せきゆけんぽ機関誌
年4回(5、8、11、2月)発行

スマイル

Vol.
338
2023 SUMMER

ご家族の皆さまでご覧ください

- **優良事業所表彰**が決定しました
- **みかん狩り、シャインマスカット狩り**開催します
- **郵送がん検査**をご活用ください
- **秋桜ウォーキング大会**開催します
- **フットサル大会**開催します

石油製品販売健康保険組合

島根県 出雲の海岸線と青空／提供：アマナ

健康推進
優良事業所

7月20日に開催された組合会で

健康推進優良事業所を表彰！

せきゆけんぽと一緒にコラボヘルスなど
保健事業に積極的に取り組んでいる3事業所に
表彰状を進呈しました。

金賞　NRS株式会社

銀賞　株式会社ナカタニ

銅賞　カネダ株式会社

せきゆけんぽでは、健康づくりに役立てていただくため、さまざまな保健事業を企画し、みなさまの健康増進を応援します。また、加入員のみなさまの健康管理、健診後のアフターフォローをはじめ、心身ともに健康で楽しく過ごしていただける保健事業を提供します。
健診・特定保健指導受診率UPなど、積極的な取り組みにご協力お願いします。

公　告

新規加入事業所

令和5年5月末日現在

事業所名称	所在地	年月日
アクアクララボトリング株式会社	東京都港区	令和5年4月1日

所在地変更事業所

事業所名称	旧所在地	新所在地	年月日
東洋油脂株式会社	東京都中央区	東京都目黒区	令和5年2月22日
田原商事株式会社	東京都新宿区	埼玉県さいたま市	令和5年3月25日

事業状況

令和5年5月末日現在

事業所数
773

被保険者数	平均標準報酬月額
19,335人	360,295円
男 14,829人	男 387,239円
女 4,506人	女 271,624円

せきゆけんぽファミリーハイク

シャインマスカット狩り

抽選
600名様
限定

開催日 2023年8月下旬～9月下旬
※詳細な日程は8月に送付する「参加証」にてご案内します。
※農園指定期間中に1回参加となります。

開催場所 「浅 間 園」 山梨県笛吹市一宮町東新居600
または
「見晴し園」 山梨県笛吹市一宮町土塚240
＊農園の選択はできません

車 中央自動車道 勝沼ICまたは一宮御坂IC ～5分
電車 JR中央本線「勝沼ぶどう郷駅」下車～タクシー10分

参加資格 開催日に資格のある被保険者と同居の家族
（1グループ6名まで）

参 加 費 無料（食べ放題 40分間）

申込方法 下記「参加申込書」を保健事業課へFAXしてください。
FAX 03-3265-3533
※応募者多数の場合は厳正なる抽選の上、「参加証」の発送をもって当選発表にかえさせていただきます。

申込締切 2023年8月15日(火) 到着分まで

お問い合わせ先 保健事業課 TEL 03-3265-3289
※電話受付時間 … 平日 9：00～17：00

シャインマスカット狩り 参加申込書

FAX 03-3265-3533

健康保険証	記号		番号		事業所名	
フリガナ				日中の連絡先	※必ず連絡が取れる番号をいずれかひとつご記入ください。	
代表者氏名①					職場 自宅 携帯	
送付先住所	〒					
参加人数	計 名 〔内訳：大人（中学生以上） 名 ・ 子供（4歳～小学生以下） 名・3歳以下 名〕					

	同伴参加者		参加者氏名	年齢	年齢区分＊	性別
②	□ 本人	記号： 番号：	フリガナ		□ 大人 □ 子供 □ 3歳以下	男 ・ 女
	□ 家族	関係：				
③	□ 本人	記号： 番号：	フリガナ		□ 大人 □ 子供 □ 3歳以下	男 ・ 女
	□ 家族	関係：				
④	□ 本人	記号： 番号：	フリガナ		□ 大人 □ 子供 □ 3歳以下	男 ・ 女
	□ 家族	関係：				
⑤	□ 本人	記号： 番号：	フリガナ		□ 大人 □ 子供 □ 3歳以下	男 ・ 女
	□ 家族	関係：				
⑥	□ 本人	記号： 番号：	フリガナ		□ 大人 □ 子供 □ 3歳以下	男 ・ 女
	□ 家族	関係：				

＊ 年齢区分は2023年8月1日時点の年齢を基準にご記入ください。大人は中学生以上、子供は4歳以上小学生以下となります。

※ 申し込みは郵送でも受け付けます。上記期日必着とさせていただきます。
郵送宛先 〒102-0075 東京都千代田区三番町1-5 石油健保ビル せきゆけんぽ 保健事業課
※ この個人情報は、参加証を送付するためのみに使用します。使用後は廃棄処分します。

初! 大阪開催

せきゆけんぽファミリーハイク

大阪みかん狩り

抽選300名様限定

食べ放題 & お土産付き

開催日 2023年10月20日(金)～11月30日(木)
※上記期間中のお好きな日に1回自由参加(期間中無休)

開催場所 「上の太子観光みかん園」 大阪府南河内郡太子町春日443
[車] 南阪奈道路　太子ICより2分　出口信号直進
※駐車料金(終日/台)　500円
[電車] 近鉄南大阪線　「上ノ太子駅」下車　徒歩20分
※予約不要の無料送迎バス運行あり

入園時間 9:30～16:30(最終受付16時)

参加資格 開催日に資格のある被保険者と同居の家族(1グループ6名まで)

参加費 無料(園内みかん食べ放題)
※参加賞として、お土産のみかんをお渡しします。
(3歳以上の参加者の方全員)

申込方法 下記「参加申込書」を保健事業課へFAXしてください。
※応募者多数の場合は厳正なる抽選の上、「参加証」の発送をもって当選発表にかえさせていただきます。
FAX 03-3265-3533

申込締切 2023年8月31日(木)到着分まで

お問い合わせ先 保健事業課　TEL 03-3265-3289
※電話受付時間 … 平日　9:00～17:00

大阪開催 みかん狩り　参加申込書

FAX 03-3265-3533

健康保険証	記号		番号		事業所名	
フリガナ				日中の連絡先	※必ず連絡が取れる番号をいずれかひとつご記入ください。 職場 自宅 携帯
代表者氏名①					
送付先住所	〒				
参加人数	計　　名　〔内訳：大人(中学生以上)　　名・子供(小学生)　　名・3歳以上未就学児　　名・2歳以下　　名〕				

	同伴参加者		参加者氏名	年齢	年齢区分＊	性別
②	□ 本人 □ 家族	記号：　番号： 関係：	フリガナ		□ 大人 □ 小学生 □ 3歳以上未就学児 □ 2歳以下	男・女
③	□ 本人 □ 家族	記号：　番号： 関係：	フリガナ		□ 大人 □ 小学生 □ 3歳以上未就学児 □ 2歳以下	男・女
④	□ 本人 □ 家族	記号：　番号： 関係：	フリガナ		□ 大人 □ 小学生 □ 3歳以上未就学児 □ 2歳以下	男・女
⑤	□ 本人 □ 家族	記号：　番号： 関係：	フリガナ		□ 大人 □ 小学生 □ 3歳以上未就学児 □ 2歳以下	男・女
⑥	□ 本人 □ 家族	記号：　番号： 関係：	フリガナ		□ 大人 □ 小学生 □ 3歳以上未就学児 □ 2歳以下	男・女

＊ 年齢区分は2023年10月1日時点の年齢を基準にご記入ください。

※ 申し込みは郵送でも受け付けます。上記期日必着とさせていただきます。
郵送宛先　〒102-0075　東京都千代田区三番町1-5　石油健保ビル　　せきゆけんぽ　保健事業課

※ この個人情報は、参加証を送付するためのみに使用します。使用後は廃棄処分します。

せきゆけんぽファミリーハイク

関東みかん狩り

海と緑と太陽のしたで
みかん狩りを楽しみませんか！

抽選600名様限定

食べ放題 & お土産付き

開催日 2023年10月20日（金）～11月30日（木）
※上記期間中のお好きな日に１回自由参加（期間中無休）

開催場所 「津久井浜観光農園」 神奈川県横須賀市津久井5-15-20
［車］横浜横須賀道路～国道134号 佐原インターより約15分
［電車］京浜急行線 品川駅～津久井浜駅（特急）約70分
※津久井浜駅から徒歩20分

入園時間 9：00 ～ 15：00

参加資格 開催日に資格のある被保険者と同居の家族（1グループ6名まで）

参加費 無料（園内みかん食べ放題）
※参加賞として、お土産のみかんをお渡しします。
（3歳以上の参加者の方全員）

申込方法 下記「参加申込書」を保健事業課へFAXしてください。
※応募者多数の場合は厳正なる抽選の上、「参加証」の発送をもって当選発表にかえさせていただきます。
FAX 03-3265-3533

申込締切 2023年8月31日（木）到着分まで

お問い合わせ先 保健事業課 TEL 03-3265-3289
※電話受付時間 … 平日 9：00 ～ 17：00

関東開催 みかん狩り　参加申込書

FAX 03-3265-3533

健康保険証	記号		番号		事業所名	
フリガナ				日中の連絡先	※必ず連絡が取れる番号をいずれかひとつご記入ください。 職場 自宅 携帯	
代表者氏名①						
送付先住所	〒					
参加人数	計　　名　〔内訳：小学生以上　　名・幼児（3歳以上）　　名・2歳以下　　名〕					

	同伴参加者		参加者氏名	年齢	年齢区分＊	性別
②	□ 本人	記号：　番号：	フリガナ		□ 小学生以上 □ 3歳以上 □ 2歳以下	男 ・ 女
	□ 家族	関係：				
③	□ 本人	記号：　番号：	フリガナ		□ 小学生以上 □ 3歳以上 □ 2歳以下	男 ・ 女
	□ 家族	関係：				
④	□ 本人	記号：　番号：	フリガナ		□ 小学生以上 □ 3歳以上 □ 2歳以下	男 ・ 女
	□ 家族	関係：				
⑤	□ 本人	記号：　番号：	フリガナ		□ 小学生以上 □ 3歳以上 □ 2歳以下	男 ・ 女
	□ 家族	関係：				
⑥	□ 本人	記号：　番号：	フリガナ		□ 小学生以上 □ 3歳以上 □ 2歳以下	男 ・ 女
	□ 家族	関係：				

＊ 年齢区分は2023年10月1日時点の年齢を基準にご記入ください。幼児は3歳以上未就学のお子様が対象となります。

※ 申し込みは郵送でも受け付けます。上記期日必着とさせていただきます。
郵送宛先 〒102-0075 東京都千代田区三番町1-5 石油健保ビル　せきゆけんぽ 保健事業課

※ この個人情報は、参加証を送付するためのみに使用します。使用後は廃棄処分します。

令和５年度 郵送がん検査のご案内

ご存じでしたか？
郵送がん検査に
健保組合から
補助が出ます

１項目当たり通常価格 3,600円～6,500円のところ

１項目 1,000円（税込）　**２項目 2,000円（税込）**

の自己負担で受診できます。

申込期限 2023年８月31日（木）

STEP 1 申込書に記入し、健保に提出

STEP 2 ご自宅に検査キットが到着

STEP 3 採取した容器を返送

STEP 4 約３週間後に結果が届きます

子宮頸がん リスク検査（ハイリスクHPV検査）

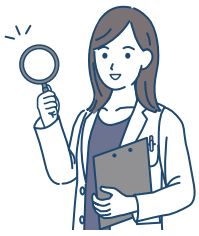
子宮頸がんの主な原因はHPVの持続感染

材料：ぬぐい液

CHECK
- 婦人科に行くのが苦手
- 子宮頸がん検診を受けていない

※妊娠中または妊娠の可能性のある方はお申し込みできません。

補助対象：**20歳以上の女性**（被保険者・被扶養者）



前立腺がん リスク検査（血中PSA検査）

中高年に増加している前立腺がん

材料：血液

CHECK
- 排尿の違和感、切れが悪い
- 尿の勢いが悪い
- 残尿感が残る

補助対象：**40歳以上の男性**（被保険者・被扶養者）

胃がん リスク検査（血中ピロリ菌抗体検査）

胃がんの原因の99%はピロリ菌の感染

材料：血液

CHECK
- 胃や十二指腸潰瘍の経験がある
- 消化性潰瘍と診断された
- なんとなく胃の具合が悪い

補助対象：**30歳以上の男女**（被保険者・被扶養者）

申し込み期限：令和5年8月31日（木）

下記必要事項をご記入の上、FAXでお送りください。

石油製品販売健康保険組合　FAX 03-3265-3533

郵送によるがん検査申込書

自宅でカンタンに
がん検査ができます！

石油製品販売健康保険組合　御中

令和５年　　月　　日

石油製品販売健康保険組合が実施する「郵送によるがん検査」に申し込みます。

●申込書の記入はお一人様一枚でお願いします。複数のお申し込みは本用紙をコピーしてご使用ください。

保険証の上から2番目記号・番号	記　号	番　号	いずれかに☑チェック
			□本人　□家族

フリガナ																性別（○を付ける）
氏　名																男性　・　女性
生年月日	西暦					年			月			日			歳	
住　所	〒				－											
	都・道・府・県															
	※建物名・部屋番号もご記入ください															
電話番号	（　　）															

郵送によるがん検査項目	○を付ける	検査項目	対象者
		子宮頸がんリスク検査（ハイリスクHPV検査）	20歳以上の女性（被保険者・被扶養者）
		前立腺がんリスク検査（血中PSA検査）	40歳以上の男性（被保険者・被扶養者）
		胃がんリスク検査（ピロリ菌抗体検査）	30歳以上の男女（被保険者・被扶養者）

○個人負担額は１項目、税込1,000円です。２項目まで受診可能です（自己負担2,000円）。
通常価格との差額は、当健保組合が組合員の健康増進策として補助いたします。

○対象者は石油製品販売健康保険組合の被保険者・被扶養者（年齢・性別の条件あり）です。
なお、HPV検査は妊娠中または妊娠の可能性のある方はお申し込みできません。

○個人負担金は、キット送付時に郵便払込取扱票を同梱いたしますのでお支払いをお願いいたします。

○検査キットには個人宛の郵送料、キット料、検査費用、検査結果報告書などすべての費用が含まれています。
お申し込みされた方は必ず検査をされるようお願いします。
お申し込み後のキャンセルはできません。

○検査キットは９月下旬から10月上旬に、ご自宅に普通郵便でお届けの予定です。

本検査の検査法や操作に関するお問い合わせは、検査委託機関「一般財団法人日本健康増進財団」
郵送健診課へ（TEL 03-5420-8030　平日９：00～17：00）

提出先・お問い合わせ先

石油製品販売健康保険組合

〒102-0075　東京都千代田区三番町1-5　石油健保ビル
保健事業課　TEL：03-3265-3289

MY HEALTH WEB

スマホを使って

飛賞の番号は終了後に発表

秋桜ウォーキング大会！

スマートフォンアプリ「MHWアプリ」を利用して歩数を競うウォーキング大会です。
日頃の運動不足の解消、健康増進、職場の皆さまとのコミュニケーション促進に！
ぜひご参加ください。
エントリー開始はマイヘルスウェブのMYメールでお知らせしますので、マイヘルスウェブの登録をされていない方は、今すぐご登録を。登録方法は14ページをご参照ください。

開催期間	10月1日（日）～10月31日（火）〈31日間〉
エントリー方法	MHWアプリ内の専用バナーよりエントリーしてください
エントリー期間	8月21日（月）～10月31日（火）
参加費	無料
賞	❶上位入賞　1位～10位　MHWポイント20,000P ❷飛　賞　QUOカードPay2,000円分を進呈 開催終了後に順位の末尾の数字を発表します。
参加賞	参加者全員にMHWポイント20,000P付与
注意事項	歩数が0歩の方は、飛賞の対象外とさせていただきます。 歩数を反映させるには、MHWアプリと歩数計アプリを連携させる必要がありますので、MHW内のお知らせに掲載している歩数連携の方法をご覧いただき設定を行ってください。

まだまだ暑い日が続きます。
小まめに水分補給をして、楽しみながらご参加ください。

第2回 せきゆけんぽフットサル大会 開催のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大により中止となっていたフットサル大会を、
今年度は場所を変えて開催することになりました。
チームがある事業所はもちろん、ない事業所でも5名以上有志が集まれば参加することができます。
開催内容などの詳細はせきゆけんぽHP（https://www.toseki-kenpo.or.jp/）をご覧ください。
普段からフットサルをやっていて試合をしたい方や、運動不足で体を動かしたい方などにもお勧めです。
奮ってご参加ください。

申込期限　9月8日（金）　当組合必着

場所	フットサルスタジオライズ豊洲（東京都江東区東雲2丁目11-2） ※りんかい線「東雲駅」徒歩1分
日時	2023年11月19日（日）
参加資格	参加当日に資格のあるせきゆけんぽの被保険者
参加費	1チームにつき1,000円 ※すね当て人数分とキーパーグローブ1セットをせきゆけんぽで用意します。
参加チーム数	12チーム以上　最大20チーム（5名以上最大10名） ※20チーム以上の応募があった場合は厳正なる抽選の上、当否を代表者の方にご連絡差し上げます。
申込方法	せきゆけんぽHPの「せきゆけんぽフットサル大会開催のお知らせ」から参加申込書のPDFを印刷し、FAX（03-3265-3533）で申し込んでください。
お問い合わせ先	保健事業課　TEL 03-3265-3289

健診補助金制度

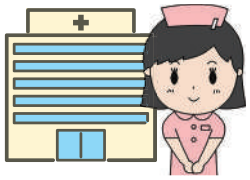
MY HEALTH WEB
マイヘルスウェブ
ポイント対象!
ポイントを貯めて、豪華賞品を獲得しよう!

「近くに契約健診機関がない」「かかりつけの病院でリラックスして受けたい」「せっかくだから宿泊型の人間ドックでカラダの隅々まで検査したい」など、せきゆけんぽが契約する健診機関以外をご希望の方は、全額自己負担で受診をした後にせきゆけんぽに申請することで、補助が受けられる〝健診補助金制度〟をご利用ください。

＊マイヘルスウェブの登録方法はP14をご覧ください。

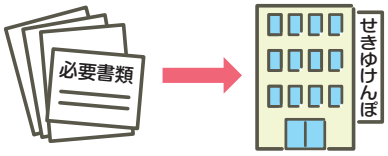
申請の流れ

1 健診を受ける（全額自費）



受診前に必ず必須健診項目をご確認ください
検査項目に不足があると補助金をお支払いできない場合があります

2 結果が届いたら、せきゆけんぽに申請書類を郵送する



せきゆけんぽへの申請は事業所経由でお願いいたします
（被扶養者、任意継続被保険者は除く）
※申請期限は健診日の翌日から6ヵ月以内です

3 補助金を受け取り、マイヘルスウェブのポイントをもらう

補助金の支給は事業所へ振り込みになります
支店・営業所への振り込みも対応します

補助金額と必須検査項目

※ 年齢は令和5年3月31日時点の年齢です　※「○」の必須項目はすべて受診してください

健診種別	生活習慣病		一般健診	
対象年齢 ＊健診当日に資格のある方、配偶者以外の被扶養者は25歳以上が対象 ＊特定 … 特定健診項目を含む検査を受診している40歳以上の方	30歳以上	40歳以上（特定）	39歳以下	40歳以上（特定）
補助金支給上限額（100円未満切り捨て）	15,000円	16,000円	6,000円	9,000円
問診（特定健診質問項目含む）	○	○	○	○
身長・体重・血圧検査	○	○	○	○
視力検査	○	○		
腹囲（自己測定も可能）		○		○
尿検査（尿蛋白・尿糖）	○	○	○	○
血液検査　赤血球数・ヘマトクリット・ヘモグロビン	○	○		
AST（GOT）・ALT（GPT）・γ-GTP	○	○	○	○
HDLコレステロール・LDLコレステロール・中性脂肪	○	○		○
空腹時血糖（またはHbA1c）	○	○		○
胸部X線検査	○	○		
胃部X線検査 （胃部内視鏡・血液ペプシノーゲン検査でも可）	○	○		

お得情報 せきゆけんぽ以外の助成を受けた健診（自治体や商工会議所など）も必須項目を満たしていれば健診補助金制度対象になります。しかも自己負担額が3,000円以下の場合でも一律 3,000円のQUOカードを進呈いたしますので、ぜひご利用ください。

申請書類

1. **補助金請求書**
2. **領収書**（原本／ネット振り込みの場合は振込完了画面のコピー）
3. **健診結果のコピー**（全項目分）
4. **特定健康診査質問票**（40歳以上の方は必要です）

＊1 4はせきゆけんぽホームページから印刷できます

お問い合わせ先

保健事業課　TEL 03-3265-3289

ご注意

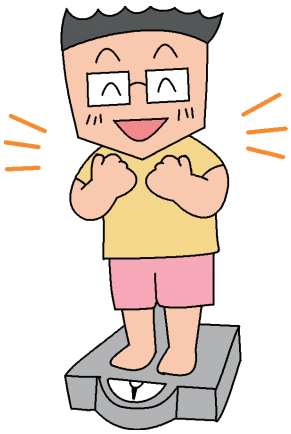
次の場合は補助金の対象外になります

＊保険診療で受けた検査
＊同年度中に次の健診を受診した方および受ける予定がある方（オプション検査費用も対象外です）
- 東振協契約健診機関の D1・B・A2コース
- 春季・秋季婦人生活習慣病予防健診

上記2種類の健診についてはせきゆけんぽホームページをご覧ください

無料 特定保健指導の案内が届いたら必ず受けましょう

**健診を受けた40歳以上の方のうち
メタボのリスクがあった方は、
メタボ改善のサポート（特定保健指導）を
無料で受けることができます。**



メタボやメタボ予備群の方は、このまま放置すると生活習慣病が進行し、将来的には脳卒中や心筋梗塞を引き起こす危険度が高い状態です。
特定保健指導では、まだリスクが小さい今の段階で食事や運動などの生活習慣を改善し、未来の健康を守ることを目的に実施されます。
特定保健指導の対象になった方は、専門家のサポートを最大限に活用し、楽しい未来を手に入れましょう!

予告 インフルエンザ予防接種の補助について

せきゆけんぽでは、今年度も東振協で実施している「インフルエンザ予防接種共同事業」に参加いたします。東振協契約医療機関で予防接種を受けた際に接種費用を1回につき1,000円補助いたします。詳しくは9月1日にせきゆけんぽホームページ内の「お知らせ」に掲載いたしますので、ご確認ください。

ジェネリック医薬品に切り替えて、お薬代を節約しましょう！

ジェネリック医薬品はお財布にやさしいお薬です

いつも新薬を服用している方は、価格が約半分のジェネリック医薬品を使用してみませんか。
もし不安であれば、一定期間だけ試すことも可能です。まずは薬剤師に相談してみましょう。

価格が約半分！

ジェネリック医薬品は、開発にかかるコストが大幅に抑えられるため、価格が新薬の2～5割に設定されています。処方箋の「後発医薬品への変更不可」欄に署名捺印（なついん）がなければ、ジェネリック医薬品への変更が可能です。

安全で有効性は新薬とほぼ同じ！

長年使用された新薬の検証済みデータに基づいて製造され、政府が定めたさまざまな試験を経て承認されています。

味や飲みやすさ、使用感が改良！

お薬によっては、味の改良や小型化、またOD錠（服用後、速やかに溶ける）や錠剤、シートの表示工夫など、飲みやすさや飲み間違いを防ぐ工夫が行われています。

交通事故にあってしまったら

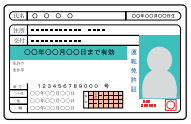
健康保険で治療を行う際は、
当組合に連絡、
「第三者行為による傷病届」の
提出を!!

交通事故等でケガをしたとき、仕事中や通勤途中以外の場合、健康保険証を使用し治療を行うことができます。
しかし、本来治療にかかる費用は加害者が負担するものであり、健康保険組合は加害者に代わって一時的に医療費を立て替えていることになります。
そのため、治療にかかった費用を後日加害者に請求することになりますので、保険証を使用する場合は、必ず当組合へご連絡ください。

交通事故にあったときの対応

1 すぐに警察へ連絡

2 相手方の確認



3 病院での診察

このとき、
せきゆけんぽへ
ご連絡ください

給付課 TEL 03-3265-3306

4 当組合への届け出

自転車による事故にあってしまったら…

最近、自転車での事故が増加し社会問題となっています。自転車で事故にあった際も、車での事故と同じように、すぐに警察に連絡しましょう。

その他の事故や交通事故以外の第三者行為事故

鉄道事故、航空機・船舶事故や次のような場合も「第三者行為」となります。保険証を使用する場合は、「第三者行為による傷病届」の提出が必要です。必ずせきゆけんぽまでご連絡ください。

- 学校やスーパーなどの設備の欠陥でケガをしたとき
- 他人のペットにより、ケガをしたとき

- 不当な暴力や傷害行為を受け、ケガをしたとき
- 飲食店などで食中毒になったとき

- ゴルフ場で他人の打球が当たったとき
- スキー・スノーボード等で衝突されたとき

お願い

せきゆけんぽでは、医療費適正化の一環として、業務災害や通勤災害、または第三者行為（交通事故等）の可能性があると思われるケガ等について、負傷原因の照会をさせていただいております。照会文書が届きましたら、必ず期限までにご回答くださいますようお願いいたします。

なお、ご回答いただいた内容については、医療費適正化の目的以外には使用いたしません。

ならない！悪化させない！

生活習慣病

自覚症状なく進行する……

日本人に多い 胃がん

かつて胃がんは、日本人のがんによる死亡数の第1位でした。現在も肺がん、大腸がんに次いで死亡する人が多く、2021年に胃がんで死亡した人は4万1,624人でした（2021年人口動態統計・厚生労働省）。胃がんは、早期に治療できれば治りやすいがんの一つですが、ステージが進むにつれて生存率が下がっていきます。定期的にがん検診を受けて早期発見を目指すとともに、胃がんにかかりづらい生活習慣を実践していきましょう。

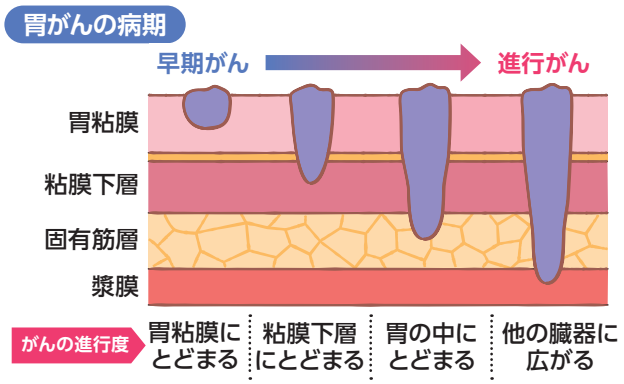
監修／**勝木美佐子**　医学博士、日本産業衛生学会指導医、労働衛生コンサルタント

胃の壁にできてゆっくり進行する胃がん

胃がんは、胃の壁の内側を覆う粘膜に発生するがんです。胃粘膜の細胞に発生したがん細胞が無秩序に増えると、胃がんになります。進行するに従って、がん細胞は胃粘膜からその下の粘膜下層、固有筋層、漿膜（しょうまく）へと深く進みながら広がっていきます。浸み出るように周囲に広がっていくため、浸潤（しんじゅん）と呼ばれます。

がんが漿膜の外側を越えて浸潤すると、おなかの中にがん細胞が散らばる腹膜播種（はしゅ）が起こり、胃の近くにある大腸や膵臓（すいぞう）、横隔膜、肝臓などの臓器にも転移することがあります。さらに、がん細胞がリンパ液や血液の流れに乗って移動し、胃から離れた臓器で増殖することもあります。

とはいえ、胃粘膜で発生したがんは、粘膜下層に達するまでに数年かかります。スキルス胃がんのように早期発見が難しいタイプ以外は、定期的に胃がん検診を受けていれば、早めに見つけることが可能です。



胃がんの三大発生リスク

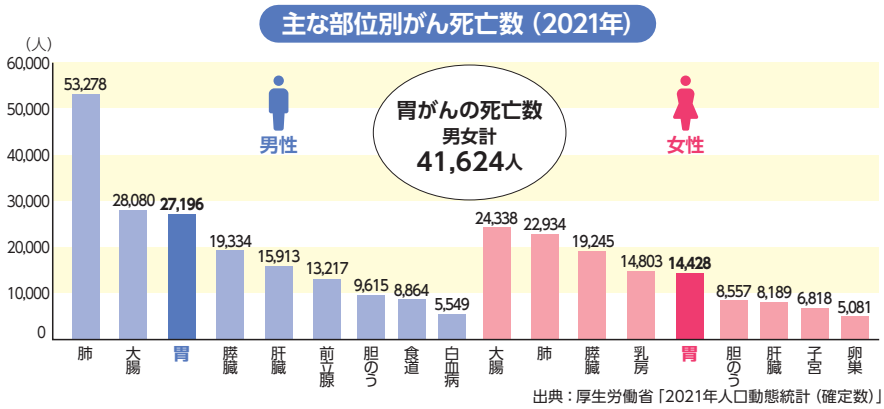
胃がんの発生には食事、生活習慣、ピロリ菌（ヘリコバクター・ピロリ）感染の影響があるといわれています。

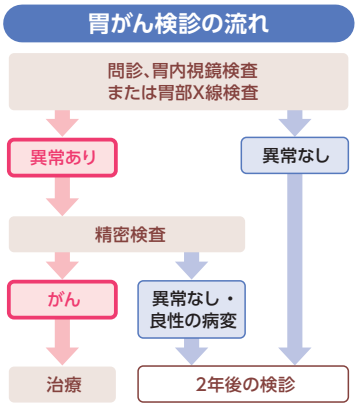
食事の中でも特に塩分の影響が大きく、塩辛い食事を多く取ると胃がんリスクが２倍に上がるという結果が出ています。喫煙も、タバコに含まれる発がん物質が唾液に溶けて胃まで達し、胃がん発生のリスクとなります。

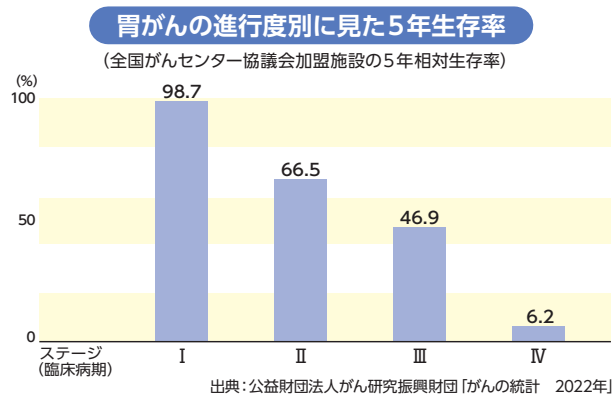
ピロリ菌は、胃の中にすみついて胃炎を起こす細菌です。主に、胃の中の酸性度が低い幼少期に感染し、胃炎を繰り返すことで胃粘膜を萎縮させ、胃潰瘍、十二指

スキルス胃がんとは

スキルス胃がんは粘膜の下を隠れるように広がっていくため内視鏡でも発見は困難、しかも進行度の早い、悪性度の高いがんです。発生自体は非常にまれで、遺伝の影響が大きく、生活習慣がきっかけになることはほとんどありませんが、20代の若年層にも発生することがあります。食事が喉につかえる、体重が減るといった症状がある場合は、スキルス胃がんの可能性もあるので、年齢にかかわらず早めに医療機関を受診しましょう。







腸潰瘍、胃がんの発生に強く関与します。感染しているからといって、必ず胃潰瘍や胃がんが発生するわけではありませんが、感染が続けばリスクは高まります。

罹患率、死亡率は減少している

胃がんにかかる日本人の数は、近年減少傾向にあります。その一因は、ピロリ菌の除菌にあると考えられています。日本では 2013 年にピロリ菌除菌治療の保険適用範囲が拡大したことから、ピロリ菌の除菌治療を受ける人が増え、胃がんの罹患率減少に影響したといわれています。また、除菌治療が必要かどうかを調べる際に行う胃の内視鏡検査において、早期の胃がんが発見されることが多くなったのも、相乗効果的に死亡率の減少につながったといえます。

ピロリ菌への感染の有無は、血液検査でピロリ菌抗体価を測定することで分かります。生涯に１度は検査し、結果が陽性（＋）であれば除菌しておきましょう。

早期発見なら治せる胃がん

胃がんの代表的な症状は、胃の痛み・不快感・違和感、胸焼け、吐き気、食欲不振などです。がんから出血することによって貧血が起こったり、血の混じった黒い便（タール便）が出たりすることもあります。しかし、胃がんの早期段階にはこうした自覚症状がほとんどない上、胃炎や胃潰瘍でも同様の症状が起こります。胃炎や胃潰瘍などを疑って内視鏡検査を受けたときに偶然、がんが見つかるケースも珍しくありません。

胃がんは、早期に発見して治療すれば治る可能性が高いがんです。がんが胃粘膜内にとどまりリンパ転移がない早期がん（ステージⅠ）では、99%近い５年生存率です。したがって、たとえ自覚症状がなくても定期的に胃がん検診を受け、早期にがんを発見することが何より重要です。

早期発見のため定期的に検査を

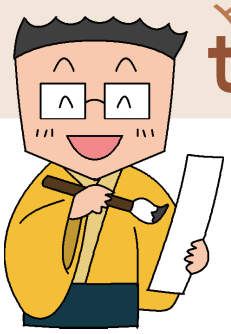
胃がん検診は、胃がんによる死亡率を減少させる目的で行われ、胃部Ｘ線検査または胃内視鏡検査による効果が証明されています。日本では 50 歳以上を対象に２年に１回、胃がん検診として、これらの検査を受けることが推奨されています。検査で異常が見つかった場合は精密検査を行います。その後は精密検査の結果に応じて、治療または定期的な検診を行っていきます。

胃がんが見つかっても早期であれば、内視鏡による切除が可能で、１週間程度の入院で済みます。

がんが進行してからでは、長期入院が必要になったり、高度な手術や抗がん剤による治療を受けたりする必要があり、身体への負担や高額な医療費がかかってしまいます。

ABC 検診

胃粘膜の萎縮の度合いを調べて、がんの発生リスクを測る「ペプシノゲン検査」と、ピロリ菌への感染の有無を調べて、がんのリスクをチェックする「ピロリ菌検査」を併用した検査を、胃がんリスク層別化検診（ABC 検診）といいます。胃がんそのものを発見する検査ではなく、将来の胃がんリスクを層別化するものです。検査結果でピロリ菌が見つかった場合は除菌して胃がんの発生リスクを下げます。



マイヘルスウェブ せきゆけんぽ健康川柳コンクール結果発表

4月21日~6月9日に開催しました「せきゆけんぽ健康川柳コンクール」では、たくさんのご応募をいただきありがとうございました。
厳正なる審査の結果、入賞作品が決まりましたので発表します。
また、惜しくも入選されなかった方の中から抽選で100名様にのりさん賞としてQUOカードPay1,000円分を進呈いたしました。

最優秀賞 3作品

QUOカードPay 5,000円分 と MHWポイント 10,000P進呈

ダイエット　凹まぬ腹見て　凹んでる
フルーツ大福

痩せたかな　いやいやゴムが　伸びただけ
ラムちゃん

さんぽ道　元気もらえる　初夏の花
けんこ

優秀賞 7作品

QUOカードPay3,000円分 と MHWポイント5,000P進呈

頑張って　ひ孫見たいと　筋トレだ
たみたみ

さぁやるか　あしたにするか　いまやれよ
人生劇場

ジム通い　マシンでウォーク　クルマでゴー
capcheft

ペッパーミル　毎日真似して　この腕キュッ
たろいも

あとすこし　軽い気持ちが　太る素
まーめ

梅雨入りか　歩く気持ちと　反比例
さぶみ

薬より　笑顔で運動　効果あり
ぴーちゃん

お得で楽しいイベント情報をお届けします!

マイヘルスウェブ　登録方法

MY HEALTH WEB

「マイヘルスウェブ」は、せきゆけんぽの個人向けポータルサイトです。健診受診やスマホウォーキング大会などのイベントに参加するだけでポイントが獲得でき、貯めたポイントで豪華賞品が当たる抽選会に応募できます。ご登録がお済みでない方は今すぐご登録ください。

※大抽選会は年1回、2023年7月実施

❶ マイヘルスウェブにアクセス

ログイン画面の【初回登録の方はこちら】より仮登録を行ってください。登録したメールアドレスに本登録のためのURLが届きますので、画面表示に従って「新しいパスワード」を入力すると登録が完了します。

https://www.toseki-kenpo.or.jp
※ ホームページ内の〔MY HEALTH WEB〕バナーをクリック

❷ アプリのダウンロード

Available on the App Store

ANDROID APP ON Google play

ポイントを貯めるコツは!

＊初回登録をするだけで10,000ポイント
＊健康診断を受診する
＊特定保健指導を受ける
＊MHWアンケートに回答する
＊機関誌「スマイル」のクイズに回答する（→P16）
＊マイヘルスウェブのサイトに訪問する

他にも急にイベントを開催することがあるので、小まめにサイトをチェックしてください

ウォーキング大会参加
ポイントと
運動習慣を手に入れる

健診受診
ポイントと
健康を手に入れる

特定保健指導
ポイントと
スリムな体を手に入れる

マイヘルスウェブ　ヘルプデスク　TEL：03-5213-4467　（平日9：00～17：00／土・日・祝日・年末年始を除く）

ホームページリニューアル
のお知らせ

令和5年7月3日に当組合ホームページをリニューアルいたしました。
このたびのリニューアルでは、健康保険の仕組みや各種手続きを分かりやすく解説するとともに、健診やイベントなどの健康づくりに関する情報もスムーズにアクセスできるシンプルなデザインに一新いたしました。

https://www.toseki-kenpo.or.jp/

皆さまがお持ちの
スマートフォンからも
見やすくなりましたので、
ぜひご活用ください。

各種お肉・海鮮
牛、豚、鶏、ラム
ウィンナー、エビ、イカなど

豊富なサイドメニュー
カレー、焼きそば
フライドポテト、春巻き、デザートなど

新鮮野菜
カット野菜、生野菜
焼野菜、サラダなど

各種ドリンク
生ビール、ワイン
サワー、ソフトドリンクなど

〈ご利用除外日〉8月10~15日
ご利用日により料金が異なります。
詳しくはHPをご覧ください。

バイキング・飲み放題のご利用時間は90分となります。メニュー内容は仕入れ状況などにより変更となる場合がございます。また、規定のご予約数に達しない場合、コース料理に変更させていただく場合がございます。ご提供出来ない場合、事前にご連絡をさせていただきます。予めご了承くださいませ。

セラヴィリゾート泉郷 予約センター
月~土曜／10:00~18:00 ※日・祝・12/29~1/3休業
050-5846-1234

http://www.izumigo.co.jp/hojo/
ネット予約初回登録は 企業ID:4365 パスワード: 4365s

※料金:お一人様、シーズン利用料・消費税込・サービス料込、入湯料(税)別 ※画像はイメージです。※掲載の内容は2023年6月現在の内容です。変更になる場合がございますので予めご了承ください。

QUIZ

まちがいさがし

回答期間：7月21日～8月18日
正解発表：8月21日以降にMHWのお知らせに掲載します
※クイズの参加はマイヘルスウェブの登録が必要です。

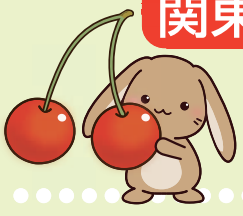
今回のまちがいさがしのテーマは「落語」です。下の2枚の絵の違うところが何個あるか、次の①～③の中から選んで答えをマイ ヘルス ウェブ（MHW）の「スマイルQUIZ」のバナーに回答してください。みごと正解された方全員にMHWポイント3,000Pを付与します。また、抽選で10名様にQUOカードPay 1,000円分を進呈します。

正解した方には抽選でQUOカードPay1,000円分プレゼント!

① 3個　② 5個　③ 7個

せきゆけんぽ ファミリーハイク 潮干狩り 開催しました

木更津海岸（中の島公園）で4月5日から開催しました。爽やかな潮の香りの中で、アサリの収穫をご堪能いただきました。ご参加いただいた皆さまありがとうございました。



関東 さくらんぼ狩り 開催しました

群馬県「原田農園」で6月3日から30日までの期間、以前大好評でしたさくらんぼ狩りを開催しました。ご参加いただいた皆さまありがとうございました。

算定基礎届の提出にご協力いただきありがとうございました

大切な保険料を決定する、年に1度の算定基礎届の処理を皆さまのご協力の下、無事終了することができました。来年もよろしくお願いいたします。

石油製品販売健康保険組合　ご加入者限定プラン
スポーツクラブ ルネサンス 法人利用のご案内

RENAISSANCE

ルネサンスは、ワンダーランドだ！

“サウナ”は1日のご褒美タイム！
節電対策も、コワーキングも、ルネ活用術！
筋トレでポジティブな自分に！
プールでクールに夏を満喫！
リアルでも、オンラインでも、充実のレッスン！

お得に始めるチャンス！0円スタートキャンペーン実施中！　8/1(火)▶9/10(日)

月額固定 使いたい放題プラン

おすすめ！

月々 9,570円(税込) Monthly コーポレート会員

※2023年10月度より10,450円/月（税込）となります。

- 事務手数料
- 月会費 1ヵ月分
- レンタル用品 通常3,740円/月(税込) 最大2カ月分
  タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

0円

＼ご家族もご一緒に／
2人以上なら、さらにお得！　同時入会でそれぞれ月会費1ヵ月分 1,100円(税込)割引！

都度払い 使う毎にお支払い

1回 1,980円(税込) 1Day コーポレート会員

レンタル用品
通常1,760円/回(税込)
タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

入会当日 0円

※特典は、ルネサンスに初めてご入会される方（退会後7ヵ月以上経過している方も含む）のみ適用。フィットネス個人会員からコーポレート会員への変更は対象外です。※8ヵ月以上、月額固定プランでご継続の方に限ります。（1dayコーポレート会員は対象外）※レンタル用品のお取り扱いがない店舗や、キャッシュレス運営をしている店舗がございます。事前にご利用店舗のHPをご確認ください。

2023夏_840010194441

まずは見てから！ ラクラク見学予約はコチラ！ お手続きに必要なものなど詳細もご案内しています。

店舗の詳細はこちらから ルネサンス 店舗一覧 検索

※ご利用は15才以上の方に限らせていただきます。※表面に記載の会員は、月ごとに変更可（変更手数料なし）。※以下の項目に該当する方の施設利用をお断りすることがあります。●医師等により、運動を禁じられている方 ●妊娠中の方 ●他人に感染する恐れのある疾病を有する方 ●酒気を帯びている方 ●刺青（タトゥー含む）のある方 ●ペット連れの方 ●反社会的勢力関係者 ●弊社の会員規約にご同意いただけない方 ●その他弊社が不適当と認めた方

旅にっぽんウォーキング
静岡県袋井市

東海道の面影残す宿場町で風鈴の音色に涼を求める

東西文化の中間点に位置していた袋井宿は、物資や人が多く行き交い、遠州三山をはじめとする寺社の門前町としても栄えた。東海道沿いに点在する宿場町の名残を探しつつ、名刹で季節を感じながら歩こう。

袋井は東海道五十三次の真ん中の宿場町である。今回のコースは、長距離に加え、起伏のある道も通るので、熱中症対策には万全の注意をして巡ろう。現在の街並みは、ほとんどの民家が建て替えられ、かつての宿場町とは装いも変わっている。しかし、その歴史は市の街づくりに大いに生かされており、袋井宿の中心部に位置する「袋井宿場公園」と「袋井宿東本陣跡」、初代歌川広重の浮世絵をモチーフにした「東海道どまん中茶屋」などは、歴史的雰囲気を今に伝えるため整備された。

旧東海道を進んでいくと、「久努の松並木」が見えてくる。徳川家康は、東海道を整備した際に、街道沿いに松を植樹した。これは、旅人を風雪から守り、陽光を遮り木陰をつくりだすと同時に、道路敷を確保するための重要な役目を担う街道施設でもあった。現在は、並木に沿って歩道が整備され、市民のウォーキングコースとして親しまれている。

愛野駅から南に向かって歩いていくと、「小笠山総合運動公園エコパ」が見えてくる。敷地内の「エコパスタジアム」は、サッカーやラグビーの世界大会の舞台にもなった場所だ。

緩やかな坂を上ると、「遠州三山」の一つ「法多山尊永寺」の門前町がある。本堂への長い石段を上る前に、茶屋に入って名物の「厄除だんご」で一休みしたい。この寺は近年、四季ごとの行事が、フォトスポットとして若い世代にも人気だ。５月中旬から８月下旬に開催される「風鈴まつり」では、約4,000個の風鈴の音色が境内に響きわたり、目と耳から涼を感じることができる。

1 (上) 袋井宿東本陣跡 (下) 袋井宿場公園

「袋井宿東本陣跡」には、小庭園と冠木門があるほか、石や芝生の配列によって本陣（公家や大名用の宿泊・休憩施設）の一部の間取りをイメージしている。「袋井宿場公園」は袋井宿の中心部に位置し、本陣の入口をイメージしている。

茶屋のモチーフとなった歌川広重「東海道五十三次 袋井出茶屋ノ図」。

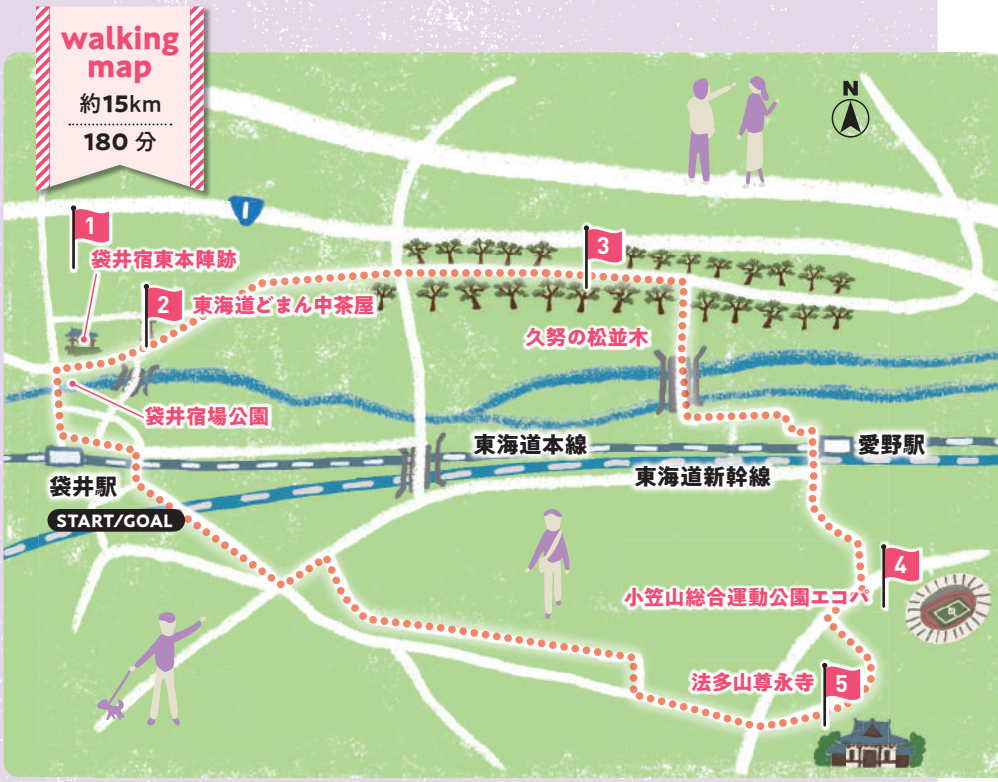
3 久努の松並木

旧東海道の袋井市東端側から約3㎞の区間に現存する、江戸時代から続く東海道沿いの松並木。約200本の松並木は、地元の有志の手によって大切に保存・育成されている。

2 東海道どまん中茶屋

初代歌川広重の描いた浮世絵をモチーフに建てられた茶屋。茶屋内では湯茶等のおもてなしが行われ、市民の憩いの場として、また旅の休憩の場として多くの人が訪れる。

DATA
時間：9：00～16：00／休：月・火曜（祝日の場合は翌日）、年末年始／電話：0538-44-8595



5 法多山尊永寺

高野山真言宗の別格本山の寺院。本尊の正観世音菩薩は厄除け観音として信仰を集めている。境内では四季の自然と、季節ごとの催しが楽しめ、多くの参拝者が訪れる。

境内の茶屋で食べられる「厄除だんご」が名物。

4 小笠山総合運動公園エコパ

小笠山の豊かな自然に包まれた広大な公園。5万人収容の「エコパスタジアム」を中心に、アリーナや自然散策路など、さまざまな施設がある。

DATA 電話：0538-41-1800（エコパハウス）

※営業時間などデータは変更される場合があります。
※新型コロナウイルス感染症の状況次第では、営業時間の短縮や変更、臨時休業、イベント中止などの場合があります。詳細は各施設にお問い合わせください。

Special Interview

今日も笑顔で

高座に上がるだけで人柄の良さがにじみ出る〝かわいいおばあちゃん落語家〟になりたい！

蝶花楼 桃花さん
落語家

ちょうかろう　ももか／東京生まれ。2006年、春風亭小朝に入門し、二ツ目・春風亭ぴっかり☆時代に浅草芸能大賞新人賞を受賞。2022年3月、真打に昇進し、高座名を蝶花楼桃花に改める。以後は落語活動を中心にテレビやラジオにも出演するなど幅広く活躍している。公式サイトはhttps://momoka.club

前座修業を終えて二ツ目に昇進したころ、一人前の落語家として認められた喜びから、お仕事を何でもお引き受けして休みなく頑張っていたら、体調を崩して倒れたことがありました。その時はたくさんの人にご迷惑をお掛けして、深く反省。それ以降は仕事量の調整や、メンタル面のケアの大切さを真剣に考えるようになりました。

今の生活に一番いい影響を与えているのは、朝と夜に必ず湯船に漬かること。夜の入浴は体の疲れが取れるし、精神的にリラックスできて、時間があるときはお風呂場で大好きな任侠（にんきょう）映画を見ることも。朝の入浴は、頭と体がゆっくりと目覚めていくのを感じつつ、その日にやることを考えたり、仕事のメールを返したりしています。浴室が仕事の準備をする場のようになりますが、とても意義のある時間です。湯船から出て着物を着たら「よし！」と、気持ちがオンになって、一日のいいスタートを切れます。

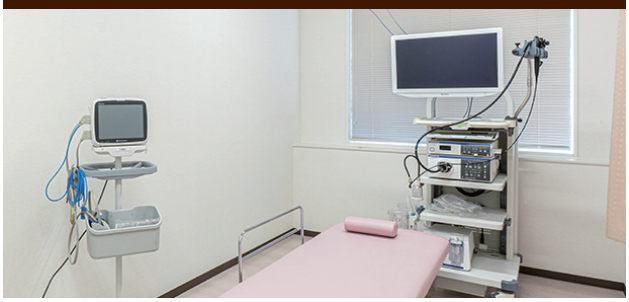
落語界には、80歳を過ぎても元気に高座に上がる師匠がたくさんいらっしゃいます。そのお姿を拝見するたびに、健康に長生きするというのも一つの芸なんだなと思います。私も、高座に上がっただけで、それまで積み上げてきた人生が見えるような、人柄の良さがにじみ出るような〝かわいいおばあちゃん落語家〟になりたいと思っています。

発行所：石油製品販売健康保険組合　〒102-0075　東京都千代田区三番町1－5　TEL：03-3265-3237　FAX：03-3264-2714
ホームページ：https://www.toseki-kenpo.or.jp/

年に１度の健診だから、
心からくつろげる場所でありたい

青山一丁目駅から徒歩1分にある総合健診施設「MEP（メップ）南青山」（Medical Examination Plaza 南青山）
上質で心地よい健診空間で、青山一丁目という極めて利便性の高い地に設立した新発想の健診施設です。

充実した内視鏡検査



日本消化器内視鏡学会認定の「消化器内視鏡専門医」が担当いたします。日帰りで、胃部内視鏡検査と大腸内視鏡検査を同日に受診することができます。経口（口から挿入）・経鼻（鼻から挿入）はお選びいただけます。また、鎮静剤（有料）もご利用いただけます。

安心・快適な婦人科検診

女性のお客様に安心して受診していただけるよう、すべて女性医師・女性スタッフが担当し、女性専用のレディースエリアで行います。
定期的な婦人科検診は、がんだけでなく良性の疾患も発見でき早期治療につなげることができます。

MEP MINAMI AOYAMA

一般社団法人秀令会 MEP南青山

〒107-0062　東京都港区南青山１－３－３　パークアクシス青山一丁目タワーN棟５階

お問合せ・ご予約

TEL：03-6384-5760

電話受付時間：8：30～16：30（平日のみ）
休診日：土曜日・日曜日・祝日・年末年始

お問合せ・ご予約はQRコードから、もしくは上記へお電話ください。

企業健診　個人の方

アクセス ／ 地下鉄 青山一丁目駅 3番出口　徒歩1分

ご来院の方へ

「パークアクシス青山１丁目タワー」は、住居用と施設用の2つの入口に分かれています。当施設にお越しの方は、写真の入口をご利用ください。（まいばすけっとさんが目印です。）
入口を入りましたら、左手のエレベーターをご利用になり、5階までお上がりください。