

# 健保だより

2026

1

NO.186

年に1回の健診で健康づくり



エゾリス

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



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 都築 親司



あけましておめでとうございます。

被保険者の皆様、並びにご家族の皆様におかれましては、健やかに新春を迎えられましたこと、心よりお慶び申し上げます。また、平素より当健康保険組合の事業運営に対しまして、多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、世界情勢は混沌とする中で、アメリカの保護主義的な政策変更により、世界経済は大きな影響を受けました。国内においては物価高騰が続く、実質賃金の伸び悩みが家計を圧迫するなかで、新たな政権が発足し、迅速な経済対策の実行が期待されています。また、医療においては免疫医療の研究が進展し、日本人研究者がノーベル賞を受賞するなど、将来の医療の進歩に大きな希望が寄せられました。

こうした状況のなか、健康保険組合は、就業人口の減少とともに高齢化の進行により、後期高齢者医療制度への支援金が年々増加し、財政状況は厳しさを増しています。政府は「全世代型社会保障制度」の構築を掲げ、持続可能な制度を目指して高齢者の医療費自己負担割合を段階的に引き上げるなど、現役世代の負担軽減と世代間の公平性の確保に取り組んでいます。

また、昨年12月には健康保険証が完全に廃止され、マイナ保険証を基本とする制度が本格的に始まりました。これにより診療情報の共有が進み、医療の質の向上、重複受診の抑制、利便性の向上、医療の適正化と医療費の削減が実現することが期待されています。

当健康保険組合は、1968年の設立以来、加入者の皆様のご理解とご協力のもと、健康の維持・増進を目指して着実に事業を発展させてまいりました。改めて深く感謝申し上げます。今後も皆様の目線に立ち、健全な事業運営のための基盤強化に努めるとともに、加入事業所の健康経営を支援し、健康診断や疾病予防、重症化予防などの健康サポート事業をさらに充実させてまいります。皆様におかれましては、引き続き当健康保険組合の事業運営にご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後になりますが、この一年が皆様にとって実り多き年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。



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



(第21期)セメント商工健康保険組合 役員一同

\* 順不同・敬称略

### 選定議員

区 分	氏 名	事 業 所 名 称
理 事 長	都築 親司	都建材工業株式会社
理 事	浅田 大治	株式会社万代商会
理 事	向笠 俊和	株式会社向笠建材店
理 事	高橋 博之	株式会社高橋徳次郎商店
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	五十嵐 修	旭建材工業株式会社
議 員	北村 信行	北村コンクリート工業株式会社
議 員	筒井 信博	協和陶管株式会社
議 員	豊田 有一朗	株式会社豊田商店
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	山口 久史朗	株式会社真岡建材店
議員・監事	福田 淳一郎	福田建材株式会社

### 互選議員

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	石 綿 弘	経堂コンクリート株式会社
理 事	飯 島 康 一	飯島石材株式会社
理 事	乙 坂 和 秀	株式会社内山アドバンス
理 事	伊 藤 智	株式会社エービーシー商会
理 事	庄 子 光 晴	オリエンタル白石株式会社
議 員	中 尾 憲 人	株式会社マンホール商会
議 員	鎮 西 誠 司	株式会社ヤブ原
議 員	岩 原 芳 典	株式会社タカムラ
議 員	福 田 徳 政	株式会社福田元三郎商店
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	宮 森 一 郎	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

氏 名	事 業 所 名 称
澤 田 廣	株式会社フジサワ・コーポレーション
清 水 勉	奥多摩工業株式会社
梶 川 則 夫	株式会社トーシンコーポレーション
中 島 潤 一	三協レミコン株式会社

氏 名	事 業 所 名 称
伊 地 知 靖	株式会社昭和石材工業所
宮 森 一 郎	株式会社アベルコ
近 藤 隆 弘	セメント商工健康保険組合
近 藤 純 子	セメント商工健康保険組合

## 縁起の良い「馬九行久」と「左馬」

「馬九行久」をご存じでしょうか。これは「うまくいく」と読み、「馬九行駆」「馬九行九」などとも書きます。「万事うまくいく」という意味を表す縁起の良い言葉で、九頭の馬（九頭馬）に由来しています。昔から「馬九行久」の九頭馬は、勝負運・金運・出世運・家庭運・愛情運・健康運・商売繁盛・豊漁豊作・受験合格の9つの運氣を表すといわれており、陶器や財布、扇子など、さまざまな縁起物の図柄として用いられています。

そして、縁起物に描かれる「馬九行久」の九頭馬は、ほとんどが左を向いています。これは、馬の

文字を左右逆にした「左馬」が招福の象徴とされていることに由来します。左馬には、右に出るものがないことから、勝負時に優れたパワーを発揮する、馬に左から乗ると倒れないことから、何事もなく過ごすことができるなど、さまざまな縁起の良いいわれがあります。午年の今年、「うまくいく」グッズなどをラッキーアイテムとして持ってみてはいかがでしょうか。



令和 8 年 4 月分から

# 「子ども・子育て支援金」 の徴収が始まります

令和 6 年 6 月に成立した法律に基づき、子ども・子育て世帯を社会全体で支える新しいしくみ「子ども・子育て支援金」の徴収が、令和 8 年 4 月分保険料から始まります。健保組合などの医療保険者は、健康保険料・介護保険料に加えて、子ども・子育て支援金を徴収することとなります。

## 支援金は何に使われる？

少子化対策を促進するために、国が実施することも未来戦略「加速化プラン」に使用されます。

児童手当の拡充

妊婦のための支援給付

出生後休業支援給付

育児時短就業給付

こども誰でも通園制度

育児期間中の国民年金保険料免除



## 開始時期は？

子ども・子育て支援金は令和 8 年 4 月分保険料（5 月納付分）より、健康保険料・介護保険料に加えて納付していただきます。健保組合は子ども・子育て支援金の徴収を代行し、国へ納付します。



## 支援金率は？

支援金の負担は令和 8 年度から始まり、令和 10 年度には 0.4% 程度まで段階的に上がることが想定されています。ただし、国は令和 10 年度に支援金の最大規模を決めているため、右肩上がりが増え続けることはありません。なお、健保組合と協会けんぽには、国から一律の支援金率が示される予定です。

健康保険料率

+

介護保険料率※

+

子ども・子育て支援金率  
(0.4% 程度の見込み)

※介護保険料は 40 ～ 64 歳の被保険者、任意継続被保険者が対象です。

## 負担額はどのくらいになる？

「標準報酬月額 × 支援金率」となるため、被保険者の収入（標準報酬月額）により異なります。標準報酬月額 30 万円の方の場合、月 600 円程度となる見込みです。

1 人当たり負担額のイメージ

例) 標準報酬月額 30 万円・支援金率 0.4%・折半負担の場合  
 $30 \text{ 万円} \times 0.4\% = 1,200 \text{ 円} / \text{月}$   
(事業主負担 600 円：被保険者負担 600 円)

令和 7 年度 健康保険組合全国大会

## 持続可能な制度へ、今こそ抜本改革を

健康保険組合連合会は 10 月 22 日、東京国際フォーラムで令和 7 年度健康保険組合全国大会を開催しました。テーマは「皆保険存続の危機！持続可能な制度のために今こそ抜本改革を一現役世代を守れ、2025 年問題は終わっていない」であり、全国の健保組合関係者約 3,000 名が来場し、WEB 配信で約 2,000 名が視聴しました。



現行制度を抜本的に見直し、国民が将来まで安心できる制度へ改革するための 4 つのスローガン

1

現役世代の負担軽減と  
全世代で支える  
持続可能な制度の実現

全世代で支える改革の実現には、加入者・国民のご理解とご協力が不可欠であり、健康保険組合連合会自身が発信力強化に取り組む決意を盛り込みました。



2

保険給付の  
適正化・重点化と負担の  
公平性確保

医療費の財源は有限であるとの認識のもと、自分の健康を守ることから始まるセルフメディケーションの取り組みを推進するほか、適正化に資する保険給付範囲の見直しや経済性も考慮した薬剤使用の最適化など、「給付と負担の見直し」に取り組んでいく必要があります。

3

安全・安心で効果的・  
効率的な医療提供体制の  
構築と医療 DX の推進

かかりつけ医機能の浸透や大病院と中小病院・診療所との役割分担を図り、「全国医療情報プラットフォーム」の基盤となるマイナ保険証の利用をさらに進めていきます。



4

加入者の健康を支える  
健保組合の保健事業の  
充実・拡充

これまでの保健事業の取り組みを今後も確実に継続し拡充するとともに、人口構造の変化や働き方の多様化など、社会情勢の変化に応じて加入者のために保険者機能を発揮していきます。



## 〔 新規保健事業のご案内 〕

### 東京ディズニーリゾート®・ コーポレートプログラム利用券の 取り扱いを開始します！

東京ディズニーリゾート®・コーポレートプログラムは、東京ディズニーランド®または東京ディズニーシー®のパークチケットの購入時にご利用いただける利用券です。

詳細は後日当健保組合HPでご案内いたします

# 19歳以上23歳未満の 被扶養者認定基準が 変わりました

厚生労働省の通達に基づき、令和7年10月1日から、健康保険における19歳以上23歳未満の年間収入に係る被扶養者認定要件が変更になりました。

## 変更内容 年間収入要件 **130万円未満** → **150万円未満**

### ●対象者

19歳以上23歳未満の認定対象者  
(被保険者の配偶者を除く)

### ●年齢判定基準

その年の12月31日時点の年齢

### ●適用開始日

令和7年10月1日以降の認定日

### 年齢判定基準の考え方

その年の12月31日現在の年齢で判定します。

- 18歳の誕生日を迎える年における年間収入要件は130万円未満。
- 19歳の誕生日を迎える年から22歳の誕生日を迎える年における年間収入要件は150万円未満。
- 23歳以降の誕生日を迎える年以降の年間収入要件は130万円未満(60歳以降または障害厚生年金の受給要件を満たす方は180万円未満)。



**例** 令和8年10月に19歳の誕生日を迎えるAさんの場合、令和8年(暦年)における年間収入要件は150万円未満となります。その後、Aさんが令和12年10月に23歳になったとき、令和12年(暦年)における年間収入要件は130万円未満に戻るようになります。

### コラム

#### なんで基準が変わったの？

アルバイト等として働く19歳以上23歳未満の人たちの中には、健康保険の被扶養者から外れることを避けるため、労働時間を調整するなどして要件未満に収入額を抑えるケースがあります。労働力不足が深刻化する日本において、こうしたことが社会問題化しており、今回の認定基準の変更は、このような「年収130万円の壁」による就業調整を防ぐことが目的とされています。

今回の基準の変更に加え、年間収入が一時的に年間収入要件の額を超える場合でも、パート・アルバイト先等の事業主証明があれば扶養認定が継続される場合があります。



令和  
7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、自ら健康づくりに励み、一定期間医療機関などに受診されなかった方を、健康者として表彰いたしました。

今後もさらに多くの方が受賞されますよう、健康管理・健康づくりに努められることを願っております。

### 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

### 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(健康高齢者を除く)

### 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(健康高齢者を除く)

※前年度に当健保組合が実施する生活習慣病予防健診などを受診し、総合判定が「異常なし」、「略正常」、「要経過観察」と判断された方で、かつ表彰実施日に被保険者資格を有する方が対象です。

### 健康者表彰該当者一覧表(区分別)

#### 健康被保険者(5年表彰)

事業所名称	人数
株式会社内山アドバンス	1名
芦沢商事株式会社	1名
高砂製紙株式会社	1名
株式会社ビーエスケー	1名
株式会社アベルコ	1名
シー・シー・ユー株式会社	1名
アイル株式会社	1名

以上7名

#### 健康被保険者(2年表彰)

事業所名称	人数
株式会社トーションコーポレーション	1名
太平洋建材株式会社	1名
株式会社ヤブ原	1名
日の出興業株式会社	1名
株式会社マノール	1名
吉野石膏株式会社	6名
株式会社タカボシ	1名
常盤工業株式会社	1名
株式会社内山アドバンス	2名
東京セメント工業株式会社	1名
河島コンクリート工業株式会社	1名
太平洋セメント販売株式会社	1名
稲垣機材株式会社	1名
一般社団法人セメント協会	1名
芦沢商事株式会社	1名
東京コンクリート株式会社	1名
オリエンタル白石株式会社	4名
株式会社椎橋商店	1名
奥多摩工業株式会社	1名
株式会社エービーシー商会	2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
ヤマケイプレコン株式会社	2名
フリー工業株式会社	1名
野口興産株式会社	1名
株式会社KAISHIN	1名
株式会社三恵運輸	1名
マテラス青梅工業株式会社	1名
高村建材工業株式会社	1名
日本ケーモエ工事株式会社	1名
株式会社トリア	1名
株式会社エッグ	1名
株式会社シブヤトランスポートサービス	1名
株式会社飯塚セメント工業所	1名
株式会社ビーエスケー	1名
菱建商事株式会社	1名
三信通商株式会社	1名
小河原セメント工業株式会社	1名
株式会社トータルリフォーム	1名
ヤブ原産業グループ株式会社	1名

以上51名

#### 健康家族(5年表彰)

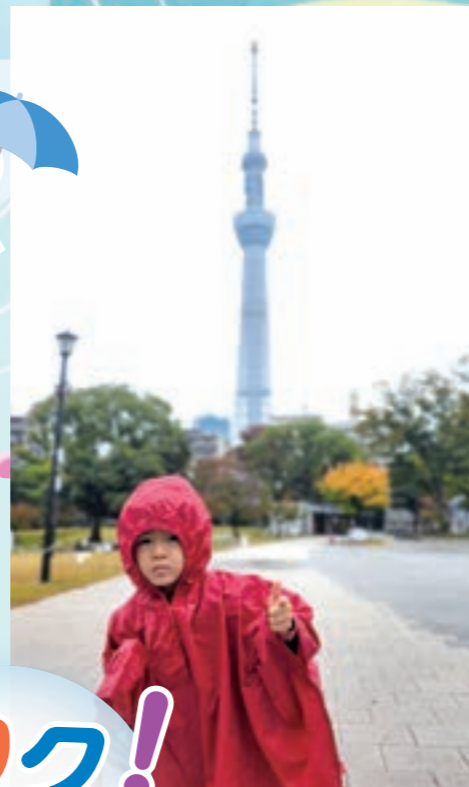
事業所名称	人数
株式会社テラコン	1家族

以上1家族

#### 健康家族(2年表彰)

事業所名称	人数
株式会社福田元三郎商店	1家族
フジレスト株式会社	1家族
株式会社エッグ	1家族
三洋コンクリート工業株式会社	1家族
アイル株式会社	1家族

以上5家族



## 雨でもワクワク! 東京でウォーキングの 楽しさを実感しました

第31回目となる「セメント健歩大会」が令和7年11月9日(日)に開催され、多くの方にご参加いただきました。  
今回は初の試みとして浅草から東京スカイツリーまでのウォーキングコースを設定しましたが、多くの参加者で賑わいました。



## 自分、毎日 変わってる!

体重  
測定

令和8年2月2日～  
3月1日開催

期間中に20日以上体重を記録すると、  
**500** Pep ポイントがもらえる!

貯まったPepポイントは、豪華賞品に交換可能!  
詳しくは、Pep Up内をご確認ください。



### 参加方法

Pep Up 内の特設  
ページから参加で  
きます。

参加には Pep Up の登録が必要です!

スマートフォンで2次元コードを読み込み、登録を  
お願いします。

※ご登録には本人確認書類が必要です

- ・マイナンバーカード
- ・資格確認書
- ・資格情報のお知らせ
- ・運転免許証 など



## 冬でも、 熱くあれ!

東振協主催

第34回 東京総合健保ミニマラソン大会

令和8年2月22日(日) 開催 小雨決行・順延なし

### 会場

豊洲ぐるり公園(江東区豊洲)

### 種目

- 女子(18歳以上): 5km
- 男子A(50歳以上): 5km
- 男子B(18歳以上・50歳未満): 5km
- 男子C(50歳以上): 10km
- 男子D(18歳以上・50歳未満): 10km
- ※一人1種目まで

### 参加費

無料

### 申込方法

WEBでの申込みのみ

先着順

<https://sites.google.com/toshinkyoo.or.jp/34thminimarathon>

※1つのメールアドレスにつき1回限りの申込みとします。

まとめて複数人の同時申込みはできませんので、お1人ずつお申込みください。

### 申込期間

令和8年1月20日(火) 9:00 ~ 2月6日(金) 23:59

詳細は、東振協のホームページまたは東振協ミニマラソン大会事務局(03-3626-7504)までお問合せください。



# 特定保健指導を受けてみたらどうだった？

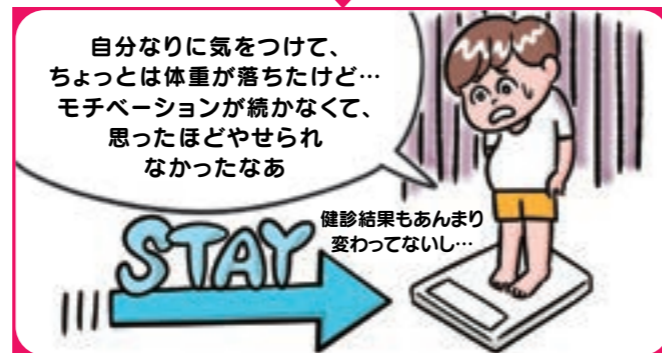
！特定保健指導を受けると効果が出やすい!?！



1年後…



1年後…



！特定保健指導を受ける場合と受けない場合ではその後が違います!!

関西大学が公表した研究結果では、特定保健指導の対象となり、実際に保健指導を受けた人は、受けていない人に比べ、大きい改善効果が得られた可能性が報告されています。

関西大学プレスリリース2022.12より

●特定保健指導が必要と指摘された人の1年後

腹囲	男性	- 0.3cm
	女性	- 0.3cm
体格指数 (BMI)	男性	- 0.1
	女性	- 0.1
体重	男性	- 0.2kg
	女性	- 0.3kg

●特定保健指導を実際に受けた人

腹囲	男性	- 5.0cm
	女性	- 5.7cm
体格指数 (BMI)	男性	- 1.3
	女性	- 1.9
体重	男性	- 3.8kg
	女性	- 4.7kg



健康的に無理なく続けられる生活習慣改善の方法をアドバイスしてもらえてよかったです。支援してくれる人がいるので、がんばれました。せっかく自分に合った改善方法をアドバイスしてもらったので、これからも続けていきます。特定保健指導の案内があった方は、ぜひ受けてくださいね！



## 仕事中・通勤中のけがは、労災保険で受診を



仕事中・通勤中のけがや仕事に起因する病気の場合は、健康保険でなく労災保険（労働者災害補償保険）を使って治療を受けることになります。労災保険は、1人でも労働者を雇っている事業主はすべて加入しています。また、その保険料は全額、事業主の負担です。誤って健康保険を使ってしまうと、労災保険に切り替える手続きが必要になりますのでご注意ください。

・・・たとえば、こんなけがが労災保険の対象です・・・

受診の際は「労災」であることを伝えましょう

### 業務上災害

#### ・・・仕事中のけが・・・

準備や後片付けの際も含み、仕事中のけがは労災保険の対象です。トイレなどの生理的行為の際のけがも労災保険の対象となりますが、休憩時間や就業前後、仕事と関係のない私的行為の際のけがは労災保険の対象とはなりません。ただし、施設・設備の管理不備によるけがの場合は労災保険の対象となります。



#### ・・・出張中のけが・・・

仕事で外出中、出張中のけがも労災保険の対象です。ただし、仕事と関係のない私的行為の際のけがは労災保険の対象とはなりません。



#### ・・・仕事と因果関係のある病気・・・

仕事と発症した病気の間に関連の因果関係が認められると労災保険の対象となります。



### 通勤災害

#### ・・・通勤中のけが・・・

通勤経路でのけがは労災保険の対象です。経路からそれたり、通勤と関係ない行為をその後は通勤中とは認められませんが、日常生活に必要な行為\*の場合は、経路に戻ってから通勤中と認められます。



\*日用品の購入、医療機関の受診など

### 受診は労災保険指定医療機関がおすすめです

労災保険の対象のけがや病気の場合、労災保険指定医療機関であれば、原則として自己負担なく治療を受けることができます。やむを得ず指定医療機関以外で受診した場合はいったん全額を立て替えのうえ、後日、労働基準監督署へ請求して払い戻しを受けてください。

### ＜労災保険に関するお問い合わせ＞

お近くの労働局・労働基準監督署  
または「労災保険相談ダイヤル」へ

労災保険  
相談ダイヤル



0570-006031

受付  
時間

8:30～17:15  
(土・日・祝日、年末年始を除く)

# 糖尿病性腎症重症化予防プログラムのお知らせ

当健保組合では、糖尿病性腎症重症化予防プログラムを無料で行っています。健康診断の結果で糖尿病の疑いがあると判定された方や糖尿病の治療を中断している疑いのある方のうち、対象者のみにご案内を配布しています。詳しくは、ご案内をご確認ください。



## プログラムの3つのメリット

- **かかりつけ医の治療方針に基づいて、看護師などの専門家が支援！**
- **参加費用は無料！**  
※受診料、文書料がかかった場合は自己負担です。
- **オンライン面談・電話・スマートフォンアプリで支援が受けられる！**  
※支援開始3カ月後から使用可能となります。

## 流れ

- ① 対象者にご案内書類が送られます。必要事項を記入し、必要書類と合わせてご返送ください。  
※対象者以外にご案内書類はお送りしておりません。届いた方のみが参加可能です。
- ② 看護師などの専門家が内容を確認し、オンライン面談をとおしてヒアリングを行います。あなたに合った目標を設定し、無理のない支援を開始します。
- ③ 6カ月で支援が終了！支援がなくても、改善した生活習慣を自ら続けることができる状態がゴールです。  
※指導期間は病状によって異なります。

監修 ■ かなまち慈優クリニック理事長 高山 哲朗

## 温かくして眠る ～入浴と運動～

1日の終わりに温かいお風呂に浸かるのが、最高のリラクゼーションタイムだという方も少なくないでしょう。入浴や運動にはさまざまな健康効果があることがわかっていますが、実はちょっとしたポイントをおさえることで快眠につなげることができます。

### 眠けがおこるメカニズム

内臓など体の内部の温度を「深部体温」といい、この深部体温が下がると脳は眠けを感じます。深部体温を意図的にコントロールする方法としてもっとも効果的なのが入浴です。就寝時に深部体温を下げるには、入浴するタイミングとお湯の温度がポイントとなります。



#### 入浴は就寝の1時間半～2時間前に

安眠のためには就寝の1時間半～2時間前に入浴するのが理想的。入浴によりこの時間に深部体温を上げておくと、就寝するころにちょうど体温が下がってくるため、寝つきがよくなります。健康な人であれば、40℃のお湯に10～15分、全身浴するとよいでしょう。

#### 脱衣所や浴室を 入浴前に暖めておく

冬は、急な温度差により血圧の急上昇などを招くヒートショックに注意が必要です。脱衣所には暖房器具を置くなどの工夫を。また、シャワーを使って湯船にお湯をはることで浴室全体を暖めておくのも効果的です。

#### ほかにも…

- 就寝の3時間くらい前に運動する
- 寝るときは素足で寝る など



# 2026年の あなたの運勢

占いノルネ・ヴァン・ダール研究所 モナ・カサンドラ



## 牡羊座

3月21日～4月20日

前半は忍耐力が必要ですが、運勢は7月から大きく上昇！蓄えた力で花開くチャンスを得られます。課題には真摯に取り組みましょう。その努力が大きな実りをもたらします。体調は備えて安泰。健康診断の予約、不調時の受診は早めに。レジャーは後半のほうがより楽しめます。旅行の準備を。

★ラッキーカラー …… ゴールド  
★ラッキーアイテム … アクセサリー



## 牡牛座

4月21日～5月21日

穏やかな一年のスタートです。スキルアップやエンタメ、情報収集に力を入れましょう。そのなかから今年のアナタに役立つものがみつかる予感。後半は試練のとき。家族、住まいに気配りを。安全、快適への配慮が幸せを運んでくれます。掃除には力を入れて。寝具を新調すると吉。

★ラッキーカラー …… ベージュ  
★ラッキーアイテム … スマホ



## 双子座

5月22日～6月21日

新たな始まりの気配に胸が躍りそうです。運勢は順調。どんどん視野が広がり、今まで見えていなかったものが現れてくるでしょう。仕事は異分野の知識を得ることが好転換につながります。友人との会話や旅行がよいきっかけになることも。資産運用にも幸運が宿っています。堅実プランが◎。

★ラッキーカラー …… ブルー  
★ラッキーアイテム … 電子書籍



## 蟹座

6月22日～7月22日

幸運の星の味方を得て、追い風に恵まれます。前半はあなたを助けてくれる人が近くにいますから、一人では難しいことに挑戦していくとよいでしょう。大きなことでなくてOK、身近なことこそ大切に。後半は金運が上昇するものの無理は禁物です。美味しいものを食べると運氣がアップします。

★ラッキーカラー …… ピンク  
★ラッキーアイテム … リップクリーム



## 獅子座

7月23日～8月22日

上昇運です。7月からは12年に一度の幸運期に突入。周囲が騒がしくなりそうですが、そこからチャンスをつかめます。一步前を行くときです。説明や配慮は忘れずに。ちょっとした気遣いが味方を増やしていきます。それをまとめる力もあるとき。リーダー研修にツキ。健康習慣を身につけて。

★ラッキーカラー …… レッド  
★ラッキーアイテム … 帽子



## 乙女座

8月23日～9月23日

友人の集まりにはぜひ出席を。コミュニケーションの輪が幸せを運んでくれます。運勢は高め安定。何かと後回しになりがちなことに取り組むなど、心残りのないよう過ごすと充実度がアップ。ライフサイクルも考慮して今の最適を考えましょう。健康面は改善へ。よい医師に巡り合えそう。

★ラッキーカラー …… パープル  
★ラッキーアイテム … 新製品



## 天秤座

9月24日～10月23日

大変な状況から抜け出すチャンスが巡ってきています。前半は大きく手を広げ、後半は力を集め、高めていきましょう。7月の意識の切り替えが成否の鍵。旅行や学びの計画は前倒しするのがオススメです。広めた見聞は後半おおいに役立ちます。後半は責任ある仕事を任せられそう。大変でも受けて立てば運が開けます。

★ラッキーカラー …… ブラウン  
★ラッキーアイテム … コーヒー



## 蠍座

10月24日～11月22日

転換期が巡ってきています。前半は大きく手を広げ、後半は力を集め、高めていきましょう。7月の意識の切り替えが成否の鍵。旅行や学びの計画は前倒しするのがオススメです。広めた見聞は後半おおいに役立ちます。後半は責任ある仕事を任せられそう。大変でも受けて立てば運が開けます。

★ラッキーカラー …… グレー  
★ラッキーアイテム … 革製品



## 射手座

11月23日～12月21日

開花のときがやってきました。運勢は上昇ラインを描いています。前半は先人、先輩の意見を参考に動いてみましょう。最初は疑問に思うところはあっても、実践が貴重な経験に。失敗も実力に反映できる時です。後半は大胆に動いていきましょう。金運は好調。健康は未病対策を講じて安泰。

★ラッキーカラー …… グリーン  
★ラッキーアイテム … タオルハンカチ



## 山羊座

12月22日～1月20日

運勢は吉凶混合。あわただしく動いていくときですから目的・目標をはっきりさせておきましょう。ブレないことで吉運をつかめます。周囲の話はよく聞いたほうがよいですが、従う必要はありません。気持ちの切り替えが大事です。ストレスは溜め込まないように適宜発散を。金運は後半回復へ。

★ラッキーカラー …… オレンジ  
★ラッキーアイテム … ウェストバッグ



## 水瓶座

1月21日～2月18日

運勢が大きく動き出す予感がしています。思うところがあるなら準備は早めに。心づもりより早く進んでいきそうです。味方を得るチャンスですから、一人で動くより周りを巻き込んで。手間ひまかける覚悟が開運につながります。体力アップのトレーニングで持久力の向上をはかると運氣もアップ。

★ラッキーカラー …… イエロー  
★ラッキーアイテム … スイーツ



## 魚座

2月19日～3月20日

思い切りのよさが運を開く鍵になります。前半は全力疾走で、後半は守りを固めましょう。多少の失敗はリカバリー可能ですからスピード感を大切に。そのほうが大きな成果が上がります。後半は繊細な作業に適しています。丁寧さや細やかさをアピールしていきましょう。金運は前半にツキ。

★ラッキーカラー …… ホワイト  
★ラッキーアイテム … ウェットティッシュ





クイズに答えて  
プレゼントをもらおう！

			1			3	
			8	7		4	
6	9				2		1
	1		4				A
	3	5		1		6	7
B					9		8
1	4		7				6
	7			2	1		
	5			4			

A + B =

©スカイネットコーポレーション

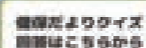
## ナンバープレース

### 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のうえご応募ください。



### 応募期間

令和8年1月13日(火)～令和8年2月8日(日)

### 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「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  
「ハルナ」  
でした。

名前	売り場	階
ハルナ	時計	2階
チナツ	靴	3階
アキヨ	文房具	4階
ミフユ	化粧品	1階

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がございますが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

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」を提出いただくことで、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。

表紙の言葉

エゾリス

エゾリスは、北海道にしか生息していないリスの一種です。冬の時期に冬眠はせず、地中に貯蔵した木の実を食べて活動を続けます。また、厳しい寒さにも耐えることができる、保温性の高い厚い冬毛を持っているのも特徴です。北海道では身近に観察することができますので、訪れた際はぜひ木のそばをじっと観察してみてください。



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ご利用いただけます。

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



対面相談(有料オプション)

<https://www.toshinkyo.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。

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530回 理事会

開催日：令和7年9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令和7年度算定基礎届の処理結果について  
④組合編入希望事業所の件について  
⑤会計事務取扱規程の一部改定について  
⑥人間ドック補助金額変更(案)について  
⑦40歳未満の若年層に対する保健指導(案)について  
⑧東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム導入(案)について  
⑨第31回セメント健歩大会の開催について  
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531回 理事会

開催日：令和7年11月14日

- 議 題：①事業状況報告について  
②令和7年度上半期事業報告について  
③令和7年度収入支出決算見込について  
④組合規約第4条別表の一部改定について  
⑤組合編入希望事業所の件について  
⑥口腔健康チェックプログラム導入(案)について  
⑦B健診年齢制限撤廃(案)について  
⑧令和8年度保健事業(案)について  
⑨準備金・任意(別途・退職)積立金の満期継続について  
⑩その他

#### 第194回 組合会

開催日：令和7年12月15日

- 議 題：①理事長専決事項の報告について  
②令和7年度上半期事業報告について  
③令和7年度収入支出決算見込について  
④会計事務取扱規程の一部改定について  
⑤人間ドック補助金額変更(案)について  
⑥40歳未満の若年層に対する保健指導(案)について  
⑦東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム導入(案)について

### 公 告

#### 【事業所編入】

事業所名	所在地	年月日
大栄物流株式会社	群馬県邑楽郡	令和7年9月1日
アース・ラボ株式会社	東京都江東区	令和7年9月1日
日藻工材ホールディングス株式会社	東京都板橋区	令和7年10月1日

#### 【名称変更】

変更後	変更前	年月日
ロジファーム株式会社	吉建生コンクリート株式会社	令和7年7月1日
シー・シー・キュー株式会社	シー・シー・キュー有限会社	令和7年9月24日
日藻工材株式会社	日藻工材ホールディングス株式会社	令和7年10月1日
株式会社日藻	日藻工材株式会社	令和7年10月1日

#### 【所在地変更】

事業所名	変更後	変更前	年月日
ミズ地所株式会社	東京都中央区	東京都江戸川区	令和7年5月15日
株式会社日藻	東京都北区	東京都板橋区	令和7年10月1日

### 組合の概況

令和7年11月末現在

事業所数	493件
被保険者数	男 11,739人 女 3,025人 計 14,764人 (任意継続被保険者149人を含む)
介護保険第2号被保険者数	男 7,359人 女 1,749人 計 9,108人 (任意継続被保険者33人を含む)
平均標準報酬月額	男 449,344円 女 315,300円 平均 421,880円
被扶養者数	10,359人 (任意継続被扶養者99人を含む)



# 鶏肉とさといもの 和風グラタン

豆乳とみそで  
やさしい味わい

1人分 > 326kcal / 食塩相当量 1.1g

## 材料(2人分)

鶏もも肉 ..... 150g  
さといも ..... 220g  
玉ねぎ ..... 1/4個  
しいたけ ..... 2個  
ほうれん草 ..... 2株  
サラダ油 ..... 大さじ1/2  
無調整豆乳 ..... 200mL  
みそ ..... 小さじ2  
シュレッドチーズ ..... 適量

## 作り方

- ① 鶏肉は一口大に切る。さといもは皮をむき、厚さ1cmの輪切りにする。玉ねぎは薄切り、しいたけは軸を取って薄切りにする。ほうれん草はさつと下ゆでし、水気をしぼってざく切りにする。
- ② フライパンにさといもと、さといもがかぶる程度の水(分量外)を入れ、ふたをして10分ほど煮る。火が通ったら1/3量は具材用に取り分け、残りはマッシャーで潰す。
- ③ ②のフライパンをきれいに洗い、サラダ油を熱して鶏肉と玉ねぎを炒め、しいたけを加えて炒め合わせる。
- ④ ③に潰したさといも、豆乳、みそを加えて混ぜながら全体が馴染むまで煮る。火を止め、残りのさといもとほうれん草を加えてさつと混ぜる。
- ⑤ 耐熱容器に④を入れてチーズを散らし、トースターで5分ほど焼く。

CHECK!

作り方の動画は  
コチラ



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25winter02.html>

## Point! 腸内環境を整える食事のコツ

### 食物繊維をバランスよく

野菜・きのこ・いも類に含まれる水溶性と不溶性の食物繊維は、**腸内の動きを整え、善玉菌のエサにもなります**。両方の食物繊維を組み合わせることで、腸内環境がよりよい状態に近づきます。

### 発酵食品で善玉菌をサポート

みそや塩麹、甘酒などの発酵食品には、**腸内細菌の働きを助ける成分**が含まれています。調味料やおやつに自然にとり入れれば、腸活を無理なく続けられます。

### たんぱく質は組み合わせも大切

肉類はとりすぎると腸に負担となりますが、魚や大豆製品、鶏肉など、脂肪の少ないたんぱく質源を選び、**食物繊維や発酵食品と組み合わせれば腸にやさしい食事**になります。

