

健保だより

2023

4

NO.178

年に1回の健診で健康づくり



岩手山と桜 (岩手県)

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>

健康保険料率を千分の98.0に据え置いての予算編成

第186回組合会が開催され、令和5年度予算が承認されました。

予算編成の背景

現在、急増する高齢者医療費に対する現役世代の負担軽減が健保組合の重要な課題となっております。人生100年時代を迎え、団塊の世代がすべて後期高齢者になる2025年が目前に迫り、さらに納付金等の急増などの不確実な要素が加わり、健康保険組合は厳しい財政運営を強いられております。先般、政府によりこれからの医療保険制度における国民皆保険を堅持していくために「給付は高齢者に、負担は現役世代から」という構造を見直

し、負担能力に応じ全世代で公平に支え合う、持続可能な制度への転換のための社会保険制度改革案が示され、その動向が注目されます。

令和5年度、当健康保険組合は医療費の適正化に引き続き取り組むとともに、加入員の皆様の健康維持増進、重症化予防に資する保健福祉事業の効果的・効率的推進と事務処理の的確・適正な執行に努めてまいります。

令和5年度予算のあらまし

健康保険（一般勘定）

予算総額 92億1,508万2千円

健康保険料率は令和5年度も千分の98.0に据え置く予算編成となっております。

●収入

収入予算の約90%は皆様から納めていただく保険料収入になります。被保険者数、標準報酬月額については、前年度決算見込対比でわずかな伸び率に設定し、総標準賞与額についても昨年対比でマイナスを見込みました。保険料収入全体では前年度決算見込対比で伸び率ゼロの82億1,706万2千円となりました。今年度も保険給付費の急激な増加に対応することを想定し、繰入金に併せて、健保連からの財政調整事業交付金を計上しました。

●支出

支出科目で最も大きな割合を占めている保険給付費（加入員の皆様の医療費）については、この2年間のコロナ禍による急激な変動の傾向は収まりつつあります。しかしながら、高齢化の更なる進展により1人当たりの医療費は増加し続け、その動向は依然として予断を許さない状況にあることから、前年度決算見込対比では+8.09%、金額で+3億8,551万6千円の51億4,507万5千円を計上しました。

保険給付費と共に組合の財政を圧迫している高齢者医療制度への納付金は、昨年度決算見込対比+10.79%、金額で+3億1,121万円の31億9,591万3千円となりました。現制度においては、少子高齢化とともに、高齢者医療を支える現役世代の負担が増え続ける状況は続き、今年度においては、昨年度のような精算に伴う一過性の減額はなく、大幅な増額となっております。

保険給付費と納付金の義務的経費は支出全体の9割を占めており、健康保険料収入を上回る額となっております。

また、保健事業費については、健康保険組合の中心的事業として位置付けています。限られた財源の中で、効果的かつ効率的な疾病予防対策、重症化予防対策、体育奨励事業などを実施し、加入員の皆様の健康維持増進、健康寿命の延伸をサポートしていくことにより、増嵩していく医療費の削減に努めてまいります。皆様におかれましては健康保険組合の健康サポート事業をご活用いただき、日頃より健康づくりと健康管理に取り組んでいただきますようお願いいたします。

●収支

このような厳しい財政の状況ではありますが、今年度の一般勘定について、中長期的な財政運営における収支の推移を勘案したうえで、健康保険料率は昨年度と同率の千分の98.0に据え置き、収入支出予算総額では92億1,508万2千円を計上しました。

なお、経常収支については、82億3,551万2千円の経常収入に対し、89億3,512万3千円の経常支出となり、6億9,961万1千円の赤字予算となっております。

介護勘定

予算総額 10億7,637万1千円

介護勘定については、介護保険料率は昨年度から千分の0.4引上げの、千分の17.8といたします。

●収支

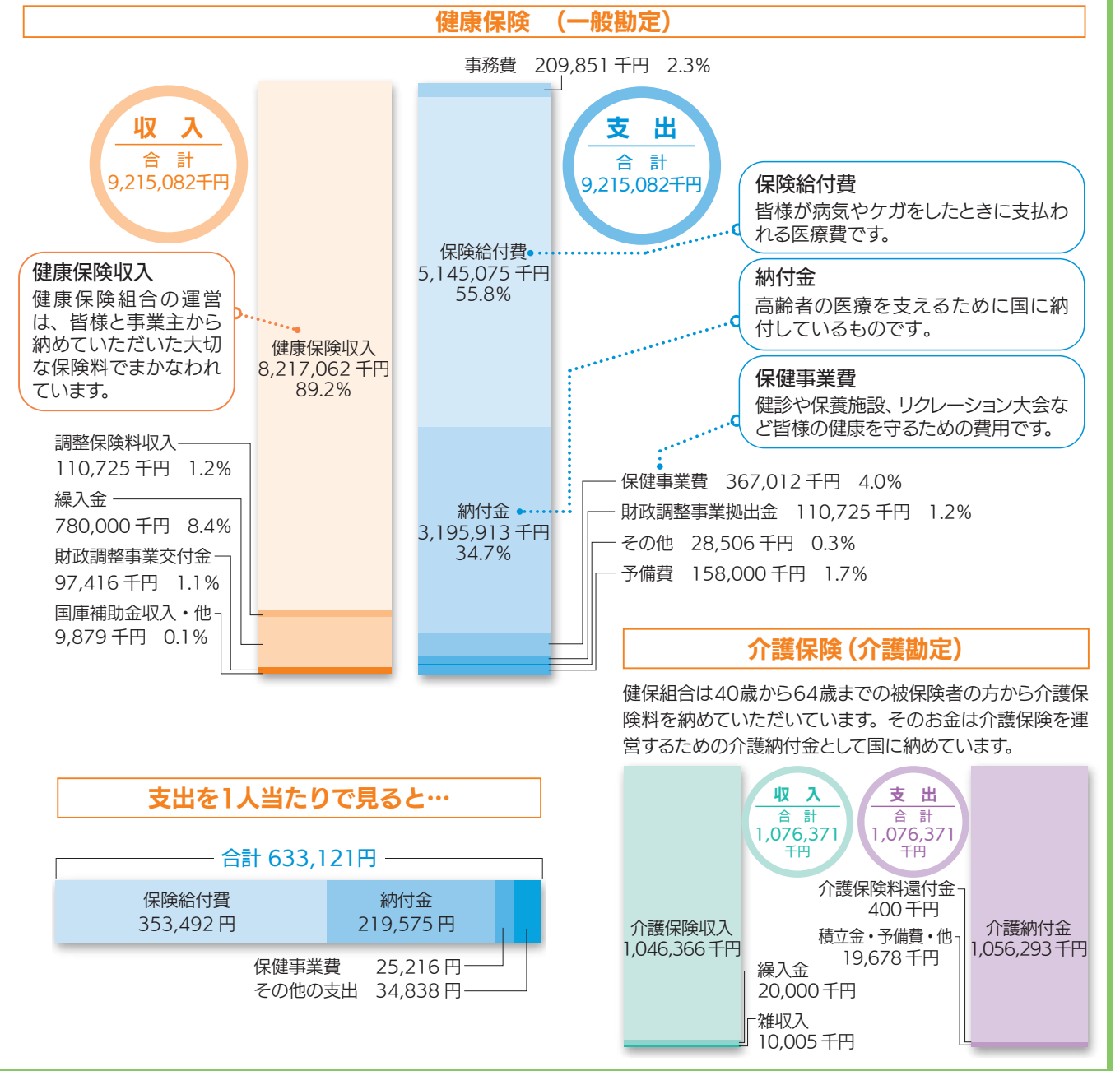
介護勘定についても一般勘定同様に被保険者数、標準報酬月額について昨年対比で僅かな伸び率に設定し、総標準賞与額についてはマイナスを見込んでおります。

今年度、国から示された介護納付金は過年度精算分の影響もあり伸び率は抑えられましたが、対前年度比+6,381万5千円の10億5,629万3千円を計上しました。急激

健康保険料率 千分の98.0(令和4年度と同率)

介護保険料率 千分の17.8(0.4ポイント引き上げ)

令和5年度の予算の内訳



な高齢化の進展と共に介護給付費は増え続け、健康保険組合に課せられる介護納付金は年々増加しています。健康保険組合は介護保険制度の徴収事務代行機関として、国から示される介護納付金の拠出に見合う保険料率の設定を毎年行うことが求められております。

令和5年度の当健康保険組合の介護保険料率は、昨年度から千分の0.4引上げの千分の17.8となります。

協会けんぽよりトータルで千分の2.4低い料率設定

令和5年度の健康保険料率千分の98.0と介護保険料率千分の17.8を合計すると千分の115.8となります。

協会けんぽの全国平均の健康保険料率の千分の100と介護保険料率の千分の18.2を合わせた保険料率である千分の118.2と比較すると、当健康保険組合の方が千分の2.4低い設定となっております。

令和5年度 保健事業年間スケジュール

*詳しくは2023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	契約健診施設
	■ 脳検査	契約健診施設、補助金
	■ 無料歯科健診	契約健診施設
		
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
	■ WEBウォーキング	「PepUp」アプリ
	■ オンライン禁煙プログラム	「D-CUBE」アプリ
	□ 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
6月	■ 家庭用常備薬の斡旋案内	全事業所にご案内
	■ オンライン禁煙プログラム	「D-CUBE」アプリ
	□ 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)
	■ WEBウォーキング	「PepUp」アプリ
	■ 健歩大会(予定)	未定
	■ 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)
	□ 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	■ 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) 会場別巡回生活習慣病予防健診	公共の施設等の会場
	□ 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	■ (冬季) 大腸がん検診	郵送方式
	□ 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
	□ 東振協実施 (秋季) 婦人健診・特定健診	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
	■ web 体重測定チャレンジ	「PepUp」アプリ
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
	■ 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

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

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

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。

届け出は5日以内に お願いします

- 前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。**

- 当健康保険組合は高齢者医療制度に対して、被扶養者の数に従って納付金を医療費とは別に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、健康保険組合は必要のない負担を課せられることになります。健康保険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 出産したときに支給される 出産育児一時金が引き上げられました

被保険者が出産したときは、出産費用の補助として**出産育児一時金**が支給されます。被扶養者である家族が出産したときは、出産費用の補助として**家族出産育児一時金**が支給されます。従来は42万円でしたが、4月から50万円に引き上げられました。

正常な出産は保険医療（現物給付）として扱われないため、その費用の補助という形で出産育児一時金が現金で支給されます。なお、異常出産など病気として扱われる場合や他の病気を併発した場合などは保険医療扱いとなります。



出産育児一時金 家族出産育児一時金

4月から被保険者または被扶養者である家族が妊娠4ヵ月（85日）以上で出産したときに、**1児につき50万円が支給されます**。生産、死産にかかわらず、出産に対して支給されます。なお、双児の場合は2人分となります。産科医療補償制度に加入する医療機関等の医学的管理の下で出産（死産を含み、妊娠22週以降のものに限る）した場合、妊娠22週未満の場合や、産科医療補償制度に加入していない医療機関等で出産した場合は48万8,000円です。

当健康保険組合の付加給付である出産育児一時金付加金・家族出産育児一時金付加金（1児につき9,000円）につきましては変更ありません。



産科医療補償制度とは何ですか？

通常の妊娠・出産にもかかわらず、生まれた子供が脳性麻痺を発症した場合に補償金が支払われる制度です。公益財団法人日本医療機能評価機構により運営され、ほとんどの医療機関が加入しています。補償対象は原則として出生体重が1400g以上、妊娠32週以上の出産（令和4年1月以降生まれた子は出生体重を問わず28週以上）であり、身体障害者等級1・2級の脳性麻痺の場合です。



夫婦が共働きでそれぞれ被保険者本人になっているときには、妻の加入している健康保険から本人としての給付を受けることになります。同時に、夫の保険から妻としての給付を受けることはできません。



夫婦が共働きのため、それぞれ被保険者の場合、出産の給付はどうなりますか？



4月から従来の保険証での受診は割高に

医療のデジタル化推進により、医療サービスの効率化・質の向上が図られています。

そのため、現在、次のような取り組みが進められています。

1 原則すべての医療機関で オンライン資格確認導入

政府はオンライン資格確認を医療のデジタル化基盤と位置づけています。オンライン資格確認では、医療機関の受付で保険証利用登録をしたマイナンバーカードをカードリーダーにかざすことで、患者が加入する医療保険を確認します。2023年4月からは原則すべての医療機関等でオンライン資格確認等システムの導入が義務化^{※1}されます。

義務化対象施設のカードリーダー申込率は、97.7%

（2023年1月1日時点）に上り、今後はほとんどの医療機関でマイナ保険証が使えるようになり、受付時間の削減等が期待されています。

また、患者の医療情報がオンライン資格確認等システム上に集約されることで、特定健診や薬剤の情報などが本人同意の上で、医療機関等で確認できるようになり、検査や投薬の重複防止につながるなど、医療の質や効率が高まることが期待されています。

^{※1} システム導入の契約後、整備が完了していない施設を対象に、2023年9月末までの導入完了を目指す経過措置が設けられています。

2 従来の保険証で受診すると 自己負担6円引き上げ

これまでマイナ保険証を使用した場合の窓口負担は割安に設定されていましたが、2023年4月～12月の期間に従来の保険証を使って医療機関を受診した場合、初診・再診料ともに20円（3割負担で6円）引き上げられます。

マイナ保険証による受診時の初診料は据え置かれ、再診時の負担も生じません。差額をさらに広げることで、マイナ保険証への切り替え促進が図られます。

受診時の追加負担額

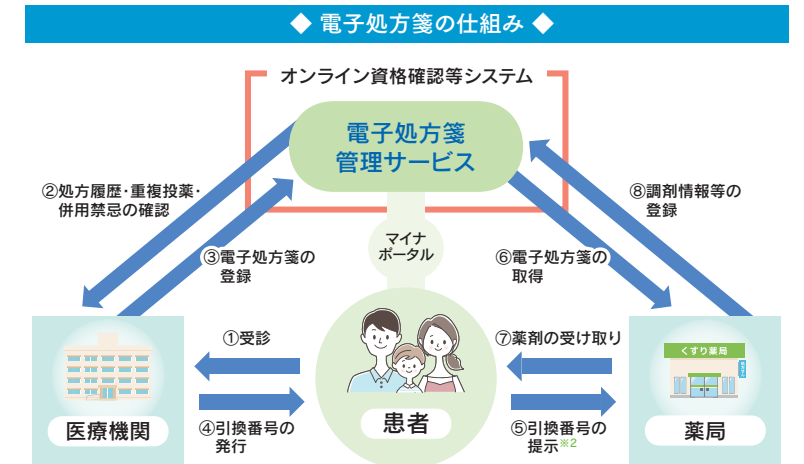
		従来	2023年4月～12月末
マイナ保険証	初診	6円	
	再診	なし	
従来の保険証	初診	12円	18円
	再診	なし	6円

[※]自己負担3割の場合の窓口負担額です。
[※]マイナ保険証を扱っていない医療機関では、初診・再診ともに引き上げはありません。

3 電子処方箋の運用が 始まっています

2023年1月から電子処方箋がスタートしました。電子処方箋は、病院や診療所から紙で発行されている処方箋をオンライン資格確認等システムを用いてオンラインで運用する仕組みのことです。

本人同意の上で、全国の医療機関等で過去3年間の処方履歴を閲覧できるようになり、重複投薬や残薬等の問題を防ぎやすくなるほか、医療費の節減につながることが期待されています。



^{※2} 薬局でマイナ保険証を使って受付した場合、カードリーダー画面で電子処方箋を選択できるため、引換番号が不要になります。

スマホにマイナンバーカード機能が搭載できるようになります！

今後は、マイナンバーカード機能のスマホ搭載が予定されており^{※3}、さまざまな行政手続き・サービスがスマホで完結できるようになるなど、マイナンバーを使ったオンラインサービスの充実が進みます。

なお、マイナンバーカードを保険証として利用するには事前の申込みが必要です。

^{※3} Android 端末は 2023 年 5 月 11 日以降マイナンバーカード機能の搭載が可能となる予定です（iOS 端末は調整中）。

交付申請
について



マイナンバーカード
総合サイト

保険証利用の
申込みについて



マイナポータル

令和5年4月より

MY HEALTH WEBから Pep Upへ移行しました

健康年齢で、カラダ見える、ジブンが変わる

PepUp.

ペップアップ



※画面はイメージです。実際の画面とは異なる場合があります。

自分の健康状態を 正しく知ろう！



過去の健診結果から算出した「健康年齢」や、健診値を時系列データで見ること、注意の必要なポイントが一目でわかります。

アナタの健康状態に合った コンテンツを提供



アナタの健康診断の結果とあわせた健康コンテンツの提供、ウォーキングラリーなどのイベントをご用意しています。

Pep Upを使うほど ポイントがたまる！



健康づくりへの取り組みで、各社ポイントや電子マネーを始めとした、素敵な商品と交換ができるPepポイントが貯まります。

ご利用は、PC・スマホ（公式アプリまたはWeb）から
登録案内をご確認の上、スマートフォンかパソコンよりご登録ください。

Web版でご利用の方

PCまたはスマートフォンにて「**ペップアップ登録**」と検索してください。

ペップアップ登録



アプリ版でご利用の方

右の二次元コードよりアクセスし、アプリをインストールしてご利用ください。

iPhone

Android



今なら！



初回登録
ポイント
キャンペーン

500

ポイント
プレゼント！

この機会にぜひご登録ください

Pep Upでこんなことできたの!? 健康のための機能が盛りだくさん

Pep Up（ペップアップ）はあなたの「健康年齢」を維持改善するためのPHR（パーソナルヘルスレコード）サービスです。健康状態が見える化し、あなたの健康活動をサポートします。

貯めたポイントで
ほしい商品と交換

健康年齢 &
健診結果確認

健康チャレンジで
ポイントが貯まる

自分にあった
健康記事

医療費通知が
いつでも見れる

健康レシピで
美味しく健康に

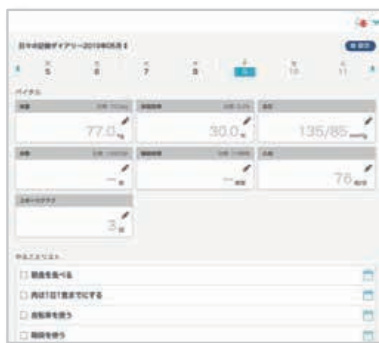
日々の記録 &
やることリスト

健保からの
お知らせ

▼健康レシピ



▼日々の記録



登録通知案内が届いたら早速登録しよう！

3月下旬に対象者様（被保険者、被扶養配偶者）のご自宅へ登録通知のご案内を送付いたしました。案内に沿ってPepUpへご登録ください。



MY HEALTH WEB（マイヘルスウェブ）をご利用いただいていた皆さまへ

令和5年4月よりPepUpへの移行に伴い、マイヘルスウェブのサービス提供を終了いたしました。ご利用いただいていた皆さまにはお手数をおかけいたしますが、PepUpへのご登録をお願いいたします。

マイヘルスウェブで貯めたポイントは、5月31日（水）までにPepUpにご登録いただきますと自動的に移行され、PepUpポイントとしてご利用いただけます。ポイント移行までに約2カ月程度かかる場合がございます。

「初回登録案内通知」を紛失してしまった等、お問い合わせ先はこちら



初回登録案内通知の再発行、その他お問い合わせは、お電話にてご連絡ください。お問い合わせの際は、必ずご自身の健康保険証をご用意ください。

セメント商工健康保険組合 施設課

TEL: 03-3409-7918

「セメント健保WEBウォーキング2023春」を開催します

PepUpに登録して
エントリーしてください

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、チーム作成または既存の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、チーム戦のみに参加することはできません。

ルール

1. 歩数の記録はスマートフォンアプリ「PepUp」に「ヘルスケア (iPhone)」または「Google Fit (Android)」の歩数を自動連携して行います。今回よりウェアラブル端末「Fitbit」や「Garmin」からも連携できます。
2. 「PepUp アプリ」は各 OS のアプリストアより無料でダウンロードできます。(通信費は自己負担です)
3. 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。
4. チーム作成期間を過ぎるとチームの作成・参加・脱退はできません。
5. 1チームの参加人数は最小2名～最大6名です。
6. チーム作成期間終了時点でメンバーが2名に満たない場合は、チームは消滅します。(チーム戦には参加できません)
7. 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。
8. 歩き過ぎ防止のため、1日15000歩を超える歩数は反映されません。
9. Androidの歩数連携では、Google Fit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。
10. 開催期間中喪失された場合でも引き続き参加できますが、ポイント付与対象外となりますのでご了承ください。



賞品

〈個人戦〉

イベント期間中
平均歩数が

3000歩以上達成 **100** ポイント

6000歩以上達成 **300** ポイント

9000歩以上達成 **700** ポイント

〈チーム戦〉

イベント期間中チームの
平均歩数が1人あたり

3000歩以上達成 **100** ポイント

6000歩以上達成 **300** ポイント

9000歩以上達成 **700** ポイント

参加には
Pep Upへの
登録が
必要です!

1. お届けした登録案内通知
をご用意ください



2. スマホまたはPCから登録後、
ウォーキングラリー参加ページへGO



スマホの方はアプリ
からもご利用い
ただけます。右の
QRコードよりイ
ンストールしてご
利用ください。

iPhone



Android



セメント商工健康保険組合

PepUp
ペップアップ

今年度から「脳検査」への補助を行います

当健康保険組合では、本年度に40歳・45歳・50歳になる被保険者と55歳以上の被保険者を対象に「脳検査」の検査費用補助を実施します。脳検査の方法は当組合が業務委託契約を締結した一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会(東振協)が契約している医療機関で実施する【実施方法①】と、東振協の契約医療機関以外で実施する(立替払い)【実施方法②】があります(下記参照)。

※【実施方法①】と【実施方法②】の重複検査及び複数回の利用はできません。

※東振協脳検査契約医療機関一覧は東振協のホームページをご覧ください。 <https://www.toshinkyo.or.jp/brain/>

脳卒中の予防と脳及び脳血管疾患の危険因子を早期発見するために、脳検査を行うことが有効とされていることから、皆様にご利用いただきますようご案内申し上げます。

1. 実施方法	高性能MR装置によるMRI検査及びMRA検査 ※保険診療で行った検査は補助の対象となりません。
2. 対象者	年度中に40歳・45歳・50歳になる被保険者及び55歳以上の被保険者
3. 補助金額	10,000円
4. 補助回数	対象となる年度に1回 ※資格喪失後や2回以上の脳検査を行った場合、全額自己負担となりますのでご注意ください。
5. 検査内容	・MRI検査 脳の断面画像を映し出す検査です。脳梗塞や脳出血、脳腫瘍などを見つけることができます。 ・MRA検査 血管を立体画像として映し出す検査です。動脈硬化で細くなっている血管やくも膜下出血の原因となる動脈瘤を発見することができます。

※脳検査ご利用にあたっての注意事項

心臓ペースメーカーを身につけている方、脳動脈瘤のクリッピング術をされた方は受診できませんのでご了承ください。

また、体内に金属が入っている方や、薬を服用(一部種類によっては)している方なども契約医療機関によっては受診できない場合がありますので、契約医療機関にお尋ねください。

【実施方法①】東振協契約医療機関で受診する場合

- 補助金申請は必要ありません。会計時に自己負担額をお支払いください。

〈申込方法〉

- ① 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受診予約
※保険証を用意し、「セメント商工健康保険組合」に加入していること、「東振協脳検査」を希望する旨お伝えください。
- ② 予約後「契約健診医療機関利用申込書」を、事業所を通して受診日の2週間前までに当組合に提出してください。
- ③ 予約日に保険証と自己負担額を持参し検査を受ける
※自己負担額は契約料金から組合補助額(税込10,000円)を差し引いた金額となります。
- ④ 医療機関から検査結果表を受取る
※再検査・精密検査が必要となった方は、検査結果と保険証を持参のうえ、かかりつけ医または専門医をご受診ください。(保険診療)

【実施方法②】契約医療機関以外で受診する場合

- 検査費用の立替払い及び申請が必要です。

〈申込方法〉

- ① 医療機関に受診の予約をします。
※MRI検査及びMRA検査を含む脳検査を実施している医療機関をご自身でお選びください。
- ② 予約日に検査を受け、検査費用(全額)を医療機関に支払います。
※領収書は必ずお受け取りください。
- ③ 医療機関から検査結果表を受け取る。
- ④ 事業所担当者から当組合へ補助金申請をします。
※必要書類
・補助金支給申請書
・領収書の原本(領収日・宛名・領収金額・医療機関名・摘要欄に「脳検査代」・検査代金額の記載があるもの)
・検査結果表(受診者名・医療機関名・脳MRI及び脳MRA検査結果の記載があるもの)
- ⑤ 事業所の指定口座に補助金が支給されます。

☆東振協ホームページ

※補助金の対象とならない年齢の方や被扶養者については東振協契約医療機関での受診の場合は契約料金28,000円(税別)以下で脳検査を受けていただくことができます。

一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会(略称:東振協) ホームページアドレス <https://www.toshinkyo.or.jp>

不明の点等ございましたら、右記までお問い合わせください。 施設課 ☎ 03-3409-7918

被保険者の皆様

オンライン禁煙プログラムによる 禁煙希望者を募集します

新年度から
禁煙チャレンジして
みませんか？

募集期間 2023年5月1日～2023年6月30日

募集人数 先着20名

参加費用 通常価格
~~57,000円~~ ⇒ **10,000円**
※差額は健保組合が負担します。

申込はコチラから



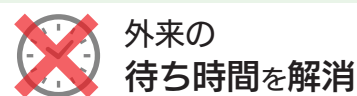
<http://bit.ly/3S0n0i5>



「オンライン禁煙プログラム」のメリット

直接医療機関へ通院することなく、PC*やスマホ・タブレットのビデオ通話機能を利用して医師のオンライン診療を受けることが可能です(詳しくは組合からのご案内をご覧ください)。

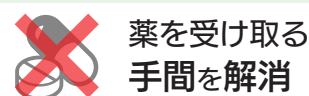
*Webカメラとマイクが必要です



外来の
待ち時間を解消



通院の
手間を解消



薬を受け取る
手間を解消



メリット
1 かんたんWeb予約で
待ち時間を最小限に



メリット
2 スキマ時間を利用して
オンライン診療



メリット
3 利用者の指定場所に
禁煙薬を配送

申込
に関する
問合せ

株式会社リンケージ
サポートデスク
TEL : 0120-33-8916
メール : sd@linkage-inc.co.jp



事業
に関する
問合せ

セメント商工健康保険組合
施設課
TEL : 03-3409-7918

休暇村キャンプ場の利用補助を行います

本年度より全国25カ所にある休暇村キャンプ場の利用に補助金を支給します。心身のリフレッシュにご活用ください。

◎利用案内

●契約施設：休暇村キャンプ場 全国25カ所

休暇村キャンプ場ホームページ
<https://www.qkamura.or.jp/camp/>

●利用対象者：被保険者及び4歳以上の被扶養者

●補助金額：1人 1泊 500円

※利用料金が補助金額に満たない場合は利用料金の実額が補助額となる。

●宿泊上限泊数：年間3泊まで



●申込方法

■利用者が電話やWEBでキャンプ場へ予約。

※電話予約の場合は「セメント商工健康保険組合の加入員」である旨をお伝えください。
WEB予約の場合は「セメント商工健康保険組合の利用補助」があることを「備考欄」に記入してください。

■健康保険組合へ施設利用申込書を利用日の2週間前までにFAXまたは郵送〈FAX 03-3400-3980〉。

■健康保険組合から利用者通知書を受取る。

●利用方法

■利用日にキャンプ場に提出し、補助金額を差し引いた料金を支払う。

※健康保険証の提示が求められる場合がありますので、ご持参ください。

休暇村キャンプ場一覧

休暇村名	キャンプ場名	所在地	電話番号
支笏湖	モラップキャンプ場	北海道千歳市支笏湖温泉	0123-25-2201
岩手綱張温泉	綱張温泉キャンプ場	岩手県岩手郡雫石町綱張温泉	019-693-2211
陸中宮古	宮古姉ヶ崎オートキャンプ場	岩手県宮古市崎ヶ崎18-25-3	0193-62-9911
乳頭温泉郷	乳頭キャンプ場	秋田県仙北市田沢湖駒ヶ岳2-1	0187-46-2244
気仙沼大島	気仙沼大島キャンプ場	宮城県気仙沼市外畑16	0226-28-2626
庄内羽黒	羽黒山キャンプ場	山形県鶴岡市羽黒町手向羽黒山8	0235-62-4270
裏磐梯	裏磐梯キャンプ場	福島県耶麻郡北塩原村檜原	0241-32-2421
嬬恋鹿沢	嬬恋鹿沢オートキャンプ場	群馬県吾妻郡嬬恋村鹿沢温泉	0279-98-0511
妙高	笹ヶ峰キャンプ場	新潟県妙高市関山	0255-82-3168
伊良湖	伊良湖オートキャンプ場	愛知県田原市中山町	0531-35-6411
茶臼山高原	茶臼山高原 チャウシカの森キャンプ場	愛知県北設楽郡豊根村	0536-87-2334
能登千里浜	能登千里浜 シーサイドオートキャンプ場	石川県羽咋市羽咋町オ70	0767-22-4121
越前三国	越前三国オートキャンプ場	福井県坂井市三国町崎15-45	0776-82-7400
近江八幡	近江八幡キャンプ場	滋賀県近江八幡市沖島町宮ヶ浜	0748-32-3138
南淡路	南淡路 シーサイドオートキャンプ場	兵庫県南あわじ市福良	0799-52-0291
竹野海岸	竹野海岸キャンプ場	兵庫県豊岡市竹野町竹野	0796-47-1511
紀州加太	紀州加太オートキャンプ場	和歌山県和歌山市深山483	073-459-0321
奥大山	鏡ヶ成キャンプ場	鳥取県日野郡江府町御机709-1	0859-75-2300
蒜山高原	蒜山高原キャンプ場	岡山県真庭市蒜山上福田	0867-66-2501
大久野島	大久野島キャンプ場	広島県竹原市忠海町大久野島	0846-26-0321
帝釈峡	帝釈峡くぬぎの森オートキャンプ場	広島県庄原市東城町三坂	08477-2-3110
讃岐五色台	讃岐五色台オートキャンプ場	香川県坂出市大屋富町3042	0877-47-0231
瀬戸内東予	瀬戸内東予シーサイドキャンプ場	愛媛県西条市河原津	0898-48-0311
南阿蘇	南阿蘇ファミリーオートキャンプ場	熊本県阿蘇郡高森町高森3219	0967-62-2111
指宿	指宿エコキャンプ場	鹿児島県指宿市東方10445	0993-22-3211

○サイト使用料は休暇村協会ホームページでご確認ください。

不明の点等ございましたら、施設課までお問い合わせください。

電話 03-3409-7918



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も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/>

[法人契約コード] sementokenpo



0120-783-112

▶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.toshinkyo.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！

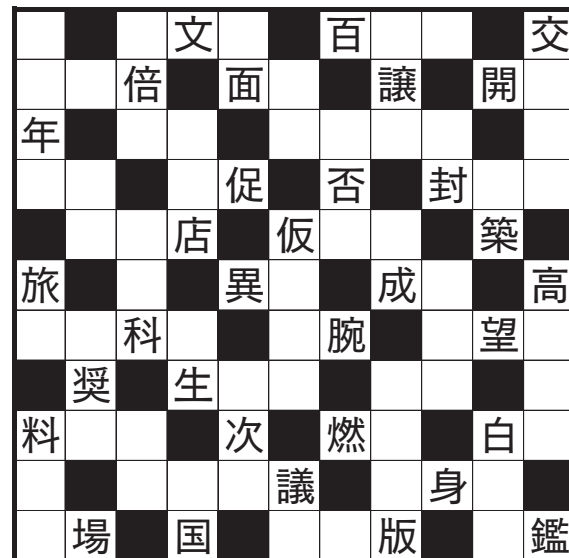
漢字詰めクロス

リストの漢字を空きマスに当てはめ、漢字のクロスワードを完成させてください。最後まで使わずリストに残る2つの漢字でできる二字熟語を教えてください。

リスト

一 一 数 数 地 地 定 定 理 理 金
金 名 販 代 制 全 出 量 青 手 校
立 報 分 所 情 本 図 規 酒 会 目
時 人 野 書 決 形 球 自 帯 建 伝
通 菜 志 戦 個 学 公 作 率 安 費

答え



©スカイネットコーポレーション

● 前回の答えは「4」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

応募方法

個人用ポータルサイト「Pep Up」に期間中表示される応募バナー（右記）より回答を入力のうえ応募ください。

健保だよりクイズ
回答はこちらから

応募期間

令和5年4月25日(火)から令和5年5月14日(日)

当選者

正解者20名の方に「Pep Up」上で好きな賞品と交換できるPep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515回理事会

開催日：令和5年2月14日

議 題：①事業状況報告について

②組合規約第4条別表の一部改正について

③組合編入希望事業所の件について

④加入事業所脱退の申出について

⑤当組合諸規程の改訂について

⑥介護保険料率の変更(案)について

⑦令和5年度事業計画(案)について

⑧令和5年度収入支出予算(案)について

⑨重要財産の処分(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潮干狩り大会の実施について

⑫その他

第186回組合会

開催日：令和5年2月20日

議 題：①理事長専決事項の報告について

②加入事業所脱退の申出について

③当組合諸規程の改訂について

④介護保険料率の変更(案)について

⑤令和5年度事業計画(案)について

⑥令和5年度収入支出予算(案)について

⑦重要財産の処分(案)について

⑧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Maristo	港区	令和4年11月1日
株式会社ヒューマンアセットサービス	府中市	令和5年2月1日

【事業所削除】

事業所名称	所在地	年月日
株式会社東京かねみつ	渋谷区	令和5年1月1日

【所在地変更】

変更後	変更後	変更前	年月日
MKコンクリート株式会社	練馬区	世田谷区	令和4年11月17日
有限会社エムケイロジテム	練馬区	世田谷区	令和4年11月17日

表紙の言葉

岩手山と桜（岩手県）

岩手山は岩手県の北西部に位置する標高2,038mの単独峰です。岩手県の最高峰であり、信仰の対象となった山です。東側の盛岡方面から見た山容は富士山のような美しい裾野をもち「表岩手」と呼ばれています。また、南の雫石町や北の八幡平方面から見ると外輪山が連なる向こう側に主峰がそびえ「裏岩手」と呼ばれています。「ふるさとの山に向ひて 言ふことなし ふるさとの山はありがたきかな」という石川啄木の有名な歌は岩手山を見て詠んだといわれています。

全身の病気にかかわる歯周病

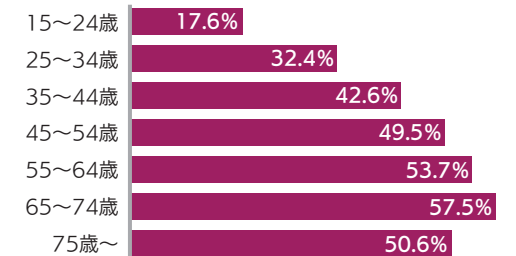
40代半ば以上の約半数が罹患

歯周病とは、歯垢のなかの歯周病菌の感染によって、歯肉や歯槽骨などに炎症を起こした状態のことをいいます。歯周病は放っておくと、歯が抜け落ちるだけでなく、糖尿病や心疾患など全身の病気の発症や悪化にかかわっていることがわかっており、歯やお口のケアの重要性が高まっています。

厚生労働省の調査によれば、45歳以上では約半数の人が歯周炎にかかっているというデータがあります（歯周ポケット4mm以上の場合）。

歯周病の特徴は、初期のころには痛みがなく、歯ぐきが腫れるなど自覚症状に気づいたときには炎症が進行していること。歯垢は毎日ていねいにセルフケアを行っていても、どうしても残ってしまいます。たとえ自分では歯の不調を感じていなくても、定期的に歯科医院で歯垢や歯石除去をしてもらい、歯周病予防に努めましょう。

■歯周炎にかかっている人の割合



出典：厚生労働省「平成28年歯科疾患実態調査」4mm以上の歯周ポケットを有する者の割合の年次推移より抜粋

組合の概況

令和5年2月末現在

事業所数	491件
被保険者数	男女計 11,639人 2,804人 14,443人 (任意継続被保険者141人を含む)
介護保険第2号被保険者数	男女計 7,440人 1,656人 9,096人 (任意継続被保険者35人を含む)
平均標準報酬月額	男女平均 421,978円 288,527円 396,069円
被扶養者数	11,468人 (任意継続被扶養者115人を含む)

家庭からはじめるSDGs! 食エコごはん

キャベツ & 玉ねぎ 使い切りレシピ

家庭でできる対策の基本は、買った食材をムダなく使い切ることです。

今回は、キャベツと玉ねぎを使い切るレシピをご紹介します。



●エネルギー 368kcal
●食塩相当量 2.0g

キャベツの芯も細かく刻んで食べられる 巻かないロールキャベツ

材料 (2人分)

- キャベツ …………… 1/4個 (300g)
- 玉ねぎ …………… 1/4個 (50g)
- 合いびき肉 …………… 200g
- A 卵 …………… 1/2個
- パン粉 …………… 20g
- 牛乳 …………… 大さじ2
- ナツメグ …………… 少々
- 塩 …………… 小さじ1/4
- こしょう …………… 少々
- B トマト缶 (ダイスカット) …………… 1/2缶 (200mL)
- コンソメ …………… 小さじ1
- 砂糖 …………… 小さじ1
- 塩・こしょう …………… 各少々

作り方

- ① キャベツの芯は切り取り、みじん切りにする。キャベツの外側の緑の葉と、内側の柔らかい葉に分け、外側の葉は縦半分に切る。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ボウルに合いびき肉、キャベツの芯、玉ねぎ、Aを入れて粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③ 炊飯釜にキャベツの外側の葉を敷き詰め、その上に②を半量広げ入れる。さらにその上にキャベツの内側の葉を重ねて、残りの②を広げ入れる。最後に残ったキャベツの葉をのせて、肉を覆い軽く押しつける。
- ④ 混ぜ合わせたBを③に入れ、通常どおり炊飯する。加熱が終わり、粗熱が取れたら器に盛り、切り分ける。

キャベツの

食エコ栄養 POINT

硬いキャベツの芯は、調理する際につけてしまいがちな部分ですが、芯はキャベツが成長するための栄養の貯蔵庫。キャベツの芯にはカルシウム、カリウムなどの栄養が、葉の部分よりも約2倍多く含まれています。捨てることなく細かく刻んで食べましょう。

野菜本来の甘みが楽しめる キャベツと玉ねぎの ペペロンチーノ風あさりの酒蒸し

材料 (2人分)

- あさり (殻つき) …………… 200g
- キャベツ …………… 1/4個 (300g)
- 玉ねぎ …………… 3/4個 (150g)
- A オリーブ油 …………… 大さじ1
- にんにく …………… 1片
- 唐辛子 (輪切り) …………… 少々
- B 酒 …………… 大さじ2
- 塩 …………… 小さじ1/4

作り方

- ① あさは砂抜きをする。
- ② キャベツは2等分のくし形切りに、玉ねぎは6等分のくし形切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにAを入れて中火にかけ、にんにくの香りがたったらキャベツと玉ねぎを入れて4分ほど焼く。
- ④ キャベツと玉ねぎを裏返し、あざりとBを加えてふたをして、あさりの殻が開くまで5分ほど蒸す。

玉ねぎの

食エコ栄養 POINT

玉ねぎは、ポリフェノールのケルセチン、カルシウムやマグネシウムといったミネラルの9割以上が皮に含まれています。少し色がついているからといって、2枚目の皮まで捨ててしまうと、カルシウムは約98%、マグネシウムは約87%も消えてしまいます。皮をむきすぎないようにしましょう。

*料理のエネルギー・食塩相当量は1人分です。



●エネルギー 142kcal
●食塩相当量 1.7g

