

東北地方太平洋沖地震に関するお知らせ

この度の東北地方太平洋沖地震に被災されました方々には謹んでお見舞い申し上げますとともに、一日も早い復興をお祈り申し上げます。

今回の地震はこれまでになく広範囲にわたる未曾有の被害をもたらしているため、健康保険組合としても今後の医療やその他の給付等の関連から被災状況を把握する必要があると判断し、現在各加入事業主様に被保険者及び被扶養者の方々の安否確認をさせていただいております。

また、今回の被災により被保険者証を紛失し、保険医療機関に提示できない場合には、氏名、生年月日、事業所名を窓口で申し立てることで保険により診療を受けることが出来ることとなっておりますのでお知らせいたします。

今号「けんぽだより 春号」のご家族向けの郵送につきましては、郵便事情等を考慮し、中止とさせていただきましたのでご了承ください。

平成23年度 任意継続被保険者の保険料のお知らせ

任意継続被保険者の平成23年度標準報酬月額の上限は470,000円です。
470,000円の場合の月額保険料は下記のとおりです。

	標準報酬月額	健康保険料	介護保険料	月額保険料
平成23年4月分保険料より	470,000円	34,310円	4,700円	39,010円

* 任意継続被保険者の標準報酬月額は、退職時の標準報酬月額か前年度の9月30日現在の当組合の平均標準報酬月額470,000円のいずれか低い額となっています。

退職時の標準報酬月額が470,000円未満 → 退職時の標準報酬月額となります
退職時の標準報酬月額が470,000円以上 → 標準報酬月額は470,000円となります

70歳から74歳の医療費の窓口自己負担割合は1割に据置き

平成23年4月より1割から2割負担（現役並み所得者は除く）に変更になる予定でしたが、平成24年3月31日まで1割負担に据え置かれます。

けんぽだより夏号

【表紙写真】

【我が家のペット自慢】

募集!

家族

風景

お子さん

の笑顔

.....etc.

締切 平成23年6月24日(金)

発表 けんぽだよりNo.98掲載

賞品 採用の方には、粗品贈呈

応募規定 ①表紙写真…スナップ写真で結構です。
②ペット自慢…スナップ写真数点とプロフィール、コメント。
会社名(職場)、氏名、電話番号を明記の上、送付お願いします。(写真の裏にも記入してください)

送り先 横河電機健康保険組合

住所 〒180-8750
東京都武蔵野市
中町2-9-32

ロケーション M76-2

担当 武田 外線:0422-52-5521
横河電機株式会社
内線:731-26475

おすすめ

Healthy
Cooking

やわらかい春キャベツにピッタリ。グレープフルーツを使った、さっぱりとしたあえものです。

キャベツとグレープフルーツのごま酢あえ



撮影:大井一範

料理:ベターホームのお料理教室

●材料(4人分)

キャベツ……………200g
塩……………小さじ1/3
グレープフルーツ……………1/2個(200g)
「すりごま(白)……………大さじ1/2
④酢……………少々
「塩……………大さじ2

●作り方

- ①キャベツは細切りにします。塩(小さじ1/3)で塩もみし、約5分 おいて水気をしっかりしぼります。
- ②グレープフルーツは、果肉をとり出し、果汁もとっておきます。
- ③④を合わせ、キャベツ、グレープフルーツを汁ごと加えてあえます。

●料理メモ

春キャベツ(=新キャベツ)の旬は、春から初夏。葉が柔らかくてみずみずしいので、生のままサラダや即席漬けにしたり、さっと炒めたりするとおいしい。キャベツは栄養が少ないと思われがちですが、ビタミンCが豊富。塩もみするとたっぷり食べられます。

COOKING DATA

エネルギー
1人あたり
45kcal

調理時間
20分