

# 健保だより

2019

9

NO.167

年に1回の健診で健康づくり



**江ノ島を  
歩こう!**

今年の「セメント健歩大会」  
は10月27日(日)に開催!  
(詳細は8ページ)



江ノ島仲見世通り



しらす丼



江ノ島



江ノ電

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>

# 決算をお知らせします

令和元年7月26日(金)、第175回組合会が開催され、平成30年度事業報告、並びに収入支出決算について承認されましたので報告いたします。

## 平成30年度決算の概要

- 6年連続の黒字決算
- 医療費は対前年度1.4%増加

黒字決算となったものの、基本的な財政構造の厳しさは継続しており、今後さらに高騰する医療費や高齢者医療への過重な負担が組合財政を圧迫していく構造は変わらず。

### 一般勘定

◇収入決算総額	81億8,539万6千円
◇支出決算総額	72億3,443万1千円
◇収入支出差引額	9億5,096万5千円
◇経常収支差引額	6億7,873万7千円

平成30年度は収入支出差引額で9億5,096万5千円、経常収支でも6億7,873万7千円となり、6年連続の黒字決算となりました。収入においては被保険者数の増加とともに、保険料の基礎となる平均標準報酬や平均賞与額が、全体として若干ながら上昇傾向を維持しており、これが黒字決算の主な要因となっています。

一方、支出については、保険給付費として支払われている医療費が40億7,622万7千円(1人当たり約28万9,917円)、対前年度1.4%増となりました。また、高齢者医療制度にかかる納付金等は26億3,573万円、対前年度5.0%の減となったものの、納付金の保険料収入に占める割合については依然として高く重い負担となっています。

### 当組合の監事による事務監査が行われました。

去る6月13日(木)、当組合の監事、中島哲司氏ならびに榎戸浩一氏による事務監査が行われ、「全般を通じ適正に処理されている」と認められました。

### 介護勘定

◇収入決算総額	9億2,075万6千円
◇支出決算総額	8億5,812万円
◇収入支出差引額	6,263万6千円

健康保険組合は毎年、国により決められた介護納付金に見合う介護保険料を徴収し国に拠出しています。平成30年度は収入約9億2,075万6千円に対し、介護納付金8億5,811万6千円を納付しました。収支差引額は準備金の取り崩しも含めて6,263万6千円となりました。

高齢化の進展と、総報酬割による算出方法への移行により、当健康保険組合においても、介護納付金がこれまで以上に高騰するのは避けられない状況にあり、40歳以上の現役世代が支払う介護保険料のさらなる負担増加が懸念されています。

## 平成30年度 収入支出決算概要表

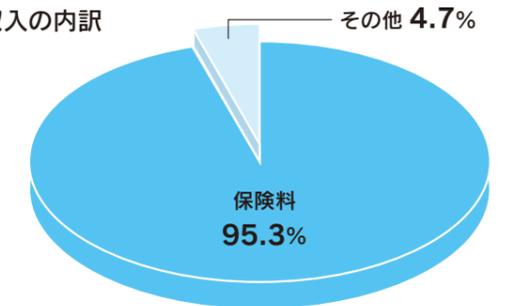
### 〈一般勘定〉

#### ●収入

科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
保険料	7,799,557	554,734
国庫負担金収入	2,771	197
調整保険料収入	104,245	7,414
繰入金	126,402	8,990
国庫補助金収入	2,101	149
財政調整事業交付金	141,959	10,097
雑収入	8,361	595
合計	8,185,396	582,176
経常収入合計	7,809,112	555,413

保険料…収入の95.3%は、被保険者と事業主の皆さんに負担していただいた、保険料によるものです。

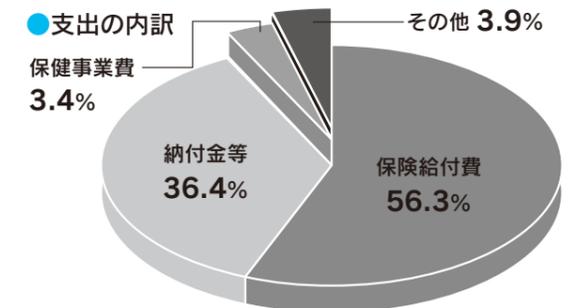
#### ●収入の内訳



#### ●支出

科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
事務費	155,765	11,079
保険給付費	4,076,227	289,917
法定給付費	4,056,923	288,544
付加給付費	19,304	1,373
納付金等	2,635,730	187,463
前期高齢者納付金	1,019,209	72,490
後期高齢者支援金	1,601,033	113,871
病床転換支援金	9	1
退職者給付拠出金	15,479	1,101
保健事業費	247,786	17,623
財政調整事業拠出金	104,050	7,400
営繕費・連合会費・積立金・その他	14,873	1,057
合計	7,234,431	514,540
経常支出合計	7,130,375	507,139

#### ●支出の内訳



保険給付費…被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1.4%増加しました。

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5.0%減となったものの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に国民健康保険に支払うお金です。

後期高齢者支援金…75歳以上の方の医療費を支えるため、後期高齢者医療広域連合に支払うお金です。

退職者給付拠出金…平成20年度から廃止となった退職者医療制度への拠出金。現在は過年度の精算分のみです。

保健事業費…各種健診や人間ドックなど、健康づくり事業の費用です。

### 〈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	849,582	95,836
繰入金	60,000	6,768
雑収入	11,174	1,261
合計	920,756	103,865

#### ●支出

介護納付金	858,116	96,798
介護保険料還付金	4	—
合計	858,120	96,798

### 健康保険組合の重点取り組み

当健保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、病気の予防だけでなく、早期発見・早期治療にもつながりま

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。

# 「かかりつけ医に相談」が医療の近道です

健康に不安があるときに相談できるお医者さんはいますか？ 頼りになる「かかりつけ医」に専門の病院を紹介してもらえると早く治療が始められます。

## かかりつけ医がいると…

**かかりつけ医**

せきが治らないんです

お薬で様子をみましょう

初診料 3,620円  
検査料  
薬代

**かかりつけ医を再び受診**

まだよくならないです…

専門の病院に紹介状を書きますね

再診料 720円  
診療情報提供料 2,500円

**紹介状を持って大病院を受診**

〇〇病院

初診料 2,820円  
検査料  
薬代

**診断がついて治療開始**

治ってよかった

治療が始まるまでの費用  
初診料・再診料 7,160円 (3割負担 2,160円)  
診療情報提供料 2,500円 (3割負担 750円)  
さらに (検査料×2回)(薬代×2回) 計 2,910円

## かかりつけ医がいないと…

**耳鼻咽喉科**

せきが治らないんです

お薬で様子をみましょう

初診料 3,620円  
検査料  
薬代

**呼吸器科**

他の病院でも診てもらおう

呼吸器科

初診料 3,620円  
検査料  
薬代

**アレルギー科**

まだよくならない…ぜんそくかな

アレルギー科

初診料 3,620円  
検査料  
薬代

**大病院(紹介状なし)**

もしかして肺がん? 結核?

〇〇病院

特別料金 5,000円 (全額自己負担)  
初診料 2,820円  
検査料  
薬代

**診断がついて治療開始**

治るまで時間もお金もかかりました

治療が始まるまでの費用  
初診料 13,680円 (3割負担 4,120円)  
特別料金 5,000円 (全額自己負担 5,000円)  
さらに (検査料×4回)(薬代×4回) 計 9,120円

※保険適用分の自己負担は年齢等により2割または3割です。

※診療所等の初診料は2,820円+機能強化加算800円で計算しています。

初診料と再診料には大きな差があります!(診療所等の場合)

初診料	3,620円	3割負担	1,090円
再診料	720円	3割負担	220円

いきなり大病院に行くとこんなにかかります!

紹介状なしに大病院※を受診した場合の特別料金(保険適用外で全額自己負担)	初診	再診
	5,000円以上	2,500円以上

※特定機能病院および400床以上の地域医療支援病院。緊急その他やむを得ない場合を除く。その他の200床以上の病院で任意に設定した定額負担を徴収されることがあります。

### かかりつけ医の上手な探し方は?

かかりつけ医がいらない方は、患者の話をよく聞いて、わかりやすい言葉で説明してくれる医師を自宅近くで見つけましょう。かぜや予防接種などで受診する機会に目星をつけ、ココと決めたら継続して受診し、関係を築くのがおすすめです。

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2年2月29日の間の連続した12週間。

### ●申込締切

令和元年10月11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・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(ニコチネルガム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。

タバコを吸わない人生、吸う人生

## 喫煙者が抱える病気のリスク

タバコは体に悪いとわかってはいるけれど、「今は病気もしていないから、禁煙しなくても大丈夫」と思っていないですか?

今は体に異常がなくても、タバコを吸っている人は吸っていない人に比べて、こんなにも多くのリスクを抱えているのです。

こんなにある!  
タバコを吸う人(男性)が抱えるリスク

食道がん 3.7倍

肺がん 4.5倍

胃がん 1.7倍

大腸がん 1.4倍

脳卒中 1.3倍

女性でタバコを吸っている場合、  
乳がんになるリスクは**3.9倍**に!  
(閉経前)

しかも…タバコを吸っていると  
安全に手術が受けられない!

喫煙が手術に及ぼす影響

- 狭心症や血栓症が起こりやすくなる
- 術後に肺炎が起こりやすくなる
- 手術の傷が治りにくくなる

虚血性心疾患 2.9倍

さらに…  
死亡のリスク 1.7倍

重大な病気になってしまった後に「タバコを吸ってなければ…」と後悔しないためにも、今日からタバコを吸わない人生を歩み始めましょう!

参考: 国立がん研究センター「多目的コホート研究の成果(2016年12月)」

ペナルティで

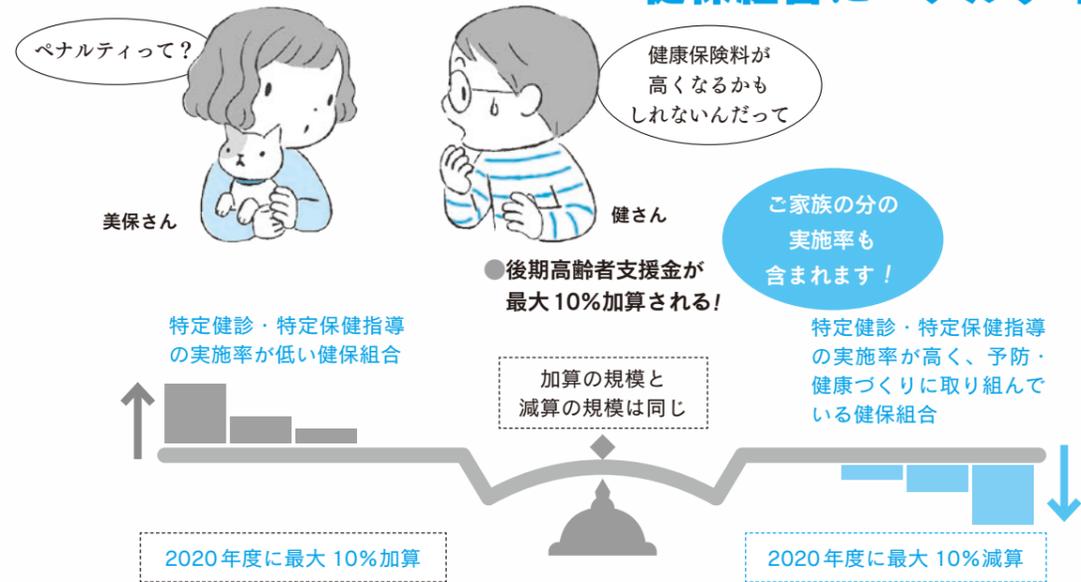
# 健康保険料が高くなるかもしれない？

みなさん、今年度の健診は受診されましたか？被扶養者(ご家族)のみなさんはいかがですか？とくに被扶養者(ご家族)で健診を受けていない方が多くなっています。

被扶養者(ご家族)の方も、年1回、当健保組合の健診をお受けください。

年度末は、健診契約医療機関の予約がとりにくくなりますので、できるだけ早く受診され、今年度(4月1日～翌年3月31日)の健診を受けそびれることがないようにしてください。

## 【特定健診・特定保健指導の実施率が低い健保組合にペナルティ！】



特定健診※1・特定保健指導は、糖尿病等を予防し、医療費の伸びを抑えるための国全体の取り組みです。40歳以上の加入者に実施することは、健保組合の「法定義務」です。

平成30年度から、特定健診・特定保健指導の実施率が低い健保組合には後期高齢者支援金が加算(ペナルティ)される一方、実施率が高く予防・健康づくりに取り組んでいる健保組合には支援金が減算されるしくみが始まっています。

※1 特定健診の項目は、当健保組合の健診「生活習慣病予防健診A、B」、「婦人生活習慣病予防健診C(B1)」、「人間ドック」に含まれています。

後期高齢者支援金は健保組合全体で約1兆9,800億円(平成31年度予算)と高額です。もし、当健保組合でも支援金が加算されると健保財政は苦しくなり、健康保険料率を引き上げることにつながりかねません。

特定健診・特定保健指導の対象者は、ご自身やご家族の健康のため、お財布のためにも、ぜひ参加されますようお願いいたします。

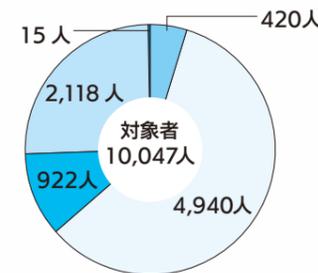
## セメント健保の特定健診と特定保健指導の実施状況(平成30年度速報値)

当健保組合の平成30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、これからの課題です。

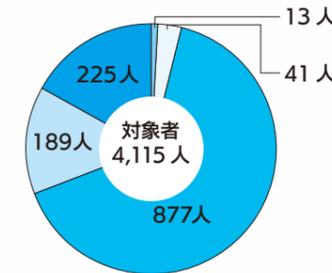
【特定健診の実施状況】 ○対象者40歳以上

■生活習慣病予防健診A □生活習慣病予防健診B ■婦人生活習慣病予防健診C(B1) □人間ドック ■特定健診

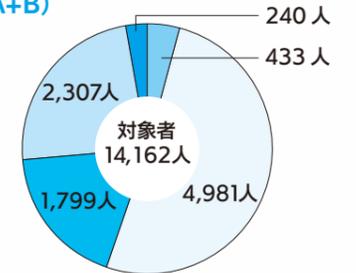
A. 被保険者 受診率 83.8%



B. 被扶養者 受診率 32.7%



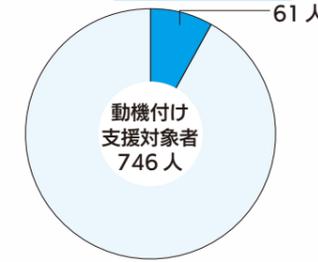
合計 (A+B) 受診率 68.9%



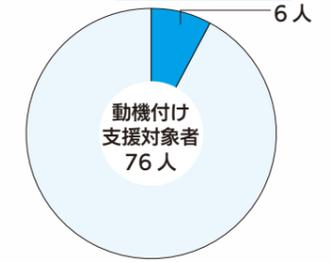
【特定保健指導の実施状況】 ○対象者40歳以上

■動機付け支援実施者 ■積極的支援実施者 □実施者数

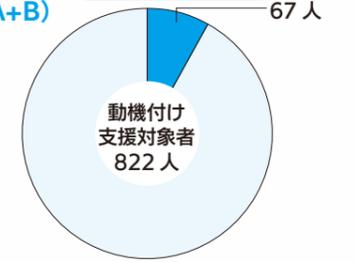
A. 被保険者 実施率 8.2%



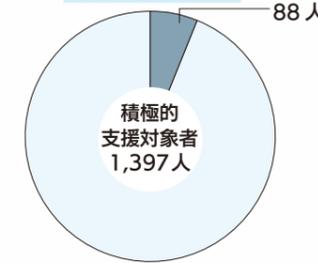
B. 被扶養者 実施率 7.9%



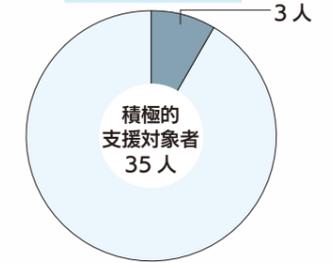
合計 (A+B) 実施率 8.2%



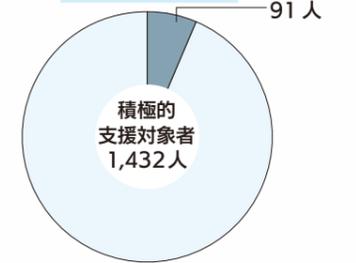
実施率 6.3%



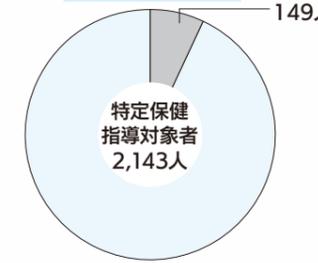
実施率 8.6%



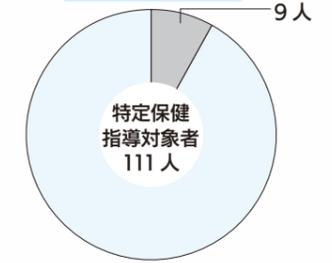
実施率 6.4%



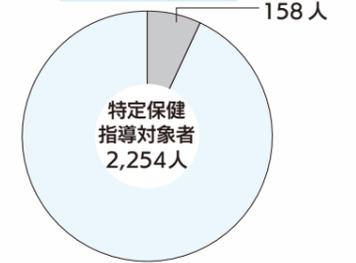
実施率 7.0%



実施率 8.1%



実施率 7.0%



# 第25回 セメント健歩大会

## ぐるっと江ノ島を歩こう!

潮風健康ウォーキングで「シーキャンドル」をめざせ!!

◇開催日 **令和元年10月27日(日)**  
雨天決行(荒天の場合中止)

◇開催場所 **江ノ島** (神奈川県藤沢市)

受付場所 ●藤沢市観光センター横広場  
(片瀬江ノ島駅より 徒歩2分)  
(所在地:藤沢市片瀬海岸2-20-13)

受付時間 ●9時30分~11時30分

交通機関 ●小田急「片瀬江ノ島駅」  
●江ノ電「江ノ島駅」

- ◇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(定員になり次第締め切ります)
- ◇参加料 無料 「江の島1dayパスポート」を配布します。
- ◇特典 5回参加された方には記念品を贈呈
- ◇その他 参加証は、10月初旬~中旬までに順次発送いたします。  
健歩大会手帳をお持ちの方は忘れずにご持参ください。
- ◇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います。ホームページからも印刷できます)
- ◇申込締切 令和元年10月1日(火)

【注】階段と坂道が多いコースです。ベビーカーのご利用ができない箇所があります。

ご家族や職場の皆様で、ぜひご参加ください。

セメント商工健康保険組合 施設課 03-3409-7918



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  
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。
  - 基礎化粧品  
男性用(ヘアリキッド、ヘアトニック、アフターシェイブローション)  
女性用(メイク落とし洗顔料、化粧水、乳液)
  - 囲碁・将棋・トランプ・オセロ・ミニ卓球台等でお楽しみください。
  - 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 マッサージ機、洗濯機(乾燥機能付き)、冷蔵庫(共用)



### 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(〃)

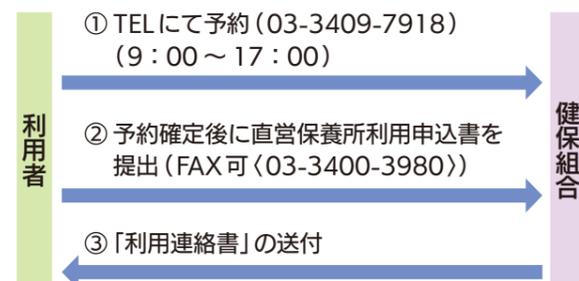
(2) その他の方

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



### 『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・利用者の範囲及び利用料金を、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(火)午前9時~
- ◆1月4日以降の利用分は11月1日(金)午前9時~
- 電話 03-3409-7918(受付時間:9:00~17:00)

年末年始期間	12月31日(火)~1月3日(金)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・被扶養者及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	令和元年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

また、「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）

## 【1】最寄りの医療機関で予防接種

### ●申請が必要

- ① インフルエンザ予防接種補助金支給申請書
  - ② 領収書原本
- ※「東振協」が実施するインフルエンザ予防接種事業を利用の方は組合に補助金申請ができませんのでご注意ください。

医療機関で予防接種を受ける

予防接種の費用を全額支払い  
領収書を受け取る

領収書(原本)の表の余白に、予防接種された方の氏名および保険証記号・番号を明記し事業所の担当者に渡し申請を依頼

事業所担当者から当組合に補助金申請

事業所の指定口座に補助金が振り込まれる

## 【2】東振協が実施する インフルエンザ予防接種事業

補助金額を事前に差し引いた金額で接種  
当健保組合への補助金申請は不要

東振協ホームページより契約医療機関等を確認し、希望する医療機関等に電話予約

利用券(11ページ)に必要事項を記入

予約した医療機関で予防接種を受ける  
※利用券と健康保険証が必要

予防接種後に利用者負担金(補助金額2,000円を差し引いた額)を医療機関等に支払う

その後の手続きは不要

※必ず東振協契約医療機関に電話予約してください。  
詳しくは東振協(03-3626-7504)へお問い合わせください。

【1】【2】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

## 令和元年度 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	令和元年12月31日	利用回数	有効期限内 1回	特記事項
健保組合通信欄	<ul style="list-style-type: none"> <li>・当健保組合以外の方、資格喪失した方は利用できません。</li> <li>・2回法で接種をする場合でも、<u>利用券の利用は1人1回のみです。</u></li> <li>・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。</li> <li>・市区町村等の他の補助との併用はできません。</li> <li>・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。</li> </ul>			

### インフルエンザ予防接種ご利用にあたっての注意事項

- ① 予防接種を受けるときは、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、予防接種当日、被保険者が健康保険の資格を喪失されている場合は受けることができませんのでご注意ください。
  - ② 【利用者記入欄】の太枠内に、利用者の健康保険証記号・番号・氏名(カナ含む)・生年月日・性別・続柄を正しくご記入ください。
  - ③ 予防接種を受けるときは、あらかじめ、契約医療機関に電話等で接種日の予約をしてください。
  - ④ 予防接種は、利用券に記載してある有効期限内に受診してください。
  - ⑤ 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。
  - ⑥ 予診票などの記入が必要となりますので、予約時に確認し、医療機関の指示に従ってください。
  - ⑦ 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。
- ※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  
<http://www.toshinkyō.or.jp/influenza.html>

### 【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。

保険証番号	記号	生年月日	昭和/平成/令和	年	月	日
利用者フリガナ	氏名	性別	続柄	本人	家族	本人
組合補助金額	本人	¥2,000(税込)	家族	¥2,000(税込)		
保険者番号	06135891	保険者名	セメント商工健康保険組合			

※個人情報データは、この事業目的以外に使用いたしません

### 【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

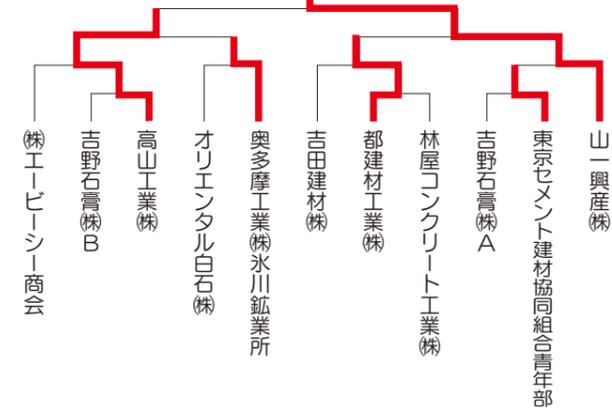
上記の方にインフルエンザ予防接種を実施しましたので、実施報告・請求をいたします。

所在地	〒	—	(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		
接種日	令和	年	月 日

# 山一興産株式会社が初優勝!



優勝 山一興産(株)



優勝	山一興産株式会社	最高殊勲選手賞	廣田 勝
準優勝	高山工業株式会社	優秀選手賞	金谷 訓浩
第3位	都建材工業株式会社	敢闘選手賞	佐藤 元彦



準優勝 高山工業(株)

**優勝監督コメント**  
 山一興産株式会社 栗田 康一監督  
 今大会は常勝チーム、イーピーシー商会さんがまさかの棄権。今回は若手・中堅・ベテランの投打が、うまく機能して、創部以来悲願だった初優勝を飾ることができました。大会2日間を通して、大会運営をしていただいた事務局・審判団の皆様、暑い中ありがとうございました。厚く御礼申し上げます。

**最高殊勲選手賞コメント**  
 山一興産(株) 廣田 勝選手  
 多くの選手の中から最高殊勲選手賞を受賞でき、大変うれしく思います。弊社は今年創立50周年を迎えますが、令和初の大会で初優勝し、チーム全員で喜びを分かちあうことができました。来年もまた受賞できるように頑張っていきたいと思えます。最後になりましたが、大会開催にあられた関係者の皆様に深く感謝いたします。

5月26日より開催された第52回事業所対抗軟式野球大会は、初日、猛暑のなか開幕しましたが、全日程を延期することなく無事に終えることができました。最終日に行われた決勝戦は、山一興産(株)と高山工業(株)の戦いとなり、山一興産(株)が15対8と乱打戦を制し、見事に初優勝を飾りました。なお、優勝した山一興産(株)は、「健康フェスティバル2019」の一環として、来たる10月6日(日)に開催される第43回東京総合健保野球大会に当健保組合の代表として出場します。健闘をお祈りいたします。

# 快晴のもと、潮干狩りを満喫!

去る4月21日(日)、千葉県木更津海岸・中の島公園において「第15回 潮干狩り大会」を開催しました。大会当日の天気は晴れ、絶好の潮干狩り日和となり、被保険者とご家族合わせて973名と多数の方にご参加いただきました。子どもはもちろん、大人も泥まみれになりながらも網袋いっぱいのアサリを取獲されていきました。皆さん楽しい1日をご過ごされたようです。



クイズに答えてプレゼントをもらおう!

ナンバープレース

ルールにしたがって、すべての空きマスに数字を埋めてください。  
A、Bのマスに入った数の合計を教えてください。

● ルール ●

- 【1】タテ9列、ヨコ9列のそれぞれに1～9の数字が1つずつ入ります。
- 【2】3×3の太い線で囲まれた9個のブロックの中にもそれぞれ1～9の数字が1つずつ入ります。

● 例題 ●

1	2	3	4	8	5	6		
4	6	3		2	7	1	9	
7	8	9		1	3			
	7		6		8		9	
6	4	2	1		3	5	7	8
	9		4		5		2	
		8		5		1	3	7
9	1	4	8		7	2		5
5	3	7		6		9	8	4

1	2	3	7	4	9	8	5	6
4	5	6	3	8	2	7	1	9
7	8	9	5	1	6	3	4	2
3	7	5	6	2	8	4	9	1
6	4	2	1	9	3	5	7	8
8	9	1	4	7	5	6	2	3
2	6	8	9	5	4	1	3	7
9	1	4	8	3	7	2	6	5
5	3	7	2	6	1	9	8	4

● 問題 ●  
難易度2  
(10段階中)

	1	9	5		3	8	4	
3				1				9
	8	5	6		4	1	2	
	3		1		8		7	A
9			2	3	5			6
8				7				1
B	2		9		6			1
		7				6		
					4			

● 答え ●  
A + B =

©スカイネットコーポレーション

● 前回の答えは「信念」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 ●

令和元年10月11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。

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、令和元年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。算定基礎届提出後に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。

表紙の言葉

「江ノ島ウォーキング」を楽しみましょう(神奈川県)

本誌8ページでご紹介しましたように、今年のセメント健歩大会は江ノ島で行います。爽やかな潮風に吹かれながら新鮮な海の幸を味わって、秋の1日「江ノ島ウォーキング」を満喫しましょう。



東振協主催「健康フェスティバル2019」のご案内 参加無料

東京都総合組合保健施設振興協会(東振協)では、皆様の健康づくりをサポートするため、毎年、健康フェスティバルを開催しています。今年も、右記のイベントが予定されていますので、ご家族でぜひご参加ください。

----- 申込方法 -----  
参加申込書に、82円切手を貼付した返信用封筒を添え、9月30日(※1は9月6日、※2は9月20日)までに東振協「健康フェスティバル2019事務局」宛ご郵送ください。  
※申込書および詳細については東振協ホームページ <http://www.toshinkyoo.or.jp/event> をご覧ください。

イベント	開催予定日	会場	定員
血管年齢・血圧測定、骨密度・肺年齢・肌年齢・ストレス測定、健康相談等(4日間)	10月12日(土)	むさし府中商工会議所会館(東京都府中市)	200人
※府中市・立川市の会場では歯科チェックあり	10月19日(土)	立川商工会議所(東京都立川市)	200人
健康講演会	10月23日(水)	大手町サンケイプラザ(東京都千代田区)	100人
健康講演会 講師:生島ヒロシ氏	10月25日(金)	健保連 東京連合会(東京都新宿区)	200人
	10月23日(水)	大手町サンケイプラザ(東京都千代田区)	500人
ウォークラリー(3日間)	10月12日(土)	鎌倉(神奈川県鎌倉市)	600人
	10月14日(祝)	国営昭和記念公園(東京都立川市)	600人
	11月10日(日)	野毛山公園・動物園(神奈川県横浜市)※1	600人
スタンプラリー(5日間)	10月6日(日)	小江戸川越(埼玉県川越市)※2	600人
※都立葛西臨海公園については、オリンピックの関係でイベントが中止になる可能性があります	10月19日(土)	高尾山(東京都八王子市)	600人
	10月27日(日)	清水公園(千葉県野田市)	600人
	11月3日(祝)	都立葛西臨海公園(東京都江戸川区)	600人
	11月16日(土)	上野恩賜公園(東京都台東区)	600人
ウォーターフェスティバル	10月20日(日)	東京サマーランド(東京都あきる野市)	3,800人
野球大会(3日間)	10月6日、13日、20日	大宮けんぼグラウンド(埼玉県さいたま市)	600人
スポーツクラブフェスタ	11月4日(休)	スポーツクラブネサンス曳舟(東京都墨田区)	500人

組合の動き

第495回理事会

- 開催日: 平成31年4月23日
- 議題: ①平成30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平成31年度保健事業の実施について  
④組合編入希望事業所の件について  
⑤被扶養者にかかる受診勧奨通知(案)について  
⑥準備金・任意(別途・退職)積立金の満期継続について  
⑦その他

第496回理事会

- 開催日: 令和元年6月25日
- 議題: ①組合規約第4条別表の一部改正について  
②平成30年度事業報告について  
③平成30年度収入支出決算について  
④組合事務監査結果について  
⑤平成30年度収入支出決算残金処分(案)について  
⑥健康ウォーキングの実施(案)について  
⑦準備金・任意(別途・退職)積立金の満期継続について  
⑧その他

第175回組合会

- 開催日: 令和元年7月26日
- 議題: ①平成30年度事業報告について  
②平成30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平成30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
株式会社三恵	浦安市	平成31年4月1日
株式会社ウィルパーソン	足立区	平成31年4月1日
イルコン工業株式会社	飯能市	令和元年5月1日
株式会社T・L・P	千葉市	令和元年6月1日
NCセグメント株式会社	邑楽郡	令和元年6月1日
MKコンクリート株式会社	世田谷区	令和元年6月1日
小河原セメント工業株式会社	東茨城郡	令和元年6月1日
株式会社豊昌	調布市	令和元年6月1日
フジプレコン株式会社	都留市	令和元年7月1日
株式会社杉本好二商店	墨田区	令和元年7月1日

【事業所削除】

事業所名称	所在地	年月日
三多摩コンクリート株式会社	八王子市	平成30年11月1日
馬場商事有限会社	八王子市	平成30年11月1日
株式会社金義	行田市	平成31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	多摩市	八王子市	平成31年2月25日

組合の概況 令和元年7月末現在

事業所数		484件
被保険者数		男 11,653人
		女 2,694人
		計 14,347人 (任意継続被保険者111人を含む)
介護保険第2号被保険者数		男 7,514人
		女 1,503人
		計 9,017人 (任意継続被保険者29人を含む)
平均標準報酬月額		男 414,712円 女 274,540円 平均 388,392円
被扶養者数		12,611人 (任意継続被扶養者96人を含む)

カラダが喜ぶ

# ごちそう 旬野菜 サラダ

料理制作 ● 伯母 直美 (管理栄養士・旬菜料理家)  
スタイリング ● サイトウ レナ 撮影 ● 巢山 サトル

収穫の秋。季節の野菜をふんだんに取り入れながら、肉や魚などのたんぱく質をプラスすれば、見た目や栄養面のバランスがよいサラダができあがります。根菜やきのこなど秋の味覚をたっぷり使った絶品サラダを、食卓の主役にしましょう。

## 秋鮭とかぶの あったかサラダ



旬のかぶ  
栄養メモ

かぶはビタミンCやカリウムが豊富です。皮のそばには消化酵素のジアスターゼが含まれているので、胃もたれ、胸やけに効果があります。ぜひ皮ごと食べましょう。



### 材料(2人分)

鮭……………2切れ(180g)  
塩・こしょう……………少々  
小麦粉……………適量  
かぶ……………2個(150g)  
れんこん……………80g  
エリンギ……………1本(40g)  
しめじ……………40g  
サラダ油……………小さじ3  
〈ドレッシング〉  
めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ2 / 水…大さじ1 / 酢…小さじ2 / おろししょうが…小さじ1 / はちみつ…小さじ1/2 / 塩・こしょう…少々

### 作り方

- ① 鮭をひと口大のそぎ切りにして、塩・こしょうをふり小麦粉をまぶす。
- ② かぶは葉を落とし、皮ごと縦半分に分けてから薄切りにし、れんこんは輪切りにする。エリンギは薄切り、しめじは小房に分ける。
- ③ フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、中火で①の鮭の両面を焼く。同じフライパンにサラダ油小さじ2を加え、②の野菜の両面を焼きつける。
- ④ ボウルなどにドレッシングの材料を混ぜ合わせ、③を熱いうちに漬け込み、食べる直前に器に盛りつける。

鮭と野菜を  
焼いてから漬け込み、  
旬のうま味を  
閉じ込めました



1人分  
エネルギー 240kcal  
塩分 1.2g

### 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。