

# 健保だより

2017

9

NO.161

年に1回の健診で健康づくり



昭和記念公園のコスモス畑 (東京都)

セメント商工健康保険組合

ご家庭に持ち帰り、みなさんでご覧ください。  
<http://www.sementokenpo.jp>

# 決算をお知らせします

平成 29 年 7 月 24 日(月)、第 169 回組合会がエクセルホテル東急で開催され、平成 28 年度事業報告ならびに収入支出決算案件が、審議・承認されましたので報告いたします。

## 平成28年度決算の概要

- ◎4年連続の黒字決算
- ◎医療費は対前年度3.86%増加
- ◎高齢者医療制度への納付金は4.31%増加

◇収入決算総額	78 億 5,433 万 3 千円
◇支出決算総額	73 億 975 万 9 千円
◇収入支出差引額	5 億 4,457 万 4 千円
◇経常収支差引額	4 億 1,804 万 7 千円



## 一般勘定

平成 28 年度は収入支出差引額で 5 億 4,457 万 4 千円、経常収支でも 4 億 1,804 万 7 千円となり、4 年連続の黒字決算となりました。被保険者数は横ばいで推移しているものの国の成長戦略等を背景に、セメント業界を取り巻く経営環境も底を脱し、保険料算定の基礎となる標準報酬月額も若干ながら上昇傾向を維持し、これが黒字決算の要因となっています。

一方、支出については、保険給付費として支払われている医療費が 39 億 7,093 万 8 千円（1 人当たり約 29 万 5,567 円）、対前年度 3.86%増加しています。これは高額な医薬品の保険適用の影響などによるものと考えられます。また、高齢者医療制度にかかる納付金は 28 億 4,501 万 6 千円、対前年度 4.31%の増加となっており、納付金等の保険料に占める割合は 37.38%と、依然健保組合にとって大きな負担となっています。

## ○今後の健康保険組合の課題

少子高齢化が進む中で、2025年には団塊世代のすべてが75歳以上の後期高齢者となります。75歳以上の人口は約2200万人、ほぼ4人に1人が75歳以上となり、医療・年金・介護にかかる経費は膨大なものとなると予測されています。国民医療費は現在40兆円ですが、2025年には52兆円にまで跳ね上がる見込みで、年金、介護の費用も増大の一途となります。私たち健康保険組合は医療費を極力抑えるために、これま

## 介護勘定

介護保険については、収入 7 億 9,554 万 1 千円に対し、支出は 7 億 5,827 万 1 千円となり、差引額 3,727 万円については、準備金として積み立てました。

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	795,479	93,884
	雑 収 入	62	7
	合 計	795,541	93,891
支 出	介 護 納 付 金	758,271	89,493
	介 護 保 険 料 還 付 金	0	0
	合 計	758,271	89,493
収 支	決 算 残 金	37,270千円	

で以上に病気の重症化予防と早期発見に努めていかなければなりません。そのためには被保険者、被扶養者ともに定期的に健康診断を受けることが重要です。

政府は今後さらに、定期的な健康診断の受診を国の重要な方針とするとしています。組合員の皆様、特に受診率が低い傾向にある40歳以上の被扶養者の皆様、何とぞ健診についてご理解いただき、積極的な受診に努めてくださいますようお願いいたします。

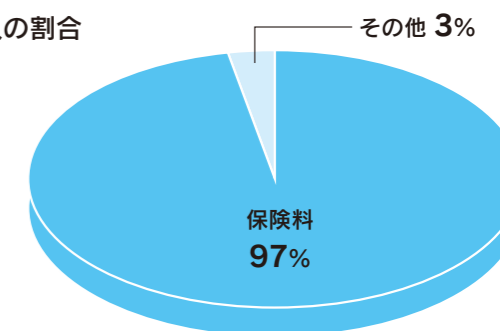
## 平成28年度 収入支出決算概要表

### ●収入

科 目		決算額 (千円)	被保険者1人 当たり額(円)
収 入	保 険 料	7,610,617	566,477
	国 庫 負 担 金 収 入	2,825	210
	調 整 保 険 料 収 入	98,468	7,329
	繰 入 金	0	0
	国 庫 補 助 金 収 入	1,632	121
	財 政 調 整 事 業 交 付 金	109,083	8,119
	雑 収 入	31,708	2,360
	合 計	7,854,333	584,616
	経 常 収 入 合 計	7,629,128	567,855

●保険料…収入の97%は、被保険者と事業主の皆様にご負担していただいた保険料によるものです。

### ●収入の割合



### ●支出

科 目		決算額 (千円)	被保険者1人 当たり額(円)
支 出	事 務 費	144,081	10,724
	保 険 給 付 費	3,970,938	295,567
	法 定 給 付 費	3,951,469	294,118
	付 加 給 付 費	19,469	1,449
	納 付 金 等	2,845,016	211,762
	前 期 高 齢 者 納 付 金	1,271,929	94,673
	後 期 高 齢 者 支 援 金	1,467,687	109,244
	病 床 転 換 支 援 金	8	1
	退 職 者 給 付 抛 出 金	105,337	7,842
	老 人 保 健 抛 出 金	35	3
	保 健 事 業 費	237,223	17,657
	財 政 調 整 事 業 抛 出 金	98,170	7,307
	営 繕 費・連 合 会 費・積 立 金・其 他	14,331	1,066
	合 計	7,309,759	544,083
経 常 支 出 合 計	7,211,081	536,738	

●保険給付費…被保険者と被扶養者の医療費と各種給付金の支出額です。前年度より3.86%増加しました。

●納付金等…高齢者医療のために納めなければならないお金です。前年度より4.31%増となり、重い負担となっています。

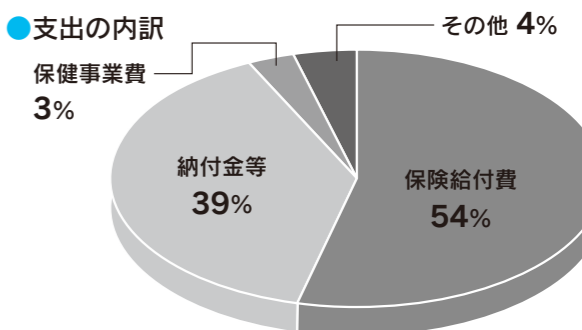
●前期高齢者納付金…65～74歳の方の医療費を支えるために国民健康保険に支払うお金です。

●後期高齢者支援金…75歳以上の方の医療費を支えるため、後期高齢者医療広域連合に支払うお金です。

●退職者給付拠出金…すでに廃止された旧制度の過年度精算分などです。

●保健事業費…各種健診や人間ドックなど、健康づくり事業の費用です。

### ●支出の内訳



### ●収支

収 支	決 算 残 金	5億4,457万4千円
	経 常 収 支 差 引	4億1,804万7千円

当組合の監事による事務監査が行われました。

去る6月12日(月)、当組合の監事小川義幸氏なら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。

# 9月分 (10月徴収分) からの 保険料が変わる人がいます

## 保険料は標準報酬月額をもとに算出します

皆さんの給与などの報酬は50等級に区分した仮の報酬に当てはめられ、保険料の基礎となる報酬額が決定されます。この仮の報酬額を標準報酬月額といいます。皆さんの保険料は標準報酬月額に保険料率をかけて算出されます。保険料が見直されるのは下記の4通りの場合です。

- 1 毎年7月1日現在の全被保険者について見直し(定時決定)**  
標準報酬月額は年1回、4月、5月、6月の給与等の平均額をもとに7月1日現在で決め直され、その年の9月から翌年の8月までの1年間使われます。このため、健康保険の保険料が9月分(10月徴収分)から変わる人がいるのです。
- 2 報酬が大幅に変動したとき(随時改定)**  
ベースアップや昇給などで、毎月決まっもらる給与等(固定的賃金)の変動により、変動月から3カ月間の報酬の平均が、50等級に区分した標準報酬月額のランクに当てはめて2等級以上変わった場合は、随時に標準報酬月額を決め直します。
- 3 育児休業が終了して職場復帰したとき**  
育児休業等を終了して職場復帰した被保険者が3歳未満の子を養育している場合で、短時間勤務制度等により給与等が下がった場合は、被保険者の申し出により標準報酬月額を決め直します。
- 4 産前産後休業が終了して職場復帰したとき**  
産前産後休業の終了後に職場復帰した被保険者が当該産前産後休業に係る子を養育している場合で、短時間勤務等により給与等が下がった場合は、被保険者の申し出により標準報酬月額を決め直します。

# 平成29年8月から 70歳以上の高額療養費の自己負担限度額が引き上げられました

1カ月あたりの医療費の自己負担限度額は、70歳以上の人は70歳未満の人より低く設定されていますが、負担能力に応じた負担を求める観点から、今年の8月から下記のとおりに改定されました。

### ● 70歳以上の高額療養費の自己負担限度額(平成29年8月～平成30年7月)

区分	自己負担限度額(月額)	
	外来(個人ごと)	(世帯ごと)
現役並み (標準報酬月額28万円以上)	57,600円	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% < 44,400円
一般 (標準報酬月額26万円以下)	14,000円(年間14.4万円上限)	57,600円 < 44,400円
住民税非課税	8,000円	24,600円
住民税非課税(所得が一定以下)		15,000円

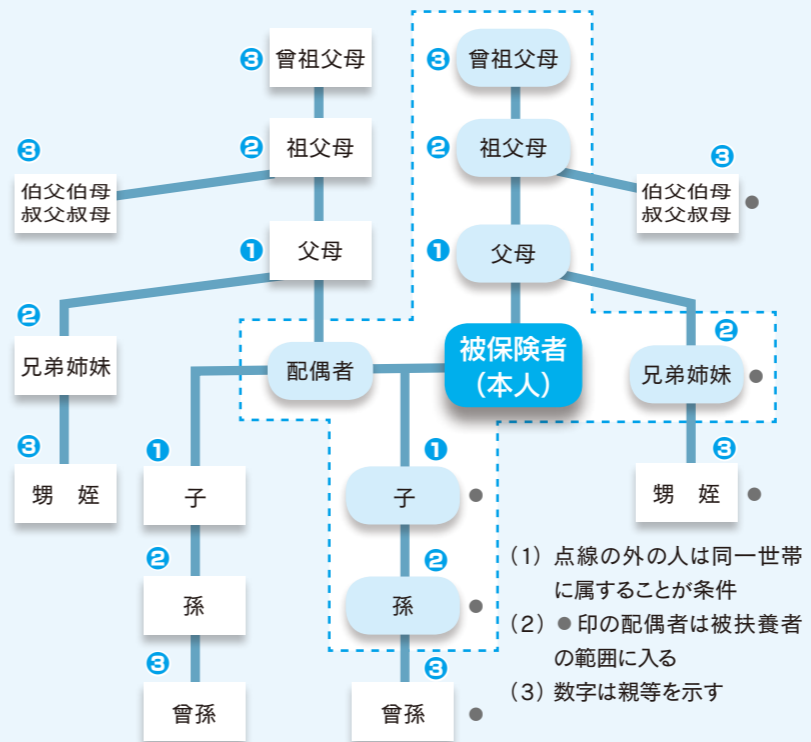
〈 〉は直近12カ月間に同じ世帯で3カ月以上高額療養費に該当した場合の4カ月目以降の金額です。

# 健康保険の被扶養者の認定基準について



健康保険で保険給付を受けられる被扶養者の皆様は、健康保険法等によって定められた家族が対象となっています。被扶養者として認定されるには、“主として被保険者の収入により生計を維持されていること”が必要です。具体的には、おおむね生活費の半分以上を被保険者の収入によってまかなわれている状態をいい、被保険者との世帯関係や収入基準などにも該当することが条件です。

### ● 被扶養者になれる人の範囲



被扶養者の収入基準	
① 被扶養者が被保険者と同一世帯に属している場合	④ 対象者の年間収入が130万円(対象者が60歳以上または、厚生年金保険法による障害給付に該当する場合は180万円)未満で、かつ被保険者の年収の半分未満のとき
② 被扶養者が被保険者と同一世帯に属していない場合	⑤ また、被保険者の収入の2分の1を超えていても被保険者の収入を上回らない場合には、当該世帯の生計の状況を総合的に勘案して当該被保険者がその世帯の中心的役割を果たしていると認められたとき
	⑥ 対象者の年間収入が130万円(対象者が60歳以上または、厚生年金保険法による障害給付に該当する場合は180万円)未満で、かつ被保険者からの援助額(仕送りなど)より少ないとき

★年間収入の算定……被扶養者となる人の収入は、公的年金、雇用保険金、利子収入、パート・アルバイト代、家賃など収入の種類にかかわらず合算の対象になります。また、夫婦共働きのお家庭などで、夫婦とも被保険者であり、子のある場合は、夫または妻の収入の多寡や、家庭の事情によって判断されますが、原則として年間収入の多い方の被扶養者とする扱いになります。

### 医療費通知のご活用を!

## 『医療費のお知らせ』と領収書(診療報酬明細書)を照合してください

### ● 医療費通知は医療費控除等の申告の際にも使えます

当健保組合では9月末に、皆様とご家族が平成29年1月から6月までの半年間に、接骨院(柔道整復師)等がかかった費用も含めて、保険証で治療を受けた際の医療費を『医療費のお知らせ』として事業所を通じてお届けする予定です。医療費は、事業主と被保険者の皆様に負担していただいている保険料から支払われています。この『医療費のお知らせ』によって医療費がいくらかかっているかをご確認いただけます。また、医療費通知は医療費控除等の申告の際にも使えますので、大切に保管してください。

# 健診（特定健診・特定保健指導）の実施結果について

## 健診を受けて生活改善のきっかけにしましょう

当健保組合の平成 28 年度における健診（特定健診・特定保健指導）の実施結果がまとまりましたので、皆様にご報告いたします。

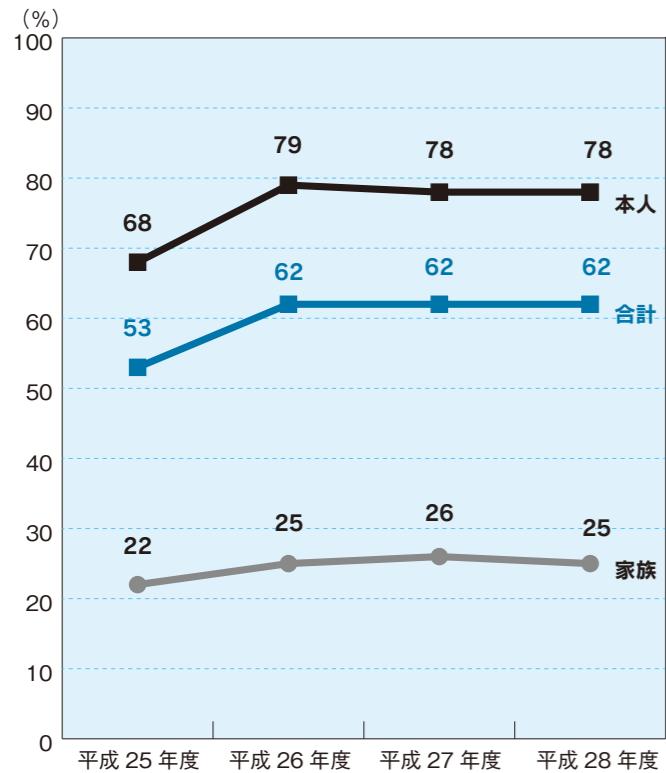
平成 28 年度の特定健診の受診率は、過去3年間と比べてほぼ横ばい傾向ですが、特に家族の方の健診受診率は被保険者と比較して著しく低い状況が続いています。被扶養者の健診受診率向上が当組合の大きな課題となります。

当健保組合では、受診率・実施率向上のため、保健事

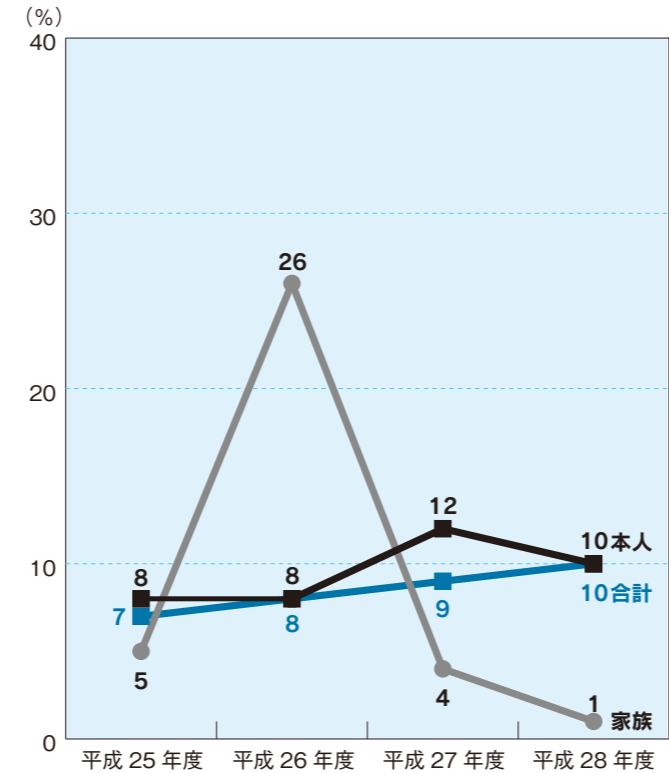
業の広報活動を積極的に行うとともに、皆様が受診しやすい環境を整備するなど、より一層の努力をしておりますので、被扶養者受診率の向上に向けた取り組みにご協力をお願いします。

また、健診の結果、メタボまたはメタボ予備群と判定された方が専門家からのアドバイスが受けられる特定保健指導は、生活習慣の改善、メタボ脱出への大きなチャンスとなりますので、該当された方は積極的に特定保健指導を受けていただきますよう、重ねてお願い申し上げます。

■ 特定健診の受診率  
(40歳以上の方が対象)



■ 特定保健指導の実施率  
(40歳以上の方が対象)

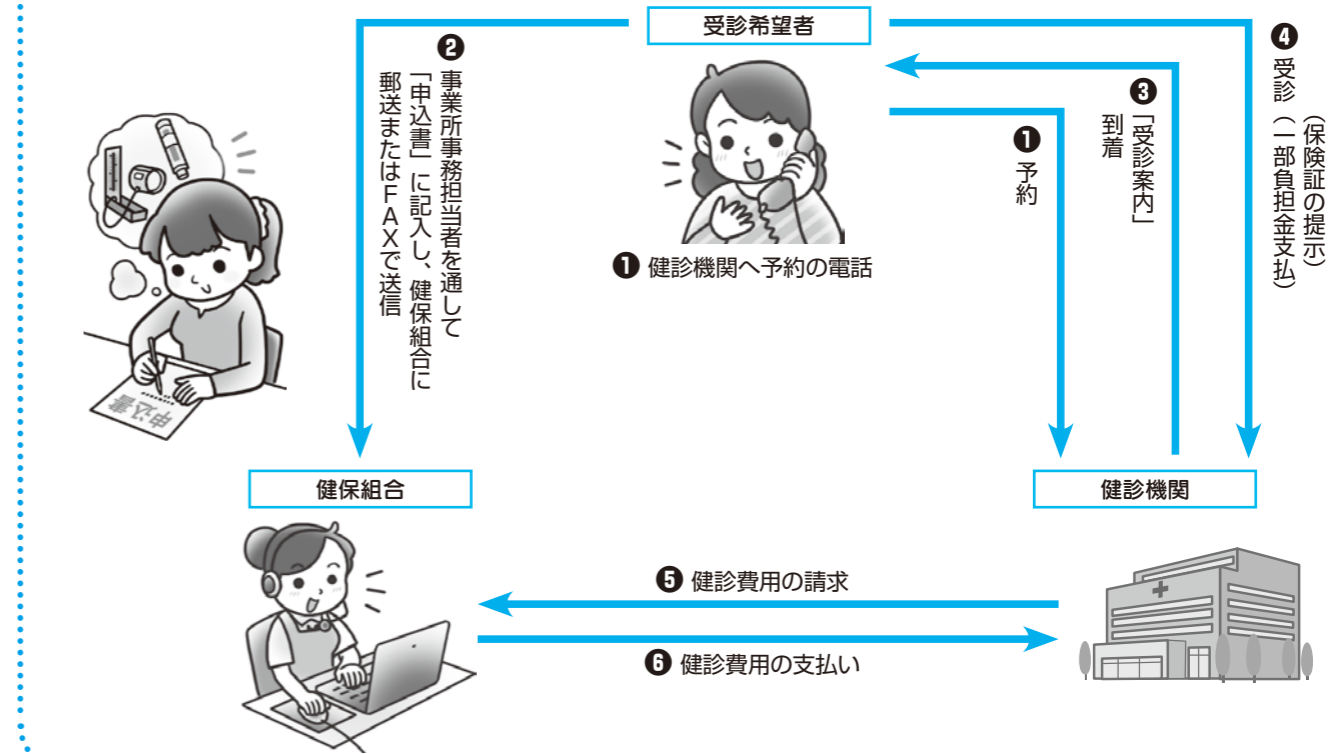


特定保健指導のご案内が届きましたら必ず受けましょう！

当組合では、健診（特定健診）の結果により、一定のリスクが見受けられる方には、特定保健指導のご案内をお送りしています。特定保健指導では、生活習慣を改善し、リスクを減らすために、医師・保健師・管理栄養士などが6カ月間サポートします。生活習慣の改善は、なかなか1人ではできないものです。ご案内が届きましたら、ぜひお受けいただき、生活習慣の改善に積極的に取り組みましょう。



### ●●● 契約医療機関 健診の手続きの流れ ●●●



■ 予約の際には、受診日は1カ月以上の余裕をもって決定してください。  
 ■ 受診日が決定したら、「申込書」に所定事項を記入し、事業所事務担当者を通じて健保組合へ提出してください。申込書は受診日の2週間前までに、健保組合に申し込んでください。

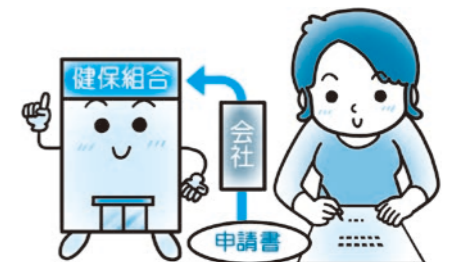
コース	生活習慣病 予防健診 A	生活習慣病 予防健診 B	婦人生活習慣病 予防健診 C (東振協 B1)	人間ドック	特定健診
受診年齢	年齢制限なし	35歳以上	年齢制限なし	35歳以上	40歳以上～74歳
対象者	被保険者及び 被扶養者	被保険者及び 被扶養者	被保険者及び 被扶養者	被保険者及び 被扶養者	任継被保険者及び 被扶養者
自己負担金	1,500円	3,000円	3,000円	※	無料

※人間ドックの自己負担金は、ドック料金（消費税込み）から組合負担額を差引いた額。ただし、受診者一部負担最低限度額は10,000円とします。組合負担額は、35～44歳までの受診者が、20,000円、45歳以上の受診者が、28,000円。  
 ■ 検査項目は、健診機関によって多少異なります。  
 ■ 二次検査は保険診療扱いとなります。

最寄りに契約健診機関がない方、かかりつけ医で年1回健診を受けている方で、健保組合の指定する健診コースを受けた場合、補助金の申請ができます

■ 補助金の手続き方法

- ①～④の書類を揃え、事業所事務担当者を通して申請してください。
  - ① 補助金支給申請書（ドックの場合は、人間ドック補助金支給申請書）
  - ② 質問票
  - ③ 領収書（原本）
  - ④ 健診結果表（写し）
- ①、②の用紙は組合HP申請書一覧（保健事業関係）から出力できます。



# 「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。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1回限り。既に検査を受けた方は申し込みができません。
- ②実施期間** 平成29年11月～12月
- 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に郵送されます。
- ⑤申込締切日** 平成29年11月2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に郵送されます。  
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。

## 喫煙と胃がんリスクについて

国立がん研究センター「生活習慣改善によるがん予防法の開発と評価」研究班では、主要なリスク要因について、がん全般、および肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん、肝がんリスクとの関連を調べた国内の疫学研究を収集し、個々の研究についての関連の強さの確認と科学的根拠としての信頼性の総合評価を行っています。

### 喫煙によって胃がんのリスクが確実に高くなる

胃がんは、日本で最も発生率が高いがんです。胃がんリスクを高くする要因には、ピロリ菌感染や塩の摂取などがあり、いずれも日本人に多いことが知られています。また、日本人男性は世界でも喫煙率が高く、喫煙と胃がんの関連が疑われます。

今回、改めて、2005年までに報告された喫煙による胃がんリスクについて、日本人を対象とした疫学研究結果をまとめ、評価しました。このテーマについて報告された疫学研究には、10のコホート研究(原因から症例を探っていく方法)と、16の症例対照研究(症例から原因を探っていく方法)がありました。それらを検

討した結果、日本では、喫煙によって確実に胃がんリスクが高くなるという結論になりました。

### 喫煙による胃がんリスクの男女差について

全体として、ほとんどの研究で、喫煙によって男性の胃がんリスクが高くなりました。女性については、必ずしも同様の関連がみられたわけではありません。その理由の1つとして、女性では喫煙者の喫煙量や喫煙年数、喫煙指数が男性に比べるとはるかに少ないということが考えられます。喫煙の胃がんリスクへの影響が男性よりも女性で小さいかどうかは、まだよくわかりません。

(国立がん研究センター 科学的根拠に基づく発がん性・がん予防ガイドライン提言に関する研究より)

## タバコをやめて健康で新しい豊かな人生を発見してみませんか?

# 禁煙チャレンジ!!



当健保組合では、タバコをやめたくてもやめられない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。自分に合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29年11月1日～平成30年2月28日の間の連続した12週間(ただしCコースについては6週間)。
- 申込締切** 平成29年10月13日(金)(申込締切後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。

## ●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(ニコチネルガム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もとに、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を身につけます。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か月間の完全禁煙にチャレンジするコースです。

## 愛煙家の皆様へ

# タバコの臭いで嫌がられていませんか?

## 臭いは自分ではわからない

タバコの独特の臭いは、タールによるものです。タールは粘性が高く、時間が経っても口の中にとどまります。また、タバコを吸うと唾液の分泌量が低下するため、口の中が乾燥し、口臭が悪化します。さらに、タバコは口臭の原因になる歯周病を悪化させることも明らかになっています。

タバコを吸った後、自分がどのような臭いを発しているか考えたことはありますか? 自分の臭いはなかなかわからないのですが、タバコには臭いをきつくさせる諸条件がそろっていますので注意しましょう。



## 残った臭いでも健康被害が...

タバコの臭いは、衣類やカーテン、ソファなど周囲にも付着します。この臭いのものはタバコの残留成分ですが、残留成分の中には有害成分も含まれており、その有害成分は長期間揮発することがわかっています。この有害成分を吸い込んで健康被害を受けることを「サードハンド・スモーク」と呼び、能動喫煙、受動喫煙に続く三次喫煙被害といわれています。

「臭いだけだから」と芳香剤や消臭剤で対応してしまいがちですが、タバコの有害成分は消すことができません。サードハンド・スモークは、成長期にある子どもが影響を受けやすいといわれていますので、特にご家庭では完全禁煙を。



平成29年度

# インフルエンザ予防接種 費用補助のご案内

当健保組合では、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29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



また、「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ています。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、当健保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  
当健保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(11ページ)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

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月上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。

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29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29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、利用券の利用は1人1回のみです。</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 予診票などの記入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	¥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)
電話番号			
医療機関名称			
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2年連続 10回目の優勝!

今年で50回目を迎える事業所対抗軟式野球大会は、去る5月21日(日)、熱戦の火蓋が切られました。5月28日(日)に決勝戦を迎え、2年連続の優勝を目指す(株)エービーシー商会と、初優勝を狙うウチダ商事(株)と2年連続、同一カードによる決勝戦となりました。

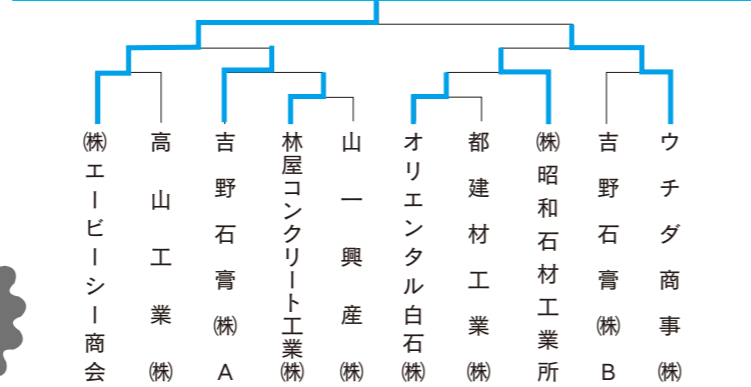
決勝戦は白熱した試合となり、7回で決着が付き、延長戦に突入。延長8回の裏に(株)エービーシー商会の熊野選手がサヨナラヒットを打ち、2年連続10回目の優勝を飾りました。

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2017」の一環として、来たる10月1日(日)に開催される第41回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

(株)エービーシー商会



優勝	(株)エービーシー商会	熊野 展男
準優勝	ウチダ商事(株)	福本 秀之
第3位	吉野石膏(株)Aチーム・(株)昭和石材工業所	富田 和章 水澤 史生
最高殊勲選手賞	(株)エービーシー商会	熊野 展男
優秀選手賞	ウチダ商事(株)	福本 秀之
敢闘選手賞	吉野石膏(株)Aチーム (株)昭和石材工業所	富田 和章 水澤 史生

(敬称略)



準優勝

ウチダ商事(株)

## 優勝監督コメント (株)エービーシー商会 長崎 一志監督

初戦から厳しい戦いが続き、決勝戦もどちらが勝ってもおかしくない白熱した試合展開となりましたが、おかげさまで優勝することができました。東京総合健保野球大会では、優勝チームの名に恥じないよう、チーム一丸となって挑んでまいります。最後に大会を運営いただいた事務局の皆様、審判団の皆様には厚く御礼申し上げます。

## 最高殊勲選手コメント (株)エービーシー商会 熊野 展男選手

決勝戦の逆転を阻止するファインプレー、打ち損じでラッキーだったサヨナラ打だけで監督からお気遣いいただきました。25年ぶり3回目のMVPを、また、若かりし頃からお世話になった健保組合の石田さんからいただいた表彰アナウンスをうれしく思っています。



▲優秀選手賞 福本 秀之選手

## 第14回

# 潮干狩り大会開催

ほら、こんなに!



たくさんとれました!



大きいのがとれたよ!

潮干狩りって楽しいね!

姉妹仲よくパチリ!



家族で力を合わせて掘っています



去る4月30日(日)、千葉県木更津海岸の中の島公園において第14回潮干狩り大会を開催しました。大会当日は朝から快晴、絶好の潮干狩り日和となり、被保険者とそのご家族合わせて1009名の皆様にご参加いただきました。突き抜けるような青空の下、海風に包まれながら網袋いっぱいにとったあざりをお土産に、皆さん楽しい思い出の1日をつくられたようです。

クイズに答えてプレゼントをもらおう!

ナンバープレース

問題

ルールにしたがって、すべての空きマスに数字を埋めてください。

A、Bのマスに入った数の合計を教えてください。

ルール

【1】タテ9列、ヨコ9列のそれぞれに1～9の数字が1つずつ入ります。

【2】3×3の太い線で囲まれた9個のブロックの中にもそれぞれ1～9の数字が1つずつ入ります。

● 答え ●

$$\begin{array}{|c|} \hline A \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline B \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \\ \hline \end{array}$$

● 問題 ●

©スカイネットコーポレーション

4	7			9			6	2
2				3				7
		3	8		2	1		
		1	9		7	2	A	
9	2			1			7	4
8				2				9
		9				7		
	5		1	6		2		
	B	2	7		9	4		

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29年10月13日(金)〈必着〉

当選者

正解者30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)  
当選者の発表は発送をもって替えさせていただきます。

第23回セメント健歩大会

第23回セメント健歩大会は「昭和記念公園(東京都立川市)」で開催します。秋深まる広大な園内を自由気ままに楽しみながら歩きましょう。職場の仲間・ご家族の皆様の参加、お待ちしております。

開催日時: 11月12日(日)

受付時間: 9時30分～11時30分

受付場所: 国営昭和記念公園 西立川口

アクセス: JR青梅線「西立川駅」徒歩2分

コース: 受付後、園内を自由散策

対象者: 被保険者および被扶養者

参加料: 無料

申込方法: 申込書に必要事項を記入のうえ、郵送またはFAXでお申し込みください。申込締切後、「参加証」を送付します。

申込書はホームページからダウンロードできます。

申込締切日: 10月20日(金)

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は、平成29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日以内にご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。

参加無料

東振協主催

「健康フェスティバル2017」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.toshinkyoo.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17日(火)	健保連 東京連合会(東京都新宿区)	200人
骨密度・体脂肪測定	10月23日(月)	健保連 東京連合会(東京都新宿区)	200人
健康相談等	11月18日(土)	立川商工会議所(東京都立川市)	200人
健康講演会 間 寛平氏	10月11日(水)	大手町サンクイプラザ(東京都千代田区)	500人
ウォークラリー (7日間)	10月1日(日)	清水公園(千葉県野田市)	600人
	10月7日(土)	鎌倉(神奈川県鎌倉市)	600人
	10月9日(祝)	国営昭和記念公園(東京都立川市)	600人
	10月15日(日)	都立葛西臨海公園(東京都江戸川区)	600人
	10月21日(土)	天覧山・飯能河原(埼玉県飯能市)	600人
	10月29日(日)	高尾山(東京都八王子市)	600人
	11月3日(祝)	横浜みなとみらい21(神奈川県横浜市)	600人
ウォーターフェスティバル	10月22日(日)	東京サマーランド(東京都あきる野市)	3,800人
スポーツクラブフェスタ	10月15日(日)、22日(日)	ドゥミ ルネサンス新橋(東京都港区)	150人

組合の動き

第481回理事会

開催日: 平成29年5月23日(火)

- 議 題: ①平成28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個人情報保護管理規定および機密文書管理規定の改訂について  
④夏季施設の開設および利用補助(案)について  
⑤明治座観劇会の開催(案)について  
⑥その他

第482回理事会

開催日: 平成29年6月26日(月)

- 議 題: ①平成28年度事業報告について  
②平成28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28年度収入支出決算残金処分(案)について  
⑤組合編入希望事業所の件について  
⑥健康ウォーキングの実施(案)について  
⑦その他

第483回臨時理事会

開催日: 平成29年7月24日(月)

- 議 題: ①組合編入希望事業所の件について  
②その他

第169回組合会

開催日: 平成29年7月24日(月)

- 議 題: ①平成28年度事業報告について  
②平成28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28年度収入支出決算残金処分(案)について  
⑤その他

公 告

【事業所編入】

事業所名称	所在地	年月日
有限会社ケイ・コーポレーション	府中市	平成29年5月1日
森田建材工業株式会社	立川市	平成29年8月1日
株式会社小沢商店	横浜市	平成29年8月1日
有限会社山岡建材店	三鷹市	平成29年8月1日
小川建材工業株式会社	匝瑳市	平成29年9月1日

【名称変更】

変更後	変更前	年月日
株式会社大和	ヤマト工業株式会社	平成29年4月1日
クリート建材株式会社	ケミクリート施工販売株式会社	平成29年4月1日

【事業所削除】

事業所名称	所在地	年月日
協栄管工株式会社	板橋区	平成29年5月1日
株式会社セントラルピソー	墨田区	平成29年6月30日






表紙の言葉

昭和記念公園のコスモス畑(東京都)

昭和記念公園は昭和50年に昭和天皇在位50周年を記念して企画され、昭和58年に開園した国営公園です。165haの広大な敷地内で、年間を通じてさまざまなイベントが開催されます。9月から10月にかけては色鮮やかなコスモスが咲き誇るコスモス畑、また晩秋には銀杏葉の黄色いじゅうたんが広がる銀杏並木が見えます。

組合の概況

平成29年7月現在

事業所数		463件
被保険者数		男女 11,061人
		計 2,497人 計 13,558人 (任意継続被保険者136人を含む)
介護保険第2号被保険者数		男女 7,135人
		計 1,376人 計 8,511人 (任意継続被保険者33人を含む)
平均標準報酬月額		男女 407,621円 267,338円 平均 381,785円
被扶養者数		12,784人 (任意継続被扶養者114人を含む)



# フライパン一つでできる あさり&えびのパエリア

スペイン料理「パエリア」は、肉類や魚介類、野菜類を盛り込み、サフランで色と香りを付けて炊いたごはんのことです。

ポイントは米の炊き具合。スペインでは、米（スペイン米）は洗いません。こうすることで米にスープの味がしみこみ、適度な硬さに仕上がります。日本の米でパエリアを作る際は、通常のように浸水したりせず、米を炒める少し前にざっと洗う程度にするのがコツです。

■ エネルギー 448kcal  
■ 塩分 2.6 g

※料理のエネルギー・塩分はそれぞれ1人分です。



## 〈材料・4人分〉

あさり 300g  
有頭えび 6尾  
米 2カップ  
A [水2¼カップ、サフラン小さじ1、顆粒コンソメ小さじ½、塩小さじ1、こしょう少々]  
にんにく1片/たまねぎ½個/  
ピーマン½個/赤ピーマン½個  
オリーブ油 大さじ3  
レモン ½個

## 下準備

- 1 ポウルに塩水を入れ、あさりを加えて冷暗所に2時間ほどおき、砂出しをする。
- 2 Aを混ぜておく。
- 3 にんにくとたまねぎはみじん切り、ピーマンと赤ピーマンは2cm幅に切る。
- 4 米は炒める前にざっと洗い、水けをきる。
- 5 えびはハサミで背に切り込みを入れ、背わたを除く。えびのひげも取る。



### ★ポイント★

えびの背わたを除くときは、包丁よりもキッチンバサミを使うと簡単にできる。

## 炒める

- 6 直径26cm以上のフライパンにオリーブ油、にんにく、たまねぎを入れて熱し、しんなりするまで炒める。
- 7 米を加え、米に油が回るまで炒める。

### ★ポイント★

炊く前に米を炒めることで、パリリとした食感のサフランライスができる。



## 炊く

- 8 7にAを加えて混ぜ、あさり、えびのをせ、フタをして弱火で10分ほど炊く。
- 9 ピーマンと赤ピーマンを加えてさらに5分炊き、火を止めて10分ほど蒸らし、くし形に切ったレモンを飾る。



調理……………小林 まさみ(料理研究家)  
調理アシスタント……………小林 まさる(義父)  
撮影……………松島 均  
スタイリング……………小野寺 祐子