

〈特集①〉

## まずは知りたい 歯周病の基礎知識

〈特集②〉

## メンタルヘルスと 食事の 大事な関係

- 令和7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7年度 各種保健事業(保存ページ)
- 令和7年度 健診事業(保存ページ)
- 令和7年度 各種健診実施要項(保存ページ)
- 令和7年度 健診項目一覧(保存ページ)
- 令和7年度 保険給付事業(保存ページ)
- 保険証の新規発行が終了しました
- 上手な医療のかかり方
- 皆様の個人情報には厳重な管理のもとに取り扱っています



# まずは知りたい 歯周病の基礎知識

## 歯を失う原因の 多くは歯周病

歯周病は、細菌の感染によって口の中に炎症が起こる病気です。歯と歯肉（歯茎）の間に歯垢（プラーク）と呼ばれる細菌の塊ができる

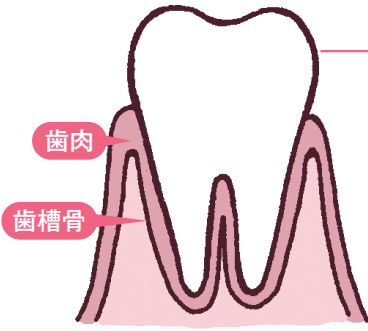
と、そこに溜まった多くの細菌により歯肉が炎症を起こして赤くなったり、腫れたりします。ほとんどの場合、初めは自覚症状がありませんが、徐々に歯を支える骨（歯槽骨）が溶けて、最終的には歯を抜かなければならなくなります。

歯周病は、歯を失う最大の原因であるとともに、全身の健康に関わります。しかし、沈黙の病気であり「痛くなつてから」歯医者に行くのでは、すでに進行しています。基礎知識を身に付けて早期発見、早期治療を目指しましょう。

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

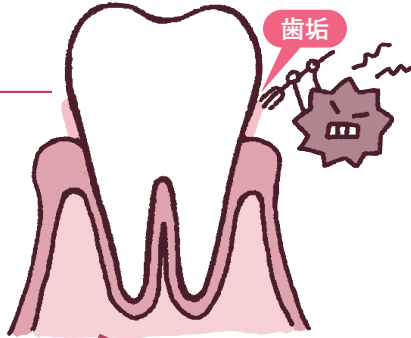
### 健康な歯

歯が歯肉、歯槽骨などでしっかり支えられている



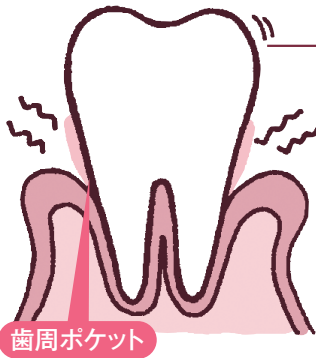
### 歯肉炎 (歯周病の初期)

歯垢の中の歯周病菌によって歯肉に炎症が起こる



### 歯周病

炎症が悪化して歯周ポケットが深くなり、歯を支える組織が壊れる。歯肉からは膿や血が出て、歯がぐらつき始める。



### 重症の 歯周病

歯槽骨が破壊され、最終的には歯が抜け落ちることも。





## 喫煙は歯周病を悪化させます

タバコに含まれるニコチンなどの有害物質は、歯肉の栄養状態を悪化させる作用があります。また、喫煙により歯周病のサインである歯肉からの出血や腫れが抑制されるため、気付くタイミングが遅れる可能性があります。

以上のことから喫煙者は、非喫煙者よりも歯周病が悪化しやすいことが分かっています。

## 怖いのは全身への影響

歯周病は歯の健康を損なうだけではなくありません。歯周病菌が出す毒素が血液によって全身に運ばれ、さま

ざまな病気と関連していることが分かっています。

糖尿病、心筋梗塞、脳梗塞、認知症などの生活習慣病は、歯周病が原因の一つだといわれています。

中でも糖尿病は、歯周病との関連が深い病気です。糖尿病は、血糖を下げる役割を担うインスリンの働きが低下することにより、血糖値が高い状態が続く病気です。歯周病による炎症によって、インスリンの働きが低下し、糖尿病を誘発・悪化させ

ます。そして糖尿病により免疫が低下し、歯周病が進行するという悪循環に陥ります。

その他、歯周病で口の中が不衛生になると、インフルエンザなどの感染症にもかかりやすく、重症化しやすくなるといわれています。

歯周病は全身の病気とも関係しているため、予防や治療を行うことで、全身のさまざまな病気のリスクを下げることができるともいえます。

## 心筋梗塞 脳梗塞

歯周病菌による動脈硬化が進行し、心臓や脳の血管を詰まらせると発症することがあります。

## 認知症

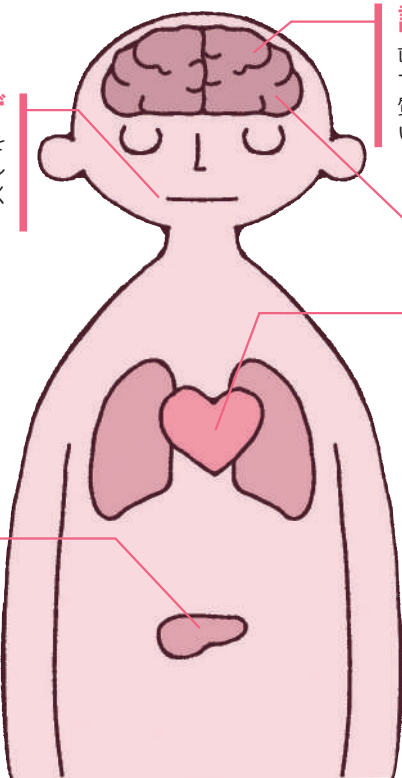
歯周病菌がアルツハイマー型認知症の原因物質の蓄積を促進するといわれています。

## インフルエンザ

歯周病菌がウイルスを活性化させ、インフルエンザに感染しやすくなります。

## 糖尿病

糖尿病は多くの合併症を併発します。歯周病も合併症の1つといわれており、互いに影響あつて病気を悪化させます。



## 「歯に気を付ければよかった」後悔してる人は7割以上

日本歯科医師会が2022年に行った調査では、「もっと早くから歯の検診や治療をしておけばよかった」と思っている方の割合は、71.3%に上ります。

多くの方が歯の健康について後悔していることが明らかとなりました。

歯周病は自覚症状が表れにくく、歯科医師の診察を受けなければ早期発見が難しい病気です。

歯周病から歯を守り、後悔しないためには、歯磨きなどのケアをすること、半年に一回は歯科を受診することが大切です。



### 参考文献

厚生労働省 「e-ヘルスネット 歯周病」 <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/teeth-summaries/h-03>  
公益社団法人日本歯科医師会 「歯科医療に関する一般生活者意識調査」 2022年10月20日  
[https://www.jda.or.jp/jda/release/cimg/2022/DentalMedicalAwarenessSurvey\\_R4.pdf](https://www.jda.or.jp/jda/release/cimg/2022/DentalMedicalAwarenessSurvey_R4.pdf)



# メンタルヘルスと 食事の大事な関係



近年、メンタルヘルスと食事の関係について、研究が盛んに行われています。今回は、メンタルヘルスに役立つ食事や栄養についてご紹介します。

## 1 メンタルヘルスに 欠かせないセロトニン

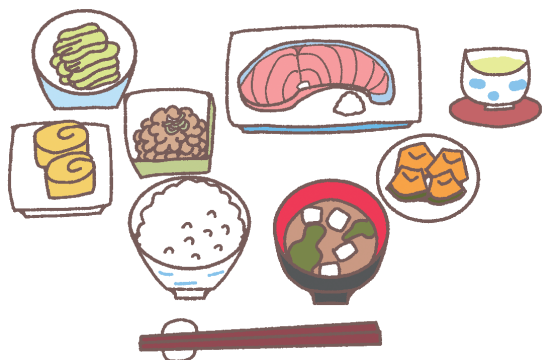
セロトニンの機能

心の動き（感情）は、色々な種類の神経伝達物質によって脳に伝えられます。セロトニンは、喜び・恐怖・驚きなどの感情を司る他の神経伝達物質をコントロールし、精神を安定させる働きがあります。

うつ病の患者さんは、セロトニンの不足が想定されるため、治療としてセロトニンの働きをサポート・増強する内服薬が広く使われています。



### バランスの良い食事



### セロトニンの材料

トリプトファン

ビタミン類

ミネラル類

### セロトニンの合成

セロトニン



心の安定に欠かせないセロトニンですが、体内で作るには、複数の栄養素が関連しているといわれています。代表的な3つの栄養素は、トリプトファン、ビタミン類、ミネラル類です。



## 2 セロトニンを作るには、食事がとても大切

トリプトファン、ビタミン類、ミネラル類をバランス良く食べるには、脳のエネルギー源となる炭水化物以外に、たんぱく質（赤身の肉、レバー、魚介類、卵、チーズ、大豆製品）、野菜、ナッツ類を組み合わせる、すなわちさまざまな食材を適度な量、食べることがコツです。

### 1 トリプトファン

たんぱく質に含まれるアミノ酸の一種であるトリプトファンが、セロトニンを作る材料の1つです。トリプトファンは体内で作ることが難しく、食事から摂取する必要があります。

#### トリプトファンを含む主な食材

- 牛肉や豚肉の赤身
- 魚介類・海藻（イカ、イワシ、海苔）
- カシューナッツ
- 緑茶など



### 2 ビタミン類

ビタミンBやビタミンDがセロトニンの合成を活性化させます。ビタミンDは、食事だけでなく、紫外線を浴びることで合成されるので、適度な日光浴も大切です。

#### ビタミン類を含む主な食材

##### ビタミンB6

- 玄米
- ブロccoli
- かぼちゃ
- かつお など

##### ビタミンB12

- あさり
- レバー
- たまご
- チーズ など

##### ビタミンD

- しらす
- 鮭
- しいたけ
- まいたけ など



### 3 ミネラル類

鉄や亜鉛、マグネシウムなどのミネラル類は、セロトニンなど、神経伝達物質を正常に働かせるために必要といわれています。

#### ミネラル類を含む主な食材

- レバー
- 納豆
- 小松菜
- きなこ など
- 牡蠣
- あさり
- わかめ



## セロトニンの豆知識



セロトニンは、日中の覚醒や夜間に眠気を誘うホルモン「メラトニン」の材料になります。睡眠不足では、うつ病のリスクが2倍以上高まります。睡眠をしっかり取るためにも、セロトニンが重要な役割を果たしています。

#### 番外編

#### ビタミンDの合成に必要な日光浴の時間

1日に必要なビタミンDを全て日光浴で賄う場合の目安です。地域にもよりますが、特に冬はビタミンDを食事で補うことが必要です。

	正午	7月	12月
札幌		7.1分	118.1分
つくば		5.4分	34.6分
那覇		4.5分	11.6分

文献7.8から算出



#### 参考文献

- 1) C Baglioni et al. Insomnia as a predictor of depression: a meta-analytic evaluation of longitudinal epidemiological studies. J Affect Disord. 2011;135 (1-3) :10-19
- 2) GN Ekinci et al. The relationship between nutrition and depression in the life process: A mini-review. Exp. Gerontol. 2023;172:112072
- 3) 慶應義塾大学病院. KOMPAS (精神科薬物療法). <https://kompas.hosp.keio.ac.jp/contents/000828.html>
- 4) 厚生労働省. e-ヘルスネット (セロトニン). <https://www.ehealthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/heart/yk-074.html>
- 5) 厚生労働省. e-ヘルスネット (メラトニン). <https://www.ehealthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/heart/yk-062.html>
- 6) 厚生労働省. こころの耳 (神経伝達物質). <https://kokoro.mhlw.go.jp/glossaries/word-1598/>
- 7) 厚生労働省. 日本人の食事摂取基準 (2020年版) 策定検討会報告書. [https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_08517.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08517.html)
- 8) 国立環境研究所. 体内で必要とするビタミンD生成に必要な日照時間の推定. <https://www.nies.go.jp/whatsnew/2013/20130830/20130830.html>
- 9) 文部科学省. 食品成分データベース. <https://fooddb.mext.go.jp/>

# 4,200万円の黒字予算に!

7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

当健康保険組合の母体である中小印刷業界は、デジタル化の進展による印刷需要の減少に直面する一方で、世界的なインフレの進行に伴う印刷資材の高騰やエネルギー価格の上昇、さらには構造的な人手不足も相まって厳しい経営環境が続いています。

このような中、令和6年度の決算状況は、予算に比べて保険料収入が大きく上回りました。そして、

図1 組合財政の推移のイメージ

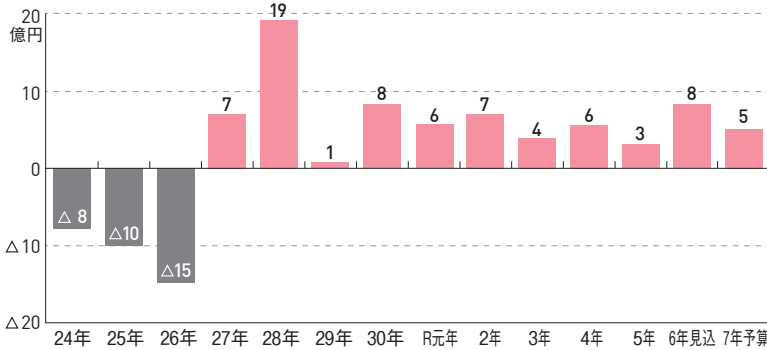
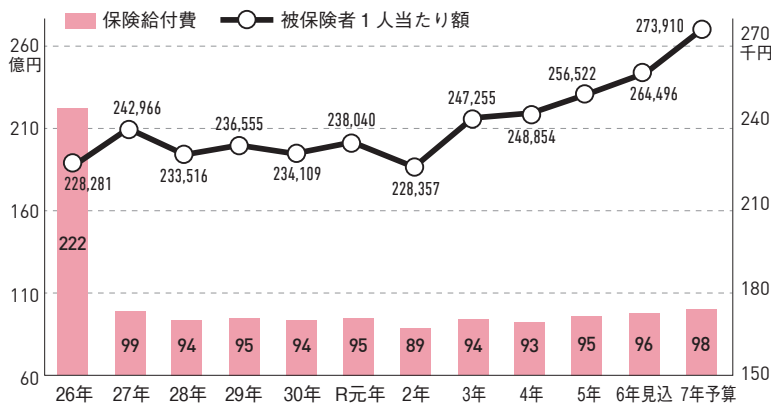


図2 保険給付費総額および被保険者1人当たり額年度別推移



保険給付費と高齢者医療制度への納付金等の改善により、実質収支はおよそ7億8,200万円の黒字が見込まれることになりました。一方、令和7年度予算は、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、春闘における賃上げなどによって、保険料の増収が見込まれることとなりました。また、保険給付費も前年度予算額を1億3,318万円下回ることから、実質収支は5億4,245万円の黒字を計上すること

となりました(図1参照)。このことから、令和7年度の保険料率は、現行料率(1000分の100)を維持してまいります。予算の内訳は、平均被保険者数が前年度決算見込み対比で400名減の3万5,900人、平均標準報酬月額額は5,000円増の35万9,600円を見込んでいます。そのため、保険料収入は8,560万円の増収となっています。支出では、令和5年5月に5類感染症に移行した新型コロナウイルス感染症の医療費は減少していますが、インフルエンザなどの感染症の医療費が伸び続けております。令和7年度においても、引き続きインフルエンザなどの感染症をはじめとする呼吸器疾患や高額薬剤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98億3,337万円を計上することとなりました。(図2参照)

高齢者医療制度への納付金等は、2年前に抛出した分の返還があったことから、前年度の決算見込みに対して9,667万円下回ることとなりました(図3参照)。

しかしながら、令和7年度は団塊の世代の方々の全てが後期高齢者に移行するため、今後の納付金等の増加が懸念されるところです。

## 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、生活習慣病の早期発見・早期治療を目的とした各種健診事業(13ページ参照)と健診後のフォローアップ活動を中核として、さまざまな保健事業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効果的な指導を行い、ご加入者の生活習慣の改善と健康寿命の延伸に努めてまいります。

また、メンタルヘルス対策として、「こころの相談ネットワーク」(無料の電話・メール相談、個別カウンセリング)に加え、過去の事例に基づくQ&Aや病気・症状・医療機関等の検索ができるデジタル版「家庭の医学」の機能を備えたスマホアプリ「みんなの家庭の医学」により、こころの健康をサポートしてまいります(23ページ参照)。さらに、保健師が事業所訪問あるいはWEBを活用して、「メンタルヘルス」や「睡眠」などをテーマとしたセミナーを実施します。

そして、インセンティブ事業として実施しているスマホウォーキ



# 令和7年度予算編成は実質収支で5億

去る2月20日に行われた第181回組合会で、令和

## 令和7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 35,900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	17,605,260	490,397
保険料	17,597,797	490,189
国庫負担金	7,463	208
調整保険料収入	230,277	6,414
繰入金	50,000	1,393
国庫補助金収入	103,005	2,869
特定健康診査等事業収入	3	0
出産育児交付金	4,796	134
財政調整事業交付金	151,355	4,216
雑収入	38,777	1,080
収入合計	18,183,473	506,503

支出		
科目	予算額 (単位/千円)	1人当たり額 (単位/円)
事務所費	323,631	9,015
組合会費	2,158	60
保険給付費	9,833,372	273,910
法定給付費	9,800,847	273,004
付加給付費	32,525	906
納付金	6,735,061	187,606
前期高齢者納付金	2,739,783	76,317
後期高齢者支援金	3,995,274	111,289
病床転換支援金	2	0
日雇拋出金	1	0
流行初期医療確保拋出金	1	0
保健事業費	486,775	13,559
財政調整事業拋出金	230,277	6,414
その他の支出	29,749	829
予備費	542,450	15,110
支出合計	18,183,473	506,503

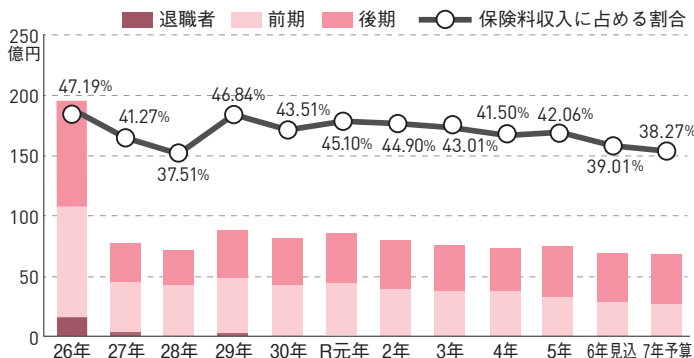
※それぞれの端数を四捨五入しているため、合計の数字と合わない場合があります。

### ●介護勘定

平均被保険者数 22,600人

収入		
科目	予算額 (単位/千円)	1人当たり額 (単位/円)
介護保険収入	2,019,637	89,364
雑収入	604	27
収入合計	2,020,241	89,391
支出		
科目	予算額 (単位/千円)	1人当たり額 (単位/円)
介護納付金	1,967,035	87,037
介護保険料還付金	110	5
雑支出	20	1
予備費	53,076	2,348
支出合計	2,020,241	89,391

## 図3 納付金等の年度別推移



※令和7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

ング大会は、令和7年度より個人での参加を可能とするほか（8ページ参照）、これまでの春と秋に加えて、3月に個人戦のみの開催を予定しています。

喫煙対策では、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を提供し、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」を展開します。パソコンやスマートフォンからお申し込みが可能ですので、ぜひご利用ください（19ページ参照）。

その他、広報を通じた健康づくりに役立つ情報の提供や健康企業宣言の普及啓発、インフルエンザ

予防接種補助事業など、印刷産業に携わる皆様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。

### 介護保険について

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7年度に国に支払う介護納付金は前年度予算を1億1,082万円下回る19億6,704万円が見込まれることとなりました。また、介護保険料収入も前年度予算を0.69%上

回る20億1,963万円を計上するなど財政が好転することとなりました。そのため、令和7年度は実に7年ぶりの5,308万円の黒字予算を策定することができました。

なお、介護保険料率は1000分の16.5を維持させていただきましたが、今後も少子高齢化が進展している中においては、介護給付費が伸びていくことが予想されており、つきましては、令和8年度以降も国から示された介護納付金にあわせて、介護保険料率を検討していくことについて、改めて事業主およびご加入者のご理解をお願いする次第です。



今回から  
個人での参加も  
できるよう  
になりました!

# スマホ ウォーキング大会を 開催します!

競 平 個 チ  
お 均 人 ー  
う 歩 歩 で ム  
! 数 を や  
を

最大  
9,000円分  
ギフト券を  
獲得!

参加賞で  
500円分  
ギフト券を  
獲得

開催期間 令和7年 4/25 (金) ~ 6/24 (火)

大会は、歩数計アプリ「RenoBody」(リノボディ)を使って、  
チームや個人で、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3,000円分のAmazonギフトカードをプレゼント!

さらに、今回は飛び賞を300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7年4月25日(金)~6月24日(火)

### 参加対象者

被保険者および15歳以上(平成21年4月2日以降生まれ)の被扶養者でRenoBodyアプリ対応のスマートフォンをお持ちの方

### 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7年3月19日(水)~4月7日(月)

### 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 1位から10位まで、飛び賞※2
- III. 平均歩数に応じた賞 8,000歩以上、10,000歩以上
- IV. その他 参加賞※3

※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 飛び賞:20位から100位まで(10位ごと)、150位から300位まで(50位ごと)

※3 参加賞は、大会期間中の平均歩数が5,000歩以上の方を対象とします。

## 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、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  
参加通知メールをもと  
に、アプリ上で操作す  
ることでエントリー完了。



### 2 平均歩数を競う

大会期間中はがんばって  
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。



# 歯周病を予防・改善するためのポイント

歯周病を放置すると全身の健康にも悪影響を及ぼします。  
大事な歯を失わないため、また全身の健康を維持するため、  
歯周病対策を意識した生活習慣を実践しましょう。

1

## 毎日の歯磨き

毎日、丁寧に磨くことが推奨されています。



2

## 禁煙

禁煙は、歯周病を始めとする生活習慣病の対策です。



3

## 歯科検診

歯周病などの早期発見には、歯科医による定期的な歯科検診が有効です。



## 問 違 い 探 し

下の2つのイラストには、左右で違う所が6カ所あります。探してみましょう。  
答えは22ページにあります。



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	年間	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(特定保健指導を含む)・健康相談を実施します。
保健師による健康セミナー	年間	メンタルヘルスや睡眠など、健康づくりや健康経営の推進に役立つセミナーを事業所訪問またはオンラインで実施します。
メンタルヘルス相談事業	年間	電話および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。
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あわ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	随時	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	年3回 (4月・10月・3月)	スマートフォン用アプリを利用した個人および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および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 ●

データヘルス計画は、レセプトや健診データの分析に基づき、加入者の健康増進と医療費適正化を目指す保健事業計画です。令和6年度から始まった第3期では、評価指標の標準化や健保組合間の連携等を通じて、保健事業のさらなる質の向上を図ります。実効性を高めるには、事業主との協働(コラボヘルス)も欠かせません。皆様のご理解・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、メタボリックシンドロームに着目し、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、特定健診の結果、生活習慣病の恐れがあると判断された方に対して、専門家が生活改善サポートをするものです。令和6年度から始まった第4期では、指導効果を測る「アウトカム評価」の導入やICTの活用により、より効果的な指導の実施に努めてまいります。



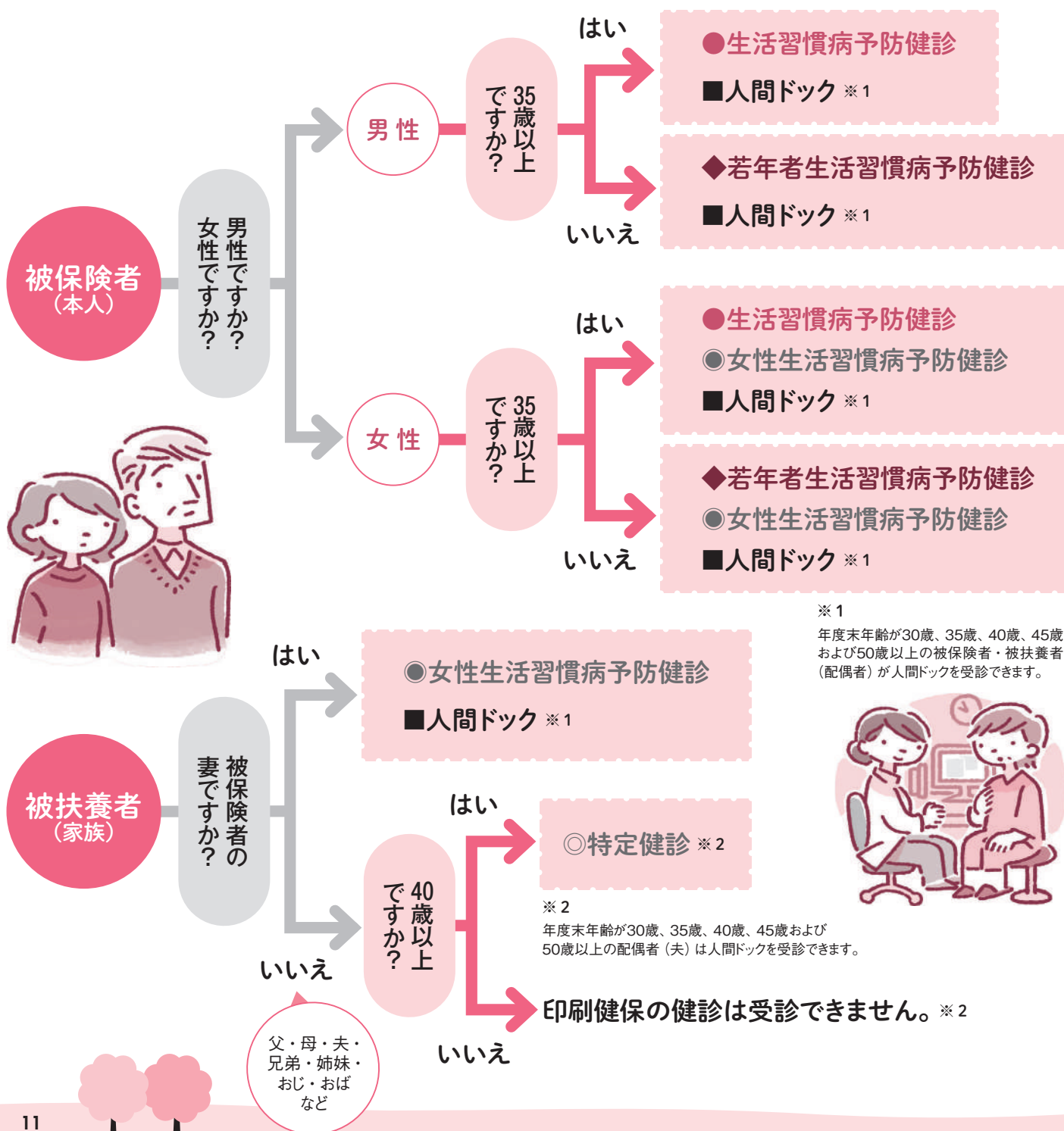
# 年に1回は健診を受けましょう

健診は、ご自身の健康状態を知るためのものです。  
自覚症状に気づきづらい生活習慣病の早期発見・早期治療につながりますので、  
毎年健診を受診しましょう。

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。

## 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	女性生活習慣病 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	女性被保険者 および 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）	8,300円	20,500円	19,300円	7,700円	日帰り 43,500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。
  - 同一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！

### ●女性健診●

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「女性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7年4月1日から8月31日）、秋季（令和7年10月1日から令和8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6年12月3日送付済）、秋季（令和7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。
- ※女性生活習慣病予防健診を受診できる方は、女性被保険者と被扶養者（妻）です。
- ※女性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。

ただし、自治体が実施するがん検診（乳がん検診、子宮がん検診等）は、ご受診いただくことができます。

### 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」とマイナ保険証等を、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	女性生活習慣病 予防健診(*1)	人間ドック④	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	女性被保険者・ 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	○	○	○	○	○
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 ④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、マイナ保険証等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。 ※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。
	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をとと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)	マイナ保険証等を提示すれば、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。			
	<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)	2割	3割	2割 <sup>(注)</sup> 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) 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。

※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。窓口での負担が自己負担限度額で済むこととなります(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)。

※マイナ保険証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

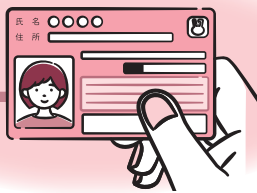
所得区分	自己負担限度額		申請の 要否
	外来(個人ごと)	入院+外来(世帯ごと)	
現役並みⅢ 標準報酬月額 83万円以上	252,600円+ (総医療費-842,000円) ×1% 【140,100円】		申請 不要
現役並みⅡ 標準報酬月額 53~79万円	167,400円+ (総医療費-558,000円) ×1% 【93,000円】		申請 必要
現役並みⅠ 標準報酬月額 28~50万円	80,100円+ (総医療費-267,000円) ×1% 【44,400円】		
一般 標準報酬月額 28万円未満	18,000円 (年間上限14.4万円)	57,600円 【44,400円】	申請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

※自己負担限度額は、2025年8月から段階的な引き上げが検討されています。改定が確定いたしましたら、改めてご通知いたします。

## 保険証の新規発行が 終了しました



令和6年12月2日から健康保険証の新規発行が終了し、健康保険証を利用登録したマイナバーカード(以下、マイナ保険証)で医療機関等を受診する仕組みに移行しました。マイナ保険証で医療機関等を受診する際は、マイナバーカードのICチップに格納された電子証明書を利用して、当組合が保有する資格情報をオンラインで確認します。当組合の保有情報に誤りがあると、オンライン資格確認ができず、マイナ保険証を利用できない場合がありますので、届出の際には、住民基本台帳に記載された情報を正確に記載いただきますようお願いいたします。

なお、従来の健康保険証も令和7年12月1日までは使用できます。マイナ保険証も従来の保険証もお持ちでない方には、オンライン資格確認を利用しなくても医療機関等を受診できる「資格確認書」を暫定措置として当組合から発行します。発行に当たり申請が必要な場合がありますので、

詳しくは適用課までご連絡ください。

マイナ保険証を利用すると、データに基づくより良い医療が受けられたり、手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除されるなどのメリットがあります。まだお持ちでない方は、ぜひ取得にご協力をお願いします。

### 被扶養者資格の 再確認(検認)について

当組合では法令および厚生労働省の指導に基づき、定期的に被扶養者の資格確認を実施しています。令和6年度の対象者となる方には、令和7年1月に会社を通じ「被扶養者確認調書」をお送りしております。

健康保険組合の財政は、皆様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、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。保険料を加入者の医療と健康度の向上に適

切に使用できるように、被扶養者資格の再確認にご協力をお願いいたします。

### 「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、人手不足等を理由とした労働時間の延長による「一時的な収入増加」により、被扶養者の認定基準である収入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できます。

### 図「一時的な収入増加」に 該当するケース

- 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
- 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
- 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

一時的な収入増加に該当するのは、図のようなケースが想定されています。「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。

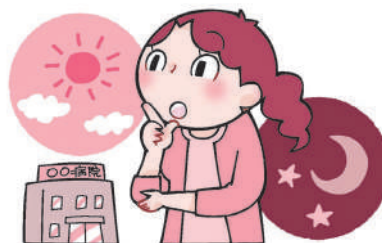
また、一時的な収入増加であったとしても、被保険者の収入の2分の1を超過している場合は被扶養者として認定できません。事業主の証明書の書式やQ&Aは厚生労働省ホームページに掲載されていますので、あわせてご確認ください。

「130万円の壁」への対応は、令和5年10月からの被扶養者認定や被扶養者の収入確認に連続2年まで適用され、それ以前には遡及(さかのぼ)しません。この取り扱いは暫定的な措置です。今後の対応は令和7年の次期年金制度改正を踏まえて方針が決定される見込みです。詳細は印刷健保ホームページや広報誌で随時お知らせします。



# 上手な医療のかかり方

日本の医療費総額は右肩上がりです。上手に医療にかかることで、医療の質を落とさず余計な医療費が減らせます。



## 1 安易な時間外受診は避けよう

休日や夜間などの時間外診療は、応急処置が目的です。通常の診療体制とは異なるため、必要な検査や最適な薬の処方が受けられない場合があります。

また、通常の医療費に加えて時間外の割増料金がかかります。自分の医療費が割高になるだけでなく、救急患者の治療に支障を来す恐れもあります。緊急時以外は平日の診療時間内に受診するようにしましょう。

### ● 通常の医療費にさらに加算!

	初診	再診
<b>時間外</b> おおむね8時前と18時以降 土曜日は8時前と正午以降	+850円	+650円
<b>深夜</b> 22時～6時	+4,800円	+4,200円
<b>休日</b> 日曜日・祝日・年末年始	+2,500円	+1,900円

※上記の金額には健康保険が適用されます。

### Check すぐに病院へ行く? 救急車を呼ぶ? 迷ったときは

「すぐに病院に行った方がよいか」「救急車を呼ぶべきか」など判断に迷うときは、専門家からアドバイスを受けられる電話相談窓口があります。全国同一の短縮番号#7119にかけると、医師や看護師、相談員が症状を聞いて緊急性を判断し、救急車の手配や適切な医療機関の案内をしてくれます。

子どもの急な病気やけがで困ったときは、全国同一の短縮番号#8000にかけると、小児科医などが対処方法などをアドバイスしてくれます。

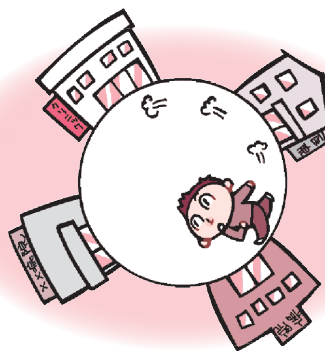
救急安心センター事業  
#7119

こども医療電話相談  
#8000

※利用できる時間は自治体により異なります。

## 2 はしご受診はしない

同じ病気で医療機関を次々に替えて受診することを「はしご受診」と言います。検査のやり直しや過度な投薬をするため、医療費がかさむだけでなく、副作用や体への負担も心配です。医療機関を替えたいときは、医師に相談して紹介状をもらうようにしましょう。



### Check 「はしご受診」と「セカンドオピニオン」は違います

セカンドオピニオンは、担当医以外の医師に診断や治療方針について第二の意見を求めることです。異なる視点からの助言を得ることで、病気への理解を深め、治療の選択肢を広げることができます。現在の担当医のもとでの治療継続を前提とした医療相談であり、あらためて診察や検査、治療は行いません。

セカンドオピニオンは、患者の正当な権利として認められており、「はしご受診」とは性質の異なるものです。



# 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、出産や死亡などに対し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、加入者の皆様の氏名や生年月日、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を必要とします。

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システ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、被扶養者の認定及び資格確認書の発行・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> </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>医療機関への健診及び特定保健指導の委託</li> <li>専門業者への特定保健指導の委託</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及びジェネリック医薬品使用促進通知作成・発送の委託</li> <li>広報誌の発送業務の委託</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パンチ入力、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>● 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およびメールでの回答ができませんので、ご了承ください。



# 健保 Information



令和7年2月20日(木)  
全印健保会館  
7階会議室において  
第181回組合会が  
開催されました

## 審議内容

- 議案第1号 令和7年度事業計画について
- 議案第2号 令和7年度収入支出予算について
- 議案第3号 一般保険料率及び調整保険料率の内訳の変更について
- 議案第4号 令和7年度介護保険料率の設定について
- 議案第5号 規約の一部変更について
- 議案第6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。



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@insatukenpo.or.jp

件名を『印刷けんぽ』送付の停止希望』とし、本文に①被保険者等記号・番号 ②お名前をご記入のうえ送信してください。



## 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ょう！  
医療機関へ通院することなく参加可能です。

参加費無料!!

### 募集コース

以下からコースをご選択ください！ 同時期に併用することはできません。

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ヵ月)

参加はこちら



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ヵ月)

参加はこちら



- 対象者：令和7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7年4月1日(火)より
- 参加費用：無料 ※費用は健保が負担します
- 参加方法：指定のQRコードより必要事項を入力

プログラムの内容に関するお問合せ

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



神奈川県のご当地料理

main しらす丼 side とん漬

神奈川県を代表するご当地料理のしらす丼は、見た目にも春らしく手軽に作る事ができる一品。野菜たっぷりのとん漬とも相性抜群です。



main

# しらす丼

■441kcal ■たんぱく質19.1g ■脂質7.7g  
■炭水化物78.1g ■塩分相当量2.2g ※すべて1人分

茅ヶ崎、鎌倉、江の島などいわゆる湘南地域のご当地料理として有名。生しらすを使う丼もありますが、今回はゆでた状態で販売されている「釜揚げしらす」を使ってより手軽に。ご飯の上には卵の黄身と薬味、さらにさくらえびをアレンジすることで、春らしい彩りをプラスしました。

スマホでも見られる!



## 作り方

🕒 調理時間5分

- 1 Aの材料を混ぜ「合わせ酢」を作る。温かいご飯に「合わせ酢」を混ぜ、冷ましておく。

### POINT

しらす、さくらえびの塩分があるので、酢飯の味付けは薄めがお勧め。

- 2 茶わんに①を盛り、釜揚げしらす、さくらえびをのせ、中央に卵黄をのせる。おろししょうが、小ねぎ、刻みのり、大葉を添え、白ごまを散らす。お好みでしょうゆを添える。



## 材料 (2人分)

- ご飯 …………… 400g (2膳分)
- A 酢、砂糖 …………… 各大さじ1/2
- 塩 …………… 少々
- 釜揚げしらす …………… 100g
- さくらえび …………… 20g
- 卵黄 …………… 2個
- おろししょうが …………… 1片分
- 小ねぎ、刻みのり、大葉、白ごま、しょうゆなど …………… 適量

### 健康食材

## しらす

一般的に食されるしらすはいわしの稚魚で、不飽和脂肪酸の一種、DHA(ドコサヘキサエン酸) / EPA(エイコサペンタエン酸)が豊富。DHAもEPAも、悪玉コレステロールを減らす働きがあります。ビタミンDも豊富で、肝臓、腎臓を経て活性型ビタミンDとなり、骨形成に関わるカルシウムやリンの吸収を高めてくれます。内臓ごと食べるため、カルシウムや良質のたんぱく質を取るにも良い食材です。



## side

# とん漬

■370kcal ■たんぱく質23.7g ■脂質22.1g  
■炭水化物20.6g ■塩分相当量2.5g ※すべて1人分

厚木市の家庭や飲食店では定番の、豚肉を特製のみそに漬け込んだ料理で、焼いたみその風味が香ばしい一品。通常のとん漬は厚切り肉ですが、薄切りのロースを使って少しヘルシーに。さらにたっぷりの野菜と一緒に炒め、栄養バランスが良いレシピにしました。

スマホでも見られる!



## 材料 (2人分)

- 豚ロース肉 …………… 2枚 (200g)
- A みそ、みりん、しょうゆ …………… 各大さじ1
- にんにく、おろししょうが …………… 各1片分
- 春キャベツ …………… 200g
- 長ねぎ …………… 1/2本
- パプリカ …………… 1/2個
- 油 …………… 小さじ1

### 健康食材

## 豚肉

ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>、ナイアシン、パントテン酸、B<sub>12</sub>などのビタミンB群が豊富。特に豊富に含むビタミンB<sub>1</sub>は糖質代謝に不可欠で、エネルギー変換をスムーズにします。また、B<sub>6</sub>はたんぱく質代謝に関わり、健康な皮膚の維持にも◎。筋肉や皮膚のほか、ホルモンや酵素、抗体などの体調節機能成分をつくり出す良質なたんぱく質も多く含まれています。



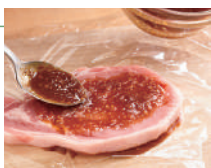
## 作り方

🕒 調理時間10分 ※肉を漬ける時間を除く

- 1 豚ロース肉は筋切りし包丁でたたき、Aをよく混ぜてラップに広げ、豚ロース肉を包み1時間ほど漬ける。春キャベツは細切りに、長ねぎは斜めに切る。パプリカは細切りにする。

### POINT

ラップに包んで漬けることで少ないみその量でもしっかり味が漬かります。汁がたれるのでパットなどに入れて冷蔵庫で冷やしましょう。



- 2 フライパンで油を熱し、弱火で焦がさないように豚ロース肉を焼く。一緒に野菜も炒める。
- 3 皿に野菜を盛り付け、切った豚ロース肉をのせる。



F R E E S P A C E

主人は私が付き合った20歳の頃からずっとロードバイク（自転車）に乗っています。かれこれ30年以上になります。そのおかげかお腹も出てこず、スリムな体形のままです。前傾姿勢なので、太るとお腹が苦しくてすぐわかるそう（笑）。良い趣味を見つけてくれてうれしいです。

**Y・M**

スポーツジムに通い始めて10年経ちました。が、体重はまさかの変化なし。見た目も変化なし。休日に食べ過ぎていのはわかっていますが、どんなに食べても変わらないというよりは、ちゃんとジムで燃焼し体形キープという結果が出ているのでは?! とポジティブに考えるようになりました。

**H・S**

4年ぶりに被扶養者の健康診断を受けました。想像より結果が悪く生活習慣病に片足を突っ込んでいた状態だと知り、意識を変えウォーキングを決意しました。健診を受けることは現実を知ること。大切だと思いました。

**M・Y**

健康のために妻とウォーキングを始めました。2人とも猫と犬が

好きなので、ウォーキング中に10匹出会えるまで帰らないなど面白い目標を設定して楽しんでいきます。会話もはずみ、心身ともに健康になっっている気がしています。

**Y・M**

最近健康に気を使い、普段口にする物の栄養成分を確認するようになっています。すると毎日想像以上の塩分や脂質、糖質を取っていることが分かったので、日々調味料や食材の栄養成分を意識して見ることも大事だと思いました。

**A・Y**

通勤に乗換が2回あり、階段を上り下りするの、エスカレーターをついで使ってしまった。しかし、階段を使うとスクワットするぐらいの効果があると聞いて、毎朝毎晩階段を使うように。最初は長い階段にうんざりしていましたが、習慣になれば気にならなくなりました。効果はわかりませんが、健康のためと思っています。

**A・F**

スマートウォッチを導入して睡眠のモニタリングを始めました。自分では熟睡しているつもりでも

浅い睡眠が長かったり、何度も目が覚めていたり、これを機に良い睡眠が取れるよう環境を改善していきたいと思っています。

**S・E**

### たばこのお便り



何十年ぶりかで再開した山歩き。若い頃は楽々だった山で息が切れ、妻から「たばこの吸い過ぎよ」と。翌日からたばこをやめてもう15年が過ぎました。1本も吸っていません。健康になったかどうかわかりませんが、周囲から「くさい」と言われることはなくなりました（笑）。

**N・I**

禁煙を目指すことは大きな挑戦ですが、ご家族の言葉をきっかけに、禁煙に成功されたとのこと、ご自身の健康だけでなく周りの方へも素晴らしい影響があったと思います。皆様の禁煙のきっかけを作るために、印刷健保では、禁煙を体験できる無料のプログラムを実施していますので、ご希望の方は19ページまたは印刷健保のホームページをご覧ください。

### 保健師より



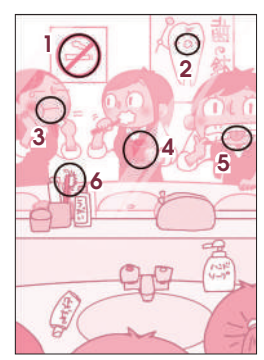
「自由空間」では、皆様からのお便りを募集しています

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 禁煙マークのタバコの向きが逆になっている。  
お口の健康維持、歯周病の改善を目指すなら、まず禁煙を。
- 2 歯のキャラクターの口の形が違う。  
歯周病の早期発見・早期治療のためには、定期的な歯科検診も重要です。
- 3 女性の口から歯が見えていない。  
お口の衛生状態が悪いと、感染症にもかかりやすくなるので要注意!!

- 4 女性が持つコップの色が違う。  
歯を失ってから歯の大切さに気付いても、失った歯は戻ってきません。
- 5 女性が口から舌を出している。  
日頃から歯肉の状態を観察することが、歯周病の早期発見の第一歩です。
- 6 歯ブラシの毛先部分が広がり過ぎている。  
自分に合った歯ブラシを使って歯垢をしっかりと取り除きましょう。



自覚症状がなくても、歯科医を受診しましょう

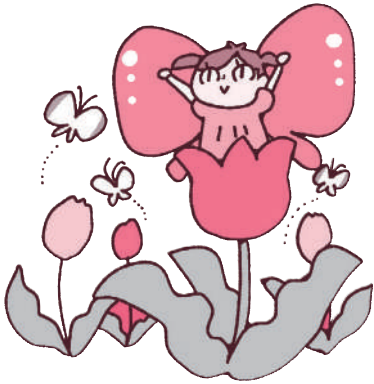


# 漢字ナンクロ

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)



## チェック表

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

## 答え

9	2	18	6
---	---	----	---

中	5	階		青	10	白	9		8	7	8	色
6		11	10		13		10	11	4		3	
法	3		3	芸		13		降		8	字	路
7		4	18		16	温	17		5	月		7
	6	口		14	現	会	17		8	18		
2		大	12	石		5	7		生	9		5
7	知		想		程	1		4	17		16	言
	名	7	13	質		手	沢	2		15	内	
経	1		16		7	6		調	1		18	11
12		変		2	望		4	子		9	17	
	3	14	国	家		11	見		11	記		基
液	16		16		処		客	7		3	庫	2
14		12	論	物	12	15		3	献	15		給

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被保険者等記号・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320号』クイズ係

【Eメール】koho@insatukenpo.or.jp 締切 令和7年4月30日(水)

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319号の「生真面目」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321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。

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

「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。



Special Interview

# 笑顔で 今日も

「疲れた」ではなく「頑張った」。  
ポジティブな言葉への変換でいつでも前向きに。

# 美扇

いつも  
明るく  
元気😊



青柳美扇さん「書道家」

あおやぎ びせん／1990年、大阪府生まれ。フランス、アメリカなど世界10カ国以上で書道パフォーマンスを披露しグローバルに活動。近年はVRを用いた作品制作にも取り組む。2023年「第74回 毎日書道展」にて最高賞の「毎日賞」受賞。チャリティーアート展「Feel-Love Project MUSIC & ART2024」にて作品制作。書道パフォーマンス甲子園のPR大使など、社会活動も積極的に行う。

普段はアトリエで書道をしたり、書いた文字をデータ化したりと、つい作業に没頭してしまい、夜が遅くなりがちです。体を大切にしなければと、母の勧めもあってヨガに通っています。週1回1時間じっくり体を動かすことがリフレッシュにもなり、それが創作活動に生きることもあります。また、書道パフォーマンスは、約7分間、スクワットのような中腰の姿勢で演技をするので意外と運動量が多いんです。そのため半年前からパーソナルトレーニングで、体幹を鍛え始めました。少しずつですが、体力が付いてきているのを実感します。

もともとサーフィンやスノーボードなどアクティブに動くのが大好き。最近では、友人と船を借りて、釣りに出掛けるのが楽しいですね。仕事は室内が多いので、オフの日は、なるべく外に出て太陽を浴びるようにしています。

心の健康のためには、ポジティブな言葉を使うことを大切にしています。仕事が終わった後「疲れた」ではなく「頑張った」と言えば、少し前向きになりますよね。何か問題が起きたとしても「何とかするでしょ」と転換するんです。

何より仕事も含めて好きなことをしているのも元気の秘訣かも。「伝統と革新」をモットーに仕事を続け、今後は、現代アートの世界に飛び込んで、新しい作品づくりにも挑戦してみたいですね。

