

けんぽだより

インフルエンザ予防接種費用補助のご案内…3

第3回HBウォーキング杯結果発表…4

健診結果、見てますか?…6

2020年度 決算のお知らせ…14

2021

No. 158

秋

ご家族みなさまで
ご覧ください

2021年度 配偶者健診・家族健診

あなたの家族の 健康、大丈夫?

やっぱり
受けなくちゃ!

これってどうなの?

健診のホントのところ

申込み面倒

通院中は不要

高そう

カンタン
3 STEP

健診で全身の
メンテナンス

0円
※基本検査の場合

KENPOSで
ラクラク!

お申込み方法

KENPOSを初めてご利用の方は、
初回登録が必要です。

<https://www.kenpos.jp>



施設健診

1 医療機関を
選ぶ

2 電話で予約

3 受診券を
申込む

巡回健診

1 会場・日程を
選ぶ

2 日程・コースを
予約

3 受診券を
受け取る

受診する

受診券、保険証を
忘れずに!



KENPOSからの申込みなら、手元に冊子を用意しなくてもOKです

お申込み方法やオプションの詳細については、5月にお送りしたご案内
の冊子、または健保組合ホームページをご覧ください。

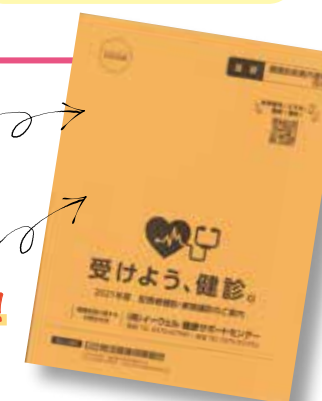
日立物流健康保険組合ホームページ

トップページ ▶ 保健事業 ▶ 配偶者健診・家族健診



オレンジの
封筒

チェック箇所は
数ページだけ!



日立物流健康保険組合

インフルエンザ予防接種 費用補助のご案内

本年度もインフルエンザ予防接種を受けられた方を対象に、
健保組合が費用の一部を補助いたします。
ぜひご利用ください。

申請方法が
変わりました！



対象者

被保険者および被扶養者
※接種日に当健保に加入していること

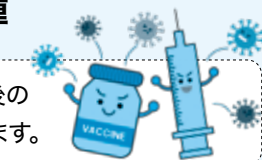
補助額

1人あたり2,000円まで
※2,000円に満たない場合は実費分を支給
※2回接種した場合も補助額の上限は2,000円

対象期間

2021年10月1日(金)～
2022年2月28日(月)に
受けた予防接種

補助金は、申請してから1～3カ月後の
給与に含める形でお支払いいたします。



ご利用方法

2021年度より
PepUpからの電子申請のみ
となりました！

予防接種実施後、PepUpにログイン

各種申請メニューより領収書原本のカラー画像を添付
して申請

申請期限 2022年3月31日(木)

領収書に記載が必要な項目

- 1 予防接種を受けた年月日
 - 2 接種を受けた人のフルネーム
 - 3 接種の費用
(単価・複数の人が受けた場合はそれぞれの単価)
 - 4 インフルエンザ予防接種代の但し書き
 - 5 医療機関名
 - 6 領収印(赤印)
- * 1～6すべての項目の記載が必要です。記載もれがある場合は
受付できません。

⚠ 1申請、お一人様ずつをお願いします。ご家族様でまとめた申請は、お受けできません。

こんな場合はどうする？

2回接種した場合は？

2回分の費用をまとめて請求して
ください。ただし、2回目の接種
は2月末までに終了していなければ
なりません。

市区町村の補助を 受けた場合は？

個人負担(実費)がある場合は、
健保の補助の対象です。市区町
村からの助成額を除いた自己負
担額を補助します。

海外で接種した場合は？

海外で受けた場合も補助の対象
です。PepUpから申請をお願い
いたします。
※領収書が外国語表記の場合は、日本語
の翻訳文を添付してください。

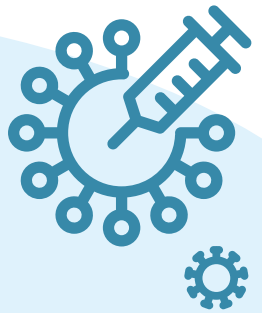


当健保ホームページもご確認ください。

トップページ → インフルエンザ予防接種費用補助



新型コロナだけじゃない！ インフルエンザ予防にも ワクチン



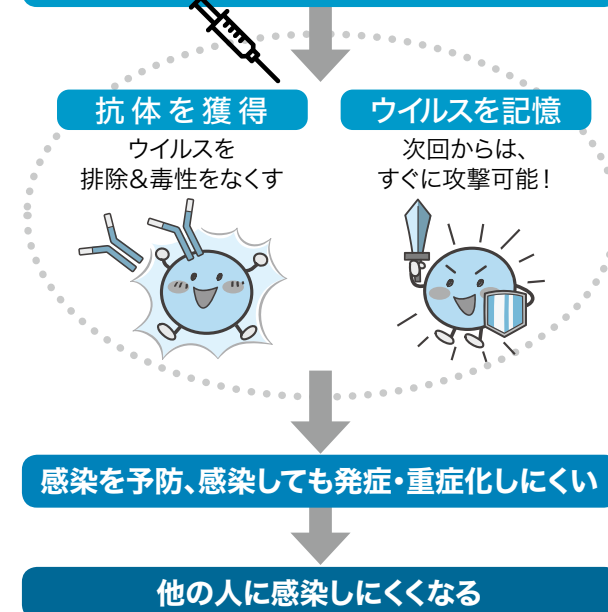
新型コロナワクチンが注目を集めていますが、これからはインフルエンザが流行しやすい季節でもあります。
インフルエンザにかかると高熱や関節痛、倦怠感など全身症状が強く現れ、重症化すると、脳症や肺炎を
起こしたりして生命に危険を及ぼすことも。特に妊婦・持病のある方・お子さん・高齢の方にはインフルエンザ
予防接種のご検討をおすすめします。

知ってる？

インフルエンザワクチンの 効果

- ▶ 発症・重症化を予防
※感染を100%予防するものではありません
- ▶ ワクチンの効果が出てくるのは約2週間後
- ▶ 効果の持続期間は限定的なので、
毎年、流行シーズン前に受ける必要がある

ワクチン接種



新型コロナ&インフルエンザ

ワクチン接種後も 感染対策

マスク

屋外であっても、人と会話するときはマスク着用。

不織布マスクでも、すき
間があると効果激減。
鼻～あごまでぴったり
フィットさせること。



換気

換気の悪い密閉空間では、
細かいしぶき(マイクロ飛
沫)がしばらく空中をただ
よい、感染の原因になる可能
性があります。30分に1回、
数分程度を目安に換気を。



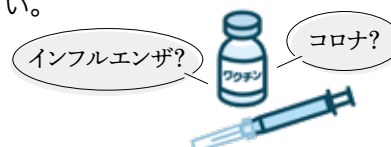
手洗い・手指消毒、密集・密接の回避も忘れずに！



新型コロナワクチンを接種
または接種予定の方へ

インフルエンザ予防接種を受けるときの注意

当健康保険組合ではインフルエンザ予防接種補助を実施
していますが、**新型コロナワクチンを接種された(する)方
は接種間隔等に制限があり、接種を受けられない場合があ
ります**ので、ご注意ください。



- 新型コロナワクチンは、他のワクチン接種後2週間は接種で
きません。
- 新型コロナワクチンを接種後も、2週間は他のワクチン接種は
できません。
- 新型コロナワクチンの1回目と2回目の接種間隔は3週間～
4週間(ワクチンの種類により異なる)ですが、その間は他の
ワクチン接種はできません。

★ Fitbit
プレゼントキャンペーン
実施します!

第4回 HBウォーキングイベント

エントリー期間 9.1(水) ▶ 9.30(木)

開催期間 10.1(金) ▶ 10.31(日)

参加方法 PepUp内の参加ページ
からエントリー

参加して
Fitbitを
もらおう!



個人
で参加

1日8,000歩を目指す
個人参加コース

目標 31日間で
248,000歩

目標達成で1,000ポイント

チーム
で参加

3~10人のチームで
ポイント増量を目指すコース

目標 31日間で 1日6,000歩
人数×186,000歩

目標達成で+500ポイントのボーナス

あなたのチームはどこまで行ける?

1日の平均歩数×31日でどの宿場町まで
行けるかを表しています。

※1歩=70cmで計算した場合のおおよその目安です。

東海道五十三次 MAP



今回はあなたも
参加しよう!

HBウォーキングイベントのご参加はこちら



本人確認コードが不明な方

下記にメールアドレス宛に保険証の記号・番号・氏名
(フルネーム) を記載の上、お問い合わせください。

hbkenpo@hitachitransport.com

新しく加入された方

健保加入2カ月後を目安に、毎月各個人宅へPepUp
登録案内通知をお送りしております。ご案内をご覧
の上、ぜひPepUpにご登録ください。

PepUp
ベップアップ

第3回 HBウォーキング杯

結果
発表

今回は830名、
60チームにご参加
いただきました

チームランキング

順位	チーム名	1人あたりの総歩数
1位	ドキッΣ(ﾟДﾟ)	844,728歩
2位	オッサム・シティ(OthamCity)'21	698,598歩
3位	舞洲パカパカ	638,753歩
4位	Teamまつど	617,453歩
5位	ALUMA	500,996歩
6位	チームM	496,582歩
7位	バターケーキ	437,126歩
8位	【南関東】TEAM神奈川	436,650歩
9位	ポイント集め隊	427,935歩
10位	ポイントゲッターズ	395,063歩

個人ランキング

順位	メンバー名	30日間の総歩数
1位	ふたば	900,000歩
1位	YOU	900,000歩
1位	spark	900,000歩
1位	ゆーすけ	900,000歩
1位	アキラ	900,000歩
6位	まゆ	889,248歩
7位	yamamoto	870,000歩
8位	じ@	854,596歩
9位	くま	842,384歩
10位	ばーら	823,980歩

事業所参加率

事業所	PepUp登録者	WR参加者	参加率	事業所	PepUp登録者	WR参加者	参加率
HB	926人	185人	20.0%	HAS	88人	14人	15.9%
ダイレ	53人	7人	13.2%	コラボ	203人	49人	24.1%
パレネット	47人	16人	34.0%	ファイン	82人	16人	19.5%
東日本	470人	54人	11.5%	VHF	264人	33人	12.5%
東流通	21人	20人	95.2%	物流ソ	253人	43人	17.0%
関東	300人	27人	9.0%	HTB	65人	21人	32.3%
南関東	215人	44人	20.5%	日新	110人	6人	5.5%
首都圏	391人	54人	13.8%	モノ	52人	7人	13.5%
中部	711人	82人	11.5%	MAK	4人	1人	25.0%
西日本	825人	110人	13.3%	MEK	1人	1人	100%
九州	392人	35人	8.9%				

みんなの
結果

30日間の
総歩数の平均
290,010歩

1日歩数の平均
9,667歩

みんなで獲得した
総ポイント数
82万9,300ポイント

参加チーム名から勝手に想像してみた!

サイレンスズカ



沈黙の
日曜日

ポイント集め隊



広島エバスカピックアップ娘



健診を受けないでいると...

1 病気の発見が遅れてしまう

生活習慣病の多くは症状なく進行します。また、がん検診の場合、1年の空白は大きく、2020年は2019年に比べ、受診率の低下により、**10,000人以上の人のがんが見逃されている**との推計*もあります。

*日本対がん協会

2 コロナ太りなどをチェックできない

おうち時間が増え、運動不足などで健康状態が悪化している人も多いようです。こんなときだからこそ、健診が必要です。

忘れてませんか？ 健診予約。

今、大切なのはコロナワクチン
だけではありません。

あなたはもう今年度の健診を受診(予約)しましたか？ 新型コロナウイルスによる健診機関への受診控えなどで、昨年度から健診受診率(とくに被扶養配偶者の方)が落ちこんでいます。

急いで予約
しなくちゃ！

まだ予約できる
みたいだよ



わたしも...
去年、健診
受けてないし、
ちょっと心配だわ



家にいる時間が
増えて、
体重が増え
ちゃったな...



WEBなら
予約もカンタン！
裏表紙も
ご覧ください。

ここから
健診予約
できます



健診の予約・詳細については、健保ホームページをご覧ください。 <http://www.hbkenpo.or.jp>

出した結果
活かしてこそ
健診だ！

健診結果、見えますか？

「健診は受けているけど、数値の見方がわからない」「受けっぱなしになっている」という方はいませんか？PepUpには、健診結果を使って、あなたの健康年齢を判定できる便利な機能があります。健診は、受けた後が大切。ぜひ健康年齢を知って、生活習慣改善に取り組んでください。

PepUpであなたの健康年齢、わかります

健診結果の変化もチェック可能！



今の健康状態が何歳にあたるのか、はっきりわかる！若ければ若いほどGood。

どのくらい若返ったかや、他の人がどの程度若さを保っているかを知って、モチベーションアップ。
※健康年齢の推移は、毎年健診を受けると表示されます。

健診結果をもとに、あなたの健康状態のレベルをお知らせ。

顔マークで
一目でわかる！

健康年齢を活用して、からだの若返り！

まずは
健診を受ける



PepUpで
健康年齢チェック



生活習慣を
改善



次の健診で
成果を確認



さっそく
見てみる？

PepUpにログイン

「わたしの健康年齢」をクリック



ご注意ください

- ご利用にはPepUpへの登録が必要です。
- 健診を受けていない場合は、健康年齢は表示されません。
- PepUpご利用対象者は被保険者の方のみです。被扶養者の方はご利用いただけません。

糖尿病の三大合併症

血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）が高い状態が続くと、全身の血管が傷つき、右のような合併症を引き起こします。一般的に「し→め→じ」の順番で起こるといわれています。さらに、脳梗塞、心筋梗塞といった重篤な合併症を引き起こすリスクも高まります。また、歯周病の悪化、認知症、肝臓や臓等のがんにかかる可能性も上昇します。

し 神経障害

末梢神経が侵される。足の傷に気づかず壊そを起こし、足の切断につながることもある。

め 網膜症

目の毛細血管が破れやすくなる。中途失明の原因の第2位。

じ 腎症

腎臓の毛細血管が詰まって尿をつくらなくなることある。人工透析が必要になることもある。

健診で血糖値が高めと言われたことのある人、精密検査や治療が必要と判定されたのに医療機関へ行っていない人はいませんか。糖尿病の方の半数が未治療のままというデータがありますが、放置したままでは命に関わる合併症を引き起こす原因になります。「しめじ」と呼ばれる三大合併症の一つである糖尿病性腎症は、人工透析になる原因の第一位。その人工透析にかかる医療費は年間およそ500万円といわれています。

血糖コントロール目標

出典：糖尿病治療ガイド2020-2021、日本糖尿病学会

目標	血糖正常化を目指す際の目標	合併症予防のための目標	治療強化が困難な際の目標
HbA1c (%)	6.0未満	7.0未満	8.0未満

※治療目標は年齢、罹病期間、臓器障害、低血糖の危険性などを考慮して個別に設定されます。医師の指示に従いましょう。

例えば、あなたがHbA1c値※9.0%以上のとき、7.0%未満の人と比べて

糖尿病性腎症のリスクは **5.8倍**
糖尿病性網膜症のリスクは **5.2倍**

※上記のHbA1c値は旧基準によるもの。旧基準に0.4を加えるとおよそ現在の基準に換算できます。
出典：日本内科学会雑誌/第98巻 第9号・平成21年9月10日/p134-141

重症化を防ぐためには？

いまだけではない未来を見据えるんだ！
大事なのは受診継続と生活習慣の改善だ！



1 医療機関を受診する

早めに治療を開始することで、病状によっては一時的に薬を使用することになっても、血糖値等が改善されれば、**運動療法・食事療法のみで糖尿病をコントロールすることも可能です。**

2 自己判断で通院をやめない

治療が自分に合わない、経済的に治療継続が難しいなどといった場合は、自己判断でやめずに必ず医師に相談を。近年、**薬の種類が増え、服用・注射回数が週1回のもも登場し、人それぞれのライフスタイルにあった治療が可能**となっています。経済的にやさしいジェネリック医薬品も出ています。コロナ禍で受診を控えたい人は、電話・オンライン診療を活用するのも手です。

※生活習慣改善のポイントは、合併症の有無などによって変わってきます。医師や管理栄養士等の指示に従いましょう。

3 治療中も生活習慣の改善を

薬を服用していても、生活習慣を見直さなければ、治療の効果は得られません。まず、**BMI25以上の人は体重を減らすことが大切です。**

食生活

- 食べる順序は「汁物・おかず、最後に主食」で食物繊維を多く含む食品を積極的に
- 肉の脂身、油っぽい料理、洋菓子などの動物性脂肪は控えめに
- 夜遅い食事、間食は控える

運動

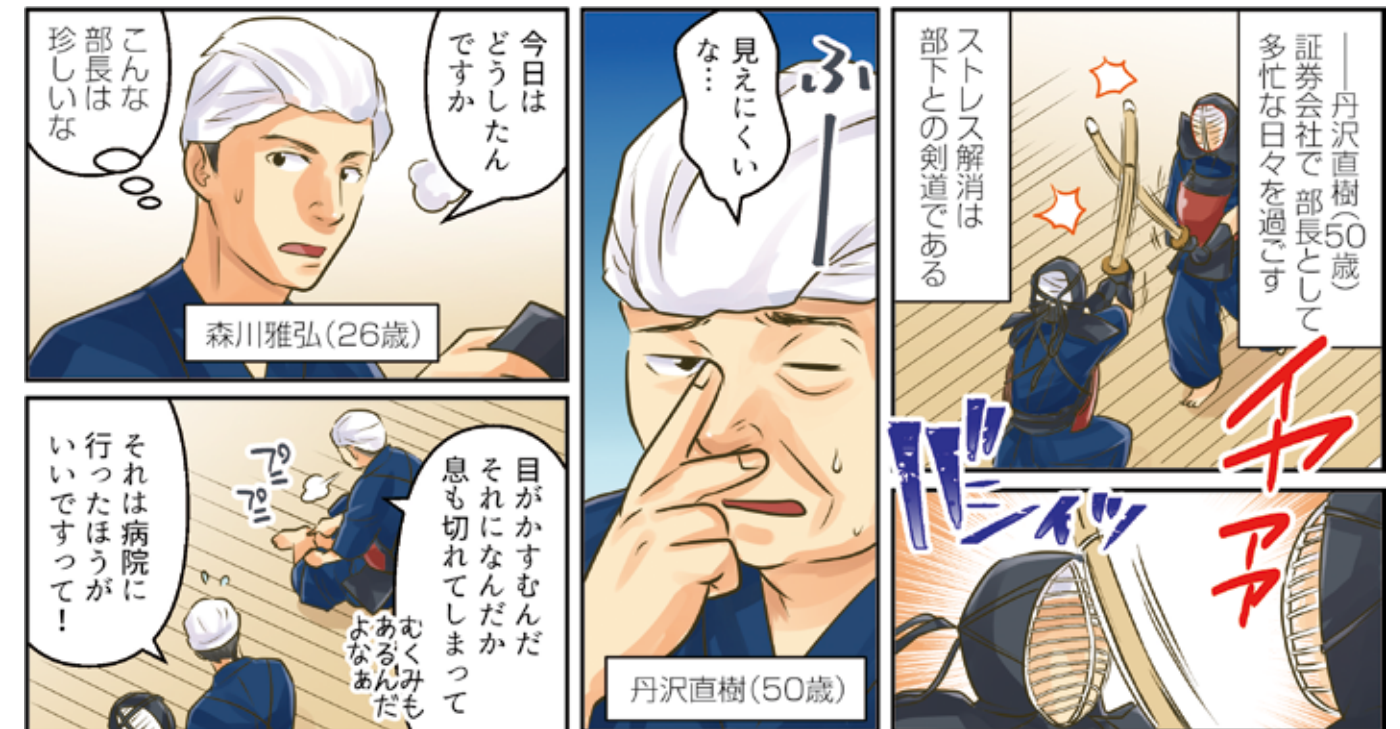
- 1回15～30分間のウォーキングを1日2回行う（食後に行くと血糖値の上昇が緩やかに）

タバコ

- タバコは動脈硬化を促進し、合併症のリスクを高めるため禁煙する

放置は危険！生活習慣病

監修 順天堂大学大学院医学研究科
先端予防医学・健康情報学
特任教授 福田 洋



糖尿病の重症化を食い止めよう



A

Q

過去に傷つけられた 心無い言葉が 忘れられません



意識的に楽しいことを やってみよう

陰口を言うなんて、イヤな人ですね。そのときのことを思い出してイライラして苦しくなる気持ちばかりです。でも、そのことで毎日の生活に支障が出ているとすると、たしかに困ります。自分の大切な時間が、いつの間にか、その体験に奪ってしまっているからです。

その体験が頭に浮かんだことに気づいたときには、意識して、楽しいことをするようにしてはどうでしょうか。ごく簡単なことでもいいので、好きなことをしてみよう。これまでにしたいと思っ

イヤな体験は 人に話すと気持ち楽に

それでも、どうしても気になるときは、自分のことろの中に止めておかないで、信頼できる人に話してみてもいいでしょう。自分のイヤな体験、それ陰口を人に話すのはためらわれるかもしれませんが、人に話すことでその体験から距離を置

ストレスは重なる より強くなる

それでも楽にならないときには、もしかすると、他にもストレスを感じていることがあるのかも知れません。いくつかのストレスを同時に体験しているときには、ひとつひとつのストレスが強く感じられるようになるのです。他にもストレスを感じていることがないかどうか考えてみて、問題をひとつひとつ解決していく

けるようになります。つらい気持ちをわかってもらえる人がいれば、気持ちが楽になります。

32歳の主婦をしています。4年前に高校の同窓会に参加したときのことです。一度同じ班になった程度でそれほど親しくもなかった子が、私の陰口を言っているのを偶然聞いてしまいました。突然のことに内心ショックを受けたものの、その場は聞かなかったでいいやと過ごし、彼女と話す機会もないままその日はお開きになりました。このことはずっと忘れていたのですが、最近フェイスブックで彼女を見かけてから当時の言動を思い出してしまい、頭から離れなくなりました。例えば読書に集中したいときや、お茶を飲んでリラックスしようとしたときなど、ふとしたときに思い返してしまい、やり場のない怒りが湧き上がるのです。正直、彼女とは同窓会以外で会うこともないでしょうから、私が忘れさえすればいいのでしよう。しかしクヨクヨする性格のせいか、彼女の心無い言葉が頭の片隅にこびりついてしまい、苛立ちにさいなまれる日々が苦痛でなりません。どうにか解決できないでしょうか。



被扶養者状況確認にご協力ください

今年度も昨年同様、状況確認を実施します。

被扶養者の所得がわかる証明や住民票等、必要書類を取得・ご用意のうえ、締切日までにご提出いただきますよう、ご協力をよろしくお願いいたします。

被扶養者状況確認とは？

被扶養者となった方が、その後も被扶養者の認定基準を満たしているか確認するものです。資格のない被扶養者をそのままにしておくと、本来不必要な支払いが増え、健保財政に影響を及ぼします。そのため、健康保険法に照らし合わせて、被扶養者資格を厳正に審査させていただいております。

提出期限までに書類の提出がない場合、扶養からはずれることになります。必ず必要書類を提出いただきますよう、お願いいたします。



被扶養者の条件

- 1 主として被保険者の収入で生計を維持されている75歳未満の方(後期高齢者医療制度の被保険者とならない方)
- 2 対象となる家族範囲

被保険者と同居でも別居でもよい人

- ①配偶者(双方に戸籍上の配偶者がいない内縁関係も含む)
- ②子(養子を含む)、孫
- ③兄、姉、弟、妹
- ④父母など直系尊属

被保険者と同居が条件の人

- ①上記以外の3親等内の親族
- ②配偶者(内縁も)の父母および子

3 収入条件

認定対象者の収入の限度(下記基準額内であること)

- 60歳未満の場合
年間収入130万円(108,334円/月)未満かつ、被保険者の年間収入の1/2未満であること
- 60歳以上または障がい者の場合
年間収入180万円(150,000円/月)未満、かつ被保険者の年間収入の1/2未満であること

別居の場合

- 上記に加え、被保険者からの仕送り額より少ないこと

4 国内に居住している方(2020年4月より)

外国に留学する学生や外国に赴任する被保険者の同行者などは例外として認められます

※医療滞在ビザ・ロングステイビザによる入国者は、国内に住んでいても被扶養者にはなりません。

詳しくはホームページへ



被扶養者の認定基準や提出書類等の詳細は、当健保ホームページでご確認いただけます。必要な書類が添付されていない場合、扶養から外れるケースもございますので、詳細を確認のうえ、「健康保険被扶養者状況確認票」および必要な添付書類をご提出ください。

被扶養者状況確認チャート

簡単な質問に答えていくだけで、必要な書類がわかります

被扶養者状況確認リーフレット

被扶養者の認定基準や書類の記入例、添付書類等の詳しい解説です

ログインが必要になりますので、健康保険証をご用意の上、ご利用ください。



鮭缶入りきのこの キッシュ風



1人分 ●カロリー: 303kcal
●塩分: 1.4g

鮭の栄養と旨味を丸ごとどうぞ！
 糖質控えめのおしゃれな
 キッシュ風レシピです

材料(2人分)

鮭水煮缶 1缶
 ほうれん草 2株
 しめじ 50g
 まいたけ 50g
 ミントマト 3個
 バター 10g
 卵 2個
 牛乳 50ml
 粉チーズ 大さじ2
 塩、こしょう 各適量

作り方

- ほうれん草は固めにゆでて水にさらし、水気を絞って3cmの長さに切る。しめじとまいたけは小房に分け、ミントマトは4等分に切る。
- 熱したフライパンにバターを入れ、溶けたら1をしんなりするまで炒める **Point①**。
- A**をボウルであわせて卵液を作る。
- 耐熱皿に2と、鮭水煮を汁ごと入れ **Point②**、3を流し込み、オーブントースターでこんがり焼き色がつくまで焼く。

*冷蔵庫で2日程度保存できます。できるだけ空気に触れないよう、ラップに包むか、タッパーなどに入れて保存してください。

詳しい作り方は
こちら！



ヘルシー
 &
 優しい
 レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作 ●撮影●
 料理研究家・栄養士 今別府絢子

免疫サポートポイント

鮭には良質なたんぱく質のほかに、免疫機能調整に役立つビタミンDや、からだをダメージから守るアスタキサンチンが豊富。きのこに含まれる食物繊維は、腸内の免疫細胞の活性化に役立ちます。

* * *



材料



Point① バターで炒めることでコクが出ます。よりヘルシーにしたい場合は、バターをオリーブ油に変更してもOK。



Point② 鮭水煮缶の汁にも栄養がたっぷり含まれているので、捨てずに汁ごと使いましょう。

♪ラクラク♪

リメイクレシピ

マッシュポテト&
 マヨネーズとあえて
 ポテトサラダに！

くずして
 使う

テーマ別 ウォーキングのススメ 山下公園通り

色鮮やかな紅葉の中をウォーキング

黄色い絨毯の上を歩く

Walking
 MEMO

距離
 約
 3.0km

時間
 約
 40分

歩数
 約
 4,200歩

横浜を代表する紅葉スポットである山下公園通り。人気観光地に囲まれ、今なお港町横浜の歴史と文化が漂う中、約800mにわたって数多くのイチョウが立ち並びます。黄色一色に染まった通りを歩いたあとは、雄大に佇む氷川丸などを眺めて海風を感じつつ公園内を巡り、中華街を目指すコースです。



近くにあるかも!?

こんなコース

あんなコース

都会に広がる 神宮外苑

東京都
 新宿区

有名なイチョウ並木のほか、周辺には国立競技場や神宮球場などのスポーツ施設、絵画館もあり見どころ満載。

歴史のロマン 大阪城公園

大阪府
 大阪市

重要文化財をはじめ多数の史跡が点在。天守閣を背景に美しく色づくイチョウやモミジの中を歩けます。

自然を満喫 高尾山

東京都
 八王子市

初心者コースでも絶景スポットが多数あり、山頂からふもとまで時期をずらしながら木々が鮮やかに染まります。

あだたら溪谷 奥岳自然遊歩道

福島県
 二本松市

1時間ほどで1周できる遊歩道が整備されたコース。紅葉が見頃の時期は美しい溪谷美が楽しめます。

ウォーキング
 のポイント
 正しい
 フォーム

健康のためのウォーキングは、ただ歩けばよいというわけではありません。ひざや足首を痛めないよう、正しい歩きかたをマスターして運動効果を高めましょう。

呼吸
 歩くテンポに合わせて自然に

あご、目線
 あごは軽く引き、目線は10～15m先を見る

腹部
 お腹を引き締めて腰を後ろから前へ押し出す感覚で

肩、腕
 肩の力を抜き腕は軽く曲げる。足に合わせてリズムカルに振る

背筋
 背筋をまっすぐ伸ばし、胸を張る

足
 普段より歩幅を広く、地面を力強く蹴って歩く



任期満了に伴い、組合会互選議員の改選が行われました。
立候補者が議員定数を超えなかったため、無投票当選となりました。

第20期組合会議員

任期：2021年4月19日～2024年4月18日

定員	役員	6人
	議員	20人

選定側議員			互選側議員		
氏名	役名	所属	氏名	役名	所属
萩原 靖	理事長	㈱日立物流	松江 知也	理事	㈱日立物流
岩田 直之	常務理事	㈱日立物流	小澤 和仁	理事	㈱日立物流
福澤 俊英	理事	㈱日立物流関東	金丸 貴則	理事	㈱日立物流関東
水野 陽介	監事	㈱日立物流	砂田 友昭	監事	㈱日立物流
久野 和矢	議員	㈱日立物流	滝 和志	議員	㈱日立物流
鈴木 雅人	議員	㈱日立物流東日本	鈴木 健二	議員	㈱日立物流東日本
後関 孝志	議員	㈱日立物流南関東	牛腸 吉浩	議員	㈱日立物流南関東
豊島 真人	議員	㈱日立物流中部	浅野 泰大	議員	㈱日立物流中部
笹本 誠道	議員	㈱日立物流コラボネクスト	本村 由歩	議員	㈱日立物流コラボネクスト
高橋 康史	議員	㈱日立物流九州	須山 義明	議員	㈱日立物流九州

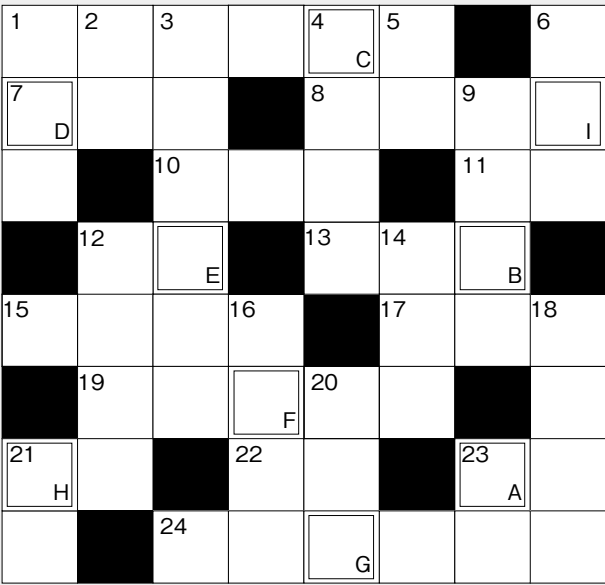
組合会議員就退任

選定議員			
就任		退任	
八島 峰一	令和3年8月1日	水野 陽介	令和3年7月31日

健康

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目カタカナで入れてください(1マスに1文字)。
A～Iの9文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

クロスワードパズル



タテのカギ

- 1 竹や葦製、和風のブラインド
- 2 末っ子ブタはレンガで建てました
- 3 パン君など、とってもお利口なサル
- 4 先生、サタデーも〇〇〇〇デーに入りますか?
- 5 お茶の友が欲しいなあ、甘い
- 6 部屋に所属する格闘家
- 9 詩人が出すのは詩集。絵描きなら?
- 12 デリバリーともいいます
- 14 讃岐や稲庭、夏は「ぶっかけ」でズルズル
- 16 学ランはどんなエリ?
- 18 プールに入る前に、頭から浴びてね
- 20 24時間カーレースが有名、フランスの都市
- 21 「天むす」から、赤いシッポが見えてるよ
- 23 煮物の水分。お弁当には、よく切って

ヨコのカギ

- 1 造花ですが、ガラスの中でユラユラ
- 7 ダンゴムシのダンゴじゃないときの形
- 8 クライマー魂がそそられるなあ、大阪城の土台
- 10 バットはこのクラブで
- 11 ドラゴンズ=龍。タイガース=虎。ライオンズ=?
- 12 シチューや塩焼きが美味しい舌肉
- 13 トラックは陸輸。飛行機なら?
- 15 潔白を表す四字熟語「青天〇〇〇〇」
- 17 「カエル」は名詞。「帰る」は?
- 19 グリム童話の「笛吹き男」といえば、この町
- 21 平べったい魚。シビレ〇〇も
- 22 神社で願い事、この五角形の板に
- 23 ほうれい線の正体は?
- 24 スカイブルーより濃い海の青

答え A B C D E F G H I

ヒント 集団の一定数がコロナの免疫を獲得した状態

キエムベムベムベム 景観

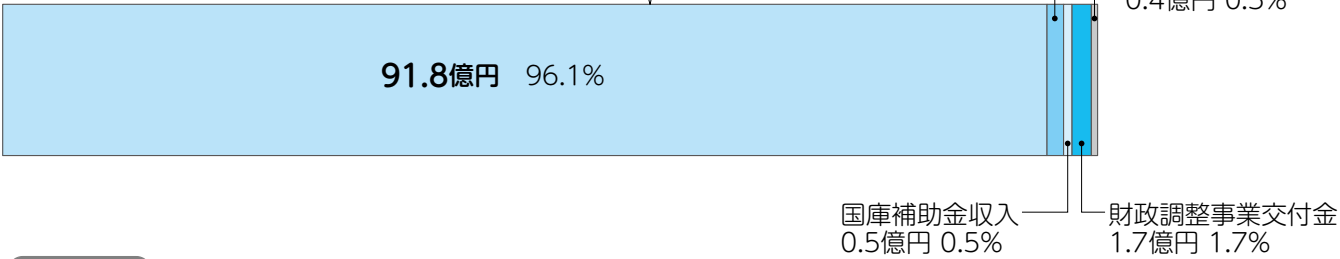
2020年度決算のお知らせ

一般勘定

収入 95.6億円

保険料収入

みなさまと事業主からの保険料で、ほぼ予算通りの収入となりました。



支出 88.1億円



決算残金

7.5億円
残金は別途積立金として積み立てました

保険給付費

みなさまが病気やケガをしたときにかかった医療費や各種手当金のために支払った費用です。



納付金

高齢者医療制度を支えるために国に納付しているものです。健保財政を圧迫している大きな要因です。



保健事業費

健診や保健指導、各種健康キャンペーン等、みなさまの健康づくりのために支出しました。



介護勘定

健康保険組合は、国の代わりに、介護保険料の徴収を行っています。高齢化のさらなる進行に伴い、今後介護納付金の増加がずっと見込まれています。

収入

11.0億円

介護保険収入
11.0億円 100%

支出

10.9億円

介護納付金
10.9億円 100%

