


# Kan Kenpo

令和3年8月号  
No.309

足裏アーチの構造を知って、  
いつまでも元気に歩ける足に! — 2

令和2年度 **決算報告** 及び **事業報告** — 4

 **カギは「朝の過ごし方」にあり**  
「**ホルモン分泌**」を整えて健康にの巻 — 8

放置しないで **乳歯のむし歯** — 17

特定保健指導の案内が届いた方へ…  
私たちと一緒に **生活習慣改善**の  
きっかけをつかみましょう! — 18



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 



# いつまでも元気に歩ける足に!

在宅勤務や外出自粛により、  
運動不足が気になる方は要注意!

監修：当健康管理センター  
保健師 伊藤 千恵



足のトラブルは、加齢に加え運動不足や体重増加によっても進行するため、コロナ禍においては特に注意が必要です。足の特徴を知って対策を講じ、元気に歩ける足を保ちましょう!

## 足裏アーチが崩れると 足への衝撃が強まる

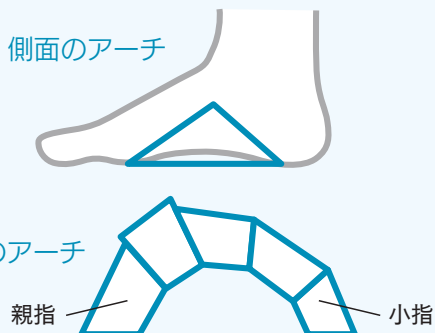
足を構成する骨は、筋肉や腱に支えられてアーチ構造を形づくっています。この足裏のアーチが体重をクッションのように受け止め、蹴りだす力を生み出しています。しかし、加齢や運動不足等によりアーチが崩れはじめると、クッション機能が低下し、足に痛みや疲れなどの不調を引き起こしたり、悪化すると歩行障害を招くこともあります。

ただし、運動不足を解消しようと、いきなりウォーキングやランニングを始めるのはNG。筋肉を動かす機会が減って足の機能が低下しているため、急な運動はアーチに過剰な負担をかけてしまい、けがの原因になることもあります。足のトラブルを防ぐには、足のアーチを保つストレッチや筋トレで筋肉や腱を柔軟に保つことが大切です。

裏表紙で **ストレッチ&筋トレ** をご紹介!

### 正常（ノーマルアーチ）

土踏まずが上がって、正しい足のアーチが保たれています。



## 足裏アーチの状態から見た 足のタイプ

足には、かかと・甲・指の付け根をつなぐ「側面のアーチ」と、足の指でつくられる「正面のアーチ」があります。体重がかかると、この2つのアーチがクッションとなって地面からの衝撃を吸収します。



# 足のトラブルを予防するには 靴の選び方も大切です

靴を選ぶときは下記を参考にしてみてください。

すでにアーチの崩れや足のトラブルがある方には、インソールがおすすめ。インソールは薬局等のほか、靴店やスポーツ店で相談して買うこともできます。既製品が合わない方は、整形外科や足の専門病院等でオーダーメイドすることができます。

## 先端部分は 少し浮いている

靴の先端部分が浮いていないと踏みだすときにひっかかり、転倒などの原因に。

## ひもかベルトで 足を固定できる

甲の高さは人それぞれ違うため、ひもで調整できる靴がよい。側面にファスナーがついていると、着脱しやすい。

スニーカー以外の靴を選ぶときもポイントは同じです！



## ヒールカップが硬く、 かかとにフィットする

かかとを包んでいるヒールカップがしっかりしていないと、サイズが合ってもかかたが不安定で足に負担がかかる。

## つま先の余裕が5~10mm程度

体重がかかると足は少したわんで前後に伸びるため、ぴったりではなく、ある程度の余裕が必要。

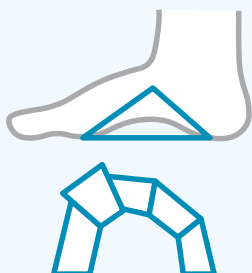
## インソールが脱着できるもの

購入時は、立った状態で取り外したインソールに足をのせて体重をかけ、大きさの確認を。自分の足のタイプに合ったインソールと交換することもできる。

パンプスは、足の甲まで覆えて、ヒールは太めで4cm以下のものを選びましょう。

## 甲高（ハイアーチ）

土踏まずが盛り上がった甲高足で、アーチが極端に高い状態です。



### ▶原因

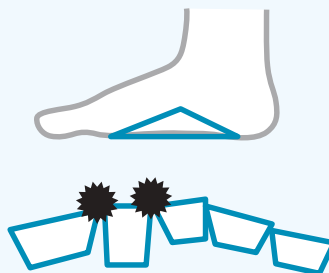
ほとんどは遺伝だが、内科的な疾患が原因で起こることも

### ▶問題点

体重分散がうまくいかず、衝撃をうまく吸収できないため、指の付け根やかかと、膝などに痛みが生じやすい

## 扁平足（フラットアーチ）

立ったときにアーチがつぶれ、土踏まずが平らになります。痛みがなければ治療の必要はありませんが、膝痛やX脚の原因になることも。



### ▶原因

先天的なもの、足のけがや加齢、運動不足による筋力低下、体重増加などの後天的なものがある

### ▶問題点

衝撃が吸収されず、足の裏に疲れや痛みが生じやすくなる。また、常に足に負担がかかるため、外反母趾など足や足指の変形を招きやすい

## 一般勘定

### 損益計算書

#### ▼主な収入について(貸方)

2年度は、一般保険料率の9・2%を維持し、運営を行いました。この結果、健康保険収入は341億824万円となり、前年度比では約4億9、900万円増となりました。

この要因は、基礎係数の全てが前年度を上回ったためです。新型コロナウイルスの影響により、経営状況が深刻になった業種がある中で、当組合の被保険者数は684人増の62、312人(保険料免除者を除く)、平均標準報酬月額額は1、679円増の388、381円(同)、1人当り年間賞与額については5、540円増の1、378、137円(同)となりました。

#### ▼主な支出について(借方)

医療給付費を主体とする保険給付費については、前年度比で▲12・6億円の163億8、690万円となりました。大幅に減少した要因は、新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、受診を控える方々が急増したためです。こ

うした状況から、1人当り医療給付費(事務費を除く)の伸び率は前年度比で▲8・8%の232、166円、1人当りの現金給付費の伸び率は▲1・7%の28、231円となりました。

納付金については、前年度比で▲6・8億円の132億615万円となりました。この要因は、①2年前の精算として4・8億円の返還金があったこと、②前期高齢者医療給付費の見込額を算出するために、行政から示された概算諸係数が元年度よりも低かったことによるものです。ただし、予算編成後に示された後期高齢者支援金に係る確定諸係数が上昇したこと等により不足が生じたため、予備費から1・1億円を充当しました。

保健事業費については、健康管理センター診療所における健診事業の一時休診や集合形式によるイベント事業を中止しましたが、大腸がん健診やインフルエンザ予防接種等の受診者数が大幅に増えたことなどから、前年度比で1、633万円増の18億3、524万円となりました。

これらの結果、23億751万円の経常黒字決算となりました。また、特別利益として、健康保険組合連合会から高額医療に対する財政調整事業交付金が6億8、176万円交付されたこと等により、当期利益は30億3、765万円となりました。

### 貸借対照表

#### ▼正味財産について

■法定準備金：財政収支の中期試算に基づき、7年度までの必要推定額を保有することが決定されました。この結果、利子積立と決算残金5億6、415万円を積み立てて、47億662万円となりました。

■別途積立金：利子積立の他、決算残金のうち24億4、253万円を積み立て、181億682万円となりました。

■その他財産：新館排水縦管・枝管及び全熱交換器・ドレン縦管更新工事等の他、胃部透視撮影室のX線管球等を更新し、12億4、473万円となりました。

#### ▼未収益・未収金について

未収金の総額は前年度比で4、112万円増の5、227万円となりました。

2年度については、新型コロナウイルスの感染拡大による経済対策として、国税関係法令の臨時特例措置が講じられ、保険料の納付猶予が認められました。これにより、保険料未収金のほぼ全額が納付猶予分となっています。

令和  
2年度

# 決算報告

令和2年度決算が、7月7日に開催された第153回組合会において承認されました。  
一般勘定については、新型コロナウイルスの影響により、受診が抑制されたことで保険給付費が激減し、大幅な経常黒字決算となりました。

# 令和2年度 財務諸表 (一般勘定)

## I 損益計算書

(自令和2年4月1日 至令和3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	16,386,898	健康保険収入	34,108,236
法定給付費	16,030,911	保険料収入	34,095,780
付加給付費	355,987	国庫負担金収入等	12,456
納付金等	13,206,146	保健事業等収入	32,100
前期高齢者納付金	5,196,367	退職給付引当金戻入	60,510
後期高齢者支援金	8,009,479		
退職者給付拠出金	263		
その他拠出金等	37		
保健事業費等	1,835,235		
一般管理費等(事務所費等)	315,708		
その他事業費用	178,873		
事業外損益			
その他事業外費用(雑支出)	4,203	受取利息(利子)等	33,725
経常損益計	31,927,063		34,234,571
経常利益(▲損失)	2,307,508		
特別損益			
財政調整事業拠出金	488,696	調整保険料収入	488,695
補助金等返還金支出	112	財政調整事業交付金	681,758
		国庫補助金収入	17,154
		補助金等追加収入等	31,340
特別損益計	488,808		1,218,947
特別利益(▲損失)	730,139		
損益計	32,415,871		35,453,518
当期利益(▲損失)	3,037,647		

## II 貸借対照表

(令和3年3月31日現在) (単位:千円)

借 方		貸 方	
流動資産	21,604,917	流動負債	101,843
定期預金等	21,552,650	前受費用・未払金等	101,843
未収収益・未収金	52,267		
固定資産	3,109,283	固定負債	602,327
土地・建物	1,024,044	退職給付引当金	505,157
国債・地方債等	1,660,000	医療機器整備引当金	97,170
支払基金委託金	197,929		
長期貸付金	6,625	正味財産	24,058,167
備品等	220,685	法定準備金	4,706,620
		別途積立金	18,106,818
		その他財産	1,244,729
		次期繰越利益(▲損失)	▲ 48,137
借方計	24,714,200	貸方計	24,714,200

※本誌では、財務諸表ベースでご報告をしています。

## 介護勘定

### ■収入

(単位:千円)

科目	決算額
介護保険収入	3,798,016
繰入金	195,000
国庫補助金収入	12,154
雑収入	179
収入合計①	4,005,349

### ■支出

(単位:千円)

科目	決算額
介護納付金	3,985,113
還付金	163
支出合計②	3,985,276

収支差引額①-② 20,073

### ■積立金

(単位:千円)

種別	積立額
介護準備金	1,836,679

介護保険料率については、1・6%を維持し、介護納付金の負担増に伴う不足財源については、準備金から1億9、500万円を繰入れて対応しました。この結果、収支差引額は2、007万円となりました。

内訳を見てもみすと、保険料収入においては、一般勘定と同様に、平均被保険者数、平均標準報酬月額、1人当り年間賞与額の全てが前年度を上回ったことから、前年度比で4、799万円増の37億9、802万円となりました。

一方、介護納付金については、算出方法が全面総報酬制となったことで負担額が増加したことから、前年度比で1・7億円増の39億8、511万円となりました。なお、介護準備金の保有額は、18億3、668万円となりました。

## 介護勘定

令和  
2年度

# 事業報告



## 健康づくり応援事業

日頃からの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	2,418人



## イベント

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、残念ながら中止となりました

項目名	時期	参加人数
関西地区健保ウォーク	4月	中止
関東地区健保ウォーク(潮干狩り)	5月	
野球大会	6～7月	
東北地区健保ウォーク	10月	
中部地区健保ウォーク	10月	
関東地区健保ウォーク(みかん狩り)	11月	

## 密を避けるため、個別参加によるWEB 健保ウォークを実施しました

項目名	開催時期	場所	参加人数
関西地区 WEB 健保ウォーク	2年11月～3年1月	西宮神社	177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	期間	場所	利用人数
契約保養所「閑浩荘」	年間	山中湖	737人
契約保養所「若水荘」	年間	河口湖	704人
宿泊施設等利用料助成金制度	年間	国内外	1,238人



契約保養所▶  
「閑浩荘」



◀契約保養所  
「若水荘」

令和2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。  
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、健康管理センター診療所の休診やイベント中止など、例年通りの運営を行うことができません。皆さまにもご不便をおかけしました。今後コロナ対策をとりながら、より一層皆さまの健康をサポートできるように励んでまいりますので、引き続きご利用いただけますようお願い申し上げます。



## セミナー・教室等

通常の講習に代えて資料を送付しました

項目名	
新入社員健康スクール	希望事業所へ「研修キット」を送付、またはホームページ上から資料提供
算定説明会	「算定基礎届・月額変更届の手引き」、その他資料を事業所あてに送付
メンタルヘルスセミナー	希望事業所へホームページ上から資料提供

## 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2年度 受診者数	令和元年度 受診者数	増 減
定期基本健診	66,240 人	67,315 人	▲ 1,075 人
人間ドックコース	10,615 人	12,168 人	▲ 1,553 人
消化器基本健診	27,497 人	32,055 人	▲ 4,558 人
乳房健診	9,957 人	10,274 人	▲ 317 人
子宮頸がん健診	7,395 人	9,429 人	▲ 2,034 人
PSA 検査	9,313 人	7,905 人	▲ 1,408 人
骨密度検査	514 人	1,296 人	▲ 782 人
大腸がん健診	34,977 人	34,270 人	▲ 707 人
脳健診	711 人	456 人	▲ 255 人
歯科健診	736 人	3,859 人	▲ 3,123 人
インフルエンザ予防接種	31,095 人	24,275 人	▲ 6,820 人

項目名	受診率
特定健診	76.3%

項目名	実施率 (終了率)
特定保健指導	8.1%



## 広報

さまざまな健康情報を発信しました

機関誌 ▶  
『KanKenpo』

項目名	発行時期	対 象
機関誌『KanKenpo』	8月、1月、3月	被保険者の方へ
健康情報誌『KanKenpo Vivace』	12月	女性の被扶養配偶者の方へ
『KanKenpo 便利帳』	3月	新規資格取得者等へ
被扶養者の皆さまの健診あんない	6月、12月	35歳以上の被扶養者等へ
タブロイド誌『すこやか健保』	毎月	健康保険委員の方へ
ジェネリック医薬品利用促進のお知らせ	2月	全被保険者へ
医療費通知	12～3月	医療費控除を希望する被保険者
ホームページ	年間	アクセスフリー



健康情報誌 ▶  
『KanKenpo Vivace』



# カギは「朝の過ごし方」にあり 「ホルモン分泌」を 整えて健康に の巻

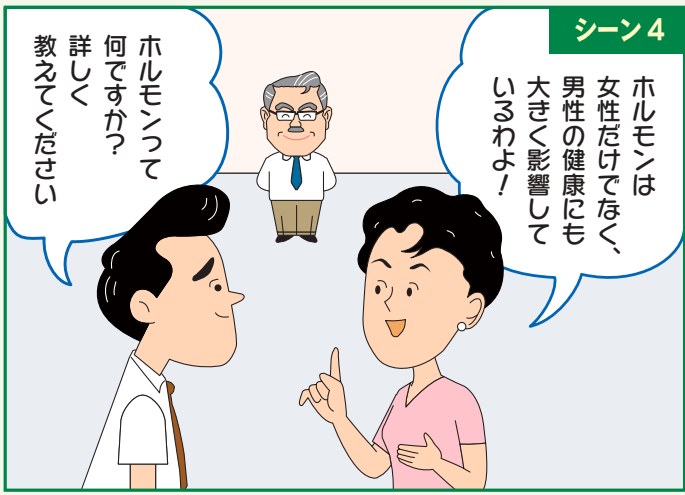
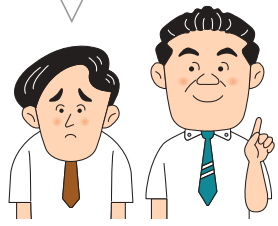
監修：当健康管理センター 保健師 伊藤 千恵

「朝なかなか起きられない、体調不良が続く」こんな不調は、ホルモン分泌の乱れが原因かもしれません。ホルモンは体中の各部位から分泌される物質の総称で、体中を巡って健康や若さ、免疫機能を維持しているのです。

ホルモン分泌を整えるカギは朝の過ごし方にあり！今回はそのヒントをご紹介します。

**今回の依頼人**

この春A社に入社した工次郎。遅れが続き、体調を崩しがち。上司の勧めでけんぽ探偵社を来訪



**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



花火のあれこれ

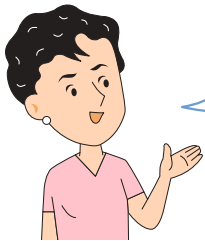
若い頃は花火会場まで足を延ばしていましたが今では遠くで微かな音、光の見聞で済むようになっています。(T・Sさん〔本人〕男性 山口県)



# 体のあらゆる機能を調節するホルモン

ホルモンの分泌は多すぎても少なすぎても、体の不調を招きます。

適量をコントロールするには、毎日の生活の中で、体内時計のリズムを整え、自律神経（交感神経・副交感神経）のバランスを乱さないことが重要です。



「体内時計」については、バックナンバー令和2年8月号（No.306）も参考にしてくださいね！

## ホルモンの役割

現在発見されているホルモンは 100 種類以上。レセプター（受容体）と結合することで働きます。

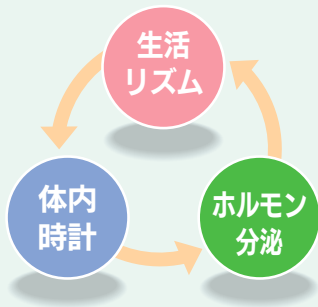
体温や血圧などの維持

エネルギーの産生や利用、貯蔵

成長と発達

生殖機能の調節

## スッキリ起きられないのには、 ホルモン覚醒ホルモン コルチゾールが関係している!?



コルチゾールは、体内時計の時間によって、覚醒する直前に分泌され、体が起きる準備を整え、通常、朝から夕方にかけて分泌が減っていくもの。体内時計のズレが大きくなって、この分泌が乱れると…、朝に血圧や血糖値が上がらず、スッキリ起きられません。

そうならないためには、体内時計のリセットが重要になってきます。

体内時計のズレで、コルチゾールが出ないまま、起床時間を迎えると準備不足の状態に…



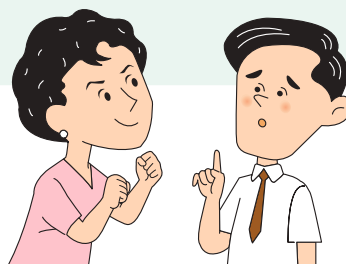
夜更かしや昼夜逆転の生活が続いたりすることなどで分泌が乱れ、やがて不足すると、意欲もやる気もなくしてしまう…



コルチゾールは耐ストレスホルモンでもあるので、分泌バランスの乱れをそのままにすると、心身にも大きく影響します。



そのカギは、朝の過ごし方にあるのよ！



どうやってホルモンの分泌を整えるんですか？

自分は北海道の小さな農村で生まれました。夜には外灯もないので真っ暗になります。子どもの頃そんな夜の夏に線香花火を家族で楽しんだことが思い出されます。それはそれは真っ暗な中できれいな花火でした。今は住宅地に住んでいますが、あのようなきれいな花火は見られません。

(S・Mさん【本人】男性 千葉県)

# 朝

## の過ごし方

「体内時計」をリセットする朝の習慣

### ☀️ 同じ時間に起きる

休日やテレワークの日に朝寝坊することで疲れをリセットしようとする人も多いですが、体内時計のリズムを整えるために起床時間を一定に保つことはとても重要です。

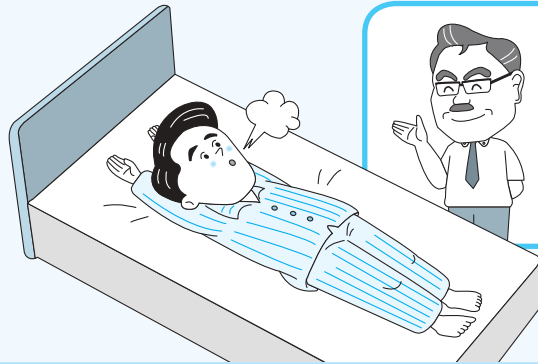
休日でも通常の起床時間プラス2時間後までには起きて、コルチゾールの分泌のタイミングを維持しましょう。

一定の時間に起きるのとプラスして大切なのが、朝日を浴びることと、朝食をとることです。体内時計がリセットされて、自然とリズムが整いやすくなります。

朝寝坊はプラス2時間までよ！  
寝足りないときは早く寝ることで調整するのよ



平日7時起床だから、休日も9時までには起きよう

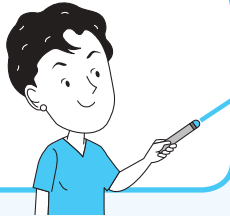


仰向けのまま手足を上下に伸ばして深呼吸してみよう！  
交感神経のスイッチが入り、活動モードに切り替わりますよ

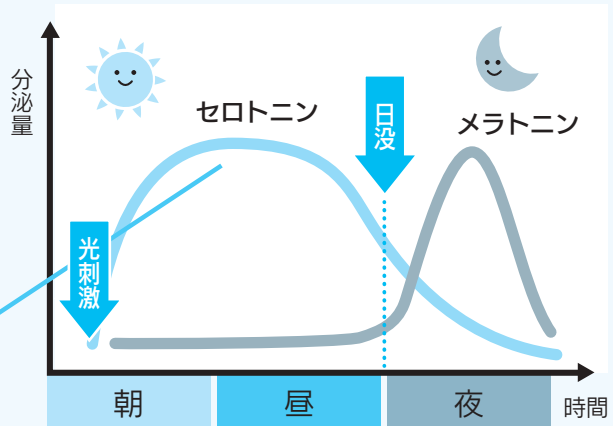
### ☀️ 朝日を浴びよう

朝起きたら、まずはカーテンを開けて朝日を浴びましょう。体内時計がリセットされ、セロトニンの分泌を促進します。また、起床後14～16時間で自然な眠りを誘うメラトニンが分泌されます。

メラトニンはセロトニンから作られるから、午前中に光を浴びるのは不眠解消に効果的よ



【図】セロトニンとメラトニンの日内分泌リズム



#### ●成長ホルモン（再生ホルモン）

細胞の成長や再生を助ける。就寝後2～3時間後に分泌量が増える。筋肉や骨を強くする作用があるほか、糖・脂肪の代謝調節にも作用し、不足するとメタボになりやすい。

#### ●コルチゾール（覚醒ホルモン）

エネルギーを作ったり、たんぱく質や脂肪の代謝調節に作用する。朝たくさん分泌され、夜は少なくなってリズムを整えるが、ストレスが続くと分泌過多により不眠やうつ症状を招く。

花火の  
あれこれ

暑さを吹き飛ばすかのような花火のバリバリとした音が大好きです。コロナも吹き飛ばしてみんなで見ていんです。  
(K・Iさん【本人】男性 東京都)

# 「ホルモンの分泌」を整える

## ☀️ 朝食は糖質＋たんぱく質を欠かさない

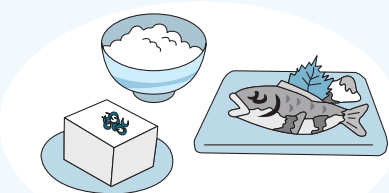
体内時計には、脳（親時計）と臓器等の末梢組織（子時計）の2種類があり、脳は光を浴びることで、末梢組織は食事をとることでリセットされます。

特に、糖質（炭水化物）の摂取により分泌されるインスリンには、末梢組織を目覚めさせる効果があります。朝は糖質が消費されやすい時間帯でもあるので、朝食で糖質をきちんととりましょう。

たんぱく質はメラトニンの材料となり、夜の自然な入眠を助けます。メラトニンを作り出すためにはビタミンB群、鉄、マグネシウムなどの栄養素をプラスするといいでしょ。



光で  
脳が目覚める  
(セロトニンの分泌)



食事で末梢組織が  
目覚める  
(インスリンの分泌)



28～29ページで  
朝食レシピを  
紹介しています。  
参考にしてみてください  
ください！

米やパン、  
麺類＋魚や肉  
卵、乳製品、  
大豆製品が  
おすすめよ！



### 体内時計と 関りの深い ホルモン

#### ●セロトニン（幸せホルモン）

日光・運動・スキンシップによりアミノ酸を材料に作られる。足りないと脳の機能低下により不眠やうつ症状を招く。腸内にも存在し、免疫機能を助ける。

#### ●メラトニン（睡眠ホルモン）

夜に増えて自然な眠りを誘発し、1日のリズムをコントロールする。原料はセロトニンで、日中に日光を浴びてセロトニンの分泌を増やしておくこと、夜のメラトニンの分泌が多くなり良質な睡眠につながる。



## 永年勤続表彰について



岡部理事（岡部バルブ工業株式会社）、小泉議員（コーザイ株式会社）のお二方につきまして、組合会議員として20年以上の長きにわたり在任され、その間、健保組合の事業運営にご尽力をいただきましたことから、令和3年7月に健康保険組合連合会東京連合会より表彰されました。

お二方のこれまでのご尽力に感謝を申し上げますとともに、今後も引き続き、ご指導、ご鞭撻を賜りますよう、お願い申し上げます。

## 組合会議員の就退任のお知らせ

（事業所五十音順）

6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3年  
6月18日付



上田 和弘氏  
（新日本空調株式会社）



瀬留 将之氏  
（日本設備工業株式会社）



白井 実鷹氏  
（富士機材株式会社）

### 退任

令和3年  
3月31日付

岩崎 健氏 互選議員・理事（新日本空調株式会社）

成田 祐一氏 互選議員（日本設備工業株式会社）

小竹 秀明氏 互選議員（富士機材株式会社）



なお、7月7日実施の理事補欠選挙で、互選理事に上田議員（新日本空調株式会社）が選出されました。

## 6月11日に 監事監査が 実施されました

6月11日（金）に健保会館6階会議室で、近藤貢監事（菱熱工業株）並びに佐藤聡監事（日本電技株）による監査が行われました。「経理事務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。個人情報保護、事務処理誤り防止対策について、業務手順の検証及びシステム導入を進め、より効果的かつ実行可能な対策を行うこと。」との講評を受けました。

花火の  
あれこれ

夏休みに家の庭で家族でする小さな花火大会が好きでした。散らばって飛んでいった欠片を次の日の朝に探すのも小さな楽しみでした。  
 （H・Kさん〔家族〕女性 愛知県）

## 「健康経営優良法人2021」に、 当健保組合加入の4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、2021年の認定法人が令和3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4社が認定されました。

**高砂熱学工業(株)**  
(大規模法人部門)

**TMES (株)**  
(大規模法人部門)

**日本電技(株)**  
(大規模法人部門)

**(株)日さく**  
(中小規模法人部門)

2年連続で大規模法人部門に認定された高砂熱学工業(株)と日本電技(株)の健康づくりの取り組みについて、20、21ページでご紹介しています。

## 「健康優良企業(銀の認定)」に、2事業所が認定されました

健康企業宣言の取り組みが認められ、健康優良企業(銀の認定)として新たに2社が認定されました。

**岡部バルブ工業(株)**

**菱熱工業(株)**

### From 医事課 & 管理課

to 被扶養者の皆さま

### 被扶養者の皆さま、 健診のお申し込みは 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。)



■お問い合わせ先 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 (直通)  
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 (直通)

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。

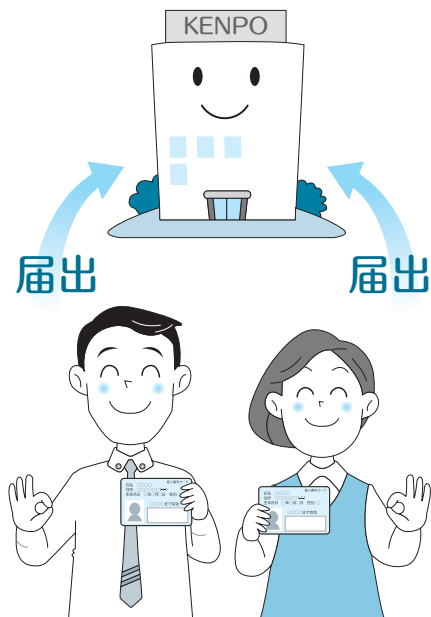
## 健康保険に加入するときにはマイナンバーの届出をお忘れなく

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、法改正により、被扶養者の方が国内に居住しているかを確認することとなったため、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。）

※令和3年10月から一部の医療機関や薬局で、マイナンバーカードの保険証としての利用が本格運用開始予定です。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（政府が運用するオンラインサービス）での事前登録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。



■お問い合わせ先 業務課 ☎ 03-3291-4530 (直通)

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」  
文面サンプル

## 「施術療養費のお知らせ」 をお送りしました

令和2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カ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。

「」は、特に確認していただきたいポイントです。

- 自己負担額
- 負傷箇所
- 日数

柔第 〇〇〇〇〇〇 号  
令和3年7月30日

( 0000 - 0001 )

〒 101-8325  
東京都千代田区神田駿河台2-1

管工 花子 様

■ 施術療養費のお知らせ ■

あなたが健康保険で整骨院や接骨院等で施術を受けた療養費（施術費）は下記の通りです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】 管工 花子  
【対象期間】 令和2年1月～令和2年12月  
【施術内容】

施術年月	療養費総額	療養費		診療を受けた接骨院等		負担1		負担2		負担3		負担4	
		自己負担額	組合負担額	〇〇接骨院	施術者名	負担箇所	日数	負担箇所	日数	負担箇所	日数	負担箇所	日数
1 2 1	6,830	2,049	4,781	〇〇接骨院	〇〇	腰部捻挫	4	腰部捻挫(上)	4				
2 2 2	2,420	704	1,716	〇〇接骨院	〇〇	腰部捻挫	2	腰部捻挫(上部)	2				

■お問い合わせ先 給付課 ☎ 03-3291-4531 (直通)

花火の  
あれこれ

まだ子どもが小学生のとき、管工業健康保険組合の保養所に行きました。河口湖の花火大会を観たのが思い出です。もう22歳になり親には寄り付きません。  
(K・Tさん【本人】男性 埼玉県)

## 医療費が高額になる場合 『限度額適用認定証』で窓口負担が軽減できます

保険適用の医療費が高額になった場合、一旦は、自己負担分の全額を窓口でお支払いいただき、後日、自己負担限度額を超えた分が高額療養費として給付されます。ただし、窓口負担が高額になることが見込まれる場合、あらかじめ『限度額適用認定証』の交付を受けて医療機関に提示すると、窓口で支払う金額を自己負担限度額までにすることができます。

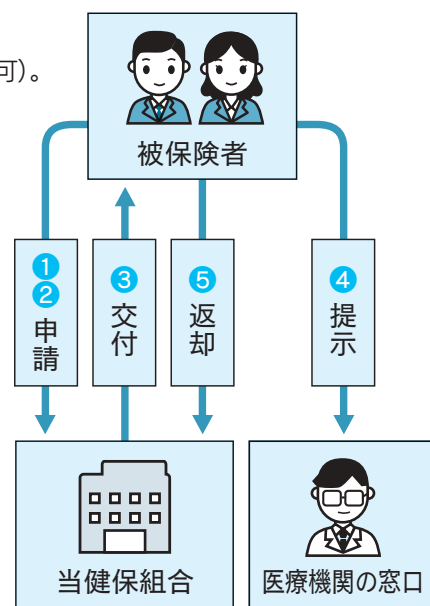
### 申請から利用までの流れ

- 当健保組合ホームページから「限度額適用認定証交付申請書」をダウンロード、もしくは、電話にて「限度額適用認定証交付申請書」を取り寄せてください。
- 当健保組合へ申請用紙を郵送にて提出してください（FAX、電子申請は受付不可）。
- ご自宅に「限度額適用認定証」を郵送します（自宅以外も可）。
- 医療機関の窓口で保険証とともに提示してください。
- 次の事由のいずれかに該当したら、速やかに当健保組合へご返却ください。
  - 有効期限（1年間）が満了したとき
  - 資格を喪失したときや、扶養から削除となったとき
  - 診療が終わって、認定証が不要になったとき
  - 70歳に到達したとき（再度、申請手続きが必要となります。）

■ 70歳以上の「現役並みⅢ\*1」と「一般\*2」の人は被保険者証（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っていることから、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



### ▼限度額適用認定証交付申請書

健康保険限度額適用認定証交付申請書			
被保険者証 記号	本人が 被保険者の 氏名	生年月日	昭和・平成 年月日
被保険者の 現住所	TEL ( )		
事業所の 名称 (任意記載の場合は記載不要)	TEL ( )		
添付定額金上記の 現在所以外へ送付 を希望する場合は、 その送付先	TEL ( )		
認定証交付 受取者 氏名	性別 男・女		
生年月日	昭和・平成・令和 年月日	被保険者 との続柄	
住所			

※の欄については現住所に認定証を送付する場合は、記入は不要です。

健康保険限度額適用認定証	
令和3年8月1日交付	
被保険者 記号	46 X X 番号 1234 (校番)00
氏名	管工太郎 男
生年月日	昭和39年12月3日
適用対象者 氏名	被保険者本人 男
生年月日	昭和39年12月3日
住所	
発効年月日	令和3年8月1日
有効期限	令和4年7月31日
適用区分	ウ
所在地	東京都千代田区神田駿河台2丁目1番地
保険者 番号	06133276
名称及び印	管工業健康保険組合

申請書は、当健保組合の  
ホームページから  
ダウンロードできます。

ホーム

届出・手続き

医療費が高額に  
なったとき

◀ 限度額適用認定証

■ お問い合わせ先 給付課 ☎ 03-3291-4531 (直通)

From サービス推進課

## ● 健保ウォークの取扱いについて

秋に予定していた、東北地区及び中部地区での健保ウォーク並びに関東地区でのみかん狩りは、新型コロナウイルス感染症の収束が未だ不透明な状況を鑑み、集合での開催については中止といたします。

今後の状況をみながら、個別・分散による参加方式での今年度内の健保ウォークの実施を検討していく予定です。

■お問い合わせ先

サービス推進課 ☎ 03-3291-4534 (直通)

From 管理課

## ● 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)

「眠り」と「こころ」の深くていい関係  
～心の健康は睡眠から～

配信日程や申込方法は、9月にご案内する予定です。

■お問い合わせ先 管理課 ☎ 03-3291-4535 (直通)

From 管理課

## ● 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3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

詳細につきましては、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。

■お問い合わせ先 管理課 ☎ 03-3291-4535 (直通)

## ● 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きましては、9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。

## 事務処理誤りの報告

令和3年4月に健診結果の誤入力(個人情報含む)がありました(1事業所2名)。

関係する皆さまには、ご迷惑をおかけして大変申し訳ございませんでした。

発生事案を踏まえ、当該作業手順の見直しをいたしました。今後も引き続き、事務処理誤りの防止に努めてまいります。

花火の  
あれこれ

娘を妊娠中に主人と花火大会に行きました。花火が打ち上げられた瞬間に音に反応したのか、娘が私のおなかを「ポコン」と蹴りました。今度は三人で来ようねって話しかけたのがとても思い出です。

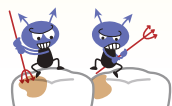
(N・Nさん〔本人〕女性 福島県)



# 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

どうせ抜けちゃう乳歯なら、  
むし歯になっても大丈夫よね…



放置しないで

## 乳歯のむし歯

乳歯はやわらかく酸に弱いため、むし歯になりやすく進行しやすい一方、子どもは痛みを伝えることが難しく、発覚したときには重症化しているケースも少なくありません。

ちょっと待ったあ！

乳歯のむし歯は許さないぞ！



## 乳歯のむし歯、どんな影響がある？

乳歯がむし歯になると、永久歯もむし歯になりやすくなります



むし歯が進行すると、永久歯の歯質や歯並びにも影響を及ぼすことがあります

1歳半～3歳は特に注意してね！

むし歯菌が侵入する原因となる、大人との食器の共有、口移しなどをしないことが大切だよ！



## お子さんの口の中をよくチェックしよう

乳歯の初期むし歯は、白いまま進行するので、発見しづらいからよく見てね



お子さんの口に右のような変化があれば、早めに歯科医院を受診しましょう。むし歯があっても、初期なら適切な処置で健康な歯に戻せることもあります。

☑ 黒いシミがある

☑ 歯の表面の一部が白っぽくツヤがない

☑ 歯の溝が黄色い

☑ 小さな穴がある



特に注意してチェックしましょう

年齢ごとにむし歯ができやすい箇所があります。

1～2歳

上の前歯  
(裏側も)

2～3歳

奥歯の噛む面

4～5歳

奥歯の間

6～9歳

第一大臼歯  
(奥から2番目の歯)

花火といえば、出張帰りの飛行機から見た花火を思い出します。地上で見ると違って、小さな点が見えたかと思うとき綺麗な円形がいきなり広がります。本当に真丸な花火で感動したのを覚えています。音が聞こえないだけに不思議な感動でした。

(T・Yさん【本人】男性 兵庫県)

特定保健指導の案内が届いた方へ…

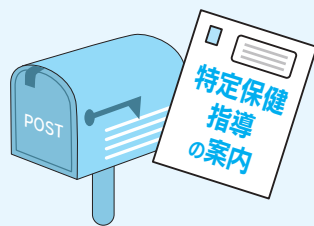
# 私たちと一緒に**生活習慣改善**の きっかけをつかみましょう！



40歳以上の人は健診の結果、メタボのリスクが高いと判定されると特定保健指導の案内が届きます。「受けなくてもいいか…」と思う前に、まずは特定保健指導のことを知ってください。今なら、治療が必要になる前に健康な状態に引き返すことができます。病気を予防する機会と捉え、積極的に参加しましょう。

## ● 改善を始めるのは今

自覚症状がないからと放置してしまうと、**いずれは生活習慣病を発症してしまう状態**です。改善を始めるタイミングは、今がベストと考えましょう。

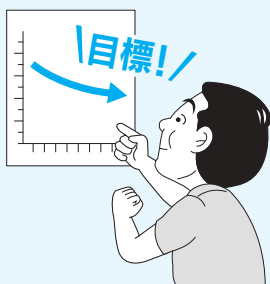


## ● 生活改善の方法を丁寧にサポート



指導というと一方的なものを想像するかもしれませんが、実際はサポートです。普段の生活をヒアリングしたうえで、**継続できそうな改善プランと目標**を提案します。

## ● 無理のない目標設定



数カ月先の目標値を設定して、生活習慣の改善に取り組みます。**無理な目標は設定しません。**日常生活に少しの工夫を取り入れていけば、十分に変化を感じることができます。

## ● 無料です

特定保健指導は無料で受けられます。生活習慣病を発症して医療費がかかってしまう前に受けましょう。



### 特定保健指導は…



#### ● 3～6カ月の生活習慣改善プログラムです

管理栄養士や保健師等と一緒に目標を考え、生活習慣改善をサポートします。

#### ● メタボ予防が目的です

健診の結果、腹囲に加え、①高血圧、②脂質異常、③高血糖のリスクを持つ方が対象となります。指導は「動機づけ支援」と「積極的支援」があり、リスクの高さによって変わります。

#### ● オンライン指導も実施しています

Zoomによるオンライン面談で特定保健指導を受けることができます。

(健康管理センター診療所における特定保健指導については30ページをご覧ください。)

花火の  
あれこれ

花火大会で花火が打ち上がった後に自社が放送されたとき、不意打ちでビックリしたと同時に、そのような面でも社会貢献活動をしている会社に勤めさせてもらってるんだと、ちょっと嬉しく思った。

(M・Sさん〔本人〕女性 岡山県)

## 当健康管理センターで実施した

# 特定保健指導の効果

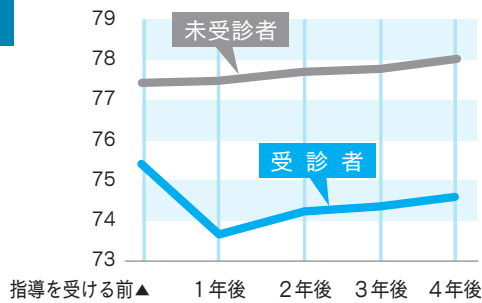
「特定保健指導」は、国などの効果検証によりその効果が示されていますが、当健康管理センターで実施した特定保健指導（積極的支援）についても効果検証を実施しました。

特定保健指導を受けた方と受けなかった方を比較し、その翌年以降の健診結果がどのように変化しているのか見てみましょう。

特定保健指導の受診者 1,890 人(平均年齢 48 歳)と未受診者 1,179 人(平均年齢 46 歳)の健康診断結果の平均値の比較。  
※特定保健指導を複数回受けている方を除いています。

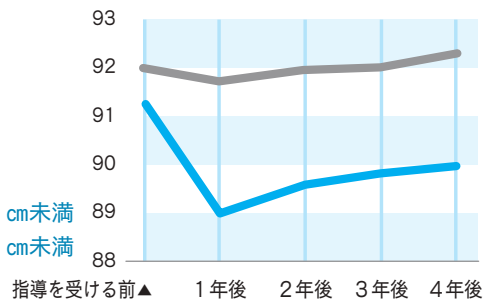
### 体型

#### 体重 (kg)



#### 腹囲 (cm)

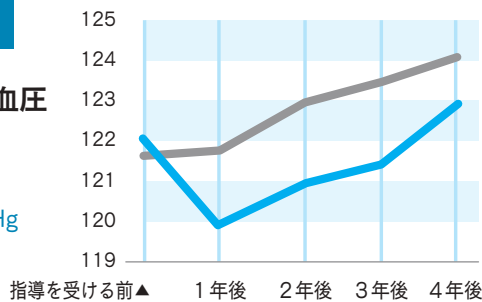
基準値  
男性 85 cm未満  
女性 90 cm未満



### 血圧

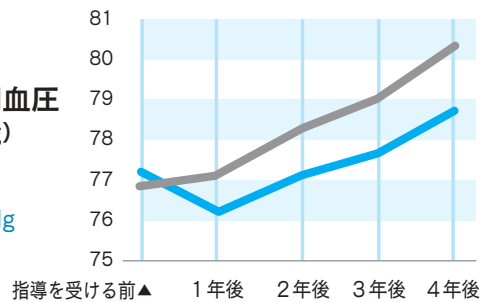
#### 収縮期血圧 (mmHg)

基準値  
130mmHg未満



#### 拡張期血圧 (mmHg)

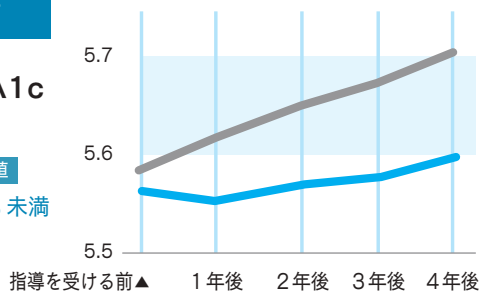
基準値  
85mmHg未満



### 血糖

#### HbA1c (%)

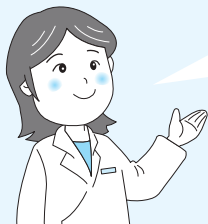
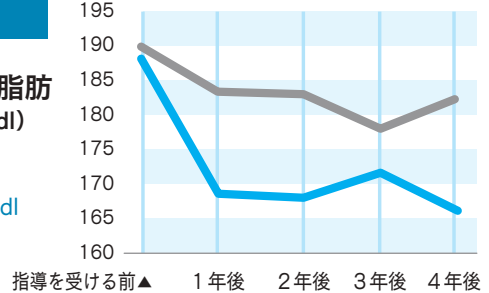
基準値  
5.6%未満



### 脂質

#### 中性脂肪 (mg/dl)

基準値  
150mg/dl未満



当健康管理センター  
管理栄養士 納谷 和余

特定保健指導を受けた人は、翌年の結果が大きく改善していることがわかります。その後は緩やかに増加していますが、上昇を抑えることができています。それに対し、特定保健指導を受けなかった人は翌年以降悪化傾向が見られました。

**特定保健指導を受けると、目標の達成や健診結果の改善によって達成感が得られ、その後もご自身の力で健康管理ができるようになりますね！**

生活習慣の改善は、一人で続けるのはなかなか難しいものです。だからこそ私たち専門スタッフと一緒に実践していきましょう！

小学生の頃、祖父母と一緒にいった花火大会。あの頃は花火が間近で観られることよりも、わたあめを買ってもらえる嬉しさがまさっていました。記憶に残っているのは、わたあめの形状とキャラクターが描かれた包装…。

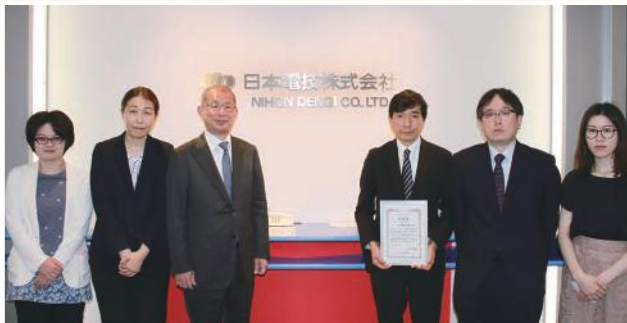
(R・Yさん【本人】女性 東京都)

わが社の取り組みを  
紹介します



# 健康経営実践レポート

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。  
今回は健康経営優良法人に認定された2社にお話を伺いました。



## 日本電技株式会社

住 所：東京都墨田区両国2丁目10番14号 両国シティコア  
設 立：昭和34年9月26日  
従業員数：819名（2021年3月末現在）  
健康経営制度の認定履歴：健康経営優良法人2020・2021認定

◀健康経営の推進を担当する人事総務部の皆さま

### 健康経営に取り組むこととなった きっかけは何ですか？

ワークライフバランスの向上や各種健康増進施策を推進する中、健康経営に取り組むことで健康増進取り組みの可視化や全社的なモチベーション向上・生産性向上を図っていきたく考えました。

### 主にどのような取り組みを実施されましたか？

健康宣言策定や産業医全店配置等で基盤を作り、外部コンサルタントや管工業健康保険組合様による助言の下、マイヘルスウェブや保健指導による生活習慣改善、メンタルヘルスケアの強化、健康ハイリスク者予防措置、人間ドック制度の充実、健康セミナー等を実施してきました。2020年1月に実施したM-1グランプリ優勝直後のミルクボーイを招いての運動セミナーは大盛況でした。

### 健康経営の推進により、社内外に変化はありましたか？

健康宣言や健康経営優良法人認定等により、健康意識や企業イメージの向上、社員のエンゲージメント指標の向上等につながっています。

### 健康経営を実践する上で、 課題や難しいと感じた点がありますか？

各施策やイベントに対する姿勢や取り組み度が二極化する傾向にあり、より多くの社員に積極的に参画してもらうことが課題です。

### 健康経営を実践してよかったと 感じる点がありますか？

健康増進へのインセンティブが高まった他、目標や課題が明確となり、次の施策がとても立てやすくなりました。また、取り組み結果が健康経営優良法人認定という形で社内外にPRでき、社員のエンゲージメントやESG経営の面でもメリットを感じています。

### 今後の目標をお聞かせください。

健康経営優良法人の認定継続とともに、心身ともに健康でいきいきと働くことができる環境づくりにより、社員がウェルビーイングを実感できるようにすること、さらにそれを会社の中長期的な発展につなげることを目指していきます。

### 健康経営の取り組みの一環として、当健保組合の健康づくり応援事業(マイヘルスウェブ)をご活用いただいているとのことですが、どのようにご活用されていますか？

日々の生活習慣改善策の一つとしてマイヘルスウェブを全社的に活用しており1人年間4,000ポイント獲得を目標とする他、事業所単位のポイント取得状況を定期的に周知して活用を呼び掛けています。

### その他、健康経営に関することで PRしたいことはありますか？

健康経営の推進には、健保組合と企業が一体で取り組むコラボヘルスが重要です。管工業健康保険組合様と密接に連携し、今後も取り組みしていきます。

花火の  
あれこれ

茨城県土浦市で毎年11月に開催される花火大会は一見の価値ありです。正式には競技会で、翌年に売り出す新作を花火師が打ち上げるので、一般的な花火大会とは違う視点で楽しめます！

(W・Hさん〔本人〕男性 茨城県)



# 高砂熱学工業株式会社

住 所：東京都新宿区新宿6丁目27番30号  
 設 立：大正12年11月16日  
 従業員数：2,116名（2021年3月末現在）  
 健康経営制度の認定履歴：健康経営優良法人2020・2021認定

◀健康経営の推進を担当する人事部 健康管理室の皆さま

## 健康経営に取り組むこととなったきっかけは何ですか？

高砂熱学グループは、事業の根底を支えているすべての役職員を『人材』として高く尊重しており、「カラダの健康だけでなく、ココロまで生き活きとした毎日を送ることができる会社になる。」ことを当社が目指す“Well-being カンパニー”として認識し、健康で気持ちよく事業に取り組める環境の醸成に努めるべく、健康経営を進めていく方針としました。

## 主にどのような取り組みを実施されましたか？

健康診断結果の管理システム導入、健診事後措置のルール化などを行うことで、社員の健康状態を網羅的に把握するとともに、特に健康上の問題を有している方に対して、産業医面談や受診勧奨を実施しています。

メンタルヘルスに対しては、2020年度からラインケア研修を開始し、2021年度からは、メンタルヘルス休職者に対する支援として、復職プログラムの作成・運用を開始しています。

継続的な取り組みとしては、毎月健康に関する情報提供として「たかさご健康だより」を発行し、役職員の健康に対する意識を高め、ヘルスリテラシーの向上に努めています。

## 健康経営の推進により、社内外に変化はありましたか？

役職員の中からは、健康に対して意識が向上した、という意見が寄せられています。

産業医・保健師といった産業保健職の存在も、より広く認知されるようになってきました。

また、「健康経営」という言葉が共通言語として認識されるようになったと感じております。

## 健康経営を実践する上で、課題や難しいと感じた点がありますか？

建設業界は、業務特性・業界慣習等により統計上、有所見率・メタボ率等健康度が低い傾向にあります。こうした業界特性や文化という背景の中で、健康施策を進めていくことの難しさを実感することがあります。

## 健康経営を実践してよかったと感じる点がありますか？

各種研修や健康情報の提供により健康に対して意識が向上したという意見をいただいたり、以前よりも会社へ来るのが楽しくなり、いきいきと働けるようになったという意見をいただいたりすることで、あらためて健康経営を推進してきてよかったなと感じております。

## 今後の目標をお聞かせください。

健康管理室では、役職員が自律して、主体的に健康になっていくことを目指しています。

そのためには、役職員のヘルスリテラシーを高めていくことが最重要課題として捉えています。

今後も、法令を超えるさまざまな取り組みを実施し、名実ともに“Well-being カンパニー”となれるよう努めてまいります。

## 「Well-being カンパニーを目指す」というスローガンのもと、健康管理室の設置、保健師の常駐など、業界内でも進んだ取り組みをされていると思いますが、今後実践したい取り組みはありますか？

特に作業現場の方を対象とした健康管理施策や、女性や高齢者への健康管理施策、またセルフケア・ラインケアといったメンタルヘルスケアにも、より力を入れていきたいと考えております。

## その他、健康経営に関する事でPRしたいことはありますか？

おかげさまで2年連続して健康経営優良法人の認定をいただくことができました。今後も認定に恥じぬよう、さらなるレベルアップを目指していきたいと考えております。

子どもの頃は家族みんなで家の屋根の上って花火を見るのが恒例になっていました。飲み物や食べ物も準備していました。屋根に上る機会も花火のときだけなので、とてもワクワクしていたことを覚えています。

(富岡のコウゲンマンモスさん〔本人〕男性 群馬県)



# 日々の健康づくりに 「MY HEALTH WEB」を 活用してみませんか

コロナ禍が続き、毎日の運動や食事など、ご自身の健康づくりを見直した方も多いのではないのでしょうか。そんな皆さまにぜひご活用いただきたい「MY HEALTH WEB」のポイント制度をご紹介します。

毎日の健康づくりを記録するとポイントに！

貯まったポイントは  
賞品や助成金に交換することができます。

毎日の健康づくりを  
楽しく、  
賢くポイントに！



ノルマなし！日々の運動を記録する

運動した分だけ時間に応じてポイントが獲得できます。  
運動内容はウォーキングや筋トレ、登山やサイクリングなど、

どんな運動でも OK！

健康目標  
の一例

健康目標を設定して記録する

4つのステージから健康目標を3つ選択してチャレンジ！

栄養・食生活ステージ

- よく噛んで、ゆっくり食べる
- 腹7～8分目で食事を終える など



身体活動ステージ

- 毎日、体重を測って記録する など



休養ステージ

- 睡眠は6時間以上とる など



飲酒・喫煙ステージ

- アルコールは適量までにする。または、休肝日とする など



さらに、健診結果やイベントへの参加でもポイントを獲得することができます！

ホームページで、登録方法やポイント獲得事例など掲載しています。ぜひご覧ください。



花火の  
あれこれ

今年は東日本大震災から10年がたちました。10年たった3月11日の夕方花火が上がり、私のアパートから、3つの花火をみることができました。そして、これからもあの日を忘れずに、一日を大切にしようと改めて感じました。

(S・Oさん〔家族〕女性 福島県)

受診する

# 時間によって医療費に加算あり!

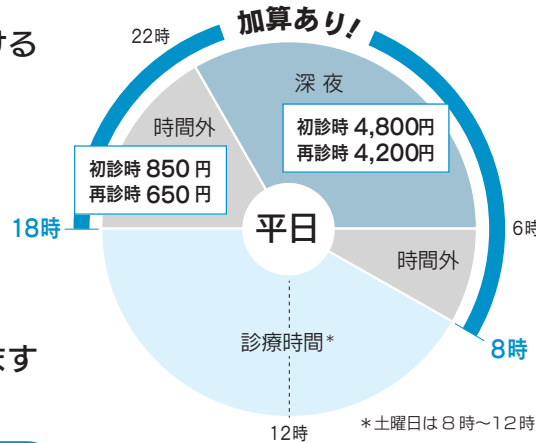


病院・診療所や調剤薬局は、夜間・早朝・休日に受診すると、医療費に加算がつきます。平日の日中に受診しましょう。

## 夜間・早朝・休日は「割増料金」がかかります

加算がつく時間帯と加算額は次のとおりです。おおむね平日8時～18時、土曜日8時～12時以外に受診すると、割増料金がかかると覚えておきましょう。

### ●病院・診療所における割増料金



### ●調剤薬局でも割増料金がかかります

時間帯 加算額

時間外 調剤技術料と同額

休日 調剤技術料の1.4倍

深夜 調剤技術料の2倍

※調剤技術料とは、「調剤基本料」「調剤料」などの合計です。

※自己負担は上記の2割または3割です。

※6歳未満の場合、加算はさらに高額になります。

※夜間・早朝・休日に通常診療している診療所では、8時前や18時（土曜は12時）以降・休日には500円の加算が、調剤薬局でも同様に、開業中であっても8時前や19時（土曜は13時）以降・休日には400円の加算がつく場合があります。

※夜間の救急診療を行う病院・診療所では、初診時2,300円、再診時1,800円の時間外加算がつく場合があります。

## 長時間待ったのに再受診が必要になることも

夜間・早朝・休日は、緊急性の高い患者が優先となります。待ち時間が長くなるだけでなく、専門医がいない場合が多いため、診療時間内の再受診が必要になることもあります。

### 夜間・早朝・休日の診療では実施していないこと

- 緊急性が低い患者への詳しい検査や専門的な診療
- 長期間の薬の処方
- 診断書の発行やワクチン接種 など

※上記は一例で、病院・診療所によって対応は異なります。



### 子ども医療電話相談

## 子どもの急な体調不良で困ったときは…「#8000」

夜間・早朝・休日に起こった子どもの急な症状で、受診の必要性の判断に迷ったときなどに小児科医師・看護師に電話で相談できます。全国共通の短縮番号（#8000）で相談窓口へつながります。

※都道府県ごとに開設時間が異なります。詳細は厚生労働省ホームページをご覧ください。

小さい頃、夏休みになると祖父母の家に行き、みんなで花火をすることが毎年の楽しみでした。兄弟や両親、祖父母と線香花火と一緒にやり、誰が最後まで火を消さずにいられるか勝負するのが楽しかったです。

(A・Sさん【本人】男性 神奈川県)

# 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。

## 卒園日和!!

富岡のコウゲンマンモスさん  
(本人) 群馬県

みお (長女6歳)、  
ちづる (次女4歳)、  
嫁 (35歳)

卒園式の帰りに近所の神社  
に寄りました。子どもの成  
長に感動。桜満開にも感動。  
元気に育ちますように。



生まれて初めて

H・Nさん (本人) 岐阜県

40何年生きてきて、初めてチューリップを育てました。自分の育てたチューリップはこんなにかわいくて綺麗なんです (笑)



## 2歳の誕生日

S・Sさん (本人)  
宮城県

みこと・2歳

コロナで外になかなか  
出られないので家でお  
祝いをしました!



● 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5名に  
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。



花火の  
あれこれ

自宅マンションの窓から毎夏、花火鑑賞ができますが、昨年はコロナ禍で中止。今年はまだ難しいかもしれませんが、来年は友人を招いて部屋から優雅に花火鑑賞ができることを祈ります。

(A・Nさん〔本人〕女性 埼玉県)





もう3歳

E・Yさん (本人) 東京都

名前：まるちゃん  
(3歳・男の子)

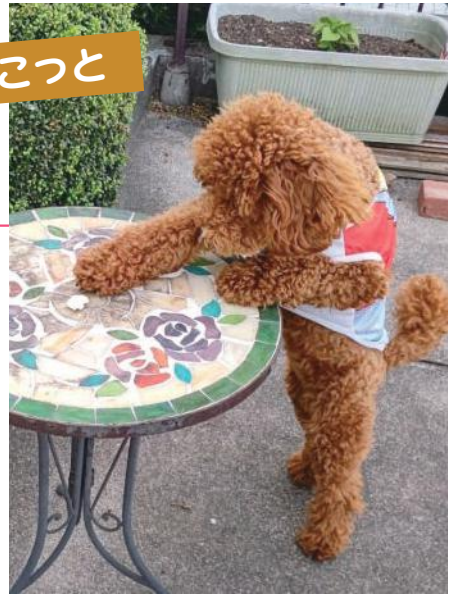
わが家にきてから9カ月。  
これからも、お互い健康で長生きし  
ようね。一緒にダイエット～！

### もう、もうちよこつと

がはさん (本人) 愛知県

名前：プク  
(1.5歳・女の子)

テーブルに落としたお菓子を  
拾おうと、一生懸命背伸び  
ひして手を伸ばしております。  
がんばれ～、がんばれ～



### 狭いところが好き



A・Nさん (本人)  
埼玉県

名前：キャビア  
(8歳・女の子)

このまま出勤したい  
(笑)



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
- (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！

地元高崎の花火大会が一番のお気に入り。昔は自宅2階から花火を楽しめたのですが、今はまったく見えなくなってしまいました。花火大会の度に時代の変遷を感じるのです。

(M・Yさん【本人】男性 群馬県)

## 加入しました

### (株)皐月設備

〒123-0871  
東京都足立区椿 2-27-14

### (株)日汽

〒180-0023  
東京都武蔵野市境南町 2-23-5

### (株)ミヤデラ東京

〒140-0004  
東京都品川区南品川 5-3-10

### ジュピターアドバンスシステムズ(株)

〒650-0033  
兵庫県神戸市中央区江戸町 104

### ND テック(株)

〒135-0016  
東京都江東区東陽 3-23-22  
東陽プラザビル 6 階

## 脱退しました

### (株)ディーマーケティング

千葉県柏市十余二 594-1

### 五興実業(株)

東京都中央区京橋 2-6-6 JBS ビル

### 中央ビルテクノ(株)

東京都千代田区霞が関 1-4-1

## 変わりました

### ■事業所名

#### ヒューコス(株)

日本開発興産(株)

→ヒューコス(株)

### ■所在地

#### (株)杉浦

〒116-0003  
東京都荒川区南千住 5-6-13

→〒121-0075

東京都足立区一ツ家 2-8-2

### グローエジャパン(株)

〒107-0061  
東京都港区北青山 2-11-3

→〒136-8535

東京都江東区大島 2-1-1

### 堀上工業(株)

〒162-0825  
東京都新宿区神楽坂 3-1

桂ハイツ 1 階

→〒102-0072

東京都千代田区飯田橋 4-1-2

### 荒瀬バルブ工業(株)

〒116-0011  
東京都荒川区西尾久 4-6-12

→〒116-0011

東京都荒川区西尾久 3-3-7

### 大成温調(株)

〒104-0014  
東京都品川区大井 1-47-1

→〒140-8515

東京都品川区大井 1-49-10

### 日成設備(株)

〒144-0032  
東京都大田区北糎谷 2-8-10

→〒131-0033

東京都墨田区向島 3-41-11

トーションハイツ向島 201

### 温調エコシステムズ(株)

〒140-0014  
東京都品川区大井 1-47-1

大成温調ビル

→〒140-8515

東京都品川区大井 1-49-10

### 岡本工業(株)

〒140-0002  
東京都品川区東品川 4-12-6

日立ソリューションズタワー B15 階

→〒140-0002

東京都品川区東品川 4-12-6

品川シーサイドキャナルタワー 15 階

### ぺんぎんアソシエイツ(株)

〒140-8515  
東京都品川区大井 1-47-1

→〒140-8515

東京都品川区大井 1-49-10

### (株)秋田設備

〒157-0077  
東京都世田谷区鎌田 4-2-3

→〒157-0072

東京都世田谷区祖師谷 5-28-26

(令和 3 年 2 月～6 月適用分)

### 当健保組合の運営規模

(令和 3 年 6 月末現在)

- 事業所数 …………… 834
- 被保険者数 …………… 63,682 人  
(男 51,717 人、女 11,965 人)
- 平均標準報酬月額 383,313 円  
(男 410,550 円、女 265,582 円)
- 平均年齢 …………… 44.1 歳  
(男 44.90 歳、女 40.72 歳)
- 被扶養者数 …………… 52,212 人
- 前期高齢者該当者数 ……6,681 人

## 理事会・組合会開催状況

### 第 10 回理事会 (4 月 19 日)

- 互選議員補欠選挙日程 (案) について

### 第 11 回理事会 (6 月 23 日)

- 組合会への提出議案について

### 第 153 回組合会 (7 月 7 日)

- 理事長専決事項の報告について
- 監事監査の結果報告について
- 令和 2 年度事業報告及び収入支出決算 (案) について
- 令和 2 年度収入支出決算残金処分 (案) について
- 組合加入申出事業所について

## 健保組合職員異動状況

採用	令和3年 3月1日付	来田 倫子 (健診科)
	令和3年 4月1日付	小山 良治 (診療所 副所長) 江尻 美由紀 (業務部 業務課) 星谷 侑紀 (総務部 総務課)

異動等	令和3年 4月1日付	佐藤 貴志 業務部 給付課 課長補佐 →業務部 給付課 課長 服部 治仁 業務部 業務課 主任 →業務部 業務課 課長補佐 市川 統 管理部 医事課 主任 →管理部 医事課 課長補佐	市野 麻紀 保健指導科 主任 →保健指導科 副師長 平田 米子 臨床検査科 主任 →臨床検査科 副技師長 廣瀬 瑞紀 総務部 総務課 →総務部 総務課 総務部 調整・広報課 兼務
-----	---------------	---	--

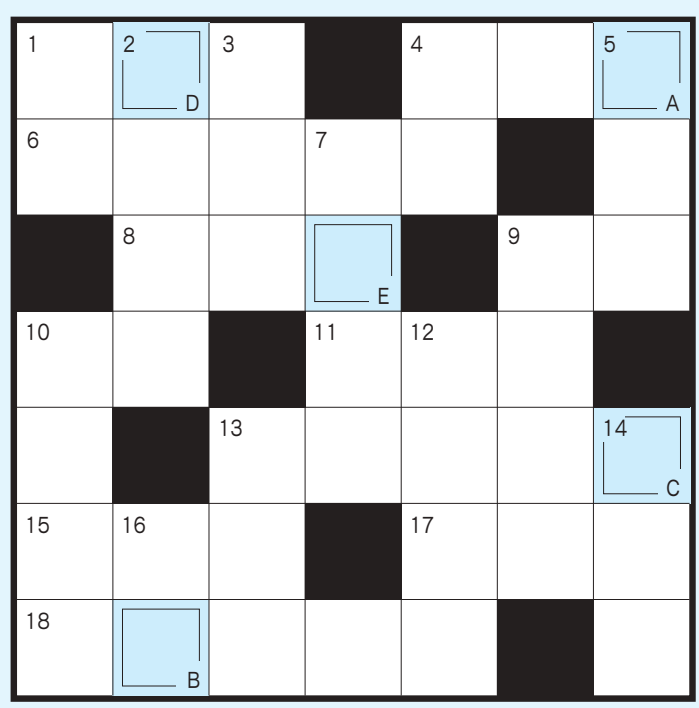
### 花火の あれこれ

小学生だった頃の娘と花火鑑賞ポイントを探して自転車で移動しながら追いかけた市内の花火大会。硝煙の  
においとともにも真上の花火を見上げた夏の思い出。ずっと覚えていてくれるといいなと思う。

(H・K さん〔本人〕 男性 埼玉県)

プレゼント  
が当たる!

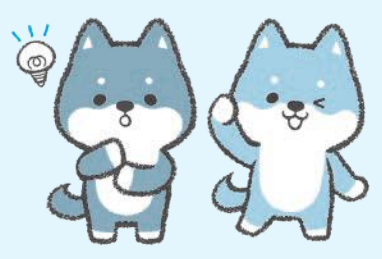
# クイズ クロスワード



答え

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

©スカイネットコーポレーション



答えが分かったら  
応募しよう!  
(31 ページ参照)

- タテのカギ**
- 先生と仰いで教えを受けること
  - 生え変わるのは6歳〜12歳頃
  - ほっと胸をなで下ろすことを漢字二文字でいうこと
  - もっとももっととい出がちな：オランダミツバともいう洋野菜
  - 船倉がタンクになっいて、油槽船とも呼ばれる船
  - 血縁、姻戚のうち家族以外の人何歳になってもトレーニングで鍛えることができるもの
  - または合図、信号とも
  - 日から土まで、全部で7種類
  - この昆虫の幼虫がヤゴ
  - 独唱、または独奏のこと

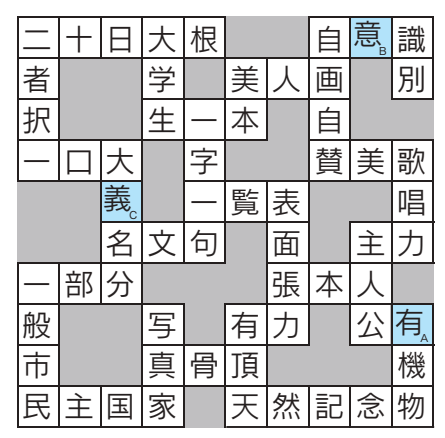
- ヨコのカギ**
- 孫がジュニアなら、祖父母は？
  - 縁日の境内にずらりと並ぶもの
  - 物や資金が豊富にあること
  - 讃岐名物の麺といえばこれ
  - 頭隠して〇〇隠さず、などということわざも
  - 海や川、湖などに接する陸地を何という？
  - 実力などを実際よりも高く評価して頼ること
  - 牛乳を乳酸醗酵させた食品
  - 出家した女性のこと
  - サッカーはイレブン。野球は？
  - なんととってもギネスが有名

前号の  
正解

熟語スケルトン

答え 有意義

有<sub>A</sub> 意<sub>B</sub> 義<sub>C</sub>



今回は、110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は105名で、抽選で20名の方に『ワイヤレスBluetooth コンパクトスピーカー(EWA A106)』をお送りしました。

数年前、熱海に旅行に行った際に見た「熱海の海上花火」を思い出します。体に響く振動と色とりどりの華やかさは、家族同士で交わす言葉はありませんでしたが、目を合わせ以心伝心で伝わってきた感動はとても良い時間でした。そんな夏の思い出を作れる日が来るよう、一日でも早い収束を願うばかりです。

(K・Hさん【本人】 男性 埼玉県)

心と身体に  
役立つ  
レシピ!

# ヨーグルトと サーモンのトースト



1人分  
261 kcal  
塩分2.2g

## ■材料〈2人分〉

- ライ麦パン（玄米パンでも）… 2枚
- ヨーグルト（無糖） …… 200g
- スモークサーモン …… 6枚
- 新たまねぎ …… 1/8 個
- ディル（パセリでも） …… 2枚
- 塩 …… 少々
- こしょう …… 少々
- ミックスリーフ …… 適量
- レモン（くし型切り） …… 2切れ
- オリーブオイル（お好みで）… 小さじ1

## ■作り方

- ①ボウルの上に一回り大きなザルをのせ、キッチンペーパーを敷き、ヨーグルトを入れる。ヨーグルトの上にお皿などの重しをのせ、冷蔵庫で一晩放置し水切りする。
- ②新たまねぎは薄切りにし、ディルは葉をつんでみじん切りにする。ライ麦パンはトーストする。水切りヨーグルトは塩、こしょうで味を調える。
- ③パンにヨーグルトを塗り、サーモン、新たまねぎの順にのせてディルをふる。皿にミックスリーフ、レモンを添える。お好みでパンにオリーブオイルをかけ、レモンを絞る。

（水切りヨーグルトは保存しておけば、クリームチーズのよう使えるので、忙しい朝に便利。）

## 管理栄養士のコメント

ライ麦パンは、白い食パンと比べて食物繊維を多く含んでいます。香ばしいライ麦パンと、クリームチーズのような風味の水切りヨーグルトの相性は抜群！新玉ねぎが手に入らない今の季節は普通の玉ねぎで代用できます。

心と身体の健康につながる！  
腸を元気にする朝食メニュー

●コメント

当健康管理センター 管理栄養士

納谷和奈  
大橋亮子

# ベリーベリージュース

1人分  
149kcal  
塩分0.1g



## ■材料〈2人分〉

- バナナ……………2本
- ラズベリー……………大さじ2（40g）
- ブルーベリー……………大さじ2（30g）
- レモン汁……………大さじ1（1/4個分）
- 牛乳……………1/2カップ
- ハチミツ……………大さじ1/2
- ミントの葉（飾り用）…少々

## ■作り方

- ①すべての材料をミキサーに入れて回す。
- ②氷を入れたグラスに①を注ぎ、ミントを飾る。  
※果物の大きさや水分の量によって、牛乳とハチミツを少し足してもOK。

### 管理栄養士のコメント

食物繊維が豊富なバナナとベリーを使ったジュースです。ベリーは強い抗酸化作用のアントシアニンを含み、動脈硬化を予防するなど生活習慣病予防にも効果的。手に入れやすく長期保存もできる冷凍ベリーで作るのもおすすめです。

## 管理栄養士のまとめコメント

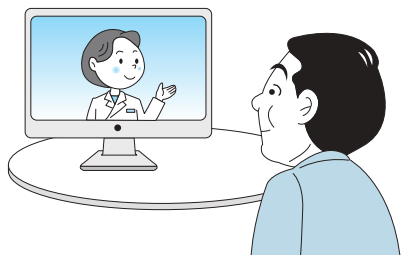
「脳腸相関」という言葉をご存じですか？ 脳のストレスは腸に、腸の不調は脳に伝わるのが分かっており、互いに影響を与え合う関係と言われています。強いストレスにより腹痛や下痢・便秘になるのは自律神経を介して脳から腸へストレス刺激を与えているから。逆に腸内の障害が脳に不安感を与え、食欲や行動などが変化することも。腸の健康が、心と身体の健康、病気への抵抗力を高めるのにとっても重要な役割を果たしているのです。

腸を元気にする食事のポイントは、腸の善玉菌を増やす「乳酸菌」や「発酵食品」、善玉菌のえさとなる「食物繊維」「オリゴ糖」を摂ること。まずは主食を食物繊維の多いものに替えてみましょう。

今回のレシピはライ麦パンですが、玄米パン、全粒粉パンも白いパンより食物繊維量がアップします。市販品の中にはライ麦等がわずかにしか配合されていない製品もあるので、配合率が高いものを選びましょう。ごはんの場合は麦や玄米、雑穀を混ぜるのがおすすめです。乳酸菌といえばヨーグルトが有名ですが、さらに水切りを行うと同じ量を食べてもたんぱく質や脂質が2倍ほどに濃縮されるのでおすすめの食べ方です。さらにパンに添えた玉ねぎにはオリゴ糖が多く含まれています。1年中常備しやすい野菜ですので、日々の食事に積極的に取り入れてみましょう。

健康管理センター診療所で

## オンラインによる 特定保健指導が始まりました



健康管理センター診療所内の特定保健指導は対面で実施していましたが、8月より、Zoomによるオンライン面談のご利用も可能になりました。

健康管理センター診療所へ来所しなくても、保健師や管理栄養士等から生活習慣改善のアドバイスを受けられます。特定保健指導のご案内が届いた方でご希望の方は、ぜひご利用ください！

→ 18、19 ページの「健康管理センターより」で特定保健指導の効果を掲載しています。

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 8/14(土) から 11/3(水)

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) ※事務手数料はかかります。 <b>0円</b>

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 〔タオル大小・シューズ〕 〔Tシャツ・ハーフパンツ〕 <b>0円</b>

まずは見てから！  
ラクラク見学予約は  
コチラ



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

店舗の詳細は

ルネサンス店舗一覧

検索 🔍

## 全社共が実施する福利厚生事業のご紹介

当健保組合が業務提携している一般財団法人全国社会保険共済会（全社共）の実施する福利厚生事業について紹介しますので、ぜひご利用ください。



### いきいき カルチャー講座

健康増進や自分らしさを再発見するさまざまな講座をご用意しています。  
コロナ禍でも安心。全国どこでもご利用いただけるオンライン講座もございます。

### いきいき 終活セミナー

いきいきと老後を過ごすための終活セミナーを開催します。  
2021年10月23日(土)に開催予定です。録画配信も予定しています。

### あんしん 葬祭サービス

「その時」電話一本するだけで、安心・信頼のある葬儀社が、葬儀費用を20%~30%割引でご利用いただけます（ご利用いただける葬儀社や取扱地域、連絡先等はホームページまで）。

一般財団法人全国社会保険共済会（全社共）  
〒101-0045 東京都千代田区神田鍛冶町 3-3-5 神田大木ビル

ホームページはこちらから  
<https://www.zenshakyo.org>



# クイズの答えが分かったら 応募しよう!



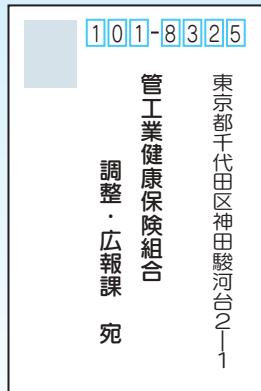
## 応募要項

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。

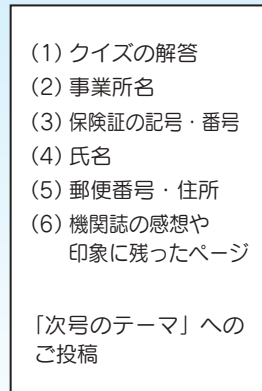
### 応募先

〒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



### ▼ハガキ裏



正解された方の中から抽選で20名に「colori ペンケーススプリット (岡山デニム)」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。



### ホームページからも応募できます!

電子版の閲覧ページに、応募フォームを設置しています。

[トップページ](#)

[機関誌 最新版](#)

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

## 次号のテーマ「我が家のお正月」

地域や家庭によって風習や習慣が異なるお正月。初日の出、初詣、お雑煮、お年玉…皆さまのお正月にまつわるエピソードを教えてください。

テーマ文の掲載は、お名前のイニシャル (ペンネームも可)、性別、都道府県、本人・家族の種別のみ記載になりますので、ご自由にご投稿ください (字数は100字程度が目安)。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。なお、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。

**クイズと同様に、ホームページの応募フォームよりご投稿ください。テーマだけでも投稿できます!**

お詫び 『KanKenpo』令和3年3月号 (No.308) で、「忘れられない春」へ投稿いただいた方のイニシャル等一部誤りがございました。大変申し訳ございませんでした。

前号テーマへのご投稿は、8~27ページの下段に掲載しています。ご自身の投稿を探してみてください。

### ●チビロボ探し解答



## 編集後記



- 前号までの表紙デザインは、実に15年間も皆さまに親しんでいただいたものでした。今回、「令和になっているということもあり、心機一転」と変更の提案をしたところ、上司からは「令和はもう3年も経ってるけど…」と言われましたがOKが出ました。以前のものと同じく、長く親しんでいただけるような良いと思っています。内容についても、今まで以上に皆さまのお役に立てるよう充実させていく予定です。
- また、以前にいただいた「子育て世代の家族の健康のことも載せてほしい」というご意見をきっかけに、子どもの健康のページ (17ページ) を載せてみました。評判がよろしければ連載の検討も…。皆さまのご意見をお待ちしています!

# 足のトラブルを予防する



## ストレッチ & 筋トレ

監修：当健康管理センター 保健師 伊藤 千恵

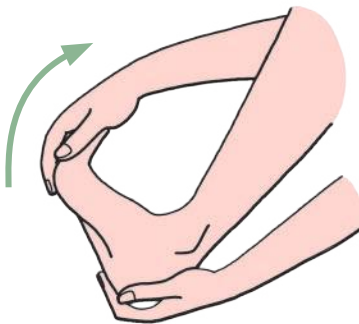
足裏アーチを保ち、足のトラブルを予防するためには、ストレッチや筋トレで筋肉や腱を柔軟に保つことが大切です。(足裏アーチについては2、3ページをご覧ください。)

### ストレッチ

足裏にかかる負担を軽減するストレッチです。ふくらはぎの筋肉が硬くなると足裏のストレスが増えるため、周りの筋肉や腱のストレッチも同時に行います。

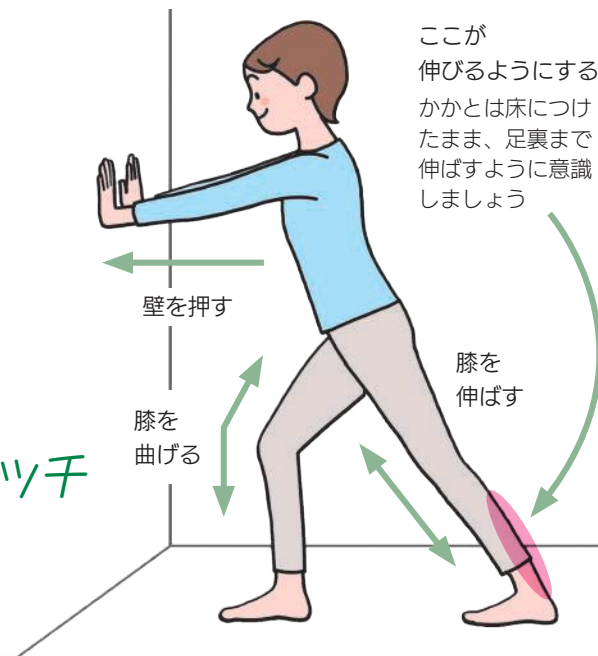
#### 足裏ストレッチ

足裏が伸びるのを意識しながら、足のかかとから足首にかけてゆっくり反らします。



#### ふくらはぎのストレッチ

足を前後に開き、両手を壁につきます。前の膝を曲げて、後ろ足のふくらはぎをしっかり伸ばします。



ここが伸びるようにするかとは床につけたまま、足裏まで伸ばすように意識しましょう

壁を押す

膝を曲げる

膝を伸ばす

### 筋トレ

足裏の筋肉を鍛えることも大切です。ストレッチと併せて行いましょう。

#### 足指じゃんけん

足の指を使ってグー・チョキ・パーを作ります。できるだけ大きく動かすのがポイントです。



グー

チョキ

パー

#### タオル寄せ運動

床にタオルを置き、椅子に座って両足をタオルの端にのせます。足指を使ってタオルをたぐり寄せましょう。

