

健保だより

2025

9

NO.185

年に1回の健診で健康づくり



浅草から
スカイツリーまで
歩いてみよう!

今年の「セメント健歩大会」は
11月9日(日)に開催
(詳細は10ページ)

東京スカイツリー®

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6年度 決算のお知らせ

第193回組合会において、令和6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6年度 決算の概要

- 保険料収入の上昇により、3年連続、経常収支の黒字決算
- 保険給付費の一時的な減少も高齢化、高額化により増加が懸念
- 高齢者医療制度への納付金が高齢化のピークへ向け上昇へ

一般勘定

収入決算総額	91億 498万 7千円
支出決算総額	87億 1,693万 8千円
収入支出差引額	3億 8,804万 9千円
経常収支差引額	1億 7,605万 5千円

一般勘定の収入面では、被保険者数14,729人(対前年度プラス140人)、標準報酬月額が対前年度プラス2.00%、賞与額が対前年度プラス5.47%と昨年に引き続き堅調な伸びを見せたことに伴い、保険料収入(調整保険料含む)が88億7,223万2千円と対前年度プラス3.52%の伸びとなり収入を押し上げ、収入総額では対前年度プラス4.08%の91億498万7千円となりました。

一方、支出において当健康保険組合の保険給付費(医療費)は、コロナ禍に見られた急激な増加傾向がポストコロナ期に入り沈静化しつつあり、今年度は一時的な高齢者医療費の減少傾向、後期高齢者医療制度への移行、外来受診のかかり方の変化、さらには加入員の皆様の健康意識の向上による未病対策を実践していただいた影響などによって、前年度を割り込む48億2,299万円となりました。しかしながら当健康保険組合の1人当たりの医療費で見えますと年間33万円に迫る依然として高い数値を示しています。したがって保険給付費(医療費)については、今後の感染症の動向や高齢化の進展とともに医療の高度化、高額化などによって、再び増加に転じることが十分に想定されますので、引き続き加入員の皆様には健康への取り組みを継続していただきますようお願いいたします。

次に高齢者医療制度のために拠出する納付金については、対前年度プラス5.21%の33億1,147万2千円となりました。高齢化のピークを迎える2040年に向けて高齢者医療費の増加とともに、現役世代が負担する納付金の増加も加速していくものとみられています。国民皆保険制度の持続性を維持していくためには、すべての世代が公平に支えあう全世代型社会保障制度の構築が大きな鍵となります。

さらに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、皆様の健康寿命の延伸、健康診断をはじめとした健康維持増進の費用に充てられております。対前年度

プラス5.05%の2億8,054万6千円となりました。

この結果、支出総額では対前年度プラス1.78%の87億1,693万8千円、一般勘定の収入支出差引額は3億8,804万9千円の黒字決算、経常収支においても1億7,605万5千円の3年連続黒字決算となりました。

当健康保険組合においては、高齢者医療に拠出する納付金が年々上昇していく中で、マイナ保険証への完全移行や、新たな支援金制度の導入などの社会保障制度の動きに対応し、健全な事業運営のために、更なる財政基盤強化を図るとともに、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健康診断や人間ドックなどの疾病予防対策、重症化予防対策、健康増進事業などを効果的に実施してまいります。健康経営の推進にもつながる当健康保険組合の健康サポート事業を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 8,563万 4千円
支出決算総額	10億 4,945万 6千円
収入支出差引額	3,617万 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6年度の介護勘定収入は、介護保険料率の引き下げを行いました。標準報酬月額の伸びにより対前年度でわずかにプラスとなり10億8,563万4千円となりました。これに対して支出は、介護納付金として10億4,934万9千円を国に納付しました。その結果、介護勘定支出は10億4,945万6千円となり、収入支出差引額では3,617万8千円の黒字となりました。

高齢化のピークに向けて介護保険利用者は増加し、介護にかかる費用は増大していきます。国から健康保険組合に賦課される介護納付金は、現在の社会保障制度が維持された場合、大幅な増加は避けられない状況にありますので、健康保険組合は、毎年介護納付金の支出に見合う介護保険料率の設定の見直しが必要になります。

令和6年度 収入支出決算概要表

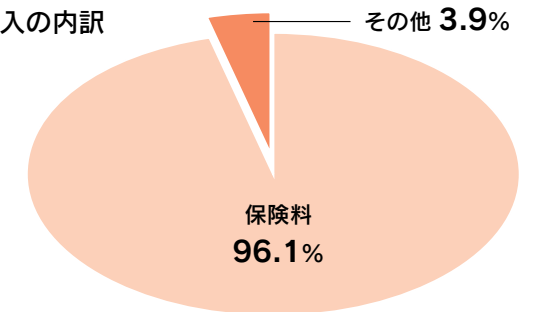
〈一般勘定〉

●収入

科 目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
保 険 料	8,754,332	594,360
国 庫 負 担 金 収 入	2,875	195
調 整 保 険 料 収 入	117,900	8,005
国 庫 補 助 金 収 入	58,775	3,990
出 産 育 児 交 付 金	2,660	181
財 政 調 整 事 業 交 付 金	155,978	10,590
雑 収 入	12,467	846
合 計	9,104,987	618,167
経 常 収 入 合 計	8,775,282	595,783

保険料…収入の96.1%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。一人当たりの年間医療費は33万円に迫る高額な状況が続いていますので、今後保険給付費が増加に転じることが懸念されます。

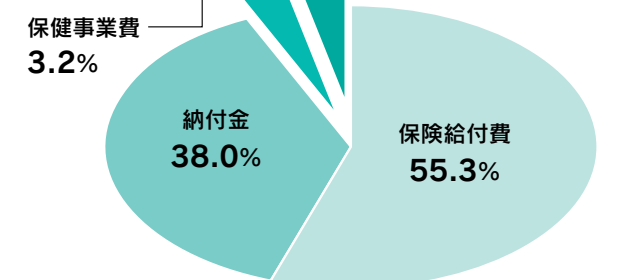
納付金…高齢者医療のために納めなければならない支出です。高齢化の進展とともに増加し組合財政への過重な負担となっています。

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科目です。

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科目です。

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



●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	1,049,349	115,123
介 護 保 険 料 還 付 金	107	12
合 計	1,049,456	115,135

収支差引額	3,617万8千円
-------	-----------

〈介護勘定〉

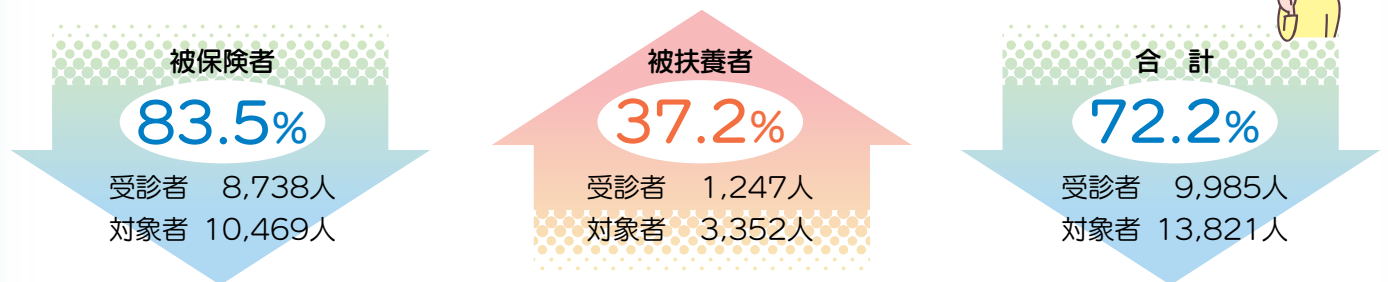
●収入

科 目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
介 護 保 険 収 入	1,085,612	119,102
雑 収 入	22	3
合 計	1,085,634	119,104

収支差引額	1億7,605万5千円
-------	-------------

特定健診受診率

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。令和6年度における特定健診の受診率は以下のとおりです。



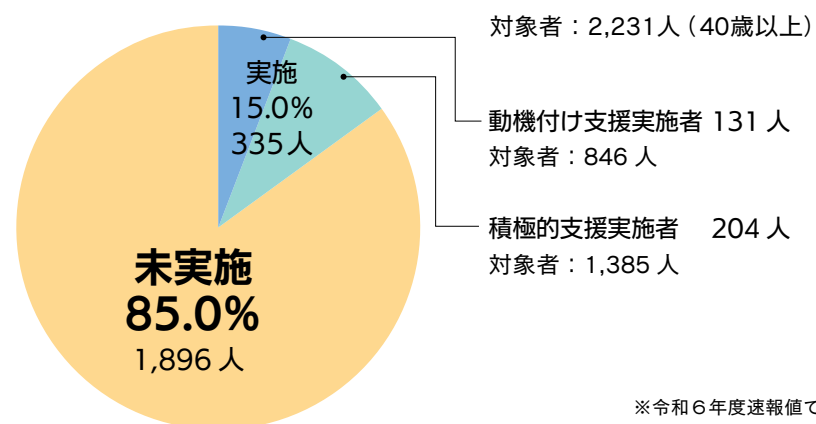
【健診別の内訳】

生活習慣病予防健診A	520人	生活習慣病予防健診A	15人	生活習慣病予防健診A	535人
生活習慣病予防健診B	4,458人	生活習慣病予防健診B	100人	生活習慣病予防健診B	4,558人
婦人生活習慣病予防健診C(B1)	856人	婦人生活習慣病予防健診C(B1)	754人	婦人生活習慣病予防健診C(B1)	1,610人
人間ドック	2,899人	人間ドック	249人	人間ドック	3,148人
特定健診	5人	特定健診	129人	特定健診	134人
合計	8,738人	合計	1,247人	合計	9,985人

※令和6年度速報値です。

特定保健指導実施率

令和6年度における特定保健指導の実施者は以下のとおりです。動機付け支援については、対象者数846人のうち実施者は131人（実施率15.4%）でした。積極的支援については、対象者1,385人のうち実施者は204人（実施率14.7%）でした。



対象者：2,231人（40歳以上）
 動機付け支援実施者 131人
 対象者：846人
 積極的支援実施者 204人
 対象者：1,385人

※令和6年度速報値です。

生活習慣の改善を自己流で行い、結果続かない…という経験はありませんか？ 特定保健指導は、そんなあなたにぴったりです。専門家の支援により、ムリなく生活習慣を改善し、減量することができます。さらに、無料で受けられるのうれしいポイントです。ご案内が届いた方は、ぜひ積極的に活用ください。



被保険者	
動機付け支援対象者	779人
動機付け支援実施者	126人
実施率	16.2%
積極的支援対象者	1,344人
積極的支援実施者	201人
実施率	15.0%
対象者(小計)	2,123人
実施者数(小計)	327人
実施率(小計)	15.4%

被扶養者	
動機付け支援対象者	67人
動機付け支援実施者	5人
実施率	7.5%
積極的支援対象者	41人
積極的支援実施者	3人
実施率	7.3%
対象者(小計)	108人
実施者数(小計)	8人
実施率(小計)	7.4%



令和7年12月1日に保険証の経過措置期間は終了し、その後お手元の保険証は一切利用できなくなります。いざというとき困らないよう、今のうちにマイナ保険証を準備しておきましょう。なお、記号・番号は、スマートフォンアプリ「マイナポータル」で確認することができます。

※「資格情報のお知らせ」、「資格確認書」またはお手元の保険証でも確認できます。
 ※「資格確認書」はマイナ保険証を利用できない方に交付します。

こんなときにマイナ保険証があると便利！

のんでいるお薬の名前がわからないとき

過去の診療・お薬情報を正確に覚えていなくても医師・薬剤師がデータで確認でき、より適切な医療を受けられます。

入院で医療費が高くなったとき

手続きなしで高額療養費における限度額を超える支払いが免除されます。

医療費控除の申請をするとき

マイナ保険証を使えば、マイナポータルから医療費情報を確定申告書に自動入力でき、作業がラクになります。



令和7年秋から全国展開

救急車で搬送されたとき

救急隊員がマイナ保険証を読み取り、医療情報を閲覧することで、より早く・より適切な処置や搬送先医療機関の選定が可能になります。

※傷病者が情報閲覧に同意した場合のみ。
 ※暗証番号の入力は原則不要。救急隊員が傷病者の顔と券面上の写真を確認し本人確認を行う。



すでにマイナ保険証をお持ちの方も、有効期限を要チェック！

CHECK! 電子証明書の有効期限

5年

マイナナンバーカードに搭載されている電子証明書は、発行から5回目の誕生日が有効期限です。2020年にマイナポイント事業が実施されたことから、2025年は約1,500万人が有効期限切れを迎える見込みです。「有効期限通知書」を持って、市区町村窓口で更新手続きをしてください。

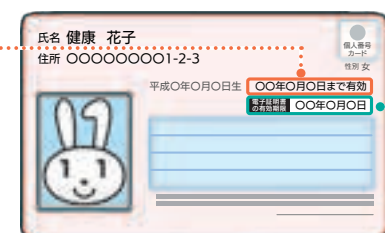
※オンラインによる手続きはできません。
 ※電子証明書とは…「署名用電子証明書」は6～16桁の英数字、「利用者証明用電子証明書」は4桁の数字でパスワードが設定されています。

CHECK! マイナナンバーカードの有効期限

10年

マイナナンバーカード自体は、発行から10回目の誕生日（18歳未満は発行から5回目の誕生日）が有効期限です。「有効期限通知書」が届いたら、スマートフォン、パソコン、証明写真機、郵送のいずれかの方法で更新手続きをしてください。

※マイナ保険証を利用登録済の方は改めて利用登録をする必要はありません。



マイナナンバーカードの作り方はこちら



マイナ保険証の利用登録はこちら



念のため、心配だから…はダメ かぜに抗生物質は必要なし

かぜをひいたときに「念のため抗生物質をください」と病院でお願いしたことはありませんか？
この行動、実は耐性菌をひろげるリスクになるのです。



かぜはウイルスが原因

かぜは、ウイルスが鼻やのどから入って炎症を起こし、くしゃみや鼻水、せき、たん、のどの痛み、発熱などの症状が出ます。細菌ではなくウイルス感染によるもので、抗生物質は効きません。医師が処方する薬や市販のかぜ薬は、かぜのつらい症状を和らげるためのものです。

細菌感染とウイルス感染はちがう

感染症には、細菌によるものとウイルスによるものがあります。細菌はウイルスの約100倍の大きさで、大腸菌や肺炎球菌などが代表的です。抗生物質は細菌をターゲットに作られた薬で、細菌性の肺炎や中耳炎、膀胱炎などの治療に不可欠です。

一方、かぜやインフルエンザはウイルス性の感染症です。かぜウイルス自体をやっつける薬はありません。「抗生物質は強くよく効く薬」だから「かぜにも効く」というのはまちがいです。



かぜで「予防的に抗生物質」は無意味

かぜなどのウイルス感染症は、ときに二次的な細菌感染症を引き起こします。だからといって、予防的に抗生物質をのんでも効果はなく、かえって下痢などの副作用や耐性菌による感染症を引き起こすこともあります。かぜの症状が悪化したときはかかりつけ医に伝え、適切な治療を受けましょう。

お子さんにはとくに注意を

子どもはよく熱を出しますが、発熱のたびに抗生物質を親の判断で使用したりすると、将来的に抗生物質が効くはずの病気にかかっても治らなくなってしまうことがあります。

かかりつけ医とコミュニケーションをとり、本当に必要なときにだけ、指示された期間を守って抗生物質を服用させることが、子どもの健康を守ることに繋がります。



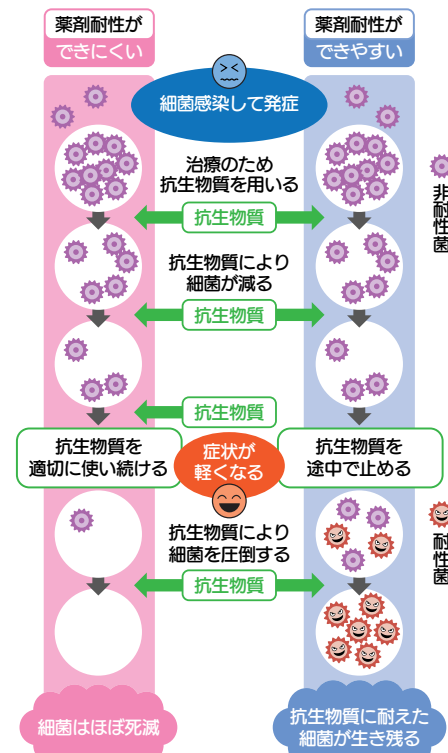
抗生物質のNG行動

- ☐ かぜをひくと抗生物質を医師にねだる。
- ☐ 5日間のむように処方された抗生物質を3日でやめる。
- ☐ 以前もらった抗生物質をとっておいて、調子が悪いときにのむ。

抗生物質が効きにくい 耐性菌が増えている

抗生物質をのむと抗生物質が効く細菌は死にますが、抗生物質に耐性のある菌は生き残り、増殖します。抗生物質を不適切に繰り返し服用することが、耐性菌が増える原因になります。こうして生まれた耐性菌が周囲の人々に感染していくと、抗生物質の効かない感染症がひろがってしまうのです。

耐性菌は増えており、何も対策をしないと2050年には全世界で1,000万人が薬剤耐性菌により死亡すると推計されています。



令和8年2月から

書面による医療費のお知らせ(医療費通知)の 年間一括発行を廃止します



このたび、健康保険証のマイナンバーカードへの一本化および医療DX推進という国の方針を踏まえ、これまで書面にてお知らせしておりました「医療費のお知らせ」につきましては、マイナポータルおよび、組合ポータルサイト(Pep Up)にてご確認いただけるようになりました。さらに、従来の通知に伴う各事業所ご担当者様の事務負担の軽減や、郵送に伴うリスクの回避を鑑み、年間一括発行による書面通知を廃止させていただくこととなりました。皆様にはご不便をおかけする場合もございますが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

医療費はどこで確認できるの？



Pep Up とマイナポータルで医療費の明細を確認できます。いつでも閲覧でき、通知の出力も可能なため、今までよりも便利にご利用いただけます。
※ご利用の際は、Pep Up への登録、マイナ保険証の取得が必要です。
※Pep Up は、令和4年1月以降の医療費となります。

マイナポータルでの
確認方法はこちら



確定申告に使用できるの？



Pep Up でもマイナポータルでも、出力した通知はこれまでの医療費のお知らせと同様に、確定申告に使用できます。e-Tax にも対応しています。

登録・ログインはこちら

Pep Up



マイナポータル



なお、個別に「医療費通知発行依頼書」を提出することで、従来の書面による医療費のお知らせは発行可能です。依頼書は、当健保組合ホームページ「申請書一覧」よりダウンロードをお願いいたします。

その不調、睡眠不足のせいかも？

監修：早稲田大学 睡眠研究所 所長 西多 昌規



ちゃんと寝ていますか？

その肥満、睡眠不足が 原因かもしれません…

なぜ？ 食欲が増すから

睡眠時間が短くなると、食欲を増進するホルモン「グレリン」の分泌が増え、食欲を抑制するホルモン「レプチン」の分泌が減ります。また、高脂肪・高カロリーの食事を欲するようになります。



なぜ？ 活動量が減るから

睡眠不足は、活動的に動こうとする意欲を減退させます。運動不足につながるため、結果として消費されるエネルギーが少なくなり、余った分が体に蓄えられてしまいます。



なぜ？ 基礎代謝が下がるから

睡眠の質が悪いと成長ホルモンの分泌が減り、細胞の新陳代謝がうまく進みません。新陳代謝の低下は、基礎代謝の低下です。睡眠をおろそかにすると、知らないうちに太りやすい体になってしまいます。



令和
7
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	2025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を支払う 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(9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 ☎03-5619-4121)へお問合せください。

① ②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7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	2025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(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。
※マイナ保険証：健康保険証として利用登録済みのマイナナンバーカード
- 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 欄は利用者がご記入ください。

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。

※健康保険証等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)

〒130-0021 東京都墨田区緑1-11-2 両国M-1 Garden 4階 ☎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						
■ 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。

テクテク歩くと、
ワクワクが
見つかる。

第31回 セメント健歩大会

浅草～東京 スカイツリー

浅草寺の文化的な魅力から始まり、隅田川沿いの美しい景色を楽しんだ後、高くそびえる東京スカイツリーまで歩きます。東京の歴史を感じながら、電車移動では気づけない魅力を発見しに行きましょう。



開催日	令和7年11月9日(日)	参加者	当健保組合の被保険者および被扶養者 ※同居家族も対象
受付場所	花川戸公園(浅草駅徒歩5分)	定員	200人
スタート受付時間	午前9時30分～午前11時00分	申込期限	令和7年9月30日(火)
ゴール受付時間	午前11時00分～午後2時00分		

健歩大会が新しくなりました

① 地図を見ながら ゴールを目指そう！

当日配布する地図を参考に、約4.3kmのコースを歩きます。

② チェックポイントでクイズに答えよう！

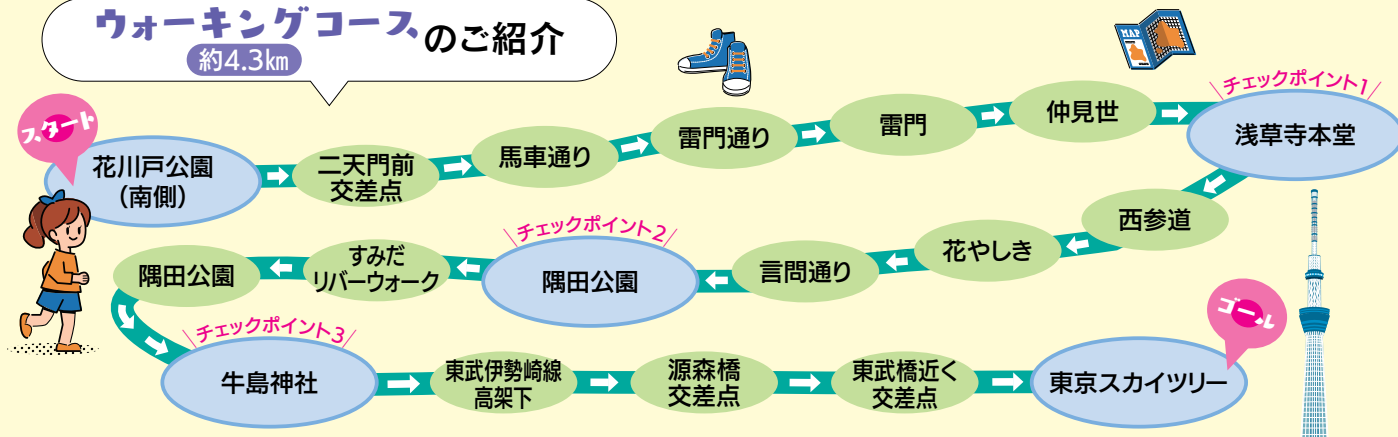
浅草寺本堂、隅田公園、牛島神社の3カ所にチェックポイントを設置します。チェックポイントでは、簡単なクイズにチャレンジしていただくので、クイズが得意な方はぜひご参加ください。

③ 参加賞がもらえる！

ゴールした参加者には、その場で参加賞をプレゼントします。子ども用と大人用、それぞれご用意しています。

ウォーキングコースのご紹介

約4.3km



セメント商工健保 WEBウォーキング2025秋

ぶらり旅さんぽ 東海道十次

当健保組合の
被保険者および
被扶養配偶者
対象！

歩数を記録すると、自分が東海道のどの宿場町まで歩いたのかがわかり、モチベーションが上がります。ぜひ日本橋から京都を目指しましょう！

ぼくが
お供するよ！



開催期間 令和7年10月1日(水)～10月31日(金)

申込期間 令和7年9月16日(火)～9月30日(火)

申込方法 お届けした登録案内通知をご用意のうえ、スマートフォンまたはパソコンから「Pep Up」にご登録後、ウォーキングラリー参加ページからエントリーしてください



注意

- 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。

＜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



健康増進施設 新たに追加！

トランポリン・パーク

トランポランド

トランポランドはトランポリン専門の室内施設で、さまざまな種類のトランポリンを体験できます。初心者から上級者まで楽しめる環境で、運動不足解消やストレス発散に最適です。

公式HPは
こちら！



対象者 当健保組合の被保険者および被扶養者

対象施設 トランポランド TOKYO
トランポランド SAITAMA
トランポランド TOKYO BAYSIDE

補助金額 1人1回あたり500円

※利用料から差し引かれます。
※スペシャルパス・回数券は対象外となります。

料金や利用方法などの詳細は、
当健保組合ホームページからご確認ください！



おトクに 奥多摩を楽しもう！

当健保組合では、保養所と健康増進施設の補助金
をご用意しております。
素敵な思い出作りにぜひご利用ください。

対象者 被保険者および被扶養者

利用料金 一般料金から補助金額を差し引いた金額

奥多摩グルメも温泉も 満喫できる宿泊施設



施設詳細はこちら！



〒198-0106
東京都西多摩郡奥多摩町棚沢662
Tel.0428-84-7123

奥多摩の風 はとのす荘

四季の旬の素材を生かしたグルメを味わうことができます。また、
2種類の温泉で露天風呂と内湯が用意されており、存分に
自然を味わいながらリラックスできます。



補助金額 1人1泊 2,000円

※他の契約保養施設を含め年間3泊を限度とします。
※一般料金等は施設のホームページをご確認ください。

利用方法 当健保組合のホームページをご確認く
ださい。



奥多摩温泉 もえぎの湯

日本最古の地層といわれる古生層より湧き出る奥多摩温泉の源泉
100%の温泉施設です。JR 奥多摩駅より徒歩 10分とアクセスも
よく、多くの方が登山や行楽の帰り道に訪れます。

補助金額 大人（中学生以上）530円
小学生 310円

※一般料金等は施設のホームページをご確認ください。
※申込 1人1回につき、3枚までの割引利用券（利
用通知書）を発行します。

利用方法 当健保組合のホームページをご確認ください。



日帰りでも温泉パワーで リラックスできちゃう

施設詳細はこちら！



〒198-0212
東京都西多摩郡奥多摩町氷川119-1
Tel.0428-82-7770

氷川国際ます釣場

「近くて、広くて、安全」で、お子様からお年寄りの方まで安心
して釣りを楽しめる施設です。釣り道具や餌のレンタルを有料で行
っているため、手ぶらで釣り体験ができます。釣りだけで
なく、併設するレストランで絶品パスタも味わえます。

補助金額 1日 700円
半日（12:00～） 600円

※一般料金等は施設のホームページをご確認ください。

利用方法 当健保組合のホームページをご確認ください。

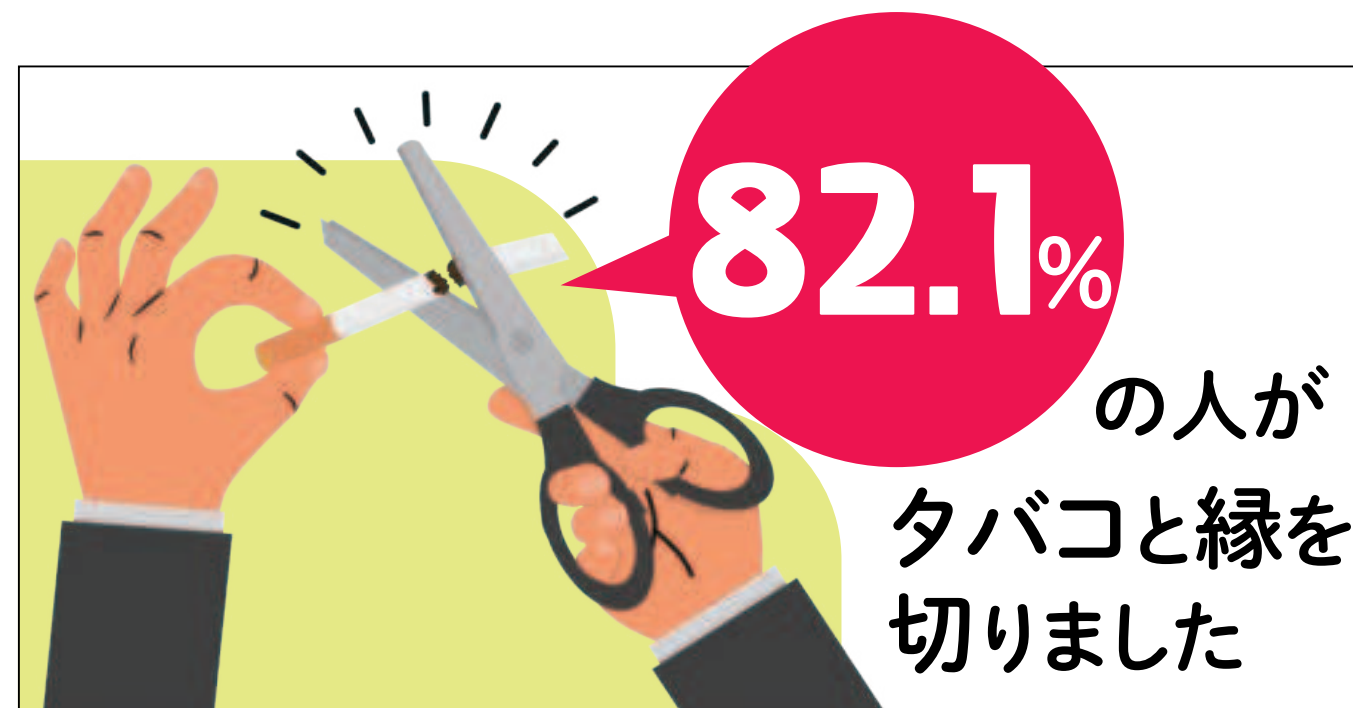


施設詳細はこちら！



〒198-0212
東京都西多摩郡奥多摩町氷川397-1
Tel.0428-83-2147

当健保組合では、他にも保養所や補助金をご用意しております
ぜひ当健保組合のホームページをご確認ください



禁煙外来で禁煙治療を5回すべて終了した患者のうち、4週間禁煙が成功している人は8割超に上り
ます※1。また、治療終了から9カ月後には47.2%が禁煙を継続しています。

当健保組合では、今年も禁煙チャレンジをご用意しました。禁煙補助剤を使用し、自力で行うAコースと、
禁煙成功率が高い禁煙外来に通うBコースです。禁煙を希望される方は、この機会にぜひご参加ください。

※1「平成28年度診療報酬改定の結果検証に係る特別調査（平成29年度調査）ニコチン依存症管理料による禁煙治療の効
果等に関する調査報告書」より

- **参加資格**
タバコを吸っているすべての被保険者。
- **参加方法**
本誌と同送の申込書で申込。
- **チャレンジ期間**
チャレンジ資料が届いた時点～令和8年2月
28日 の間の連続した12週間。
- **申込締切**
令和7年10月3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。

禁煙外来受診の条件

- 1 ニコチン依存症スクリーニングテストで、ニコチン依存症と診断された方
- 2 35歳以上の場合、プリクマン指数（=1日の喫煙本数×喫煙年数）が200以上の方
- 3 直ちに禁煙することを希望する方
- 4 禁煙治療を受けることを文書により同意する方

※一定の条件を満たした場合、健康保険が適用されます。受診には自己負担額が発生しますが、当健保組合からの補助金はありません。

クイズに答えて プレゼントをもらおう！

推理パズル

4階建ての大手百貨店に勤める4人の女性がいます。
4人の働いている売り場と階はそれぞれ違います。

4人の話をヒントに表
を完成させ、時計売り
場で働いている人の名
前を答えてください。

名前	売り場	階
ハルナ		階
チナツ		階
アキヨ		階
ミフユ		階

答え

ハルナ

化粧品売り場は
2階ではないわ

アキヨ

チナツは時計売り場で
はなくて靴売り場よ

チナツ

文房具売り場は
ミフユの働いている
階より3階上よ

ミフユ

ハルナはチナツより
下の階で働いて
いるの



©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
される応募ボタンより回答を入力
のうえご応募ください。

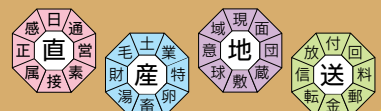
応募期間

令和7年9月5日（金）～ 令和7年10月3日（金）

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 ポイントを「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
「産地直送」
でした。



知っていると
おトク？

セルフメディケーションのすすめ

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、
軽度な不調は自分で手当てすること」です。

メリット

時間の節約に！

病院に行く時間がないときも、軽
い体調不良なら薬局・ドラッグストアなどで販
売している市販薬を利用しましょう。待ち時
間もなく、薬を手に入れることができます。

お金の節約に！

病院でかかる診察料や、処方箋料
がないため、コストを抑えることができます。

もっと
おトクに！

セルフメディケーション税制

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。

このマークをチェック！



注意点 薬を選ぶ際は、なるべく薬剤師などに相談しながら選びましょう。また、用法・用量についての正しい説明を受け、
理解することも大切です。用法・用量を守って定められた期間薬を服用しても、改善が見られない場合は、病院を受
診しましょう。

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（水）、当健保組合の監事である福田淳一郎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。

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。



対面相談（有料オプション）

<https://www.toshinkyō.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】



WEB相談「こころ相談ネット」

<https://www.soudan.fismec-eap.jp/counseling/sign-in>

〔法人契約コード・法人パスワード〕sementokenpo



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。

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12：00～18：00
（祝日・年末年始を除く）。



組合の動き

第528回 理事会

開催日：令和7年4月24日

- 議 題：①事業状況報告について
②令和6年度収入支出決算見込について
③令和7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
④特定保健指導業務委託業者の追加について
⑤組合編入希望事業所の件について
⑥医療費のお知らせ（医療費通知）の見直し（案）に
ついて
⑦健康増進施設との利用契約締結及び利用者への
補助金交付（案）について
⑧準備金・任意（別途・退職）積立金の満期継続に
ついて
⑨その他

第529回 理事会

開催日：令和7年6月24日

- 議 題：①事業状況報告について
②監査規程の改定について
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6年度事業報告について
⑥令和6年度収入支出決算について
⑦令和6年度収入支出決算残金処分（案）について
⑧準備金・任意（別途・退職）積立金の満期継続に
ついて
⑨その他

第193回 組合会

開催日：令和7年7月28日

- 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

公 告

【事業所編入】

事業所名	所在地	年月日
株式会社アイナボ物流	神奈川県川崎市	令和7年5月1日

【事業所削除】

事業所名	所在地	年月日
株式会社石井	東京都杉並区	令和7年3月1日

【名称変更】

変更後	変更前	所在地	年月日
株式会社ヤジマ	ティーワイ株式会社	東京都八王子市	令和7年4月14日

組合の概況

令和7年7月末現在

事業所数	490件
被保険者数	男 11,771人 女 3,042人 計 14,813人 （任意継続被保険者143人を含む）
介護保険 第2号 被保険者数	男 7,359人 女 1,743人 計 9,102人 （任意継続被保険者28人を含む）
平均標準 報酬月額	男 441,332円 女 306,904円 平均 413,726円
被扶養者数	10,345人 （任意継続被扶養者98人を含む）



豚しゃぶトマトつけそば

1人分 > 361kcal / 食塩相当量 1.2g

(つゆを残した場合)

作り方

トマト..... 1個
 おくら..... 3本
 長ねぎ..... 15g
 ごま油..... 小さじ2
 豚もも肉(しゃぶしゃぶ用)..... 80g
 ① 水..... 250mL
 めんつゆ(3倍濃縮)..... 50mL
 酢..... 大さじ1/2
 鶏がらスープの素(顆粒)..... 小さじ1/2
 すりおろしにんにく..... 小さじ1/2
 そば(乾麺)..... 160g

- ① トマトは1.5cm 角に切る。おくらはがくとヘタを取り、斜め半分に切る。長ねぎはみじん切りにする。
- ② 小鍋にごま油を熱して豚肉を炒める。色が変わったら①を加えてさっと炒め、④を加えてひと煮する。
- ③ そばは表記時間どおりにゆで、流水で洗って水気を切り、器に盛る。別の器に②を注ぐ。

CHECK!

作り方の動画は
こちら



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25summer01.html>

Point! 高血圧を予防するコツ

塩分をなるべく控えよう

塩分のとりすぎは、体が水分をため込みやすくなり、血管への負担が増えます。
旨味・香りのある食材やだし・香辛料を活用し、減塩でも満足できる工夫を。
とくに、麺はコシを出すための塩分が含まれているものが多く、つゆやスープと合わせると、塩分過多になりがちです。減塩の観点では、うどんや素麺よりも、そばやスパゲッティがおすすめ。また、そばはつゆを「つけて」食べるほうが、「かける」よりもつゆの摂取量が少なくなり、塩分を減らせやすい。

カリウムや食物繊維を十分に補給

カリウムには、体内の余分なナトリウム(塩分)を排出する働きがあります。また、食物繊維は腸内環境を整えたり、余分な塩分の排出を助けるなど、血圧を下げる効果が期待できます。それらを含む野菜や海藻、きのこ、豆類などを積極的に取り入れ、塩分を減らすだけでなく、排出をサポートして高血圧予防につなげましょう。

