

印刷けんぽ

2021
第313号



明日への健康
安心の印刷けんぽ

〈特集①〉

元気の秘訣は毎日の睡眠から!

〈特集②〉

いつもの朝ごはんを見直してみよう!

- 令和2年度の決算状況
- 「印刷健保 健康ポータル」スマホウォーキング大会
- 「健康経営優良法人2021」に認定された事業所をご紹介します!
- 健康保険法の一部が改正されます
- 整骨院・接骨院では健康保険でかかれないことがあります
- 健診事業で扱う個人情報の共同利用についてお知らせします



全国印刷工業健康保険組合

ホームページアドレス <http://www.insatukenpo.or.jp>

「元気の秘訣は毎日の睡眠から！」

近年、睡眠に関する書籍が注目されるなど、睡眠への関心が高まっています。睡眠不足を感じていても、睡眠時間の確保が難しい方もいるかもしれません。睡眠の質を高めるためにできることを探してみましょう！

睡眠不足の影響

多くの方が一度は、睡眠不足を経験し、判断力や集中力の低下を実感したことがあるのではないのでしょうか。

睡眠不足は、判断力や集中力の低下だけでなく、私たちの心身にさまざまな影響を及ぼすことがわかってきています。図1は、睡眠不足の影響とリスクの例です。

睡眠不足は、目に見えない免疫の低下から、目に見える肌のトラブルまで幅広い不調を招く原因になります。質の高い睡眠習慣を意識して、元気な毎日につなげましょう。

子どもから大人まで睡眠時間が短い日本人

日本人の平均睡眠時間は、海外

図1 睡眠不足の影響とリスクの例

メンタルヘルス・神経関連

うつ病、認知症



生活習慣病

高血圧、糖尿病、太りやすくなる



免疫の低下

感染症にかかりやすくなる、がん



子どもの睡眠不足の影響

学力の伸び悩み、将来の肥満



お肌など

お肌のトラブル、口内炎



仕事関連

生産性低下、交通事故



と比較して子どもから大人まで短い傾向にあります(グラフ1、2)。睡眠時間が短い、すなわち睡眠不足の状態では、健康にさまざまな悪影響が懸念されます。

睡眠不足の目安

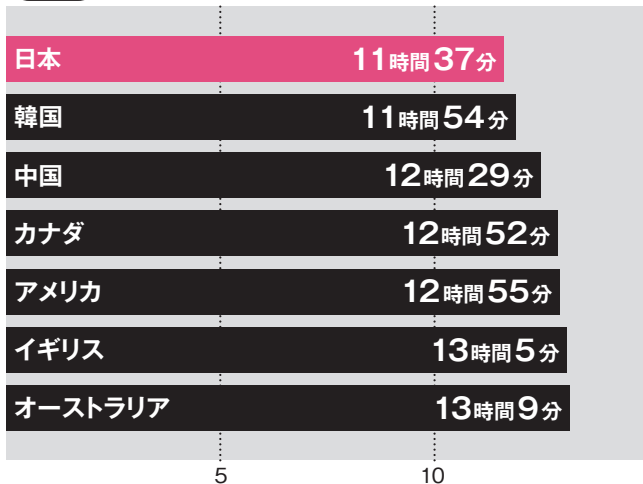
睡眠不足の目安として、①日中に我慢できないほどの強い眠気を感じる ②平日の睡眠時間より休日の睡眠時間が3時間以上長い、などがあります。毎日のように日中の眠気を感じる方は、睡眠不足が続いているのかもしれない。また、睡眠中にいびきをかいている方は、睡眠時無呼吸症候群の可能性があり、十分な睡眠がとれていないことがあります。

睡眠の質を高める工夫

睡眠不足の方が睡眠時間を長くしたくても、さまざまな事情で難しいことがあると思います。そのような場合は、睡眠の質を高める工夫や方法に目を向けて実践してみましよう。

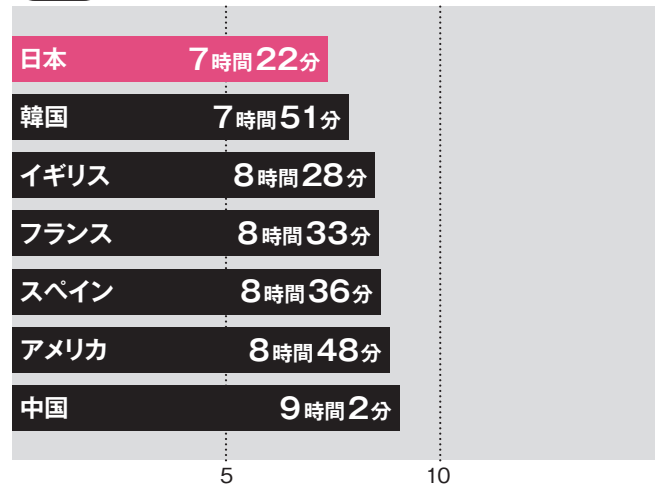
図2は、睡眠の質を高める方法の例です。取り組めそうなことから、少しずつ始めてみましょう。

グラフ1 各国の子ども(0~3歳)の平均睡眠時間



参考/Jodi A Mindell, Avi Sadeh, Benjamin Wiegand et al. Cross-cultural differences in infant and toddler sleep. Sleep Med 2010 Mar;11(3):274-80.

グラフ2 各国の成人の平均睡眠時間



参考/OECDの統計(Gender Data Portal 2019)

図2 睡眠の質を高める方法の例

寝る前に大量の飲食をしない



就寝直前に大量の飲食をすると、睡眠の妨げになります。

寝る前にカフェイン、ニコチンを摂取しない



カフェインやニコチンは、覚醒する効果があるので、寝つきを悪くします。

寝酒をしない



寝酒は寝つきをよくしますが、睡眠が浅くなるため避けましょう。

寝る3時間前までに運動を終える



寝る前に運動することも睡眠を浅くする原因です。

昼寝の時間は30分まで



長時間の昼寝は、寝つきを悪くし、睡眠が浅くなる原因になります。

寝室の環境を整える



涼しさを感じる程度の室温に調整し、テレビやスマホは就寝30分前までに画面を消しましょう。

いつもの

朝ごはんを

見直してみよう!



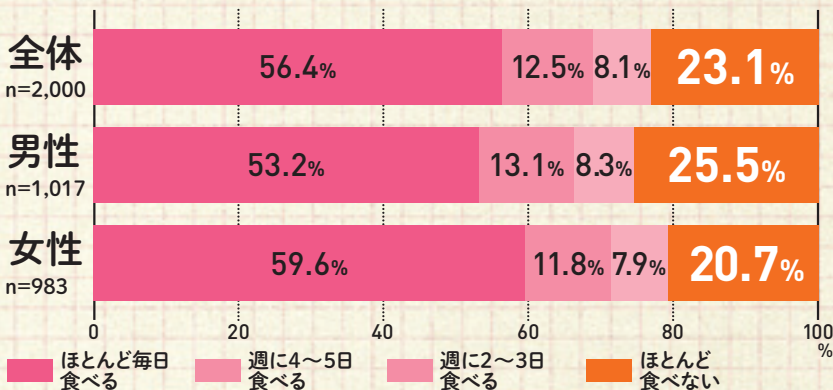
朝ごはん、しっかりとったほうが体によさそうだと思ってはいても、つい朝の忙しさにかまけて抜いてしまっていないですか。日本では20代から40代の働きざかりの3割近くの人が朝食をとっていないという調査結果もあります。でも、朝食は1日の活力源。いつもの朝ごはん、見直してみませんか？

1 朝ごはん、食べていますか？

2019年11月に農林水産省が行った全国の18～39歳、男女2,000人を対象とした調査によると、朝食をほとんど食べない人が、男性では25.5%、女性で20.7%にのぼり、

週2～3日食べるという人と合わせると、3割以上の人がかちんと朝食をとっていないという結果が出ています。

「若い世代の食事習慣に関する調査結果・朝食の摂取状況」(農林水産省)



なぜ朝食を抜いてしまうの？

農林水産省の調査から、起きてから外出までの時間が1時間未満の人の3割以上が、朝食を抜いているという結果が明らかになっています。朝、時間に余裕がないと、朝食を抜いてしまいがちです。

そのほか、1日のうち、夜に食べすぎたり、飲みすぎたりして、朝おなかごたがたれていたり、ダイエットのために…などの理由も考えられます。



2 朝ごはんはエネルギーチャージ！ 病気予防！

脳の働きを活性化

睡眠中も脳は活動し続けているため、起きたときはエネルギーが不足している状態です。エネルギー不足を朝食で補うことで、思考力や集中力も高まります。



日中、活発に活動でき、便秘の予防にも効果が

睡眠中は脳だけでなく、体全体がエネルギーを使っているため、朝食をとらなかった場合、昼食までエネルギーがもちません。朝食を食べることで、午前中に使うエネルギーや栄養素を補給でき、活発に活動できるようになります。

また、朝食をとることで胃腸も刺激され、便秘の予防につながります。

ダイエットにも効果的

朝食を抜くと、強い空腹感のためにお昼にドカ食いをしたり、余計な間食の時間が増えたりしがちに。これまでの研究で、1日に同じ量を食べていても、朝食抜きの2食より、朝食を食べる3食のほうが肥満になりにくいといわれています。



生活習慣病になりにくい

朝食をとらないと、高血圧や糖尿病、高コレステロール血症のリスクが高まるという報告があります。朝食をとることは、生活習慣病の予防につながります。



3 チャレンジ! できることから始めてみよう

主食や主菜、副菜など栄養バランスの整った朝食が理想ですが、そう考えてしまうとさらに朝食をとるのがおっくうになってしまうことでしょうか。しっかりした朝食をとる

ことよりも、まずは朝に水を飲む、食べ物を口に入れる習慣を身につけることが大事。そのためには、こんな工夫から始めてみては？

1 朝、少し早めに起きる習慣を

寝ていた間に休んでいた胃腸が活動を始めるのには、ある程度の時間が必要。その意味でも、出かけるギリギリよりも、10分から20分程度早めに起きる習慣を。



2 調理せずに短時間でとれる食品を用意

時間を節約するために、特に手間がかからず、すぐに食べられるものを用意します。

乳製品

もし、食欲があまりないときには、牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品だけでもとりたいたいもの。牛乳や乳製品でたんぱく質やカルシウムを補うことができます。



果物

バナナやリンゴなどは手軽に食べられて、便利な食品。特にバナナは、ビタミンやミネラルなども豊富で、脳へのエネルギー補給にお勧めです。



シリアル

シリアルは、牛乳や豆乳などと組み合わせれば、栄養価がさらにアップします。



3 インスタントやチルド食品などの市販品を上手に活用

納豆・豆腐・チーズや即席のスープ、コンビニで売っているチルド食品などの市販品をうまく利用しましょう。

野菜不足が心配なら、冷凍野菜や洗わずにすぐ食べられるカット野菜などを利用。手軽に野菜をとることができます。



4 前日の夕食は早めにとり食べすぎないこと

前夜の飲みすぎ、食べすぎがひびいて、翌朝、胃がもたれて食欲がないという人も少なくありません。夕食を早めに切り上げると、睡眠時間の確保にもつながります。食べすぎないことが大切です。



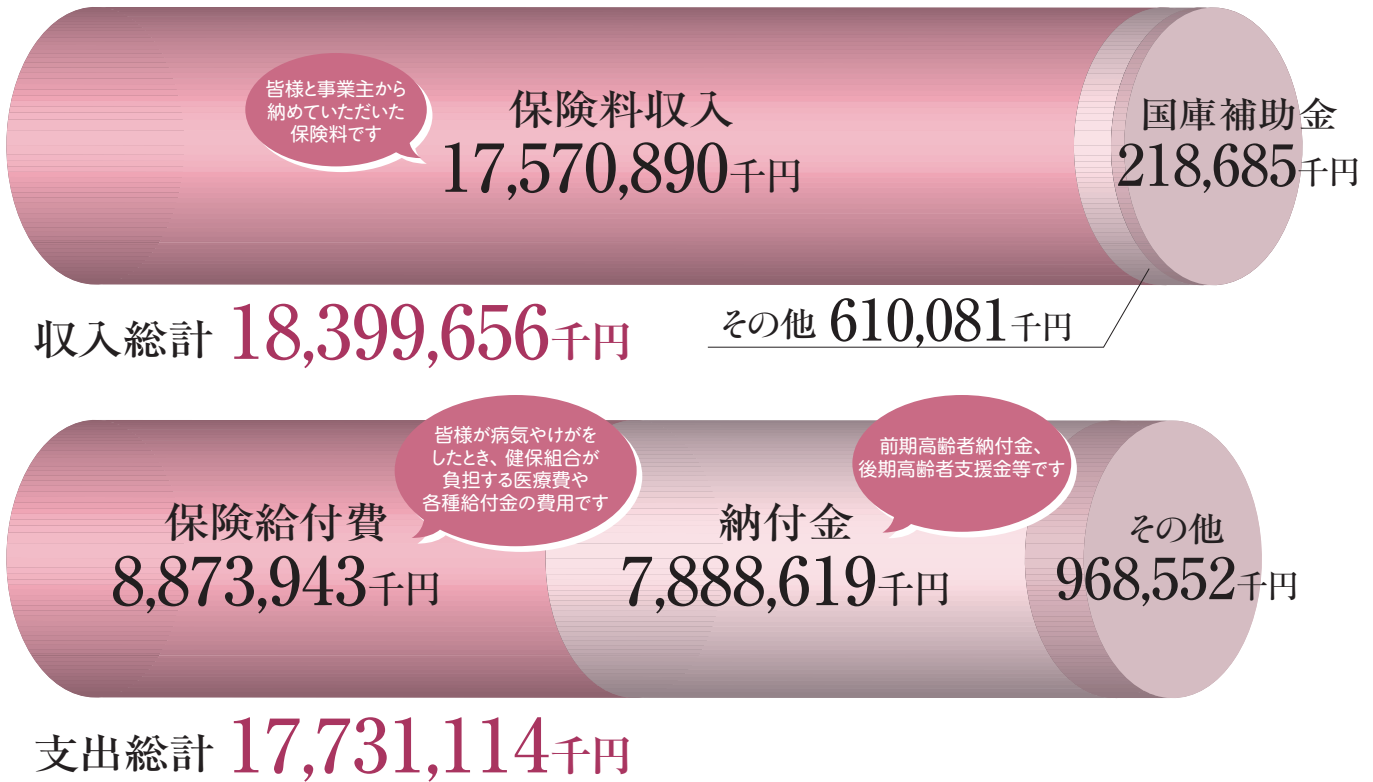
活動的な毎日を過ごすために、こんな工夫をしてまずは朝ごはんを食べる習慣を。そのうち、徐々に食品数を増やしてバランスのよい食事近づけていければ理想的です。

支で6億7千万円の黒字決算へ!!

去る7月16日に行われた第173回組合会（webによる）で、
令和2年度の事業報告と決算が審議され承認されました。

※第173回組合会は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、webによる会議に変更しました。

図1 令和2年度 収入支出決算（一般勘定）



決算の概要

令和2年度の決算状況は、新型コロナウイルス感染症の拡大が影響し、保険料収入がリーマンショック以来の落ち込みとなりました。しかし、保険給付費が予算を大きく下回り、さらには高齢者医療制度の納付金等が減少したことから、黒字額は予算策定時の4億円から6億7千万円に拡大しました。

決算の内訳は、コロナ禍により平均被保険者数が前年度対比9.5%減と近年にない減少となり、平均標準報酬月額も前年度より4,991円減少しました。この結果、保険料収入は前年度を10億4,636万円下回る大幅な減収となりました。

支出については、保険給付費が前年度を総額で6億4,591万円下回る8億7,394万3千円で、被保険者一人当たりでも9,683円、4.07%の減少となりました。

この要因としては診療報酬のマイナス改定に加え、複数回にわたる緊急事態宣言などによって、医療機関への受診控えが考えられるところです。そして、高齢者医療

支出の大半が保険給付費と納付金等の支払いで占められています(図1)。なかでも高齢者医療制度へ拠出する納付金等は、高齢者の医療費を賄うために、事業主や被保険者の皆様より納付いただいた保険料のおよそ半分を国に納めています。この過酷な負担はすでに限界に達しておりますが、今後、団塊世代が後期高齢者に入り始める令和4年度以降、さらに増加していくことが見込まれると推定されます(図2)。

これまで以上に憂慮される事態を目前に控え、もはやこれは健保組合の自助努力だけでは解決できることではなく、制度自体の抜本的な見直しが必要となると考えます。今後とも現役世代の負担軽減に向けて、健保連等関係団体とともに国に強く働きかけてまいります。

組合財政を
左右する
高齢者医療制度の
納付金!

制度の納付金等も、全体で78億8,861万9千円と前年度を5億8,277万6千円下回り、黒字決算に大きく寄与する結果となりました。

令和2年度の決算状況は実質収

令和2年度決算を 被保険者一人当たりでみると

一般勘定

平均被保険者数 38,860人

科目	決算額 (単位/千円)	一人当たり額 (単位/円)
健康保険収入	17,578,736	452,361
保険料	17,570,890	452,159
国庫負担金収入	7,846	202
調整保険料収入	218,980	5,635
繰入金	17,252	444
国庫補助金収入	218,685	5,628
財政調整事業交付金	318,682	8,201
その他の収入	47,321	1,218
収入合計	18,399,656	473,486

科目	決算額 (単位/千円)	一人当たり額 (単位/円)
事務所費	250,582	6,448
組合会費	987	25
保険給付費	8,873,943	228,357
法定給付費	8,832,360	227,287
付加給付費	41,583	1,070
納付金	7,888,619	203,001
前期高齢者納付金	3,950,885	101,670
後期高齢者支援金	3,937,574	101,327
病床転換支援金	22	1
退職者給付拠出金	138	4
保健事業費	464,770	11,960
財政調整事業拠出金	218,726	5,629
その他の支出	33,487	862
支出合計	17,731,114	456,282

介護勘定

平均被保険者数 23,473人

科目	決算額 (単位/千円)	一人当たり額 (単位/円)
介護保険収入	1,963,170	83,635
繰入金	200,000	8,520
国庫補助金受入	0	0
雑収入	82	3
収入合計	2,163,252	92,159
介護納付金	2,090,055	89,041
介護保険料還付金	131	6
雑支出	0	0
予備費	0	0
支出合計	2,090,186	89,046
収支差引	73,066	3,113

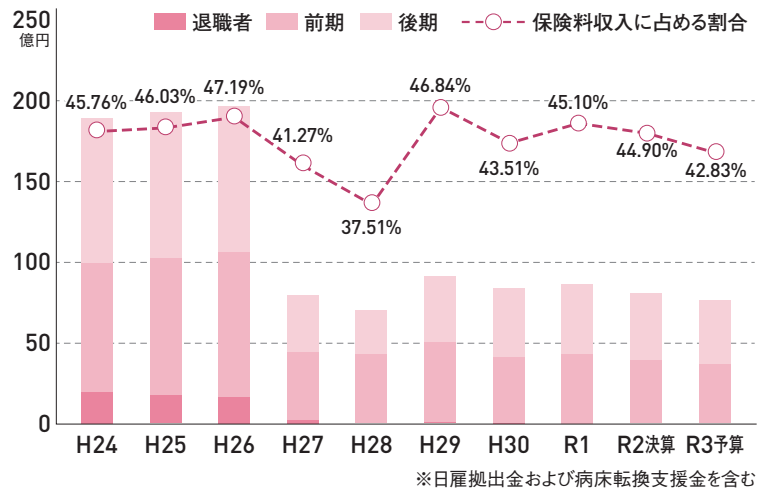
※それぞれの端数を四捨五入しているため、合計の数字と合わない場合があります。

適用の状況 (令和2年度)

年間平均	被保険者数	標準報酬月額
男	27,542人	377,296円
女	11,318人	261,579円
計	38,860人	343,592円

- ▶事業所数(3月末) 1,216社
- ▶1事業所当たり被保険者数(3月末) 31人
- ▶年間平均被扶養者数 26,178人
- ▶扶養率 0.67

図2 納付金・拠出金等の年度別推移



皆様の健康づくりに 取り組んだ保健事業

保健事業では、第2期データヘルス計画に基づき、健診事業を積極的に実施しているところです。しかしながら新型コロナウイルス感染症の影響から、被保険者の受診率が昨年度を1・8ポイント下回る89・8%となりました。

また、健診結果とレセプトデータ分析から、専門スタッフによる保健指導を実施し、対象者の皆様の生活習慣改善に取り組んでいるところであります。とくに重篤な疾病に罹患する恐れがある対象者(126名)には、受診勧奨を行い重症化予防にも努めてまいりました。

そして、医療費適正化対策では、ジェネリック医薬品使用促進通知を送付するなど普及に努めた結果、令和3年2月分の使用率は82・14%となり、国が目指す80%以上を達成したところです。

「印刷健保健康ポータル」では、健康情報や健診結果の閲覧のほか、健康づくりの取り組みに対して健康ポイントを付与するとともに、サイト上でウォーキング大会を実施するなど、インセンティブ事業を展開しました。

そのほか、広報誌『印刷けんぽ』のご家庭への送付やインフルエンザ予防接種補助事業、メンタルヘルス対策などさまざまな事業を実施しました。なお、「健歩の

集い(エンジョイ・ホリデー)は、コロナ禍において、ご参加いただく皆様の安全を考慮し、中止とさせていただきます。

最後に令和2年度は、新たな取り組みとして「禁煙外来受診」に対する費用の補助事業をスタートさせました。予算上では100名の方を対象としておりましたが、利用された方は8名にとどまりました。平成30年度の当組合の喫煙率は30・4%で、健保組合平均(25・3%)と比べても喫煙者が多くなっています。

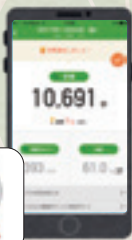
今後も当該事業のPRを積極的に行うとともに、ご加入者の健康寿命の延伸に向けて、各種保健事業に取り組んでまいります。

チーム対抗で
平均歩数を競おう!

「印刷健保 健康ポータル」

最大
10,000pt
獲得!!

スマホウォーキング大会



スマホウォーキング大会は、「印刷健保 健康ポータル」を使って、職場の仲間やご家族とチームを組み、大会期間中の平均歩数を競うイベントです。1位のチームには、一人につき3,500ptの健康ポイントをプレゼント! 皆さん、スマホウォーキング大会にぜひご参加ください!




「印刷健保 健康ポータル」のQRコード

参加賞
500pt
獲得!!

実施期間	令和3年11月1日(月)~12月20日(月)
エントリー期間	令和3年10月下旬(予定)
参加対象者	「印刷健保 健康ポータル」の利用者 ※被保険者および被扶養者(配偶者と直系尊属)

ポイント付与対象者	I. チーム戦 1位から5位まで(※1)
	II. 個人戦(※2) 1位から5位まで、飛び賞(※3)
	III. その他 参加賞、平均歩数8,000歩以上の方

※1 チーム戦は、チームの平均歩数(メンバー全員の平均歩数)をほかのチームと競います。2~5人で1チームを組んでご参加ください。
※2 個人戦のみの参加はできません。
※3 飛び賞:10位、15位、20位、25位、30位、35位、40位、45位、50位




! 運動の際は3密を避け、新型コロナウイルス感染症の予防対策をしましょう!

ウォーキングをする際の留意点

- ①一人または少人数で実施
- ②すいた時間、場所を選ぶ
- ③ほかの人との距離を確保
- ④すれ違うときは距離をとる

健康ポイントとは 健康ポイントの有効期限は令和5年4月30日です。

- ① 「印刷健保 健康ポータル」上で付与されるポイントです。
 - ② 「印刷健保 健康ポータル」上でさまざまな商品に交換できます。
 - ③ 1ポイント約1円です(交換する商品により異なります)。
- 

人気の交換商品例

 amazon ギフト券 800円分 ⇒ 1,000pt <small>※お問い合わせは、株式会社ベネフィット・ワン Tel: 0800-919-7015 (フリーコール・受付時間 /平日10時~18時/土日祝日・年末年始を除く) Mail: point.happyth-info@bohco.co.jp Amazon、Amazon.co.jp およびそれらのロゴは Amazon.com, Inc.またはその関連会社の商標です。</small>	 Starbucks Coffee Japan ドリンクチケット 500円分 ⇒ 680pt
--	---

エントリー期間が近づきましたら、印刷健保ホームページにご案内を掲載いたします。
また、付与されるポイント等についても併せてご覧ください。
サイトの閲覧には、圧着はがきでお送りしたログインID・パスワードが必要となります。

ID・パスワードが不明な方はこちらまで

初回登録が済んでいる方	初回登録が済んでいない方
● ユーザーID・パスワードが不明の場合 ログイン画面の「パスワードがご不明の方はこちら」をクリックしてください。	以下にお問い合わせください。 (株)ベネフィット・ワン ☎0800-919-7015(フリーコール) 受付時間 平日10:00~18:00(土・日・祝日・年末年始を除く) メール point.happyth-info@bohco.co.jp
● 第2ログインID・パスワードが不明の場合 ログイン後、「圧着ハガキ紛失の方はこちらをクリック」をクリックしてください。	

そのいびき、 睡眠時無呼吸症候群かも？

日本での患者数は数百万人ともいわれている睡眠時無呼吸症候群ですが、多くの人は治療を受けていないことがわかっています。

1

いびきをかく

毎晩大きないびきをかいていることや睡眠中に呼吸が止まっていることが、睡眠時無呼吸症候群のサインかもしれません。



2

集中力の低下、 交通事故のリスク

呼吸が止まっている間は、酸欠で体が休まっていないので、日中の集中力低下や交通事故を起こすことが懸念されます。交通事故を起こす確率は、健康な人の7倍といわれています。



3

治療ができる

睡眠時無呼吸症候群には、人工呼吸器の一種であるCPAP（シーパップ）を用いた治療やマウスピースを用いた治療等があります。



問 違 い 探 し

下の2つのイラストには、左右で違う所が6カ所あります。探してみましょう。
答えは18ページにあります。



祝

「健康経営優良法人2021」に認定された 事業所をご紹介します！

経済産業省が進める、特に優良な健康経営を実践している

大企業や中小企業等の法人を顕彰する「健康経営優良法人認定制度」において、印刷健保の加入事業所から3社が、「健康経営優良法人」として認定されました。

今回、そのうちの2社の健康管理を担当している方からお話を伺うことができました。

株式会社 太陽堂印刷所

【会社概要】

所在地
千葉県千葉市
設立年
1948年
従業員数
45名

——取り組みのきっかけをお聞かせください。

30年前から社内ではラジオ体操の時間を設けたり、印刷健保で実施していた21世紀ヘルスプランの「健康宣言チャレンジ」に参加したりと、元々、健康に対する意識が高かったこともあり、全日本印刷工業組合連合会のCSR認定を取得するために取り組みを始めました。（*企業の社会的責任）

——ご苦労された点はどこか。

健康状態は人それぞれ異なるため、個人に合った取り組み方法を行うことに苦労しましたが、印刷健保の専門職の方に相談しながら取り組みを進めていきました。

——この取り組みを実践されて、よかったですと思われる点はありますか。

特定保健指導の対象者が減

少したことです。つまり、

健診結果がよくなったということ。また、社内の自動販売機に飲み物のカロリー表示をし、印刷健保から送付された飲み物に含まれる砂糖に関するポスターを貼ることで、より、糖分を意識するようになったと思います。

さらに、従業員一人ひとりの健康意識が高くなったようです。私から見ても皆、頑張っていると思いますよ。禁煙も少しずつ進んでいます。

——最後に、これからの展望を教えてください。

令和2年度に千葉市より「千葉市健康づくり優良事業



①株太陽堂印刷所 ②令和2年度に千葉市より「千葉市健康づくり優良事業所」として表彰されました。③敷地内で無農薬のプチトマトを栽培し、昼食のサイドメニューとして提供しています。

所」として表彰されました。今後も健康維持の継続を行い、雇用年齢が上がっていても、従業員が健康で働けるようにしたいと思っています。

——ありがとうございます。



「健康経営優良法人」へ申請するには？

健康保険組合連合会が実施している「健康企業宣言」事業に参加※1

自社の取り組み状況を確認し、中小規模法人部門の認定基準に該当する具体的な取り組みを申請書に記載※2

日本健康会議認定事務局へ申請

認定審査

日本健康会議において認定

※1 「健康企業宣言」に参加し、「健康優良企業」に認定されていることが条件になります。

※2 健康経営優良法人の認定要件の詳細は、経済産業省のホームページをご覧ください。➡ <https://www.meti.go.jp>

「健康企業宣言」に取り組む事業所を募集しています

【健康企業宣言とは？】

「健康企業宣言」は、企業（事業所）が「企業全体で健康づくりに取り組む」ことを宣言し、一定の成果を上げた場合、「健康企業」として認定される制度です。健康企業宣言の取り組みを、印刷健保がサポートします。

【参加するメリットは？】

企業が自ら健康企業宣言を行うことにより、従業員の健康管理に対する意識が変わります。従業員が健康になれば、生産性の向上にもつながります。

また、「健康企業宣言 宣言の証」や「健康優良企業 認定証」の社内掲示、対外的な広報等により、企業イメージの向上を図ることができます。

【健康企業宣言から認定までの流れ】

①チェックシートで確認

チェックシートで健診や職場環境整備などどの程度取り組んでいるか、確認しましょう。

②応募

応募用紙に必要事項を記入して、印刷健保にFAXで応募します。

③取り組む

後日、宣言の証をお送りします。社内に掲示して、従業員へ周知しましょう。

④提出

実施結果レポートを印刷健保に提出します。

⑤認定

後日、認定証をお送りします。

※各種用紙は、印刷健保ホームページよりダウンロードできます。

株式会社 東京ポリエチレン印刷社

【会社概要】

所在地
東京都板橋区
設立年
1954年
従業員数
85名

「取り組みのきつかけをお聞かせください。」

「社員が元気でないと、会社が元気になれない」という社長の理念から、社員の健康づくりへの取り組みが始まりました。

「ご苦労された点はどこなところでしょうか。」

健康課題に基づいた具体的

な目標として「禁煙」があります。印刷健保の禁煙外来の

補助と併せて、会社でも補助を行ったり、安全衛生委員会で禁煙対策を話し合ったりしています。なかなか進まず、

「この取り組みを実践されて、よかったですと思われる点は、何でしょうか。」

従業員が健康意識をもつようになったことだと思います。

また、健康づくりを牽引している担当者が月1回の個人面談を始めました。そのなかで、いろいろな話をするこにより、従業員との信頼関係が生まれ、従業員との信頼関係が生まれてきたことも、実践してよかったですね。

「最後に、これからの展望を教えてください。」

個人面談を進めていくなかで、従業員たちの交流を深めていきたいという思いを知り、今後は社内のコミュニケーションの機会を増やしたいと考えています。



①(株)東京ポリエチレン印刷社②健康づくりを牽引する皆さん③就業前にラジオ体操を行っています。

健康保険法の一部が改正されます



令和4年1月1日より

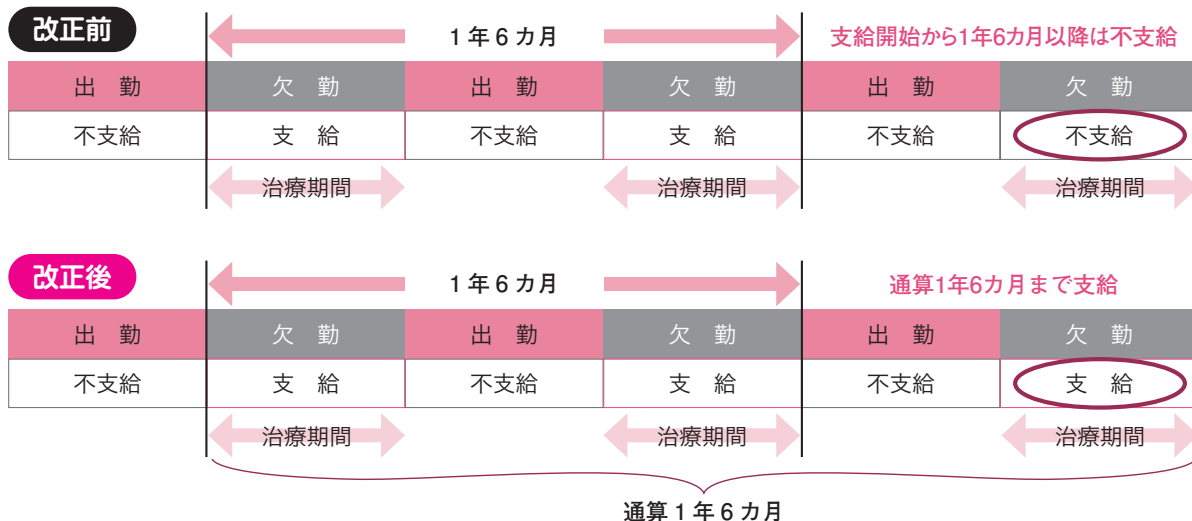
任意継続被保険者制度

任意継続被保険者の資格喪失事由に「任意継続被保険者からの申し出」が追加され、資格喪失を希望する旨の申請があった場合、その申請が受理された日の翌月1日に資格を喪失することができるようになります。

傷病手当金制度

現行の支給期間は、支給開始日から起算して1年6カ月を超えない期間支給するとしていますが、支給開始日から通算して1年6カ月間支給されるように変更されます（下図参照）。

保険者は、傷病手当金の支給を行うにつき必要があると認めるときは、労働者災害補償保険法、国家公務員災害補償法、または地方公務員災害補償法、もしくは同法に基づく条例の規定により、給付を行う者に対し、当該給付の支給状況について必要な資料の提供を求めることができるようになります。



令和4年10月1日より

育児休業中の保険料免除要件の見直し

給与での保険料免除
 現行の要件に加え、月内に14日以上
 の育児休業を取得した場合には、
 当該月の保険料が免除されます。
 ●賞与での保険料免除
 現行の要件が変更となり、1カ月
 を超える育児休業を取得している
 場合に限り、保険料が免除対象と
 なります。
 （現行要件：給与・賞与とも、育児
 休業を開始した日の属する月から、
 その育児休業が終了する日の翌日
 が属する月の前月までの月の保険
 料が免除されます）。



※健康保険法改正の具体的な取り
 扱いについては、厚生労働省より
 通知があり次第、改めて事業所宛
 にご案内する予定です。

整骨院・接骨院では 健康保険でかかれないことがあります

健康保険が使える場合

けがによる打撲・ねんざ・挫傷・肉離れなど

骨折、脱臼（応急手当を除き医師の同意が必要です）



■ 通常の保険診療とは 違います

整骨院や接骨院（以下、整骨院等）にかかる場合、「健康保険の取り扱い」と表示があると、あたかも窓口で一部負担金を支払うだけの通常の保険診療のように思われがちで

すが、整骨院等にかかる場合、健康保険が使える場合と使えない場合があります。健康保険が使えない場合は、全額自己負担になります。

現在、一部の不適切な請求が問題になっていきます。印刷健保では、その請求内容について点検し施術内容の調査などを行い、医療費の適正化

を図っています。

療養費は健康保険に加入されている皆様と事業主から納められている保険料から支払われています。皆様

にも、整骨院等へのかかり方をよくご理解いただき、負傷原因などを正確に伝えて施術を受けられますよう、ご協力をお願いいたします。

健康保険は使えません ※全額自己負担になります



日常生活による疲れ、首や肩のこり、腰痛、ひざの痛みなど

スポーツなどによる筋肉疲労、筋肉痛

医師から椎間板ヘルニア、神経痛、リウマチ、五十肩、関節炎、脳疾患後遺症などと診断されている慢性病

同じけがなどで同時期に医療機関で治療を受けているとき

過去のけがなどが時間がたって痛みだしたとき

労災保険が適用される業務上や通勤途中のけが

※整骨院・接骨院にかかる際には、「医療費支給申請書」の記載内容を確認し、自分で署名する必要があります。

※印刷健保が施術内容の点検業務を委託している、ガリバー・インターナショナル(株)から施術内容等をお尋ねすることがありますので、その際にご協力をお願いいたします。

健診事業で扱う 個人情報の共同利用についてお知らせします



■ 個人情報における 共同利用とは

「個人情報保護法」において、個人情報の第三者への提供は、原則として本人の同意が必要とされています。ただし、特定の者との間で共同して利用する個人データの場合は、あ

らかじめ、①共同利用する趣旨 ②共同で利用する個人データの項目 ③共同で利用する者の範囲 ④共同で利用する者の利用目的 ⑤個人データ管理責任者の氏名を本人に通知または本人が容易に知り得る状態にすることによって、個人情報の第三者提供が可能です。

印刷健保では、健診事業で扱う共同利用の内容を機関誌、ホームページ等への掲載により公表しています。

個人情報の取り扱いに関する質問等窓口
全国印刷工業健康保険組合
庶務課 / ☎03(3551)9301
受付時間 / 9:00～17:00
(土・日・祝日・年末年始を除く)

※個人情報に含まれる情報のお問い合わせについては、FAXならびにメールでの回答ができませんので、ご了承ください。

① 共同利用する趣旨

当健康保険組合では、被保険者（従業員）の健康づくり（健康管理）を効率的、効果的に行うため、事業所とともに健康診査事業を共同実施する。

② 共同利用する健診データの項目

ア. 若年者生活習慣病予防健診（35歳未満が対象）

- 問診および問診票
- 視力・聴力検査
- 心電図検査
- 胸部X線検査
- 身体計測 身長、体重、BMI、腹囲、血圧測定
- 尿検査 蛋白、糖

血液検査 貧血検査〔赤血球数/RBC、色素量/Hb、ヘマトクリット/Ht〕・肝機能検査〔GOT、GPT、γ-GTP〕・血糖検査〔空腹時血糖または随時血糖〕・脂質検査〔中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、Non-HDLコレステロール〕・腎機能検査〔尿酸/UA〕

イ. 生活習慣病予防健診（35歳以上が対象）

婦人生活習慣病予防健診（被保険者が対象）・人間ドック（被保険者が対象）

- 問診および問診票
- 視力・聴力検査・眼底検査②
- 心電図検査
- 尿検査 蛋白、糖
- 身体計測 身長、体重、BMI、腹囲、血圧測定
- 大腸がん検診〔便潜血反応検査〕
- 胃がん検診
- 胸部X線検査

血液検査 貧血検査〔赤血球数/RBC、色素量/Hb、ヘマトクリット/Ht〕・肝機能検査〔GOT、GPT、γ-GTP、アルカリフォスファターゼ/ALP、コリンエステラーゼ/ChE〕・血糖検査〔空腹時血糖または随時血糖、ヘモグロビンA1c/HbA1c〕・脂質検査〔総コレステロール、中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、Non-HDLコレステロール〕・腎機能検査〔尿酸/UA、クレアチニン/CRE、eGFR〕

※上記の検査等の通知のほか、各項目の判定結果、総合判定を含むものとする。
②40歳以上の方については、医師の判断に基づき選択的に実施する項目

③ 共同利用する者の範囲

- ◎当健康保険組合の健診事務担当者および健康指導専門家（医師、保健師、管理栄養士等）
- ◎事業所の健康管理担当者および産業医、保健師等

④ 共同利用する者の利用目的

被保険者の健康の保持・増進を目的に、健診結果データをもとに保健指導（特定保健指導）、健康相談、重症化予防対策等を実施する。また、事業主をはじめ、事業所の健康管理担当者、産業医等と情報を共有し、被保険者（従業員）の健康づくり（健康管理）を効果的に行うこととする。

⑤ 健診データの管理責任者

健診データの管理責任者は、当健康保険組合の保健医療部長と当健康保険組合の加入事業所の事業主が指名した健康管理者が担当する。

その他、個人情報に伴う詳細につきましては、当健康保険組合ホームページをご覧ください。

インフルエンザ予防接種の費用補助を行います

今年度もインフルエンザ予防接種費用補助を実施します。

補助対象者

印刷健保にご加入の被保険者、中学生以下（平成18年4月2日以降生まれ）の被扶養者

接種期間

令和3年10月1日から令和4年1月31日まで

補助金額

年度内1回とし上限1,000円
※詳細については、事業所宛に送付した通知をご覧ください。

令和4年度 婦人生活習慣病予防健診の実施について

（一社）東振協による婦人生活習慣病予防健診を、令和4年度においても年2回実施します。

春季・秋季のいずれかにお申し込みください。

健診実施時期

春季：令和4年4月初旬～8月下旬
秋季：令和4年10月初旬～5年2月下旬
※詳細については、事業所宛に送付する通知（11月中旬予定）をご覧ください。

●パート先等で健診を受診されている被扶養者の皆様へ

印刷健保では、女性被保険者および被扶養者（妻）を対象として、婦人生活習慣病予防健診を実施していますが、被扶養者（妻）の受診率は例年、3割程度にとどまっています。印刷健保の補助を受けずにパート先等で健診を受診された方は、受診率向上のため、健診結果のコピーの提出にご協力ください。

提出していただいた方に、「印刷健保健康ポータル」内でお好きな商品と交換できる「健康ポイント」を1,000ポイント差し上げます。※詳細については、印刷健保のホームページ（令和3年8月3日付の「パート先等で健診を受診されている被扶養者の皆様へ」）をご覧ください。



第173回組合会が開催されました

第173回組合会は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、令和3年7月16日（金）にWeb会議による開催となりました。

審議内容

議案第1号 令和2年度事業報告の認定について

議案第2号 令和2年度収入支出決算の認定について

議案第3号 令和2年度収入支出決算残金処分について

議案第4号 印刷健保会館の移転先不動産の取得について

印刷健保会館の移転先について

印刷健保会館については、令和2年3月18日の不動産売買契約締結後、移転先を探してまいりました。そして、令和3年7月16日開催の第173回組合会にて、第二次印刷健保会館事業検討委員会の答申により、健保会館の移転先について審議がなされ、不動産の取得ならびに会館建設が承認されました。

新健保会館の予定地は台東区東上野で、大江戸線の新御徒町駅から徒歩2分、JR御徒町駅、日比谷線の仲御徒町駅からも徒歩圏内で、春日通り沿いに面する交通の便がよい所です。また会館建設は、地上7階建てを予定していますが、現在は古ビルの解体中で、本年12月には工事に着工し、令和5年3月に移転する予定となっております。

なお、土地の取得費用をはじめ、

建設工事費ならびに移転費用等を含めた総工費は、現健保会館の売却費用の範囲内で賄う予定ですので、事業主ならびにご加入者の皆様には、なにとぞご理解をいただきたくお願い申し上げます。

禁煙外来の補助を行なっています

印刷健保では、禁煙外来を受診して禁煙に取り組む人を対象に補助を行なっています。

※詳細については、印刷健保のホームページをご覧ください。

機関誌『印刷けんぽ』の複数送付の停止を希望される方へ

ご自宅に複数の機関誌が届くため送付の停止を希望される方へは、お手数ですが以下のメールアドレスまでご連絡ください。

※例 夫婦ともに被保険者であるケースなど

「Eメール」

koho@insatukenpo.or.jp

件名を「印刷けんぽ」送付の停止希望」とし、本文に①保険証の記号・番号 ②お名前をご記入のうえ送信してください。

春菊のサラダ



とり
鶏手羽のお酢煮



鮭と舞茸の
炊き込みごはん



鮭と舞茸の炊き込みごはん

1人分 カロリー382kcal 塩分1.4g 脂質3.2g

旨味たっぷり、新米でご馳走を

材料 2人分

鮭	1切れ	酒粕	50g (カロリー外)
米	1合	舞茸	100g
水	200ml	しょう油	大さじ1
		みりん	大さじ1
		だし汁	100ml

- 1 鮭切り身の表面に酒粕をまぶし、冷蔵庫で一晩おく。
- 2 米をとぎ、1時間水に^う浸けておく。
- 3 フライパンに舞茸、しょう油、みりん、だし汁を入れ、沸騰してから2分煮る。
- 4 炊飯器または土鍋に2、3、1と水を入れ、炊く。

鶏手羽のお酢煮

1人分 カロリー260kcal 塩分1.0g 脂質17.3g

お酢でやわらか、さっぱりと

材料 2人分

鶏手羽	6個	酢	50ml
卵	2個	しょう油	70ml
インゲン	3本	みりん	70ml
		砂糖	大さじ1
		水	100ml

- 1 鶏手羽に熱湯をかけて臭みを取り、卵はゆでて殻をむく。
- 2 鍋に調味料と水を入れて中火にかける。
- 3 2が沸騰したら1を入れて5分煮る。
- 4 3の手羽と卵を器に盛り、ゆでたインゲンを添える。
※残った煮汁は、めんつゆなどに使えます。

春菊のサラダ

1人分 カロリー70kcal 塩分0.5g 脂質4.6g

ごま油を使ったドレッシングで

材料 2人分

春菊	100g	油揚げ	1/2枚
紫タマネギ	1/2個	しょう油	小さじ1
		酢	小さじ1
		ごま油	小さじ1

- 1 春菊はよく洗って茎を除いてちぎっておく。
- 2 紫タマネギを薄切りにする。
- 3 油揚げはフライパンで焼いて細切りにする（電子レンジでの加熱も可能です）。
- 4 1、2、3を盛り付ける。
- 5 しょう油、酢、ごま油を混ぜてかける。

食材 ワン ポイント

鮭は、たんぱく質だけでなくビタミンも豊富です。また、抗酸化力抜群のアスタキサンチンが多く含まれていますので、アンチエイジングにはぴったりです。

舞茸には、コレステロールを排泄してくれたり血糖値の上昇を抑えてくれたりする効果があるので、生活習慣病予防にも役立ちます。

お料理 メモ



旨味成分であるアミノ酸は、違う種類を組み合わせると、何倍にもおいしくなります。今回の炊き込みごはんでは、鮭の旨味であるグルタミン酸と舞茸の旨味であるグアニル酸、カツオだし汁の旨味であるイノシン酸が重なって、旨味が足し算ではなく掛け算したようによりおいしく味わうことができます。旨味たっぷりのお料理を作りたいときには、このように違う種類の旨味を組み合わせるのがコツです。

コロナ禍のご時世、出かけにくいですが、人の少ない場所でサイクリングをよくやるようになりました。

「なにかできることを見つかる」ことで、コロナ禍を闘い抜きたく思います。

H・H

テレワークの朝はラジオ体操、昼は20分の散歩をするようにして、気分をリフレッシュするようにしています。

S・N

コロナで遊びに出かけることができなくなってしまうと、不慣れなことも増えている状況ですが、家にいる時間が増えたので、かわりに愛犬との時間も増えましたし、家でできる趣味等も増えました。そのようなことで息抜きをして、ストレスを溜めないようにしたいです。

M・S

外出自粛のせいなのか、40歳になり新陳代謝が悪くなったせいなのか、正月明けに体重を測るとベスト体重比で初の4kg増。前屈みになるとスーツのベルトに、初めて余計なお腹の肉が少し乗る感覚がありました。

そこから炭水化物の摂取を減らし、週1で走り、毎日体重を測り、約2カ月でほぼベスト体重まで戻しました。

年齢は言い訳にしているだけだなど改めて実感しました。これからは食事の意識と、適度な運動は続けていきたいと思えます。

H・S

最近、スマートウォッチをつけています。スマホと違い、常に身につけていられるので、家にも結構歩いていることがわかります。

睡眠の質もわかるので、自分自身の健康を改めて意識するようになりました。

Y・K

たばこのお便り



父がオリンピックまでに禁煙する、と宣言していましたが、オリンピックの延期とともに禁煙も延期されてしまいました。

家族一同ガツカリでしたが、オリンピックを目指して再度禁煙し始めたそうです。これから期待します。

A・I

長く習慣として染み付いている喫煙。禁煙したほうがいいことはわかっているのですが、きっかけとタイミングがなく吸い続けています。

私は東北に住んでいます。日本大震災から10年が経ちました。たくさんの方が心を痛めたあの大きな出来事。それでも自分の身に降りかからないとなかなか他人事のようになってしまおうし、災害に対しての危機感や備えも薄れてきてしまうことがあると思います。

昨年結婚したので、妊娠したり大きな病気にかかったりしたら、今後のことを考えて禁煙のタイミングとなるのかもしれない。

N・M

保健師より

今回も素敵なエピソードをお寄せいただき、ありがとうございます。コロナ禍にあっても皆さんがそれぞれ工夫し、できることを実行しているのは、とてもすばらしいですね。禁煙のきっかけやタイミングはいろいろあるようです。

印刷健保では禁煙外来の補助をしていますので、禁煙のきっかけにしてみませんか？
今後もお待ちのお便りをお待ちしております。

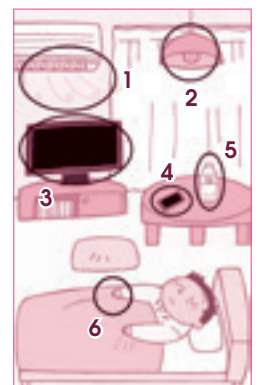


「自由空間」では、皆様からのお便りを募集しています

禁煙の成功談や失敗談、わたし・家族の健康法など、皆様からの楽しいお便りをお待ちしています。採用された方には、「印刷健保 健康ポータル」内でお好きな商品と交換できる「健康ポイント」を1,000ポイント差し上げます。「自由空間」のみに投稿される場合は、はがきや封書、Eメール(koho@insatukenpo.or.jp)でも結構です。

間違い探しの答え

- 1 エアコンを使用している
寝室の温度管理には、エアコンを活用しましょう。
 - 2 部屋を暗くしている
就寝30分前から間接照明にするなど、照明を暗くしましょう。
 - 3 テレビを消している
就寝30分前までにテレビを消しましょう。
 - 4 たばこを吸っていない
就寝前2時間以内の喫煙は控えましょう。
 - 5 寝酒をしていない
寝る前の飲酒は眠りを浅くして、睡眠の質を悪化させます。
 - 6 スマートフォンを使用していない
就寝30分前までにスマートフォンの使用を終わらせましょう。
- 詳細は、2~3ページをご覧ください



漢字ナンクロ

同じ番号のマスに同じ漢字を入れるパズルです。タテ・ヨコとも意味のある言葉になります。あらかじめ入っている漢字からカンを働かせて漢字を入れて解いていってください。チェック表を使いながら同じ番号に同じ漢字を入れていき、解答欄にある番号の漢字で答えを導いてください。四つのマスの文字が**四字熟語**になります。

(ナンクロとはナンバークロスの略。漢字ナンクロはナンバークロスの漢字版です)

チェック表

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20

答え

13	19	5	8
----	----	---	---

はがきまたはEメールに、①クイズの答え
②氏名（被扶養者が応募する場合は被保険者名も併記）③保険証の記号・番号
④会社名⑤今号でおもしろかった記事、感想など⑥掲載してほしい情報⑦「自由空間」へのお便りをご記入のうえ、下記までご応募ください。

【はがき】

〒104-8250
東京都中央区新川1-5-13
全国印刷工業健康保険組合
『印刷けんぼ第313号』クイズ係

【Eメール】

koho@insatukenpo.or.jp

締切 令和3年10月31日(日)

17	7	生	3		2	7	珍	12		芸	20	1			
10		底	1	14			上		見	3	9	5			
	4		炎		9	7	16	20		語		8	足		
		名	2		18		19		中	4		2	際		
9			意	12	17			滴		花	4	師	金		
16		力	19		2	高	10	長		星		登	2		
	10			18		路		成		新	9	類	寺		
11			10	13			冷	15	食	1		9	情	12	
	7	遠		魚		19	16			3		2	猿	嚙	
	6			18	6			恒		8	城		王		
16		国	18	名		永	11	15	土		専	13	書		
		利		多	9	14		5		1	番		伶		
1		目	14			奇	9	変	9		9		造	9	間

クイズの正解者のなかから抽選で**20名**の方に、「印刷健保 健康ポータル」内で、好きな商品と交換できる健康ポイントを**3,000ポイント**進呈します。また、毎日のログインや日々の健康づくりによって付与されるポイントを集めると、2年間で約**10,000ポイント**ためることができます。なお、健康ポイントの有効期限は令和5年4月30日までです。

※「印刷健保 健康ポータル」の利用対象者は、被保険者と被扶養者（配偶者と直系尊属）です。クイズの正解者が利用対象者以外の方の場合は、被保険者に健康ポイントを付与いたします。



amazonギフト券

※お問い合わせは、株式会社ベネフィット・ワン
Tel: 0800-919-7015 (フリーコール 受付時間/平日10時~18時/土・日・祝日・年末年始を除く)
Mail: point.happyth-info@bohco.co.jp
※Amazon、Amazon.co.jp およびそれらのロゴはAmazon.com, Inc. またはその関連会社の商標です。

第312号のクイズの答えは「**無手勝流**」でした。

「漢字ナンクロ」にたくさんのご応募、ありがとうございました。当選された20名の方々は、健康ポイントを付与しました。付与された健康ポイントは、「印刷健保 健康ポータル」にログインしてご確認いただけます。

クイズの正解は、『印刷けんぼ第314号』に掲載します。お寄せいただいた個人情報は、「クイズの抽選」「自由空間への掲載」「本誌の企画、編集の参考」に利用し、それ以外の目的には利用いたしません。

web相談

webサイト
こころのオンライン

PC・スマートフォン版サイト

<https://www.healthy-hotline.com/>

携帯版サイト <https://www.healthy-hotline.com/m>

ログインID 健康保険証に記載されている「0」から始まる8桁の保険者番号



さまざまな悩みや不安にお応えします

無料電話相談

こころの相談ネットワーク

0120-681-199

携帯電話、PHSからもご利用いただけます。

月曜～金曜日/9:00～21:00 土曜日/10:00～18:00

※日曜・祝日、1月1日～3日はご利用いただけません。

プライバシーは厳守いたします。相談内容がほかにも知られることはありませんので、安心してご利用ください。

スポーツ < 空手 > NOW



東京2020オリンピック 空手
女子 形 決勝戦の清水希容選手



東京2020オリンピック 空手 男子 形 予選の喜友名諒選手

*公益社団法人日本空手協会のウェブ
サイト (<https://www.kaorai.jp>)
では全国の道場を検索できるので
自分に合う道場やクラスを探して気
軽に見学や体験入会を。老若男女問
わずそれぞれの目的で稽古に励み、
最近では女性の参加者も増えてい
ます。

強さ、美しさ、圧倒的なスピード 一瞬たりとも目が離せない!

世 界およそ200カ国に愛好
者がいる沖縄発祥の武道、
空手。初めて正式競技に採用され
た東京2020オリンピックでは、
国民的スポーツの初お披露目とあ
って大いに注目が集まりました。

行われたのは、仮想敵に対して
攻撃技と防御技を一人で演武する
「形」と、8メートル四方の競技
場で二人が戦う「組手」の2種目。
「形」は、世界空手連盟が認定
している102種の形から一つを
選び、一連の流れに組み立てて演
武します。突きや蹴りの力強さや
スピードはもちろん、緩と急、強
と弱を併せもった美しくドラマチ
ックな展開など、見どころは満載。
仮想とはいえ敵と戦っていること
が前提なので、その意気込みは鬼
気迫るものがあります。



子ども向け道場で、真剣に稽古。(写真はすべてアフロ)

「組手」は、頭や腹など定めら
れた部位を「突き」「打ち」
「蹴り」で狙います。相手を
倒すことが目的ではなく、技
の難易度や、いかに正しい姿
勢で適切な攻撃を行えるかな
どが評価され、勝敗が決まり
ます。相手に一気に近づき技
を繰り出そうとするまさにそ
の瞬間に、相手に防御され反
撃を受けることもあり、一瞬
たりとも目が離せません。
東京2020オリンピックでは
3つのメダルを獲得した日本勢。
「組手」では、スピードのある鋭
い突きが持ち味の荒賀龍太郎選手
が銅。「形」では、流れるような美
しい動きで魅了した清水希容選手
が銀。「形」の第一人者でメダル
最有力といわれていた沖縄出身・
喜友名諒選手が実力どおりの金!
国内愛好者200万人以上とあ
って、子ども向け・成人向けの道
場が各地にたくさんあります。立
ち方や移動といった体の使い方か
ら始まり、形や組手まで各人のレ
ベルや目的に合わせて学んでいき
ます。練習では全員そろって全力
で大きな声を出し、雑念を捨て一
挙手一投足に大集中。心身の鍛錬
はもちろん、ストレス解消になる
ことは間違いありません。

