

健保だより

2020

4

NO.169

年に1回の健診で健康づくり



四季彩の丘（北海道）

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](http://www.sementokenpo.jp)

令和2年度予算が決まりました 厳しい状況のなか、健康保険料率、介護保険料率を維持

第177回組合会（令和2年2月19日開催）において、当組合の令和2年度予算案が承認されましたのでご報告します。

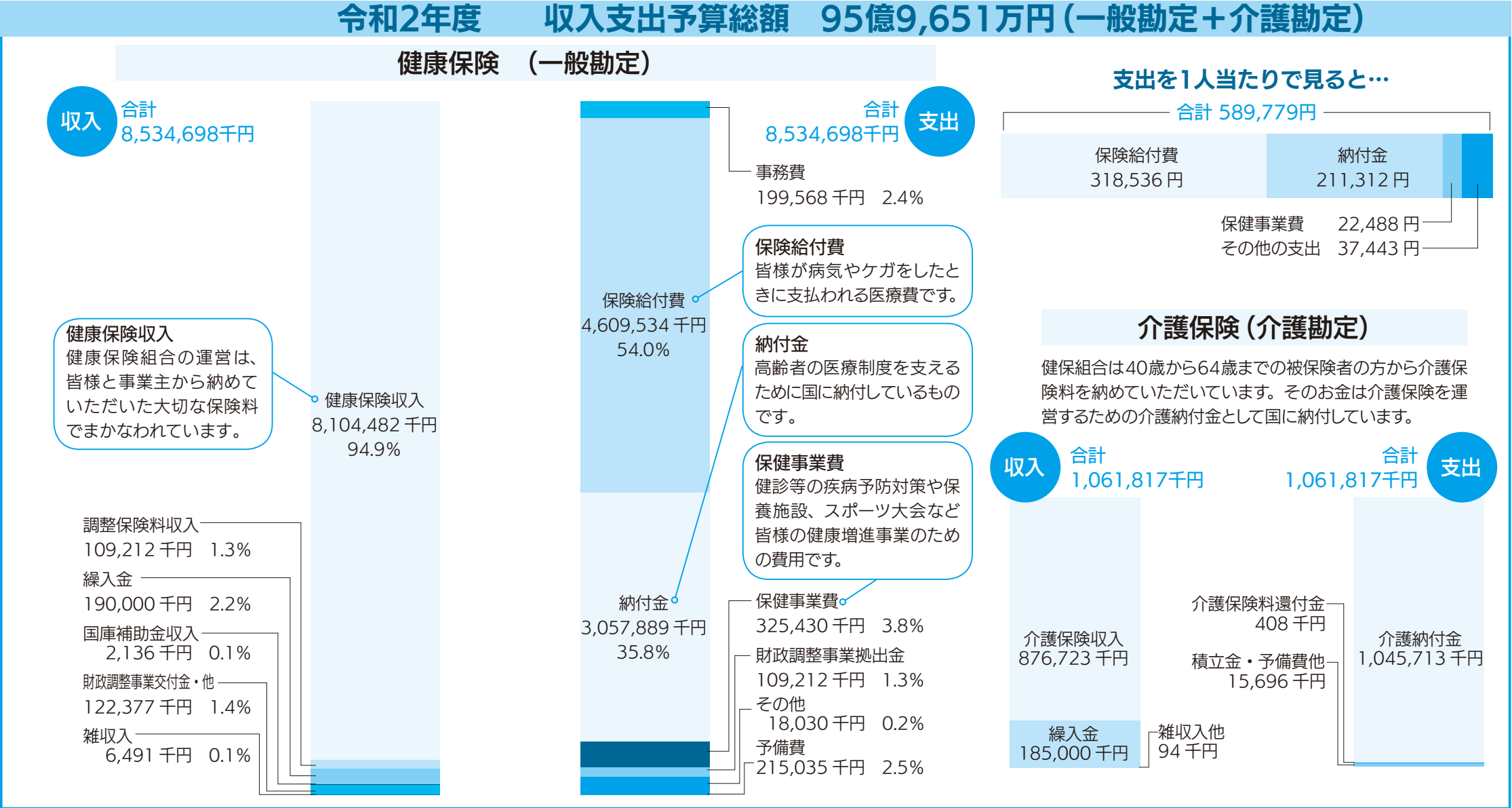
健康保険料率 千分の98（平成31年度と同率）
介護保険料率 千分の15（平成31年度と同率）

予算編成の背景

健康保険組合を取り巻く状況は、高齢化の進展や医療の高度化により医療費の増加は避けられない状況の中で、特に高齢者医療にかかる費用負担が3兆2,800億円となり、保険料収入の実に41.8%を占める状況にあります。加えて団塊の世代が75歳を超えて後期高齢者に到達し始める最初の年となる、いわゆる「2022年危機」が目前に迫り、健康保険組合の高齢者医療制度への拠出金はさらに増大することが見込まれ、厳しい財政運営を強いられることは確実視されております。このような状況のなか、政府は世代間の公平性を維持するため、全世代型社会保障検討会議の中間報告において、持続可能な医療保険制度の確立を求め、後期高齢者の窓口負担の原則2割への引き上げ等を盛り込み、本年夏までに具体化するという方向性が示されており、その動向が注目されるところです。

厳しい状況ではありますが、当組合においては、効率的な事業運営を図るとともに、疾病予防対策をはじめとして、被扶養者資格の適正な認定や、ジェネリック医薬品の積極的利用促進による医療費の節減、適正化対策の強化等、各方面の取り組みを推進してまいります。

人生100年時代が叫ばれるなか、健康寿命の延伸は国家の大きな取り組み課題であります。当組合はこの方針に基づき各方面の取り組みを的確に推進するとともに、特に被保険者およびご家族の健診受診率向上や、重症化予防対策等への取り組みに力を注ぎ、皆様の健康増進に寄与してまいり所存です。



令和2年度予算のあらまし

健康保険（一般勘定） 予算総額85億3,469万8千円

●収 入

令和2年度の健康保険料率は平成31年度と同率の1000分の98に据え置いての予算編成となっております。

健康保険収入は前年度比で約2億1,826万円増の81億448万2千円を見込んでおります。健康保険料のほかには準備金からの繰入金1億9,000万円、健保連からの財政調整事業交付金1億2,237万7千円などを計上し、収入総額は85億3,469万8千円を見込んでおります。

●支 出

医療費等の保険給付費は、前年度予算比約1億9,905万3千円増の46億953万4千円、高齢者医療への納付金等は同比約7,502万円増の30億5,788万9千円を見込んで

おります。このふたつの支出の保険料収入に占める割合は94.6%となり、依然として高い水準で推移しております。

また、健保組合の中心的事業と位置づけている保健事業については、限られた財源ではございますが、特に、40歳以上の方を対象とする特定健診・特定保健指導の充実などに重点をおきながら推進するとともに、体育奨励・保養施設等の事業も引き続き有効に実施してまいります。これらの結果、支出総額は予算85億3,469万8千円を見込んでおります。

●収 支

単年度の経常収支は、81億2,310万2千円の経常収入に対し、82億856万1千円の経常支出となり、差し引き8,545万9千円の赤字予算となりました。

健保組合を取り巻く情勢は、今後も進行する少子高齢化

による高齢者医療への過重な納付金や、高騰する医療費等により、さらに厳しいものとなり、組合の事業運営の安定化を図るうえでは、医療費の伸びを少しでも抑えていく必要があります。そのために、健診受診率向上を積極的に推進し、病気の早期発見、早期治療の促進に努めてまいります。また、健診で精密検査を指示された皆様の中で、疾病の重症化が見込まれる方に対しては特段の予防対策の強化を図っていく所存です。当組合では引き続き効率的な事業運営に努め、財政の健全化を図ってまいりますので、事業主並びに加入者の皆様におかれましても、引き続き健康保険組合の事業へのご理解とご協力をお願いするとともに、健康づくりと疾病予防に取り組んでいただきますようお願い申し上げます。

介護保険（介護勘定） 予算総額10億6,181万7千円

●収 支

令和2年度の介護保険収入は昨年対比1,978万増の8億7,672万3千円を見込んでおります。国に納める介護納付金は、今年度から全面総報酬割が適用されることにより、昨年対比1億3,229万3千円増の10億4,571万3千円と大幅に増加しております。令和2年度については準備金から1億8,500万円を繰入れ、収支の均衡を図り、昨年度同様、介護保険料率を千分の15に料率を据え置いての予算編成といたしましたが、すでに介護納付金による支出が、介護保険料収入を上回る状況となっており、今後も介護納付金については増加するものと思われま。準備金の取り崩しも限界に達することから、次年度以降は料率改定を余儀なくされることが想定されます。

令和2年度 主な保健事業年間スケジュール



*2020年度版 施設ガイドも合わせてご覧ください。

■は当健保組合オリジナル事業、□は東振協主催のものです。

開催月	行事名	実施概要・開催場所
年間随時	■ 生活習慣病予防健診	契約健診施設、補助金あり
	■ 婦人生活習慣病予防健診	契約健診施設、補助金あり
	■ 人間ドック	契約健診施設、補助金あり
	■ 特定健診	契約健診施設、補助金あり
	■ 特定保健指導	健診施設、補助金あり
	■ 無料歯科健診	健診施設
4月	■ (春季) 大腸がん検診・胃がんリスク検診	郵送方式
	■ 潮干狩り大会(26日)(中止)	木更津
	□ 東振協実施 (春季) 婦人健診・特定健診	公共の施設等の会場
5月	■ (春季) 大腸がん検診・胃がんリスク検診	郵送方式
	■ 事業所対抗軟式野球大会(24日、31日)	大宮けんぽグラウンド
	□ 東振協実施 (春季) 婦人健診・特定健診	公共の施設等の会場
6月	■ 事業所対抗軟式野球大会(7日～)	大宮けんぽグラウンド
	■ 家庭用常備薬の斡旋案内	全事業所にご案内
	□ 東振協実施 (春季) 婦人健診・特定健診	公共の施設等の会場
7月	■ (夏季) 大腸がん検診	郵送方式
	□ 東振協実施 (春季) 婦人健診・特定健診	公共の施設等の会場
8月	■ (夏季) 大腸がん検診	郵送方式
	■ 家庭用常備薬の斡旋案内	全事業所にご案内
	□ 東振協実施 (夏季) 会場別巡回生活習慣病予防健診	公共の施設等の会場
9月	□ 東振協実施 (夏季) 会場別巡回生活習慣病予防健診	公共の施設等の会場
10月	■ (秋季) 大腸がん検診・胃がんリスク検診	郵送方式
	■ インフルエンザ予防接種	東振協契約機関、その他(補助金)
	■ 禁煙チャレンジ	禁煙補助剤等を使用した禁煙
	□ 東振協実施 (秋季) 婦人健診・特定健診	公共の施設等の会場
11月	■ (秋季) 大腸がん検診・胃がんリスク検診	郵送方式
	■ インフルエンザ予防接種	東振協契約機関、その他(補助金)
	■ 健歩大会(予定)	未定
	■ 家庭用常備薬の斡旋案内	全事業所にご案内
	□ 東振協実施 (秋季) 婦人健診・特定健診	公共の施設等の会場
12月	■ インフルエンザ予防接種	東振協契約機関、その他(補助金)
	□ 東振協実施 (秋季) 婦人健診・特定健診	公共の施設等の会場
1月	■ (冬季) 大腸がん検診	郵送方式
	□ 東振協実施 (秋季) 婦人健診・特定健診	公共の施設等の会場
2月	■ (冬季) 大腸がん検診	郵送方式
	□ 東振協実施 (冬季) 会場別巡回生活習慣病予防健診	公共の施設等の会場
3月	■ (冬季) 大腸がん検診	郵送方式
	□ 東振協実施 (冬季) 会場別巡回生活習慣病予防健診	公共の施設等の会場

できることはきちんと行って予防しよう！ 新型コロナウイルス感染症

新型コロナウイルスの感染防止にご協力をお願いします！

3つの密を避けましょう！

換気の悪い

多数が集まる

間近で会話や
発声をする

密閉空間

密集場所

密接空間

感染経路不明者が増加しています。十分注意しましょう。

手洗い、マスク着用も忘れずに！

手洗いやせきエチケットなど、一般的な感染対策を行いましょう。

こまめに
手洗い

流水とせっけんでこまめに手を洗いましょう。外から帰ったときやせきををしたあと、食事の前や、口・鼻・目などに触れる前には手を洗いましょう。
アルコール消毒も効果があります。



マスクの着用、
せき
エチケット

十分な栄養と休養をとり、できるだけ人混みを避けましょう。発熱やせきなどの症状がある人との不必要な接触は避けましょう。



正しくマスクを着用する。



ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う。使ったティッシュはすぐに捨てる。



上着の内側やそでで覆う。

気になる症状があるときは？

次の人は地域の保健所などに設置されている「帰国者・接触者相談センター」に相談を

- かぜの症状や37.5度以上の発熱が4日以上も続く。(解熱剤をのみ続けなければならない場合も同様)
- 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある。
- 高齢者や基礎疾患がある人は重症化しやすいため、上記の症状が2日程度続く場合は相談を。



発熱等、かぜの症状がみられたら、学校や会社を休み、外出を控えましょう。また、毎日体温を測定し、記録しておきましょう。



詳細は厚生労働省HPをご覧ください。

新型コロナウイルス感染症に関する問い合わせ先

地域の保健所や各自治体が設ける専用相談窓口
厚生労働省 電話相談窓口 ☎0120-565653 (フリーダイヤル) 午前9時～午後9時

あなたの残高はどれくらい？ 「筋肉貯金」チェックテスト

監修 ■ 近畿大学生物理工学部准教授 谷本 道哉

※どの動きも無理をせず、痛みを感じるようなときは中断しましょう。



片脚しかできなかった、あるいは両脚ともできなかった × 両脚ともできた ○



できない × できた ○



できない × できた ○

**残高わずか
要介護リスク高 レベル**

将来、自立した生活が送れなくなる危険が！ できることから筋肉貯金を始めましょう。

残高に不安あり

立ったり歩いたりする機能に低下が見られます。今すぐ筋肉貯金を始めましょう。

貯金はそこそこ

生活に支障はありませんが、筋肉貯金は十分ではないので、増やしておきましょう。

**筋肉長者
20代男性標準 レベル**

筋肉貯金がしっかりある状態。とはいえ油断せず、筋トレで残高をキープしましょう。

※チェックテストは日本整形外科学会「ロコモ度テスト」を参考に監修者作成。

自分の筋肉量、気にしていますか？
筋肉量は、30歳前後をピークに減少し始め、50～60代になると急激に減ってしまいます。加齢による筋肉量の低下を放っておくと、立ったり歩いたりする動作に支障が出て、やがて要介護状態になってしまうことも…。そうならな

いたためには、若いうちから「筋肉貯金」を増やしておく必要があります。
まずは上のチェックテストで、いまの自分の筋肉貯金レベルを判定し、1日5分での、スクワットなどの基本の筋トレを適切な方法で行いましょう。

地方事業所等への**体育奨励補助金事業**が**スタート**します！

1. 対象となる事業は以下のとおりです

当健保組合が主催する各種体育奨励事業に参加することが困難な地域（東京都、神奈川県、埼玉県、千葉県以外）に所在する適用事業所及び支店、営業所、工場等において開催し、事業主名で申請する事業。

① 事業所が主催する事業

A. 事業主が事業所単位（本社、支店、営業所、工場等单位）で行う事業であり、かつ対象事業所に勤務する被保険者および被扶養者（以下、「組合員」という）が平等に参加できる事業。

（例）事業所主催の野球・テニス・卓球・ソフトボール・ボウリング大会や健康教室・健康講習会等の開催
※複数事業所により事業を計画する場合も可とする。

② 国・地方公共団体及び業界団体が主催する事業

B. 国・地方公共団体及び業界団体が主催する事業で、各市区町村等が地域住民及び在勤者の体力向上のために開催するスポーツ大会や健康講習会への参加。

2. 対象者

組合員（被保険者及び被扶養者）。ただし、1人につき年度内1回までとします。

3. 補助額

補助金交付対象経費の全額を補助します。

ただし、参加した組合員1人につき2,000円を限度とします。



補助金対象経費

		経費種別	経費の説明
事業所が主催する事業	Aの事業	会場費	会場の借用料・使用料・借上料
			器具・器材・備品・設備の借用料・運搬費
			試合球・石灰等の競技用消耗品購入費
		保険料	損害保険料
		人件費	競技審判・講師委託費 (原則として、公的またはそれに準じた資格を有する者に限る。)
国・地方公共団体及び業界団体が主催する事業	Bの事業	賞品代	参加賞・副賞等 (あまりに高価なもの・金券類・飲食物等は補助対象外となります。)
		参加料	各事業出場にかかる参加料

※次の経費は補助対象外です。

1. 交通費（スキーリフト代含む）、飲食にかかる経費、宿泊代、金券類
2. 体育奨励事業実施日に対象事業所に在籍しない人にかかる経費

地方事業所等への補助金事業申請の流れ

① 体育奨励事業実施計画書を提出

補助金事業要綱に基づく事業を企画いただき計画書を事前（実施10日前まで）に提出。

※事後（決裁日以前）の申請は一切認めません。

② 組合内で事業要綱に合致しているか確認後に「体育奨励事業実施計画承認証」を発行

③ 事業の実施

承認済の事業を実施する。

④ 体育奨励事業実施報告書および補助金請求書を提出

補助金申請に事業報告書、領収書原本を添付して申請する。

セメント商工健康保険組合のみなさまへ

年に2回は、 無料歯科健診を！

好きな
時間・場所で
受診できる

歯への
意識を高め、
健康管理が
できる

歯科医院に
行くだけ。
費用負担なし

歯周病を患うと、歯を失うだけでなく、
生活習慣病である高血圧や糖尿病にも関連することが分かってきています。
お口のみならず、カラダ全体の健康を維持していくためにぜひ、無料歯科健診を……

無料歯科健診の受診を希望される方は、
下記のURLまたはQRコードから「無料歯科健診Web」にアクセスしてください。

チェックアップ 無料歯科健診Web

<https://dental.checkup.jp/>



無料歯科健診実施フロー



新規登録方法

組合・企業ID smnt-kenpo

共有キー key00102

- 「ご自身のメールアドレス」と左記の「組合・企業ID」、「共有キー」を入力し、登録にお進みいただくことで、ご自身のメールアドレス宛てに本登録のご案内メールが届きますので、メール本文記載のURLにアクセスしてください。
- 「氏名」、「ご自身で設定のパスワード」、「電話番号」等を入力し、再度登録をさせていただくことで、受診者登録が完了します。
- ログイン画面に移行しますので、「メールアドレス」と「ご自身で設定のパスワード」をご入力の上ログインしてください。



ご注意事項

- この歯科健診は当社と提携している歯科医院でしか受けられません。
- 無料歯科健診の実施時間は15分から30分程度です。
- 先生の説明等で時間がかかる場合がありますので、時間に余裕をもってご予約ください。
- この健診は歯石除去等は含まれません。歯石除去等は有料になります。
- 受診者が、その歯科医院でその後治療するか否かはご本人の判断をお願いいたします。当社は提携歯科医院での治療を斡旋するものでも拒否するものでもありません。
- 受診後アンケートにお答えください。企業と医院のよりよい関係を築く為に役立たさせていただきます。
- 個人情報の取り扱いには十分に注意を払っております。また健診に伴う個人情報は、健診者の所属する企業・健康保険組合に提供することがあります。

＜お電話・メールでのお問い合わせ＞ 株式会社アイ・エフ・クリエイティブ チェックアップ事業部

0120-913-562

お問い合わせ受付時間
9:15～18:00(土・日・祝除く)

checkup@ifcreate.co.jp

正しいお口の
ケアで

歯を
一生守ろう

さまざまな病気とかかわりが深い

歯周病

歯周病は、糖尿病、心臓病、動脈硬化、肺炎など
さまざまな病気と関連性があるといわれています。
予防と治療がとても大切です。



歯周病は こんな病気を招く

歯周病は歯を失うだけでなく、その原因
である歯垢（プラーク※）の中の細菌が
血液を介して全身を巡り、体中の臓器や
器官に侵入し、さまざまな
病気を引き起こし
ます。

※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。



糖尿病

歯周病菌が細胞に働いてインスリンの血糖調節機能に悪影響を及ぼします。

心内膜炎

歯周病菌が心臓の細胞に付着して炎症を起こし、心不全や塞栓症を引き起こします。

動脈硬化

歯周病菌が血液に入り血管壁に付着すると血管内壁が厚くなり、動脈硬化の原因になります。

細菌性肺炎

口の中の細菌が気管から肺に入り、肺炎の原因になります。

胃潰瘍

歯周病菌によってピロリ菌の活動が活発になり、胃潰瘍の原因になります。

首、肩こり

歯周病にかかるとよくかめなくなり、無理なあごの動きによって、首や肩のこりにつながります。

歯みがきで歯周病を防ごう！治そう！

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！

ポイント
1

歯ブラシだけでは歯と歯の隙間の
プラークは落としきれません。
デンタルフロスや歯間ブラシも使いましょう。

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／硬いものがかみにくい／口臭が気になる／歯肉がときどき腫れる／歯肉が下がり、歯と歯の間に隙間ができた／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。



第15回 紙上ウォークラリー

さあ、チャレンジ!

健康は歩いたあとからやってくる!
全国
どこからでも
場所を問わずに
参加できます

ウォーキングは継続させてこそ大きな効果が得られるものです。
“いつでも・どこでも・楽しく”ウォーキングをライフスタイルの中に組み入れ、
メタボリックシンドローム予防のためにも、3カ月間1日1万歩を目標に頑張ってみましょう。

実施期間

2020年5月1日(金)～7月31日(金)

対 象 者

被保険者・35歳以上の被扶養者

実施要領

2020年5月1日(金)～7月31日(金)までの3カ月間、毎日の歩数(日常生活における職場内・家庭内も含む)を歩数計で測り、右ページの記録表に歩数を記入してください。記録表は1人1枚となりますので、ご家族の分はコピーしてお使いください。

記録表の提出方法・提出期限

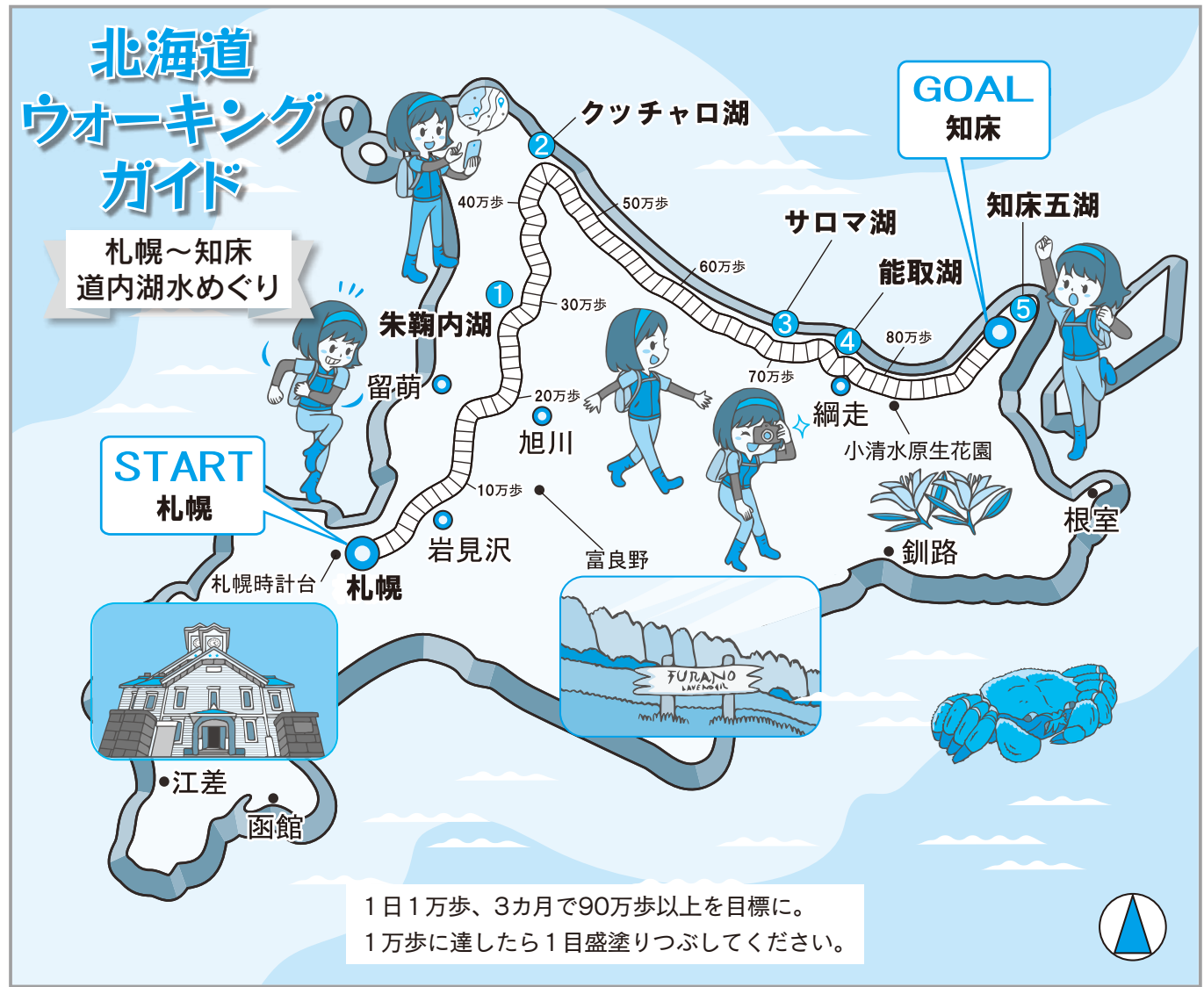
ウォークラリー終了後、記録表に必要事項を明記のうえ、8月21日(金)までに健保組合へFAX、または郵送してください。

参 加 賞

参加者全員に参加賞を進呈します。

そ の 他

歩数計は各自でご用意ください。



第15回 紙上ウォークラリー記録表

記録表の送信先：FAX 03-3400-3980 (セメント商工健康保険組合)

提 出 日：2020年8月21日(金)まで

5月	今日の歩数	累計歩数	6月	今日の歩数	累計歩数	7月	今日の歩数	累計歩数
1 金			1 月			1 水		
2 土			2 火			2 木		
3 日			3 水			3 金		
4 月			4 木			4 土		
5 火			5 金			5 日		
6 水			6 土			6 月		
7 木			7 日			7 火		
8 金			8 月			8 水		
9 土			9 火			9 木		
10 日			10 水			10 金		
11 月			11 木			11 土		
12 火			12 金			12 日		
13 水			13 土			13 月		
14 木			14 日			14 火		
15 金			15 月			15 水		
16 土			16 火			16 木		
17 日			17 水			17 金		
18 月			18 木			18 土		
19 火			19 金			19 日		
20 水			20 土			20 月		
21 木			21 日			21 火		
22 金			22 月			22 水		
23 土			23 火			23 木		
24 日			24 水			24 金		
25 月			25 木			25 土		
26 火			26 金			26 日		
27 水			27 土			27 月		
28 木			28 日			28 火		
29 金			29 月			29 水		
30 土			30 火			30 木		
31 日						31 金		

3カ月の総歩数	歩	1日の平均歩数(総歩数÷92日)	歩
---------	---	------------------	---

自宅住所	〒		
	TEL		
事業所名			
被保険者証	記 号	番 号	
氏 名			

全国約14,000軒の宿で宿泊補助が使える

ネットでかんたん!

たびゲーター「契約保養所システム」のご案内

こんな素敵な宿に泊られます!

全国約14,000軒の多彩なホテルや旅館の宿泊に宿泊補助が利用できる、たびゲーターの「インターネット契約保養所システム」。

宿泊補助の申請から宿泊予約までインターネットで完結できるので、申請書類の提出や、旅行会社の窓口へ行く必要はありません。

いつでもどこでもご利用いただける便利な契約保養所システムです。



ハレクラニ沖縄

たびゲーター「インターネット契約保養所システム」の

3つのメリット



かんたん!

宿泊補助の申請から
宿泊施設の予約まで
すべての操作を
インターネットで完結。



えらべる!

利用対象施設は全国約14,673軒
(2020年1月末現在)。全国
各地でご利用できます。



つかえる!

わざわざ旅行会社に行かなくても、
インターネットの宿泊予約で
宿泊補助が使えます。

今すぐチェック!!

セメント商工健康保険組合

検索



〒160-0022 東京都新宿区新宿6-27-30 新宿イーストサイドスクエア
たびゲーターは「JTB」、「Zホールディングス」、「ソフトバンクグループ」のグループ会社です

被保険者だけでなく被扶養者も!

例えば

4人で
対象施設に
泊まる場合

被保険者
2,000円

+

被扶養者
2,000円×3

4人で
合計8,000円の
宿泊補助

利用条件

- 宿泊補助の対象者 ・ 被保険者、被扶養者
- 補助額 ・ 被保険者、被扶養者ともに1泊につき2,000円
- 利用回数 ・ 年度内3泊まで ※ただし、従来の指定旅行会社、および保養施設を含む
- ・ 申請は利用日の10日前までとなります。
- ・ 宿泊補助の利用申請から「割引クーポン」の送信にはおよそ3営業日かかります。

申請から予約までの流れ

Step 1

申請をする

Step 2

クーポン(宿泊補助利用分)
をメールで受け取る

Step 3

クーポン(宿泊補助利用分)
を使って予約する

Step 4

宿泊をする

※クーポンが届くまで時間を要することがありますので、申請はお早めをお願いします

契約保養所契約解除のお知らせ

下記の一般契約保養施設(42施設)は令和2年3月31日をもって契約解除となります。

施設名	所在地	施設名	所在地
笹井ホテル	北海道河東郡	天成園	神奈川県足柄下郡
グリーンピア大沼	北海道茅渚郡	青巒荘	神奈川県足柄下郡
湯守 ホテル大観	岩手県盛岡市	ホテル マホロバマインズ三浦	神奈川県三浦市
おおみや旅館	山形県山形市	ニュー・グリーンピア津南	新潟県中魚沼郡
蔵王四季のホテル	山形県山形市	よもぎひら温泉 和泉屋	新潟県長岡市
蔵王国際ホテル	山形県山形市	舞子高原ホテル	新潟県南魚沼市
東山グランドホテル	福島県会津若松市	ホテル角神	新潟県東蒲原郡
大洗ホテル	茨城県東茨城郡	日本の宿 のと楽	石川県七尾市
ホテルサンバレー那須	栃木県那須郡	華やぎの章 慶山	山梨県笛吹市
鬼怒川プラザホテル	栃木県日光市	ふじみ荘	山梨県南都留郡
ホテル木暮	群馬県渋川市	LODGE すみや	長野県茅野市
伊香保温泉 ホテル天坊	群馬県渋川市	川堰苑 いすゞホテル	静岡県熱海市
ホテル松本楼	群馬県渋川市	大成館	静岡県熱海市
源泉湯の宿 松乃井	群馬県利根郡	かめや楽寛	静岡県伊東市
水上館	群馬県利根郡	ホテル緑風園	静岡県伊東市
草津グリーンパークパレス	群馬県吾妻郡	サンバレー伊豆長岡	静岡県伊豆の国市
舌切雀のお宿ホテル磯部ガーデン	群馬県安中市	サンバレー富士見	静岡県伊豆の国市
旅館 高原	群馬県高崎市	季一遊	静岡県賀茂郡
鴨川シーワールドホテル	千葉県鴨川市	ホテル伊豆急	静岡県下田市
奥多摩の風 はとのす荘	東京都西多摩郡	杖立観光ホテル ひぜんや	熊本県阿蘇郡
箱根 水明荘	神奈川県足柄下郡	シェラトン・グランデ・オーシャンリゾート	宮崎県宮崎市

※引き続き「たびゲーター」と契約のある施設はよりリーズナブルにご利用いただけます。

下記の季節限定契約施設は令和2年3月31日をもって契約解除となります。

施設名	所在地	備考
民宿「山中荘」	千葉県山武郡	海の家
紀伊國屋旅館	神奈川県藤沢市	海の家
銀富士旅館	新潟県南魚沼市	冬山の家

共同利用保養所のうち下記の施設は閉館により令和2年3月31日をもって契約解除となります。

施設名	所在地	備考
東京都電気健保組合 洛北荘	京都府京都市	共同利用

不明の点等ございましたら、当組合施設課までお問い合わせください。 セメント商工健康保険組合 ☎03-3409-7918

クイズに答えてプレゼントをもらおう!

シークワーズ

問題

リストの単語を縦・横・斜めに探していきます。単語は曲がらず、一直線に並んでいます。重複して使う文字もあります。リストの単語をすべて見つけたとき、マス目に残っている文字を上から順番に並べてできる言葉が答えです。

解答

ク	ト	ユ	シ	ボ	ヒ	タ	ラ
オ	ウ	ン	イン	リ	キ	バ	
ヒ	ジ	ユ	ウト	ノ	バ	ツ	
イ	ー	イル	カロ	リ	マ		
ド	オリ	チ	アク	キ	ト		
リ	ー	カ	ド	ヤ	リ	トリ	
グ	ダ	ク	テン	ン	イ	カ	
ク	カン	メ	ー	ラン	ゴ		

©スカイネットコーポレーション

3文字

イオリ

カクド

ツキヒ

ノリト

ユウヒ

4文字

カウント

クグリド

シュトク

ダクテン

トリカゴ

ババロア

ヒジュウ

マツバラ

ヤリトリ

ラーメン

5文字

アカトンボ

イトキリバ

ランドリー

6文字

オジイちゃん

リトルリーグ

● 前回の答えは「トウガラシ」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

2020年5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。

表紙の言葉

四季彩の丘(北海道)

北海道美瑛町は色とりどりのパッチワークのような景観が見られることで有名ですが、町内にある「四季彩の丘」では5月から10月にかけて四季折々の花が咲き乱れます。

春はチューリップ、夏はラベンダーやサルビア、秋には紅葉の山々とまさにその名のごとく色彩豊かな花々や木々が園内外が彩られます。冬には純白のパウダースノーの中でのスノーモービルなども楽しめます。

組合の概況

令和2年2月末現在

事業所数



486件

被保険者数



男 11,611 人
女 2,677 人
計 14,288 人
(任意継続被保険者 117 人を含む)

介護保険第2号被保険者数



男 7,527 人
女 1,515 人
計 9,042 人
(任意継続被保険者 30 人を含む)

平均標準報酬月額



男 418,210 円
女 279,552 円
平均 392,231 円

被扶養者数



12,565 人
(任意継続被扶養者 100 人を含む)

たばこの健康影響

豆知識



2020年4月から、原則屋内禁煙に!

深刻な健康影響がある受動喫煙。2018年に健康増進法が一部改正され、2019年7月から学校や病院等で敷地内禁煙になりました。今年4月からは飲食店を含むほとんどの施設が原則屋内禁煙になり、たばこを吸わない人が受動喫煙に会う機会は大きく減少すると考えられています。

違反者には罰則も!

喫煙禁止場所で喫煙した人には30万円以下の過料が科されることもあります。

ルール① 多くの施設で、屋内が原則禁煙に

屋内は原則禁煙

事務所・工場・飲食店・ホテル・旅館等の施設

例外あり

屋内でも所定の要件を満たした喫煙室や、喫煙をサービスの目的とする施設内では喫煙が可能です(標識の掲示が必要)。

※規模の小さい既存の飲食店(客席面積100㎡以下)は喫煙可能な場所である旨を掲示することにより店内での喫煙が可能です。【期限未定の経過措置】

※住居、ホテルや旅館等の客室等は、規制対象外です。

敷地内は原則禁煙(屋内は完全禁煙) [2019年7月~]

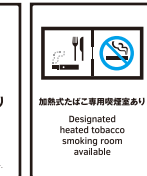
学校・病院・児童福祉施設等・行政機関の庁舎等

例外あり

敷地内の屋外では、必要な措置が取られた場所に限り、喫煙場所の設置ができます。

ルール② 喫煙室がある場合、店舗や施設は必ず標識を掲示

(標識例)



喫煙可能な設備を持った施設には必ず、店舗や施設の出入口等に、指定された標識の掲示が義務づけられています。

ルール③ 20歳未満の人は喫煙エリアへの立ち入りが禁止に



20歳未満の人は、客・従業員ともに、一切、喫煙エリア(屋内、屋外を含めたすべての喫煙室、喫煙設備)に立ち入ることは禁止です。

※自治体によって受動喫煙に関する独自の条例を設けている場合があります。詳細については各自治体へお問い合わせください。

組合の動き

第499回理事会

開催日: 令和2年2月14日(金)

議題: ① 編入希望事業所の件について

② 歯石除去費用の一部補助事業の終了による規程の一部改定及び無料歯科健診の実施(案)について

③ 体育奨励事業における地方事業所等への補助事業(案)について

④ 令和2年度事業計画(案)について

⑤ 令和2年度収入支出予算(案)について

⑥ 重要財産の処分(案)について

⑦ 準備金・任意(別途・退職)積立金について

⑧ 潮干狩り大会の実施(案)について

⑨ 事業所対抗軟式野球大会の実施(案)について

⑩ その他

第177回組合会

開催日: 令和2年2月19日(水)

議題: ① 歯石除去費用の一部補助事業の終了による規程の一部改定及び無料歯科健診の実施(案)について

② 体育奨励事業における地方事業所等への補助事業(案)について

③ 令和2年度事業計画(案)について

④ 令和2年度収入支出予算(案)について

⑤ 重要財産の処分(案)について

⑥ その他

公 告

【事業所編入】

事業所名称	所在地	年月日
岩手大丸コンクリート株式会社	花巻市	令和元年12月1日

【事業所削除】

事業所名称	所在地	年月日
有限会社ホームデザイン	足立区	令和元年6月10日
全国鐵構工業厚生年金基金	中央区	令和2年1月1日

「潮干狩り大会」開催中止について

当健保組合が毎年開催しております「潮干狩り大会」(4月26日開催予定)は、新型コロナウイルス感染症の流行が拡大している状況を受け、参加者および関係者の健康と安全を考慮し開催を中止することといたしました。

参加のお申込みをいただき、楽しみにしてくださいました皆様には大変申し訳ございませんが、危急の事態につきご理解とご協力をお願い申し上げます。

不明の点等ございましたら、当組合施設課までお問い合わせください。

セメント商工健康保険組合

☎ 03-3409-7918

料理制作・スタイリング ■ 曾根 小有里 (管理栄養士・フードコーディネーター)
撮影 ■ 巢山 サトル

ご家庭でも旬の野菜を使って、ふだんあまり食べることのない諸外国の料理にチャレンジしてみましょう。今回はキャベツを使用したトルコの料理をご紹介します。日本人の好みに合う味付けになっていますので、ぜひお試しください。

材料 (2人分)

- キャベツの葉…………… 4枚
- 米…………… 50g
- 玉ねぎ…………… 1/4個
- 牛ひき肉…………… 120g
- ミントマト…………… 6個
- 【A】ドライフルーツ、くるみ…………… 各20g
 - 卵黄…………… 1個分
 - シナモンパウダー…………… 少々
 - 【B】顆粒コンソメスープの素…………… 小さじ1
 - 水…………… 400ml
 - 塩…………… 少々
 - こしょう…………… 少々
- 塩…………… 小さじ1/3

作り方

- ① キャベツの葉は固い芯の部分をそぎ取り、熱湯で1分ゆでてザルにあげておく。
- ② 米は洗って30分ほど水に浸した後、水けをよくきる。玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ ボウルに牛ひき肉と塩を入れて練り、②と【A】を加えて粘りが出るまでさらに練る。
- ④ ①のキャベツに③を4等分にして包み、巻き終わりを下にして鍋にすきまなく並べる。
- ⑤ 【B】を加えて火にかけ、煮立ったらヘタを取ったミントマトを加え、落としぶたをして弱火で30分ほど煮る。


キャベツのドルマ ～トルコ～

【調理時間の目安】45分（お米の浸水時間は除きます）

1人分

エネルギー 433kcal

塩分 2.3g

ドルマってなに？

お米、玉ねぎ、ひき肉や香味野菜などを混ぜたものをキャベツやブドウの葉で巻いて煮込んだトルコの料理です。このドルマがヨーロッパ各地に伝わり、ロールキャベツになったともいわれています。

セメント健保ハロー健康相談24

なやみはコール
0120-783856

24時間・365日、皆様とご家族の相談を受け付けます。
とっさの時・困った時、いつでもお気軽にお電話ください。