

健保だより

2024

4

NO.181

年に1回の健診で健康づくり



三年坂の桜(京都市)

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

令和6年度予算
が決まりました

厳しい状況のなか 健康保険料率は前年度 と同率の千分の98を維持

第189回組合会において、当健康保険組合の令和6年度予算が承認されましたのでご報告します。

予算編成の背景

健康保険組合を取り巻く情勢は、急速な少子高齢化と生産年齢人口の減少という極めて厳しい状況に直面しています。団塊の世代がすべて後期高齢者となる2025年が目前に迫り、急増する高齢者医療費に対する納付金のさらなる増大が懸念されています。国民皆保険をこれからも維持していくためには、「給付は高齢者へ、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支えあう持続的な社会保障制度の構築に向けて、高齢者医療に対する現役世代の負担軽減のためにさらなる公費の投入が必要となります。

さらに、医療 DX の本格稼働に向けたマイナンバーカードと保険証の一体化、現行の健康保険証の発行が12月に廃

止されることが決まりました。また、診療報酬・介護報酬の改定、短時間労働者のさらなる適用拡大、少子化対策の「こども未来戦略」と、その財源となる「新たな支援金制度」の導入に向けた動きなど、2024年は新たな政策が相次いで始まる、健康保険組合にとってまさに大きな変革の節目の1年になります。

このような中で当健康保険組合では、令和6年度の予算編成にあたり、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・効率的推進と事務的的確・適正な執行に努めてまいります。

令和6年度予算のあらまし

健康保険（一般勘定）

予算総額 95億4,088万7千円

健康保険料率は令和6年度も千分の98.0に据え置く予算編成となっています。

●収入

健康保険収入については、令和5年度の実績をもとに、被保険者数については微減、標準報酬月額、総標準賞与額については賃上げ傾向を反映したわずかな増加を見込み、84億9,078万8千円となりました。健康保険料のほかには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、準備金からの繰入金に併せて、健保連からの財政調整事業交付金を計上しました。

●支出

保険給付費（医療費）については、高齢化のさらなる進展により1人当たりの医療費が増加し続けています。その動向は依然として予断を許さない状況にあり、医療費の改定や、物価上昇に伴う医療関係費用の高騰、医療の高度化、新薬の保険適用などを勘案し、前年度決算見込み対比では+7.61%、金額で+3億7,751万8千円の53億3,963万円を計上しました。

この保険給付費ととも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、前年度決算見込み対比 +5.59%、金額で+1億7,607万7千円の33億2,343万9千円となりました。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過重な負担が増え続ける状況は継続し、この2つの支出が支出全体の9割を占める形になっており、健康保険料収入を上回る額となっています。

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、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通して、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することにより、高騰していく医療費の削減に努めてまいります。

今年度は新規事業として、より多くの被扶養者の皆様に健康診断を受けていただくための被扶養者健診の無償化とともに、がんリスク検診などを新たに追加いたします。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、当健康保険組合の今年度の一般勘定については、中長期的な財政運営における収支の推移を勘案し、財政上の準備金保有基準を満たしたうえで、今年度の健康保険料率を昨年度と同率の千分の98.0に据え置き、一般勘定の収入支出予算総額で95億4,088万7千円といたしました。なお、経常収支については、85億1,148万3千円の経常収入に対し、92億7,477万7千円の経常支出となり、7億6,329万4千円の赤字予算となっています。

介護保険（介護勘定）

予算総額 10億7,687万3千円

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引き下げ、千分の17.4といたします。

●収支

介護勘定についても、一般勘定同様の伸び率で設定して

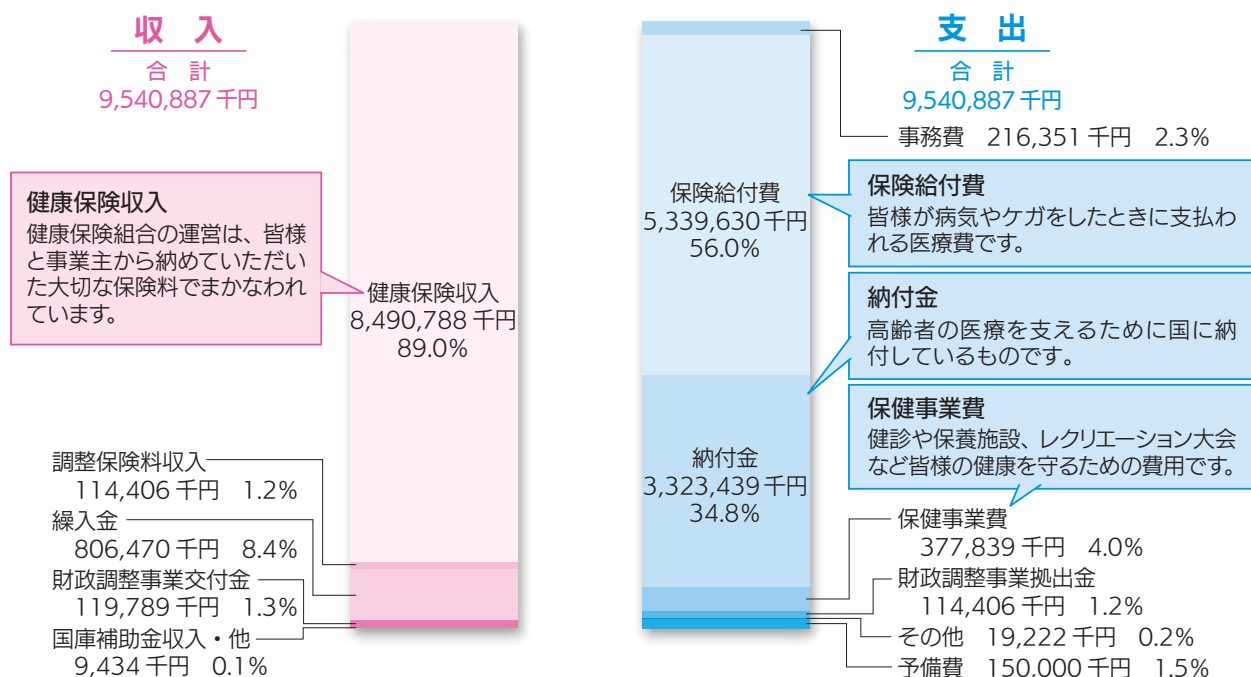
健康保険料率 千分の98 (令和5年度と同率)

介護保険料率 千分の17.4

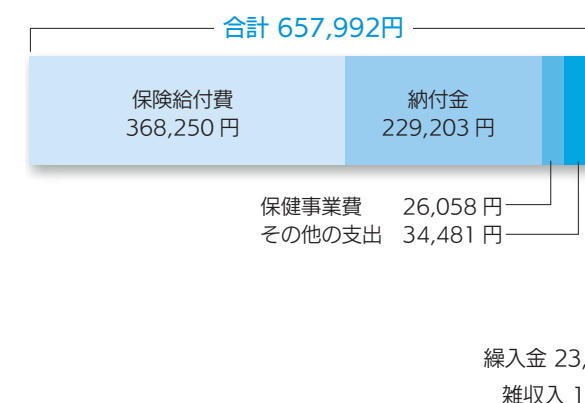
(令和5年度より千分の0.4引き下げ)

令和6年度の予算の内訳

健康保険（一般勘定）



支出を1人当たりで見ると…



介護保険（介護勘定）

健康保険組合は、40歳から64歳までの被保険者の方から介護保険料を納めていただいています。そのお金は介護保険を運営するための介護納付金として国に納めています。



います。健康保険組合が国に納める介護納付金が今年度は10億4,935万円となっています。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金額に見合う保険料率の設定を毎年行うことが求められています。

令和6年度の介護保険料率については、千分の17.8から

千分の17.4に引き下げとなりますが、急激な高齢化の進展ととも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これからも増加していくことが懸念されています。今年度も準備金からの繰り入れを計上し、従来通り介護保険の徴収業務の円滑な事務処理に努めてまいります。

令和6年度 保健事業年間スケジュール

*詳しくは『2024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
	脳検査	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
	(春季) だ液によるがんリスク検査	郵送方式
	東振協実施 (春季) 婦人健診・特定健診	公共の施設などの会場
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
	(春季) だ液によるがんリスク検査	郵送方式
6月	東振協実施 (春季) 婦人健診・特定健診	公共の施設などの会場
	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
	オンライン禁煙プログラム	「D-CUBE」アプリ
7月	東振協実施 (春季) 婦人健診・特定健診	公共の施設などの会場
	(夏季) 大腸がん検診	郵送方式
	潮干狩り大会(随時)	木更津
	WEBやることチャレンジ	「PepUp」アプリ
8月	東振協実施 (春季) 婦人健診・特定健診	公共の施設などの会場
	(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	公共の施設などの会場
9月	東振協実施 (夏季) 会場別巡回生活習慣病予防健診	公共の施設などの会場
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	禁煙補助剤などを使用した禁煙
	家庭用常備薬の斡旋案内	全事業所にご案内
	(秋季) だ液によるがんリスク検査	郵送方式
11月	東振協実施 (秋季) 婦人健診・特定健診	公共の施設などの会場
	(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)
	(秋季) だ液によるがんリスク検査	郵送方式
12月	東振協実施 (秋季) 婦人健診・特定健診	公共の施設などの会場
	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) 会場別巡回生活習慣病予防健診	公共の施設などの会場
	東振協実施 (秋季) 婦人健診・特定健診	公共の施設などの会場
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	公共の施設などの会場
	東振協実施 (秋季) 婦人健診・特定健診	公共の施設などの会場
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	公共の施設などの会場
	大腸がん検診	郵送方式

こんなときはどうする？ 健保の手続き

解説動画はコチラ▶
http://dougahfc.jp/imfine/seido/24spring01.html



被扶養者に異動があったら、届出をお忘れなく



妻がパート先で、新しい保険証をもらったんだけど、健保組合へはどんな手続きが必要ですか？

被扶養者から外す手続きが必要です。5日以内に「被扶養者(異動)届」に「保険証」を添えて健保組合に届け出てくださいね。

※被扶養者でなくなった後に、当健康保険組合の保険証を使ってしまった場合は、後日、健保組合が負担した医療費などを返還していただくことになるので、ご注意ください。



こんなときは、被扶養者でなくなるので、異動届を提出してください

▶ 就職した・他の健康保険に加入したとき

- 被扶養者が就職して就職先の健康保険の被保険者になった。
- 被扶養者がパート先で被保険者になった。

パートなどで次の①～⑤の要件をすべて満たす場合は、パート先などの健康保険の被保険者になる

- ① 週の所定労働時間が20時間以上
- ② 賃金月額が88,000円(年収106万円)以上見込まれる(残業代、通勤手当などを含めない所定内賃金)
- ③ 雇用期間が2カ月超見込まれる
- ④ 学生でない
- ⑤ 職場が以下のいずれかに該当
 - 1 従業員が101人以上(2024年10月からは51人以上)
 - 2 従業員が100人以下(2024年10月からは50人以下)で、社会保険の加入について労使合意を行っている

▶ 収入が増えたとき

- 被扶養者の年間収入が130万円(60歳以上または障害がある場合は180万円)以上見込まれる、または被保険者の収入の1/2以上になった(同一世帯の場合)。

▶ 失業給付金を受給したとき

- 被扶養者が基本手当月額3,612円(60歳以上または障害がある場合は5,000円)以上の雇用保険の失業給付金を受給することになった。

▶ 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。
- ※65～74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様。

▶ 別居したとき

- 被扶養者となるために同居が条件となる親族が、被保険者と別居した。

▶ 国内居住要件を満たさなくなったとき

- 日本国内の住所がなくなった。
- ※ただし、留学する学生、海外赴任に同行する家族、ワーキングホリデーなど、一時的に海外に渡航している場合は、被扶養者として認められる。

◀ ◀ ◀ 「年収の壁」への対応 ▶ ▶ ▶

健保組合の被扶養者がパートなどで働くとき、収入要件を超えると社会保険料を負担することになるため、就業調整をしている方がいます。いわゆる「年収の壁」を意識せずに働けるようにするため、時限措置として次のような施策が実施されています。

「106万円の壁」への対応

- 手取り収入を減らさない取り組み※を実施する企業に対し、労働者1人当たり最大50万円を国が支援
- ※社会保険適用促進手当を労働者へ支給(社会保険料の算定対象外)、賃上げによる基本給の増額、所定労働時間の延長

「130万円の壁」への対応

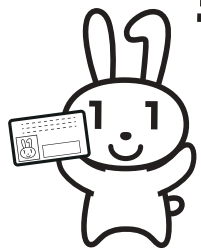
- 収入が一時的に上がっても、事業主の証明により一時的な収入の変動と認められると、引き続き被扶養者として認定

詳しくは、厚生労働省「年収の壁・支援強化パッケージ」をご参照ください。
https://www.mhlw.go.jp/stf/taiou_001_00002.html



現行の健康保険証は年内での廃止が決定

もう使ってる？ マイナ保険証



1

全国の医療機関などでは、一部の例外を除きマイナ保険証が利用できます。
現行の健康保険証が廃止される前に、マイナ保険証の利用登録を済ませませんか？

※マイナ保険証…健康保険証を紐づけたマイナナンバーカード

令和6年12月には 現行の健康保険証が廃止

現行の健康保険証は、令和6年12月2日より廃止されることが決定しています。同日以降はマイナ保険証へ移行となり、健康保険証の新規発行や再交付などはできなくなります。

発行済みの健康保険証は、移行の猶予期間として廃止後1年間の使用が可能です。しかし、廃止日以降に氏名変更や紛失などがあった場合は、猶予期間内であっても健康保険証は使用できなくなり新規発行もできません。

急な病気や、万が一紛失した場合にそなえ、前もって利用登録をしておくで安心です。

こんな場合も新しい健康保険証は発行されません

- 氏名変更（結婚などで苗字が変わるとき）
- 扶養の追加や削除（被扶養者が就職するとき）
- 再交付（紛失や破損したとき）
- 退職・再就職（他の健康保険に加入するとき）

全国で利用登録者数が 増えています！

マイナ保険証は、令和3年10月より本格運用しています。全国におけるマイナナンバーカードの保有者は約9,168万人※1で、そのうち約7,143万人※2（約78%）がマイナ保険証の利用登録をしています。当組合でも日を追うごとに利用登録者数が増加しております。

※1 令和6年1月31日時点

※2 令和6年1月28日時点



マイナナンバーカードに関する
ご不明点はコチラへ
お問合せください

マイナナンバー総合フリーダイヤル

☎ 0120-95-0178 (平日 9:30～20:00
土日祝 9:30～17:30)

令和6年度より 被扶養者の健康診断が無料になります

年に1度は必ず健診を受けましょう！

被扶養者の皆さん、毎年健診を受けていますか？

セメント健保では令和6年度より、被扶養者の皆さんには無料で生活習慣病予防健診を受けていただけることとなりました。健診は健康状態を確認し、さらに生活改善で健康づくりを行う良い機会です。ご自身のため、ご家族のためにも年に1度は必ず健診を受けましょう。

※契約医療機関以外での受診や人間ドックは対象外とし、これまで通り一部負担金が発生いたします。あらかじめご了承ください。



●対象となる健診

- 組合契約医療機関・東振協契約医療機関での実施
- 事業所巡回健診
- 春季・秋季婦人生活習慣病予防健診（6月・12月にお知らせ配布）
- 夏季・秋季・冬季会場別巡回生活習慣病予防健診

- 生活習慣病予防健診A
- 生活習慣病予防健診B
- 婦人生活習慣病予防健診C（B1）
- 特定健診

無料

人間ドック

※ 基本料金から下記金額を上限に補助いたします。
ただし、最低自己負担額
10,000円

- 35～44歳
20,000円補助
- 45歳以上
28,000円補助

「契約医療機関」以外の機関で健康診断を受診される場合は、これまで通り一部負担金が発生いたします。補助金額については、組合ホームページからご確認ください。

※ 同一年内（4月～翌年3月）に、「生活習慣病予防健診A・B」「婦人生活習慣病予防健診C（B1）」「特定健診」「人間ドック」の各健診を重複して受診することはできません。いずれか一つの健診を選択してご受診ください。

オンライン禁煙プログラムの補助を行います

当健康保険組合では被保険者の皆さまの健康づくりの一環として、株式会社リンケージに委託し、オンライン禁煙プログラムを実施し、補助金を支給いたします。

スマートフォン・タブレット端末・パソコンなどを使った、医師によるオンライン診察とアフターフォローがセットになったプログラムです。タバコをやめようとお考えの方、ぜひご活用ください。



◎ 利用案内

- **対象者**：被保険者 先着20名
- **費用**：自己負担額 10,000円
※通常58,850円です。差額は健保組合が負担します。
- **内容**：2カ月間で4回のオンライン診療（禁煙パッチを使用）とメールでの10カ月間のフォローアップ支援
- **申込期間**：5月1日（水）～6月30日（日）
申込人数が20名に達した時点で締め切り
- **申込方法**

1 申込フォームに入力

お申し込みはこちらから ▶▶▶ URL <http://bit.ly/3S0n0i5>



2 登録されたメールアドレスに通知が届く

※下記ドメインのメールが受信できるように迷惑メール設定の解除、または受信設定をしてください。

@smentokenpo.jp

3 自己負担額 10,000円 を入金する

※健康保険組合の指定する金融機関へお支払いください。

4 入金後に届く登録案内メールからアプリをインストールする

5 通知されたIDとパスワードでログイン後、医療機関へ予約する

今年度からの新規事業

だ液によるがんリスク検査

サリバチェッカー



肺がん 膀胱がん 胃がん 大腸がん 乳がん(女性のみ) 口腔がん

のリスク検査が自宅でできます

通常価格26,400円より安く検査が受けられます

- ・35歳以上の被保険者および被扶養者：7,100円（税込）
- ・35歳未満の被保険者および被扶養者：12,100円（税込）

サリバチェッカーがおすすめの理由

自分も家族も安心

早期発見ができれば治療の負担も少なく、家族も安心です。

痛くない

数滴のだ液を採取するだけなので、体に負担をかけません。

確かな臨床研究

検査技術の基礎となった研究は、多くの論文が国際的な学術誌に掲載されています。

どうしてだ液でがんのリスクが分かるの？

がん細胞からしみ出す代謝物がだ液に表れるからです

だ液は「身体の鏡」といわれ、血液や尿と同じように健康状態の指標となる多くの情報を含みます。だ液中の成分の大部分は血液由来のため、がん細胞からしみ出す代謝物は血管を通り、だ液中にしみ出します。サリバチェッカーは、最新の測定装置を用いてこれらの物質を分析・解析します。

- STEP1 → がん細胞の増殖
- STEP2 → ポリアミンなどの代謝物が血中に漏れだす
- STEP3 → 血液からだ液腺を通過してだ液中に分泌
- STEP4 → だ液中の代謝物濃度を測定・解析
- STEP5 → AIを活用して部位別にがんリスクを評価

対象：セメント商工健康保険組合 被保険者 および 被扶養者

QRコードよりお申し込みください。 ※年齢によりお申し込み窓口が異なります

①35歳以上の被保険者および被扶養者 特別価格：7,100円（税込）

https://www.salivachecker.com/?campaigncd=cement2404_over35



②35歳未満の被保険者および被扶養者 特別価格：12,100円（税込）

https://www.salivachecker.com/?campaigncd=cement2404_under35



お申し込み期間：2024年4月1日～5月15日

歩いて・読んで・健康になると
ポイントがたまる!



PepUp.

初回登録ポイントキャンペーン

500 Pep プレゼント!

※掲載されている商品名およびロゴは、各社の商標または登録商標です。
※本サービスは株式会社JMDCによる提供・運営です。

ポイントは
好きな商品に交換!



ご登録方法

ご自宅にお送りしたチラシ記載の本人確認用
コードと登録方法をご覧ください、スマート
フォンまたはPCよりご登録ください。

チラシ
サンプル



▼アプリのダウンロードはこちらから

アプリが
おすすめ!

iPhone の方



Android の方



「セメント健保WEBウォーキング2024春」を 開催します

開催概要

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。

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

セメント健保WEBウォーキング2024春

にゃんたハッゲヨイ

毎日歩いて「にゃんたの部屋」の猫力士たちを
「歩相撲」で倒していこう!
猛者揃いの猫力士たちに負けず、目標達成して機嫌を倒そう!

開催期間
5/1 WEB 5/31 FRI

申込期間
4/15 MON ~ 4/30 TUE

申込方法
Pep Up内ウォーキング
ラリー参加ページより

貯めたポイントは電子マネーや
欲しい商品と交換できる!

最大
1日9000歩
以上で
さらに1
700 ポイント
GET!

チーム戦
参加で
700 ポイント
GET!

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

セメント商工健康保険組合

「潮干狩り大会」 現在開催中です!

ご家族や職場のお仲間と一緒に
奮ってご参加ください。



- 開催期間 令和6年4月1日(月) ~ 令和6年7月7日(日)
営業日内のいずれか1日(GW期間もご利用いただけるようになりました)。
- 開催場所 千葉県木更津海岸「中の島公園」
- 参加対象者 被保険者および4歳以上の被扶養者(3歳以下は無料のため、お申し込みは不要です)
- 募集人員 1200名(期間内1人1回限り)
- 参加料 無料
- 申込方法 別紙の申込書に参加者の氏名等を記入のうえ、当健康保険組合へFAXか郵送でお申し込みください。
<FAX 03-3400-3980>
後日、参加者の自宅または事業所の参加代表者あてに、申込人数分の『入場引換券』等を送付いたします。
◆申込書はホームページからダウンロードすることもできます。
<<http://www.sementokenpo.jp>>
- 申込期限 令和6年6月28日(金)
- 利用方法 当健康保険組合より送られた『入場引換券』を、新木更津市漁業協同組合が設置する引換え窓口にて入浜
券と引き換えをし、ご利用ください。
- 採貝量 大人(中学生以上)・・・2kgまで
小人(4歳~小学生)・・・1kgまで
◆超過の採貝量については、1kg増すごとに1,000円各自の負担となります。
◆3歳以下の幼児が採取した貝は、同伴者と一緒にして計量されます。



組合員および2親等以内のご家族限定

HIS旅行優待のご案内

最新の商品やキャンペーンなどお得な情報もりだくさん!

詳しくは専用ウェブサイトへアクセス!

https://www.his-benefit.com/index.php?company_id=f1ct27p4bb



ご予約は HISベネフィットデスクまで

簡単♪ 予約窓口をHISベネフィットデスクにするだけ!

- 優待のご利用方法
1. パンフレットまたは
ウェブサイトにて商品
をご確認ください
 2. 優待専用ダイヤルまたは
メールオーダーでお申込み!
※組合名をお知らせください
 3. 特別優待が受けられます

HIS 海外旅行 050-5894-3823 tb-hojin-benefit@his-world.com
BENEFIT DESK 国内旅行 050-5894-3824 [月~金] 10:00-17:00 [土・日・祝] 休み

2024年5月1日(水)より、事務所移転に伴い電話番号が下記に変更になります。
海外旅行 050-1731-4823 国内旅行 050-1731-4824

旅行優待は HIS ベネフィットデスクでご予約いただいた場合のみ適用となります。他店舗でのご予約の場合は対象外となります

各種特典は専用ウェブサイトをご覧ください。

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/>

[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カ所で、臨床心理士など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！

推理パズル

4人の女性が映画を見に行きました。見た映画のジャンル、一緒に見た人はそれぞれ違います。4人の話をヒントに表を完成させ、キミコが見た映画のジャンルを教えてください。

名前	ジャンル	一緒に見た人
カナコ		
キミコ		
サチコ		
ケイコ		

©スカイネットコーポレーション

カナコ



彼氏と一緒にコメディ映画を見たのは私でもキミコでもないわ

キミコ



私はアクション映画は見えないわ。妹とホラー映画を見に行った人がいるわね

サチコ



アニメを見に行ったのはケイコじゃないし、弟と映画に行ったのはカナコじゃないわ

ケイコ



友人と映画を見に行ったのはサチコよ

● 前回の答えは「2+4=6」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6年4月24日(水)から令和6年5月14日(火)

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

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521回理事会

開催日：令和6年2月16日

議題：1 事業状況報告について

2 組合同約第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 介護保険料率の変更(案)について

5 令和6年度事業計画(案)について

6 令和6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 第3期データヘルス計画(案)について

9 第4期特定健康診査等実施計画(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189回組合会

開催日：令和6年2月27日

議題：1 理事長専決事項の報告について

2 介護保険料率の変更(案)について

3 令和6年度事業計画(案)について

4 令和6年度収入支出予算(案)について

5 重要財産の処分(案)について

6 第3期データヘルス計画(案)について

7 第4期特定健康診査等実施計画(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
株式会社坂倉	川崎市	令和5年8月1日
株式会社弓削コンクリート工業所	水戸市	令和5年8月1日
花菱産業株式会社	練馬区	令和5年9月1日
豊川興業株式会社	川口市	令和5年9月1日

【事業所削除】

事業所名称	所在地	年月日
有限会社遠藤建材	渋谷区	令和5年10月1日
市川建設工業株式会社	府中市	令和5年11月1日

【所在地変更】

事業所名称	変更後	変更前	年月日
東菱建材株式会社	新宿区	千代田区	令和5年7月21日

【名称・所在地変更】

事業所名称		所在地		年月日
変更後	変更前	変更後	変更前	
MUCC商事株式会社	宇部建設資材販売株式会社	品川区	港区	令和5年10月1日

「東京総合健保ミニマラソン大会」 入賞おめでとうございます！

2月25日(日)に豊洲ぐるり公園で行われた「第32回東京総合健保ミニマラソン大会」で当健康保険組合からの参加者が第3位に入賞されました。おめでとうございます！

男子10km 50歳未満の部

第3位 野口興産株式会社 藤崎 将匡さん

表紙の言葉

三年坂の桜(京都市)

三年坂(産寧坂)は京都市東山区にある石畳と階段が続く坂道です。八坂神社から清水寺へ向かうルートとなる二年坂(二寧坂)などと合わせて、重要伝統的建造物群保存地区に指定されています。名前の由来は、大同3年(808)に整備されたという説や、清水寺の子安観音への参詣道のため、産(生み)寧(やすき)坂と呼ばれていた説など、諸説あります。坂の周辺には土産物店や飲食店などが立ち並び、京都の観光名所の一つとして多くの人で賑わっています。

組合の概況

令和6年2月末現在

事業所数	492件
被保険者数	男女計 11,717人 2,945人 14,662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 7,468人 1,714人 9,182人 (任意継続被保険者37人を含む)
平均標準報酬月額	男 427,913円 女 295,258円 平均 401,268円
被扶養者数	11,202人 (任意継続被扶養者111人を含む)

ミールキットを冷凍保存し忙しい日もヘルシー料理を！



えびとアスパラガス、 新玉ねぎの ガーリックパセリ蒸し

1人分 100kcal / 食塩相当量 1.1g

CHECK!

作り方の動画は
コチラ

<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24spring01.html>



材料〈2人分〉

えび ----- 12尾 (160g)
新玉ねぎ ----- 1/2個 (100g)
アスパラガス ----- 3本 (60g)

A 白ワイン ----- 大さじ1
| 塩 ----- 小さじ1/3
| 粗びき黒こしょう ----- 少々
パセリ (みじん切り) ----- 大さじ1
にんにく (みじん切り) --- 1かけ分

作り方

- 1 えびは背わたを取り除き、片栗粉（分量外）をまぶして揉み洗いし、水気を拭き取る。新玉ねぎは2cm幅のくし切りにする。アスパラガスは根元を落として下1/3程度の皮をむき、斜め切りにする。
- 2 保存袋（Mサイズ）にAを入れてさっと混ぜ、えび、パセリ、にんにくを入れて揉み込む。玉ねぎ、アスパラガスを入れて平らにならし、空気を抜いて口を閉じて冷凍する。
- 3 食べるときは、2を流水にさっとぐらして袋から取り出し、耐熱皿にのせる。ふんわりラップをしてレンジ（600W）で7分加熱し、さっと混ぜる。

このようなミールキットになります！



*保存期間は冷凍で約1カ月！

ツナとにんじんのレモンマリネ

1人分 40kcal / 食塩相当量 1.1g



材料〈2人分〉

にんじん ----- 小1本 (120g)
塩 ----- 小さじ1/4
ツナ缶（水煮） ----- 1缶 (70g)
A レモン汁 ----- 小さじ2
| 塩 ----- 小さじ1/8
| こしょう ----- 少々

作り方

- 1 にんじんは千切りにしてボウルに入れ、塩をまぶして10分ほどおく。しんなりしたら水気を絞る。ツナ缶は汁気を切る。
- 2 1をボウルに入れ、Aを加えて和える。

しらたきとレタスのスープ

1人分 12kcal / 食塩相当量 1.3g



材料〈2人分〉

しらたき ----- 100g
レタス ----- 2枚 (80g)
A 水 ----- 2カップ
| 洋風スープの素 ----- 小さじ1
| 塩 ----- 小さじ1/4
| こしょう ----- 少々

作り方

- 1 しらたきは1分ほど下茹でしてザルにあげ、食べやすく切る。レタスは1cm幅の細切りにする。
- 2 鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら1を入れてさっと煮る。

