

contents

令和3年度 決算のお知らせ	2
育児休業・育児休業中の保険料について	4
短時間労働者に対する健康保険・ 厚生年金保険の適用拡大	5
被扶養者資格の確認調査(検認)を行います	6
令和5年2月に「医療費のお知らせ」を送ります	7
お薬の新しい受け取り方はじまりました	8
オンライン卒煙プログラムのご案内	9

ご家族の皆さままで
ご覧ください



秋は健診受診シーズンです!

特定健診のお知らせ	10
インフルエンザ予防接種を受けましょう!	12
PepUp期間限定イベントのご案内	13
クイズパーク	14
公告・管理栄養士からのひとこと	15
生活習慣病改善サポートレシピ	16



令和3年度 決算のお知らせ

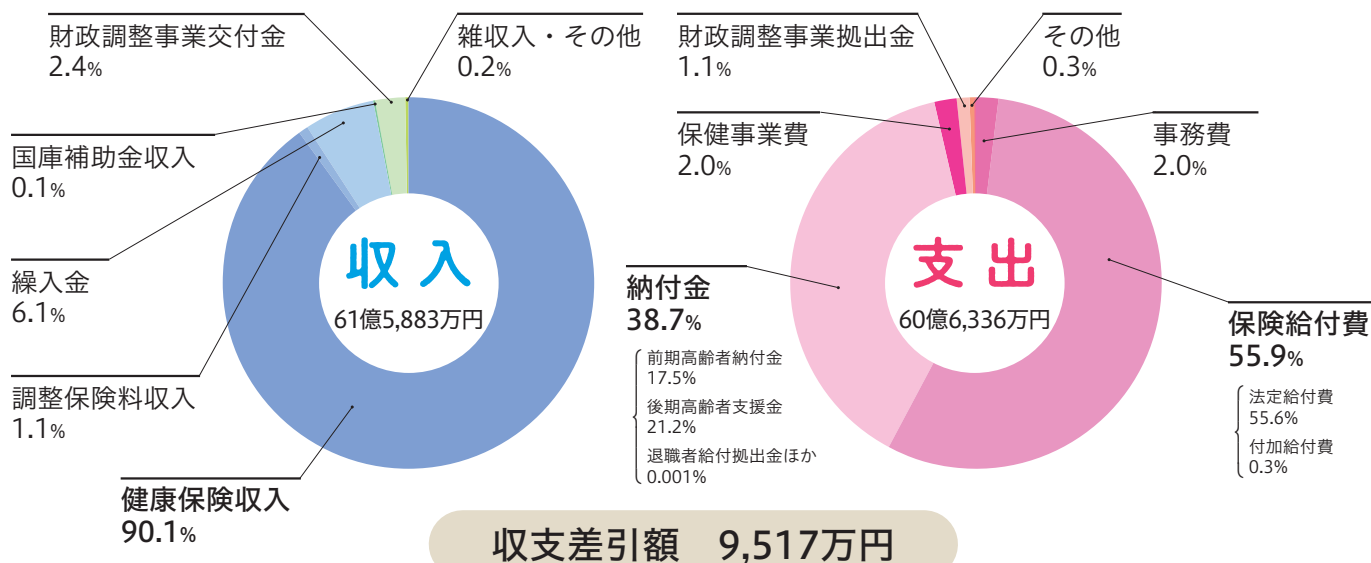
令和4年7月29日開催の
第158回組合会(書面審議)において
承認されましたので報告いたします

※新型コロナウイルス感染症拡大防止対策として書面審議としております。

収入支出決算額

収入合計	61億5,883万円
支出合計	60億6,336万円
収支差引額	9,517万円

一般勘定



◆ 令和3年度の決算は、新型コロナウイルス感染症による厳しい社会・経済活動の制限の緩和により、予算策定時よりも標準報酬月額・賞与支給総額の増加により保険料収入は増収となりました。一方支出面では新型コロナウイルス感染症による受診控えの反動で保険給付費の支払が前年度比109.5%の2億9,386万円も増加したため予算変更を行う結果となりました。

◆ 高齢者の医療費を支えるための過重な納付金・支援金の負担により健保組合は厳しい運営を強いられています。

高齢者の医療費を支援するため、前期高齢者納付金として10億6,311万円、後期高齢者支援金として12億8,480万円と、保険料収入の約42%を国へ拠出しています。令和4年度以降は団塊世代が後期高齢者に入り始め、その支援金は大幅に増加することで健保組合財政逼迫の大きな要因となっています。

◆ 保健事業は計画どおり実施しました。

令和3年度の事業計画に基づき、健康の維持増進・疾病予防のための健康診断事業やデータヘルス計画の推進、重症化予防事業においては対象者への積極的なアプローチによる受診勧奨や健康意識向上に努めたほか、医療費通知・ジェネリック医薬品の使用促進案内などコロナ禍の中でも実施できる事業は全て滞りなく実施しました。今年度も重症化予防事業を重点的に実施してまいります。被扶養者の方の健診受診率や特定保健指導の参加率はまだまだ低い状況です。当組合から健康診断や特定保健指導のご案内等が届きましたら、ぜひ受けていただくようお願いいたします。



令和3年度収入支出決算の概要

● 収入 ●

科目	令和3年度 決算額(万円)	被保険者 1人当たり(円)
健康保険収入	554,644	420,440
調整保険料収入	6,818	5,168
繰入金	37,868	28,705
国庫補助金収入	873	662
財政調整事業交付金	14,707	11,148
雑収入・その他	973	737
収入合計	615,883	466,860

収支差引額は9,517万円となり
別途積立金へ積立しました。
次年度の保険給付費・納付金の支払いに
充当します。

● 支出 ●

科目	令和3年度 決算額(万円)	被保険者 1人当たり(円)
事務費	11,881	9,006
保険給付費	338,796	256,819
法定給付費	337,286	255,674
付加給付費	1,510	1,145
納付金	234,796	177,983
前期高齢者納付金	106,311	80,587
後期高齢者支援金	128,480	97,392
退職者給付拠出金ほか	5	4
保健事業費	12,322	9,340
財政調整事業拠出金	6,810	5,162
その他	1,761	1,336
支出合計	606,366	459,646

主な収入

●健康保険・調整保険料収入

被保険者の皆さまと事業主様から納めていただいた保険料です。合計で56億1,462万円の収入となりました。

●繰入金

保険料収入だけでは支出を賅えないため、繰入金の内別途積立金を3億7,175万円取崩して運営しています。

●国庫補助金収入

高齢者医療制度への負担金助成や特定健診・特定保健指導の実施に要する費用などのために国から補助されるもので、873万円の補助収入がありました。

●財政調整事業交付金

高額医療費に対する交付金で健保連から交付されます。調整保険料が財源となり交付額は1億4,707万円でした。

主な支出

●保険給付費

皆さまの医療費や各種給付金(出産手当、傷病手当等)のために支払った費用です。合計で33億8,796万円支出しました。

●納付金

高齢者医療制度等に拠出するための支出です。65～74歳までの前期高齢者の医療費を支えるために10億6,311万円、75歳以上の方が加入する後期高齢者医療制度へ12億8,480万円の支出など合計で23億4,796万円拠出しています。

●保健事業費

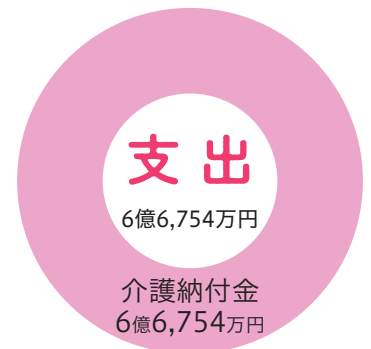
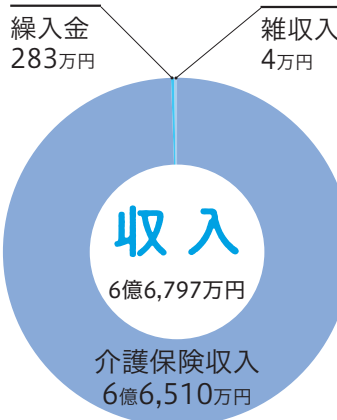
皆さまの健康づくりを支援するための費用です。健康診断事業を中心にデータヘルス計画に基づく重症化予防事業など総額1億2,322万円支出しました。

介護勘定

健康保険組合は、国の代わりに介護保険料の徴収のみを行い、制度の運営に協力しています。令和3年度の介護勘定における決算は下記のとおりです。

収入合計	6億6,797万円
支出合計	6億6,754万円
収支差引額	43万円

収支差引額43万円は、介護勘定準備金へ積立しました。





令和4年10月1日より、「育児休業」と「育児休業中の保険料」に関する法改正が施行されます。

1 育児休業に関する法改正

◆ 育児休業について

今回の主な法改正は、育児休業の分割取得になります。詳細は下記の表のとおりです。

要件	従来	改正後 (令和4年10月～)
対象期間 取得可能日数	原則、子が1歳 (最長2歳)まで	変更なし
申出期限	原則、1カ月前まで	変更なし
分割取得	原則、分割不可	分割して2回取得可能 (取得の際にそれぞれ申出)
休業中の就業	原則、就業不可	変更なし
1歳以降の延長	育休開始日は1歳、 1歳半の時点に限定	育休開始日を柔軟化
1歳以降の再延長	再取得不可	特別な事情がある場合に限り 再取得可能

◆ 産後パパ育休について

産休対象でない男性のための、子の誕生日から8週間以内に取得する育児休業(パパ休暇)がありましたが、今回の法改正によりパパ休暇は廃止となり、「産後パパ育休」が新設されました。

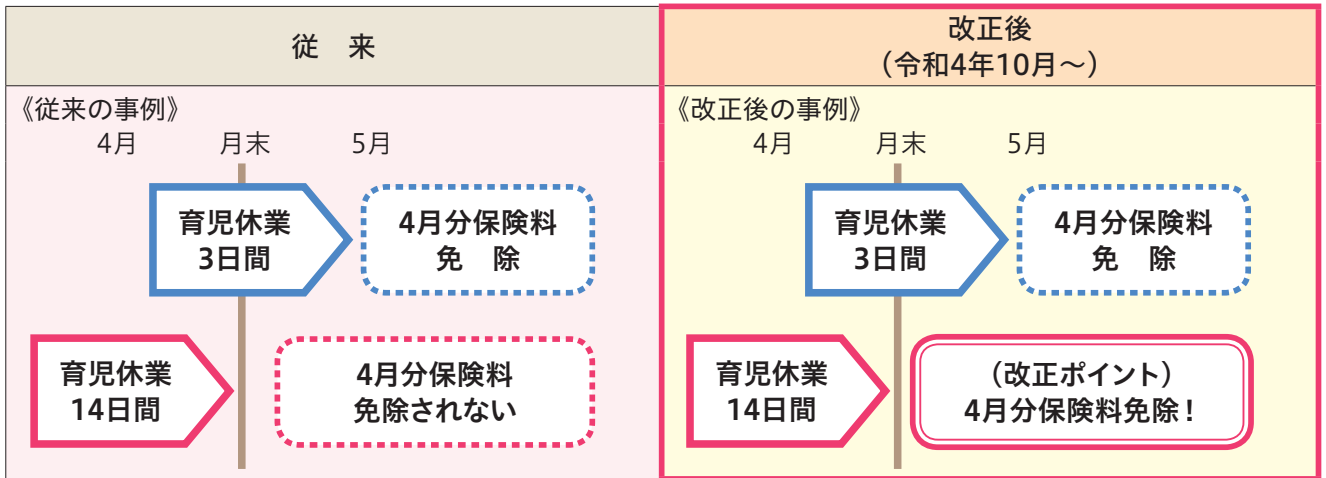
要件	産後パパ育休 (令和4年10月～)
対象期間 取得可能日数	子の出生後8週間以内に 4週間まで取得可能
申出期限	原則、休業の2週間前まで
分割取得	分割して2回取得可能 (初めにまとめて申し出ることが必要)
休業中の就業	労使協定を締結している場合に限り、労働者が合意した範囲で休業中に 就業することが可能

※ 「パパ・ママ育休プラス」について変更はありません。

2 育児休業中の保険料に関する法改正

◆ 短期間の育休に関する保険料

従来、月末時点で育休を取得している場合、当月の保険料が免除されていました。
法改正後は、その月中に2週間以上育休を取得した場合も保険料免除の対象となります。



◆ 短期間の育休に関する賞与保険料

従来、賞与月の月末時点で育休を取得していると賞与保険料は免除されていましたが、改正後は、1ヵ月超の育休取得者に限り、賞与保険料が免除されるようになりました。

法改正

短時間労働者に対する健康保険・厚生年金保険の適用拡大



令和4年10月1日より、短時間労働者の適用拡大に関する法改正が施行されます。

まず短時間労働者とは、1週間の所定労働時間および1ヵ月の所定労働日数が通常の労働者の3/4未満であり、なおかつ下記の①～⑤の要件をすべて満たした被保険者のことをいいます。従来の制度との変更点は下記の表のとおりです。

対象	要件	平成28年10月～ (従来)	令和4年10月～ (改正後)	令和6年10月～ (改正予定)
事業所	① 特定適用事業所の基準	常時500人超	常時100人超	常時50人超
短時間労働者	② 労働時間	週の所定労働時間が20時間以上	変更なし	変更なし
	③ 賃金	月額88,000円以上	変更なし	変更なし
	④ 勤務時間	継続して1年以上使用される見込み	継続して2ヵ月を超えて使用される見込み	継続して2ヵ月を超えて使用される見込み
	⑤ 適用除外	学生ではないこと	変更なし	変更なし

お問い合わせ 業務課 業務係 TEL 03-3624-7421

被扶養者資格の 確認調査(検認)を行います



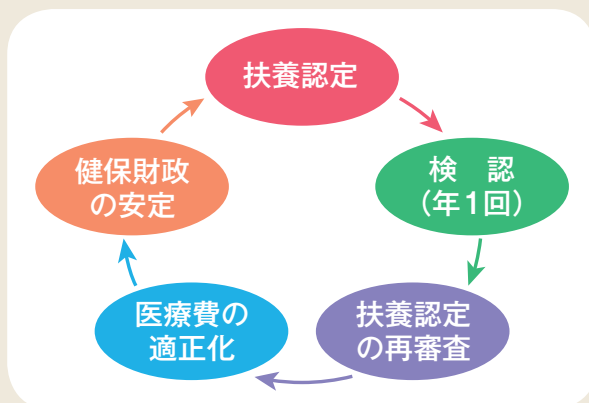
被扶養者資格の確認調査(検認)とは、過去に被扶養者として認定されたときの状況が現在も維持されているかどうかを再確認するものです。

こちらは厚生労働省の通知に基づき実施しておりますので、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。

またすでに就職や結婚などの理由で扶養認定要件を満たしていない場合には、速やかに保険証を添えて被扶養者から除く手続きをお願いいたします。

なぜ被扶養者資格確認が必要？

認定条件を満たしていない家族が認定され続けると健康保険料から本来負担しなくてもよい費用を支出し保険料引き上げの要因にもなりかねません。被扶養者資格確認を再審査することにより医療費が適正化され、健保財政の安定に繋がります。



1 扶養認定の条件

年間収入が130万円未満(60歳以上または障がい者の方は180万円未満)であり、かつ被保険者の年間収入の1/2未満の収入であること。

※別居している場合は、上記の条件を満たしたうえで被扶養者の収入が被保険者からの仕送り額よりも少ないこと。

2 対象者

令和4年4月1日時点で18歳以上の者

3 提出方法

事業所宛てに送付いたします“被扶養者資格再確認調査票(検認)”に必要事項を記入のうえ、事業所担当者様を経由してご提出ください。

※届出の提出が確認できない場合、扶養削除となる可能性がありますのでご注意ください。

保険料に
ついて

算定基礎届の提出ありがとうございました

当組合で令和4年7月1日より行われました算定基礎届事務は、事業主様、事務担当者様のご協力によりまして無事終了しました。

ご提出いただいた算定基礎届により新しい標準報酬月額が決定し、9月分(10月告知分)の保険料から適用されます。



お問合せ 業務課 業務係 TEL 03-3624-7421

令和5年2月に「医療費のお知らせ」を送ります

受診期間 令和3年11月～令和4年10月

- 医療機関等からの誤請求の防止など、医療費の適正化を目的としています。医療費の7割、8割分は皆さまが納めている保険料から支払われています。通知の内容に間違いがないかご確認をお願いいたします。
- 令和4年10月までの未記載分、11月～12月受診分は領収書に基づいてご自身で「医療費控除の明細書」を作成していただく必要があります。
- 医療費のお知らせが届きましたら、裏面を必ずご確認ください。
- 毎年多くの「医療費のお知らせ」が当組合へ戻ってきています。転居された場合は、事業所様を通して速やかに住所変更手続きを行ってください。



「医療費のお知らせ」に関するQ&A

Q 「医療費のお知らせ」は医療費控除を受けるときに使用できますか？

A 当組合が発行する「医療費のお知らせ」は添付書類として必要な項目を満たしているため、使用できます。

Q 受診したはずなのに記載がないのはなぜですか？

A 「医療費のお知らせ」は医療機関等からの診療報酬明細書等(レセプト)に基づいて作成しています。そのため、医療機関等からの請求の遅れや審査に時間を要する場合は記載がありません。記載がない場合は領収書に基づいて、ご自身で「医療費控除の明細書」を作成していただく必要があります。

Q 「医療費のお知らせ」に記載されているあなたが支払った額と領収書の金額が一致しないのはなぜですか？

A 「医療費のお知らせ」に記載されている金額は、医療費の総額に受診された方の自己負担割合(0.3もしくは0.2)を乗じて算出されます。そのため、10円未満の金額まで記載されます。一方、医療機関等の窓口で支払う医療費の額は、10円未満の金額は四捨五入して計算されます。医療費の額を計算する際にはどちらの金額に基づいて計算しても差し支えありません。

Q 金額の確認をした後、領収書は破棄しても良いですか？

A 領収書は確定申告期限から5年間は領収書の提出または提示を求められることがあるため、申告期限後5年間は保管する必要があります。

Q 当組合からの還付金や生命保険・損害保険からの医療保険金等が確定していない場合の金額計算はどうなりますか？

A 補填される金額等の見込額に基づいて計算します。なお、補填された金額と当初の見込額が異なる場合には、修正申告または更正の請求手続により訂正してください。

～医療費控除の詳細は、最寄りの税務署にお問合せください～

医療費控除について
調べるにはこちら

◆医療費を支払ったとき(医療費控除) | 国税庁 (nta.go.jp)
<https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/taxanswer/shotoku/1120.htm>

お問合せ 業務課 医療係 TEL 03-3624-7422

お薬の新しい 受け取り方 はじまりました



- ① **国の制度**として、令和4年4月から「リフィル処方せん」が導入されました
- ② 例えば、長いあいだ同じ薬を飲んでいるなど病状が安定し、通院をしばらく控えても大丈夫と**医師が判断した場合**が対象です
- ③ 医療機関で処方せんを毎回もらわず、**同じ処方せん**を薬局で最大3回まで**繰り返し使用**できる仕組みです。くわしくは、医師にお聞きください

投薬量に限度のある医薬品や湿布薬はリフィル処方せんにできません



当組合からのご提案!!

オンライン**卒煙**プログラム

卒煙🚭に挑戦してみませんか？

アプリを取得して
初回面談予約!

① アプリをダウンロード

右記二次元コード、もしくはApp Store
またはPlayストアで「ascure卒煙」と検索

② アプリで初回面談を予約

招待コードはこちら!

903898



過去に禁煙してみたけどダメだった…

禁煙したいけど続かないんだよな…

自信がない…

ご安心ください!!



ascure卒煙プログラムでは、専門の指導員のサポートの元、**卒煙**へ導いてくれます!

① お申込み費用

通常54,000円のところ、

¥0

自己負担は無し
無料!!

② ご参加の条件^{*1}

- アプリを利用できる方
動作環境: iOS 10.0以上 (iPhone) / android 5.0以上のスマートフォン
(PC・タブレットはご利用できません)
- 禁煙を希望する方
- パッケージ工業健康保険組合にご加入の方

③ 禁煙に導く3つのサポート

1 専門カウンセラーによる オンライン面談

ご自宅でも会社でもどこでも実施可能

面談 毎日 9:00-20:00
可能日時 (年末年始及び指定の休業日を除く)

2 医師開発の 専用アプリ



3 禁煙補助薬は ご自宅に配送^{*2}



④ プログラムの流れ

禁煙成功の要となる開始3ヶ月間をオンライン面談と医薬品で親身にサポート



※3ヶ月目以降も6ヶ月目までは
希望があれば追加面談可能!

※6ヶ月後に最終禁煙確認のための
面談および唾液検査があります。

【注意事項】*1. 上記以外でも、うつ病の既往歴やその他治療中の病気がある方は、主治医の許可が出ない場合は参加をお断りすることがございます。

*2. 既往歴等によっては、参加者様の健康を守るため、医薬品をお渡し出来ない場合がございます。

お問合せ 保健事業課 TEL 03-3624-7423

提供: 株式会社 Cure App

秋は健診受診シーズンです！

特定健診のお知らせ

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。

受診期間：令和5年3月31日まで

受診コースと金額

- *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)
- *当組合ホームページより受診コース項目のご確認をお願いいたします
- *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

お知らせ

令和5年2月21日(火)当組合会館内(墨田区)にて健診を実施する予定です。
実施コース等の詳細が決まり次第当組合ホームページにてお知らせいたします。

任意継続被保険者・被扶養者の皆さまへ

令和4年度より特定健診を受診できる医療機関が増えました。
お近くに医療機関がなく、今まで健診を受診できなかった方は是非ご利用ください。
※任意継続被保険者・被扶養者特定健診専用コースのため、被保険者の方・他コース
をご希望の方につきましては対象外となりますのでご了承ください。



健診の予約から受診までの流れは次ページをご覧ください

健診の予約から受診までの流れ



被保険者の方

任意継続被保険者・被扶養者の方

健診指定契約医療機関一覧より医療機関を決定し、予約する
特定健診を受診される方は
予約時に
「東振協特定健診 E コース」
とお伝えください



当組合健診
ホームページ

被保険者

任意継続被保険者・被扶養者

NEW

任意継続被保険者・被扶養者の方のみ
特定健診の医療機関が見つからなかった場合

任意継続被保険者・被扶養者専用
医療機関一覧(健保連)

※被保険者の方・他コースご希望の方は対象外です

契約タイプ:Aタイプ/Bタイプ
を選択してください

予約時に**「特定健診」**とお伝えください



特定健診
検索ページ

予約が取れた方は
健診・ドック予約済連絡書を記入

- ・被保険者用
- ・任意継続被保険者・被扶養者用

※資格区分によって
提出書類が異なりますのでご注意ください



健保連用予約済連絡書
(任意継続被保険者・被扶養者用)を記入

保健事業課(FAX:03-3624-7407)まで該当の予約済連絡書をご提出ください
予約済連絡書は当組合ホームページよりダウンロードできます

*特定健診受診の方は「予約済連絡書」を提出後、当組合より「受診カード」または「受診券」が届きますので、健診当日、医療機関にご提出ください

「健康保険証」や医療機関や当組合から送付された書類を持って受診しましょう！
健診結果を確認し、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

お問合せ 保健事業課 TEL 03-3624-7423

当組合に加入されている皆さまが対象です！

インフルエンザ予防接種を受けましょう！

予防接種を受けることで、自身への感染を防ぐだけでなく、周囲への流行の感染防止にも繋がります。流行シーズンに備え、早めに予防接種を受けましょう。



費用補助 : 2,000円(対象者1人につき1回まで)

接種期間 : 令和4年10月1日～令和5年1月31日(予約受付中)

日時に余裕を持ってお早めにご予約をお願いいたします。

お申込みの流れ

1 医療機関の確認

当組合ホームページから東振協ホームページにアクセス

「インフルエンザ予防接種のご案内」をクリック
医療機関、接種受診方法を確認し、受診先を決める
*健診の医療機関とは別契約になりますのでご注意ください



「当組合インフルエンザ
ホームページ」

2 予約の連絡

選択した医療機関にインフルエンザ予防接種の予約
東振協ホームページより利用券を発行



3 医療機関にて接種

窓口に利用券と保険証(写し不可)を提出
補助金2,000円を差し引いた金額の支払い

注意事項

*補助は接種日当日に当組合の資格がある方に限ります。

*ワクチンの在庫状況等や、接種について不安や疑問のある方、予防接種後に身体に異変を感じた場合は接種先医療機関にご連絡をお願いします。

お知らせ

令和4年11月9日(水)、11月24日(木)当組合会館内(墨田区)にてインフルエンザ予防接種を実施いたします。

※ワクチンの数に限りがあり、定員に達し次第早期に受付を終了する場合がございますのでご了承ください。

詳細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。

お問合せ 保健事業課 TEL 03-3624-7423

2022年
10月～

PepUp 期間限定イベントのご案内

健康ポータルサイト「PepUp」では、日々の健康管理に加え各種イベントへの参加が可能です。
イベントに参加いただくと、さらにポイントをもたらえるチャンスです！ぜひご参加ください。

【スポーツの秋！パッケージ健保主催ウォーキングラリー】

エントリー：2022年10月1日～10月31日

開催期間：2022年11月1日～11月30日

達成目標：1日平均8,000歩以上

歩数入力方法：手入力/Fitbit連携/Garmin連携/スマホアプリ連携

参加方法：PepUpにログイン後、事前エントリー

★参加特典★ 参加者全員に **500ポイント**

目標歩数達成でさらに **1,000ポイント**プレゼント

※通年参加可能なJMDC主催の「PepWalk」と両方の参加が可能です。



【年末年始太りの予防に！体重測定チャレンジ】

開催期間：2022年12月1日～12月31日

参加方法：PepUp内のチャレンジページより

「チャレンジ開始」を押し、日々の記録を入力

★参加特典★

期間中21日以上体重を記録した方に **500ポイント**プレゼント



【めざせ全問正解！健康クイズ】

開催期間：2023年2月1日～2月28日

概要：①食生活 ②身体活動と運動 ③睡眠とメンタルヘルス
④がん ⑤オーラルケア ⑥トレンドの6カテゴリ
各5問、計30問にチャレンジ

参加方法：PepUp内のクイズ参加ページより

「クイズ開始！」を押し、各クイズに回答

★参加特典★

1カテゴリ5問を全問正解するごとに **50ポイント**

全カテゴリ正解でさらにボーナスポイント **200ポイント**プレゼント **最大で500ポイント**がもらえます



※参加特典ポイントは、各イベント終了からおおよそ3週間後に付与されます。

※上記イベントの詳細は当組合ホームページおよびPepUpアプリ内でもお知らせいたします。

※ イベントに参加するには、事前にPepUpへの登録が必要です。

現在新規登録キャンペーンにて登録即日 **1,000ポイント**がプレゼントとなりますので、ぜひこの機会にご登録ください。登録は下記4STEPで簡単に行えます！

イベント参加により貯まったポイントは商品券、ギフトカードなどに交換できます

PepUpへの登録方法

ダウンロード対象者は、**18歳以上**の当組合加入者です。(被保険者、被扶養者問わず利用できます。) 新規加入者の方は、登録が可能になるまで約1ヵ月程度かかりますのでご了承ください。



登録申請
フォームで申請



登録案内はがきが届く
※本人確認コードはがきに
印字されています。



ユーザー登録を
行う

PepUp.



詳細はこちら

PKGクイズ&漢字熟語しりとり

Q1~Q5

本誌に掲載されている言葉で正しい回答の組み合わせを選んでください。

Q6

漢字熟語をつないでゴールまでたどり着こう！

使わなかった漢字をつないでできるキーワードは？？

Q1 令和4年10月1日施行の法改正により、産休対象ではない男性のための「パパ休暇」は廃止され、代わりに子の誕生日から8週間以内
取得する育児休業(〇〇〇〇育休)が新設された。 **ヒント4ページ**

Q2 同居している家族の扶養の認定要件は、「被扶養者の年間収入が〇〇〇万円未満(60歳以上または障がい者の方は〇〇〇万円未満)であること」と、「被保険者の年間収入の1/2未満の収入であること」の基準を満たす必要がある。 **ヒント6ページ**

Q3 インフルエンザ予防接種当日、窓口提出するのは保険証と〇〇〇である。 **ヒント12ページ**

Q4 4月から新たに導入した健康ポータルサイトの名前は「〇〇〇〇〇」である。 **ヒント13ページ**

Q5 高齢者医療費の支援のため、保険料収入の約〇〇%を国へ拠出している。 **ヒント2ページ**



- a. Q1:パパママ育休 Q2:130-180 Q3:割引券 Q4:PopUp Q5:42
- b. Q1:パパママ育休 Q2:103-180 Q3:割引券 Q4:PepUp Q5:45
- c. Q1:産後パパ Q2:130-180 Q3:利用券 Q4:PepUp Q5:42
- d. Q1:産後パパ Q2:103-150 Q3:利用券 Q4:PopUp Q5:45

答え

Q6

スタート



温	昇	気	流	星	群	抛	点
故	上	売	焼	行	雄	割	数
知	新	宙	楽	信	送	習	学
宇	学	育	館	内	放	慣	例
待	期	体	字	士	楽	道	文
望	遠	鏡	文	塊	団	両	武
力	現	表	代	世	食	主	義
仕	事	実	無	根	菜	飛	務

ゴール



ルール

上下左右に隣り合う漢字をつないで二文字以上の熟語をつくります。その熟語の最後の漢字が次の熟語の頭文字になります。

熟語をつないでゴールを目指しましょう。最後に使わなかった漢字をつないでキーワードをつくります。

○ななめ隣の漢字同士をつなぐことはできません。

キーワード

--	--	--	--	--	--

① クイズの答え	郵便はがき 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
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。

◆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。

◆締め切り

令和5年1月31日(火)必着

◆賞品

PKGクイズ、漢字熟語しりとり両方の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、当組合ホームページに掲載します。

令和4年4月号の健保クイズの解答は「a」クロスワードパズルの解答は「しゃくなげの花」でした。

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 タイセイ	東京都大田区	R4・4・1
株式会社 TCK	埼玉県さいたま市	R4・7・7

▶ 事業所の削除

事業所名称	所在地	削除年月日
有限会社 広沢紙器製作所	東京都荒川区	R3・9・1
株式会社 光陽紙器製作所	東京都千代田区	R4・2・1
株式会社 詰田紙業	東京都江東区	R4・2・28
有限会社 野本紙器製作所	東京都台東区	R4・3・16
株式会社 泰正	東京都品川区	R4・4・1
寄居印刷紙器 株式会社	埼玉県本庄市	R4・4・1
細田紙器 株式会社	東京都文京区	R4・5・1
株式会社 マルオカ	東京都台東区	R4・6・9

▶ 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 ハッピー商会	東京都足立区 →茨城県常総市	R3・12・21
株式会社 尚山堂	東京都豊島区 →東京都町田市	R4・6・21

▶ 事業所の名称変更

事業所名称	所在地	変更年月日
ハイク、ワグナー・ジャパン株式会社 ↓ アンドリッツ・ファブリック&ロール 株式会社	東京都中央区	R4・2・1

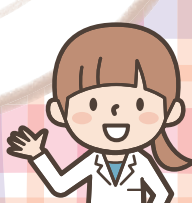
当組合管理栄養士のひとこと

かぶのおはなし



かぶ(蕪)の旬は春と秋2回と言われ、年間を通してスーパーで手に入れやすい野菜の一つです。しかしながら、食卓に並ぶ機会が少ないという方も多いのではないのでしょうか。

かぶは根と葉で異なる栄養成分を持つとても優秀な食材です。根の部分はビタミンCや消化酵素アミラーゼなどが含まれ、消化による胸焼けや食べ過ぎによる胃もたれの不快感を解消するなどの整腸作用に優れています。葉は緑黄色野菜に分類され、ビタミンやミネラルが豊富に含まれています。裏面のレシピのように葉は捨てず、根と組み合わせて調理することで美味しくエコに食べましょう!



立石有里



健診の数値が
気になりだしたら

生活習慣病 改善サポートレシピ

毎日の食事、少しの工夫で生活習慣病の予防・改善に役立つ健康メニューに。
ポイントを押さえて、おいしく、健康的な食生活を送りましょう。

監修 新谷友里江 (料理家・管理栄養士) 撮影 武井メグミ スタイリング 宮沢ゆか

脂質異常症
の改善に



蒸すから“油のとり過ぎ”を気にせずOK!
レモンの効いたオイルソースが味のアクセントに

1人分 エネルギー 食塩相当量
142kcal 0.7g

たらとかぶのレンジ蒸し

材料(2人分)

たら 2切れ
酒 小さじ1
こしょう 少々
しめじ 100g
かぶ(葉つき) 1個(120g)
レモンの薄切り 4枚
A
パセリのみじん切り 大さじ2
レモン汁 小さじ2
オリーブ油 小さじ2
しょうゆ 小さじ1/2
塩 少々

作り方

- ① たらは酒をからめて5分ほど置き、水気を拭き取ってこしょうをふる。しめじは石づきを取って小房に分ける。かぶはくし形切り、葉は5cm長さに切る。Aは混ぜ合わせておく。
- ② 耐熱皿にしめじ、かぶ、たらの順にのせ、たらの上にレモンをのせる。ラップをしてレンジで6~7分加熱し、器に盛りつけてAをかける。



脂質異常症 改善につながる けんこうPOINT

エネルギーや脂質の多い食品を控える食事が脂質異常症の改善にはベスト。たらは低エネルギーの食材。さらに、余分な油を使わない蒸し料理なら、血液中の中性脂肪やコレステロールを抑えたいときに最適です。



Profile
新谷友里江
にいやゆりえ

料理家・フードコーディネーター・管理栄養士。手軽でおいしい家庭料理やアレンジレシピに定評がある。料理雑誌や女性誌のレシピ開発などで活躍中。著書に『忙しい日のできたてごはんがレンジだけでできちゃった100』(主婦の友社)など多数。

記事提供: (株) 社会保険出版社

パッケージ工業 健保だより No.322

2022年10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

うらもチエツ!!

