

# 4

パッケージ工業 健保だより

# PACKAGE KENPO

2019

April  
No.315



ご家族の皆さままで  
ご覧ください

## contents

平成31年度 予算のお知らせ	2
柔道整復と健康保険	4
あはきと健康保険	6
健康増進事業について	7
会話のツボ	10

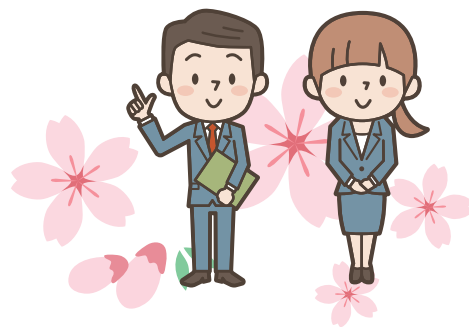
特定健診を受けましょう!	11
特定保健指導のご活用を!	13
お仕事でのケガ等には、労災保険!	14
クイズパーク	15
家族の健康ごはん	16



● 平成31年度 ●

# 収入支出予算が まとまりました

平成31年2月14日開催の組合会において、平成31年度の予算が承認されましたので概要を報告いたします。



## ◆ 収入支出予算額

健康保険	61億7,444万円
介護保険	6億6,005万円

### ◆ はじめに

健康保険組合を取り巻く状況は高齢化の進展に伴う医療費の増加や、団塊世代の高齢化に伴う高齢者医療制度への拠出金負担が増加し続け、健康保険組合平均で1人当たりの保険料負担額は、この10年間で約10万円も増加しており、このうち高齢者医療制度への拠出金負担増が6万6千円と3分の2を占めるにいたっています。

当組合においても、高齢者医療制度を支える拠出金負担は、平成20年度の制度施行から10年間で約228億円を支出計上するなど、組合財政圧迫の最大要因となっています。この負担額は今後もさらに増え続け当組合の運営に大きな支障をきたすことは明らかです。

現状2.2人の現役世代が高齢者1人を支えています。2035年には1.7人で1人を支える状態になると見込まれています。現役世代の負担に過度に依存する制度のままでは国民皆保険を維持することは困難です。そのためには、今年10月の消費税率引き上げで財源を確保しなければなりません。また、働く意欲のある高齢者には年齢にかかわらず元気に働いていただき、支える側を増やすことができれば、将来にわたる国民皆保険制度の維持に大きく貢献できるのではないのでしょうか。

### ◆ 健康保険

健康保険料については、保険給付費、高齢者医療制度への支援金・納付金および退職者給付拠出金や健康保険事業等の支出に見合う額の料率設定が基本となります。

保険料収入は被保険者数13,650人の基礎数値を基に55億6,790万円と試算しています。

保険給付費については、医療技術の高度化、高齢化による自然増や近年の高額薬剤(C型肝炎治療薬・がん治療薬)等の保険適用や新型医薬品開発に伴う大幅な調剤の伸びや消費税増を加味して33億9,508万円を見込んでおります。

本年度の国から示された高齢者医療制度への支援金等の総額は22億8,590万円で保険料収入の41%を支出するにいたっています。

平成31年度の料率は、保険料収入より保険給付費や高齢者医療支援金等の支出額が増となりますが、平成30年度の決算残金や別途積立金および準備金限度外を取り崩して補填し、料率の改定は行わないものとしています。

### ◆ 介護保険

健康保険組合では介護保険制度として、主に市区町村で行っている給付サービスに要する費用としての介護保険料の徴収を代行し、制度の運営に協力しています。

本年度の国から示された介護納付金は6億5,704万円で、前年比1,161万円減となりましたが、不足する納付額は介護準備金637万円を取り崩して対応することとします。

国全体の介護に要する費用は現在約10.8兆円ですが団塊世代が全て75歳以上となる2025年度には約2倍の20兆円に達すると推計されており、介護納付金は今後大幅に増加していくものと思われます。

## 予算編成の基礎となった数字

### 健康保険

- 被保険者数(育児休暇等保険料免除者50名除く)  
..... 13,650人
- 平均標準報酬月額( // )..... 302,667円
- 保険料率(事業主負担50.3、被保険者負担49.3)  
..... 1,000分の99.6

### 介護保険

- 介護保険第2号被保険者数..... 7,850人
- 特定被保険者数..... 250人
- 平均標準報酬月額..... 336,555円
- 保険料率(事業主負担8.75、被保険者負担8.75)  
..... 1,000分の17.5

## 主な支出

### 保険給付費

皆さまが病気やケガをしたときにかかった医療費等の支払いにあてられます。



### 納付金

高齢者医療のために国に納付しているもので、当組合にとって大きな負担となっています。



### 保健事業費

各種健診・保健指導、インフルエンザ予防接種費用補助などにあてられます。

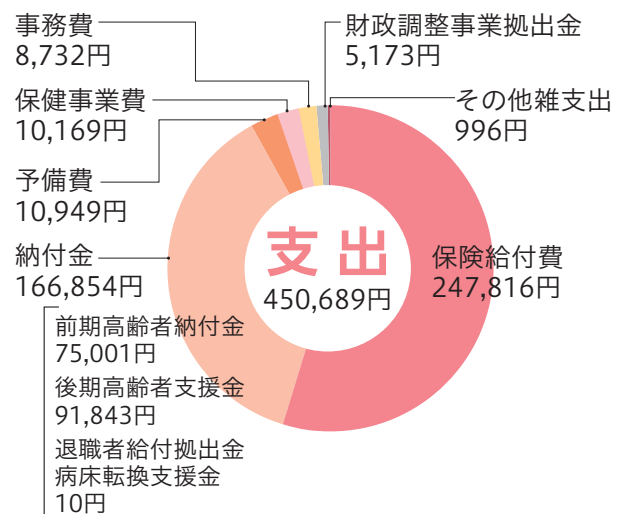
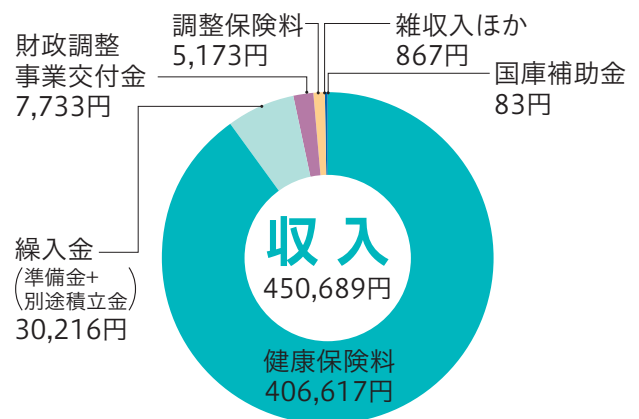


## 平成31年度 収入支出予算の概要

健康保険	収入(千円)	
	健康保険料	5,570,656
調整保険料	70,866	
準備金限度外繰入	84,990	
別途積立金他繰入	328,966	
国庫補助金	1,131	
財政調整事業交付金	105,947	
雑収入ほか	11,883	
合計	6,174,439	
健康保険	支出(千円)	
	事務費	119,626
	保険給付費	3,395,075
	納付金	2,285,896
	保健事業費	139,312
	財政調整事業拠出金	70,866
	その他雑支出	13,664
	予備費	150,000
合計	6,174,439	

介護	収入(千円)	
	介護保険料	653,581
繰入金	6,366	
国庫補助金受入	1	
雑収入	105	
合計	660,053	
介護	支出(千円)	
	介護納付金	657,035
	介護保険料還付金	16
	雑支出	2
	予備費	3,000
合計	660,053	

### 健康保険 1人当たり



任意継続被保険者の標準報酬月額300千円に決定

1 標準報酬月額 300,000(300千円)(前年9月末平均標準報酬月額 308,698円)

2 適用年月 平成31年4月1日～平成32年3月31日

## ポイント 1

### 施術内容や料金について正しい説明がある

- 痛みの原因が外傷性か否かは、保険を適用するかの判断に用いられます。  
痛みの原因を把握せずに施術が行われることはありません。
- 保険適用となる施術内容や料金は、厚生労働省の通知により定められています。  
保険適用となる施術料はクーポン券や回数券などによる割引きはありません。

● 国家資格者であるか確認しましょう。

	国家資格	内容	施設
国家資格者	医師	医行為	医療機関
	柔道整復師	柔道整復	接骨院
	はり師・きゅう師	鍼灸	鍼灸院
	あん摩 マッサージ指圧師	あん摩 マッサージ指圧	マッサージ院
無資格者	特定の資格を要しない	定められた術はない	整体・カイロ・その他



## ポイント 2

### 広告事項を正しく守っている

- 接骨院の広告は柔道整復師法で制限されています。  
看板や広告に表記できるのは、「柔道整復師であること」「氏名」「住所」「施術所の名称と所在地・電話番号」「施術日・施術時間」その他厚生労働大臣が指定する事項だけです。

❌ 「健康保険が使えます」などの表記は違反です。  
肩こり・腰痛・整体・カイロ・スポーツ障害の表記も違反です。

接骨院は  
看板に“骨盤矯正”  
“交通事故”などの  
表記はできないよ。



## ポイント 3

### 領収証を必ず発行する

- 柔道整復師は、患者に対して領収証を無料発行することが義務づけられています。



領収証は施術を  
証明する大切なもの。  
毎回きちんと受け取ろう。

日付

柔道整復師名  
(接骨院名)

(例) 領収証

健保 一郎 様

保険分合計	600 円
① 一部負担金	180 円
② 保険外	200 円
合計金額 (①+②)	380 円

〇〇年〇月〇日  
上記合計金額を領収いたしました。  
住所 〇〇県〇〇市〇〇町1-2-3  
施術所名 〇〇接骨院  
氏名 柔道整太郎  
電話 〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇〇

金額

領収印

接骨院は上記のポイントを参考に、慎重に選びましょう。

長期にわたって接骨院にかかりながら、症状の改善が見られないときは、他の疾患が原因となっている可能性があります。専門医の治療が必要なケースも懸念されるため、医療機関を受診しましょう。

- 接骨院にかかる際は、「いつ・どこで・どうして負傷したか」を柔道整復師に伝えましょう。
- 交通事故で受傷され施術を受けた場合は、第三者の行為による被害の届出など必要な書類を健保組合へ提出してください。

# 接骨院の施術には保険適用になる施術とならない施術があります。

## 保険適用となる施術

### (外傷性が明らかな負傷)

●負傷原因がはっきりしている、下記の外傷性の負傷で慢性に至っていないものに限られます。

- 骨折
- 脱臼
- ひび(不全骨折)
- ねんざ
- 打撲
- 肉離れ(挫傷)



※内科的原因による疾患は含まれません。  
 ※骨折・ひび・脱臼は、応急手当の場合を除き医師の同意が必要です。  
 ※骨・腱・筋・関節・靭帯などのケガが保険適用となります。

## 自費となる施術

### (病気による痛み、原因不明の痛み)

- 慢性に至った外傷性の負傷
- 日常生活による単なる疲れや肩こり
- 単なる加齢からの痛み
- スポーツなどによる肉体的疲労
- 脳疾患などの後遺症
- リウマチ・関節炎などの痛み
- 保険適用となる施術であっても同一部位について医療機関の治療を受けながら、同時に接骨院の施術を受けている場合
- 通勤中や勤務中の負傷  
(健康保険ではなく労災保険の適用)

- 接骨院で保険適用となる施術と判断されても、健保組合が厚生労働省の通知に基づく審査により自費となる施術と判断した場合は、施術費用の全額が自己負担となります。
- 長期にわたる施術を受けているなどの患者には健保組合からの照会が行われます。

## 保険適用となる施術を受けた場合は健保組合への療養費支給申請手続き(署名)が必要です。

あなたに代わって  
柔道整復師が請求します。  
申請内容をきちんと  
確認して署名を!!

### 署名のチェックポイント

- ✓ 申請書には保険適用と説明をうけた負傷名のみが記載されているか確認しましょう。
- ✓ 申請書は暦月ごとに申請されますので、その月に接骨院へ通院した日の確認もしましょう。
- ✓ 代理署名は例えば手を負傷して筆記具が持てない場合などに限られ、その際は代理署名を確認して押印しましょう(印鑑をご用意ください)。



### 柔道整復施術療養費支給申請の手続き【受領委任払い】



## 医療費のお知らせは必ず内容をチェック!

### チェックのポイント



いつ? 誰が?

どこへ? (〇〇医院など)

何日、何回?

いくら? (本人の負担額・健保組合の負担額)

内容に心当たりがない、不明点がある場合は、健保組合までご連絡ください。

健保組合では、医療機関などにかかった方へ医療費のお知らせを通知しています。領収証と照らし合わせて、必ず内容をご確認ください。

※名称や発行方法(郵送やwebなど)は健保組合ごとに異なります。

医療費の  
支払いのための  
患者照会に  
ご協力ください。

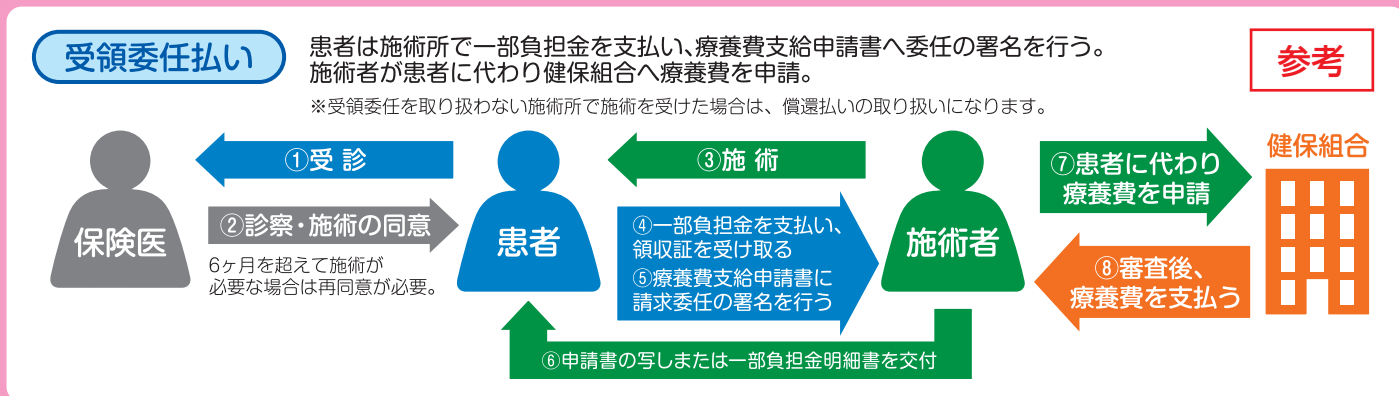
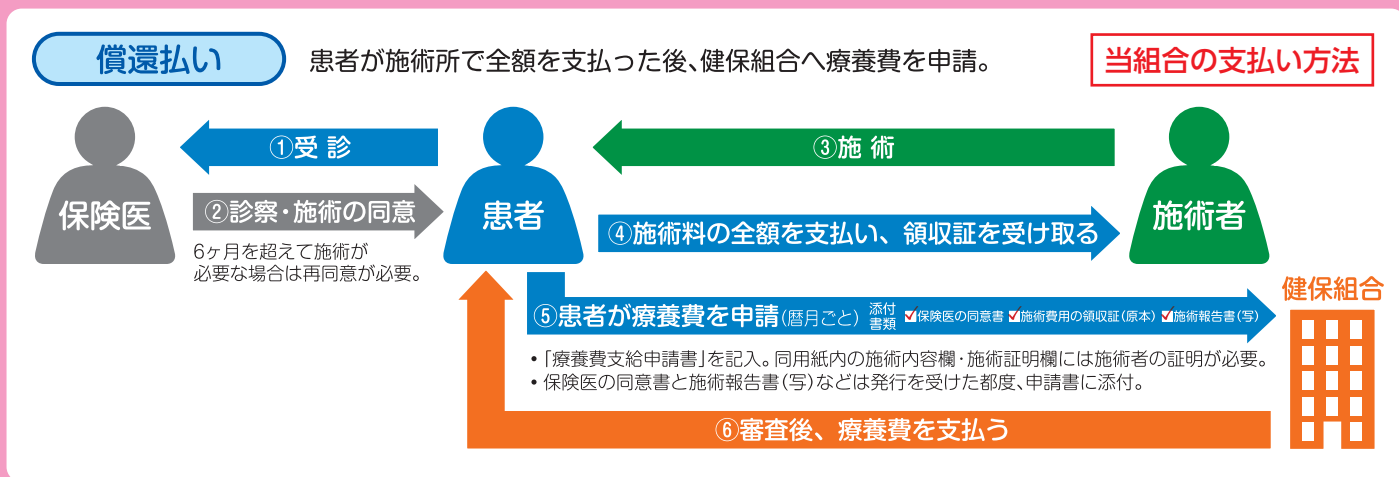


みなさんのお給料から支払われている健康保険料を大切に使うため、健保組合では、接骨院などの療養費給付の適正化に取り組んでいます。

2019年1月作成



はり・きゅう・あんま・マッサージ・指圧の保険適用となる施術の支払い方法には、下記の2種類があり、健保組合により選択されています。 ※詳しくは健保組合へお問い合わせください。



## 保険適用となる施術に必要な保険医の同意・再同意のポイント

- ① 医療機関の保険医(主治の医師)の診察が必要です。
- ② 同意書(文書)の交付が必要です。
- ③ 同意書に基づく療養費の支給が可能な期間は6ヶ月です。  
あん摩・マッサージ・指圧の変形徒手矯正術については、1ヶ月です。
- ④ 施術期間が6ヶ月を過ぎた場合、再同意書(文書)の交付が必要です。

※保険医の再同意にあたり、施術者は「施術報告書」を作成し、保険医へ施術の内容や患者の状態などを伝えることになっています。

- 保険医の同意のある期間に受けた施術であっても、健保組合が厚生労働省の通知に基づく審査により「保険適用と認められない」と判断した場合は、施術料の全額について自費となります。



平成  
31年度

# 健康増進事業について

旅行会社契約保養所補助金 【JTB・KNT】

直接契約保養所補助金 【グリーンピアセンター・セラヴィリゾート泉郷・センポスの宿】

★補助金:被保険者 **3,000円**、被扶養者 **2,000円** 旅行代金よりご精算いただけます。

ただし、事前申込みおよび承認が必須になりますので、旅行前に必ずチェックしてください。

旅行会社契約と直接契約は別々に利用可能です。それぞれ1人1回1泊までになります。

各契約先で  
予約

当組合宛に  
申込書・申請書\*  
を提出

当組合にて  
資格確認承認書類  
を返却

各窓口へ提出  
料金を精算

\*旅行会社契約については申込書が複写式になります。各旅行会社窓口にて交付を受けるか、当組合まで使用の旨ご連絡ください。直接契約分については申請書が当組合ホームページからダウンロードできます。

## グリーンピアセンター



お得なプランが満載！  
予約は「グリーンピアセンター」へ  
<http://www.greenpia-center.co.jp>  
ユーザー名: greenpia  
パスワード: center



## セラヴィリゾート泉郷



お得な会員料金で  
26地区37施設が利用可能  
<http://www.izumigo.co.jp/>



▶はじめてご利用される方  
企業ID: packageizumigo  
PASS: 06134621380101

インターネット登録が便利です！  
お得なプランのお知らせが  
メルマガで届きます。  
もちろん予約も簡単！！



## センポスの宿



予約は各宿のホームページを確認  
お得なプランも多数ご用意！  
<http://www.sempos.or.jp/yado.html>

鳴子やすらぎ荘  
～しっとり、あったか、やすらぎの宿～

宮城県 天然温泉

やいづマリンパレス

～焼津黒潮温泉の宿～

静岡県 天然温泉

箱根嶺南荘

～姫に優しいしっとりの湯～

神奈川県 天然温泉

サンポートみさき

～三崎朝市隣接の宿～

神奈川県

## 契約保養施設 > 東振協 共同利用保養所

各健康保険組合が所有する保養所を、共同利用者料金で利用することができます。

**利用方法** 予約は、お手元に保険証をご用意のうえ、ご希望の保養所を保有する各健康保険組合へ直接電話でお申込みください。加入健保名(パッケージ工業健保組合)、利用希望日、人数等を申し出て、利用可能な場合は仮予約していただくことになります。

対象保養所等、詳細は東振協ホームページを確認  
<http://www.toshinkyō.or.jp/resort>



## 契約スポーツ施設

### メガロス 施設利用券(回数券)販売

お得な回数券を割引料金でご利用いただけます。

# MEGALOS

法人  
利用料金

5枚1セット 9,000円(税別/代引き手数料・送料込)  
個人で申込発注後、佐川急便にて代引き支払いとなります。

販売期間  
有効期限

① 4月1日～6月30日まで販売 → 9月30日まで有効期限  
② 10月1日～12月25日まで販売 → 翌年3月31日まで有効期限

利用方法

利用券の裏面に必要事項を記入の上、各店舗受付までご持参ください。  
1枚で1日1店舗、ご利用いただけます。



● 問合せ先 TEL:03-5334-8600 ● 野村不動産ライフ&スポーツ株式会社 法人担当

### 東急スポーツオアシス 法人会員(都度)登録

会員証1枚で全国の東急スポーツオアシスを法人割引料金でご利用いただけます。

ひと.とき.輝く

# TOKYU SPORTS OASIS

法人  
利用料金

都度会員 1,500円(税別)、  
新宿店・聖路加店・港北店のみ2,000円(税別)  
1回ごとに利用料をお支払いいただくタイプ  
※別途会員証発行事務手数料1,000円(税別)がかかります。

利用方法

初めて利用される方は下記問合せ先、またはご利用を希望する各クラブへ直接お申込みください。



● 問合せ先 TEL:0120-999-778 ● 株式会社東急スポーツオアシス 営業開発

### ルネサンス 法人会員(月額・都度)登録

会員証1枚で全国のルネサンスを法人割引料金でご利用いただけます。

# Re RENAISSANCE

法人  
利用料金

◆ Monthly会員 .....7,800円(税別)  
同月内何回でも利用可能なタイプ  
◆ 1Day会員 .....1,500円(税別)  
1回ごとに利用料をお支払いいただくタイプ  
◆ 1DayPlus会員 .....2,500円(税別)  
月2回まで利用可能なタイプ(3回目以降は1,500円都度計算)  
※別途会員証発行事務手数料1,000円(税別)がかかります。

利用方法

初めて利用される方は下記問合せ先、またはご利用を希望する各クラブへ直接お申込みください。



● 問合せ先 TEL:03-5600-5399 ● 株式会社ルネサンス 健康経営推進部

## • FUJIYAMA倶楽部

企業向け福利厚生サービス

# FUJIYAMA Club

フジヤマクラブ

「富士急ハイランド」をはじめ30ヶ所以上の「富士急グループ」施設を割引料金でご利用いただけます。

### 利用方法

FUJIYAMA倶楽部のホームページの割引券の発行より「割引券」を印刷して窓口にご提出ください。

<http://www.fujikyū.co.jp/club/>  で

● ユーザーID: package ● パスワード: 3776



※画像はイメージです。

## • 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配布

コーポレートプログラム利用券とは、東京ディズニーランド®または東京ディズニーシー®のパスポートを購入時に利用できる補助券となります。パスポートではありません。



### TOKYO Disney RESORT. Corporate Program

©Disney

**利用期間** 平成31年8月1日(木)から12月25日(水)

**利用日** 利用期間内の1日限りに使用できます。

**利用地** 東京ディズニーランド®または  
東京ディズニーシー®

**募集人数** (募集人数を超えた場合は、抽選とします)  
**1,400人** 1人1枚限り。

**利用方法** 事前に当組合(総務課)へ申込みが必要です。

**申込締切日** 4月19日(金)



日程・応募方法等詳細は、事業所宛通知文および当組合ホームページでご確認ください。  
お申込みは郵送もしくは窓口受付に限ります。ご注意ください。

予定は変更になる場合があります。  
詳細は時期が近づきましたら、別途通知または当組合のホームページでお知らせいたします。



お問合せ 総務課 総務係 TEL 03-3624-7424



人間関係を丸〜く収める

# 会話の「ツボ」

を、磨きませんか？

相手が話を聞いてくれない、会話が続かない…。

そんなことはありませんか。

会話力を高めるための、ちょっとしたコツをご紹介します。

## 断る

- 己を知ればこそ、適切に断れる
- 断ることは、すなわち交渉することと心得よ
- 相手を尊重することを忘れるなかれ
- 断ることで好循環を生むべし

### なぜ断れないのか？

目的のない会議、無意味な慣例、形だけの付き合い、相手の都合を考えない時間泥棒…。断りたい、でも断れない！

このような状況は、角が立つことや自分の評価が下がることへの恐れ、そして「引き受ける」か「断る」かの両極端の思考に陥ってしまうことから生まれがちです。これらの心理が働いた結果、断れなくなってしまうと考えられます。

目指せ！

## 「断り」の達人

お疲れさん！

- ☑ いつでもみんなに頼られる
- ☑ 座右の銘は「自己犠牲」
- ☑ 断ったら負けだと思ふ



### 安請け合いせずに、交渉する

覚えておきたいのは、「引き受ける」と「断る」以外の選択肢。単に断るのではなく、実行可能な代替案を用意するのです。応諾できないことを謝罪した上で、「〇日ならできます」、「AとBのどちらを優先するべきですか」という具合に「交渉」するわけです。

ひとまずは保留し、代替案を用意してから返答するのもおススメ。安請け合いした結果、にっちもさっちもいなくなってしまう本末転倒。そちらの方がよっぽど評価を落とすはずですよ。

### 断れば、相手も自分もハッピーに！？

断らないことは、一見すると相手のために見えるかもしれませんが、本当に断るべきときに断らないと、結果的に相手に迷惑をかける事態につながりかねません。自分の能力や現状に鑑みて適切に断ることは、お互いにとってよい結果をもたらすこともあると肝に銘じましょう。

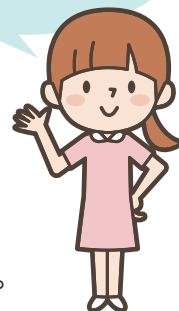
とはいえ、断れない事態は誰にでもあるもの。自分なりのルールを設け、自分自身で決断していくしかありません。断るにせよ、断らないにせよ、ゆめゆめ無理はなさいませんように！

40～74歳の皆さまへ

# 特定健診を受けましょう！

特定健診の目的は、個々の生活習慣病を早期発見し、発症を未然に防ぐことにあります。特定健診をチャンスと捉え、生活習慣病の予防、改善に積極的に取り組みましょう。

そろそろ本気で  
体のことを  
考えてみませんか



被保険者の方だけでなく、被扶養者の方も補助の対象となります。

この機会にご自身の体を見直してみませんか。

一見元気だと思っても体の中では様々な変化が起きている。

こうした変化は健康診断を受けることでチェックできます。

早期に病気の芽を摘めば、医療費を抑えられ、体だけでなく家計も安心できます。

是非この機会に健康診断を受けましょう。

- 1 当組合ホームページの健診契約医療機関一覧より受診先および受診コースを選択
- 2 医療機関へ予約の電話  
(パッケージ工業健康保険組合に加入していると申し出てください)
- 3 予約確定後、当組合宛に「予約済連絡書」を提出(FAX or 郵送)  
(健保で資格照会および申込登録し、医療機関へ連絡します)
- 4 保険証(Eコース受診者は受診カードも)を持参し、希望コースを受診
- 5 健診受診後、指導対象者となった方は、保健指導を受けて改善しよう [→次のページへ](#)

資格区分	年齢区分	コース		一部負担金
被保険者	40歳以上	A2	安衛法 + 特定健診項目	2,500円
		B	生活習慣病予防健診	5,000円
		D	人間ドック	*15,000円
被扶養者 *任意継続 被保険者含む	40歳以上	B	生活習慣病予防健診	5,000円
		D	人間ドック	*15,000円
		E	特定健診	無料(支払いなし)

\*Dコース:一部医療機関で一部負担金15,000円を超える場合があります

お問合せ 総務課 健康管理係 TEL 03-3624-7423

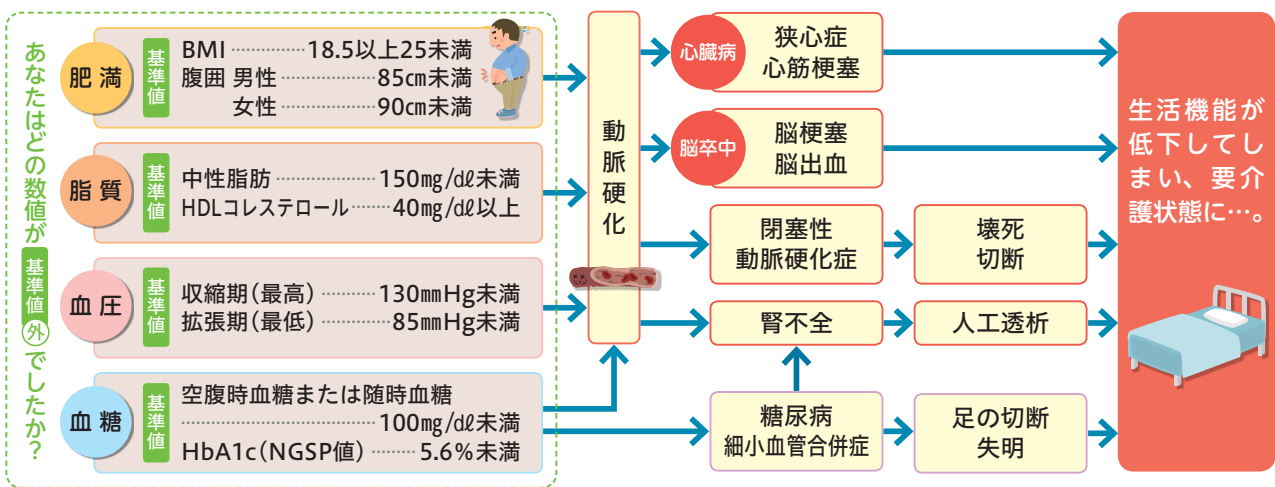
# 健診は受けた後が大切です！

## 特定保健指導のご活用を！

特定保健指導とは、保健師や管理栄養士などの専門家からの支援を受け生活習慣を改善するためのプログラムです。対象者は専門家の支援の下で生活習慣の問題点を見つけ、目標と計画を立てて改善に向け取り組みます。

まずはご自身の健診結果をみて基準値外の数値を確認しましょう。

放っておくと危険です！寝たきりになることも…



当組合では、特定健診の結果をもとに階層化を行い、「動機付け支援」「積極的支援」のいずれかに該当した方には事業所を通じて個人通知にて特定保健指導のご案内をお送りしております。通知が届いた方は、自身の指導レベルを確認の上特定保健指導に参加しましょう。

### 動機付け支援・積極的支援の流れ



## 受けるとお得！特定保健指導のメリット

### メリット1

専門家と面接を行って、自分で計画を立てます！

専門家との面接によりあなたの生活習慣の問題点が明確になります。それをもとに、自分で生活習慣の改善計画を立てるので、効率的です。

### メリット2

効果が表れやすい項目から実践するので、達成しやすい！

生活習慣改善の計画は、達成しやすい項目から実践します。生活習慣を変える抵抗感が少なく、実践することができます。

### メリット3

評価が上がれば、更なるやる気にもつながります！

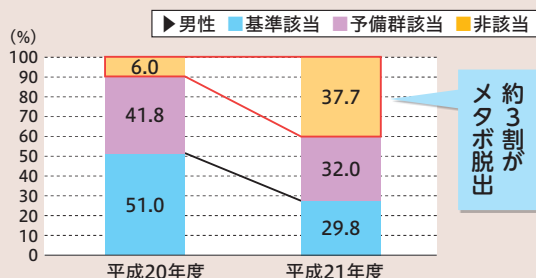
達成しやすい計画なので、無理なく数値が改善します。効果が実感できれば、途中で挫折する割合も少なくなります。

### メリット4

将来的にかかる時間や費用の節約になります！

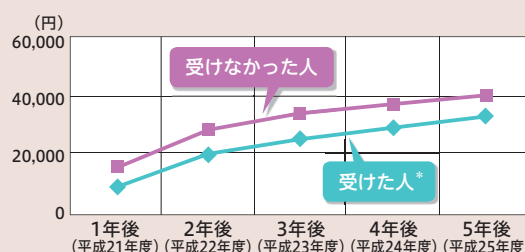
気づかぬうちに病気が進行していたら、治療のために特定保健指導を受ける何倍もの時間や費用がかかります。今から生活習慣の改善に取り組み、将来の医療費や通院時間が節約でき、重症化の予防にもつながります。

### ● 特定保健指導（積極的支援）でメタボ改善



厚生労働省「特定健診・保健指導の医療費適正化効果等の検証のためのワーキンググループ 最終取りまとめ」

### ● 1人当たり入院医療費\* (男性40～64歳)



\*メタボ関連疾患(高血圧症、脂質異常症、糖尿病)についての入院外医療費 \*中途脱退を除く 厚生労働省「特定健診・保健指導の医療費適正化等の検証のためのワーキンググループ報告書」

## 特定保健指導担当からのお知らせ

今年度より事業所単位での特定保健指導参加希望があった事業所様では、セイコーエプソン株式会社の特定保健指導「生活習慣改善プログラム」が受けられるようになりました！

初回面談時に、右のような脈拍計測機能付き活動量計をおひとり様1台プレゼントいたします。

アプリとの連動で歩数や運動中の消費カロリー等も管理できるので、取り組みのサポートとしてご活用ください！（従来の健康支援プログラム同様参加費等は一切かかりません。）

※上記プログラム実施時の相談員は、セイコーエプソン株式会社所属となります。

個人単位での申込みの場合は別プログラムのご案内となり、活動量計のプレゼントはありません。

事業所での面談実施かつ2名以上の参加が必要となりますのであらかじめご了承ください。



※画像の機種は一例です

ご希望の事業所様は、健診終了後随時送付しております「健康支援プログラム参加希望調査票(事業所実施用)」に必要事項をご記入の上、FAXまたは郵送にてお申込みください。

お問合せ 業務課 管理栄養士 池田 TEL 03-3624-7422



業務中や通勤途中のケガに、健康保険は使えません!!

# お仕事でのケガ等には、労災保険!

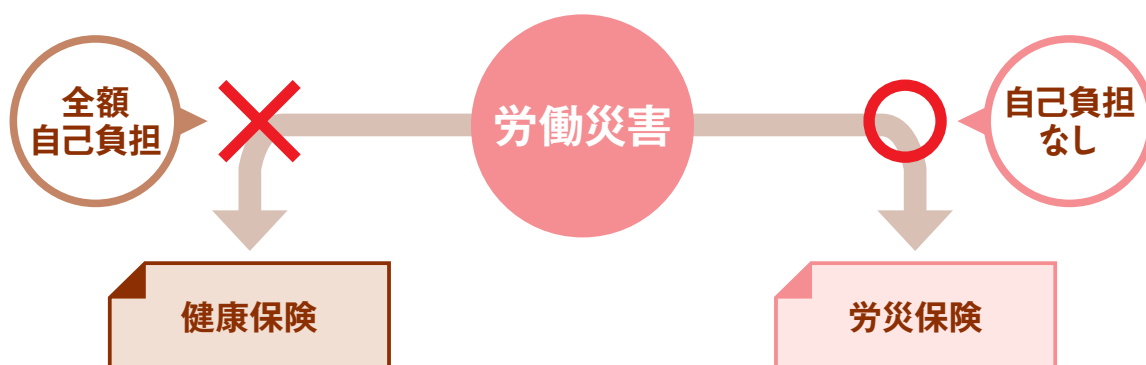
- 労災保険制度では、労働者が業務中または通勤中に災害にあい（以下「労働災害」といいます）、その労働災害によって負傷、または病気にかかった場合には、労働者の請求に基づき、治療費の給付などを行っています。
- しかし、近年、労働災害であるにもかかわらず、労災保険による給付を受けるための請求を行わず、健康保険を使って治療を受ける方が見られます。



お仕事でのケガ等に健康保険を使うと、一時的に治療費の全額を自己負担しなければなりません!

**健康保険は、労働災害とは関係のない傷病に対して支給されるものです。**

- 労働災害によって負傷、または病気にかかったにもかかわらず、健康保険を使って医療機関で治療を受けた場合、治療費の全額を一時的に自己負担することとなってしまいます。



労働災害の場合は、必ず労災保険を請求しましょう

労災保険の  
ご相談は...

お近くの労働局・労働基準監督署へ

労災保険制度に関するご質問については、「労災保険相談ダイヤル」でもお答えしていますのでご利用ください。

0570-006031 / 受付時間9:00~17:00(土日祝日除く)



厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署

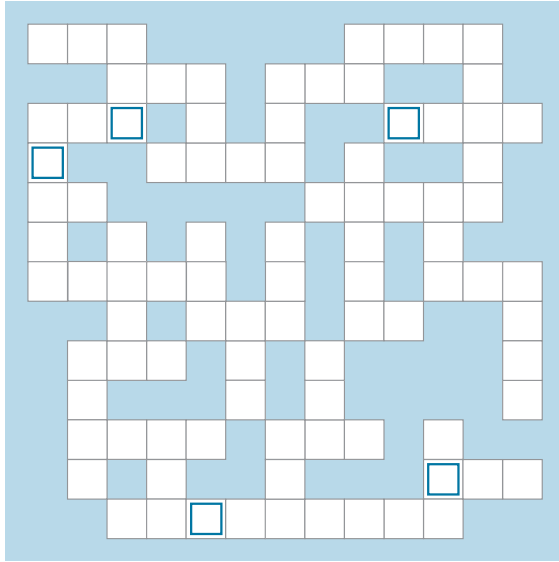
出典:厚生労働省ホームページ([https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou\\_roudou/roudoukijun/gyousei/rousai/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/gyousei/rousai/index.html))

## ひらがなスケルトンパズル

春といえば、出会いと別れ、そして新たな生活がスタートする季節です。今回は春を連想させる言葉の中からスケルトンを出題。リストから言葉を選んで入れて、二重マスに入る文字を並べ替えて言葉を完成させてください。一つの言葉をマスに入れられるのは一回だけです。

### リスト

- |                                   |                              |
|-----------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ごーるでんうーく | <input type="checkbox"/> かすみ |
| <input type="checkbox"/> こいのぼり    | <input type="checkbox"/> ますく |
| <input type="checkbox"/> はなふぶき    | <input type="checkbox"/> こうさ |
| <input type="checkbox"/> はやうまれ    | <input type="checkbox"/> たうえ |
| <input type="checkbox"/> ひなまつり    | <input type="checkbox"/> さつき |
| <input type="checkbox"/> れんげそう    | <input type="checkbox"/> めばる |
| <input type="checkbox"/> ぽかぽか     | <input type="checkbox"/> すずめ |
| <input type="checkbox"/> めーでー     | <input type="checkbox"/> やよい |
| <input type="checkbox"/> たんぽぽ     | <input type="checkbox"/> すだち |
| <input type="checkbox"/> ははのひ     | <input type="checkbox"/> みつば |
| <input type="checkbox"/> はるさめ     | <input type="checkbox"/> しんめ |
| <input type="checkbox"/> かげろう     | <input type="checkbox"/> ちまき |
| <input type="checkbox"/> たけのこ     | <input type="checkbox"/> つくし |
| <input type="checkbox"/> はなみ      | <input type="checkbox"/> やまめ |
| <input type="checkbox"/> ひがん      | <input type="checkbox"/> つつじ |
| <input type="checkbox"/> ひばり      | <input type="checkbox"/> たい  |
| <input type="checkbox"/> かいか      | <input type="checkbox"/> きじ  |
| <input type="checkbox"/> ぽびー      | <input type="checkbox"/> うど  |



### ◆応募方法

郵便ハガキまたは封書にて下記の項目をご記入いただき、クイズパーク係宛にお送りください。

- ① クイズの答え
- ② 保険証の記号・番号
- ③ 住所
- ④ 電話番号
- ⑤ 氏名
- ⑥ 健保だよりへのご意見・ご感想

※ご記入いただく個人情報は「クイズパーク」のみで使用し、他への提供・使用は一切行いません。

〒130-0005

東京都墨田区東駒形1-16-1  
パッケージ工業健康保険組合  
クイズパーク係 宛

### ◆締め切り

平成31年5月31日(金)必着

### ◆賞品

正解者の中から抽選で5名様に記念品をお送りします。なお、当選者発表につきましては「発送」をもってかえさせていただきます。

### ◆解答

締め切り後、当組合のホームページに掲載します。

2018年10月号の解答「ブンカノヒ」

お問合せは、総務課 総務係 (Tel 03-3624-7424) までお願いいたします。

## 公 告

### ▶事業所の削除

事業所名称	所在地	削除年月日
清水紙器工業 株式会社	東京都足立区	30・9・21
有限会社 小宮紙器	東京都足立区	30・9・21

### ▶事業所の所在地変更

事業所名称	所在地	変更年月日
文研 株式会社	東京都江東区	29・12・1
	↓ 東京都墨田区	
医薬紙器工業 株式会社	東京都墨田区	30・6・1
	↓ 東京都江戸川区	
株式会社 タケウチハイパック	東京都中央区	30・7・13
	↓ 埼玉県川口市	

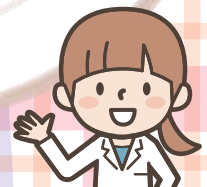


## 当組合管理栄養士のひとこと

### 豆腐のはなし

今回のレシピの主役である豆腐は、低カロリーなだけでなくその成分にも注目。血中コレステロール低下や血圧上昇抑制効果をはじめ、脳の老化やがんの予防にも推奨されています。納豆やおから、豆乳などの加工食品もおすすめです。ちなみに、水分量の少ない「木綿豆腐」はたんぱく質や脂質、ミネラルが豊富なのに対し、豆乳をそのまま固める「絹豆腐」はビタミンが逃げにくいといった種類による栄養価の特徴もあります。味や食感だけでなく、栄養価の違いも楽しみながら食卓に取り入れてみませんか？

池田有里





# 家族の健康ごはん

●料理制作・監修  
岩崎啓子 (管理栄養士)

撮影：原ヒデトシ  
スタイリング：宮澤由香

健康な体をつくる食事づくりのカギは、栄養バランス&減塩。  
食材に含まれる栄養素の知識や上手な減塩のコツを身に付けつつ、  
おいしく食べて健康になりましょう。

**Profile** 岩崎啓子 いわさきけいこ

管理栄養士・料理研究家。栄養学に基づいたバランスのよい料理、手軽でおいしい、実践的な家庭料理に定評がある。雑誌、書籍、メニュー開発など幅広く活躍中。著書は「ゆる「糖質&塩分」オフ!おつまみおかず」「作りおきでカンタン!おいしい!やせごはん」(ともに、日本文芸社)など多数。

カレースライスがポイント

## トマト入りカレー麻婆豆腐



### 材料(2人分)



トマト……………1個  
木綿豆腐……………200g  
長ねぎ……………1/4本  
にんにく……………1/4かけ  
しょうが……………1/2かけ  
豚ひき肉……………50g  
サラダ油……………小さじ2  
豆板醤……………小さじ1/3  
カレー粉……………小さじ1

A みそ……………小さじ1  
しょうゆ……………小さじ1と1/2  
水……………1/2カップ  
片栗粉……………小さじ1と1/2  
水……………小さじ3  
ごま油……………小さじ1  
みょうが(輪切り)……………適量

### 作り方



- 1 トマトはくし切り、豆腐はさいの目切り、長ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、ひき肉を炒め、にんにく、しょうが、豆板醤を加えてさらに炒める。カレー粉、豆腐、混ぜ合わせたAを加えて沸騰したら、長ねぎ、トマトを入れて1分ほど煮る。
- 3 片栗粉を水で溶いて②に回し入れ、ひと煮立ちしたらごま油を回し入れる。器に盛り、みょうがを散らす。

1人分

エネルギー  
228kcal

塩分 1.3g

### 栄養学メモ



#### トマト

ビタミンやミネラルが豊富。赤い色素成分のリコピンには強力な抗酸化作用があり、老化や生活習慣病の予防効果が期待できます。酸味のもとクエン酸で、疲労回復効果も。

### 減塩ワザ



#### カレー粉

カレー粉などの香辛料は、スパイシーな味わいが特徴です。そのため、食塩量を少なくしても、料理全体をパンチのある味に仕上げることができます。