

Kan Kenpo

令和5年3月号
No.314

知っておきたい！
「肥満のヒミツ」の巻 — 2

令和5年度の
事業計画及び予算 — 4

花粉症から子どもを守ろう — 16

コロナ禍で増えています！
耳のトラブル — 17

写真の中に
3カ所チビロボが隠れているよ！
【答えは27ページ】

管工業健康保険組合
ご家庭に持ち帰りご家族でご覧ください

電子版『KanKenpo』も
ご覧いただけます！

KanKenpo 最新号



知っておきたい！「肥満のヒミツ」の巻

「肥満」とは、体脂肪が過剰についた状態で、「内臓脂肪型」と「皮下脂肪型」のタイプがあり、とくに健康面で問題になるのは内臓脂肪型の方です。

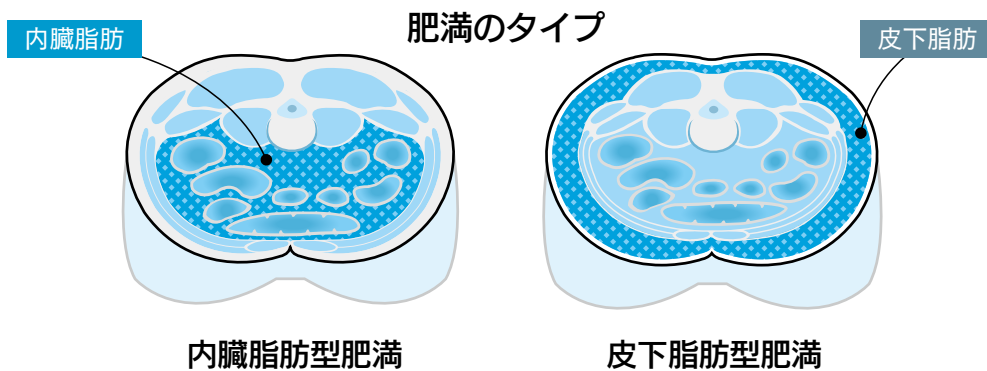
内臓脂肪がつきすぎた状態で高血圧、脂質異常、高血糖のうち2つ以上に該当すると『内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）』…通称「メタボ」と判定されます。

では、なぜ「メタボ」がよくないのか。そのためにはまず「内臓脂肪」について知っていきましょう。

内臓脂肪は、内臓（臓器）についているのではない！

おなかの脂肪のつき方（下図）をみていくと、皮下脂肪はお腹の皮膚のすぐ下にあります。その下に腹筋があり、さらにその奥に内臓を覆うように内臓脂肪はあるのです。

内臓脂肪という名称から、内臓そのものに脂肪がついている状態をイメージしている人も多いかもしれませんが、実際には胃や腸などの内臓を固定している腸間膜という膜につきます。



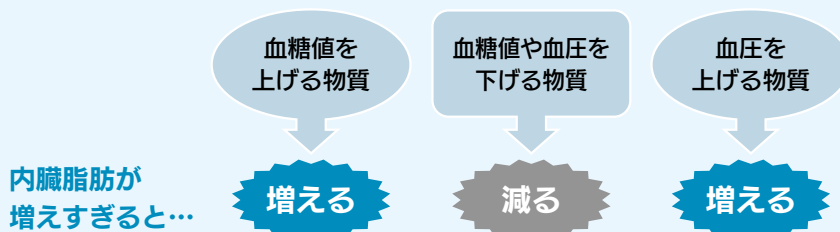
皮下脂肪と内臓脂肪は つく場所だけでなく、その質も違う

内臓脂肪には、内臓の保護やエネルギーの貯蔵などの働きがあるため、ある程度は必要ですが、増えすぎると健康に悪影響を及ぼします。これは、内臓脂肪の脂肪細胞から分泌される物質の作用によるものです。

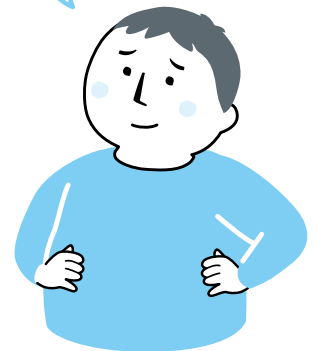
内臓脂肪が作り出す物質は、体に良い物質もありますが、「血圧」や「血糖値」を上げたりするものもあるため、内臓脂肪のつきすぎがメタボリックシンドロームにつながるようになります。

皮下脂肪のつきすぎは、主に重さによる腰や膝など身体への負荷が問題となります。

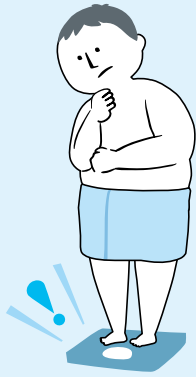
内臓脂肪の脂肪細胞から分泌されている物質



健保組合は
何でそんなに
メタボを
気にするの？



「メディカル探偵のけんこう日記」は都合により終了いたします。次号より新しい企画でお届けします。



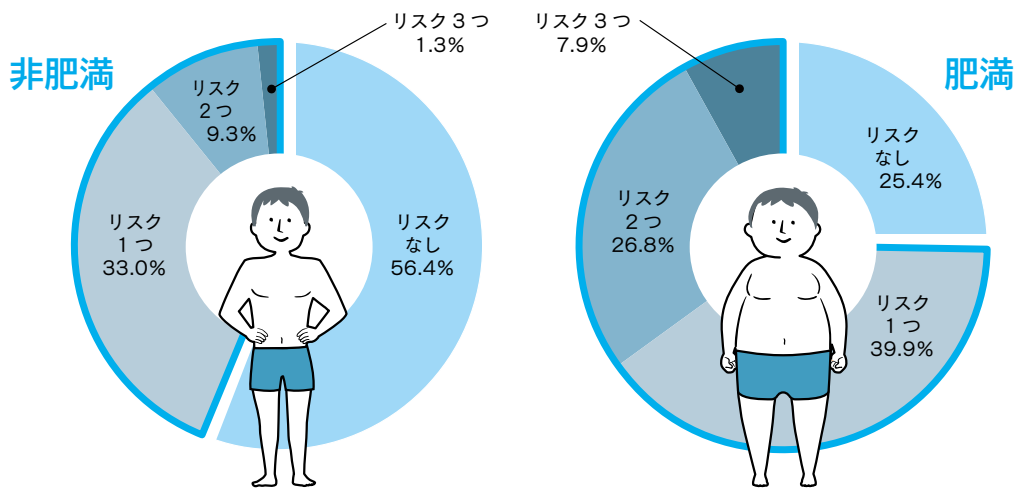
内臓脂肪型肥満は何がいけないの？

すでにお伝えしたようにメタボは、内臓脂肪がつきすぎていることに加えて、高血圧、脂質異常、高血糖などの生活習慣病の兆候がある状態です。そして、内臓脂肪がこれらの症状を悪化させる物質を作り出しているのですから、放っておくのは良くありませんよね。

しかし、血糖値や血圧が高くなり始めた段階では、とくに自覚症状がないため、放置してしまいがちです。生活改善をしなければそのまま進行していき、やがて本格的な病気になります。

肥満の人は

生活習慣病リスクがぐっと高まる



日本人の肥満は内臓脂肪型になりやすく、また、当健保組合の被保険者のデータ（上記のグラフ）を見ても、肥満の人は非肥満の人に比べて健康のリスクが高いことがわかります。

血圧・血糖・脂質の保健指導判定値以上のリスク保有者割合が「非肥満」では43.6%だったのに対し、「肥満※」では74.6%となっていました。

さらに、リスクが3つ重なる人の割合については「非肥満」では1.3%であるのに対し、「肥満」では6倍以上の7.9%です。

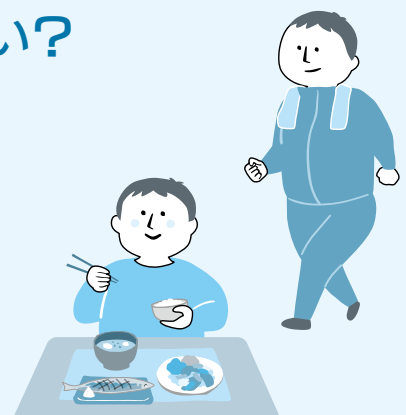
※肥満…BMIが25以上、腹囲が男性85cm以上/女性90cm以上のいずれかに該当

メタボの判定に該当したらどうすればいい？

内臓脂肪はつきやすい分、落ちやすい性質でもあるため、生活習慣の改善に取り組めば効果が期待できます。

また、健診の結果に基づき、メタボのリスクが高い40歳以上の方には、健保組合から特定保健指導の参加をご案内しています。特定保健指導は、保健師や管理栄養士などとともに生活習慣を見直し、適切なアドバイスのもとにメタボを改善する取り組みです。通知が届いたら、ぜひ参加してください。

18ページでは特定保健指導ではどんなことをしているのかを解説しています！



令和5年度の 事業計画及び予算



令和5年2月22日に第157回組合会が開催され、令和5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、被保険者や家族の皆さまが、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最大の使命」の下、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。

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

被保険者及び被扶養者の疾病予防・健康づくりを推進するため、令和5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。

健康経営サポート事業の実施

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。

また、健康づくりのノウハウの提供などにより、健康経営の取り組みをサポートし、健康企業宣言における健康優良企業の認定や健康経営優良法人制度の申請につなげるよう努めます。

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。

特定健康診査等実施計画

第3期となる当該計画は、6か年計画で平成30年度から実施しており、令和5年度の目標は、次のとおりとしています。また、特定保健指導については健診日との同日実施などにより、実施率の向上を図ります。

特定健診の受診率	80.6%	（被保険者 92.5%、被扶養者 51.0%）
特定保健指導の実施率	23.0%	

なお、令和6年度から始まる第4期特定健康診査等実施計画は、これまでの実施状況等を分析し、同計画を策定します。

その他

事業主及び被保険者等との信頼関係の構築に引き続き努めてまいります。

健診業務の実施方法、実施体制の検討

健診業務の効率化、サービス向上を図るために、実施方法・実施体制の検討を行ってまいります。

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。

個人情報保護の徹底

個人情報の正確な処理、適正な取扱いを徹底するために、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 7,000 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 か月以上継続受診者）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。開催方法については、新型コロナウイルスの状況等を勘案して設定します。

また、ホームページでコースを紹介し、個人で参加していただく WEB 健保ウォークにより、実施地域の拡充を図ります。

健康管理センター

データヘルス計画

第2期となる当該計画は、6か年計画で平成30年度から実施しており、令和5年度は、次の取り組みを実施します。

- 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）

なお、令和6年度から始まる第3期データヘルス計画は、これまでの実施状況等を分析し、同計画を策定します。

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で実施している電子媒体による申込みを、巡回健診についても実施します。
- ②健診受診時に提出いただいている質問票の登録等について、受診者の利便性と業務の効率化が図られる方法への見直しを検討します。
- ③健診費用等の一部負担金の窓口受領について、現金の他にクレジットカードと電子マネーでのお支払いに対応します。

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」、被扶養配偶者向け「Vivace」
②ホームページ	https://www.kankenpo.or.jp
③パンフ(冊子)・リーフレット	新入社員向け「KanKenpo 便利帳」、「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、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5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

種別	主な給付内容	お問い合わせ先
療養の給付・家族療養費	医療機関で保険診療を受けたとき、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とき、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か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 ・家族訪問看護療養費	訪問看護サービスを受けたとき、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)等で移送されたとき、基準額	
出産 出産育児一時金・ 家族出産育児一時金	出産したとき、1児につき500,000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488,000円)	給付課
死亡 埋葬料(費)・家族埋葬料	死亡したとき、50,000円	

ステップ2 さらに、当健保組合独自の付加給付が受けられます

種別	主な給付内容	お問い合わせ先
一部負担還元金・ 家族療養費付加金 (合算高額療養費付加金)	1か月の自己負担額が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)を超えたとき、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 (合算高額療養費付加金)	1か月の自己負担額が高額療養費の限度額を超えたとき、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	出産したとき、1児につき60,000円(被保険者のみ)	
埋葬料付加金・ 家族埋葬料付加金	死亡したとき、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、収入がないとき、1日につき支給開始月を含む直近12か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、収入がないとき、1日につき支給開始月を含む直近12か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
- 療養費課……………☎03-3291-4531
- 調整・広報課…☎03-3291-4532
- サービス推進課…☎03-3291-4534
- 管理課……………☎03-3291-4535
- 健診科……………☎03-3291-4536
- 保健指導科…☎03-3291-4537
- 健康指導室…☎03-3291-4538
- 医事課……………☎03-3291-4539



定期的に身体をチェック！

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) 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) 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	保健指導科・健康指導室 健康指導室 保健指導科 医事課
指導・相談等	特定保健指導・保健指導	年間	
	健康指導（運動・栄養・生活）	年間	
	健康相談、健康教室	年間	
	お薬相談	年間	
予防接種	インフルエンザ予防接種（管工業健保会館 6 階）	10 月～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	お問い合わせ先
イベント・スポーツ大会	関西地区健保ウォーク（大阪府大阪市）	4月～6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）	5月～7月	
	野球大会	6月～7月	
	中部地区健保ウォーク	10月～12月	
	東北地区健保ウォーク（仙台市内又は仙台近郊）	9月～11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ポイントを付与		



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
	健康管理責任者打合せ	3月	管理課
健康教室等	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。
新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、イベント等の保健事業が変更や中止になる場合があります。

令和
5年度

収入・支出予算

2月22日(水)に、第157回組合会が開催され、令和5年度予算が承認されました。保険給付費及び納付金が大幅に増加する見通しですが、健康保険料率は9・2%、介護保険料率についても1・8%を維持することが決まりました。4年度決算見込及び5年度予算のポイントは、次のとおりです。

一般勘定

■4年度決算見込について

保険給付費の大幅な増加により、予算変更を実施

4年度予算は、健康保険収入の増収を見込む一方で、支出においては、新型コロナウイルスの影響で一時的に減少していた保険給付費が、例年並みの水準に戻ること等を想定し、▲2億7、727万円の経常赤字を見込みました。

しかしながら、新型コロナウイルス感染者の増加等により、保険給付費が当初見込みを大幅に上回っており、予備費の3億9、158万円を充当しても、当初予算の範囲内で対応することが難しい状況であることから、予算変更を行いました。

健康保険収入は、当初見込みを上回る増収。

納付金は、精算返還金により

3年度をやや下回る

健康保険収入は、平均標準報酬月額が過去2か年と比べて高い水準で推移していること、特に1人当たり年間賞与額の増加幅が当初見込みを大幅に上回っていることから、354億3、109万

円(3年度比8億5、875万円増)を見込んでいます。

一方、保険給付費は、医療給付費及び傷病手当金等の現金給付費の双方において増加幅が大きく、4年度決算見込は193億233万円(3年度比9億8、635万円増)が見込まれております。納付金は、令和2年度分の精算金として▲3・3億円の返還金があったことから、この分が減額され、136億9、506万円(同▲4億4、517万円)となりました。

また、保健事業費については、19億2、461万円(3年度比4、095万円増)を見込んでいます。

これらの結果、4年度決算見込の経常収支差引額は、1億8、832万円の経常黒字決算に転じる見込みです。

■5年度予算について

経常収支は、

▲20・7億円の経常赤字予算を見込む。

不足分は別途積立金からの繰り入れで対応

5年度についても、健康保険料率は、引き続き、9・2%を維持することとしました。しかしながら、保険給付費と納付金の負担増大に伴い、別途積立金から20億4、464万円の繰り入れが必要

な状況であり、経常収支差引額は▲20億6、968万円の経常赤字予算となる見込みです。

健康保険収入の基となる被保険者数及び平均標準報酬月額については、過去2か年の平均伸び率を参考に算出しました。また、1人当たり年間賞与額は、近年、支給額の変動が大きいため、4年度決算見込と同額程度を見込んで算出しました。

この結果、健康保険収入は358億1、218万円(4年度決算見込比3億8、109万円増)を見込んでいます。

保険給付費と納付金の負担だけで、

保険料収入の98・8%を占める状況に…

保険給付費は、過去2か年の平均伸び率、また4月から改定される出産育児一時金の引き上げ(12ページ参照)等を踏まえ、202億7、907万円(4年度決算見込比9億7、675万円増)を見込みました。

納付金は、3年度分の精算として全体で▲5、407万円の返還金があるものの、1人当たりの医療給付費が上昇していることや75歳に到達する団塊世代の増加により、151億1、936万円(4年度決算見込比14億2、430万円増)が見込まれています。

令和5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	35,812,175
調整保険料収入	513,106
繰入金	2,101,821
国庫補助金収入	10,004
診療所収入	438
財政調整事業交付金	483,598
雑収入	65,233
収入合計	38,986,375
経常収入合計①	35,938,692

●支出

科目	予算額(千円)
事務費	352,865
保険給付費	20,279,074
納付金	15,119,357
前期高齢者納付金	6,088,988
後期高齢者支援金	9,030,240
退職者給付拠出金等	129
保健事業費	2,160,336
営繕費	34,537
診療所費	28,234
財政調整事業拠出金	513,106
積立金	48,544
還付金・雑支出等	25,540
予備費	424,782
支出合計	38,986,375
経常支出合計②	38,008,370

経常収支差引額①-② △ 2,069,678

介護勘定

●収入

科目	予算額(千円)
介護保険収入	4,507,473
雑収入	85
収入合計	4,507,558

●支出

科目	予算額(千円)
介護納付金	4,284,622
積立金	221,536
還付金・雑支出	400
予備費	1,000
支出合計	4,507,558

介護勘定

■4年度決算見込について

介護保険料率は1・6%から1・8%に改定

4年度は、介護納付金の負担が毎年増加していることを踏まえ、介護保険料率を1・6%から1・

保険給付費と納付金の合計は354億円となり、保険料収入の98・8%を占めることになりました。

また、

保健事業費については、乳房健診の助成額を引き上げるとともに、健診受診者数の増加を図ること等により、21億6、034万円（4年度決算見込比2億3、572万円増）を見込んでいます。

■5年度予算について

介護納付金は、

▲5・8億円の精算返還金があるものの、42・8億円を負担

5年度についても、介護保険料率は1・8%を維持することとなり、総額では45億756万円を見込んでいます。

8%に改定しました。

介護保険収入は、1人当たり年間賞与額が大幅に増加している影響で、当初の想定を上回る44億5、183万円（3年度比5億9、703万円増）が見込まれています。

一方、介護納付金については、令和2年度分の精算として▲3・6億円の返還金があったことから、この分が減額され、42億608万円（3年度比2、932万円増）となりました。

介護保険収入の基となる被保険者数等については、一般勘定とほぼ同様の考え方であるとして、介護保険収入は、45億747万円（4年度決算見込比5、565万円増）を見込みました。

一方、介護納付金は、令和3年度の精算として▲5・8億円もの返還金がありますが、総報酬割概算負担率等が上昇していることにより、昨年度よりも多い42億8、462万円（4年度決算見込比7、854万円増）を負担することになりました。



From 業務課

令和5年度は健康保険料率及び介護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%

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%

- ・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
高額な医療費等を健保組合間で共同負担するための保険料
- ・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。)

令和5年度の任意継続被保険者の標準報酬月額の上限が変わります ～現行の380千円から「410千円」に引き上げ～

令和5年度の任意継続被保険者の標準報酬月額の上限が、現行の380千円から410千円に変わります。(令和5年4月分保険料から適用)

標準報酬月額の上限が変わったことにより、現在、任意継続被保険者の方も資格喪失時(退職時)の標準報酬月額が410千円以上だった場合、令和5年4月分から保険料が変更となります。

(任意継続被保険者の標準報酬月額の上限は、毎年9月30日における当健保組合の全被保険者の標準報酬月額の平均額により決定されることとされています。)

業務課 ☎ 03-3291-4530

From 給付課

出産育児一時金が令和5年4月から増額されます

政府のこども・子育て支援の一環として、出産時に支給される「出産育児一時金」が増額されます。

■支給額 1児当たり42万円から50万円(※)に増額

■施行期日 令和5年4月1日から施行

※在胎週数が22週に達していないなど、産科医療補償制度加算対象の出産ではない場合は、48.8万円となります。



給付課 ☎ 03-3291-4531

行ってよかった
旅行先

「行ってよかった旅行先」は沖縄の宮古島です。青い海、美味しい料理、現地の人の温かい人柄に最高に癒されました。
 (K・Mさん〔本人〕女性 北海道)

令和5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昨年12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。



乳房健診の助成限度額を増額します

健診費用助成金及び委託契約健診の助成限度額を増額いたします。

- 助成限度額：3,000円から5,000円に増額
- 実施時期：令和5年4月1日受診分より

管理課 ☎ 03-3291-4535

健保ウォーク（関西地区） —花博記念公園鶴見緑地—

4月に大阪市鶴見区の花博記念公園鶴見緑地で、集合開催と個別参加型のWEB 健保ウォークを開催いたします。詳細は、先日送付した開催案内またはホームページのお知らせ「健保ウォーク（関西地区）の開催について」をご確認ください。

- 開催日
- 集合開催…………… 4月22日（土） 小雨決行
- 個別参加型（WEB）… 4月15日（土）から6月25日（日）

健保ウォーク（潮干狩り）

5月20日（土）から7月22日（土）まで、千葉県木更津市の木更津海岸中の島公園で開催いたします。詳細は、先日送付した開催案内またはホームページのお知らせ「健保ウォーク（潮干狩り）の開催について」をご確認ください。



第65回健康保険軟式野球大会

第65回大会を右記の日程で開催します。詳細は、4月初旬送付予定の開催案内またはホームページのお知らせ「第65回健康保険軟式野球大会の開催について」をご確認ください。

- 開催日：6月10日（土）から7月2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）

新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、中止になる場合があります。

サービス推進課 ☎ 03-3291-4534





● 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。

保険適用となる施術

原因がはっきりしている外傷性の負傷で、慢性に至っていないものに限られます。

- ・骨折
- ・捻挫
- ・脱臼
- ・打撲
- ・ひび（不全骨折）
- ・肉離れ（挫傷）

※骨折・ひび・脱臼はあらかじめ医師の同意が必要（応急手当の場合を除く）。
※内科的原因による疾患は含まれません。

自費となる施術

- ・日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- ・リウマチ・関節炎などの痛み
- ・保険医療機関で治療中の負傷
- ・脳疾患などの後遺症
- ・症状の改善が見られない長期の施術
- ・通勤中や勤務中の負傷（労災保険適用）
など

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。

● 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㈱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。



▲回答書サンプル

給付課 ☎ 03-3291-4531

行ってよかった 旅行先

先日、長崎のランタンフェスティバルに行ってきました。想像以上のきらびやかさと精巧なオブジェの数々に圧倒されました。異国情緒満点のお祭りです。

(T・Sさん【本人】男性 埼玉県)

ご家族（被扶養者）が 就職 や 結婚 されたときなどは 健保組合に届出が必要です！

春は、就職や卒業など被扶養者の状況が変わることが多い季節です。

以下の状況に被扶養者であるご家族が該当する場合は、被扶養者の資格を失うこととなりますので、「被扶養者異動届」に該当する被扶養者の「保険証」を添えて、5日以内に健保組合へ提出してください。

※該当する被扶養者が「高齢受給者証」「限度額適用認定証」をお持ちの場合は、それらもあわせて提出をお願いします。

こんなときは、被扶養者ではなくなります！

就職した・他の健康保険の被保険者になった

- 被扶養者が就職して他の健康保険の被保険者になったとき
- 被扶養者がパート先の健康保険の被保険者になったとき



パートやアルバイトをしていて下記の要件をすべて満たす場合は、パート・アルバイト先の健康保険の被保険者になります。

- 1 週の所定労働時間が20時間以上
- 2 賃金月額が88,000円※以上
※残業代、通勤手当などを含めない所定内賃金
- 3 雇用期間が2か月超見込まれる
- 4 学生でない
- 5 職場が以下のいずれかに該当
 - ①従業員が101人以上
 - ②従業員が100人以下で、社会保険の加入について労使合意を行っている

仕送り額が変わった

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき



失業給付金の受給を開始した

- 被扶養者が雇用保険の失業給付金を受給するようになり、その額が1日あたり3,612円以上(※)のとき
- (※) 60歳以上は1日あたり5,000円以上



外国に移住した

- 国内に住所(住民票)がなくなったとき

※留学、海外赴任、観光、保養、ボランティアなどで、一時的に海外に渡航している人等は除きます。



収入が増えた

- 被扶養者の年収が130万円以上(※)、または被保険者の収入の1/2以上になったとき
- (※) 60歳以上または障がいがある場合は、年収が180万円以上(老齢年金、障害年金、遺族年金を含む)



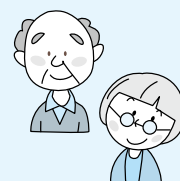
結婚した

- 被扶養者が結婚して結婚相手の被扶養者になったとき



75歳になった

- 被扶養者が75歳になり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき
- ※65~74歳の方が一定の障がいがあると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様。



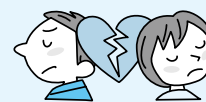
別居した

- 配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族(三親等内)が被保険者と別居したとき



離婚・死亡した

- 被扶養者が被保険者と離婚したとき
- 被扶養者が亡くなったとき



子どもだって辛い!

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

花粉症から 子どもを守ろう

ちい ころ
こんな小さい頃から
かふんしょう
花粉症になんてならないわよね



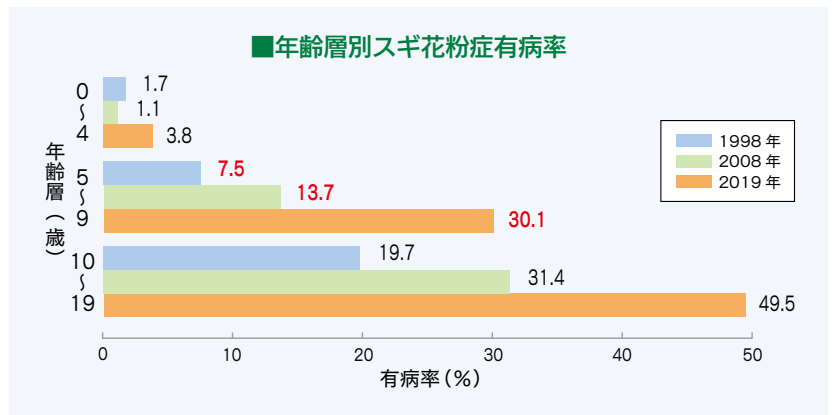
花粉症患者は年々増加しており、日本の国民病とまでいわれています。さらに近年は子どもの花粉症患者が増加しており、2019年時点で、5～9歳の子どもの約3割がスギ花粉症との報告もあります。

ちょっと待ったあ!!



子どもの花粉症の症状は?

子どもの場合はくしゃみがあまり出ずに、鼻づまりが多い傾向にあります。また、大人はサラッとした水のような鼻水なのに対し、子どもは粘り気のある鼻水が出るのが特徴です。「熱はないのにくしゃみや鼻水が止まらない」という症状があれば、花粉症の可能性を疑ってみましょう。



(出典) 松原 篤ほか：鼻アレルギーの全国疫学調査 2019 (1998年, 2008年との比較)：速報一耳鼻咽喉科医およびその家族を対象として一, 日耳鼻 2020; 123: 485-490, より

親ができる

花粉症対策

小さな子どもは自分で症状をうまく伝えることができません。保護者が注意深く観察し、花粉症の疑いがあれば早めに病院の受診を。普段の生活では、花粉症情報に注意し、次のような対策をとりましょう。

飛散の多い時は、外出時にマスク・メガネを着用する

帰宅時には玄関先で花粉を払い、洗顔、うがい、鼻をかむなどを習慣づける

ナイロンなどの花粉のつきにくい衣類を選ぶ

目をこすってしまおうことがおおくなるから手洗いをしっかりしようね!

こまめな掃除で花粉をとり除く

……など



行ってよかった旅行先

妻と二人、健康的な旅をテーマに、福島県会津裏磐梯高原に点在する松原湖、曾原湖畔サイクリング、五色沼湖沼群ウォーキング等、高原の風を感じ、初秋漂う裏磐梯山に魅了され、身も心もリフレッシュ!!
バンザーイ (^_^)

(H・Hさん【本人】男性 栃木県)



コロナ禍で増えています！



耳のトラブル

コロナ禍で増えたオンライン会議や動画視聴でイヤホンを使う機会が増えた人も多いのではないのでしょうか？この影響でリスクが高まっているのが、外耳炎やイヤホン難聴（音響外傷）です。仕事やプライベートで長時間イヤホン（ヘッドホンも含む）を使う習慣がある人は、注意しましょう。

外耳炎

外耳が炎症を起こす外耳炎は、主に耳掃除のし過ぎで外耳が傷つくことが原因で起こりますが、近年はイヤホンによる皮膚への刺激で外耳炎になる人が増えています。

主な症状 耳の痛み、かゆみ、耳だれが出る（無色や黄色の液体が出る） など

- 予 防 法**
- イヤホンを長時間使用しない。
 - イヤホンを清潔に保つ。
 - イヤピースを本体から外して拭きます。イヤピースがないタイプは、清潔な歯ブラシでやさしくこすって汚れを落としましょう。（取扱説明書に記載があればそれに従いましょう。）

イヤホン難聴 （音響外傷）

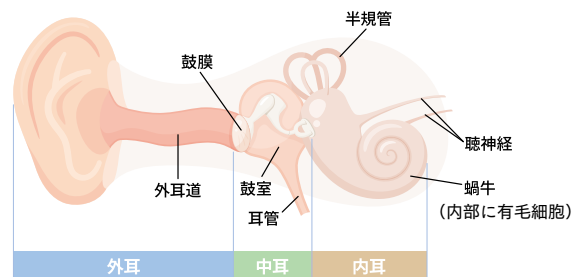
大きな音を聞くことで起こる難聴を音響外傷といい、イヤホンの使用で起こるものは「イヤホン難聴」とも呼ばれています。

耳の奥の内耳にある「蝸牛^{かきゅう}」という器官の「有毛細胞*」が損傷することで、難聴が起ります。少しずつ進行するため、初期に自覚しにくいという特徴があります。

*有毛細胞…耳から入った音を電気信号に変えて、脳に伝える役割をしている。一度壊れると元に戻せないが、壊れる前なら耳を休ませることで回復する。

主な症状 耳鳴り、難聴、耳閉感（耳が詰まった感じ） など

- 予 防 法**
- イヤホンを長時間使用しない。
 - イヤホンの音量を下げる（周りの音が聞こえる程度の音量をめやすに）
 - 地下鉄など周囲が騒々しい場所では音量を上げやすいので、注意しましょう。



上手に活用しよう！ 耳への負担が少ないイヤホン

ノイズキャンセリング機能付きイヤホン

周囲の雑音を減らす機能。音量の上げ過ぎを防ぐ効果が期待できる。

骨伝導イヤホンなど

骨を通して音が聞こえる骨伝導イヤホンなど、耳を塞がないタイプのイヤホン。



耳に違和感があるときは 早めに受診を

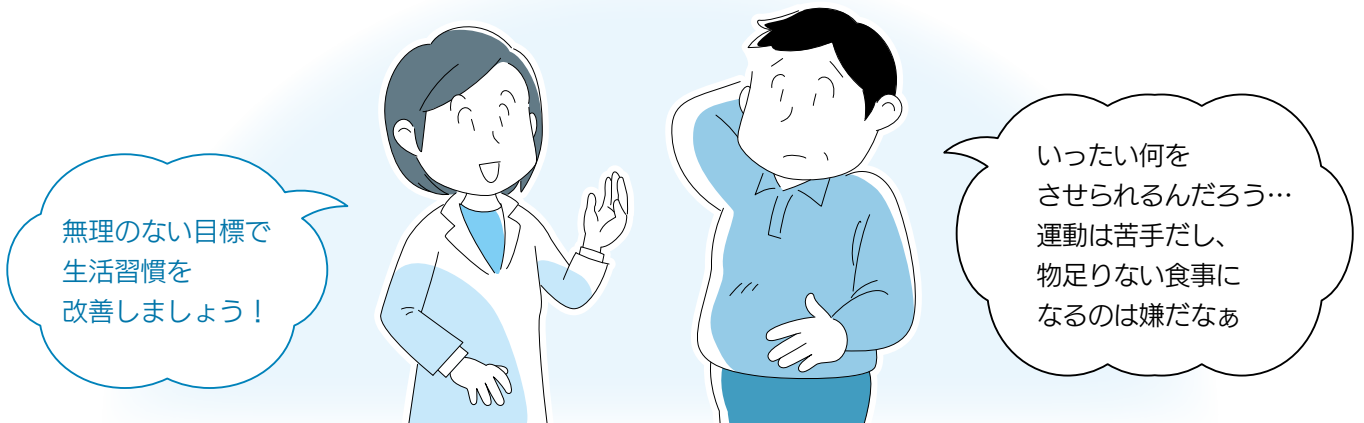
長時間のイヤホンの使用は、外耳炎、イヤホン難聴ともにリスクを高めます。1日の使用上限時間を決めるとともに、1時間使ったら外して休憩するなど、使い過ぎないように注意しましょう。

また、痛みやかゆみ、聞こえにくいなどの違和感があつたら、早めに耳鼻咽喉科を受診しましょう。

以前行ったことがある台湾。親日であり国民全員が信仰深い。若者、高齢者問わず寺に毎日参拝に行ったり、地下鉄で妊婦がいれば肩をトントンと叩いておばあさんが席をかわり、今度はお兄さんがおばあさんの肩を叩いて席をかわる。本当に自然で一瞬の出来事。躊躇なくごく自然に親切ができる国柄に感動した。
(N・Sさん【本人】女性 広島県)

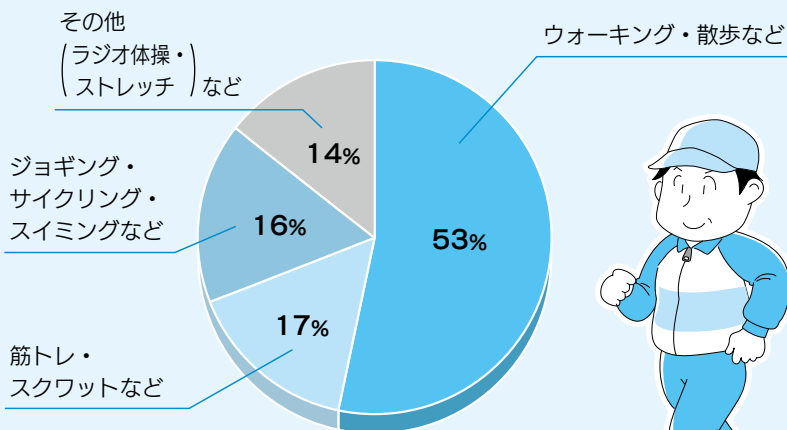
特定保健指導 <40歳以上が対象> ってなにをするの？

メタボリックシンドロームを予防・解消するため、現在の運動や食事などの生活習慣についての質問票への回答を基に、保健師や管理栄養士などの専門スタッフと面談を行います。



運動は主に歩くことをすすめています！

日常生活での活動量が少ない方や運動習慣のない方には、まずは歩数を増やすようにウォーキングなどの提案を行います。実際に、特定保健指導の対象となった方の半数以上がウォーキングや散歩といった「歩く」運動をはじめるという選択しています。



歩くことの効果

「歩く」ことが心身に及ぼす影響は多種多様。体に負担のない有酸素運動で、無理のない減量、心肺機能の向上、免疫力の強化、脳の活性化にも効果があります。

また、ストレスを軽減し、リラックス効果をもたらし、うつ病の予防にも効果があるといわれています。



食事は置き換えや見直しが中心です！

食事に関しても、「あれもダメ」「これもダメ」と厳しく制限することはありません。普段の食生活を確認した上で、カロリーを抑えられるところや置き換えのできるものを一緒に考え、制限することよりも続けられることを大事にして提案しています。

特定保健指導では、一方的に指導するのではなく、生活習慣などをしっかりヒアリングした上で、無理なく続けられる運動や食事を提案します。

「それならできそう」「続けられるかも」と思えるようなことを一緒に考えていきますので、安心して受けてくださいね。

特定保健指導はこんな感じで行われています



質問票を確認させていただきます。
通勤時、歩く時間が短めですね。

一、二駅分多めに歩いてみませんか？

それでは、休日に少し多めに歩くことを
心掛けてみるのはどうですか？



自宅と職場、どちらも駅に近いので
平日はあまり歩かないですね。

革靴で通勤しているから、
平日はたくさん歩きたくないなあ…。

それくらいなら頑張ってみようかな。



直近一週間の
食事やアルコール、おやつなど、
食生活について教えてください。

そうですね。カロリーを控えられ
そうなところはありますか？

たしかにそれは大切な時間ですね。
では、朝食の菓子パンを見直しませんか？
菓子パンは思っている以上に
カロリーが高いんですよ。

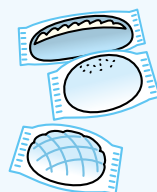
それでは、ご家族にもご協力いただき
菓子パンから食パンに切り替えませんか？

朝は大体菓子パンで、
ランチは外食でパスタや揚げ物かな。
夜はお酒を飲みながら家で食べます。
あとは、よく夕食後に
子どもとデザートを食べます。

う〜ん…デザートは子どもとの
コミュニケーションの時間なので
削りたくないな。

菓子パンは妻が買ってくるので、
自分で用意しているわけじゃ
ないんだけど…。

そうですね、
帰ったら話してみます。



全体的に野菜が不足しているようですので、
ランチではサラダや野菜の小鉢を追加する
など、野菜を摂ることを意識して
メニューを選んでみるといいですね。

今日から2週間、歩いた時間と体重、
腹囲を記録して報告してくださいね。

それくらいなら
気軽に取り組みそうだし、
やってみます。



この方は、3か月後のフォローアップに向けて、朝ごはんは食パンに切り替え、休日にはウォーキングするようにしたそうです。少しずつ体重も落ち始めているようですよ！

～特定保健指導と健康経営～

従業員に長く健康で働いてもらえるように、企業でも健康を支え、守るための取組みが必要であると考えられ、健康経営への関心が高まっています。

健康経営の認定取得ができれば理想的ですが、認定を目指すことだけが健康経営の取組みというわけではありません。

どの企業も従業員に良好な健康状態でいてもらいたいのは共通する思いです。できることから、始めていきましょう。

事業所の皆さまへ

特定保健指導の案内が従業員に届いたら…

- 受診できるように勤務時間等を考慮する
 - 健保に対して事業所内での実施場所を提供するなどの協力も、健康経営の取組みの一つです。
(東京商工会議所「健康経営ハンドブック2018」より)
- 当健保組合では、オンラインでの特定保健指導の受診も可能です。ぜひ受診に向けたご協力をお願いします。

読者の ひろば

読者の皆さまの
“元気の源”、“趣味や健康づくり”、
“家族やペットとの時間”を
写真とともに紹介します。



ぼくも！

H・Mさん
(本人)
埼玉県

しんぱくん

5歳になった息子。
お風呂のあとはママと一緒に保湿クリーム！
「ピカピカになったあー♪」って
ニコニコ(*´艸`)
毎日ママのまねっこ。
まだまだ可愛い男の子です♡



お食い初め



Y・Aさん(本人) 千葉県

息子の100日祝いを我が家でした。
一生食べ物に不自由しないように願いを込めて！

- 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。



行ってよかった
旅行先

屋久島の縄文杉です。トロツコ道や山道を長い時間歩いて大変でしたが、途中のウイルソン株も含め、悠久の時の流れを感じることができて、とても素晴らしい体験でした。(H・Mさん【本人】男性 神奈川県)

我が家の アイドル

A・Kさん
(本人)
千葉県

アンディ
(3歳6か月)



話すことは出来ませんが、我が家に沢山の笑顔
運んでくれます。
いまでは家族の中心です。



お昼寝中

ゆみたんさん (家族) 埼玉県

毎日このお昼寝姿に癒されてる
我が家のアイドル、
くーちゃん2歳♀です



御三方 休日の朝♪

こふくさん (本人)
愛知県



仲よし御三方 (=^エ^=)
我が家に来てくれて
ありがとう♡

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

脱退しました

村上工業 株式会社
東京都豊島区池袋 4-9-1
有限会社 荻島工業所
東京都目黒区五本木 1-33-20

変わりました

■事業所名

丸善 B&S 株式会社
丸善イリオス 株式会社
→丸善 B&S 株式会社

藤田デバイス 株式会社
藤田デバイス 株式会社高崎工場
→藤田デバイス 株式会社

アルカ・デ・エフホールディングス 株式会社
富士機材物流 株式会社
→アルカ・デ・エフホールディングス 株式会社

■所在地

株式会社 高橋管工社
東京都文京区本駒込 2-27-16
→東京都文京区千石 4-14-10

株式会社 前田鉄工所テクノ関東営業所
東京都足立区千住曙町 22-13
奥田ビル
→東京都足立区千住曙町 35-7

株式会社 エムエスエイ
東京都練馬区豊玉北 4-7-3
→東京都練馬区中村南 3-25-10

株式会社 東京ライニング
東京都千代田区大手町 1-7-2
→東京都中央区日本橋箱崎町 36-2

株式会社 オーテック環境
東京都江東区東陽 3-11-10
→東京都墨田区錦糸 1-16-13

鳥取ビルコン 株式会社
鳥取県鳥取市千代水 1-156
→鳥取県鳥取市南隈 722

(令和4年12月～令和5年1月適用分)

当健保組合の運営規模

(令和5年1月末現在)

- 事業所数 …………… 815
- 被保険者数 …………… 63,223人
(男 51,043人、女 12,180人)
- 平均標準報酬月額 395,852円
(男 424,594円、女 275,402円)
- 平均年齢 …………… 44.86歳
(男 45.62歳、女 41.65歳)
- 被扶養者数 …………… 51,094人
- 前期高齢者該当者数 …… 6,718人

理事会・組合会開催状況

第4回理事会 (2月15日)

- 組合会への提出議案について

第157回組合会 (2月22日)

- 令和4年度予算の変更(案)について
- 令和5年度の事業計画及び予算(案)について
- 保健事業関係規程の改正について
- 事業所の加入申出について

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 **4/1 (土) ~ 6/29 (木)**

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

- 事務手数料
 - 月会費1カ月分
 - レンタル用品(最大2カ月)
- 0円**

特典 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〕

お問い合わせは
コチラ



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▶ [ルネサンス店舗一覧](#) [検索](#)

Re RENAISSANCE

行ってよかった
旅行先

モロッコのシャウエン。青く塗られた街中を歩くのは不思議な気分でした。昼と夜の印象も違って面白かったです。そして夜は猫天国。人が少ないだけに猫の姿は目立ちます。寄っても逃げない。さわらせてくれる。本当に楽しかった。コロナが収まったら再訪したいです。

(M・Kさん〔本人〕女性 東京都)

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関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。

茨城県大洗から北海道苫小牧まで行くカーフェリーに乗って洞爺湖に行きました。洞爺湖から望む蝦夷富士と呼ばれている羊蹄山は、雄大で本当に素晴らしかったです。洞爺湖畔にある室蘭焼き鳥のお店にも行きました。お店のお母さんの人柄がとても優しく、焼き鳥の美味しい味とともに暖かい思い出になりました。
(Y・Oさん【本人】女性 神奈川県)



パーティー料理や特別な日にも 食卓を彩る野菜たっぷりヘルシーおかず

コメント
当健康管理センター 管理栄養士
大橋亮子
納谷和奈



新玉ねぎソースの マグロステーキサラダ

1人分
114kcal
塩分0.9g

■材料〈2人分〉

- マグロ(赤身)……………1さく(150g)
- オリーブオイル……………大さじ1/2
- 新玉ねぎ(薄切り)……………1/4個
- A [わさび(練り)……………1g
粗挽き黒こしょう……………適量
酒……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1/2
- わさび菜(4~5cm長さ) ……50g
- 水菜(4~5cm長さ)……………50g
- 黄パプリカ(薄切り)……………1/4個
- ラディッシュ(薄切り)……………1個

■作り方

- ①マグロに粗挽き黒こしょう(分量外)をまぶす。
- ②フライパンにオリーブオイルをひき、①を中火で色が変わるまで全面を焼いて皿にあげておく。
- ③②のフライパンに新玉ねぎ、Aを加えて中火で1~2分炒める。
- ④皿に、わさび菜、水菜、黄パプリカ、ラディッシュを盛り付ける。
- ⑤②を食べやすい大きさに切って④にのせ、さらに③を汁気ごとかける。

スナップえんどうと肉みその生春巻き

1人分

296kcal
塩分1.8g



■作り方

- 1 鶏むねひき肉に酒、にんにく、しょうがを混ぜ合わせておく。
- 2 フライパンにごま油を入れ中火で①とたけのこを炒め、肉の色が変わったら片栗粉を加える。
- 3 粉っぽさがなくなったら、Aと赤とうがらしを加えてさらに炒める。
- 4 ライスペーパーを袋の表示に従って水で戻す。
- 5 ライスペーパーにリーフレタスをのせ、③、スナップえんどう、春にんじん、紫キャベツをのせて巻く。
- 6 包丁で春巻きを半分の長さに切り、皿に盛る。

■材料〈2人分〉

- 鶏むねひき肉……………200g
 - 酒……………大さじ1
 - にんにく（すりおろし）……………1かけ分
 - しょうが（すりおろし）……………1かけ分
 - ごま油……………大さじ1/2
 - たけのこ水煮（みじん切り）…100g
 - 片栗粉……………大さじ1/2
 - A [みりん……………小さじ2
 - みそ……………小さじ2
 - しょうゆ……………小さじ1
 - 黒こしょう……………適量
- 赤とうがらし（輪切り）……………1/2本
 - ライスペーパー……………6枚
 - リーフレタス……………60g
 - スナップえんどう（茹で）※……………6～12本
 - 春にんじん（細切り）……………60g
 - 紫キャベツ（千切り）……………60g

※スナップえんどうはあらかじめヘタ・筋取りしておきます。使用本数は大きさに合わせて調整してください。

管理栄養士コメント

寒い冬が過ぎ、徐々に季節は春めいてきました。食卓は家の中で季節を感じる場所の一つです。寒いときには火の通った温かいメニューが好まれますが、春になると生野菜がまた活躍することも増えると思います。皆さんの食卓にも、春を迎えてみてはいかがでしょうか。

野菜を生で食べるメリットは、食感の良いまま食すことができ、噛む回数が増えて満足感が得られたり、加熱によって栄養が失われる心配がない等があります。今回ご紹介の料理は、生野菜をふんだんに使い、ちょっとだけ手間をかけた見た目も豪華なおかずサラダです。

「新玉ねぎソースのマグロステーキサラダ」はマグロの表面を焼くことで、刺身で食べるの

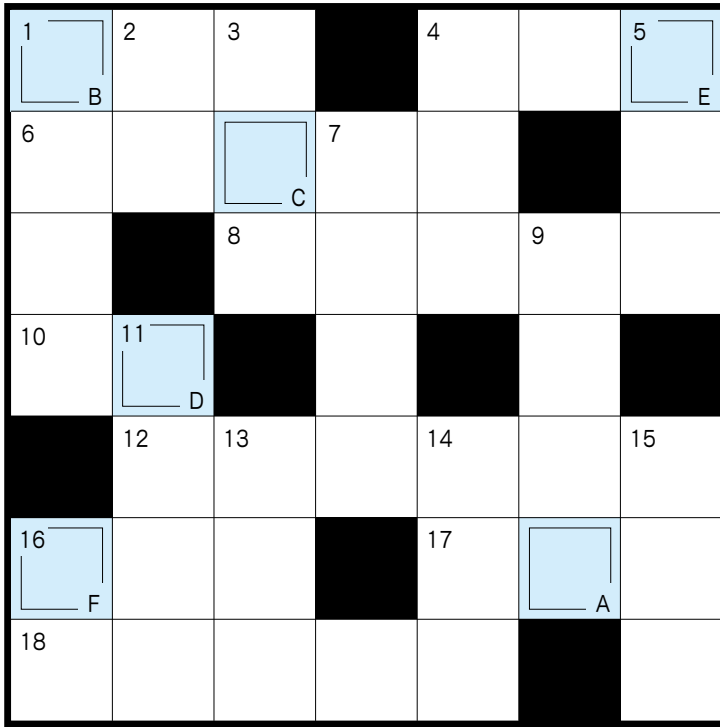
とは違った風味を楽しめます。切った断面が美しく、サーモンなどに替えても美味しく綺麗な仕上がりになります。

「スナップえんどうと肉みその生春巻き」で使用したリーフレタス（グリーンリーフやサニーレタスなど）は、一般的に食べられているレタスより柔らかくアレンジしやすいのがメリットで、栄養価も高いといわれています。紫キャベツも通常のキャベツと比較して、ビタミンCや、カリウム・鉄・亜鉛などのミネラルが豊富です。

食材の色は、栄養の色。旬の食材を彩り良く食卓に取り入れて、見た目も楽しく美味しく身体の調子を整えていけると良いですね。

プレゼント
が当たる!

クイズ クロスワード



- タテのカギ**
- この国の首都はパリ
 - 祝い事のとくに出る魚といえば
 - ボクシングのラウンドごとに鳴る…
 - 瀬戸内海中では最大なのが○○○島
 - 災害も病気も事前のこれが肝心
 - 非暴力で戦ったインド独立の父
 - 三浦半島北部にある港町です
 - 女のきょうだいも修道女も…
 - 桃太郎がしたことといえば鬼…
 - だらだらと無為に、何をむさぼる?
 - 空でくると輪をかく鳥
 - 長い顔の代名詞にもされる動物

ヨコのカギ

- うりふたつなのは一卵性の方
- 足や歩くことを幼児語でいうと
- アルプスから出てヨーロッパ西部を流れ、北海へと注ぎます
- ウルトラマリンとも呼ばれる鮮やかで深いブルー
- 握りもチラシも手巻きも、みんな…
- 日本語でいえば、星くず
- 能楽の詞に節をつけて朗々と
- 冬にはコタツでむいて食べたもの
- 4人で卓を囲んでする中国伝来のゲームといたら?

答え

A	B	C	D	E	F
---	---	---	---	---	---

答えが分かったら
応募しよう!
(次ページ参照)

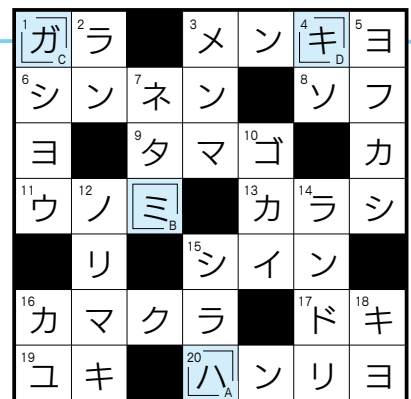


前号の
正解

クロスワード

答え ハミガキ (歯みがき)

A	B	C	D
ハ	ミ	ガ	キ



今回は、172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『干支タオルうさぎフェイスタオル』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！



Clipa / アークトレーディング arktrading.jp

リングを開いて
バックなどを
色々な場所に引
っ掛けられる
便利グッズ



正解された方の中から抽選で20名にClipa(バッグハンガー)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。

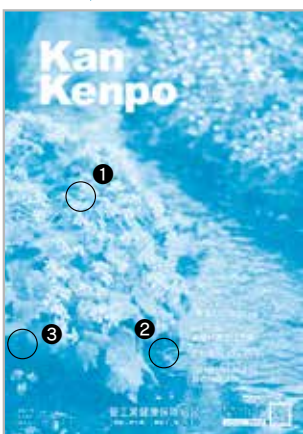


ハガキで応募する場合は、(1) クイズの解答 (2) 事業所名 (3) 保険証の記号・番号 (4) 氏名 (5) 郵便番号・住所 (6) 機関誌の感想や印象に残ったページをご記入の上、ご応募ください。

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 締切は5月1日(月) とさせていただきます (郵便は当日消印有効)。

チビロボ探しの答え



KanKenpo

バックナンバーのご案内



当健保組合ホームページで
バックナンバーをご覧ください。



トップページ

KanKenpoWEB

バックナンバー

編集後記

今号の表紙は、「エゾノリュウキンカ(蝦夷立金花)」の咲く風景を選びました。北海道や東北地方といった寒い地域に自生していて、茎が立ち上がり黄金色の花をつけることからこの名がついたそうです。

春らしくかわいらしいエゾノリュウキンカには、“必ず来る幸福、富、贅沢”という縁起の良い花言葉がついています。家に飾っていたらお金持ちになれそうですね。

テーマ投稿は都合により終了いたします。これまで数々のご投稿ありがとうございました。

腕が上がりにくく

なっていませんか？

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

日常生活では、腕を肩より高い位置に上げる機会がありません。

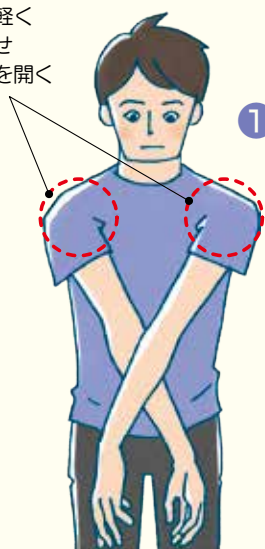
また、猫背の姿勢になることが多いと、肩関節の可動域が狭まって腕が上がりにくくなります。

肩関節まわりの筋肉の柔軟性を高める体操で、腕がラクに上がる体を取り戻しましょう。

ポイント

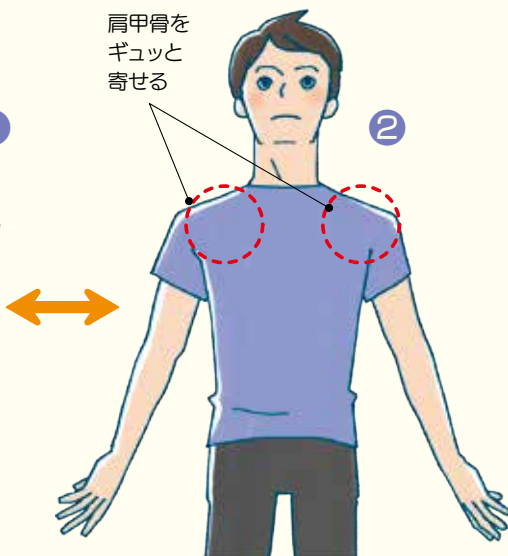
- 週2～3回を目安に行う。
- 鍛えている筋肉を意識する。
- 正しいフォームを意識する。

上体を軽く
前傾させ
肩甲骨を開く



①

肩甲骨を
ギュッと
寄せる



②

肩関節ほぐし

肩関節を安定させる
インナーマッスルをほぐす

- ① 左右の肩甲骨を開いて背中をやや丸め、胸の前で両ひじをクロス。手首をひねって手のひらを向き合わせる。
- ② 腕を斜め後ろに伸ばし、左右の肩甲骨を寄せて胸を張る。手のひらは外側に向ける。①②をゆっくり20回くり返す。

腕回し

肩甲骨から腕を回して
肩関節の可動域を広げる

- ① 左足を前にして足を前後に開く。上体を前に倒して左手を左太ももに置き、右腕を肩の高さに上げて伸ばす。
- ② そのまま右腕をぐるっと後ろに回す。腕だけでなく肩甲骨から動かし、腕とともに上体も後ろに開いて回していき、そのまま腕を一回転させる。目線は右手の指先に向ける。これを5回くり返す。反対の腕でも同様に行う。

