

contents

令和5年度 予算のお知らせ	2
口腔ケアから健康に	4
選んでいますか?ジェネリック医薬品	6
令和5年度 保健事業年間スケジュール	7
令和5年度 特定健診受診のお知らせ	8
健診を受けた後は生活習慣を 改善するチャンス!	9

ご家族の皆さままで
ご覧ください



健康ポータルサイトPepUpで 健活(ケンカツ)を始めてみませんか?	10
春のウォーキングラリー開催	11
令和5年度 健康増進事業について	12
無料カウンセリングのご案内	14
クイズパーク・公告・ 管理栄養士からのひとこと	15
野菜たっぷり健康ごはん	16



健保だよりに関する
アンケートのお願い

アンケートの回答は
こちらから



本アンケートの回答は、
サービス改善のための
参考にさせていただきます。

令和5年度

収入支出予算

令和5年2月16日開催の組合会において、令和5年度予算が承認されました。

▶はじめに

保険料収入の半分近くを「前期高齢者納付金」(65歳～74歳の前期高齢者の加入が多い国民健康保険への財政支援)と、「後期高齢者支援金」(75歳以上の後期高齢者の医療支援)の2つの拠出金支出が占め、健保組合の財政を圧迫する大きな要因となっています。さらに団塊の世代が後期高齢者入りすることで支援金は増大し、現役世代は一層の負担が強えられるなど、健保組合の運営持続が限界に迫りつつあります。

現役世代が減少する一方で、高齢世代が増加する人口構造の変化が避けられない中、現役世代の負担を軽減するために、全世代型社会保障構築会議における検討の下、医療保険制度改革が急務であり世代内・世代間の不公平を是正しあるべき給付と負担を実現して持続可能な制度を構築することが求められます。

令和5年度 収入支出予算の概要

健康保険 60億4,801万円			
収入		支出	
科目	予算額(万円)	科目	予算額(万円)
健康保険料	542,686	事務費	10,373
調整保険料	6,375	保険給付費	331,839
別途積立金他繰入	49,473	納付金	220,645
国庫補助金	92	保健事業費	14,364
財政調整事業交付金	6,000	財政調整事業拠出金	6,375
雑収入ほか	175	その他支出	1,205
		予備費	20,000

介護保険 6億5,555万円			
収入		支出	
科目	予算額(万円)	科目	予算額(万円)
介護保険料	64,063	介護納付金	64,553
繰入金	1,482	介護保険料還付金	2
雑収入	10	予備費	1,000

▶予算編成の基礎となった数字

健康保険

- 被保険者数(育児休業等保険料免除者50名除く)……12,700人
- 平均標準報酬月額(//) …… 312,000円
- 保険料率(事業主5.05% 被保険者 4.95%) …… 10%

介護保険

- 介護保険第2号被保険者数 ……7,990人
- 特定被保険者数 …… 210人
- 平均標準報酬月額 …… 339,811円
- 保険料率(事業主負担0.83%被保険者負担0.83%) ……1.66%

任意継続被保険者の標準報酬月額
32万円に決定しました。

- ① 標準報酬月額 320,000円
- ② 適用年月 令和5年4月1日～令和6年3月31日

健康保険

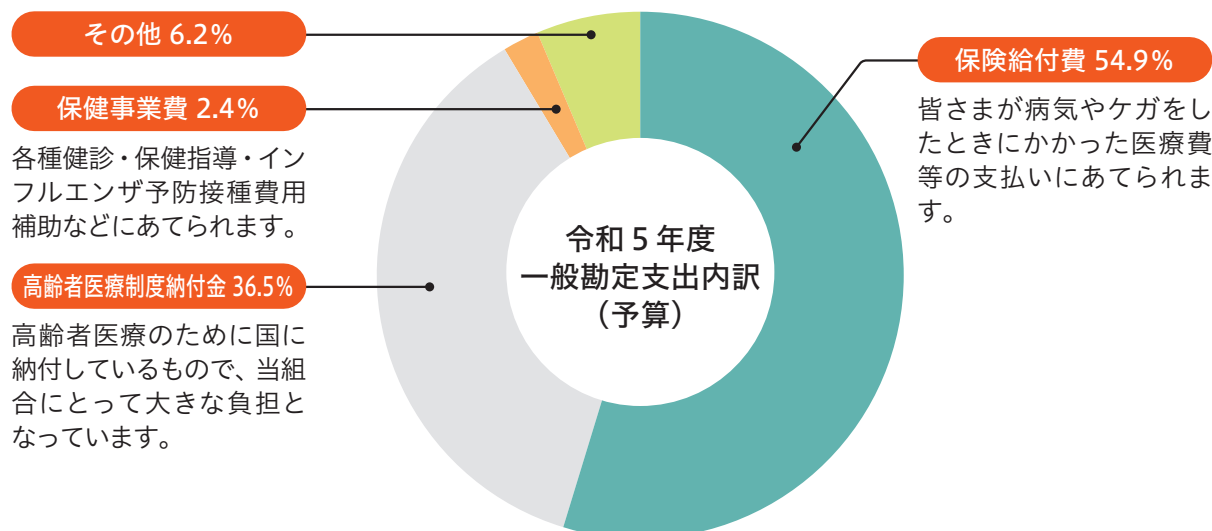
健康保険料については、保険給付費、高齢者医療制度への支援金などの義務的経費や、被保険者様の健康の維持・増進を図る保健事業等の支出に見合う額の料率設定が基本となります。

介護保険

介護保険制度は、高齢化や核家族の進行、介護離職の問題を背景に介護を社会全体で支えることを目的として、平成12年に創設されました。

運営は市区町村が行っていますが、健保組合は保険料の徴収を代行しています。

支出予算の約92%が保険給付費・高齢者医療制度納付金 保健事業費は約2.4%



▶当組合令和4年上半期(4月～9月診療分)の医療費の状況について

令和4年度				令和3年度			
	病名	医療費(円)	患者当たりの医療費(円)		病名	医療費(円)	患者当たりの医療費(円)
1(→)	歯周病	83,129,234	17,486	1	歯周病	79,550,027	17,765
2(→)	高血圧症	47,280,494	18,505	2	高血圧症	49,435,220	19,806
3(↑)	新型コロナウイルス	34,930,454	8,192	3	う蝕(虫歯)	33,917,637	10,485
4(↓)	う蝕(虫歯)	33,857,463	10,950	4	アレルギー性鼻炎	30,430,445	8,885
5(↓)	アレルギー性鼻炎	29,569,312	8,112	5	新型コロナウイルス	26,216,466	27,979

令和4年度上半期は、「新型コロナウイルス」による医療費が第7波の影響から全体の第3位となりました。

また、歯周病や高血圧などの生活習慣病による医療費も年々増加傾向にあります。このままでは当組合全体の財政が悪化し、結果的に皆さまの負担が増えることにつながります。

1人ひとりのちょっとした心がけが大切です。医療費の適正化に向けてご協力をよろしくお願いいたします。

～まずはここからスタート！いますぐできる医療費節約術～

- ①お口の健康を維持しましょう…………… P4.5へ
- ②ジェネリック医薬品を活用しましょう…………… P6へ
- ③毎年の健康診断で生活習慣病を予防・早期に発見しましょう…………… P8.9へ



むし歯や歯周病が招く全身病 口腔ケアから健康に

監修 **和泉雄一** いずみ ゆういち 総合南東北病院オーラル・ペリオ センター長 東京医科歯科大学 名誉教授
1983年東京医科歯科大学大学院歯学研究科修了。ジュネーブ大学医学部歯学科講師、鹿児島大学歯学部教授、東京医科歯科大学大学院教授を経て現職に。専門は、歯周病学。

健康寿命を延ばすカギは 歯の健康にあり

歯は重要な消化器官。病気になったり失われたりすると、かむ力が低下して、食べ物の消化吸収が悪くなるほか、食べられるものが制限されて十分な栄養がとれなくなるため、全身の健康に影響します。

むし歯と歯周病は、歯を失う二大原因。これらは、食習慣、肥満、糖尿病、ストレスなどと深く関係している「お口の生活習慣病」だという認識を持ち、予防することが大切です。

むし歯や歯周病になる原因は、口の中の細菌。プラーク(歯垢)はその細菌の塊で、歯と歯肉の間にすみついて歯や周囲の組織をむしばんでいきます。たかが歯の病気と侮ってはいけません。なお、歯を失う原因のトップの歯周病の影響は、口の中だけにとどまらず、炎症を起こして出血した部分から細菌やその代謝産物が血管内に入り込んで、

全身に悪影響を及ぼします。動脈硬化、糖尿病などの生活習慣病、脳梗塞、心筋梗塞などをさらに悪化させることも。全身の健康を守るためには、まず口腔内を健康に保つことが重要です。

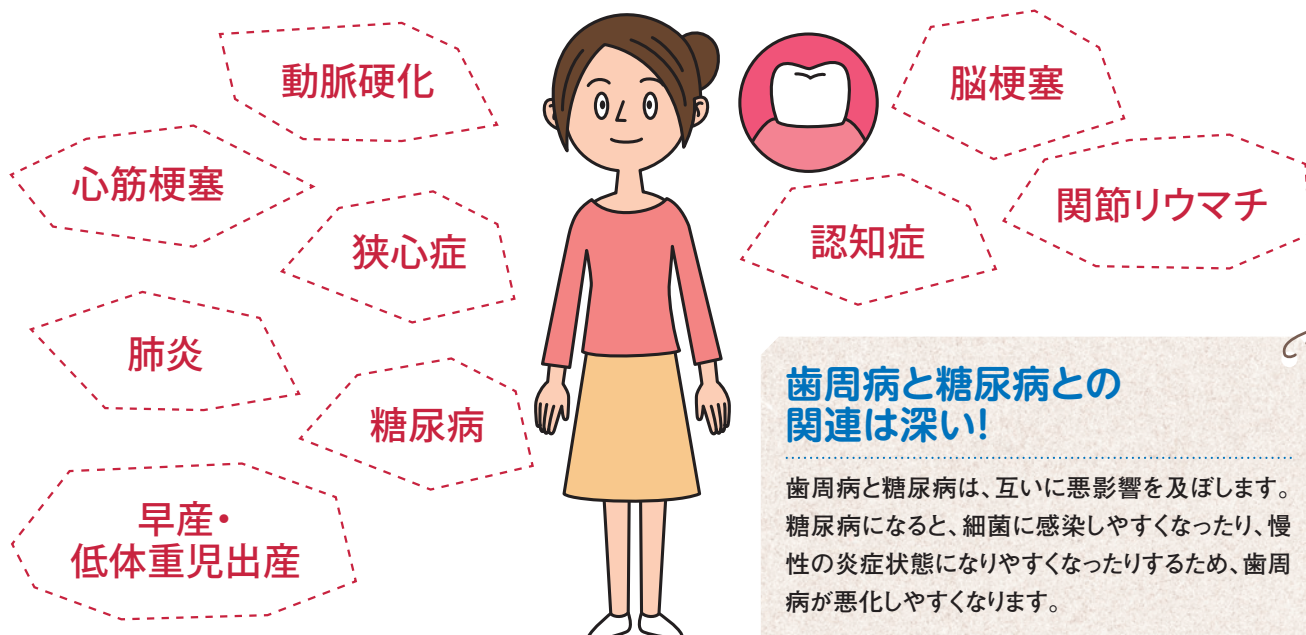
一度、むし歯や歯周病になると、元の健康な歯には戻れません。丁寧な歯磨きでプラークを取り除いて予防するのはもちろん、食事やストレスなどの生活習慣を見直して、1本でも多く健康な歯を残しましょう。

心当たりはありませんか？

- いつも何か口**にしている、**食事回数が多い** → 口の中が酸性に傾いて再石灰化(唾液により新しい歯の表面をつくる動き)が追いつかず、むし歯になりやすい口腔環境に。
- 早食いでよくかまない** → むし歯や歯周病の原因菌を抑える動きのある唾液が多く分泌されない。
- ストレスがたまっている** → ストレスによる免疫力の低下により、歯周病になりやすくなる。

★歯周病の原因菌の中に、女性ホルモンを栄養源とするものがあるため、妊娠中の女性は歯周病になりやすいので要注意。

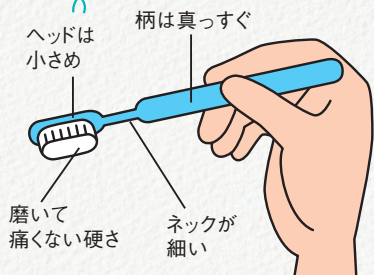
歯周病と関係の深い主な病気



口腔ケアは「セルフケア」と「プロフェッショナルケア」の2本柱で

毎日行う セルフケア

歯磨きをする (歯ブラシの選び方・持ち方)



- ▶鉛筆と同じように柄を軽く持ちます。力を入れ過ぎると歯ぐきを傷つけるので注意。磨き残しのないよう、歯の1本1本をすみずみまで時間をかけて磨くことを心掛けます。
- ▶歯ブラシのほかに、デンタルフロスや歯間ブラシを使って歯と歯の間の汚れもしっかり取り除きましょう。

歯ブラシは1カ月たったら交換を！

毛先が広がってくると、本来の6割程度しか歯の汚れが取れないので、1カ月を目安に新しい歯ブラシに交換しましょう。

甘いものは控えめに

糖分を多く含むお菓子や果物は、少しだけにして、とり過ぎに注意。口寂しいときは、フッ素入りのガムやキシリトールガムをかみましょ。



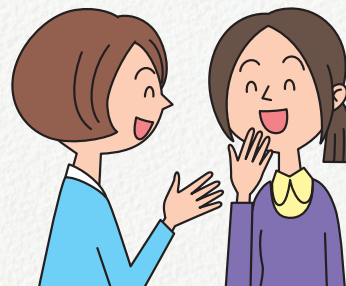
よくかんで 食べる



よくかむことで、唾液の分泌が促進されます。唾液には、口腔洗浄作用、抗菌作用があり、むし歯や歯周病の原因菌を抑える働きがあるので、食事のときは、よくかむ習慣を。

ストレスをためない

ストレスは唾液の分泌を妨げます。自分なりのストレス解消法を見つけて実行しましょう。気の合う仲間とおしゃべりや歌などは、顔面や口腔をよく動かすのでおすすめ。



かかりつけ歯科医で 定期的に行う プロフェッショナルケア

歯のメンテナンス

かかりつけ歯科医に、歯石やプラークの除去を定期的に行ってもらいましょう。専門の器具を使うため、セルフケアでは除去できない部分を掃除してくれます。

セルフケアのチェック& 歯磨き指導

磨き残しの有無のチェック、磨き方の指導をしてもらい、セルフケアに活かしましょう。



歯科健診を 受ける

むし歯や歯周病の予防・早期治療のために、半年から1年に1度は、かかりつけ歯科医で健診を受けましょう。

「長くなりすぎる
かかりつけ歯科医」
選びのポイント

相談しやすく、説明が丁寧

デンタルケアや治療について、分かりやすく説明してくれる。

予防に熱心

歯磨き指導、健診などに力を入れている。

全身の健康状態にも気を付けてくれる

口腔内だけでなく、内科的な症状も把握してくれる。

通いやすい場所にある

自宅や職場などから近い、いつでも気軽に行ける場所がおすすめ。

選んでいますか?

ジェネリック医薬品

ジェネリック医薬品は、あなたの家計にも医療保険者の財政にもやさしい、安心でお得な医薬品です。特に、長期的な治療に使われる医薬品であれば、より医療費を抑えることができます。ジェネリック医薬品を選ぶことで医療保険者の負担が軽くなり、安定した保険料で運営することができます。

ジェネリック医薬品を処方してもらうには…

医療機関の受付や診察時に処方される薬の説明を受けているとき、薬局で処方せんを提出するときに「ジェネリック医薬品で処方してください」と伝えましょう。ジェネリック医薬品希望カードをお持ちならば、カードを提示することであなたの意志を伝えることができます。

ジェネリック
希望です



ジェネリック医薬品に変更できないこともあります

ジェネリック医薬品は、新薬の特許期間が過ぎた薬からつくられるため、変更できる薬が必ずあるとは限りません。また、処方せんの処方欄にある変更不可欄に「✓」または「×」が記入されている薬も変更できません。自分が処方された薬に相当するジェネリック医薬品については、薬剤師が調べてくれます。自分で調べたい場合は、日本ジェネリック医薬品学会が運営する『かんじゃさんの薬箱』というホームページから検索できます。

〈かんじゃさんの薬箱〉

<http://www.generic.gr.jp/>

区分	被保険者	氏名
交付年月日	平成 年 月 日	
変更不可	個々の処方薬について、後発医薬品（は、「変更不可」欄に「✓」又は「×」）	
処方		

ここに「✓」または「×」がつけられている薬以外は薬局でジェネリック医薬品に変更することができます。

さまざまな医薬品がジェネリックになっています


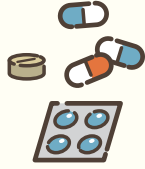



ジェネリック医薬品は、内服薬（飲み薬）だけでなくさまざまな種類がつけられており、点眼薬（目薬）や外用薬（塗り薬やシップなど）のジェネリック医薬品があります。今まで使っていた薬から切り

替えることに不安がある場合は、まずは短期間ジェネリック医薬品を試せる「分割調剤」を利用することができます。医師や薬剤師に相談してみましよう。

令和
5年度

保健事業年間スケジュール(予定)

昨今の情勢により中止や時期の変更がある場合がございます。
イベントの詳細・開催等については事業所宛の通知文・ホームページ・PepUpにてご確認ください。

	健康管理事業	健康増進事業	その他	
通年	健康診断(40歳以上) 年度内1人1回補助あり P8-9へ	保養所の費用補助 年度内1人1回補助あり P12へ スポーツジム利用 P13へ		
4月			機関誌発行	
5月		PKG健保主催 春のウォーキングラリー P10-11へ		
6月		テニスフェスタ		
7月	会館内健診(予定)	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(事前申込み制)	家庭用常備薬の 有償斡旋	
8月				
9月				
10月			インフルエンザ予防接種 費用補助 (10月1日~翌年1月31日) 1人1回補助あり	いきいき健康づくり
11月	会館内インフルエンザ 予防接種(2回実施予定)	PKG健保主催 秋のウォーキングラリー	家庭用常備薬の 有償斡旋	
12月				
1月				
2月	会館内健診(予定)	WEB介護・健康講座	医療費通知	
3月		ミニマラソン大会		

令和5年度

特定健診受診のお知らせ

年に1回の特定健診で身体の状態をチェックすることは、未来の健康を守り、病気の発症を未然に防ぐ安心にもつながります。これまでの日常を失わないためにも、健診でのチェックと生活習慣の改善を実践していきましょう。

受診コースと金額

*40歳以上の加入者に対し年度内(4/1～翌年3/31)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 ★受診できる医療機関が増えました★	0円

予約から受診までの流れ

1 該当の右記コードを読み取り
健診指定契約医療機関から医療機関を選択する



2 医療機関に健診予約の連絡を入れる

被保険者用
健診ページ

任意継続被保険者
被扶養者用
健診ページ

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」または「受診券」を送付いたします(一部医療機関を除く)
健診当日、医療機関にご提出ください

4 健診当日、「健康保険証」や医療機関より送付された書類をご提出ください

5 結果が届いたら、健診結果を確認しましょう
病院受診を勧められている場合は必ず受診しましょう

健診受診後は生活習慣改善のチャンスです！次ページをご確認ください！

お問合せ 保健事業課 TEL 03-3624-7423

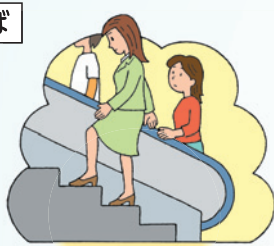
健診を受けた後は生活習慣を改善するチャンス!

健診結果が基準値の範囲内だから大丈夫。そんなふうに思っていないですか? しかし「異常なし」だからといって、生活習慣に問題がないとは限りません。年々異常値に近づいている検査項目があれば、原因となる生活習慣の改善を始めましょう。

運動 忙しくてもできる!

運動というと身構えてしまう人も多いかもしれませんが、わざわざ時間をつくらなくても大丈夫。「スポーツは好きじゃない」「忙しくて運動どころではない」という人は、小まめに体を動かす習慣を身に付けましょう。工夫次第で消費エネルギー量はどんどん増やせます。

例えば



階段を利用する



移動はできるだけ徒歩で



積極的に子どもと遊ぶ



家事の時間を増やす

食事 基本はバランス!

エネルギー量の計算に頭を悩ませて三日坊主になるよりも、食事のバランスを考えることが優先です。「主食」「主菜」「副菜」の3つを朝・昼・夜の3食それぞれで欠かさないように工夫を。特に野菜などは不足しがちなので、たっぷりとることを意識してください。

調理法や食材の工夫でも摂取エネルギーダウン!

副菜
野菜、海藻、きのこなど

主食
ごはん、パン、めんなど

主菜
肉、魚、豆腐、卵など



飲酒 飲み続けたいなら守るべき!

- ・週に2日は連続して休肝日を。
- ・飲むときは、野菜や低エネルギーのたんぱく質などのつまみを食べながら。
- ・適量を守り、夜12時以降は飲まない。



たばこ 何度でも禁煙にチャレンジ!

- ・自分なりの禁断症状のかわし方を見つける。
- ・禁煙外来を活用する。
- ・一度失敗してもあきらめず、応援してくれる人に助けを求める。





PepUp. で

健活(ケンカツ)を始めてみませんか？

アプリ提供元: (株)JMDC

PepUp(ペップアップ)は、令和4年4月から当組合にて導入した「健康ポータルサイト」です。

- お手持ちのスマートフォンやPCから、いつでもどこでも健診結果を確認
- 日々の健康管理に、毎日の体重・血圧・歩数などの健康情報を記録
- 健康状態に合わせた健康記事(運動・健康レシピ・ダイエットなど)の配信
- PepUp内で開催されるイベントに参加し、ポイントをGET！貯まったポイントで好きな商品に交換

など、お得な機能が盛りだくさんです!!

PepUpユーザー登録申請方法

※ユーザー登録には、本人確認用コードが記載されたハガキが必要です。

1 PepUp登録申請フォームへアクセス

URL: <https://pepup.life/users/ekyc/xeqk6z2u/issues/new>



2 本人情報の入力

「健康保険証」をお手元にご用意のうえ、記号・番号などの必須項目をご入力ください。

※「本人確認用コード」の送付先を会社宛にする場合は、必ず会社名も明記してください。



3 ハガキのお届け

「本人確認用コード」と登録手順が印字されたハガキが送付されます。
ハガキに記載の手順に沿って本登録を行ってください。



令和5年度ポイント企画のお知らせ / **すべてのイベント参加で年間4,500 P以上貯まります！**

期間	キャンペーン概要		ポイント
通年	新規登録キャンペーン	新規登録された方に即日ポイント付与	500P
	日々の記録	「日々の記録」に体重・血圧・歩数を入力した方に それぞれ1日1ポイント付与	最大 1,095 P
	ふれんどウォーク	(株)JMDC主催のウォーキングラリー 自身が決めた1日あたりの「歩数目標」 に対して、キャラクター(ふれんど)と 一緒に楽しくチャレンジ	前日の歩数に応じて ポイント付与 5,000~7,999歩 1 P 8,000~9,999歩 2 P 10,000歩以上 3 P
春 秋	PKG健保主催 ウォーキング ラリー	参加者全員に500ポイント 目標(1日8,000歩以上)達成で 1,000ポイント付与	各回最大 1,500 P

貯まったポイントは
商品券やギフトカード、
健康グッズなどに交換♪



春のウォーキングラリー
エントリーはこちら ➡

※開催時期や仕様は変更となる可能性があります。

お問合せ 保健事業課 TEL 03-3624-7423

ぶらり旅さんぽ 東海道十次

新

ウォーキングラリー開催

今じゃ東海道、車や鉄道で行きや、ひとつ飛び。便利な時代だねえ〜。
たまには散歩気分で東海道五十三次ならぬ、十次（じゅうつぎ）で
宿場町を旅してみようじゃないかい。さあ、京都へいこう。



三條大橋

大津宿

四日市宿

岡崎宿

濱松宿

掛川宿

藤枝宿

沼津宿

山田原宿

藤沢宿

川崎宿

日本橋

あつが
お供!やす!

開催期間

5/1 MON ~ 5/31 WED

申込期間

4/1 SAT ~ 4/30 SUN

申込方法

Pep Up内ウォーキングラリー参加ページより

※参加は申込期間中のみ可能です。
申込期間を過ぎると参加できませんのでご注意ください。

貯めたポイントは
電子マネーや
欲しい商品と
交換できる!

GET!

イベント参加で **最大 500** ポイント GET!

1日8,000歩以上で **さらに! 1,000** ポイント GET!

★参加にはペップアップへの登録が必要です！
申請がお済みでない方は、P.10の手順に沿って
登録をお願いします。

PepUp.
ペップアップ

登録済の方は、PepUpにログインし
ウォーキングラリー参加ページへGO

https://pepup.life/users/sign_up



パッケージ工業健康保険組合 保健事業課

令和
5年度

(健)(康)(増)(進)(事)(業)

について

契約保養所について

★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。

*各種申請書類は当組合ホームページよりダウンロードできます。

1 旅行会社契約保養所 3つの旅行会社のうち、1人1泊費用補助

JTB

KNT

HIS

NEW

各契約先で
予約

当組合宛に
各種申請書類を
提出

当組合にて
資格確認
承認書類を返却

各窓口に提出
料金を精算

2 直接契約保養所 3つの保養施設のうち、1人1泊費用補助

グリーンピア

セラヴィリゾート泉郷

センポスの宿

①旅行会社契約と②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。

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。

利用期間 令和5年9月1日～令和6年2月29日

利用方法 事前に保健事業課へお申込みが必要となります。

申込方法等詳細は、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。



©Disney

FUJIYAMA 倶楽部

「富士急グループ」の遊園地やアウトドア施設を優待料金でご利用いただけます。

利用方法

- ①FUJIYAMA netクラブより優待価格のチケット購入
- ②従来通り、FUJIYAMA倶楽部のホームページより「割引券」を発行し、当日施設内の窓口にて「割引券」を提示で優待価格でのお支払い

- ユーザーID:package
- パスワード:3776

①、②共通のユーザーID・パスワードになります。



スポーツジム等について

ホットヨガスタジオ「LAVA」 R4.9月より法人価格で利用できるようになりました。

利用料金

- ◆ マンスリーメンバーフリーフルタイム
月会費 13,800円
- ◆ マンスリーメンバーライトフルタイム
月会費 12,800～6,800円
※店舗によって価格帯が異なります
- ◆ マンスリーメンバー4フルタイム
月会費 9,800～5,800円
※店舗によって価格帯が異なります



申請はこちらから
申請にはID・PWが必要です。

● ID:C0000002001 PWは保健事業課までお問合せください

春のペア割キャンペーン

期間 令和5年4月1日～令和5年5月31日まで

ご夫婦やご家族で同じ月に新規入会で
4000ポイント^(※)プレゼント♪

※LAVA全店で使えるポイント。ヨガマットやウエア
など人気商品が安く買えるチャンス！
※法人申請するだけで無料の体験レッスン招待券もつ
いてきます！（新規のみ）

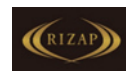
是非この機会にご利用ください！！

RIZAP 結果にコミット！自分磨きをしたい皆さまを応援します R5.4月より利用スタート！

完全個室プライベートジムのRIZAP(ライザップ)、1日5分の隙
間時間に手軽に通えるコンビニジムchocozap(チョコザップ)など、
RIZAPが運営する7施設をお得にご利用いただけます。各施設の紹
介および料金については法人会員専用サイトにてご確認ください。



chocoZAP



詳しくはこちらから

ルネサンス

家族みんなで楽しく健康習慣！

ジムしかないスポーツクラブより、
すべてがととのうルネサンスへ！

ヨガやカラダを
こころえる！

空き時間で、
テレワーク！

部活で、
なりたい自分へ！

自分へのご褒美！
スパ・サウナ

マシンで
快適エクササイズ！

家族で楽しく
オンライン！

期間限定 4/1(土) ▶ 5/14(日)

月額固定 使いたい放題プラン 月々 9,570 円 (税込) Monthlyコーポレート会員 おすすめ！	・事務手数料 ・月会費 1ヵ月分 ・レンタル用品 最大2ヵ月分 通常3,740円/月(税込) タオル(大・小セット)・シューズ Tシャツ・ハーフパンツ 0 円
都度払い 使う毎にお支払い 1回 1,980 円 (税込) 1 Dayコーポレート会員	レンタル用品 通常1,760円/月(税込) タオル(大・小セット)・ シューズ・Tシャツ・ ハーフパンツ 入会当日 0 円

お手続きに必要なものなど詳細もご案内しています。

まずは見てから！
**ラクラク
見学予約は
コチラ！**

※特典は、ルネサンスに初めてご入会される方（退会後7ヵ月以上経過している方も含む）のみ適用。フィットネス個人会員からコーポレート会員への変更は対象外です。※8ヵ月以上、月額固定プランをご継続の方に限りです。(1dayコーポレート会員は対象外) ※レンタル用品のお取り扱いはない店舗や、キャッシュレス運営をしている店舗がございます。※2名以上の同時入会の場合は、それぞれ月会費1ヵ月分1,100円(税込)の割別になります。

メガロス

利用料金

MEGALOS

- ◆ 月会員 月会費から1,000円(税抜)割引
同月内何回でも利用可能なタイプ
- ◆ 都度会員 2,000円(税抜)※一部店舗のみ対象
1回ごとに利用料をお支払いいただくタイプ
※別途個人カード発行事務手数料1,000円(税抜)
がかかります。

利用方法

各店舗により月会費が異なります。
店舗ごとの詳細につきましては当組合専用
ページよりご確認ください。

東急スポーツオアシス

利用料金

ひととき、輝く



- ◆ 都度会員 1,500円(税抜)
- ◆ 新宿店・聖路加店・港北店のみ 2,000円(税抜)
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(税抜)が
かかります。

利用方法

初めて利用される方は当組合専用ページへア
クセス、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。

お問合せ 保健事業課 TEL 03-3624-7423

加入員の皆様限定 無料カウンセリングのご案内

お悩みやお一人で解決できない問題がありませんか？
ぜひお気軽にご相談ください

通話料・相談料
無料!

- ✓ 仕事でストレスを感じている…
- ✓ 何となく気分が落ち込む…

電話相談

利用時間 月～金曜 9:30～21:30
土曜 11:00～19:00
1日1人1回、30分程度まで
※日・祝・年末年始は除く

対象者 被保険者・被扶養者
労務管理責任者

● 発信者番号は、通知設定（非通知でないこと）でおかけください。

● 相談は利用時間内となりますので、余裕をもってお電話ください



WEB相談

利用時間 24時間受付
※回答に3営業日程度を要します

対象者 被保険者
被扶養者（18歳以上）

● 下記「ココロ相談ネット」にアクセスし、「法人契約コード」を入力してログインしてください。

● 相談1回あたりのメールのやり取りは3往復までとなります。

プライバシーは
保護されます

臨床心理士など
経験豊富な
カウンセラー
が対応します

通話料無料 ☆携帯電話・スマートフォンからでもご利用いただけます

0120-783-373

WEB相談「ココロ相談ネット」

<https://www.kokoro-soudan.net/>

[法人契約コード] pkgkenpo



【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】

パッケージ工業健康保険組合

本誌に掲載されている言葉で正しい解答の組み合わせを選んでください。

- Q1** 口腔ケアの「セルフケア」の一つとして〇〇ものは控えめにしましょう。 ヒント5ページ
- Q2** ジェネリック医薬品に切り替えると、〇〇的な治療に使われる医薬品であれば、より医療費を抑えることができます。 ヒント6ページ
- Q3** 健診の予約が取れたら「〇〇〇〇〇〇」を当組合宛にFAXまたは郵送で提出してください。 ヒント8ページ
- Q4** 食事のバランスについて、毎食で「主食」「主菜」「〇〇」の3つを欠かさないよう工夫しましょう。 ヒント9ページ
- A. Q1:辛い Q2:短期 Q3:予約済連絡書 Q4:果物
 B. Q1:甘い Q2:長期 Q3:予約済連絡書 Q4:副菜
 C. Q1:甘い Q2:短期 Q3:受診済連絡書 Q4:副菜
 D. Q1:辛い Q2:長期 Q3:受診済連絡書 Q4:果物

解答はこちらから



↓郵便はがきまたは封書でのご解答の場合

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	郵便はがき 130-0005 組合 クイズパーク係 宛	東京 都 墨田区 東 駒形 1-16-1
---	---	-------------------------------------

- ◆締め切り 令和5年5月31日(水)必着
- ◆賞品 PKGクイズの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4年10月号のPKGクイズの解答は「C」、漢字熟語しりとりりの解答は「宇宙飛行士」でした。

※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。

お問合せ 総務課 TEL 03-3624-7424

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 フジダンホールディングス	東京都中央区	R4.8.31
東日本紙器企業年金基金	東京都墨田区	R4.10.1

▶事業所の削除

事業所名称	所在地	削除年月日
株式会社 ア.ア.ア紙器社	東京都江東区	R4.6.1
東日本紙器厚生年金基金	東京都墨田区	R4.10.1
株式会社 サカエロジスティクス	東京都文京区	R4.10.1

▶事業所の所在地変更

事業所名称	所在地	変更年月日
安部紙業 株式会社	東京都大田区 →長野県北佐久郡軽井沢町	R4.5.25
株式会社 嶋田紙器製作所	東京都墨田区 →東京都江戸川区	R4.6.27

当組合管理栄養士のひとこと

なすのおはなし

なすは身体を冷やす効果があるので、夏バテぎみのときにぴったりの食材です。また、皮の色素に含まれるナスニンというポリフェノールには、強い抗酸化作用があると言われています。なるべく皮を残して調理するよう心掛けましょう。さらに油で揚げたり炒めたりすることによって切り口からの成分の流出が抑えられ、おいしさも閉じ込められるのでぜひお試しください。油によるカロリーが気になる方は焼きナスや煮びたしにしてみましょう。地方によってもさまざまな品種があるので、食べ比べてみるのもよいですね。

立石有里



野菜たっぷり健康ごはん

パパッとできる!

体のために野菜を食べた方がいいと分かってはいても、忙しいとおろそかになりがちに……。そんな悩みを解消するため、手間を減らしてたっぷり野菜をとれるレシピを紹介します。

料理制作・監修=小林まさみ(料理研究家) 撮影=原ヒデシ スタイルング=宮沢史絵 栄養計算=佐藤友恵



素揚げした野菜に
しっかり味がしみ込んで、
コクと彩りがアップ!

1人分 エネルギー377kcal
食塩相当量3.2g

夏野菜の揚げ浸しと そうめん



材料(2人分)

かぼちゃ…………… 100g	A	だし汁…………… 1と¼カップ
赤パプリカ…½個(90g)		みりん…………… 大さじ1と½
オクラ…………… ½パック(50g)		しょうゆ…………… 大さじ3
なす…………… 1本(80g)		塩…………… 少々
揚げ油…………… 適量		そうめん…………… 2~3束

作り方

- 1 かぼちゃの種とワタを取り除いて3cm長さ、1cm厚さに、パプリカはヘタと種を取り除いて3cm大に切る。オクラはヘタの先端を切り落とし、3~4等分に切る。なすは3cm長さの半月切りにする。
- 2 フライパンに揚げ油を深さ1cm入れ、160度に熱する。かぼちゃを入れ、3~4分揚げて取り出す。
- 3 揚げ油を180度にし、パプリカ、オクラを2分揚げて取り出す。なすを2分程度、こんがり色付くまで揚げて取り出す。
- 4 鍋にAを入れ、強めの中火にかけて煮立てる。
- 5 バットに揚げた野菜を広げて④をかけ、味がなじむまで20分以上おく。
- 6 そうめんは熱湯で袋の表示通りに茹でてザルにあげ、流水で洗って水気を切る。器に盛って、⑤を汁ごとかける。

Profile こばやし まさみ ●料理研究家。結婚後、働きながら調理師学校に通い、料理研究家のアシスタントなども務める。独立後は作り手に寄り添ったレシピで人気を博し、テレビや雑誌、企業のレシピ開発などで活躍。『毎日おいしい! カンタン小鍋』(扶桑社)など著書多数。

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.323 2023年4月発行 制作協力/ 社会保険出版社

発行 | パッケージ工業健康保険組合 | TEL.03(3624)7421~7424 FAX.03(3624)7407
〒130-0005 東京都墨田区東駒形1-16-1 | ホームページは「パッケージ工業健保」で検索

うらもチェック!!

