

KanKenpo

令和7年8月号
No.321

第24期組合会議員が決まりました — 4

令和6年度 決算報告及び事業報告 — 6

コレステロールって何? — 10



コンディションを整えよう — 12

マイナ保険証に有効期限があるって本当? — 23

一緒に食べよう 朝ごはん — 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



再任のご挨拶



理事長
篠原 直男
第一工業㈱

日頃から、当健康保険組合の事業運営に、多大なるご理解とご協力をいただいておりますことに厚く御礼申し上げます。

このたび、任期満了に伴う組合会議員の改選が行われ、引き続き、第24期（令和7年5月1日から令和10年4月30日まで）の理事長に再任されました。

第23期は、新型コロナウイルスによる様々な影響からの落ち着きを取り戻しながら、国内では緩やかな景気回復が続きました。そのような中、建設業界では堅調な環境が続き、賃金が引き上げられ、その結果、健康保険料収入も大きく伸び、おかげさまで当健康保険組合の財政は安定した運営ができました。

一方、少子高齢化が進み、団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となる時期に重なったこともあり、とくに高齢者医療制度への支出が増加しました。

こうした中、国は少子化対策を本格化するための様々な施策が盛り込まれた「加速化プラン」を策定し、その財源を担うものとして、健康保険組合などの医療保険者から子ども・子育て支援納付金を徴収することを決めました。このため、健康保険組合でも令和8年4月より一般保険料や介護保険料とあわせて、新たに「子ども・子育て支援金」を徴収することとなります。

この支援金によって、健康保険組合の支出は増加しますが、実効性のある少子化対策が推進されることにより、国民皆保険制度の持続可能性も高まってくることが望まれます。

当健康保険組合は第24期も引き続き、組合理念の「健康を支えることこそ健康保険組合最大の使命」に基づき、これまで以上に予防・健康づくりの取組に努めてまいります。

今後とも、被保険者、ご家族、事業主の皆さまには、ご支援とご協力を賜りますようお願いして、再任のご挨拶とさせていただきます。





第24期組合会議員が決まりました

篠原 直男氏（第一工業㈱）が理事長に再任

選定議員

事業主さまの中から
選ばれた議員

（理事・監事・議員、
事業所名順、敬称略）



常務理事
石川 弘
管工業健康保険組合



専務理事
服部 浩樹
管工業健康保険組合



理事長代理
野口 恭男
芝工業㈱



理事長
篠原 直男
第一工業㈱



監事
近藤 貢
菱熱工業㈱



理事
五十嵐 隆
三光エンジニアリング㈱



理事
佐藤 朋巳
三建設備工業㈱



理事
落合 智貴
落合住宅機器㈱



理事
大西 康仁
㈱大西熱学



理事
上杉 貴志
㈱上杉設備



議員
山口 哲司
櫻井工業㈱



議員
木村 秀美
五建工業㈱



議員
貝沼 信和
コーザイ㈱



議員
経塚 康祐
経塚工業㈱



議員
前田 典宏
浦安工業㈱



議員
石崎 忠雄
アイエスアイ工業㈱



議員
長谷川 福夫
八重洲工業㈱



議員
高橋 静男
㈱西原衛生工業所



議員
浅井 康雄
ナイガイ㈱



議員
藤田 克仁
徳丸管工㈱



議員
武笠 行夫
㈱竹村コーポレーション



議員
花香 信治
㈱城口研究所

第23期の任期満了をもって退任された皆さま

退任されました理事・議員の皆さまには、組合運営にご尽力いただきましたことを心より感謝申し上げます。（敬称略）





当健保組合の組合会は、選定議員（事業主の中から選ばれた議員）22名と、互選議員（被保険者の中から選ばれた議員）22名の44名で構成されています。

令和7年4月30日の任期満了（3年）に伴う改選があり、5月1日から第24期の組合会議員が就任されました。

5月9日には、第24期の議員によって、理事18名、監事2名が選出されるとともに、理事長には篠原直男氏（第一工業㈱）が再任されました。

また、同日に開催された第1回理事会において、篠原理事長より、理事長代理に野口恭男氏、専務理事に服部浩樹氏、常務理事に石川弘氏が指名され、満場一致で承認されています。

互選議員

被保険者の皆さまの中から
選ばれた議員

（理事・監事・議員、
事業所名順、敬称略）



理 事
佐川 美佳
新菱冷熱工業㈱



理 事
上田 和弘
新日本空調㈱



理 事
小山 良治
管工業健康保険組合



理 事
加藤 伸悟
㈱朝日工業社



監 事
白井 実鷹
富士機材㈱



理 事
菊地 和信
前澤工業㈱



理 事
天川 信一
東洋熱工業㈱



理 事
中溝 敏郎
東テク㈱



理 事
松下 康司
㈱テクノ菱和



理 事
田山 直輝
高砂熱学工業㈱



議 員
清田 久也
㈱清田工業



議 員
伊藤 岩雄
管清工業㈱



議 員
金子 陽
㈱大岩マシナリー



議 員
下條 潤史
荏原実業㈱



議 員
高橋 進
イシグロ㈱



議 員
大下 智也
浅野機材㈱



議 員
植木 清文
日比谷総合設備㈱



議 員
山本 博之
橋本産業㈱



議 員
中室 達也
日本ファシリオ㈱



議 員
伊藤 信一
日本電技㈱



議 員
浅野 岳彦
日本設備工業㈱



議 員
板倉 省悟
大成温調㈱



互選議員（監事）：佐藤 聡
互選議員：稲垣 忍
互選議員：小泉 敏彦

互選議員：佐野 元宣
互選議員：瀬留 将之

選定議員（理事）：岩野 隆一
選定議員（理事）：斎藤 具宏
選定議員（理事）：高須 祥元

選定議員：宮崎 文雄

令和6年度 収入・支出決算

令和7年7月7日に開催された第164回組合会において、令和6年度収入支出決算が承認されました。

令和6年度の当健保組合の財政状況については、建設業界の好況が続いていることを受けて保険料収入が大きく伸び、保険給付費で新型コロナウイルス感染症への支出が低減したことなどから、2.4億円の経常黒字となりました。



I. 一般勘定

決算の概況

収入合計は406.3億円（前年度決算比+23.2億円）、支出合計は394.3億円（同+11.2億円）で、収入支出差引額は12億円の黒字（同+11.9億円）となりました。経常収入は390.3億円、経常支出は387.9億円、経常収支差引額は2.4億円の黒字です。

（単位：千円）

	収入	支出	収支差引	経常収入	経常収支
6年度決算	40,629,187	39,427,449	1,201,738	39,034,584	242,313
5年度決算	38,308,016	38,304,218	3,798	36,871,339	△891,389

● 収入

健康保険収入は、その大部分を占める保険料収入が増えたことにより、388.8 億円（前年度決算比 +21.1 億円）となりました。特に被保険者一人当たり年間賞与額は決算比で +190,920 円（+12%）となり、保険料収入増の主要因です。

主な内訳

（単位：千円）

項目	6年度決算	構成比(%)	5年度決算	構成比(%)	増減
健康保険収入	38,883,676	95.7	36,768,548	96.0	2,115,128
繰入金	0	0.0	176,000	0.5	△176,000
別途積立金繰入					
国庫補助金	430,435	1.1	58,995	0.1	371,440
財政調整事業交付金	616,625	1.5	676,860	1.8	△60,235
その他	698,451	1.7	627,613	1.6	70,838
収入合計	40,629,187	100.0	38,308,016	100.0	2,321,171

● 支出

保険給付費が 203.6 億円（前年度決算比－ 1.2 億円）となりました。保険給付費が対前年度比で下回るのは、コロナで緊急事態宣言のあった令和 2 年度を除けば異例のことです。この主要因としては、コロナの影響が小さくなったことによるものと見込んでいます。一方、前期高齢者納付金及び後期高齢者支援金等の納付金の額の合計は、159.9 億円（同 +10.7 億円）となりました。

主な内訳

（単位：千円）

項目	6年度決算	構成比(%)	5年度決算	構成比(%)	増減
保険給付費	20,359,408	51.6	20,477,350	53.5	△117,942
納付金	15,994,178	40.6	14,923,823	39.0	1,070,355
保健事業費	1,996,862	5.1	1,971,088	5.1	25,774
その他	1,077,001	2.7	931,957	2.4	145,044
支出合計	39,427,449	100.0	38,304,218	100.0	1,123,231

財産の保有状況

（単位：千円）

項目	6年度決算	5年度決算	増減
法定準備金	4,708,722	4,708,344	378
別途積立金	20,482,115	19,281,784	1,200,331
退職積立金	510,412	506,339	4,073
医療機器整備引当金	160,711	146,161	14,550
その他(土地・建物等)	1,180,191	1,143,976	36,215

Ⅱ. 介護勘定

決算の概況

介護勘定の収入合計は 48.6 億円（前年度決算比 +2.4 億円）で、一般勘定と同様に一人当たりの年間賞与額が伸び、保険料収入増となりました。支出合計は 47.5 億円（同 +2.4 億円）で、収入支出差引額は、1.1 億円となりました。

（単位：千円）

	収入	支出	収支差引
6年度決算	4,858,119	4,749,877	108,242
5年度決算	4,614,280	4,506,608	107,672

財産の保有状況

（単位：千円）

項目	6年度決算	5年度決算	増減
法定準備金	2,245,210	2,026,779	218,431

令和 6 年度 事業報告

令和 6 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	2,870 人

宿泊施設等助成金

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	利用件数
宿 泊	1,623 件
日帰り	496 件



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
春夏	関西地区健保ウォーク	46 人
	関西地区 WEB 健保ウォーク	207 人
	関東地区健保ウォーク(潮干狩り)	1,618 人
	野球大会	1,231 人
秋冬	北海道地区 WEB 健保ウォーク	66 人
	東北地区健保ウォーク	30 人
	東北地区 WEB 健保ウォーク	111 人
	関東地区健保ウォーク(みかん狩り)	3,267 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	102 人
	中部地区 WEB 健保ウォーク	211 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 6 年度 受診者数	令和 5 年度 受診者数	増 減
定期基本健診	70,343 人	69,641 人	702 人
人間ドック	19,065 人	17,243 人	1,822 人
消化器基本健診	32,855 人	32,923 人	△68 人
再検査	1,345 人	1,336 人	9 人
乳房健診	11,521 人	11,321 人	200 人
子宮頸がん健診	10,556 人	10,113 人	443 人
PSA 検査	12,672 人	11,824 人	848 人
骨密度検査	1,229 人	657 人	572 人
大腸がん健診	39,510 人	38,374 人	1,136 人
脳健診	1,179 人	1,087 人	92 人
歯科健診	988 人	1,066 人	△78 人
インフルエンザ予防接種	18,554 人	21,160 人	△2,606 人
精密健診等	4,689 人	4,913 人	△224 人

項目名	受診率	項目名	実施率(終了率)
特定健診	80.2%	特定保健指導	11.6%

※受診率・実施率は令和 7 年 5 月末現在の暫定値

伏見の歴史を 感じながらウォーキング！

5月24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京都・伏見地区は、表門が重要文化財に指定されている御香宮神社や、坂本龍馬が定宿としていたことで有名な寺田屋等をまわり、日本の歴史を感じることができる約4kmのコースです。またこの辺りは名水が湧き出ることから、酒どころとしても知られています。

当日は、小雨が降るなかのウォーキングとなりましたが、34名の方にご参加いただきました。

お気に入りの
傘を見せて
くれました！



参加者全員
完歩しました！

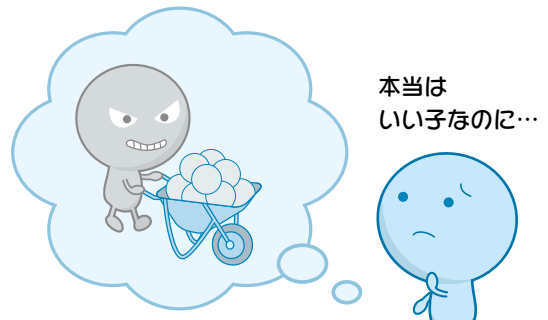


4月12日（土）～6月29日（日）の開催期間中に、集合型と同じコースを個別で散策するWEB 健保ウォークは、238名の方にご参加いただきました。

コレステロールって何？

コレステロールは、体の細胞を構成する細胞膜や心身の健康を保つためのホルモンの材料として、私たちの体にとって必要で欠かすことのできないものです。

一方で、コレステロールが増えすぎると余った分が血管に張り付いて、動脈硬化などの生活習慣病を発症させる原因の一つとなってしまいます。



LDL (悪玉) コレステロールと HDL (善玉) コレステロール

コレステロールは、血液によって全身に運ばれますが、コレステロール自体は油の一種で血液に溶けにくいので、リポたんぱくという成分と結合することで運ばれます。

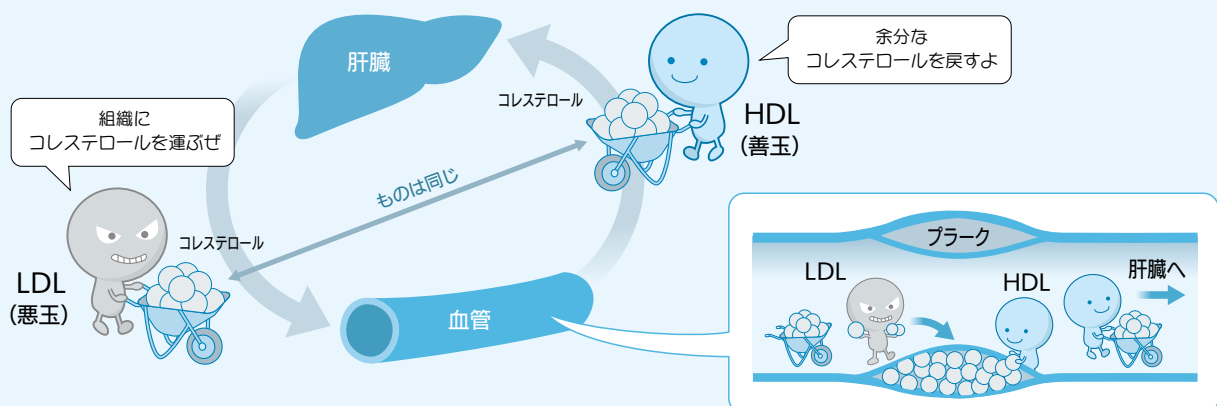
このリポたんぱくには LDL と HDL の 2 種類があり、それぞれ結合したリポたんぱくの種類によって、LDL コレステロール、HDL コレステロールと呼ばれています。

つまり、コレステロール自体は同じものでも、結合するリポたんぱく質によって分類されているのです。つぎの図表でそれぞれの働きをみましょう。

	LDLコレステロール	HDLコレステロール
主な働き	肝臓で作られたコレステロールを全身へ運ぶ	全身の余分なコレステロールを回収し、肝臓へ戻す
基準値	60～119mg/dL	40mg/dL～
基準値を超えると	動脈硬化の原因になる	動脈硬化を抑制する方向に働く
目指す状態	基準値内に抑える	基準値を下回らないようにする

このように、LDL コレステロールと HDL コレステロールは逆の働きをしており、健康を維持するためには、この 2 つのバランスがとても重要です。

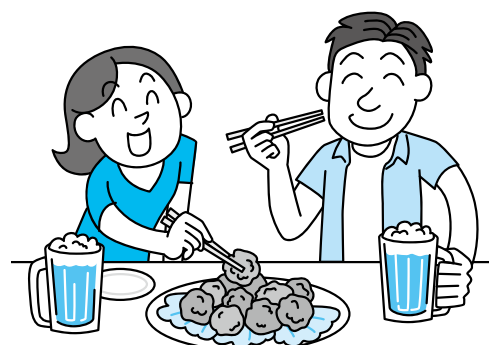
基準値を知り、自分のコレステロールの数値がどのレベルにあるのか正しく評価することが大切です。



NG 習慣

食べすぎ・飲みすぎは LDL コレステロールを増やし、運動不足は HDL コレステロールを減らしてしまいます。さらに喫煙は両方によくない影響が出ます。

	LDLコレステロール	HDLコレステロール
飲みすぎ・食べすぎ	↑	—
喫煙	↑	↓
運動不足	—	↓



HDL コレステロールを増やそう

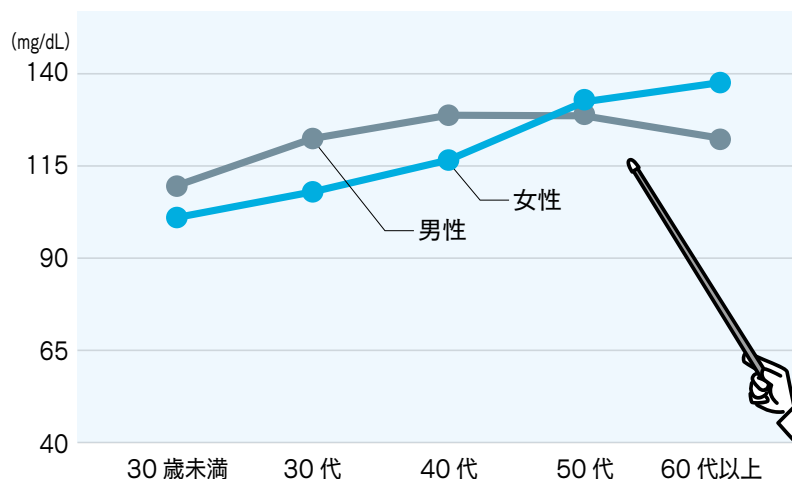
LDL コレステロールが HDL コレステロールに比べて増えすぎると、コレステロールが運ばれすぎてしまい、余った分が血管の壁に蓄積し、その結果、動脈硬化や心筋梗塞等を引き起こす原因となるので、HDL が少ないのも問題です。

LDL コレステロール値は年齢や性別で違いが…

男女で LDL コレステロール値を比較すると、若い頃は男性の方が高い傾向ですが、40 代後半～50 代を境に、男女の値が逆転します。

女性の値が高くなるのは、女性は更年期以降に女性ホルモンのエストロゲンが減少し、中性脂肪が増加するためです。

HDL コレステロールとのバランスの意味でも、男性は若いうちから、女性は更年期を過ぎてからの運動がとても重要です。運動習慣はすぐに作れるものではないので、男女とも若いうちから運動習慣を身につけておきたいですね。



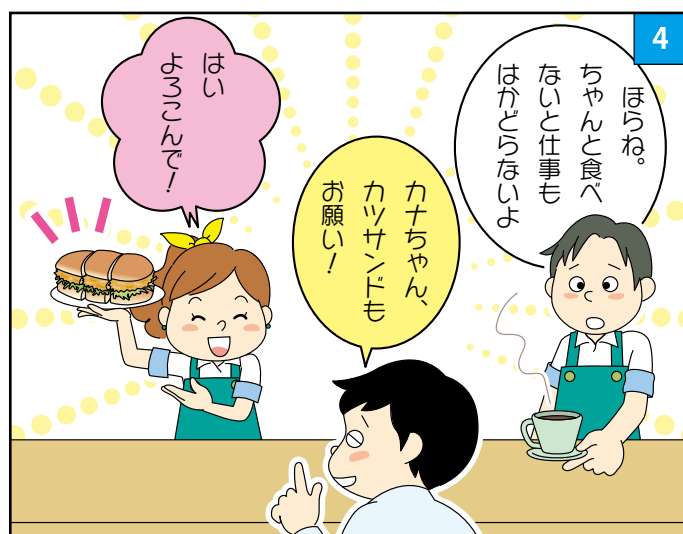
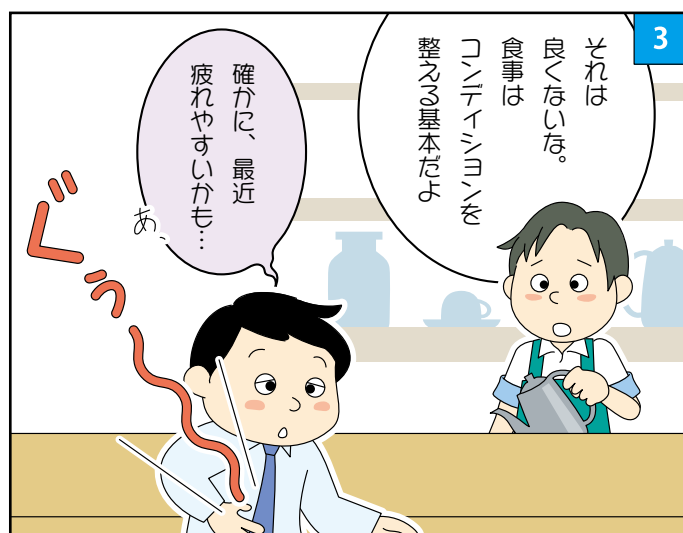
当健康管理センターの結果でも、50 代で男女の LDL コレステロール値が逆転する結果となっています。



監修：
管工業健康保険組合
保健師 伊藤 千恵

コンディションを 整えよう

コンディションは身体の健康だけでなく、日常のパフォーマンスにも大きく影響します。日々の生活を見直すことでコンディションを整え、より豊かで充実した毎日を送りましょう。



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

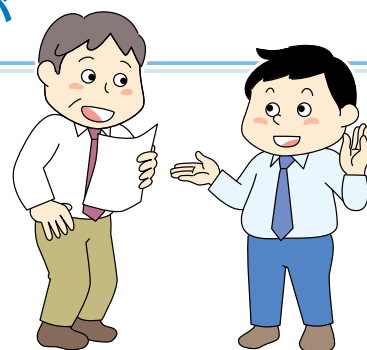
コンディションを意識する

日々過ごしているなかで、「仕事がはかどる」「朝すっきり目覚められた」「今日は心が軽い」等のコンディションが良い日もあれば、「疲れがなかなかとれない」「眠くて仕事に集中できない」など、コンディションが良くない日もあるのではないのでしょうか。

コンディションが良いということは「自分自身が今持っている力を発揮できる状態」ということです。私たちのコンディションは日々変化し一定ではありませんが、年齢などに相応の「今持っている力を発揮できる状態」になることを意識してみましょう。

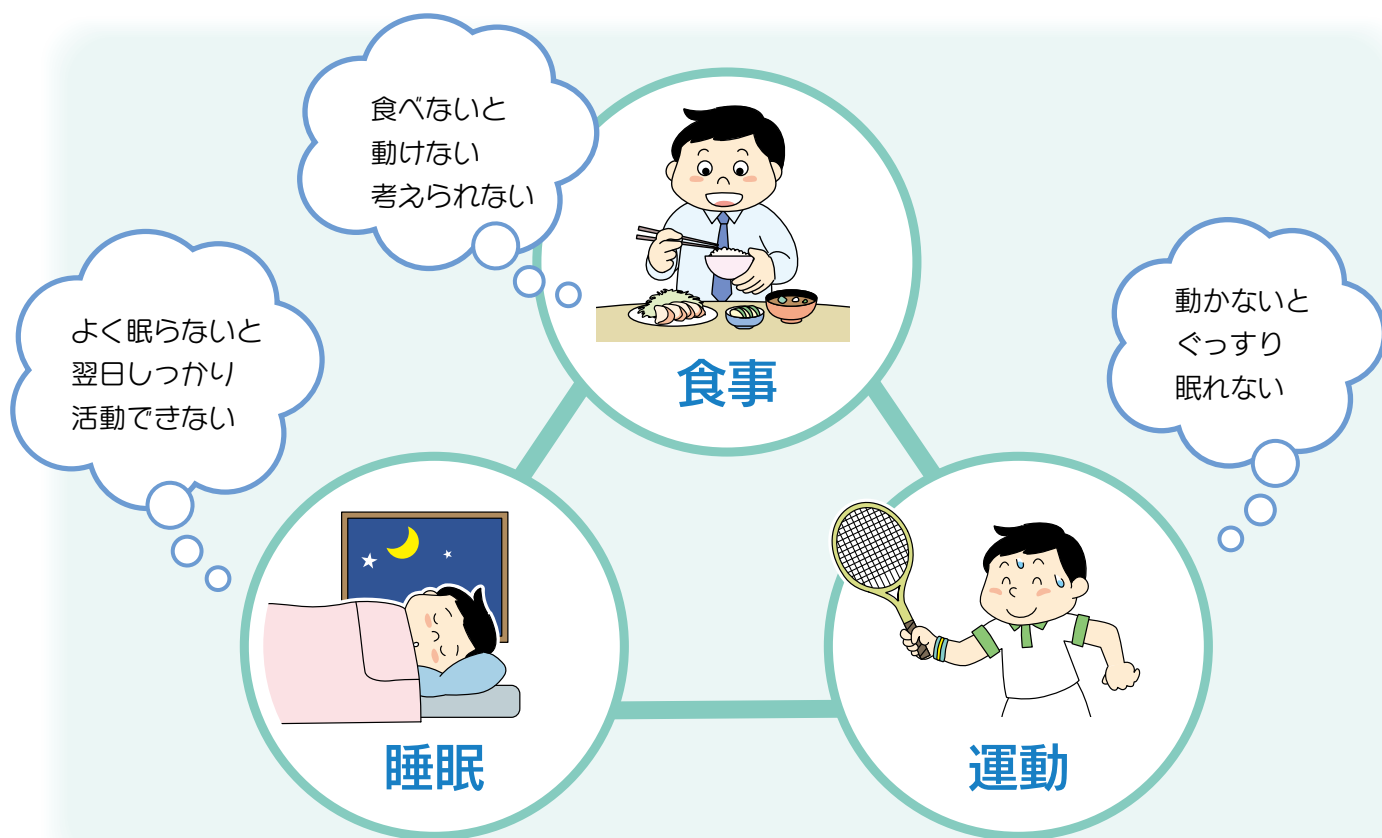
良いコンディションは周りにも良い影響が

自分のコンディションが整うと心と体に「余力」ができ、周囲への気配りや円滑なコミュニケーションが可能になります。また、仕事等のパフォーマンスも向上し、周囲へも良い影響として広がっていきます。



コンディションの3大要素

日常生活の基礎となる、食事・運動・睡眠の3つの要素が、コンディションを整えるためには重要です。これらの要素はお互いに関連し合っているため、どれかひとつだけを意識すればいいわけではありません。



食べる

活動するためのエネルギーをつくる

人の体は常に活動しており、じっとしていてもエネルギーを消費しています。そのため、しっかりと活動するためには、それに見合うだけのエネルギーを食事の栄養から摂ることが不可欠です。

体をつくる

体の中には約37兆個のさまざまな細胞の存在によって、筋肉や骨、臓器等の人が活動するために重要な体が組織されています。

細胞は常に新陳代謝を行っているので、それに必要な栄養を食事で補給することが大切です。



運動する

疲れにくい体をつくる

運動することで筋力が増加し、心肺機能も向上することで、体力がつき、日常生活での疲労感の軽減にもつながります。

しっかり運動しエネルギーを消費することで、運動後の空腹感から食事もおいしく感じられます。

質の良い睡眠

体を動かすことは、脳内で幸せホルモンが活性化するため、精神的な面でも効果が期待されており、適度な運動による心地よい疲労感が質の良い睡眠にもつながります。

睡眠をとる

体の回復

睡眠は、日中活動し続けて疲れた体を回復させるためにとても大切です。寝ている間に疲労回復や、筋肉や体の組織の再生、免疫物質をつくる等の体のメンテナンスを行っています。

また、記憶の整理や、不要な情報・ストレスとなる情報を消去することで気分の調整等も行っています。

食欲の調整

睡眠中には食欲を調整するホルモンが分泌されています。

睡眠不足は、ホルモンバランスの崩れにつながり、過食や体重増加を引き起こす原因となります。

まずは **食事** から見直してみよう！

3つの要素の中でも「食事」は、運動や睡眠の質を向上させるためにも欠かせないものです。食べることには、活動するためのエネルギーと体をつくる効果があり、その結果、体の調子を整えることができます。また、比較的、改善に取り組みやすいため、まずは食事を見直すことからスタートしてみましょう。

自分に必要な栄養を選んでいるか？

みなさんは、ただお腹を満たすために食べるのではなく、自分に必要な栄養を選んで食べていますか？

つい糖質だけの食事をとっていたり、極端に糖質を制限してたんぱく質だけの食事にしたり…となっていないですか。

あるいは、普段は栄養のことを気にしてはいない…といった方も多いでしょう。

また、栄養素が多いといわれる食べ物を積極的に選んでいても、その栄養素が自分の体の中で必要とされ、有効利用される状態であるかも考えたいところです。

特に三大栄養素といわれる糖質、脂質、たんぱく質はどれも必要な栄養素であり、不足も摂り過ぎもよくありません。

必要な栄養をバランスよく摂れているかを意識してみましょう。

三大栄養素を
みてみましょう

栄養…
どうやって？



糖質

ご飯、蕎麦やラーメン等の
麺類、パン等



最もエネルギー源としても使われやすく、また体や脳を動かす即効性の高いエネルギー源としても使われます。

糖質が不足すると、体はエネルギー不足に陥り、疲労感を感じやすくなったり、集中力が低下したりすることがあります。一方で過剰に摂取すると、体内で消費されなかった分は脂肪として蓄積されます。

脂質

肉の脂、サラダ油、バター、
マーガリン等

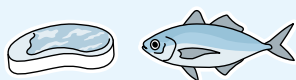


エネルギー源として使われるほか、体温を保つ、肌にうるおいを与える、ホルモンの働きを助ける等の働きもあります。

脂質の1gあたりのエネルギー量は、糖質やたんぱく質の約2倍と言われており、摂りすぎるとエネルギー過剰となり、肥満につながります。

たんぱく質

肉、魚、卵等



筋肉をはじめ、体のあらゆる組織をつくる材料となります。たんぱく質不足は、体を作る材料が不足することに直結するため、肌荒れ、髪の毛のダメージ等のわかりやすい形でトラブルがあらわれたり、生活習慣病や認知症とも密接な関係があるとされています。

また、たんぱく質は体の中で溜めておくことができないので、その都度摂取する必要があります。

例えばこんなバランス

- ・ご飯 1 杯
- ・焼き魚 1 切れ又はお肉 150 g 程度
- ・納豆か卵
- ・サラダ両手 1 杯分

※年齢や体格によって必要量は変わります。



バランスを意識しながら
自分のコンディションが
良くなったと感じる食事に
調整していきましょう

第 67 回 野球大会

6月7日(土)に大宮けんぼグラウンドで開催した第67回健保野球大会は、天候の影響で順延した4日目以外は日程どおりに開催され、6月29日(日)をもって閉幕しました。試合は3部制のトーナメント方式で行われ、各部で熱戦が繰り広げられました。

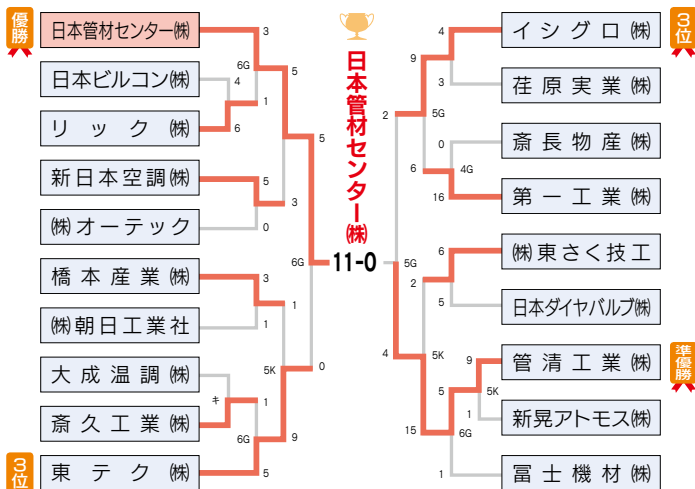
第1部の決勝戦は、日本管材センター(株)と管清工業(株)が対戦しました。日本管材センター(株)が初回に3点を先制、その後も得点を重ね、6回には一挙6点の猛攻で勝負を決め、11対0で2年連続の優勝を果たしました。

第2部の決勝戦は、新菱冷熱工業(株)と東洋熱工業(株)の対戦。新菱冷熱工業(株)が初回に1点リードし、さらに3回、5回とも4点を奪いました。東洋熱工業(株)も終盤に粘りを見せましたが、新菱冷熱工業(株)が11対5で逃げ切り、栄冠を勝ち取りました。

第3部の決勝戦は、前澤工業(株)と西原工事(株)が対戦し、西原工事(株)が初回に1点を先制しましたが、前澤工業(株)は2点を返し、その後も追加点を重ねてリードを広げ、7対1で快勝しました。

なお、第1部優勝の日本管材センター(株)は、10月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をご覧ください。)

第 1 部 19 チーム



最高殊勲選手賞	最優秀投手賞	敢闘賞	首位打者賞
松田 康佑 日本管材センター(株)	浅野 宇海 日本管材センター(株)	藤下 泰征 管清工業(株)	赤城 豪 日本管材センター(株)



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)



与座 監督

毎試合違うヒーローが活躍！ 全員で勝ち取った2連覇

2連覇は意識せず、目の前の試合を確実に取ることだけに集中しました。毎試合違うヒーローが出て、1試合ごとに強くなり、まさに全員での優勝でした。特に決勝戦では、どの状況でもあとひとつ、もうひとつ、とプラスワンのプレーが多く2連覇できたので、選手たちには堂々と胸を張ってほしいですね。また、優勝監督にしてくれて感謝の気持ちでいっぱいです。

日刊スポーツ杯では、3年前のベスト4の記録を更新してきます！



第2部優勝 新菱冷熱工業(株)



千葉 監督

「絶対に優勝する！」選手全員の熱い思いで優勝

今年は2部に降格してしまい、必ず優勝して1年で1部に昇格する！と強く思って大会に挑みました。「絶対に優勝するんだ」という熱い気持ちを選手全員が持っていたことが勝因だと思います。投打ともに調子が良く、どこからでも点が取れる打線と、誰が投げてでも抑える投手陣が本当に頼もしかったです。

全員野球で掴んだ優勝は最高に楽しかったと思います。来年は1部優勝を目指して戦いましょう！



第3部優勝 前澤工業(株)



古山 監督

新チームでゼロから出直し…数年ぶりの勝利から優勝へ！

主力メンバーが抜け、一昨年に1部から2部へ、昨年には2部から3部へと降格し、新チームでゼロから出直す気持ちで臨みました。ここ数年、勝利から遠ざかっていましたが、バッテリー中心のプレーでチームを牽引し、他のメンバーも好守備や好打撃で応えられたことが勝因です。

新メンバーたちが勝利だけでなく優勝の喜びまで味わってくれて、とても嬉しく思います。これをきっかけに、また野球部の活動を盛り上げていきたいと思います。



K…コールド勝ち（7点以上の得点差）

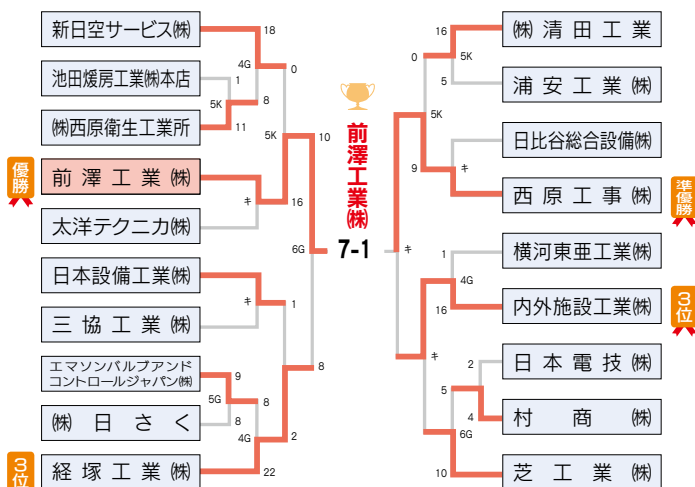
G…時間切れ

ジ…ジャンケン勝ち（7回終了し同点の場合）

キ…棄権

第67回健保野球大会結果一覧

第3部 19チーム



最高殊勲選手賞	最優秀投手賞	敢闘賞	首位打者賞
吉田 周平 前澤工業(株)	長野 厚志 前澤工業(株)	中村 裕誠 西原工事(株)	杉山 文弥 前澤工業(株)

第2部 17チーム



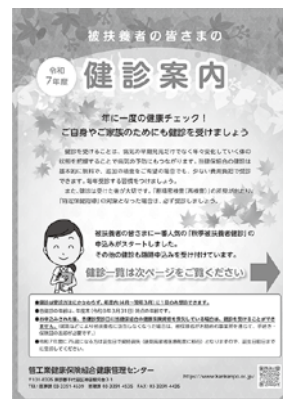
最高殊勲選手賞	最優秀投手賞	敢闘賞	首位打者賞
橋詰 悠志 新菱冷熱工業(株)	霜田 樹 新菱冷熱工業(株)	加藤 雅也 東洋熱工業(株)	和地 新太 新菱冷熱工業(株)

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

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）並びに白井監事（富士機材株式会社）による監査が行われました。

監事からは、「収入及び支出の事務をはじめとする業務全般が適正に処理されていること、また前年度の指摘事項であるマイナ保険証に関する組合員へのサポートの徹底及び最適な組織・体制の確保に関しても取組みがされている状況を確認し、令和6年度の事業はしっかりと行われていたと思う。しかし、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、健康管理センターが交付する診断書に係る規定の見直し、協議委員会を活用した取組み推進のために委員の委嘱と対応に努めること」との講評を受けました。

事務処理誤りの 報告

令和7年2月から令和7年4月の間に2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。

発生事案を踏まえ、確認作業等の手順の遵守を徹底し、今後も引き続き事務処理誤りの防止に努めてまいります。

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7年10月～令和8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

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。

- （一社）東振協に委託
 - ①契約している全国約3,500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
- 医療機関で接種した費用の助成

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

発達凸凹を理解する
～特性理解から始める共に働く環境づくり～

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。



to 柔道整復師（接骨院・整骨院）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6年1月から12月の1年間で、マイナ保険証等を使用して接骨院や整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 〇〇〇〇〇〇〇 号
令和7年7月31日

〒 101-8325
東京都千代田区神田駿河台2-1

(〇 〇 〇 〇 - 〇 〇 〇 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。このお知らせは、健康保険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6年1月～令和6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		負担1		負担2		負担3		負担4	
				〇〇接骨院	〇〇接骨院	療養費 負担額	日数	療養費 負担額	日数	療養費 負担額	日数	療養費 負担額	日数
1 6 1	6,830	2,049	4,781	〇〇接骨院	〇〇 〇〇	腰部捻挫	4	腰部捻挫(上)	4				
2 6 2	2,420	740	1,680	〇〇接骨院	〇〇 〇〇	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

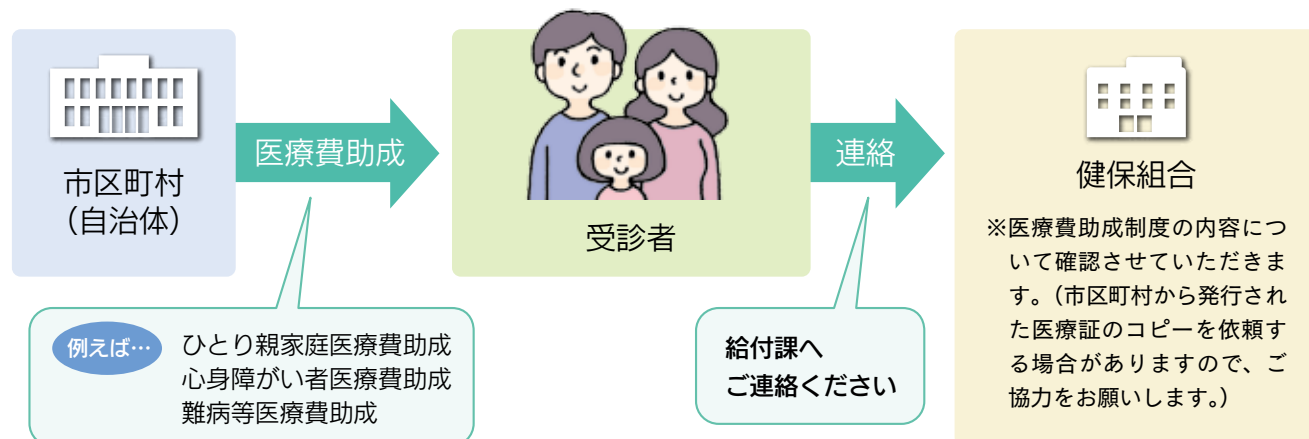
当健保組合では、医療機関等での窓口負担が一定額以上になった場合、一部負担還元金・家族療養費付加金等を自動払いで支給しています。

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 2025」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2025年の認定法人が令和7年3月に発表され、当健保組合の加入事業所からは、32社認定されました。



大規模 法人部門

事業所名	認定状況
荏原実業(株)	認定3回目
岡谷マート(株)	認定3回目
(株)オーテック	認定2回目
(株)古島	初認定
三建設備工業(株)	認定3回目
新日本空調(株)	認定4回目
新菱冷熱工業(株)	認定4回目
大成温調(株)	初認定
高砂熱学工業(株)	認定6回目
東京冷機工業(株)	認定4回目
東テク(株)	初認定
(株)西原衛生工業所	初認定
日本ビルコン(株)	初認定
日本メックス(株)	認定3回目
日本電技(株)	認定6回目
前澤給装工業(株)	認定3回目
TMES(株)	認定5回目

中小規模 法人部門

事業所名	認定状況
アネス(株)	認定4回目
イシグロ(株)	認定3回目
永広機材(株)	初認定
(株)カナエ	初認定
川口機械(株)	認定2回目
(株)ダイエックス	認定3回目
ドリコ(株)	認定3回目
内外施設工業(株)	認定2回目
内外施設工業グループ ホールディングス(株)	認定2回目
(株)日さく	認定8回目
日本デオドル(株)	認定2回目
富士水質管理(株)	認定3回目
(株)山口工業	初認定
横河東亜工業(株)	認定2回目
(株)REC	認定2回目

「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2社が認定されました。

(株)サンポウ

日本ダイヤバルブ(株)

**健康優良企業（銀の認定）が31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、令和7年6月末時点でトータル31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40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。

北海道地区で WEB 健保ウォークを開催します！

北海道地区では、8月30日（土）～11月3日（月）まで個別で散策するWEB 健保ウォークを今年も開催します。今回は札幌中心部で緑を満喫するコースです。

今後も、関東で健保ウォーク（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。



お問い合わせ先 健康推進課 ☎ 03-3291-4540

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、それぞれ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。



マイナ保険証がない方へ資格確認書を交付します



マイナ保険証を持っておらず、従来の保険証を利用している方には、健保組合から11月中を目途に、事業所を経由して「資格確認書」を交付します。（任意継続被保険者の方は、ご自宅へ郵送します。）

※詳細については、後日当健保組合ホームページでお知らせします。

マイナンバーカード紛失等により新たに個人番号（マイナンバー）を取得した場合は、事業所経由で個人番号の届出をお願いします。（任意継続被保険者の方は、直接お手続きください。）

お問い合わせ先 業務課 ☎ 03-3291-4530

マイナ保険証に **有効期限** があるって本当？

昨年12月から保険証の新規発行はされなくなり、原則としてマイナ保険証の利用に移行しています。

マイナ保険証では、保険証としての有効期限を定めている訳ではありませんが、マイナンバーカード自体の有効期限があるため、その時期を確認しておく必要があります。

マイナンバーカードの2つの有効期限

マイナンバーカードには、カード本体と、カードのICチップに搭載された電子証明書の2つの有効期限があります。

マイナポイント事業から今年で5年が経過し、これから電子証明書の更新をむかえる方が急増するといわれています。

	カード本体	電子証明書
有効期限	10年 (未成年の方は5年)	5年
有効期限 確認方法	カードの表面に印字	マイナポータルで確認※

※カードの表面に手書きで記載されている場合もあります。

当健保組合でも、約1,000人以上の加入者の電子証明書が有効期限切れになっています。(令和7年6月末時点)



他人事ではないですね…
ちゃんと確認しておこうと

有効期限の確認と更新はどうやったらいい？

有効期限は、期限の2～3カ月前にご自宅に届く「有効期限通知書」で確認し、お住いの市区町村の窓口で更新してください。

電子証明書の有効期限は、マイナポータルからでも確認できます。

※マイナポータルにエラー等でログインできず電子証明書の有効期限が確認できない場合は、既に期限が切れている可能性があります。

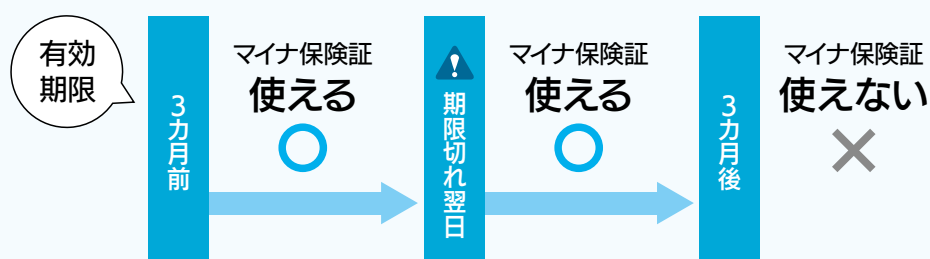
マイナポータルでの確認方法

マイナポータルにログイン



有効期限が切れてしまったら、マイナ保険証として使えない？

電子証明書は、有効期限が切れてから3か月はマイナ保険証として利用できる措置が行われています。



大型車輻にのる小型犬



ボーダーさん
(本人)
神奈川県

身体は小さいけど
存在感は大型犬！
シニアになっても
元気いっぱい
のヨークシャーテリアの
ひめちゃん
11歳です。

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。

山好きさん (本人)
東京都

金時山山頂で“なめこうどん”
をいただきました。汗をかい
た後の食事は、格別に美味し
く感じます。



空の下の御馳走



- 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！

※次回以降もいただいた写真を再度掲載させていただく場合があります。



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。

職業体験

Gさん（本人）
埼玉県

憧れの工事現場を体験したよ。



手術しました

ねぐせさん（本人）千葉県

モルモット 男5歳

胸の下に大きな腫瘍が出来てしまい手術を決断。
無事戻ってきてくれました♡

美味しい
ごはん



きききさん（本人）千葉県

1歳半男の子。食べるのが大好きでムチムチに
大きく育っています！

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！

背中両手がつかない

背中両手がつかないというのは、肩から背中へ回した手と、下から背中へ回した手の指先がつかないこと。肩周りの筋肉が硬いため、肩こりの要因になります。ストレッチでこれらの筋肉をほぐして、後ろで手がつけるようになりましょう。



クロール&背泳ぎ

- ①上に向かって泳ぐように、クロールの動作で腕を前に回す。左右各1かきを1セットとし、50セット行う。
- ②同様に背泳ぎの動作で腕を後ろに回す。左右各1かきを1セットとし、50セット行う。



ひじ引っ張り



- ①椅子に座り、足をそろえ、背筋を伸ばす。
- ②右の手の甲を腰にあて、左手で右腕のひじのあたりをもつ。
- ③右の手の甲を腰につけたまま、ゆっくり息を吐きながら左手を前に引き、10秒保つ。反対側も同様に行う。

タオルたぐり寄せ

- ①足をそろえて立ち、背中側でタオルの両端をつかむ。下の手の甲が背中に向くように。
- ②下の手でタオルをギリギリまでたぐり寄せてから、上の手でタオルを引き上げて10秒保つ。反対側も同様に行う。

タオルをまっすぐ伸ばした状態を保つ



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

アイエスアイ工業 株式会社

東京都江戸川区新堀 1-8-5

徳丸管工 株式会社

東京都板橋区徳丸 3-13-8

住原実業テクノロジーズ 株式会社

神奈川県川崎市麻生区栗木 2-3-12

三辰精工 株式会社

東京都江戸川区船堀 4-12-10

脱退(解散・合併等)

株式会社 サイアス

東京都新宿区高田馬場 1-29-7

スカイパレスビル 801

有限会社 平野工務店

東京都北区中十条 1-16-17

株式会社 綾瀬機材

東京都葛飾区西亀有 2-8-13

有限会社 オガワ機材

東京都武蔵野市吉祥寺東町 1-19-15

変 更

株式会社 宮本工業所

東京都港区三田 3-4-2 MS ビル

→東京都港区三田 3-4-2

菱東産業 株式会社

東京都千代田区東神田 3-4-4

RK ビル 4 階

→東京都千代田区一番町 19 番地

全国農業共済会館 2F

株式会社 宝屋工業所

東京都品川区大井 3-3-15

→東京都品川区南大井 6-26-2

大森ベルポート C 館 3 階

エスエスユニオン 株式会社

東京都港区芝浦 3-7-12

シグマビル 5F

→東京都港区芝浦 3-7-12

シグマビル 4F

富宇加工業 株式会社

東京都渋谷区幡ヶ谷 2-20-9

京王幡ヶ谷マンション 102

→東京都渋谷区幡ヶ谷 2-22-9

株式会社 木村技研

東京都世田谷区上用賀 4-9-19

→東京都港区三田 1-4-28

株式会社 アクアファシリティーズ

東京都世田谷区上用賀 4-9-19

→東京都港区三田 1-4-28

木村技研販売 株式会社

東京都世田谷区上用賀 4-9-19

→東京都港区三田 1-4-28

エイコーフィルター 株式会社

東京都板橋区宮本町 47-2

→東京都千代田区神田須田町 1-7-9

(令和 7 年 2 月～令和 7 年 6 月適用分)

当健保組合の運営規模

(令和 7 年 6 月末現在)

■事業所数	783
■被保険者数	66,424 人 (男 52,527 人、女 13,897 人)
■平均標準報酬月額	407,558 円 (男 438,636 円、女 290,090 円)
■平均年齢	44.66 歳 (男 45.40 歳、女 41.83 歳)
■被扶養者数	47,848 人
■前期高齢者該当者数	6,726 人

理事会・組合会開催状況

第 2 回理事会 (6 月 20 日)

- 組合会への提出議案について

第 164 回組合会 (7 月 7 日)

- 令和 6 年度事業報告及び収入支出決算(案)
- 令和 6 年度収入支出決算残金処分(案)

当健保組合が
業務提携している

スポーツクラブネサンスの

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 **8/30(土)～11/3(月)**

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。詳しくは左記2次元バーコードを読み取りご確認ください。

●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

まずは見てから!
ラクラク見学
予約はコチラ



店舗の詳細はこちらから▶

ルネサンス店舗一覧 検索 🔍

RENAISSANCE

暑い夏を元気に乗り越えよう！ 栄養たっぷり 具沢山の麺メニュー



●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

361kcal
食塩相当量 1.2g
(つゆを残した場合)

●料理制作／ひろの さおり（管理栄養士）
●撮影／松村 宇洋
●スタイリング／小森 貴子

豚しゃぶトマトつけそば

材料 〈2人分〉

- トマト……………1個
- おくら……………3本
- 長ねぎ……………15g
- ごま油……………小さじ 2
- 豚もも肉（しゃぶしゃぶ用）……………80g
- A
 - 水……………250mL
 - めんつゆ（3倍濃縮）……………50mL
 - 酢……………大さじ 1/2
 - 鶏がらスープの素（顆粒）……………小さじ 1/2
 - すりおろしにんにく……………小さじ 1/2
- そば（乾麺）……………160g

- ### 作り方
- ①トマトは1.5cm角に切る。おくらはがくとヘタを取り、斜め半分に切る。長ねぎはみじん切りにする。
 - ②小鍋にごま油を熱して豚肉を炒める。色が変わったら①を加えてさっと炒め、Aを加えてひと煮する。
 - ③そばは表記時間どおりにゆで、流水で洗って水気を切り、器に盛る。別の器に②を注ぐ。

管理栄養士コメント

冷たい麺が美味しい季節ですね。今回はニンニクをきかせた具沢山のつけそばレシピをご紹介します。麺の時でもバランスよく食べたい、いつもの麺メニューに飽きてきた、麺に合わせるおかずが分からない…なんていう時におすすめです。

今の時期は熱中症対策のためにも毎食バランスよく食べることはとても大切。日々の栄養の蓄積が暑さに立ち向かう体力を作ります。「バランスよく」とは、エネルギー源と体の調子を調える栄養素が揃っていること。今回のレシピではエネルギー源となる三大栄養素の「糖質」をそば、「脂質」を豚肉の脂・ごま油、「たんぱく質」を豚肉から摂ることができ、体の調子を調

える栄養素の「ビタミン・ミネラル」をトマト・おくらで補えます。また、ミルクプリンの牛乳やキウイもビタミン・ミネラルの供給源。乳製品や果物は間食などで上手に取り入れてみましょう。食材の赤や黄、緑などの色は、ビタミンやポリフェノールなどを含む証拠。三大栄養素が摂れるメニューを意識した上で、野菜や果物のあるカラフルな食事を意識してみてください。

理屈では分かっている、食事のバランス調整を毎食ごとに行うのは難しい場合も。そういう時は1日～数日単位で調整するなど、あまり構え過ぎずに長期で行っていくことを目指していきましょう！



1人分

159kcal
食塩相当量 0.4g
調理時間 10分
(冷やす時間は除く)

●料理制作・スタイリング／
近藤 幸子（料理研究家、管理栄養士）
●撮 影／竹内 浩務

ミルクプリン

材料 (3人分)

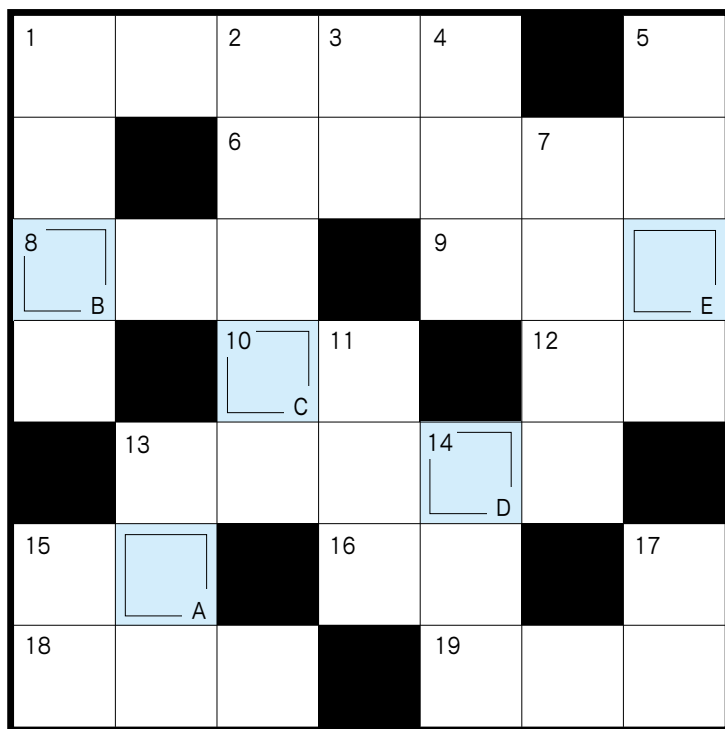
- 粉ゼラチン…………… 5g
- 水…………… 大さじ 2
- 牛乳…………… 300cc
- 練乳…………… 大さじ 4
- キウイ（1cm角）…………… 1/2個

作り方

- ①粉ゼラチンを水でふやかしておく。
- ②小鍋に牛乳（半量）と練乳を入れ、沸騰直前まで温め、火を止めて①のゼラチンを加え溶かす。
※早く冷ますために温める牛乳は半量にしています。ただし、次の日以降に食べる場合はすべて加熱してから調理してください。
- ③②を保存容器に移し、残りの牛乳を加え冷蔵庫で3時間ほど冷やす。器に盛り付け、キウイをのせる。

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 備えあれば憂いなし。9月1日は○○○○の日
- 2 満月の夜のこと。おだんごを食べるよ
- 3 マイナスが陰なら、プラスは
- 4 地域の氏神様をおまつりする人
- 5 ボクシングの3R、Rとは
- 7 カメラを横に構えた構図。↓縦位置
- 11 陶芸家が回すのは、目じやないよ
- 13 ツボをギョツ。きくう、きもちい
- 14 ラブラブマーク。オムライスにケチャップで?
- 15 「踊り子」の絵がお馴染み、エドガー・○○
- 17 この人、ママのママだよ

ヨコのカギ

- 1 そびえるサイロが目印
- 6 友達との絆
- 8 甘党だから、コーヒーにドサッ
- 9 昔と現在。○○○東西
- 10 トンネルしやすい球、サード○○
- 12 中のカエル君、大海を知らず
- 13 民謡の伴奏などに、太い縦笛
- 15 いきなり開けないでノックしてね
- 16 妊婦さん、ヒールはハイじゃなくこっち
- 18 バンド組みたいけど、何か弾ける?
- 19 夕焼けこやけのアカ○○○

前号の
正解

クロスワード

答え カンキノウ
(肝機能)

A	B	C	D	E
カ	ン	キ	ノ	ウ

今回は、296 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『象印 ステンレススープジャー』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



自重の10倍の
水を吸収する万能タオル

当健保組合ホームページの
応募フォームにて受付中！

日常からアウトドアまで、使う場面を選びません
(収納ポーチ付き)

正解された方の中から抽選で20名に、「Pack Towel オリジナルMサイズ (30 × 56cm)」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) 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9月30日(火)**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

今年の12月でこれまでの保険証の利用が終了し、原則マイナ保険証に完全移行します。
「マイナンバーカードの有効期限」について特集しましたが、医療機関等にかかるときに困らないように、
今回の記事を参考に確認してみてください。

ちょっと
ま
待ったあ!!



なかへ
お腹減ってない
みたいだし、
まあいっか



あさ
朝ごはん
いらないや

朝ごはんを食べない子どもが増えている

朝ごはんは成長期の子どもにとって必要不可欠ですが、昨年度は小学生のうち 16.6%が朝ごはんを食べていない日があるとの報告もあり、残念なことに 5 年前より増えてしまっています。

	令和元年	令和6年
毎日食べている	86.7%	83.4%
どちらかという食べている	8.6%	10.3%
あまり食べていない	3.6%	4.6%
全く食べていない	1.0%	1.7%

出典：文部科学省 令和 6 年度全国学力・学習状況調査

16.6%

朝ごはんはなぜ大事？

● 体の成長や発達に影響

朝ごはんによって必要な栄養が補給され、骨や筋肉の発達をサポートします。また、朝から活発に過ごすためのエネルギーでもあります。

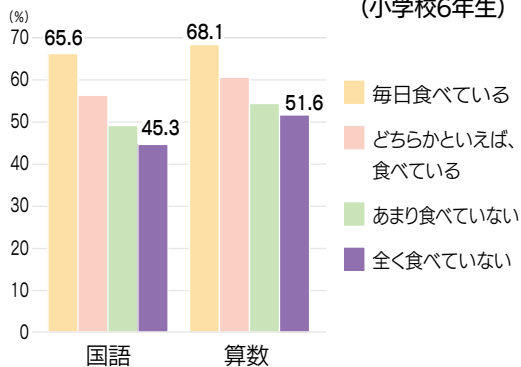
● 脳の活性化により、学習効率アップ

脳は睡眠中も働くため、朝にはエネルギー不足に…。朝ごはんではエネルギーが補給され、脳の働きを活発にし、集中力・記憶力などの授業への意欲を高める効果あり。

● メンタルの安定

朝ごはんを家族と一緒に食べることは、子どものメンタルの安定にもつながることがわかっています。子どもだけでなく、大人も一緒になって習慣づけてあげることが大切です。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係
(小学校6年生)



出典：文部科学省「平成 31 年度（令和元年度）全国学力・学習状況調査」



ちょうせんきゅう
調査研究でも、
まいにちあさ
毎日朝ごはんを食べる子ほど
がくりよくちょうさ
とくてん たか けいこう
学力調査の得点が高い傾向だよ！

家族で朝ごはんを食べて、元気に 1 日をスタートさせよう！

