

Sanitā

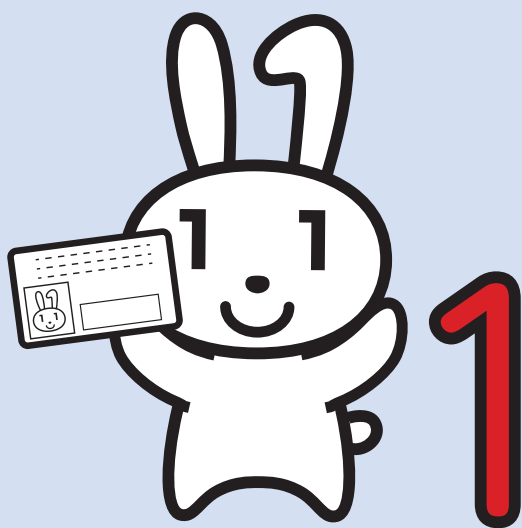
[サニタ]

44
2022.09

P2 特集 慢性腎臓病



P4 令和3年度決算をお知らせします



P7 マイナンバーカードが保険証として使えます

P8 義務教育終了後の被扶養者を対象とした資格調査を実施します

慢性腎臓病

(CKD = Chronic Kidney Disease)

慢性的に腎機能が低下している状態を慢性腎臓病といい、近年増加しています。その原因は糖尿病性腎症や腎硬化症など、不健康な生活習慣によって引き起こされる生活習慣病の増加が深くかかわっています。

慢性腎臓病は放置していると症状のないまま進行し、いずれ腎不全となって人工透析が必要になったり、脳卒中や心筋梗塞などの合併症を起こすこともあります。

慢性腎臓病を発症する経緯はさまざまですが、ここでは、生活習慣から引き起こされる生活習慣病と慢性腎臓病のかかわりを解説します。

放置しちゃダメ!

重症化を予防しよう!!



この検査項目に注意!

血液検査

	eGFR
保健指導判定値	60mL/分 / 1.73m ² 未満
受診勧奨判定値	45mL/分 / 1.73m ² 未満

特定健診では医師の判断により追加される項目です。

尿検査

尿たんぱく
陽性 (+ 以上)

腎機能が通常の60%未満 (eGFR60 未満)
尿検査異常 (尿たんぱく、尿潜血)

のどちらかあるいは両方が、3カ月以上続く場合慢性腎臓病が疑われます。

不健康な生活習慣



食べすぎ



運動不足



喫煙 (次ページ④参照)

など

慢性腎臓病のリスク

糖尿病

(次ページ①参照)



高血圧

(次ページ②参照)



高齢



肥満・
メタボリック
シンドローム
(次ページ③参照)



動脈硬化

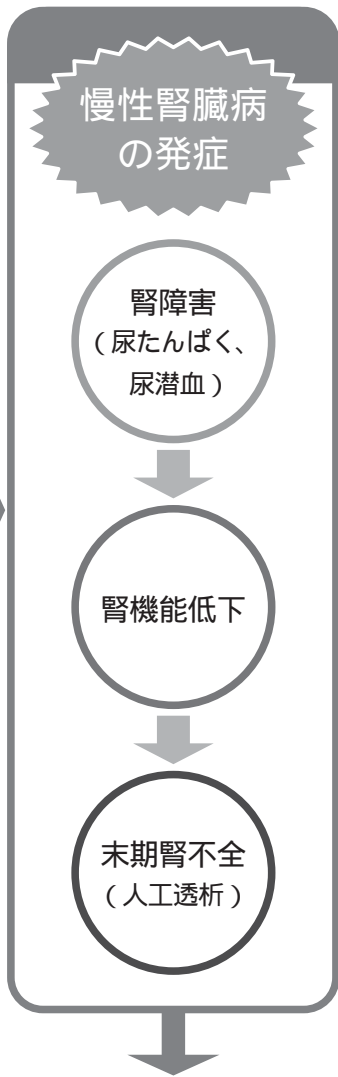


消炎鎮痛薬
など
腎毒性薬剤の
使用

家族に慢性
腎臓病患者
がいる

など

慢性腎臓病の発症と進行



合併症の発症

脳卒中 **心筋梗塞** **心不全**

腎機能の低下が初期段階でも
心臓や脳の病気を起こすリスクが高まります！

腎機能低下とたんぱく尿があると、男性では約2倍、女性では約4倍もの高率で心筋梗塞や脳卒中で死亡しやすくなるという報告もあります。

腎機能の程度別 心血管イベント 発症率

腎機能(eGFR = 推算糸球体ろ過量) (mL/分/1.73m ²)	1000人あたりの心血管イベント発症件数(年間)
60以上	2.11
45 ~ 59	3.65
30 ~ 44	11.29
15 ~ 29	21.80
15未満	36.60

腎機能が低下するにしたがって心筋梗塞や脳卒中などの心血管疾患の発症率が増加します。

心血管疾患を起こすことや心血管疾患で死亡することなどです。

GoAs, et.al. Chronic kidney disease and the risks of death, cardiovascular events, and hospitalization. N Engl J Med. 2004 Sep 23; 351(13): 1296-1305. Figure 1B より一部改変

死に至ることも

慢性腎臓病は、早期に発見して治療すれば進行を抑えられる可能性が高くなります。自覚症状が出てからだとすでに進行していることが少なくありません。《健診で早期に異常を発見し、異常が見つかったらすみやかに専門医に相談し治療しましょう。》

とくに慢性腎臓病に気をつけたい人

① 糖尿病の人

高血糖のため血管の障害が進み、同時に腎臓の糸球体の血管の高血圧も進みます。そのため腎臓が障害され、腎機能が低下します。糖尿病は心筋梗塞や脳卒中を起こしやすく、慢性腎臓病が重なるとさらにリスクが高くなるため注意が必要です。

糖尿病になったからといって必ず腎臓病になるわけではありません。血糖値を良好にコントロールしていれば発症を防ぐことができます。糖尿病の人は、糖尿病性腎症を早期に発見するよう受診や検査をきちんと受けましょう。

② 高血圧の人

血圧が高いと腎臓に大きな負担がかかります。腎機能が低下してしまいます。高血圧は、心筋梗塞や脳卒中の危険因子でもあります。血圧が高い人は、生活習慣の改善をしたり、医療機関で治療を受けたりしましょう。

③ 肥満・メタボリックシンドロームの人

糖尿病や高血圧がなくても、過剰な内臓脂肪は腎臓の機能に影響し、慢性腎臓病の危険因子となります。また肥満やメタボリックシンドロームがあると脂質の代謝異常や動脈硬化を進行させ、腎機能を低下させます。肥満を解消し、内臓脂肪を減らすよう心がけましょう。

④ タバコを吸う人

喫煙は血管を収縮させて腎臓の血流量を減らしたり、血管にダメージを与え、腎機能を低下させます。タバコを吸っている人は禁煙しましょう。



令和3年度

決算をお知らせします

東京紙商健康保険組合の令和3年度収入支出決算が、理事会および組合会の審議を経て承認されました。

保険料収入減などの要因はあったものの、実質的な財政状況を示す経常収支は1億2,518万円の黒字となりました。

健康保険決算の概要

74億9,253万円

収入

支出

71億8,792万円

保険料収入
71億2,307万円
(95.1%)

皆さまと事業主から
納めていただいた健康
保険料です。

保険給付費

34億4,130万円
(47.9%)

皆さまが病気やケガを
したときの医療費を負
担したり、その他給付
金を支給したりするた
めにかかる費用です。

保険料収入の
46%を高齢者医
療のために納付
しています

納付金

32億7,924万円
(45.6%)

高齢者の医療を支
えるために、健保組
合が負担して国に納
める費用です。

保健事業費

2億5,888万円
(3.6%)

皆さまの健康づくりの
ための事業に使われる
費用です。各種健診の
補助金などに充てられ
ます。

その他
3億6,946万円
(4.9%)

国庫補助金収入、
雑収入、財政調整
事業交付金など。

その他
2億850万円
(2.9%)

事務費、連合会費、
財政調整事業拠出金、
積立金など

決算残金処分内訳

(単位：千円)

科目	決算額
別 途 積 立 金	304,335
財政調整事業繰越金	273
合 計	304,608

(単位：千円)

経常収入	7,218,354
経常支出	7,093,171
経常収支差引額	125,183

介護保険決算の概要

収入

(単位：千円)

科目	決算額
介護保険収入	939,489
雑収入	1
収入合計	939,490

支出

(単位：千円)

科目	決算額
介護納付金	916,362
介護保険料還付金	117
支出合計	916,479

決算残金処分内訳

(単位：千円)

科目	決算額
準 備 金	23,011
合 計	23,011



理事長就任のご挨拶

理事長
吉田太



このたび、齊藤前理事長の退任に伴い、理事長職を拝命いたしました。光栄に思いますと同時に、健康保険組合を巡る昨今の状況を鑑みると、大変に身の引き締まる重責を感じております。

健保組合の財政については、少子高齢化を背景に大変厳しい状況が続いております。減少傾向の現役世代が負担する納付金により高齢者医療制度を支えなければならぬなか、本年、団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となりはじめる、いわゆる「2022年危機」を迎えました。この10月からは一定所得以上の後期高齢者の窓口負担が2割に引き上げられるとはいえ、引き続き現役世代の負担軽減につながる施策の実現が望まれます。当健保組合の直近の決算は黒字となりましたが、今後とも財政の健全運営に努め、来るべき事態に適切に対応し

ていく所存でございます。

また最近では政府によるデジタル化、ICT化が推進されておりますが、健康保険の分野では、オンライン資格確認、マイナンバーカードの健康保険証利用などが始まっております。加入者様の利便性も高まる施策となっており、当健保組合でも取り組みを強化してまいります。加入者の皆様も積極的にご利用いただければ幸いです。

未だ新型コロナウイルス感染症の感染拡大は収まらず、加入者の皆様には健康の維持・管理にご留意を頂いていることと存じます。微力ではございますが、皆様が職場で活躍し、ご家族とともに健康でお過ごしいただくために、最善の努力を尽くしてまいります。前理事長と同様、皆様のご支援とご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。就任のご挨拶とさせていただきます。

東京紙商健康保険組合 理事・議員一覧

令和4年7月26日現在
(五十音順・敬称略)

選 定		
健保役職	氏 名	所属事業所
理 事 長	吉 田 太	日本紙通商(株)
常務理事	大 城 睦	東京紙商健康保険組合
理 事	加藤康次郎	新生紙パルプ商事(株)
理 事	栗 原 正	国際紙パルプ商事(株)
理 事	鈴 木 祥 司	北越紙販売(株)
理 事	渡 邊 昭 彦	日本紙パルプ商事(株)
監 事	清 家 義 雄	平和紙業(株)
議 員	今 枝 英 治	小津産業(株)
議 員	大 橋 直 人	(株)大橋洋紙店
議 員	柏原孫左衛門	柏原紙商事(株)
議 員	刈 谷 洋 彦	(株)四国洋紙店
議 員	木 邨 幹 久	木邨紙業(株)
議 員	戸 塚 直 太 郎	(株)鵬紙業
議 員	深 山 貴 史	(株)深山

互 選			
健保役職	氏 名	所属事業所	
理 事	秋 山 欽 司	中庄(株)	
理 事	霞 流 聡	吉川紙商事(株)	
理 事	清 宮 文 雄	(株)文昌堂	
理 事	島 名 浩 一	(株)シオザワ	
理 事	松 下 弘 一	オザックス(株)	
理 事	吉 村 敦	旭洋(株)	
監 事	木 村 純 也	(株)共同紙販ホールディングス	
議 員	青 木 寛 介	王子ネピア(株)	
議 員	香 川 達 弘	千代田洋紙(株)	
議 員	兼 平 修 一	スーパーバッグ(株)	
議 員	佐 々 田 徹	(株)文友社	
議 員	高 橋 岳 男	(株)竹尾	
議 員	西 村 全 史	(株)金祥堂紙販売	
議 員	星 野 正	昭和紙商事(株)	

Kenpo Topics

公 告

削除した事業所

事業所の名称 / (株)田所洋紙店	所在地 / 東京都台東区三筋 1-17-9	削除年月日 / 令和4年2月1日
事業所の名称 / 東京紙パルプインターナショナル(株)	所在地 / 東京都中央区日本橋本町 1-6-5	削除年月日 / 令和4年4月1日
事業所の名称 / わかば紙商事(株)	所在地 / 東京都江東区亀戸 2-36-12	削除年月日 / 令和4年4月1日

10月からの制度改正

2022年10月から、育児休業等期間中の保険料免除要件の見直し、社会保険の適用拡大、接骨院等の明細書発行義務化、大病院受診時の定額負担額など、皆さまにとって身近な制度の改正があります。

◆ 育児休業等期間中の保険料免除要件の見直し

育児休業等の期間中は、給与から天引きされる健康保険や厚生年金の保険料が免除されます。現在は月末時点で育児休業等を取得していると免除対象となりますが、2022年10月からは月内に2週間以上の育児休業等を取得した場合にも保険料が免除されるようになります。

賞与にかかる保険料も1カ月以上の育児休業等を取得した場合に限り、育児休業等期間に月末が含まれる月に支給された賞与に係る保険料が免除の対象になるように変更されます。

今後の育児休業等期間中の保険料免除要件

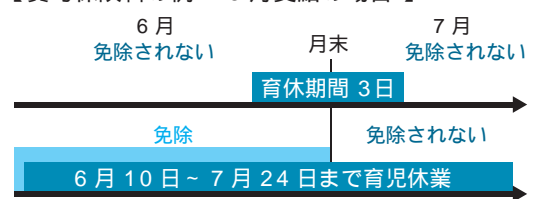
【長期間の育休の場合】(扱い変わらず)



【短期間の育休の場合の例】



【賞与保険料の例 6月支給の場合】



◆ 従業員 101 人以上の勤め先のパート・アルバイトの方は社会保険の適用に

従業員 101 人以上の勤め先で働くパート・アルバイトの方は、以下のすべてに当てはまると社会保険の適用となり、厚生年金・健康保険に加入することになります。社会保険料を負担することになりますが、将来の年金が増えたり、病休期間や産休期間の手当金が支給されるなど、保障が厚くなります。

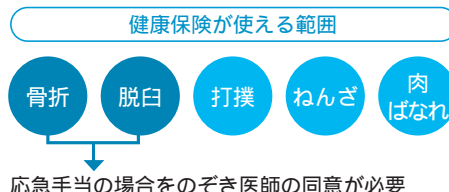
- 従業員数 101 人～500 人の勤め先で、以下のすべてに当てはまる方 (2024 年 10 月からは 51 人以上の勤め先が対象)
- 週の所定労働時間が 20 時間以上
- 月額賃金が 8.8 万円以上
- 2 カ月を超える雇用の見込みがある
- 学生ではない (休学中や夜間学生は加入対象)

ご家族が該当する場合は、被扶養者でなくなります。手続きをお忘れなく！

◆ 接骨院や整骨院で施術内容の明細書の発行が義務化

整骨院や接骨院では、患者が求めた場合にのみ明細書が発行されていますが、2022年10月からは、施術内容を明らかにして患者への情報提供を進めるため、明細書の発行が義務化されます。

無償で明細書を発行する整骨院・接骨院では、院内にその旨が掲示される(その場合、月に1回13円が加算される<患者負担は2～3割>)患者の求めに応じて有償で明細書を発行する整骨院・接骨院もある



こんなときは健康保険は使えません

日常生活での疲れ、肩こり、腰痛
病院などで治療中の負傷
内因的原因によるもの



◆ 大病院受診時の定額負担が拡大

大病院への軽症患者の集中を防ぐため、紹介状なしで大病院を受診した場合、患者は初診では5,000円以上、再診では2,500円以上を全額自己負担しています。この定額負担が引き上げられ、引き上げ分は保険給付から差し引かれます。

また、定額負担を徴収しなければならない医療機関の対象範囲が、「紹介受診重点医療機関」のうち一般病床200床以上の病院にも拡大されます。

紹介患者への外来を基本とする医療機関として新たに明確化される。

定額負担の金額(医科) 初診7,000円以上 再診3,000円以上
定額負担の金額(医科)のうち保険給付から差し引かれる点数 初診200点 再診50点

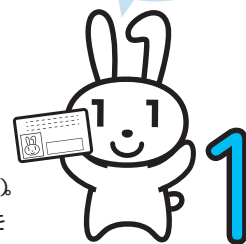
* 窓口での患者負担は、表示点数(1点=10円)の3割となる(未就学児は2割、70歳以上は負担区分によって2割、または3割)

マイナンバーカードが 保険証として使えます

マイナンバー
カードを
保険証として
利用できるよ

マイナンバーカードを医療機関にあるカードリーダーに「ピッ」とかざすだけで、オンラインで健保組合名や自己負担限度額が確認できるようになりました。

マイナンバーカードの利用登録をしても健康保険証は使用できます（政府は将来、健康保険証を原則廃止する方針です）。マイナンバーカードで受け付けできる医療機関かどうか事前に確認して、対応していない医療機関では、健康保険証を持参してください。



こんなに便利になります

保険証としてずっと使える

転職や就職で、新しく加入した医療保険者から保険証が届くまでの間も、マイナンバーカードで受診できます。



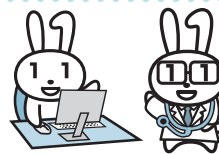
高額な医療費の立て替え払いなし

医療費が高額になったとき、「限度額適用認定証」がなくても自己負担限度額までの支払いで済むようになります。「限度額適用認定証」の事前申請が不要で、立て替え払いもなくなります。



健康管理や医療費控除がカンタンに

マイナポータルに特定健診情報と薬剤情報が掲載されます。また、医療費の領収書を管理しなくても、マイナポータルを通じて医療費控除の手続きができるようになります。



マイナンバーカードを保険証として利用するには、申込みが必要です。スマホ、PC + IC カードリーダー、セブン銀行ATM、一部チェーン薬局の窓口、医療機関の顔認証つきカードリーダーから申し込みます。

スマホから

☑まず必要なものをチェック!

マイナンバーカード

マイナンバーカード読取対応のスマホ
アプリ「マイナポータル」のインストール

マイナポータル

iPhone

Android



STEP1 「マイナポータル」を起動する。

STEP2 「申し込む」をタップする。

STEP3 利用規約等を確認して、同意する。
併せて、マイナポータルの利用者登録が行えます。

STEP4 マイナンバーカードを読み取る。
数字4桁の暗証番号を入力し、マイナンバーカードをスマホにぴったりと当て、読取開始ボタンを押します。

完了!



QRコードは㈱デンソーウェーブの登録商標です。

セブン銀行ATM

☑必要なものは マイナンバーカードのみ!

ATM画面

「マイナンバーカードでの手続き」

↓
「健康保険証利用の申込み」

↓
画面の指示に従って
操作してください。

セブン銀行の
ATMでも申込みが
できるよ!



マイナンバーについての問い合わせ先

マイナンバー総合
フリーダイヤル

0120-95-0178

マイナンバー

受付時間（年末年始を除く）

平日 9:30~20:00
土日祝 9:30~17:30

紛失・盗難による利用停止は
24時間365日受付!

マイナンバー
カード総合サイト



義務教育終了後の被扶養者を対象とした 資格調査を実施します

令和4年5月末日現在認定されている被扶養者の資格確認調査を行います。

この再確認は、保険料の適正化につながる大変重要な事務ですので、何卒、皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

被扶養者資格の条件

日本国内に住所（住民票）を有しており（海外留学等、一定の例外あり）、主として被保険者の収入によって生計維持されていることが必須であり、そのほか、続柄、状況によってそれぞれ次のような条件を満たしていることが必要です。

被扶養者になれるのは？

対象者

被保険者に扶養されている直系尊属、配偶者（内縁も可）、子、孫、兄弟姉妹で収入要件を満たしている人
3親等内の親族で、被保険者と同居している人

収入要件

同居 年間収入が130万円未満（1）かつ被保険者の年間収入の原則2分の1未満

別居 年間収入が130万円未満（1）かつ被保険者からの送金額より年間収入が少ない

（1）60歳以上または障害がある場合は180万円未満（老齢年金、障害年金、遺族年金を含む）

収入とは...

給与、各種年金・恩給、配当、事業・不動産収入のほか、傷病手当金、出産手当金、失業給付金などを含みます。

紙商健保への提出期限

令和4年11月30日（水）厳守

対象者と提出書類

1. 対象者全員

世帯全員の住民票（続柄が記載されているもの）

*同居の妻・子は除く

2. 被保険者と別居されている方

被保険者からの「仕送り等の援助額がわかるもの（写）」直近3カ月分（銀行の出入金の明細・現金書留の控え等）

配偶者（事実婚を除く）、学生（被保険者の子に限る）の場合は省略することができます

3. 学生の方

学生証（写）または在学証明書

4. 収入額の確認書類

令和4年度（3年分）課税（非課税）証明書（全日制の高校生を除く）

パートやアルバイトなどの収入がある方は、直近3カ月分の給与明細書（写）

年金受給者は、年金振込通知書（写）（介護保険料の記載要）または、年金見込み額照会回答表（写）

*（写）と記載があるもの以外は原本を提出してください。

その他

*追加書類の提出をお願いすることがあります。

*書類が未提出の方は被扶養者資格を削除する場合がありますので、予めご承知おきください。

*被扶養者から外れる場合には「被扶養者異動届」を、住所変更の場合には「住所変更届」をそれぞれ提出してください。

届出にはマイナンバー（個人番号）
を記載してください

保険証カード作成の際にマイナンバー（個人番号）の登録が必須となっていますので、資格取得届
被扶養者異動届（認定）の提出の際は、必ずマイナンバー（個人番号）を記載してください。

お問い合わせ 業務課 03-3666-2522



インフルエンザ予防接種 を受けましょう!

「[浜町公園クリニック](#)」のほか、一般財団法人東京都総合組合保健施設振興協会
(以下、東振協)との契約による「院内接種」「出張接種」が利用可能です。
今年の流行シーズンに備え、この機会にご利用ください。

A 浜町公園クリニックで接種する

- 接種場所** 東京都中央区日本橋浜町 2-42-10 受付 4階
- 実施期間** 令和4年10月11日(火)~令和4年12月29日(木)の平日午前(健診と同時接種のみ)又は午後1時半~午後4時(30分単位の予約制)
- 対象者** 被保険者および18歳以上の被扶養者
- 自己負担金** 2,960円
- 申込期間** 令和4年9月12日(月)より開始
- 申込方法** 被保険者...事業所担当者にお申し出ください。
任継および被扶養者...クリニックに直接お電話ください。 03 5643 2300
- 受診方法** 被保険者...予約した日時に予診票(東京紙商健保のホームページ・(医)進興会のホームページからダウンロードください。9月30日掲載予定)と保険証をご持参ください。
任継および被扶養者...予約した日時に保険証を持参し、当日会場で予診票をご記入ください。
- 支払方法** 被保険者...事業所毎に異なりますので、担当者にお尋ねください。
任継および被扶養者...当日、受付でお支払いください。

B 東振協の契約医療機関で接種する

- 接種場所** 全国約3,000の医療機関
- 実施期間** 令和4年10月1日(土)~令和5年2月28日(火)
- 対象者** 被保険者および被扶養者

2回法で接種する場合でも、利用券の利用は1人1回のみです。
重複受診や資格喪失後の利用につきましては、後日、健保組合負担分を返還請求させていただきます。
- 自己負担金** 各医療機関の契約料金から健保補助の1,000円を差し引いた額(自己負担は最大で2,960円)
医療機関により、接種料金が異なります。東振協ホームページ【インフルエンザ予防接種 健保組合共同事業のご案内】にある、ダウンロードリスト『1. 院内・出張予防接種契約医療機関』よりご確認ください。
《東振協ホームページ》<https://www.toshinkyō.or.jp/influenza.html>
- 申込期間** 令和4年9月1日(木)より申込受付を開始し、医療機関で用意したワクチン数の予約に達し次第終了となります。
- 申込方法** 東振協ホームページ【インフルエンザ予防接種 健保組合共同事業のご案内】のダウンロードリスト『1. 院内・出張予防接種契約医療機関』より、希望する医療機関を選択して電話でご予約ください。予約後、「院内予防接種」の発行申し込みから登録を行い、利用券を発行してください。
インターネット環境がない場合は、医療機関リストと利用券を送付しますので、保健事業係(03-3666-2521)までご連絡ください。
- 受診方法** 接種日当日、利用券と保険証(コピー不可)を窓口にご提出ください。
- 支払方法** 接種後、自己負担金を窓口でお支払いください。

C 出張接種(事業場に医療スタッフを呼んで接種)

事業場単位の一括申込となります。実施の有無は、事業場担当者にご確認ください。



自動車事故にあい健康保険証を使って治療を受けました



すみやかに**健保組合**に届け出てください

他人(第三者)の行為によってけがをした場合は、本来**加害者が医療費を払うべき**ものです。健康保険証を使って治療を受けた場合は、健保組合が一時的に医療費を立て替えて、後日加害者に請求しますので、**すみやかに健保組合に連絡**し、必要書類の提出をお願いします。

業務中や通勤時のけがは、**労災保険(労働者災害補償保険)**が適用され、健康保険は使えません。ご注意ください。

自動車事故にあった場合

おちついて...

1 けがを確認

必要な場合は救急車を。



2 加害者を確認

運転免許証・車検証・車のナンバーなど。



3 警察へ連絡

どんな小さな事故でも連絡を。



4 医療機関を受診

外傷がなくても、早めに受診を。



5 健保組合に連絡

健康保険を使う場合は健保組合に連絡を。



示談は慎重に...示談が成立すると、健保組合から加害者への医療費請求ができなくなることがあります。示談をする前に、健保組合にご相談ください。

こんなときも第三者行為です

自転車とぶつかった



外食で食中毒になった



ゴルフ場で他人の打球にあたってけがをした



他人のペットにかまれてけがをした



など

デジタル機器で酷使している目をいたわろう

眼精疲労対策



生活から手放せなくなっているスマートフォン、パソコン、そしてゲームなどのデジタル機器。目を酷使する環境になっています。目の疲れは全身の不調にもつながるため、早めに眼精疲労対策をしましょう。

目のしょぼしょぼ、白目の黄ばみや充血に注意

よく睡眠をとっているはずなのに、目がしょぼしょぼする、白目の黄ばみや充血、目の乾きなどを感じたら、目を酷使しすぎているのかもしれません。早めに眼科で目の状態をチェックしてもらいましょう。症状が悪化すると眼精疲労となり、頭痛や肩こり、首の痛みなどの原因にもなっていきます。

最近多いコンタクトレンズのトラブル

コンタクトレンズをつけている時間が長すぎると、目の疲れやトラブルの原因になります。ネットショッピングでレンズを気軽に買えるようになっていますが、半年に1回は眼科で検診を受けたほうがいいでしょう。

パソコンとの距離は約50～70cmに

パソコンと適切な距離をつくることで目の疲れを抑えられます。パソコンとの距離は顔からモニターまでの距離が約50～70cmが理想的です。座った状態で手を伸ばした距離が目安です。今、どんな距離ですか？



こんな症状は眼精疲労かも？

- ・目がしょぼしょぼする
- ・かすんで見える
- ・夕方になるとスマホの画面が見えにくい
- ・目の奥が痛い
- ・まぶたがけいれんする
- ・目が充血する
- ・目が乾く
- ・涙が出る
- ・肩こりがひどい
- ・頭痛
- ・吐き気を感じる
- ・目が重たい
- ・白目が黄ばんでいる
- ・暗いところだと見えにくい

酷使している目をいたわるケア

目の筋肉ストレッチで緊張をやわらげる

目のピント調節をしているのが水晶体を囲む毛様体筋。パソコン作業で近くを見ているときは毛様体筋が緊張状態になっています。パソコンや手元の作業している視線を、壁や窓の外など遠くの物に10～20秒程度移してみましょう。窓の外など遠くを見ているときは毛様体筋の緊張がゆるんでいる状態になります。



目を温める

作業の休憩時やバスタイムにホットタオルで目を温めましょう。血流がよくなり、リラックス効果もあります。まつ毛の上下の生え際には皮脂腺(マイボーム腺)があり、まばたきのたびに涙の成分に油膜をつくり、涙の蒸発を防いでくれています。加齢に伴いマイボーム腺は詰まりやすくなりますが、温めることで詰まった脂が溶け、その融点は約40℃といわれています。約40℃で目を温めるのがおすすめです。



健康についてお悩みはありませんか？

ご相談ください！

東京紙商健保が加入する健保連東京連合会では、
会員組合の被保険者とその家族を対象に、「健康相談」を行っています。
ぜひご利用ください。

健診や
人間ドックで
気になる
結果が出た...

今、
気になる
症状がある...

自分にあう
正しいダイエット
方法を教えて
ほしい！

申し込み不要、相談料無料

相談受付時間

毎週水曜日
9:30 ~ 16:30 (ただし 12:00 ~ 13:00 は除く)

電話による相談

直接ご連絡ください。
TEL : 03-3357-6561 (相談室直通)

来所による相談

会場 / 健康保険組合連合会
東京連合会 (東京都新宿区四谷 1-1-2)

ご来場に関するお問い合わせ
健康保険組合連合会東京連合会 業務課
TEL : 03-3357-5213



Sanita Entertainment

Sanita

プレゼント 応募方法

プレゼントを希望の方は『書籍プレ
ゼント希望』と記入し、保険証
の記号・番号、お名前、住所、
本誌のご感想や紙商健保へのご
要望があればご記入のうえ、ハガキ
またはスマホからご応募ください。

宛先

【ハガキの方】 〒103-0007 東京都中央区日本橋浜町2-42-10
東京紙商健康保険組合「サニタプレゼント」宛

【スマホの方】 右の二次元コードを読み込み、必要事項を入力
後に送信してください。

締切 10月20日(木)消印有効

当選者の発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。
ご応募いただきました個人情報はプレゼントの発送以外には使用いたしません。



Sanita 44

発行 東京紙商健康保険組合

〒103-0007 東京都中央区日本橋浜町2-42-10

03-3666-2521 (代表)

http://www.kamisho.net/ 2022年9月発行