

けんぽだより

2022
No. 161
秋

運動・食事・睡眠の「秋」を楽しもう!...3

第5回HBウォーキング駅伝 結果発表...4

2021年度 決算のお知らせ...14

被扶養者状況確認 WEBになりました!...16

ご家族みなさまで
ご覧ください



日立物流健康保険組合

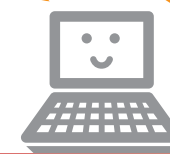
被扶養者状況確認

WEBになりました!

被扶養者の状況確認調査は、今年度からWEBで行うことになりました。ご利用には、ポータルサイト「MY HEALTH WEB」への登録が必要です。お早めにご登録ください。

PC・スマホで
ラクラク

システムの
誘導で
ミスなく提出



初回登録方法

*保険証をご用意のうえ、ご登録ください。

1

MY HEALTH WEBへアクセスし、「初回登録の方はこちら」をクリック

日立物流健保のMY HEALTH WEB
<https://hbkenpo.mhweb.jp/>

スマホの方は
こちらから



ここから
登録

2

画面に沿って必要事項を入力

入力

- ☒ 保険証記載の記号・番号
- ☒ 生年月日・氏名
- ☒ メールアドレス



あとは、指示に従って登録すればOK!



被扶養者確認は、ログイン後に
このバナーをクリック

ご注意ください

- 被扶養者状況確認の対象は、「被扶養者」のご家族がいる方のみです。被扶養者がいらっしゃらない場合は、MY HEALTH WEBへの登録は不要です。
- MY HEALTH WEBはPepUpとは異なります。新たに登録が必要です。

被扶養者の認定基準については、中面11ページへ

運動 食事 睡眠の「秋」を楽しもう!

秋号のテーマは、「秋と健康」です。「運動」「食事」「睡眠」のどれかから、生活習慣を見直しませんか？
また、今回は、日立物流陸上部の選手に、皆さまからいただいたアンケートにお答えいただきました。
選手の健康習慣もぜひ参考にしてみてください！

*グラフは、日立物流グループ2021年度健診問診より

運動



P4~5

日立物流陸上部選手への
質問コーナー

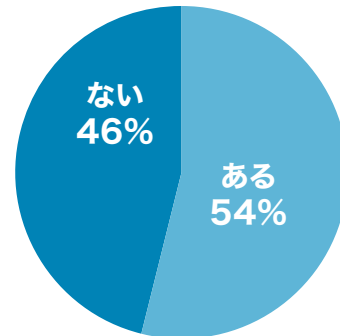
ウォーキングイベントに参加しよう!

2人に1人が、1回30分以上の運動を週2日以上、1年実施しています。9月からは、「秋のウォーキングイベント」が開催されます。この機会に運動習慣を身につけませんか？

Q1 速く走るコツは？

Q2 走っているとき、何を考えている？

運動習慣はありますか？



食事



P6

日立物流陸上部選手への
質問コーナー

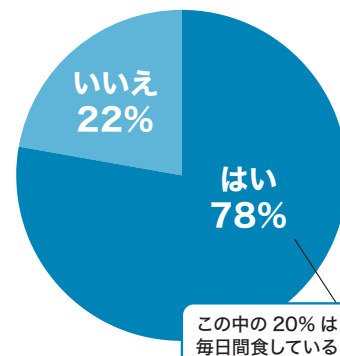
お菓子やジャンクフードとの付き合い方を知ろう!

つつい間食をしていませんか？約20%の方が、「毎日」間食をしています。ずっと我慢は難しいですよね！食欲の「秋」。間食との付き合い方を見直してみませんか？

Q3 間食したいときはどうする？

Q4 おやつとして食べるものは？

間食していますか？



睡眠・メンタル



P7~9

日立物流陸上部選手への
質問コーナー

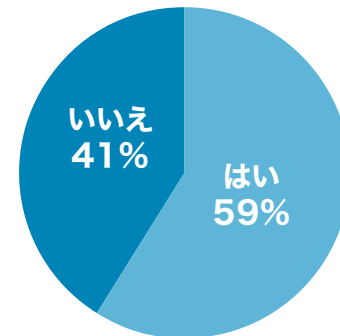
悩みごととの向き合い方を考えよう!

夜が長くなる「秋」。ぐっすり眠って、身体を休めましょう！良質な睡眠のためには、「悩みごと」を少しでも減らすことが大切です。自分に合う「向き合い方」「睡眠方法」を見つけてみませんか？

Q5 モチベーションの維持・UP方法は？

Q6 レース後のごほうびは？

睡眠で休養が十分とれていますか？



「現状」を知ること
も大切です

被保険者

PepUpで健診結果を見てみよう！
あなたの健康年齢は何歳？



被扶養者

配偶者・家族健診
を受診しよう！

無料
です



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、健保組合が費用を補助いたします。ぜひご利用ください。

対象者

被保険者・被扶養者

※接種日に当健保に加入していること

対象期間

2022年10月1日(土)～
2023年2月28日(火)
に受けた予防接種

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

ご利用方法

予防接種を受けた後、
PepUpにログイン

「各種申請メニュー」から
領収書原本のカラー画像を添付して申請

申請期限

2023年3月31日(金)

申請は
PepUp
からのみ!



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)



ご注意
ください

- 補助金は申請してから1～3か月後の給与に含める形でお支払いいたします。
- 領収書には、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。ご家族分まとめての申請はできません。

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。

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。
※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。

こんな場合は
どうしたらいい？



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分を補助します。



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



次はこれ!
たくさん歩いて
モンスターを倒せ!

HBウォーキングアドベンチャーⅡ

アドベンチャーマップ

*歩数は31日間の総歩数



エントリー期間: 9.1(木)▷ 9.30(金)
開催期間: 10.1(土)▷ 10.31(月)
参加方法: PepUp内の参加ページから
エントリー

仲間を集めて武器(ポイント)を手に入れる!

参加人数に応じて、ボーナスポイントをプラスします。仲間を集めて、多くのポイントをGETしよう!

参加者 500人 短剣 50ポイント	参加者 750人 鉄の剣 100ポイント	参加者 1,000人 日本刀 300ポイント	参加者 1,500人 魔剣 500ポイント
------------------------------------	--------------------------------------	--	---------------------------------------

参加者
10,000人以上
聖剣
5000ポイントGET

*武器は実物ではありません。また、獲得武器を確認することはできません。

抽選でFitbit プレゼント



魔王を討伐できた人
(=1日平均13,000歩以上歩いた人)
の中から
**抽選で10名様に
Fitbitをプレゼント!**

参加はPepUp から

登録に必要な「本人確認コード」が不明な場合は、下記アドレスへ「保険証の記号・番号」「氏名」を記載のうえ、お問い合わせください。



hbkenpo@hitachitransport.com

運動 食事 睡眠 の「秋」を楽しもう!

第5回 HBウォーキング駅伝 結果発表

陸上部 チームランキング



陸上部選手 個人ランキング

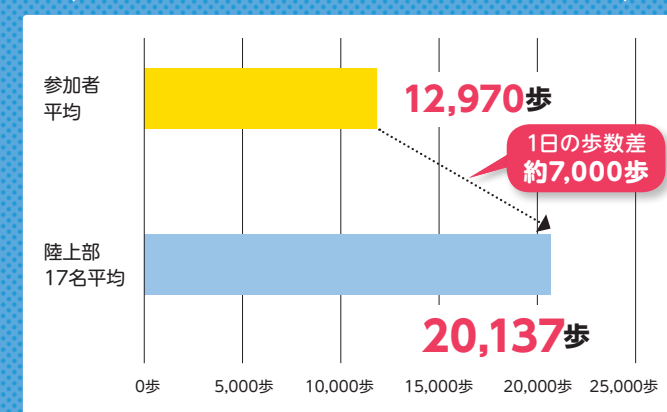
順位	氏名	30日総歩数	1日平均
1位	越川 堅太	842,550歩	28,085歩
2位	畝 拓夢	816,024歩	27,201歩
3位	服部 翔大	773,535歩	25,785歩
4位	上田 健太	731,430歩	24,381歩
5位	設楽 啓太	720,569歩	24,019歩

全体の結果

総合チームランキング

順位	チーム名	30日総歩数平均	1日平均
1位	【ボヨ…】ぼちたとぼちみと仲間たち【PUI♡PUI♡】	825,556歩	27,519歩
2位	走る角には福来る〜(^^)〜	684,390歩	22,813歩
3位	【陸上部】シマウマ	665,752歩	22,192歩
4位	ガンダーラ	608,192歩	20,273歩
5位	【陸上部】キリン	606,268歩	20,209歩
6位	iGOGOHAS	592,131歩	19,738歩
7位	Team神奈川2.1	583,203歩	19,440歩
8位	【陸上部】トラ	527,555歩	17,585歩
9位	みちこと愉快的仲間たち	508,811歩	16,960歩
10位	目指せ2,500Pゲット	483,062歩	16,102歩

選手との歩数の差はどれくらい?



日立物流陸上部

選手に聞いてみた!

Q1 速く走るコツは?

★正しい姿勢で
格好よく走ることが
重要

★好きな気持ち、
速くなりたいと
思う気持ちを大切に

腕をふる

手足を速く
動かす

[G調達]
前田将太 選手

Q2 走っているとき、何を考えている?

猫背は×。
体幹を
鍛えよう

後ろに
蹴ることを
意識

ごほうび
無心
状況分析

こころのモヤモヤを撃退! 「ストレス 解消法」



仕事やプライベートでイライラ・モヤモヤすること、ありませんか? 心身の健康やパフォーマンスアップには気分のリセットも大切。あなたに合ったストレス解消法を見つけ、日常的に取り入れてみましょう。

あなたに合ったストレス解消法を見つけよう

からだを動かす

ウォーキングやストレッチ等でスッキリ



好きなこと・趣味に没頭

読書や音楽鑑賞、ペットと遊ぶ など



話す

電話などでおしゃべりすると気が楽に



お風呂でリラックス

39度前後のぬるめのお湯にゆっくり浸かる



ハーブティー・アロマテラピー

良い香りで気分もおだやかに



睡眠も大切です

毎日の生活習慣で、こころの健康ともっとも関係が深いのが「睡眠」。十分な睡眠時間の確保とともに、下記の点にも気をつけてみましょう。

- 眠くなってから寝床につき、起床時刻を一定に保つ
- 朝食をとり、昼間に適度に運動する(睡眠のリズムが整いやすい)
- 寝酒、寝前の激しい運動・タバコ・カフェイン*は×

*コーヒー、紅茶、緑茶、エナジードリンクなど

「食べたい!」 気持ちとの 付き合い方



疲れたとき、ひと息つきたいとき、おやつはうれしいものですが、エネルギーのとりすぎが心配。食べ方のルールを決め、とりすぎに気をつけて大切に味わうことが、おやつと上手に付き合うコツです。

あなたはどれにする?マイルールを決めるヒント

限度を決める

1日100~200kcalまでが目安!

約170kcal



プリン1個

練ようかん1切れ

食べる時間を決める

なんとなくの「だらだら食べ」は×



お茶(ノンカロリー)と一緒に

お茶と一緒に味わって満足感アップ



袋菓子は皿などに 出して食べる

量を把握して、食べすぎを防止



収支を^{ゼロ}にする

食べた分、からだを動かしてエネルギー消費



ガマンしすぎもNG

「いっそのこと、おやつを食べるのを控えようかな…」というあなた、その決意は素敵ですが、ガマンしすぎは反動をよびます。無理せず、少量を大切に味わうことが心がけましょう。



目立物流陸上部 選手に聞いてみた!

Q5 モチベーションの維持・UPの方法は?

- ♥楽しいこと・好きなこと
旅行の計画、好きな音楽を聴く など
- ♥気持ちのリセット・リフレッシュ
あえて違うことをしてみる・何も考えない時間をつくる など
- ♥どうしてもやる気が起きないときは無理しない



Q6 レース後のごほうびは?

おいしい食べ物&お酒



欲しいものを買う



よく寝て、よく休む

目立物流陸上部 選手に聞いてみた!

Q3 間食したいときはどうする?

ガマンしすぎずに食べて、その分走る!!

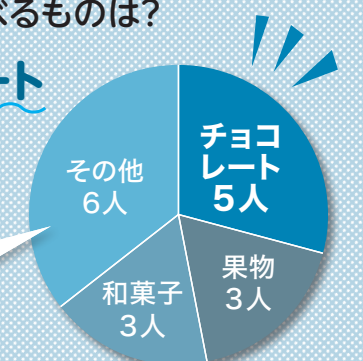
少量だけ、たまに食べる

基本はガマン、どうしてもものときは割り切って食べる

Q4 おやつとして食べるものは?

1番人気はチョコレート(ただしひと口)

- フルーツグラノーラ
- ミックスナッツ
- はちみつヨーグルト
- グミ
- ポテトチップス



睡眠時無呼吸症候群が進行すると…？

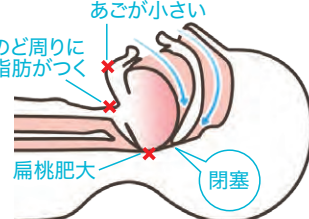
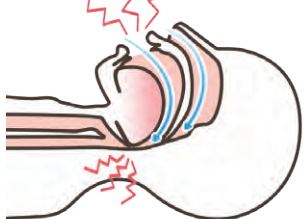
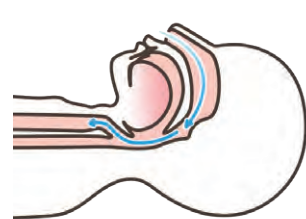
睡眠中、呼吸が止まることにより酸欠になるため、少ない酸素を全身にめぐらせようと心臓や血管に負担がかかります。そのため、高血圧や動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳卒中のリスクも上昇します。

酸欠状態になる理由

鼻から入った空気がのどを
通って肺へ送られる

気道が狭まって、空気によって
のどが振動し音が出る

気道が完全に塞がり、一定時
間以上、呼吸が止まる



正常

いびき

酸欠(無呼吸)

■日中の眠気をセルフチェック

右のテスト「エプワース眠気尺度 (Epworth Sleepiness Scale)」で11点以上の人は睡眠時無呼吸症候群が考えられるため、医療機関への受診をおすすめします。合計10点以下でも、睡眠中の呼吸停止や大きいいびきを指摘されたり、日中強い眠気を感じたことがある人も受診の必要があります。

0:ほとんど眠らない 1:たまに眠る 2:しばしば眠る 3:ほとんど眠る

状況	点数
座って何かを読んでいるとき	0 1 2 3
座ってテレビを見ているとき	0 1 2 3
会議、映画館、劇場などで静かに座っているとき	0 1 2 3
乗客として1時間車に乗っているとき	0 1 2 3
午後に横になって、休息をとっているとき	0 1 2 3
座って人と話をしているとき	0 1 2 3
昼食をとった後、静かに座っているとき	0 1 2 3
座って手紙や書類などを書いているとき	0 1 2 3

Murray W. Johns and Shunichi Fukuhara. 2006. より引用して改変

睡眠時無呼吸症候群とは、睡眠中に10秒以上の呼吸停止が繰り返される病気です。肥満、あごが小さい、扁桃腺が大きいなどにより、のど付近の気道が狭くなるのが原因です。自覚症状には、日中の強い眠気や疲労、集中力の低下等があります。いびきがうるさいと指摘されて気がつく人もいます。居眠り運転による事故ではこの病気が原因とされる事例も多くあり、日中の眠気が慢性的にある場合やいびきが気になる人は要注意です。

重症化を防ぐためには？



1 まずは医療機関を受診する

睡眠時に気道がふさがらないよう、症状の重い方には、空気を送り出すマスクを鼻に装着する治療*、軽症～中程度までの方には、マウスピースを装着する治療が行われます。これらの治療と併せて、減量指導などの生活習慣の改善も行われます。睡眠障害の専門外来への受診がおすすめです。近くにない場合は内科や耳鼻咽喉科へ。
*CPAP (シーパップ) と呼ばれ、安全で効果的な治療です。



▲CPAPによる治療。毎日寝るときに、気道を広げるためのマスクを装着します。

2 肥満の人は減量を心がける

肥満は睡眠時無呼吸症候群の大きな原因です。のどに脂肪がついて気道が狭くなる一因のため、運動や食事による減量が効果的です。

3 飲酒は控える

アルコールは舌の筋肉を緩め、睡眠時に舌がのどの奥に落ちて気道を狭めます。また、眠りを浅くする作用もあります。

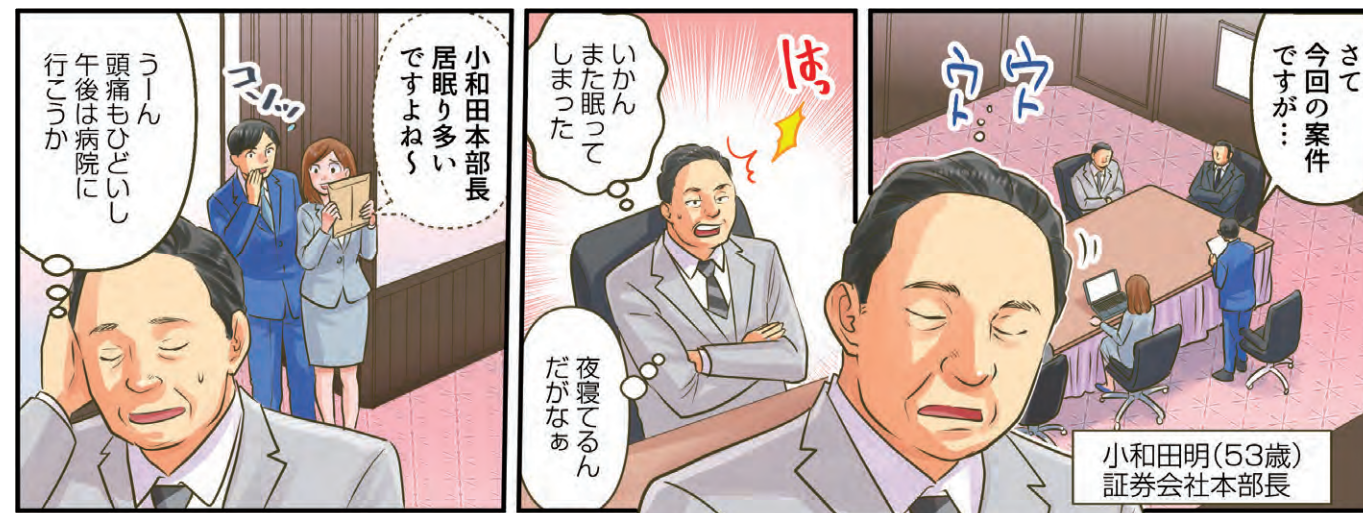
4 禁煙に挑戦する

タバコはのどに炎症(はれ)を起こし、気道を狭めます。またニコチンには覚醒作用があるため、寝つきも悪くなります。

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・健康情報学講座
特任教授 福田 洋

睡眠時無呼吸症候群 を食い止めよう



今年の健診、予約した？

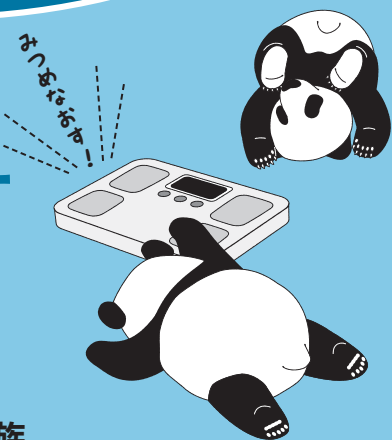
今なら
まだ間に合います

健診で、あなたの健康
見つめ直そう

対象者 当健保加入の配偶者・家族

お申込みはKENPOSから！

KENPOSなら予約も簡単。希望の条件を入れて健診機関の検索もできます。予約が混み合う場合があるので、早めにお申込みください。



被扶養者状況確認にご協力ください

厚生労働省の指導等に基づき、今年も、被扶養者が資格を満たしているか状況確認を行います。回答がない場合、資格を喪失することとなりますので、必ずご協力いただきますようお願いいたします。

被扶養者の条件

- 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）
- 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
 - ①年間収入130万円（108,334円/月）未満、かつ②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
 - ①年間収入180万円（150,000円/月）未満、かつ②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①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

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。

注目 今年度からWEB申請に変わります！詳しくは裏表紙をご確認ください。

一般社団法人
認知行動療法研修開発センター 理事長
大野 裕

メンタル
ケア
ココロが軽くなる



Q うつ病で休職していた人との
接し方を教えてください。

うつ病で休職していた同僚が、近く職場に復帰すると聞きました。彼とは部署は違ったものの、同期入社の子のよしみで、社内で見かければ声をかけ世間話をすることが、このたび私の部署に異動となり、晴れて復帰することになったのです。快方に向かっているのは素直に喜ばしいのですが、そんな彼にどう接していいのかわからない、迷っています。以前、テレビ番組で「励ましてはいけません」というような話は聞いたことがありますが、どういふことなのでしょう。彼のためにどう接していくのが正しいのか、アドバイスをお願いします。

A 相手の立場で
柔軟な対応が必要

うつ病から回復途中の同僚の方が復職されるまでになって良かったと思います。それも、知り合いの方がいらっしゃる部署に異動になられたということから、会社の人事労務担当の方が配慮されていることがわかります。会社によっては、休みに入る前と同じ部署に復帰することを原則にしているところがありますが、このように画一的に決めるのは望ましくありません。よく知っている同僚の中で慣れた仕事ができるのは安心ですが、その一方で、今回の同僚の方のようにパワハラはもちろんのこと、仕事が終わらないで休みに入った場合には、同じ部署に戻るとストレスを感じて再発する可能性があります。ですから、会社として、復帰場所を柔軟に判断することが大事です。

意識しすぎず
自然な関わりをもつ

一方で、気を遣いすぎるのも注意しなくてはなりません。これもまた、心配しているという自分の考えや気持ちを押しつけることになって、本人が負担に感じることもあるからです。そうしたことを避けるためには、その人が引き受けられる仕事を付与し、困ったことがあれば気軽に相談できる環境を作ることが大事です。

これは休職したかどうかに関わりなく、すべての職場での人間関係が必要になることで、病気だったかどうかをあまり意識せずに、思いやりを持った自然な関わりをするようにしてください。



大野裕先生監修の認知行動療法活用サイト『こころのスキルアップ・トレーニング』<https://www.cbtpj.net>
うつや、日常生活のちょっとした不安、ストレス、イライラを抱える方に向けた、プチうつ、プチ不安への対処などを支援するサイト。

鮭のアーモンド焼き えのきソース



1人分 ●カロリー：278kcal
●塩分：1.2g

香ばしアーモンド&えのきソースで
ワンランク上のお魚メニューに
秋の栄養をさあ、召し上がれ！

詳しい作り方は
こちら！



材料(2人分)

鮭 2切れ
 塩 少々
 マヨネーズ 小さじ2
 スライスアーモンド 大さじ2
 しめじ 1/2袋 (50g)
 えのき 1/2袋 (50g)
 酒 大さじ1
 A みりん 大さじ1
 しょうゆ 大さじ1/2
 バター 10g
 パセリみじん切り(乾燥パセリも可) ... 適宜

作り方

- 1 鮭に塩をふって、盛り付けたときに上になる面全体にマヨネーズを塗り、スライスアーモンドをのせる
Point1 アルミホイルを敷いた天板に並べ、オーブントースターで3分焼き、焦げ防止のためアルミホイルをのせてさらに2分ほど焼く。
- 2 しめじは小房に分け、えのきは根元を切り落として半分の長さに切る。パセリはみじん切りにする。
- 3 耐熱容器に2とAを入れて混ぜ、ラップをかけて電子レンジ(500w)で3分加熱し、バターを加えて全体を混ぜ合わせる **Point2**。
- 4 皿に1の焼いた鮭を盛り付けて3をかけ、パセリを散らす。

ヘルシー
&
優しい
レシピ

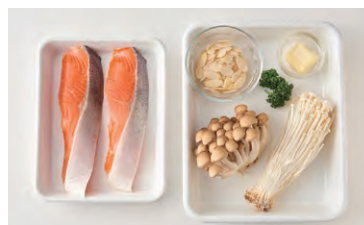
生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●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

アーモンドに多く含まれるビタミンEや鮭の赤い色素(アスタキサンチン)は、細胞を傷つける物質を除去し、免疫機能の低下を防ぎます。また、アーモンドは食物繊維も豊富で、きのことともに腸内の免疫機能の調整にも役立ちます。

* * *



材料



Point1 マヨネーズが下味と、アーモンドをくっつける役目をします。皮の部分にも塗ることで、魚臭さが軽減します。



Point2 バターは、きのこと一緒にレンチンせずに後から混ぜ合わせることで、風味がより立ちます。

こころが手軽！

- オーブントースター&電子レンジ調理で簡単！
- 洗うのが面倒なフライパンいらず。片付けの手間も省けます。

テーマ別 ウォーキングのススメ 紅葉の名所をウォーキング 千葉 養老溪谷

秋の自然を感じて歩く

Walking
MEMO

距離
約
7.1km

時間
約2時間
40分

歩数
約
10,500歩

房総半島の中央に位置し、養老川上流に形成されている養老溪谷。「房総の奥座敷」と呼ばれる豊かな自然と黒湯が湧き出る温泉郷を擁し、古くから景勝地として親しまれています。四季折々の溪谷美が堪能できますが、秋は美しい紅葉が魅力(例年は11月下旬～12月上旬が見頃)。今回は、ローカル線小湊鉄道・養老溪谷駅から紅葉狩りを堪能するコースです。



近くにあるかも！

こんなコース

あんなコース

神秘的な美しさ 鳶七沼

青森県
十和田市

山々が真っ赤に染まり沼の水面に鏡のように映る光景は見事の一言。1周1時間ほどの自然散策路が整備されています。

まるで海外!? 水元公園

東京都
葛飾区

都内最大級の水郷公園。1800本のメタセコイアがレンガ色に染まると、幻想的でメルヘンチックな味わいを醸し出します。

4千本が色づく 香嵐渓

愛知県
豊田市

愛知屈指の紅葉の名所。11種類の楓があるといわれており、葉をひとつひとつ見比べるのも楽しみのひとつ。

雄大な景色を堪能 蘇陽峡

熊本県
山都町

高さ200mの絶壁が10km続くU字谷渓谷。展望台からの景色は圧巻で、九州のグランドキャニオンといわれています。

ウォーキング中にチャレンジ 映える写真を撮ってみよう

ウォーキングをしていると日々新しい発見があるかもしれません。楽しみのひとつとしてスマホやカメラを構えてセンスある1枚に挑戦してみませんか。

映える！
紅葉を撮る
ポイント



青空を撮る
青空との構図は色のコントラストが美しい1枚に。青色をきれいに出すには、太陽に背を向ける順光で撮るのがコツ。



落ち葉を撮る
木々だけでなく地面にも注目してみましょう。少し演出を加えて落ち葉をレイアウトすると作品っぽさが増します。

公 告

■組合規約・会議規則の一部変更

【令和4年5月1日より】	[健康保険組合理事会、組合会をWEB方式でも出席を可能にするため規約・規則を変更] 1. 「健康保険組合規約」ではテレビ会議という文言からテレビを削除し会議システムに変更 2. 「組合会会議規則」も同様にテレビ会議という文言からテレビを削除し会議システムに変更
--------------	---

■組合会選定議員就退任の件

区 分	就 任		退 任	
選定議員	瀬辺 隆喜	令和4年4月1日	萩原 靖	令和4年3月31日
選定議員	中西 祐二	令和4年4月1日	高橋 康史	令和4年3月31日

任期：就任の日より令和6（2024）年4月18日まで

■組合会役員就退任の件

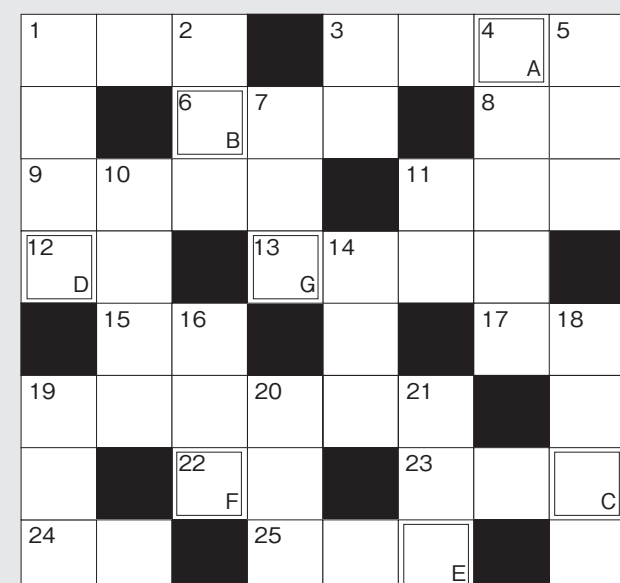
区 分	役 職	就 任		役 職	退 任	
選定理事	理事長	瀬辺 隆喜	令和4年4月1日	理事長	萩原 靖	令和4年3月31日

任期：就任の日より令和6（2024）年4月18日まで

健康

クロスワードパズル

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目に入力してください（1マスに1文字）。A～Gの7文字をつなげると健康に関するキーワードができます。



タテのカギ

- 夏の午後、急に曇ってきて激しく降る大粒の雨
- 田んぼに巻貝が!
- 定規を当ててまっすぐ引こう
- アロハオエ〜に合わせて腰をフリフリ
- 「、」は読点。「。」は?
- 米国に、星条旗の星の数だけ
- 未確認、トグロが巻けない太っちょヘビ
- 「血液型何?」「ビューティーの頭文字よ」
- この一粒一粒が鮭になるのね
- 野獣とカップルの場合も
- インクを付けてベタリ。消印もコレ
- アナタって、寝ているときは饒舌なのね
- りっぱなおうち。オバケ〇〇〇も
- 逆から読んでも「力士の〇〇〇」

ヨコのカギ

- 温泉旅館のルームウェア
- うちの学校、セーラーだったよ
- ヤーレンソーラン♪大漁だ、この魚
- カフェオレをイタリア風というと、カフェ〇〇
- ピンポン!後の「全力疾走」やっちゃダメよ
- いい話だなあ。心が洗われるよ
- 時代劇で「おとつあん」や「ちゃん」
- 「花の都」はバリ。「音楽の都」は?
- 目覚めの、無意識のストレッチ。ニャンコも
- 煙に混じる黒い粉
- へえー、正式名はエノコログサっていうのね
- 〇〇のズイから天井のぞく
- サバンナで、長いマツゲで上から目線
- 狐さん、この猛獣の威を借りる
- 「金の斧」の主人公、ご職業は?

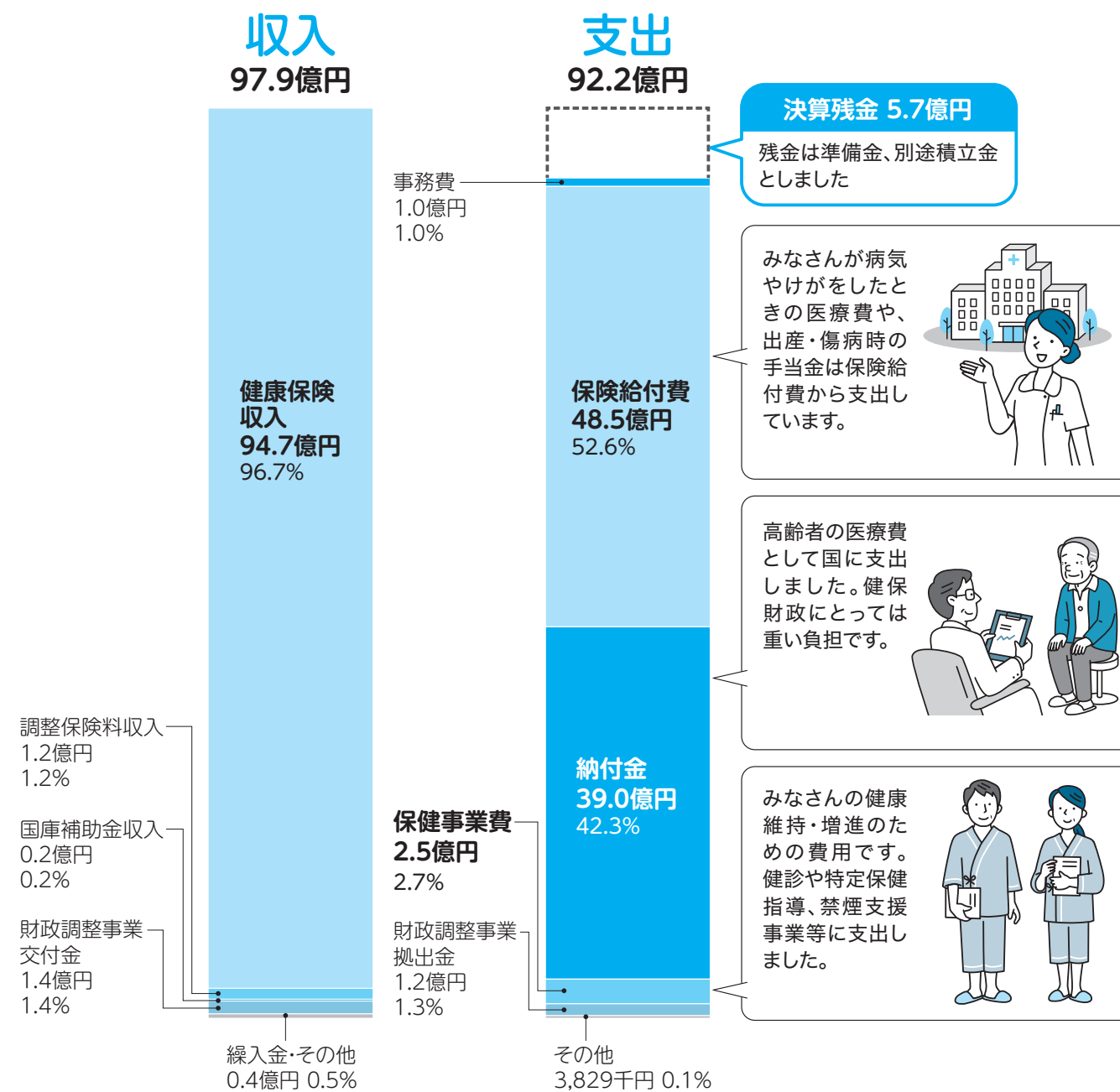
答え A B C D E F G

ヒント 2022年4月から保険適用されました

4月18日まで 掲載

2021年度決算のお知らせ

一般勘定



介護勘定

国に納める介護納付金が年々増加しています。2022年度の介護保険料率は据置きとなりましたが、高齢化の進展に伴い、介護納付金はさらに増加していくと見込まれるため、今後、介護保険料率の引き上げを検討する可能性があります。

収入 11.4億円

介護保険収入 11.4億円 100.0%

その他 4千円

支出 11.1億円

介護納付金 11.1億円 100.0%