

健保だより

2021

1

NO.171

年に1回の健診で健康づくり



雪の松島瑞巖寺五大堂（宮城県）

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

一日も早く 平穏な日々が参りますよう、 ご祈念申し上げます



理事長 石綿 弘

あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族の皆様におかれましては、健やかな新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

さて、ご案内のように昨年来、新型コロナウイルス感染症が世界中を混乱に陥れ、人命や経済に計り知れない被害を与える状況が続いております。我が国においても、緊急事態宣言の発出をはじめ、防疫対策の徹底の呼びかけ、時間短縮営業の措置など懸命な手当てを行ってきましたが、残念ながらまだまだ状況は不透明のままです。何としても早急な終息に向けた対策が望まれているところです。

このような中、全国で1,388ある健康保険組合の状況を見ると、コロナ禍に伴う加入事業所への打撃により保険料の収入減による多大な財政危機を受けている健康保険組合も少なくありません。当健康保険組合につきましては極端な影響はないものの、今年度の保険料収入面への影響が懸念されている状況であります。

また併せて、急激な高齢化が伸長している中、高齢世代にかかる医療・介護の費用負担増の問題は健康保険組合財政にとって避けて通れない、まさにぎりぎりのところまで来ている現状です。

このように厳しい中ではありますが、当健康保険組合は組合員の皆様、安心してお過ごしいただけるよう、これからも皆様の健康づくり、そして疾病予防の取り組みを中心として進めてまいります。

皆様におかれましては、ぜひ定期健康診断の積極的な受診をはじめ、ご自身ご家族の健康に注視をしていただき、健康寿命の延伸に努めていただくようお願いいたします。

最後になりますが、皆様にとってこの一年が良い年となりますように、そして一日も早く平穏な日常が取り戻されることをご祈念申し上げ、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

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

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

2021年

干支の話



古来より人々の生活と ともにあった牛

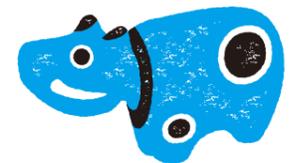
牛は十二支では2番目にあたります。十二支の選定と序列については諸説ありますが、広く知られている民話では、元日の朝に神様に挨拶に訪れた順番だとされています。

自分は歩くのが遅いということを知っていた牛は、前の晩から出発して懸命に1位を目指します。ところが、牛の背中にちゃっかり乗っていたねずみが、神様の御殿の門が開くなり飛び降りて1位を奪い、牛は惜しくも2位になったというわけです。

十二支のなかでも歩みがゆっくりでマイペースな牛ですが、人類がもっとも早くに飼い慣らした動物であ

り、農業大国でもある中国に大きく貢献してきました。優れた生殖力を持ち、五穀豊穡や吉兆をもたらすと考えられ、富の象徴でもありました。古代中国の朝廷には、牛の飼育を専門にする“牛人”という役職があったといわれ、当時の人々がいかに牛を大切に扱っていたかがわかります。

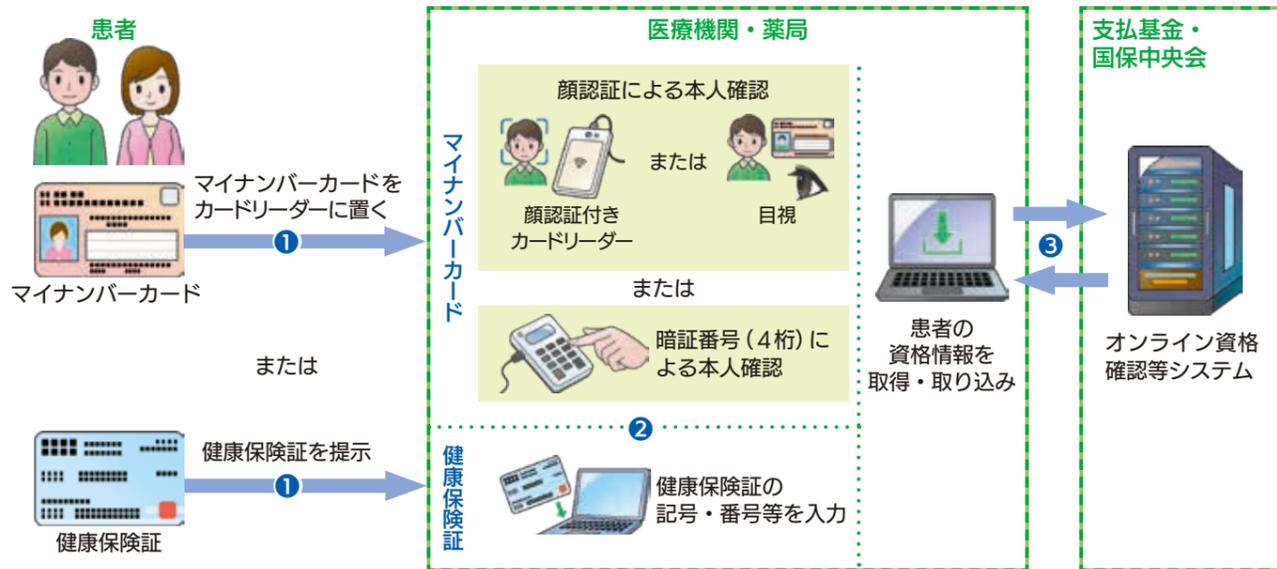
十二支の民話に登場するまじめで堅実な牛のように、2021年も着実に歩みを進められる一年にしたいですね。



令和3年3月(予定)から 健康保険証の資格確認が オンラインで可能となります

令和3年3月より医療機関や薬局での健康保険証の被保険者や被扶養者等の資格確認がオンラインでできるようになります。オンライン資格確認ではマイナンバーカードのICチップまたは健康保険証の記号・番号などにより資格情報の確認を行います。

オンライン資格確認の方法 ※マイナンバーカードのカードリーダー未設置の医療機関ではオンライン資格確認は対応していません。



オンライン資格確認による メリット

- 医療保険の資格確認が早く正確になる
- 高額療養費の「限度額適用認定証」などの書類の持参が不要になる

オンライン資格確認 Q & A

Q. オンライン資格確認のできる医療機関ではマイナンバーカードがないと受診できないの？

A. 健康保険証があれば受診できます。健康保険証とマイナンバーカードのどちらでもオンラインで資格確認ができるようになります。

Q. 医療機関や薬局ではマイナンバーによって資格認定を行うのですか？

A. 医療機関や薬局では患者さんのマイナンバー（12桁の番号）によって資格認定を行うことはありません。オンライン資格認定ではマイナンバーではなく、マイナンバーカードのICチップ内の利用者証明用電子証明書を利用します。

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、マイナポータルでの事前登録が必要です。

地方事業所等への 体育奨励補助金事業を 行っています！



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および支店、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

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・地方公共団体および業界団体が主催する事業

国・地方公共団体および業界団体が主催する事業で、各市区町村等が地域住民およ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（被保険者および被扶養者）。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名につき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	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
国・地方公共団体および業界団体が主催する事業	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。）
	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。）
国・地方公共団体および業界団体が主催する事業	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。

『Webによる介護・健康講座』

開催のお知らせ

当組合の被保険者・家族の方々を対象に、医師等の専門家により在宅介護についての正しい知識や準備を習得していただくこと、または認知症の理解と対応についても学んでいただく『Webによる介護・健康講座』を開催します。

○配信方法 オンデマンド配信（都合の良い時間に繰り返し視聴可能）
自宅での端末（パソコン・タブレット・スマートフォン等）とインターネット環境が必要となります。

○視聴期間 令和3年3月1日（月）～令和3年3月31日（水）

○カリキュラムの内容（3講座の内1講座を選択（複数選択不可））

1. 介護・健康講座 （90分）

- 健康寿命を延ばす介護予防
- 知っておきたい介護の知識
- 介護が必要になった時の対応

2. 認知症知識と正しい対応 （90分×2）

- 認知症を正しく理解しよう
- 認知症を引き起こす代表的病気の特徴と症状
- 認知症を患った本人又は家族が陥る心理状況
- 認知症になっても安心して暮らせる環境づくり

3. 突然の介護に備える 介護準備経済学 （90分×2）

- 破綻しないための介護ポイント、制度、費用、心構え
- 安心な介護となるための事前の備えとは
- 計画ある年金、保険、貯蓄計画

○対象者 (1) 健康保険組合の被保険者及び被扶養者
(2) その他希望者

○受講料 無料（データ通信にかかる費用は受講者負担となります）

○募集者数 1000名（定員を超えた場合抽選とする）

○受付期間 令和3年1月12日（火）～令和3年2月10日（水）

○申込方法 FAX又は郵送申し込み
（申込先）〒130-0014 東京都墨田区亀沢1-7-3 東京都ニット健保会館5階
一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会（東振協）
FAX：03-3626-7509
電話：03-3626-7504（平日の午前9時～午後5時）

※申込書は東振協ホームページからダウンロード可。

○ホームページ <https://www.toshinkyu.or.jp/> 右記QRコードをご利用ください。

○注意事項 (1) 配信される講座は著作権により保護されています。講座の録音、写真撮影、動画撮影、画面のキャプチャー等は禁止されておりますのでご注意ください。
(2) 視聴するためのID、パスワードの共有や貸与はご遠慮ください。



「医療費のお知らせ」を2月下旬に 事業所を通じてお届けする予定です！

医療費控除にお役立てください

今回の医療費通知は6月から11月の診療分が通知の対象となっておりますので、病院等で受け取った領収書とご照会いただき、医療費額のチェックにご活用ください。

また、「医療費のお知らせ」は医療費控除の申告の際にもお使いいただけます。申告の際は5月以前の診療分（8月に送付）と併せてご活用ください。（12月中の医療費や医療機関の請求遅れ等により記載されていない医療費については、領収書に基づき「医療費控除の明細書」に記載し申告してください。）

「医療費のお知らせ」に関するお問い合わせ 業務第2課 03-3409-7918
「確定申告」に関するお問い合わせ お住まいの税務署

今年度の 「冬季施設（スキー、スケート） 事業」は中止いたします

当健保組合では毎年健康づくり事業の一環として契約した冬山の家、アイススケート場、スキー場の利用について補助を行う「冬季施設」事業を実施していましたが、契約施設より新型コロナウイルス感染予防のため、今年度は法人契約を行わないとの連絡がありましたので今年度事業は中止といたします。皆様方のご理解、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

2021年イベントカレンダー

新しい年を迎えてワクワク？ それとも重要な予定をひかえてドキドキ？
2021年は新型コロナウイルスの影響により延期になっていた東京オリンピック・パラリンピックが開催され、そのほかの先延ばしになっていたイベントの実施も予定されています。



1月20日
アメリカ大統領就任式
11月のアメリカ合衆国大統領選挙で当選した新大統領の就任式が行われます。

3月
マイナンバーカード、保険証としての利用がスタート
医療機関や薬局の受付でマイナンバーカードを顔認証付きカードリーダーにかざすことで、資格確認ができるようになります。また、マイナポータルに登録すれば、3月から自分の特定健診情報が、10月から薬剤情報・医療費情報が確認できます。

5月26日
スーパームーンの皆既月食
この日には月が最も地球に近づいてきて大きく見える「スーパームーンの皆既月食」が日本全国で観測できます。なお、11月19日には一部分だけ欠ける「部分月食」があり、どちらも月の表面が赤色に染まる光景が見られます。

3月11日
東日本大震災から10年 各地で追悼式典が行われる予定です。



7月23日
東京オリンピック開幕
新型コロナウイルスの世界的な流行により、前年より1年延期しての開催となります。1年間の延期というのは、近代オリンピック史上始めてのことです。

9月11日
アメリカ同時多発テロから20年
世界貿易センタービル跡地のグラウンド・ゼロにて追悼式典が行われる予定です。

10月17日
東京マラソン開催
新型コロナウイルスの感染拡大によりイベントの参加人数制限が続く状況をふまえて、3月から10月に延期しての開催となります。一般ランナーが参加する通常規模で行われる予定です。

その他のスケジュール（時期未定）

- 横浜みなとみらいに大型複合ビルが開業。最先端プラネタリウムが、ロープウェイが設置され、神奈川大学の最新キャンパスが開校するなど、スケールアップしたエリアに生まれ変わる
- 米国、日本、カナダ、中国、インドの5カ国が協力して建設する世界最大の次世代天体望遠鏡をハワイに設置
- 世界初の宇宙ホテル「オーロラステーション」が地表から320kmの軌道にて開業

楽しみにしているイベントも、体のコンディションが万全でないと参加できなくなってしまう場合があります。1年の初めに健康診断や人間ドックの予定を組み込み、ご家族のみなさんと、健康づくりに取り組みましょう。

※2020年11月現在の情報をもとに作成しており、予定は変更になる場合があります。

野田市「清水公園」で開催しました!

第26回目となる「セメント健歩大会」が令和2年10月25日(日)に「清水公園(千葉県野田市)」で開催され、被保険者とご家族、合わせて138名の方にご参加いただきました。

当日は雲一つ無い秋晴れとなり参加者の皆さんは各施設(花ファンタジア、フィールドアスレチック・ポニー牧場)のお好みの場所へ赴き、運動や散策をされ、それぞれに楽しい秋の休日を過ごされたようです。

コロナ禍での開催となりましたが、皆様のご協力のもと感染防止対策を万全に行いながら無事開催できましたこと感謝申し上げます。



自然に囲まれた さわやかな保養所

山中山荘で リフレッシュ

直営保養所

山中山荘



施設内容

場 所 山梨県南都留郡山中湖村山中213-1
電 話 0555-62-0773
収容人員 24名
客 室 9室 全室テレビ付
浴 室 2室 岩風呂・大理石風呂(ジャグジー付)

- 駐車場あり
- 洗面道具(タオル・歯ブラシ・カミソリ)、浴衣、バスタオルはご用意してあります。
- 備え付けの自転車があります。湖畔のサイクリングの他、美術館めぐり等にもご利用ください。
- その他 冷蔵庫(共用)

新型コロナウイルス感染予防のため、現在、当保養所の施設の一部分が使用できない状況となっています。皆様にはご不便をおかけして申し訳ありませんが、ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。



山中湖周辺おすすめガイド

忍野八海(山梨県南都留郡忍野村)

山中山荘から車で20分ほどの忍野村にある「忍野八海」は、富士山の伏流水を水源とする湧水池群で、その清らかで神秘的な湧水と周囲の景観によって国の天然記念物に指定されています。8つの湧水池は1番から8番までの霊場となっており、世界文化遺産富士山の構成資産の一部として認定されています。山中山荘にお出かけの際にはぜひ訪れてみてください。

- | | |
|------|-----|
| 1番霊場 | 出口池 |
| 2番霊場 | お釜池 |
| 3番霊場 | 底抜池 |
| 4番霊場 | 銚子池 |
| 5番霊場 | 湧池 |
| 6番霊場 | 濁池 |
| 7番霊場 | 鏡池 |
| 8番霊場 | 菖蒲池 |



利用料金

(1) 被保険者及び被扶養者(大人・小人同額)

1泊 2食付	3,000円(税込)
// 夕食のみ	2,600円(//)
// 朝食のみ	2,300円(//)

(2) その他の方

1泊 2食付	3,500円(税込)
// 夕食のみ	3,200円(//)
// 朝食のみ	3,000円(//)

※4歳以下で食事・寝具不要の場合は無料

利用申込と利用方法

申込期間は、利用月の2ヵ月前の1日～10日前

- ① TELにて予約(03-3409-7918)(9:00～17:00)
- ② 予約確定後に直営保養所利用申込書を提出(FAX可(03-3400-3980))
- ③ 「利用連絡書」の送付

利用者

健保組合

健康は幸せの第一歩

健康者表彰を行いました

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)。
③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)。

※いずれの対象者も前年度に当組合が実施する生活習慣病予防健診等を受診し、表彰実施日において、被保険者の資格を有する方。

令和2年度 健康者表彰該当者一覧表 (敬称略)

健康高齢者

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
須藤 功次
大沢生コン株式会社
沢本 次郎
横浜三協株式会社
高橋 功
船橋レミコン株式会社
三浦 慶治
以上5名

今村 かおる
開真産業株式会社
三田地 正明
沢井 清
藤井 勝美
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
株式会社ニューテック康和
久林 健市
以上19名

健康被保険者(2年表彰)

飯田建材工業株式会社
川田 真奈美
亀山 康浩
有限会社境南建材工業
榎井 宏彰
株式会社大角
嶋 哲平
株式会社タカムラ
尾池 桂子
廣井 貴子
大丸コンクリート株式会社
角田 真一
都建材工業株式会社
田村 雅幸
日の出興業株式会社
関根 忍
株式会社マノール
佐藤 秀樹
吉野石膏販売株式会社
渡邊 誠
吉野石膏株式会社
中川 義毅
鈴木 知幸
藤原 健太郎
富吉 正人
佐藤 菜々子

堀江 夏紀
貝瀬 大樹
加田 憲祐
島井本 隆雄
小林 勝
豊国コンクリート工業株式会社
武山 嘉文
株式会社タカボシ
山岸 直美
高村礦材株式会社
唐沢 康夫
常盤工業株式会社
小林 清志
辻 功太
斎藤 優介
鈴木 拓也
渡部 理
尾畑 幸男
株式会社内山アドバンス
潮田 純一
土屋 陽平
佐藤 伊佐美
株式会社吉田東光
前田 健祐
株式会社スパンクリートコーポレーション
松崎 隆一
東京セメント工業株式会社
鈴木 康弘
株式会社昭和
矢矧 哲子
高橋カーテンウォール工業株式会社
飛田 知也
河島コンクリート工業株式会社
照沼 卓哉
丸磯建設株式会社
萱場 ちづる
北村コンクリート工業株式会社
上原 力
日興レミコン株式会社

山口 勝美
一般社団法人セメント協会
野上 暁
群峰アクシア株式会社
田中 裕介
芦沢商事株式会社
遠藤 奨
株式会社昭和石材工業所
小林 馨
株式会社東京かねみつ
清水 賢一
オリエンタル白石株式会社
山岸 拓人
常田 隆彰
本郷 智子
堀井 聖也
近 栄一郎
興建産業株式会社
成澤 正美
成澤 由美子
チョウ ジュキョウ
キ ホウライ
ザー ドック ティン
奥多摩工業株式会社
東 和広
増田 真由美
橋詰 幸起
橋本 幸治
前野 明博
馬水 信也
川村 幸矢
多摩興産株式会社
野々垣 久美子
株式会社エービーシー商会
五月女 方子
村松興業株式会社
檀上 加津美
大浦興業株式会社
久保 勇樹

健康被保険者(5年表彰)

林屋コンクリート工業株式会社
坂本 一博
日の出興業株式会社
小山 一光
株式会社内山アドバンス
田中 政輝
株式会社スパンクリートコーポレーション
林 正則
芦沢商事株式会社
中野 剛一
矢作 豊
株式会社昭和石材工業所
廣瀬 駿
オリエンタル白石株式会社
松下 怜史
奥多摩工業株式会社
平野 博久
佐藤 則一
テッケン興産株式会社
伊藤 幸雄
大沼 政雄
間舘 実
日本玉石株式会社

株式会社万浄匠
奥山 竜司
ヤブ原産業株式会社
畑山 直行
敬産興業株式会社
熊谷 守
小野建材工業株式会社
鈴木 浩
株式会社アゲオ
伊藤 嘉章
野口興産株式会社
早川 晴樹
開真産業株式会社
山田 正道
鈴木 功
大久保 康
中村 大介
矢澤 龍
佐々木 進
森野 精英
宇佐見 信幸
株式会社シプテック
齋藤 亮
神山生コン株式会社
並木 操子
株式会社三恵運輸
村上 春穂
村山 博行
宇部建設資材販売株式会社
小野寺 雄大
株式会社ウチコン
高橋 麻美

マテラス青梅工業株式会社
丹治 昌輝
砂川 純子
黒部 記美代
株式会社エービーシー商会ホールディングス
澤田 翔太
美豊興業株式会社
黒川 慎平
西多摩コンクリート株式会社
井上 吉郎
高砂製紙株式会社
山口 勝
株式会社ミシマ
印藤 弘也
阿部 直子
大田 耕平
三和石産株式会社
平山 知里
株式会社エッグ
紀内 健治
溝口瀬谷レミコン株式会社
金子 可美
山本 秋夫
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
古口 栄次
パウティストマーク ジョセフ オラア
バギラットリコ ジュニア ディレン
協栄ジェネックス株式会社

小幡 修次
佐藤 芳郎
RECO エンジニアリング株式会社
内林 捷悟
株式会社シブヤトランスポートサービス
藤本 一宏
熊田 幸光
富士川建材工業株式会社
西村 哲朗
株式会社ニューテック康和
渡辺 信宏
株式会社ビーエスケー
大友 良
高木 啓佑
三協Mirrai株式会社
浅野 守
株式会社アベルコ
持田 吉成
杉本 慎吾
岡田 昌人
木村 圭介
北島 陵佑
福間 理恵子
エヌビーエル株式会社
山下 哲也
仁賀木 聡
京葉アサノ運輸株式会社
田中 和也
柚原 敏之
小澤商事株式会社
勝呂 和彦
アイル株式会社

堀越 元気
伊藤 純志
内田 邦夫
政光 拓也
株式会社西田建材店
西田 正則
吉野 貴夫
株式会社あおばサポート
高橋 好信
以上135名

健康家族(2年表彰)

株式会社スパンクリートコーポレーション
安部 善一
株式会社エービーシー商会
黒澤 宗一郎
フジクレスト株式会社
後閑 清
東京化学工業株式会社
木下 雅裕
ピー・エス・コンクリート株式会社
高取 要
株式会社アベルコ
岩崎 秀和
NGUYEN VAN PHUC
株式会社西田建材店
井田 悦雄
以上8家族

話題の健康情報

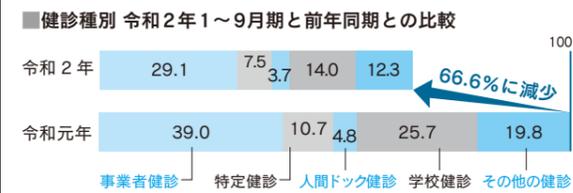
令和2年1月～9月の受診者は約1,400万人、前年同期比で約700万人減少

年度内に健診を受けましょう!



日本総合健診医学会、全国労働衛生団体連合会が会員機関に行った新型コロナウイルス感染症の感染拡大による健診受診者の動向と健診機関への影響について、実態調査の結果がとりまとめられました。

- 緊急事態宣言解除後も、特定健診、人間ドックでは前年同月比1～2割減となっており、感染リスクへの不安などから受診抑制が働いている可能性がある。
- 緊急事態宣言等で健診を中止または延期した受診者について現状の受診傾向が続けば、今年度末までに約1割の未受診者が発生する可能性がある。



健診機関は最大限の感染防止策に努めています ～安心して受診してください～

- 健診施設は、3つの「密」を可能な限り回避。受診者と健診施設職員相互の安全確保のためマスク着用を原則とする。健診受付後は、体温測定を行い、受診者の健康状態を確認。
- 巡回型健診においても施設健診と同等の受診環境を整える。
- 体調等がよくない受診者には受診をお断りしている旨を事前に通知。

「健康診断実施時における新型コロナウイルス感染症対策について」より

上記以外にもきめ細かな感染防止策に努めながら、健康管理に欠かせない健診が実施されています。“今年度の受診は見送ろう”などと言わず、ぜひ年度内に受診してください。

今こそ
見直したい!

自然災害への備え、 できていますか?

2021年は、東日本大震災から10年の節目の年です。新型コロナウイルス流行下に被災した場合、これまでの防災の知識では足りない部分もあります。いざという時のために災害への備えを見直しておきましょう。

監修 ● 備え・防災アドバイザー ソナエルワークス代表 高荷 智也先生

令和時代の防災キーワード

キーワード① 「在宅避難」

コロナ禍では、避難所は「三密」のリスクがあるため、安全が確保できていれば自宅で避難する「在宅避難」が推奨されています。そのため備えをしておくことが大切です。



キーワード② 「日常備蓄」

大規模災害の場合、流通機能が回復するまで最低3日、できれば1週間分以上の備蓄が必要とされています。これをすべて乾パンなどの非常食にすると賞味期限等の管理が大変なので、日常的に食べているものやトイレトイレットペーパーなどの日用品を多めにストックしておきましょう。

キーワード③ 「避難所でのコロナ対策」

在宅避難が難しい場合は、避難所で過ごすことになります。体温計や消毒グッズを準備するほか、換気によって寒い可能性があるので防寒対策は入念に行いましょう。



今すぐできる! 最低限やっておきたい防災対策

何をすればいいのかわからず、備えができていない人は、最低限これだけはやっておきましょう。家族構成によって所要時間は違いますが、**1、2、3**はすぐにできます。また、**4**は大掃除後の年末年始はよいタイミングといえます。

- 1 自宅、勤務先、学校周辺のハザードマップの確認 (5~20分)
- 2 避難経路の確認 (30分)
- 3 家族との連絡方法の確認 (30分)
- 4 家具の転倒防止対策 (2~3日)
- 5 非常持ち出し袋の準備 (2日~1カ月)

※ () 内は所要時間の目安



非常持ち出し袋を用意しよう

上記のように、意外と時間がかかるのが非常持ち出し袋の準備です。通販等でも購入できますが、人気の商品は在庫切れで発送に時間がかかることも少なくありません。1人ひとり必要なものは異なるので、下記のリストやお役立ちサイトを参考に自分に必要なものを備えておきましょう。

一次持ち出し袋… 1~2日避難できる必要最低限のもの	二次持ち出し袋… ライフライン復旧まで過ごすために追加するもの
<input type="checkbox"/> 貴重品 (保険証、免許証、小銭など) <input type="checkbox"/> 非常食 (乾パンなどそのまま食べられるもの) <input type="checkbox"/> 体の一部 (予備のメガネや杖など) <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 防災頭巾 <input type="checkbox"/> ティッシュ	<input type="checkbox"/> 食品 (レトルト食品、缶詰など) <input type="checkbox"/> 給用水ポリタンク <input type="checkbox"/> カセットコンロ・カセットボンベ <input type="checkbox"/> ラップ <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> 歯磨きシート <input type="checkbox"/> 水のいらないシャンプー
<input type="checkbox"/> ホイッスル <input type="checkbox"/> 水(注) <input type="checkbox"/> 薬 <input type="checkbox"/> 簡易トイレ <input type="checkbox"/> 体温計	<input type="checkbox"/> 水(注) <input type="checkbox"/> 寝具 (寝袋・エアマットなど) <input type="checkbox"/> ランタン <input type="checkbox"/> 紙皿・紙コップ・割りばし <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 石けん <input type="checkbox"/> 着替え (下着など)

(注) 1人1日3Lが目安ですが、一次持ち出し袋は避難の妨げにならないよう、背負った際に走れる重さか確認を。二次持ち出し袋で必要な量を追加しましょう。



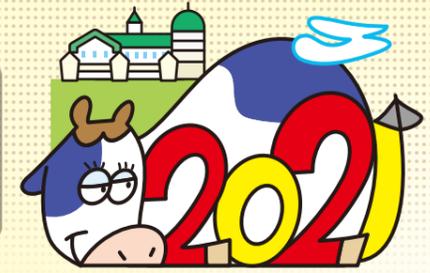
国土交通省・防災ポータル… <https://www.mlit.go.jp/river/bousai/olympic/>
 ハザードマップポータルサイト… <https://disaportal.gsi.go.jp/>
 消防庁 防災マニュアル… https://www.fdma.go.jp/relocation/bousai_manual/index.html
 内閣府 防災情報のページ… <http://www.bousai.go.jp/>

生まれ月による

2021年

今年の運勢

ルネ・ヴァン・ダール研究所/ステラ・ボンボヤージュ



1月生まれ

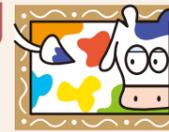
本来の魅力がキラキラと輝き、注目を集めやすい好調運。公私ともに存在感が高まり、お誘いで引っぱりだかに。ファッションやヘアスタイルを季節ごとに替えて、会うたびに違う印象を周囲に与えるとともに人気があっアップします。憧れの人や尊敬する人との縁もつながりやすい年。愛情面はロマンティックで情熱的。体力面も問題なく、ハイタリティーにあふれますが、夏の熱中症に注意。



◆幸運のスポット / エステサロン

2月生まれ

出番が多く活躍のステージが用意されている年。人前になる機会や実力以上の仕事を任せられる場面も増えそう。成長の糧になると思っ引き受けましょう。対人面では異世代との交流にツキあり。発想のヒントや刺激を受けて日常生活にも活かそうです。愛情面は好意をストリートに押し付ける傾向が大。相手との心地よい距離感を大切にしましょう。ストレスはこまめに発散して。



◆幸運のスポット / 美術館

3月生まれ

情報のアンテナを張り、時代の流れに乗っていける順風満帆な年。老若男女問わず人との交流が活発になります。SNSなどを活用して新しい人脈やネットワークを積極的に築くと吉。そこから理想的なパートナー候補が浮上する予感。レジャー運も◎。初めて訪れる土地で開眼する出来事がありそう。頭をよぎった場所はスルーしないで。健康面は疲れ知らずでエネルギーに過ごせます。



◆幸運のスポット / 大きな橋

4月生まれ

普段よりも慎重な姿勢が求められる年。余計な一言をグッと飲み込むとトラブルは避けられるはず。他人の動向を気にしがちですが、自分のやるべき作業に集中すること。愛情面は我を通すより、相手のリクエストを優先するとスムーズ。全体的に一步引き気味でいれば難なく過ごせるでしょう。定期的な片付けや不要品の処分も開運のカギ。体調面は無理をせず健康管理の徹底を。



◆幸運のスポット / シアター

5月生まれ

周囲の意見に流されやすく、自分軸が緩みやすい星回り。噂や誤情報に振り回されたり、取り越し苦労をする場面も少なくありません。そんなときは一人静かに心と対話する時間をつくりましょう。本当にやりたいことが見えてくるはず。愛情面は肩書きより相手の中身をよく観察して。腐れ縁は断ち切る好機です。健康面は不摂生な生活に陥らないようご用心。規則正しいリズムを維持して。



◆幸運のスポット / 道徳

6月生まれ

運気はやや低迷ムード。頼み事や相談を持ちかけられ、人のために時間を費やす年になりそう。前半は張り切ってこなせますが、次第にスタミナ切れの心配が。自分を犠牲にせず、楽しみを追求するプライベートも忘れないで。何事もバランスが肝心です。愛情面でも尽くすより甘えさせてくれる相手が必要。健康面は目の酷使に注意して。余暇は水辺や自然豊かな緑に包まれて過ごすこと吉。



◆幸運のスポット / スパ施設

7月生まれ

躍動感にあふれる快活な雰囲気ではありますが、根拠や計画性がないと足をすくわれる暗示。何事も一足飛びにせず着実に進みましょう。焦らないことであな自身があっラクになり、周囲からの信頼度もアップするはず。愛情面もドラマティックな時期だからこそ、時間をかけて相手を見極めて。健康面はフットワークが軽く良好。早朝や食後のウォーキングを日課にすると心身とも軽快に。



◆幸運のスポット / 楽器店

8月生まれ

持ち前の行動力が重要なチャンスをつかめる発展運。先のことや損得はあまり考えずに、思いついたアイデアは早めに実行に移すと吉。協力してくれる人も複数現れ、夢や目標があっという間に実現へと運びます。よい意味で周囲をあなたのペースに巻き込めるでしょう。愛情面の展開もスピーディー。障害があっても強い絆で乗り越えられる予感。健康面はあわてているときのけがに用心。



◆幸運のスポット / スポーツジム

9月生まれ

積み重ねてきた努力が実りを迎える結実運。その収穫やご褒美をたっぷり受け、精神的にも物質的にも満足できそう。新規のことに着手するよりは、過去の形跡をじっくり振り返って、やりかけのことがあれば完成させるのが先決です。愛情面は年齢差のある相手と誠実な愛を育める予感。手前はゆっくり踏みましょう。健康面は嗜好品を適度に楽しめば問題なし。段差での転倒に注意。



◆幸運のスポット / 展望台

10月生まれ

気持ちが明るくなる出来事が多く、全体的な上昇志向が高まります。交際範囲も拡大して充実しそう。気の合う仲間とのコミュニティにツキ。レジャーも満喫できるでしょう。異性からの注目度が高くモテますが、誘惑に流されるトラブルがやや心配。健康面は運動不足に陥らないよう気をつけて。話題のエクササイズやダンスを動画で楽しみながら続けると、理想的なボディラインに。



◆幸運のスポット / 宝飾品店

11月生まれ

心躍るような知らせや楽しみが満載の星回り。ただし、やるべき仕事をわざとにしやすいので、片付けてから遊ぶスタンスが正解です。自律心があれば真の実力が身につく、より自信をもてるように。愛情面はフィーリングの合う相手に出会えそうですが、勢いでゴールインは避けたいほうが無難。身近な女性のアドバイスが参考になります。健康面は暴飲暴食や高カロリーの外食は控えめに。



◆幸運のスポット / 商店街

12月生まれ

孤独を感じやすい年ですが、基本的にリラックスして自分のペースで過ごせます。対人関係は表面上の付き合いに気疲れしがち。本当に心を許せる仲間との語らいを大切に。仕事は縁の下の力持ちに徹したほうが高評価を得られるでしょう。愛情面は魔が差しやすいとき。築いた信頼にヒビを入れられないよう慎重に。健康面は不安定。気がかりな症状は素人判断せずに受診しましょう。



◆幸運のスポット / 母校

クイズに答えてプレゼントをもらおう!

漢字ボナンザ (初級)

3 9 3 銘	4 17 者	7 義 19 分
9 実 18 路	小 5 校	飛 16 2 8
15 紫 10 14	4 12 6	1 載 18 遇
16 8 流 10	13 意 17	13 2 18 転
6 光 19 所	主 4 11	修 5 旅 16
海 1 15 1	誕 12 日	11 14 3 7

同じ番号には同じ漢字が入ります。色付き部分にできる2つの熟語を教えてください。

<文字対応表>

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	

答え 4 12 6 11 14 3 7

©スカイネットコーポレーション

● 前回の答えは「氣質」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

令和3年2月12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。



見えないタバコの害
サードHANDSモーク

タバコによる健康被害は喫煙者だけの問題ではありません。喫煙者が吸うタバコの煙による受動喫煙(セカンドHANDSモーク、二次喫煙ともいう)の害については、広く認識されて対策も進んでいますが、残ったタバコの臭いにも有害物質が含まれ、タバコを吸わない人の健康に害を及ぼすことをご存じですか。

目に見えないタバコの臭いも有害

その場にタバコを吸う人がいないのに、タバコ臭いと感じることがあります。それは、タバコの煙はなくても、タバコの有害物質が残っているからで、受動喫煙と同様にタバコ由来の有害物質にさらされていることとなります。この状態がサードHANDSモーク(三次喫煙、残留受動喫煙ともいう)です。

有害物質は、タバコを吸った人の吐く息や髪の毛、皮膚、衣類だけでなく、周囲の床や家具、壁紙、カーテン、子どもの玩具、自動車内で喫煙すれば、車内の内装などにも付着した後、徐々に空気中に再遊離し、数カ月間残存するといわれています。

大切な人を守るためには禁煙を!

家族や友人に気がつかず、ベランダや外で喫煙する人がいますが、部屋に入ってくる時には、有害物質をまとっています。

また、タバコを吸い終わった後の喫煙者の呼気から40分以上、有害物質が出続けているといわれています。

サードHANDSモークの健康影響を最も受けやすいのは、小さな子どもです。部屋で過ごす時間が長く、床やカーペットに接することも多いので、物に付着した有害物質に触れやすと考えられます。

サードHANDSモークの害から大切な家族を守るためにも、すぐに禁煙を始めましょう。

組合の動き

第502回理事会

開催日: 令和2年9月15日

- 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令和2年度健康者表彰について
④第26回セメント健歩大会の開催について
⑤明治座観劇会の開催(案)について
⑥準備金・任意(別途・退職)積立金について
⑦その他

第503回理事会

開催日: 令和2年11月17日

- 議題: ①令和2年度上半期事業報告について
②令和2年度収入支出決算見込について
③電子申請及びオンライン資格確認実施等に伴う規程等の改訂について
④編入希望事業所の件について
⑤個人向けポータルサイト「マイヘルスウェブ(アプリ)」の導入について
⑥令和3年度保健事業(案)について
⑦準備金・任意(別途・退職)積立金について
⑧明治座観劇会の開催(案)について
⑨健康スコアリングレポートについて

第179回組合会

開催日: 令和2年12月10日

- 議題: ①令和2年度上半期事業報告について
②令和2年度収入支出決算見込について
③電子申請及びオンライン資格確認実施等に伴う規程等の改訂について
④個人向けポータルサイト「マイヘルスウェブ(アプリ)」の導入について
⑤令和3年度保健事業(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
株式会社丸晶産業	横浜市	令和2年8月1日
マルワサービス株式会社	横浜市	令和2年8月1日
三和産業株式会社	千代田区	令和2年11月1日

【事業所削除】

事業所名称	所在地	年月日
株式会社福田	世田谷区	令和1年5月1日

【名称変更】

変更後	変更前	年月日
株式会社アルティス	株式会社アルティス分割準備会社	令和2年10月1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
日本玉石株式会社	和光市	板橋区	令和2年5月12日
株式会社テイト	稲城市	調布市	令和2年8月23日

表紙の言葉

雪の松島瑞巖寺五大堂(宮城県)

日本三景のひとつ松島のシンボルともいえる瑞巖寺五大堂は、天長5年(828)慈覚大師円仁が瑞巖寺を開基の際、「大聖不動明王」を中心に、「東方降三世」、「西方大威徳」、「南方軍荼利」、「北方金剛夜叉」の五大明王像を安置したことからその名がつけました。現在の建物は伊達政宗が慶長9年(1604)に創建したもので堂は33年に一度開帳されます。桃山式建築としては東北最古で、国の重要文化財に指定されています。

組合の概況

令和2年11月末現在

事業所数		490件
被保険者数		男 11,877人
		女 2,782人
		計 14,659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 7,639人
		女 1,576人
		計 9,215人 (任意継続被保険者32人を含む)
平均標準報酬月額		男 414,301円
		女 279,534円
		平均 388,725円
被扶養者数		12,432人 (任意継続被扶養者99人を含む)

脂質が気になるときのごはん



元気になる
ごはん

豆腐ときのこのとろみ煮



材料 (2人分)

- しいたけ……………2個 (30g)
- えのき……………30g
- ぶなしめじ……………40g
- まいたけ……………40g
- エリンギ……………40g
- 木綿豆腐……………300g
- 長ねぎ……………50g
- ごま油……………小さじ1
- 水……………240mL
- A 白だし……………大さじ1と1/2
- みりん……………大さじ1
- 片栗粉……………小さじ2 (同量の水で溶く)
- ゆずの皮 (千切り) ……適量



●料理制作
若子みな美 (管理栄養士)

●撮影 さくらいしょうこ
●スタイリング 宮沢史絵

作り方

- ① きのご類はすべて石づきを切り落とし、しいたけは薄切りに、えのきはざく切りにする。ぶなしめじとまいたけは小房に分ける。エリンギは縦4等分に切る。木綿豆腐は大きめのひと口大に切り、長ねぎは斜め薄切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、きのご類と長ねぎを加えて炒める。
- ③ ②にAを入れて煮立たせ、木綿豆腐を加えて蓋をして4分ほど煮る。
- ④ ③に水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤ 器に盛り、ゆずの皮を飾る。

1人分

200kcal

食塩相当量 1.2g

調理時間 (目安) 12分

大根のガリバタステーキ

材料 (2人分)

- 大根……………240g
- にんにく……………1かけ
- バター……………10g
- A しょうゆ…大さじ1
- みりん……………大さじ1/2
- 砂糖……………大さじ1/2
- 小ねぎ (小口切り) ……適量

作り方

- ① 大根は2cmの厚さに切り、耐熱皿に並べてラップをし、電子レンジ (600W) で4分加熱する。にんにくは薄切りにする。
- ② フライパンにバターを熱し、にんにくを加えて炒める。一度にんにくを取り出し、大根を入れて両面を3分ずつこんがり焼く。
- ③ Aと②のにんにくを加えて煮絡める。器に盛り、小ねぎを飾る。



1人分

94kcal

食塩相当量 1.4g

調理時間 (目安) 12分

みかんとにんじんのさっぱりスムージー



1人分

58kcal

食塩相当量 0g

調理時間 (目安) 5分

材料 (2人分)

- にんじん……………120g
- みかん……………小2個
- 水……………100mL
- はちみつ……………大さじ1/2

作り方

- ① にんじんは半月切りにし、みかんは薄皮を取り除く。
- ② すべての材料をミキサーにかける。

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。

発行所 セメント商工健康保険組合

東京都渋谷区東2丁目10番8号 東京セメント建材会館内 TEL 03 (3409) 7918 (代表) 令和3年1月発行 第171号