

contents

令和2年度 予算のお知らせ	2
被扶養者の認定要件について	4
マイナンバーカードの取り組みについて	5
会話のツボ	6
健保からのお知らせ	7
健康増進事業について	8

ご家族の皆さままで
ご覧ください



特定健診をあなたに受けてほしい理由	11
甘くない! 間食のおはなし	13
クイズパーク	14
読者の声	15
疲労回復レシピ	16



令和2年度

収入支出予算が まとまりました

令和2年2月13日開催の組合会において、
令和2年度の予算が承認されましたので
概要を報告いたします。



収入支出予算額

健康保険
61億6,992万円

介護保険
6億5,552万円

●はじめに

健康保険組合を取り巻く情勢は、急速な高齢化や医療の高度化および、高額な医薬品の保険収載などの影響により、医療費は毎年1兆円規模で増大し続け、国全体で約46兆円にまで達している状況です。

今後、令和4年(2022年)から団塊の世代(昭和22年~24年生まれの方)約810万人が、毎年約270万人ずつ後期高齢者入りし、医療費は約58兆円にまで急増することが見込まれています。一方で、高齢者医療費の支え手である現役世代人口は急速に減少すると予想されており、財政的に国民皆保険制度の存続が危ぶまれる状況に陥っています。この世界に誇れる国民皆保険制度を持続可能にするために、健康保険組合は、本年6月にまとめられる「骨太方針2020」に向けて、「高齢者医療費の負担構造改革」、「保険給付の適性化」、「保健事業の取り組みを通じて健康な高齢者を増やす」の3点の実現を、国に対して強く求めています。

●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や加入者様の健康の維持、増進を図る健康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。

保険料収入は被保険者数13,450人の基礎数値を基に54億5,693万円と試算しています。

保険給付費については、医療技術の高度化、高齢化による自然増や近年の高額薬剤(C型肝炎治療薬・がん治療薬)等の保険適用や新型医薬品開発に伴う大幅な調剤の伸びを加味して33億1,707万円を見込んでおります。

また、本年度の国から示された高齢者医療制度への支援金等の総額は23億3,934万円で保険料収入の42%を支出するにいたっています。

本年度の料率は、保険料収入より保険給付費や高齢者医療支援金等の支出額が増となりますが、前年度の決算残金を含めた別途積立金を取り崩して補填し、料率の改定は行わないものとしたします。

●介護保険

介護保険は、市区町村が主体となって運営されていますが、健保組合は介護保険料の徴収を代行し、制度の運営に協力しています。

本年度の国から示された介護納付金は6億3,531万円で、納付金も含む支出額をまかなえない部分は介護準備金を取り崩して対応することとします。

国全体の介護に要する費用は現在約10.8兆円ですが団塊世代が全て75歳以上となる令和7年(2025年)度には約2倍の20兆円に達すると推計されており、介護納付金は今後大幅に増加していくものと思われます。

予算編成の基礎となった数字

▶ 健康保険

- 被保険者数(育児休暇等保険料免除者50名除く)
.....13,400人
- 平均標準報酬月額(//).....303,000円
- 保険料率(事業主負担50.3、被保険者負担49.3)
.....1,000分の99.6

▶ 介護保険

- 介護保険第2号被保険者数.....7,880人
- 特定被保険者数.....220人
- 平均標準報酬月額.....337,000円
- 保険料率(事業主負担8.75、被保険者負担8.75)
.....1,000分の17.5

主な支出

▶ 保険給付費

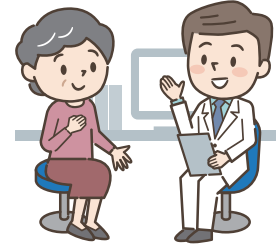
皆さまが病気やケガをしたときにかかった医療費等の支払いにあてられます。

▶ 納付金

高齢者医療のために国に納付しているもので、当組合にとって大きな負担となっています。

▶ 保健事業費

各種健診・保健指導、インフルエンザ予防接種費用補助などにあてられます。

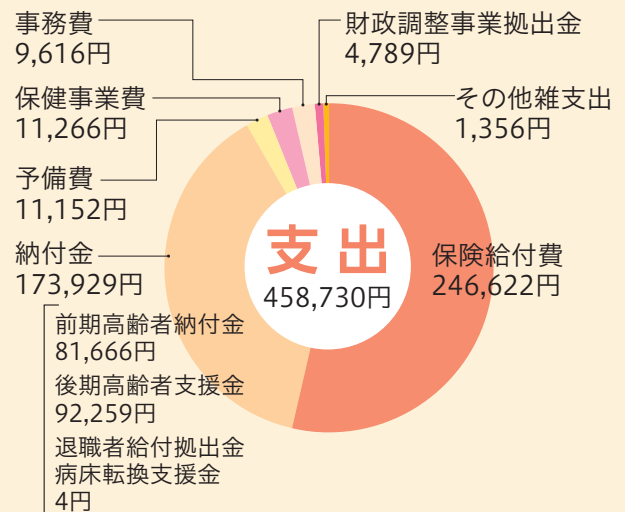
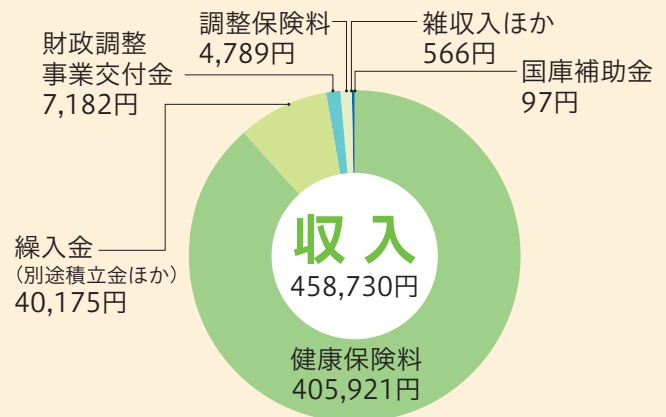


令和2年度 収入支出予算の概要

健康保険	収入(千円)	
	健康保険料	5,459,639
調整保険料	64,413	
別途積立金他繰入	540,353	
国庫補助金	1,299	
財政調整事業交付金	96,604	
雑収入ほか	7,613	
合計	6,169,921	
健康保険	支出(千円)	
	事務費	129,331
	保険給付費	3,317,067
	納付金	2,339,343
	保健事業費	151,527
	財政調整事業拠出金	64,413
	その他雑支出	18,240
	予備費	150,000
合計	6,169,921	

介護	収入(千円)	
	介護保険料	652,057
繰入金	3,357	
国庫補助金受入	1	
雑収入	100	
合計	655,515	
介護	支出(千円)	
	介護納付金	635,313
	介護保険料還付金	200
	雑支出	2
	予備費	20,000
合計	655,515	

健康保険 1人当たり



任意継続被保険者の標準報酬月額320千円に決定

1 標準報酬月額 320,000(320千円)(前年9月末平均標準報酬月額 310,350円)

2 適用年月 令和2年4月1日～令和3年3月31日

被扶養者の認定要件に「国内居住」が加わります

令和2年4月1日から健康保険法の一部改正により被扶養者の認定要件に「国内居住」(日本国内に住所を有する方)が加わります。

このため、被扶養者が国内に居住していない場合は令和2年4月1日より被扶養者として認定されませんのでご注意ください。



1 国内居住要件の考え方

住民基本台帳に住民登録されている(住民票がある)かどうかで判断いたします。
住民票が日本国内にある方は※原則、国内居住要件を満たします。

※日本国内に住所を有していても被扶養者として認定できない事例

日本に滞在する目的(ビザ)が次の特定活動の方は、被扶養者として認定できません。

- ① 病院・診療所に入院し、医療を受ける者。(「医療滞在ビザ」で来日した者。)
- ② ①の日常生活を世話する者。
- ③ 1年を超えない期間、観光・保養を目的として滞在する者。
(「観光・保養を目的とするロングステイビザ」で来日した者。)

2 例外的に被扶養者として認められるケース

日本国外に住んでいても、下記の(1)~(5)に当てはまる場合については被扶養者として認定されます。

- (1) 外国において留学をする学生。
- (2) 外国に赴任する被保険者に同行する者。
- (3) 就労以外の目的(観光、保養またはボランティア活動等)で一時的に海外へ渡航する者。
- (4) 被保険者が外国に赴任している間に当該被保険者との身分関係が生じた者であって(2)と同等と認められるもの。
- (5) (1)~(4)までに掲げるもののほか渡航目的その他の事情を考慮して、日本国内に生活の基礎があると認められる者。



健康保険法等の改正に伴う

マイナンバーカードの 健康保険証利用に向けた取組みについて

「医療保険制度の適正かつ効率的な運営を図るための健康保険法等の一部を改正する法律」の公布に伴い、マイナンバーカードの令和3年3月からの健康保険証利用が進められています。

持っていますか？

＼マイナンバーカード／

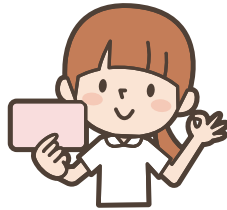
マイナンバーカードは、マイナンバー（個人番号）が記載された顔写真付きのカードです。マイナンバーが必要な場面でカード1枚で済むことはもちろん、様々な場面で利用でき、これからもその利活用できる場面は拡大していきます。まだマイナンバーカードをお持ちでない方は取得をお勧めします。

マイナンバーカードはこんなことに使えます（令和2年4月現在）

身分証明書になる！

運転免許証などと同じく、公的な身分証明書になります。

令和3年3月から*健康保険証としても利用できるよう推進されています。



マイナンバーの提示が1枚でOK!

マイナンバーを求められる手続きには、通知カードではそれ以外に身分を証明するものが必要になりますが、マイナンバーカードなら1枚で済みます。



コンビニで住民票などの 証明書を取得できる！

全国のコンビニで住民票の写しや課税証明書などが取得できます。

※ 市区町村によってサービス内容が異なります。



スマートフォン・パソコン でも使える！

国民1人1人の専用サイトであるマイナポータルで、子育てや介護をはじめとする手続きのオンライン検索・電子申請ができます。

※ 市区町村によってサービス内容が異なります。



*このサービスを利用するためには、被保険者および被扶養者のマイナンバーを当組合の方で登録する必要があります。資格取得届および被扶養者（異動）届をご提出される際には、マイナンバーを記載したうえでご提出くださいますよう改めて事業主および被保険者の皆さまのご理解とご協力をお願い申し上げます。



人間関係を丸〜く収める

会話の「ツボ」

を、磨きませんか？

相手が話を聞いてくれない、会話が続かない…。

そんなことはありませんか。

会話力を高めるための、ちょっとしたコツをご紹介します。

話す

- まずは相手の話を聞くべし
- 話題選びを慎重に
- 相手への配慮を忘れるべからず
- あいさつに+ひと言で関係良好

自分ばかり話すのはNG

話上手を自認する人の中には、ただのおしゃべり好きがよく含まれています。会話は言葉のキャッチボール。自分が投げてばかりでなく、相手にも投げ返してもらうことによって成立します。一方が延々と話しているのは、会話とは呼べません。

相手が怒り出したりしてしまうような事態は、相手をそっこのけで話しているケースに起こりがちです。

いるいる!

こんな“自称”話上手

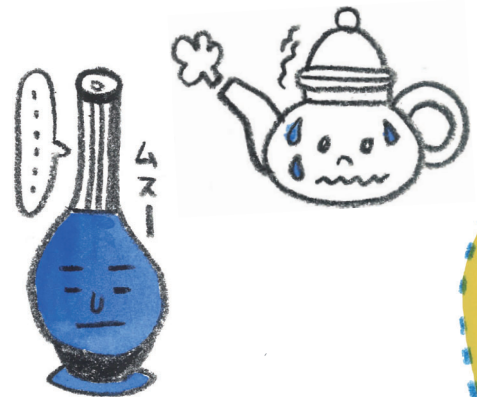
残念賞

- 同じ話を何度もする
- その場の状況や相手に合わない話題を選ぶ
- 口を開けば説教・詰問が飛び出してくる

会話が續かないのには理由がある

会話が續かない、という場合は、大きく二つに分けられます。一つ目は、自信がないために話し出せず、それ故敬遠されてしまうタイプ。緊張のため表情も乏しく、目も合わせない…。これでは相手に「嫌われている」と勘繰られても仕方ありません。

もう一つは、相手が口をつぐんでしまうタイプ。例えば、相手の一言に対してその何倍も返していませんか。何か言えばまた言い返されると思い、相手は話すのを我慢しているのかもしれない。相手の沈黙の原因が自分にないか、ときには自らを振り返ることも必要です。



短い時間でも会話は可能

身近な人との会話は、つい後回しになりがち。身近な人こそ、短い時間でも毎日言葉を交わしたいものです。おすすめなのが、あいさつに何かひと言を添えること。「忙しい」と言っている暇があるのなら、その時間でお互い顔を合わせて今日一日の出来事やそのときの気持ちを話しませんか。一日数分でも構いません。日々心掛けるだけで、会話量はぐんと増えます。ぜひお試しを。



健保からのお知らせ

令和元年10月より新たに「保健事業課」が新設されました!!

保健事業

健康づくり各種イベント、スポーツクラブ利用補助
保養施設、東京ディズニーリゾート®コーポレートプログラムのご案内

*赤ちゃんとママ(育児関連図書)の配布 **NEW**

→ 2020年4月より該当者さまにご案内いたします

*健康づくりの一環として各種イベント・保養施設を
ご紹介いたします

→ 詳細は8~10ページをご確認ください

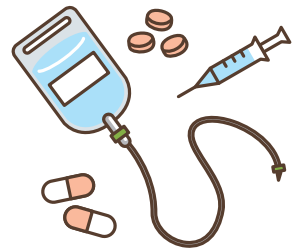


健康管理事業

特定健診をはじめ各種健康診断、人間ドック、脳検査
インフルエンザ予防接種費用補助等の受診

*健康診断のお申込みやインフルエンザ予防接種費用補助などの
お問合せ窓口です

→ 詳細は11~12ページをご確認ください



特定保健指導

特定保健指導、重症化予防
その他健康相談に関すること

*日々の食事内容や運動について相談しながら、日常生活を
見直すサポートをいたします

→ 詳細は13ページをご確認ください



令和
2年度

健康増進事業について

各種保養所のご案内

旅行会社契約保養所補助金 【JTB・KNT】

直接契約保養所補助金 【グリーンピアセンター・セラヴィリゾート泉郷・センポスの宿】

★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。

旅行会社契約と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。

各契約先で
予約

当組合宛に
申込書・申請書*
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

*旅行会社契約については申込書が複写式になります。各旅行会社窓口にて交付を受けるか、当組合まで使用の旨ご連絡ください。直接契約分については申請書が当組合ホームページからダウンロードできます。

グリーンピアセンター



お得なプランが満載!
予約は「グリーンピアセンター」へ
<http://www.greenpia-center.co.jp>
ユーザー名:greenpia
パスワード:center



セラヴィリゾート泉郷



お得な会員料金で
26地区37施設が利用可能
<http://www.izumigo.co.jp/>



▶はじめてご利用される方
企業ID:packageizumigo
PASS:06134621380101

インターネット登録が便利です!
お得なプランのお知らせが
メルマガで届きます。
もちろん予約も簡単!!



センポスの宿



予約は各宿のホームページを確認
お得なプランも多数ご用意!
<http://www.sempos.or.jp/yado.html>

鳴子やすらぎ荘
~しっとり、あったか、やすらぎの宿~

宮城県 天然温泉

やいづマリンパレス
~焼津黒潮温泉の宿~

静岡県 天然温泉

箱根嶺南荘
~姫に優しいしっとりの湯~

神奈川県 天然温泉

サンポートみさき
~三崎朝市隣接の宿~

神奈川県

契約保養施設 > 東振協 共同利用保養所

各健康保険組合が所有する保養所を、共同利用者料金で利用することができます。

利用方法 予約は、お手元に保険証をご用意のうえ、ご希望の保養所を保有する各健康保険組合へ直接電話でお申込みください。加入健保名(パッケージ工業健保組合)、利用希望日、人数等を申し出て、利用可能な場合は仮予約していただくことになります。

対象保養所等、詳細は東振協ホームページを確認
<http://www.toshinkyu.or.jp/resort>



契約スポーツ施設

メガロス 施設利用券(回数券)販売

お得な回数券を割引料金でご利用いただけます。

MEGALOS

法人
利用料金

5枚1セット 9,000円(税別/代引き手数料・送料込)
個人で申込発注後、佐川急便にて代引き支払いとなります。

販売期間
有効期限

1 4月1日～6月30日まで販売 → 9月30日まで有効期限
2 10月1日～12月25日まで販売 → 翌年3月31日まで有効期限

利用方法

利用券の裏面に必要事項を記入のうえ、各店舗受付までご持参ください。
1枚で1日1店舗、ご利用いただけます。



● 問合せ先 TEL:03-5334-8600 ● 野村不動産ライフ&スポーツ株式会社 法人担当

東急スポーツオアシス 法人会員(都度)登録

会員証1枚で全国の東急スポーツオアシスを法人割引料金でご利用いただけます。

ひととき輝く

TOKYU SPORTS
OASIS

法人
利用料金

都度会員 1,500円(税別)、
新宿店・聖路加店・港北店のみ2,000円(税別)
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(税別)がかかります。

利用方法

初めて利用される方は下記の間合せ先、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。



● 問合せ先 TEL:0120-999-778 ● 株式会社東急スポーツオアシス 営業開発

ルネサンス 法人会員(月額・都度)登録

会員証1枚で全国のルネサンスを法人割引料金でご利用いただけます。

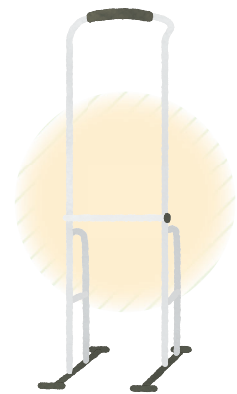
Re RENAISSANCE

法人
利用料金

◆ Monthly会員 ……7,800円(税別)
同月内何回でも利用可能なタイプ
◆ 1Day会員 ……1,500円(税別)
1回ごとに利用料をお支払いいただくタイプ
◆ 1DayPlus会員 ……2,500円(税別)
月2回まで利用可能なタイプ(3回目以降は1,500円都度計算)
※別途会員証発行事務手数料1,000円(税別)がかかります。

利用方法

初めて利用される方は下記の間合せ先、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。



● 問合せ先 TEL:03-5600-5399 ● 株式会社ルネサンス 健康経営推進部

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2年9月1日(火)から令和3年2月28日(日)
*例年と時期が異なりますのでご注意ください。

利用日 利用期間内の1日限りに使用できます。

利用地 東京ディズニーランド®または
東京ディズニーシー®

募集人数 (募集人数を超えた場合は、抽選とします)
1,400人 1人1枚限り。

利用方法 事前に当組合(保健事業課)へ申込みが必要です。

申込締切日 5月15日(金)



日程・応募方法等詳細は、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。
お申込みは郵送もしくは窓口受付に限ります。ご注意ください。

FUJIYAMA倶楽部

企業向け福利厚生サービス
FUJIYAMA Club
フジヤマクラブ

「富士急ハイランド」をはじめ30ヶ所以上の「富士急グループ」施設を割引料金でご利用いただけます。

利用方法 FUJIYAMA倶楽部のホームページの割引券の発行より「割引券」を印刷して窓口にご提出ください。

<http://www.fujikyuu.co.jp/club/> で

● ユーザーID: package ● パスワード: 3776



※画像はイメージです。

予定は変更になる場合があります。
詳細は時期が近づきましたら、別途通知または当組合のホームページでお知らせいたします。



お問合せ 保健事業課 TEL 03-3624-7423

特定健診をあなたに受けてほしい理由

自覚症状がほとんどなく進行する病気を早期に見つけるために、健診は欠かせません。健診を受けずにいて、もし病気になったら？あなたとあなたのご家族の生活は一変してしまうかもしれません。健診は、毎日忙しくしているあなたにこそ、ご自身やご家族のために受けてほしいのです。

ケース

1 費用や時間がかかるのはイヤなの



病気が進行してから治療にかかる時間や費用を想像してみてください。病気のリスクを早期発見する大切な機会であることを忘れないで！

40歳以上の方は当組合の補助がございます。詳しくはホームページなどをご確認ください。もし病気の進行に気づけず、治療が必要になった場合、健診の何倍もの費用や時間が必要になります。自覚症状のない今こそ短時間で対処できるチャンスなのです。

ケース

2 痩せているし、健康には自信があるの！



痩せているからといって健康とは限りません。健康に過信は禁物！

痩せている方でも、病気のリスクが潜んでいる可能性があります。健診で体全体をチェックし、検査結果から体の変化にも気づくことができます。健康状態は毎年変化していくので年に1回必ず受けましょう。

ケース

3 病気が見つかったら怖いし…



症状が出てから病気が見つかるほうが怖いことに。

なかには「本当に病気だったら怖いから」という方もいます。生活習慣病の多くは自覚症状がほとんどないまま進行するため、気づいたときには、元に戻れないほど症状が重くなっていることも。病気は少しでも早く見つかったほうが、治療も費用も最小限で済みます。

ケース

4 以前受けて異常がなかったから…



毎年受け続けてこそメリットが生まれます！

定期的に受けることで体の経年の変化が確認でき、より細やかな体調管理や生活習慣の改善につながります。毎年、特定健診を受けている方のほうが、受けていない方より医療費がかからないという調査報告もあります。発症の前段階で病気を発見でき重症化しないことなどによると考えられます。

手続きの流れ

医療機関を
検索



医療機関に
予約



当組合に
「予約済連絡書」
を提出

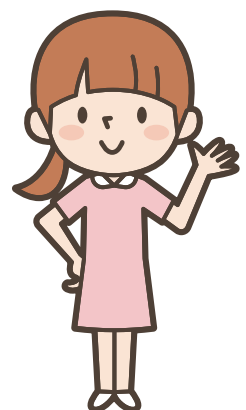


健診受診



- 予約済連絡書はホームページのダウンロード▶申請書・請求書の保健事業課 健康管理事業より該当のものを印刷してください。
- コースによっては受診カードも必要となり、受診カードは当組合より送付いたします。

「予約済連絡書」の
書き方は
次のページへ



予約済連絡書の記入例

被保険者用もごさいます
印刷前にご確認ください

▲FAX送信方向

被扶養者
任意継続被保険者用
(40歳以上)

健診・ドック予約済連絡書

健康保険証のお名前の上に
記載されている
数字です

- ◎年度内にいずれか1つの受診コース補助になります。重複して受診することはできません。
- ◎予約後なるべく早目にご記入いただき(*該当項目を○で囲む)、受診する日の10日前までに当組合保健事業課宛にFAXまたは郵送でご提出ください。
- ◎受診前に当組合保健事業課までご提出いただけない場合、医療機関に対し補助金含む費用の全額立替払いとなる場合がありますので、ご了承ください。

受診されるあなた自身について	保険証の記号	9999		保険証の番号	9999	
	氏名	健保 花子			性別*	男性 <input type="radio"/> 女性 <input checked="" type="radio"/>
	生年月日	昭和 50 年 5 月 5 日 (45 歳)				
	住所	〒 130 - 0005 東京都墨田区東駒形1-16-1				
連絡先 <small>日中にご連絡の つきやすい連絡先を いずれか記入</small>	電話	* 自宅・個人携帯(スマホ) <input checked="" type="radio"/> その他 03-3624-7423				
	FAX	* 自宅・その他				
	E-mail	* 自宅・個人携帯(スマホ)・その他				
予約先(受診先)について	医療機関名	○○○○病院			都道府県	東京都
	受診コース*	1. Bコース (生活習慣病予防健診)		<input checked="" type="radio"/> 2. Dコース (人間ドック)	3. Eコース (特定健診)	
	オプション検査	上部消化管内視鏡 (胃カメラ検査)	ヘリコバクター ・ ピロリ検査	ペプシノーゲン 検査	胃がんリスク 検査 (ABC検診)	クレアチニン ・ eGFR
	受診する日	令和 2 年 6 月 1 日 (月) 曜日				
予約した日	令和 2 年 5 月 1 日					
※予約不要の医療機関の場合は受診する日の欄におおよその受診日をご記入ください。						

似ている名称の医療機関がありますので提出前に再度ご確認ください

〔個人情報の取扱い〕 …詳細内容は当組合ホームページでご確認いただけます。

申込書の記載内容および健診等結果は、補助支払、保健事業の企画運営に使用し、他の目的には使用しません。

〒130-0005 東京都墨田区東駒形1-16-1
パッケージ工業健康保険組合
FAX:03-3624-7407

お問合せ 保健事業課 TEL 03-3624-7423

甘くない! 間食の おはなし

お仕事や家事の合間、夜間などにふとおなかがすいたとき、あなたは何を食べていますか？

糖分や脂肪分の多いお菓子や揚げもの類などは、少量でも高カロリーです。体重増加だけでなく血液中や肝臓にも脂肪がたまる原因になってしまいます。

一方で、間食は「だめだと分かっているけどなかなかやめられない」もの。お悩みのあなたに間食を上手にとるコツを2つお伝えします。

間食は1日100kcal前後で楽しみましょう。

適度に間食をとって心と身体をリフレッシュすることも大切です！
下の例を参考に、間食を選んでみましょう。



主な100kcal前後の間食の例



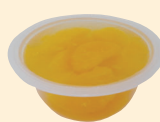
クッキー
約2枚



ミックスナッツ
約20粒



プリン
小さめ1個



ゼリー
1個



チョコレート
約4かけ



柿の種
小袋1袋



ケーキ
約1/3個



ヨーグルト
1個



あめ
約5個



ポテトチップス
約1/3袋



菓子パン
約1/4個



アイスバー
小さめ1個

※カロリーはあくまで一例です。普段よく食べている物のカロリーを確認してみましょう。

どうしても食べたいときは15時頃にしましょう。

夕方以降、特に就寝前は食べたものが脂肪として蓄積されやすい時間帯です。

夕食が20時以降になるときやどうしても食べたいときは、活動量の高い15時頃に食べるようにしましょう。

特定保健指導のご案内が届いた方へ

特定保健指導では、管理栄養士をはじめとする専門スタッフが生活習慣改善のお手伝いをします。

上記のような間食のとりかたなど日常に簡単に組み込める改善のコツをお教えしますので、ぜひ積極的にご参加ください。



お問合せ 保健事業課 TEL 03-3624-7423

間違い探しクイズ

下の2枚のイラストは同じように見えますが、違う所が5つあります。間違いのあるエリアはA~Jのどこでしょう？ すべて教えてください。ただし、色ムラは間違いに含めません。



どこが違うか探してみよう！



◆応募方法

郵便ハガキまたは封書にて右記の項目をご記入いただき、クイズパーク係あてにお送りください。

※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。

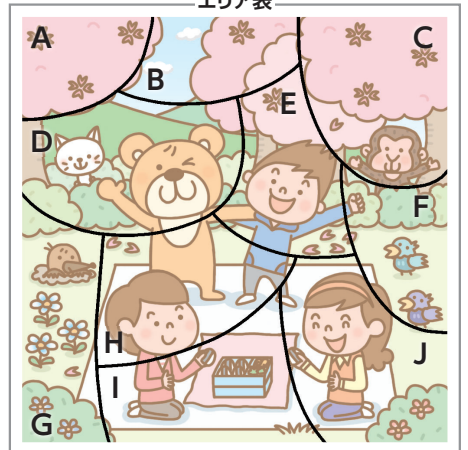
- ① クイズの答え
- ② 保険証の記号・番号
- ③ 住所
- ④ 電話番号
- ⑤ 氏名
- ⑥ 健保だよりへのご意見・ご感想

郵便はがき

130-0005

東京都墨田区東駒形
パッケージ工業健康保険組合
クイズパーク係 あて 1-16-1

エリア表



◆締め切り

令和2年5月29日(金)必着

◆賞品

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。

令和元年10月号の解答

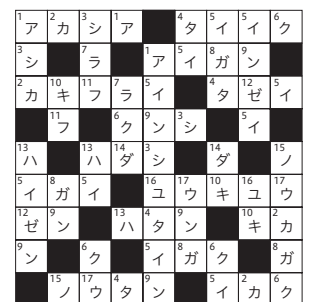
「アシタハアシタノカゼガフク」

キーワード

1	2	3	4	5	6	7	8	9
ア	カ	シ	タ	イ	ク	ラ	ガ	ン
10	11	12	13	14	15	16	17	
キ	フ	ゼ	ハ	ダ	ノ	ユ	ウ	

答え

1	3	4	13	1	3	4	15	2
ア	シ	タ	ハ	ア	シ	タ	ノ	カ
12	8	11	6					
ゼ	ガ	フ	ク					



お問合せは、総務課 総務係 (Tel 03-3624-7424) までお願いいたします。

読者の声

- 思いのほか知らないことがたくさん、そしてわかりやすく載っていて勉強になりました。
- デザインががらりと変わり読みやすく、レイアウトも見やすくきれいで気に入ってます。
- 毎回読ませていただくのが楽しみになってきました。
- よく目を通してみると、知っている“得”な情報が掲載されていたりするので、これからもちゃんと目を通すようにします。
- 毎回健康についてわかりやすく書いてあり、参考にしています。
- いつも楽しく拝見しています。平成30年度の決算報告を読んで、保険給付費の支出に占める割合の大きさを改めて感じました。

たくさんのご感想ありがとうございました。
 中には、数字が多く読みづらい・・・等のご意見もいただきました。
 今後は、さらに読みやすく充実した記事をお届けできるよう努めてまいります。



広報委員一同

公 告

▶ 事業所の加入

事業所名称	所在地	適用年月日
株式会社 藤川	東京都荒川区	R1・11・1

▶ 事業所の削除

事業所名称	所在地	削除年月日
株式会社 日興紙器製作所	東京都墨田区	R1・8・1
有限会社 小林丸筒製作所	東京都江戸川区	R1・10・1
大和紙工 株式会社	東京都中央区	R1・10・1
有限会社 大田紙器製作所	東京都大田区	R1・10・1
株式会社 幸和	千葉県松戸市	R1・10・31
上田印刷紙器 株式会社	埼玉県桶川市	R1・11・1
株式会社 浜紙器工業	東京都足立区	R1・12・1
株式会社 相川紙器製作所	東京都台東区	R1・12・16
株式会社 北斗紙器	東京都板橋区	R2・1・1

▶ 事業所の所在地変更

事業所名称	所在地	変更年月日
東京サンエス印刷 株式会社	東京都板橋区 →東京都豊島区	R1・9・20
興亜産業 株式会社	東京都板橋区 →東京都練馬区	R1・12・2

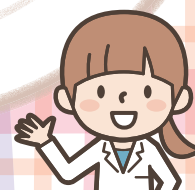
当組合管理栄養士のひとこと

にんじんのはなし

カレーライスや肉じゃがなど多くの料理に使われるにんじん。ご家庭に常備している方も多いのではないのでしょうか。にんじんは肌の不調を改善したり、便通をよくしたりと様々な効果があり、アンチエイジング食材として注目されています。さらには、肺がんや胃がんなどの予防効果も期待されています。店頭でよりおいしいにんじんを見極めるコツは、オレンジ色が濃く、葉が緑色でみずみずしいものを選ぶことです。

普段なかなか野菜を食べる機会がない方は、食事に無糖の野菜ジュースを追加するのもおすすめです。

池田有里





からだよろこぶ



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

さわらのくるみ焼き

ふっくら、上品な味わいのさわらに粗く刻んだくるみのアクセント

1人分

エネルギー
278kcal
食塩相当量
0.4g

カリッとした歯ごたえと香ばしさが食欲をそそる！



材料(2人分)

さわら(切り身).....2切れ	オリーブオイル.....大さじ1/2
A[しょうゆ.....小さじ1/2	グリーンアスパラガス.....3本
こしょう.....少々	にんじん.....2cm(40g)
くるみ.....20g	小玉ねぎ.....3個(50g)

疲労回復ポイント

くるみ

くるみに含まれるビタミンEには、血流を促し、体を温める働きがあるとされています。普段の料理に取り入れることで、血の巡りがよくなり、疲れ知らずの体をつくれます。



作り方

- 1 くるみは粗く刻む。
- 2 さわらはAで下味をつけ、1を全体にまぶしつける。
- 3 鍋に湯を沸かし、グリーンアスパラガスを色よくゆで、水気を切って長さを半分に切る。にんじんは5mm厚さの輪切りにしてから好みの型で抜き、小玉ねぎは7~8mm厚さの輪切りにし、それぞれゆでる。
- 4 フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、2のさわら、残ったくるみを一緒に入れる。焼き色が付くまで両面を焼いて、中まで火を通す。
- 5 器に4を盛り付け、3を添える。



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』(女子栄養大学出版社)がある他、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。

