

健保だより

2023

1

NO.177

年に1回の健診で健康づくり



冬の谷川岳 (群馬県)

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>

新年のご挨拶

皆様の健康を支え健全な事業運営を行ってまいります



理事長 高橋 博之

あけましておめでとうございます。

被保険者の皆様におかれましては、健やかに新年をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。

また、平素は当健康保険組合の事業運営につきまして多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

我が国を取り巻く状況は、新型コロナウイルスの感染による経済への影響に加え、ロシアのウクライナ侵攻に端を発した安全保障問題、ひっ迫するエネルギー問題、急激な円安による輸入材料の高騰などにより実質賃金の伸び悩みが続いています。

一方、健康保険組合を取り巻く状況は、昨年は健康保険法が制定され100年という節目の年にあたりました。少子化に歯止めがかからず、高齢化が進展する中、急増する高齢者医療費に対する現役世代の負担軽減が喫緊の課題になっております。人生100年時代を迎え、これからも国民皆保険を堅持していくためには負担能力に応じて皆で支え合う、全世代型の社会保障制度への負担構造の大幅な転換が必要となります。

このように健康保険組合を取り巻く環境は依然として厳しい状況が続きますが、セメント商工健康保険組合では設立以来、半世紀以上にわたり皆様のご理解とご協力により着実に発展を遂げてまいりました。これからも加入者の皆様の目線に立った健全な事業運営の維持、発展に全力で取り組んでまいります。そして皆様の健康寿命の延伸と、医療費適正化につながる健康づくりや、特定健診、特定保健指導などの疾病予防、重症化予防対策事業を効率的かつ効果的に充実させるとともに、各事業主様と連携して健康維持増進を図るコラボヘルスによる健康経営の推進等、健康で安心な暮らしをサポートさせていただきます。皆様におかれましては、当健康保険組合のこうした様々な健康サポート事業を是非ともご活用いただきますようお願い申し上げます。

この1年が皆様にとりまして実り多き1年になりますことを祈念申し上げ、新年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
今年もよろしく申し上げます

(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	関口 芳隆	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	伊藤 智	株式会社エービーシー商会
理事	赤谷 泰三	株式会社内山アドバンス
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 信暁	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	株式会社アヘルコ
議員・監事	榎戸 浩一	株式会社昭和石材工業所

健康管理事業推進委員一同

*順不同・敬称略

区分	氏名	事業所名称
委員長	澤田 廣	株式会社フジサワ・コーポレーション
副委員長	櫻井 徳彦	株式会社アヘルコ
委員	清水 勉	奥多摩工業株式会社
委員	梶川 則夫	株式会社トーシンコーポレーション

区分	氏名	事業所名称
委員	高村 武秀	高村建材工業株式会社
委員	中島 潤一	三協レミコン株式会社
委員	近藤 隆弘	セメント商工健康保険組合
委員	近藤 純子	セメント商工健康保険組合

2023年

干支の話



因幡の白うさぎの縁結び

鳥根県の出雲大社には、うさぎの石像がたくさんあります。これは、出雲大社の祭神・大国主命おおくにぬしのみことにまつわる、次のような「因幡の白うさぎ」の神話にちなんだものです。

大国主命とその兄弟神たちが、八上比売やがみひめという姫と結婚するため、因幡に向かっていたときのこと。白うさぎが、隠岐の島から因幡の国へと海を渡るため、ワニザメをだまして背中の上を通ろうとしていました。しかし、ワニザメにばれて体中の毛をむしりとられ、痛がって泣いているところへ、いじわるな兄弟神たちが通りかかったのです。「海で洗って風にあたって乾かさように」と言われてそのようにすると、痛みがさらにひどくなってしまいました。次に大国主命が通りかかり、「真水で洗ってガマの花粉をつけるとよい」と言うので従うと、すっかりよくなりました。喜んだ白うさぎは大国主命と八上比売との仲を取りもち、縁結びの象徴となったそうです。

鳥取県には白うさぎを祀った白兔神社があり、縁結びだけでなく、やけどや皮膚病などにもご利益があるとされています。近くには、この神話の舞台とされる白兔海岸の美しい海と白砂が広がっています。出雲大社を訪れた際には足を延ばしてみてください。



整骨院・接骨院 (柔道整復師) の正しいかかり方とお願い

整骨院・接骨院で健康保険が使えるのは限られたケガの施術に限ります。
また、その場合も医師の同意が必要になります。

柔道整復師にかかる時
健康保険が
「使える」「使えない」
チャート

START 整骨院・接骨院にかかりたい…

痛みの原因、きっかけはどちらですか？

- ① 転んで打撲した、ひねったなどの負傷原因のはっきりした外傷(ケガ)による痛み。
- ② 内病的病気が原因の痛みや、日常生活で起こる慢性的な痛み、原因不明の痛み。

①の場合 ↓

ケガの内容は次のどれですか？

- 打撲
- 捻挫
- 挫傷(肉離れなど)
- 骨折
- 不全骨折(ひび)
- 脱臼

柔道整復師にかかっていることについて、医師の同意を得ていますか？

いいえ

健康保険は使えません

※応急手当の場合は健康保険でかかれます

はい ↓

健康保険が使えます

例 スポーツの試合で足首をひねり、痛む
※健康保険が使えるケースでも、施術が長期にわたるときは、何らかの病気が隠れている可能性もありますので、医師による検査と診療を受けましょう。

- ①②いずれにも該当しないケースは健康保険の適用ではありません。
- スポーツが原因の筋肉疲労
 - 日常生活や老化による肩こりなど
 - リラクゼーション目的

ただし、健康保険でかかれるケースでも次の場合は健康保険は使えません

- 医師の治療を受けている負傷箇所の施術
医師の治療と重複して健康保険は使えません。
- 通勤中・工作中的の負傷
労災保険が適用されるため健康保険は使えません。

負傷原因や治療内容について健保組合からお尋ねすることがあります

医療費は皆様と会社から毎月納めていただいている大切な保険料から支払われています。健保組合は皆様の保険料を無駄にしないため医療費の適正化に取り組んでおります。これまでも柔道整復師(整骨院・接骨院)から届いた請求書の点検、被保険者へ施術内容の照会などを行ってまいりましたが、健康保険の対象外となる施術、架空請求、水増

し請求といった不適切な請求が残念ながら見受けられます。当組合では引き続き、受診回数が多い方や、治療が長期にわたっている方については、照会委託先【株式会社オークスおからだ相談室】より負傷原因、施術部位、回数等の照会をさせていただくことがありますので、ご協力をお願いいたします。

「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月上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3年12月から令和4年10月の診療分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会いただき、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(11月、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ー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ーコード発行申請後、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

令和5年度 任意継続被保険者の標準報酬月額について

当健康保険組合の令和5年度任意継続被保険者にかかる標準報酬月額は、令和4年9月30日現在の当健康保険組合全被保険者の標準報酬月額を平均した額(396,704円)に基づき令和5年4月1日から410千円(令和4年度は380千円)に変更となります。なお、退職時の標準報酬月額が410千円より少ない方は変更になりません。

質のよい睡眠をとるために Zzz

監修：遠藤 拓郎 (スリープクリニック調布院長・慶應義塾大学特任教授)

飲酒と睡眠の関係

「眠れないから寝る前にお酒を飲む」という人がいますが、寝酒は寝つきをよくする代わりに、すぐに目が覚めてしまいます。お酒を飲んでも、質のよい睡眠をとるためには、お酒を飲み終える時間等にコツがあります。



寝酒は睡眠の質を下げる

お酒を飲むと体温が上がり、その後一気に下がるので、眠くなります。寝酒は寝つきをよくしますが、夜中に目が覚めてしまい、その後なかなか眠りにつけないということが起こります。

これは、お酒を飲むと、アルコールが分解される過程でアセトアルデヒドという有毒物質に変わり、それが交感神経*を刺激して体温や心拍数を上げ、睡眠を妨げてしまうからです。

睡眠を妨げないようにお酒を飲むにはコツがあります。右記の点をおさえましょう。

*人は、起きているときは交感神経、寝ているときは副交感神経がそれぞれ優位になる。

飲酒で睡眠を妨げないためのコツ

コツ1 お酒は寝る3時間前までに飲み終える

寝酒はやめたほうがよいのですが、晩酌はかまいません。寝る3時間前までに飲み終えましょう。飲み終えて3時間ほどして、アセトアルデヒドが分解されるころに眠れば、睡眠が妨げられることはありません。

コツ2 お酒を飲んでも、うたた寝をしない

晩酌後にテレビなどを見てボーッとしていると、うたた寝をしがちで、いざ寝る時間に眠れなくなります。晩酌後に必ず予定を入れて、「やるべきこと(家事など)」や「やりたいこと(趣味など)」を実行することが肝心です。

マイナンバーカードを 取得しましょう!



マイナンバーカードはもう取得しましたか? マイナンバーカードは保険証の代わりに使え、またマイナンバーカードによって過去の薬剤情報や特定健診の情報を知ることができます。さらにマイナンバーカードに連携したオンラインサービスであるマイナポータルでは、さまざまな行政手続きがワンストップでできたり、行政機関からのお知らせを確認できたりします。ぜひ活用してください。

現在、全ての医療機関でマイナンバーカードの保険証利用に対応しているとは限りません。念のため健康保険証をご持参いただくか、事前に医療機関・薬局にご確認のうえ、受診してください。

マイナンバーカードの取得からマイナポータルでの保険証利用登録までの流れ

① まずはマイナンバーカードを申請

まずはマイナンバーカードを申請しましょう。マイナンバーカードはスマートフォン、パソコン、郵送または、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/apprec/>

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。パソコンまたはスマートフォンでマイナンバーカードを用

いてマイナポータルにログインし、保険証利用申込みより登録を行ってください。



マイナポータルで薬剤・医療費・健診情報の確認ができます

マイナポータルで確認できる医療や健康保険にかかわる情報としては以下のようなものがあります。「わたしの情報」で薬剤・医療費・健診情報が確認できるようになりました。

薬剤情報を確認する

医療機関を受診し、薬局等で受け取ったお薬の情報(注射・点滴等も含む)

医療費通知情報を確認する

医療機関等を受診した際に支払った医療費の情報

特定健診情報を確認する

40歳以上の方を対象にメタボリックシンドロームに着目した健診結果の情報

健康保険証情報を確認する

保険者名、被保険者証記号・番号・枝番等の健康保険証の情報

マイナポータルのURL: <https://myna.go.jp/>

花粉症のシーズンが 到来! 早めの対策を

花粉症の症状を抑えることは、新型コロナウイルス感染症(以下、新型コロナ) 予防にもつながります。万全の対策をとりましょう。



毎年、花粉症で悩む人は 花粉飛散開始前からの治療が肝心

毎年、花粉症で辛い症状が出る人は、花粉飛散開始前または症状がごく軽いつきから薬をのみ始める「初期療法」が有効です。花粉飛散予測日の1~2週間前に、医療機関を受診するのがおすすめです。

症状が軽い場合は、OTC 医薬品(市販薬)の活用もひとつの方法です。ただし、症状が緩和されない場合は、医療機関への受診がすすめられます。



花粉症の症状が新型コロナの 感染リスクを高めることも…

新型コロナへの感染は、ウイルスを含む飛沫やエアロゾルを吸い込むか、口、鼻や眼などの粘膜に接触すること、またはウイルスがついた手で口、鼻や眼の粘膜に触れることで起こります。



花粉症では、目や鼻がかゆくなってこすったり、マスクをずらして鼻をかんだりすることがよくあります。手にウイルスがついていれば、体内にウイルスが入るリスクが高まります。また、無症状の新型コロナ感染者が花粉症の症状でくしゃみをすれば、ウイルスを含んだ飛沫で周囲の人の感染リスクを高めてしまうことにつながります。

自分でできる花粉症対策

外出時

- マスク、メガネを着用し、花粉の付きやすい服装を避ける
- くしゃみやせきをするときは下を向く
- 新型コロナ対策として、鼻をかむ前、目や鼻をかく前に手指消毒する。マスクを抑えた手は早めに消毒する



帰宅時

- 衣服や髪をよく払って家に入る
- 手洗い後、洗顔、うがいをして鼻をかむ



室内

- 換気は、レースのカーテンは閉めたままで窓を開ける幅を10cm程度にし、短時間にとどめる
- 換気した後は、すぐに窓から1m以内を重点的に掃除する
- 乾燥した空気の中では花粉やウイルスが飛散するため、加湿器をテーブルの上などに置いて部屋の湿度を40~70%に保つ



- その他 ● テレビやインターネットなどで花粉情報をチェックしましょう!

口腔ケアで免疫力アップ!!

監修：野村 正子先生（日本歯周病学会理事）

人の免疫機能はウイルスや細菌などの病原体に対して働いて、発症を未然に防いだり、病気を治癒させたりする働きをしています。感染症の発症は「病原体が悪さをする力」と「免疫力」のバランスが崩れた時に生じますので、常に**免疫力を優位**にしておく必要があります。その方法の1つが口腔ケアです。口の中には約700種類100億個もの細菌がいます。口腔内の細菌が食べ物のカスをエサにして増殖した歯垢（プラーク）はさまざまな細菌のかたまりで、そこには歯周病菌や虫歯菌も多く存在しています。歯みがきなどの口腔ケアによってプラークを取り除くことが免疫力を優位に保つために重要になります。

歯周病の放置は重大な病気の原因に

体の免疫力の状態は、**口腔内環境に現れる**ことが多くあります。どんな人の口の中にもいる歯周病菌や虫歯菌などの影響が、個人の免疫力を上まわると、歯ぐきが腫れたり、口内炎ができたり、口臭などの原因にもなったりします。

歯周病を放置し、重症化してしまうと歯周ポケットという深い溝ができてしまい、そこが細菌の温床となります。歯周ポケット形成の原因となる歯周病菌はさまざまなたんぱく質分解酵素を口腔内にまき散らし、**ウイルス感染を進めてしまう**ことも分かっています。

また、歯周病は口の中だけの病気ではなく、さまざまな病気とかがわっています。歯周病の原因となる歯周病菌の毒素の影響や炎症物質の作用のほか、歯周病が動脈硬化を進行させ、右図のように全身の病気のリスクを高めます。

●歯周病によってリスクの高まる病気



歯周病と糖尿病の間で悪循環が起こる

歯周病は歯石などにより歯周病菌が繁殖して歯肉に炎症が起こる病気で、糖尿病は血液中のブドウ糖濃度が高くなる病気です。なんの関係もなさそうに見える両者ですが、近年の研究などでこの**2つには密接な関係性**があることが分かっています。

糖尿病を患って血糖値のコントロールがしっかりできていない場合、免疫力の低下に加えて動脈硬化が起こって歯肉への血流が悪くなり、歯周病菌が繁殖しやすくなります。それがさらに進行すると歯周病によって繁殖した歯周病菌が血管を伝って全身を巡り、色々な悪影響をもたらします。

全身に回った歯周病菌は血管を傷つけ、そこに悪玉（LDL）コレステロールなどが蓄積して血管を細くし、動脈硬化を加速させます。また歯周病菌自体がインスリン抵抗性を助長してインスリンの効きを

悪くするため、糖尿病を悪化させてしまいます。つまり糖尿病が歯周病を誘発・悪化させ、それによって歯周病菌が全身を巡り糖尿病と動脈硬化を悪化させるという**恐ろしい悪循環**を引き起こしてしまうのです。この悪循環を断ち切るためには糖尿病の早期発見・早期治療を行うと同時に、**定期的な歯科検診と口腔内のクリーニングが重要です**。



タバコの害について考える

喫煙は、がんや生活習慣病の原因となり、本人だけでなく周囲の人々にまで悪影響を及ぼします。改めて「タバコの害」について理解を深め、ぜひ「禁煙」へのきっかけにしてください。

監修：関谷 剛先生（東京大学未来ビジョン研究センター客員准教授）
参考資料：「PASSPORT to STOP SMOKING」（日本循環器学会）など



受動喫煙による周囲の人への害

タールや一酸化炭素などのタバコ有害物質は、本人がタバコから直接吸い込む主流煙より、火のついたタバコから出る煙で、周囲の人が吸わされることになる副流煙に多く含まれています。受動喫煙とは、「タバコを吸っていないのに、吸ったことにされてしまう」状態なのです。

家庭・職場の受動喫煙による呼吸器症状と病気の増加度（成人）

せき	2.8～3.8倍
たん	1.6～3.4倍
息切れ	1.6～2.7倍
気管支喘息	1.5～2.0倍
慢性気管支炎	1.7～5.6倍

Jaakkola MS: Eur Respir J 2002;19:172-181

受動喫煙が子どもにもたらす健康被害

低出生体重児	1.5倍
乳幼児突然死症候群	2～5倍
早産	1.5倍
気管支炎・肺炎	1.5～2倍
気管支ぜんそく	1.5倍
慢性気管支炎	1.5倍
中耳炎	1.5倍

松崎道幸：日本禁煙学会雑誌2010;5:22-26

受動喫煙による健康被害（主なもの）



禁煙すれば、大きく健康リスクを下げられる

タバコによる健康被害のリスクは、禁煙で下げることができます。とりわけ、心筋梗塞などの虚血性心疾患のリスクは禁煙後1～2年から下がるともいわれています。

早く禁煙すればするほど、得られる禁煙効果も大きくなるのは明らかです。主な期待効果を思い描きながら、禁煙を開始・継続させましょう。

禁煙で期待できる効果

- 歯周病リスクが低下・口臭が減る
- せきが減る・気道の自浄作用が改善する
- 虚血性心疾患のリスクが減る・心機能が改善する
- 血圧が低下する
- 肺機能が改善する・肺がんのリスクが減る
- 脈拍（心拍）数が減る



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



金運・物質運を中心に恵みの多い1年。必要なときに必要なものが手に入り、精神的にも豊かさを味わえそう。対人関係も充実し、幅広い世代と交流が楽しめる予感。遊び心を忘れない軽やかさが愛情運を盛り上げます。出会い運がアップしているので、オシャレして外出する機会を増やすと吉。健康面は一定の生活リズムを維持すれば問題なし。デンタルケアに力を入れると笑顔がいっそう輝きます。

❖ 幸運のカギ … レストラン

2月生まれ



明るいニュースが続々舞い込み、楽しい雰囲気にも包まれます。SNSを通じて交友関係が広がり、なつかしい再会にときめく場面も。特に年上の女性から役立つ助言や援助を受けそうです。愛情運も上り調子。婚活中ならば理想的な相手とめぐり会える可能性大。ストライクゾーンを少しだけ広げてみると吉。健康面は嗜好品の量が増加傾向に。外食も意識的に減らさないと、カロリーオーバーの懸念あり。

❖ 幸運のカギ … ヘアサロン

3月生まれ



安定路線をキープします。派手さはありませんが、平穏な日常生活に喜びや幸せを見出せるでしょう。推し活や趣味にじっくり取り組めて、プライベートは特に充実しそう。愛情面では攻めより守りの姿勢が正解です。要求ばかりせず相手を立てる謙虚さを忘れずに。不動産関連では好条件の売買ができる兆し。健康運は安泰です。地産地消を意識した食生活で体調が良好に。家庭菜園にも幸運の種が。

❖ 幸運のカギ … 植物公園

4月生まれ



大変ポジティブで躍動感あふれる運勢です。活躍ぶりが注目されて、あちこちから引っ張りだこに。ただし、勢いづいて調子に乗りやすい面もチラリ。周囲と調和を図る配慮も大切です。愛情面でもモテますが、パートナー選びは焦らず慎重に。一目惚れを信じず中身をよく観察してください。体力的にはスタミナもあり問題ありませんが、転倒などのけがにご用心。ストレッチで身体の柔軟性を高めると吉。

❖ 幸運のカギ … コンサート会場

5月生まれ



機を見るに敏、の星回り。指をくわえて待っているより、チャンスに飛びつく貪欲さが開運の鍵を握ります。幸運の知らせは遠方から来る兆し。ただし、対人では都合よく利用される暗示も。調子よく接近してくる相手には警戒しましょう。愛情運は順風満帆ですが、学びを終えた関係はジ・エンドの可能性もあります。去る者は追わず、で新たな縁を招くこと。健康面は流行病の感染対策をしっかり。

❖ 幸運のカギ … カラオケボックス

6月生まれ



揺るぎないポジションを確立できる好調運です。昇進や昇給など、自信と意欲につながる名誉な出来事がありそう。リーダーシップを発揮して人望も高まり、よき部下や後輩に恵まれるでしょう。愛情面はややマンネリ気味に。記念日やイベントを盛り上げる工夫が絆を強めます。健康運は目の酷使に気をつけて。スマホをオフにして自然の中でリラックスタイムを楽しむと吉。ハイキングや登山に幸運あり。

❖ 幸運のカギ … 老舗旅館

7月生まれ



運気はスローペース。もどかしく感じる状況もありそうですが、強引に進めるのは逆効果です。対外的な問題は自然の流れに委ねて、自分の世界や趣味を充実させましょう。愛情面では思いがけない相手から好意を寄せられて驚きそう。相性は悪くない様子。目上の人から寵愛を受ける予感もありますが、周囲の妬みには気をつけて。健康運は体力がある反面、過信しやすいようです。定期健診は欠かさず。

❖ 幸運のカギ … ベイエリア

8月生まれ



今まで隠れていた問題が浮上してくる気配。覚悟を決めて向き合えば、建設的な方向へ発展していきます。対人関係ではコミュニケーション不足にご用心。暗黙の了解で済ませず、こまめな「報連相」を意識してください。愛情面では「秘密」がつかまとう暗示。腐れ縁は深く断ち切る好機でもあります。健康運は不安定。気がかりな症状の素人判断は禁物です。マッサージを日課にして血流をよくしましょう。

❖ 幸運のカギ … カフェテラス

9月生まれ



自己肯定感が高まり、正々堂々と自分を打ち出せる好調運です。その一方で、やや上から目線の言動も目につきそう。命令口調は思わぬ反感を買いやすいので要注意。大金は動かさないほうが賢明です。愛情運はチャンスが多いものの目移りしがち。大切な本命を逃さないように誠意をアピールしましょう。健康面はエネルギー不足ですが、季節の変わり目の体調不良や肌トラブルには予防が必要です。

❖ 幸運のカギ … デパート

10月生まれ



意識改革の運気。不要になった価値観を手放すときです。対人関係においても必要のない相手との縁が自然に薄れていく気配。執着は裏目に出るため、気持ちの切り替えに努めましょう。愛情面での復縁にも慎重さが求められます。孤独やプレッシャーに負けないで。健康運は運動不足から抵抗力がダウン。短時間でもウォーキングをするなど、意識的に身体を動かしましょう。夏場の胃腸炎にご用心。

❖ 幸運のカギ … 映画館

11月生まれ



普段以上にパワーがみなぎり、行動半径が拡大する1年。過去に挫折した夢に再挑戦するチャンスも。最後まであきらめない気持ち大切です。ただ、社会的地位が上がると同時にワンマンになりやすい傾向も。家族や仲間まで敵に回さないよう気をつけて。愛情面でも対等なパートナーシップに重点をおけば安泰です。健康運は低め安定。慢性疲労や睡眠不足が万病の元に。本格的な体質改善を図って。

❖ 幸運のカギ … 城下町

12月生まれ



アカデミックな星回りです。特定の分野を「学びたい」「極めたい」情熱が湧き上がり、黙々と勉強に打ち込む時間が増えそう。対人関係では黙っていても存在感があり、何かと目立つポジションに。まじめに努力する姿が周囲の信頼感を高め、実力以上の仕事を任せられる可能性も。愛情運は好調。芸術活動を通じてステキな縁が生じる予感。健康面は炎症を伴う病気に気をつけて。回復力は驚異的です。

❖ 幸運のカギ … 美術館

令和4年度 健康保険組合全国大会

全世代で支え合う制度への転換を

「健康保険法制定100年 これからも健康を支え、皆保険を守る健保組合であるために」をテーマとして、令和4年度健康保険組合全国大会が10月18日、東京国際フォーラムで開催されました。

感染症対策のため来場者は約1,200名で、その他の健保組合関係者はウェブ配信を視聴して、合計約3,000名が参加しました。



今大会の4つのスローガンは以下の通りです。

● 現役世代の負担軽減、全世代で支え合う制度への転換

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構造を見直すことは「待たなし」である。

● オンライン資格確認など ICT 化の推進による医療の効率化・質の向上

今後、電子処方箋情報や電子カルテ情報の共有、全国医療情報プラットフォームの創設などにも取り組むべきである。

● 国民が身近で信頼できる「かかりつけ医」の推進

国民にとって最も重要な「必要なときに必要な医療にアクセスできる体制」は何としても堅持されなければならない。

● 健康寿命の延伸に向けた保健事業の更なる推進

引き続き特定健診・特定保健指導をはじめ、データヘルスやコラボヘルスによる健康経営の推進、加入者への健康教育・広報による取り組みを実践していく。

令和5年
2月26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5年2月26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
 - (4) 男子C (40歳以上): 10km
 - (5) 男子D (40歳未満): 10km

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、男子C、男子D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.toshinkyoo.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5年1月10日(火)9:00～
令和5年1月30日(月)23:59

参加者決定の通知…令和5年2月8日(水)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、東振協ミニマラソン大会事務局までご連絡ください。TEL03-3626-7504

加入員の皆様限定 無料カウンセリングのご案内

お悩みやお一人で解決できない問題がありませんか？ ぜひお気軽にご相談ください

通話料無料 ☆携帯電話・スマートフォンからご利用いただけます

WEB相談「こころ相談ネット」

<https://www.kokoro-soudan.net/>



0120-783-112

[法人契約コード] sementokenpo

▶対面相談
(有料オプション)

日本全国約250か所で、臨床心理士等による対面での質の高いカウンセリングが受けられます。詳しくは、東振協のHP (<https://www.toshinkyō.or.jp/mental/>) をご覧ください。

東振協 メンタルヘルス

【サービス提供者：一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会／委託先：(株)フィスメック】

リラックス TIME

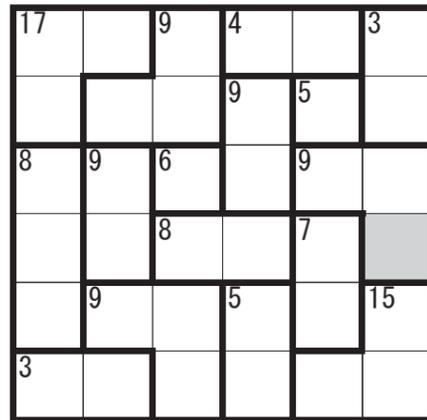
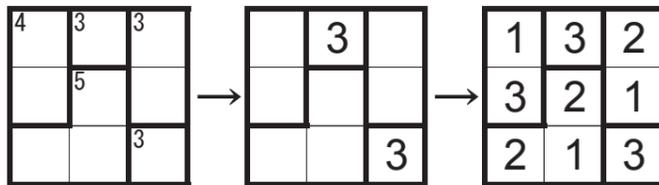
クイズに答えてプレゼントをもらおう!

足し算ブロック

ルールと解き方を参考に、6×6のマスに1～6の数字で埋めてください。最後に色つきマスに入る数字を答えてください。

《ルールと解き方》

- タテ・ヨコの各列に数字が1つずつ入る(例題は3×3で1～3の数字が入る)。
- マス目にあらかじめ入っている小さな数字は、太線で囲まれたブロックの中にある数字の合計を表している。



©スカイネットコーポレーション

答え

● 前回の答えは「口下手」、「不言実行」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5年1月17日(火)から令和5年2月12日(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。

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。

組合の動き

第513回理事会

開催日：令和4年9月14日

- 議題：1 副理事長指名について
2 組合編入希望事業所の件について
3 データの分析強化による保健事業推進のためのシステム導入について
4 インフルエンザ予防接種の一部補助について
5 令和4年度健康者表彰について
6 第28回セメント健歩大会の開催について
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514回理事会

開催日：令和4年11月15日

- 議題：1 事業状況報告について
2 令和4年度上半期事業報告について
3 令和4年度収入支出決算見込について
4 組合規約第4条別表の一部改正について
5 組合編入希望事業所の件について
6 オンライン禁煙プログラムの導入について
7 脳検査の実施について
8 キャンプ場利用補助について
9 令和5年度保健事業(案)について
10 準備金・任意(別途・退職)積立金の満期継続について
11 その他

第185回組合会

開催日：令和4年12月12日

- 議題：1 理事長専決事項の報告について
2 令和4年度上半期事業報告について
3 令和4年度収入支出決算見込について
4 データの分析強化による保健事業推進のためのシステム導入について
5 オンライン禁煙プログラムの導入について
6 脳検査の実施について
7 キャンプ場利用補助について
8 令和5年度保健事業(案)について
9 その他



公告

【事業所編入】

事業所名称	所在地	年月日
株式会社リボンコンサルティング	日野市	令和4年7月1日

【所在地変更】

変更後	変更後	変更前	年月日
株式会社大和瓦商事	板橋区	豊島区	令和4年10月11日



表紙の言葉 冬の谷川岳(群馬県)

群馬県と新潟県の県境にそびえる谷川岳。「トマの耳(1963m)」「オキの耳(1977m)」の2つのピークを持つ双耳峰です。昭和初期からロッククライミングの聖地として多くのクライマーを集めてきました。地形や天候の厳しさから多くの遭難者が出ており、「魔の山」と呼ばれてきました。現在では中腹の天神平までロープウェイが通じており、夏から秋にかけて多くの登山者を集めますが、天候の変わりやすい山なので、しっかりとした装備で登る必要があります。写真はオキの耳から見たトマの耳。

組合の概況

令和4年11月末現在

事業所数		491件
被保険者数		男 11,730人
		女 2,815人
		計 14,545人
(任意継続被保険者135人を含む)		
介護保険第2号被保険者数		男 7,479人
		女 1,664人
		計 9,143人
(任意継続被保険者31人を含む)		
平均標準報酬月額		男 422,093円
		女 288,057円
		平均 396,152円
被扶養者数		11,572人
(任意継続被扶養者107人を含む)		



料理制作 ■ 藤原 朋未 (管理栄養士)
 撮影 ■ 栗山 サトル/スタイリング ■ 大原 美穂

*料理のエネルギー・塩分は1人分です。
 *野菜類は皮をむく、ヘタや種を取るなどの下ごしらえをすませてからの手順を説明しています。



寒い冬を乗り切る!

野菜たっぷり 体ぽかぽか冷え対策レシピ

ビタミンが豊富なかぼちゃや、土の中でたっぷり栄養をたくわえながら育つ根菜類は、冬の季節に頼もしい食材です。今回は、ひと皿で不足しがちな栄養素をバランスよくとることができる、旬の野菜を使った体が温まる ^{ヘルシーレシピ} 健食をご紹介します。



●エネルギー 545kcal ●塩分 2.0g



体を冷やすといわれる大根ですが、加熱することで逆の作用に変化します。炊飯器調理なら簡単にやわらかくなり、味しみも抜群。しょうがと一緒に炊き込めば、体を芯から温めてくれます。鶏肉の黄色っぽい脂は臭みの原因になるので、取り除くとよいでしょう。

やわらかく炊いた大根がアクセント

ゴロゴロ大根の카오マンガイ

材料(2人分)

- 米……………1合
- 鶏もも肉……………1枚(250g)
- 大根……………100g
- しょうが……………1片
- 塩こしょう……………少々
- オイスターソース…小さじ2
- [A] 酒……………小さじ1
- 水……………150mL
- オイスターソース…小さじ1
- しょうゆ……………小さじ1
- [B] 砂糖……………小さじ1
- レモン汁……………小さじ2
- 白すりごま……………小さじ2
- ミニトマト……………適宜
- パクチー……………適宜

作り方

- ①米は洗い、ざるにあげて水けをよく切り、炊飯器に入れる。
- ②鶏肉は塩こしょうをふる。大根は1.5cm角に切り、しょうがは千切りにする。
- ③①に[A]を加えてひと混ぜし、大根を上を広げる。その上にしょうが、鶏肉をのせて通常どおり炊飯する。
- ④炊き上がったら鶏肉を取り出し、食べやすい大きさに切る。ごはんは大根、しょうがは混ぜ合わせる。
- ⑤器に④を盛りつけ、混ぜ合わせた[B]をかける。お好みでミニトマトとパクチーを添える。

かぼちゃとミルクの甘みにほっこり

ほうとう風 クリーミー煮込みうどん

材料(2人分)

- 冷凍うどん……………2玉
- 豚ロース肉(薄切り)…160g
- 白菜……………2~3枚(150g)
- かぼちゃ……………100g
- にんじん……………1/5本(30g)
- だし汁……………300mL
- 牛乳……………200mL
- [A] みそ……………大さじ2
- みりん……………大さじ1



作り方

- ①うどんは電子レンジで加熱解凍しておく。
- ②豚肉は食べやすい大きさに切る。白菜はざく切りにし、かぼちゃは食べやすい大きさに、にんじんは1cm幅の短冊切りにする。
- ③鍋にだし汁を入れて中火にかけ、②を加えてふたをして煮る。
- ④途中であくを取り、具材に火が通ったら①と[A]を加え、弱火で2分ほど煮込む。



●エネルギー 528kcal ●塩分 2.5g



かぼちゃに含まれるビタミンEは血流促進作用があり、冷えや冷えからくる肩こりなどの症状緩和の効果が期待できます。牛乳や調味料は最後に加えることで、風味よく仕上がります。

