

# 健保だより

2016

9

NO.158

ご家庭にお持ち帰りください



能登 白米千枚田 (石川県)

セメント商工健康保険組合

セメント商工健保ホームページ <http://www.sementokenpo.jp>

# 経常収支は黒字になるものの予断を許さない状況

収入総額 77億8,949万2千円  
 支出総額 70億4,051万円  
 収入支出差引額 7億4,898万2千円  
 経常収支差引額 6億5,632万6千円

## 健保組合を取り巻く状況

現在、健保組合では高齢者医療制度に対する納付金等の負担増が組合財政を圧迫しています。平成28年度における健保組合全体の予算では1,384億円の大規模な赤字となり、6割を超える健保組合が赤字を計上、200以上の組合が保険料率を上げるといった危機的な状況になっています。

健保組合からの前期・後期高齢者医療への負担額が実に保険料収入の半分近くを占めるに至り、健保組合のメリットである保健事業に充てるべき財源の縮減を迫られる一方、収入確保のため積立金や準備金の取り崩し、更には保険料率の引上げで対応しているのが実態です。

今後の情勢としては、増え続ける医療費や高齢者医療制度に対する支援金・納付金、あるいは、短時間労働者に対する社会保険の適用拡大といった負担が組合財政をさらに圧迫することが確実であり、組合運営にとって予断を許さない厳しい状況が続いていくものと考えられます。

## 当健保組合の状況

### 健康保険(一般勘定)

#### ■収入

平成27年度は年間平均被保険者数13,384名(前年度比+200名)、平均標準報酬月額380,152円(同比+1,380円)と若干の増加に転じました。

健康保険料率は26年度同様、千分の102としました。その結果、保険料収入は75億8,054万3千円と同比4.8%(3億4,929万6千円)の増加となりました。

また、その他の収入である健保連からの財政調整事業交付金7,481万2千円、国庫からの特定健診等補助金136万7千円、補助金等追加収入1,445万6千円等を合わせて、収入合計は77億8,949万2千円となりました。

### 平成27年度 収入支出決算概要表

#### ●健康保険(一般勘定)

科目		決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)	
収入	保険料	7,580,543	566,388	
	国庫負担金収入	3,161	236	
	調整保険料収入	95,753	7,154	
	繰入金	10,000	747	
	国庫補助金収入	1,367	102	
	財政調整事業交付金	74,812	5,590	
	雑収入	23,856	1,783	
	合計	7,789,492	582,000	
支出	経常収入合計	7,600,770	567,900	
	科目		決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
	事務費	148,881	11,124	
	保険給付費	3,823,402	285,670	
	法定給付費	3,806,250	284,388	
	付加給付費	17,152	1,282	
	納付金	2,727,423	203,782	
	前期高齢者納付金	1,121,325	83,781	
	後期高齢者支援金	1,446,024	108,041	
	退職者給付拠出金	160,029	11,957	
	老人保健拠出金	45	3	
	保健事業費	230,589	17,229	
	財政調整事業拠出金	95,483	7,134	
営繕費・連合会費・積立金・その他	14,732	1,100		
合計	7,040,510	526,039		
経常支出合計	6,944,444	518,862		
収支	決算残金	748,982千円		
	経常収支差引	656,326千円		

#### ●介護保険(介護勘定)

科目		決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
収入	介護保険収入	788,962	93,778
	雑収入	71	9
	合計	789,033	93,787
支出	介護納付金	734,965	87,360
	介護保険料還付金	6	1
	合計	734,971	87,361
収支	決算残金	54,062千円	

#### ■支出

保険給付費は38億2,340万2千円で対前年度比4.8%(1億7,648万1千円)の増加となりました。1人当たりでも285,670円で、同比3.3%(9,053円)の増加となりました。

高齢者医療制度にかかる納付金は、前期高齢者納付金、後期高齢者支援金、退職者給付拠出金等により合計27億2,742万3千円となりました。ほぼ前年度並みの額となっており、納付金の保険料収入に占める割合は36%と、依然過重な負担となっています。

保健事業については、組合の中心的事業であるとの位置づけのもと、厳しい財政状況のなか、特定健診・特定保健指導をベースに生活習慣病予防健診、人間ドック、大腸がん検診等の実施、ポスターやホームページによる広報活動、インフルエンザ予防接種等の助成、ジェネリック医薬品の情報提供(差額通知)、禁煙対策、野球・潮干狩り大会等の諸事業を実施しました。

以上の結果、支出合計70億4,051万円、対前年度比3.2%(2億2,012万9千円)の増となりました。保険料収入に対する保険給付費と納付金等の占める割合は、86.4%で前年度を1.6ポイント下回ったものの、負担構造の厳しさには変わりありません。

#### ■収支

27年度の決算は、収入77億8,949万2千円に対し、支出70億4,051万円、収支差引額で7億4,898万2千円となりました。高額医療交付金等を除いた実質収支である経常収支でも6億5,632万6千円の黒字決算となりました。

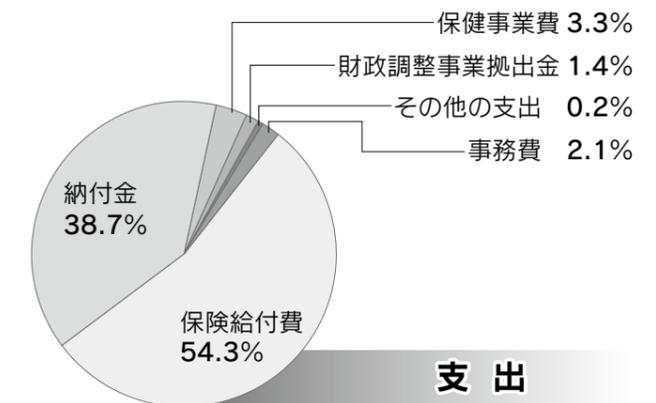
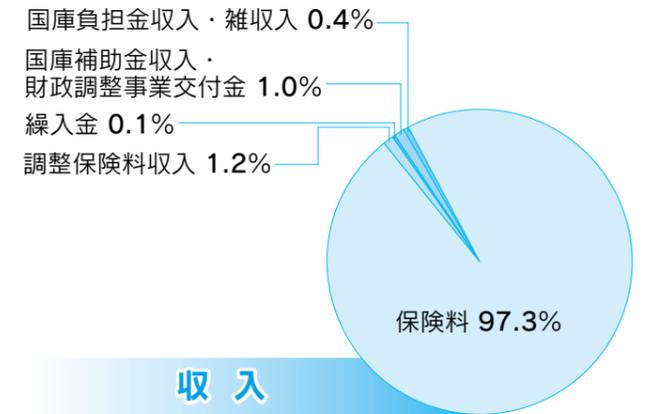
27年度は経常収支でも黒字決算となったものの、基本的な財政構造の厳しさは継続しており、当業界を取り巻く経営環境は依然として厳しいものがあります。収入面においては被保険者数と平均標準報酬月額および標準賞与について、やや好転の兆しが見えてはいますが、支出面では保険給付費の増加や高齢者医療制度にかかる納付金の過重な負担構造が続くことから、抜本的な制度改正が実現しない限り、今後も当健保組合を取り巻く環境に大きな変化は望まれません。

皆様にも健康の保持・増進と適正な受診に努めていただき、組合財政の健全化にご協力をお願いします。

### 当組合の監事による事務監査が行われました

去る6月21日(火)、当組合の監事、小川義幸氏並びに風祭克彦氏による事務監査が行われ、「全般を通じ適正に処理されている」と認められました。

### 収支の割合(一般勘定)



### 介護保険(介護勘定)

収入では、年間被保険者数8,413名(対前年度比+118名)、平均標準報酬月額41万9,028円(同比+2,967円)となりました。介護保険料率は前年度と同様の千分の15.0とし、介護保険料は7億8,896万2千円、収入合計は7億8,903万3千円と、同比3.1%(2,365万4千円)の増加となりました。

一方、支出では、介護納付金は7億3,496万5千円、支出合計7億3,497万1千円となり、同比0.5%(同342万9千円)の増加となっています。

この結果、収支差引額は5,406万2千円となり、昨年度に引き続き、黒字決算となりました。



# ご家族(被扶養者)のみなさんも 年1回の健診は必ず受けましょう

健診で重症化を予防し、健康寿命を延ばしましょう



高血圧症や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は、初期には自覚症状がほとんどなく、年齢が上がるにつれて病気になる確率は高まります。重症化すれば動脈硬化や虚血性心疾患、肝臓や腎臓の病気に至ることも。健診で定期的に検査を受けていれば、重症化する前に病気の“芽”をつむことができます。

40～74歳のご家族の方も含めた加入者を対象とする特定健診では、受診後に腹囲・BMI・血糖値・血圧・血中脂質・喫煙習慣の結果を見て、リスクが重なっている方に「特定保健指導」を実施します。将来、重篤な病気にならないように、保健師などの専門家の効果的なアドバイスのもと生活習慣を改善するチャンスとなりますので、対象となったら積極的に特定保健指導を受けてください。

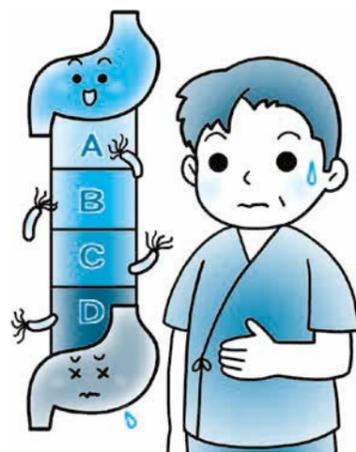
## 「秋季胃がんリスク検診(ABC検診)郵送方式」の実施について

35歳以上の被保険者および被扶養者に対し、胃部疾患予防対策を目的として「秋季胃がんリスク検診(ABC検診)郵送方式」を実施します。

この検診は検体キットを使用して指先から血液を採取し、胃がんの原因であるピロリ菌感染の有無と、胃粘膜の萎縮の度合いを表すペプシノゲンの値を測定し、胃がんにかかるリスク(胃の健康度A群～D群)を調べるもので、非常に効果的で簡便な検査となっております。また、バリウム検査が苦手な方にもおすすめの検査です。

なお、この検診は一般財団法人日本健康増進財団に委託します。

- ①対象者 35歳以上の被保険者および被扶養者  
※原則年1回限り。既に検査を受けた方は申し込みが出来ません。
- ②実施申込期間 平成28年10月4日～11月4日
- ③一部負担金 1人：2,000円
- ④申込方法 事業所を通して申込  
◆申込者には、一般財団法人日本健康増進財団から検体キットが自宅宛に郵送
- ⑤申込締切日 平成28年11月4日
- ⑥検査結果の通知 検査結果は、検体提出後約2週間で検査機関より各受診者あて郵送されます。  
なお、検査の結果、B～D判定が出た方は最寄りの医療機関(消化器科、胃腸科)に相談され、保険診療による胃内視鏡検査(胃カメラ)を行ったうえで、ピロリ菌の除菌等を行ってください。



平成28年10月から

# 社会保険の適用が拡大されます

パートタイマー・アルバイトの方(短時間労働者)が  
勤務先の健康保険・厚生年金に加入する場合があります

「1週の所定労働時間および1月の所定労働日数が正社員の4分の3未満」の方でも、特定適用事業所(従業員501名以上の事業所等が対象)に雇用される下記の要件をすべて満たしている方は、勤めている会社の社会保険(健康保険・厚生年金)に加入します。

## 社会保険適用(加入)の要件

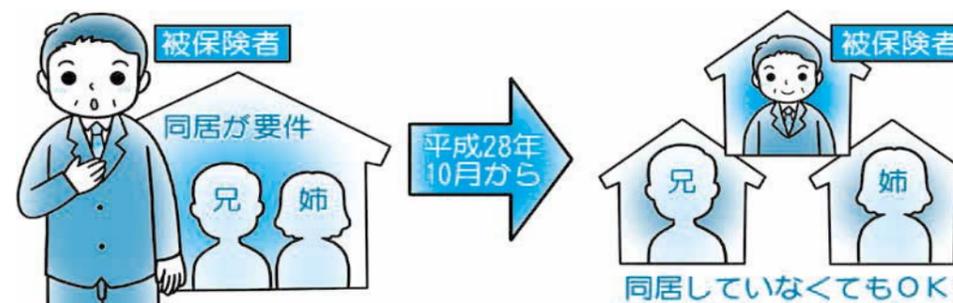
従業員501名以上の事業所に雇用されていて以下の要件をすべて満たす人

- 1 週の所定労働時間が20時間以上 \*労働時間が週単位で定められていない場合は、1年=12ヵ月・52週として週単位で換算。短期的かつ周期的に変動する場合は平均により算定。
- 2 雇用期間が1年以上見込まれる \*雇用期間が1年未満でも契約内容により該当する場合があります。
- 3 月額賃金が88,000円以上 \*臨時に支払われる賃金(手当金等)、賞与等、時間外・休日・深夜の労働に対して支払われる賃金等は対象外。
- 4 学生ではない \*大学、高等学校、専修学校、修業年限が1年以上の課程の各種学校の生徒または学生は対象外。



## 被扶養者認定について、「兄姉」の同居要件がなくなります

現在は被保険者の「兄姉」を被扶養者とする場合、同居していることも条件となっています。平成28年10月から、同居していなくても審査対象となります。



# 「喫煙にも いい効果がある」

## と勘違いしていませんか？

喫煙者の中には、「リラックスできる」「太らない」など、タバコは悪いことばかりではないという人もいます。

しかし、それは大きな勘違い。メリットがあると思いつつも喫煙を続けることで、あなたの体はどんどん蝕まれていきます。

勘違い  
**1** タバコを吸うと  
リラックスできる。

違います！  
実は……

タバコを吸うとリラックスできると感じる人は、ニコチン依存に陥っています。ニコチンが切れてイライラしたときに、タバコでニコチンを摂取することでイライラが解消し、リラックスしたように感じているだけなのです。喫煙を続ける限りこの状態が繰り返されるため、タバコを吸わない人にはないイライラを常に感じ続けなければなりません。

勘違い  
**2** タバコを吸ってれば  
太らない。

違います！  
実は……

喫煙していると太りにくいのは、喫煙により栄養を吸収しにくい体になっているからです。喫煙により栄養が足りずにやつれている状態なので、健康的とはいえません。



勘違い  
**3** 朝の1服でお通じがよくなり、  
大腸がんの予防になる。

違います！  
実は……



ニコチンには腸の働きを活発にする作用があるため、お通じがよくなる人もいます。しかし、タバコの発がん物質は、大腸がんをはじめすべてのがんのリスクを高めるため、予防にはなりません。

勘違い  
**4** 軽いタバコにすれば  
体への害が減る。

違います！  
実は……

ライトタイプのタバコに替えても体が要求するニコチンの量は変わらないため、本数が増えたり、フィルターぎりぎりのところまで吸ったりして、足りないニコチンを補おうとします。すると、一酸化炭素やタール等の有害物質を多く吸い込むことになり、かえって体への害は深刻になります。

**タバコは百害あって一利なし。  
早めの禁煙を心がけましょう。**

タバコの害から体を守るために1日も早く禁煙を！

喫煙はがんやさまざまな生活習慣病の原因に。  
喫煙は習慣ではなく病気(ニコチン依存症)です!!  
病気を治して健康で豊かな人生を…

## 禁煙チャレンジ!!

喫煙が体に悪いことはもちろん家族や周りの人へ迷惑をかけているのも知っている…やめたいけれどやめられない……。でもやめたい!

当健保組合では、そんなあなたを応援するため、3つの禁煙チャレンジコースを用意しました。

禁煙は、あなたとあなたの周囲の人の健康を守る第一歩です。  
自分にあったコースを選んで禁煙にチャレンジしましょう。



**参加資格** タバコを吸っているすべての被保険者

**チャレンジ期間** 平成28年11月1日～平成29年2月28日の間の連続した12週間(但しCコースについては6週間)

**チャレンジコース A【禁煙補助剤】コース**  
健保組合から禁煙補助剤(ニコチンガム10個入6箱)を配布。12週間の禁煙にチャレンジするコースです。  
まず喫煙を完全にやめ、配布したガムを1日に何回か噛んで口内の粘膜からニコチンを補給するとニコチン離脱症状(頭痛やイライラ等)が軽くなり、その間に喫煙習慣をなくします。

**B【禁煙外来】コース**  
禁煙外来で医師の指導の下、禁煙にチャレンジするコースです。(初診から12週5回の禁煙指導で終了)。  
この禁煙指導は最後まで受診した人ほど成功率が高く5回続けた人では10人中6人が禁煙を継続しています。

**C【らくらく禁煙コンテスト参加】コース**  
いきなり禁煙にチャレンジするのではなく、最初の2週間は禁煙準備期間と位置づけ禁煙について考え、タバコを吸わない生活習慣と知識とを身につけ、これに続く4週間は完全禁煙期間と位置づけ、禁断症状の対処法を学びながら1ヵ月間の完全禁煙にチャレンジするコースです。

**申込締切** 平成28年10月14日(金)(申込書受付後1週間程度でチャレンジ資料をお送りします)。  
※チャレンジコースの内容、申込方法、結果の報告方法、および、申込書については、本誌「健保だより」に別紙で差し込んでありますので、ご覧・ご使用ください。

平成28年度

# インフルエンザ予防接種 費用補助のご案内

当組合では、健康管理事業の一環として被保険者および被扶養者にインフルエンザ予防接種費用の一部を補助いたします。

対象者	被保険者および被扶養者
補助対象接種期間	平成28年10月～12月
補助額	対象者1人につき、2,000円を上限として支給

なお、本年度より「補助金支給申請」手続きの負担軽減を図るため、一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会(以下「東振協」と)「インフルエンザ予防接種」に関する業務委託契約を締結しました。東振協契約医療機関で予防接種を受けられた方は補助金である2,000円を差し引いた金額を窓口でお支払いいただくことにより、当組合への補助金申請が不要となります。



## 利用方法は次の2通り(どちらか一つの選択となります)

### 【1】最寄りの医療機関で予防接種

#### ○申請書が必要

- ①インフルエンザ予防接種補助金支給申請書
  - ②領収書原本
- ※「東振協」が実施するインフルエンザ予防接種事業を利用の方は組合に補助金申請ができませんのでご注意ください。

医療機関で予防接種を受ける

予防接種の費用を全額支払い領収書を受け取る

領収書(原本)の表の余白に、予防接種された方の氏名および保険証記号・番号を明記し事業所の担当者に渡し申請を依頼

事業所担当者から当組合に補助金申請

事業所の指定口座に補助金が振り込まれる

### 【2】東振協が実施するインフルエンザ予防接種事業

補助金額を事前に差し引いた金額で接種組合への補助金申請は不要

東振協ホームページより契約医療機関等を確認し、希望する医療機関等に電話予約

利用券に必要事項を記入

予約した医療機関で予防接種を受ける  
※利用券と健康保険証が必要です。

予防接種後に利用者負担金(補助金額2,000円を差し引いた額)を医療機関等に支払う

その後の手続きは不要

※必ず東振協契約医療機関に電話予約してください。  
詳しくは東振協(03-3626-7504)へお問い合わせください。

【1】【2】の重複利用はできません。重複での利用および資格喪失後に接種された場合は、補助金額を後日返還請求させていただきます。

会社担当者の方へ

インフルエンザ予防接種事業の詳細につきましては、9月下旬に各事業所へご案内させていただきますのでご確認ください。  
※東振協の実施会場の都合により、被保険者の方へ先に広報させていただきました。

2名以上でご利用される場合はコピーしてご利用ください

セメント商工健康保険組合

## 平成28年度 東振協専用インフルエンザ予防接種利用券

(院内・集合予防接種用)  
(医療機関実施報告・請求書兼用)

有効期限	平成28年12月31日	利用回数	有効期限内 1回	特記事項
健保組合通信欄	<ul style="list-style-type: none"> <li>・当健康保険組合以外の方、資格喪失した方は利用できません</li> <li>・2回法で接種をする場合でも、<u>利用券の利用は1人1回のみです</u></li> <li>・重複受診や資格喪失後の利用につきましては、後日補助金額を請求させていただきます</li> <li>・市区町村等の他の補助との併用はできません</li> <li>・利用券利用時に支払った自己負担金額を補助金申請することはできません</li> </ul>			

### インフルエンザ予防接種ご利用にあたっての注意事項

- ① 予防接種を受診するときは、利用券と健康保険証を契約医療機関の窓口へ提出してください。なお、健康保険証の提出がない場合または、予防接種当日、被保険者が健康保険の資格を喪失されている場合は受診できませんのでご注意ください。
  - ② 【利用者記入欄】の太枠内に、利用者の健康保険証記号・番号・氏名(カナ含む)・生年月日・性別・続柄を正しくご記入ください。
  - ③ 予防接種を受診するときは、あらかじめ、契約医療機関に電話等で接種日の予約をしてください。
  - ④ 予防接種は、利用券に記載してある有効期限内に受診してください。
  - ⑤ 予防接種料金は、利用券の券面に「組合補助金額」が表示してある場合、その差額を窓口でお支払いください。
  - ⑥ 予診票などの記載が必要となりますので、予約時に確認し、医療機関の指示に従ってください。
  - ⑦ 予防接種後に、身体に異変を感じた場合は、担当の医師に相談し、指示に従ってください。
- ※この利用券は、契約医療機関以外では使用できません。  
契約医療機関についてはホームページをご覧ください。  
ホームページアドレス  
<http://www.toshinkyō.or.jp/influenza.html>

### 【利用者記入欄】

太枠内の アミカケ 欄は利用者をご記入ください。

保険証番号	記号	生年月日	昭和 / 平成	年	月	日
利用者氏名	フリガナ	性別	男性 / 女性			
続柄	氏名	続柄	本人 / 家族			
組合補助金額	本人	家族	本人	¥2,000(税込)	家族	¥2,000(税込)
保険者番号	06135891	保険者名	セメント商工健康保険組合			

※個人情報データは、この事業目的以外に使用いたしません

### 【契約医療機関記入欄】

## インフルエンザ予防接種実施報告(兼)請求書

《報告・請求書送付先》 一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会(東振協)  
〒130-0014 東京都墨田区亀沢1-7-3 東京都ニット健保会館内 ☎03-5619-4121

上記の方にインフルエンザ予防接種を実施しましたので、実施報告・請求をいたします。

所在地	〒	—	(スタンプ可)	QRコード
電話番号				
医療機関名称	(印)			
東振協契約医療機関コード	A			
接種日	平成	年	月	日

# (株)エービーシー商会が 10年ぶり9回目の優勝!

第49回事業所対抗軟式野球大会は、去る5月22日(日)、高橋理事長の始球式で熱戦の火蓋が切られました。今大会は雨天やグラウンドコンディション不良による順延もなく、打撃戦・手に汗握る投手戦やファイト溢れるプレーで盛り上がり、5月29日(日)に決勝戦を迎え、(株)エービーシー商会が10年ぶり9回目の優勝を飾りました。なお、優勝した(株)エービーシー商会は、「健康フェスティバル2016」の一環として、来る10月2日(日)から開催の第40回日刊スポーツ杯争奪東京総合健保野球大会に当健保組合の代表として出場します。健闘をお祈りいたします。



▲優勝旗贈呈

優勝	(株)エービーシー商会
準優勝	ウチダ商事(株)
第3位	山一興産(株)・吉田建材(株)

最高殊勲選手賞	(株)エービーシー商会 長谷川 潤
優秀選手賞	ウチダ商事(株) 松尾 圭紘
敢闘選手賞	山一興産(株) 臼倉 敏彦

▲優秀選手賞 松尾 圭紘選手 (敬称略)

### 優勝監督コメント

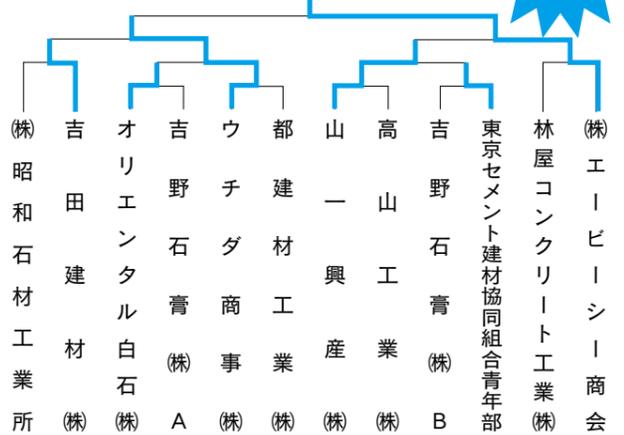
(株)エービーシー商会 長崎 一志監督

まずは優勝ができたことを選手一同、心から嬉しく思います。毎年準決勝あたりからバテ気味で優勝までには至りませんでした。今年は出場チームが少なかったこともあり、最後まで全力で試合に臨むことができました。

組合関係者・審判団の皆様、またチームを応援していただいた皆様方には深く感謝を申し上げます。また日刊スポーツ杯ではセメント商工健康保険組合の代表として頑張りますので、皆様の応援をお願いいたします。



(株)エービーシー商会 優勝



ウチダ商事(株) 準優勝

### 最高殊勲選手コメント

(株)エービーシー商会 長谷川 潤選手

最高殊勲選手賞をいただくことができ、嬉しく思います。有難うございます。

私含め今年はチーム全体の打線が好調でうまく波に乗れたことが優勝へ繋がったのだと思います。来年も優勝目指して頑張ります。日刊スポーツ杯でもセメント商工健康保険組合の代表として頑張ります。



## 第13回

# 潮干狩り大会開催

去る4月24日(日)、千葉県木更津海岸・中の島公園において第13回潮干狩り大会を開催しました。当日は雨が降ったりやんだりといった空模様にも関わらず、被保険者ご家族合わせて992名の皆様にご参加いただきました。泥まみれにながらも網袋いっぱいのおさりをお土産に、皆さん楽しい思い出をつくられたようです。

▼テックン興産株式会社 上野さん・岡田さんご一家



泥んこでも楽しい

いっぱい採ったよ!!

たくさん採ったよ! イエーイ!



▲有限会社鈴商 穴倉さんご一家



雨にも負けずたくさん採りました



▲株式会社東伸コーポレーション 木村さんご一家

▼株式会社エービーシー商会ホールディングス 石井さんご一家



潮干狩りって楽しいね

家族みんなで楽しめました!



▲株式会社タカボシ 五井さんご一家

▼林屋コンクリート工業株式会社 高橋さんご一家



ゴキゲンです!!



▲株式会社ピーエスケー 加賀谷さんご一家

ほら、これ見て!

クイズに答えてプレゼントをもらおう!

漢字抜けパズル(熟語ボナンザ)

問題

見えている漢字をヒントに、すべての熟語を完成させてください。  
同じ番号のマスには同じ漢字が入ります。指定した4つの番号に入った漢字でできる熟語が答えです。

対応表

1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22		

答え

22	13	6	19
----	----	---	----

万	10	9	2
4	20	14	
1	田	9	水
平	12	6	
20	13	遊	5
2	3	杯	
通	12	15	17
18	昼	22	
8	1	22	21
22	20	語	
青	16	18	7
10	名	8	4
16	19	8	用
9	出	20	
7	12	17	話
3	13	識	
21	6	人	20
4	2	11	
3	14	決	6
18	19	図	
15	10	19	
1	武	11	羅
16	王	5	

©スカイネットコーポレーション

応募資格

当健康保険組合の被保険者および被扶養者

応募方法

郵便ハガキに、①解答・②住所(〒)・③氏名・④勤務先の事業所名・⑤健康保険証の記号・番号を明記のうえお送りください。

送り先

〒150-8407 東京都渋谷区東2-10-8  
セメント商工健康保険組合「健保だより」係

締切日

平成28年10月14日(金)〈必着〉

当選者

正解者50名の方に粗品をお贈りいたします。  
(正解者多数の場合は抽選)  
当選者の発表は「健保だより1月号(No.159)」に掲載します。

4月号(No.157号)クイズ当選者

正解は「フルマラソン」でした。  
たくさんのご応募をいただき、ありがとうございました。  
次の方々に粗品をお贈りさせていただきました。

(株)出沢商店	篠宮 浩	オリエンタル白石(株)	吉次 康治
大田コンクリート工業(株)	家入 司	興建産業(株)	吉田 心奏
穴戸コンクリート工業(株)	山本菜桜美		原田 真理
(株)田島商店	田島 右子	多摩興産(株)	原島 建
(株)豊田商店	岩間 耕一	(株)アペイド	甲斐 義章
(株)師岡商店	師岡 万鳳	豊川興業(株)	加瀬澤健治
(株)ヤブ原	上野香子美	(株)野村商店	小澤 真司
	前原 喬	三多摩コンクリート(株)	佐藤 利江
(株)米田商店	米田 富子	フリー工業(株)	中山 佳子
吉野石膏(株)	倉員 正行	神山生コン(株)	牛島 隆夫
高山工業(株)	植田 清	竹石産業(株)	石井 幸治
(株)土金練馬店	赤坂 研		佐々木 弘
全国生コンクリート工業組合連合会	長谷川 進	(株)三恵運輸	宇田川知春
	下山美由紀	吉建秩父生コン(株)	平川 勇雅
大同建材産業(株)	丸山小百合	(株)ボース	高橋 哲郎
安藤物産(株)	前田 光代	高村建材工業(株)	古館 広久
川崎宇部生コンクリート(株)	北田 利明	京相製管(株)	大久保光芳
馬場商事(有)	下井田有希	北海道吉野石膏(株)	山田 千聖
丸磯建設(株)	岡元 信春	(株)ミシマ	武内 克之
群峰工業(株)	浅尾 拓哉		吉川 香住
声沢商事(株)	吉澤絵美子	(株)ピーエスケー	鈴木 タ子
三多摩生コンクリート協同組合	後藤 勉	菱建商事(株)	小森 美香
東京コンクリート(株)	松田 洋明	ピー・エス・コンクリート(株)	木村 睦
(株)昭和石材工業所	藤田優里奈	日本橋梁(株)	脇 一理

(敬称略)

参加無料

東振協主催 「健康フェスティバル2016」のご案内

東京都総合組合保健施設振興協会(東振協)では、皆様の健康づくりをサポートするため、毎年、健康フェスティバルを開催しています。今年も、右記のイベントが予定されていますので、ご家族でぜひご参加ください。

申込方法  
参加申込書に、82円切手を貼付した返信用封筒を添え、東振協・フェスティバル事務局へご郵送ください。

※申込書および詳細については東振協ホームページ <http://www.toshinkyu.or.jp/event> をご覧ください。

イベント	開催予定日	会場	定員
血管年齢・血圧測定	10月15日(土)	立川商工会議所(歯科チェック有)	200人
骨密度・体脂肪測定	10月18日(火)	健保連 東京連合会(新宿区)	200人
健康相談等(4日間)	10月28日(金)	健保連 東京連合会(新宿区)	200人
健康講演会 立川らく朝氏	10月11日(火)	大手町サンケイプラザ(千代田区)	500人
ウォークラリー(6日間)	10月2日(日)	横浜みなとみらい21(横浜市)	600人
	10月8日(土)	鎌倉(鎌倉市)	600人
	10月10日(祝)	国営昭和記念公園(立川市)	600人
	10月16日(日)	高尾山(八王子市)	600人
	10月22日(土)	天覧山(埼玉県飯能市)	600人
10月30日(日)	清水公園(千葉県野田市)	600人	
ウォーターフェスティバル	10月23日(日)	東京サマーランド(あきる野市)	3,800人
スポーツクラブフェスタ	10月24日(月)	スポーツクラブルネサンス(両国)	150人

組合の動き

第475回理事会

開催日:平成28年5月19日(木)

- 議題:
- 1 平成27年度収入支出決算見込について
  - 2 規約第4条別表の一部改正について
  - 3 夏季施設の開設および利用補助(案)について
  - 4 明治座観劇会の開催(案)について

第476回理事会

開催日:平成28年6月28日(火)

- 議題:
- 1 平成27年度事業報告について
  - 2 平成27年度収入支出決算について
  - 3 組合事務監査結果について
  - 4 平成27年度収入支出決算残金処分(案)について
  - 5 番号(マイナンバー)法施行に伴う諸規定等の整備について

第166回組合会

開催日:平成28年7月21日(木)

- 議題:
- 1 平成27年度事業報告について
  - 2 平成27年度収入支出決算について
  - 3 組合事務監査結果について
  - 4 平成27年度収入支出決算残金処分(案)について
  - 5 番号(マイナンバー)法施行に伴う諸規定等の整備について

算定基礎届・賞与支払届提出のお礼とお願い

事業主並びに事務担当者の皆様には、算定基礎届・賞与支払届の提出にご協力いただきありがとうございました。  
算定基礎届(定時決定)によって新しく決定されました新しい標準報酬月額、平成28年9月分保険料(10月末日納期分)から適用されます。ただし、4月、5月、6月の昇(降)給などに伴い「月額変更届(随時改定)」に該当された方は、その改定月から適用されます。

また、ボーナス(賞与)を支払った場合は、「被保険者賞与支払届」と「被保険者賞与支払届総括表」を、賞与を支払った日から5日以内に提出いただくことになっております。算定基礎届提出後に賞与を支給された事業所で未提出の事業所におかれましては、至急ご提出いただきますよう、お願いいたします。

公告

【事業所削除】

事業所名称	所在地	年月日
東京厚形スレート工業組合	豊島区	平成28年3月31日
有限会社三輪建材店	府中市	平成28年5月1日

【所在地変更】

事業所名称	変更後所在地	変更前所在地	年月日
ピー・エス・コンクリート株式会社	中央区	千代田区	平成28年6月6日

表紙の言葉

の と しらよねせんまいだ  
能登 白米千枚田(石川県輪島市)

能登半島の北岸、輪島市白米町にある棚田。数が多いことから千枚田と呼ばれます。  
2001年に国の名勝に指定されました。2006年、当時の小泉首相がこの地を訪れ「絶景だよ、絶景」と称えたエピソードが残っています。2011年には国連食糧農業機関により世界農業遺産に認定されました。  
田植えや稲刈り時にはボランティアの手によって農作業が行われています。

組合の概況 平成28年7月現在

事業所数		469件
被保険者数		男 11,001人
		女 2,457人
		計 13,458人
(任意継続被保険者143人を含む)		
介護保険第2号被保険者数		男 7,143人
		女 1,352人
		計 8,495人
(任意継続被保険者42人を含む)		
平均標準報酬月額		男 408,028円
		女 265,187円
		平均 381,950円
被扶養者数		13,149人
		(任意継続被扶養者128人を含む)

NEWS

ご家族やお仲間へ健歩大会にご参加ください

第22回セメント健歩大会は来る11月13日(日)、「東武動物公園(南埼玉郡宮代町)」で開催の予定です。職場の仲間・ご家族の皆様のご参加、お待ちしております。なお、開催案内は事業所あてに9月下旬に送付の予定です。



エネルギー 510kcal  
塩分 2.9g

かぶのレモン漬け

春菊のおかかあえ

きのこおこわ

秋鮭の  
みそ麴焼き

## 秋鮭とおこわの和風弁当

### 電子レンジで作る きのこおこわ

エネルギー 295kcal 塩分 0.9g

#### 材料 (作りやすい分量)

もち米…1合 / しめじ・まいたけ…各50g / ぎんなん(水蒸缶)…8粒 / **A**【昆布茶(顆粒)…小さじ1、しょうゆ…小さじ1½、みりん…小さじ1、水…¾カップ】

#### 作り方

- 1 前日の夜、もち米を洗って水に浸ける。
- 2 きのこは石づきを取って小房に分ける。
- 3 鍋で**A**を沸かし、**2**とぎんなんを煮る。軽く火が通ったら水けをきった**1**を加え、水分がなくなるまで煮る。
- 4 **3**を耐熱容器に移してふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)に5分かき混ぜてさらに5分かける。
- 5 冷めたら、½量を弁当箱に詰める。  
※残りは冷凍保存できる。

#### 時短POINT

軽く煮てから電子レンジにかけると早く炊ける。



### ポリ袋でもむだけ かぶのレモン漬け

エネルギー 12kcal 塩分 0.3g

#### 材料と作り方 (1人分)

- 1 かぶ½個(40g)は皮つきのまま、縦半分にして薄切りにする。レモン(薄切り)1枚はいちょう切りにする。
- 2 ポリ袋に**1**と塩少々を入れてもみ、5分ほどおいて汁けをしぼる。

### トースター調理で後片づけもラク 秋鮭のみそ麴焼き

#### 材料 (1人分)

生鮭…小1切れ(70g) / 塩…少々 / **A**【白みそ・塩麴…各小さじ1、酒…小さじ½】

#### 作り方

- 1 前日の夜、鮭に塩をふって10分おく。ポリ袋に**A**を入れて混ぜ、水けをふいた鮭を加え、冷蔵庫で一晩漬ける。
- 2 鮭のみそを軽くふき、薄くサラダ油を塗ったアルミホイルにのせ、予熱したオーブントースターでこんがり焼く(900Wなら7~8分)。

エネルギー 186kcal 塩分 1.3g

### めんつゆで味付け簡単 春菊のおかかあえ

#### 材料と作り方 (1人分)

- 1 春菊60gは熱湯でさっとゆで、冷水にとって水けをしぼり、食べやすく切る。
- 2 めんつゆ(3倍濃縮)と水各小さじ½、削り節少々を混ぜ合わせ、**1**をあえる。

エネルギー 17kcal 塩分 0.4g