

# 印刷けんぽ

2023  
第317号



明日への健康  
安心の印刷けんぽ

## 設立70周年記念特集

理事長挨拶・最高顧問挨拶・70年の歩み・70年の推移



全国印刷工業健康保険組合

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>

〈特集①〉

すぐに始められる！  
疲れにくい体をつくる  
5つの習慣

〈特集②〉

元気な毎日には欠かせない！  
フルーツの力を知っておこう

- 第25期組合会議員改選
- 新健保会館の竣工式が行われました
- 令和4年度の決算状況
- 「健康経営優良法人2023」に認定された事業所をご紹介します！
- 接骨院・整骨院では必ず領収書を受け取って保管してください
- 「資格取得届」「被扶養者異動届」は正確な情報記入と速やかなご提出を
- スマホウォーキング大会開催！
- 健診事業で扱う個人情報のご共有についてお知らせします

# 設立70周年を迎えて



全国印刷工業健康保険組合  
理事長

佐野 栄二

**全**国印刷工業健康保険組合が、令和5年6月1日に設立70周年を迎えるにあたり、ご挨拶を申し上げます。

当組合は、昭和28年6月1日に、「東京都印刷健康保険組合」として、東京の中小印刷会社を中心となつて、東京都千代田区神田錦町に設立されました。設立当初は事業所数が48社、被保険者数は2,548人で、保険料率は1000分の60でした。

5年後の昭和33年には、加入事業所の管轄範囲を全国に広げ、全国組織の健康保険組合として、「全国印刷工業健康保険組合」と名称を変更し、全国に12支部を設立いたしました。

そして、これまでには、当組合の存立を揺るがす数々の出来事ございましたが、今日、70周年を迎えられたことは、その設立にかける強い信念に基づき奔走され、その後の事業運営にもご尽力いただいた歴代理事長をはじめ、ご支援いただいた事業主並びに被保険者、ご家族の皆様、そして、従業員の努力の賜物であり、あらためまして、感謝申し上げます。

そうした中で、当組合は、平成4年度には被保険者数が15万人を超えるところまでになり、国内有数の全国組織の健康保険組合としての使命を果たしてまいりました。

しかしながら、平成20年度には老人保健法が改正され、新たに創設された高齢者医療制度により、当組合にとって最大の危機が訪れました。全国組織の中で、毎年増え続ける医療費に加え、前期高齢者納付金・後期高齢者支援金の過酷な負



担は、組合財政を悪化させ、困窮を極める事態となりました。

これに対して、当組合は組合財政の健全化に向けて、第一次並びに第二次の特別委員会を設置し、議論を重ねた結果、最終的には、苦渋の決断ではありましたが、平成27年3月に、本部を除く各支部を廃止し、事務局の組織再編を断行いたしました。

この結果、平成27年度以降は、8年連続の黒字決算が続いておりますが、2025年には団塊の世代がすべて75歳に達し、ますます医療費が増加していくことが見込まれております。当組合といたしましては、健保組合の財政健全化をめざして、健保連をはじめ関連団体とともに、医療保険制度の抜本的改革を引き続き訴えてまいります。

当組合は、設立70周年を迎えた今年に、中央区の健保会館から台東区東上野の新会館へ移転し、令和5年6月12日より業務を開始しております。そして、6月26日の理事会・組合会の開催前に、新会館の竣工式を開催いたしました。建物は以前と比べて小規模となりましたが、被保険者、ご家族の皆様への利便性や耐震性を考慮し、セキュリティにも十分配慮した会館を建設できたものと自負しております。

この70周年の年に新会館に移転することとなりましたが、当組合が今後も80年、90年そして100周年を迎えられるよう、役員一同、被保険者サービスの向上に向けて精励してまいりますので、事業主、被保険者、ご家族の皆様のご支援、ご協力をお願い申し上げます。ご挨拶とさせていただきます。

# 70周年の歩みとともに



全国印刷工業健康保険組合  
最高顧問

青木 宏至

全国印刷工業健康保険組合が、令和5年6月1日に、設立70周年を迎えることができましたことに心よりお慶び申し上げます。

これもひとえに、組合設立にご尽力され、そして、その後の事業運営にもお力添えをいただいた歴代の理事長をはじめ、ご支援をいただいた被保険者、ご家族の皆様方、そして、役員員の努力の賜物であり、あらためて深く感謝申し上げます。次第でございます。

私にとって、当組合の長い歴史の中で、最も大きな出来事は何といっても、平成27年に断行された支部廃止と本部を中心とした組織への大改革があげられます。平成20年度に新たに創設された高齢者医療制度によって、組合財政はひっ迫し、負担の限界を超えるまでに追い込まれました。全国組織を維持してきた当組合も、本支部間において、保険料収入と給付のバランスに大きな問題を抱え、さらには、医療費格差や所得格差は全国組織の中では解決することができなくなっていました。

こうした中で、平成23年7月28日に開催された理事会において「第二次特別委員会」を設置し、議論を重ねました。私も当時の笠井理事長とともに、特別委員会の委員長として、組合の存続に向けて白熱した議論を行い、さらには、各支部へも赴き、地区協議会会長とも忌憚のない意見交換を行ってきたところです。

その結果、第二次特別委員会として、苦渋の決断ではありますが、平成27年3月に本部を除く全国の支部を廃止し、事務局の組織再編を断行すべきとの答申をさせていただきます。

これについては、向初代理事長をはじめ先人たちが高邁な精神の下、築き上げ

て来られた当組合の灯を消すことなく、財政健全化を果たすためには、組織をスリム化することが第一と考えたことによるものです。そして、早期の財政健全化に向けて、事務局に徹底的な経費や医療費の削減に資することを強く求めたところでございます。これを受けて、臨時理事会ならびに組合会において審議され、ご承認をいただきました。

ここに至るまでには、平成23年度から3年連続の保険料率の引き上げや神奈川支部・兵庫支部の本部・近畿支部への再編、さらには、有力国会議員への医療保険制度の早期改革や健保組合への支援等を懇願する等、財政基盤の強化に向けて精力的に活動を続けてまいりました。しかしながら、医療保険制度改革は遅々と進まず、自助努力による財政健全化には限界がございまして、このような結果となったところでございます。

この大改革の断行により、平成27年度以降は、8年連続の黒字決算が続いております。

そして、70周年の年に当たる今年、昭和48年から事務所を構えていた中央区の旧会館から台東区東上野の新会館へと移転することになりました。旧会館は耐震構造に問題を抱えておりましたが、新会館は被保険者、ご家族の皆様の利便性や耐震性を検討し、セキュリティにも十分配慮した建物となっております。

これから、新会館で新しい歴史を刻んでいくこととなりますが、印刷業界で働く方々が安心して生活できる医療のセーフティネットの役割を果たすとともに、今後訪れる様々な難局に対しても、皆様方の英知を結集し、乗り越えていただくことを切にお願い申し上げます。



# 印刷健保 70年の歩み

昭和28年  
6月1日

- 「東京都印刷健康保険組合」として設立。
- 東京都千代田区神田錦町に事務所を置く。
- 向喜久雄 初代理事長に就任。
- 設立時の事業所数は48社、被保険者数は2,548人。
- 保険料率を1000分の60に設定。

昭和29年

- 特別給付制度を新設および増額する。

昭和30年

- 直営保養所「清和荘」を神奈川県湯河原に開設（42年1月廃止）。
- 被保険者数1万1,000人を超える。
- 保険料率を1000分の60から1000分の65に引き上げる。

昭和31年

- 医薬分業が実施される。
- 設立3周年記念式典を挙げる。

昭和32年

- 結核対策5カ年計画策定。
- 直営保養所「臨海荘」を神奈川県横浜市に開設。

昭和33年

- 管轄範囲を全国に拡大し、名称を「全国印刷工業健康保険組合」に変更。
- 設立5周年記念式典を挙げる。

昭和34年

- 直営保養所「寿山荘」を兵庫県有馬に開設。
- 関東支部・東海支部・近畿支部・中国支部・九州支部を設置。
- 事業所数1,319社、被保険者数3万9,587人。

昭和35年

- 関東支部を関東甲信越支部に組織変更する。
- 北海道支部・東北支部・北陸支部を設置。
- 「厚生会館」を東京都千代田区錦町に開設（48年11月廃止）。
- 直営診療所「横浜診療所」を開設（41年7月廃止）。
- 被保険者数7万3,000人を超える。

昭和37年

- 地区協議会を発足。
- 被保険者数10万人を超える。

昭和38年

- 設立10周年記念式典を挙げる。
- 関東甲信越支部を2支部に分離し、関東支部・甲信越支部とする。

昭和51年

- ら1000分の77に引き上げる。
- 「火曜日は健康の日」キャンペーン開始。

昭和52年

- 保険料率を1000分の77から1000分の81に引き上げる。
- 適正受診運動開始（医療費通知）。

昭和53年

- 保険料率を1000分の81から1000分の83に引き上げる。

昭和54年

- 医療費通知コンピュータ作成開始。

昭和56年

- 調整保険料が新設される。

昭和58年

- 設立30周年記念式典を挙げる。
- 老人保健法施行。老人保健拠出金を拠出することとなる。
- 70歳以上の医療費無料化制度廃止。

昭和59年

- 中田末男 第3代理事長に就任。
- 被保険者一部負担還元金新設。被保険者負担率10割から9割になる。
- 退職者医療制度が創設され、退職者給付拠出金を拠出することとなる。

昭和61年

- 全支部にオンライン機導入。
- 保険料率を1000分の83から1000分の81に引き下げる。
- （※昭和56年以降は調整保険料率を含む。）

昭和63年

- 現金給付事務コンピュータ処理開始。

平成元年

- 医療費適正化対策実施。

平成2年

- 直営保養所の名称を「プリントピア」に変更する。

平成4年

- 被保険者数15万人を超える。

平成5年

- 新村重晴 第4代理事長に就任。



▲事業所での「印刷ストレッチング」

●兵庫支部・四国支部を設置。

### 昭和39年

●「体育館」を東京都北区西ヶ原に開設（46年12月廃止）。被保険者数13万人を超える。

### 昭和40年

●中村 紳 第2代理事長に就任。  
●「近畿保健センター」を大阪府大阪市都島区に開設。

### 昭和41年

●関東支部を廃止し、本部に統合。  
●東京都内に6支所を設置。

●「野球場」を埼玉県大宮市に開設。  
●保険料率を1000分の65から1000分の72に引き上げる。

### 昭和42年

●「特別委員会」発足、組合組織再検討。  
●神奈川支部を設置。

### 昭和43年

●東京都内の6支所を廃止し、本部に統合。  
●静岡支部を設置。

### 昭和44年

●保険料の自動振替実施。コンピュータによる保険料計算導入。

### 昭和45年

●直営保養所「伊豆高原保養所」を開設。

### 昭和46年

●保険医総辞退（1カ月）。

### 昭和47年

●直営保養所「いづな山の家」を開設。

### 昭和48年

●設立20周年記念式典を挙げる。  
●「全印健保会館」（本部事務所）を東京都中央区新川に開設（令和5年移転）。

### 昭和50年

●老人医療無料化制度実施（老人福祉法改正）。  
●「第二次特別委員会」発足、財政・組織を検討。  
●保険料率を1000分の72か



◀全印健保会館

●設立40周年記念式典を挙げる。

### 平成7年

●保険料率を1000分の81から1000分の87に引き上げる。  
●育児休業期間中の被保険者本人負担分の保険料が免除となる。  
●阪神・淡路大震災に対処するための法律の施行に伴い、一部負担金等の支払いの免除、標準報酬月額の特例改定、保険料の免除等の措置を講ずる。

### 平成9年

●被保険者本人の給付割合が8割になる。

### 平成10年

●出産手当金の支給期間延長。  
●倉澤直則 第5代理事長に就任。  
●老人の外来薬剤負担免除に。

### 平成11年

●理事会に「直営保養所事業検討委員会」を設置し、検討を進める。

### 平成12年

●介護保険制度が施行される。介護保険料率を1000分の9・20に設定する。

### 平成13年

●介護保険料率を1000分の9・20から1000分の10・80に改定する。

### 平成14年

●直営保養所「プリントピア有馬」「プリントピア金沢八景」「プリントピア伊豆高原」の運営を中止。年度内にそれぞれ売却する。

### 平成15年

●診療報酬が初めて2・7%引き下げられる。  
●保険料率を1000分の92・20から1000分の92・20に引き上げる。  
●介護保険料率を1000分の10・80から1000分の9・80に改定する。

●事業所数3,800社、被保険者数13万2,768人に減少。

●保険料率を1000分の92・20から1000分の87に引き下げる。  
●被保険者・被扶養者の給付割合が7割になる。

●ポータス保険料制度が導入される。  
●設立50周年記念式典を挙げる。  
●介護保険料率を1000分の9・80から1000分の9・40に改定する。



▲検診車による事業所での巡回健診を実施

# 印刷健保 70年の歩み

平成16年

- 介護保険料率を10000分の9・40から10000分の11・40に改定する。

平成17年

- 保険料率を10000分の87から10000分の85に引き下げる。
- 介護保険料率を10000分の11・40から10000分の12・40に改定する。

- 育児休業に伴う保険料免除期間が最長で3年に延長される。

- 育児休業の終了に伴う標準報酬月額の設定が制定される。

- 京都支所を廃止し、近畿支部に業務の移管を行う。

- 「近畿保健センター」・直営保養所「プリントピア飯綱」・野球場およびクラブハウスの運営を中止。

- 財団法人健康・体力づくり事業財団より「平成17年度体力づくり優秀組織表彰・国民会議議長賞」を受賞する。

平成18年

- 本人・家族の出産育児一時金について、被保険者が事前に申請した医療機関を代理人として支給する「受取代理制度」が導入される。



▲大宮野球場で開催した最後の「事業所対抗軟式野球大会」

平成19年

- 介護保険料率を10000分の12・40から10000分の13・60に改定する。

- 任意継続被保険者に対する傷病手当金および出産手当金、資格喪失後の出産に対する出産手当金の支給を廃止する。

- 介護保険料率を10000分の13・60から10000分の12・40に改定する。

- 老人保健法が改正され、75歳以上もしくは65〜74歳の一定の認定を受けた方が加入する「後期高齢者（長寿）医療制度」が創設される。また、65歳〜74歳の前期高齢者医療費に係る財政調整制度が創設される。

- 生活習慣病予防に着目した健診・保健指導が義務化され、40歳以上の加入者を対象に「特定健康診査」「特定保健指導」を実施する。

平成20年

平成25年

- 神奈川支部を本部へ、兵庫支部を近畿支部へ再編する。
- 保険料率を10000分の98から10000分の100に引き上げる。
- 70歳以上75歳未満の高齢者の患者負担が段階的に1割から2割になる。

平成26年

- 産前産後休業期間中の保険料負担が事業主・被保険者ともに免除となる。

- 産前産後休業期間の終了に伴う標準報酬月額の改定が制定される。
- 青木宏至 第7代理事長に就任。

平成27年

- 全国10支部を廃止し、本部のみの体制とする。
- 年間平均被保険者数40,000人規模となる。

平成28年

- 従業員が501人以上の事業所（特定適用事業所）において、短時間労働者は社会保険の適用を受けることとなる。

平成29年

- 被保険者資格取得届・被扶養者異動届等への個人番号（マイナンバー）の記載が義務化される。

- 短時間労働者の社会保険の適用について、501人以上の事業所（特定適用事業所）に加え、労使で合意のうえ申し出した500人以下の事業所（任意特定事業所）についても対象が拡大される。
- 理事会に「全印健保会館」の事業運営およびあり方を検討するため「印刷健保会館事業検討委員会」を設置。

令和元年

- あんま・マッサージ、はり、きゅう療養費の申請方法について、代理受領払い等から償還払いのみの取り扱いに変更する。

令和2年

- 新型コロナウイルス感染症等の影響に対応するための臨時特例の法律の施行に伴い、新型コロナウイルス感染症およびそのまん延防止のための措置により、相当な収入の減少で保険料の納付が困難な事業所について、保険料の納付を猶予する措置を講じた。



▲ヘルスプラン研修会

- 笠井康弘 第6代理事長に就任。
- 70歳以上75歳未満の高齢者の患者負担が見直され、1割から2割に引き上げとなる。ただし、平成25年度までは経過措置として差額の1割に公費が投入される。

## 平成21年

- 理事会に「特別委員会」を設置し、保険料率や組合組織のあり方について検討を開始する。
- 介護保険料率を1000分の12・40から1000分の13・40に改定する。
- 本人・家族の出産育児一時金について、保険者から医療機関等への「直接支払制度」が創設され、「受取代理制度」は廃止される。
- ジェネリック医薬品使用促進通知事業を開始する。
- 財団法人健康・体力づくり事業財団より「平成21年度体力づくり優秀組織表彰・文部科学大臣賞」を受賞する。



▲文部科学大臣賞のため

## 平成22年

- 介護保険料率を1000分の13・40から1000分の15に改定する。

## 平成23年

- 保険料率を1000分の85から1000分の95に引き上げる。
- 特別委員会答申に基づき、議員・理事定数を削減するとともに、財政健全化のため付加給付制度・保健事業を大幅に見直す。
- 本人・家族の出産育児一時金について、「受取代理制度」が再制度化される。
- 「第二次特別委員会」を設置。
- 東日本大震災に対処するための法律の施行に伴い、一部負担金等の支払いの免除、標準報酬月額の特例改定、保険料の免除等の措置を講じる。
- 電話・webによるメンタルヘルズ相談の開設。

## 平成24年

- 保険料率を1000分の95から1000分の98に引き上げる。
- 介護保険料率を1000分の15から1000分の16・50に改定する。

## 令和3年

- 資本金が1億円を超える等の特定の法人について、報酬月額算定基礎届・報酬月額変更届・賞与支払届の手続きの電子申請が義務化され、健康保険組合は11月より運用開始となる。
- 佐野栄二 第8代理事長に就任。
- 役員改選に伴い「第二次印刷健保会館事業検討委員会」を設置。
- 健康保険における届書に事業主・被保険者印の押印が不要となる。ただし、口座振替申出書等における金融機関において登録印を確認するものは従来通り押印が求められる。

## 令和4年

- 第269回理事会および第173回組合会において新健保会館（東京都台東区東上野）への移転および建設を決定。
- 健康保険法の一部改正に伴い、傷病手当金の支給期間が支給開始日から通算して1年6カ月間支給することに変更される。

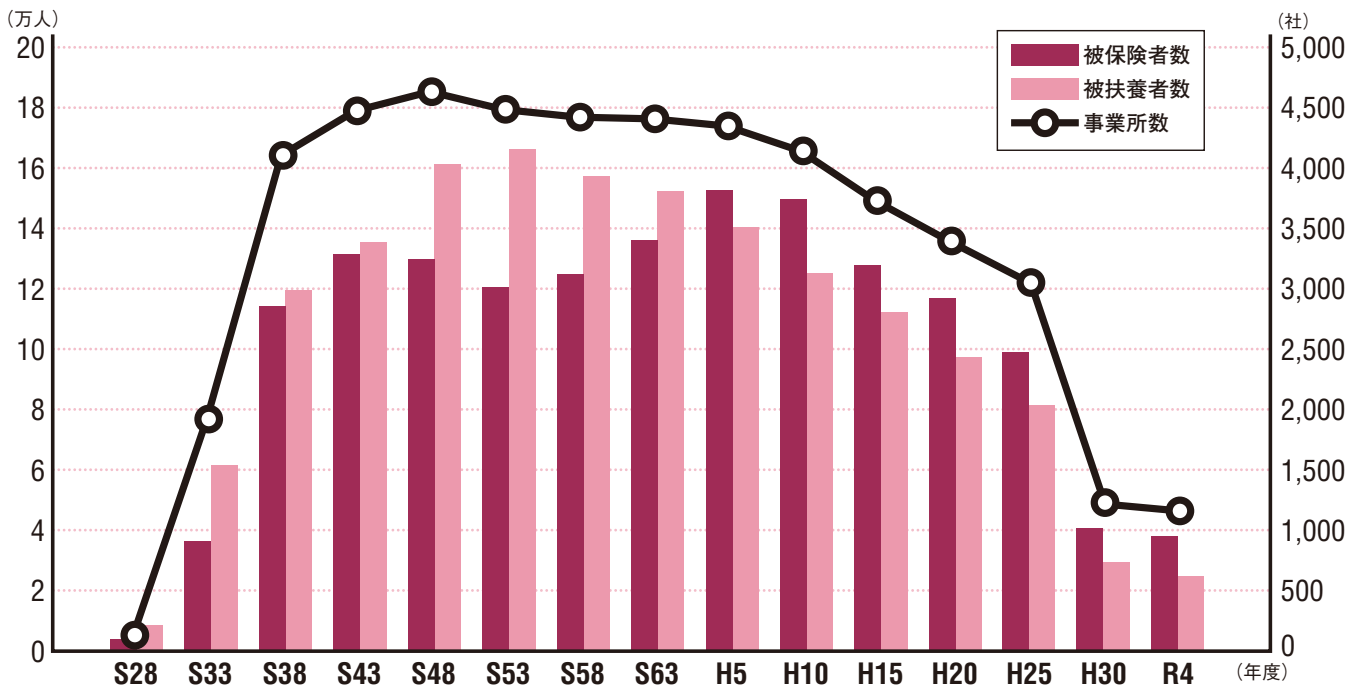
## 令和5年

- 「全印健保会館」（本部 事務所）を東京都台東区東上野に開設。



# 70年の推移をグラフで見ると

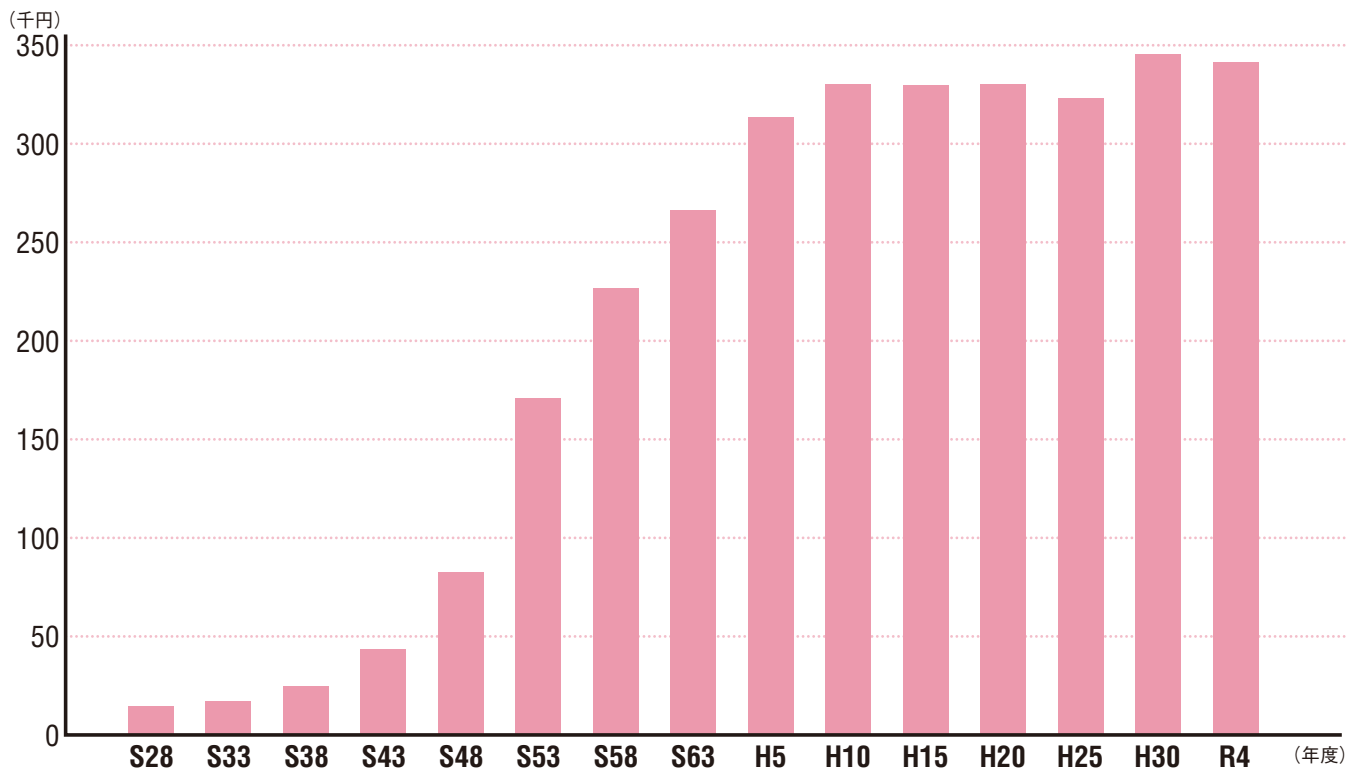
## ●被保険者数・被扶養者数・事業所数の推移



年度	S28	S33	S38	S43	S48	S53	S58	S63	H5	H10	H15	H20	H25	H30	R4
被保険者数(人)	3,823	36,424	114,493	131,814	130,170	121,086	125,212	136,467	153,318	150,306	128,199	117,244	98,491	40,017	37,357
被扶養者数(人)	8,616	61,706	119,798	135,893	161,902	166,895	157,903	153,013	140,921	125,756	112,712	97,665	82,953	28,710	22,803
事業所数(社)	133	1,925	4,112	4,481	4,640	4,494	4,429	4,415	4,356	4,149	3,737	3,402	3,030	1,228	1,193

※被保険者数は3月から2月の年間平均。被扶養者数、事業所数は3月末現在。

## ●平均標準報酬月額推移

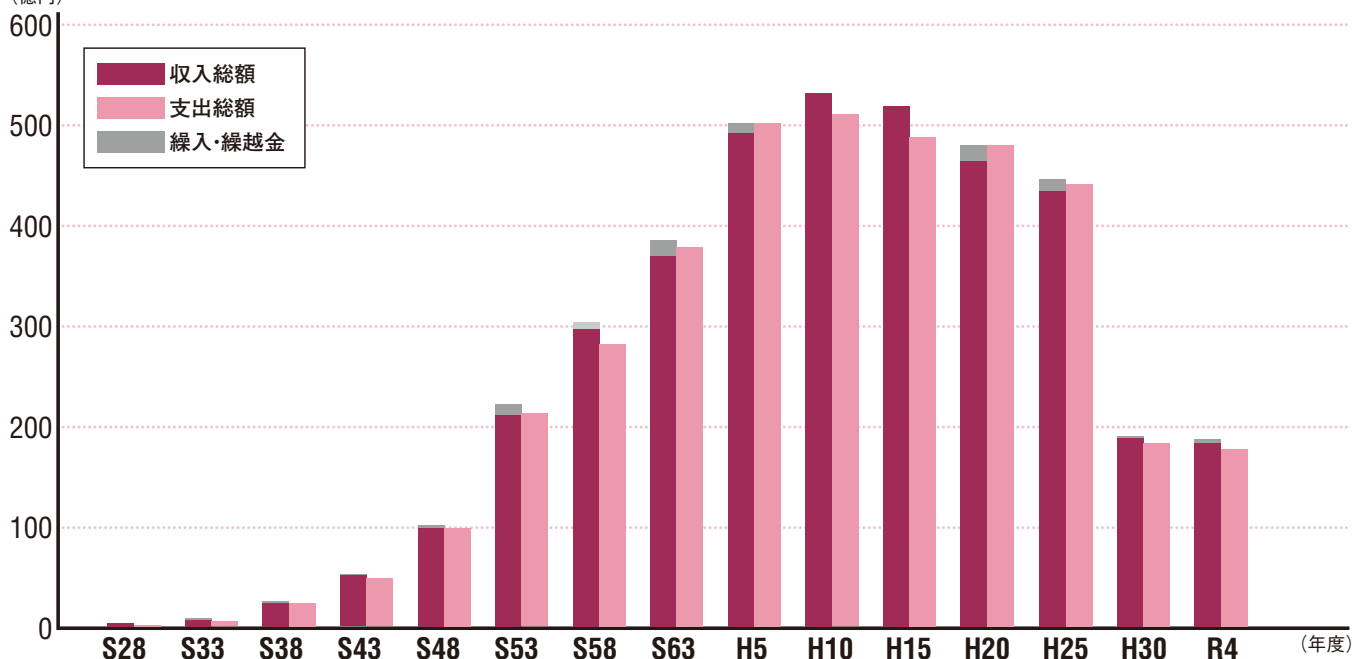


年度	S28	S33	S38	S43	S48	S53	S58	S63	H5	H10	H15	H20	H25	H30	R4
平均標準報酬月額(円)	14,371	16,788	24,655	43,204	82,693	171,245	227,064	267,000	316,362	331,124	329,374	330,455	320,471	347,940	346,526



## ●収入支出額等状況の推移

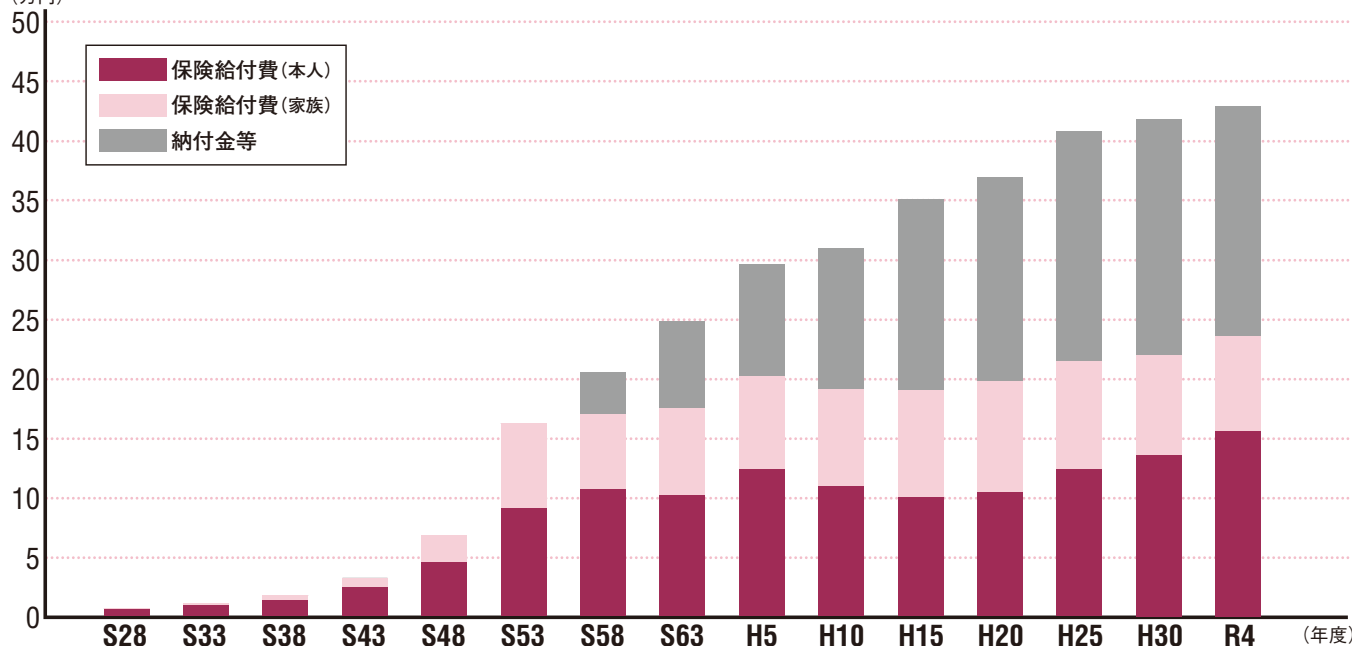
(億円)



年度	S28	S33	S38	S43	S48	S53	S58	S63	H5	H10	H15	H20	H25	H30	R4
収入総額(千円)	34,078	517,163	2,327,098	5,065,009	9,796,982	21,011,934	29,583,312	36,853,447	49,097,432	53,074,206	51,708,196	45,960,844	43,584,679	19,321,434	19,299,428
支出総額(千円)	26,806	491,622	2,359,019	4,768,348	9,817,800	21,167,806	28,122,509	37,712,737	50,039,560	50,901,961	48,664,196	47,833,389	44,383,176	18,500,269	17,896,323
繰入・繰越金(千円)	0	2,039	93,985	129,291	207,241	1,086,690	600,000	1,500,000	943,057	0	0	1,873,486	1,099,282	447	460,000

## ●保険給付費・納付金等被保険者1人当たり額の推移

(万円)



年度	S28	S33	S38	S43	S48	S53	S58	S63	H5	H10	H15	H20	H25	H30	R4
保険給付費(本人)	5,112	8,451	13,292	23,494	44,712	90,303	106,282	101,091	123,197	108,725	99,641	103,151	113,690	130,886	155,109
保険給付費(家族)	1,120	1,812	3,464	8,347	22,771	71,194	62,593	72,716	77,276	81,184	89,028	93,618	102,358	91,154	84,406
納付金等※	0	0	0	0	0	0	35,010	73,198	94,697	118,331	160,726	171,053	196,336	203,001	193,626

※S58～H15／(老人保健拠出金+退職者給付拠出金+日雇拠出金)÷年間平均被保険者数

H20～／新高齢者医療制度発足に伴い、(前期高齢者納付金+後期高齢者支援金+老人保健拠出金+退職者給付拠出金+日雇拠出金)÷年間平均被保険者数

第25期  
組合会議員  
改選

# 新理事長に 佐野栄二氏が再選

去る6月22日、第24期組合会議員の任期満了に伴い組合会議員の改選が行われ、新たに選定・互選合わせて30名の第25期組合会議員が選出されました。改選結果に基づき、6月26日に第177回組合会、第276回理事会が開催され、理事ならびに理事長の選出が行われました。

理事長には、佐野栄二氏（千代田オフセット(株)）が再選され、副理事長には新たに石川靖氏（朝日印刷工業(株)）が就任されました。また、監事2名および検査委員2名の選出も行われ、監事に山口明義氏（山口証券印刷(株)）・谷村年由氏（あかつき印刷(株)）が選出されました。



理事長

佐野 栄二

このたび、6月26日に開催されました第276回理事会におきまして、第24期に引き続きまして、理事長にご推挙いただき就任いたしました。

前期におきましては、青木前理事長が取り組んでこられた数々の難題の中で、解決に至っていなかった当組合の移転について、取り組んでまいりました。これにつきましては、令和5年5月30日に台東区東上野の新会館の引き渡しを終え、6月12日より業務を開始いたしました。さらには、6月26日の理事会、組合会開催前に、竣工式を行ったところですが、私としては、一所懸命に当組合の事業運

営に努めてきたところでございますが、一方で力不足も感じておりましたので、前地区協議会会長の石川靖さんに副理事長にご就任いただくことといたしました。石川さんにつきましては、すでに、印刷健保会館事業検討委員会の副委員長として、会館移転に向けて、一緒に取り組んでまいりましたので、その実力は十分に理解しております。今後は石川さんのお力もお借りして事業運営を進めてまいりますので、よろしくお願い申し上げます。それでは、ここで、第25期の3年間で、とくに力を入れて取り組んでまいりたい事業3点について、触れたいと思います。

1つ目は、「デジタルトランスフォーメーション」の推進です。国は、医療の質の向上や効率化を図るために、患者の個人情報や健診情報等の活用やオンライン資格確認等様々な場面でIT化を検討しているところですが、人材確保が大変難しい中で、当組合においても、「デジタルトランスフォーメーション」の推進が必要であると強く感じております。2つ目は、コロナ禍明けの各種イベントや研修会の実施についてです。コロナ禍でなかなか実施できなかった芋掘りやみかん狩りといったウォーキング大会と結びついたイベントの実施、そして、WEB等により実施していた研修会の対面による実施などです。さらには、これからはますます重要になってくる健康経営についても、今以上に各事業所に推進を呼びかけて、実施してまいりたいと考えております。

## 第25期 組合会議員名簿

任期 令和5年6月22日  
令和8年6月21日

(敬称略)

### 選定

△山口 明義  
山口証券印刷株式会社

○田島 久義  
株式会社久栄社

下谷 友康  
株式会社千修

山本 久喜  
東洋美術印刷株式会社

○村井 敏之  
光村印刷株式会社

○小宮山 貴史  
小宮山印刷株式会社

※倉澤 みどり  
株式会社双文社印刷

★佐野 栄二  
千代田オフセット株式会社

◎田中 秀明  
全国印刷工業健康保険組合

藤崎 則之  
藤崎印刷株式会社

松本 隆史  
富士オフセット印刷株式会社

新 道行  
たつみ印刷株式会社

☆石川 靖  
朝日印刷工業株式会社

日暮 秀一  
株式会社太陽堂印刷所

○杉山 昌行  
山協印刷株式会社

そして、3つ目が高齢者医療制度の問題です。少子高齢化社会にあって、現役世代の負担はすでに限界に達しています。2025年には、団塊の世代のすべての方が75歳に達し、後期高齢者となります。さらには、生産年齢人口の減少も顕著になってまいります。当組合といたしましては、引き

続き、全世代で社会保障制度を支えていくための早急な医療保険制度改革の実現を、健保連等関連団体とともに、国に対して、強く訴えていく所存でございます。併せて、当組合が、印刷業界で働く皆様方が安心して生活できる医療のセーフティネットの役割を果たすべく全力を尽くして

## 就任のご挨拶



副理事長  
石川 靖

このたび、6月26日に開催されました第276回理事会におきましてご承認いただき、第25期の副理事長に就任いたしました。理事長を補佐するという大役でございますので、誠に身の引き締まる思いでございます。

さて、私は、平成20年6月より組合会議員を5期15年、そして、令和2年6月より理事に就任するとともに、地区協議会会長を務めてまいりました。また、新会館への移転に際しては、第一次そして第二次の印刷健保会館事業検討委員会の委員をしておりました。第一次の委員会では、任期途中で逝去された山岡委員長の下で委員として、そして、山岡委員長の後任となった山口委員長の下では、副委員長を務め、今回の新会館への移転については、紆余曲折あ

りましたが、なんとか重責を果たすことができました。その意味では、当組合の事業運営には、様々な立場から関わらせていただいたところでございます。また、私は、それぞれの立場から、佐野理事長の事業運営に対する姿勢や手腕を拝見しましたが、やはり、当組合の将来を担うのに最もふさわしいリーダーであると確信いたしました。

その佐野理事長から、副理事長就任のお話をいただいた時には、身に余る光栄でございますでしたが、私がこの大役を果たすことができるものかとあらためて考えたところでございます。そして、団塊の世代が2025年には75歳を迎え、医療費や高齢者医療制度への納

ままいります。

最後になりますが、事業主、被保険者並びにご家族の皆様におかれましては、印刷健保の事業運営につきまして、これまでと変わらぬご支援、ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。就任の挨拶とさせていただきます。

付金負担等の急増により、健保組合を取り巻く環境は非常に厳しい状況にありますが、この健保組合が直面する難局に佐野理事長と一緒に立ち向かう決心をし、お引き受けをいたしました。微力ではございますが、健保組合の財政健全化を果たすべく、精進してまいりますので、皆様方には、何卒、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。副理事長就任のご挨拶とさせていただきます。

### 【最高顧問・顧問・相談役名簿】

<b>最高顧問</b>	青木 宏至 全国印刷工業健康保険組合
<b>顧問</b>	笠井 康弘 株式会社国際文献社 滝澤 光正 滝澤新聞印刷株式会社 盛 庄吉 白田 真人 株式会社アドピア 相談役 椎橋 靖夫 株式会社寿山堂印刷所

### 互選

- 佐川 一夫  
瀬味証券印刷株式会社
- 小澤 晴美  
全国印刷出版産業労働組合  
総連合会
- 長田 広充  
株式会社金羊社
- 天井 悠介  
光村印刷株式会社
- 前川 光  
広研印刷株式会社
- 渡邊 裕介  
株式会社杏林舎
- 大河内 敦生  
株式会社新藤慶昌堂
- △谷村 年由  
あかつき印刷株式会社
- 柳澤 孝史  
株式会社きかんし
- 中込 克二  
株式会社AKARA&COMPANY
- 寺沢 弘行  
株式会社光陽メディア
- 木元 哲也  
株式会社木元省美堂
- 富永 剛史  
株式会社久栄社
- ※池尻 淳一  
全日本印刷工業組合連合会
- 佐久間 一朗  
港北メディアサービス株式会社

### 定数

議員 選定15名/互選15名/合計30名  
理事 選定7名/互選7名/合計14名  
監事 選定1名/互選1名/合計2名  
検査委員 選定1名/互選1名/合計2名

★=理事長 ☆=副理事長 ◎=常務理事 ○=理事 △=監事 ※=検査委員

# 新健保会館の 竣工式が行われました

組合設立70周年の節目を迎えた今年、当組合は、健保会館を中央区新川から台東区東上野へ移転し、令和5年6月12日より新健保会館で業務を開始しました。

6月26日には、第276回理事会・第177回組合会の開催前に、組合会議員はじめ、ご来賓にご列席を賜り、新健保会館の竣工式を行いました。式典の後には、内覧会を行いました。



挨拶  
(佐野理事長)



来賓代表挨拶  
(青木最高顧問)

竣工式ご列席者  
組合会議員(新・旧) 27名  
最高顧問・顧問・相談役 3名  
(青木最高顧問・滝澤顧問・盛相談役)  
報道関係 6名  
(名)伊坂商事・建築関係者 8名



挨拶（滝澤顧問）



会館完成までの経過報告（山口検討委員会委員長）



感謝状贈呈



竣工式後の内覧会



会館玄関口に並ぶお祝いの蘭



真新しい新健保会館のフロア



新健保会館のエレベーターホール

全印健保会館 竣工式 式次第  
 （午前十時三十分開始）

- 一、挨拶 佐野理事長
- 一、来賓紹介
- 一、来賓代表挨拶 青木最高顧問
- 一、会館完成までの経過報告 山口検討委員会委員長
- 一、感謝状贈呈
- 一、挨拶 滝澤顧問

（午前十一時より内覧会）

すぐに始められる!

# 5 つの習慣

## 疲れにくい体をつくる

毎日、昨日の疲れが残ってしまうというアナタに、  
簡単ですぐに始められる習慣をご案内します。

「疲れた…」と感じるのは、痛みや発熱のようにこれ以上無理に活動しないように体がサインを出しているためです。一言で疲れといっても下図のように大きく3つに分けることができます。筋肉に疲労物質がたまることによる「**肉体的疲労**」、悩み事など精神的ストレスによる「**精神的疲労**」、長時間のデスクワークなどで脳や目、自律神経の過度な緊張による「**神経的疲労**」です。体と心と神経の疲労が重なり合って、最終的に脳が疲労を感じています。

### 肉体的

筋肉など体の疲労



### 精神的

ストレスによる心の疲労



### 神経的

自律神経の緊張による疲労



## 最終的に脳の疲労へ

### 習慣

1

## 良質な睡眠に

疲労回復で一番重要なのが睡眠。6時間以上を目安に睡眠の質を高めることを心掛けてください。ただし、お酒は睡眠の質を悪くしてしまうので、飲酒はほどほどを心がけましょう。睡眠時の姿勢はいびきをかきにくい横向きがおすすめです。寝ている間の水分不足を防ぐために就寝前にコップ1杯の水を飲みましょう。



習慣

2

## 食事は3食

食事は1日3食、特に1日のスタートのため朝食を取りましょう。また、できる限りバランスよく、主食(炭水化物)・主菜(たんぱく質)・副菜(ビタミン等)をそろえられるとよいですね。



習慣

3

## リフレッシュ

ホッとする好きな時間はありますか。ゆったり入浴、読書、ペットと触れ合う、家族と会話するなど、自分だけのリフレッシュできる時間をつくりましょう。



習慣

4

## 体を動かす

同じ姿勢を続けると血流が滞り、疲労物質が生じて疲れの原因に。立ち上がって歩いたり、ストレッチなどで筋肉を動かすと血流が良くなり疲労物質が排出されます。



習慣

5

## 正しい姿勢で

猫背など悪い姿勢で長時間のデスクワークを続けると肩や腰などに負担がかかり、疲れやすくなります。正しい姿勢を心掛けることで、疲労を軽減しましょう。



### 手首・腕のストレッチ

腕を前に伸ばして手のひらを外側に向ける。反対側の手で指先を手元に引き込むようにする。30秒程度行ったら反対側の腕も。



### 首のストレッチ

片方の腕で耳のあたりを抑え、反対側の肩が上がらないようにしながら手と頭の重さだけで首を倒していく。背筋を伸ばして行う。



## 簡単ストレッチ

ストレッチで体を動かして筋肉の緊張をほぐすことで、疲労を軽減させましょう。行う際は反動をつけずに息を吐きながら徐々に伸ばすことを意識してください。ストレッチは無理のない範囲で行ってください。

# 元気な毎日には 欠かせない!

## フルーツの力を 知っておこう

フルーツには、元気に過ごすために大事な栄養が含まれています。フルーツの力と食べ方の注意点をご紹介します。

管理栄養士・健康運動指導士／菊池 真由子



### フルーツは 生 に限る

フルーツを食べるときにおすすめしたいのは、生の状態で食べることです。かんきつ類、甘酸っぱい味のするフルーツにはビタミンCが豊富。ビタミンCは熱に弱いので、生で食べるなら無駄なく取り入れることができます。ビタミンCはストレスで消費されるため、フルーツはストレスを感じている方におすすめの食材です。

フルーツの選び方として、ジュースや缶詰などの加工品を避けるようにしましょう。加工品は砂糖などが追加されるだけでなく、ビタミン、食物繊維等が大幅に減ってしまいます。砂糖が追加されている分、カロリーが高いので注意が必要です。

同じ量でもカロリーは2倍!



生のパイナップル  
100g

51 kcal

缶詰のパイナップル  
100g

91 kcal

### フルーツで 太 らないように注意!

フルーツの甘味は脳をリラックスさせ、酸味が疲労回復を助けてくれます。さらにフルーツは、洋菓子やスナック菓子と比べると低カロリー、低糖質、低脂肪でヘルシーな食べ物です。とは言え、フルーツにもカロリーはあるので食べすぎには注意しましょう。食べれば食べる程、効果が高まるものではないため、これまでの間食やデザートフルーツに置き換える、普段の食事に少しのフルーツを追加するなど、太らないように食べる工夫が必要です。



生のいちご  
5個

25 kcal

リンゴ  
半分

25 kcal



# フルーツには**食 物 繊 維**がたっぷり

フルーツに含まれる栄養の特徴の一つに炭水化物が多いことがあります。炭水化物と聞くと、糖質をイメージする方が多いかもしれませんが、炭水化物は糖質と食物繊維の合計を意味します。

食物繊維は、小腸で消化・吸収されずに大腸まで達します。便秘の予防のほかに、血糖値上昇の抑制、血液中のコレステロールを低下させるなど、その機能が明らかになっています。食物繊維は、ほとんどの日本人に不足している成分ですので、フルーツで補うように心がけたいですね。



## Point

- 1 フルーツは、ビタミン、ミネラル類、食物繊維が豊富に含まれている
- 2 フルーツを食べるときは、加工されていない生の状態で食べるのがおすすめ
- 3 フルーツにもカロリーがあるため、間食やデザートをフルーツに置き換えるにとどめるなど、食べ過ぎないことも大切

## フルーツの摂取量と健康が関連している!?

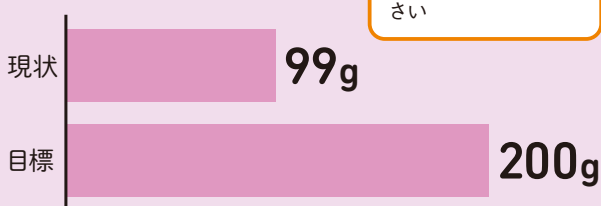
日本を含む東アジア地域における死亡リスクのうち、食事に関連する要因として、食塩の過剰摂取、全粒穀類の少なさ、次いでフルーツの摂取量の少なさが報告されています。また、フルーツの摂取量の少なさが心疾患や呼吸器疾患による死亡リスクに関係しているとの報告があります。

参考資料 GBD 2017 Diet Collaborators. Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017.

Sahashi Y et al. Inverse Association between Fruit and Vegetable Intake and All-Cause Mortality: Japan Public Health Center-Based Prospective Study.



### フルーツの目標摂取量 (1日あたり、20歳以上の目安)



医師から食事や栄養の指導を受けている場合は、指導に従ってください

### フルーツ200gの目安



現状データ: 厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査」  
目標: 健康日本21(第三次) 推進のための説明資料

# で5億8,600万円の黒字に!!

度の事業報告と決算が審議され、承認されました。

図1 令和4年度 収入支出決算 (一般勘定) 国庫補助金 119,307千円

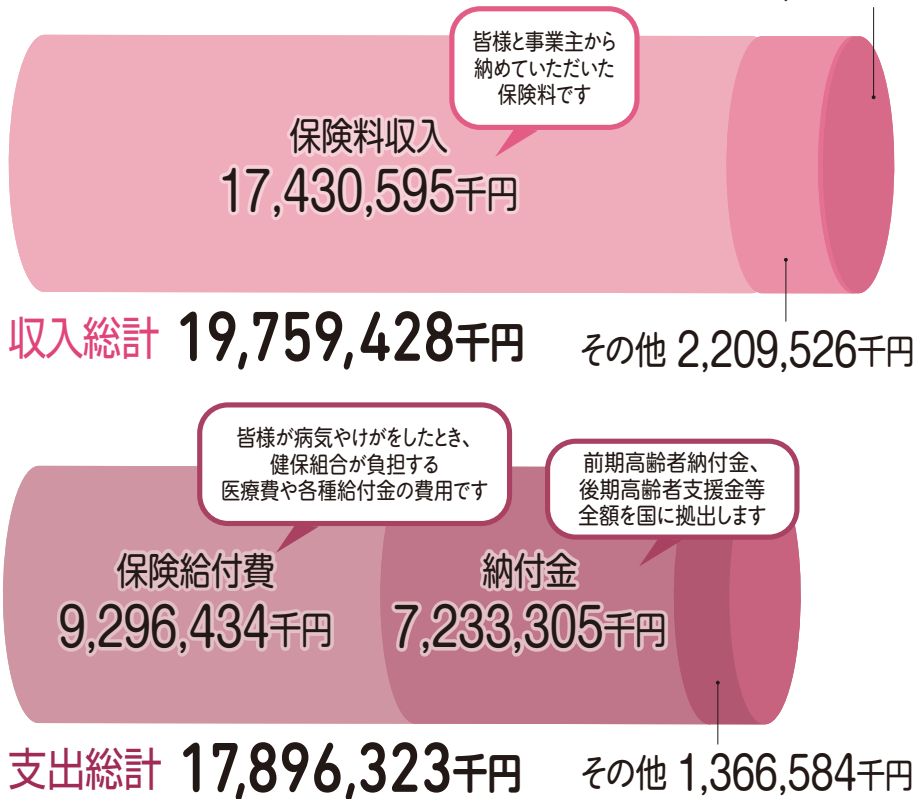
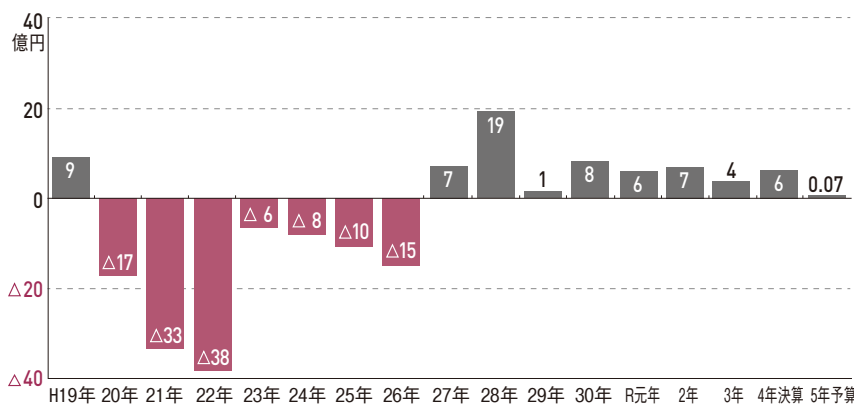


図2 組合財政の推移のイメージ



**組合財政を左右する納付金**  
 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、事業主や被保険者から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。  
 令和4年度の納付金負担は、コロナの影響により一時的に減少しましたが、現在、団塊世代が後期高齢者へ移行していることから、今後は大幅な増加が見込まれています。健保連の推計では、令和6年度以降、毎年1,000億円ほど増加していくと見られます(図3)。  
 現役世代への納付金負担はずで

## 決算の概要

令和4年度は、新型コロナウイルスの影響を勘案し、約2億円の赤字予算を策定しました。しかし、経済活動の持ち直しによって保険料収入が予算を大きく上回り、さらには、保険給付費が予算を下回りました。また、国・健保連からの助成金やその他経費の圧縮により実質収支は5億8,600万円の黒字に転

じることとなりました。これで組合財政は、平成27年度の事務組織改革から8年連続の黒字決算となりました(図2)。  
 決算の内訳は、平均被保険者数が3万7,357人と前年度対比643人減少しましたが、平均標準報酬月額は、前年度を4,532円上回る34万6,526円となりました。このことから、保険料

収入は予算に対して2億900万円上回りました。  
 支出については、保険給付費が、前年度対比で9,924万3千円下回る92億9,643万4千円となりましたが、コロナの影響による受診控えがほぼ解消された結果、被保険者1人当たり額では、24万8,854円で0.65%の増加となりました。なお、令和4年度は、

1回の投与で3千万円を超える高額薬剤「キムリア」が初めて使用されており、医療費増加の一因となっています。  
 また、当組合のコロナ関連の医療費については、件数が2万4,985件で前年度を9,902件上回ったものの、金額では5,900万円下回る2億7,900万円となりました。また入院件数も前年を下回るなど、重篤になる方が減少する結果となりました。  
 そして、高齢者医療制度への納付金等は、72億3,330万5千円で前年度を2億8,053万1千円、率にして3.73%下回ったことも、黒字決算に寄与することとなりました(図1)。

# 令和4年度の決算は実質収支

去る7月27日に行われた第178回組合会で令和4年

令和4年度決算を被保険者1人当たりでみると

## 一般勘定

平均被保険者数 37,357人

科目	決算額 (単位/千円)	1人当たり額 (単位/円)
健康保険収入	17,438,083	466,796
保険料収入	17,430,595	466,595
国庫負担金収入	7,488	200
調整保険料収入	215,489	5,768
繰入金	460,000	12,314
国庫補助金収入	119,307	3,194
財政調整事業交付金	221,978	5,942
雑収入	1,304,571	34,922
<b>収入合計</b>	<b>19,759,428</b>	<b>528,935</b>

科目	決算額 (単位/千円)	1人当たり額 (単位/円)
事務所費	241,438	6,463
組合会費	663	18
保険給付費	9,296,434	248,854
法定給付費	9,261,775	247,926
付加給付費	34,659	928
納付金	7,233,305	193,626
前期高齢者納付金	3,664,771	98,101
後期高齢者支援金	3,568,408	95,522
病床転換支援金	13	0
退職者給付拠出金	113	3
保健事業費	451,789	12,094
財政調整事業拠出金	215,309	5,764
その他の支出	457,385	12,244
<b>支出合計</b>	<b>17,896,323</b>	<b>479,062</b>

## 介護勘定

平均被保険者数 23,102人

科目	決算額 (単位/千円)	1人当たり額 (単位/円)
介護保険収入	1,985,047	85,925
繰入金	100,000	4,329
雑収入	69	3
<b>収入合計</b>	<b>2,085,116</b>	<b>90,257</b>

科目	決算額 (単位/千円)	1人当たり額 (単位/円)
介護納付金	1,959,863	84,835
介護保険料還付金	93	4
雑支出	0	0
予備費	0	0
<b>支出合計</b>	<b>1,959,956</b>	<b>84,839</b>
<b>収支差引</b>	<b>125,160</b>	<b>5,418</b>

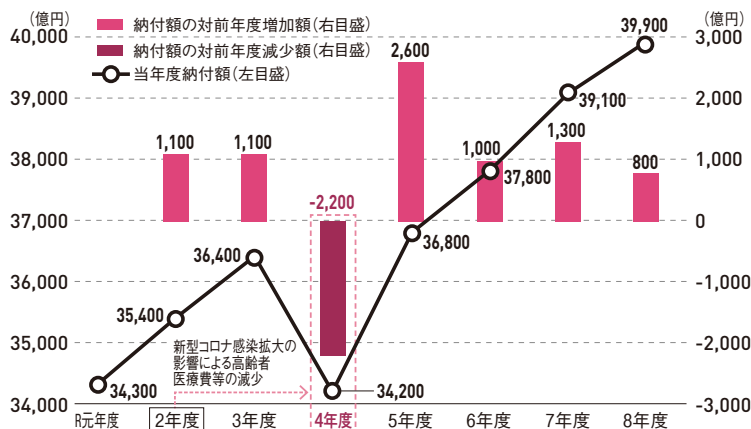
※それぞれの端数を四捨五入しているため、合計の数字と合わない場合があります。

### 適用の状況 (令和4年度)

年間平均	被保険者数	標準報酬月額
男	25,946人	381,687円
女	11,411人	266,577円
計	37,357人	346,526円

- ▶ 事業所数(3月末) ..... 1,193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 ..... 23,348人
- ▶ 扶養率 ..... 0.62

図3 高齢者拠出金額の動向と見通し(健保組合分)



注1) 加入者数(令和4年度概算要求ベース)と標準報酬総額(令和3年度見込み)を固定したごく粗い試算である。  
注2) 当年度納付額は、当年度概算額に2年前の概算額を加えて算出する。  
National Federation of Health Insurance Societies (KEMPOREN)

に限界に達している中、国は本年5月に、現役世代と後期高齢者で公平に支え合うための法案を成立させました(令和6年度施行)。しかしながら、急激に増大し続ける高齢者医療費への対応は、依然として厳しい状況が続くことが懸念される場所です。

このため、さらなる現役世代の負担抑制について、医療保険制度の抜本的な見直しが求められているところですが、今後も、健保連等関係団体とともに国に対して強く働きかけてまいります。

**保健事業**

保健事業は、「第2期データヘルス計画」に基づき、ご加入者の皆様の健康寿命の延伸と疾病予防

のため、さまざまな事業に取り組んでまいりました。

このうち、中核事業である健診事業では、人間ドックを含めた被保険者の健診受診率が90・8%と高い受診率を維持しています。そして、健診結果とレセプトデータを分析したうえで、重篤な疾病に罹患する恐れが高い対象者(496名)に、専門スタッフが保健指導や受診勧奨を行い、重症化予防を行ってまいりました。

また、医療費適正化対策として、先発医薬品とジェネリック医薬品の差額が大きい方を中心に通知を送付し普及に努めた結果、国が目標としている使用率80%を超える83・97%(令和5年2月分)とな

りました。今後も皆様のご理解ご協力をお願いいたします。

インフルエンザ予防接種補助事業では、コロナ禍にあつて1万5千人を超えた他、広報誌「印刷けんぼ」の発行をはじめ、メンタルヘルス対策、禁煙外来補助金事業を実施いたしました。なお、令和4年度も新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から「健歩の集い(エンジョイ・ホリデー)」は中止とさせていただきます。

当組合では、令和5年度は、新型コロナウイルスの感染基準が5類に変更されたことに伴い、各種イベント事業の実施に積極的に取り組むとともに、事業所の健康経営をこれまで以上に推進してまいります。



# 「健康経営優良法人2023」に 認定された事業所をご紹介します！

経済産業省が創設し、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日本健康会議が認定する「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8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2社の健康管理を担当している方からお話を伺いました。

## 株式会社 木元省美堂

所在地 ● 東京都文京区(工場 埼玉県戸田市)  
創業年 ● 1956年  
従業員数 ● 71名

健康経営に取り組まれたきっかけを教えてください。

2014年10月の社長交代が大きなきっかけとなりました。

「残業することが美德」という企業風土を刷新するために、まずは社員の心身の健康のために残業削減策を実行したのが始まりです。その後も健康に関する情報提供等を定期的に行う中で、健康企業宣言の「銀の認定」を2018年に初めて取得。その後2021年10月に改めて、「健康経営」を取り入れ、「社員が心身ともに健康で働ける会社に！」をスローガンに掲げ本格的に「健康経営」に乗り出しました。以前からの活動の積み重ねがあったためか、自然に「健康経営」

という言葉が全社に浸透していったように思います。

「苦労された点はどんなところでしょうか。」

当初の課題であった「残業削減策の実行」には苦労しました。特に策の一つである「ノー残業デー」の実施については、製造業だから、受注産業だから、印刷業だからという考え方が社員の中に根強くあり、「そんなことできるわけない」、「納期に間に合わなかったらどうするんだ」等の反発の声が多くありました。

そのような中でも社長自ら朝礼等で残業時間削減をはじめとした「健康」に関する内容を発信し続けることで、社長の「本

気度」が社員に伝わり、それぞれが工夫をするようになってきました。

「この取り組みを実践されて、よかったと思われる点は何でしょうか。」

社員が自分自身の心身の健康について意識し、行動を始める者が増えた点です。「健康経営」を掲げた当初に取ったアンケートでは、心身の健康を意識している社員が50%未満だったのが、今では80%以上が意識するようになりました。さらに食事に気を遣ったりウォーキング等運動を始めたたり睡眠環境を工夫したりと、具体的な行動に移す社員も増えていきます。

また、平均年齢が上がる中、健康診断の有所見者数は年々少しくずつではありますが減少傾向にあります。課題であった残業

時間についても、2014年に平均35時間/人/月だったところ、2022年には平均27時間まで削減されたことは、良かった点の一つです。

「これからの展望を教えてください。」

今後も「健康経営」を推進し、社員が心身ともに健康で、生き生きと働ける会社にするべく、推進していきます。

ありがとうございました。



①株式会社木元省美堂 戸田工場  
②朝礼時のヨガ風景  
③社内表彰会時に配布される健康グッズ

# 「健康経営優良法人」へ申請するには？

「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。



## 「健康企業宣言」に取り組む事業所を募集しています

職場の健康づくりに取り組む環境を整える「銀の認定」(STEP1)では、「100%健診受診」を宣言するほか、①特定保健指導の活用、②要再検者への受診勧奨、③健康づくり環境の整備、④食、⑤運動、⑥禁煙、⑦心の健康の7項目に取り組むことを宣言します。

### 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にどの程度取り組んでいるか、確認しましょう(達成基準:80点以上)。

#### ② 申 込

応募用紙に必要事項を記入して、印刷健保にFAXで申し込みます。

#### ③ 取組・実践

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 (80点以上)

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 ニシカワ

### 会社概要

所在地 ● 東京都東大和市  
創業年 ● 1948年  
従業員数 ● 138名

健康経営に取り組まれたきっかけを教えてください。

健康経営優良法人取得への取り組みが、従業員の活発な生産性向上、組織の活性化につながると考え、2019年にスタートしました。

「苦労された点はどんなところでしょうか。」

もともと長時間残業が課題でした。「残業上制限」が設けられた際、社員向けに説明会を実施し、初年度はなかなか浸透せず苦労をしましたが、定期的

に開催している安全衛生委員会で部署長とも共有しつつ、年々改善されてきています。

「この取り組みを実践されて、よかったと思われる点は何でしょうか。」

他社ではなかなかない事例かと思いますが、当社では社内「整体サロン」を設置しています。コロナ禍をきっかけに在宅勤務も多くなり、腰痛や肩こりに悩まされる社員も多く、出社時のリフレッシュや、在宅時のストレッチ動画配信等、快適に

働ける環境を提供できるようになりました。

「これからの展望を教えてください。」

出社時と変わらぬ環境で在宅勤務ができるよう、コロナ禍をきっかけにリモート環境が整備され、通勤時間を省くことで、残業時間の削減にもつながりました。また、出社時にはコミュニケーションが取れるようフリーアドレススペースを整備しました。今後も働きやすい環境を整え、ワークライフバランスを充実させていきたいと思っています。

ありがとうございました。



④株式会社ニシカワ  
⑤社内設置の整体サロン『CMYK』  
⑥フリーアドレスのフロア

# 接骨院・整骨院では 必ず領収書を受け取って 保管してください



接骨院・整骨院では、健康保険を使った施術に対する領収書の無料発行が義務付けられています。施術ごとに必ず領収書を受け取り、日付、金額、施術所の名称（施術者の名前）がきちんと記載されているか確認しましょう。

また領収書は医療費控除にも使えますので、大切に保管しておきましょう。

\*接骨院・整骨院では、常勤職員2名以下などの場合を除き、明細書の無料発行も義務付けられています。

## 接骨院・整骨院で健康保険を使うには

接骨院・整骨院で健康保険の対象となるのは、外傷性のけがに対する施術と決められています。

施術後に「療養費支給申請書」への署名が必要ですので、内容をよく確認してご自身で署名してください。



### 健康保険が使える場合

外傷性が明らかなけがで  
負傷原因がはっきりしている痛み

- 脱臼・骨折（不全骨折（ひび）を含む）  
応急手当で以外の場合は、あらかじめ医師の同意が必要
- 外傷性が明らかな捻挫、打撲、挫傷（肉離れ）  
身体の組織の損傷の状態が慢性に至っていないもの
- 負傷原因がはっきりしている  
骨・筋肉・関節のけがや痛み  
※出血を伴うけがには健康保険は使えません。



### 健康保険が使えない場合

リラクゼーション目的のもの、病気による痛み、原因不明の痛みなど

- リラクゼーション目的のマッサージ
- 単なる（疲労性・慢性的な要因による）肩凝りや筋肉疲労
- 病気（神経痛・リウマチ・椎間板ヘルニアなど）が原因の痛み
- 一度治ったけがの後遺症など慢性に至った痛み
- 脳疾患の後遺症などの慢性病
- 医療機関で同じ部位の治療を受けているとき
- 労災保険が適用される仕事や通勤途上でのけが

さらに詳しく

## はり・きゅう・あん摩・マッサージで健康保険を使うには

はり・きゅう、あん摩・マッサージで健康保険が使えるのは下記の症状だけです。

医師の同意書が必要となり、施術が長期にわたる場合は6ヵ月ごとに医師の同意が必要になります。

当組合は「償還払い」を選択していますので、健康保険を使ってはり・きゅう・あん摩・マッサージの施術を受けた際は窓口で全額を支払い、後日、領収書に必要な書類を添えて当組合に申請してください。

### はり・きゅう

医師による適当な治療手段がなく、はり・きゅうの効果が期待できる下記の疾病に限り健康保険が使えます。

- 神経痛
- リウマチ
- 頸腕症候群けいわん
- 五十肩
- 腰痛症
- 頸椎捻挫後遺症けいつい

### あん摩・マッサージ

関節が自由に動かない、筋肉が麻痺しているなどの下記の症状に対して、医療上マッサージが必要と認められた場合に限り健康保険が使えます。

- 関節拘縮こうしゆく
- 筋麻痺きんまひ

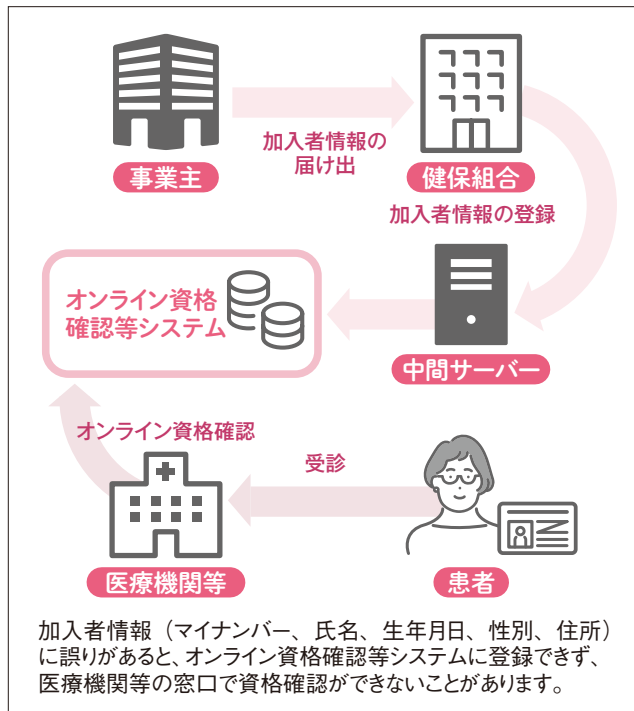
### 施術内容をお尋ねすることがあります

接骨院・整骨院等での健康保険の利用が適切だったかを、文書または電話により確認させていただく場合があります。領収書を保管しておき、照会があった際は確認作業にご協力をお願いします。

# 「資格取得届」 「被扶養者異動届」は正確な 情報記入と速やかなご提出を



## ●オンライン資格確認等システムの仕組み



「ご存じですか？」  
オンライン資格確認等  
システムの仕組み

オンライン資格確認とは、医療機関等の窓口で、マイナンバーカードのICチップまたは健康保険証の記号番号等により、患者の資格情報（加入している健康保険組合等）が、オンラインで確認できることをいいます。

この仕組みでは、事業主

からの届け出を受けて、健保組合が国の中間サーバーに加入者情報を登録していきます。マイナンバー、漢字氏名・カナ氏名、生年月日、性別、住所に誤りがあると、オンライン資格確認等システムにデータの登録ができず、医療機関の窓口で資格確認ができない場合があります。速やかに正確な情報を提出いただくことがとても重要です。

「資格取得届」被扶養者  
異動届」は5日以内に  
健保組合へ提出

健康保険法施行規則が改正され、事業主は資格取得の事実があった日から5日以内に、マイナンバーを記載した資格取得届を健保組合へ届け出る義務があることが明文化されました。

また、令和5年3月から、内定者とその被扶養者となることが見込まれる方は、事前確認として入社日前に届け出できるようにになりました。お早めの届け出をお願いします。

資格取得届等への  
マイナンバーの  
記載をお願いします

令和5年6月1日より、資格取得届への被保険者のマイナンバーの記載義務が法令上明文化されました。資格取得届・被扶養者異動届にマイナンバーほか必要な事項が記載されていない場合には、住民票に記載されているら情報（漢字氏名

カナ氏名、生年月日、性別、住所）がすべて記載されている場合に限り、届け出を受け付けることとなります。

事業主は、当該届出に関して被保険者に対しマイナンバーの提出を求め、または記載事項に係る事実を確認することができるものとされていますので、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いたします。

## 従業員の皆様へ

事業主から求められたら、  
マイナンバー（個人番号）の提出を  
お願いいたします

健康保険法施行規則に基づき、事業主からマイナンバーや住民票の住所等の提出を求められた場合には、速やかにご提出いただけますようお願いいたします。

チーム対抗で平均歩数を競おう!

親子でも参加可能!!

秋季!

# スマホウォーキング大会 開催!



開催期間 令和5年11/1(水) ~ 11/30(木)

スマホウォーキング大会は、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。今回からお子様も参加できるようになりました! 1位のチームには、1人につき5,000円分のデジタル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!

最大  
11,500円分  
ギフト券を  
獲得!

## 開催概要

### 開催期間

令和5年11月1日(水)~11月30日(木)

### 参加対象者

被保険者及び被扶養者

### 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し込みください。



### 申込期間

令和5年9月22日(金)~10月9日(月)

### 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あいながら、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

最終結果は、印刷健保ホームページでも発表します。

※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: 03-5834-3180 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。



RenoBodyアプリのダウンロードはこちら

iPhoneの方

Download on the App Store



Androidの方

Google Play



※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。



# 疲れにくい体をつくる 良質な睡眠をとるポイント

良質な睡眠をとるための準備は、朝起きたときから始まっています。

## 朝

### 朝の光と朝ご飯

朝起きたら太陽の光を浴びる&朝ご飯を食べて体内時計をリセット



## 昼

### 短い昼寝

午後3時までに10分~30分までが目安



## 夜

### 照明の工夫とスマホをOFF

寝る前から照明は暗めに  
スマホは寝る30分前まで



## 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30ページにあります。



# 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



## 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(5834)3180  
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。

個人情報保護法では、個人情報保護法では、個人情報を第三者に提供する場合、原則として本人の同意を得ることとしております。ただし、あらかじめ下記のような利用目的や利用範囲を本人に通知または公表することで、特定の者との間で個人情報を共同利用することが可能となります。

印刷健保では、被保険者の皆様の健康づくりを効果的に行うために、皆様の健康データを、加入事業所や健康指導の専門家等との間で共同利用しています。

また、当機関誌ならびにホームページへの掲載により、個人情報の共同利用の内容を公表しています。

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<sup>②</sup> 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）
- 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。

## 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20年4月2日以降生まれ）の被扶養者

### 接種期間

令和5年10月1日から令和6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。

## エンジョイ・ホリデーの開催を予定しています

4年ぶりに、皆様に好評をいただいている「芋堀り」と「みかん狩り」を開催します。

### 開催日時・開催場所

芋堀り ● 令和5年10月15日（日）  
埼玉県川越市中台南「山田園」  
みかん狩り ● 令和5年11月19日（日）  
神奈川県横須賀市津久井浜「小林果樹園」

## 令和6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

慣病予防健診を、令和6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6年4月初旬～8月下旬  
秋季・令和6年10月初旬～7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

婦人生活習慣病予防健診の被扶養者（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、QUOカード2、000円分を進呈します。  
※詳細は、印刷健保のホームページ（令和5年6月20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178回組合会が開催されました

令和5年7月27日（木）、全印健保会館7階会議室において、第178回組合会が開催されました。

### 審議内容

議案第1号 令和4年度事業報告の認定について

議案第2号 令和4年度収入支出決算の認定について

議案第3号 令和4年度収入支出決算残金処分について

## 監事・検査委員による決算監査が実施されました

令和5年7月11日（火）、全印健保会館7階会議室において、山口監事、谷村監事、倉澤検査委員、池尻検査委員の4名による監査が行われ、令和4年度の事務執行ならびに財産等の状況について、適正に業務が執り行われていることが認められました。



## 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。

### 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。

## 機関誌『印刷けんぼ』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（※）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『印刷けんぼ』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、スパイスと羊肉を使った胃腸に優しいエキゾチックな料理です。

## ハリラ

☆

### モロッコのレシピ

スマホでも見られる!



アフリカ大陸北西部に位置するモロッコは、古くから多文化が交差する地であり、海と平野、山岳地帯、砂漠という多様な地形と気候を有し、食材も豊富。オリーブオイルやハーブ、スパイスをふんだんに使った、ヨーロッパとアラブ、アフリカが融合した豊かな食文化が育まれています。日本でブームになったタジン(=鍋)はモロッコ発祥です。また、食事時や休憩時にはミントティーを飲む習慣があります。

# ハリラ

■378kcal ■たんぱく質21.3g ■脂質13.6g  
■炭水化物41.7g ■塩分相当量2.1g ※すべて1人分

モロッコで日常的に食べられている、野菜と豆がたっぷり溶け込んだ伝統的なスープ。特に、イスラム教のラマダン（断食）明けの夕食には欠かせない料理で、空腹の胃にも優しい味わいです。今回は、極細のパスタであるバーミセリの代わりにカップペリーニを使用しています。

## 作り方

🕒 調理時間50分

1 羊肉は小さめの一口大に切り、塩、こしょう、小麦粉をまぶす。玉ねぎ、セロリは1cm角に切る。しょうがはすりおろす。パクチーとイタリアンパセリは、刻んで飾り用分を別にしておく。

2 トマトはへたを取り、湯むきをしてすりおろす。

POINT



トマトをすりおろすことで、トマトに含まれるうま味成分であるグルタミン酸がスープに流れ出しやすくなって、味にコクが出ます。

3 鍋にオリーブ油、しょうがを熱し、羊肉を加え炒める。肉の色が変わったら、玉ねぎ、セロリ、パクチー、イタリアンパセリを加え、さらに炒める。

4 水、トマト、レンズ豆を入れ、沸騰したら弱火にして、レンズ豆が煮崩れるまで20分ほど煮る。

5 ひよこ豆と短く折ったカップペリーニを加えてさらに10分ほど煮たら、水大さじ3（分量外）で溶かした小麦粉を加え、とろりとするまで5分ほど煮る。

6 塩、こしょうで調味し、器に盛って飾り用のパクチー、イタリアンパセリを散らす。

## 材料 (2人分)

●羊肉	100g	●トマト	中1個
●塩、こしょう、小麦粉	適量	●レンズ豆（乾燥）	50g
●玉ねぎ	1/4個	●ひよこ豆（水煮）	50g
●セロリ	1/4本	●カップペリーニ	15g
●しょうが	1片	●小麦粉	大さじ1
●パクチー、イタリアンパセリ		●オリーブ油	大さじ1
…… 各大さじ3（各大さじ1は飾り用）		●水	750ml

## ヘルシー食材

### 羊肉

牛・豚・鶏肉と比べて、低脂肪・低コレステロール・低カロリー・高たんぱく。加えて、脂肪の燃焼を促進させるL-カルニチンが豊富なため、ダイエットの強い味方です。鉄分、亜鉛のほか、必須アミノ酸などもバランスよく含まれています。

日本では、生後1年未満の羊肉を「ラム」、生後2年以上の羊肉を「マトン」と呼びます。ラムの方が羊特有の臭いとクセが少なくやわらかいので、初心者にはお薦めです。



# ザアルーク

スマホでも見られる!



■235kcal ■たんぱく質4.7g ■脂質13.6g  
■炭水化物26.0g ■塩分相当量1.6g ※すべて1人分

香ばしく焼いたなすを、トマトやスパイス、ハーブと一緒にペースト状にしたホットサラダ。幾つもの風味が混ざり合う複雑な味わいが後を引きまします。モロッコでは、ホブスというパンにたっぷりのせて食べるのが定番ですが、今回はフォカッチャで代用しています。

## 材料 (2人分)

●なす	3本	●A	にんにく	1片
●トマト	中1個		パクチー、イタリアンパセリ	…… 各大さじ1/2
●オリーブ油	大さじ2		クミンパウダー	…… 小さじ1
●フォカッチャ	2個		パプリカパウダー	…… 小さじ1/2
●レモン（くし切り）	2切		レモン汁	…… 大さじ1
			塩	…… 小さじ1/2

## ヘルシー食材

### パクチー

地中海沿岸原産の香味野菜で「香菜」[コリアンダー]とも呼ばれ、中国、東南アジア、南アジア、中近東、南米などで、スパイスの効いた料理に多く利用されます。β-カロテン、ビタミンC、食物繊維、カルシウム、鉄が含まれているほか、独特の強い香りには鎮静効果や消化を助ける作用があります。この香りが苦手な場合は、加熱することで抑えられます。



## 作り方

🕒 調理時間20分

1 なすは直火で中心がやわらかくなるまで焼いてへたを取り、皮をむき1cm角に切る。トマトは角切りにし、種を取り除く。パクチー、イタリアンパセリは刻む。にんにくはすりおろす。

2 フライパンにオリーブ油を熱し、中火でトマトを炒め、水分が飛んだら、Aを加え全体になじませる。

3 なすを加え、とろりとするまで中火で7～8分ほど炒める。

4 器に盛り、フォカッチャとレモンを添える。

月1回の薬膳料理を習い始めて5年経ちました。季節に合わせて食材を選ぶことが体調管理に必要なのだとわかりました。旬の野菜などが最高です。美味しくいただきながら健康になるので薬いらずです。

K・M

歯磨きをするときだけ、テレビでやってた、かかとを上げっぱなしにして腰回りを鍛える運動をしています。数分ですが効果を感じるので続けています。運動に特別に時間をとらなくてもよいので一石二鳥！

I・W

庭のよもぎが大きくなってきました。よもぎの葉を摘み、鍋で軽く茹でてからお風呂に入れていきます。飾りとしてそのままの葉っぱも何枚か湯舟に浮かべて。いつもよりポカポカすると子ども達にも好評です。

Y・S

一日の終わりに入浴後ストレッチをしています。疲れた体をリセットできるようで、もう11年も続けている日々の大事なルーティーンです。これからも元気で仕事のできる身体を維持していきたいです。

S・S

最近では外食をすると、ほとんどのお店で料理が塩辛いと感じるようになってきました。自炊を続けるうちに、いつのまにか減塩に成功していたようです。通いたいと思うお店が減ってしまったのは少し残念ですが、体には良いことなのでこれからも続けていきたいと思えます。

Y・H

引越して半年近く、最近健康のために散歩がてら、なるべく行ったことのない道を歩いていたところ、公園やスクールなど発見がいろいろありました。その中なかなり割安な八百屋を見つけ、思わぬラッキーにますます嬉しく、これからも楽しんで歩いていきます。

T・T

子育てでずーっと運動をしていなかったのですが、去年から子供と一緒によさこいを始めました！週に2回、若者達と体を動かしているの筋トレにも運動にもなり、前より身体が軽くなりました！！これからも若者に負けず、親子で頑張りますよ！

S・K

### たばこのお便り

欲しい物を購入するため、タバコ代を節約することにしたら成功！！欲しい物（バイク）を手に入れた後も吸ってません。

H・O

喫煙歴8年でしたが、去年あるYouTuberの方が30代で肺臓がんになってしまったニュースを見ました。自分も父を肺臓がんで亡くしているため人ごとと思えず、妻のためにも長生きしなくてはと思い禁煙を決意。まだ4カ月目ですが奮闘中です！

Y・O

今回もたくさんのお便りを送ってください、ありがとうございます。ご家族のために禁煙を決意されたこと、ご自身や周囲の方にも健康のプレゼントですね。また、たばこ代を節約することで欲しいものを手に入れたこと、ステキです。

たばこ1箱500円として1日1箱吸っている場合、1年で約18万円もの節約になります。ご自身へのご褒美、何にしましょうか？

### 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

- 居眠りしている男性の襟の形が違う  
慢性的な睡眠不足は、疲労が蓄積する最大の要因。睡眠時間は6時間以上を目安に。
- 歩いている女性の持っているものが違う  
職場でも、家庭でも、意識的に体を動かす機会をつくりましょう。
- ストレッチしている男性のネクタイの柄が違う  
腕や肩、腰などの凝り固まった筋肉を伸ばして、血流を改善し疲労物質を排出しましょう。
- 仕事をしている男性の椅子の形が違う  
仕事中でも、普段の生活でも、背筋を伸ばした正しい姿勢を意識しましょう。猫背は疲労の元です。
- スマホを持つ女性の指の位置が違う  
ペットとの触れ合い、好きな趣味に没頭する、友達と会話を楽しむ、など、リフレッシュできる時間を持ちましょう。
- 弁当に入っている中身が違う  
主食（ご飯）・主菜（肉や魚）・副菜（野菜）の栄養バランスがとれたメニューで、疲労に負けない体をつくりましょう。



疲れにくい体をつくる習慣を始めてみませんか？

# 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)



針		理	10	尽	2	入	1		10	13	律
14	3		燃		1	筋		路	5		筆
棒		7	物	6	場		10	11		一	家
2	12	8		松		7	15		6	5	
	政		無	5	島		尊	2		4	議
夜	12	性		形		5		14		児	8
	為		騒		9	面	記	8		5	
果		12	15	科	学		7		4	語	1
7		力	者		13		9	13	14	説	
酒			1	12		2	角	判		3	内
	2			7	見		11	8		2	屋
9		輪	車		本	13		7	3	会	
脚			1	具	6		10	審		3	団

## チェック表

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

## 答え

10	4	7	12
----	---	---	----

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】〒110-8646 東京都台東区東上野1-7-2  
全国印刷工業健康保険組合『印刷けんぽ第317号』クイズ係

【Eメール】koho@insatukenpo.or.jp 締切 令和5年10月31日(火)

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316号のクイズの答えは「一刀両断」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318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。相談内容がほかには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

時には療養することがあってもよし！  
適度な運動が心身の健康につながります！



岡崎朋美

さん



元スピードスケート選手

おかざき ともみ / 1971年、北海道清里町生まれ。小学3年からスケートを始め、高校卒業後、富士急行株式会社に入社してスケート部に所属。1994年リレハンメル五輪から2010年バンクーバー五輪まで、5大会連続で冬季五輪に出場した。1998年長野五輪では日本女子短距離として初の銅メダルを獲得。結婚、出産後もアスリートとして活躍し、2013年に現役を引退した。

中学、高校と目立った選手ではありませんでした。名門の実業団に入ったことで環境にも人にも恵まれて、次第にいい結果を出せるようになりました。オリンピックに5度も出場できて思い出はたくさんありますが、2000年に椎間板ヘルニアの手術を受けたことは忘れられません。3ヵ月ほど休んで、マイナスからの再スタートになりましたが、この時に食事の取り方や、アスリートとしての体づくりの方法を学び直し、実践したことで、衰えた筋力を戻すことができました。「人間の体ってすごいな！」と驚くほどの回復ぶり。選手としての自信にもつながりました。人生、時には療養することがあっても悪くないと思います。

この体験があったので、現役選手として出産することにも迷いはありませんでした。出産後にアスリートが続けているのは、誰もやったことがないと聞いたので、それなら私がチャレンジしてみよう、と。マイペースで、自分の限界を考えず、楽観的な性格だからできたのかもしれないね（笑）。

今も体を動かすのが好きで、ジョギングやジムなどでよく汗をかいています。汗をかくと体がスッカリとして睡眠もとりやすくなり、精神的にも安定して過ごせるようになると思います。心の健康のためにも、自分に合った運動を取り入れて汗をかくことをお勧めしたいですね。

