

健保だより

2020

9

NO.170

年に1回の健診で健康づくり

**野田市
「清水公園」を
歩こう!**

今年の「セメント健歩大会」
は10月25日(日)に開催!
(詳細は8ページ)



秋は真紅のコキアが見もの



バラのアーチ



フィールドアスレチック

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>

令和元年度 決算をお知らせします

第178回組合会が開催され、令和元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ご報告いたします。

令和元年度
決算の概要

- ◎ 7年連続の黒字決算
- ◎ 被保険者数、標準報酬月額増加により保険料収入は増加
- ◎ 高齢者医療制度を支える納付金、拠出金が13.5%増加
- ◎ 医療費の伸びは一時的に鈍化するも、組合財政を圧迫

一般勘定

◇収入決算総額	84 億 2,677 万 3 千円
◇支出決算総額	77 億 6,350 万 7 千円
◇収入支出差引額	6 億 6,326 万 6 千円
◇経常収支差引額	3 億 5,649 万 1 千円

令和元年度当組合の決算は、収入については被保険者数、平均標準報酬月額等が若干ながら増加傾向を維持したことから、収入総額は対前年度比2億4,137万7千円増の84億2,677万3千円となりました。

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、対前年度比3.9%増の42億3,459万9千円と想定された伸び率を下回ったものの、高齢者医療制度のために拠出する納付金等が、対前年度比13.5%増の29億9,069万9千円となりました。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の保険料収入に占める割合は9割に達しており、特に納付金等については、高齢化の進展とともに増加し、保険料収入に占める割合は年々上昇しています。今後、団塊の世代が後期高齢者入りし始める2022年以降は更に急増することが確実視されるなど、健康保険組合の財政運営は、厳しい状況が続くことが懸念されています。その他には皆様の健康診断をはじめとした疾病予防など、健康増進のための保健事業費については事業計画に沿って進められ、2億5,882万3千円となり、支出総額では対前年比5億2,907万6千円増の77億6,350万7千円となりました。

この結果、収入支出差引額は6億6,326万6千円となり、経常収支においても3億5,649万1千円の黒字決算となりました。

当組合の監事による事務監査が行われました

去る、6月17日(水)、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 5,194 万 7 千円
◇支出決算総額	9 億 2,431 万 6 千円
◇収入支出差引額	2,763 万 1 千円

健康保険組合は毎年、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支払うため、それに見合う介護保険料を、40歳から64歳の被保険者から徴収しています。

令和元年度は介護保険料収入9億5,194万7千円に対し、介護納付金等の支出として昨年対比6,620万円増の9億2,431万6千円を納付しました。

この結果、収入支出差引額では2,763万1千円の黒字となりましたが、介護保険料収入の不足分を準備金から7,600万円補填していることから、実質的には4,836万9千円の赤字決算となっております。

高齢化の進展とともに介護保険利用者が増加し、国に拠出する介護納付金が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。準備金による補填にも限界があることから、今後は介護納付金に見合う介護保険料率への変更を余儀なくされることが想定されます。

〈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	865,851	96,216
繰入金	76,000	8,445
国庫補助金他	10,096	1,122
合 計	951,947	105,784

●支出

介護納付金	924,316	102,713
合 計	924,316	102,713

収支	決 算 残 金	27,631千円
----	---------	----------

令和元年度 収入支出決算概要表

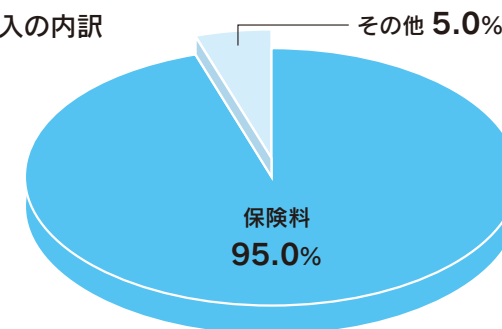
〈一般勘定〉

●収入

科 目	決算額 (千円)	被保険者1人 当たり額(円)
保 険 料	8,002,198	560,339
国庫負担金収入	2,939	206
調整保険料収入	107,763	7,546
繰入金	141,980	9,942
国庫補助金収入	1,603	112
財政調整事業交付金	155,936	10,919
雑収入	14,354	1,005
合 計	8,426,773	590,069
経常収入合計	8,012,430	561,055

保険料…収入の95.0%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	157,131	11,003
保 険 給 付 費	4,234,599	296,520
法 定 給 付 費	4,216,024	295,219
付 加 給 付 費	18,575	1,301
納 付 金 等	2,990,699	209,418
前期高齢者納付金	1,191,709	83,447
後期高齢者支援金	1,771,445	124,042
病床転換支援金	8	1
日 雇 拠 出 金	27,377	1,917
退職者給付拠出金	160	11
保 健 事 業 費	258,823	18,124
財政調整事業拠出金	107,563	7,532
営繕費・連合会費・積立金・その他	14,692	1,028
合 計	7,763,507	543,625
経常支出合計	7,655,939	536,093

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3.9%増加しました。

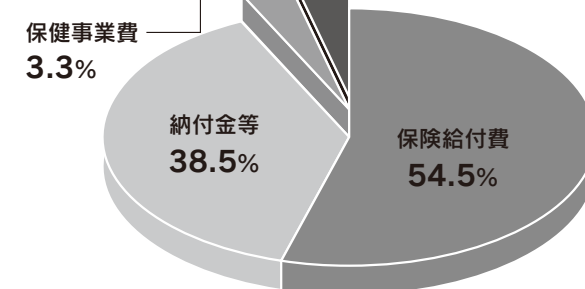
納付金…高齢者医療のために納めなければならないお金の総額です。前年度より13.5%増となっており、依然として重い負担となっています。

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。

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。

●支出の内訳

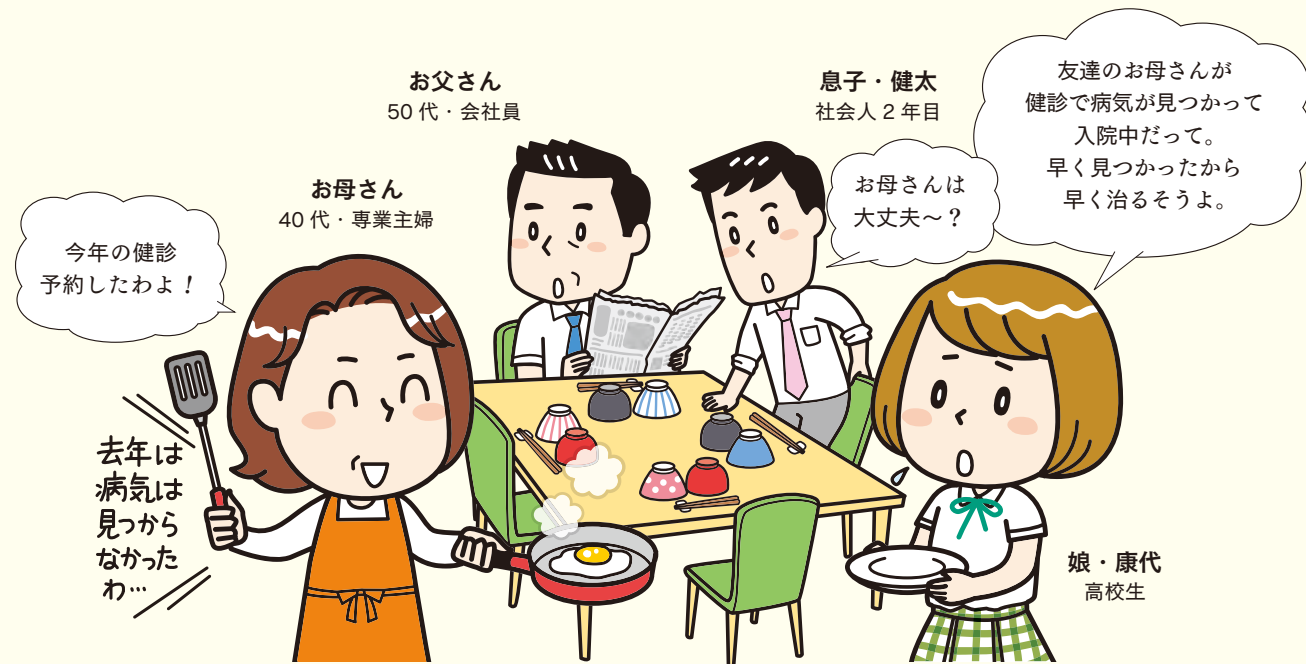


収 支	決 算 残 金	6億6,326万6千円
	経常収支差引	3億5,649万1千円

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。

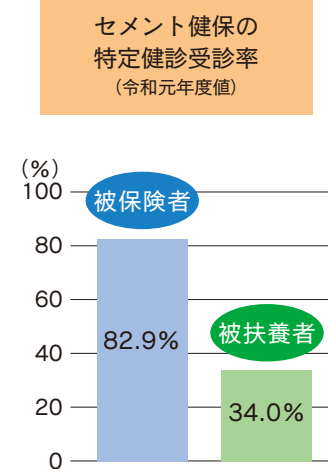
健診の予約、されましたか？

被扶養者（ご家族）のみなさん、今年の健診の予約はお済みですか？
ご自身のため、ご家族のために、ぜひ健診を受けてください。



被扶養者の 受診率が 低くなって います

特定健診の受診率は、被
保険者に比べて被扶養者が
低くなっています。



年1回の健診で安心をGET！ 補助も受けられておトク！ 予約申込みはお早めに！

被扶養者の皆様、忙しい毎日のなか、つい自分のことは後回しになっていま
せんか？ 年に1回、健診を受けて体の状態をチェックすることは、自分と家
族が安心してすやかに暮らすことにつながります。健保組合の健診なら補助
が受けられるので、金銭的な負担も軽くてすみます。

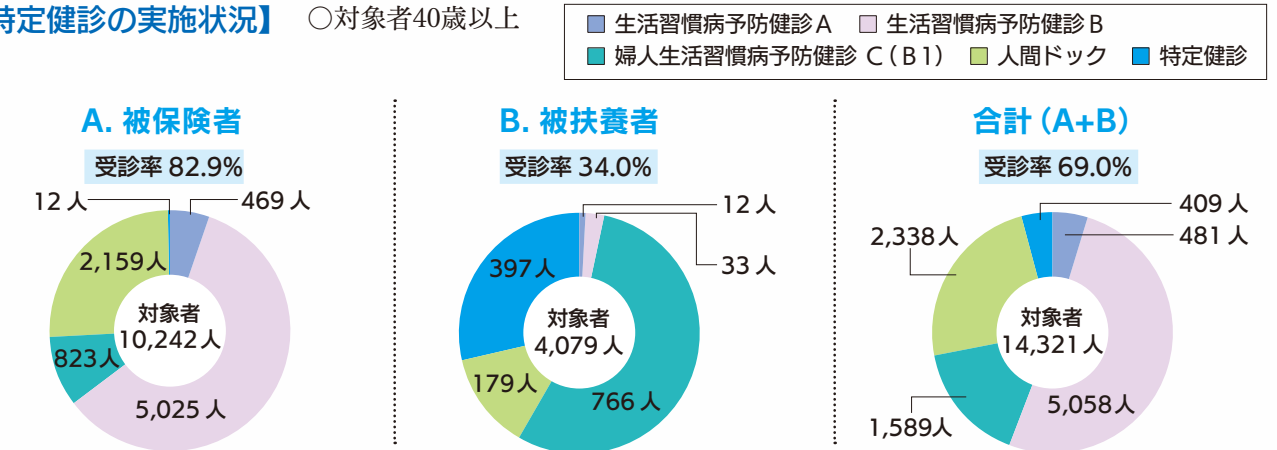
申込みの時期が遅くなると、希望する時期に受診できない可能性があります。
お早めにお申し込みください。



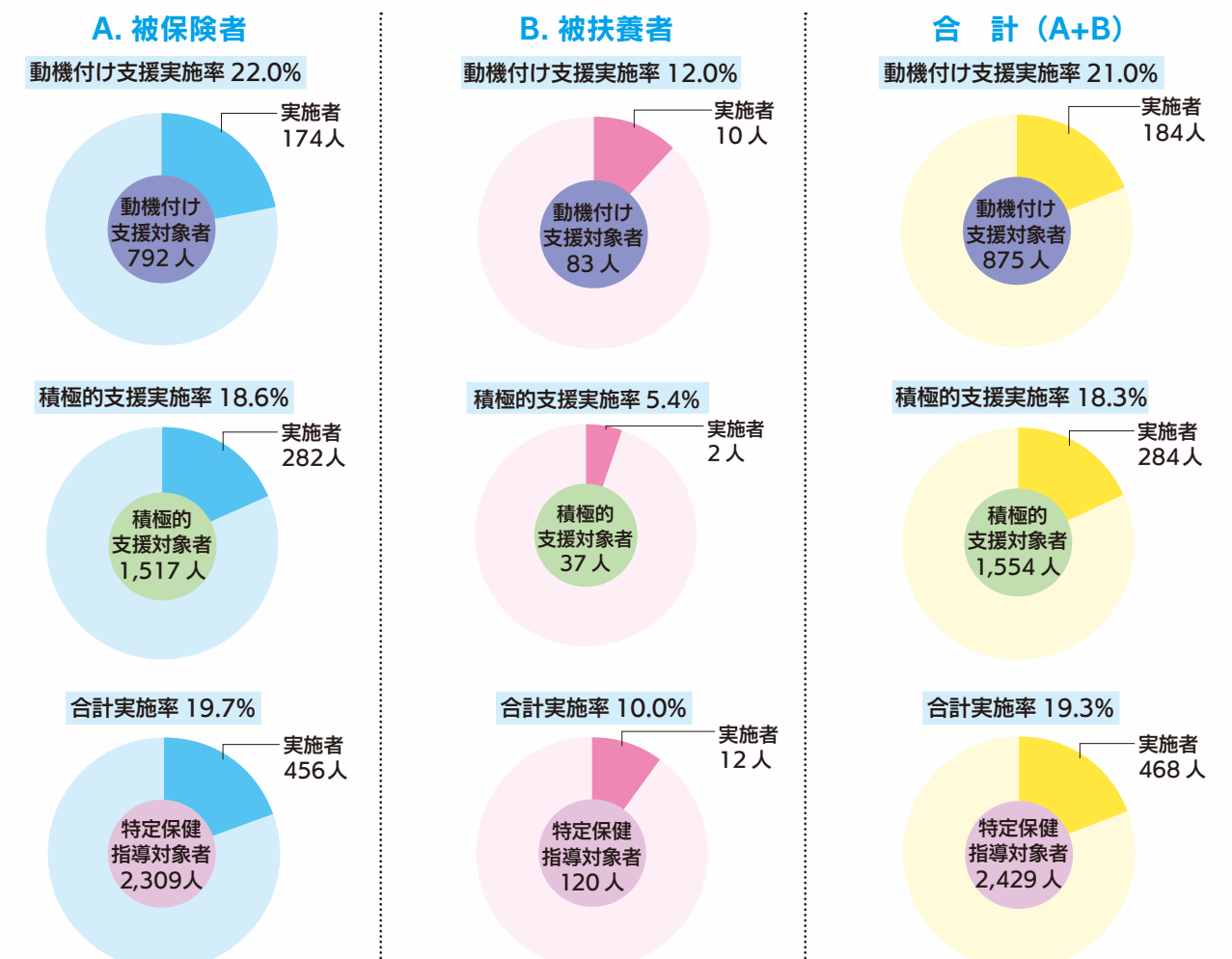
セメント健保の特定健診と特定保健指導の実施状況(令和元年度速報値)

当健保組合の令和元年度の**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



コロナ・インフルに 打ち勝つ！

5つの免疫力アップ術

監修 ● 関谷 剛 (東京大学未来ビジョン研究センター ライフスタイルデザイン研究ユニット 客員准教授 医師 医学博士)

感染症にかかっても、軽症ですむ人もいれば、重症化してしまう人もいます。手洗いなど感染予防の努力をしたうえで、それでも身を守る最大の味方は「免疫」の働きです。インフルエンザ対策としても役立つ、免疫力を強化する生活ポイントをご紹介します。

免疫は2段階で体を守る

免疫とは、細菌やウイルスなどの外敵から体を守るしくみのことです。人間の免疫には「自然免疫」と「獲得免疫」があり、「自然免疫」は先天性の免疫で、いち早く異物を攻撃・排除しようとします。これに対し「獲得免疫」は後天性の免疫で、病原体などが侵入した後に敵に合わせた武器(抗体)を作って攻撃します。

「自然免疫」と「獲得免疫」は協力しあって敵から体を守ります。この免疫をしっかりと働かせるためには、日ごろの生活習慣(食事・運動・睡眠など)が大切です。免疫機能を低下させないよう、以下で説明するような生活スタイルを心がけましょう。

*「獲得免疫」のしくみを利用して作られたのが予防のためのワクチンです。

まずは、あなたの免疫力をチェック！

- ☐ 睡眠不足だ
- ☐ 起床時間がまちまち
- ☐ 運動不足だ
- ☐ 歯みがきや入浴をサボりがち
- ☐ 十分な栄養がとれていない
- ☐ 便秘や下痢をくり返す
- ☐ かぜをひきやすい
- ☐ ストレスが多い

該当数

0 = 免疫力を保つ生活が送られています。

1~3 = 免疫力が衰えはじめているかも。

4~8 = リスク大。このままでは重症化の危険が！

1 やっぱり規則正しい生活が基本

長引く自粛生活で、生活リズムが乱れてしまった人も多いはず。そんなときこそ基本が大事。毎朝同じ時刻に起きて、起床後に太陽の光を浴びて、きちんと朝食をとりましょう。体内時計がリセットされて、夜のスムーズな入眠につながります。

ポイント 朝日を浴びる→良質な睡眠に



2 腸内環境を整えよう

人の免疫細胞の約7割は腸内に生息しており、腸内環境を整えることは免疫力アップに欠かせません。

腸内環境改善のカギを握るのが、発酵食品と食物繊維です。栄養バランスのよい食事を基本に、みそ・納豆・ヨーグルトなどの発酵食品と、野菜・きのこ・根菜類・海藻類などから食物繊維を積極的にとりましょう。

ポイント 発酵食品と食物繊維を意識！



3 歯みがき・入浴をサボらないで！

口腔環境は全身の健康状態に影響します。口の中を清潔にしておくことは、むし歯・歯周病予防だけでなく、生活習慣病やコロナ・インフルエンザなど感染症の予防にも役立ちます。

また、入浴も身体を温めることにより、血流をよくしたり、免疫に関係する細胞を活性化することにより、免疫力を上げるといわれています。湯船の中で体の芯まで温まりましょう。

ポイント 歯みがき・入浴を欠かさない



4 適度な有酸素運動は一石三鳥

ウォーキングなどの適度な有酸素運動は、心地よい疲労感を生み、夜の快眠につながります。また、全身の筋肉をまんべんなく動かすことができるため、体温上昇にもつながります。

さらに、幸せホルモンと呼ばれる脳内物質のセロトニンが増えるため、ストレス解消効果も期待できます。

ポイント 室内では「その場足踏み」でもOK

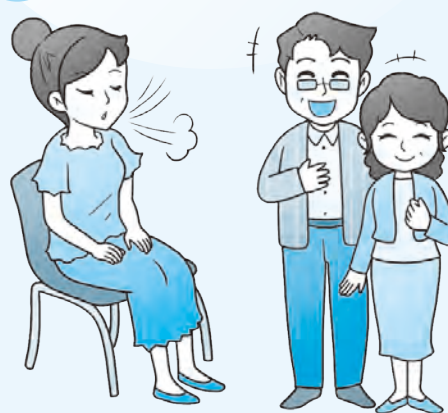


5 イライラ・クヨクヨは万病のもと！

「笑い」は免疫細胞を活性化させます。コロナ禍でストレスが増えた人ほど意識して笑顔を作りましょう。作り笑いでも脳が反応してよい効果があらわれます。

「深呼吸」もおすすです。自律神経のバランスを整える働きがあり、ストレスによる緊張をやわらげてくれます。

ポイント 笑顔・深呼吸でストレス対策



セメント 健保では インフルエンザ予防接種 費用の補助を行っています！

セメント健保ではインフルエンザ予防接種費用の補助を行っています(10~11ページ参照)。インフルエンザ感染予防策として、ワクチンはきちんと接種しておきましょう。

●インフルエンザワクチンの有効期間は約5カ月

日本のインフルエンザの流行期はおもに11月~3月です。ワクチンの効果は通常、接種2週間後から効果を示し約5カ月間持続します。

●早期実用化が求められる新型コロナウイルスワクチン

現在、日本でも大手製薬会社や大学などの研究機関がコロナウイルスワクチンの開発に取り組んでいます。一刻も早いワクチンの早期実用化が求められますが、人への安全性、有効性が問題なく実証されたうえでの大量生産には、まだまだ時間が必要です。

この冬は、例年のインフルエンザ流行に加え、コロナウイルス再流行の恐れがあります。流行期前にワクチンを接種してインフルエンザに備えながら、新型コロナウイルスのワクチンが完成するまで、一人ひとりが新しい生活様式に準じた感染症対策を励行しましょう。



今年は野田市の 「清水公園」で開催します！

秋の1日、
のんびりウオークで
いい汗かきましょう！



◇開催日

令和2年10月25日(日)

◇開催場所

清水公園〈千葉県野田市清水906〉

- ・スタート受付：清水公園内（受付場所は仁王門近くの公園入口付近）
 - ・スタート受付時間：9時30分～11時30分
- 清水公園内を自由に散策していただきます。

◇交通機関

東武アーバンパークライン（東武野田線）「清水公園駅」西口より徒歩10分

◇参加資格

被保険者・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
＊フィールドアスレチック・ポニー牧場・花ファンタジアのうちご希望の1施設の入園券を配布します。

◇申込方法

所定の申込書を組合へ提出してください（FAX可）
事業所あてに実施要領・申込書等を9月上旬に発送しています。
申込方法の詳細はホームページへ掲載します。

◇申込締切

令和2年10月1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

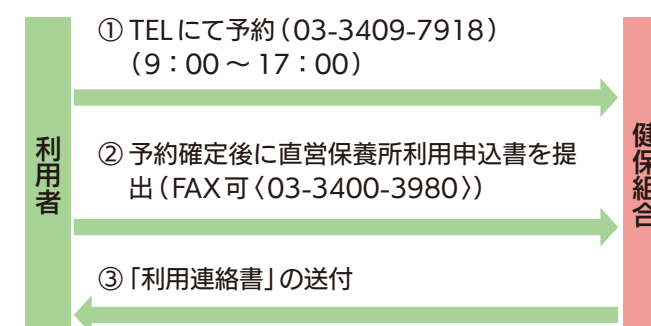


施設内容

- 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。

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



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

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(木) 午前9時～
- ◆1月4日以降の利用分は11月2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(木)～1月3日(日)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。

令和2年度

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	2020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（どちらか一つを選択となります）

【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2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	2020年12月31日（木曜日）	利用回数	有効期限内 1回
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。		

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 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.toshinkyoo.or.jp/influenza.html>
- ② 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。
- ③ 利用券の有効期間は 2020年10月1日～12月31日までとなります。
- ④ 受診するときは、事前に電話等で申込（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。
- 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。
※ 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。

【利用者記入欄】

■太枠内の アミカケ欄（記号・番号・フリガナ・氏名・生年月日・性別・続柄）は利用者をご記入ください。

保険証	記 号		生年月日	西暦	年	月	日
	番 号		性 別	男 性	／	女 性	
利用者	フリガナ		続 柄	本 人	／	家 族	
	氏 名		組合補助金額	本 人	¥2000*（税込）	家 族	¥2000*（税込）
保険者番号		06135891	保険者名	セメント商工健康保険組合			

【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 東京都墨田区曳沢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	⑩						
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。

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2年10月9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。

タバコにかかるお金

Aさん
(40歳)



1日1箱以上吸うヘビースモーカー。妻や子どもから「タバコ臭い」と言われることもしばしば。

40歳から80歳まで禁煙した場合に節約できるお金

タバコのコスト(40年間) ※1 ●1箱(500円)を毎日吸う場合	730万円
コーヒーショップのコスト(25年間) ※2 ●1杯300円のコーヒーに、 1カ月平均6,000円使う場合	180万円
コンビニのコスト(25年間) ※2 ●ガムや飲みものなどに1日約500円、 1カ月平均10,000円使う場合	300万円

※1 電子加熱式タバコを使用する場合、別途本体を購入する費用がさらにかかる。
※2 65歳まで働くことと仮定し、在職中の25年間でコンビニやコーヒーショップへ行った場合の試算。

タバコを吸うのにかかるお金はタバコ代だけではありません。喫煙所へ行くためにコンビニやコーヒーショップへ行けばさらにお金がかかり、タバコにかかる出費はあなどれません。

今から禁煙すれば、
タバコ代に消える
はずのお金で
海外旅行や
車購入も！



禁煙が早ければ早いほど節約できる金額も大きくなるので、さっそく禁煙に取り組んでみましょう！

脳の働きを味方に、無理なく生活改善！

メタリックシンドロームの改善には食生活の見直しと運動不足の解消が重要ですが、頭では理解していてもなかなか続かないのが現実です。しかし、「また三日坊主になってしまった…」などと落ち込む必要はありません。継続できないのはあなたの意志が弱いからではなく、脳の働きによるものなのです。

「食べすぎ」な食生活は、味覚から変える

脳が「おいしい」と感じる味には、ダウナー系とアッパー系の2種類があります。昆布やかつお節、干しシイタケや野菜、魚介類や肉類などの旨味を効かせた料理はダウナー系です。旨味を多く含む食べ物は「もっと食べたい!」という脳の興奮を抑えて少量でも満足感が得られるので、自然と食べる量を抑えられて太りにくくなります。

一方、ハンバーガーやフライドポテトなどのファストフード、カップラーメンなどのインスタント食品は、いくら食べても「もっと食べたい!」と脳の興奮が収

まらないアッパー系です。さらには、アッパー系は脂(油脂)、糖(糖質)、塩(塩分)という3要素から成り立っており、高カロリーなものがほとんどのため、食べすぎやカロリー過多につながりやすいのです。

「ついつい食べすぎてしまう…」という人は、日々の食事から徐々にアッパー系を減らし、和食などのダウナー系の料理を食べるようにしましょう。次第に味覚が変わってアッパー系の料理は味が濃すぎて食べられなくなり、自然と食生活を変えることができます。

ダウナー系

素材や出汁の旨味が引き出された料理

(例) お吸いものや筑前煮 など

●旨味成分を多く含む食材●

昆布、かつお節、干しシイタケ、白菜、トマト、ブロッコリー、チーズ、みそ、カツオ、鶏肉、豚肉 など



アッパー系

旨味が乏しく舌にのせたときに一瞬で味がわかるような濃い味付けの料理

(例) ハンバーガーやフライドポテトなどのファストフード、インスタント食品、クッキーやポテトチップスなどの加工品 など



「忙しい」「運動嫌い」な人でもできる、筋力がアップする座り方

デスクワーク時にやってみよう！

椅子には浅く座ってへその下に力を入れ、肩を一度上げてから力を抜いてストンと落とします。これが体に負担をかけず、体幹を使った正しい姿勢です。座っているながら体幹の筋肉を常に使う姿勢になるので、筋力アップ・ダイエットに効果があります。

★こまめに席を立ってストレッチや軽い散歩をするなど、座りすぎの生活を見直すことも大切です！

ディスプレイの上部3分の1くらい
のところに目線が
くるのが理想

ひじの角度が90度
になるところにキー
ボードを置くと、肩
や腰に負担がかから
ない



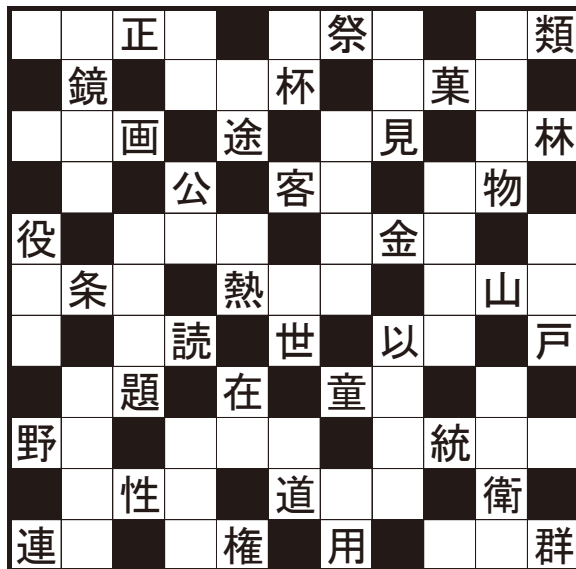
参考：石川善樹『ノーリバウンド・ダイエット』法研(2017)

クイズに答えてプレゼントをもらおう!

漢字つめクロス

リストの漢字を空マスに当てはめ、クロスを完成させてください。
最後まで使われなかった2つの漢字で出来る2字熟語を教えてください。

● 問題 ●



● リスト ●

心 心 子 子 人 人 理 理 止 活 星
目 一 難 和 化 案 庫 工 処 所 動
植 足 表 祝 外 種 明 席 不 徳 気
日 文 流 料 質 会 情 課 名 無 伝
内 大 静 本 水 格 公 芸

● 答え ●



©スカイネットコーポレーション

● 前回の答えは「タイクカン」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2年10月9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

事業主ならびに事務担当者の皆様には、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2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。

表紙の言葉

千葉県野田市の「清水公園」で 健康ウォーキングを楽しみましょう

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千葉県野田市にある清水公園で行います。清水公園には花ファンタジア、ポニー広場、フィールドアスレチックなどの施設があります。秋の1日、ご家族やお仲間とのんびりと健康ウォーキングを楽しみましょう。



医療費通知のご活用を!

『医療費のお知らせ』と領収書(診療報酬明細書)を 照合してください

●医療費通知は医療費控除等の申告の際にも使えます

当健保組合では8月末に、皆様とご家族が令和元年12月から2年5月までの半年間に、接骨院(柔道整復師)等でかかった費用も含めて、保険証で治療を受けた際の医療費を『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に負担していただ

ている保険料から支払われています。このため医療費が無駄に使われることがないよう『医療費のお知らせ』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いています。また、医療費通知は医療費控除等の申告の際にも使えますので、大切に保管してください。

組合の動き

第500回理事会

開催日: 令和2年4月21日

議 題: ①平成31年度収入支出決算見込について
②組合同約第4条別表の一部改正について
③令和2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501回理事会

開催日: 令和2年6月25日

議 題: ①組合同約第4条別表の一部改正について
②新型コロナウイルス感染症の発生に伴う健康保険組合同約、組合会会議規則の改訂について
③組合編入希望事業所の件について
④平成31年度事業報告について
⑤平成31年度収入支出決算について
⑥組合事務監査結果について
⑦平成31年度収入支出決算残金処分(案)について
⑧準備金・任意(別途・退職)積立金について
⑨その他

第178回組合会

開催日: 令和2年7月17日

議 題: ①新型コロナウイルス感染症の発生に伴う健康保険組合同約、組合会会議規則の改訂について
②平成31年度事業報告算について
③平成31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31年度収入支出決算残金処分(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
株式会社アルティス分割準備会社	港区	令和2年1月1日
沖縄吉野石膏株式会社	那覇市	令和2年2月12日
有限会社村越商店	小金井市	令和2年3月1日
株式会社エービーシーエデュケーション	千代田区	令和2年4月1日
東栄コンクリート工業株式会社	山形市	令和2年5月1日
株式会社トータルリフォーム	新宿区	令和2年6月1日

【事業所削除】

事業所名称	所在地	年月日
東洋コンクリート株式会社	世田谷区	平成31年4月2日
大田コンクリート工業株式会社	大田区	令和2年1月31日
株式会社小林大助商店	豊島区	令和2年3月1日

組合の概況

令和2年7月末現在

事業所数		488件
被保険者数		男 11,870人 女 2,766人 計 14,636人 (任意継続被保険者105人を含む)
介護保険第2号被保険者数		男 7,595人 女 1,537人 計 9,132人 (任意継続被保険者28人を含む)
平均標準報酬月額		男 415,494円 女 278,408円 平均 389,587円
被扶養者数		12,386人 (任意継続被扶養者93人を含む)

カラダが喜ぶ

ごちそう 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

栄養たっぷりで、簡単に作れるカラダが喜ぶごちそうサラダをご紹介します。

白菜とりんごの ツナサラダ



1人分
エネルギー 137kcal
塩分 0.9g

材料 (2人分)

白菜……………1/10株 (200g)
りんご……………1/4個 (60g)
ツナ缶 (油漬) ……小1缶 (70g)
クルミ (刻む) ……2粒

〈ドレッシング〉

酢…大さじ1 / サラダ油…小さじ2 /
はちみつ…小さじ1/2 / 塩…小さじ
1/3 / こしょう…少々

作り方

- ①白菜の軸は棒状に切り、葉は食べやすい大きさに切る。
- ②りんごは芯を取り除き、皮付きのまま薄切りにする。
- ③ボウルなどにドレッシングの材料を混ぜ合わせ、②を漬け込む。
- ④食べる直前に③に①を加えて混ぜ合わせ、器に盛り、ツナ (缶汁ごと) とクルミをのせる。

白菜 栄養メモ

白菜の大部分は水分ですが、ビタミンCが多いので、かぜの予防や免疫力アップに効果的。カリウムも豊富に含み、余分なナトリウムを排出する働きがあるため、高血圧予防にも役立ちます。



牡蠣とブロッコリーの ホットサラダ

材料 (2人分)

牡蠣……………150g
片栗粉……………適量
ブロッコリー……1株 (200g)
パプリカ (赤) ……1/2個 (60g)
サラダ油……………小さじ3
A [にんにく (みじん切り) ……1かけ
赤唐辛子 ……1本

B [オイスターソース ……小さじ2
水……………大さじ1
酒……………小さじ2
しょうゆ……………小さじ1/2
砂糖……………小さじ1/2
塩・こしょう……………各少々

作り方

- ①ボウルなどに牡蠣を入れ、片栗粉をまぶして汚れや生臭さを取り、水の中で振り洗いでキッチンペーパーで水気を切る。
- ②ブロッコリーは小房に分け、茎は固い皮をむいて切り、塩 (分量外) を少々入れたお湯で固めにゆで、パプリカは乱切りにする。
- ③①に再度、片栗粉をまぶし、サラダ油小さじ2を熱したフライパンで炒め、取り出す。
- ④③のフライパンにサラダ油小さじ1とAを入れ、香りが出たら②を加え、③の牡蠣を戻し入れてさっと炒める。
- ⑤ボウルなどにBを混ぜ合わせ、④のフライパンに加えて炒め合わせ、塩・こしょうで味を調え、器に盛りつける。



1人分
エネルギー 130kcal
塩分 1.9g

ブロッコリー 栄養メモ

ブロッコリーは、現代人に不足しがちな鉄、カルシウム、疲労回復や貧血に効く葉酸などを多く含むので、積極的にとりたい野菜です。茎にも栄養が豊富なため、固い皮をむいてぜひ食べましょう。



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2年9月発行 第170号