

ご家庭にお持ち帰りください

Kenpo Dayori

健保だより No.154

- もくじ
- 令和6年度 決算報告 2
 - 「健康スコアリングレポート」から見る
当健保組合の健康状況 4
 - マイナ保険証の登録を! 6
 - 接骨院などで健康保険が使えるとき 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2025 9
 - 健診のミカタ コレステロール 10
 - 健康問題ニュースワード
加熱式タバコ 11
 - 貯まる! 得する! 健康管理アプリ
グッピーヘルスケア 12
 - 暑さに負けない! 熱中症に備える 14
 - 健康クロスワードパズル/公告/
事業状況報告書 15
 - ヘルシー&優しいレシピ 16



佐倉ふるさと広場のひまわり (千葉県)

東京トラック事業健康保険組合

<http://tokyotruckkenpo.jp>



豚肉と夏野菜の しゃぶしゃぶサラダ



1人分 ● カロリー: 278kcal
● 塩分: 0.8g

野菜はピーラーでらくらくスライス!
夏こそとりたい栄養がたっぷり、
カラフルなおかずサラダです

詳しい作り方は
こちら!



材料(2人分)

- 豚しゃぶしゃぶ用肉 150g
- ズッキーニ 縦1/2本 (85g)
- にんじん 縦1/4本 (30g)
- ブロッコリースプラウト 10g
- スイートコーン 20g
- 塩 小さじ1
- 酒 大さじ2
- 酢 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1/2
- すりおろしにんにく(チューブ可) 小さじ1/4
- ごま油 大さじ1/2
- 白いりごま 大さじ1/2

作り方

- 1 ブロッコリースプラウトは根元を切り落とす。ズッキーニとにんじんは、ピーラーでリボン状に薄くスライスする **Point 1**。
- 2 大きめの鍋に湯を沸かし、ズッキーニとにんじんを10~15秒ゆで、ざるにあげる。
- 3 2の湯に塩と酒を入れてグラグラしない程度の火加減で **Point 2**、豚肉を1枚ずつ広げて入れる。色が変わるまでゆでたら、ざるにあげて水気をよく切る。
- 4 ボウルに **A** を合わせ、2・3のゆでた野菜と豚肉、ブロッコリースプラウト、コーンを加えて全体を混ぜ合わせる。器に盛り付けて、最後に白いりごまを振る。

* **A**を「ポン酢+ごま油」にしても美味しく作れます。

* ゆでた豚肉は冷やすと硬くなるので、自然に冷ますのがベストですが、急ぐ場合は、ゆでた後すぐに氷水(または冷水)で軽く冷やし、キッチンペーパーで押さえるとういでしょう。また、冷蔵庫で冷やす場合は、野菜・調味料と合わせた後に10~15分冷やす程度にするのがおすすめです。

* 冷蔵の場合は3日、冷凍の場合は、空気をしっかり抜いた状態で2週間保存できます。

ヘルシー
&
優しい
レシピ

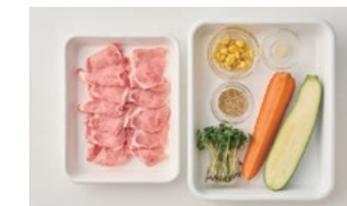
生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

● 料理制作 ● 撮影 ●
料理研究家・栄養士 今別府 紘行
今別府 靖子

◆ココが“推し”◆

リボン状の野菜がちよっとおしゃれな「主役サラダ」。野菜をスライスすることで食べやすく、味もなじみます。豚肉のビタミンB₁やお酢のクエン酸、ズッキーニのビタミンCなど、夏バテ予防に役立つ栄養も豊富です。

* * *



材料



Point 1 ピーラーを使えば、簡単に野菜のスライスができます。



Point 2 塩と酒を加えることで豚肉の臭みが消えます。また、豚肉が硬くなるのを防ぐため、沸騰しないよう、火加減を調整してください。

らくらく アイテム

ピーラー

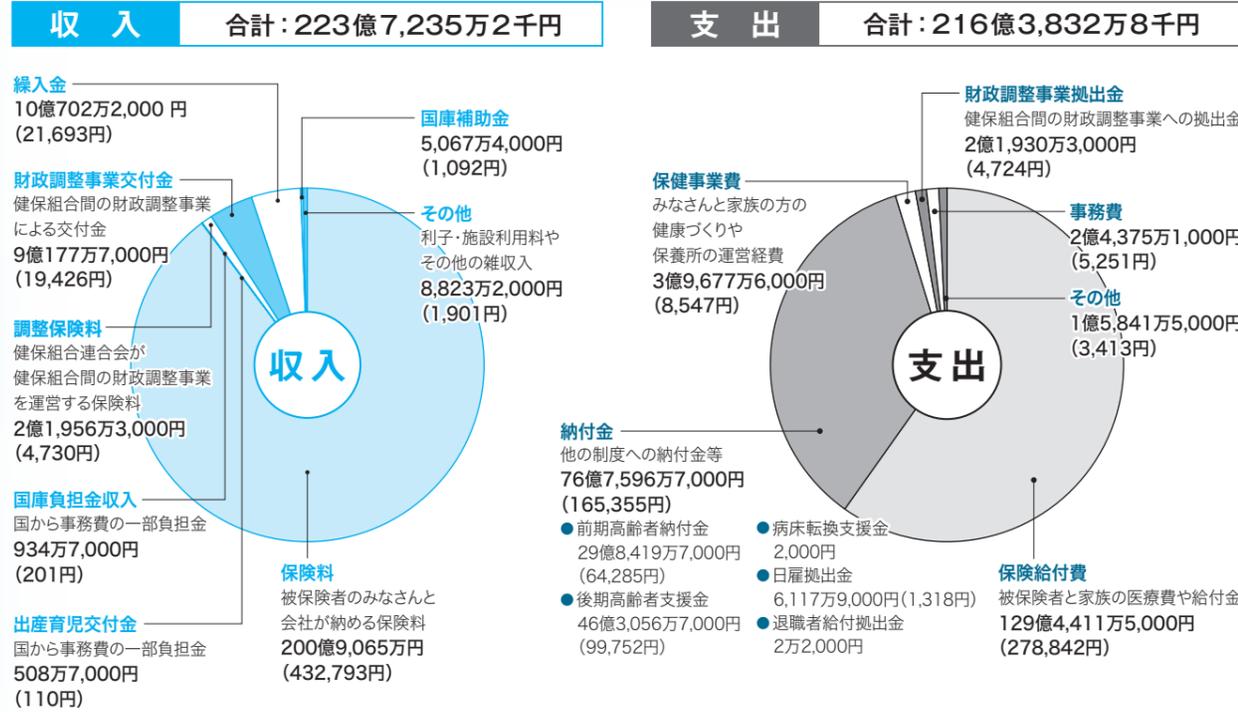
本来は皮むき器ですが、スライスや面取り等にも使える便利アイテム。千切りが簡単にできる「千切りピーラー」等もあります。

※刃が手指に当たらないよう注意して使用してください。

令和6年度・決算報告

令和6年度 収入支出決算内訳

() 被保険者1人当たりの金額



令和6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	20,090,650
国庫負担金	9,347
調整保険料	219,563
出産育児交付金	5,087
財政調整事業交付金	901,777
繰入金	1,007,022
国庫補助金	50,674
その他	88,232
合計	22,372,352
経常収入合計	20,204,009

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、不用財産等売却代を除いて算出した額をいいます。

収支差引額	734,025
経常収支差引額	△ 1,081,318

● 支出の部 (単位:千円)	
科目	決算額
保険給付費	12,944,115
納付金	7,675,967
前期高齢者納付金	2,984,197
後期高齢者支援金	4,630,567
病床転換支援金	2
日雇拠出金	61,179
退職者給付拠出金	22
保健事業費	396,776
財政調整事業拠出金	219,303
事務費	243,751
その他	158,415
合計	21,638,327
経常支出合計	21,285,327

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	2,958,806
雑収入	475
合計	2,959,281

● 支出の部 (単位:千円)	
科目	決算額
介護納付金	2,485,852
介護保険料還付金	61
合計	2,485,913

当健康保険組合の令和6年度収支決算は、去る6月23日に開催された第172回組合会において承認されました。

2025年は、団塊の世代がすべて75歳となり、75歳以上の人が日本の人口の約18%となるようです。その方たちが後期高齢者となり、納付金が増える「2025年問題」に突入します。また、女性の健康・子育て支援などの行政施策による健保財政への影響も具体化され、本年12月には健康保険証使用の経過措置期限を迎えることとなります。

当健康保険組合の令和6年度の保健事業につきましては、健康保険組合連合会及び(一社)東京都総合組合保健施設振興協会の「人間ドック」「生活習慣病予防健診」等を実施し、被保険者・被扶養者の健康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)」の実施率は他の全健康保険組合と比較しても依然として低い水準にあり、後期高齢者支援金の加算にも関連することから、機関誌やホームページ等でPR活動を強化すると同時に事業所と連携し健診結果データの集積に努めました。

また、予防・健康づくりの取組状況と健康状況等を可視化した「健康スコアリングレポート」の配布、事業所を訪問し従業員の方々の健診結果やレセプトデータ等から分析した健康状況の報告及び生活習慣病等の重症化予防のための対策を提案するなどコラボヘルスの強化に努めました。

さらに、健診結果、レセプトデータの分析により受診勧奨値を超えている医療機関未受診者には重症化予防受診勧奨通知の配布、前期高齢者の年齢に達する前に生活習慣病の重症化リスクが高い方を対象にした「前期高齢者重症化予防プログラム」の実施、希望する対象者に対してはインフルエンザ予防接種補助金等事業、脳MRI健診補助金事業、禁煙サポート事業に加えて今年度から健康管理アプリ等の提供を始めました。

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。

厳しい財政運営をせざるを得ない状況にあり、健保組合を取り巻く情勢は年々厳しさを増しておりますが、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。

令和6年度 決算概要

- 1 適用状況**
事業所数286事業所、平均被保険者数46,421人、昨年度より105人増。平均標準報酬月額は昨年度より5,370円増の326,171円となり、総標準賞与額(年間合計)は207,044千円減の219億2,126万1千円(一人当たり換算すると476,508円)となりました。
- 2 収入**
健康保険収入は、被保険者数の増加及び標準報酬増加により、前年度より3億2,948万4千円増の200億9,065万円となりました。収入総額は、223億7,235万2千円となりました。
- 3 支出**
支出の主なものは保険給付費と納付金です。保険給付は前年度よりも1億4,344万5千円増の129億4,411万5千円。また、納付金全体では1億8,809千円減の76億7,596万7千円となりました。保険給付費と納付金との合計額は保険料収入の102.64%となり、支出総額は216億3,832万7千円となりました。
- 4 収支差引**
収支差引額では7億3,402万5千円残りましたが、10億円を準備金より繰入しているため、実質2億6,597万5千円の赤字となりました。



顔マークの見方

■ 判定基準(全組合平均を100とした場合)

全組合平均を100とした場合の各健保組合の相対値を高い順に5等分し、「良好😊」から「不良😞」の5段階で表記しています。

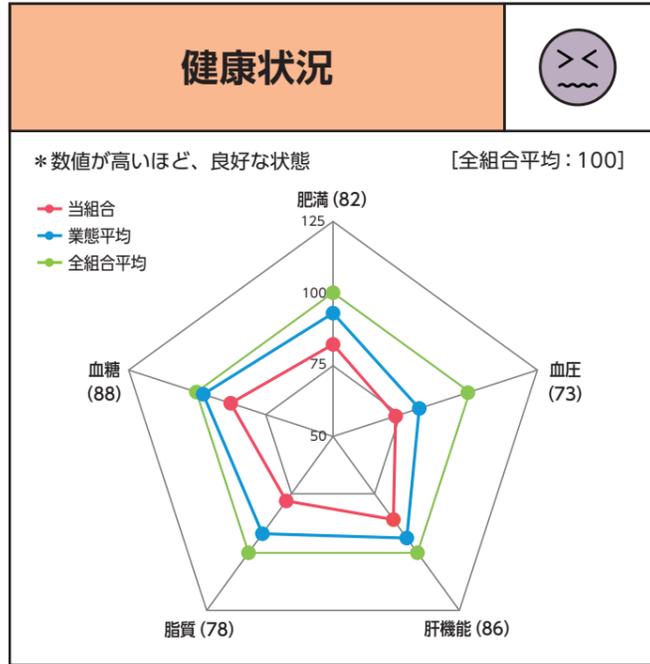


2024年度版 (2023年度実績分)

「健康スコアリングレポート」から見る 当健保組合の健康状況

厚生労働省等が作成する「健康スコアリングレポート」は、健康保険組合ごとの加入者の健康状態や予防・健康づくりの取り組み状況等のデータを可視化したものです。
企業と健康保険組合が連携して行う、従業員等の予防・健康づくりの取り組みにご活用ください。

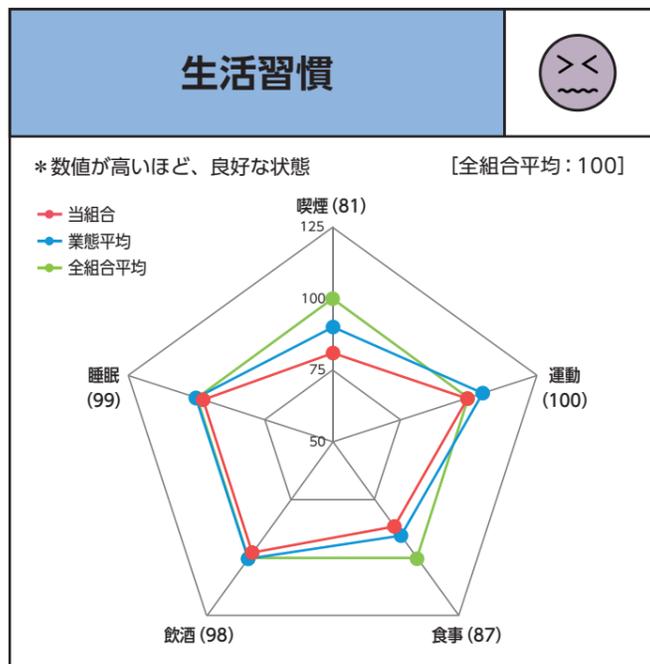
当組合の健康状況 ■ 生活習慣病リスク保有者の割合



健康状況の経年変化		2021	2022	2023	
肥満	当組合	82	82	82	😞
	業態平均	93	93	93	
血圧	当組合	71	72	73	😞
	業態平均	82	83	82	
肝機能	当組合	88	86	86	😞
	業態平均	94	94	94	
脂質	当組合	80	79	78	😞
	業態平均	91	93	92	
血糖	当組合	95	97	88	😞
	業態平均	98	99	98	

※2023年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

当組合の生活習慣 ■ 適正な生活習慣を有する方の割合



生活習慣の経年変化		2021	2022	2023	
喫煙	当組合	81	80	81	😞
	業態平均	90	90	90	
運動	当組合	101	101	100	😊
	業態平均	106	107	106	
食事	当組合	87	86	87	😞
	業態平均	90	91	91	
飲酒	当組合	99	98	98	😞
	業態平均	99	99	100	
睡眠	当組合	100	99	99	😊
	業態平均	100	100	100	

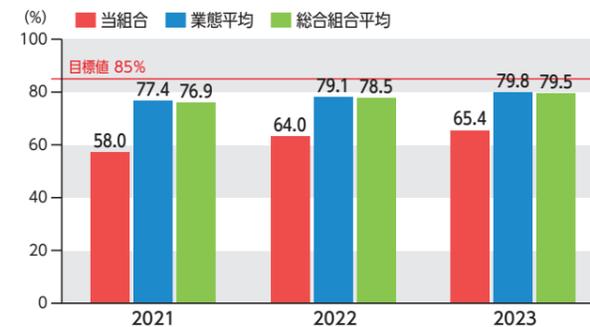
※2023年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

特定健診・特定保健指導

総合組合順位	241位 / 255組合
全組合順位	1,325位 / 1,374組合

特定健診の実施率

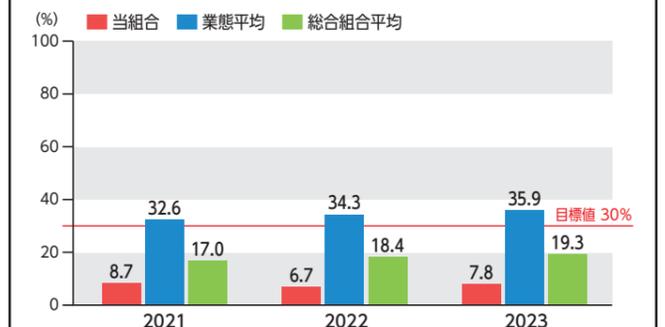
1ランクUPまで※1あと3,536人



特定健診の実施率	2021	2022	2023
当組合	58.0%	64.0%	65.4%
業態平均	77.4%	79.1%	79.8%
総合組合平均	76.9%	76.5%	79.5%

特定保健指導の実施率

1ランクUPまで※1あと101人



特定保健指導の実施率	2021	2022	2023
当組合	8.7%	6.7%	7.8%
業態平均	32.6%	34.3%	35.9%
総合組合平均	17.0%	18.4%	19.3%

実施率が上昇しているものの、業態平均・総合組合平均と比較すると低水準となっています。毎年の受診を心がけましょう。



実施率は上昇したものの、目標値30%を大きく下回るとともに、業態平均・総合組合平均と比較しても低水準となっています。特定保健指導の対象となりましたら、お申し込みくださいますよう、よろしくお願いいたします。

各種健康診断を
年度末までに受診してください!

毎年6月下旬に、40歳以上の被扶養者のみなさまへ健診のご案内をお送りしています。ぜひ受診のお申し込みにご利用ください。

※目標値は第3期(2018~2023年度)特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。

※順位は、保険者種別(単一・総合)目標の達成率の高い順にランキング。

※1「ランクUP」は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安(実施人数)を記載。

こんなこと **ケンポ** に聞いてみよう

接骨院などで健康保険が使えるとき

【回答者】
チャットボットの「ケンポ」。
健康保険制度や健康保険組合のしくみなどについて、素早くて確かな解説をしてくれる。

【今回の問い合わせ人】
仕事と家庭の両立にがんばってきたけど、最近肩こりや腰痛が気になる。職場の近くの接骨院で健康保険OKという看板を見て気になっている。

最近肩こりがひどくて、「健康保険取り扱い」と看板がある接骨院でマッサージしてもらおうかな？

接骨院や整骨院などは、医師ではなく柔道整復師が施術しており、健康保険でかけられる症状は限定されます。「健康保険取り扱い」という看板がある接骨院でも、肩こりは健康保険ではかけられません。その他、次のような症状には健康保険が使えないので注意してください。

- 接骨院・整骨院で健康保険が使えない症状
- 日常生活の疲れによる肩こり、腰痛
- スポーツなどによる筋肉疲労、筋肉痛
- 加齢による痛み
- 脳疾患の後遺症や神経痛、リウマチ、ヘルニアなどの病気による痛みやしびれ
- 整形外科などで治療を受けているケガ
- 仕事中や通勤途中のケガ(労災保険の対象です)など

全額自己負担です！

それじゃあ、接骨院で健康保険でかけられる症状にはどんなものがあるのかな？

接骨院や整骨院で健康保険が使えるのは、ケガ[打撲・捻挫・挫傷(肉離れなど)、脱臼・骨折]に対しての施術に限られます。
*脱臼や骨折は医師の同意が必要です。(応急手当を除く)

接骨院にかかるときの注意を教えてください

施術を受けた後は、「療養費支給申請書」の内容を必ず確認してから署名してください。接骨院や整骨院から健康保険組合に請求される療養費の中には、健康保険の対象とならないものなどの不適切な請求が含まれている場合もあります。健康保険組合からの照会があった場合はご本人がお答えいただきますようお願いいたします。

■接骨院・整骨院にかかるときの注意

- ケガの原因を正しく伝える
- 領収書や明細書は必ず受け取る
- 「療養費支給申請書」に署名するときは、内容を確認する
- 施術が長引いて症状の改善が見られない場合は、医療機関の診察を受ける
- 交通事故など第三者の行為によるケガのときは、健康保険組合に連絡する

白紙の申請書には署名しない！

ご注意ください！

令和7年

健康保険証は12月2日から使えなくなります

お早めに

(保険証利用登録されたマイナンバーカード)

マイナ保険証の登録を!

1 マイナンバーカードの作り方

申請	受け取り
マイナンバーカード 交付申請書を使います*	ハガキが届いたら 指定場所で受け取り
スマホ・PCから 証明用写真機から 郵送で	
詳しくはこちら  マイナンバーカード総合サイト	

*交付申請書がない場合は、マイナンバーカード総合サイトからダウンロードし、郵送で申請してください。

2 保険証利用登録

スマホ	セブン銀行ATM	医療機関・薬局
マイナポータルから 	各種手続きの「健康保険証利用の申込み」から	医療機関や薬局の顔認証付カードリーダーから

Q マイナ保険証を作らないとどうなりますか？

A. 12月を迎える前に、マイナ保険証の登録をしていない方に、有効期限付の「資格確認書」を一斉交付いたします。受診の際は**マイナ保険証か資格確認書のどちらか**をご利用ください。

Q なぜマイナ保険証を推進するのですか？

A. 健康保険証を廃止し、受診はマイナ保険証を基本とするしくみが国により導入されました。健康保険組合としては加入者全員にマイナ保険証の登録をしていただくことで**事務効率化**が図れます。また、資格確認書の一斉交付にもコストがかかるため、**保険料の効果的な利用のため**にも、なるべく早くマイナ保険証の登録をお願いしています。

Q 早めにマイナ保険証にする必要がありますか？

A. 利用登録は、病院に行く当日よりも、事前にやっておいた方が安心です。また、資格確認書の交付経費を削減するためにも**早めの登録をお願いいたします**。秋になるとマイナンバーカード交付の混雑が予想されます。マイナンバーカードをお持ちでない方は、お早めの申請をおすすめします。

Q マイナンバーカードを持ち歩いて、情報流出はしないのでしょうか？

A. カードのICチップには、**カードの表面に書かれている情報しか入っていません**。所得情報や健康医療情報などは、マイナンバーカードと設定したパスワードを鍵として本人確認を行わないと見られません。

マイナンバーカードの電子証明書の更新もお忘れなく!

10月11日開催

医療費適正化運動月間
健康づくり強調月間

楽しみながら健康づくり!

東振協

いきいき健康づくり2025

参加無料

申込期間 9/1(土) ▶▶ 9/30(日)

参加者募集

ウォークラリー

10/4(土) 国営昭和記念公園 500名

10/18(土) 都立葛西臨海公園 500名

10/26(日) 都立上野恩賜公園 500名

11/29(土) 東京ベイサイドツーデーマーチ
・5/10/20/30kmコース(1日目) 計500名
・Women's Lesson Walk 100名

11/30(日) 東京ベイサイドツーデーマーチ 80組
キッズウォーキングフェスティバル 約300名

秋空ヨガ in ベイサイド

女性限定 各100名

10/25(土) プリリアランニングスタジアム

Lesson 1 1日のスタートを整えるモーニングヨガ

Lesson 2 ~心身を整える~リフレッシュヨガ

Lesson 3 ヨガワールドチャンピオンによるヨガ

Lesson 4 心と体をほぐすリセットヨガ

Lesson 5 ゲストスペシャルレッスン

GUEST 松本莉緒さん

健康づくりオンラインレッスン

500名 Zoom LIVE配信

10/1(水) 毎日開催 10/31(金) 1か月間40本以上のレッスンが何度でも参加OK!
▶▶ 31日 ヨガレッスン

10/5(日) 東振協オリジナルレッスン第1弾 / セルフマッサージ&呼吸法

10/20(月) 東振協オリジナルレッスン第2弾 / 寝る前のナイトストレッチ

スマホスタンプラリー

各500名

11/2(日) 歴史ある石畳の神楽坂と近代建物を巡る

11/8(土) 月島の中洲を巡り 食の街・築地へ

11/15(土) 江戸・明治の文化から現代へ 日本橋小粋さんぽ

11/22(土) 水と緑を感じて公園さんぽ 木場・清澄

Enjoy RUN 2025

11/24(祝) 江東区夢の島競技場

100名 RUNクリニック

50組 親子ラン

100名

70チーム 700名 リレーマラソン

5 km 10 km 20 km

健康測定コーナー

血管年齢 と 体脂肪 を無料でチェック。会場へ応援に来た人も測定OK!
結果について保健師等より説明・アドバイスを受けられます。

参加資格 被保険者およびその家族、都民等

申込方法 WEB申込 (9/1~9/30)
<https://www.toshinkyo.or.jp/event/>

※イベント詳細は東振協いきいき健康づくり専用サイトに掲載します。(8月中旬頃OPEN予定)
※イベント内容が一部変更となる場合がございます。予めご了承ください。

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

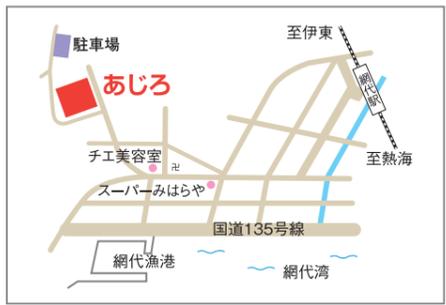
- 所在地 静岡県熱海市下多賀25-1 TEL.0557-68-2115
HP: <http://tokyotruckkenpo.jp/>
- 予約先 総務課 TEL.03-3264-2364
- 利用料金の支払方法 お帰りの際、現金にてお支払いください。
- 利用料金(1泊2食付)

区分	トラック健保		その他※1 大人 (中学生~)	その他※1 小人 (4歳~小学生)
	被保険者 被扶養者	小人 (4歳~小学生)		
料金	6,500円	4,000円	7,500円	5,000円

※1 OB・OG、東振協・健保連共同利用、東ト協、年金受給者協会。
※年末年始(12月31日~1月3日)につきましては、正月特別料理提供のため、上記料金より1,000円加算されます。
※当健保組合の被保険者の配偶者で扶養に入られていない方も被扶養者と同料金です。
※中学生以上の方は、1泊につき1人150円の入湯税及び200円の宿泊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(大人用のみ)はあります。



夕食の料理例



長浜海水浴場

400mの砂浜が広がる人工海水浴場で、波の静かな穴場的ビーチ。海の家やフードコートなどの施設も充実しています(駐車場400台)。

■ 行き方
JR伊東線伊豆多賀駅より徒歩約8分
JR熱海駅より網代行きバス利用「長浜」バス停下車すぐ
JR網代駅より熱海行きバス利用「長浜」バス停下車すぐ

■ 問い合わせ先
南熱海多賀観光協会 TEL.0557-67-2255



熱海サンビーチ

ヤシの並木が続く、長さ400mの砂浜と穏やかな波が海外のリゾート地のような雰囲気醸し出す人気のビーチです。安全で奇麗な砂浜と評判。

■ 行き方
JR熱海駅より徒歩約10分
JR熱海駅より路線バス利用「サンビーチ」下車すぐ

■ 問い合わせ先
熱海市 TEL.0557-86-6218

網代温泉海水浴場

網代漁港の近くにある、こじんまりとした海水浴場。波が穏やかなため、近隣の温泉旅館宿泊客や家族連れに人気の静かなビーチです。

■ 行き方
JR伊東線網代駅より徒歩約5分

■ 問い合わせ先
熱海市 TEL.0557-86-6218



身近に迫る 健康問題 ニュースワード

ここでは、今知っておきたい健康問題に関するトレンドワードをお伝えします。

監修 東北大学大学院医学系研究科公衆衛生学分野 准教授 田淵 貴大

加熱式タバコは 害が少ない？

タバコ会社の広告には、加熱式タバコに対して「有害物質低減」とうたっているものがあります。健康へのリスクが少ない、受動喫煙がないと思って吸っている人が多いといわれていますが、実際の健康への影響はどのようなのでしょうか。



加熱式タバコは 禁煙に有効？

禁煙するために紙巻きタバコから加熱式タバコへ切り替えを考えている人がいます。禁煙へのステップとして有効なのでしょうか。



では、どのように禁煙すればよいのでしょうか。



LIVE

ニュースワード

加熱式タバコ



「加熱式だから大丈夫」ではない？

害が少ないタバコは存在しない

加熱式タバコは高温で加熱したタバコ葉の蒸気を吸い込むため、ニコチンや発がん性物質が含まれています。一部の有害物質の量は減っても、有害物質の種類は紙巻きタバコと同様に多く、健康へのリスクは少なくなると考えられています。有害物質が十分に減っているとは言えず、「有害物質が少ない＝紙巻きよりも健康にいい」というわけではないのです。

また、加熱式タバコの煙は30～40cmの範囲しか見えませんが、呼気の勢いで約3m先まで到達しています。加熱式タバコを使用している父親の配偶者と子どもの尿中ニコチン濃度は、非喫煙者または非使用者の配偶者や子どもより高かったというデータもあり、**受動喫煙のリスクがあります。**

禁煙の手段にはならない

加熱式タバコの使用が禁煙に役立つという科学的根拠は示されていません。それどころか、**加熱式タバコの使用や併用は、禁煙意欲を阻害し、むしろ禁煙しにくくする可能性が指摘されています。**加熱式と紙巻きを併用して禁煙しようとするニコチン依存が維持されやすく、禁煙にはつながりません。



加熱式タバコも健康保険で禁煙治療が受けられる

禁煙外来では、**カウンセリングなどの心理療法と禁煙補助薬による薬物治療の両輪で禁煙を目指します。**カウンセリングでは、それぞれの健康状態や性格、生活に合わせた自己管理法や吸いたくなったときの対処法など実践的なアドバイスが行われます。このような心理療法に加えて、ニコチンパッチなどの薬物治療を併用することで、**比較的楽に禁煙を目指すことができます。**

健康保険の適用条件

- ニコチン依存症の判定テスト（TDS）で5点以上
- 1日の喫煙本数×喫煙年数＝200以上（35歳以上）
- 直ちに禁煙を希望し、治療を受ける文書に同意

費用：約13,000円（3割負担の場合）
期間：12週間で5回受診

※オンライン診療対応医療機関では2～4回目の診療はオンライン診療を選択できます。かかりつけ医などの場合は全5回ともオンライン診療が可能です。

市販の禁煙補助薬を使用する方法も

薬局やドラッグストアでニコチンパッチやニコチンガムを購入することができます。**禁煙外来に行く時間がないという人におすすめです。**

※ニコチンパッチの購入は、薬剤師による説明を受ける必要があります。



使用する補助薬は、それぞれの特徴を踏まえて選びましょう

健診結果のミカタ

コレステロール

疑問を解決！

「健診を受けたけど、結果をどう見ていいのかわからない…」「異常値が出た項目があったけど、どんな病気の疑いがあるの？」といった疑問がある方も多くは、健診に詳しい正義の味方が、健診結果の見方をご紹介します！



脂質異常と言われたけれど、どの数字で判断するの？

中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロールの値をチェックだ！



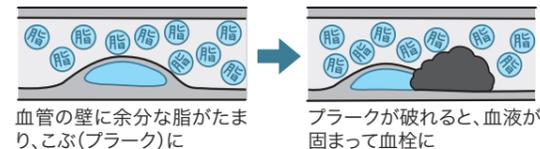
脂質異常に関する検査のミカタ

すぐに医療機関を受診しましょう！

脂質異常とは？

脂質異常とは、血液中の脂質のバランスが崩れ、**LDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪が多すぎるか、HDL(善玉)コレステロールが不足している状態**です。コレステロールや中性脂肪は本来、必要なものですが、脂質の濃度が高くなると血液がドロドロになり、さまざまな疾患の原因になります。

脂質異常症の血管



脂質異常だとどうなる？

放っておくと血管が詰まりやすくなり、**心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高くなります。**

受診勧奨判定値と判定された人

すぐに医療機関を受診しましょう。LDLが180mg/dl以上の人は、100mg/dl未満の人に比べて心筋梗塞や狭心症のリスクが約3～4倍に、中性脂肪が300～499mg/dlの人は150mg/dl未満の人に比べて約2倍になるといわれています。

保健指導判定値と判定された人

食べすぎや飲みすぎ、運動不足などの生活習慣を改善する必要があります。**特定保健指導の案内を受け取った方は、必ず受けるようにしてください。**

医師に糖尿病・腎臓病を指摘されている方は、保健指導判定値内であっても、動脈硬化が進行している可能性があります。医療機関の受診をおすすめします。

	LDL	HDL	中性脂肪
受診勧奨判定値	140 mg/dl以上	—	300 mg/dl以上
保健指導判定値	120~139 mg/dl	40 mg/dl未満	150~299 mg/dl
基準値	120mg/dl未満	40mg/dl以上	150mg/dl未満

*「保健指導判定値」…特定保健指導による生活習慣の改善や、精密検査をおすすめします

太っていないでも脂質異常になる？

脂質異常症は太った人になる病気と思われがちですが、次のような場合には、外見が太っていないでも脂質異常症になることがあります。いずれにしても脂質バランスを改善するための対策が必要です。

- 隠れ肥満**
筋肉量が少なく、脂肪が多い状態で、ダイエットをくり返した女性に多く見られます。正しい食生活と運動習慣が必要です。
- 閉経後の女性**
脂質バランスを整える女性ホルモンが減るため、脂質異常を発症しやすくなります。今までの生活習慣の見直しを。
- 遺伝によるもの**
遺伝による「家族性高コレステロール血症」の場合も、若くても心筋梗塞などのリスクがあるので、早期治療が重要です。

年に1回は健康診断を受けましょう。要再検査・要精密検査・要治療と判定された場合はすぐに医療機関を受診してください。

参加方法

STEP 01 アプリのダウンロードとプロフィールの登録

1 アプリをダウンロード



※Androidをお使いの方は別途「Google Fit」のアプリが必要です。

2 プロフィール・目標設定

「プロフィール」を登録し、「目標設定」を更新してください。



STEP 02 健康保険組合様への登録

機能追加

1 カテゴリから選択

健康保険組合をタップ



2 健康保険組合を選ぶ

所属している健康保険組合をタップ



登録

3 資格情報を入力

各項目を入力して「同意して利用開始」をタップ

※同意いただける場合はアプリを使用できません
※健康保険証をお持ちでない方は資格確認書やマイナポータル等からご確認をお願いいたします。



4 登録完了



STEP 03 健康記録をしてポイントを貯めよう!

1 健康活動を記録



日々の健康活動を記録してポイントをGET

2 一定ポイント数以上貯める



一定ポイント数以上貯めてアプリ内で応募

3 Amazonギフトカードが当たる



抽選で毎月当たります

さらに 友達招待であなたも友達も必ずもらえるボーナスポイント

※招待数に上限はございません。

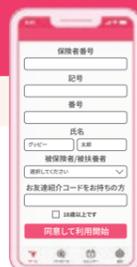
招待したい方

「健保」タブ内にある「お友達紹介コード」をタップ。表示されたコードを招待する方にお伝えください。



招待された方

資格情報を入力時に「お友達紹介コード」を入力してください。



*本プログラムは株式会社FINC Technologiesによる提供です。本プログラム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。株式会社FINC Technologies/TEL:050-1743-1694 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。*特定保健指導受診・受診完了の報告を加入組合より当社(株式会社FINC Technologies)宛に提出していただきます。ご利用者は、上記に同意いただいた上でのご利用となります。

アプリに関するお問い合わせ

株式会社 FINC Technologies グッピーヘルスケア事業部 ☎ 050-1743-1694 ✉ hc@finc.com
〒101-0054 東京都千代田区神田錦町2丁目2-1 KANDA SQUARE 11F <https://guppy.healthcare>

貯まる! 得する! 健康管理アプリ

グッピーヘルスケア

一定ポイント数以上貯めると毎月抽選で

Amazon
ギフトカード

が当たる!

インストールはこちらから



※18歳以上の加入者様が対象になります



歩数計測以外にも活用できる多機能アプリです。体重、睡眠、食事など16種類以上の健康管理機能を搭載、いつもの記録でお得にポイントがたまります。

※ポイント付与の内容とインセンティブについては、令和7年度中に変更が予定されています。どうぞご承知おきください。

入力簡単

毎日
使いやすい



参加方法とグッピーヘルスケアの登録方法は次頁へ

健康クロスワードパズル

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目にカタカナで入れてください(1マスに1文字)。A~Gの7文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

1		2		3	4		5
		A					
		6	7			F	
8	9				10	11	
D							
12			13	14		15	
						B	
16		17		18			
		C					
	19		20			21	22
23			24		25		
G							
26					27		
					E		

答え

A	B	C	D	E	F	G
---	---	---	---	---	---	---

ヒント 薬以外にもいろいろなものがそろう

タテのカギ



- 外したら意外と優しい瞳だった♡
- ボクシングで引き分けの判定
- シンデレラさん、もう片方は家にある?
- 塩かな?いや甘いぞ...と蟻たち
- フリルいっぱい!メイドさんの定番衣装
- 奈良や甲府みたいな、凹んだ地形
- 両面が表。ひっくり返しても着られるよ
- 細くて白い指をたとえるお魚
- SとNは仲よし、SとSは反発!
- 花札の八月、白い丸は何?
- 武闘派のニワトリさん
- 逆からよんでも「軽い○○○」
- ウソ、恥、他人から連想する色
- ケアレスやボカにご用心

ヨコのカギ



- 雪の代用が砂。○○○スキー
- 葉っぱ一枚唇に、一曲聴かせます
- ドラえもんは猫型のコレ
- ゴルフは、まずココにオンしなきゃ
- 「肩たたき」は前からじゃ変!
- 僕、パパがロバで、ママが馬だよ
- 都道府県の長
- テクテクはウオーク。タッタタッタは?
- サーファーはウエット、機動戦士はモビル
- ああ、腹のたるみよ、背あぶらよ
- タクトを振ってオーケストラを操る
- この子、姉さんちの長男なんだ
- あれこれ欲張って「○○蜂取らず」に
- 素麺に添える、青ジソや生姜
- ママの後をヨチヨチ、水鳥一家
- かぶりついて種プツ、頬までベタベタ

暑さに負けない! 熱中症に備える

監修 | 松山大学特任教授 横浜国立大学名誉教授 田中英登

総務省によると、2024年5~9月に熱中症で搬送された人数は2008年の調査開始以降、最も多い約9万8千人でした。今年もまだまだ暑さは続きますが、引き続き注意していきましょう。

これでパッチリ! 熱中症対策

日常生活でのポイント

※医師から水分や塩分の調整を受けている方は指示に従いましょう。

1 まず水分補給

- のどが渇く前にこまめに飲む
- 起床時、入浴前後にも飲む
- 水温が5~15度だと吸収がよく、からだの冷却効果アップ
- 水や麦茶が◎(アルコール飲料は脱水症状を促すので×)
- 大量に汗をかいたときは、塩分が入ったスポーツドリンク*などを飲む



*糖分の多い飲料の飲みすぎは「ペットボトル症候群」と呼ばれる急性の糖尿病を引き起こすことがあるので注意

2 室内では?

- がまんせずにエアコンを使う(扇風機やサーキュレーターも併用して効率的に)
- 遮光カーテンやすだれを活用する(朝顔やゴーヤなどで、緑のカーテンを作るのもおすすめ)
- 温湿度計を置き、室内の環境をチェックする



3 外出時は?

- 暑い日、暑い時間帯は不要不急な外出を控える
- 日陰を選んで歩く
- 帽子や日傘を使用する
- 熱中症対策グッズ(下記参照)を活用する



4 健康管理も大切

- 睡眠不足にならないようにする
- 朝食をしっかり取る
- タンパク質やビタミン類を積極的に取る
- 運動するときは、暑い時間帯を避けて無理しない程度に行う



熱中症対策グッズ

ネッククーラー

気軽に使える熱中症対策グッズを使うのも一つの手です。持ち歩きやすいグッズも増えています。

首にかけ、首元を冷やすアイテム。両手をふさがずに直接冷やせる!



瞬間冷却パック

手で叩くと急速に冷える袋。いつでもどこでもすぐに使える!



ハンディファン

持ちはこびできる携帯扇風機。風で体感温度を下げる!



熱中症とは?

熱中症は、高温で湿度が高い環境などに私たちのからだがかうまく対応できずに起こる障害です。症状によってI度(軽症)~III度(重症)に分類され、重症化すると命に関わることも。近年は地球温暖化などの影響により猛暑が続いているため、応急処置と予防策を知ることが大切です。

応急処置を知っておこう!

下の表のような熱中症の症状が自分やまわりの人に見られたときには、すぐに適切な対応を。

■重症度と主な症状

I度	熱失神(めまい、たちくらみ) 熱けいれん(筋肉痛、こむら返り)
II度	熱疲労(頭痛、吐き気、倦怠感、集中力・判断力の低下)
III度	熱射病(呼びかけに反応しないなどの意識障害)

自力で水分が飲めない、意識がはっきりしない、症状が改善しない場合には迷わず医療機関へ!



対処① 避難する

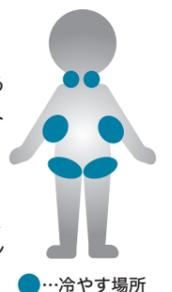
エアコンの効いた室内や日陰など、涼しい場所へ移動する。

対処② 冷やす

衣服をゆるめ、からだを氷のうや濡れたタオル、冷えたペットボトルなどで冷やす。

対処③ 水分を補給する

大量の発汗があった場合は、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液などを飲む。



●...冷やす場所

公告

■ 削除事業所

事業所名	所在地	被保険者数	附則
ALSOK関東デリバリー株式会社	東京都足立区千住東1-31-10	295人	7.4.1
株式会社 角屋	東京都青梅市野上町2-267-17	1人	7.4.1

■ 所在地変更事業所

事業所名	所在地	附則
日興運輸倉庫株式会社	[新]埼玉県所沢市新郷221番地1 [旧]東京都練馬区東大泉七丁目27番15号	5.6.19
株式会社 橋本運輸	[新]東京都八王子市宮下町570-2 ウッドミエール102 [旧]東京都八王子市滝山町一丁目20番1	7.2.28
株式会社 マルノウチホールディング	[新]東京都千代田区一番町27番地1 一番町アオキビル [旧]東京都千代田区麹町四丁目5番地 紀尾井町アオキビル	7.5.7
株式会社 マルノウチ	[新]東京都千代田区一番町27番地1 一番町アオキビル [旧]東京都千代田区麹町四丁目5番地 紀尾井町アオキビル	7.5.7
株式会社 マルノウチディストリ	[新]東京都千代田区一番町27番地1 一番町アオキビル [旧]東京都千代田区麹町四丁目5番地 紀尾井町アオキビル	7.5.7
株式会社 マルノウチディーエス	[新]東京都千代田区一番町27番地1 一番町アオキビル [旧]東京都千代田区麹町四丁目5番地 紀尾井町アオキビル	7.5.7

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	284件
被保険者数	男 36,536人 女 9,891人 計 46,427人
被扶養者数	24,559人
平均標準報酬月額	男 352,615円 女 233,747円 平均 327,492円

② 保険料調定額 1,778,235,708円

健康保険料	1,539,082,795円
調整保険料	17,704,559円
介護保険料	221,448,354円

③ 保険給付費 1,067,074,260円

法定給付費	1,067,074,260円
-------	----------------

④ 納付金 793,198,000円

前期高齢者納付金(月額)	201,267,000円
後期高齢者支援金(月額)	389,320,000円
介護納付金(月額)	202,611,000円