

Kan Kenpo

令和8年1月号
No.322

新年のご挨拶 _____ 2



続 コンディションを整えよう _____ 4

お酒だけじゃない!?
尿酸値が高くなる原因 _____ 14
子どものおやつ _____ 24



写真の中に
3カ所チビロボが隠れているよ!
【答えは 23 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んにおかれましては、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。

昨年は健康保険証の使用が終了し、原則マイナ保険証への移行となる健康保険においては変化の年となりました。

本年は、子どもや子育て世帯を全世代で支える子ども・子育て支援金制度が4月から始まります。この制度により健康保険組合の負担は増え、加えて高齢化の進展により、医療費が伸びていくことが予想されます。

一方で、建設業界は好調な景気により当健康保険組合の収支は改善している状況です。

こうした状況を踏まえ、加入者の皆さんの負担感を少しでも軽減できるように取り組みたいと考えています。

本年も引き続き加入者の皆さんの健康維持のため、様々な取り組みを進めてまいります。定期健康診断や人間ドックなどの疾病予防事業、健保ウォークや野球大会などの健康づくり事業の充実を図ってまいります。皆さんの積極的なご参加をお願いいたします。

健康保険制度を取り巻く状況は日々変化しており、こうした中でも安定した組合運営を行いながら、皆さんの良き相談相手として、日々の業務に職員一同より一層励んでまいります。

本年も当健康保険組合が皆さんの健康をお支えし、皆さまがより健康に過ごされることを祈念いたしまして、新年の挨拶とさせていただきます。



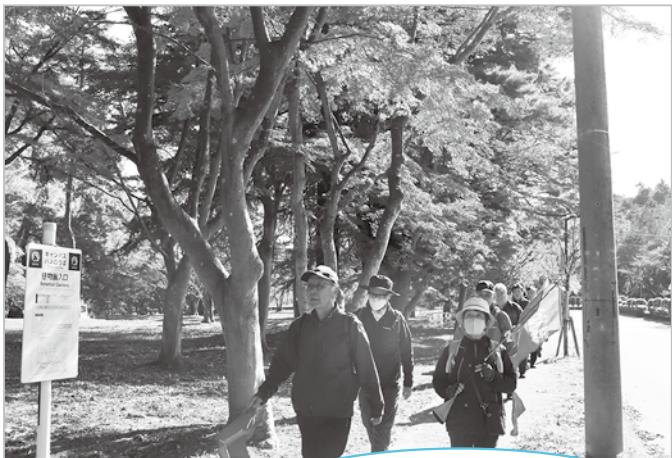
東北地区
健保ウォーク

仙台市の 歴史や文化に触れた ウォーキング！

昨年11月15日(土)に仙台市の太白区および青葉区にて、健保ウォークを開催しました。

今回のコースは、国の史跡指定になっている仙台城を中心に、二の丸跡や三太郎の小径、八木山橋竜の口渓谷などを巡る約4kmのコースで、13名の方にご参加いただきました。当日は天候にも恵まれ、各所で説明を聞きながら仙台市の歴史や文化に触れ、紅葉を楽しみながら歩いていました。

また、9月20日(土)～11月24日(月)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、66名の方にご参加いただきました。



仙台城の石垣を見ながらウォーキング



70mの深さの渓谷に
白い岩肌の陰影が際立ちました



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
3,859名

北海道地区
北海道札幌市
8/30～11/3
88名

中国地区
広島県広島市
9/13～11/16
102名

九州地区
福岡県福岡市
9/13～11/16
122名

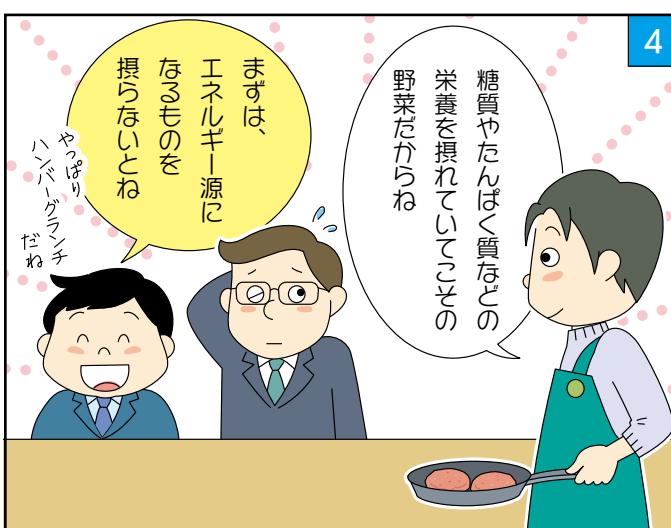
中部地区
愛知県名古屋市
10/11～12/14
286名



続 コンディションを 整えよう

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ることは、心身の健康やパフォーマンスの向上が期待できます。
まずは日々の食事を見直すことで、コンディションづくりの好循環につなげていきましょう。



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

コンディションを整えるための食事

「食べる」「運動する」「睡眠をとる」がコンディションを整えるための3大要素であることは、8月号でも紹介しましたが、食べないと日中動いたり、考えたりとしっかり活動することができず、活動が不十分だと夜もぐっすり眠ることができません。

コンディションづくりは、「食べること」からスタートするといつてもいいでしょう。

そのための食事として、まずはエネルギー源となる「糖質」「脂質」「たんぱく質」をバランスよく摂ることが大切です。

エネルギー源になるのは？

体や脳を動かすとき、エネルギー源として最初に糖質が使われます。しかし、糖質が不足すると、脂質やたんぱく質が代わりに使われます。このとき、脂質はエネルギーへの分解に時間がかかるため、主にたんぱく質や筋肉を糖に変えることでエネルギーが補われてます。

糖質制限は筋肉が落ちる！？

極端な糖質制限は、一時的に体重が落ち効果的に痩せたように見えてても、実は筋肉量が減ってしまいます。筋肉が落ちるとその分基礎代謝が下がり、痩せつむりが逆に太りやすい体质に変わっていきます。

さらに、血糖値が上がりやすくなったり、骨粗鬆症のリスク等、筋肉の減少によって生活習慣病のリスクが高まります。

筋肉は一度落ちてしまうと、なかなか元に戻すのは簡単ではないため、バランスの良い食事で筋肉を維持していくことが大切です。

筋肉が
減っちゃうのは
嫌だなー



でも、たんぱく質でも
エネルギーに
なるんでしょ？



たんぱく質には
本来、他の役割が
あるんだよ



たんぱく質ってなに？

食べ物から摂取したたんぱく質は、そのままの形ではなく、体内で20種類のアミノ酸に分解されます。そして再度たんぱく質に合成され、「体をつくる材料」として使われます。

たんぱく質は、糖質の代わりにエネルギー源として使うこともできますが、その場合本来の役割である体をつくる材料として使う分が不足してしまいます。

たんぱく質の働き

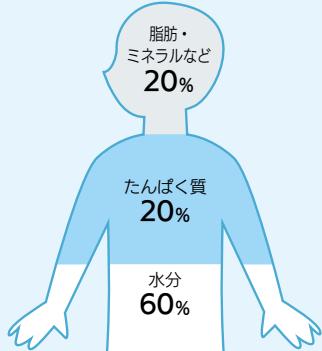
たんぱく質は体の組織をつくる働きだけでなく、メンタルや免疫等といったコンディションを整えるために欠かせない働きを担っています。

体の組織を構成

たんぱく質は、体を構成する主要成分の1つです。

人の体の約60%は水分ですが、たんぱく質は水分に次ぎ約20%を占める成分で、内臓、皮膚、髪、爪、筋肉等、体の組織の材料となります。

特に、筋肉はたんぱく質の纖維の集合体です。



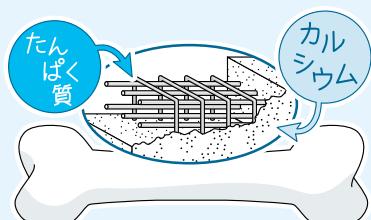
体内の物質を輸送

血液中で、水に溶けにくい物質と結合することで全身にさまざまな物質を届ける運び屋として働きます。酸素を運ぶヘモグロビン、コレステロールや中性脂肪を運ぶリポたんぱく (LDL, HDL) 等もたんぱく質からできています。



骨を丈夫に

骨といえばカルシウムのイメージですが、まずはたんぱく質が欠かせません。骨を鉄筋コンクリートに例えるなら、カルシウムがコンクリート、たんぱく質が鉄筋の役割をしていて、簡単に折れない構造になっています。鉄筋がしっかりとしないと、いくらコンクリートを塗り固めても丈夫な建物にならないように、たんぱく質の働きがあってこそ丈夫な骨が作られます。



ホルモンの材料 (体の機能をコントロール)

セロトニン、ドーパミン等の心身のバランスを保つうえで欠かせないホルモンは、たんぱく質が材料になっています。

ホルモンは、体内的メッセンジャーとして、細胞や組織間での情報のやりとりや調整を行い体の機能をコントロールする役割を担っています。

酵素や抗体の材料 (消化吸収、代謝をサポート)

代謝をサポートしたり、たんぱく質をアミノ酸に分解する酵素もたんぱく質からできます。また、体に侵入したウイルス・細菌等の異物を攻撃する免疫を担うための抗体をつくる働きもあります。

たんぱく質は体内で蓄積できない

糖質は、体や脳を動かすためにエネルギーとして余った分を体内で肝臓や筋肉に貯めておくことができます。しかし、たんぱく質は糖質と違い貯めておくことができず、使われなかった分は体外に排出されてしまいます。たんぱく質は一度に大量に摂るのではなく、朝・昼・晩の毎回の食事で摂ることが大切です。

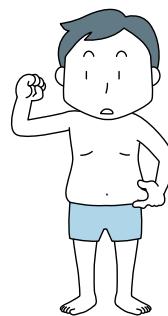
たんぱく質は足りている？

たんぱく質はコンディションを整えるために欠かせない栄養素のため、不足すると健康全般に影響を及ぼします。以下のような症状がある場合は、たんぱく質不足かもしれません。

- 疲れやすい、貧血になりやすい



- 筋肉量が低下、代謝が落ちて太りやすい



- 集中力・思考力が低下している

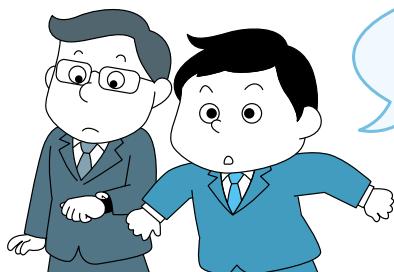


- 風邪やインフルエンザといった感染症にかかりやすい



そのほか

- 肌荒れ、シミやたるみがあらわれやすい
- メンタルの不調
- 髪の毛のハリ・コシがない、抜け毛や切れ毛も多い
- 爪が割れやすい



あ、もう時間だ！
つづきはまた今度聞くね！



あと、
たんぱく質はね…

From 総務課

● 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.9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

From 健康推進課

● 「健康優良企業（銀の認定）」に、新たに6社が認定されました

（株）北英リビング

（株）大岩マシナリー

菱東産業（株）

橋本産業（株）

暁飯島工業（株）

映光産業（株）

健康優良企業（銀の認定）が36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36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42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

From 管理課

● オンラインメンタルヘルスセミナーを開催しました



昨年10月7日、オンライン会議アプリのZoomを使用してメンタルヘルスセミナーを開催しました。

当日は103ユーザーの参加があり、臨床心理士・公認心理師の井口和子先生（株）プラスアルファーより、発達凸凹（障害）の特性の理解と配慮等について講義いただきました。

また、講義後に実施したアンケート結果につきましては、今後の開催等の参考にさせていただきます。ご協力いただきありがとうございました。

なお、当日参加できなかった皆さんにも、組合ホームページよりお申込みいただくことで2月末までオンデマンドでご覧になります。ぜひご活用ください。

お問い合わせ先 管理課 ☎ 03-3291-4535

● 健康管理センター診療所

令和8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7年度に当センター診療所で定期基本健診を受診した方については、1月初旬に令和8年度の受診予定者として事業所へご案内を送付しました。

令和7年度に当センター診療所で受診されていない方で、令和8年度の受診を希望される方については、2月6日（金）までに、事業所を通じてお申込みが必要です。

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、受診券を忘れずにお持ちくださいますよう、お願いいたします。受診券を紛失した方は医事課までご連絡ください。

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

● 令和7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、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7年分(令和7年1月～10月) …令和8年1月26日（月）以降に送付を開始

(B) 令和7年分(令和7年1月～12月) …令和8年3月19日（木）以降に送付を開始

(C) 令和6年分(令和6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

事務処理誤りの報告

令和7年11月に2件の発送に関する遅延及び誤送付が発生し、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。委託業務についての確認を行い、引き続き、適切な事務処理及び個人情報保護の徹底に努めてまいります。

- ・資格確認書一括職権交付事業の発送遅延
- ・健診受診券の誤送付

● 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。

トップページ



申請書一覧



給付・請求に関する書式

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、第三者行為によってケガをした際の医療費は、本来加害者が支払うべきものであり、健保組合は加害者が支払う医療費を一時的に立て替えているだけとなります。そのため後日、当健保組合から加害者に請求することとなります。また、示談をする場合は、事前に給付課にご連絡ください。当健保組合への連絡なしに示談をしてしまうと、内容によっては当健保組合が立て替えた医療費を、加害者に請求できなくなる場合があります。示談をした際は、速やかに示談書の写しを給付課にご提出ください。

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



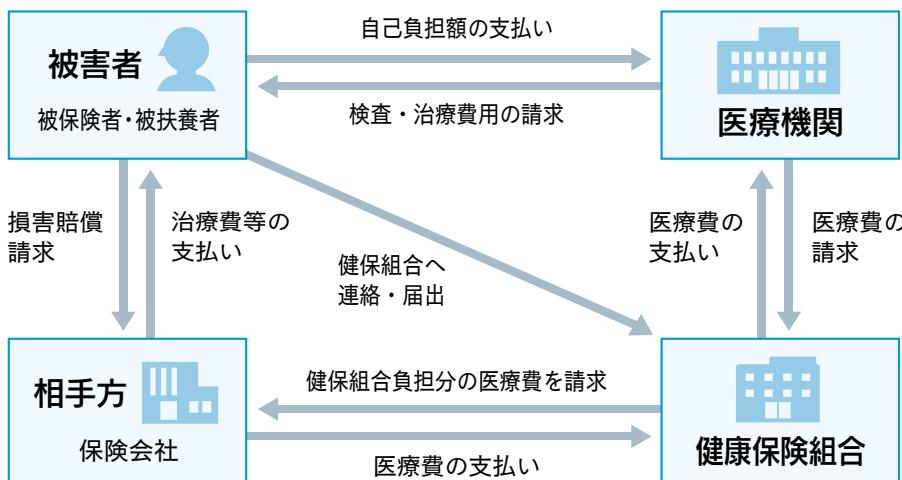
他人のペットに
ケガをさせられた
とき



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 自宅内のケガ

▶ 健康保険

※自宅の敷地から出でないでの、「通勤災害」にはなりません。



通勤中にケガ

▶ 劳災保険

※以下のような場合は「通勤災害」になります。

例

- ・取引先へ直行中や出先から直帰中のケガ
- ・通勤途中に日用品購入のためコンビニ等により、通勤経路に戻った後のケガ



暑熱な場所における 業務による熱中症

▶ 労災保険

※高温な気温の屋外での作業、空調のない倉庫での長時間作業は「業務災害」になる場合があります。



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…

■仕事中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／10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返送ください。 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ひ致します。	
令和8年2月22日までにご回答をお願いします。	
受診者 診療開始日 傷病名 医療機関名	健保 小次郎 令和7年10月10日 午後 9時30分頃 胸椎捻挫 藤の台診療所
負傷した日時 負傷した場所	どこで いつ
負傷の原因	第三者・業務（通勤災害・交通事故・自損・その他） お勤めの途中、乗り換えるために移動中に隣の階段でつまずき、足音をひいた。
発生状況 (具体的に)	相手(住所、氏名、連絡先) 相手との対応(示談書)
負傷原因が交通事故等の第三者による場合	
上記の通りお違ありません。 令和8年1月28日 氏名 健保 小次郎	

From 給付課



● マイナ保険証を利用する場合、 限度額適用認定証は不要です

オンライン資格確認により限度額情報が提供されますので、高額療養費制度における限度額までの自己負担で済みます。

限度額適用認定証の事前申請は不要となりますので、マイナ保険証をご利用ください。

お問い合わせ先 給付課 ☎ 03-3291-4531

From 業務課

● 令和7年10月から扶養認定の収入要件が変わりました

令和7年度税制改正大綱において、就業調整対策等から19歳以上23歳未満の親族の特定扶養控除の要件の見直し等が行われ、この税制対策との整合を図る観点から、健康保険の扶養認定の収入要件が令和7年10月1日から変更になりました。

被扶養者の範囲		収入要件
配偶者	60歳未満	130万円未満
	60歳以上	180万円未満
	障害厚生年金と同程度の障害者	
上記を除く 3親等内の親族	0歳～18歳	130万円未満
	19歳～23歳未満	150万円未満
	23歳～60歳未満	130万円未満
	60歳以上	180万円未満
	障害厚生年金と同程度の障害者	

※60歳は誕生日で、それ以外はその年の12月31日現在の年齢で判定します。

なお、親族の範囲や続柄による同居・別居の要件などに変更はありません。

● 「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。



お問い合わせ先 業務課 ☎ 03-3291-4530

● 「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る場合は、速やかに提出をお願いいたします。



● 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。

● 令和8年度より「子ども・子育て支援金制度」が始まります

子ども・子育て支援金制度とは

子ども・子育て支援金制度は、社会連帯の理念を基盤に、子どもや子育て世帯を**全世代・全経済主体**が支える**新しい分かち合い・連帯の仕組み**です。

なお、子ども・子育て支援金は保険料と位置づけられたため、一般保険料や介護保険料と同様に、産休中や育休中の方は、子ども・子育て支援金の徴収が免除されます。

開始時期について

令和8年4月分保険料（5月納付分）より納入告知書（納付書）に、子ども・子育て支援金を追加し、一般保険料（調整保険料含む）・介護保険料と合わせて徴収します。

子ども子育て支援金率について

令和8年度の支援金率は、令和8年1月に国より確定値が示される予定です。

支援金額の計算方法 標準報酬月額×支援金率※=毎月の支援金額

※当健保組合においては、支援金率の開始に合わせ、支援金率と新たな一般保険料率の合算した率を現行の一般保険料率の範囲内として、被保険者等の負担が増加しないように検討しているところです。

支援金の用途

支援金を財源として、国が**こども未来戦略「加速化プラン」**の取り組みを実施します。

<加速化プランの施策>

- 妊婦のための支援給付
- 出生後休業支援給付率の引き上げ
- 育児時短就業給付 等

詳しくは、こちらのホームページをご覧ください。

子ども・子育て支援金制度について（こども家庭庁）

<https://www.cfa.go.jp/policies/kodomokosodateshienkin>



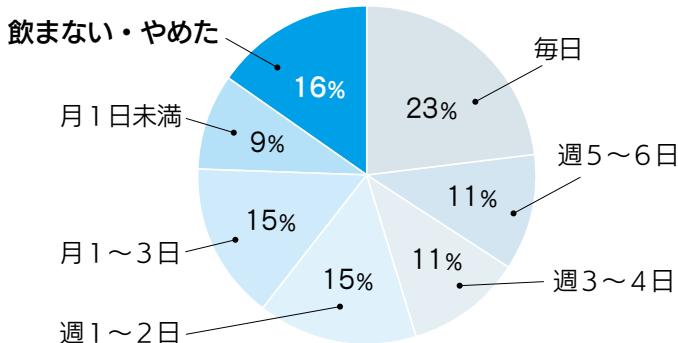
お酒だけじゃない!?

尿酸値が高くなる原因

「尿酸値が高い」のはお酒を飲む人だけの問題だと思っていませんか？

当健康管理センターの健診結果から、尿酸値が基準値を超えている人の飲酒頻度は「毎日飲酒する人」が23%で最多ですが、一方で、「飲まない人（飲酒をやめた人も含む）」も16%と2番目に多い結果となりました。

■尿酸値が基準値超の人の飲酒頻度の内訳



尿酸とは？

尿酸とは、「プリン体」の老廃物のことです。食品から摂取したり、体内で起きている細胞の新陳代謝、エネルギー代謝の過程で作られたプリン体が肝臓で分解されて尿酸となり、尿や便、汗となって体外に排泄されます。

なんで尿酸値が高くなるの？

健康な人の場合、尿酸は一日に約700mg作られ同じ量の尿酸が排泄されるため、「尿酸プール」と呼ばれる体内の尿酸量は約1,200mgに保たれています。

しかし、作られる量と排泄される量のバランスが崩れ、作られる量が多くなると、血液に含まれる尿酸の濃度が上がることで尿酸値が高くなります。

尿酸の基準値

2.1～7.0g/dL

尿酸と痛風の関係

「尿酸値が高いと痛風になりやすい」とよくいわれますが、なぜだか知っていますか？

血液中の尿酸が増え数値が高くなると、血液に溶け切れなくなった尿酸が結晶化し関節に沈着してしまいます。この段階ではまだ痛みはないのですが、沈着した尿酸の結晶が剥がれた時に、白血球が異物と認識し攻撃することで痛みや腫れが起きてしまうのです。



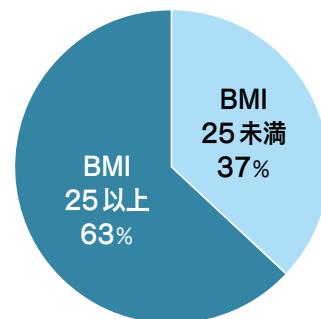
お酒以外で尿酸値が高くなる原因は？

尿酸値が高くなる原因是、お酒のせいというよりも「食生活の乱れや運動不足による肥満」が大きく関係します。

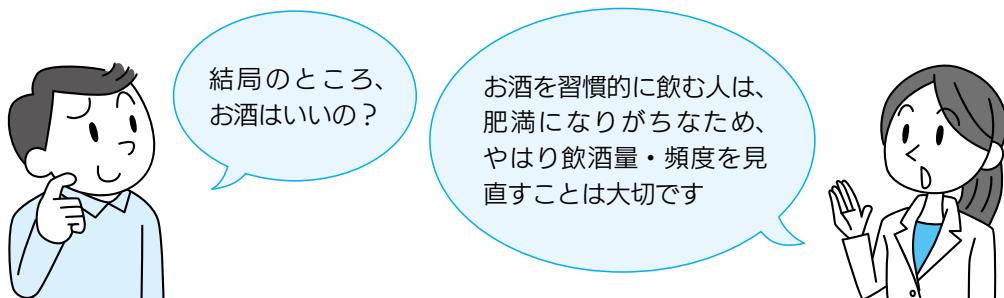
肥満の人は、体内の細胞の代謝が活発でプリン体が作られる量が多くなります。さらに、尿酸の排泄機能も低下しやすいため、作られる量と排泄される量のバランスが崩れ、血中の尿酸値が高くなりやすくなってしまいます。

当センターの健診データでも、尿酸値が基準値超えの人の中で、BMIの基準値も超えている人は63%と半数以上を占め、肥満との関連がある結果となりました。

■尿酸値が基準値超かつ お酒を飲まない人のBMIの内訳



BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)



プリン体を多く含む
お酒もありますし

尿酸値を抑えるための生活習慣

水分はたっぷり補給

尿酸は主に尿に溶けて排泄されるので、尿の量が減ると体に溜まりやすくなります。そのため、食事に含まれる分とは別に1日2リットル以上こまめに飲むのが理想です。



尿酸を排泄する食材を意識的に摂取する

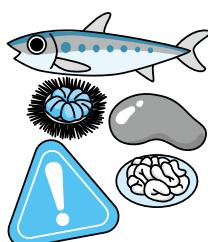
尿酸は弱酸性のため、尿をアルカリ性にして尿酸が溶けやすい状況を作ることで体内の尿酸を排泄することができます。

海藻やきのこ類、いも類、キャベツ、ごぼう、大根、にんじん等の野菜は、尿のアルカリ化を促す効果があります。



プリン体の量が多い食材を意識する

お酒のおつまみの定番である「枝豆」などヘルシーなイメージの食材でも、プリン体が少ないわけではないので、食べ過ぎには注意が必要です。



●プリン体の量が多い食材

レバー、モツ等の内臓類、白子、うに、カツオ、イワシ 等

●プリン体の量が少ない食材

牛乳、鶏卵、アーモンド、キャベツ 等

ウォーキング等の有酸素運動

肥満解消のために運動習慣をつけることはとても大切で、有酸素運動は、尿酸の排泄機能を低下させる内臓脂肪を減らすのに効果的です。

激しい筋トレ等の無酸素運動は、筋肉の新陳代謝や急激なエネルギー代謝により体内でプリン体が増加し尿酸値が高くなりますので、尿酸値を下げるには特に有酸素運動をおすすめします。





自然を満喫！

ゆーたさん
(本人)
東京都



環境学習として、ペレット工場見学や薪割り、草木染めをしたよ。
なかでも一番楽しかったのがこれ！



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。

ハルさん (本人) 東京都

子どもたちをつれて行つた合宿キャンプ。
朝早く起きて外に出ると真っ赤な朝日が。
日の出を見たのはいつぶりだろう。
とても美しかったです。

夕日のような朝日



- 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。

秋が待ち遠しい



ランさん（本人）
東京都

散歩も気持ち良い季節、
ワンコと一緒に旅行の計
画をたててます！



皆さまの
ご応募を
お待ちしています！



ヤスミヌムさん（本人）東京都

日帰り温泉巡りを趣味にして 12 年となりました。趣味が
高じてこの夏、温泉ソムリエ工を取得しました。

三世代散歩

ももちゃんさん
(家族)
東京都



鎌倉散策へ三世代で行つてきました。膝の痛みに悩まされ、
出不精になつてしまつた父が、久々に高校生になつた孫と
会い、張り切つて先頭を歩いています！

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！

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

株式会社 エイコー

東京都豊島区東池袋 1-33-8
NBF 池袋タワー 9 階

株式会社 ミヤデラ名古屋

愛知県名古屋市中区丸の内 2-6-25

脱退(解散・合併等)

関原管工 株式会社

東京都品川区南品川 6-19-9

木下設備工業 株式会社

東京都北区東十条 1-18-2
東十条ビル 609

トウネンキ 株式会社

東京都府中市新町 1-30-13

東テク電工 株式会社

千葉県千葉市中央区浜野町 594-3

西日本特殊工業 株式会社

熊本県山鹿市大字津留 3013-1

株式会社 日本公害管理センター

東京都小金井市本町 4-15-2
コーポ SK101

変更

■事業所名

Ryoto Holdings 株式会社

菱東テクノス 株式会社

→ Ryoto Holdings 株式会社

■所在地

株式会社 エヴォリューション

東京都葛飾区東金町 1-21-1 篠田ビル 3F

→ 東京都葛飾区東金町 3-19-3

VITA1 階

Ryoto Holdings 株式会社

東京都千代田区東神田 3-4-4

→ 東京都千代田区東神田 3-7-4

富士機材 株式会社

東京都千代田区一番町 12

→ 東京都千代田区麹町 3-2-8

ホームエンジニアリング 株式会社

東京都千代田区一番町 12

→ 東京都千代田区麹町 3-2-8

アルカ・デ・エフホールディングス 株式会社

東京都千代田区一番町 12

→ 東京都千代田区麹町 3-2-8

富士機材物流 株式会社

東京都千代田区一番町 12

→ 東京都千代田区麹町 3-2-8

株式会社 関東機械工業所

東京都千代田区神田富山町 20

→ 東京都千代田区神田東松下町 12-1

トナカイ神田タワー 2F

進興設備 株式会社

東京都文京区本郷 2-12-10

→ 東京都文京区本郷 3-39-7

柳井工業 株式会社

東京都新宿区上落合 2-2-7

→ 東京都世田谷区下馬 2 丁目 24 番 1 号

株式会社 アカリ

東京都中央区新富 1-19-2

→ 東京都中央区新川 2-28-7

株式会社 三門

東京都中央区新富 1-19-2

→ 東京都中央区新川 2-28-7

株式会社 アイロー

東京都中央区新富 1-19-2

→ 東京都中央区新川 2-28-7

(令和7年7月～令和7年11月適用分)

当健保組合の運営規模

(令和7年11月末現在)

■事業所数 779

■被保険者数 66,285 人

(男 52,309 人、女 13,976 人)

■平均標準報酬月額 424,010 円

(男 456,481 円、女 302,480 円)

■平均年齢 44.94 歳

(男 45.69 歳、女 42.15 歳)

■被扶養者数 47,739 人

■前期高齢者該当者数 6,862 人

理事会・組合会開催状況

第3回理事会(12月5日)

- 令和8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 1/31(土)～3/1(日)

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)

- ・事務手数料
- ・月会費1ヶ月
- ・タオル＆シーツレンタル(最大2ヶ月) 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・シーツ・

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

Ré RENAISSANCE

体ほぐれる
軽くなる！

部位別ストレッチ

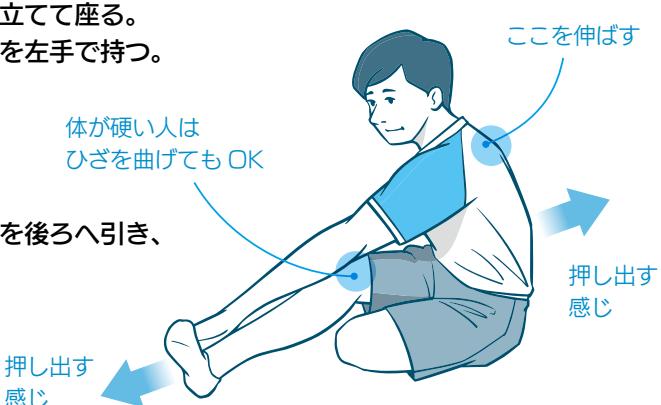
■監修
清水 忍
スポーツトレーナー
(株)インストラクションズ代表
トレーニングジム IPF
ヘッドトレーナー

「最近何だか疲れやすくなった」、「体も重くなった気がする」…それは運動不足によるものかもしれません。体をほぐして、軽くするためのストレッチと宅トレ※をご紹介します。今回は「背中」です。1日3分から始めてみましょう！

※本誌では、自宅で手軽にできる筋肉トレーニングのことをさします

背中と肩甲骨まわりのストレッチ

- 1 左脚は曲げて、右脚は立てて座る。
右足のくるぶしの外側を左手で持つ。



- 2 腰を丸めるように背中を後ろへ引き、
右脚を前へ押し出す。
- 3 30秒間キープ。
反対側も同様に。

押し出す
感じ

運動習慣がない方は、まずはストレッチからトライ！ 慣れてきたら宅トレにも挑戦し、宅トレのあとは再度ストレッチで筋肉をじゅうぶんに伸ばしてあげましょう。

背中の筋肉を鍛える宅トレ～タオルロウイング～

- 1 背筋を伸ばして座り、
タオルを
両足にかける。



- 2 肩甲骨を寄せ、
胸を張る。肘
を後方に引き、
足でタオルを
押し込む。



- 3 6秒間キープ。
10セット行う。



背中をほぐす、 鍛える理由

背中と肩甲骨まわりをほぐすことで血流がよくなり、代謝があがるので、やせやすい体づくりにつながります。背中の筋肉を鍛えると、体への負担の少ないまっすぐな姿勢を維持しやすくなります。正しい姿勢を保つことで、肩こりや腰痛の軽減も期待できますよ。

野菜と一緒に たんぱく質をとれる 満足ごはん



●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



1人分

259kcal
食塩相当量 2.0g

●料理制作／板垣 好恵（管理栄養士）
●撮影／巣山 サトル
●スタイリング／大原 美穂

やわらか鶏むね肉のホイコーロー風

材料
(2人分)

- 鶏むね肉 1枚 (250g)
- 塩・こしょう 各少々
- 片栗粉 大さじ 1
- キャベツ 1/6 個 (200g)
- 春菊 2 株 (30g)
- 長ねぎ 1/4 本 (25g)
- にんにく 1 片
- ごま油 大さじ 1
- 〔 テンメンジャン 大さじ 1
酒 大さじ 1
しょうゆ 小さじ 1
オイスター調味料 小さじ 1

A

作り方

- ①鶏肉は皮を取り、ひと口大のそぎ切りにし、塩・こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶす。キャベツはざく切り、春菊は4cm長さに切り、長ねぎは斜め薄切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を入れて弱火にかけ、鶏肉を焼く。焼き色がついたら裏返し、ふたをして蒸し焼きにし、火が通ったら取り出す。
- ③同じフライパンにキャベツ・長ねぎ・にんにくを加えて中火で炒める。しなりしたら春菊を加えてさっと炒める。
- ④②を戻し入れ、混ぜ合わせた A を加えて炒め合わせる。



1人分

19kcal

食塩相当量 0.7g

●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

小松菜の塩昆布和え

材料
(2人分)

- 小松菜 1/2 把
- 塩昆布 2g
- しょうゆ 小さじ 1

作り方

- ①小松菜をさっと茹でて水に取ってから、しっかり水気を絞り、5cmの長さに切る。
- ②ボウルに入れ、塩昆布としょうゆで和える。

管理栄養士コメント

今月号の特集記事（P4、P14）では、たんぱく質と尿酸値が高くなる原因が取り上げられています。たんぱく質は「体をつくる材料」として欠かせない栄養素です。

一方で、摂りすぎは尿酸値を上げる原因にもなります。そこで、まとめ食べをしない、プリン体の排泄を促すアルカリ性の食品（野菜や海藻など）と一緒に摂ることを心がけましょう。

今回ご紹介の「やわらか鶏むね肉のホイコーロー風」に含まれるたんぱく質量は1人分約24g。これは一般成人男性の1食量を概ね満たす量です。女性の場合はこの2人前レシピの1/3程度（主に鶏肉）が1食

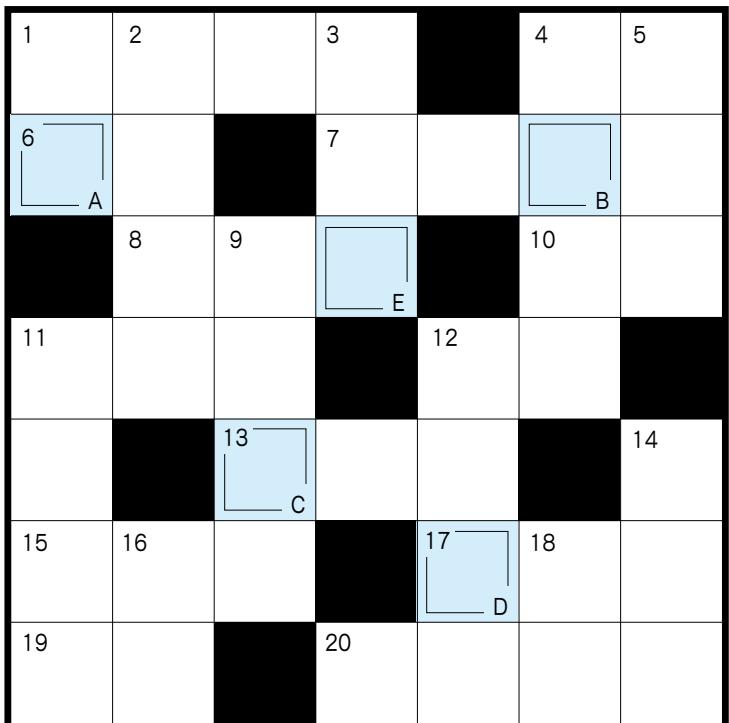
量の目安となります。野菜は1人100gを超え、淡色野菜、緑黄色野菜の両方を摂ることが出来ます。キャベツと春菊はプリン体が少ない野菜で、尿酸値が気になる方にもおすすめです。

主菜が油を使ったメニューの場合、副菜は油を使わないメニューにしてエネルギーの摂りすぎを防ぎましょう。「小松菜の塩昆布和え」は昆布のうまみでさっぱりと仕上げた、油を使用しない簡単副菜です。

食事の際には水やお茶などの甘くない水分（アルコール除く）と一緒に摂ることも忘れない。プリン体をスムーズに体外へ送り出しながら、上手にたんぱく質を摂り入れていきましょう。

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 節分の豆まきで、外に出ていってほしいのは?
2 鰐肉とちがい、ムキムキ
3 お魚料理には「白」かしら
4 歩をパチ。:飛車をビシリ
5 「下町」は英語でダウン〇〇〇
6 細く白い指をたとえる魚
7 まつ毛に塗って、くつきりパツチリ
8 用の誕生石アメシストの色
9 習字用具で、墨汁を入れる器
10 甲らを下にされて、ジタバタ
11 針穴にうまく通せない

?

ヨコのカギ

- 1 最南の県、1~2月は寒緋桜が見頃
4 牛タンといえば牛の〇〇
6 馬の大好物、〇〇ジン
7 馬子にも
8 数の子さん、お母様はどなた?
10 最後は天にまかせようか
11 旅先で変わると眠れない人もいます
12 大はビールに、小はパンやウドンに
13 八宝菜にコロン、何の卵?
15 ココアやチョコの原料
17 服のSLMや靴の25センチなど
19 マニキュアにキラキラの粉が
20 串に刺さって~レバーやネギマ♪

今回は、191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『Pack Towel オリジナルMサイズ』をお送りしました。

前号の
正解

クロスワード

答え アサゴハン
(朝ご飯)

A B C D E
ア サ ゴ ハ ヌ

1	ボ	ク	ジ	ヨ	ウ	ラ
2	ウ					
3						
4						
5						
6						
7						
8	サ	ト	ウ			
9						
10	ゴ					
11						
12						
13	シ	ヤ	ク			
14	ハ					
15	ド	ア				
16						
17						
18	ガ	ツ	キ			
19						
20	ト	ン	ボ			

クイズの答えが分かったら

応募しよう

飲みごろ温度をキープする
マグカップとパッドのセット



当健保組合ホームページの
応募フォームにて受付中！

送電パッドはスマホも充電できて1台2役

正解された方の中から抽選で15名に、「ON℃ZONE リモマグ（グリーン）」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2月28日(土)とさせていただきます(郵便は当日消印有効)。



KanKenpoWEB

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



編 | 集 | 後 | 記

昨年は例年より早めにインフルエンザの流行が始まり、まだまだ油断ができない季節です。

喫茶Kのけんこう日記でご紹介した「たんぱく質」は、コンディションを整えるための栄養素であり、免疫をつけるためにも欠かせません。

この冬を元気に過ごすためにも、今回の記事を参考に意識して摂ってみてください。

子どもの 健康マモリ隊

監修 管工業健康保険組合
保健師 伊藤 千恵



子どもの おやつ

おやつに、チョコレートやスナック菓子は定番ですよね。

子どもの「おやつ」は楽しみであると同時に、成長を支える大切な「補食」として的一面もあります。特に幼いお子さんは自分でおやつを選べないため、保護者が意識して選んであげる必要があります。毎回のおやつで補食を意識する必要はありませんが、栄養を考えた食べ方を取り入れましょう。

補食としてのおやつの選び方

補食の目的は、朝昼晩の食事で摂り切れない栄養素を補うことなので、成長期に必要なビタミンやたんぱく質、炭水化物などが豊富に含まれる食べ物がおすすめです。

また子どもはカルシウムも不足しがちになるため、牛乳やチーズなどの乳製品を選ぶのもよいでしょう。

どういつとき

おやつの時間は1日に2回、10時と15時が目安ですが、補食として食べる場合は次の食事までの時間を考えて間隔が2~3時間空くように調整するようにしましょう。



どんなもの

おにぎり、焼き芋、くだものなどの成長期に必要な栄養素が含まれる食べ物を選んであげましょう。習いごとの前はおにぎりなどの炭水化物を食べておくと集中力アップにつながります。

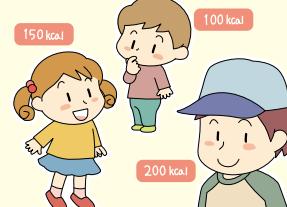


どのくらい

1回のおやつの量は1日の総エネルギー必要量の20%程度を目安にしましょう。

●おやつの量

1~2歳	100~150kcal
3~7歳	150~200kcal
7歳以上	200kcal



大人と子どもでは必要な栄養も違うので、上手におやつを選びましょう

