

印刷けんぽ

2025
第321号



明日への健康
安心の印刷けんぽ

〈特集①〉

ウイルスと細菌の違いを 知って適切な治療を

〈特集②〉

大人でも見た目の身長は 変えられる!?

- 令和6年度の決算状況
- 「健康経営優良法人2025」に認定された事業所をご紹介します!
- 「資格確認書」一括職権交付について
- スマホウォーキング大会を開催します!
- リフィル処方箋をご存じですか

全国印刷工業健康保険組合

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

ウイルスと細菌の違いを知って適切な治療を

風邪をひいたとき、処方された抗生物質を何となく飲んでいませんか？
実は、一般的な風邪に抗生物質は効きません。私たちに身近な感染症の原因となるウイルスと細菌の違いを正しく理解しましょう。

感染症の原因は

3種類の病原微生物

感染症とは、体の中に病原微生物が入り込み、増えることで起こる病気のことです。病原微生物とは、病気を引き起こす、とても小さな生き物やウイルスのことです。空気中や食べ物、手などを通して体に入ります。

病原微生物には主に次の3つのタイプがあります(図・表)。

① 真菌

カビや酵母の仲間で、細菌やウイルスよりも大きいです。普段はあまり問題になりませんが、免疫が弱っている人に重い病気を起こすことがあります。水虫(白癬菌)、カンジダ症などの原因になります。

② 細菌

真菌よりも小さく(数 μm)、自分で生きられ、増えることができます。肺炎、溶連菌感染症、虫歯、食中毒などの原因になります。

③ ウイルス

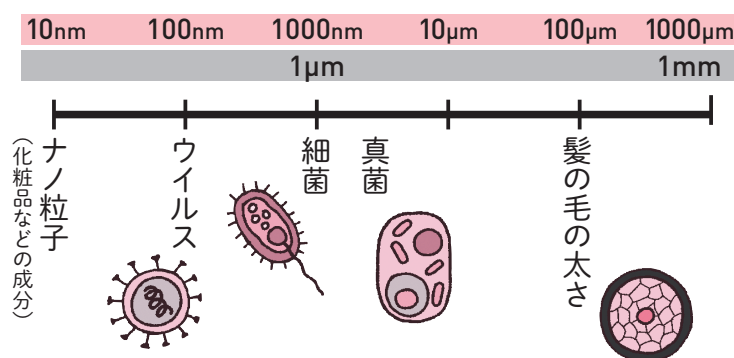
とても小さく(約100nm)、自分では生きられず、ほかの生物の細胞に入り込んで増えるという特徴があります。インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、風邪、帯状疱疹、食中毒などの原因になります。

抗生物質は、

ウイルスには効かない

「風邪をひいたら、抗生物質を飲まない」と思っているのは、正しくありません。抗生物質は、「細菌」が原因の病気に効く薬です。一般的な風邪は、ほとんどがウイルスによるものですから、抗生物質は効きません。

図 ウイルス・細菌・真菌の大きさ



ウイルスの病気にはどうするの？

ウイルスが原因の病気には、「抗ウイルス薬」という別の薬が必要ですが、風邪に効く抗ウイルス薬は今



感染症のうつり方と予防

感染症のうつり方は、いくつかありますが、特に多いのは次の2つです。
のところありません。インフルエンザには、「タミフル」のような薬がありますが、風邪の場合は、せきやのどの痛みなどの症状を和らげるための治療です(対症療法)。

接触感染

ドアノブやスイッチなど、感染し

た人が触ったものに触れてうつる、同じタオルの使い回しでもうつることがあります。こまめな手洗いが大切です。

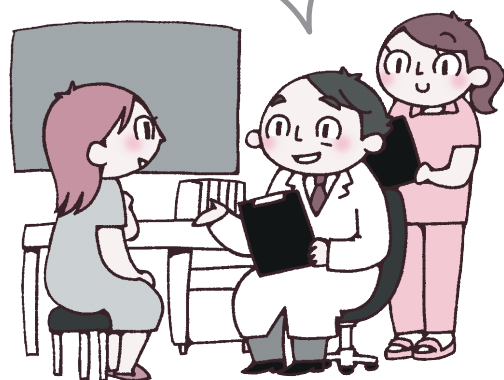
飛沫感染

会話・せき・くしゃみのしぶき（飛沫）からうつることが多いです。手洗いやマスクが予防に効果的です。新型コロナウイルス感染症が流行したとき、風邪やインフルエンザなど、ほかの感染症は減少しました。マスクや手を洗うことで、流行を抑えられた可能性があります。

今、薬が効かない細菌が増えている

細菌は、薬に負けないように変わってしまっていることがあります。そうになると、薬が効かなくなってしまうま

抗生物質は、細菌による咽頭炎や副鼻腔炎などを疑うときに処方します。処方された場合は、最後まで飲んでください。



2024年に『ランセット』という医学誌に掲載された研究では、2050年には薬が効かない感染症によって亡くなる人が、今のほぼ2倍になると予想されています。一方で抗生物質を正しく使えば、防ぐこともできるとしています。

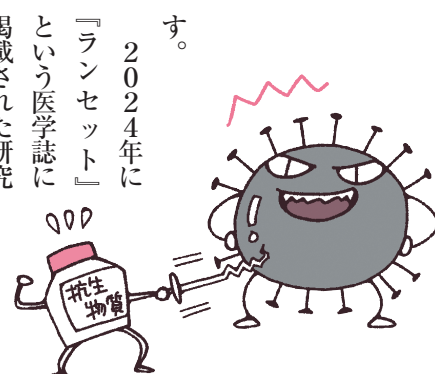


表 病原微生物の比較

	真菌	細菌	ウイルス
代表的な名称	カビ、 ほくせんきん 白癬菌、カンジダなど	肺炎球菌、溶血性連鎖球菌、ミュータンス菌、大腸菌、カンピロバクターなど	インフルエンザウイルス、コロナウイルス、ライノウイルス、ヘルペスウイルス、ノロウイルスなど
大きさ	約 5 μm 髪の毛の1/20の太さ分	約 1 μm 髪の毛の1/100の太さ分	約 100nm 髪の毛の1/1,000の太さ分
目で見えるか	目で見えることもある	目で見えない	目で見えない
どうやって増えるか	空気中に胞子をまいて増える	分裂して増える	生き物の体内でしか増えない
引き起こす病気	ほくせんきん 水虫（白癬菌）、カンジダ症など	肺炎、溶連菌感染症、虫歯、食中毒など	インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、風邪、帯状疱疹、食中毒など
抗生物質が効くか	効かない	よく効く	効かない
病気の予防法	カビが生えた食品を食べない、体を清潔に保つなど	手洗い、体を清潔に保つ、手で触れるものの消毒など	手洗い、マスク、ワクチン、換気、せきエチケットなど

※ GBD 2021 Antimicrobial Resistance Collaborators. (2024). Global burden of bacterial antimicrobial resistance 1990–2021: a systematic analysis with forecasts to 2050. The Lancet, 404 (10459) : 1199–1226.

大人でも

見た目の身長は 変えられる!?

少しの意識で変わる、骨と筋肉の健康習慣



1 骨は伸びない。 でも「見た目の身長」は変えられる

成人は、骨の成長が止まり、身長は基本的に伸びません。さらに、姿勢の悪さで実際より低く見える人も少なくありません。長時間のパソコンやスマートフォンの使用、加齢などにより、猫背・巻き肩・ストレートネックといった姿勢不良が起こります。

正しい姿勢を意識するだけで、見た目の身長が2〜3cm高く見えるほか、血流や疲労の改善など健康面でも効果があります。



2 体幹を鍛えるとともに、柔軟性を向上して 姿勢の改善を目指しましょう

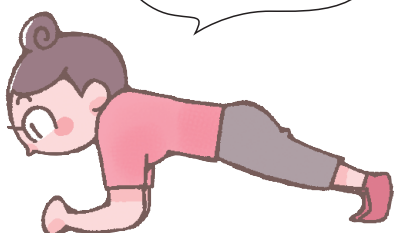
美しい姿勢を維持するためには、「体幹の筋肉」「柔軟性」を鍛えるのがポイント。これらを鍛えるエクササイズやストレッチを日常生活に取り入れ、姿勢の改善を目指しましょう。

おすすめの運動

プランク

自分の体重で負荷をかけ体幹を強化するエクササイズです。うつ伏せの姿勢で、前腕と肘、つま先で体を支えます。

初心者は10秒×3セットを目安に始め、慣れてきたら徐々に時間を伸ばしてみましょう。



股関節ストレッチ

股関節をほぐすストレッチです。イスに浅めに座って背筋を伸ばし、足を肩幅くらいに開きます。足の付け根（股関節）を手の指で押しながら、ももを外、中、外へ、ゆらゆらと軽くリズムカルに揺らします。

1分を目安に行います。



肩甲骨ストレッチ

肩甲骨周りをほぐすストレッチです。右腕を首に巻き付けるように曲げたら、左手で右肘を体の方に押しつけてキープします。逆の腕も行います。

目安は20秒×左右2回です。



3 成長ホルモンが骨と筋肉を守る

成長ホルモンは、一生を通じて分泌され、成人になっても骨や筋肉を健康に保つとともに、脂肪の分解、代謝の促進などに役立っています。成長ホルモンの分泌を促すことで、姿勢の安定や加齢による背骨の圧迫（身長縮み）予防につながります。

成長ホルモンの分泌のカギは「深い睡眠」

成長ホルモンの分泌には睡眠が欠かせません。成長ホルモンのほとんどは、睡眠中に分泌されます。分泌を阻害するのは、糖質が多い夕食、就寝前2時間以内の食事、夜食です。寝る前の飲酒も睡眠の質を悪化させるため、控えることが大切です。



4 骨と筋肉を支える食生活

良い姿勢を維持するには、骨や筋肉の材料となる栄養をバランス良くとることが大切です。骨と筋肉は相互に支え合っており、骨が弱いと筋肉による支えが効かず、筋力がないと骨に負担がかかります。両方を同時に強化するようにしましょう。

骨のために必要な栄養素

① カルシウム

骨の主成分



牛乳、チーズ、小魚、豆腐、小松菜

② ビタミンD

カルシウムの吸収を助ける



鮭、さんま、卵、きのこ類

③ ビタミンK

骨にカルシウムを定着させる



納豆、ブロッコリー、ほうれん草

④ タンパク質

骨のコラーゲン構造を作る



肉、魚、卵、大豆、乳製品

筋肉のために必要な栄養素

① タンパク質

筋肉の材料になる



肉、魚、卵、大豆、乳製品

② ビタミンB群

筋肉の修復



豚肉、レバー、納豆、玄米

③ 炭水化物(糖質)

筋肉を動かすエネルギー源



ごはん、パン、いも、果物

④ マグネシウム

筋肉を緩めるときに不可欠



玄米、海藻、ナッツ類、豆類

骨と筋肉を支えるメニュー

主食、肉や魚などタンパク質がメインのおかず（主菜）、野菜やきのこなどの副菜2皿を目安にメニューを考えます。それに果物やヨーグルトなどのデザートを加えると、バランスの良い食事を目指せます。

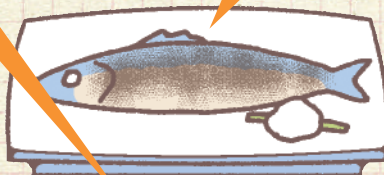
副菜

野菜やきのこなどがメインのおかず2皿



主菜

タンパク質が豊富な大きなおかず



主食

エネルギー源となる炭水化物の料理



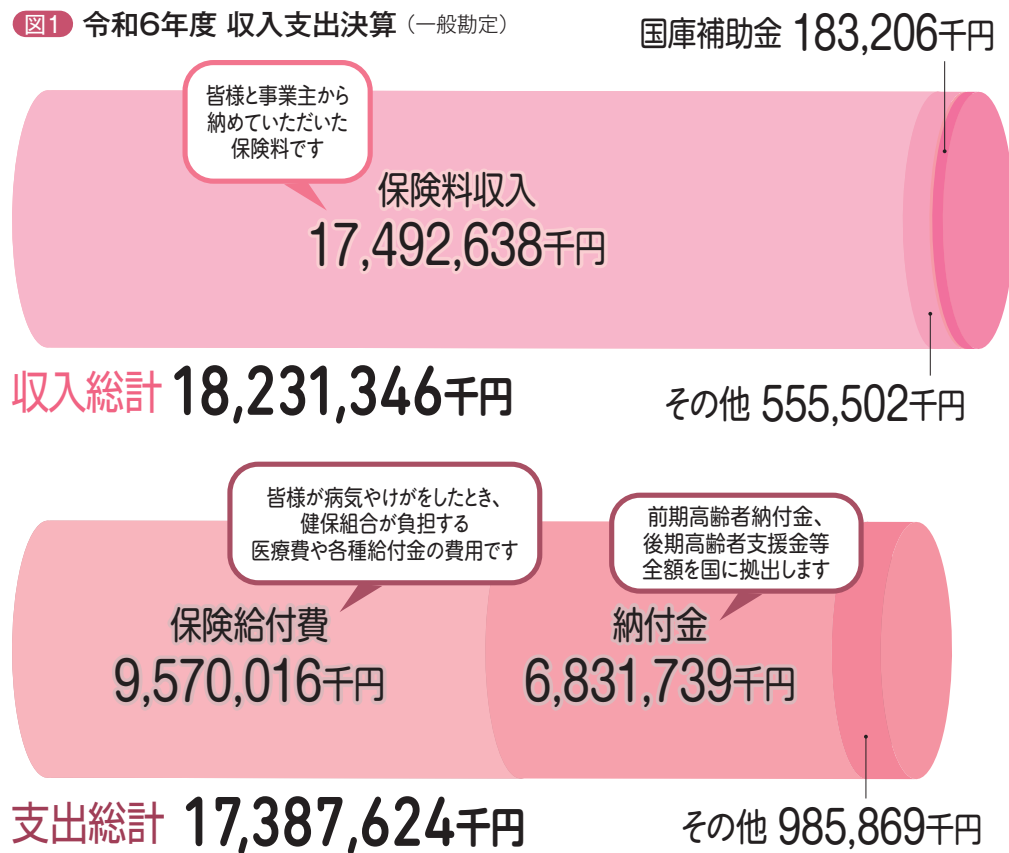
果物や乳製品をプラスすればさらにGOOD！



8億4,300万円の黒字に!

の事業報告と決算が審議され、承認されました。

図1 令和6年度 収入支出決算 (一般勘定)

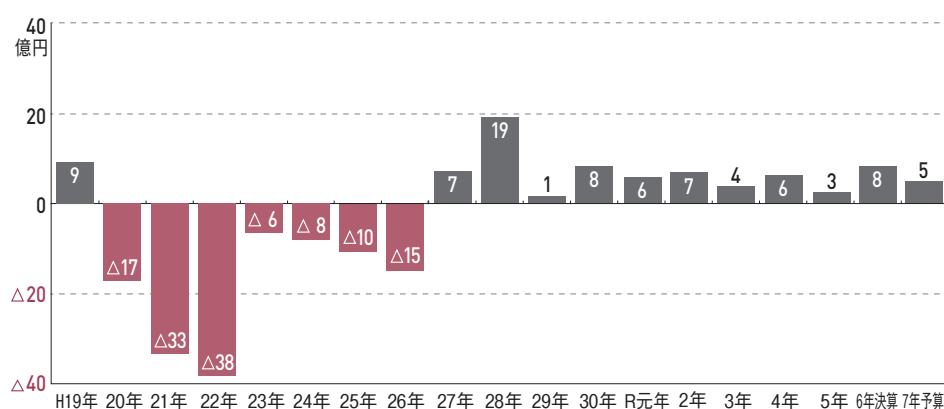


決算の概要

令和6年度は、保険給付費が大幅に増加することを見込み、約3,200万円の赤字予算を策定しました。しかしながら、保険料収入が予算を大きく上回ったことに加えて、インフルエンザをはじめと

する感染症の流行が限定的であったこと、また、その他の医療費も想定ほど増加しなかったため、保険給付費が予算を大幅に下回りました。そのほか、国・健保連からの助成金やその他の経費の圧縮に努めた結果、実質収支は8億4,300万円の黒字に転じることと

図2 組合財政の推移のイメージ



なりました(図2)。

決算の内訳は、平均被保険者数が前年度対比596人減の3万6,273人となりましたが、平均標準報酬月額、35万4,683円で前年度対比5、150円増、予算に対しても3、583円上回ることでとなりました。このことから、保険料収入は予算を1億2、98

1万2千円上回りました。

支出については、保険給付費が、前年度対比で1億1、229万7千円上回る95億7、001万6千円、被保険者一人あたり額も26万3、833円で、2・85%の増加となりました。近年の医療の高度化に伴い、保険適用になる高額薬剤の種類や使用頻度が増加していることも医療費増加の一因となっています。

一方で、高齢者医療制度への納付金等は、68億3、173万9千円で前年度を5億52万9千円下回りました。被保険者1人当たりでも前年度を5・3%下回り、納付金全体の保険料収入に占める割合も39・05%と前年度を3・01ポイント下回りました(図1)。

組合財政を左右する高齢者医療制度等納付金

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うために、事業主や被保険者から納付いただいている保険料の約4割を国に収めています(図3)。

高齢者医療制度への過酷な納付金など現役世代の納付負担は、すでに限界を超える中、健保連は本年3月に「ポスト2025健康保険組合の提言」(詳細についてはホームページに掲載)を取りまとめました。同提言では、とくに

令和6年度の決算は実質収支で

去る7月29日に行われた第182回組合会で令和6年度

令和6年度決算を被保険者1人当たりでみると

一般勘定

平均被保険者数 36,273人

科目	決算額 (単位/千円)	1人当たり額 (単位/円)
健康保険収入	17,499,823	482,448
保険料収入	17,492,638	482,250
国庫負担金収入	7,185	198
調整保険料収入	221,665	6,111
繰入金	63,440	1,749
国庫補助金収入	183,206	5,051
特定健康診査等事業収入	0	0
出産育児交付金	5,938	164
財政調整事業交付金	234,062	6,453
雑収入	23,212	640
収入合計	18,231,346	502,615

科目	決算額 (単位/千円)	1人当たり額 (単位/円)
事務所費	308,876	8,515
組合会費	972	27
保険給付費	9,570,016	263,833
法定給付費	9,540,289	263,014
付加給付費	29,727	820
納付金	6,831,739	188,342
前期高齢者納付金	2,829,733	78,012
後期高齢者支援金	4,001,984	110,330
病床転換支援金	2	1
日雇拋出金	0	0
退職者給付拋出金	20	1
保健事業費	429,813	11,849
財政調整事業拋出金	221,604	6,109
その他の支出	24,604	678
予備費	0	0
支出合計	17,387,624	479,354

介護勘定

平均被保険者数 22,744人

科目	決算額 (単位/千円)	1人当たり額 (単位/円)
介護保険収入	2,014,333	88,565
繰入金	100,000	4,397
雑収入	241	11
収入合計	2,114,574	92,973

科目	決算額 (単位/千円)	1人当たり額 (単位/円)
介護納付金	2,077,858	91,359
介護保険料還付金	63	3
雑支出	0	0
予備費	0	0
支出合計	2,077,921	91,361
収支差引	36,653	1,612

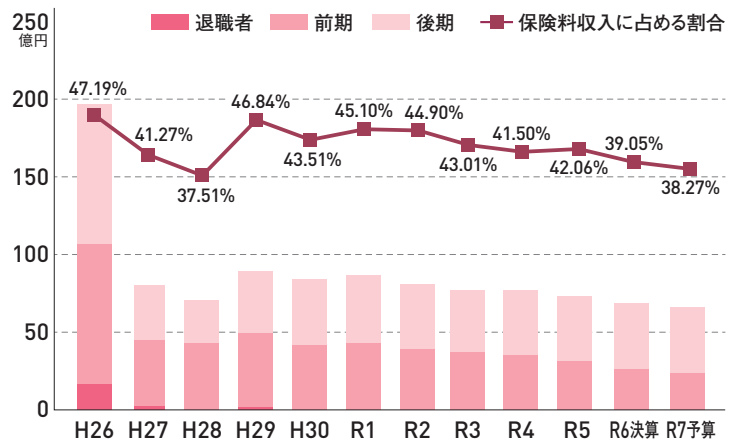
※それぞれの端数を四捨五入しているため、合計の数字と合わない場合があります。

適用の状況 (令和6年度)

年間平均	被保険者数	標準報酬月額
男	24,560人	392,145円
女	11,713人	276,130円
計	36,273人	354,683円

- ▶事業所数(3月末).....1,168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.....20,649人
- ▶扶養率.....0.57

図3 納付金・拠出金等の年度別推移



※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

保健事業は、「第3期データへ

保健事業

「高齢化による高齢者医療費の増大」と「現役世代に過重な負担がかかる構造の是正」を訴えております。そして、この危機的状況への理解を社会全体で共有し、予防・健康づくりや全世代で支え合う社会保険制度の構築を求めています。

当健保組合としても、社会保険制度を取り巻く現状について、ご加入者の皆様に適切な情報をご提供し、制度への理解を得られるように努めるとともに、健保連等を通じて現役世代の負担抑制を引き続き働きかけてまいります。

も注力しました。

「ルス計画」に基づき、ご加入者の皆様の健康寿命の延伸に向けて、生活習慣病対策をはじめとしたさまざまな事業に取り組んでまいりました。

このうち、中核事業である健診事業は、人間ドックを含めた被保険者の受診率が91%を超え、引き続き高い受診率を維持しています。また、特定保健指導では「腹囲2センチ・体重2キロ減」を目標として専門業者と契約し、より結果を重視した支援を行ってまいりました。そして、とくに重篤な疾病に罹患する恐れの高い方々には、保健師から直接連絡して受診勧奨や保健指導を行い、重症化予防に注力しました。

てまいります。

さらに、令和6年度にはホームページをリニューアルしたほか、新たな喫煙対策として、ニコチンパッチまたはニコチンガムをご提供し、専門家からの相談対応を行う禁煙サポート事業を開始しました。その他、スマホウォーキング大会の開催期間を、春・秋とも2カ月間へと延長し、延べ千人を超える方々にご参加いただくなど、ご加入者の健康・体力づくりに向けた事業にも積極的に取り組んできました。

今後も、各種事業を通じて、事業所の健康経営をサポートするとともに、ご加入者の皆様の健康寿命の延伸と医療費の適正化に努めてまいります。



『健康経営優良法人2025』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13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。

シールックス 株式会社

概要
所在地 ● 東京都台東区
創業年 ● 1965年
従業員数 ● 405名

健康経営に取り組まれたきっかけを教えてください。

当社は「存続し続け、社員を幸せにし、100年企業になること」を会社の目的としています。2010年頃、病気で亡くなる、あるいは病気の後遺症で退職を余儀なくされた社員がいました。それは会社にとっては痛手であり、残された家族や会社の同僚にとっては、とても悲しくつらいことでした。「社員一人一人の健康は社員自身はもちろん、その家族にとっても大切なもの。それはまた会社にとっても大切な財産である」というトップの強い思いから、すべての社員が今よりも健康で明る

く元気にワクワク働けることを目指して、2015年より健康経営の取り組みを始めました。――「苦労された点はどんなところでしょうか。」

禁煙活動の推進です。当初、喫煙率は36・8%。約3人に1人が喫煙者でした。取り組みを始めた最初の2年間は多くの人が禁煙をすることができましたが、その後は思うように進まず、禁煙面談や啓蒙活動を根気強く行い、6年かけて10%未満を達成しました。

また、当社は札幌から福岡まで13の拠点があり、社員数が100名超の工場から1〜2名の営業所まで規模もさまざまです。

「自分には関係ない」との考えも少なくなく、社員間で温度差がありました。全員に健康経営を実感してもらうこと、全員が参加できる取り組みを考えることは難しい点もありますが、トップからの継続的なメッセージ発信や、健康管理アプリの導入

ばらばらだった健康診断の受診時期を統一するなど、試行錯誤しながら全社で推し進められる体制づくりに励んでいます。

――この取り組みを実践されて、よかったと思われる点は何でしょうか。

自分自身の健康に意識を向ける人が増えたことです。運動やウォーキングをしたり、食事に

気を使ったり。社内の部活動も活発で、健康診断の結果にも興味関心を持って目を向け、改善につながるよう行動する人が見受けられるようになりました。

――これからの展望を教えてください。

当社で働くすべての社員の幸せに向けて、社員の声を取り入



①本社エントランス
②ラジオ体操風景
③部活動・フットサル部試合の様子

れた新たな施策も考え、「健康経営」と「働きがいのある会社づくり」を、今後も続けてまいります。

――ありがとうございました。

健康経営に取り組まれたきっかけを教えてください。

健康診断で要精密検査と診断された社員が二次受診をせず、病状が悪化してしまった事例が発生したことから、健康経営に取り組む必要性を感じていました。取り組み方法が分かりませんでした。保健師の有資格者を採用したことをきっかけに、2021年より健康経営に積極的に取り組むことになりました。

「苦勞された点はどんなところでしょうか。」

「健康経営」の取り組みに対する社内への浸透の難しさ、効

果の実感の難しさはありましたが、印刷健保の方からのアドバイスをいただきながら認定取得ができました。特に、社員教育を通じて、健康診断結果からの個人面談の実施を定着させることに苦勞しました。

この取り組みを実践されて、よかったと思われる点は、何でしょうか。

保健師がいることで、管理者による部下への対応に関する相談、健康診断結果の有効活用、専門的な知識を活かした面談、従業員への情報発信など、従業員の健康管理に関する活動が行

われている点です。また、人材採用の場面では、アピールポイントの一つになっています。

これからの展望を教えてください。

今後、従業員の高齢化や、治療をしながら働く方の増加、メンタルヘルスに対する取り組みなど、会社としてより専門的な対応が求められる場面が増えると思われる。また、個人では情報を活用し、主体的に健康管理することが求められます。そのため、従業員のニーズに合った環境を整えていく予定です。従業員一人一人が安心して働く

ことができる企業を目指し、これからも取り組みを進めてまいります。
お忙しい中ご回答いただき、誠にありがとうございました。



④ つくば工場 ⑤ 保健師との面談（イメージ）
⑥ 安全衛生通信

「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、健保連東京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。



「健康企業宣言」に
取り組む
事業所を募集しています

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、必須項目の①健診100%実施、②要再検者への受診勧奨、③特定保健指導の活用、④健康づくり環境の整備、⑤禁煙、の5項目のほか、選択項目の「食」「運動」「心の健康」「性差に応じた健康課題」「睡眠」「歯・口腔の健康」「飲酒」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等の各項目にどの程度取り組んでいるか、確認しましょう（達成基準：80点以上）。

② 申 込

健康企業宣言のWEBシステムより行います。WEBシステムの登録方法については、保健推進課へお問い合わせください。

③ 取組・実践

後日、「宣言の証」が発行されます。社内に掲示して、従業員へ周知しましょう。

④ 提 出

WEBシステムより、実施結果レポートを提出します。

⑤ 認 定（80点以上）

後日、「認定証」をお送りします。

※チェックシート、実施結果レポートは、印刷健保ホームページよりダウンロードできます。

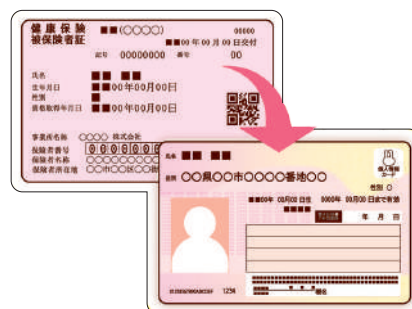
「資格確認書」一括職権交付について

令和7年12月2日の健康保険証の廃止に伴い、マイナ保険証をお持ちでない方が医療機関等を受診するには「資格確認書」が必要です。

当健保組合の発行する健康保険証は、法令に基づき令和6年12月2日から新規発行が停止し、令和7年12月2日以降使用できなくなります。マイナ保険証をお持ちの方は、引き続きマイナ保険証を利用して保険医療機関等を受診していただけますが、マイナ保険証をお持ちでない方が医療機関等を受診するには、「資格確認書」が必要です。

当健保組合では令和7年11月（予定）に、健康保険証をお持ちの加入者（令和6年12月1日までに当健保組合で資格取得・扶養認定の決定をされた加入者）であって、マイナ保険証をお持ちでない方に、事業主を通じ「資格確認書」を交付します。

マイナ保険証の利用は、データに基づいた質の高い医療を受けられるなどさまざまなメリットがあります。マイナ保険証をお持ちでない方は、下記手続きを参考に、マイナ保険証の利用をご検討いただきますようお願いいたします。



マイナンバーカードの保険証利用登録のお願いについて

以下の手順で保険証利用登録を実施してください。

1 マイナンバーカードをお持ちでない方は、まずはマイナンバーカードを取得

申請

※以下から選択

1



スマホから パソコンから
オンライン申請

2



証明写真機
から

3



郵送

受け取り

- ①ハガキが届く
- ②受け取りに行く



詳しくはこちら



マイナンバーカード
総合サイト

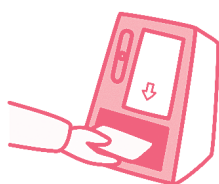
2へ

2 マイナンバーカードをお持ちの方は保険証利用の申し込み

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、申し込みが必要です。 ※以下から選択

医療機関で

医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダーから申し込みます。



スマホから

下記4つを準備

- ① マイナンバーカード
- ② あらかじめ設定した暗証番号
- ③ マイナンバーカード読み取り対応のスマホ
- ④ アプリ「マイナポータル」のインストール

- STEP 1 「マイナポータル」にログインする。
- STEP 2 「健康保険証」をタップする。
- STEP 3 「登録」をタップする。
- STEP 4 登録完了。

マイナポータル



Android 用



iPhone 用

セブン銀行ATMで

必要なものはマイナンバーカードとあらかじめ設定した暗証番号のみ！

ATM画面

健康保険証利用
の申し込み

マイナンバーカード
での手続き



マイナ保険証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なくなります。

※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
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。

就職や転職後の保険証の
切り替え・更新が不要です。

※新しい保険者による登録手続きが必要です。

高齢受給者証の提示も必要なくなります。



更新手続きのお願いについて

マイナンバーカードの有効期間は、発行日から10回目の誕生日（18歳未満は5回目）まで、電子証明書の有効期間は、年齢問わず発行日から5回目の誕生日までに設定されています。有効期限を迎える方は、有効期間の満了する日までの期間が3ヵ月未満になった日から、無料で更新手続きが可能です。

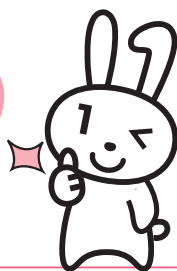
なお、有効期限の2～3ヵ月前を目途に「有効期限通知書」が送付されます。送付された「有効期限通知書」をご確認いただき、ご不明な点は住民登録のある市区町村窓口までお問い合わせください。

（マイナンバーカード・電子証明書の有効期限通知書（見本））

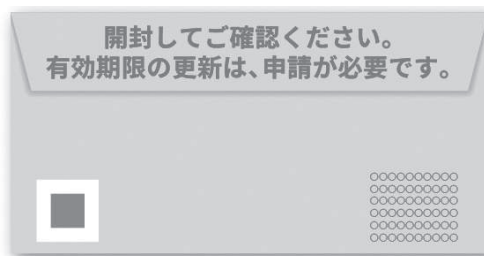


表

マイナンバーカードには
個人の身分を
証明するための
電子証明書が
内蔵されているよ!!



開封してご確認ください。
有効期限の更新は、申請が必要です。



裏

※有効期間の満了する日までの期間が3ヵ月未満になった日から有効期限までの間に更新した場合は、マイナンバーカードは発行日から11回目の誕生日（18歳未満は6回目）まで、電子証明書の有効期限は発行日から6回目の誕生日までの有効期限が設定されます。



個人での参加も
できます!

スマホ ウォーキング大会を 開催します!

チームや
個人で
平均歩数を
競おう!

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10/25(土)~12/24(水)

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!

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10月25日(土)~12月24日(水)

参加対象者

被保険者および申込時点で15歳以上(iPhoneの方は18歳以上)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9月12日(金)~9月30日(火)

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、12,000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
健保組合から送られる
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ではお受けしていません。全国印刷工業健康保険組合健康推進課 (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。開催後、アンケートの回答をお願いいたします。

3月には個人戦1ヵ月間を開催予定です!



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
で申し込もう



※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。

感染症予防と 抗生物質の正しい使い方

ウイルスと細菌の違いを理解し、適切に感染症予防・服薬しましょう。抗生物質を正しく使わないと、薬が効かない耐性菌が残る可能性があるため注意が必要です。

1

風邪に抗生物質は効かない

抗生物質は細菌にのみ有効。ウイルス性の風邪には効かないため、むやみに処方を求めるのはやめましょう。



2

抗生物質は処方されたら飲み切る

処方された抗生物質は必ず飲み切って。自己判断での服薬中断は薬の効かない耐性菌が体内に残る可能性があります。



3

手洗い・マスク

感染症の主な感染ルートは接触感染と飛沫感染。手洗いやマスクの着用でこれらの予防が期待できます。



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18ページにあります。



リフィル処方箋をご存じですか

「リフィル処方箋」は、令和4年度に導入された新しい処方箋で、症状が安定している患者が、医師の診察なしに薬局で薬を繰り返し受け取れる仕組みです。



リフィル処方箋により、通院の負担や診療の待ち時間を軽減できるほか、受診回数を

！
リフィル処方箋の
メリットは？

通常の処方箋は1通で1回しか使用できませんが、リフィル処方箋は最大3回まで使用可能です。高血圧や糖尿病、アレルギー性鼻炎などの慢性疾患で症状が安定している場合に、医師の判断で使用できます。ただし、新薬や湿布薬、向精神薬などは対象外です。

！
リフィル処方箋って
なに？

！
どうやって
使うの？

減らすことができ、医療費の削減につながります。

医師が処方箋の「リフィル可」欄にチェックを入れ、使用回数（最大3回）を記入します。

1回目の有効期限は通常の処方箋と同様に、発行日を含め4日以内です。2回目以降は診察なしで薬を受け取れ、受取期限は次回調剤予定日の前後7日間です。次回調剤予定日は薬剤師が記入します。期限切れや紛失時は再診察が必要となります。薬の受け取り時には薬剤師による体調確認が行われ、必要に応じて受診勧奨や医師への情報提供が実施されます。



リフィル処方箋を利用するとき

1回目

通常の処方箋と同様、発行日含め4日以内に薬局で調剤してもらいます。

2回目以降

調剤予定日の前後7日以内に同じリフィル処方箋を薬局へ持参し、調剤してもらいます。

リフィル処方箋の場合、医師によりレ点と使用可能な回数が記入されています。

方	リフィル可 ☐ (回)	
備	保険医署名 (変更不可) 欄に「レ」又は「×」を記載した場合は、署名又は記名・押印すること。	
考	保険薬局が調剤時に疾患を確認した場合の対応(特に指示がある場合は「レ」又は「×」を記載すること) ☐ 保険医療機関へ延薬照会した上で調剤 ☐ 保険医療機関へ情報提供 調剤実施回数(調剤回数に応じて、□に「レ」又は「×」を記載するとともに、調剤日及び次回調剤予定日を記載する。 □1回目調剤日(年 月 日) □2回目調剤日(年 月 日) □3回目調剤日(年 月 日) 次回調剤予定日(年 月 日) 次回調剤予定日(年 月 日)	
調剤済年月日	公費負担番号	
保険者 及 医療		

薬局で、薬を調剤した日と次回の調剤予定日を記入します。

健保 Information

エンジョイ・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7年10月19日（日）
埼玉県川越市中台南「山田園」
みかん狩り ● 令和7年11月16日（日）
神奈川県横須賀市津久井浜「小林みかん園」



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

印刷健保にご加入の被保険者、中学生以下（平成22年4月2日以降生まれ）の被扶養者

接種期間

令和7年10月1日（水）から令和8年1月31日（土）まで

補助金額

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。

禁煙サポート事業を行っています

印刷健保では、禁煙を始めるきっかけづくりを目的としたサポート事業を実施しています。

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

費用

無料

※データ通信料は本人負担です。

申込期間

令和7年4月1日から
令和8年3月31日まで

プログラム内容

① ノンスモ禁煙サポート

ニコチンガム2週間（48個）およびメール・チャット支援（6カ月）

② Patch de 禁煙サポート

ニコチンパッチ1週間（7個）およびメール・チャット支援（6カ月）
右記のプログラムから1つご選択ください。併用することはできません。

※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。



令和8年度 女性生活習慣病予防健診の実施について

（一社）東振協による女性生活習慣病予防健診を、令和8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込みください。

健診実施時期

春季…令和8年4月初旬～8月下旬
秋季…令和8年10月初旬～9年2月下旬

理事・組合会議員の就任について

組合会議員の就任

山口 孝史氏 令和7年7月1日

理事の就任

山口 孝史氏 令和7年7月29日

監事・検査委員による決算監査が実施されました

令和7年7月16日（水）、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、高橋検査委員の4名による監査が行われ、令和6年度の

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

第182回組合会が開催されました

令和7年7月29日（火）、全印健保会館7階会議室において、第182回組合会が開催されました。

審議内容

- 議案第1号 令和6年度事業報告の認定について
- 議案第2号 令和6年度収入支出決算の認定について
- 議案第3号 令和6年度収入支出決算残金処分について
- 議案第4号 諸規程の一部変更について

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@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。

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



北海道の
ご当地料理

main

鮭のチャンチャン焼き

side

いももち

秋の旬の味覚がたっぷり味わえる鮭のチャンチャン焼きとおやつとして楽しめるいももち。
より健康的にレシピをアレンジし、彩りも美しい2品に仕上げました。

main

鮭のチャンチャン焼き

■ 334kcal ■ たんぱく質28.6g ■ 脂質13.5g
■ 炭水化物27.9g ■ 塩分相当量2.6g ※すべて1人分

作り方

② 調理時間15分

- 1 さけに塩、こしょうをし、10分ほど置く。キャベツはざく切りにする。たまねぎは1cmの厚さの半月切りにする。にんじんは短冊切り、ピーマンとパプリカは乱切りにする。まいたけは一口大に分ける。もやしは軽く洗い水気を取る。

POINT

さけは最後にキッチンペーパーで水気をしっかり拭いて臭みを取ります。



- 2 フライパンやスキレットに油を入れて熱し、さけの両面に焼き目を付けて一度取り出す。①の野菜を入れ少ししんなりするまで炒めたらさけをのせ、Aを回し入れてふたをし5～7分ほど蒸し焼きにする。

- 3 バターをのせる。

秋から冬にかけて旬を迎えるさけと野菜をみそで蒸し焼きにするチャンチャン焼きは、石狩地方の漁師町が発祥の郷土料理。平成19年には「郷土料理百選」にも選ばれ、全国的に知られる料理です。今回は野菜にピーマンとパプリカを使い見た目もカラフルに。まいたけの味と香りも秋を感じさせてくれます。

スマホでも
見られる！



材料 (2人分)

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| ● 秋さけ (切り身) …………… 2切れ | ● まいたけ …………… 100g |
| ● 塩、こしょう …………… 少々 | ● もやし …………… 100g |
| ● キャベツ …………… 1/4個 (300g) | ● 油 …………… 大さじ1 |
| ● たまねぎ …………… 1/2個 | ● A 〓 みそ …………… 大さじ1と1/2 |
| ● にんじん …………… 1/4本 | 〓 みりん …………… 大さじ1/2 |
| ● ピーマン …………… 1個 | 〓 酒、砂糖 …………… 各大さじ1 |
| ● パプリカ (赤) …………… 1/4個 | ● バター …………… 5g |

健康 食材

さけ

さけは実は白身魚で、赤色は強い抗酸化力を持つアスタキサンチンによるもの。良質なたんぱく質に加え、ビタミンD・E、ビタミンB群、カリウムなど栄養も豊富。悪玉コレステロールを減らすDHA (ドコサヘキサエン酸) とEPA (エイコサペンタエン酸) も多く含まれ、高血圧や動脈硬化の予防にも役立つとされる食材です。



side

いももち

■ 151kcal ■ たんぱく質4.9g ■ 脂質4.3g
■ 炭水化物30.6g ■ 塩分相当量0.3g ※すべて1人分

スマホでも
見られる！



北海道を代表する農産物のじゃがいもを使った定番のおやつ。明治の開拓者たちの貴重なエネルギー源として重宝され、もっちりとした食感とほんのりとした甘さが特徴です。今回は焼きのりを使った磯辺焼き風、チーズ入り、いちごと抹茶風味の4つの味を楽しめるようにアレンジしました。

材料 (2人分)

- | | |
|-------------------------|-----------------------------|
| ● じゃがいも …… 大2個 (正味300g) | ● スライスチーズ (溶けるタイプ) …………… 1枚 |
| ● 片栗粉 …………… 大さじ1 | ● 抹茶、いちごパウダー …… 各小さじ1/2 |
| ● 水 …………… 大さじ1 | ● バター …………… 5g |
| ● 焼きのり …………… 1/4枚 | |

健康 食材

じゃがいも

でんぶんが熱に弱いビタミンCを守るので、美肌や免疫力の維持にお薦めの食材です。ビタミンB6は代謝や筋肉・肌生成を助け、カリウムは体内の余分な塩分を排出し、むくみや高血圧を予防。皮近くに多いクロロゲン酸は抗酸化作用や生活習慣病予防も期待できます。



作り方

② 調理時間15分

- 1 じゃがいもは皮をむき一口大に切る。耐熱皿に並べてラップをふんわりとかけ、電子レンジ (600W) で柔らかくなるまで5～7分ほど加熱し、熱いうちにつぶす。片栗粉、水を加え、よく混ぜる。焼きのりは4等分に切る。
- 2 ①を4等分にし、1つはそのまま2つに分けて1cmの厚さで平らにし、両面にのりを付ける。1つは2つに分けて、それぞれでスライスチーズを包む。残り2つの生地にはそれぞれに抹茶といちごパウダーを混ぜ2つに分け、一口大に丸め成形する。
- 3 フライパンにバターを溶かして②を並べ入れ、両面に焼き目が付いたら皿に盛る。



F R E E S P A C E

■スポーツクラブで始めたヨガとピラティスを10年以上続けています。週何回も行つて頑張っている時期もありましたが、ハードルを上げてしまうと続けられなくなるので、今は最低でも週に1回は行こうと決めています。おかげで柔軟性と筋力がつき、昨年手術した時にとても役に立ちました。どちらも術後の体力回復にも役に立っています。道具もいらないのでオススメです。

■運動不足解消のため、ラグビーのコーチを始めて半年が経ちました。週の始まりは筋肉痛から始まります。ようやく筋肉痛が無くなったと思えばまた練習(笑)。これからも健康維持のために頑張りたいと思います。

■子供達がスイミングに通つており泳ぎをマスターしてきた頃に、泳げない私は負けた気がして悔しくて大人のスイミングスクールに通い始めました。25m泳げるようになり、この歳でも成長できるなと思いました。

■健康に気を遣おうと1年ほど前にジムに通い出しましたが、結局4ヵ月で挫折。しかしやはり体重

が気になり、最近はビジターで利用できるジムに通っています。月額費用がかかると行かないやいけないプレッシャーに駆られますが、ビジターだと気軽に気が向いた時に利用できるのです。あまり運動習慣がない人にもおすすめです。

■物価高の影響もあり、お酒とお菓子を控えるようにしました。しかし日々の楽しみのためにガマンはしすぎず、「適度」に心をかけると、心身共に健康になる気がします。ゆっくり飲食すると満足感もあります。

■夫が健康診断の間診で運動習慣に対して「すぐ始めるつもりだ」に丸をつけていたが全く始める様子がないので、今度ウォーキングに誘ってみようと思います。

■年末にアキレス腱を切っていました。軽い運動とも言えない動作で「まさか俺が？」という感じでした。日頃の運動の大切さを改めて思い知らされました。今後はウォーキング大会などにも積極的に参加して健康を維持したいと思います。

禁煙のお便り



■子供が産まれ、喫煙場所も少なくなっていく中、思い切つて禁煙をはじめた。禁煙をはじめた頃は、飲み会などの席でよくもらいたばこなどもしていましたが、コロナ禍を経てそうした席も少なくなり、今ではたばこの臭いを嗅ぐだけで気持ちが悪くなるほどです。子供からは「本当にお父さんもたばこ吸ってたの?」と不思議がられています。

「ご家族や環境の変化をきっかけに禁煙する方が少なくないようです。思い切つて禁煙されたとのこと、すばらしい決断だと思います。禁煙中に「もらいたばこで再喫煙」を経験された方は多いのではないのでしょうか? 禁煙成功のカギは、たばこをやめる決意だけでなく、「たばこに近づかない工夫」が重要です。また、自力でやめることに不安がある方は、無料で禁煙体験ができるプログラムを実施しております。ご希望の方は15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。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

- ポスターの絵が皿洗いになっている。
小まめな手洗いとマスクの着用が感染症の流行を抑えるのに役立ちます。
- ハンドソープが置いていない。
ウイルスや細菌は目には見えません。石けんを使ってしっかり流して清潔なタオルを使いましょう。
- 手すりの長さが違う。
感染した人が触れた物を介してうつる接触感染を防ぐには、こまめな手洗いが欠かせません。
- 男性がマスクを着けていない。
せきやくしゃみが生じている場合はマスクの着用を心がけましょう。
- 男性が読んでいる雑誌の内容が違う。
抗生物質は最後まで飲み切るのが大原則。中断は薬の効かない耐性菌が体内に残る可能性があります。
- 女性が飲もうとしている薬の形が違う。
抗生物質が効くのは細菌だけ。ウイルス性の風邪には効果がありません。抗生物質は適正に使いましょう。



ウイルスと細菌の違いを理解して適切な感染症予防と治療を

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**四文字熟語**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

12	17	4	5
----	----	---	---

流	4	歌		統	16	力	1		15		背	17
12		6	10		画		12	代	記	13		心
	17		本	9		3		4		13	商	9
11	1	肥	料		紀	4	14		2	交		13
	校		8	5	2		芸	5		換	13	
社		万		務		18	家		17		8	屈
6	16	12	度		去	12		2	立	大	1	
分		筆		14		月	並	6		16		民
11	18		15	15	7	10		議	5		炊	5
	17	十	10		18		3	員		4		執
7	継		葉	13		7	期		3	方	通	4
見		管		5	前		3	親	等		俗	
9	口	8	論		7	援	6		2	風	14	11

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321号』クイズ係

【Eメール】koho@insatukenpo.or.jp 締切 令和7年10月31日(金)

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320号の
クイズの答えは「日本時間」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322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

周囲や自分の変化に気付いて
柔軟に向き合っていきたい。

和田明日香さん
「料理家、食育インストラクター」

肉の3倍
やさしい!

和田明日香

わだ あすか／1987年、東京都生まれ。料理愛好家・平野レミの次男と結婚後、食育インストラクターの資格を取得。料理ができなかった自身の経験を生かした手軽でおいしい料理が人気を集める。メディアでのレシピ紹介など料理家としての活動を中心に、講演会やイベント出演、コラム執筆、ラジオパーソナリティなど幅広く活動中。

一緒に食べる家族のためにも、食事には気を付けています。義母の平野レミさんから「肉の3倍野菜を食べる!」と言われて続けてきたので、それは染みついていますね。1回の食事で完璧にするのではなく、10日ほどかけて、肉や魚、野菜、発酵食品などさまざまな食材をバランスよく食べられるように意識しています。

3人の子供を出産しましたが、その間に自分の体のケアはあまりしていませんでした。食べることもお酒を飲むことも大好きなので、このままでは衰える一方だと感じ、運動を習慣付けようと30歳で始めたのがピラティスです。呼吸が深まり、スッキリとするので運動が得意ではない私が、10年近く続けられています。

仕事では、私はまったく料理ができなかったからこそ、手軽な家庭料理に自分なりのアイデアを加えて、作る人が諦めずに料理をできるような伝え方を意識しています。少し前までは、メディア向けに特別感があるレシピを、と考えていましたが、普段の自分と離れてしまうのは違うと感じ、最近は日頃から食卓に出している等身大の料理を提案することが多くなりました。

家族の状況や世の中はどんどん変わっていきます。私自身でさえ、料理家になるなんて考えてもいませんでした。そうした変化に気付いて柔軟に向き合いながら、日々を積み重ねていきたいです。

