

ご家族の皆さままで
ご覧ください**contents**

令和6年度 決算のお知らせ	2
「マイナ保険証」の準備はお済みですか？	4
暮らしの健康手帖	6
インフルエンザ予防接種を受けましょう！	7
オンライン禁煙外来のご案内	8
PKG健保主催 秋のウォーキングラリー	9
健診は生活習慣を見直すチャンス！	10

家庭常備薬等斡旋のご案内・OTC医薬品について	11
お得にムーミンバレーパークへ行こう！	12
レジャー施設や保養施設で癒しのひとときを	13
令和8年2月に「医療費のお知らせ」をお送りします	14
クイズパーク・公告・管理栄養士からのひとこと	15
前日の晩ごはん+野菜でお弁当	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
6年度

決算のお知らせ

令和7年7月17日開催の第164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 ■ 58億5,856万2千円
 支出合計 ■ 57億6,878万3千円
 収入支出差引額 ■ 8,977万9千円



収入

科目	令和6年度 決算額	被保険者 1人当たり額
健康保険収入	56億7,932万円	441,421円
調整保険料収入	6,781万円	5,270円
繰入金	0円	0円
国庫補助金収入	3,435万円	2,670円
財政調整事業 交付金	6,360万円	4,944円
出産育児交付金	174万円	135円
雑収入	1,174万円	912円
収入合計	58億5,856万円	455,352円



支出

科目	令和6年度 決算額	被保険者 1人当たり額
事務費	8,994万円	6,990円
保険給付費	33億62万円	256,538円
法定給付費	32億8,671万円	255,457円
付加給付費	1,391万円	1,081円
納付金	21億5,654万円	167,615円
前期高齢者納付金	8億6,547万円	67,268円
後期高齢者支援金	12億9,106万円	100,347円
退職者給付拠出金ほか	1万円	0円
保健事業費	1億4,184万円	11,024円
財政調整事業拠出金	6,780万円	5,270円
その他	1,204万円	937円
支出合計	57億6,878万円	448,374円

※表示の都合上、数字の表記を調整しています。

令和6年度決算概要

令和6年度の決算状況は、予算策定時よりも標準報酬月額が上昇したこと、賞与支給総額が増加したことにより保険料収入が増収しました。支出面では保険給付費において、受診件数・金額がともに減少したことにより、大幅な支出減となりました。例年、保険料収入だけでは保険給付費や高齢者医療制度への拠出金等の支出が賸りきれないため、別途積立金や準備金を繰入する予算を立てておりますが、保険料収入が増収したことや、保険給付費の支出が減少したことに伴い、平成29年度（2017年度）より実に7年ぶりに、繰入をせずに収支バランスが取れました。

健保組合を取り巻く情勢については、医療の高額化や高齢化社会のさらなる進展を考慮すると、財政運営上は予算を許さない状況です。

加入者の皆さまには、日々の健康維持・管理に努められ、医療費の節減にご協力をお願いいたします。

保健事業等の実施状況

令和6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。

引き続き健康診断契約医療機関の拡充や新たな保健事業の展開など、データ分析等をもとに加入者の皆さまの健康維持増進に向けて取り組みます。当組合の喫煙率が「国民健康・栄養調査」の平均に比べ高いことを受けて令和7年度は新たにオンライン禁煙外来を導入しました。ぜひご活用ください。

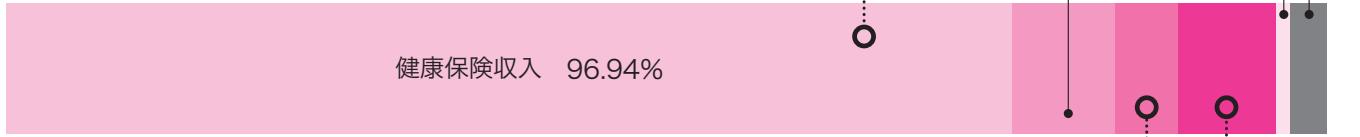
（詳細は8ページ）



一般勘定

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。健保組合の主な収入源は皆さまと事業主様から収めていただいた保険料です。



国庫補助金収入 0.59%

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す。



財政調整事業交付金 1.09%

高額医療費に対する交付金で健保連から交付されます。調整保険料が主な財源となります。

支出

皆さまの健康維持・増進のための費用です。各種健診や特定保健指導、禁煙支援、インフルエンザ予防接種費用補助などにあてられます。



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。



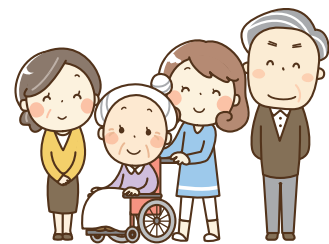
高齢者医療制度を支えるために国に納付しているもので、健保組合にとって大きな負担となっています。



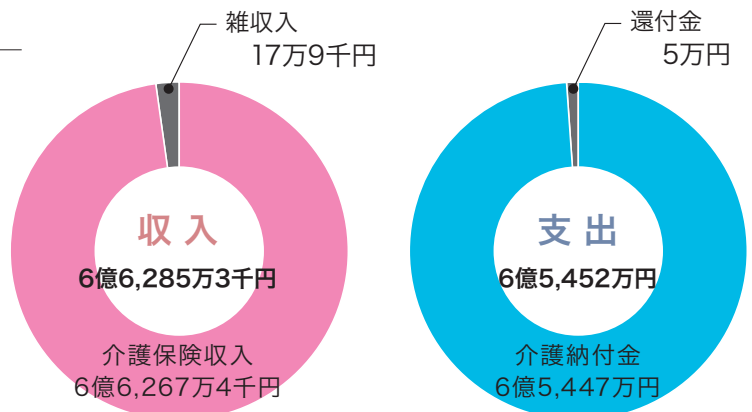
介護勘定

収入支出決算額

収入合計	6億6,285万3千円
支出合計	6億5,452万円
収入支出差引額	833万3千円



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6年度の介護勘定における決算は上記のとおりです。収入支出差引額833万3千円は、介護勘定準備金へ積立しました。回収しました介護保険料等は「介護納付金」として国に納付しております。



令和7年12月に従来の健康保険証の利用が終了します

「マイナ保険証」の準備はお済みですか？

令和6年12月2日に従来の健康保険証の新規発行が終了し、マイナンバーカードでの保険証利用(マイナ保険証)を基本とする仕組みに移行しました。**従来の健康保険証が使用できるのは、経過措置期限の令和7年12月1日まで**となります。(一部例外を除く)

令和7年12月2日以降は、カード型の保険証はご自身で破棄していただいて構いません。なお、マイナンバーカードの有効期限は10年(未成年者は5年)ですが、カードに格納されている電子証明書の有効期限は5年です。**有効期限切れから3ヶ月以上経過すると、保険証として利用できなくなります**ので、更新手続きはお早めをお願いします。



マイナ保険証を**持っている場合**

医療機関での「マイナ保険証」の使い方

マイナ保険証を使う際は、医療機関や薬局の受付にある顔認証付きカードリーダーを操作して、自身で本人確認を行ってください。

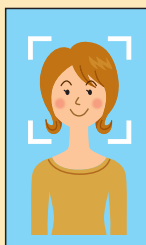
1

顔認証付きカードリーダーにマイナンバーカードを置く



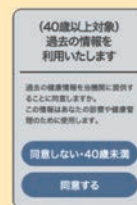
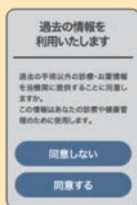
2

顔認証か暗証番号を入力して本人確認を行う



3

薬剤情報・特定健診情報などの提供について同意選択をして完了!



マイナ保険証を**持っていない場合**

「資格確認書」を交付します

マイナ保険証をお持ちでない方に、資格確認書を交付します。資格確認書を医療機関等に提示することで、従来どおり保険診療を受けることができます。

ただし、マイナ保険証のように医療履歴や投薬情報を医療機関等と共有し、医療の質を向上させるようなメリットを得ることはできません。

なお、資格確認書には有効期限があります。退職などで有効期限内に資格を喪失した場合、資格確認書はパッケージ工業健康保険組合へ返却してください。

「資格確認書」
交付の対象者

- マイナンバーカードを取得していない方
- マイナンバーカードを保有しているが、保険証利用登録を行っていない方
- マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れている方
- マイナンバーカードを紛失した方など

↓「マイナ保険証」はここが便利！ ↓

医療機関・薬局の受付がマイナ保険証1枚でOK

高齢受給者証や限度額適用認定証など、色々な証明書がマイナ保険証にまとまっているので、受付がスムーズになります。

よりよい医療を受けられる

情報提供に同意すると、自身の薬歴や特定健診などの情報を医師や薬剤師に共有した上で、適切な診察や薬の処方を受けられます。

複数の医療機関を利用しているも、薬の情報を医師や薬剤師にまとめて共有できるため、飲み合わせの悪いお薬の処方や、重複処方が防ぎやすくなります。



よく覚えていない薬があるときに助かるね

手続きなし※で高額医療の限度額を超える支払を免除

高額療養費の限度額を超える支払が自動的に免除されます。

※所得によっては手続きが必要となる場合があります。



急な入院だったけど、限度額までの支払いで助かったわ!



マイナンバーカードを健康保険証として利用するための登録がまだの方は、以下2つの準備をお願いします。

STEP
1

マイナンバーカードを申請

■ 申請方法は選択可能です

- ①オンライン申請
(パソコン・スマートフォンから)
- ②郵便による申請
- ③まちなかの証明写真機からの申請

STEP
2

マイナンバーカードを健康保険証として登録

■ 利用登録の方法

- 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

令和7年9月からマイナ保険証がスマホでも使えます！

マイナンバーカードを持ち歩くことなく、スマホだけで受診が可能に！

※機器の準備が整った医療機関でご利用いただけます。

※スマホで利用できるマイナンバーカードの機能は順次拡大予定

スマホで利用するための手順は右記二次元コードよりご確認ください！



お問合せ 業務課 TEL 03-3624-7421~2

万病のもと! 冷え性

「体質だから」と諦めないで

冷え性の原因はさまざまありますが、気温が大きく影響しています。気温が下がると、体内では血管を収縮させて熱を外に逃さないようにします。この状態が続くと、手足の末端まで血流が行き渡らず、冷えるのです。

立ち仕事やデスクワークなど長時間同じ姿勢が続くと、足の筋肉が使われず血行不良を招き冷えやすくなります。高齢者の場合、加齢で筋肉量が減り、低栄養による貧血や低血圧など、血行に影響する持病があると冷え性のリスクを高める原因に。

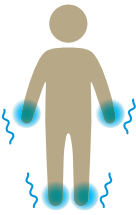
「体質だから」と放っておくと、疲労感や肩凝り、胃腸の不調、不眠など日常生活への支障につながりかねません。改善には、重ね着などで外側から体を温めただけでは十分ではないことがあります。まずは血行改善のために、生活習慣を見直して体の中から冷やさない工夫を。症状がひどく、生活に支障が出る時はかかりつけ医などに相談し薬の処方や、他に病気のリスクが隠れていないかなども調べてもらおうと安心です。規則正しい生活を送り、体を内と外から温め、寒い季節を元気に乗り越えましょう。

あなたはどれに当てはまる? **冷え性**の主なタイプ

※各タイプの症状が混ざっている場合もあります。

手足冷えタイプ

体内で十分に熱を作り出せず、手足の末端に冷を感じます。運動不足や無理なダイエットが原因になりやすく、女性に多いタイプ。



内臓冷えタイプ

手足や体の表面は温かくても、内臓が冷えているタイプ。ストレスなどが原因で血行が悪化。胃腸に不調が出るまで気付かないこともあります。



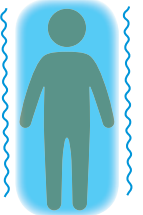
下半身冷えタイプ

運動不足や加齢などによる筋力の衰えから、下半身の血行が悪化。長時間デスクワークをする人などに多いタイプです。



全身冷えタイプ

基礎代謝が低下している高齢者などに多くみられます。また、甲状腺の機能低下など、他のリスクが隠れている場合もあります。



冷えを
撃退!

ぽかぽか生活のススメ

冷え性を和らげるには、日常生活で体を温め血行を改善することが大切です。

効率よく温める



マ フラヤーや手袋、靴下などで、冷えやすい首回り・手首・足首の「3つの首」を温めます。おなか周りを腹巻きなどで温めるのもおすすめです。

よくかんで腹八分目に



食 べ過ぎは胃腸に血流が集中し、他の器官などに血液が行き届かない原因に。よくかむことで顔などの筋肉が動き、体温の上昇につながります。

小まめに体を動かす



運 動不足は、血行を悪化させます。階段を使う、早歩きをするなど日常生活で無理なく運動量を増やしましょう。

ゆっくり入浴する



忙 しいとシャワーだけで済ませていませんか。ぬるめのお湯にゆっくりとつかすることで、体を芯まで温め、血行が改善されます。

当組合にご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!

今年度より一部医療機関にて薬事承認済フルミスト点鼻液のワクチン接種も費用補助対象となりました!



- 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)
- 期間**▶ 令和7年10月1日～令和8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▶健康管理事業▶インフルエンザ予防接種から東振協ホームページにアクセスし、「 インフルエンザ予防接種のご案内 」をクリック 医療機関、実施方法を確認し、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	予約の連絡	選択した医療機関に電話等で予約 (一部医療機関は予約不要の場合があります) 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	

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。資格がない方が補助を利用した場合、当組合より返還金の請求をいたします。
- 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7年11月19日(水)、12月4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。

詳細につきましては当組合ホームページよりお知らせいたします。

※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。



お問い合わせ 保健事業課 TEL 03-3624-7423

参加者
募集

オンライン禁煙外来



申込期間

2026年3月30日(月)まで

※初回診察は3月31日(火)までにご受診ください

参加費用

通常60,500円(税込)のプログラムが**自己負担0円!**

参加対象

パッケージ工業健康保険組合の加入者

POINT1



完全オンライン対応

スマホ一台で
時間や場所を
選ばず参加可能

POINT2



禁煙補助薬はご自宅へ

お薬は登録住所の
ポストにお届け

POINT3



禁煙成功率 88.8%

(2023年度参加者実績)
医師の診察と禁煙補助薬で、多く
の方が禁煙に成功しています。

プログラムの流れ・スケジュール

「Medically禁煙外来プログラム」は初回診察から2か月間（個人差があります）
オンライン診察と禁煙補助薬で段階的に禁煙をサポートしていきます。



★プログラム終了後もプッシュ通知やメールマガジンで6か月間サポート

参加方法

- ①お手持ちのスマートフォンにアプリをダウンロード
- ②以下の健保識別番号を入力いただきプログラムスタート
アプリは右の2次元コードからダウンロードできます。
もしくは、App Store・Google Playにて「**Medically**」と検索してください。



ユーザー登録の際に必要な健保識別番号

134621

プログラムに関する
お問い合わせ

メドケア株式会社



Medicallyサポートチーム（電話受付時間：平日10時～18時）

03-6908-2424 support@medically.com

ギョギョつと
ウォーキング!?
ウオキング

アオッコ全国社会見学編

ウォーキングイベントを楽しく歩ける「ウオキング」！
今回は、社会に羽ばたく出世魚“ブリ”の稚魚、アオッコ研修生が主人公。
全国で働くクセ強めな“社内の先輩たち”を、歩いて？泳いで？訪問しながら、仕事の極意を学んでいきます。
ウオキングだけにダジャレ？本気？…どっちもアリ！
出世魚のブリだけに、学びも成長もてんこ盛り！
目指すはゴールの社長！楽しく歩いて成長の旅へ出発だ！

開催期間 貯めたポイントは電子マネーや欲しい商品と交換できます！

11/1 SAT ~ 11/30 SUN

エントリー期間

10/1 WED ~ 10/31 FRI

申込方法

Pep Up内ウォーキングラリー
特設ページより参加いただけます。

参加で **500** ポイント GET!

さらに！
平均**8,000**歩以上達成で **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！

- 1 スマートフォンで2次元コードから登録してください。
- 2 登録完了後、ウォーキングラリーページからご参加ください。



※ご登録には本人確認書類が必要です
・健康保険証
・運転免許証
・マイナンバーカード など



Pep UpログインURL
https://pepup.life/users/sign_up



ペップアップ

重要 今後のウォーキングラリーに関するお知らせ

加入者の皆さまがより便利にお使いいただけるポータルサイトを目指し、現在事業者の切り替えを進めております。それに伴い、PepUpを利用したウォーキングラリーの開催は今回を最終回とし、各種サービスは2026年3月をもって終了となる予定です。既存ユーザー様へ向けたポイントの有効期限や新しいポータルサイトのご案内は随時「PepUpお知らせ欄」より行いますので、ご確認をお願いいたします。ウォーキングラリーについては、新しいポータルサイトでも実施する予定ですので、ぜひ今後もご参加をお願いいたします！

健診は

生活習慣を

見直すチャンス!

生活習慣病はじわじわと進行していき、重症化するまで自覚症状がないことも。そこで、自分の体の状態を数値で把握できる健診結果が役立ちます。健診結果がたとえ基準値内だったとしても年々基準値外に近づいている項目があるなら、生活習慣を見直しましょう。

詳細は
9ページへ

※治療中の方は医師に相談してから取り組んでください。



今より+10分 体を動かそう

運動するなら
ウォーキング&
筋トシがおすすめ

日常生活の中で体を動かす機会をつくるだけでも活動量を増やせます。まずは今より1日10分多く体を動かすことを目標に。

日常生活で 小まめに動く

- 積極的に階段を使う
- 買い物に歩いて行く
- 1日1回ストレッチする
- 車やバスでなく、自転車で移動する
- 家事を積極的に行う
- 長時間座りっぱなしにならないようにする



食事内容や 食べ方を見直そう

食事はバランスよく、規則正しくが基本。食べ過ぎにも注意して、野菜をしっかり取るように心がけましょう。

こんな食べ方はNG

- 朝食を抜く
- 毎食お腹いっぱいまで食べる
- 夜遅くに食事をする
- 食べるのが早い
- どか食いをしてしまう
- 野菜や海藻類をあまり食べない

一品料理よりも
定食スタイルで
バランスよく



生活習慣改善 ポイント



お酒の飲み方を 工夫しよう

お酒は飲み過ぎるとさまざまな病気を引き起こします。自分の適量を知り、食事しながら楽しく飲む工夫を。

お酒と上手に 付き合うコツ

- 週に何日かお酒を飲まない日をつくる
- おひたし、サラダ、冷ややっこ、刺身、焼き鳥など、野菜やたんぱく質がとれる食品を選ぶ
- ゆったりした気分で飲む



純アルコール量にも着目し、飲めない人・弱い人は特に注意

日本酒1合(15度/180ml)相当の
純アルコールを含むお酒

- ビール中瓶1本(5度/500ml)
- 焼酎(25度/約110ml)
- ワイン(14度/約180ml)
- ウイスキー(43度/60ml)
- 缶チューハイ(5度/約500ml)
(7度/約350ml)

※女性や高齢者・若年者は影響を受けやすい



今すぐ 禁煙しよう

たばこの煙に含まれる有害物質は、動脈硬化を促進させ、さまざまな病気の引き金に。今すぐ禁煙を始めましょう。

禁煙スタート

- 禁煙する理由や目的、開始日を決め、たばこを処分する
- 吸いたくなったら
 - 水やお茶を飲む、深呼吸やストレッチをするなど、他のことで吸うタイミングをつくらない
- 禁煙を継続
 - 気持ちが揺らいだら、禁煙して良かったことやこれまでの努力を思い出す
 - もし失敗しても何度でもチャレンジする

加熱式たばこや
電子たばこにも
有害物質が!
これらも禁煙を





家庭常備薬等斡旋のご案内

皆さま方の疾病予防および健康維持の一助として、家庭常備薬品等の特別斡旋をいたします。健保組合の斡旋ならではの特納品も扱い、**200品目以上**を掲載しております。

WEBからのお申込み

- ①下記URLまたは二次元バーコードからアクセス
- ②「ログインID」「パスワード」を入力

<https://www.blancnetplus.com/h1/a/packageind>



【ログインID】
package25 10
【パスワード】
kenpo25 10



代金の支払方法

- ①振込用紙
(郵便局・コンビニ対応)※手数料は業者負担
- ②クレジットカード

送料について

購入金額が5,000円以上は無料、**5,000円未満**の場合は別途**700円**の送料をご負担いただきます。

申込期間

開始:2025年10月1日(水)※00:00から
締切:2025年10月31日(金)※23:59まで

商品のお届け日

- ①10月15日(水)までのお申込み…11月上旬頃
- ②10月31日(金)までのお申込み…11月下旬頃

お問合せ等

医薬品販売業者の「白石薬品株式会社」までお気軽にご相談ください。

【受付時間】月～金曜日9:00～17:00(祝日・年末年始を除く)

●お薬など商品に関すること:本社薬店TEL072-645-4666

●お申込み、返品交換等に関すること:大阪営業部TEL072-940-7085

返品・交換は配送中の破損、お申込み内容とお届け内容が異なる場合に限り承ります。商品到着後7日以内にご連絡ください。



税 抜

セルフメディケーション税制(医療費控除の特例)について

詳しい内容につきましては、弊社ホームページ「セルフメディケーション税制Q&A」もしくは、下記相談窓口にてご確認ください。

●法改正により2022年1月1日よりセルフメディケーション税制(医療費控除の特例)の対象となる医薬品が追加されました。

●品名の前にある★印は税制対象医薬品です。

お問合せ窓口:白石薬品株式会社TEL072-622-8500(平日9:00～17:00)

OTC 医薬品を活用して、セルフメディケーションを始めてみませんか?

パッケージ工業健康保険組合では、加入者の皆様が自分に合ったお薬が選べる&お得に買える「あなたの薬箱」を提供中です。皆様のセルフメディケーションにぜひお役にたください!

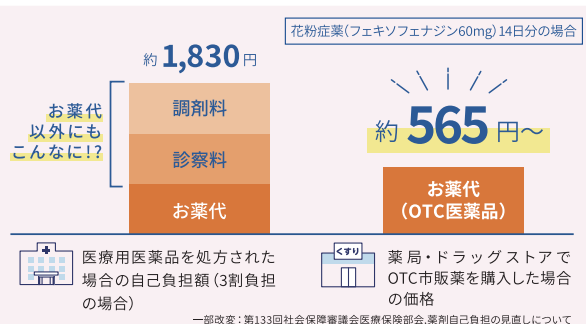


【OTC医薬品(市販薬)とは】

OTC医薬品は、Over The Counterの略で、薬局やドラッグストアなどで、医師の処方箋なく購入できる一般用医薬品のこと。日頃感じる軽度な症状には、OTC医薬品を活用してみましよう!



OTC市販薬を活用して賢く節約!



お得な限定クーポンプレゼント!!

対象商品: OTC 医薬品

¥800クーポン

※新規にご登録いただいた方限定、お一人様一回のみ利用可能です。 ※他クーポンとの併用不可です。

2026年3月31日まで有効

クーポンコード packagewelcome



パッケージ工業健康保険組合(委託先:ホワイトヘルスケア株式会社)

Moi Club

MOOMINVALLEY
—PARK—
©Moomin Characters™

ムーミンバレーパークの
企業向け福利厚生サービス「モイクラブ」

優待価格で
ムーミンバレーパークへ行こう!

お得に



おとな **3,700円**
~~4,300円~~

子ども **1,000円**
~~1,300円~~
(4歳~高校生)

当日も
買える!



お得なチケット購入は
こちらから!

パッケージ工業健康保険組合ご加入者様
クーポンコード「T3X4F1M7」

クーポンの有効期間：2025年1月1日～2026年3月31日

STEP 1



専用販売ページへ

STEP 2



「チケット購入に
すすむ」を押して
日付を選ぶ

STEP 3



購入者情報を
入力して
クーポンコードを入力

購入後

登録した
メールアドレスに
デジタルチケットが
届きます



スマホで
スムーズに入園!

当日パークのエントランススタッフに
電子チケットをご提示ください

●必ずアンビュール! Moi Club
専用ページからご購入ください。
●ご来園指定日・券種をお間違
いないよう十分ご注意ください。
購入後の変更はできません。
●キャンセルは来園日前日まで
可能です。当日チケットは払い戻
しできません。●個人会員本人
と、その家族または同居の方が
ご購入いただけます。●来園前
には必ず最新の営業時間、施設
情報などを公開HPでご確認く
ださい。●画面はイメージです。掲
載料金とは異なる場合があります。

metsä
village.

隣接するメツァビレッジでは
クーポンブックをプレゼント!

●メツァビレッジのインフォメーションで 購入画面を提示すると
クーポンブックがもらえます。●1回につき最大10枚まで。

令和7年4月より、株式会社横浜八景島との法人契約を開始しました!

横浜・八景島シーパラダイスをはじめとする水族館等のレジャー施設がお得にご利用いただけます。

優待割引対象施設

- ・横浜・八景島シーパラダイス ・マクセル アクアパーク品川 ・仙台うみの杜水族館
- ・上越市立水族博物館 うみがたり ・西武園ゆうえんち

利用方法および割引金額について

「施設割引利用券」を印刷いただき、氏名を記載の上、各施設チケット売り場にてご提出ください。

令和7年10月1日～11月30日 横浜・八景島シーパラダイスは特別プランでさらにお得!

例：ワンデーパス 大人1名 5,100円 ⇒ **4,800円!!**

「施設割引利用券」の入手方法

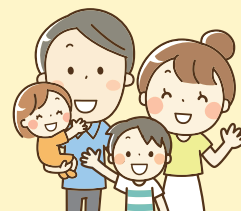
当組合ホームページお知らせ欄 ⇒ タイトル「八景島」と検索
または右記二次元コードよりダウンロード
できます。



保養施設について

優待割引対象施設の利用に合わせて、ぜひ保養施設もご利用ください!

- ①旅行会社契約保養所(JTB,KNT,HIS)
 - ②直接契約保養所(セラヴィリゾート泉郷、センポスの宿、その他契約施設)
上記の各契約保養所にご宿泊の場合、1人あたり3,000円の費用補助を行っています。
- ①と②は別々に利用可能ですが、それぞれ年度内に1人1回までとなります。



ご利用の流れ

各契約先で
予約

当組合宛に
申請書を提出

当組合にて
承認済の申請書
を返却

各窓口にて
申請書を提出
料金を精算

※費用補助対象となるのは、当組合加入者かつ1名あたりの宿泊料金が3,000円以上となる方です。

乳幼児等、宿泊料金が3,000円を下回る方は対象外となります。

※宿泊後(ご精算後)の補助はできません。当組合への事前申請および申請書の各窓口への提出を忘れないようにご注意ください。

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。

お問合せ 総務課 TEL 03-3624-7424

令和8年2月に「医療費のお知らせ」をお送りします



対象期間:令和6年11月～令和7年10月受診分



ご加入中の皆さまにご自身の治療にかかった医療費について確認していただくために、年1回お送りしております。

なお、以下の場合はご注意ください。



1. 転職等の理由により資格の変更があった

⇒当組合に加入してからの医療費のお知らせとなりますので、転職前の医療費については記載されません。

2. 退職等の理由により当組合から他の健康保険組合等へ切り替わった

⇒データ抽出日時点で資格がなければ医療費のお知らせは発行されません。

※退職された場合においても、退職後の健康保険が任意継続の場合は、お勤めされていた期間分を含めた医療費のお知らせが発行されます。

★令和8年1月上旬時点(データ抽出日時点)での資格情報にて「医療費のお知らせ」は作成されます。データ抽出日はあくまで予定ですので、前後する場合がございます。



当組合からのお願いとお知らせ

①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、事業所様経由にて「住所変更届」をご提出ください。

②今後、「医療費のお知らせ」のWEB化を進めてまいります。

詳細については改めてお知らせします。

③マイナポータルでの医療費通知情報でも医療費を確認することができ、マイナポータル連携を利用して医療費控除の申請ができますのでぜひご活用ください。



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7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、ご担当者様のご協力により無事終了いたしました。

ご提出いただきまし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 TEL 03-3624-7421～2



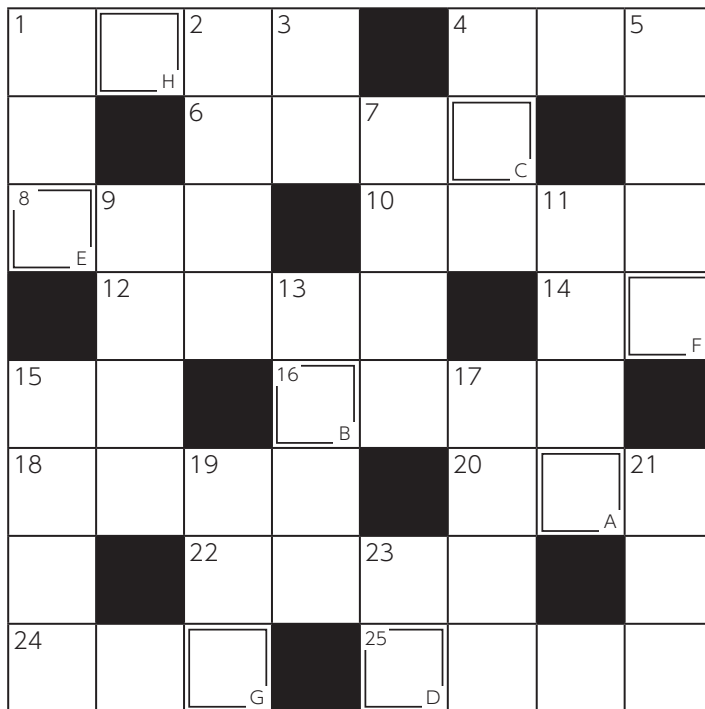
全部できたらABC順に読んでください。
そのことばが答えです。

タテのカギ

- ① 虫歯予防にもなる○○○化合物。
- ② 頂上を意味する、主要国首脳会議。
- ③ 飛ぶ○○を落とす勢い。
- ④ タイヤが○○○して車が動かない。
- ⑤ 多くの男性のあこがれの対象となる女性。
- ⑦ チャチャチャ ○○○○のチャチャチャ。
- ⑨ 奈良や鎌倉にあるものがある有名です。
- ⑪ ごくありふれたこと。
- ⑬ 日常○○○。
- ⑮ 拍手○○○○を浴びる。
- ⑰ ○○○○をしてスイカ割りをします。
- ⑲ 色を塗って遊びます。
- ⑳ ○○○○に腕押し。
- ㉓ 日本の昔話。猿○○合戦。

ヨコのカギ

- ① ○○○納税で返礼品を貰う。
- ④ 美容室で○○○をかける。
- ⑥ 100万以上の売上。○○○○セラー。
- ⑧ 寝る子は○○○。
- ⑩ 目分量。○○○○を立てる。
- ⑫ 解決の○○○○を見つける。
- ⑭ 誇らしい気持ち。○○が高い。
- ⑰ その人の評判がよくなること。○○が上がる。
- ⑱ スキーで山の○○○○を滑り降りる。
- ⑲ スパイがいて計画が相手に○○○○になる。
- ⑳ 賭博を主とした娯楽場。
- ㉒ 物の外形を形づくっている線。
- ㉒ 一期○○○を大切に。
- ㉓ ○○○織は京都の高級絹織物です。



【応募方法】 下記二次元コードより回答をご入力ください。

- ◆ 締め切り 令和7年11月30日(日)23:59まで
- ◆ 賞品 正解者の中から抽選で5名様に記念品を送ります。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いたします。令和7年4月号のクロスワードパズルの解答は「ハレノヒオサンポ」でした。



※ご入力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
株式会社プロパックホールディングス	東京都中央区	R6.12.1

▶ 事業所の削除

事業所名称	所在地	削除年月日
株式会社 TCK	埼玉県さいたま市	R6.3.16
宏和樹脂工業 株式会社	東京都千代田区	R7.1.1
株式会社 東京紙芸社	東京都墨田区	R7.4.1

▶ 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 フジダン	東京都足立区→東京都中央区	R6.12.1
株式会社 TCK	東京都千代田区→埼玉県さいたま市	R6.12.3
日本樹脂工業 株式会社	東京都渋谷区→埼玉県朝霞市	R7.5.1

▶ 事業所の名称変更

事業所名称	所在地	変更年月日
ウェストロック株式会社→ウェストロック合同会社	東京都港区	R6.12.31

当組合管理栄養士のひとこと

しょうがのはなし

しょうが特有の辛み成分ジンゲロールは、末梢血管を開いて血流をよくする効果があります。これからの季節の冷え対策や免疫力の向上に、ぜひ取り入れていきたい食品のひとつです。また、ジンゲロールは加熱することでショウガオールに変化し、身体を温める効果がさらにアップします！お酒のおつまみの冷やっこにすりおろししょうがをのせたり、味噌汁やスープに入れたり、いつもの料理に「ちょい足し」を試してみてくださいね。

しょうがの辛みが苦手な方は、はちみつ漬けにすると食べやすく料理にも活用できますよ！

立石有里

前日の晩ごはん^{プラス}野菜でお弁当

監修：藤本信子(名古屋女子大学 准教授・管理栄養士) 料理：榎田直子(フードコーディネーター・栄養士) 撮影：スタジオクラスター

前日の晩ごはん

豚肉のしょうが焼き

1人分 エネルギー▶213kcal/塩分▶1.4g

材料(4人分)

- 豚ロース肉(薄切り).....12枚(1枚20g程度のもの)
- しょうゆ.....大さじ2
- 酒・みりん.....各大さじ1
- おろししょうが.....1片分
- サラダ油.....大さじ1
- キャベツ.....2枚
- トマト.....1個

作り方

- ①豚肉は数箇所筋切りをし、Aに10分程漬ける。お弁当に使う分は漬け汁とともにここで取り分けておく。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、①の汁気を軽くきって盛りつけるときに表になるほうから並べ入れ、焼き色がついたら返して中まで火を通し、残りの漬け汁を全体に絡めながら焼く。
- ③キャベツの千切り、くし型に切ったトマトを添える。



お弁当

冬野菜ロール弁当

メインのおかず + 常備菜 + 付け合わせ で
1人分 エネルギー▶592kcal/塩分▶3.0g

メインのおかず

材料(1人分)

- 豚肉のしょうが焼き(下味付き).....3枚
- にんじん.....20g
- れんこん.....20g
- 長ねぎ.....5cm分
- ごはん.....150g
- 塩.....少々
- 白ごま.....小さじ1
- サラダ油.....小さじ1

作り方

- ①にんじん・れんこん・長ねぎは粗みじんに切る。耐熱容器に乗せ、水小さじ1(分量外)を全体にかけてふんわりラップをし、電子レンジで1分半加熱する。
- ②①・ごはん・塩・白ごまをさっくり混ぜ、3等分にする。豚肉を広げてごはんを乗せ、くるくると巻く。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、巻き終わりを下にして並べ、焼き色がついたら返ししながら肉に火を通し、残った漬け汁を焼きからめる。

大地のめぐみを味方に！ 冷えの改善・かぜ予防

大地のエネルギーをふんだんに受けて育った根菜類は、血行を良くし、からだをあたためます。ビタミンCやE、食物繊維を豊富に含んでいるので、寒さが増すこの時期に積極的にとりたいたい食材です。これらを上手に取り入れて、冷えやかぜに負けないからだをつくりましょう。



常備菜 白菜のラー油漬

日もちの目安 冷蔵庫で約1週間

1人分 1/4量分

材料

- 白菜.....2枚
- 塩.....適量
- 乾燥刻み昆布.....5g
- 酢.....大さじ2
- 白ごま.....大さじ1
- しょうゆ.....小さじ2
- ラー油.....小さじ1/2弱

作り方

- ①ざく切りにした白菜に塩をふって重石をし、しんなりしたら水気を絞る。
- ②刻み昆布・①・Aをもみ込んで冷蔵庫で漬ける。

付け合わせ にんじんシリシリ(沖縄風卵炒め)

材料

- にんじん.....1/8本
- 卵.....1/2個
- サラダ油.....小さじ1/2
- 塩・こしょう・しょうゆ.....各少々

作り方

- ①にんじんはピーラーで薄くむく。卵は溶きほぐす。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、にんじんをさっと炒め、塩・こしょう・しょうゆをふり、火を止めて卵を加えてポロポロになるまで混ぜ合わせる。