

健保だより

2019

1

NO.165

年に1回の健診で健康づくり



蓑掛岩の日の出 (静岡県)

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>

就任のご挨拶

全力で皆様の健康づくりのサポートに 取り組んでまいります

謹んで新春のお慶びを申し上げます。
被保険者及びご家族の皆様におかれましては、健やかな新年をお迎えになられたことと存じます。また、平素より当健康保険組合の事業運営にご理解とご協力をいただき、厚く御礼申し上げます。
このたび、高橋前理事長の後任として理事長という重責を拝命いたしました。就任に当たり、一言ご挨拶を申し上げます。
ご案内のように、わが国では国民の安心の「礎」である医療保険制度が大変厳しい状況におかれています。世界に類を見ないスピードで少子高齢化が進み、特に高齢者医療費が大きく増加する一方、それを支える現役世代は減少の一途をたどっており、まさに増え続ける高齢者医療費を国民全体でどのように支えていくかという根本的な議論が必要な時であります。
こういった中で、私ども健康保険組合は「国民皆保険制度を支える重要な担い手」として、健康保持増進、疾病予防対

理事長 石綿 弘



策をはじめ各種取り組みを進めることで、組合員の皆様の安心と生活の安定をめざし努力してきております。
人生100年時代ともいわれる中、健康保険組合の強みであるきめ細やかな保健事業を効果的に展開し、組合員の健康を守ることはもちろんですが、高齢になっても元気に働き続けられるよう、健康寿命の延伸に貢献することが、私どものもっとも重要な使命であると考えております。
取り巻く情勢は大変厳しいものがありますが、当健康保険組合は改めて、組合員の皆様の目線に立って、必要な保健事業並びに福利厚生事業を積極的に推進し、被保険者とそのご家族の皆様の健康づくりのサポートに大いに取り組んでいきたいと存じます。引き続き皆様のご理解とご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。
最後になりますが、皆様にとって、今年がよりよき一年でありますようご祈念いたしますとともに、ますますのご活躍をご期待申し上げ、就任のご挨拶といたします。

退任のご挨拶

健保組合設立より半世紀、これからも変わらぬ ご支援とご協力を

あけましておめでとうございます。被保険者並びにご家族の皆様におかれましては、すこやかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。
このたび、12月6日をもちまして、当健康保険組合の理事長職を退任いたしました。在任中は事業主様をはじめ、組合の理事・議員並びに被保険者・ご家族の皆様からの温かいご支援、ご協力を賜り、重責を果たすことができましたことを、心より御礼申し上げます。
当組合は昭和43年の設立以来、皆様の健康を守るパートナーとして多彩な活動を展開してまいりましたが、昨年は健保組合設立50周年を迎えることができました。その節目の年に記念誌「セメント健保50年のあゆみ」の編纂に携わったことも思い出のひとつとなりました。
また、平成29年度には一般保険料率を4ポイント引き下げましたが、それでも黒字の年度決算を残すことが

前理事長 高橋 博之



できました。ひとえに各適用事業所の皆様のご努力の結果であると感謝いたしております。
振り返れば、わが国の公的医療保険制度は、医療費の適正化等を目的とした、さまざまな改革が行われてきました。平成20年からは75歳以上の後期高齢者医療制度の創設、特定健診、特定保健指導などが発足し、現在に至っておりますが、今後は目に見えた形での再編が求められているところです。
このような中で、後任の石綿理事長には、当健康保険組合を健全に運営しつつ、皆様の健康をお守りするという重責を担うこととなりますが、これまで以上のご厚情とご支援を賜りますよう、お願い申し上げます。
最後に、当健康保険組合のさらなる発展と皆様のご健勝をご祈念いたしまして、理事長退任のご挨拶とさせていただきます。ありがとうございました。

あけましておめでとうございます 本年もよろしくお願いたします

(19期)セメント商工健康保険組合 役員一同

選定議員

*順不同・敬称略

区分	氏名	事業所名称
理事長	石綿 弘	経堂コンクリート株式会社
常務理事	佐藤 茂	セメント商工健康保険組合
理事	浅田 大治	株式会社万代商会
理事	高橋 博之	株式会社高橋徳次郎商店
理事	森田 光隆	森田砂利株式会社
理事	澤田 廣	株式会社フジサワ・コーポレーション
議員	五十嵐 修	旭建材工業株式会社
議員	斎藤 寿夫	三洋コンクリート工業株式会社
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	小林 正剛	株式会社レミックス
議員	山口久一郎	株式会社真岡建材店
議員	小川 裕之	日興レミコン株式会社
議員・監事	中島 哲司	中島商事有限会社

互選議員

*順不同・敬称略

区分	氏名	事業所名称
副理事長	熊谷 康成	吉野石膏株式会社
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	赤谷 泰三	株式会社内山アドバンス
理事	伊藤 智	株式会社エービーシー商会
理事	庄子 光晴	オリエンタル白石株式会社
議員	風祭 克彦	株式会社マンホール商会
議員	北村 信行	北村コンクリート工業株式会社
議員	青木 信暁	株式会社ヤブ原
議員	岩原 芳典	株式会社タカムラ
議員	佐久間 稔	常盤工業株式会社
議員	神庭 伸幸	丸磯建設株式会社
議員	櫻井 徳彦	株式会社アベルコ
議員・監事	榎戸 浩一	株式会社昭和石材工業所

健康管理事業推進委員一同

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
副委員長	櫻井 徳彦	株式会社アベルコ
委員	清水 勉	奥多摩工業株式会社
委員	星野 幸良	株式会社トーシンコーポレーション

区分	氏名	事業所名称
委員	高村 武秀	高村建材工業株式会社
委員	中島 潤一	三協レミコン株式会社
委員	林 晴彦	セメント商工健康保険組合
委員	中村 雅人	セメント商工健康保険組合

2019年 干支の話 亥

豊穰と生命力の
シンボルだった

猪



「亥」は十二支の12番目、最後の年にあたります。季節は冬、月は旧暦の10月、時刻は午後9～11時頃を表し、方位は北北西で、動物では猪が当てられています。
猪は、縄文時代早期から日本に存在していました。全国各地の貝塚から猪の骨が出土していることから、猪は当時の人々の重要な食糧のひとつであったのでしょう。また、縄文土器の中には、猪をかたどったものや猪が描かれたものも見つかっており、多産で生命力の強い猪を豊穰や生命力のシンボルとしていたのではないかと考えられています。
このように、昔から食されてきた猪肉ですが、最近では健康食としても注目が集まっています。野生の猪肉は、赤身と脂肪がはっきり分かれているため脂肪が多いように見えますが、実は牛肉などよりも全体の脂肪量は少なく低カロリー。さらに血液をサラサラにするドコサヘキサエン酸(DHA)などの多価不飽和脂肪酸が多く、体の調子を整えるビタミンB群も豊富であるため、生活習慣病の予防にも効果があります。今年は、食生活にヘルシーで栄養豊富な猪肉を取り入れてみませんか？

今年4月1日から

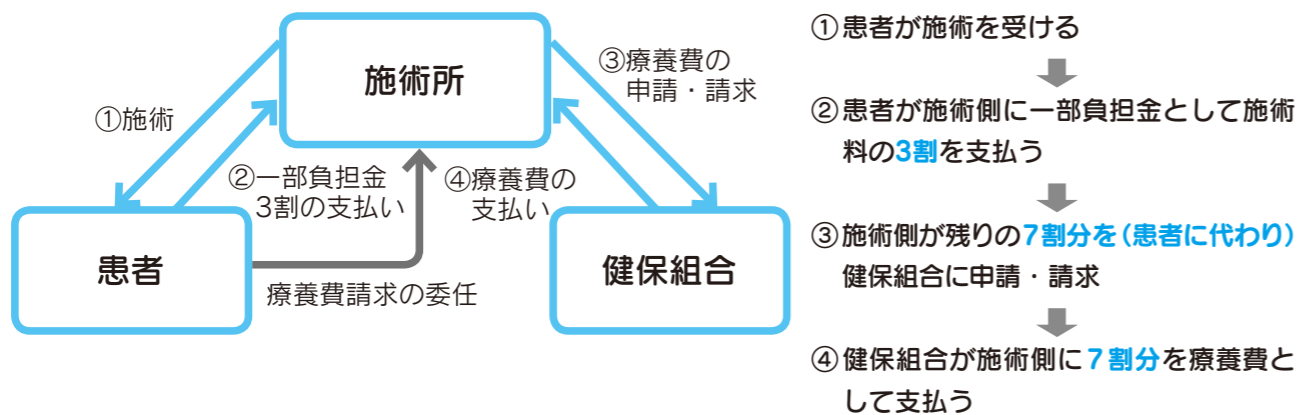
「あんま・はり灸・マッサージ(あはき)」療養費の支払い方法が変わります

「あんま・はり灸・マッサージ(あはき)」療養費の支払いについて、今年4月から支払い方式が「償還払い」に変更となりますのでご理解・ご協力をお願いします。療養費の支払い方法は以下ようになります。

● あはき療養費の支払い方法はこう変わります ●

現在、当健保組合で行われている療養費の支払い方法

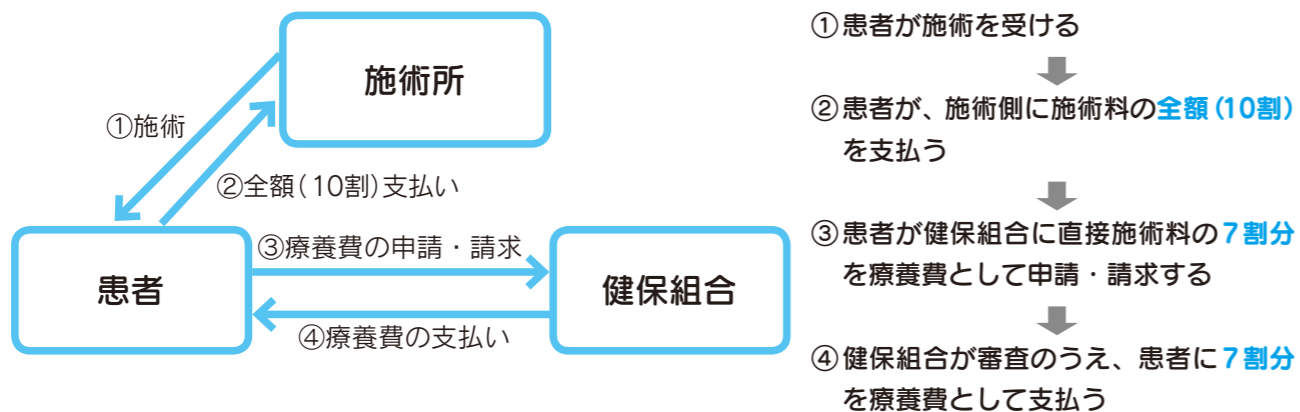
代理受領払い



4月1日から当健保組合はこの支払い方法になります

償還払い

● 法令上、療養費は償還払いが原則



なお、「あんま・はり灸・マッサージ(あはき)」療養費の支払いを受けるためには「医師の同意書」が必要になりますのでご理解・ご協力をお願いします。

平成30年度健康保険組合全国大会

現役世代の負担に歯止めを 高齢者医療の負担構造改革を求める



平成30年度健康保険組合全国大会が10月23日に東京都内で開催され、全国から健保組合関係者約4,000人が参加しました。大会のテーマは「STOP 現役世代の負担増! 改革の先送りは許さない」、サブタイトルは「事業主・加入者と連携し「健康」「安心」そして皆保険を守り抜く」であり、現役世代の負担に歯止めをかけることなどを強く求めました。

大会の冒頭に基調演説を行った健康保険組合連合会(健保連)の大塚陸毅会長は、高齢者医療の負担構造が現状のままでは「支える側と支えられる側が共に倒れてしまう。国民生活の安心の基盤である皆保険制度の崩壊が迫りつつある」との強い危機感をもっていることを明らかにしました。

そのうえで、拠出金負担に少なくとも50%の上限を設けて現役世代の負担に一定の歯止めをかけ、75歳以降も患者負担は2割にするなど、高齢者にも応分の負担を求め、現役世代に偏った負担の軽減

減が必要であることを訴えました。

さらには、高齢者の就労環境の整備など、支える側を増やす取り組みを後押しする施策も求め、会場の参加者に向け、「データヘルス計画を確実に進め、加入者の健康増進に注力して、こうした動きを支えていく必要がある」と呼びかけました。

続いて、健保連の佐野雅宏副会長が決議の趣旨説明を行い、「われわれには加入者の皆様から預かった貴重な保険料を適正かつ効果的・効率的に使う責務がある」「健康をつくるという点で最も効果的に保険者機能を発揮できる健保組合方式を将来にわたって維持・発展させるべきである」などと強調しました。

その後、4項目の決議(別掲)を満場一致で採択し、大塚会長が、厚生労働省の鈴木康裕医務技監に手渡しました。そして、厚生労働大臣(鈴木技監・代読)、政党代表、関係団体による来賓あいさつがあり、講演の後に閉会しました。

採択された4項目の決議

- 拠出金負担に50%の上限、現役世代の負担に歯止めを
- 高齢者の2割負担など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
- 保健事業の推進による健康寿命延伸と社会保障の支え手の確保を

年1回は健診を受けましょう！

健保組合では さまざまな健診を 行っています

健診を受けないまましていると、知らないうちに「病気の芽」が体の中で育ってしまうかもしれません。

定期的に健診を受け、よい生活習慣を続けることが、健康寿命を延ばすことにつながります。「予防医療」の時代になりつつある今、病気を「芽」のうちに摘むチャンスを逃さないようにしましょう。



健保組合の補助があっ ておトクです！

もし、自分で健診を受けようとしたら、数千円～数万円を自分で負担しなければなりません。健保組合の健診なら、補助が受けられておトクに受診できます。

当健保組合では、とくにご家族（被扶養者）の健診の受診率向上に力を入れています。健保組合に加入しているメリットをぜひ活用してください。



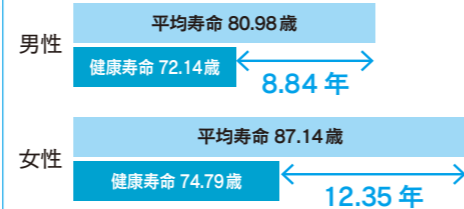
みなさん、
今年度の健診はもうすみしましたか？
もし、健診を受けていないご家族がいたら
「今年の健診は？」と
声をかけてみてください。

平均寿命と健康寿命との差が 女性は12年もあります

「健康寿命」は、日常生活に制限がなく自立して過ごせる期間のことです。平均寿命と健康寿命の差は、医療や介護が必要な期間を意味します。

この不自由な期間が、平均で**男性 8.84年**、**女性 12.35年**もあります。脳卒中や心筋梗塞、認知症、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）などがその主な原因になっています。不自由な期間をできるだけ短くするためには、運動、食生活、禁煙、節酒などにより生活習慣病の発症を予防することが大切です。年1回の健診は、生活習慣を見直すよいきっかけとなります。

●平均寿命と健康寿命の差（平成28年）



出典：第11回健康日本21（第二次）推進専門委員会資料

「特定保健指導」で 健康な生活をGET!

特定健診を受けた方のうち、生活習慣病になるリスクが高い方に「特定保健指導」が行われます。病気を未然に防ぐチャンスですから、案内が届いた方は必ず参加してください。

どんな人が、どんな指導をしてくれるの？

健康づくりの エキスパートが親切に 相談に乗ります

血圧や血糖、血中脂質など、それぞれの数値がさほど悪くなくても、それらのリスクが重なると糖尿病や心筋梗塞、心不全、脳卒中、脳梗塞などの大病を発症する危険性が高まります。そうならないために生活習慣の改善を促すのが特定保健指導です。

特定保健指導を実際に行うのは、保健師や看護師、管理栄養士など、健康づくりのエキスパートです。問い詰めたり叱ったりすることは決してありませんので、安心してご参加ください。

一人ひとりに合った 行動計画を 一緒に考えます

健診結果を見ながら、一人ひとりの生活に合った行動計画を一緒に考えていきます。一方的に指導するのではなく、自分自身の生活習慣をふり返り、達成できそうな目標を設定して、健康的な生活習慣を続けられるようにサポートしてくれます。

健診施設によっては、健診を受けた当日に保健指導を受けられたり、電話やメールで受けたりすることもできます。健康管理のエキスパートにご自身の健康について相談できるよい機会を、ぜひご利用ください。



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30年度 健康者表彰該当者一覧表 (敬称略)

健康高齢者	健康被保険者(5年表彰)	健康被保険者(2年表彰)	健康被保険者(2年表彰)
野口興産株式会社 北條 直人 開真産業株式会社 山田 正道 山本 康晴 マテラス青梅工業株式会社 佐々木 信行 倉田 百合子 溝口瀬谷レミコン株式会社 金子 可美 船橋レミコン株式会社 鈴木 大地 株式会社東伸コーポレーション 山田 幸司 三洋コンクリート工業株式会社 戸田 隼人 協栄ジェネックス株式会社 土屋 幸司 株式会社ピーエスケー 小山 大貢 三協Mirai株式会社 浅野 守 株式会社アヘルコ 杉本 慎吾 以上26名	株式会社福田元三郎商店 益子 勉 丸磯建設株式会社 新郷 拓夫 合資会社根本建材店 根本 圭子 有限会社ウェーブ 田中 慶子 宇部建設資材販売株式会社 高内 ミイ 以上5名	緒方 亮彦 金子 忍 渡辺 恵介 山下 大輔 矢野 栄 赤尾 記一 馬場 亮 落合 政博 中島 大知 熊谷 成泰 豊国コンクリート工業株式会社 村内 剛 常盤工業株式会社 武藤 千賀子 枝元 加代子 青木 恵美子 高山工業株式会社 阿部 正人 株式会社プラスト 大石 誠 芳賀建材工業株式会社 中久喜 博 株式会社内山アドバンス 原 慎治郎 三本 巖 古西 聡 藤井 祥一 田中 匠 日の出コンクリート株式会社 伊藤 敏範 株式会社吉田東光 二瓶 英樹 豊田建材興業株式会社 柘 裕一 東京セメント工業株式会社 山脇 学 佐藤 孝則 諸根 彰子	安藤物産株式会社 平山 葉子 高橋カーテンウォール工業株式会社 大浦 紳一郎 山崎 成美 太平洋セメント販売株式会社 水越 京子 丸磯建設株式会社 貝瀬 幸雄 盛合 正昭 鈴木 力 林 栄二 稲垣機材株式会社 小林 香 北村コンクリート工業株式会社 玉城 隆 カマタ建材興業株式会社 春日 吉浩 株式会社永久保 永久保 寛治 群峰アジア株式会社 田中 伸一 早川 翔介 吉田建材株式会社 柴田 数也 株式会社昭和石材工業所 宮内 研次 藤田 優里奈 八洲コンクリート株式会社 大城 政 オリエンタル白石株式会社 福島 万貴 相沢 裕之 橋本 聡 花月 駿祐 市川 達朗 興産産業株式会社 オウ コウギョク チョウ ライ

奥多摩工業株式会社 大越 礼久 小林 新一 河津 徹 小林 亘 森川 徹也 株式会社ケルビン 越智 裕之 高木 文也 株式会社エービーシー商会 芳樹 美香子 山中 淳生 松島 圭介 村松興業株式会社 田端 大祐 嶋田 文雄 大浦興業株式会社 志田 政弘 フジレスト株式会社 杉山 清 東京化学工業株式会社 中山 雄大 東京トクヤマコンクリート株式会社 茂木 正夫 豊川興業株式会社 西條 誠 テッケン興産株式会社 阿部 弘	吉田 勉 星野 悠 ヤマケイブレコン株式会社 塚田 裕介 岡田企業株式会社 岡田 利沙 栗原 淳 野口興産株式会社 及川 明彦 小高 直美 上陽レミコン株式会社 太田 淳子 長江建材工業株式会社 大越 祐一 株式会社トキワコンストラクション 福田 雅之 開真産業株式会社 庭田 雅彦 佐藤 学 菅原 守 中村 健二 中村 哲平 宮松エスオーシー株式会社 三橋 則勝 株式会社三恵運輸 吉田 米壽 竹石産業株式会社 関根 幸夫	三友エンジニヤリング株式会社 後藤 和将 阿部 洋介 マテラス青梅工業 株式会社 古島 信二 石崎 友保 株式会社エービーシー商会ホールディングス 新井 智美 高村建材工業株式会社 武藤 英樹 日本ケーモエー工務株式会社 宮本 真理 共栄産業株式会社 尾上 聡 株式会社テラコン 岩名 伯典 鶴岡 俊孝 高砂製紙株式会社 卜部 一夫 瀬崎 真司 三和石産株式会社 永田 勝則 株式会社ミナト産業 渡辺 浩一 船橋レミコン株式会社 岩井 純 三洋コンクリート工業株式会社 今川 哲政	株式会社シブヤトランスポートサービス 泉水 和典 加賀谷 翔 富士川建材工業株式会社 近野 潜一 三木 秀峻 株式会社タイコー技建 貝塚 翔太 株式会社飯塚セメント工業所 清水 秋男 菱建商事株式会社 春日 雄哉 ピー・エス・コンクリート株式会社 大野 雅也 日本ソーラトン株式会社 石崎 忠 株式会社アヘルコ 太田 裕治 石井 光昭 田端 宏行 NGUYEN PHUOC TIEN 白井 亮佑 日本橋梁株式会社 畑田 博昭 長濱 秀介 以上127名
--	---	---	--

周りの人の健康を守る!

かぜをひいたら、せきエチケット

突然、せきやくしゃみが出そう!

周囲の人から顔をそむけ、ティッシュなどで口と鼻を覆う

NG 口と鼻を覆わずそのままくしゃみ

せきやくしゃみなどのしぶきは、2mも飛びます。周囲の人に飛ばして飛沫感染させないように、急いでティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。

せきエチケットのためにマスクを着用

せきやくしゃみは、自分でコントロールできません。口や鼻を覆うのが間に合わないときもありますので、かぜをひいているときは、周囲の人へのエチケットとして、マスクを着用しましょう。



人混みでせきやくしゃみが出そう!

ティッシュもない!

できるだけ人のいない方向を向き、上着の袖などで口と鼻を覆う

NG 手のひらで口もとを覆う

せきやくしゃみを受け止めた手のひらにウイルスが付着し、その手で電車のつり革などの物を触ると、次に触る人に接触感染させてしまいます。

軽い症状の場合は、市販薬でセルフメディケーション

「のどが痛い」「寒気がする」など、かぜかな?と思ったら、症状が軽いうちに市販薬で対応するのも1つの方法です。持病がない人であれば、のどの痛みやせきなどの症状に合った市販薬を使用し、栄養のある食事や十分な睡眠を心がけることで改善することも少なくありません。※症状が重いときや持病がある人などは、「ただのかぜだから」と軽視せず、医療機関を受診しましょう。



第24回

セメント健歩大会 ズーラシアで開催!

秋晴れの中、いろいろな動物を見ながら、 楽しくウォーキング!

今回で24回目を迎えた「セメント健歩大会」が、11月11日(日)、179名の参加者を集め、よこはま動物園ズーラシアで行われました。

当日は晴天に恵まれ、絶好の行楽日和となりました。今回はお子様連れファミリーのご参加が多く、珍しい動物や、可愛らしい動物、おなじみの動物などを見ながら、皆さん、時が過ぎるのも忘れて楽しい1日を過ごされたようです。



冬季施設のご案内

今年も冬を楽しむ施設と契約しました。
レジャーに、健康づくりにご利用ください。

冬山の家 利用案内

申込方法：利用者が直接施設に電話し、予約が取れたら所定の利用申込書を当組合へ提出してください。
(FAXでも可 FAX 03-3400-3980)
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
補助額：被保険者及び被扶養者とも1人1泊につき2,000円。ただし、他の契約保養施設を含め年間3泊を限度といたします。
支払方法：利用料金から、組合補助額を差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30年12月15日(土)～平成31年3月31日(日)
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	5,000円
日・祝祭日の前日	7,000円	6,000円
年末年始(12/30～1/3)	7,500円	6,500円

●夕食なしの場合は上記料金の500円引き

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もう!
大変お得なスキーパックもあります。健保組合の補助金を利用するとさらにお得です。
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

公的保養施設、一般保養施設、日本旅行提携保養施設、ダイワロイヤルホテルズを冬季施設(冬山の家)としてもご利用ください。
契約保養施設の詳細は、2018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30年11月1日(木)～平成31年3月31日(日) *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、当組合に提出してください。FAXでも可(03-3400-3980)
利用券(共通券)を発行いたします。発行枚数は、1回の申し込みにつき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。申込書はホームページからダウンロードすることもできます。http://www.sementokenpo.jp
利用方法：施設で、利用券に利用料を添えてご利用ください。

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30年11/1(木)～平成31年3/31(日) ◆休園日 11/8、12/4、12/13 1/10、1/17、1/24 ◆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。	乗物フリーバス付 大人(18歳以上) 4,600円 中人(中・高校生以上) 4,100円 小人(3歳～小学生) 3,400円 未就学児・シニア 1,400円 貸靴料金(全て共通) 1,000円
	KOSÉ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30年11/1(木)～平成31年3/31(日) ◆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30年12/8(土)～平成31年2/25(月) ◆営業時間 10:00～17:00 ◆土・日・祝日・12/25～29・1/4～6 10:00～19:30 ◆12/31、1/2・3 10:00～18:00 ◆12/23、24、30 10:00～19:00 ◆休業日 毎週火・水曜日/元日 1・2月中の木曜日、12/25、26、1/2、3を除く	アイススケートセット券(入園+滑走料) 大人(中学生以上) 1,100円 小人(3歳～小学生) 650円 冬の1日券(入園+滑走料+乗物フリー) 大人(中学生以上) 1,600円 小人(3歳～小学生) 1,100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30年12/1(土)～平成31年3/17(日) ◆利用時間 [1日券] 10:00～21:00 (12/31、1/1は18時まで) [6時間券] 購入より6時間 ※オールナイト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(18歳以上) 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 (裾野市須山字藤原2428) ☎055-998-0636	平成30年11/1(木)～平成31年3/31(日) 3/23～3/31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 9:00～22:00 ・土・休日 8:00～22:00 ・ナイター 15:30～22:00 ※オールナイト(15:30～翌朝8:00)営業日時等は要確認(ナイター券のみ利用可)	1日券(リフト料金込、[]はキャンペーン期間料金) 平日/土・休日(全日一日券) 大人(中学生以上) 1,800円/2,300円(1,100円) 小人(3歳～小学生) 1,100円/1,600円(900円) シニア(60歳以上・要証明) 1,100円/1,600円(900円) ナイター(リフト料金込、[]はキャンペーン期間料金) 大人(中学生以上) 1,100円(800円) 小人(3歳～小学生) 900円(600円) シニア(60歳以上・要証明) 900円(600円)

2019年はどんな1年? こんな1年!

新しい年の始まりは、何歳になってもワクワクするもの。

新年に予定されているさまざまな出来事をまとめてみました。

健康で幸せな年になるように、ご家族で1年の予定を話し合ってみましょう。

3月3日 東京マラソン

●これまで2月第4日曜日に開催されていましたが、2020年から天皇誕生日が「2月23日」になることを受け、3月第1日曜日に変更となります。



5月1日 皇太子が天皇に即位、改元

●皇太子が天皇に、皇太子妃が皇后になります。また、退位した天皇は上皇に、皇后は上皇后になります。
●天皇誕生日は、2020年から「2月23日」に変更となります。

9月20日~11月2日 ラグビーワールドカップ2019 (日本)

●4年に1度開催されるラグビー世界王者決定戦。アジアでの開催は初となります。
●20チームが参加し、プール戦40試合後、決勝トーナメント8試合が行われます。日本全国12会場。

11月(月末) 新国立競技場完成予定

●東京オリンピックの開・閉会式、陸上競技、サッカー、パラリンピックの開・閉会式、陸上競技が行われます。
●東京オリンピック後は、各種スポーツや文化関連イベントに使用される予定です。

1月



2月

3月



4月

5月



6月

7月



8月

9月



10月

11月



12月

4月1日 働き方改革関連法が順次施行

●長時間労働の是正、多様で柔軟な働き方の実現、雇用形態にかかわらず公正な待遇の確保等のための措置が講じられます。
●2019年4月から施行されるのは、①時間外労働の上限規制(中小企業は2020年4月~)、②年次有給休暇の確実な取得等。



6月7日~7月7日

FIFA女子ワールドカップ2019 (フランス)

●日本代表「なでしこジャパン」は8度目の出場。

10月1日

消費税率10%に引き上げ(予定)

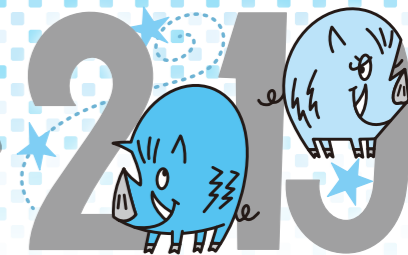
●消費税の軽減税率制度も同時に実施されます。軽減税率(8%)の対象は「食品表示法に規定する食品(酒類を除く)」および「新聞(週2回以上発行、定期購読契約に基づく)」で、外食やケータリング等の飲食料品、コンビニ等で購入する新聞は含まれません。



※2018年11月現在の予定です。変更になる可能性があります。

生まれ月
による

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



穏やかながらも、慎重さが求められる1年。何となく気乗りしないことはムリに進めないこと。問題解決には家族が一番の味方になってくれます。日頃からコミュニケーションを密にしておきましょう。愛情面は肝心なときに邪魔が入り、もどかしいこともあります。募る想いが深い愛情を育てる好結果となります。母方の親類から譲られるものが幸運を引き寄せてくれそう。

◆幸運のスポット / 果樹園

2月生まれ



よくも悪くも変化の絶えない多忙な1年。強い信念があれば状況を改善できますが、意固地になると横やりが入るのでご用心。職場での引き継ぎは時間をかけて慎重にしましょう。愛情面での進展速度はスローですが、揺るぎない信頼関係を築けそう。誠実なパートナーの存在が心の安心材料になります。余暇はガーデニングや家庭菜園を楽しむと精神的にもプラス。貯蓄額が増える可能性も大。

◆幸運のスポット / 大きな橋

3月生まれ



出番が多く活躍の場に恵まれるアクティブな運勢。才能を引き出ししてくれる人物との出会いが期待できます。素直に助言を受け入れると大きく伸びるでしょう。手帳に余白がないほど多忙になるため、健康管理はしっかりと。外食続きにならない工夫が必要です。愛情面では趣味を通じて意気投合する異性と良縁の兆し。マメな情報交換がカギを握ります。運転する人は違反に気をつけて。

◆幸運のスポット / 城下町

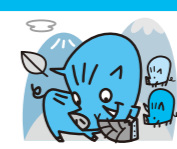
4月生まれ



対人関係が活性化し、楽しみことの多い好調な1年。老若男女を問わず、さまざまなタイプの友人ができて賑やかな雰囲気。会合やパーティーなどには積極的に足を運びましょう。異文化交流の場で将来の伴侶が見つかる可能性も。交際費や自己投資を惜しまないことが開運につながります。懸案事項も徐々に整い始めます。レジャーは遠方への旅行にツキ。憧れの場所を訪れてみては。

◆幸運のスポット / レストラン

5月生まれ



幸運や仲間のフォローに恵まれる一方、気が緩みやすい1年。「自分が動かなくても何とかできる」という考えはNG。多少の苦勞は覚悟のうえで、周囲を統率するくらいの力が運を底上げします。愛情面では相手の外見や肩書きに左右されず、じっくり中身を観察すること。第一印象も大事ですが会話を重視して。金運は散財傾向が強まりピンチの暗示。新製品にすぐ飛びつかないように。

◆幸運のスポット / デバ地下

6月生まれ



注目度抜群の強運期。得意な分野でスポットを浴びて、存在感が一気にアップ。引張りだこで行動範囲が拡大しそう。周囲への影響力が強まるだけに、発言の内容には注意しましょう。愛情面では一目惚れしたりされたりとドラマティックな様相。ただし、熱しやすく冷めやすい点もあるので、マンネリ対策を講じると吉。余暇は芸術鑑賞やアカデミックなセミナーを受講すると最高の気分転換に。

◆幸運のスポット / 劇場

7月生まれ



優先順位を意識して過ごしたい星まわり。多忙のなかで新規の物事に着手するよりも、周辺を整理整頓して新たな空間をつくることで運の流れがよくなります。ルーティンワークを大切に、勉強や習い事はマイペースでじっくり進めましょう。愛情面では甘い口説き文句に警戒。腐れ縁は心を鬼にして断ち切りましょう。旧友との再会はラッキー。率先して同窓会などを企画するのもおすすめ。

◆幸運のスポット / アウトレット店

8月生まれ



何事にも受け身になりやすい1年。じっとしていると運気も落ち込む一方です。誘いにはノリよく応えて、外出の機会を意識して増やすと吉。対人面では噂好きや愚痴の多い人とは距離を置き、居心地がよいと感じる相手を選んで交際しましょう。婚活なら焦りは禁物。復縁も慎重に、自分の心に耳を傾けること。健康は食生活を見直す体調が改善します。旬の食材を多めに心がけて。

◆幸運のスポット / キャンプ場

9月生まれ



社交性が高まり、人づき合いに時間とエネルギーを注ぐ1年。ドレスアップして食事会へという優雅なシーンが増えるでしょう。一方で場の雰囲気に流されやすく、物事が流動的になりがち。自分軸をしっかりもって主体性のある行動を忘れないうえに。愛情面ではその気のない相手から誤解されないように気をつけて。金銭面は不自由しないものの、財布の紐が緩んで貯めるのは難しそう。

◆幸運のスポット / 水族館

10月生まれ



周囲から頼られる場面が多く、公私ともに多忙な運気。予定をこなそうとスピードアップする反面、せっかちになりやすいので注意しましょう。職場では努力が認められて昇給や昇進の話が出る予感。年長者にかわいがってもらえてなにかと得をしそうです。愛情面では精神的に高め合えるパートナーが出現。衝突を恐れず自分をさらけ出すと絆が強まります。健康は目の酷使にご用心。

◆幸運のスポット / 展望台

11月生まれ



アクセル全開で元気に動き回れる好調運。培ってきた知識や経験を活かせる場が見つかるでしょう。キャリアアップのための転職は迷わずに。ヘッドハンティングされる名誉な出来事もありますが、何事もエスカレートしやすいので周囲の意見には真摯に耳を傾けて。愛情面では相性のよさを実感できる異性とトントン拍子に進展しそう。金銭面はお金を使うほどめぐりがよくなります。

◆幸運のスポット / 美術館

12月生まれ



華やかさには欠けるものの、プライベートが充実する安泰な1年。スタンドプレーは避けて周囲と歩調を合わせたほうが何事もスムーズに運びます。対人関係はストレスを抱えがち。心を許せる相手とゆっくり語り合う時間を大切に。愛情面では嫌われないように感情を抑える傾向が。長続きさせたければ素の自分を出すこと。金銭面は好調。うれしい贈り物など、サプライズが多そう。

◆幸運のスポット / ビュッフェ

ご家族が笑顔で過ごすために一番大切なのは健康です。

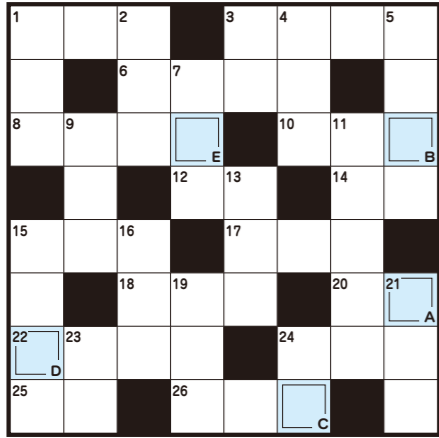
1年の初めに、健診・人間ドックの予定をぜひ決めておきましょう!!



クイズに答えてプレゼントをもらおう!

クロスワード

問題



©スカイネットコーポレーション

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

タテのカギ

- 1 包帯やマスクなどに使う、目の粗い綿布
- 2 小形の力ボスみたいな、徳島県の特産品
- 3 じっくりと相談する時に突き合わせる
- 4 テレビ等の電氣的雑音
- 5 雪辱戦=___マッチ
- 7 スジコをほぐした食品
- 9 いわゆるエピソード
- 11 「青玉」とも言う青い宝石
- 13 「若い時は買ってでもしろ」などと言われること
- 15 相撲の親方が持つ杖
- 16 野球で投手の対戦相手
- 19 江戸時代、奉行を補佐し同心を指揮した職
- 21 割れた物の1つ1つ
- 23 気持ちや士気を奮立たせること
- 24 ___の髓から天井のぞく

ヨコのカギ

- 1 昔、ビードロやギヤマンと呼ばれた物
- 3 夕方、太陽が西に沈むこと
- 6 芸術作品や研究のテーマとなるもの
- 8 易の占いに用いる細い棒
- 10 ぞんざいで、手ばかりや誤りが多いこと
- 12 京都の___焼は、手捏ねで作る軟質陶器
- 14 「芙蓉峰」の美称を持つ霊峰
- 15 青森と秋田との県境にある___湖
- 17 マトリョーシカはこの国の人形
- 18 ___末節。主要でない些細な部分
- 20 「一杯、二杯…」と数える海の幸
- 22 第三者が脇から口を出し文句をつけること
- 24 「___前」は文豪島崎藤村の代表作
- 25 ウーマン___、___コース
- 26 薄焼き卵を細く刻んだ___卵

● 前回の答えは「人間味」でした。

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31年2月15日(金)〈必着〉

当選者

正解者20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。

あなたの故郷は入っている?

長寿県ランキング

長寿県ナンバーワンは長野県
今後の動向が気になる滋賀県

温暖な気候とおおらかな県民性、ヘルシーな食生活により、長寿県として君臨してきた沖縄県に変わり、近年のトップは長野県です。自治体を中心となって、地域できめ細かな健康づくり事業を推進してきた成果といえるでしょう。平成27年に男性1位に輝いた滋賀県(女性4位)の今後の動向も気になるところです。



平均寿命の推移

男	昭和60年	平成7年	平成17年	平成22年	平成27年
					全国平均 80.77歳
1位	沖縄	長野	長野	長野	滋賀 81.78歳
2位	長野	福井	滋賀	滋賀	長野 81.75歳
3位	福井	熊本	神奈川	福井	京都 81.40歳
4位	香川	沖縄	福井	熊本	奈良 81.36歳
5位	東京	静岡	東京	神奈川	神奈川 81.32歳
女	昭和60年	平成7年	平成17年	平成22年	平成27年
					全国平均 87.01歳
1位	沖縄	沖縄	沖縄	長野	長野 87.67歳
2位	島根	熊本	島根	島根	岡山 87.67歳
3位	熊本	島根	熊本	沖縄	島根 87.64歳
4位	静岡	長野	岡山	熊本	滋賀 87.57歳
5位	岡山	富山	長野	新潟	福井 87.54歳

(出典：厚生労働省 都道府県別生命表)

組合の動き

第491回理事会

開催日：平成30年8月22日(水)

- 議題：① 任期満了による組合会議員の改選について
② セメント商工健康保険組合検査及び監査規程の改訂について
③ 編入希望事業所の件について
④ インフルエンザ予防接種の一部補助(案)について
⑤ 直営保養所の正月料金(案)について
⑥ 冬季施設の契約及び利用補助(案)について
⑦ 平成30年度健康者表彰(案)について
⑧ その他

第492回理事会

開催日：平成30年11月12日(月)

- 議題：① あはき療養費の支払い方法について
② 編入希望事業所の件について
③ 平成31年度保健事業(案)について
④ 明治座観劇会の開催(案)について
⑤ その他

第19期選挙会

開催日：平成30年12月7日(金)

- 議題：① 組合会議員・理事の選出について
② 理事長の選出について
③ その他

第493回理事会

開催日：平成30年12月7日(金)

- 議題：① 副理事長の指名について
② 常務理事の指名について
③ その他

第173回組合会

開催日：平成30年12月7日(金)

- 議題：① 理事長選出の結果について
② 副理事長指名の結果について
③ 常務理事指名の結果について
④ 監事の選出について
⑤ 平成30年上半期事業報告について
⑥ 平成30年度収入支出決算見込について
⑦ 平成31年度保健事業(案)について
⑧ あはき療養費の支払い方法について
⑨ その他

公告

【事業所編入】

事業所名称	所在地	年月日
有限会社三友コンクリート	稲城市	平成30年11月1日

【事業所削除】

事業所名称	所在地	年月日
日高徳助商店	江戸川区	平成30年5月18日
シーイーエス株式会社	文京区	平成30年6月29日
株式会社スバジオ	中央区	平成30年6月29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
大丸コンクリート株式会社	さいたま市	府中市	平成30年6月1日
テッケン興産株式会社	文京区	千代田区	平成30年6月18日
有限会社双葉建材社	中央区	江東区	平成30年7月11日



表紙の言葉

みのかけいわ
養掛岩の日の出(静岡県)

伊豆半島の最南端、石廊崎の東にある大瀬海岸。波に浸蝕された岩が海に剣を立てたように屹立しています。昔、妖術を身に付けた役の行者が身に着けていた蓑をこの岩に掛けてひと休みしたという言い伝えからその名がつけられました。日の出の名所でもあり、初日の出には多くの人が集まります。

組合の概況

平成30年11月現在

事業所数	480件
被保険者数	男 11,454人 女 2,618人 計 14,072人 (任意継続被保険者118人を含む)
介護保険第2号被保険者数	男 7,433人 女 1,461人 計 8,894人 (任意継続被保険者29人を含む)
平均標準報酬月額	男 415,847円 女 274,147円 平均 389,485円
被扶養者数	12,694人 (任意継続被扶養者109人を含む)



塩分控えめでもおいしいレシピ

根菜の酢鶏

材料 (2人分)

鶏もも肉	小1枚 (200g)
(下味) 酒	大さじ1
塩・こしょう	少々
大根	100g
れんこん	1/2節 (75g)
生しいたけ	2枚 (40g)
赤パプリカ	1/4個 (40g)
大根の葉	40g
(A) 砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/4
ケチャップ	大さじ1
酢	大さじ1
ブラックペッパー	少々
片栗粉	大さじ1/2
ごま油	大さじ1/2

1人分
324kcal
塩分 1.5g



作り方

- 鶏もも肉は一口大に切り、ポリ袋に入れて下味をもみ込む。
- 大根とれんこんは皮をむき、8mm厚さのいちょう切りにする。生しいたけは軸を取り、4等分に切る。赤パプリカは乱切りにする。大根の葉はさっとゆでて水気を絞り、小口切りにする。
- カップに(A)の材料を入れ、混ぜ合わせておく。
- ①のポリ袋に片栗粉を加えたら、袋に空気を入れ、口を閉じてシャカシャカと振り、まんべんなく片栗粉をまぶす。
- フライパンにごま油を入れて中火にかけ、④の鶏もも肉、大根を入れる。大根に焼き色がついたら裏返す。
- 鶏もも肉に火が通ったら、れんこん、生しいたけ、赤パプリカ、大根の葉の順に加え、混ぜ合わせておいた(A)を加えて味を調える。全体にとろみがつくまで炒めたら、器に盛り付ける。

小松菜としめじのからし和え



1人分
32kcal
塩分 0.8g

材料 (2人分)

小松菜	1/2袋 (100g)
しめじ	1/4パック (25g)
かつお節	ひとつまみ (2g)
(A) 練りからし	小さじ1/2
みりん	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
だし汁	大さじ2

作り方

- 小松菜をざく切りにする。しめじは石づきを切り、手でほぐす。
- ボウルに(A)を入れて混ぜ合わせる。
- 熱湯に塩(分量外・適量)を入れて、小松菜としめじを30秒ほどゆで、湯切りをし、粗熱を取る。
- ②のボウルに、よく水気を切った③と、かつお節を入れて和え、器に盛り付ける。



小松菜はあくが少ないので、しめじと一緒にゆでます。だし汁は冷蔵保存または冷凍保存でストックしておくとう便利。

にんじんとしょうがのベジラテ

材料 (2人分)

にんじん	100g
砂糖	小さじ2
しょうが(すりおろし)	小さじ2
豆乳	400cc
シナモン	適量

作り方

- 〈下準備〉にんじんは皮をむき、一口大に切り、やわらかくなるまでゆで、ざるに上げて水気を切る。
- 鍋ににんじんと砂糖、しょうが、豆乳を入れて火にかけ、沸騰直前まで温め、火を止める。
 - ①の鍋の中でハンディミキサーをかけ、空気を入れながら全体を攪拌する。
 - 容器に注ぎ、お好みでシナモンをかける。

1人分
130kcal
塩分 0.1g

