

健保だより

2022

4

NO.175

年に1回の健診で健康づくり



三春の滝桜 (福島県)

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4年度予算がまとまりました

第183回組合会において令和4年度予算が承認されました。なお、開催につきましては新型コロナウイルス感染防止の観点から書面審議により実施されました。

予算編成の背景

令和4年度については、長引く新型コロナウイルス感染症の影響のなか、ワクチン接種の急速な進展により、昨年の緊急事態宣言解除以降は一旦落ち着き、僅かながら明るい兆しが見えましたが、今年に入り変異株「オミクロン株」による感染拡大により、社会・経済情勢は依然として先行き不透明な状況にあります。

健康保険組合を取り巻く状況は、団塊世代のすべてが後期高齢者となる2025年に向けて、過重な高齢者医療への納付金が更に増加していくことが見込まれており、依然として厳しい財政運営を強いられます。医療費に関してもコロナ禍による受診控えなどにより一時

的に減少しましたが、令和3年度後半には再び増加に転じ元の数値に戻っております。

さらに医療保険制度改革関連で、昨年6月「全世代対応型の社会保障制度を構築するための健康保険法等の一部改正」が公布され、後期高齢者医療費の窓口2割負担について10月1日施行されますが、健保財政への負担削減効果は限定的とみられています。

これらを背景に、当健康保険組合の予算編成においても、高齢者医療への納付金と医療費の合計である義務的経費が今後は加速度的に増加するものと想定されます。

令和4年度予算のあらまし

健康保険（一般勘定）

予算総額89億8,627万8千円

健康保険料率は令和4年度も千分の98.0に据え置いての予算編成となっております。

●収入

健康保険収入については、新型コロナウイルス感染症等による影響は今後もしばらく続き、被保険者数や平均標準報酬の伸びは僅かなものになると想定し、賞与について△3%と設定、保険料収入全体では前年度決算見込対比で913万9千円減の81億916万円となりました。今年度は、保険料収入の伸び悩みの補填をするともに、高齢者医療への納付金や増え続ける保険給付費（医療費）の支出に対応するために準備金からの繰入金、健保連からの財政調整事業交付金を計上し、収入総額で89億8,627万8千円を見込みました。

●支出

医療費等の保険給付費は前年度予算比約3億8,224万円増の52億422万7千円、高齢者医療への納付金は同比約2億5,300万円減の29億2,980万2千円を見込んでいます。このふたつの支出だけで保険料収入の100.3%となり、保険料だけでは賁えない状態となっています。

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、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、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89億8,627万8千円を見込んでいます。

●収 支

令和4年度の経常収支については、81億2,849万7千円の経常収入に対し、86億9,356万3千円の経常支出となり、差引5億6,506万6千円の赤字予算となりました。

現行制度の中で、今後急増することが見込まれる高齢者医療への納付金の過重な負担や、保険適用の拡大や医療の高度化、高額化等、健康保険組合を取り巻く情勢は依然として厳しいものになることが想定されますが、業界唯一の健康保険組合として医療費の適正化、組合員の皆様の健康の保持増進に資する保健事業の効果的、効率的な推進し、経費の節減に努め、健全な組合の財政運営に取り組んでまいります。組合員の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

予算総額10億3,894万5千円

介護保険料率は令和3年度から千分の0.5引き上げの、千分の17.4の予算編成となりました。

●収 支

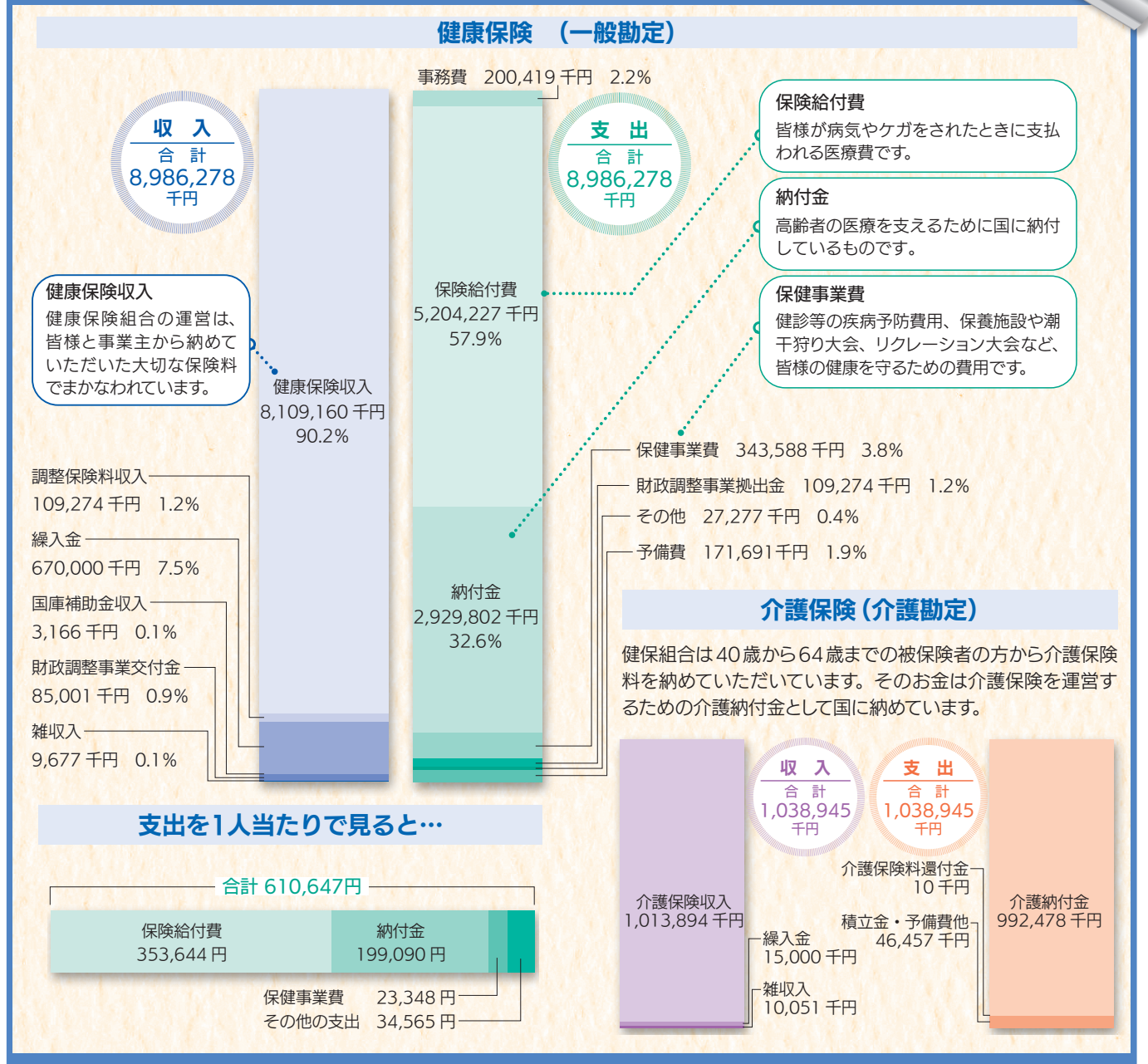
介護勘定についても一般勘定同様に経済の低迷と、雇用状況の先行き不透明感に伴う組合財政への影響を

健康保険料率は据え置きでの予算編成

健康保険料率 千分の98.0(令和3年度と同率)

介護保険料率 千分の17.4(0.5ポイント引き上げ)

令和4年度の予算の内訳



考慮し被保険者数、標準報酬月額、賞与についてのコロナ禍以前のような伸びが見込める状況にありませんが、介護保険料収入を前年度対比4,837万5千円増の10億1,389万4千円と見込んでいます。

一方、国に納める介護納付金は、精算分の影響により9億9,247万8千円となるのが国から示されました。しかしながら、高齢化のさらなる進展に伴い介護費用は増大し、介護納付金は年々増嵩していくことは明らかであります。

健康保険組合は、国から介護納付金の支出と、介護準備金の一定水準の確保に見合う保険料率を毎年設定することを求められており、令和4年度の介護保険料率は千分の0.5引き上げ、千分の17.4と設定、さらに介護準備金からの1,500万円の繰入れを行うことにより、収支の均衡を図る予算編成となりました。

令和4年度についても当健康保険組合は国の介護保険制度の徴収事務代行機関として円滑な事務処理に努めてまいります。

令和4年度 保健事業年間スケジュール

*詳しくは2022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
	□ 東振協実施 (春季) 婦人健診・特定健診	公共の施設等の会場
	■ 歩Fes.WEBウォーキング	「MY HEALTH WEB」アプリ
6月	■ 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
	□ 東振協実施 (春季) 婦人健診・特定健診	公共の施設等の会場
7月	■ (夏季) 大腸がん検診	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
8月	■ (夏季) 大腸がん検診	郵送方式
	□ 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
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
10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)
	■ 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
	■ 健歩大会(予定)	未定
11月	■ 歩Fes.WEBウォーキング	「MY HEALTH WEB」アプリ
	■ (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)
	□ 東振協実施 (秋季) 婦人健診・特定健診	公共の施設等の会場
12月	□ 東振協実施 (秋季) 会場別巡回生活習慣病予防健診	公共の施設等の会場
	■ インフルエンザ予防接種	東振協契約機関、その他(補助金)
	□ 東振協実施 (秋季) 婦人健診・特定健診	公共の施設等の会場
1月	□ 東振協実施 (秋季) 会場別巡回生活習慣病予防健診	公共の施設等の会場
	■ (冬季) 大腸がん検診	郵送方式
2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
	■ 家庭用常備薬の斡旋案内	全事業所にご案内
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
	■ (冬季) 大腸がん検診	郵送方式

ご家族が就職や結婚をされたときは 異動届による扶養除外の手続きと 保険証の返却をお願いします

…………… 忘れず届け出てください ……………

被扶養者となっているご家族が、就職や結婚などで新たな健康保険に加入したときなど、次のようなケースに当てはまるときは被扶養者ではなくなります。

「被扶養者(異動)届」に保険証を添えて、すみやかに健保組合へ届け出てください。

届け出の遅れは、健保組合の財政を圧迫します。ご理解とご協力をお願いいたします。

こんなときは 被扶養者ではなくなります

就職や結婚などで 他の健康保険に加入したとき

- 被扶養者が就職して、勤め先の医療保険(健康保険、共済組合など)に加入した
- 被扶養者が結婚して、配偶者の被扶養者になった

アルバイトやパートなどの 年収が基準額を超えたとき

◆被扶養者の収入基準◆

被保険者と同居の場合
被保険者が主として生計を維持している場合で、年収130万円(60歳以上または障害者は180万円)未満で、かつ被保険者の収入の2分の1未満の方。

被保険者と別居の場合
被保険者が主として生計を維持している場合で、年収130万円(60歳以上または障害者は180万円)未満で、かつ被保険者からの援助額を下回っている方。

別居したとき

- 同居していなければ被扶養者になれない親族が別居した
 - 別居後、被扶養者の収入額を上回る仕送りがない
- *被保険者の配偶者、子、父母、祖父母、曾祖父母、孫、兄弟、姉妹以外の3親等内の親族は、同居していなければ被扶養者として認定できません。

仕送り額が変わったとき

- 別居している被扶養者への仕送りをやめた
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなった

75歳になったとき

- 被扶養者が75歳になり、後期高齢者医療制度の被保険者になった

死亡したとき

- 被扶養者が亡くなった

届け出は5日以内をお願いします

上記のような異動が発生した場合、**5日以内**に「被扶養者(異動)届」に保険証を添えて、**会社の担当者に届け出てください。**

当健保組合は、高齢者医療制度全体への納付金として、被扶養者1人当たり医療費とは別に年間

で約12万円強を負担する仕組みとなっています。扶養除外の手続きをされないまましていると、健保組合は必要のない負担を課せられることとなります。健保組合の財政を守るためにも、すみやかな届け出にご協力をお願いします。

4月から医療費が変わります

病院などで受ける医療費の価格表にあたる「診療報酬」は、2年に1回改定されます。令和4年4月から医師の人件費や技術料にあたる「本体」部分は+0.43%、薬の価格や医療材料費にあたる「薬価等」部分は▲1.37%の改定が行われます。私たちの生活にも影響する医療費の変更点を抜粋してお知らせします。

診療報酬改定率		
「本体」部分	+0.43%	↑
「薬価等」部分	▲1.37%	↓

○ 不妊治療が保険適用になります

従来、保険適用となる不妊治療は一部に限られ、保険適用外の体外受精や顕微授精には公費で助成が行われてきました。令和4年4月からは、人工授精、体外受精、顕微授精、男性不妊治療も保険適用となり、3割負担で受けられるようになりました。技術の標準化と質の向上が期待されます。

【保険適用の対象】

- ◎治療法 人工授精、体外受精、顕微授精ほか
- ◎対象者 特定のパートナーと共に不妊症と診断された患者
(婚姻関係にあること、または治療の結果出生した子を認知する意向があること)
- ◎年齢 (体外受精・顕微授精) 治療開始日に女性が43歳未満
- ◎回数 (胚移植) 治療開始日に女性が40歳未満 1子につき6回まで
治療開始日に女性が40歳以上43歳未満 1子につき3回まで
※第三者の卵子・精子を用いた治療は保険適用外。

○「リフィル処方せん」で受診なしで同じ薬を受け取れます

「今日はお薬をもらいにきました」という慢性疾患の患者が多くなっています。症状が安定している患者については、同じ処方せんを3回まで反復利用し、医師の診察なしで薬をもらうことができるようになります。

- ・処方せんの様式を変更し「リフィル可」のチェック欄を設ける。
- ・医師が判断し、処方せんの「リフィル可」欄に✓点と回数を記入する。
- ・リフィル処方せんの使用回数の上限は3回まで。
- ・2回目以降は、前回の投薬期間を経過する日を「次回調剤予定日」とし、その前後7日以内に薬を受け取る。



リフィル可✓(3回)

上記の場合は
同じ処方せんで3回まで
薬をもらえます

○ 初診からのオンライン診療、コロナ特例終了後も受けられます

新型コロナウイルス感染拡大に対応するため、初診からのオンライン診療（電話診療を含む）が特例的に認められています。国では「オンライン診療指針」を改定し、オンライン診療の恒久化を図っています。

令和4年4月からは、オンライン診療の初診料が新しく定められ、医療機関と患者と時間・距離要件などは撤廃されます。オンライン診療の医学管理料も見直され、対面診療の約87%の金額が設定されます。

- ・初診料 (情報通信機器を用いた場合) 2,510円
- ・再診料 (情報通信機器を用いた場合) 730円
- ・外来診療料※ (情報通信機器を用いた場合) 730円 ※一般病床200床以上の病院の再診

○ マイナンバーカードを保険証として利用できる医療機関 初診料・再診料・調剤管理料に加算

マイナンバーカードを保険証として利用できる医療機関・薬局に受診した場合、初診で70円、再診で40円、薬局で30円が加算されます（月1回）。本人確認が素早くでき、過去の薬や特定健診のデータに基づく医療が受けられる「オンライン資格システム」の普及を図るための変更です。

- ◎初診料 70円加算（月1回）
※診療情報の取得が困難な場合や他医療機関から患者情報の提供を受けた場合は30円加算（令和6年3月末まで）
 - ◎再診料 40円加算（月1回）
 - ◎薬局の調剤管理料 30円加算（月1回）
※薬剤情報等の取得が困難な場合は3カ月に1回10円加算（令和6年3月末まで）
- ※患者負担は上記の2割または3割



○ ジェネリック医薬品・バイオ後続品の使用を促進します

ジェネリック医薬品の調剤割合が高い薬局には加算し、低い薬局には減算するしくみが導入されています。「調剤割合75%以上」の薬局が加算の対象となっていますが、「調剤割合80%以上」に引き上げられます。

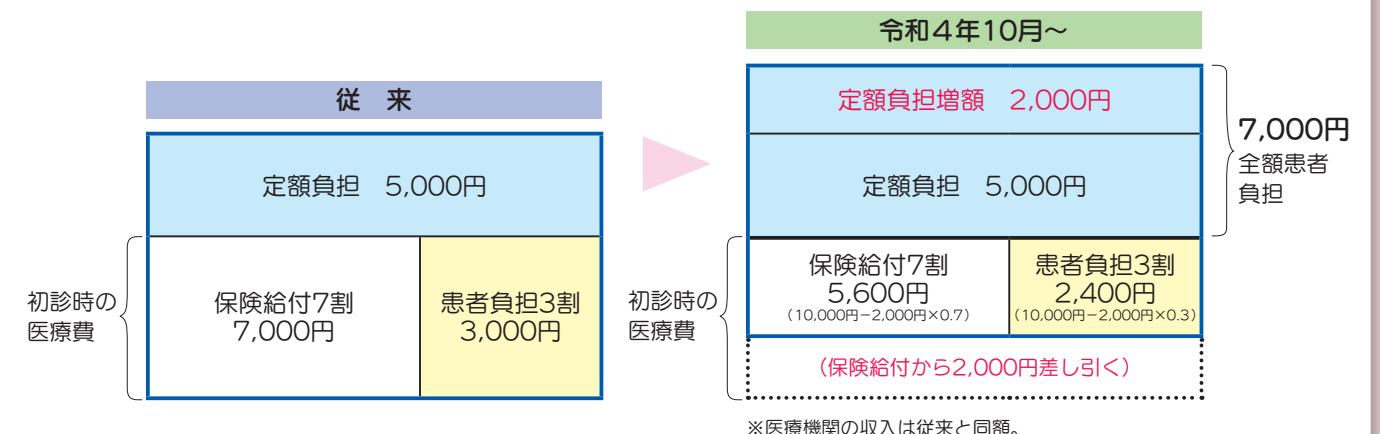
また、バイオ後続品の使用促進を図るため、外来化学療法を受けている患者にバイオ後続品を導入する場合の加算が新たに設けられます。

○ 紹介状なし大病院受診の自己負担が増えます 10月から

大病院への軽症患者の集中を改善するため、紹介状なしで大病院を受診した場合、初診5,000円以上・再診2,500円以上の定額負担（全額自己負担）が課されています。この定額負担が初診2,000円・再診500円引き上げられ、引き上げ分は保険給付から差し引かれます。また、定額負担の対象となる大病院の範囲も拡大されます。

【紹介状なしで大病院で受診した場合】

（初診時の医療費1万円・3割負担の例）

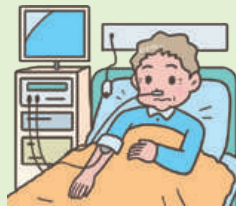


セメント健保には法律で定められた 「法定給付」に上乗せされる 「付加給付」があります

健保組合独自の給付で自己負担を軽減します

① 高額療養費に該当した時に「一部負担還元金」、「家族療養費付加金」

健康保険では1カ月の自己負担額が一定以上の金額になると、それ以上負担しなくて済む限度額があります。その限度額を超えた金額が「高額療養費」として払い戻されます。セメント健保では高額療養費に該当した場合、高額療養費支給1件につき定額の20,000円が「一部負担還元金」（被扶養者の場合は「家族療養費付加金」）として、請求により支給されます。



② 本人や家族が亡くなった時に「埋葬料付加金」

被保険者が死亡したときには、「本人によって扶養されていた遺族」に「埋葬料」として50,000円が支給されます。また、被扶養者である家族が死亡したときには、被保険者に「家族埋葬料」50,000円が支給されます。セメント健保では埋葬料、家族埋葬料に「埋葬料付加金」を上積みしています。埋葬料付加金の額は10,000円となります。



③ 出産した時に「出産育児一時金付加金」

出産したときには、出産費の補助として、1児につき42万円が支給されます。これを「出産育児一時金」といいます。また、被扶養者である家族が出産したときには「家族出産育児一時金」が1児につき42万円支給されます。セメント健保では出産育児一時金に、「出産育児一時金付加金」を上積みしています。出産育児一時金付加金の額は9,000円となります。



セメント健保の付加給付一覧

法定給付に付加給付がプラスされます。

給付内容	協会けんぽ（法定給付のみ）	セメント商工健康保険組合（法定給付＋付加給付）
高額療養費	標準報酬月額38万円の場合 80,100円＋（医療費－267,000円）×1％の額まで自己負担	法定給付＋20,000円
埋葬料	法定給付（50,000円）	法定給付（50,000円）＋10,000円
出産育児一時金	法定給付（420,000円）	法定給付（420,000円）＋9,000円

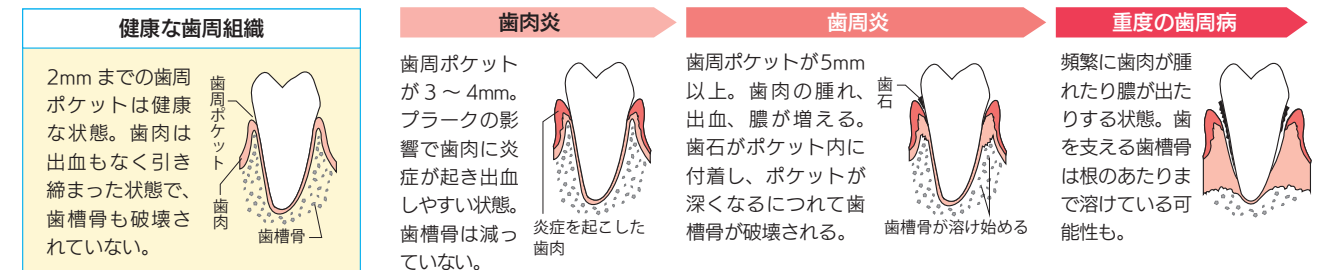
100歳まで歯を残す生活習慣

監修 サイトウ歯科 院長 齋藤 博

プロによる定期的なケアで歯周病を予防

毎日の丁寧な歯みがきは重要ですが、どうしてもセルフケアでは行き届かない箇所もあります。そのままにしておくと歯周病が重症化し、歯周ポケット※が深くなって歯を失う可能性も高まります。歯周病の早期発見・治療のためには、定期的にプロのケアを受けることがおすすめです。 ※歯と歯茎（歯肉）の間にある溝のこと。

歯周病の進行 ～歯周病は適切なケアを受けないと悪化の一途をたどります～



3カ月おきを目安にプロのケアを受けましょう

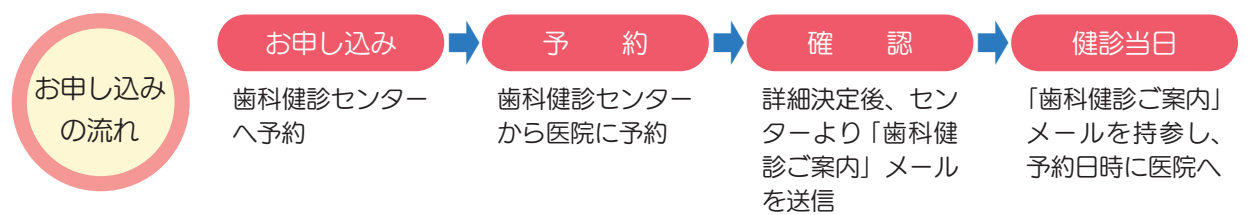
プロによる ケアの例

- 口腔内の状況を検査などで確認（プラークの付着状況や歯周ポケットの深さ等を確認）
 - プラークや歯石の除去（セルフケアでは除去できないプラークや歯石を専用の機器を用いて除去）
 - 歯周ポケット内の洗浄（歯周ポケット内にひそむ細菌を洗浄・消毒）
- ※症状や医療機関により、ケアの内容は変わることがあります。

歯科健診センターの〈無料歯科健診〉で健康に！

お口の健康、気になりませんか？
セルフケアも大事ですが、歯科医院にて定期的に歯科健診を受けることで、お口の中の状態を把握できます。その歯科健診の機会に知っていただきたいのが、歯科健診センターが展開する〈無料歯科健診〉。当健康保険組合の方ならどなたでも、費用無料で手間をかけずに歯科健診をお受けできます。

お申し込み方法もカンタン！ 気になる悩み、相談しませんか？



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/

委託先：株式会社歯科健診センター TEL：03-5210-5603

8

9



歩Fes. セメント健保WEBウォーキング2022春

- エントリー・チーム作成期間
2022年4月15日(金)～2022年4月30日(土)
- イベント開催期間
2022年5月1日(日)～2022年5月31日(火)

アプリ
使うよ

「MYHEALTHWEB(マイヘルスウェブ:MHW)」によるウォーキング大会(歩フェス)を実施します。
本年度から春と秋の年2回開催します。MHWからログインしてご参加ください。

開催概要

1. 参加者は、セメント商工健康保険組合に加入の被保険者、被扶養配偶者、40歳以上の被扶養者の方となります。
2. 大会期間中に記録される自身の総歩数を競う個人戦、チームで総歩数の平均を競うチーム戦に参加することができます。
3. エントリーを行うと個人戦へ参加できます。チーム戦に参加する場合は、エントリー完了後、チームを作成または既存チームへ参加申込を行ってください。
4. 個人戦のみに参加することはできますが、チーム戦のみの参加はできません。

ルール

1. 歩数の記録は、スマートフォンアプリ「MYHEALTHWEB(以下MHW)」のMYバイタルに、「ヘルスケア(iPhone)」または「GoogleFit(Android)」の歩数を自動連携して行います。
2. MYバイタルに歩数を手入力してもイベントの歩数としては反映されません。
3. 「MHWアプリ」は各OSのアプリストアより無料でダウンロードすることができます(通信料は自己負担となります)。
4. チーム戦では1つのチームのみに参加することができます。チーム作成期間中は、チームの作成・招待・参加・脱退が可能です。
5. チーム作成期間を過ぎるとチームの作成・招待・参加・脱退はできません。
6. チーム作成期間終了時点でメンバーが2名に満たない場合、チームは消滅します(チーム戦には参加できません)。
7. エントリー前の歩数はランキング集計対象外となります。
8. 大会期間中、表示されるランキング・歩数は集計時点のものとなります。
9. 歩きすぎ防止対策のため、1日15,000歩を超える歩数は反映されません。
10. Androidの歩数連携では、GoogleFitでカウントされた歩数とは差異が発生する場合があります。

賞品

エントリーポイント: 50P
 参加賞: 達成賞・努力賞に該当しなかった方のうち20日以上歩数記録がある方に150P
 達成賞: 個人またはチーム平均9000歩以上で700P
 努力賞: 個人またはチーム平均6000歩～8999歩で300P
 ※個人およびチーム、それぞれにポイントを付与します。



MYHEALTHWEB公式アプリ(無料)のダウンロードはこちらから

二次元コードで検索する場合は下記をスキャン。手動で検索する場合は「AppStore」または「GooglePlay」内で「MHWアプリ」を検索



※掲載の画面はイメージです。実際とは異なる場合がございます。

お問合せ先

「MYHEALTHWEB」ヘルプデスクTEL:03-5213-4467

9:00～17:00(土日祝日除く)

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。



MEGALOS

スポーツクラブ「メガロス」と
2022年4月から新規契約しました

詳細はこちら



メガロス法人会員制度のご案内

ライフスタイルに合わせて、3通りのご利用方法がございます。

入会金、事務登録料はございません。

たくさん施設を利用したい人に
月会費利用

メガロス各店の定価月会費から

1,100円割引

初回ご来店時の手続き

ご利用店舗にて会員登録

持ち物: 公的身分証明書
キャッシュカード(郵便局も可)もしくは、
口座のわかるもの(通帳)+届出印
健康保険証

料 金: 2ヶ月分(初月分+翌月分)*

*11日以降は翌々月分まで ※入会手続き後、写真撮影

※店舗によって対象の会員種別が異なります。※ACTYBase
錦糸町店、ACTYBase立川店、各種スクールはご利用対象外
です。 ※24時間型種別に加入の場合は、別途セコムカード
発行手数料 2,200円(税込)が必要となります。※WEBでの
手続きはできません。

すきま時間に通いたい人に
都度利用

メガロス各店を

2,200円/回 でご利用可能

初回ご来店時の手続き

個人会員証の作成(初回のみ)

持ち物: 公的身分証明書
健康保険証

料 金: 会員証発行手数料 1,100円(税込)

※登録シートにご記入後、写真撮影

※ゼロプラス店、ルフレ各店、白金台店、日比谷シャングレ、
ACTYBase錦糸町店、ACTYBase立川店、くずはモール店、
テラッセ納屋橋店、各種スクールはご利用対象外です。※
WEBでの手続きはできません。

場所や時間を選ばずに楽しくフィットネス!
オンライン利用

豊富なプログラムがオンラインで受け放題。

Live Lesson
約150本/月配信! × 総レッスン本数
600種類以上
MEGALOS LEAN X BODY

Point 01 オンデマンドフィットネスが受け放題
Point 02 まるでスタジオにいるようなライブ感を。

1,480円/月(税込1,628円)

上記の価格は、クーポンコード適用価格となります。
右上の2次元コードを読み込んでご登録ください。

※16歳以上

被保険者及びその被扶養者

施設例

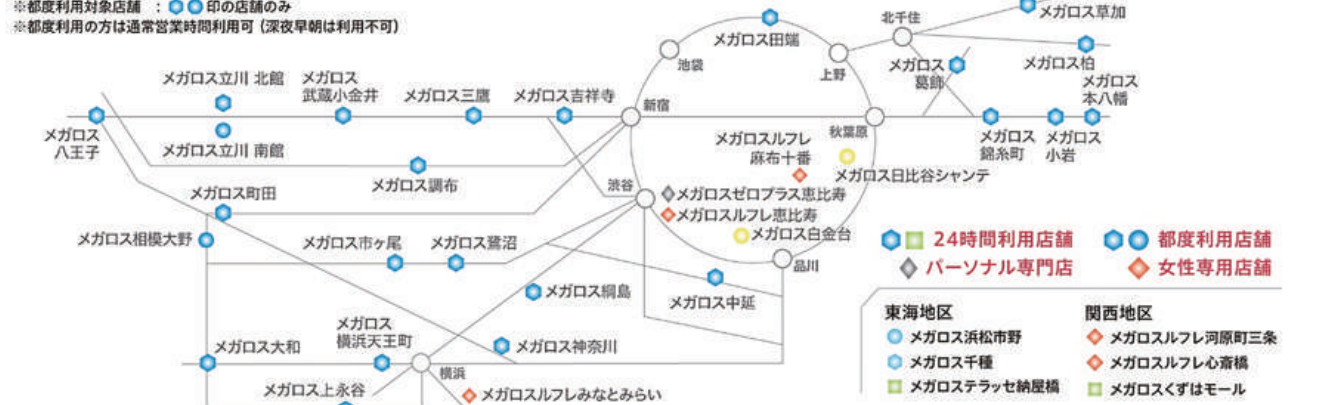
※店舗により施設の仕様が異なります。



ご利用可能店舗

2022年1月現在

※月会費利用対象店舗: 記載店舗は全て可能
※都度利用対象店舗: ●●印の店舗のみ
※都度利用の方は通常営業時間利用可(深夜早朝は利用不可)



24時間利用店舗 ●●印の店舗のみ
パーソナル専門店 ●●印の店舗のみ
女性専用店舗 ●●印の店舗のみ

東海地区
●●印の店舗のみ
●●印の店舗のみ
●●印の店舗のみ
●●印の店舗のみ

関西地区
●●印の店舗のみ
●●印の店舗のみ
●●印の店舗のみ
●●印の店舗のみ

野村不動産ライフ&スポーツ

法人営業部 [平日 9:00～18:00]

03-5334-8600

ライフスタイルにあった店舗展開を実施。

詳しくはホームページへ



万葉倶楽部（万葉の湯）

当健保組合では、「万葉倶楽部（万葉の湯）」と新規契約しました。
全国に10カ所の施設があります。皆様の旅行等にご活用ください。

● **利用対象者** 被保険者および被扶養者

● **申込方法** 申込書に必要事項を記入のうえ、当組合に提出してください。
FAXでも可 03-3400-3980
利用券を発行いたします。発行枚数は1回の申し込みにつき1人3枚以内です。
不足が生じましたら、その都度お申し込みください。
申込書は当健保組合のホームページからダウンロードしてください。
<http://www.sementokenpo.jp>

● **利用方法** 施設で、利用券に利用料を添えてご利用ください。
利用料金は施設により異なるため、詳細は当健保組合のホームページをご覧ください。



施設名	所在地	電話
横浜みなとみらい 万葉倶楽部 (横浜みなとみらい館)	神奈川県横浜市中区新港 2-7-1	045-663-4126
旭川高砂台 万葉の湯 (旭川館)	北海道旭川市高砂台 1-1-52	0166-62-8910
北海道ふとみ銘泉 万葉の湯 (ふとみ館)	北海道石狩郡当別町太美町 1695	0133-26-2130
東京・湯河原温泉 万葉の湯 (町田館)	東京都町田市鶴間 1685-2	042-788-4126
はだの湯河原温泉 万葉の湯 (はだの館)	神奈川県秦野市河原町 2-54	0463-85-4126
小田原お堀端 万葉の湯 (小田原館)	神奈川県小田原市栄町 1-5-14	0465-23-1126
沼津・湯河原温泉 万葉の湯 (沼津館)	静岡県沼津市岡宮 1208-1	055-927-4126
博多 湯布院・武雄温泉 万葉の湯 (博多館)	福岡県福岡市博多区豊 2-3-66	092-452-4126
神戸ハーバーランド温泉 万葉倶楽部 (神戸館)	兵庫県神戸市中央区東川崎町 1-8-1 プロメナ神戸	078-371-4126
京都 竹の郷温泉 万葉の湯 (京都館)	京都府京都市西京区大原野東境谷町 2-4	075-333-4126

季節の 健康Topics

春は、自律神経の乱れ にご注意を！

新生活への期待が高まる一方、季節の変わり目で体調不良が起こりやすい春。
何となく不調が続くときは、無意識に心身に影響を与えている「自律神経」の
バランスが崩れているかもしれません。



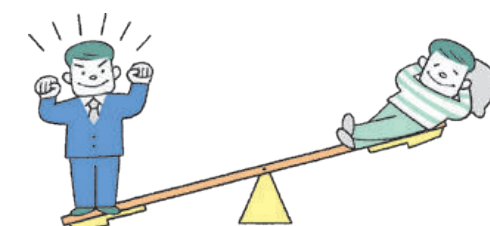
自律神経って何？

私たちの体は、寒くなると血管を収縮させたり、体を震わせたりして体温を上げ、暑くなると汗をかくことで体温を下げます。こうした無意識の活動をコントロールし、生命活動を維持しているのが「自律神経」です。

自律神経には交感神経と副交感神経があり、バランスをとりながら働きますが、寒暖差や気圧の変動が激しい春は、自律神経のバランスの乱れによる心身の不調が起こりやすくなります。

こんな不調があれば要注意！

- 眠れない ■ だるい・疲れやすい ■ 頭痛
- 便秘・下痢 ■ イライラ・不安感



交感神経 **アクセル**

主に日中、活動時やストレスを感じているときに働き、心身を活発にする

副交感神経 **ブレーキ**

主に夜間、リラックスしているときに働き、心身の回復を助ける

収縮	←	血管	→	拡張
上昇	←	血圧	→	低下
速い	←	心拍	→	ゆっくり
緊張	←	筋肉	→	弛緩
消化制御	←	胃腸	→	消化促進
促進	←	発汗	→	抑制

春の不調を改善！ 自律神経を整える生活のポイント

1 食事を欠かさずに

食事をとると、副交感神経が活発に働いて消化を促し、体がリラックスモードに。1日3食、バランスのよい食事をよく噛んで食べましょう。自律神経を乱す原因になる食べ過ぎや、夜遅い時間の食事はやめましょう。



とくに朝食は体温を上げ、自律神経を整えるのにとても大切

3 体を動かす

適度な運動は、自律神経を整えるセロトニンの分泌を促します。ウォーキングなどの有酸素運動が効果的です。



運動の時間がとれないときは、通勤中に歩く、買い物は徒歩、階段を使用するなど、日常生活の中でこまめに体を動かそう

2 睡眠をとる

睡眠不足は自律神経のバランスを崩す原因に。スムーズに深い眠りを誘うためには副交感神経が働き、心身をリラックスさせることが重要。夜は部屋の照明を暗めにし、リラックスして過ごしましょう。



日中は活発に、夜はゆっくり過ごすと、質のよい睡眠につながる

4 体温調節しやすい服装に

コートやマフラー、手袋、カーディガンなど調節しやすいアイテムを



寒暖差が大きい時期は、着脱しやすい服装がおすすめ。

クイズに答えてプレゼントをもらおう！

シークワーズ

ド	ツ	キ	リ	テ	サ	ウ	ド
ー	ナ	マ	ク	ガ	セ	ソ	チ
レ	ニ	リ	メ	ー	アイ	ヨ	
パ	ー	ノ	ブ	リ	ス	カ	ウ
ム	ヤ	コ	ウ	エ	ツ	ト	サ
ジ	カ	ウ	ユ	チ	プ	バ	ー
ト	ト	ル	グ	ー	ヨ	ン	サ
ヨ	ミ	キ	リ	ア	ニ	ザ	ラ

リストの単語を縦・横・斜めに探していきます。単語は曲がらず、一直線に並んでいます。重複して使う文字もあります。リストの単語をすべて見つけたとき、マス目に残っている文字を上から順番に並べてできる言葉が答えです。

3文字

セーブ
ツバサ
ドウサ
マナー
ユルミ
ランプ

4文字

ウェット パレード
カイソウ ヨミキリ
クリーム ラザニア
チュウカ リキッド
チョウサ
ノリマキ

5文字

サカアガリ
ヨーグルト

6文字

アーチェリー
ジャンメガサ

解答

©スカイネットコーポレーション

● 前回の答えは「ハヤオキ」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ご応募ください。



応募期間

令和4年4月20日から令和4年5月22日

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。

組合の動き

第510回理事会

開催日：令和4年2月15日

- 議題：① 介護保険料率の変更(案)について
② 任意継続被保険者の標準報酬月額算定について
③ スポーツクラブ「メガロス」との法人契約締結(案)について
④ 令和4年度事業計画(案)について
⑤ 令和4年度収入支出予算(案)について
⑥ 重要財産の処分(案)について
⑦ 準備金・任意(別途・退職)積立金について
⑧ 潮干狩り大会の実施について
⑨ その他

第183回組合会

開催日：令和4年2月22日

- 議題：① 介護保険料率の変更(案)について
② 任意継続被保険者の標準報酬月額算定について
③ スポーツクラブ「メガロス」との法人契約締結(案)について
④ 令和4年度事業計画(案)について
⑤ 令和4年度収入支出予算(案)について
⑥ 重要財産の処分(案)について
⑦ その他

公 告

【事業所編入】

事業所名称	所在地	年月日
中央窯業株式会社	中野区	令和4年1月1日

【事業所削除】

変更後	変更前	年月日
合資会社内田商店	港区	令和3年12月18日
株式会社小川商店	豊島区	令和4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
大同建材産業株式会社	中央区	千代田区	令和3年11月22日
三和産業株式会社	中央区	千代田区	令和3年11月22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。

やせやすいカラダに導く 脱メタボレシピ

たっぷり春野菜の焼き春巻き

焼くことでカロリーオフ
食べ応え十分！



材料 (2人分)

春キャベツ…… 100g
茹でたけのこ… 50g
さやえんどう… 20g
にんじん…… 20g
豚薄切り肉…… 50g
ごま油…… 小さじ 1
オイスターソース …… 小さじ 2
片栗粉…… 小さじ 2
塩…… 小さじ 1/8
こしょう… 少々
春巻きの皮…… 4枚
小麦粉…… 小さじ 1
水…… 小さじ 1/2
食用油(焼き用)… 小さじ 2
添え野菜(サラダ菜・ミニトマト) …… 適宜
辛子醤油…… 適宜

作り方 約20分

- ① 春キャベツ、茹でたけのこ、さやえんどう、にんじんは千切りに、豚薄切り肉は細切りにする。
- ② ボウルに①とAを入れ、野菜がしんなりするまでよく混ぜる。
- ③ ②を4等分にし、春巻きの皮ののせて包み、綴じ目をBでつなぐ。
- ④ 熱したフライパンに食用油を入れ、③を綴じ目を下にして並べ中火で焼く。焼き色がついたらひっくり返し、弱火で7～8分じっくりと全面焼く。
- ⑤ お皿に盛り付け、サラダ菜とミニトマトを添える。お好みで辛子醤油を付けていただく。

●Pick Up / たけのこ

食物繊維を豊富に含むため、腸内環境を整え、コレステロールの吸収予防にも役に立ちます。



わかりやすい！
レシピ動画
はこちら

<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21spring01.html>

あさりと春キャベツの旨みスープ煮

水からじっくり煮ることで
あさりの旨みを引き出す



材料 (2人分)

あさり(砂抜きしたもの) …… 150g
春キャベツ…… 150g
水…… 200mL
しょうゆ…… 小さじ 2
こしょう…… 少々

作り方 約10分

- ① あさは殻をこすり合わせるように洗う。春キャベツはざく切りにする。
- ② 鍋にあさり、水を入れ弱火にかける。殻が開いたら、春キャベツ、しょうゆ、こしょうを加えさらに5分煮込む。

●Pick Up / あさり

肝機能を強化するタウリンが豊富に含まれています。鉄分も多く、キャベツなどビタミンCが豊富な野菜と一緒にとることで、吸収率もアップします。

表紙の言葉

三春の滝桜（福島県）

福島県三春町の滝桜はエドヒガン系の紅枝垂桜の古木で、1922（大正11）年に桜の木としては最初に国の天然記念物の指定を受けました。今年はそれから100周年を迎えます。日本三大桜のひとつに数えられており、樹齢は1000年以上だと推定されています。木の高さは13.5m、枝張りは東西に25m南北に20mに達します。毎年多くの観光客を集めます。

組合の概況

令和4年2月末現在

事業所数		489件
被保険者数		男 11,796 人 女 2,767 人 計 14,563 人 (任意継続被保険者129人を含む)
介護保険第2号被保険者数		男 7,572 人 女 1,626 人 計 9,198 人 (任意継続被保険者29人を含む)
平均標準報酬月額		男 419,392 円 女 284,264 円 平均 393,718 円
被扶養者数		12,003 人 (任意継続被扶養者108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!

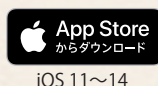
健康チャレンジでポイントゲット!!

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
「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。

