

# 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**

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みなさまにおかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、日頃より当健保組合の事業運営につきまして多大なるご理解とご協力を賜り、深く感謝申し上げます。

昨年は、野球を筆頭に、女子サッカーや男子バスケットボール、ラグビーなどの世界大会が次々開催されるなど、コロナ禍前の日常を取り戻したことを実感した一年でした。一方、健保組合を取り巻く環境は、団塊の世代が75歳以上となり後期高齢者へ移行し始めたことに伴う後期高齢者支援金の増加に加え、新型コロナウイルス感染症の影響により医療費の増加傾向が強まるなど、厳しい局面を迎えています。

こうした状況のなか政府は、超高齢化や人口減少社会を見据え、出産育児一時金の一部を後期高齢者医療制度が支援する仕組みの導入や、後期高齢者の保険料負担の見直しを含む健保法等の一部改正を行いました。現役世代の負担軽減効果は十分とは言えないものの、世代間格差の縮小、負担能力に応じた公平な負担という観点では一歩前進したものと考えられます。持続可能な制度の構築に向け、さらに実効ある改革の実現が望まれるところです。

本年4月から、第3期データヘルス計画、第4期特定健診・特定保健指導が始まります。蓄積されたデータを活用した根拠に基づく疾病予防事業の促進、特定保健指導の成果に基づく評価の導入など、効果的な取組みが強化されます。また、秋には従来の保険証の廃止が予定され、被保険者ならびにご家族の利便性の向上が期待されています。

当健保組合では、このような環境の変化に対応しながら、巡回健診を中心とした健康診断の高い受診率を維持しつつ、データを活用した保健事業をさらに推進してまいります。みなさまにおかれましては、当健保組合が実施する事業を積極的にご活用になり、日々の健康づくりに留意され、医療費節減にご協力をいただきますようお願い申し上げます。

みなさまのご健勝を祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。



## 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	鶴巻 清志	(フジクラ電装株式会社)
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)

(事業所番号順・)  
敬称略

本年もよろしくお願いたします

役職員一同

# 一刻も早い全世代対応型社会保障制度の構築を 現役世代と将来世代を守るため、

## 避けねばならない「健保沈没」のシナリオ

### 保険料率を引き上げる組合が増加。1人当たり年間保険料は過去最高額に

少子高齢化の急速な進展と新型コロナウイルスの影響に伴い、健康保険組合を取り巻く環境は厳しい状況が続いています。日本の将来推計人口(令和5年推計)では、2043年に65歳以上の高齢者は約4,000万人とピークに達する一方で総人口の減少は進み、2056年には1億人を割る見込みです。それを裏付けるように、2022年の出生数は80万人を割り過去最少と、今後も減少は避けられません。

健康保険組合連合会(健保連)が発表した「令和4年度 健康保険組合 決算見込状況」によると、加入する1,383組合のうち、約4割の559組合で赤字という厳しい状況です。多くの組合で、高齢者医療への拠出金を保険料収入で補えておらず、高齢化の進展に伴い、今後もさらなる財政悪化が見込まれています。保険料率の引き上げに踏み切る組合も増え、被保険者1人当たりの年間保険料は、51万1,696円と過去最高を更新する見込みです。

決算の内訳は、保険料収入が前年度比2.7%増の8兆4,890億円、医療機関に支払う医療費等の保険給付費は同比5.7%増の4兆4,903億円でした。高齢者医療制度への拠出金は3兆4,057億円と同比6.7%減少していますが、これは2020年度の拠出金の一部が、当時の新型コロナウイルス流行による受診控えで返還された一時的な要因とみられます。以上を踏まえて、2022年度の経常収支差引額では1,365億円の黒字と見込んでいます。

一方、「令和5年度 健康保険組合 予算編成状況—早期集計結果(概要)について—」では、健保組合全体での経常収支は、予算ベースでは過去最悪の5,600億円を超える赤字であり、全体の約8割の健保組合が赤字に陥っています。これは、新型コロナウイルス感染への懸念による受診控えの反動に加えて、2025年には団塊の世代がすべて後期高齢者となることにより、高齢者医療への拠出金が急増していることによるものとみられます。

### 課題は山積み新たな局面を迎えている日本

こうしたなか、国会において「全世代対応型の持続可能な社会保障制度を構築するための健康保険法等の一部を改正する法律」が2023年5月に可決、成立しました。具体的には、出産育児一時金を増額するとともに、高齢者にも応分の負担をしてもらい、後期高齢者の保険料率も見直されます。これまでの「負担は現役世代、給付は高齢者」という考えから、健康保険制度を全世代で支えていく方向性が打ち出されたと言え、評価できます。

日本経済は、長く続いてきたデフレ状況が物価高騰という新たな局面を迎えています。政府は働き方改革、賃金の引き上げに力を注いでいますが、このまま現役世代への過重な負担が続けば、健保組合の解散が相次ぎ、「健保沈没」になりかねないとの指摘もあります。全世代対応型社会保障制度の構築と皆保険制度の維持・発展は喫緊の課題であります。

かかりつけ医機能の発揮、医療DXの推進、マイナンバーカードと保険証の一体化等の課題が山積み<sup>さんせき</sup>する今、発足して80年を超える健保連の奮起が求められています。

# 被扶養者の資格確認調査を行います

当組合では、保険給付の適正化を図る一環として、被扶養者の資格確認を行っております。

昨年より、マイナンバーを使用した情報連携による確認方法に変更いたしましたが、**必要な情報を得られない方**については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、令和5年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6年1月31日（水）までにご提出ください。**

みなさまの大切な保険料を公正に運用するために調査にご協力のほどよろしくお願いいたします。

## 1 資格確認調査の対象者

令和5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5年4月末日までに認定された18歳以上（平成17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、調査票及び下記の「添付を要する証明書類」により調査をいたします。

なお、調査票が送付されない方（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

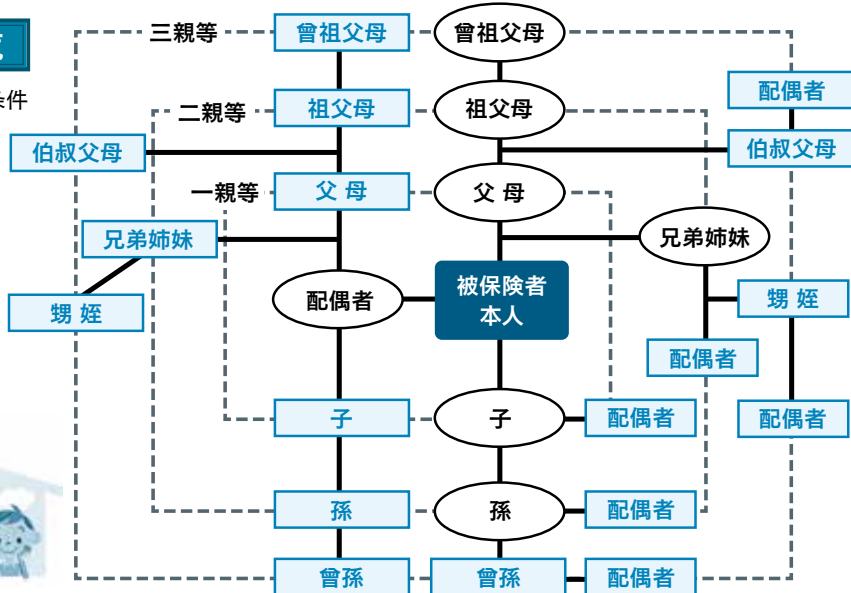
次の①～⑥を確認し、該当するものすべてについて証明書類を添付してください。

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。

- 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。
- 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。
- 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情報について、「個人情報の保護に関する法律」（平成15年5月30日・法律第57号）第27条第1項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。
- 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。
- 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ものに見直し・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。
- 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。
- 当健康保険組合は、加入者の個人情報の取扱いに係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"> <li>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</li> <li>保険給付の実施</li> <li>番号法に定める利用事務</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>海外療養費に係る翻訳のための外部委託</li> <li>第三者行為に係る損保会社等への求償</li> <li>健保連の高額医療給付の共同事業</li> <li>番号法に定める情報連携</li> </ul>
②保険料の徴収等に必要な 利用目的	<ul style="list-style-type: none"> <li>標準報酬月額及び標準賞与額の把握</li> <li>健康保険料、介護保険料、調整保険料の徴収</li> </ul>	—
③保健事業に必要な 利用目的	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康の保持・増進のための健診、保健指導及び健康相談</li> <li>特定健診、保健指導の実施</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>特定健診、保健指導の実施状況管理及び国への報告</li> <li>医療機関への健診、保健指導、健康相談の委託</li> <li>コラボヘルスの一環である健診結果の事業者への提供</li> <li>被保険者等への医療費通知</li> </ul>
④診療報酬の審査・支払に 必要な利用目的	<ul style="list-style-type: none"> <li>診療報酬明細書（レセプト）等の内容点検・審査</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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】</li> <li>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</li> <li>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</li> </ul>
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"> <li>医療費分析・疾病分析</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>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</li> </ul>
⑥その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> </ul>

	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"> <li>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</li> <li>高齢受給者負担区分判定等に係る課税・非課税情報</li> <li>被保険者資格取得事務に係る他機関における資格情報</li> <li>被扶養者認定事務に係る課税・非課税、住民票関係情報等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>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</li> </ul>
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"> <li>特定健診データ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>被保険者等の資格関連情報及び特定健診データの登録</li> </ul>



「あなたを健康にしたい！」

# 間食を減らしてほしい

## 今回の生活習慣改善対象者



はざまげん た  
間 減太さん

42歳・男性。30代後半から太り始め、今では腹囲やBMIだけでなく、血糖や中性脂肪が基準値を超え、肝機能(脂肪肝)も要注意。「大食い・運動不足」が確認されたものの、それほど極端ではなかった。異常値の背景に浮かび上がったのは「早食い・間食」。

「特定保健指導」をご存じですか？ これは、特定健診で「要指導」とされた生活習慣病予備群のみなさんに用意されている、保健師や管理栄養士などが行う支援のこと。この特定保健指導を実際に活用した人は対象者のうち2割超程度\*といわれており、みなさんの健康を全面的にバックアップすることを使命とする健保組合としては、この数字をもっともっと押し上げていきたいところです。

ここでは、特定保健指導のうち、脳卒中や心筋梗塞などの発症リスクの高い人に対して行われる積極的支援について、特定保健指導の流れや実際の取り組みの一例をご紹介します。

\*厚生労働省「2021年度特定健康診査・特定保健指導の実施状況について」



**モ** 間さんの検査値やお話から、まず考えられるのは「早食い」ですね。早食いは「満腹のサイン」が出るまでにたくさん食べてしまうので太りやすいのです。

**間** ランチから会社に戻ると、もう何か食べたくなくなっていますね…。

**モ** あと考えられるのはストレスですね。ストレスによる脳内のホルモン分泌の変化により、食欲のコントロールが利かなくなってしまう。



**間** でも、甘いものを食べると「至福のひととき」というか、ストレス解消になっていると思うのですが。

**モ** 毎日のように繰り返されれば、過剰なエネルギーが積み重なっていくことになります。

**間** 疲れた体が欲しがっているから…とか言い訳しながら食べてますね。

**モ** そうなると甘いものへの「依存」といえるかもしれませんね。

## 間さんの実践

- 満腹感が早く得られるように、食事はゆっくりとよく噛んで食べる
- 「ストレスでお菓子」にならないようにウォーキングでストレス解消
- お菓子を買置きしない・目につくところに置かない
- 1袋にたくさん入ったお菓子より、1つずつ売られている(個装されている) お菓子を選ぶ

＼こんな工夫も！／

## 間食を減らすアイデア

- 食べるなら活動量が多い昼間に。夜中(夕食後)は食べない
- 炭水化物(糖質)も脂質も入っている菓子(主に洋菓子)より、脂質は少ない菓子(主に和菓子)を選ぶ
- 甘いお菓子に代えて、普段不足しがちな栄養素や十分とりたい栄養素が豊富な食品をとる(カルシウム・たんぱく質の補給としてヨーグルトなど)
- 包装紙などの成分表示を確認し、お菓子のエネルギーや炭水化物の量などを意識して食べる

※おせんべいなど、甘くないお菓子でも炭水化物(糖質)であることに変わりありません。成分表示をもとにエネルギー量などには要注意。

**モ** では、まずは早食い対策。一口分を今より少なめにして、ゆっくりとよく噛むようにしてみてください。腹もちがよくなりますよ。

**間** 一口30回ってやつですね。

**モ** ストレス対策には、間食以外でもウォーキングとか、趣味の活動とか、いろいろな方法でストレス解消できるようにしてみましょう。あとは「手元にお菓子を置かない」とか、直接、間食を減らす対策(右記)もとり入れてください。



## 3カ月後(スマホで面談)

**間** 食事をよく噛むようにしてから、食後すぐに何か食べたくなるのは減った気がします。

**モ** いい調子です。ストレス対策はどうですか？

**間** とりあえずウォーキングを始めました。それなりに疲れるので、夜は食べたくなる前に眠くなってしまいうようになりました。

**モ** 夕食後、すぐに歯を磨いてしまえば「せっかく磨いたのだから食べないでおこう」となりやすいですよ。



「不足しがちな栄養素をとる」のは目からウロコでした。



不足分を補うということで、間食を「補食」にするわけです。おやつに野菜サラダ1パックもいいですよ。



# つい他人と比較して 自分のこれまでの 人生を否定して いませんか？

## 他人に意識を向けすぎずに自分の感情を うまくコントロールしよう

世の中に、あなたとまったく同じ顔の人はいますか？  
いいえ、そんな人はいません。それと同じように、あなたにはあなただけの価値観があるので、他人と同じ価値観を持つ必要はありません。しかし、人にはもともと他人と比べたがる習性があるため、世の中には他人との区別

### 心の余白をつくるワーク

- いま心の中で思っていることや、楽しく感じることを紙に書き出しましょう。
- 悔しいことなど、心の中のネガティブな感情もすべて書き出しましょう。



### こんな人は要注意！

- 自分の人生は価値がないように感じている
- 楽しそうな友人を見ると、自分と比較してしまう
- 最近いろいろなことに興味を持ってなくなってきた

や差別が存在し、そしてそのことにはある意味仕方のないことでもあります。問題は、それを「しすぎている自分がある」ということです。

そんな状態を避けるには、「他人はそんなに深くあなたのことを考えていない」と気づくことです。他人に意識を向けすぎるのでなく、「自分の価値」を改めて思い出すことが大切です。自分をつまらなく感じるのには、自分を否定しているから。自分を否定しだすと自分自身を攻撃して、マイナス方向へ追いこんでしまいます。そのたびに「それは本当？」と自分に問いただすことで、感情を上手に扱う力を養うことができます。

また、いろいろなことに興味が持てない、つまらないと感じているなら、新しいものを入れていくための「心の余白」をつくってあげましょう。

まずいったん立ち止まって、自分を見つめ直す時間をつくりましょう。「いまの自分にはなにが大事？」と、改めて自分の大切な価値観を取り戻す作業をしてみましょう。ポジティブなことだけでなく、ネガティブな感情もすべて書き出すと、気持ちが楽になって自分を客観的に見つめることができるようになります。開きっぱなしで散らかっていた「心の引き出し」が整理されて、自然と「なにかやってみよう」と思えるようになります。

ちなみに、人には「マス目があると埋めたくなる」性質があります。マス目のある漢字練習帳などを使うと、もやもやした感情を吐き出しやすくなって、感情をうまくコントロールするのに役立ちます。



# 接骨院で健康保険を使うルールを覚えよう

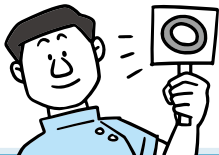
接骨院でも健康保険を使うことができますが、医療機関でないためルールが異なります。誤って使ってしまった場合、費用を請求されることがありますのでルールを覚えておきましょう。

## 健康保険が使える場合

外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていない以下の負傷の場合は、健康保険が使えます。

- 打撲  捻挫  肉離れ
- 骨折\*  脱臼\*

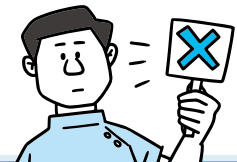
\*応急手当の場合を除き、あらかじめ医師の同意が必要です。



## 健康保険が使えない場合の例

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- 症状の改善が見られない長期の施術
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 保険医療機関で治療中の負傷

\* 仕事中・通勤途中の負傷は、そもそも労災保険の対象となります。



## 健保組合から施術内容等について照会をすることがあります

本来、「療養費支給申請書」は被保険者が健保組合に提出し払い戻しを受けるためのものですが、受領委任の協定がある柔道整復師は、被保険者の代わりに健保組合へ提出し支払いを受けることができます。このため、接骨院の窓口では医療機関と同様に患者負担だけで済んでいるようにみえます。

健保組合は申請書の内容に基づき、柔道整復師へ支払います。この財源はみなさんから納めていただいた大切な保険料であるため、誤りがないか施術内容等について照会をさせていただくことがあります。施術日から約3カ月後が目安となりますので、保管した明細書やメモなどでスムーズに確認できるようご協力をお願いいたします。





## 第53回

## ボウリング大会が開催されました!



令和5年11月11日（土）、品川プリンスホテルボウリングセンターにおいて、東日本電線工業協同組合との共催による第53回ボウリング大会が4年ぶりに開催されました。

今年は、9事業所から20チーム78人のみなさんが参加され、熱戦が繰り広げられました。団体戦は株式会社アライAチームが見事優勝。また、男子ハイゲーム賞は株式会社アライBチームの石川圭介さん、女子ハイゲーム賞は富士電線株式会社Aチームの栗原千秋さんが1位となりました。

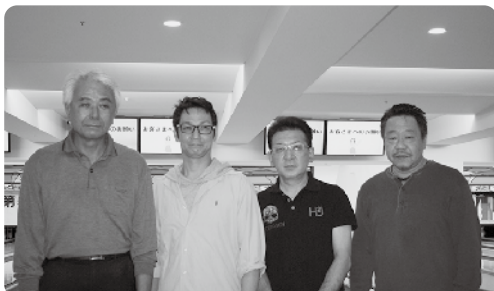
なお、上位入賞者は次のとおりです。

## 団体戦（ハンデあり）



優勝

株式会社アライAチーム  
2076ピン



準優勝

株式会社アライBチーム  
2014ピン



第3位

富士電線株式会社Aチーム  
1778ピン

## ハイゲーム賞男子（ハンデなし）



第1位 石川圭介さん



株式会社アライBチーム 253ピン

第2位 飯塚貴之さん



株式会社アライAチーム 213ピン

第3位 石橋和義さん

インターワイヤード株式会社チーム  
204ピン

## ハイゲーム賞女子（ハンデなし）



第1位 栗原千秋さん



富士電線株式会社Aチーム 167ピン

第2位 石井由美さん



株式会社三沢電線Cチーム 163ピン

第3位 佐藤昌子さん



明興双葉株式会社Aチーム 148ピン

## ご報告

健康管理委員会が  
開催されました

令和5年10月20日（金）、健保連東京連合会3階会議室において健康管理委員会が開催されました。当日は、保健事業の実施状況についての説明があり、出席された15名の健康管理委員の方々が意見交換されました。

引き続き、一般社団法人日本禁煙学会理事の宮崎恭一先生により「こんなにある タバコの害」という演目でご講演いただきました。



講演会の様子

健康管理事業推進委員会が  
開催されました

令和5年12月1日（金）、健保連東京連合会3階会議室において健康管理事業推進委員会が開催されました。当日は、令和5年度重点事項実施状況の報告を行い、令和6年度健康管理事業計画（案）についてご検討いただきました。



委員会の様子

参加者募集

第32回東京総合健保ミニマラソン大会

- 実施日時** 令和6年2月25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(50歳以上・5km)、男子B(50歳未満・5km)、男子C(50歳以上・10km)、男子D(50歳未満・10km)各160名  
\*本年度より男子の年齢区分が「40歳」から「50歳」に変更されました。
- 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6年1月9日(火)9:00~1月28日(日)23:59  
\*当落の通知は令和6年2月7日(水)に登録メールアドレス宛に通知されます。

健康保険組合全国大会が開催されました

令和5年10月25日(水)、令和5年度健康保険組合全国大会が東京国際フォーラムで開催されました。今回のテーマは「将来世代が希望を有する制度へ! 医療DXを推進し、改革実現と健保組合のさらなる機能強化を」が掲げられ、健康保険組合関係者約3,000人参加のもと、下記の4つのスローガンが大会決議として採択されました。



スローガン

- 社会情勢の変化を見据え、全世代で支え合う制度へ
- 医療DXを推進し、国民の健康と安心を確保
- 安全・安心で効果的・効率的な医療提供体制の構築
- 被保険者機能の推進による健保組合の価値向上

告知板

❖ 理事会 ❖

第370回(令和5年11月17日)

主な議題

- \* 令和5年度収入支出決算見込について
- \* 令和5年度事業計画重点事項実施状況(中間報告)について、ほか

❖ 公告 ❖

第573号(令和5年10月19日)

- \* 事業所所在地変更 浪江ハーネス株式会社

組合の状況(令和5年11月末現在)

- 事業所数** ▶ 113事業所
- 扶養率** ▶ 0.56人
- 平均標準報酬月額** ▶ 358,400円
- 被保険者数** ▶ 男 4,460人、女 2,506人、計 6,966人
- 平均年齢** ▶ 45.71歳

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つずつ入ります。

ルール② 3x3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つずつ入ります。

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

答え  $A + B = \square$

©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31日(水)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。

前回のましがいさがし(10月号)の答え 1・2・3・5・7・8

キリトリ線

ナンバープレース応募用紙(2024.1月号 No.311)

答え

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。

家庭からはじめる  
SDGs!

食エコごはん

# 大根&ブロッコリー使い切りレシピ

SDGs(エスディーゼズ:世界を持続可能なものとするためにつくられた国際目標)でも取り上げられている食品ロスの問題。家庭でできる対策の基本は、買った食材をムダなく使い切ることです。今回は大根とブロッコリーを使い切るレシピをご紹介します。



料理制作  
柴田 真希 (管理栄養士・料理家)  
撮影 ■ 楽山 サトル  
スタイリング ■ 大原 美穂

◎エネルギー 354kcal  
◎食塩相当量 1.7g

大根は皮にも栄養が豊富に含まれる

## 大根とブロッコリーのガリバタチキン

### 材料 (2人分)

- 鶏もも肉…………… 1枚 (250g)
- 大根…………… 1/4本 (250g)
- ブロッコリー…………… 1/2個 (120g)  
※茎も含む
- 片栗粉…………… 大さじ1
- A [ にんにく(すりおろし)…………… 小さじ1/2  
バター…………… 10g
- B [ 砂糖…………… 大さじ1/2  
しょうゆ…………… 大さじ1  
酒…………… 大さじ1  
黒こしょう…………… 少々

### 作り方

- ① 鶏肉をひと口大に切り、片栗粉をまぶす。大根を皮つきのまま1cm厚さのいちょう切りにする。ブロッコリーは小房に分け、茎は硬い部分を取り除いて半月切りにする。
- ② フライパンにAを入れて中火にかけ、鶏肉と大根を入れて3~4分焼く(このとき、あまり触らずじっくり焼き色をつける)。鶏肉と大根を裏返し、ブロッコリーを加えてふたをして3分ほど加熱する。
- ③ 全体に火が通ったら、Bを加えて味をととのえる。

### 大根の

#### 食エコ栄養 POINT

大根に含まれる消化酵素であるアミラーゼには、二日酔いなどの胸やけや胃もたれを防ぐ効果があるとされています。また、辛み成分であるイソチオシアネートは皮の付近に多く含まれ、抗菌作用や血液をサラサラにして血栓を予防する効果が期待できます。

\*料理のエネルギー・食塩相当量は1人分です。

今からできる  
SDGs!

普段の食生活に  
「ローリングストック」  
の活用を

缶詰やレトルトの総菜、カップ麺などの食品を非常用として多めにストックしながら、日々の食事にも活用し、食べたものを補完していくことを「ローリングストック」といいます。ローリングストックは、非常時に備えながら普段の食生活におけるフードロス削減にもつながります。