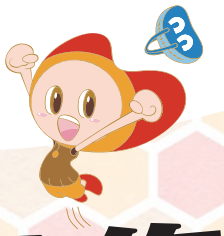
2019 Vol.100
spring

Wellness

http://www.komatsu-kenpo.or.jp/



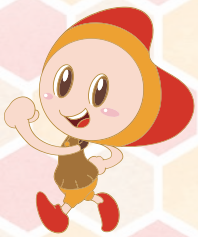
祝！100号記念

「はたらく健保」×「はたらく細胞」コラボ特集

- 健康保険組合のメリット
- working1 みなさんの健康を守るために
- working2 健全な健保運営のために
- 2019年度 小松製作所健康保険組合の予算のお知らせ

「はたらく細胞」は体の中の細胞を擬人化した人気マンガです。

『はたらく細胞』公式ツイッター
@hataraku_saibou



あなたの健康、
健保と細胞たちが
応援します!

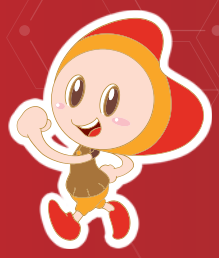
小松製作所健康保険組合

本紙をご家庭に
お持ち帰りください。

Wellness100号特別企画！テレビアニメ「はたらく細胞」×コマツ健保

みなさんのために健保も毎日はたらいています！

はたらく健保



コマツ健保の情報誌「Wellness」が100号を迎えました。
100号では、「はたらく細胞」のキャラクターたち&「ゆうゆうちゃん」と一緒に、
健康保険組合の仕事・健康づくりの取り組みについて見ていきたいと思います。

そもそも健康保険って?

◀赤血球。主な仕事はからだのすみずみに酸素と栄養を運ぶこと

健康保険は民間の医療保険とは違い、国の社会保険制度のひとつで、会社（事業主）と社員（被保険者）で保険料を出し合って運営しています。みなさんは入社した日から「被保険者」となります。

病院へ行って診察を受けたとき、原則3割で済むのは健康保険のおかげなんです!

健康保険組合にはさまざまなメリットがあります!

MERIT 1 保険給付が手厚いんです！ コマツ健保独自の付加給付がプラスされます。

コマツ健保は払い戻し金額が多い！
主な事業所は給料に合算振込されるので便利!

コマツ健保は傷病手当金の額が多い!
ケガや病気で休職するときにもらえる手当金が上乗せされます!

子どもが生まれたら42万円もらえる!
女性被保険者が出産したら、さらに「出産手当金」も支給されます。

耳寄り情報

医療費が高額になったとき → **高額療養費制度**があります。医療費が一定の限度額を超えると超えた分が払い戻されます!コマツ健保から限度額適用認定証を交付しますので、これがあれば窓口での支払いが限度額までで済みます!

MERIT 2 健康診断がタダで受診できます！

受診項目が充実!婦人科検診も無料!
他健保では年齢制限がある組合も多いんです…。

節目ドック（54歳・58歳・62歳）も無料!
がん検診等をしっかり受けてほしい年代を強力サポート!

MERIT 3 みなさんの健康づくりを応援!

健康・介護教室 無料!
契約運動施設 低価格で!

*詳しくは6ページまたはコマツ健保のホームページをご覧ください。

社員（被保険者）のみなさんと健康保険組合のつながり

このようにみなさんが入社から退職（+2年間）されるまで、健康保険組合はみなさんと深くかかわっているのです。

みなさんのライフイベント（イメージ）	適用・給付（保険給付）	健康づくり事業
入社	健保組合加入 ⇒「健康保険証」受領	新入社員研修
結婚	被扶養者（配偶者）申請	
子供誕生	被扶養者（子）申請 出産手当金& 出産手当金付加金 出産育児一時金	
30歳半ば		ヘルスアップセミナー
長期休業	傷病手当金& 傷病手当金付加金	
40歳～		メタボ対策 ⇒ 特定保健指導
子供就職	被扶養者減申請	
54・58・62歳		節目ドック
退職	任意継続被保険者制度（退職後2年間）※希望者	

健康づくり事業：KENPOS・禁煙・城ケ崎荘ほか／被保険者 特定健診・生活習慣病健診・ゆうゆうセルフチェック／被扶養者 ゆうゆう健診受診

みなさんの生活をみんなで一生懸命守っています！

申請はすみやかにお願いします！

◀血小板。血管が損傷した際に集合し、傷口をふさいで止血する。

はたらく健保

Working 1

みなさんの健康を守るために

健保の仕事は、病気やけがをしたときの給付だけではありません。みなさんの健康を守ることも大切な仕事。ここではとくに力を入れている取り組みについてご紹介します。

▼好酸球。アレルギーや寄生虫感染があると増殖する。弱いながらも貪食作用がある白血球の一種。

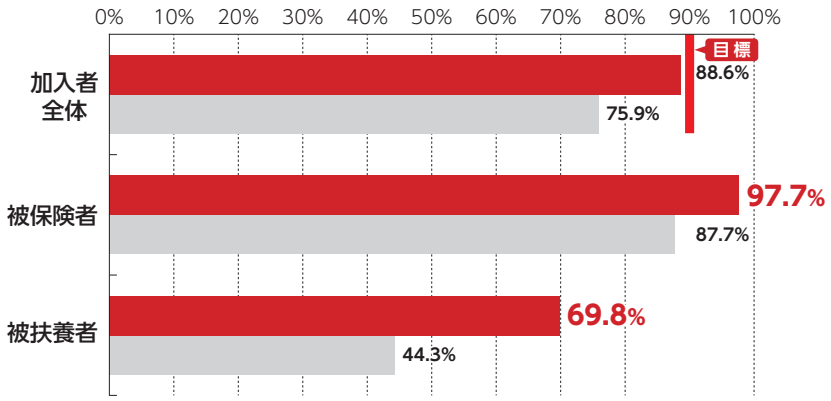
被扶養者の1/3の方が未受診!

健診受診率は88.6%と全組合平均より高いですが、目標には届いていません。被保険者はほぼ100%ですが、被扶養者の受診率は69.8%にとどまっています。

元気な毎日のためには、まず健診!

■コマツ健保の特定健診受診率　※2017年度受診率

加入者全体、被保険者・被扶養者別(40歳以上)



被扶養者(配偶者)も健診を!

配偶者のみなさん!!
大切な保険料から健診費用が
出ているのに受診しないともったいないよ!!
コマツゆうゆう健診を利用してね!

職場の健診を受けられる被保険者と違い、被扶養者のみなさんの健診受診率はまだまだ低い状況です。生活習慣病の多くは自覚症状なく進行し、気づいたときには手遅れということもあります。コマツ健保から「ゆうゆう健診」のお知らせが来たら、必ず申し込みましょう。

ゆうゆう健診は…

P6 参照

① 個人負担なし! **タダ!**
② 多くの健診機関から選べる
③ 健診後のフォローが受けられる

こんな方はとくに注意!

一見、健康そうに見えても病気の芽がかくれているかも!?

- 20歳のときから体重が10kg以上増えている
- ダイエットとリバウンドをくり返している
- パンやパスタなど、炭水化物オンリーの食事が多い
- 食事を減らしてもお菓子を食べる
- 夜遅い時間に家族につきあって食べている
- 妊娠中、血糖値が高かった
- 若い頃は低血圧だったので大丈夫と思っている
- お酒やたばこもやらないので安心している

これは受けなきゃソンね!

▲マスト細胞。過剰に作られたIgE抗体の刺激に反応してヒスタミンやロイコトリエンなどの化学物質を分泌する。

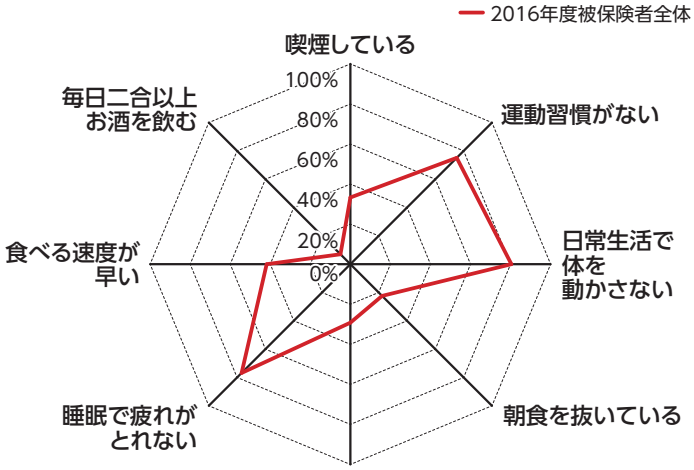
若いうちからの健康管理が未来の健康を決める!

コマツ健保の被保険者には、運動習慣がない人が多いようです。これはメタボや糖尿病などのリスクとなりますので、若いうちから生活を見直す必要があります。

社員のみなさんの健康状態を分析!

▲制御性ヘルパーT細胞。主な仕事はT細胞の暴走を抑え、免疫異常を起こさないように調整すること。

■コマツ社員の生活習慣

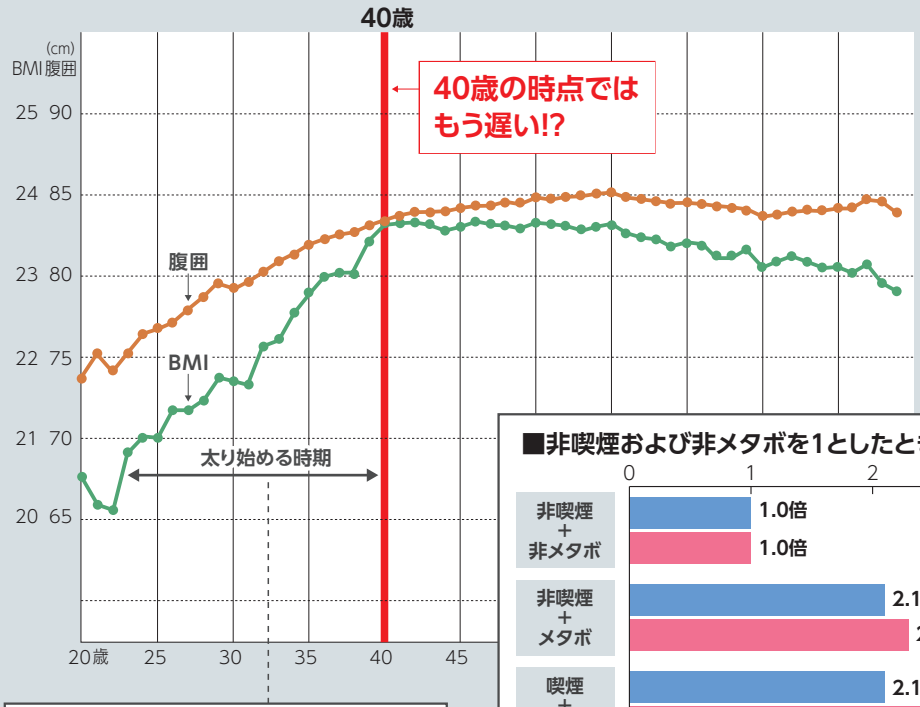


鉄は熱いうちに打て!!

▼B細胞。抗原に対し、抗体という武器を作り対抗するリンパ球。

若いうちから健康に関心を

■加齢にともなうBMIと腹囲の推移（男性）

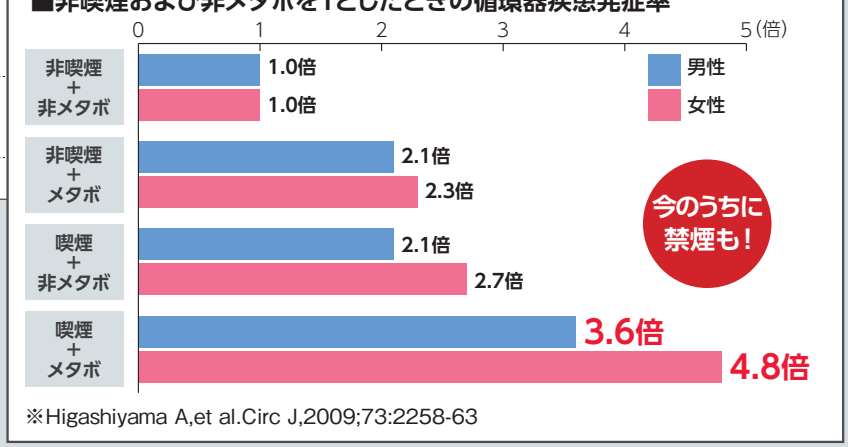


とくに男性は、社会人になった、結婚した、子どもができたといったライフイベントをきっかけに太り始める傾向があります。生活習慣病へと進行させないために、今のうちから肥満対策を実践しましょう。

将来、メタボにならないためには、20代・30代の若いうちからヘルスマネジメントを身につけることが大切です。

コマツ健保では、新入社員への健康教育や、メタボ該当者が増加する一歩手前の年齢である30歳代を対象に「ヘルスアップセミナー」を実施しています。

■非喫煙および非メタボを1としたときの循環器疾患発症率



※Higashiyama A,et al.Circ J,2009;73:2258-63

詳しくは健保ホームページにて
ご確認ください

コマツ健保 検索

被保険者向け

各種健康診断

特定健診

メタボリックシンドロームに着目した健康診断

実施時期 各事業所で行われる定期健康診断時
※健診実施日は、各事業所にご確認ください。

節目ドック

対 象 者 54歳・58歳・62歳
(事業所に勤務している任意継続被保険者含む)

実施項目 血液検査・便検査・眼底検査・胃カメラ・腹部エコー・胸部CT

申込期間 2019年8月1日～11月29日

実施時期 2019年10月1日～2020年3月19日

受診方法 契約医療機関に各自で申込み
※詳しくは、送付される案内をご確認ください。

婦人科検診補助

補助項目 ❶乳房エコー ❷マンモグラフィー ❸子宮頸がん(細胞診) ❹経膣エコー ❺子宮体がん(50歳以上のみ)

補 助 額 1人当たり上限25,000円
(❶～❹の合計) ❺は上限8,000円
(各項目年1回のみ)

対象受診期間 2019年4月1日～2020年2月29日

申請期間 2019年4月1日～2020年3月10日

受診方法 ⓐ市区町村のがん検診
ⓑ事業所で集団バス検診
ⓒ契約医療機関
ⓓ契約以外の医療機関

ご家族向け

健康診断

*被扶養者・任意継続被保険者向け

ゆうゆう健診

対 象 者 被扶養者で配偶者:年齢制限なし
被扶養者で配偶者以外の家族:40歳～74歳を対象
任意継続被保険者:年齢制限なし
(事業所勤務の方は、事業所での健診のため対象外)

実施項目 必須項目:特定健診(身体測定、血液検査、尿検査等)
オプション項目:がん検診(乳、子宮、胃、大腸、前立腺、肺)

費 用 全額健保負担
(ただし、一部オプション項目自己負担あり)

受診方法 ❶5月頃に被保険者に案内送付
❷契約健診機関または健診会場を選択し、申込書をポストに投函
❸のちほど送付される受診券を持って健診受診
※詳しくは、5月頃に送付される案内パンフレットをご確認ください。

2019年度も
はたらきます！

健康づくり事業のご案内（保健事業）

KENPOS

WEBやスマホにて日々の歩数・体重・食事行動の管理を励まし合いながらご利用いただける健康づくりサイトです。

KENPOS https://www.kenpos.jp/

ゆうゆうライフ倶楽部

60歳以上の方を対象に、薬局にて薬剤師による健康維持・疾病予防等の健康相談を実施します。

介護・健康教室

介護・健康に関する問題をよりよく理解してもらうため、他の健保組合と共同で介護・健康教室を開催しています（参加費無料：但しキャンセル料あり）。

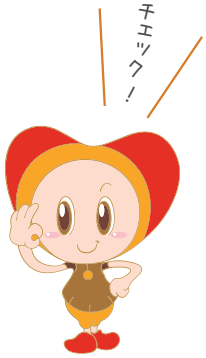
健康サポート

特定保健指導（ゆうゆうサポート）

健康診断の結果でメタボリックシンドロームのリスクがある人に対して、専門家による生活習慣改善のためのサポートを行います。専門家が個人に合った生活習慣改善のアドバイスをし、目標達成のための取り組みを支援します。

ゆうゆうセルフチェック

健康診断と一緒に生活習慣もチェック。約80項目の問診からあなたの体内年齢を算出し、問題点がわかります。被保険者は定期健診時、被扶養者（及び任意継続被保険者）はゆうゆう健診時に実施します。



ヘルスアップセミナー　＊被保険者のみ

メタボリックシンドローム該当者が増加する一歩手前の年齢である30歳代を対象に、運動と食事を振り返るための健康セミナーを実施します。

知っ得情報

インフルエンザ予防接種費用補助

年1回1人当たり上限1,000円の補助を実施します。

対象接種期間　2019年10月1日～2020年1月31日

申請期間　2019年10月1日～2020年2月10日

健康相談ダイヤル

健康、医療、介護、医療機関情報等の相談を電話にて行っています。

0120-86-24-69（24時間・年中無休）

契約運動施設

契約運動施設では低価格帯にて施設をご利用いただけます。

契約施設　●ルネサンス　●ダイナミック

直営保養所「城ヶ崎荘」

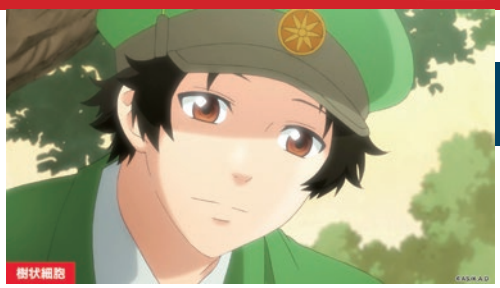
コマツ健保が保有している保養所「城ヶ崎荘」は、伊豆の「城ヶ崎海岸駅」近くにあり、天然温泉や地元の美味しい料理が堪能できます。体と心の癒しに、ぜひご利用ください（裏表紙参照）。

はたらく健保
Working 2

健全な健保運営のために

保険証は大切にね!

加入・脱退の手続きや、みなさんから納めていただいた大切な保険料が適切に使われているかチェックするのもお仕事です。そのため、みなさんにも各種届出や手続き等のご協力をお願いします。



▲樹状細胞。主な仕事は抗原情報を掲示してT細胞に伝えること。

ようこそ! 健保の一員になりました!

日本の健康保険制度は「国民皆保険」。コマツ健保加入の会社(コマツ、グループ会社等)に入社すると、コマツ健保に加入し、コマツ健保の健康保険証が交付されます。

健康保険証が交付されたら

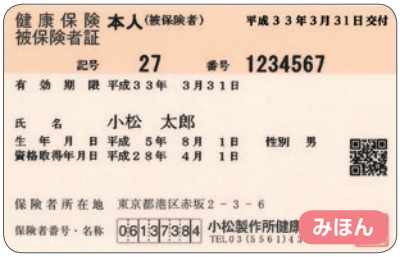
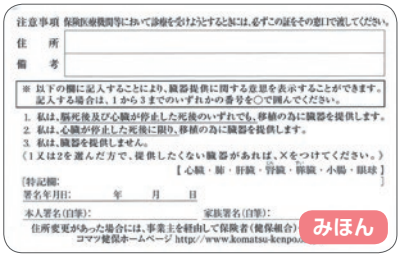


表 面

氏名・生年月日等、記載内容を確認してください。

※間違いがある場合は、直ちに健保組合へご連絡ください。



裏 面

「住所欄」に現住所を自著してください。

※お子様の場合は、保護者が代筆でも結構です。単身赴任・学生など別居されている場合は、それぞれ居住地の住所を記入してください。住所変更があった場合は、各自で修正を行ってください(住所変更のたびカード証の発行は行いません)。

保険証を紛失、破損してしまったら

❶盗難・自宅外での紛失は必ず警察に届出てください。

❷「健康保険被保険者証再交付申請書」を事業所総務人事部門に提出してください。

健康保険証は、クレジットカード等とは異なり紛失・盗難にあった場合でも、効力を停止させることができません。紛失・盗難にあわないよう、保険証の取扱いには注意しましょう。

扶養家族の資格調査ってなに?

被扶養者となっている方が、現在も被扶養者の認定基準を満たしているか確認する調査です。

手続きを忘れずにお願いします!

Q どうしてそのような調査をするの?

A 下記のような、被扶養者に該当しない方をそのままにしていると本来であれば健保が負担する必要のない医療費の支払いが増え、結果的に保険料の値上げなど、皆さんの負担増に繋がってしまうのを防ぐためです。

例)・就職して、新しい保険証をもらっているのに、被扶養者の保険証を持っている。
・収入が増え、被扶養者の認定基準を上回っている。
など

■収入の基準

同居している場合	別居している場合
年収130万円未満で 被保険者の年収の2分の1未満	年収130万円未満で 被保険者からの送金額より少ない

※60歳以上または障害年金の受給者は180万円未満

Q 子供がすでに就職しています。扶養から外していなかったのですが、何か手続きは必要ですか?

A 被扶養者から削除する手続きが必要です。すみやかに、事業所総務人事部門を通し、申請ください。

※申請手続きはコマツ健保HPをご覧ください。

■2017年度扶養家族の資格調査結果(取消理由)

2019年度も扶養家族の資格調査を実施をいたします。
健康保険被扶養者確認調書が届きましたら
ご協力のほどお願いいたします。

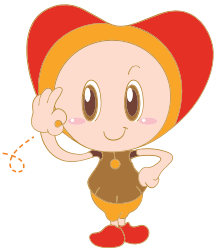
接骨院・整骨院で施術を受けられる方へ

接骨院・整骨院は、医師が治療を行う病院とは違い、柔道整復師などが施術を行う施術所です。健康保険が適用される施術は一部に限られ、それ以外については全額自己負担になります。健康保険を正しく使うため、接骨院・整骨院のかかり方を知っておきましょう。

こんな誤解をしていませんか？

1. つらい肩こり！ 接骨院で健康保険を使ってマッサージしてもらえるよね？
2. 5年前のむち打ち症！ また痛くなったから、接骨院で健康保険が使えるよね？
3. 書類にサイン！ 白紙だけど、接骨院に任せてサインしていいよね？

1. 肩こりや腰痛には健康保険は使えず、全額自己負担になります。
2. 過去のケガによる痛みがぶり返しても、健康保険は使えません。
3. 療養費支給申請書は負傷原因や支払った金額などをきちんと確認してください。



健康保険が使えるのはどんなとき？

接骨院・整骨院で健康保険が使えるのは、外傷性（慢性でない）のケガ（骨折・脱臼・打撲・ねんざ・肉ばなれ）だけです。なお、骨折・脱臼は、応急手当以外は医師の同意が必要です。

健康保険が使えないケース

- ✕ 日常生活の疲れによる肩こり・腰痛
- ✕ 病気（脳疾患の後遺症、ヘルニアなど）による痛みやしびれ
- ✕ スポーツなどによる筋肉痛
- ✕ 加齢による体の不具合
- ✕ 過去のケガによる痛み
- ✕ 症状の改善が見られない長期の施術
  - ⇢ **内科的な原因も考えられるので、一度医師の診察を受けましょう。**
- ✕ 同じケガで病院にかかっているとき
  - ⇢ **整形外科などで治療を受けている場合は、接骨院・整骨院で健康保険を使えません。**
- ✕ 仕事中・通勤途中のケガ
  - ⇢ **労災保険の対象になるので職場に報告してください。**

健保からの問合せには回答しないとダメ？

接骨院・整骨院で健康保険を使った場合、後日、健康保険組合から施術内容についてお問合せさせていただく場合があります。これは、接骨院などからの費用請求の内容に間違いがないかを確認するためです。領収書・明細書は必ず受け取って保管し、問合せには必ずご自身でご回答ください。

健康保険組合から接骨院などへの支払いは、みなさまに納めていただいた保険料が使われています。保険料を大切に使うために、ご協力をお願いいたします。

療養費支給申請書はどこを確認するの？

健康保険組合は、柔道整復師が提出する「療養費支給申請書」に基づいて健康保険の給付をします。施術後は、柔道整復師から療養費支給申請書に署名を求められますので、内容を確認のうえ、署名してください。また、白紙の申請書には署名しないでください。

申請書のチェックポイント

- ☑ 負傷原因・負傷部位・負傷日は正しいか？
- ☑ 施術を受けた日や回数は合っているか？
- ☑ 一部負担金の額は窓口で支払った金額と合っているか？

みなさんのからだの中で細胞たちもはたらいています!

歯周病とはたらく細胞

歯周病と糖尿病の関係

「歯周病」とは歯周病菌の感染によって歯肉などの組織に炎症がおこる病気ですが、最近では、歯周病は口の中だけではなく、全身の疾患にも深く関わっていることがわかってきました。ここでは、「はたらく細胞」のキャラクターから、免疫細胞たちのはたらきを通じて、歯周病と糖尿病との関係について解説します。

糖尿病と歯周病って関係があるの?

糖尿病と歯周病は互いに悪化させる危険因子

歯周病にとって糖尿病は喫煙と並んで二大危険因子であり、一方歯周病は、脳卒中、心疾患、腎症、網膜症、神経障害などに次いで第6番目の糖尿病の合併症ともいわれており、両者は密接な相互関係にあることがわかってきました。

糖尿病が歯周病に及ぼす影響

糖尿病になると、からだを守るマクロファージの機能低下、歯肉組織や血管の脆弱化(弱くもろくなる)などがおこります。その結果、歯周病関連細菌に感染しやすくなり、歯周組織が急激に破壊され、歯周病が悪化します。

歯周病が糖尿病に及ぼす影響

歯周病関連細菌から出る毒素は、マクロファージによるTNF-αという物質の産生を促し、結果として血糖値を下げるインスリンをつくりにくくします。そのため、血糖値が上昇しやすくなって糖尿病のコントロールが困難になり、同時に歯周病も進行していくという悪循環におちいります。

細菌などから、からだを守っている免疫細胞たち。
炎症などの免疫反応は、細胞たちが頑張ってはたらいている証拠だが、病状を悪化させてしまうことも…

▶マクロファージ
主な仕事は細菌などの異物をとらえて殺し、抗原や免疫情報を見つけ出す。ヘルパーT細胞にその情報を伝える。

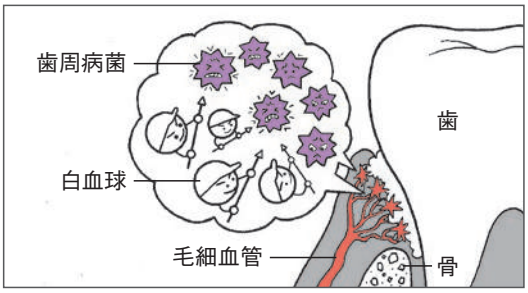
▲キラーT細胞
ウイルス感染細胞、がん細胞などの異物を確認認識、破壊する殺し屋。ヘルパーT細胞の命令によって出動する。

▲ヘルパーT細胞
外的侵入の知らせを受け、敵の情報をもとに的確に攻撃できるように戦略を決める司令官。

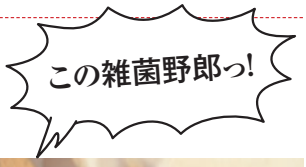
歯をみがくと血が出るのはなぜ?

みがき残した細菌がいる証拠

歯をみがいて血が出ると、歯ブラシで歯肉を傷つけているせいと思いがちですが、実は**そこで白血球が戦っているせい**なのです。細菌のかたまりである「歯垢」が歯と歯肉の間の境目にたまると、毛細血管が寄ってきて、白血球が集まってきます。毛細血管は細くて弱い血管なので、歯ブラシで簡単に破れて血が出ます。つまり、血が出るのはそこにみがき残した細菌(歯垢)があるという証拠。



血が出る場所は、もっとブラッシングしなければいけないということなのです。

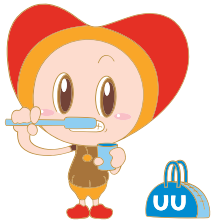


▲白血球(好中球)
主な仕事は外部から侵入した細菌やウイルスなどを異物を排除すること。

歯周病を予防しよう

歯周病菌に負けないためには

ブラッシングなどが不十分だと、歯と歯肉の境目に歯垢(プラーク)がたまってきます。歯周病菌はプラーク内にすみつき、毒素や酵素を出して歯肉を攻撃します。
歯周病は、歯周病菌の活動とそれに対抗するからだの抵抗力(免疫細胞たちのはたらき)のバランスがくずれたときに発症します。このバランスが保たれていれば、歯周病は十分に予防できます。



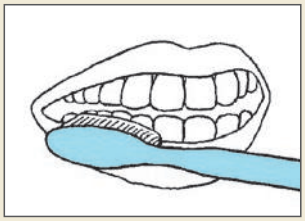
歯周病予防のポイント

①プラークコントロール

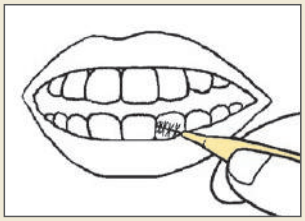
歯周病の原因であるプラークの増殖を抑制し、歯周病菌の量を減らす「プラークコントロール」がもっとも大切です。歯ブラシや歯間ブラシ、デンタルフロスなどを使って、毎日しっかり歯の手入れを行いましょう。

②歯周組織の抵抗力をつける

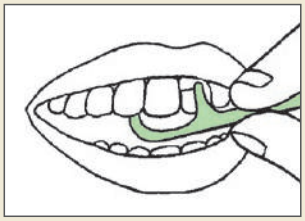
喫煙は血行不良をおこし、歯周組織を傷める大きな原因です。免疫細胞たちが元気にはたらいて細菌を駆除できるよう、喫煙や飲みすぎなどを控え、からだ全体の抵抗力を高めておくことも大切です。また、糖尿病の人は歯周病を悪化させないよう、血糖コントロールに努めましょう。



▲歯ブラシによるブラッシング



▲歯間ブラシ



▲デンタルフロス

定期的に歯科を受診して歯石除去や口腔内をチェックしてもらうことも大切です。

免疫細胞たちが元気にはたらけるよう、生活習慣にも気をつけましょう!

オイルサーディンの和風パスタ

1人分 ●545kcal ●塩分1.3g

“サラサラ血液”を作るために欠かせない魚の栄養がたっぷり！缶詰を使った、手軽で美味しいパスタです。

材料（2人分）

全粒粉スパゲッティ……160g
オイルサーディン（缶）……1缶
ひじき水煮……50g
芽ねぎ……適宜
にんにく……1かけ
しょうゆ……大さじ1/2
塩、黒こしょう……各適量
オリーブ油……大さじ1

作り方

1 にんにくはみじん切り、芽ねぎは根元を切り落とす。
2 鍋にたっぷりの湯を沸かして塩を加え、スパゲッティを表示より1分短くゆでる。
3 フライパンにオイルサーディンの油とオリーブ油とにんにくを入れて中火で熱しPoint①、香りが立ったらオイルサーディンの身を加え、粗くほぐしながらこんがり炒めるPoint②。
4 ひじきの水煮としょうゆを加えて炒め合わせる。ゆで上がったスパゲッティを加えてさらに混ぜ合わせ、器に盛って芽ねぎを添える。

＊ 全粒粉でない通常のスパゲッティでも美味しく作れます。
＊ 芽ねぎは細ねぎで代用可能です。
＊ にんにくはチューブでも代用できますが、炒める際の油はねに注意してください。

ヘルシー & 簡単 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 •
料理研究家・栄養士
今別府靖子

• 撮影 •
今別府紘行

オイルサーディン缶（イワシの油漬け）

イワシなどの青魚はカルシウムやビタミンDのほか、血液をサラサラにし動脈硬化を予防する必須脂肪酸のDHA・EPAも豊富。缶詰なら骨や煮汁ごと食べられるので、栄養を余すことなく効率的に摂取できます。コンビニなどで手軽に買えるのもポイントです。

＊ ＊ ＊

材料

Point① オイルサーディンの油には魚の旨味がたっぷり含まれているので捨てずに使いましょう。

Point② オイルサーディンはカリカリに焼くことでさらに美味しさが増します。

かんたんストレッチ！

体調改善

ストレッチは準備運動としてだけでなく、健康づくりや体調改善にも役立ちます。仕事や家事の合間などにストレッチを取り入れて、日々の習慣にしてみましょう。

監修●日常ながら運動推進協会代表　長野 茂

＼ストレスに効く！／

ぶら下がりリラックスストレッチ

30秒×2セット

デスクワークなどでは、背中や肩の筋肉が緊張し続けています。ストレッチで腰回りをほぐすとともに、心もリラックス。ストレスを軽減させましょう。

1

イスに浅く座り、両足を大きく開きます。目は軽く閉じて、肩の力を抜きましょう。

2

息を吐きながら上体の力を抜き、脊椎の一つ一つをゆっくり折り曲げるようにして上体をぶら下げます（30秒間）。起き上がるときも勢いをつけずにゆっくりと。

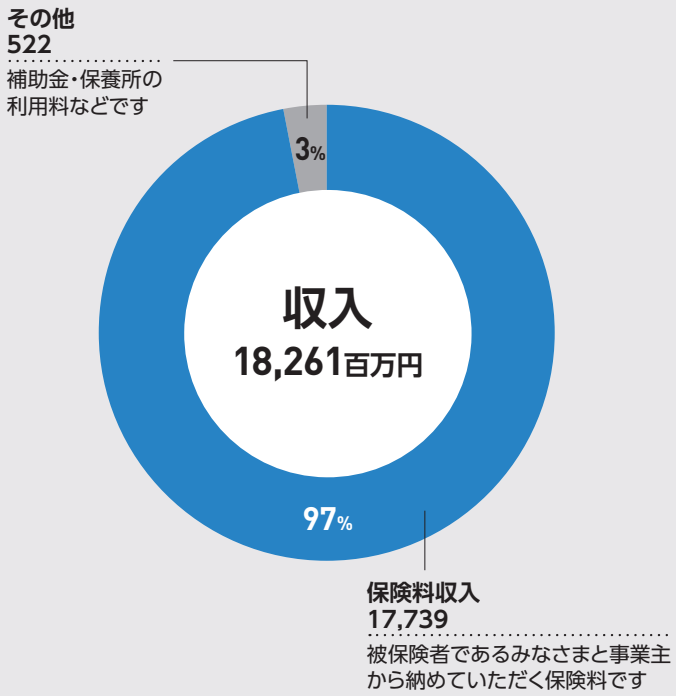
こんなときにオススメ！

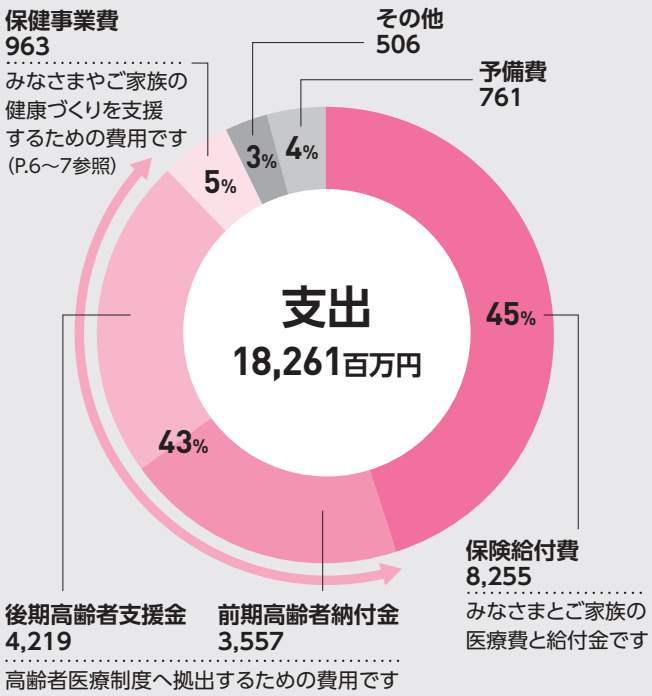
- デスクワーク
- テレビ
- トイレ　など

2019年度 予算のお知らせ

2019年2月22日に開催された組合会にて予算が承認されました。
保険料率は9.5%（本人負担3.8%･会社負担5.7%）に据え置いて運営いたします。

健康保険予算（百万円）





介護保険予算（百万円）

介護保険料率は1.45%（本人と会社で折半）を維持

2017年	1/3報酬割	今年度の納付金は対前年度+13%と大きく増加。総報酬割の影響で来年度も増加し、それに伴い料率を改訂する見込みです。
2018年	1/2報酬割	
2019年	3/4報酬割	
2020年	全面総報酬割	

参考：2019年度協会けんぽ保険料率　1.73%

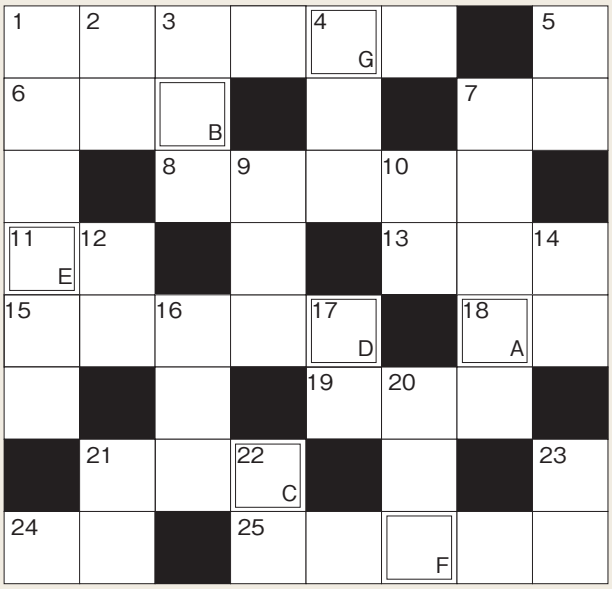
任意継続のみなさまへ

2019年度に適用される保険料の「標準報酬月額の上限」（注）は410,000円となります。
任意継続者の保険料はすべて本人負担です。

（注）保険料は標準報酬月額に料率をかけて算出されますが、任意継続被保険者の方の標準報酬月額には「退職時の標準報酬月額」または「当健保組合の平均標準報酬月額」（毎年見直します）のいずれか低い方が適用されます。

KENPO プレゼントクイズ

正解者の中から抽選で100名の方に
ステキな賞品をプレゼント！



タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目にカタカナで入れてください（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

1 かぐや姫は竹から。親指姫はこの花から
2 ○○蛙 負けるな一茶 これにあり
3 ハズバンドの配偶者です
4 同じ穴に複数匹、集って悪だくみ?
5 「てへぺろ」で口からペロリ
7 道路をサイコロ状の石で舗装
9 コング、ギドラ、サーモンに付く
10 臭い! 漏れてないか元栓見て
12 本物はプーさんほど可愛くない
14 アロハ! と首に
16 捕手のグローブ
17 日光浴でスルメになっちゃった!
20 地中海と紅海を結ぶ○○○運河
21 渡る世間に、ありやなしや?
22 首里城や国際通りがある都市
23 図書館に返すの忘れてた!

ヨコのカギ

1 プリンの食感。ギンナンみっけ!
6 水性じゃないから水に強いよ
7 脚を付ければテーブル
8 もしも鯉のぼりが、タダの筒だったら
11 船で、沖へ出るほど遠くなる
13 アシや竹製、和風のブラインド
15 こっそり、一口味見
18 えびす様ゆえ、やっぱエビで釣った?
19 ○○○か雲か〜いいえ満開の桜
21 電車賃が子どもの二倍
24 ピースピースしながら、ビーチを横ばい
25 鬼太郎のボトムスは、冬でもコレ

答え

A	B	C	D	E	F	G

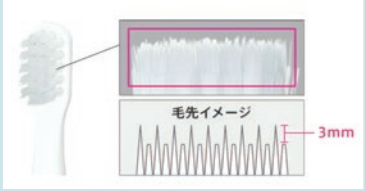
ヒント 朝日を浴びてリセットしよう

プレゼント賞品

ランチ
磨きに

音波振動
歯ブラシ
ポケット
ドルツ

コンパクトで持ち運びしやすいショートサイズの電動歯ブラシ。極細毛ブラシで細かいすき間もしっかり磨けます。
※色はおまかせください。



デリケートな歯周ポケットに必要以上に極細毛が入り込まないよう、毛先に3mmの段差を設けています。

応募方法

プレゼントをご希望の方は、下記の内容を明記のうえ、メール・郵送・FAX・社内便でご応募ください。

- クイズの答え
- アンケートの答え
  - ①＿＿＿＿＿＿
  - ②＿＿＿＿＿＿
  - ③＿＿＿＿＿＿
  - ④＿＿＿＿＿＿
- 会社名
- 氏名(被保険者本人)
- 保険証記号・番号
- 現住所・電話番号

アンケート

❶今号の中で一番興味をもった記事は?

❷今後、記事にして欲しいと思う内容は?

❸機関誌wellness全体の感想等、ご自由にお書きください。

❹コマツ健保に今後、期待したいことを教えてください。

送り先

〒107-8414
東京都港区赤坂2-3-6　小松製作所健康保険組合
「プレゼントクイズ係」

mail JP00MB-kenpo-hokenjigyo@global.komatsu
FAX 03-3584-6369

締切
2019年7月31日(水)

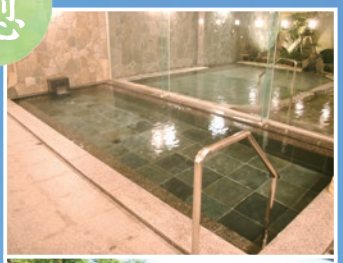
伊豆

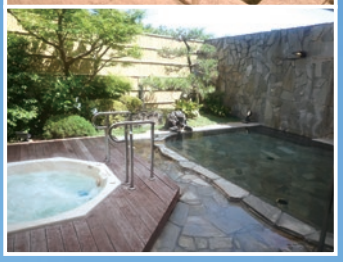
城ケ崎荘

星をみながらの露天風呂
伊豆の新鮮な食材を使った
料理長自慢の料理

癒

温泉にゆっくりつかってリフレッシュ





味

地元でとれる海の幸をたっぷり堪能

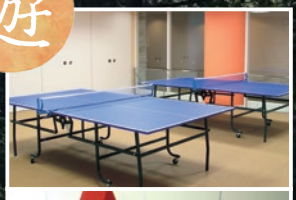
夕食の一例

季節感あふれる素敵な中庭とロビー

寛

遊

楽しい時間を過ごせます



アクセス

電車

熱海駅 — JR → 伊東駅 — 伊豆急行 → 城ケ崎海岸駅 …徒歩約8分… 城ケ崎荘

車

東京方面 → 厚木I.C — 小田原厚木道路 → 小田原 — 135号線 → 城ケ崎荘　約2時間30分

静岡方面 → 沼津I.C → 三島 → 伊豆高原 → 城ケ崎荘　約1時間30分

ご予約・お問い合わせ　城ケ崎荘　検索

TEL 03-5561-4743　FAX 03-3583-7772

Wi-Fi完備

E-mail JP00MB_jsc_uketsuke@global.komatsu

空室状況は変動いたしますのでお気軽にお問い合わせください。

所在地　〒413-0231　静岡県伊東市富戸916-1

●発行日：2019年5月1日発行　小松製作所健康保険組合　東京都港区赤坂 2–3–6　TEL(03)5561–4341