

# 健保だより

2018

1

NO.162

年に1回の健診で健康づくり



大洗海岸の日の出（茨城県）

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>

# 新年のご挨拶



理事長 高橋 博之

あけましておめでとうございます。

事業主をはじめ、被保険者ならびにご家族の皆様におかれましては清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、平素より当健康保険組合の事業運営に対し、多大なるご理解とご協力を賜り、心より御礼申し上げます。

さて、我が国の国民医療費は高齢者医療を中心に増加し、近年では42兆円規模に達し、年を追うごとに増え続けています。この増え続ける医療費の軽減をいかに実施していくか、また適正な負担のあり方の是正などは国民全体の大きな課題であるものの、最も重要なことは、世界に冠たる仕組みである、「国民皆保険制度」を将来にわたって持続可能な仕組みとして維持していくことです。

現在、健保組合は高齢者医療を支えるための支援金・納付金等を支出しており、それが大きな財政負担となっています。このような状況ではありますが当健保組合としては、本年度も皆様の健康を守るため、各種健診をはじめとする健康づくり事業に力を注いでまいります。

また、平成27年度から厚労省の指示に基づき、効率的な疾病予防対策と費用負担の軽減を目的として進めてきた、「データヘルズ計画」は、いよいよ平成30年度からはその2期目となり、本格稼働の時期を迎えます。当健保組合は一層、効果的・効率的に保健事業を進め、健康づくりと病気の重症化予防等を実施してまいります。事業主と被保険者等、皆様のご理解ご協力をいただきながら積極的に事業展開してまいります。

皆様におかれましても「自分の健康は自分で守る」という意識のもと、当健保組合が実施している健康診断の受診と健診結果を活用しての健康づくり、また、ジェネリック医薬品の利用などによる医療費適正化にご協力いただきますようお願いいたします。

最後になりますが、本年が皆様にとって実りある一年となりますよう心からお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

あけましておめでとうございます  
本年もよろしく願っています



(18期)セメント商工健康保険組合 役員一同

選定議員			互選議員		
区分	氏名	事業所名称	区分	氏名	事業所名称
理事長	高橋 博之	株式会社 高橋徳次郎商店	副理事長	熊谷 康成	吉野石膏 株式会社
常務理事	佐藤 茂	セメント商工健康保険組合	理事	林 重信	林屋コンクリート工業 株式会社
理事	森田 光隆	森田砂利 株式会社	理事	都築 親司	都建材工業 株式会社
理事	村越 義男	太平建材 株式会社	理事	高田 寛	株式会社 内山アドバンス
理事	浅田 大治	株式会社 万代商会	理事	伊藤 智	株式会社 エービーシー商会
理事	澤田 廣	株式会社 フジサワ・コーポレーション	理事	高井 繁	オリエンタル白石 株式会社
議員	細淵 敏克	細淵建材 有限会社	議員	筒井 信博	協和陶管 株式会社
議員	向笠 俊和	株式会社 向笠建材店	議員	瀬崎憲次郎	株式会社 タカムラ
議員	五十嵐 修	旭建材工業 株式会社	議員	青木 信暁	株式会社 ヤブ原
議員	藤原 平明	豊国コンクリート工業 株式会社	議員	佐久間 稔	常盤工業 株式会社
議員	石綿 弘	経堂コンクリート 株式会社	議員	神庭 伸幸	丸磯建設 株式会社
議員	小林 正剛	株式会社 レミックス	議員	櫻井 徳彦	株式会社 アベルコ
議員	榎戸 浩一	株式会社 昭和石材工業所	議員	山口久一郎	株式会社 真岡建材店
議員・監事	小川 義幸	日興レミコン 株式会社	議員・監事	風祭 克彦	株式会社 マンホール商会

健康管理事業推進委員一同

区分	氏名	事業所名称	区分	氏名	事業所名称
委員長	澤田 廣	株式会社 フジサワ・コーポレーション	委員	石川 定男	ビー・エス・コンクリート 株式会社
副委員長	森田 光隆	森田砂利 株式会社	委員	高村 武秀	高村建材工業 株式会社
委員	清水 勉	奥多摩工業 株式会社	委員	石田 慎介	セメント商工健康保険組合
委員	星野 幸良	株式会社 トーシンコーポレーション	委員	近藤 隆弘	セメント商工健康保険組合

平成29年度 健康保険組合全国大会開催

## 現役世代の負担に歯止めを。高齢者医療費の負担構造改革の早期実現も求める

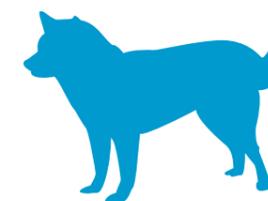


平成29年度健康保険組合全国大会が11月28日、東京都内で開催され、健保組合関係者約3500人が参加しました。「迫る超高齢社会！皆保険の存続へ改革断行！！」をテーマとし、右記のスローガンの実施を健保組合の総意として決議しました。

### 大会スローガン

- 拠出金負担に50%の上限、現役世代の負担に歯止めを
- 高齢者医療費の負担構造改革の早期実現
- 実効ある医療費適正化対策の確実な実施
- 生涯現役社会を目指し、保健事業等の積極的な推進

## 2018年 干支の話



### 古来より身近な存在の犬

戌は十二支の11番目、月では旧暦の9月、時刻は午後7時から午後9時頃、西北西の方角となります。動物では犬があてられています。

犬は、古来より人にとって身近な動物で、番犬や狩猟用としても飼われてきました。日本では、神奈川県横須賀市の夏島貝塚で縄文時代の犬の骨が出土しており、これが国内最古とされています。「三日飼えば三年恩を忘れぬ」ということわざもあるほど忠誠心があり、ペットだけでなく警察犬、盲導犬などとして活躍する犬は、大変たのしい存在です。

「犬も歩けば棒に当たる」とは、江戸いろはかるたの最初の札の句で、このかるたは「犬棒かるた」と呼ばれることもあります。もともとは、「犬も出歩くと思わぬ災いに遭遇する」という意味でしたが、やがて「行動すれば思いがけない幸運に出会うこともある」というよい意味でも使われるようになりました。

# 保険証カード更新のお知らせ

現在、皆様がお持ちの保険証の有効期限は平成30年3月31日で切れます。

新しい保険証カードと古い保険証カードの交換を平成30年2月1日から2月28日までの間にセメント商工健康保険組合で行います(家族の分も対象です)。

交換の日程は各事業所で異なりますので、事業所からの連絡を待ってください。



お問い合わせ先：当健康保険組合業務第一課 TEL03-3409-7918

# 育児・介護休業法が改正(育児休業期間の延長)されました

平成29年10月から育児・介護休業法が改正され、1歳6カ月以後も、保育園等に入れないなどの場合には、育児休業期間を最長2歳まで再延長できるようになりました(「育児休業の制度に準ずる措置による休業」は、従来通り「3歳に達するまで」となります)。

なお、保険料免除の申出については、被保険者の方が育児休業等取得(延長)するたびに、事業主が「育児休業等取得者申出書(新規・延長)」を当組合へ届出することになります。

## 健康トラブルや病気の相談が電話でできます

# 「セメント健保 ハロー健康相談 24」

急な病気への対応や日常の健康面で悩みがある場合、「セメント健保 ハロー健康相談 24」をご利用ください。経験豊かなスタッフが、迅速・的確にアドバイスします。

まずは気軽にお電話ください！

専用ダイヤル **0120-783-856** なやみはコール  
無料

携帯電話からもご利用できます。

電話健康相談は、海外からでも  
国際フリーダイヤル番号でご利用できます。



ご利用者 被保険者および被扶養者

### 専用ダイヤルにお電話を！

音声ガイドに従ってご希望のサービス番号をプッシュしてください。  
※プッシュ回線でない方は、右のサービス番号の前に\*印ボタンを押してください。黒電話などの場合は最後に各サービスの直通電話番号をお知らせしますので、おかけ直してください。

### 電話健康相談 → サービス番号①

体の健康に関してお電話で相談できます。  
受付時間 年中無休・24時間サービス

### ベストドクターズ・サービス → サービス番号⑤

三大疾病などにかかったとき、専門医をご案内します。  
受付時間 月～土曜日(日曜・祝日、年末年始は休み) 10時～21時

## 覚えておこう！ うっかり「損」の事例

病院でのその行為…損しているかもしれない

### 事例その①

そういえば最近胃が痛い…。  
大きな病院で一度診てもらわないと！



### 実は… 紹介状なしの大病院は5,000円以上の追加負担！

大病院は本来、治療が難しい病気などを取り扱うところです。体調が思わしくないからといって紹介状を持たずに大病院を受診すると、初診時5,000円以上の追加負担があります。



### まずは近くの「かかりつけ医」へ

自宅や勤務先の近くに「かかりつけ医」をもち、まずはかかりつけ医に相談しましょう。受診の記録が蓄積されるため、あなたの健康状態や体質を医師に理解してもらいやすくなります。大きな病気が疑われる場合には大病院への紹介状を書いてもらうこともできます。

### 事例その②

A病院の診断は納得いかない！  
明日B病院に行こうと。



### 実は… 病院を変えるたびに初診料がかかる！

同じ病気で複数の病院を受診(はしご受診)すると、毎回初診料がかかります。また、同じような検査を受けたり同じような薬が処方されたりするので、医療費だけでなく体への負担も大きくなります。

3カ所の受診で約2倍！

3つの病院に行った場合	8,460円 [初診料 2,820円 × 3] + 検査費(3回分) など
同じ病院に3回行った場合	4,260円 [初診料 2,820円 + 再診料 720円 × 2] + 検査費(1回分) など



### 医師に不安や疑問を正直に伝える

診断や治療に不安がある場合は、医師に正直に伝えてみましょう。他の医師の意見を聞きたいときはセカンドオピニオンという方法もあります。現在かかっている医師に申し出てみてください。

### 事例その③

かぜ気味だから病院に寄ろう。  
夜でも開いている病院があつてよかったなあ。



### 実は… 診療時間外の受診は割増料金！

「忙しくて平日や日中に病院に行く時間がない」などと、自分の都合で受診していませんか？ 診療時間外・休日・深夜に受診すると割増料金がかかります。

深夜加算で約2.7倍！

平日 23時過ぎに病院へ行った場合	7,620円 [初診料 2,820円 + 深夜加算 4,800円] + 薬代など
土曜日 11時※に病院へ行った場合	2,820円 [初診料 2,820円] + 薬代など

※土曜日の概ね8～12時の診療時間内は平日・日中と同じ扱い。



### 緊急時以外は平日・日中に受診する

夜間や休日に診療を行っている医療機関があるのは、緊急を要する患者の治療のためです。やむを得ないとき以外の受診は避けましょう。

\*事例その①は全額自己負担です。\*事例その②・③は健康保険が適用され、自己負担は原則3割です。

病院にかかる際には上記の事例を思い出してみてください。気づかないうちに不要な出費をしているかもしれません。まずはかかりつけ医をもつところから始めてみましょう！

## Q 更年期障害の ホルモン補充療法について 知りたい

知人が更年期障害で最近ホルモン補充療法を始めました。私も最近ほてりや汗が止まらないため、治療を検討していますが、「乳がんの危険があるのでは」「ずっと治療をつづけるのか」などの不安があります。ホルモン補充療法について、安全性や対象にならない場合も含めて教えてください。

## A 更年期障害には有効な治療法。 ガイドラインが策定されており、 安全かつ安心して受けられる

回答者 東京歯科大学 市川総合病院産婦人科 教授  
**高松 潔**

女性では閉経に伴いエストロゲンが低下することにより、さまざまな心身の変化が生じます。なかでも更年期障害は、生活の質を低下させることが問題となります。症状としては発汗・のぼせといったいわゆるホットフラッシュが有名ですが、そのほかにも肩こり・イライラ・ゆううつ・不眠など多彩な症状がおこります。

更年期障害の治療には、低下したエストロゲンを補うホルモン補充療法（HRT）が有効です。実際の治療としては、のみ薬、貼り薬、塗り薬という方法があります。さらにHRTは更年期障害以外にも、脂質異常症や骨粗しょう症への効果、しわの改善やコラーゲン維持など肌への作用、メタボリックシンドロームの改善効果なども注目されており、いわゆるアンチエイジングとしての効果もあると考えられています。

一方、いまだに「HRT＝がんリスク上昇」という誤解も根強いようです。確かに2002年に報告された米国での大規模研究ではHRTにより乳がんリスクが上昇していましたが、その後の検討から、5年未満のHRT施行であればリスクは上昇しないことが明らかになっています。また、5年以上の施行においても、乳がんリスクの上昇はアルコールの摂取や肥満に伴うリスク、つまり生活習慣によるリスクよりも低いことが知られています。逆に大腸がんのようにHRT施行によりリスクが低下するものもありますから、けっして「HRT＝がんリスク上昇」ではありません。

もちろん重症の肝機能障害、乳がんの治療後、血栓症の既往などHRTを避けたほうがよい場合もあり、高齢からのHRT開始もおすすめできません。また、継続に関してはずっとつづけることもできますし、症状が改善すれば中止することも可能です。これらの点を含めて、日本でもガイドラインが策定されており、安心・安全かつ有効にHRTが行われています。不安な点は遠慮なく婦人科医に相談してみてください。



## Q 会議の前になると下痢をする。 過敏性腸症候群の治療、生活上の 注意点は？

もともとおなかを下しやすいほうでしたが、会社の部署を異動してから頻繁に、会議前などになると下痢をするようです。過敏性腸症候群ではないかと思いますが、治療法や食事などの生活上の注意点について教えてください。

## A 生活指導、薬物療法 などがある。 下痢型は消化の悪いものは避ける

回答者 鳥居内科クリニック（東京都）院長  
**鳥居 明**



もともと下痢をしやすく、ストレスをきっかけに症状が強くなったとみられ、症状、経過からは過敏性腸症候群が考えられます。過敏性腸症候群は下痢や便秘などの便通異常と腹痛、腹部不快感などの腹部症状が慢性的につづく機能性消化管障害の一つです。この病気の発生する割合は、人口の約10～20%といわれており、比較的多い疾患です。

症状により、「下痢型」「便秘型」「下痢、便秘混合型」に分けられ、男性は下痢型、女性は便秘型、混合型が多いといわれています。発症には体質、生育環境が影響しますが、感染、腸内細菌の異常なども関係すると考えられています。また、ストレスにより症状が悪くなるのも特徴です。一般に午前中、とくに試験の前、会議の前など、緊張すると症状が強くなり、夜間に症状が強くなることはまれです。

治療としては、まず病態を説明して、病気を理解してもらいます。次に生活療法、食事療法を指導します。規則正しい生活と規則正しい食事が大切です。下痢型では、消化の悪いもの、油の多いもの、冷たいもの、アルコールなどの下痢をしやすい食べ物、飲み物を避けたほうがよいでしょう。便秘型の場合には、水分を十分にとり、食物繊維の多い食べ物をおすすめします。薬物療法では、ポリカルボフィルカルシウムというお通じの水分量を調節する薬に、症状に合わせて下痢止めあるいは下剤を加えて処方します。また、下痢型ではラモセトロンという薬が効果的で、下痢、腹痛症状とともに切迫感も改善してくれます。ストレスをやわらげる精神療法としては、認知行動療法、自律訓練法などがあります。簡単な認知行動療法として、100点を目指してがんばりすぎない75点主義と、1日20～30分、自分の健康のために歩く歩行療法をおすすめしています。

なお、これらで症状が改善しない場合には、潰瘍性大腸炎などの器質的疾患の初期症状のこともありますので、専門医へ受診してください。

健康は幸せの第一歩

# 健康者表彰が行われました

健やかで心豊かに生活できる・活力あふれた社会の実現を目指した「21世紀の国民健康づくり運動(健康日本21)」を踏まえ、保健事業の一環として、自ら健康づくりに励まれ、一定期間医療機関等に受診されなかった方を対象に健康者表彰を行いました。

ここに受賞された皆様をご紹介します。今後さらに多くの方が受賞されますよう、健康管理・健康づくりに励まれますことをお願いいたします。

①健康高齢者	70歳以上の被保険者または被扶養者で、1年間一度も保険診療を受けていない方。
②健康家族	被保険者・被扶養者とも2年間または5年間一度も保険診療を受けていない方(①の健康高齢者を除く)。
③健康被保険者	被扶養者を有さない25歳以上の被保険者で、2年間または5年間一度も保険診療を受けていない方(①の健康高齢者を除く)。

※いずれの対象者も表彰実施日において、被保険者の資格を有する方。

## 平成29年度 健康者表彰該当者一覧表 (敬称略)

健康高齢者(本人)	健康家族(5年表彰)	健康家族(2年表彰)	健康被保険者(5年表彰)	健康被保険者(2年表彰)	
オリエンタル白石株式会社 森 勝 株式会社和田商店 小川 春枝 旭コンクリート製品株式会社 福島 君雄 合資会社根本建材店 根本 圭子 菱建商事株式会社 霜出 洋明 日本橋梁株式会社 畑田 美智代 以上5名	株式会社トーシンコーポレーション 野口 真 株式会社豊田砂利店 須藤 正美 林屋コンクリート工業株式会社 坂本 一博 株式会社ヤブ原 藤松 亮 日の出興業株式会社 小山 一光 株式会社マノール 佐藤 潤一 吉野石膏株式会社 木村 和明 田中 明男 中川 義毅 吉田 順哉 藤原 健太郎 小林 龍也 三輪 淳 松元 駿明 田中 佑佳 中平 文夫 株式会社タカボシ 鈴木 伸浩 株式会社檜野東京支店 五條 正人 常盤工業株式会社 館野 直美 三木 健広 友井川 浩二 芳賀建材工業株式会社 古場 一夫 堀田 晴彦 市川建設工業株式会社 戸田 昌宏 株式会社内山アドバンス 竹下 伴秀 株式会社峰岸商店 峰岸 忠彦 株式会社スバンクリートコーポレーション 林 正則	安部 善一 東洋テラソ工業株式会社 西原 秀二 昭和エスオーシー株式会社 西澤 清志 東京セメント工業株式会社 及川 剛 山下 博幸 大沢生コン株式会社 瀬戸島 正勝 後藤 啓貴 高橋カーテンウォール工業株式会社 三宅 直泰 太平洋セメント販売株式会社 陶守 祐一郎 斎藤 律子 丸磯建設株式会社 板垣 浩一 阪下 尚美 寺田 利弘 稲垣機材株式会社 齊藤 真実 北村コンクリート工業株式会社 上原 秀之 山一興産株式会社 富塚 崇博 秋元 伸文 中崎 貴裕 一般社団法人セメント協会 野上 暁 群峰工業株式会社 谷口 寛 高橋 広子 小室 浩平 芦沢商事株式会社 跡邊 晶宏 中野 剛一 矢作 豊 吉田建材株式会社 堀内 和宏 株式会社日本化学研究所 伊藤 恵	株式会社ニューテック康和 久林 健市 以上1名	株式会社谷川商店 谷川 正芳 株式会社タカムラ 尾池 桂子 寺山商事株式会社 寺山 ひとみ 吉野石膏株式会社 小林 正輝 興梶 学 株式会社土金練馬店 赤坂 研 稲垣機材株式会社 片桐 克利 以上22名	飯田建材工業株式会社 川田 真奈美 有限会社境南建材工業 榊井 宏彰 大丸コンクリート株式会社 鈴木 敏男 寺山商事株式会社 寺山 皓亮

東京コンクリート株式会社  
 三上 一行  
 山口 直人  
 株式会社昭和石材工業所  
 廣瀬 駿  
 矢光 幹夫  
 オリエンタル白石株式会社  
 清野 宏太  
 保坂 光信  
 松下 怜史  
 山口 ジョウ  
 杉本 心平  
 森山 昇治  
 興産産業株式会社  
 石塚 好浩  
 星川 保之  
 奥多摩工業株式会社  
 井上 昇  
 佐藤 則一  
 坂本 里美  
 橋本 幸治  
 鈴木 誠一郎  
 滝島 太一  
 濱崎 裕介  
 平野 博久  
 マルニシテグラ株式会社  
 望月 健太  
 株式会社エービーシー商会  
 高橋 りる  
 ウチダ商事株式会社  
 小早川 一樹  
 村松興業株式会社  
 富川 裕一

株式会社アペイド  
 竹山 和重  
 フジクレスト株式会社  
 深澤 和照  
 テクケン興産株式会社  
 伊藤 幸雄  
 大沼 政雄  
 間館 実  
 石川生コン株式会社  
 土田 祥彬  
 株式会社石山商店  
 石山 健司  
 ヤマケイブレコン株式会社  
 松本 金次  
 飯塚 良次  
 フリー工業株式会社  
 南雲 大輔  
 榮運送株式会社  
 大嶽 勉  
 大越 一成  
 有限会社東豊商事  
 月岡 芳明  
 日本玉石株式会社  
 今村 かおる  
 峯岸 弘記  
 野口興産株式会社  
 西内 友真  
 千葉 ゆかり  
 開真産業株式会社  
 今川 佳文  
 三田地 正明  
 沢井 清  
 松原 伸尚

藤井 勝美  
 田中 善郎  
 浅倉 誠  
 宮松エスオーシー株式会社  
 嶋屋 貴博  
 神山生コン株式会社  
 外堀 拓也  
 株式会社三恵運輸  
 浅野 貴美  
 川崎 英雄  
 松山 久仁夫  
 鈴木 日登美  
 マテラス青梅工業 株式会社  
 黒部 記美代  
 横浜三協 株式会社  
 齋藤 隆  
 沼澤 健太  
 株式会社エービーシー商会ホールディングス  
 岸本 いづみ  
 塩味 研二  
 小林 恵祐  
 高砂製紙株式会社  
 瀬尾 達  
 溝口瀬谷レミコン株式会社  
 栗原 弘  
 神奈川秩父レミコン株式会社  
 飯島 幸恵  
 船橋レミコン株式会社  
 杉田 幸弘  
 株式会社野口硝子  
 小豆澤 ちゆき  
 三洋コンクリート工業株式会社  
 土屋 あかね

オージン イルウィン オックヨ  
 オブリガト ザルミル ゲレーロ  
 株式会社 ダイイチ  
 吉田 耕太郎  
 協栄ジェネックス株式会社  
 新井 英敏  
 RECOエンジニアリング株式会社  
 小林 健太  
 株式会社シブヤトランスポートサービス  
 影山 喜輝  
 富士川建材工業株式会社  
 鈴木 康介  
 株式会社アベルコ  
 熊沢 哲也  
 加藤 貴祥  
 風間 達也  
 北田 柁也  
 チャンナム フォン  
 TRAN DUC TOAN  
 内田 稔  
 日本橋梁株式会社  
 吉澤 洋子  
 吉本 詠士  
 櫻井 基雄  
 遠宮 健  
 河内 行弘  
 末川 勝  
 以上144名

「おくすり」のはなし

### OTC医薬品(市販薬)を使って賢くセルフメディケーション

**◎ 普及に向けた取り組み**

これまで処方せんがないと購入できなかった医療用医薬品と同じ有効成分を含んだ“スイッチ OTC 医薬品”が続々と登場しています。

また、“セルフメディケーション税制”も平成 29 年 1 月から始まりました。これにより、従来の医療費控除(1 年間の医療費自己負担額が 10 万円を超える場合に超過分の所得控除が受けられる制度)に該当しなかった人でも、

特定の成分を含んだ OTC 医薬品の年間購入額が 12,000 円を超えた場合に超過分の所得控除を受けられるようになりました。

**◎ 上手に活用しましょう**

OTC 医薬品は、軽度の不調や急な発熱、病院に行く時間がない場合に、すぐに購入して使用できます。症状や体質に合った薬を薬剤師や登録販売者に相談すると安心です。

**スイッチ OTC 医薬品の例** \* [ ] は主な成分名です。

解熱鎮痛薬 [ロキソプロフェンナトリウム水和物]  
 第2世代の抗ヒスタミン薬 [フェキソフェナジン塩酸塩]  
 胃酸分泌抑制薬 [ファモチジン] など

なお、OTC 医薬品は軽度の不調を改善するためのものです。不調が長引くときなどはかかりつけ医を受診しましょう。

(注) セルフメディケーション税制は、従来の医療費控除と併用することはできません。申告には一定の要件(特定健診や予防接種などを受け健康維持に努めていること)があります。対象となる医薬品などの詳しい情報は、厚生労働省ホームページをご覧ください。  
<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000124853.html>

# 第23回 セメント健歩大会を開催

## 秋色に染まった「国営昭和記念公園」をウォーキング

第23回を迎えた健歩大会が、平成29年11月12日(日)に被保険者ご家族、合わせて53名の皆様の参加により開催されました。曇一つない青空と穏やかな天候のなかで、参加者の皆様は園内の黄色一色に染まったイチョウ並木や赤く染まった紅葉を楽しんでいました。

参加された皆様は元気にいい汗をかいて、心身のリフレッシュや家族サービスなど、それぞれに楽しい秋の休日を過ごされたようです。



### 第41回東京総合健保野球大会 (株)エービーシー商会がベスト8入り!

「健康フェスティバル2017」の一環として、東京総合健保野球大会(日刊スポーツ杯争奪)が、去る10月1日(日)・8日(日)の2日間、東京の各総合健保組合の代表チームが参加し、大宮けんぼグラウンドで開催されました。当健保組合代表の(株)エービーシー商会は、強豪チームを相手に健闘し、見事に2年連続ベスト8入りしました。

### 平成29年度の 東京総合健保「ミニマラソン大会」は 中止となりました

平成29年度の東京総合健保「ミニマラソン大会」は、平成30年3月4日(日)に「大井ふ頭中央海浜公園」において開催を予定しておりましたが、2020年東京オリンピック・パラリンピック大会に伴う工事により、中止となりました。

# 冬季施設のご案内

## 冬山の家 利用案内

申込方法：利用者が直接施設に電話予約のうえ、所定の利用申込書を当組合にご提出ください。  
(FAXでも可 FAX 03-3400-3980)  
利用申込書のダウンロード及び施設の詳細は当組合ホームページで。http://www.sementokenpo.jp  
補助額：被保険者・被扶養者1人1泊につき2,000円(他の契約保養施設を含め年間3泊を限度)。  
支払方法：利用料金から、組合補助額を差し引いた金額を施設にお支払いください。

## 銀富士旅館(舞子スノーリゾート)

所在地 新潟県南魚沼市姥島新田514 ☎025-783-2335  
開設期間 平成29年12月16日(土)～平成30年3月31日(土)  
利用対象者 被保険者及び被扶養者  
利用料金 (1泊2食付/税・サービス料込み)

特別期間等	大人	小人(4歳～小学生)
平日	6,000円	5,500円
日・祝祭日の前日	7,000円	6,500円
年末年始(12/30～1/3)	7,500円	7,000円

●夕食なしの場合は上記料金の500円引き  
交通機関 ▶ JR上越新幹線「越後湯沢駅」東口下車  
舞子スノーリゾート行きシャトルバス約20分  
(バスの時刻は025-783-3511でご確認ください)  
▶ 練馬IC⇒関越自動車道⇒塩沢石打IC…約2時間

## プリンスホテル・リゾート

ゲレンデが目の前のプリンスホテルに泊まってスキーを楽しむ!  
大変お得なスキーバックもあります。  
北海道 新富良野プリンスホテル・富良野プリンスホテル  
岩手県 雫石プリンスホテル  
群馬県 万座プリンスホテル・万座高原ホテル  
新潟県 苗場プリンスホテル  
長野県 軽井沢プリンスホテル・志賀高原プリンスホテル  
お問い合わせ・ご予約は「プリンスホテルカスタマーサポートセンター」までご連絡ください。  
フリーダイヤル：0120-33-8686  
携帯(ナビダイヤル)：0570-02-8686

プリンスホテルで優待プラン専用ホームページ  
http://www.princehotels.co.jp/keiyaku/  
企業契約専用のご案内ですので、パスワードをご入力ください(パスワードはprkeiyakuです)。

## その他：健保組合の契約保養施設

契約保養施設の詳細は、2017年度版施設ガイド等をご参照ください。また、ホームページからも検索できます。  
http://www.sementokenpo.jp

## アイススケート ・ スキー場 利用案内

利用期間：平成29年11月1日(水)～平成30年3月31日(土) \*各施設で営業(利用)期間が異なります。  
利用対象者：被保険者及び被扶養者  
申込方法：所定の申込書に必要事項を記入のうえ、当組合へご提出ください。(FAXでも可 FAX 03-3400-3980)  
利用券(共通券)を発行いたします。発行枚数は1回の申込につき1人3枚以内です。不足が生じましたら、その都度お申し込みください。  
利用申込書はホームページからダウンロードできます。http://www.sementokenpo.jp

施設名	営業期間・時間	利用者負担額	
アイススケート	富士急ハイランドスケートリンク (富士吉田市新西原5-6-1) ☎0555-23-2111	平成29年11/1(水)～平成30年3/31(土) ◆休園日 11/7、12/5、12/12 1/9、1/16、1/23 ◆営業時間 9:00～17:00 *シーズンにより変更あり。入園前に要確認。	1日滑走(入園料を含む) 大人(中学生以上) 800円 小人(3歳～小学生) 200円 ※貸靴料金(大人・小人共通) 1,000円 乗物フリーバス付 大人(18歳以上) 4,500円 中人(中・高校生) 4,000円 小人(3歳～小学生) 3,400円
	新横浜スケートセンター (横浜市港北区新横浜2-11) ☎045-474-1112	平成29年11/1(水)～平成30年3/31(土) ◆平日 14:30～17:30 ◆土曜 13:00～18:00 ◆日曜・祝日 10:00～18:00 ※各種大会・催事で休業日あり、来館前に要確認(営業時間の変更もあり)	1日滑走 大人(高校生以上) 450円 小人(3歳～中学生) 150円 ※貸靴料金 大人 650円 小人 450円
	豊島園アイススケートリンク (練馬区向山3-25-1) ☎03-3990-8800	平成29年12/9(土)～平成30年2/26(月) ◆営業時間 10:00～16:00 ◆土・日・祝日 12/23～30、1/4～8 10:00～19:30 ◆12/31、1/2～3 10:00～18:00 ◆休業日 毎週火・水曜日/元日 1～2月の木曜日(12/26・27、1/2～4を除く)	1日滑走(入園+滑走料) 大人(中学生以上) 1,100円 小人(3歳～小学生) 650円 ※貸靴料金:無料(滑走料金に含まれる)
スキー場	狭山スキー場 (所沢市上山口2167) ☎04-2922-1384	平成29年12/1(金)～平成30年3/11(日) ◆利用時間 [1日券]10:00～21:00(年末年始は18時まで) [6時間券]購入より6時間 ※オンラインでの当組合の利用券は使用不可	1日券(6時間券)(リフト料金込、[ ]は6時間券) 大人 2,900円(2,500円) 中・高校生 2,400円(2,200円) シニア(55歳以上・要証明) 2,400円(2,200円) 小学生以下(要保護者同伴滑走(有料))無料(無料) ※4歳以下のお子様はリフト乗車不可
	スノータウンYeti(イエティ) (裾野市須山字藤原2428) ☎055-998-0636	平成29年11/1(水)～3/31(土)、(3/24～3/31はスプリングキャンペーンのため割引料金) ◆期間中無休 ・1/1～1/3は土日料金 ◆平日 9:00～21:00 ・土・休日 8:00～21:00 ・ナイター 15:30～21:00 ・オールナイト(～8:00) ※営業日時等は入場前に要確認(ナイター券で利用可。一日券では利用不可、別途ナイター券必要)。	1日券(リフト料金込・ナイター利用可) 平日(土・休日) 大人(中学生以上) 1,800円(2,300円) 小人(3歳～小学生) 1,100円(1,600円) シニア(60歳以上・要証明) 1,100円(1,600円) ナイター(リフト料金込) 大人(中学生以上) 1,100円 小人(3歳～小学生) 900円 シニア(60歳以上・要証明) 900円



# “ちょっときつめ”のウォーキングで若さを保つ!

みなさんは“若さ”にどんなイメージをおもちですか? ここでは、“しなやかな血管と丈夫な骨が維持できて、生活の中のストレスにうまく対応できる心をもっている状態”をイメージしています。老化の要因はさまざまですが、若さを保つためにも“ちょっときつめ”のウォーキングは効果的です。

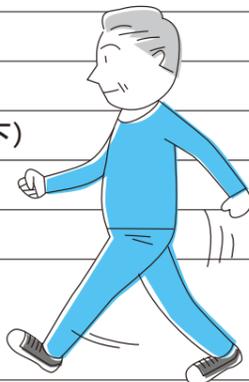
“ちょっときつめ”とは

少し汗ばむ程度の速さだけど、歩きながらニコニコ話せる程度の速さ!

※ちょっときつめ!と感じるのは、心拍数(脈拍/分) = 100 ~ 120 拍/分です。

## “ちょっときつめ”のウォーキングを継続して老化を先送りにしましょう

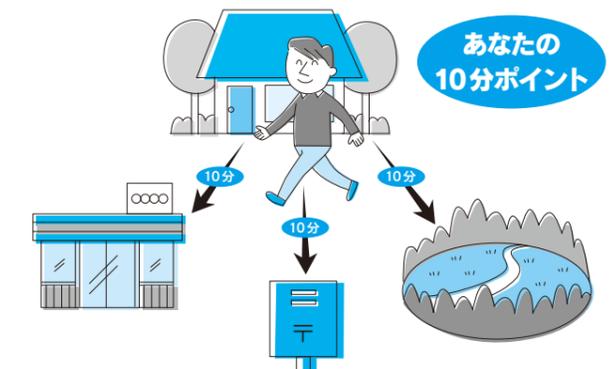
老化を促進する要因	VS	“ちょっときつめ”のウォーキングによる予防効果
骨粗しょう症		かかとからの刺激が骨の形成を促進。
サルコペニア(筋力低下)		適度な運動で、筋力維持・増加を促す。
フレイル(心身の活力低下)		気分を晴れやかにし、気持ちの落ち込みを防ぐ。
ロコモティブシンドローム		運動器を無理なく刺激。スムーズな動きを維持。
メタボリックシンドローム		有酸素運動でエネルギーを使い、内臓脂肪の蓄積を解消。
認知症		脳神経細胞の血流の増加が脳皮質や海馬のアセチルコリンを増やす。アセチルコリンは脳血管を広げ、血液の流れをスムーズにし、脳を守るたんぱく質の分泌を促して脳のダメージを軽減する。



## 家から10分で到着できる“ポイント”を探してみましょう!

家から10分で到着できる“ポイント”を目的地に歩けば往復で20分のウォーキングとなります。公園のモニュメント、コンビニ、駅前のポスト等、なんでもOKです。坂道コース、階段コースなど、少しきつめになるコースもあるとおもしろいですね。

あらかじめいくつかのポイントを決めておけば、迷うことなく、またやり過ぎることなく、“ちょっときつめ”のウォーキングが続けられますよ!



楽しく続けるために!  
無理をしないで、毎日コツコツ歩きましょう

### 1日当たりのウォーキング量と予防できる可能性のある病気

歩数	1日の歩行のうち中強度(速歩き)の時間	予防できる可能性のある病気
2,000歩	0分	寝たきり
4,000歩	5分	うつ病
5,000歩	7.5分	認知症、心疾患、脳卒中
7,000歩	15分	がん(結腸、直腸、肺、乳、子宮内膜)、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7,500歩	17.5分	筋減少症、体力の低下
8,000歩	20分	高血圧症、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドローム(75歳以上)
9,000歩	25分	高血圧(正常高値血圧)、高血糖
10,000歩	30分	メタボリックシンドローム(75歳未満)
12,000歩	40分	肥満

※東京都健康長寿医療センター研究所「中之条研究」より作成。「中強度の歩行」の目安は、1分間で120歩程度の速さで歩くこと。

これも“ちょっときつめ”



# 肝機能が気になるときのメニュー

## 鱈の味噌仕立て鍋

材料 (2人分)

- 生鱈.....2切れ
- 焼き豆腐.....100g
- 小松菜.....100g
- 春菊.....30g
- しいたけ.....2枚
- ねぎ.....50g
- 油揚げ.....1枚
- 卵(小さめ).....2個
- 水.....2カップ
- みりん.....大さじ2
- 味噌.....大さじ2

作り方

- ①鱈、焼き豆腐、小松菜、春菊、しいたけ、ねぎは食べやすい大きさに切る。
- ②油揚げは半分に切り、卵を割り入れて爪楊枝でとめる(下の写真)。
- ③鍋に水、みりん、しいたけ、ねぎを入れて中火にかける。
- ④ひと煮立ちしたら味噌を溶き入れ、②、鱈、焼き豆腐、小松菜、春菊を加える。



冬が旬の鱈は、高たんぱく・低脂肪でとてもヘルシーな食材です。また、肝臓の機能アップの栄養素として知られているグルタチオンが含まれています。グルタチオンは水溶性ですので、今回の鍋のように汁こいだだけの料理がおすすめです。



1人分  
315kcal  
塩分 2.7g

●料理制作 本田祥子 ●撮影 石田健一  
(管理栄養士) ●スタイリング 宮澤由香

## リラックス TIME

## クイズに答えてプレゼントをもらおう!

### 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30年2月16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代えさせていただきます。

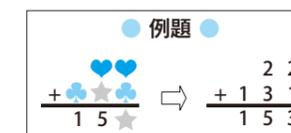
### ふくめん算

#### 問題

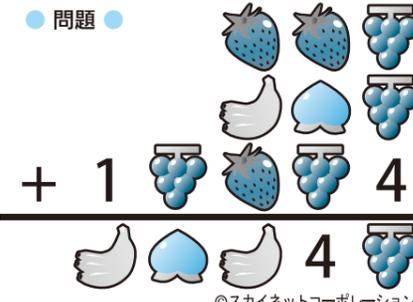
一部の数字がイラストで隠された計算式があります。隠された数字を考え、正しい計算式にしてください。

#### ルール

- ①同じイラストには同じ数字、違うイラストには違う数字が入ります。
- ②最初から出ている数字はその数字のまま計算します。また、問題にすでに出ている数字をイラストに当てはめてもかまいません。
- ③一番大きい位のイラストには0を当てはめることはできません。



#### 問題



©スカイネットコーポレーション

# 2018年 今年の運勢

●ルネ・ヴァン・ダール研究所/ステラ・ボンポヤージュ



## 1月生まれ



非常にアクティブな1年です。昨年まで滞っていたことがスムーズに動き始めるでしょう。好奇心の赴くままに行動すると、大きなチャンスをつかめます。三日坊主でもよいので、実際に動くことが大切。愛情面では初対面で好感度の高い異性とのお会いが期待できそう。意外な共通点に驚かもしれません。レジャーも好調。季節ごとにイベントを企画して、仲間を誘って楽しむとさらに開運。

幸運のスポット ▶ カラオケボックス

## 2月生まれ



力強い発展運に恵まれます。日常に変化を取り入れることで、心にも運にも張りが出るでしょう。ヘアアレンジする、普段通っている道を変えるといった小さなことでOK。自分を退屈させない工夫がツキを呼び込みます。愛情面は情報通で話術の上手な異性と縁があります。楽しい会話を重ねると親密度がアップしそう。健康面は早寝早起きなど基本的なリズムを崩さなければ安泰。

幸運のスポット ▶ 家電ショップ

## 3月生まれ



大変華やかな運勢です。身だしなみに気を配ると異性を惹きつけるパワーが強まり、モテモテになりそう。ひと目惚れから交際が始まる可能性も大。さらに金運・物質運に恵まれ、前からほしかったものがついに手中に収まる兆し。ただし、衝動買いをしやすい傾向も強まるため、手元には大金を残さないでください。職場では後輩への指導を丁寧に。時間はかかっても結果的に自分が楽できるかも。

幸運のスポット ▶ ヘアサロン

## 4月生まれ



人づき合いが活発になる1年ですが、折り合いをつけるのが難しい相手も出てきそう。拒絶せず柔軟に受け入れることでトラブルは避けられるはず。好意的に協力してくれる人を頼りに、計画を進めましょう。感謝の気持ちを忘れないように。愛情面はお見合いに幸運がありますが、外見が好みでも早急に進めず、人間性も慎重に観察すること。習い事は本格的に学べる教室を選ぶと長続きしそう。

幸運のスポット ▶ 高層ビル

## 5月生まれ



社交性を発揮すればするほど、実りの多い1年になりそうです。SNSでつながった人と交流するのも悪くありません。これからの人生に必要な存在になるかも。愛情面は紹介に良縁が潜んでいます。話がきたらぜひ乗ってみましょう。相手もあなたを気に入ってくれるはず。レジャーは旅行運が好調。できれば海外まで足を伸ばすと開運効果が得られます。単独より団体での行動がおすすめ。

幸運のスポット ▶ サービスエリア

## 6月生まれ



普段と同じことをしていても、よくも悪くも目立ちやすい1年です。その分、影響力が強まるため、慎重な発言を心がけましょう。口にしたことは必ず実行しないとお調子者と思われる恐れも。周囲からの批判はよき助言として受け止めると、大きく成長できます。愛情面は相手の肩書に惑わされず、本質を見極める目をもつこと。健康運は不安定。PCやスマホで目を酷使しないよう休ませて。

幸運のスポット ▶ 宴会場

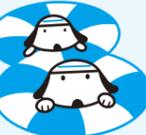
## 7月生まれ



何事にもじっくり腰を据えて取り組める安定運。仕事も趣味も自分のペースで進められそうです。大役を任せられる暗示もありますが、協力者が多いので大船に乗ったつもりで引き受けて吉。親戚づき合いが盛んになり、疎遠になっていた相手の交流が再開しそう。レジャーは思い出の場所を訪れると、忘れていた夢を取り戻せるでしょう。愛情面は価値観が同じ人と出会い、意気投合。

幸運のスポット ▶ 宝石店

## 8月生まれ



エネルギーに活躍できる1年です。「気配り上手」「頭の回転が速い」などの評判が高まり、あちこちから引っ張りだこの状態に。仕事は多忙になりますが、やりがいや面白さを感じられて充実するでしょう。有言実行で信頼を勝ち取ると、社会的ポジションも必然的にアップしそう。愛情面は顔見知りの異性から熱烈なアプローチを受ける予感。いやでなければ、お友達からスタートを。

幸運のスポット ▶ 写真展

## 9月生まれ



楽しみの多い穏やかな運勢。家族旅行を満喫するなど、身内と一緒に過ごす時間が多いほど幸運を呼び込みます。長期的なスパンで新しいことをスタートするのは大吉。コツコツ続けられて必ずゴールに到達するでしょう。愛情面はスローペースながらも、意中の人と信頼し合える関係を築けそう。進展を焦らないことが肝心です。部屋に生け花や観葉植物を絶やさないようにすると開運。

幸運のスポット ▶ 高原

## 10月生まれ



派手な盛り上がりはありませんが、好意的な協力者に恵まれる1年です。対人面は表面的なおつき合いより、少数でも深く語り合えるような関係を大切に。あえて「お一人様」の時間を楽しむのも悪くありません。自分の心とじっくり向き合えて、新たな気づきがあるでしょう。健康面は気がかりな症状があれば早めに受診を。素人判断は禁物。軽いエクササイズを定期的に続けると吉。

幸運のスポット ▶ カフェ

## 11月生まれ



道は平坦ではありませんが、乗り越える意気込みは十分。がんばり次第で苦手な分野やコンプレックスを解消できる年ですから、正面からぶつかってみましょう。パートナーとの関係は「雨降って地固まる」暗示。安易に別れを考えず、相手を理解する努力も忘れず。レジャーは水に関する場所でリラックスできそう。芸術に親しむ活動や趣味もおすすめ。生活にも心にも潤いが出るでしょう。

幸運のスポット ▶ 温泉

## 12月生まれ



吉凶混合の運勢です。目上の人からかわいがられて得をすることが多い反面、過度な特別扱いで周囲から反感をもたれる恐れも。ゴシップ好きな人とは距離を置くのが正解です。健康面は黄信号が点滅中。嗜好品は適量を心がけ、ストレスは体を動かして発散しましょう。愛情面はロマンスが期待できますが、危険な香りの誘惑も少なくありません。秘密にするような関係は運を落とします。

幸運のスポット ▶ 映画館

## 組合の動き

### 第484回理事会

開催日：平成29年9月13日（水）

- 議題：1 編入希望事業所の件について  
2 インフルエンザ予防接種の一部補助（案）について  
3 健診機関の追加指定（案）について  
4 直営保養所の正月料金（案）について  
5 冬季施設の契約及び利用補助（案）について  
6 平成29年度健康者表彰（案）について  
7 その他

### 第485回理事会

開催日：平成29年11月15日（水）

- 議題：1 平成29年度上半期事業報告について  
2 平成29年度収入支出決算見込について  
3 組合規約第4条別表の一部改正について  
4 編入希望事業所の件について  
5 平成30年度保健事業（案）について  
6 不納欠損について  
7 その他

### 第170回組合会

開催日：平成29年12月6日（水）

- 議題：1 平成29年度上半期事業報告について  
2 平成29年度収入支出決算見込について  
3 平成30年度保健事業（案）について  
4 不納欠損について  
5 その他

## 公告

### 【事業所編入】

事業所名称	所在地	年月日
エヌビーエル株式会社	大阪市	平成29年9月1日
有限会社坂間建材センター	横浜市	平成29年10月1日
有限会社佐藤建材店	清瀬市	平成29年11月1日
細野コンクリート株式会社	町田市	平成29年11月1日
細野運輸株式会社	大和市	平成29年11月1日
京葉アサノコンクリート株式会社	船橋市	平成29年12月1日
京葉アサノ運輸株式会社	船橋市	平成29年12月1日
大洋コンクリート工業株式会社	浜松市	平成29年12月1日
大洋ヒューム株式会社	浜松市	平成29年12月1日

### 【事業所削除】

事業所名称	所在地	年月日
三多摩総業有限会社	八王子市	平成29年9月26日
三浦商事株式会社	杉並区	平成29年11月1日

### 【名称変更】

変更後	変更前	年月日
HMB株式会社	株式会社エムジーロジスティクス	平成29年7月28日

## 契約医療機関情報

### 1. 新規健診機関契約

健診機関名	所在地・電話	健診の種類
徳山医師会病院	山口県周南市 東山町6-28 ☎0834-32-5414	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
		人間ドック
JCHO仙台南病院	宮城県仙台市 太白区中田町 字前沖143番地 ☎022-306-1711	生活習慣病予防健診A
		生活習慣病予防健診B
		人間ドック

### 2. 医療機関の移転について

健診機関名	移転先
新宿健診プラザ	東京都新宿区歌舞伎町2-3-18 ☎03-3207-2222
目黒メディカルクリニック	東京都品川区東五反田5-22-33 TK池田山ビル4階 ☎03-3280-5877

## 契約保養施設のお知らせ

「ペスカードいなとり」（静岡県賀茂郡東伊豆町）は平成30年1月31日付をもって閉館となります。

## 表紙の言葉

### 大洗海岸の日の出（茨城県）

日本の渚百選・日本の白砂青松百選に選定されている大洗海岸。そこから眺める日の出は、神々しく感動的です。海岸近くの岩礁に平安時代の前期に大洗磯前（おおあらいいそさき）神社と酒列磯前（さかつらいそさき）神社に祀られる二神が降り立ったという伝説があり、今はその地に神磯（かみいそ）鳥居が建てられ、太平洋の荒波に洗われています。海岸の東にあるため、太陽が鳥居の真上から昇り、美しい日の出を拝むことができます。

## 組合の概況

平成29年11月現在

事業所数	469件
被保険者数	男 11,195人
	女 2,516人
	計 13,711人 (任意継続被保険者140人を含む)
介護保険第2号被保険者数	男 7,252人
	女 1,409人
	計 8,661人 (任意継続被保険者36人を含む)
平均標準報酬月額	男 412,495円 女 271,729円 平均 386,664円
被扶養者数	12,737人 (任意継続被扶養者114人を含む)

# 今年度の健診は受けましたか？

健診は、「病気を見つける」だけでなく、「病気の予防」につなげることが大切です。とくに40歳以上のみなさんが受ける特定健診は、生活習慣病の予防に重点がおかれています。健康寿命を延ばすために、毎年1度は健診を受け、結果をよく確認して生活改善に役立てましょう。

健診結果は  
よく確認して  
捨てずに保管して  
ください



## 健診結果を生活習慣の改善につなげましょう

※下記は日本人間ドック学会の判定区分を参考にしていますが、区分表示は健診機関や医療機関によって異なります。

<b>A</b> 異常なし	日常生活に問題のない範囲ですが、前年・前々年の結果と見比べて変化を見てみましょう。体重の増加や数値の悪化など、気になる傾向があったら、毎日の生活を振り返り、改善を図りましょう。
<b>B</b> 軽度異常	
<b>C</b> 要経過観察・生活改善	食事や運動などの生活習慣を改善して経過を見ます。「3カ月後に再検査」「6カ月後に再検査」などの指示があったら、忘れずに再検査を受けましょう。
<b>D</b> 要医療 (D1 要治療・D2 要精検)	医療機関を受診して詳しい検査を受けたり、必要な場合は治療を開始しましょう。早期の治療が重症化を予防します。

### ご家族(被扶養者)の健診はお済みですか？

健診は被扶養者のみなさんもぜひ受けてください。ご家族の方が健診を受けたかどうか、また健診結果はどうだったか確認してみましょう。



### 健診結果を生かすポイントはこちら！

- ① 健診は**毎年**受けて、**健診結果を保管**しておく。
- ② 健診結果は**数年分を見比べて**変化を見る。
- ③ **要経過観察**の場合は、**生活習慣を改善**する。
- ④ **再検査**や**精密検査**は**必ず**受ける。
- ⑤ **要治療**となったら**ただちに受診**する。