

印刷けんぽ

2026
第323号

秋

明日への健康
安心の印刷けんぽ

〈特集①〉

働く世代の健康は睡眠から

〈特集②〉

認知症を遠ざける 食習慣

- 第26期組合会議員改選
- 令和7年度の決算状況
- 「健康経営優良法人2026」に認定された事業所をご紹介します！
- 今回の医療保険制度改革の概要
- スマホウォーキング大会を開催します！
- OTC類似薬の薬剤給付の見直し（令和9年3月から）
- 柔道整復師やあん摩マッサージ指圧師等のかかり方
- 皆様の個人情報とは厳重な管理のもとに取り扱っています

全国印刷工業健康保険組合

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

第26期 組合会議員改選

理事長に佐野栄二氏が再選

去る6月22日、第25期組合会議員の任期満了に伴い組合会議員の改選が行われ、新たに選定・互選合わせて30名の第26期組合会議員が選出されました。改選結果に基づき、6月23日に第184回組合会、第2809回理事会が開催され、理事および理事長の選出が行われました。

理事長には、佐野栄二氏（千代田オフセット株式会社）が再選され、副理事長には前期に引き続き石川靖氏（朝日印刷工業株式会社）が就任されました。また、監事2名および検査委員2名の選出も行われ、監事に山口明義氏（山口証券印刷株式会社）、谷村年由氏（あかつき印刷株式会社）が選出されました。

就任のご挨拶



理事長 佐野栄二

このたび、6月23日に開催されました第289回理事会におきまして、第24期・第25期に引き続きまして再任のご推挙をいただき理事長に就任いたしました。

前期の3年間を振り返りますと、従来の健康保険証の廃止と資格確認書の新規発行、それに伴うマイナ保険証の利用促進、さらには子ども・子育て支援金制度の開始など、医療保険制度の根幹に関わる大きな変更がございました。いずれにつきましても、皆様には多大なご尽力とご協力をいただきましたこと、深く感謝申し上げます。

一方、世界に目を転じますと、ロシアによるウクライナ侵攻の長期化や緊迫化する中東情勢など、複雑かつ深刻化する世界情勢を常に憂慮せざるを得ない3年間でございました。

このような内外で激しい変化が続く状況ではございますが、当組合の令和7年度決算については、平成27年の事務組織の大改革後、11年連続の黒字決算を計上することができました。令和8年度につきましても黒字予算を策定しているところではございますが、医療の高度化による医療費の増加に加え、今年から来年にかけて予定されている診療報酬改定による医療費の大

幅な増加が極めて懸念されております。

こうした山積する課題に立ち向かい、確実な事業運営を行っていくため、今期も、前期に引き続き石川靖さんに副理事長にご就任いただくことといたしました。石川さんのお力をお借りしながら財政の持続可能性を確保できるよう事業運営を推し進めてまいりますので、よろしくお願い申し上げます。

今後、当組合といたしましては、これまで以上に事業主・ご担当者の方々と連携して、ご加入者の皆様方の健康づくりをサポートし、そして健康を守りぬくための保健事業の充実・強化を図っていききたいと考えております。コロナ禍が明けた前期からは、対面による健康相談をはじめ研修会や各種イベントの実施をまいりましたが、今期も効果的にWEBを併用しながら、皆様の健康経営の一翼を担えるよう取り組んでまいりたいと考えています。

そして、これらを実現するためにも、前期からの課題となる、デジタルトランスフォーメーションの推進が鍵となってまいります。健康保険組合業務にデジタル技術を活用することで業務の効率化を図り、そこから生まれた人的資源を保健事業に注ぎ

第26期 組合会議員名簿

任期 令和8年6月22日
令和11年6月21日
(敬称略)

選定

△山口 明義

山口証券印刷株式会社

○荒川 治彦

誠文社印刷株式会社

下谷 友康

株式会社千修

山本 久喜

東洋美術印刷株式会社

○山口 孝史

光村印刷株式会社

○小宮山 貴史

小宮山印刷株式会社

※倉澤 みどり

株式会社双文社印刷

★佐野 栄二

千代田オフセット株式会社

◎田中 秀明

全国印刷工業健康保険組合

藤崎 則之

藤崎印刷株式会社

鈴木 竹二

株式会社昭和活版所

佐藤 道晴

六三四堂印刷株式会社

☆石川 靖

朝日印刷工業株式会社

日暮 秀一

株式会社太陽堂印刷所

○江森 克治

株式会社コノラボ

最高顧問・顧問・ 相談役 名簿

(敬称略)

最高顧問	顧問
青木 宏至 全国印刷工業健康保険組合	笠井 康弘 株式会社国際文献社
	瀬田 章弘 弘和印刷株式会社

相談役
白田 真人 株式会社アドピア
椎橋 靖夫 株式会社寿山堂印刷所
滝澤 光正 滝澤新聞印刷株式会社
田畠 久義 株式会社久栄社

就任のご挨拶



副理事長
石川 靖

ながら、ご加入者の皆様が長く元気に働き続けられる環境を側面から支援していく所存でございます。

つきましては、当組合といたしましては、今期も業界で働く皆様の医療のセーフティネットとしての使命を果たすべく全力

前期におきましては、皆様の温かいご支援とご協力のおかげで、無事に職責を全うすることができましたこと、深く感謝申し上げます。このたび、引き続き副理事長の重責をお預かりすることとなり、その責任の重さを改めて実感するとともに、身の引き締まる思いでございます。今期も当組合の事業運営に全力で貢献してまいれる所存です。

さて、現在、健康保険組合を取り巻く環境は、社会保障制度の改革や構造的な変化など、非常に大きな転換期を迎えております。

このような状況にあたり、佐野理事長はこれまで組合財政の健全化をはじめ、マイナ保険証の導入や会館建設にかかる会議など、様々な場面で一つひとつの問題に真摯に取り組んでこられました。当組合の事業運営に精通されているだけでなく、健康保険制度への理解と関心をますます深めていかれるその真摯

で事業運営を進めてまいりますので、事業主をはじめ、ご加入者の皆様方におかれましては、これまでと変わらぬご支援、ご鞭撻ならびにご高配を賜りますようお願い申し上げます。就任の挨拶とさせていただきます。

な姿勢と組合の事業運営を前に進めていく確かな手腕には、深く敬意を表するものでございます。

私は副理事長として、理事長がその卓越した手腕をさらに発揮できるよう、全力でバックアップしていきたいと考えております。また、ご加入者の皆様が将来にわたって安心して医療を受けられる制度維持と事業所の健康経営の推進に微力ながら全力を尽くしてまいれる所存でございます。

そして、当組合の財政基盤をさらに強固なものとし、持続可能な運営を実現すべく、皆様方のご協力を賜りながら、ご期待に応えられるよう、誠心誠意精進してまいります。皆様におかれましては、今後とも変わらぬご指導、ご鞭撻のほどをお願い申し上げます。就任の挨拶とさせていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。



互選

○廣瀬 貴人

瀬味証券印刷株式会社

小澤 晴美

全国印刷出版産業労働組合
総連合会

○長田 広充

株式会社金羊社

天井 悠介

光村印刷株式会社

○前川 光

広研印刷株式会社

渡邊 裕介

株式会社杏林舎

大河内 敦生

株式会社新藤慶昌堂

△谷村 年由

あかつき印刷株式会社

○大城 伸樹

株式会社きかんし

○中込 克二

株式会社AKARA&COMPANY

○寺沢 弘行

株式会社光陽メディア

○木元 哲也

株式会社木元省美堂

富永 剛史

株式会社久栄社

※雨宮 昌平

全日本印刷工業組合連合会

佐久間 一朗

港北メディアサービス株式会社

定数

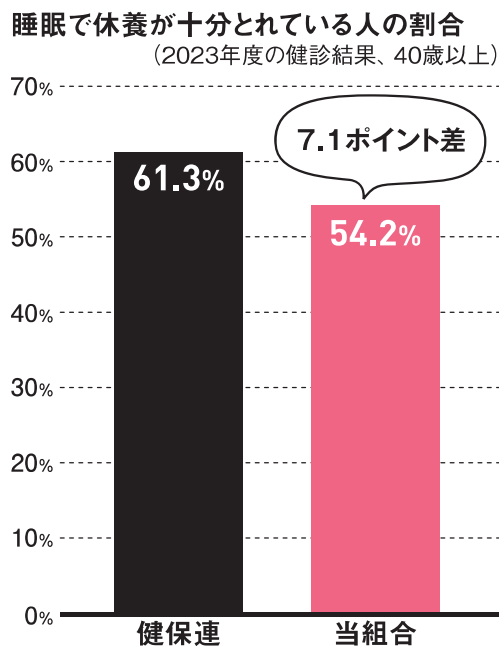
議員 選定15名／互選15名／合計30名
理事 選定7名／互選7名／合計14名
監事 選定1名／互選1名／合計2名
検査委員 選定1名／互選1名／合計2名

★=理事長 ☆=副理事長 ◎=常務理事 ○=理事 △=監事 ※=検査委員

働く世代の健康は睡眠から

印刷健保の睡眠状況

睡眠で休養が十分とれている人の割合
睡眠で休養が十分とれている人の割合は、健康保険組合連合会（健保連）の公表値（61.3%）と比較すると、当組合は54.2%で、7.1ポイント下回りました（分析人数：健保連約309万人、当組合2万2、381人）。当組合の皆様は、睡眠による休養が十分にとれていない状況がうかがえます。



睡眠を見直すポイント

毎日を健やかに過ごすための睡眠5原則を参考に睡眠を見直してみましょう。

- 1 適度な長さで休養感のある睡眠を6時間以上を目安に十分な睡眠時間を確保
- 2 光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心掛けて
- 3 適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスで眠りと目覚めのメリハリを
- 4 嗜好品との付き合い方に気を付けてカフェイン、お酒、タバコは控えめに
- 5 眠れない、眠りに不安を覚えたら、専門家に相談を

室温

暑い時はエアコンなどを使って温度を調整します。寒い時は、室温が18℃以上になるように調整します。

照明

夜間は明る過ぎないように保ち、就寝時は消灯します。

寝衣・寝具

できるだけ静かな環境で、リラックスできる寝衣や寝具も大切です。

睡眠は心と体のメンテナンス時間です。睡眠不足は集中力や判断力を低下させるだけでなく、生活習慣病やメンタルヘルスにも影響します。まずはご自身の睡眠習慣を振り返ることから始めてみましょう。

夜勤・交替勤務の方へ

夜勤では体内時計が乱れやすいため、眠る環境づくりが特に重要です。

- ★夜勤前に仮眠をとる
- ★夜勤中（0時～4時）に20分～50分の仮眠を取る
- ★可能であれば、夜勤中は強い照明を避けるようにする
- ★勤務と勤務の間に十分な休息をとる
- ★休日も生活リズムを大きく崩さない



睡眠 Q & A

Q1 必要な睡眠時間は 何時間？

A 成人は6時間以上の睡眠が推奨されています。なお、必要な睡眠時間には個人差があります。日中に眠気がなく、十分に休養がとれていると感じられることが大切です。



Q2 短時間でも睡眠の満足感を 高める方法はある？

A 睡眠の満足感を高める方法は、まずは睡眠時間をしっかりと確保することです。飲酒は、寝付きを良くするものの、睡眠を浅くするため、注意が必要です。



Q4 寝る前のスマホやパソコンは 睡眠に影響する？

A スマホやパソコン、テレビの光により、入眠が妨げられることが報告されています。就寝前は使用を控えるにしましょう。



Q3 休日の「寝だめ」は 効果がある？

A 不足した睡眠をある程度補うことはできますが、休日の寝だめは体内時計を乱す原因になります。休日も、起きる時間は普段と2時間以上ずらさないように心がけてください。

Q5 よく眠れたと 感じないのはなぜ？

A 睡眠時間が足りない場合だけでなく、睡眠時無呼吸症候群などが影響していることがあります。気になる場合は、睡眠外来などの医療機関に相談しましょう。

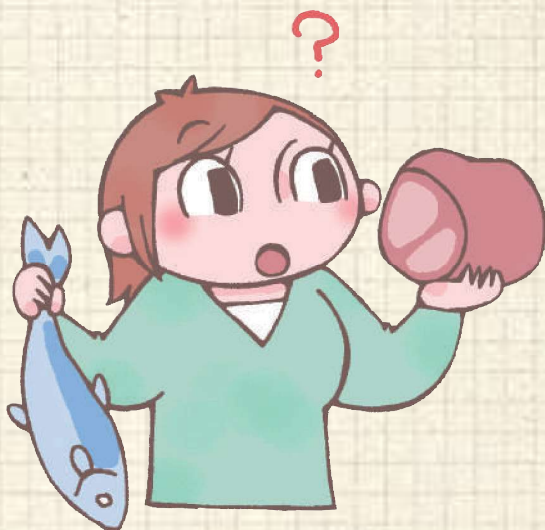
参考文献

健康づくりのための睡眠指針の改訂に関する検討会、(2024) 健康づくりのための睡眠ガイド2023. <https://www.mhlw.go.jp/content/001305530.pdf>
健康保険組合連合会、(2025) 業態別にみた被保険者の健康状態に関する調査【令和5年度】.

https://www.kenporen.com/toukei_data/pdf/chosa_r07_10_04.pdf

厚生労働科学研究費補助金(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業)「適切な睡眠・栄養促進に寄与する「新・健康づくりのための睡眠指針」と連動した行動改善ツール開発及び環境整備」研究班. Good Sleepガイド(ぐっすりガイド) 成人版.

<https://www.mhlw.go.jp/content/001288005.pdf>

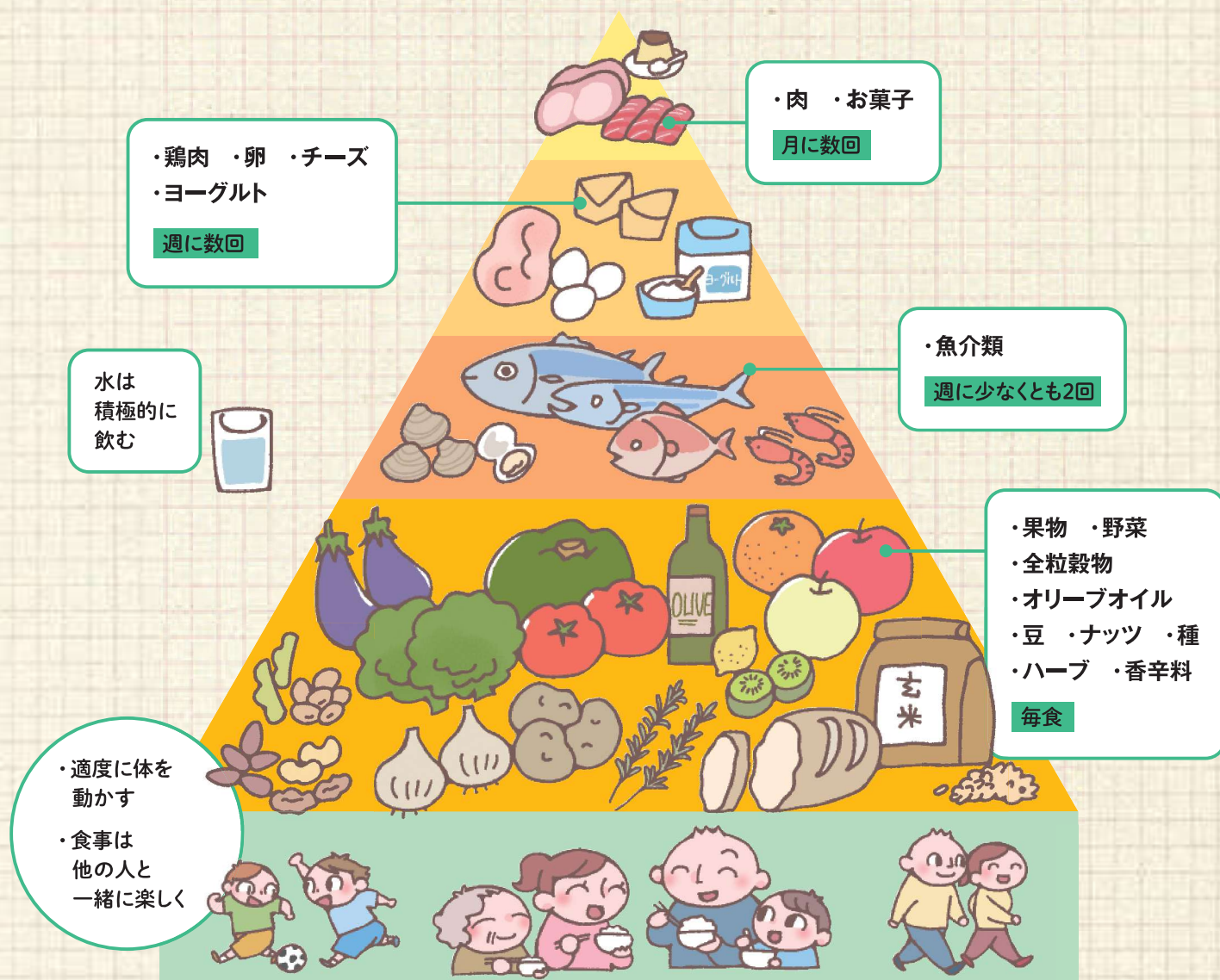


認知症を遠ざける食習慣

現在、国内には認知症の高齢者が440万人以上いると推計されています。誰にとっても身近な病気ですが、予防する方法が少しずつ明らかになってきています。今回は食習慣を中心にをご紹介します。

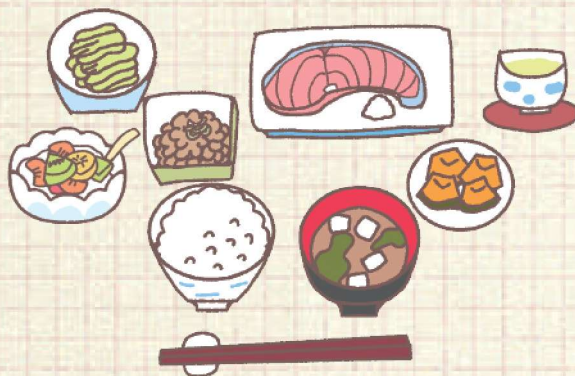
世界で話題の地中海食

地中海食とは、地中海沿岸地域に伝わる伝統的な食習慣のことです。野菜や果物、全粒粉、ナッツ、オリーブオイルを多用し、肉より魚を多く食べることが特徴です。この食習慣は、認知症のリスクを20～40%程度下げる可能性があるといわれています。なお、主に欧米の研究が中心であり、日本人にそのまま当てはまるかどうかは分かっていません。



近年、再注目 の日本食文化

2020年代に入り、日本食と認知症リスクの低下との関連を示す研究が報告されています。「日本食スコア」は、日本食らしい食事パターンをどの程度取り入れているかを点数化したものです。魚介類、大豆製品、野菜など(1種類につきプラス1点)を習慣的に取り入れ、牛肉や豚肉(マイナス1点)は少し控えめにする食事の特徴が評価されます。このスコアが1点高くなるごとに、認知症のリスクが約5%低く、認知症のない期間が平均3.9ヵ月長いことが報告されています。



日本食スコア 9種類の食品の摂取状況から、日本食の特徴を点数化したもの

米	魚介類	大豆製品	緑黄色野菜
きのこ	果物	海藻	緑茶
			牛肉や豚肉

- 注意点**
- 地中海食と日本食は、どちらも塩分量が過多になりやすいと指摘されています。調理する際は、塩分を控えめにするのが大切です。
 - 医師から食事や運動の指導を受けている場合は、指導内容を遵守してください。

■ … 1点
□ … -1点

COLUMN

さらなる予防を目指すには

- 健康な人が定期的に運動していると、認知症のリスクが約30%低いといわれています。食事だけでなく、運動習慣も大切です。
- 海外の研究において、带状疱疹ワクチン(組み換えワクチン)の接種は、認知症のリスク低下と関連する可能性があるとの報告が相次いでいます。今後、さらなる研究が期待されています。



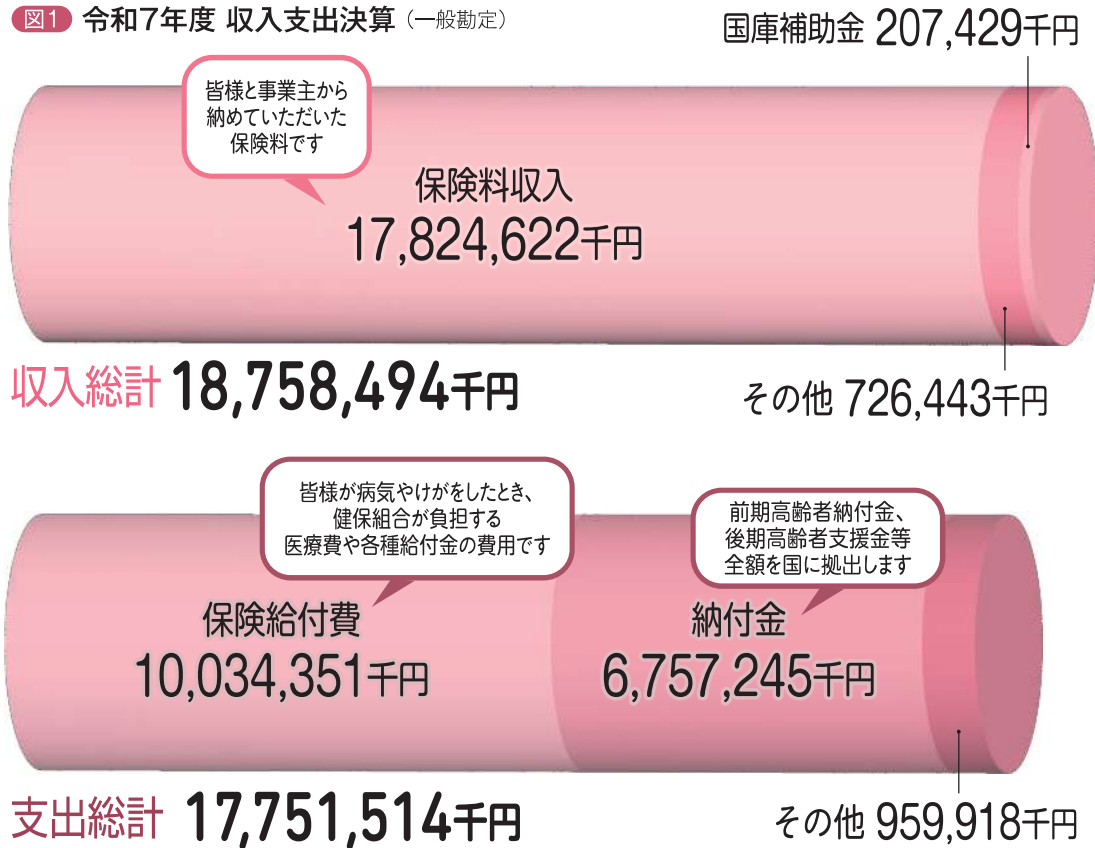
参考文献

Palta, P. (2019) Leisure-time physical activity sustained since midlife and preservation of cognitive function: The Atherosclerosis Risk in Communities Study. *Alzheimer's & Dementia*, 15(2), 273-281.
 Scarmeas, N. et.al. (2006) Mediterranean diet and risk for Alzheimer's disease. *Annals of Neurology*, 59(6), 912-921.
 Shannon, O. M. et.al. (2023) Mediterranean diet adherence is associated with lower dementia risk, independent of genetic predisposition: findings from the UK Biobank prospective cohort study. *BMC Medicine*, 21(1):14.
 Taquet, M. et.al. (2024) The recombinant shingles vaccine is associated with lower risk of dementia. *Nature Medicine*, 30(10), 2777-2781.
 Zhang, S. et.al. (2023) Twenty-year prospective cohort study of the association between a Japanese dietary pattern and incident dementia: the NILS-LSA project. *European Journal of Nutrition*, 62(4), 1719-1729.
 内閣府. (2025) 令和7年版高齢社会白書(全体版). <https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2025/html/zenbun/index.html>
 日本経済新聞社. (2022) 2大長寿食ともいえる日本食と地中海食 共通の特徴は. <https://www.nikkei.com/nstyle-article/DGXZQOLM047R90U2A800C2000000/>
 長寿科学振興財団. (2019) 地中海食の特徴. <https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyojyu/shokuhin-seibun/chichukaishoku-tokucho.html>

収支で黒字を維持

の事業報告と決算が審議され、承認されました。

図1 令和7年度 収入支出決算（一般勘定）

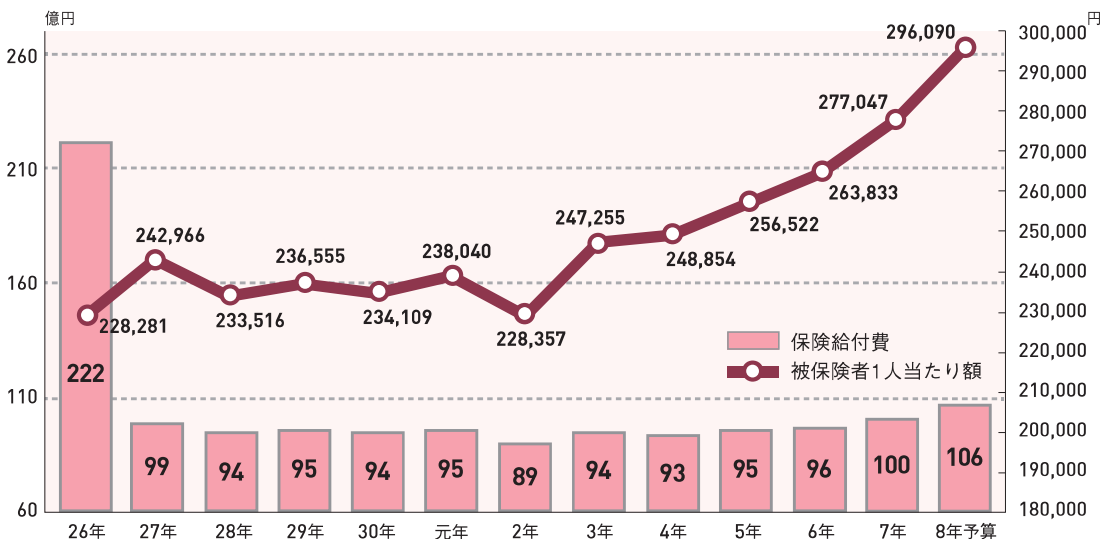


決算の概要

令和7年度は、高額の医療費が大幅に増加し、保険給付費が予算を大きく上回りました。しかしな

がら、保険料の増収をはじめ、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10億698万円の黒字となりました（図1）。

図2 保険給付費総額および被保険者1人当たり額年度別推移



決算の内訳は、平均被保険者数が前年度対比54人減の3万6、219人。平均標準報酬月額、前年度を5、690円上回る36万373円で、予算に対しても773

円上回りました。これにより保険料収入は予算対比2億1、984万円の増収となりました。支出については、保険給付費が、前年度を4億6、433万5千円上回る100億3、435万1千円、被保険者1人当たり額も27万7、047円で、5.01%の大幅な増加となっています。

なかでもがんなどの高額医療費の伸びが顕著で、1ヵ月当たりの総医療費が500万円以上の診療費を令和6年度と比較すると、件数は28件の増（82%増）、金額は2億9、092万円増加（110.1%増）し、保険給付費を押し上げる結果となっています（図2）。

一方、高齢者医療制度への納付金等は、2025年に団塊の世代のすべてが後期高齢者に移行したため、大幅に増加することが懸念されましたが、前年度を7、449万4千円下回る67億5、724

令和7年度の決算は実質

去る7月28日に行われた第185回組合会で令和7年度

令和7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 36,219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	17,824,622	492,135
保険料収入	17,817,637	491,942
国庫負担金収入	6,985	193
調整保険料収入	233,042	6,434
繰入金	15,000	414
国庫補助金収入	207,429	5,727
特定健康診査等事業収入	0	0
出産育児交付金	4,796	132
財政調整事業交付金	420,900	11,621
雑収入	52,705	1,455
収入合計	18,758,494	517,919

科目	決算額 (単位/千円)	1人当たり額 (単位/円)
事務所費	259,213	7,157
組合会費	1,062	29
保険給付費	10,034,351	277,047
法定給付費	10,002,642	276,171
付加給付費	31,709	875
納付金	6,757,245	186,566
前期高齢者納付金	2,752,284	75,990
後期高齢者支援金	4,004,959	110,576
病床転換支援金	2	1
日雇拋出金	0	0
流行初期医療確保拋出金	0	0
保健事業費	438,677	12,112
財政調整事業拋出金	233,018	6,434
その他の支出	27,948	772
予備費	0	0
支出合計	17,751,514	490,116

介護勘定

平均被保険者数 22,732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	2,051,013	90,226
雑収入	480	21
収入合計	2,051,493	90,247

科目	決算額 (単位/千円)	1人当たり額 (単位/円)
介護納付金	1,967,035	86,532
介護保険料還付金	491	22
雑支出	0	0
予備費	0	0
支出合計	1,967,526	86,553

※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7年度)

年間平均	被保険者数	標準報酬月額
男	24,168人	399,094円
女	12,051人	282,720円
計	36,219人	360,373円

- ▶事業所数(3月末)-----1,159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-----19,743人
- ▶扶養率-----0.55

令和7年度の保険給付費は、平成27年3月の事務組織改革以降初めて100億円を超えました。また、令和8年6月診療分から疲弊する医療機関への人件費や物価上昇への対応として、診療報酬の大幅な改定が行われております。令和9年度も引き上げが予定され、2年間平均で医科分が3・09%増と30年ぶりの大幅な改定となっています。

令和7年度の保険給付費は、平成27年3月の事務組織改革以降初めて100億円を超えました。また、令和8年6月診療分から疲弊する医療機関への人件費や物価上昇への対応として、診療報酬の大幅な改定が行われております。令和9年度も引き上げが予定され、2年間平均で医科分が3・09%増と30年ぶりの大幅な改定となっています。

令和7年度の保険給付費は、平成27年3月の事務組織改革以降初めて100億円を超えました。また、令和8年6月診療分から疲弊する医療機関への人件費や物価上昇への対応として、診療報酬の大幅な改定が行われております。令和9年度も引き上げが予定され、2年間平均で医科分が3・09%増と30年ぶりの大幅な改定となっています。





『健康経営優良法人2026』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。

M I C 株式会社

所在地 ● 東京都新宿区
創業年 ● 1946年
従業員数 ● 705名

——健康経営に取り組まれたきっかけを教えてください。

私たちの仕事は、サービスやシステムだけでは価値を生み出せません。お客様の課題に向き合い、価値を生み出し、会社の持続的な成長を創っていくのは、社員一人ひとりでです。平均年齢が32・9歳（2026年3月末）と勢いのある今だからこそ、今後の会社にとって一番大切な経営資源「ひと」への積極的な投資を決意しました。

——「苦勞された点はどんなところでしょうか。」

苦勞したのは、「会社が健康を管理する」という受け身の取り組みにしないことでした。パ

フォーマンスの最大化に向けて、健康は会社が与えるものではなく、社員自身が主体となって向き合うものです。一方で、そのきっかけや環境をつくることは会社の役割だと考えています。

そのため、一律の制度を増やすのではなく、「どんな支援があれば安心して働けるのか」「最大限のパフォーマンスを発揮できる働き方とは何か」を考

えながら、一つひとつ積み重ねてきました。特に全社員との面談を通じて、定性的な状況を踏まえたうえで経営課題とリンクさせ制度化していく過程に難しさを感じました。定性・定量面で課題を可視化することで、会

社の経営方針として健康経営を位置づけ、積極的に推進していくことができました。

——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。

一番の成果は、健康経営を「福利厚生」ではなく、「企業価値向上」の視点で捉える文化が社内浸透してきたことだと感じています。

社員一人ひとりが安心して挑戦できる環境を整えることで、自ら課題を考え、主体的に行動する風土が少しずつ醸成されてきました。その積み重ねが、お客様への提案力や新たな価値創出につながっていると感じてい

ます。

また、全社員との対話を通じて現場の声を経営に反映する仕組みができたことで、制度や組織運営の意思決定にも客観性が生まれました。健康経営を単なる福利厚生ではなく、事業戦略を支える経営基盤として位置づけられるようになったことは、大きな成果だと考えています。

——これからの展望を教えてください。

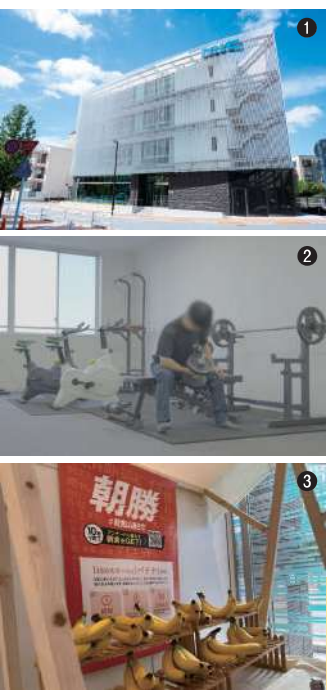
私たちが目指したいのは、社員一人ひとりが「ここなら挑戦できる」「長く働き続けたい」と思える会社です。その先にパフォーマンスの最大化やお客様への価値提供、社会課題への貢献があると考えています。そのために、健康づくりだけで

なく、働き方やキャリア形成、人とのつながりも含めて、一人ひとりが挑戦を恐れず自分らしく活躍できる環境をこれからも進化させていきたいと考えています。

社員の挑戦が会社を成長させ、会社がまた社員の挑戦を支える。そんな好循環をつくるのが、私たちの健康経営の目指す姿です。

まだ道半ばではありますが、その基盤づくりを着実に進められていることが、この取り組みの大きな意義だと感じています。

——お忙しい中ご回答いただき、誠にありがとうございます。



①本社外観 ②フルフィルメントセンタージム ③朝勝（朝食としてバナナを提供）

株式会社 共栄メディア

会社概要
所在地 ● 東京都新宿区
創業年 ● 1978年
従業員数 ● 97名

健康経営に取り組まれたきっかけを教えてください。

創業から48年を迎え、営業部門やWeb関連部門などは毎年新卒入社がありますが、それ以外の部門はキャリア採用が多く、近年従業員の平均年齢が上昇傾向で、定期健診の結果分析から従業員の健康改善の必要性を感じていた際、保険会社さんより健康経営の制度をご紹介いただいたのがきっかけです。

そこで初めて「健康経営優良法人」や「銀の認定」を知り、まずは既存の社内施策の棚卸しに着手しました。そこにプラス

ルファの取り組みを柔軟に組み合わせることで、スピーディーに銀の認定取得を目指しました。——「苦労された点はどんなところでしょうか。」

立ち上げ当初、従業員への認知と巻き込みにはとても苦労しました。年2回のヘルスチェック測定会や年1回のウォーキングイベントも、最初の頃は「なかなか人が集まらない」という高い壁にぶつかり、社内の関心も決して高くはありませんでした。

それでも諦めずに、イベントの目的を何度も丁寧に発信し続

け、従業員の声を反映しながら内容を改善していきました。その地道な継続が実を結び、今では多くの従業員が認知する「社内の恒例行事」へと成長させることができました。

——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。

健康イベントの開催により、社内の健康意識の向上と従業員間のコミュニケーション活性化を同時に実現できたことが大きなメリットです。受診率100%を目標に、定期健康診断の受診方法を事業所毎の巡回健診、

女性健診、施設健診の選択肢を設けたことで受診率が向上、さらに健診後の個別フォローを強化したことで、再受診や保健指導への参加率も向上といった、具体的な行動変容につながっています。

——これからの展望を教えてください。

当社は、従業員の心と体の健康を守る「働きやすい職場づくり」を推進しています。今後は、新設された「ネクストブライト1000」の認定をステップとし、最終的には「ブライト500」に選定される健康経営優良企業を目指して、全事業所一丸となって取り組んでまいります。

——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。

「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。



④ 本社外観
⑤ ヘルスチェック測定会の様子
⑥ ウォーキングイベントのポスター

制度改革の概要



令和8年
6月1日から

医療機関の診察料の引き上げ

初診料の基本額は据え置きとなる一方、再診料の基本額がわずかに引き上げられました。また、物価高騰への対応として「物価対応料」が新設され、さらに、医療従事者の賃上げを支援する「ベースアップ評価料」も拡充されました。物価対応料・ベースアップ評価料はいずれも令和9年6月に倍増する段階的な設計です。これらにより、初診料・再診料ともに窓口での自己負担額が増加しました。そのほかにも入院基本料など幅広く診療費が引き上げられています。

令和8年6月からの診察料

自己負担額は、以下の表の金額の原則3割となります。

初診	初診料	2,910円（据え置き）
	物価対応料	20円（新設）
	ベースアップ評価料	170円～230円（+170円）
再診	再診料	760円（+10円）
	物価対応料	20円（新設）
	ベースアップ評価料	40円～60円（+40円）

※ベースアップ評価料の下限は新たに賃上げを開始した医療機関、上限は令和6年度から継続して賃上げに取り組む医療機関の場合。

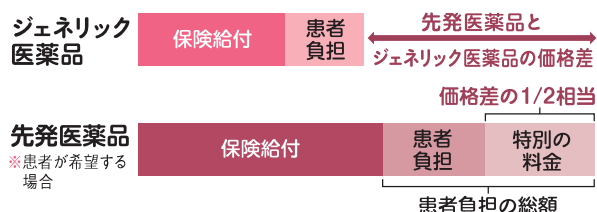
令和8年
6月1日から

ジェネリック医薬品のある先発医薬品を選択した場合の特別の料金の引き上げ

ジェネリック医薬品がある薬で、先発医薬品を希望する場合には、医療費の自己負担にプラスして特別の料金がかかる仕組みになっています。

特別の料金は、先発医薬品とジェネリック医薬品の価格差の4分の1の額から、令和8年6月より**2分の1**の額へ引き上げられました。

※医療上の理由から先発医薬品を使用する必要がある場合や、流通の問題で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。



令和8年
6月1日から

入院時の食費・光熱水費の引き上げ

物価上昇等を反映し、入院時の食費負担については、1食当たり40円引き上げられました。

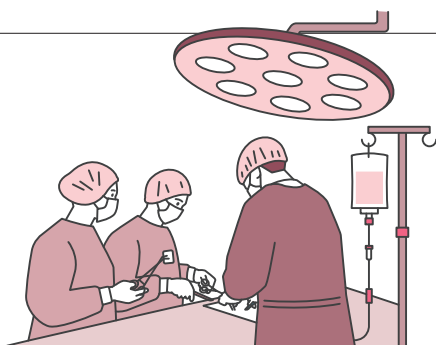
65歳以上の方が療養病床に入院した場合にかかる光熱水費の負担額も1日60円引き上げられました。

自己負担額

	令和8年5月まで	令和8年6月から
食事療養標準負担額	1食510円	1食 550円
生活療養標準負担額	1日370円 + 1食510*円 *医療機関によっては1食470円	1日 430円 + 1食 550* 円 *医療機関によっては1食 510円

※低所得区分の方などは引き上げ幅が圧縮されます。

※指定難病患者等の方は1食330円となり、1日にかかる光熱水費の負担はありません。



今回の医療保険

医療保険制度改革の概要は以下の通りです。

令和8年
8月1日から

高額療養費制度が見直されました

高額療養費制度とは、ひと月（月の初めから終わりまで）に医療機関や薬局の窓口で支払った額※が自己負担限度額を超えた場合に、その超えた金額が払い戻される制度です。

近年の医療費の伸びに対応し、令和8年8月から月額自己負担限度額が引き上げられました。また、新たに「年間上限」を導入するなど、長期療養者等の経済的負担に配慮した制度に改正されました。

さらに、令和9年8月からは所得区分が細分化され、より収入に応じた自己負担限度額となる予定です。

※入院時の食費負担や差額ベッド代などは含みません。

高額療養費の自己負担限度額〈見直し後〉令和8年8月診療分より

標準報酬月額	自己負担限度額（月額）		
	月額上限	外来特例 （70歳以上）	年間上限
83万円以上	270,300円＋（総医療費－901,000円）×1% 【140,100円】	—	1,680,000円 （月額平均140,000円）
53～79万円	179,100円＋（総医療費－597,000円）×1% 【93,000円】	—	1,110,000円 （月額平均92,500円）
28～50万円	85,800円＋（総医療費－286,000円）×1% 【44,400円】	—	530,000円 （月額平均約44,200円）
26万円以下	61,500円 【44,400円】	22,000円 〈年21.6万〉	530,000円※ （月額平均約44,200円）
非課税 （70歳未満）	36,900円 【24,600円】	—	290,000円 （月額平均約24,200円）
非課税 （70歳以上）	25,700円 【24,600円】	11,000円 〈年9.6万〉	290,000円 （月額平均約24,200円）
一定所得以下 （70歳以上）	15,700円	8,000円	180,000円 （月額平均15,000円）

【 】内は過去12ヵ月間に高額療養費の支給が3回以上あった場合の限度額です。

※標準報酬月額が15万円以下であることが確認できた場合は、年間上限41万円を適用し、令和9年8月以降に償還払い。

今大会から
ルール変更
しました!

2ヵ月間で歩く習慣を身につけてみませんか

スマホウォーキング大会を開催します!

開催期間

令和8年10/25日~12/24木



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、それぞれの目標歩数を目指して毎日歩いていただくイベントです。平均歩数に応じて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!

今大会から
ギフトカード進呈対象者を変更

**達成歩数に応じて
ギフトカードをプレゼント!**

平均歩数が5,000歩以上で
500円分
ギフトカードを獲得

開催概要

開催期間

令和8年10月25日(日)~12月24日(木)

参加対象者

被保険者および申し込み時点で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8年9月11日(金)~9月30日(水)

賞品の送付対象者

I. チーム戦

①日々の歩数に応じて以下のポイントを獲得

- ・1日8,000歩以上で8ポイント
- ・1日12,000歩以上で10ポイント

②①で獲得したポイントから算出した
チームメンバーの平均ポイントに応じて、
1人ひとりが以下のギフトカードを獲得

- ・平均450ポイント以上で300円
- ・平均550ポイント以上で500円

II. 個人戦 平均歩数に応じてギフトカードを獲得

- ・5,000歩以上で500円、6,000歩以上で600円、
- ・7,000歩以上で800円、8,000歩以上で1,500円、
- ・10,000歩以上で2,000円、12,000歩以上で2,300円

※個人でもチームを組んでも参加可能

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。



参加申し込み後に印刷健保から送られる
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 目標歩数を立てて無理のない範囲で歩きましょう!

平均歩数に
応じて
ギフトカードを
プレゼント



日々の平均歩数(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

目標の平均歩数を達成して
Amazonギフトカードを
獲得しましょう!

amazon gift card

最終結果は、印刷健保
ホームページでも発表します。

※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。



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
でダウンロード



※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。

睡眠の質を高める生活のポイント

頑張るあなたを支えるのは、毎日の質の良い眠りです。
ちょっとした習慣の積み重ねで、睡眠の質はぐっと高まります。
今日からできることを始めてみませんか。

1

十分な睡眠時間を確保

成人は6時間以上を目安に、日中に眠気を感じず休養できたと思える睡眠時間を確保しましょう。



2

眠りやすい環境づくり

夏はエアコンで室温調整、冬は18℃以上を目安に。静かな環境で快適な寝具を選び、就寝前は明るい照明を避けましょう。



3

生活習慣にメリハリを

適度な運動やしっかりした朝食を心掛け、カフェイン・お酒・タバコは控えめにしましょう。



問

違

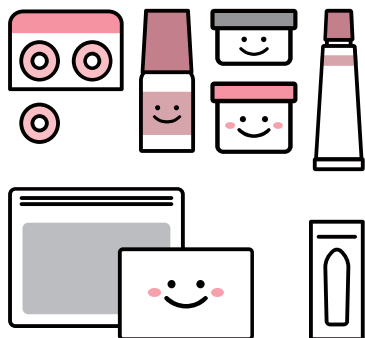
い

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22ページにあります。





OTC類似薬の 薬剤給付の見直し

(令和9年3月から)

病院で処方される医療用医薬品の中には、薬局で買えるOTC医薬品と同じ有効成分のもの(OTC類似薬)があります。同じ薬でも、処方薬は保険が使え、OTC医薬品は全額自己負担という不公平感を解消するため、OTC類似薬の保険給付の仕組みが見直されます。

制度のポイント

鼻炎、胃痛、痛み止め、肩凝り、風邪症状などの日常的な医療に用いる医療用医薬品の一部について、別途の負担(薬剤料の4分の1)がかかります。

子どもやがん患者・難病患者などには、別途の負担について配慮措置を検討します。

医療用医薬品の自己負担額のイメージ(3割負担の場合)

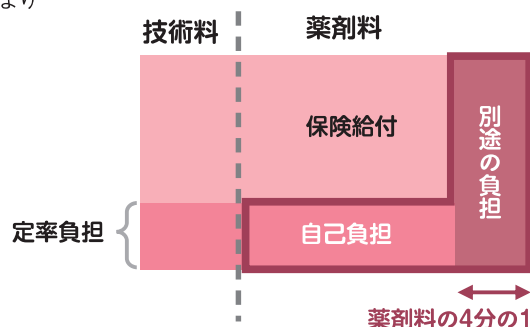
	医療用医薬品(薬剤料のみ)		(参考) OTC医薬品
	見直し前	見直し後(注)	
解熱鎮痛薬 (5日分)	45円	72円	約500円
去痰薬 (5日分)	45円	72円	約1,500円
便秘薬 (30日分)	360円	570円	約2,000円
抗アレルギー薬 (30日分)	540円	855円	約1,000円

(注) 実際の負担額は各医薬品の薬価や別途の負担への消費税などにより異なる場合があります。

※医療用医薬品の場合、別途初診料や調剤基本料等の技術料が発生します。

※医療用医薬品は、例示した医薬品のうち最もシェアの高いものの額を記載。

※OTC医薬品は、医療用医薬品と代替可能なもののうち確認できた範囲におけるネット上での最安の額を記載。



柔道整復師やあん摩マッサージ指圧師等のかかり方 健康保険を使うときは、 正しくかかりましょう！

接骨院・整骨院で柔道整復師による施術を受ける場合や、あん摩マッサージ指圧師、はり師、きゅう師等（以下、あはき師）の施術を受ける場合は、健康保険で使える範囲は決まっています。

正しいかかり方を理解して、適正に受診してください。

また、領収書は医療費控除にも使えますので、必ず受け取って保管しておきましょう。



接骨院・整骨院（柔道整復師）にかかるとき

接骨院・整骨院で健康保険の対象となるのは、外傷性のけがに対する施術と決められています。施術後に「療養費支給申請書」への署名が必要ですので、内容をよく確認してご自身で署名してください。

健康保険が使える場合

外傷性が明らかなけがで
負傷原因がはっきりしている痛み

- 脱臼・骨折（不全骨折（ひび）を含む）
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、挫傷（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。

健康保険が使えない場合

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

- 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や通勤途上のけが

あん摩・マッサージ、はり、きゅう（あはき師）にかかるとき

あん摩・マッサージ、はり、きゅうで健康保険が使えるのは下記の症状だけです。医師の同意書が必要となり、施術が長期にわたる場合は6ヵ月ごとに医師の同意が必要になります。

印刷健保は「償還払い」を選択していますので、健康保険を使ってあん摩・マッサージ、はり、きゅうの施術を受けた際は窓口で全額を支払い、後日、領収書に必要書類を添えて当組合に申請してください。

あん摩・ マッサージ

関節が自由に動かない、筋肉が麻痺しているなどの下記の症状に対して、医療上マッサージが必要と認められた場合に限り健康保険が使えます。

- 関節拘縮 こうしやく
- 筋麻痺 きんまひ

はり・ きゅう

医師による適当な治療手段がなく、はり・きゅうの効果が期待できる下記の疾病に限り健康保険が使えます。

- 神経痛
- リウマチ
- 頸腕症候群 けいわんけいぐん
- 五十肩
- 腰痛症
- 頸椎捻挫後遺症 けいついけいづい

施術内容をお尋ねすることがあります

接骨院・整骨院等での健康保険の利用が適切だったかを、文書または電話により確認させていただく場合があります。領収書を保管しておき、照会があった際は確認作業にご協力をお願いします。



皆様の個人情報 は 厳重な管理のもとに 取り扱っています

皆様の個人情報保護に
万全を尽くしています

印刷健保では、加入者の
皆様の病気やけがをはじめ、
出産や死亡などに対し保険
給付を行っております。ま
た、健康の保持増進のため
の保健指導や健診などさま
ざまな保健事業を行って
います。

これらの事業の実施に当
たっては、加入者の皆様の
氏名や生年月日、住所、医
療機関の受診記録や健診結
果といった数多くの個人情
報を必要とします。

個人情報の取り扱いにお
いては、関係法令や国が定
める指針等に則って個人情
報保護管理規程等の諸規程
を定め、適正な使用につい
て、役員および関係者へ
周知徹底を図っています。
また、監視カメラやセキュ
リティールームの設置など安
全管理措置を行い、個人情
報保護に万全を尽くして
います。

個人情報保護についての
詳細は、印刷健保のホーム
ページをご覧ください。

個人情報の利用目的

印刷健保では、個人情報の利用目的について以下のとおり取り扱います。

種 類	健康保険組合等での利用	他の事業者等への情報提供
1 被保険者等に対する保険給付	- 被保険者資格の確認、被扶養者の認定及び資格確認書等の発行・管理 - 保険給付及び付加給付の実施 - 番号法に定める利用事務	- 高額療養費及び一部負担金還元金等の支払い - 第三者行為に係る損害保険会社等への求償 - 健康保険組合連合会の高額医療給付の共同事業 - 番号法に定める情報連携 - 被保険者等の資格等のデータ処理の外部委託
2 保険料の徴収等	- 標準報酬月額及び標準賞与額の把握 - 健康保険料、介護保険料、調整保険料の徴収	- 算定基礎届、賞与支払届等に係る被保険者データの提供 - 被扶養者の検認に係る被保険者、被扶養者データの提供
3 保健事業	- 健康の保持・増進のための健診、保健指導及び健康相談 - 特定健診、特定保健指導の実施 - 体育奨励事業の実施	- 特定健診、特定保健指導の実施状況管理及び国への報告 - 保健指導、健康相談に係る産業医への委託 - 医療機関への健診及び特定保健指導の委託 - 専門業者への特定保健指導の委託 - コラボヘルスの一環である健診結果の事業者への提供 - 被保険者等への医療費通知及びジェネリック医薬品使用促進通知作成・発送の委託 - 広報誌の発送業務の委託
4 診療報酬の審査・支払	診療報酬明細書（レセプト）等の内容点検・審査	- レセプトデータの内容点検・審査の委託 - レセプトデータの電算処理のためのバンチ入力、画像取込み処理の委託 - 海外療養費支給申請書に係る診療報酬明細書の作成 【審査支払機関への情報提供を伴う事例】 - オンライン資格確認等システムを利用したレセプト振替のための加入者情報の提供 - オンライン資格確認等システムを利用したレセプト振替のための再審査請求に係る加入者情報の照会及び提供
5 健康保険組合の運営の安定化	- 医療費分析 - 疾病分析	- 医療費分析及び医療費通知、ジェネリック医薬品使用促進通知に係るデータ処理等の外部委託 - 健康保険組合連合会本部における医療費分析事業への参画
6 その他	健康保険組合の管理運営業務のうち、業務の維持・改善のための基礎資料	第三者求償事務において、保険会社・医療機関等への相談又は届出等
7 特定個人情報 他の医療保険者 又は行政機関との 情報連携	- 傷病手当金、高額療養費等保険給付審査事務に係る給付情報等 - 高齢受給者負担区分判定等に係る課税・非課税情報 - 被保険者資格取得事務に係る他機関における資格情報 - 被扶養者認定事務に係る課税・非課税、住民票関係情報等	- 高額療養費、出産、葬祭関連給付等、他機関の給付事務に係る組合における保険給付関連情報 - 資格取得、被扶養者認定等、他機関の資格確認事務に係る組合における資格取得、被扶養者資格関連情報
8 オンライン 資格確認等 システムの利用に 係る利用目的	【組合の事務処理執行の為、他機関より情報を受ける場合】 - 健診データ	【他機関の事務執行の為、組合が情報を提供する場合】 - 被保険者等の資格関連情報及び健診データの登録

※個人情報の取り扱いに関するご質問等窓口：全国印刷工業健康保険組合庶務課 TEL：03（5834）3180

受付時間 9：00～17：00（土・日・祝日・年末年始を除く）

※個人情報が含まれる情報のお問い合わせについては、FAX およびメールでの回答ができませんので、ご了承ください。

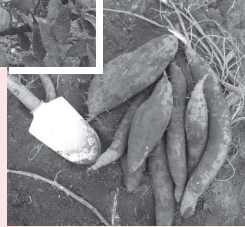
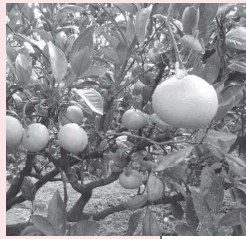
健保 Information

エンジン・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8年10月18日（日）
埼玉県川越市中台南「山田園」
みかん狩り ● 令和8年11月15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23年4月2日以降生まれ）の被扶養者

接種期間

令和8年10月1日（木）から令和9年1月31日（日）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8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8年4月1日から
令和9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2週間（14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一つご選択ください。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。



禁煙外来の補助を行っています

印刷健保では、禁煙外来を受診して禁煙に取り組む人を対象に補助を行っています。

回数

1名につき1回 ※過去に補助を受けた方は対象外です。

補助金額

1名につき10、000円 ※自己負担額10、000円未満の場合は、自己負担額を限度に補助します。

対象期間

令和8年4月1日（水）から令和9年3月31日（水）までの受診分
※期間内に保険適用の禁煙外来（12週、全5回）の治療を終了することが必要です。年度をまたぐ場合は、翌年度に申請してください。
※申請に必要な書類は印刷健保のホームページに掲載しています。

監事・検査委員による決算監査が実施されました



令和8年7月13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、雨宮検査委員の4名による監査が行われ、令和7年度の事務執行および財産等の状況について、適正に業務が執り行われていることが認められました。

第185回組合会が開催されました

令和8年7月28日（火）、全印健保会館7階会議室において、第185回組合会が開催されました。

審議内容

議案第1号 令和7年度事業報告の認定について

議案第2号 令和7年度収入支出決算の認定について

議案第3号 令和7年度収入支出決算残金処分について

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.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。

ラクうま!

塩・糖・脂

トリプルdown

レシピ

生活習慣病予防のために、取り過ぎには気を付けたい「塩分」「糖分」「脂質」の3つを同時にケアするレシピ。手軽に作れて、あなたの健康づくりをサポートします!

料理制作・スタイリング・監修

加藤彩子(管理栄養士)

撮影/竹内浩務



Main

えびと卵の中華炒め

Side

さつまいもスコーン

えびと卵の中華炒め

■塩（食塩相当量）0.8g ■糖（糖質）5.2g
■脂（脂質）9.1g ■エネルギー 215kcal ※すべて1人分

作り方

①調理時間15分

- 1 ブロッコリーは小房に分け、赤パプリカは乱切りにする。
- 2 えびは背中に切り込みを入れ、背わたを取る。ボウルにえびと片栗粉少々（分量外）を入れてもんでから水洗いし、ざるに上げて水気を切る。Aは混ぜ合わせておく。
- 3 フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、溶きほぐした卵を流し入れて半熟状に炒め、一度取り出す。
- 4 同じフライパンにごま油を入れ、えびを中火で炒める。色が変わったら①を加える。
- 5 全体に油が回ったら、Aを加えて混ぜ、ふたをして中火で2分加熱する。
- 6 ③を戻し入れて軽く混ぜ合わせる。



作り方

①調理時間25分

- 1 さつまいもは皮をむいて一口大に切り、耐熱容器に入れる。
- 2 ①に水大さじ1（分量外）を入れてふんわりとラップをかけて電子レンジ（600W）で3分加熱する。熱いうちにつぶして粗熱を取る。
- 3 ボウルに薄力粉、ベーキングパウダーを入れて混ぜ、②、Aを加えてひとまとまりになるまでへらなどで混ぜる。
- 4 ③の生地を厚さ1.5cmほどの正方形に延ばし、対角線上で4等分に切り分ける。
- 5 ④をアルミホイルを敷いた天板に並べ、黒ごまをのせる。アルミホイルをかぶせてトースターで10分焼き、アルミホイルを取って5分焼く。

塩・糖・脂downのポイント

えびと卵は糖質が少なく、たんぱく質が豊富で味の相性も抜群。味付けを最後に行い、食材の周りに塩味をまとわせることで、減塩でもしっかりとした味わいになります。ごま油は調理の後半のタイミングで使うことで、少量でも香りが立ち、風味よく仕上がります。

スマホでも見られる！



材料（2人分）

- | | |
|----------------|---------------------|
| ●えび……………150g | ●A |
| ●卵……………2個 | 酒……………大さじ2 |
| ●ブロッコリー ……1/2株 | 水……………1/2カップ（100mL） |
| ●赤パプリカ ……1/4個 | 鶏がらスープの素（顆粒）…小さじ1/2 |
| ●サラダ油…………小さじ1 | 片栗粉…………小さじ1 |
| ●ごま油…………小さじ1/2 | |

健康食材

えび

えびは高たんぱく・低脂質かつ、ビタミン・ミネラルも豊富な食材。えびに多く含まれているアミノ酸の一種の「タウリン」という成分は、肝機能の改善や疲労回復に効果が期待できます。このほか、骨や歯の健康をサポートするカルシウム、造血作用のあるビタミンB₁₂、血行促進や抗酸化作用のあるビタミンEなども含まれています。



Side

さつまいもスコーン

■塩（食塩相当量）0.2g ■糖（糖質）25.3g
■脂（脂質）2.1g ■エネルギー 130kcal ※すべて1人分

塩・糖・脂downのポイント

さつまいもは糖質量が高めなので、生地を使用する薄力粉の分量を減らし、ヨーグルトをプラスすることで糖質量をカット。バターは使わず、脂質量も控えめにしました。さつまいもの優しい甘みとサクサクとした食感が楽しめる、満足感のあるご褒美スイーツです。

材料（4人分）

- | | |
|-----------------------|-----------------|
| ●さつまいも……………1/3本（100g） | ●A |
| ●薄力粉……………80g | 無脂肪ヨーグルト ……大さじ3 |
| ●ベーキングパウダー…小さじ1 | はちみつ……………大さじ1/2 |
| ●黒ごま……………小さじ1/3 | サラダ油……………大さじ1/2 |

健康食材

さつまいも

さつまいもに豊富に含まれる食物繊維には、コレステロールの吸収を抑えたり、腸内環境を改善したりする働きがあります。また、さつまいもに含まれるビタミンCには、目や肌の健康をサポートする働きがあるほか、強い抗酸化作用があるとされ、生活習慣病を予防する効果も期待できます。



今まで魚より肉という食事を摂ってきたが、青魚（特にイワシ）を摂るようにしたら、体や心が明るく、前向きに。そして体の調子が良いと思うことが増えた。安いし、頭から尻尾まで食べられるし、栄養満点！です。

H・N

運動不足解消のために、最近朝の散歩を始めました。ただ歩くだけでも気持ちいいのですが、何かもう一つしたいと思い、ゴミ拾いをしながら歩いています。朝から少し良いことをしている気分になって、ワクワクしながら一日のスタートを迎えています。

M・H

近頃『印刷けんぽ』に感化され食事を制限してみたところ、初の体重70キロを切りました。322号掲載の夜食レシピもとても美味しそうですね。作って、さらにスリムになっていきたいです！

S・W

30代後半の頃に胃ポリープを指摘されて以来、定期的に内視鏡検査を受けるようになりました。安心と病気の早期発見のためにも、

健診はとても大切だと考えます。

H・H

スマホウォーキング大会をきっかけにアプリをダウンロードしたことからは、ほぼ毎日の散歩が日課になりました。最初は運動不足の解消が目的でしたが、散歩中に今まで知らなかった地域の名所や魅力を発見できるようになり、いつもの景色が新鮮に見えるようになりました。これからもできるだけ長く続けていきたいと思っています。

Y・H

最近デスクワークが続き、運動不足が気になっていました。そこで、駅ではエスカレーターを使わず、あえて階段を利用することをマイルールにしています。最初は息が切れましたが、続けていくうちに足取りが軽くなるのを実感し、今では階段を見つけると「よし！」と気合が入るほど。小さな積み重ねですが、今の自分にできる健康貯金だと思って楽しんでいきます。

S・Y

健康診断をきっかけに夫婦でウォーキングを始めました。減量が目的でしたが、歩きながら会話も

増え、今では大切な時間になっています。一人では続かなかった運動も二人だと続けることができ、2年目に突入です。

M・Y

禁煙のお便り



この前、何年ぶりに新車を購入しました。今までは喫煙車にしていたのですが、この機に禁煙車にしました。最初は違和感がありましたが、だんだん慣れてきました。このまま継続して、日常生活でも禁煙できるように頑張りたいと思います。タバコもどんどん値上がりしてきますからね。M・K

ご自身で禁煙車にされ、吸えない環境をつくられたんですね。日常生活でも禁煙を考えられているとのこと、ご自身の体をいたわる大切な一歩ですね。吸えない環境やタバコの値上げをきっかけに禁煙される方も増えています。印刷健保では禁煙を応援する無料プログラムを実施しています。禁煙のきっかけとして、気軽に参加してみませんか。禁煙外来の費用補助も行っておりますので、ご希望の方は19ページまたは印刷健保ホームページをご覧ください。

保健師より

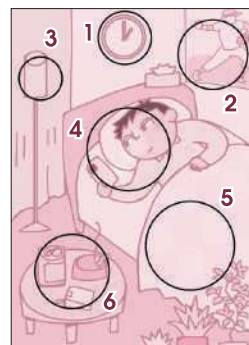


「自由空間」では、皆様からのお便りを募集しています

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。「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。

間違い探しの答え

- 時計が示す時間が違う。
睡眠の満足感を高めるために、睡眠時間は十分に確保を。
- ポスターの絵が違う。
良い睡眠のために、日中は適度な運動を。
- フロアライトの傘の形が違う。
夜間は明るすぎないように保ち、就寝時は消灯しましょう。
- 左の男性は眠っているが、右の男性はスマホを見ている。
スマホの光は入眠の妨げになるので就寝前の使用は控えめに。
- 掛け布団の柄が違う。
寝具はリラックスできるものを選びましょう。
- 机の上に置いてあるものが違う。
飲酒は眠りを浅くするので注意を。タバコも控えめに。



睡眠の質を高める工夫で、毎日を健やかに過ごそう

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**を動かし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	19	20

答え

11	6	3	15
----	---	---	----

9		野	11	2	呂		金	屏	2		1	3
二	4	心		船		12	18		速	8		際
9		15	主		廊	6		14		名	指	16
三	13		18	書		10		先	案	7		13
	20	15		8	13		16		閣	6		1
2	上		14		局	7		11		目	的	12
6		1	会	16		懷	5	4	8		奉	
	3	体		15	2		古		20	力	17	使
17		14	鑑		11	平	18	化		10		19
進	17	形		2		12		16	5		7	者
	楽		4	向	10		土		手	器	19	
11	12	9	19		5	3	12	方		量		7
秤		20		2	花		勘		他	16	17	儀

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323号』クイズ係

【Eメール】koho@insatukenpo.or.jp 締切 令和8年10月31日(土)

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322号のクイズの答えは「軽自動車」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324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」

メールでのこころの相談をはじめ、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。相談内容がほかにも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。

最適な食事や睡眠時間を考えています。

自分を「経営」するように

Special
Interview

笑顔で

今日も

「俳優、ダンサー、エッセイスト」
坂口涼太郎さん

レッツらめ活 坂口涼太郎

さかぐち りょうたろう／1990年、兵庫県生まれ。主な出演作は、朝ドラ「風、薫る」(NHK)、ドラマ「愛の、がっこう。」(CX)や映画「ちはやふる(シリーズ)」 「アンダーニンジャ」など。近年は歌人、エッセイストとしても活躍し、初エッセー「今日も、ちゃ舞台の上でおどる」が講談社より発売中。

この年齢になるとスーツを着る役が増えました。私は風が吹いたら崩れそうなお尻で、パンツが似合わなくて。そこで、お尻の筋肉を鍛え始めたたらスーツがきれいに着こなせるようになりました。今は上半身も鍛えようと、家で筋トレをしたり区民ジムで泳いだり。体を動かすと、次の日の肌の張りや顔色がまったく違います！ 一番の美容法は体を動かすことなんじゃないかと思えます。気分が沈んだときにも、取りあえず動いてみる。まず、ちゃぶ台から立ち上がって踊る。「これからの人生はどうなるのか……」とか、考えても仕方ないことに気付きます。自分の体と心を整えることに意識が向いた今、私の根底にあるのが「らめ活」です。「あきらめ活動」の略で、人と比べることを諦めて、自分の立場を明らかにするという考え方。私も周囲の人をうらやましいと思うことがありましたが、「らめ活」で人と私は違うと明らかにした時、この肉体や性格を一度きりの人生でどう生かすかを考えるようになりました。そこで、人生をビジネスと捉え、自分をプロデュースする「自分経営」を始めたんです。すると、今何を食べるべきか、何時間寝るべきかなど、本当に必要なことを客観的に判断できるようになり、健やかになりました。この「らめ活」のおかげで、今の生活はラメのように輝いています。

