

# 健保だより

2025

4

NO.184

年に1回の健診で健康づくり



メジロ

セメント商工健康保険組合

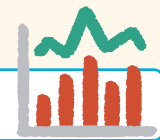
ご家庭に持ち帰り、みなさんでご覧ください。  
<https://www.sementokenpo.jp>



令和7年度予算が  
決まりました

# 健康保険料率を前年度と

第192回組合会において、当健康保険組合の令和7年度予算が承認されましたのでご報告いたします。



## 予算編成の背景

健康保険組合を取り巻く情勢は、昨年から大きな転換点を迎えています。前年12月の健康保険証廃止によりマイナ保険証を基本とする制度に移行しました。

令和7年度は「団塊の世代」が全て後期高齢者となる、まさに「2025年問題」に直面する年になります。高齢者医療費、拠出金が増え続けるなかで、生産年齢人口の減少が進み、現役世代の負担はもはや限界に達しています。政府は社会全体で支えあう持続可能な全世代型の社会保障制度構築として、後期高齢者医療制度の見直し、出産育児一時金の増額、短時間労働者の保険適用拡大などの施策を導入しました。そのほかに高額療養費制度の改革、少子化対策の一環として「こども未来

戦略」の財源となる「子ども・子育て支援金制度」の導入などが議論されています。しかしながら、足元の高齢者医療費の増大や拠出金の現役世代への過重な負担を軽減するには十分とは言えず、医療物資の価格高騰や医療の高度化、高額化も相まって健康保険組合の財政は依然として厳しい状況が続くと予想されています。

このようななか当健康保険組合では、令和7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7年度予算のあらまし

### 健康保険（一般勘定）

予算総額97億8,485万1千円

健康保険料率 千分の98.0  
(令和6年度と同率)

#### ●収入

健康保険収入については、前年度の被保険者数の増加と賃上げにより、増加が見られました。しかし、就労人口の減少による人手不足の影響や、建設業界の時間外労働の上限規制の影響などの不透明な今後の動向を勘案したうえ、増加に一定の歯止めがかかることを視野に入れ、前年度とほぼ横ばいの87億9,649万円を計上しました。健康保険収入のほかには、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、別途積立金からの繰入れに合わせて、予備費を計上し収支の均衡を図りました。

#### ●支出

保険給付費（医療費）については、一人当たりの医療費は増加し続けています。高齢化の進展に伴う医療費の高騰と、諸物価上昇に伴う医療関連経費の高騰が懸念されることから、前年度比で+9.35%、金額では+4億6,623万8千円の54億5,388万1千円を計上しました。

高齢者医療制度への納付金については、前年度比で+2.18%、金額では+7,212万5千円の33億8,360万円を計

上します。

この2つの支出は、少子高齢化とともに健康保険組合の財政を圧迫する原因となっており、前年度に引き続き、合計金額が支出全体の9割を占め、健康保険収入を上回る結果となっています。

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、皆様の健康維持増進、健康寿命の延伸をサポートするとともに、ひいては高騰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

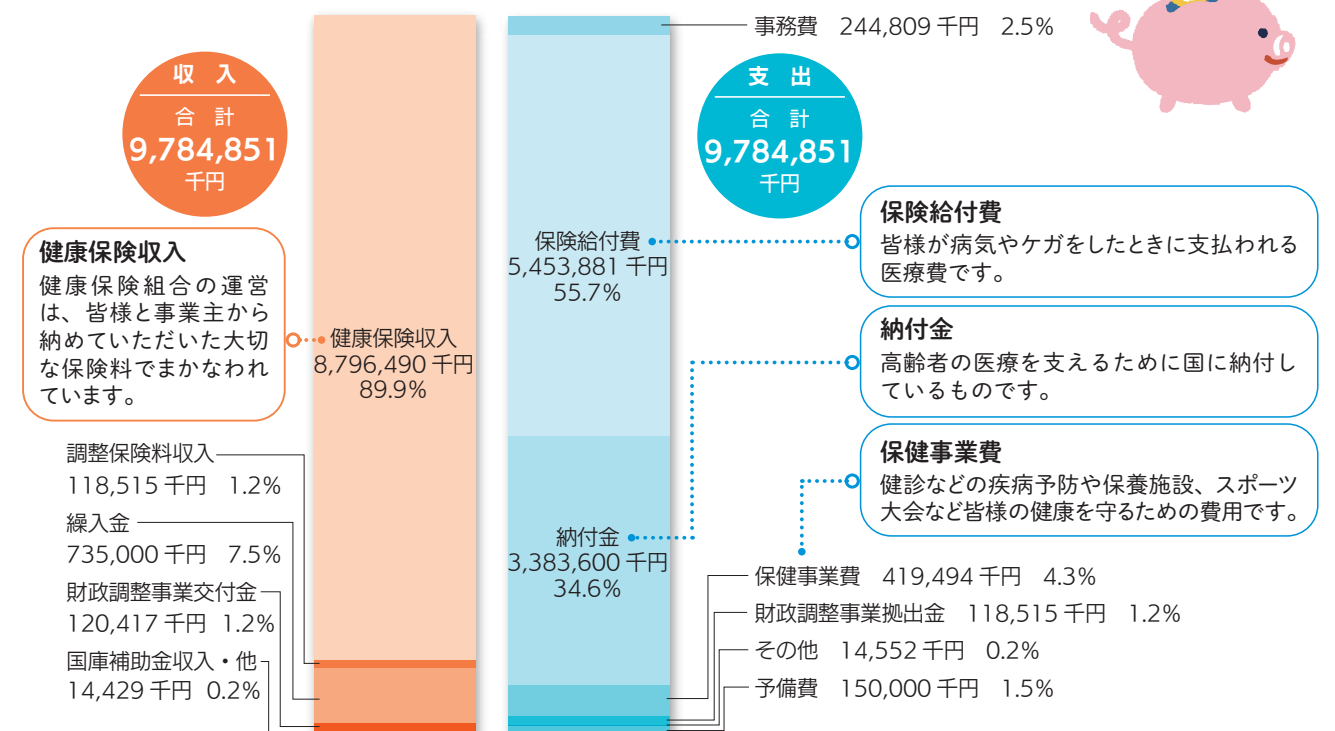
このような厳しい財政状況ですが、中長期的な財政運営における収支の推移を勘案し、財政上の準備金保有基準を満たしたうえで、令和7年度の一般勘定の健康保険料率は前年度と同率の千分の98に据え置き、一般勘定の収入支出予算総額で97億8,485万1千円といたしました。

なお、経常収支については、88億5,090万9千円の経常収入に対し、経常支出が95億1,486万7千円となり、6億6,395万8千円の赤字予算となります。

# 同率の千分の98に据え置き

## 令和7年度の予算の内訳

### 健康保険（一般勘定）

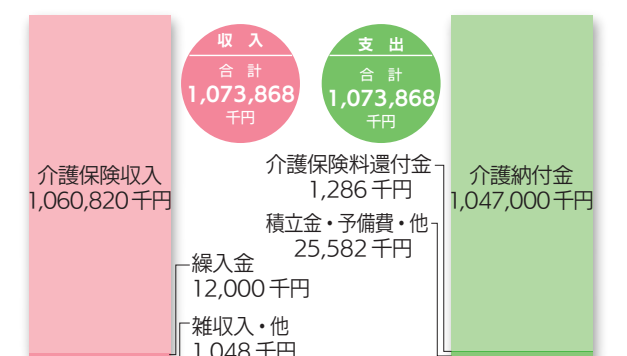


### 支出を一人当たりで見ると…



### 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。



### 介護勘定

予算総額 10億7,386万8千円

介護保険料率 千分の17.0  
(令和6年度より千分の0.4引き下げ)

#### ●収支

令和7年度の介護勘定については、健康保険組合が国に納める介護納付金は10億4,700万円となっております。

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います。

介護保険料率については、千分の17.4から千分の17.0に引き下げとなりますが、高齢化の進展とともに介護給付費は増え、健康保険組合に課せられる介護納付金は増加していくことが懸念されています。令和7年度も介護保険の円滑な徴収業務の運営に努めてまいります。

健保の手続き  
こんなとき

# 被扶養者でなくなるときは 届出をお願いします

以下の場合には被扶養者資格がなくなるため、健保組合へ届出が必要です。

## CHECK ❶ あなたのご家族は当てはまっていますか？

### ■ 就職などで他の健康保険の被保険者になった

- 被扶養者が就職して他の健康保険の被保険者になったとき
- 被扶養者がパート先の健康保険の被保険者になったとき



### ■ 収入が増えた

- 年収が130万円以上\*、または被保険者の収入の1/2以上になったとき

\*60歳以上または障がいがある場合は180万円以上（老齢年金、障害年金、遺族年金の受給額を含む）



### ■ 仕送り額が変わった

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき



### ■ 失業給付金の受給を開始した

- 被扶養者が雇用保険の失業給付金を受給するようになり、その額が1日あたり3,612円以上\*のとき

\*60歳以上は5,000円以上



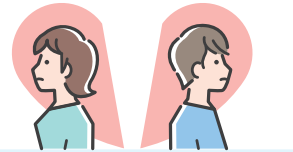
### ■ 結婚した

- 被扶養者が結婚して結婚相手の被扶養者になったとき



### ■ 離婚した

- 被扶養者が被保険者と離婚したとき



### ■ 別居した

- 配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族（三親等内）が被保険者と別居したとき



### ■ 亡くなった

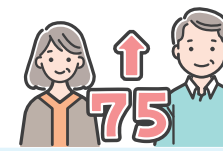
- 被扶養者が亡くなったとき



### ■ 後期高齢者医療制度の被保険者になった

- 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とき

※65～74歳の方が一定の障がいがあり、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様



### ■ 外国に移住した

- 国内に住所（住民票）がなくなったとき

※留学、海外赴任、観光、保養、ボランティアなどで、一時的に海外に渡航している場合は除く



## 提出するものは？

次の書類を5日以内に健保組合へ提出してください。

- 被扶養者異動届
- 【お持ちの場合】
- 保険証または資格確認書
- 高齢受給者証
- 限度額適用認定証

令和7年度末  
まで

## 一時的に収入が増えても 被扶養者認定される場合があります

令和5年より実施されている「年収の壁・支援強化パッケージ」により、被扶養者の年収が130万円以上見込まれる場合でも、人手不足による労働時間延長など収入増加が一時的であることが事業主によって証明されるときは、健保組合で総合的に判断したうえで、被扶養者として認定されることがあります。

※令和7年度末までの時限的な措置です

### 【必要書類】

「一時的な収入変動」に係る事業主の証明書

# 知っておきたい！ 上手なOTC医薬品 活用術

OTC医薬品って？

薬局・薬店・ドラッグストアなどで処方せんなしに購入できる医薬品（市販薬）のことです。なかには、医師が処方する医療用医薬品を市販薬に転用した「スイッチOTC医薬品」と呼ばれるものもあります。医療用医薬品として長い間使用され、厚生労働省から有効性・安全性が承認された成分を使用しているため、**医療用医薬品と同様に高い効果**が得られます。病状にあった薬を選ぶために、まずは薬局などで薬剤師さんに症状や状況などの情報を細かく伝え、相談してから購入しましょう。

待ち時間なしで  
医薬品を買える！

急に体調不良になったけど、忙しくて病院に行く暇がない…という方でも、医師に処方される医療用の医薬品と同等の効果を持つ医薬品が、**近場で購入することができます**。また、医療機関や薬局の**待ち時間がない**ため、すぐに手に入れることができるのもメリットです。

活用すると  
安くなる場合も！

医療機関で診察を受けた場合、薬局での支払いは安く感じるでしょう。しかし、**診察料や調剤料などを加算すると**、合計金額が市販薬を購入した金額よりも**高くなる**場合があります。ちょっとした体調不良であれば、OTC医薬品を使えば節約になります。

セルフメディケーション税制で  
所得控除が受けられる！

同一世帯でOTC医薬品の年間購入額が合計12,000円を超えた場合（上限金額は88,000円）、**税務署に申告することで所得控除が受けられます**。ただし、従来の医療費控除と併用はできないため、いずれかを選択することになります。

※すべてのOTC医薬品が対象ではありません。くわしくは、国税庁HPまたはお住まいの税務署へお問い合わせください。

このマークが目印！

セルフメディケーション  
税 控除 対象

令和7年度

# 保健事業年間スケジュール

※くわしくは、「令和7年度版 施設ガイド」をご確認ください。



|                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| 健診                  | 契約施設実施<br>(年間随時)      |
|                     | 東振協実施<br>(公共の施設などの会場) |
| 検査                  | 郵送式                   |
|                     | 郵送式                   |
| チャレンジ<br>・<br>プログラム | 「Pep Up」アプリで実施        |
|                     | その他                   |
| レジャー                |                       |
| その他                 |                       |

|                                  |    |    |    |    |
|----------------------------------|----|----|----|----|
| 令和7年                             | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 |
| 生活習慣病予防健診、女性生活習慣病予防健診、人間ドック、特定健診 |    |    |    |    |
| 特定保健指導、脳検査、無料歯科健診                |    |    |    |    |
| 【春季】女性生活習慣病予防健診・特定健診             |    |    |    |    |
| 【夏季】大腸がん検診・胃がんリスク検診              |    |    |    |    |
| 【春季】だ液によるがんリスク検査                 |    |    |    |    |
| WEBウォーキング                        |    |    |    |    |
| 6月9日～7月31日「デンタルIQプラス」WEBサイトで実施   |    |    |    |    |
| 予防歯科プログラム<br>オンライン禁煙プログラム        |    |    |    |    |
| 6月9日～7月31日「D-CUBE」アプリで実施         |    |    |    |    |
| 【随時】潮干狩り大会                       |    |    |    |    |
| 全事業所にご案内をお送りします                  |    |    |    |    |
| 家庭常備薬の<br>斡旋案内                   |    |    |    |    |

## 付加給付の申請をお忘れなく！

当健保組合では、法定給付に加え、健保独自の付加給付を行っています。  
給付を受けるためには申請が必要となりますので、申請忘れのないようご注意ください。くわしくは、当健保組合HPをご確認ください。



| 給付内容    | 法定給付                                                   | セメント商工健康保険組合 |
|---------|--------------------------------------------------------|--------------|
| 高額療養費   | 標準報酬月額38万円の場合<br>80,100円＋(医療費-267,000円)×1%<br>の額まで自己負担 | 法定給付＋20,000円 |
| 埋葬料     | 50,000円                                                | 法定給付＋10,000円 |
| 出産育児一時金 | 500,000円                                               | 法定給付＋9,000円  |

|                                  |    |    |    |
|----------------------------------|----|----|----|
| 令和8年                             | 1月 | 2月 | 3月 |
| 生活習慣病予防健診、女性生活習慣病予防健診、人間ドック、特定健診 |    |    |    |
| 特定保健指導、脳検査、無料歯科健診                |    |    |    |
| 【秋季】女性生活習慣病予防健診・特定健診             |    |    |    |
| 【夏季】会場別巡回生活習慣病予防健診               |    |    |    |
| 【秋季】会場別巡回生活習慣病予防健診               |    |    |    |
| 【冬季】会場別巡回生活習慣病予防健診               |    |    |    |
| 【春季】大腸がん検診・胃がんリスク検診              |    |    |    |
| 【秋季】だ液によるがんリスク検査                 |    |    |    |
| WEBウォーキング                        |    |    |    |
| 6月9日～7月31日「デンタルIQプラス」WEBサイトで実施   |    |    |    |
| 予防歯科プログラム<br>オンライン禁煙プログラム        |    |    |    |
| 6月9日～7月31日「D-CUBE」アプリで実施         |    |    |    |
| 【随時】潮干狩り大会                       |    |    |    |
| 全事業所にご案内をお送りします                  |    |    |    |
| 家庭常備薬の<br>斡旋案内                   |    |    |    |

# 健康を維持してこそ人生の楽しみも！ 健診の計画も忘れずに！

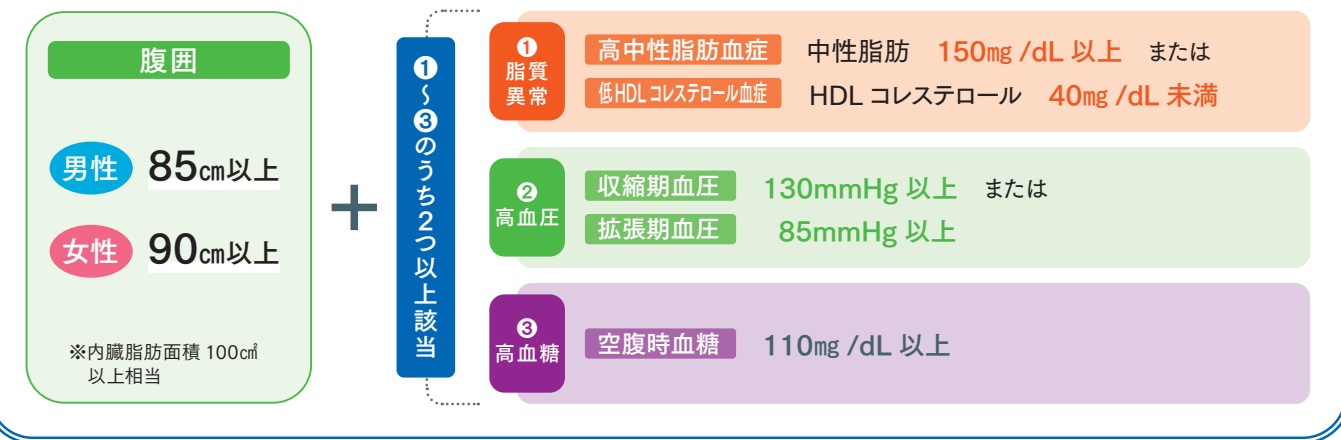


## メタボリックシンドロームを早期発見する特定健診

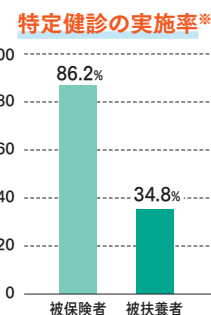
日本人の死因の第2位は心臓病、第4位は脳卒中\*で、これらは動脈硬化が要因となる病気です。メタボリックシンドロームになると、動脈硬化の進行が加速し、心疾患や脳血管疾患のリスクが高まります。特定健診はこのメタボリックシンドロームを早期発見する大切な健診です。

※「令和5年(2023)人口動態統計(確定数)の概況」(厚生労働省)

### メタボリックシンドロームの診断基準



特定健診は、早めに**メタボリックシンドローム**に気づいて、深刻な病気を予防するために大事な健診なのに、被扶養者では受けている人が3分の1くらいなんだ



※セメント商工健康保険組合の特定健診・特定保健指導の実施状況(2023年度)による

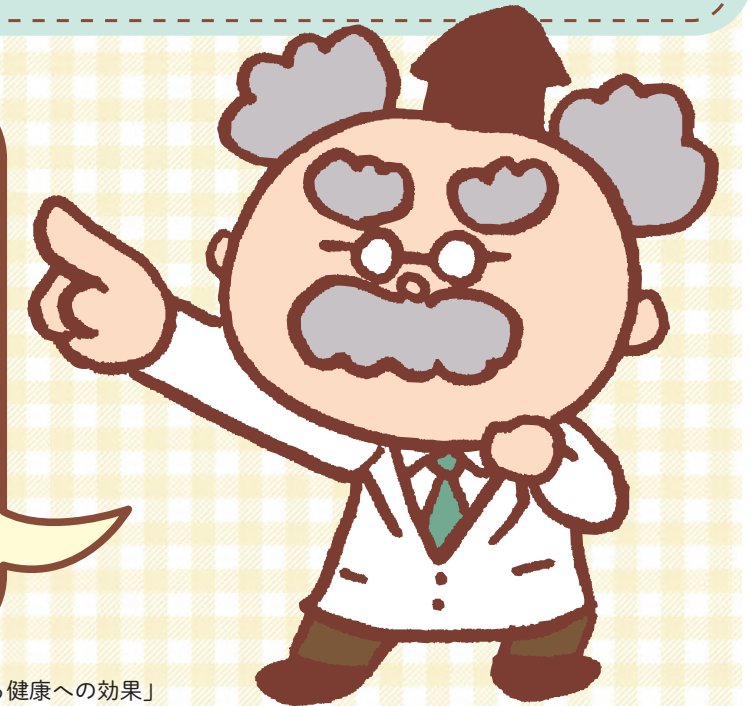
いろいろ忙しいものね。だけど病気になったら通院や食事制限など、さらに負担が増えてしまうかも。ぜひ今年の**特定健診**を受けましょうね！



Q 禁煙による健康上の効果は、どれくらいで現れる？

A **20分で現れるんじや！**

20分後には心拍数と血圧が低下し、1時間後には咳や息切れが減ります。1年後には狭心症や心筋梗塞などの病気のリスクが、**喫煙時の約半分以上に！**禁煙が成功すれば、**寿命が約10年長くなる**ともいわれています。



参考 国立がん研究センターがん情報サービス「禁煙による健康への効果」

当健保組合では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**を実施いたします。医師によるオンライン診察とアフターフォローが受けられる手厚いプログラムです。スマートフォンからでも気軽に申込みますので、ぜひお申込みください。

### 利用案内

- 対象者：被保険者 **先着50名**
- 自己負担額：**無料** ※**今年度限定！** ※通常58,850円ですが、全額当健保組合が負担します。
- 内容：オンライン診察(禁煙パッチを使用)を4回/2カ月  
メールでのフォローアップ支援を10カ月間
- 申込期間：6月9日(月)～7月31日(木)  
**申込み人数が50名に達した時点で締め切り**

### 申込み方法

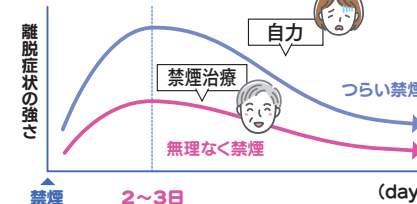
1. 申込みフォームに入力  
**お申込みはこちら！**  
<http://bit.ly/3S0n0i5>
2. 届いた登録案内メールから、アプリをインストールする
3. 通知されたIDとパスワードでログイン後、医療機関へ予約する



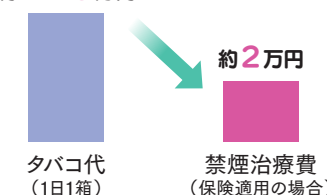
### 禁煙治療のメリット

※「禁煙支援マニュアル(第二版)増補改訂版」(厚生労働省)より作成

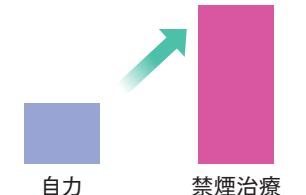
● 離脱症状を抑えられる



● **タバコ代より安い** 禁煙治療期間(12週間)のコスト  
**約4～5万円**



● **禁煙成功率が自力に比べて3～4倍アップ**



# 「セメント健保 WEBウォーキング 2025春」



## 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。

## 開催期間

令和7年5月1日(木)～  
5月31日(土)

## 申込期間

令和7年4月15日(火)～  
4月30日(水)

## 申込方法

スマホまたはPCから「Pep Up」新規登録またはログイン後、ウォーキングラリー参加ページで申込。



## 賞品

### 〈個人戦〉

イベント期間中平均歩数が

|            |     |      |
|------------|-----|------|
| 9,000歩以上達成 | 700 | ポイント |
| 6,000歩以上達成 | 300 | ポイント |
| 3,000歩以上達成 | 100 | 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

|            |     |      |
|------------|-----|------|
| 9,000歩以上達成 | 700 | ポイント |
| 6,000歩以上達成 | 300 | ポイント |
| 3,000歩以上達成 | 100 | ポイント |

## 潮干狩り大会を実施します

- 対象日時 令和7年4月1日(火)～令和7年7月13日(日)の営業日のいずれか1日  
※対象期間中1人1回限り参加可能です。
- 開催場所 千葉県木更津海岸「中の島公園」
- 参加対象者 被保険者および被扶養者
- 募集人員 1,000名
- 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、当健保組合へ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。  
※申込書は当健保組合HPからダウンロードすることができます。

- 申込期限 令和7年6月27日(金)
- 利用方法 当健保組合より送られた『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

開催期間中の  
都合の良い日にて、  
ご家族や職場のお仲間と  
ぜひご参加ください。



**FUJIYAMA** netクラブを  
ご利用いただけます



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)

- 1 当健保組合専用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。
- 2 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)
- 3 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。
- 4 【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。

こちらから専用Webサイトへアクセスしてください。  
※当健保組合専用



Webサイトにアクセスするためには当健保組合  
専用のユーザー名・パスワードが必要です。

ユーザー名 **sementokenpo**  
パスワード **2295**

組合員および2親等以内のご家族限定

## HIS 旅行優待 ご案内

優待割引や限定オンラインクーポンまで、お得な特典盛りだくさん  
くわしくは、専用サイトをご確認ください！

- 優待のご利用方法
- 1 各旅行会社HPより、商品を検索
  - 2 専用メールオーダーまたは優待専用ダイヤルにてお申込み
  - 3 クレジットカードにてご旅行代金をお支払いください
  - 4 ご出発1週間前を目安にバウチャー等をお送りします

HISベネフィットデスク

海外旅行 050-1731-4823

国内旅行 050-1731-4824

営業時間 平日 10:00～17:00 土日祝 休み

専用サイト(メールオーダー)

[https://www.his-benefit.com/s/index.php?company\\_id=f1ct27p4bb](https://www.his-benefit.com/s/index.php?company_id=f1ct27p4bb)



専用サイト

# 歯周病は命にかかわる病気につながる?!

大人が歯を失う原因第1位の歯周病は、命にかかわる病気につながることも。適切なケアでしっかり対策を行いましょう。



## 歯周病菌が血液に入り、全身の病気の要因に

歯周病になると出血しやすくなるのは、歯のまわりで繁殖した歯周病菌が歯ぐきに炎症を起こすため。放置すると歯ぐきや歯を支える骨が溶けて歯が抜ける原因になるだけでなく、歯周病菌が血液に入って全身の組織に送られます。

その結果、「動脈硬化」が促進され「狭心症・心筋梗塞」のリスクを高めたり、血糖値を下げるホルモンの働きを低下させて「糖尿病」を悪化させます。

歯周病対策は、歯だけでなく全身の健康を守るうえでも重要です。

### 歯周病の合併症

- 脳梗塞 ● 肺炎
- 関節リウマチ
- 慢性腎臓病
- 認知症

### 歯周病対策

歯周病の発症は生活習慣病と関連の深い「生活習慣」の影響も受けています。そのため、歯磨きや歯科検診に加え、動脈硬化や糖尿病などの病気のリスクを減らすことで、歯周病予防につながります。

- 禁煙する ● よく噛んで食べる
- 栄養バランスのよい食事をする
- 規則正しく食事をする ● ストレスを軽減する

令和7年度に限り、口腔内の健康度が測定できる WEB 歯科問診プログラム「デンタルIQプラス」を実施します!くわしくは15ページをご覧ください。

# マインドフルネスで感情をコントロール

仕事でミスをしたときなど、「あのとき確認しておけば…」といつまでも後悔したり、「このままじゃ何をやってもうまくいかない…」と将来まで不安になったりしてしまいます。ネガティブな感情で頭がいっぱいになってしまうとき、どうすればよいのでしょうか?

## 「今この瞬間」に意識を向けよう

ネガティブな感情で自分を追い詰めてしまいそうなとき、使いたいのがマインドフルネスのスキル。マインドフルネスとは、「今この瞬間」を生きること。たとえ感情に飲み込まれて冷静さを失ったとしても、今に意識を向けることで自分の思考や思い込みに疑問をもったりストップをかけたりすることができます。感情をコントロールするハンドルやブレーキを手に入れるイメージです。

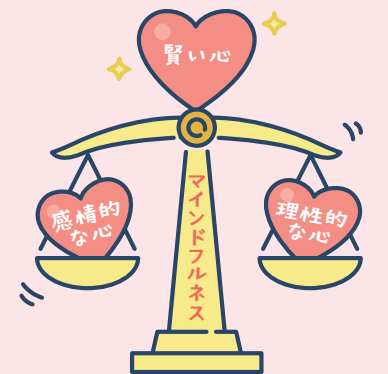
### 実践 ▶ “マインドフル”な呼吸法

マインドフルネスのスキルを習得するのに一番手近な方法は「呼吸を数えること」です。イライラやモヤモヤに支配されてしまったとき、いつでもどこでも実践できます。「今この瞬間」に集中し、感情や現実を認めて受け入れることで、心が落ち着きます。

- 1 床の上にあぐらをかいて座る、もしくはイスに座って足を床につけます。
- 2 「1回目を吸っている」と意識しながら、腹式呼吸で息を吸います。
- 3 「1回目を吐いている」と意識しながら、腹式呼吸で息を吐きます。
- 4 自分の呼吸を静かに観察しながら、これを10回繰り返します。
- 5 途中で気が散り、何回目かわからなくなったら、1回目に戻ります。

## 「感情的な心」と「理性的な心」は、バランスをとることで「賢い心」へ

思考や行動が感情に振り回されると、自己嫌悪に陥り「もう感情なんて抑え込んでしまおう」と考えがちですが、そんな「感情的な心」も人生には必要です。怒りや悔しさがモチベーションとなって力を発揮するなど、感情自体は決して悪いものではありません。対となる「理性的な心」を働かせ、「今この瞬間」の感情に意識を集中して冷静に把握・対処していくことで、2つの心がちょうどいいバランスで共存することができます。この状態を「賢い心」といいます。マインドフルネスのスキルでは、「賢い心」に到達し、心を安定させることができます。



参考文献『メンタルヘルス大図アメリカで実証された心がモヤらない練習』須田 賢太著 サンクチュアリ出版

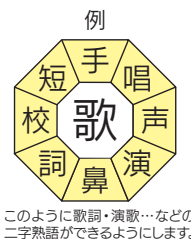
当健保組合では、組合員に向けて無料カウンセリングをご用意しております。くわしくは15ページをご覧ください。

※本内容は、「弁証法的行動療法 (dialectical behavior therapy: DBT)」という心理療法 (境界性パーソナリティ障害の治療に効果が実証されている治療方法) に基づいています。弁証法的行動療法は、感情に振り回されやすい人が、感情とうまく付き合っていくためのスキルを身につけることができます。

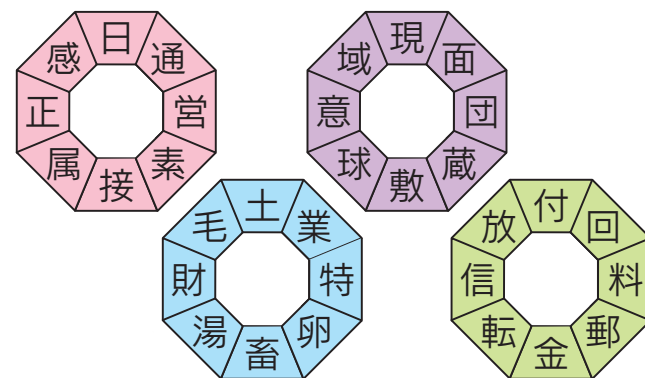
クイズに答えて  
プレゼントをもらおう！

## 漢字ダイヤモンド

周囲の漢字と二字熟語ができるように、中央の空欄に漢字を書き入れてください。最後に、中央に入れた4つの漢字を組み合わせでできる四字熟語を教えてください。



このように歌詞・演歌...などの二字熟語ができるようにします。



答え

©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より回答を入力するうえご応募ください。

健保よりクイズ  
回答はこちらから

### 応募期間

令和7年4月17日(木)～令和7年5月14日(水)

### 当選者

正解者30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「①と④」でした。

## 組合の動き

### 第527回 理事会

開催日：令和7年2月12日

- 議 題：①事業状況報告について  
②組合規約第4条別表の一部改定について  
③介護保険料率の変更(案)について  
④令和7年度事業計画(案)について  
⑤令和7年度収入支出予算(案)について  
⑥重要財産処分(案)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192回 組合会

開催日：令和7年2月27日

- 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7年度事業計画(案)について  
④令和7年度収入支出予算(案)について  
⑤重要財産処分(案)について  
⑥その他

## 公 告

### 【名称変更】

| 変更後         | 変更前      | 年月日       |
|-------------|----------|-----------|
| 株式会社KAISHIN | 開真産業株式会社 | 令和6年11月1日 |

### 組合の概況

令和7年2月末現在

|              |                                                       |
|--------------|-------------------------------------------------------|
| 事業所数         | 490件                                                  |
| 被保険者数        | 男女計 11,677人<br>2,998人<br>14,675人<br>(任意継続被保険者129人を含む) |
| 介護保険第2号被保険者数 | 男女計 7,340人<br>1,731人<br>9,071人<br>(任意継続被保険者29人を含む)    |
| 平均標準報酬月額     | 男 438,910円<br>女 303,362円<br>平均 411,218円               |
| 被扶養者数        | 10,618人<br>(任意継続被扶養者92人を含む)                           |

## 女性サポート相談

### 女性産婦人科医による 電話相談(予約制)

専用ダイヤル(通話料無料)

0800-777-0269

※受付時間は24時間。相談時間は平日10:00～18:00(祝日・年末年始を除く)。

### 妊娠・出産・育児チャットボット

※受付・相談時間は24時間。

### 女性のためのメンタルSNS相談

※受付・相談時間は水～金曜日12:00～19:00(祝日・年末年始を除く)。

## 4月から開始の新事業

健康情報が  
盛りだくさん！

## ヘルシーファミリー倶楽部

ご利用は  
すべて無料

ヘルシーファミリー倶楽部とは、健康増進のための健康情報サイトです。

### 知 識

病気やケガを  
わかりやすく紹介。  
専門医が答える  
「健康相談」の記事も！

### 運 動

初心者でもできる、  
簡単なエクササイズ  
をご紹介します。

### 食 事

ダイエット向けの  
ヘルシーレシピや、  
野菜不足解消レシピ  
を多数掲載。

### 調 べる

病院検索や、ストレスの  
セルフチェックが  
受けられます。

電子図書館で200冊以上の  
書籍が読み放題！

健康に関する書籍はもちろん、  
日常生活で役立つ書籍も揃っています。  
スマホ・タブレットにも対応。

ヘルシーファミリーチャンネルで  
動画が見放題！

レシピ、エクササイズ、メンタルヘルスなどに  
役立つ動画を配信しています。  
健康保険や病気について、短く分かりやすく解説した  
「2分でわかる動画シリーズ」もおすすです。

アクセスは  
こちらから



令和7年度限り

## WEB 歯科問診プログラム「デンタルIQプラス」

38の質問に答えるだけで、歯と口腔内の健康度を判定します。  
歯科医師が考察・監修しているため、歯科医院と同様の指導が受けられます。



歯が痛くなくても、  
歯医者って  
行ったほうが  
いいのかな？

### そんなあなたにぴったりの プログラムです。

ぜひ一度チェックして、自分の歯の健康度を  
診断しましょう。虫歯はなくても、歯周病な  
どの病気の可能性が見つかるかも。診断結果  
をもとにした病気の予防方法も分かります。

### 実施期間

6月9日～7月31日(予定)

アクセスは **PepUp** から

問診回答者に**500Pep**ポイントプレゼント！



## 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)

https://www.toshinkyoo.or.jp/mental/

【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。

たっぷりのキャベツで食べ応え抜群！

## イワシとキャベツのチーズオムレツ

腸を元気に保つ「腸活」には、食物繊維と発酵食品を上手にとることが大切です。今回は、食物繊維たっぷりの春が旬のキャベツと、発酵食品のイワシの水煮缶を使った腸を元気にする簡単おかずレシピを紹介します。

料理制作 ■ 緑川 鮎香 (管理栄養士) 撮影 ■ 巢山 サトル スタイリング ■ 白井 千尋



1人分

エネルギー 330kcal  
食塩相当量 1.7g

### 材料 (2人分)

- イワシ水煮缶…………… 1缶 (150g)
- キャベツ…………… 100g
- A 卵…………… 3個
- カレー粉…………… 小さじ1
- おろしにんにく…………… 小さじ1/2
- 塩・こしょう…………… 各少々
- ピザ用チーズ…………… 30g
- サラダ油…………… 大さじ1
- パセリ (お好みで)…………… 適量
- ケチャップ…………… 適量

※ 18～20cmのフライパン使用

### 作り方 (調理時間：15分)

- ① イワシは汁気を切り、軽くほぐす。キャベツは太めの千切りにし、耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジ (600W) で1分半加熱する。
- ② ボウルにAを入れてよく混ぜ、①とピザ用チーズを加えてさらに混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、②を流し入れる。ふたをして弱火で10分ほど蒸し焼きにし、表面が固まったら火を止める。
- ④ 粗熱が取れたら食べやすい大きさに切り分け、器に盛り付けてパセリをふり、ケチャップを添える。

### 調理のポイント

- ☞ キャベツはレンジで加熱してから加えるのがポイントです。量が減り、オムレツにたっぷり入れられます。
- ☞ カレー粉やにんにくを加えることでイワシの臭みが和らぎ、よりおいしくいただけます。カレー粉の代わりに、乾燥パセリを使ってもよいでしょう。

