

2025

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。

被保険者ならびに被扶養者のみなさまにおかれましては、新たな年を健やかに迎えのことで存じます。また、平素より当健康保険組合の事業運営に対しまして、格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年はパリオリンピック・パラリンピックが開催され、海外開催の五輪で過去最多のメダルを獲得。メジャーリーグでは大谷選手を筆頭に海外で活躍する日本人の姿がたくさんの人に勇気と活気を与えてくれました。

一方、健康保険組合を取り巻く環境は、厚生労働省が発表した「令和5年度 医療費の動向」によると、令和5年度の国全体の概算医療費は過去最高の47.3兆円となっており、うち約4割を75歳以上の高齢者が占めています。本年はすべての団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となることで、高齢者医療への納付金はさらに増えることが予想されます。支え手となる現役世代も減少することから、国民皆保険制度の持続性確保のためにも、全世代が能力に応じて支えあう全世代型社会保障制度の早急な構築が望まれます。

また、国では社会全体で子育てを支えるという理念のもと、「子ども・子育て支援金制度」を創設し、子育て世帯への支援を拡充します。令和8年度から公的医療保険に上乘せするかたちで支援金の徴収が予定されていますが、今後詳細が示される予定です。

このような中、昨年12月2日をもってこれまでの健康保険証の発行は終了し、マイナンバーカードと保険証の一体化（マイナ保険証）を基本とした仕組みに移行しました。このマイナ保険証は医療DXの基盤となるものであり、質の高い医療の提供、効率化、重点化にもつなげる重要なインフラとなります。そのメリットについて加入者の皆様にご理解を頂くとともに、マイナ保険証の利用促進に向けた取り組みと、これまでの健康保険証廃止に向けた適切な事務処理を進めてまいりたいと考えます。

当健康保険組合では、今後も効果的・効率的な事業展開や医療費の適正化を進めながら、みなさまからの保険料財源を大切に活用してまいります。みなさまにおかれましても、当健康保険組合が実施する各種健診や健康づくり事業を積極的にご活用いただき、日々の健康管理にお役立てくださいますようお願い申し上げます。

最後になりますが、みなさまのますますのご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げ、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	歌丸 順也	(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

迫りくる
財政危機を
回避せよ

深刻な現役世代の負担増 新政権に不安の払拭を期待する

監修 ■ 国際医療福祉大学名誉教授 水巻 中正

*..... 歯止めの利かぬ少子高齢化 約5割の健保組合が財政難に

少子高齢化の進展に伴い、健康保険組合を取り巻く環境はますます厳しさを増しています。厚生労働省の発表によれば、総人口は減少の一途をたどるなか、2025年には75歳以上の人口が全人口の約18%、2040年には65歳以上の人口が全人口の約35%に達すると予測されています。これにより、高齢者医療への納付金が増加するとともに、現役世代が負担する保険料もまた増加することが見込まれ、健保財政の悪化が懸念されています。

健康保険組合連合会(健保連)の「令和5年度健康保険組合決算見込(概要)について—5年度決算見込と今後の財政見通しについて」によると、令和5年度の被保険者数は約1,674万人となり、保険料収入は前年度比2.7%増の8兆7,184億円となりました。健保財政への好影響が期待されたものの、経常収支差引額は1,367億円の大規模な赤字を計上し、全体の5割以上が赤字組合となるとされています。主な要因として、団塊の世代が75歳に達する「2025年問題」に伴う高齢者医療への納付金の急増が挙げられます。納付金は同比7.3%増の3兆6,526億円に達し、今後も増加が予想されて

います。また、いまだに蔓延する新型コロナウイルスに伴う医療費の増加もあって、保険給付費は同比5.3%増の4兆7,301億円と高水準で推移しており、今後を楽観できる状況ではありません。

*..... 新政権に期待したい 全世代型社会保障の再構築

日本経済がデフレからの完全脱却をめざし、政府から発表された「経済財政運営と改革の基本方針2024」(骨太方針2024)では、物価上昇を上回る持続的な賃上げが中心的な目標として掲げられており、それによる保険料収入の増加は健保組合にとっても好ましいものであるといえます。一方で、医療現場ではより良質な医療やケアを受けられるよう、保健・医療・介護に関する業務やシステムの改善・向上(医療DX/デジタル・トランスフォーメーション)が各分野で図られていますが、2025年を迎え、その推進はいまだ道半ばという側面も指摘されています。

健保組合の財政が依然として赤字基調にあるなか、政府には全世代型社会保障制度の構築を早急に実現することが求められています。今後の新政権が打ち出す改革策に、期待が寄せられます。



※掲載内容については、2024年10月30日現在の情報に基づき構成しています。

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、マイナンバーを使用した情報連携により、被扶養者の資格確認を行っておりますが、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6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7年1月31日（金）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6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6年4月末日までに認定された18歳以上（平成18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

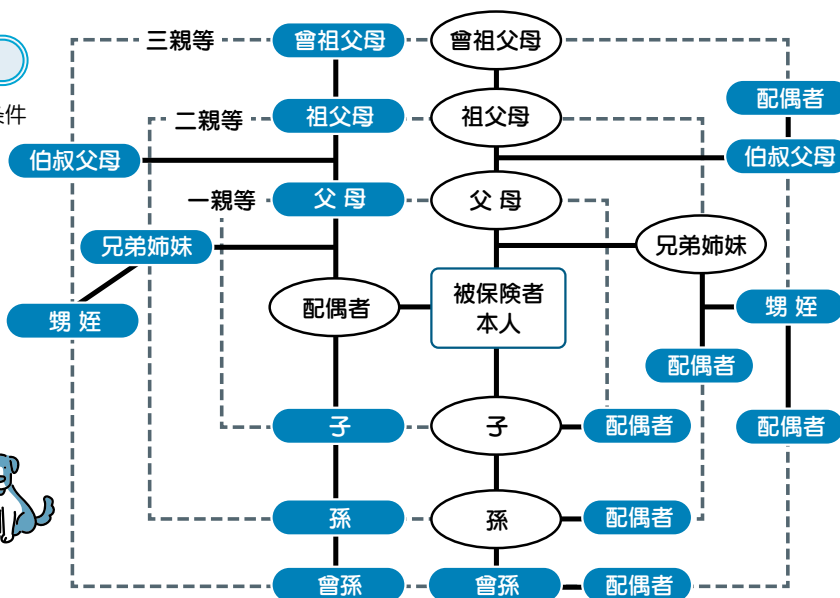
次の①～⑥を確認し、該当するものすべてについて証明書類を添付してください。

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ています。

- 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を含む個人情報（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、「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関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資格確認書等の発行管理 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 コラポ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

マイナ保険証で受診しよう！

保険診療の受け方が変わりました

健康保険証の情報と機能は、本人が登録することによりマイナンバーカードと紐付けされます。健康保険証と一本化されたマイナンバーカードを「マイナ保険証」といいます。これを受け、病院や薬局等の医療機関で保険適用の診療や処方を行うときの方法が変更されていますのでご注意ください。

*令和6年12月2日以降、健康保険証の新規発行・再発行はできなくなりました。



マイナ保険証の準備

- マイナンバーカードをお持ちでない方は、ご自身で申請を行ってください。

マイナンバーカードの申請はコチラをご参照ください。→



- マイナンバーカードをお持ちの方は、保険証利用登録を行ってください。登録により、医療機関等は健康保険の資格情報を得ることができます。また、健診情報や薬の使用情報なども患者の同意により共有することができます。資格情報を確認できることから、医療費が高額になったときの「限度額適用認定証」の提出も省略することができます。受診時に医療機関で登録することもできますので、未登録の方は受診時にマイナンバーカードを持参しましょう。

保険証利用登録はコチラをご参照ください。→



保険診療の受け方

マイナ保険証をお持ちの方

*カードリーダーは複数種類があります。画面の指示に従ってください。



- 1 顔認証つきカードリーダーにマイナンバーカードを置く。
- 2 画面に顔を写して本人確認します。
*4ケタの暗証番号入力でも本人確認できます
- 3 診療・お薬情報、健診情報の提供について同意します。
*同意すると医師等がお薬情報と健診情報を見ることができます
- 4 受付完了（忘れずにカードをしまってください）。

★カードリーダーの故障などでマイナ保険証が利用できない場合は当組合発行の「資格情報のお知らせ」、または個人のマイナポータルから医療保険の資格情報を表示させ、マイナンバーカードと一緒に提示してください。

マイナ保険証をお持ちでない方

- 現在の保険証は経過措置として令和7年12月1日までご利用できます。
- 令和6年12月2日以降、新規に加入された方でマイナ保険証をお持ちでない方に、当健保組合から「資格確認書」を発行します。保険証の代わりとして提示してください。
*有効期限切れ、紛失等による資格確認書の再発行には申請が必要です。



なんだか寒気がしてきた…。
けど仕事が残ってるし、もう少しがんばろう

そういうときは無理するでない！
悪化したら大変じゃ。
軽い不調のうちに対処したほうが、
早く回復するぞ



そうだね。今日はもう病院も開いていないし、
早めに帰って休もうかな

病気になったときだけでなく、日ごろから食事や運動、
睡眠などに気を配って健康管理をし、セルフ
メディケーションをするのじゃ。病院に行けない
ときは、OTC 医薬品*を活用するのがよいぞ

*薬局・薬店・ドラッグストアなどで処方せんなしで購入できる医薬品。
市販薬ともいわれています。



市販薬 上手に使って セルフケア

軽い不調は OTC 医薬品が便利

かぜや鼻づまり、頭痛や胃痛など、日ごろの軽度な不調は OTC 医薬品を活用してセルフケアするのがおすすめです。病院に行けないときも、ドラッグストアなどで購入できます。OTC 医薬品は 8,000 品目以上*あり、効能や剤形などさまざまです。自分に合ったお薬を知りたいときは、購入時に薬剤師等に相談したり、右記サイトで検索しましょう。不調が改善しないときは、医療機関を受診してください。

*令和6年5月時点。

▼ OTC 医薬品
おくすり検索



◆◆◆ セルフメディケーション税制を活用すると、税金が還付・減額 ◆◆◆

セルフメディケーション税制とは、1年間に購入した OTC 医薬品の合計金額が 12,000 円を超えたとき、一定の条件*を満たせば納めた税金が還付・減額される制度です。令和4年より対象となる医薬品が追加され、さらに利用しやすくなりました。ただし、セルフメディケーション税制は医療費控除との併用ができません。ご自身にとってどちらがお得になるか右記サイトで比較してみてください。

*健康づくりの取り組み(健診や予防接種など)を行う人が対象です。

▼日本一般用
医薬品連合会 HP



対象の医薬品は
このマークが目印です！
セルフメディケーション
税 控除 対象

自分自身の健康に責任を持ち、
軽度な体の不調は自分で手当て
することをセルフメディケーション
といいます。健やかで充実した
毎日のため、医療費節減のため
にもセルフメディケーションの習慣
をつけましょう。

健診結果をきちんと確認しましょう

「要再検査」「要精密検査」「要治療」があれば、必ず受診しましょう!



そういえば、
今回の健診結果で
「要再検査」の項目が
あったよね
もう再検査は受けた?

あっ! まだだった…
ありがとう
もうそろそろ受けなきゃ
前回の健診結果では
「異常なし」だったのに、
どうしてかな…

特定健診*を受けた方、結果は確認しましたか?

健診は受けたら終わりではありません。結果を活用し、生活習慣を見直して改善することが重要です。健診結果に医療機関の受診をすすめる判定があれば、必ず受診しましょう。

*特定健診は、40歳以上の方が受ける健診で、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防を目的とした健診です。

健診結果の判定の見方

異常なし

健診で受けた検査項目では異常が認められません。ただし、昨年より悪化した数値がある場合は注意が必要です。生活習慣を見直しましょう。

要経過観察

検査でわずかに異常が認められます。生活習慣の見直しで改善する場合もあります。生活習慣を見直しましょう。

要再検査

検査で病気の疑いがある段階です。一時的な異常か、継続的な異常かを調べるため、健診結果に指示されている時期に同じ検査を受けてください。

要精密検査

検査で病気の疑いがある段階です。数値の原因を確認するため、さらに詳しい検査が必要です。できるだけ早く病院を受診しましょう。

要治療

検査で病気の疑いがあり、治療が必要です。自覚症状がなくても、早急に病院を受診しましょう。

検査数値の経年変化を確認しましょう

健診結果が、毎年「異常なし」だとしても、検査数値がどのように変化しているのかを確認することが重要です。

たとえば、血圧が少しずつ高くなってきている場合は、生活習慣を振り返り、見直す必要があります。

気になる項目があるときは、かかりつけ医に相談して、生活習慣についての的確なアドバイスをもらいましょう。



*健診機関によって区分が異なる場合があります。

自分に合った目標設定だから 効果が見込めます



「特定保健指導のご案内」が届いたみなさん、特定保健指導に参加していますか？

まだ参加されていない方は、「面倒だな」「時間ないよ」などと思いませんか？ 特定保健指導では、保健師・管理栄養士などの専門家が、あなたに合ったメタボ解消のための生活習慣改善をサポートしてくれます。

※健保組合から「特定保健指導のご案内」が届いた方は、特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された方です。

特定保健指導を受けると、こんな“いいコト”があります！

専門家と一緒に目標を設定し、定期的にサポートを受けながらご自身で目標達成に向けた取り組みを実践できる特定保健指導は、メタボ解消のための絶好のチャンス。参加すると、こんな“いいコト”があります。

いいコト①

適切な目標設定ができる！

数年後～将来の健康を見据えて、専門家が特定健診結果とあなたの生活スタイルから、無理なく続けられそうな目標と一緒に考え、サポートしてくれます。

いいコト②

体の変化が実感でき、アドバイスがもらえて挫折しづらい！

続けることで、体重や腹囲など体の変化が実感でき、やる気も出ます。積極的支援の場合は途中経過を専門家に報告するため、挫折しそうなときもアドバイスがもらえます。

いいコト③

将来、治療にかかる費用や時間の節約になる！

今から生活習慣の改善に取り組むことで、将来の医療費や通院時間が節約でき、重症化の予防にもつながります。



特定保健指導に参加すると

3年後も体重とHbA1c^{*1}が減少！

厚生労働省の資料によると、特定保健指導が検査値等の変化に与える影響を検討した結果^{*2}、体重とHbA1cについては統計学的に有意な減少が認められています。

※1 1～2カ月の血糖値の変動を反映する検査値。

※2 NDB（匿名医療保険等関連情報データベース）に含まれる2008～2018年の4,400万人分のデータに基づく。

■特定保健指導参加者の3年後の検査値等の変化

	女性	男性
体重	-1.04kg	-0.87kg
HbA1c	-0.07%	-0.03%

第4回効率的・効果的な実施方法等に関するワーキング・グループ資料「特定健診・特定保健指導の効果検証」（2022年）より作成。

第54回 ボウリング大会が開催されました！

令和6年11月9日（土）、品川プリンスホテルボウリングセンターにて、東日本電線工業協同組合との共催による第54回ボウリング大会が開催されました。

今年は、11事業所から27チーム104人のみなさんが参加され、熱戦を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。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、インターワイヤード株式会社Cチームの宮澤真由美さんが1位となりました。

なお、上位入賞は次のとおりです。



石橋大会会長による開会のあいさつ

団体戦（ハンデあり）



優勝

株式会社アライAチーム
1,939ピン



準優勝

株式会社アライBチーム
1,849ピン



第3位

明興双葉株式会社Aチーム
1,827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 204ピン
- 第2位 石川 倅至さん
富士電線株式会社Aチーム 199ピン
- 第3位 伊藤 直彦さん
杉田電線株式会社Aチーム 190ピン

ハイゲーム賞女子（ハンデなし）



- 第1位 宮澤真由美さん
インターワイヤード株式会社Cチーム 148ピン
- 第2位 榎本 正美さん
赤司製線株式会社Bチーム 144ピン
- 第3位 石井 由美さん
株式会社三沢電線Aチーム 142ピン

ご報告

健康管理委員会が開催されました

令和6年10月25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13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、ヒューマンライフケア株式会社の介護支援専門員で介護福祉士の中込尚夫氏により「仕事と介護両立支援セミナー～誰もが無理なく過ごしていくために～」の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6年11月29日（金）、銀座プロッサム7階会議室「ローズ」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6年度重点事項実施状況の報告を行い、令和7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。

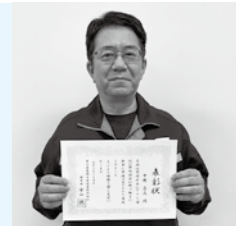


委員会の様子

禁煙プログラム達成者表彰 ◀ 2名達成!!

当組合の被保険者で東京電線工業株式会社中野秀文様ならびに株式会社IFコネク ト舘美絵様が、令和6年度禁煙プログラムを無事に達成されましたので、当組合金山理事長より表彰状を贈呈させていただきました。おめでとうございます。

当組合では、禁煙プログラム達成者への費用補助を行っております。詳しい内容は当組合総務部保健事業課までお問い合わせください。



東京電線工業(株)中野様

お知らせ

第71回軟式野球大会を4月に開催します

毎年7月に開催していた東日本電線工業協同組合・東日本電線工業健康保険組合共催の野球大会を、暑さ対策のため4月に開催することとなりました。詳細については2月中旬に各事業所に通知します。

日程 4月6日(日)/4月12日(土)

会場 大宮けんぽグラウンド
(埼玉県さいたま市西区二ツ宮113-1)

参加者募集

第33回東京総合健保ミニマラソン大会

実施日時 令和7年2月23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

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7年1月7日(火)9:00~1月26日(日)23:59

*当落通知は令和7年2月5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374回(令和6年11月15日・書面開催)

主な議題

- *組合会議員の補欠選挙について
- *健康管理事業推進委員の任期満了に伴う指名について ほか

❖ 公告 ❖

- 第579号(令和6年10月4日)
 - 事業所名称変更 株式会社IFコネク
- 第580号(令和6年10月18日)
 - 組合会議員の退任について 佐藤 直子
- 第581号(令和6年11月11日)
 - 組合会議員補欠選挙の立候補について
- 第582号(令和6年11月11日)
 - 組合会議員補欠選挙の無投票について
- 第583号(令和6年11月15日)
 - 組合会議員(互選)の当選人について
- 第584号(令和6年11月15日)
 - 組合会議員の就任について 歌丸 順也
- 第585号(令和6年11月15日)
 - 理事選挙の無投票について
- 第586号(令和6年11月15日)
 - 理事の就任について 歌丸 順也

組合の状況 (令和6年11月末現在)

事業所数 ▶ 113 事業所 扶養率 ▶ 0.53 人

平均標準報酬月額 ▶ 312,320 円 被保険者数 ▶

平均年齢 ▶ 46.04 歳 男 4,465 人 女 2,606 人 計 7,071 人

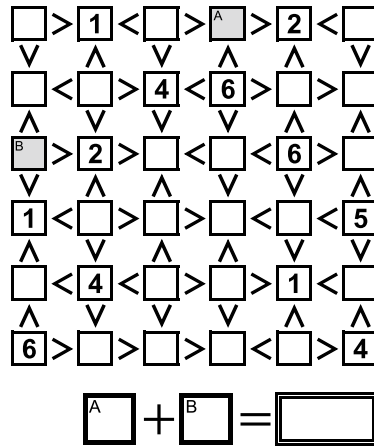
クイズのひろば

不等号ナンプレ

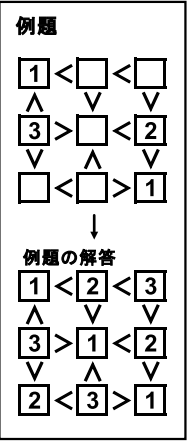
それぞれのタテ列とヨコ列に1~6(例題は1~3)の数字が入ります。各マスの間にある不等号は上下、左右マスそれぞれの数字の大小を表します。空きマスに数字を埋めてA・Bのマスに入った数の合計を教えてください。

問題

ルールと例題にしたがって空きマスに数字を埋め、A・Bのマスに入った数の合計を教えてください。



A + B = []



©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・被扶養者

応募方法 クイズの答え、氏名、電話番号、住所、健康保険の記号・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(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。

前回のサイコロ転がし(10月号)の答え 5

キリトリ線

不等号ナンプレ応募用紙

(2025.1月号 No.315)

答え

[]

氏名	電話番号
住所	
健康保険記号・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貼り付けてください。

お肉&旬野菜でワンディッシュ

料理制作 ■ 板垣 好恵 (管理栄養士)

撮影 ■ 巢山 サトル スタイルング ■ 大原 美穂

生きていくうえで欠かせない重要な栄養素の1つ「たんぱく質」ですが、日本人の多くは摂取量が不足しているといわれています。ここでは、たんぱく質の代表「お肉」を使ったメニューを紹介します。



カリッと仕上げるのがおいしさのコツ

たっぷり豚肉とほうれん草のチーズちぢみ

1人分

エネルギー
404kcal
食塩相当量
2.0g
たんぱく質
18.0g

材料 (2人分)

- 豚こま切れ肉 …………… 120g
- ほうれん草 …………… 100g
- 長ねぎ …………… 1/4本 (25g)
- A 溶き卵 …………… 1/2個分
- 薄力粉 …………… 50g
- 片栗粉 …………… 30g
- 塩 …………… 小さじ1/4
- こしょう …………… 少々
- 水 …………… 100mL
- ピザ用チーズ …………… 30g
- ごま油 …………… 大さじ1と1/2
- B しょうゆ …………… 大さじ1/2
- 酢 …………… 大さじ1/2

作り方

- ① 豚肉は2cm幅に切る。ほうれん草は下ゆでして水気を絞り、4cm長さに切る。長ねぎは斜め薄切りにする。
- ② ボウルにAを混ぜ、①とピザ用チーズを加えてさっくりと混ぜる。
- ③ フライパンにごま油 (大さじ1)を入れて中火にかけ、②を流し入れて広げ、平らにならす。底面に焼き色がつくまで5分ほど焼き、裏返す。
- ④ フライパンの縁からごま油 (大さじ1/2)を足し、フライ返しでときどき押しさえながら5分ほど焼く。食べやすく切り分け、混ぜ合わせたBを添える。

調理のポイント

- 豚肉とチーズのコクで、野菜嫌いなお子さんでもおいしく召し上がれます。
- 火加減が弱いと油を吸いやすいので、中火で焼いてパリッと仕上げましょう。
- タレにコチュジャンを加えてもおいしいです。

たんぱく質+運動で
筋肉をつけよう

体の筋肉は加齢とともに、減少していきます。筋肉量が落ちると基礎代謝量も落ち、さまざまな病気を引き起こす原因にもなります。筋肉を維持・増加させるには、運動と、筋肉をつくるもととなるたんぱく質の摂取が必要です。ウォーキングや筋トレなど、自分に合った運動を習慣化し、たんぱく質を毎食とり入れるなど、意識して行いましょう。