

健保組合からのお知らせ

本誌をご家庭にお持ち帰りになりご家族でご覧ください。

令和6年夏号



P 2 ▶ 令和5年度決算の概要について

P 4 ▶ 健診は現在の自分の健康状態を知る
絶好のチャンス!

P 5 ▶ 被扶養者再認定の実施について／健康保険証
が廃止されマイナ保険証へと切り替わります

P 6 ▶ 「お酒」との距離感を考えよう

P 8 ▶ 契約保養施設からのご案内

P 9 ▶ 契約医療機関(健診)からのお知らせ

P 10 ▶ 病気のとき 最初の受診は かかりつけ

P 11 ▶ 薬のもらい方で医療費を節約

P 12 ▶ たんぱく質がしっかりとれるヘルシー料理

P 14 ▶ Health Information

P 15 ▶ 共済会のご案内／クイズ／
サーバ証明書を導入しました／事業概況

P 16 ▶ エクササイズ・スナッキング

動画を
CHECK!

▼ レシピ

▼ 運動



令和5年度 決算の概要について

当組合の令和5年度決算と事業報告が、7月19日開催の組合会において承認されましたので、その概要についてお知らせいたします。



一般勘定

収入

令和5年度の収入は、保険料率を94%から90%へ4%引き下げたことにより、保険料収入への影響が予想されていましたが、事業所編入等による被保険者数の増加、また基本給の増加等により標準報酬月額・標準賞与額が予算よりも上回ったこと等が要因となり、保険料収入では対予算額7億7,000万円増の150億2,000万円となり、前年度とほぼ同額となりました。(対前年度比▲1億1,700万円)

なお、調整保険料、財政調整事業交付金、その他の収入を合わせ収入合計額は155億500万円となりました。

支出

支出においては毎年の医療費の伸び率や受診者数の増加も考慮の上、保険給付費の予算を計上したところですが、被保険者数の大幅な増加、コロナ禍が明けたことによる高度な医療行為の再開などの要因により、保険給付費は予算額を上回る79億4,200万円(対前年度比+5億6,000万円)と過去最高額となり、予算不足分は予備費から充当いたしました。

なお、納付金、保健事業費、その他の支出を合わせた支出合計額は154億2,800万円となりました。

決算残金

令和5年度の収入支出差引額(決算残金)は7,700万円となり、経常収支差引額では1億4,100万円の赤字に抑えられ、予算時の10億円のマイナス見込から大きな改善に至りました。物価高騰の厳しい情勢のなか、保険料率を引き下げたことで皆さまの負担軽減に寄与しながら、決算も良好な結果となりました。

決算残金は、任意継続被保険者の前納調整保険料71万円を財政調整事業繰越金とし、別途積立金に7,600万円を積み増しいたしました。

介護勘定

標準報酬月額・標準賞与額ともに一般勘定と同様に増加し、収入合計額は21億800万円、支出合計額は19億6,700万円、決算残金は1億4,000万円となりました。

決算残金は、今後も増加が見込まれる納付金に対し現在の保険料率をできるだけ長く維持できるよう、全額介護準備金に積み増しすることといたしました。

当組合は以下の点に重点を置き、これまで以上の役割を果たし、事業主・加入員の皆様の疾病予防、健康保持・増進に力を注いで参ります。

1. 健康保険証廃止とマイナ保険証の利用開始
2. 保健事業と企業の“健康経営”への支援
3. 健康管理事業推進委員会の活動
4. 医療費適正化の推進
5. 経費節減・資産の有効活用
6. コンプライアンスの重視と事務処理誤りの排除
7. 契約保養施設の利用推進
8. セルフメディケーションの推奨

従来にも増して健全な事業運営に取り組む所存ですので、皆さまには健康保険組合をめぐる諸情勢にご理解を賜るとともに、今後なお一層のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

一般勘定

令和5年度収入支出決算概要表

●収入

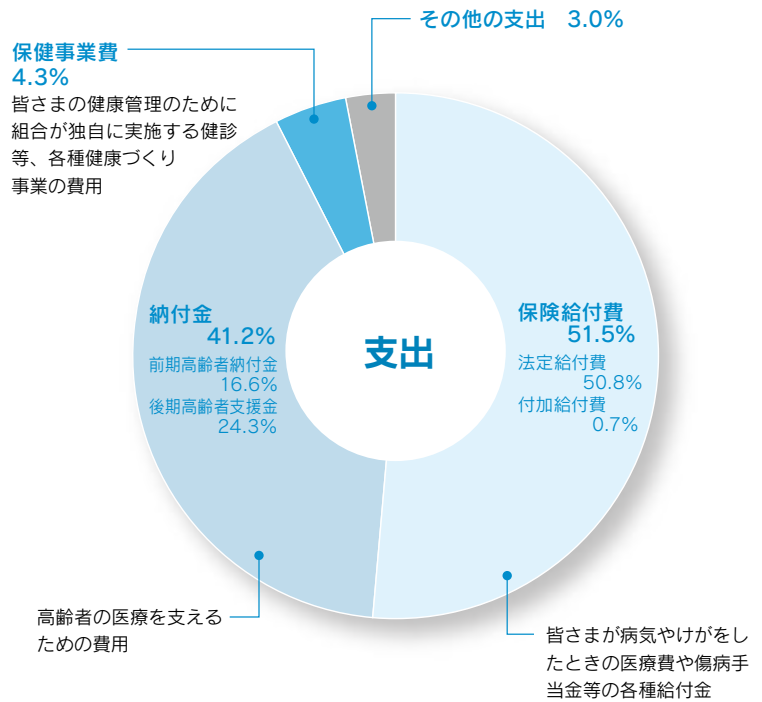
科 目	決 算 額 (千円)	割合(%)
健 康 保 険 収 入	15,025,628	96.9
調 整 保 険 料 収 入	220,870	1.4
財 政 調 整 事 業 交 付 金	174,771	1.1
そ の 他 の 収 入	83,733	0.6
合 計	15,505,002	100.0
経常収入合計	15,065,891	—

●支出

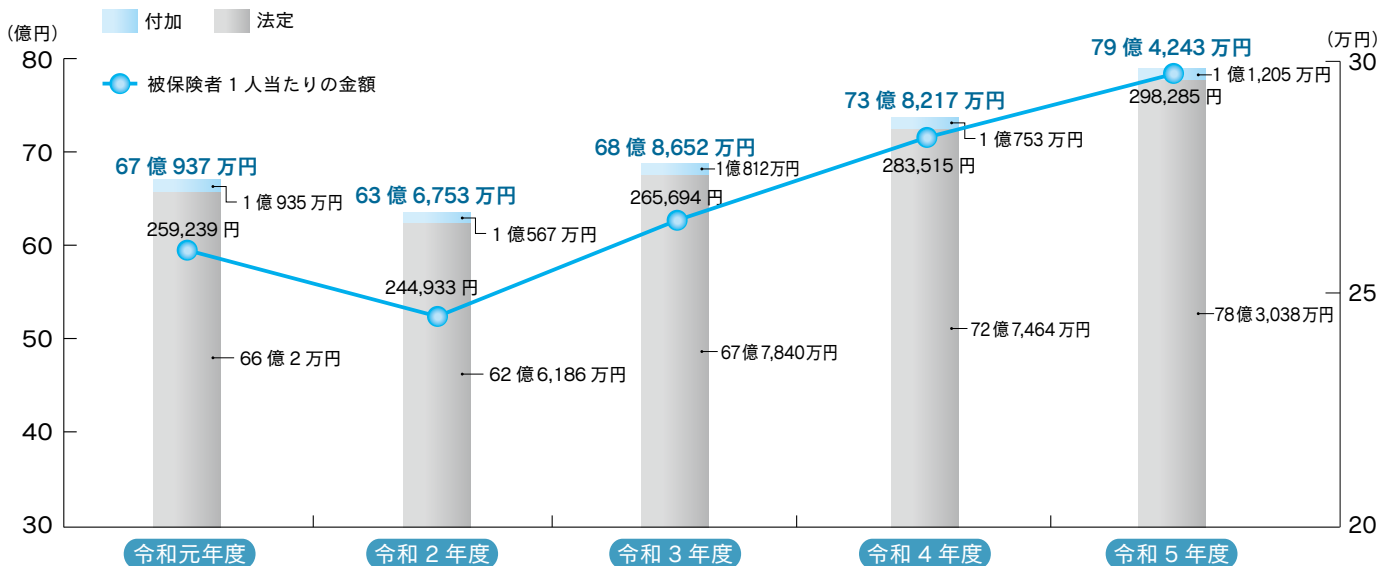
科 目	決 算 額 (千円)	割合(%)
保 険 給 付 費	7,942,430	51.5
法 定 給 付 費	7,830,381	50.8
付 加 給 付 費	112,049	0.7
納 付 金	6,352,594	41.2
前 期 高 齢 者 納 付 金	2,601,587	16.9
後 期 高 齢 者 支 援 金	3,750,955	24.3
退 職 者 給 付 抛 出 金 等	52	-
保 健 事 業 費	659,808	4.3
そ の 他 の 支 出	472,831	3.0
合 計	15,427,663	100.0
経常支出合計	15,207,229	—

収入支出差引額 (千円)	77,339
経常収支差引額 (千円)	-141,338

支出の割合をグラフでみると



保険給付費額の推移



介護勘定

●収入

科 目	決 算 額 (千円)	割合(%)
介 護 保 険 収 入	2,108,144	100.0
雑 収 入	2	—
合 計	2,108,146	100.0

●支出

科 目	決 算 額 (千円)	割合(%)
介 護 納 付 金	1,967,021	100.0
介 護 保 険 料 還 付 金	392	—
合 計	1,967,413	100.0

収入支出差引額 (千円)	140,733
--------------	---------

健診は現在の自分の健康状態を知る 絶好のチャンス！



被扶養配偶者（妻）を対象とした東振協婦人生活習慣病予防健診を令和6年10月から令和7年2月まで実施いたします。全国で約700か所の会場を設けており、ご希望の会場で受診することができます。

ご案内は6月にご自宅宛てに送付しており、申込みをされた方には9月中旬以降に健診を実施する医療機関から直接関係書類をお送りいたします。申込みを忘れた方やご案内がまだ届いていないなどご不明な点がある方は、保健課までご連絡ください。

ご自身のため、そしてご家族のためにも元気に生活が送れるよう健康を守ることが大切です。
毎年必ず健診を受けましょう。

毎年健診を受けていると、 自分の体の状態の経年変化を見ることができる

毎年健診を受けていれば、年ごとの健診結果と見比べることができ、検査数値の小さな変化にも気づくことができます。

体重や腹囲、血圧、血糖値、コレステロール値等は昨年と比べてどうなっているか、健診結果を受け取ったら、必ず確認しましょう。また、数値が基準範囲内であっても、昨年や一昨年と比べたときに、徐々に変化している場合は注意したほうがよいこともあります。気になる数値があれば、生活習慣を振り返って健康管理に役立てましょう。



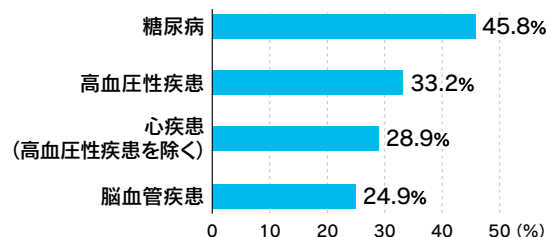
生活習慣病は自覚症状がほとんどないまま進行、健診が病気の早期発見につながる

生活習慣病は、初期の段階では自覚症状がほとんどないことが多く、気づかない間に病気が進行します。厚生労働省が全国の一般病院を利用する患者を対象に行った調査によると、糖尿病では半数近く、高血圧性疾患では3割強の人が、自覚症状がなかったと回答しています（右図）。

厚生労働省「定期健康診断結果報告」※によると、定期健康診断で何らかの異常の所見が認められた人の割合は、2022年では58.3%という結果が出ています。健診は生活習慣病の予防だけでなく、早期発見・治療につなげる重要な機会です。異常が見つかったら放置せず、必ず再検査を受けてください。

※労働安全衛生法に基づく定期健康診断の結果についての事業場からの報告を集計したもの。

●外来患者のうち自覚症状がなかったと回答した人



注：「診察・治療・検査などを受ける」ため来院した者で「自覚症状がなかった」者の数値。

「令和2（2020）年受療行動調査（確定数）の概況」（厚生労働省）より

被扶養者再認定の実施について

今年度も被扶養者に認定されている方が、引き続き健康保険の被扶養者認定基準を満たしているかを確認するため再認定を実施します。

昨年度と同様、対象者のマイナンバーを利用して住所や収入の情報を取得し、同居しているか、収入基準を満たしているかなどの確認をします。^{※1}その後、マイナンバーで取得した情報だけでは確認ができない方等^{※2}については8月下旬に事業所宛に「再認定対象者リスト」を送付しますので、事業所の定める期日までに必要書類をご提出ください。

リストが届かなかった方については再認定が完了しておりますので、必要書類の準備は必要ありません。

なお、昨年中の収入が超過していた方、他の健康保険に加入されている方には事業所宛に別途削除依頼の案内を送付していますので、被扶養者異動届(削除)の提出をお願いします。

※1 マイナンバーの提出がない場合や情報を取得できない場合は、必要書類をご提出いただくことになります。

※2 自営業者など給与収入・年金収入以外の収入がある方については、別途必要書類をご提出ください。

☆ 任意継続被保険者の方もマイナンバーを利用して再認定を行います。書類の提出が必要な方については組合登録の住所に直接送付しますので、令和6年9月30日までに組合へご提出ください。

再認定対象者リストが届いた方の流れ

家族の加入について



1 被扶養者認定基準の確認

被扶養者であるためには、一定の要件を常に満たしている必要があります。

※当組合ホームページ「けんぽのご案内」→「家族の加入について」をご確認いただき、認定基準を満たしていない被扶養者がいた場合は、事業所のご担当者へ削除の届出をお願いします。



2 必要書類の用意

「再認定対象者リスト」に記載された被扶養者に係る必要書類をご用意ください。

必要書類については当組合ホームページの「令和6年度被扶養者再認定について」にも掲載しますのでご確認ください。(8月下旬頃予定)

3 「再認定対象者リスト」と必要書類の提出

「再認定対象者リスト」と必要書類を事業所のご担当者へご提出ください。その書類で基準を満たしていることが確認できれば再認定完了となります。さらに①確認が必要な場合は追加書類の提出、②基準を満たしていない場合は被扶養者異動届(削除)の提出について事業所のご担当者へ連絡しますので速やかにご提出をお願いします。

※扶養削除日以降にかかった医療費、健診やインフルエンザ予防接種補助金等の組合負担分は後日その費用を全額返還していただきます

提出期限



必要書類は事業所のご担当者が内容確認後に当組合に送付しますので、事業所の定める期日までに提出ください。

※必要書類が提出されなかった場合、再認定を受ける意思がないものとみなし、令和6年1月1日付で職権削除とします。

健康保険証が廃止されマイナ保険証へと切り替わります

当組合の
マイナ保険証登録率

61%

(令和6年3月時点)

令和6年12月2日に保険証の新規発行が終了します。その後、令和7年12月2日には現在発行されている保険証が使用できなくなりますので早めのマイナ保険証利用登録をお願いします。詳細は10月発行の秋号に掲載します。



マイナ保険証の
利用方法は
こちらから →





毎日なんとなく
飲んでいる人

要注意!

監修：瀧村 剛 久里浜医療センター医師

「お酒」との 距離感を考えよう

暑さと解放感でお酒を飲む機会が増える季節です。一方でアルコールがもたらす健康への害については研究が進み、**飲みすぎた場合は肝臓だけでなく全身の病気と関連があることがわかってきました。**“なんとなく”はやがて習慣となり、病気につながるリスクがあります。お酒とは、適度な距離感を保つようにしましょう。

「強い＝病気にならない」ではない

お酒が飲めてしまうから 体を壊す

お酒（アルコール）は胃と小腸から吸収され、肝臓で「アセトアルデヒド」に分解されます。アセトアルデヒドはさらに肝臓で「酢酸」に分解されますが、**この分解能力は遺伝子によって異なり、分解できる人、少し分解できる人、まったく分解できない人に分かります。**

アセトアルデヒドには毒性があるため、これが長時間体内にとどまることで顔が赤くなったり、二日酔いの原因となります。つまり、アセトアルデヒドを分解できるかどうかがお酒を飲めるかどうかを左右することになります。

しかし、アセトアルデヒドを分解できても、酔いにくいだけで肝臓には負担がかかっています。また、飲酒量が多くなることで依存のリスクもあります。**お酒を飲める人のほうが、結果として病気や依存のリスクが高いことに注意しておきましょう。**

楽しい
記憶

最初のうちは
たまにでも…



そもそもお酒が
飲めないので

病気の
リスクは
低い

アセトアルデヒドを
まったく分解できない

アセトアルデヒドを
少し分解できる

少しお酒が
飲めるので

病気の
リスクが
ある

日本人の
遺伝子の割合

アセトアルデヒドを
分解できる

お酒が飲めて
しまうので

病気の
リスクが
高い

健診結果はどうでしたか？ 注意したい肝臓の数値

AST/GOT

31 (51) U/L 以上

肝臓や心臓、筋肉の細胞が破壊されると数値が上がります。ALT/GPTと一緒に検査することによって、問題がある部位を特定します。

ALT/GPT

31 (51) U/L 以上

肝臓の細胞が破壊されると数値が上がります。AST/GOTと一緒に検査することによって、問題がある部位を特定します。

γ -GT/ γ -GTP

51 (101) U/L 以上

肝臓の細胞が破壊されたり、胆汁の流れが悪くなったりすると数値が上がります。アルコールの影響を受けやすい検査項目です。

※ () 内の数値は受診勧奨判定値です。この数値を上回ったら、医療機関を受診しましょう。



飲むなとは言いませんが

「お酒＝健康によくない」という認識を忘れずに

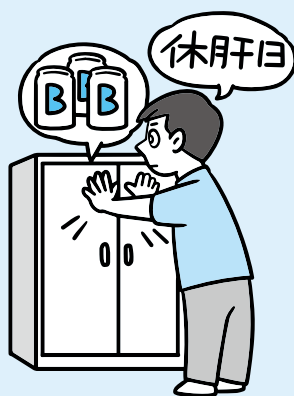
1日当たりの純アルコール量が男性 40g/ 女性 20g 以上になると、生活習慣病のリスクが上がるとされています（純アルコール量 20g は 500mL の缶ビール 1 本相当）。しかし、これは「ここまで飲んでいい」という許容量ではなく、高血圧や男性の食道がん、女性の出血性脳卒中など、少量の飲酒でもリスクが上がるとされている病気もあります。

健康への影響を理解したうえで、お酒との距離感を考え、飲酒量が増えないように注意しましょう。「飲みすぎた」と思ったら以後数日はお酒を控え、飲酒量を調整する工夫が必要です。

休肝日をつくる

健康のためには**飲酒量を減らすことが重要です**。1週間のうち、まったくお酒を飲まない日（休肝日）をつくれれば、その分飲酒量は減ることになります。

休肝日は、依存症予防のためにも大切です。週に何日かは休肝日をつくり、肝臓を休ませるとともに飲酒が習慣になるのを防ぎましょう。なお、うっかり飲んでしまわないように、**休肝日はお酒を目につかないところにしまっておくのがおすすめです**。



大切に飲む

お酒が健康によくないものである以上、体を壊さず飲むことのできる人生の総量は決まっていると考えられるのが自然です。

そう考えると、二日酔いするような飲み方や、ネガティブな気持ちで飲むお酒はもったいないと思いませんか？ **おいしいお酒を長く楽しめるように、適切な距離を保ちましょう。**



お酒は水分補給になりません

スポーツやサウナで大量に汗をかいた後、ビールを飲む人がいますが、危険なのでやめましょう。**お酒は利尿作用があるため、水分補給にはなりません**（例えばビールは利尿作用が強く、1リットルのビールを飲むことで 1.1 リットルの水分を失うとされています）。暑い時期は水分補給が重要ですが、**お酒を飲んでしまうと逆に脱水症状を招くことを覚えておきましょう。**

また、アセトアルデヒドの分解にも水分が必要なため、お酒が残りやすくなることも注意点です。**まずは水で水分補給をして、その後お酒を楽しむようにしましょう。**お酒と同じ量、チェイサー（水）を飲めばなお安心です。

炎天下でのバーベキューなども熱中症につながるがあります。こまめな水分補給でお楽しみください。

契約保養施設からのご案内

会員制リゾートホテル エクシブのご案内



リゾートトラスト株式会社との契約により、
会員制リゾートホテル「エクシブ」など全国のホテルをご利用になれます。
リフレッシュやお祝いなど、さまざまなシーンでお気軽にご利用ください。
※年間のご利用可能室数には限りがあり、先着順のご案内となります。ぜひ、お早めにお申し込みください。

—— 会員制リゾートホテル「エクシブ」の魅力 ——

ラグジュアリーな客室

1室最大5名様まで宿泊可能な客室はエクシブの魅力のひとつ。洗練された客室は、ご夫婦やファミリーでゆっくりとくつろげます。



エクシブ和歌山/スタンダード(10)ダブル客室

充実のレストラン

日本料理・イタリア料理・フランス料理・中国料理などの各レストランでは、数種類のコース料理をご用意しています。



エクシブ和歌山/中国料理 翠陽

癒やしのスパ

個性豊かなホテルのスパは、多彩な湯心地をお楽しみになれます。ゆっくりとした心と体を癒やしてください。



エクシブ和歌山/スパ 天海の湯

ご予約について LINE 公式アカウント から簡単に予約できます。



下記二次元コードを
読み取って「友だち追加」



ID:@248zjgkl

トーク画面の
「宿泊予約ログイン」をタップ



専用の ID・パスワードで予約サイトへログイン

■ ログインに必要な専用の ID・パスワードは、
健康保険組合ホームページ内、契約保養施設のご案内
よりリゾートトラストの活用方法をご確認ください。

LINE公式アカウント おすすめPOINT

- POINT①「空室状況」や「予約サイト」へ早期にアクセス!
- POINT②「宿泊プラン」や「観光情報」をタイムリーに配信!
- POINT③「友だち限定」のうれしい情報が届く!

※写真はイメージです。※ホテルのご利用は、ご契約会員様の利用規程に準じます。

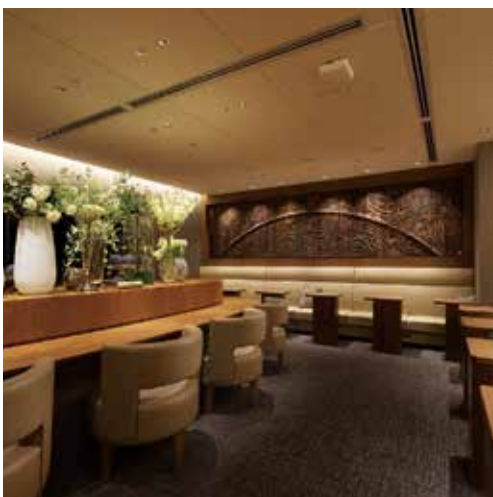
リゾートトラスト株式会社

お問い合わせ
MRP東京予約センター

TEL: 03-5323-8221

(営業時間) 平日 9:00 ~ 17:00 (日・GW・お盆・年末年始は休業です。)

契約医療機関（健診）からのお知らせ



いつでもどこでもスピード予約！

オンライン
予約
スタート!!

マイページを作成して当施設でご受診の方に

**QUOカード500円分を
プレゼント!**

キャンペーン期間
2024年7月1日～2025年3月31日

ご予約済みの方にも差し上げます

1「健康保険組合」を選び
ドロップダウンメニューで
「印刷製本包装機械健康
保険組合」を選びます。

2そのまま画面をスクロ
ールして「オンライン予約を
はじめる」を選びます。

*記載項目に該当する方は
電話または申し込みフォー
ムからご予約ください。

3お手元に健康保険証を
ご用意のうえ、「はじめての
方／新規会員登録」を選ん
でマイページを作成し、健
診日時をご予約ください。



折り返し連絡不要で
即・予約確定。



コース内容・料金を
いつでも確認。



健診日の2日前まで
予約の変更が可能。



医療法人社団
せいおう会

鶯谷健診センター

〒110-0003 東京都台東区根岸2-19-19 <https://seioukai.jp> 問い合わせ先 03-3873-9161

まずは
マイページ
作成を



病気のとき 最初の受診は かかりつけ

体調が悪いとき、身近に頼れる「かかりつけ医」はいますか？ 自宅や職場の近くにかかりつけ医がいれば、医療費の節約や病気の早期発見・早期治療につながり安心です。



最近ずっとお腹が痛くて…
心配だから大病院※に行ってみよう
※大病院とは、一般病床数（ベッド数）200 床以上の病院のこと

そういうときは、まずかかりつけ医に行くのじゃ。
日ごろの健康状態を知ったうえで、必要なときは専門の医療機関も紹介してくれるぞ。
紹介状なしで大病院に行くと特別料金が 7,000 円以上※かかって大変じゃ
※歯科の場合は 5,000 円以上



わ～そうだったのね！
まだかかりつけ医がない場合は、どうすればいいかしら？

次の方法で探すとよいぞ。
自分が「信頼できる」と思った医師がいたら、かかりつけ医と呼んで OK じゃ



かかりつけ医の探し方

① 健診や職場の産業医面談をきっかけに

身近な医師との接点をきっかけに、信頼できるかかりつけ医を見つけられることもあります。

② 医療情報ネット（ナビ）で検索

全国の医療機関の公的検索システムです。希望の診療科や条件等で全国の医療機関を検索できます。

▼医療情報ネット（ナビ）



③ 地方自治体のホームページや広報誌を活用

市区町村や医師会のホームページなどを活用すると、地域にねざした医療機関が探せます。

★ 実際にかかる前に、医療機関のホームページなどで情報収集をしておくのもおすすめです。



「はしご受診」していませんか？



同じ症状や病気で複数の医療機関を転々と受診する「はしご受診」は、初診料や検査費、薬代がその都度かかるため医療費がかさみます。「なんとなく合わない…」「症状がよくなりません」などの理由ではしご受診をしていると、同じような検査や薬の処方が繰り返されることになり体への負担が大きくなります。医療機関を変えるのではなく、日ごろからなんでも相談できるかかりつけ医がいれば、はしご受診をしなくて済みます。



薬のもらい方で

医療費を 節約

ジェネリックに
しますか？

そんなことは
ないぞ！

ジェネリックだと
安くなるけど、
やっぱり高い薬のほうが
よく効くのかな…？

安くても効き目は確か

お財布に
やさしいですよ

ジェネリック医薬品は、新薬（先発医薬品）と同じ有効成分を使っており、品質、効き目、安全性は同等です。

新薬は長い年月と莫大な費用をかけて開発されますが、特許期間が切れたあと、同じ有効成分を使ったジェネリック医薬品が製造・販売されるようになります。新薬に比べて開発期間・費用が少ないため、価格を安くできるのです。

※2024年10月から、患者の判断で新薬を希望すると、ジェネリック医薬品との差額の一部が自己負担になる場合があります。

ジェネリック医薬品は国で定められた厳しい試験をクリアしており、さらに服用しやすいように大きさや味・香りなどを改良したものもあります。

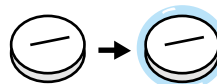
ぜひ
ジェネリックで
お願いします！

錠剤を小さくしてのみやすく
したり、ゼリー状や液体に

文字や色でのみ間違い
を防ぐ

コーティングなどで
苦みを少なく

例



「ジェネリック医薬品のお知らせ」を送付しました

現在、新薬（先発医薬品）を服用されている方で、ジェネリック医薬品（後発医薬品）に切り替えた場合、お薬代（自己負担額）が一定額以上軽減されると見込まれる方を対象にお知らせしています。今年も6月に送付しましたので、届いた方は内容をご確認いただき、ジェネリック医薬品への切り替えをご検討ください。

健康的にやせるために！ たんぱく質がしっかりとれる ヘルシー料理

体脂肪を増やさない！
うくうくヘルシーレシピ



おくらの梅しそささみ巻き

1人分 131kcal / たんぱく質 24.2g / 食塩相当量 1.2g

高たんぱく

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://dougahfc.jp/imfine/ryouri/24summer01.html>

材料 (2人分)

おくら ----- 4本 (30g)
大葉 ----- 4枚
ささみ ----- 4本 (240g)
塩 ----- 小さじ 1/4
こしょう ----- 少々
梅干し ----- 1個 (12g)
グリーンカール ----- 適量

作り方

- 1 おくらはガクを取る。大葉は半分に切る。ささみは筋を取って観音開きにし、めん棒などでたたいて伸ばす。
- 2 ささみに塩、こしょうをふり、大葉、ちぎった梅干し、おくらの順に等分にのせてくるくる巻き、楊枝でとめる。
- 3 耐熱皿にのせ、ふんわりラップをかけレンジ (600W) で4分加熱する。
- 4 食べやすく切って盛り付け、グリーンカールを添える。

POINT

たんぱく質は骨や筋肉など体の各部位の主要成分となる栄養素。しっかりとれば基礎代謝が上がり、脂肪を燃焼しやすい体になります！



◆料理制作 新谷 友里江（管理栄養士）

◆撮影 さくらい しょうこ

◆スタイリング 深川 あさり

ズッキーニとかぼちゃの豆乳みそ汁

1人分 115kcal / たんぱく質6.1g / 食塩相当量1.8g



高たんぱく

材料（2人分）

ズッキーニ ----- 1/2 本（75g）
かぼちゃ ----- 100g
だし汁 ----- 1カップ
みそ ----- 大さじ 1・1/2
無調整豆乳 ----- 1カップ

作り方

- ズッキーニは1cm 幅の半月切りにする。かぼちゃは1cm 幅の一口大に切る。
- 鍋にだし汁を沸かして1を入れ、蓋をして弱火で7～8分煮る。やわらかくなったらみそを溶き入れ、豆乳を加えて温める。

パプリカのピリ辛きんぴら

1人分 51kcal / たんぱく質0.8g / 食塩相当量0.7g



たんぱく質の代謝を助ける
ビタミン豊富

材料（2人分）

赤パプリカ ----- 1/2 個（75g）
黄パプリカ ----- 1/2 個（75g）
ごま油 ----- 小さじ 1
A しょうゆ ----- 大さじ 1/2
砂糖 ----- 大さじ 1/2
豆板醤 ----- 小さじ 1/8

作り方

- パプリカは7～8mm 幅の細切りにする。
- フライパンにごま油を中火で熱し1を炒める。しんなりしたらAを加えて、汁気がなくなるまで炒める。



たんぱく質をしっかりとるヘルシー食生活のコツ

- ▶ たんぱく質は意識しないと十分にとれません。手軽に食べられるたんぱく質食品（納豆、豆腐、乳製品など）を常備し、こまめにとりましょう。

例 トーストとコーヒーの朝食なら、チーズをのせてチーズトーストにしたり、コーヒーに牛乳を加えたりすれば、少しずつでもたんぱく質が増やせます！

- ▶ たんぱく質、炭水化物、脂質をバランスよくとることは、肥満を解消し生活習慣病予防につながります。たんぱく質をしっかりとれば、フレイル、サルコペニアの予防にも。

- ▶ 脂身が多い肉は、その分たんぱく質が少なくなるため、脂身の少ない肉を選びましょう。

例 ささみ、鶏むね肉、牛もも肉、豚もも肉 など

- ▶ たんぱく質の1日あたりの推奨量は、18～64歳・男性65g、女性50gです。たんぱく質を肉ばかりで摂取しようとすると脂質が多くなります。魚・大豆製品・乳製品など、さまざまな食品からとりましょう。

Q 「血糖値」が高くなってきています。 食生活をどんなふうに変えたら いいですか？



A 主食を「全粒穀物」にしてみましょう

健診では、主にヘモグロビンエーワンシー（HbA1c）や空腹時血糖で血糖値を調べます。これらの数値が高い人は、血液中の糖分が血管を傷つけ動脈硬化が進行しやすく、糖尿病や心筋梗塞、脳卒中、認知症などの発症リスクが高い状態といえます。血糖値が高い人はもちろん、年々上昇している人も、早めに食生活を改善することが大切です。

甘いお菓子やジュースを控えることは基本ですが、あわせておすすめなのが主食を「全粒穀物」にすることです。全粒穀物とは、玄米や全粒粉などの精白されていない穀物のことです。全粒穀物の健康効果は科学的にも実証されており、日々の摂取量が増えるにつれて、糖尿病や心筋梗塞、脳卒中、

がんのすべてにおいて死亡リスクが低下することがわかっています。とくに糖尿病による死亡リスクは、1日90gの全粒穀物の摂取で約半分にまで減少します。

最初は1日1食からでもよいので、主食に全粒穀物を取り入れてみましょう。

白米のモチモチとした食感が好きなら、白米1（50g）に対し、玄米1（50g）の割合から取り入れるのがおすすめです



小麦パンと比べて食後の血糖値の上昇を抑えることが確認されています



小麦粉パスタと比べて約4倍の食物繊維が含まれています



Health Information

歯 医者さんへ行こう

「PMTC」を始めよう！ むし歯・歯周病予防の新習慣

健康的な口内環境を保つには日々のケアが欠かせません。とはいえ、歯みがきだけでは細菌や汚れを完全に取り除くことができないのも現実です。歯に残ってしまった細菌は、ネバネバの歯垢となって歯に付着し、むし歯や歯周病の原因となります。

こうした歯みがきでは落としきれない頑固な歯垢や着色汚れには、歯科医院で受ける「PMTC（Professional Mechanical Tooth Cleaning の略）」が有効です。

PMTCの主な手順のイメージ



口内の状況をチェックし、歯石があれば歯石除去の専用器具（スケーラー）で除去



専用のブラシや器具、ペーストを用いて歯を清掃・研磨



仕上げにフッ素を塗布し、歯質を強化

※内容は歯科医院によって異なるほか、患者の口内の状況によって変わる場合があります。

PMTCの効果

- ✓ 粘着性の高い歯垢、硬くなった歯石も取り除くことでむし歯・歯周病が予防できます
- ✓ 着色汚れをクリアにし、歯の本来の白さを取り戻します
- ✓ 歯の表面がツルツルになることで、軽いブラッシングだけでも汚れが落ちやすくなり、予防効果が長続きます



PMTCは歯周病治療の一環として行われる一部のケースを除き、健康保険の適用外となります。費用や内容は歯科医院によって異なりますので、まずはかかりつけの歯科医院に相談してみましょう。

共済会のご案内

印刷製本共済会は、平成元年に印刷製本包装機械健康保険組合の加入員の皆さまの福利厚生の充実を図ることを目的として発足し、アフラックの保険代理店（有限会社ピーピーピー）の募集団体となっております。

当組合の被保険者本人とご家族の方は、アフラックの「がん保険」「医療保険」の商品を集団割引の保険料で契約することができます。詳しいご案内はホームページの「共済会」から。



共済会

ナンバープレース

クイズに答えて本を読もう！

ルール

- 【1】タテ9列、ヨコ9列のそれぞれに1～9の数字が1つずつ入ります。
- 【2】3×3の太い線で囲まれた9個のブロックの中にもそれぞれ1～9の数字が1つずつ入ります。

【例題】

1	2	3		4		8	5	6
4		6	3		2	7	1	9
7	8	9		1		3		
	7		6		8		9	
6	4	2	1		3	5	7	8
	9		4		5		2	
		8		5		1	3	7
9	1	4	8		7	2		5
5	3	7		6		9	8	4



1	2	3	7	4	9	8	5	6
4	5	6	3	8	2	7	1	9
7	8	9	5	1	6	3	4	2
3	7	5	6	2	8	4	9	1
6	4	2	1	9	3	5	7	8
8	9	1	4	7	5	6	2	3
2	6	8	9	5	4	1	3	7
9	1	4	8	3	7	2	6	5
5	3	7	2	6	1	9	8	4

【問題】

		1			7			
	3				9	7		A
	6	7			3	8	2	
7		4	6	3				5
3		6				4		7
8				5	4	6		3
	8	5	1			3	7	
		3	4				6	
			3	B		9		

答え

$$\boxed{A} + \boxed{B} = \boxed{}$$

©スカイネットコーポレーション

※ クイズの解答は、応募締め切り後
ホームページに掲載いたします。



応募のきまり

- 応募資格 当組合の被保険者及び被扶養者に限ります。
- 必要事項
 - ①クイズの解答
 - ②住所
 - ③氏名
 - ④事業所名
 - ⑤保険証の記号・番号
 - ⑥本誌へのご意見・ご感想
- 送り先 〒135-8318 東京都江東区毛利 2-6-5
印刷製本包装機械健康保険組合「健保クイズ係」

- 締切 令和6年9月2日(月)(当日消印有効)
- 賞品 正解者の中から抽選で図書カード千円分を10名様に
進呈いたします。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。

※応募は必ずハガキで1人1通までとします。2通以上応募された方はすべて無効となります。ご了承ください。

※応募により取得した個人情報はクイズの抽選・賞品の発送にのみ使用いたします。

※春号のクイズには多数のご応募いただきありがとうございました。当選者の方々には賞品をお送りしました。

サーバ証明書を導入しました

令和6年5月、当組合ホームページの安全性を高めるためSSLサーバ証明書を導入しました。
加入者の皆さまには引き続き当組合ホームページをご活用いただきますようお願いいたします。

★新 URL : <https://www.ishk-kenpo.or.jp>

※旧 URL からアクセスされた場合も、新 URL にリダイレクトされますので、これまで通りアクセスしていただければ問題ありません。

組合事業概況 (令和6年5月末)

事業所数	229 社	被保険者1人当たり被扶養者数	0.80 人	保険料調定額 (累計)		保険給付費・納付金 (累計)	
被保険者数		平均標準報酬月額		健康保険料	2,175,925,459 円	法定給付費	1,300,826,095 円
男性	21,697 人	男性	442,714 円	調整保険料	31,890,592 円	付加給付費	18,504,500 円
女性	5,457 人	女性	292,936 円	合 計	2,207,816,051 円	納 付 金	1,162,545,491 円
計	27,154 人	平均	412,614 円			合 計	2,481,876,086 円

ダイヤモンドパルス

☑内ももやお腹の引き締め、エアコンの冷え対策に効果的

30回
(30秒)



Point

かかと～頭頂部が
一直線になるように

左右のかかとをつけて立ち、つま先をVの字に開く。両手は腰に添え、両膝を軽く曲げた状態で、両膝を小刻みに5cm程度上下させる。

ミニランジ

☑お尻や下半身の引き締めにも効果的

左右
各30回
(各30秒)



Point

お腹にしっかり力を入れて
骨盤を立てた状態を
キープ

膝とつま先が
同じ方向を
向くように

右足を軸足にし、左足を一步後ろに踏み込む。両膝を軽く曲げた状態で、両膝を小刻みに5cm程度上下させる。左右入れ替えて行う。

スキマ時間で効果的にダイエット

エクササイズ・スナッキング

動画やテレビを見ながら、トイレに立ったとき、歯みがきしながらなど…。つまみ食い（スナッキング）する感覚で、こまめに行い太りにくい体をめざしましょう！

CHECK!

動画を見ながらやってみよう！

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24summer01.html>



肩パルス

☑肩甲骨まわりの血流を促進

30回
(30秒)



Point

お腹を引き締めて
骨盤を立てる

背中をまっすぐ伸ばしてイスに座る。両肘を直角に曲げて、肘を背骨に寄せるイメージで小さく動かす。

ヒップパルス

☑ヒップアップや腰痛対策に効果的

左右
各30回
(各30秒)



足を高く上げようとして、腰が反らないように注意！



Point

お腹とお尻に
しっかり力を入
れて上半身を
まっすぐにキープ

イスなどの後ろに立って手を添える。右足を軸足にし、左足を後ろに引いてつま先を軽く床につけた状態から後ろに上げ下げする。左右入れ替えて行う。

短い時間の運動でも、十分なダイエット効果が得られます！

運動は長時間続けなければ効果がないと思われがちですが、1日数回、短時間の運動を行えば脂肪が燃焼しやすい状態が続き、太りにくい体を作ることができます。30秒～1分間の運動でも、体の代謝を高めて血流を改善することができるので、ダイエットの新習慣として取り入れてみてください。慣れてきたら回数を増やしたり、ダンベルをプラスしたりして負荷を上げるのもおすすめです！

