


# Kan Kenpo

令和4年3月号  
No.311

あきらめていませんか？  
肩こり・腰痛 \_\_\_\_\_ 2

令和4年度の  
事業計画及び予算 \_\_\_\_\_ 4

 若さを保つ秘訣は  
ホルモンにあり! の巻 \_\_\_\_\_ 16


大人と一緒に守ろう  
子どもの視力 \_\_\_\_\_ 21

ご存じですか？  
HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー) \_\_\_\_\_ 22

写真の中に  
3カ所チビロボが隠れているよ!  
【正解は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 

# 腰痛

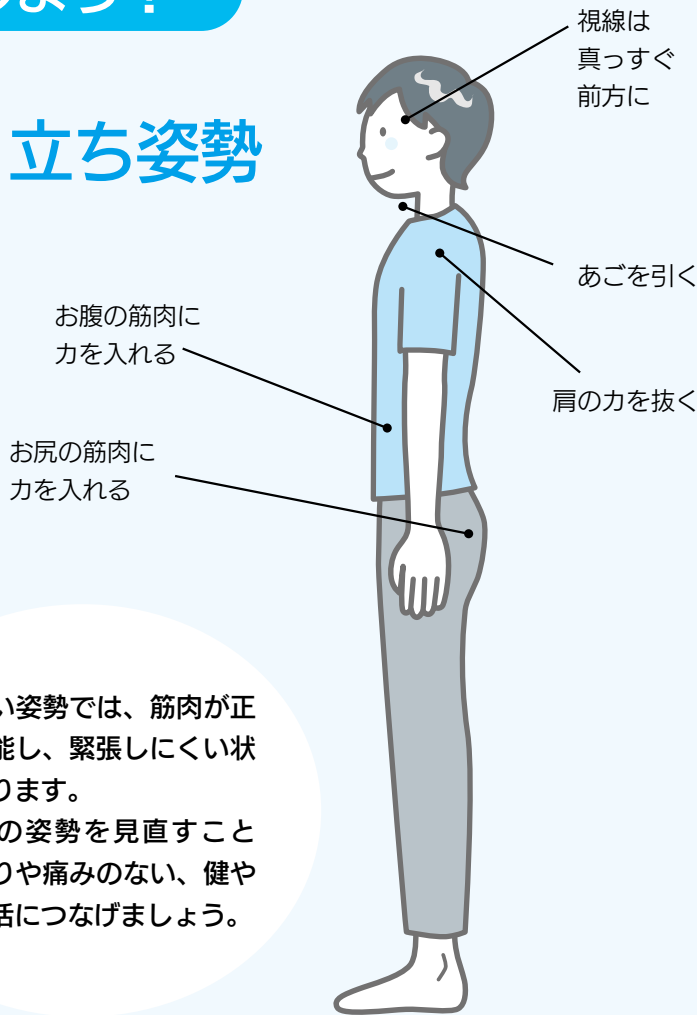
なぜか続いてしまうその痛み、  
姿勢を正すことで  
改善できるかもしれません！



監修：当健康管理センター 保健師 伊藤 千恵

予防しよう！

## 立ち姿勢



正しい姿勢では、筋肉が正しく機能し、緊張しにくい状態になります。

日頃の姿勢を見直すことで、こりや痛みのない、健やかな生活につなげましょう。

## あなたの姿勢は大丈夫？

肩こり・腰痛の主な原因は、悪い姿勢や運動不足であると考えられています。

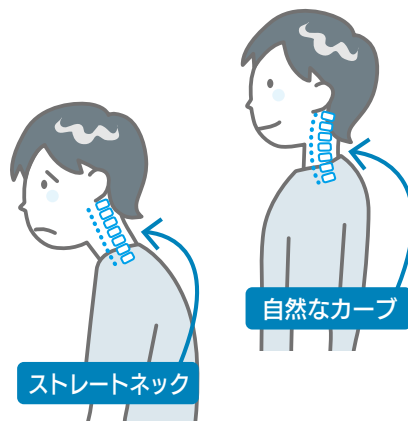
姿勢が悪いまたは同じ姿勢を続けている状態では、筋肉の一部に偏って負担がかかり、筋肉が緊張し、疲労します。

すると、疲労物質がたまり、筋肉が膨張し血行が悪くなる。そして、血行が悪くなると、十分に酸素が行きわたらずに、さらに疲労物質がたまる…といった悪循環に。

また、筋肉疲労が継続すると筋肉が固く収縮し、「こり」となります。

## 肩こりからくる頭痛

頭痛の7割は緊張型頭痛といわれるもので、肩や首の筋肉の緊張から起こっています。  
悪化していくと、頻繁に発生するようになり、慢性的な頭痛になってしまいますので、肩こりを悪化させないことが、こうした頭痛の予防につながります。



## 現代特有の肩こり・腰痛

スマホの小さい画面をのぞき込むような姿勢は、頸椎のカーブが失われて、ストレートネックになります。ストレートネックは猫背の状態なので、頭部の重みにより肩こりや腰痛の原因になります。

あきらめて  
いませんか？

# 肩こり・

## 肩こり・腰痛以外の 姿勢が悪いことの デメリット

- ①実年齢より、見た目が老けて見える
- ②呼吸が浅くなり、基礎代謝が下がって太りやすい体質になる
- ③血行が悪くなり、疲労物質が溜まって疲れやすくなる



④肩こり・腰痛ともに、内臓の疾患などが原因となっているものは、その疾患の治療が必要です。強い痛みが長引いたりする場合は、医療機関を受診しましょう。

## 正しい姿勢でこりや痛みを

### 座り姿勢



### 姿勢だけじゃない！

## ストレスと肩こり・腰痛の関係



ストレスも、肩こり・腰痛の原因の一つと考えられています。ストレスがかかり、交感神経が優位になると、筋肉は緊張し、肩こり・腰痛につながります。肩こり・腰痛が続いていると、それ自体もストレスとなり悪循環になるとも考えられています。心と体はお互いに影響し合っているのです。上手にストレスを解消しましょう。



# 令和4年度の事業計画及び予算



令和4年2月24日に第154回組合会が初めてオンラインで開催され、令和4年度の事業計画及び予算が承認されました。

当健保組合は、加入者の皆さまが、毎日を健康で過ごせるように、来年度も引き続き、健診事業をはじめとした各種事業においてウィズコロナ・アフターコロナに対応し、皆さまから喜ばれる健康保険事業を実施してまいります。

当健保組合の理念である「健康を支えることこそ健保組合の最大の使命」のもと、有益な情報提供、社会、環境の変化に応じた事業の見直し、改善の実行により、健全な事業運営に努めます。



## 事業計画の主なポイント

### 基幹業務（適用・徴収・給付）

適用・徴収・給付の基幹業務の適正化、効率化を図り、迅速かつ正確な事務処理を行います。

#### ①法律改正事項の周知

短時間労働者の適用拡大及び育児休業中の保険料免除要件の見直しについて、事業主等に周知を行います。

#### ②電子申請の促進

算定基礎届、月額変更届、賞与支払届等、適用関係届出書の電子申請の利用を促進し、事業所等の事務負担軽減や経費削減を図ります。

また、引き続き、電子媒体による申請・届出のメリットを周知し、電子媒体による申請・届出を行う事業所の拡大を図ります。



# 保健事業

加入者の皆さまの疾病予防・健康づくりを推進するため、令和4年度も引き続き、個人へのインセンティブの提供や事業所の健康経営との連携に努めます。

## ①健康経営サポート事業によるコラボヘルスの実施

健康経営を目指す事業所とのコラボヘルスを目的とした「健康経営サポート事業」を実施します。その一環として、各事業所における健康管理に活用してもらうため、健診結果・医療費データの分析結果をまとめた「ヘルスレベルレポート」を希望する事業所に提供いたします。

## ②健康づくり応援事業（インセンティブの提供）の利用者の拡大

「健康づくり応援事業」の利用者拡大を図るため、事業所訪問、機関誌、ホームページ、メール配信等により、随時、事業内容の周知を行います。

## ③第3期特定健康診査等実施計画

当該計画は、6カ年計画で平成30年度から実施しており、令和4年度の目標は、次のとおりとしています。なお、特定保健指導についてはオンライン面談を導入し、実施率の向上を図ります。

特定健診の受診率 79.7%（被保険者 91.6%、被扶養者 50.5%）

特定保健指導の実施率 22.2%

# その他

事業主及び加入者の皆さまとの信頼関係の構築に引き続き努めてまいります。

## ①健診業務の実施方法、実施体制の見直し

健診業務の効率化、サービス向上を図るために、実施方法・実施体制の見直しを行っていきます。

## ②情報提供体制（広報）の充実

健康保険制度や保健事業、健康管理に関して、事業所、被保険者等への最新情報の提供に努め、健保組合への信頼と実施事業への関心を高めていただけるよう努めます。

## ③個人情報保護の徹底

個人情報の正確な処理、適正な取扱を徹底するために、職員（派遣職員を含む）の抜本的な意識改革を図ります。また、事務処理誤りを発生させない観点に基づいた業務の実施を徹底します。

# その他の重点事業等

## 業務課・給付課

### ● 被扶養者認定確認（検認）

被扶養者認定確認（検認）については、被扶養者認定確認現況書を利用した方法で約 8,000 人を対象に 9 月から実施します。

### ● 医療費の回収

資格喪失後の受診にかかる医療費については、繰り返し督促を行い、回収強化を図ります。

### ● 傷病手当金等の給付の適正化

傷病手当金等の支給決定に必要な照会（障害厚生年金受給状況等）を確実に実施し、給付の適正化を図ります。

### ● 求償請求事務

外傷性の負傷で医療機関に受診された方へ負傷原因の照会を行い、第三者行為及び業務上災害に該当した医療費の回収を図ります。

### ● 柔道整復師に係る療養費の適正化

柔道整復師に施術を受けた場合の療養費について、長期受診者（6 カ月以上継続受診者）を対象に「施術療養費のお知らせ」を送付し、適正給付や長期受診対策を図ります。

### ● 公費負担医療助成金と付加給付金の調整

自治体などで実施している公費負担医療助成制度（乳幼児医療、特定疾患（難病）医療、ひとり親医療、心身障がい者医療等）と、当健保組合の付加給付制度である一部負担還元金、家族療養費付加金との調整を行い適正に処理します。

## サービス推進課

### ● 健保ウォーク

被保険者及び被扶養者の体力づくりの機会ならびに健康づくりのきっかけとなることを目的として、ウォーキングを開催します。新型コロナウイルスの影響で従来どおりの集合型での開催が難しい場合は、個人で参加できる「WEB 健保ウォーク」としてホームページでコースを紹介し、集合型イベントとの併用や代替により、継続して体力づくりの機会を提供します。

# 健康管理センター

## ● 第2期データヘルス計画

平成30年度よりスタートした第2期データヘルス計画（期間は6年間）について、令和4年度は以下の事業に取り組みます。

ア．歯の健康に関する情報提供

イ．事業所訪問意見交換（ヘルスレベルレポートの提供等）

ウ．特定保健指導の強化（札幌、仙台、名古屋、大阪、広島、福岡地区の事業所・支店等）

## ● 健康管理センター診療所の健診の申込方法などの見直し

①健康管理センター診療所の年間予約申込方法については、事業所の事務担当者の負担軽減と予約入力業務の効率化を図るため、希望する事業所には電子媒体による申込みを実施します。

②事業所の事務担当者への受診勧奨のサポートとして、健康管理センター診療所の定期基本健診の未受診者一覧表を毎月、事業所へ通知します。

③健診費用等の一部負担金の窓口受領について、現金以外での受領方法を検討します。

## 適切な広報の実施

### <基本的な考え方>

- 組合の理念・基本方針及び各課の事業実施計画に沿って、適時に必要な情報を分かりやすく伝えます。
- 組合員に健康保険制度への理解や組合の事業運営への協力を得られるよう、周知・案内に努めます。
- 組合員の健康の支援に役立つ情報の発信に努めます。

|                 |                                                                     |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------|
| ①機関誌(紙・電子)      | 組合員向け「KanKenpo」(年3回)、<br>被扶養配偶者向け「Vivace」(年1回)                      |
| ②ホームページ         | <a href="https://www.kankenpo.or.jp">https://www.kankenpo.or.jp</a> |
| ③パンフ(冊子)・リーフレット | 新入社員向け「KanKenpo 便利帳」、<br>「健康づくり応援事業はじめてガイド」など                       |
| ④案内・通知文書        | ジェネリック利用促進通知、健診の実施案内、<br>イベントの開催の通知 など                              |
| ⑤メール配信          | 登録者あて「新着情報等のお知らせメール」など                                              |





# 令和4年度 事業案内

皆さまを支える当健保組合の事業をご活用ください

病気やけが・出産した場合に、給付金を受給できます

**ステップ 1** まずは法律で決められた給付が受けられます（組合員全員）

令和4年3月現在

| 種 別   | 主 な 給 付 内 容           | お問い合わせ先                                                       |     |
|-------|-----------------------|---------------------------------------------------------------|-----|
| 病気・けが | 療養の給付・家族療養費           | 医療機関で保険診療を受けた時、医療費の7割                                         | 給付課 |
|       | 療養費・第二家族療養費           | 立て替え払い等をした時、基準額の7割                                            |     |
|       | 保険外併用療養費              | 保険適用部分について7割                                                  |     |
|       | 高額療養費(合算高額療養費)        | 1カ月の自己負担額が法定限度額(自己負担限度額)を超えた額                                 |     |
|       | 高額介護合算療養費             | 健康保険の自己負担額と介護保険の利用者負担額を合計した額が、一定の限度額を超えた額                     |     |
|       | 訪問看護療養費<br>・家族訪問看護療養費 | 訪問看護サービスを受けた時、基準額の7割                                          |     |
|       | 入院時食事療養費              | 1食につき460円を超えた額                                                |     |
|       | 移送費・家族移送費             | 入院(緊急時等)等で移送された時、基準額                                          |     |
| 出産    | 出産育児一時金・<br>家族出産育児一時金 | 出産した時、1児につき420,000円(ただし、産科医療補償制度に加入していない分娩機関で出産した場合は408,000円) | 給付課 |
| 死亡    | 埋葬料(費)・家族埋葬料          | 死亡した時、50,000円                                                 |     |

**ステップ 2** さらに、当健保組合独自のプラスαの給付が受けられます

| 種 別         | 主 な 給 付 内 容                          | お問い合わせ先                                                                                                              |     |
|-------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 病気・けが・出産・死亡 | 一部負担還元金・<br>家族療養費付加金<br>(合算高額療養費付加金) | 1カ月の自己負担額が26,000円(標準報酬月額83万円以上は46,000円、53万円～79万円は41,000円)を超えた時、25,000円(標準報酬月額83万円以上は45,000円、53万円～79万円は40,000円)を控除した額 | 給付課 |
|             | 高額療養費付加金<br>(合算高額療養費付加金)             | 1カ月の自己負担額が高額療養費の限度額を超えた時、25,000円(標準報酬月額83万円以上は45,000円、53万円～79万円は40,000円)を控除した額                                       |     |
|             | 出産育児一時金付加金                           | 出産した時、1児につき60,000円(被保険者のみ)                                                                                           |     |
|             | 埋葬料付加金・<br>家族埋葬料付加金                  | 一律20,000円                                                                                                            |     |

**ステップ 3** 傷病や出産で働けず給料がでない場合は、次の給付が受けられます（被保険者のみ）

| 種 別   | 主 な 給 付 内 容                                      | お問い合わせ先 |
|-------|--------------------------------------------------|---------|
| 傷病手当金 | 傷病で休み収入がない時、1日につき支給開始月を含む直近12カ月の平均標準報酬月額÷30の3分の2 | 給付課     |
| 出産手当金 | 出産で休み収入がない時、1日につき支給開始月を含む直近12カ月の平均標準報酬月額÷30の3分の2 |         |

お問い合わせ先

- 業務課……………☎03-3291-4530
- サービス推進課…☎03-3291-4534
- 保健指導科……………☎03-3291-4537
- 給付課……………☎03-3291-4531
- 管理課……………☎03-3291-4535
- 健康指導室……………☎03-3291-4538
- 調整・広報課……………☎03-3291-4532
- 健診科……………☎03-3291-4536
- 医事課……………☎03-3291-4539

## 定期的に身体をチェック！ 当健保組合の健康管理事業をご活用ください

| 種 別        |                                                                            | 実施時期      | お問い合わせ先           |
|------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------|
| 基本健診（特定健診） | 定期基本健診（健康管理センター診療所、巡回健診、東振協健診、委託契約健診、集合契約、健診費用の助成）、消化器基本健診（巡回健診を除く）、組合員外健診 | 年間        | （センター診療所）<br>医事課  |
|            | 被扶養者健診（東振協委託）                                                              | 春、秋       |                   |
| 人間ドック      | 腹部エコー、眼底検査、眼圧検査、骨密度検査                                                      | 年間        | （委託・助成金ほか）<br>管理課 |
| 女性のための健診   | 子宮頸がん健診、乳房健診、骨密度検査                                                         | 年間        |                   |
| 男性のための健診   | PSA 検査                                                                     | 年間        |                   |
| 各種健診等      | 歯科健診、出張歯科健診、大腸がん健診、特殊健診、雇入時健診                                              | 年間        |                   |
|            | 大腸がん郵送健診                                                                   | 秋         |                   |
|            | 脳健診                                                                        | 年間        |                   |
|            | ピロリ菌除菌外来、禁煙外来                                                              | 年間        |                   |
|            | メンタルヘルス外来                                                                  | 月 4 回     | 保健指導科             |
| 精密健診       | 呼吸器、循環器、糖尿病、肝臓、消化器                                                         | 年間        | 健診科               |
| 経過観察健診     | 呼吸器、循環器、糖尿病、肝臓、消化器                                                         | 年間        |                   |
| 指導・相談等     | 特定保健指導・保健指導                                                                | 年間        | 保健指導科・健康指導室       |
|            | 健康指導（運動・栄養・生活）                                                             | 年間        | 健康指導室             |
|            | 健康相談、健康教室                                                                  | 年間        | 保健指導科             |
|            | お薬相談                                                                       | 年間        | 医事課               |
| 予防接種       | インフルエンザ予防接種（管工業健保会館 6 階）                                                   | 11 月（予定）  | 管理課               |
|            | インフルエンザ予防接種費用の助成、委託契約によるインフルエンザ予防接種                                        | 10 月～ 3 月 |                   |

## 皆さまの健康づくりをお手伝い♪

| 種 別         |                                                              | 開催予定時期  | お申込み等   |
|-------------|--------------------------------------------------------------|---------|---------|
| イベント・スポーツ大会 | 関西地区健保ウォーク（大阪府堺市）                                            | 5月      | サービス推進課 |
|             | 健保ウォーク（潮干狩り・木更津海岸 中の島公園）                                     | 4月～6月   |         |
|             | 野球大会                                                         | 6月～7月   |         |
|             | 中部地区健保ウォーク                                                   | 10月     |         |
|             | 東北地区健保ウォーク（仙台市内または仙台近郊）                                      | 10月     |         |
|             | 健保ウォーク（みかん狩り・津久井浜観光農園）                                       | 10月～11月 |         |
|             | ミニマラソン大会（東振協主催）                                              | 3月      |         |
| 契約保養施設      | 若水荘（河口湖）                                                     | 年間      |         |
| 宿泊施設等       | 心身のリフレッシュのための宿泊施設や日帰り旅行での施設利用料の助成（宿泊3,000円、日帰り1,000円、共に年度1回） |         |         |
| 健康づくり応援事業   | 日々の健康づくりの取り組み等の自助努力にインセンティブを提供                               |         |         |

## 各種情報等をお届けします

| 種 別   |                                     | 実施予定時期 | お問い合わせ先 |
|-------|-------------------------------------|--------|---------|
| 広報    | 機関誌『KanKenpo』（『KanKenpo Vivace』を含む） | 年4回程度  | 調整・広報課  |
|       | 『KanKenpo便利帳』                       | 随時     |         |
|       | ホームページ                              | 年間     |         |
|       | メール配信                               | 随時     |         |
|       | 被扶養者の皆さまの健診案内                       | 6月、12月 | 管理課     |
| 講習会等  | 算定説明会                               | 6月     | 業務課     |
|       | 事務講習会                               | 10月    | 管理課     |
|       | 健康管理責任者打合せ                          | 3月     |         |
| 健康教室等 | 新入社員健康スクール                          | 開催中止   | 調整・広報課  |
|       | 生活習慣改善のための各種健康教室 等                  | 随時     | 保健指導科   |

各種事業の開催につきましては、事前に全事業所に郵便またはホームページ等でご案内いたします。  
管工業健保ホームページ <https://www.kankenpo.or.jp/>

新型コロナウイルスによる感染拡大防止の徹底に努めることが求められていることから、イベント等の保健事業が変更になることもございます。

# 収入・支出予算

2月24日(木)に開催された第154回組合会において、令和4年度予算が承認され、一般保険料率は9・2%を維持することとし、介護保険料率は現行の1・6%から1・8%に改定することが決まりました。  
3年度決算見込及び4年度予算のポイント、次のとおりです。

## ● 一般勘定 ●

### 3年度決算見込について

新型コロナウイルスによる保険料収入への影響は、ほとんど見られず。

経常赤字額は▲1・6億円に縮小の見通し

3年度の保険料収入のもととなる被保険者数等の基礎係数については、新型コロナウイルスの影響により経済状況が不透明であったことから、健保連が公表した「新型コロナウイルス影響下におけるリスクシナリオ」を参考に、リーマンショック発生翌年度の伸び率で算出しました。

これにより、経常収支は▲11億7、296万円の経常赤字予算を見込んでいたところですが、事業所の一括適用等により被保険者数、平均標準報酬月額及び1人当り年間賞与額が当初見込みを上回ったことから、健康保険収入は344億9、311万円(2年度比4億1、617万円増)となり、経常赤字額は▲1億6、375万円に縮小する見通しです。

保険給付費は、ほぼ平年並みに。

納付金は、2年度比で9・3億円の大増

支出で大きな割合を占めるのが、保険給付費

と納付金です。保険給付費については、2年度は新型コロナウイルスの影響により、医療機関への受診を控える方々が急増しましたが、3年度については、ほぼ平年並みの伸び率で推移しており、183億1、088万円(2年度比19億2、398万円増)を見込んでいます。

一方、納付金については、国から示された諸係数等が上昇したことにより、141億4、023万円(2年度比9億3、408万円増)を負担しました。また、保健事業費については、感染予防対策を講じた上で、健康管理センター診療所における健診を再開したこと等により、19億1、989万円(2年度比1億1、238万円増)を見込んでいます。この結果、決算残金は4億3、806万円となる見通しです。

### 4年度予算について

一般保険料率は9・2%を維持。

経常収支は、▲2・8億円の経常赤字予算に

4年度についても、一般保険料率は9・2%を維持することとしました。不足分については、別途積立金から2億4、012万円を繰り入れることとし、経常収支は▲2億7、727万円の経常赤字予算を見込んでいます。

保険料収入の算出のもととなる基礎係数については、新型コロナウイルスによる財政への影響がほと

んどないことから、過去2カ年の平均伸び率をベースに、10月から施行される短時間労働者の適用拡大を踏まえ、算出しました。

この結果、被保険者数は63、585人(3年度決算見込比605人増)、平均標準報酬月額は389、245円(同649円増)、1人当り年間賞与額は136万5、122円(同▲5、598円)とし、保険料収入は348億2、433万円(同3億3、122万円増)を見込んでいます。

保険給付費は、

3年度決算見込比で4・7億円増、

納付金は▲2・9億円を見込む

保険給付費については、診療報酬のマイナス改定(全体で▲0・94%)や過去2カ年の伸び率等を踏まえ、187億7、745万円(3年度決算見込比4億6、658万円増)を見込んでいます。

納付金については、2年度の精算として例年よりも多い3億2、597万円の返還金があることから、138億5、389万円(3年度決算見込比▲2億8、635万円)となる見通しです。また、保健事業費については、大きな見直しはありませんが、健診受診者数の増加等を含め、21億868万円(3年度決算見込比1億8、879万円増)を見込んでいます。



# 介護勘定

## 3年度決算見込について

### 介護保険料率は1・6%で運営

介護保険収入は、38億4、487万円（2年度比4、685万円増）が見込まれていますが、介護納付金の負担が42億3、540万円（同2億5、028万円増）であったことから、3年度においても不足が生じる状況となっております。

このため、準備金から3億9、500万円を繰り入れることとし、収支差引額は447万円を見込んでいます。

## 4年度予算について

### 介護納付金の増加に伴い、介護保険料率を1・8%に改定

これまで、介護勘定の不足分については、準備金からの繰り入れで対応してきたところですが、この準備金については、法令等により必要保有額が定められています。

近年、介護納付金が増加しており、このままでは必要保有額を維持できないことから、介護保険料率を1・6%から1・8%に改定することとしました（[詳細は、次ページを参照](#)）。

介護保険収入のもととなる基礎係数については、一般勘定とほぼ同様の考え方で算出し、介護保険収入は、43億7、479万円（3年度決算見込比5億2、992万円増）を見込みました。

一方、介護納付金については、2年度の精算

として3億6、347万円が返還されますが、それでも3年度とほぼ同額の42億608万円（3年度決算見込比▲2、932万円）を負担することとなっております。なお、今回の介護保険料率

の改定に伴い、1億1、838万円が剰余金となることから準備金に繰り入れて、5年度以降に活用していくこととしています。

## 令和4年度予算概要

### 一般勘定

#### 収入

| 科目        | 予算額(千円)    |
|-----------|------------|
| 健康保険収入    | 34,824,327 |
| 調整保険料収入   | 498,947    |
| 繰入金       | 291,131    |
| 国庫補助金収入   | 9,802      |
| 診療所収入     | 648        |
| 財政調整事業交付金 | 459,002    |
| 雑収入       | 73,445     |
| 収入合計      | 36,157,302 |
| 経常収入合計①   | 34,946,481 |

経常収支差引額①-② △ 277,265

#### 支出

| 科目        | 予算額(千円)    |
|-----------|------------|
| 事務費       | 354,323    |
| 保険給付費     | 18,777,453 |
| 納付金       | 13,853,885 |
| 前期高齢者納付金  | 5,504,771  |
| 後期高齢者支援金  | 8,348,851  |
| 退職者給付拠出金等 | 263        |
| 保健事業費     | 2,108,683  |
| 営繕費       | 37,452     |
| 診療所費      | 32,875     |
| 財政調整事業拠出金 | 498,947    |
| 積立金       | 76,632     |
| 還付金・雑支出等  | 25,475     |
| 予備費       | 391,577    |
| 支出合計      | 36,157,302 |
| 経常支出合計②   | 35,223,746 |

### 介護勘定

#### 収入

| 科目     | 予算額(千円)   |
|--------|-----------|
| 介護保険収入 | 4,374,786 |
| 雑収入    | 79        |
| 収入合計   | 4,374,865 |

#### 支出

| 科目      | 予算額(千円)   |
|---------|-----------|
| 介護納付金   | 4,206,082 |
| 積立金     | 118,383   |
| 還付金・雑支出 | 400       |
| 予備費     | 50,000    |
| 支出合計    | 4,374,865 |

# 令和4年度 介護保険料率の 改定について

当健保組合の介護保険料率は、平成26年度より1・6%としてきましたが、令和2年度から介護納付金の計算方法に「全面総報酬割」が導入されたことに伴い、報酬の高い健保組合等は、大幅な負担増を余儀なくされています。

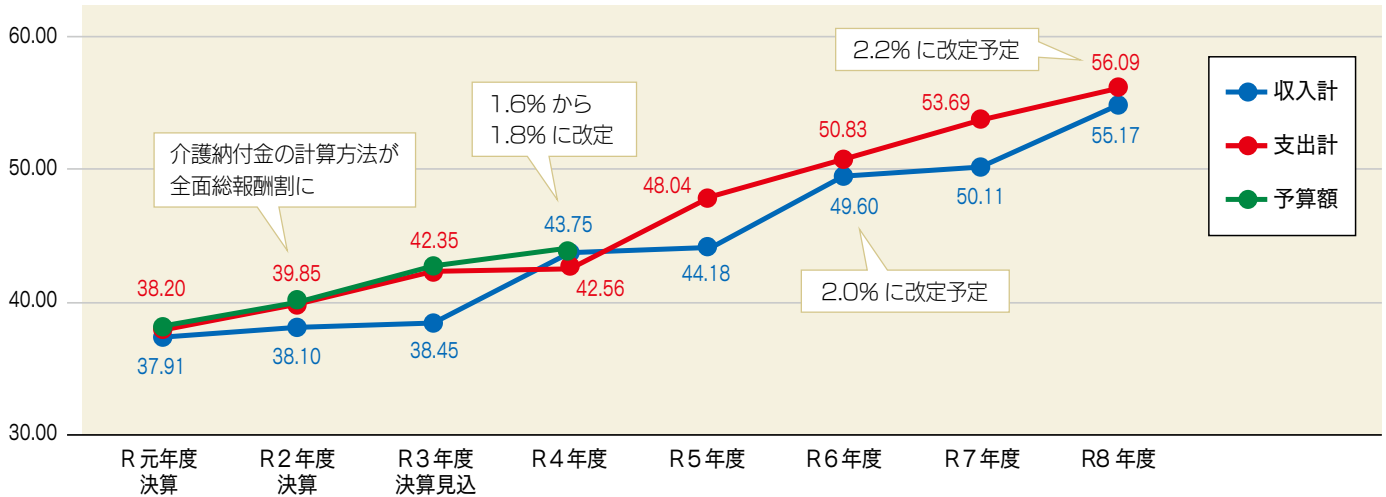
この「全面総報酬割」とは、各健保組合等における新年度の標準報酬総額（見込額）に、国から示される「総報酬割概算負担率」を乗じて介護納付金を算出するものであり、介護保険料率は、この「負担率」を考慮して設定することになります。

当健保組合は、令和元年度から介護保険料収入を上回る介護納付金を負担しています。この不足分については、準備金からの繰り入れで対応していますが、「中期試算」を行った結果、現状のままでは令和5年度に準備金が枯渇する見込みであることから、介護保険料率を改定（1・6%→1・8%）することになりました。

これにより、令和4年3月分の介護保険料（任意継続被保険者については4月分保険料）から、1・8%が適用されます。なお、今後は介護保険料率の改定幅をできるだけ平準化していくことが必要であるとの考えから、概ね2年毎に見直しをしていくこととしています。

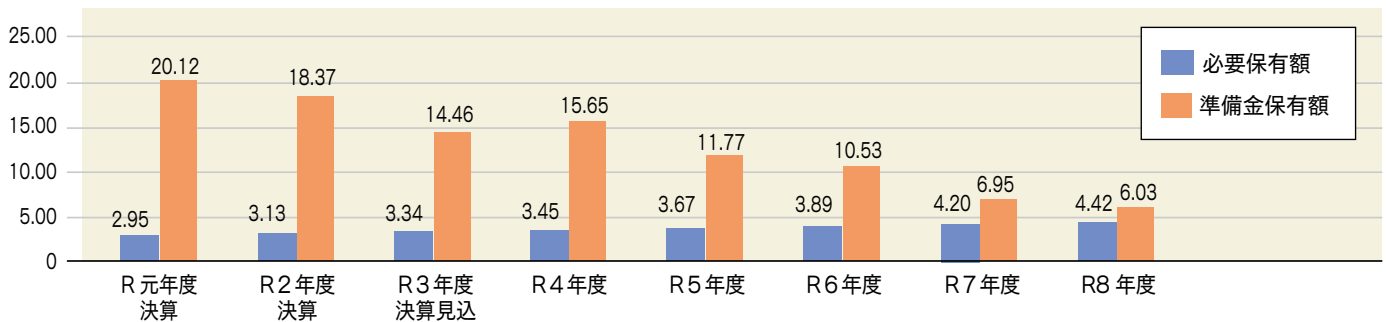
## 1. 財政収支

(単位：億円)



## 2. 準備金保有額

(単位：億円)



### ■中期試算の前提条件

#### 【収入】

- 被保険者数（強制）…
  - ①強制被保険者は、R2～4年度において増加数が最小であった270人程度の増加が7年度まで続くと見込み試算。8年度は、7年度と同様。
  - ②短時間労働者は、R4年10月からの適用拡大に伴い、7年度までは4年度並みの100人増を見込む。8年度は、7年度と同様。
  - ③任意継続被保険者、育休・産休者はR4年度と同様。
- 平均標準報酬月額…
  - ①強制被保険者は、R7年度までは4年度並みの1,000円増を見込む。8年度は500円増。
  - ②短時間労働者、任意継続被保険者、育休・産休者はR4年度と同様。
- 1人当り年間賞与額…
  - ①強制被保険者は、R5年度は△5,000円を見込み、6年度以降は5年度と同様。
  - ②短時間労働者、育休・産休者はR4年度と同様。

#### 【支出】

- 介護納付金…R4年度の告示係数等をもとに、健保連の納付金将来推計ツールで推計（近年、精算金の返還が続いていることから、2～4年度の平均精算額を反映）。
- その他支出…R4年度と同額。

特別な日に  
食べたいもの

カツ丼です。ガン担ぎの意味と単純に好きなので、仕事で気合いを入れたいときに食べています。ボリュームもあるので元気が出ます。  
(ぬーさん【本人】女性 大阪府)

## 組合会議員の就退任のお知らせ

(事業所五十音順)

2月に互選議員の補欠選挙が実施され、3名の方が当選・就任されました。

**就任** 令和4年2月9日付



中井 義雄 氏  
 (経塚工業株式会社)



佐川 美佳 氏  
 (新菱冷熱工業株式会社)



菊地 和信 氏  
 (前澤工業株式会社)

**退任**

令和3年11月30日付

手塚 宏明 氏 互選議員 (経塚工業株式会社)

令和3年12月31日付

宮崎 保典 氏 互選議員・理事 (新菱冷熱工業株式会社)

令和3年12月31日付

宮川 多正 氏 互選議員・理事 (前澤工業株式会社)

### From サービス推進課

## 第64回健康保険軟式野球大会

令和4年度の第64回大会については、開催に向けて準備中であり、今後の新型コロナウイルス感染症の状況を見ながら判断します。

■開催日 6月11日(土)から7月3日(日)までの土曜日と日曜日 ※予備日含む

■開催場所 東京健保組合大宮運動場(大宮けんぼグラウンド)

■備考 申込方法、主将会議の日程等は、別途案内します。

## 健保ウォーク(関西地区) -大仙公園-

集合開催(5月21日予定)の実施については、今後の新型コロナウイルス感染症の状況を見ながら判断いたします。開催する場合は、例年同様の案内をお送りします。

また、集合開催とは別に個人参加型のWEB健保ウォークについての実施時期を検討中です。

新型コロナウイルスによる感染拡大防止の徹底に努めることから、イベント等の保健事業が変更になることがあります。

サービス推進課 ☎ 03-3291-4534

### From 医事課

## 健康管理センター診療所で行う血液検査のうち肝機能の検査項目名と基準値を変更します

■変更時期 令和4年4月1日実施分より

■変更内容

| 変更前   |           | 変更後        |            |
|-------|-----------|------------|------------|
| 検査項目名 | 基準値       | 検査項目名      | 基準値        |
| ALP   | 90~350U/L | ALP (IFCC) | 38~113U/L  |
| LDH   | 20~230U/L | LD (IFCC)  | 124~222U/L |

医事課 ☎ 03-3291-4539

ALP (IFCC) は定期基本健診の肝機能の検査、LD (IFCC) は肝機能の再検査や精密検査として実施されます。

今回の変更は、厚生労働省及び一般社団法人日本臨床化学会(JSCC)が国際的に普及している検査方法に変更するよう全国の医療機関に勧めていることによります。



## ● 整骨院・接骨院で保険証を使う場合は、 かかり方にご注意ください

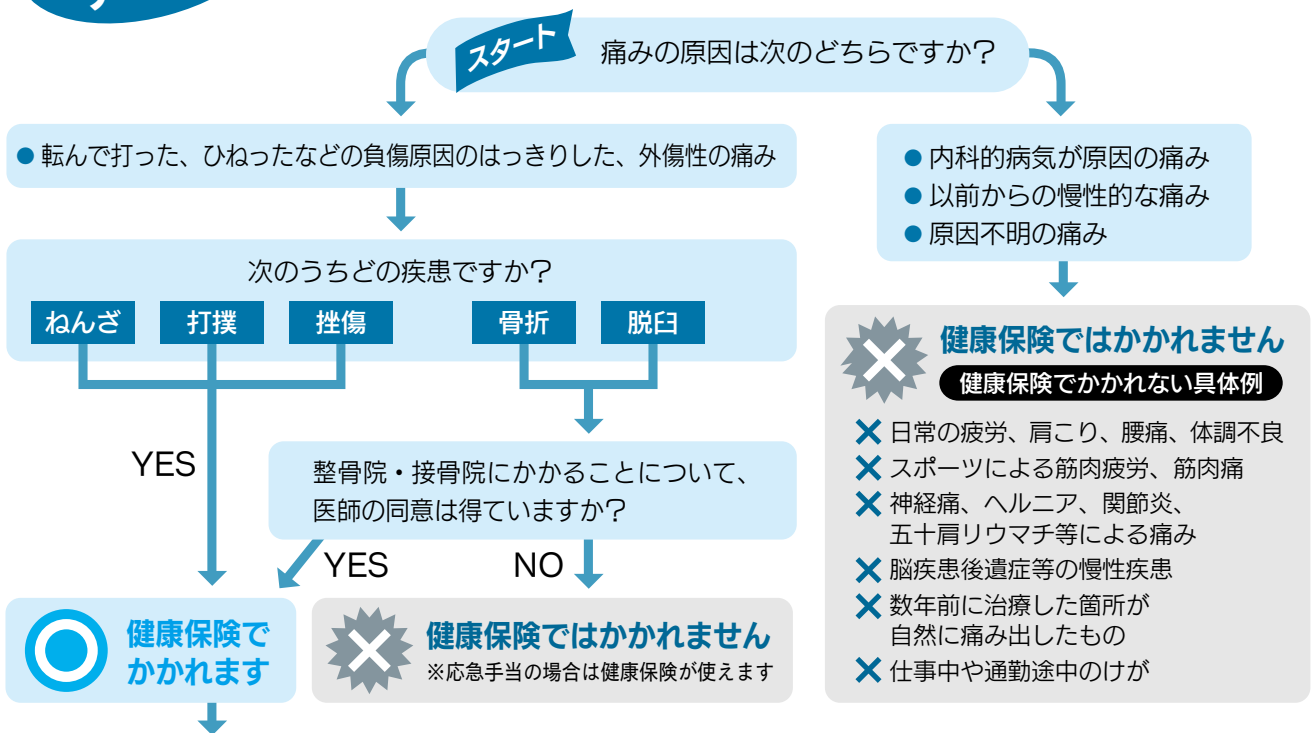
整骨院等は、医師が医療行為を行う病院とは異なるため、健康保険の対象となる“けが”が限られています。そのため、健康保険の対象ではないけがに保険証を使ってしまうと、後日、保険給付分を返還していただくなくてはなりません。

健保組合は、皆さまに納めていただいた保険料から保険給付を行っています。  
皆さまの保険料を適正に使用するため、ご理解をお願いいたします。



### 早わかり チャート

## 整骨院・接骨院に 健康保険でかかれるとき・かかれないとき



\* 健康保険は治療を目的としたものです。施術が長期にわたる場合は、内科的要因も考えられますので、医師の診察をお勧めいたします。健康保険対象外にもかかわらず健康保険で施術を受けた場合は、全額自己負担となりますのでご注意ください。

### 次のような かかり方を お願いします！

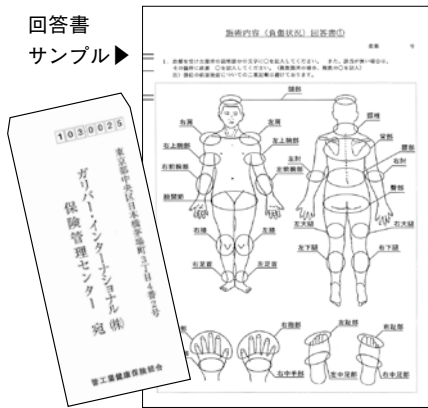
- ① 誤って健康保険を使用してしまうことのないようけがの原因を正確に伝え、健康保険が使えることを確認してから施術を受けるようにしてください。
- ② 記載された施術内容を確認してから、「療養費支給申請書」に署名をするようにしてください。白紙の申請書には署名しないでください。
- ③ 適正な費用が確認するためにも、領収書は必ず受け取ってください。
- ④ 施術が長期にわたり、改善が見られない場合は、医師の診察を受けるようにしてください。

給付課 ☎ 03-3291-4531

### 特別な日に 食べたいもの

父が亡くなり2年。父が作ってくれた水餃子が美味しくて忘れられず、命日には孫を含めみんなで皮から手作りして食べています。でも味も形も父のようにはいきません。 (R・Mさん【本人】女性 神奈川県)

回答書  
サンプル▶



▲回答書にご自身で記入後、  
同封の封筒でご返送ください

## ● 施術内容の照会にご協力ください

当健保組合では、整骨院や接骨院で健康保険を使って柔道整復師の施術を受けた方に、負傷した部位等を照会する文書をお送りしています。お手元に届きましたら、回答書にご記入の上、同封されている封筒に入れて、当健保組合が施術内容等の照会を委託しているガリバー・インターナショナル(株)宛にお送りください。

手続きの都合上、施術日の3カ月～数カ月後の照会となってしまいますので、領収書を保管していただくとともに、「負傷の部位」「施術内容」「施術年月日」等のメモを残しておいていただくと、回答がスムーズに進められます。

療養費の誤った請求や不適正な請求を無くすため、ご協力をよろしくお願いいたします。

給付課 ☎ 03-3291-4531

## ● 令和4年度も 健康保険料率は変わりません

### ● 健康保険料率の負担内訳

| 健康保険料率 | 事業主負担分 | 被保険者負担分 | 合計     |
|--------|--------|---------|--------|
| 一般保険料率 | 4.695% | 4.375%  | 9.070% |
| 基本保険料率 | 2.738% | 2.551%  | 5.289% |
| 特定保険料率 | 1.957% | 1.824%  | 3.781% |
| 調整保険料率 | 0.065% | 0.065%  | 0.130% |
| 合計     | 4.760% | 4.440%  | 9.200% |

- 基本保険料  
…保険給付や健診等の保健事業等に充てられる保険料
- 特定保険料  
…高齢者医療制度への納付金・支援金に充てられる保険料
- 調整保険料  
…高額の医療費等を健保組合間で共同負担するための保険料

40歳から64歳の被保険者の皆さま

## ● 令和4年度から介護保険料率が変わります ～現行の1.6%から「1.8%」に引き上げ～

本誌12ページでご案内しましたとおり、令和4年度から介護保険料率について、現行の1.6%から1.8%に改定することが決定いたしました。

3月分保険料(4月納付分)から下表のとりの負担内訳となりますので、ご確認ください。

※任意継続被保険者は、4月分保険料から適用されます。

### ● 介護保険料率の負担内訳 (40歳から64歳の被保険者)

| 事業主負担分 | 被保険者負担分 | 合計    |
|--------|---------|-------|
| 0.90%  | 0.90%   | 1.80% |

● 介護保険料…全国の市区町村が運営する介護保険に充てられる保険料  
(健保組合で徴収した介護保険料は、全て国に納付されます。)

業務課 ☎ 03-3291-4530

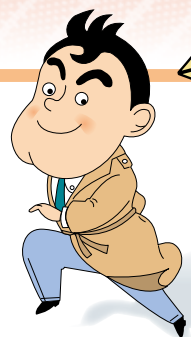
事業主様、事業所ご担当者様、被扶養者の方

## ● 令和4年度の 健診案内を お送りします

健康管理センター診療所及び巡回健診については今年1月にご案内をお送りしましたが、委託契約健診・東振協健診・健診費用助成金申請を含めた被保険者の方向けの健診案内冊子を4月に、事業所宛にお送りします(任意継続被保険者の方には5月に、ご自宅へお送りします)。

なお、12月にお送りした「春季被扶養者健診」のお申込みをされていない被扶養者の方につきましては、6月に、「秋版 被扶養者の皆さまの健診案内」をご案内する予定です。

管理課 ☎ 03-3291-4535



# 若さを保つ秘訣は ホルモンにあり!?! の巻

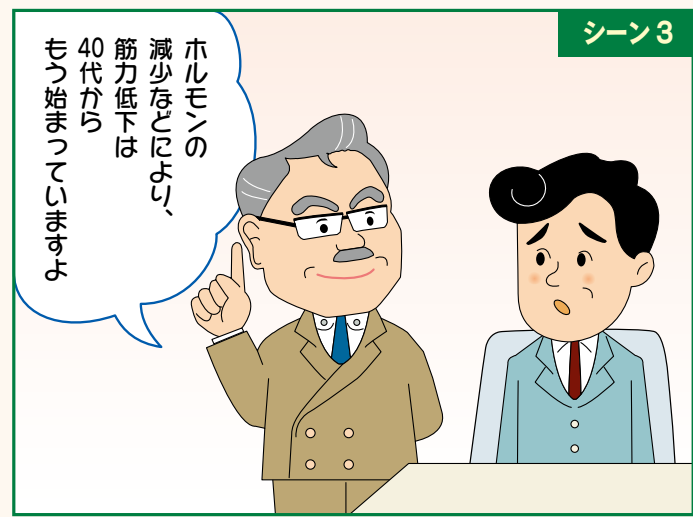
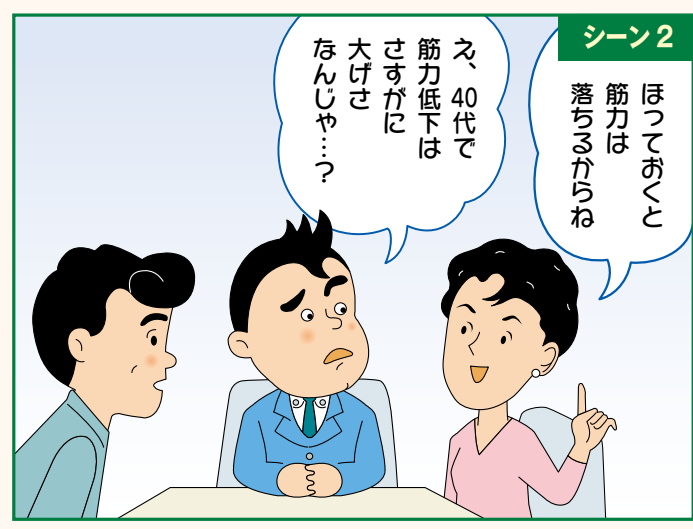
監修：当健康管理センター 保健師 伊藤 千恵

筋力や身体機能は、加齢とともに少しずつ低下していくものですが、程度や速度には大きな個人差があり、全身の若さに直結すると考えられています。

若さを保つには「ホルモン」の存在が大きなカギを握ります。

**今回の依頼人**

44歳の会社員。40歳を過ぎた辺りから体力の衰えを感じている



**ビッグボス**  
健康に関するナゾを探るけんぽ探偵社社長



**ケンコ**  
いつも冷静沈着な美人探偵



**管太郎**  
熱血漢の青年探偵。ケンコをライバル視



特別な日に  
食べたいもの

我が家のお誕生日は、手巻き寿司です！ 各々が好きなものを巻いて食べるスタイルなので、母としては楽チン♪と思いきや、みんな私が巻いてくれるのを期待して待っています（笑）。いつになったら自分で巻けるようになるのかな。

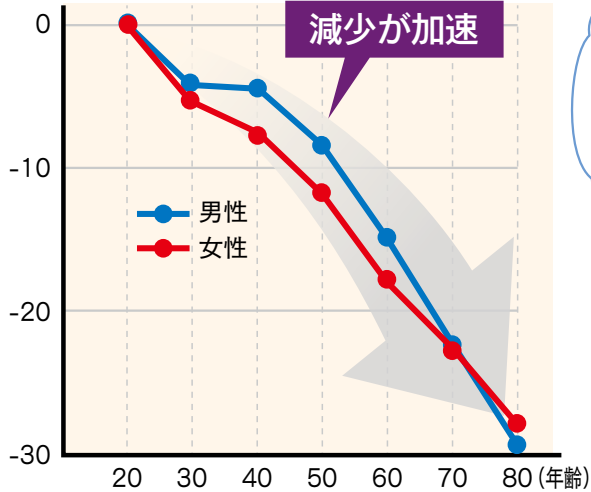
（雪さん〔本人〕 女性 東京都）



# ▶ 筋力低下は加齢とともにやってくる！

## ■ 下肢筋肉量 (20歳を基準とした変化率)

変化率 (%)



「日本人筋肉量の加齢による特徴」日本老年医学会 2010 (47) 52-57 ページを参考に作図

40歳を過ぎたあたりから筋力が落ちやすくなるわよ。若さを保つには筋力維持が大切！



## こんな症状があれば 筋力低下の黄色信号！

- 疲れやすく、疲労も抜けづらい
- 歩くスピードが落ちた
- 体重は増えていないのに、体型が崩れてきた
- 足や顔がむくみやすくなってきた
- 階段をのぼると息切れする
- 何もないとこでつまずく

筋力低下は徐々に進むから自覚しづらいですよ



これじゃあ年をとったとき、もっと大変だ!!

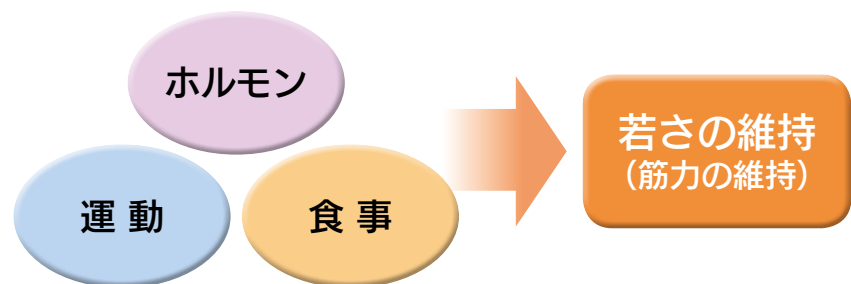


### 筋力低下に潜むリスクとは？

加齢や運動不足などにより筋力が低下した状態を「サルコペニア」といい、体のバランス機能が悪くなり転倒・骨折の危険性も高まります。

# ▶ 若さとホルモンの関係は？

ホルモンには若さを維持する働きをもつものがあり、こうしたホルモンの分泌をスムーズにすることが、筋力維持を促したり、若さを保つことへの近道になります。



## ■ 食事・運動がホルモン分泌を整える仕組み

筋肉量が増えることで筋力が維持できる！

**運動**で筋肉に負荷をかける

傷ついた筋肉を修復するため、脳から**ホルモン** (DHEA など) を分泌する指令が出る

**食事**で摂取したたんぱく質などを材料に**ホルモン**が分泌される



運動と食事を少し見直すことで若さの維持につながるんだね！

# アップデート術

日常の「食事」と「運動」をほんの少しアップデートするだけでOKです。

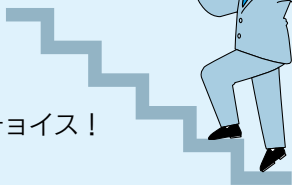
## 運動 日常の動きに少しでもだけ負荷を加えよう

運動には、筋力維持だけでなく、ホルモン分泌をコントロールする効果もあります。普段の歩行にほんの少し負荷をプラスするだけで、筋力維持とホルモン分泌を整える効果が期待できます。



### 階段を選ぶ

エレベーター・エスカレーターはあえて使わず、階段をチョイス！



### 速歩きをプラス

通勤や散歩、買い物で歩くときは、普段よりも少し早いペースで歩く「速歩」をプラスしてみましょう。疲れたら「ゆっくり歩き」を挟んでOK。徐々に速歩きの時間を長くしてみましょう。



### 大股で歩く

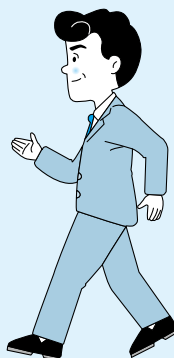
普段よりも歩幅を広くしてみよう！

ゆっくり歩き



### 電車では立つ

座っているときに比べて筋肉が使われます！



速歩

交互に

筋肉は使わないでいると、加齢に伴い減少していきますが、普段から体を動かす習慣を持つことで、筋力低下の速度を緩めることはできます。適度な運動で筋力を維持することで、将来の健康寿命を延ばしましょう。

特別な日に食べたいもの

特別な日に食べたいものはラザニアです。ソースから自分で作るにはとても大変な料理ですが、とても美味しくできるので気合入れて作ります！

(A・Tさん【本人】女性 東京都)

# 若さを保つホルモンに効く食事・運動

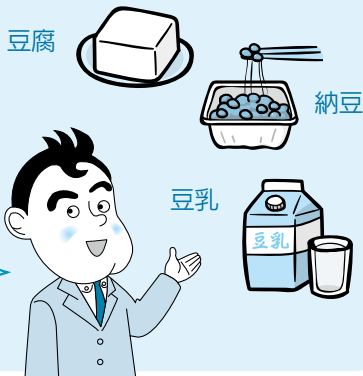
## 食事 大豆製品とビタミンCを摂ろう！

一番の基本であるバランスのよい食事を規則正しく食べることに加え、ほんの少し食事を見直してみましょう！

### 大豆製品を食べよう！

ホルモンはたんぱく質と脂質から作られます。たんぱく質を含む食品の中で特におすすめなのが「大豆製品」。豆腐や納豆、豆乳などを積極的に摂取しましょう。

一方、脂質は肥満の原因になり、肥満はホルモン分泌を乱す原因になりますので、摂り過ぎに注意しましょう。








大豆製品が  
摂取できるレシピを  
28〜29ページで  
紹介してるよ！

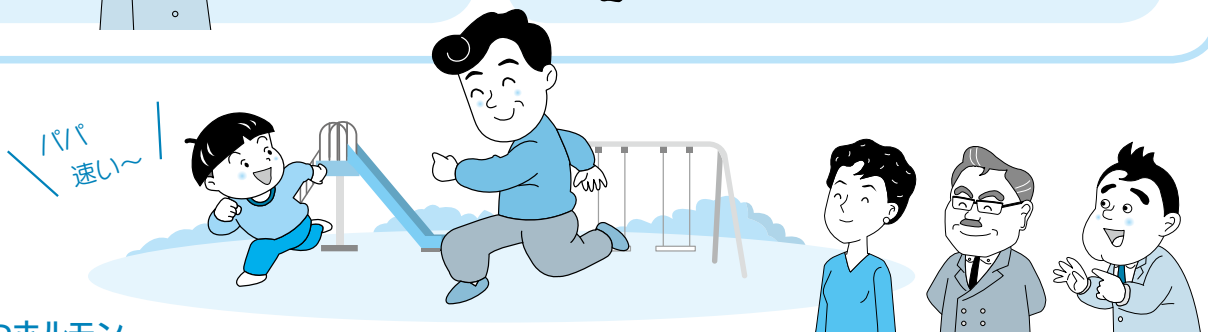
### ビタミンCを摂取しよう！

ビタミンCは、不足すると筋肉量の減少につながり、与えると回復するという研究結果も明らかになっているほど、筋力維持に重要な役割を果たしています。

また、ホルモン分泌を担う副腎の疲労を改善する効果も期待できるので、ビタミンCを含む食材を意識して食べましょう。

#### ■ビタミンCを多く含む食材（可食部100g当たりの含有量）

|                                                                                                           |                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  赤ピーマン（生）<br>170mg     |  キウイフルーツ<br>（黄肉種）<br>140mg |
|  菜の花 130mg            |  いちご<br>62mg               |
|  ブロccoliリー（生）<br>140mg |                                                                                                                 |



#### ■若さを保つホルモン

##### DHEA

男性ホルモンや女性ホルモンの材料となり、体脂肪の燃焼、細胞の再生、筋肉強化、記憶力のサポート、ストレス緩和、免疫力アップなどの働きをもつ。20代前半をピークに30代からゆっくり低下する。

##### 成長ホルモン

睡眠中に分泌が盛んになり、体をメンテナンスする。脂肪を燃焼し、筋肉をつくる働きもある。

##### アディポネクチン

脂肪や糖の代謝を盛んにし、肥満や高血糖を予防。血管の老化を抑える働きもある。

母親手作りの春巻きです。お店や市販の春巻きとは味が違い、実家に帰省した時だけ食べることができるあの味。実家に帰省することが特別になった今、母親と一緒に作る春巻きが特別な日に食べたいものです。

（R・Yさん【本人】女性 東京都）



# 健康経営実践レポート

わが社の取り組みを紹介します

健康経営を実践している事業所の取り組みなどを健康づくりの好事例としてシリーズで紹介します。今回は健康企業宣言の健康優良法人「銀の認定」を取得した菱熱工業(株)と、同社と共に取り組みを行っている菱熱サービス(株)にお話を伺いました。

## 菱熱工業株式会社

住 所：東京都大田区南馬込 2 丁目 29 番 17 号  
設 立：1966 年 2 月 9 日  
従業員数：108 名（2022 年 1 月末現在）

## 菱熱サービス株式会社

住 所：東京都大田区山王 4 丁目 17 番 4 号  
設 立：1971 年 4 月 1 日  
従業員数：27 名（2022 年 1 月末現在）

### 健康経営に取り組むこととなったきっかけは何ですか？

菱熱工業株式会社、菱熱サービス株式会社の経営理念は「やり甲斐と成長」の 2 つの言葉です。そして行動指針には「新鮮でリフレッシュされた心身で明るく楽しい職場づくりをしよう」とあります。また 12 個の菱熱フィロソフィなど経営の目的がすべて働く社員の豊かな人生の実現に向けられています。その社員の方々の心身の健康は会社の最優先テーマであり、当然のごとく長きにわたって「健康経営」に取り組んでいます。

### 主にどのような取り組みを実施されましたか？

一番の大きな取り組みは就業時間内全面禁煙の実施です。また、メントレを主に健康管理サポーターとして各部署に「mリーダー」を委任して MY HEALTH WEB 導入推奨やメンタルヘルス YouTube を紹介する等、健康推進を担っています。月に一度実施する産業医面談では健診有所見者だけでなく、昨年からは Web 面談も取り入れ全員を対象に、まず産業医と会ってもらっていつでも相談できる環境作りをしています。

### 健康づくりの推進により、社内外に変化はありましたか？

社内禁煙が決定した時、喫煙者から「ムリムリ!!」との声もありましたが、始まってみると何人ものヘビースモーカーが禁煙外来やアプリ、根性等で禁煙チャレンジを継続しています。

### 健康経営を実践する上で、課題や難しいと感じた点はありますか？

健診受診率は高いのですが、要精密検査や要受診でもそのまま放置されることも多いので改善が必要な課題の一つです。



▲健康経営の推進を担当する成長推進本部の皆さま

### 健康経営を実践してよかったと感じることはありますか？

社員だけでなくご家族も含めた心身の健康がより良いパフォーマンスの礎と考えているので、被扶養者の健康管理にも力を入れています。家族ぐるみのイベント等で皆さんが元気で楽しむ様子を見ると嬉しくなります。

### 今後の目標をお聞かせください。

2 人に 1 人が癌になる可能性がある時代、若年層も例外ではないので健康診断の拡充や健康管理のフォロー等も行い、健康優良企業「銀の認定」を継続していきます。

### その他、健康経営に関する事で社外に向けて PR したいことはありますか？

メンタルヘルスケアでは 4 つのケアが重要ですが、それは全ての健康管理に当てはまります。社員・職場・健康保険組合・産業医等社内外で連携して、明るく楽しい職場づくりを目指していきます。

特別な日に  
食べたいもの

誕生日は何時も「ウニ」にしてもらっています。去年からウニが捕れなくて価格高騰で今年は危ういかと不安です。

(M・Mさん〔本人〕女性 東京都)



# 子どもの健康マモリ隊

監修：当健康管理センター  
保健師 伊藤 千恵



眼鏡を  
かけるほど  
じゃないし、  
まだいいか

## 大人と一緒に 子どもの視力

見逃さないで!

### 視力低下のサイン

視力の低下は痛みなく緩やかに進行するため、「すぐには支障がない」と後回しにされがちですが、早めのケアで損をすることはありません!

子どもは、見え方におかしな点があっても、それが視力の低下だと気づきにくいものです。だからこそ周りの大人がいち早く気づき、ケアにつなげることが大切です。

こんなサインがあったら、視力の低下を疑ってみてください

#### 視力低下のサイン

☑ まばたきが多い

パチ  
パチ



☑ 対象物に近づいていく



☑ よく目を細めている

ジ〜ッ



☑ 頻りに目をこすっている



早めに  
ケアをすれば、  
今後の視力低下を  
十分に予防する  
ことができますよ!



視力が下がる原因は、目の調整力の低下が大きく考えられます。スマホやテレビなど、目に近い場所での作業を繰り返していると目の筋肉が近くを見ることに慣れてしまい、遠くを見るための調整力がだんだんと低下していきます。

#### 視力低下を防ぐ生活習慣

- ①時間を区切り、適度な休憩をとる
- ②姿勢を正す
- ③定期的に遠くを見る

ご存じ  
ですか？

# HbA1c

ヘモグロビンエーワンシー



HbA1cは、特定健診や人間ドックの検査項目で、血糖値の状態を調べる検査ですが、実に6割超の人がどんな検査か知らないという調査結果もあるほど認知度が低いことがわかっています。

健診結果を確認してみよう!

正常範囲 5.5%以下 今のところ問題なし◎

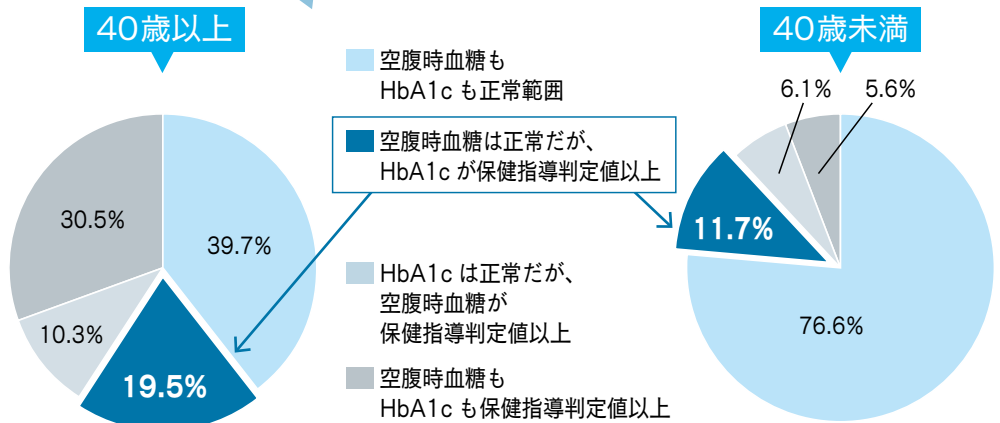
保健指導判定値※ 5.6～6.4% 危険信号! 生活習慣の改善を!

受診勧奨値 6.5%以上 早めに病院を受診しよう!

※特定保健指導に該当したら、必ず参加しましょう。

## 空腹時血糖値が正常でも HbA1c が高い人は、どれくらいいる?

「空腹時血糖値」と「HbA1c」の両方の検査結果がある人を対象にした、当健保組合被保険者の統計では、40歳以上で約2割、40歳未満では約1割の割合で、空腹時血糖値には問題がないのに、HbA1cが保健指導判定値以上の人があります。もう一度、健診結果を見直してみましょう。



※令和2年度の被保険者・被扶養者の健診結果より (40歳以上は37,645人、40歳未満は12,403人が対象)

特別な日に  
食べたいもの

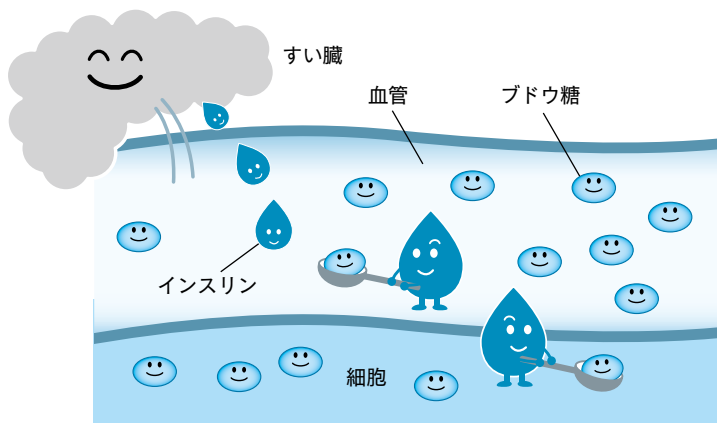
特別な日には、ジンギスカンが食べたいです。幼い時に記念日には必ず食べに連れてもらっていました。

(H・Aさん〔本人〕男性 千葉県)

糖尿病は、  
血液中のブドウ糖(血糖)が増え、  
血糖値の高い状態が続く病気

通常、食後に血液中のブドウ糖が増加すると、すい臓から分泌されたインスリンによってブドウ糖はエネルギー源に変換されます。

しかし、ブドウ糖が増えすぎると、やがてすい臓が疲弊してインスリンが足りなくなり、ブドウ糖が減らなくなり、その結果、血液中に大量に残ったブドウ糖が活性酸素を増やすことで血管を傷つけ、さまざまな糖尿病の合併症が発症してしまいます。



HbA1cは  
なぜ過去1〜2カ月の  
血糖値がわかるの？

ヘモグロビンは赤血球内のたんぱく質の一種で、血液中のブドウ糖がヘモグロビンと結合すると「糖化ヘモグロビン」になります。

HbA1cは糖化ヘモグロビンがどのくらいの割合で存在しているかを表したものです。

糖化ヘモグロビンは、血液中のブドウ糖が増えるほどに増加し、赤血球が寿命(約120日)を迎えるまでは血液中に残ります。そのため、検査直前の食事や運動の影響を受けることなく、過去1〜2カ月の平均的な血糖値の状態をみるることができます。

HbA1cが高いと  
どんなリスクがあるの？

糖尿病予備群のなかには、空腹時の血糖値は低いけれど、食後に血糖値が急上昇する食後高血糖の人がみられます。空腹時には血糖値が下がるので、「空腹時血糖値には問題ないけれど、HbA1cが保健指導判定値だった」という人は、食後高血糖の可能性があり、糖尿病に進行するリスクが高いといえます。

## 今日からできるセルフケア

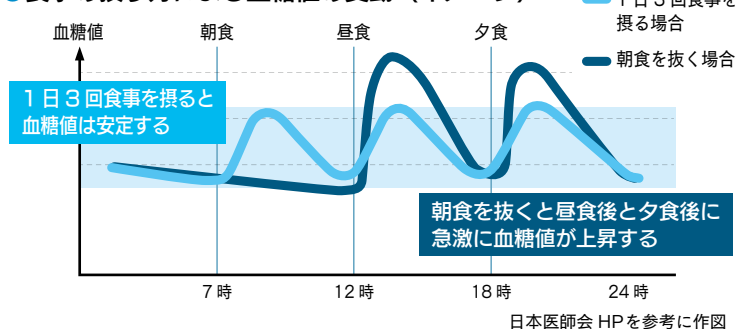
「血糖値が高め」の状態なら、生活習慣の見直しで健康な状態に引き返すことができます。年々数値が高くなっている人は、定期的な運動と食生活の見直しを行いましょう。

### 食事

1日3食、ゆっくりよく噛んで食べましょう。特に、朝食を摂ることは、昼食と夕食後の血糖値の急上昇を抑える効果も期待できます。

また食事は、副菜(野菜)→主菜(肉や魚)→主食(ごはんやパン)の順に食べると血糖値の上昇が緩やかになります。

#### ●食事の摂り方による血糖値の変動(イメージ)



### 運動

ウォーキングなどの有酸素運動は、脂肪燃焼を促し、インスリンの効きをよくするといわれています。

また、筋肉は血液中のブドウ糖を取り込む最大の器官といわれ、筋肉を維持・増強することによって血液中のブドウ糖がすみやかに取り込まれ、血糖値が下がりやすくなります。よく歩き、スクワットなどの軽い筋トレを習慣にしましょう。





# 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。



遊んで遊んで！

夜空の銀ちゃん  
(本人)  
福岡県

目をキラキラさせながら遊ぼうと誘ってきます(^.^) こんな顔されたら断れません(笑) たくさん追いかけてっこして遊びました♪



Y.Sさん(本人) 茨城県

親子で奥日光プライベート湖畔へ。メンバーにも恵まれ楽しい1日でした♪



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



kouhou@kankenpo.or.jp



次回掲載された方に  
クオカード 2,000 円分を  
プレゼント！

当選者の発表は  
賞品の発送をもってかえさせて  
いただきます。



特別な日に  
食べたいもの

特別な日に食卓に出てくるのは「麻婆豆腐」。家族は皆好きではないので、普段は絶対出てこないが、私の誕生日、特別の日だけ作ってくれる。

(Y・Hさん〔本人〕男性 広島県)





Sさん (本人) 埼玉県

ハッピー  
(チワワ・7歳・男の子)

散歩が大好きです！  
これからも色々な所に行きたいです！

I'm happy



保護猫

S・Kさん (本人) 千葉県

ねね (女の子・年齢不詳)

ご飯待ってます！

親戚の家の  
おじいちゃんねこ



H.Mさん (本人) 福島県

チャー (17歳・男の子)

いつもするどい目つきで周囲を警戒しているおじいちゃんねこ。今日のベストポジションが見つかったみたいです。

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) 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！

数日間の登山では持って行ける食べ物にも限りがあるので、どうしても下山時にはがっかりしたものが食べたくなくなります。長野や新潟方面の「ソースかつ丼」が忘れられません！ コロナが落ち着いたらまた食べに行きたいです！

(H・Mさん [本人] 男性 神奈川県)

## 加入しました

内外施設工業  
グループホールディングス(株)  
〒104-0061  
東京都中央区銀座2-6-12  
大倉本館

## 脱退しました

日本ケンブリッジフィルター(株)  
東京都港区芝3-14-2  
芝ケンブリッジビル

## 変わりました

■事業所名  
ケンブリッジフィルター  
コーポレーション(株)  
近藤工業(株)  
→ケンブリッジフィルター  
コーポレーション(株)

## ■所在地

トウネンキ(株)  
〒183-0053  
東京都府中市天神町3-11  
→〒183-0052  
東京都府中市新町1-30-13

## (株)グローバルスタッフ

〒160-0007  
東京都新宿区荒木町14  
→〒113-0033  
東京都文京区本郷2-38-16

## ストロパックジャパン(株)

〒243-0424  
神奈川県海老名市社家86-2  
→〒243-0424  
神奈川県海老名市社家6-14-8

(令和3年12月～令和4年1月適用分)

## 当健保組合の運営規模

(令和4年1月末現在)

- 事業所数 …………… 829
- 被保険者数 …………… 63,065人  
(男 51,185人、女 11,880人)
- 平均標準報酬月額 391,474円  
(男 419,309円、女 271,545円)
- 平均年齢 …………… 44.64歳  
(男 45.42歳、女 41.32歳)
- 被扶養者数 …………… 52,385人
- 前期高齢者該当者数 …… 6,795人

## 理事会・組合会開催状況

### 第13回理事会 (2月14日)

- 組合会への提出議案について

### 第154回組合会 (2月24日)

- 令和4年度の事業計画及び予算(案)について
- 組合加入・脱退申出事業所について
- 組合会議員の改選(第23期)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 4/2(土)から 6/30(木)

まずは見てから！  
ラクラク見学予約は  
コチラ



## 特典

### ●Monthly会員

|                                |                            |
|--------------------------------|----------------------------|
| 月額固定<br>使いたい放題プラン              | 月々9,570円(税込)<br>コーポレート会員価格 |
| 事務手数料、月会費1カ月分<br>レンタル用品(最大2カ月) | 0円                         |

### ●1Day会員

|                  |                                  |
|------------------|----------------------------------|
| 都度払い<br>使う毎にお支払い | 1回1,980円(税込)<br>コーポレート会員価格       |
| 入会当日<br>レンタル用品   | 〔タオル大小・シューズ〕<br>〔Tシャツ・ハーフパンツ〕 0円 |

▼店舗の詳細は

ルネサンス店舗一覧 [検索](#)

RENAISSANCE お問い合わせ 03 - 5600 - 5399 平日 10:00 ~ 17:00

特別な日に  
食べたいもの

特別な日に食べたいものは「ステーキ」です。普段、節約して安いものしか買わないので結婚記念日など特別な日にはステーキが食べたいです。

(S・Sさん【本人】女性 神奈川県)





# 個人情報及び 特定個人情報の保護に関する プライバシーポリシー

当健保組合は、加入員等の皆さまの個人情報及び個人番号をその内容に含む個人情報（以下「特定個人情報」という。）を適切に保護する観点から、以下の取り組みを行います。

## 1・取得について

当健保組合は、適法かつ公正な手段によって、個人情報及び特定個人情報を取得します。

## 2・利用について

当健保組合は、個人情報の取得にあたり加入員等に対して利用目的を明らかにし、目的の範囲でのみ使用いたします。また、特定個人情報については、番号法で規定された事務の範囲から特定した利用目的についてのみ利用いたします。ただし、いずれについても法令で定められている事項に該当する場合は、利用することがあります。

## 3・第三者提供について

当健保組合は、個人情報を事前に本人の同意を得ることなく、第三者に提供いたしません。また、特定個人情報については、本人の同意の有無に係らず提供いたしません。ただし、いずれの場合も法令で定められている事項に該当する場合は、提供することがあります。

## 4・安全管理措置について

当健保組合は、情報セキュリティ基本方針をはじめ、基本規程となる個人情報保護管理規程や各種の運用規程等を定め、個人情報及び特定個人情報の適正な安全管理に努めます。

## 5・相談窓口について

個人情報及び特定個人情報に関するご質問やご不明な点、あるいは保有個人データの開示・訂正・利用停止・削除については、下記の相談窓口までご連絡ください。

### ●事務所に関すること

総務部総務課：TEL 03 - 3291 - 4534

### ●健康管理センターに関すること

管理部管理課：TEL 03 - 3291 - 4535

受付時間 午前 10:00 ～午後 4:00

（ただし、土曜・日曜・祝祭日・年末年始を除きます）

## 6・法令遵守及びマネジメントシステムの 継続的改善について

当健保組合は、個人情報及び特定個人情報の取扱いに関する法令その他の規範を遵守するとともに、マネジメントシステムの内容を継続的に見直し、改善に努めます。

※当健保組合が保有する個人情報の利用目的等については、ホームページをご覧ください。

次の事項については特に意思表示が行われない場合は、個人情報の利用について皆さまの同意が得られたものとさせていただきます。不都合のある方は、当健保組合の個人情報相談窓口までご連絡ください。

- ・高額療養費及び一部負担還元金、付加給付等を本人の申請に基づかず事業主経由で行うこと。
- ・給付金支給一覧表を事業主に送付すること。
- ・高額療養費及び付加給付金支給決定通知書、ジェネリック医薬品利用促進のお知らせ、医療費通知等を世帯まとめて自宅宛、あるいは事業主経由で送付すること。
- ・負傷原因の問い合わせを事業主経由で行うこと。
- ・医療機関、薬局からの受診資格の有無の照会に対する回答を行うこと。
- ・高額療養費、付加給付の適正支給のため一定の受診者に開する地方自治体等の医療費助成制度情報を取得するとき。
- ・無資格受給者分レセプトの再審査請求のため当健保組合以外の健康保険情報を取得するとき。
- ・事業主若しくは担当者に健診・保健指導等の受診者一覧表を送付する、又は（同）対象受診者名を連絡すること。
- ・特定健診項目（質問表を含む）の他に、必要に応じて当健保組合が規定する検査項目を行うこと。
- ・特定保健指導の該当者及び健診データ等を委託機関に送付又は連絡すること。

特別な日にはうな重を食べることにしています。頑張った自分へのご褒美です。うな重を食べると自然と元気が出て、苦勞が吹っ飛びます。

（K・Hさん〔家族〕女性 千葉県）



豆腐を主役に！

ヘルシー&栄養たっぷり春ごはん

●コメント

当健康管理センター 管理栄養士

納谷和余  
大橋亮子



## 春野菜の 和風麻婆豆腐

### ■材料〈2人分〉

- 豆腐（絹ごし）…………… 1丁
- 長ねぎ…………… 1/2本
- エリンギ…………… 1/2本
- アスパラガス…………… 2本
- ブロッコリー…………… 3房
- A サラダ油…………… 大さじ1
- A にんにく（みじん切り）… 適量
- A しょうが（みじん切り）… 適量
- B だし汁…………… 200cc
- B ゆずこしょう…………… 小さじ1/2
- B 塩…………… 小さじ1/2
- 水溶きかたくり粉
- … 水大さじ1、かたくり粉大さじ1/2
- ごま油…………… 小さじ1/2

### ■作り方

- ①豆腐は1.5cm角に切り、水気をよく切る。長ねぎとエリンギはみじん切り、アスパラガスは1cm長さに、ブロッコリーは小さめに切っておく。
- ②フライパンにAを入れて、香りがたったら長ねぎ、エリンギ、アスパラガス、豆腐の順に中火で炒める。
- ③火が通ったら、ブロッコリー、混ぜ合わせたBを加えて味を調える。
- ④沸騰してきたら、水溶きかたくり粉でとろみをつけ、ごま油を加える。

1人分

208kcal  
塩分1.6g

※麻婆豆腐のみ  
（ごはんや副菜を除く）

管理栄養士のコメント

ゆずこしょうとだしが決め手の爽やかな麻婆豆腐です。ひき肉を使わず、豆腐と緑黄色野菜をメインにさっぱりとした一品。食卓を春らしく演出するメインおかずです。



# 菜の花とレンコンのツナレモン和え



## ■材料〈2人分〉

- 菜の花……………5本
- れんこん……………100g
- レモン……………1/2個
- 塩・こしょう……少々
- ツナ缶……………1/2缶
- レモン（飾り）……適宜

1人分

109kcal  
塩分0.7g

## ■作り方

- ①菜の花は4cm長さに、れんこんは薄い半月切りにする。レモンは絞っておく。
- ②たっぷりの熱湯に塩（分量外）を入れて、菜の花、れんこんをさっと茹でて水気をよく切り、粗熱をとっておく。
- ③①のレモン汁、塩・こしょう、ツナ、②を和えて器に盛り付け、お好みで薄くスライスしたレモンのいちよう切りを添える。

管理栄養士  
のコメント

野菜の中でもトップクラスのビタミンCを持つ菜の花。鉄や葉酸、カルシウムも多く、栄養価の高い優秀な野菜です。黄色い花が咲いているものは苦みが増しているため、つぼみが小さく締まっているものがおすすめです。

## 管理栄養士のまとめコメント

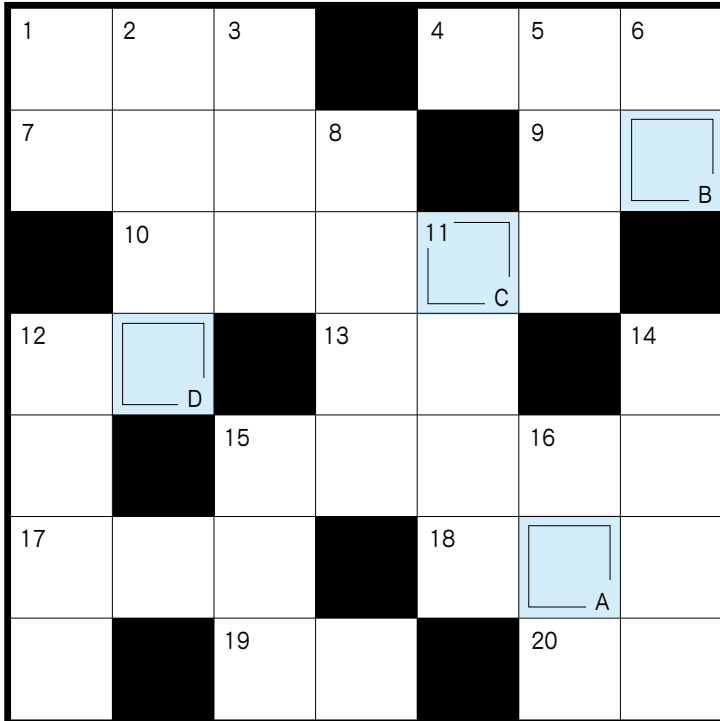
豆腐は低脂肪でありながら、良質なたんぱく質が含まれているのが特徴です。100g中のたんぱく質の量は肉や魚の1/3ほどではありますが、たんぱく質の質を点数化した「アミノ酸スコア」は肉や魚と同じ100で満点です。脂質量は赤身肉と同等で少なめであり、エネルギーは肉や魚の1/8程度になります。消化吸収が良く、離乳食が始まる乳児から高齢の方までとても利用しやすい食品です。一方で、豆腐だけでは不足する炭水化物やビタミン類は他の食品から補う必要があります。また、食感の柔らかさから満足感が得られにくく食べすぎてしまうケースも。

今回のレシピは豆腐のヘルシーさを生かしつつ、栄養価の高い食べ応えのある緑黄色野菜をミックスした麻婆豆腐です。副菜にも「噛む食材」があるとより満足感が増しますので、ご紹介した副菜レシピの野菜も歯応えが残る程度に軽く火を通すのがおすすめです。

減量のためにご飯代わりとして豆腐を主食にするという方もいますが、ご飯は炭水化物が主な栄養素で、たんぱく質が中心の豆腐とは栄養的に異なります。仮に減量ができて、栄養バランスが崩れたことによる弊害が出る恐れがありますので注意しましょう。

プレゼント  
が当たる!

# クイズ クロスワード



答え

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| A | B | C | D |
|---|---|---|---|

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 春夏秋冬を合わせてなんとという?
- 2 細かいことまでうるさく聞くこと
- 3 信用し切った相手に渡す白紙○○○状
- 5 2月が29日であるのは、何年?
- 6 人の○○見て我が○○直せ、とも
- 8 今は大阪名物として知られる揚げ物
- 11 ○○○○狗肉で、看板に偽りあり
- 12 脂溶性と水溶性とがある栄養素です
- 14 大リーグで活躍した日本選手として有名
- 15 または練習とも、レッスンとも
- 16 魚介を水から煮て、塩だけで味をつけた汁物のことを何汁という?

## ヨコのカギ

- 1 腰痛、肩こり防止は正しい○○○から
- 4 鍋でも中華料理でも活躍の大豆食品
- 7 健康寿命を保つためにも鍛えたい…
- 9 ラピスラズリとも呼ぶ貴石です
- 10 ウナギ料理には欠かせない香辛料
- 12 釣った魚をとりあえず入れる容器
- 13 牝牛がブルなら、牝牛は?
- 15 健診では、これが高いと糖尿病が疑われます
- 17 今よりもあとにおとずれる時間のこと
- 18 前と反対の方向といったら?
- 19 まだまだ日本では主食の穀物
- 20 日本ではAに次いで多い血液型

## 前号の 正解

### クロスワード

答え レプチン

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| A | B | C | D |
| レ | プ | チ | ン |



今回は、189名の方々からテーマ文をはじめ、健保組合や機関誌『KanKenpo』に関するご意見、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『Tile Mate (2020)』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!



## 応募要項

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

併せて「次号のテーマ」へご投稿いただくことも可能です。

**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

### ▼ハガキ表

|                          |                 |
|--------------------------|-----------------|
| 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<br>調整・広報課<br>宛 |                 |

### ▼ハガキ裏

|                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------|
| (1) クイズの解答<br>(2) 事業所名<br>(3) 保険証の記号・番号<br>(4) 氏名<br>(5) 郵便番号・住所<br>(6) 機関誌の感想や印象に残ったページ |
| 「次号のテーマ」へのご投稿                                                                            |



正解された方の中から抽選で20名に「サーモス保冷缶ホルダー」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。

当健保組合ホームページからも応募できます!

クイズ応募 **〆切は5月2日(月)** とさせていただきます (郵便は当日消印有効)。

## テレビボ探し解答



## 次号のテーマ「あの夏の思い出」

お祭りに海水浴、スポーツ合宿など…夏と言えばさまざまなイベントがありますよね。皆さまのちょっと懐かしい夏の思い出を教えてください。

字数100字程度を目安に、次号のテーマへご投稿ください。また、「機関誌の感想や印象に残ったページ」もお書き添えください。テーマ文掲載の方にはクオカード(500円分)をお送りします。

上記クイズのコーナーで案内しているハガキ、ホームページの応募フォームを利用してください。ペンネームをご希望の方は、「(4) 氏名」の後に記入してください。クイズに参加しない場合は、「(1) クイズの解答」欄を空欄のまま送ってください。

## 編集後記

22ページ「ご存じですか? HbA1c」を読んで、ドキッとした方も多いのではないのでしょうか。健診を受ける一週間前から、ご飯の量を減らしてみたり、一駅分多めに歩いてみたり(わたしもそのタイプです…)。

健康は一日にしてならず。『KanKenpo』が届くことが、皆さまの「健康を意識するきっかけ」になりますように。

### 閉浩荘

前号で、お知らせしました契約保養施設「閉浩荘」の閉館について、お寄せいただいたメッセージを一部抜粋してご紹介させていただきます。

●閉館されるとのお知らせにはびっくりしました。これまでに何度となくお世話になってきました。ここのところのコロナ禍で、全くお伺いできなかったことが残念です。

(T・Iさん)

●毎年夏休みに、家族みんなでテニスやパターゴルフを楽しんだ、大切な思い出の場所です。今では、大人になった子供達も閉館になることを残念に思っています。とても寂しいですが、今まで本当にありがとうございました。

(Y・Oさん)

これまでのご利用ありがとうございました。



# 立っているのと座りたくありませんか？

動ける体を取り戻そう

監修：フリーインストラクター 今井 真紀

私たちが重力に逆らって姿勢よく立てるのは、固定感覚と呼ばれるセンサーのようなものが備わっているため。このセンサーが衰えるとよい姿勢を保てず、疲れやすくなります。固定感覚をよみがえらせる体操で、疲れずに立てる体を取り戻しましょう。

## ポイント

- 週2～3回を目安に行う。
- 正しいフォームを意識する。

足裏にある固定感覚を刺激し、よみがえらせる

## 足裏踏み

- ① 床に座り、左足のひざを立てる。右足は、ひざを外側に倒す。
  - ② 左の足裏で、右の足裏を踏む。お尻を浮かせて体重をかけながら、全体をまんべんなく踏む。10回程度踏んだら左右の足を入れ替えて同様に行う。
- ★足裏で踏みにくい場合は、手で握りこぶしを作り、足裏を押してもOK。



足裏に正しく重心を置き、立ち姿勢の安定性UP

## 足指上げスクワット

- ① 足を肩幅に開いて立ち、両腕を胸の前で組む。足指をできるだけ上に引き上げ、体がグラつかないように母指球、小指球、かかとの3点で体を支える。
- ② 足指を上げたまま息を吸って、お尻を突き出すようにして腰を落とす。次に息を吐きながら①に戻る。これを5～10回繰り返す。



この3点で体を支えて立つイメージ

