

# 印刷けんぽ

2024  
第319号



明日への健康  
安心の印刷けんぽ

〈特集①〉

「たかがいびき」と侮ると危険！

## 睡眠時無呼吸症候群

〈特集②〉

## がんの予防に つながる食事とは？



- 令和5年度の決算状況
- 「健康経営優良法人2024」に認定された事業所をご紹介します！
- 接骨院・整骨院では健康保険の使える範囲が決められています
- 先発医薬品を希望したときは特別の料金がかかる場合があります（令和6年10月より）
- 医療機関の受診はマイナンバーカードをご利用ください
- スマホウォーキング大会を開催します！
- 健診事業で扱う個人情報の共同利用についてお知らせします

全国印刷工業健康保険組合

ホームページアドレス <https://www.insatukenkpo.or.jp>

# 「たかがいびき」と侮ると危険!

# 睡眠時無呼吸症候群

睡眠時無呼吸症候群(SAS)は本人が気づいていないことが多い病気です。放置していると命に関わることもある。基礎知識を身に付けて、予防や治療につなげましょう。

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

## 睡眠時無呼吸症候群とは

睡眠時無呼吸症候群(SAS:Sleep Apnea Syndrome)は、睡眠中に何度も呼吸が止まる病気です。SASになると日中に強い眠気を感じります。

中等症以上の患者数は、日本では900万人以上と推計されています。しかし症状が現れるのが睡眠中のため、本人に病気の認識がなく未治療の人が多いと考えられます。

## 特徴や原因

眠っている間に気道の空気の流れが10秒以上止まることを「睡眠時無呼吸」といいます。睡眠中に無呼吸になつたり、呼吸が弱くなつたりすれば、SASの可能性が大きいです。患者は、40～50歳代の肥満気味の男性が多いですが、女性は閉経後に

発症率が閉経前の3倍になります。

原因は、肥満による気道周りの脂肪の付き過ぎ、扁桃の肥大、気道への舌の落ち込み、頸の小ささなどによつて気道が狭まり、大きないびきをかくのが特徴です。

## 睡眠時無呼吸症候群による健康や安全に対するリスク

呼吸が弱まり睡眠が妨げられるだけでなく、低酸素状態が続くことで心臓や血管に大きな負担がかかり、高血圧や動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞などを発症しやすくなります。



正常



睡眠時無呼吸

気道が狭くなることで起こる

- 睡眠中に大きないびきをかき、夜中に何度も目が覚める
- 起床時に倦怠感や頭痛がある
- 睡眠時間は十分なのに、日中に眠気がある



また、日中に表れる過度な眠気の影響を与えるという問題もあります。

## まずは検査が必要



スマホアプリで録音したいびきが、大きなびきの後に、突然無呼吸になったり、急に「グワッ、ガガ！」と再び大きなびきをかいたりする場合は要注意です。

確定診断には、専用の施設での終夜睡眠ポリグラフ検査が必要です。1泊2日の入院で行う検査ですが、仕事終わりの夜間に入院して検査をし、翌朝は出勤前に退院できるように配慮されている医療機関もあります。費用や持ち物は、事前に医療機関に確認してください。

まずは、睡眠管理や録音機能があるスマートフォンアプリやスマートウォッチでいびきなど、ご自身の睡眠を振り返ってみましょう。心配があれば睡眠外来のある医療機関、呼吸器専門医のいる医療機関、またはかかりつけ医に相談してください。

A Pは、主に中等症から重症のSASの患者に検討される治療法です。1回の使用で完結するものではなく、継続的に使用する必要があります。

CPAPは、主に中等症から重症のSASの患者に検討される治療法です。1回の

使用で完結するものではなく、継続的に使用する必要

があります。



CPAP以外にも、外科手術により扁桃を摘出する治療やマウスピース治療、舌下神経電気刺激療法などがあります。

また、肥満が原因の場合は、CPAPと並行して医師の指導の下、生活習慣の改善による減量を目指します。

睡眠時に鼻マスクタイプの人工呼吸器を使用する経鼻的持続陽圧呼吸療法 (CPAP: Continuous Positive Airway Pressure) が行われることが多いです。CPAPは、鼻から気道へ圧力をかけた空気を送り込むことで気道が塞がるのを防ぎ、睡眠時も呼吸が維持される治療法です。いびきの改善、熟眠感などの効果が認められます。

## 治療方法

睡眠時に鼻マスクタイプの人工呼

## SASのリスクを下げるための生活習慣

まず毎日の生活を見直して、リスクの軽減から始めましょう。

- 規則正しい食習慣、適度な運動などにより、肥満を改善する



- 喫煙は気道の炎症を引き起こし、SASを悪化させてるので、ぜひ禁煙を



- 睡眠の質を悪化させる深酒は避ける



- あおむけで寝ると気道が閉塞しやすいので、横向きで寝る習慣を付ける



# がんの予防に

## つながる食事とは？

がんは、様々な要因によって発症すると考えられており、がんと食事に関する研究が少しずつ進んでいます。今回は、がんの予防につながる食事の摂り方について、ご紹介します。



### 1 WHOのヒント

① 様々な食材を食べる

② 塩分を少なめに

③ トランス脂肪酸\*を減らす

④ 砂糖を控える

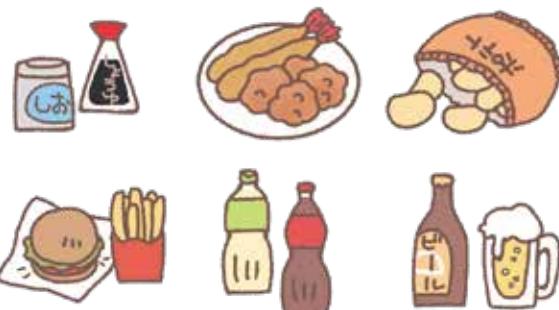
⑤ 過度な飲酒を避ける

WHO（世界保健機関）は、がんを含む多くの病気を予防するために、食事に関する5つのヒントを公表しています。



おすすめは、主食に動物性の食材（肉や魚、卵）、野菜を組み合わせたメニューです

#### △控えめに摂りたい食品など



\* トランス脂肪酸は、スナック菓子や揚げ物、ファストフードに多く含まれています。

### 2 がんのリスクに影響する食品

WHOのヒントでは、食事の摂り方で気を付けたいポイントをあげました。

ここでは、がんのリスクに影響する具体的な食品をご案内します。

#### がんのリスクを下げる食品の一例



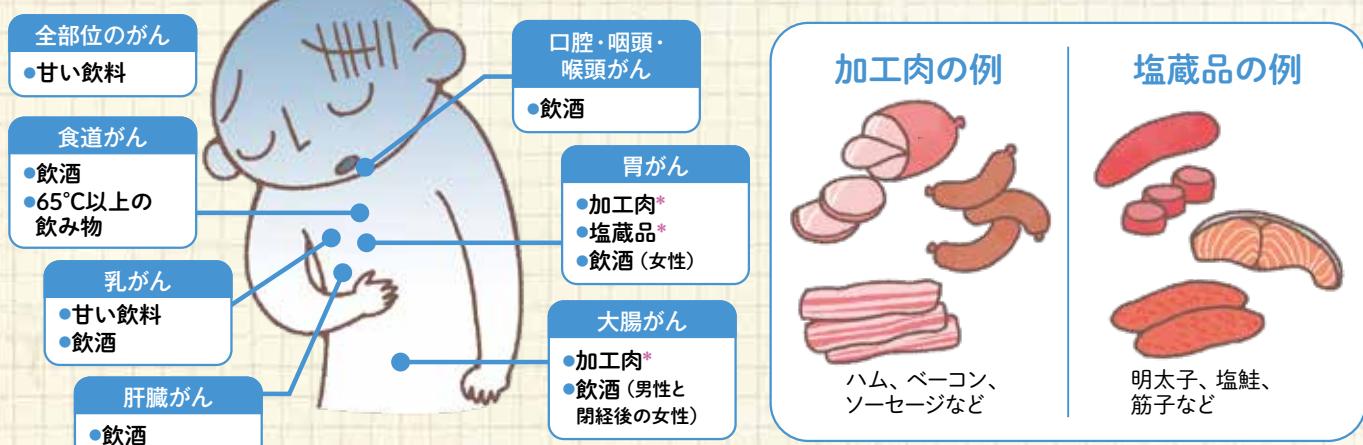
#### 食物繊維を含む食品の例



#### カルシウムを含む食品の例

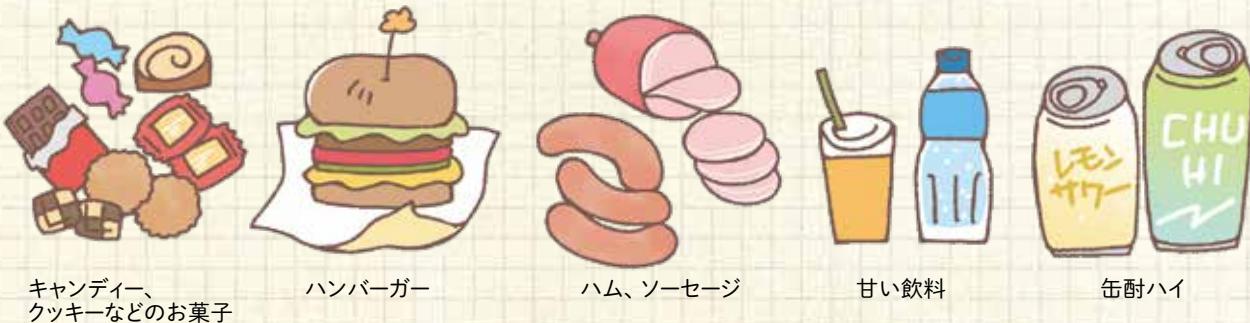


## がんのリスクを上げる食品の一例



## 3 超加工食品とは

がんのリスクを上げる甘い飲料や加工肉は、超加工食品に分類されます。超加工食品の目安は、「家庭の台所にない素材が使われている」食品のことです、原材料が多くなる傾向があります。



## 4 超加工食品が招く がんのリスク

超加工食品によって、  
がんのリスクがどのくらい上がるか、  
一例を確認しましょう

食事に占める超加工食品の割合が10%増えるごとに、全部位のがんのリスクが12%上るとされています。

### 超加工食品別のがんのリスク



甘い飲料で全部位  
のがんのリスクが  
**18%**、乳がんの  
リスクが**22%**  
上がると報告され  
ています。



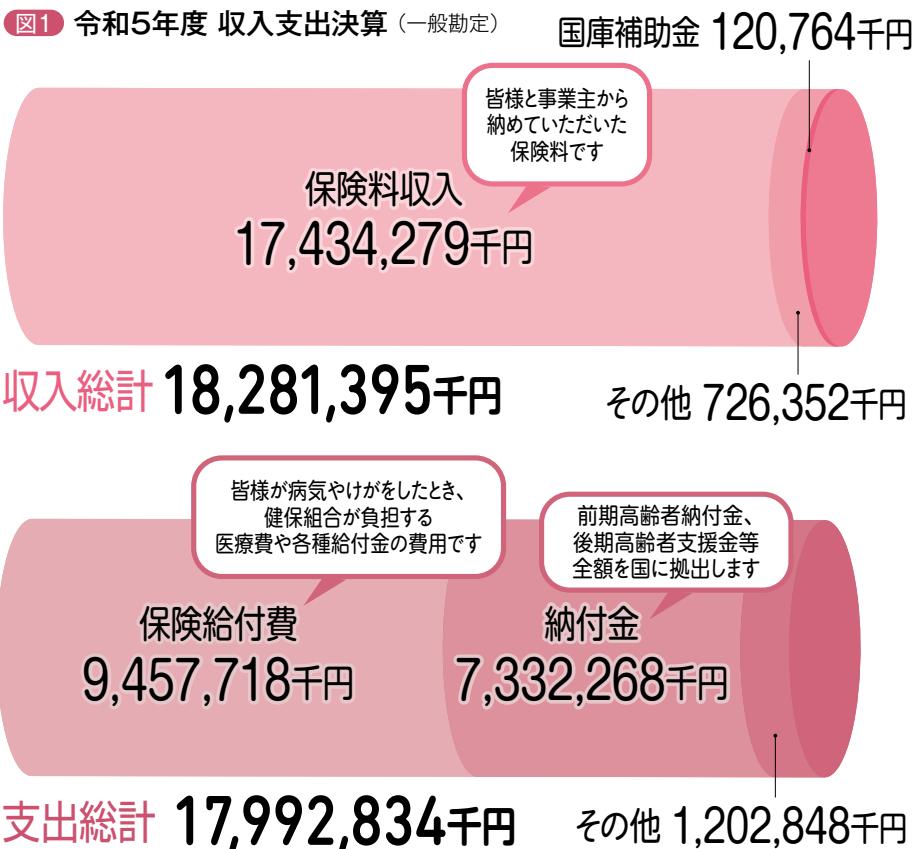
加工肉をよく食べ  
る男性は、そうで  
ない男性と比較し  
て大腸がんのリス  
クが**29%**上  
ると指摘されてい  
ます。

### 参考文献

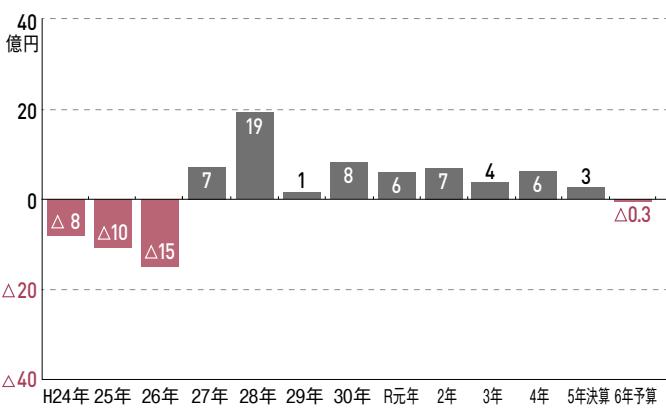
- Elio Chazelas, et al. Sugary drink consumption and risk of cancer: results from NutriNet-Santé prospective cohort. BMJ 2019; 366  
Lu Wang, et al. Association of ultra-processed food consumption with colorectal cancer risk among men and women: results from three prospective US cohort studies. BMJ 2022; 378  
Thibault Fiolet, et al. Consumption of ultra-processed foods and cancer risk: results from NutriNet-Santé prospective cohort. BMJ 2018; 360  
World Health Organization. 5 tips for a healthy diet this New Year. <https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/5-tips-for-a-healthy-diet-this-new-year>  
厚生労働省. e-ヘルスネット (加工食品). <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-03-017.html>  
厚生労働省. e-ヘルスネット (食物繊維の必要性と健康). <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-05-001.html>  
国立がん研究センター. がんの発生要因と予防. [https://ganjoho.jp/public/pre\\_scr/cause\\_prevention/index.html](https://ganjoho.jp/public/pre_scr/cause_prevention/index.html)  
日本経済新聞社. 糖分や脂肪分多い「超加工食品」脳にも悪影響の可能性. <https://www.nikkei.com/article/DGXZQ0UC058KN0V01C23A2000000/>  
農林水産省. にっぽん伝統食図鑑 (塩漬け). <https://traditional-foods.maff.go.jp/bunrui/shiozuke>  
篠崎奈々ほか. 超加工食品の摂取量は年齢や喫煙状況によって異なるか?. <https://www.u-tokyo.ac.jp/content/400209526.pdf>

# 2億6,900万円の黒字に!!

の事業報告と決算が審議され、承認されました。



**図2 組合財政の推移のイメージ**



令和5年度は、保険給付費がインフルエンザをはじめとする感染症の流行に伴い、予算を超えて大幅に増加しました。しかしながら、保険料収入の改善をはじめ、健保連からの助成金やその他の経費の圧縮によって実質収支は2億6,900万円の黒字決算となりました（図2）。

決算の内訳は、平均被保険者数が昨年度より488人減の3万6,869人。平均標準報酬月額は、34万9、533円で昨年度より3,007円増、予算に対しても833円の増加となりました。このことから、保険料収入は予算に対し1億674万円上回りました。

支出については、保険給付費が、前年度を1億6,128万4千円から新型コロナウイルス感染症が5類になりましたが、年前半は新規陽性者数が増加しました。また、インフルエンザの総医療費は前年度対比2・7倍の4億6,728万7千円に達し、さらにはインフルエンザの入院・外来を含めた受診件数は前年の4・1倍の2万7,641件となりました。高齢化の進展に伴う医療費増に加えて感染症の大増は、令和5年度の保険給付費を増大させる原因となりま

上回る94億5、771万8千円、被保険者1人当たり額も25万6、522円で、3・08%の増加となっています。令和5年度は、5月から新型コロナウイルス感染症が5類になりましたが、年前半は新規陽性者数が増加しました。また、インフルエンザの総医療費は前年度対比2・71%増となりました。納付金全体の保険料収入に占める割合も42・06%と前年を0・58ポイント上回りました（図1）。

**組合財政を左右する納付金**

高齢者医療制度へ拠出する納付金等は、高齢者の医療費を賄つたために、事業主や被保険者から納付いただいた保険料のおよそ半分を国に収めています（図1）。

高齢者医療制度への過酷な納付金など現役世代の負担は、すでに限界を超えるなか、国は本年6月に「経済運営と改革の基本方針2024」を閣議決定しました（骨太方針2024）。その中では、現役世代の負担軽減に向けて、経済情勢に応じた患者負担の見直しや医療・介護の現役並み負担（3割負担）の適切な判断基準などを議論していくとしております。

しかししながら、団塊の世代の全てが後期高齢者に移行する2025年を目前に高齢者医療制度への納付金等は、さらなる負担増が見込まれるなど、厳しい状況が続くことが懸念されるところです。当組合では、今後も健保連等関係団

# 令和5年度の決算は実質収支で

## 去る7月26日に行われた第180回組合会で令和5年度

令和5年度決算を被保険者1人当たりでみると

一般勘定

平均被保險者數 36,869人

	科目	決算額 (単位／千円)	1人当たり額 (単位／円)
収入	健康保険収入	17,441,611	473,070
	保険料収入	17,434,279	472,871
	国庫負担金収入	7,332	199
	調整保険料収入	224,513	6,089
	繰入金	258,410	7,009
	国庫補助金収入	120,764	3,275
	特定健康診査等事業収入	0	0
	財政調整事業交付金	214,732	5,824
	雑収入	21,365	579
収入合計		18,281,395	495,847
	科目	決算額 (単位／千円)	1人当たり額 (単位／円)
支出	事務所費	275,836	7,482
	組合会費	1,442	39
	保険給付費	9,457,718	256,522
	法定給付費	9,425,404	255,646
	付加給付費	32,314	876
	納付金	7,332,268	198,874
	前期高齢者納付金	3,325,401	90,195
	後期高齢者支援金	4,006,807	108,677
	病床転換支援金	6	0
	日雇拠出金	0	0
支出合計		17,992,834	488,021

介護勘定

平均被保障者数 22 977人

収入	科目	決算額 (単位／千円)	1人当たり額 (単位／円)
	介護保険収入	2,000,962	87,085
	繰入金	100,000	4,352
	雑収入	101	4
	収入合計	2,101,063	91,442

支出	科目	決算額 (単位／千円)	1人当たり額 (単位／円)
	介護納付金	2,044,721	88,990
	介護保険料還付金	162	7
	雑支出	0	0
	予備費	0	0

支出合計	2,044,883	88,997
收支差引	56,180	2,445

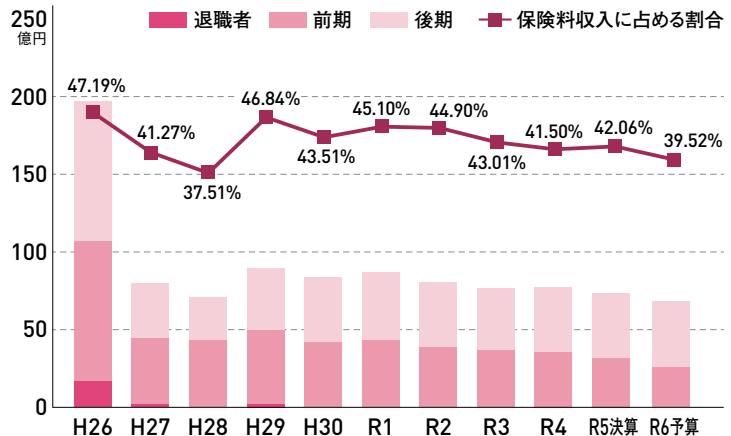
※それぞれの端数を四捨五入しているため、合計の数字と合わない場合があります。

### 適用の状況（令和5年度）

年間平均	被保険者数	標準報酬月額
男	25,286人	385,882円
女	11,583人	270,182円
計	36,869人	349,533円

- ▶ 事業所数(3月末) ..... 1,184社
- ▶ 1事業所当たり被保険者数(3月末) ..... 31人
- ▶ 年間平均被扶養者数 ..... 21,298人
- ▶ 扶養率(3月末) ..... 0.59

図3 納付金・拠出金等の年度別推移



※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  
※日雇拠出金および病床転換支援金を含む

体とともに医療保険制度の抜本的な改革を国に対して強く働きかけてまいります。

して、健診結果とレセプトデータを分析したうえで、とくに重篤な疾病に罹患する恐れの高い方々を対象とした受診勧奨や保健指導を行い、重症化予防にも努めました。医療費適正化対策としては、ジエネリック医薬品への切り替えで医療費が大幅に下がることが見込まれる方へ差額通知を送付し、普及を図つてまいりました。令和元年度には79・3%（令和2年2月分）と80%を下回っていたジエネリック医薬品の使用率は、毎年更新を続け85・69%（令和6年2月分）まで達したところです。

また、令和5年度は、新型コロナウイルス感染症の影響により中止していた健保推進委員会や「健

歩の集い（エンジョイ・ホリデー）」を4年ぶりに再開することができました。

さらに、インセンティブ事業として、スマホウォーキング大会は昨年の1回開催から、春と秋の2回開催に増やし、多くの方々にご参加いただきました。その他、広報誌「印刷けんぽ」の発行をはじめ、インフルエンザ予防接種費用への補助やメンタルヘルス対策、禁煙対策など、さまざまな事業を行ってきました。

今後も、ご加入者の皆様の健康寿命の延伸に向けた事業を推進するとともに、事業所の健康経営をサポートするため、各種保健事業に取り組んでまいります。

祝



# 『健康経営優良法人2024』に認定された事業所をご紹介します！

経済産業省が創設し、特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業等の法人を日本健康会議が認定する「健康経営優良法人認定制度」において、印刷健保の加入事業所から8社が「健康経営優良法人」として認定されました。今回、そのうち2社の健康管理を担当している方からお話を伺いました。

## 株式会社ニシカワ印刷

会社概要
所在地 ●埼玉県狭山市
創業年 ●1976年
従業員数 ●95名

でも多く実践し、様々な場面で健康であることの素晴らしさを感じられる企業活動をおこなつてまいります。

——健康経営に取り組まれたきっかけを教えてください。

創業当初よりオフセット輪転印刷会社ということもあり、設備の24時間稼働が基本で昼夜交代勤務が中心のため、従業員の健康維持が以前からの課題でした。少しでも健康への意識向上と組織の活性化ができればと思い2019年にスタートいたしました。

——ご苦労された点はどんなところでしょうか。

社内で実施される健康診断以外に健康に関する話題が非常に少ない環境でした。健康測定器具を設置したりマッサージチェアを導入したりしましたが、当

初は利用頻度が少なく健康面での話題にもあまり興味を示さない従業員が多く、特に食事面や喫煙に関する内容は、今までの習慣を頑なに維持しようとすると傾向が見られました。しかし、日常的に健康に関する情報を発信していくうちに健康面に興味を示す人員が増加し活動が浸透していきました。

——この取り組みを実践されて、よかつたと思われる点は何ですか。

健康診断結果を気にして、再検査・精密検査・特定保健指導など結果所見を元に次のアクションを起こす従業員が増加しました。特に特定保健指導に関し

てはリモートで実施できるようになったことも好材料となりましたが、就業時間内に受けれる人員が増加し意識の改善につながっております。また、人材募集時には認証取得によるアピール度が高く応募者へのイメージアップにつながっております。

——これから展望を教えてください。

非常に高い目標となりますがプライバイト500の取得を目指しております。認証取得が目的ではありませんので、従業員の健康維持と同時にご家族の健康維持も含め、様々な情報発信や健康維持活動を実施していきます。



①本社 笹井事業所  
②日高事業所  
③日高事業所の休憩室にマッサージチェアを設置



会社概要  
所在地 ● 栃木県足利市  
創業年 ● 1945年  
従業員数 ● 38名

境づくりに引き続き取り組んで  
いくつもりです。  
ありがとうございました。

## 「健康経営優良法人」へ 申請するには？

「健康経営優良法人」へ申請するには、  
健康保険組合連合会が実施している  
「健康企業宣言」事業に参加し、  
健康優良企業に認定されていることが  
条件になります。



職場の健康づくりに取り組む環境を整える「銀の認定」(STEP1)では、「100%健診受診」を宣言するほか、①特定保健指導の活用、②要再検者への受診勧奨、③健康づくり環境の整備、④食、⑤運動、⑥禁煙、⑦心の健康の7項目に取り組むことを宣言します。

### 健康企業宣言から 認定までの流れ

#### ① チェックシートで確認

チェックシートで健診や職場環境整備などにどの程度取り組めているか、確認しましょう（達成基準：80点以上）。

#### ② 申込

応募用紙に必要事項を記入して、印刷健保にFAXまたはメールで申し込みします。

#### ③ 取組・実践

後日、「宣言の証」をお送りします。社内に掲示して、従業員へ周知しましょう。

#### ④ 提出

実施結果レポートを印刷健保に提出します。

#### ⑤ 認定（80点以上）

後日、「認定証」をお送りします。

※各種用紙は、印刷健保ホームページより  
ダウンロードできます。

——健康経営に取り組まれたきっかけを教えてください。  
2020年夏頃に健康経営を特集していた業界誌の記事を読んで、当社としても社員の平均年齢が上がっていく中で、自分の健康に意識を持つてもらうことが大切だと思い、健康に関する環境づくりの必要性を感じました。そこで健康経営の一環として、まず、社員の健康に関する課題把握と、健康づくり対策等の現状と問題点を整理して、取り組みに着手しました。

——「苦労された点はどんなところでしょうか。

——この取り組みを実践されて、よかつたと思われる点は何ですか。

——この取り組みを実践されて、よかつたと思われる点は何ですか。

——この取り組みを実践されて、よかつたと思われる点は何ですか。



④足利印刷株式会社  
⑤朝のラジオ体操の風景  
⑥健康講座を開催

——健康経営とは具体的にどんなことか、何をするのか、またそのメリットなどを全社員に浸透させるのに時間がかかりました。当初は健康診断後の再検査の受診率がなかなか上がりず、社員に「自分の健康は自分で守る」という再検査の重要性を理解してもらうにはどうすればいいか試行錯誤しました。

——これからの展望を教えてください。

——これからの展望を教えてください。



# 接骨院・整骨院(柔道整復師)では健康保険の使える範囲が決められています

接骨院・整骨院での柔道整復師による施術は、健康保険が「使える場合」と「使えない場合」があります。

健康保険の使える範囲を正しく理解し、適切に施術を受けることが大切です。



## 健康保険が使える場合

- 骨折・脱臼  
応急手当て以外の場合は、あらかじめ医師の同意が必要
- 外傷性が明らかな捻挫、打撲、肉離れ  
身体の組織の損傷の状態が慢性に至っていないもの
- 負傷原因がはっきりしている  
骨・筋肉・関節のけがや痛み  
※出血を伴うけがには健康保険は使えません。

外傷性が明らかでない場合  
負傷原因がはっきりしている痛み

## 健康保険が使えない場合

- リラクゼーション目的のマッサージ
- 単なる(疲労性・慢性的な要因による)肩凝りや筋肉疲労
- 病気(神経痛・リウマチ・椎間板ヘルニアなど)が原因の痛み
- 一度治ったけがの後遺症など慢性に至った痛み
- 脳疾患の後遺症などの慢性病
- 医療機関で同じ部位の治療を受けているとき
- 労災保険が適用される仕事中や通勤途上でのけが

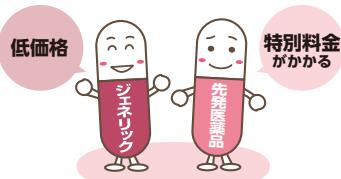
リラクゼーション目的のもの  
病気による痛み、原因不明の  
痛みなど

※印刷健保が審査点検の委託をしているガリバー・インターナショナル(株)から施術内容等をお尋ねすることができます。  
ご自宅に照会文書が届きましたら、ご協力をお願いいたします。

# 先発医薬品を希望したときは特別の料金がかかる場合があります(令和6年10月より)

令和6年度診療報酬改定の一環として、10月1日より、ジェネリック医薬品(後発医薬品)があるにもかからず、あえて先発医薬品(長期収載品)を希望したときは、医療費の一部負担金(1割~3割)にプラスして特別の料金がかかる場合があります。

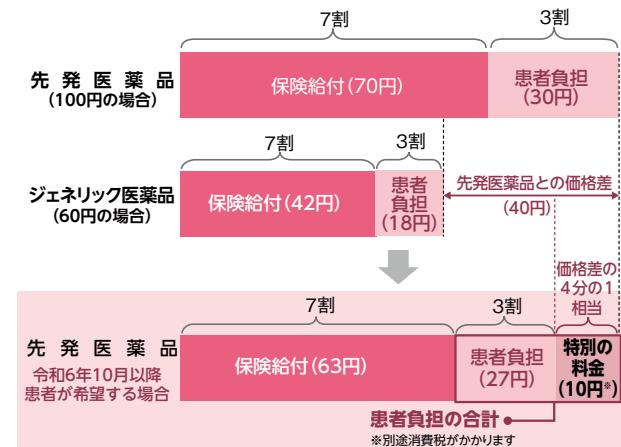
特別の料金がかかるのは、ジェネリック医薬品が出てから5年が経過した先発医薬品、または、ジェネリック医薬品への置換率が50%に達している先発医薬品を希望する場合です。令和6年4月現在、1,095品目(445成分)が対象となっています。なお、医療上、先発医薬品の必要性がある場合や、流通の問題で薬局にジェネリック医薬品の在庫がない場合などは対象外です。



## 特別の料金 ジェネリック医薬品との価格差の4分の1相当を支払います

特別の料金は、先発医薬品とジェネリック医薬品(最も高額のもの)の価格差の4分の1相当の額です。例えば、先発医薬品の価格が1錠100円、ジェネリック医薬品の価格が1錠60円の場合、差額40円の4分の1となる10円を特別の料金として支払います。なお、特別の料金には別途消費税がかかります。

### ●特別の料金の計算(医療費3割負担の場合)



## 医療費抑制のためにジェネリック医薬品を積極的に利用しましょう

令和6年12月2日に健康保険証が廃止

# 医療機関の受診は マイナンバーカードをご利用ください

## マイナンバーカードで受診するメリット

### 安心 よりよい医療が受けられる!

- 特定健診や診療の情報を医師と共有でき、重複検査のリスクが少くなります。  
※本人が同意した場合のみ。
- 薬の情報も医師・薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与のリスクも減少します。  
※本人が同意した場合のみ。
- 旅行先や災害時でも、薬の情報等が連携されます。

### 便利 各種手続きも便利・簡単に!

- マイナポータルで医療費通知情報を入手でき医療費控除の確定申告が以前より簡単になります。
- 医療費が高額な場合に申請する「限度額適用認定証」が省略できます。
- 高齢受給者証の持参も不要となります。

## マイナンバーカードで受診する際の注意事項

### →「資格(無効)」や「資格情報なし」と表示される場合があります

#### Q.なぜ「資格(無効)」等と表示されるのですか?

オンライン資格確認等システムへのデータ登録が未了のためです。

その理由として以下のケースが考えられます

- ①ご本人から事業主へ未提出
- ②事業主から健保組合へ未届
- ③健保組合からシステムへ未登録

あるいは医療機関等の機器不良や通信不良等の場合もあります。

#### Q.「資格(無効)」等なら10割負担ですか?

下記の対応により、本来の負担割合で受診できます。

- ①健康保険証を持参し提示
  - ②スマートフォンでマイナポータルの資格情報画面を提示
  - ③マイナンバーカードの券面情報等を記載した書面（被保険者資格申立書）を医療機関に提出
- のいずれかの対応をお願いいたします。



Q.「資格(無効)」等はあらかじめわかりますか?  
スマホ等のマイナポータル（わたしの情報）上でご確認いただけます。被保険者資格が登録されているかを受診前にご確認ください。また、システムへのデータ登録状況をお知らせする仕組みを整備予定です。

※登録が完了しているかどうかわからない状態で受診する場合は、マイナンバーカードと一緒に保険証を携行してください。

令和6年9月中旬をめどに、健康保険組合が保有する資格情報についてのお知らせを、世帯ごとに封入し、事業主経由で送付させていただきます。お手元に届いた際には内容を必ずご確認ください。



## 事業主からマイナンバーを求められた方は事業主に提出

従業員の皆様へのお願い

健康保険法施行規則により、事業主が資格取得の届出を行うために必要があるときは、被保険者に対し、マイナンバーの提出を求め、または記載事項に係る事実を確認することができるものと規定されております。従業員の皆様は、事業主からマイナンバーの提出を求められた場合には、すみやかにご対応いただくようお願いします。また、マイナンバーが不明であるなど提出できない場合は、届出には、住民票の漢字氏名、カナ氏名、生年月日、性別、住所が必要です。いずれも、事業主へ提出できない場合には、健保組合において加入者登録ができないため、医療機関の窓口でオンライン資格確認ができない場合があります。

※任意継続被保険者の方は、健保組合へ直接届け出ください。

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 10/25(金) ~ 12/24(火)

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！  
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10月25日（金）～12月24日（火）

### 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9月12日（木）～9月30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※2 1位から10位まで、飛び賞※3
- III. 平均歩数に 8,000歩以上、10,000歩以上、  
応じた賞 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 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あいながら、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

App Store  
からダウンロード



Androidの方

Google Play  
で手に入れよう



※QRコードを読み取れない場合、各アピリストアで「検索」→「RenoBody」で検索してください。

# 睡眠時無呼吸症候群(SAS)を改善する生活習慣のポイント

肥満や喫煙、過剰な飲酒などSASを悪化させる要因がある場合は、まず、ライフスタイルの見直しと改善を始めましょう。

1

## 肥満の改善

栄養バランスのとれた食事と適度な運動により、健康的に減量を行いましょう。



2

## 禁煙

タバコの煙は気道の慢性的炎症を引き起こし、SASを悪化させるので、ぜひ禁煙を。



3

## 節酒

睡眠の質を低下させ、SASを悪化させる原因にもなるので、就寝前の飲酒は避けましょう。



間

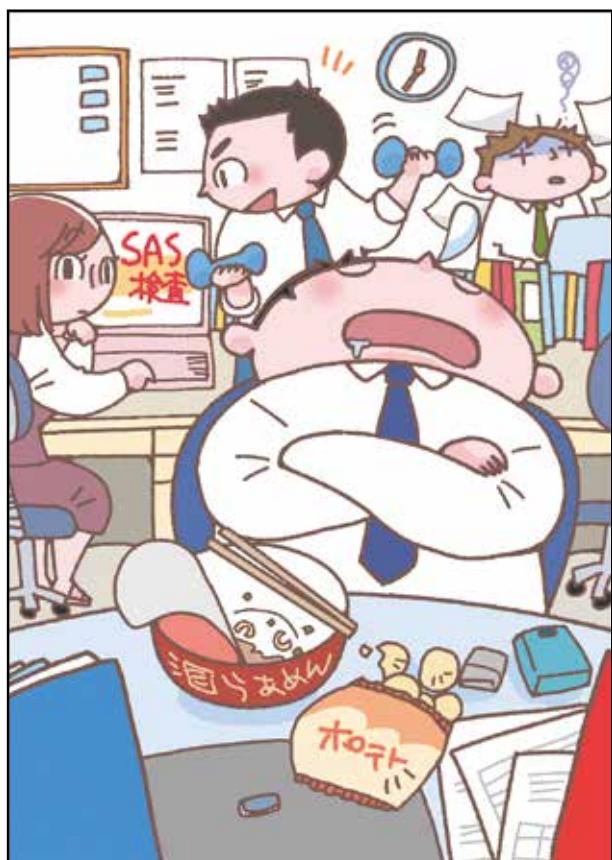
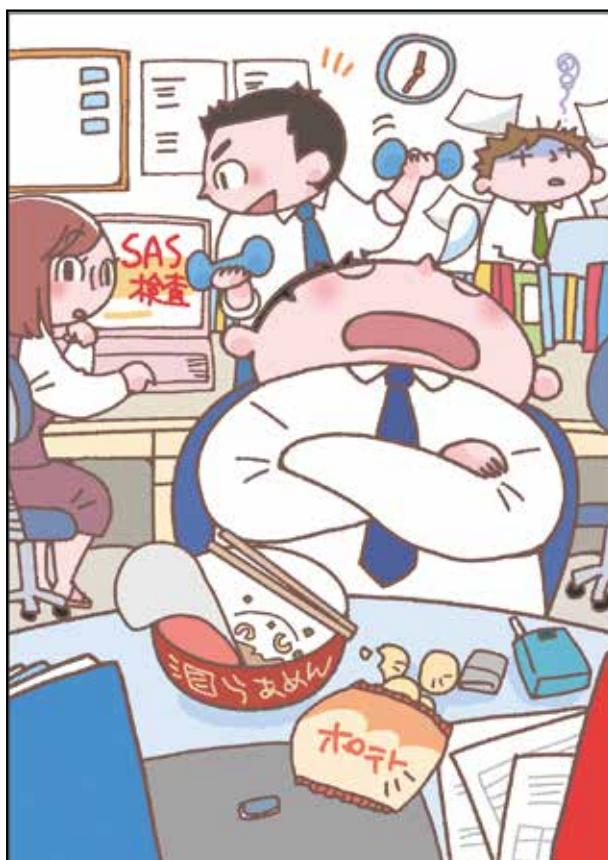
違

く

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18ページにあります。



# 健診事業で扱う個人情報の共同利用についてお知らせします



## 1 共同利用する趣旨

当健康保険組合では、被保険者（従業員）の健康づくり（健康管理）を効率的、効果的に行うため、事業所とともに健康診査事業を共同実施する。

## 2 共同利用する健診データの項目

### ア 若年者生活習慣病予防健診（35歳未満が対象）

問診および問診票	視力・聴力検査	心電図検査	胸部X線検査
身体計測 身長、体重、B M I、腹囲、血圧測定	尿検査 蛋白、糖		
血液検査 貧血検査〔赤血球数 /RBC、血色素量 /Hb、ヘマトクリット /Ht〕・肝機能検査〔GOT、GPT、γ-GTP〕・血糖検査〔空腹時血糖または随時血糖〕・脂質検査〔中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、Non-HDLコレステロール〕・腎機能検査〔尿酸 /UA〕			

### イ 生活習慣病予防健診（35歳以上が対象）

婦人生活習慣病予防健診（被保険者が対象）・人間ドック（被保険者が対象）

問診および問診票	視力・聴力検査・眼底検査②	心電図検査	尿検査	蛋白、糖
身体計測 身長、体重、B M I、腹囲、血圧測定	大腸がん検診〔便潜血反応検査〕			
血液検査 貧血検査〔赤血球数 /RBC、血色素量 /Hb、ヘマトクリット /Ht〕・肝機能検査〔GOT、GPT、γ-GTP、アルカリファスファターゼ /ALP、コリシエステラーゼ /ChE〕・血糖検査〔空腹時血糖または随時血糖、ヘモグロビン A1c /HbA1c〕・脂質検査〔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、Non-HDLコレステロール〕・腎機能検査〔尿酸 /UA、クレアチニン /CRE、eGFR〕				

※上記の検査等の通知のほか、各項目の判定結果、総合判定を含むものとする。

②40歳以上の方については、医師の判断に基づき選択的に実施する項目

## 3 共同利用する者の範囲

- ◎当健康保険組合の健診事務担当者および健康指導専門家（医師、保健師）
- ◎事業所の健康管理担当者および産業医、保健師等

## 4 共同利用する者の利用目的

被保険者の健康の保持・増進を目的に、健診結果データをもとに保健指導（特定保健指導）、健康相談、重症化予防対策等を実施する。また、事業主をはじめ、事業所の健康管理担当者、産業医等と情報を共有し、被保険者（従業員）の健康づくり（健康管理）を効果的に行うこととする。

## 5 健診データの管理責任者

健診データの管理責任者は、当健康保険組合の保健医療部長と当健康保険組合の加入事業所の事業主が指名した健康管理者が担当する。

その他、個人情報に伴う詳細につきましては、当健康保険組合ホームページをご覧ください。

個人情報保護法においては、個人情報を第三者に提供する際、原則として本人の同意が求められています。しかし、あらかじめ利用目的や利用範囲を通知または公表することで、特定の者との間で個人情報を共同利用することが認められています。

当健康保険組合では、被保険者の皆様の健康増進を効果的に支援するために、皆様の健診データを加入事業所や健康指導の専門家等と共同利用しています。また、個人情報の共同利用に関する詳細は、当健康保険組合の機関誌

やホームページにて公表し、透明性を確保しています。

個人情報の取り扱いに関する質問等窓口	
受付時間／ （土・日・祝日・年末年始を除く）	庶務課／ 03-(5834)3180 9:00～17:00

※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。

# 健保 Information

## インフルエンザ予防接種の費用補助を行います

今年度もインフルエンザ予防接種費用補助を実施します。

### 補助対象者

印刷健保に加入の被保険者、中学生以下（平成21年4月2日以降生まれ）の被扶養者

令和7年度 婦人生活習慣病予防健診の実施について  
(一社) 東振協による婦人生活習慣病予防健診を、令和7年度においても年2回実施します。  
春季・秋季のいずれかにお申しこみください。

議案第2号 決算の認定について  
議案第3号 決算残金処分について  
議案第4号 規約の一部変更について  
議案第5号 諸規程の一部変更について



みかん狩り ● 令和6年11月17日(日)  
神奈川県横須賀市津久井浜「小林みかん園」

### 第180回組合会が開催されました

令和6年7月26日(金)、全印健保会館7階会議室において、第180回組合会が開催されました。

議案第1号 令和5年度事業報告の認定について



### 監事・検査委員による決算監査が実施されました

令和6年7月8日(月)、全印健保会館7階会議室において、山口監事、谷村監事、倉澤検査委員の3名による監査が行われ、令和5年度の事務

### エンジヨイ・ホリデーの開催を予定しています

皆様に好評をいただいている「芋掘り」と「みかん狩り」を開催します。

### 開催日時・開催場所

芋掘り ● 令和6年10月20日(日)

埼玉県川越市中台南「山田園」

みかん狩り ● 令和6年11月17日(日)  
神奈川県横須賀市津久井浜「小林みかん園」

### 禁煙サポート事業を開なっています

今年度より、禁煙を始めたきっかけづくりと「みかん狩り」を実施します。

### 開催日時・開催場所

芋掘り ● 令和6年10月20日(日)

埼玉県川越市中台南「山田園」

みかん狩り ● 令和6年11月17日(日)  
神奈川県横須賀市津久井浜「小林みかん園」

年度内1回とし上限1,000円  
※詳細については、事業所宛に送付した通知をご覧ください。

### 補助金額

令和6年10月1日から令和7年1月31日まで

### 接種期間

印刷健保に加入の被保険者、中学生以下（平成21年4月2日以降生まれ）の被扶養者

### 健診実施時期

春季：令和7年4月初旬～8月下旬  
秋季：令和7年10月初旬～8年2月下旬

※詳細については、事業所宛に送付する通知（11月中旬予定）をご覧ください。

### 組合会議員・検査委員の就任について

組合会議員の就任  
高橋 秀明氏 令和6年7月25日

検査委員の就任  
高橋 秀明氏 令和6年7月26日

### 訃報

元組合会議員 渡邊一正氏は、令和6年4月20日にご逝去されました。ここに謹んで、ご冥福をお祈り申し上げます。

### 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（※）はお手数ですが左記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@insatsukenpo.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お名前を記入のうえ送信してください。

執行および財産等の状況について、適正に業務が執り行われていることが認められました。

### 関東信越厚生局による実地指導監査（経理監査）が実施されました

令和6年4月11日(木)に関東信越厚生局による実地指導監査（経理監査）が7年ぶりに行われました。

監査は、財務・経理事務の処理体制、現金および金庫等の管理状況、また、経理事故防止のための「自己点検シート」の実施状況等、経理事務全般にわたり行われ、その結果、事業運営ならびに事務執行状況は「概ね良好」という評価を受けました。

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



宮城県の  
ご当地料理

main  
はらこ飯

side  
なす炒り

あさけ  
脂が乗った秋鮭と秋なすを使った秋が感じられるご当地料理。豊かな漁場を持つ宮城県らしく、鮭のうま味を余すことなく味わえます。

main

# はらこ飯

●607kcal ●たんぱく質27.7g ●脂質11.0g  
●炭水化物90.0g ●塩分相当量3.2g ※すべて1人分

秋に阿武隈川に遡上してくる鮭を地引網で取っていた地元の漁師飯。「はらこ」は宮城県でイクラを指す言葉で、鮭の腹にいる子(腹子)からこの名が付いたといわれています。鮭の煮汁で炊いたご飯の上に、鮭と煮汁にくぐらせたイクラを盛り付けた、見た目も鮮やかな料理です。

スマホでも見られる!



## 作り方

●調理時間15分※ご飯を炊く時間を除く

- 1 米はといでおく。鮭は骨ごと食べやすい大きさに切る。小ねぎは小口切りにする。
- 2 小鍋にA、鮭、昆布を入れ、軽く煮立て、鮭が濃いオレンジ色から白っぽく変わったら火を止める。粗熱が取れたら、鮭と昆布を取り出し、煮汁は取っておく。

**POINT** 鮭の身の表面が淡いオレンジ色に変わったくらいで火を止め、長く煮ないのがポイント。



- 3 炊飯器に米、②の煮汁を入れ、2合の線まで水を加えて混ぜる。その上に鮭の身と昆布をのせて炊く。炊き上がったら鮭の身、昆布を取り出し、ご飯を混ぜる。鮭は骨を取り除く。
- 4 器に③のご飯を盛り、鮭の身、イクラのしょうゆ漬けをのせ、小ねぎを散らす。



## 作り方

●調理時間15分

- 1 油麩は1cmの厚さに切り、水に10分ほど漬けた後、水気を絞っておく。なすは長さ4cm、厚さ5mmくらいの短冊切りにし、水にさらす。ピーマンは千切りにする。
- 2 フライパンで油を熱し、なす、油麩を入れ、なすがしんなりするまで炒める。
- 3 A、ピーマンを加え、5分ほど煮たら、水溶き片栗粉でとろみをつける。

## 材料 (3~4人分)

●米	2合	●A	水	1カップ
●秋鮭	2切れ		しょうゆ	大さじ1.5
●小ねぎ	少々		みりん、酒	各大さじ2
●昆布	約5cm角 1枚	●イクラのしょうゆ漬け(市販)	…適量	

## 健康食材

## 秋鮭

鮭の色は天然の色素であるアスタキサンチンという成分。抗酸化作用が強く、ビタミンCの約6,000倍、ビタミンEの約500倍の抗酸化作用を持ち、活性酸素を除去する働きもあります。他にも不飽和脂肪酸のDHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)も豊富で、血流改善などの効果が期待できます。



## side

## なす炒り

●210kcal ●たんぱく質5.7g ●脂質12.3g  
●炭水化物19.1g ●塩分相当量1.3g ※すべて1人分

なすと油麩(仙台麩\*)もしくは油揚げと一緒にしょうゆで炒めたシンプルな料理。しょうゆを加えて炒めるだけでなく、砂糖やみりんを加えたり、みそと一緒に炒めたり、くるみを加えたりと、家庭によって調理方法は異なりますが、宮城県では常備菜として広く親しまれています。

\*宮城県北部に伝わる、麩の生地を揚げたもの

## 材料 (2人分)

●油麩(または油揚げ)	1/2本	●A	水	1カップ
●なす	2本		しょうゆ、みりん	各大さじ1
●ピーマン	1個		塩	少々
●油	大さじ1	●片栗粉	…大さじ1(倍量の水で溶く)	

## 健康食材

## なす

皮の紫紺色が特徴のなす。ポリフェノールの一種の「ナスニン」というアントシアニン系の色素には目の疲労回復や活性酸素の働きを抑える高い抗酸化作用があり、がんや動脈硬化、高血圧を予防する効果も期待できます。ミネラルではカリウムが豊富で、余分なナトリウムを排出させ血圧を下げる効果もあります。





## F R E E S P A C E

歯医者にてブラッシングの方法を教えていただきました。今までの歯磨きでは、汚れが結構残つていることにビックリ。口の中のみならず全身の健康に影響があるとの事で、歯間ブラシ等で口腔衛生の向上に励みたいです。

M・Y

子供が電車好きなこともあります。

一日中電車を乗り継ぎ、駅の階段の昇り降りをしているとかなり疲れますが、運動不足解消のため頑張っています。

乗ると足がひんやりするからという言い訳をし、冬場は体重計から遠ざかっていたのですが、暖かくなってきたので久しぶりに体重計に乗ってみました。そんな予感はしていましたが、案の定体重が増えていたので、これから季節は体重計からも運動からも逃げず、に体調管理に向き合おうと決めました。

健康のために昨年から、SUPを始めました。子供たちも一緒にできることが、キレイな琵琶湖の夕日に癒されながら楽しい週末を過ごせることがうれしいです。

※ SUP (サップ) …専用のボードに立って、パドルで漕いで水面を進むウォーターアクティビティ。

健康診断で腎臓内科の受診を勧められて受診したところ、生活習慣の改善を指導され、毎日の血圧測定と間食の制限を実践中。3カ月経過し体重が徐々に減るという効果が見えてきました。

小学生の娘が毎日宿題を頑張る励みになるように、お父さんも毎日腕立てと腹筋頑張るよ！と約束しています。子供との約束は破れないでの良い習慣ができました娘に感謝です。

した。（私47才）週2回各2時間  
空手の体勢と動作を学ぶ「形」を  
練習しています。衰えだした筋力  
と脳の活性化に最適！自分の体  
1つあれば家や狭い場所などどこ  
でもできる！ とてもいいスポー  
ツ（武道）に出会いました。長く  
続けたいなー。

趣味と運動不足解消を兼ねてバーレエをしていますが、少しストレッチをサボるとすぐに足がつったり痛めたりします。継続することが大事なのだといつも気づかされます。これからも自分のペースで続けていきたいと思います。Y・M

保健師より



今回もたくさんのお便りを  
送ってください、ありがとうございます。  
事務所が禁煙になり、掃除がいらない  
いほど白さを保つているとのことで、良い  
こと尽くめですね。禁煙すると、ご本  
人・ご家族・周囲の方々の健康を守る  
ことはもちろんのこと、お部屋を汚す  
心配もなくなりますね。健保では、無  
料で禁煙を体験できるプログラムを始  
めました。気軽に始めてみませんか?

事務所禁煙になつて15年くらい  
だと思ひますが、壁紙が白さを保  
つています。ブラインドの汚れも  
少なくて、年末の大掃除の時には  
誰も手入れをしないくらいでです  
(笑)。

禁煙のお便り

「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。

# 間違ひ探しの答文

- |          |                                                                      |          |                                                                               |
|----------|----------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b> | <b>男性の口からヨダレが出ている</b><br>日中に強い眠気を感じる場合は、睡眠時無呼吸症候群などの睡眠障害の可能性が考えられます。 | <b>4</b> | <b>ダンベルの形が違う</b><br>適度な運動を習慣付けることは、肥満の改善と予防、良質な睡眠の確保に役立ちます。                   |
| <b>2</b> | <b>男性の髪の毛の形が違う</b><br>睡眠不足は、注意力や判断力の低下、作業ミスや事故を招く原因にもなるので注意が必要です。    | <b>5</b> | <b>袋から出ているポテトチップが1枚多い</b><br>睡眠時無呼吸症候群の予防や改善には、栄養バランスが良い食事を心がけ、食べ過ぎないことが大切です。 |
| <b>3</b> | <b>女性の口の形が違う</b><br>睡眠障害が疑われる場合には、専門の医療機関を受診し、検査を受けることをお勧めします。       | <b>6</b> | <b>タバコがパッケージから出でていない</b><br>喫煙は、睡眠の質を悪化させる原因のひとつ。より良い睡眠を得るためにも、ぜひ禁煙を。         |



# 漢字 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文字熟語一つになります。

(ナンクロとはナンバークロスの略。漢字ナンクロはナンバークロスの漢字版です)

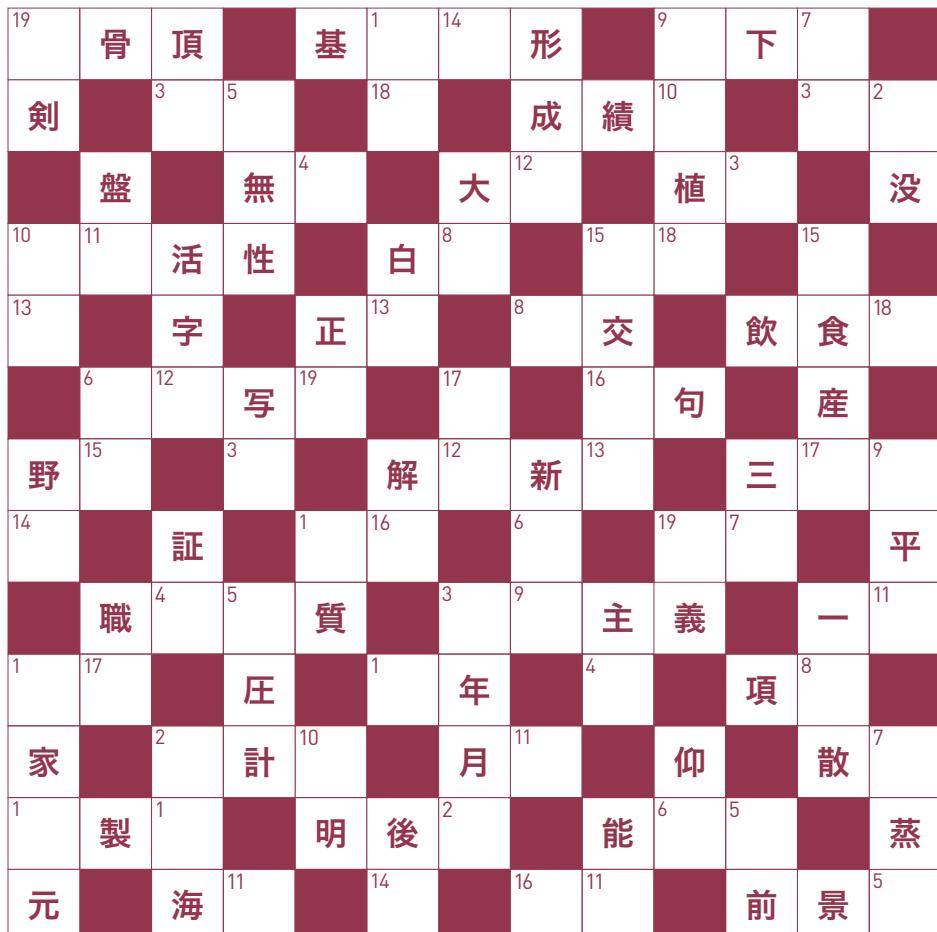


チェック表

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

答え

3	19	11	8
---	----	----	---



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319号』クイズ係  
[Eメール] koho@insatukenpo.or.jp 締切 令和6年10月31日(木)

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318号の  
クイズの答えは「中心人物」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名の方々へは、QUOカードを進呈しました。

クイズの正解は、『印刷けんぽ第320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ございませんので、安心してご利用ください。

# 今日も笑顔で

[Special Interview]

## 林家つる子さん [落語家]



はやしや つるこ／1987年、群馬県生まれ。中央大学で落語研究会に所属し、卒業後の2010年、九代目林家正蔵に弟子入り。2024年3月、落語界では女性初となる“抜擢”で真打昇進を果たす。古典落語「芝浜」の登場人物であるおかみさんを主人公にし、その視点から新たに古典落語を描く挑戦は、各種メディアに取り上げられた。最新情報は <https://tsuruko.jp>

常に何かに挑戦し続ける  
落語家でありたいと思っています。  
落語家でありたいと思っています。

2024年3月から5月にかけて真打昇進披露興行があり、年の前半はずっと忙しくしていました。皆さんの期待に応えなければという重圧の中、絶対に体を壊すわけにはいかないという思いを強く持つて毎日過ごしていました。

実は、真打昇進が発表された直後、声が出なくなりました。プレッシャーや忙しさから免疫力が落ちて、鼻から悪い菌が入ったことが原因でした。はなし家にとつて声は命。それ以降毎日鼻うがいをして、喉にいいとされるマスカハニーをよく口にして予防しています。

最近は自分でも気付かないうちにストレスをためていることがあります。そういうときは好きな物を食べるようになります。私はお肉が大好きで、忙しい日が続くとよく焼き肉屋さんへ（笑）。食べ過ぎには注意していますが、お肉を食べることがストレス発散になり、次の日の活動になります。もちろん、普段は体にいいといわれるものを意識して、バランスを考えながら食べるようになります。

私はこれからも常に何かに挑戦する落語家でありたいと思っています。新しい落語の演目への挑戦、また、ラジオやテレビ、動画配信など、いろんなことに積極的に取り組んでいきたい。そんな私を見た誰かが「自分も頑張ろう」と思つてくださったとしたら、私にとってこの上ない喜びとなり、活力の源になります。

