

新年のご挨拶



東日本電線工業健康保険組合
理事長 **金山 敦**

新年あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族の皆様におかれましては、新たな年を健やかに迎えられたこととお慶び申し上げます。また当健康保険組合の事業運営につきまして日頃より多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼を申し上げます。

さて、昨年は2月に始まったロシアのウクライナ侵攻により、エネルギーや食料価格の高騰、サプライチェーンの寸断などが発生し世界的なインフレが進行しました。加えて国内では新型コロナウイルスの感染拡大や急速な円安の進行などの不確定要素により、健康保険組合の主な収入となる現役世代からの保険料収入の推移についても、依然としてはっきりとした見通しが立てられない状況です。

令和4年度の全健康保険組合の予算早期集計結果（概要）では、高齢者医療制度のために拠出する納付金等が令和2年度のコロナ禍での受診控えによる精算戻りの影響で減少しましたが、これは一時的な減少にすぎません。今後団塊の世代が後期高齢者に移行する令和7年にかけて医療費、納付金等のさらなる増加が見込まれています。

国内における新型コロナウイルス感染症の状況は、感染対策を徹底しながら社会経済活動との両立を図るという、いわゆる「ウィズコロナ」の生活が今後も続くともみられており、改めて心身の健康が重要視されています。当健康保険組合では、皆様の心身の健康をお守りするため、必要な感染対策をしっかりとったうえで、特定健診及び特定保健指導をはじめとする各種保健事業を実施してまいります。

皆様におかれましては、本年も日々の健康管理にご留意いただくとともに、適正な受診行動、ジェネリック医薬品の利用など、医療費の節減に引き続きご協力くださいますようお願い申し上げます。

結びに、本年が皆様にとって実り多き一年となりますことをご祈念申し上げて、新年のご挨拶といたします。



選定理事

理事長	金山 敦	(赤司製線株式会社)
常務理事	辻本 勝喜	(東日本電線工業健康保険組合)
理事	野尻 紀一	(日興電線株式会社)
理事	木島 英一	(木島通信電線株式会社)
理事	石橋 栄子	(通信興業株式会社)
理事	高安 晋一	(東京電線工業株式会社)
監事	新井佐千夫	(株式会社アライ)

互選理事

理事	岡本 勝孝	(理研電線株式会社)
理事	高橋 秀雄	(平河ヒューテック株式会社)
理事	岸田 直哉	(富士電線株式会社)
理事	岡野 利明	(岡野電線株式会社)
理事	八重樫俊治	(株式会社フジデン)
監事	富田 信之	(ひさご電材株式会社)

本年もよろしくお願いたします

役職員一同

加速し始めた少子高齢化、 今こそ 医療保険制度改革による 現役世代の負担軽減を

国際医療福祉大学名誉教授 水巻 中正

新型コロナウイルスの影響で 先行き不透明さを増す健保組合の財政

新型コロナウイルスの感染者数は国際的に減る傾向にありますが、日本では「完全に収束」とはいきれない状況が続いています。重症者の増加による医療逼迫を解消し、経済との両立を図るため、政府は2022年9月26日から全国的に新型コロナウイルス感染者の情報を把握する「全数把握」を改め、65歳以上や重症化の恐れがある人、妊婦などに対象を限定する取り組みを始めました。診察の大幅な見直しに踏み切ったことで、医療機関や保健所の業務負担は軽減されるものの、低リスク患者の体調急変への対応、発熱外来への影響等、2023年の健保組合に与える影響は、依然として不透明な状況が続くものと思われます。

健康保険組合連合会が発表した「令和3年度健康保険組合決算見込状況について」によると、2021年度の健保組合の財政状況は、収入ベースとなる平均標準報酬月額が前年度決算に比べ1,309円増の37万7,556円(+0.3%)、平均標準賞与額は3万2,433円増の116万1,583円(+2.9%)となったものの、保険給付費・拠出金がともに増加したことにより、経常収支差引額は825億円の赤字を計上しました。

2022年度は、高齢者拠出金の精算戻り等による一時的・限定的な支出減が見込まれますが、2021年度の概算医療費は、前年度比4.6%増の44.2兆円と過去最高となっており、健保組合の保険給付費の支出も大幅に増えています(厚生労働省2022年9月発表「令和3年度医療費の動向」)。

その一方で、旅行、運輸、外食といった業種を中心に標準報酬や賞与は徐々に回復すると見込んでいましたが、実態はほとんど伸びず収支は悪化、結果として、健保組合全体でも赤字が避けられない状況となりました。前期高齢者納付金、後期高齢者支援金は前々年度の医療費に連動するため、2023年度の前期高齢者納付金、後期高齢者支援金が大幅に増えることが見込まれており、事態は深刻です。

団塊の世代が後期高齢者入り 2023年は改革の正念場に

健保組合の前途は険しく、混沌とした状況にあるといえます。厚労省の社会保障審議会医療保険部会は「感染症法の改正」を提案し、一般医療を制限して流行初期の新たな感染症医療に対する医療機関の減収を補填する「流行初期医療確保措置」の費用を公費と保険者で半分ずつ負担する仕組みを示しました。また、保険者からの拠出金は保険者間の財政調整を実施し、協会けんぽ、国保、後期高齢者広域連合からの拠出には通常の医療給付と同様に公費負担を行うよう方向性を打ち出しました。具体的な内容については、今後の検討課題となっていますが、被用者保険関係団体の委員からは、公費で賄うべきだとの見解が改めて主張されています。

団塊の世代が2022年から75歳に到達し、少子高齢化は加速しています。2022年10月からは後期高齢者の患者一部負担の2割への引き上げが図られましたが、医療保険制度の高額療養費制度の見直しや公費による財源支援など現行制度の改革、現役世代の負担軽減は避けては通れません。2023年は改革の正念場です。

被扶養者の資格確認調査の方法が変わりました

本年度より、当組合では、マイナンバーを使用した情報連携による調査を行っております。

例年、被扶養者の資格確認調査につきまして、対象者すべての方に調査票をご提出いただいておりますが、情報連携による調査を行うことで、多くの方からのご提出が不要となりました。

ただし、情報連携による調査では必要な情報が得られなかった方につきましては、従前と同様に調査票による調査を行います。調査票をご提出いただく方には、12月中旬に事業所を経由して調査票をお送りしましたので、**令和5年1月31日(火)**までにご提出ください。

① 資格確認調査の対象者

令和4年12月1日現在の被扶養者（任意継続被保険者の被扶養者を除く）のうち、令和4年4月末日までに認定された18歳以上（平成16年4月1日以前生まれ）の方

② 調査票の提出対象者

資格確認調査の対象者のうち、情報連携による調査を行っても必要な情報（世帯の状況、営業所得等の内訳、送金の事実など）が得られない方

③ 資格確認調査の方法

調査票の提出対象者については、調査票及び右記の添付を要する証明書類により調査をいたします。

なお、情報連携による調査で必要な情報が得られた方はご提出いただく書類はございません。

添付を要する証明書類

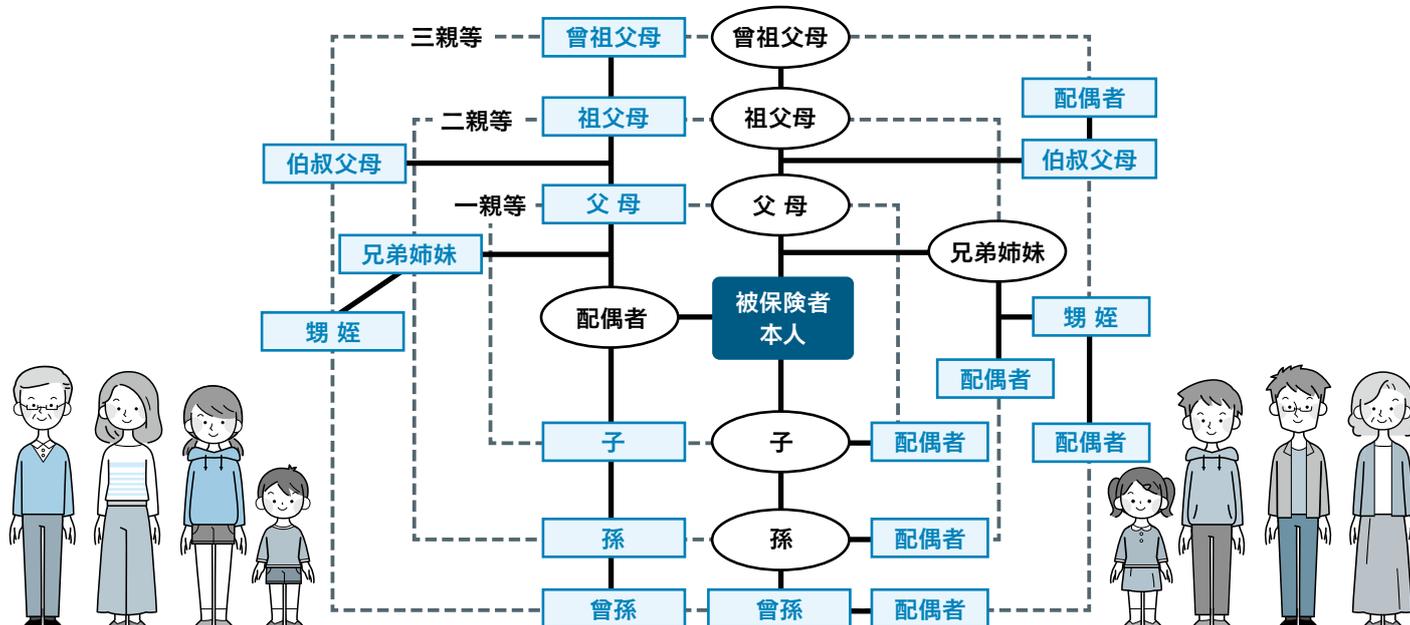
次の①～⑥を確認し、該当するものすべてについて証明書類を添付してください。

該当する事由	証明書類
① 学生を除くすべての方	・市区町村が発行した収入に関する証明書（所得証明書、課税（非課税）証明書など）
② 学生	・在学証明書（学生証の写しでも可）
③ 配偶者及び子以外の親族	・世帯全員の住民票 ・同居している方の収入に関する証明書（源泉徴収票の写しなど）
④ 年金受給者	・年金振込通知書の写し（すべての年金について添付が必要。老齢年金、障害年金、遺族年金、企業年金など）
⑤ 別居している方（学生及び単身赴任は除く）	・送金の事実が確認できる書類（振込の控え、通帳のコピー、ネットバンキングの画面コピーなど）
⑥ 営業所得または不動産所得がある方	・確定申告書の写し ・収支内訳書の写し

*なお、詳細を確認するため、別途証明書類の提出をお願いすることがあります。

被扶養者となる範囲一覧

- 被保険者との生計維持の関係が条件
- 被保険者との生計維持関係と同一世帯が条件



東日本電線工業健康保険組合

プライバシーポリシー



当組合は、加入者個人に関する情報(以下「個人情報」という。)を適切に保護する観点から、以下の取り組みを推進します。

- ① 当健康保険組合は、取得した加入者の個人情報について、適切な安全措置を講じることにより、加入者の個人情報の漏えい、紛失、き損または加入者の個人情報への不正なアクセスを防止することに努めます。
- ② 当健康保険組合は、加入者からご提供いただいた個人情報を、加入者の健康の保持・増進など加入者にとって有益と思われる目的のためのみに使用いたします。また、個人番号については、番号法で定められた利用範囲において特定した利用目的でのみ利用いたします。
- ③ 当健康保険組合は、あらかじめ加入者の事前の同意を得た場合を除き、加入者の個人情報を第三者に提供いたしません。また、個人番号をその内容に含む個人情報(以下「特定個人情報」という。)については、本人の同意の有無にかかわらず、番号法に定める場合を除き、提供いたしません。ただし、特定個人情報でない個人番号について、次の各号に該当する場合は、加入者の事前の同意を得ることなく、加入者の個人情報を第三者に提供することがあります。
 - (1) 法令の定めに基づく場合
 - (2) 人の生命、身体または財産の保護のために必要であって、加入者の同意を得ることが困難である場合
 - (3) 公衆衛生の向上または児童の健全な育成の推進のために必要であって、加入者の同意を得ることが困難である場合
 - (4) 国の機関もしくは地方公共団体またはその委託を受けた者が法令の定める事務を遂行することに対して協力する必要がある場合であって、加入者の同意を得ることにより当該事務の遂行に支障を及ぼすおそれがある場合
- ④ 当健康保険組合は、職員に対し個人情報保護に関する教育啓蒙活動を実施するほか、個人情報を取り扱う部門ごとに管理責任者を置き、個人情報の適切な管理に努めます。
- ⑤ 当健康保険組合の業務を委託する場合には、より個人情報の保護に配慮したのみに見直し・改善を図ります。業務委託契約を締結する際には、業務委託の相手としての適格性を十分審査するとともに、契約書の内容についてもより個人情報の保護に配慮したものとします。
- ⑥ 加入者が、加入者の個人情報の照会、修正等を希望される場合、当健康保険組合担当窓口までご連絡いただければ、合理的な範囲ですみやかに対応させていただきます。
- ⑦ 当健康保険組合は、加入者の個人情報の取扱いに関係する法令その他の規範を遵守するとともに、本個人情報保護ポリシーの内容を継続的に見直し、改善に努めます。

■個人情報の利用目的一覧表

	健保組合等の内部での利用に係る事例	他の事業者等への情報提供を伴う事例
①被保険者等に対する保険給付に必要な利用目的	<ul style="list-style-type: none"> 被保険者資格の確認、被扶養者の認定並びに健康保険被保険者証の発行管理 保険給付の実施 番号法に定める利用事務 	<ul style="list-style-type: none"> 海外療養費に係る翻訳のための外部委託 第三者行為に係る損保会社等への求償 健保連の高額医療給付の共同事業 番号法に定める情報連携
②保険料の徴収等に必要な利用目的	<ul style="list-style-type: none"> 標準報酬月額及び標準賞与額の把握 健康保険料、介護保険料、調整保険料の徴収 	—
③保健事業に必要な利用目的	<ul style="list-style-type: none"> 健康の保持・増進のための健診、保健指導及び健康相談 特定健診、保健指導の実施 	<ul style="list-style-type: none"> 特定健診、保健指導の実施状況管理及び国への報告 医療機関への健診、保健指導、健康相談の委託 コラボヘルスの一環である健診結果の事業者への提供 被保険者等への医療費通知
④診療報酬の審査・支払に必要な利用目的	<ul style="list-style-type: none"> 診療報酬明細書(レセプト)等の内容点検・審査 	<ul style="list-style-type: none"> レセプトデータの内容点検・審査の委託 【審査支払機関への情報提供を伴う事例】 オンライン資格確認等システムを利用したレセプト振替のための加入者情報の提供 オンライン資格確認等システムを利用したレセプト振替のための再審査請求に係る加入者情報の照会及び提供
⑤健康保険組合の運営の安定化に必要な利用目的	<ul style="list-style-type: none"> 医療費分析・疾病分析 	<ul style="list-style-type: none"> 医療費分析及び医療費通知に係るデータ処理等の外部委託 健康保険組合連合会本部における医療費分析事業への参画
⑥その他	<ul style="list-style-type: none"> 健保組合の管理運営業務のうち、業務の維持・改善のための基礎資料 	<ul style="list-style-type: none"> 第三者求償事務において、保険会社・医療機関等への相談又は届出等

	組合の事務処理執行のため、他機関より情報を受ける場合	他機関の事務執行のため、組合が情報を提供する場合
⑦特定個人情報 番号法第19条第7号において定められた他の医療保険者又は行政機関(以下「他機関」という。)との情報連携における利用目的	<ul style="list-style-type: none"> 傷病手当金、高額療養費等保険給付審査事務に係る給付情報等 高齢受給者負担区分判定等に係る課税・非課税情報 被保険者資格取得事務に係る他機関における資格情報 被扶養者認定事務に係る課税・非課税、住民票関係情報等 	<ul style="list-style-type: none"> 高額療養費、出産、葬祭関連給付等、他機関の給付事務に係る組合における保険給付関連情報 資格取得、被扶養者認定等、他機関の資格確認事務に係る組合における資格取得、被扶養者資格関連情報
⑧オンライン資格確認等システムの利用に係る利用目的	<ul style="list-style-type: none"> 特定健診データ 	<ul style="list-style-type: none"> 被保険者等の資格関連情報及び特定健診データの登録

虚血性 心疾患

放置しちゃダメ！
重症化を予防しよう！！



心臓に血液を送る冠動脈が、狭くなったり（狭心症）、ふさがったり（心筋梗塞）して、心臓に酸素や栄養が届かなくなるのが虚血性心疾患です。これらを含む心疾患は、日本人の死因の第2位（令和3年）となっています。命にかかわる虚血性心疾患に至らないよう、早いうちから予防を心がけましょう。

この検査項目に注意！

LDL コレステロール	保健指導判定値	120mg/dL 以上	収縮期血圧（最高血圧） 130mmHg 以上 拡張期血圧（最低血圧） 85mmHg 以上 いずれかまたは両方	
	受診勧奨判定値	140mg/dL 以上		
中性脂肪	保健指導判定値	150mg/dL 以上		収縮期血圧（最高血圧） 140mmHg 以上 拡張期血圧（最低血圧） 90mmHg 以上 いずれかまたは両方
	受診勧奨判定値	300mg/dL 以上		
HDL コレステロール	保健指導判定値	39mg/dL 以下		
	受診勧奨判定値	34mg/dL 以下		

このほか、BMIや、空腹時血糖・HbA1cの値にも注意しましょう。

虚血性心疾患のリスク 動脈硬化が主要なリスクに！

不健康な生活習慣

睡眠不足



喫煙



運動不足



ストレス



など

生活習慣病 → 動脈硬化が進行

メタボリックシンドローム

糖尿病

高血圧症

血管にかかる圧力が強いので、血管壁が硬くなり傷つきやすくなる。

血液中のブドウ糖が血管壁を傷つける。

ブドウ糖



脂質異常症

血液中のLDLコレステロールが増えて血管壁の傷などから入り込んでプラークを形成し、動脈硬化が進行する。

プラーク
（LDLコレステロールなどが沈着したもの）

心筋梗塞

冠動脈が完全にふさがり心筋への血流が途絶えると激痛が起こります。時間とともに心筋が壊死し、心臓機能が低下すると、脳をはじめ全身に回復不能なダメージを与える可能性があります。発作に気づいたらすぐに救急車を呼ぶ必要があります。



狭心症

冠動脈の内部が狭くなり、血流が滞ります。胸の痛み、息苦しさが出ますが、血流が改善すると回復し、症状が治まります。

労作性狭心症

体を動かしているときに起こる発作。



冠攣縮性狭心症

冠動脈がけいれんし血管が狭くなって起こる発作。



虚血性心疾患を予防する生活習慣

① 適度な運動

ウォーキングなどの有酸素運動と、ストレッチや軽い筋トレも取り入れましょう。



② 食事の見直し

● 適正エネルギー摂取量の食事を

自分のエネルギー摂取量の目安

① 身長 (m) × 身長 (m) × 22 → 適正体重 (kg)

- ※デスクワークなど軽い仕事…………… 25 ~ 30kcal/kg
- 立ち仕事・外回りなど中等度の仕事…………… 30 ~ 35kcal/kg
- 力仕事など重い仕事…………… 35 ~ 40kcal/kg

② ① × 身体活動量* → 1日の摂取エネルギー量 (kcal)

● 食事での脂質を見直し、飽和脂肪酸を控え、オメガ3系の脂質を積極的にとる

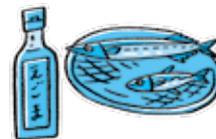
● 飽和脂肪酸

体内のコレステロール量を増やし、中性脂肪値を上げる。肉の脂やバターなど、動物性脂肪に多く含まれる。



● オメガ3系 (n-3)

LDL コレステロールを抑えて HDL コレステロールを増やす、血栓を防ぐなど血管により作用をもたらす。まぐろ、いわし、さんま、あじなどの青魚の脂質や、えごま油、しそ油などに含まれる。



● 野菜を意識して食べる

サラダ、炒め物、煮物などいろいろな調理法で、葉物野菜のほか、きのこや根菜、海藻などもとる。

● 塩分を減らす

だしをきかせる、薬味や酸味、香ばしさをプラスするなど、塩味以外の風味や旨味を加えて薄味に。

③ ストレスを解消し、睡眠をしっかりとる



④ 禁煙する

タバコは呼吸器だけでなく心臓にも百害あって一利なし。





「化石」上司のやりがい搾取 世代間ギャップにうんざり!

古い体質の上司が多く、いわゆる「やりがい搾取」が職場に横行しています。「仕事は給料以上にやりがいを持って!」「プライベートでも常に仕事のことを考えて過ごすべき」などといった価値観をゴリゴリと押しつけてくる上司たちとどうやって向き合って働いていけばいいのかかわからず、毎日ストレスを感じています。

人生の先輩の「武勇伝」をねぎらってみる

いわゆる「昭和の人たち」の価値観は会社に尽くし、会社とともに生きていくという働き方にあります。今の40代以上の世代は、実際に職場でも家庭でもその人たちに育てられてきているので、自分たちも同じような価値観をコピーしてしまっている場合が多くあります。

「プライベートでも仕事」と言っている時点で時代からは完全にズレていますし、社則や労働基準法からも外れています。言っている上司本人も、それを下の世代に強要できないことは常識ではわかっているはずです。

あなたがこのメンドウな上司に従う義務はありません。まずは「そんな義理ないもんね!」と声に出して言ってみましょう(本人がいないところで)。少し気持ちがラクになり、上司への敵対心が薄れていくと思います。

ところで、「身を粉にして働くのが当たり前」というような発言はある意味、その上司の「武勇伝」なのでしょう。同僚たちと切磋琢磨し、「仕事ひと筋で生きてきた」「家庭も顧みず、会社に心血を注いできた」。そんなこれまでがんばってきた気持ちをわかってほしいのだと思います。

ですので、「昔は本当に大変だったんですね」「先輩諸氏ががんばっていただいたおかげで、今のボクらの安定した暮らしがあるんですね」と上司を肯定し共感し、ねぎらってあげましょう。そして「これまでがんばってきた〇〇さんも、無理せずにたまにはゆっくりと休ん



でください」と伝えてあげてください。相手の気持ちに共感してあげることで、「自分は大切にされている」と感じて、上司の自己肯定感も育まれていくと思います。

上司は「悪気」があるわけではありません。勘違いはあるかもしれませんが、あなたの成長を思っていること。「ボクのことを思って言ってくださって、ありがとうございます!」と、一度好意を受け取ってみると角が立ちません。早く仕事を切りあげたいときなどは「今日はプライベートを大切にしたいので帰ります!」と伝えて、戦わないようにしましょう。

*本記事は「会社行きたくない」気持ちがゆるゆるほける本—60のケーススタディで自己肯定感が高くなる—加藤隆行著(小学館クリエイティブ刊)から引用のうえ、作成しました。

small session

いつも不安が大きく 積極的に仕事できません



行動できる人とできない人の違いはたったひとつ。「不安でも行動する」と決めているかどうかだけです。不安要素をゼロにするのは不可能です。不安だけどやってみる、行動してみたらなんとかなった、という経験を積み上げることが、未来の自分への「信頼」になります。強がらず、弱音を吐かず、不安や怖さは仲間と共有しながらチャレンジを。



夜間・休日に子どもが体調を崩したら …慌てずに「#8000」へ電話相談を



夜 間・休日にお子さんが体調を崩したとき、医療機関を受診したほうがよいかなど、判断に迷ったときは「#8000」に電話をかけてみましょう。これは、厚生労働省が行う「子ども医療電話相談事業」の専用ダイヤルです。お住まいの都道府県の相談窓口へ転送され、小児科の医師や看護師から、お子さんの症状に応じた対処法や医療機関の受診判断などについてアドバイスを受けられます。

具合が悪そうなお子さんの様子を見ると心配になり、つい救急車を呼びたくなるかもしれませんが、もしそれ

が軽症だったら、救急車を本当に必要とする重症患者の治療の遅れにつながる恐れがあります。また、多くの自治体で子どもの医療費は無料、もしくはそれに近い金額ですが、それは「タダ」ということではなく、主に健保組合が被保険者から集めた保険料を財源としています。むやみに救急外来を受診すると保険料の引き上げにつながり、結果的に被保険者の負担が増えてしまいます。

慌てずにまずは電話相談を活用し、明らかに緊急を要する場合でなければ、平日の日中に医療機関を受診しましょう。

● 都道府県によって受付時間が異なります。詳しくは厚生労働省ホームページでご確認ください。
<https://www.mhlw.go.jp/topics/2006/10/tp1010-3.html>

全社共の福利厚生が利用できます！

東日本電線工業健康保険組合から一般財団法人全国社会保険共済会(全社共)が実施する福利厚生事業をご紹介しますのでお気軽にご利用ください。

いきいきカルチャー講座

健康増進や自分らしさを再発見するさまざまな講座をご用意

コロナ禍でも安心。全国どこでもご利用いただけるオンライン講座もございます。
詳しくは全社共ホームページまで。

いきいき終活セミナー

人と人とのつながり 介護・葬祭・お墓 エンディングを考える

2023年3月に開催予定です。録画配信も予定しています。
*2022年10月開催のセミナーを期間限定で録画配信いたします。

あんしん葬祭サービス

「その時」、電話一本するだけ！

安心・信頼のある葬儀社が葬儀費用20%~30%割引でご利用いただけます。
(ご利用いただける葬儀社や取扱地域、連絡先等は全社共ホームページまで)



お問い合わせ先

一般財団法人 **全国社会保険共済会(全社共)** TEL 03-3253-6500
〒101-0045 東京都千代田区神田鍛冶町 3-3-5 神田大木ビル
ホームページはこちらから → <https://www.zenshakyo.org>



「全社共ライフ」で検索

NEW!

HIS の優待サービス契約を新たに締結しました！

*契約保養所の契約ではないため保養所の利用補助(1泊2,000円)は利用できません。

東日本電線工業健康保険組合 国内・海外旅行 **旅行優待サービスのご案内**

今なら **割引額がなんと2倍!!**

特典1 海外・国内ツアー優待割引		特典2 HIS(海外・国内)添乗員同行ツアー特別価格	
特典3 HIS海外・国内オンラインクーポン		特典4 ベネフィットデスク限定割引商品	
特典5 BENEFIT DESK plus(旅行外優待)			

最新の商品やキャンペーンなど
お得な情報が盛りだくさん!
詳しくは、専用WEBサイトへアクセス!
https://www.his-benefit.com/index.php?company_id=aqwt3dlts

優待のご利用方法 **STEP1** 旅行代理店やWEBパンフレットでツアー検討 **STEP2** ご予約時に専用ダイヤルにおかけのうえ、組合名をお伝えするだけ **STEP3** 特別優待が受けられます

健康管理事業推進委員会が 書面開催されました

開催日 令和4年12月2日(金)

- 主な議題**
- 令和4年度重点事項実施状況の報告
 - 令和5年度健康管理事業計画(案)ほか

関東信越厚生局の 実地指導監査(経理監査)が行われました

12月9日(金)、当組合会議室において関東信越厚生局による実地指導監査(経理監査)が行われました。その結果、事業運営ならびに事務執行状況について「概ね良好に処理されている」との講評がありました。

参加者募集

第31回東京総合健保ミニマラソン大会

実施日時 令和5年2月26日(日)

会場 豊洲ぐるり公園
*東京臨海新交通臨海線ゆりかもめ「市場前」駅下車、徒歩12分

募集人数 女子(18歳以上・5km)、男子A(40歳以上・5km)、男子B(40歳未満・5km)、男子C(40歳以上・10km)、男子D(40歳未満・10km)各160名

参加資格 被保険者または配偶者である女子被扶養者

参加費用 無料(全額組合が負担します)

申込方法 インターネットによるWeb申込

詳しくはコチラ→



申込期間 令和5年1月10日(火)9:00～1月29日(日)23:59

*当落の通知および感染拡大状況による大会開催の可否は令和5年2月8日(水)に登録メールアドレス宛に通知されます。

告知板

❖ 理事会 ❖

第366回(令和4年11月18日)

主な議題

- * 組合会議員の補欠選挙について
- * 令和4年度収入支出予算の変更(案)について、ほか

❖ 公告 ❖

● 第560号(令和4年11月18日)

- 組合会議員の補欠選挙について

組合の状況(令和4年11月末現在)

事業所数 ▶ 116事業所 **扶養率** ▶ 0.59人

平均標準報酬月額 ▶ 304,899円 **被保険者数** ▶

平均年齢 ▶ 45.39歳
男 4,481人
女 2,512人
計 6,993人

クイズのひろば

ナンバープレース

ルール①②に従ってすべての空きマスに数字を埋めてください。A、Bのマスに入った数字の合計を教えてください。

ルール① タテ9列、ヨコ9列のそれぞれに1～9の数字が1つつ入ります。

ルール② 3×3の太い線で囲まれた9ブロックの中にもそれぞれ1～9の数字が1つつ入ります。

			8	2	9			
				7	4			
A					1		8	5
		8	7	1		3	2	9
		1				6		
3	6	9		4	5	1		
4	8		1					
			6	5		B		
			3	4		9		

答え $\boxed{A} + \boxed{B} = \boxed{\quad}$

©スカイネットコーポレーション

クイズに答えてプレゼントをもらおう!

応募資格 当組合の被保険者および被扶養者

応募方法 クイズの答え、氏名、電話番号、住所、被保険者証の記号・番号を下記キリトリ線内の応募用紙に明記のうえ、封書または郵便はがきに貼付して当組合までお送りください。なお、応募は1人1通のみ有効です。

送り先 〒104-0032

東京都中央区八丁堀1-11-3

東日本電線工業健康保険組合 クイズ係

締切日 1月27日(金)まで(到着分)

当選者 正解者10名(多数の場合は抽選)に粗品をお送りします。なお、当選者は当組合ホームページに掲載させていただきます。

前回推理パズル(10月号)の答え

アニメ

キリトリ線

ナンバープレース応募用紙

(2023.1月号 No.307)

答え $\boxed{\quad}$

氏名	電話番号
住所	
被保険者証記号・番号	

*郵便はがきに貼付するときは、はがれないようしっかりと貼り付けてください。



ウイルスに負けない!
免疫力アップレシピ
冬 Winter

監修者プロフィール

つじょうこ
辻 庸子 ● 管理栄養士
スーパーやフィットネスクラブ等さまざまな
食育イベントで講師を務めるほか、文化サ
ロンでの料理教室も実施。美味しく健康
的な料理をテーマに活動中。

感染症から身を守り重症化を予防するためには、体の免疫力を高めることが大切です。
今一度食生活を見直し、ウイルスに負けない健康的な体づくりをはじめましょう。

2人分



調理時間
15分

※漬け込む時間
を除く

鮭とレタスの レモンバター炒め

栄養POINT

レタス・
レモン

ビタミンCが白血球の働きを助け、免疫機能が強化される。

栄養POINT

舞茸

αグルカンとβグルカンが免疫細胞の働きを活性化させる。また、ビタミンDは免疫力を調整する働きがあり、感染症予防効果が期待できる。

栄養POINT

鮭

たんぱく質は免疫細胞や抗体の主成分。また、アスタキサンチン(赤い色素)が免疫力低下の原因となる活性酸素の働きを抑制する。

1人分あたりの栄養成分

カロリー:280kcal たんぱく質:24.9g
脂質:16.2g 炭水化物:8.1g 食塩:1.9g

作り方

- 1 レモンは3枚スライスし半月切りにして、残りは果汁を絞っておく。レタスは大きめの一口大にちぎり、舞茸はほぐす。
- 2 鮭は一口大に切り、塩、胡椒、レモン果汁をなじませる。ラップを押し当て密閉し、冷蔵庫で10分以上漬けておく。
- 3 鮭の水分をキッチンペーパーで拭き、小麦粉をまぶす。油を熱したフライパンに並べ、両面に軽く焼き色がついたら、舞茸を加えてさらに焼く。
- 4 全体に火が通ればバターと醤油を入れ、味がなじんだらレタスを加えてサッと炒め合わせる。器に盛り、レモンスライスを添えて完成。



材料

レモン …… 1個	小麦粉 …… 適量
レタス …… 1/2個 (150g)	サラダ油 …… 大さじ1
舞茸 …… 1/2パック (50g)	バター …… 大さじ1
鮭 …… 2~3切れ (200g)	濃口醤油 …… 大さじ1
塩、胡椒 …… 各少々	

調理ポイント

- 下味にレモン果汁を使うことで、魚の生臭さが軽減します。
- 鮭に小麦粉をまぶすと、身がパサつきません。調味料もなじむので減塩効果も期待できます。
- 焼き目がついたら返すイメージで、じっくり焼いて食材の旨みを引き出しましょう。
- レタスは最後に入れて、食感が残る程度に軽く炒めましょう。