

ご家族の皆さままで
ご覧ください**contents**

令和5年度決算のお知らせ	2
健康保険証の廃止について	4
短時間労働者の適用拡大について	7
疲れ&痛み改善ストレッチ	8
インフルエンザ予防接種を受けましょう!	9
令和6年度特定健診のお知らせ	10
PepUpについて・あなたの薬箱のご案内	11

こころのナビゲーション	12
「医療費のお知らせ」について	13
クイズパーク	14
算定基礎届について・公告・ 管理栄養士からのひとこと	15
疲労回復レシピ	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。

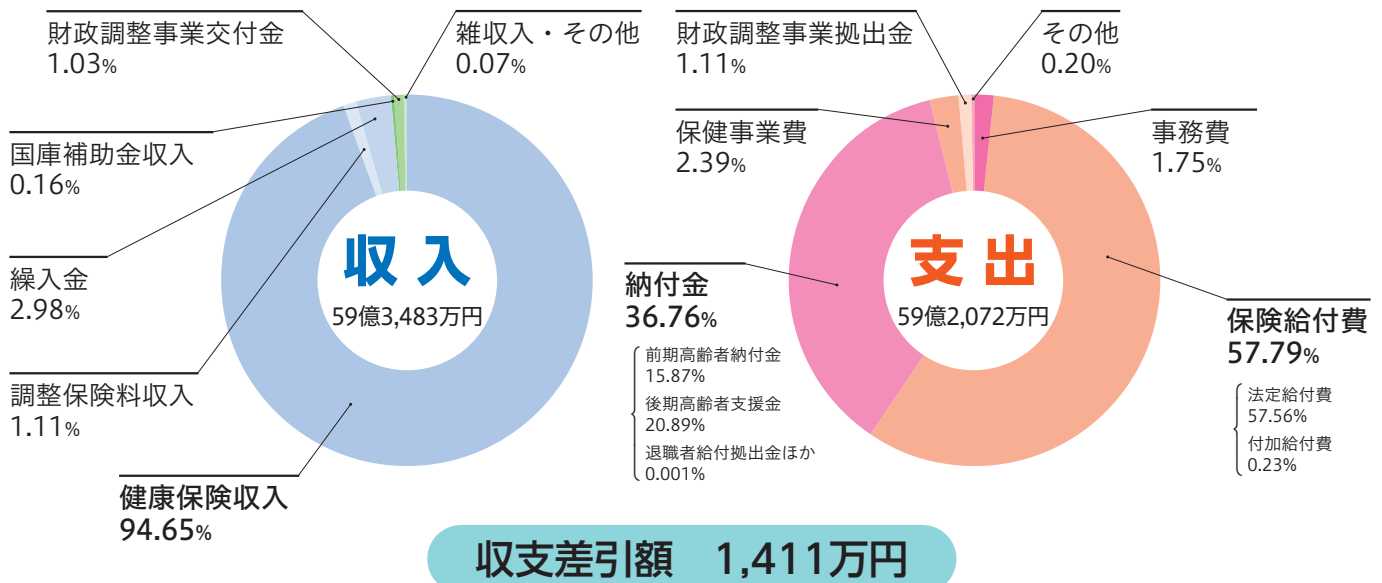
令和5年度 決算のお知らせ

令和6年7月25日開催の第162回組合会において
承認されましたので報告いたします

収入支出決算額

収入合計	59億3,483万円
支出合計	59億2,072万円
収支差引額	1,411万円

一般勘定



令和5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・経済活動の制限が緩和し、予算策定時よりも標準報酬月額・賞与支給総額が増加したため、保険料収入は増収となりました。支出面では最も大きなウエイトにある保険給付費は前年比1億1,136万円増ではありましたが、拠出金等の支出を保険料収入だけでは賄えきれず別途積立金を取り崩して赤字補填をしておの運営となりました。

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9億4,014万円、後期高齢者支援金として12億3,645万円と、保険料収入の約40%を国へ拠出しています。団塊の世代が後期高齢者に移行完了する2025年に向け、その支援金は大幅に増加し、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5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、医療費通知・ジェネリック医薬品の促進案内など滞りなく実施いたしました。

また、令和5年度は健康診断で新たにレディース健診(女性専用)を追加し、被扶養者任意継続被保険者が全国各地の特設会場で受診できるようになりました。

今後も特色ある医療機関との契約を進め、加入者の皆さまの受診機会と選択肢が増えるように努めていきたいと思ひます。この機会に健診を利用していただき、早期発見、早期治療に努めましよう。



令和5年度収入支出決算の概要

収入

科目	令和5年度 決算額(万円)	被保険者 1人当たり(円)
健康保険収入	561,722	432,260
調整保険料収入	6,591	5,072
繰入金	17,703	13,623
国庫補助金収入	939	722
財政調整事業交付金	6,110	4,702
雑収入・その他	418	322
収入合計	593,483	456,701

収支差引額は1,411万円となり、別途積立金等へ積立しました。次年度の保険給付費・納付金の支払いに充当します。

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56億8,313万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約1億7,000万円取り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、939万円の補助収入がありました。
- 財政調整事業拠出金**
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6,110万円でした。

支出

科目	令和5年度 決算額(万円)	被保険者 1人当たり(円)
事務費	10,336	7,954
保険給付費	342,163	263,304
法定給付費	340,778	262,237
付加給付費	1,385	1,066
納付金	217,661	167,496
前期高齢者納付金	94,014	72,346
後期高齢者支援金	123,645	95,148
退職者給付拠出金ほか	2	1
保健事業費	14,135	10,878
財政調整事業拠出金	6,597	5,076
その他	1,180	908
支出合計	592,072	455,616

主な支出

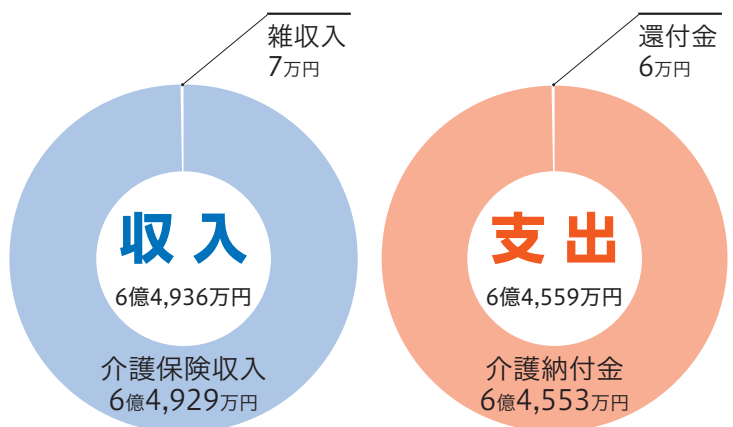
- 保険給付費**
皆さまの医療費や各種給付金(出産手当、傷病手当等)のために支払った費用です。合計で34億2,163万円支出しました。
- 納付金**
高齢者医療制度等に拠出するための支出です。65～74歳までの前期高齢者の医療費を支えるために9億4,014万円、75歳以上の方が加入する後期高齢者医療制度へ12億3,645万円の支出など合計で21億7,661万円拠出しています。
- 保健事業費**
皆さまの健康づくりを支援するための費用です。健康診断事業を中心にデータヘルス計画に基づく重症化予防事業など総額1億4,135万円支出しました。

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代行して行い、制度の運営に協力しています。令和5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	6億4,936万円
支出合計	6億4,559万円
収支差引額	377万円

収支差引額377万円は、介護勘定準備金へ積立しました。



健康保険証は令和6年12月2日に廃止

現行の健康保険証は令和6年12月2日に廃止となり、新たに発行されなくなります。廃止以降、医療機関等への受診は「マイナ保険証」で受診していただくことになりますので、今から「マイナ保険証」を準備しておきましょう。



マイナ保険証とは

保険証として利用するための登録をしたマイナンバーカードのことです。様々な行政手続きに便利に使えるマイナンバーカードを保険証としても利用できるため「マイナ保険証」といいます。

マイナ保険証利用で便利に!! ★3つのポイント★

1 マイナンバーカード1枚の確認でOK

医療機関・薬局の窓口へ持参する証類が不要に！
マイナンバーカード1枚の確認で済むので受付がスムーズになります。

これらが不要に!

- ・高齢受給者証
- ・限度額適用認定証
- ・特定疾病療養受療証

2 自身のデータに基づいた診察や薬の処方を受けられる

情報提供に同意すれば、薬歴や特定健診の結果などの正確な情報を医師や薬剤師に共有できます。
※複数の医療機関を利用していても、薬の情報を医師や薬剤師にまとめて共有できるので、重複や飲み合わせが悪い薬の処方を正確に防げるようになります。

3 高額療養費の限度額を超えた分の支払いが不要に

限度額適用認定証の申請や持参をしなくても、受付時の同意だけで高額療養費の限度額を超える支払いが自動的に免除されます。
※1ヶ月に医療機関や薬局で支払った医療費が自己負担限度額を超える場合、限度額を超える支払いが免除される制度です。



● 健康保険証廃止の今後のスケジュール

令和6年度					令和7年度					
10月		12月					12月			
		↓ 令和6年12月2日 保険証発行の廃止					↓ 令和7年12月1日			
		保持している保険証を使用できる期間 ※1 経過措置期間								
		↓ 令和6年12月2日～								
		「資格確認書」の交付開始 資格取得時には申請交付、以降は申請交付と職権交付が混在します								

10月下旬頃
「資格情報のお知らせ」交付予定



※1:経過措置期間は最長1年間となっております。

従来どおり、喪失した際に保険証は無効になりますのでお気をつけください。

資格情報のお知らせとは

カード(紙)の保険証からマイナ保険証に移行することで資格情報の目視確認が困難になることから、マイナ保険証の保有者をご自身の資格情報を簡易に把握できるようにするためのものです。保険証の廃止施行前に全加入者への交付を予定しています。

※資格情報のお知らせはマイナポータル上でも確認できます。

(マイナポータルアプリのダウンロードはP6をご確認ください)

事業主・ご担当者様

資格情報のお知らせは事業所様(登録されている送付先住所宛て)へ一括送付いたします。お手数をおかけしますが、従業員の皆さまへ配付のほどよろしくお願いたします。

なお、行き違いなどにより喪失した方の資格情報のお知らせが届いた場合は、当組合へ返送のほどお願いたします。

加入者の皆さま

事業所様経由で資格情報のお知らせを交付します。封筒には世帯ごとに資格情報のお知らせが同封されております。記載内容をご確認いただき、一致していない場合は当組合までご連絡ください。

資格確認書とは ※令和6年12月2日以降に交付開始

マイナンバーカードを持っていない、またはマイナンバーカードの保険証利用を登録していない人でも保険診療が受けられるように、健保組合が保険証の代わりに交付するものです。資格確認書には有効期限が設けられていますので、ご注意ください。

交付について

対象者ごとに交付方法が異なりますのでご確認ください。

対象者		交付方法
A	マイナンバーカードを紛失した・更新中の者	本人による申請
B	マイナ保険証での受診が困難で、介助者等の第三者が要配慮者等に同行して資格確認を補助する必要がある者	
C	マイナンバーカードを取得していない者	保険者による 職権交付
D	マイナンバーカードを保持しているが健康保険証利用登録を行っていない者	
E	マイナ保険証の利用登録解除を申請した者（登録解除者）	
F	マイナンバーカードの電子証明書の有効期限切れの者	
G	マイナンバーカードの返納者 ※本人申請に変更予定あり	

返納について

資格確認書には有効期限が設けられています。

有効期限内に喪失された方はこれまでの保険証の回収と同様に、資格確認書は事業主(所)様経由で資格喪失届および被扶養者(異動)届に添付して返納してください。

紛失等で返納できない場合は回収不能・滅失届をご提出ください。

有効期限が経過した資格確認書については返納不要です。

マイナ保険証利用のQ&A

Q1 マイナンバーカードと保険証を一本化するにはどうしたらよいの？

A 利用登録は以下からできます。

- ① 医療機関・薬局の受付(カードリーダーで行う)
- ② 「マイナポータル」から行う
- ③ セブン銀行ATMから行う

iPhone



Android



【マイナポータルアプリ】



Q2 今、保持している保険証はどうしたらよいの？

A あくまで新しい保険証の発行廃止となりますので、経過措置期間(最長令和7年12月1日まで)はそのまま使用できますが、自主返納することも可能です。
従来どおり、喪失した際に保険証は無効になりますのでお気をつけください。
なお、経過措置期間終了後(令和7年12月2日以降)、無効となった保険証は現時点で回収の予定はありません。

Q3 令和6年12月2日以降に加入した場合はどうするの？

A 従来どおり、事業主(所)様経由で資格取得届および被扶養者(異動)届の提出をお願いします。
マイナ保険証を保持していない方などには「資格確認書」を交付します。届出にチェック欄を設ける予定です。

Q4 マイナ保険証が利用できなかった時はどうしたらよいの？

A マイナンバー総合フリーダイヤルへご確認ください。
マイナンバー総合フリーダイヤル無料 0120-95-0178
平日:9:30~20:00 土日祝:9:30~17:30(年末年始を除く)
※紛失・盗難などによるマイナンバーカードの一時的利用停止については24時間365日受付！



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6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した。

短時間労働者とは、1週間の所定労働時間および1ヶ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		令和4年10月 (現状)	令和6年10月 (改正後)
事業所	①	特定適用 事業所の基準	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
	③	賃金	月額88,000円以上	変更なし
	④	勤務時間	継続して2ヶ月を超えて 使用される見込み	変更なし
	⑤	適用除外	学生でないこと	変更なし

お問合せ 業務課 TEL 03-3624-7421~2

疲れ & 痛み 改善ストレッチ

筋肉の柔軟性が低下すると関節の可動域も狭くなり、体にさまざまな不調を引き起こします。柔軟性を高めるストレッチで、気になる疲れや痛みを改善し、快適に過ごせる体を手に入れましょう。

ふくらはぎの疲れ①

立ちっぱなし座りっぱなしの同じ体勢で足を動かさないと、ふくらはぎの筋肉が収縮して硬くなり疲労がたまります。縮んだ筋肉を伸ばして血行をよくするストレッチで改善しましょう。

タオル足掛け

足先にタオルを掛けて引っ張ることで、ふくらはぎの上部の腓腹筋が伸びて筋肉の緊張が緩み、血行もよくなります。

POINT

上げていない脚は曲げる。

1 仰向けになり、両膝を立てる。左脚を上げて膝を曲げ、足裏にタオルをかけて両手で持つ。



2 タオルを掛けた脚を真すぐに伸ばして、ふくらはぎの腓腹筋が伸びていることを感じたら、20～30秒間キープする。
※同様に右脚でも行う。

腓腹筋を伸ばす



ヒラメ筋伸ばし

足首を曲げることで、ふくらはぎの下部のヒラメ筋が伸びて筋肉の緊張が緩み、足首の動きもよくなります。

POINT

足首をしっかり曲げる。

1 椅子の後ろに立ち、両手で背もたれを持って左脚を一步後ろに引く。



2 両膝を軽く曲げ、後ろの左足首を曲げる。ヒラメ筋が伸びていることを感じたら、20～30秒間キープする。
※同様に右脚でも行う。



NG



ヒラメ筋を伸ばす

監修
モデル



フィジカルトレーナー、
米国スポーツ医学会認定運動生理学者
中野ジェームズ修一
なかの じゅーむずしゅういち

1971年生まれ。メンタルとフィジカルの両面が指導できるトレーナー。パーソナルトレーナーとしてトップアスリートから運動初心者までを指導する他、青山学院大学駅伝チームのトレーナーも務める。東京神楽坂に自身が最高技術責任者を務める会員制パーソナルトレーニング施設「CLUB100」がある。『世界一伸びるストレッチ』（サンマーク出版）など著書多数。

当組合にご加入されている皆様が対象です！ インフルエンザ予防接種を受けましょう！

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

対象者：接種日当日に当組合の資格がある方

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6年10月1日～令和7年1月31日(予約受付中)

利用の流れ

1 受診先の確認

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
(右記QR)

「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



2 予約

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 接種

窓口にご利用券とマイナ保険証等(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

*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6年11月6日(水)、11月21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
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。

詳細は当組合ホームページよりご確認ください。

当組合は浅草駅から
徒歩約10分です！

お越しの際はぜひ周辺を
ウォーキングしてみませんか？

11月はPepUp秋のウォーキングラリー
開催期間です！

詳細はP.11へ



お問合せ 保健事業課 TEL 03-3624-7423

令和6年度 特定健診のお知らせ

生活習慣病は知らず知らずのうちに進行していることが多いため、病気の早期発見・早期治療により重症化を防ぐことが重要となります。健診は受けるだけでなく、健診結果から生活習慣を見直し、治療が必要な場合には早期に対処することで身体だけでなく費用の負担が軽くなるなど、メリットがたくさんあります。ぜひ、この機会に健診を受けてご自身の健康状態を確認してみましょう！

受診コースと負担金額

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

- 40歳以上の加入者に対し、年度内(4月1日～翌年3月31日)に1回、健診費用の補助を行っております。
- 各コースの項目および契約医療機関一覧(一部対象医療機関には「★」が付いています。)は当組合ホームページよりご確認ください。
- オプション検査は別途自己負担となります。

※健診補助の利用については、当組合に加入していることが条件です。また、健診補助は年度内(4月1日～翌年3月31日)の間に1回となります。健診のご予約後、当組合にて、資格および補助の重複の確認をしております。そのため、ご予約後は(株)ベネフィット・ワンの運営しているハピルス健診サイト(下記参照)または健診予約済連絡書にて当組合へご連絡いただきますようお願いいたします。



予約から受診までの流れ

予約

当組合のホームページに掲載の契約医療機関一覧の中から医療機関を選択し予約をする。

健保に連絡

- ①「★」の付いていない医療機関で予約した場合
予約済連絡書をFAXまたは郵送にて当組合へご提出ください。
- ②「★」の付く対象医療機関で予約した場合
ハピルス健診サイト(下記参照)より予約情報を入力する。

受診日当日

医療機関の案内に従って受診してください。



令和6年6月より導入！(株)ベネフィット・ワン運営ハピルス健診サイト

対象の医療機関(当組合ホームページの契約医療機関一覧に「★」が付いている医療機関)で健診を予約された方は、健診予約済連絡書の提出の代わりにハピルス健診サイトへ予約内容の入力をお願いいたします。

ハピルス健診サイトへ入力された予約内容は医療機関の確認をもって、予約が確定となります。

※ハピルス健診サイトからのご予約はできませんのでご注意ください。
※ご予約は直接医療機関へご連絡いただきますようお願いいたします。



ハピルス健診サイトの登録および対象医療機関の確認はこちらから

お問合せ 保健事業課 TEL 03-3624-7423/FAX 03-3624-7407

ペップアップでこんなことができる!

健診結果や医療費通知が見れる

紙でもらっていた健診結果や医療費通知をPepUpならいつでもPCまたはスマホから確認ができます。



Pepポイントが貯まる



PepUpでのイベントや、健康記事を読むことでもらえるPepポイントを様々な商品と交換できます♪



ご登録は下記QRまたは当組合ホームページから!



新規のご登録で
500ポイント
もらえる!!

自分の健康年齢がわかる

あなたの健診結果や自分の体の年齢である健康年齢をチェックできます。同世代と比べて自分の健康度をひと目で把握することができます。

健康記事を読む

PepUpでは運動、食事など日常に役立つ記事を日々更新しています。記事は全て専門家が監修しているのも魅力のポイント♪

お薬のオンライン購入サイト

あなたの薬箱のご案内

こんなお悩み
ありませんか?

お薬代が
節約できたらいいなあ…

忙しいから病院に行けない…

処方箋がないと薬がもらえない…

土日は病院に行けない…



あなたの薬箱を利用してお悩みを解決!

- ✔ 処方箋がなくても病院でもらえるお薬と同一の有効成分であるスイッチOTC医薬品(★1)を購入できる!
- ✔ ネットで注文できるため、病院に行く時間、待ち時間が無くなります!
- ✔ 診察料や調剤料がなくなり、お薬代のみのため負担する費用が安くなります!
- ✔ お薬についてのお悩みは、現役薬剤師にLINEで無料相談できる!
- ✔ お薬選びに悩んだ時は、お薬ナビで自分に合ったお薬を見つけられる!
- ✔ 「あなたの薬箱」では約300種類の医薬品・医薬部外品が購入できます!



★1 スイッチOTC医薬品とは…

医師から処方される医療用医薬品のうち、副作用が少なく安全性の高いものを市販薬(OTC医薬品)に転用(スイッチ)したお薬をスイッチOTC医薬品といいます。

お薬通販サイト「あなたの薬箱」のご登録は右記QR または当組合ホームページから!

新規のご登録で**800円分のクーポン**がもらえる!

クーポンコードは『**packagewelcome**』



趣味がないのって変ですか？



「働き方改革」の流れで、仕事に費やす時間が減って、「時間を持って余している」という人が少なくありません。周囲の人から「休みの日は何をしていたの？」と聞かれるたびに居心地が悪く、あまり気乗りはしないけれど、「無理やり趣味をつくるべきか……」と悩む人もいます。

実は仕事熱心なタイプの人ほど、趣味に対し、価値を見だしにくい傾向があります。時間とお金を費やしても、一見これといった見返りがないように見え、趣味は「意味がない」「生産性がない」と感じる人も。しかし生産性だけを追い求めていると、いつか苦しくなる。何か自分にぴったりの趣味を見つけておきたいものですが、そう簡単なことではありませんよね。そこで、趣味探しのちょっとしたコツをご紹介します。

一つ目は、色々な趣味を「味見」すること。「面白そう」と思うことをいくつか試しにやってみて、自分に合うか確かめる方法です。「じっくりこない……」と感じたら、別のものを試してみる。とにかく、気軽

な気持ちでどんどん試すことがポイントです。

二つ目は、「知識を増やす」こと。味見をしながら、その分野についていろいろ調べてみるのです。食材や調理法などのうんちくがあると、料理が一層味わい深くなるように、知識が増えるに従いそのテーマへの関心も深まりやすくなります。その過程で仲間ができれば、一気にその世界の楽しさが広がります。

ただし、趣味探しは心身のエネルギーが充実しているときにしましょう。疲れていて何もする気が起きないときには、頑張り過ぎず休息を優先してください。

仕事や育児、介護など、今は「やるべきことで精一杯」という人も、ほんの少し手が空いたときに、将来の生活について想像してみたり、パートナーと話してみたりしておくといいかもしれません。これから先の人生をより充実感のあるものにしたいと考えたとき、「趣味」は意外と大きな役割を果たしてくれるはずですよ。



Message!

自分が本当に好きなこと、
楽しいと感じることを見つけておくと、
「幸せな老後」の準備にも役立ちます！

しもぞの そうた ● 1959年生まれ。防衛大学卒業後、陸上自衛隊に入隊。初の心理幹部として、多数のカウンセリングを経験。退職後はNPO法人メンタルレスキュー協会でもクライシスカウンセリングを広めつつ、産業カウンセラー協会、自治体、企業などに向けてストレスコントロールなどの講演・トレーニングなどを提供。『令和時代の子育て戦略』（講談社）、『「一見、いい人」が一番ヤバイ』（PHP研究所）など著書多数。

令和7年2月に「医療費のお知らせ」を送ります

【対象期間 令和5年11月～令和6年10月】

「医療費控除」
という制度を
知っていますか？

ご自身やご家族の分も含めて、その年の1月1日から12月31日に自己負担した医療費が10万円を超えると、収入が200万円未満の方は総所得金額等の5%、税務署へ申告すると所得控除を受けることができる制度です。

「医療費のお知らせ」が届きましたら、医療費控除の対象になるかチェックしてみましょう。



医療費控除額の計算式

$$\left(\begin{array}{l} \text{令和6年中に} \\ \text{支払った} \\ \text{医療費の総額} \end{array} - \begin{array}{l} \text{保険金などで} \\ \text{補填される金額} \end{array} \right) - \left\{ \begin{array}{l} 10\text{万円} \\ \left(\begin{array}{l} \text{所得の合計額が} \\ \text{200万円未満の方は} \\ \text{所得の合計額の5\%} \end{array} \right) \right\} = \begin{array}{l} \text{医療費控除額} \\ \text{(最高200万円)} \end{array}$$

確認事項

- 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。
- 令和6年10月までの未記載分、令和6年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しまいます。転居された場合は、事業所さまを通して速やかに住所変更手続きを行ってください。
- 当組合では「PepUp」を導入しております。登録すると医療機関を受診してから約3ヶ月後に医療費通知がメールで届くサービスがあります。この機会にぜひご活用ください。

※PepUpのご登録方法についてはP.11をご覧ください。

「セルフメディケーション税制」(医療費控除の特例)という制度を知っていますか？

主に自己負担10万円以上で申請できる医療費控除と違い、「セルフメディケーション税制」は定期健康診断、予防接種などを受けている方で、対象となる市販薬をご家族分も含めて年間12,000円を超えて購入した方は、税務署へ申告すると所得控除を受けることができる制度です。

注意点

- 控除対象は購入金額が12,000円を超えた部分の金額で上限金額は88,000円となっています。
- セルフメディケーション税制は医療費控除の一部であるため、従来の医療費控除と同時に利用することができません。

対象の医薬品に
ついては目印!

セルフメディケーション
税 控除対象

～医療費控除・セルフメディケーション税制の詳細は、最寄りの税務署へお問合せください～

「医療費のお知らせ」に関するお問合せ 業務課 TEL 03-3624-7421～2

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

保持している保険証(有効なものに限る)を使用できるのは最長いつまで?
ヒント 4~7ページ

Q2

令和6年12月10日に入社した方でマイナンバーカードを持っていない人が保険証の代わりに交付されるものは?
ヒント 4~7ページ

Q3

〇〇〇〇〇〇〇〇医薬品は病院でもらえるお薬と同一の有効成分が含まれている。
ヒント 11ページ

Q4

りんごは主にビタミンC、〇〇〇〇、食物繊維、ポリフェノールが含まれている。
ヒント 15ページ



- | | | | | |
|----|--------------|--------------|------------|---------|
| A. | Q1:令和6年12月2日 | Q2:資格情報のお知らせ | Q3:スコップETC | Q4:カリウム |
| B. | Q1:令和7年12月1日 | Q2:資格確認書 | Q3:スイッチOTC | Q4:カリウム |
| C. | Q1:令和7年12月1日 | Q2:資格情報のお知らせ | Q3:スイッチOTC | Q4:ペクチン |
| D. | Q1:令和6年12月2日 | Q2:資格確認書 | Q3:スコップETC | Q4:ペクチン |

【応募方法】

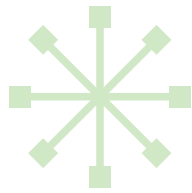
- ◆締め切り 令和6年11月30日(土)23:59まで
- ◆賞品 PKGクイズの正解者の中から抽選で5名様に記念品をお送りします。なお、当選者発表につきましては「発送」をもってかえさせていただきます。
- ◆解答 締め切り後、当組合ホームページに掲載します。令和6年4月号の健保クイズの解答は「C」でした。



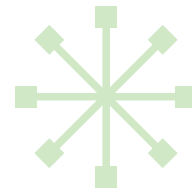
※ご記入いただく個人情報は「クイズパーク」のみで使用し、他への提供・使用は一切行いません。
※令和6年4月号よりオンラインでの応募のみとさせていただきます。



お問合せ 総務課 TEL 03-3624-7424



算定基礎届のご提出 ありがとうございました



当組合で令和6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無事終了いたしました。

算定基礎届とは

被保険者の皆さまの標準報酬月額を決定する大切な届出です。

毎年必ず届出を提出していただいておりますが、これは被保険者の皆さまが実際に受ける報酬とすでに決められている標準報酬月額とが大きくかけ離れないようにするためです。標準報酬月額を決定することにより、被保険者の皆さまと事業主様から納めていただく保険料が決まります。算定基礎届により決められた等級は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 TEL 03-3624-7421~2

公 告

▶ 事業所の削除

事業所名称	所在地	削除年月日
貴船紙器 株式会社	東京都大田区	R5.7.21
姉川紙工販売 株式会社	東京都台東区	R5.8.24
株式会社 王子加工所	東京都北区	R6.3.2
有限会社 岡部紙器製作所	東京都品川区	R6.5.1
株式会社 タケノウチ	東京都板橋区	R6.6.1

▶ 事業所の所在地変更

事業所名称	所在地	変更年月日
リーフパック 株式会社	東京都葛飾区 ↓ 千葉県松戸市	R6.5.5



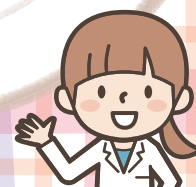
当組合管理栄養士のひとこと

りんごのはなし

秋の味覚りんごは収穫の増える秋から冬が美味しい季節です。主にビタミンC、カリウム、食物繊維、ポリフェノールなどが含まれます。中でも食物繊維は水溶性のペクチンと不溶性のリグニンなどが含まれ腸内環境を整える働きがあり健康への効果が期待できます。またポリフェノールは活性酸素による老化を防ぐとされ注目したい栄養成分です。そのまま食べても美味しいのですが、これらは皮と果肉に多く含まれるため皮付き焼きりんごやコンポートで効率よく栄養が摂れます。

糖質が気になる場合は緑茶と一緒に摂ることで血糖値を安定しやすくお勧めの組み合わせです。

田中明美





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

豆腐の梅おろし煮

味付けは梅干しだけ！
疲れたときでもサツと食べられる、癒やし系おかず

1人分

エネルギー
230kcal
食塩相当量
2.0g

消化を促す大根おろしで
胃腸をサポート！



材料(2人分)

梅干し(塩分15%).....2個 木綿豆腐.....300g
鶏ささ身.....2本(160g) だし汁.....250ml
大根.....1/4本(250g) 貝割れ菜.....1/2パック

作り方

- 1 梅干しはようじで全体に数カ所穴をあける。
- 2 鶏ささ身は筋を除き、一口大のそぎ切りにする。
- 3 大根はすりおろして、ザルにあげて水気をきる。
- 4 鍋に4等分に割った豆腐を入れ、だし汁、1を入れて中火にかける。味が染み
- 5 中火にして2を加え、ささ身に火が通ったら3を加えて軽く煮立たせてから火を止める。
- 6 器に盛り、貝割れ菜を添える。梅干しを崩しながらいただく。

疲労回復ポイント

梅干し

梅干しに含まれるクエン酸には、エネルギー代謝を活性化して、疲労を予防・回復させる働きがあります。この他にも、殺菌・防腐作用があるとされています。



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。

うらもチエツ!!

パッケージ工業 健保だより No.326

2024年10月発行

制作協力/株式会社保険出版社

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 [pkg健保](#) で検索 ▶