

# 健保だより

2018

9

NO.164

年に1回の健診で健康づくり

セスジキノポリカンガルー

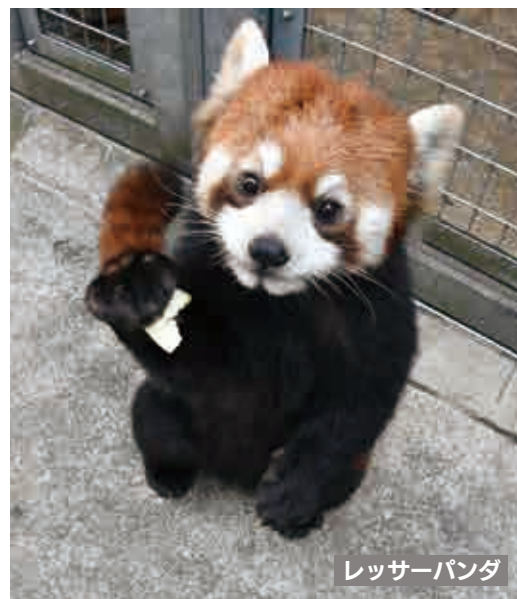


**ズーラシア  
に行こう!**

今年の「セメント健歩大会」  
は11月11日(日)に開催!  
(詳細は14ページ)



オカピ



レッサーパンダ

よこはま動物園ズーラシアの動物たち

**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30年7月27日(金)、第172回組合会がエクセルホテル東急で開催され、平成29年度事業報告並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29年度決算の概要

- ◎5年連続の黒字決算
- ◎医療費は対前年度1.3%増加
- ◎高齢者医療制度への納付金は2.5%減少



◇収入決算総額	79億7,278万6千円
◇支出決算総額	73億143万3千円
◇収入支出差引額	6億7,135万3千円
◇経常収支差引額	2億7,709万5千円

## 一般勘定

平成29年度は保険料率を前年度より1000分の4ポイント引き下げて事業運営を行いました。平成29年度決算は収入支出差引額で6億7,135万3千円、経常収支差引額でも2億7,709万5千円となり、5年連続の黒字決算となりました。この要因は、加入促進による被保険者数の増加や、セメント業界を取り巻く経営環境が安定し、保険料算定の基礎となる標準報酬月額や標準賞与額が増加したことによるものです。

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40億2,101万8千円(1人当たり約29万4,558円)、前年度比1.3%増となりました。また、高齢者医療制度にかかる納付金は27億7,346万5千円、前年度比2.5%の減となったものの、納付金の保険料に占める割合については37.1%と依然として重い負担となっています。

## 健康保険組合の重点取り組み

当組合では経費節減と効率的な事業運営に努めるとともに、皆様の健康づくりに役立てていただけるよう保健事業に力を入れています。よく体が資本といわれますが、自分自身が健康であることはとても大切で、お金にかえることはできません。まさに「体が資本、健康は大切な資産」と言えます。その意味で健康診断

## 介護勘定

介護保険については、収入8億8,098万8千円に対し、支出は8億3,840万円となり、差引額4,258万8千円については、準備金として積立しました。

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	811,093	94,412
	繰入金	60,000	6,984
	雑収入	9,895	1,152
	合計	880,988	102,548
支出	介護納付金	838,350	97,585
	介護保険料還付金	50	6
	合計	838,400	97,591
収支	決算残金	42,588千円	

は、病気の予防だけでなく、早期発見・早期治療にもつながります。ご家族を含め定期的な健康診断をぜひ受診していただきますようお願いいたします。

今後も皆様のお役に立つ取り組みを進めてまいります。重ねて健康診断を始めとした保健事業等への積極的な参加をご期待申し上げます。

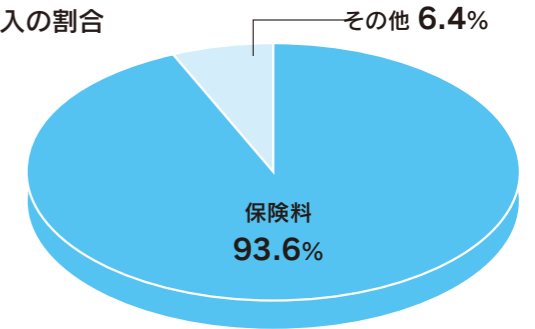
## 平成29年度 収入支出決算概要表

### ●収入

科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
保険料	7,465,916	546,913
国庫負担金収入	2,783	204
調整保険料収入	100,611	7,370
繰入金	260,000	19,046
国庫補助金収入	1,742	128
財政調整事業交付金	117,258	8,590
雑収入	24,476	1,793
合計	7,972,786	584,044
経常収入合計	7,478,168	547,811

●保険料…収入の93.6%は、被保険者と事業主の皆さんに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)
事務費	153,635	11,254
保険給付費	4,021,018	294,558
法定給付費	4,003,559	293,280
付加給付費	17,459	1,279
納付金等	2,773,465	203,169
前期高齢者納付金	1,102,420	80,757
後期高齢者支援金	1,574,238	115,320
病床転換支援金	9	1
退職者給付拠出金	96,775	7,089
老人保健拠出金	23	2
保健事業費	237,732	17,415
財政調整事業拠出金	100,350	7,351
営繕費・連合会費・積立金・その他	15,233	1,117
合計	7,301,433	534,864
経常支出合計	7,201,073	527,512

●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1.3%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2.5%減となったものの依然として重い負担となっています。

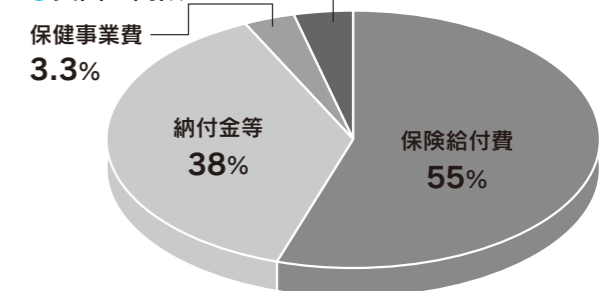
●前期高齢者納付金…65～74歳の方の医療費を支えるために国民健康保険に支払うお金です。

●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…平成20年度から廃止となった退職者医療制度への拠出金。現在は過年度の精算分のみです。

●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	671,353千円
	経常収支差引	277,095千円

当組合の監事による事務監査が行われました。

去る6月13日(水)、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。



# 平成30年8月から高額療養費が変わりました

## 70歳以上の高額療養費 自己負担限度額の引き上げ

70歳以上の方の医療費が高額になった際の自己負担限度額について、昨年に引き続き予定されていた2段階目の引き上げが行われました。

### ●70歳以上75歳未満の方の自己負担限度額

29年8月～30年7月

区分	世帯ごと(入院を含む)	
	個人ごと(通院)	世帯ごと(入院を含む)
現役並み所得者 (標準報酬月額 28万円以上)	57,600円	80,100円+ (総医療費-267,000円)×1% (44,400円)
一般 (標準報酬月額 26万円以下)	14,000円 (年間上限 14.4万円)	57,600円 (44,400円)
低所得者Ⅱ (住民税非課税者等)	8,000円	24,600円
低所得者Ⅰ (所得が一定基準以下)		15,000円

30年8月～

区分	世帯ごと(入院を含む)	
	個人ごと(通院)	世帯ごと(入院を含む)
標準報酬月額 83万円以上		252,600円+ (総医療費-842,000円)×1% (140,100円)
53万～79万円		167,400円+ (総医療費-558,000円)×1% (93,000円)
28万～50万円		80,100円+ (総医療費-267,000円)×1% (44,400円)
一般 (標準報酬月額 26万円以下)	18,000円 (年間上限14.4万円)	57,600円 (44,400円)
低所得者Ⅱ (住民税非課税者等)	8,000円	24,600円
低所得者Ⅰ (所得が一定基準以下)		15,000円

据置

※「健康保険高齢者受給者証」の「一部負担金の割合」が「3割」の方で、平成30年8月診療分以降、ご入院等により高額な医療費が見込まれる方は「健康保険限度額適用認定証」が必要となりますので、当健康保険組合にご申請ください(標準報酬月額が83万円以上の方は申請は不要です)。

※〈 〉内は、多数該当。

## 入院時の 食事療養費、 居住費の見直し

平成30年4月より、病気やけがで保険医療機関に入院したときの食事療養費について、住民税非課税世帯の方以外の方の標準負担額が、360円から460円に引き上げられました。

また、入院時の居住費負担(65歳以上)は平成29年10月から引き上げられましたが、平成30年4月からは医療区分にかかわらず、1日につき370円の負担となりました。

※指定難病患者等については据え置かれます。

## 随時改定に非固定的 賃金の年間平均の 保険者算定が追加

固定的賃金の変動により、標準報酬月額に2等級以上の差が生じた際に行われる随時改定において、業務の性質上、繁忙期に残業が集中するなどが例年見込まれ、通常の随時改定では著しく不当になる場合は、保険者算定により非固定的賃金を年間平均した額での標準報酬月額の決定ができるようになります。平成30年10月改定からが対象となります。

## その他

治療用装具の療養費を支給申請する際、靴型装具にかかる申請については、当該装具の写真の添付が必要となりました。

## 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

当健康組合では8月末に、皆様とご家族が平成29年12月から30年5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いたしました。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。このため医療費が無駄に使われないよう『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いています。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。

ムダを減らして上手に節約! ~みんなで取り組めば、大きな医療費節約に~

# 整骨院・接骨院で、誤って健康保険を 使わないために…「負傷原因」を伝えていますか?

整骨院・接骨院で健康保険を使うことができるのは、ねんざ、打撲、肉離れ、骨折※、脱臼※に限られ、日常生活からくる肩こりや筋肉疲労には使えません。柔道整復師に負傷原因を伝え、健康保険を使うかどうかを確認したうえでかかるようにしましょう。  
※応急手当以外は医師の同意が必要です。

## 整骨院・接骨院で、あなたは大丈夫?

### こんな行動が誤った請求につながります!



負傷原因は、健康保険が使えるかどうかを左右する重要な情報です。いつ、どこで、何をしていたのか、正確に伝えましょう。



長期間かかっても症状が改善しない場合、別の原因も考えられます。3カ月以上にわたる場合は、重症化予防のため、病院の受診を。



健保組合は「療養費支給申請書」の記載内容に基づいて施術費を支払います。誤り防止のため、内容を確認してから署名してください。

## 健保組合から、施術内容などの照会をすることがあります

健保組合では、整骨院・接骨院から健保組合に請求される「療養費支給申請書」のチェックを行っています。記載内容と、みなさんが実際に受けた施術内容が一致しているか、電話や文書などで照会をすることがありますので、ご理解・ご協力をお願いします。

整骨院・接骨院にかかった際は、領収書を保管するとともに、手帳などに施術内容をメモしておく、スムーズな照会につながります。



## ～たとえば、こんなときは健康保険は使えません～ 全額自己負担となりますので、ご注意ください

過去のけがや交通事故の後遺症



日常的に起こる肩こり



並行して病院で治療中のけが



この他、通勤中や業務中のけがは労災保険の対象となります。

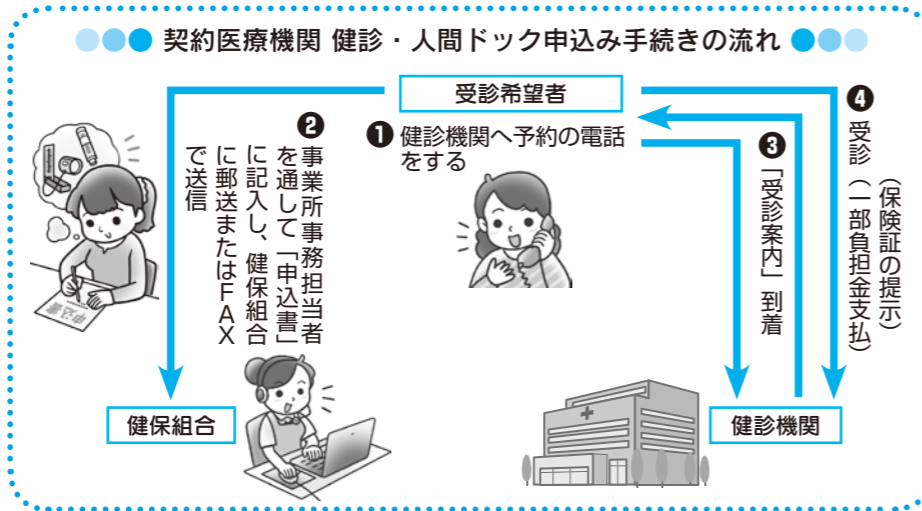


# 毎年必ず 健康診断を受けましょう!

当健保組合では、被保険者・被扶養者を対象に、健康診断費用の補助事業を行っています。

同一年度内(4月1日～翌年の3月31日)に生活習慣病健診・人間ドック(日帰り・1泊)、春季・秋季婦人生活習慣病予防健診のいずれか1回の補助が受けられます。

※年齢条件等、詳しくは当健保組合ホームページで



- 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
自己負担金	1,500円	3,000円	3,000円	※	無料
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
対象年齢	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

- ※人間ドックの自己負担金は、人間ドック料金(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。

## 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及び人間ドックの標準検査項目と同等の検査を受けた場合、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(人間ドックの場合は、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。



### 当健保組合の平成29年度の特定健診と特定保健指導の状況

特定健診の受診率 (対象: 40歳以上の健保組合加入者)	
本人	81.2%
家族	30.8%
合計	66.1%

特定保健指導の実施率 (対象: 40歳以上の保健指導対象者)	
本人	9.0%
家族	3.5%
合計	9.5%

健診後に「特定保健指導」の案内が届いたら…

## ぜひ参加しましょう!

特定保健指導では、医師・保健師・管理栄養士といった健康づくりのプロのサポートを受けられます。具体的な目標を決め、それを達成するための行動計画をたて数ヵ月後にどれだけ改善できたかを評価します。

特定保健指導を受けに行ったAさん…



健診の結果、生活習慣病のリスクがある人は「特定保健指導」が受けられます。特定保健指導は、生活習慣改善のために、健康づくりのプロが、あなたにぴったりのアドバイスを行うとても有益なサービスです。これを利用しない手はないのですが、該当しても受けない人が多く、非常に残念です。費用は、健保組合が全額負担いたしますので、**無料**で受けられます。必ず受けて病気の入り口から引き返しましょう!

健診は、受けたら終わりではなく、「特定保健指導の案内」が届いたら、数値改善を目指して、「特定保健指導」を受けよう!



病気になってからでは、治療にお金も時間もかかります。特定保健指導を受けて、病気を未然に防ぎましょう!



正しいお口のケアで  
歯を一生守ろう

# 糖尿病と関係が深い 歯周病

監修  
●(株)日立製作所  
横浜健康管理センター  
濫谷 智明

## 相互に悪影響をもたらす、糖尿病と歯周病

糖尿病は、血糖値の高い状態が続くことで、全身のさまざまな場所で血管障害を起こす病気です。一方、歯周病は、細菌感染によって歯周組織に炎症が起り、歯を支えている顎の骨がなくなっていく病気です。一見、関係ないように思える2つの病気ですが、実は互いに悪影響をもたらしています。



## まずは、歯周病対策を習慣に

歯周病を治療すると、糖尿病が改善することがわかってきています。もちろん、すでに血糖値に異常がある場合は、医師や保健師などの指導を受けて血糖コントロールを始めることが必要ですが、ふだんから歯周病対策を習慣にしておくことで、糖尿病の予防や症状改善にもつながります。

### 歯周病の原因は「プラーク※(歯垢)」

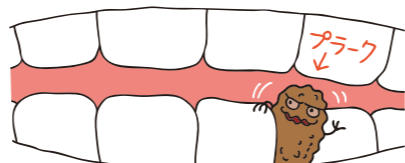
毎日きちんとみがき、ときにはプロの手を借りよう!

※プラーク…歯の表面に付着している白いネバネバした物質で、細菌の塊。

**ポイント①** 歯ブラシだけでは歯と歯のすき間のプラークは落としきれません。フロスや歯間ブラシも使しましょう。

**ポイント②** 口の中をよく観察し、こんなときは歯科で検査をしましょう。

朝起きたとき、口の中がネバネバする／歯みがきで出血する／硬いものが噛みにくい／口臭が気になる／歯肉がときどき腫れる／歯肉が下がり、歯と歯の間にすきまができた／歯がグラグラする



**ポイント③** 痛みがなくても、半年に1度は歯科で歯のクリーニングを受けましょう。

### ◆歯石除去費用(自費診療)の一部補助について

歯疾患の早期治療と予防を目的に、自費診療(保険外診療)に係る歯石除去費用の一部を補助しています。

- 対象者1人につき、2,000円を上限として支給(年1回)
  - 2,000円に満たない場合は、実際に要した費用まで。
- ただし、**保険診療扱いとなった場合は除く**

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、2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

チャレンジ資料が届いた時点～平成31年2月28日の間の連続した12週間。

### ●申込締切

平成30年10月12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とBの2コースがあります)

#### 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)が軽くなるため、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、禁煙を継続しています。

## タバコの煙のない職場をめざして～あなたの禁煙、健保が応援します～

背負い続けますか?

# タバコの健康リスク

タバコといえば、肺がんのイメージがありますが、実は心筋梗塞などの虚血性心疾患、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病も大きく関わっています。もちろん、多くの部位のがん発症のリスクも高めます。10年先も20年先も元気であるために、ぜひ、禁煙に取り組みましょう。

☠ 喫煙との関連が「確実」とされるもの  
☠ 喫煙との関連が「示唆」されるもの

がん	☠ 肺がん	☠ 口腔・咽頭がん	☠ 喉頭がん	☠ 鼻腔・副鼻腔がん	☠ 食道がん	☠ 胃がん	☠ 肝臓がん
	☠ すい臓がん	☠ 膀胱がん	☠ 子宮頸がん	☠ 大腸がん	☠ 腎臓がん	☠ 乳がん	☠ 急性骨髄性白血病
生活習慣病	☠ 虚血性心疾患	☠ 脳卒中	☠ 糖尿病	☠ 腹部大動脈瘤	☠ 末梢性動脈硬化症		
呼吸器	☠ COPD(慢性閉塞性肺疾患)	☠ 呼吸機能低下	☠ 結核死亡	☠ 気管支ぜんそく	☠ 特発性肺線維症		
妊娠・出産	☠ 早産	☠ 低出生体重児	☠ 胎児発育遅延	☠ 周産期の異常	☠ 子宮外妊娠		
その他	☠ 歯周病	☠ ニコチン依存症	☠ むし歯・歯の喪失	☠ インプラント失敗	☠ 骨密度低下・大腿部骨折	☠ 関節リウマチ	☠ 認知症



厚生労働省「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」より「たばこ疾患等との因果関係の判定結果」改変



# 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30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30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30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</u>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 予防接種を受けるときは、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けることが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 予防接種を受けるときは、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	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



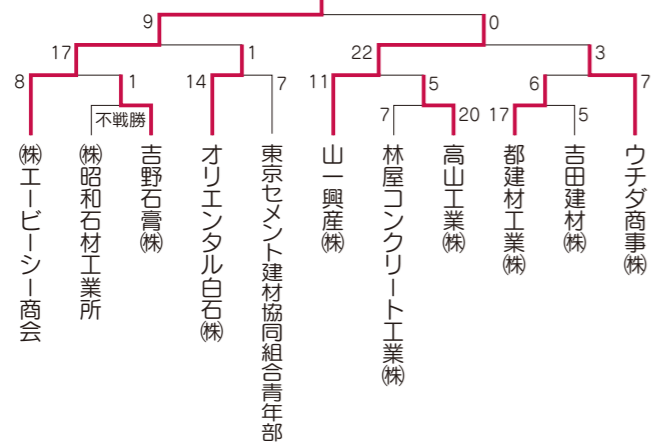
# (株)エービーシー商会が 3年連続11回目の優勝!



5月27日より開催された事業所対抗軟式野球大会は、天候にも恵まれ、無事に終わることが出来ました。6月3日に行われた決勝戦は、(株)エービーシー商会と山一興産(株)との対戦となり、0-9で(株)エービーシー商会が3年連続11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2018」の一環として、来たる10月7日(日)に開催する第42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



優勝監督コメント

(株)エービーシー商会 長崎 一志監督  
チーム一丸となって今大会に臨み、ベテラン・若手ともに躍動し優勝することができました。東京総合健保野球大会も持ち前のチームワークを存分に発揮し、当組合の代表として自信を持って挑みたいと思います。最後に大会運営いただいた事務局、審判団の皆様には厚く御礼申し上げます。

この度の大会において、最高殊勲選手賞を受賞させていただきました。大変嬉しく思います。監督・チームメイトのおかげで今回この賞を受賞することができました。次の大会に向けて、プレーにさらに磨きをかけ、チームとして良い結果を出せるよう精進してまいります。

最高殊勲選手賞コメント



(株)エービーシー商会 渡邊 浩平選手

優秀選手賞

山一興産(株) 佐藤 健人選手



準優勝 山一興産(株)



(敬称略)

優勝	株式会社エービーシー商会	最高殊勲選手賞	渡邊 浩平
準優勝	山一興産株式会社	優秀選手賞	佐藤 健人
第3位	ウチダ商事株式会社	敢闘選手賞	薄井 幹夫
	オリエンタル白石株式会社		今村 嘉光



## 第15回 潮干狩り大会開催

去る5月20日(日)、千葉県木更津海岸・中の島公園において第15回潮干狩り大会を開催しました。大会当日の天気は晴れ、絶好の潮干狩り日和となり、被保険者とご家族合わせて755名の皆様にご参加いただきました。泥まみれになりながらも網袋いっぱいのおさりをお土産に、皆様にご家族で楽しい思い出の1日をつくられたようです。

天気もよくて最高!!

たくさん獲れたよ! イエー!

いっぱい獲れました!

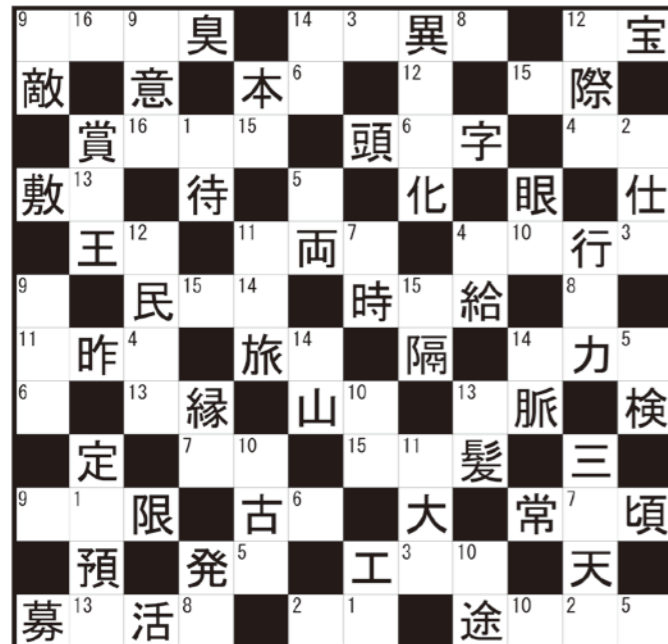
泥んこだけど楽しいね!

ほらこんなに!





漢字ナンクロ



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10月12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。

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す。

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30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。

第24回  
セメント健歩  
大会

ズーラシアの動物たちに会いに行こう!



今年のセメント健歩大会は「よこはま動物園ズーラシア(神奈川県横浜市)」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11日(日)

受付時間: 9時30分 ~ 11時30分

受付場所: 正面ゲート(にれのき広場)

アクセス: 相鉄線「鶴ヶ峰」駅北口、相鉄線「三ツ境」駅北口、JR横浜線・横浜市営地下鉄「中山」駅南口下車、各駅から「よこはま動物園行き」のバスで約15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(募集人数200名)

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12日(金)

東振協主催「健康フェスティバル2018」のご案内

参加  
無料

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、9月28日(※は9月21日)までに東振協「健康フェスティバル2018事務局」宛ご郵送ください。

※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、骨密度・体脂肪・肺年齢測定、健康相談等(4日間) ※府中市・立川市の会場では歯科チェックあり	10月13日(土)	むさし府中商工会議所会館(東京都府中市)	200人
	10月20日(土)	立川商工会議所(東京都立川市)	200人
健康講演会 講師:三遊亭 円楽氏	10月22日(月)	健康講演会 大手町サンケイプラザ(東京都千代田区)	100人
	10月25日(木)	健保連 東京連合会(東京都新宿区)	200人
ウォークラリー(4日間)	10月22日(月)	大手町サンケイプラザ(東京都千代田区)	500人
	10月6日(土)	鎌倉(神奈川県鎌倉市)※	600人
	10月8日(祝)	国営昭和記念公園(東京都立川市)※	600人
	10月14日(日)	都立葛西臨海公園(東京都江戸川区)	600人
スタンプラリー(3日間)	11月3日(祝)	横浜みなとみらい21(神奈川県横浜市)	600人
	10月20日(土)	清水公園(千葉県野田市)	600人
	10月28日(日)	高尾山(東京都八王子市)	600人
ウォーターフェスティバル	11月10日(土)	上野恩賜公園(東京都台東区)	600人
	10月21日(日)	東京サマーランド(東京都あきる野市)	3,800人
野球大会(3日間)	10月7日、14日、21日	大宮けんぼグラウンド(埼玉県さいたま市)	600人
	11月23日(祝)	スポーツクラブネサンスひばりヶ丘(東京都西東京市)	500人

組合の動き

第489回理事会

開催日: 平成30年5月17日(木)

- 議題: ①平成29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組合編入希望事業所の件について  
④夏季施設の開設及び利用補助(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490回理事会

開催日: 平成30年6月26日(火)

- 議題: ①組合規約第4条別表の一部改正について  
②平成29年度事業報告について  
③平成29年度収入支出決算について  
④組合事務監査結果について  
⑤平成29年度収入支出決算残金処分(案)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172回組合会

開催日: 平成30年7月27日(金)

- 議題: ①平成29年度事業報告について  
②平成29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29年度収入支出決算残金処分(案)について  
⑤その他

表紙の言葉

よこはま動物園ズーラシアの動物たち(神奈川県)

本誌14ページでお知らせしていますように、今年の健歩大会の会場は「よこはま動物園ズーラシア」です。さまざまな珍しい動物が待っています。晩秋のひと時、動物園の中をゆっくりと歩いて心身ともにリフレッシュしましょう。

公告

【事業所編入】

事業所名称	所在地	年月日
全国鐵鋼工業企業年金基金	中央区	平成30年3月1日
株式会社あおばサポート	東村山市	平成30年4月1日
株式会社エステート・オギモト	調布市	平成30年5月1日
有限会社稲見建材店	練馬区	平成30年5月1日
株式会社サンリズム	中央区	平成30年6月1日
工藤運輸株式会社	川崎市	平成30年6月1日
三和建業株式会社	朝霞市	平成30年7月1日

【事業所削除】

事業所名称	所在地	年月日
株式会社アシザワ	世田谷区	平成23年9月1日
まるい工業株式会社	額賀郡	平成26年4月1日
HBM株式会社	江戸川区	平成27年3月16日
株式会社建友工業所	稲城市	平成29年5月15日
関東コンクリートパイル協同組合	台東区	平成29年5月31日
有限会社ドクター	印旛郡	平成29年12月28日
株式会社北星産業	文京区	平成30年3月1日

【名称変更】

変更後	変更前	年月日
群峰アクシア株式会社	群峰工業株式会社	平成30年4月1日

組合の概況

平成30年7月現在

事業所数	478件
被保険者数	11,494人 2,614人 計 14,108人 (任意継続被保険者120人を含む)
介護保険第2号被保険者数	7,405人 1,461人 計 8,866人 (任意継続被保険者28人を含む)
平均標準報酬月額	男 410,116円 女 271,480円 平均 384,429円
被扶養者数	12,772人 (任意継続被扶養者109人を含む)





食卓の定番・サラダ。  
 季節の野菜をふんだんに取り入れながら、  
 肉や魚などのたんぱく質をプラスすれば、  
 見た目や栄養面のバランスがよい一品ができあがります。

エスニック風味の  
 ドレッシングがお肉にからみ、  
 箸が止まらないおいしさ！

1人分  
 エネルギー 389kcal  
 塩分 1.3g

## 蒸しなすのアジアンサラダ

### —|材料 (2人分)

なす……………2本  
 牛肉薄切り……………150g  
 赤玉ねぎ……………1/4個  
 トマト……………1個  
 パクチー(または大葉)……………適量  
 <ドレッシング>  
 レモン汁…大さじ1 / 砂糖…小さじ1/4 / ナンプラー(または薄口しょうゆ)…小さじ2 / サラダ油…大さじ1 / 赤唐辛子…適量

### —|作り方

- ①なすは皮をむき水にさらし、ラップで1本ずつ包んで電子レンジ(600W)で6分加熱する。粗熱がとれたら8等分に縦に切る。
- ②鍋にお湯を沸かし、弱火で牛肉をさっとくぐらせてざるに取り出す。
- ③赤玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気を切る。トマトは輪切りにする。
- ④ボウルにドレッシングの材料を入れて混ぜ合わせ、牛肉と赤玉ねぎを漬け込む。
- ⑤器にトマトとなすをしき、その上に④を盛りつける。お好みでパクチーまたは大葉を添える。



## 角切り野菜とチキンの彩りサラダ

### —|材料 (2人分)

卵……………1個  
 鶏むね肉……………1/2枚(120g)  
 ④ 塩・こしょう……………各少々  
 レモン汁……………小さじ1  
 オリーブオイル……………小さじ1

じゃがいも……………1個  
 きゅうり……………1/2本  
 トマト……………1個  
 アボカド……………1/2個  
 ブラックオリーブ(輪切り)……………20g  
 ミックスビーンズ(水煮)……………60g

### <ドレッシング>

マヨネーズ…大さじ2 / ケチャップ…小さじ1 / 牛乳…小さじ2 / すりおろしにんにく…少々 / 塩・こしょう…各少々 / チリパウダー(あれば)…少々

### —|作り方

- ①鍋に卵と、卵がかぶる程度の水を入れ火にかけ、沸騰したら中火にして10分ゆで、水につける。
- ②鶏むね肉は④を揉み込み下味をつけ、フライパンでふたをして両面3分ずつ焼いて火を通し、1cm角に切る。
- ③じゃがいも、きゅうり、トマトは1cm角に切り、じゃがいもはゆでる。アボカドは包丁で縦に切り込みを入れて、ひねるように実を割って種を取り外し、皮をむき1cm角に切る。卵は殻をむき8等分に切る。
- ④じゃがいも、きゅうり、トマト、鶏むね肉、アボカド、ブラックオリーブ、ゆで卵、ミックスビーンズをそれぞれ一列ずつに並べ、混ぜ合わせたドレッシングをかける。

1人分  
 エネルギー 411kcal  
 塩分 1.4g

クリーミーな  
 ドレッシングが  
 味の決め手

