

健保だより

2022

1

NO.174

年に1回の健診で健康づくり



蔵王山の樹氷（山形県）

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>

就任のご挨拶

引き続き健全な財政運営と効果的、効率的な運営を行ってまいります

新春の候、被保険者並びにご家族の皆様にはますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

また、平素より当健康保険組合の事業運営にご理解ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

このたび、石綿前理事長の後任として、当健康保険組合の第20期理事長に就任いたしました。宜しく願い申し上げます。

我が国の新型コロナウィルスの感染拡大は、社会経済に深刻な影響を与え、医療崩壊の危機や、国民の働き方や行動の制限など、これまでの人々の暮らしを一変させるものとなりました。ワクチン接種の拡大は確実に進んでおりますが、いまだ感染収束には至っておらず、さらなる感染拡大の懸念も拭いきれない状況です。

こうした中、健康保険事業全般において、令和4年は新型コロナウィルスの感染の動向により保険料収入が減少する事態が懸念されるとともに、高齢化のさらなる急激な進展により、団塊の世代が75歳に到達し始めるという「2022年危機」に直面する年になります。高齢者医療費の大幅な増加に伴い拠出金が急増し、医療保険制度全体の財政悪化が急速に進むと見込まれており、現役世代

理事長 高橋 博之



の負担も一層増大する中で、全世代が納得できる高齢者医療費の負担構造の抜本的改革が急務となっています。

このような厳しい状況ではありますが、当健康保険組合は昭和43年の設立以来、50有余年にわたり着実な発展を遂げてまいりました。これもひとえに皆様のご理解・ご協力の賜と深く感謝をいたしております。これからも皆様の目線に立ち、健全な事業運営の維持、発展に全力で取り組みます。そして健康寿命の延伸と医療費の適正化に向け、特定健診や特定保健指導などの疾病予防事業、各事業主様との連携のもとで皆様の健康を目指す「コラボヘルス」、各種データヘルス計画に基づいた健康増進事業を効果的かつ効率的に推進し、健康で安心な暮らしをサポートさせていただく所存です。皆様におかれましては、セメント商工健康保険組合のこうした様々な健康づくりへのサポート事業を是非ともご活用いただき、健康保持増進に努めていただきますようお願い申し上げます。

最後になりますが、この1年が皆様にとりまして実り多き年となりますようにお祈り申し上げ、新年のご挨拶と就任のご挨拶とさせていただきます。

退任のご挨拶

事業主、被保険者の皆様のご理解、ご協力に感謝いたします

あけましておめでとうございます。

皆様におかれましては、ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

このたびセメント商工健康保険組合の理事長を退任するにあたりご挨拶を申し上げます。

平成30年12月の就任以来、3年にわたり理事長の職を務めさせていただきました。在任中は、事業主、被保険者の皆様方をはじめとして、健康保険組合役員各位のご支援並びにご理解・ご協力により、大過なくその職責を果たし得ましたことを、心より御礼申し上げます。

健康保険組合を取り巻く環境は、急速な少子高齢化等による高齢者医療制度への拠出金や医療費の伸びがとどまるところを知らず、健康保険組合の財政に重くのしかかっております。それを支える現役世代の負担も非常に大きなもの

前理事長 石綿 弘



になっており負担構造の見直しが求められているところで

さらに、新型コロナウィルス感染症は、我が国の生活にも多大な影響を及ぼし、日本の経済活動に大きな傷跡を残しております。健康保険組合においては、これにより保険料収入の減少が懸念されており、今後も厳しい事業運営を強いられる状況であります。

このような中で当健康保険組合は、引き続き加入員の皆様の疾病予防と、健康増進のための事業に主眼を置き、後任の高橋理事長のもと適切な事業運営と、皆様の健康づくりへのサポートをさらに強く推し進めていかれるものと確信しております。皆様には、これまで以上のご厚情とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

最後になりますが、皆様のご健勝と加入事業所の繁栄を祈念いたしまして、退任のご挨拶とさせていただきます。

あけましておめでとうございます 本年もよろしくお願いいたします



(20期)セメント商工健康保険組合 役員一同

選定議員

*順不同・敬称略

区 分	氏 名	事 業 所 名 称
理 事 長	高橋 博之	株式会社高橋徳次郎商店
理 事	森田 光隆	森田砂利株式会社
理 事	石綿 弘	経堂コンクリート株式会社
理 事	浅田 大治	株式会社万代商会
理 事	澤田 廣	株式会社フジサワ・コーポレーション
常務理事	林 晴彦	セメント商工健康保険組合
議 員	細淵 敏克	細淵建材有限会社
議 員	筒井 信博	協和陶管株式会社
議 員	福田 淳一郎	福田建材株式会社
議 員	五十嵐 修	旭建材工業株式会社
議 員	山口 久一郎	株式会社真岡建材店
議 員	小林 正剛	株式会社レミックス
議 員	小川 裕之	日興レミコン株式会社
議員・監事	飯島 康一	飯島石材株式会社

互選議員

*順不同・敬称略

区 分	氏 名	事 業 所 名 称
副 理 事 長	熊谷 康成	吉野石膏株式会社
理 事	都築 親司	都建材工業株式会社
理 事	村越 義男	太平建材株式会社
理 事	赤谷 泰三	株式会社内山アドバンス
理 事	伊藤 智	株式会社エービーシー商会
理 事	庄子 光晴	オリエンタル白石株式会社
議 員	斎藤 寿夫	三洋コンクリート工業株式会社
議 員	北村 信行	北村コンクリート工業株式会社
議 員	青木 信曉	株式会社ヤブ原
議 員	岩原 芳典	株式会社タカムラ
議 員	清水 勉	奥多摩工業株式会社
議 員	神庭 伸幸	丸磯建設株式会社
議 員	櫻井 徳彦	株式会社アベルコ
議員・監事	榎戸 浩一	株式会社昭和石材工業所

2022年

干支の話



毘沙門天の使いとして活躍する虎

寅は十二支の3番目で、季節は草木が芽吹く春にあたります。月は旧暦の1月、時刻は午前3～5時頃を表し、方位は北東、動物では虎があてられます。寅年は運氣が上昇する年で、何か重要なことを始めるには、寅の日が適しているといわれます。

寅の日は、毘沙門天の縁日です。聖徳太子の時代、日本に入ってきた仏教をめぐって戦いが起こったとき、毘沙門天に戦勝を祈願した聖徳太子は、寅年、寅の日、寅の刻に毘沙門天に戦勝の秘法を授けられ、勝利したと伝えられます。また、鑑真和尚の高弟である鑑禎上人が、夢で白馬に導かれた鞍馬山で鬼女

に襲われ、毘沙門天に助けられた日が、寅の月、寅の日、寅の刻であったという伝承もあります。

毘沙門天は、鎧を身に着けた武将の姿をした仏教を守る戦いの神です。この毘沙門天の使いが虎であり、毘沙門天を祀る有名な寺院の多くには、虎も祀られています。虎は1日に千里を走り千里を帰るといわれますが、毘沙門天に代わって人々の願いを聞いて回る役目を、力強く足も速い虎が担っているということです。



2021年
10月から



マイナンバーカードが 保険証として利用できる ようになりました

マイナンバー（個人番号）とは、日本に住民票のあるすべての人に与えられる 12 桁の番号のことです。申請すると顔写真の入った「マイナンバーカード（個人番号カード）」が交付されます。2021 年 10 月よりマイナンバーカードが保険証として順次使えるようになりました。

会社を通じてマイナンバーを健保組合に提出されていない場合は、マイナンバーカードによる医療機関等への受診、限度額認定証発行省略等のオンライン資格確認によるサービスの活用ができません。

マイナンバーカードを保険証として使うまでの流れ

① まずはマイナンバーカードを申請

保険証として使うために、まずはマイナンバーカードを申請する必要があります。マイナンバーカードはスマートフォン、パソコン、郵送、町なかの証明用写真機で申請できます。

約 1 カ月後に市区町村から「交付通知書」が届いたら必要書類を持参してマイナンバーカードを受け取ります。詳しくは下記のホームページなどで確認できます。

●マイナンバーカードの交付申請

<https://www.kojinbango-card.go.jp/kofushinse/>

② マイナポータルで事前登録をする

マイナポータルは、子育てや介護などの行政手続きの検索やオンライン申請ができる自分専用のサイトです。マイナンバー

カードを保険証として利用するには、パソコンかスマートフォンでマイナポータルを開き、事前登録をすることが必要です。

●マイナポータル

<https://myna.go.jp>

③ 受診したとき医療機関の受付でカードリーダーにカードをかざす

医療機関や薬局の受付で、マイナンバーカードをカードリーダーにかざすと、顔写真を機器が確認するとともに（職

員が目視で確認する場合もある）、カードの IC チップにより、被保険者・被扶養者の資格をオンラインで確認します。

Q...もしカードを紛失したらどうすればいい?

A... マイナンバーカードの IC チップには受診歴や薬剤情報などプライバシー性の高い情報は含まれません。もし落したり、なくしたりした場合は右記のフリーダイヤルでカードの一時利用停止を受け付けています。また、紛失後に再申請して新しいカードが届き、以前と番号が変わった場合には会社を通じて健保組合に個人番号変更届を提出してください。

●マイナンバー総合フリーダイヤル
0120-95-0178
平日 9:30~20:00
土日祝 9:30~17:30
(年末年始を除く)

*紛失や盗難によるマイナンバーカードの利用停止は24時間365日受け付け。

「医療費のお知らせ」をお届けします

皆様が医療機関を受診した際にかかった「医療費のお知らせ」を2月下旬に事業所を通じてお届けする予定です。通知対象は令和2年12月から令和3年11月の診療分が通知対象となっておりますので、医療機関で受け取った領収書とご照合いただき、医療費額のチェックにご活用ください。

「医療費のお知らせ」は医療費控除の申告の際にもお使いいただけます。(12月中の医療費や医療機関の請求遅れ等により記載されていない医療費については、領収書に基づき「医療費控除の明細書」に記載し申告してください。)

医療費明細等の医療費申告用のデータはマイヘルスウェブからもダウンロードすることができます。12月までの医療費情報は3月9日までに更新予定です。

医療費通知、健診結果情報などの機微な個人情報を閲覧するためにはセキュリティコードが必要となります。マイヘルスウェブ初回登録後にマイヘルスウェブ上からセキュリティコード発行申請後、約1週間程度で郵送されます。

「医療費のお知らせ」に関するお問い合わせ … 業務第2課 03-3409-7918

「確定申告」に関するお問い合わせ …………… お住まいの地域の税務署

セメント健保加入員向け健康ポータルサイト



マイヘルスウェブでも
医療費がわかります。

当健保組合では健康ポータルサイト「マイヘルスウェブ」を開設しています。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

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.)となりました。

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》

- 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)
- ログイン時サイコロの目 …………… **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)
- 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)

- 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)
- 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)
- 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)

令和4年1月から順次

健康保険が変わります

給付は高齢者中心、負担は現役世代中心というこれまでの社会保障の在り方を見直し、すべての世代で広く安心を支える「全世代対応型の社会保障制度」を目指して、このほど健康保険法が改正されました。改正法は、令和4年1月より順次施行されます。

主な改正内容

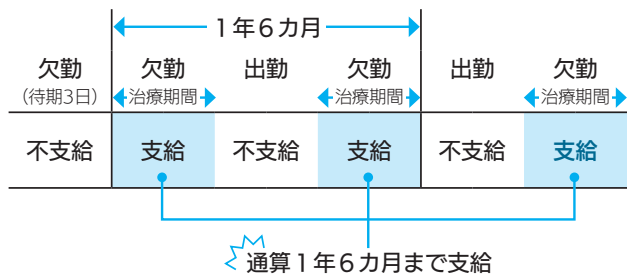
① 傷病手当金の支給期間の通算化

●施行時期●令和4年1月1日●

傷病手当金：病気やけがで連続して3日以上仕事を休み給料が受けられないとき、4日目の休みから支給される手当金

現在、傷病手当金の支給期間は、支給開始から1年6カ月以内とされ、その間、出勤により傷病手当金が不支給の期間があっても、1年6カ月経過後は支給されないこととなっています。しかし、長期間にわたり入退院を繰り返しながら仕事と治療の両立を目指すケースが増えていることから、出勤に伴い不支給となった期間がある場合、その分の期間を延長し、通算して1年6カ月まで傷病手当金が支給されることになりました。

■改正後の傷病手当金



② 任意継続被保険者制度の見直し

●施行時期●令和4年1月1日●

任意継続被保険者制度：健康保険の被保険者が、退職後も2年間は退職前の健康保険の被保険者になれる制度

(1) 保険料算定方法の見直し

現在、任意継続被保険者の保険料は「①被保険者の退職前の標準報酬月額または②加入する保険者の全被保険者の平均の標準報酬月額のうちいずれか低い額」に保険料率を掛けた額となっています。これが、健保組合の規約により「①被保険者の退職前の標準報酬月額」とすることも可能になりました。

(2) 任意脱退が可能に

現在、任意継続被保険者制度は一度加入すると最長2年間加入し続けることができます。これが、被保険者の申出により、申出が受理された月の翌月1日より資格喪失（任意脱退）が可能となりました。

当組合の任意継続被保険者の保険料算定方法は検討中です。確定次第お知らせいたします。

③ 育児休業期間中の保険料免除要件の見直し

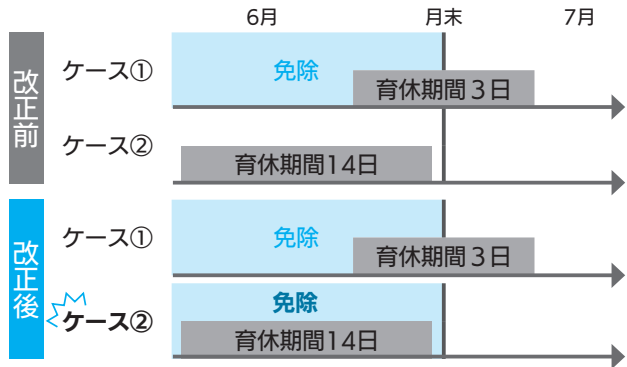
●施行時期●令和4年10月1日●

育児休業期間中の保険料免除：育児休業等を取得している期間は、保険料負担の全額（賞与保険料を含む）が免除される

現在、月末時点で育休を取得している場合に当月の保険料が免除される仕組みとなっています。これが、短期間の育休取得に対応し、月末時点で復職していても、その月内に通算2週間以上の育休を取得した場合は、当月の保険料が免除されることとなりました（右図）。

また、賞与保険料は、1カ月超の育休取得者に限り、免除対象とされることとなりました。

■短期間の育休



④ 後期高齢者医療における窓口負担割合の見直し

●施行時期●令和4年度後半●

75歳以上の方が加入する後期高齢者医療で、現役並み所得者以外で課税所得が28万円以上かつ年収200万円以上*の被保険者の窓口負担割合が、現在の1割から2割に引き上げられます。

* 単身世帯の場合。複数世帯の場合は後期高齢者の年収合計320万円以上。

令和3年度

健康者表彰を行いました！

健やかで心豊かに生活できる・活力あふれた社会の実現を目指した「21世紀の国民健康づくり運動（健康日本21）」を踏まえ、保健事業の一環として、自ら健康づくりに励まれ、一定期間医療機関等に受診されなかった方を対象に健康者表彰を行いました。

今後さらに多くの方が受賞されますよう、健康管理・健康づくりに励まれますことをお願いいたします。

①健康高齢者	70歳以上の被保険者または被扶養者で、1年間一度も保険診療を受けていない方。
②健康被保険者	被扶養者を有さない25歳以上の被保険者で、2年間または5年間一度も保険診療を受けていない方（①の健康高齢者を除く）。
③健康家族	被保険者・被扶養者とも2年間または5年間一度も保険診療を受けていない方（①の健康高齢者を除く）。

※いずれの対象者も前年度に当組合が実施する生活習慣病予防健診等を受診し、表彰実施日において、被保険者の資格を有する方。

健康者表彰該当者一覧表（区分別）

◆健康高齢者		株式会社内山アドバンス	6名	マテラス青梅工業株式会社	4名
事業所名称		井口建材工業有限会社	1名	横浜三協株式会社	1名
村松興業株式会社		大同建材産業株式会社	1名	株式会社エービーシー商会ホールディングス	2名
横浜三協株式会社		株式会社吉田東光	1名	日本ケーモエー工務 株式会社	2名
山一産協株式会社		株式会社パンクリートコーポレーション	2名	北海道吉野石膏株式会社	1名
以上3名		東京セメント工業株式会社	3名	株式会社テラコン	1名
◆健康被保険者（5年表彰）		高橋カーテンウォール工業株式会社	4名	高砂製紙株式会社	2名
事業所名称		太平洋セメント販売株式会社	1名	三和石産株式会社	2名
中島商事有限会社		丸磯建設株式会社	1名	神奈川秩父レミコン株式会社	1名
吉野石膏株式会社		北村コンクリート工業株式会社	4名	三洋コンクリート工業株式会社	3名
高山工業株式会社		山一興産株式会社	1名	幹工業株式会社	1名
株式会社ブラスト		一般社団法人セメント協会	1名	松戸生コンクリート株式会社	1名
株式会社内山アドバンス		カマタ建材興業株式会社	1名	協栄ジェネックス株式会社	2名
株式会社昭和石材工業所		群峰アクシア株式会社	2名	むさしの生コン株式会社	1名
奥多摩工業株式会社		芦沢商事株式会社	2名	株式会社シブヤトランスポートサービス	3名
村松興業株式会社		東京コンクリート株式会社	1名	富士川建材工業株式会社	2名
テッケン興産株式会社		オリエンタル白石株式会社	7名	株式会社飯塚セメント工業所	2名
野口興産株式会社		興産産業株式会社	3名	株式会社 ニューテック康和	2名
開真産業株式会社		奥多摩工業株式会社	6名	株式会社ピーエスケー	2名
株式会社三恵運輸		株式会社ケルビン	2名	三協M i r a i 株式会社	1名
三友エンジニアリング株式会社		株式会社エービーシー商会	3名	株式会社建成工業	1名
三洋コンクリート工業株式会社		大浦興業株式会社	1名	株式会社アベルコ	20名
富士川建材工業株式会社		株式会社アパイド	1名	株式会社セイケンテック	1名
以上23名		フジクレスト株式会社	3名	三信通商株式会社	3名
◆健康被保険者（2年表彰）		昭和建設株式会社	1名	エヌビーエル株式会社	1名
事業所名称		株式会社万浄匠	1名	京葉アサノ運輸株式会社	1名
飯田建材工業株式会社		豊川興業株式会社	1名	千葉宇部コンクリート工業株式会社	1名
有限会社境南建材工業		テッケン興産株式会社	1名	シー・シー・ユー有限会社	2名
京北産業株式会社		ヤブ原産業株式会社	1名	アイル株式会社	2名
株式会社タカムラ		株式会社野村商店	1名	工藤運輸株式会社	4名
竹村セメント工業株式会社		八千代産業株式会社	1名	以上191名	
高村建材株式会社		株式会社マジマ生コン	1名	◆健康家族（2年表彰）	
株式会社トーシンコーポレーション		株式会社アグオ	1名	事業所名称	人数
登洋瓦工業株式会社		フリー工業株式会社	2名	株式会社瓢屋	1家族
林屋コンクリート工業株式会社		日本玉石株式会社	1名	エビス建販株式会社	1家族
宮松城南株式会社		岡田企業株式会社	1名	株式会社アグオ	1家族
株式会社ヤブ原		野口興産株式会社	4名	マテラス青梅工業株式会社	1家族
日の出興業株式会社		上陽レミコン株式会社	1名	株式会社テラコン	1家族
吉野石膏株式会社		鈴木コンクリート工業株式会社	1名	高砂製紙株式会社	1家族
株式会社タカボシ		株式会社トーケン	1名	株式会社エッグ	1家族
株式会社櫻野東京支店		株式会社ニューテック	1名	むさしの生コン株式会社	1家族
常盤工業株式会社		開真産業株式会社	2名	株式会社アベルコ	1家族
株式会社ブラスト		株式会社エービーシー建材研究所	1名	以上9家族	
市川建設工業株式会社		株式会社三恵運輸	1名		

快晴の高尾山で開催しました!

第27回目となる「セメント健歩大会」が令和3年10月24日(日)に「高尾山(東京都八王子市)」で開催され、被保険者とご家族、合わせて123名の方にご参加いただきました。当日は雲一つない秋晴れとなり、参加された皆様は思い思いに高尾山を散策され、楽しい秋の休日を過ごされたようです。コロナ禍での開催となりましたが、皆様のご協力のもと感染防止対策を万全に行いながら無事開催できたことを感謝申し上げます。



旅のインターネット予約サービス たびゲーター



「たびゲーター」とは、インターネットを利用した旅行商品の販売をするJTBグループ企業です。対象商品は全国約14,500軒を取り扱う「JTBプラン」「るるぶトラベルプラン」となります。

宿泊補助の手続きが全てインターネット上(スマホからでもOK)で完結できるようになりました!



ぜひご利用ください!

利用方法



- 1 「たびゲーター」の宿泊補助専用ページから希望の日付・宿を探す。希望の日付・宿を見つけたら宿泊補助の申請をする。
※予約は、「たびゲーター」からメールで送られるクーポンを受け取ってからとなります。
※申請と宿泊予約にはYahoo! JAPAN IDが必要です。



- 2 申請の内容をセメント商工健康保険組合にて確認し承認されると、登録したメールアドレスにクーポン(クーポンコードとパスワード)が届く。
※メール受信拒否等をしている方はお気を付けください。



- 3 送信メールに記載されたURLをクリック後、宿泊補助専用ホームページから宿の予約をする。予約の際、2で受信したクーポン(クーポンコードとパスワード)を入力する。クーポン金額を差し引いた旅行代金(本人負担額)はクレジットカードまたは現地にて支払う。

【注意事項】

- ・セメント商工健康保険組合が発行している利用申込書の提出は必要ありません。
- ・申請日から10日～185日先までの宿泊が対象となります。
- ・宿泊補助は「たびゲーター」の宿泊補助専用ページから申請・予約したものに限りません。るるぶトラベル、たびゲーターのホームページからではありません。
- ・クーポンの配信につきましては、申請いただいてからおよそ3営業日かかります。そのため、申請時に空室のあった宿泊施設のプランでも、予約時にご希望のプランの空きがない場合もあります。日程には余裕をもって申請してください。
- ・他の契約保養施設を含め、年間3泊までです。



健保組合からのお知らせ



1. 事業所対抗軟式野球大会の終了について

当健康保険組合設立当初より開催しておりました事業所対抗軟式野球大会について、昭和55年度の開催時には65チームの参加がありましたが、近年のスポーツの多様化や、働き方改革など社会状況等の変化により年々参加チームは減り続け、ここ数年は参加チーム数が10チームほどに留まる状況が続いており、トーナメント戦を成立させることが困難な状況になってきておりました。

組合としては打開策を検討してまいりましたが、今後参加チームの増加は見込めない状況であるとの判断のもと、より多くの加入員の皆様に参加いただける事業への切り替えを行うために、誠に残念ながら事業所対抗軟式野球大会は、令和3年度をもって終了することとなりました。今後、新たな保健事業として皆様の健康増進につながる事業を展開してまいりますので何卒ご理解のほどお願い申し上げます。

今まで野球大会に参加していただいた皆様には感謝申し上げます。誠にありがとうございました。

2. 直営保養所「山中山荘」の閉館について

セメント健保組合員の保養及び健康増進のための施設として、昭和45年4月以来51年間にわたり皆様に親しまれてまいりました直営保養所「山中山荘」について、ここ数年の利用率の低迷、施設の老朽化等を鑑みまして、施設の今後の維持継続について総合的に検討しました結果、事業として継続が困難であるとの結果に至り、令和4年3月31日をもって閉館することとなりました。歴史あるこの保養所を閉館するにあたり、これまで長らくご利用いただきました方々には感謝申し上げます。誠にありがとうございました。

3. 共同利用保養所「強羅グリーンハイツ（東京都電機健康保険組合）」の閉館について

健康保険組合間の共同利用保養所として契約しておりました、東京都電機健康保険組合の保養所「強羅グリーンハイツ」は令和4年3月31日をもって閉館することとなりましたのでお知らせいたします。

令和3年度健康保険組合全国大会

「全世代で支え合う制度の構築へ」

令和3年度健康保険組合全国大会が10月19日、東京国際フォーラムで開催されました。大会のテーマは「未来のため、皆保険を守るため、全世代で支え合う制度の構築へ」。感染防止策を徹底したうえで約200名が来場したほか、大会の様子はライブ配信され、合わせて約3,000名の健保組合関係者が参加しました。



今大会の3つのスローガンは以下の通りです。

●国民が安心できる安全で効率的な医療の実現

コロナ禍で明らかになった医療提供体制の課題を受け止め、併せて今後の人口動態や疾病構造の変化、そして新たな感染症にも対応していくためには、将来の医療需要を見据えた入院医療体制の整備に向けて地域医療構想を推進することが重要です。

●現役世代の負担軽減と世代間の公平性確保

現役世代の負担はもはや限界に達しています。この過重な負担を軽減し、国民皆保険制度を維持していくためには、「一定以上の所得がある後期高齢者の窓口負担2割」を早期に実施するとともに、次なる改革に向けた歩みを進めることが不可欠です。

●健康寿命の延伸に向けた保健事業のさらなる推進

現在のコロナ禍においても、健保組合は保険者機能を発揮し、加入者の健康を守るという重要な使命を全うすること変わりありません。一方、人生百年時代における働き方の多様化やデジタル化の推進など、社会の変革は急速に進んでいます。健保組合は今後も事業主との連携、加入者との距離の近さを生かし、社会の変革にも対応した取組みに努めていきます。

令和4年
2月27日
(日)

東京総合健保（東振協主催）

東京総合健保ミニマラソン大会

日 時・・・令和4年2月27日（日）
小雨決行（中止の場合は順延なし）

会 場・・・豊洲ぐるり公園（江東区豊洲）

種 目・・・(1) 女子：5km
(2) 男子A（40歳以上）：5km
(3) 男子B（40歳未満）：5km

参加資格・・・当健康保険組合の被保険者（女子の部は被扶養配偶者含む）であり、身体が健康な方。年齢については、大会当日を基準とします。

定 員・・・女子、男子A、男子B各160名
申込数が定員を超えた場合は抽選となります。

参 加 費・・・無料（参加費1,500円（傷害保険料含む）は当組合が負担します）

申込方法・・・1. 東振協のホームページからのインターネットによる申込のみとなります。
<https://www.toshinkyō.or.jp/event/index.html#3/>
2. 申込数が定員を超えた場合、抽選となります。

申込期間・・・令和4年1月11日（火）9:00～
令和4年1月31日（月）15:00

参加者決定
の通知・・・令和4年2月4日（金）に申込時ご登録のメールアドレス宛に当選または落選の通知が送信されます。

*詳細につきましては、東振協保健事業課までご連絡ください。TEL03-5232-5006

今年の運勢

ルネ・ヴァン・ダール研究所／モナ・カサンドラ



1月生まれ



山のようにドッシリと動かざる安定運。自分のペースで物事を進められるので、ストレスフリーで過ごせるでしょう。ただし、強い信念が頑固に変わりやすく、対人関係で円滑さに欠ける懸念も。他者の意見を柔軟に取り入れると、運のエネルギー指数もアップします。愛情面はマンネリ対策を講じれば安泰。復縁の可能性も大。健康面は運動不足に気をつけて。足腰を鍛えるエクササイズにツキ。

❖ 幸運のカギ / スクワット

2月生まれ



人生の転換期が訪れそうな気配。転居や転職など、環境の変化を迎えるかもしれませんが。不安と期待が入り混じりそうですが、気楽に構えて大丈夫。心強い味方も現れますから、孤軍奮闘せずに甘えて頼ることも時には大切です。愛情面は意外なタイプに心惹かれる予感。相性は悪くありません。健康面は本格的に体質を改善する好機。まずは食生活を見直して、体の内側から変えていきましょう。

❖ 幸運のカギ / eスポーツ

3月生まれ



本来の実力を発揮できる場面が多く、発展性の高い好調な1年。新規に着手したことはトントン拍子に運び、長年の夢が実現する兆しも。同じ干支の人がチャンスをもたらしてくれそうです。若い世代との交流も積極的に関わると吉。愛情面ではピンとくる出会いが。会話のテンポが同じなら有力なパートナー候補です。健康面は大変アクティブですが、外出時はウイルス対策を怠らないように。

❖ 幸運のカギ / ウォーキング

4月生まれ



社交運が高まる1年。新旧含めて交友関係が活性化します。直接会えなくても、SNSやビデオチャットを上手に活用して。黄金の人脈を築くことでプラスの影響を得られそう。ただし、過度な干渉は避けるのが無難。愛情面では婚活中の人にチャンスあり。紹介話と良縁がセットできそう。健康面は呼吸法などゆったりしたエクササイズがおすすめ。同時にメンタルケアもできて心身ともに元気に。

❖ 幸運のカギ / ストレッチ

5月生まれ



追い風に吹かれて運氣は順風満帆。理想の自分像や生活スタイルに大きく近づけそう。そのために情報アンテナを高く張りめぐらせて。状況が許せば遠方に足を伸ばすと開運につながります。海外在住の友人との連絡にツキ。愛情面は進展がスムーズなとき。意中の相手には積極的に好意を示してOK。健康面は胃腸にやさしい食べものを意識すると吉。ダイエットは焦らず長期プランが正解。

❖ 幸運のカギ / ヨガレッスン

6月生まれ



あなたの出番が多くスポットライトを浴びる1年。仕事はもちろん、学習意欲も高まり、難関の資格や検定にパスする可能性十分。キャリアアップの転職もスムーズに運びましょう。愛情面ではモテ期に突入し、お誘いを多く受けそう。ただし、本命には誠実に接すること。健康面は頭痛や眼精疲労に用心。スマホやPCを見る時間は極力セーブして。こまめなヘアケアやスキンケアがリラックスの秘訣。

❖ 幸運のカギ / ヘッドスパ

7月生まれ



穏やかでリラクスムードに包まれた1年。何をするにも気負いなく自然体で楽しめるでしょう。地元のコミュニティでの交流を通じて、新たなチャンスが生まれそう。親類との連絡も密にしておくと吉。愛情面は慣れ合いの関係やマンネリに陥りがち。刺激となるスパイスが必要です。健康面は自炊にハマって料理のレパートリーが広がる時。オリジナルレシピをSNSや動画で公開してみても。

❖ 幸運のカギ / 筋トレ

8月生まれ



我慢強くなるせいか、問題を一人で抱え込みがち。先送りして悪化しないよう、早めに周囲にSOSを発信しましょう。あっという間に解決して拍子抜けするかも。家庭内のトラブルも仲介者に対処してもらうと安心。愛情面は外見よりも中身重視で、時間を重ねたお付き合いを。勢いだけの電撃婚は後悔の元。健康面では基礎体力をしっかりとつけるとき。短時間でも日課にできる運動を取り入れて。

❖ 幸運のカギ / ツボ押し

9月生まれ



楽しみ事のオンパレード。交友・娯楽方面が充実し、笑顔で過ごせる日が多い1年。明るい話題が身近にあふれ、意欲とパワーを周囲から分けてもらえそう。金運も良好で懐が潤います。愛情面は祝福ムード満載。カップル誕生からゴールインまで時間はかからないかも。異性からの注目度も高く、モテることが悩みの種に。健康面は不摂生を避ければ安泰。アンチエイジングに力を入れたら吉。

❖ 幸運のカギ / デンタルケア

10月生まれ



フットワーク軽く元気に飛び回れる好調運。仕事運も上々で昇進や昇給も夢ではありません。独立や起業をするのも大賛成。憧れの人からコラボの話をもちかけられる予感。愛情面では気になる人と親密な関係に急進展。駆け引きせずに好意をアピールするのが成就の秘訣。健康面は身体を動かすほど体調がよくなるとき。豊かな緑の中で深呼吸するとストレスフリーに。アロマの力を借りても◎。

❖ 幸運のカギ / ジョギング

11月生まれ



ジッとしている暇のない多忙な年になりそう。休息日は先に確保してスケジューリングするのが賢明。エネルギー的な活躍は称賛されても、続かなければ意味がありません。愛情面は相手に譲る気持ちが円満のカギ。自分のリクエストを強引に通すと運にも歪みが生じる結果に。健康面はムリをしやすいため体力温存に努めること。ただし、お家タイムが長すぎてもNG。バランスが大切です。

❖ 幸運のカギ / マッサージ

12月生まれ



努力が報われるまでに時間を要する年。結果は必ずついてきます。底力を発揮してネバーギブアップの精神で乗り切りましょう。周囲にはフォローしてくれる人が少なくないはず。愛情面ではシークレット・ラブの暗示あり。のめり込むと後戻りできなくなりそう。健康面での我慢は大敵。少しでも気がかりな症状は早めの受診が正解です。間食や夜食の量を減らせれば体調がスッキリします。

❖ 幸運のカギ / ボルダリング

パパッと
15分で完成!

時短バランス弁当

気温がぐっと下がるこの時期、おいしい冬の味覚で寒い季節を乗り切りましょう。忙しい朝の時間を少しでも短縮でき、かつ栄養バランスもバッチリのお弁当レシピをご紹介します。それぞれ15分ほどで完成します。

料理制作 ■ 中村 りえ
(管理栄養士)
撮影 ■ 巢山 サトル
スタイリング ■ 小川雅代



*つけ合わせ野菜はエネルギー・塩分量に含みません。
*ごはんの浸水および炊飯時間は調理時間に含みません。

たらのみそチーズ焼き弁当

たらのみそチーズ焼き

材料 (1人分)

- たら …………… 80g (1切れ)
- かぶ …………… 40g
- かぶの葉 …………… 10g
- ピザ用チーズ …………… 10g
- 【A】マヨネーズ …… 大さじ1/2
- みそ …………… 小さじ1/2
- オリーブ油 …… 小さじ1/2
- 塩 …………… 少々

作り方

- ① たらはそぎ切りにして塩をふって3分ほどおき、キッチンペーパーで水けをふきとる。
- ② かぶは皮をむき、少し葉を残すようにしてくし形に切る。かぶの葉は小口切りにする。
- ③ 【A】に②のかぶの葉を混ぜて①にぬり、ピザ用チーズをのせる。
- ④ アルミホイルに③とかぶをのせる。かぶにオリーブ油をかけて、トースターで7～9分ほど焼く。

小松菜とにんじんのおかか和え

材料 (1人分)

- 小松菜 …… 1株 (40g)
- にんじん …………… 20g
- 【A】かつお節 …… ひとつかみ
- しょうゆ …… 小さじ1/2

作り方

- ① 小松菜は4cm長さに切り、にんじんは千切りにする。
- ② 耐熱容器に①を入れてラップをかけて電子レンジ (600 W) で2分加熱する。
- ③ ②に【A】を和える。

ごはん

材料 (1人分)

- 白米 …………… 150g
- 黒ごま …………… 適量
- 紅しょうが …… 適量

作り方

- ① お弁当箱にごはんを詰めて、黒ごまをふる。



1人分 (合計) エネルギー 485kcal
塩分 2.7g

根菜のポトフ弁当

根菜のポトフ

材料 (1人分)

- ソーセージ …… 2本
- 大根 …………… 30g
- れんこん …………… 30g
- にんじん …………… 20g
- 長ねぎ …………… 20g
- 【水 …………… 200mL
- 【A】コンソメ (顆粒) …………… 小さじ1
- こしょう …… 少々

作り方

- ① スープジャーに熱湯 (分量外) を入れて温める。
- ② ソーセージは斜めに2等分にする。大根とれんこんはいちょう切り、にんじんは半月切り、長ねぎは斜め薄切りにする。
- ③ 鍋に②、【A】を入れて中火にかける。
- ④ ①の湯を捨て、③が沸騰したら、スープジャーに移して3時間以上保温する。

えびピラフ風炊き込みおにぎり

材料 (作りやすい分量/4人分)

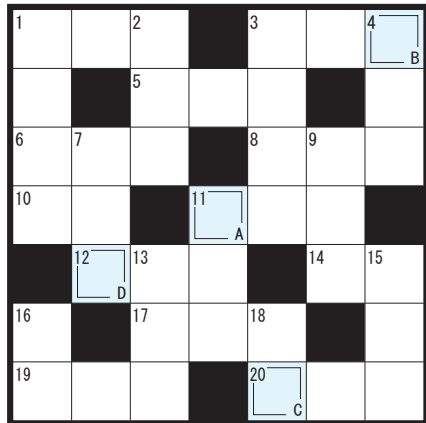
- 白米 …………… 2合
- ごぼう …………… 100g
- にんじん …………… 50g
- パセリ …………… 適量
- むきえび …………… 100g
- バター …………… 10g
- 【コンソメ (顆粒) …………… 小さじ2
- しょうゆ …… 小さじ1
- にんにく (すりおろし) …………… 小さじ1

作り方

- ① 米を研いで目盛りどりに水を加えて30分以上浸水させる。
- ② ごぼうは千切り、にんじんは粗みじん切り、パセリは刻む。
- ③ フライパンにバターを入れて中火にし、むきえび、ごぼう、にんじんを加えて炒める。
- ④ ①に【A】を加えて混ぜ、その上に③をのせて通常どおり炊飯する。
- ⑤ 炊き上がったらパセリを加えて混ぜて握る。

クイズに答えてプレゼントをもらおう!

クロスワード



ヨコのカギ

- 1 暖かな日差しに誘われて、愛犬と公園へ
- 3 ガソリンスタンドで空気圧を点検
- 5 「指」や「技」の部首
- 6 ウェブ____にアクセス
- 8 ことわざ「____から目薬」
- 10 砂より大きくて岩より小さい
- 11 サッカーで手を使う反則
- 12 一昨日の二日後
- 14 サナギから蝶に変身
- 17 I Q=知能____
- 19 卒業式で感極まってポロリ…
- 20 子供が成長

タテのカギ

- 1 ワラビやゼンマイなど
- 2 新じゃがをつぶして____サラダに
- 3 クラスを受け持つ先生
- 4 2月は如月、3月は?
- 7 仲間、集団、潜在
- 9 「生け花」とも
- 11 ビニール____でイチゴの栽培
- 13 松下村塾を開いた____松陰
- 15 武士が腰に差す
- 16 桃の節句に飾る____人形
- 18 12星座で水瓶の次

©スカイネットコーポレーション

● 前回の答えは

$$\begin{array}{r} 161 \\ 6273 \\ + 67881 \\ \hline 74315 \end{array}$$

でした。

応募資格

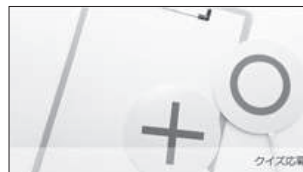
当健康保険組合の被保険者、被扶養配偶者、40歳以上の被扶養者

応募期間

令和4年1月17日から令和4年2月13日

応募方法

個人用ポータルサイト「MY HEALTH WEB」に期間中表示される応募バナー（右記）より回答を入力の上応募ください。



当選者

正解者20名の方に MY HEALTH WEB上で好きな賞品と交換できるMYポイントの「1,000ポイント」を贈呈します。（正解者多数の場合は抽選）
当選者の発表は当選案内の送信をもって替えさせていただきます。

ジェネリック医薬品の使用率を高めよう 信頼性を確保するために実施される「品質再評価」とは?

すべての医薬品についてはGMP省令（医薬品及び医薬部外品の製造管理及び品質管理の基準に関する省令）をクリアしなければ、製造・販売が承認されないことが薬機法（旧薬事法）で定められています。

ジェネリック医薬品については、さらに有効性と安全性が先発医薬品と同レベルであることを保証するために、溶出試験※などの品質検査を実施しています。1995年以前には溶出試験が義務づけられていなかったため、先発医薬品とジェネリック医薬品とで「溶け具合」が異なるケースがありました。

ジェネリック医薬品には飲みやすさをアップさせるために添加物を加えることが多いのですが、その添加物によって溶出性が異なってくることがあります。そこで溶出試験をベースにした「品質再評価」を1998年から本格的に開始し、両者の有効性や安

全性が同等か否かの検証を行っています。再評価の結果は「医療用医薬品品質情報集（日本版オレンジブック）」に順次公開されています。

※錠剤やカプセルなどの経口凝固剤は、消化管内で薬物が溶解した後に吸収され、血流によって各部位に運ばれて効果を発揮する。溶出試験は試験液により、その薬の溶け具合を調べるもの



かつてに比べてジェネリック医薬品の品質に関する信頼性は格段に高まりましたが、それでも生じる疑問や懸念については国立医薬品食品衛生研究所に設けられた検討会において当該の薬についての試験検査を行い、結果を公表しています。

ジェネリック医薬品品質情報検討会
<https://www.nihs.go.jp/drug/ecqaged.html>

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、皆さん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。

組合の動き

第507回理事会

開催日：令和3年9月14日

- 議 題：1 任期満了による組合会議員の改選について
2 インフルエンザ予防接種の一部補助（案）について
3 令和3年度健康者表彰について
4 個人向けポータルサイト（MY HEALTH WEB）を利用したWEBウォーキングイベントの実施について
5 準備金・任意（別途・退職）積立金について
6 その他

第508回理事会

開催日：令和3年11月17日

- 議 題：1 令和3年度上半期事業報告について
2 令和3年度収入支出決算見込について
3 個人情報の利用目的の追加に伴う規程別表の更新について
4 事業所対抗軟式野球大会の廃止（案）について
5 借上保養所「山中山荘」の契約解除に伴う「直営保養所利用規程」の廃止等（案）について
6 健康増進施設の追加および解除（案）について
7 健康管理事業推進委員会設置規程の一部改訂（案）について
8 健康管理委員設置規程の新設（案）について
9 令和4年度保健事業（案）について
10 準備金・任意（別途・退職）積立金について
11 明治座観劇会の開催（案）について
12 健康スコアリングレポートについて

第20期選挙会

開催日：令和3年12月7日

- 1 組合会議員・理事の選出について
- 2 理事長の選出について
- 3 その他

第509回理事会

開催日：令和3年12月7日

- 1 副理事長の指名について
- 2 常務理事の指名について
- 3 編入希望事業所の件について
- 4 その他

第182回組合会

開催日：令和3年12月7日

- 議 題：1 令和3年度上半期事業報告について
2 令和3年度収入支出決算見込について
3 個人情報の利用目的の追加に伴う規程別表の更新について
4 事業所対抗軟式野球大会の廃止（案）について
5 借上保養所「山中山荘」の契約解除に伴う「直営保養所利用規程」の廃止等（案）について
6 健康管理事業推進委員会設置規程の一部改訂（案）について
7 健康管理委員設置規程の新設（案）について
8 令和4年度保健事業（案）について

公 告

【事業所編入】

事業所名称	所在地	年月日
岩瀬プレキャスト株式会社	桜川市	令和3年5月1日

【名称変更】

変更後	変更前	年月日
株式会社大和瓦商事	合資会社大和瓦商事	令和3年10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
竹石産業株式会社	市川市	葛飾区	令和3年10月22日



表紙の言葉

蔵王山の樹氷（山形県）

「蔵王山の樹氷」は冬の山形のシンボリック的存在です。樹氷がピークを迎える12月25日から2月28日まで蔵王温泉スキー場では「蔵王樹氷まつり」が開催され、スノーモンスターと呼ばれる雄大な自然の芸術品を見ようと多くの人が訪れます。祭り期間中には「1000人松明滑走」や、ゲレンデの夜空に広がる「冬の花火」などのほか、ロープウェイ地蔵山頂駅付近では樹氷のライトアップが行われており幻想的な景観が楽しめます。

組合の概況

令和3年11月末現在

事業所数		490件
被保険者数		男 11,840 人 女 2,773 人 計 14,613 人 (任意継続被保険者122人を含む)
介護保険第2号被保険者数		男 7,568 人 女 1,624 人 計 9,192 人 (任意継続被保険者29人を含む)
平均標準報酬月額		男 419,339 円 女 284,462 円 平均 393,744 円
被扶養者数		12,005 人 (任意継続被扶養者105人を含む)

セメント健保加入者向け健康ポータルサイト

MY HEALTH WEB

マイヘルスウェブを
開設しています!

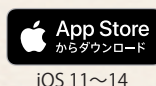
健康チャレンジでポイントゲット!!

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。



公式キャラクター
「へろんくん」

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。

