

# 健康だより

ご家庭にお持ち帰りください。

2024  
No.622

夏



「絵画のようなひまわり畑」(茨城県筑西市) 株式会社モンテール 爲我井百合さん

令和5年度決算を お知らせします	2
2023年度版 健康スコアリングレポート	4
「ジェネリック医薬品のお知らせ」を 発送しました!/ 特定健診・特定保健指導を 受けましょう	6
質問票が変更されました!	7
柔道整復師からの不正請求 排除にご協力ください!	8
あなたもぜひ!マイナ保険証を ご利用ください	10
スポーツクラブ 「メガロス」のご案内	15
健康日本21イベント 「芋ほり」を開催いたします	16

事業所にお邪魔しました「ヤマキ株式会社 営業本部」	11	公告・お知らせ/イベント開催報告	17
ヘルシー&優しいレシピ「イワシのトマトカレー」	12	共済会だより	18
すこやか通信 「HOTな夏を乗り切るためのCOOLな熱中症対策」	13	東食ゴルフ交流会のご案内/ 東食福利ライフクラブ セレモアのご案内	
お悩み解消!ストレッチ「腰痛解消」	14	けんぽクイズ/我が家のペット写真館	裏表紙



# お知らせします

支出決算について承認されました。



## 令和5年度 収入支出決算(一般勘定)

### 収入

科	目	決算額(千円)
健康保険収入	保険料	26,204,859
	国庫負担金収入	11,991
	小計	26,216,850
調整保険料収入		363,986
繰入金		1,144,747
国庫補助金収入		21,358
財政調整事業交付金		246,588
雑収入	利子収入	12,161
	補助金等追加収入	5,267
	その他	217,926
	小計	235,354
合計 ①		28,228,883
経常収入合計 ③		26,497,090

### 支出

科	目	決算額(千円)	保険料に対する割合(%)
事務費		384,819	1.47
保険給付費	法定給付費	14,989,762	57.20
	付加給付費	7,467	0.03
	小計	14,997,229	57.23
納付金	前期高齢者納付金	3,716,468	14.18
	後期高齢者支援金	5,955,528	22.73
	病床転換支援金	9	0.00
	日雇抛入金	0	0.00
	退職者給付抛入金	80	0.00
	小計	9,672,085	36.91
保健事業費		1,097,144	4.19
還付金		10,733	
営繕費		132,421	
財政調整事業抛入金		362,730	
連合会費		11,602	
積立金		0	
その他		1,462	
合計 ②		26,670,225	
経常支出合計 ④		26,174,920	

### 決算残金処分(内訳)

科	目	決算額(千円)
準備金		0
別途積立金		1,558,203
財政調整事業繰越金		455
計		1,558,658

収支差引額 ① - ②	<b>1,558,658</b>
経常収支差引額 ③-④	<b>322,170</b>

## 令和5年度 収入支出決算(介護勘定)

### 収入

科	目	決算額(千円)
介護保険収入		3,352,566
国庫補助金収入		0
雑収入		70
合計 ①		3,352,636

### 支出

科	目	決算額(千円)
介護納付金		2,912,151
介護保険料還付金		1,861
積立金		200,000
合計 ②		3,114,012

### 決算残金処分

科	目	決算額(千円)
準備金		238,624

収支差引額 ① - ②	<b>238,624</b>
-------------	----------------





# 令和5年度決算を

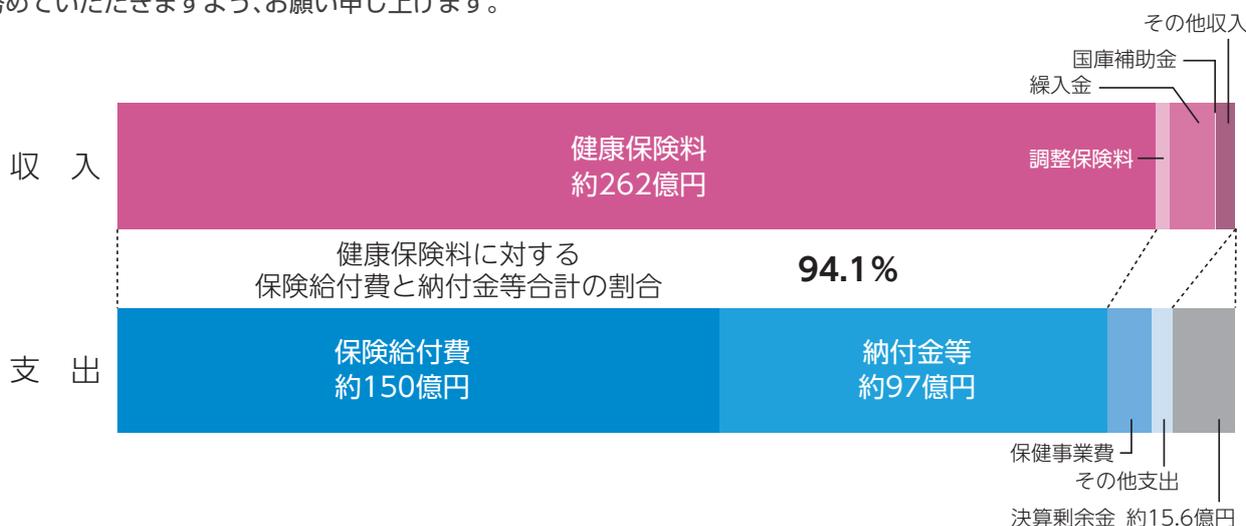
去る、7月24日に第180回組合会が開催され、令和5年度収入

収入合計	282億2,888万3千円	収入支出差引額	15億5,865万8千円
支出合計	266億7,022万5千円	経常収支差引額	3億2,217万円

## グラフでみる収入支出決算(一般勘定)

令和5年度収入支出決算は、予算に対して保険料収入の増、および納付金の減により収支差15億5,866万円の黒字となり、経常収支も3億2,217万円の黒字となりました。

今後も高齢者医療制度にかかる納付金等の負担は増大が見込まれているため、より一層の財政健全化に努めてまいります。また、組合加入員の皆さまにも健康の保持増進やジェネリック医薬品への切り替えなど、医療費の節減に努めていただきますよう、お願い申し上げます。



## 令和5年度と令和4年度の決算額一人当たりの比較(一般勘定)

### 収入総額

令和5年度収入	454,323円
令和4年度収入	443,882円

### 健康保険料

令和5年度	421,747円
令和4年度	409,938円

### 調整保険料収入

令和5年度	5,858円
令和4年度	5,645円

### 国庫負担金収入

令和5年度	193円
令和4年度	197円

### 支出総額

令和5年度支出	429,237円
令和4年度支出	429,647円

### 保険給付費

令和5年度	241,369円
令和4年度	233,681円

### 納付金

令和5年度	155,665円
令和4年度	161,189円

### 保健事業費

令和5年度	17,658円
令和4年度	16,705円

## 事務監査が実施されました

令和6年6月27日に窪田監事・山崎監事による監査が行われ、令和5年度における経理をはじめとする業務全般について、適正に処理がされていることを確認していただきました。



# 2023年度版 健康スコアリングレポート

## 健康スコアリングレポートって何？

健康スコアリングレポートとは、厚生労働省・経済産業省・日本健康会議が連携して作成し、加入者の健康状態や生活習慣を「見える化」した、いわば私たちの通信簿です。今回は、2022年度のデータを用いて作成しています。

- 総合組合中の順位  
**18位/255組合**
- 全組合中の順位  
**36位/1,378組合**

### 顔マークの見方



全健保組合平均を100としたときの相対値を高い順に5等分した評価です。「良好😊」から「不良😡」の5段階で表記しています。

## 特定健診・特定保健指導

総合判定

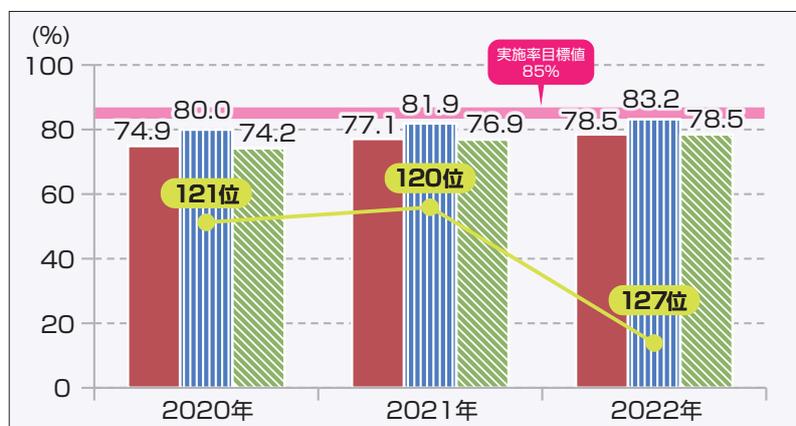


### 特定健診の実施率



- 当健保組合
- 業態平均
- 総合組合平均
- 総合組合中の順位

特定健診の実施率は上昇傾向にありますが、目標値には届いていません。年に一度の健診を心がけましょう。

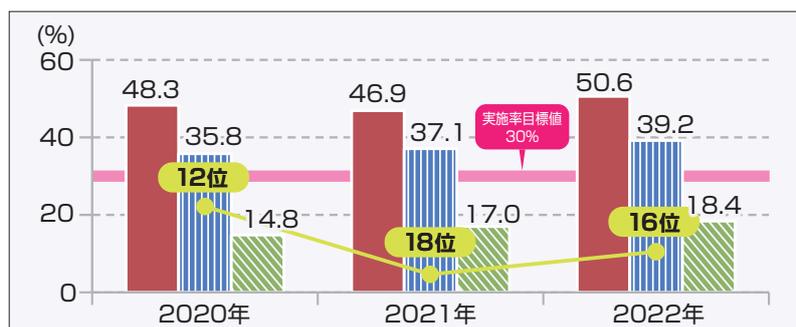


### 特定保健指導の実施率

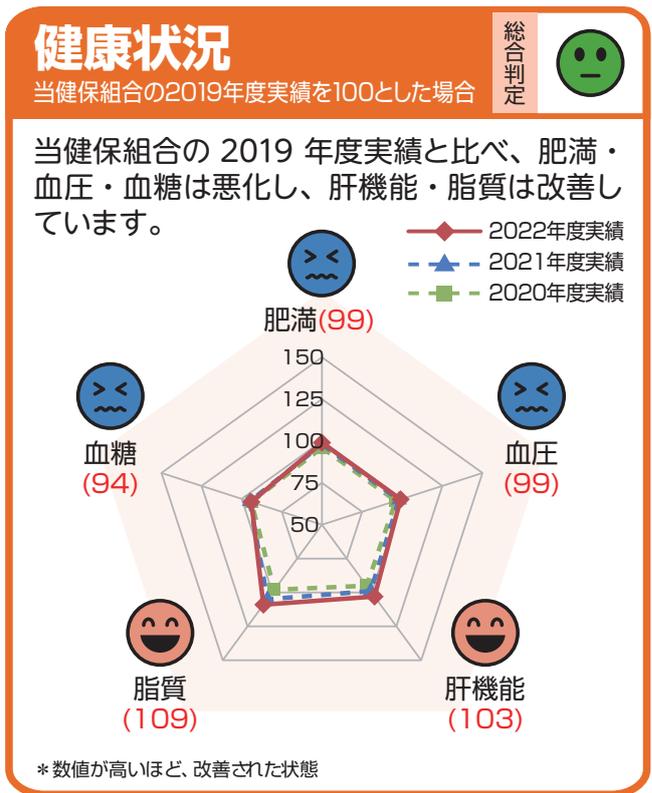
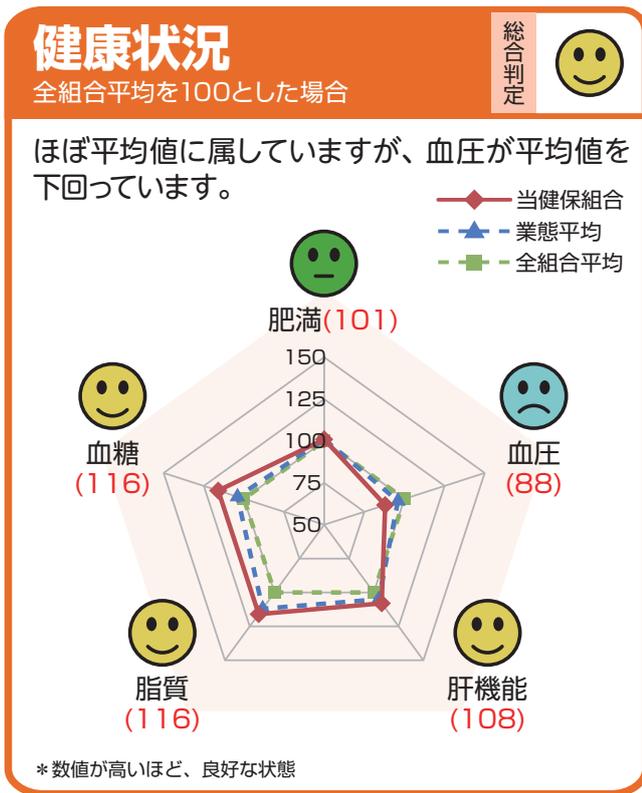


- 当健保組合
- 業態平均
- 総合組合平均
- 総合組合中の順位

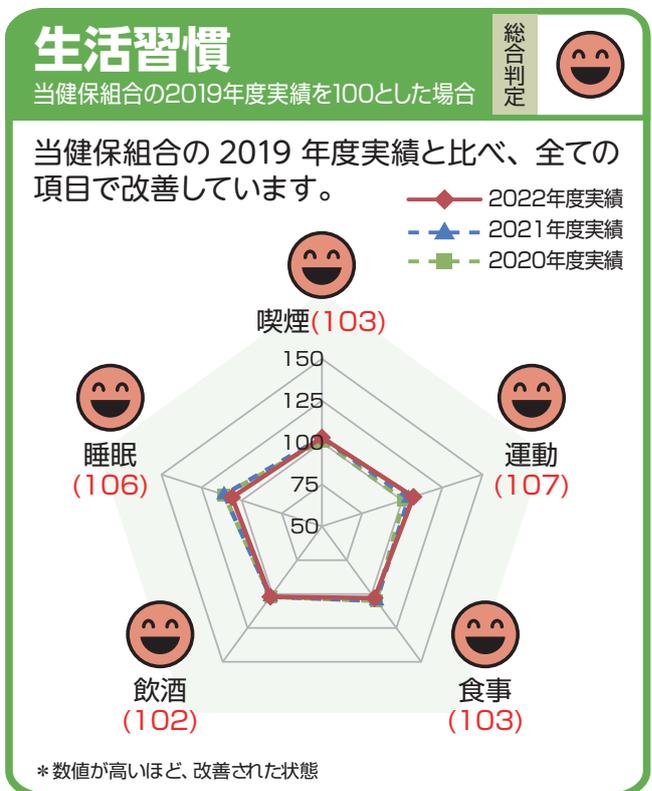
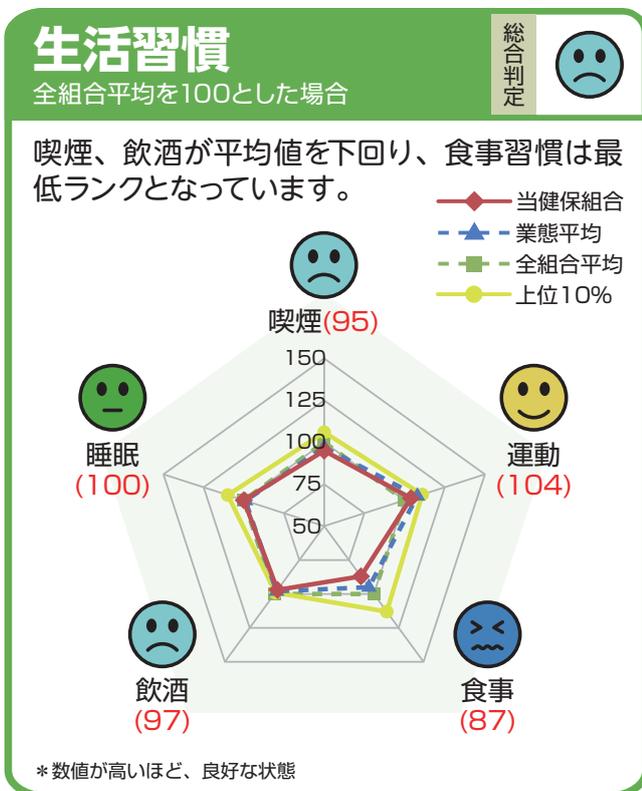
特定保健指導の実施率は目標値を大幅に上回っています。特定保健指導は専門家による個別の健康支援です。該当された方は特定保健指導を受け、生活習慣の改善を行いましょう。



## 健康状況…生活習慣病リスクがある人の割合



## 生活習慣…適正な生活習慣を有する人の割合



当健保組合ではこの情報を事業主と共有し、皆さまの疾病予防、健康づくりの取り組みに活用していきます。今後も健康維持・増進にご協力ください！

# 「ジェネリック医薬品のお知らせ」 を発送しました!

当健保組合では医療費の適正化を目的として先発医薬品から安全で安価なジェネリック医薬品へ切り替え可能なお薬をお知らせしております。

昨年度のジェネリック医薬品への変更による差額効果額は年間見込みで17,817,110円となり1,800万円近い効果額となりました。

ジェネリック医薬品に変更することで加入員の皆さまの負担額が軽減され、健保組合の医療費の削減にもつながります。引き続きご協力をお願いいたします。

今年度も  
令和6年7月に  
発送いたしました

処方情報 (令和6年7月～8月)		ジェネリック医薬品に切り替えた場合	
先発医薬品名 (処方されているお薬)	1ヶ月分(10日分)の総額	ジェネリック	1ヶ月分(10日分)の総額
アムロジピン錠5mg	171	アムロジピンO錠5mg	81
カモスタチン錠5mg	315	セゾラフィン錠5mg	45
タケタロシ錠1.5	297	カンザルタン錠1.5mg	171
プロプラノロール錠8	621	カンザルタン錠5mg	306
リソリチン錠5	351	シタスタチン錠5mg	234
合計	1,755	ジェネリックに切り替えた場合の1ヶ月分の総額	816

※ ジェネリック医薬品はご処方した薬品以外にも複数ご処方されているお薬に適用できる場合があります。  
※ すでにジェネリック医薬品が処方されているお薬につきましてはご留意ください。  
※ 処方情報についてはジェネリック医薬品に関するお問い合わせください。

※ AG (オンラインサイト・ジェネリック) についての詳しい情報はウェブページをご覧ください。

【問合せ先】東京府食品健康保険組合 電話 03-3833-5155

お問い合わせは 情報管理課 TEL 03 (3833) 5155

40歳から74歳が対象!

## 特定健診・特定保健指導を 受けましょう

今年も被扶養者及び任意継続(被保険者・被扶養者)の皆さまに「特定健康診査受診券(セット券)」を送付しております。

案内をご確認のうえ、年に1回の健診を受診してください(他の健診との重複受診はできません)。毎年の健康チェックは、病気の早期発見・早期治療につながります。重篤な病気への進行を未然に防ぐためにも、ぜひ受診しましょう。



お問い合わせは 健康管理課 TEL 03 (3833) 5192

令和6年4月～

# 質問票が変更されました!

40歳以上の健康診断・人間ドック補助金申請時及び健康診断等結果提供時にご提出いただいている「質問票」が変更されています。令和6年度受診分からは変更後の質問票をご提出いただきますようお願いいたします。

[変更箇所の抜粋]

質問項目		回答(該当するものに☑)
8	R5年度まで 現在、「たばこ」を習慣的に吸っている。 ※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、「累計100本以上又は6ヶ月以上吸っている者」であり、最近1ヶ月間も吸っている者	<input type="checkbox"/> 1:はい <input type="checkbox"/> 2:いいえ
	R6年度以降 現在、たばこを習慣的に吸っていますか。 ※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、条件1と条件2を両方満たす者である。 条件1:最近1ヶ月間吸っている 条件2:生涯で6ヶ月間以上吸っている、又は合計100本以上吸っている	<input type="checkbox"/> 1: はい(条件1と条件2を両方満たす) <input type="checkbox"/> 2: 以前は吸っていたが、最近1ヶ月間は吸っていない(条件2のみ満たす) <input type="checkbox"/> 3: いいえ(1・2以外)
18	R5年度まで お酒を飲む頻度について。	<input type="checkbox"/> 1:毎日 <input type="checkbox"/> 2:時々 <input type="checkbox"/> 3:ほとんど飲まない(飲めない)
	R6年度以降 お酒(日本酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲む頻度はどのくらいですか。 (※「やめた」とは過去に1ヶ月以上の習慣的な飲酒歴があった者のうち、最近1年以上酒類を摂取していない者)	<input type="checkbox"/> 1: 毎日 <input type="checkbox"/> 2: 週5～6日 <input type="checkbox"/> 3: 週3～4日 <input type="checkbox"/> 4: 週1～2日 <input type="checkbox"/> 5: 月に1～3日 <input type="checkbox"/> 6: 月に1日未満 <input type="checkbox"/> 7: やめた <input type="checkbox"/> 8: 飲まない(飲めない)
19	R5年度まで 飲酒日の1日当りの飲酒量について。(日本酒換算) ※日本酒1合(180ml)の目安: ビール500ml、焼酎25度110ml、ウイスキーダブル1杯60ml、ワイン2杯240ml	<input type="checkbox"/> 1: 1合未満 <input type="checkbox"/> 2: 1～2合未満 <input type="checkbox"/> 3: 2～3合未満 <input type="checkbox"/> 4: 3合以上
	R6年度以降 飲酒日の1日当りの飲酒量 日本酒1合(アルコール度数15度・180ml)の目安 ビール 中瓶1本(同5度、500ml) 焼酎 1杯(同25度、110ml) ワイン 1.5杯(同14度、180ml) ウイスキーダブル 1杯(同43度、60ml) 缶チューハイ 1本(同5度、約500ml、同7度、約350ml)	<input type="checkbox"/> 1: 1合未満 <input type="checkbox"/> 2: 1～2合未満 <input type="checkbox"/> 3: 2～3合未満 <input type="checkbox"/> 4: 3～5合未満 <input type="checkbox"/> 5: 5合以上
22	R5年度まで 生活習慣の改善について保健指導を受ける機会があれば、利用しますか。	<input type="checkbox"/> 1:はい <input type="checkbox"/> 2:いいえ
	R6年度以降 生活習慣の改善について、これまでに特定保健指導を受けたことがありますか。	<input type="checkbox"/> 1:はい <input type="checkbox"/> 2:いいえ

質問の意図を理解しやすく、誤解のない表現とするため、喫煙、飲酒(頻度・量)、保健指導に関する項目が見直されました。

※質問票は当健保組合ホームページから印刷できます。



お問い合わせは

情報管理課 TEL 03(3833)5155

暮らしQuiz

イギリスのビッグ・ベンの正式名称は？

①エリザベス・タワー ②イギリス・ロンドン・タワー ③ウエストミンスター・タワー

答え ①

# 不正請求排除にご協力ください!

接骨院や整骨院では健康保険が使えるケースは限られています。健康保険の使える範囲を正しく理解し、適切に受診することが重要となりますので、皆さまのご協力をお願いいたします。



要注意!

こんなケースには

ケース1

## 適用外受診

保険請求できない、筋肉疲労による痛みを「頸部捻挫」と偽り請求



昨日、久しぶりにテニスをして肩から背中にかけて筋肉痛なんです

昨日、重いものを持ち上げて捻挫したことにしましょう



ケース3

## 施術回数の水増し

患者が施術を受けた回数を水増しし、治療費を請求



いつも肩がこってしょうがないんですけど

たびたび来てくれているから、施術回数(実日数)を増やしても大丈夫かな



ケース2

## 過剰施術・施術部位の水増し

1カ所しかケガをしていないものを2~3カ所ケガがあるように水増しし、治療費を請求



家の階段から落ちて腰が痛いんですけど

せっかくだから、肩と膝も施術ときますね



ケース4

## 部位ころがし

1部位あたりの施術期間が5カ月を経過すると請求できる金額が80%に減額されるため、別の部位を新たにケガしたことにし、繰り返して請求



先生、腰の治療はじめて4カ月になりますが、なかなか治らないんですけど

根気よく治療(施術)を続けないと治りませんよ。そろそろ減額になるから、別の部位をケガしたことにしよう



柔道整復師は  
医師ではありません

# 柔道整復師からの

## 接骨院・整骨院で健康保険が…

### 使えないケース

次のようなケースの場合、健康保険を使って  
施術を受けることはできません。全額自己負担になります。

全額  
自己負担

日常生活の疲れなどからくる  
肩こり・腰痛



加齢による体の不具合  
(ケガによるものでない)

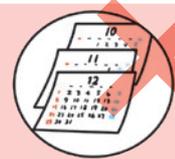


スポーツによる筋肉疲労・  
筋肉痛



症状の改善が見られない  
長期の施術

※内科的な原因も考えられますので、  
一度医師の診察を受けましょう。



### 使えるケース

健康保険が使えるのは次のような、ケガ(注)の場合のみです。

一部  
自己負担

骨折・脱臼

※応急手当以外は医師の同意が必要

打撲

捻挫

(肉ばなれを含む)

(注)第三者行為や  
業務上によるケガを除く

病院と両方では  
使えません!

病院や診療所などで治療を受けている場合、接骨院・整骨院で  
健康保険を使って同じケガの施術を受けることはできません。

接骨院・整骨院の不正請求や正しいかかり方についてホームページでもご覧いただけます。



健保組合から施術内容について  
お問い合わせする場合があります

◆不正の疑いのある施術内容(多部位、長期、頻度)に関しては、健保組合から文書による照会または面談による確認をさせていただく場合がありますので必ずご回答くださいますようお願い申し上げます。なお、照会に対する回答内容に虚偽が判明した場合や未回答の場合には、当健保組合が負担した保険給付費の返還を求めることがありますのでご注意ください。

お問い合わせは

業務第二課

TEL 03(3833)5191



手術費用が高くなりそうで心配だったけど、マイナ保険証なら、「**限度額適用認定証**」なしで窓口負担が軽減されるんだって。

窓口負担30万円でも、自動的に自己負担上限の約9万円\*の支払いになるよ

\*標準報酬月額28~50万の場合の金額



急患対応のとき、患者さんのマイナンバーカードで薬や過去の検査結果を確認できたので、**より早く治療**につながられました。



医療情報がわかるから、旅行先や災害時などの急なケガ・病気でも適切な治療を受けられるね!

# あなたもぜひ! マイナ保険証 をご利用ください

マイナ保険証とは、健康保険証をマイナンバーカードに紐付けし、マイナンバーカードを健康保険証として利用できるよう一体化したものです。



マイナ保険証だと安くなるって聞いて、切り替えました♪  
地味に損するの、もったいないもんね。

## ●加算額の違い

	マイナ保険証を…	
	使わない	使う
初診	30円	<b>10円</b>
再診	20円	<b>なし</b>

※初診時は月1回、再診時は3か月に1回加算

これまでの健康保険証は今年の12月2日で廃止されます!  
**今からマイナ保険証使ったほうがよくない?**



●令和6年12月2日の時点でお手元にある現行の保険証は、最長1年間(令和7年12月1日)まで使用可能です。



こちらをご覧ください



マイナンバーカードの作り方・健康保険証の利用登録方法はこちら

お問い合わせは 業務第一課 TEL 03(3833)5152

# 事業所にお邪魔 しました

Vol. 1



▲インタビューに応じていただいた家庭用事業部の佐藤さん

今号より、加入事業所に訪問し、お話をうかがうインタビューコーナーを新設しました。

## ヤマキ株式会社 営業本部様

創業は1917(大正6)年。「かつお節・だし」の会社として100年以上続いているヤマキ株式会社。本社は愛媛県伊予市ですが、当健保組合に加入されている営業本部でお話をうかがいました。

### 「だし」の会社という立ち位置を大切に

当社は、創業以来100年以上、「かつお節・だし」の会社として発展してきました。ニーズに合わせ、「めんつゆ」「割烹白だし」「鍋つゆ」など、さまざまな商品をご利用いただいておりますが、やはり根底にあるのは「かつお節、だしのおいしさ」です。そこで、生活者の皆様のお声から、かつお節パックを余らせてしまわないように、使いきれのサイズに変更し、いつでもおいしいかつお節を味わっていただける工夫もしています。ほかに、かつお節の良さを知っていただくため、「ヤマキかつお節プラス®」という活動を通しかつお節の魅力や価値を発信しています。

### 社内の風通しが良い環境

上下関係なく、相談しやすい、話しやすい環境があるように感じます。若手社員も先輩とコミュニケーションをとっている姿を見かけます。一部の部署をフリーアドレス（固定席がなく、好きな席で働くスタイル）にした効果もあるのかもしれません。



▲左から、人事部・橋本さん、勝又さん、家庭用事業部・佐藤さん、経営企画部・田中さん

また不定期ですが、年間50号程度「Yamakiニュース」というPDFニュースを配付しています。「こういうことがあった」「こういうことをした」ということが様々な部署から寄せられ、情報共有するものです。同じ会社においても部署が違うとどういう仕事なのかわかりにくいところですが、他部署の仕事を覗け、風通しのよい環境づくりに役立っていると思います。

### 「人」を大切に

お客様を大切にするのはもちろん、従業員についても働きがいのある会社と思ってもらえるよう、「人」を大切にしています。健診受診率は100%。各クラブ活動の補助のほか、人事部が中心となり、動画などで食や運動といった健康情報を発信する取り組みも行っています。おかげさまで、健康経営優良法人に3年連続で認定されました。

また、人事部では健保組合に産業医の先生をご紹介いただいたとのことでした。健保の事務所に行ったことがなかったのですが意外と気軽に相談できたそうで、従業員の健康を守るには産業医との連携も必要となるため、大変助かったとのことでした。

働きやすい会社というのは、採用の面からも重要なことです。当社はこれからも、健康経営や社内のコミュニケーションアップに注力していきたいと考えております。

### ヤマキ株式会社

<https://www.yamaki.co.jp/>

創業：1917年4月

従業員数：700名（うち東京に130名）

主な商品：花かつお、だしの素、めんつゆ、割烹白だし、鍋つゆ など

皆さまの事業所もPRしてみませんか？

▶ お問い合わせは総務課まで TEL 03 (3833) 5150



# イワシのトマトカレー



生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作● ●撮影●  
料理研究家・栄養士 今別府紘行  
今別府靖子

## 食材×栄養 ◆イワシ水煮缶◆

イワシに含まれる良質な油(DHA・EPA)は、動脈硬化の予防、認知機能の維持などに役立ちます。缶詰なら面倒な下処理が不要なだけでなく、骨(カルシウムが豊富!)まで丸ごと食べることができ、効率よく栄養をとれる点も魅力です。

\* \* \*



材料



**Point1** イワシ水煮缶は汁ごと加えて、汁に溶け出したイワシの栄養も余さずとりましょう。



**Point2** にんにくは風味とコクを出し、しょうがはイワシの臭みを和らげます。煮始めるタイミングで加えるのが風味よく仕上げるポイントです。

## これでも OK!

- イワシ水煮缶は、しょうゆ煮缶も可。ウスターソースは大きじ1/2に減らしてください。
- スライスチーズや粉チーズのトッピングでまろやかに!

1人分 ●カロリー: 551kcal  
●塩分: 1.4g

夏バテ予防にぴったり!  
缶詰×カレー粉でできる  
お手軽スパイスカレーです

詳しい作り方は  
こちら!



### 材料(2人分)

イワシ水煮缶	1缶(150g)
玉ねぎ	中1/2個
ズッキーニ	1/2本(約80g)
パプリカ	1/2個
カレー粉	大さじ1
カットトマト水煮缶	1缶(400g)
ウスターソース	大さじ1
すりおろしにんにく*	小さじ1/2
すりおろししょうが*	小さじ1/2
*チューブでも可	
オリーブ油	大さじ1
ご飯	2杯分(360g)
塩・こしょう	各少々
パセリのみじん切り	適宜

### 作り方

- 1 玉ねぎは薄切り、ズッキーニは輪切り、パプリカはヘタと種をとって乱切りにする。
  - 2 フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒めたら、ズッキーニとパプリカも加えてさらに2分ほど炒める。イワシ水煮缶を汁ごと入れて **Point1** 軽く崩しながら炒め、カレー粉を加えて全体になじませる。
  - 3 **A**を加えて軽く混ぜ合わせ **Point2**、ふたをして火を弱めて5~6分煮る。
  - 4 塩、こしょうで味をととのえて器に盛り付け、お好みでパセリのみじん切りをご飯にのせる。
- \*甘口のカレー粉を使うと、お子さんや辛いものが苦手な方も美味しくいただけます。

# HOTな夏を乗り切るための COOLな熱中症対策

毎年夏になると「危険な暑さ」、「熱中症で搬送」といったニュースを耳にすることが多くなります。  
いつでもどこでもだれでも、条件次第でかかりやすいのが熱中症。  
正しい知識と適切な予防で、暑い夏を乗り切りましょう。

## ① こまめな水分補給



1日の  
水分量の目安は  
およそ **1.5L**



1日の中でコップ1杯 (150~200ml) の水分を8回を目安に摂りましょう。タイミングは喉が渇く前が理想的です。糖分やカフェインの摂り過ぎには注意しましょう。  
体調不良や運動で大量に汗をかいたときは、必要に応じて水分+塩分を補給しましょう。

## ② 室内環境を整える

**目安**  
温度: 28℃  
湿度: 50~60%

エアコンや扇風機を活用し、快適に過ごしましょう。



## ③ 服装で体の蓄熱を避ける

夏の服選びのポイントは、吸水・速乾性の素材や通気性のよいものを選ぶことです。  
外出の際には、日傘や帽子を活用しましょう。

## ④ 体調管理

十分な休養と1日3食しっかり摂り、適度な運動で暑さに負けない体力をつけましょう。



## おいしく食べて、栄養&水分補給!

1日のうち体に入る水分の約4割は、食事から補給しています。  
夏野菜は、水分を補いつつ、カリウムの利尿作用で熱をもった身体を冷やしてくれる効果があります。上手に取り入れましょう!

8.31  
野菜の日

種類	特徴	効果
トマト、キュウリ、ナス、 オクラ、ピーマン、 パプリカ、ゴーヤ、大葉、 みょうが、カボチャ、 スイカ、トウモロコシ、 ズッキーニ等	濃く ハッキリした色 生で食べられる ものが多い	夏バテ予防 熱中症予防(水分補給) 利尿作用(むくみ予防) 紫外線対策 胃腸を守る





運動指導・監修  
健康運動指導士  
まえだ あき



# お悩み解消！ ストレッチ

長時間のデスクワークや運動不足などからくる、肩こり・腰痛などのカラダの不調。スキマ時間にできる1分ストレッチをとりいれて、悩みを解消しましょう。



1

イスに浅めに座り、片方の足を反対の足に乗せて、両手でひざを抱え込むようにしてからだに引き寄せます。

30秒キープ  
×  
左右

## 腰痛解消

1分  
ストレッチ

2

余裕があれば、さらに上体を後ろにひねり、お尻から骨盤まわりの筋肉を伸ばします。反対の足も同様に行いましょう。



座っている姿勢は上半身の重みが腰に集中するため、腰への負担が大きく、腰痛の原因となります。長時間イスに座るときは適度にこのストレッチを行うとよいでしょう。

### ポイント

背筋をできるだけ伸ばして、股関節の痛みがない範囲で行ってください。



腰が痛いときでも「できる範囲でからだを動かす」と回復が早くなり、痛みが和らぐことがわかっています。筋肉がこわばったり血流が減少しないよう、在宅ワークの合間などにこのストレッチを行いましょう。ただし、痛みがひどいときは無理をしないでください。また、普段から30分座ったら3分立つようになるなど、腰痛にならないよう心がけることも大切です。

ストレッチを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームと動きをチェックしましょう。



動画も  
CHECK!

# 令和6年4月から契約したスポーツクラブのご案内



詳細はこちら



## メガロス法人会員制度のご案内

ライフスタイルに合わせて、3通りのご利用方法がございます。

入会金、事務登録料はございません。



たくさん施設を利用したい人に  
**月会費利用**

メガロス各店の定価月会費から

**1,100円** 税込 割引

### ご利用店舗にて会員証発行

持ち物：**公的身分証明書**

キャッシュカード(郵便局も可)もしくは、  
口座のわかるもの(通帳)+届出印  
健康保険証

料 金：2ヶ月分(初月分+翌月分)\*

\*11日以降は翌々月分まで ※入会手続き後、写真撮影

※店舗によって対象の会員種別が異なります。※ACTYBase  
錦糸町店、ACTYBase立川店、日吉店、各種スクールはご利用  
対象外です。※24時間型種別にご入会の場合は、別途セコム  
カード発行手数料2,420円(税込)が必要になります。

すきま時間に通いたい人に  
**都度利用**

メガロス各店を

**2,200円** 税込 /回 でご利用可能

### 個人会員証の作成(初回のみ)

持ち物：**健康保険証**

料 金：会員証発行手数料 1,210円(税込)

※登録シートにご記入後、写真撮影

※ゼロプラス店、ルフレ各店、白金台店、日比谷シャンテ店、  
ACTYBase錦糸町店、ACTYBase立川店、テラッセ納屋橋  
店、各種スクールはご利用対象外です。※WEBでの手続きは  
できません。

場所や時間を選ばずに楽しくフィットネス!  
**オンライン利用**

豊富なプログラムがオンラインで受け放題。

Live Lesson 約150本/月配信! × 総レッスン本数 600種類以上

MEGALOS

LEAN X BODY

- Point 01 オンデマンドフィットネスが受け放題
- Point 02 まるでスタジオにいるようなライブ感を。

**1,480円/月**(税込1,628円)

上記の価格は、クーポンコード適用価格となります。  
右上の2次元コードを読み込んでご登録ください。

ご対象者様

※16歳以上

## 被保険者及びその被扶養者の方

施設例

※店舗により施設の仕様が異なります。



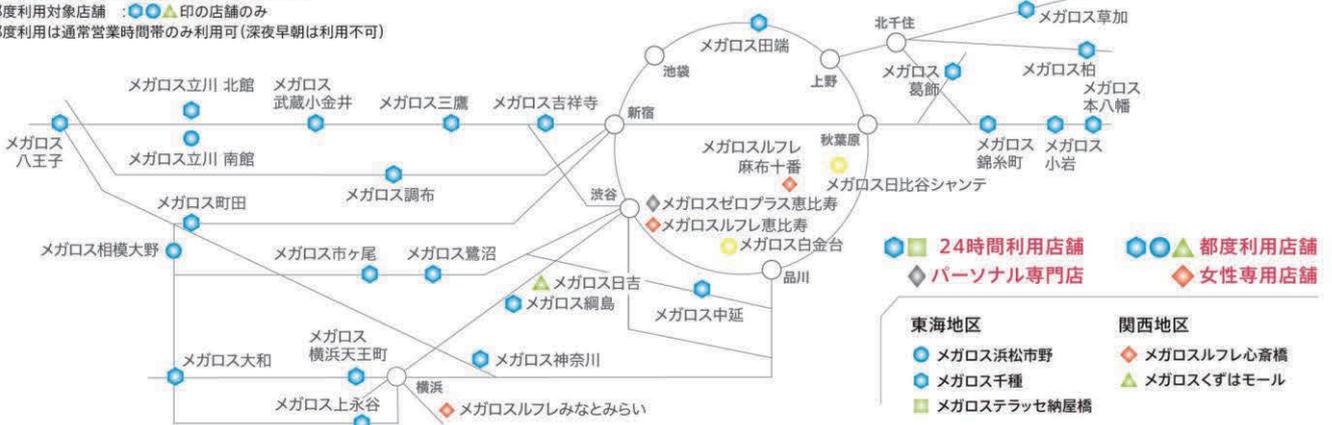
ご利用可能店舗

2022年11月1日現在

※月会費利用対象店舗：日吉店を除く記載店舗で可能

※都度利用対象店舗：●●●印の店舗のみ

※都度利用は通常営業時間帯のみ利用可(深夜早朝は利用不可)



# 健康日本21イベント

# 芋ほりを 開催いたします!

開催日

令和6年10月27日(日)

開催場所

あらはた園 (埼玉県川越市南大塚6-12-34)

アクセス

西武新宿線 南大塚駅下車 徒歩15~20分

受付時間

9:00 ~ 10:00、10:00 ~ 11:00  
(当日の受付時間についてはご案内に同封する参加通知票にてご確認ください。)

参加資格

食品健保の(被保険者)  
(被扶養者)であること  
(組合員以外のご家族も入園できます。)

参加費

無料 (参加者には掘ったお芋をプレゼント!!)

募集人数

350名  
※募集人数を上回った場合には、抽選といたします。

申込方法

下の参加申込書に必要な事項をご記入の上、  
郵送またはFAXでお申し込みください。

申込締切

令和6年9月13日(金)  
※参加通知票等のご案内は10月初旬にお送りいたします。



## 申込先

郵送 〒110-8611  
東京都台東区東上野2-25-8  
東京都食品健康保険組合  
総務部 イベント係  
FAX 03(3833)5927

✂ キリトリ線

## 健康日本21イベント 芋ほり申込書

参加代表者	記号	番号	送付先住所	〒	-
	事業所名				
	氏名		日中に繋がる電話番号	(	)

同伴者	記号	番号	参加者氏名(当健保組合員以外の方はイベントの対象外のため、記入しないでください)

●保険証の記号番号は必ず記入してください。 ●ご応募いただいた個人情報は、このイベント以外には使用しません。

表紙写真について

「絵画のようなひまわり畑」  
 (株)モンテール  
 爲我井 百合さん



明野町のひまわりフェスタに行った時の写真。八重のひまわりは珍しくて、とても可愛かった。



竹村 宏  
 中島水産(株)  
 令和6年6月19日付



風間 保志  
 (株)タイソンスズアンドカンパニー  
 令和6年4月9日付



河合 啓輔  
 キーコーヒー(株)  
 令和6年4月9日付

互選議員

■ 組合会議員就任のお知らせ

中嶋 淳人 (株)ミヨシコーポレーション  
 令和6年6月10日付

武 直枝 (株)タイソンスズアンドカンパニー  
 令和6年3月31日付

北原 栄一 キーコーヒー(株)  
 令和6年3月31日付

■ 組合会議員退任のお知らせ  
 互選議員

■ 事業月報 令和6年2月分

	男	女	事業所件数475件
被保険者数	34,374名	27,369名	61,743名
被扶養者数	12,144名	21,491名	33,635名
平均標準報酬月額	386,867円	253,654円	327,817円

■ 事業月報 令和6年3月分

	男	女	事業所件数475件
被保険者数	34,316名	27,357名	61,673名
被扶養者数	12,111名	21,419名	33,530名
平均標準報酬月額	386,898円	253,739円	327,831円

■ 事業月報 令和6年4月分

	男	女	事業所件数476件
被保険者数	34,989名	28,154名	63,143名
被扶養者数	11,982名	21,213名	33,195名
平均標準報酬月額	384,240円	253,470円	325,933円

■ 編入事業所

事業所名称	所在地
株式会社ユーグレナ	港区芝

■ 名称変更事業所

新名称	旧名称	所在地
株式会社 塩瀬総本家	合資会社 塩瀬総本家	中央区明石町



# イベント開催報告

令和6年1月20日(土)から令和6年3月31日(日)まで、埼玉県越谷市の越谷いちごタウンでいちご狩りを開催し、370名の方が参加者されました。ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。また、今後もイベントを開催する予定です。皆さまのご参加をお待ちしております。



# 東食ゴルフ交流会のご案内



今年も運動不足解消と親睦を兼ねて「東食ゴルフ交流会」を実施いたします。

青空の下、ゴルフを楽しみましょう。会場は「伊藤園レディースゴルフトーナメント」でお馴染みのグレートアイランド倶楽部です。トーナメント仕様になりつつあるコースを体験してみませんか。

※年齢やHCに関係なく応募をお待ちしております。

開催日	令和6年10月25日(金)
会場	グレートアイランド倶楽部 千葉県長生郡長南町佐坪1782 TEL 0475(46)3000
参加費	25,000円(プレーフィ、キャディフィ、昼食代等)
競技方法	新ペリア方式のハンディキャッププレーによる
募集人数	32名
申込方法	下記「参加申込書」に記入し、FAX 又は郵送してください
申込期限	令和6年9月13日(金)

お問い合わせ ▶ 一般社団法人 東京都食品福利共済会 TEL 03(3833)5196

切り取らずに、このままFAXしてください。

一般社団法人 東京都食品福利共済会 宛  
FAX 03(3833)5347

## 東食ゴルフ交流会 参加申込書

健康保険証 記号・番号	—	事業所名	
フリガナ		男	生年 月日
氏名		女	昭和 平成
連絡先	住所	〒	
	TEL		
	FAX		

【ご意見・ご要望など】

---



---



---



---

本申込み書に記入された個人情報は、東食ゴルフ交流会以外には使用いたしません。



東京都食品福利共済会 指定店

セレモア品質®  
— CEREMORE QUALITY —

# 家族葬はセレモア®

**39.8万円**~  
(43.78万円 税込)  
からお選び  
いただけます



※供花は含まれておりません。

**365日 24時間**  
— 迅速な対応 —

もしもの時、早朝深夜にかかわらず寝台車のお手配をいたします。  
ご安置場所のご相談も承りますので何なりとお申し付けください。

宗教・宗派や規模を問わず  
**様々なお葬儀に対応**

お客様のご予算やご希望に合わせ、様々な規模や形式のお葬儀に柔軟に対応いたします。  
(無宗教・仏式・神式・キリスト教、家族葬・社葬・お別れの会 など)

事前のご相談からお葬儀後まで  
**トータルサポート**

事前のご相談からお葬儀の執行、お葬儀後の各種諸手続きまで、弊社のスタッフが専門家と連携してトータルサポートいたします。

首都圏を中心に1,000ヶ所以上の式場をご紹介します。



代々幡斎場(渋谷区)

セレモア専用式場有り



落合斎場(新宿区)



桐ヶ谷斎場(品川区)



堀ノ内斎場(杉並区)

式場一覧は  
こちらから  
ご覧ください



その他、多くの式場がご利用いただけます。詳しくは →

365日  
24時間

**0120-60-1121**

〈担当〉樽谷 学  
090-1888-9432

資料  
請求

お申込みの方に  
セレモアパック葬  
パンフレットなどをお送りします。



— 人の心 日本の伝統文化を守る —  
Eternal Heart  
株式会社 **セレモア**®

■新宿本社 / 東京都新宿区四谷4-19-7  
■立川本社 ■八王子本社 ■神奈川本社 ■埼玉本社 ■所沢本社  
他、各支社・営業所・16店舗・25式場

**お葬儀の事前見積り**

お電話または  
インターネット  
から無料で  
承ります。



# けんぽクイズ

No.367

A～Hまでの文字を組み合わせてできる言葉な～に？

1		2		3		4	5
		6	7			8	
9	10		11		12		
13		14			15		16
		17		18		19	
	20			21	22		
23			24		25		26
27			28				

### タテのカギ

- シロップはイチゴミルク？宇治茶？
- キミに「エル・オー・ブイ・イー♥」
- ローレライ伝説がある○○○川
- 小学校の校庭に、鉄骨のお山
- 魚がいないところでやってもねえ…
- 外タレさんやタレ弁さんのタレ
- ヨロズと読む漢数字
- 煮干で取った味噌汁おいしいなー
- ウチの学校、学ランだったよ
- あんたがたどこさ〜とポンポン
- 滝を登るって本当かなあ
- 野球のスコアボードでEは何？
- 料金とは別に「心づけ」
- バリカンで剃ってスキンヘッド
- あれが鬼ヶ島か〜ウッキッキー
- 東京とロンドンとは約9時間

### ヨコのカギ

- 防犯のため、あちこちに設置
- 沈みゆく太陽。孤城○○○○
- 両脇がソデ。花道もある
- ドン・キホーテの長い武器
- ズリズリすってご機嫌取り
- 一台のピアノを二人で演奏
- 草津よいとこ〜♪露天もあるよ
- αはアルファ。Σは？
- 私たち、お爺ちゃんと同じ人よ
- も玻璃も照らせれば光る
- 能登半島はこの英文字に似てる？
- が万事
- 獅子舞や大風呂敷でおなじみ、○○○○模様
- 頭の渦巻き。曲がってない？
- アイ・マイ・○○・マイン
- 輪。無限○○○。○○○タイ

## 賞品 タニタ バランスクッション

空気を入れて使うバランスクッション。椅子に敷いて座るだけでインナーマッスルが鍛えられます。



### ●応募方法

ハガキの裏に①クイズの答え②お名前(被扶養者の方はⓧと記入)③会社名④健康保険証の記号・番号⑤ご自宅の住所・郵便番号⑥日中、連絡がとれる電話番号を明記のうえ、右記のあて先までご応募ください。

●正解者の中から抽選で30名の方に賞品を呈します。

※前回(2024春号(No.621))の答えは「サンジキツエン」でした。正解者の中から30名の方に「災害対策セット」をお送りしました。(応募総数100通のうち、正解は99通でした。)

※ご応募いただいた皆様方の個人情報は、賞品の抽選・発表・発送以外には使用いたしません。

### ●あて先

〒110-8611  
東京都台東区東上野2-25-8  
東京都食品健康保険組合・広報担当

### ●締め切り

令和6年9月30日(月)消印有効

●当選者は賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。