

健康だより

ご家庭にお持ち帰りください。

2023
No.616

冬



「白鳥の湖(猪苗代湖志田浜)／福島県耶麻郡猪苗代町」キーコーヒー(株) 川鍋悟さん

新年のご挨拶	2	特定保健指導は「あなたの健康を守る」ための生活改善をサポートします!	6
組合会議員一同	3	無資格受診と健康保険証	8
冬季合同健診及び集合健診のお知らせ／ 特定健康診査・ 特定保健指導の実施状況	4	リフィル処方箋が導入されました	9
医療費通知について／インフルエンザ ワクチン接種補助金申請について	5	こんなときは健康保険は使えません! ..	10
		潮干狩りのお知らせ	15
		芋ほりを開催いたしました	16
すこやか通信「大切な腎臓を守りましょう!」	11	共済会だより	18
腸のはなし	12	結婚式場幹旋のご案内／東食ゴルフ交流会のご報告／ がん保険のご案内	
今月の顔「尾西食品株式会社」	14	けんぽクイズ／我が家のペット写真館	裏表紙
公告・お知らせ／フォトコンテストのお知らせ	17		





新年のご挨拶

新年明けましておめでとうございます

事業主ならびに加入員の皆さま方におかれましては、ここ一年行動制限はなかったものの年明けの第六波や夏場の第七波では記録的な感染拡大によりウィズコロナ生活もままならないものであったことに加え、ウクライナ問題に端を発した燃料価格や食材費等の高騰、円安による輸入食材等の価格上昇なども影響し、飲食業界では、価格転嫁に踏み込まざるを得ない、厳しく我慢の経営を余儀なくされた一年であったかと思えます。そんな中でも、当健康保険組合の事業運営に対しては、多大なるご理解とご協力を賜り、改めて感謝申し上げます。

さて、健康保険組合を取り巻く環境は、少子化や人口減少に歯止めがかからない中、いわゆる「団塊の世代」の方々が後期高齢者に入り始め、来年中には全て後期高齢者となります。これに伴う高齢者医療費を、減少が加速する現役世代だけで支えていくことは、もはや不可能であり、昨年十月からは「一定の所得のある後期高齢者の窓口負担二割化」、最初から大病院を受診する志向を抑制するための「紹介状なしで受診する患者への定額負担の導入」、慢性疾患で症状の安定している患者への「リフィル処方箋の導入」、患者の診療・薬剤・特定健診情報などを活用した診察を行うための「マイナ



理事長
志村 久弥

保険証利用に係る評価の新設」など、医療費を縮減できる仕組みや「よりよい医療」を提供する環境整備も始まりました。しかしながら現役世代の負担軽減には十分な内容ではありません。負担と給付の世代間の不均衡を是正し、公平性があり、持続可能な医療保険制度とするための次なる改革は不可欠であり、更なる改革実現を健保連と共に強く求めていきます。

また、当組合としても、いかに持続可能な組合としていくのかという大きな宿題をこなすため、医療費の無駄使いの防止、保険給付費の支給適正化は勿論ですが、加入員の皆さま方の健康寿命の延伸も図らなければなりません。マイナンバーカードの保険証利用や加入者の皆さま方自身によるマイナポータルを介した診療・薬剤情報や特定健診、医療費情報等の閲覧も可能となり、更には、昨年三月末から毎年一回「事業所単位のスコアリングレポート」の作成・通知も始まりました。このような取組を通じ、事業主や加入員の皆さま方と「コロナヘルス」を実践し、生涯現役社会を目指してまいります。また、事業主ならびに加入員の皆さま方も一体となって、この意識を高めていきましょう。組合存続のためにも、皆さま方のご理解とご協力をお願い申し上げます。

結びに、一日も早いコロナ禍の収束ならびに皆さま方のご健勝とご発展をご祈念申し上げます、新年のご挨拶とさせていただきます。

謹賀新年

組合会議員一同

理事長

志村 久弥 (株)綱八

選定議員

東 雅臣 (株)東京天竜

伊藤 英里 (株)伊藤商店

大高 絵梨 メリックス(株)

鎌田 健寿 (株)九州屋

川島 良一 (株)瀬里奈

木村 浩臣 (株)永谷園フーズ

木山 真 (株)ブルミツシユ

監事 窪田洋一郎 大京食品(株)

酒井 裕 (株)精養軒

高野 治彦 (株)新宿高野

中込 潤一 共立食品(株)

成田 年弘 丸源飲料工業(株)

原田 昌起 片岡物産(株)

町田 祐二 (株)榮太樓總本舗

山田 哲朗 (株)白子

互選議員

岩崎 忠平 (株)宮田

江頭 真 ハーゲンダッツジャパン(株)

門林 裕之 (株)八芳園

木内 一也 サクマ製菓(株)

北原 栄二 キーコーヒー(株)

佐藤 昇 (株)東天紅

土屋 直樹 (株)湖池屋

利根川 護 (株)ドール

中嶋 淳人 (株)ミヨシコーポレーション

中野 信弘 (株)にんべん

増田 兆孝 伊藤製パン(株)

松井 健二 (株)曙

水野 秀夫 (株)錦松梅

森田 浩文 ケンコーマヨネーズ(株)

山崎 雄司 (株)目黒雅叙園

山崎 亮 (株)サンヨー堂

(五十音順) (敬称略)

互選理事

大橋 英晴 (株)リビエラ

石川 克彦 丸美屋食品工業(株)

塩谷 隆則 月島食品工業(株)

中島 和英 東京食肉市場(株)

平野浩一郎 (株)虎屋

萬場 稔 (株)コロンバン

森 雅邦 (株)山本海苔店

選定理事

池田 勝男 銀座アスター食品(株)

石神 幸長 スターゼン(株)

谷 清行 (株)京橋千足屋

平田 篤 (株)伊藤園

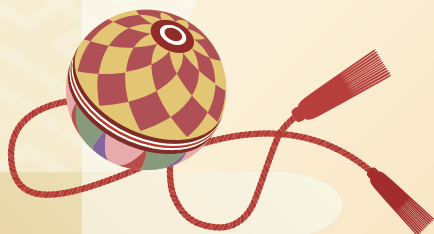
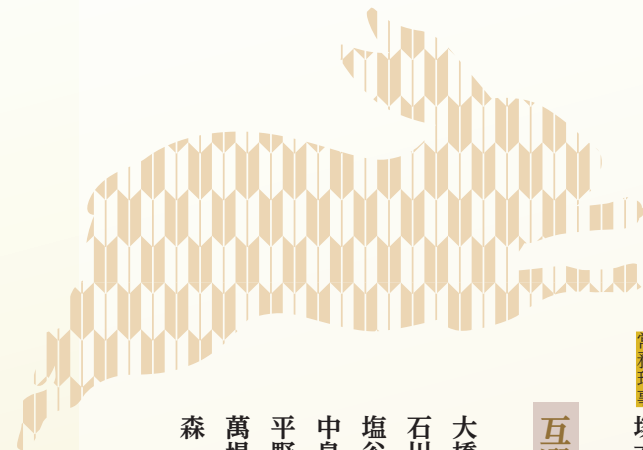
真木 俊之 養老乃瀧(株)

宮坂 敏雄 東京都食品健康保険組合

塚本 裕己 東京都食品健康保険組合

専務理事

常務理事



冬季合同健診及び 集合健診のお知らせ



冬季合同健診及び集合健診について今後の日程をお知らせします。
今年度健診等未受診の方は、ご利用ください。(予約不要)
詳細は、当健保組合のホームページをご覧ください。

		実施日	受付時間	会場	所在地
都 内	上野	1/28(土)	午前/ 9:00~12:00 午後/13:30~16:00	上野地区集合健診 東食健保会館4階	台東区東上野 2-25-8
	新宿	1/23(月) 2/21(火)、2/27(月) 3/ 1(水)、3/24(金)	午前/ 9:00~12:00 午後/13:30~16:00	新宿地区集合健診 幸楽メディカルクリニック 新宿すこやかプラザ4階	新宿区新宿 1-8-11
そ の 他 の 地 域	横浜	1/16(月)	午前/10:00~12:00 午後/13:30~16:00	神奈川県立 かながわ労働プラザ3階	横浜市中区寿町 1-4
	越谷	1/21(土)	午前/10:00~12:00	越谷コミュニティセンター 展示ホール (サンシティホール)	越谷市南越谷 1-2876-1
	津田沼	1/27(金)	午前/10:00~12:00 午後/13:30~16:00	津田沼モリシアホール4階	習志野市谷津 1-16-1

※健診受付時間が会場により異なりますのでご注意ください。

開始~1時間は混み合う
場合がございます。



お問い合わせは

上野健康管理センター TEL 03(5688)5431

特定健康診査・特定保健指導の実施状況

		令和2年度			令和3年度		
		本人	家族	合計	本人	家族	合計
特定健康診査	対象者数	34,790人	9,184人	43,974人	34,544人	8,878人	43,422人
	受診者数	29,801人	3,126人	32,927人	30,181人	3,304人	33,485人
	実施率	85.7%	34.0%	74.9%	87.4%	37.2%	77.1%
	目標値			82.0%			83.0%
特定保健指導	対象者数	6,386人	262人	6,648人	6,121人	266人	6,387人
	利用者数	3,336人	73人	3,409人	3,112人	91人	3,203人
	利用率	52.2%	27.9%	51.3%	50.8%	34.2%	50.1%
	終了者数	2,898人	57人	2,955人	2,653人	82人	2,735人
	終了率	45.4%	21.8%	44.4%	43.3%	30.8%	42.8%
	目標値			37.0%			38.0%

■ 特定健康診査……生活習慣病の予防や改善に注目した健診(40歳以上の被保険者及び被扶養者が対象)

■ 特定保健指導……特定健診の結果、生活習慣の改善が必要とされた方を対象とした指導

令和3年度は、特定健康診査の実施率が本人・家族共に上昇しました。特定保健指導の対象者数は減少となり、終了率は今回も目標値を上回りました。

実施率が低い健保組合は、後期高齢者の医療に対する支援金が加算される仕組みとなっています。
未受診の方は、年に1度受診し、健康状態の把握、保持増進に役立てましょう。
お勤め先等で健診を受診されたご家族の方は、健診結果の写しをお送りください。

お問い合わせは

情報管理課 TEL 03(3833)5155

医療費通知について

令和4年12月に「医療費通知」(令和4年1～6月受診分)を加入者の皆様方に発送しました。

皆様方の保険料が適正に使われるために、受診内容を確認いただき、不正請求や受診内容が合わないなど、お気づきの点は健保組合へお知らせください。

- すべての方に送付しているわけではありません
- 医療費控除の参考としてお使いいただけます(医療費控除の詳細は、税務署へお問い合わせください)



〒123-4567
東京都中央区〇〇〇123-4

東食 太郎 様

東京都食品健康保険組合
〒110-8611
東京都台東区東上野
2-25-8
TEL 03-3833-5155

事業所 0
被保険者番号 000 発行№. 1
所属コード 1 / 1

医療費通知

診療を受けた方	診療年月	日数回数	診療区分	保険医療機関等名	医療費総額(円)	健保保険組合が支払った額(円)	あなたが支払った額(円)
東食 太郎	0401	2	医科外来	〇〇〇病院	7,700	5,390	2,310
東食 太郎	0401	2	医科外来	△△△△△医院	16,300	11,410	4,890
東食 太郎	0401	1	調剤	◇◇◇薬局	3,660	2,562	1,098
東食 太郎	0402	1	医科外来	▽▽▽眼科クリニック	4,520	3,164	1,356
東食 太郎	0402	1	医科外来	〇〇〇病院	3,480	2,436	1,044
東食 太郎	0402	1	医科外来	△△△△△医院	9,600	6,720	2,880
東食 太郎	0402	1	調剤	***薬局***店	9,390	6,573	2,817
東食 太郎	0403	1	医科外来	△△△△△医院	9,600	6,720	2,880
東食 太郎	0403	2	医科外来	〇×〇×〇×アイクリニック	123,460	86,422	37,038
東食 太郎	0403	1	調剤	##薬局##店	3,330	2,331	999
東食 太郎	0404	1	医科外来	〇×〇×〇×アイクリニック	5,640	3,948	1,692
東食 太郎	0404	1	医科外来	△△△△△医院	9,600	6,720	2,880
東食 太郎	0404	1	調剤	##薬局##店	4,750	3,325	1,425
東食 太郎	0404	1	医科外来	〇×〇×〇×アイクリニック	6,000	4,200	1,800

▲医療費通知のイメージ

お問い合わせは 情報管理課 TEL 03(3833)5155

申請は
お早めに

インフルエンザワクチン 接種補助金申請について

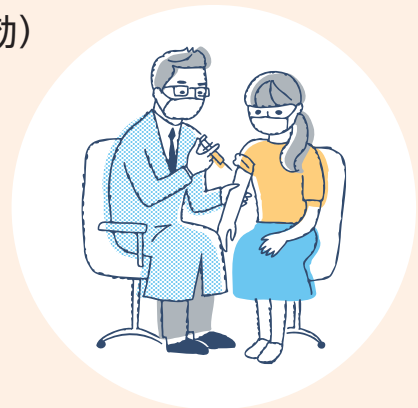
提出期限 令和5年1月31日 (消印有効)



補助金の詳細については、当健保組合のホームページをご確認ください。

申請は事業所単位でお願いします。
(任意継続被保険者は除く)

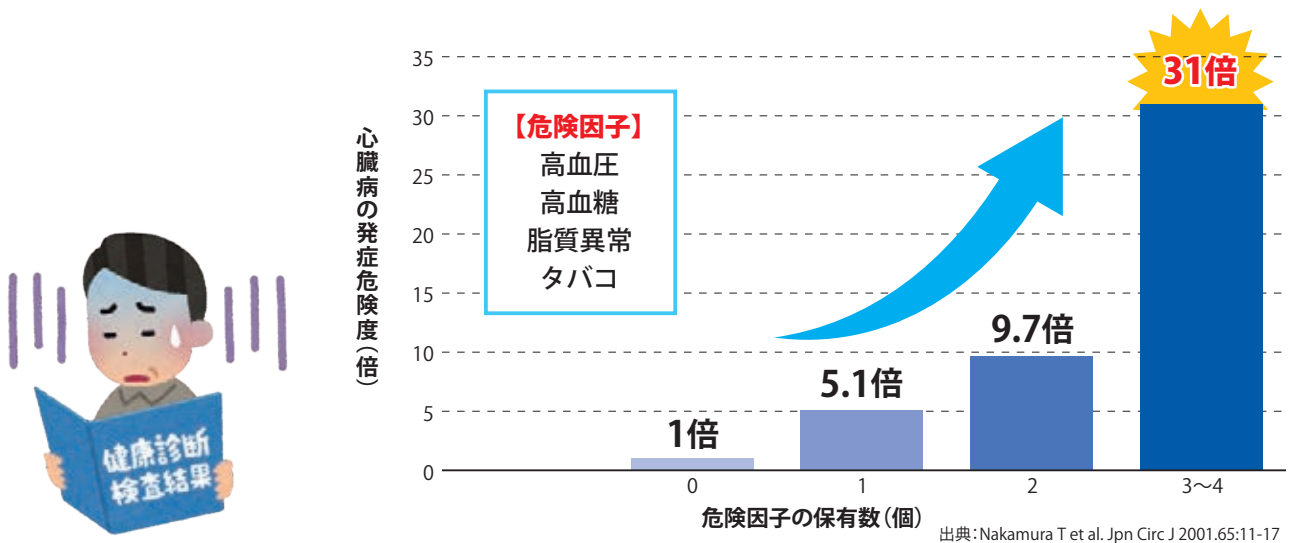
お問い合わせは 補助金担当 TEL 03(3833)5193



特定保健指導は「あなたの健康を守る」ための生活改善をサポートします！

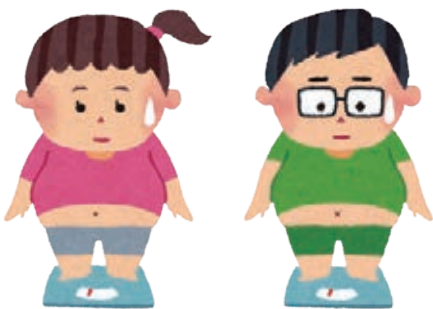
内臓脂肪の過剰な蓄積による代謝異常(メタボリックシンドローム)が将来的な動脈硬化発症危険度を高めるため、その予防として平成20年度から国が取り組んでいる生活習慣病予防プロジェクトが、特定保健指導になります。

危険因子が多くなるほど心臓病の発症危険度は上昇



メタボに自覚症状がないから安心とは限りません

改善には、内臓脂肪を減らすこと。そのための生活改善が大切です。



メタボ基準 (男女共に40歳以上)

腹囲 男性85cm以上、女性90cm以上

- **血圧** 130/85mmHg以上
- **中性脂肪** 150mg/dl以上又は**HDLコレステロール** 40mg/dl未満
- **血糖値** 110mg/dl以上

のうち**2つ以上該当**

ただし、特定保健指導の血糖値基準値は100mg/dl以上。また、腹囲の基準以外にBMI25以上や、タバコの喫煙も対象者の判定に加わります。

生活改善、長続きの秘訣は「頑張りすぎないこと」

令和3年度の健康診断で特定保健指導の声掛けをきっかけに、生活改善に取り組まれた2名の方の体験談をインタビュー形式で次頁にご紹介します。Aさん、Bさんインタビューにご協力いただきまして誠にありがとうございました。

特定保健指導 体験談のご紹介

Aさん 57歳

お仕事：飲食業で現場管理や接客
立ち仕事70%、座り仕事30%

趣味：釣り、格闘技、映画、スポーツ観戦、食べ歩き、音楽鑑賞、ギター、野球 等

性格：のんびりした楽道家ですが、場面場面で一つの事に集中できる性格



令和3年度健診 6ヶ月後 令和4年度健診

体重 71.8kg ▶ 67kg ▶ **65.9kg** **-5.9kg**

腹囲 90.5cm ▶ 82cm ▶ **81cm** **-9.5cm**

Bさん 44歳

お仕事：営業
スーパーへの商品導入商談
外回り50%、座り仕事50%

趣味：ゴルフ、野球、少年野球のコーチ

性格：温かな頑固者(好きな食べ物は焼肉)



令和3年度健診 6ヶ月後 令和4年度健診

体重 82.2kg ▶ 78kg ▶ **73.4kg** **-8.8kg**

腹囲 89cm ▶ 85cm ▶ **79cm** **-10cm**

参加されていかがでしたか？

Aさん 自力では三日坊主になるところを、アドバイスもいただき目標設定ができ意識して出来ました。

Bさん カロリー計算等、具体的な数字を出していただき、説明が分かり易く取り組みやすかったです。

どのような取り組みをされましたか？

Aさん 大きく生活を変えたりはしなかったのですが、体を動かす機会を増やしたり食事を気にしたり、少しだけお酒の量もセーブしました(笑)

Bさん 参加後、ご飯2杯⇒1杯に、ビール350ml2本⇒500ml1本に徹底して取り組みました。

減量中辛かった経験や乗り切り方ありましたか？

Aさん 大きな生活改善をしていないため、減量している辛い感覚はなかったです。

Bさん もともとご飯とビールが大好きなので、おかわりを我慢するのが辛かった。。乗り切り方は、早食いをやめ、ゆっくり食事するように意識しました。



減量して良かったこと、嬉しかったと思うときはどんなときでしょうか？

Aさん 体が軽くなり昔の洋服が着れるようになったり、薄着でもスッキリして見えるのは良いです。また、痩せましたねって声を掛けられると嬉しいです。



Bさん お腹まわりの余計な肉が減って、体の切れが戻り、ゴルフでドライバーの飛距離が伸びました!ここ10年くらい、会う人に「また太った?」なんて言われていたのですが、最近は「やせた?」と言われるようになりテンション上がってます!!

保健指導と直接関係ありませんが、絶対に譲れないことはありますか？

Aさん 同じ年代には何事も負けたくないですかね(笑)

Bさん 風呂上がりのビール!



最後に、まだ参加されていない方にメッセージをお願いします。

Aさん 今までの生活環境や習慣を変えるのはなかなか大変ですが、いつまでも元気でいられるように頑張りすぎなくて全然いいと思いますので、少しでも気を使いながら健康な体づくりをしていくといいと思います。

Bさん 具体的な取り組み方法をご教授いただき、その通りに実践したら本当に体重が減りました。極端な食事制限をすることなく、少しずつ継続して意識して取り組むことにより効果がでることがわかりました。食生活の意識が変わるので、ぜひ一度受けることをお勧めします。

無資格受診と健康保険証

無資格受診とは？ 資格が無くなった保険証を使用して医療機関を受診することです。

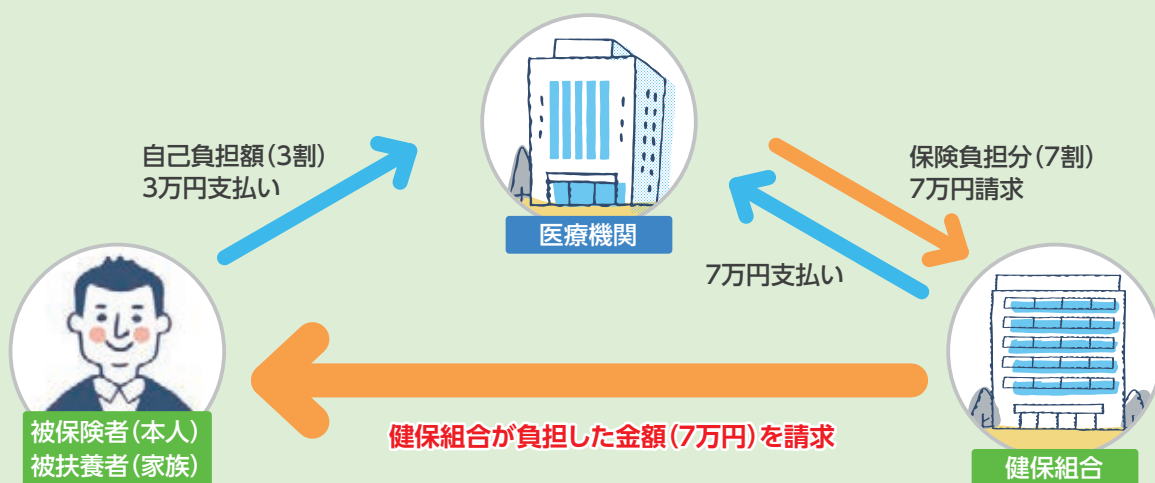


無資格受診は
こんな時に発生
しています！

- 被保険者の資格がなくなった日以降に保険証を使ってしまった！
- 扶養を外れた家族が保険証を使ってしまった！

無資格受診が発生したとき

(総医療費が10万円・自己負担額3割の例)



無資格受診の防止には皆様方のご理解とご協力が必要です

① 加入者の皆様方へのお願い

退職するとき、家族を扶養から外すときは、保険証は勤務先に返却しましょう

保険証が使える期限

被保険者
(本人)



- 退職日
- 75歳誕生日の前日

被扶養者
(家族)



- 被保険者の退職日
- 被保険者の75歳誕生日の前日
- 扶養を外れた日の前日

② 事業所のご担当者様へのお願い

被保険者が退職するとき、扶養家族を外すときは、保険証は5日以内に回収しましょう。



無資格受診が発生すると、本来健保組合が負担する必要のない医療費を負担することになります。この医療費の増加は、保険料率の上昇につながり、事業主や加入者様の負担の増加につながってしまいます。引き続き保険証の回収にご協力をお願いいたします。

お問い合わせは

業務第一課

TEL 03(3833)5152

再診なしで薬を受け取れる!

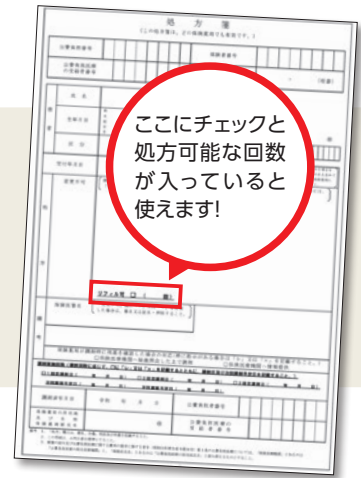
令和4年4月から新しい薬の受け取り方

リフィル処方箋が導入されました。

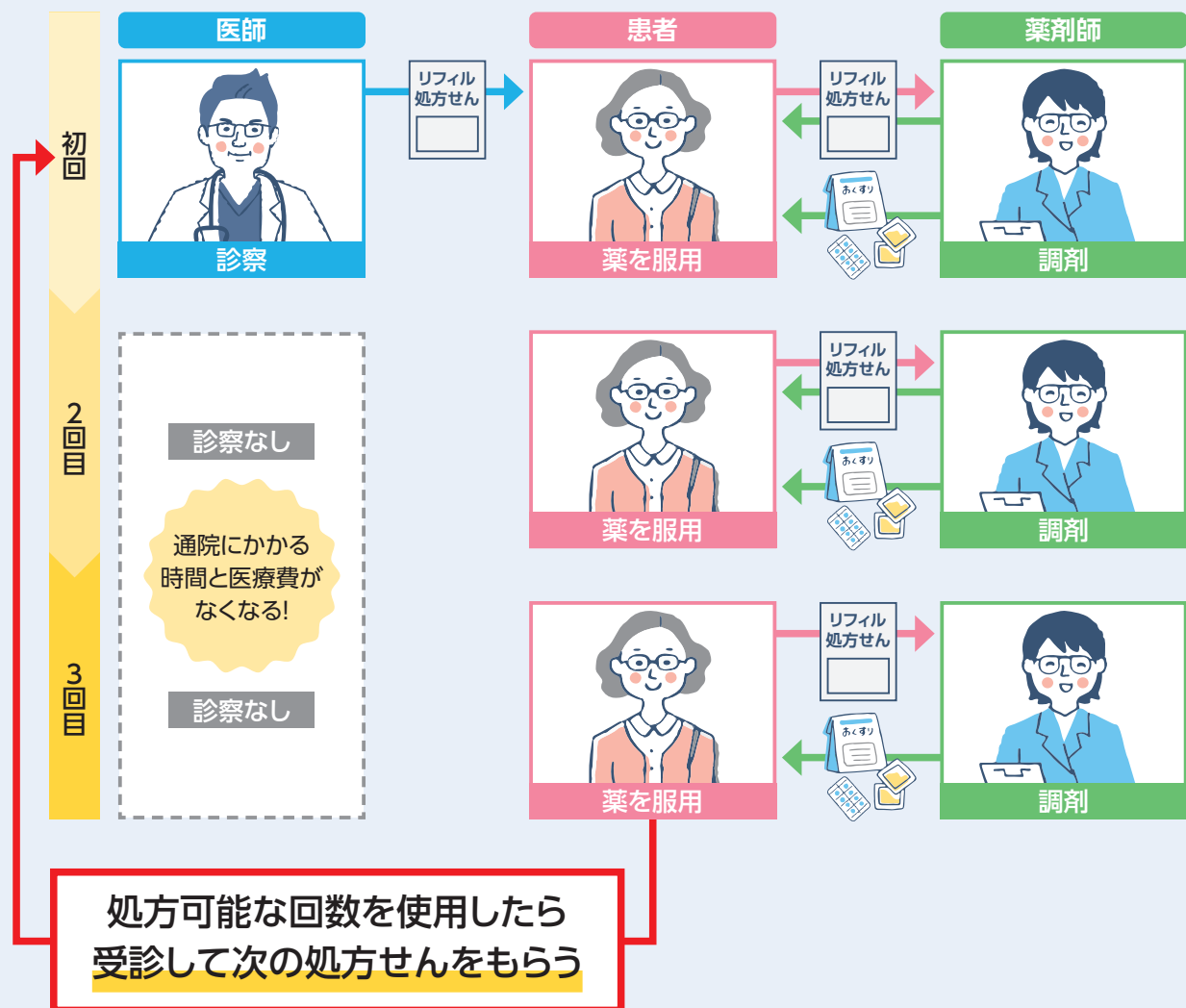
リフィル処方箋とは

症状が安定している患者について、医師に処方箋の反復利用が可能と判断された場合は、**処方箋の「リフィル可」のチェック欄に「レ」点と使用回数（上限は3回）が記入**され、リフィル処方箋として使用できる仕組みです。

同じ薬を長期間服用している方は、医師に相談してみましょう。



利用の流れ



お問い合わせは 業務第二課 TEL 03(3833)5191

暮らしQuiz

2023年の干支はウサギ。ウサギについて正しいのはどれ?
①爪がない ②尻尾がない ③肉球がない

答え ③

給付制限を
ご存知ですか？

こんなときは 健康保険は使えません！

給付制限とは健康保険の給付の全部または一部を停止することです。

下記のような、けんか、泥酔によるケガや自転車のながら運転（電話・ゲームをしながら、音楽を聴きながらなど）によるケガ、危険な運転行為、著しい不行跡等の場合、健康保険の給付の全部または一部を停止することがあります。また、給付制限された場合には**健康保険は使えませんので、後日医療費を返還していただくことになります。**



電話・ゲームをしながら、
音楽を聴きながらなど

自転車のながら
運転によるケガ



その他、社会通念に照らし合わせ給付制限をする場合があります。

【参考条文】

健康保険法第116条

被保険者又は被保険者であった者が、自己の故意の犯罪行為により、又は故意に給付事由を生じさせたときは、当該給付事由に係る保険給付は、行わない。

健康保険法第117条

被保険者が闘争、泥酔又は著しい不行跡によって給付事由を生じさせたときは、当該給付事由に係る保険給付は、その全部又は一部を行わないことができる。

健康保険法第122条

第116条、第117条、…(中略)…の規定は、被保険者の被扶養者について準用する。…(略)…

お問い合わせは

調査部 TEL 03(3833)5156(直)

暮らしQuiz

「雪花菜(きらず)」この言葉がさす食べ物？
①砂糖菓子 ②マスカルポーネチーズ ③おから

答え ③

将来

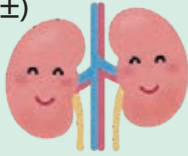


自分の腎臓、100歳まで使えますか？ 大切な腎臓を守りましょう！

腎臓は、生活習慣が原因で機能が落ちると、回復が難しい臓器です

健診結果ではここをチェック！

- ①たんぱく尿 (+) (±)
- ②eGFRが 60未満 (ml/分/1.73m²)



腎機能を守るためには…

- 禁煙する(受動喫煙も含む)
- BMI、血圧、血糖値を正常範囲に保つ 等

腎臓が悪くなる(慢性腎臓病)と治療が不可欠！

治療の例

- 血液透析で、週3回・約4時間/回の通院
- 血液透析で、約40万円/月の負担 (→高額なので助成制度の活用を)
- 手術(腎移植や腹膜透析)

出張や旅行、趣味などに支障が出ることも…

生活の例

- 水分制限(飲み会を楽しめない…)
- たんぱく質制限(焼肉を楽しめない…)
- カリウム制限(デザート選びが難しい…)
- 運動制限(趣味のスポーツができない)など



2023年の健康目標を立ててみましょう！

たばこ、ダイエット、嗜好品など…自分に置き換えてみましょう！

①「やめたい」行動がやめられない原因は？

例：心や身体の疲れ、生活リズムの乱れ、人からの誘いなど

②「やめたい」行動をしてしまう状況や習慣は？

例：休日にテレビを見るためにソファに座ると買いだめしたお菓子が目について、ついつい手を伸ばす

例：外食でのランチ後、帰路に喫煙所があるので同僚と一緒につい煙草を吸ってしまう

③ ①②をふまえた対策を考えてみましょう！

思い当たることは
ありますか？

まあいいや
明日から

いつのまにか
3日坊主

わかっているけど
やめられない



「ついつい」に繋がるきっかけをなくす

買いだめしない、目のつかないところに置く
そのお店や喫煙所の前を通らない
毎日の行動の順番を変える(食事→入浴→テレビ等)

自分を責めずに「励ます」！

「昨日は煙草が増えてしまったが、今日は調整できた!」
「ついつい食べすぎたけれど美味しかった!切り替えて頑張ろう!」

我慢のときには「置き換え行動」!

ストレッチ、歯磨き、ガムを噛む、
筋トレ、水を飲む 等



日々の達成を「見える化」!

体重や食事、たばこの本数を記録する
我慢できた日はカレンダーに印○を付ける

「目標宣言」!

目標を紙に書いて貼る
家族に約束する、友人に宣言をする

「ご褒美」を作る

褒める、欲しかったものを買う
体型や体調の変化に意識を向ける

のはなし

脳の次に神経細胞が多く集まる腸は「第2の脳」とも呼ばれています。腸はからだに必要な栄養や水分を吸収する大切な器官ですが、近年の研究では健康に関わるさらに重要な役割を担っていることがわかってきました。

ふしぎな

腸内フローラ

皆さんの腸内には、およそ1,000種類、100兆個もの細菌がすみついており、同種の細菌が腸内で共存している状態を花畑に見立てて「腸内フローラ」と呼んでいます。

腸内フローラにはからだに有益なもの・毒素を出すものなど、多様な細菌があり、一定のバランスを保つことで腸内環境は整えられています。

幸せを呼ぶ

腸内環境

感情をコントロールし自律神経を安定させる働きから、「幸せホルモン」とも呼ばれるセロトニン。その9割が脳ではなく腸でつくられており、その生成には腸内フローラが関わっています。腸のセロトニンが直接脳で使われるわけではありませんが、腸の不調は脳に伝わり、メンタル面にも大きな影響を及ぼすことがわかっています。

腸が支える

免疫機能

腸には免疫機能を担う細胞や抗体の60%以上が集まっているため、食生活の乱れなどで腸内環境が悪化すると、免疫機能が低下して病気や感染症にかかりやすくなります。さらに腸の粘膜が傷んで血管に毒素がもれ出せば、全身で炎症を引き起こします。

これらも腸内環境が影響しています

▶ アレルギー、糖尿病、肥満、心疾患、がん、うつ病 など

10人にひとりが覚えあり？ 過敏性腸症候群

朝の通勤電車で毎日のように下痢に見舞われたり、いつもお腹が張っているのにお通じがないなど、日常的に下痢・便秘を繰り返す場合は、過敏性腸症候群の疑いがあります。ストレスなどで腸が知覚過敏になっているため、日本人のおよそ1割、特に女性に多くみられます。気になる方は医療機関に相談してみましょう。

腸が喜ぶ習慣を

腸内環境を整えるために、いまからできることがあります。ぜひ実践して健康な腸を手に入れましょう。

- 朝起きたらコップ一杯の水を飲み、胃腸を刺激する
- 朝食を必ずとって腸の働きを活発にし、1日の体内リズムを整える
- 腸内環境を整える食材を意識的に取り入れる

腸内環境を整える食材

野菜・果物・豆類・海藻類・甘酒など

オリゴ糖や食物繊維が腸内細菌のエサとなり、腸内の活性化に役立つ。



ヨーグルト・乳酸菌飲料・納豆・みそ・漬物など

腸を通過するとき常に常在菌により効果をもたらす、腸内環境を整える効果がある。

※乳酸菌は生きていなくても、健康維持に役立つことがわかっています。



食事

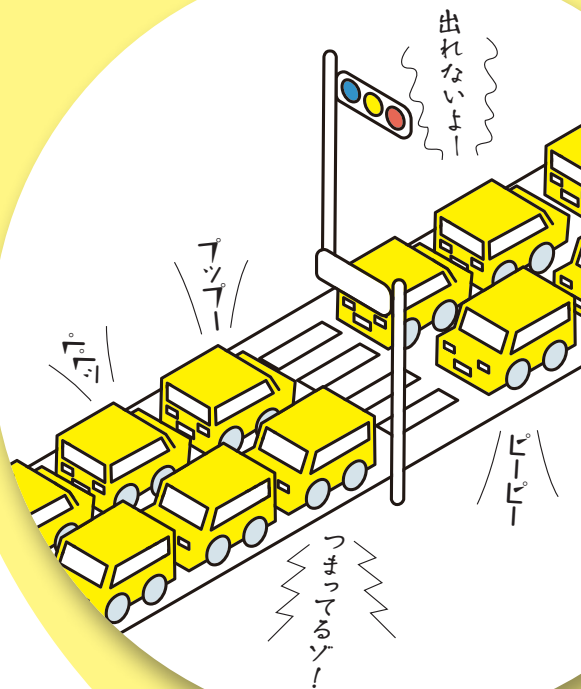
生活

- ぬるいお風呂にゆっくり入る、声を出して笑うなど、普段からリラックスできるストレス解消法を持つ
- 質の良い睡眠をとる
- 軽い運動(ストレッチ、30分程度のウォーキングなど)で腸を刺激&自律神経を整える

Point

ストレスなどで自律神経が乱れると、腸の働きが悪くなります。自律神経を整える習慣を心がけると、腸の活性化につながります。

腸



便からわかる腸の健康

人間の便は8割が水分、残り2割を食べかす・腸内細菌・腸の細胞が占めています。便の色や形をみれば、現在の腸の状態がみえてきます。

形

便秘	1	コロコロした硬い便
	2	ソーセージ状の硬い便
正常	3	表面がひび割れたソーセージ状の便
	4	表面が滑らかで柔らかいソーセージ状の便
	5	柔らかい半固形状の便
下痢	6	形が崩れて泥のような便
	7	形がない水のような便

色

黄色～黄土色	濃い茶色
腸内正常	環境悪化

※こんな色は要注意!
 黒色▶胃や食道で出血
 赤色▶大腸で出血・痔
 白色・灰色▶胆汁の分泌に異常

におい

つけもの臭	刺激臭・腐敗臭
腸内正常	環境悪化

O'Donnell et al. BMJ 1990;300:439-40

尾西食品(株)
廣島 英一さん

<https://www.onisifoods.co.jp>



● 会社の紹介

尾西食品は、1935年(昭和10年)創業の長期保存食を製造・販売する食品メーカーです。水またはお湯を注ぐだけで食べられるアルファ米を初めて

開発し、製品化に成功しました。今ではアルファ米以外にもパン、クッキー、麺、セツト品など「長期保存食の総合メーカー」として多彩な商品を取り揃えております。またフードダイバーシティを念頭に、お子様からお年寄りまで多くの方々に安心してお召し上がりいただけるよう、美味しさだけでなく、

使いやすいなども工夫しており、災害

用備蓄をはじめ、登山やアウトドア、海外渡航のお供としても幅広くご利用いただいております。

● 商品のご紹介

秋に発売した「一汁ご膳」は、アルファ米と野菜がゴロっと入った汁物がセツトになった商品で、万一水が無い場合でも汁物をアルファ米に注げば炊き込みご飯風に召し上がれる商品です。外箱がトレーに組み立てられて、テールが無い場合も便利です。

● 私の仕事

社会保険労務士資格を活かし勤怠管理、給与・賞与計算、年末調整、保険関係、入退職手続き、また、専門職大学院で修得した会計、税務ならびにファイナンスにおける専門知識を活かして、煩雑で難解である法人税申告書作成などの業務を行っています。

● 私の健康法

テニスは、30代半ばに会社の人から誘われて始めました。時間が無いので大会や試合にはあまり出場できていませんが、ダブルスマインで複数の団体に所属しており、週に1〜2回は身体を動かしています。私の仕事は税制・法改正などがあればその都度対応しなければならぬうえ、煩雑かつ締め切りも厳しく、ストレスになります。その発散にテニスが役立っています。また一緒にテニスをする老若男女問わず様々な方々に、当社の商品を知ってもらうことも楽しみの一つです。



アルファ米えびピラフ(アウトドア活用イメージ)



一汁ご膳(いちじゅうごぜん)

潮干狩り開催!!

- 大人(中学生以上)
1名につき 2kg
 - 子供(4歳~小学生)
1名につき 1kg
- まで無料で採貝できます。
超過分は各自ご負担ください。

今年度も「潮干狩り」は、開催期間中、参加者が都合の良い日を1日選択する形で実施いたします。受付等の運営は東食健保スタッフは行わず、漁業組合が担当します。漁業組合の案内に従い、楽しい1日をお過ごしください。(お1人様期間中1回限り)

※新型コロナウイルスの感染状況により、実施内容の変更または中止となる場合があります。



▲潮干狩り場
ホームページ

指定期間	令和5年5月8日(月)~令和5年7月22日(土) 上期間内はいつでも参加可能ですが、潮干狩りは潮の干潮により営業日と営業時間が異なりますので、必ず潮見表をご確認ください。				
開催場所	木更津海岸 中の島公園(千葉県木更津市中の島2番地)				
アクセス	JR内房線 木更津駅西口より 徒歩25分 館山自動車道 木更津南ICより4km				
参加資格	食品健保の被保険者、被扶養者				
参加費	無料 (採貝量:大人2kg、子供1kgまで) 超過分は各自ご負担ください。 ※潮干狩り場の漁業組合受付に「参加券」を提出し、入浜券・網・熊手と引き換えてください。 ※網はプレゼント、熊手は無料レンタル				
募集人数	500名 先着順				
申込方法	下の参加申込書に必要事項をご記入の上、郵送またはFAXでお申し込みください。				
申込締切	令和5年3月31日(金)				
参加決定	応募多数の場合には先着順とします。 参加者の方には4月の下旬頃に送付先住所へ「参加券」と案内を郵送します。				
その他	●開催場所までの交通費は自己負担となります。●4歳未満のお子様は採貝・網プレゼントの対象外となりますが一緒に入場できます。●組合員以外の方が参加される場合には入場券売り場にて各自入場料をご負担ください。●各自感染対策を十分にさせていただきご参加ください。				
申込先	<table border="0"> <tr> <td>〒110-8611 東京都台東区東上野2-25-8</td> <td>FAX 03-3833-5927</td> </tr> <tr> <td>東京都食品健康保険組合 総務部 イベント係</td> <td></td> </tr> </table>	〒110-8611 東京都台東区東上野2-25-8	FAX 03-3833-5927	東京都食品健康保険組合 総務部 イベント係	
〒110-8611 東京都台東区東上野2-25-8	FAX 03-3833-5927				
東京都食品健康保険組合 総務部 イベント係					

健康日本21イベント 潮干狩り申込書

参加 代表者	記号	番号	送付先 住所	〒	-
	事業所名				
	フリガナ 氏名		Tel	()	(平日9時~17時に連絡のつく番号をご記入ください)
同 伴 者	記号	番号	参加者氏名	年齢区分	
				□大人 □子供 □3歳以下	
				□大人 □子供 □3歳以下	
				□大人 □子供 □3歳以下	

- 当健保組合員以外の方のお名前は対象外のため記入しないでください。 ●保険証の記号番号は必ず記入してください。
- 年齢区分は大人は中学生以上、子供は4歳以上小学生以下となります。(令和5年4月1日時点の年齢を基準に記入してください。)
- ご応募いただいた個人情報は、このイベント以外には使用しません。

健康日本21イベント

いも芋ほりを 開催いたしました



令和4年10月23日(日) 川越市のあらはた園にて芋ほりを開催しました。今年もすがすがしく晴れ渡った秋空の下、300名の方に芋ほりを楽しんでいただきました。今後もイベントを開催する予定です。皆様方のご参加をお待ちしております。



■ 事業月報 令和4年8月分

	男	女	事業所件数465件
被保険者数	34,910名	26,363名	61,273名
被扶養者数	12,530名	22,747名	35,277名
平均標準報酬月額	370,729円	243,637円	316,047円

■ 事業月報 令和4年9月分

	男	女	事業所件数465件
被保険者数	34,901名	26,303名	61,204名
被扶養者数	12,536名	22,739名	35,275名
平均標準報酬月額	376,559円	248,658円	321,593円

■ 事業月報 令和4年10月分

	男	女	事業所件数465件
被保険者数	35,024名	27,021名	62,045名
被扶養者数	12,597名	22,679名	35,276名
平均標準報酬月額	375,588円	245,066円	318,745円

■ 所在地変更事業所

事業所名称	新住所	旧住所
(株)フードワークス	目黒区目黒	品川区小山
(株)SGC	中央区銀座	大田区久が原
(株)美多加堂	八王子市東中野	多摩市永山
(株)ソノコ	中央区築地	江東区新砂

■ 組合会議員退任のお知らせ (敬称略)

選定議員
金谷 晋 (株)なだ万 令和4年9月30日付



表紙写真について

「白鳥の湖」
キーコーヒー(株)
川鍋 悟さん
霧が晴れて磐梯山がくっきりと姿を表した猪苗代湖畔。白鳥のオアシスでした。

フォトコンテストのお知らせ

あなたの写真を
健保だよりの表紙に!

テーマは「四季を感じさせるもの」

自然の風景や建造物などジャンルは問いません。



募集写真	メール、CD、DVD ※横3,000×縦2,000ピクセル以上又は横2,000×縦3,000ピクセル以上。 ※画像ファイルはJPEG形式を使用してください。 ※FDでのデータはお受けできません。
応募資格	被保険者及び被扶養者
作品応募時の注意事項	①撮影者の氏名 ②保険証の記号・番号 ③タイトル ④撮影年月日 ⑤撮影場所 ⑥作品についての簡単な説明を添付してください。
その他	●令和3年1月以降の未発表作品で、1人何点でも応募可能です。 ●応募された作品はお返しできません。 ●入賞作品の著作権は東京都食品健康保険組合に属します。

締切日	令和5年1月30日(月)	期間を延長しました
発表	令和5年春号誌上及びホームページ	
賞及び賞品	優秀賞 4点(表紙を飾ります) 賞品：5,000円相当図書カード 佳作 数点 賞品：3,000円相当図書カード	
応募先・お問い合わせ	〒110-8611 東京都台東区東上野2-25-8 東京都食品健康保険組合 総務課 広報担当 TEL：03(3833)5150 E-mail: kenpo-koho@tosyoku.org	携帯からも応募できます



結婚式場斡旋のご案内

加入事業所の結婚式場が会員特典割引でご利用できます。ただし、他の斡旋業者経由で予約された場合には該当しません。



料理、飲物代について**5%~10%**(式場により異なります)の割引が受けられます。
 ※特典を受けられる方→東食共済会の会員(東食健保組合の被保険者・被扶養者)とその家族。
 ※利用方法→①式場を予約してください。 ②共済会へご連絡ください。
 ③組合資格証明書をお送り致します。 ④式場へ提出してください。

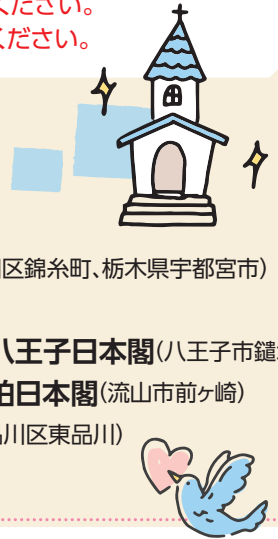
利用方法に関する問い合わせ先

一般社団法人 東京都食品福利共済会

☎03-3833-5196

結婚式場名

- 明治記念館(港区元赤坂)
- 精養軒(台東区上野公園)
- 東武ホテル(中央区銀座、墨田区錦糸町、栃木県宇都宮市)
- 東郷記念館(渋谷区神宮前)
- 八芳園(港区白金台)
- ホテル東京
- 東天紅
- ルーキス(台東区上野東天紅内)
- ロイヤルガーデンパレス八王子日本閣(八王子市鎌水)
- ラヴィクレール(新宿区初台オペラシティ東天紅内)
- ロイヤルガーデンパレス柏日本閣(流山市前ヶ崎)
- 中野サンプラザ(中野区中野)
- ザ・クルーズクラブ東京(品川区東品川)



第19回健康づくり

東食ゴルフ交流会が 開催されました

去る10月28日(金)第19回東食ゴルフ交流会が「伊藤園レディースゴルフトーナメント」で馴染みの千葉県にあるグレートアイランド倶楽部において開催されました。

ウィズコロナということもあり、昨年より12名多い34名の方が参加しました。好天に恵まれ、女子プロトーナメント仕様になりつつあるコースで思う存分ゴルフを堪能(健康増進)しました。来年は、もっと多くの方のご参加をお待ちしています。

成績上位者は次のとおりです

- 優勝** 富張 武暢さん
(日本メープルリーフフーズ(株))
- 準優勝** 東 雅臣さん
(株東京天竜)
- 第3位** 深堀 剛さん
(株山本海苔店)



▲優勝された富張様(写真左)



アフラックから新登場の「がん保険」を 一般より割安な集団料率の保険料でご案内いたします

●記載の下記商品説明は募集代理店によるものです。保障内容等のお問合せは下記募集代理店までお願いいたします。

東京都食品福利共済会オリジナルがん保険

保険期間：終身（がん先進医療・患者申出療養給付金／がん先進医療・患者申出療養一時金：10年）

★上皮内新生物は支払対象外

診断給付金	●それぞれ1回限り	一時金として がん 50万円 上皮内新生物 5万円	終身
入院給付金	●日数無制限 ●1日目から	1日につき 5,000円	
通院給付金	●所定の治療※1のための通院や所定の通院期間中（365日以内）の通院は日数無制限	1日につき 5,000円	
治療給付金	●支払事由に該当する月につき1回 ●所定の手術、放射線治療の場合：回数無制限 ●所定の抗がん剤治療・ホルモン剤治療・緩和療養のみ該当する場合：すべての保険期間を通じて60回※2	受けた月ごと 5万円 ホルモン剤治療のみの場合 2.5万円	
★がん先進医療・患者申出療養給付金	●更新後の保険期間を含め、通算2,000万円まで	自己負担額と同額	
★がん先進医療・患者申出療養一時金	●1保険年度に1回	1回につき 15万円	（自動更新）10年満期

※1 所定の治療とは、手術・放射線治療・抗がん剤治療（経口投与を除く）・ホルモン剤治療（経口投与を除く）をいいます。

※2 ホルモン剤治療のみを受けた月は0.5回分として計算されます。

●がん保険には保障の開始まで待ち期間（保障されない期間）があります。

●保障の対象となる先進医療・患者申出療養は、厚生労働大臣が認める医療技術で、医療技術ごとに適応症（対象となる疾患・症状等）および実施する医療機関が限定されています。また、厚生労働大臣が認める医療技術・適応症・実施する医療機関は随時見直されます。

月払保険料例

上記保障プランの場合…集団取扱／定額タイプ／解約払戻金なしタイプ／特定保険料払込免除特約なし／保険料払込期間：終身（がん先進医療・患者申出療養給付金／がん先進医療・患者申出療養一時金：10年）／契約年齢：0歳～満85歳／2022年9月現在

契約日の満年齢▶	0歳	10歳	20歳	25歳	30歳	35歳	40歳	45歳	50歳	55歳	60歳	65歳	70歳	75歳
男性	804円	984円	1,249円	1,449円	1,684円	1,989円	2,374円	2,874円	3,484円	4,239円	5,259円	6,404円	7,599円	8,534円
女性	844円	1,019円	1,279円	1,454円	1,679円	1,929円	2,194円	2,474円	2,709円	3,019円	3,374円	3,794円	4,089円	4,384円

●<がん先進医療・患者申出療養特約>には更新があり、更新後の保険料は更新時の年齢・保険料率によって決まります。

◎商品の詳細については「契約概要」等をご覧ください。

資料をご希望の方は、FAX・お電話にて募集代理店：インケア株式会社まで

FAX 0120-86-7705

TEL 0120-86-7711

（受付時間：平日9:00～17:00）

▼被保険者様ご本人について <ご家族のみご希望でも、必ずご記入ください>

お名前	カナ	性別	男 女	生年月日	昭和 平成	勤務先名	
現住所	〒			年 月 日		電話番号	自宅 携帯

▼ご家族の希望について ※東京都食品健康保険組合の被保険者本人が保険契約者となることで、2親等以内のご家族も集団料率適用

お名前	カナ	性別	男 女	生年月日	昭和 平成 令和	続柄	配偶者 親 子 他 ()	ご希望される方に チェックしてください	
お名前	カナ	性別	男 女	生年月日	昭和 平成 令和	続柄	配偶者 親 子 他 ()		
								ご本人 <input checked="" type="checkbox"/>	ご家族 <input checked="" type="checkbox"/>

募集代理店 御中 今回提供する個人情報の貴代理店における利用目的がアフラックの各種商品やサービスの案内・提供・維持管理であることを確認しました。また、これらの利用目的のために貴代理店がその提携先であるアフラックに登録されている代理店と共同して対応する際には、個人情報が当該代理店に提供されることにつき同意します。

【ご案内保険会社】アフラック

アフラックは生命保険において40年以上にわたり、給付金・保険金のお支払いを迅速かつ確実にお届けする取組を行っております。当社は生命保険に関して、1985年よりアフラックの専属募集代理店として販売実績を有し、また充実した保全サービス体制を整えております。ご契約後の充実したお客様サービスの為にアフラックをお勧めします。※当社はお客様と引受保険会社の保険契約締結の媒介を行うもので、告知受領権や保険契約の締結の代理権はありません。

●当代理店はアフラックとSUDACHI少額短期保険株式会社の代理店業務委託を受けています。がん保険はアフラックのみを取り扱っています。

<募集代理店> インケア株式会社 〒103-0015 東京都中央区日本橋箱崎町8-1 ヤマタネ箱崎ビル6階 ☎03-3660-7711

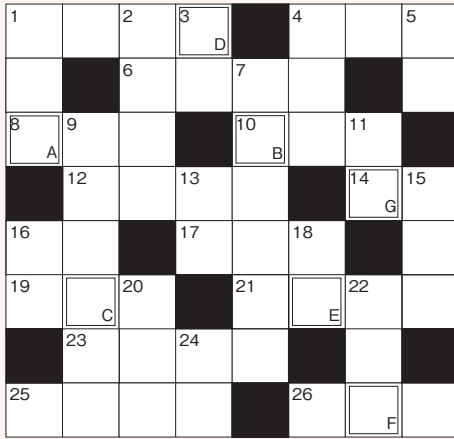
<引受保険会社> アフラック東京第二法人営業部 〒100-0005 東京都千代田区丸の内1-6-1 丸の内センタービル19階 ☎03-6374-1423

AF006-2022-0727 9月26日(230926)

けんぽクイズ

No.361

A～Gまでの文字を組み合わせてできる言葉な～に？



タテのカギ

- 1 水も滴るお絹さん。乾燥肌ね、高野さん
- 2 人魚のモデル？漢字で「儒艮」
- 3 小麦粉をバターで炒めて作ります
- 4 役者さん、舞台上で忘れてアドリブ
- 5 甲羅のミンも美味しいナ
- 7 鍋焼きにしてもGOOD！汁は黄色でインド風味
- 9 よく見れば、シラスが板状に
- 11 五重、エッフェル、そびえる建造物
- 13 草刈り用、刃が三日月形農具
- 15 脂たっぷり、焼肉で「ばら肉」のこと
- 16 初夢で見ればラッキー、この野菜
- 18 愛媛の旧国名。ジューシーな〇〇柑
- 20 四コマ、劇画、ホラーなどが
- 22 鋭い歯、蛇みたいなおサカナです
- 24 打たれて修行、ずぶ濡れに

ヨコのカギ

- 1 豚肉入り、貝だくさんのお味噌汁
- 4 ココが痒ーい、孫の手はどこだー
- 6 コアラさん、主食のオヤツもこの葉っぱ
- 8 似てないわね、二卵性？
- 10 野球で、ライトの反対
- 12 原油は、この船で運びます
- 14 鳥は孵化。昆虫なら？
- 16 風おだやかで、海面に立たず
- 17 ハワイ諸島で二番目に大きな島
- 19 会議中に襲われちゃって、ウトウト……
- 21 明日は日曜日！という日
- 23 餃子はギョウザ。雲呑は？
- 25 軒下でシワシワに。
おかげで渋が抜けました
- 26 パンツといってもアウター

賞品 非常持出12点セット



オフィスや家庭の棚や引き出しなどに常備しやすいセットです。

●応募方法

ハガキの裏に①クイズの答え②お名前(被扶養者の方はⓈと記入)③会社名④健康保険証の記号・番号⑤ご自宅の住所・郵便番号⑥日中、連絡がとれる電話番号を明記のうえ、右記のあて先までご応募ください。

●正解者の中から抽選で30名の方に賞品を進呈します。

※前回(2022秋号(No.615))の答えは「マンモグラフィ」でした。正解者の中から30名の方に「電子メモパッド」をお送りしました。(応募総数130通のうち、正解は128通でした。)

※ご応募いただいた皆様方の個人情報は、賞品の抽選・発表・発送以外には使用いたしません。

●あて先

〒110-8611
東京都台東区東上野2-25-8
東京都食品健康保険組合・広報担当

●締め切り

令和5年2月28日(火)消印有効

●当選者は賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

