

健保だより

2016

4

NO.157

ご家庭にお持ち帰りください



ポタラ宮殿(チベット自治区 中国)

セメント商工健康保険組合

セメント商工健保ホームページ <http://www.sementokenpo.jp>

平成28年度予算が決まりました

厳しい状況ながら、健康保険料率・介護保険料率を維持しての予算編成

第165回組合会(平成28年2月26日開催)において、当組合の平成28年度予算が承認されましたのでご報告します。

予算編成の背景

わが国の経済は、政府のアベノミクス効果による円安、株高により、全体的には回復基調にありますが、好調な企業実績の中で賃金は思ったほど上昇せず、国内消費は引き続き順調とは言えない状況が続いており、回復は減速状態となっています。また、このところ、中国経済の減速に原油価格の大幅な下落が加わり、円・株式相場が不安定となって、日本経済に陰りが及ぶのではないかと懸念されているところ

です。
一方、健康保険組合では年々増加する高齢者医療への支援金・納付金等が依然として財政を圧迫し、極めて厳しい事業運営が続いています。当組合と同じ同種同業で構成する全国の総合組合の平成28年度の予算編成状況をみると、保険料率100%以上の組合は全体の39.8%となったところであり、黒字組合はわずか61組合しかなく、残りの75.0%にあたる183組合は赤字を見込んでおり、経常収支の赤字

額も890億円を超え、引き続き厳しい状況が継続する現状にあります。

昨年5月に成立しました医療保険制度改革関連法の改正内容は、全体的に国民健康保険の財政対策に偏ったものとなっており、被用者保険(健康保険組合等)にとっては、持続可能な制度を志向した法改正にはなっていないところ

です。
今後は、現役世代に過度に依存する現行制度を見直すとともに、残された大きな課題である高齢者医療制度の負担構造改革への取り組みが引き続き求められる状況にあります。

私どもとしては、健康保険組合の過重な負担の緩和措置をめざし、組合相互の連携を強め、英知を結集することで、この難局を乗り切るよう努めたいと思っています。組合員の皆様のご理解の程よろしくお願いたします。

当組合の平成28年度予算のあらまし

健康保険(一般勘定) 予算総額77億968万6千円

●収入

平成28年度も健康保険組合のメリットである付加給付や保健事業の見直しを図りながら、健康保険料を前年度と同様の千分の102に据え置いての予算編成となっています。

前年度比で標準報酬月額・年間標準賞与額、被保険者の増加が見込まれ、保険料収入は前年度比で約2億9,000万円増を見込んでいます。

保険料のほかには積立金からの繰入金1,000万円、健保連よりの財政調整事業交付金6,500万1千円などを計上し、収入総額を77億968万6千円と見込みました。

●支出

医療費等の保険給付費は前年度予算比8,044万4千円増、高齢者医療への納付金は同比1億2,397万3千円の増加を見込んでいます。このふたつの支出だけで保険料収入の91.8%となり、依然として高い水準で推移しています。

また、健康保険組合の中心的事業と位置づけている保健事業は、限られた財源を有効に活用できるよう、40歳以上の方を対象とする特定健診・特定保健事業の充実などに重点をおきながら実施し、体育奨励・保養施設等の事業も引き続き継続してまいります。

これらの結果、支出総額は77億968万6千円を見込んでいます。

●収支

単年度の経常収支は、75億4,659万円の経常収入に対し、73億8,135万8千円の経常支出で、差し引き1億6,523万2千円の黒字予算となりました。

平成28年度は経常収支での黒字予算を組むことができましたが、高齢者医療への多額の納付金等、健康保険組合を取り巻く情勢は依然として厳しいものとなっております。

そのような中、当健康保険組合は「被保険者とその家族の健康と生活の安定」を支えるという使命のもと、保険者機能を発揮し、当業界唯一の総合健保組合として、医療費の適正化、保健事業の効果的・効率的推進に努め、この危機を乗り越える所存です。みなさまには日頃よりの健康管理健康づくりに努められますよう、ご理解とご協力をお願いいたします。

介護保険(介護勘定) 予算総額7億8,973万6千円

●収支

国に納める介護納付金は、引き続き高水準を維持しています。平成28年度は昨年度に引き続き、介護保険料率を千分の15に据え置いて、収支の均衡を図り徴収業務の円滑な事務処理に努めます。

◎健康保険料率 千分の102(調整保険料含む) ◎介護保険料率 千分の15

平成28年度収入支出予算概要表

健康保険(一般勘定)

●収入

科目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
保険料	7,508,971	557,459
国庫負担金収入・他	2,863	212
調整保険料収入	97,238	7,219
繰入金	10,000	742
国庫補助金収入	2,453	182
財政調整事業交付金	65,001	4,826
雑収入	23,160	1,719
合計	7,709,686	572,359

●支出

科目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
事務費	181,759	13,494
保険給付費	4,037,524	299,742
〔法定給付費〕	4,016,630	298,191
〔付加給付費〕	20,894	1,551
納付金	2,852,140	211,740
〔前期高齢者納付金〕	1,272,836	94,494
〔後期高齢者支援金〕	1,461,858	108,527
〔病床転換支援金〕	9	1
〔退職者給付拠出金〕	117,401	8,716
〔老人保健拠出金〕	36	3
保健事業費	293,096	21,759
財政調整事業拠出金	97,238	7,219
還付金・営繕費・積立金・その他	18,219	1,352
予備費	229,710	17,053
合計	7,709,686	572,359

介護保険(介護勘定)

●収入

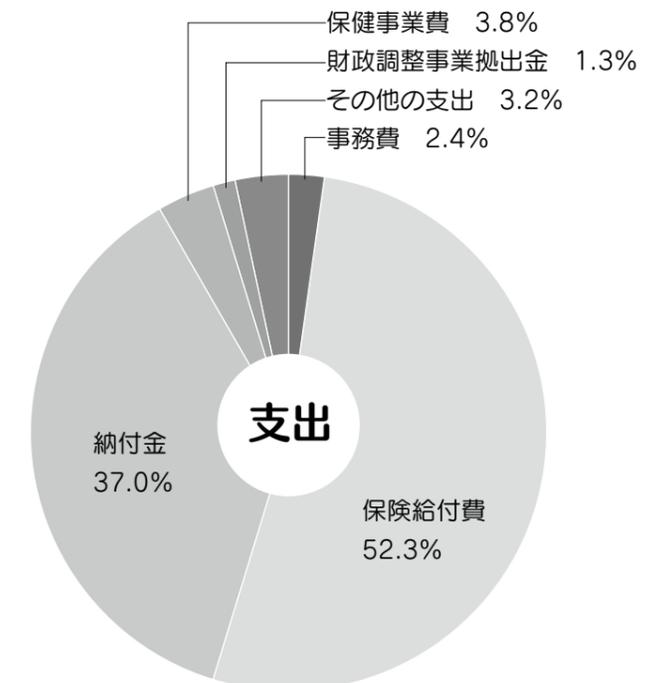
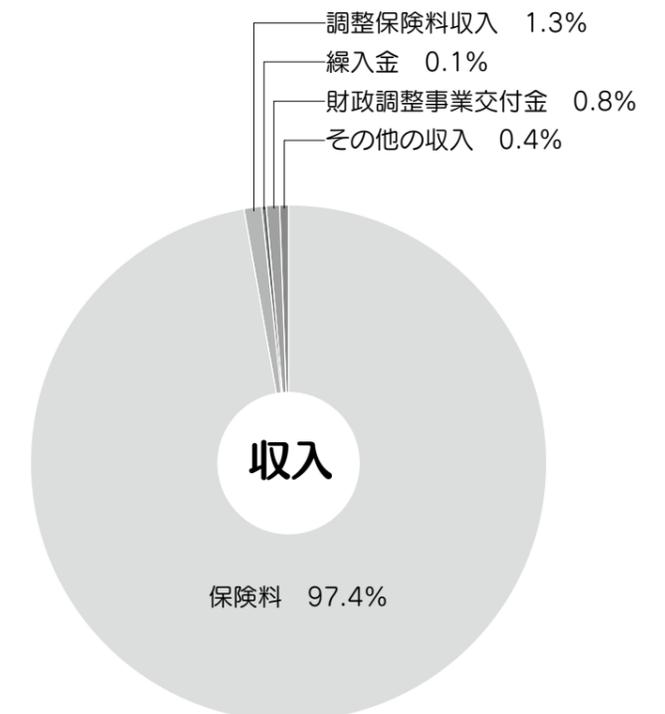
科目	予算額(千円)	1人当たり額(円)*
介護保険収入	789,563	93,219
雑収入	173	20
合計	789,736	93,239

●支出

科目	予算額(千円)	1人当たり額(円)*
介護納付金	777,917	91,844
介護保険料還付金	500	59
積立金・他	11,319	1,336
合計	789,736	93,239

*介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額

健康保険 収支の割合



健康づくりのためにご利用ください!

平成28年度に実施する保健事業の内容

疾病の予防対策

- ①生活習慣病予防健診A(被保険者・被扶養者)(※)
- ②生活習慣病予防健診B(35歳以上の被保険者・被扶養者)(※)
- ③婦人生活習慣病予防健診C(女性の被保険者・被扶養者)(※)
- ④人間ドック(35歳以上の被保険者・被扶養者)(※)
- ⑤特定健診(40歳以上の被扶養者・任意継続被保険者)(※)
- ⑥特定保健指導(40歳以上の被保険者・被扶養者)(※)
- ⑦大腸がん検診(35歳以上の被保険者・被扶養者)(※)
- ⑧インフルエンザ予防接種
- ⑨電話による健康・医療・メンタルヘルス・介護等相談
- ⑩歯周病等の予防のための歯石除去
- ⑪胃がんリスク検診(35歳以上の被保険者・被扶養者)(※)

健康の増進

- ①潮干狩り大会(4月)
- ②テニスコート(山中湖)の利用補助(4～11月)(※)
- ③事業所対抗軟式野球大会(5月～6月)
- ④紙上ウォークラリー(5月～7月)
- ⑤夏季施設(プール・日帰り海の家)の利用補助(7～8月)
- ⑥健康ウォーキング(11月)
- ⑦冬季施設(アイススケート・スキー場)の利用補助(11～3月)
- ⑧「大江戸温泉物語」・「浅草ROXまつり湯」・「奥多摩温泉もえぎの湯」の利用補助(通年)(※)
- ⑨ます釣場・キャンプ場(奥多摩町)の利用補助(通年)(※)
- ⑩電設健保 健康づくりセンター「へるすぴあ」の会員利用(通年)(※)
- ⑪観劇会の開催(年2回)

在宅介護の支援

- ①在宅介護機器のレンタル料およびの搬入・搬出料の助成

保養施設

- ①直営保養所(山中山荘)(※)
- ②共同利用保養所の利用補助(※)
- ③契約保養施設の利用補助(※)
- ④総合健保保養所の利用案内(※)
- ⑤海の家(7～8月)・冬山の家(12～3月)の利用補助(※)

保健のPR

- ①「健保だより」・「施設ガイド」・「最新 よくわかる育児」の配付
- ②健康保険制度に関するパンフレット等の配付
- ③健康管理推進等に関する資料等の配付
- ④禁煙サポート
- ⑤ジェネリック医薬品に関する情報提供
- ⑥健康者表彰
- ⑦医療費通知
- ⑧家庭常備薬等の斡旋

共同事業

健保連東京連合会

- ①在宅介護相談センター(無料相談)
- ②介護・健康セミナー等の開催

(一社)東京都総合組合保健施設振興協会(略称:東振協)

- ①高額療養費つなぎ資金貸付・出産費資金貸付
- ②健康フェスティバル(健康講演会・ウォーターフェスティバル・ウォークラリー・野球大会等)(10月～11月)
- ③1日介護講座
- ④硬式テニス大会(5月)
- ⑤ミニマラソン大会(3月)

(※)印の各項目の詳細につきましては、本紙に差し込みの「2016年度版 施設ガイド」をご参照ください。

平成28年4月から

健康保険が一部変わりました

～紹介状なしでの大病院受診に追加負担義務化、標準報酬月額の見直しなど～

平成28年4月から健康保険制度が一部変わりました。今回の改正では、紹介状なしの大病院受診に対する追加負担の導入や、入院時の食事代の引き上げなど、受診時にみなさんの負担増につながる内容などが盛り込まれています。大切な保険料を有効活用するためにも、日頃から疾病予防や適正受診を心がけ、医療費の負担増に備えましょう。

こんなところが変わりました

point 1 紹介状なしの大病院受診に追加負担

紹介状をもたずに大病院を受診する場合には、救急時などを除き、初診料等とは別に、一定額を追加負担することが義務づけられました。身近な診療所や中小病院では通常の外来診療、特定機能病院などの大病院では専門的な外来診療に特化するという、医療機関の役割分担をさらに進めるためです。初診時には最低5,000円の追加負担となります。

point 2 入院時の食事代の引き上げ

在宅で療養する方との負担の公平の観点から、入院時の食事代に食材費のほかに調理費が加えられ、260円から360円に引き上げられました。

point 3 「患者申出療養」がスタート

「国内未承認の医薬品等を保険外併用療養として使用したい」などの患者のニーズに応えるため、新たなしくみとして「患者申出療養」が創設されます。これにより申出から承認までの期間が、6～7ヵ月から6週間(前例がある医療の場合は2週間)に短縮されました。

保険外併用療養ってなに？

健康保険が適用されない医療を受けたときは、保険適用される医療を含めて、医療費の全額が自己負担になってしまいます。しかし、一定の条件を満たす医療であれば、保険が適用される医療については保険診療となるしくみのことです。

point 4 標準報酬月額が3等級追加

毎月お支払いいただく健康保険料の計算の基礎となる標準報酬月額の上限・第47級に、「第48級127万円、第49級133万円、第50級139万円」の3等級が追加され、現在の47等級から50等級となりました。

◆標準報酬月額の見直し

等級	標準報酬月額	報酬月額
47	121万円	117万5千円以上 123万5千円未満
48	127万円	123万5千円以上 129万5千円未満
49	133万円	129万5千円以上 135万5千円未満
50	139万円	135万5千円以上

追加

point 5 傷病手当金・出産手当金の算定方法の変更

傷病手当金・出産手当金は、1日あたり標準報酬日額の3分の2相当額が支給されていましたが、報酬額をより正確に反映させ給付を適切に行うため、手当金算定の基礎となる額が「標準報酬月額÷30」から、「支給開始月を含む直近の12ヵ月の各月の標準報酬月額を平均した額÷30」に変更されました。

異動、季節の変わり目…

春は要注意です。

胃の病気

三大原因は

ストレス ピロリ菌
痛み止め(非ステロイド系消炎鎮痛薬)

薬

痛み止めの薬が 胃粘膜の血流を妨げる

胃・十二指腸かじょうの原因で多いのは、①ストレス過多、②ピロリ菌感染、そして、最近増えてきたのが、③一部の痛み止めの薬によるものです。これらの原因が複数重なるほど、発症しやすくなります。

③の痛み止めの薬は、非ステロイド系消炎鎮痛薬(NSAIDs=エヌセイズ)と呼ばれるもので、胃粘膜の血流を妨げたりして、胃かじょうを起こしやすくなることが明らかになっています。医師の処方による薬だけでなく、市販の痛み止めの薬としてもよく使われています。

痛み止めの薬を使うときには、「胃粘膜を守る薬も併用する」など、お医者さんや薬剤師さんの指示を守りましょう。



食事

高脂肪・高たんぱく質が 胃の負担に

脂肪やたんぱく質が多い、いわゆる欧米型の食事を消化するには、大量の胃酸を必要とします。ところが日本人はもともと胃酸の分泌が少ないため、欧米型の食事は胃の負担を大きくしてかじょうをできやすくします。(メタボだけでなく)胃の病気の予防や改善のためにも、欧米型の食事を改め、和食メニューを増やしてください。

このほか、右ページのような生活習慣を心掛け、胃の不調を防ぎ、改善しましょう。



便

便が赤黒になったら 胃かじょうの疑い

胃かじょうの典型的な症状は上腹部の痛みですが、自覚症状がないまま進行するケースもあります。特に、痛み止めの薬を使っていると、痛みが抑えられ、胃の異常に気づきにくくなることは知っておいてください。

上腹部の痛み以外では、便の変化が胃かじょう発症のアラームになります。かじょうによって胃粘膜などから出血していると、便が赤黒くなります。頭痛薬などの痛み止めの薬をよく使う人は特に、便の色などの変化に気をつけてください。



ピロリ菌

50歳以上は ピロリ菌対策も重要

若い世代にはピロリ菌感染者はほとんどいないため、ピロリ菌による胃の病気は減る傾向にあります。ただし、中高年世代の約7割、国民全体で約4,000万人がピロリ菌に感染していると言われ、ピロリ菌を除菌することは、胃の病気、特に胃がんを減らすことに直結しています。

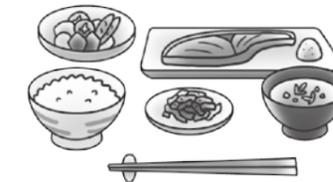
本年度から当組合では、胃部疾患予防対策として郵送方式による胃がんリスク検診(ABC検診)を、自己負担2,000円で実施していますので、ピロリ菌検査を受けていない方はぜひお申し込みください。



①たばこを吸わない



②食事は和食中心に



③塩辛い食品、激辛食品など、 刺激物は控える



④アルコールは適量(ビールなら 1日に中びん1本まで) を守り、1週間に2日以上は 「飲まない日」をつくる



⑤ストレス発散を兼ねて、1日 20分程度のウォーキングなど の有酸素運動を、1週間に 3日以上行う



胃の病気の
予防・改善
のための
生活習慣

今日から
よろしく
お願いします。

慣れない環境がストレスとなって、
胃・十二指腸かじょうの原因になることも

「胃がんリスク検診(ABC検診)郵送方式」の実施について

平成28年度から35歳以上の被保険者および被扶養者に対し、胃部疾患予防対策を目的として「胃がんリスク検診(ABC検診)郵送方式」を、春季と秋季の2回に分けて実施します。

この検診は検体キットを使用し、指先から採取した血液から、胃がんの原因となるピロリ菌感染の有無と、胃粘膜の萎縮の度合いを表すペプシノゲンの値を測定し、胃がんにかかるリスク(胃の健康度A群～D群)を調べるもので、非常に効果的で簡便な検査となっております。また、バリウム検査が苦手な方にもおすすめの検査です。

なお、この検診は一般財団法人 日本健康増進財団に委託して行います。

- 1. 対象者 35歳以上の被保険者および被扶養者(原則年1回限り)
- 2. 実施期間 春季 平成28年4月～5月
秋季 平成28年10月～11月
- 3. 一部負担金 1人: 2,000円
- 4. 申込方法 事業所を通して申込み
◆申込者には、一般財団法人 日本健康増進財団から検査キットが自宅宛に郵送。
- 5. 申込締切日 春季 平成28年5月18日(必着)
秋季につきましては、改めてご案内いたします。
- 6. 検査結果の通知
検査結果は、検体返送後約2週間で、検査機関より各受診者あて郵送されます。検査の結果、B～D判定が出た方は最寄りの医療機関(消化器科、胃腸科)に相談され、保険診療による胃内視鏡検査(胃カメラ)を行ったうえで、ピロリ菌の除菌等を行ってください。

健診は、健康管理の基本です!

平均寿命の延びた現代では、生活習慣病にかかるリスクが増加しており、早期にその芽を発見し、生活改善することが健康寿命を延ばすことにつながります。

健診で 自分の体の状態を しっかりと把握しておきましょう

生活習慣病は早期には自覚症状がほとんどありません。そのため、健診を受けて自分の体の状態を数値で把握し、悪化した際はすぐに対応できるようにしておくことが必要なのです。

例えば、健保組合に集まるデータから、こんなことがわかります

再検査・要受診の健診結果をもらっても受診しない人



健診を受けていない人



病院に通ってはいるが、あまり効果のみにみられない人



年々健診結果が悪化している人



健診を受けていない人はもちろん、
受けているのに改善につなげていない人たちも心配です。

平成25年6月から国が定めているデータヘルス計画では、このような人たちに積極的に働きかけを行っていきますが、一人ひとりの健康意識の向上も大切です。年に一度の健診は、その大きなチャンスです。健診を受けて体の状態を把握し、改善するべき点は早期に取り組みましょう。

被扶養者(ご家族)のみなさん、健診の予約はお済みですか?

会社で健診を受ける被保険者と違って、被扶養者のみなさんはご自身で健診の予約をたてなければなりません。つい後回しにして、健診の機会を逃してしまいがちですが、自分では健康なつもりでも生活習慣病が進行していることもありえます。

ご家族の中の誰か病気になっても、他のご家族にかかる負担は大きなものになります。ぜひお早めに健診の予約をお取りください。



早めの 生活習慣改善が、 もっとも大切です

生活習慣改善や治療の開始など、最終的に行動するのはみなさんです。そして、その行動が早ければ早いほど、みなさんの体やお財布にかかる負担は軽くなります。

正常値の範囲内であっても、健診結果から悪化傾向にあることを知ったり、日々の生活の中で生活習慣の乱れや体重の増加に気づいたときに、医師や保健師などから指摘される前に自分で生活習慣改善の取り組みをスタートさせるのが理想的です。客観的な自分のデータを基に自分の行動変容につなげましょう。

若い人にも実践してほしい! 早めの気づきのポイントと改善例

「最近、太ったような気がする…」と思ったら

最近の食習慣と運動習慣に変化がないか、振り返ってみましょう。どちらにも心当たりがなければ、基礎代謝が落ちているのかもしれませんが、今までより食べる量を減らしたり、運動量を増やしてみましょう。



「お酒の量が増えたかも」と思ったら

過度のアルコール摂取は、肝臓にダメージが蓄積されていきます。毎日お酒を飲んでいる人は、まったく飲まない日を設定してみましょう。



「最後に運動したのは、いつだったか?」と思ったら

運動習慣の有無は、数年後に大きな差となって体型や健診結果に現れます。なかなかまとまった時間がとれない場合は、今より10分多く歩くことから始めてみましょう。



「要治療」「要精密検査」「要再検査」の項目を放置していませんか?

健診結果で上記の項目があった場合、すみやかに医療機関を受診することが必要です。放置していると、取り返しのつかない重篤な病気につながる可能性もあります。今一度、健診結果をご確認ください。



4月から 健診の手続きが 変わりました

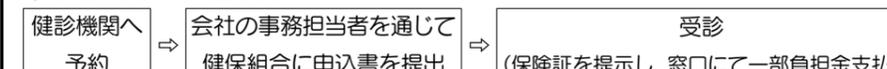
当組合では従来、健診受診者に対して受診券を交付していましたが、平成28年度より受診券の交付を省略させていただきました。また、契約健診医療機関申込書について書式が変更となりました。

①受診券交付の省略について

◆平成28年3月31日健診申込者まで



◆平成28年4月1日以降



※受診券交付を省略し、保険証と一部負担金を持参して受診

②申込書の変更について

健診機関に申込書(複写)を送付するため、1カ所の健診機関につき、1枚の申込書を提出してください。

『医療費のお知らせ』と領収書(診療明細書)を照合してください。

当健保組合では3月末に、皆様とご家族が平成27年7月から12月までの半年間に、保険証で治療を受けた際の医療費について、接骨院(柔道整復師)等がかかった費用も含めまして『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が毎月負担しています保険料から支払われています。この「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き、日頃からの健康管理に十分心掛けてくださるようお願いいたします。

また、この「お知らせ」の内容と皆様が支払った額

等について誤りがないか領収書(診療明細書)と照合してください。そのためにも病院や接骨院等にかかった際は、領収書(診療明細書)を必ずもらい保管しておいてください。

なお、照合の結果相違しているときには、まず健保組合に照会してください。

また、健保日より1月号で配布しました「健康手帳」で領収書(診療明細書)の保管や受診の記録をつけておきますと、家族の誰かが「この時期はいつもこんな病気に・・・」ということなどがわかって早めの予防対策ができます。こちらもぜひご活用ください。

被扶養者の異動届はお忘れなく!



健康保険組合では、被扶養者の認定時に、健康保険法に基づき厳正な資格審査を行っております。その後、状況の変化等で被扶養者でなくなった方をそのまま被扶養者にしておくことは、医療費・納付金の負担の面から健保組合財政に大きな影響を与え、皆様の負担増につながってしまいます。

以上のことから、厚生労働省の指導に基づき被扶養者の検認を定期的を実施しておりますので、皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。

こんなときは被扶養者ではなくなります

就職や結婚等で他の健康保険に加入したとき

- ・被扶養者が就職して、勤め先の健保組合等の被保険者になったとき
- ・被扶養者が結婚して、配偶者の被扶養者になったとき

パートやアルバイトで年収が基準額を超えたとき

- ・被扶養者の年収が130万円[※]以上、または被保険者の年収の1/2を超えたとき
- ※60歳以上または障害者の場合は180万円以上(老齢年金、障害年金、遺族年金も含む)

仕送り額が変わったとき

- ・別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- ・仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき

別居したとき

- ・同居しなければ被扶養者になれない親族[※]が別居したとき
- ※配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・弟妹以外の親族は、同居しなければ被扶養者として認定できません(平成28年10月からは兄・姉の同居条件がなくなる予定)
- ・別居後、被扶養者の収入を上回る仕送りがなくなったとき

亡くなったとき

- ・被扶養者が亡くなったとき

あなたの被扶養者となっているご家族が、このようなケースに当てはまるときは、被扶養者ではなくなります。「被扶養者異動届」に保険証を添え、事業所を通じて、直ちに当健保組合へ提出してください。

第27回 東京総合健保ミニマラソン大会

(一社)東京都総合組合保健施設振興協会主催のミニマラソン大会が、去る3月6日(日)スポーツの森「大井陸上競技場」(大井ふ頭中央海浜公園外周コース)にて、初心者からベテランまで総勢1,142名の参加を得て開催されました。

当健保組合からは男性14名、女性6名の計20名が参加し、全員が完走。女子の部では、稲垣機材(株)首道由来様が8位に入賞されました。参加者の皆様、お疲れ様でした。



身体とこころの悩みを24時間・365日サポート

セメント健保 ハロー健康相談24

0120-7838-56 通話料・相談料無料

(携帯電話からもご利用いただけます)

〈ご利用方法〉お名前(匿名でもOK)と年齢を告げて利用してください。

24時間年中無休/通話料・相談料無料/プライバシー厳守

1 健康・医療・育児・介護・メンタルヘルスの相談

経験豊かな医師・保健師・看護師など医療の専門家による相談が受けられます。また、健康に関すること、病气・応急処置等の不安、育児・介護のこと、さらにメンタルヘルスに関わることも気軽に相談できます。

2 医療機関情報のご提供

夜間・休日の医療機関のご案内、介護などシルバー情報のご提供など。
(※医療機関情報並びに介護などシルバー情報は、24時間無休で対応しておりますが、内容により返答が翌日になることがあります。)

詳しくは、本機関紙に差し込みました当健康相談の「チラシ」をご覧ください。また、同「シール」につきましてもご利用ください。

*当サービスは、セメント商工健康保険組合が外部機関に委託している「電話健康相談サービス」です。

委託先：ティーベック株式会社

※個人情報保護法に基づき、誰がどのような相談をしたのかといった個人情報に関する内容は、健保組合は委託会社から一切報告を受けませんので安心してご利用ください。

□ティーベックの医療機関検索
医療機関検索・専門医療検索・先進医療検索・年末年始当番医検索ができるデータベースをご用意しております。

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!

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りましょう。

全国どこからでも場所を問わずに参加できます

実施期間

平成28年5月1日(日)～7月31日(日)

対象者

被保険者・配偶者(被扶養者)・35歳以上の被扶養者

実施要領

平成28年5月1日(日)～7月31日(日)までの3ヵ月間、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、記録表に必要な事項を明記のうえ、8月25日(木)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してください。

中部ウォーキングガイド 富士吉田—金沢コース

1日1万歩以上、3ヵ月で90万歩以上を目標に歩きましょう。1万歩に達したらマップの1目盛りを塗りつぶしてください。



第11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：平成28年8月25日(木)まで

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

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			

シークワーズ

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。

リ	ム	ケ	フ	テ	リ	マ	キ
ス	ヨ	リ	ワ	サ	リ	タ	ア
ク	ウ	ジ	イ	ソ	ル	ヤ	ツ
ツ	マ	ク	ツ	ニ	ス	エ	キ
エ	ル	シ	オ	サ	イ	オ	イ
コ	シ	ウ	バ	ラ	ン	ワ	バ
ソ	ダ	ニ	モ	エ	ギ	イ	ロ
チ	ニ	チ	イ	ニ	ビ	ン	シ

©スカイネットコーポレーション

3文字

キアツ
ケムリ
コダチ
ムヨウ

4文字

イチニチ
イニシエ
エックス
キマリテ
シオサイ
シバエビ
シロバイ
テリヤキ
ニギワイ

5文字

エスニック
オスソワケ
ニオウダチ
モエギイロ
リサイクル

6文字

アタリサワリ
インサツジョ

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28年5月20日(金)〈必着〉

当選者

正解者50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「健保だより9月号(No.158)」に掲載します。

前号の解答

3	2	4
×	7	1

9	7	2
3	2	4
+	2	2

2	3	1
0	1	2

1月号(No.156号)クイズ当選者

たくさんのご応募をいただき、ありがとうございました。
次の方々に粗品をお贈りさせていただきました。

(株)土金	深江 麗
福田建材(株)	鈴木 啓史
矢島建商(株)	伊藤 修恵
吉野石膏(株)	大橋 美沙
常盤工業(株)	榎本あゆみ
(株)土金練馬店	山本 里美
(株)プラス	諏訪 維理
南崎コンクリート(株)	萩原由香里
東興業(株)	吉崎 栄作
(株)吉田東光	土屋麻理子
安藤物産(株)	結城佳代子
川崎宇部生コンクリート(株)	田中 健一
(有)福田商店	川崎宇部生 金原さゆり
芦沢商事(株)	福田とみ子
オリエンタル白石(株)	河内 恵美
興建産業(株)	石川 善信
	長谷野 博
	前田 清一
	藤田 寛哉
	梅津 好孝
	長澤 博司
奥多摩工業(株)	加藤 宏明
	塩野 淳子
	越前谷 章
マルニシテグラ(株)	宇治川 博

テッケン興産(株)	山形 博司
(株)野村商店	岡本 知子
宮松エスオーシー(株)	田島 新作
増尾リサイクル(株)	小池 泰司
竹石産業(株)	石井 幸治
吉建秩父生コン(株)	阿部 悠人
機エービーシー商会ホールディング	松本 直也
(株)トリア	松本美世子
	小野 剛
(株)ミシマ	井上 敏子
	今井 幸子
三和石産(株)	福原 征子
(株)エッグ	平野 恵子
	黒瀧 勝枝
	中村 諭
船橋レミコン(株)	久賀 幸子
	吉田 朱美
(株)建起工業	鬼頭 松代
埼玉県生コンクリート工業組合	佐藤 友子
	小谷野裕美子
(株)ビーエスケー	石井 広子
	藤田 浩子
	藤戸 雪枝
ビー・エス・コンクリート(株)	松本 涼子
	山崎 善幸

(敬称略)

組合の動き

第473回理事会

開催日：平成28年2月19日(金)

議題：①組合規約第4条別表の一部改正について(事業所の所在地変更)

- ②平成28年度事業計画(案)について
- ③平成28年度収入支出予算(案)について
- ④胃腸疾患予防対策(案)について
- ⑤潮干狩り大会の実施(案)について
- ⑥事業所対抗軟式野球大会の実施(案)について
- ⑦その他

第165回組合会

開催日：平成28年2月26日(金)

議題：①平成28年度事業計画(案)について

- ②平成28年度収入支出予算(案)について
- ③その他

第474回理事会

開催日：平成28年3月24日(木)

議題：①組合規約第4条別表の改正について(事業所の名称・所在地変更)

- ②平成28年度人間ドック等健診機関の契約更新及び追加指定(案)について
- ③平成28年度契約保養施設の契約更新(案)について
- ④健康増進施設の契約更新(案)について
- ⑤紙上ウォークラリーの実施(案)について
- ⑥その他

公告

【事業所削除】

事業所名称	所在地	年月日
株式会社タラソシステムジャパン	中央区	平成27年12月11日
甲扇アサノ株式会社	北都留郡	平成28年1月1日
株式会社エービーシーセラミックス	千代田区	平成28年2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
大康株式会社	中野区	港区	平成27年8月1日
美豊興業株式会社	北区	川口市	平成27年12月11日

【名称・所在地変更】

変更後	変更前	年月日
株式会社アンザワ(世田谷区)	株式会社弦巻(港区)	平成28年1月27日

表紙の言葉

世界遺産シリーズ④ ポタラ宮殿(チベット自治区 中国)

ポタラ宮殿は、チベットの中心地ラサのマルポリの丘にあり、標高3,700mに位置します。13階建て、部屋数も1,000を超える世界でも最大級の建築物です。ダライ・ラマ5世からダライ・ラマ14世がインドへ亡命するまでの間、居城としての役割も担っていました。

宮殿は、外壁が白く塗られた、歴代ダライ・ラマの居住と政治機能を司る「白宮」と、赤く塗られた宗教的な領域である「紅宮」に分かれています。また、宮殿内には数々の仏像や壁画などがあり、芸術品の宝庫となっています。

●保養施設のうち、下記施設は平成28年3月31日をもって利用できなくなりました。

①共同利用保養所のうち、次の施設は平成28年3月31日をもって従来の共同利用保養所としては利用できなくなりました。

施設名(東京都金属事業健康保険組合)	所在地
悠楽館	静岡県熱海市
白樺	長野県北佐久郡
湯之谷けんぼセンター	新潟県魚沼市

※ただし悠楽館、白樺は総合健保組合保養所として利用可能です。

②契約保養施設ハイツ&いこいの村協議会のうち、次の施設は平成28年3月31日付をもって協議会を脱退いたしましたので、契約保養施設として利用できなくなりました。

施設名	所在地
いこいの村岩手	岩手県八幡平市
いこいの村ひろしま	広島県山県郡安芸太田町
火の国ハイツ	熊本県熊本市
ホテルベイグランド国東	大分県国東市

「人間ドック」、「婦人生活習慣予防健診C」 を利用できる施設が増えました。

当健康保険組合では被保険者並びに被扶養者の疾病予防の一環として各種健診を実施していますが、4月1日より契約医療機関の一部で新たに「人間ドック」、「婦人生活習慣予防健診C」を利用できることになりましたのでお知らせします。詳細は2016年度版施設ガイドをご覧ください。



組合の概況 平成28年2月現在

事業所数	473件
被保険者数	男 10,929人 女 2,431人 計 13,360人 (任意継続被保険者141人を含む)
介護保険第2号被保険者数	男 7,129人 女 1,332人 計 8,461人 (任意継続被保険者36人を含む)
平均標準報酬月額	男 406,453円 女 266,643円 平均 381,013円
被扶養者数	13,443人 (任意継続被扶養者140人を含む)

旬野菜
使いきり
レシピ

まるごと



たけのこで腸スツキリ

旬野菜 たけのこのヒミツ

どうして腸がスツキリするの？

たけのこには、食物繊維が豊富に含まれています。特に水に溶けにくい不溶性食物繊維を多く含み、腸の運動を活発にしてくれる効果があります。また、腸内をきれいにする作用があるので、便秘解消や大腸がん予防も期待できます。

たっぷり春野菜のスパゲティ



緑、黄色、ピンク、赤…。
春の彩りが満載の
風味豊かなパスタです。

1人分
エネルギー
445kcal
塩分
1.2g

【材料】2人分

スパゲティ	140g
ベーコン	2枚
パプリカ(黄色)	1/6個(40g)
たけのこ	1/2個(80g)
アスパラガス	2本(50g)
A	にんにく……………1かけ
	赤唐辛子……………1/2本
	オリーブ油……………大さじ2
塩・こしょう	少々

【作り方】

- ① ベーコンは1cm幅に切り、パプリカは短冊切り、たけのこは穂先をくし切りに切る。アスパラガスは根元の硬い部分の皮をスライサーでむき、はかまを取り除き斜め切りにする。にんにくは包丁でたたいてつぶす。
- ② スパゲティをゆでる。その間にフライパンにAを入れ弱火にかける。香りがでてきたらベーコンを炒め、パプリカ、たけのこ、アスパラガスも入れサッと炒め、塩・こしょうをふる。スパゲティのゆで汁70ml程度を加えよく混ぜ合わせる。
- ③ ②にゆであがったスパゲティを混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。

菜の花とたけのこ入り鶏つくね

【材料】2人分

鶏ひき肉	100g
豆腐	1/4丁
たけのこ	1/2個(100g)
A	しょうが汁……………小さじ1
	酒……………小さじ1
	塩……………少々
B	だし汁……………300ml
	みりん……………小さじ1
	薄口しょうゆ……………小さじ1
にんじん	30g
わかめ(乾燥)	0.5g
菜の花	30g

【作り方】

- ① 豆腐はよく水切りをする。たけのこは根の硬い部分をみじん切りにし、穂先をくし切りにする。
- ② にんじんはピーラーでスライスする。わかめは水で戻す。菜の花は塩ゆでして水にさらす。
- ③ ボウルに鶏ひき肉、水切りした豆腐、みじん切りにしたたけのこ、Aを入れてよくこねる。
- ④ 鍋にBを入れ火をかけ、たけのこの穂先と、③を団子状に丸めたものを中火で煮る。
- ⑤ 仕上げににんじんとわかめを加え、ひと煮立ちさせる。菜の花を盛り付ける。



コリコリした食感が楽しい。
優しい味わいが
体にしみ渡ります。

1人分
エネルギー
150kcal
塩分
1.0g