様体筋がゆるみ、水晶体の厚みが増すことでピント調節を行っています。（右図）

40代を過ぎてこうした機能が低下し、ピント調節ができなくなることを「老眼」といいます。

老眼のメカニズム（近くを見るとき）



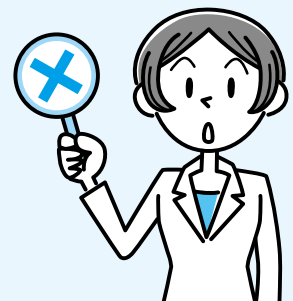
老眼のこれってホント？

近視の人は老眼にならない!?

- ✕ 近視の人でも目の機能は老化しますが、近い方のピントが合いやすく、眼鏡を外した状態だと近くの方が比較的よく見えるため、自分が老眼であることに気付きにくいようです。

老眼鏡を使うと老眼が早く進行する!?

- ✕ 老眼鏡を使っても使わなくても目の機能の老化は誰でも60歳ごろまでは進行します。老眼鏡を使わず見えにくい状態を我慢していると、目の疲労がどんどん溜まっていくことになり、こちらの方が問題になることもあります。



進行を遅らせるために

目に負担をかけない環境づくり

天井の照明だけでなく、電気スタンドとの併用など、部屋全体と手元の両方を明るくする。

目をきちんと休ませる

パソコンを使うときは、長時間続けたままにしないよう気をつける。



体幹を鍛えて 疲れにくい体づくり

本気で鍛える マジ・トレ

監修：フリーインストラクター 今井 真紀

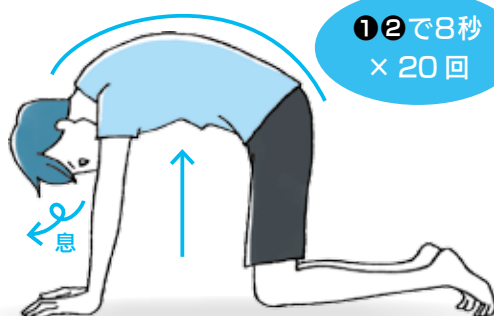
ポイント

- 腰痛の人はムリをしない。
- 負荷が高いエクササイズなのでムリをせず、行う前と後に各自でストレッチを行う。

A ドローイン

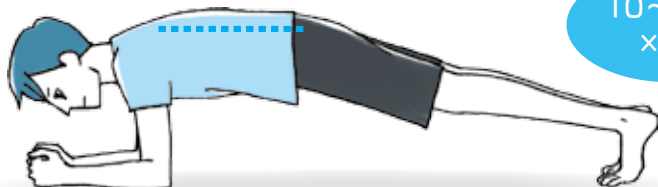
腰痛の人はこれで体幹のインナーマッスルを強化してからB・Cを行う。毎日行う。

- ①両手を肩幅、両ひざを腰幅に開いて四つんばいになる。4秒間で鼻から息を吸い、おなかを膨らませながら腰を意識的に反らせる。
- ②次の4秒間で口から息を吐き、背中を丸めておなかを思いっきりへこませる。再び鼻から息を吸いながら4秒間で①に戻る。



B プランク

正しいフォームのできる秒数からはじめ、徐々に秒数や回数を増やす。週2～3回を目安に。



- ①よつんばいになる。ひじを肩の真下に置き、両手をあわせて前腕で三角形をつくる。
- ②両ひじを床に押しつけて両ひざを浮かせ、おなかに力を入れて背筋をまっすぐにして、体を一直線に保つ。

C ツイストクランチ

スローは10回で限界の負荷がベスト。スローが10回できるようになったらクイックも行う。週2～3回を目安に。

- ①あお向けになり、両ひざを立て、手は胸の前でクロスさせる。
- ②みぞおちを中心に、上体をひねりながら上げる。ひじを反対側のひざにつける意識で。
- ③肩と頭が床につく手前まで上体を下ろし、反対側も同様に行う。これで1回。②③をくり返す。



スロー

23で8秒
×10回

クイック

23を
素早く5回

5秒休み

23を
素早く5回

※クイックの動きは無理のない範囲で、できるだけ素早く

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。

読者のひろば

初わたがし



こーしさん（本人）千葉県

富士急ハイランドで、
3歳の息子にとっては初のわたがし!!
食べ方まちがってるよ～!
… まっ、いいか（笑）

ピカピカの1年生



ちょみちゃんさん（本人）奈良県

末っ子が小学校へ入学!
いつまでも、
我が家の無敵のアイドルでいてね!!

- 投稿は、ペンネーム又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。



ちょっと休憩



た一さん（本人） 東京都

たくさん遊んで休憩中です。

三輪車 楽しい！



りつまるさん（本人） 岐阜県

じいちゃんばあちゃんに買ってもらった三輪車。
親は最初はいらないと思ったけど
毎日喜んで乗ってます。次は自転車に挑戦だ！

ふわあああん。



チビロボ（本人） 東京都

表紙にかくれるのが趣味



パリ五輪さん（本人）
広島県

あくひがでちゃった。
ママはどこお？



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
教えてくださいね！

特定保健指導の見直し

— 2024 年度からは、こう変わります！ —

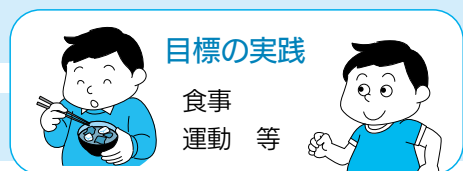
厚生労働省は 2024 年度からの特定保健指導の「積極的支援」の実施方法を見直しました。

これまで特定保健指導は、初回面接と支援の回数等によって終了の判断が行われてきました。

これからは、面接等の支援の回数等にかかわらず、初回面談から3か月後に腹囲2cm・体重2kg減を達成することで、終了とする見直しが図られました。また、達成できなかった場合でも、追加支援により生活習慣等が一定程度、改善されれば終了となります。

初回面接から3ヶ月経過後に「腹囲 2 cm 及び体重 2 kg の減」でゴール！

積極的支援が最短で終了するのは、このパターンです。



初回面接



途中経過の確認

3 カ月後
腹囲 2 cm ・ 体重 2 kg 減

目標達成！

積極的支援終了



「腹囲 2 cm 及び体重 2 kg の減」を達成しなかった場合

生活習慣の改善などの行動変容が評価項目に加わり、180 ポイントの獲得でゴールとなります。

改善項目

- 1 cm ・ 1 kg 減 …… 20 ポイント
- 食習慣の改善 …… 20 ポイント
- 運動習慣の改善 …… 20 ポイント
- 禁煙 …… 30 ポイント
- 休養習慣の改善 …… 20 ポイント
- その他の生活習慣の改善 …… 20 ポイント

+

追加支援

- 電話 ・ メール …… 30 ポイント
- 個別面接 …… 70 ポイント



合計 180 ポイントで積極的支援終了！

特定保健指導…って何？

生活習慣病を中心とした疾病の予防をすることが、健康長寿を確保し、医療費の伸びの抑制にもつながるとの観点から、とくに内臓脂肪の蓄積に起因する生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による予防効果が多く期待できる 40 歳以上の方に対して、特定保健指導を行うことが定められています。

2008 年に制度がスタートしてから 15 年。2024 年度からは第 4 期として 6 か年計画がスタートしています。

加 入

成田機材 株式会社

千葉県富里市七栄字南内野 199

株式会社 エス・エス

東京都大田区東矢口 3-10-7

脱退（解散・合併等）

株式会社 サンレイサンライズ

東京都中央区日本橋本町 3-4-6 ニューカワイビル 2階

有限会社 志田工務所

東京都品川区大崎 4-1-17

高正工業 株式会社

東京都墨田区京島 3-5-3 エム・ティビル 101号

有限会社 岩田工業所

東京都豊島区南池袋 3-20-1

合資会社 衛生設備工業社

東京都港区浜松町 1-12-2

中村工業 株式会社

東京都渋谷区代々木 4-54-8

トヨハン住宅機器 株式会社

東京都墨田区東駒形 1-3-9

日設工業 株式会社

東京都中央区日本橋 2-16-6 佐藤江戸橋ビル 502

朝日エンジニアリング 株式会社

東京都文京区湯島 2-2-4

有限会社 西岡設備

東京都大田区中馬込 3-18-6

アーバン設備 株式会社

東京都文京区本郷 2-4-10

三門興産 株式会社

東京都中央区新富 1-19-2

ぺんぎんアソシエイツ 株式会社

東京都品川区大井 1-49-10

株式会社 東京ライニング

東京都中央区日本橋箱崎 36-2

株式会社 バンテック

東京都新宿区若葉 1-5-15

株式会社 サンレイシステムサービス

東京都中央区日本橋本町 3-4-6 ニューカワイビル

斉藤管工事 株式会社

東京都千代田区外神田 2-5-3

三信設備 株式会社

東京都千代田区神田紺屋町 40

変 更

■事業所名

東北三建 SE 株式会社

東北三建サービス工事 株式会社

→東北三建 SE 株式会社

■所在地

株式会社 ローヤルエンジニアリング

東京都豊島区長崎 1-11-19

→東京都豊島区西池袋 4-24-4

タカギ冷機 株式会社

東京都足立区日ノ出町 40-10

→埼玉県草加市谷塚 1-18-13

一般社団法人 建築設備技術者協会

東京都港区新橋 6-9-6 12 東洋海事ビル

→東京都港区赤坂 2-21-3 レッドビル 5 階

日本管材センター 株式会社

東京都中央区八丁堀 2-24-3 PMO ビル

→東京都港区赤坂 1-1-14

野村不動産溜池山王ビル

株式会社 菱華テック

東京都中央区日本橋室町 4-6-2

→東京都江東区北砂 6-17-12

TMES 株式会社

東京都港区芝浦 4-13-23 MS 芝浦ビル 8 階

→東京都港区芝浦 3-1-21

msbTamachi 田町ステーションタワー S23

株式会社 第一冷暖房

東京都足立区千住河原 23-4

→東京都足立区千住河原 21-10

ベルメゾンリモーネ 403

西原工事 株式会社

東京都大田区昭和島 2-4-1

→東京都江東区新木場 2-6-4

（令和 6 年 2 月～令和 6 年 6 月適用分）

当健保組合の運営規模

（令和 6 年 6 月末現在）

■事業所数	789
■被保険者数	64,974 人 (男 51,784 人、女 13,190 人)
■平均標準報酬月額	398,719 円 (男 428,881 円、女 280,302 円)
■平均年齢	44.63 歳 (男 45.38 歳、女 41.68 歳)
■被扶養者数	48,734 人
■前期高齢者該当者数	6,653 人

理事会・組合会開催状況

第 9 回理事会（6 月 20 日）

- 組合会への提出議案について
- 規定の一部改正について

第 160 回組合会（7 月 8 日）

- 令和 5 年度事業報告及び収入支出決算（案）
- 令和 5 年度収入支出決算残金処分（案）
- 「若水荘」利用規程の廃止について

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 **8/31(土)～11/3(日)**

ルネサンスの提携
施設としてスポー
ツオアシスのご利
用いただけます。

キャンペーンの
詳細はこちら



特典 月額固定 使いたい放題プラン

● 法人ジム・サウナおためし会員 **月々5,500円** (税込)
※ご利用エリアや適用期間がございます。詳しくは「キャンペーンの詳細はこちら」よりご確認ください。

● Monthlyコーポレート会員 **月々10,450円** (税込)

- 月会費2カ月
- タオル＆シューズレンタル(最大2カ月) **> 0円**

さらに、ルネサンス公式オンラインショップ2,000円OFFクーポンプレゼント!
2人以上同時入会ですれぞれ月会費1か月分1,100円割引!

特典

都度払い 使う毎にお支払いプラン

● 1Dayコーポレート会員
1回1,980円 (税込)

入会当日レンタル用品

〔タオル大小・シューズ・
Tシャツ・ハーフパンツ〕 **> 0円**

店舗の詳細はこちらから▶

ルネサンス店舗一覧 検索 🔍





目のトラブル&夏バテ対策に！ 夏野菜をたっぷり使った「涼」・「温」レシピ

コメント
管工業健康保険組合 管理栄養士
大橋 亮子
納谷 和余

1人分
535kcal
食塩相当量 1.5g

たっぷりトマトと 豚肉の和風冷製パスタ

■材料〈2人分〉

- トマト（2cm角切り） …… 2～4個（400g）
- 紫玉ねぎ（みじん切り） …… 1/4個（50g）
- 豚もも肉（薄切り） …… 150g
- 酒 …… 大さじ 1/2
- パスタ（乾燥） …… 160g
- A にんにく（すりおろし） …… 1/2 かけ分
- 粗挽き黒こしょう …… 適量
- しょうゆ …… 大さじ 1/2
- 塩 …… 小さじ 1/4
- オリーブオイル …… 大さじ 1/2
- 大葉（千切り） …… 10枚
- すりごま …… 小さじ 1

■作り方

- ① パスタを茹でる湯を準備しておく。トマトと紫玉ねぎをボウルに合わせ冷蔵庫で冷やしておく。
- ② 豚もも肉に酒をふり熱湯で茹でる。茹で上がったらずルにあげ、①のボウルに入れて野菜と合わせる。
- ③ パスタを袋の表示時間どおりに茹でる。
- ④ パスタが茹で上がったらず冷水にとって水気を切り、パスタに②とAを加えて和える。
- ⑤ 皿に盛り付け、仕上げに大葉をそえてすりごまをふる。

- 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

ズッキーニとかぼちゃの 豆乳みそ汁

1人分

115kcal
食塩相当量 1.8g



■材料〈2人分〉

- ズッキーニ……………1/2本（75g）
- かぼちゃ……………100g
- だし汁……………1カップ
- みそ……………大さじ1・1/2
- 無調整豆乳……………1カップ

■作り方

- ①ズッキーニは1cm幅の半月切りにする。かぼちゃは1cm幅の一口大に切る。
- ②鍋にだし汁を沸かして①を入れ、蓋をして弱火で7～8分煮る。やわらかくなったらみそを溶き入れ、豆乳を加えて温める。

管理栄養士コメント

目も日焼けするのをご存知ですか？特に陽射しの強い夏は、身体と同様に目もダメージを受け、トラブルへと繋がりがやすいのです。今回はそんな時期を食事からサポートするメニューをご紹介します。

「たっぷりトマトと豚肉の和風冷製パスタ」は、麺メニューでは不足しがちなたんぱく質もしっかりと摂れ、爽やかな大葉の香りが食欲を誘う冷たいパスタです。1人当たり1～2個とたっぷり使用するトマトは強い抗酸化作用を持つ赤色素のリコピンを含み、目の粘膜や視覚機能を正常に保つ効果が期待されています。

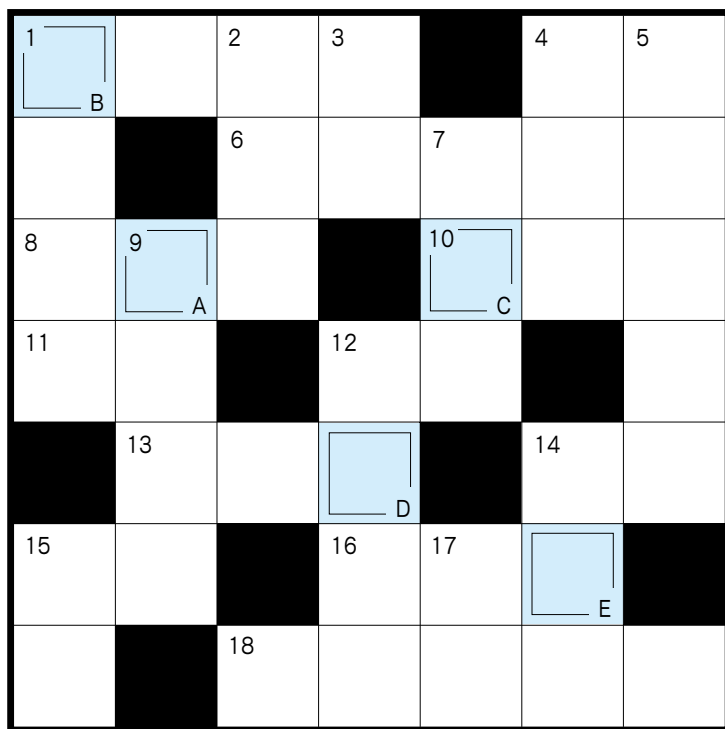
暑さで冷たい物ばかり口にしがちな方におすすめなのが「ズッキーニとかぼちゃの豆乳みそ

汁」です。身体が内側から冷えすぎてしまう事も食欲不振や夏バテの原因に。温かいメニューを上手に取り入れながら、暑さを乗り切りましょう。かぼちゃには目の老化予防や光の刺激から守る効果が期待されるルテイン、ゼアキサントンなどが含まれます。具沢山なみそ汁は栄養豊富で、食欲のない時やバランスの乱れやすい朝食にもおすすめです。

目に良い栄養素は、比較的色彩鮮やかな食材に含まれることが多いです。これらは目だけでなく、身体全体の免疫力を上げるような栄養素も多く含みます。彩りのある食卓は常に意識しておきたいですね。

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 十五夜のお月さん
- 2 指揮者さん、その短い棒は何?
- 3 キック!
- 4 終電から五時間も待てば動き出す
- 5 野山を走る「クロス○○○○レース」
- 7 ハズれた情報。台風来なかったじゃん!
- 9 月と比べられ、トホホな生き物
- 12 人間○○○○重要無形文化財保持者
- 14 一輪さしもあります
- 15 日本の国花、花札の9月に
- 17 エレベーターの△ボタン、行先は?

ヨコのカギ

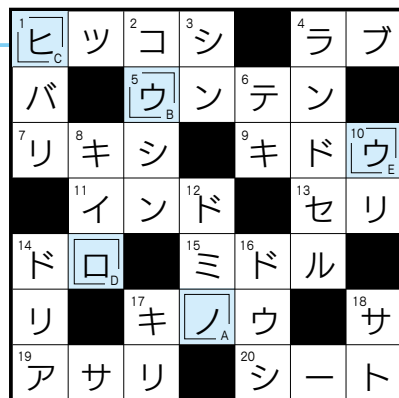
- 1 お高い! からエリンギで代用
- 4 子どもの頃はバンビと呼ばれたよ
- 6 渋皮むいて炊き込み。ホクホク美味し〜
- 8 番組などのお客様
- 10 コーヒーはアイス?それともこっち?
- 11 リレーのバトンはこの形
- 12 残暑の○○、いかがお過ごしでしょうか
- 13 すき焼きにはビーフ。トンカツには
- 14 パト○○、リヤ○○、ベビー○○
- 15 腸内に悪玉はいらない
- 16 手柄を立てて、殿からいただいたでござる
- 18 行ったら、まず観覧車に乗りたくないナ

前号の
正解

クロスワード

答え ノウヒロウ (脳疲労)

A	B	C	D	E
ノ	ウ	ヒ	ロ	ウ



今回は、162 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『エコバッグ「ORIBA」S サイズ』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！

洗うたびに、ふんわりふっくら育ちます
毛羽落ちが少なく、
いつまでも長く使えます



育てるタオル Sodateeru
TOWEL



正解された方の中から抽選で20名に『育てるタオル feel プチハンドロール』（ムーングレイージュとフォグブルーの2色セット）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) 保険証の記号・番号 (2) 氏名 (3) 事業所名 (4) 郵便番号・住所 (5) クイズの解答 (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9月30日(月)とさせていただきます（郵便は当日消印有効）。

チビロボ探しの答え



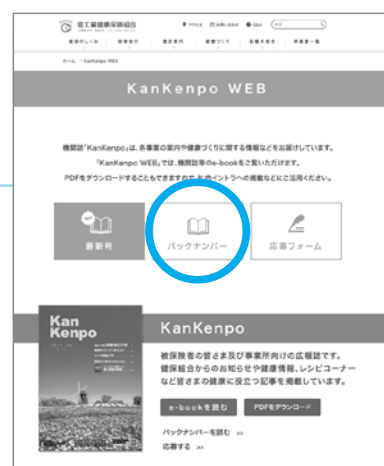
当健保組合ホームページで
バックナンバーを
ご覧いただけます。

こちらを
クリック！

トップページ



KanKenpoWEB



編集後記

「マイナ保険証」の特集では、皆さんの疑問や不安が少しでも解消されるように、マイナ保険証への移行でこういった影響があるのか、何が変わるのかをまとめましたので、ぜひご覧ください。

ちょっと待ったあ!!
たの 楽しくて続けている
つづ わけじゃないかも!



子どものスマホ・ゲーム依存

人は、楽しさを感じると中脳から「ドーパミン」が分泌されますが、子どもは判断や衝動などのコントロールを行う「前頭葉」が未発達な状態のため、ブレーキが利かず、スマホ・ゲーム依存になりやすいです。

「日常生活や日々の活動よりもゲームやスマホの使用を優先してしまう場合」は、楽しくて続けているわけではなく、ブレーキが利かずやめられない状況になっている可能性があります。

家庭でできる予防法

日常生活のことが優先だと教え、
スマホ・ゲーム中心の生活にならないようにする

＼優先／

ごはん

お風呂

宿題

お手伝い



スマホ・ゲームで夜更かししないよう、きちんとした生活習慣のリズムを守る



子どもと話し合いながら、
スマホ・ゲームを使う時間、タイミングなどのルールを決める



こ 子どもの近視などの
きんし よぼう 予防にもなるね!



保護者自身もスマホ時間を減らし、子どもと話す機会を増やしましょう!
新学期からの生活習慣を見直してみよう!