

健保だより

2017

4

NO.160

ご家庭にお持ち帰りください



富士山と山中湖（山梨県）

セメント商工健康保険組合

健康保険組合のホームページはスマートフォンからでもご覧になれます。
<http://www.sementokenpo.jp>

保険料率引き下げと平成29 年度予算のお知らせ



第167回組合会（平成29年2月17日開催）において、当組合の平成29年度予算が承認されましたのでご報告します。

健康保険料率の引き下げについて

平成29年4月(3月分保険料、任意継続被保険者は4月分)より、保険料率の引き下げを実施いたします。健康保険組合は、事業運営に見合った適正な保険料率を決めることとされています。当健保組合では、これまで収入に不足額が生じた場合は、保健事業の見直しや積立金の取り崩し、保険料率の引き上げなどにより対応してきたところです。

このような経緯の中で、当組合におきましては平成25年度から平成27年度までの収支は3期連続で黒字決算となり、また平成28年度も黒字決算が見込まれているところです。その結果、加入員皆様方の共有財産というべき準備金も平成28年度決算見込で準備金保有額(率)が34億5千万円(370%)となり、前年度保有額(率) 27億4千万円(337%)を上回る見通しとなっています。

これを受け、平成29年度の予算編成にあたりましては、去る2月17日開催の第167回組合会において健康保険料率の

引き下げについて審議を行った結果、①被保険者数の微増傾向がしばらくの間望めること、②平成28年度の準備金保有額(率)が大幅に改善されたこと、③標準報酬及び賞与の微増傾向がしばらくの間望めることなどを踏まえ、当面の間、**健康保険料率を千分の102から千分の98（調整保険料含む）に4ポイント引き下げ**することを決定しました。また、介護保険料率につきましては、前年と同率の千分の15に据え置くことといたしました(参考：「協会けんぽ」は、平成29年3月分の介護保険料より1.5ポイント引き上げることとしています)。

また、病気や出産・死亡の際のプラスアルファとして支給します付加給付、並びに疾病予防や健康管理・健康づくり等の保健事業につきましても質を落とすことなく、皆様の期待に応えられるよう、さらに充実を図れるよう努めてまいります。

予算編成のあらまし

健康保険（一般勘定） 予算総額79億25万2千円

- **収入** 平成29年度は前述のように健康保険料率を4ポイント減の千分の98に引き下げたことから健康保険料収入は前年度比で約1億7,000万円減の73億4,134万3千円を見込んでいます。
- 健康保険料のほかには準備金からの繰入金3億7,000万円、健保連よりの財政調整事業交付金7,043万6千円などを計上し、収入総額は79億25万2千円を見込みました。
- **支出** 医療費等に充てる保険給付費は前年度予算比約2億8,532万4千円増の43億2,284万8千円、高齢者医療への納付金は同比約8,286万6千円減の27億6,927万4千円を見込んでいます。この2つの支出だけで保険料収入の96.6%となり、依然として高い水準で推移しています。
- また、健保組合の中心的事業と位置づけている保健事業は、限られた財源を有効に活用できるよう定期健康診断、また症状の重症化対策の充実などに重点をおきながら実施し、あわせて健康増進に向けた体育奨励・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79億25万2千円を見込んでいます。

- **収支** 平成29年度の経常収支は、73億7,081万円5千円の経常収入に対し、75億9,453万8千円の経常支出となり、差し引き2億2,372万3千円の赤字予算となりました。高齢者医療への多額の納付金等、健保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が、「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、医療費の適正化、保健事業の効果的・効率的推進してまいりますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。

介護保険（介護勘定） 予算総額8億5,999万円

- **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29年度は昨年度同様、介護保険料率を千分の15に据え置いています。準備金からの6,000万円を繰入れての予算編成となっています。平成29年度も従来通り収支の均衡を図り、徴収業務の円滑な事務処理に努めます。

当健保組合の保険料率はこちら

	改正前（2月分まで）		改正後（3月分から）	
健康保険料率	102/1,000	事業主：51 /1,000 被保険者：51 /1,000	98/1,000	事業主：49 /1,000 被保険者：49 /1,000
介護保険料率	15/1,000	事業主：7.5/1,000 被保険者：7.5/1,000	15/1,000	事業主：7.5/1,000 被保険者：7.5/1,000

平成29年度収入支出予算概要表

健康保険（一般勘定）											
〈収入〉				〈支出〉							
科目	予算額(千円)	1人当たり額(円)	%	科目	予算額(千円)	1人当たり額(円)	%				
保険料	7,341,343	541,397	92.9	事務費	191,124	14,095	2.4				
国庫負担金収入・他	2,878	212	—	保険給付費	4,322,848	318,794	54.7				
調整保険料収入	98,994	7,300	1.3	〔法定給付費〕	4,299,155	317,047	54.4				
繰入金	370,000	27,286	4.7	〔付加給付費〕	23,693	1,747	0.3				
国庫補助金収入	2,370	175	—	納付金	2,769,274	204,224	35.1				
財政調整事業交付金	70,436	5,194	0.9	〔前期高齢者納付金〕	1,103,940	81,412	14.0				
雑収入	14,231	1,049	0.2	〔後期高齢者支援金〕	1,563,124	115,275	19.8				
合計	7,900,252	582,614	100	病床転換支援金	9	1	—				
				日雇抛 outcomes	237	17	—				
				退職者給付抛 outcomes	101,941	7,518	1.3				
				〔老人保健抛 outcomes〕	23	2	—				
				保健事業費	294,550	21,722	3.7				
				財政調整事業抛 outcomes	98,994	7,300	1.3				
				還付金・営繕費・積立金・その他	19,122	1,409	0.2				
				予備費	204,340	15,069	2.6				
				合計	7,900,252	582,614	100				



介護保険（介護勘定）

〈収入〉				〈支出〉			
科目	予算額(千円)	1人当たり額(円)*	%	科目	予算額(千円)	1人当たり額(円)*	%
介護保険収入	799,892	93,445	93.0	介護納付金	842,184	98,386	97.9
繰入金	60,000	7,009	7.0	介護保険料還付金	500	58	0.1
雑収入	98	12	—	積立金・予備費他	17,306	2,021	2.0
合計	859,990	100,466	100	合計	859,990	100,466	100

*介護保険第2号被保険者たる被保険者1人当たり額

健康づくりのためにご活用ください!

平成29年度に実施する保健事業

●疾病の予防●

- 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・生活習慣病予防健診B1(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費用の補助
- ⑨電話による健康・医療・メンタルヘルス・介護等相談
- ⑩歯石除去の費用
- 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事業所対抗軟式野球大会(5月～6月)
- ③紙上ウォークラリー(5月～7月)
- ④健康ウォーキング(11月)
- ⑤夏季施設(プール・日帰り海の家)の利用補助(7～8月)
- ⑥冬季施設(アイススケート・スキー場)の利用補助(11～3月)
- ⑦「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)※
- ⑧テニスコート(山中湖)の利用補助(4～11月)※
- 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「へるすびあ」の会員利用(通年)※
- ⑪観劇会の開催(年2回)
- ⑫スポーツクラブ・ルネサンスの優待利用※

●在宅介護の支援●

- ①在宅介護機器のレンタル料および搬入・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無料健康相談
- ②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、本紙に折り込みの「2017施設ガイド」をご参照ください。

セルフメディケーション税制って?

医療費控除の特例として、対象となるスイッチOTC医薬品の購入額が年間12,000円を超えた場合に、税務署に申告すれば税金が戻ってくるしくみが始まりました。

*セルフメディケーション税制は、平成29年1月1日から平成33年12月31日までの特例制度です。



セルフメディケーション

税 控除 対象

このマークが目印です

※すべての対象品にマークが付いているわけではありません。
※マークの大きさや色はパッケージによって異なる場合があります。

誰が使えるの?

セルフメディケーション税制の対象となるのは、右記の3つすべてに該当する人です。

- ① 所得税や住民税を納めている。
- ② 1年間(1～12月)に健康の維持増進や疾病予防の取り組みを行っている(定期健康診断、特定健診等、インフルエンザ予防接種、がん検診)。
- ③ 1年間(1～12月)で、対象となる医薬品を12,000円以上購入している(扶養家族分の合算可)。

いつ申請するの? どうやって申請するの?

- 平成29年分から適用されます(5年間)。
- 確定申告の時期に関係なく行うことができます。なお、給与所得者でも確定申告が必要な方は、確定申告の際に行うことになります。

*確定申告の具体的な手続きについては、お近くの税務署等にご確認ください。

確定申告には次のものがが必要です

- 対象となる医薬品を購入した際のレシートまたは領収書
- 定期健康診断、特定健診等、予防接種、がん検診を受けた際の領収書 or 結果通知表(コピー可)・勤務先 or 保険者の証明

〈①のレシートの例〉

〇〇ドラッグ		販売店名
<領収書>		
TEL 000-000-0000		
20XX年00月00日		購入日
商品名		
① カンコーヒー	1点	¥140
③ ★イチヨウヤク	1点	¥780
ハブラシ	1点	¥200
小計	3点	¥1120
外税		¥89
合計		¥1209
現金		¥1300
釣銭		¥91
③ ★印はセルフメディケーション対象製品		② 金額

その商品がセルフメディケーション税制対象製品であることの明記(★印などのマークで示されます)



従来の医療費控除とセルフメディケーション税制を、同時に利用することはできません。どちらか選択して申請してください。

いくら戻ってくるの?

課税所得額400万円の人が年間50,000円分を購入した場合(収入により違いがあります)

(50,000円-12,000円)×20% = **7,600円** が戻ってきます。

さらに翌年度の住民税分として、(50,000円-12,000円)×10% = **3,800円** が戻ってきます。

*控除の上限は88,000円(10万円分の購入)です。

“被保険者のみなさん、被扶養者のみなさん”

今年も健診を受けましょう！

健診はみなさんの疾病予防対策として重要で、健保組合事業の大きな柱です。今年も必ず健診を受けましょう。

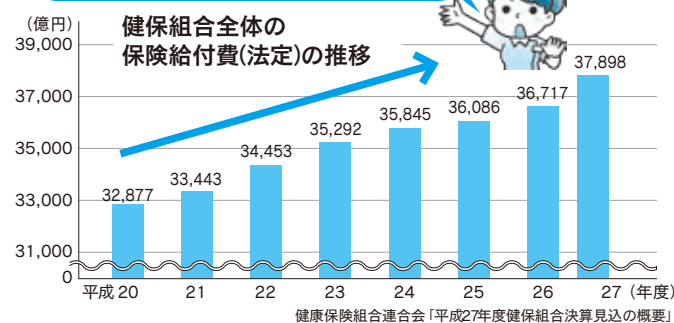
健診はみなさんの健康を救う！

生活習慣病は自覚症状のないまま進行し、重症化します。症状が出てから治療し始めても、元の健康な状態には戻らないこともあります。

健康を維持するためには、毎年健診を受けて病気の芽を早期に発見することが大切です。

健診を受けることは健保組合を救う！

保険給付費が増加しています！



高齢化による生活習慣病の増加などにより、みなさんの医療費等にアてる保険給付費が増えています。生活習慣病は、初期の段階では生活習慣の改善だけでも回復が見込めますが、進行とともに通院や投薬が増え、手術・入院と進むとさらに医療費がかかるようになってしまいます。

また、特定健診・特定保健指導の実施状況によって、健保組合が高齢者医療制度に拠出する納付金額が増減するしくみがあり、健保組合では受診率・実施率の向上をめざしています。しかし、被扶養者の受診率がきわめて低い傾向にあり課題となっています。健診を受けて早期発見・早期改善に努めてください。

被扶養者のみなさんも健康診断(特定健診)を受診してください

育児や介護を優先してしまい自分の健診を受けそびれてしまいます…

病気になってしまったら育児や介護も思うようにできなくなってしまいます。ご自分の健康管理も大切です。

健診申し込みの手続きがめんどうで…

病気になってしまい、検査や治療のために医療機関に通ったり、薬局に行ったりするほうがめんどうではないですか？
健保組合からの健診のご案内をぜひご確認ください。

①健診は 受けた後が 大事です

健康診断の結果、基準値を超えた項目や異常が認められ、医師から二次健診や精密検査の指示を受けたときは、必ず指示に従い医療機関で受診することが大切です。どんな病気でも早期に発見し、治療することが病気を治すことにつながります。「自分は大丈夫だろう」と思ったり、なんとなく不安な気持ちから、医療機関に行かないということがないように気をつけましょう。

健康は日々の暮らし方、つまり生活習慣によって違ってきます。良い生活習慣を身につけて健康で豊かな暮らしを送れるよう心がけましょう。



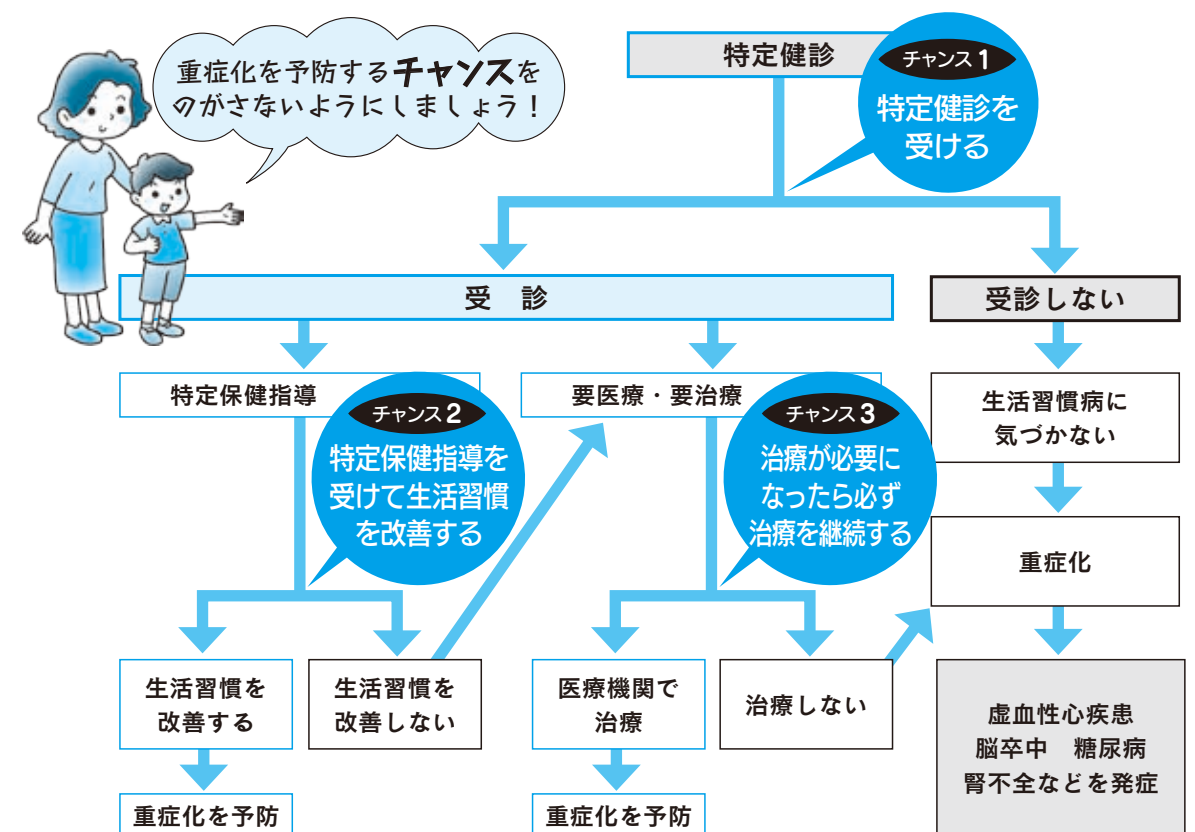
②「特定健診」を活用して 病気の予防と 重症化予防を！

健保組合では40歳から74歳の人を対象にメタボリックシンドロームの予防・解消を目的とした「特定健診」を行っています。

複数のリスクが重なるメタボリックシンドロームは、検査数値がそれほど悪くなくても動脈硬化が急速に進むことがあり、早めの改善が必要です。

メタボリックシンドロームから虚血性心疾患や脳卒中、糖尿病性腎症などに至ると、医療費が多くかかるうえに生活の質(QOL)も大きく低下してしまいます。

特に糖尿病では、重症化して透析治療が必要になると、多額の医療費がかかります。健保組合からの給付によって自己負担は低額になっても、透析治療による日常生活への影響は少なくありません。特定健診や特定保健指導を活用し、健康の維持と重症化予防に取り組みましょう。



● 特定健診の結果、特定保健指導や要医療・要治療の対象とならなかった人も、食事や運動などの生活習慣に気をつけて、疾病予防を心がけましょう。

病気になってからでは遅い!!

特定保健指導で早めの生活習慣改善を

健保組合では、特定健診の結果でメタボリックシンドロームやその予備群に該当し、生活習慣を変えることで改善が見込まれる方に、特定保健指導を行っています。専門家からアドバイスや支援を受けながらメタボリックシンドロームを改善させる絶好のチャンスです。案内があった方はぜひ特定保健指導を受け、生活習慣改善に取り組みましょう!



特定保健指導を受けないとどうなるの?



特定保健指導への参加は義務ではありませんが、実施率が目標に達しないと、国への納付金が加算されるしくみがあります。メタボリックシンドロームを放置していると、生活習慣病を発症して服薬などの治療が必要になるばかりか、虚血性心疾患や脳卒中などを発症することになります。

健保組合では、病気になる前の早い段階で健康的な生活習慣を身につけてもらうよう工夫して特定保健指導を行っていますので、ぜひ受けてください。

自分でダイエットをするつもりなので特定保健指導を受ける必要はないと思っていますが…



特定保健指導では、専門家からあなたのライフスタイルに合った生活習慣改善方法のアドバイスをもらえます。

自分で行うダイエットとは違い、保健師や管理栄養士など、専門的な知識をもった人が指導にあたりますので、無理のない正しい方法で減量に取り組めます。

6カ月後、生活習慣改善効果の確認もしてもらえます。

健診をムダにしないために!

特定保健指導の対象にならなかった人も生活習慣の見直しを!

①健診を受けただけで満足しない

健診は受けただけでは十分ではありません。健診結果をよく確認し、検査の数値が基準値内でも数年の変化を把握して、健康管理に役立てましょう。

②気になる検査項目があったら今のうちから生活習慣の見直しを

「年々中性脂肪が高くなっている」「体重が徐々に増えている…」など、気になる傾向があったら次年度の健診では改善できるよう食事や運動に気をつけてみましょう。

③ご家族の健診結果もチェック

自分自身だけでなく、ご家族の健診結果もお互いに確認してみましょう。毎日の食事のとり方を工夫したり、一緒にウォーキングをするなど、協力して健康をキープしていきましょう。

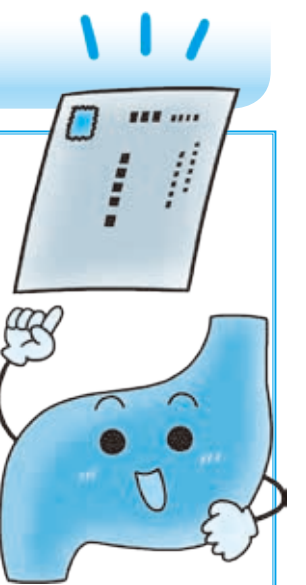


29 年度も

「胃がんリスク検診(ABC 検診)郵送方式」を実施します!

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。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1回限り)

2. 実 施 期 間 春季 平成29年4月～5月
秋季 平成29年10月～11月

3. 一部負担金 1人: 2,000円

4. 申 込 方 法 事業所を通して申し込み

◆申込者には、一般財団法人 日本健康増進財団から検体キットが自宅宛に郵送。

5. 申込締切日 春季 平成29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宛に郵送されます。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、胃腸科等)に相談され、保険診療による胃部内視鏡検査(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。

○平成28年度の胃がんリスク検診(ABC 健診)の結果

5人にひとりがピロリ菌保有者でした!

平成28年度の新規事業として「胃がんリスク検診(ABC 健診)」を実施したところ、多くの方からお申し込みをいただきました。この度、その結果を掲載するとともに、この検査においてB・C・Dの判定が出た方は、至急お近くの病院で受診していただきますようお願いいたします。

ピロリ菌が見つかった場合は、医師の指示に従って、必ず除菌してください。

ピロリ菌保有率

性別		計(名)		陽性者(%)	
		男性	女性	男性	女性
年代別	35～39	109	17	15.6%	
	40～49	434	68	15.7%	
	50～59	343	77	22.4%	
	60～69	202	63	31.2%	
	70～	15	6	40.0%	

保険証の使用はルールを守って！

保険証とは…

健康保険に加入すると、1人1枚「健康保険被保険者証」(以下「保険証」)が交付されます。保険証は健康保険に加入しているという証明になり、病気やけがをしたとき医療機関等の窓口で提示すると医療費の一部を負担するだけで受診することができます。

※業務上・通勤途中の病気やけがについては労働者災害補償保険(労災保険)で受けることとなるため、保険証を使って治療を受けることはできませんのでご注意ください。

保険証が交付されたら…

印字してある氏名・性別・生年月日等の記載事項に誤りがないかをご確認ください。誤り、変更等があった場合は、会社の健保事務担当の方にお申し出ください。誤りがなければ裏面の住所および必要に応じて臓器提供欄を記入し、大切に保管してください。

保険証の取り扱いにはご注意！

- ①医療機関等で診療を受ける際には、必ず窓口でご提示ください。
※70歳以上の方は高齢受給者証を添えてご提示ください。
- ②保険証を他人に貸与しないでください(法律により禁じられています)。
- ③保険証を不正に使用した場合は、刑法により処罰を受けることとなります。
- ④被保険者資格がなくなった、または被扶養者でなくなったときは保険証を会社にお返しください。
※任意継続被保険者の方は、適用課へ直接お返しください。

セメント商工健保組合の付加給付

当健保組合の保険給付には法律で定められた法定給付のほかに、組合独自の付加給付があります。

当健保組合の付加給付は以下の通りです。

一部負担還元金(本人)	高額療養費に該当した場合、高額療養費(法定給付)支給1件につき定額の20,000円(※)が「一部負担還元金」「家族療養付加金」として、請求により当組合から支給されます。
家族療養付加金(家族)	
合算高額療養費付加金(本人・家族)	合算高額療養費に該当した場合、合算高額療養費(法定給付)支給1件につき定額の20,000円(※)が「合算高額療養付加金」として、請求により当組合から支給されます。
訪問看護療養費付加金(本人・家族)	訪問看護療養費が支給される場合に、訪問看護医療費(法定給付)支給1件につき定額の20,000円(※)が請求により、当組合から支給いたします。
出産育児一時金付加金(本人・家族)	1児につき9,000円
埋葬料付加金(本人・家族)	一律10,000円

(※) 他の制度より医療費の助成を受けるまたは受けられる場合など、自己負担額が付加金の額(20,000円)を超えないときは不支給

被保険者・被扶養者の資格を喪失したら、すみやかに届出を

～保険証は必ずご返却ください～

ご本人またはご家族が健康保険の資格を喪失したときは、届出および保険証の返却が必要となります。

被保険者本人が退職したとき

退職されたあとは、現在お持ちの保険証を使用することができません。ご家族の分も含め必ずご返却ください。



提出書類

- 健康保険被保険者証(ご家族分を含む)
※高齢受給者証・限度額適用認定証の交付を受けている方は、保険証と併せてご返却ください。

ご家族が被扶養者の資格を喪失したとき

- 就職や結婚などで他の健康保険に加入したとき
- パート等の収入が認定基準額(60歳未満の方は130万円未満、60歳以上または障害厚生年金受給者の方は180万円未満)を超えたとき
- 75歳になったとき
- 仕送り額が変わったとき
- 亡くなったとき



提出書類

- 被扶養者(異動)届
- 健康保険被保険者証(該当するご家族分)
※高齢受給者証・限度額適用認定証の交付を受けている方は、保険証と併せてご返却ください。

「歯」と「お口」のはなし

いつまでも自分の歯でおいしく食べるために、むし歯や歯周病を防ぎましょう。

むし歯・歯周病を予防しよう

むし歯・歯周病の原因は？

細菌のかたまりである、歯垢(プラーク)が原因です。歯垢は歯にくっついてるので、うがいするだけでは取り除けません。

これでむし歯・歯周病を撃退！

歯ブラシの使い方 POINT

- 力が入りすぎる人は、ペンを握るように握って、軽い力で磨きましょう。
- ブラシは小刻みに動かして、1本ずつ、ていねいに磨きましょう。
- 磨く順番を決めておくと、磨き残しが防げます。



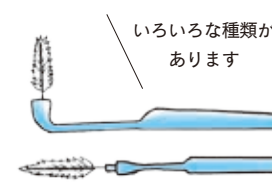
デンタルフロスの使い方 POINT

- 歯と歯の間の歯垢を除去するのに適しています(主にむし歯予防)。
- 初心者は、ワックスがついているすべりのいいタイプがおすすめ。
- 40cmくらいにカットして両手の中指に巻きつけて使います。



歯間ブラシの使い方 POINT

- 歯と歯肉の間の歯垢を除去するのに適しています(主に歯周病予防)。歯と歯の間に隙間のある方にも有効です。
- 自分の歯の隙間にあったものを選びましょう。



いろいろな種類があります

第12回

さあ、
チャレンジ！

健康は
歩いたあとから

健康は
歩いたあとから
やってくる！

“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

平成29年5月1日(月)～7月31日(月)

被保険者・配偶者(被扶養者)・35歳以上の被扶養者

平成29年5月1日(月)～7月31日(月)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。

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25日(金)までに健保組合へFAX、または、郵
送してください。

参加者全員に参加賞を進呈します。

歩数計は各自でご用意してください。

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

步

步

自 宅 住 所	〒		
	Tel		
事 業 所 名			
被保険者証	記 号		番 号
氏 名			



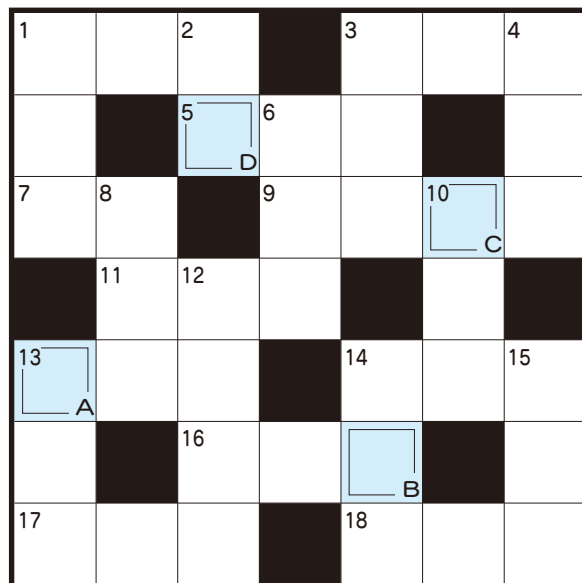
問 題

タテのカギ

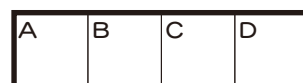
- 1 ポカポカ陽気に誘われて、縁側で____ぼっこ
- 2 借りたお金につけて返す
- 3 クルミ、アーモンド、マカダミア
- 4 スターはサインを書き、力士は手形を押す
- 6 ガアガアと鳴くかわいい水鳥
- 8 スギなどから飛散する厄介なもの
- 10 日本は桜・菊
- 12 列車でどこかへ行きたいな～
- 13 みそ汁入れてもおいしい、春が旬の貝
- 14 「日本間」とも呼ぶ
- 15 電子____で冷凍食品をチン!

ヨコのカギ

- 1 『蛍の____』は卒業式の定番ソング
- 3 キッチンシンク
- 5 身体のツボをグイグイと刺激
- 7 能ある____は爪つめを隠す
- 9 トラックなどで新居へ荷物を運び込む
- 11 洋服の襟や袖口を飾るヒラヒラ
- 13 赤ちゃんのかわいいおみ足
- 14 それぞれの道へ…。3月は____のシーズン
- 16 振り上げてガッツポーズ
- 17 現実の対極にあるもの
- 18 頭のてっぺんの渦巻き



© スカイネットコーポレーション



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29年5月19日(金)(必着)

当選者

正解者30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

富士山と山中湖(山梨県)

富士山はいうまでもなく標高日本一の山ですが、山中湖は富士五湖の中で富士山にもっとも近く、面積は6.57km²で最大、湖面の標高は980mで最も高い位置にあります。「富士山－信仰の対象と芸術の源泉」の構成資産の一部として世界文化遺産に指定されています。1年を通じて富士山などの美しい風景が楽しめますが、標高が高く比較的涼しいため、夏は特に多くのレジャー客で賑わいます。なお、山中湖畔には直営保養所『山中山荘』がありますので、ぜひご利用ください。

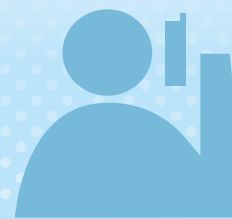
組合の概況

平成29年2月現在

事業所数		464件
被保険者数		男 10,950人 女 2,451人 計 13,401人 (任意継続被保険者148人を含む)
介護保険第2号被保険者数		男 7,110人 女 1,366人 計 8,476人 (任意継続被保険者42人を含む)
平均標準報酬月額		男 408,719円 女 268,540円 平均 383,081円
被扶養者数		13,025人 (任意継続被扶養者125人を含む)

新しくなった

「セメント健保 ハロー健康相談24」 のご利用を!



まずは気軽にお電話ください!
専用ダイヤル 0120-783-856 (無料)

携帯・PHSからもご利用できます。

健康相談は、海外からでも国際フリーダイヤル番号でご利用できます。

詳しくは本誌に折込みのチラシをご覧ください。

組合の動き

第479回理事会

開催日：平成29年2月10日(金)

- 議題：①組合規約第4条別表の一部改正について(事業所所在地変更、及び削除)
②平成29年度事業計画(案)について
③一般保険料率の変更(案)について
④平成29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潮干狩り大会の実施(案)について
⑦事業所対抗軟式野球大会の実施(案)について
⑧その他

第168回組合会

開催日：平成29年2月17日(金)

- 議題：①平成29年度事業計画(案)について
②一般保険料率の変更(案)について
③平成29年度収入支出予算(案)について
④重要財産の処分(案)について
⑤その他

第480回理事会

開催日：平成29年3月28日(火)

- 議題：①組合規約第4条別表の一部改正について(事業所所在地変更)
②組合編入希望事業所の件について
③平成29年度人間ドック等健診機関の契約更新(案)について
④平成29年度契約保養施設契約更新(案)について
⑤平成29年度健康増進施設の契約更新(案)について
⑥紙上ウォークラリーの実施(案)について
⑦その他

公 告

【事業所削除】

事業所名称	所在地	年月日
合資会社 高木建材店	足立区	平成28年11月7日
フソウ物流株式会社	神奈川県川崎市	平成28年12月1日
東日本セメント商工厚生年金基金	渋谷区	平成29年1月1日
吉耕製管株式会社	板橋区	平成29年1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
セルテック・プラン有限会社	八王子市	府中市	平成29年3月1日



フライパンだけの らくちんメニュー

ふだん料理をしない人でも、ひとつは持っていることが多いフライパン。実はフライパンは、ある程度の深さがあるので万能に使える調理器具です。ちょっと水を加えれば蒸し料理もでき、1人分ならスープパスタも簡単に作れます。

少量の水で蒸すことで、じゃがいもがほっこり仕上がる

じゃがいもとキャベツの蒸し炒め

エネルギー
212kcal



材料 (1人分)

- じゃがいも……………1/2個
- キャベツ……………100g
- ソーセージ……………2本
- 塩・こしょう・パセリ…適宜
- 水……………150cc

- ①じゃがいもは皮をむき、一口大に切る。キャベツはざく切り、ソーセージは斜めに食べやすく切る。
- ②フライパンに水、じゃがいも、キャベツを入れ、ふたをして蒸し煮にする。
- ③②のじゃがいもに火が通ったらふたを取り、ソーセージを加えて炒め合わせ、塩・こしょうで味をととのえる。器に盛り、パセリを散らす。

栄養バランスのコツ

油を使わない蒸し料理は、ヘルシー料理の代表格。わずか195kcalでボリューム満点の料理ができます。じゃがいもは炭水化物が主な栄養素なので、遅い時間の食事なら、この一皿で栄養のバランスがととのいます。

スパゲッティを下ゆでしないでそのまま投入！

あさりとアスパラガスのスープパスタ

材料 (1人分)

- 殻付きあさり（砂抜き済みのもの）……………200g
- アスパラガス……………2本（50g）
- スパゲッティ……………60g
- 固形スープの素……………1/2個
- 酒……………大さじ2
- 水……………400cc

- ①あさは殻同士をこすりつけるように洗う。
- ②アスパラガスは根元の皮を薄くむいて、食べやすい長さに切る。
- ③深めのフライパンに酒、水、①のあさりを入れて火にかけ、アクが出たらすくう。
- ④③に固形スープの素、スパゲッティ、②のアスパラガスを加える。スパゲッティの表示のゆで時間どおりにゆでたら、器にスープごと入れる。

栄養バランスのコツ

スパゲッティの下ゆでを省略できるだけでなく、ゆでると栄養が流失しやすい野菜の栄養素も無駄なくスープとしていただけます。菜の花やキャベツを入れてもOKです。



エネルギー
338kcal