

健保だより

2021

9

NO.173

年に1回の健診で健康づくり

**「高尾山」を
歩こう!**

今年の「セメント健歩大会」
は10月24日(日)に開催!
(詳細は8ページ)



高尾山山頂より見た富士山



高尾山薬王院



高尾山よりふもとの街並を望む

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。

決算をお知らせします

第181回組合会において、令和2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。

令和2年度 決算の概要

- ◎ 規模は縮小するも 8年連続の黒字決算となりました
- ◎ 医療費全体ではコロナ禍による受診控えにより対前年度比0.5%の減少
- ◎ 高齢者医療制度への納付金等は対前年度比2.8%の増加

一般勘定

◇収入決算総額	83億9,763万1千円
◇支出決算総額	78億1,852万6千円
◇収入支出差引額	5億7,910万5千円
◇経常収支差引額	3億9,895万4千円

令和2年度の当組合の決算は、収入面では被保険者数はわずかに増加したものの、新型コロナウイルス感染拡大に伴い、平均標準報酬月額、総標準賞与額ともに前年度を下回り、収入総額は対前年度比マイナス2,914万2千円の83億9,763万1千円となりました。

一方、支出については、保険給付費として支払われる医療費がコロナ禍による受診控え等により、対前年度比マイナス0.5%の42億1,406万8千円となりましたが、これは一過性のものとみられ、今後の医療費の動向について注視する必要があります。次に高齢者医療制度のために拠出する納付金等は、対前年度比プラス2.8%の30億7,417万3千円となりました。高齢化の進展とともに、団塊の世代が後期高齢者になり始める2022年以降は更に増加していくことが確実とされています。この支出における2つの大きな柱である医療費と納付金等が保険料収入に占める割合は約90%となっています。

その他の支出として、加入員の皆様の健康診断をはじめとした疾病予防や健康増進のために使われる保健事業費は、コロナ禍による数々の制限を受け、事業が縮小されたことから、前年度を下回る2億5,508万5千円となりました。

この結果、支出総額で対前年度比プラス5,501万9千円の78億1,852万6千円、収入支出差引額は5億7,910万5千円、経常収支においても3億9,895万4千円の黒字決算となりました。

しかしながら、今後の新型コロナウイルスの感染拡大の動向により保険料収入の減少や、高齢化に伴う医療費、納付金等の負担増大が想定され、健康保険組合の財政運営は、依然として厳しい状況が続くことが懸念されます。

介護勘定

◇収入決算総額	10億6,306万2千円
◇支出決算総額	10億4,449万7千円
◇収入支出差引額	1,856万5千円

健康保険組合は介護保険制度の財源として、定められた介護納付金を国に拠出するため、それに見合う介護保険料を40歳から64歳の被保険者から納めていただいています。

令和2年度は総報酬割が全面導入されたことから、国から賦課される介護納付金として対前年度比プラス1億2,017万1千円の10億4,448万7千円を納付しました。これに対し介護保険収入は8億7,496万5千円となり、保険料収入だけで支出を賄えないため、介護準備金から1億8,500万円の取り崩しを行うことにより、収支のバランスをとりました。その結果、介護勘定の収入総額10億6,306万2千円、支出総額10億4,449万7千円、収入支出差引額では1,856万5千円の黒字となりましたが、実質的な収支は1億6,643万5千円の赤字となっています。

高齢化の進展とともに、介護保険利用者にかかる介護費用が増加し、国に拠出する介護納付金も大幅に増加していくことは避けられない状況にあります。介護準備金の取り崩しによる補填にも限界があることから、令和3年度は介護保険料率を1000分の16.9に引上げをさせていただきます。今後は国に拠出する介護納付金に見合う介護保険料率の設定が必要となってまいります。

<介護勘定>

●収入

科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
介護保険収入	874,965	95,572
繰入金	185,000	20,208
雑収入	3,097	339
合 計	1,063,062	116,119

●支出

介護納付金	1,044,487	114,089
介護保険料還付金	10	1
合 計	1,044,497	114,090

収支決算残金	18,565千円
--------	----------

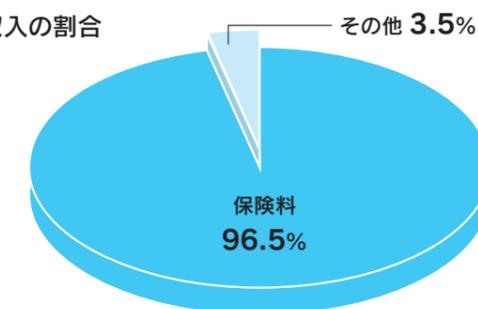
令和2年度 収入支出決算概要表

●収入

科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
保険料	8,100,068	554,647
国庫負担金収入	2,935	201
調整保険料収入	109,086	7,470
国庫補助金収入	2,215	152
財政調整事業交付金	174,253	11,932
雑収入	9,074	621
合 計	8,397,631	575,023
経常収入合計	8,108,560	555,229

保険料…収入の96.5%は、被保険者と事業主の皆様にご負担していただいた保険料によるものです。

●収入の割合



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0.5%減少しました。

納付金…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2.8%増となり、依然として重い負担となっています。

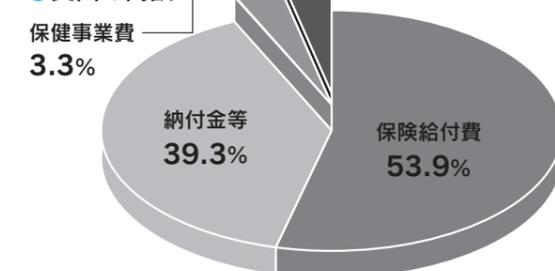
前期高齢者納付金…65～74歳の方の医療費を支えるための財政調整として国民健康保険に拠出するお金です。

後期高齢者支援金…75歳以上の方の医療費を支えるため、現役世代が後期高齢者医療広域連合に拠出するお金です。

退職者給付拠出金…すでに廃止された旧制度の過年度精算分等です。

保健事業費…加入員の皆様の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



●支出

科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
事務費	151,834	10,397
保険給付費	4,214,068	288,556
法定給付費	4,192,876	287,105
付加給付費	21,192	1,451
納付金等	3,074,173	210,502
前期高齢者納付金	1,183,992	81,073
後期高齢者支援金	1,880,679	128,778
病床転換支援金	9	1
日雇拠出金	9,433	646
退職者給付拠出金	60	4
保健事業費	255,085	17,467
財政調整事業拠出金	108,919	7,458
還付金・連合会費・積立金・その他	14,447	989
合 計	7,818,526	535,369
経常支出合計	7,709,606	527,911

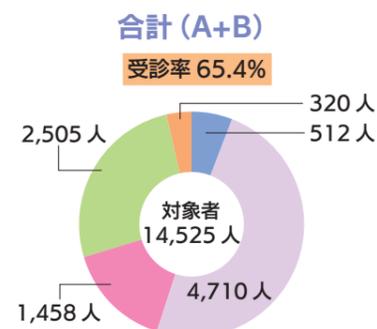
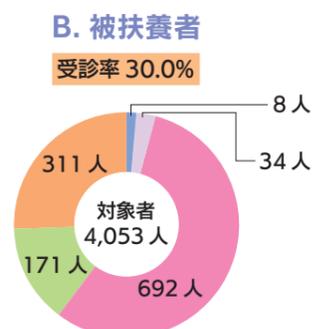
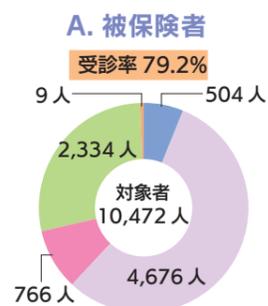
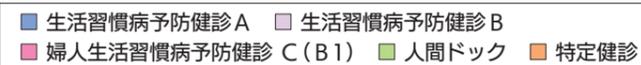
収 決算残金	5億7,910万5千円
支 経常収支差引	3億9,895万4千円

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。特に健康診断は、病気の予防と早期発見・早期治療を目的としていますので、ぜひ受診してください。今後も健全な組合運営を目指してまいりますので、皆様におかれましても、組合事業へのご理解とご協力をお願いします。

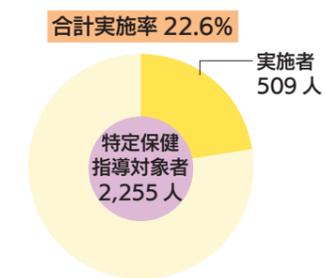
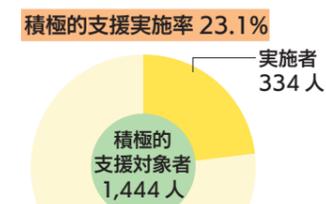
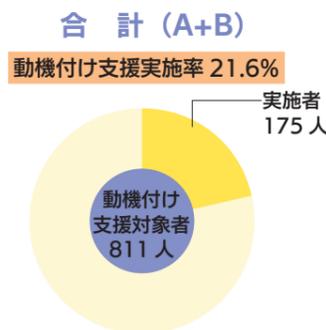
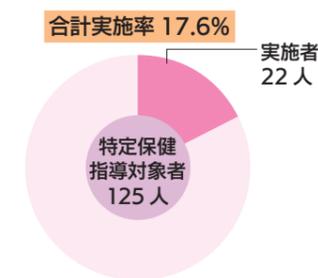
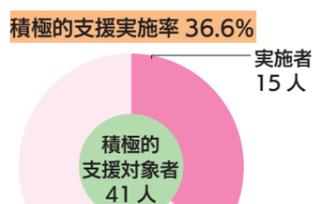
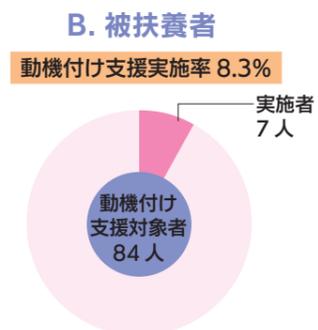
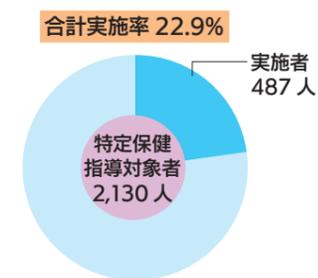
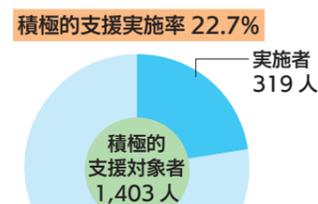
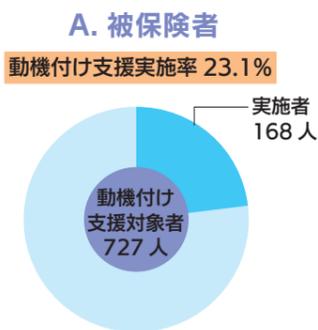
セメント健保の特定健診と特定保健指導の実施状況 (令和2年度速報値)

当健保組合の令和2年度の特定健診と特定保健指導の実施状況がまとまりましたのでお知らせします。特定健診では被扶養者の受診率が低く、特定保健指導では被保険者、被扶養者とも現在のところ受ける方が少ない状況です。健保組合にとって、それらの受診率・実施率アップがこれからの課題です。

【特定健診の実施状況】 ○対象者40歳以上



【特定保健指導の実施状況】 ○対象者40歳以上



健診結果の活用術



健診は「受けること」が目的ではありません。

「その後、どうするか」が重要です。

健診は毎年必ず受診し、結果を見直して、生活習慣の改善に役立てましょう。

異常なし

だったら…

昨年より悪化している項目はありませんか？

基準値の範囲内でも、昨年より数値が悪化している項目があれば、体の中で異常が起こり始めているサインかもしれません。できることから改善しましょう。

「要経過観察」

だったら…

生活習慣改善にトライ！

基準値を外れた検査項目をよく確認し、改善できる生活習慣があれば、積極的にトライしてください。

「要精密検査」

「要治療」

だったら…

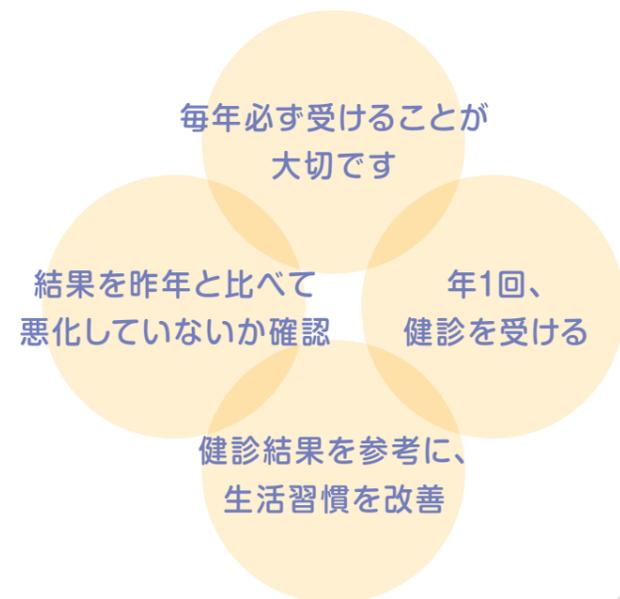
決して放置せず、必ず再検査や治療を受けましょう

必ず再検査または医療機関を受診してください。病気が発見されても、早期治療できれば、より少ない負担で健康を取り戻すことができます。

コロナ禍でも健診の受診は大切です！

新型コロナウイルス感染症への懸念から、健診受診を控える方が散見されます。しかし、生活習慣病は自覚症状が現れにくく、健診を受けないと病気のリスクが発見できません。各健診機関では感染対策をとったうえで健診を行っています。病気の発見を1年遅らせてしまうリスクにもなりますので、健診は毎年受けるようにしてください。

健診結果を活用し、好循環サイクルを作りましょう！





公式キャラクター「ヘロンくん」

マイヘルスウェブを活用してください!

当健保組合では健康ポータルサイト「マイヘルスウェブ」を開設しています。全被保険者、全被扶養配偶者、40歳以上の被扶養者が利用対象者となります。健康づくりや医療費確認にご活用ください。

MY HEALTH WEBでできること

健診結果情報

経年の健診結果や検査項目等の解説が確認できます。

医療費情報

医療費明細が確認できます。

ポイントを貯めて賞品がもらえる!

ログイン時やサイトの利用に応じてポイントが貯まります。貯まったポイントに応じて好きな賞品と交換することができます。

健診結果のアドバイスやコメント

健診結果から予想される疾病リスクやアドバイスが表示されます。

MYバイタル

「体重」「血圧」「歩数」を毎日記録することができます。

ウォーキングキャンペーンへの参加

従来行っていた「紙上ウォークラリー」に替わり、マイヘルスウェブを利用したウォーキングキャンペーン(歩Fes.)となります(12~13ページ参照)。

ポイントを貯めて賞品と交換

サイト利用に応じて以下のようなポイントが付与されます。(有効期限はありません)

《ポイント付与例》

- **初回登録** **500ポイント**
MHWの初回ログイン時にポイントが付与されます(初回のみ)
- **ログイン時サイコロ** **1~6ポイント**
サイトへのログイン時、サイコロの出た目でポイントが付与されます(1日1回)
- **バイタル登録** **3ポイント**
MYバイタルで体重や血圧・歩数などを記録すると付与されます(1日1回)
- **健診結果登録** **100ポイント**
健診結果が登録されるとポイントが付与されます(1回/年度)
- **健康優良者表彰** **3,000~5,000ポイント**
健康優良者にポイントが付与されます(1回/年・翌年10月に付与)
- **ウォーキングキャンペーン参加者** **50ポイント**
ウォーキングキャンペーン(歩Fes.)に参加するとポイントが付与されます
その他、達成ポイントが付与されます(1回/開催ごと)

賞品について... 各種ギフト券や健康器具、調理家電・生活用品などさまざまな賞品をご用意しました。好きな時にお好きな賞品と交換できます。



スマートフォン・タブレット専用アプリのダウンロード

スマートフォン・タブレットで利用される方は、専用アプリを必ずダウンロードしてください。

- Apple製品の場合は「AppStore」から、Android製品の場合は「GooglePlay」からアプリをダウンロード。

二次元コードで検索する場合は右記をスキャン
手動で検索する場合は「AppStore」または「GooglePlay」内で「MY HEALTH WEB」を検索



App Store
からダウンロード
iOS 11~14



Google Play
で手に入れよう
Android OS 5~10



- 「MY HEALTH WEB」アプリを起動
「MY HEALTH WEB」アプリのアイコンをクリック
- 「保険者番号」を入力して送信
アプリインストール後初めて使う時のみ

セメント商工健康保険組合は「06135891」

利用いただくための手順①~⑤

スマートフォン・タブレットの方は本ページ後半参照

MY HEALTH WEBをご利用いただくため、以下の手順に従って登録してください。

【準備するもの】 セメント商工健康保険組合の「保険証」

※インターネット環境に接続できるパソコン、スマートフォンを使用願います。

※個人のパソコン・スマートフォン等の使用時に発生した通信料・パケット代はご自身の負担となります。

※メールの「受信指定」を設定されている方は、【@mhweb.jp】【@mhweb-info.jp】【@mhweb-entry.jp】からのメールが受信できるように設定をお願いします。

① MY HEALTH WEB にアクセス

- セメント商工健康保険組合のホームページへアクセス。

URL <http://www.sementokenpo.jp/>

検索エンジンから

- ホームページ内の[MY HEALTH WEB]バナーをクリック。

② 初回登録

- ログイン画面の【初回登録の方はこちら】のボタンをクリック。
- 「保険証の記号・番号」「仮パスワード(西暦生年月日)」「氏名(カナ)」「メールアドレス」を入力し、【送信する】ボタンをクリック。

③ 本登録

- 登録したメールアドレスに届いた本登録のためのURLをクリック。
- 画面表示に従って「新しいパスワード」を入力し、登録完了。

④ MY HEALTH WEB にログイン

- ログイン画面に戻り、「ID」「パスワード」を入力してログイン。

⑤ セキュリティコードの発行手続き

医療費明細情報・健診結果情報の閲覧には「セキュリティコード」による二段階認証を行っています。

- 「TOPページ」を開き、【医療費明細情報】【健診結果情報】などをクリックし、「セキュリティコード」の発行を促す画面で【セキュリティコード発行依頼】をクリック。
- 発行依頼完了後、約1週間程度でセキュリティコード通知書がご自宅に到着します。セキュリティコードを登録いただき、健診結果情報などを閲覧。

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~令和3年2月28日の間の連続した12週間。

●申込締切

令和3年10月8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、ご覧いただき、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(ニコチンガム 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。



今年は「高尾山」で健康ウォーキング!

秋の高尾山を満喫しましょう!

開催日 令和3年10月24日(日)

開催場所 『高尾山』(自由散策)

受付場所 ・スタート受付: 高尾599ミュージアム 広場
東京都八王子市高尾町2435番3

・スタート受付時間: 9時00分～11時00分

交通機関 京王電鉄「高尾山口駅」から徒歩約4分

参加資格 被保険者および被扶養者(組合員外同居家族も対象とします)

募集人数 200名

参加費用 無料(参加賞と高尾山さる園・野草園の入場券を配布します)

申込方法 申込書に必要事項を記入のうえ、FAXまたは郵送してください。
(実施案内、申込書は事業所へ送付しております。組合ホームページからも印刷できます)

申込期限 令和3年9月30日(木)

ご家族や職場の皆様でぜひご参加ください



連絡先 〒150-8407 東京都渋谷区東2-10-8
セメント商工健康保険組合 施設課 ☎03-3409-7918

山中山荘 de リフレッシュ



自然に囲まれたさわやかな保養所

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

駐車場あり

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)
●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。

利用料金

(1) 被保険者および被扶養者(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カ月前の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

新型コロナウイルス感染予防のための山中山荘の取り組み

1. 毎日の清掃の仕上げにアルコール消毒を徹底する。
2. お客様の触れる機会が多い箇所をこまめに消毒し、館内換気を徹底する。
3. マッサージ機の使用、化粧品の提供を中止する。
4. 繁忙期は朝食、夕食ともに1階のお客様についてはお部屋食にする。
5. お風呂使用については混み合う時間をお知らせする。
6. 管理人、スタッフはマスク着用、入念な手洗い、うがい、体調管理を徹底する。

『直営保養所の年末年始の利用』のご案内

年末年始(12/31～1/3)の利用は、今年度も利用期間・利用者の範囲および利用料金を、特定期間の取扱いとさせていただきます。なお、年末年始利用の受付開始期間は下記のとおりになります。利用者が当健保組合に直接電話にてお申込みください。

◆申込開始日 10月1日(金)午前9時～

◆1月4日以降の利用分は11月1日(月)午前9時～

☎03-3409-7918(受付時間:9:00～17:00)

年末年始期間	12月31日(金)～1月3日(月)の宿泊(4日間)。この期間の連泊は2泊3日までとします。
利用者の範囲	被保険者・被扶養者および同伴するその家族
利用料金	被保険者・被扶養者は4,500円。同伴するその家族は5,000円。食事は特別(お正月)料理となります。

インフルエンザ予防接種 費用補助のご案内

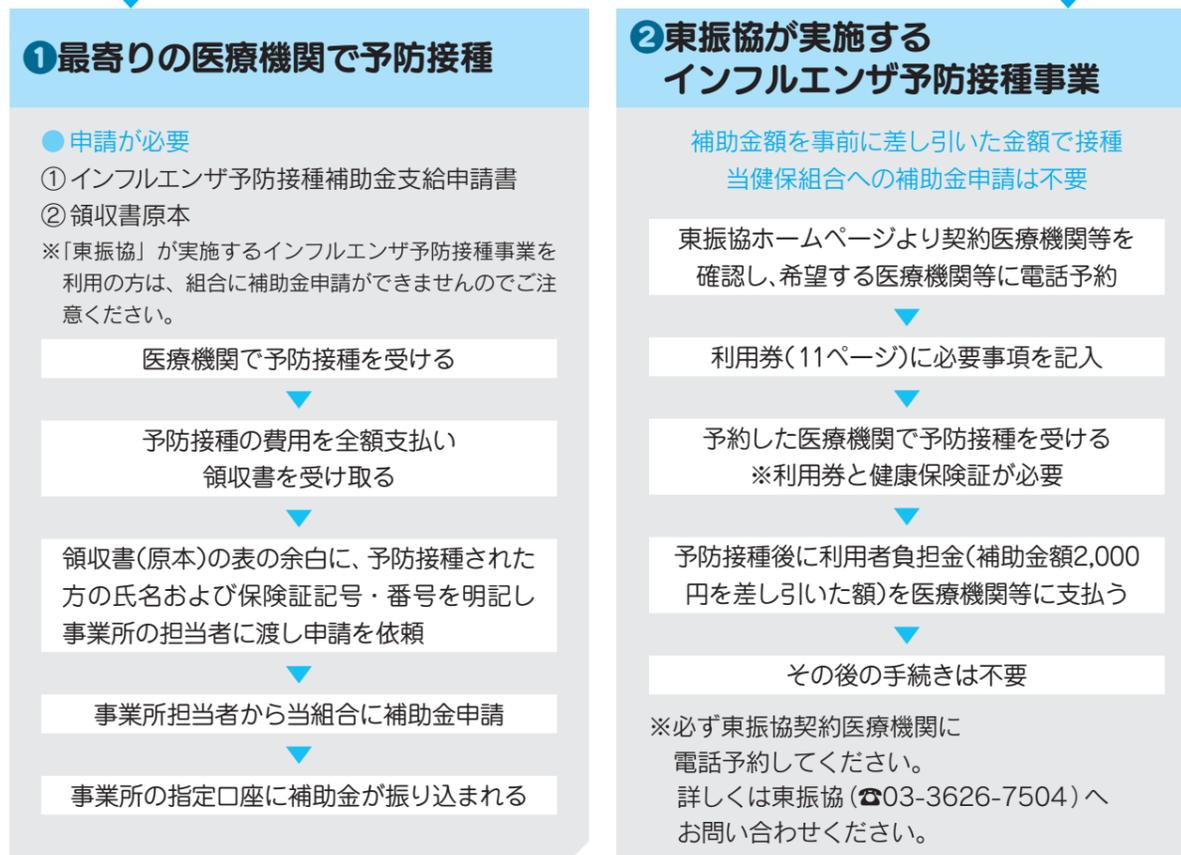
当健保組合では、健康管理事業の一環として被保険者および被扶養者にインフルエンザ予防接種費用の一部を補助いたします。



対象者	被保険者および被扶養者
補助対象接種期間	2021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

「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）



①②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しており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

令和3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	2021年12月31日(金曜日)	利用回数	有効期限内 1回	特記事項	
健保組合通信欄	・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。 ・2回法で接種をする場合でも、利用券の利用は1人1回のみです。 ・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。 ・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。				
組合補助金額	本人	¥2,000*(税込)	家族	¥2,000*(税込)	

インフルエンザ予防接種ご利用にあたっての注意事項

- 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
<https://www.toshinkyoo.or.jp/influenza.html>
- 受診するときは、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、受診当日、健康保険の資格を喪失されている場合は受診できませんのでご注意ください。
- 利用券の有効期間は**本年度10月1日～12月31日まで**となります。
- 受診するときは、事前に電話等で申込み(予約)をしてください。
「予約不要」の医療機関もありますので、接種方法や予約等については、医療機関の指示に従って受診してください。
- 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。
- 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。

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。

保険者番号	06135891	保険者名	セメント商工健康保険組合			
保険証	記号	生年月日	西暦	年	月	日
	番号	性別	男性 / 女性	続柄	本人 / 家族	
利用者	フリガナ	個人情報同意欄	「東振協インフルエンザ予防接種個人情報に関する同意書」について同意する。※利用者記入欄に記載がない場合、または記載内容に誤りがあった場合、補助金申請ができません場合があります。			チェック欄
	氏名					<input type="checkbox"/>

※健康保険証の記載内容と異なる場合は【利用者記入欄】の該当箇所を手書き等で修正してください。

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	〒 - (所在地、TEL、医療機関名称 スタンプ可)				
電話番号	☎				
医療機関名称	(印)				
東振協契約医療機関コード	A				
■実際の接種料金	¥				
■接種日				月	日

※「■実際の接種料金」欄の記入について

- ・例外として、小児や高齢者等で「契約料金より安価で接種した場合」のみ、その安価料金を記入してください。
- ・通常の契約料金で接種した場合は記入不要です。



歩Fes. セメント健保WEBウォーキング2021秋

- エントリー・チーム作成期間
2021年9月15日(水)～2021年9月30日(木)
- イベント開催期間
2021年10月1日(金)～2021年10月31日(日)

開催概要

- 参加者は、セメント商工健康保険組合に加入の被保険者、被扶養配偶者、40歳以上の被扶養者の方となります。
- 大会期間中に記録される自身の総歩数を競う個人戦、チームで総歩数の平均を競うチーム戦に参加することができます。
- エントリーを行うと個人戦へ参加できます。チーム戦に参加する場合は、エントリー完了後、チームを作成または既存チームへ参加申込を行ってください。
- 個人戦のみに参加することはできませんが、チーム戦のみの参加はできません。

ルール

- 歩数の記録は、スマートフォンアプリ「MY HEALTH WEB (以下MHW)」のMYバイタルに、「ヘルスケア (iPhone)」または「Google Fit (Android)」の歩数を自動連携して行います。
- MYバイタルに歩数を手入力してもイベントの歩数としては反映されません。
- 「MHWアプリ」は各OSのアプリストアより無料でダウンロードすることができます (通信料は自己負担となります)。
- チーム戦では1つのチームのみに参加することができます。チーム作成期間中は、チームの作成・招待・参加・脱退が可能です。
- チーム作成期間を過ぎるとチームの作成・招待・参加・脱退はできません。
- チーム作成期間終了時点でメンバーが2名に満たない場合、チームは消滅します (チーム戦には参加できません)。
- エントリー前の歩数はランキング集計対象外となります。
- 大会期間中、表示されるランキング・歩数は集計時点のものとなります。
- 歩きすぎ防止対策のため、1日15,000歩を超える歩数は反映されません。
- Androidの歩数連携では、Google Fitでカウントされた歩数とは差異が発生する場合があります。

賞品

- <エントリー> 個人戦にエントリーした方に、MHW内で使用できるMYポイント(50ポイント)を差し上げます。
- <達成賞> イベント開催期間中の個人またはチームの平均歩数が9,000歩以上達成した方全員に、それぞれMYポイント(700ポイント)を差し上げます。
- <努力賞> イベント開催期間中の個人またはチームの平均歩数が6,000～8,999歩達成した方全員に、それぞれMYポイント(300ポイント)を差し上げます。
- <参加賞> 達成賞・努力賞に該当しなかった方のうち歩数記録が20日以上ある方に、MHW内で使用できるMYポイント(150ポイント)を差し上げます。

参加方法は
次頁を
ご覧ください



MY HEALTH WEB 公式アプリ(無料)のダウンロードはこちらから

二次元コードで検索する場合は下記をスキャン。手動で検索する場合は「AppStore」または「GooglePlay」内で「MHWアプリ」を検索



※掲載の画面はイメージです。実際とは異なる場合がございます。

お問合せ先

「MY HEALTH WEB」ヘルプデスク TEL:03-5213-4467 9:00～17:00 (土日祝日除く)

当事業は株式会社法研に委託しています。株式会社法研は「プライバシーマーク」使用の許諾事業者として認定されています。



10190131(09)

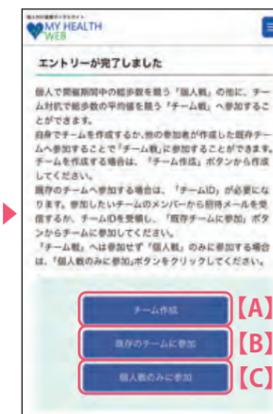
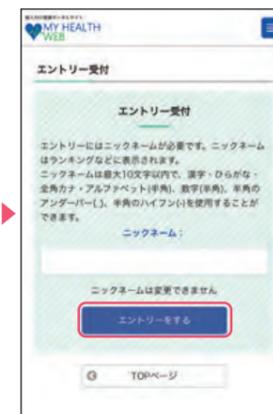
ウォーキングイベント「歩Fes.」参加方法

PC・スマートフォン・タブレット端末対応

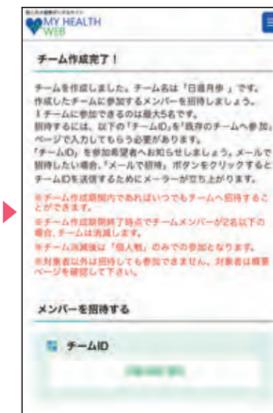
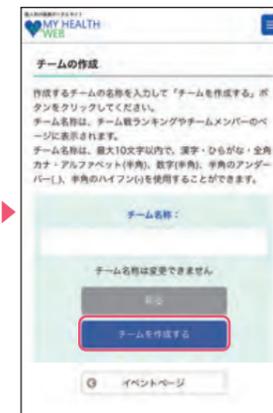
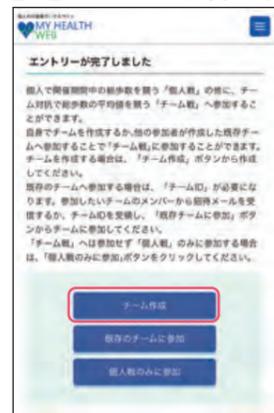
ログイン～エントリー

- MY HEALTH WEBへログイン後、TOPページ内バナーよりエントリーページに遷移。
- ニックネームを入力し、「エントリーする」をクリック。
- エントリーが完了。

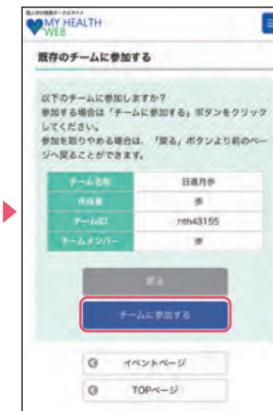
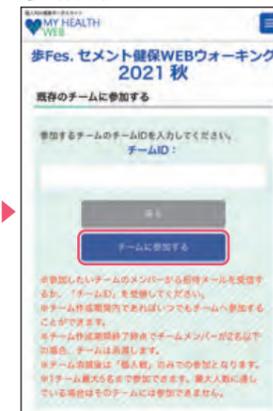
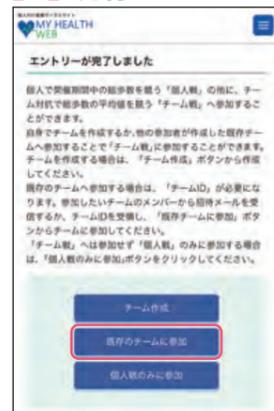
参加コースにより以降操作が異なります。下記を参照ください。



[A] チームを作成する(チーム戦)



[B] 既存のチームに参加する(チーム戦)



[C] 個人戦のみに参加する

- エントリー完了ページの「個人戦のみに参加」ボタンをクリック。

エントリー期間中は、後からでもチームに参加できます。

ランキングや歩数は
イベントページから
確認できます。



- エントリー完了ページの「チーム作成」ボタンをクリック。
- チーム名称を入力し、「チームを作成する」ボタンをクリック。
- チームの作成が完了、チームIDが付与されチーム戦への参加が完了。

チームIDを仲間に伝え、チームに招待しましょう。

- エントリー完了ページの「既存のチームに参加」ボタンをクリック。
- 参加したいチームのメンバーから受領したチームIDを入力し、「チームに参加する」ボタンをクリック。
- 既存チームへの参加とチーム戦への参加が完了。

[イベントページ]



クイズに答えてプレゼントをもらおう!

ふくめん算

●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。

【例題】

$$\begin{array}{r} \heartsuit \heartsuit \\ + \clubsuit \spadesuit \clubsuit \\ \hline 15\spadesuit \end{array} \Rightarrow \begin{array}{r} 22 \\ + 131 \\ \hline 153 \end{array}$$

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】

$$\begin{array}{r} \spadesuit \spadesuit \spadesuit \\ + \spadesuit \spadesuit \spadesuit \\ \hline \spadesuit 2 \spadesuit \spadesuit \spadesuit \\ \hline \spadesuit \spadesuit \spadesuit \spadesuit \spadesuit \spadesuit \\ \hline \spadesuit 4 \spadesuit \spadesuit \spadesuit 5 \end{array}$$

※スカイネットコーポレーション

●前回の答えは「一念発起」でした。

応募資格

当健康保険組合の被保険者、被扶養配偶者、40歳以上の被扶養者

応募方法

個人用ポータルサイト「MY HEALTH WEB」に期間中表示される応募画面（右記）より回答を入力のご応募ください。



応募期間

令和3年9月13日から令和3年10月8日

当選者

正解者20名の方にMY HEALTH WEB上で好きな賞品と交換できるMYポイントの「1,000ポイント」を贈呈します。（正解者多数の場合は抽選）
当選者の発表は当選案内の送信をもって替えさせていただきます。

健保組合からのお知らせ

医療費通知は年1回(2月)になりました

個人向けポータルサイト「MY HEALTH WEB」から医療費情報が確認できるようになりましたので、毎年2回送付しておりました医療費通知は令和3年度より年1回(2月)送付に変更しております。

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した。
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、令和3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。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。

東振協 いきいき健康づくり2021

参加申込はWEBまたは郵送で!

参加費無料

イベント	開催日	会場	イベント内容	募集人数
ウォークラリー	10月16日(土)	両国・隅田川界隈	各会場に3カ所程度のチェックポイントを設け、チェックを行いゴール後、完歩賞授与(4~8km)	500名
	10月24日(日)	清水公園		500名
	10月31日(日)	国営昭和記念公園		500名
	11月3日(祝)	都立葛西臨海公園		500名
	11月7日(日)	横浜みなとみらい		500名
健康づくりレッスン(オンライン) ※別内容6回配信	10月10日(日) 午前10時~11時	ご自宅等で視聴(60分間程度) (Zoomでの生配信)	adidasトレーニング①	200名
	10月20日(水) 午後6時~7時		ヨガ①	
	10月23日(土) 午前10時~11時		ストレッチ①	
	11月6日(土) 午前10時~11時		adidasトレーニング②	
	11月10日(水) 午後6時~7時		ストレッチ②	
みんなで楽しく体力測定(オンライン) ※同一内容4配信	10月17日(日) 午前10時~	ご自宅等で視聴(45分間程度) (Zoomでの生配信)	—5種目—	200名
	10月27日(水) 午後6時~		・閉眼片足立ち ・しゃがみ飛び ・座位足開閉 ・腕立て腕屈伸 ・体前屈	200名
	11月14日(日) 午前10時~			200名
	11月23日(祝) 午前10時~			200名

参加申込は、東振協 HP のイベント参加申込ページからお申込みいただくか、加入事業所にお送りする所定の申込用紙に記入のうえ、下記申込先へご郵送ください。なお、申込用紙は8月中旬頃に東振協ホームページにも掲載いたします。

申込先

Web
東振協ホームページ
https://www.toshinkyoo.or.jp/event

郵送

〒130-0014
東京都墨田区亀沢1-7-3 東京都ニッパ会館5階
東振協「いきいき健康づくり2021」事務局
TEL 03-5638-8820

申込締切日 9月30日(木)

募集人員になり次第、締め切らせていただきます。
*郵便の場合は当日消印有効
*募集人員に達しない場合、締切後も受付いたします。



▲イベント参加申し込みページ

組合の動き

第505回理事会

開催日：令和3年4月22日

- 議題：1 令和2年度収入支出決算見込について
2 組合規約第4条別表の一部改正について
3 令和3年度の健診機関、保養施設および健康増進施設との契約状況について
4 組合編入希望事業所の件について
5 準備金・任意(別途・退職)積立金の満期継続について
6 その他

第506回理事会

開催日：令和3年6月22日

- 議題：1 組合規約第4条別表の一部改正について
2 組合編入希望事業所の件について
3 令和2年度事業報告について
4 令和2年度収入支出決算について
5 組合事務監査結果について
6 令和2年度収入支出決算残金処分(案)について
7 第27回セメント健歩大会の開催(案)について
8 明治座観劇会の開催(案)について
9 準備金・任意(別途・退職)積立金の満期継続について
10 その他

第181回組合会

開催日：令和3年7月16日

- 議題：1 令和2年度事業報告について
2 令和2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 令和2年度収入支出決算残金処分(案)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
吉野石膏ホールディングス株式会社	千代田区	令和3年3月1日

【事業所削除】

事業所名称	所在地	年月日
株式会社マエケン	愛知県小牧市	令和3年4月1日
株式会社B.Cエンジニアリング	埼玉県朝霞市	令和3年4月1日
OSJBホールディングス株式会社	東京都江東区	令和3年4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
ケルビン総合管理株式会社	千代田区	台東区	令和3年4月5日
東京トクヤマ コンクリート株式会社	港区	江東区	令和3年4月26日

組合の概況

令和3年7月末現在

事業所数		490件
被保険者数		男 11,912人
		女 2,786人
		計 14,698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 7,591人
		女 1,605人
		計 9,196人 (任意継続被保険者32人を含む)
平均標準報酬月額		男 413,936円
		女 280,340円
		平均 388,613円
被扶養者数		12,120人 (任意継続被扶養者112人を含む)



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 ■ 栗山 サトル

きのこトリフォラーティ

～イタリア～

1人分 エネルギー 138kcal
塩分 1.2g

【調理時間の目安】10分

材料 (2人分)

エリンギ、まいたけ ……各100g
マッシュルーム ……4個
無頭えび ……4尾
にんにく(薄切り) ……1片分
赤唐辛子(種を除く) ……2本
オリーブ油 ……大さじ1
バター ……10g
塩 ……小さじ1/3
こしょう ……少々

作り方

- ① エリンギは縦4等分に切って長さを半分にする。まいたけはほぐす。
- ② マッシュルームは石づきを落として半分に切る。無頭えびは背わたを除いて殻をむく。
- ③ フライパンにオリーブ油、バター、にんにく、赤唐辛子を入れて、弱火でにんにくの香りがたつまで加熱する。
- ④ ①、②を入れて塩、こしょうをふり、きのこの水分がなくなるまで中火で炒める。



トリフォラーティってなに?

北イタリア・ピエモンテ地方の郷土料理。イタリア語で「トリュフのような」という意味の言葉です。きのこトリフォラーティは、さまざまなきのこで作ることができます。



きのこダツィ

～ブータン～

1人分 エネルギー 205kcal
塩分 2.0g

【調理時間の目安】25分

材料 (2人分)

しめじ、エリンギ ……各100g
赤唐辛子、青唐辛子* ……各2本
玉ねぎ、トマト ……各1/2個
塩 ……小さじ1/2
A 水 ……200ml
ピザ用チーズ ……50g
にんにく、しょうが ……各1片
バター ……10g

*青唐辛子がなければ、Aに一味唐辛子小さじ1を加える。

*唐辛子を具材として使用しています。辛い味が苦手な方はご注意ください。

作り方

- ① しめじは石づきを落としてほぐし、エリンギは縦4等分に切って長さを半分にする。唐辛子は縦に切り込みを入れる。
- ② にんにくとしょうがはみじん切りにする。玉ねぎ、トマトは1cm角に切る。
- ③ 鍋にバターを溶かし、にんにくとしょうがを弱火で炒める。中火にして玉ねぎ、トマトを加えてさらに炒める。
- ④ ①とAを加えて、沸騰したら弱火でときどきかき混ぜながら15分ほど煮る。

ダツィってなに?

ブータンで食べられているチーズ料理のことをいいます。唐辛子を香辛料ではなく野菜として食べる、ブータンの定番メニューです。

セメント健保ハロー健康相談24

なやみはコール
0120-78385624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。