ご家庭にお持ち帰りください

Kenpo Dayori

健保だより No.148

もくじ

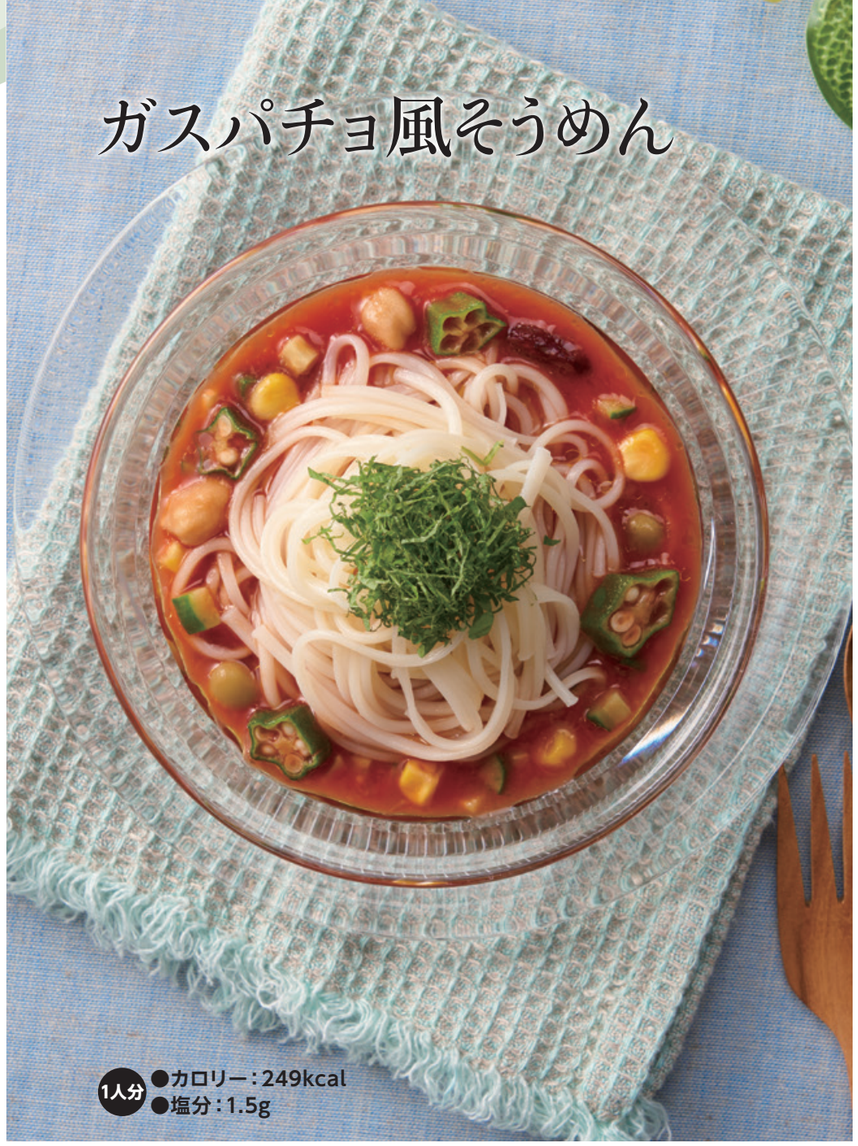
- 令和3年度　決算報告……2
- タバコ問題最前線……4
- 育児休業中の健康保険料が見直されます……6
- 接骨院で健康保険を使えるのはどんなとき?……7
- 健保の直営保養所　あじろ……8
- 東振協　いきいき健康づくり2022……9
- 健保組合の特定健診はこんなメリットが……10
- コロナ太りを解消しよう……12
- SDGs×健康　アルコール編……14
- いざというときに役立つ応急手当　熱中症／公告／事業状況報告書……15
- ヘルシー&優しいレシピ……16

足摺岬の灯台（高知県）

東京トラック事業健康保険組合

http://tokyotruckkenpo.jp

ガスパチョ風そうめん



1人分 ●カロリー：249kcal ●塩分：1.5g

さっぱり&栄養満点！スペインの冷製スープ、「ガスパチョ」風のアレンジそうめんです

詳しい作り方はこちら！

材料（2人分）

- そうめん……2束（100g）
- トマトジュース……300ml
- きゅうり……1/2本
- オクラ……4本
- ミックスビーンズ……大さじ2
- コーン……大さじ2
- A
  - オリーブ油……30ml
  - 酢……20ml
  - 塩……少々
- 大葉……2枚

作り方

1 きゅうりは粗みじん切り、大葉は千切りにする。オクラは破裂を防ぐために包丁の先やつまようじで3〜5ヶ所穴をあけ、塩をまぶして手でこすり、耐熱皿に並べてラップをかけて電子レンジ（500w）で1分加熱する Point❶。粗熱がとれたら小口切りにする。

2 ボウルにトマトジュースとAを入れて混ぜ合わせ Point❷、1とミックスビーンズ、コーンを加えて混ぜる。

3 そうめんをゆで、流水で冷やして水気を切る。

4 2のガスパチョ風ソースを器に入れてそうめんを盛り付け、仕上げに大葉をのせる。

＊そうめんの代わりにうどん、冷たいパスタでもOKです。
＊夏はガスパチョ風ソースを冷やしておくと、より美味しくいただけます。

ヘルシー&優しいレシピ

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● 料理研究家・栄養士 今別府靖子

●撮影● 今別府紘行

免疫サポートポイント

オクラや大葉のβカロテン、トマトのリコピンは血管や粘膜を丈夫に保ち、免疫細胞の働きをサポートします。ミックスビーンズで、タンパク質（免疫細胞を作る・活性化させるのに必要）を摂れるのもポイントです。

＊　＊　＊

材料

Point❶ オクラはゆでなくても電子レンジで加熱できます。

Point❷ ガスパチョをつくるときは一般的にミキサーを使いますが、トマトジュースなら手間と時間を短縮できます。

これもOK！

- きゅうりは、冷凍しておいてすりおろすとより簡単に！
- トマトジュースの代わりに、冷凍したトマトをすりおろしても◎

健保だより No.148　2022年7月31日発行 ◎発行所 東京トラック事業健康保険組合 〒102-0075 東京都千代田区三番町14-4 TEL03-3264-2361

令和3年度 決算報告

当健康保険組合の令和3年度収支決算は、新型コロナウィルスの感染拡大の影響により書面による審議を行い、第165回組合会において承認されました。

新型コロナウイルスの感染拡大という未曽有の事態はまだ続いており、働き方や暮らし方などにも変化を求められ、対応に追われています。

加えて団塊の世代が75歳以上に到達し始める本年、医療保険制度全体の財政悪化が急速に進む「2022年危機」を迎え、健保組合を取り巻く環境は今まで以上に厳しくなることが予想されます。

今年度は麹町地区再開発により、当組合の健保会館も令和4年1月に千代田区四番町より千代田区三番町に移転いたしました。

また新型コロナウイルス感染症のため、算定講習会、健康講座等の皆様にお集まりいただく講習会等は中止となりました。

引き続き収支両面にわたって効率的な事業運営と経費削減に取り組んで参ります。

当健康保険組合の保健事業につきましては、令和3年10月末に健康管理センターが閉鎖するまで「人間ドック」「健康診断」「主婦健診」等を実施してきました。

閉鎖後は東京都総合組合保健施設振興協会（東振協）の「人間ドック」「生活習慣病予防健診」等を実施し、被保険者・被扶養者の方々の健康の保持・増進に寄与しているところですが、「特定健診・特定保健指導（40歳以上74歳以下の被保険者・被扶養者が対象）」の実施率は徐々に上昇しているもののまだまだ低い水準にあり、さらなるPR活動の強化に努めることとしています。

また、令和3年度が最後となりました保険者機能強化支援事業につきましては、事業所ごとにレセプトデータや健診結果データを分析し、情報提供のための事業所様向け「健康スコアリングレポート」（健康レポート）の送付並びに事業所訪問による解説を実施し、コラボヘルスを強化しました。

さらに加入者には健康意識を向上させ、行動変容につなげるためにレセプトデータと健診結果データによる健康情報冊子（「MY HEALTH REPORT」）や受診歴がない方に対して重症化予防受診勧奨通知の送付、希望する対象者に対して脳MRI健診及び禁煙キャンペーンを実施しました。

加えて自分の健康は自分で守る「セルフメディケーション」の一助として電子体温計を被保険者の方々に対して配布しました。

「直営保養所あじろ」におきましては、新型コロナウイルス感染症の影響がまだあり、例年通りとはいきませんが徐々に利用者が増えてきています。

保健事業等につきましては、皆様にご利用していただくように広報紙「健保だより」及びホームページ等にてより一層PRに努めてまいります。

令和3年度 決算概要

① 適用状況

事業所数289事業所、平均被保険者数45，926人、昨年度より111人増。平均標準報酬月額は昨年度より149円増の314，678円となり、総標準賞与額（年間合計）は894，270千円増の206億7，761万6千円（一人当たりに換算すると452，622円）となりましたが、平均標準報酬月額も一人当たりの標準賞与額も新型コロナウイルス感染症発症以前の令和元年度の金額までには戻っていません。

② 収入

健康保険収入は、被保険者数及び平均標準報酬月額が微増ですが増え、前年度より1億4，824万3千円増の191億3，529万1千円となりました。

収入総額は、287億9，603万5千円となりました。

③ 支出

支出の主なものは保険給付費と納付金です。

保険給付費ではマスク、手洗い等の新型コロナウイルス感染予防策によりインフルエンザの流行が今年度も抑えられインフルエンザによる医療費はほとんど無くなりましたが、令和2年度のような新型コロナウイルス感染症の影響での病院等への受診控えが無くなり、一挙に医療費が増えたと思われます。前年度より10億8，591万8千円増の123億3，492万6千円と過去最高額になりました。

また、納付金では前期高齢者納付金は前年度比4億755万6千円増、後期高齢者支援金は2億1，230万6千円の増、納付金全体では6億9，885万6千円増の81億1，185万5千円になりました。

保険給付費と納付金との合計額は保険料収入の106・85％となり、支出総額は278億7，363万6千円となりました。

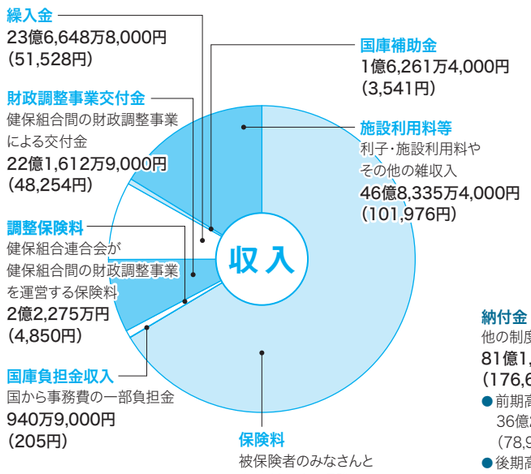
④ 収支差引

収支差引額では9億2，239万9千円（9億円準備金より繰入があるので実質2，239万9千円）残りましたが、経常収支差引額では21億8，512万円の赤字となり、非常に厳しい状況になっております。

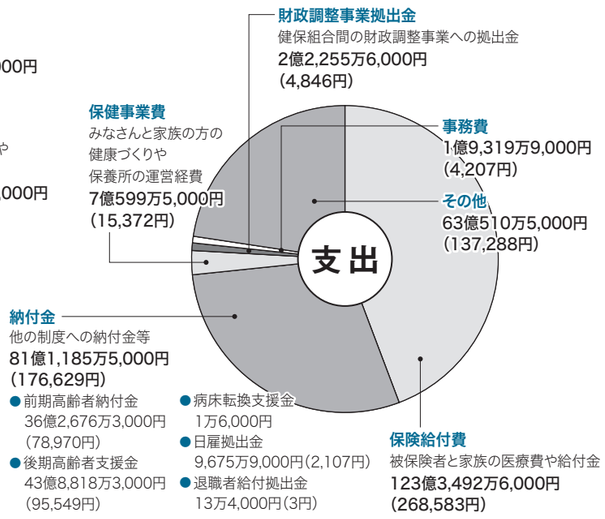
令和3年度 収入支出決算内訳

（ ）被保険者1人当たりの金額

収入　合計：287億9,604万円



支出　合計：278億7,364万円



令和3年度 収入支出決算概要表

一　般　勘　定

■収入の部　（単位:千円）

科　目	決　算　額
保険料	19,135,291
国庫負担金	9,409
調整保険料	222,750
財政調整事業交付金	2,216,129
繰入金	2,366,488
国庫補助金	162,614
その他	4,683,354
合計	28,796,035
経常収入合計	19,240,489

経常収入とは、合計から調整保険料、財政調整事業交付金、繰入金のうち退職積立繰入以外、国庫補助金のうち特定健診・保健指導補助金以外、雑収入のうち補助金等追加収入、不用財産等売払代を除いて算出した額をいいます。

収支差引額	922,399
経常収支差引額	△ 2,185,120

■支出の部　（単位:千円）

科　目	決　算　額
保険給付費	12,334,926
納付金	8,111,855
前期高齢者納付金	3,626,763
後期高齢者支援金	4,388,183
病床転換支援金	16
日雇拠出金	96,759
退職者給付拠出金	134
保健事業費	705,995
財政調整事業拠出金	222,556
事務費	193,199
その他	6,305,105
合計	27,873,636
経常支出合計	21,425,609

経常支出とは、合計から財政調整事業拠出金、還付金のうち調整保険料還付金、営繕費、積立金のうちその他、雑支出のうち補助金等返還金支出を除いて算出した額をいいます。

介　護　勘　定

■収入の部　（単位:千円）

科　目	決　算　額
介護保険料	2,792,755
雑収入	32
合計	2,792,787

■支出の部　（単位:千円）

科　目	決　算　額
介護納付金	2,453,177
還付金	42
合計	2,453,219

タバコ問題最前線

監修
産業医科大学　産業生態科学研究所
健康開発科学研究室
教授　**大和　浩**

日本における喫煙による死亡者数は年間約13万人。受動喫煙でも毎年約1万5,000人が命を落としています。これは、交通事故（2019年の死亡者3,215人）と比べて、はるかに大きい数です。さらに、喫煙歴があることは、新型コロナウイルスの感染・重症化の要因であることもわかってきました。新型コロナの影響でこれまでとは違う生活を強いられている今、タバコをめぐって新たな問題が起きています。

吸う人も吸わない人も知っておきたい

おうち時間が増えて受動喫煙の危険大

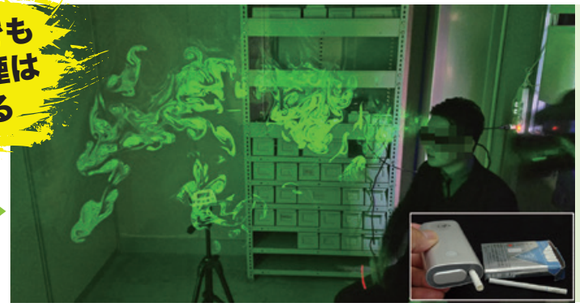
コロナ禍での外出制限や喫煙できる場所が減ったことで、自宅でタバコを吸う人が増加し、受動喫煙の危険性が高まっています。**たとえ換気扇の下で吸っても煙は室内に広がりますし、ベランダで吸うと他の家庭に危害を加えることになります。**改正健康増進法の施行で、家庭・屋外でも「望まない受動喫煙」を防ぐ配慮をすることが義務になりました。そして、**受動喫煙を防止する唯一の方法は、禁煙**です。

口腔～気管支の粘膜に付着したタバコの成分は、呼気に45分以上含まれます（3次喫煙）。

家族の留守中に室内で喫煙すると、部屋の壁やカーペットにタバコ成分が残り、やはり3次喫煙の原因に。

窓の開け閉めや、喫煙者の後ろにできる空気の渦の作用で煙が流入。窓を閉めていてもサッシとレールのスキマから入ってきます。

加熱式でも受動喫煙は起こる



加熱式タバコのエアロゾル（ミスト・霧）が吐き出される様子

「加熱式タバコなら家族に害はないだろう」と思われがちですが、加熱式タバコを吸ったあとの吐く息にも、有害物質が含まれており、周囲の人も悪影響を受けます。家族（特に子ども）が、喘息や中耳炎、化学物質過敏症になってしまう危険性もあります。

タバコは新型コロナを重症化させる

タバコは、新型コロナウイルスにかかった場合の重症化（集中治療室への入院、人工呼吸器の装着）・死亡リスクを高める最大の要因であることが報告されています。その理由は、タバコを吸うと、のどや気管、肺といった呼吸器の免疫機能が低下するからです。また、タバコは、新型コロナの重症化要因としてあげられる糖尿病・心臓病といった病気も悪化させます。

喫煙室は典型的な「3密」（屋外喫煙コーナーは「2密」）

喫煙室は限られた空間で、会話や咳・くしゃみのしぶきが届く距離に人が密集する「3密」（密閉・密集・密接）の場所です。屋外の喫煙コーナーでも、密集・密接になります。**喫煙時にはマスクをはずすため、飛沫感染のリスクが非常に高く、ドアノブや手すりなどを触った指を口に近づけるので、接触感染の原因にもなります。**実際に、喫煙所で新型コロナに感染したケースも発生しています。そのため、新型コロナ対策として屋内の喫煙室だけでなく、屋外の喫煙コーナーの閉鎖が相次いでいます。

喫煙室のような閉鎖空間で、マスクをせずに咳をすると、小さいしぶき（粒子）は長時間空気中を漂います。そうした空間で、マスクをはずしてタバコを吸うと、新型コロナの感染リスクが極めて高くなるといえます。

今こそ活用したい！ オンライン卒煙プログラムのご案内

当健康保険組合では健康保険組合連合会の組合運営サポート事業による「禁煙サポート（スマートフォンによるオンライン）」について事業所経由でご案内をさせていただき、ただいま先着順で受付中です。当健康保険組合の資格を保有されている方は無料で参加できます。詳しくはホームページの「トピックス」をご覧いただきお早めにお申し込みください。

http://tokyotruckkenpo.jp/
2022年度「禁煙サポート」資料配布について

KENPO 羅針盤

育児・介護休業法の改正に伴って
育児休業中の健康保険料が見直されます

2022年10月1日より施行

育児休業のとり方で、不公平が生じないように

育児休業中は健康保険料が免除されますが、育児・介護休業法の改正に合わせ、短期間、育児休業を取得した場合等の公平性を図るため、2022年10月から健康保険料の免除要件が見直されます。ひと月に2週間以上育児休業を取得した場合と、賞与月の免除要件が変更になります。

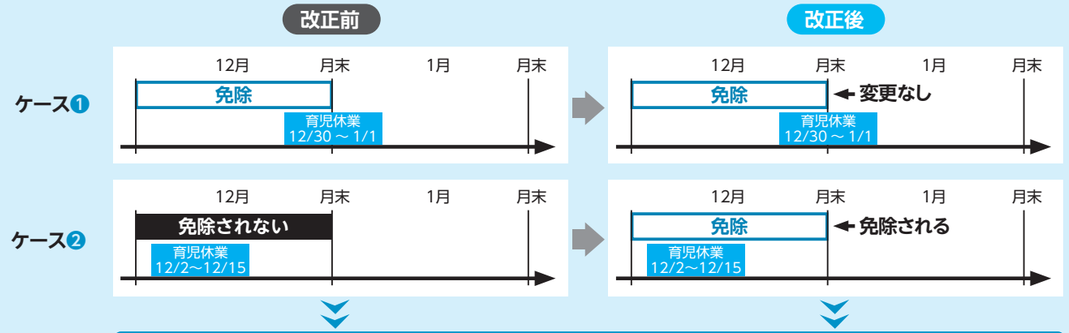
また、同法の改正では出生時育児休業（産後パパ育休）（左表）が創設されますが、この制度を利用した場合も健康保険料が免除されます。

■出生時育児休業（産後パパ育休）の概要

対象期間 取得可能日数	子の出生の8週間以内に 4週間まで取得可能
申出期間	原則休業の2週間前まで
分割取得	分割して2回取得可能 ※初めにまとめて申し出ることが必要
休業中の就業	労使協定を締結している場合に限り、労働者が合意した範囲で休業中に就業することが可能

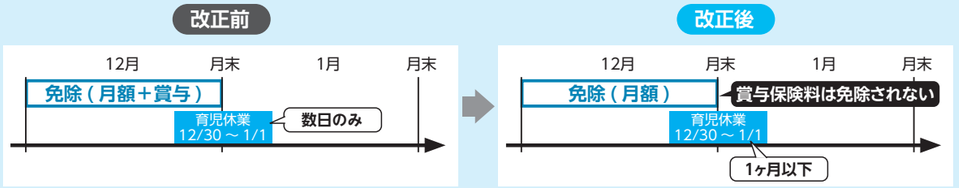
※従来の育児休業制度においても2回の分割取得が可能となり、特別な事情がある場合は1歳以降の再取得も可能となります。また、育休開始日についても柔軟化が図られます。

■短期間の育児休業の保険料免除要件 ※長期間の育休については変更ありません。



改正前は月末時点で育児休業等を取得している場合に、当月の保険料が免除される制度になっていますが、月の途中で育児休業を終了したケース❷の場合、保険料が免除されない不公平が発生していました。改正後は**1ヶ月間に2週間以上の育児休業を取得すれば、その月の保険料が免除**されます。

■賞与保険料の免除要件



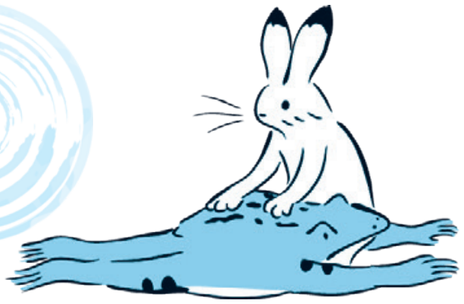
賞与月の月末時点で育児休業を取得している場合に、賞与保険料を免除（月末1日のみ取得でも免除）

1ヶ月超の育児休業を取得した場合に限り、賞与保険料を免除(月額保険料は免除)

ポイント解説 2 健康保険

接骨院で健康保険を使えるのはどんなとき？

接骨院や整骨院で健康保険を使えるのは、原因がはっきりしているケガに対する施術だけです。
日常生活による疲れやスポーツによる筋肉痛に対するマッサージには健康保険は使えません。
また、「療養費支給申請書」は、内容を確認してからサインや押印をしてください。



ポイント1
肩こりや筋肉痛に対するマッサージには健康保険は使えません。

ポイント2
書類の内容をきちんと確認してからサインをしてください。

接骨院で健康保険が使えるケース

接骨院や整骨院では、「健康保険取扱い」と書かれていても、健康保険が使える範囲はケガに対する施術に限られます。

- 打撲・ねんざ・挫傷（肉離れなど）
- 脱臼・ひび・骨折　＊応急手当て以外は医師の同意が必要です。

＊ケガでも整形外科などの医療機関と接骨院・整骨院の両方で同時に健康保険を使うことはできません。
＊仕事中・通勤中のケガには健康保険は使えません。労災保険の対象です。

接骨院・整骨院で健康保険が使えないケース
（全額自己負担）

- 日常生活の疲れによる肩こりや腰痛
- スポーツによる筋肉痛や肉体疲労
- 加齢による身体の痛み
- 病気（脳疾患・ヘルニアなど）による痛みやしびれ
- 過去のケガによる痛み
- 骨盤矯正　など

ケガや痛みなどの原因を正確に伝えましょう

接骨院や整骨院で施術を受けるときは、ケガの原因や痛みが出たきっかけを正確に伝えてください。
また、長期にわたって施術を受けても改善されない場合は、内科的な病気などが原因である可能性もありますので、医療機関で診察を受けましょう。

「療養費支給申請書」の内容はきちんと確認しましょう

接骨院や整骨院で健康保険を使った場合は、「療養費支給申請書」にサインや押印を求められます。「療養費支給申請書」は、接骨院・整骨院が健康保険組合に提出する書類です。
ケガの原因や部位などが正しく記載されているかをきちんと確認してください。白紙の用紙には決してサインしないでください。
なお、後日、健康保険組合から、接骨院や整骨院での施術内容に対してお問い合わせをすることがありますので、ご本人による回答のご協力をお願いします。領収書や明細書は必ず受け取って保管してください。

「療養費支給申請書」の確認ポイント

- 負傷名
- 負傷原因
- 負傷部位
- 負傷年月日
- 施術日
- 施術回数（施術を受けた日数）
- 一部負担金（窓口で支払った額）

医療費適正化運動月間
健康づくり強調月間
2022年10・11月開催

参加費 無　料

東振協

いきいき健康づくり2022

ウォークラリー（人気イベント）

- ◆横浜みなとみらい　10月　2日（日）
- ◆国営昭和記念公園　10月　9日（日）
- ◆都立葛西臨海公園　10月16日（日）
- ◆葛飾柴又界隈　10月23日（日）
- ◆等々力渓谷　10月30日（日）

千葉真子 Enjoyラン2022

走り方を直接指導

- ◆中野区立平和の森公園　11月　3日（木・祝）
- ◆豊洲ぐるりパーク　11月23日（水・祝）

スマホスタンプラリー

スマホでらくらく

- ◆お台場　11月　5日（土）
- ◆横浜みなとみらい　11月12日（土）
- ◆根津・湯島　11月19日（土）

女性限定 外ヨガでリフレッシュ

10月1日・8日（土）
渋谷ストリーム　4階
TORQUE SPICE&HERB
TABLE&COURT

ゲストインストラクター

松本莉緒さん
10月1日 出演
午後2時～2時45分

田中律子さん
10月8日 出演
午後2時～2時45分

健康づくりレッスン（オンライン）

見逃し配信アリ

◆Zoom生配信（各45分間）

- 10月 8日（土）ストレッチ
- 10月19日（水）ヨガ
- 10月22日（土）トレーニング
- 11月　6日（日）ヨガ
- 11月16日（水）ストレッチ
- 11月20日（日）トレーニング

秋空ヨガ in SHIBUYA

申込期間
9月1日(木)
～9月30日(金)

- ●イベント詳細や申込方法は、８月中旬頃に東振協ホームページに掲載いたします。
- ●Webからお申し込みの方は、東振協ホームページからお申し込みいただけます。
- ●用紙でのお申込みは、加入事業所にお送りする所定の申込用紙をご活用ください。（東振協ホームページからダウンロードも出来ます。）

申込先
Web　東振協HP　https://www.toshinkyo.or.jp/event
郵送　〒130-0014　東京都墨田区亀沢1-7-3　東京都ニット健保会館５階
東振協「いきいき健康づくり2022」事務局

参加申込みページ QRコード

主催：一般社団法人　東京都総合組合保健施設振興協会　　協賛：東京都総合健康保険組合協議会／東京都保険者協議会／健康保険組合連合会

健保の直営保養所

「あじろ」

直営保養所「あじろ」を拠点に、休日を過ごしてみませんか?
海水浴やちょっと足を延ばして熱海や伊東の観光にも便利です。
宿では新鮮な伊豆の食材を使った料理が楽しめます。
皆様のお越しをお待ちしております!

直営保養所 あじろ

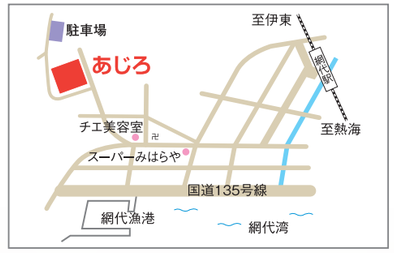
●所在地　静岡県熱海市下多賀25-1　TEL.0557-68-2115
HP：http://tokyotruckkenpo.jp/

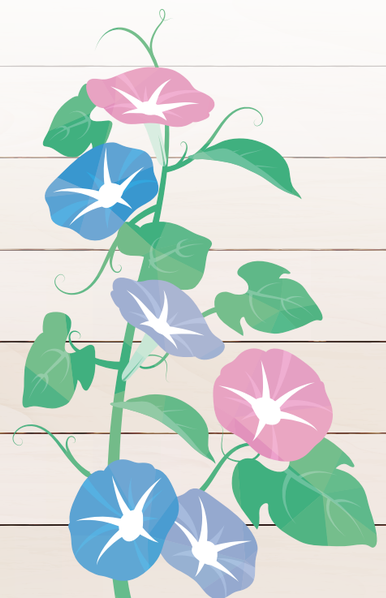
■予約先　総務課　TEL.03-3264-2364
■利用料金の支払方法　お帰りの際、現金にてお支払いください。
■利用料金（1泊2食付）

区分	トラック健保 被保険者 被扶養者	トラック健保 子供（4歳～小学生）	一般、OB 共同利用 年金受給者協会	一般、OB 共同利用の子供（4歳～小学生）
料金	5,500円	3,000円	6,500円	4,000円

※当健保組合の被保険者の配偶者で保険証をお持ちでない方も被扶養者と同一料金です。
※中学生以上の方は、1泊に付き1人150円の入湯税を現地で負担していただきます。
※3歳以下の幼児は無料です。
※歯ブラシ、フェイスタオル、バスタオル、浴衣はあります。

夕食の料理例





新型コロナウイルス感染症 感染防止対策について

いつも保養所をご利用いただきまして、誠にありがとうございます。
引き続き、新型コロナウイルス感染症感染防止対策といたしまして、スタッフのマスク、手袋の着用や定期的な備品の消毒等を行っております。また、当日ご来館されましたお客様に検温の実施、密室でのご利用となる麻雀室とカラオケルームにつきましては当面の間利用停止とさせていただく等お客様には大変ご迷惑をおかけしておりますが、何卒ご理解ご了承くださいますようお願い申し上げます。

健保組合の特定健診はこんなメリットが！

あなたは毎年健診を受けていますか?

健診の本来の目的は、症状があらわれないうちからカラダの健康状態をチェックし、食事や運動などの生活習慣を改善することによって、若々しく元気な状態を維持するためのものです。

当健保組合では、40歳～74歳のご家族（被扶養者）と任意継続被保険者の方のご自宅へ、特定健診が無料で受診できる「東振協専用受診カード」と「特定健診実施医療機関一覧」を6月にお送りしました。受診の有効期限は令和5年3月31日までとなります。この機会に、ぜひ受診してください。

メリット1 無料で受けられます！

特定健診にかかる**費用は無料**です。
健保組合が全額負担しています。
健診を受けなかったために病気に気づかなかった場合、
治療費が多額になってしまうことがあります。
また、カラダにも負担がかかります。
奥さんが病気で入院したら、ご家庭はどうなりますか?
あなたがいない間、旦那さんは家事に看病、
その上、仕事ができますか?
ぜひこの機会を利用しましょう。

メリット2 お近くの健診機関が選べます！

東振協の契約している健診機関から、
お好きな健診機関を選ぶことができます。
お早めに予約手続きをしてください。

メリット3 必要に応じて保健指導が受けられる！（40歳以上）

メタボのリスクの高い方には、
保健師等のプロから**無料でアドバイス**が
受けられます（6ヵ月間）。

特定健康診査・特定保健指導について

特定健康診査

対象者 40歳～74歳の被扶養者（任意継続被保険者とその被扶養者も含みます）

目　的 メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病予防のため

検査項目

種　類	内　容	費　用
基本検査	質問票、身体計測（身長・体重・腹囲）、診察、血圧測定、血中脂質検査、血糖検査、肝機能検査、尿検査	全額健保組合負担
詳細検査（医師が必要と認めた場合）	貧血検査、心電図検査、眼底検査	

特定健康診査を受けるまで

受診カード
6月に東振協専用受診カード、特定健診実施医療機関一覧を対象者のご自宅へ送付しました。

→

受診日の予約
送付された特定健診実施医療機関一覧の中から受診希望の健診機関に連絡して、受診日を予約してください。

→

特定健診の受診
「東振協専用受診カード」と「保険証」を持参して、健診を受けてください。

特定保健指導

特定健診受診後、内蔵脂肪蓄積の程度と高血圧、高血糖、脂質異常のリスク要因の数と喫煙習慣の有無から判定した結果、生活習慣病（糖尿病、高血圧症、ガン）の発症リスクが高いと思われる方を対象に健康づくりのアドバイスをすることです。**費用は全額健保組合が負担します。**

特定保健指導を受けるまで

結果表
特定健診受診後、約2ヵ月後に東振協より健診結果表がご自宅へ送付されます。

→

特定保健指導実施申込書
保健指導に該当された方には、当健保組合より「特定保健指導実施申込書」を送付しますので、必要事項をご記入のうえご返送ください。

→

特定保健指導の実施
東振協より日時、実施機関を決定する連絡があります。決定後、保健指導を受けてください。

注

- 人間ドック及び健康診断を受診された方、これから受診を予定されている方は特定健診を受診されたものとみなされますので、改めて特定健診を受診される必要はありません。
- 定期健康診断を受診された40歳～74歳の被保険者については、健康診断実施機関より特定健診データを健保組合に報告された場合には、特定健診を受診されたものとみなされます。
- パート先等で健康診断を受診された40歳～74歳の被扶養者については、健診結果（特定健診検査項目並びに服薬・喫煙等質問項目記載）のコピーを当健保組合までご提出くださるようご協力のほどお願いいたします。
- 健康保険組合では、後期高齢者（75歳以上）の医療費のために多額の支援金を国に拠出していますが、特定健診や特定保健指導を受ける方が少ないと支援金がさらに増えるペナルティ（加算）があります。
  反対に特定健診や特定保健指導の実施率の高い健康保険組合は、支援金が減額されます。
  ご自身の健康と健康保険組合の財政のために、年1度の受診とデータの提供をお願いいたします。
- 特定健診・特定保健指導についてご不明な点がありましたら、下記までお問い合わせください。

お問い合わせ先 東京トラック事業健康保険組合　健康管理部　TEL 03-3264-2369（直通）

コロナ太りを解消しよう

コロナ禍、運動不足等で体重が増えてしまった人へ

新型コロナの流行により、わたしたちの生活は大きな変化を強いられましたが、外出制限による活動量の低下や食習慣の変化により、体重が増えてしまった人が多いようです。今現在も体重は増えたまま…という人はいませんか？この機会に改めて生活全体を見直し、コロナ太りを解消しましょう！

体重が増加した人は約3割

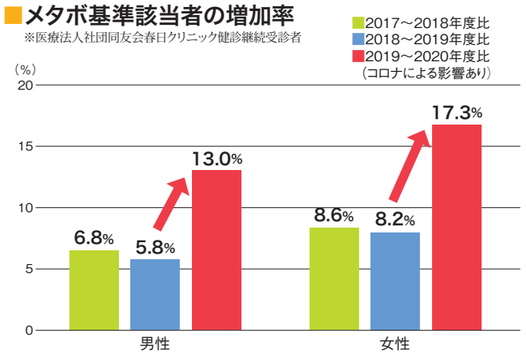
厚生労働省研究班※1の調査によると、新型コロナの第一波（2020年4～5月）流行中、体重が1kg以上増加した人（20～64歳）は30.9%。65歳以上は18.6%なので、在宅勤務などの働き方の変化や外出自粛が、運動不足や食生活の乱れにつながったと考えられます。とくに女性は男性よりも「身体活動量の減少」「間食の増加」「テイクアウトやデリバリー等の利用頻度の増加」が見られ、体重が増加した人の割合も高くなっています。

メタボと診断される人は2倍に

ある健診機関が15万人を対象とした調査※2では、コロナ前に比べ、コロナの影響があった2019～2020年度比では、新たにメタボと診断される増加率が約2倍になっています。とくに中性脂肪と血圧が悪化した人が多く、コロナ禍での生活は生活習慣病になりやすい環境だったといえます。あなたの健診結果はいかがでしたか?

※1厚生労働省指定研究 NIPPON DATA 研究班「国民健康・栄養調査対象者の疫学研究 NIPPON DATA2010 の追跡調査結果」より
※2医療法人社団同友会春日クリニック「新型コロナウイルス流行による受診者の生活習慣と健康状態への影響」より

メタボ基準該当者の増加率
※医療法人社団同友会春日クリニック健診継続受診者



＊メタボリックシンドローム診断基準：腹囲が男性85cm、女性90cm以上で、血圧・血糖・脂質(中性脂肪またはHDLコレステロール)のうち、2つ以上が基準値から外れていると該当

コロナ太りを招いた習慣を見直そう

コロナ太りは運動不足で消費エネルギーが減り、間食などで摂取エネルギーが増えたことが原因です。動かない生活に慣れてしまったり、増加した分を減らす努力を怠っていれば、コロナ太りがそのまま生活習慣病へとつながるおそれがあります。

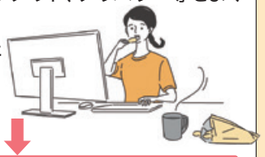
身体活動面

- 座っている時間が多い
- 在宅勤務が続いていて、ほとんどからだを動かしていない
- 外で行う運動やジム通いをやめてしまった
- ゲームをしたり動画等を見る時間が多い

●座っている時間を減らし、ウォーキングやラジオ体操など意識してからだを動かす
●筋力が低下している可能性があるので、軽い筋トレを行う

食生活面

- おやつや甘い飲み物をとることが増えた
- 食事の時間が不規則になった(朝食抜き、夜遅い食事等)
- コンビニやお店のテイクアウト、デリバリー等をよく利用する
- 家飲みで酒量が増えた



朝食が1日の生活リズムを整えるポイント!

●食事時間を規則正しくし、ダラダラ間食や飲酒をしないようにする
●出来合いのものを食べるときは、エネルギーや塩分のとりすぎに注意する

※外で運動をするときは、感染症対策として空いた場所や時間を選び、他の人と十分な距離をとるようにしましょう。運動は1人または少人数で行い、他人がいる場合はマスクの着用をおすすめします。

〖コロナ太り解消のための運動のポイント〗

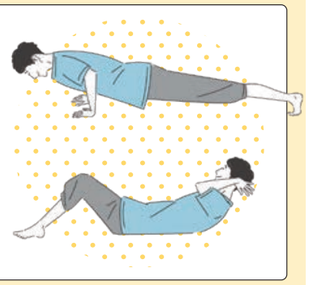
ウォーキングなどの有酸素運動と筋トレを組み合わせて行いましょう。筋肉がつくと脂肪が燃えやすくなり、太りにくいからだになります。1日の運動時間の目標は合計60分（65歳以上は40分）です。また、サッカーやテニス、ゴルフなどのスポーツを再開する場合は、筋力だけではなく俊敏性などのパフォーマンスも低下しているので、意識してケガ予防に努めることが大切です。

ウォーキング

- 今より10分多く歩くことから始め、徐々に距離を伸ばす
- 歩幅を広くとり、軽く息がはずむぐらいのスピードで歩く
- 昼食後に歩くと血糖値の上昇が抑えられる。夕食の前（または後）に歩くと睡眠の質がよくなる

筋トレ

- スクワット、片足立ち、腕立て伏せ、腹筋運動など。動画サイトで自分に合ったレベルのものを見つけるとよい。テレワークの合間などにできるものが続けやすい
- 正しい姿勢、呼吸方法で行う
- 腰痛や関節の痛みなどがある人は無理をしない



いざというときに役立つ応急手当

熱中症

熱中症とは、高温多湿な環境などにからだが適応できずに生じるさまざまな症状の総称です。体温調節がうまくできない乳幼児や、からだの機能低下で重篤になりやすい高齢者は、室内でも熱中症のリスクが高くなります。定期的な水分補給や冷房器具の活用を心がけましょう。

熱中症を引き起こす要因

- **環境**
  気温が高い、湿度が高い、風が弱いなど
- **行動**
  水分補給が十分でない状況、長時間の屋外作業など
- **からだ**
  暑い環境にからだが十分に対応できない、激しい労働や運動で体内に著しい熱が生じたなど

→ 熱中症

こんな症状は＼要注意／

こんな症状が現れていたら熱中症を疑いましょう。

- 症状① めまいや顔のほてり
- 症状② 筋肉痛や筋肉のけいれん
- 症状③ 体のだるさや吐き気
- 症状④ 汗のかきかたがおかしい
- 症状⑤ 体温が高い、皮ふの異常
- 症状⑥ 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- 症状⑦ 水分補給ができない

熱中症の応急処置

熱中症かな？と思うようなサインがあったらすぐに応急処置を行い、症状が重い場合は救急車を呼びましょう。

START

熱中症を疑う症状がありますか？＊左記参照

はい ↓

呼びかけに応えますか？

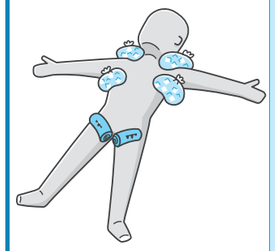
いいえ → 救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に応急処置を始める

はい ↓

涼しい場所へ避難し、服をゆるめからだを冷やす

救急車を待つ間に氷のうなどがあれば、首、脇の下、太もも の付け根を中心に冷やす



水分を自力で摂取できますか？

いいえ →

はい ↓

水分・塩分を補給する

症状がよくなりましたか？

いいえ →

はい ↓

そのまま安静にして十分に休息、回復したら帰宅

すみやかに医療機関へ

本人が倒れたときの状況を知る人が付き添い、発症時の状態を伝える

公告

■削除事業所

事業所名	所在地	被保険者数	附則
志村貨物運送 株式会社	東京都板橋区徳丸6−50−9	10人	4.4.1

■所在地変更事業所

事業所名	所在地	附則
SBSロジコム株式会社	〔新〕東京都新宿区西新宿8−17−1 〔旧〕東京都墨田区太平4−1−3	4.2.1
SBSロジコム関東株式会社	〔新〕東京都新宿区西新宿8−17−1 〔旧〕東京都墨田区太平4−1−3	4.2.1

健康保険組合事業状況報告書（6月分）

①適用状況

事業所数……288件
被保険者数　男……37,135人
　　女……8,792人
　　計……45,927人
被扶養者数……28,372人
平均標準報酬月額　男……337,439円
　　女……220,026円
　　平均……315,345円

②保険料調定額……1,660,007,018円
健康保険料……1,433,162,203円
調整保険料……16,672,904円
介護保険料……210,171,911円

③保険給付費……1,044,642,769円
法定給付費……1,044,642,769円

④納付金……855,369,000円
前期高齢者納付金（月額）……301,093,000円
後期高齢者支援金（月額）……350,908,000円
介護納付金（月額）……203,368,000円

SDGs × 健康

SDGs（Sustainable Development Goals）
世界共通の持続可能な開発目標のこと。貧困対策・ジェンダー平等・気候変動対策・経済発展など、2030年までに達成すべき17の目標と、169のより具体的な課題（ターゲット）で構成されています。

SDGsというと「環境保護」のイメージがありますが、実は、「すべての人の健康の確保と福祉の推進」も達成すべき目標の1つ。SDGs貢献の第一歩として、この機会に生活習慣を見直してみませんか？

アルコール編

飲みすぎ対策強化が世界的潮流（トレンド）

お酒の飲みすぎは、心身の健康や家族・周囲の人に影響を及ぼす大きな問題です。健康的にお酒を楽しむ社会づくりに向け、対策が進んでいます。

■日本でのアルコール対策の例

容器での注意喚起

純アルコール量も表示

広告・宣伝の基準厳守

✓CMで飲酒をあおる「ゴクゴク」音は×
✓出演者の年齢制限（日本では25歳以上）

ノンアル・微アル飲料

＊成人年齢引き下げ後も、お酒は20歳になってから。ノンアル飲料も20歳以上が対象です。

適正飲酒の情報提供

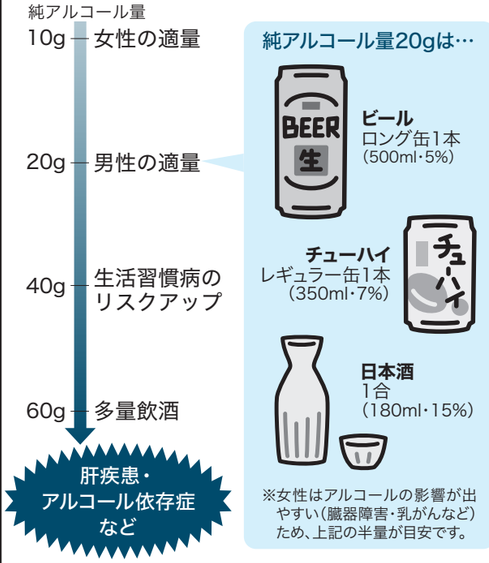
SNSも活用！

日本では、コロナ禍での外出自粛をきっかけに家飲みが増え、アルコール依存が増加したという報告も。アルコール対策の必要性がより高まっているといえます。

健康的なお酒の量って？

お酒の飲みすぎは心身の健康を壊しますが、一滴も飲んではいけないというわけではありません。あくまで「適量を守る」のがポイントです。

■1日の目安は「純アルコール量＊で20g」
＊飲んだ量(ml)×アルコール度数(%)÷100×0.8



※女性はアルコールの影響が出やすい（臓器障害・乳がんなど）ため、上記の半量が目安です。

参考）厚生労働省「アルコール健康障害対策推進基本計画（第2期）」「e-ヘルスネット[情報提供]『飲酒』」／飲酒に関する連絡協議会「酒類の広告・宣伝及び酒類容器の表示に関する自主基準」

レッツ！アクション 飲むならスマートに

- ✧週に2日は「飲まない日」に。ただし、別の日に飲みすぎると病気のリスクは上がるので、必ず1日の適量を守ること。
- ✧強いお酒は薄める、チェイサー（水）をはさむなど、工夫して飲みましょう。ノンアルコール・微アルコール飲料に置き換えるのも一つの方法です。
- ✧お酒が原因で生活に支障が出ている場合などは、専門の医療機関へ。周囲に該当する方がいる場合は、受診をすすめてみましょう。