

# KENPOだより

Summer No.249



五輪スポーツ●シンクロナイズドスイミング(解説は23ページ)

Contents

全総協の平成28年度**予算概要** ● P2

輝いている人にインタビュー **田中雅美さん** ● P4

保健師日誌 株式会社**中松商会** ● P9

**各種健診**のご案内 ● P12

元気メンバー登場! 日本電波工業株式会社「**でんぱ連**」 ● P16

保養所deリフレッシュ **洛北荘** ● P20



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

東京都電機健康保険組合

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



— 全総協平成28年度予算概要(中間報告)より —

# 保険料率の平均は

# 97.1%に上昇

## 約8割の組合が経常赤字予算に

全国の総合健保組合<sup>※1</sup>によって構成される「全国総合健康保険組合協議会」(全総協)が、平成28年度予算概要をまとめました。全総協加入244組合のうち、経常赤字組合は183組合(全体の約8割)、経常収支差引額は1,074億円でした。平均保険料率は97.1%に上昇し、協会けんぽ<sup>※2</sup>の平均保険料率100%に近づいています。100%以上の組合は97組合に増加、総合健保組合の財政は非常に厳しくなっています。

※1 同業種の複数の企業が共同で設立する健保組合。電機健保も総合健保組合です。

※2 自社で健保組合をもたない中小企業の従業員が加入する都道府県別の健康保険。



## Point 1

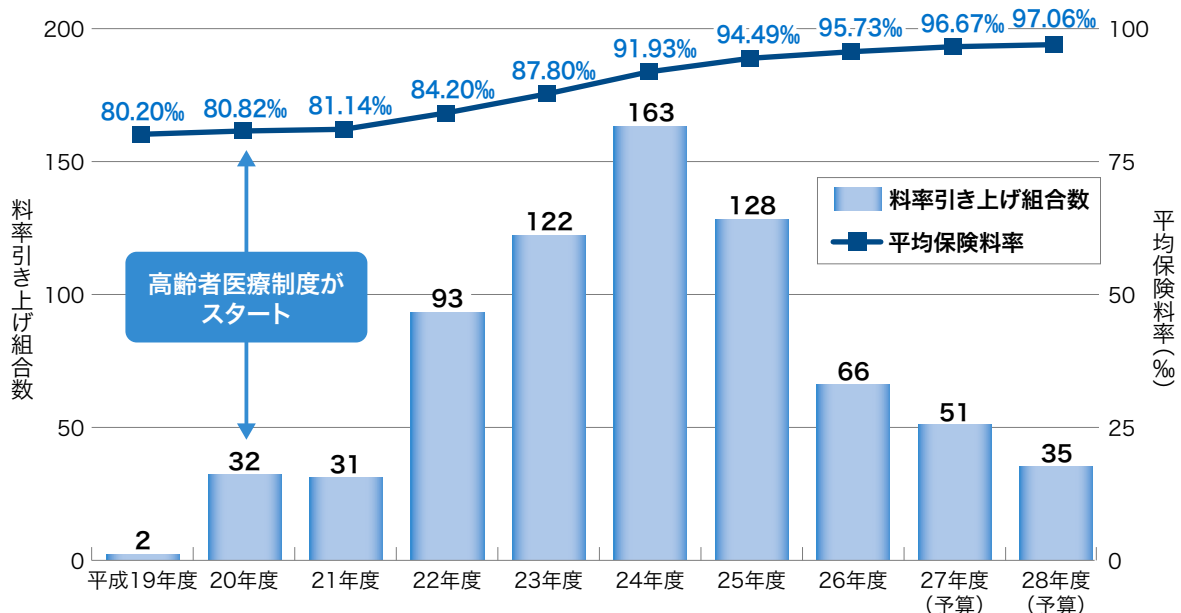
高齢者医療制度  
スタート前に比べ  
平均保険料率は  
16.9ポイントも上昇

現在の高齢者医療制度が平成20年度にスタートして以来、健保組合は多額の「納付金」を負担して高齢者医療費を支えています。高齢化と医療の高度化に伴って高齢者医療費は増え続け、健保組合が負担する納付金も急増しています。その財源を確保するために、多くの健保組合が保険料率を引き上げ続けており、全総協の平均保険料率は平成19年度の80.20%から97.06%にまで上昇しています。被保険者のみなさんと事業主の負担が増えていることが明らかです。

保険料率がどんどん上がると、  
その分、手取り額が減ってしまうよ。



グラフ1 ● 保険料率を引き上げた組合数と平均保険料率の推移



# Point 2

## 保険料収入の 4割強が 納付金に

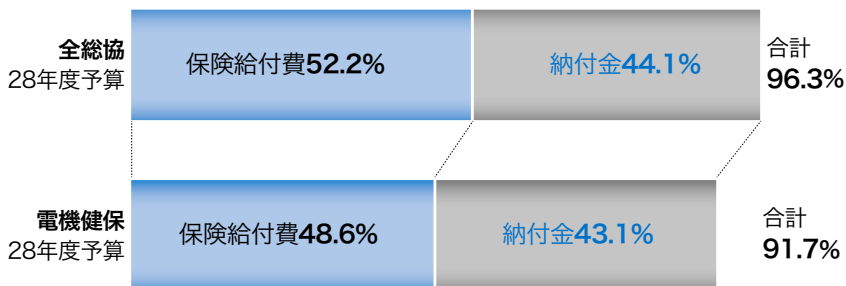
全総協の平成28年度予算集計では、保険料収入の52.2%が保険給付費（みなさんの医療費支出）、44.1%が納付金（高齢者医療を支える支出）に充てられ、保険料収入の96.3%が義務的経費に使われています。将来の医療費を抑えるための健診等の健康づくり事業を行うには、とても財源が足りません。

電機健保の平成28年度予算を見ると、義務的経費は保険料収入の91.7%で、全総協の平均数値よりはよい状況にあります。それでも、保険料収入の43.1%が納付金にとられています。

健康づくり事業にあてる予算はごくわずかしかないね（泣）



グラフ2 ● 保険料収入に占める保険給付費と納付金（義務的経費）の割合



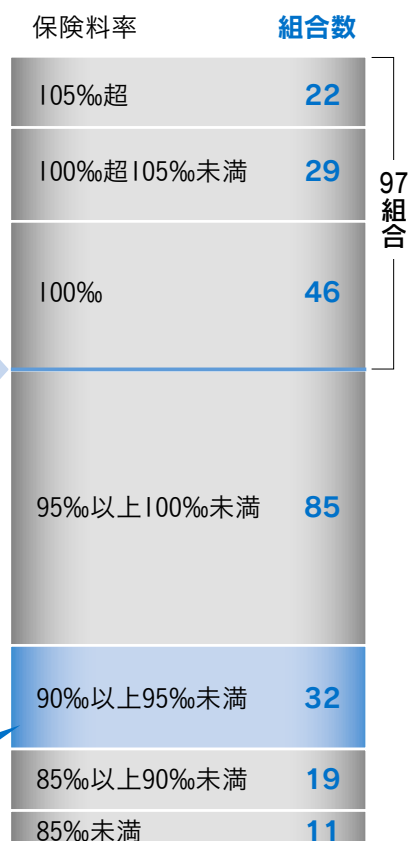
電機健保も、みなさんから納められた保険料収入の43.1%を高齢者のために納めているよ。

# Point 3

## 保険料率 100%以上が 約4割に達する

協会けんぽの平均保険料率100%以上の健保組合は244組合中97組合に達し、全総協加入組合の39.8%にもなっています。保険料率が上昇すると、加入者と事業主の負担が増え、健保存続も危ぶまれます。重すぎる納付金負担を軽減するよう、健保連を通じて国に求めてまいります。

グラフ3 ● 料率別組合数の分布



電機健保は92%で、他の総合健保組合より低めの保険料率だね。



協会けんぽ  
平均保険料率 100%

保険料率を引き上げずに済むように、毎年健診を受けて健康を保つ、ジェネリックを選ぶ、扶養から外れる家族がいたらすぐに届けるなど、みなさんもお協力ください。

電機健保は  
92%

自身競技生活を振り返りながら、リオ五輪競泳陣の活躍に対する期待や見どころについて語っていただく。

スポーツコメンテーター

## 田中雅美さん



田中雅美 (たなかまさみ)

プロフィール

1979年、北海道生まれ。競泳平泳ぎの日本代表としてアトランタ、シドニー、アテネと3度のオリンピックに出場。シドニー五輪の400mメドレーリレーで銅メダルを獲得する。2005年に現役引退を発表し、以後、スポーツコメンテーター、水泳講師として活躍。2015年、映画『ハッピーランディング』で女優に初挑戦。

### 動物とふれあう

牛・羊の牧場には約40頭の乳牛や羊がいて、エサやり体験ができます。またポニー牧場には8頭のポニーがおり、2歳から大人の方まで乗馬を体験できます。「子どもどうぶつえん」にはクジャク、アライグマ、ミニブタ、シカ、ガチョウ、アヒルなどたくさん動物が



昭和40年に天皇陛下のご成婚記念事業として開園した「こどもの国」内に、雪印乳業(株)(現・雪印メグミルク(株))が寄贈し、運営している施設です。ソフトクリームと牛乳がおいしいと評判で、週末には多くの人が訪れる人気の牧場です。

### 雪印こどもの国牧場

(神奈川県横浜市)



みんなで

体験探検隊!

第11回

# 競技生活の中で、本物の仲間を 持つことの大切さを学びました

バタフライの池江璃花子、個人メドレーの今井月(ともに15歳)など若手選手が続々と台頭し、五輪に向けて盛り上がりを見せる女子競泳陣。「世代の幅が広がることは、日本の競泳界にとって大きなプラスになると思います」と田中さんは語る。

「水泳は個人競技ですが、オリンピックのような大舞台ではチーム一丸となって闘えるかどうか、個人の成績に影響します。各選手が、自分のガンバリがみんなの土気アップに繋がる、という気持ちで試合に臨めば、全体のムードが高まっていい泳ぎができるでしょう。金藤理絵さんをはじめベテラン陣の背中を見て若手が学び、先輩たちは若手から新鮮な刺激を受け取る。そうやってチームの心が一つになることで、よい結果が生まれると期待しています」

前回の五輪放送では、冷静に競技を分析しながら選手の心に寄り添う田中さんの解説が好評を博した。

「メダルは選手にとつての夢です。でもそこには手が届かなくても、緊張やプレッシャーを乗り越えて自己新記録やベストに近いパフォーマンスを達成するのは、とてつもなくすごいということ

みなさんに知ってほしくて……。選手の人柄や生い立ち、泳ぎの魅力、レース中の心理などを解説に織り込んで、そのことを伝えていけたらと思います」

シドニー五輪で銅メダルを獲得後、アメリカに留学して競泳の第一線を退く。しかし、五輪出場への思いが再び高まり、3年のブランクを経て現役に復帰し、3度の五輪出場という偉業を果たした。

「もうやめたいと思ったことが何度もありました。それでも最後までやり遂げられたのは、私の泳ぎを支えてくださった大勢のスタッフや企業の方の存在があったからです。いま、自分がいる場所で本物の仲間と出会えた喜び、それには自ら心を開き、人と関わっていく姿勢が必要であること。私は、競技生活の中で泳ぐことだけでなく、人生の意味についても学んだのだと思います」

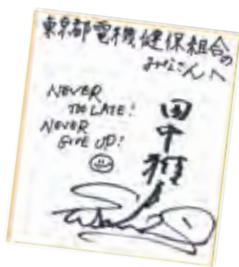
思い込んだらまっしぐら。ストイックで強気なタイプに見られることもある田中さんだが、「ほんとはネガティブで、落ち込みやすいんです」という予想外(?)の発言も。

「15歳で上京してから弱みを見せてはいけない、強くなければいけないと長い間思いこんでました。いまは、実印が見

つからなくて探したら、なぜか冷蔵庫の中に……?!とか、うっかり者で気の弱い自分をさらけ出せるようになって。そういう心のバランスが取れていることが健康の基本だと考え、最近、ストレスを溜めないようにお酒を飲んで発散する機会を積極的につくってます(笑)」

2020年には、いよいよ東京にオリンピックがやってくる。

「日本の子供たちがあの熱気を直に味わえる!と思うと、ワクワクします。4年後の自分が何をしているかは想像もつきません。ただ、日々を懸命に生きることの積み重ねが未来をつくるのだと思います。映画のお仕事がきっかけで、女優という新しい目標ができました。結果はわかりませんが、努力は決してムダにならないと信じてがんばります」



「女優としての感性を育てられるように、映画館や劇場にも足を運んでいます」

## 体験する

いて、ウサギとモルモットを抱っこできます。



土日祝日に行われる「牛の乳しほり体験」は一番人気のイベント。各回先着50名なので整理券をゲットしましょう。4歳以上から体験できます。また、毎週日曜には「バターづくり教室」「チーズづくり教室」が開かれ、約30分でおいしい牛乳を使ったバターやチーズがつくれます。



## 自然と遊ぶ

放牧地を開放した広い草地に、飛び跳ねて遊べる遊具「モーモードーム」があります。遊牧場みはらし台もあり、広大な景色を楽しめます。

## 食べる・おみやげ

こどもの国牧場のソフトクリーム(350円)は濃厚な味わいで大人気。牧場で生産した特別牛乳「サングリーン」やお菓子もおみやげに購入できます。



- 所在地：神奈川県横浜市青葉区奈良町700番地
- TEL：045-962-0511
- 開園時間：9：30～16：30 7～8月は17：00まで開園水曜休(祝日の場合開園)
- 入園料金：大人・高校生600円、中学生・小学生200円、幼児100円(0～2歳は無料)
- URL：<http://kodomonokuni.org/>

お待たせしました。

# 日帰りプール施設、いよいよオープン!

今年も好評をいただいている日帰りプール施設を開設し、みなさまのご利用をお待ちしております。関東地方を中心に全国14カ所の利用が可能です。暑い夏をさわやかにお過ごしください。

本誌同送の「日帰りプール施設割引券」をご利用ください

施設名	所在地	営業期間
スパリゾートハワイアンズ(プール)	福島県いわき市	7月 1日～8月31日
西武園ゆうえんち(プール)	埼玉県所沢市	7月 2日～9月 4日
東武動物公園(東武スーパープール)	埼玉県宮代町	7月16日～9月 4日
稲毛海浜公園(プール)	千葉県千葉市	7月16日～8月31日
よみうりランド プール WAI	東京都稲城市	7月 1日～9月11日
国営昭和記念公園レインボープール	東京都立川市	7月16日～9月 4日
東京サマーランド	東京都あきる野市	7月 1日～9月30日
大磯ロングビーチ	神奈川県大磯町	7月 2日～9月11日
芝政ワールド(プール)	福井県坂井市	7月 2日～9月25日
ナガシマスパーランド(ジャンボ海水プール)	三重県桑名市	7月 2日～9月25日
リゾ鳴尾浜(プール)	兵庫県西宮市	7月 1日～8月31日
姫路セントラルパーク アクエリア(プール)	兵庫県姫路市	7月16日～9月 4日
ちゅーピープール	広島県廿日市市	7月 9日～9月 4日
国営海の中道海浜公園サンシャインプール	福岡県福岡市	7月16日～9月 4日



一人 3,000円 の補助

## 「海の施設」「山の施設」をご利用ください。

当健保組合では、全国の保養施設と利用契約を結んでいます。被保険者・被扶養者の方なら1人1泊につき3,000円の補助\*が受けられます。

右記に紹介した施設(今年は海・山とも温泉のある施設を紹介しています)はほんの一部。このほかに、JTB 各本支店窓口での商品も補助の対象に。またこのページで紹介しているラフォーレ倶楽部が会員料金でご利用いただけます。詳しくは当健保組合ホームページをご覧ください。

\*利用上限あり(一旅行2泊、年度内6泊まで)

### ■海の施設(一例です)

県名	施設名	所在地	申込電話番号
山形	水亭いさごや	山形県湯野浜海岸	0235-75-2211
神奈川	マホロバマインズ三浦	神奈川県三浦海岸	0120-046-891
新潟	美味探究の宿住吉屋	新潟県寺泊海岸	0258-75-3228
静岡	民宿浦島	静岡県弓ヶ浜海岸	0558-62-0759
三重	ホテルいじか荘	三重県南鳥羽海岸	0599-32-5326

### ■山の施設(一例です)

県名	施設名	所在地	申込電話番号
福島	丸峰観光ホテル	福島県芦ノ牧温泉	03-3434-0333
群馬	源泉湯の宿 松乃井	群馬県水上温泉	03-3843-3200
新潟	ホテル双葉	新潟県越後湯沢温泉	025-784-3357
長野	蓼科パークホテル	長野県蓼科温泉	03-3434-0333
兵庫	ホテルグリーンプラザ東条湖	兵庫県東条湖	03-5272-0696

## 《法人会員制クラブ ラフォーレ倶楽部》夏のおすすめプランのご案内

### 笑顔はじける家族の旅 夏のラフォーレ修善寺へ

ラフォーレ修善寺では、今年も美味しさいっぱい夏ごはんをご用意。

わいわい楽しみたいファミリーには、「サマーリゾートBBQプラン」。

その土地のオリジナリティーあふれるメニューを取りそろえた

「サマーブッフェプラン」なら、どの世代にも楽しんでいただけます。

今年はどんな夏休みにしますか。

### サマーリゾート BBQプラン

焼いたお肉や野菜は、ピタパンにサンドしてもGOOD!食べる楽しみが膨らみます。

期間 7/16(土)～8/28(日)泊 ※7/18～21泊を除く。

内容 1泊2食

料金 ホテル棟 スタンダードルーム泊/1名様

平日泊 大人 13,300円 お子様(小学生) 7,800円

土曜・特定日泊 大人 13,800円 お子様(小学生) 8,300円

\*8/6～15泊は平日泊より大人2,500円増し、お子様3,600円増しとなります。\*掲載の料金はstandardコースの料金です。

### サマーブッフェプラン

海・山の幸が豊富な食の都・静岡ならではの色とりどりのお料理や華やかな演出が満載です。

期間 7/16(土)～8/28(日)泊 ※7/18～22泊を除く。

内容 1泊2食・ソフトドリンク飲み放題

料金 ホテル棟 スタンダードルーム泊/1名様

平日泊 大人 11,100円 お子様(小学生) 7,800円

土曜・特定日泊 大人 11,600円 お子様(小学生) 8,300円

\*8/6～15泊は平日泊より大人3,400円増し、お子様2,500～3,600円増しとなります。

[特定日]7/17、7/31～8/5、8/16～28泊 ※掲載の料金は定員利用時1名様あたりのサービス料を含む料金で、別途消費税および入湯税(琵琶湖を除く)を申し受けます。\*お子様料金は4歳～小学生の方が対象です。\*写真はイメージです。

総合リゾートホテル ラフォーレ修善寺  
TEL 0558-74-5489

【ご予約後、「ラフォーレ倶楽部利用申込書」を健康事業課へ送付してください】  
お得なプラン・イベント情報満載! [www.laforet.co.jp/denkikenpo/](http://www.laforet.co.jp/denkikenpo/)

法人会員No. 10343  
法人パスワード 10343ca

### 保養所川柳を 紹介します!

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12月から3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。



子どもが急に熱を出した



どの病院に受診すべきかわからない



病気がなかなかよくなる



人間関係で悩んでいる

「こんなとき…」はお電話ください！

# 電話で気軽に相談できます

専用ダイヤル

# 0120-196-381

無料

携帯・PHSからもご利用できます。

音声ガイドに従って①～⑤をお選びください。



## ① 電話健康相談 (年中無休・24時間サービス)

保健師・看護師・医師など、ベテラン相談員が健康に関する相談にお答えします。急なお子様の発熱や、休日や夜間に受診できる病院を探しているときなども、まずお電話ください。

### ●WEB上でも24時間相談を受け付けます

健康のポータルサイト「ファミリー・ケア・ネットワーク」 <https://familycare.sociohealth.co.jp/>  
上記サイトのWEB相談窓口へ、専用ダイヤルの電話番号下6ケタ「196381」を入力してログインしてください。

## メンタルヘルスカウンセリング

## ② 面接カウンセリング 予約受付 月～土曜日(日曜・祝日、年末年始は休み) 10時～20時

東京カウンセリングセンター、もしくは全国主要都市のカウンセリングルームで、「臨床心理士」の資格を有するカウンセラーが対応します。

## ③ 電話カウンセリング 月～土曜日(日曜・祝日、年末年始は休み) 10時～22時

電話カウンセリングは1回20分程度が目安ですが、20分で終わらないときや面接を受けたくなくなったときは、面接に移行できます(要・面接予約)。

## ④ 電話カウンセリング予約(翌日以降)もできます。 予約受付 月～土曜日(日曜・祝日、年末年始は休み) 10時～18時

## ⑤ ベストドクターズ®・サービス 月～土曜日(日曜・祝日、年末年始は休み) 10時～21時

被保険者・被扶養者が三大疾病などと診断されたとき、適切な治療やセカンドオピニオン取得のために、専門医の相互評価で高い評価を得た優秀な専門医をご案内するサービスです。

対象疾患

①がん ②心臓疾患 ③脳疾患 ④肝臓病 ⑤眼科疾患(レーシックを除く)  
⑥整形外科疾患 ⑦婦人科疾患(不妊治療を除く) ⑧膠原病 など

※対象疾患は予告なく変更されることがあります。

**免責事項**●本サービスは利用される方に適切な医療・健康関連情報を提供すること、および適切なメンタルヘルスカウンセリングを提供しメンタルヘルスの改善に役立ててもらおうことが目的であり、当健康保険組合および当健康保険組合が本サービスを委託した株式会社法研、株式会社東京カウンセリングセンター、同社が提携するカウンセリング施設、ならびに医師情報を提供するベストドクターズ社(Best Doctors, Inc.)、ベストドクターズ社が案内した専門医、関係するスタッフ(以上を総称して「サービス関係者」という)は、その目的を達成するために誠心誠意努力します。しかしながら、その目的が達成できなかった場合でも、サービス関係者はいかなる責任も負いません。また、本サービスは医師法等関連法令が規定する診察・治療や医薬品の提供は一切行いません。以上をご理解いただいた上でご利用ください。

ベストドクターズは Best Doctors, Inc. の登録商標です。



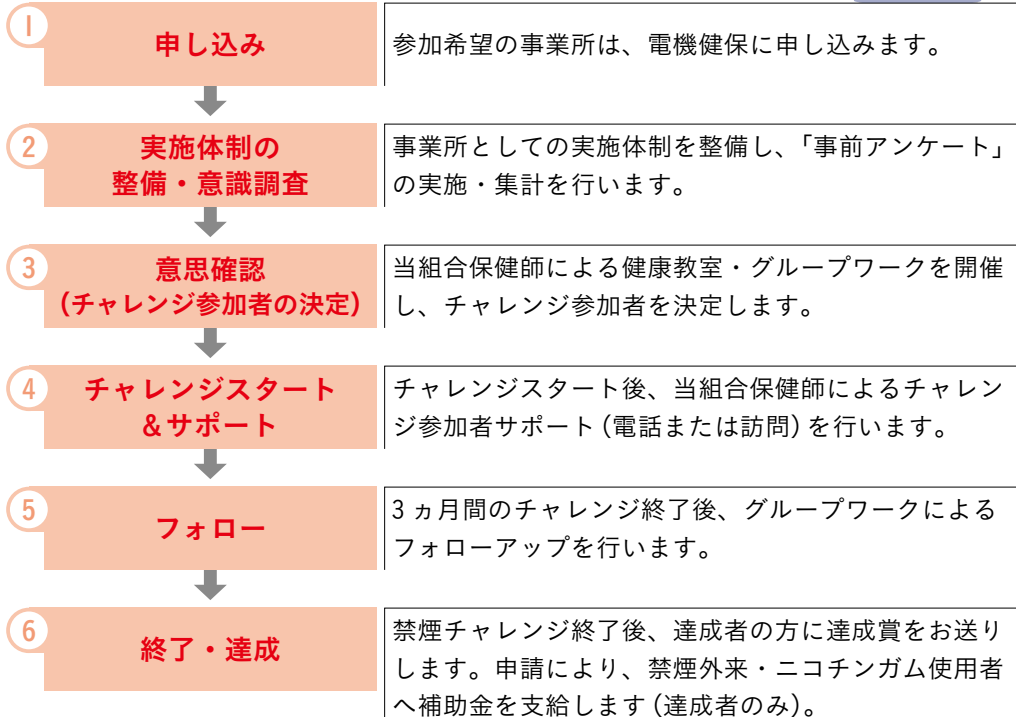
職場の仲間と  
禁煙してみよう!



### 事業概要 電機健保と事業所との共同事業です

- 参加資格 ● 電機健保の加入事業所
- 実施期間 ● 通年
- 支援期間 ● 3ヵ月間
- 補助金 ● 申請により、禁煙外来・ニコチンガム  
に対して、10,000円を上限として  
補助あり  
※達成者のみです

### 禁煙チャレンジの手順



# 禁煙チャレンジ

事業所単位で  
禁煙に挑戦します

※個人で参加する禁煙チャレンジもあります。次回募集は9月中旬予定です。



ぜひ、  
ご利用ください!!



## 当組合保健師による訪問健康教室

電機健保では、加入員の健康の保持増進を目的として、当組合保健師による事業所訪問型の健康教室を随時受け付けています。

- 主な内容としては、
- ① 社会人の健康管理(新入社員向け)
  - ② 生活習慣病について
  - ③ タバコについて
  - ④ 女性の健康について としています。

お申し込みにあたりましては、開催希望日の2ヵ月前からのお申し込みとなります。多くの事業所様のご利用をお待ちしております!!

上記のお申し込み、  
お問い合わせ先

当組合 保健事業部 健康推進課

☎ 03(3834)7217 FAX 03(3837)1270



\*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。

社員が元気に働くため、  
家族にも届く広報を  
めざしていきます

# 電子掲示板・イントラ・メールを 活用して健診受診を促進



職場に設置されている電子掲示板

## Nakamatyu 株式会社中松商会

- 本社  
東京都千代田区内神田2-16-9
- 従業員数  
約250名

組合との情報共有で、  
更なる健康維持・増進の  
取り組みへ

(株)中松商会では、35歳未満の社員にも血液検査を追加しているだけでなく、パート等を含む在職者に対して会社負担で健診を実施しています。受診率はほぼ100%、健診結果をすべて本社で管理し、二次検査が必要な方の経過管理を行っています。佐藤さんは「若年者は肝機能や脂質が高い傾向にあります」と健診結果の傾向を把握されていました。電機健保の傾向を話し、社員の健診結果や健康状態を意識することの重要性を担当の2人と共有しました。特に40歳以上が対象の特定保健指導で、対象者の割合が電機健保の平均よりも高い傾向にあることを伝えると、「40代・50代の通院率が高いです」と社員の健康状態と結びつけていました。健診後の取り組みとして、特定保健指導をはじめ電機健保の保健事業の活用を提案しました。

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13回は、当健保組合の川田保健師が、加入事業所である株式会社中松商会を訪問し、経営管理部総務人事グループの結城学さんと佐藤大輔さんにお話を伺いました。

(株)中松商会は1946年に創業。情報通信事業・情報通信工事事業・電子デバイス事業を3本柱とし、官公庁や民間企業に対しシステム構築からメンテナンスまで一貫したサービスを展開する専門商社です。東京本社のほか、東北・中部・関西エリアに9拠点を展開しています。

### 喫煙対策は会社全体で 雰囲気づくりを

本社内から喫煙所をなくす、営業車を全面禁煙にする、ポスターを掲示するなど、喫煙対策をし、これをきっかけに禁煙する社員も出ています。しかし、会社全体の喫煙率はまだ高めです。このような環境への対策は、全体の雰囲気づくりや個人の喫煙行動につながるため、休煙日の設定をアドバイスしました。喫煙率減少に向けて、電機健保でも保健事業を通して、応援やサポートを行っていききたいと思っています。

### ご家族の健診を 会社経由の申し込みにし、 社員本人に案内

ご家族の健診の案内をイントラに加えて、社内電子掲示板で行っています。健診の選択肢が多いため、案内する内容を「家族健診」と「巡回レディース健診」に的を絞って、申し込みを会社経由にする工

会社独自の取り組みは、  
保健事業の  
参考になります

### 対象に合わせた広報活動

夫がみられました。実際にご家族の受診率は電機健保の平均より高くなっています。こうした具体的な取り組みは、被扶養者の健診受診率の増加に向けて参考になります。

電機健保ではご自宅に広報誌を届けていますが、「社員が理解しないと家族に情報が届かない」というモットーにより、家族に対する情報の周知を社員へ徹底しています。個別にメールを送付し、さらに電子掲示板を活用するなど、各媒体の特性を活かし「わかりやすい広報をめざしています」と結城さんは話されていました。新しい保健事業もスタートしています。今後も積極的に広報していただければ幸いです。



当健保組合 川田保健師



# メリット いっぱい！電機健保

みなさんが加入している「東京都電機健康保険組合」は、中小企業の方々が加入する「協会けんぽ」に比べてメリットがたくさんあります。

## 東京都電機健康保険組合は…?

電気製品・電気器具の製造販売等を行う事業所が集まってつくっている健保組合です。

## 協会けんぽは…?

健康保険組合に加入していない中小企業等で働く方々が加入する健康保険。都道府県別に設立されています。

## メリット1 保険料率が低いぶん、給料・ボーナスの手取りが多くなります

### 毎月

標準報酬月額（保険料計算のもとになる報酬額）が36万円の方を例にとると…

	協会けんぽ (全国平均)	電機健保
保険料率	100/1,000	92/1,000
事業主負担	18,000円	16,920円
被保険者負担	<b>18,000円</b>	<b>16,200円</b>

給与から控除される保険料が少ないので、  
**月1,800円、年間21,600円**も  
手取り額が多くなります。

### ボーナス

標準賞与額（賞与から1,000円未満を切り捨てた額）が50万円の場合

	協会けんぽ (全国平均)	電機健保
保険料率	100/1,000	92/1,000
事業主負担	25,000円	23,500円
被保険者負担	<b>25,000円</b>	<b>22,500円</b>

これは  
おトクだね！



## メリット2 手厚い健診が受けられます

ボーナスから控除される保険料も少ないので、  
**2,500円**手取り額が多くなります。

電機健保では、さまざまな健診をご用意しています。協会けんぽと比較すると、より手厚い健診が受けられ、自己負担も低く抑えられています。ぜひ受診して健康管理にお役立てください。

無料で受けられる  
健診もあるんだね！



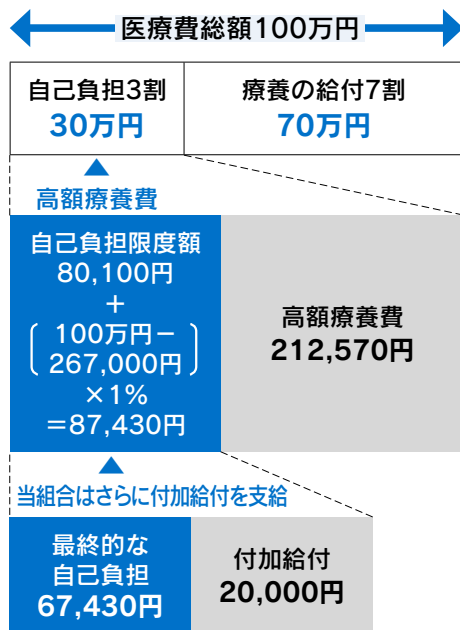
協会けんぽ (協会けんぽホームページより)		電機健保
①一般健診 (35～74歳) ②付加健診 (40歳・50歳時) ③乳がん・子宮頸がん検診 (40歳以上の偶数年齢の女性) ④子宮頸がん検診 (20～38歳の偶数年齢の女性) ⑤肝炎ウイルス検査 (任意)	被保険者	①定期健康診断 (34歳以下) ②生活習慣病検診 (35歳以上) ③人間ドック (35歳以上) ④脳ドック (40歳以上) ⑤肺がん健診 (40歳以上) ⑥婦人健診 (35歳以上の女性) ⑦巡回婦人健診 (35歳以上の女性) ⑧巡回レディース健診 (35歳以上の女性)
①特定健診 (40～74歳)	被扶養者	①婦人健診 (35歳以上の女性) ②巡回婦人健診 (35歳以上の女性) ③巡回レディース健診 (35歳以上の女性) ④家族健診 (40～74歳)



### メリット3 医療費が高額になったとき 2万円の付加給付

医療費が高額になったときは、標準報酬月額別に決められた「自己負担限度額」を超えた額が、あとから電機健保から支給されます。ここまでは法律で決められていて協会けんぽも同様ですが、電機健保ではさらに2万円を「付加給付」として支給します。

【計算例】1カ月の医療費の自己負担が30万円かかった場合（標準報酬月額が28万～50万円の場合）



### メリット4 インフルエンザ 予防接種 の補助が受けられます

インフルエンザ予防接種は、健康保険が適用されないため自費診療となりますが、電機健保では被保険者・被扶養者1人につき1,000円の補助金を支給しています。これも、協会けんぽにはないメリットです。



毎年  
打つものだから  
助かるね

### メリット5 保養所が格安で利用できます

電機健保は、強羅・湯河原・京都に直営保養所を保有しています。ご加入のみなさんは、1泊2食付4,000～6,000円という割安価格で宿泊することができます。保養所では「宿泊型健康教室」も実施していますので、ぜひお気軽にご参加ください（p20参照）。



オレンジドームゆがわら



洛北荘



強羅グリーンハイツ

### メリット6 家庭薬のあっせん販売 (1,000円の補助つき)を利用できます



年2回、1,000円の補助つきで、家庭薬のあっせん販売を行っています。「ポイントGETキャンペーン」に参加すると、ポイントに応じた補助金がさらに受けられます。

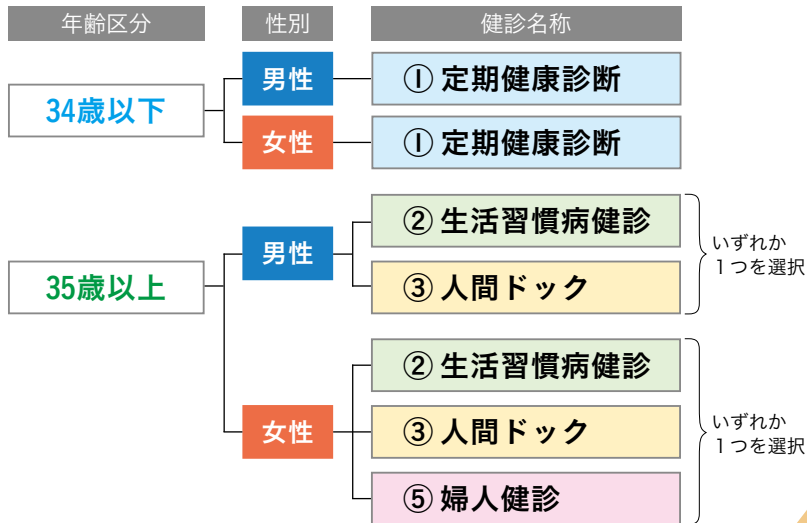
このほかにも、電機健保ならではの健康づくり事業があります。ご家族みなさんでの健康づくりにお役立ていただき、病気を未然に防いで将来の医療費節減にご協力ください。詳しくはホームページをご覧ください。



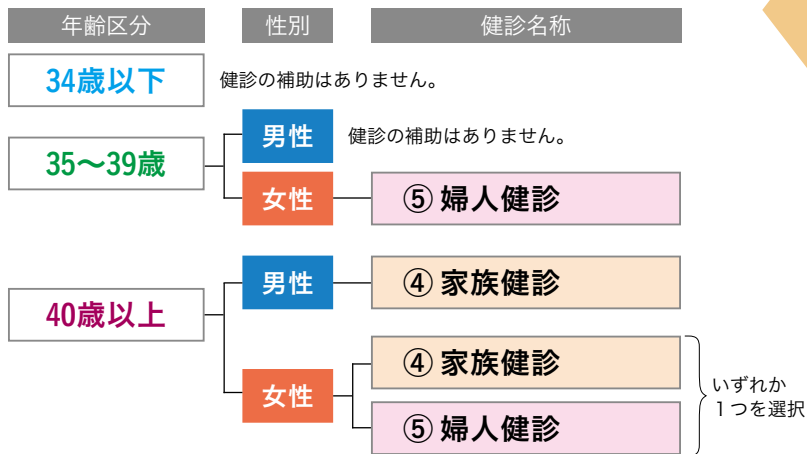
<http://www.denkikenpo.or.jp/> .....

あなたが受けられる健診早見表

■被保険者の方



■被扶養者の方



# 平成28年度 各種健診の ご案内

健診は、毎年継続して  
受けることが大切です

自分の健康状態を知ることが、健康管理に役立ちます。  
年に一度は健診を受けて、自分の健康状態を確認しましょう。

左記の健診早見表であなたが受けられる健診が確認できます。



平成28年度 各種健診内容

種目	対象者	実施方法	実施期間	一部負担金
① 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
② 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
③ 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
④ 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
⑤ 婦人健診	35歳以上の女性被保険者 35歳以上の女性被扶養者	契約健診機関	4月～3月	5,000円
		巡回婦人健診	4月～7月・10月～1月	無料
		補助金	4月～12月	補助額19,000円の範囲
巡回レディース健診	6月～2月	無料		
脳ドック	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%
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%

④家族健診と⑤婦人健診については、同封の別冊(小冊子)で詳しくご案内しております。

# 婦人・家族健診 受診促進キャンペーン



今年度、当組合指定の婦人健診・巡回レディース健診・家族健診を受診された被扶養者の皆様に、抽選で景品が当たるキャンペーンを実施します。

## 1 応募対象者

当組合指定<sup>※1</sup>の婦人健診(巡回路含む)・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<sup>※2</sup>が対象です。

- ※1 市町村等で行っている健診は対象となりません。
- ※2 被保険者は対象となりません。

## 2 応募方法および抽選

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、締切日までに下記(A)(B)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FAXもしくは郵送。

(応募用紙はホームページ婦人健診・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@tokyo-denki-kenpo.org)に下記の応募用紙の①～⑨の項目について入力の上、送信。

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	応募締切日
上半期(1回目)	平成28年4月～平成28年9月	平成28年10月14日(金)
下半期(2回目)	平成28年10月～平成29年3月	平成29年4月14日(金)

## 3 景品

- ☆当組合の直営保養所無料宿泊券(ペア)
- ☆ラフォーレ倶楽部無料宿泊券(ペア)
- ☆健康グッズ

参考 キャンペーン応募対象の健康診断は次のとおりです。

●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下記婦人健診・巡回レディース健診

- 契約機関での婦人健診 ※被保険者は対象となりません。
- 会場別巡回婦人健診
- 巡回レディース健診
- 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下記家族健診

- 契約機関での家族健診
- 補助金申請による家族健診

## 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上、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

※下記①～⑨欄、必ずご記入ください。

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

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	

○印記入欄	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、当組合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

マンガ版 賢い受診+きちんと届出

# ジェネリック医薬品で医療費の節約を

ジェネリック医薬品の普及が進んでいます。先発品と同じ効き目で価格が安く、安心して利用できますので、ジェネリック医薬品を選んで、上手に医療費を節約しましょう。



## お薬手帳を持って、かかりつけ薬局で薬をもらうと40円節約に

2016年4月から、お薬手帳を持参して、かかりつけの調剤薬局で薬を処方してもらえば、「薬剤服用歴管理指導料」の自己負担が40円安く済むようになっています。

- ・過去6カ月以内来局
- ・お薬手帳を持参

薬剤服用歴管理指導料  
処方せん1枚につき**380円**

患者負担(3割)約**110円**

- ・はじめての来局
- ・お薬手帳を持参しない

薬剤服用歴管理指導料  
処方せん1枚につき**500円**

患者負担(3割)約**150円**

国の目標は、2017年半ばに70%、2018～2020年度の早い時期に80%。わが国のジェネリック医薬品の数量シェアは59.7%(2015年10月現在)ですが、国では80%まで引き上げたいとしています。国民医療費は40兆円を超えて増え続けており、その1/5を占める薬剤費を抑えるにはジェネリック医薬品の利用をもっと増やすことが鍵となります。

### 「ジェネリック医薬品のお知らせ」を受けとった方は切り替えをご検討ください

ジェネリック医薬品に切り替えると薬代の削減につながる方を対象に、お知らせを配布しています。受けとった方はよくご覧になり、ジェネリック医薬品への切り替えをご検討ください。



よくのむ薬、**ジェネリック**にしたらこんなに**安く**なります！

<p>プラビックス錠75mg (血液を固まりにくくする薬)</p> <p>201.2円×365日=73,438円 (3割負担22,031円)</p>	<p>ジェネリック</p> <p>49.1円×365日=17,922円 (3割負担5,376円)</p>	<p>年間16,655円 自己負担が減ります</p>
<p>プロブレス錠8mg (血圧を下げる薬)</p> <p>126.3円×365日=46,100円 (3割負担13,830円)</p>	<p>ジェネリック</p> <p>32.4円×365日=11,826円 (3割負担3,548円)</p>	<p>年間10,282円 自己負担が減ります</p>
<p>アレジオン錠20mg (抗アレルギー薬)</p> <p>120.3円×90日=10,827円 (3割負担3,248円)</p>	<p>ジェネリック</p> <p>29.4円×90日=2,646円 (3割負担794円)</p>	<p>3カ月で2,454円 自己負担が減ります</p>

※薬代だけの金額比較で、実際に窓口で支払う額とは異なります。日本ジェネリック医薬品学会「かんじゃさんの薬箱」より算出(2016年4月現在)

## 日本電波工業株式会社

本社：東京都渋谷区笹塚1-47-1  
メルクマール京王笹塚  
従業員数：約902名、グループ3,423名  
(2016年3月現在)  
事業内容：水晶振動子、水晶発振器  
等の水晶デバイス、応用  
機器、人工水晶及び水晶  
片等の水晶関連製品の一  
貫製造と販売

## 日本電波工業株式会社「でんぱ連」 親交会阿波おどり部

地域に根づいた活動を  
会社がバックアップ

「でんぱ連」には現在、日本電波工業(株)の社員41名とそのお子さんが参加されています。約30年前、「入間川七夕まつり」の阿波おどり大会に新入社員が出席するようになったのがきっかけで、太鼓などのお囃子ができる社員と有志の踊り手が集まって1999年に「でんぱ連」が結成されました。毎週水曜日の終業後と月一回休日練習があり、年一回合宿も行っています。

当初は「忙しいときに何をやっているんだ」といった厳しい声もありましたが、地域の敬老会や老人ホーム慰問などを続け、今では会社全体から応援される存在に。会社の親交会よりクラブ活動費の補助を受けて運営されています。

阿波踊りは全身運動。  
ちがう職場の仲間が  
できるのも魅力

「でんぱ連」は、本場徳島「葵連」の埼玉県支部「むさし葵連」の指導を受けています。中腰の姿勢

## 阿波踊りは踊る人も見る人も笑顔にしてくれます 地域社会にも貢献していきたいです

で両腕を上げて踊り続けるのは見た目以上にハードな全身運動で、大きな声を出すためストレッチ発散にも効果的。また、普段は接する機会のない職場の人と仲間になれ、仕事上の質問や人生相談ができるのも魅力の一つのことです。

そして何より、「踊る阿呆に見る阿呆、同じ阿呆なら踊らにや損々」の言葉のとおり、実際踊ると「楽しくてやめられない。最高!」とのこと。鳴り物の響き、人々の歓声、息の合った集団美には、踊り手も見る人も笑顔にする不思議な力があるようです。

8月は入間川七夕まつり、  
東京高円寺阿波おどりに  
出演予定

夏は阿波踊りのシーズン真っ盛り。今年は8月6〜7日の入間川七夕まつり、8月28日の高円寺阿波おどりに出演予定です。ダイナミックな男踊りと華麗な女踊り、リズムカルで迫力あるお囃子が魅力の「でんぱ連」を、ぜひ応援に来てください。



# ご意見・ご要望にお答えします

クイズ応募の際に寄せられた、本誌および健保組合事業に対する  
みなさまのご意見・ご要望にお答えします。



Q

## 保養所をさまざまな地域に増やしてほしい

直営保養所以外にも全国に契約保養所、JTB 契約保養所を開設しております。なお契約保養所は1名1泊3,000円の補助金がございます。

詳しくは当組合ホームページをご覧ください。

Q

## KENPOだよりの用紙の質等を落とし経費削減を検証してください

毎号裏表紙でもお知らせしていますが、定番の印刷用紙の中から可能な限り低価格の紙を選んでいます。用紙が薄すぎると裏うつりして読みにくく耐久性も落ちます。申込書として使用するページもあり、書き込みやすさや FAX 時に破れないことも考慮しています。

ホチキス止めは全24頁がバラバラにならずに読みやすいように、2穴開けはファイルで綴じる方のために行っています。今後もみなさまのご意見を伺いながら、経費節減に努めてまいります。

Q

## スポーツジムとの提携などを充実してほしい

現在スポーツクラブ「ルネサンス」と提携し、全国170以上の施設をお得な料金でご利用できます。他にもスポーツ施設入会補助金制度もございます。

詳しくはホームページをご覧ください。

Q

## 組合員が健康寿命の延伸に取り組まなければ保険料率が上がることをわかりやすくPRしてほしい

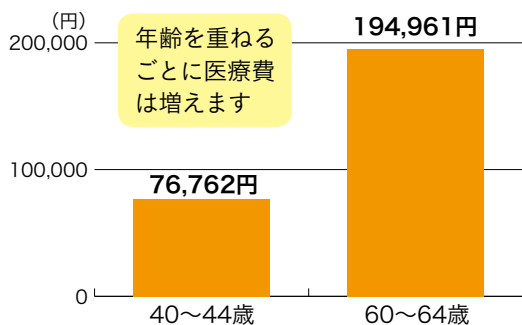
当健康保険組合の平成26年度の1人当たり医療給付費は40歳～44歳は76,762円、60歳～64歳は194,961円と年齢を重ねるごとに医療給付費が大きくなるのがわかります。

この医療給付費はご加入いただいている被保険者のみなさまの保険料で賄われています。この年を重ねるごとに増える医療給付費を少しでも抑えることができれば被保険者のみなさまのご負担も抑えることに繋がります。

ただし、これは1人や2人がこれを目標としても意味がありません。被保険者のみなさまはもちろんご加入しているご家族、ひいては日本人全員がこの意識を持つ必要があります。

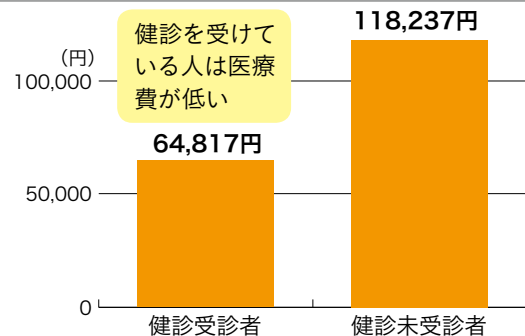
電機健保では今後も引き続き健康寿命の延伸等医療費の適正化に努めてまいります。

平成26年度年齢階層別1人当たり医療費



※ 本人全医療費

平成25年度健診受診・未受診者の翌年度の1人当たり医療費



※ 本人40歳以上(医科入院・外来)

難易度★★★★☆

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

## 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：スカイネットコーポレーション

**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、一言アンケートの答え

**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7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。

今号から  
「一言アンケート」  
を募集します！

あなたの「過去に成功したダイエット法」を教えてください。次号にて掲載させていただきます(場合によっては氏名は掲載しません)。



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

第248号  
正解 5

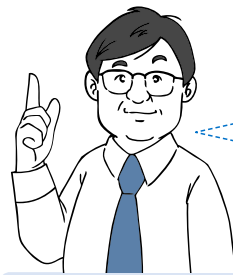
応募数 257

正解 250

不正解 7

# 業務相談

## Q & A



今回は  
災害により被災した方への  
電機健保の対応について  
ご質問にお答えします。

適用課 岩上



災害により被災した方等についてどのような措置が講じられますか。



### 1. 一部負担金等の徴収猶予及び減免について

健康保険法第75条の2及び第110条の2の規定に基づき、災害その他の特別の事情がある被保険者に対し、一部負担金等の徴収猶予及び減免を行うことがあります。

### 2. 保険料の納付期限の延長及び納付猶予について

被害状況に応じて保険料の納付期限の延長及び納付猶予をすることがあります。

### 3. 被保険者証の取り扱いについて

災害により被保険者証等を紛失等により保険医療機関等に提示できない場合に保険医療機関等の窓口で「氏名」「生年月日」「勤務する事業所名称」を申し立てることにより受診できることがあります。



それでは現在、電機健保ではどのような措置が講じられていますか。



1. 東京電力福島第一原子力発電所事故に伴う避難指示等の対象地域の被保険者等の一部負担金免除をしております。

2. 平成28年4月14日に発生した熊本県熊本地方の地震で被災された方に保険医療機関窓口での一部負担金等の免除と被保険者証等を紛失した場合の取り扱いの2点を実施しております。

※ 詳細については東京都電機健康保険組合ホームページを参照してください。



大規模災害が発生したときには  
電機健保のホームページ「電機健保からのお知らせ」に掲載しています。  
どうぞご覧ください。

宿泊型健康教室 第6弾 ▶ 初秋の古都で新発見!!

# 健康食&脂質講習会・ 神社仏閣(新名所)ウォーキング



洛北荘 DATA

京都府京都市左京区八瀬秋元町125-1

- 施設概要：客室6室（和室6室）、食堂、風呂、駐車場
- 宿泊定員：22名
- 利用料金：被保険者・被扶養者6,000円、小学生5,000円、（通常時）3歳～小学生未満1,000円、その他8,000円  
※平成28年6月以降の平日利用の場合、「幼児」以外の料金が上記金額より1,000円割安となる平日料金を新設しました。

保養所を活用した『宿泊型健康教室』につきまして、今号では、第6弾となる「洛北荘」（京都府京都市左京区）で行います『健康食&脂質講習会～新名所ウォーキング～』についてご案内し、参加者を募集いたします。

保健師による脂質講習、健康食（京懐石）、神社仏閣（新名所）ウォーキングと、まさに「学習」「食欲」「スポーツ」の秋をご用意いたします！

ぜひ、初秋の京都で満喫しませんか！

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。

**参加者は宿泊ポイントが10ポイントもらえます。**



大好評！平成28年4月1日から、各直営保養所でポイントカードを発行しています。  
宿泊するたびにポイントが貯まり、30ポイントに達すると1泊が無料になります。  
いっきに貯まるお得な貯め方があります（詳細はホームページをご覧ください）。



## ■募集要項

開催日時 平成28年9月9日（金）～10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3名様を上限として1組

●1組4名様を上限として4組

※1名様でのお申し込みの場合、相部屋をお願いすることがあります。

※定員を超え次第、抽選となります。

※申込人数が5名未満の場合は、中止とします。

参加費用 お一人様 3,000円（小学生未満は無料）

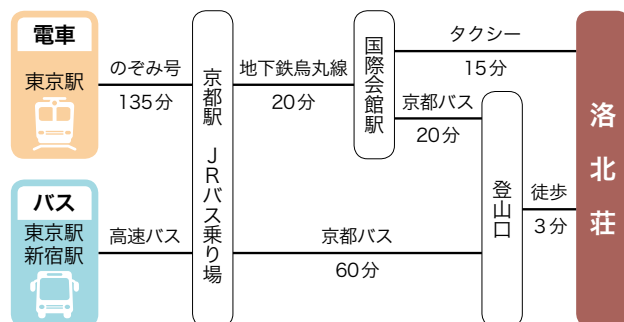
※料金は宿泊費・食事代込の金額です。

※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7月21日（木）まで

## ■交通DATA



宿泊型健康教室(第4弾)報告

なにより健康が「一番」!

3月11日(金)～12日(土)にかけ、宿泊型健康教室【第4弾】「ヘルシー食&女性講習会(脂質編)～梅林散策ウォーキング～」を、“オレンジドームゆがわら”にて開催しました。

当日は、募集人員を上回る申し込みの中、見事に抽選を射止めた9組21名の参加をいただきました。

とくに、当組合保健師による「女性講習会(脂質編)」では、脂質と身体との関係性、女性ホルモンの変動と脂質への影響等について説明。また、女性教室ならではの「乳がん自己検診」を体験していただくことにより、健診受診の重要性についても認識を深めていただきました。

適度な運動としての「温泉卓球大会」は、“幼児に勝つ大人”“その親の逆襲”“本気の夫婦対決”と予想以上の盛り上がりの中、初対面の参加者も和気あいあいに!

1日目は小雨もあり「万葉公園ウォーキング」は中止となりましたが、2日目の「梅林散策ウォーキング」では、幕山公園「梅の宴」の最終日にも間に合い、ピーク過ぎではありませんでしたが、最後の梅見も楽しめました。

参加された方々からも、「講習会はとても参考になりました!」「食事は大満足!」「また参加したい!」との声をいただきました。



▲客室(和室)

▼夕食(一例です)



■当日の主な日程

	15:00 受付開始
	16:00 開会・講習会
9月9日 (金)	17:15 自由時間(入浴等)
	18:30 夕食(健康食:京懐石)
	夕食以降は自由時間です。ごゆっくりおくつろぎください。 チェックインは15:00以降となります。
	8:00 朝食(健康食)
9月10日 (土)	9:00 神社仏閣(新名所)ウォーキング(※) 「青蓮院門跡 將軍塚青龍殿」を予定
	チェックアウトは10:00となります。

※参加は希望者のみです。  
当日の日程は、多少の変更をご考慮ください。

※同様の内容のものを当組合ホームページにも掲載しております。

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

東京都電機健康保険組合  
保健事業部 健康推進課 宛

FAX番号 03(3837)1270

平成28年度 宿泊型健康教室 脂質講習&神社仏閣(新名所)ウォーキング 参加申込書

保険証の		お名前		年齢(満)	性別	勤務先事業所名
申込代表者	記号	(氏)	(名)	(歳)	男・女	申込代表者のご連絡先 <small>※必ずご記入ください。</small> 資料等のご郵送先(下記のいずれかを選択) 1 職場                      2 自宅  〒 _____ _____ _____ _____ _____
	番号					
同伴者	記号	(氏)	(名)	(歳)	男・女	
	番号					
	記号	(氏)	(名)	(歳)	男・女	
	番号					
	記号	(氏)	(名)	(歳)	男・女	
	番号					

I. 当日の来館手段についてお伺いします。

1 電車&バス                      2 車(          台)

II. 2日目の神社仏閣(新名所)ウォーキングについてお伺いします。 ※自由参加です。

※「青蓮院門跡 將軍塚青龍殿」を予定

1 参加(          名)                      2 不参加

キャンセル待ち	する・しない
---------	--------

ご連絡可能な電話番号(下記のいずれかを選択)

1 携帯電話                      2 職場                      3 自宅

\_\_\_\_\_

【健康全般に関して聞いてみたいことはありますか】

## 算定基礎届は 7/15 7/7までに 提出願います

電機健保では、保険料、保険給付などの計算の基礎となる算定基礎届の期限内提出を、毎年、各事業所の健保担当者の方にお願ひしています。

平成28年度の算定基礎届は、7/15 7/7までの間に電機健保へご提出くださいますようお願いいたします。なお、詳細につきましては各事業所へ送付しております文書にてご確認願います。



## 健康講演会並びに事務説明会を 6/13に開催しました

平成28年6月13日(月)、ベルサール秋葉原におきまして、算定基礎届等の事務説明会を開催いたしました。また、「簡単にできるメンタルヘルスケア」をテーマに、東京大学附属病院の関谷剛先生より講演をいただきました。今年も、ご多忙中にもかかわらず多数の方々にご出席を賜り、厚くお礼申し上げます。



▲医師 関谷剛先生

ご理解とご協力を

## 「賞与等支払届」を お忘れなく

健康保険および介護保険では、月々の給与に加えて賞与、ボーナスなどからも保険料を納めていただくこととなっています。

各事業所におかれましては、お手数をおかけして恐縮ですが、必ず健保組合へ「賞与等支払届」の提出をお願いします。

なお、賞与などを支払ったときには「被保険者賞与支払届」と「被保険者賞与総括表」を、賞与の支払いがない場合でも「被保険者賞与総括表」を、5日以内に健保組合へ提出してください。

### ●賞与にかかる保険料率は？

給与にかかる保険料率と同様、健康保険料率は92/1000(事業主47/1000、被保険者45/1000)、介護保険料率は13/1000(事業主・被保険者折半)です。

※名称に関係なく、年3回まで支給される手当、一時金、役員手当なども徴収対象になります。任意継続被保険者の方、産前産後休業・育児休業取得申出中の方は、賞与などからの保険料徴収はありません。介護保険料については40歳以上65歳未満の方が対象となります。また介護保険適用除外届を提出されている方の介護保険料徴収はありません。

## 家庭常備薬あっせんのご案内

電機健保では、家庭常備薬のあっせん(電機健保が1,000円を補助します)を行っています。詳しくは同封の別紙をご覧ください。ぜひお気軽にご利用ください。



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、お気軽にご利用ください。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/>



## 公 告

### 適用事業所をご紹介ください

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

#### ●所在地変更 (平成28年4月30日現在)

事業所名	変更後	変更前
ジール・アベッグ・ジャパン株式会社	東京都品川区南品川	神奈川県横浜市西区
株式会社 センシスト	神奈川県横浜市港北区	神奈川県川崎市川崎区
ヒビノライティング株式会社	東京都港区海岸	東京都中央区日本橋人形町
株式会社若崎電気エンジニアリングサービス	埼玉県鴻巣市下忍	東京都台東区上野

#### ●削除事業所 (平成28年4月30日現在)

事業所名	所在地	削除年月日
株式会社 C S M E	東京都台東区台東	27.12.1
北見東京電波株式会社	北海道網走郡美幌町	28.1.1
加賀クリエイト株式会社	東京都中央区八丁堀	28.1.16
株式会社富士コスモサイエンス	静岡県富士宮市山宮	28.2.1
共栄機工株式会社	東京都町田市鶴間	28.2.20
NXPセミコンダクターズジャパン	東京都渋谷区恵比寿	28.3.1
京セラクリスタルデバイス株式会社	山形県東根市東根甲	28.4.1
フォレスト総合ケア株式会社	東京都品川区西五反田	28.4.1

#### ●名称変更 (平成28年4月30日現在)

変更後	変更前	年月日
株式会社 動力	TAKグリーンサービス株式会社	27.12.25
アクア株式会社	ハイアールアジア株式会社	28.1.11
株式会社 センシスト	株式会社日本サーキット・アドバンステクノロジー	28.1.26
ヒビノライティング株式会社	株式会社ファーストエンジニアリング	28.2.1
株式会社キョウデン 横浜工場	株式会社 キョウデン横浜	28.4.1
株式会社キョウデン 東北工場	株式会社 キョウデン東北	28.4.1

#### ●加入事業所 (平成28年4月30日現在)

事業所名	所在地	適用年月日
フィリップスライティングジャパン合同会社	東京都港区港南	28.2.1
ピアメカニクス株式会社	神奈川県海老名市上今泉	28.3.1
ピアメカニクス労働組合	神奈川県海老名市上今泉	28.3.1
株式会社マイテック	富山県富山市池多	28.4.1
V A I O 株式会社	長野県安曇野市豊科	28.4.1

熊本、大分をはじめ、九州地方を襲いました地震により被災された方々に心より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いたします。

### 組合の状況

平成28年4月30日現在

**事業所数**  
782社

**被保険者数**  
男 86,345名  
女 26,872名  
計 113,217名

**被扶養者数**  
計 99,356名

**平均標準報酬月額**  
男 396,244円  
女 248,040円  
平均 361,068円

**保険料調定額**  
(4月分保険料)  
3,887,796,260円



シンクロは1984年のロサンゼルス五輪から正式種目となりました。リオ五輪ではチーム(8名)とデュエット(2名)の2種目が行われ、日本はいずれも出場枠を獲得しています。規定要素を実施する「テクニカルルーティン」と、自由に演技する「フリールーティン」の2つの演技があり、フリールーティンではリフトやジャンプなどの大技が盛り込まれます。久々に日本代表コーチに復帰した名将・井村雅代コーチのもと、リオ五輪での日本代表選手の活躍が期待されます。

#### 今月の表紙

#### 五輪スポーツ●シンクロナイズドスイミング

#### 編集後記

●P16「元気マンパー登場！」と、P17「読者の声コーナー」は新企画です。P16では電機健保に加入されている方のサークル活動や健康づくり事業などを紹介してまいります。おすすめの活動がございましたら、自薦・他薦問わずご連絡ください。P17では、みなさんのご意見・ご要望にお答えして、みなさんとの交流を深めるとともに事業改善に役立ててまいります。


●P4で、五輪に3回も出場した田中雅美さんにインタビューしました。電機健保のみなさんに何かメッセージをお願いすると、「NEVERTOO LATE! NEVER GIVE UP!」と書いてくださいました。アメリカ留学時に、ホストファミリーから幾度となくかけられた励ましの言葉とのこと。リオ、そして東京五輪にはどんな形でも関わっていきたい、という田中さん、今は女優という新たな目標に向かってキラキラ輝いています。

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


## 防災備蓄品とペット医療保険のご案内

ご家庭に防災備蓄品の備えはできていますでしょうか。非常時に必要な食品とトイレのご案内です。  
お申込みは税別5,000円以上で送料無料です。また、獣医師が作ったペット医療保険は犬と猫の傷病に対する補償をする保険です。  
ぜひこの機会にご利用いただきますようお願いいたします。




『災害備蓄用パン4食分  
(オレンジ、黒豆、プチヴェール、  
クランベリー&ホワイトチョコ)』

① ご提供価格 **1,400円** (税別)



『尾西のごはん4食分  
(味：わかめ、五目、ドライカレー、  
チキンライス)』

② ご提供価格 **1,100円** (税別)




『尾西のライスクッキー 5箱』  
1箱：8枚入り

③ ご提供価格 **1,000円** (税別)



『富士山麓の保存水2L×6本』

④ ご提供価格 **1,300円** (税別)



『どこでもトイレ便リーナ 20回分・100回分』  
自宅トイレに簡単設置。抗菌・消臭機能凝固剤付き！

20回分 ⑤ ご提供価格 **2,000円** (税別)

100回分 ⑥ ご提供価格 **8,000円** (税別)

※ 税別5,000円未満の場合、送料600円(税別)をお願いいたします。

### ペット医療保険



経済的な理由で大切なペット(家族)と別れることなく暮らすためのペット医療保険です。

この保険の3つの安心ポイントは

- ①医療費用の80%を補償<sup>※1</sup>
- ②16歳11か月まで加入可能
- ③入院通院・手術の回数制限および1日の限度額なし<sup>※2</sup>

全国どこの動物病院でも対応可能で保険料の上昇はゆるやかです。

詳しくは資料請求をお願いいたします。

※1: 免責金額を除きます ※2: 1回の事故(傷病)に対する保険金内であれば、入院・通院・手術の回数制限および1日の限度額はありません。

#### ■ペット医療保険の問い合わせ先

募集代理店  
日本物産株式会社  
TEL: 0120-363-353 受付時間/平日9:30~17:30  
東京都中央区明石町3-2

引受保険会社  
ペットベスト少額短期保険株式会社  
TEL: 0120-744-125 受付時間/10:00~18:00  
東京都千代田区一ツ橋一丁目一番一号パレスサイドビル一階

防災備蓄品の申し込み、ペット医療保険の詳しい資料をご希望の方は  
以下にご記入いただき、FAXをお願いいたします。

防災備蓄品の申し込み  ペット医療保険の資料希望

住所	〒□□□ - □□□□		
フリガナ		電話番号	- -
氏名		保険証 記号・番号	-
事業所名			

	数量	金額
①		
②		
③		
④		
⑤		
⑥		
合計金額		

防災備蓄品の申し込みの場合は、左記に数量、金額をご記入ください。

FAX: 03-3541-4275  
日本物産株式会社

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! →



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。