

ご家族の皆さままで
ご覧ください**contents**

設立60周年記念特集	2
令和4年度決算のお知らせ	6
保健事業課からのお知らせ	8
WALKING RALLY 2023	9
インフルエンザ予防接種・ 脳検査事業についてのお知らせ	10

腸のお疲れタイプ診断	11
資格取得届・被扶養者異動届には マイナンバーの記載をお願いします	12
業務課からのお知らせ	14
クイズパーク・公告・管理栄養士からのひとこと	15
野菜たっぷり健康ごはん	16

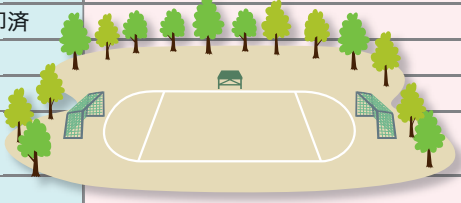
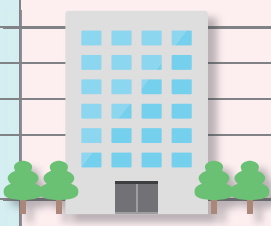

**健保だよりに関する
アンケートのお願い**アンケートの回答は
こちらから本アンケートの回答は、
サービス改善のための
参考にさせていただきます。

パッケージ工業健康保険組合 設立60周年記念特集

はじめに

パッケージ工業健康保険組合は令和5年で設立60周年を迎えました。
これもひとえに、加入者の皆さまのご理解とご協力の賜物です。60周年を記念すべき
今号では、設立からのあゆみを年表・数字で確認いただければ幸いです。

年表で見る! 60年のあゆみ

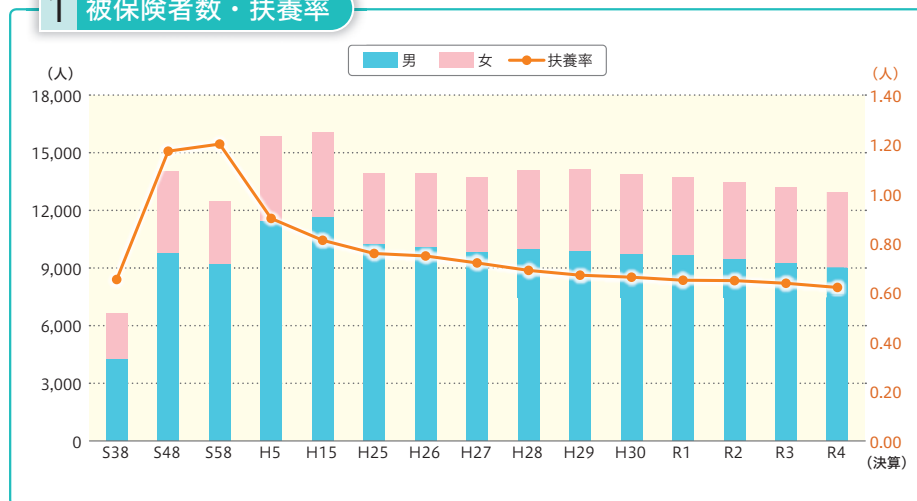
周年	元号	当健保組合の動き	健康保険法関連の動き	時代背景	
設立	昭和38	<ul style="list-style-type: none"> 「東京紙器健康保険組合」設立 健保だより(壁ポスター版)創刊 各種健診 補助開始 			
10	昭和39			・東京オリンピック開催	
	昭和40 ～ 昭和44	・東京紙器会館増築			
	昭和45	・浦和グラウンド竣工 ※H17売却済			
	昭和46				
	昭和47			・冬季札幌オリンピック開催	
	昭和48			・第1次石油危機 (オイルショック)	
	20	昭和49			
		昭和50	・健保だより(B4版新聞)リニューアル		
		昭和51 ～ 昭和57			
		昭和58		<ul style="list-style-type: none"> 老人保健法施行(70歳以上医療給付) 老人抛出台制度開始 	・東京ディズニーランド開園
昭和59					
昭和60					
昭和61		・東京紙器センタービル竣工(現事務所)			
昭和62					
昭和63					
昭和64	<ul style="list-style-type: none"> 健康保険証関連データ化開始 東京ディズニーランド利用補助開始 	<ul style="list-style-type: none"> 新天皇即位 「平成」改元 消費税導入(3%) 			
30	平成2	・医療費通知(データ明細)発送開始			
	平成3	・健保システム運用開始			
	平成4				
	平成5				
	平成6				
	平成7			・阪神淡路大震災(1/17)	
	平成8				
	平成9			・消費税UP(5%)	
	平成10			・冬季長野オリンピック開催	
	平成11				
平成12		・「介護保険料」徴収開始			
40	平成13	<ul style="list-style-type: none"> 「紙器段ボール箱工業健康保険組合」へ改名 健保適用エリアを拡大(関東甲信越へ) 		・米同時多発テロ事件(9/11)	
	平成14			・FIFAW杯日韓共同開催	
	平成15		・「賞与保険料」徴収開始 (保険料の総報酬制度の導入)	・SARS(重症急性呼吸器症候群)大流行	

周年	元号	当健保組合の動き	健康保険法関連の動き	時代背景
50	平成16	・健保だより(B5版冊子)リニューアル		
	平成17	・公式ホームページ開設 ・旅行(契約保養所)補助開始	◆個人情報保護法施行	
	平成18	・健保だより(A4版)リニューアル		
	平成19			
	平成20	・各種健診を見直し、特定健診・保健指導へ切替 ・公式ホームページリニューアル ・「パッケージ工業健康保険組合」へ改名	・「特定健診・特定保健指導」義務化 ・後期高齢者医療制度の創設(75歳以上) ・前期高齢者納付金等拠出金の切替	・米リーマンショックにて金融危機
	平成21	・健康保険証カード化 ・健保だより(A4横書き版)リニューアル ・インフルエンザ予防接種補助開始		・新型インフルエンザ感染拡大
	平成22	・ジェネリック医薬品利用促進通知開始		
	平成23			・東日本大震災(3/11)
	平成24			・東京スカイツリー開業
	平成25			
60	平成26	・スポーツクラブ契約開始		・消費税UP(8%)
	平成27		・「データヘルス計画」開始 ◆マイナンバー法施行、個人番号通知	
	平成28			・熊本地震(4/14)
	平成29			
	平成30	・健保だより大幅リニューアル(現状)		
	平成31			・新天皇即位「令和」改元 ・ラグビーW杯日本開催 ・消費税UP(10%)、軽減税率導入
	令和2	・公式ホームページ大幅リニューアル(現状)		・新型コロナウイルス大流行 緊急事態宣言発令
	令和3	・関係届出の押印廃止	・「マイナンバーカード」健康保険証利用開始	・東京オリンピック2020開催(無観客)
	令和4	・健康ポータルサイトPepUp利用開始		・成人年齢18歳に引下げ
令和5	・メンタルヘルス事業(無料相談)開始	・侍ジャパン第5回WBC優勝		

数字で見る! 60年のあゆみ

健康保険組合は、大きな会社が単独(グループ関連を含む)で設立する単一健康保険組合と、業種が同じ中小企業の会社が集まり設立する総合健康保険組合の2種類があります。当組合は後者の総合健康保険組合に属しています。令和5年4月1日時点に存在する1,380組合のうち、総合健保は254組合という少なさです。総合健保は基本的にたくさんの企業が集まり運営をしているため、一斉に同じ考え方ができるわけではありませんが、相互協力、助け合いの意思があって成立しています。

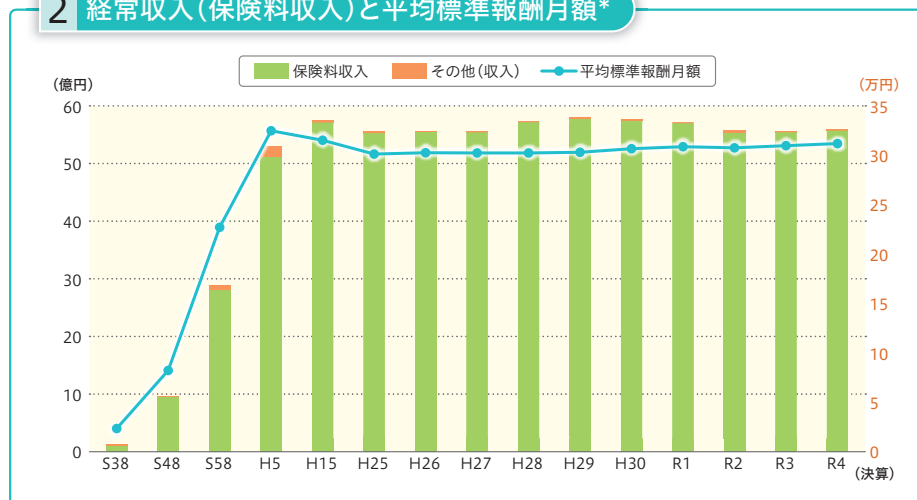
1 被保険者数・扶養率



被保険者数は設立時の6,690人から約2倍の12,974人(R4決算)となりました。ピーク時は16,614人(H11決算)で、この10年ではほぼ横ばいの状況です。

扶養率(被扶養者数での計算)は、ピーク時は1.34(S58決算)でしたが、約30年前より1.00を割込み現在0.62(R4決算)となりました。これは女性の社会進出を物語る数字と言えます。

2 経常収入(保険料収入)と平均標準報酬月額*

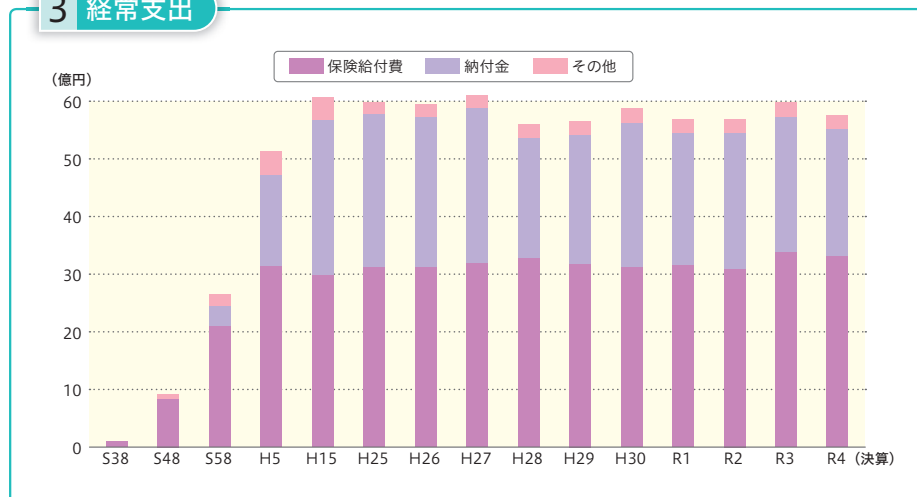


保険料収入は度々の保険料率の引上げによる増加はありますが、①被保険者数の結果もあり、20年程度は横ばいの状況です。

当組合加入者の平均標準報酬月額は、312,536円(R4決算)と設立時の21,267円から約15倍となりましたが、世界的な社会情勢等によりこの10年は伸び悩んでいます。

*標準報酬月額とは…個人の保険料を計算するために、毎月の給与を区切り良く区分した金額

3 経常支出



皆さまの医療費などの保険給付費、高齢者の医療費を支援する納付金(拠出金)は年々増加傾向にあり、②保険料収入の伸び悩みと相まって、当組合の財政収支は厳しい状況が続いています。令和3年度には保険料収入割合(保険給付費+納付金)が103%超えとなりました。(R4決算で解消済み)

経常収支差引額は直近3年連続赤字となり、現状は別途積立金を取り崩して運営をしています。

ご存知ですか?

健康づくりサポートを 利用しましょう!

ポイントは電子マネーに!!

1 健康診断・人間ドックと保健指導

40歳以上の方は費用補助が受けられます。病気を予防、早期発見して健康を維持するために積極的に利用しましょう!



2 健康ポータルサイトPepUp

ウォーキングラリー*に参加したり、健康記事を読むことでポイントが貯められます。健診結果の確認や血圧・体重などの記録管理をすることもできます! ぜひ気軽に登録を!!

*ウォーキングラリー参加募集中です。詳しくは9ページへ!

HISが追加!

3 旅行・保養所利用補助

1人1泊分費用補助が受けられます。旅行会社利用と契約保養所利用でそれぞれ利用可能です。



契約追加!

4 スポーツクラブ

スポーツジム(ルネサンス・メガロス・東急スポーツオアシス)に加え、ホットヨガスタジオLAVA、RIZAP・コンビニジムchocoZAP(チョコザップ)が法人契約料金で利用できます。

大人気!!

5 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配布*です。パスポート購入時に利用可能な補助券となります。

*令和5年度の抽選・配布は完了しています。ご了承ください。

6 インフルエンザ予防接種

毎年10月～翌年1月末日までの期間内、契約医療機関での予防接種に対し、1人1回の費用補助が受けられます。インフルエンザの重症化は防げます!

7 医療費のお知らせ

毎年2月に医療費の明細*をお知らせしています。保険証の利用状況を客観的に実感いただけます。

*直近10月受診分までの1年間の明細になります。

8 ジェネリック促進通知

ジェネリック医薬品は、従来品と比べて効能は同じで安いです! 30歳以上の方に、現在の処方薬をジェネリック医薬品に切替えた場合の負担軽減についてお知らせしています。

新規!!

9 メンタルヘルス無料相談

電話相談またはWEB相談が無料で利用できます。悩みや1人では解決できない問題について、気軽に相談してみましょう。

0120-783-373
法人契約コード
pkgkenpo



おわりに

保険料のうち、49.5%を被保険者が、50.5%を会社(事業主)が負担しています。保険料率をできるだけ引き上げることがないよう、皆さまがより健康であり続けることが、健保財政の安定につながります。当組合も全力でサポートしてまいりますので、できることから少しでも、生活習慣を見直していきましょう。ご協力よろしくお願いします。



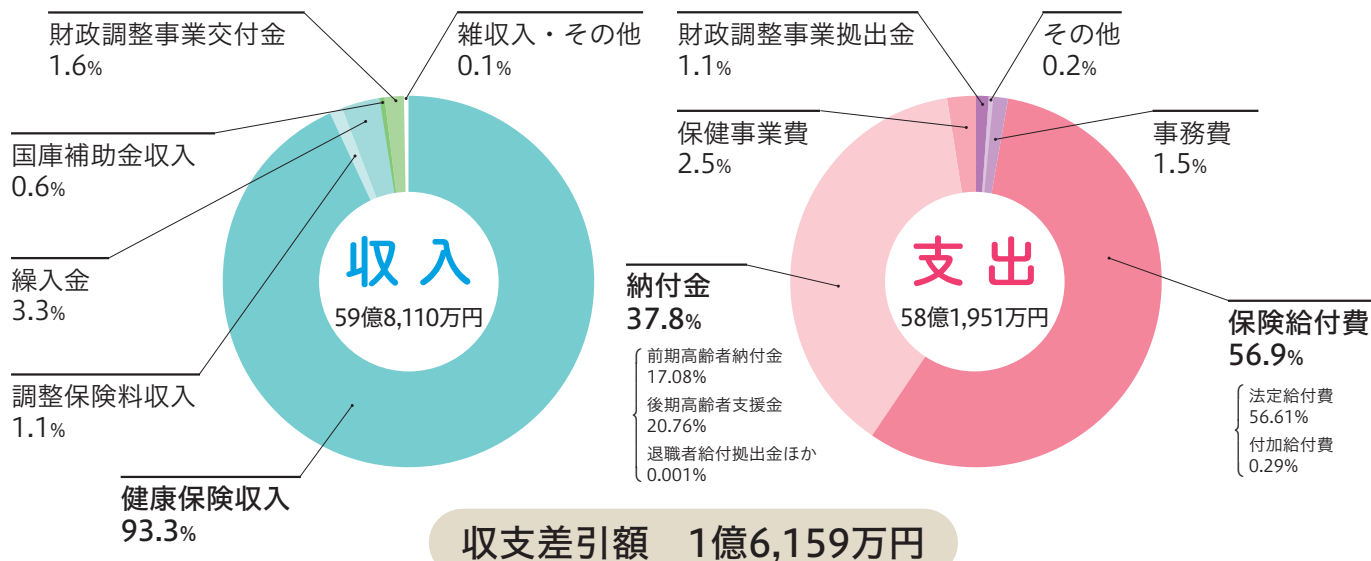
令和4年度 決算のお知らせ

令和5年7月20日開催の第160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	59億8,110万円
支出合計	58億1,951万円
収支差引額	1億6,159万円

一般勘定



◆ 令和4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7,769万円減となりましたが、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いた運営となりました。

◆ 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9億9,416万円、後期高齢者支援金として12億789万円と、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4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4年度よりご自身で健康管理ができる健康ポータルサイト「PepUp」の導入を行いました。「PepUp」上でウォーキングラリーや健康クイズなどのイベントを行いました。まだまだ登録率が低い状況です。イベント参加はもちろん、当組合からのお知らせも随時確認できるようになっておりますので、ぜひご登録ください。



令和4年度収入支出決算の概要

● 収入 ●

科目	令和4年度 決算額(万円)	被保険者 1人当たり(円)
健康保険収入	557,790	429,929
調整保険料収入	6,545	5,045
繰入金	20,000	15,415
国庫補助金収入	3,563	2,746
財政調整事業交付金	9,558	7,367
雑収入・その他	654	504
収入合計	598,110	461,006

収支差引額は1億6,159万円となり、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。

● 支出 ●

科目	令和4年度 決算額(万円)	被保険者 1人当たり(円)
事務費	8,850	6,821
保険給付費	331,028	255,147
法定給付費	329,314	253,826
付加給付費	1,714	1,321
納付金	220,209	169,731
前期高齢者納付金	99,416	76,627
後期高齢者支援金	120,789	93,101
退職者給付拠出金ほか	4	3
保健事業費	14,464	11,149
財政調整事業拠出金	6,528	5,031
その他	872	673
支出合計	581,951	448,552

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55億7,790万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賄えないため、繰入金の内別途積立金を2億円取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、3,563万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9,558万円でした。

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33億1,028万円支出しました。

●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9億9,416万円、75歳以上の方が加入する後期高齢者医療制度へ12億789万円の支出など合計で22億209万円拠出しています。

●保健事業費

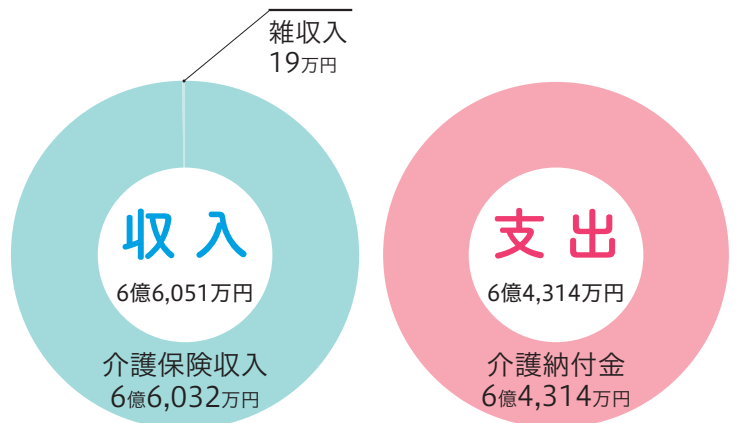
皆さまの健康づくりを支援するための費用です。健康診断事業を中心にデータヘルズ計画に基づく重症化予防事業など総額1億4,464万円支出しました。

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4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	6億6,051万円
支出合計	6億4,314万円
収支差引額	1,737万円

収支差引額1,737万円は、介護勘定準備金へ積立しました。



この秋にぜひご利用ください！ 当組合保健事業のご案内

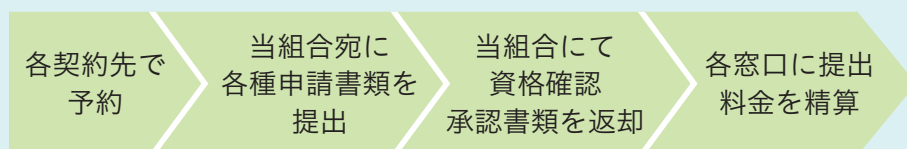
保養施設について

- ① 旅行会社契約保養所(JTB,KNT,HIS)
- ② 直接契約保養所(グリーンピア,セラヴィリゾート泉郷,センポスの宿)

上記の各契約保養所にご宿泊の場合、被保険者**3,000円**、被扶養者**2,000円**を旅行代金よりご精算いただけます。

①、②は別々に利用可能ですが、補助はそれぞれ1人1回ずつとなります。

【ご利用の流れ】



※宿泊後(ご精算後)の補助はできません。事前申請及び申請書を旅行会社窓口へ提出するの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。



スポーツジム法人契約について

現在、当組合では「ルネサンス」「メガロス」「東急スポーツオアシス」「RIZAP・コンビニジム chocoZAP」「ホットヨガスタジオLAVA」の6施設との法人契約を締結しています。入会金・事務手数料等お得に利用できますので、ぜひご利用ください。各施設の利用方法等は当組合ホームページに掲載しております。



予告!!冬の家計用常備薬について

店頭販売のない特納品を中心に季節に合わせた家庭用常備薬の斡旋販売を行います。当組合ホームページにある専用ページからお申し込みいただけます。また、お得な割引商品や、ここでしか買えない商品が多数あります。この機会を逃すと次回までお待ちいただくこととなりますので、ぜひお買い求めください。12月中旬頃からお申し込みが可能となります。お見逃しなく！

お問合せ 保健事業課 TEL 03-3624-7423

WALKING RALLY 2023

目標歩数を達成して
Pepポイントを
ゲットしよう

ポイントためて
ほしい商品に交換!

amazon gift card

R POINT P ポイント



ウォーキングラリー参加で

500

ポイント

個人目標 (1日平均8,000歩以上) 達成で

1,000

ポイント

※掲載されている商品名およびロゴは、各社の商標または登録商標です。 ※本サービスは株式会社JMDCによる提供・運営です。

エントリー
期間

10/1 SUN ~ 10/31 TUE

開催期間

11/1 WED ~ 11/30 THU

参加方法

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。

※チームの新規作成・参加は申込期間中のみ可能です。申込期間を過ぎると作成・参加とも行えません。

参加にはペップアップへの登録が必要です!

1 下記二次元コードより
ユーザー登録申請を行っ
てください。



当組合ホームページ
からもアクセス可能です。

2 Pep Upへ登録完了後、ウォーキングラ
リーページからご参加ください。



ログインしてから
アクセス

https://pepup.life/users/sign_up



ヘルスケアプラットフォーム

pepUp.

ペップアップ

パッケージ工業健康保険組合 保健事業課



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！

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5年10月1日～令和6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から 東振協ホームページ にアクセス ↓ 「インフルエンザ予防接種」をクリック 医療機関、接種受診方法を確認し、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	 当組合インフルエンザ ホームページ
2 予約の連絡	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 医療機関にて接種	窓口に利用券と保険証(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。

*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。

脳検査事業についてのお知らせ

東振協脳検査事業契約医療機関で受診すると、特別料金にて受けることができます。
単独受診も可能なので、ぜひ自覚症状のないうちから定期的にご活用ください。

利用方法

東振協 脳検査(MRI+MRAのみ)

右記2次元コードまたは当組合ホームページより医療機関を検索し、ご予約をお願いいたします。

ご予約の際は「東振協脳検査」とお伝えください。

*健保補助対象外のため、当組合への連絡は不要です。

*健診の医療機関とは別契約となりますのでご注意ください。



東振協脳検査事業
契約医療機関

お問合せ 保健事業課 TEL 03-3624-7423

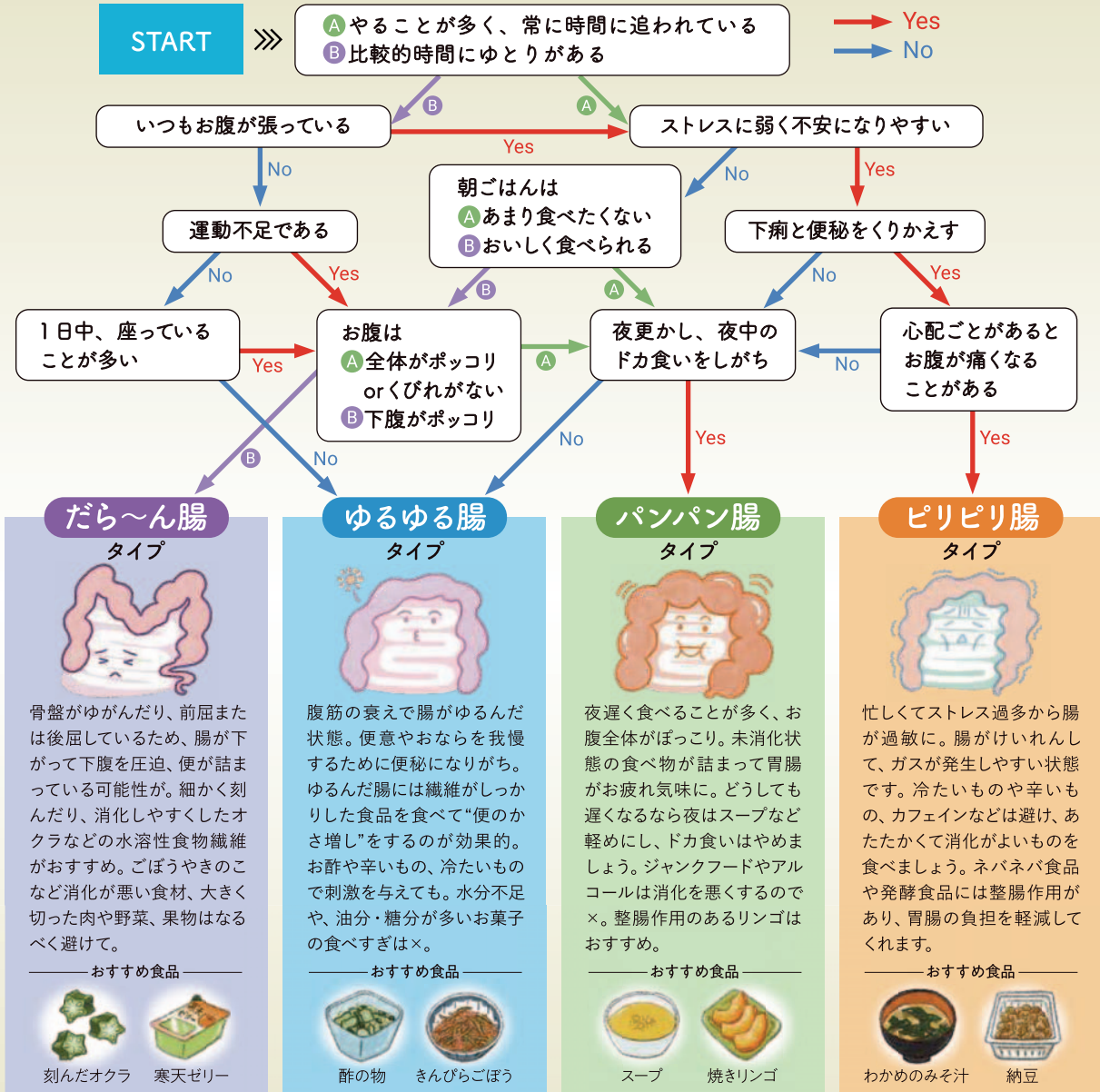
腸のお疲れタイプ診断



教えてくれたのは
齋藤早苗先生

コロンハイドロセラピスト、インナー美人アドバイザー。のべ1万2000人の腸内環境を改善。

腸に元気がなくなると、老廃物を体ため込みポッコリお腹や肌荒れの原因に。チェックチャートで自分の腸タイプを知り、タイプに適した美腸食材を食べて元気な腸を取り戻しましょう。



スポーツクラブルネサンスが健康サポート



インボディ（体成分）測定で今のカラダの状態を知ろう（無料）



運動習慣がない人でも安全安心に通える施設利用（有料）



オンラインライブストリームで自宅でフィットネス（有料）

安全・安心の取り組みや
宅トレ・健康情報を
配信しています！



安全・安心の
取り組みに
ついて



オンライン
ライブストリーム
について

オンラインライブストリームの
情報はこちらから



ルネサンス施設

提供/スポーツクラブルネサンス 制作/株式会社からだにいいこと

事業主の
皆さま

資格取得届・被扶養者異動届には マイナンバーの記載をお願いします

⚠️ 迅速に、正確に、健保組合へ届出を

医療機関では、「オンライン資格確認等システム」で資格確認を行います!

ご存じですか? オンライン資格確認等システムのしくみ



事業主の皆さまからの届出を受けて、健保組合が中間サーバーに加入者情報を登録しています。マイナンバー、氏名(漢字・カナ)、生年月日、性別、住所に誤りがあると、オンライン資格確認等システムにデータの登録ができず、医療機関の窓口で資格確認できない場合があります。事業主の皆さまに、すみやかに正確な情報を提出していただくことがとても重要です。

POINT
01

「資格取得届」「被扶養者異動届」は5日以内に健保組合へ提出

健康保険法施行規則が改正され、事業主は資格取得の事実があった日から**5日以内**に、マイナンバーを記載した資格取得届を健保組合へ届け出る義務があることが明文化されました。

令和5年3月から

内定者は入社前に 届け出ることができます

内定者とその被扶養者となることが見込まれる方は入社日前に届出できます。お早めの届出をお願いします。

令和5年6月から

「資格取得届」への マイナンバー記載義務が 明文化されました

※「被扶養者異動届」についても法令上マイナンバーの記載義務があります。



注意

マイナンバーの収集等を外部へ委託している場合には、内定後入社までに集めることができるよう、委託業者への依頼を早めるなど、業務(契約)の見直しをお願いします。

POINT
02

厳格な本人確認を行い、正確にマイナンバーまたは住民票の住所を記載

健康保険法施行規則の改正により、事業主は資格取得届の届出に関し、被保険者に対し、マイナンバーの提出を求め、または記載事項に係る事実確認をすることができる、と規定されました。

正確なマイナンバーもしくは住民票に記載されている氏名(漢字・カナ)・生年月日・性別・住所を資格取得届に記載してください。

ココを
チェック!

- 番号確認 … 正しい番号であるか確認
- 身元確認 … 番号の正しい持ち主であるか確認

マイナンバーカード



または

住民票
(番号つき)

運転免許証

+

or

パスポート



新しく健保組合に加入される方については、「資格取得届」「被扶養者異動届」に記載されたマイナンバーに基づき、中間サーバーに登録することが原則となりました。そのためマイナンバーまたは、住民票に記載されている5情報(漢字氏名、カナ氏名、生年月日、性別、住所)どちらも記載がない場合は、事業主の皆さまに記載を依頼し、記載後に受付させていただきます。

◆ 令和5年6月1日から ◆

『資格所得届』『被扶養者異動届』は、『マイナンバーほか必要な事項』または、『住民票に記載されている5情報(漢字氏名、カナ氏名、生年月日、性別、住所)]のいずれかが記載されている場合に、受け付けることとなります

なお、住民票に記載されている5情報において届出された場合には、健保組合が「オンライン資格確認等システム」に加入者情報を登録する際、より正確な情報で登録するため、改めてマイナンバーを求める場合があります。



注意

住民票に記載されている5情報において届出された場合には、健保組合において確認に時間を要するため、保険証の交付がされていてもオンライン資格確認等システムへ登録されていないことがあることから、医療機関の窓口で資格確認できない場合があります。

◆ 従業員の皆さまへお伝えください ◆

事業主から求められたらすみやかにマイナンバーの提出を!

健康保険法施行規則により、事業主は資格取得の届出を行うために、必要とするときは、被保険者に対し、マイナンバーの提出を求め、または記載事項に係る事実を確認することができるものとされております。従業員の皆さまへは、健康保険法施行規則に基づき事業主からマイナンバーや住民票の住所等の提出を求められた場合には、すみやかにこれに応じるようお声かけください。

マイナンバーカードを作っていない方にはカードの取得促進と保険証利用の登録をお願いします

令和6年秋以降は新規の保険証の交付が行われなくなります。従業員の皆さまへ、早めにマイナンバーカードの取得と保険証利用の登録をするようお声かけください。



『資格取得届』、『被扶養者異動届』提出時にマイナンバーの記載ができない場合は後日『個人番号届』をご提出ください。

- 『個人番号届』のダウンロード方法
『パッケージ工業健康保険組合』で検索
➡ ダウンロード➡お問合せ(業務課 業務係)
➡ 17 個人番号届

保険料について

算定基礎届のご提出 ありがとうございました

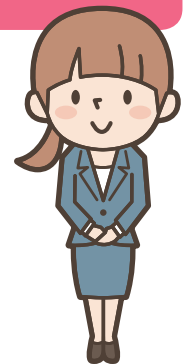
当組合で令和5年7月1日より行われました算定基礎届事務は、事業主様、事務担当者様のご協力によりまして無事終了しました。

◆ 算定基礎届について

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。毎年必ず届出をご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。

標準報酬月額が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。



令和6年2月に 「医療費のお知らせ」を送ります

対象期間 令和4年11月～令和5年10月

- 医療機関からの誤請求の防止など、医療費の適正化を目的としています。通知の内容に間違いがないかご確認をお願いいたします。
- 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。
- 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。
- 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、事業所様を通して速やかに住所変更手続きを行ってください。



～医療費控除の詳細は、最寄りの税務署へお問合せください～

お問合せ 業務課 TEL 03-3624-7422

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 当組合は今年で設立〇〇周年を迎えました。

ヒント 2ページ

Q2 「資格取得届」「被扶養者異動届」は〇日以内に提出を!

ヒント 12ページ

Q3 ウォーキングラリーのエントリーはいつまで?

ヒント 9ページ

Q4 さつまいもは糖質、〇〇〇〇、食物繊維を多く含む栄養価の高い食品です。

ヒント 15ページ

- A. Q1:50 Q2:7 Q3:10/31 Q4:ヤラピン
 B. Q1:60 Q2:7 Q3:11/30 Q4:ビタミン
 C. Q1:50 Q2:5 Q3:11/30 Q4:ヤラピン
 D. Q1:60 Q2:5 Q3:10/31 Q4:ビタミン

オンラインで応募



↓郵便はがきまたは封書でのご解答の場合

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

◆締め切り ◆賞品

令和5年11月30日(木)必着

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5年4月号の健保クイズの解答は「B」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。

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
協和製函株式会社	東京都台東区	R5.5.1
株式会社Leaf Pac	東京都葛飾区	R5.8.9

▶事業所の削除

事業所名称	所在地	削除年月日
有限会社ヤハギ紙器	東京都葛飾区	R4.6.1
平野紙器株式会社	東京都目黒区	R5.7.1

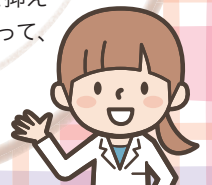


当組合管理栄養士のひとこと

さつまいものはなし

自然の甘味とホクホクしっとりとした食感で糖質、ビタミン、食物繊維を多く含む栄養価の高い食品です。切った時に出る白い液体ヤラピンという成分が腸の動きに働きかけるため腸活(腸内環境を整える)におすすめの食材でもあります。ゆっくり加熱することでアミラーゼという酵素が働き甘みを増します。お勧めの食べ方は皮をつけたまま蒸す、オープン焼きです。もし糖質が気になる場合は加熱した後に冷やしてから食べると、レジスタントスターチという食物繊維と同じ働きをする成分が増えるため血糖値の上昇を抑えてくれます。さつまいもの特徴を知って、美味しくヘルシーに食べましょう。

田中明美



野菜たっぷり健康ごはん

体のために野菜を食べた方がいいと分かってはいても、忙しいとおろそかになりがちに……。そんな悩みを解消するため、手間を減らしてたっぷり野菜をとれるレシピを紹介します。

料理制作・監修=小林まさみ(料理研究家) 撮影=原ヒデシ スタイルング=宮沢史絵 栄養計算=佐藤友恵

さつまいもの皮は栄養たっぷり！
皮ごと食べよう



冷蔵保存
約4日

1人分 エネルギー218kcal
食塩相当量1.1g

牛肉とさつまいもの甘辛炒め



材料(4人分)

牛こま切れ肉	150g	豆板醤	小さじ1
さつまいも	1本(200g)	水	1/2カップ
いんげん	50g	酒	大さじ1
しめじ	100g	砂糖	大さじ1/2
ごま油	大さじ1	しょうゆ	大さじ1

作り方

- 牛肉は一口大に切る。さつまいもは5mm厚さの半月切りにして、5分ほど水にさらしてから水気を拭く。いんげんはヘタと節を取り、長さ2~3等分に切る。しめじは石づきを取ってほぐす。
- フライパンにごま油を強めの中火で熱する。さつまいもを広げ、焼き付けるように2分ほど炒め、端に寄せる。隙間にいんげん、しめじを加え、1分ほど炒める。
- さつまいもが所々こんがりし、やっと竹串が通るくらいになったら、牛肉、豆板醤を加え、ほぐしながら炒める。
- 牛肉にほぼ火が通ったらAを加える。さつまいもを崩さないよう時々混ぜながら、汁気が少なくなるまで炒める。



1つのフライパンで順番に炒めていく

火の通りにくい食材から加えていけば、調理はフライパン1つで完結します。端に寄せて隙間を作り、次の材料を入れましょう。

Profile こばやし まさみ ●料理研究家。結婚後、働きながら調理師学校に通い、料理研究家のアシスタントなども務める。独立後は作り手に寄り添ったレシピで人気を博し、テレビや雑誌、企業のレシピ開発などで活躍。『毎日おいしい! カンタン小鍋』(扶桑社)など著書多数。

記事提供: (株) 社会保険出版社

パッケージ工業 健保だより No.324 2023年10月発行 制作協力/ 社会保険出版社

発行 パッケージ工業健康保険組合 TEL.03(3624)7421~7424 FAX.03(3624)7407
〒130-0005 東京都墨田区東駒形1-16-1 ホームページは [pkg健保](#) で検索

うらもチェック!!