

# 印刷けんぽ

2024  
第318号



明日への健康  
安心の印刷けんぽ

- 令和6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6年度 各種保健事業(保存ページ)
- 令和6年度 健診事業(保存ページ)
- 令和6年度 各種健診実施要項(保存ページ)
- 令和6年度 健診項目一覧(保存ページ)
- 令和6年度 保険給付事業(保存ページ)
- ホームページをリニューアルします
- 令和6年12月に保険証が廃止されます

〈特集①〉

## 心の健康を守るために

〈特集②〉

## 上手な間食のコツを知ろう！

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>



# 心の健康を守るために

近年、注目されている心の健康。今回は、心の健康づくりのために知っておきたい内容をチェックしましょう。

多くの方が、心の健康と聞くと、まず「うつ病の予防」をイメージするかもしれませんが。

うつ病は、脳のエネルギーが不足している状態と言われています。エネルギー不足により、憂うつな気分や食欲、睡眠欲、性欲などの低下などが続くだけでなく、体の不調が生じることもあります。

うつ病は、病気の分類上、気分（感情）障害と分類されています。近年、患者数は、増加傾向にあります（図1）。

うつ病をはじめとする心の健康について知っておきたい、3つのケアを紹介します。

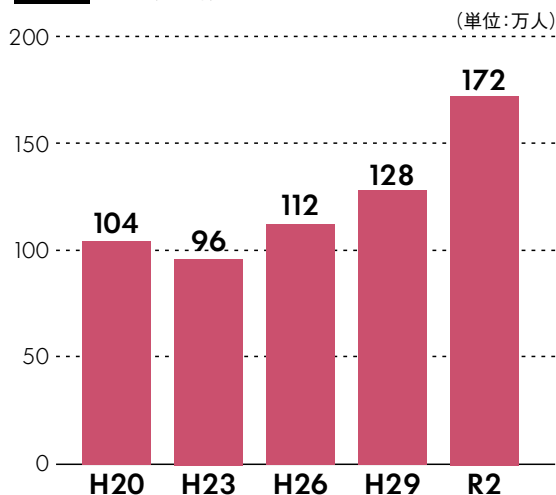
## 心のケア① セルフケア

食事、運動、睡眠など、毎日の生活習慣をなるべく整えましょう。ストレスをためすぎないように、日常生活の中で、リラクセスできる時間をもつことも大切です。

心がつらい状況が続く場合は、早



図1 気分（感情）障害の患者数



※H23は震災の影響で一部の地域が除外されている  
出典:平成20年～令和2年患者調査(厚生労働省)

めに医療機関(心療内科など)の受診を検討してください。

## 心のケア② ラインによるケア

メンタルヘルスの不調は、本人が気づきにくいという特徴があります。部長・課長等の管理監督者は、日頃から部下の様子を観察し、「いい」とも「違う」部下に気づいたら、早

めに対応することが重要です。

## 心のケア③ 事業場外資源によるケア

社外の専門機関によって行われます。自分の悩みを社内の人に知られることなく、専門家に相談することができます。印刷健保でも(株)保健同人フロンティアに委託して実施しています。

### ラインによるケアの主な取組内容

- 部下の変化に気付く(表情や身だしなみ)
- 声掛け・コミュニケーション
- 傾聴(アドバイスではなく本人の話に耳を傾ける)



### セルフケアの主な取組内容

- 1日3食バランスの取れた食事
- 適度な運動
- 良質な睡眠と休養
- 趣味などでリフレッシュ



# 専門家を上手に活用しましょう

(株)保健同人フロンティアでは、  
電話やメールで心の健康に関する相談を無料で受け付けています。  
相談者様ご本人だけでなく、人事のご担当者様、上司の方からの相談も受け付けています。  
相談内容は守秘義務により固く守られていますので、お気軽にご利用ください。

## 本人からの相談 (例)

- Q 自分本位に仕事をする部下に対処するには?
- Q 仕事のストレスや疲労から身体症状が続く
- Q 同僚の言葉に傷つき  
苦しい
- Q メンタル不調について  
家族の理解がない
- Q メンタルを診る  
複数の診療科、  
どう違う?



・・・など

## 担当者や上司からの相談 (例)

- Q 部下がよく休むようになりました。  
うつ病では、と心配です。  
上司としてどうすべきですか。
- A プライバシーに配慮して部下の話をじっくりと聴いてほしいと思います。  
その際、アドバイスではなく傾聴を心掛けてください。  
心配していることを伝えて受診を勧めましょう。
- Q うつ病の復職者への接し方について、  
注意点を教えてください。
- A うつ病は、完全に回復するケースが少なく、再発しやすい病気です。復職する社員は、不安な気持ちで復職してきます。  
日常的な挨拶をするとともに、病人扱いや特別視をしない配慮が必要です。職場全体で復職時の対応を統一し、事前に確認することが大切です。



相談事例は  
「みんなの家庭の医学」で  
ご覧になれます。

アプリ

## みんなの 家庭の医学



医療の専門家が  
監修した  
信頼できる情報



家族と一緒に  
アプリで  
健康管理



健康の悩みを  
医療の専門家に  
相談

WEBサイト

<https://kateinoigaku.jp/>

団体認証コード

「0」から始まる8桁の保険者番号

※メール相談のご利用にはユーザー登録が必要です。

「みんなの  
家庭の  
医学」



無料電話相談

さまざまな悩みや不安にお応えします

## 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。



# 上手な間食のコツを知ろう!



小腹が空くと、つい食べてしまう間食。太るかも、健康に悪いかもと思いつつ、何となくやめられない……。今回は、上手に間食を取るために必要なコツをご案内します。

## 1 1日の間食のカロリーの目安

間食をしたい時は、**1日あたり200kcal**に抑えることが推奨されています。食品だけでなく、甘いコーヒー、エナジードリンクなどの飲み物のカロリーを含めた目安です。間食のカロリーの目安を図1に示しましたので、間食を選ぶ参考にしてみてください。上手に間食を取るには、パッケージのカロリーを確認する習慣も大切です。

### 間食とは

間食とは、朝・昼・夕の3食以外に摂取する食べ物や甘い飲み物を指します。お菓子だけでなく、菓子パンや甘いコーヒー、ジュースなど様々な物が含まれます。間食の食べ過ぎや飲み過ぎにより、肥満やメタボリックシンドロームのリスクに加え、血糖値やコレステロールを悪化させると指摘されています。

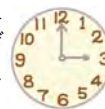


図1 間食のカロリーの目安 (一例)



## 2 間食としておすすめのメニュー

間食は、小腹を満たす以外にも、食事で不足しがちな栄養素を補う目的があります。日本人が不足しがちなカルシウムやビタミン類を含む食品を選ぶと良いかもしれません。ヨーグルトにはカルシウムが多く含まれ、果物(ドライフルーツ)やナッツ類にはビタミンが含まれるため、これらの食品がおすすめです。ヨーグルトは無脂肪の物、ナッツ類は砂糖や食塩を使っていない物、ドライフルーツは砂糖を使っていない物が安心です(図2)。

図2 おすすめの間食





### 3 気を付けたい 糖 質 ゼ 口 の落とし穴

ダイエットや健康のために、「糖質ゼロ」の食品や飲料を選んでいる方がいると思います。一見、糖質ゼロの食品や飲料は、糖質がまったく入っていないように思いますが、実際には糖質が含まれていることがあります。糖質に関する表示や基準を右表にまとめました。

糖質ゼロだからと安心せず、飲料は、お茶や水を選びましょう。

#### ●糖質に関する表示や基準

表示	基準	
	食品	飲料
ゼロ・ノン・フリー・無	糖質が食品100gあたり0.5g未満	糖質が飲料100mLあたり0.5g未満

例えば、糖質ゼロのペットボトル飲料500mLには、最大で砂糖が2.5g近く含まれています。およそスティックシュガー1本分となります。

### 4 夕食が遅くなる時の間食

仕事などで夕食が21時以降になるときは、夕方18時頃に間食を取るとよいでしょう。

この時、おすすめなのは、おにぎりです。おにぎりは、1つあたり200kcal程度で腹持ちが比較的良く、具材がたんぱく質の物（鮭、明太子、昆布、おかかなど）であれば、栄養バランスを整えることにつながります。



#### 間食のコツ

#### まとめ



- 1 カロリーは1日200kcal程度（飲み物を含む）
- 2 パッケージのカロリーを確認する
- 3 間食は、ヨーグルトやナッツ類、果物がおすすめ
- 4 糖質ゼロの表示に注意
- 5 夕食が遅くなる時は、夕方におにぎりを食べるのがおすすめ

※医師等から食事・栄養指導を受けている場合は、指導内容を遵守してください。

#### 参考文献

- 厚生労働省 ●e-ヘルスネット 間食のエネルギー(カロリー)
- 糖尿病ネットワーク ●糖質が気になる人の甘味料かんたんガイド
- 糖尿病ネットワーク ●おいしく・健康になる「間食」ライフ 第2回 間食を賢く取り入れ、太りにくいからだを作る
- 日本経済新聞 (2020.8.4) ●残業前に、おにぎり1個「分食」で体の負担軽減
- 芦澤英一ほか (2014) ●千葉県における特定健康診査標準の質問表から得られる生活習慣とメタボリック症候群との関連性の検討
- 木下美紀ほか (2022) ●人間ドック男性受診者における血清LDLコレステロール値と身体特性・生活習慣の関連
- あすけん ●カロリー計算



# 約3,200万円の赤字予算に！

6年度の予算と事業計画が審議され、承認されました

図1 組合財政の推移のイメージ

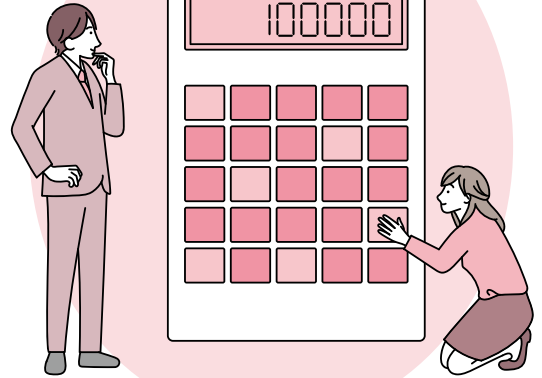
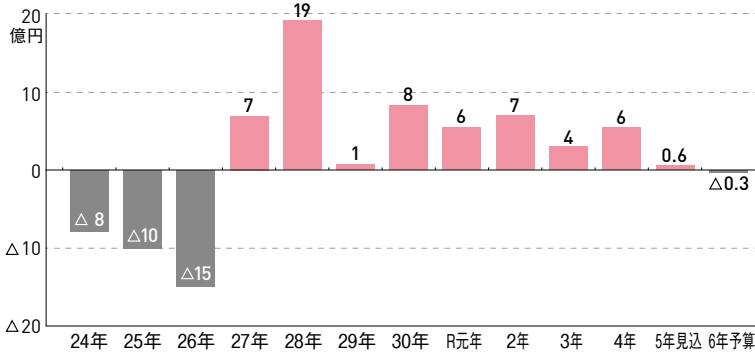
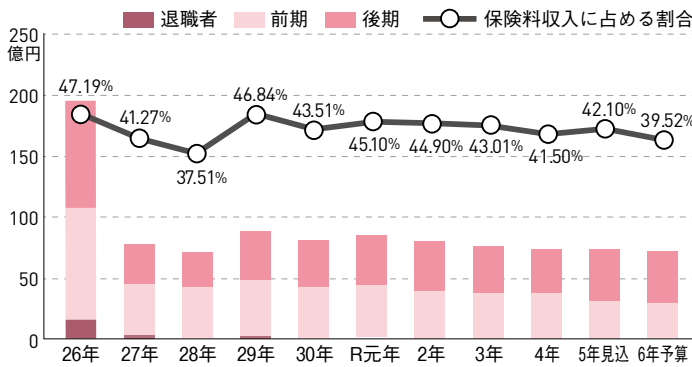


図2 納付金等の年度別推移



※令和6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  
※日雇抛出彩金および病床転換支援金を含む

## 予算の概要

当健康保険組合の母体である中小印刷業界は、円安による原材料費の高騰やペーパーメディアの減少も相まって依然として厳しさを増しています。

このような中、令和5年度の決算状況は、予算に比べて保険給付費が大きく上回りましたが、保険料収入と高齢者医療制度への納付金等の改善によって、黒字額は当初予算の700万円から6、200

0万円に拡大する見込みとなりました。

令和6年度予算は、物価上昇や春闘における賃上げ要求などを加味し、平均標準報酬月額額は、前年度決算見込み対比で2、000円増の35万1、100円としております。しかしながら、平均被保険者数は、厳しい雇用環境を勘案し300名減の3万6、600人を見込むこととなりました。そのため、保険料収入は被保険者数の減少が響き、決算見込み対比で3、680万円の減収となっております。支出では、コロナ禍の受診控えから高齢者の医療費が減少した影響もあって、高齢者医療制度への納付金等は、前年度の決算見込みに対して4億7、126万円下回ることとなりました(図2参照)。

なお、高齢者医療費の減少は一時的なもので、今後の反動も心配される場所です。

一方、令和5年度は、春から秋にかけて季節外れのインフルエンザが大流行しました。その医療費は前年を約2億4、000万円上回る極めて高い伸びとなっています(図3参照)。令和6年度においても、引き続きインフルエンザをはじめとする呼吸器疾患や調剤医療費の増加が想定されるため、保険給付費は前年度決算見込みを

大きく上回る99億6、656万円を計上することとなりました。

増大する医療費は組合財政に大きな影響を与え、令和6年度予算は、実質収支で3、227万2、000円の赤字予算を策定せざるを得ないこととなりました(図1参照)。不足額につきましては、法定準備金を取り崩したうえで、現行利率千分の100を維持してまいります。

皆さまの健康づくりをサポートします

印刷健保では、「第3期データヘルス計画」に基づき、ご加入者のレセプトデータや健診データを分析したうえで、令和6年度も充実した健診事業(13ページ参照)を実施していきます。

中でも、特定保健指導は腹囲や体重の減少など、より結果を重視した事業を行い、ご加入者の健康寿命の延伸と生活習慣病の改善に努めてまいります。

また、本年度からは、禁煙を始めるきっかけづくりとして、ニコチンパッチ(1週間分)またはニコチンガム(2週間分)をご提供し、あわせて専門家からの相談対応を行う禁煙サポート事業をスタートさせます。たばこが与える影

# 令和6年度予算編成は実質収支で

去る2月19日に行われた第179回組合会で、令和

## 令和6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 36,600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	17,370,444	474,602
保険料	17,362,826	474,394
国庫負担金	7,617	208
徴収金	1	0
調整保険料収入	220,099	6,014
繰入金	622,272	17,002
国庫補助金収入	3,005	82
特定健康診査等事業収入	3	0
出産育児交付金	5,938	162
財政調整事業交付金	201,769	5,513
雑収入	26,954	736
<b>収入合計</b>	<b>18,450,484</b>	<b>504,112</b>

#### 支出

科目	予算額 (単位/千円)	1人当たり額 (単位/円)
事務所費	387,997	10,601
組合会費	2,120	58
保険給付費	9,966,560	272,310
法定給付費	9,935,227	271,454
付加給付費	31,333	856
納付金	6,861,000	187,459
前期高齢者納付金	2,836,520	77,501
後期高齢者支援金	4,024,456	109,958
病床転換支援金	2	0
日雇抛出彩金	1	0
退職者給付抛出彩金	20	1
流行初期医療確保抛出彩金	1	0
保健事業費	483,322	13,206
財政調整事業抛出彩金	220,099	6,014
その他の支出	29,386	803
予備費	500,000	13,661
<b>支出合計</b>	<b>18,450,484</b>	<b>504,112</b>

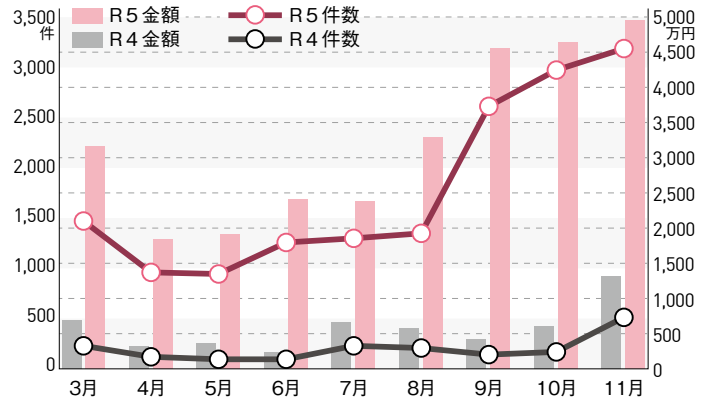
※それぞれの端数を四捨五入しているため、合計の数字と合わない場合があります。

### ●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)
介護保険収入	2,005,778	87,208
繰入金	100,000	4,348
雑収入	106	5
<b>収入合計</b>	<b>2,105,884</b>	<b>91,560</b>
介護納付金	2,077,859	90,342
介護保険料還付金	120	5
雑支出	20	1
予備費	27,885	1,212
<b>支出合計</b>	<b>2,105,884</b>	<b>91,560</b>

【図3】インフルエンザ医療費の比較（令和4年度・令和5年度）



響は、肺だけでなく全身に及び、がんやさまざまな病気のリスクを高めます。どなたでも無理なく短期間で取り組んでもらえるよう、プログラムをご用意しております（19ページ参照）。

そして、メンタルヘルズ対策としては、引き続き電話・メール相談、個別カウンセリングを実施するほか、令和5年度に春と秋に開催したスマホウォーキング大会は、開催期間を延長（8ページ参照）して実施します。

その他、広報活動は、ホームページをリニューアル（16ページ参照）するとともに、健康情報の提供やインフルエンザ予防接種補助

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の医療のセーフティーネットとして、さまざまな事業に取り組んでまいりますので、ぜひご活用ください。

健康保険組合をはじめとする医療保険者は、国に代わって、介護保険料をいただいております。

印刷健保の場合、令和6年度に国に支払う介護納付金は20億7、786万円に上り、前年度予算に対して、被保険者1人当たり3.4%増の7万2、907円となつ

### 介護保険について

ています。

そのため、介護保険収入だけでは介護納付金を賄いきれず、財産である介護勘定準備金から1億円を取り崩し、収支均衡を図りました。

このことから、令和6年度の実質収支は7、211万円の赤字予算となりますが、介護保険料率は業界の経営環境を勘案し、100分の16・5を維持させていただきまます。なお、今後は国から示された介護納付金にあわせて、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  
**11,000円分**  
ギフト券を  
獲得！

開催期間 令和6年 4/25(木) ~ 6/24(月)

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！さらに、今回は上位入賞を10位まで、飛び賞は100位にまで拡大します。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6年4月25日(木)~6月24日(月)

### 参加対象者

被保険者および被扶養者(6歳以上)

### 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6年3月20日(水)~4月7日(日)

### 賞品の送付対象者

- I. チーム戦 1位から10位まで※1
- II. 個人戦※2 1位から10位まで、飛び賞※3
- III. 平均歩数に応じた賞 8,000歩以上、10,000歩以上、12,000歩以上
- IV. その他 参加賞※4

- ※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:20位から100位まで(10位ごと)
- ※4 参加賞は、大会期間中の平均歩数が3,000歩以上の方を対象とします。

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。

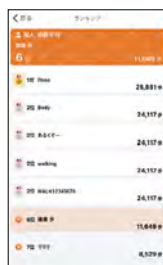


### 2 チームの平均歩数を競う

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ではお受けしておりません。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。

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  
こちらから

iPhoneの方



Androidの方



※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。



# 日常の中でできる 心のセルフケアのポイント

ストレスとうまく付き合うためには、毎日の生活習慣をなるべく整えることと、リラックスできる時間をもつことが大切です。

1

## 適度な運動で気分転換

ストレス解消のためにも、通勤時間などを利用して手軽にできるウォーキングがおすすめ。



2

## 質の良い睡眠

寝る直前のテレビやスマホは睡眠の質が悪くなるので控えましょう。



3

## リラックスタイムを大切に

家族や友人とおしゃべりや、好きな趣味などを楽しむ時間を大切にしましょう。



## 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6年度●  
各種保健事業  
保存ページ

印刷健保では、第3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)。
禁煙サポート事業	年間	禁煙を始めるきっかけづくりとして、ニコチンパッチまたはニコチンガムの提供と併せて専門家による半年間のサポート(メールやチャットでの相談対応)を行います(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3期データヘルス計画

データヘルス計画とは、政府が掲げる健康づくりの方針に沿って、保険者が策定する保健事業の実施計画です。加入者の健康増進や医療費の適正化を主な目的として、レセプトや健診データから加入者の健康課題を分析し、効果的かつ効率的な保健事業をPDCAサイクルに沿って実施していきます。令和6年度から6年間の計画で始まる第3期計画では、評価指標や保健事業の標準化を推進し、健保組合間でのノウハウの共有を通して、保健事業のさらなる質の向上が進められます。データヘルス計画の実効性を高めるには、事業主と健保組合が協力して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4期特定健診・特定保健指導

特定健診は、40歳～74歳の方を対象に生活習慣病の予防を目的として行われる健診です。特定保健指導は、特定健診によって生活習慣病の恐れがあると判断された方に対して、専門家が生活習慣の改善をサポートするものです。特定健診・特定保健指導の実施は健保組合に義務付けられています。令和6年度からスタートする第4期では、特定保健指導による成果が出たかどうかを評価する「アウトカム評価」が導入されるほか、ICT活用の推進などが新しく盛り込まれました。これを踏まえて印刷健保では、より効果的な特定健診・特定保健指導の実施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

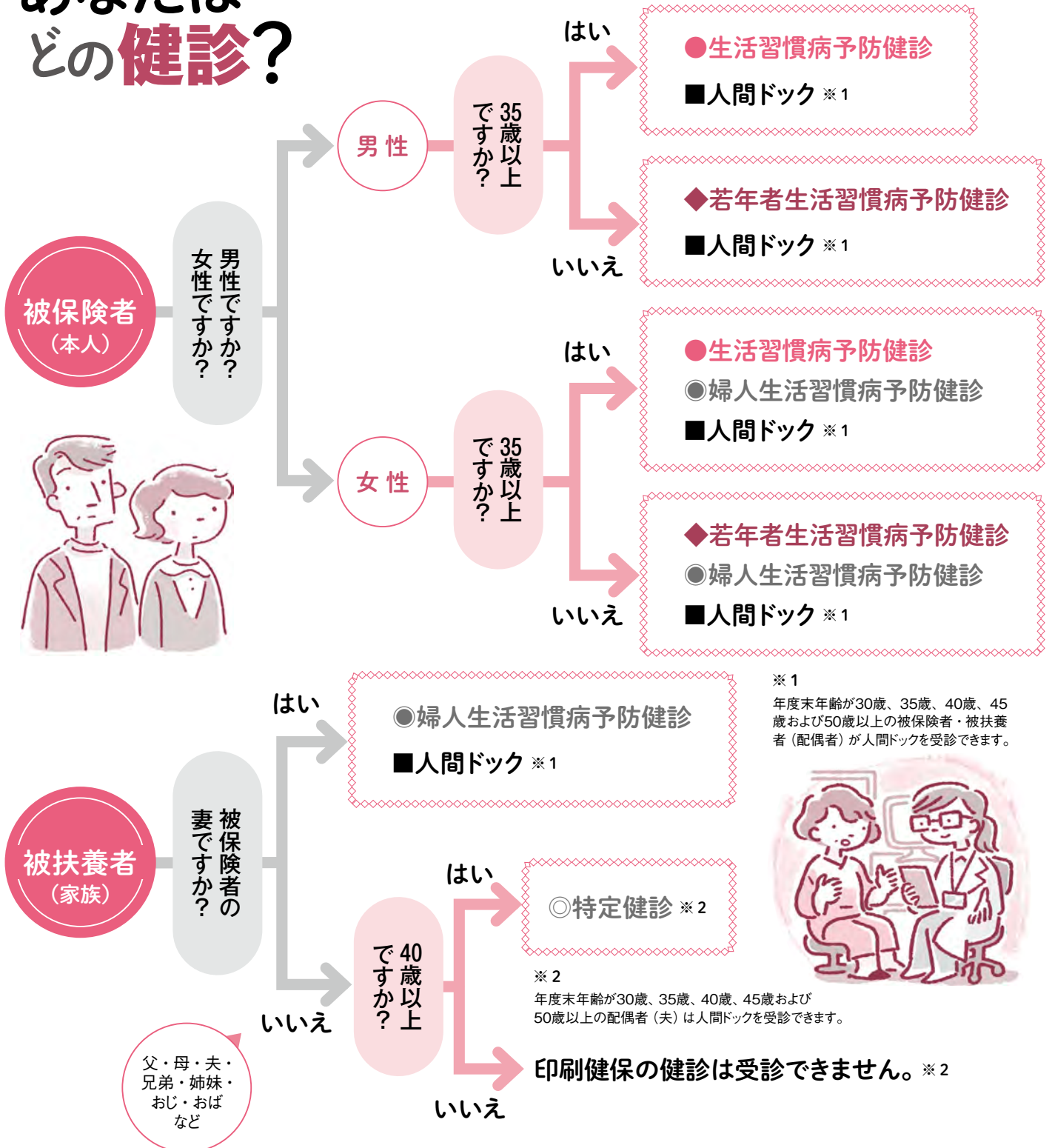
健診は、ご自身の体の状態を振り返るよい機会になり、生活習慣病やがんの早期発見、早期治療につながる  
ことが期待されます。

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）※
受診者負担額 （税込）	2,200円	5,500円	5,500円	2,750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 （税込）	8,200円	20,200円	19,300円	7,200円	日帰り 43,400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いただくことになります。
- ※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6年4月1日から8月31日）、秋季（令和6年10月1日から令和7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5年11月24日送付済）、秋季（令和6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。2,000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				国が健保組合等に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	—	○	○	○	—
	空腹時中性脂肪 または随時中性脂肪、 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	—	—	—	○(*4)	—
	視診	—	—	—		—
	子宮頸部細胞診(医師採取法)	—	—	●	—	—
心電図(12誘導)		○	○	○	○	▲
腹部超音波		—	—	—	○	—
胸部X線		○	○	○	○	—
胃部X線		—	○	○ 35歳以上に実施	○	—
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負担や、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日目から賃金を受けら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 <b>500,000円</b> 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 <b>488,000円</b> 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を受けられないときに、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 <b>50,000円</b> 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 <b>50,000円</b> 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、 <b>50,000円</b> 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 <b>30,000円</b> 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）	<b>10,000円</b> 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。 ※保険証は、マイナンバーカードを保険証として利用した場合も含まれます。			
	<b>医療費の自己負担割合</b> 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)				
	<small>(注) 平成26年4月以降70歳となる方が対象。これまで、予算措置により1割に凍結してきましたが、世代間の公平を図る観点から止めるべき等との指摘を踏まえ、平成26年度から、高齢者の生活に過大な影響が生じることのないよう配慮を行った上で、段階的に2割になりました。</small>			

※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ので、ぜひご利用ください（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	8,000円	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。





スマートフォン  
にも対応

# 令和6年4月から ホームページをリニューアルします

令和6年4月からホームページのリニューアルを予定しています。  
新しいホームページは使いやすさを追求し、  
「**手続・申請から探す**」「**給付から探す**」など、  
目的に合わせて情報にアクセスできるレイアウトへと一新します。



**ニュース&トピックス**  
当組合からのお知らせや各種イベントの案内、医療保険制度の動向など、最新の情報を掲載します。

**トップメニュー**  
「申請書一覧」からは、各種申請書のダウンロードができます。

医療費が高額になったときや出産したときなど、目的に合わせて情報にアクセスできます。

ぜひご活用  
ください!



画面は準備中のイメージです。実際のホームページではデザインが一部変更になる場合があります。

URL ▶ <https://www.insatukenpo.or.jp/>





## 令和6年12月に 保険証が廃止されます

令和6年12月2日に保険証が廃止される予定です。  
医療機関へはマイナンバーカードで  
受診していただくことが基本となります。

令和6年12月2日に保険証が廃止され、医療機関への受診はマイナンバーカードで行うことが基本となることとなります。マイナンバーカードで受診するには、保険証の利用登録が必要となります。登録は、マイナンバーの他、医療機関の窓口のカードリーダー等でも簡単に手続きができます。

なお、保険証廃止後も現在お使いの保険証は一定期間使用できますが、まだマイナンバーカードの交付を受けていない方、マイナンバーカードでの申し込みがお済みでない方は、お早めにご手続きをお願いします。

また、マイナンバーカードで受診することが困難な方には、当組合より「資格確認書」を交付します。発行時期等については改めてお知らせさせていただきます。

マイナンバーでは、当組合が保有している保険証情報を確認することができ

ます。万が一、正しい情報が登録されていない場合は、マイナンバーカードで医療機関を受診できない可能性があります。ご自身の情報の確認をお願いします。登録されている情報に誤りがあった場合には、当組合適用課までご連絡ください。

### 被扶養者資格の 再確認(検認)について

当組合では法令の規定および厚生労働省の指導により、定期的に被扶養者の要件を満たしているかどうかの現況確認を実施しており、今年度は令和6年2月末までにご提出をお願いします。

対象となる方には、会社を通じ「被扶養者確認調書」が封入された封筒をお送りしますので、内容を確認いただき、調書および必要書類をご提出ください。

健康保険組合の財政は、皆さまからいただく保険料で支えられており、被扶養

者資格のない方をそのままにしておくと、本来不要な医療費等の支出につながり、組合財政の悪化を招きます。保険料をご加入者の医療と健康度の向上に適切に使用できるよう、被扶養者資格の再確認にご協力をお願いします。

### 「年収の壁」への 対応について

パート・アルバイトで働く方が人手不足による労働時間延長等の「一時的な収入増加」により、被扶養者の認定基準である130万円(60歳以上180万円)を超過したとしても、パート・アルバイト先の事業主がその旨を証明することで、引き続き扶養に入り続けることが可能となります。

「一時的な収入増加」に該当するケースとしては

- 当該事業所の他の従業員が退職や休職したことにより、当該労働者の業務量が増加したケース
- 当該事業所における業務

の受注が好調だったことにより、当該事業所全体の業務量が増加したケース

- 突発的な大口案件により、当該事業所全体の業務量が増加したケース
- などが想定されており、

「基本給が上がった場合」や「恒常的な手当が新設された場合」など今後も引き続き収入が増えることが確実な場合は、一時的な収入増加とは認められません。

また、一時的な収入増加であったとしても被保険者の収入の2分の1を超過している場合は被扶養者として認定できません。

事業主の証明書に使用する書式やQ&Aについては当組合ホームページにも掲載されていますので、併せてご確認ください。







# 皆様の個人情報 は 厳重な管理のもとに 取り扱っています

皆様の個人情報保護に  
万全を尽くしています

印刷健保では、加入者の皆様の病気やけがをはじめ、出産や死亡などの保険給付を行っております。また、健康の保持増進のための保健指導や健診などさまざまな保健事業を行っています。これらの事業の実施に当たっては、加入者の皆さまの氏名や生年月日、住所、医療機関の受診記録や健診結果といった数多くの個人情報が必要となります。

個人情報の取り扱いにおいては、関係法令や国が定める指針等に則って個人情報保護管理規程等の諸規程を定め、適正な使用について、役員および関係者へ周知徹底を図っています。また、監視カメラやセキュリティルームの設置など安全管理措置を行い、個人情報保護に万全を尽くしています。

個人情報保護についての詳細は、印刷健保のホームページをご覧ください。

## 個人情報の利用目的

印刷健保では、個人情報の利用目的について以下のとおり取り扱います。

種 類	健康保険組合等での利用	他の事業者等への情報提供
1 被保険者等に対する保険給付	<ul style="list-style-type: none"> <li>被保険者資格の確認、被扶養者の認定並びに健康保険被保険者証の発行・管理</li> <li>保険給付及び付加給付の実施</li> <li>番号法に定める利用事務</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>高額療養費及び一部負担金還元金等の支払い</li> <li>第三者行為に係る損害保険会社等への求償</li> <li>健康保険組合連合会の高額医療給付の共同事業</li> <li>番号法に定める情報連携</li> <li>被保険者等の資格等のデータ処理の外部委託</li> </ul>
2 保険料の徴収等	<ul style="list-style-type: none"> <li>標準報酬月額及び標準賞与額の把握</li> <li>健康保険料、介護保険料、調整保険料の徴収</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>算定基礎届、賞与支払届等に係る被保険者データの提供</li> <li>被扶養者の検認に係る被保険者、被扶養者データの提供</li> </ul>
3 保健事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康の保持・増進のための健診、保健指導及び健康相談</li> <li>特定健診、特定保健指導の実施</li> <li>体育奨励事業の実施</li> <li>健康ポータルサイトの運営</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>特定健診、特定保健指導の実施状況管理及び国への報告</li> <li>保健指導、健康相談に係る産業医への委託</li> <li>医療機関への健診の委託</li> <li>コラボヘルスの一環である健診結果の事業者への提供</li> <li>被保険者等への医療費通知並びにジェネリック医薬品使用促進通知作成・送付の委託</li> <li>広報誌の発送業務の委託</li> <li>健康ポータルサイト運営業者への委託</li> </ul>
4 診療報酬の審査・支払	<ul style="list-style-type: none"> <li>診療報酬明細書（レセプト）等の内容点検・審査</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>レセプトデータの内容点検・審査の委託</li> <li>レセプトデータの電算処理のためのバンチ入力、画像取込み処理の委託</li> <li>海外療養費支給申請書に係る診療報酬明細書の作成</li> <li>【審査支払機関への情報提供を伴う事例】</li> <li>オンライン資格確認等システムを利用したレセプト振替のための加入者情報の提供</li> <li>オンライン資格確認等システムを利用したレセプト振替のための再審査請求に係る加入者情報の照会及び提供</li> </ul>
5 健康保険組合の運営の安定化	<ul style="list-style-type: none"> <li>医療費分析</li> <li>疾病分析</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>医療費分析及び医療費通知、ジェネリック医薬品使用促進通知に係るデータ処理等の外部委託</li> <li>健康保険組合連合会本部における医療費分析事業への参画</li> </ul>
6 その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康保険組合の管理運営業務のうち、業務の維持・改善のための基礎資料</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>第三者求償事務において、保険会社・医療機関等への相談又は届出等</li> </ul>
7 特定個人情報 他の医療保険者 又は行政機関との 情報連携	<ul style="list-style-type: none"> <li>傷病手当金、高額療養費等保険給付審査事務に係る給付情報等</li> <li>高齢受給者負担区分判定等に係る課税・非課税情報</li> <li>被保険者資格取得事務に係る他機関における資格情報</li> <li>被扶養者認定事務に係る課税・非課税、住民票関係情報等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>高額療養費、出産、葬祭関連給付等、他機関の給付事務に係る組合における保険給付関連情報</li> <li>資格取得、被扶養者認定等、他機関の資格確認事務に係る組合における資格取得、被扶養者資格関連情報</li> </ul>
8 オンライン 資格確認等 システムの利用 に係る利用目的	<ul style="list-style-type: none"> <li>【組合の事務処理執行の為、他機関より情報を受ける場合】</li> <li>特定健診データ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【他機関の事務執行の為、組合が情報を提供する場合】</li> <li>被保険者等の資格関連情報及び特定健診データの登録</li> </ul>

※個人情報の取り扱いに関するご質問等窓口：全国印刷工業健康保険組合庶務課 TEL：03（5834）3180

受付時間 9：00～17：00（土・日・祝日・年末年始を除く）

※個人情報が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。



令和6年2月19日(月)  
全印健保会館  
7階会議室において  
第179回組合会が  
開催されました

## 審議内容

- 議案第1号 令和6年度 事業計画について
- 議案第2号 令和6年度 収入支出予算について
- 議案第3号 令和5年度収入支出変更 予算について
- 議案第4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5号 令和6年度介護保険料 率の設定について
- 議案第6号 重要財産処分について
- 議案第7号 規約の一部変更について
- 議案第8号 諸規程の一部変更について

「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」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「健康優良企業」として認定される制度です。

※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。

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※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@insatukenko.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。

参加費無料!!

## 禁煙サポート事業

お薬を使ったプログラムで気軽に禁煙体験してみましよう!  
医療機関へ通院することなく参加可能です。

### 募集コース

- 1 ノンスモ禁煙サポート  
↳2週間(48個)のニコチンガム+メール・チャット支援(6か月)
- 2 パッチde禁煙サポート  
↳1週間(7個)のニコチンパッチ+メール・チャット支援(6か月)

- 対象者:令和6年4月1日時点で20歳以上の被保険者および被扶養者
- 申込:令和6年4月1日(月)より
- 参加費用:無料 ※費用は健保が負担します
- 参加方法:右のQRコードより必要事項を入力



以下からコースをご選択ください!  
併用することはできません。



①ノンスモ禁煙サポート



②パッチde禁煙サポート

### プログラムに関するお問合せ

株式会社リンケージ サポートデスク  
TEL:0120-33-8916 (フリーダイヤル)  
メール:sd@linkage-inc.co.jp

### その他のお問合せ

全国印刷工業健康保険組合  
保健推進課  
TEL:03-5834-3180 (内線411~415)



おうちで  
おいしく

# ご当地 健康レシピ

日本各地のご当地料理を、作りやすく  
健康的なレシピにアレンジして紹介します。

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



千葉県の  
ご当地料理

main

太巻きずし

side

菜の花入りふうかし

見た目にも春らしさを感じられるご当地料理。古くより漁業が盛んな千葉県らしく、  
素材に海の恵みを使用したレシピです。



# 太巻きずし

● 425kcal ● たんぱく質10.7g ● 脂質3.5g  
● 炭水化物91.3g ● 塩分相当量2.6g ※すべて1人分

千葉県では、古くから冠婚葬祭やお祭りなどのごちそうとして、断面が凝った図柄の太巻きが食べられてきました。今回紹介するのは、初級者にも作りやすい花の図柄の太巻きずしです。今回は花びら部分を黒米酢飯にする

スマホでも見られる!



ことで、ビタミン、ミネラル、食物繊維が取れるレシピにアレンジしました。

## 作り方

調理時間45分

- 卵を割りほぐし、塩を混ぜ、油を薄く敷いたフライパンで棒状の卵焼きを焼く。いんげんは塩水(分量外)でゆでる。焼きのり1枚は4等分に、1/2枚は2等分に切り、1/4枚の大きさを6枚作る。
- Aの材料を混ぜ合わせ酢を作り、2/3は温かいご飯に混ぜ酢飯を、残りは温かい黒米ご飯に混ぜて黒米酢飯を作り、それぞれ冷ます。
- ②の黒米酢飯を5等分し、それぞれを1/4枚の大きさののりにのせ、巻きすで細く丸く巻いたものを5本作る。
- 巻きすに①の卵焼きを③で囲むようにしてぎゅっと巻き、しばらく置く。
- ④のくぼみに①のいんげんを組み合わせて再びぎゅっと巻き、しばらく置く。
- 巻きすに全型焼きのり1+1/4枚をつなげてのせ、②の酢飯を手前と向こう側1cmずつ残してなるべく厚さが均等になるように広げ、⑤を中央にのせ両側から包むように巻く。
- 8等分に切り分けて器に盛る。



### POINT

1回切るたびに、濡らしたキッチンペーパーで包丁をよく拭いてから切ると、きれいな断面に仕上がります。

## 材料(2人分)

- 卵 ..... 1個
- 塩、サラダ油 ..... 少々
- いんげん ..... 5本
- 焼きのり ..... 全型2+1/2枚(外側用1+1/4枚、花びら用1/4枚×5枚)
- A 酢 ..... 大さじ2
- 砂糖 ..... 大さじ2
- 塩 ..... 小さじ1弱
- ご飯(外側用) ..... 250g
- 黒米ご飯(花びら用) ..... 175g

### 健康食材

## 焼きのり

千葉県では江戸時代からのりの養殖が盛んで、現代で「江戸前海苔」といえば千葉県産の物です。焼きのり1枚(3g程度)には、牛乳コップ1/5杯分、卵1/2個分のたんぱく質が含まれています。しかも、ビタミン、鉄分などのミネラル、食物繊維も豊富です。カロリーが低いので、ご飯のお供にプラスして食べることで、効率的に栄養を取ることができます。



## side

# 菜の花入りふうかし

● 32kcal ● たんぱく質3.6g ● 脂質0.8g  
● 炭水化物3.3g ● 塩分相当量1.7g ※すべて1人分

スマホでも見られる!



江戸時代の船橋市では漁業が盛んでした。当時は冷蔵施設がなかったため、採れたあさをふかしてから輸送していました。その際に出るふかし汁に、当時高級品だったみそを少量加えて、漁師たちの賄い料理として食べられた物が、「ふうかし」の始まりといわれています。今回は千葉県の特産品である菜の花を添え、彩りを加えています。

## 材料(2人分)

- あさり(殻付き) ..... 150g
- 水 ..... 400mL
- 菜の花 ..... 2茎
- みそ ..... 大さじ1
- しょうが ..... 1片

### 健康食材

## 菜の花

菜の花は千葉県の花に指定されており、食用菜の花の全国生産量は千葉県が1位です。菜の花は、ビタミンC含有量が野菜の中でトップクラス。ビタミンA(β-カロテン)のほか、カルシウムも豊富です。辛味成分のイソチオシアネートは、アブラナ科に含まれるイオウ化合物で、免疫力向上や生活習慣病予防効果が期待できます。



## 作り方

調理時間10分(砂抜き時間を除く)

- あさはら殻をこすり洗い、砂抜きをしておく。
- 菜の花はさっと塩ゆでし、半分に切る。しょうがは千切りにする。
- 小鍋に水と①を入れてふたをし、あさりの口が開くまで煮る。
- みそを溶き入れたら火を止める。器によい、②を添える。



毎日の自転車通勤で運動をしているつもりになっていましたが、先日少し長い距離を歩いたら、けっこうバテてしまいました。やはり歩行も大事と気がきました。

A・S

子供も独立して10年、夫婦2人の生活となっています。最近、2人で行く夜のウォーキングが日課となっていてます。また、スーパーへの買い物も夫婦で行くのが楽しみです。このまま健康でいることが何よりの願いです。目標は年3回の温泉旅行です。

S・Y

昔から動くことが好きで、体操バレエ、ダンスなどでの膝負担がたたり今では身体年齢と闘う日々です。でもここでやめてはなるものか、これからは人生の本番だと数年前から始めたよきこいチームでお祭りを楽しみつづ筋力維持&UPを目指してこれからも頑張ります。

K・S

休みの日は趣味のバードウォッチングをしています。公園やちょっとした森を歩くことで、気分転換にもなります。また時期によって見ることが出来る野鳥の種類も

違ってくるため、季節を実感できます。そして野鳥を通して自然環境の保全の大切さを意識するようになりました。

H・T

仕事の休憩時間に腹筋と腕立てを始めてみました。今はそれぞれ30回が限界ですが今年中に目指せ50回！お腹周りが引き締まることを期待しています。

S・S

健康のためにジョギングを始めて早18年、今ではフルマラソンを完走できるまでになりました。次の目標はウルトラマラソンを完走出来るように頑張るぞ。

T・H

在宅ワークで運動不足が気になっています。子供がばらまくおもちゃをスクワットで拾ったり、小さなことから少しでも運動するよう心がけています。

W・S

腰痛対策でパーソナルトレーニングに通いはじめました。運動を全くしたことがなく続けられるかな？と思いつつながら3ヵ月。少しずつ筋肉が使われて楽しくなってきたのでこれからもがんばります。

M・T

家族から「パパのお腹ヤバイ

ね」と言われ続け、意を決して筋トレをすることにしました。なんと3ヵ月続けた結果、なんとウエストがマイナス10センチに！さらに健康診断では初めてオールAをいただきました。まさに継続は力なりです！これからも頑張つて続けます♪

K・N

### たばこのお便り



ずっとやめられなかったタバコ。値上げとともに、やめる！と言ったものの、吸いたくて「吸いて」と言ったら、妻に「吸ったらいいじゃん。どうせやめられないんでしょ？」と言われ、カチンときて意地でやめました。今では妻に大感謝!!

S・H

今回も貴重なお便りをたくさん送ってくださり、ありがとうございました。

禁煙成功おめでとうございます!!

禁煙のきっかけを作ってくれた奥様に大感謝されているとのこと、ステキですね。禁煙のきっかけは人それぞれですが、皆さまの体験談が禁煙のきっかけや励みになりますので、今後も禁煙の体験談をお待ちしております。

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

- 1 男性の手の形が違う  
ストレッチなどの軽い簡単な運動でもストレス解消の効果が期待できます。
- 2 犬のしっぽの形が違う  
休日は仕事のことを忘れて、気持ちが解放される時間を持ちましょう。
- 3 弁当の中身が違う  
1日3食バランスのいい食事メニューを目指しましょう。

- 4 女性の手の形が違う  
趣味に没頭したり、友達とおしゃべりを楽しんだりリフレッシュできる時間を持ちましょう。
- 5 男性の髪の毛の形が違う  
表情や身だしなみなど、いつもとちがう部下の状況に気づくことは、管理職者の重要な役割です。
- 6 男性の口の形が違う  
日頃からあいさつや声かけなどのコミュニケーションを大切にしましょう。



生活習慣を整えてストレスと上手に付き合きましょう

# 漢字の体操 しましょ！ 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**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)



7	給	7	足	17	前	教	議	1	堂	
治	15	12	9	文	科	16	業			
8	重	19	層	気	11	御	家	9		
5	理	16	1	6	8	全	8	工		
夢	1	献	13	字	15	12	公			
見	10	7	17	語	11	19	引	10		
5	9	18	16	15	17	18	出	世		
3	上	波	4	本	抛	3	10	縮		
級	12	衆	13	説	帯	5	12	13		
7	2	植	10	14	6	機	関	14		
炊	2	11	9	天	合	6	輪	19		
18	実	10	12	4	転	2	飛			
流	8	15	16	3	域	社	4	9	15	14

## チェック表

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

## 答え

19	5	9	10
----	---	---	----

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318号』クイズ係

【Eメール】koho@insatukenpo.or.jp 締切 令和6年4月30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317号のクイズの答えは「**不言実行**」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319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。

無料

「健康相談」をご活用ください



印刷健保では、健診結果をもとに生活習慣の改善を目的とした保健師による健康相談を実施しています。実施にあたっては、保健師が事業所に訪問もしくはオンライン(ウェブ会議ツールを用います)にて20分程度の個別相談を行います。ぜひ、従業員の皆様の健康づくりにご活用ください。健康管理ご担当者様からのご連絡をお待ちしております。

Eメール:kenkousoudan@insatukenpo.or.jp



# 今日も笑顔で

Special Interview

## 井上咲楽さん「タレント」



日記を書けば、  
その時の気持ちが成仏して  
未来の自分の糧になるんです



このうえ さくら／1999年、栃木県益子町生まれ。第40回ホリプロスカウトキャラバンで特別賞を受賞し、芸能界入り。「新婚さんいらっしゃい!」(ABCテレビ)、「ランスマ倶楽部」(NHK BS)、「おはスタ」(テレビ東京)ほかバラエティー番組を中心に活躍中。マラソンのほか、選挙演説巡り、発酵食品を使った料理など多彩な趣味を持つことでも知られる。

子供の頃から家族のご飯を作っていたので、料理をするのは当たり前のことのように身に付いています。基本的に食べることも作ることも大好きなので、忙しいときほど、あえて時間をかけて料理に没頭することも。作っている間は誰にも邪魔されず、何もかも忘れて自分と向き合える貴重な時間になります。もちろん、時間がなければ作らないし、面倒だと思えば簡単な物しか作りません。その時の気分や状況に合わせて料理の仕方を覚えていくことが、好きでいられる秘訣でしょうか。料理の動画を公開するようになってからは、誰かに食べてもらうために作る喜びを感じるようになって、今はこれをもっともっと追究していきたいと思っています。

スポーツは得意ではありませんが、走ることだけは大好き。週に3〜4日はランニングしていて、汗をかくことで体も心もスッキリしています。

気持ちの整理をする方法として、もう10年くらい日記を書き続けています。書くことですぐに悩みや課題が解決するわけではありませんが、書き留めるという行為で気持ちが成仏するようなどころがあって、次の日からまた頑張れるんです。振り返って読むと、当時の自分を冷静に分析できて面白いし、それは未来の自分の糧になると思っています。

### 変化は成長

