

Kan Kenpo

令和7年1月号
No.319

理事長 新年のご挨拶 _____ 2



脂肪肝ってなに? _____ 4

今からでも大丈夫! マイナ保険証 _____ 8

おやつで太る? それとも痩せる? _____ 10

歩くことで健康になろう _____ 19

習慣づけよう! 子どもの手洗い _____ 28



写真の中に
3カ所テレビログが隠れているよ!
【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





新年のご挨拶



理事長
篠原 直男

あけましておめでとうございます。

被保険者、ご家族並びに事業主の皆さまにおかれましては、健やかに新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

本年は団塊の世代すべてが後期高齢者となり、また、出生率の低下により少子高齢化が進むなど、健康保険制度を取り巻く環境は厳しいものとなっています。こうした中、昨年12月から医療機関等への受診の際にマイナ保険証の利用を基本とする仕組みへの移行が始まりました。

一年をかけてマイナ保険証へ移行していく期間となりますので、加入者の皆さまにマイナ保険証へのご理解を深めていただくとともに、安心して医療を受けていただけるよう、積極的な情報発信と正確で迅速な事務処理に引き続き取り組んでまいります。

また、加入者の皆さまが今を健康に暮らしていただくことは、将来の「健康」として自分自身への贈り物となります。当健康保険組合は「健康の伴走者」として、皆さまのサポートに全力を尽くしてまいります。従来から進めてまいりました疾病予防や健康づくりなどの各事業をさらに積極的に展開するとともに、内容の充実を図っていくように、職員一同より一層励んでまいります。

今年も皆さまがより健康に過ごされますように祈念いたしまして、新年の挨拶とさせていただきます。



東北地区
健保ウォーク
報告

仙台市の歴史や 文化にふれながら 紅葉の中をウォーキング！

集合型 30名
WEB型 111名

昨年11月16日(土)に、仙台市^{つつじが丘}の榴岡公園及びその周辺にて健保ウォークを開催しました。

日本の都市公園100選にも選ばれた榴岡公園をスタートし、国の天然記念物「苦竹のイチョウ」や重要文化財「陸奥國分寺薬師堂」等をまわる約5kmのコースで、30名の方にご参加いただきました。

11月にもかかわらず日向を歩くと少し汗ばむほどの陽気の中、参加者の皆さまには木々の紅葉を楽しみながら歩いていただきました。



最後まで
歩いたよ！

黄色く色づいた
苦竹のイチョウを
撮影する参加者



各地で開催された健保ウォークへのご参加、ありがとうございました！

関東地区
みかん狩り

神奈川県横須賀市
11/1～11/24
3,267名

北海道地区

北海道札幌市
8/24～11/4
66名

中国地区

広島県広島市
9/21～12/1
77名

九州地区

福岡県福岡市
9/21～12/1
102名

中部地区

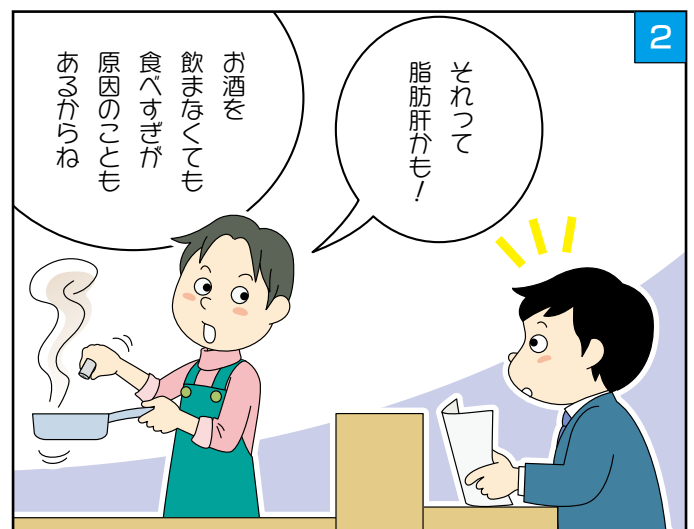
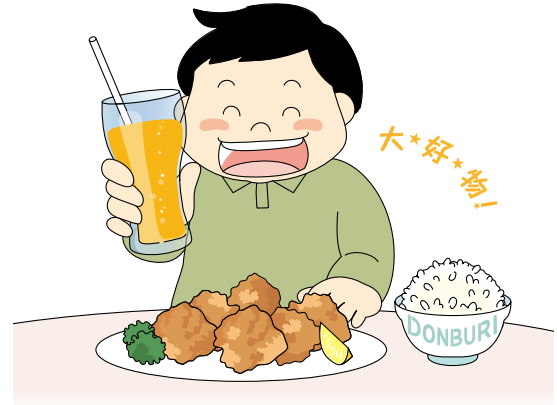
愛知県名古屋市
10/19～12/22
211名
※ 12/26 現在



脂肪肝ってなに？ (脂肪性肝疾患)

監修：
管工業健康保険組合
保健師 伊藤 千恵

飲み過ぎや食べ過ぎによって、肝臓に過剰な脂肪が蓄積する病気を「脂肪肝（脂肪性肝疾患）」と言います。お酒を飲まない人や女性にも増えており、生活習慣病の入り口ともいわれています。



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



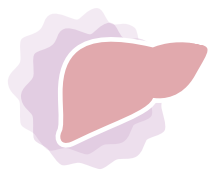
ウェイトレス・カナ

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

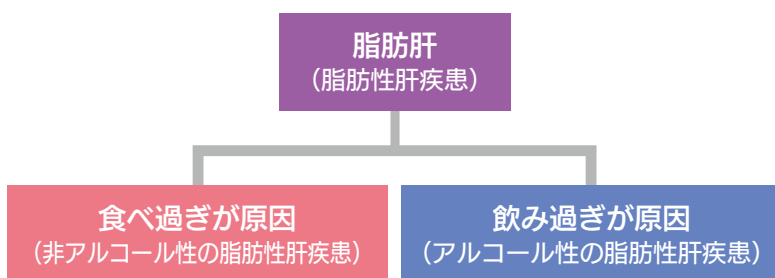
喫茶Kの近くの職場に勤めるサラリーマン



脂肪肝の原因は2通りある

脂肪肝の原因には「飲みすぎ」と「食べ過ぎ」の2通りがあり、どちらの場合も放置していると肝機能に影響が出るリスクが高まります。

脂肪肝は新型コロナ禍以降、リモートワークやステイホーム等の生活習慣の変化により、増加傾向にあります。



非アルコール性の脂肪性肝疾患

非アルコール性の脂肪性肝疾患では、食べ過ぎや運動不足等で余ったエネルギーが肝臓に中性脂肪として蓄積されて生じます。このように代謝の乱れが原因であるため、代謝機能障害関連脂肪性肝疾患と呼ばれています。とくに、ご飯やパン、麺類等の糖質を過食すると、血糖値を下げるホルモンであるインスリンの働きが追いつかず、糖が中性脂肪として蓄積されやすくなります。

進行すると…

非アルコール性の脂肪性肝疾患は、従来はただ脂肪が溜まっているだけの状態で、肝臓の病気に進行しない“良性”と考えられてきました。しかし現在は約20%が代謝機能障害関連脂肪肝炎となり、さらに進行すると肝硬変や肝がんにつながるリスクが高くなるとわかってきました。

沈黙の臓器「肝臓」

肝臓は、細胞の自己修復能力が高いうえに、ダメージを受けても残った正常な細胞が補完し、機能を維持する働きを持っています。

また、痛みを感じる神経が肝臓には無いため、たとえ炎症やがんであっても初期の頃は自覚症状がほとんどなく、症状が現れたときには病気が進行している可能性もあります。そのため定期的に健診を受けて病気の予防・進行を抑えることが大切です。

肝臓の状態は、
**AST、ALT、
γ-GTP**の数値で
確認できます





食生活の見直し



飲み物を見直す

ジュースやスポーツドリンク、乳酸菌飲料等の甘い飲み物は糖분을多く含んでいるため、水やお茶に代える等の見直しが必要です。

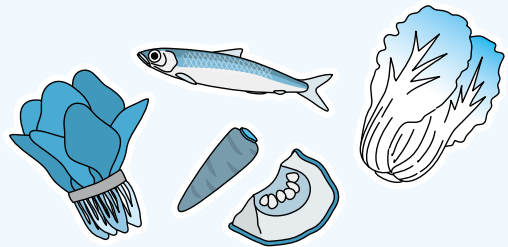
「健康のため」に飲んでいる乳酸菌飲料も甘い飲み物ですので、過剰に摂取すると肝臓に負担をかけることになります。



青魚や緑黄色野菜を積極的に摂る

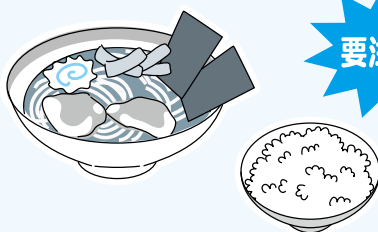
青魚に含まれる EPA・DHA は血中の中性脂肪を下げる効果があります。

また緑黄色野菜に含まれる抗酸化ビタミンは、体の細胞を傷つける活性酸素の働きを抑え肝疾患の予防に効果的なので、積極的に食事に取り入れるようにしましょう。



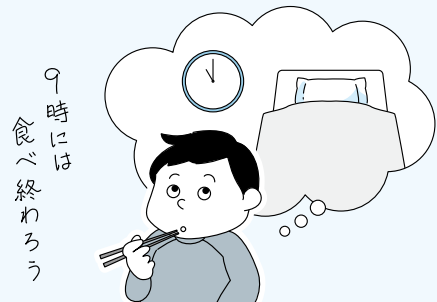
× 糖質だけの食事や糖質の食べ重ねに注意

摂取エネルギーを抑えようとおにぎりだけで済ませたり、ラーメンとご飯のセット等の糖質の食べ重ねは、脂肪肝を招く原因になるため要注意です。



○ 就寝する2時間前までに食事を済ませる

夕食を食べる時間が遅くなると、エネルギー消費がスムーズに行われず、中性脂肪が溜まりやすくなり脂肪肝の悪化に繋がります。



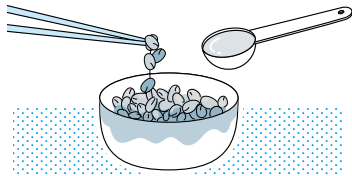
! 果物は摂り方に注意！

果物に含まれる果糖は吸収が速く、肝臓で中性脂肪に変わりやすいので食べ過ぎには注意が必要です。

そのため、食べる時は夕食よりも朝食や昼食等といった早めの時間帯にしたり、食べる量は適量にする等の調整をするようにしましょう。スムージーはさらに吸収が速くなるので要注意です。

やってみるといいこと

納豆に酢をかけて食べる



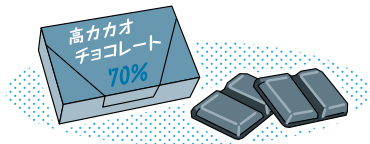
タレの代わりに酢をかけた「酢納豆」は、酢と納豆のパワーでまさに肝臓の救世主！

酢には肝細胞の再生を助けたり、中性脂肪の分解を促進する働きがあります。

さらに、納豆には内臓脂肪と血中の中性脂肪を減らしたり、脂肪燃焼の促進や肝臓の炎症を抑える物質を分泌し、脂肪肝に効果的です。

納豆にかけるお酢は、糖質ができるだけ少ないものを選び、一度に摂る量は大きじ一杯（15ml）が目安です。

高カカオチョコレート



カカオ含有量が70%以上の高カカオチョコレートは、食物繊維が豊富で抗酸化作用のあるポリフェノールも含むことから、肝臓の働きを助けて代謝を上げる効果が期待できます。

1日25gを数回に分け、食前に摂ることで糖質の吸収を抑えてくれます。

ブラックコーヒー



コーヒーにもポリフェノールや脂肪燃焼作用のあるカフェインが含まれており、体に脂肪を溜めにくくする効果があります。

また、最近の研究では、コーヒーに含まれるポリフェノールの一種である化合物クロロゲン酸が、肝細胞の炎症を抑えて肝がんの予防につながるのではないかとわれています。

一日2～3杯を目安に毎日摂ると良いでしょう。

サプリメントに頼りすぎるのはやめよう！

肝臓は体に入った栄養素を代謝し、有害な物質は解毒しています。栄養補給のために摂取するサプリメントも、飲み過ぎると栄養成分を収めたカプセルや錠剤の成分の処理が肝臓に負担をかけ、炎症等が生じるおそれがあります。

「薬物性肝障害」と呼ばれる肝臓の病気には、サプリメントや健康食品の取り過ぎで発症した事例もあるため、サプリメントを飲み過ぎないようにしましょう。



もうお昼が終わっちゃう！
また今度ねー

まだ話が終わって
ないだけどー

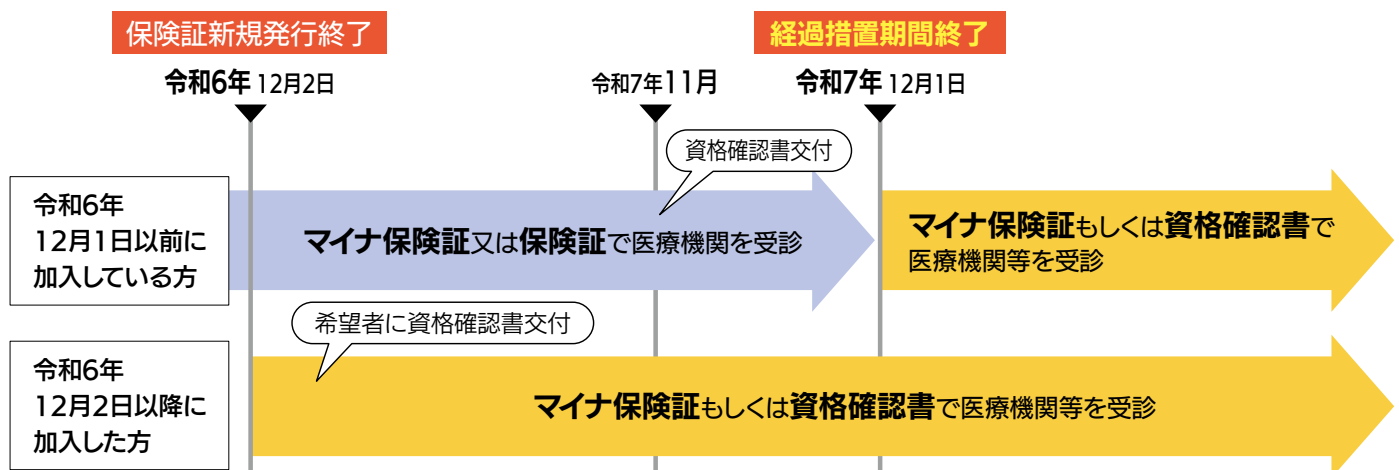


あと、
肝臓
と言えは...

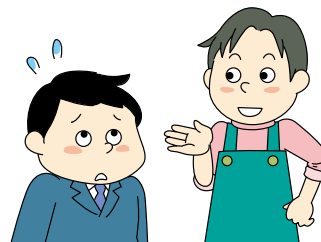
今からでも大丈夫！マイナ保険証



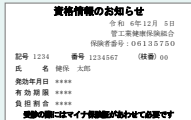
昨年12月2日から保険証の新規発行がされなくなり、原則マイナ保険証に移行しています。
現在は経過措置期間として、令和7年12月1日までの1年間は交付済の保険証を引き続き利用することができます。



保険証がまだ使えることはわかったけど、資格情報のお知らせとか資格確認書とかいろんなワードが出てきて、どう違うのかわからないよ...



つぎに、それぞれの特徴を見ていこう

 マイナ保険証	 資格確認書	 資格情報のお知らせ	 保険証
マイナナンバーカードがある人は、利用登録すれば誰でも利用可能に	マイナ保険証を利用できない方等は資格確認書で受診可能	健康診断等の際に、自身の記号・番号等を確認できる(単体では受診不可)	令和7年12月1日までは使用可能

資格確認書

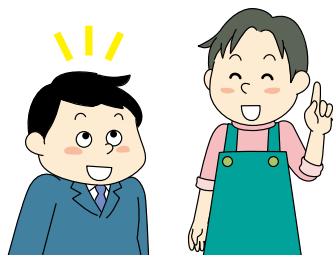
マイナンバーカードを取得していない方や、まだマイナンバーカードを保険証として利用登録していない方を対象に、健保組合から交付され、医療機関等で提示することで健康保険が適用されます。

対象者のうち昨年12月2日以降に新規加入した方は、資格取得時の申請によって、それ以前から加入している方へは、今年の11月中を目途に申請の有無にかかわらず交付されます。



※ 70 歳以上の加入者には負担割合等が印字されます。

70 歳以上の加入者には、負担割合も印字されているんだね！



マイナ保険証も、資格確認書で受診する場合も高齢受給者証の提示が必要なくなるんだ

資格情報のお知らせ

加入者の資格情報を確認できるもので原則全員に交付され、健保組合への保険給付の申請や、健康診断の申し込み等の際に必要な記号・番号等の情報を確認できます。

資格確認書と異なり、資格情報のお知らせのみでは医療機関等を受診することができませんのでご注意ください。

機関誌「KanKenpo」のクイズの申し込み時にも記号・番号を確認しています



マイナ保険証での受診時に、資格情報のお知らせの提示を求められる場合もあるので、携行してください



「どうしてマイナ保険証にするの？」

多くの方は医療機関等での受診頻度が高くないため、今はまだマイナ保険証のメリットを感じる機会が少ないのではないのでしょうか。

マイナ保険証への移行により、今後、医療、介護、保健分野の情報を活用することで、医療等に関する業務の効率化とサービスの向上を図るためにデジタル化を目指しています。

このデジタル化は、限られた医療資源を適切かつ効率的に活用し、持続可能な社会保障制度を築くための施策の1つであり、その施策を進めるためのツールとしてマイナ保険証が活用されています。

健保組合では、皆さまが不便なく安心して医療を受けることができるよう、情報提供等によるサポートを行います



おやつで太る？ それとも痩せる？

おやつといえば甘いもの、太りやすいといったイメージもあるかと思いますが、食べるタイミング、質、量を見直すとかえって太らずにすむこともあるようです。では、どのような食べ方がいいのか「上手な食べ方」をみていきましょう。

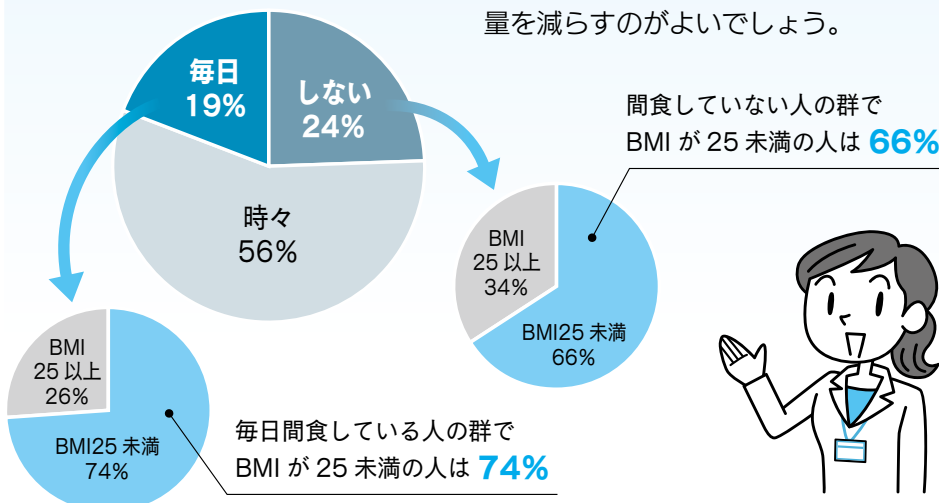
間食のススメ？ 食べ過ぎの理由

- 1 昼食から夕食までの時間が空くと、夕食前にはお腹が減った状態で、脳から「次の食事はたくさん食べなければいけない」と指示が出て、夕食を食べ過ぎてしまいます。また、早食い、ドカ食いになりやすく、エネルギーの過剰摂取により肥満や生活習慣病を誘発します。
- 2 主食となる白米やパン等の糖質は、食べるとすぐエネルギーになってくれます。その分、血糖値も上がりやすいので、体は血糖値を下げようと反応するため、糖質だけの食事は短時間でまた空腹を感じて糖質を摂りたくなってしまうのです。
- 3 血糖値は緩やかに上昇するのであれば問題ありませんが、急激に上昇するとインスリンが過剰に分泌され、脂肪を蓄えやすくなります。
間食を上手にとれば、こうした食べ過ぎや血糖値の急激な上昇を抑えることができます。

間食は「時間」「質」「量」を気をつければ太らない

「時間」

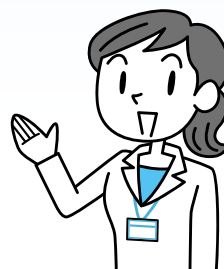
■当健保組合加入者の
間食頻度での BMI 値



食べるなら、午後3時がおすすめ。ビーマルワンという脂肪の増加指令を担うホルモンの分泌量が減少するので太りにくい時間帯であるのと、その時間に食べることで夕食までに血糖値が安定し、たくさん食べたいという衝動が起きないので、夕食の量も自然に減らせます。

また、午後9時以降はビーマルワンが増加するため、遅い時間に食事をしなければならぬ人は、その前に間食をして、遅い時間の食事量を減らすのがよいでしょう。

間食を毎日する人としない人でBMI値を比較すると、意外にも毎日間食している人の群のほうが好結果に！
自分に合う食べ方を見つけてみましょう！



「質」



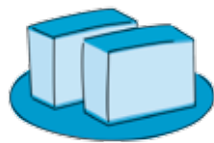
間食の定番といえば、チョコレート、クッキー等の焼き菓子や、菓子パン、おせんべい等ですが、間食で太ってしまうのは、この「糖質」だけを摂ることが一番の原因です。太らずに上手く間食するためには、糖質だけでなく、たんぱく質や食物繊維を組み合わせることが大切です。

チョコレートやクッキー等を食べる際は、糖質の低いものを選んだり、1日に摂取する糖質を調整するようにしましょう。

また、通常の3食の食事で足りない栄養素を間食で補給するのもよいです。とくにお菓子を食べるなら、脂肪燃焼を促すコーヒーや、コレステロールを抑えてくれるお茶と一緒に摂るのがよいといわれています。

たんぱく質が多いおやつ

ヨーグルト、豆乳、大豆バー、カステラなど



食物繊維が多いおやつ

素焼きナッツ、全粒粉のクッキー、小豆を使った和菓子、焼きいもなど



「量」

量を摂りすぎると、結局、「食べたエネルギー>消費エネルギー量」になり、太る原因となるため、1日の間食は200kcalまでを目安にとり、夕食は間食の摂取エネルギーを引いた量にしましょう。

鮭のおにぎり 1 個



おにぎり 100g

糖質

+



鮭 8g

たんぱく質

バナナ 1 本 ヨーグルト 1 個



バナナ 130g

糖質

+



ヨーグルト 100g

たんぱく質

脂質

レタスサンド 2 切



パン 44g

糖質

+



レタス 30g

食物繊維

ビタミンC

特定保健指導でも…

残業等の理由で遅い時間に夕食を摂る方へは、間食（補食）をお勧めすることがあります。

夕飯を2回に分けるというイメージです。

例えば残業に備えるならば、夕方におにぎりを間食として一つ食べ、夕飯では白米を減らす等、間食分を調整して食べるというものです。夕飯の量や職場環境等の状況を聞きながら、よりよい食べ方を一緒に考えていきます。



就任のご挨拶

この度、9月17日の組合会において管工業健康保険組合の専務理事という重責を担うこととなりました。

現在の健康保険組合を巡る状況ですが、令和6年12月からは保険医療機関の受診の際には原則としてマイナ保険証を利用していただき、従来の保険証は令和7年12月1日まで利用可能ですが、新規発行や再発行はできなくなりました。

マイナ保険証を利用できない方のためには従来の保険証に替わるものとして資格確認書を発行しますが、事業主及び被保険者等の皆様に様々な影響が見込まれます。また、国を挙げての少子化対策の推進は、今後、いろいろな面で影響が生じるものと考えております。

このような中、微力ではございますが、「健康を支えることこそ健保組合最大の使命」の理念の下、既存事業の見直し等を図りつつ、適用・徴収・給付の基幹業務の適正化・効率化を図り、制度改正等に的確に対応するとともに、皆様のニーズに合った保健事業を展開し、安心して生活を送っていただけるよう、引き続き事業主及び被保険者等の皆様からの信頼に応え、喜んでいただける健康保険事業を推進し、安定した健康保険組合の運営を進めてまいります。

健康保険組合の運営に粉骨砕身努めてまいりますので、何卒ご指導ご鞭撻を賜りますようお願いいたしまして、就任のご挨拶とさせていただきます。



専務理事
服部 浩樹

退任のご挨拶

昨年の9月17日の組合会をもちまして管工業健康保険組合の専務理事を退任いたしました。振り返りますと平成30年から理事の重責を担うこととなりましたが、この間、コロナ禍でなかなか思うように事業が進められず、皆さまにご不便をかけたのではないかと、いまさらながら忸怩たる思いです。しかしながら、懸案であった組織体制を見直し、責任の明確化とガバナンスの強化を図ることができたのは、これからの健保組合の事業推進のためにわずかでもお力添えをできたのではないかと考えております。

健保組合の運営を改善していくためには皆さまからの忌憚のないご意見やご要望が非常に重要です。今後とも様々な機会を通じた皆さまのご指導・ご鞭撻で健保組合の運営がさらに良くなることを願ってやみません。

皆さまのますますのご健勝と事業所のご繁栄を祈念し退任にあたっての御礼の挨拶といたします。ありがとうございました。



前専務理事
島崎 久義

女性被扶養配偶者向け健康情報誌『KanKenpo Vivace』を発行しました！

昨年12月下旬に、『KanKenpo Vivace』vol.8を発行しました。女性被扶養配偶者の方のご自宅にお送りしているほか、当健保組合ホームページでも公開しています。ぜひご覧ください！



お問い合わせ先 総務課 ☎ 03-3291-4534

「健康優良企業（銀の認定）」に、認定されました

健康企業宣言の取り組みが認められ、健康優良企業（銀の認定）として新たに4社が認定されました。

(株)古島

(株)カナエ

永広機材(株)

(株)山口工業

健康優良企業（銀の認定）が29社に！ 健康経営に取り組む事業所が増えています

これまでの健康優良企業（銀の認定）事業所は、トータルで29社になりました（健康企業宣言取り組み中の事業所は健康優良企業を含め37社）。

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、ぜひ当健保組合にお声掛けください。

お問い合わせ先 健康推進課 ☎ 03-3291-4540

ジェネリック医薬品があるお薬で、先発医薬品希望の場合は、特別料金が加算されます

昨年10月より、ジェネリック医薬品があるお薬で、先発医薬品の処方を希望する場合は、先発医薬品とジェネリック医薬品の価格差の4分の1相当が特別料金として加算されます。ジェネリック医薬品は先発医薬品と有効成分が同じで、同じように使っていただけるお薬ですので、この機会に積極的な利用をお願いいたします。



◀詳細はこちら

先発医薬品
※令和6年10月以降、
医療上の必要性がある場合

後発医薬品

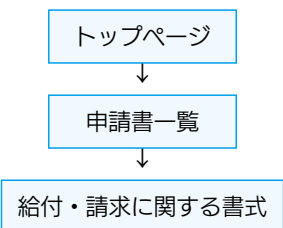
先発医薬品
※令和6年10月以降、
患者が希望する場合



お問い合わせ先 給付課 ☎ 03-3291-4531

● 第三者の行為によるケガで健康保険を使う場合は、必ず当健保組合へ連絡してください

交通事故等、第三者の行為によってケガをした場合でも、当健保組合の承認を受け健康保険で治療を受けることができます。ただし、「第三者の行為による傷病届」をご提出いただく必要があります。「第三者の行為による傷病届」は、当健保組合ホームページからダウンロードすることができます。



なぜ、健保組合への連絡が必要なの？

医療費は、ケガ等をされた受診者が主に3割を負担し、残り7割を健保組合が負担しています。交通事故等、第三者の行為によってケガをした場合、健保組合が負担した医療費は、加害者が負担すべきものです。したがって後日、当健保組合から加害者へ請求することとなります。当健保組合への連絡なし

に示談をしてしまうと、その内容によっては、当健保組合が負担した医療費を加害者に請求できなくなってしまうことがあるからです。

示談をする場合は、事前に給付課にご連絡ください。また、示談をした後は、速やかに示談書のコピーを給付課に提出してください。

交通事故以外にも、次のような場合は「第三者行為」になります

暴力行為を受けてケガをしたとき



自転車にぶつけられてケガをしたとき



他人のペットにケガをさせられたとき

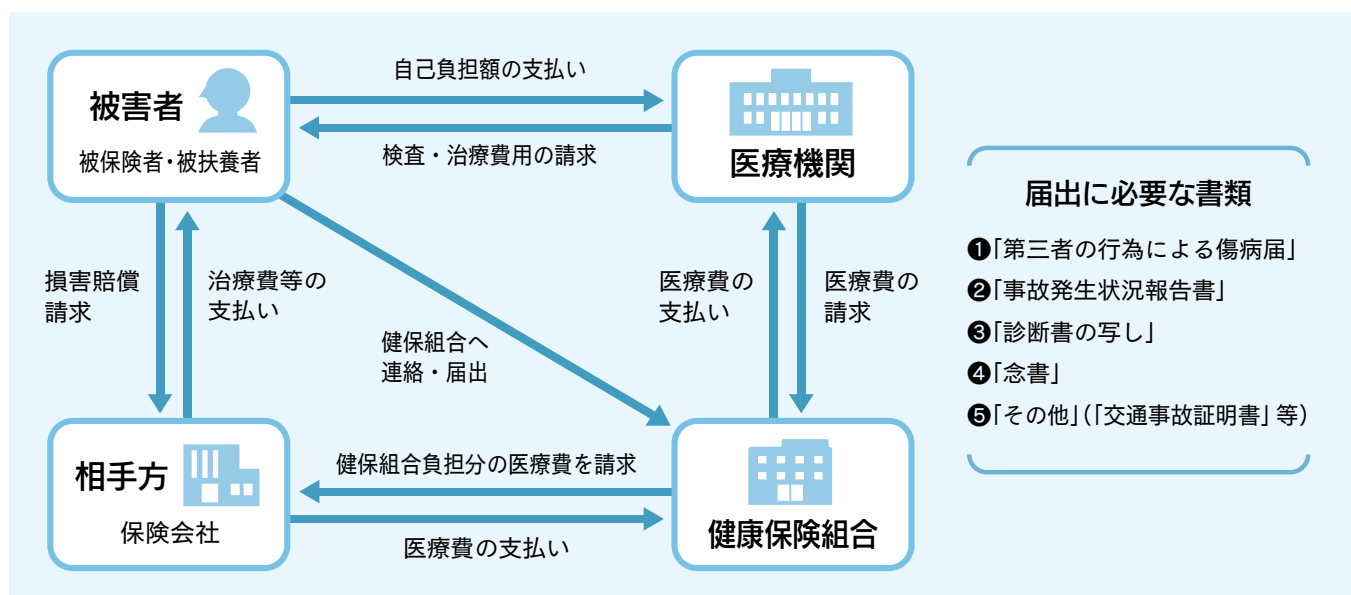


スキー・スノーボード等の衝突・接触事故



自転車事故が増加しています

自転車による交通事故で加害者になる可能性もあります。交通ルールの確認とともに、自転車保険への加入をおすすめします。



届出に必要な書類

- ①「第三者の行為による傷病届」
- ②「事故発生状況報告書」
- ③「診断書の写し」
- ④「念書」
- ⑤「その他」(「交通事故証明書」等)

勤務中や通勤途中のケガには、健康保険は使えないのでご注意ください！

健康保険は業務外のケガや病気を対象とするため、勤務中や通勤途中にケガをした場合は使うことができません。この場合は、労災保険（労働者災害補償保険）の対象となりますので、ご注意ください。

●被扶養者の方がアルバイトやパートで働いている場合も、労災保険が適用されます。

こんな場合は 労災保険？ 健康保険？

会社内で作業中にケガ

→ 労災保険

※業務に起因する災害であれば「業務災害」になります。



出張先での業務中のケガ

→ 労災保険



出勤前の自宅内でのケガ

→ 健康保険

※自宅の敷地から出ていないので、「通勤災害」にはなりません。



通勤中にケガ

→ 労災保険

※取引先へ直行する場合も「通勤災害」になります。



帰宅途中にあるコンビニ等に寄った後の帰り道でのケガ

→ 労災保険

※日用品の購入等の後、通勤経路に戻った場合は「通勤災害」になります。



通勤経路から外れた場所でのケガ

→ 健康保険

※通勤中断が長時間に及んだ場合は「通勤災害」にはなりません。



※勤務中や通勤途中にケガをした場合は労災保険が適用されますが、判断に迷われた場合は、自己判断せずに勤務先の所在地を所管する労働基準監督署の窓口にご相談ください。なお、「労災保険相談ダイヤル」もご利用ください。

労災保険相談ダイヤル ☎ 0570-006031
受付時間 8:30～17:15
(土日祝日・年末年始を除く)

「負傷原因のお問い合わせ」にご協力ください

当健保組合では、本来健保組合が負担すべき医療費の支払いを確認するため、外傷性の負傷（骨折、打撲、ねんざ、裂傷等）で医療機関に受診された方に対して、負傷原因の照会をさせていただいております。

該当する被保険者の方には事業所を通じて、被扶養者の方にはご自宅宛てに文書をお送りさせていただきますので、ご記入の上、給付課までご提出いただきますようお願いいたします。

ケガの原因が…

■ 仕事や通勤途中の事故等の場合

→ 労災保険扱いとなります（健康保険対象外）。

■ 第三者行為（交通事故・喧嘩等）による場合

→ 加害者や加害者が加入している損害保険会社等に治療費の返還を求めます（健康保険を使用する場合は、「第三者の行為による傷病届」の提出が必要です／14ページをご参照ください）。

負傷原因のお問い合わせ	
下記の負傷について照会いたしますので、回答事項をご記入の上、当健康保険組合までご返却ください。この問い合わせは健康保険法（第57条）に基づき、当健康保険組合での治療費の負担ができるものとできないものがあり、その判断を得るための調査を依頼するものです。正しくご回答いただけますようお願いいたします。	
令和7年2月28日 までにご回答をお願いします。	
受診者	健保 小波部
診療開始日	令和6年10月15日
傷病名	胸椎捻挫
医療機関名	藤の台診療所
(回答事項を記入してください)	
負傷した日時	令和6年10月15日 午後 9時30分 頃
負傷した場所	東京駅
負傷の原因	第三者・業務上 通勤災害 交通事故・自損・その他 ()
発生状況 (具体的に)	乗降の途中、乗り換えのために移動中に駅の階段でつまずき、足をひねった。
負傷原因が交通・事故等の第三者による場合	相手 (住所、氏名、連絡先) 相手の対応 (示談等)
上記の通り相違ありません。 住所 東京都千代田区神田區河台〇-〇-〇 令和7年1月28日 氏名 健保 小波部	

令和 6 年分の医療費のお知らせ(医療費通知)の発行について

実際にかかった医療費の確認をしていただけるよう「医療費のお知らせ」を希望される方に送付します。また、「医療費のお知らせ」は確定申告の医療費控除の添付書類としても使用できます。

「医療費のお知らせ」は、保険医療機関等の請求に基づく内容で作成するため、受診していても記載が間に合わないことがあります。なお、柔道整復、鍼灸及びあん摩マッサージ指圧については、記載していません。



申請方法

● インターネットで申請

当健保組合のホームページの申請フォームから申請してください。

● 書面で申請

「医療費のお知らせ発行申請書」を郵送またはFAXしてください。

申請書は昨年12月上旬に事業所宛てにお送りしています。また、ホームページからもダウンロードできます。

発行送付

申請時に選択された区分で発行します

(A) 令和6年分(令和6年1月～10月) …令和7年1月24日(金)以降に送付を開始

(B) 令和6年分(令和6年1月～12月) …令和7年3月19日(水)以降に送付を開始

(C) 令和5年分(令和5年1月～12月) …上記(A)または(B)に併せて送付、単年分での申請は随時送付

※送付開始以降の申請は、受理から2週間程度で発送します。

当健保組合にご登録いただいているご自宅の住所宛てに送付(特定記録郵便)します。

お問い合わせ先 給付課 ☎ 03-3291-4531

オンラインメンタルヘルスセミナーを開催しました 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～



昨年10月8日、オンライン会議アプリのZoomを使用して、職場の健康管理担当の方を対象としたメンタルヘルスセミナーを開催し、106ユーザーの方々にご参加いただきました。

公認心理師・臨床心理士の岡安玲先生(ゲートウェイコンサルティング㈱)より、「ストレスと心身の関係について」「前向きに仕事に取り組むための心の整え方(認知行動療法のご紹介)」等について講義していただきました。

(なお、セミナーの動画については、組合ホームページよりお申込みいただくことで2月末までご覧いただくことができます。)

お問い合わせ先 管理課 ☎ 03-3291-4535

● 届書の様式変更及び新たな届書の作成を行いました

令和6年12月2日からの保険証等の取扱い変更に伴い、届書の様式変更や新たな届書を作成していますので、新様式での届出をお願いします。詳細はホームページのお知らせから、11月22日付「令和6年12月2日以降の保険証等に係る取扱いについて」をご覧ください。

● 「被保険者賞与支払届」の提出はお済みですか？

賞与を支給した場合は、「被保険者賞与支払届」を提出してください。

また、賞与支払予定月にいずれの被保険者に対しても賞与を支給しなかった場合、または賞与支払予定月に変更がある場合は、「健康保険賞与不支給報告書」を提出ください。まだ提出いただいていない場合は、速やかに提出をお願いいたします。



● 「被扶養者認定確認（検認）」にご協力いただきありがとうございました

昨年10月に、保険給付適正化の観点から被扶養者認定確認（検認）を実施いたしました。皆さまにご協力をいただき、円滑に行うことができました。誠にありがとうございました。

被扶養者の方が、就職したときや収入が認定基準額以上になったときなど被扶養者の要件に該当しなくなった場合や別居等により被扶養者の住所が変更した場合は、速やかに事業主を経由して届書の提出をお願いいたします。



● 「資格情報のお知らせ」を送付しました

加入者（令和6年8月31日時点）の方へ、昨年10月に「資格情報のお知らせと個人番号（マイナンバー）確認のお願い」を事業所経由でお届けしました。（9月以降の加入者の方にも12月に「資格情報のお知らせ」を送付しています。）ご協力ありがとうございました。

「資格情報のお知らせ」は医療機関でマイナ保険証が利用できない場合に、医療機関からの求めに応じ、マイナンバーカードとセットで提示することで保険診療が受けられますので、大切に保管してください。

なお、マイナ保険証の利用登録をしている方は、マイナポータルからでも記号・番号等の情報を確認できます。

詳細については、マイナ保険証のページ（P.8～9）に記載しておりますのでご覧ください。



● マイナ保険証をご利用ください

令和6年12月2日から保険証の新規の発行はされなくなり、加入者の皆さまが医療機関を受診する際は、原則マイナ保険証を利用いただくこととなりました。マイナ保険証を利用するには、当健保組合へ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等から保険証の利用登録をすることが必要です。マイナ保険証を利用できない人へは資格確認書を交付します。

なお、従来の保険証は経過措置により令和7年12月1日まで使用できます。



● 届出には電子申請及び電子媒体をぜひご利用ください

次の届出について、電子申請（インターネットを利用する届出）及び電子媒体（CD・DVDを利用する届出）が利用可能となっています。

事業所で使用する給与ソフト等の機能との連動により、既に作成されている個人別の電子データを活用し届書の作成をすることができる等のメリットがあります。

電子申請及び電子媒体の利用について、ご検討ください。

利用可能な届出

1. 被保険者資格取得届
2. 被保険者資格喪失届
3. 被保険者報酬月額算定基礎届（※）
4. 被保険者報酬月額変更届（※）
5. 被保険者賞与支払届（※）

上記以外の届出につきましても、対応可能となり次第、お知らせいたします。

（※）電子申請については、特定法人（資本金1億円超の事業所）による、上記3～5の電子申請による届出が義務化されています。

お問い合わせ先 業務課 ☎ 03-3291-4530

● 健康管理センター診療所

健康管理センター診療所では、新年度も感染症防止に取り組みながら、健診を実施してまいります。皆さま方におかれましても、ご理解とご協力をお願いいたします。

受診券等を忘れずにお持ちください！

健康管理センター診療所では、「健康保険の記号・番号と氏名」で、ご本人確認をしますので、受診券及び資格情報のお知らせ（資格確認書又は旧保険証でも可）を、忘れずにお持ちくださいますよう、お願いいたします。

令和7年度に健康管理センター診療所での健診をご希望の方は…

令和6年度に、健康管理センター診療所で受診をされなかった方は、原則として、新たにお申し込みをいただくことになっています。令和7年度に、健康管理センター診療所での健診をご希望の方は、2月7日（金）までに、事業所を通じてお申し込みください。

お問い合わせ先 医事課 ☎ 03-3291-4539（健康管理センター診療所）

歩くことで健康になろう

歩くことは年齢、場所、時間を問わずに簡単に取り入れられ、健康へのさまざまな効果を発揮します。日頃から歩数を増やすように意識して行動してみましょう。

例えばウォーキングの効果として、こういったことがいわれています。

体力・心肺機能の向上

脂肪燃焼の促進

腸内環境の改善

高血圧の改善

骨粗鬆症の予防

血流アップ

血糖値を下げる

心身のリフレッシュ

● 身体への効果だけでなく、精神面での効果も！

歩くと着地時に骨から「善玉ホルモン」オステオカルシンが分泌されます。このホルモンは骨量や筋量を保つホルモンや、抗酸化作用のあるホルモンの分泌を促し、アンチエイジング効果が期待できます。

またウォーキングによって、脳内で「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンが活性化し、気分が落ち着くことによって不安やうつ感が改善され、ポジティブな気分になれます。

さらには頭がすっきりすることで、新しいアイデアも生まれやすいといわれています。

● 運動しないでいると…

座りっぱなしで足腰の筋肉を使わないと、全身の血液循環が悪くなり、老廃物や疲労物質が排出されずに溜まってしまいます。また、運動不足だと30代から足腰の筋肉を中心に、減少する一方です。

足は「第二の心臓」といわれ、少し歩くだけでも足腰の筋肉が血液を循環する働きをしてくれるので、歩く機会をつくることは大切です。

{ 歩くことを楽しんでみよう！ }

記録することで
意欲が高まる！



追跡アプリで記録

緑の中を歩いて
癒される



行ってみたかった
ところまで歩く



帰りは電車もOK

近所を散策して
新しい発見！



こんな所にお店が！

ウォーキング用の
靴を履いて
みよう



軽くてもっと歩きやすい

通勤・通学の
ついでに



自宅から最寄り駅まで
歩いてみる

たのしいね！



一緒に
やる人がいると
続けられる

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



薔薇が
咲いた！



サイクリングさん（家族）神奈川県

自転車で区内の薔薇の綺麗な公園に行きました。とっても綺麗で素敵な午後を過ごせました。

可愛いでぶちまる



すがちゃんさん（本人）埼玉県

エキゾチックショートヘアの
ジオルノ君2才。不細工だけど
可愛さ花丸。

- 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。





K.K さん（本人） 埼玉県

夏休みに、ずっとあこがれていたサンティアゴ巡礼@スペインに挑戦！
日が昇る前から歩き始めて素晴らしい朝焼けを見ることができました。



ちかさん（本人） 福岡県

黒ちゃんです。強面ですが、爪も出さない
噛みもしない、一度も怒ったことない穏やかな猫です。
ギャップにキュンです♥



M.H さん（本人） 千葉県

連休明けの日曜日、さわやかな朝に目玉焼きが食べたくてざい沢な気分になって玉子を二個割りました。
黄身が二個、二つ割って黄身が四個に！今までにないことですのでごく得した気持ちで最高でした。

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) 被保険者等の記号・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！

加 入

株式会社 防災備蓄センター

東京都中央区日本橋小舟町 6-6

脱退(解散・合併等)

喜久良工業 株式会社

東京都豊島区池袋 2-75-7

大立工業 株式会社

東京都世田谷区北沢 4-16-13

株式会社 三友工業

東京都豊島区巣鴨 5-14-13

株式会社 菅田設備工業所

東京都足立区柳原 2-31-9

変 更

■事業所名

輝水グループ 株式会社

輝水工業 株式会社

→輝水グループ 株式会社

■所在地

株式会社 松田設備

東京都町田市野津田町 2534-11

→東京都町田市野津田町 2534-34

菱熱工業 株式会社

東京都大田区南馬込 2-29-17

→東京都品川区北品川 6-7-29

ガーデンシティ 品川御殿山 4 階

一般社団法人 全国さく井協会

東京都中央区八丁堀 2-5-1

東京建設会館

→東京都港区新橋 6-12-7

新橋 SD ビル 6 階

株式会社 西原衛生工業所

東京都港区三田 3-5-27

三田ツインビル西館 11 階

→東京都港区三田 3-5-27

株式会社 グローバルスタッフ

東京都文京区本郷 2-38-16

→東京都千代田区神田駿河台 3-2-1

(令和 6 年 7 月～令和 6 年 11 月適用分)

当健保組合の運営規模

(令和 6 年 11 月末現在)

- 事業所数 786
- 被保険者数 64,954 人
(男 51,662 人、女 13,292 人)
- 平均標準報酬月額 410,030 円
(男 440,809 円、女 290,400 円)
- 平均年齢 44.92 歳
(男 45.65 歳、女 42.09 歳)
- 被扶養者数 48,620 人
- 前期高齢者該当者数 6,773 人

理事会・組合会開催状況

第 12 回理事会 (12 月 6 日)

- 令和 7 年度の事業計画及び予算(案)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

2/1(土)～3/2(日)

ルネサンスの提携
施設としてスポー
ツオアシスご利用
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)

- 事務手数料
- 月会費1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人以上同時入会でそれぞれ月会費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Q



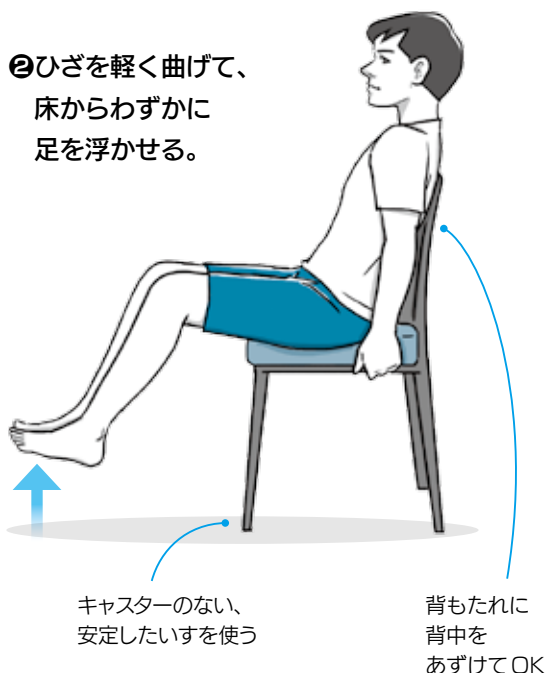
テレビを見ながらできる！

「レッグレイズ」で**腹筋群**を鍛えよう

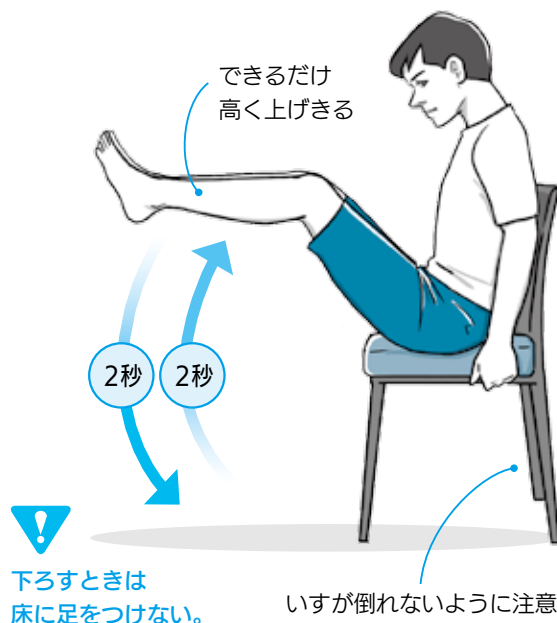
! どの動きも無理をせず、痛みを感じたら、すぐに中断しましょう。

①いすに浅く腰かけ、座面の後ろのほうに手をかける。

②ひざを軽く曲げて、床からわずかに足を浮かせる。



③2秒かけて、脚を上げられるところまでキュッと上げ、2秒でじっくり下ろす。



④10回を目標に繰り返す。できる人は、少し休んだ後でさらに5回をテンポよく繰り返す。

レベルアップ↑

楽に
できる人

ひざを伸ばして行くと、より負荷がかかります。

レベルダウン↓

きつくて
できない人

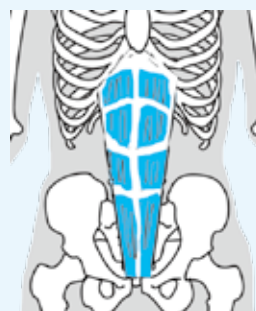
ひざを深く曲げて行いましょう。

ウエストが気になるものの、上半身を起こす腹筋運動はちょっと……という人におすすめなのがレッグレイズです。

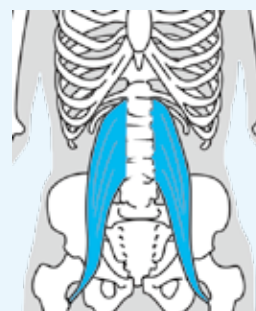
腹部の前側にある「**腹直筋**」だけでなく、下腹の深部にあるインナーマッスルである「**大腰筋**」も鍛えられます。腹直筋には内臓を支える役割もあるため、下腹ポッコリの解消が期待できます。また、大腰筋は脚を前に振り出す筋肉。強化することで、歩いたり走ったりする速度が上がる効果も。

職場の休憩時間や、家でテレビを見ている間などに、ぜひ取り組んでみてください。

腹直筋



大腰筋



●料理制作／新谷 友里江（管理栄養士）
●撮影／さくらしょうこ
●スタイリング／深川 あさり



簡単・美味しい！ 魚と豆を使つてパパッと身体に優しいごはん

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

さば缶と大根の カレーしょうゆ煮

1人分

244kcal
食塩相当量 2.3g

■材料〈2人分〉

- 大根…………… 300g
- にんじん…………… 1/4 本（40g）
- さば缶（水煮）…………… 1 缶（200g）
 - 水…………… 1/2 カップ
 - 酒…………… 大さじ 1
 - A しょうゆ…………… 大さじ 1
 - みりん…………… 大さじ 1
 - カレー粉…………… 小さじ 1
- 万能ねぎ（小口切り）…………… 適量

■作り方

- ①大根は 1 cm 幅の半月切りにして耐熱皿にのせ、ふんわりラップをかけて、やわらかくなるまでレンジ（600W）で 5～6 分加熱する。にんじんは 5mm 幅の半月切りにする。
- ②鍋に、さば缶（汁ごと）と A を加えて中火にかける。沸騰したら、①を入れて弱火にし、汁気が少なくなるまで 12 分ほど煮る。盛り付けて万能ねぎをふる。

大豆と小松菜のツナサラダ

1人分

136kcal
食塩相当量 1.0g



■材料〈2人分〉

- 小松菜……………1/2 袋（90g）
- ツナ缶（ノンオイル）……1 缶（70g）
- 蒸し大豆……………100g
- しょうゆ……………小さじ 1
- マヨネーズ……………大さじ 1/2

■作り方

- ①小松菜は根元を落として汚れをきれいに洗う。フライパンに 2cm ほどのお湯を沸かし、小松菜を入れて全体が鮮やかな緑色になったらざるに取る。粗熱が取れたら水気を絞り、2cm の長さにざく切りにする。ツナは軽く水気を絞る。
- ②①に蒸し大豆、しょうゆ、マヨネーズを混ぜ合わせる。

管理栄養士コメント

缶詰やレトルトパウチの食品を普段活用していますか？魚の調理が苦手、豆料理が浮かばない…なんていう方も、今回のレシピで使用するようなさばやツナ、蒸し大豆などの魚介や豆類を、缶詰やレトルトパウチで買い置きしておくとても便利。味付けしていないタイプや、薄い味付けのものは様々な料理のベースに活用でき、健康的な料理が手軽に作れます。今回ご紹介のレシピもぜひお試しください。

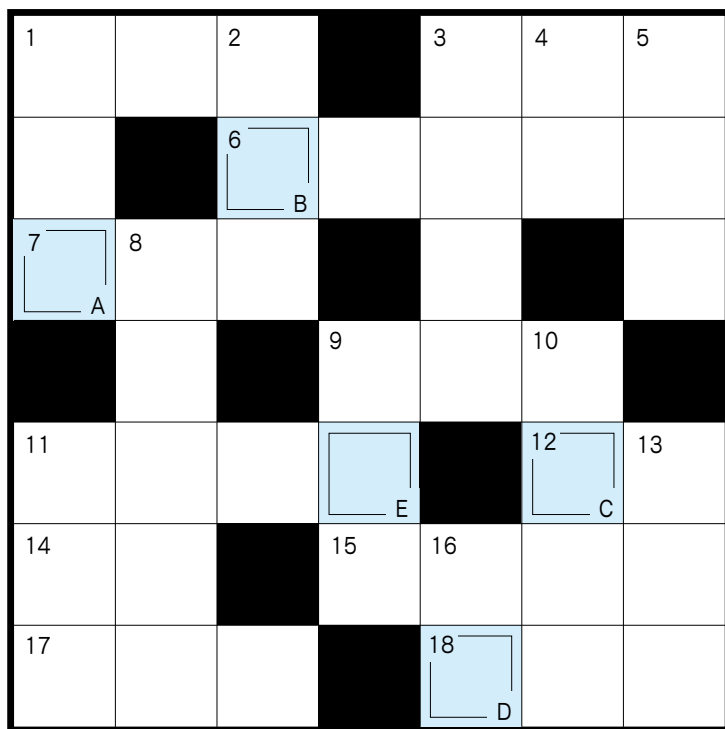
魚の油に含まれる多価不飽和脂肪酸（DHA・EPA 等）には、LDL コレステロールや中性脂肪を低下させる作用があり、動脈硬化や非アルコール性の脂肪性肝疾患（4 ページ参照）の予防・改善にも効果的です。また、豆類にも LDL コレ

ステロールを減らし、血管内を良好に保つ HDL コレステロールを増やす働きがあります。食物繊維が多い事もおすすめの理由のひとつです。どちらも 1 日に 1 回は食して欲しい食材ですが、注意したいのは「食べすぎない」という点です。魚油のエネルギーは他の油脂と比べて低いわけではなく、高エネルギー食品に変わりありません。食べすぎれば体重増加（内臓脂肪増加）に繋がり、何らかの疾病を招く可能性があります。もちろん豆類にもエネルギーがあるので、いつものおかずに置き換えて食べる等、魚や豆類を食べる場合は他のおかず量の調整を忘れずに行いましょう。

便利な食品を活用して、健康的な食事作りをより手軽に楽しんでください。

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**
- 節分に飾るヒイラギと、この魚の頭
 - ふくらんで、もうすぐ咲きそうね
 - フワリと巻いて、えり元にアクセント
 - 優勝してゲット!このメダル
 - トロも赤身もおいしいな
 - 札幌が有名。壮大な雪像に感動!
 - シャンプーの後に。コンディショナーとも
 - 選挙事務所のダルマに目!
 - タレに添える、ネギや生姜
 - 正月の読みは?
 - 日なたぼっこしてたら
 - スルメになっちゃった!?

ヨコのカギ

- ピラミッド型の頂点いくつ?
- 物と物の間にできる細い空間
- 手袋・マフラーなど寒さ対策グッズ
- プロフィールに「旅行」「カラオケ」など
- スキーを履いたままお乗りください
- 根拠のない勘。あてずっぽう
- パカパカ、タテガミをなびかせて
- 冬はサンダルよりブーツかな
- 別名「雪中花」。ラッパ〇〇〇〇もあるよ
- コトコト煮物に、和風液体甘味料
- 音読みと訓読みがあるからややこしい

今回は、260 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す。また、クイズ応募の正解者の中から抽選で 20 名の方に『育てるタオル feel プチハンドロール』をお送りしました。

前号の
正解

クロスワード

答え スマホクビ
(スマホ首)

A	B	C	D	E
ス	マ	ホ	ク	ビ

1 マ	2 ツ	3 タ	4 ケ	5 シ	6 カ
7 ャ	8 ス	9 ト	10 ゴ	11 ハ	12 ン
13 ゲ	14 ツ	15 ト	16 コ	17 ウ	18 リ
19 ツ	20 ツ	21 コ	22 ウ	23 カ	24 ー
25 キ	26 ン	27 ホ	28 ウ	29 ビ	30 ー
31 ク	32 ャ	33 ャ	34 エ	35 ン	36 チ

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！



能登半島地震支援の商品なので
被災地にもランタンが送られます！

正解された方の中から抽選で 20 名に CARRY
THE SUN ソーラーランタン Medium ～能登半島
地震支援モデル～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。(ランタンの大きさ 11×11×11cm)



ハガキで応募する場合は、(1) クイズの解答 (2) 事業所名 (3) 被保険者等の記号・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 総務課 宛

クイズ応募 **締切は2月28日(金)**とさせていただきます(郵便は当日消印有効)。

チビロ探しの答え



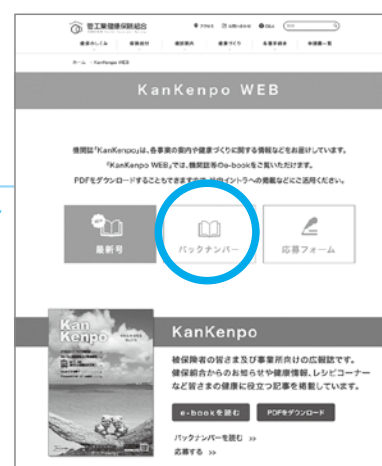
当健保組合ホームページで
バックナンバーを
ご覧いただけます。

こちらを
クリック！

トップページ



KanKenpoWEB



編集後記

今シーズンは、インフルエンザだけでなく、マイコプラズマ肺炎や手足口病等の感染症も流行っているので、
ぜひ家族みんなで「手洗いの方法」(次ページ)を読んで上手に予防していただきたいです。



すこ
もう少しきちんと
あら
洗ってほしいけど
みず つめ
水も冷たいし、
しかた
仕方ないか



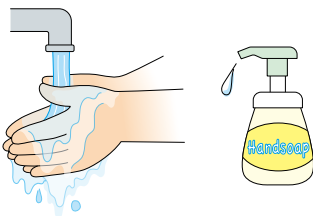
習慣づけよう！ 子どもの手洗い

冬は感染症が流行する時期なので、予防のためにも手洗いをきちんとしたいですが、「子どもはきちんと手洗いができているの？」と不安を感じている方も多いのではないのでしょうか。

4月から進学を迎えるお子さんのためにも、この時期からひとりで正しい手洗いができるように、お子さんに教えてあげてください。

手洗いの方法

- 1 指先を流水でぬらし、適量の石けん液をつける



- 2 手のひらをこすり合わせて、石けんをよく泡立てる



- 3 指の間をこすり合わせる



しっかり
こすって
あら
洗おう！



- 4 手の甲をもう片方の手のひらでこする。同じように反対の手もこする



- 5 指先でもう片方の手のひらをこする。同じように反対の手も指先でこする



- 6 流水ですすぐ



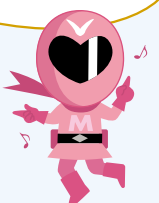
びょういじょう
30秒以上
ちゃんと
すすごう！



であら
1～6の手洗いを
かい
2回やると、
しっかりバイキン
へ
減らせるよ

いえ
であら あと
家では手洗い後に、
ほしつ
保湿もあわせて
してあげましょう

ただ あら て
正しく洗っていない手には
こ
10,000個のバイキンが残っているんだ。
であら
正しい手洗いをして
バイキンをやっつけよう！



正しい手洗いを学び、家族みんなで感染症対策を行いましょう。