

健保だより

2023

9

NO.179

年に1回の健診で健康づくり

多摩動物公園 に行こう!

今年の「セメント健歩大会」
は10月22日(日)に開催
(詳細は8ページ)



多摩動物公園の動物たち

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>



2023
健康経営優良法人
Health and productivity



健康優良企業



決算をお知らせします

第187回組合会において、令和4年度事業報告並びに収入支出決算が、審議・承認されましたので報告いたします。

令和4年度決算の概要

高齢者医療への納付金の精算による戻りにより
経常収支は黒字決算

被保険者数減少により
保険料収入は
低水準の伸び率

医療費1人当たりの額は
コロナ禍前の伸び率を
上回る3.5%増

一般勘定

◇収入決算総額	84 億 9,259 万 1 千円
◇支出決算総額	81 億 7,468 万 5 千円
◇収入支出差引額	3 億 1,790 万 6 千円
◇経常収支差引額	1 億 7,663 万 6 千円

一般勘定の収入面では、標準報酬月額及び総標準賞与額はわずかながら回復傾向で推移しましたが、被保険者数がマイナスに転じ、保険料収入の伸び率は前年度比プラス0.4%と近年にない低水準となり、収入総額では前年度比マイナス2億1,596万3千円の84億9,259万1千円となりました。

一方、支出面では支出全体の58%を占める保険給付費は、前年度比プラス2.9%の47億4,698万2千円となりましたが、保険給付費の1人当たり額は325,939円と、コロナ禍前の令和元年度の伸び率を上回る、前年度比プラス3.5%となりました。保険給付費は、被保険者数が減るなかで増加しています。

次に高齢者医療制度に対する納付金は、前年度比マイナス10.1%の28億8,470万3千円と減少していますが、これは令和2年度のコロナ禍による受診控えから医療費が減少し、令和4年度はその精算による戻りという一時的な要因により減額となっているもので、次年度以降はこのような減額を期待できず、団塊の世代がすべて後期高齢者入りする令和7年以降、高齢者医療制度のための納付金は大幅に増加していきます。令和4年度は、この支出の2大項目である保険給付費と納付金が保険料収入に占める割合は92.8%となっています。

次に健康保険組合の中心的事業として、皆様の健康寿命延伸のための健康診断などの疾病予防対策や、健康増進事業の費用に充てられる保健事業費は、前年度比マイナス1.0%の2億6,898万4千円となりました。

以上の結果、支出総額では前年度比マイナス1億9,888万3千円の81億7,468万5千円、収入支出差引額は3億1,790万6千円の黒字決算、経常収支においても1億7,663万6千円の黒字決算となりました。

健康保険組合を取り巻く状況は、不確実な世界情勢や物価高騰などの経済情勢の動向、被保険者数の伸びが減速し、保険料収入の減少や、高齢化に伴う医療費、納付金の大幅な増大などが懸念されています。当健康保険組合では、健全な事業運営のための財政基盤強化を図るとともに、就業人口

の減少や就業年齢の高齢化により企業の労働力の確保が今後の大きな課題となるなかで、労働生産性の維持のための健康管理の重要性の観点から、皆様の健康の維持・増進、健康寿命の延伸のための疾病予防対策、健康診断や人間ドック、リクレーションなどの事業を推進してまいりますので、引き続きご利用いただきますようお願いいたします。

介護勘定

◇収入決算総額	10 億 2,856 万 4 千円
◇支出決算総額	9 億 9,260 万 6 千円
◇収入支出差引額	3,595 万 8 千円

健康保険組合は介護保険制度の財源として毎年国に納付する介護納付金の徴収機関として、40歳から64歳の被保険者の方々から介護保険料を納めていただいています。

令和4年度の介護納付金は9億9,247万7千円となりました。これに対し介護保険収入は、介護保険料率の引き上げにより前年比プラス3,167万5千円の10億2,856万3千円となりました。今年度は保険料収入により納付金を賄うことができたことで介護準備金からの取り崩しを行わず収支のバランスを取るかたちとなりました。介護勘定の収入総額10億2,856万4千円、支出総額9億9,260万6千円、収入支出差引額では3,595万8千円の黒字となりました。

高齢化の進展とともに介護保険利用者が増加するとともに、介護にかかる介護費用は増加し、国から健康保険組合に賦課される介護納付金は、今後大幅に増加していくことは避けられない状況にあります。健康保険組合は、介護納付金の支出に見合う介護保険料率の設定見直しを余儀なくされることとなります。

〈介護勘定〉

●収入

	科 目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
収 入	介護保険収入	1,028,563	112,424
	雑 収 入	1	—
	合 計	1,028,564	112,424

●支出

支 出	介護納付金	992,477	108,479
	介護保険料還付金	129	14
	合 計	992,606	108,493

収支	決 算 残 金	3,595万8千円
----	---------	-----------

令和4年度 収入支出決算概要表

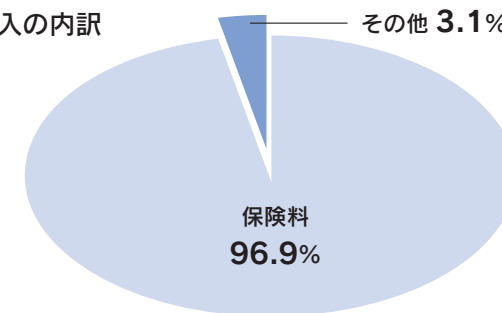
〈一般勘定〉

●収入

	科 目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
収 入	保 険 料	8,225,819	564,805
	国 庫 負 担 金 収 入	2,972	204
	調 整 保 険 料 収 入	110,822	7,609
	国 庫 補 助 金 収 入	2,882	198
	財 政 調 整 事 業 交 付 金	138,737	9,526
	雑 収 入	11,359	780
	合 計	8,492,591	583,122
	経 常 収 入 合 計	8,240,046	565,782

保険料…収入の96.9%は、被保険者と事業主の皆さんに負担していただいた保険料によるものです。

●収入の内訳



保険給付費…被保険者と被扶養者の医療費と各種給付金の支出額です。前年度より2.9%増加しました。被保険者1人当たりの医療費も大幅に増加しています。

●支出

	科 目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
支 出	事 務 費	147,622	10,136
	保 険 給 付 費	4,746,982	325,939
	法 定 給 付 費	4,727,371	324,593
	付 加 給 付 費	19,611	1,347
	納 付 金	2,884,703	198,071
	前期高齢者納付金	1,086,822	74,624
	後期高齢者支援金	1,771,170	121,613
	病床転換支援金	5	—
	日 雇 抛 出 金	26,653	1,830
	退職者給付抛出金	53	4
	保 健 事 業 費	268,984	18,469
	財 政 調 整 事 業 抛 出 金	110,564	7,592
	還付金・連合会費・積立金・その他	15,830	1,088
	合 計	8,174,685	561,294
	経 常 支 出 合 計	8,063,410	553,654

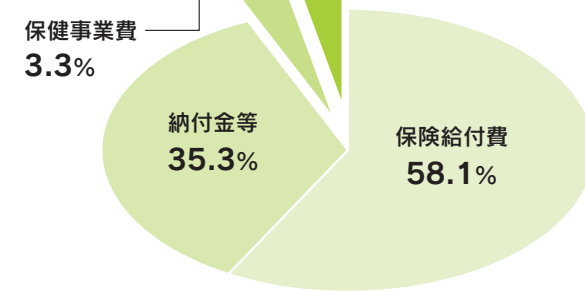
納付金…高齢者医療のために納めなければならない支出です。令和2年度の精算分による減算により限定的に10.1%の減となりましたが、高齢化の進展とともに増加し、組合財政への過重な負担となっています。

前期高齢者納付金…65歳～74歳の方の医療費を支えるための制度間の財政調整として主に国民健康保険に拠出する支出です。

後期高齢者支援金…75歳以上の方の医療費を支えるため、現役世代が後期高齢者医療広域連合に拠出する支出です。全ての団塊の世代の後期高齢者になる2025年に向けて急激な増加が見込まれます。

保健事業費…加入員の皆様の各種健診や人間ドックなど、皆様の健康維持増進、健康寿命の延伸を図るための事業に充てられます。

●支出の内訳



当組合の監事による事務監査が行われました

去る6月16日(金)、当組合の監事である飯島康一氏ならびに榎戸浩一氏による事務監査が行われ、「全般を通じ適正に処理されている」と認められました。

特定健診

病気の早期発見は お金の負担軽減に

病気は、進行するほど体に負担となり、治療費などのお金もかかようになります。将来の負担を減らすためにも、毎年欠かさず特定健診を受け、病気を早期に発見しましょう。

病気を見逃すと、 将来こんなお金の心配が…

重症化すると医療費が高額に

人工透析や脳血管障害で入院すると、1回の入院で数十万～百万円超の高額な医療費がかかると推計されています。これらの疾患は、肥満や高血糖などが原因となり引き起こされます。早期発見・改善のチャンスを逃すと、将来高額な医療費がかかることになります。

病気で働けなくなると収入減にも

離職経験がある人に離職理由を聞いた調査では、定年や契約期間の満了を除くと「健康がすぐれなかったから」の理由が最も多くなっています。病気により働くことができなくなったり、通院や治療により働く時間が短くなったりすると、収入が減少する可能性もあります。

【特定健康診査事業】(令和4年度速報値です)

○40歳以上(特定健診項目含む)

被保険者	対象者	10,389人
	生活習慣病予防健診A	563人
	生活習慣病予防健診B	4,909人
	婦人生活習慣病予防健診C(B1)	826人
	人間ドック	2,629人
	特定健診	3人
	受診率	86.0%
	合計	8,930人
被扶養者	対象者	3,731人
	生活習慣病予防健診A	21人
	生活習慣病予防健診B	65人
	婦人生活習慣病予防健診C(B1)	758人
	人間ドック	237人
	特定健診	200人
	受診率	34.3%
	合計	1,281人
合計	対象者	14,120人
	生活習慣病予防健診A	584人
	生活習慣病予防健診B	4,974人
	婦人生活習慣病予防健診C(B1)	1,584人
	人間ドック	2,866人
	特定健診	203人
	受診率	72.3%
	合計	10,211人

特定保健指導

健康づくりの正しい 知識が身につきます

自己流のダイエットや無理な食事制限でリバウンドをしてしまった経験はありませんか？特定保健指導では、保健師や管理栄養士などの専門家のもとで効果的な健康づくりができます。

特定保健指導では専門家からその 人に合ったアドバイスを得られる

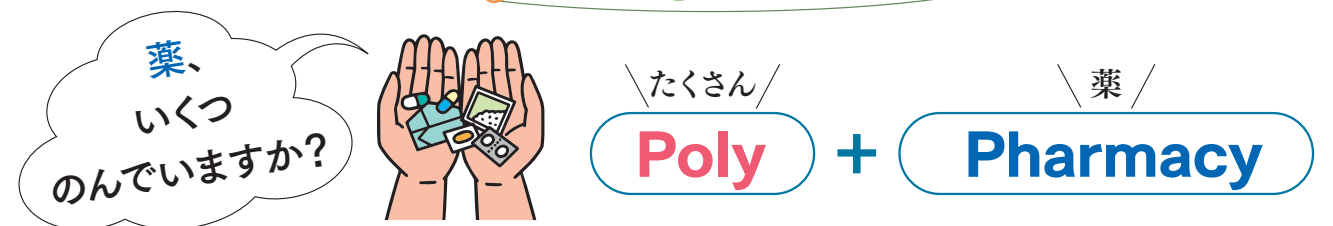
現在は、インターネットでさまざまな医療・健康情報を得られるようになりました。しかし、なかには科学的根拠のない情報もあり、かえって健康に悪影響を及ぼす可能性もあります。

特定保健指導では、保健師や管理栄養士などの国家資格を持った専門家から、信頼度の高い情報を無料で得ることができます。また、一方的なアドバイスではなく、あなたのライフスタイルを理解し無理なくできる方法をご提案します。特定保健指導に参加すると、その後の生活でもずっと活かせる健康づくりの知識が身につきます。

【特定保健指導事業】(令和4年度速報値です)

○40歳以上

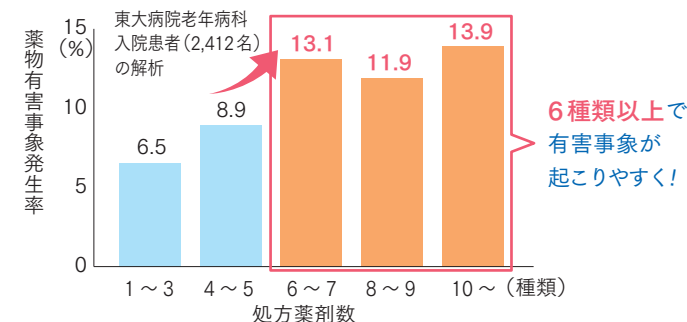
被保険者	対象者	777人
	動機付け支援実施者	183人
	実施率	23.6%
	対象者	1,470人
	積極的支援実施者	333人
	実施率	22.7%
	対象者(小計)	2,247人
	実施者数(小計)	516人
	実施率(小計)	23.0%
被扶養者	対象者	65人
	動機付け支援実施者	5人
	実施率	7.7%
	対象者	41人
	積極的支援実施者	4人
	実施率	9.8%
	対象者(小計)	106人
	実施者数(小計)	9人
	実施率(小計)	8.5%
合計	対象者	842人
	動機付け支援実施者	188人
	実施率	22.3%
	対象者	1,511人
	積極的支援実施者	337人
	実施率	22.3%
	全体実施率	22.3%
	対象者(合計)	2,353人
	実施者数(合計)	525人
	実施率(合計)	22.3%



ポリファーマシーに注意しよう

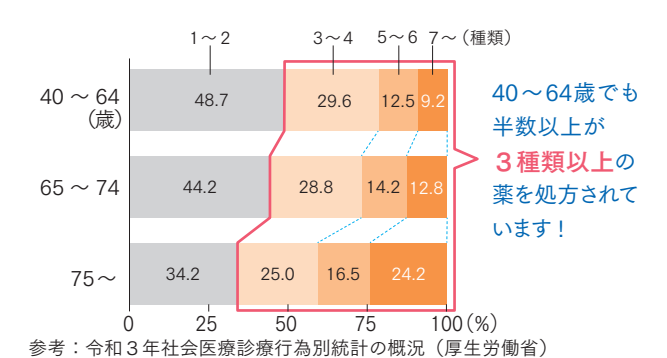
ポリファーマシーとは、単にたくさんの薬を服用することではなく、複数の薬を服用することで副作用を起こしたり、薬がのみきれずに残っていたりする状態をいいます。薬を適切に服用して、医療費を節約しましょう。

●薬が増えると有害事象が増える



参考：Kojima T, et al: Geriatr Gerontol Int 2012; 12:761-2

●歳とともに薬が増える(院外処方)



参考：令和3年社会医療診療行為別統計の概況(厚生労働省)

どんなときにポリファーマシーが起こる？

例1

持病の悪化を招く薬が処方されるとき

女性ホルモン剤で持病の脂質異常症が悪化

例2

のみ合わせの悪い薬が処方されるとき

相互作用で不整脈が悪化

例3

複数の医療機関から同じ効能の薬が処方されるとき

過剰服用によって健康被害が発生

ポリファーマシーをこうして防ごう！

☑ かかりつけ医とかかりつけ薬局をもって、服用中の薬を把握してもらう

☑ 自己都合で複数の医療機関にかかる「はしご受診」を控える

☑ 薬の種類が多い場合は、種類を減らせないか医師や薬剤師に相談する

☑ 「お薬手帳」は1つにまとめ、医療機関に行く際は必ず持参する

☑ 薬が余っているときは医師や薬剤師に伝える

☑ サプリメントを使っている場合は、医師や薬剤師に伝える

薬が10錠余っています

「ずっと使っている薬」 にもご注意ください

歳をとると薬の排泄能力が低下して副作用が生じやすくなります。また、長期間漫然と同じ薬をのみ続けると薬剤耐性が生じて効果が下がることも。同じ薬でも体調や効き目に変化があれば、かかりつけ医に相談しましょう。

今日からできる
生活改善法

血糖負債をためない生活術

血糖負債は早めに解消しよう

血糖値が高くてそれ自体には症状がないため、本人も気づかないうちに病気のリスクが蓄積することを「血糖負債」といいます。借金が増えるほど返済が難しくなるように、血

糖負債も蓄積するほど元に戻すのが難しくなるので、毎年健診を受けてHbA1cが5.6%を超えたら、早めの対策が重要になります。

BAD!

CHECK こんな人は要注意!

CHECK

休日は
インディアで
のんびり



CHECK

ごはんはいつも
大盛りで、
食べるのが速い



CHECK

太っている、
体重が
増えている



CHECK

睡眠不足で
日中も眠気に
襲われることがある



GOOD!

今日からできる改善法

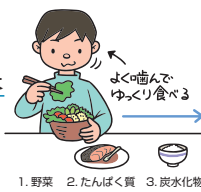
改善法1 活動量アップ

- ✓ 休日や在宅勤務の日も、買い物や散歩などで積極的に外出する
- ✓ 1日+1,000歩、スクワット・かかとの上げなどで運動量を増やす
- ✓ 食後1時間以内に15分程度、ウォーキングや家事をして体を軽く動かす



改善法2 血糖値の急上昇を防ぐ

- ✓ 野菜（副菜や汁物）から先に食べる
- ✓ 炭水化物（主食）は、未精製の穀類（玄米や雑穀、ライ麦など）を取り入れる
- ✓ よく噛んで食べ、満腹になるまで食べない



改善法3 肥満を 予防・改善

- ✓ BMI25、腹囲85cm（男性）・90cm（女性）未満を目標に
- ✓ 肥満の人は現在の体重から3～6カ月かけて3%減を目標に



改善法4 十分な睡眠

- ✓ 睡眠時間は1日6～8時間を目標に
- ✓ 休日でもできるだけ同じ時間に起床し、朝日を浴び、体内時計のリズムを整える



血糖値を調べる検査「HbA1c」と「空腹時血糖値」は何が違うの？

健診では、主に2つの項目で血糖値を調べます

- 空腹時血糖値……10時間以上絶食した状態の血糖値
- HbA1c……過去1～2カ月の平均の血糖値

「空腹時血糖値」は、採血時の血糖値を表すもので、採血前の食事などによって大きく変動します。一方、「HbA1c」は血液中のヘモグロビンがブドウ糖と結合してできた「糖化ヘモグロビン」の割合を調べる検査です。高血糖である時間が長いほど糖化ヘモグロビンの量が増え、血液中に約4カ月間残るため、過去1～2カ月間の平均的な血糖レベルがわかります。

Q HbA1cが高めでも、空腹時血糖値が正常範囲なら大丈夫？

A 「血糖値スパイク」にご注意を!

空腹時血糖値が正常範囲でもHbA1cが5.6%以上であれば、食後に血糖値が急上昇する「血糖値スパイク」に注意が必要です。血糖値スパイクは健診で発見しづらいのですが、血管にダメージを与えて動脈硬化の進行を早めます。空腹時血糖が正常でも安心せず、早めに生活習慣を改善しましょう。

全身の病気にも、 健康寿命にも影響します

油断大敵!
歯周病

歯周病は口の中だけにとどまらず、歯周病菌が血液や呼吸器内に入り込むことで全身の病気につながるようになってきました。また、歯や口のトラブルを放置していると、将来の介護リスクが高まり、健康寿命が短くなってしまう恐れもあります。歯周病予防のためには日頃のケアと歯科医など専門家のチェックが大切です。

Q1 歯周病と 関連性があるのは どんな病気？

A 歯周病になると、動脈硬化を促進して心筋梗塞や脳梗塞のリスクを高めるほか、誤嚥性肺炎などを引き起こしやすくなります。また歯周病は糖尿病の合併症の一つであり、歯周病になると糖尿病が悪化するという相互関係にあることがわかっています。

Q2 歯周病を改善したら 糖尿病も 改善するの？

A 糖尿病患者に歯周病治療を行ったところ、血糖値の状態を示すHbA1c値が改善したという報告があります。食事や運動などの生活習慣の改善だけでなく、歯周病治療も糖尿病の改善に関係しています。

歯とお口の 健康Q&A

Q3 歯周病が 妊娠に与える 影響は？

A 妊娠中は、ホルモンの影響で歯肉炎（歯周病の初期段階）になりやすくなります。加えて、妊娠中に歯周病になると、胎児の成長に影響を与えたり、早産や低体重児出産の危険度が高くなると指摘されています。

Q4 歯やお口にトラブルが あると介護リスクが 高まるのはなぜ？

A 食事がとりづらくなって栄養状態の悪化から筋力・免疫力が低下したり、会話に支障が出て人づき合いに消極的になり、社会とのつながりが薄くなるなど、心身の健康状態を悪化させてしまうからです。最近では健康寿命の延伸における歯・お口の健康維持の重要性が注目されています。

かかりつけ歯科医を持ちましょう!

かかりつけ歯科医を持つことでむし歯や歯周病の治療だけでなく次のようなメリットがあります。

1. 口腔ケアの方法についてアドバイスをもらえる
歯ブラシやデンタルフロス、歯間ブラシの使い方などを個々人の状態に合わせて助言・指導してもらえます。
2. 継続的な口腔管理をもらえる
歯石の除去など、歯科医や歯科衛生士など口腔ケアのプロによって、その人に合わせた継続的なメンテナンスをもらえます。
3. 必要に応じてほかの医療機関も紹介してもらえる
より高度で専門的な治療が必要になった時には大学病院などの医療機関を紹介してもらえます。



10月22日(日)
第29回「セメント健歩大会」開催！



今年は
多摩動物公園だよ



可愛い、珍しい、
ちょっとこわい



動物に会いに行きましょう！



開催内容

- 開催日 令和5年10月22日(日)
- 開催場所 多摩動物公園
- 受付場所 多摩動物公園ゲート前に設置
- 受付時間 午前9時30分～11時30分(営業開始は9時30分)
- 参加者 被保険者及び被扶養者(組合員外同居家族も対象)
- 募集人数 200名
- 参加費用 無料
- 交通機関 京王動物園線多摩動物公園駅 1分
多摩モノレール多摩動物公園駅 1分
- 申込期限 令和5年9月29日(金)



FUJIYAMA netクラブWEBサービスがスタート！
富士急グループ各施設をお得に満喫



セメント商工健康保険組合の皆様は、

FUJIYAMA netクラブ

をご利用いただけます

こちらから専用Webサイトへアクセスしてください。
※貴団体専用

フリーパスなどチケット類のみのご利用の流れ
(一部商品、宿泊やバス付きプランは以下の規定と異なる場合がございます)

- 貴団体専用Webサイトにアクセス
アクセス時には、ID・パスワードが必要です。
- 会員登録後、Webサイトで予約・決済
クレジットまたはコンビニ決済が可能です。
■ご利用日指定の商品については、利用日前日の18:00
までは変更できます。(キャンセルは不可)
- 利用券(QRチケット等)を準備
会員マイページに表示されます。
※会員ページには通常のWeb環境でアクセスできます。
(貴団体イントラからアクセスする必要無し)
- 【利用当日】施設窓口で利用券をご提示ください
チケット売り場に並ばず直接入園口又はチケット窓口
へお越しください

入園！ご利用！

注意事項

- ・FUJIYAMA netクラブは、ご登録いただいた団体様限定で特別優待内容をご利用いただけます。
- ・そのため、貴団体に所属する個人・組織以外(第三者)に、FUJIYAMA netクラブの【URL・ID・パスワード】は開示しないでください。
- ・また、転売目的の購入は禁止です。
- ・上記に該当するご利用を発覚した場合には、即時に利用停止・休止等の対応を図らせていただきます。

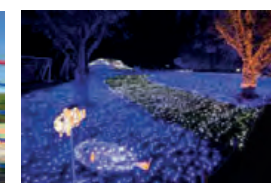
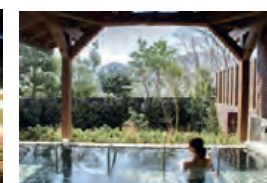
サイトへのアクセスはこちら



URL
http://www4.fujikyuu-travel.co.jp/free3/06-172_sementokenpo/view.php

Webサイトにアクセスするためには貴団体のID・パスワードが必要です。

ユーザー名 sementokenpo
パスワード 2295



富士急トラベル

「セメント健保 WEBウォーキング2023秋」を開催します

参加のしかた

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。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。(通信費は自己負担となります)
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. 歩きすぎ防止のため、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. 開催期間中資格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

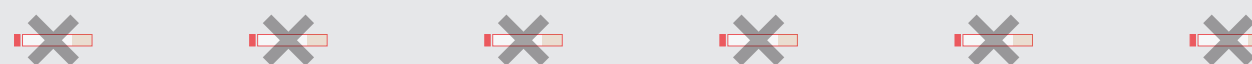
3000歩以上達成	100	ポイント
6000歩以上達成	300	ポイント
9000歩以上達成	700	ポイント

大会終了時点で、歩数カウントがされていない方にはポイント付与されません。歩数連携方法については大会ページよりマニュアルをご確認ください

〈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



タバコをやめて健康で新しい豊かな人生を発見してみませんか？

禁煙チャレンジ!!

当健保組合では、タバコをやめたくてもやめられないあなたを応援するため、2つの禁煙チャレンジコースを用意しました。禁煙はあなたとあなたの周囲の人の健康を守る第一歩です。自分に合ったコースを選んで禁煙にチャレンジしましょう。



●参加資格

タバコを吸っているすべての被保険者。

●チャレンジ期間

チャレンジ資料が届いた時点～令和6年2月28日の間の連続した12週間。

●申込締切

令和5年10月6日(金)(申込締切後1週間程度でチャレンジ資料をお送りします)。

※チャレンジコースの内容、申込方法、結果の報告方法、および申込書については、本誌「健保だより」に別紙で差し込んでありますので、ご覧・ご使用ください。

チャレンジコース(AとBの2コースがあります)

A【禁煙補助剤】コース

健保組合から禁煙補助剤(ニコチネルガム10個入6箱)を配布。12週間の禁煙にチャレンジするコースです。

まず喫煙を完全にやめ、配布したガムを1日に何回か噛んで口内の粘膜からニコチンを補給するとニコチン離脱症状(頭痛やイライラ等)が軽くなるため、その間に喫煙習慣をなくします。

B【禁煙外来】コース

禁煙外来で医師の指導のもとに、禁煙にチャレンジするコースです(初診から12週5回の禁煙指導で終了)。

この禁煙指導は最後まで受診した人ほど成功率が高く、禁煙を継続しています。

Q. 加熱式タバコは紙巻きタバコと比べて、健康への悪影響が少ないの？

A. ニコチンの含有量は紙巻きタバコと変わらず、その他の有害物質も含まれています。

現在、加熱式タバコは喫煙者の20%以上が使用し、中でも20～30代では男性で約40%、女性で約50%に達しています。紙巻きタバコと加熱式タバコの喫煙方法には次のような違いがあります。

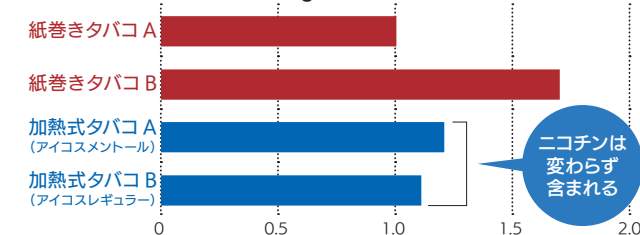
- ①紙巻きタバコ… タバコに直接火をつけ、燃焼により発生した煙を吸い込む。
- ②加熱式タバコ… タバコ葉に熱を加えて、そこから発生するエアロゾルを吸い込む。

加熱式タバコはタバコ葉を燃焼させないため、主流煙中に含まれる一部の有害物質(一酸化炭素など)は確かに少なく、従来の紙巻きタバコより「健康への害が少ない」とわれていますが、ニコチンの量は紙巻きタバコと比べてさほど変わりません(図1)。ニコチンは依存性があり、タバコ依存性の主原因となる物質で、血圧の上昇、動脈硬化の促進など健康にさまざまな悪影響を及ぼします。

また、加熱式タバコに含まれる有害物質は紙巻きタバコより量が少ないものもあるとはいえ、加熱式タバコにも多くの有害な物質が含まれています(図2)。

加熱式タバコなら健康へのリスクが少ないということはありません。また、加熱式タバコを使用している人も、要件を満たせば保険診療で禁煙治療を受けることができます。

(図1) 主流煙中のニコチン量 (mg/本)



(図2) 加熱式タバコ特有の有害物質

	発がん性	呼吸器への影響	心血管系への影響	生殖・発達への影響	依存性
タバコ特異的ニトロソアミン	●				
多環芳香族炭化水素	●				
アルデヒド類	●	●	●		●
揮発性有機化合物	●	●	●	●	
一酸化炭素				●	
ニコチン				●	●

インフルエンザ予防接種 費用補助のご案内

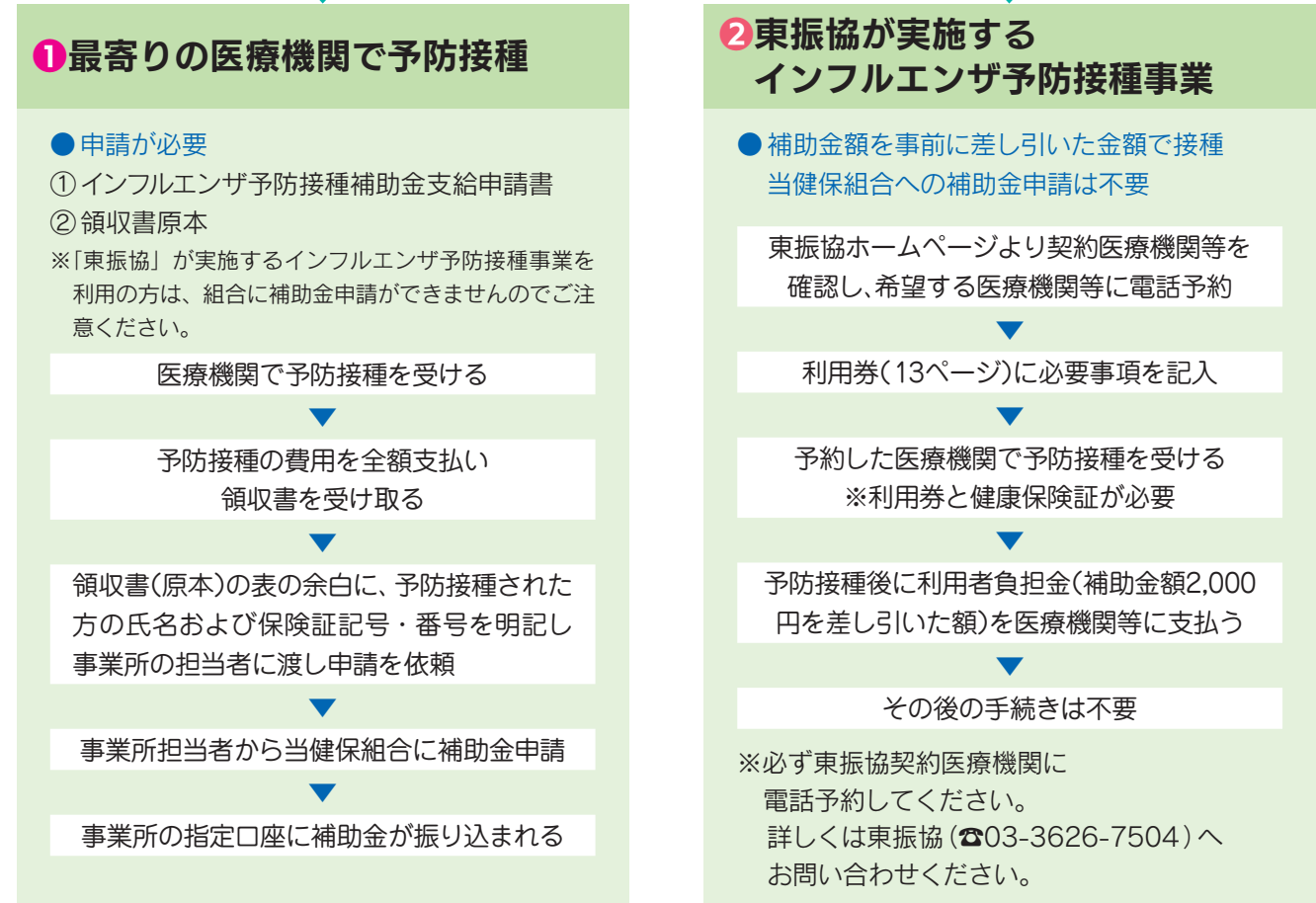


当健保組合では、健康管理事業の一環として被保険者および被扶養者にインフルエンザ予防接種費用の一部を補助いたします。

対象者	被保険者および被扶養者
補助対象接種期間	2023年10月～12月
補助額	対象者1人につき、2,000円を上限として支給

「補助金支給申請」手続きの負担軽減を図るため、一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会（以下「東振協」）と「インフルエンザ予防接種」に関する業務委託契約を締結しています。東振協契約医療機関で予防接種を受けられた方は、補助金である2,000円を差し引いた金額を窓口でお支払いいただくことにより、当健保組合への補助金申請が不要となります。

利用方法は次の2通り（どちらか一つの選択となります）



①②の重複利用はできません。

重複での利用および資格喪失後に接種された場合は、補助金額を後日返還請求させていただきます。

会社担当者の方へ

インフルエンザ予防接種事業の詳細につきましては、9月上旬に各事業所へご案内しておりますのでご確認ください。

コピーしてご利用ください

セメント商工健康保険組合

令和5年度 東振協専用インフルエンザ予防接種利用券（院内・集合予防接種用）

（医療機関実施報告・請求書兼用）

有効期限	2023年12月31日	利用回数	有効期限内 1回	特記事項	
健保組合通信欄	・当健康保険組合以外の方、資格喪失した方は利用できません。 ・2回法で接種をする場合でも、利用券の利用は1人1回のみです。 ・重複受診や資格喪失後の利用につきましては、後日補助金額を請求させていただきます。 ・利用券利用時に支払った自己負担金額を補助金申請することはできません。				
組合補助金額		本人	¥2,000（税込）	家族	¥2,000（税込）

インフルエンザ予防接種ご利用にあたっての注意事項

- ①この利用券は、**契約医療機関以外では使用できません。**
契約医療機関については、ホームページをご覧ください。
ホームページアドレス：https://www.toshinkyo.or.jp/influenza.html

②受診するときは、契約医療機関の窓口に、利用券の提出と健康保険証の提示をしてください。なお、健康保険証の提示がない場合又は、受診当日、健康保険の資格を喪失されている場合は受診できませんのでご注意ください。

③利用券の有効期間は**本年度10月1日～有効期限まで**となります。
- ④受診するときは、事前に電話等で申込（予約）をしてください。
「予約不要」の医療機関もありますので、接種方法や予約等については、医療機関の指示に従って受診してください。

⑤予防接種料金は、利用券の券面に「組合補助金額」が表示してある場合、その差額を窓口でお支払いください。

⑥予防接種後に、身体に異変を感じた場合は、担当の医師に相談し、指示に従ってください。

利用者記入欄

■太枠内の アミカケ 欄は利用者をご記入ください。

保険者番号		06135891	保険者名		セメント商工健康保険組合		
保険証	記号		生年月日	西暦	年	月	日
	番号		性別	男性 / 女性	続柄	本人 / 家族	
利用者	フリガナ		個人情報同意欄	別紙「インフルエンザ予防接種における個人情報の取扱いについて」をご確認のうえ、同意をお願いします。			同意 チェック欄 ☐
	氏名						

※利用者記入欄に記載がない場合、または記載内容に誤りがあった場合、補助金申請ができない場合があります。

※健康保険証の記載内容と異なる場合は【利用者記入欄】の該当箇所を手書き等で修正してください。

契約医療機関記入欄

インフルエンザ予防接種実施報告（兼）請求書

《報告・請求書送付先》 一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会（東振協）

〒130-0014 東京都墨田区亀沢1-7-3 東京都二ツ井健保会館内 ☎ 03-5619-4121

上記の方にインフルエンザ予防接種を実施しましたので、実施報告・請求をいたします。

所在地	〒 -						
電話番号	☎						
医療機関名称							
東振協契約医療機関コード	A						
■実際の接種料金	¥						
■接種日						月	日

※「■接種料金」欄の記入について

・例外として、小児や高齢者等で「契約料金より安価で接種した場合」のみ、その安価料金を記入してください。

・通常の契約料金で接種した場合は記入不要です。

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」

0120-783-112

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。

対面相談 (有料オプション)

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】

「医療費のお知らせ」について

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月に事業所を通じてお届けする予定です。通知対象は令和4年12月から令和5年10月診療分の予定です。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

リラックス
TIME

クイズに答えてプレゼントをもらおう!

ナンバープレース

ルールにしたがって、すべての空きマスに数字を埋めてください。

A、Bのマスに入った数の合計を教えてください。

問題

答え

【1】タテ9列、ヨコ9列のそれぞれに1～9の数字が1つずつ入ります。

【2】3×3の太い線で囲まれた9個のブロックの中にもそれぞれ1～9の数字が1つずつ入ります。

©スカイネットコーポレーション

● 前回の答えは「青葉」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。

健康だよりクイズ
回答はこちらから

応募期間

令和5年9月5日（火）から令和5年10月6日（金）

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。

参加費無料
お申し込みはWEBから

東振協

医療費適正化運動・健康づくり強調月間

いきいき健康づくり2023 10・11月開催

千葉真子
Enjoy&Challenge RUN 2023

ウォークラリー

10月14日 土

秋空ヨガ in ベイサイド

女性限定

各120名

優木まおみ体幹エクササイズ
モーニングヨガ
親子ヨガ
リラクソヨガ
ヨガワールドチャンピオンによるヨガ

新豊洲
Brilliaランニングスタジアム

スマホ
スタンプラリー

11月11日 土

外苑イチョウと現代アート
新宿御苑／青山イチョウ並木／新国立新美術館

11日 虎ノ門・麻布 パワースポット巡り
虎ノ門 金刀比羅宮／愛宕神社／十番稲荷神社

25日 月島・深川 水の街さんぽ
築地場外市場／月島もんじゃストリート／人情ご利益通り

健康づくり
オンラインレッスン

10月11月

5 プログラム Zoom生配信（45分間）

身体をほぐすリラクソヨガ
ピラティス&パーツエクササイズ
肩こり首こりスッキリストレッチ
おなか引き締めトレーニング

身体が軽くなる！
初心者向け
全身スッキリストレッチ
宅トレクリエイター
竹脇 まりなさん

組合の動き

第516回理事会

開催日：令和5年4月20日

議 題：1 事業状況報告について
2 令和4年度収入支出決算見込について
3 組合規約第4条別表の一部改正について
4 令和5年度の健診機関、保養施設及び健康増進施設との契約状況について
5 組合規約の一部改定（案）について
6 文書保存規程及びシステム等運用管理規程の改定について
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517回理事会

開催日：令和5年6月22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 令和4年度事業報告について
5 令和4年度収入支出決算について
6 組合事務監査結果について
7 令和4年度収入支出決算残金処分（案）について
8 健康者表彰基準の一部改定（案）について
9 準備金・任意（別途・退職）積立金の満期継続について

第20期 組合議員・互選理事補欠選挙会

開催日：令和5年7月20日

議 題：1 互選議員の補欠選挙について
2 互選理事の補欠選挙について

第518回理事会

開催日：令和5年7月20日

1 副理事長の指名について
2 組合編入希望事業所の件について
3 その他

第187回組合会

開催日：令和5年7月20日

議 題：1 副理事長の指名について
2 理事長専決事項の報告について
3 組合規約の一部改定（案）について
4 令和4年度事業報告について
5 令和4年度収入支出決算について
6 組合事務監査結果について
7 令和4年度収入支出決算残金処分（案）について
8 その他

公 告

【事業所編入】

事業所名	所在地	年月日
有限会社調布小型	調布市	令和5年3月1日
フクシマ建材販売株式会社	越谷市	令和5年4月1日

【事業所削除】

事業所名	所在地	年月日
株式会社T・L・P	千葉市	令和5年4月1日
株式会社野口硝子	藤沢市	令和5年4月1日
株式会社なります	朝霞市	令和5年5月1日

【所在地変更】

事業所名	変更後	変更前	年月日
三信フェニックスホールディングス株式会社	横浜市	港区	令和1年10月15日

組合の概況 令和5年7月末現在

事業所数	490件
被保険者数	男女 11,654人 計 2,872人 14,526人 (任意継続被保険者125人を含む)
介護保険第2号被保険者数	男女 7,436人 計 1,667人 9,103人 (任意継続被保険者31人を含む)
平均標準報酬月額	男女 422,642円 288,081円 平均 396,037円
被扶養者数	11,097人 (任意継続被扶養者86人を含む)



レシピ開発
今村 結衣 (管理栄養士)

撮影・スタイリング
Tokyo Trend Kitchen



秋は、食物繊維が豊富な根菜類やきのこ類がおいしい季節です。食べ応えがあり満足感たっぷりの“デリ風”ごはんで、おいしく食べながら健康の維持・生活習慣病の予防をしましょう。

秋鮭のレモンクリームパスタ

1人分 592kcal / 食塩相当量 1.7g

材料〈2人分〉

生鮭 ----- 2切れ
白ワイン (鮭用) ----- 小さじ 1
オリーブオイル ----- 大さじ 1/2
にんにく (輪切り) ----- 1 かけ分
A しめじ (手でほぐす) ----- 1/2 パック
玉ねぎ (薄切り) ----- 1/2 個
キャベツ (短冊切り) ----- 30g
れんこん (いちょう切り) ----- 1/3 節

塩 ----- 小さじ 1/2
白ワイン ----- 大さじ 1
パスタ (乾燥 1.6mm) ----- 160g
小麦粉 ----- 大さじ 1
レモン (いちょう切り) ----- 1/8 個
豆乳 (無調整) ----- 200mL
パセリ ----- 適量
黒こしょう ----- 適量

作り方

- 1 生鮭は2等分に切って、白ワインをふっておく。
- 2 フライパンにオリーブオイル、にんにく、1 の鮭、A を入れ、塩を加えて中火で炒める。
- 3 鮭の表面の色が変わったら、白ワインを加えてフタをし2〜3分蒸らし炒めにする。
- 4 パスタを表示時間より1分短く茹でる。
- 5 3 に小麦粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまでさらに炒める。
- 6 レモンと豆乳を加えてとろみがつくまでさっと混ぜ合わせ、茹でたパスタを加えて皿に盛る。
- 7 仕上げにパセリと黒こしょうを散らす。

作り方の動画は

コチラ

<http://doug.hfc.jp/imfine/ryouri/22autumn01.html>

CHECK!

☑ 栄養メモ

レモンやにんにく、パセリ、黒こしょうなど食材で味のアクセントをつけると、塩分控えめでも塩気をカバーしてくれます。生クリームや牛乳の代わりに、豆乳で仕上げると脂質のカットにつながり、カロリーが抑えられます。

鶏肉とさつまいものハニーマスタードロースト

1人分
297kcal / 食塩相当量 1.7g

材料〈2人分〉

鶏もも肉 (皮なし) ----- 1 枚
A 粒マスタード ----- 大さじ 1/2
はちみつ ----- 大さじ 1/2
しょうゆ ----- 大さじ 1
オリーブオイル ----- 大さじ 1/2
さつまいも (1cmの輪切り)
----- 1/2 本 (100g)
玉ねぎ (6等分のくし形切り) ----- 1 個
しめじ (大きめにほぐす)
----- 1/2 パック
しいたけ (薄切り) ----- 3 個
ミニトマト ----- 5 個

作り方

- 1 鶏もも肉を一口大に切る。
- 2 ボウルに 1 の鶏もも肉と A を合わせて 15 分程度漬け込む。
- 3 耐熱皿に 2 と残りの材料を並べ、200℃のオーブンで 30 分焼く。

☑ 栄養メモ

きのこやさつまいもには、食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維はコレステロールの吸収を抑えるといわれており、生活習慣病予防のためにも積極的にとりたい栄養素のひとつです。

発行所 セメント商工健康保険組合

東京都渋谷区東2丁目10番8号 東京セメント建材会館内 TEL 03 (3409) 7918 (代表) 令和5年9月発行 第179号

