

健保だより

2024

9

NO.182

年に1回の健診で健康づくり

横浜・八景島
シーパラダイスに
行こう!

今年の「セメント健歩大会」
は10月27日(日)に開催
(詳細は12ページ)



横浜・八景島シーパラダイスのバンドウイルカ

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。

<https://www.sementokenpo.jp>



健康優良企業



令和5年度 決算のお知らせ

第190回組合会において、令和5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5年度決算の概要

- 保険料収入の増加により、2年連続の経常収支・黒字決算
- 被保険者1人当たり医療費は33万円を上回る高い数値に
- 保険料収入に占める医療費と納付金の合計は94.56%

一般勘定

収入決算総額	87億4,757万4千円
支出決算総額	85億6,431万8千円
収入支出差引額	1億8,325万6千円
経常収支差引額	3,099万4千円

一般勘定の収入面では、年間平均被保険者数がほぼ横ばいの数値を示し、14,589人となりましたが、標準報酬月額が前年度比プラス1.02%、総標準賞与額が前年度比プラス9.71%と大幅に増加したことに伴い、保険料収入が前年度比プラス2億3,387万4千円の85億7,051万5千円と収入全体を押し上げました。その結果、収入総額では前年度比プラス2億5,498万3千円の87億4,757万4千円となりました。

一方支出面では、支出全体の56.6%を占める保険給付費(医療費)は、伸び率は幾分鈍化しているものの、前年度比プラス1億247万2千円の48億4,945万4千円となりました。1人当たりの年間保険給付費も、33万2千円の依然として高い数値を示し、年々増加しています。

高齢者医療制度のために拠出する納付金は、前年度比プラス2億6,265万7千円の31億4,736万円となりました。令和7年以降、高齢者への医療費のさらなる増加とともに、納付金の伸び率は加速していくものとみられます。令和5年度は、支出における大きな2つの柱である保険給付費と納付金の保険料収入に占める割合が約94.56%となっています。

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、健康診断をはじめとした疾病予防や、重症化予防、健康増進の費用に充てられる保健事業費は、前年度とほぼ同額の2億6,705万7千円となりました。

以上の結果、支出総額では前年度比プラス3億8,963万3千円の85億6,431万8千円、収入支出差引額は1億8,325万6千円の黒字決算、経常収支においても3,099万4千円の2年連続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、高齢化や医療の高度化、高額化に伴う大幅な医療費、拠出金の増大などが懸念されています。当健保組合では、健全な事業運営のためのさらなる財政基盤強化を図るとともに、今後の就業人口の減少や、就業年齢の高齢化による労働力の確保が大きな社会問題となるなかで、加入員の皆様の健康の維持・増進、健康寿命の延伸のための疾病予防対策、重症化予防対策、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、引き続きご活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	10億8,347万円
支出決算総額	10億5,629万3千円
収入支出差引額	2,717万7千円

健康保険組合は介護保険制度の財源として毎年賦課される介護納付金を国に納付するための徴収機関にすぎず、40歳から64歳の被保険者の方々から介護保険料として納めていただいています。

令和5年度の介護保険料収入は、介護保険料率の引き上げと、標準報酬月額の伸びにより前年度比プラス5,490万6千円の10億8,346万9千円となりました。これに対して支出は、介護納付金として前年度比プラス6,381万6千円の10億5,629万3千円を国に納付しました。その結果、介護勘定の収入総額10億8,347万円、支出総額10億5,629万3千円、収入支出差引額では2,717万7千円の黒字となりました。

高齢化の進展による介護保険利用者の増加とともに、介護費用は増大し、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。したがって、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。

令和5年度 収入支出決算概要表

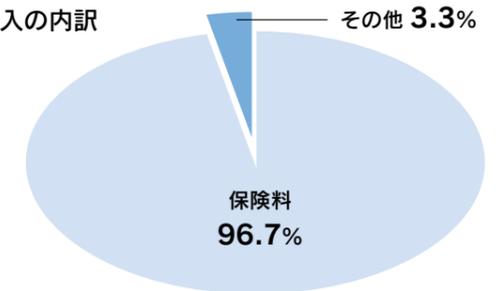
<一般勘定>

●収入

科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
保険料	8,456,576	579,654
国庫負担金収入	2,922	200
調整保険料収入	113,939	7,810
繰入金	10,000	685
国庫補助金収入	5,792	397
財政調整事業交付金	147,964	10,142
雑収入	10,381	712
合計	8,747,574	599,601
経常収入合計	8,481,597	581,369

保険料…収入の96.7%は、被保険者と事業主の皆様にご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。前年度比プラス2.15%となり、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)
事務費	172,449	11,820
保険給付費	4,849,454	332,405
法定給付費	4,832,722	331,258
付加給付費	16,732	1,147
納付金	3,147,360	215,735
前期高齢者納付金	1,196,767	82,032
後期高齢者支援金	1,939,790	132,963
病床転換支援金	3	—
日雇拠出金	10,774	739
退職者給付拠出金	26	2
保健事業費	267,057	18,305
財政調整事業拠出金	113,710	7,794
還付金・連合会費・積立金・その他	14,288	979
合計	8,564,318	587,039
経常支出合計	8,450,603	579,245

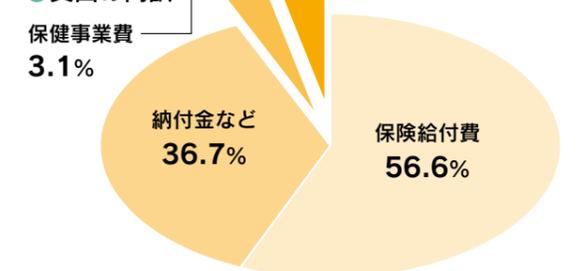
納付金…高齢者医療のために納めなければならない支出です。高齢化の進展とともに増加し組合財政への過重な負担となっています。

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。令和7年に向けて急激な増加が見込まれます。

保健事業費…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



収決算残金	1億8,325万6千円
支経常収支差引	3,099万4千円

<介護勘定>

●収入

科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
介護保険収入	1,083,469	118,503
雑収入	1	—
合計	1,083,470	118,503

●支出

科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
介護納付金	1,056,293	115,530
合計	1,056,293	115,530
収支決算残金	2,717万7千円	

令和6年12月2日 保険証発行停止に！

今から使おう！ マイナ保険証

現在の保険証は今年12月2日に発行停止されて、マイナンバーカードに一体化されます。ぜひ一度、医療機関の窓口でマイナ保険証を使ってみてください。

マイナ保険証…保険証利用の登録をしたマイナンバーカードのこと。



マイナ保険証の使い方の動画はコチラ（厚生労働省）



マイナ保険証のメリット

1 医療費が安くなります

マイナ保険証で受診すると、従来の保険証で受診するよりも初診料が20円、再診料が10円、安くなります。

※患者負担は上記金額の2割または3割。初診料の加算は同一医療機関で月1回、再診料は3カ月に1回。



2 質のよい医療が受けられます

マイナ保険証で受診すると、あなたのお薬や診療の情報、健診結果を医師が確認できます。正確な情報をもとに質のよい医療が受けられます。

※本人が同意した場合のみ。



3 高額な窓口負担が手続きなしで軽減

医療費が高額になるとき、マイナ保険証で受診すると「限度額適用認定証」なしで窓口負担が軽減されます。健保組合の手続きは不要です。



マイナンバーカードを保険証として利用できるようになるには？

マイナンバーカードを保険証として利用できるようになるには、**ご自身で「保険証利用の登録」**が必要です（登録は1回のみ）。急な病気のときにあわてないように、早めに登録しておきましょう。

保険証利用の登録はここです

マイナポータル

医療機関窓口のカードリーダー

セブン銀行 ATM

市区町村の窓口

マイナンバーカードの保険証利用申し込みの動画はコチラ（厚生労働省）

マイナ保険証によるオンライン資格確認で、不正利用防止や医療機関の業務負担軽減にもつながります。医療機関ではマイナ保険証をご利用ください。

マイナンバーカードをお持ちでない方はコチラ（マイナンバーカード総合サイト）



「資格情報のお知らせ」をお届けする予定です

あなたの健康保険の資格情報とマイナンバーの下4ケタを記載した「資格情報のお知らせ」を、ご加入者一人ひとりにお届けする予定です。お手元に届いたら、内容に誤りがないかご確認いただき、大切に保管してください。

「資格情報のお知らせ」はこんなときにご利用いただけます

- 1 医療機関にカードリーダーがないとき、不具合でカードリーダーが使えないとき
「マイナンバーカード」と「資格情報のお知らせ」をセットで提示すると、保険診療が受けられます。
- 2 健保組合へ申請するとき
健保組合への各種申請には記号・番号の記載が必要です。保険証廃止後も「資格情報のお知らせ」でご確認いただけます。

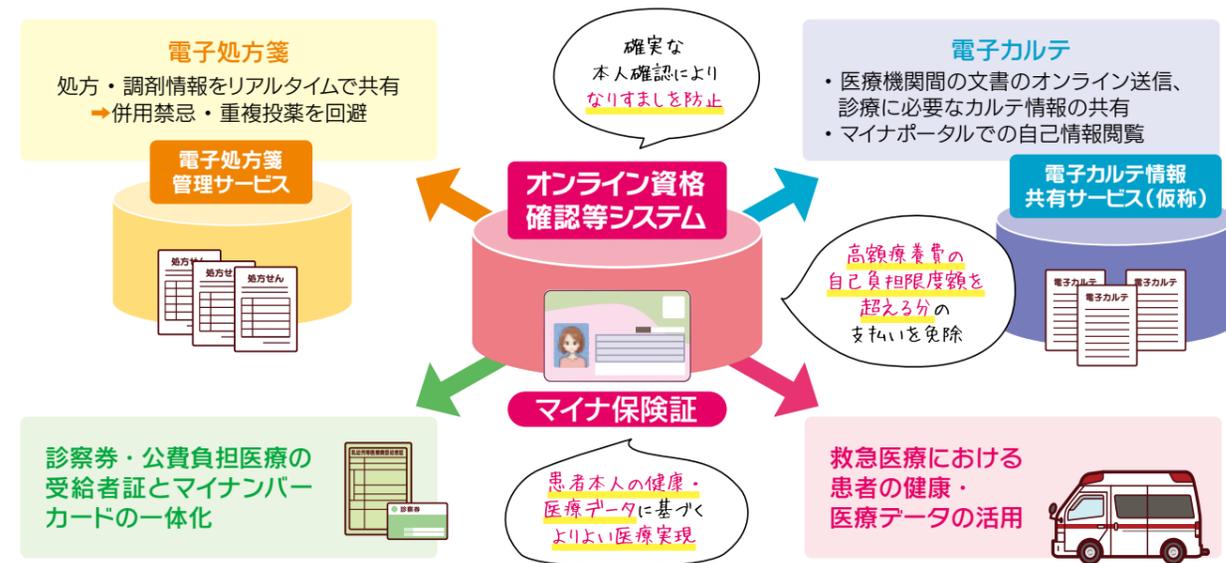
※令和7年12月1日までは従来の保険証も利用できます。



※様式は変更される場合があります。

マイナ保険証は医療DXの基盤です

一人ひとりの予防接種や健診、診察、薬、介護など生涯にわたる医療データを一元化します。切れ目なく質の高い医療が受けられるようになり、医療現場の業務効率化、医薬・ヘルスケア産業の振興にもつながります。



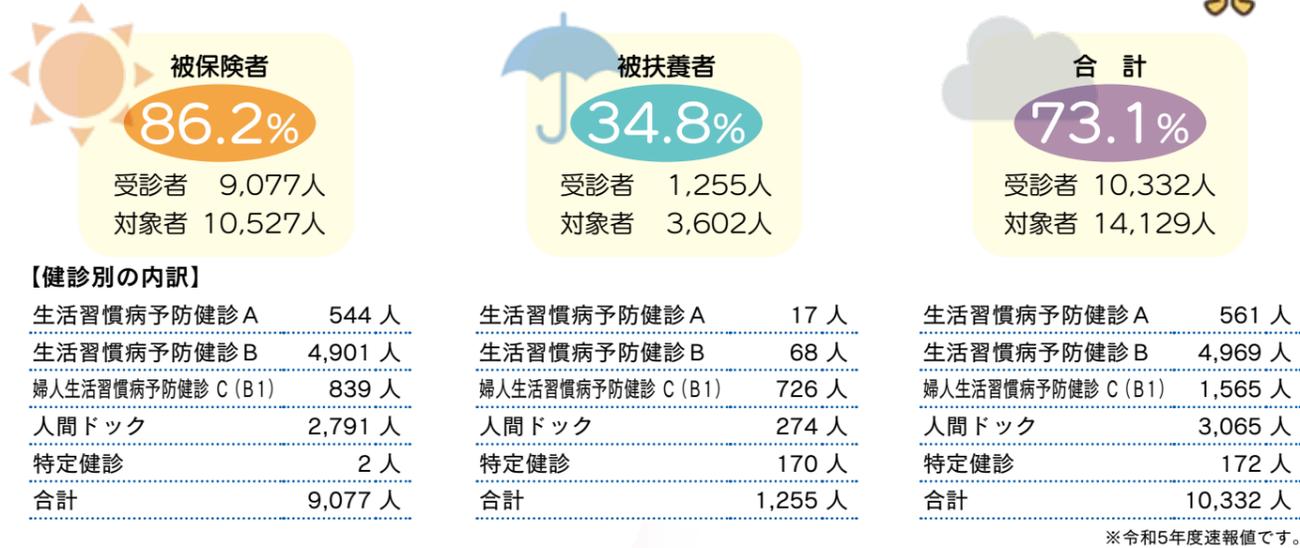
現在の保険証は令和6年12月2日に発行停止され、1年間の経過措置後に使えなくなります。今からマイナ保険証で受診しましょう。

※マイナンバーカードを持っていない方、保険証利用登録をしていない方には、この経過措置が終了するまでに「資格確認書」を健保組合から交付します。この「資格確認書」で保険診療を受けることもできます。

特定健診受診率のお知らせ

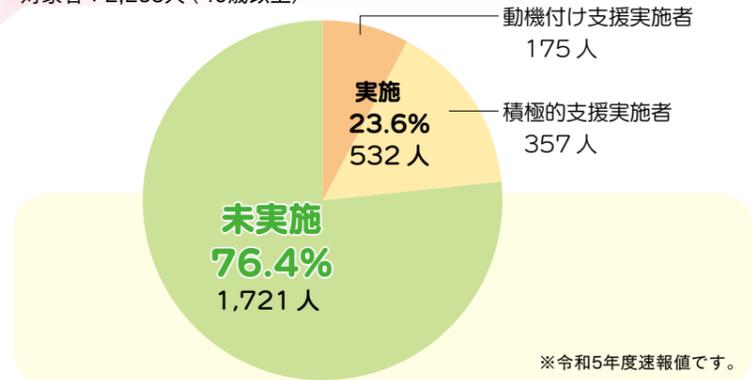
特定健診はメタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防を目的とした、40歳以上の方が対象の健診です。特に被扶養者の皆様の受診率は、被保険者に比べて低くなっています。受診は、生活習慣の見直しや病気の早期発見につながります。ご家族全員が健康であるために、年に一度の健診を必ず受診しましょう。

病気を放っておくと、重症化する危険も…治療費が高額になる前にきちんと受診しよう



特定保健指導実施率のお知らせ

対象者：2,253人(40歳以上)



被保険者		被扶養者	
動機付け支援対象者 809人	動機付け支援実施者 168人	動機付け支援対象者 76人	動機付け支援実施者 7人
実施率 20.8%		実施率 9.2%	
積極的支援対象者 1,330人	積極的支援実施者 355人	積極的支援対象者 38人	積極的支援実施者 2人
実施率 26.7%		実施率 5.3%	
対象者(小計) 2,139人	実施者数(小計) 523人	対象者(小計) 114人	実施者数(小計) 9人
実施率(小計) 24.5%		実施率(小計) 7.9%	

令和5年度における特定保健指導実施者のグラフ(全体)は左記のとおりです。動機付け支援については、対象者数885人のうち実施者は175人(実施率19.8%)でした。積極的支援については、対象者1,368人のうち実施者は357人(実施率26.1%)でした。

特定保健指導を受けるメリット

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の信頼性の高い情報を、無料で得ることができます。“指導”という身構えてしまいますが、その人のライフスタイルに合わせた無理のない提案を行うため、実際は“パーソナルアドバイス”と“サポート”です。生活習慣病の多くは、ほとんど自覚症状がないまま進行しますので、案内が届いたら積極的に参加しましょう。

自分に合った方法で健康を目指そう!



乳がん検診を受けましょう

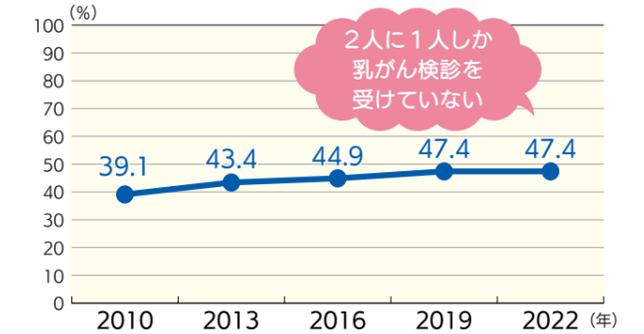
近年は、世界的に乳がんにかかる人が増えており、日本では毎年約10万人の女性がかかると推定されています。また、生涯で日本人女性の9人に1人が乳がんにかかるとの報告もあります。とくに40歳前後を境に乳がんで亡くなる人が増え始めることから、早期発見・早期治療のためにも、40歳以上は定期的に乳がん検診を受診することが重要です。

マンモグラフィ検査と超音波検査

日本の40～69歳の乳がん検診受診率は過去2年間で50%に満たず、欧米の70%前後に比べて低いことが指摘されています。乳がん検診には、マンモグラフィ検査と超音波検査があります。

マンモグラフィ検査は、死亡率の減少効果が認められ、40歳以上の女性が2年に1回、定期的に受診することを国が推奨する乳がん検診です。ただし、マンモグラフィ検査は乳腺の濃度に影響を受けるため、乳腺の濃度が密な高濃度乳房の40代以下の人ではがんを発見しにくいといわれ、乳腺の濃度に影響を受けない超音波検査が適しているとされています。

● 乳がん検診受診率の推移(過去12年間(40～69歳))



(厚生労働省「2022年国民生活基礎調査」より作成)

	マンモグラフィ検査	超音波検査
方法	乳房を圧迫してX線写真を撮影	乳房に超音波をあてて画像を撮影
特徴	<ul style="list-style-type: none"> ● 圧迫により痛みを感じることもある ● 小さな石灰化(細胞の死滅)を検出できる ● 高濃度乳房では精度が落ちる ● 妊娠中は検査できない 	<ul style="list-style-type: none"> ● 痛みを感じることはない ● 小さな石灰化(細胞の死滅)を検出できない ● 高濃度乳房でも精度が落ちない ● 妊娠中でも検査できる

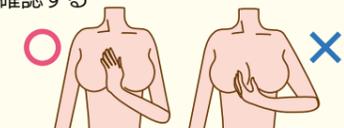
20代からのブレスト・アウェアネス

乳がんは自分で見つけることができる数少ないがんです。20代でかかることは稀ですが、若い世代の罹患率も増えているので、20代のうちから自分のカラダに関心をもつことが大切です。

ブレスト・アウェアネスは「乳房を意識する生活習慣」のことで、日頃から自分の乳房の状態を知るためのセルフチェックなどをすすめています。

セルフチェックのポイント

- ① 乳房に触れるときは、指先でつままず、指の腹で軽く押すようにする
- ② 乳がんがしやすい乳首から上部、とくに外側をよく確認する





万病のもと、歯周病を防ぐ「歯科健診」

歯周病は全身の病気と深く関わっていることがわかってきました。歯周病は早期発見・早期治療が重要ですが、自覚症状がほとんどないため歯科健診を受けるしかありません。歯科健診を受けることは、歯周病を防ぎ、多くの病気のリスクを抑えることにもなるのです。

全身に影響する歯周病

骨粗しょう症

骨粗しょう症の女性は歯周病が進行している傾向があります。

低体重児出産

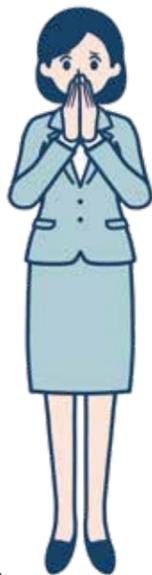
低体重児(2,500g未満)を出産した女性は、正常児を出産した女性に比べて歯周病の重症度が高いことがわかっています。

肝疾患

歯周病菌などが「非アルコール性脂肪肝炎」*を悪化させると考えられています。

肥満

「内臓脂肪型肥満」の人は歯周病になりやすく、歯周病の人は「内臓脂肪型肥満」になりやすいという関係があります。



認知症

歯周病菌などが「アルツハイマー型認知症」を悪化させる可能性が指摘されています。

肺炎

歯周病菌の付着した食べものなどが誤って気管に入ると、「誤嚥性肺炎」の原因になることがあります。

循環器病

歯周病菌などが血管に直接障害を与えるのに加え、歯肉の炎症が原因でつくられた物質が血液を通じて移動し、心臓や血管の異常を引き起こすと考えられています。

糖尿病

糖尿病が歯周病を悪化させ、歯周病が糖尿病を悪化させるという関係があります。

*海外での名称変更に伴い、日本でも名称変更が予定されています。



「健康企業宣言」に参加しませんか？

健康企業宣言とは

企業全体で健康づくりに取り組むことへの宣言です。一定の成果を上げた企業は、健康優良企業として認定されます。健康企業宣言への取り組みは、当健保組合と関係団体がサポートを行います。

※健康企業宣言は、全国健康保険協会の登録商標です。



参加するメリット

生産性の向上

病気の早期発見・予防ができ、健康的に働ける職場づくりができます。従業員が健康になることで、仕事の質が上がります。

企業のブランド価値の向上

社会的評価が高まり、企業のイメージアップになります。ホワイト企業としての認知が高まり、優秀な人材確保にもつながります。

労災事故防止

企業全体の健康状態を把握することで、過重労働などを防ぐことができます。労務災害のリスクを減少し、円滑に仕事を進められます。

参加をご希望の際は当健保組合施設課までお問合せください。

今年もやります！

禁煙チャレンジ



自分と周りの人の健康のために、何度も禁煙に挑戦しても、結局吸ってしまう…。そんな経験はありませんか？ 自分の意志の力のみで、タバコをやめるのは簡単ではありません。当健保組合は、そんなあなたの禁煙をサポートする2つのコースをご用意しました。この機会に力をあわせて、禁煙を成功させましょう。

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7年2月28日の間の連続した12週間。

参加方法

本誌と同送の申込書で申込。

申込締切

令和6年10月4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

A 【禁煙補助剤】コース

当健保組合配布の禁煙補助剤(ニコチネルガム10個入6箱)を使用するコースです。まずは喫煙を完全にやめ、ニコチンの離脱症状(タバコが吸いたい、イライラなど)があらわれた際にはガムを噛み、口内の粘膜からニコチンを補給します。徐々に使用個数を減らすことで、禁煙へと導きます。

B 【禁煙外来】コース

禁煙外来に通い、医師の指導を受けるコースです。チャレンジ期間12週間のうち、初診から5回の禁煙指導で終了します。最後まで受診した人は、禁煙の継続率が格段に高い傾向があります。

吸いたくなるを分析してから、禁煙をスタートしよう

禁煙の成功率を上げる考え方

吸いたい気持ちから離れるための「分析」

ニコチンの依存は身体的なもの、心理的のもの、そして習慣的のもの3つがあります。身体的な依存には禁煙補助薬で、心理的な依存にはタバコへの正しい理解で立ち向かうことができますが、習慣的な依存は人によって異なるため万人に共通するマニュアルはありません。

長年くり返すことによって生活の一部となってしまった喫煙という癖は、うっかり1本を手にとってしまうきっかけになり得ます。禁煙を決意したら、まずは「自分がどんなときに吸っているか」を分析すること、そして禁煙をスタートしたらそこから離れる工夫をすることが成功するための秘訣です。



- EX タバコにつながるものは処分する(ライター・灰皿など)
- EX コーヒーを紅茶/お茶にする
- EX 喫煙所の近くを通らない(ルートを変える)
- EX 酒席には参加しない(喫煙者の近くに行かない)
- EX 食後はすぐに席を立つ
- EX コンビニに行かない(タバコを見ない)

令和
6
年度

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** 2024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）

① 最寄りの医療機関で予防接種

● 申請が必要

- ① インフルエンザ予防接種補助金支給申請書
 - ② 領収書原本
- ※東振協が実施するインフルエンザ予防接種事業を利用の方は、組合に補助金申請ができませんのでご注意ください。

医療機関で予防接種を受ける

予防接種の費用を全額支払い
領収書を受け取る

領収書(原本)の表の余白に、予防接種された方の氏名および保険証記号・番号を明記し事業所の担当者に渡し申請を依頼

事業所担当者から当健保組合に補助金申請

事業所の指定口座に補助金が振り込まれる

② 東振協が実施する インフルエンザ予防接種事業

● 補助金額を事前に差し引いた金額で接種 当健保組合への補助金申請は不要

東振協ホームページより契約医療機関などを確認し、希望する医療機関などに電話予約

利用券(11ページ)に必要事項を記入

予約した医療機関で予防接種を受ける
利用券と健康保険証(マイナ保険証*・資格確認書)が必要

※健康保険証として利用登録済みのマイナンバーカード

予防接種後に利用者負担金(補助金額2,000円を差し引いた額)を医療機関などに支払う

その後の手続きは不要

※必ず東振協契約医療機関に電話予約してください。詳しくは東振協(☎03-3626-7504)へお問合せください。

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6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	2024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	<ul style="list-style-type: none"> ・当健保組合以外の方、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.toshinkyoo.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(マイナ保険証*・資格確認書)の提示をしてください。なお、これらの提示がない場合、また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。
※健康保険証として利用登録済みのマイナンバーカード
- 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、事前に電話などで申込(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、接種方法や予約などについては、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
	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	「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」を東振協ホームページでご確認のうえ、同意をお願いします。		
	氏名		同意チェック欄	<input type="checkbox"/>	

※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。
※健康保険証など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など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 東京都二ツト健保会館内 ☎03-3626-7504
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	(印)				
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

※「実際の接種料金」欄の記入について
・例外として、小児や高齢者などで「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。

驚きと感動の海の世界へ 海の動物たちに会いに行こう！

第30回「セメント健歩大会」

横浜・八景島シーパラダイスにて開催！

日本最大級を誇る、横浜・八景島シーパラダイスでは、迫力満点のパフォーマンスや海の生き物たちとの触れ合いが楽しめます。大人も子供も一緒に、海の魅力に夢になってみませんか？

開催内容

- 開催日** 令和6年10月27日(日)
- 開催場所** 横浜・八景島シーパラダイス
- 受付場所** アクアミュージアム前広場
- 受付時間** 午前9時30分～11時30分(営業開始は10時00分)
- 参加者** 被保険者および被扶養者(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** シーサイドライン八景島駅 徒歩すぐ
- 申込期限** 令和6年9月30日(月)

詳細は、事業所担当者までお問合せください。

新ウォーキングラリー開催
Pep Up Let's all walk in space together
ボブの宇宙への旅

今回のウォーキングラリーは、宇宙でウォーキング！宇宙空間での健康とは？

そして、人間は新時代の健康を求めて宇宙への健康を追求してきました。かつて太陽系の先端にあった冥王星ブルードを目指してのプロジェクトは「20**年宇宙の旅」を目的として、宇宙での健康調査として派遣されることになったボブと、

「人類のため宇宙での歩行を楽しんで、いっしょに歩きましょう！」と、ボブは語る。

※参加費は無料です。参加費は別途お申し込みください。お申し込みは、セメント商工健康保険組合ホームページをご覧ください。

参加にはPep Upアップへの登録が必要です！

セメント商工健康保険組合

開催期間: 9/17(日) - 9/30(月)

申込方法: Pep Upウォーキングラリー参加ページより

参加費: 無料

申込期限: 9/17(日) - 9/30(月)

申込方法: Pep Upウォーキングラリー参加ページより

参加にはPep Upアップへの登録が必要です！

セメント商工健康保険組合

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 700 ポイント GET!

さらに チーム戦 700 ポイント GET!

1. お届けした登録案内通知をご確認ください

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

開催期間 令和6年10月1日(火)～10月31日(木)

申込期間 令和6年9月17日(火)～9月30日(月)

賞品	〈個人戦〉		〈チーム戦〉	
	イベント期間中平均歩数が	ポイント	イベント期間中チームの平均歩数が1人あたり	ポイント
	3,000歩以上達成	100ポイント	3,000歩以上達成	100ポイント
	6,000歩以上達成	300ポイント	6,000歩以上達成	300ポイント
	9,000歩以上達成	700ポイント	9,000歩以上達成	700ポイント

「セメント健保 WEBウォーキング2024秋」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せんが、チーム戦のみに参加することはできません。

申込方法 お届けした登録案内通知をご用意の上、スマホまたはPCから「Pep Up」ご登録後、ウォーキングラリー参加ページで申込。



地方事業所等の体育奨励事業への補助金を支給します

- 対象となる事業** 当健保組合が主催する各種体育奨励事業に参加することが困難な地域※に所在する適用事業所および支店、営業所、工場などにおいて開催し、事業主名で申請する事業。
※東京都、神奈川県、埼玉県、千葉県以外
- 対象者** 当健保組合の組合員。ただし、1人につき年度内1回の申請とします。
- 補助額** 補助金交付対象経費の全額を補助します。ただし、参加した組合員1人につき2,000円を限度とします。

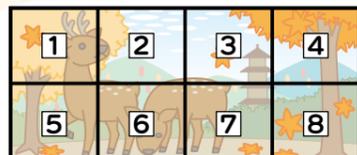
- 申請方法**
- 体育奨励事業実施計画書を提出してください。補助金事業要綱に基づく事業の計画書を実施10日前までに提出してください。事後の申請は一切認めません。
 - 当健保組合にて確認後、補助金事業要綱に合致していた場合は「体育奨励事業実施計画承認証」を発行します。
 - 事業実施後、「体育奨励事業実施報告書」、「補助金請求書」、領収書の原本を提出してください。

詳細は、セメント商工健康保険組合ホームページの「体育奨励事業」のページをご確認ください。
<https://www.sementokenpo.jp/member/health/encouragement.html>

クイズに答えて
プレゼントをもらおう!

まちがいさがし

【エリア表】



上下のイラストにはまちがいが6つあるよ。
エリア表を参考に間違いのあるワクをすべて答えてね。



©スカイネットコーポレーション

応募資格

当健保組合の被保険者、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（上記）より回答を入力のうえご応募ください。

健保だよりクイズ
回答はこちらから

応募期間

令和6年9月5日（木）
～令和6年10月4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。

● 前回の答えは「アニメ」でした。 ●

組合の動き

第522回理事会

開催日：令和6年4月23日

議題：① 事業状況報告について

- ② 令和5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6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 組合編入希望事業所の件について
- ⑥ 準備金・任意（別途・退職）積立金の満期継続について
- ⑦ その他

第523回理事会

開催日：令和6年6月27日

議題：① 事業状況報告について

- ② 理事長専決事項の報告について
- ③ 組合事務監査結果について
- ④ 組合規約第4条別表の一部改定について
- ⑤ 令和5年度事業報告について
- ⑥ 令和5年度収入支出決算について

- ⑦ 令和5年度収入支出決算残金処分(案)について
- ⑧ 健康保険被保険者証の廃止に伴う諸規定の新設、改定について
- ⑨ 資格確認書交付に伴う確認事項について
- 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190回組合会

開催日：令和6年7月18日

議題：① 理事長専決事項の報告について

- ② 組合事務監査結果について
- ③ 令和5年度事業報告について
- ④ 令和5年度収入支出決算について
- ⑤ 令和5年度収入支出決算残金処分(案)について
- ⑥ 健康保険被保険者証の廃止に伴う諸規定の新設、改定について
- ⑦ 資格確認書交付に伴う確認事項について
- ⑧ その他

一人で解決できないお悩みはありませんか？ ぜひお気軽にご相談ください。

加入員の皆様限定 無料カウンセリング

0120-783-112

※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/ja/



[法人契約コード] sementokenpo

対面相談（有料オプション）

日本全国250カ所ので、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、東振協のホームページ（https://www.toshinkyō.or.jp/mental/）をご覧ください。
【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】

セメント健保ハロー健康相談24

0120-783-856 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。

「医療費のお知らせ」について

- お届け予定月…2月に事業所を通じてお届け予定
- 対象……………令和5年11月～令和6年10月診療分予定
- 使用用途……………医療機関で受け取った領収書と照合して医療費のチェック、医療費控除の申告

※11月、12月中の医療費や医療機関の請求遅れなど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。

お問合せ先

「医療費のお知らせ」に関するお問合せ
業務第2課 03-3409-7918

「確定申告」に関するお問合せ
お住まいの地域の税務署

公告

【事業所編入】

事業所名	所在地	年月日
セルテック株式会社	多摩市	令和6年3月1日
株式会社ライト恒産	板橋区	令和6年4月1日
ヤブ原産業グループ株式会社	川口市	令和6年4月1日

【事業所削除】

事業所名	所在地	年月日
花菱産業株式会社	練馬区	令和6年5月1日
神奈川菱光コンクリート株式会社	川崎市	令和6年3月26日
株式会社豊田砂利店	世田谷区	令和6年6月1日

【所在地変更】

事業所名	変更後	変更前	年月日
株式会社アイナボホールディングス	台東区	北区	令和6年1月1日
株式会社リボンコンサルティング	府中市	日野市	令和6年2月13日

組合の概況

令和6年7月末現在

事業所数		492件
被保険者数		男女 11,752人
		計 2,992人
		計 14,744人 (任意継続被保険者136人を含む)
介護保険第2号被保険者数		男女 7,408人
		計 1,713人
		計 9,121人 (任意継続被保険者35人を含む)
平均標準報酬月額		男 429,435円 女 297,005円 平均 402,561円
被扶養者数		10,754人 (任意継続被扶養者112人を含む)

当健保組合の監事による事務監査が行われました

去る6月18日（火）、当健保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。



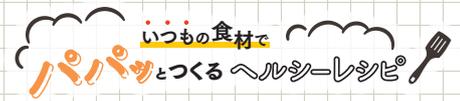
料理制作・スタイリング

近藤 幸子

(料理研究家、管理栄養士)

撮影:竹内 浩務

腸活レシピ



鮭と季節野菜のマヨ照り焼き

1人分 340kcal 塩分 1.7g

調理時間 15分

材料 (2人分)

鮭 ----- 2切れ
 片栗粉 ----- 大さじ1/2
 パプリカ ----- 1/2個
 れんこん ----- 150g
 サラダ油 ----- 大さじ1/2
 A マヨネーズ ----- 大さじ1
 砂糖 ----- 小さじ2
 しょうゆ ----- 大さじ1

作り方

- ① 鮭は1切れを4等分程度に切り、片栗粉をまぶす。パプリカはヘタと種を取り、乱切りにする。れんこんは7mm幅の輪切りにし、さっと水にさらす。
- ② フライパンを熱しサラダ油の半量をなじませる。パプリカとれんこんを強めの中火で3分ほど炒めて取り出す。
- ③ 同じフライパンに残りの油を入れ、鮭を並べて強めの中火で2~3分、少し焼き色がつく程度焼き、裏返して同様に焼く。
- ④ ③にAを加え、全体にからむよう混ぜながら中火で炒める。さらに②を加え、ざっくり混ぜ合わせる。



CHECK! /



作り方動画

きのこの洋風煮

1人分 40kcal 塩分 0.9g

調理時間 10分



材料 (2人分)

きのこ ----- 300g
 (今回はぶなしめじ、エリンギ、えのきたけを各100g)
 白ワイン ----- 大さじ2
 塩 ----- 小さじ1/6
 オリーブオイル ----- 小さじ1
 輪切り唐辛子 ----- 少々
 にんにく(薄切り) ----- 1/2片

作り方

- ① きのこは石づきを取り、食べやすい大きさにする。
- ② 鍋にすべての材料を入れ、蓋をして中火で5分煮る。途中2度ほど混ぜる。

れんこんときのことには水溶性食物繊維と不溶性食物繊維が含まれています。水溶性食物繊維は、腸内環境を整える効果や血糖値の急激な上昇を抑える効果、コレステロールの吸収を抑制

する効果が期待できます。不溶性食物繊維は腸の中で水分を吸い込んで膨らみ、腸を刺激することで便通を促すので、便秘の解消に役立ちます。また、有害物質を排出する効果もあります。

