



糸魚川・能生の舞楽(解説は23ページ)

KENPO だより

Spring No.248

東京都電機健康保険組合

Contents

平成28年度予算のお知らせ ② ③

輝いている人にインタビュー(女子レスリング48kg級 登坂絵莉さん) ④

平成28年度保健事業のご案内 ⑥

保健師日誌 美和電気工業株式会社 ⑨



登坂絵莉さん(P4)

総力特集 電機健保の実情 ⑩ ⑪

増加が止まらない! 電機健保の保険給付費(医療費)

健診特集 平成28年度 婦人健診・家族健診のお知らせ ⑫

事業所訪問記(太陽計測株式会社、株式会社ヤシマキザイ) ⑬ ⑭

1泊旅行で健康を手に入れよう! / 強羅グリーンハイツ ⑳



ご家族
みなさんで
ご覧ください

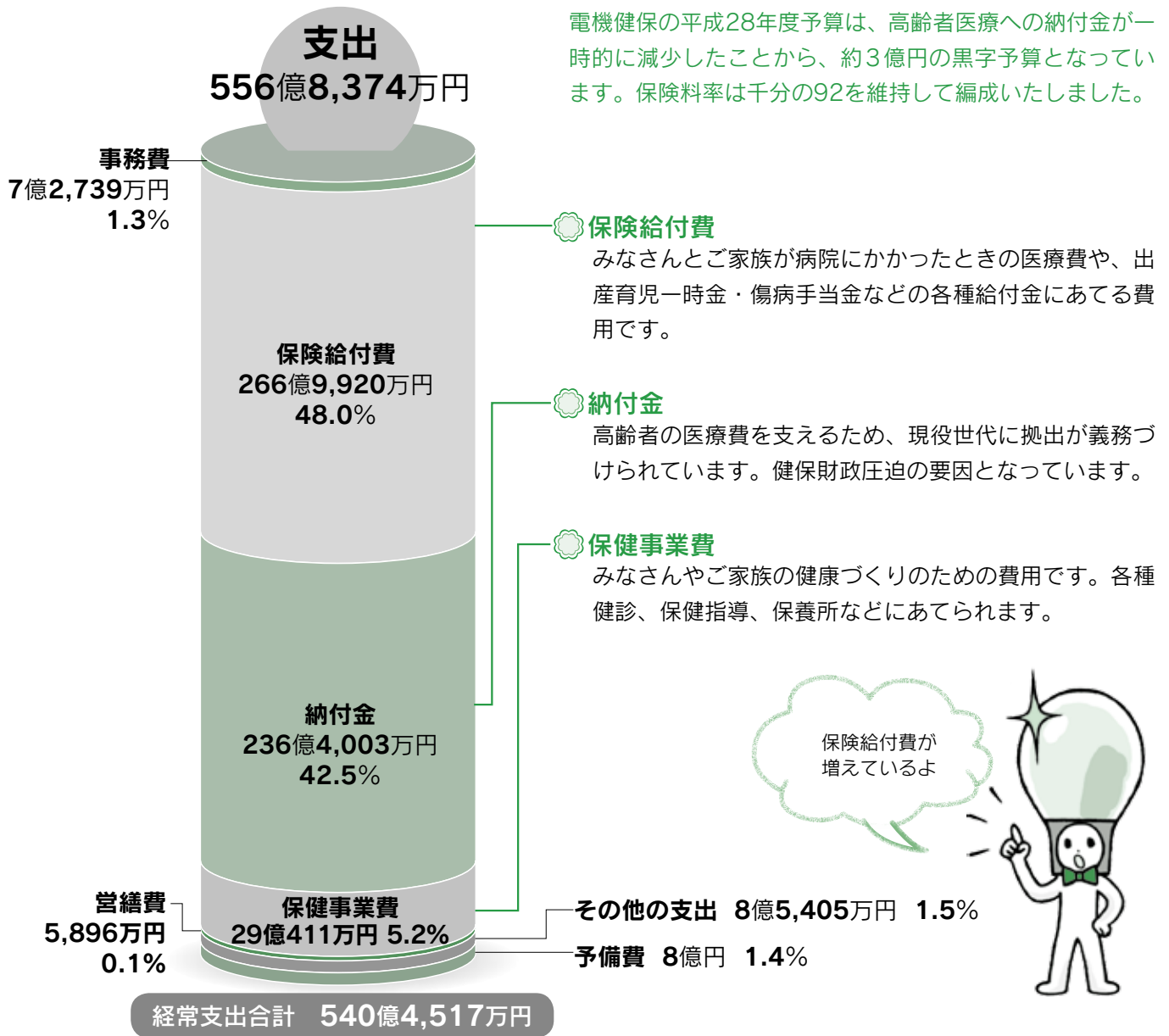
電機健保のキャラクター
でんキュートくん

ホームページアドレス <http://www.denkikenpo.or.jp>



保険料率は据え置きで、経常黒字の予算に健康づくり事業にしっかり取り組みます

電機健保の平成28年度予算は、高齢者医療への納付金が一時的に減少したことから、約3億円の黒字予算となっています。保険料率は千分の92を維持して編成いたしました。



保険給付費

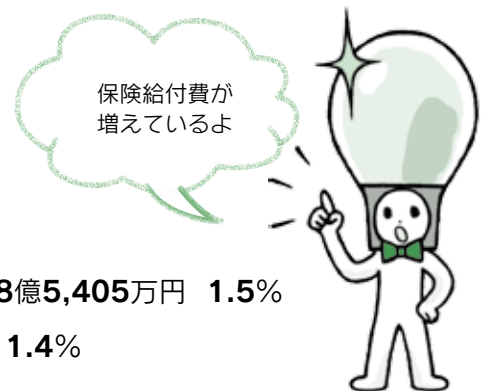
みなさんご家族が病院にかかったときの医療費や、出産育児一時金・傷病手当金などの各種給付金にあてる費用です。

納付金

高齢者の医療費を支えるため、現役世代に拠出が義務づけられています。健保財政圧迫の要因となっています。

保健事業費

みなさんやご家族の健康づくりのための費用です。各種健診、保健指導、保養所などにあてられます。



解説

収入

保険料収入(調整保険料を含む)は被保険者数と標準報酬月額額の微増により、前年度を上回る549億円を見込んでいます。今年度は、積立金を取り崩すことなく、予算編成することができました。

支出

みなさんやご家族の医療費にあてられる保険給付費は、前年度比6.5%増となる267億円を見込みました。

高齢者医療のために納める納付金は236億円で、前年度比10.5%の減少となりました。納付金はまず概算額を支払い2年後に精算するしくみですが、この精算による戻り額が大きかったことによるものです。

保険給付費と納付金を合わせると503億円となり、保険料収入の91.7%にあたります。

平成28年度 予算が決まりました

基礎数値	被保険者数	110,000人 (男性83,633人 女性26,367人)
	被扶養者数	99,691人
	扶養率	0.90人
	平均年齢	41.41歳 (男性42.14歳 女性39.08歳)
	健康保険料率	92/1000 (本人45/1000 事業主47/1000) 一般保険料率90.7/1000 調整保険料率 1.3/1000 (調整保険料は健保連が行う財政調整事業への拠出金にあてます)
	介護保険料率	13/1000 (本人6.5/1000 事業主6.5/1000) (介護保険料は40歳以上の被保険者のみ)

収入
556億8,374万円

保険料
(調整保険料を含む)
548億8,671万円
98.6%

繰入金
4,596万円
0.1%

その他の収入
7億5,107万円
1.3%

経常収入合計 543億2,417万円

保険料

みなさんと事業主から給与・賞与の92/1000を納めていただいています(みなさんは45/1000、事業主は47/1000)。この収入をもとに、健保組合は運営されています。

繰入金

今年度は積立金の取り崩しはなく、退職積立金繰入のみ計上しています。

健保の保険料率は千分の92を維持できたよ
将来の医療費を減らすために、
健康づくり事業に力を入れていくので
みなさん、どんどん利用してね

解説

収支

引3億円の黒字予算となりました。
40億円で、経常収支差
543億円の結果、経常収入



■介護保険…介護保険料率を引き下げます

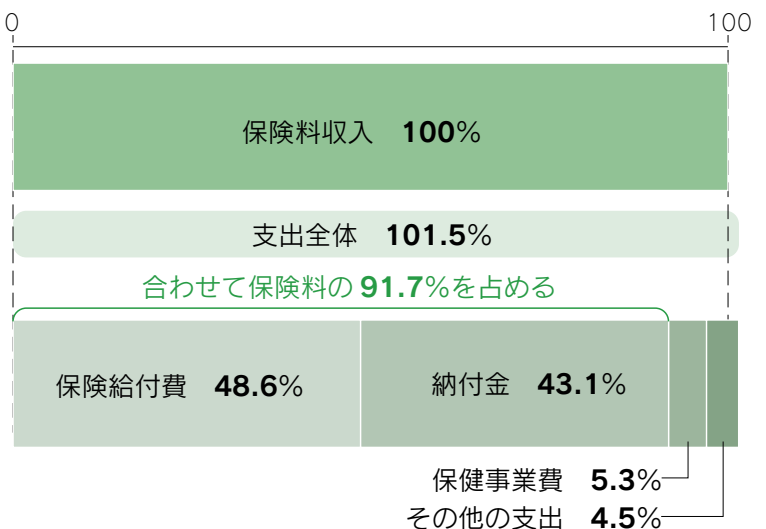
平成28年度の介護勘定予算は49億円を見込んでいます。これをもとにして決定した介護保険料率は千分の13(前年度より千分の2引き下げ)に決定いたしました。

介護勘定

収入	科目	予算額(千円)
	介護保険収入	4,457,700
	その他の収入	456,500
	合計	4,914,200

支出	科目	予算額(千円)
	介護納付金	4,905,113
	介護保険料還付金	4,000
	積立金	5,087
	合計	4,914,200

●保険料収入(調整保険料を含む)を100%として支出を見ると



48 kg級No.1の強さに加えて、小動物のようにキュートな笑顔も魅力。「強くてカワイイ!」と、いま、女子レスリングファン以外からも注目が集まる登坂絵莉さん。子供の頃から負けん気が強く、「保育園でもよく暴れてケンカをしてました(笑)」という彼女が、いち早く出場を決めたリオオリンピックで、どんな戦いを見せてくれるのだろうか。



女子レスリング48kg級

登坂絵莉さん

登坂絵莉 (とうさかえり)

プロフィール

1993年、富山県生まれ。日本女子レスリング48kg級選手。9歳でレスリングと出会い、中学時代から頭角を現す。レスリングの名門、至学館大学(愛知県)に進学し、栄和人監督に師事。初出場した世界選手権で銀メダルを獲得する。2013年から世界選手権3連覇を達成した、女子レスリング界期待の新星。

旅行クチコミサイト「トリップアドバイザー」の「2015年日本の人気テーマパーク」では、東京ディズニーランド、東京ディズニーシーに次ぐ3位に入る人気の施設です。船橋市が運営する公営の公園で、姉妹都市・デンマーク王国オーデンセ市の全面協力を受けて整備されました。

○ワンパク王国ゾーン
4つのアスレチックコースがあり、成長に合わせてレベルアップできます。大すべり台やロースライダーも魅力。らせん型ポンプや足踏み水車などでは、夏場は水着で遊べます。どうぶつふれあい広場では、ヤギやウサギと触れ合っ



(千葉県船橋市)

ふなばし
アンデルセン公園



みんなで

体験探検隊!

第10回

五輪でも、1点にこだわって勝つ 私らしい試合をお見せします！

吉田沙保里、伊調馨に続く若手の金メダル候補として注目を集める女子レスリングの登坂絵莉さん。昨年の世界選手権で見事に3連覇を達成し、初五輪への切符を手に入れた。

「オリンピックは夢でしたが、富山から名古屋に出てきて沙保里さんとの出会い、世の中にはこんなに強い人がいるんだ、私に五輪出場なんて無理かも、と諦めかけたこともありました。だから、憧れの舞台上に立てることができてすごくうれしいです」

昨年はケガが続き、決して万全な体調ではなかった。さらに、ライバルのスタドニク（アゼルバイジャン）が絶好調なこともあり、3連覇達成を危ぶむ声も聞かれた。

「スタドニク選手は数々の国際試合で優勝している強豪です。彼女の勝利を予想する声が耳に届いたりして不安な気持ちにもなりましたが、試合前、栄監督（吉田選手ほか多くの金メダリストを育てた名監督）に、チャンピオン同士の負けられない試合をして来い！と喝を入れられて、いっきに気合が入りました」

決勝戦も含めて逆転や僅差の勝利が続いた。何度も迎えたピンチを覆

した勝因はどこにあるのだろうか？

「レスリングは力と技とスピードのぶつかり合いに見えるかもしれませんが、実は、組み合う前の心理的な駆け引きがかなり重要です。小さな動きや呼吸などから相手の状態を見極め、ここぞというタイミングでフェイントをかけたたり、勢いよく前に出ていく。そういう冷静さを失わなければ、ケガをしても不利な状況でも、それを覆って勝つことができるとわかったのは収穫でした」

本番では、大勢の観衆の前で自分らしい戦いを見せたいという。

「私は圧倒的に強い選手ではないですし、競り合って1点差の勝利ということもよくあります。でも、たとえ1点差でも勝ちましたし、1点にこだわって勝利をもぎ取りたい。泥臭さの中で勝つスタイルを見ていただけたらうれしいです」

金メダルを取ったら、ご褒美に「車を買います！」と目を輝かせる。

「ミニクーパーにするか、沙保里さんが乗っているようなカッコイイ車にするか……、うーん、悩みますね。金メダルならSUV、負けたら中古のミニにします！（笑）」

幼い頃から牛乳が大好きで、「検査

で、あり得ないほど骨密度が高いといわれました」という頑健ボディの持ち主。体について唯一の難敵が体重のコントロールだ。

「10日間で6kg落とすときもあり、水も飲まず、空腹で眠れなくなり、減量終了後に食べる肉で解消！いまはモツ鍋がブームです」

建設会社に入社が決まり、4月から社会人としての一歩を踏み出す。

「リオに続く東京五輪も絶対に叶えたい目標です。その先は……、OLとか普通の女性らしい生活も経験してみたい。恋バナですか？ 私のおしゃべりを楽しそうに聞いてくれる男性と出会えたらいいな（笑）」



大学の道場にて実戦さながらのスパarringを繰り返す。練習は週6日、過酷な日常の向こうに金メダルがある

たり、ポニーに乗ったりできます。



○メルヘンの丘ゾーン

デンマークの職人が組み立てた粉ひき風車が外国情緒を醸し出しています。アンデルセンの人物像やデンマークを紹介する「童話館」があり、「太陽の池」ではポイント遊びもできます。

○子ども美術館

常設のアトリエが8つあり、陶芸や機織り、染め物、木工細工、版画、パン作りや童話劇を演じるなど、さまざまな体験ができます。企画展やワークショップも随時開かれ、何度来ても飽きることはありません。

○自然体験ゾーン

棚田やため池など里山の自然が楽しめる、緑豊かな散策路も整備されています。

○花の城ゾーン

アンデルセン童話に登場する家などをモチーフにしたキッズハウスやとかげネットなどの遊具やブレイルーム、授乳室もあります。

1年中花が咲き、各企業がデザイン・施工する企業花壇も楽しめます。小さなお子さんからお年寄りまで、ゆつくりのんびり楽しめる、リーズナブルな公園です。

- 所在地：千葉県船橋市金堀町525
- TEL：047-457-6627（9：30～16：00 月曜休）
- 見学・一般900円、高校生600円、小中学生200円、幼児（4歳以上）100円
- URL：<http://www.park-funabashi.or.jp/>

健康づくりを強力サポート!

平成28年度も充実した保健事業を展開するため、直営保養所では「連泊の上限が延長」「平日利用料金の新設」「団体利用早期予約受付の新設」「宿泊者特典」「宿泊体験型イベントの開催」「ポイントカード発行」などを行ってみなさんのご利用をお待ちしております。

また、「巡回レディース健診の会場を全国に拡大」します。さらに、前年度に引き続き「けんぽポイントGetキャンペーン」「スポーツ施設入会補助金」「婦人・家族健診促進キャンペーン」等の事業も展開してまいりますので、ぜひご利用ください。

直営保養所ご利用での主な変更点

- 連泊の上限が延長** 7泊まで宿泊できるようになります。ただし、ゴールデンウィークおよび年末年始は従来通り2泊まで、ハイシーズンは従来通り3泊までとなります。
- 平日利用料金の新設** 平日利用料金が新設され、従来の利用料金より引き下げとなります(6月利用分から実施予定です)。祝前日・土曜日・ゴールデンウィーク・年末年始・ハイシーズンは対象外です。
- 団体利用早期予約受付の新設** 8名以上でご利用の場合、利用日の属する月の6カ月前より早期受付を開始します(平成28年度は7月利用分から開始予定です)。※平成28年度については、4月1日から受付を開始します(専用申込書でのお申し込みとなります)。ただし、祝前日、土曜日、ゴールデンウィーク、年末年始、ハイシーズンでのご利用は対象外です。
- 宿泊者に特典** 宿泊されたみなさま全員にプレゼントをさしあげます。さらに平日のご宿泊者や誕生日にご宿泊いただいた方にワンドリンクのサービスをいたします。
- 宿泊体験型イベントの開催** 各直営保養所において宿泊体験型イベントを開催いたします(13ページ参照)。
- ポイントカードを発行** 宿泊するごとにポイントが貯まり、30ポイントが貯まると1泊分が無料となります(13ページ参照)。

心身のリフレッシュに!

保養施設関係 6月利用分から下記のとおり利用料金に変更となります。

直営保養所名	被保険者・被扶養者		その他の者		小学生	
	①祝前日・土曜日 ゴールデンウィーク 年末年始・ハイシーズン	①以外 平日	①祝前日・土曜日 ゴールデンウィーク 年末年始・ハイシーズン	①以外 平日	①祝前日・土曜日 ゴールデンウィーク 年末年始・ハイシーズン	①以外 平日
強羅グリーンハイツ・オレンジドームゆがわら	5,000円	4,000円	7,000円	6,000円	4,000円	3,000円
洛北荘	6,000円	5,000円	8,000円	7,000円	5,000円	4,000円

※幼児(3歳から未就学児)は一律1,000円です。
 ※平成28年度のゴールデンウィーク扱いは4月29日～5月5日、年末年始扱いは12月29日から1月3日です。
 ※ハイシーズン扱いとなるのは、強羅グリーンハイツ・オレンジドームゆがわらは8月、洛北荘は11月です。

名 称	被保険者・被扶養者(未就学児は無料)	その他
海外保養所	3,000円	5,000円

名 称	被保険者・被扶養者
年間契約保養所 JTB契約施設	補助金額 1名1泊 3,000円 ※1回の旅行で2泊まで(年度内6泊まで)

名 称	被保険者・被扶養者(その他は被保険者・被扶養者の同行に限る)
ラフォーレ倶楽部	修善寺・伊東・強羅・山中湖・那須・蔵王・中軽井沢 白馬八方・琵琶湖・南紀白浜

名 称	被保険者・被扶養者		
	平日(2時間単位)	土・休日・祝日(2時間単位)	
スポーツ施設	大宮野球場	2,500円	3,000円
	大宮テニスコート	2,000円	2,000円
	へるすびあ	電設工業健康保険組合「健康づくりセンター」	
	スポーツクラブルネサンス	割引価格で利用できます【1 Day コーポレート会員(都度利用) 1,620円/回: Monthly コーポレート会員(月会費) 8,424円/月】	
スポーツ施設入会補助金	国内のフィットネスジム・スイミング施設・各種スポーツスクール入会者に2,000円の補助金支払い(被保険者および35歳以上の被扶養者)。		

名 称	被保険者・被扶養者
日帰りプール施設	7月1日～8月31日(施設により異なります)

名 称	被保険者・被扶養者(その他は被保険者・被扶養者の同行に限る)	
	名 称	被保険者・被扶養者
共同利用保養所	トスラブ湯沢	関東ITソフトウェア健康保険組合
	今井浜荘	東京文具工業健康保険組合
	きぬがわ	関東百貨店健康保険組合
	かまくら味彩館	東京実業健康保険組合
	ベルビュー南熱海	東京実業健康保険組合

ますます充実した保健事業でみなさんの

病気の早期発見・予防のために

健診事業関係

種 目	対 象 者	実施方法	実施期間	一部負担金
定期健康診断	34歳以下の被保険者	巡回車	4月～2月	1,000円
		固定健診機関	4月～2月	1,000円
		補助金	4月～12月	補助額2,000円の範囲
生活習慣病健診	35歳以上の被保険者	巡回車	4月～2月	4,000円
		固定健診機関	4月～2月	4,000円
		補助金	4月～12月	補助額14,000円の範囲
人間ドック	35歳以上の被保険者	契約健診機関	4月～3月	12,000円
		補助金	4月～12月	補助額30,000円の範囲
脳ドック 肺がん健診	40歳以上の被保険者	契約健診機関	4月～3月	健診料金の70%
婦人健診	35歳以上の 女性被保険者および 女性被扶養者	契約健診機関	4月～3月	5,000円
		補助金	4月～12月	補助額19,000円の範囲
巡回婦人健診 巡回レディース健診	35歳以上の 女性被保険者および 女性被扶養者	会場別による巡回健診	4月～7月・10月～1月	無 料
6月～2月				
家族健診	40歳以上75歳未満の 被扶養者	契約健診機関	4月～3月	無 料
		補助金	4月～12月	補助額5,000円の範囲
インフルエンザ(補助金)	被保険者・被扶養者	最寄りの希望する医療機関	4月～3月	補助額1,000円の範囲
インフルエンザ(東振協)	被保険者・被扶養者	契約医療機関	10月～3月	各医療機関の契約接種料金から 補助額1,000円を引いた差額

名 称	被 扶 養 者
婦人・家族健診受診促進キャンペーン	婦人健診・家族健診を受診された被扶養者が応募していただくと景品が当たるキャンペーンを実施します。(12ページ参照)

健康推進・疾病予防事業関係

名 称	被 保 険 者 ・ 被 扶 養 者
宿泊型健康教室	前年度より実施している保養所を利用した宿泊型の健康教室を、引き続き開催します。(20～21ページ参照)

名 称	被 保 険 者 ・ 被 扶 養 者
特定保健指導	40歳以上75歳未満の被保険者・被扶養者の健診受診データを、当健保組合で階層化をかけ対象者を抽出し、メタボ予防指導の案内を行います。

名 称	被 保 険 者
感冒薬セット配布	斡旋方式とします。補助額は被保険者1名に対し、1回ごとに上限1,000円とし、年2回の健保補助付き斡旋販売となります。

名 称	事 業 所
救急薬品配布	アンケート調査後、希望事業所ごと1セットに対し、一部負担金として300円を負担していただきます。「被保険者60名に対し1セット」の目安となります。

名 称	被 保 険 者 ・ 被 扶 養 者	フリーダイヤル 0120-196381
電話健康相談	年中無休 24時間サービス 健康管理、妊娠出産、メンタルヘルスなど、健康に関する相談、家庭内介護、介護施設についての相談に応じます。	
電話 カウンセリング	月曜日～土曜日10:00～22:00(日・祝・年末年始を除く) 専門カウンセラーが電話でカウンセリングをします。1人20分程度。	
面 接 カウンセリング	面接日の予約受付:月曜日～土曜日10:00～20:00(日・祝・年末年始を除く) カウンセリングの場所:東京・札幌・仙台・横浜・名古屋・大阪・福岡など全国主要都市	



電機健保の直営保養所を利用された方からいただいた川柳(俳句)を随時、欄外にご紹介いたします。今回は昨年9月から11月にご利用いただいた際の作品です。それぞれ楽しい時間を過ごされた様子が垣間見える秀作ぞろいです。
※()内略称: 強羅=強羅グリーンハイツ、洛北=洛北荘、ドーム=オレンジドームゆがわら。月は利用月です。

タバコの煙はホントにこわい！

この春こそ禁煙を始めませんか？



この4月から、一部のタバコが10～50円値上げされます。
この機会に、禁煙を始めませんか？

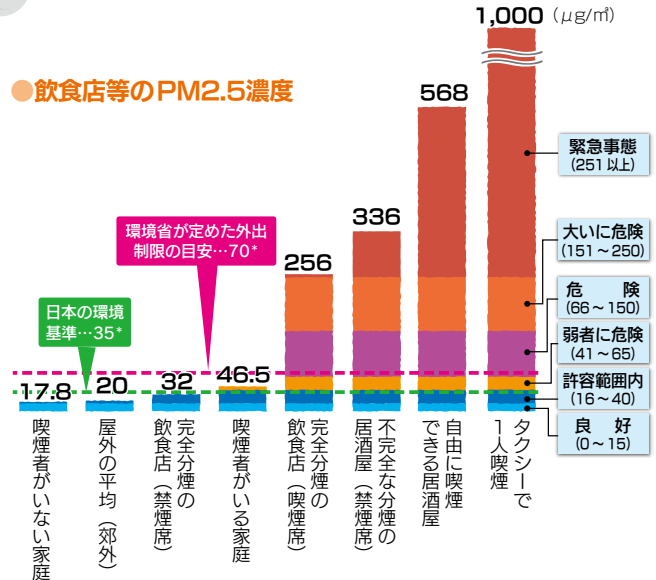
●タバコの煙もPM2.5です！

毎年、春先に偏西風に乗って飛来する「PM2.5」は健康被害をもたらします。PM2.5とは、直径2.5mmの1,000分の1以下の微小粒子状物質のこと。車や工場の排ガスが発生源として知られていますが、実はタバコの煙もPM2.5なのです。

車内喫煙は緊急レベル
喫煙者のいる家庭も基準値オーバー

日本では、PM2.5の環境基準値を1日平均値で35 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 、外出自粛等と呼びかける目安を70 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ としていますが、喫煙者がいる家庭では50 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 前後、分煙していない居酒屋では500 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ を超えています。分煙を心がけていても、サッシの隙間や衣服、喫煙者の吐く息から室内に入り込みます。

●飲食店等のPM2.5濃度



※日本禁煙学会「受動喫煙ファクトシート 2」より作成。
はアメリカ環境保護庁による屋外大気の大気質分類より。
*外出制限の目安と環境基準は1日平均値。

●サードHANDSモーク(三次喫煙)をご存じですか？

他人のタバコの煙を吸うことによる「受動喫煙」の害はよく知られていますが、「サードHANDSモーク」の害をご存じですか？ タバコの煙が消えたあとも、その有害物質は壁やカーテン、衣服、髪の毛、喫煙者の吐く息に残留し、それを吸い込んだ人に健康被害を与えます。

サードHANDSモークの害を防ぐには分煙では効果がなく、禁煙するしかありません。ご家族や周囲の人、もちろんご自分のために、禁煙を始めてはいかがでしょうか。

タバコを吸う人(主流煙を吸う)	1st	一次喫煙 ファーストHANDSモーク
タバコを吸わないが、他人のタバコの煙(副流煙)を吸われる人	2nd	二次喫煙(=受動喫煙) セカンドHANDSモーク
タバコの煙が消えた後、壁やカーペット、カーテン、衣類、家具、ホコリ、髪などに付着したタバコの有害物質にさらされること	3rd	三次喫煙(=残留受動喫煙) サードHANDSモーク

今年も個人で参加の禁煙チャレンジを実施します！

機会があれば禁煙にチャレンジしたいと思っているあなた。今年は「個人で参加の禁煙チャレンジ」を下記のとおり行います。禁煙は何度でもチャレンジできます。お気軽にお申込みください。

実施期間 平成28年6月1日～平成28年8月31日(3カ月間)

平成28年11月1日～平成29年1月31日(3カ月間)

参加資格 電機健保の被保険者と被扶養者

★詳しい実施内容等につきましては、あらためて会社担当者様あてにご連絡いたします。

平成27年度実施結果 ▶ 30名参加／9名成功！

個人で
できる！

禁煙できたら
達成賞！



*このコーナーでは、当健保組合の保健師が交代で事業所を訪問します。

健診と保健指導を活かして、重症化の予防

医療費の適正化と健康づくりのための「事業所訪問活動」の第12回は、当健保組合の田中保健師が、加入事業所である美和電気工業株式会社を訪問し、管理本部総務人事グループの久志昭文さんと加藤麻由子さんにお話を伺いました。美和電気工業株は1947年に創業。戦後の復興用電力機材の供給に始まり、半世紀以上にわたって電気、水道、ガスなど様々な分野でプロセサートメーカーを中心としたシステムを提供する総合エンジニアリング企業です。北海道・東北エリアを中心に22拠点を展開しています。

電機健保のサービスをタイムリーに周知していきたいです

今日のお話を社員の健康管理に活かしていきます

全国の拠点、健診受診率 ほぼ100%

被保険者400名は、東京本社のほかに北海道・東北を中心に22カ所の拠点在籍しています。エンジニア職の方が多く、男性比率は8〜9割以上、平均年齢は約39歳で、電機健保の平均41歳より若いです。拠点数が多く本社でのとりまとめが難しいなか、拠点の担当者が調整し、ほぼ100%の方が健診受診しています。35歳未満でも会社社の全額負担で就業時間内に生活習慣病健診を受けられる社内制度があり、高い健診受診率を支えています。「定期健診では検査項目が少ないので、生活習慣病健診をすすんで受ける若い方が多いです」と加藤さん。健診受診の

美和電気工業株式会社

本社：東京都千代田新宿区新宿2-8-1
新宿セブンビル
従業員数：約400名(2015年4月現在)



CONCEPT ENGINEERING
美和電気工業株式会社

管理は、本社が一元管理しているとのこと。「二次検査を受ける必要がある方には、産業医が面談を行っています」と久志さん。電機健保から通知している特定保健指導も、「末永い健康のために」とご本人に声かけをし、活用しています。「健診結果を受け、その後、どのように行動するか」が重症化の予防につながりますので、今後とも継続して行ってください。

保健指導の継続も大事

平成23年度から、毎年、特定保健指導を利用していたら、著明な変化が見られない方もいますが、毎年同じ対象者でも保健指導を継続していくことで、健診結果や自身の日常の振り返りになり、健康保持につながります。また、会社で特定保健指導をセッティングしていくことで、メタボリックシンドローム予防の啓蒙啓発になります。特定保健指導も健康保険組合の契約機関ですと、無料で受けられますし、継続

ご家族の健診受診の推奨を

活用していただくことで、重症化予防になります。これからも利用し続けてください。

電機健保では被扶養者の健診受診率アップに取り組んでいます。被保険者が約9割受けているのに対し、被扶養者は約2割となっています。

婦人健診、特定保健指導をはじめとして、組合の保健事業もぜひご利用ください

乳がん・子宮頸がん検診も含まれている「婦人健診」は、巡回健診や契約健診機関での受診のほか、補助金方式もご利用になれます。巡回健診や契約健診機関が利用しにくい北海道・東北などの地域では、補助金方式の利用をしていただくようお願いしました。もし自分で受けたら4万円ほどかかる検査が5千円の自己負担で受けられますので、ぜひご利用ください。



当健保組合 田中保健師

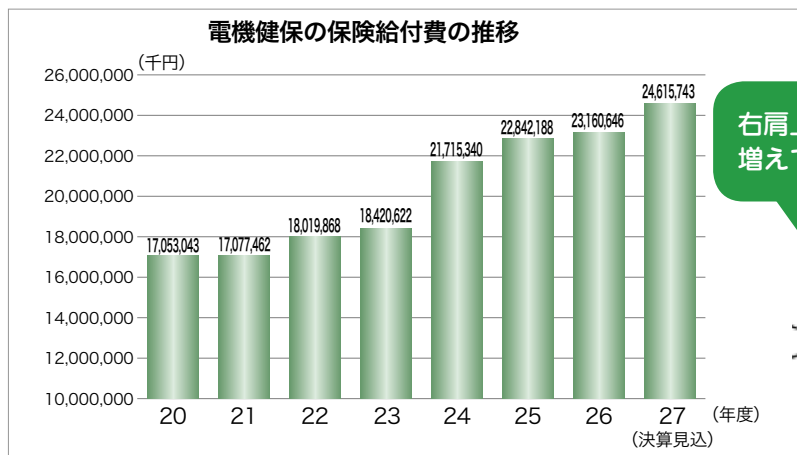


みなさんが病院にかかるとき、医療費総額の3割を自己負担し、残る7割を電機健保が負担します^{*}。この健保負担分を「保険給付費」といいますが、この金額が年々増加しています。

^{*} 自己負担割合は年齢に応じて1割・2割・3割に分かれています。

増加が止まらない! 電機健保の保険給付費(医療費)

電機健保の保険給付費の推移

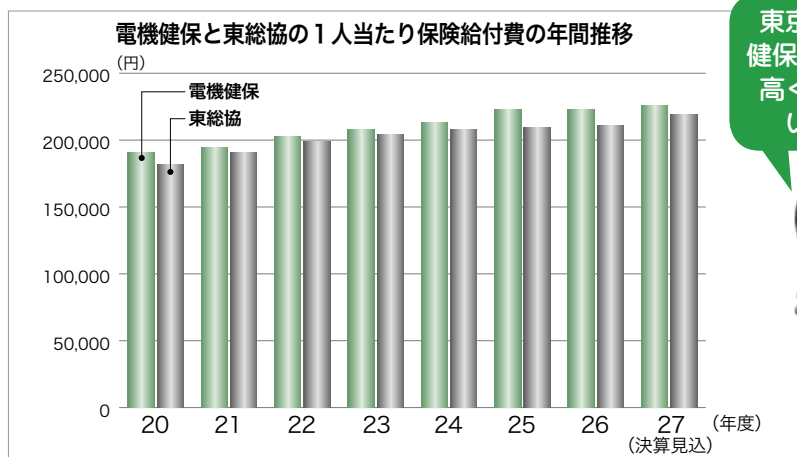


右肩上がりに
増えているね



電機健保の保険給付費は、本人分と家族分を合わせて、27年度決算見込では246億1,574万円です。加入者数が増加していることもあり、平成20年度からの7年間で44%も増加しています。

電機健保と他の総合健保の比較



東京の総合
健保平均より
高くなって
いるよ

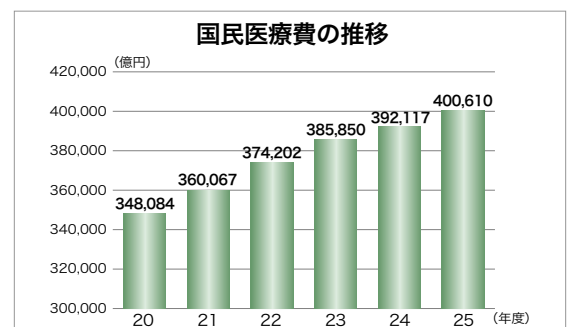


東京にある他の総合健保組合^{*}と比較してみました。東京都総合健康保険組合協議会(東総協)の1人当たり保険給付費と比較すると、電機健保は3%ほど高い水準となっています。平成20年度からの推移をみると、電機健保も東総協も、年々1人当たり保険給付費が増加しています。

^{*} 総合健保組合…同種同業の事業所が集まってつくる健保組合

全国の医療費の状況は?

国民医療費も増加する一方で、平成25年度はついに40兆円の台を突破しました。国では、高齢化の進行と、医療の高度化によるものと分析しています。もし、このまま増え続けると、医療費の負担を支え続けられるのでしょうか。



医療費の伸びを抑えるためには？

このまま医療費が伸び続けると、みなさんの保険料負担が増え続けてしまいます。医療費の伸びを少しでも抑えるために、みなさんもお協力ください。



保険料が増えるのは困るよね

ジェネリック医薬品を選ぶ

医療機関で薬をもらうときは、ジェネリック医薬品の使用を検討してください。値段は安く、同じ効能で、安心して利用できます。医師または薬剤師に「ジェネリック医薬品に変更できますか？」と一言伝えてください。



ムダのない受診を心がける

①時間外受診は本当に必要なときだけに

平日の夜6時以降にかかる時間外加算(850円)が、平日の夜10時以降にかかる深夜加算(4800円)が、初診料にプラスしてかかります。6歳未満の乳幼児の場合はさらに高額になります。とくに気をつけたいのが土曜日の午後。土曜日の正午以降は時間外加算がつくことがあります。

②はしご受診はしない

病気やケガの治療中に、新しいクリニックのほうがよさそうだから、といった軽い理由で、次々と医療機関を変えるのはやめましょう。医療機関が変わるたびに「初診料」がかかり、同じ検査、同じ投薬が繰り返されるため、医療費も余計にかかります。主治医に質問してコミュニケーションを図り、必要な場合は紹介状をもらって転医を。

③過剰な薬ねだりをしない

よく「日本人は薬好き」といわれますが、過剰な投薬が今、問題になっているのです。薬には副作用もありますし、自己負担も健保負担も高額になります。湿布薬や痛み止めなどをたくさんもらおうとするのはやめましょう。

自分の健康は自分で守ろう！



健診で早期発見・早期治療

年1回、定期的に健診を受けていれば、病気の芽を摘むことができ、治療費も安く治療期間も短くて済みます。電機健保の補助を活用して、健診受診を習慣にしてください。

病気にならないように健康にいい生活習慣を

避けられない病気もありますが、よくない生活習慣によって引き起こされる病気も多数あります。ある日突然、心臓や脳の血管が詰まったり切れたりすると、命の危険があり、助かって後遺症が残り多額の医療費がかかります。手遅れにならないうちに、自分の健康は自分で守りましょう。

平成28年度

電機健保婦人健診・家族健診のお知らせ

ご家族のみなさんへ

婦人健診・家族健診を受けましょう



今年もやります！
受診促進
キャンペーンが
始まります

みなさんが元気で働けるのは、家族全員の健康があつてこそ。健康を維持するために何より忘れてはならないことが、年に1度の健診です。定期的に健診を受け、からだの状態をチェックすることから健康な毎日が始まります。

電機健保のご家族のみなさんの中には、健診を受けていない方がまだまだたくさんいらっしゃいます。そこで、平成28年度も健診を受けた方に抽選で景品が当たるキャンペーンを実施します。これを機会にぜひ健診を受ける習慣を身につけてください。

キャンペーン実施要項

◎応募対象者

電機健保指定の婦人健診・巡回婦人健診・巡回レディース健診・家族健診を平成28年度中に受診された被扶養者^{※2}が対象です。

※1 市町村等で行っている健診は対象になりません。

※2 被保険者は対象となりません。

◎応募および抽選

上半期（1回目）・下半期（2回目）の年2回実施します。

① 対象期間内に健診を受け、締切日までに左記（A・B）のいずれかの方法でご応募ください。

A 下記の応募用紙に記入後このページを切り取りFAXもしくは郵送（応募用紙は電機健保ホームページにある婦人健診・家族健診欄からもプリント可能です）。

B 応募専用メールアドレス（fujinkazoku@tokyodenkikenpo.org）に下記応募用紙の①～⑨の項目について入力の上送信。

平成28年度 婦人健診・家族健診受診キャンペーン応募用紙

下記必要事項を記入のうえ、このページを切り取り
FAXもしくは郵送にてお申し込みください。

FAX：03-5812-0911

郵送：〒113-8566 東京都文京区湯島3-15-4

東京都電機健康保険組合

※下記①～⑨欄は必ずご記入ください。

①記号	②番号	③氏名	組合受付No. (組合使用欄)
④郵便番号	⑤住所		⑥連絡先電話番号
チェック欄	⑦健診の種類	⑧健診機関(会場)名	⑨健診受診年月日
	婦人健診		平成 年 月 日
	巡回婦人健診		
	巡回レディース健診		
	婦人健診補助金		
	家族健診		
	家族健診補助金		

平成28年度中に受診された健診の種類に○印を入れ、健診機関名・健診受診年月日を記入ください。(いずれか1カ所)

平成28年 4月1日～平成28年9月30日受診分 … 平成28年10月14日(金)当組合必着

平成28年10月1日～平成29年3月31日受診分 … 平成29年 4月14日(金)当組合必着

※ 応募資格は、電機健保の指定した健診を受診した方が対象であり、市町村等での健診受診者は応募資格はございません。

※ この応募用紙に係る個人データについては、事業運営以外の目的には使用いたしません。

受付印

②締切後抽選を行い、当選者に景品を発送します。

(当選者の発表は景品の発送をもって代えさせていただきます)

対象期間 上半期(1回目)

平成28年4月～平成28年9月

下半期(2回目)

平成28年10月～平成29年3月

応募締切

上半期：平成28年10月14日(金)
下半期：平成29年4月14日(金)

●景品

- 電機健保の直営保養所無料宿泊券(ペア)
- ラフォーレ倶楽部の無料宿泊券(ペア)
- 健康グッズ

参考

キャンペーン応募対象は次のとおりです
(特に②③⑤は無料で受診ができます)

◇35歳以上(昭和57年3月31日以前に生まれた方)の被扶養者が受診する左記婦人健診

※被保険者は対象となりません。

- ①契約機関での婦人健診
- ②会場別巡回婦人健診
- ③巡回レディース健診
- ④補助金申請による婦人健診
- ◇40歳以上75歳未満(昭和17年4月1日～昭和52年3月31日に生まれた方)の被扶養者が受診する左記家族健診
- ⑤契約健診での家族健診
- ⑥補助金申請による家族健診

Kenpo Information

ポイントカードを発行します 平成28年4月1日発行開始!

各直営保養所で「ポイントカード」を発行いたします。当カードは3カ所の直営保養所共通カードとなっており、どちらの直営保養所のご宿泊でも1枚のカードにポイントが付与される大変便利なカードです。

直営保養所のご宿泊でもれなく宿泊ポイントを2ポイント差し上げます。

また、特別ポイント制度もあり、誕生日にご宿泊さ

宿泊体験型イベントを開催します

直営保養所において、身体活動・運動習慣のきっかけづくりを支援することを目的に各種イベントを開催します。肩こり・腰痛・運動不足などさまざまな悩みのタイプ別にオススメのプログラムをご用意いたしました。参加を希望される方は、同封の「宿泊体験型イベント開催のご案内及び参加申込書」をご覧ください。参加希望イベントに○印を入れて参加申込書に必要事項をご記入の上、健康事業課までお申込みください。なお、参加は被保険者、被扶養者および同行者に限らせていただきます。箱根ウォーキングに参加される方

巡回レディース健診(無料)の実施会場が全国に拡大します

(35歳以上の女性被保険者および女性被扶養者が対象)

平成27年度は関東および山梨地区に限定して実施いたしました。平成28年度は会場を全国に拡大して実施いたしますのでぜひご利用ください。

なお、平成28年度に受けられる健診は、女性被保険者(平成28年度に35歳以上になる方)は、生活習慣病健診・人間ドック・各種婦人健診のいずれか1種類1回

POINT CARD

れますと10ポイント、特定月や特定曜日のご宿泊で宿泊ポイントが2倍～4倍になる特典があるなど、ポイントが貯まりやすいのが特長です。30ポイント貯まりますと直営保養所が1泊分無料となりますので、ぜひポイントカードをご活用ください。(詳細につきましては、当組合ホームページ等でご案内いたします。)

は運動靴をご用意ください。室内イベントについては室内履きのご用意は不要です。

申込期限

5月～7月開催のイベント↓4月28日(木)締切

8月以降開催のイベント ↓開催月の4カ月前の

月末締切

(例)10月14日開催↓6月30日締切

(詳細につきましては、当組合ホームページ等でご案内いたします。)

のみです。

また、女性被扶養者(平成28年度に35歳以上になる方)は、各種婦人健診・家族健診(当該年度40歳以上の女性被扶養者)のいずれか1種類1回のみです。

(詳細につきましては、当組合ホームページ等でご案内いたします。)

ご家族が被扶養者でなくなったら

健保組合にすみやかに届出を



被扶養者と認められると、保険証が交付され、保険料を負担することなく医療費の給付などを受けることができます。しかし、本来被扶養者資格のない人を被扶養者として認定してしまうと、健保組合は不必要な支出をすることになります。

この春からお子さんが就職したり、被扶養者となっている奥様の収入が増えて基準を超える場合は、すみやかに届け出てください。

健保組合は、被保険者（本人）だけでなく、被保険者に扶養されている家族も加入することができます。この家族を被扶養者といい、被扶養者として認められる範囲は法律で決められています。

もう一度確認！

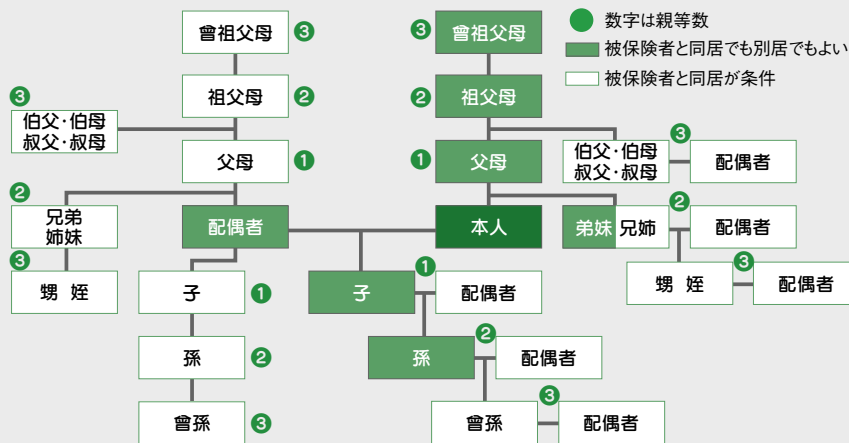
被扶養者として認められる範囲

● 被扶養者として認められるための要件

被保険者の収入によって生活していて、被扶養者となる人の年間収入が

- 130万円（60歳以上または障害のある場合は180万円）未満
- 被保険者の収入の2分の1未満（同一世帯の場合）
- 被保険者からの仕送り額より少ない（別世帯の場合）

被扶養者の範囲



こんなときは被扶養者ではなくなりますので、5日以内に届け出てください。

- 子どもが就職した
- 子どもが結婚し、配偶者の被扶養者になった
- 年間収入が130万円（60歳以上または障害がある場合は180万円）を超えた
- 家族が死亡した
- 親が75歳になった
- 仕送りをやめた、または仕送り額が被扶養者の収入を下回った

高齢者医療制度への納付金が増える?!

納付金の額を決める計算式には、被保険者だけでなく被扶養者の人数も組み込まれています。被扶養者資格のない人を認定したままにしまうと、その分だけ健保組合が国に支払う納付金は増加することになるのです。被扶養者に認定されていた家族が、認定基準を満たさなくなった場合は、すみやかに健保組合まで届け出てください。

$$\text{納付金の額} = \text{〇〇〇} \times (\text{加入員数} + \text{本人} + \text{家族}) \times \text{△△△} \times \dots$$



今年もやります！ けんぽポイントGET キャンペーン

獲得したポイントは？

- 夏号に同封する「家庭常備薬の斡旋販売」で使用できます。
 - 最大2,000円分の家庭常備薬がGETできます！
- 詳しくは同封の「ポイント記録用紙」をご覧ください。

けんぽポイントGETキャンペーン実施概要

期間 → 平成28年4月1日～6月30日の3カ月間（91日間）

参加資格 → 当健保組合の被保険者および被扶養者

ポイントゲット方法 → ウォーキングを行った場合は「30分ごとに10ポイント」、ウォーキング以外の運動を行った場合は「30分ごとに5ポイント」をそれぞれ獲得できます。運動後に、同封の記録用紙にご記入ください。

ポイント使用方法 → キャンペーン最終月に行う「家庭常備薬の斡旋販売」の購入時に、1ポイント＝1円で使用できます（1世帯あたり2,000ポイントまで）。
今回は『KENPO だより』Summer号（平成28年6月下旬発行予定）に同封される「家庭常備薬の斡旋販売」での購入時に使用できます。斡旋販売を申し込む際に、ポイント記録用紙を同封して投函してください。

例えば

30分のウォーキングを毎日行ったら

👉 10ポイント×91回＝910ポイントGET！

4月～6月

ウォーキングや運動でポイントをため、「ポイント記録用紙」に記入する。



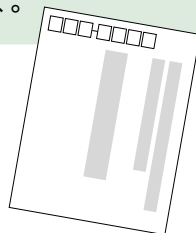
6月下旬

『KENPO だより』とともに「家庭用常備薬補助付斡旋用紙」が自宅に届く。



7月下旬

申込締切日までに「家庭用常備薬補助付斡旋用紙」と「ポイント記録用紙」を同封して投函する。





【会社プロフィール】

本社所在地
東京都大田区山王1-2-6

代表者氏名
代表取締役社長 弘田 朗

設立
1950年(昭和25年)

従業員数
150名
(2016年1月末現在)

◀本社外観

社員の健康を重視し、知識と技術力を磨く社員をバックアップ

考古学発祥の地・大森貝塚の隣に位置する当社は、1950(昭和25)年の設立以来、横河電機の代理店として信頼を得ています。現在は化学や製薬、食品メーカーなどの工場で温度や流量を測りコントロールする制御システムを納入するほか、国の研究機関が海底で地震観測を行うための計測器の開発や、羽田空港で航空機燃料の監視制御システムを担当するなど、ビジネスフィールドを広げています。全国11拠点で約150名が働くアットホームな会社です。

当社の強みであるトータルソリューションの

「計測」を軸に新しい価値を創造し、社会の発展に貢献
太陽計測株式会社

質を高めるには、社員一人ひとりの健康維持が大切です。その取り組みの一つがラジオ体操。3年ほど前から毎日、朝礼前に行っています。体がほぐれて目が覚めますし、腰痛がよくなつたという社員もいて、今ではすっかり習慣化されています。

健診受診も重視しており、未受診者には一人ひとりの声かけをし健診受診率は96%に。保健指導の対象となった社員には、電機健保の保健師が社内で行う保健指導に参加するよう呼びかけられています。



▲多チャンネルの高速データ収録/再生システム

このほか、社外教育セミナーを導入し、メンタルヘルスや働く環境を整える5Sの基本を学ぶなど、レベルアップを図っています。また、社員旅行を定期的に実施し、昨春秋には2泊3日の四国旅行で社員同士の親睦を図りました。

男性比率が高く喫煙率は高めでしたが、11カ所の全拠点で事務所内禁煙を徹底し、喫煙率は約20%にまで低下しています。地域貢献の取り組みとしては、東京本社では月1回会社周辺の清掃活動を行っています。

今後ますます高度技術化していく社会において、長年培った「計測」を軸に、最先端の知識と技術力をさらに磨き、社会の発展に貢献してまいります。

独自の制度やイベントを導入して、社員のスキルとモチベーションを高める

1948（昭和23）年に創業した当社は、JR各社、全国の私鉄各社や公営鉄道といった事業者に対して、機器・部品・メンテナンスサービスの提供を行ってきました。1964（昭和39）年の東海道新幹線開業を機に、日立製作所の販売代理店となり、現在では車両用機器から情報機器、変電所システムまで取扱品目を拡大しています。また、電子部品の分野にも参入。営業拠点は全国13カ所のほか、中国や東南アジアにも展開しています。

鉄道業界の専門商社として理念に掲げている



【会社プロフィール】

本社所在地

東京都中央区日本橋兜町6-5
KDX日本橋兜町ビル

代表者氏名

代表取締役社長
高田一昭

創業

1948年（昭和23年）

従業員数

210名
（2015年2月16日現在）

本社外観▶

株式会社ヤシマキザイ

約70年にわたって鉄道業界を支え、海外展開にも意欲的に挑む

のが、「限らない成長」と、それを実現するための「人材の育成」。社員の健康増進のために、健康診断費用の補助を行い、メンタルヘルス対策として全社員を対象に「心の健康診断」を実施、有休とは別に休みを1日取得できる「バースデー休暇」などの導入を図っています。部活動も盛んで、野球部36名、フットサル部27名、スキー部18名と、多くの社員がスポーツによる健康維持に努めています。

また、社員のモチベーションアップのために、自己啓発援助金制度を開設。スキルアップを目

標にスクールに通う場合は、1年間10万円を上限に費用を補助。この制度を利用して、多くの社員が英語、パソコン、簿記などの資格を取得しました。各部署のイベントに補助金を支給する社内活性化資金制度もあります。キャンプ旅行やそば打ち体験、ボウリング大会など、多彩に使われています。

社員の子供たちが会社を訪問する「ファミリーデープログラム」も働くパパ・ママ職場訪問は、夏の恒例イベント。子供たちが名刺交換やWEB会議など、業務を疑似体験することで、父母の仕事に親しむことができます。こうした取り組みを通して、各社員のスキルやモチベーションを高め、今後も鉄道業界の発展に尽力してまいります。

難易度★★★★☆

5	4					9	1	
2			1		7			3
3		1		5				8
			5				2	
4								5
	8				1			
9				8		6		1
1			2		3			7
	3	6					4	2

Question

頭のリフレッシュにおすすめのナンバークロス。今回も頭をひねって挑戦してみましょう。タテ9列、ヨコ9列のそれぞれの列に1～9の数字が1つずつ入ります。また、太い線で囲まれた3×3の各ブロックにも1～9の数字が1つずつ入ります。さて、二重マスの数字を合計した数はいくつでしょう？

出題協力：学研パズル編集部

応募資格 当健保組合の被保険者および被扶養者

応募方法 はがき、FAXまたはメールにて下記必要事項を記載しお送りください。

【必要事項】 解答、氏名、保険証の記号・番号、勤務先の事業所名、粗品送付用の住所、郵便番号、電話番号、本誌および健保組合事業に対するご意見・ご要望

送り先 【はがき】〒113-8566 文京区湯島3-15-4
東京都電機健康保険組合「KENPOだより」係

【FAX】03-3837-1195

※「KENPOだよりクイズ応募」宛と記載してください。

【メール】kenpoquiz@tokyo-denki-kenpo.org

締切日 平成28年4月30日（土）まで（到着分）

当選者 正解者（30名）には、粗品を送ります（正解者多数の場合は抽選）。当選者の発表は『KENPOだより』誌上にて、氏名を掲載します。また、応募に際して収集した個人情報、クイズの抽選、当選者の発表、粗品の発送の目的にのみ使用いたします。

FAXまたは
メールでの応募も
OKです！



3	1	6	5	2	7	9	8	4
5	7	4	8	9	6	2	3	1
9	2	8	4	1	3	6	7	5
7	5	3	2	6	9	4	1	8
4	8	9	1	3	5	7	2	6
1	6	2	7	8	4	5	9	3
8	9	7	6	5	1	3	4	2
2	3	5	9	4	8	1	6	7
6	4	1	3	7	2	8	5	9

第247号
正解 3

応募数 286

正解 284

不正解 2

●第247号 リラックスコーナー当選者

（敬称略）

Q&A



適用課 岩上

今回は
4月からの改正制度
についてのご質問にお答えします。

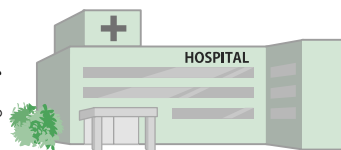
Q

この4月から健康保険の制度は変わりますか？

A

1 紹介状なしの大病院受診に追加負担が義務づけられます。

紹介状なしで、いきなり大病院に外来受診した場合、保険診療分とは別に、初診で5,000円以上、再診で2500円以上を追加負担することが義務化されます。



2 入院時の食事代が引き上げられます。

在宅療養の方との公平を図るため、入院時の食事代の患者負担額が段階的に引き上げられます。平成28年4月から1食あたり360円、平成30年4月からは1食あたり460円となります。



3 「患者申出療養」がスタートします。

「国内未承認の薬を保険外併用療養で使いたい」という患者のニーズに応えるため、「患者申出療養」が創設されます。これにより、現在6～7カ月かかる承認までの期間が、6週間(前例がある場合は2週間)に短縮されます。

4 傷病手当金・出産手当金の計算方法が変更

傷病手当金・出産手当金は、1日あたり標準報酬日額の3分の2相当額が支給されますが、この標準報酬日額の計算方法が見直され、直近12カ月の平均をもとに計算されます。

5 標準報酬月額が3等級追加されます。

毎月支払う保険料の計算の基礎となる標準報酬月額の上限が引き上げられ、3等級が追加されます。賞与からの保険料の計算の基礎となる標準賞与額(1,000円未満を切り捨てた額)の年度累計額の上限も「540万円」から「573万円」に引き上げられます。

6 海外療養費の申請が変わります。

海外療養費の不正請求を防ぐために、パスポートの写しなど渡航を証明する書類と、海外の医療機関に照会を行うことの同意書が申請時に必要となります。



詳しくは、同封の『健康保険と医療費が変わります!』に解説しています。医療費の変更も載っていますので、どうぞご覧ください。

大好評につき
今年度も
やりますよ!

宿泊型健康教室 第5弾
さわやかな初夏の箱根を満喫しませんか!!

健康(メタボ)食 & 講習会・美術鑑賞ウォーキング

大好評のこの企画！保養所を活用した『宿泊型健康教室』を今年度も開催します。
今号では、第5弾「強羅グリーンハイツ」(神奈川県足柄下郡箱根町)で行う
『メタボ食&講習会・美術鑑賞ウォーキング』についてご案内し、参加者を募集いたします。
箱根は昨年11月、噴火警戒レベルが「1」に引き下げられより安心に！ そんな初夏の箱根で、
健康食に舌鼓を打ち、健康講座や適度な運動(卓球・ウォーキング)を提供したいと考えています。
ぜひこの機会に、ご家族でまた気の合う仲間同士でのご参加を、心よりお待ちしております。



強羅グリーンハイツ DATA

神奈川県足柄下郡箱根町強羅 1300-172

- 施設概要：客室16室(和室12室・和洋室2室・洋室2室)、カラオケ室、食堂、ロビー、温泉大浴場【男湯・女湯・家族風呂(予約制)】、研修室(予約制)、駐車場
- 宿泊定員：50名
- 利用料金：被保険者・被扶養者5,000円、小学生4,000円、(通常時) 3歳~小学生未満1,000円、その他7,000円

■募集要項

- 開催日時 平成28年6月10日(金) ~ 11日(土)
- 募集対象 当組合の被保険者および被扶養者
- 募集人員 1組4名様を上限として14組
*1名様でのお申し込みの場合、相部屋をお願いします
*2名様以上のお申し込みの場合、抽選となります。
- 参加費用 お1人様 3,000円(小学生未満は無料)
*料金は宿泊費・食事代込みの金額です。
*現地までの交通費は参加者の自己負担となります。
- 申込方法 次ページを切り取って(または、ホームページから印刷)いただき、ご記入のうえFAXまたは郵送してください。
- 申込締切 平成28年4月20日(水)まで

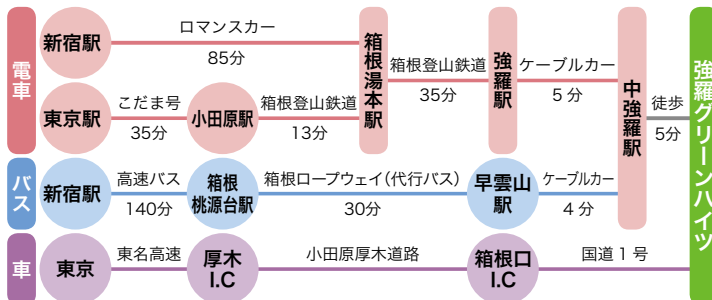


◀家族風呂

▼温泉大浴場



交通 DATA



東京総合健保

硬式テニス大会に

エントリーしませんか？

今年も（一社）東京都総合組合保健施設振興協会主催の硬式テニス大会が、下記の要領で開催されます。限られた人数ですが、ぜひご参加ください。

■種目

(1) ダブルス(男女別)
(2) 女子シングルス

(3) 男子シングルス A (40歳以上)

(4) 男子シングルス B (40歳未満)

※男子シングルスA・Bの年齢基準日は平成28年5月1日現在です。

■参加資格

電機健保の被保険者

■募集人数

(1) ダブルス……「男子」「女子」各々2組まで

(2) シングルス……「男子A」「男子B」「女子」各々2名まで

■参加料

ダブルス1組につき3,000円（シングルスは1名につき1,500円）

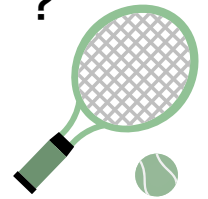
■申込方法

平成28年4月4日（月）午前9時より4月8日（金）午後5時までに、電機健保庶務課（電話03-3834-7211）までお申し込みください。なお、右記「募集人数」が1組合あたりの参加可能人数です。電話での先着順受付のため、定員になり次第締め切ります。また、参加決定者は申込書の提出および参加料の支払いが必要のため、後日個別にご案内いたします。

■実施日および会場

区分	実施日	会場
ダブルス	平成28年5月14日(土)	大宮けんぼグラウンド
シングルス (男子ベスト8・女子準々決勝まで)	平成28年5月21日(土)	埼玉県さいたま市西区ニツ宮113-1 ※予備日 5月28日(土)、6月4日(土)
シングルス (男子準々決勝・女子準決勝から)	平成28年6月11日(土)	品川プリンスホテル高輪テニスセンター 港区高輪4-10-30

※いずれも午前8時より受付、9時より試合開始（14日のみ9時より開会式あり）



電機健保のホームページ「ヘルシーファミリー倶楽部」をご活用ください



<http://www.denkikenpo.or.jp/>

電機健保のホームページ『でんきけんぽ』には、健康や医療に関する専門サイト『ヘルシーファミリー倶楽部』がリンクしています。病院検索やジェネリック医薬品検索、健康チェックなど、コンテンツが盛りだくさんですので、ぜひご利用ください。

※『ヘルシーファミリー倶楽部』をご利用になるには、以下のIDとパスワードを入力してください。

●ID = denki ●パスワード = kenpo

携帯・
スマホ
対応です

ヘルシーファミリー倶楽部は、携帯でもスマートフォンでもご利用いただけます。ぜひ、お気軽にご活用ください。右記のURLもしくはQRコードからアクセスしてください。

URL

<http://denkikenpo.hfc.jp/sp-m/>



健康に関するご相談は電機健保 健康相談センターへ 専用ダイヤル 0120-196381

健康に関して不安なときや困ったときは、お気軽にお電話ください。プライバシーが厳守されますので、職場や電機健保に知られることはありません。電機健保ホームページ（<http://www.denkikenpo.or.jp/>）でもご覧いただけます。

①電話健康相談「ファミリー健康相談」

年中無休・24時間サービスです。

【WEBでも相談できます】

ファミリー・ケア・ネットワーク

URLはこちら→<https://www.familycaenet.com/kenkou/>

4月1日からはこちら→<https://familycare.sociohealth.co.jp/>
※上記URLへアクセス後「196381」と入力してログインしてください。

②メンタルヘルス・カウンセリング

・電話カウンセリング

料金は無料です。

月～土曜日の午前10時～午後10時（日・祝・年末年始休み）

・面接カウンセリング

年度内5回まで無料。6回目からは有料。

【予約受付】

月～土曜日の午前10時～午後8時（日・祝・年末年始休み）

③ベストドクターズ®・サービス

三大疾病などと診断されたとき、専門医間で高い評価を得ている医師や、セカンド・オピニオンの窓口をご案内します。

・月～土曜日の午前10時～午後9時

（日・祝・年末年始休み）

①は海外からでも国際フリーダイヤルが使えます。国際フリーダイヤルの地域別番号は、以下でご確認ください。

<http://www.sociohealth.co.jp/consult/intfd.html>

※本サービスでは医療は提供いたしません。ベストドクターズは Best Doctors, Inc. の商標です。

公 告

●所在地変更 (平成28年1月31日現在)

事業所名	変更後	変更前
株式会社 星光堂	東京都豊島区東池袋	東京都板橋区板橋
株式会社スリーエス・ロジスティクス	東京都豊島区東池袋	東京都板橋区板橋
ヒビノイマジニアリング株式会社	東京都港区海岸	東京都中央区日本橋

●加入事業所 (平成28年1月31日現在)

事業所名	所在地	適用年月日
バイテックグローバルエレクトロニクス株式会社	東京都品川区北品川	27.10.1
バイテックグリーンエナジー株式会社	東京都品川区東品川	27.10.1

適用事業所をご紹介します

電機健保では、安定した事業運営を図るため、同種同業の会社の加入促進を積極的に行っています。ご加入いただきますと、保険料負担が協会けんぽに比べてグッと軽減されるなど、メリットがいっぱいです。

●主な加入条件

- ①電気製品および電気器具の製造販売を主たる事業として行っている事業所
 - ②前述の事業所で現在、協会けんぽに加入し、原則として30名以上の事業所
- ※ご紹介いただいた事業所については、電機健保で調査を行ったうえで加入をすすめさせていただきます。

連絡先 東京都電機健康保険組合 業務部
電話 03-3834-7213 03-3834-7214

現況届の提出にご協力 ありがとうございます

当健保組合では、みなさまに適正な保険診療を受けていただくため、昨年12月後半に健康保険被扶養者現況届(検認用)を事業主経由でお渡しし、被扶養者となっている方々の資格認定状況の確認(検認)を実施しました。

みなさまにはお忙しいところ、届の期限内提出にご協力いただき、まことにありがとうございました。



『医療費のお知らせ』と 領収書を 照合願います

当健保組合では5月下旬に、みなさまとご家族が平成27年度中に保険証で治療を受けた際の医療費を、『医療費のお知らせ』として発送する予定です。接骨院・整骨院(柔道整復師)などの医療費も合わせてお知らせいたしますので、病・医院や接・整骨院にかかった際は領収書を必ずもらい、この医療費のお知らせと照合するようお願いいたします。



組合の状況

平成28年1月31日現在

事業所数
783社

被保険者数
男 84,664名
女 26,309名
計 110,973名

被扶養者数
計 99,600名

平均標準報酬月額
男 400,103円
女 249,845円
平均 364,480円

保険料調定額
(1月分保険料)
3,782,507,504円

・今月の表紙・



糸魚川・能生の舞楽 (新潟県糸魚川市)

毎年4月24日に行われる、能生白山神社の春季大祭で奉納される舞楽で、昭和55年1月28日に国の重要無形民俗文化財に指定されました。

室町時代から大阪四天王寺の舞楽を伝承しているものといわれ、長い年月を経て独自の舞の形で演じられています。獅子舞に始まり、稚児による舞、成人男子による舞などが日没まで演じられます。舞楽の練習は春休みを利用して行われ、稚児が主役の舞が多く、見物の客を神遊びの世界へと魅了します。

編集後記

●新しい平成28年度が始まります。健保財政は厳しい状況にありますが、今年度も健診や健康教室、禁煙サポート、ポイントGETキャンペーン、保養所など、みなさんの健康に役立つ事業を積極的に実施してまいります。ぜひご利用ください。

●リオ五輪での活躍を目指して練習に励む登坂絵莉さんに、至学館大学レスリング道場でインタビューしました。愛らしい笑顔は女子大生らしく、練習中は一転して厳しい顔つき。試合中はとても冷静だと自己分析する、レスリング界を担う新星です。「金メダル獲りたいです!」とはつきり明言する清々しい登坂選手を、みんなで応援しましょう。

あなたの生活を
おトクに豊かに!

「電機健保弘済会」をご利用ください

電機健保弘済会は、組合員と家族のみなさまの福利厚生の実現を図ることを目的としています。入会金・会費などのご負担はありませんので、お気軽にご利用ください。

● 弘済会事業のラインナップ

■ 健康

団体保険
割引

万が一に備えて、ご家族が安心できるアフラックの保険を、一般よりも割安な保険料でご利用いただけます。

- ★がん保険(アフラック)
- ★医療保険(アフラック)



■ ライフサポート

割引
斡旋販売

電化製品の割引、非常食や家庭常備薬など、備えておきたいグッズを割引斡旋いたします。

- ★電化製品
- ★防災グッズ
- ★蜂蜜
- ★家庭常備薬



■ リラクゼーション

組合員
特別割引

ペットや趣味などを割引価格にてサポートいたします。

- ★ペットに関する事業(ペット保険、グッズなど)
- ★プリザーブドフラワーの特別斡旋事業など



■ スポーツ・アウトドア

組合員
特別割引

各種スポーツ用品などを割引価格にて斡旋いたします。

- ★スポーツ施設・レッスンの割引、スポーツ用品・用具などを組合員だけに特別斡旋



■ トラベル

オーダーメイド
旅行企画提案

おトクな旅、あなたのご希望にあった旅をご提案いたします。

- ★海外旅行の斡旋
- ★特別企画ツアーの紹介
- ★国内・国外のおトクなチケットの紹介
- ★オリオンツアー
マレア沖縄でダイビング
ライセンスを取得



■ エンターテインメント

組合員
特別割引

話題のミュージアムも、あのお芝居も、おトクにお楽しみください。

- ★大自然超体感ミュージアム『orbi yokohama』
- ★ジョイポリスチケットの割引(台場、梅田)
- ★明治座など観劇のチケットの割引



◎ 上記に関する詳細は当健保組合ホームページからご覧ください

電機健保弘済会からのお得な情報は、ホームページのこちらから! →

電機健保弘済会からの
お得な情報

ID : denki パスワード : kousai ※ 半角英数字で入力してください。

ご案内 本誌で使用している紙・印刷については、見やすさを考慮したうえで、可能な限りコストを削減したものを使用しています。