

健保だより

2021

4

NO.172

年に1回の健診で健康づくり

4月から
個人向け健康ポータルサイト
「マイヘルスウェブ」が
スタートしました！



河内藤園 藤のトンネル (福岡県)

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3年度予算が 決まりました

厳しい状況のなか健康保険料率は前年度と同率を維持

介護保険料率は1.9ポイントアップ
 健康保険料率 千分の98(令和2年度と同率)
 介護保険料率 千分の16.9(令和2年度から1.9ポイントアップ)

第180回組合会(令和3年2月25日開催)において、当組合の令和3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

健康保険組合を取り巻く状況については、コロナ禍のなか業種業態によりさまざまな影響を受けながら令和3年を迎えました。第3波といわれる感染症拡大により、再び緊急事態宣言が発出されましたが、ワクチン接種の遅れや、国民の意識の薄れに伴う効果的な対策の遅れなどにより終息の目途も立たないまま今日に至っています。

令和3年度の健康保険組合の財政について、コロナの影響がどの程度続くのか不透明な状況のなか、団塊の世代が後期高齢者に到達し始める2022年危機が目前に迫り、高齢者医療制度にかかる納付金・拠出金が保険料収入に占める割合が50%を超える健康保険組合が増え続け、高齢者医療制度への過重な負担構造が健康保険組合の財政をさらに圧迫していくことが確実視されています。

政府は全世代型社会保障検討会議の提言を受け、持続可能な医療保険制度の確立を求め、所得基準を設けるとしながら、

後期高齢者の窓口負担2割への引き上げを来年秋に実施することを決めましたが、健康保険組合の財政負担を削減させる効果については限られたものになるとの見方もあります。

当健康保険組合の令和3年度の予算編成にあたり、コロナ禍における、賃金、賞与の落ち込みによる大幅な保険料収入の減少と、支出の大部分を占める保険給付費(医療費)と納付金、拠出金の増加を想定したうえでの予算編成となりました。

このように当健康保険組合を取り巻く状況は依然として厳しい状況ではありますが、今年度も引き続き、被保険者とその家族の目線に立った健康寿命の延伸、健康増進、疾病予防対策強化をはじめとした保健福祉事業を積極的・効率的に押し進めるとともに、組合の財政基盤の強化を図るべく、適用拡大、被扶養者の検認や医療費適正化をはじめとして、効果的な対策を講じてまいります。

令和3年度予算のあらまし

【一般勘定】

健康保険料率は令和3年度も千分の98に据え置いての予算編成となっております。

●収入

コロナ終息の見通しが立たない中で、経済の低迷がもたらす雇用状況の悪化が懸念されており、被保険者数や平均標準報酬月額及び年間標準賞与額などの状況は、これまでの状況と一変し、保険料収入が大幅に減少する最悪の想定に基づき予算編成を行いました。

一般勘定においては、被保険者数、標準報酬月額の伸び率をゼロに、賞与については△6%(△9億6,534万4千円)と設定し、保険料収入全体では対前年度決算見込みに対し、△1.9%(△1億5,384万9千円)の79億6,445万円となりました。令和2年度においては、コロナ禍のなか幸いにも収入減は最悪の想定を下回る結果となり、8年連続の経常黒字決算が見込まれるものの、本年度は大幅な保険料収入の減少を補填するとともに、過重な納付金、拠出金等や、今年度も増え続ける保険給付費への負担に対応するために、準備金からの繰入れを計上し、収入総額で88億5,470万7千円を見込みました。

●支出

医療費等の保険給付費は前年度予算比約2億円増の48億2,198万7千円、高齢者医療への納付金は同比約1億2,500万円増の31億8,331万3千円を見込んでいます。この2つの支出だけで保険料収入に占める割合は100.6%となり、保険料だけでは賸えない状態となっています。

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、疾病予防対策の強化、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88億5,470万7千円を見込んでいます。

●収支

令和3年度の経常収支については、79億8,337万1千円の経常収入に対し、85億6,461万7千円の経常支出、差引き5億8,124万6千円の赤字予算となりました。

現行制度の中で、今後更なる高齢者医療に係る過重な費用負担や、医療の高度化、高額薬剤の保険適用、高齢者医療制度に対する納付金、拠出金等の増加も想定され、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。皆様におかれましては、日頃より健康管理と、一層の健康づくりに取り組んでいただきますようお願いいたします。

【介護勘定】

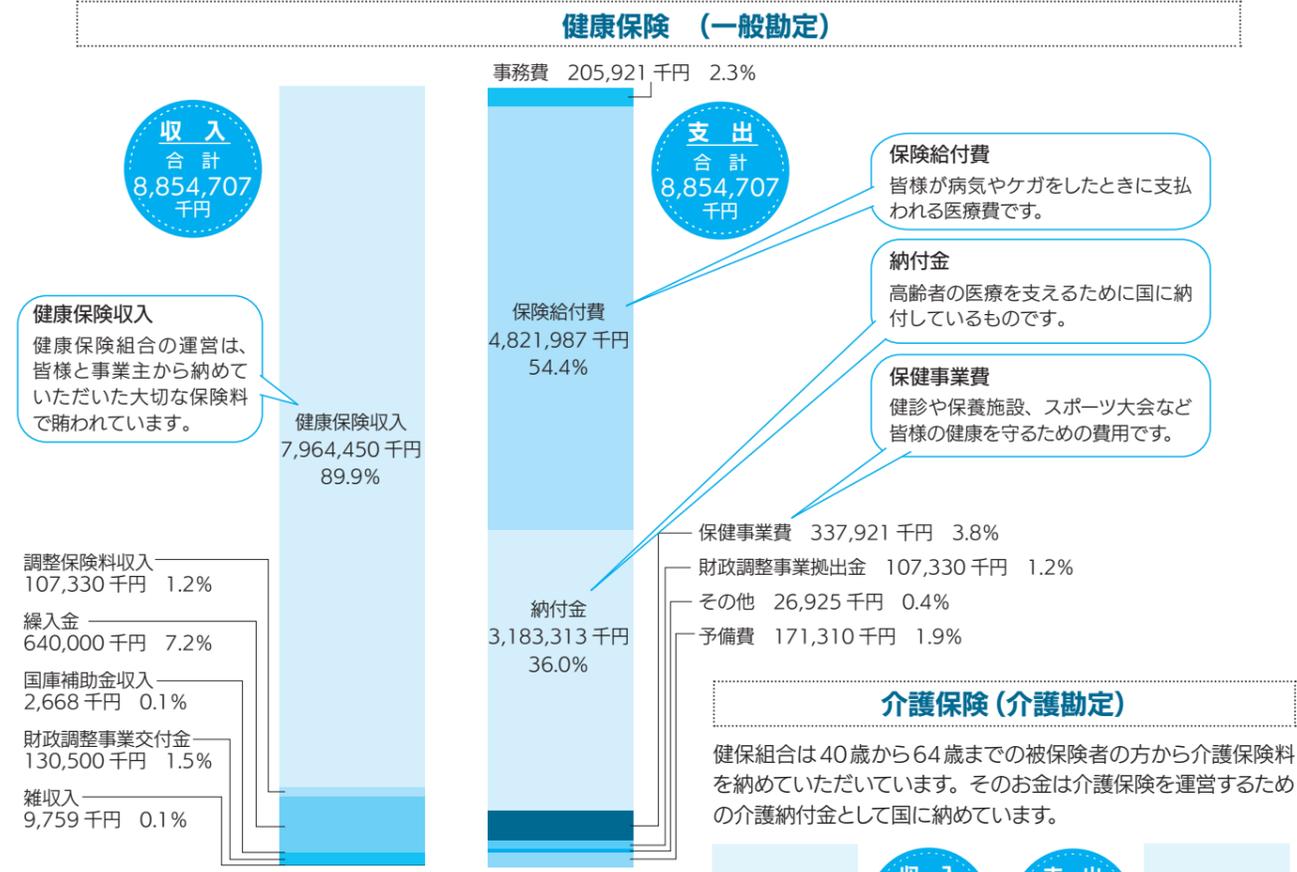
介護保険料率は令和3年度千分の1.9引上げの千分の16.9として予算編成を行いました。

●収支

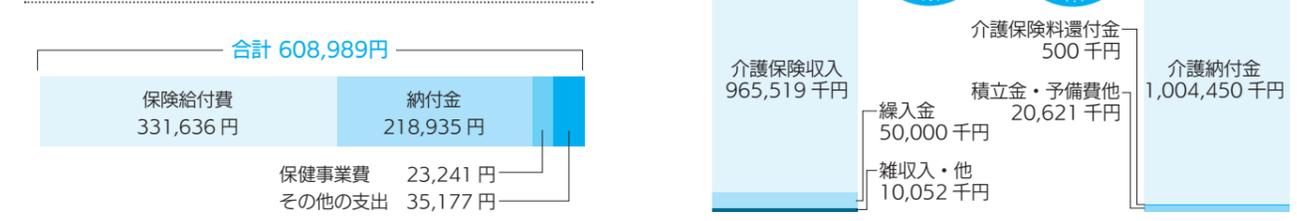
介護勘定についても、一般勘定同様にコロナ禍による経済の低迷と、雇用状況悪化に伴う組合財政への影響を想定し、被保険者数、標準報酬月額の伸び率をゼロに設定し、賞与については△7%(△8億426万6千円)の大幅な収入減を見込んでの予算編成となりました。

支出の大半を占める令和3年度の介護納付金は、令和元年度に払いすぎた介護納付金の精算分の戻りが計上され、前

令和3年度の予算をグラフで見ると…



支出を1人当たりで見ると…



年度より4,026万5千円少ない10億445万円が賦課されました。当組合は平成29年度以降の総報酬割採用の影響もあり、介護納付金が介護保険料収入を上回る状況にありましたが、介護準備金の保有額を取り崩すことにより、介護保険料率の変更をせずに千分の15.0に据え置いてまいりました。

しかしながら、令和3年度は介護準備金の保有額も減り、現行料率千分の15.0のままでは、介護納付金を賸うことができない状況となりました。したがって、介護保険料率を千分の1.9引き上げ、千分の16.9として介護保険料収入と介護納付金の支出とのバランスをとり予算編成を行いました。介護保険収入全体では料率改定の影響もあり、対前年度決算見込みに対し、+10.46%(+9,145万円)の9億

6,551万9千円、総収入支出予算額は10億2,557万1千円となりました。

なお、高齢化の進展により次年度以降も介護費用が増加し続けることは確実な状況であり、毎年国から示される当組合の介護納付金の賦課額に応じて介護保険料率の見直しが必要となります。

(参考)

令和3年度協会けんぽ全国平均介護保険料率 千分の18.00

(次ページの「介護保険のしくみ」に関するご説明をご覧ください)

介護保険のしくみ

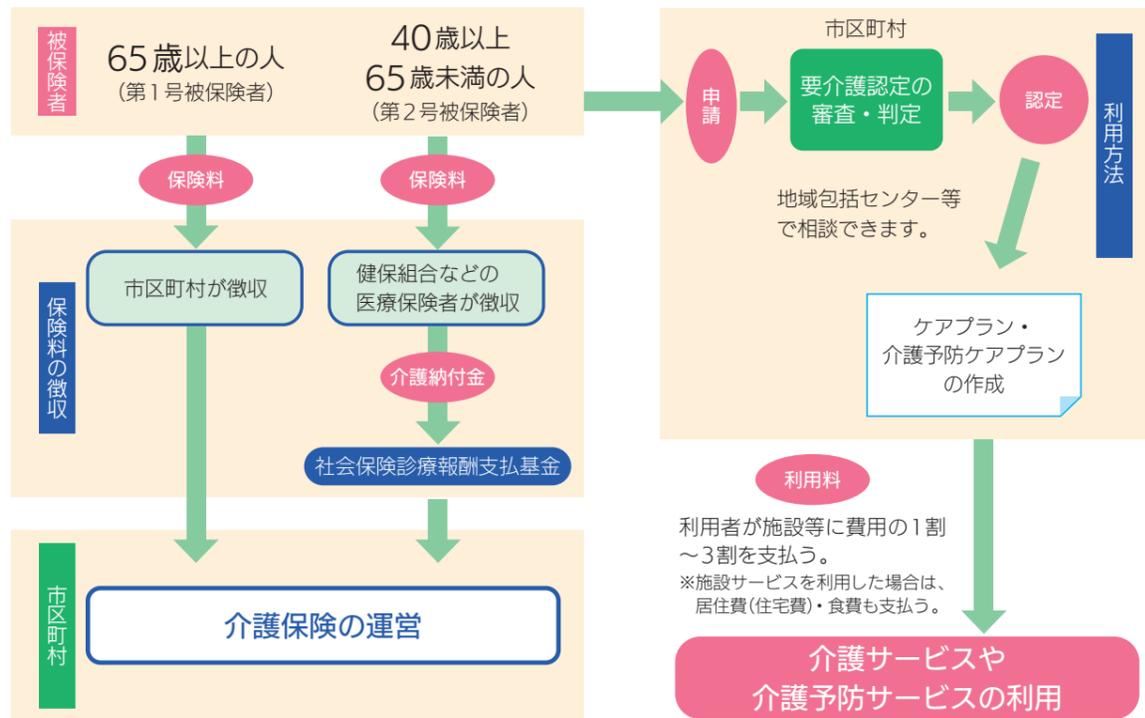
介護保険制度は市区町村が運営していますが、介護保険の第2号被保険者(40歳～64歳)の保険料徴収は健保組合などが行い、介護納付金として納めています。介護納付金は従来、加入者数に応じて負担する「加入者割」で算出されていましたが、平成29年8月から報酬水準に応じて負担する「総報酬割」が導入されました。

介護保険制度について

高齢化の進展に伴い要介護高齢者が増加し、介護期間も長期化する一方、核家族化の進行や介護する家族の高齢化(老老介護)等の背景から、高齢者の介護を社会全体で支え合う仕組みとして創設されたのが介護保険です。

運営主体

介護保険は市区町村が運営を行い、国や都道府県も費用の負担や基盤整備などさまざまな面でバックアップします。健保組合は、介護保険料の徴収を行い、それを介護納付金として納めることで介護保険の事業運営に協力しています。



被保険者

介護保険では、40歳以上の方が被保険者となります。以下のように「第1号被保険者」と「第2号被保険者」に区分され、健康保険では被扶養者にあたる人も被保険者となります。

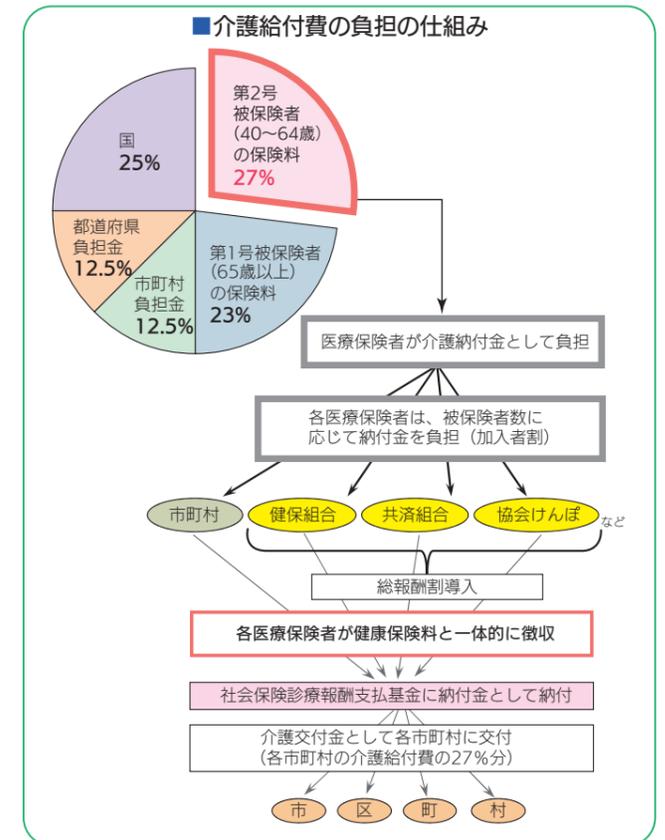
区分	第1号被保険者	第2号被保険者
対象者	65歳以上の人	40歳以上65歳未満の人
保険料	<ul style="list-style-type: none"> 市区町村が徴収 年金月額15,000円以上の人：原則、年金から天引き 年金月額15,000円未満の人：個別に徴収 	<ul style="list-style-type: none"> 健保組合等の医療保険者が徴収 標準報酬月額及び標準賞与額に介護保険料率を乗じた額が、給料及び賞与から差し引かれる。

- なお、次の1～3に該当する人は、介護保険の適用除外となります(届出が必要です)。
1. 海外居住者
 2. 在留期間3カ月以下の外国人
 3. 適用除外施設に入所している人

介護納付金はこのようにして決まります

第2号被保険者は給付費の27%を負担

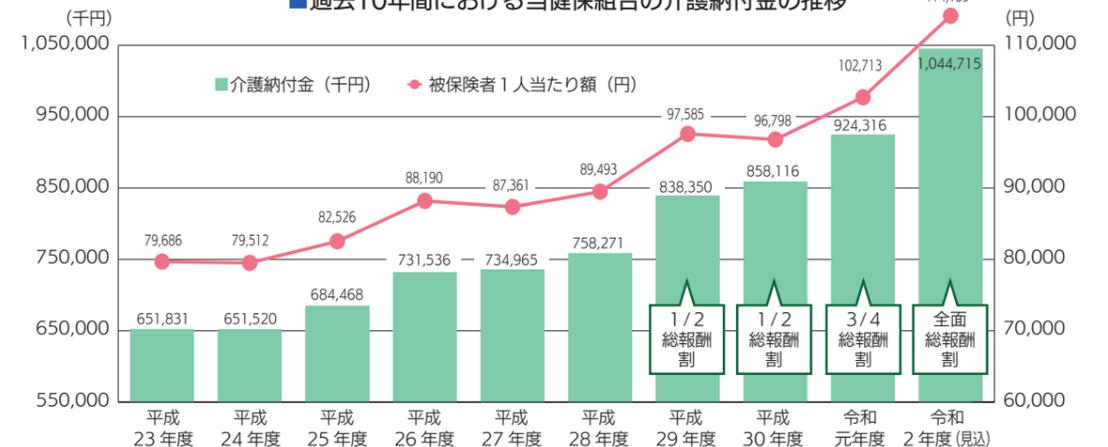
介護保険では給付にかかる費用の50%を公費で、50%を被保険者からの保険料で賄っています(右図参照)。保険料に関しては全国の被保険者が公平に負担するために、第1号被保険者(65歳以上)と第2号被保険者(40歳～64歳)の人数比率に基づいて負担割合が決められます。第1号被保険者が23%、第2号被保険者が27%を負担します。第2号被保険者の保険料は健康保険料と同じく給料から徴収され、介護納付金として社会保険診療報酬支払基金に納められます。



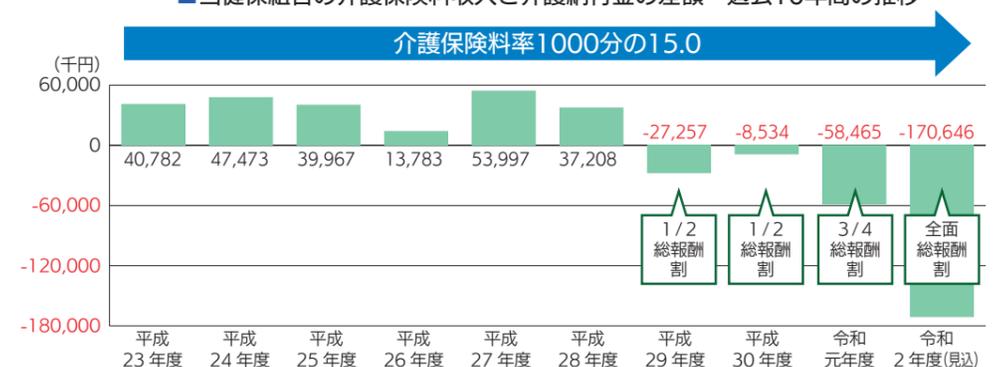
平成29年から介護納付金に総報酬割が段階的に導入

平成29年度から介護納付金に総報酬割が導入され、被用者保険(健保組合、協会けんぽ、共済組合など)の間で報酬額に比例した負担になる仕組み(総報酬割)になりました。平成29年8月分から平成30年度は2分の1が総報酬割に、令和元年度は4分の3が総報酬割に、令和2年度には全面総報酬割になりました。総報酬割の導入により健保組合は給与月額と賞与を合わせた「総報酬額」に一律の「拠出率」を乗じて算出された介護納付金額に対応する介護保険料率を設定することになります。

■過去10年における当健保組合の介護納付金の推移



■当健保組合の介護保険料収入と介護納付金の差額 過去10年間の推移



今年も健診を受けましょう！

皆さんは毎年健診を受けていますか？
健診結果はきちんと確認していますか？
健診は毎年受けて、経年変化を確認しましょう。



ケースA

よし、今年も異常なし！

健診結果 異常なし

子どもと一緒に運動ね！

健診結果でコレステロール値が上がっていたな。ちょっと運動するか…

メタボにもなっていないぞ～健康、健康！

今のお父さんにそっくり！

健太の未来

25歳のとき

35歳のとき

42歳のとき

55歳のとき

ケースB

あ、去年より2kg太った。まあいっか…

あれ、コレステロール値が上がってるぞ。まあいっか…

なにに、“メタボ予備群、精密検査を受けてください”って？でも仕事忙しいし、付き合い断れないし、まあいっか…

ええっ！
糖尿病ですね。入院治療しましょう。

あなたの未来は、どちらですか？

受けましょう！特定保健指導

生活習慣の改善で健康なからだに引き返すチャンスです

40歳以上の人は健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定されると特定保健指導の案内が届きます。案内がきたからといって、ガッカリしないでください。今なら、治療が必要になる前に生活習慣の改善で健康な状態に引き返すことができます。チャンスと捉え、積極的に参加しましょう。



改善を始めるのは今

自覚症状がないからといって放置してしまうと、いずれは生活習慣病を発症してしまう状態です。改善を始めるタイミングは、今がベストと考えましょう。

怒られることはありません

指導というと一方的なものを想像するかもしれませんが、実際はサポートです。できそうなこと、続けられそうなことを、保健師・管理栄養士と一緒に考えます。

特定保健指導をおすすめする理由

ゴールがあります

数カ月先の目標値を設定して、生活習慣の改善に取り組みます。無理な目標は設定しませんので、着実にこなしていけば十分に達成可能です。

無料です

特定保健指導にかかる費用は、当健保組合が負担します。みなさんは生活習慣の改善に集中して、取り組んでください。

こうやって決まる、特定保健指導の対象者



※服薬中の人は特定保健指導の対象外です。また、65～74歳の人は積極的支援に該当しても動機づけ支援となります。



マイヘルスウェブを
活用してください!

4月より健康ポータルサイト「マイヘルスウェブ」がスタートしました。全被保険者、全被扶養配偶者、40歳以上の被扶養者が対象となります。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。
(データは令和2年度分からとなります)

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、生活の改善に役立ちます。

医療費情報

給付金支給額および医療費明細が確認できます。

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。記録した内容はグラフ化されますので健康管理にお役立てください。

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。

ウォーキングキャンペーンへの参加

本年度より従来行っていた「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。

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》

- P** 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)
- P** 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)
- P** 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)
- P** 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)
- P** 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)
- P** 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。
お好きな時に好きな賞品と交換できます。

《交換アイテムの例》 このほか多数のアイテムがあります。詳しくはMY HEALTH WEBで!



<p>1,000ポイントで QUOカードPay 1,000円分 コンビニで使える!</p>	<p>2,500ポイントで 音波式 電動歯ブラシ 音波振動で歯垢を取り除き、健やかな歯に</p>	<p>3,900ポイントで パワーバンクスリム (3in1ケーブル付き) モバイル充電器</p>	<p>4,800ポイントで HEPAフィルター付 イオン発生器AIR BOTTLE きれいな空気を持ち運ぶ</p>
<p>4,900ポイントで ライト付ソーラー ダイナモラジオ 緊急時に便利なソーラー・ 手回し充電</p>	<p>6,500ポイントで 「ジャンヌ・エコール」 着脱ハンドル鍋3点セット ハンドルを取り外せば キッチンスペースにスッキリ収納!</p>	<p>7,800ポイントで 超音波洗浄機 超音波振動で頑固な汚れを きれいに洗浄!</p>	<p>9,300ポイントで 低周波治療器 ポケットリフレ どこでも手軽に使えて、 首から脚まで全身マッサージ</p>

※写真は賞品の一例でイメージです。アイテムの内容・ポイント数などは、予告なく変更となる場合があります。

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が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/>



- 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

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

- 「MY データ」を開き、【医療費情報】【医療費明細】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送付。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。

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

- 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。

QR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



- 「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」



4月から

【無料歯科健診】委託事業者が変更になりました

当健保組合では疾病予防の一環として被保険者および被扶養者を対象に「株式会社アイ・エフ・クリエイト」を通して「無料歯科健診」を実施していましたが、4月より委託事業者が「株式会社歯科健診センター」に変更となりました。歯科健診は、組合員が全国の提携歯科医院において「無料」で受けることができます。「株式会社歯科健診センター」は全国で1700を超える歯科医院と提携していますので、より受診しやすくなりました。

お口の中に不安のある方はもちろん、むし歯や歯周病の早期発見のためにも積極的にご利用ください。無料歯科健診をご希望の方は、スマートフォンやパソコンで下記のURLより予約してください。

カンタンに無料で お近くの 4コースから

お申し込みができる！

組合員(ご本人・ご家族)が受けられる！

提携歯科医院で受けられる！

好きなコースを選べる！

インターネットで全国の提携医院が確認できます。

健診コース

ご自分にあった内容を選べます。所要時間 約15分

一般歯科健診

歯科矯正相談

審美歯科治療相談

インプラント治療相談

※歯科矯正相談・審美歯科治療相談・インプラント治療相談の受診できる医院は担当医院に限らせていただいております。

お申し込み流れ



お申し込み方法

お申し込みは「歯科健診センター」へ

※歯科医院に直接連絡されても、この「無料歯科健診」は受けられません。

歯科健診センター

検索

提携歯科医院情報をご覧ください。

WEB & 携帯サイト

www.ee-kenshin.com/



注意事項

予約の無断キャンセル・遅刻等のご遠慮ください。

- 申し込み**
- 提携歯科医院に直接連絡されても無料歯科健診は受けられません。お申し込みは必ず当センターまでお願いいたします。
 - 健診希望日は、2週間以上先の日時をご指定ください。
 - 医院の都合により、ご希望の医院にてご予約をお取りできない場合がございます。

- 健診・治療**
- 二次健診、診察治療には費用が発生いたします。
 - 無料健診、治療相談は保険外診療となります。
 - さらに精密な健診、診断を必要とする場合はレントゲン撮影などの二次健診を推奨いたします。
 - 二次健診、診察治療開始につきましては、担当医師との十分な相談の上でご判断ください。

ご不明点等がございましたら、下記までお問い合わせください。

株式会社歯科健診センター Tel: 03-5210-5603

生活習慣をアップデート!

WITHコロナ時代の在宅ワーク健康管理術

新型コロナウイルス感染症対策により、各企業では在宅ワークの導入が一気に広がり、今後も在宅で仕事をする機会が増えていくことが予想されます。

そこで、在宅ワークをする際に気をつけたい健康管理のポイントを解説します。新しい生活にあった健康づくりを心がけましょう。

生活サイクル

- #体内時計を整えよう
- #オン・オフを切り替え

規則正しい生活を心がけ、通勤でできていた「オン・オフ」の切り替えを自分で行うことが大切です。

□ 体内時計を狂わせない生活を

- ◎ 食事と睡眠は規則正しくとる。仕事の直前まで寝ているのはNG!
- ◎ 朝日を浴び朝食を摂って体内時計をリセット。

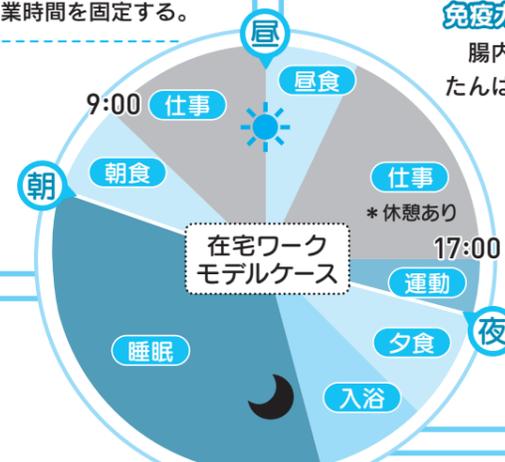


□ オン・オフを切り替える

- ◎ 「服を着替える」「場所を変える」「上司にメール」等で、仕事モードをオンに。
- ◎ オーバーワークに注意。昼休憩と終業時間を固定する。

□ 朝・晩の体調チェックを

- ◎ 検温、体重測定、血圧測定を行う。



食生活

- #コロナ太り対策
- #自炊疲れ対策

栄養の偏りやエネルギーオーバー、間食のしすぎ、お酒の飲みすぎに注意。自炊疲れを防ぎ、食を楽しむことも忘れずに。

□ 副菜で栄養バランスを整える

- ◎ サラダや野菜スープなどをプラス。
- ◎ 間食の摂りすぎで太らないように注意。
- ◎ 晩酌等の飲酒は、量と時間を決める。

□ 自炊疲れ対策も大切

- ◎ テイクアウトやデリバリーの利用で息抜きを。



免疫力を高めるために

腸内環境を整え、粘膜を強くするビタミンやたんぱく質を摂る。

摂りたい栄養素を多く含む食材

- ・食物繊維(海藻、野菜、果物など)
- ・乳酸菌(ヨーグルト、みそ、キムチなど)
- ・ビタミンA(レバー、緑黄色野菜、卵など)
- ・ビタミンC(果物、野菜、いも類など)
- ・たんぱく質(魚介類、肉、大豆製品など)



メンタルヘルス

- #コロナうつ対策
- #情報ストレス

他人との交流が減る一方、家族とは密接になり、衝突しやすくなることも。距離感を工夫しましょう。

□ 家族や他人とのちょうどよい距離感を

- ◎ 家族との衝突が増えたら1人の時間を作る。
- ◎ オンラインや電話で他人と接する機会を作る。顔が見えないと誤解が生じやすいので、あいさつやお礼はこまめに表現することも大切。



▲入浴や散歩でリフレッシュ

□ 過剰な情報はシャットアウト

- ◎ テレビ等の情報に多く触れることがストレスになることも。時には遮断しストレスを回避する。

運動

- #ストップ! メタボ
- #肩こり・腰痛に注意

運動不足対策とともに、作業用デスクがない環境等での仕事による肩や腰の不調にも注意を。

□ 運動で体力アップ

- ◎ 人混みを避けてウォーキングやジョギング、室内なら踏み台昇降などを行う。
- ◎ 動画サイトを見ながらの運動は、自分のレベルに合っていないとけがのもと。最初は物足りないくらいのレベルから始める。

□ ストレッチ等で不調を改善

- ◎ 仕事開始前や休憩時間にラジオ体操で全身を動かして体をほぐす
- ◎ ストレッチを仕事の合間などに行う。



生活リズムを整える バランス朝ごはん

新しい環境に早く慣れて、
元気な毎日を送るには、
栄養バランスのとれた
朝ごはんが大事です!



1人分
431kcal
塩分 1.2g

便利術!
食べやすい大きさに
切って1切れずつ冷凍保
存できます。サンドイッ
チの具にも。アスパラガ
スはスナップエンドウで
もOK。

アスパラガスとミックスビーンズの スパニッシュオムレツ

- 材料** (2人分)
- 卵…………… 3個
 - 粉チーズ…………… 大さじ 3
 - ツナ…………… 小1缶
(軽く汁気をきる)
 - オリーブ油…………… 大さじ 2
 - アスパラガス…………… 100g
(小口切り)
 - ミックスビーンズ… 70g
 - 塩、こしょう…………… 各少々
- 作り方**
- ①卵をわりほぐし、粉チーズ、ツナを加え混ぜる。
 - ②フライパン(直径18~20cm)にオリーブ油を熱し、アスパラガス、ミックスビーンズを軽く炒め、塩、こしょうで下味をつけたら①を回し入れて大きくかき混ぜる。
 - ③半熟状(右写真)になったら蓋をして弱火で7分ほど蒸し焼きにし、ひっくり返して2~3分焼く。
※お好みでケチャップ(分量外)を添える。

●料理制作
牧野直子
(管理栄養士)

●撮影 愛甲武司

●スタイリング 宮沢史絵

BLT (ベーコン、レタス、トマト) スープ

- 材料** (2人分)
- ベーコン…………… 2枚(40g)
(2cm幅に切る)
 - レタス…………… 2枚(60g)
(小さめにちぎる)
 - トマト…………… 小1個(100g)
(1cm角に切る)
 - 水…………… 2カップ
 - 顆粒コンソメ…………… 小さじ1
 - 塩、粗びきこしょう… 各少々

- 作り方**
- ①鍋にベーコンを入れてさっと炒め、レタス、トマトを加えて軽く炒める。水を入れ、煮立ったら顆粒コンソメ、塩で味を調える。
 - ②器に盛り、粗びきこしょうを振る。



1人分
98kcal
塩分 1.3g

いちごとバナナの スムージー

- 材料** (2人分)
- いちご…………… 150g
 - バナナ…………… 1本(100g)
 - ヨーグルト… 1カップ
 - はちみつ…………… 大さじ1
- 作り方**
- ①材料をすべてミキサーに入れて攪拌する。



1人分
162kcal
塩分 0.1g

令和3年度 保健事業年間スケジュール

*詳しくは2021年度版 施設ガイドをご覧ください。 ■は当健保組合オリジナル事業、□は東振協主催のものです。

開催月	行事名	実施概要・開催場所
年間随時	■ 生活習慣病予防健診	契約健診施設、補助金
	■ 婦人生活習慣病予防健診	契約健診施設、補助金
	■ 人間ドック	契約健診施設、補助金
	■ 特定健診	契約健診施設、補助金
	■ 特定保健指導	健診施設、補助金
	■ 無料歯科健診	健診施設
4月	■ (春季)大腸がん検診・胃がんリスク検診	郵送方式
	■ 潮干狩り大会(随時)	木更津
	□ 東振協実施 (春季)婦人健診・特定健診	公共の施設等の会場
5月	■ (春季)大腸がん検診・胃がんリスク検診	郵送方式
	■ 潮干狩り大会(随時)	木更津
	■ 事業所対抗軟式野球大会(中止)	おおみやけんぽグラウンド
6月	□ 東振協実施 (春季)婦人健診・特定健診	公共の施設等の会場
	■ 潮干狩り大会(随時)	木更津
	■ 家庭用常備薬の斡旋案内	全事業所にご案内
7月	□ 東振協実施 (春季)婦人健診・特定健診	公共の施設等の会場
	■ (夏季)大腸がん検診	郵送方式
	■ 潮干狩り大会(随時)	木更津
8月	□ 東振協実施 (夏季)会場別巡回生活習慣病予防健診	公共の施設等の会場
	■ (夏季)大腸がん検診	郵送方式
	■ 家庭用常備薬の斡旋案内	全事業所にご案内
9月	□ 東振協実施 (夏季)会場別巡回生活習慣病予防健診	公共の施設等の会場
	■ (秋季)大腸がん検診・胃がんリスク検診	郵送方式
	■ インフルエンザ予防接種	東振協契約機関、その他(補助金)
10月	■ 禁煙チャレンジ	禁煙補助剤等を使用した禁煙
	■ 家庭用常備薬の斡旋案内	全事業所にご案内
	□ 東振協実施 (秋季)婦人健診・特定健診	公共の施設等の会場
11月	■ (秋季)大腸がん検診・胃がんリスク検診	郵送方式
	■ インフルエンザ予防接種	東振協契約機関、その他(補助金)
	■ 健歩大会(予定)	未定
12月	□ 東振協実施 (秋季)婦人健診・特定健診	公共の施設等の会場
	■ (秋季)大腸がん検診・胃がんリスク検診	郵送方式
	■ インフルエンザ予防接種	東振協契約機関、その他(補助金)
1月	□ 東振協実施 秋季婦人健診・特定健診	公共の施設等の会場
	■ (冬季)大腸がん検診	郵送方式
	□ 東振協実施 (冬季)会場別巡回生活習慣病予防健診	公共の施設等の会場
2月	■ (冬季)大腸がん検診	郵送方式
	■ 家庭用常備薬の斡旋案内	全事業所にご案内
	□ 東振協実施 (冬季)会場別巡回生活習慣病予防健診	公共の施設等の会場
3月	□ 東振協実施 (冬季)会場別巡回生活習慣病予防健診	公共の施設等の会場

クイズに答えてプレゼントをもらおう!

漢字ダイヤモンド

周囲の漢字と二字熟語ができるように、中央の空欄に漢字を書き入れてください。最後に、中央に入れた4つの漢字を組み合わせてできる四字熟語を教えてください。

答え

例

このように歌詞・演歌…などの二字熟語ができるようになります。

※スカイネットコーポレーション

● 前回の答えは「人生観、公明正大」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3年5月14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。

組合の動き

第504回理事会

開催日：令和3年2月17日

- 議 題：① 加入事業所からの脱退の申出について
② 介護保険料率の変更(案)について
③ 令和3年度事業計画(案)について
④ 令和3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 準備金・任意(別途・退職)積立金について
⑦ 潮干狩り大会の実施(案)について
⑧ その他

第180回組合会

開催日：令和3年2月25日

- 議 題：① 加入事業所からの脱退の申出について
② 介護保険料率の変更(案)について
③ 令和3年度事業計画(案)について
④ 令和3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 その他

公 告

【事業所編入】

事業所名称	所在地	年月日
神奈川菱光コンクリート株式会社	神奈川県川崎市	令和3年1月1日
武蔵菱光コンクリート株式会社	東京都調布市	令和3年1月1日

【事業所削除】

事業所名称	所在地	年月日
有限会社藤田建材店	東京都調布市	令和2年12月1日

【名称変更】

変更後	変更前	年月日
有限会社高島	有限会社高島建材	令和2年11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
株式会社アイナホールディングス	東京都北区	東京都足立区	令和3年1月1日

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。



Smoke 0^{ゼロ}の時代へ



喫煙は新型コロナウイルス感染症重症化
の最大のリスク

喫煙者のリスクは3倍以上

中国・武漢の新型コロナウイルス感染症患者(1,099人)のデータを分析した結果^{※1}、喫煙者は人工呼吸器の装着あるいは死亡する危険性(リスク)が、非喫煙者の3倍以上になることが明らかになっています。また高齢などの条件よりも喫煙のほうがリスクを高めることがわかってきました。



WHO(世界保健機関)ではこれらの状況を受け、新型コロナウイルス感染症の重症化予防のため、「禁煙すること」を強く推奨しています。

※1 Guan WJ, et al. Clinical Characteristics of Coronavirus Disease 2019 in China. N Engl J Med. 2020 Feb 28; NEJMoa2002032. doi: 10.1056/NEJMoa2002032.

喫煙所でコロナ感染の事例も

そもそも喫煙という行為は、ウイルスで汚染されたかもしれない指先を口元に近づけるため、感染のリスクが高くなります。また職場ではマスクなどで感染予防をしても、休憩中に喫煙所で感染した疑いのある事例も発生しました。喫煙は、家族や周囲の人に対するたばこの害だけでなく、新型コロナウイルス感染のリスクを高めているといえます。

2020年度からは、禁煙外来がオンライン診療で受けられるようになりました。また、保険適用される禁煙アプリ^{※2}も出てきました。新型コロナウイルス感染症予防のためにも、喫煙者の方は、禁煙を始めましょう!

※2 CureApp SC ニコチン依存症治療アプリ及びCOチェッカー: 患者のスマホにダウンロードする「患者アプリ」、患者の呼気中のCO濃度を測定し患者アプリに送信する「COチェッカー」、患者アプリの進捗確認等ができる「医師アプリ」で構成されています。

健保組合からのお知らせ

マイヘルスウェブの導入により医療費情報が確認できることとなりますので、毎年2回(8月・2月)に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)の送付となります。

令和3年度より「紙上ウォークラリー」は廃止し、マイヘルスウェブによるウォーキング大会を予定しています(開催日程は未定)。

当健康保険組合が保健事業のひとつとして行っておりました「在宅介護支援事業の実施」及び「契約保養施設ハイツイこいの村との契約」は令和3年度より廃止となりましたので、お知らせいたします。

表紙の言葉

河内藤園 藤のトンネル(福岡県)

河内藤園は福岡県北九州市八幡東区にある私営の藤園です。敷地面積3000坪の広さがあり、春の藤と秋の紅葉の時期のみ入園できます。藤棚は長さ80mと110mの藤のトンネル、藤のドーム、藤棚、大藤棚があります。周りには約700本の紅葉の木があり、その中には樹齢70年以上のものもあります。アメリカCNNのサイトで「日本の最も美しい場所31選」に選出されました。

組合の概況 令和3年2月末現在

事業所数	491件
被保険者数	男 11,856人 女 2,764人 計 14,620人 (任意継続被保険者115人を含む)
介護保険第2号被保険者数	男 7,632人 女 1,584人 計 9,216人 (任意継続被保険者28人を含む)
平均標準報酬月額	男 413,695円 女 279,248円 平均 388,277円
被扶養者数	12,466人 (任意継続被扶養者106人を含む)

4月から

個人向け健康ポータルサイト

MY HEALTH WEB

マイヘルスウェブが
スタートしました!

健康チャレンジでポイントゲット!!

毎日が楽しくなる♪めざせ「健康マスター」!!

アプリでも利用できます!! ~スマホ用~ **無料**

iPhone版、Android版の両方をリリースしています。
入手方法は公式ストア〔App Store(iPhone)〕〔Google Play〕にて
「MY HEALTH WEBアプリ」のダウンロード(無料)が可能です。



iOS 11~14



Android 5~10



公式キャラクター
「ヘロンくん」

スマホ
対応

マイヘルスウェブの対象となるのは、「全被保険者」、「全被扶養配偶者」、
「40歳以上の被扶養者」です。

コンテンツ内容

1



毎日ログインして
健康状態を
記録しよう!

2



健康チャレンジ!
さまざまな限定
コンテンツの利用!

3



ご利用に応じて
獲得したポイントで
商品Get!

4



ウォーキングイベント
歩Fes.開催!

今なら初回ログイン時に
500ポイント付与!

お問合せ先

「MY HEALTH WEB」ヘルプデスク TEL:03-5213-4467 平日 9:00~17:00

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。

