

けんぽだより

2024
No. 166
春

医療機関の受診はマイナ保険証で…2

梅雨ウォーキング…5

知っていますか？ 保険証の正しいトリセツ…7

2024年度 予算のお知らせ…14

ご家族みなさまで
ご覧ください



ロジスティード健康保険組合

きょうの健診が、あしたの安心に

未来をつくる 配偶者健診・家族健診

健診費用は
健保が負担！

※基本検査のみ

受診会場は
最寄りを選択！

申し込みは
PC・スマホで
簡単！

オプションで
がん検診も
受けられます！



お申し込み方法やオプションの詳細については、5月にお送りする
ご案内の冊子、または健保ホームページをご覧ください。

予約
期限は

2024年9月30日(月)まで

ロジスティード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

ロジスティード健康保険組合

検索



この封筒が目印！

子宮頸がん
予防のために

平成9年度～平成19年度生まれで
HPVワクチン接種がまだお済みでない女性は

公費による接種が 受けられます

無料接種は/
**2024年度末
まで**
(2025年3月末)

接種を希望する方は、
お早めの接種をご検討ください。
～接種は3回、完了まで約6ヶ月かかります～

具体的な接種方法は、市区町村から届くお知らせ
をご覧ください

気になる！

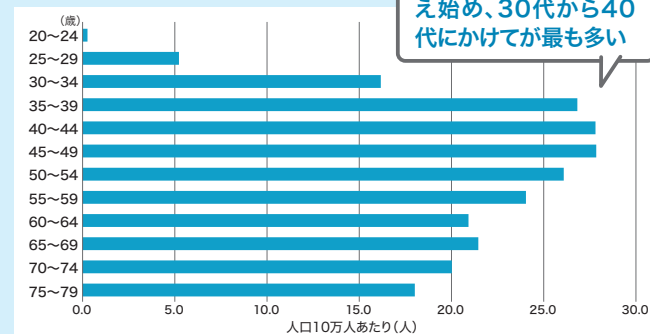
女性の
健康ラボ

子宮頸がん

若い世代での罹患が多いがん

子宮頸がんは若い人に増えており、30歳代後半か40歳代でかかる可能性が最も高いがんです。通常、初期には症状がなく、発見が遅れると子宮の摘出が必要になるだけでなく、命に関わる場合もあります。進行に伴い不正出血やおりものの異常、下腹部や腰の痛み、血尿・血便、下肢のむくみなどがみられることがあります。気になる症状があればすぐ婦人科を受診しましょう。

■年齢階級別罹患率(2019年)



子宮頸がんはワクチンで対策ができるがんです。早期発見であれば治療法の選択肢も広く、完治する可能性が高いがんでもあります。適切なワクチン接種と定期的な検診が予防・早期発見のポイントになります。

対策はワクチンと検診

子宮頸がんの主な原因は性交渉によるヒトパピローマウイルス(HPV)への感染です。HPVへの感染を予防するため、現在小学校6年から高校1年相当の年齢の女性を対象にHPVワクチンの公費による定期接種が行われています。

定期接種の対象年齢だった時期に接種できなかった女性も、公費でワクチンを接種することが可能です(上記参照)。それ以外の人は自費となります。

ただ、HPVワクチンはすべての高リスク型HPVの感染を予防できるわけではないので、20歳以上の人は必ずがん検診も受けるようにしてください。

子宮頸がん検診

細胞診

●20歳以上・2年に1回

●子宮頸部の細胞を専用の器具で採取し、異常な細胞を調べます。
※2024年度より、30～60歳を対象にしたHPV検査単独法(5年に1回)が一部自治体で導入されています。子宮頸部から細胞を採取し、HPVに感染しているかどうかを調べる検査です。結果が陽性の場合のみ、細胞診を行い、精密検査が必要かどうかを調べます。

健康保険証は2024年12月2日に廃止予定

医療機関の受診は マイナ保険証で

※マイナ保険証…マイナンバーカードに保険証利用の登録をしたもの

今から使おう!マイナ保険証 なにが変わったの?

マイナ
保険証
始まっています!

メリット
1

医療情報の共有化で質のよい医療が受けられます!!

マイナ保険証を使って受診すると、初めての医療機関でも特定健診や薬剤・診療情報が医師等と共有でき、より適切な医療が受けられます。(本人が同意した場合のみ)



医師の声

Q オンライン資格確認を導入して、どのようなメリットを感じていますか?



A 多くの情報をもとに、より正確な診断、適切な治療(処方)が可能となります

他院で鎮痛剤を処方されている患者さんに当院でも同種の薬剤を処方してしまったら、健康被害につながっていたかもしれません。事前に薬剤・診療情報を閲覧していたため、重複処方を避けることができました。

メリット
2

限度額適用認定証の手続きなしで高額な窓口負担が不要に!!

マイナ保険証で受診すると、限度額適用認定証がなくても、本人が同意すれば高額療養費制度に基づき限度額を超える医療費の立替払いが不要となります。健保組合への手続きは必要ありません。



患者の声

Q オンライン資格確認を利用して、どのようなメリットを感じていますか?



A 申請しなくても窓口での支払いが減額されました

急に入院することになり、健保組合に限度額適用認定証を申請しようとしたら、1週間かかると言われました。マイナ保険証を利用すると、認定証がなくても窓口負担が減額され、助かりました。

マイナ保険証のメリットの詳細は、右の二次元バーコードからご確認ください。
厚生労働省作成動画▶【何が便利になるの?メリット編】



マイナンバーカードを持っていない方は
マイナンバーカード総合サイトへ▶▶▶



マイナンバーカードの保険証利用申し込み
の詳細は厚生労働省作成の動画へ▶▶▶



雨あめ降れフレ!

梅雨

ウォーキング

紫陽花を満開にしよう!

歩けば歩くだけ、「紫陽花ゲージ」がたまります。
みんなで歩いてたくさんの紫陽花を咲かせましょう!
ゲージがたまる毎にボーナスポイントも貰えます!

紫陽花ゲージ(総歩数平均)



雨の日は紫陽花ゲージが2倍!

雨の日は歩きにくて頑張っても歩数が伸びない…。
そこで、**総合歩数カウントを2倍**にします!
雨の日ならではの楽しみ方を見つけましょう!

※個人の歩数は通常通りです。
※処理の都合上、金曜日の17時に東京の翌週1週間の予報で判定します。
実際の天気と異なることがあります、ご了承ください。

天気の確認はこちらから
(気象庁HP)



参加エントリー

2024年 5月2日(木) ▶ 31日(金)

開催期間(歩数記録)

2024年 6月3日(月) ▶ 30日(日)

PepUp登録方法

当健保加入後2か月を目安にご自宅に送付して
いる案内をご覧ください、ご登録ください。

紛失されてしまった方は

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。

✉ kenpo@logisteed.com

同封チラシ
サンプル



PepUpログインは
こちらから



PepUpアプリのダウンロードは
こちらから



iPhoneの方



Androidの方

PepUp. を活用しよう!

ポイントをためて、
楽しく健康に!

春 5~6月
ウォーキングイベント

エントリー
受付中!
詳細は左ページ

夏 7~8月

健康クイズ

30問全問正解して「健康博士」
を目指せ!

秋 9~10月

ウォーキングイベント

同僚とのコミュニケーションにも最
適! 楽しく歩いて健康なからだを
目指しましょう!

冬 12~1月

体重測定チャレンジ

何日測定し続けられるかな?

全部参加すれば
年間最大

7,000 Pepポイント
獲得のチャンス

ポイントで好きな
商品と交換しよう

▶ 開催の詳細はPepUp内「健保からのお知らせ」を
チェックしてください



健診結果の閲覧

当健保在籍中の健診結果が経
年で見られます。

※受診から反映まで最短3か月かかります。

定期的に
健康を
チェック

インフルエンザ 予防接種費用補助 (10月~2月)

申請して
お得に
予防

予防接種を受けた時は、申請すれば
2,000円まで給付を受けられます。

重症化通知

健診結果の血圧・血糖・コレス
テロールの数値が悪く、通院記
録がない方に通知されます。

届いたら
今すぐ
病院へ

医療費のお知らせ

毎月の医療費の詳細を見るこ
とができます。今年からは紙の
「医療費通知」が発行されない
ため、ぜひご活用ください!

※受診から反映までは4か月かかります。

医療費
控除の
ために

知っていますか？

保険証の正しいトリセツ

健康保険のよくあるギモンにお答えします！

ギモン1

退職しても、
いままでの保険証は
使える？

使えません。使えなくなった
保険証は忘れずに返却を！

喪失(退職)日以降はそれまでの保険証
が使えなくなります。会社を辞めるときは、
被扶養者も含めた全員分の保険証を会社
に返却してください。

ギモン2

保険証がないと
病院に行けない？

新しい保険証がなくても
医療機関にかかることは出来ます！

次の保険証が届く前に医療機関を受診する場合は、保険
証の切り替わり手続中であることを窓口で必ずお申し出くだ
さい。それ以降は、医療機関の指示にしたがってください。

※マイナ保険証は再登録の必要はありませんが、切り替わりの手続きが
完了するまでは従来の保険証同様に窓口へご相談ください。

●保険証がなく、窓口で10割負担した場合の手続き
受診時に所属する健保等へ申請が必要です。
当健保加入者はホームページをご確認ください。

ホームページ → 各種手続き → 立て替え払いをしたとき



※同月中であれば、医療機関に確認いただき、新しい保険証を
提示することで返金対応いただける場合もあります。

健保からお願い

東日本株式会社に所属の
方々は、社名変更に伴い、
4月より新しく記号番号が変更になった保
険証を発行しています。医療機関に受診の
際は必ず、保険証の記載事項が一部変更に
なった旨をお伝えください。また、旧保険証
は速やかに所属会社に返却ください。

ギモン3

もし
古い保険証で
病院を受診
してしまったら？

健保負担分の医療費を
請求されます！

旧健保が負担した医療費を全額返還し、後日、受診時
に所属していた健保等へ還付請求を行います。

●旧保険証を使用し、旧健保から医療費請求された場合の
手続き

1. 請求指示の通り、ご自身で旧健保へお支払いください。
2. お支払い後、新健保等へ申請手続きいただくことになり
ます。詳しくは、健保ホームページ等でご確認ください。

必要書類

支払いした領収書、診療報酬明細書、
療養費申請書 など



子どもが就職した！

(被扶養者の削除)



健康保険組合の被扶養者は、就職したり収入が増えたときなどは扶養からはずれます。被扶養者の資格を失ったと
きは、5日以内に会社を通じて健康保険組合への届出が必要です。その際、扶養からはずれる人の保険証を添付します
(限度額適用認定証や高齢受給者証がある場合は併せて返却)。**マイナンバーカードの保険証利用登録をしている
場合も、保険証の返却は必要です。**

扶養からはずれないと、医療費や高齢者医療への拠出金など、健康保険組合の余分な出費が増えてしまいます。

■被扶養者の条件

- 被保険者に生計を維持されていること
- 75歳未満であること
- 年間収入が130万円(60歳以上や障害厚生年金の受給要件に該当す
る人は180万円)未満であること
- 3親等以内の親族であること
- 配偶者・子・孫・兄弟姉妹・父母など直系尊属以外の人は同居している
こと
- 同居の場合は収入額が被保険者の収入の2分の1未満、別居の場合は
被保険者の仕送り額が収入を上回ること
- 国内に居住していること

■収入に含まれるもの

- パート・アルバイトなどの給与
- 年金(障害年金、遺族年金を含む)
- 農業などの事業所得
- 株式などの投資収入
- 利子収入
- 不動産賃貸収入
- 失業給付金
- 傷病手当金・出産手当金・休業補償給付
- 生活保護法による生活扶助料

など

こんなときは？

ケース① 被扶養者の給料が上がった

年収130万円(月額108,334円、
日額3,612円)以上になるとき
は、扶養からはずれ、パート先の
健康保険に加入したり、自身で国
民健康保険に加入します。

一時的な収入増加のときは扶養を継続できる場合があります

繁忙期の残業などにより一時的に収入が増加して年収130万円以上になる場合は、
パート先の事業主の証明を健康保険組合に提出することで、連続して2年までは扶養
継続が可能になりました(2023年10月20日付厚生労働省通知)。
ただし、基本給の変更などで年収が恒常的に130万円以上となる場合は、扶養から
はずれます。

ケース② 被扶養者が失業給付金を受給する

日額3,612円以上の失業給付金を受給する間は、扶養からはずれ、自身で国民健康保険に加入します。

破滅ルートをたどると…

健康上のリスク

がん、COPD(慢性閉塞性肺疾患)などの呼吸器の病気、脳卒中などの循環器の病気が知られていますが、下記のような意外なリスクもあります。

こんな病気にもなりやすい!

歯周病・白内障・2型糖尿病・骨粗しょう症など

必要な手術が受けられない!

呼吸器合併症が増加する。手術による傷の治りが悪くなる

薬の効き目が悪くなる!

薬によっては効き目が弱くなったり、副作用が出やすくなる

もちろん
受動喫煙の影響も!

子ども

・乳幼児突然死症候群(SIDS)
・喘息やアトピーなどのアレルギー疾患
・むし歯・中耳炎 など

成人

・乳がん→受動喫煙をしていない女性の2.6倍※に!
・肺がん・虚血性心疾患
・脳卒中・低体重児出産 など

経済面のリスク

病気になると家計への負担も大きくなります。

●医療費

医療保険で3割負担とはいえ、医療費が高額になります。また、退院後も通院等で継続的に費用がかかります。

●収入

休職・失職すると、収入は確実にダウンします。

※出典:国立がん研究センター「喫煙・受動喫煙と乳がん発生率との関係について」

回避するためには?

ニコチン依存度が高い・自力だと自信がない!

禁煙外来

禁煙外来には、カウンセリングなどの心理療法と、医療用ニコチンパッチなどの薬物療法があります。加熱式タバコの人でも健康保険が適用されます。

※飲み薬「チャンピクス」の出荷停止に伴い、禁煙外来の新規受付を中止している場合があります。受診前に医療機関にお問合せください。

健康保険の適用条件

- ニコチン依存症判定テスト(TDS)で5点以上(強度の依存)
- 35歳以上の方は、1日の喫煙本数×喫煙年数が200以上
- 今すぐ禁煙したいと考え、治療を受ける文書に同意した方

期間

12週間に計5回受診

※オンライン診療を行っている医療機関の場合、2~4回目の診察はオンライン診療も選択できます。かかりつけ医などの場合は、全5回ともオンライン診療が可能です。

費用

約13,000円

※3割負担の場合。



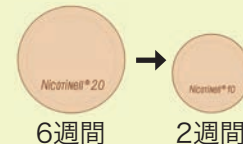
禁煙外来が近くにない・行く時間がない!

市販の禁煙補助剤

ニコチンパッチとニコチンガムがあり、薬局やドラッグストア、通販で購入できます。医療用ニコチンパッチは大(30)・中(20)・小(10)の3種類、市販のパッチはStep1(20)・Step2(10)の2種類です。

※ニコチンパッチの購入は、薬局等では、薬剤師による説明を受ける必要があります。通販では薬剤師からの問診にチェックした後、購入できます。

手軽さ重視!
1日1回貼るだけ
ニコチンパッチ



6週間 2週間
1日1枚を起床時から就寝時まで貼ります。
※医療用の中パッチに相当する市販のStep1パッチを貼っても、吸いたい気持ちが抑えられない人は、ニコチンガムに切り替えましょう。

正しく噛むことがコツ!
急な喫煙欲求にも対応
ニコチンガム



吸いたくなった時に30~60分間かけてゆっくり噛みます。1日に何個必要か判断し、1週間に1個ずつ減らします。

ニコチンガム 使い方

禁煙サポートアプリ

スマホで気軽に始められるアプリがいろいろ出ています。節約できたタバコ代や禁煙できた時間を確認したり、禁煙仲間と励まし合いながら楽しく取り組みます。

加熱式タバコは どうしてダメ?

紙巻きタバコより含まれる有害物質の量は抑えられているものの、健康被害のリスクが減ることは証明されていません。また副流煙はほぼゼロですが、吐き出した息には有害物質が含まれるため、受動喫煙によって周囲の人(特に、子ども)が喘息や中耳炎になる可能性があります。

すこやか荘で



破滅フラグを回避せよ

~悪習慣は自分に返ってくる~

アパート「すこやか荘」の住人たちは悪習慣を続けてばかり。破滅フラグが立ちっばなしの彼らの元に、女神が訪れて…!? 彼らの未来はいかに!

喫煙

監修 産業医科大学
産業生態科学研究所
教授 大和 浩





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



人の前でうまく
話せるようになりたい



なぜ緊張するかを
考えてみよう

新卒入社1年目。営業部に配属され、いまは先輩について取引先へ挨拶回りをしています。ゆくゆくは一人で飛び入り営業や、お客様の前でプレゼンをする機会が増えてくるでしょう。ところが私が、じつは人の前で喋ることが得意ではありません。特に複数人が相手だと前に立つだけで鼓動が速まり、呼吸が苦しくなってしまうくらいです。まっすぐ話したら、その状態でもし質問をうけ、答えに詰まってしまうと想像するだけで冷や汗が出ます。とはいえ避けられるわけもなく、私としても成長したいと思っています。先生はこれまでたくさんの患者さんを診察し、また講演会など人前で話す機会も多く、緊張とは程遠いように思えます。ぜひ、あがり症を克服するコツをお伺いしたいです。



こころの動きは
ポジティブに生かす

聴衆の反応が気になるということに
ついても、同じように意味があります。
話しているときに相手の反応が気にな

いえいえ、私も人前で話をするのは
苦手です。たしかに人前で話す機会は
これまで何度もあったのですが、だから
と言って、人前で話すのに慣れて平気にな
ったわけではありません。特に話をす
る前は緊張します。あなたと同じよう
に、自分が失敗するのではないかとい
う考えから離れられなくなることあり
ます。

私はそのようなとき、緊張することの
意味について、意識して考えるようにし
ています。極端な話になりますが、人前
で話す機会があったときに、もし全然緊
張しないでいると、どうなるでしょうか。
全然準備をしないで、ぶっつけ本番で
話すことになるかもしれません。話に集
中できないで、ボンヤリとした話しかで
きないかもしれません。私たちは、失敗
するかもしれないと考えるから、きちん
と準備をしますし、話すときにも集中
して話ができます。緊張には緊張する
だけの意味があるのです。

このように、自分の反応にどのよう
な意味があるかを考え、その反応を生
かすように意識すると、適度に緊張し
ながら自分らしい話ができるようにな
ると、私は考えています。



大野裕先生監修のウェブサイト

「こころコンディショナー」<https://www.cocoro-conditioner.jp> 認知行動療法のエッセンスを日常のストレス対処やこころの健康に活用するためのAIチャットボットです。
YouTubeチャンネル「こころコンディショナー」 認知行動療法を使ったストレス対処のコツについて動画で解説しています。

吸う人も吸わない人も知っておきたい

新たなる受動喫煙の脅威 三次喫煙

サードハンド・スモーク



三次喫煙
とは？

タバコの害は、喫煙者が吸い込む煙とタバコからたちのぼる煙だけではなく、タバコの煙が消えた後もその成分は残留し、有害物質を放出し続けています。これによって健康被害を及ぼすことを三次喫煙（サードハンドスモーク）といいます。

忍び寄り
有害物質の
リスク

喫煙所で吸っていたとしても、戻ってきた喫煙者の衣服や髪、息の中には、タバコの有害物質が残っているため、受動喫煙を防ぐことはできません。

また、ご家庭内の換気扇の下で吸っていたとしても、部屋の壁やカーペットには確実に化学物質が付着しています。ベランダで吸えば、他の家庭まで害を加えることになります。三次喫煙は、特に部屋で過ごす時間の長い主婦や乳幼児への影響が懸念されています。

口腔～気管支の粘膜に付着したタバコの成分は、呼気に45分以上含まれます（三次喫煙）。

家族の留守中に室内で喫煙すると、部屋の壁やカーペットにタバコ成分が残り、やはり三次喫煙の原因に。



窓の開け閉めや、喫煙者の後ろにできる空気の渦の作用で煙が流入。窓を閉めていてもサッシとレールのスキマから入ってきます。

今こそ
活用
したい！

ascure
オンライン卒煙プログラム

禁煙治療は禁煙成功率が高いとわかっていても、「毎回病院に行くのはムリ…」と諦めていた忙しい人のために、当健保ではオンライン卒煙プログラムをご用意しています。スマホを使ったオンラインによる専門カウンセラーの指導や、ご自宅に配送される禁煙補助薬など、様々なサポートが全て無料（健保が全額負担）で受けられます。加熱式タバコ利用者でもOK。この機会にぜひご利用ください。

申込方法

右の2次元バーコードから
アプリをダウンロードして登録 ▶▶▶



招待コード

487792

被保険者と
被扶養者（ご家族）
が対象！



あさりと新じゃがの アクアパッツァ



1人分 ●カロリー: 169kcal
●塩分: 2.0g

あさりの美味しさ全開！
食材の栄養がスープに溶け込んだ
イタリア風の煮込み料理です

材料(2人分)

加熱調理済みあさり 1袋(殻つき150g)
新じゃがいも 中2個
セロリ 1/2本(約100g)
アスパラガス 2本
にんにく 1かけ
オリーブ油 大さじ1
白ワイン(料理酒可) 大さじ1/2
A コンソメ顆粒 小さじ1/2
水 150ml
粗びき黒こしょう 適量

作り方

- 1 新じゃがいもはきれいに洗い、皮付きのまま8等分に切る。耐熱容器に並べ、ラップをして電子レンジ(500w)で2分加熱する **Point1**。
- 2 セロリの茎は筋を取って厚めの斜め切りにし、葉はざく切りにする。アスパラガスは根元の硬い部分の皮をピーラーなどでむいて4等分の斜め切りにし、にんにくは薄切りにする。
- 3 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ってきたらじゃがいも、セロリの茎、アスパラガスを加えて中火で2分ほど炒める。
- 4 Aとあさを汁ごと加えて **Point2** 混ぜ合わせ、煮立ってきたら火を少し弱めて、ふたをして約9分煮る。最後にセロリの葉を加え、1分ほど煮る。
- 5 器に盛り付け、粗びき黒こしょうをかける。

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
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 今別府絳行
今別府靖子

食材×栄養
◆加熱調理済みあさり◆

あさは血液を作るのに必要な鉄分や
ビタミンB12が豊富で、貧血予防にぴった
り。タウリンも多く、血液中の不要な脂
肪を減らし、肝臓の働きを高めるのに
役立ちます。加熱調理済みのものなら、
砂抜き不要で手軽に使えます。

* * *



材料



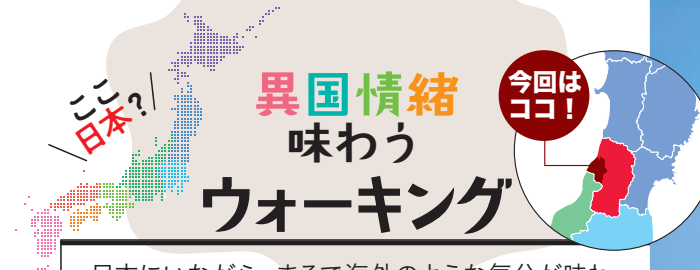
Point1 火の通りにくいじゃがいもは、電子レンジで加熱しておくことで時短になります。



Point2 あさりの汁には旨味と栄養がたっぷりなので、袋(パック)に入っている汁ごと使いましょう。

これでも OK!

- あさりの水煮缶や、冷凍あさりのむき身でも美味しく作れます。
- あさりの代わりにシーフードミックスや白身魚(タイ、タラなど)を使用しても◎。



異国情緒
味わう
ウォーキング

今回は
ココ!

日本にいながら、まるで海外のような気分が味わえるスポットを紹介しします。国内なら言葉の心配もパスポートも必要なし。気楽に海外のような風景を楽しむ旅に出かけてみませんか。

日本のモン・サン・ミシェル

はくさんじま

白山島

山形県鶴岡市

庄内地方にある漁師町・鶴岡市由良に浮かぶ「白山島」は、高さ72m、周囲約2kmの小さな島。3,000万年前の火山活動によってできたと言われています。全長177mの朱塗りの橋がかかっているため、島内を散策できます*。島の小高い場所には神社があり、「出羽富士」との異名を持つ鳥海山を望めます。ほかにも釣り堀があったりと、家族連れでも楽しめる人気のスポットです。 *落石のため、散策路は一部通行止め

アクセス

バス・徒歩

JR鶴岡駅

バスで
約40分

由良郵便局前

白山島

徒歩で
約10分

白山島周辺散策マップ

ルート

由良郵便局前バス停

280m
(4分)

海テラスから 磯の風

450m
(6分)

白山神社

700m
(10分)

由良海岸

300m
(4分)

ラーメン屋 みさと

850m
(12分)

由良郵便局前バス停

由良に伝わる
八乙女伝説

飛鳥時代、蘇我馬子に命を狙われた蜂子皇子が宮中を脱し日本海を北上中、八人の乙女が皇子を由良に招き入れました。生き延びた皇子は修行を重ね、出羽三山を開山したと伝えられています。



白山島

白山神社

縁結びの神様を祀る神社。本殿までは約270段の急な階段があります。



由良海岸

澄んだ海と白い砂浜がつづく。快水浴場百選にも選ばれています。



シーグラス
拾いも
楽しい!



合計距離
2.6km
合計時間
約2時間
※見学時間含む

START!

由良郵便局前バス停

GOAL



海テラスから 磯の風

館内にはレストラン、お土産コーナーがあります。白山島を眺めながらお食事はいかが?



ラーメン屋
みさと

スープに地元の小鯛を使った塩ラーメン。あっさりとして上品な味わい。

※掲載店舗の営業時間等については、HP等でご確認いただくか、お店に直接お問合せください。



磯ガニ釣りに挑戦してみよう!

白山島の見える由良海岸には、たくさんの生き物が生息する磯辺があり、道具をレンタルして磯ガニ釣りに挑戦できます。条件を満たせば、「ゆら磯ガニ釣り師」の称号と缶バッジがもらえるかも!?(要予約・200円)

称号を得るには

- 1 海中での捕獲はしない
- 2 釣ったカニはリリース
- 3 カニとジャンケンで勝つ
- 4 海を汚さない
- 5 道具を返す



モン・サン・ミシェル(フランス)
ノルマンディー地方にある、周囲約900m、高さおよそ80mの島。中央には天を指すように修道院がそびえ立ち、「西洋の驚異」とも称される独特の景観をつくりあげている。

こっちが
海外!

公 告

■令和6年度任意継続被保険者の法47条第2項の規定による額

令和6年4月1日より	1. 健康保険法第47条第2項の規定による令和5年9月30日における全被保険者の同月の標準報酬月額を平均した額 320,559円 2. 上記の額を標準報酬月額の基礎となる報酬月額とみなした場合の標準報酬月額(上限)及び適用年月日 標準報酬月額(上限) 320千円 適用年月日 令和6年4月1日
------------	--

■組合規程の一部変更

令和6年4月1日より	文書保存規程において、情報システムによる文書管理を想定して、文書の保存形態を定義付けするため一部変更をおこなった。
------------	---

健康

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。

クロスワードパズル

1		2	3		4		5
			C				
		6		7		B	
8							9
							F
		10	11		12		
					G		
13	14				15		16
D							
17		18		19		20	
	21			22	23		
	A			E			
24					25		

タテのカギ

- 菜の花畑～に～の唱歌、題名は
- 屋台でいい香り。薄皮の中にバナナやクリーム
- マティーニのベースはこの蒸留酒
- 鶴は機織りで返しました
- 黒猫にシロと付けるひねくれ者
- ザクザク、千両箱の中身
- コスプレのコス
- 釣竿の糸巻き部分
- ドングリ同士くらべても大差なし
- 沖縄風犬犬?
- 収集車さん、待ってー、もう一袋あったー
- カンパニー!で掲げる
- 虫メガネは〇〇レンズ
- 幸せの鳥、どんな色?

ヨコのカギ

- えー、凶とか出るんだ
- シニア男性を親しみ敬って呼ぶ語
- 穴～のあいた根菜さん
- 空港やホテルの玄関ホール
- ささやくときは低い
- 私の兄さんはプリンスよ
- 童謡「春の小川」で、スミレやレンゲはどこに?
- スプーンでつぶせば、練乳がピンクに
- ブルガリアといえばこの乳製品
- キュービッドが持っている武器
- 人間はヒザに、カッパは頭に
- バンドの全国巡回コンサート
- 食パンこんがり、バターやジャムで
- 新生児用からシニア用まで

ヒント タバコのにおいも有害です

答え

A	B	C	D	E	F	G
---	---	---	---	---	---	---

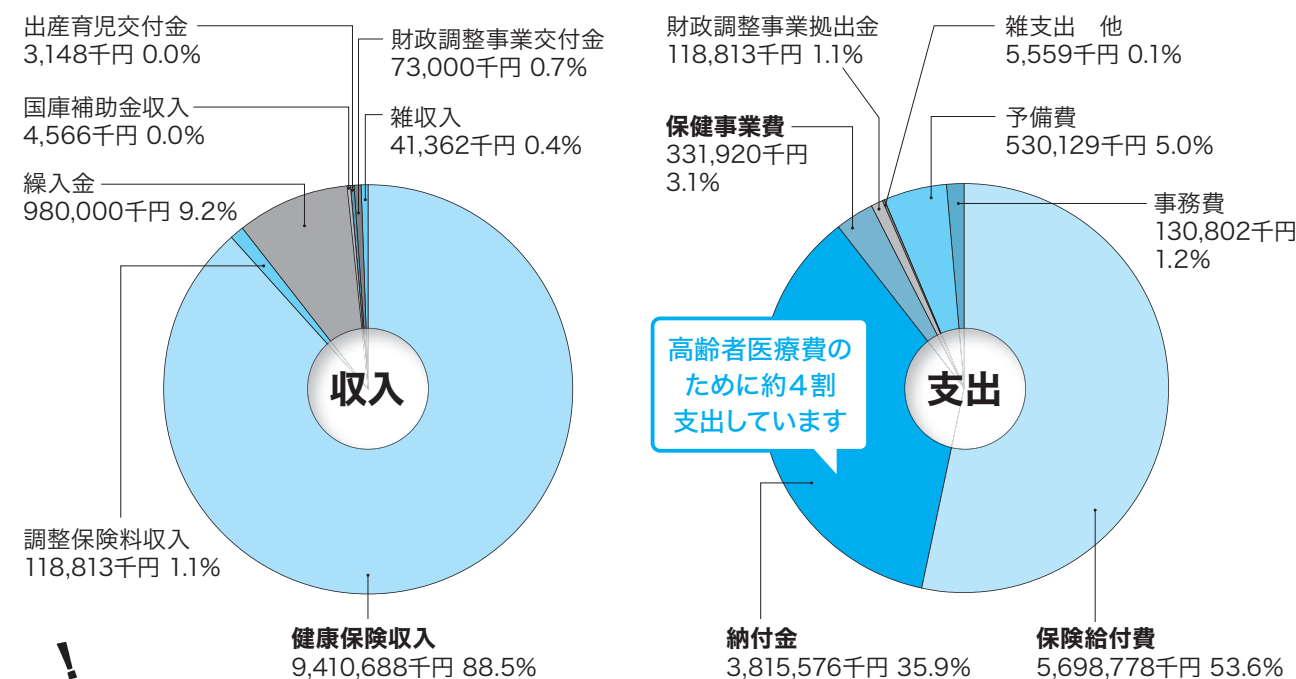
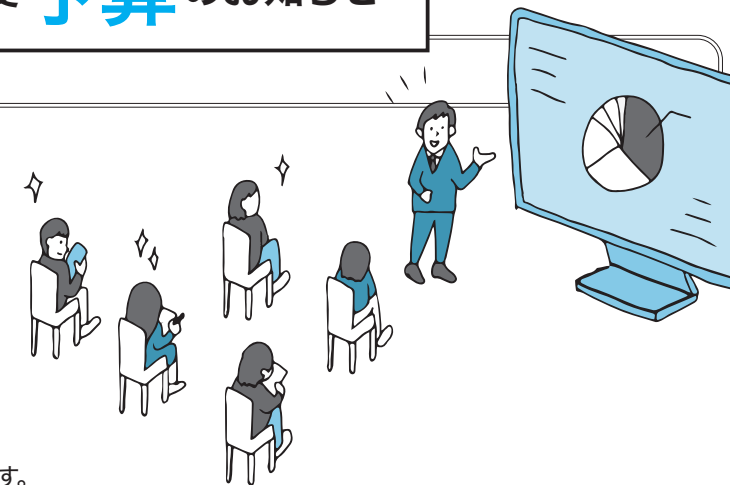
ベネッセ教育 提供

2024年度 予算のお知らせ

一般勘定

主な勘定項目

- 健康保険収入
会社とみなさんが納めた保険料です。
- 保険給付費
みなさんの医療費や各種手当金のための支出です。
- 納付金
高齢者医療制度を支えるための支出です。
- 保健事業費
健診等、みなさんの健康を守るための支出です。



支出を1人当たりでみると...



予算の基礎数値 (一般勘定)

被保険者数	20,000人
平均標準報酬月額	317,000円
総標準賞与額	17,724,461千円
平均年齢	46.46歳
扶養率	0.56人
前期高齢者加入率	3.12%

介護勘定

健康保険組合では市区町村に代わり、40歳以上の人の介護保険料を徴収し、介護納付金として国に納めています。高齢者の増加に伴って介護納付金も増加しており、収入支出予算額は12.4億円となりました。

