

Kan Kenpo

令和4年8月号
No.312

第23期組合会議員が決まりました — 4

令和3年度 **決算報告** 及び **事業報告** — 6

知っておきたい! **がん検診**のこと — 10

 ちょっと高めなら読んでみよう! **血圧**の巻 — 12

写真の中に
3カ所子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 



再任のご挨拶



理事長
篠原 直男

日頃から、当健保組合の事業運営に、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23期（令和4年5月1日から令和7年4月30日まで）の理事長に再任されました。

令和の新元号とともにスタートした第22期では、その3年間の大半で新型コロナウイルス感染症の影響により、当健保組合の多くの事業も制限を受けました。しかし、感染対策をとりつつ、試行錯誤しながら通常運営への回復に努めました。そうした中であっても、管工事関係業界の全般の状況としては、被保険者の収入への影響は比較的小さく、おかげさまで当健保組合の財政は安定した運営ができました。

一方、健康保険組合を取り巻く状況としては、団塊の世代が全て75歳以上となる2025年問題をはじめとした要因による高齢者医療制度への拠出金の増加が、健康保険組合の財政を圧迫する構造等が続いています。いつでもどこでも安心して必要な医療を受けるための健康保険制度が、皆さまに信頼され将来にわたって持続できるよう、給付と負担のバランスが偏らないように国による制度改革が望まれます。

また、当健保組合は新しい第23期でも、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。特に特定保健指導などの生活習慣病の重症化予防や事業所との連携による健康経営サポート事業、インセンティブを活用した健康づくり応援事業などの各事業について積極的に取組んでまいります。

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23期組合会議員が 決まりました

篠原 直男氏（第一工業株）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）



理事
大西 康仁
（株）大西熱学



理事
高須 祥元
（株）朝日工業社



専務理事
島崎 久義
管工業健康保険組合



理事長
篠原 直男
第一工業株



監事
近藤 貢
菱熱工業株



理事
宮城 美貴男
東京都管工事工業協同組合



理事
岩野 隆一
東亜設備工業株



理事
野口 恭男
芝工業株



理事
佐藤 朋巳
三建設備工業株



理事
斎藤 具宏
斎長物産株



議員
五十嵐 隆
三光エンジニアリング株



議員
山口 哲司
櫻井工業株



議員
木村 秀美
五建工業株



議員
貝沼 信和
コーザイ株



議員
清田 久也
（株）清田工業



議員
松浦 恒典
浦安工業株



議員
長谷川 福夫
八重洲工業株



議員
宮崎 文雄
（有）宮崎設備工業所



議員
三村 浩一
（株）西原衛生工業所



議員
清野 昇
ナイガイ株



議員
武笠 行夫
（株）竹村コーポレーション



議員
今田 秀美智
（株）城口研究所

選定議員（理事）：岡部 長八郎
選定議員（理事）：梅木 慎一郎
選定議員：小泉 久則

第22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4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23期の組合会議員が就任されました。

5月10日には、第23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、専務理事に島崎久義氏、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。



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
高山 重光
管工業健康保険組合



常務理事
石川 弘
管工業健康保険組合

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）



監事
佐藤 聡
日本電技㈱



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
幸田 和久
高砂熱学工業㈱



議員
中井 義雄
経塚工業㈱



議員
伊藤 岩雄
管清工業㈱



議員
四脇 伸治
㈱大岩マシナリー



議員
下條 潤史
荏原実業㈱



議員
長谷川 勝美
イシグロ㈱



議員
佐野 元宣
浅野機材㈱



議員
白井 実鷹
富士機材㈱



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
橋本 健
日本ファシリオ㈱



議員
瀬留 将之
日本設備工業㈱



議員
小泉 敏彦
大成温調㈱



互選議員（理事）：小原 安正
互選議員：吉田 俊範
互選議員：奥山 徹

選定議員：菊地 恒雄
互選議員（理事）：伊藤 淳
互選議員（理事）：能登 貞亮

決算報告

7月7日に開催された第156回組合会において、令和3年度決算が承認されました。

令和3年度については、新型コロナウイルスの財政への影響を踏まえ、▲11億7,296万円の経常赤字予算を見込んでおりましたが、経営が深刻な業種がある中で、当健保組合の財政には大きな影響はなく、経常赤字額は▲6,647万円となりました。
収支状況の主な内容は、次のとおりです。

一般勘定

主な収入について

▼健康保険収入

3年度については、引き続き、一般保険料率9.2%で運営した結果、保険料収入の基となる3つの基礎係数の全てが前年度を上回ったことにより、健康保険収入は、前年度比で4億9,540万円増の345億7,234万円となりました。

予算当初においては、新型コロナウイルスによる適用事業所の経営への影響が不透明であったことから、健保連が公表した推計を参考に、当健保組合もリーマンショック発生翌年度の伸び率で算出しました。決算においては、当初想定していたような大きな落ち込みはなく、平均被保険者数は、事業所の一括適用等による増加があったことから、前年度比で644人増の62,956人（保険料免除者を除く。以下同様）となりました。

また、平均標準報酬月額は、例年よりも増加額は小さかったものの前年度比で297円増の388、

主な支出について

▼保険給付費

保険給付費は、医療給付費や傷病手当金、出産に係る現金給付費を支出する科目ですが、割合のほとんどを占めるのが医療給付費です。

保険給付費全体では、前年度比で19億2,908万円増の183億1,598万円となりました。増幅が大きいのは、前年度は新型コロナウイルスによる影響で、医療機関への受診を見合わせる方々が急増し、医療給付費が激減したことが影響しています。

3年度においても、オミクロン株の感染が拡大したことにより、受診抑制の傾向が一時期見られましたが、1人当たり医療給付費（事務費を除く）の伸び率は、前年度比で27、392円増の259、568円、1人当たりの現金給付費については341円増の28、573円となり、従来に近い状況となっています。

▼納付金

納付金については、前年度比で9億3,408万円増の141億4,023万円となりました。増加の要因は、行政から示された諸係数がアップしたこと等によるものです。

このうち、前期高齢者納付金については、2年前の精算金として3、362万円の返還金がありましたが、前年度比で5億9,653万円増の57億9,289万円となりました。

令和3年度 収入支出決算概要表（一般勘定）

● 収入

（単位：千円）

科 目	A.3年度決算額	B.2年度決算額	C.増減(A-B)
健康保険収入	34,572,340	34,076,938	495,402
調整保険料収入	496,780	489,503	7,277
繰入金	28,212	60,510	△ 32,298
国庫補助金収入	21,173	28,282	△ 7,109
診療所収入	359	353	6
財政調整事業交付金	731,468	681,758	49,710
雑収入	68,010	86,025	△ 18,015
収入合計 ①	35,918,342	35,423,369	494,973
経常収入合計③	34,618,427	34,247,350	371,077

● 支出

（単位：千円）

科 目	A.3年度決算額	B.2年度決算額	C.増減(A-B)
事務費	282,085	315,708	△ 33,623
保険給付費	18,315,977	16,386,898	1,929,079
納付金	14,140,230	13,206,146	934,084
前期高齢者納付金	5,792,892	5,196,367	596,525
後期高齢者支援金	8,347,055	8,009,479	337,576
退職者給付拠出金	259	263	△ 4
その他拠出金	24	37	△ 13
保健事業費	1,883,659	1,807,509	76,150
営繕費	41,168	70,389	△ 29,221
診療所費	27,689	27,726	△ 37
財政調整事業拠出金	494,596	488,696	5,900
積立金	19,153	98,490	△ 79,337
還付金・連合会費・雑支出	16,142	17,118	△ 976
予備費	0	0	0
支出合計 ②	35,220,699	32,418,680	2,802,019
経常支出合計④	34,684,899	31,859,443	2,825,456

（単位：千円）

収支差引額 ①-②	697,643	3,004,689	△ 2,307,046
経常収支差引額③-④	△ 66,472	2,387,907	△ 2,454,379

● 財産保有状況

（単位：千円）

種 別	A.3年度決算額	B.2年度決算額	C.増減(A-B)
法定準備金	4,707,574	4,706,620	954
別途積立金	18,802,990	18,106,818	696,172
退職積立金	479,246	505,157	△ 25,911
医療機器整備引当金	113,068	97,170	15,898
その他財産(土地・建物等)	1,211,245	1,244,729	△ 33,483

また、後期高齢者支援金には、8、979万円の返還金があったものの、前年度比では3億3、758万円増の83億4、706万円となりました。納付金全体では442万円の不足が生じたことから、予備費から充当しました。

▼保健事業費

保健事業費については、前年度比で7、615万円増の18億8、366万円となりました。

3年度においては、「3密回避」の対策を講じた上で、休診していた人間ドックコース、消化器基本健診について、対象年齢を限定して再開しました。

一方、各種セミナーや集合形式によるイベント事業については、感染防止の観点から3年度も中止となりましたが、一定期間内に個人やご家族で参

加いただけるよう、WEBウォークやみかん狩り等を実施しました。

財産保有状況

法定準備金：健保組合は、法令等により、義務的経費に応じた準備金を保有することが義務付けられています。3年度については基準額を満たしていることから、積み立ての必要はない状況です。このため、利子収入分(95万円)のみが増加し、47億757万円となりました。

別途積立金：利子積立の他、決算残金のうち6億9、617万円を積み立て、188億299万円となりました。なお、決算残金の差額分については、任意継続被保険者の方々が前納した新年度分の保

除料となりますので、翌年度に繰越しました。
その他財産：本館冷温水発生機更新工事、電話交換機更新工事の他、オージオメーター、オートクレープ等の医療機器を更新した一方で、減価償却により、12億1、125万円となりました。

貸借対照表

▼未収収益・未収金

3年度の未収金は、前年度比で▲4、560万円の667万円となりました。

なお、新型コロナに係る対応として、2年1月分(12月分の保険料を対象に講じられた国税関係法令の臨時特例措置に係る保険料の納付猶予分4、785万円については、全額を回収しました。

介護勘定

介護保険料率については、1・6%を維持し、不足財源については、法定準備金から5億996万円を繰入れる予定でしたが、新型コロナウイルスによる財政への影響はほとんどなかったことから繰入額は3億9,000万円に縮小し、収支差引額は938万円となりました。

基礎係数においては、平均標準報酬月額が前年度を下回ったものの、平均被保険者数、1人当り年間賞与額についてはプラスとなったことから、前年度比で5,678万円増の38億5,479万円となりました。

一方、介護納付金については、前年度比で2億5,028万円増の42億3,540万円となりました。増加の要因は、介護納付金の算出の基となる諸係数が上昇したことによるものです。2年前の精算金として2億6,687万円が還付されたものの、大幅な負担増となりました。

なお、法定準備金の保有額は、決算残金の938万円を繰入れたことで、14億5,606万円となりました。

令和3年度 収入支出決算概要表 (介護勘定)

● 収入

(単位:千円)

科目	A.3年度決算額	B.2年度決算額	C.増減(A-B)
介護保険収入	3,854,794	3,798,016	56,778
繰入金	390,000	195,000	195,000
国庫補助金受入	0	12,154	△12,154
雑収入	60	179	△119
収入合計①	4,244,854	4,005,349	239,505

● 支出

(単位:千円)

科目	A.3年度決算額	B.2年度決算額	C.増減(A-B)
介護納付金	4,235,397	3,985,113	250,284
還付金	73	163	△90
予備費	0	0	0
支出合計②	4,235,470	3,985,276	250,194

(単位:千円)

収支差引額①-②	9,384	20,073	△10,689
----------	-------	--------	---------

法定準備金	1,456,063	1,836,679	△380,616
-------	-----------	-----------	----------

令和3年度 財務諸表 (一般勘定)

I 損益計算書

(自令和3年4月1日 至令和4年3月31日) (単位:千円)

借方		貸方	
経常損益			
事業損益			
保険給付費	18,315,977	健康保険収入	34,520,385
┌ 法定給付費	17,939,700	┌ 保険料収入	34,507,768
└ 付加給付費	376,277	└ 国庫負担金収入等	12,617
納付金等	14,140,230	保健事業等収入	39,050
┌ 前期高齢者納付金	5,792,892	退職給付引当金戻入	28,212
└ 後期高齢者支援金	8,347,055		
└ 退職者給付拠出金	259		
└ その他拠出金	24		
保健事業費等	1,911,348		
一般管理費(事務所費等)	282,085		
その他事業費用	99,158		
事業外損益			
その他事業外費用(雑支出)	625	受取利息(利子)等	25,975
経常損益計	34,749,423		34,613,622
経常利益(▲損失)	▲135,801		
特別損益			
財政調整事業拠出金	494,596	調整保険料収入	494,596
補助金等返還金支出	0	財政調整事業交付金	731,468
		国庫補助金収入	10,596
		補助金等追加収入等	16,018
特別損益計	494,596		1,252,678
特別利益(▲損失)	758,082		
損益計	35,244,019		35,866,300
当期利益(▲損失)	622,281		

II 貸借対照表

(令和4年3月31日現在) (単位:千円)

借方		貸方	
流動資産		流動負債	
預貯金・信託	21,848,425	未払費用・未払金等	104,161
未収収益・未収金	21,841,757		
	6,668		
固定資産		固定負債	
土地・建物	3,473,838	退職給付引当金	592,314
国債・社債等債券	1,007,137	医療機器整備引当金	479,246
支払基金委託金	2,060,000		113,068
長期貸付金	197,929		
備品等	4,664	正味財産	24,721,809
	204,108	法定準備金	4,707,574
		別途積立金	18,802,990
		その他財産	1,211,245
		次期繰越利益(▲損失)	▲96,021
借方計	25,322,263	貸方計	25,322,263

※前ページの収入支出決算概要表(一般勘定)と異なる金額がありますが、単式簿記と複式簿記のしくみの違いにより、差が生じています。

令和3年度

事業報告



令和3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	2,532人

イベント

集合開催のイベントは中止となりましたが、個別参加による健保ウォークを実施しました

項目名	参加人数
集合型健保ウォーク	中止
野球大会	
関東地区健保ウォーク(潮干狩り) ※個別参加型	952人
関東地区健保ウォーク(みかん狩り) ※個別参加型	2,444人
中部地区 WEB 健保ウォーク ※個別参加型	163人

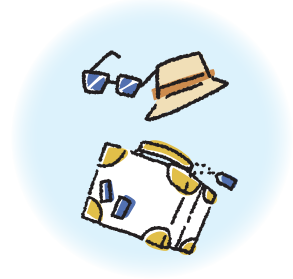
契約施設等

レジャーやリフレッシュにお役立ていただきました

項目名	利用人数
契約保養所「閑浩荘」(山中湖)	1,261人
契約保養所「若水荘」(河口湖)	1,077人
宿泊施設等利用料助成金制度	1,239人



▲契約保養所「若水荘」



※契約保養所「閑浩荘」は令和4年3月31日をもって閉館しました。

健診等

三密を避け、検温・手指消毒にご協力いただきながら安全に実施しました

項目名	令和3年度受診者数	令和2年度受診者数	増減
定期基本健診	68,293人	66,240人	2,053人
人間ドック	16,068人	10,615人	5,453人
消化器基本健診	31,391人	27,497人	3,894人
再検査	1,443人	1,955人	▲512人
乳房健診	11,168人	9,957人	1,211人
子宮頸がん健診	9,139人	7,395人	1,744人
PSA検査	9,959人	9,313人	646人
骨密度検査	602人	514人	88人
大腸がん健診	37,188人	34,977人	2,211人
脳健診	836人	711人	125人
歯科健診	840人	736人	104人
インフルエンザ予防接種	22,822人	31,095人	▲8,273人
精密健診等	5,359人	4,689人	670人

項目名	受診率
特定健診	77.2%

項目名	実施率(終了率)
特定保健指導	11.2%

※受診率・実施率は令和4年5月末現在の暫定値



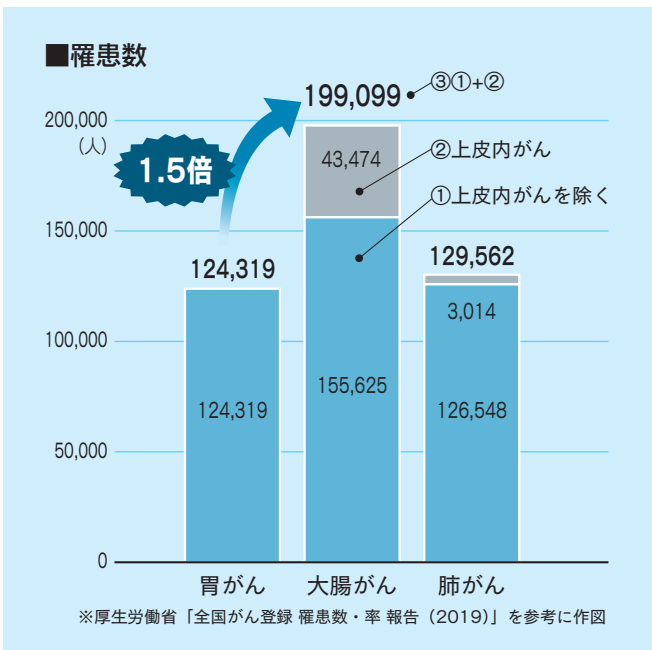
知っておきたい！

がん検診のこと

「健診」と「検診」

健康診断、略して「健診」は、将来病気にかかるリスクを調べ、予防するための定期的な検査です。一方「検診」は、今、特定の病気にかかっているかどうかを調べる検査です。

よく行われている健康診断は、健診に検診の項目を合わせて実施されていたりするので、わかりにくいですね。



がん検診は必要？

主ながん検診の種類としては、胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、子宮頸がんなどがあります。

男女に共通で罹患数が多いがんは、かつては胃がんがトップでしたが、最近は、大腸がんの割合が多くなっています。

また、がん罹患した方の発見経緯のうち、胃がん、大腸がんとも約2割が、がん検診・健康診断・人間ドックによるものです。

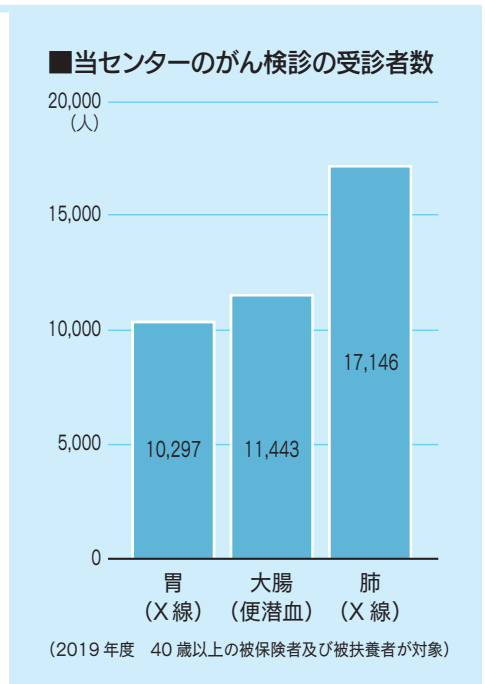
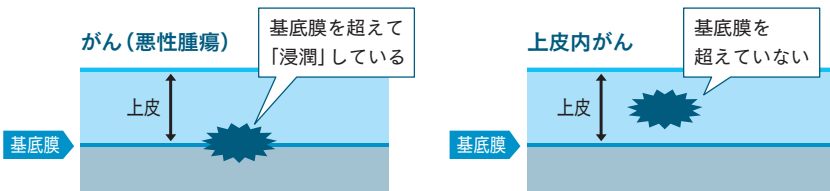
早期のがんには、症状がありませんので、検査なしでもお医者さんが自分の気づかない症状に気がついて、何とかしてくれる…という状況にだけ期待するのは難しい話ですから、ふだん医療機関にかかっている人もそうでない人も定期的ながん検診を受けることが必要です。

がん検診の受診率

国の統計などでは、上皮内がん（ステージ0）をがんに分類しない場合もありますが、上皮内がん（ステージ0）を含む罹患数では、大腸がんは胃がんの1.5倍となっています。

一方、当センターでの2つのがん検診の受診者はほぼ同じです。上皮内がんを含めた罹患数からすると、大腸がん検診は、もっと皆さまが関心を持ち、受診される必要があります。

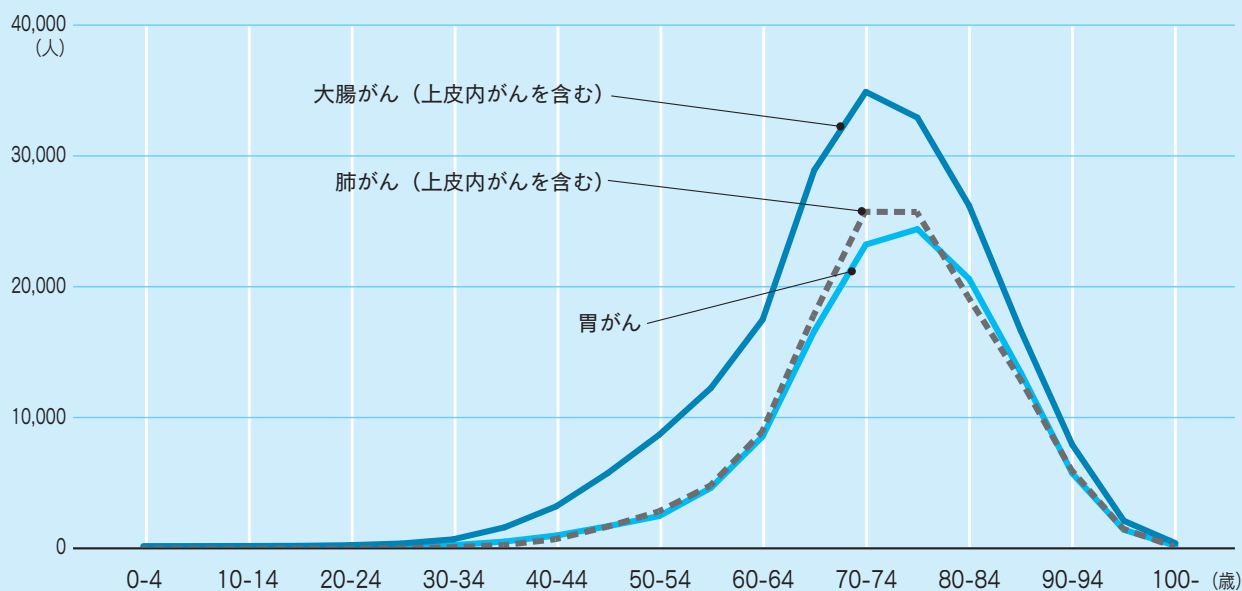
上皮内がんとは… がん細胞が粘膜の上層部である上皮までにとどまっています、その下の組織に浸潤していない状態をいいます。
※胃がんには上皮内がんの分類はありません。



年齢とがんの罹患数

がんの罹患数は40歳以降から上がり始めますので、年齢とともにがん検診の必要性も高まるといえます。

■年齢階級別罹患数



※厚生労働省「全国がん登録 罹患数・率 報告 (2019)」を参考に作図

がん検診を受けた後は…

がん検診を「早期発見」と「早期治療」に結びつけてもらいたいのですが、一般的に職場の健康診断で、がん検診に該当する検査を受けて「精密検査が必要」とされた方がきちんと精密検査を受診する割合は低く、3~5割といわれています。

がん検診の項目で「要精密検査・治療」となったら、放置しないで、すぐに精密検査を受ける、病院に行くということが必要です。

中には、「本当に危ない状態なら誰かが教えてくれるはず…」という思いから受診しなかったという人もいるようですが、自分自身で受診のための行動を起こしましょう。

■大腸がん郵送健診における「精密検査」の方の受診状況

検査項目	対象者	受診者	受診率
大腸(便潜血)	442人	225人	50.9%

※2019年度 大腸がん郵送健診の受診者データより

大腸がん検診(便潜血)は、準備や負担が少なく受診できる検査です。

がん検診を上手に受けよう

当健保組合では大腸がん検診の費用について助成を行っていますので、自己負担なしで受けられる場合もあります。(詳しくは今号の20ページで紹介しています。)

その他のがん検診についてもホームページで案内していますので、ぜひご参照ください。



ちょっと高めなら読んでみよう! 血圧の巻

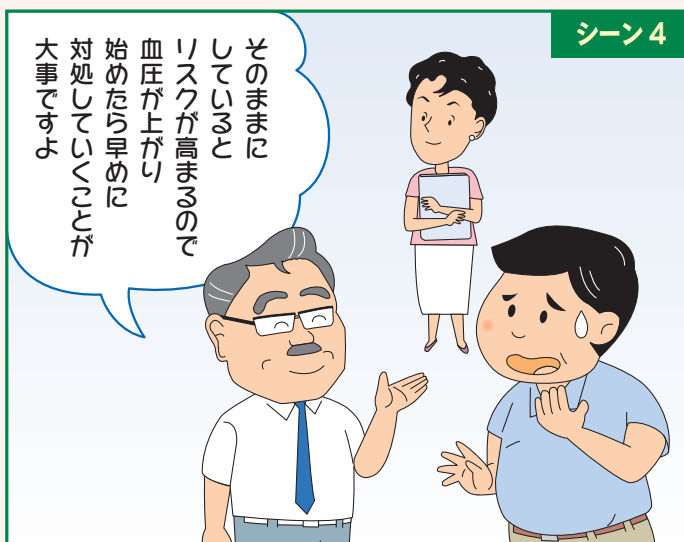
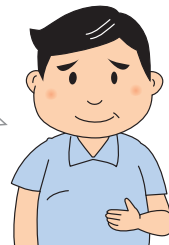


監修：当健康管理センター 保健師 伊藤 千恵

「血圧がちょっと高めだけど、元気だから大丈夫」と放置している方は多いといいます。しかし、症状がないときでも静かに体にダメージを与え続けるのが高血圧。すでに高血圧を自覚されている方はもちろん、年々高くなっている方も、早めに対策を始めましょう。

今回の依頼人

48歳の会社員。
ストレス発散は
食べること。



ビッグボス

健康に関するナゾを探る
けんぼ探偵社社長



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



あの夏の
思い出

小学生時代に行ったバスケットクラブの合宿が思い出に残っています。夜に監督も含め、ナイトハイキングをし、頂上で目標を大声で叫びあいました。
(H・Mさん〔本人〕女性 福島県)

高血圧は
自覚しづらいからこそ、
測定値が参考になるね



特定保健指導を受けましょう！

医療機関を受診しましょう！

特定健診の
判定基準

保健指導
判定値

最高血圧（収縮期）

130mmHg 以上

最低血圧（拡張期）

85mmHg 以上

受診勧奨
判定値

最高血圧（収縮期）

140mmHg 以上

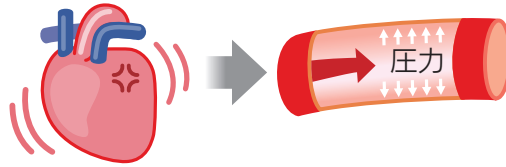
最低血圧（拡張期）

90mmHg 以上

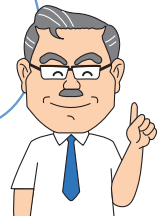
血圧とは？

血圧は、心臓から送り出された血液が血管の壁に与える圧力のこと。

そのため、血液量が増えたり、血管が硬くなったり狭くなったりすると、血圧が高くなります。

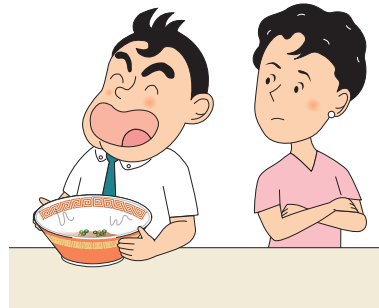


血圧が高くなる
理由は
ひとつでは
ありませんよ



塩分の摂りすぎによる血液量の増加

体にはもともと、体内の塩分濃度を一定に保つ働きがあります。塩分を摂りすぎると、塩分濃度を調整しようとするため、血液中の水分量が増え、結果的に血液量が増加します。すると、血管に対して、より圧力がかかることになり血圧が上昇します。

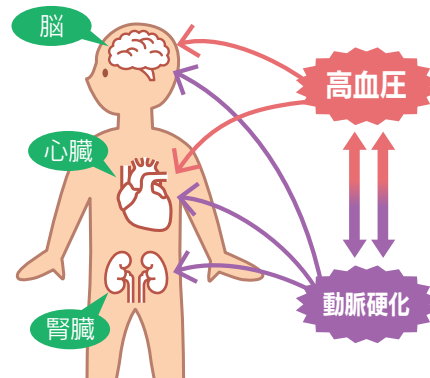


塩分の
摂りすぎは、
血液量が増えるから
高血圧の
原因になるのよ

加齢とともに 血管が硬くなるのはなぜ？

若い時期には血管はしなやかなので、血圧が上がりにくいのですが、加齢とともに血管の壁はしなやかさを失って硬くなるため、血圧も上がりやすくなります。

また、血圧が高い状態そのものが、血管を傷めて動脈硬化の原因にもなるので、血圧を高いままにしておくことは、悪循環を招くことになります。



高血圧を放置していると心臓などに負担をかけることになり、様々な病気を引き起こしてしまいます。

今のうちに
なんとか
しなきゃ！



太っている人の血圧が高いのはなぜ？

肥満である、とくに内臓脂肪が多いという場合、脂肪細胞から分泌される悪玉物質によって、血圧を調整するホルモン（レニン）が乱れるなどの影響があり、血圧が上がりやすくなるといわれています。

28年前に諏訪湖花火大会に行ったのが今は良き思い出です。それはそれは華やかで感動しました。当時娘は3歳、花火の音に怯えて泣きじゃくっていました。今はそのかけらも見受けられないのが、少々残念に感じる今日この頃です。

(K・Hさん【本人】男性 千葉県)

やかに保って高血圧を予防！

に硬くなりやすい血管をしなやかな状態に保つこと。しなやかで若々しい血管を維持するには、

食事

減塩を意識した食生活を送ろう

人が生きていくために必要な食塩は、実は1日1g程度。日本人の食塩摂取量の目標（男性7.5g未満、女性6.5g未満）を超えた塩分過多な食生活は血液量の増加につながります。

6つの習慣を身につけて 減塩マスターに

1 ドレッシングや調味料は極力足さない



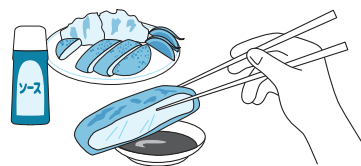
外食や市販の惣菜などは一般的に味が濃く、塩分量が多いので、調味料はなるべく足さない方がベター。

2 柑橘、スパイスなどで風味をプラス



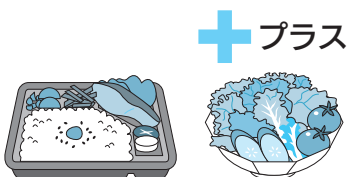
料理をするとき、酸味（酢や柑橘）、香辛料、香味野菜（生姜や大葉など）をうまく使って風味を足せば、自然と塩分を減らすことができる。

3 調味料は上からかけずに少量つける



食塩摂取の7割を占める調味料。それにもかかわらず意外と使いすぎてしまうもの。ソースや醤油は小皿に入れて少量つけるようにしましょう。

4 コンビニ食にもひと工夫



コンビニ食やインスタント食品など、味の濃いものを食べる時は単品で済ませず、生野菜を添えることでバランスもアップ。

5 めん類のスープは飲まないで残す



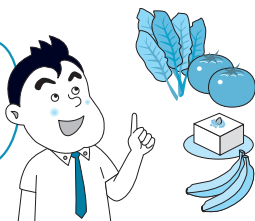
ラーメンの汁には、1杯におよそ6gの塩分が含まれているという。そのうどんやそばなどの汁ものもなるべく残した方がベター。

6 いつも腹八分目を心がけよう



いくら減塩を心がけても満腹になるまでの量を食べていると、それだけ塩分が増えることに。また、肥満気味の方は減量にもつながります。

海藻や豆類は食物繊維も多いから減量にも役立つね！



摂りすぎた塩分を排出するには、カリウムの多い食材を食べよう

野菜（ほうれん草、春菊、トマト、サツマイモなど）や豆類（枝豆、納豆、豆腐など）、海藻（ひじき、ワカメなど）、くだもの（バナナ、柑橘類など）には、体内の余分な塩分を尿と一緒に排出するカリウムが豊富に含まれています。

あの夏の思い出

高校生から大学生まで、毎年夏になると、気心知れた10人の仲間と伊豆七島の神津島に遊びに行くのが恒例でした。当時は何故か？ 首都圏の学生が集まるパラダイスでした（笑）

（M・Tさん〔本人〕男性 千葉県）

ポイントは「食事」と「運動」

血管をしな

高血圧を予防・改善するうえで大切なのは、加齢とともに生活習慣、食生活が重要なカギになります。

運動

負荷の少ない有酸素運動を続けよう

血圧コントロールに適しているのは、ウォーキングやサイクリング、ヨガなど、酸素を使い脂肪を燃焼することでエネルギーを作り出す有酸素運動です。血管を広げて血圧を下げる働きを持つ一酸化窒素（NO）の分泌を促すので、血圧を下げるすることができます。また、善玉コレステロールを増やして動脈硬化を予防、メタボや肥満、糖尿病などの改善にも期待できます。

※持病のある方は医師に相談のうえ行いましょう。

※負荷の強い筋トレや激しすぎる運動は、かえって血圧を上げる恐れもあるので注意しましょう。

ウォーキングの場合、目標は「+5分」ずっ！

最も手軽な有酸素運動といえば、ウォーキング。歩く時間を取れない方は「+5分」を意識してみましょう。例えば、出社で+5分、ランチタイムで+5分、帰宅で+5分なら、1日15分歩く時間を増やすことができます。

また、エレベーターやエスカレーターの代わりに階段を使用、近所への買い物は徒歩など、普段の生活に紐づけて体を動かすようにしましょう。

ラジオ体操も立派な有酸素運動だから、習慣にするといいね！

運動で一酸化窒素が産生されると血管が広がるだけでなく、血管のしなやかさを保ったり、ダメージの修復効果も期待できるわよ

+5分

減少



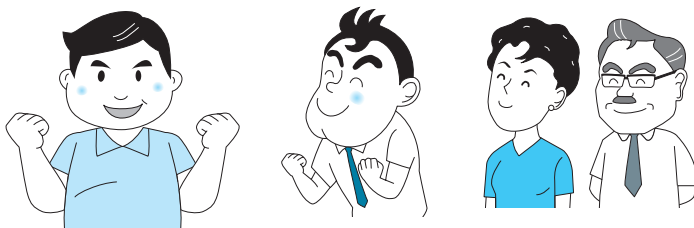
体重3%減で、
血圧が下がる!?

肥満の人が体重を3~5%減らすことで、血圧の改善効果が見込めることが国内の調査*で明らかになっています。

ただし、急激な減量は体への負担が大きいので、無理のない範囲で行うようにしましょう。

*Muramoto A, et al. Obes Res Clin Pract.2014;8:e466-e475 PMID:25263836 より

血圧を意識して生活習慣を見直すぞ！



高3の夏休みに、級友と単車で北海道ヘツーリングに行きました。オール自炊のキャンプで、家では毎日料理を作ってくれる親のありがたみをつくづく感じることができました。嘱託契約満了で退職したら、また単車で行きたいですね。

(K・Kさん【本人】男性 東京都)

3年ぶりの
開催!

第64回健康保険軟式野球大会



6月11日(土)に大宮けんぼぐラウンドで開幕した第64回健康保険野球大会は、雨天により1日目の第3試合が順延となりましたが、それ以外は日程どおりの運びとなり、6月25日(土)をもって閉幕いたしました。試合は例年どおり、1部(19チーム)、2部(15チーム)、3部(16チーム)の3クラスに分かれて行われました。

第1部の決勝戦は、日本管材センター(株)とリック(株)の対戦となりました。日本管材センター(株)が5回までに16点を先取、リック(株)が6回以降に5点を返す反撃に転じたものの、16対5で日本管材センター(株)が優勝を手にしました。

第2部は新晃アトモス(株)と第一工業(株)で、今大会打線が好調な両チームがホームランを打つ点の取り合いの結果、新晃アトモス(株)が12対8で勝利を手にしました。



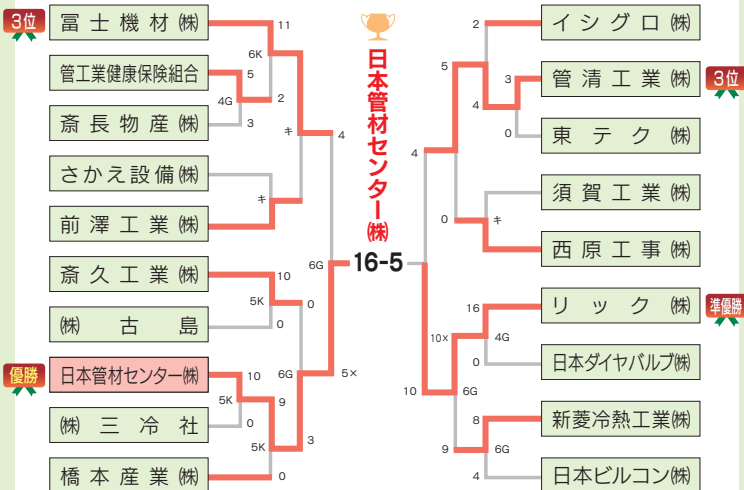
第3部は、大成温調(株)と不二熱学工業(株)東京支店の対戦でしたが、大成温調(株)が4回、試合を決める16点の大量得点をたたき出し、20対4で勝利しました。

第1部優勝となった日本管材センター(株)には、10月に開催される日刊スポーツ新聞社後援の野球大会に出場いただくことになりました。



気迫の
スライディング!

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))	金子 幹太 (日本管材センター(株))	上埜 裕貴 (リック(株))	鴨下 俊太郎 (日本管材センター(株))

あの夏の
思い出

私の故郷は山間で、子どもの頃はプールがありませんでした。そのため、川で泳いでいました。泳いだ後、もぎたての胡瓜に塩をまぶして食べたことを、懐かしく思い出します。(H・Sさん【本人】男性 東京都)

第1部優勝

日本管材センター(株)



与座 丈二 監督

厳しい暑さの中、最後まで躍動した選手に感謝！

大会前には「準優勝も一回戦負けも同じ」と選手に話し、優勝一択で臨んでいたのが、優勝が決まったときは嬉しさよりもホッとした気持ちが強かったです。レギュラーや控えを決めず、グラウンドとベンチが一体化できる当社の強みが、今回の優勝に繋がったと思います。

日刊スポーツ杯でも野球を楽しむことを忘れずに、この勢いで行けるところまで行きたいです。



第2部優勝

新晃アトモス(株)



堤 康輔 監督

みんなで勝ち取った優勝

前大会は悔しい結果で第2部に降格してしまったので、何としてでも第1部に昇格するという気持ちで臨みました。事前の練習はほとんどできませんでしたが、試合を重ねるごとに強くなっていくチームでした。怪我人が多い中でしたが、そこをカバーできるチーム力が勝因だと思います。

来年は第1部ということでさらに強豪揃いですが、胸を借りるつもりで頑張ります！



第3部優勝

大成温調(株)



若松 義明 監督

第3部での優勝は実に28年ぶりなので感慨深いです

コロナ禍の影響で3年ぶりの大会、開催に尽力いただいた全ての関係者に感謝の気持ちを忘れずに臨みました。今大会では、若い力の活躍が非常に大きく、中堅の貢献も光りました。うまくコミュニケーションがとれてチーム全体の勝利だと思います。

前回の優勝時は翌年の第2部でも優勝したので、来年は第2部優勝を目指して鍛え直したいと思います！

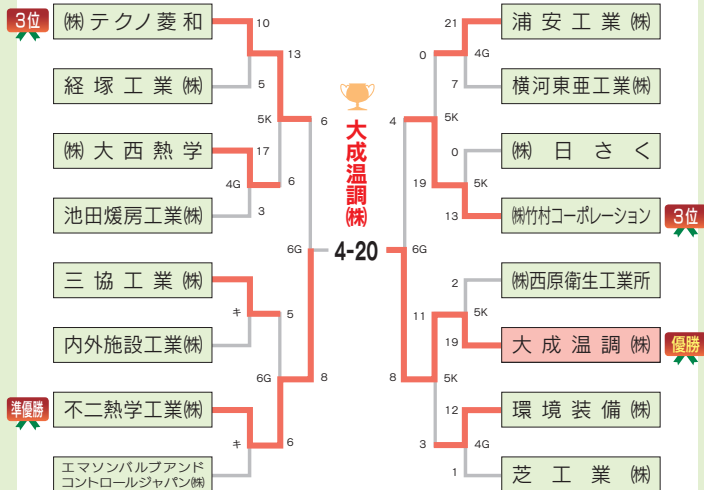


K...コールド勝ち (7点以上の得点差)
ジ...ジャンケン勝ち (7回終了し同点の場合)

G...時間切れ
キ...棄権

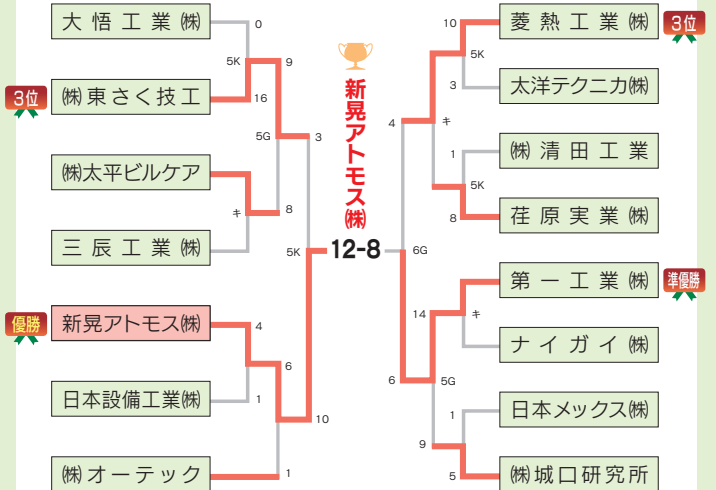
第64回健保野球大会結果一覧

第3部 16チーム



最高殊勲選手賞	最優秀投手賞	敢闘賞	首位打者賞
菊地 順之助 (大成温調(株))	小早川 隆太 (大成温調(株))	山田 智陽 (不二熱学工業株東京支店)	山田 智陽 (不二熱学工業株東京支店)

第2部 15チーム



最高殊勲選手賞	最優秀投手賞	敢闘賞	首位打者賞
山下 翼 (新晃アトモス(株))	笠木 一志 (新晃アトモス(株))	阿部 慶太郎 (第一工業(株))	阿部 慶太郎 (第一工業(株))

高3でできた初めての年下の彼氏。私よりも背が低いのが恥ずかしくデートをしたことはありませんでした。初デートの花火大会、夏休み中に久々に会った彼は私よりも身長が高くなっていました。帰り道に寄った公園で綺麗な星空を見ながら話していたら流れ星が!!好きな人と見る花火と流れ星は夏の蒸し暑さをどうでもよく思わせてくれました。(S・Sさん【本人】女性 神奈川県)

令和4年10月1日からの改正について

短時間労働者の社会保険適用が拡大されます

●「特定適用事業所」の要件

厚生年金保険の被保険者数の総数が常時 500 人を超える事業所から、常時 100 人を超える（1 年間のうち 6 か月以上 100 人を超えることが見込まれる場合をいう）事業所に拡大されます。

●「短時間労働者」の適用要件

短時間労働者の資格取得基準であった「雇用期間が 1 年以上見込まれること」（1 年以上継続使用要件）が撤廃され、通常の被保険者同様「雇用期間が 2 か月を超えて見込まれること」となります。

対象	要件	現行	令和4年10月～(改正)	令和6年10月～(改正)
特定適用事業所	事業所の規模	● 常時 500 人超	● 常時 100 人超	● 常時 50 人超
短時間労働者	労働時間	● 所定労働時間 週 20 時間以上		
	賃金	● 月額 88,000 円以上		
	雇用期間	● 雇用期間が 1 年以上見込まれること	● 雇用期間が 2 か月を超えて見込まれること	
	適用除外	● 学生でないこと		

育児休業等期間中の保険料免除が変わります

●月額保険料

月末が育児休業等期間中である場合に加え、同月中（育児休業等を開始した日と終了する日の翌日が同一月内）に 14 日以上育児休業等を取得した場合に免除されます。

	月末		改正前		改正後	
	N月	N+1月	N月	N+1月	N月	N+1月
ケース 1	育児休業等期間		免除	免除なし	免除	免除なし
ケース 2	育児休業等期間 14 日以上		免除なし	免除なし	免除	免除なし

●賞与保険料

育児休業等を 1 月超（暦日で計算）取得した場合のみ免除されます。

	月末		改正前		改正後	
	N月	N+1月	N月	N+1月	N月	N+1月
ケース 1	育児休業等期間		免除	免除なし	免除なし	免除なし
ケース 2	育児休業等期間 1 月超		免除	免除なし	免除	免除なし

あの夏の
思い出

胆振東部地震で災害復旧ボランティアに参加したことです。実家の近くだったので人ごとではなく…

(K・Yさん〔本人〕男性 北海道)

健康保険に加入するときには マイナンバーの届出をお忘れなく

健康保険に加入するときにはマイナンバーを届出ください。ご本人が被保険者として加入するときはもちろん、新たにご家族が被扶養者として加入するときも同様です。

ご本人が被保険者として加入するとき、やむを得ない理由により、資格取得届にマイナンバーが記入できない場合は、後日「個人番号届」にてマイナンバーを届出してください。

なお、法律により、被扶養者の方が国内に居住しているかを確認しているため、ご家族が被扶養者として加入するとき、被扶養者届にマイナンバーが記入できない場合には、被扶養者届に住民票を添付してください。（この場合においても、後日「個人番号届」にてマイナンバーを届出してください。）



※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が順次可能となっています。この利用にあたっては、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。また、保険証で受診する場合でも資格情報をオンラインで確認するため、マイナンバーの届出は必要です。

業務課 ☎ 03-3291-4530

to 柔道整復師（整骨院・接骨院）の施術を受けた方

「施術療養費のお知らせ」をお送りしました

令和3年1月から12月の1年間で、保険証を使用して整骨院や接骨院で柔道整復師の施術を受けた人のうち、6か月以上の長期継続施術がある人へ、7月に「施術療養費のお知らせ」とリーフレットをお送りしました。

※実際に受療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。

番号 00000000 号
令和4年7月29日

〒101-8325
東京都千代田区神田駿河台2-1

(0000-0001)

菅工 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）は下記の通りですのでお知らせします。このお知らせは、保険証で受けた施術内容を整骨院等からの請求書に基づき作成したものです。

【施術を受けた方】 菅工 花子
【対象期間】 令和3年1月～令和3年12月
【施術内容】

施術年月	療養費総額	自己負担額	給付額	診療を受けた接骨院等			
				療養者名	負担箇所	日数	日数
1/3	6,890	2,049	4,781	〇〇接骨院	腰痛	4	4
2/3	2,420	711	1,709	〇〇接骨院	腰痛	2	2

「」は、特に確認していただきたいポイントです。

- 自己負担額
- 負担箇所
- 日数

▲「施術療養費のお知らせ」文面サンプル

給付課 ☎ 03-3291-4531

子どもの頃、トラックいっぱいのスイカを八百屋さんでしようか、住んでいた団地に売りに来ていました。大人の真似をして、トントンとスイカをたたいてまわったのが懐かしいです。そして、未だに甘いスイカの見分け方が分かっていません。

(M・Kさん【本人】女性 東京都)

10～12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4年10月～12月
- 対象者：40歳以上の被保険者及び被扶養者
- 費用：無料
- 委託先：（一財）日本健康増進財団恵比寿健診センター

詳細については、9月にお送りの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。

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（仮題）
メンタルヘルスの側面から考える
職場のハラスメント

配信日程や申込方法は、8月にご案内する予定です。

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）※
※妊娠されている方や中学生以下の方はご利用いただけません。
なお、未成年（高校生以上）の被扶養者は保護者の同意が必要となります。
- 医療機関で接種した費用の助成
- （一社）東振協に委託
 - ①契約している全国約3,500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

申込方法等の詳細については、8月に事業所宛てにお送りの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。

管理課 ☎ 03-3291-4535

6月10日に監事監査が実施されました

6月10日（金）に健保会館6階会議室で、近藤監事（菱熱工業株式会社）並びに佐藤監事（日本電技株式会社）による監査が行われ、「経理をはじめとする業務全般について、適正に処理がされていることを確認した。今後は、協議委員等の新しい運営方法の検討、ホームページでの身近で分かりやすい情報提供、特定保健指導の実施率向上について取り組むこと」との講評を受けました。



あの夏の
思い出

高校の登山合宿の夜、テントサイトに皆で寝転んで見上げた夜空が忘れられません。零れ落ちてきそうな満天の星空の下、流れ星を見ながら語りあった青春の1ページです。（H・Mさん【本人】男性 神奈川県）

「健康経営優良法人2022」に、 当健保組合加入の8事業所が認定されました

優良な健康経営を実践している企業を顕彰する制度である「健康経営優良法人認定制度」において、2022年の認定法人が令和4年3月に発表されました。当健保組合の加入事業所からは下記の8社が認定されました。



健康対策課 ☎ 03-3291-4540

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。)

- 健康管理センター診療所での健診について……………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……管理課 ☎ 03-3291-4535

to 任意継続被保険者の皆さま

退職後も在職中と同じように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中は、退職される前と同様の健診を受診することができます。まだ健診の申込みがお済みでない方はぜひお申込みください。
※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。

事務処理誤りの報告

令和4年6月に委託医療機関への健診申込書（個人情報含む）のFAX誤送信がありました。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。
今後もダブルチェックを徹底し、事務処理誤りの防止に努めてまいります。

2年半ぶりの集合開催! 日本一大きな古墳を ぐるっと一巡り



仁徳天皇陵古墳 写真提供：堺市

■コース概要

〈大仙公園内〉スタート → 七観音古墳 → 日本庭園
→ 〈大仙公園外〉仁徳天皇陵外周・初霜坂 →
仁徳天皇陵拝所 → 〈大仙公園内〉ゴール



5月21日(土)に、大阪府堺市において健保ウォークを開催しました。コロナ禍で各イベントの中止が続いていましたが、参加者の皆さまにスタート前の検温や手指消毒、マスクの着用といった感染対策にご協力いただき、集合型では2年半ぶりの開催となりました。

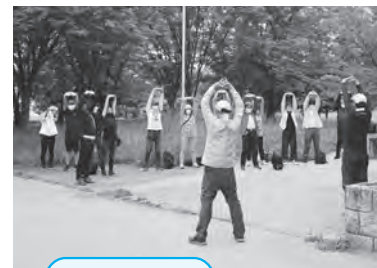
今回歩いたのは、大仙公園をスタート・ゴールとして、日本最大の前方後円墳である仁徳天皇陵を巡る、約4・5kmのコースです。

当日の朝にはばらついていて小雨もスタート時にはあがり、52名の方が参加されて、仁徳天皇陵をはじめとする見どころいっぱい!のコースで青々とした緑と歴史を満喫していただきました。

ゴールでは、今回の完歩賞である阪堺電車をモデルにした「堺ちゃん電パン」を手にした参加者の方から、久しぶりの集合型イベントの開催を喜ぶ声も寄せられ、盛況のうちに終了することができました。



ご参加ありがとうございました!



準備体操♪



4月23日(土)～6月30日(木)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、131名の方にご参加いただきました。

窓口での支払いを軽くする

限度額適用認定証

医療費が高額になったとき、自己負担額が一定額を超えた分は、後から払い戻しを受けることができる高額療養費制度がありますが、「限度額適用認定証」の交付を受けていると、窓口での支払いを抑えることができます。

● 事前申請で、窓口負担が軽減できます

1 医療費負担が高額になりそうなときは…

15万円も支払うのか…

今月は窓口負担が15万円ほどかかりそうですよ

2 事前に健保組合へ郵便で限度額適用認定証を申請 ※1

kenpo

3 窓口で提示すると支払いが自己負担限度額までに

8万円くらい済みそうだよかった

認定証があるので、自己負担限度額まで大丈夫ですよ

※1) FAX、電子申請では受付していません。

申請書は当健保組合ホームページからダウンロードまたは、電話にて取り寄せてください。

ホーム

申請書一覧

給付・請求に関する書式

● なぜ保険証だけでなく、限度額適用認定証が必要なのか？

自己負担限度額は所得によって異なりますが、保険証には所得に関する情報は記載されていません。このため、窓口での支払いを自己負担限度額までに抑えたいときは、自分がどの所得区分に属するかを示す限度額適用認定証を事前に健保組合に申請して、医療機関へ提示する必要があります。

ただし、マイナンバーカードを保険証として利用する場合 ※2 は、限度額適用認定証の交付は不要です。

※2) マイナポータルからの事前申込が必要です。

■ 70歳未満の1か月当たりの自己負担限度額

所得区分		自己負担限度額 (同一医療機関・月単位)
標準報酬月額	83万円以上	252,600円+(総医療費-842,000円)×1%
	53~79万円	167,400円+(総医療費-558,000円)×1%
	28~50万円	80,100円+(総医療費-267,000円)×1%
	26万円以下	57,600円
低所得者(住民税非課税者)		35,400円

※同一医療機関でも、入院と外来、内科と歯科は別々に計算します。

※健康保険適用外の治療や入院時の食事療養に要する標準負担額、差額ベッド代などは対象外です。

■ 70歳以上の方

「現役並みⅢ(*1)」・「一般(*2)」の区分に該当する方は、保険証と高齢受給者証を提示することで、自己負担限度額までの支払いとなるため、申請の必要はありません。

(*1) 標準報酬月額 83万円以上

(*2) 標準報酬月額 26万円以下

限度額適用認定証は必ず返却してください

- 有効期限に達したとき
- 被保険者・被扶養者の資格がなくなったとき
- 対象者が70歳になった
- 診療が終わって限度額適用認定証が不要になったとき

詳細は給付課 ☎ 03-3291-4531 へお問い合わせください。

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。



お腹空いたニヤ～

やっさん
(本人)
神奈川県

ハル (3歳)

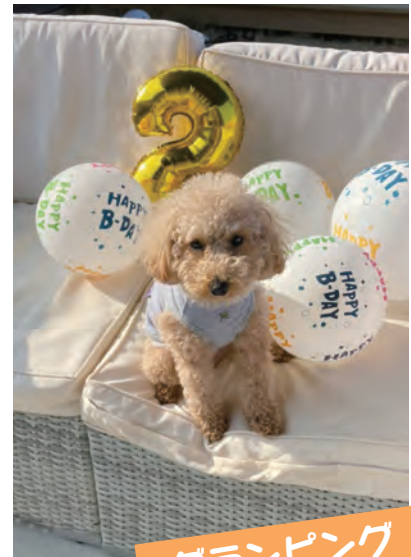
ご飯を待っています。
よく食べ、よく遊び、
よく寝ます。我が家の
健康のお手本です。

my sunshine!

もなかさん
(本人)
千葉県



入社した年に生まれた娘。2歳8か月になりました。
早めに終わる仕事のおかげでできる毎日の保育園のお迎えと、
娘と一緒に帰り道。
幸せでかけがえのない時間です。



グランピング

N.Sさん (本人) 広島県

ノア

2歳のバースデーリッピングはグラン
ピングだよ！楽しかったよ！

- 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。





N.Aさん(本人) 埼玉県

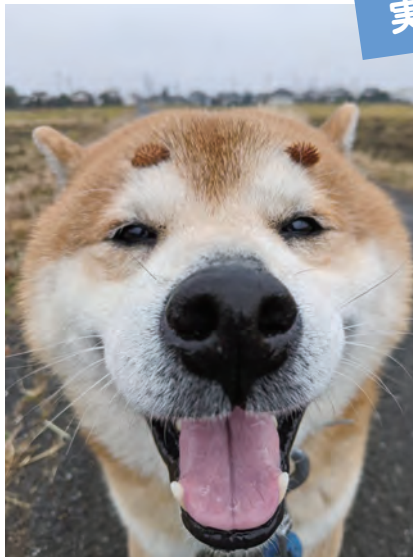
おすまし
ショット!

もこ (11歳・女の子)

人懐っこい性格で、名前を呼ぶと返事をしてきてくれます ^^



実家の愛犬♪



サブ (11歳・男の子)

普段はぼーっとしていてもおとなしい子ですが、ご飯とおやつの時だけはものすごい勢いで小屋から出てきます(笑)
写真は、父がまゆ毛にオナモミをつけて遊ばれているところです(笑)



ハムスター
(ほんもの)

ななちゃん(家族) 東京都

ロコちゃん (1歳・女の子)

おやつをおねだりするけど、巣箱に隠して結局食べません!



皆さまの
ご応募を
お待ちしております!
読者のひろばへの
応募方法はこちら

応募要項

- (1) 事業所名
- (2) 保険証の記号・番号
- (3) 氏名(ペンネーム)
- (4) 郵便番号・住所
- (5) 写真のタイトル
- (6) コメントをご入力の上、写真を添付してご投稿ください。

ご家族やペットが写っている場合はお名前や年齢なども教えてくださいね!

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

加入しました

ヤクモホールディングス株式会社

東京都品川区大崎 5-4-18

流山機材株式会社

千葉県流山市おおたかの森西 3-744-1

株式会社ミヤデラ北陸

石川県金沢市新保本 3-20

脱退しました

株式会社飯倉工業

東京都江戸川区平井 6-1-13

飯倉ビル 1階

株式会社ヒューマンリンクス

東京都品川区西五反田 2-9-7

ドルミ五反田アンメゾン 904

田中工業株式会社

東京都杉並区成田東 5-20-10

本山工業株式会社

東京都大田区萩中 1-14-26

菱光産業株式会社

東京都品川区西五反田 7-17-5 宮下ビル

昭管機材株式会社

東京都世田谷区赤堤 2-32-30

クレール豪徳寺 201号

大和設備株式会社

東京都大田区大森北 1-26-3

Kビル 2階

アイム技研株式会社

東京都練馬区西大泉 1-14-15

株式会社サクライエンジニアリングサービス

東京都江東区深川 2-8-19

株式会社山崎工務店

東京都北区豊島 3-24-9

秋山建設株式会社

東京都武蔵野市八幡町 1-3-3

株式会社奥山水道工業所

東京都杉並区梅里 2-19-9

変わりました

■所在地

株式会社小泉

東京都杉並区荻窪 4-32-5

→東京都杉並区荻窪 4-30-16

藤澤ビルディング 2階

日本防振株式会社

東京都千代田区神田紺屋町 40

→東京都千代田区神田紺屋町 34

ビーエフ工業株式会社

東京都葛飾区東立石 2-4-5

→東京都葛飾区四つ木 5-24-22

東京冷暖房サービス株式会社

東京都渋谷区千駄ヶ谷 4-21-5 第2エイトビル

→東京都板橋区上板橋 2-16-3

株式会社ジャパンエコロジー

東京都杉並区荻窪 4-29-10

中田第二ビル 301号

→東京都杉並区荻窪 4-32-9 アネックスビル

一般社団法人東京都冷凍空調設備協会

東京都港区芝公園 3-5-8

機械振興会館 512号室

→東京都港区芝公園 3-5-8

機械振興会館 402-2号室

サン設備工業株式会社

東京都港区芝公園1丁目3番9号 森隆ビル4階

→東京都港区浜松町 1-9-9 中央精工ビル3F

日本環境プラント株式会社

東京都中央区新川 1-27-8 新川大原ビル

→東京都北区滝野川 7-39-7

東海エンジニアリング株式会社

東京都新宿区市谷町 2-7-15

近代科学社ビル7階

→東京都新宿区市谷町 2-7-15

市ヶ谷クロスプレイス7階

株式会社皐月設備

東京都足立区椿 2-27-14

→東京都足立区青井 2-16-1

榎村工機株式会社

東京都中央区日本橋箱崎町 1-16

→東京都中央区日本橋箱崎町 10-3

株式会社メックステクノ中央

東京都中央区湊 1-8-12

→東京都中央区入船 3-6-3

(令和4年2月～令和4年6月適用分)

当健保組合の運営規模

(令和4年6月末現在)

■事業所数 …………… 820

■被保険者数 …………… 63,715人
(男 51,549人、女 12,166人)

■平均標準報酬月額 387,370円
(男 415,229円、女 269,328円)

■平均年齢 …………… 44.32歳
(男 45.10歳、女 41.02歳)

■被扶養者数 …………… 51,284人

■前期高齢者該当者数 …… 6,560人

理事会・組合会開催状況

第1回理事会 (5月10日)

- 専務理事・常務理事の指名
- 総務委員の指名

第155回組合会 (5月10日)

- 理事長選挙の結果報告
- 第1回理事会の報告
- 第23期監事選挙

第2回理事会 (6月23日)

- 組合会への提出議案
- 規程の一部改正
- 事務処理誤りの報告

第156回組合会 (7月7日)

- 理事長専決事項の報告
- 監事監査の結果報告
- 令和3年度の事業報告及び収入支出決算(案)
- 令和3年度収入支出決算残金処分(案)
- 規程の一部改正

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 **9/10(土)から 10/31(月)**

特典

●Monthly会員

月額固定
使いたい放題プラン **月々9,570円(税込)**
コーポレート会員価格

月会費2カ月分
レンタル用品(最大2カ月) **0円**

●1Day会員

都度払い
使う毎にお支払い **1回 1,980円(税込)**
コーポレート会員価格

入会当日
レンタル用品 **0円**
〔タオル大小・シューズ
Tシャツ・ハーフパンツ〕



まずは見てください!
ラクラク見学
予約はコチラ

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 11:00 ~ 16:00

少し運動を意識した トレーニングをしてみよう

タオルを使うことで、正しいフォームをとりやすくなったり、力が入りやすくなったりします。

今回は、タオルを使った簡単な運動をご紹介します。

片脚タオル拾い

ターゲット

体幹&下半身

左右各10回

1

床にタオルを置き、
離れて片脚で立つ



2

立っている脚と同じ側の手で
タオルを触り、戻る

勢いをつけてはいけません。

グラグラしないようにゆっくりとコントロールしましょう。



後ろの脚を上げると
GOODです。

①背中ではできるだけ丸めずに、伸ばすように意識してみましょう！



東振協 脳検査 をご活用ください！

令和4年度より東振協脳検査を受けられるようになりました。脳卒中の予防と脳や脳血管疾患の危険因子の早期発見には、定期的に脳検査を行うことが有効とされていますので、ぜひご活用ください。

- 対象者 50歳以上の被保険者及び被扶養者（当該年度末時点の満年齢）
- 検査費用 検査料金から組合補助額（12,000円）を差し引いた金額（検査料金は、医療機関ごとに異なります。）
- 予約方法 下記 URL から【脳検査ご利用にあたっての注意事項】をご確認の上、脳検査契約医療機関に電話で検査日の予約をしてください。
（一社）東京都総合組合保健施設振興協会 脳検査事業のご案内
<https://www.toshinkyu.or.jp/brain/>



医療機関を確認し
電話で検査日の予約

全国約250カ所の
医療機関で受診する
ことができます！

脳検査を受診



最大でも18,800円の
自己負担で受診できます！

助成金のような
手続きはありません！

補助額を差し引いた
金額を支払う



暑い季節も高血圧対策を！ ご飯と相性抜群の減塩メニュー

コメント
当健康管理センター 管理栄養士
大橋亮子
納谷和余



夏野菜と 豚肉の甘酢照り焼き

1人分
221kcal
塩分0.8g

調理時間
(目安)
15分

■材料〈2人分〉

- ズッキーニ…………… 1/2本 (60g)
- パプリカ(赤)…………… 1/2個 (70g)
- パプリカ(黄)…………… 1/2個 (70g)
- 豚ヒレ肉…………… 160g
- 片栗粉…………… 小さじ2
- ごま油…………… 大さじ1
- A 米酢…………… 小さじ2
- みりん…………… 小さじ2
- 醤油…………… 小さじ1
- オイスターソース…………… 小さじ1
- 砂糖…………… 小さじ1

■作り方

- ①ズッキーニは7～8mmの厚さの半月切り、パプリカは乱切りにする。豚ヒレ肉は7～8mmの厚さの削ぎ切りにして片栗粉をまぶす。
- ②フライパンにごま油を熱し、①を入れて両面をしっかり焼きつける。
- ③②にAを入れて炒め合わせる。



豚肉に片栗粉をまぶして焼くことで、タレがよく絡む＆しっとり感をキープ！

たたききゅうりと 桜えびのごま和え



1人分
45kcal
塩分0.6g

調理時間
(目安)
3分

■材料〈2人分〉

- きゅうり……………1本(100g)
- 桜えび……………4g
- ごま……………小さじ1
- 醤油……………小さじ1
- ごま油……………小さじ1
- 砂糖……………小さじ1/4
- 顆粒だし……………小さじ1/4

■作り方

- ①きゅうりは袋に入れてめん棒などで叩く。
- ②ボウルにすべての材料を入れて和える。

管理栄養士コメント

暑い日が続いていますね。熱中症予防のためにと、塩分（塩）摂取をすすめられることが多い季節です。汗で失われた塩分は補う必要がある一方で、血圧が気になる…など、減塩したい方はその量に戸惑うのではないのでしょうか。熱中症対策は塩分摂取だけではありません。こまめな水分補給、十分な睡眠、体温調節ができる服装やアイテムの活用など、複数の対策を組み合わせることが大切です。そして食事では重要な「欠食をしない」で過ごすこと。食材自体にもナトリウム（塩の成分）は含まれ、薄味でも十分に必要量が摂れることも多いため、朝・昼・夜と3食きちんと食事を摂取すれば、塩分だけでなく身体を守る様々な栄養素を定期的に補給できます。そのためには生活リズムなども併せ

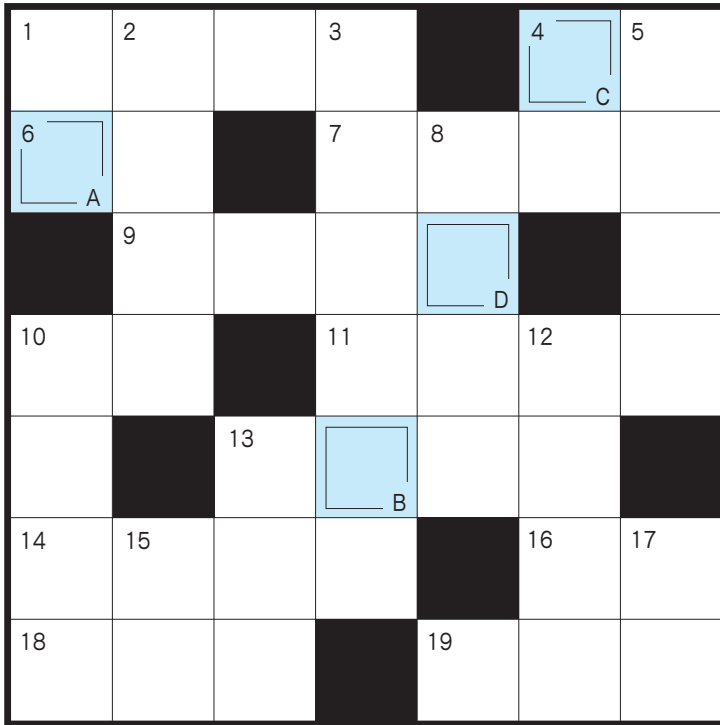
てコントロールし、食欲を落とさない生活を心掛けましょう。

今回は暑い季節に食べてほしい減塩メニューをご紹介します。ポイントは酢、ごま油、桜えびなど「酸味」「香り」「香ばしさ」のある調味料や食材を使って薄味に仕上げること、またビタミンCやカロテンが豊富なパプリカを利用して栄養価を高めること。パプリカのビタミンCは熱に強いので、生食、加熱調理ともにおすすめの夏野菜です。彩り豊かな野菜の見た目でも食欲も刺激されます。

まだまだ残暑は続きます。減塩と熱中症対策のバランスを上手にとりながら、健康管理を続けていきましょう！

プレゼント
が当たる!

クイズ クロスワード



タテのカギ

- 1 バラにもサボテンにもあるもの
- 2 生活習慣病の予防には、適度な〇〇〇〇〇〇がやはり効果的
- 3 普段よりも大股に、体重の移動を意識して行いたい：
- 4 伊勢、車、桜といえばこの甲殻類
- 5 家事や仕事、勉強の合間に意識してはさみたいもの
- 8 あんに水溶きした小麦粉をつけて焼き上げる
庶民的な和菓子
- 10 睡眠時には低めで安定し、
朝の起床時には大きく上がるのが一般的
- 12 硬い土を掘り起こすのに使う工具
- 13 泡立るとメレンゲになる卵の：
- 15 火は通していない状態です
- 17 アカンベ、と出す体の部分は何？

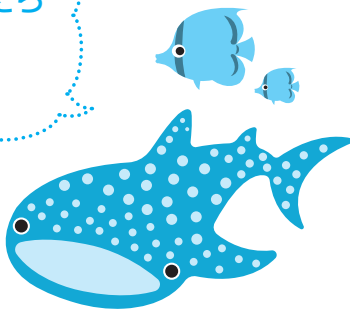
答え

A	B	C	D

ヨコのカギ

- 1 和風庭園に置くのは石の、くるくると回るのは木と紙製の…
- 4 マンタはこの仲間の巨大な魚
- 6 案外気にしてかつぐ人も
- 7 荷物から目を離れた際に合うのが〇〇〇〇〇の被害
- 9 最近では撮影にも農薬などの散布にもよく使われるものです
- 10 めったにはないこと
- 11 クチバシで幹に穴をあけて巣にする鳥として有名
- 13 ジャーン！と打ち鳴らす打楽器
- 14 デジタルではありません
- 16 岸から岸へとかけ渡します
- 18 お酒を飲みながら気軽に食べるものといえば
- 19 あさっての前日といったら？

答えが分かったら
応募しよう！
(次ページ参照)



前号の
正解

クロスワード

答え シリヨク (視力)

A	B	C	D
シ	リ	ヨ	ク



今回は、180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『サーモス保冷缶ホルダー』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

当健保組合ホームページの
応募フォームにて受付中！



正解された方の中から抽選で 20 名に折り畳み式シリコンボトル「Pocketbottle (グレー)」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。



ハガキで応募する場合は、(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上、ご応募ください。

併せて「次号へのテーマ」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

クイズ応募 **切は 9月30日(金)** とさせていただきます (郵便は当日消印有効)。

チビロボ探し解答



次号のテーマ「気分を盛り上げる一曲」

なんとなく気分が乗らないときやリフレッシュしたいとき、通勤途中の気分転換に聴く曲はありませんか？
コメント付きでオススメの曲を教えてください。

テーマ投稿もホームページの応募フォームにて受付しています！
字数 100 字程度を目安にご投稿ください。
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。



編集後記

P14「メディカル探偵のけんこう日記」では、料理に柑橘やスパイスを使うことで塩分を減らすというアドバイスをご紹介します。

そういえばスーパーで、チューブ型の容器に入った「レモンペースト」という商品があったような…と思い出し、検索してみると料理に「ちょい足し」するのにぴったりとのこと。今度見かけたら、買って試してみようと思います！

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

ちょっと待ったあ!!



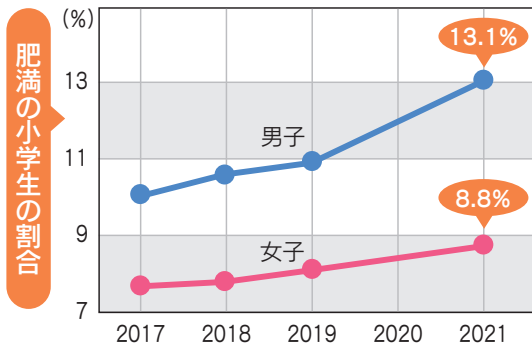
少しふつくら
してるけど、
もんだい
問題ないわよね

コロナ禍で子どもの肥満が増加!!

家族みんなで 子どもの肥満対策 意識しよう!

長引くコロナ禍で、おさんが外に出て遊んだり、体を動かす機会が減り、家の中でスマホやPCを使って過ごす時間が増えたご家庭も多いかと思います。

こうした中、スポーツ庁が行った調査結果※が公表され、子どもの肥満の割合に顕著な増加がみられ、運動能力も軒並み低下していることがわかりました。



※スポーツ庁「全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果（2021年度）」より

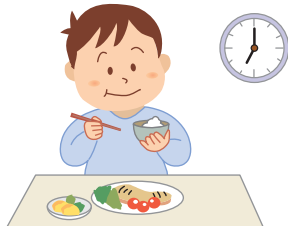
しょうがくせい
小学生では
だんじょ
男女ともに
ちょうさかいしらい
調査開始以来、
さいた わりあい
最多の割合に!



子どもの肥満を予防しよう

摂取カロリーが消費カロリーを上回る状態が続くと、肥満につながります。
お子さんの食事や運動などの生活習慣に、家族みんなで気を配ってあげましょう。

- 食事は朝・昼・晩、できるだけ時間を決めて食べる



- お菓子は時間を決めて、袋のままではなくお皿等に分けて出す



- 水分補給はジュースではなく、お茶やお水にしよう



100%ジュースやスポーツドリンク、やさしい野菜ジュースにもたいりょう とうぶん 大量の糖分がふくまれるよ!

- 家族みんなで楽しみながら体を動かす機会をつくろう



うんどう P27 の運動にもチャレンジしてね!



お子さんの肥満度をチェックしてみよう!

年齢・身長・体重を入力すると、お子さんの肥満度等をチェックできます。
<https://keisan.casio.jp/exec/system/1161228729>

