

Kan Kenpo

令和5年1月号
No.313

理事長 新年のご挨拶 ————— 2

お口のトラブル、
そのまま放置していませんか？ ——— 4


ちょっと高めなら読んでみよう！「血糖値」の巻 — 14

冬こそ注意！ 子どもの脱水症状 ————— 19

写真の中に
3カ所チビロボが隠れているよ！
【答えは23ページ】

管工業健康保険組合
ご家庭に持ち帰りご家族でご覧ください

電子版『KanKenpo』も
ご覧いただけます！

KanKenpo 最新号 



新年のご挨拶



理事長
篠原 直男


新年あけましておめでとうございます。

被保険者、ご家族並びに事業主の皆様におかれましては、健やかに新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年は、新型コロナウイルス感染症の影響の長期化に加えてウクライナ危機の影響により、エネルギー・食料価格高騰そしてサプライチェーンの混乱など、生活面でも事業面でも先行きの不透明感が増す状況となりました。今後、こうしたリスク要因が緩和され、社会全体がよりストレスの少ない環境へと移行していくことが期待されます。

さて、少子高齢化が急速に進む中、健康寿命の延伸、健康長寿などへ取り組むことは、将来にわたって医療費やその負担が抑制されていくことに繋がるもので





あり、今後の健康保険制度に対する信頼感や持続性の確保のためにも必要である
と考えるところです。

そのため、健康保険組合では被保険者・ご家族・事業所の皆様と一体となって、
将来までの健康維持に繋がる取り組みを積み重ねていただけるようにサポートし
ていくこと、予防や早期の発見、治療に資する健診や指導の機会を提供すること
に重点を置いて事業を運営してまいります。

また、安心して医療を受けることのできる社会を持続させるためには、医療サー
ビスである『給付』を受ける人とその費用を『負担』する人との間でバランスが
偏らないことが必要であり、引き続き、国による適正な負担に向けた改革が望ま
れるところです。

今年も皆様の健康を支えるため、ウィズコロナの下でも疾病予防や健康づくり
の各事業が充実するよう、職員一同より一層励んでまいります。

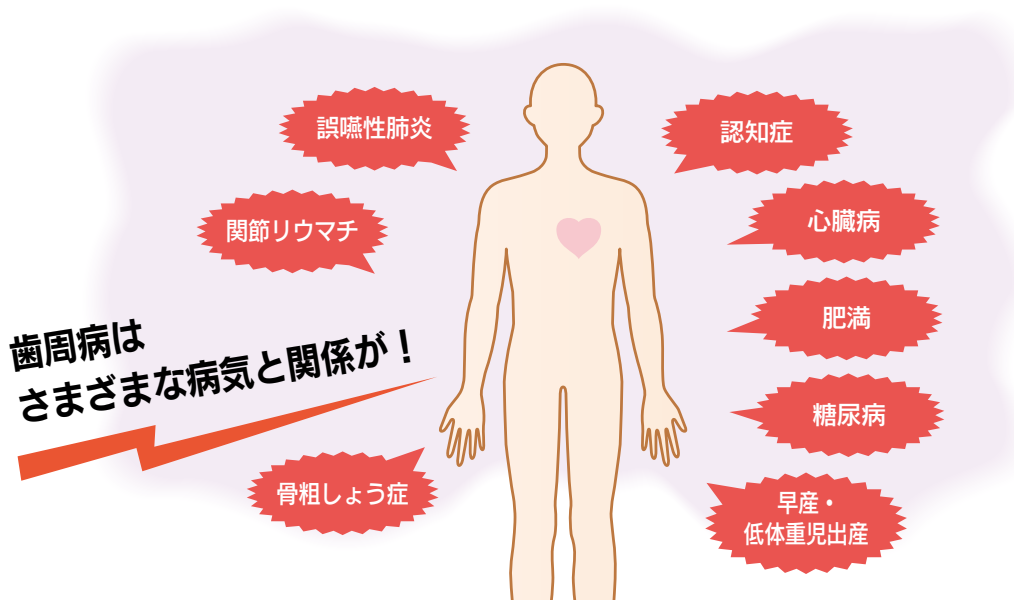
皆様がより健康に過ごされ、健康保険組合の事業がその一助となることを祈念
いたしまして、新年の挨拶とさせていただきます。

近年、歯周病はお口の中だけでなく、全身の病気に関係することがわかってきました。また、歯やお口のトラブルを放置していると将来の介護リスクが高まることも…。歯周病予防のため、日頃のケアに努めましょう。

歯周病が全身に及ぼす影響は？

歯周病の炎症によって出てくる物質が、動脈硬化を促進するため、心筋梗塞や脳梗塞のリスクを高めます。他にも、高齢者などは歯周病菌が肺で増殖する誤嚥性肺炎を引き起しやすくなります。

また、歯周病は糖尿病と相互に悪い影響を及ぼし合うため、歯周病の治療をきちんと行うと血糖値が改善することもわかっています。



歯やお口のトラブルがあると介護リスクが高まる？

歯やお口のささいなトラブルが積み重なることでお口の機能が衰えてきます。こうした状態をオーラルフレイルといい、噛んだり飲んだりすることに支障をきたすようになって栄養状態が悪化し、身体の機能低下までつながることもあります。

このため、オーラルフレイルの人はそうでない人と比べ、将来の介護のリスクも高まると考えられています。

日頃からお口のケアに努め、もし歯周病だと判ったら、早いうちに適切な治療を受けましょう。

そのまま放置していませんか？
お口のトラブル、



口腔機能の低下

栄養状態悪化

身体機能の低下

介護リスク増！

気分を
盛り上げる一曲

Off Courseの『言葉にできない』です。「あなたに会えて言葉にできない」のフレーズで、今まで会った人に感謝し、これからも頑張るぞとの思いで聴きます。
(E・Hさん【本人】男性 神奈川県)



歯周病予防に効果的なセルフケア

歯周病は、みがき残したプラーク（歯垢）が原因で発症するため、毎日のセルフケアが大切です。お口の中を清潔で健康に保つためにもご自身にあったセルフケアの方法を見つけましょう。

● 歯ブラシの選び方

ブラシの硬さは「やわらかめ」または「ふつう」が良いでしょう。「かため」の方が汚れをかき出しやすいと思われがちですが、かたすぎるブラシで力を入れてみがくと歯や歯ぐきを傷つけてしまいます。それだけでなく、加齢や歯周病の影響で下がってきた歯ぐきをさらに下げてしまう恐れもあります。やわらかめのブラシでも、正しいみがき方を実践すれば十分に歯の汚れはとれます。歯ブラシの選び方には注意しましょう。

● 歯みがき以外のケア

歯ブラシでしっかりみがいたつもりでも、歯間のプラークは6割程度しか落ちていないというデータがあります。これにデンタルフロスなどを併用することで、プラークの除去率は大幅にアップします。ただし、お口の状態に合ったものを使わないと、歯ぐきを傷つけたり歯の隙間を広げたりすることもあるので、使用については歯科健診や歯科医院でアドバイスを受けましょう。

さまざまなケアグッズ

デンタルフロス、歯間ブラシ、ワンタフトブラシなどを上手に取り入れましょう。

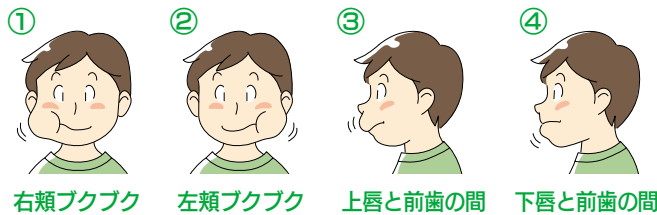


● 歯のみがき方・すすぎ方

歯のみがき方は、汚れが付着する歯の根元に毛先をあてて、力を入れすぎず優しくゆっくりみがきましょう。

すすぎ方は、少量の水で歯の間を通すように強くブクブク・ガラガラして、お口の中の汚れを出し切りましょう。

うがいでお口から細菌を出し切ろう

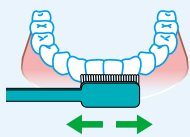


腹筋を使って「カツ、ペツ」と喉奥から出す

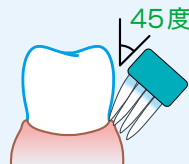


ガラガラうがい

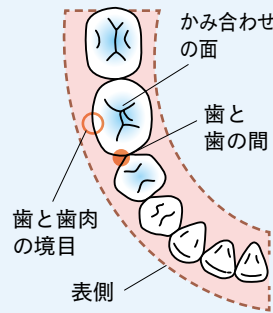
歯みがきのポイント



●力を入れすぎず、小刻みに動かす。



●ブラシの先を歯と歯ぐきの境目あたりに当てて小刻みに動かす。



- 歯をみがくとき、歯の「表側」「裏側」「かみ合わせの面」に分けて順番にみがくと、みがき残しをしにくくなります。
- 歯と歯の間、歯と歯肉の境目、かみ合わせの面をキレイにする意識でゆするようにみがきましょう（1か所につき10回程度）。

当健保組合の
歯科健診を
ご利用ください



歯周病や虫歯の予防、セルフケアの正しい方法を知るためには、その指導を受けることがとても重要です。当健保組合では、被保険者の方を対象に、健康管理センターでの歯科健診の他に、契約歯科医療機関にて無料で受けられる歯科健診や、歯科健診費用の助成金制度などがありますので、ぜひご利用ください。

歯科健診の
詳細はこちら



歯科健診費用助成金の
詳細はこちら



気にしない
気にしない



受けただけではダメ。 健診結果の活用を！

今年の健診、もう受けられましたか？
健診結果に異常はありませんでしたか？
「症状がないから」と
勝手な自己判断ですませてはいけません。
生活習慣病の多くは、初期には症状がなくても、
放置を続けると重症化していきます。
健診を受けたら結果をよく確認しましょう。



放置は
ダメよ！



生活習慣病は静かに進行します

高血圧症、糖尿病、脂質異常症などは、
初期には症状がほとんどありません。「ど
こも痛くないから大丈夫」と思って放置し
ていると、静かに進行してやがて脳卒中や
心臓病などの重大な病気を引き起こす恐
れがあります。



早期発見・早期治療が生活の質を保つ

健診数値は体の声です。健診結果を確認することで自覚症
状のないわずかな体の変化を見つけることができ、早期発
見・早期治療につながります。

自覚症状のない病気の「芽」の段階で発見・治療すること
で、身体的な負担だけでなく、治療にかかる時間や費用の負
担も軽く済み、その後の生活の質を保つことができます。

もう一度確認してみましょう

健診結果の見かた

健診結果に「要再検査」や「要精密検査」、「要治療」があった場合は、必ず受診
しましょう。また、「軽度異常」もわずかな異常かもしれませんが、油断は禁物
です。健診結果を確認し、病気の「芽」を摘み取るようにしましょう。

異常なし

受けた検査項目につ
いて、異常はみられま
せん。ひとまず、病気
のリスクはなさそうな
ので安心してくださ
い。ただし、ギリギリ
正常値の場合は要注
意。来年の健診で悪
化する可能性もあり
ます。自主的に気を
つけておくのがベス
トです。

軽度異常 生活改善

少し異常がみられま
すが、すぐに問題に
なるようなものでは
ありません（再検査
や治療も現在のと
ころ必要ありません
）。ただし、注意が
必要な状態なの
で、来年の健診で
改善しているよう
生活習慣改善に取
り組みましょう。

要再検査 要精密検査

まだ病気が確定して
いるわけではなく、
病気の疑いがある
段階です。病気が
どうかを調べるた
め、もっと詳細な
検査が必要です。
本当に病気だ
った場合、治療
の遅れにつなが
りますので、必
ず検査を受け
ましょう。

要治療

すでに病気を発症
している可能性
があります。今、
動くことがもっ
と早いタイミン
グですので、で
きるだけ早く
病院を受診す
るようにしま
しょう。間違
っても、自覚
症状がない
からといって
放置しない
でください。

上記は判定区分の一例であり、健診機関によって判定区分は異なります。

気分を
盛り上げる一曲

気分を盛り上げる一曲は山下達郎の『スパークル』ですかね。FOR YOUのアルバム1曲目で、開放感があり夏の青空や海などイメージが湧いてきます。ちょっと古すぎますけどね。いまだに聴いています。

(S・Sさん〔本人〕 男性 東京都)

女性がかかるがんのトップ 乳がん



▲マンモグラフィ検査

日本人女性の9人に1人が乳がんにかかるといわれています。他人事とは思えないこの病気の対策の基本は、**検診***でがんを小さいうちに見つけることです。

※乳がん検診にはマンモグラフィ検査と、超音波検査があり、国では40歳以上を対象として2年に1回のマンモグラフィ検査を推奨しています。

早期発見で 治るケースも 多い

30代から増えはじめ40～60代まで高い発症率が続く乳がん。ほかのがんと比べて進行が遅いものも多く、5年生存率は90%以上です。

罹患率が高いのに死亡率が低いのは、早期発見・治療により治るケースが多いことを示しています。

忙しい、 恥ずかしい、 そんな気持ちに 負けないで

乳がんはセルフチェックで見つけられる場合もありますが、自覚症状がなくても検診を受けることが大切です。

仕事や子育てで忙しいという人もいるでしょう。また、恥ずかしい、面倒などの理由で受けない人も…。しかし、医療機関の中には医師・スタッフが女性だけのところもありますし、土日や夜間に受けられるところもあります。たとえ気が進まなくても自分を守るため検診を受けましょう。40歳以上の人で2年に1回の受診が推奨されています。

早ければ治療の 選択肢が広がる

技術の進歩により、乳房を全摘しても再建術で取り戻すこともできますが、しこりが小さく転移がなければ、乳房を温存できる部分的な手術（乳房温存手術）で済む可能性が高くなります。早く見つけることが治療の選択肢を広げます。

乳がんは遺伝する？

家族で乳がんになった人がいる場合は、発症リスクが高くなるといわれています。しかし、乳がん患者全体の人数からみれば、遺伝以外の要因から発症している人数の方がずっと多いため、家系内に乳がん患者がいないからといって油断はできません。



リスク 要因

乳がんの発症には女性ホルモンや、喫煙やアルコールの摂りすぎなど、次のような要因が関与していると考えられています。

- 閉経後の長期の女性ホルモン補充療法
- 閉経後の肥満
- 早い初経、遅い閉経
- 喫煙
- 出産や授乳経験がない
- 飲酒
- 初産年齢が遅い
- 糖尿病
- など

From 調整・広報課



● 令和4年分の医療費のお知らせ(医療費通知)の発行について

実際にかかった医療費の確認をしていただけるよう「医療費のお知らせ」を希望される方に送付します。また、「医療費のお知らせ」は確定申告の医療費控除の添付書類としても使用できます。

「医療費のお知らせ」は、保険医療機関等の請求に基づく内容で作成しますが、受診していても記載が間に合わないことがあります。なお、柔道整復、鍼灸及びあん摩マッサージ指圧については、記載していません。

<p>申請方法</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● インターネットで申請 当健保組合のホームページの申請フォームから申請してください。 ● 書面で申請 「医療費のお知らせ発行申請書」を郵送またはFAXしてください。 申請書は昨年12月上旬に事業所宛てにお送りしています。また、ホームページからもダウンロードできます。
<p>発行・送付</p>	<p>申請時に選択された区分で発行します</p> <p>(A) 令和4年分(令和4年1月～10月)……令和5年1月27日(金)以降に送付を開始 (B) 令和4年分(令和4年1月～12月)……令和5年3月24日(金)以降に送付を開始 (C) 令和3年分(令和3年1月～12月)……上記(A)または(B)に併せて送付、単独は随時送付</p> <p>※送付開始以降の申請は、受理から2週間程度で発送します。 個人情報保護の観点から、当健保組合にご登録いただいているご自宅の住所宛てに簡易書留で送付します。</p>

● 女性被扶養配偶者向け健康情報誌『KanKenpo Vivace』を発行しました！

昨年12月下旬に、女性被扶養配偶者向けの健康情報誌『KanKenpo Vivace』Vol.6を発行しました。女性被扶養配偶者の方のご自宅にお送りしているほか、当健保組合ホームページでも公開しています。ぜひご覧ください！



調整・広報課 ☎ 03-3291-4532

気分を
盛り上げる一曲

『Runner / 爆風スランプ』です。マラソンが趣味なので練習のときにいつも聞いてます。

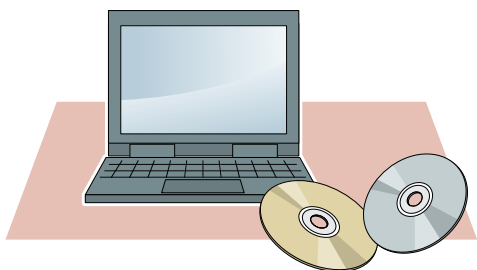
(K・Tさん〔本人〕男性 埼玉県)

● 届出には電子申請及び電子媒体をぜひご利用ください

次の届出について、電子申請（インターネットを利用する届出）及び電子媒体（CD・DVDを利用する届出）が利用可能となっています。

事業所で使用する給与ソフト等の機能との連動により、既に作成されている個人別の電子データを活用し届書の作成をすることができる等のメリットがあります。

電子申請及び電子媒体の利用について、ご検討ください。



利用可能な届出

1. 被保険者資格取得届
2. 被保険者資格喪失届
3. 被保険者報酬月額算定基礎届（※）
4. 被保険者報酬月額変更届（※）
5. 被保険者賞与支払届（※）

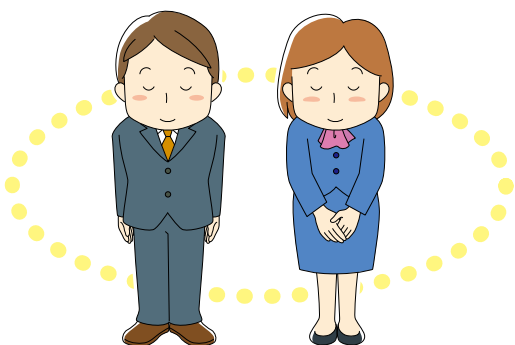
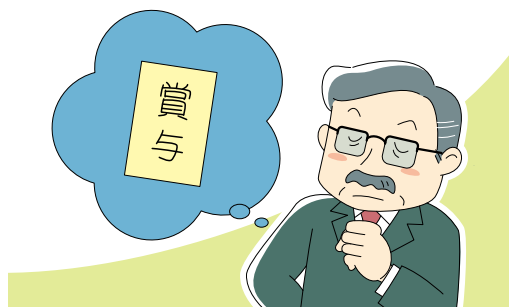
上記以外の届出につきましても、対応可能となり次第、お知らせいたします。

（※）電子申請については、特定法人（資本金1億円超の事業所）による、上記3～5の電子申請による届出が義務化されています。

● 「被保険者賞与支払届」の提出はお済みですか？

賞与を支給した場合は、「被保険者賞与支払届」を提出してください。

また、賞与支払予定月にいずれの被保険者に対しても賞与を支給しなかった場合、または賞与支払予定月に変更がある場合は、「健康保険賞与不支給報告書」を提出ください。まだ提出いただけていない場合は、速やかに提出をお願いいたします。



● 「被扶養者認定確認（検認）」にご協力をいただきありがとうございました

昨年9月下旬より、保険給付適正化の観点から被扶養者認定確認（検認）を実施いたしました。皆さまのご理解とご協力をいただき誠にありがとうございました。

業務課 ☎ 03-3291-4530

● 第三者の行為によるケガで健康保険を使う場合は、必ず当健保組合へ連絡してください

交通事故等、第三者の行為によってケガをした場合でも、当健保組合の承認を受け健康保険で治療を受けることができます。ただし、「第三者の行為による傷病届」をご提出いただく必要があります。「第三者の行為による傷病届」は、当健保組合ホームページからダウンロードすることができます

[トップページ](#) → [申請書一覧](#) →

[給付・請求に関する書式](#)

なぜ、健保組合への連絡が必要なの？

医療費は、ケガ等をされた受診者が主に3割を負担し、残り7割を健保組合が負担しています。交通事故等、第三者の行為によってケガをした場合、健保組合が負担した医療費は、加害者が負担すべきものです。したがって後日、当健保組合から加害者へ請求することとなります。当健保組合への連絡なしに示談をしてしまうと、その内容によっては、当健保組合が負担した医療費を加害者に請求できなくなってしまうことがあるからです。

示談をする場合は、事前に給付課にご連絡ください。また、示談をした後は、速やかに示談書のコピーを給付課に提出してください。

交通事故以外にも、次のような場合は

「第三者行為」 になります

暴力行為を受けてケガをしたとき



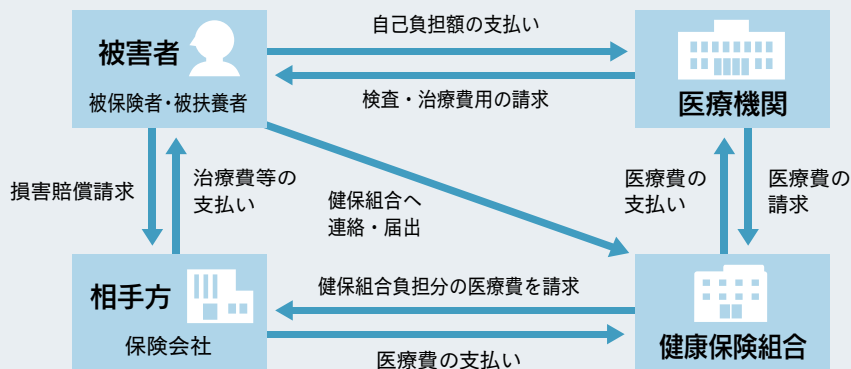
他人のペットにケガをさせられたとき

自転車にぶつけられてケガをしたとき



自転車事故が 増加しています

自転車による交通事故で加害者になる可能性もあります。交通ルールの確認とともに、自転車保険への加入をおすすめします。



届出に必要な書類

- ①「第三者の行為による傷病届」
- ②「事故発生状況報告書」
- ③「診断書の写し」
- ④「念書」
- ⑤「その他」(「交通事故証明書」等)

給付課 ☎ 03-3291-4531

気分を
盛り上げる一曲

『RIDE ON TIME / 山下達郎』。早朝、日の出を見ながらこの曲を…。

(びわこの赤ヘルさん〔本人〕 男性 滋賀県)

勤務中や通勤途中のケガは、労災保険の対象です

こんな場合は

労災保険？

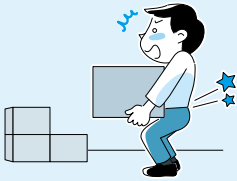
健康保険？

健康保険は業務外のケガや病気を対象とするため、勤務中や通勤途中にケガをした場合は使うことができません。この場合は、労災保険（労働者災害補償保険）の対象となりますので、ご注意ください。

●被扶養者の方がアルバイトやパートで働いている場合も、労災保険が適用されます。

会社内で作業中にケガ

労災保険



※業務に起因する災害であれば「業務災害」になります。

出張先での業務中のケガ

労災保険



出勤前の自宅内でのケガ

健康保険



※自宅の敷地から出ていないので、「通勤災害」にはなりません。

通勤中にケガ

労災保険



※取引先へ直行する場合も「通勤災害」になります。

帰宅途中にあるコンビニ等に寄った後の帰り道でのケガ

労災保険



※日用品の購入等の後、通勤経路に戻った場合は「通勤災害」になります。

通勤経路から外れた場所でのケガ

健康保険



※通勤中断が長時間に及んだ場合は「通勤災害」にはなりません。

※勤務中や通勤途中にケガをした場合は労災保険が適用されますが、判断に迷われた場合は、自己判断せずに勤務先の所在地を所管する労働基準監督署の窓口にご相談ください。なお、「労災保険相談ダイヤル」もご利用ください。

労災保険相談ダイヤル ☎ 0570-006031
受付時間 8:30～17:15
(土日祝日・年末年始を除く)

負傷原因のお問い合わせ

下記の負傷についてお問い合わせいただけますので、回答事項をご記入の上、当健康保険組合までご連絡ください。このお問い合わせは健康保険法（第57条）に基づき、当健康保険組合での治療費の負担ができるものとはできないものがあり、その判断を得るための調査を依頼するものです。正しくご回答いただけますようお願いいたします。

令和5年2月22日 までにご回答をお願いします。

受診者	健保 小次郎
診療開始日	令和4年10月15日
病名	脚挫
医療機関名	藤の台診療所

どこで いつ

(回答事項を記入してください。)

負傷した日時	令和4年10月15日 午前/午後 9時30分頃
負傷した場所	東京駅
負傷の原因	第三者・業務上(通勤災害) 交通事故・自損・その他 ()
発生状況 (具体的に)	去勢の途中、乗り換えのために移動中に駅の階段をつまずき、足をひねった。
負傷原因が交通事故等の第三者による場合	相手(住所、氏名、連絡先) _____ 相手との対応(示談等) _____

どうなったのか 何をしているときに

上記の通り相違ありません。 住所 東京都千代田区神田区河合〇〇〇〇
令和5年1月28日 氏名 健保 小次郎

「負傷原因のお問い合わせ」にご協力ください

当健保組合では、本来健保組合が負担すべきでない医療費の支払いを防ぐため、外傷性の負傷（骨折、打撲、ねんざ、裂傷等）で医療機関に受診された方に対して、負傷原因の照会をさせていただいております。

該当する被保険者の方には事業所を通じて、被扶養者の方にはご自宅宛てに文書をお送りさせていただきますので、ご記入の上、給付課までご提出いただきますようお願いいたします。

ケガの原因が...

■ 仕事や通勤途中の事故等の場合

→ 労災保険扱いとなります（健康保険対象外）。

■ 第三者行為（交通事故・喧嘩等）による場合

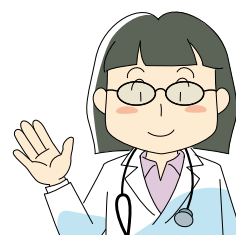
→ 加害者や加害者が加入している損害保険会社等に治療費の返還を求めます（健康保険を使用する場合は、「第三者の行為による傷病届」の提出が必要です／10ページをご参照ください）。

2023年度の健診について

● 健康管理センター診療所

当診療所では、引き続き、新型コロナウイルス感染拡大防止に取り組みながら、2022年度同様に下記にて健診を実施いたします。

なお、感染状況により内容が変更する場合があります。



■2023年度 健康管理センター診療所健診 対象者一覧表

健診項目	対象者	新型コロナウイルス感染症対策のための制限等
定期基本健診※1	被保険者 35歳以上の被扶養者	
消化器基本健診(胃バリウム)	40歳以上	
消化器基本健診(胃内視鏡※2)	40歳以上	● 人間ドックコースと同日に予約できません
人間ドックコース※2	40歳以上	● 女性の骨密度検査中止 ● 胃内視鏡検査と同日に予約できません
子宮頸がん健診	全員(女性)	● 単独での受診のみ
歯科健診	被保険者	● 歯石除去中止 ● 単独での受診のみ

※1 血液検査でPSA検査(前立腺がん検査)を追加した場合は、700円(対象者は50歳以上の男性で希望制)

※2 内視鏡検査4,300円、人間ドックコース2,500円

● 2023年度 健康管理センター診療所の基本健診(定期・消化器)の受診予定者及び予定月一覧表をお送りいたしました



12月下旬に、事業所宛に健康管理センター診療所の基本健診受診予定者及び予定月一覧表と事業所担当者様用「2023年度健康管理センター診療所(巡回健診含む)健診案内と年間健診申込書マニュアル」をお送りいたしました。

なお、当該一覧表をエクセルデータで希望する事業所は医事課までお申込みください。案内は11月に事業所様宛てにお送りしています。

健康管理センター診療所以外の委託契約健診・東振協健診・健診費用助成金申請の案内は、4月頃にお送りする予定です(任意継続被保険者の方は5月上旬にご自宅宛てにお送りします)。

医事課 ☎ 03-3291-4539 (健康管理センター診療所)

管理課 ☎ 03-3291-4535 (委託契約・東振協・助成金)

気分を
盛り上げる一曲

モーニング娘。'22の『Chu Chu Chu 僕らの未来』です。特徴的なメロディと歌詞に奮い立たされ、今日も一日頑張るぞ!と毎朝聴いて、気合いを入れています。

(R・Sさん〔本人〕女性 埼玉県)

「健康優良企業（銀の認定）」に、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4社が認定されました。

富士水質管理(株)

(株)ダイエックス

ドリコ(株)

ドリコアクアサーブ(株)

健康優良企業（銀の認定）が16社に！健康経営に取り組む事業所が増えています

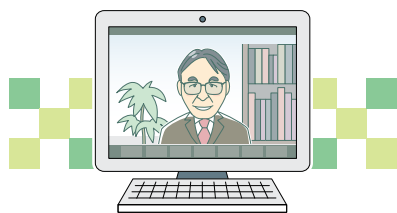
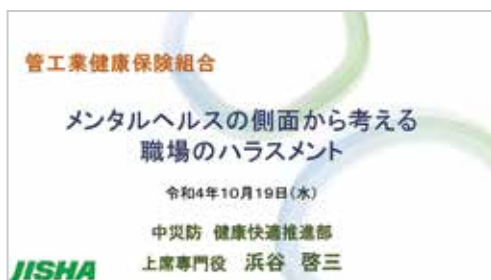
これまでの健康優良企業（銀の認定）事業所は、トータルで16社になりました（健康企業宣言取り組み中の事業所は健康優良企業を含め22社）。

当健保組合では、事業所の健康づくりをサポートするため、健診結果や医療費の分析データの提供、健康課題解消に向けた健康づくりのノウハウの紹介などを行う「健康経営サポート事業」を実施しています。

健康経営の取り組みをお考えの場合は、ぜひ当健保組合にお声掛けください。

健康対策課 ☎ 03-3291-4540

オンラインメンタルヘルスセミナーを開催いたしました



「メンタルヘルスの側面から考える 職場のハラスメント」

昨年10月19日、オンライン会議アプリのZoomを使用して、職場の健康管理担当の方を対象としたメンタルヘルスセミナーを開催し、85ユーザーの方々にご参加いただきました。

中央労働災害防止協会の浜谷啓三氏より、「職場のハラスメントの現状」「ハラスメントを未然に防止する」「働きやすい職場へのマネジメント」等について講義していただきました。また、本セミナーの動画配信を12月に実施いたしました。

管理課 ☎ 03-3291-4535

事務処理誤りの報告

令和4年8月に委託業者による健診の受診券の誤送付（2事業所分）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。

今後もチェック等の手順の遵守を徹底し、事務処理誤りの防止に努めてまいります。

『春一番／キャンディーズ』。上京して、初めての一人暮らし、不安だらけの日々の中、巷で流行っていたのが、この曲でした。「泣いてばかりいたって幸せはこないから 重いコート脱いで出かけませんか」…思い出の曲であり、気分転換の際に口ずさんでいます。

(H・Sさん【本人】 男性 東京都)

ちょっと高めなら読んでみよう

「血糖値」の巻

健診で「血糖値が高め」と判定されても、自覚症状もなく、糖尿病と診断されたわけでもないから大丈夫…と、放置していませんか。

「血糖値がちょっと高め」の糖尿病予備群の段階から、体の中では変化が始まっています。

血糖値が高い状態が続くと、血管が傷つきダメージを受けます。そのため血管の老化である動脈硬化が進み、心臓や血管の病気へとつながりやすくなります。そうならないように、食生活や運動など小さな生活習慣の改善を始めましょう。



そもそも、血糖値が上がる原因は？

食事とった糖質はブドウ糖になって血管をめぐる。するとインスリンというホルモンが働いて肝臓や筋肉などにブドウ糖を取り込みます。しかし、**糖の過剰摂取**や**運動不足**などの**生活習慣の乱れ**が続くと、インスリンが糖を処理できず血液に残ってしまい、血糖値が高い状態が続いてしまいます。

血糖値のために見直したい習慣

野菜から
食べよう

食物繊維は糖質の吸収を緩やかにしてくれます。最初に野菜を食べ、次に肉や魚、ご飯などの糖質は最後に食べましょう。

善は急げよ！
食後は
ウォーキングね



食事は
寝る3時間前
までに

寝る前に食べたものは、体に残って高血糖状態が続くことに。就寝3時間前には食べ終わるよう心がけましょう。

食後は
体を
動かそう

血糖値が上がり出す食後30分ごろからウォーキングなどで体を動かすと、ブドウ糖がエネルギーとして使われて血糖値が下がりやすくなります。

「メディカル探偵のけんこう日記」は都合により休載いたします。

気分を
盛り上げる一曲

LINKIN PARK の『faint』。疲れていて眠気も覚えている黄昏時のローテンションを一気にトップギアへと引き上げるのにベストな一曲です。
(K・Oさん【本人】男性 東京都)

いつでもどこでも
スマホでもパソコンでも

MY HEALTH WEB で 毎日の健康づくりが 楽しくなる!

「MY HEALTH WEB」は皆さま一人ひとり専用の健康づくりポータルサイトです。
毎日の運動や食事改善、健診結果のチェックなどでポイントが貯まるので、
楽しみながら健康度アップがかないます。ぜひご利用ください。



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。

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など
掲載していますので、ぜひご覧ください。



当健保組合が業務提携している **スポーツクラブルネサンス**
のキャンペーンについて紹介しますので、ぜひご利用ください。

期間限定キャンペーン **1/28 (土) から 3/8 (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

- 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

●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] > 0円

まずは見てから!
ラクラク見学
予約はコチラ



お問い合わせは
コチラ



店舗の詳細は ▶ [ルネサンス店舗一覧](#) 検索 🔍

RENAISSANCE

TOEICで900点以上取ることが目標です。でも、なかなかやる気が起きないことも…。そんな時、『chase the chance / 安室奈美恵』を聞くと「立ち止まらないで! この手でつかもう!」という前向きな歌詞と元気な音楽に、よし! やるぞ! 目標を達成するぞ! という前向きな気分になります。

(Y・Kさん【本人】女性 埼玉県)

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。



フクロウさんと



A・Mさん（本人）東京都

まゆちゃん

2歳3か月の娘とはじめてのフクロウカフェ。
娘はいいこいいこしたりして大喜び！
腕にも乗せてもらったのですが、
頭に移動しちゃいました（笑）
その後も何度も頭に乘られてました。



ペットとの時間



あきさん（本人）東京都

しまお

長いしっぽが特徴のしまおみ 昼間は寝て
いて、好物はチユール。甘え上手です♡

- 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



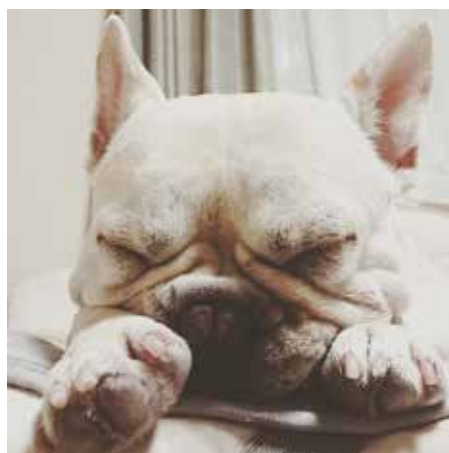
次回掲載された方に
クオカード 2,000 円分を
プレゼント！

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。



気分を
盛り上げる一曲

NSPの『夕暮れ時はさびしそう』。バンドを始めようと思ったきっかけの曲のひとつ。歌い方が独特で心に残る。
(Y・Yさん〔本人〕男性 宮城県)



お昼寝中

T・Fさん (本人) 群馬県

散歩大好きな我が家の愛犬です。
帰宅の際はいつも玄関でお出迎え
してくれます (笑)



桃歌さん
(本人)
愛知県

雄のキジトラ1歳。
テレビからの
大きな音に (^◇^;)
びっくり顔!

愛猫びっくり!

リラックス



S・Mさん (本人) 東京都

しろ (生後4か月、男の子)

お迎えして約2か月になります。
我が家にはだいぶ慣れたようでおへそを
上に向けてぐっすり眠っています。

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

応募要項

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

ご家族やペットが
写っている場合は
お名前や年齢なども
教えてくださいね!

加入しました

日新設計株式会社

宮城県仙台市太白区山田字大石 42-4

OKK ホールディングス株式会社

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 15F

脱退しました

株式会社サンスイエンジニアリング

東京都大田区上池台 1-24-7

ガーデンヒルズ 102

株式会社山設エンジニアリング東京支店

東京都渋谷区富ヶ谷 1-8-10

株式会社藤重工務店

東京都新宿区西落合 4-21-9

鈴木管工事株式会社

東京都西東京市泉町 1-17-4

株式会社シスプロ

東京都千代田区神田多町 2-9-2

新菱神城ビル 5F

変わりました

■事業所名

山田ファミリーエステイト合同会社

株式会社山田バルブ製作所

→山田ファミリーエステイト合同会社

株式会社ヒット

株式会社都市整美センター

→株式会社ヒット

株式会社 NAC 設計

株式会社日本エアコンセンター

→株式会社 NAC 設計

三建エンジニアリングサービス株式会社

三建サービス工事株式会社

→三建エンジニアリングサービス株式会社

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

■所在地

グローエジャパン株式会社

東京都江東区大島 2-1-1

→東京都港区南青山 6-12-1

須賀工業株式会社

東京都台東区上野 5-18-10

→東京都江東区富岡 1-26-20

株式会社池上工業所

東京都大田区仲池上 2-12-21

→東京都大田区仲池上 1-20-15

株式会社高砂保温工業所

東京都大田区仲池上 2-12-21

→東京都大田区仲池上 1-20-15

株式会社テムズ

東京都江東区大島 2-1-1

→東京都品川区西品川 1-1-1

大崎ガーデンタワー 19 階

前澤化成工業株式会社

東京都中央区日本橋本町 2-7-1

→東京都中央区日本橋小網町 17-10

三建エンジニアリングサービス株式会社

東京都中央区日本橋箱崎町 6 番 9 号

→東京都中央区日本橋蛸殻町 1-38-9

関原管工株式会社

東京都品川区南品川 6-19-7

→東京都品川区南品川 6-19-9

日本設備工業株式会社

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

木下設備工業株式会社

東京都千代田区神田佐久間町 3-21-2

第 2 スズノビル 2 階

→東京都北区東十条 1-18-2

東十条ビル 609

株式会社すが設備サービス

東京都台東区上野 5-18-10

アイセ上野ビル 2F

東京都江東区富岡 1-26-15

飯田ビル 5 階 A 室

→東京都江東区富岡 2-1-9

HF 門前仲町ビルディング 1 階

(令和 4 年 7 月～令和 4 年 11 月適用分)

当健保組合の運営規模

(令和 4 年 11 月末現在)

■事業所数	817
■被保険者数	63,444 人 (男 51,222 人、女 12,222 人)
■平均標準報酬月額	395,207 円 (男 423,836 円、女 275,226 円)
■平均年齢	44.71 歳 (男 45.48 歳、女 41.49 歳)
■被扶養者数	51,138 人
■前期高齢者該当者数	6,685 人

理事会・組合会開催状況

第 3 回理事会 (12 月 6 日)

- 令和 5 年度の事業計画及び予算(案)について

気分を
盛り上げる一曲

わたしの気分を盛り上げる一曲は、L'Arc-en-Ciel の『Driver's High』です。エンジンをふかす音から始まるイントロや、疾走感のある曲調はドライブにぴったりで、夜の首都高を走りたくなる！

(M・H さん〔本人〕女性 東京都)

ちょっと待ったあ!!



だっすいしょう
脱水症って
なつば
夏場になる
ものでしょ?



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

冬こそ
注意!

子どもの脱水症状

どうして 子どもは冬でも脱水症になりやすい?

子どもの体は、大人より脱水症を起こしやすいので要注意です。さらに、冬は湿度が低く乾燥しているのに、「汗をかかないから」と水分補給を忘れがち。

子どもが隠れ脱水になっていないか、大人が注意を払ってあげることが大切です。



子どもが脱水症になりやすい理由

- 体の70～80%が水分
- 新陳代謝が活発で見えない汗が多い
- 体の調整機能が未発達 など

こんなサインがあります!

- 唇や口の中が乾燥している
- おしっこの量が少ない、色が濃い
- 皮膚に張りが無い など

はつねつ
「発熱」
おうとげり
「嘔吐・下痢」を
しているときは、
とくちゅうい
特に注意!



◎脱水症状に気づいたら、速やかに水分補給をして、病院で診断を受けましょう。



「経口補水液」 でホームケアを

市販されている経口補水液は、ミネラルや糖분을適量含み、浸透圧も体に吸収されやすく調整されています。少しずつ、数回に分けて飲ませるようにしましょう。また、体調が悪いときは子どもが欲しがっても、糖分が多いジュースや消化の負担になる牛乳は避けたほうがよいでしょう。

全社共が実施する福利厚生事業のご紹介

当健保組合と提携している、一般財団法人全国社会保険共済会（全社共）が実施する福利厚生事業を紹介します。

● 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。割引料金でご利用いただけます。

● いきいき終活セミナー

『元気な今だからこそ始めませんか？終活』、本年3月に東京でセミナーを開催します。組合員とご家族の方は、割引料金で受講できます。開催後は、セミナー動画を期間限定で配信いたします。

● あんしん葬祭サービス

「その時」電話一本するだけで、安心・信頼のある葬儀社で、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、連絡先等は全社共ホームページまで。

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>
「全社共ライフ」で検索



Mr.Childrenの『Any』は、その歌詞のまま、思いどおりにならない時期に、きっと答えは一つじゃない…現在の状況もわるくない。ここから変えていくこともできる…と気分を切り替えさせてくれた曲です。

(M・Mさん【本人】男性 東京都)



寒い冬を乗り切る力は食卓から 身体に優しい栄養たっぷりメニュー

コメント

当健康管理センター 管理栄養士

大橋亮子
納谷和奈



鮭とかぼちゃの クリーム煮

1人分
289kcal
塩分0.9g

調理時間
(目安)
20分

■材料〈2人分〉

- 生鮭……………2切れ(180g)
- 薄力粉……………大さじ1/2
- ブロッコリー……50g
- 玉ねぎ……………50g
- かぼちゃ……………80g
- サラダ油……………大さじ1/2
- バター……………5g
- A

牛乳……………	150mL
水……………	100mL
コンソメ……………	小さじ1
- 片栗粉……………大さじ1/2
(同量の水で溶く)

■作り方

- ①鮭は骨を取り除き3～4等分に切り、薄力粉をまぶす。ブロッコリーは小房に分け、玉ねぎは薄切りにし、かぼちゃはひと口大に切る。
- ②フライパンにサラダ油を弱めの中火で熱し、鮭を加えて両面をじっくりと焼き、一度取り出す。
- ③フライパンの汚れを取り除き、バターを熱して玉ねぎとかぼちゃを加えて炒める。
- ④Aを入れて蓋をして6分ほど煮る。
- ⑤②とブロッコリーを入れさらに3分ほど煮る。
- ⑥水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

ごぼうの明太サラダ



■材料〈2人分〉

- ごぼう……………80g
- にんじん……………20g
- 冷凍枝豆(さやつき)…60g
- 明太子……………30g
- コーン(缶詰)……………30g
- マヨネーズ……………大さじ 1/2
- しょうゆ……………小さじ 1/4

■作り方

- ①ごぼうとにんじんは、ピーラーで薄くそぐように切り、2分茹でて水気を切る。
- ②冷凍枝豆は流水解凍し、豆を取り出す。明太子は皮を取り除く。
- ③すべての材料をボウルに入れて和える。

1人分
128kcal
塩分1.2g

調理時間
(目安)
8分

管理栄養士コメント

身体が温まる料理が恋しい季節ですね。鍋や煮込み料理を作る機会が増えるご家庭も多いかと思えます。鍋も煮込み料理も具材を工夫することで栄養豊富でバランスの取れた一品になります。一方で、気を付けたいのは市販のルーや素を使うことによりエネルギーや塩分が増えてしまうこと。そこで、今回は市販のルーに頼らず簡単に作れるクリーム煮をご紹介します。市販のホワイトシチュー※を使ってこのクリーム煮を作った場合と比べ、今回のレシピではエネルギーは2割弱、塩分は約5割のカットになります。余計な添加物も入らず、身体に優しく美味しく仕上がりますのでぜひお試しください。

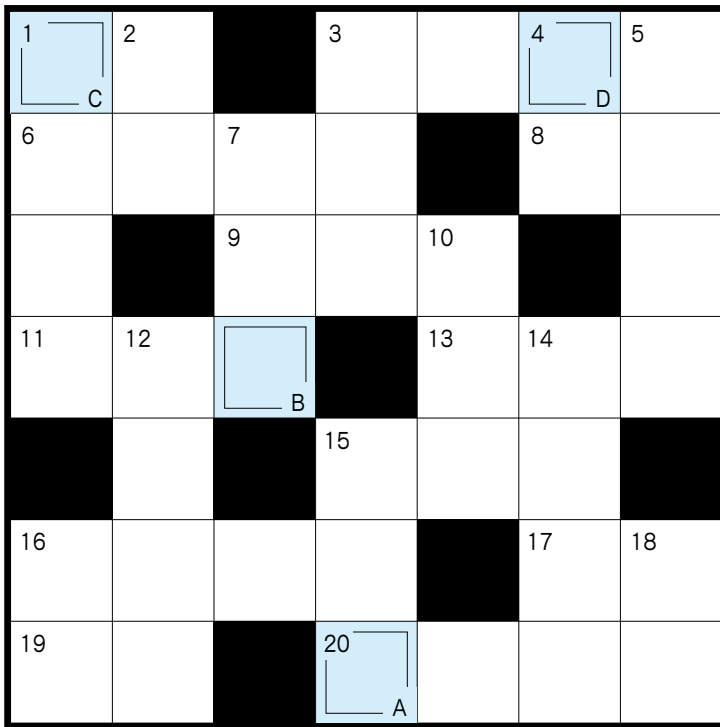
ブロッコリーやかぼちゃはビタミンCやβカロテンが豊富。寒さで免疫が下がりやすいこの時期に、身体の内側から抵抗力を高めてくれます。かぼちゃの皮もビタミンや食物繊維を多く含むので、よく洗って皮ごと使いましょう。

ごぼうの明太サラダは食物繊維豊富な一品。1日の目標量の約1/4が摂れます。繊維の多いごぼうはピーラーを使い薄く切ることで食べやすくなり、味なじみもよくなります。食物繊維は体調管理に大切な腸内環境を整える手助けをしてくれます。このような食物繊維の多いメニューは日々取り入れていきたいですね。

※実際に市販されている商品の一例

プレゼント
が当たる!

クイズ クロスワード



- タテのカギ**
- 1 年賀状に書く2文字の決まり文句
 - 2 カトレアは、この仲間の花
 - 3 ラーメンの具としておなじみ
 - 4 御岳、街道といえは長野の…
 - 5 朝寝坊の最大の原因かも
 - 7 人をうらやみもそねむ気持ち
 - 10 思い違いのことを、こうも
 - 12 河童、鉄火といえは?
 - 14 柔道の練習の一つです
 - 15 立てられたらドキドキ、何の矢?
 - 16 正月七日に炊くのは七草の…
 - 18 ほめたりくさしたり〇〇褒貶

ヨコのカギ

- 1 煮てだしをとるものです
- 3 そろそろ返納を考える人も
- 6 除夜の鐘を突き終る頃はもう…
- 8 パパやママのパパは、自分の…
- 9 ニワトリとはどちらの方が先?
- 11 人の意見を疑わずに信じること
- 13 おでんにはこれがつきもの
- 15 どんな味かと、一口ゴクリ
- 16 横手地方で作られる雪の室
- 17 デザインが派手な方が縄文…
- 19 初、粉、ぼたんといえは?
- 20 配偶者のことを、こうも

答え

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

答えが分かったら
応募しよう!
(次ページ参照)

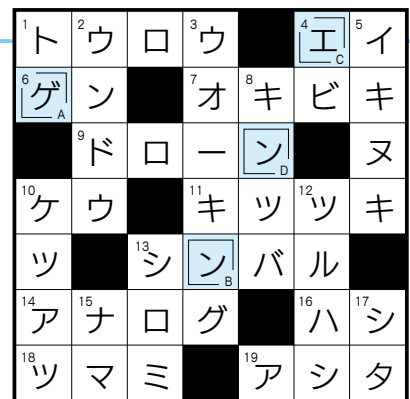


前号の
正解

クロスワード

答え ゲンエン (減塩)

A	B	C	D
ゲ	ン	エ	ン



今回は、157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『折り畳み式シリコンボトル「Pocketbottle」』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 Hippopotamus 「干支タオルうさぎ フェイスタオル (WHITE × GOLD)」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 **締切は 2 月 28 日 (火)** 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



次号のテーマ「行ってよかった旅行先」

街中で外国人観光客の姿を見かけるようになり、旅行解禁ムードも漂い始めていますね。あなたが実際に行って素晴らしかったと感じた旅行先はどこですか? オススメポイントも併せて教えてください。

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。



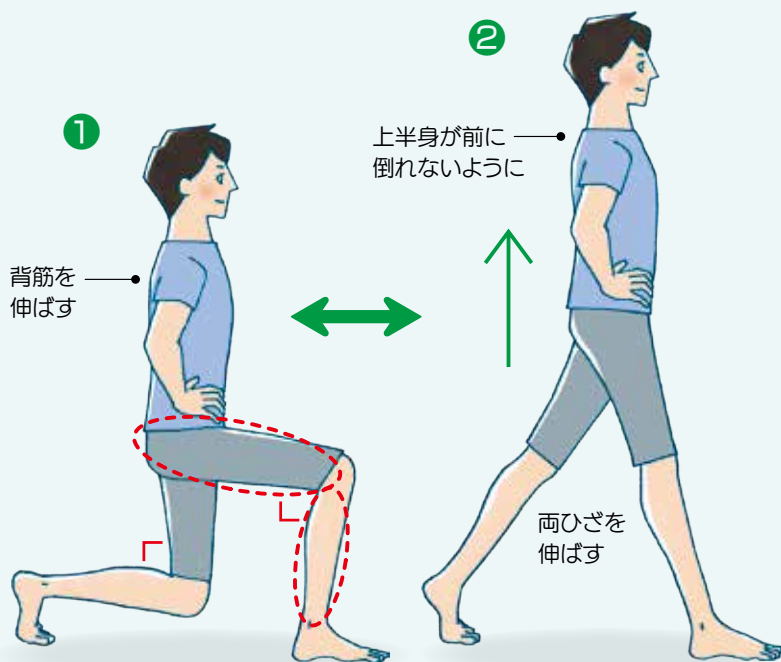
編集後記

4～5 ページの「健康管理センターより」では、歯のみがき方など毎日のセルフケアについてご紹介しました。半年に 1 回、歯のクリーニングに行くようにしていますが、歯医者さんに「綺麗にみがけていますね!」と褒められると帰りの足取りは心なしか軽くなります。大人だってたまには褒められたい! という気持ちが満たされているのでしょね…。(笑)

足前後開きスクワット

ひざを曲げ伸ばしする力を強化

- ① 右足を前に出して立ち、両ひざを90度くらいに曲げ、左足のかかとを浮かす。背筋を伸ばし、両手を腰にあてる。
- ② 両ひざをゆっくり伸ばしてまっすぐ立ち上がったあと、両ひざをゆっくり曲げて①に戻る。これを5～10回くり返す。前に出す足を入れ替えて同様に行う。



スムーズに

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

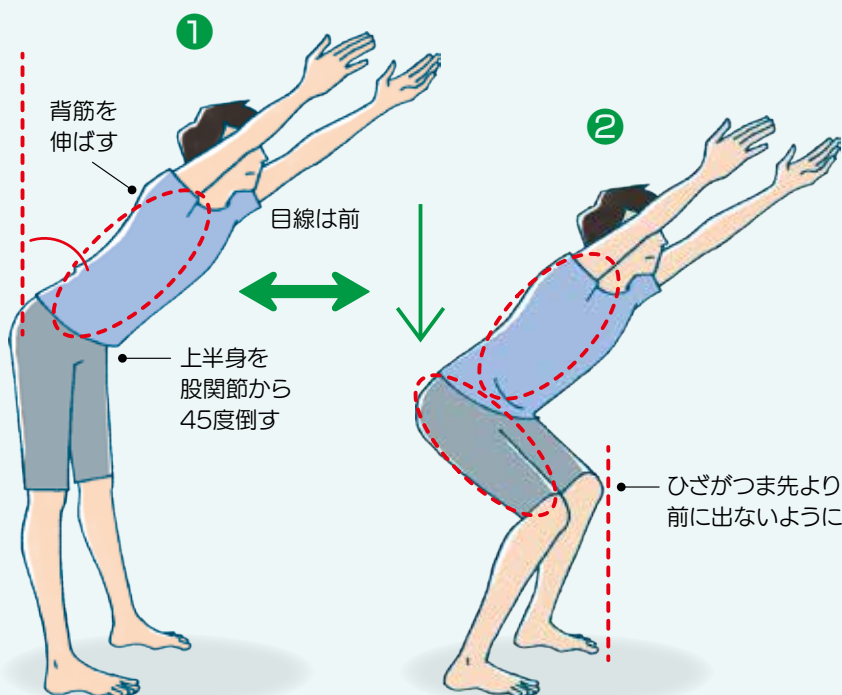
立ち上がれなくなっていますか？

しゃがむと尻もちをついたり、そこから立ち上がれない…。

こんな人は、ひざの曲げ伸ばしに必要な下半身の筋肉や、姿勢を支える体幹の筋肉が衰えている可能性があります。下半身や体幹の筋肉を鍛えて、スムーズに立ち上がれ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。



バンザイ・スクワット

ひざの曲げ伸ばしと姿勢を保持する力を強化

- ① 足を肩幅に開いて立ち、両腕を上げて斜め前に伸ばす。上半身を股関節から45度前へ倒す。
- ② そのままお尻を突き出して、両ひざをゆっくり曲げたあと、またゆっくり伸ばして①に戻る。これを5回×2セット行う。