

健保だより

2024

1

NO.180

年に1回の健診で健康づくり



白川郷(岐阜県)

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>



健康経営優良法人
Health and productivity



健康優良企業

新年のご挨拶

皆様にとって実り多き1年となりますことを 祈念いたします

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、長らく続いた新型コロナウイルス感染症のパンデミックが収束に向かい、アフターコロナに向けて経済・社会活動の正常化が進みました。しかしながら、諸物価の高騰や賃金上昇の伸び悩み、消費の低迷などにより景気高揚感はなかなか感じ取れないのが現状であります。

一方、健康保険組合を取り巻く状況は、医療費の伸びがコロナ禍以前の水準を上回る状況が続き、団塊の世代がすべて後期高齢者となる2025年、高齢化のピークを迎える2040年に向けて医療費は年々増加していきます。加えて少子化に歯止めがかからない中、支え手である現役世代は減少傾向にあり、その負担はすでに限界に達しております。こうした中で政府は現役世代の負担軽減を見据え、国民皆保険を堅持していくために全世代で公平に支えあう「全世代型の社会保障体制」の構築を打ち出し、世代間の負担格差の是正や、負担能力に応じた公平な負担を求める見直しを含めた健康保険法の一部改正を行いました。また、秋には従来の健康保険証の廃止が予定され、医療DXの普及により医療の質や効率性が向上し、医療費の削減につながる事が期待されます。将来の世代が希望を持てる制度構築に向けた更なる改革の実現が望まれるところです。

セメント商工健康保険組合では、このような社会を取り巻く環境の変化に対応しながら、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ぜひ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 今年もよろしくお願いします

(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	大久保 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

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	株式会社アベルコ
委 員	清水 勉	奥多摩工業株式会社
委 員	梶川 則夫	株式会社トーショ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

2024年 干支の話 竜は古代中国では 実在すると 考えられていた



辰は、十二支の5番目にあたります。月は旧暦の3月、時刻は午前7～9時頃を指し、方位は東南東です。十二支のなかで唯一空想上の生き物である竜（龍）があてられています。その理由として、古代中国では竜が実在すると信じられていたからという説があります。

中国では、古代から恐竜の化石が多く発見されているため、その化石が「竜の骨」とであると信じられていたというのです。漢方薬の原料となる「竜骨」は、現在はナウマン象などの哺乳類の化石がほとんどですが、昔は恐竜の化石だったそうです。

また、古代中国の南部には6mを超える巨大なワニが生息しており、中国の文献に「竜の肉は柔らかく鳥肉に似ていた」「王が竜を飼い、貴族が狩猟の対象としていた」などの記述がみられることから、ワニが竜だと考えられていたのかもしれません。

竜は四神（青竜、朱雀、白虎、玄武）のひとつで水中に棲み、鳴き声で雷雲や嵐を呼んで、竜巻となって天に昇り飛び回るとされます。天候をも支配する強大な力を持つことから、辰年は変革や激動、出世、隆盛にかかわる年といわれています。

血圧が気になりだしたら**要注意** まずは**食習慣の改善**を



高血圧症とは

血圧とは、血液が血管の中を流れる際に、血管の壁にかかる圧力のことです。

高血圧は文字どおり血圧が高い状態であり、繰り返し測っても血圧が正常値より高い場合のことを高血圧症といいます。

高血圧症の判定基準（特定健診）

●収縮期血圧

心臓が収縮したときの血圧。心臓にたまっていた血液が一気に送り出されるため、血管にかかる圧力が高まり、最大血圧・最高血圧ともいわれる。

保健指導判定値…130mmHg以上

受診勧奨判定値…140mmHg以上

●拡張期血圧

心臓が拡張したときの血圧。心臓に血液が入り込み、血管にある血液量は減少するため圧力は低くなり、最小血圧・最大血圧とも呼ばれます。

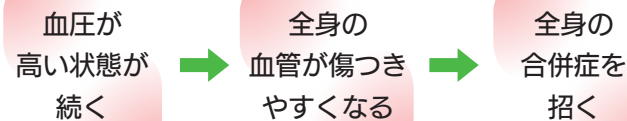
保健指導判定値…85mmHg以上

受診勧奨判定値…90mmHg以上

数値が高ければ 自覚症状がなくても注意が必要

高血圧の状態が続くと、血管に大きな負担がかかりますが、通常は特徴のある症状が現れません。しかし、体の中では知らず知らずのうちに高血圧の悪影響が少しずつ広がっていきます。血圧が高いということは血管の壁に強い圧力がかかり、いつもダメージを受けているということです。血管は全身に張り巡らされていて、血管のない部分というのはほとんどありません。ですから、高血圧の影響は全身におよびます。

血管が密集しているところほど、その影響を受けやすく、たとえば血液を全身に送り出す心臓は高血圧の合併症が現れやすい臓器です。高血圧が原因となって起こる動脈硬化は脳出血や脳梗塞、心筋梗塞や腎不全などの原因になります。



食生活の注意点

日本人の高血圧の最大原因は塩分のとり過ぎです。血圧を上げない食生活の注意点を紹介します。

① 減塩を心がける

味つけの際、酢や柑橘類の酸味・香辛料などを上手に取り入れましょう。卓上調味料を料理にかける習慣を控えるだけでも、減塩効果が期待できます。



② 野菜や果物をバランスよく食べる

野菜や果物には血圧を下げる働きのあるカリウムという栄養素が多く含まれているので、バランスよく食べることが大切です。

③ 腹八分を意識する

肥満になると血圧は高くなります。原因となる過食を防ぐため、腹八分を心がけてください。

④ 飲酒はほどほどに

過度の飲酒は高血圧の原因となります。適量を心がけ、休肝日を設けましょう。

「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金額をお知らせする「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4年12月から令和5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（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

任意継続被保険者の保険料の 上限が変更されます

健康保険法の一部改正により、任意継続被保険者の標準報酬月額上限に関する規定が変更できることとなり、令和5年12月に開催された組合会で、令和6年4月1日以降に加入される任意継続被保険者の方の標準報酬月額は、健康保険法第47条第2項に基づき、被保険者資格を喪失した時の標準報酬月額とすることが決定されました。

なお、令和6年3月31日までに任意継続被保険者に加入される方は、従来通り標準報酬月額に上限（41万円）が適用されます。

●任意継続被保険者制度とは

会社を退職すると翌日から健康保険の被保険者の資格を失いますが、次の条件を満たしていれば、所定の手続きを行うことによって、退職後も個人で当健康保険組合に継続して最長2年間加入することができます。

条件①：被保険者期間が継続して2カ月以上あること

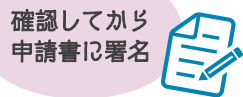
条件②：申出書を退職日の翌日から20日以内に健保組合に提出すること

※任意継続被保険者制度の加入条件や手続きについては当健保組合ホームページでご確認ください。





（お金をムダにしない施術の受け方）



接骨院で健康保険を使うルールを覚えよう

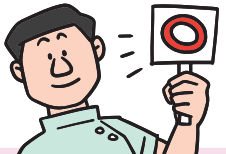
接骨院でも健康保険を使うことができますが、医療機関でないためルールが異なります。
誤って使ってしまった場合、費用を請求されることがありますのでルールを覚えておきましょう。

健康保険が 使える場合

外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていない以下の負傷の場合は、健康保険が使えます。

- ☐ 打撲 ☐ 捻挫 ☐ 肉離れ
- ☐ 骨折※ ☐ 脱臼※

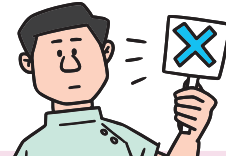
※応急手当の場合を除き、あらかじめ医師の同意が必要です。



健康保険が 使えない場合の例

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- 症状の改善が見られない長期の施術
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 保険医療機関で治療中の負傷

※ 仕事・通勤途中の負傷は、そもそも労災保険の対象となります。



＼ 健保組合から施術内容等について照会をすることがあります ＼

本来、「療養費支給申請書」は被保険者が健保組合に提出し払い戻しを受けるためのものですが、受領委任の協定がある柔道整復師は、被保険者の代わりに健保組合へ提出し支払いを受けることができます。このため、接骨院の窓口では医療機関と同様に患者負担だけで済んでいるようにみえます。

健保組合は申請書の内容に基づき、柔道整復師へ支払います。この財源はみなさんから納めていただいた大切な保険料であるため、誤りがないか施術内容等について照会をさせていただくことがあります。施術日から約3カ月後が目安となりますので、保管した明細書やメモなどでスムーズに確認できるようご協力をお願いいたします。

セメント商工健康保険組合



毎日測って



自分を把握



体重測定チャレンジ

開催期間
2024年2月1日～2月29日

FINISH!



期間中20日以上体重を記録すると
500 Pepポイント
GET!

参加方法

「体重測定チャレンジ」はPepUp内の特設ページから参加できます。期間中、20日以上体重を記録すると500ポイントプレゼントします。貯まったポイントはAmazonギフト券や素敵な景品と交換できます。お届けした登録案内通知に従いPep Upにご登録ください。登録案内通知を紛失してしまった方は施設課（TEL 03-3409-7918）へお問い合わせください。

チャレンジの参加にはペップアップ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 Pep Upへ登録完了後、体重測定チャレンジのページからご参加ください。



ログインしてからアクセス



URL https://pepup.life/users/sign_up



pepUp.
ペップアップ

生きづらさを ラクにする ヒント

「生きづらさ」を抱える人をタイプ別にして、その人の心がちょっと軽くなるヒントを紹介しします。

監修：VISION PARTNER メンタルクリニック四谷
院長 尾林 誉史

不注意が多くマイペースなおっちょこちょいタイプ

- 同じようなうっかりミスを繰り返す
- スケジュール管理が苦手
- 集団生活になじめない



- 周囲から「空気が読めない」と言われる
- 思いついたことを衝動的にやってしまう
- 長時間じっとしているのが苦手

本人はいたって真面目なおっちょこちょいな人は、放っておけない愛され天然キャラとして周囲を和ませます。なんでも完璧な人よりも、抜けているくらいのほうが一緒にいて安心するものです。

しかし、何度注意されても同じ間違いを繰り返したり、重要なアポイントメントをすっぴかしたりなど、笑い話で

は済まされない失敗を繰り返してしまうと、周囲から「だらしない」「やる気がない」「ミスが多いから大事な仕事を任せられない」といったネガティブな評価を受け、仕事面でも対人関係でも損をしてしまうこともあります。そこから自尊心が低下して心を病んでしまい、うつやパニックの状態になってしまう人もいます。

おっちょこちょいタイプの人がラクになるヒント

ミスを減らす工夫の習慣づけを

自分の得意・不得意を客観的に理解して、ミスを減らす工夫をしましょう。やる気や根性だけでは解決しづらいので、便利なツールを利用したり、周りの協力を得るようにしましょう。たとえば、長時間の作業が苦手なら1時間ごとに休憩をとるようにする、物をすぐ失くすなら大事な物に紛失防止の電子タグを入れておく、忘れっぽいならこまめにメモをとる、スケジュール管理が苦手なら朝一にその日のスケジュールを同僚や上司と一緒に確認するなどです。成功体験を積み重ねることで、自己肯定感を育てましょう。



自己卑下をやめる

ミスをしたとき、人は「なぜそうってしまったか」を振り返り、反省をすることで成長します。しかし、同じようなミスを繰り返す人は「いつものこと」「どうせ自分なんて」と考えてしまいがちです。このような態度は、むしろ周囲に「開き直り」と捉えられて、生きづらさを加速させてしまうので避けましょう。

ついうっかりで生活に困難が多発する場合は、ADHD（注意欠如多動性障害）の疑いもあります。ただし、ADHDは精神科で幼少期からの状況を詳細に聴取し、心理試験なども実施したうえで診断するもの。ネットの情報などで自己診断をするのはやめ、まずは受診の必要性から考えてみましょう。



自宅[▲]でできるトレーニング

腰を鍛えて 腰痛を予防

「筋トレ」は体の筋肉を強くする目的の運動で、「ストレッチ」は筋肉の柔軟性を高めて関節の動きを滑らかにする目的の運動です。筋トレとストレッチでバランスよく体を鍛えて、健康維持に役立てましょう。



指導・モデル
スポーツ＆サイエンス代表
坂詰 真二

鍛える筋肉はココ！

背骨の両脇に沿ってついている**脊柱起立筋**は3つの筋肉の総称で、腰を反らす動作や姿勢を保つために重要な働きをします。ここを鍛えて背すじを伸ばし、ストレッチで疲労を和らげると、背中や腰などにかかる負担が減って疲れにくくなり、肩こりや筋力不足による腰痛を予防します。



＼ CHECK! ／

解説動画はコチラ

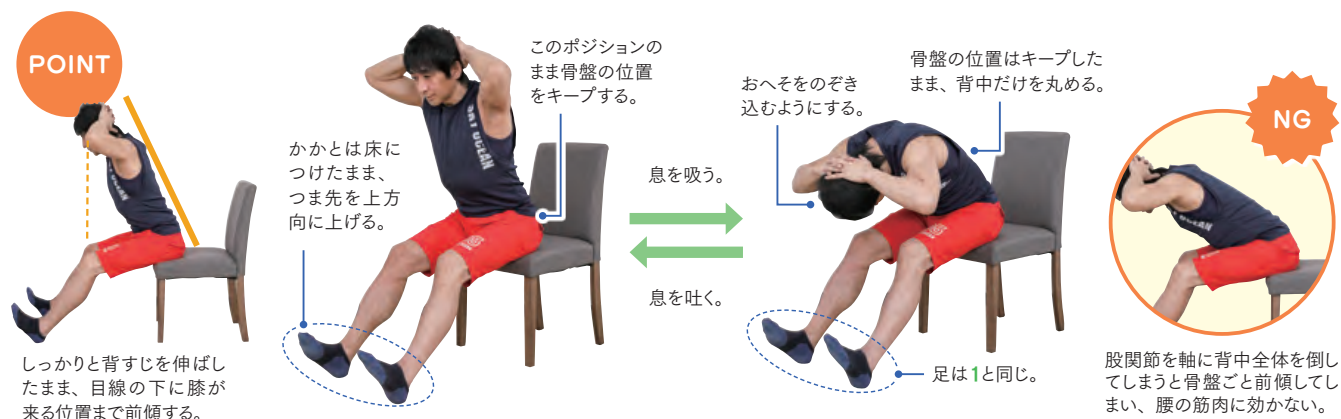


<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23winter01.html>

腰(脊柱起立筋)の筋力トレーニング

6～10回×3セット(休息30秒)

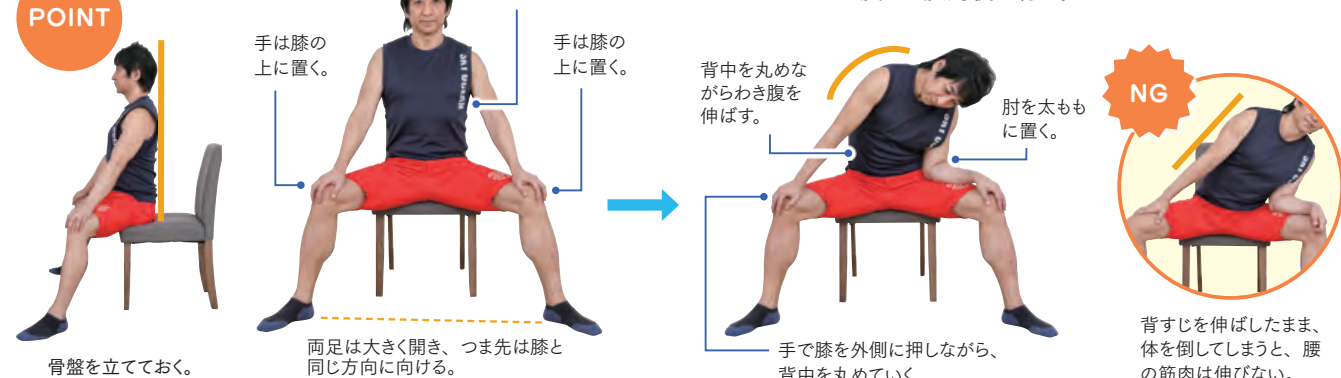
- 1 イスに浅く座って両足を前に出し、膝を軽く曲げてかかとを床につけたら、両手を頭の後ろに組み、前傾する。
- 2 息を吸いながら2秒で、おへそを軸にして背中を丸める。その後、息を吐きながら背すじを伸ばし、1に戻る。



腰(脊柱起立筋)のストレッチ

左右交互に3セット

- 1 イスに浅く座って両足を大きく開き、両手を膝の上におく。
- 2 息を吐きながら、一方の手で膝を押し、背中を丸めつつわき腹を伸ばすようにして体を倒す。腰に適度な張りを感じる位置で、楽に呼吸をしながら10秒キープする。ゆっくりと戻して反対側も行う。

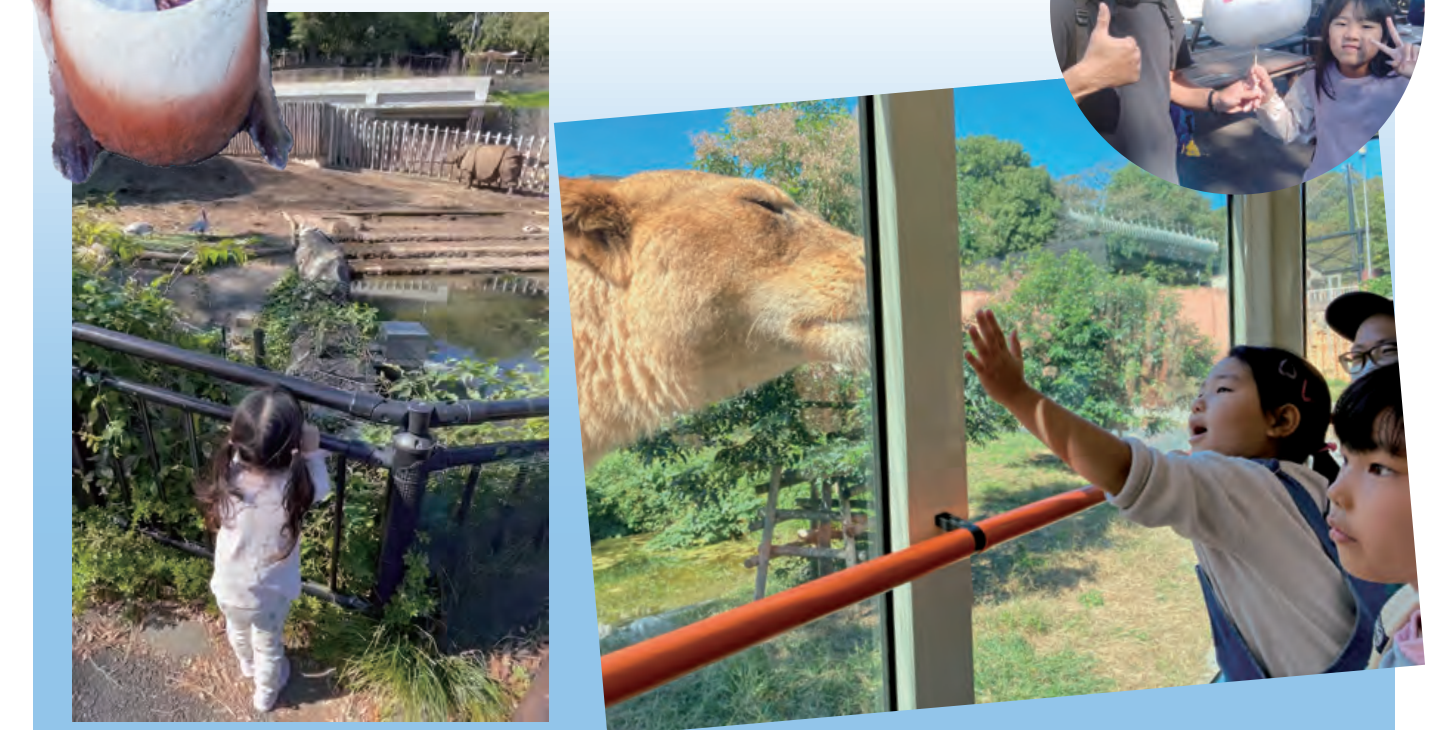




第29回「セメント健歩大会」
10月22日(日)に開催しました

さわやかな秋晴れのなか 多摩動物公園をウォーキング

第29回目となる「セメント健歩大会」が令和5年10月22日(日)に「多摩動物公園(東京都日野市)」で開催されました。被保険者のご家族、合わせて156名の方にご参加いただきました。当日はさわやかな秋晴れとなり、絶好のウォーキング日和となりました。



令和5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、かつ、その健康診断結果等の総合判定が「異常なし」「略正常」「要経過観察」のみを対象とし、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		株式会社アイナボホールディングス	1名
		オリエンタル白石株式会社	2名
		奥多摩工業株式会社	3名
		株式会社エービーシー商会	2名
		村松興業株式会社	1名
		大浦興業株式会社	2名
		株式会社万浄匠	1名
		テッケン興産株式会社	1名
		株式会社マジマ生コン	1名
		岡田企業株式会社	2名
		野口興産株式会社	2名
		日本建材工事株式会社	1名
		株式会社ニューテック	1名
		株式会社ジブテック	1名
		株式会社三恵運輸	1名
		株式会社エービーシー商会ホールディングス	1名
		北海道吉野石膏株式会社	1名
		高砂製紙株式会社	1名
		神奈川秩父レミコン株式会社	1名
		三洋コンクリート工業株式会社	3名
		むさしの生コン株式会社	1名
		株式会社升建運輸	1名
		株式会社シブヤトランスポートサービス	1名
		株式会社ニューテック康和	1名
		株式会社ピーエスケー	1名
		ピー・エス・コンクリート株式会社	1名
		株式会社アベルコ	7名
		太洋ヒューム株式会社	2名
		小河原セメント工業株式会社	1名
		東栄コンクリート工業株式会社	1名
		株式会社トータルリフォーム	1名
		株式会社丸晶産業	1名
		以上72名	
◆ 健康被保険者(5年表彰)		株式会社トーシンコーポレーション	1名
		中島商事有限会社	1名
		林屋コンクリート工業株式会社	1名
		宮松城南株式会社	1名
		都建材工業株式会社	1名
		株式会社ヤブ原	1名
		吉野石膏株式会社	5名
		常盤工業株式会社	1名
		株式会社ブラスト	1名
		株式会社内山アドバンス	3名
		株式会社スパンクリートコーポレーション	1名
		東京セメント工業株式会社	2名
		高橋カーテンウォール工業株式会社	1名
		東京都生コンクリート工業組合	1名
		丸磯建設株式会社	3名
◆ 健康被保険者(2年表彰)		株式会社ブラスト	1家族
		高橋カーテンウォール工業株式会社	1家族
		以上2家族	

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



エネルギーに動き回るアクティブな星回り。リーダーシップをとることで思い通りに胸を進められるでしょう。ただし、自信過剰になり、高圧的な態度をとりやすい点には気をつけて。愛情運も活発で初対面でも意気投合できる予感。積極的なアプローチが功を奏しそう。健康面は多忙な時期は問題ありませんが、逆に運動不足になるとストレスもたまりがち。腰痛防止のために身体を動かして。

☺ 幸運のカギ … アウトレット

2月生まれ



天からの恩恵をたっぷり享受できる好調運。不得意分野を克服できて、内面から自信がみなぎります。対人関係では重要なパイプ役となり活躍シーンが目立つでしょう。愛情運はパートナーへの揺るがない想いが、さらに絆を強くしそう。初デートの地に幸運あり。健康面は肩こりや関節炎にご用心。同じ姿勢を長く続けないよう、ストレッチやウォーキングで心身をこまめにリフレッシュさせて。

☺ 幸運のカギ … テバ地下

3月生まれ



運気の波の浮き沈みが激しく、落ち着きに欠ける1年です。発展的な面もありますが、過去の問題が蒸し返されたり秘密が発覚したりする暗示も。酒席でのトラブルにも気をつけて。愛情運は心にモヤモヤをためないよう、衝突を恐れずコミュニケーションを大切に。健康面も日によって体調の変動が激しい様子。睡眠不足が万病の元になるため、生活リズムを安定させて。温泉療法に効果がありそう。

☺ 幸運のカギ … レトロ喫茶

4月生まれ



晴れやかな幸運年。心躍るような誘いや知らせが次々に舞い込む兆し。交友関係も賑やかで、レジャーを中心に楽しい時間を過ごせるでしょう。愛情運も絶好調！理想的なパートナーと出会えたり、愛し愛される喜びを感じられる日々に。遠方への旅行で思い出づくりがオススメ。意中の人には想いを伝えるチャンスが訪れそう。健康面は季節の変わり目を注意して過ごせば安泰。旬の野菜を多く摂って。

☺ 幸運のカギ … 遊歩道

5月生まれ



高め安定ムードのなか、伸びしろのある運氣。以前から興味のある分野に着手するチャンスがめぐってきそう。趣味を通じての出会いも活性化し、対人ネットワークが拡大する兆し。とくに海外や異文化交流のイベントに幸運があります。愛情運も順風満帆。恋活・婚活中なら顔の広い知人の紹介を頼んでおく、良縁をつかめる予感。健康面は免疫力がアップして自然に管理が行き届き、疲れ知らずで過ごせるでしょう。

☺ 幸運のカギ … 日本庭園

6月生まれ



名誉運がめぐってきます。表彰や称賛を受けて注目度が高まる出来事も。金運に恵まれて、例年以上に旅行やショッピングを満喫できる予感。尊敬できる人物との出会いもあり、よい意味で価値観が変化しそう。愛情運も良好でモテるのが悩みという贅沢ぶり。芸術系の高質な趣味が縁を取りもつキッカケになりそう。健康面は問題ありませんが、目の酷使には要注意。頭皮マッサージをマメにして。

☺ 幸運のカギ … テマパーク

7月生まれ



前途洋々で希望にあふれる明るい1年です。存在感が高まり、どこへ行っても人気者に。感性にも磨きがかかりセンスアップしそう。普段よりおしゃれに気合を入れると、新たな魅力が開花する予感。仕事や出会いの可能性も広がるでしょう。愛情運は誠実なパートナーシップに心満たされます。結婚に向けて話もスムーズに運ぶ兆し。健康面は時間をかけて体質改善を図るとダイエットも成功しそう。

☺ 幸運のカギ … 展覧会

8月生まれ



じっくりと学びを深めるのに最適な星回り。資格や検定など目標をもつことで気持ちに張りが生まれやす。オンライン講座を受けたり、自分なりに勉強法をカスタマイズしてみましょう。愛情運は好調。好みのタイプとスムーズに親密な関係に発展しそう。知的な会話がかぎに。健康面は免疫力アップに力を入れて。炎症や熱中症にご用心。美容やアンチエイジングへの投資は行きすぎないように。

☺ 幸運のカギ … セミナー会場

9月生まれ



底力を出せるパワーは十分。自信をもって才能や魅力をアピールできますが、やや自己中心的に見られがち。対人関係では周囲との調和を心がけ、謙虚な姿勢を忘れずに。さらに人望が高まり、引く手あまたとなるはず。家族サービスも大事にしましょう。愛情運はパートナーと対等な関係を意識して。二人の記念日はゴージャスにお祝いすると吉。健康面はデンタルチェックを受けておくと安心です。

☺ 幸運のカギ … 公民館

10月生まれ



吉凶混合の運勢。調子のよい時期は飛ぶ鳥を落とす勢いですが、スピード勝負が決め手となります。感情のバランスを上手にとることが、1年を楽しく過ごす秘訣。気分転換は、自然豊かなスポットで旅行やドライブがオススメ。愛情運ではパートナーと役割分担をしたり、助け合う精神を忘れなければ安泰です。健康面は日頃から歩く距離を意識的に増やして、足腰の筋力をキープしましょう。

☺ 幸運のカギ … ホテルのラウンジ

11月生まれ



基本的に元気ハツラツの好調ムード。動けば動くほどチャンス呼び込めるため、受け身で過ごすのは損！対人関係は出会いと別れが交錯して不思議な縁を感じるかも。有力な人物、憧れの人物に接近できる可能性も大。愛情運はパートナーと二人きりより、大勢で時間を共有したほうが吉。新たな魅力を発見しそう。健康面はかぜやインフルエンザの予防をしっかりと。安全運転を心がけましょう。

☺ 幸運のカギ … スパ施設

12月生まれ



一見地味な雰囲気ですが、華やかさに欠けませんが、ドッシリ安定した運勢です。今後の方向性も定まり、ブレない自分軸を実感しそう。職場では有能な後輩や部下に恵まれて、いい仕事ができる予感。愛情運はデートコースを工夫してマンネリ対策を。水辺が幸運のスポットです。婚活中なら良縁は意外と身近に潜んでいる兆し。健康面は不安定。お酒は適量を守って楽しみましょう。整体やマッサージ吉。

☺ 幸運のカギ … キャンプ場

令和5年度 健康保険組合全国大会

将来世代が希望を持てる制度へ

健康保険組合連合会は10月25日、「将来世代が希望を持てる制度へ！医療DXを推進し、改革実現と健保組合のさらなる機能強化を」をテーマに東京国際フォーラムで、令和5年度健康保険組合全国大会を開催しました。4年ぶりに全国の健保組合関係者が一堂に会し約3000名が集まったほか、ウェブ配信で約1500名が視聴し、合計でコロナ禍前よりも多くの方が参加しました。

大会の4つのスローガンは以下の通りです。

● 社会情勢の変化を見据え、全世代で支え合う制度へ

現役世代の負担は限界であり、年齢に関わりなくすべての国民がその能力に応じて負担し、支え合うことが不可欠。

● 医療DXを推進し、国民の健康と安心を確保

まずは、オンライン資格確認システムを基盤とした全国医療情報プラットフォームの創設などを着実に進めるべき。

● 安全・安心で効果的・効率的な医療提供体制の構築

かかりつけ医の機能強化では、すべての国民・患者がニーズに応じて自ら選択・活用できる体制整備に向けた検討が必要。

● 保険者機能の推進による健保組合の価値向上

加入者一人ひとりに寄り添った予防・健康づくりを推進することはもちろん、生活スタイルや働き方が多様化するなかで保険者も進化していかなければならない。



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

令和6年
2月25日
(日)

日 時・・・令和6年2月25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(50歳以上):5km
(3)男子B(50歳未満):5km
(4)男子C(50歳以上):10km
(5)男子D(50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・・・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みのみとなります(抽選方式)。
<https://www.toshinkyo.or.jp/event/index.html#3/>

申込期間・・・令和6年1月9日(火)9:00～
令和6年1月28日(日)23:59

参加者決定
の通知・・・令和6年2月7日(水)に申込時で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

大根 & ブロッコリー 使い切りレシピ

SDGs (エスディーゼーズ：世界を持続可能なものとするためにつくられた国際目標) でも取り上げられている食品ロスの問題。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、大根とブロッコリーを使い切るレシピをご紹介します。



大根は皮にも栄養が豊富に含まれる 大根とブロッコリーの ガリ батаチキン

材料 (2人分)

- 鶏もも肉……………1枚 (250g)
- 大根……………1/4本 (250g)
- ブロッコリー……………1/2個 (120g)
※茎も含む
- 片栗粉……………大さじ1
- A 〔にんにく(すりおろし)……………小さじ1/2
バター……………10g〕
- B 〔砂糖……………大さじ1/2
しょうゆ……………大さじ1
酒……………大さじ1
黒こしょう……………少々〕

作り方

- ① 鶏肉をひと口大に切り、片栗粉をまぶす。大根を皮つきのまま1cm厚さのいちょう切りにする。ブロッコリーは小房に分け、茎は硬い部分を取り除いて半月切りにする。
- ② フライパンにAを入れて中火にかけ、鶏肉と大根を入れて3～4分焼く(このとき、あまり触らずじっくり焼き色をつける)。鶏肉と大根を裏返し、ブロッコリーを加えてふたをして3分ほど加熱する。
- ③ 全体に火が通ったら、Bを加えて味をととのえる。

●エネルギー 354kcal
●食塩相当量 1.7g

ブロッコリーの茎にも栄養がたくさん 大根とブロッコリーの フライパンえびグラタン

材料 (2人分)

- むきえび……………150g
- 大根……………1/4本 (250g)
- ブロッコリー……………1/2個 (120g)
※茎も含む
- パン粉……………5g
- バター……………10g
- 薄力粉……………大さじ2
- A 〔マカロニ……………40g
水……………200mL
牛乳……………200mL
コンソメ(顆粒)……………小さじ2
塩・こしょう……………各少々〕
- ピザ用チーズ……………30g

作り方

- ① 大根を皮つきのまま1cm角の拍子木切りにする。ブロッコリーは小房に分け、茎は硬い部分を取り除いて短冊切りにする。
- ② フライパンにバターを入れて中火にかけ、むきえび、大根、ブロッコリーの茎の順に炒める。全体に油が回ったら、薄力粉を加えて全体になじませる。
- ③ フライパンにAを加え、途中で焦げつかないようにかき混ぜながら、中火で8分ほど加熱し、ブロッコリーの房の部分を加えて2分ほど加熱する。
- ④ ③にとろみがついてきたら、ピザ用チーズをのせてふたをして1～2分加熱する。
- ⑤ 別のフライパンにパン粉を入れて中火にかけ、きつね色になるまで乾煎りする。④のチーズが溶けたら、パン粉をのせる。



●エネルギー 366kcal
●食塩相当量 2.5g

セメント健保のホームページを
ご活用ください!

<http://www.sementokenpo.jp>



当健保組合では加入員の皆様への情報提供の充実を図るため、ホームページを開設しています。健保組合への手続きや、健康向上のための知識、健保組合の保健事業などの情報を掲載しています。ぜひご活用ください。

