

contents

令和3年度予算のお知らせ	2
マイナンバーカード・枝番について	4
柔道整復師・鍼灸師のかかり方	6
医療機関の適正受診にご協力ください	7
特定健診を受けましょう!!	8
コンビニ食で健康づくりを始めましょう!	9

ご家族の皆さままで
ご覧ください



らくらく健康方式 飲酒習慣	10
保健事業のご案内	12
クイズパーク	14
公告・管理栄養士からのひとこと・監査について	15
疲労回復レシピ	16



令和3年度

収入支出予算が まとまりました

令和3年2月16日開催の組合会(書面審議)において、
令和3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
60億9,912万円

介護保険
6億7,758万円

目 はじめに

健康保険組合を取り巻く情勢は、新型コロナウイルス感染症による雇用・所得環境の悪化で保険料収入の大幅な減少に見舞われ、健保組合の財政に深刻な打撃を与えています。

また、医療保険財政を見ると、団塊の世代(1947年から49年生まれ)約610万人が後期高齢者に入り始める2022年から医療費は増大し、後期高齢者医療に対する支援金も、毎年3,000億円~4,000億円の負担増と急激に上昇するとみられ、その支え手である健保組合の財政をさらに圧迫してきます。一方で、高齢者医療費の支え手である現役世代人口は急速に減少すると予想されており、財政的に国民皆保険制度の存続が危ぶまれる状況に陥っています。この世界に誇れる国民皆保険制度を持続可能にするための第一歩として政府は、一定所得以上の後期高齢者の窓口負担に2割負担を導入の他、紹介状なしに大病院の外来受診した場合の定額負担制度、公的医療保険制度の負担軽減、外来機能の明確化を図りつつ、対象病院の範囲拡大を示しました。健康保険組合は、さらなる改革を求め、「高齢者医療費の負担構造改革」、「保険給付の適性化」、「保健事業の取り組みを通じて健康な高齢者を増やす」の3点を、国に対して強く求めています。

目 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や被保険者様の健康の維持、増進を図る健康保健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13,100人の52億9,496万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薬剤の伸びを加味して32億4,607万円を見込んでおります。

また、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23億4,778万円で保険料収入の44%を支出するにいたっています。

本年度の料率は、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、前年度の決算残金を含めた別途積立金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。

目 介護保険

介護保険は、市区町村が主体となって運営されていますが、健保組合は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6億6,754万円で、納付金も含む支出額をまかなえない部分は介護準備金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12.3兆円ですが団塊世代が全て75歳以上となる2025年度には約15.6兆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)
.....13,050人
- 平均標準報酬月額(//).....303,000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.....7,890人
- 特定被保険者数.....210人
- 平均標準報酬月額.....334,854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

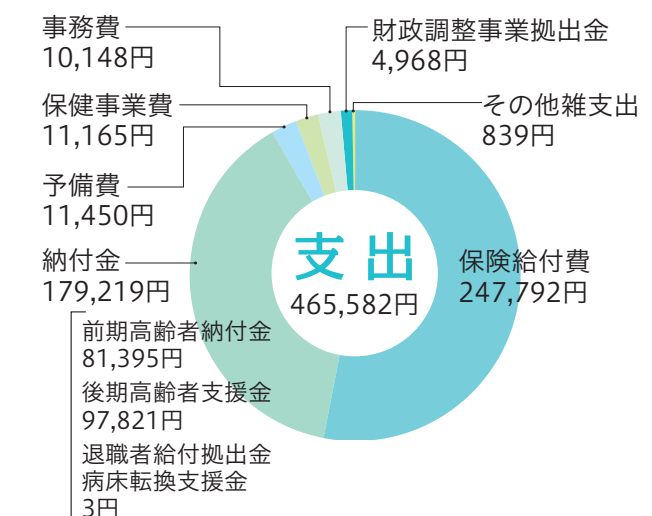
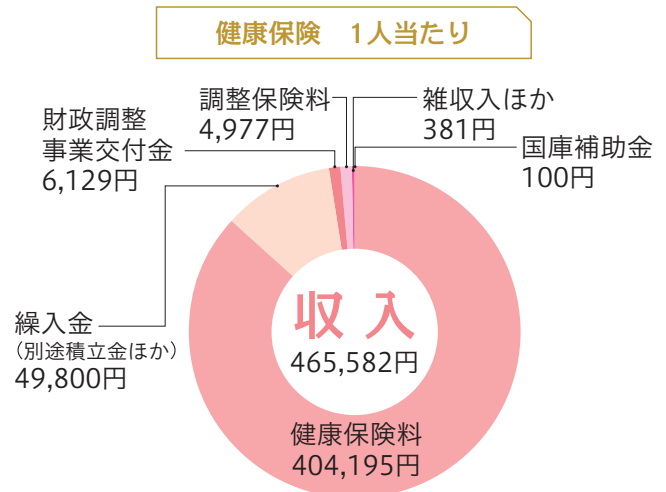
各種健診・保健指導、インフルエンザ予防接種費用補助などにあてられます。



令和3年度 収入支出予算の概要

健康保険	収入(千円)	
	健康保険料	5,294,961
調整保険料	65,194	
別途積立金他繰入	652,374	
国庫補助金	1,306	
財政調整事業交付金	80,292	
雑収入ほか	4,989	
合計	6,099,116	
健康保険	支出(千円)	
	事務費	132,940
	保険給付費	3,246,074
	納付金	2,347,778
	保健事業費	146,256
	財政調整事業拠出金	65,085
	その他雑支出	10,983
	予備費	150,000
合計	6,099,116	

介護	収入(千円)	
	介護保険料	645,531
繰入金	31,959	
国庫補助金受入	0	
雑収入	91	
合計	677,581	
介護	支出(千円)	
	介護納付金	667,539
	介護保険料還付金	40
	雑支出	2
	予備費	10,000
合計	677,581	



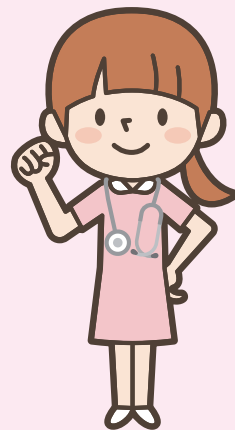
任意継続被保険者の標準報酬月額300千円に決定

- 1 標準報酬月額 300,000円(300千円)(前年9月末平均標準報酬月額 305,933円)
- 2 適用年月 令和3年4月1日～令和4年3月31日

マイナンバーカードが健康保険証として 利用できるようになりました!

令和3年3月より保険医療機関等でマイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになりました。マイナンバーカードを利用して保険医療機関等を受診する主なメリットとして、たとえば健康保険証を紛失してしまったときや、転職等で新しい健康保険証が手元にないときなど、いかなる状況においても3割(2割)負担で受診することができます。

また、高齢受給者証や高額療養費の限度額適用認定証等、健康保険証以外の一部の書類も保険医療機関等の受付窓口へ持参する必要がなくなります。



利用には事前に登録が必要です

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには事前に登録が必要です。
お申し込みはマイナポータル(右記のQRコード)より登録できます。

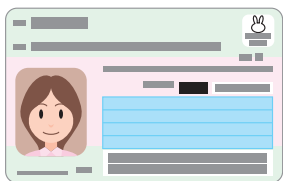


利用方法

1 マイナンバーカードを カードリーダーへかざす

医療機関や薬局でマイナンバーカードをかざします。カードの顔写真を機器または職員が目視で確認します。

※機器を使う場合、顔写真は保存されません。



2 オンラインであなたの 医療保険資格を確認!

マイナンバーカードのICチップにある「電子証明書」を使って医療保険の資格をオンラインで確認します。



マイナンバー(12桁の数字)は使いません

マイナンバーカードを健康保険証等として利用するとき、マイナンバーカードのICチップにある「電子証明書」を使って資格情報を確認します。

そのため、保険医療機関等の受付窓口にてマイナンバー(12桁の数字)を取り扱うことはありません。

さらに、ICチップにはご自身の受診歴や薬剤情報などの個人情報^④は記録されず、またマイナンバーにおいてもご自身の診療情報が紐づけされることがないため、安心してマイナンバーカードを健康保険証としてご利用していただくことができます。

どんないいことが？ 6つのメリット！

健康保険証として
ずっと
使える！

医療保険の
資格確認が
スピーディに！

窓口への
書類の持参が
不要に！

健康管理や
医療の質が
向上！

医療保険の
事務コストの
削減！

マイナンバーカードで
医療費控除も
便利に！

※このサービスを利用するためには、被保険者および被扶養者のマイナンバーを健康保険組合の方で登録する必要があります。資格取得届および被扶養者(異動)届をご提出される際には、マイナンバーを記載した上でご提出くださいますよう改めて事業主および被保険者の皆さまのご理解とご協力をお願い申し上げます。

保険証等に印字する 2桁の番号(個人枝番)について

令和3年4月より保険証等に2桁の番号(以下、「個人枝番」といいます。)を追記して発行いたします。令和3年3月より始まりましたマイナンバーカードが保険証として利用できるオンライン資格確認等システムの導入に伴い、被保険者・被扶養者を個人単位で管理する必要性から※対象の証書に個人枝番を印字することとなりました。

なお、令和3年4月以前に交付している個人枝番がない保険証についても今まで通りご使用できますのでご安心ください。

※対象の証書

- ◆被保険者証
- ◆特定疾病療養受療証
- ◆高齢受給者証
- ◆限度額適用・標準負担額減額認定証
- ◆限度額適用認定証
- ◆資格証明書



お問合せ 業務課 TEL 03-3624-7421



柔道整復師・ 鍼灸師のかかり方

柔道整復師（整骨院・接骨院）や鍼灸師による施術のうち、健康保険が使用できるケースは限定されています。「各種保険取扱」と表示があっても、健康保険の対象となる場合と、ならない場合があります。施術を受ける前にしっかり確認して正しくかかりましょう。



健康保険が使えるケース

（一部自己負担）

※急性または亜急性（急性に準じるもの）のみ

- 外傷性の打撲・ねんざ・挫傷（肉離れなど）
- 骨折・脱臼の施術（緊急の場合を除き医師の同意が必要）
- はり・きゅうは、主として神経痛、リウマチ、頸腕症候群、五十肩、腰痛症および頸椎捻挫後遺症等の慢性的な疼痛を主症とする疾患の治療（医師の発行した同意書か診断書が必要）
- マッサージは、筋麻痺や関節拘縮等で、医療上マッサージを必要とする症例（医師の発行した同意書か診断書が必要）

健康保険が使えないケース

（全額自己負担）

- 単なる肩こり、筋肉疲労など
- 病気（内科的原因による疾患）によるこりや痛み
- 脳疾患後遺症等の慢性病
- 症状の改善がみられない長期の施術（応急処置を除く）
- スポーツなどによる肉体疲労改善のための施術
- 工作中や通勤途上に起こった負傷（労災保険からの給付になります）
- 疲労回復や疾病予防のためのマッサージなど



施術を受けるときはココをチェック



1

負傷原因（いつ・どこで・何をして・どんな症状があるのか）を正確に伝えてください。

2

療養費支給申請書は負傷原因・負傷名・日数・金額を確認し、原則患者自身が署名または捺印してください。

3

領収書は必ずもらい、保管しておきましょう。

領収書

※施術が長期にわたる場合は、内科的要因も考えられますので、医師の診断を受けてください。
※保険医療機関（病院・診療所など）で同じ負傷等の治療中は、施術を受けても保険等の対象になりません。

施術内容等の照会にご協力をお願いします

施術内容によっては、請求内容と実際に受けられた施術内容が一致しているかを確認するため、照会させていただく場合があります。負傷部位、施術内容、施術年月日などをご回答いただきますようご協力をお願いいたします。

こんなとき

健康保険
対象外の請求

架空請求
水増し
請求



記事提供：(株)社会保険出版社

医療機関の適正受診にご協力ください!

医療機関を受診するとき、一人一人がルールやマナーを守っていれば医療費の削減ができる上、医療現場の負担も軽減されます。いざというときに、必要としている人が安心して医療を受けられるように、適正受診を心掛けましょう。



受診上手の

6つの心掛け

かかりつけ医を持ちましょう

日頃から病歴や健康状態を把握してもらっている「かかりつけ医」がいれば、あなたに合った治療・アドバイスが受けられます。また、必要に応じて大病院や専門医を紹介してもらえます。

重複受診はやめましょう

同時期に同じ病気で複数の医療機関にかかるると、受診のたびに初診料などがかかる上、何度も検査や処置・投薬などを行うので、医療費がかさみ、また体に負担もかかります。



時間外・休日・夜間の安易な受診は控えましょう

時間外・休日・夜間の診療には、通常の料金に規定の「割増料金」が加算されます。急病などやむを得ない場合を除き、平日の日中に受診しましょう。

時間外	おおむね8時前と18時～22時、 休診日、土曜日の正午以降
休日	日曜日、祝日、12月29日～1月3日
深夜	22時～6時



大病院志向はやめましょう

医師からの紹介状なしで大病院*にかかると、原則として、自己負担に加え「定額負担」が必要になります。定額負担の額は、初診 5,000 円(歯科 3,000 円)、再診 2,500 円(歯科 1,500 円)が最低金額です。まずは、かかりつけ医を受診しましょう。

*特定機能病院および病床規模が 400 床以上ある病院

薬局を上手に活用しましょう

どの医療機関にかかったときも同じ「かかりつけ薬局」で薬歴や体質、アレルギー歴などを把握してもらっていただければ、薬の重複や飲み合わせの可否などを確認してもらえます。また、飲み残した薬がある場合は、薬剤師に相談しましょう。



1人に一冊!

お薬手帳の活用法

処方された薬を記録してもらうだけでなく、自分で服薬後の体調の変化や市販薬・サプリメントなどの服用歴も記入しておく、医師や薬剤師に相談しやすく便利。常時携帯すれば災害時などにも役立ちます。

ジェネリック医薬品に切り替えてみましょう

医療機関や薬局で支払う自己負担金は医療費の一部であり、残りは医療保険者が負担しています。新薬より安価なジェネリック医薬品を使うことで、私たちが支払う薬代の負担だけでなく、医療保険者の負担も削減できます。

さらに

こんなことも医療費削減につながる!

- 医療機関を受診したら、明細書と領収書で診療内容や費用を確認しましょう。日頃から医療や医療費に関心を持つことで、適正な受診行動へとつながります。
- 病気の早期発見・早期治療、重症化予防のためにも、健診は毎年必ず受け、結果を確認しましょう。

40歳以上の
あなたへ!

特 定 健 診 を

受 け ま し ょ う !!



健診の目的は、病気のサインを確かめご自身の健康を守ることです。健診結果によってそのときの健康状態、身体の変化が分かります。早い段階で生活習慣を見直せば、病気を未然に防ぐことができ、健康維持に繋がります。

Step
1

受診日・コースを決めましょう!!

受診期間:令和3年4月1日(木)～令和4年3月31日(木)まで

※40歳以上の方を対象に年度内に1回、健診費用の補助を行っております
(39歳以下の方は健診費用補助対象外です)

下記のコース、金額をご確認ください

※オプション検査は健保補助対象外です

区分	年度末年齢	受診コース	窓口お支払い金額
被保険者	40歳～74歳	A2 安衛法+特定健診	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
任意継続被保険者 被扶養者	40歳～74歳	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(*)	0円

半日程度
予定を空けて
おけばOK!



Step
2

医療機関に健診の予約を取りましょう!

- ① 当組合ホームページより指定契約医療機関を検索
 - ② 医療機関に健診予約の連絡を入れる
 - ③ 「予約済連絡書」を当組合宛にFAXまたは郵送にて送付する
「予約済連絡書」は当組合ホームページ→ダウンロード画面より印刷可能です
- *Eコース受診の方は「予約済連絡書」を提出後、当組合より「受診カード」が届きます
「受診カード」を健診当日、医療機関にご提出ください



Step
3

健診を受けましょう!

- ① 「健康保険証」と医療機関より送付された書類を持って受診する
- ② 結果が届いたら、必ず健診結果を確認しましょう
判定結果に基づき、お早めに医療機関への受診をお願いします



指定契約医療機関、受診コースの検査項目につきましては
当組合ホームページよりご確認ください。



当組合ホームページ
QRコード

お問合せ 保健事業課 TEL 03-3624-7423



コンビニ食で健康づくりを始めましょう！

野菜不足
解消編



忙しい日々の中で、朝は菓子パン、昼と夜は麺類や丼ものなど、気が付けばほとんど野菜を食べていない…という方はいらっしゃいませんか？ここでは、コンビニで買えるもので野菜の摂取量を増やす方法をご紹介します。

1 カット野菜を活用しましょう。

付け合わせとしても活躍するカット野菜は、そのまま食べるだけでなくカップラーメンやカップスープに入れてもおいしく食べられます。







1日の野菜摂取量は350g(小皿5~6皿分)が目標です。まずはいつもの食事にプラスワン！



2 彩りがよく、野菜がたくさん使われている商品を選んでみましょう。

野菜中心の商品を選ぶと、満足感を得ながらカロリーオフできます。体重が増えてきた方は、野菜中心の商品を選んで普段食べているものから200kcalカットしましょう。

例

	菓子パン(メロンパン)	約450kcal	→		ミックスサンドウィッチ	約250kcal
	担々麺	約800kcal	→		野菜たっぷりちゃんぽん	約600kcal
	かつ丼	約800kcal	→		中華丼	約600kcal

※カロリーはあくまで目安です。正確なカロリーは実際の商品でご確認ください。

column

野菜ジュースは野菜の代わりになる？

野菜ジュースだけではビタミンや食物繊維などの栄養素が不足してしまうため、あくまで食事で野菜が取れないときの補助として活用するようにしましょう。食前に飲むと血糖値の急上昇を抑える効果があると言われていたので、1日1回、コップ1杯飲むことから始めましょう。特に朝食時がおすすです。

糖質が気になる方は、果物より野菜の割合が多いものを選ぶと良いですね。



特定保健指導ってご存知ですか？

特定保健指導は、健診結果で生活習慣病のリスクがあると判断された方の生活習慣改善を無料でお手伝いするものです。今回ご紹介したコンビニ食の選び方など、ご自身のライフスタイルをできるだけ変えずに体重減量するコツを専門職(管理栄養士や保健師など)がお教えます。

対象者の方には当組合より随時ご案内を送付しております。(被保険者の方には事業所経由、任意継続被保険者・被扶養者の方にはご自宅宛に送付します。)

PCやスマートフォンを使った遠隔面談の実施も開始しましたので、ぜひご活用ください！

お問合せ 保健事業課(管理栄養士) TEL 03-3624-7423



飲酒習慣

適量のアルコールは、血行をよくし、新陳代謝を促し、ストレスを解消するなど、体にとってよい作用をもたらします。しかし、間違った飲み方を続けると、体にさまざまな悪影響をおよぼします。

お酒は「適量」を守ってこそ百薬の長に

アルコールの約30%は胃から、残りは小腸から吸収され、そのほとんどが肝臓に運ばれ、分解されます。日本酒1合を肝臓で分解するには3~4時間くらいかかります。大量飲酒はそれだけで肝臓に負担を与えているのです。

お酒に強いからといって、病気になりにくいわけではありません。長年の過度の飲酒のツケは後からゆっくりやってきます。

他人への無理強いや飲酒運転は絶対にやめましょう。
お酒は適量をゆっくり、楽しんで飲むのがいちばんです。



1日の飲酒量の目安(いずれか1つ。女性はこの半分)

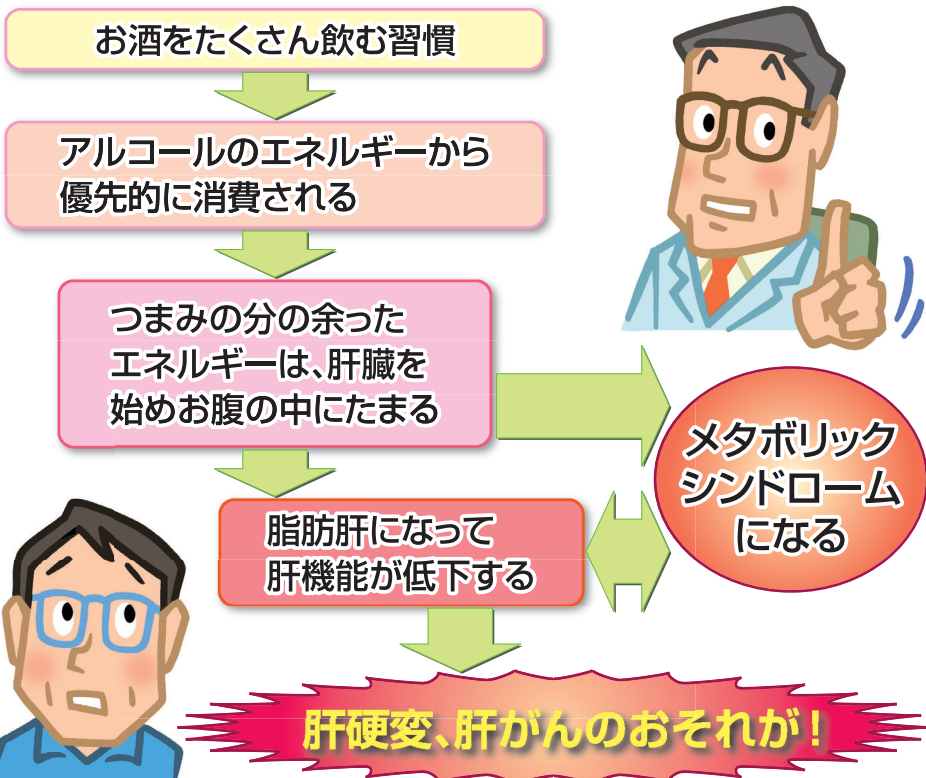
日本酒(15度) 1合	焼酎(25度) ぐい飲み2杯 (水割り1対1で コップ1杯)	ワイン(12度) グラス少なめ2杯
	ビール(5度) 中びん1本	ウイスキー(40度) ダブル1杯

上記はあくまで目安です。体質・年齢などによっても異なります。

飲み過ぎは体のあちこちに影響が!

お酒の飲み過ぎによる肝機能障害のリスクはよく知られていますが、食道や胃、すい臓、心臓障害、糖尿病の悪化や肝硬変など、日常生活や命に関わる病気とも深くかかわっています。

また、アルコールは意外と高エネルギーです。数杯飲んだら1食分のエネルギー量にも匹敵するほど。エネルギーの摂り過ぎによる肥満にもつながり、メタボリックシンドロームのリスクも高まります。



飲酒習慣 見直しチェック!!



チェックにあてはまるものがあれば、
あなたの飲酒習慣を見直してみましよう。

- ほぼ毎日、日本酒換算で3合以上飲む
- つまみを食べずに飲むことがある
- 寝酒を飲む習慣がある
- 夜12時を過ぎても飲むことがある
- 週に2日の休肝日は設けていない
- 飲むピッチが速いといわれる
- 強い酒を薄めずに飲む

お酒はつまみと いっしょに飲む

空腹時に飲むお酒は、血中のアルコール濃度を一気に高めるばかりか、胃や食道に負担をかけてしまいます。お酒を飲むときは、つまみを食べながらにしましょう。しかし、体内ではお酒のエネルギーから消費されるため、つまみで摂ったエネルギーは消費されにくく、脂肪として蓄えられてしまいます。つまみの選び方を一工夫して、低エネルギーで体にやさしいつまみにしましょう。

おすすめのつまみの例



冷や奴
肝臓の再生を助け、
必須アミノ酸や
たんぱく質が豊富

野菜やいもの煮物
不足しがちなビタミン
をたっぷりとる



枝豆

ビタミンB₁やCが
豊富で低エネルギー



焼鳥(鶏肉)

低脂肪、高たんぱく質の
代表格、ビタミンAも
豊富



控えたつまみの例



スナック菓子



味付けが濃い料理



揚げ物や炒め物など
油で調理する料理



マヨネーズ
たっぷりの料理

お酒と上手に つきあう飲み方とは?

肝臓に負担を与えない飲み方として、週に2日の休肝日をつくりましょう。毎日お酒を飲んでいると、肝臓が休む暇がないため、肝機能の低下を招きかねません。つまみを食べながら自分のペースで飲み、できれば寝る2時間前までには切り上げましょう。

また、飲酒時のたばこはアルコールでニコチンが溶けやすくなるので、たばこの害は倍増します。血管の収縮がさらに早まり、動脈硬化を促進することに。禁煙を心掛けましょう。

- 週に2日以上以上の休肝日を決めて、それを守る
- 飲む前に水やお茶を一杯飲んで、アルコールの吸収をゆるやかに
- ウイスキーや焼酎などの強いお酒は、薄めてから
- 気分がよくなる程度の「ほろ酔い」でやめる
- お酒を飲んでいるときこそ禁煙を
- のんびりと楽しみながら飲む





令和3年度 保健事業のご案内

加入者の皆さまの心身の健康をサポートするため、
各種事業を行っています

健康管理事業

- 健康診断、人間ドック
- 脳検査事業
- インフルエンザ予防接種
- 特定保健指導
- 重症化予防
- その他健康相談に関すること
⇒特定健診・特定保健指導についてのご案内は8・9ページをご確認ください



健康増進事業

- 健康づくり各種イベント
- スポーツクラブ法人契約
メガロス、東急スポーツオアシス
ルネサンス
⇒オンラインレッスン開始！
13ページをご確認ください
- 旅行会社契約保養所利用補助
(JTB/KNT)
- 直接保養施設利用補助
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
- 東京ディズニーリゾート®
コーポレートプログラムのご案内
- 育児関連図書の配布 など

お知らせ

- 旅行会社契約保養所利用補助 JTB/KNT
*JTB/KNTの申請書類が当組合ホームページよりダウンロード可能になりました **NEW**
- 育児関連図書の配布事業
*「赤ちゃんとママ(育児関連図書)」を**該当者全員**に無料配布いたします **NEW**
⇒赤ちゃんやご両親の健康・生活を
分かりやすくまとめた月刊誌です
毎日の子育てにお役立てください
※ご出産された当組合加入者(被保険者・
被扶養者)の方が対象です
該当者には別途ご案内いたします



その他の保健事業については当組合ホームページにてご紹介しております。
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よりお知らせいたします。
※予定は変更になる場合がありますので予めご了承ください。

お問合せ 保健事業課 TEL 03-3624-7423

パッケージ工業健康保険組合にご加入の皆様へ
オンラインレッスンが月1,100円に！4月からご利用しやすくなりました。



オンラインで かんたん！ コロナ太りを解消。



まずは、1カ月の無料期間で
お気に入りを見つけよう！

ルネサンスの人気のスタジオプログラムが、
好きな時間に自宅で気軽に受けられます！
ステイホームで鈍ったカラダを鍛えましょう。

始めるなら、今がチャンス！春の入会キャンペーン実施中！

4/1(木) ▶ 5/31(月)

多彩なプログラム

週350本以上の
レッスン

今すぐ
タイムスケジュール
をチェック！



ルネサンスとご契約の法人にご加入の方限定のお得なプラン

法人オンライン会員【限定】
月額プラン

月々1,100円
(税込)

月額定額レッスン
受放題

開始月
最大
1か月分

月会費 0円

※通常、一般定額プラン3,850円/月のところ、法人会員限定定額プランにてお申込みいただくと1,100円/月にてご利用いただけます。



入会するなら、今スグに！新規会員登録はコチラ！



公式
LINE



お友だち登録はこちら

役に立つ健康情報やお得なキャンペーン情報をゲット！



不明な点は、お電話ください

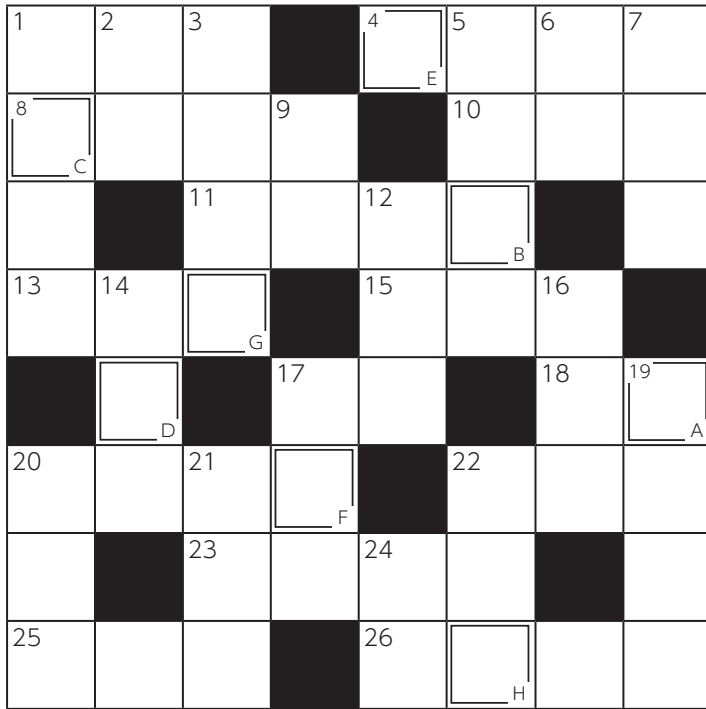
平日 / 10:00~17:00

03-5600-5399

2021春_840010188145

クロスワード・パズル

全部できたら二重ワクの8文字をABC順に読んでください。
そのことが答えです。



◆タテのカギ◆

- ① サンタクロースと一緒にやってきます。
- ② クーポン○○○を取得する。
- ③ 足の速い神。
- ④ 足の速い人のたとえ。
- ⑤ 大雪で○○○○機関が乱れる。
- ⑥ 職場の男性に渡す○○○チョコ。
- ⑦ 「川」を英語で言うとは?
- ⑧ 出会って数分で○○○投合する。道具。
- ⑨ 物を2枚の刃で挟んで切る。
- ⑩ S/M/Lで表します。
- ⑪ 敵対的買収を救うホワイト○○○。
- ⑫ チョコレートの原料になります。
- ⑬ 赤は止まれです。
- ⑭ 住宅ローンの○○○が通る。
- ⑮ ワイキキビーチがある○○○島。
- ⑯ 10万○○○だ。
- ⑰ 鉄腕アトム♪
- ⑱ ○○から手が出る程欲しい。

◆ヨコのカギ◆

- ① 時刻を知る時に見ます。
- ② 電動○○○○で木材を切る。
- ③ 無理○○○○を押し付ける上司。
- ④ デパートの食品○○○で買物をする。
- ⑤ 悪事などをあばいて世間に発表すること。
- ⑥ 世界○○○に登録された絶景。
- ⑦ 熱気を用いたフィンランド式の蒸し風呂。
- ⑧ 人の頭に生える毛。
- ⑨ ○○○の上にも3年。
- ⑩ うなぎパイ発祥の県。
- ⑪ リレーの選手が繋がります。
- ⑫ 焼きそばやたこ焼きにふりかけます。
- ⑬ 不景気で○○○の紐が堅くなる。
- ⑭ 男は○○○○女は愛嬌

◆応募方法

郵便はがき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 健保日よりへのご意見・ご感想

郵便はがき
130-0005
東京都墨田区東駒形
パッケージ工業健康保険組合
クイズパーク係 宛
1-16-1

※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。

◆締め切り

令和3年5月31日(月)必着

◆賞品

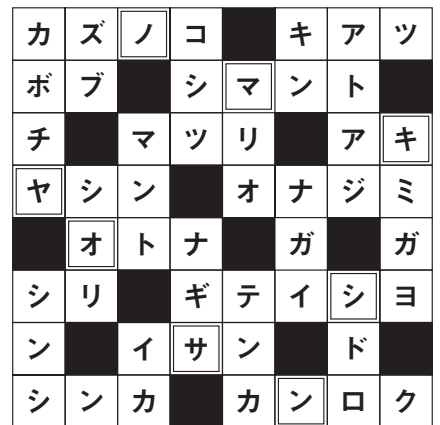
正解者の中から抽選で5名様にクオカード1,000円分をお送りします。
なお、当選者発表につきましては「発送」をもってかえさせていただきます。

◆解答

締め切り後、当組合ホームページに掲載します。

令和2年10月号の解答

「サンマノシオヤキ(サンマの塩焼き)」



お問合せ 総務課 TEL 03-3624-7424

関東信越厚生局の経理監査が実施されました

令和2年9月16日、関東信越厚生局による経理監査が実施されました。

(関東信越厚生局は、厚生労働省の組織の一つで、健康保険組合等を管轄しています。)

当日は、3名の監査官が来所され、終日厳正な監査が行われました。また、野原理事長、鈴木監事、畠山監事も監査に立ち会われ、特に、組合の事業運営、財政状況等が健全であるか、また、事務処理が適正であるかなどが重点的に監査されました。

なお、細かな事務処理や書類等で、整備、改善が必要と指摘された事項は、随時改めてまいります。



公 告

▶ 事業所の加入

事業所名称	所在地	加入年月日
株式会社 ノースポール	東京都墨田区	R3・1・5

▶ 事業所の削除

事業所名称	所在地	削除年月日
文研 株式会社	東京都墨田区	R1・11・1
株式会社 ティ エス	東京都文京区	R2・8・1
有限会社 牛木紙工所	東京都台東区	R2・12・1
株式会社 タカハシ	東京都千代田区	R3・3・1

▶ 事業所の所在地変更

事業所名称	所在地	変更年月日
株式会社 十條梱包材料店	東京都北区 →東京都足立区	R1・9・20
株式会社 三栄産業	東京都荒川区 →東京都台東区	R2・6・1
寺村梱包 株式会社	東京都文京区 →東京都台東区	R2・7・20

▶ 事業所の名称変更

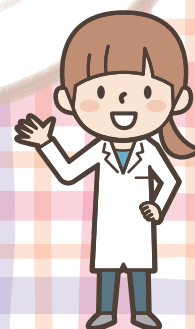
事業所名称	所在地	変更年月日
株式会社 シーエスピー ↓ 株式会社 アイシーティ	東京都文京区	R2・8・1
株式会社 アンゼン・パックス ↓ ANZEN・PAX 株式会社	東京都港区	R2・8・8

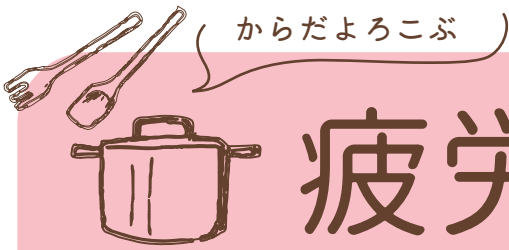
当組合管理栄養士のひとこと

にんにくのおはなし

スタミナ食材として有名なにんにくですが、それ以外も免疫力を高めたり、血行を促進させたりといった嬉しい効果があるのをご存知ですか？実は、これらの効果はにおいのもとであるアリシンという成分のおかげです。つぶしたり刻んだりするとアリシンが発生しやすくなるので、調理時には工夫してみてくださいね。一方で、にんにくは殺菌作用が強く食べ過ぎると腸内環境を悪化させてしまうと言われています。これからの時期の夏バテ防止におすすめの食材ですが、1日1～2片程度までにとどめて食べ過ぎないようにしましょう。

池田有里





疲労回復レシピ



「最近、なんだか疲れやすい」「体がだるい」など、お悩みの人はいませんか。
疲れたときに積極的にとりたい食材をふんだんに使った、“疲労回復レシピ”で、元気をチャージしましょう。

料理制作・監修=検見崎 聡美 撮影・スタイリング=スタジオ・クラスター

鯛とキャベツのこしょう蒸し

疲れた胃腸がほっこり癒やされる
たっぷりキャベツと鯛の蒸し物

1人分

エネルギー
225kcal
食塩相当量
0.3g

ピリツと辛みが効いた
あっさり塩味！



材料(2人分)

鯛(切り身).....2切れ(160g)	A	白ワイン.....大さじ2
キャベツ.....1/4個(250g)		水.....50ml
赤唐辛子.....1本		塩.....少々
オリーブオイル.....大さじ1/2		粗びき白こしょう.....適量
にんにく(つぶしたもの).....1/2片分		
ミニトマト.....10個		

作り方

- 1 キャベツは大きめのざく切りにする。赤唐辛子は手でちぎる。
- 2 鍋にオリーブオイル、にんにく、赤唐辛子を入れて中火にかける。香りが立ったらキャベツを敷き、その上に鯛、ミニトマトをのせ、Aを加える。蓋をして、弱火で15分ほど蒸し煮にする。
- 3 塩を加えて鯛の身が崩れないように全体になじませ、こしょうを振る(お好みでたっぷり)。

疲労回復ポイント

キャベツ

キャベツに含まれるビタミンU(キャベジン)は、胃腸の粘膜を保護し、胃腸の元気をサポートします。この他にも、消化を助けるジアスターゼや抗酸化作用のあるビタミンCが豊富なキャベツは、疲労回復に欠かせないパワフル食材です。



Profile

けんみざき さとみ ●料理研究家・管理栄養士。赤堀栄養専門学校卒業。料理家である故・滝沢真理氏に師事。独立後は雑誌、書籍を中心に活躍中。初心者でもおいしく作れるレシピが大人気。栄養、健康面に配慮したセンスのよい料理には定評がある。著書には、『いちばんやさしい基本のおかず』(成美堂出版)、『作りおきできる減塩おかず』(女子栄養大学出版部)の他、生活習慣病の予防をテーマとした多数の書籍を手掛ける。

うらもちエック!!



パッケージ工業 健保だより No.319

2021年4月発行

制作協力/株式会社 社会保険出版社

発行 | パッケージ工業健康保険組合
〒130-0005 東京都墨田区東駒形1-16-1

TEL.03(3624)7421~7424 FAX.03(3624)7407
ホームページは「パッケージ工業健保」で検索