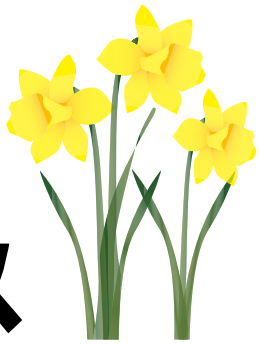
NO.365
2024.1.4

けんぽニュース



TOPICS
- 理事長の年頭挨拶
- けんぽ共同健診（家族向け健診）を受けましょう!
- 「ふれあい介護・健康教室」のご案内
- 『けんぽニュース』の発行終了について
- からだ喜ぶ健康レシピ「寒ぶりと水菜のキムチ鍋」

●あなたとご家族の健康を守る大切なお知らせです。ご家族の皆様と一緒にお読みください。

2024年 年頭のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。

コニカミノルタ健康保険組合
理事長　大西 邦彦

被保険者ならびにご家族の皆様におかれましては、
健やかに新春を迎えられたこととお慶び申し上げます。

昨年は、経済・社会活動に大きな影響をもたらした新型コロナウイルス感染症の国内での取り扱いが感染症法上の2類相当から季節性インフルエンザと同じ5類に変更され、各方面で正常化に向けた歩みが始まった年でした。また、世界に目を向けると、ロシアによるウクライナ侵攻やイスラエル・パレスチナ紛争、地球規模での気候変動など、各国が協調して解決に取り組むべき課題が山積しています。

コニカミノルタグループでは、2022年度決算において1,166億円の減損損失を計上し、4期連続での最終赤字となりましたが、2023年度からスタートした新たな中期経営計画の下で、業績の早期回復を図り、コニカミノルタを再度成長軌道に乗せるべく、各事業部門・グループ会社では従業員の皆様が一丸となって懸命の努力をしていただいております。一部の事業では市況の変化等により回復に遅れも見られますが、全社としては、2023年度上期決算で事業貢献利益・営業利益が共に黒字転換するなど回復基調となっており、下期の更なる積み上げに取り組んでいるところです。

健康保険組合全体の財政状況に目を転じると、2022年度の平均保険料率は9.26％と高止まりが続いている一方で、全国1,383健保組合の約4割に当たる559組合が赤字の見込みとなっています。当健保組合の2022年度決算でも、保健事業費の抑制等により支出を抑えたものの、保険料収入の減少と保険給付費（≒医療費）の増加により、2021年度に引き続き経常赤字となりました。保険料率は2011年度から8.4％を維持しており、健康保険組合全体の中でも低水準となっていますが、今後は、定年再雇用者増による前期高齢者（任意継続者）の更なる増加や、これに伴う前期高齢者納付金の増加、平均年齢の上昇による医療費の増加などが見込まれているため、当面の間、財政は厳しい状況が続くと予想しています。

そうした中、当健保組合では会社と連携（コラボヘルス）して新健康中期計画「Well-being 2025」を策定し、従業員とご家族の皆様の健康増進や生活習慣改善に繋がる様々な施策を精力的に進めております。昨年10月の健康増進月間では、健康度に加えて生産性の向上にも目を向け、多くの方々のパフォーマンスに悪影響を及ぼしている「首肩こり・腰痛改善」をテーマとしたオンラインセミナーを開催しました。理学療法士による分かりやすい説明により、「肩こり・腰痛の基礎知識」、「各人のタイプチェック」、「各タイプに即した改善方法」などを参加者が習得できるよう工夫するとともに、専門のトレーナーによる効果的なストレッチや運動体験も取り入れ、ご家族を含めて多くの方々に参加いただきました。また、被扶養者の健康診断受診率の向上がこれまで課題となっていましたが、多くの被扶養者の皆さんが受診を始められたことで受診率が上昇し、被保険者と合わせた加入者全体の受診率で単一健保の最上位ランク入りを果たすことができました。

このような取り組みにより、国内コニカミノルタグループの13社が「健康経営優良法人2023」に認定され、うち7社が「ホワイト500（申請した3,169社中、上位500社に与えられる称号）」に選定されました。これも従業員の皆様の健康意識の高さや会社と健保組合が連携して進める健康経営へのご協力の賜物と深く感謝しております。

当健保組合としては、生活習慣の改善による疾病予防と健康増進、各種検診の受診率向上による疾病の早期発見等の重要課題に精力的に取り組み、皆様の健康度向上に寄与するとともに、医療費の更なる適正化に努めて参ります。組合員とご家族の皆様には、引き続き当健保組合の活動にご理解を賜り、「健康第一」の考え方の下、自律的な健康維持増進活動に取り組んでいただくようお願い申し上げます。

最後になりますが、皆様の益々のご発展・ご健勝をお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

けんぽ共同健診を受けましょう！

（家族向け健診）

『けんぽ共同健診（家族向け健診）』のご案内

※35歳以上の被扶養者と任意継続者の方が対象

けんぽ共同健診
申込締切

2月29日まで

申込迫る！

巡回型は各会場の申込締切まで

生活習慣病のリスクチェック

チェックリストに当てはまる項目が多いほど、生活習慣病のリスクが高まります。けんぽ共同健診には、生活習慣病について判断基準となる検査項目が含まれていますので、年に1回受診をして生活習慣病を予防・改善しましょう。

生活習慣

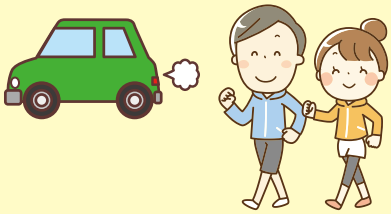
- ☐ 40歳以上である
- ☐ 20代の頃と比べて体重が10kg以上増えた
- ☐ お酒をよく飲む
- ☐ たばこを吸う
- ☐ 運動をあまりしない
- ☐ 睡眠不足
- ☐ ストレスがたまっている

食生活

- ☐ 炭水化物をよく食べる
- ☐ 脂っこい料理をよく食べる
- ☐ 濃い味付けの料理をよく食べる
- ☐ 甘いジュースをよく飲む
- ☐ 間食が多い
- ☐ 深夜の飲食が多い
- ☐ 野菜をあまり食べない

運動習慣

- ☐ 移動は車が多い
- ☐ 運動をする習慣がない
- ☐ 1日の歩数は7,000歩未満が多い



胃内視鏡検査はけんぽ共同健診オプション検査での受診がおすすめ！

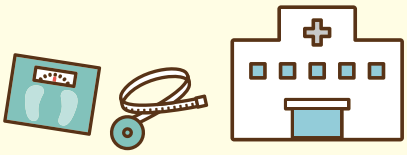
胃内視鏡検査が今年度より年齢基準に変更となりましたが、医療機関の空き状況によっては予約が数か月先になることもあります。また、単独で受診できる提携医療機関は限られますので、けんぽ共同健診（施設型）のオプション検査での受診がおすすめです。申込締め日が近くなるとさらに予約は取りづらくなりますので、早めにがん検診とセットでご予約ください。

以下❶～❸に該当する方は、健保組合までご連絡ください。

❶市区町村実施の住民健診を受診される方

特定健診項目が無料で受診できる「クーポン（受診券）」を発行します。

2023年度受診券有効期限：**2月29日の受診まで**



❷ご自身の勤務先で受診された方（当健保組合に加入されている被扶養者に限ります）

勤務先で受診した健康診断結果（コピー）と当組合指定の問診票をご提出いただいた方へ謝礼をプレゼントします。

❸単独がん検診（乳がん・子宮頸がん・胃内視鏡）を受診希望の方

けんぽ共同健診のオプション検査で受診できなかった方、上記❶と❷の健診を受診された方は単独がん検診を受診いただけます。

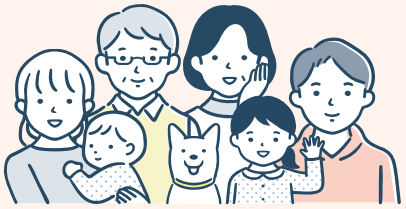
お問合せ　被扶養者・任意継続健診担当

【メールアドレス】kenpo-kazoku-com@konicaminolta.com（氏名、保険証記号・番号、住所、用件を忘れずに記載してください）

2023年度

「ふれあい介護・健康教室」のご案内

当組合では、好きなタイミング、好きな場所で気軽に受講できるように、オンラインにて、ふれあい介護・健康教室を開催しています。介護のみならず、ストレス、睡眠、エクササイズ、女性の健康など、幅広いコースの講座を用意しています。介護でお困り、お悩みの方、最新の健康情報に興味のある方は是非ご参加ください。



講座一覧

介護講座

カリキュラム名
介護のパターンと心構え、大事なものを守るためのお金の話
介護ストレスを溜めないための心構えと制度の活用
今から考えておきたい「介護とその後」への備え 相続に向けた準備学
健康寿命を延ばす介護・健康教室
認知症フレンドリー講座

健康講座

NEW…2023年度新コース！

カリキュラム名
コロナ禍におけるストレスマネジメント
女性ホルモンを知って、人生を楽しく、キレイを磨く
科学に基づくよりよい眠りのためのヒント
東洋医学で解決！美容と健康セルフケア
NEW 怒りの感情と上手に付き合う方法
NEW 健診結果を健康維持に活かす
NEW 今年こそ目指そう！禁煙対策
NEW 自宅や職場で続けるエクササイズ
NEW 糖尿病をよく知ろう　糖尿病の基礎知識
NEW 知っておきたい口腔ケア
NEW 心がけよう！眼の健康

お申込み方法

専用申込サイト（Forms）より簡単に申し込みできます。詳細は当健保組合ホームページ「介護・健康教室」をご覧ください。

●前年度参加者の声●

親が高齢のため、相続に向けた準備の事が、とても参考になりました。
（50代女性　介護準備学受講）

婦人科系の病気について詳しく知ることが出来た。
（50代女性　女性のための健康コース受講）

長い間不眠に悩んでいたので、とても参考になりました。ぜひ実践したいと思います。
（60代男性　科学に基づくよりよい眠りのためのヒント受講）

公告1012号　議員・理事の交代について

コニカミノルタ健康保険組合　　理事長　大西邦彦

以下の通りであることを公告します。

区分	就任	所属	就任日	退任
選定議員	佐藤　嘉信	コニカミノルタ株式会社	令和5年10月1日	石田　久雄
選定議員	夏目千鶴子	コニカミノルタ株式会社	令和5年10月1日	武部浩太郎

『けんぽニュース』の発行終了について

当組合の機関紙『けんぽニュース』は、本号をもって終了となります。
長年ご覧いただきまして誠にありがとうございました。
今後は、ホームページ（「Hot News」等）にて、大切な情報をお伝えしてまいります。
引き続き、ご覧いただきますようお願い申し上げます。

食で元気に！
からだ喜ぶ健康レシピ

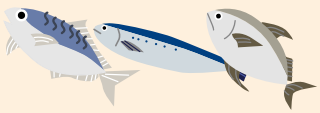
体を温め風邪を予防する レシピ

寒ぶりと水菜のキムチ鍋

料理 本多京子先生（医学博士・管理栄養士）

旬の脂がのった寒ぶりは、EPA（IPA）やDHAが豊富。動脈硬化を予防して血流をよくするほか、白菜キムチに含まれる唐辛子の辛味成分「カプサイシン」も血行を促進して体を温めます。寒ぶりに含まれるタンパク質は体内で食後の熱産生を高めるため、昔から「コタツいらずの栄養素」などとも呼ばれています。

EPA・DHAを多く含む魚は？



ぶり/まいわし/まぐろ/さば など

EPAやDHAは、私たち人間の体内で合成することができません。そのため、これらを多く含む魚からの積極的な摂取が必要です。

1人分　298 kcal
塩分　4.6 g
※煮汁も全量摂取した場合

材料（2人分）

- 寒ぶり …… 2切れ（180g）
- 水菜 …… 1/2把（100g）
- 長ネギ …… 1本（60g）
- えのきだけ …… 1パック（100g）
- 白菜キムチ …… 200g
- A
  - 水 …… 2カップ
  - 酒 …… 大さじ1
  - みりん …… 大さじ1
  - 鶏ガラスープの素 …… 小さじ1

作り方

❶寒ぶりは薄くそぎ切りして、酒大さじ1と塩小さじ1を振り、5分おいてからザルに並べて熱湯をまわしかける。

❷水菜は5センチの長さ、長ネギは1センチ厚さの斜め切り、えのきだけは根元を切り落として小房に分けておく。

❸土鍋にAを入れて煮立て、①②と白菜キムチを入れて煮る。

★最後のシメには、冷凍うどんや茹でたそうめんを加えて卵を落として食べるのがおすすめです。
★たらや豚肉でもおいしく作れます。

無料電話相談（健康・育児・介護等） 0120−988−356 ［リソルのライフサポート倶楽部 16桁の会員番号が必要］

発行/コニカミノルタ健康保険組合 〒192-0032 東京都八王子市石川町2970 ☎042(642)9311 発行責任者/常務理事 鈴田 朗
健保ホームページ https://www.konicaminolta-kenpo.or.jp/
制作／(株)プライムステーション