

印刷けんぽ

2023
第316号



明日への健康
安心の印刷けんぽ

- 令和5年度の予算が承認されました
- スマホウォーキング大会を開催します！
- 令和5年度 各種保健事業(保存ページ)
- 令和5年度 健診事業(保存ページ)
- 令和5年度 各種健診実施要項(保存ページ)
- 令和5年度 健診項目一覧(保存ページ)
- 令和5年度 保険給付事業(保存ページ)
- 令和5年4月から出産育児一時金が引き上げられます
- 保険証の代わりにマイナンバーカードで保険医療機関・薬局が受診できます
- 令和5年6月12日から東上野の新健保会館に移転します

〈特集①〉

気付かないうちに発症&進行する

新たな国民病CKDって？

〈特集②〉

健康診断に備えましょう

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>

気付かないうちに発症&進行する

新たな国民病

CKDって？

腎臓は体内の老廃物をろ過して尿として排せつしている

腎臓の働きは、大きく分けて2つあります。1つは、体内で生じた老廃物や過剰に摂取した塩分や水分を腎臓でろ過し、尿として排せつすることです。もう1つは体内の水分量を調節したり、ホルモンを分泌したりして体の働きを一定に保つことです。そのほかに血圧や造血機能の調節、骨を強く保つ役割などを担っています。

腎機能が著しく低下すると、全身のだるさ、むくみ、高血圧、貧血、骨がもろくなるなど、さまざまな症状が表れてきます。最終的には人工透析や腎臓移植が必要になる場合もあります。

腎機能の低下が3か月以上続く状態がCKD

CKD（慢性腎臓病）は、たんぱ

く尿が出るなどの腎臓の異常または腎機能の低下について、いずれかまたは両方が3か月以上続いた状態を指します。自覚症状がないまま進行し、人工透析が必要になる場合もあるので、早期の対策が重要です。

CKDは生活習慣病との関わりが深い

CKDは、生活習慣病との関わりが深く、「糖尿病」「高血圧」「コレステロールや中性脂肪の数値が高い」「肥満やメタボリックシンドロームを指摘されている」「血縁者に腎臓病患者がいる」という人は要注意。食事や運動、禁煙、節酒など生活習慣の改善に取り組みましょう。

CKDを放置すると、心筋梗塞や脳卒中などの重大な病気を発症するリスクが高まります。CKDを早期の段階で発見し進行を抑えることができれば、腎臓だけでなく心臓や脳を守ることもつながります。

こんな人は要注意！

- 糖尿病や高血圧の持病がある
- 肥満またはメタボリックシンドロームである
- 過去に腎臓病になったことがある
- 血縁者に腎臓病の人がいる
- 健診で尿たんぱくが出た
- 喫煙習慣がある



腎機能で引っかけただけ、気にしないでいいか...

腎臓からのSOSを見逃さないで！

CKD（慢性腎臓病）とは慢性的に腎臓の機能が低下した状態のこと。日本国内の患者数は1,330万人と推測されています。ほとんど自覚症状がないまま病気が進行することが多いです。健康診断で腎機能や尿検査の精密検査が必要と判定されたり、医療機関を受診しましょう。

監修／勝木美佐子
医学博士、日本産業衛生学会指導医、労働衛生コンサルタント

35歳以上の方へ

腎機能(eGFR)を確認する方法

- 健診結果で eGFR をご覧ください。
- 血清クレアチニンが記載されているものの、eGFR が不明なときは、下記サイトにて計算してください。

計算ツールはこちら



eGFR が 60 (ml / 分 / 1.73m²) 未満の状態が 3 か月以上続くと、CKD に該当します。

※当組合の場合は、生活習慣病予防健診で検査しています (13頁参照)。

腎臓の検査と健康診断

腎臓病を確認する主な検査として、尿検査や採血があります。尿検査では、尿たんぱくを確認します。激しい運動後でも一時的に尿たんぱくが出ることはありますが、長期にわたり出る場合は、採血などにより詳しく調べます。

採血では、血液中のクレアチニンの量を調べます。クレアチニンは筋肉で作られる老廃物の1つで、ほとんどが腎臓を通して排せつされま

す。血液中にクレアチニンが増加しているときは、腎臓のろ過機能の低下を意味します。

採血で調べたクレアチニン、年齢、性別をもとに計算する eGFR (推算糸球体ろ過量・左記を参照してください) により、腎機能の低下を推定できます。クレアチニンは健康診断でも測定することがあるため、健診結果を確認しましょう。クレアチニンや eGFR で精密検査が必要と判定されたら、放置しないで必ず医療機関を受診しましょう。

生活習慣の改善がCKDの対策になります

できることから、始めましょう！

食事

塩分控えめ野菜たっぷり



運動

ウォーキングなど軽い運動



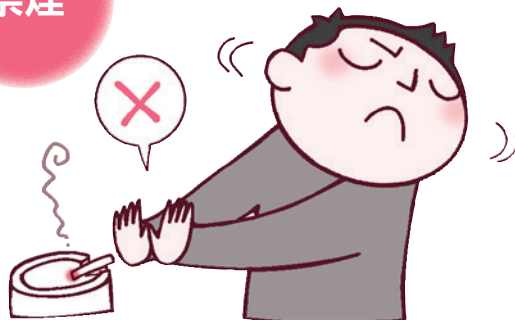
節酒



ビールの場合は中瓶1本、
ワインの場合はグラス1杯強が目安

禁煙

グッドバイ、タバコ！



体重、血圧、血糖値
コレステロール

健康診断に

備えましょう



中性脂肪
肝機能

年度が替わって新たに始まるのが健康診断。年に1回、自分の健康状態を知るためにぜひ受けておきたいですね。そこで気になるのが検査数値。昨年、数値が悪かったために不安という方もいらっしゃるでしょう。健康診断で異常値にならないよう、押さえておきたい5つのポイントをご紹介します。

管理栄養士・健康運動指導士／菊池 真由子

1 たっぷり野菜でダイエット

今の体重が、20歳頃の体重に比べて10kg以上増えていたら健診結果に悪い影響があると言われていきます。肥満の傾向がある方は、ダイエットによって体重を調節しましょう。血糖値や血圧などが正常値に近づく効果があります。

ダイエットでは、野菜やきのこ、海藻類を増やしましょう。食物繊維の効果でダイエットだけでなく血糖値の急上昇を抑えられ、余計なコレステロールを外に出す効果もあります。

- 野菜は、「1日の摂取量350g」を目標に野菜料理を1日あたり1皿プラスすることから！



参考：厚生労働省「健康日本21」東京都福祉保健局

2 もっと魚を食べる

魚の脂であるEPA（エイコサペンタエン酸）とDHA（ドコサヘキサエン酸）は中性脂肪の値を下げ、LDL（悪玉）コレステロールを減らし、HDL（善玉）コレステロールを増やす効果があります。また、認知症予防の効果があることも認められています。

- EPAやDHAは、加熱によって減ってしまうため、お刺身で食べるのがおすすめです。焼き魚で約2割、揚げ物で約5割減少します。



- わさび、しょうが、にんにく、こしょう、からしを使うと減塩しやすくなります。



3 塩分を控える

血圧の上昇を抑えるには、減塩は欠かせません。薄味の食事でも工夫次第で美味しくいただけます。

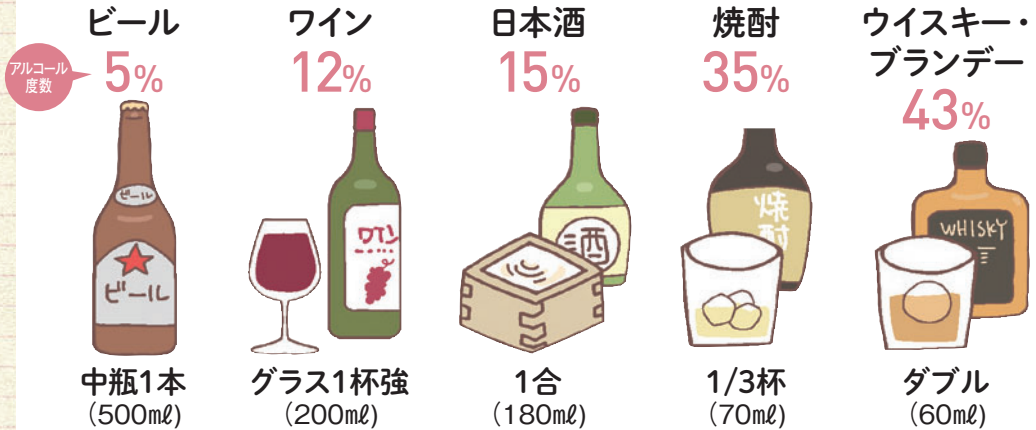
塩やしょうゆの代わりに、ポン酢がお勧めです。みそ汁はみその量を減らして、出汁をしっかり利かせましょう。具に油揚げを入れるとコクが出るのでみそを減らしても気になりません。

4 お酒は適量を守る

お酒の飲み過ぎは、中性脂肪や肝機能などを悪化させる原因になります。禁酒が難しければ、節酒を考えてみてはいかがでしょうか。

なお、厚生労働省では、「節度ある適度な飲酒」として、1日平均純アルコールで約20g程度を推奨しています。

純アルコール量20gの目安



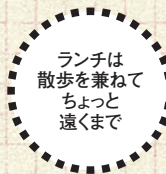
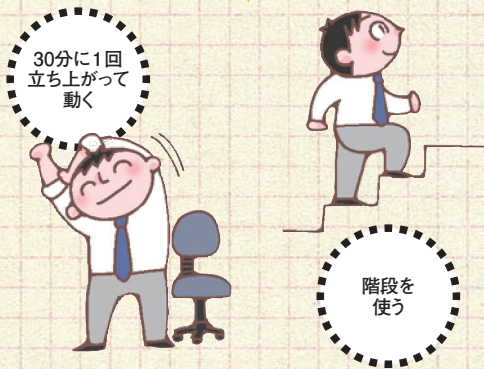
厚生労働省「健康日本21」資料をもとに換算

5 プラス10分の運動を

健康診断の検査数値を改善するには「運動」が効果的です。特に血糖値や中性脂肪が気になる方にはお勧め。

まずは今より10分長く歩きましょう。できるだけ速く歩くと、さらに効果的です。

座りすぎの時間を短くする工夫



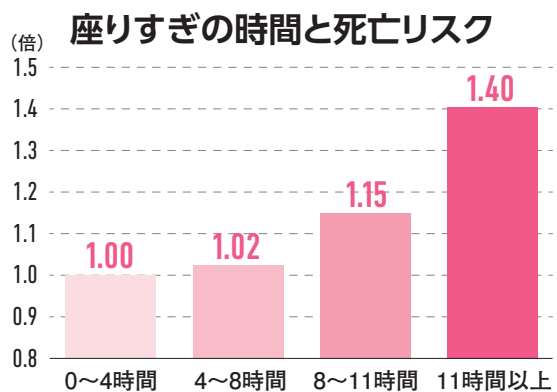
●天候が悪いときには、室内でストレッチや筋トレなど、軽く体を動かしましょう。



●慣れればさらに10分追加。1日の最終目標はトータル80~100分(8千~1万歩)です。

長時間のデスクワークに要注意!

運動習慣のあるなしにかかわらず、長時間座り続けると健康に害を及ぼす危険性が高まるということが指摘されています。たとえば、オーストラリアの研究機関の調査では、1日に座っている時間が4時間未満の成人と比べ、1日に11時間以上座っている人は死亡リスクが40%も高まるという結果報告があります。死亡リスクを下げるためには、長時間座り続けなことが重要とされます。



(van der Ploeg, H. et al. Arch Intern Med, 2012から)

で約700万円の黒字予算に！

5年度の予算と事業計画が審議され、承認されました



予算の概要

当健保組合の母体である中小印刷業界は、資源価格の高騰など度重なる用紙の値上げに加え、コロナ禍におけるデジタルシフトの急速な進展など、業界環境は依然として厳しさを増しています。

このような中、令和4年度の決算状況は、保険料収入と保険

図1 組合財政の推移のイメージ

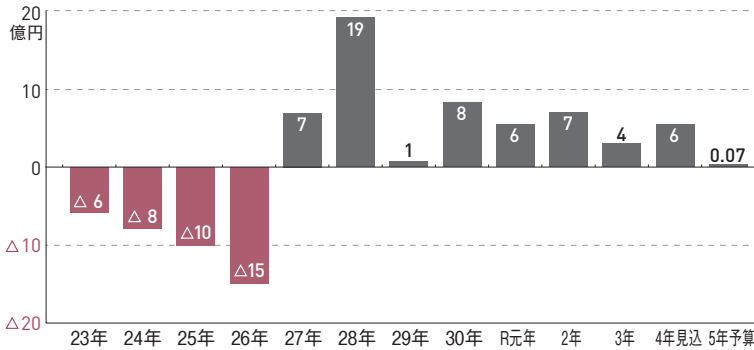
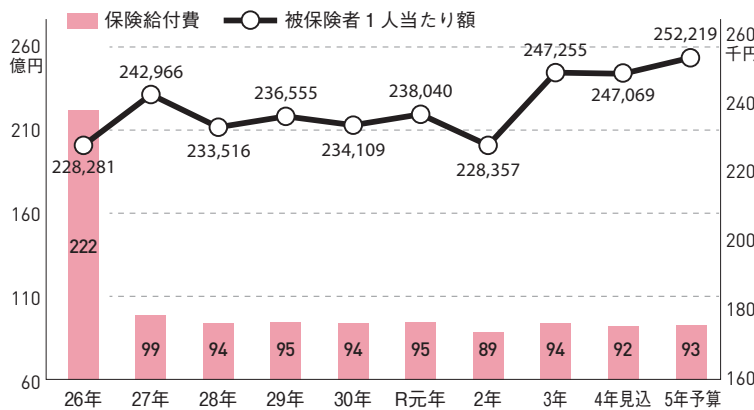


図2 保険給付費総額および被保険者1人当たり額年度別推移



給付費が予算に比べ改善したほか、国や健保連からの助成金などにより、およそ5億8、600万円の黒字が見込まれることとなりました。

そして、令和5年度は、業界の厳しい雇用環境から被保険者数の減少が見込まれますが、標準報酬月額や賞与については、コロナ禍の行動制限の撤廃やインバウンド需要のさらなる回復

されます。また、保険給付費も前年度予算を1億5千万円下回ることが見込まれるため、694万円の黒字予算を編成することとなりました(図1参照)。

このことから、令和5年度の保険料率は、前年度通り千分の100とさせていただきます。

予算の内訳は、基礎数値である平均被保険者数が400人減の3万6、900人、平均標準報酬月額は2、200円増の34万8、700円を見込んでいます。

一方、支出は、新型コロナウイルス感染症の基準が「5類」へ変更することに伴い、受診機会が増え医療費の増加が見込まれます。また、出産育児一時金は本年4月から50万円に増額され(16ページ参照)、その影響額は4、500万円が見込まれます。これらを勘案して、保険給付費は決算見込みに比べて、およそ9千万円増の93億円を計上しています(図2参照)。

高齢者医療制度への納付金等は、4年ぶりに前年度を1億9千万円上回ることとなりました。とくに、団塊世代の後期高齢者への移行によって後期高齢者支援金が5億円増となっており、今後、さらなる増加が懸念され

るところです(図3参照)。

皆さまの健康づくりをサポートします

印刷健保では、ご加入者のレセプトデータや健診データの分析を行い、生活習慣病予防対策をはじめとした各種保健事業を積極的に取り組んでいます。

とくに中核事業である健診事業(13ページ参照)は、全年齢に血液検査を実施するほか、大腸がんの早期発見を目的とする便潜血検査二日法など、充実した内容となっています。特定保健指導や健康相談については、専門職による健診後のフォローを実施するとともに、今年度の特定保健指導では、RIZAPとも委託契約を結び、皆さまの健康づくりをサポートしてまいります。

メンタルヘルス対策としては、引き続き、電話・メール相談、個別カウンセリングを実施いたします。さらに令和4年度より導入したスマートフォン用アプリ『みんなの家庭の医学』(23ページを参照)では、症状や病気についての辞書機能など、さまざまなコンテンツをご用意し

令和5年度予算編成は実質収支

去る2月21日に行われた第176回組合会で、令和

令和5年度予算を被保険者1人当たりでみると

●一般勘定

平均被保険者数 36,900人

収入

科目	予算額 (単位/千円)	1人当たり額 (単位/円)
健康保険収入	17,335,222	469,789
保険料(月次)	15,174,748	411,240
保険料(賞与)	2,152,787	58,341
国庫負担金	7,686	208
徴収金	1	0
調整保険料収入	223,191	6,049
繰入金	601,858	16,311
準備金限度外部分繰入	551,858	14,956
退職積立金繰入	50,000	1,355
国庫補助金収入	3,006	81
特定健康診査等事業収入	3	0
財政調整事業交付金	188,324	5,104
雑収入	27,429	743
収入合計	18,379,033	498,077

支出

科目	予算額 (単位/千円)	1人当たり額 (単位/円)
事務所費	340,922	9,239
組合会費	2,703	73
保険給付費	9,306,892	252,219
法定給付費	9,269,805	251,214
付加給付費	37,087	1,005
納付金	7,424,128	201,196
前期高齢者納付金	3,354,009	90,895
後期高齢者支援金	4,070,057	110,300
病床転換支援金	7	0
日雇拋出金	1	0
退職者給付拋出金	54	1
保健事業費	514,109	13,932
財政調整事業拋出金	223,191	6,049
その他の支出	260,145	7,050
予備費	306,943	8,318
支出合計	18,379,033	498,077

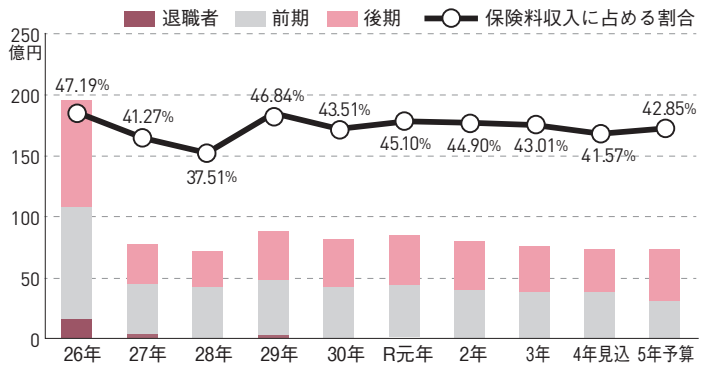
※それぞれの端数を四捨五入しているため、合計の数字と合わない場合があります。

●介護勘定

平均被保険者数 23,000人

科目	予算額 (単位/千円)	1人当たり額 (単位/円)
収入		
介護保険収入	1,977,314	85,970
繰入金	100,000	4,348
雑収入	59	3
収入合計	2,077,373	90,321
支出		
介護納付金	2,044,722	88,901
介護保険料還付金	140	6
雑支出	20	1
予備費	32,491	1,413
支出合計	2,077,373	90,321

図3 納付金等の年度別推移



※令和5年の「保険料収入に占める割合」は、予算の保険料収入額を用いて算出
※日雇拋出金および病床転換支援金を含む

ていまして、ぜひ、ご利用ください。
そして、新たなインセンティブ事業として、スマートフォンアプリを使ったチーム対抗のウォーキング大会(8ページ参照)を、春と秋の年2回開催いたしますので、ぜひ、ご参加ください。
その他、健康情報の提供や禁煙外来受診費用の補助事業、ジェネリック医薬品の使用促進事業など、印刷産業に携わる皆さまへの医療のセーフティネットとして、さまざまな事業に取り組んでまいりますので、ご理解ご協力のほどお願いいたします。

介護保険制度は、要介護高齢者の増加や介護期間の長期化等に際して平成12年4月に創設されたもので、今年で24年目を迎えます。制度の運営は、本来は国が行うべきものですが、各健保組合は国から示された必要額について、40歳以上の被保険者の皆さまから保険料をいただき、そのまま国へ拠出する徴収業務を代行しています。
当健保組合の令和5年度の介護納付金は20億4,500万円に上り、被保険者1人当たりでは前年度予算に対して5・99%

介護保険について

の増加となっております。
そのため、介護保険料収入だけでは介護納付金を賄いきれず、収入に繰り入れて収支均衡を図りました。
このことから令和5年度は、実質収支6,750万円の赤字予算となりますが、介護保険料率は印刷業界の厳しい経営環境を勘案し、千分の16・5を維持させていただきます。なお、令和6年度以降は国から示された介護納付金額を計算し、介護保険料率を見直していくことについて、改めて事業主ならびにご加入者さまのご理解をお願いする次第です。



チーム対抗で平均歩数を競おう！

スマホウォーキング大会を開催します！

最大
11,500円分
ギフト券を
獲得！

開催期間 令和5年 4/25 火 ~ 5/24 水

大会は、歩数計アプリ「RenoBody」(リノボディ)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、1人につき賞品として5,000円分のAmazonギフトカードをプレゼント！ ページ下のQRコードよりアプリをダウンロードして、ぜひご参加ください！



開催概要

開催期間

令和5年4月25日(火)~5月24日(水)

参加対象者

被保険者及び被扶養者(配偶者と直系尊属)

申込方法

印刷健保ホームページの参加申込フォームよりお申込みください。



申込期間

令和5年3月20日(月)~4月7日(金)

賞品の送付対象者

- 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)を他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

参加賞で
500円分
ギフト券を
獲得

スマホウォーキング大会の流れ

1 エントリーする

申込期間中に仲間とチームを組んで、印刷健保ホームページから参加申し込み。



参加申し込み後に当組合から送られる大会参加用のIDやパスワードをアプリ上で入力することでエントリー完了。



2 チームの平均歩数を競う

大会期間中はチーム員と励まし合いながら、歩数を伸ばしましょう！



日々のランキング(チーム、個人、所属するチーム内)はアプリ上で閲覧可能です。



3 結果

ランキングで上位になってAmazonギフトカードを獲得しましょう！

amazon gift card

※スマホウォーキング大会は全国印刷工業健康保険組合による提供です。スマホウォーキング大会についてのお問い合わせはAmazonではお受けしていません。全国印刷工業健康保険組合保健推進課 (TEL: 03-3551-9301 受付時間: 平日9:00~17:00 土・日・祝日・年末年始を除く)までお願いいたします。 ※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。

最終結果は、印刷健保ホームページでも発表します。



RenoBodyアプリのダウンロードはこちら

iPhoneの方

App Store からダウンロード



Androidの方

Google Play で手に入れよう



※QRコードを読み取れない場合、各アプリストアで「検索」→「RenoBody」で検索してください。

CKD対策のための 生活習慣見直しのポイント

CKD（慢性腎臓病）は、食生活、肥満、喫煙などの生活習慣が大きく関わっています。
まずはできることから始めましょう。

1

塩分は控えめに

減塩調味料を使う、素材の味やだしの旨みを生かす、麺類の汁は残すなど、減塩の工夫をしましょう。



2

肥満を予防・解消しましょう

規則正しい食生活、適度な運動習慣を身につけて、肥満やメタボを解消しましょう。



3

腎臓を守るためにも禁煙を！

喫煙習慣は、腎機能低下の要因にもなるので、禁煙をしましょう。



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22ページにあります。



●令和5年度●
各種保健事業
保存ページ

印刷健保では、第2期データヘルス計画に基づき、医療費の適正化対策および健康の保持増進等を目的とした、さまざまな保健事業を行ってまいります。

【保健指導宣伝事業】

事業	時期	内容
機関誌『印刷けんぽ』	年2回（秋・春）	健康づくりや健康保険の知識、医療保険制度改革、各種健診案内等の情報提供を行います。機関誌『印刷けんぽ』はご自宅へ送付します。
ミニコミ紙	随時	健康づくりや健康保険の知識、各種イベント等の情報提供を行います。
ホームページ	年間	健康保険事務手続き、各種申請書ダウンロード、健診案内、各種イベント、健康情報などを随時掲載しています。
医療費のお知らせ	年2回（9月・2月）	ご加入者の受診記録を取りまとめ、送付します。
健康づくり自助努力の普及に係る補助	随時	事業所・関係団体等が独自に健康づくりに関連する研修等を実施した場合、講師派遣費用等の一部を補助します。

【疾病予防事業】

事業	時期	内容
各種健康診査	年間 （一部除く）	各種健診を実施します（11～13ページ参照）。
健診後の事後管理事業	年間	健診後の事後フォローとして、健診結果をもとに、専門スタッフが保健指導・健康相談を実施します。
メンタルヘルス相談事業	年間	電話ならびにWeb（アプリ含む）によるメンタルヘルス相談を実施します。
インフルエンザ予防接種補助事業	10月～1月	被保険者および中学生以下の被扶養者に対して、年度内で1回1,000円の補助をします。
禁煙外来補助事業	年間	禁煙外来を全5回（12週）受診し、治療が終了した方に対して、10,000円を限度として補助します（19ページ参照）。
ジェネリック医薬品使用促進事業	年3回	対象者に、ジェネリック医薬品に切り替えたとときの差額等をお知らせする「ジェネリック医薬品使用促進通知」を送付します。

【体育奨励事業】

事業	時期	内容
スマホウォーキング大会	4月・11月	スマートフォン用アプリを利用したチーム対抗のウォーキング大会を実施します。
健歩の集い（エンジョイ・ホリデー）の開催	10月～11月	ウォーキング後に味覚狩りを実施します。
東振協等関係団体共催事業	随時	東振協等が主催するテニスフェスタ、ミニマラソン大会、いきいき健康づくり、介護・健康講座、健康セミナーへの参加奨励、ならびに参加費の補助をします。
スポーツクラブと利用契約	年間	スポーツクラブ「ルネサンス」と契約を結び、一般料金より低価格でご利用いただけます。

第2期データヘルス計画

平成30年度から「第2期データヘルス計画」が6年間という期間でスタートし、令和5年度は最終年度となります。印刷健保では、この計画に基づき、レセプトデータや健診データの分析を行い、PDCAサイクルに沿って事業を見直し、改善しながら効果的・効率的な事業を実施しています。また、令和6年度からの「第3期データヘルス計画」へ向けた準備を進めてまいります。

なお、データヘルス計画の実施には、事業主と印刷健保がそれぞれの立場からご加入者（従業員）の健康づくりに取り組むコラボヘルスが不可欠です。ご理解・ご協力をお願いします。



第3期特定健診・特定保健指導

国は40歳から74歳までの国民を対象に、メタボリックシンドロームに着目した特定健診と特定保健指導の実施を、健康保険組合等に義務づけています。

さらに、平成30年度からの「第3期特定健診・特定保健指導」のスタートに伴い、国は、特定健診・特定保健指導の実施率に依りて後期高齢者支援金を最大10%まで段階的に加算減算する制度を本格的に導入しました。これを踏まえ、印刷健保では、とくに実施率の低い被扶養者（家族）の健診（12ページ参照）ならびに特定保健指導の実施率向上に向け積極的に取り組んでまいります。

年に1回は健診を受けましょう

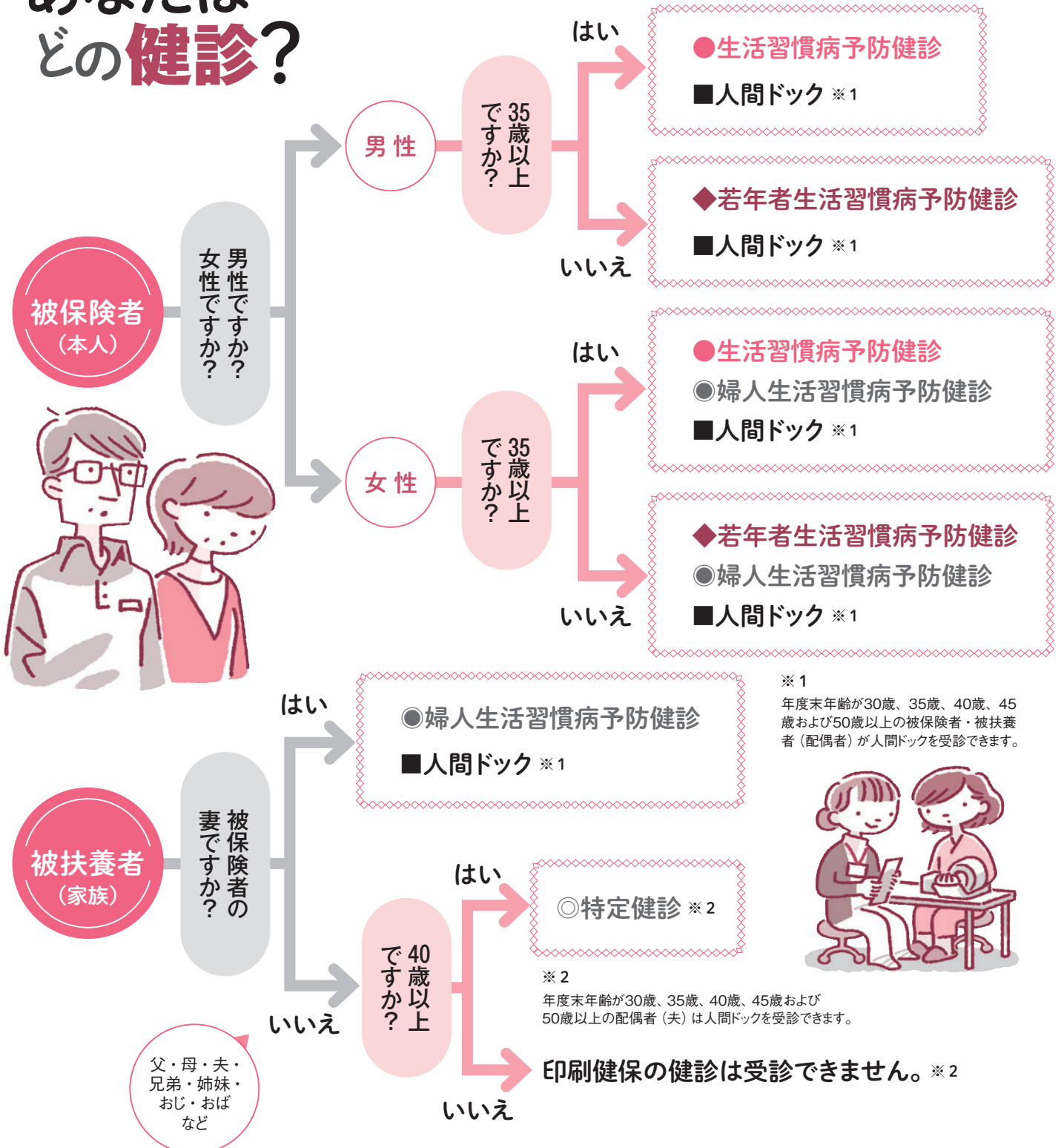
健診は、ご自身の体の状態を振り返るよい機会になり、生活習慣病やがんの早期発見、早期治療につながる
ことが期待されます。

印刷健保では、対象者に合わせた各種健診をご案内しております。受診する方の性別・年齢により健診の種
類が異なりますので、年度末年齢をご確認のうえ、下記のフローチャートをご参照ください。

ぜひ、ご自分のため、ご家族のために年に1回、忘れずに健診を受けましょう。

あなたは どの健診？

の中から選んで受診してください。



※1
年度末年齢が30歳、35歳、40歳、45歳および50歳以上の被保険者・被扶養者（配偶者）が人間ドックを受診できます。



※2
年度末年齢が30歳、35歳、40歳、45歳および50歳以上の配偶者（夫）は人間ドックを受診できます。

	若年者生活習慣病 予防健診	生活習慣病 予防健診	婦人生活習慣病 予防健診	特定健診	人間ドック
対象者	35歳未満の被保険者	35歳以上の被保険者	女子被保険者 ならびに 被扶養者（妻）	40歳以上74歳以下の 被扶養者（妻以外）	30歳から5歳ごとの節目お よび50歳以上の被保険者・ 被扶養者（配偶者）※2
受診者負担額 ※1	2,000円	5,000円	5,000円	2,500円	組合補助を除いた額 （オプション検査は 全額自己負担）
平均契約料金	7,400円	18,200円	17,600円	7,000円	日帰り 39,500円
組合補助額	契約料金と受診者負担額との差額				18,000円

【注 意】 ●39歳以下の被扶養者（妻を除く）の方は受診できません。
●同年度内における各種健診の組合補助は1回です。先に受診した健診への補助が優先されます。重複受診等が発覚した場合は、その分の健診料金をお返しいただくことになります。
※1 別途消費税がかかります。
※2 年度末年齢が30歳、35歳、40歳、45歳および50歳以上の被保険者・被扶養者（配偶者）が人間ドックを受診できます。

被扶養者(家族)の皆様、 毎年健診を 受けましょう!

婦人健診

被扶養者（妻）の皆様、健診は毎年受けていますか？
生活習慣病は自覚症状のないことが多く、放置していると心臓や脳などの重大な病気を引き起こしかねません。「病気の芽」が育つ前に摘む！ そのためにも定期的な健診が大切です。

印刷健保では被扶養者（妻）の皆様へ、生活習慣病予防健診に子宮頸がん・乳房の婦人科検査項目を追加した「婦人生活習慣病予防健診」を年2回実施しています。この健診を受診いただき、健康の保持増進にお役立てください。

- ※健診実施時期は春季（令和5年4月1日から8月31日）、秋季（令和5年10月1日から令和6年2月28日）の年2回になります。
- ※事業所宛ご案内は、春季（令和4年11月24日送付済）、秋季（令和5年6月中旬頃）に送付いたします。
- ※健診の組合補助対象は年度内1回です。そのほかの健診との重複受診はできません。
- ※婦人生活習慣病予防健診を受診できる方は、女子被保険者と被扶養者（妻）です。
- ※婦人生活習慣病予防健診を受診せず、パート先等で受診している方は、「健診結果」と特定健診の「標準的な質問票」（40歳以上）の2点のコピーを印刷健保までお送りください。1,000円分のQUOカードを進呈します。

特定健診

特定健診は、メタボリックシンドロームをはじめとする生活習慣病に着目した健診です。印刷健保では、40歳から74歳までの被扶養者（父・母・夫・兄弟・姉妹・おじ・おばなど）の方が対象となります。受診に際しては、健保連（健康保険組合連合会）および東振協（東京都総合組合保健施設振興協会）が契約している医療機関に、右記のとおりお申し込みのうえ、受診してください。

なお、印刷健保にご加入の被扶養者の方は、お住まいの市区町村等で実施される特定健診は受診できません。

特定健診受診の流れ

1 健保連、東振協または印刷健保のホームページで実施医療機関をご確認のうえ、希望する医療機関で「特定健診」の予約をお取りください。



2 「特定健診受診申込書」を、印刷健保にご提出ください（申込書は印刷健保ホームページからダウンロード、またはご希望により郵送します）。



3 印刷健保から「特定健診受診券」を郵送します。

4 受診当日は「受診券」と保険証を、受診する医療機関の窓口にご提出ください。



		印刷健保が実施する健診				国が健保組合等を実施を義務づけている健診
種別		若年者生活習慣病 予防健診	生活習慣病 予防健診	婦人生活習慣病 予防健診(*1)	人間ドック②	特定健診
対象者		35歳未満の 被保険者	35歳以上の 被保険者	女子被保険者・ 被扶養者(妻)	30・35・40・45歳および 50歳以上の被保険者・ 被扶養者(配偶者)	40～74歳の 被扶養者(妻以外)
受けられる検査内容（標準検査項目）						
身体測定等	打診、聴診、触診	—	—	—	○	—
	問診(喫煙歴も)、身長、 体重、BMI、腹囲 自・他覚症状の有無	○	○	○	○	○
生体検査	血圧	○	○	○	○	○
	視力	○	○	○	○	—
	聴力	○	○	○(*3)	○	—
	眼底	—	○(*2)	○(*2)	○	▲
	眼圧、呼吸機能(肺機能)	—	—	—	○	—
血球 (貧血等)	赤血球数(RBC)、 血色素量(Hb)、 ヘマトクリット(Ht)	○	○	○	○	▲
	白血球数、MCV、MCH、 MCHC、血小板数	—	—	○	○	—
肝機能	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)	—	○	—	○	—
	総ビリルビン、総蛋白、 アルブミン、A/G比	—	—	—	○	—
脂質	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 またはNon-HDLコレステロール	○	○	○	○	○
糖代謝	空腹時血糖または随時血糖	○	○	○	○	○
	HbA1c	—	○	○	○	(いずれか一方)
腎機能	尿酸(UA)	○	○	○	○	—
	クレアチニン(CRE)、 推算糸球体ろ過量(eGFR)	—	○	○	○	▲
免疫	血液型(ABO・Rh)、 CRP、 HBs抗原	—	—	—	○	—
	梅毒検査	—	—	—	○(*4)	—
尿検査	尿蛋白、尿糖	○	○	○	○	○
	潜血反応	—	—	○	○	—
	尿比重、沈渣	—	—	—	○	—
婦人科	乳房診(超音波またはマンモグラフィ)	—	—	○(*5)	—	—
	内診	—	—	—	○	—
	視診	—	—	—	○	—
	子宮頸部細胞診(医師採取法)	—	—	●	○(*4)	—
心電図(12誘導)	○	○	○	○	▲	
腹部超音波	—	—	—	○	—	
胸部X線	○	○	○	○	—	
胃部X線	—	○	○	○	—	
便潜血反応	—	○	○	○	○	—

*1：東振協で受診した場合の検査項目 *2：40歳以上の方について、医師の判断に基づき選択的に実施する項目 *3：被保険者のみ *4：オプション検査項目として有料の医療機関もあります *5：マンモグラフィは一部の健診機関に限られます ②人間ドックの検査項目は医療機関により異なる場合があります ●=希望者のみ ▲=医師の判断に基づき選択的に実施する項目

印刷健保の主な保険給付

現金給付一覧

被保険者や被扶養者が病気やけがで受診したり、出産や死亡のときに、健康保険組合では医療費の一部を負担したり、給付金を支給しています。これを現金給付といいます。

こんなとき

法定給付

(健康保険法で決められた給付)

病気やけがをしたとき	高額療養費	支払った医療費の自己負担額が国で定められた自己負担限度額（15ページ参照）を超えたときに支給されます。
	合算高額療養費	同一世帯の被保険者・被扶養者で同一月にレセプト1件につき21,000円以上の自己負担額が2件以上ある場合、その自己負担額を合計して自己負担限度額を超えたときに支給されます。
	療養費（第二家族療養費）	やむを得ない理由により、保険証を提示できずに医療機関等にかかり、医療費の全額を支払ったときに支給されます。
	傷病手当金（被保険者のみ）	病気やけがにより、連続して3日間仕事を休んで待期間を経たうえで、欠勤4日目から賃金が支給されないときに支給されます（通算1年6カ月間）。
出産したとき	出産育児一時金（家族出産育児一時金）	妊娠4カ月以上で出産したときに、1児につき 500,000円 が支給されます。 ※産科医療補償制度に未加入の医療機関等で出産した場合は 488,000円 が支給されます。
	出産手当金（被保険者のみ）	出産のため欠勤していた期間の賃金が支給されないときに、産前42日間（多胎妊娠の場合は98日間）、産後56日間に対して支給されます。
死亡したとき	埋葬料（家族埋葬料）	被保険者が死亡し、被保険者と生計維持関係のある方が埋葬を行ったときは、埋葬料として 50,000円 が支給されます。 被扶養者が死亡したときは、家族埋葬料として 50,000円 が支給されます。
	埋葬費	被保険者が死亡し、生計維持関係のない方が埋葬を行ったときは、 50,000円 を上限として支給されます。

こんなとき

付加給付

(印刷健保独自の給付)

病気やけがをしたとき	一部負担還元金（家族療養費付加金）	1カ月ごと、1人ごと、1医療機関ごと、入院・外来（調剤含む）ごとに支払った一部負担金の合計から標準報酬月額53万円以上の方は100,000円、それ以外の方は50,000円を控除した額が支給されます（1,000円未満不支給、100円未満切り捨て）。
	合算高額療養費付加金	合算高額療養費が支給される場合に、その負担額の合計額から一定額を差し引いた額が合算高額療養費付加金として支給されます。
出産したとき	出産育児一時金付加金（被保険者のみ）	1児につき 30,000円 が支給されます。
死亡したとき	埋葬料付加金（被保険者のみ）	10,000円 が支給されます。ただし埋葬費の場合は支給されません。

※現金給付を受けるには申請が必要です。所定の申請書に必要事項をご記入いただき、必要な添付書類等と一緒に、事業主または健保事務担当者とおして印刷健保までご提出ください。

※保険給付を受けられる期限は2年となっております。2年を経過すると時効となり、給付を受ける権利を失うこととなりますのでご注意ください。

詳細は印刷健保のホームページをご覧ください。

現物給付

被保険者や被扶養者の診療、検査、投薬、治療材料の支給および手術、入院など病気やけがの治療のために受けられる医療サービスを現物給付といいます。

療養の給付 (被保険者)	保険証を提示すれば、医療費の一部を負担することにより、医療サービスを受けられます。			
	医療費の自己負担割合 自己負担割合を除いた部分が、療養の給付や家族療養費として現物給付されます。			
家族療養費 (被扶養者)	2割	3割	2割 ^(注) もしくは3割	後期高齢者医療制度へ移行
	0歳	就学前	70歳(高齢受給者)	75歳
(注) 2割負担は、誕生日が昭和19年4月2日以降で70歳に達する方から段階的に実施(70歳誕生日の前日が属する月の翌月から該当)。負担割合については、当組合から送付される高齢受給者証をご参照ください。				

※そのほかに、入院時食事療養費、入院時生活療養費、訪問看護療養費、保険外併用療養費があります。

限度額適用認定証をご利用ください

高額な医療費が見込まれる場合、事前に「健康保険限度額適用認定証」の申請をして交付を受けてください。保険証とあわせて提示すると、窓口での負担が自己負担限度額で済むことになります(70歳以上の方は、高齢受給者証もあわせてご提示ください)。

※マイナンバーカードを利用して受診する場合は、限度額適用認定証、高齢受給者証の提示がなくても、窓口での負担が自己負担限度額で済みます(一部利用できない医療機関もあります)。

自己負担限度額は被保険者の方の所得や受診される方の年齢により異なり、下表のとおりです。

※限度額適用認定証は、不要になりましたら速やかにご返却ください。

自己負担限度額▶70歳未満

所得区分	自己負担限度額
標準報酬月額 83万円以上	252,600円+ (総医療費-842,000円)×1% 【140,100円】
標準報酬月額 53~79万円	167,400円+ (総医療費-558,000円)×1% 【93,000円】
標準報酬月額 28~50万円	80,100円+ (総医療費-267,000円)×1% 【44,400円】
標準報酬月額 28万円未満	57,600円 【44,400円】
低所得者 (非課税者)	35,400円 【24,600円】

自己負担限度額▶70歳以上75歳未満

所得区分	自己負担限度額		申請の 要否
	外来(個人ごと)	入院+外来(世帯ごと)	
現役並みⅢ 標準報酬月額 83万円以上	252,600円+ (総医療費-842,000円)×1% 【140,100円】		申請 不要
現役並みⅡ 標準報酬月額 53~79万円	167,400円+ (総医療費-558,000円)×1% 【93,000円】		申請 必要
現役並みⅠ 標準報酬月額 28~50万円	80,100円+ (総医療費-267,000円)×1% 【44,400円】		
一般 標準報酬月額 28万円未満	18,000円 (年間上限14.4万円)	57,600円 【44,400円】	申請 不要
低所得者Ⅱ		24,600円	
低所得者Ⅰ		15,000円	

※70歳以上の方で限度額適用認定証が必要となるのは70歳以上の被保険者ならびに70歳以上の被保険者に扶養されている70歳以上の被扶養者の方で、かつ、70歳以上の被保険者の標準報酬月額が28万円以上の方(現役並み所得者)となります。ただし、現役並み所得者Ⅲの方は限度額適用認定証は必要ありません。

※【 】内は、過去1年間に高額療養費に該当する月が3回以上あった場合の自己負担限度額です。

令和5年4月から出産育児一時金が 引き上げられます



被保険者や被扶養者が出産したときに健康保険組合から支給される
出産育児一時金の額が、令和5年4月1日から50万円に引き上げられます。

出産育児一時金とは

正常な妊娠・出産は病気ではないため、保険診療が適用されません。しかし、全額を自分で払うのは大きな負担となることから、健康保険では「出産育児一時金」の制度を設け、被保険者または被扶養者が出産したときに、出産にかかる費用の補助を行っています。万一、流産・死産の場合でも、妊娠4カ月（84日）経過後ならば、支給対象となります。

過去最大の引き上げ幅

出産育児一時金の支給額は、出産費用等の状況を踏まえて弾力的に政令で規定することとされており、現在は、1児につき42万円（産科医療補償制度に未加入の医療機関等で出産した場合は40・8万円）となっています。しかし、出産費

用は全施設平均で47・3万円となるなど上昇が続いており、負担増を軽減する観点から、令和5年4月1日からは、1児につき50万円（同48・8万円）と、8万円引き上げられます。引き上げはこれまででも実施されてきましたが、今回は過去最大の上げ幅となります。

背景には少子高齢化・人口減少の課題

この背景には、ますます進展する少子高齢化・人口減少の課題があります。政府はこの流れを変えるために、子育て支援を急速かつ強力に整備することが極めて重要としています。

全世代の支え合いを目指し、後期高齢者医療からも負担

出産育児一時金の費用には、現在、現役世代からの保険料が充てられています。子育てを社会全体で支え合う仕組みとするため、令和

[出産育児一時金の引き上げ]

現行
令和5年3月まで

1児につき **42**万円

産科医療補償制度の対象外の医療機関等で出産した場合は40.8万円

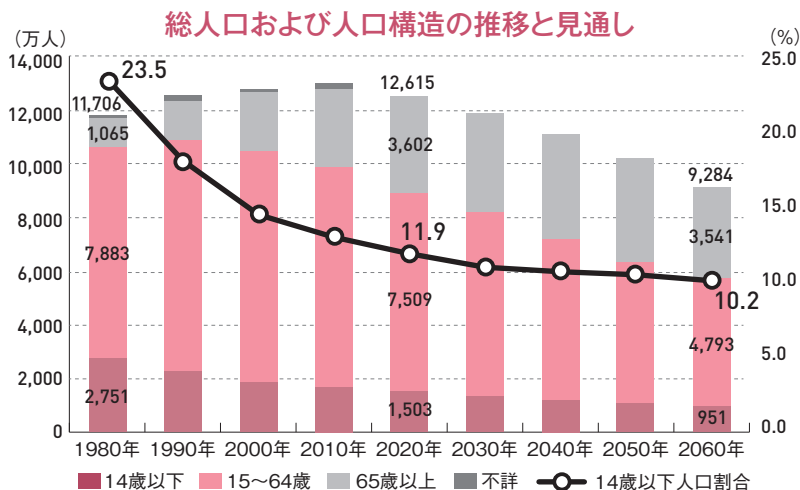
↓

改正後
令和5年4月から

1児につき **50**万円

産科医療補償制度の対象外の医療機関等で出産した場合は48.8万円

6年度からは、原則75歳以上の人が加入する後期高齢者医療からも費用を支援する仕組みが導入されます。後期高齢者医療の支援の割合は、出産育児一時金の7%とし、激



内閣府「少子化社会対策白書」(令和4年版)より作成 ※2020年までは実績値、それ以降は推計値

保険証の代わりにマイナンバーカードで 保険医療機関・薬局が受診できます

マイナンバーカードを取得し、申し込みをすると、マイナンバーカードを保険証として利用できます。保険医療機関等の受付での手続きが簡易化されるなど、さまざまなメリットが得られます。

マイナンバーカードの 保険証利用のメリット

図1

- カードリーダーが設置されている保険医療機関等で、顔認証（または4桁の暗証番号）で受付完了
- 高齢受給者証や限度額適用認定証の交付手続きが省略でき、高額な医療費の一時的な支払いが不要に
- 転職等で保険の切り替えがあっても保険証としてずっと使える
- マイナポータルで特定健診・薬剤情報を確認でき、本人同意のもと医師・薬剤師等と情報を共有できる
- 所得税の確定申告における医療費控除の手続きが便利に
- 処方箋が電子化され、紙で医療機関から受け取り薬局に渡す処方箋が不要に

マイナンバーカードの 保険証利用について

保険証の代わりにマイナンバーカードで医療機関を受診できる仕組みが一部の保険医療機関・薬局（以下、保険医療機関等）で開始されており、令和5年4月からオンライン資格確認の導入が保険医療機関等で原則義務化されることとなりました。

国は令和6年秋に現在の保険証の廃止を目指しています。マイナンバーカードの保険証利用には、マイナンバーカードの取得と初回のみ保険証利用の申し込みが必要です。

マイナンバーカードの 保険証利用のメリット

マイナンバーカードを保険証として利用すると図1のような、さまざまなメリ

ットがあります。

なお、マイナンバーカードが保険証として利用できるのは、オンラインで医療保険資格を確認できるシステムを導入している保険医療機関等です。受診される前に必ずご確認をお願いします。対応していない保険医療機関等については、従来の保険証での受診をお願いします。

限度額適用認定証 などの窓口での 提示が不要に

オンライン資格確認では、保険医療機関等が健康保険組合が保有する情報を確認できるため、マイナンバーカードでの受診で、70歳以上の方の高齢受給者証と、高額療養費の限度額情報の提供に同意すれば限度額適用認定証の窓口での提示も不要になります*。

被扶養者の 資格の異動は 5日以内に届出を

オンライン資格確認には健康保険組合における加入者情報の迅速な取得が必要です。事業主へのマイナンバーの提供にご協力をお願いします。

これから被扶養者の方の異動が多い季節となります。異動情報の登録が保険者でなされないとい保険医療機関等は正確な情報を取得できません。被扶養者が就職等により資格に異動があった場合は、事実のあった日から5日以内に届出の提出をお願いします。



令和5年6月12日から 東上野の新健保会館に移転します

台東区東上野に建設を進めておりました新健保会館は、
資材不足等の影響を受け工事が遅れておりましたが、令和5年5月末ようやく完成の運びとなりました。
新健保会館での業務は令和5年6月12日から開始予定です。

インフォメーション

- 7F 会議室
- 6F 印刷メディア
企業年金基金
- 5F 庶務課・経理課
- 4F 保健推進課
- 3F 適用課・給付課
- 2F 倉庫
- 1F 玄関受付



事務室イメージ図

新会館は地上7階建てとなります。セキュリティー面を強化するため1階の受付を担当部署に電話でご連絡いただいてから、各階に移動していただくようになります。



春日通りからの外観
(完成予想図)

東上野の新健保会館は、令和4年4月より工事が開始され、令和5年3月の完成を予定して、建設工事を進めてまいりました。しかしながら、既存ビルの杭や基礎部分を撤去する地中障害工事が想定以上に難航しました。また、コロナ禍やロシアのウク

ライナ侵攻に伴う資材不足なども重なって、新健保会館の完成は予定を2カ月近く遅延し5月末となりました。引越は令和5年6月9日(金)から11日(日)を予定しております。そのため、令和5年6月9日(金)をもって旧会

館を閉館とさせていただきますので、何とぞご理解をいただきますようお願いいたします。なお、令和5年6月12日(月)からは通常通り業務を行います。



新健保会館は春日通りに面しております(JR御徒町駅から徒歩7分、東京メトロ日比谷線の仲御徒町駅から徒歩5分、都営大江戸線の新御徒町駅から徒歩2分)。

新健保会館

概要

- 住所 ● 台東区東上野1丁目7番2号
- 敷地面積 ● 259.38㎡ (78.46坪)
- 構造 ● 鉄骨造
- 階数 ● 地上7階
- 延床面積 ● 1,217.80㎡ (368.38坪)

※電話番号は変更になる予定です。決定次第、ご案内します。

令和5年2月21日(火) 第176回組合会が 開催されました

第176回組合会は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、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5年度 事業計画について
- 議案第2号 令和5年度 収入支出予算について
- 議案第3号 一般保険料率並びに調整保険料率の内訳の変更について
- 議案第4号 令和5年度介護保険料率の設定について
- 議案第5号 重要財産処分について
- 議案第6号 規約の一部変更について
- 議案第7号 諸規程の一部変更について



理事・組合会議員の 就任について

- 組合会議員の就任**
中込 克一氏 令和5年2月20日
- 理事の就任**
中込 克一氏 令和5年2月21日

慶事のお知らせ

- 印刷健保の元役員 水上 光啓氏が受章の栄誉に輝きました。心よりお祝いを申し上げます。
- 旭日中級章受章
水上 光啓氏 (元相談役)

禁煙外来の 補助を行っています

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、補助を行っています。

対象者
令和5年4月1日時点で20歳以上の被保険者および被扶養者

対象期間
令和5年4月1日から令和6年3月31日までの受診分

補助額
1名につき10,000円(保険診療のみ)

※自己負担額が10,000円未満

の場合には、自己負担額を限度とします。

※1回限り。次年度以降も含め、再度禁煙外来を受診しても補助の対象にはなりません。

申請期限

令和6年4月8日(月) 必着
※全5回(12週)の受診終了後にご申請ください。

詳細は、印刷健保ホームページをご覧ください。

「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
- チエックシートで健診や職場環境整備などに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、FAXで応募!
- 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振り返る
実施結果レポートを提出します。

※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。

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、お手数ですが左記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」kohoh@insatkenpo.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。

おいしく食べて旅行気分

世界の健康レシピ

World Healthy Recipes

監修/清水加奈子

フードコーディネーター、管理栄養士、
国際中医薬膳師、国際中医師

世界各国で食べられている健康的なレシピをご紹介します。今回は、トロピカルな雰囲気を感じられる彩り鮮やかな丼ともちもち食感のデザートです。



スマホでも見られる!

ロミロミサーモンボウル



ハワイのレシピ



太平洋のほぼ中央部に浮かぶ常夏の島ハワイは、多民族が独自の食文化を築いているアメリカ50番目の州です。中でも、アジアからの移民であるポリネシア人の食文化では、豚肉をバナナの葉で包んで蒸すなど、蒸し焼きの調理法が主流。余分な脂を落とせて、とてもヘルシーです。また、生の魚介や海藻類が食されるのも特徴です。

ロミロミサーモンボウル

■399kcal ■たんぱく質16.0g ■脂質6.2g ■炭水化物73.7g ■塩分相当量2.0g ※すべて1人分

細かく刻んだ野菜と生のサーモンを混ぜ合わせたハワイの前菜料理「ロミロミ」を井にアレンジしたレシピ。「ロミ」とは、ハワイ語で「もむ、混ぜ合わせる」という意味です。野菜を加熱せず食べることで、栄養の損失が少なく済みます。また、サーモンの脂を生かしてとろみとコクを出しているの、余分な油を足さずカロリーが抑えられます。

作り方

調理時間40分

- 1 サーモン、パプリカ、きゅうり、トマトを1cm角に切る。たまねぎはみじん切りにする。こねぎは小口切りにする。
- 2 ボウルに①とAを入れてよく混ぜたら、冷蔵庫で30分冷やして味をなじませる。

POINT



サーモンの脂が全体に回り、トロっとするまで混ぜましょう。

- 3 ご飯を器によそい、②のをせたら、こねぎを散らす。

材料(2人分)

- サーモン(刺し身用)…………… 100g
- パプリカ(赤・黄)…………… 各1/8個
- きゅうり…………… 1/2本
- トマト(湯むきしたもの)…………… 1/4個
- たまねぎ…………… 1/8個
- A おろしにんにく、しょうが…………… 各1片
- 酢…………… 小さじ1
- 輪切りとうがらし…………… 少々
- 塩、こしょう…………… 適量
- ご飯…………… 2膳分
- こねぎ…………… 少々

ヘルシー食材 サーモン

高たんぱく質、低糖質で良質の脂肪を含む魚です。身は赤い色をしています、白身の魚に分類されています。豊富に含まれるアスタキサンチンは、抗酸化作用が高く、美肌作用や疲労回復作用が期待できます。サーモンとさけの違いは、生食できるかできないか。さけにはアニサキスなどの寄生虫がいるため基本的に生食には向いておらず、加熱して食べるのが一般的ですが、サーモンは生食できます。ハワイでは、ロミロミサーモンやロールずしで生食したり、塩、こしょうなどシンプルな味付けで焼いたりして食べられています。



ハウピア

スマホでも見られる!



■250kcal ■たんぱく質2.0g ■脂質16.0g
■炭水化物25.2g ■塩分相当量0.2g ※すべて1人分

ココナッツミルクから作られるハワイの伝統的なデザートで、ルアウ(ハワイの宴会)に欠かせません。ハワイ語で「ハウ」は「冷やす、固める」、「ピア」は「タシロイモ」を意味していますが、タシロイモは手に入りにくいので、コーンスターチで代用します。生クリーム・牛乳などを一切使わず、濃厚でコクのあるおいしさです。

材料(2人分)

- 水…………… 大さじ3
- ココナッツミルク…………… 1/2缶(200ml)
- コーンスターチ…………… 大さじ2.5
- パイナップル(角切り)、……………
- 砂糖…………… 大さじ2.5
- ハーブ(ミント、チャービルなど)…………… 各適量
- 塩…………… ひとつまみ

作り方

調理時間10分(冷やす時間を除く)

- 1 鍋に水、コーンスターチ、砂糖、塩を入れて溶かす。
- 2 ココナッツミルクを加えて中火にかけ混ぜる。沸騰したら弱火にしてゴムべらなどで混ぜながらとろりとするまで2~3分煮る。
- 3 型に②を流し入れ、冷蔵庫で1時間以上冷やして固める。
- 4 ③に角切りのパイナップル、ハーブを飾る。



ヘルシー食材 ココナッツミルク

熱帯性気候の地域で育つココナッツは、「捨てる部分がない」といわれる万能の実。成熟した種子の固形胚乳から作られるココナッツミルクは、水溶性食物繊維やミネラルが豊富。含まれる脂肪酸は中鎖脂肪酸(MCT)で、エネルギーになりやすく体脂肪になりにくのが特長です。ハワイでは、デザートや白身魚を煮たりするのに使われています。



週3回ほどランニングなどトレーニングを行っています。仕事の都合などでできない日が続くと、体がだるくなり調子が落ちます。年齢のせいもあり体重もすぐに増えてしまいますので、できるだけ時間を作り、続けていきたいです。

Y・M

逆流性食道炎の指摘を受けたことを機に飲酒をやめて早1年以上、まさか自分がお酒を飲まなくて済むようになるとは想像していませんでしたが、いざとなるとなかなかなるものですね。不摂生を改めろという戒めだと考えて、これからも日常生活を気をつけて過ごします。

M・N

本社での就業前と15時のラジオ体操も始まって3年が経ちました。毎日やっている、今日はちょっと体が重たいとか、腰が回らないなどがわかるようになってきました。ちょっとしたことですが、毎日積み重ねていくのが健康の近道と感じました。

T・Y

前号の食育の記事が参考になり

ました。週末、食事のお手伝いを子供にしてもらいながら、「家で使っている出汁は何が入っている？」などクイズ形式にして子供と一緒に考えたりしました。

H・K

パソコン業務が多いため、よく肩こりや頭痛に悩まされていたのですが、簡単なストレッチをするようになってからはかなり改善し、頭痛薬や湿布に頼らずに済むようになりました。これからも続けていきたいと思えます。

Y・H

年を重ねていくと、関節の悩みがキター！整形外科へ行くことに。「体重も増えてきたのでやせないとダメですよね？」と言ったら、先生は「食事はちゃんと取らないと筋肉もなくなってしまおうので食べてください」とのこと。筋トレが大切なのだと実感しました。

M・Y

孫が生まれて1年！格好いいジジに成るべく、公営の体育館ジムに週1通い始め、緩んだ身体にムチを入れ始めました。

J・M

たばこのお便り



禁煙を実行して17年の月日が経ちましたが、今ではたばこの煙臭いで気持ちが悪くなるようになりました。本当に禁煙してよかったです。本日に禁煙してよかったと思います。体重が増えました。

Y・K

その昔2DKの公団に住んでいた頃、子供が産まれタバコを吸う場所がなく、子供のために我慢しているうちに自然と吸わなくなりました。

M・M

今回も貴重なお便りをたくさん送ってください、ありがとうございます。

禁煙すると太るのでは、と心配な方が多いと思いますが、喫煙による体への負担は、身長170cmの場合、体重が46kg増えたことに匹敵するほど大きいといわれています。

禁煙による体重増加を5kg以内に抑えられた人は、心臓や脳の病気になる可能性が低くなるため、体重増加に気を付けながら禁煙することがとても大切です。

保健師より

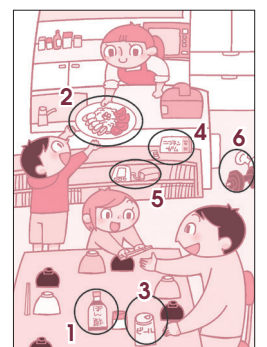


「自由空間」では、皆様からのお便りを募集しています

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、1,000円分のQUOカードをお送りします。「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

- 減塩の工夫をしている
腎機能に不安がある方の塩分摂取量は、1日6g未満が目標です。
- 野菜をたくさん食べている
野菜や果物には、塩分を体外に排出し血圧を下げるカリウムが多く含まれています。
- お酒を飲む量を適量にとどめている
お酒を飲みすぎると、血圧が上昇して腎臓にも負担をかけるので、適量を守りましょう。
- タバコを吸っていない
喫煙は、腎機能を低下させる要因の1つです。禁煙を検討しましょう。
- 家庭血圧計が置いてある
腎臓を守るためには、血圧のコントロールも欠かせません。
- ダンベルが置いてある
肥満やメタボを解消するためにも、日常生活で運動をする機会を増やしましょう。



腎臓に負担をかけない生活習慣を意識しましょう。

漢字ナンクロ

頭の体操
しましょ!

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**一つになります。

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



4	武	5	道	2	月	12	目	単	2			
7		6	列	3	降	2	太	12				
宮	油	14		1	老	1	杯	直	6			
1	英	11	風	7	中	白	進	13				
工		1	和	14	語	13		13	10	独		
15	敵		詩		沈	5	12		判	11		
14	証		10		地	3	水	面	5	専		
9		8	務	管	9		仕	2	方	通	6	
化	身	8		14		2	8	5	様	俗		
10		14	腰		無	9		替	天	4	10	
	平	14			公	7		2	廊	3		位
旅	6		返	8		不	条	9		2	般	15
15	11		4		献	10		10	用	品		4

チェック表

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15

答え

2	12	5	11
---	----	---	----

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、ご感想など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『印刷けんぽ第316号』クイズ係

【Eメール】koho@insatukenpo.or.jp 締切 令和5年4月28日(金)

クイズの正解者のなかから抽選で20名の方に、3,000円分のQUOカードを進呈します。

第315号のクイズの答えは「**人気商売**」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、QUOカードを進呈しました。

クイズの正解は、『印刷けんぽ第317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。

メール相談

アプリ「**みんなの家庭の医学**」

メールでの相談をはじめ、予約相談、また症状や病気についての辞書機能等、さまざまなコンテンツがご利用いただけます。

アプリ紹介WEBサイト

<https://service.kateinoigaku.jp/>

団体認証コード

「0」から始まる8桁の保険者番号

「みんなの家庭の医学」



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。

今

日

も

笑

顔

で

家族や動物たちが喜ぶ環境づくりをDIYで
それだけで心身ともにハッピーになれます！

森
泉

さん ● モデル・タレント



Smiley
スマイル 😊

もり いずみ / 1982年、東京生まれ。19歳でモデルデビューし、パ
リコレクションに出演するほか、雑誌やテレビ、CM等で活躍。近年
はバラエティー番組で趣味のDIYの腕前を披露して人気を博している。

よく美容法や健康法は何かと聞かれ
ますが、私はルーティンをつくらな
いという考えなので、ずっとやってきたもの
はないんです。もちろん、興味を持った
ことはいろいろ試して、中には自分に合
うものもありましたが、それをルーティ
ンにはしませんでした。決め事にするこ
とできないときのストレスが大きくなるか
ら。自分の中で、美容や健康に関するプ
ライオリティが低かったかもしれませ
ん。ただ、私も40代に入ったので、少し考え
を改めていこうと思っています(笑)。
これまで私が優先してきたのは家族と
過ごす時間です。4歳の娘がいて、たく
さんの動物たちに囲まれた暮らしを大切
にしています。自分の好きな環境の中に、
自分の大好きな人や動物がいて、そこを
身を置けば、それだけでハッピー！今、
自分が健康でいられるのは、この環境が
あるからだと思っています。
私が長くDIYをやってきたのは、自
分の好きな環境を自分でつくりたいとい
う意識があるからです。さらに、娘が
心地良いと感じる環境にしてあげたいと
か、動物たちがストレスを感じない環
境にしてあげたいとか、そんなことを考
えながら毎日を過ごしています。DIYは
手間や時間がかかりますが、それは自分
がやりたいことであり、好きなこと。ま
ったく苦ではないし、むしろ私の元気の
もとになっています。

