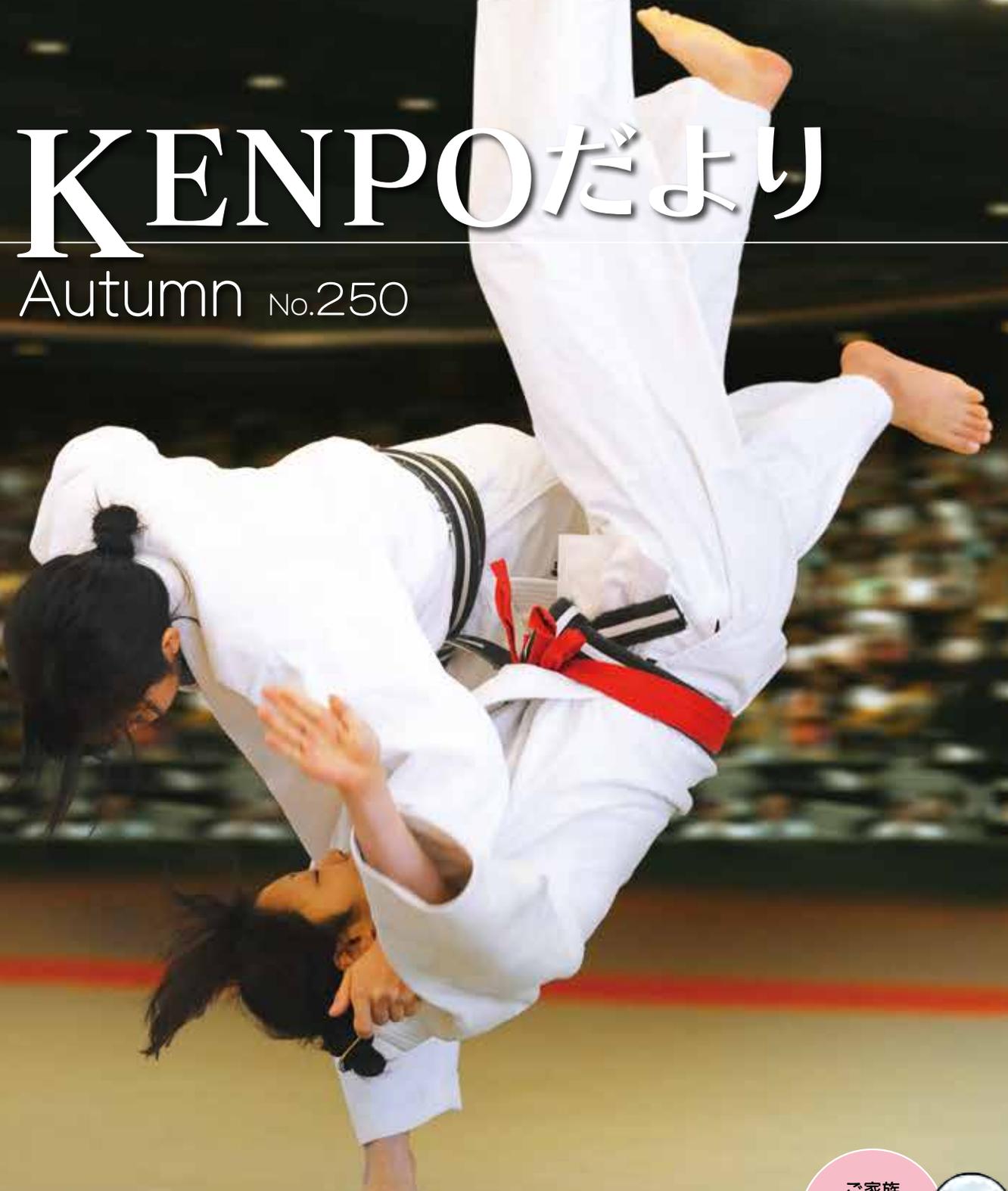


KENPOだより

Autumn No.250



五輪スポーツ●柔道(解説は23ページ)

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

Contents

平成27年度決算のお知らせ●P2

輝いている人にインタビュー 大島優子さん●P4

保健師日誌 株式会社内藤電誠町田製作所●P9

電機健保の健診を受けていますか?●P12

元気メンバー登場! 澤藤電機株式会社「PERD会」●P16

保養所deリフレッシュ オレンジドームゆがわら●P20



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>



10億円の経常赤字に

実質的な経常収支では9億5,507万円の赤字となりました。

平成27年度 収入支出決算概要表

健康保険

■収入

科目	決算額(千円)
保険料	53,482,455
調整保険料収入	767,988
繰入金	0
その他の収入	2,721,212
合計	56,971,655
経常収入合計	53,645,195

27年度は
積立金を取り崩さずに
済んだよ



保険料…収入の94%は、被保険者と事業主のみなさんに負担していただいた保険料によるもので、535億円でした。人数と賃金の増加等により、前年度よりも7.7%増加しました。

保険給付費が
大きく増えているよ



保険給付費…被保険者と被扶養者の医療費と各種給付金の支出額は251億円で、前年度より8.6%も増加しました。

■支出

科目	決算額(千円)
事務費	602,204
保険給付費	25,148,713
納付金	26,429,161
前期高齢者納付金	13,053,540
後期高齢者支援金	12,142,674
退職者給付拠出金	1,232,725
老人保健拠出金	222
保健事業費	2,358,065
その他の支出	861,560
合計	55,399,703
経常支出合計	54,600,262

納付金…高齢者医療のために納めなければならないお金です。総額264億円で前年度比3.6%増となり、ご加入のみなさんの保険給付費よりも高額です。

前期高齢者納付金…65～74歳の方の医療費を支えるために国民健康保険に支払うお金です。前年度より7.3%増加し、131億円も支払いました。

後期高齢者支援金…75歳以上の方の医療費を支えるために、後期高齢者医療広域連合に支払うお金です。前年度より7.4%増加し、121億円も支払いました。

保健事業費…各種健診や人間ドックなど、健康づくり事業の費用です。24億円で、前年度より8.2%増加しました。

経常収支差引額 ▲955,067

■収支

以上により、経常収入536億円、経常支出546億円、経常収支差引10億円の赤字決算となりました。

保険給付費が急増していますので、医療費の適正化にご協力ください。

みなさんの医療費よりも
納付金への支出のほうが多い!



保険料収入が増えたものの医療費も増え、

平成27年度は健康保険料率を92%に据え置いて運営しましたが、

月収36万円の人の人1人あたりでみると…

保険料
(年間)

月収 36万円×92/1000×12=39万7,440円
 賞与 50万円×92/1000×2=9万2,000円
 年間 **48万9,440円** (事業主25万40円、被保険者23万9,400円)

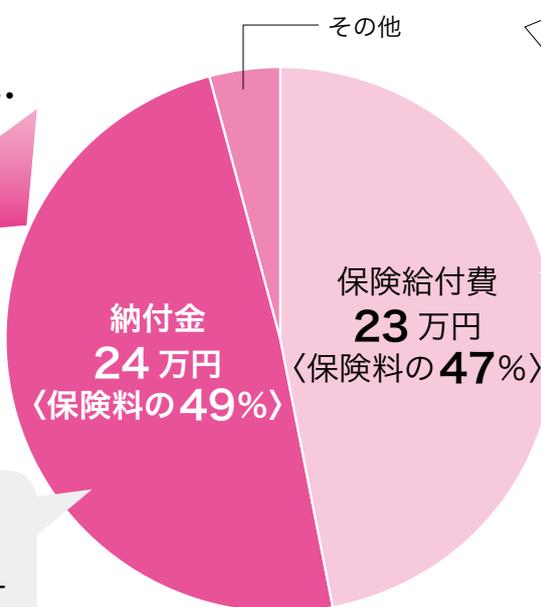


保険料の
使いみちは…



支出の半分は
加入者のために
使われていない!

高齢者医療に
年**24万円**も
支払っています



電機健保
加入者の医療費に
年**23万円**

平成27年度の事務監査が実施されました

平成27年度の事務監査は、去る6月24日(金)、鳥居・福田監事および監査法人の公認会計士によって、早朝より終日実施され、健保組合事務全般を通して良好と認められました。

「今後も的確な事業運営によって、電機健保が健全に発展するよう、より一層の尽力をお願いいたします」との要望があり、事務監査は終了いたしました。

介護保険

電機健保に加入している40歳以上65歳未満(第2号被保険者)の合計人数をもとに、介護納付金が計算されます。27年度は50億円となり、介護勘定の決算額は収入総額53億円、支出総額51億円、収支差引2億円をもって終了しました。

収入

科目	決算額(千円)
介護保険収入	5,278,457
その他の収入	806
合計	5,279,263

支出

科目	決算額(千円)
介護納付金	4,970,989
その他の支出	84,539
合計	5,055,528

お好きな方法で インフルエンザ予防接種が 受けられます

予防接種方法は2種類!

当健保組合では、**A** 補助金、**B** 契約医療機関の
どちらかお好きな方法でインフルエンザ予防接種を
受けることができます。

インフルエンザ予防のため、どうぞご利用ください。

※インフルエンザ予防接種は、同年度内に **A**、**B** いずれか1種類、1回
のみが健保組合の補助対象となります。

補助金を引いた自己負担

で受けられます

B

契約医療機関において実施

1. 対象者 被保険者・被扶養者
2. 接種期間 平成28年10月～平成29年3月
3. 一部負担金 契約医療機関の契約接種料金から、健康保険組合の補助額
1,000円を引いた差額

※いずれの場合も、事前に必ず医師にご相談のうえ接種をお受けください。

※各種用紙、契約医療機関による予防接種方法等の詳細は、当健保組合ホームページに掲載されていますのでご利用ください。

お好きな医療機関

で受けられます

A

補助金による実施

1. 対象者 被保険者・被扶養者
2. 接種期間 平成28年4月1日～平成29年2月28日
3. 接種医療機関 最寄りの希望する医療機関
4. 補助金額 1,000円(1名につき)
5. 補助金交付申請書最終提出期限
※接種金額が補助金額より少ない場合は、実費金額を補助します。
※2回法で接種した場合であっても、補助金の対象は年度内1回のみです。
6. 申請方法
平成29年3月3日(金)当健保組合必着

6. 申請方法

① 健保組合指定の「領収書(インフルエンザ予防接種料)」を医療機関に持参し、医療機関の証明を受けてください。

② 「領収書(インフルエンザ予防接種料)」を勤務先の健康保険ご担当の方にお渡しください。

③ ご担当の方は、接種を受けた方から提出された「領収書(インフルエンザ予防接種料)」をとりまとめ、事業所単位で「補助金交付申請書」を作成し、健保組合にご提出ください。

※接種後は、速やかに補助金交付申請書を健保組合に提出してください。

問い合わせ先：保健事業部健康事業課 TEL 03-3834-7216

10月13日(木)
開催します

ピンクリボン運動の一環としての 『女性のための健康教室』

女性特有の『乳がん』に対する知識を身につけませんか!!

参加対象：当健保組合の女性被保険者および女性被扶養者

参加申込：9月下旬に事業所担当者様あておよび、ホームページにてご案内します。

ぜひご参加
ください!

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4月から5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。

けんぽポイントGetキャンペーン 10/1～12/31の回が**スタート**します！

ポイントGetキャンペーンは、
4～6月と10～12月の年2回行っています。

獲得ポイントは
『KENPOだより Winter号』に同封する
「家庭用常備薬のあっせん販売」で使用できます
最大2,000円分のポイントが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10月1日～12月31日の3ヵ月間(92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** ● 『KENPOだより Winter号』（平成28年12月下旬発行予定）に同封される「家庭用常備薬の幹旋販売」での購入時に、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)。家庭用常備薬の幹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(92日間)行ったら → 10ポイント×92回 = **920ポイントGet!**
獲得したポイントは、**家庭用常備薬のあっせん販売で使用できます**ので大変お得です。
※貯まったポイントの総合計に100ポイント未満がある場合は切上げとなります。

10月～12月

ウォーキングや運動でポイントを貯め、「ポイント記録用紙」に記入する。

12月中旬

『KENPOだより』とともに「家庭用常備薬補助付幹旋用紙」が自宅に届く。

1月下旬

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

家庭用常備薬のあっせん販売は、ポイントGetキャンペーンに加えて、
電機健保の補助1,000円分がついておトクです！



個人で参加できる禁煙チャレンジ

個人で気軽にチャレンジ!

いつかはやめよう、と思っている方に、「個人参加の禁煙チャレンジ」をご案内します。ご自分のため、ご家族のため、周囲の人のために、まず一歩ふみだしてみませんか。

実施期間 ●平成28年11月1日～平成29年1月31日(3ヵ月間)

申込締切 ●平成28年10月17日(月) 組合必着

参加資格 ●当健康保険組合の被保険者・被扶養者

実施内容 ●①個人で参加申込み(FAXまたは郵送)

②参加者に「禁煙記録日誌」と小冊子を送付します。

③禁煙チャレンジスタート。1週間後、1ヵ月後、2ヵ月後ごとに「禁煙記録日誌」を提出(FAXまたは郵送)。

④3ヵ月後、「禁煙記録日誌」と「終了アンケート」を提出(FAXまたは郵送)。

⑤禁煙達成者に「達成賞」を送付します

禁煙できたら達成賞GET!



★詳しい実施内容等は、あらためて会社担当者様あてにご連絡いたします。

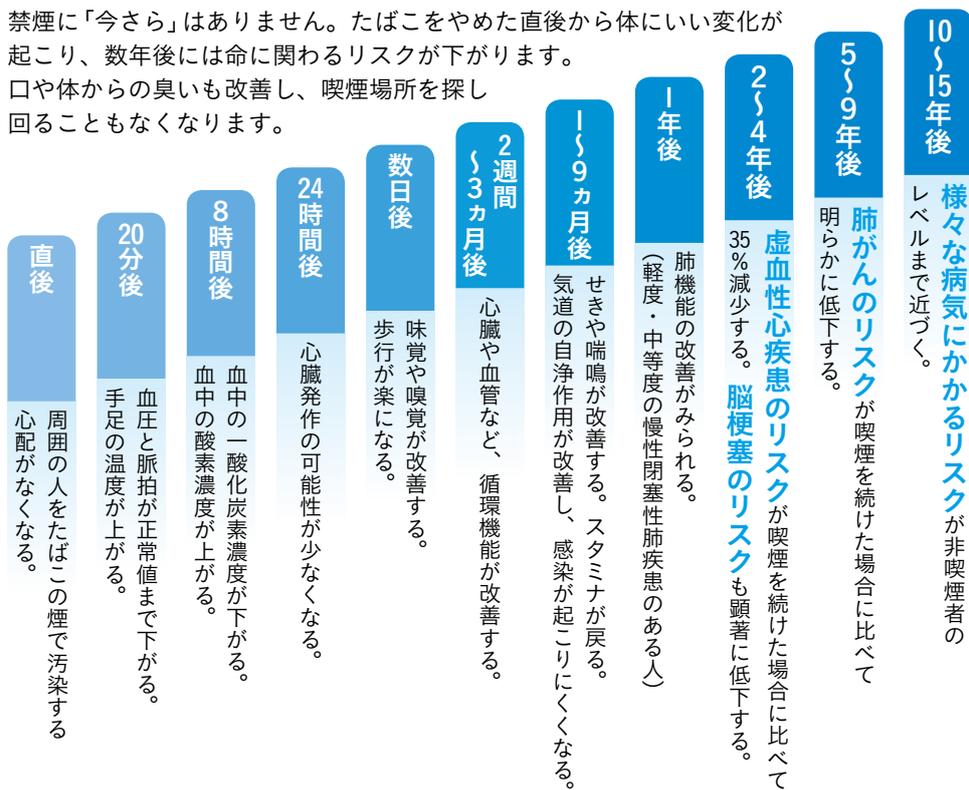
★「事業所単位の禁煙チャレンジ」も通年実施しています。

保健事業部健康推進課まで、お気軽にお問合せください。

●たばこをやめるとこんなにいいことがあります

禁煙に「今さら」はありません。たばこをやめた直後から体にいい変化が起こり、数年後には命に関わるリスクが下がります。

口や体からの臭いも改善し、喫煙場所を探し回ることもなくなります。



●サードハンドスモークの害を防ぐには禁煙しかありません

「分煙しているから問題ない」と思っている方も多いのですが、「サードハンドスモーク」の害はあなどれません。たばこを吸った後しばらくの間、吐く息の中に一酸化炭素をはじめとする有害物質が含まれています。衣服や髪の毛にも残留し、それを吸い込んだ周りの人に健康被害を与えます。サードハンドス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。

受動喫煙による死亡者は年間1万5,000人にもものぼると国立がん研究センターが推定しています。ご家族や周囲の人のためにも、禁煙を始めませんか。



*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。

職場の仲間の健康を守るために、保健指導は必ず受けるように呼びかけています

健診は受けたあとが大切。保健指導もぜひご活用ください。

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14回は、当健保組合の伊藤保健師と磯永保健師が、加入事業所である株式会社内藤電誠町田製作所を訪問し、総務部総務課の溝呂木啓之さんと嘉数明子さんにお話を伺いました。

(株)内藤電誠町田製作所は1965年に創業。マイコン応用技術と高周波技術をコアに、幅広い分野で開発・製造・販売まで行うエレクトロニクス企業です。東京本社のほか、神奈川県に淵野辺テクノセンター、山梨県に甲府工場があります。

株式会社 内藤電誠町田製作所

- 本社
東京都町田市金森4-12-5
- 従業員数
約250名

健診後のフォローに重点

(株)内藤電誠町田製作所では、毎年4月に健診について全社員向け通知し、1月末までの受診を呼びかけており、被保険者の受診率は100%です。健診結果は産業医が確認し、担当者を通じてご本人にフィードバックし、必要に応じて面談を行っています。また、精密検査が必要な方には受診勧奨を行い、簡単な報告書を提出してもらっているとのこと。溝呂木さんは「平均年齢が上がり、複数の疾病を抱えている社員も増えているので、健診とその後フォローに力を入れています」と話されていました。

特定保健指導、対象者の75%が利用

健康管理は安全衛生委員会と産業医と総務部で連携を取り行っています。産業医面談と特定保健指導それぞれの目的や利点を理解し、

ご家族の健診受診の促進を

積極的に面談を行っています。嘉数さんは「本人に意識がつくことで健康管理に繋がってほしいので、対象になった人には面談を受けてもらうようにしています」と話されていました。また、平成25年度から毎年特定保健指導を利用し、「特定保健指導はご飯茶碗を使って栄養指導するなど内容が具体的なので、生活習慣を変えるきっかけになっているようです」と高評価をいただきました。実際に保健指導の効果が表れ対象者の数は年々減少しているため、今後も継続した効果を期待しています。

社員向けの通知には、ご家族に向けて家族健診・婦人健診についても記載されています。その効果により、被扶養者の健診受診率は電機健保の平均より高く上昇傾向です。ご家族も健康に関心が高まってきていることが推察されます。電機健保では引き続き、ご家族の健

保健指導を
今後もご活用ください



磯永保健師

伊藤保健師

康管理のきっかけとして被扶養者の健診受診率向上を目指していきます。健診と共に昨年度から実施している婦人・家族健診キャンペーンへの参加を呼びかけました。

この他電機健保の禁煙事業などを活用いただき、医療費適正化事業へのご理解とご協力をお願いしました。



重い病気にかかると、 医療費がこんなにかかります

●電機健保の高額疾病 (平成27年度・1ヵ月あたり)

医療機関から電機健保に請求されたレセプト(診療報酬明細書)で、高額だった病気は以下のとおりです。1ヵ月で1,000万円を超えており、助け合いの制度である健康保険が患者のみなさんを金銭面で支えています。

1位	2位	3位	4位	5位	6位	7位	8位	9位	10位
先天性血液疾患	先天性代謝異常症	先天性血液疾患	先天性心疾患	心臓病	急性大動脈解離	急性大動脈解離	先天性代謝異常症	白血病	先天性代謝異常症
1,054万円	997万円	988万円	987万円	892万円	824万円	819万円	812万円	799万円	775万円

高額療養費制度に加えて、 付加給付があるのでご安心を

高額療養費制度は、標準報酬月額別に5段階に定められた「自己負担限度額」までの負担で済むしくみです。標準報酬月額28～50万円の人なら月8万円程度で済みます。加えて、電機健保の付加給付があり、さらに2万円を支給しますので、上記区分の場合は約6万円で済みます。

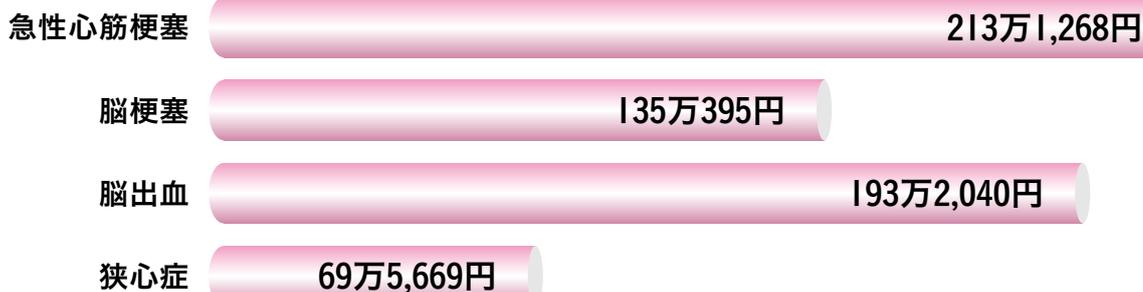
医療費が
高額になったら、
電機健保に
申請してね



●生活習慣病が重症化すると、 医療費がこんなにかかります

予防できない病気がある一方で、日頃の生活習慣に気をつければ予防できる病気もあります。心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病になると、どのくらい医療費がかかるかご存じですか？

医療費のめやす (1ヵ月あたり)



(全日本病院協会・入院医療費の平均・2015年1～3月より)



糖尿病の場合

糖尿病は徐々に進行するタイプの病気です。薬をのまずに食事と運動療法のための治療、薬での治療、インスリンを注射する治療と、病気が進行するのに伴ってかかる医療費も高額になっていきます。

さらに、合併症を発症すると医療費は高額になります。糖尿病腎症になって人工透析が必要になると、年間約500万円の医療費が毎年かかります（自己負担を低額に抑えられる助成制度があります）。1回につき約4時間・週3回医療機関に行って透析を受けなければならず、時間的・身体的な負担も非常に大きくなります。



患者負担以外の医療費は、電機健保が負担しています。高額な医療費がかかる患者がたくさん出ると、健保財政は苦しくなり、ひいては保険料の引き上げにつながります。電機健保のみなさんの健康が、保険料率に影響しますので、健康維持にぜひ努めてください。

健診は年1回、再検査はかならず受けましょう

年1回の健康チェックを続けると、早期に発見して、早期に治療ができます。体への負担も、お財布への負担も少なくて済みます。「要再検査」「要治療」の項目があれば必ず受診しましょう。





電機健保の健診を受けていますか？

電機健保の健診で補助が受けられる5種類のがん検査

がんを早期に発見して治療するために、電機健保では、がん検査に補助を行っています。
今回は各種がん検査のおおまかな流れをご紹介します。

肺がん検査

胸部X線

X線撮影で肺全体を観察します。
肺がんや肺結核を発見できます。

- ① アクセサリーなど金属製のものを外し、検査着に着がえ、検査台の前に立つ。
- ② 技師の指示に従って大きく息を吸い込み、そのまま息を止めて撮影する。



ヘリカルCT ※40歳以上被保険者対象の肺がん健診

人体をらせん状にX線撮影して、立体的に体の内部構造を写し、ごく小さな肺がんも発見できます。

- ① アクセサリーなど金属製のものを外し、検査着に着がえ、検査台に横になる。
- ② 技師の指示に従って大きく息を吸い込み、そのまま息を止めて撮影する。



胃がん検査

胃部X線

発泡剤で発生する空気のと、バリウム（造影剤）の白でコントラストを作り、胃の粘膜を写し出します。

- ① 発泡剤を飲んで胃を膨らませ、バリウムを飲む。
- ② バリウムが胃全体に付着するように検査台の上で体を回転させ、X線撮影。
- ③ 検査後は、バリウムを排泄するため水をたくさん飲む（下剤が処方されることもあります）。



胃内視鏡

口または鼻からカメラのついた細い管を挿入して、のどから食道、胃、十二指腸までを目視します。

- ① 消泡剤を飲む。表面麻酔剤などで、のどの奥または鼻の中に管を通しやすくする（鎮静剤を使う場合もあります）。
- ② ベッドに横になってスコープを口または鼻から胃に挿入して観察・撮影する。



大腸がん検査

便潜血検査

便を採取して血液の反応の有無を調べます。

- ① 検査キットの指示に従って、便を採取し、封をして提出する。

子宮頸がん検査

子宮頸部細胞診

子宮頸部の細胞をこすりとり、顕微鏡で調べます。

- ① 内診台に上がり、視診や触診により、腫れや炎症の有無、子宮の形状や大きさなどを調べる。
- ② 専用の器具で子宮頸部の細胞を採取する。



※ 自己採取法の場合は、検査キットを用いて自分で採取します。

乳がん検査

マンモグラフィー

乳房専用のX線装置で乳腺組織を撮影します。

- ① 上半身裸になり、乳房を片方ずつ板ではさむ（技師の指示に従う）。
- ② 乳房を板で圧迫してできるだけ平らにし、数秒間X線撮影する。



超音波検査

超音波をあて、乳房の断面映像を観察します。

- ① 上半身裸になり、検査台に仰向けに寝る。
- ② 乳房やわきの下などに超音波をあてて、乳房と周辺のリンパ節を調べる。



●電機健保の健診種類別・がん検査一覧表

※健診施設によって受けられる健診は異なります。

健診の種類	対象者	肺がん 胸部X線 (肺がん健診は ヘリカルCT)	胃がん 胃部X線 または 胃内視鏡	大腸がん 便潜血検査	乳がん 超音波 または マンモグラフィー	子宮頸がん 子宮頸部 細胞診
定期健康診断	34歳以下の被保険者	○ 胸部X線				
生活習慣病健診	35歳以上の被保険者	○ 胸部X線	○	○		
人間ドック	35歳以上の被保険者	○ 胸部X線	○	○	○	○
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	○ 胸部X線	○	○	○	○
肺がん健診	40歳以上の被保険者	○ ヘリカルCT				

市区町村のがん検診も利用できます

電機健保の被保険者と被扶養者のみなさんは、電機健保の健診に加えて、お住まいの市区町村が住民向けに実施しているがん検診も利用できます(電機健保の健診と併用可能)。ただし、市区町村のがん検診は特定のがんについてだけを調べる検査ですので、電機健保の健診も忘れずに受診してください。

一度は調べて！ ピロリ菌と肝炎ウイルス

●胃がん予防にピロリ菌検査

胃がんの9割は、ヘリコバクター・ピロリ菌感染が原因です。感染の有無は、血液検査、尿検査、尿素呼吸テスト、便検査などで調べられます。今まで調べたことがない方は、一度は調べてみてください。

人間ドックのオプションで受けられる場合もありますし、医療機関で調べることもできます。

●肝臓がん予防に肝炎ウイルス検査

肝臓がんの原因の9割は、ウイルス感染です。肝炎ウイルスにはA型～E型までありますが、このうちB型とC型に持続感染することで慢性肝炎、肝硬変、肝臓がんへと進行します。

自治体の事業で無料で受けられたり、人間ドックのオプションや医療機関で調べることもできます。

大好評！ 抽選で
景品が当たる

婦人・家族健診受診促進キャンペーン 実施中です！



1 応募対象者

当組合指定^{※1}の婦人健診(巡回合む)・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^{※2}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)②)いずれかの方法でご応募ください。

①A: 応募用紙に記入後FAXもしくは郵送。

①B: 応募専用メールアドレス(fujinkazoku@tokyo-denki-kenpo.org)に応募用紙の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。)

※応募用紙は『KENPO だより No.249 (Summer号)』の13ページに掲載されています。当組合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。

	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

はしご受診・時間外受診 はやめましょう

同じ病気であちらこちらの医療機関にかかることを「はしご受診」といいます。夜間や休日などの「時間外受診」とともに、医療費が高くなりますので、どうしても必要な場合以外はやめましょう。



①「はしご受診」より「かかりつけ医」がおすすめ

はしご受診をすると、同じような検査と処方薬が繰り返され、医療費はかさみ、体に悪い影響を与えることもあります。安易に医療機関を変えずに、気になることはかかりつけ医に相談しましょう。必要な場合には、かかりつけ医が専門の病院や大病院を紹介してくれます。

	同じ医療機関に通う場合	はしご受診をした場合
1回目	初診料2,820円 (+検査料等)	初診料2,820円 (+検査料等)
2回目	再診料 720円	初診料2,820円 (+検査料等)
3回目	再診料 720円	初診料2,820円 (+検査料等)
合計	4,260円 (+検査料等)	8,460円 (+検査料等×3)

※自己負担は年齢等によって上記の1~3割です。

はしご受診のデメリット

- 窓口負担が高くなる
- 治療や検査を最初からやり直すことになる
- 検査や投薬の重複による体への負担

②診療時間外の受診は避けましょう！

夜間や休日に診てくれる救急医療機関は、緊急性の高い患者を受け入れるためのもの。日中や平日に受診する時間がない、などと自分の都合で夜間や休日に受診するのはやめましょう。処方薬をもらう場合も、時間外に薬局に行くとは時間外加算がかかります。緊急でなければ、開局時間内に受け取りましょう。



夜間・休日に受診するとこんなに高くなります

	医療機関	調剤薬局
	初診料2,820円	
時間外加算 おおむね8時前と18時以降、 土曜は8時前と正午以降	+850円	調剤基本料と 同額 を加算
休日加算 日曜・祝日・年末年始	+2,500円	調剤基本料の 1.4倍 を加算
深夜加算 22時～翌6時	+4,800円	調剤基本料の 2倍 を加算
①診療時間内でも加算されます		
夜間・早期等加算 (診療所のみ) 18時～翌8時、土曜は正午～翌8時	+500円	-
夜間・休日等加算 19時～翌8時、土曜は13時～翌8時	-	+400円

※左記のうち、いずれか1つが加算されます(医療機関と調剤薬局は別に加算)。
 ※自己負担は年齢等によって1～3割です。
 ※6歳未満はさらに高額の加算がつきます。
 ※調剤基本料は、150円～410円で薬局によって異なります。

受診のしかたで迷ったら電話相談をご利用ください

0120-196381 (無料) 電機健保の専用ダイヤルです。看護師・保健師などの専門職が対応します。
 365日・24時間オープン プライバシー厳守

澤藤電機株式会社

本社・新田工場：群馬県太田市新田
早川町3番地
従業員数：715名、グループ885名
(2016年3月末時点)
事業内容：電装品・電子製品、発電機、
冷蔵庫等の製造販売

澤藤電機株式会社「PERD会」

45年の歴史をもつ、
人材育成・人材交流の場

PR・Event・Recreation・Development
の頭文字をとった「PERD会」は、
前身の組織を含めると45年の歴史が
あります。部門の壁を越え、社員の
交流を図るために様々なイベントの
企画・立案・運営を行っています。
実行メンバーは20代の若手社員を中
心とした16名で、各職場の推薦によ
り代々受け継がれ、職場の核となる
リーダー育成の場にもなっています。
PERD会の会長には総務人事部担
当役員が就き、費用はすべて会社が
負担しています。

例年、4月1日には新入社員歓迎
会を開催しており、今年はその焼き
作りで親睦を図りました。また、1
月には成人祝賀会を開催し、20歳を
迎える社員を祝ってもちつきや書き
初めなどを行っています。

創立80周年に復活した
スポーツ大会を毎年開催に

PERD会では、以前から「20m
太巻きに挑戦」といった全社イベン
トや、昼休みを利用したバンブーダン
スなどのミニイベントを行っています。
社員のみなさんが気軽に参加されて
います。2014年の創立80周年記

秋のスポーツ大会が大好評！

成人祝賀会などのイベントで明るい職場をめざしています

念イベントとして社内運動会を復活
開催したところ、想像以上に盛り上
がり「来年もやってほしい」という声
が続出。昨年も10月に実施し、今年
も10月29日(土)の開催に向けて準備
中で、敷地内にあるグラウンドの整
備工事も行われています。

スポーツ大会は全部署を8チーム
に分けたチーム対抗で、障害物レ
ー、応援合戦、長縄跳び、綱引きな
どの競技を行います。昼食も用意さ
れており、家族も参加できる楽しい
大会です。部署によっては綱引きや
応援合戦の事前練習が行われるな
ど、新しいつながりが生まれていま
す。意外な才能を発揮して一躍有名
人になる社員もいるとか。社長が率
先して参加しており、明るく元気な
社風が醸成されています。

野球部やボウリング部なども 活発に活動

PERD会以外にも、野球部は群
馬県大会出場をめざして毎週練習し
ているほか、ボウリング部は県大会
上位入賞の常連で、将棋や釣りなど
のクラブもあります。個人主義にな
りがちな今の時代だからこそ、人と
人とのつながりを大切にして、社員
の成長と職場の活性化を図っていま
す。

元気メンバーを募集します

➡ 自薦・他薦は問いません。電機健保・総務部までご連絡ください。
(TEL03-3834-7211)

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 接骨院・鍼灸・マッサージ等で保険証が利用できる範囲を教えてください。

保険証が使えるのは、負傷原因がはっきりしている骨折、脱臼、打撲、ねんざ、肉離れです。骨折と脱臼は、あらかじめ医師の同意が必要です（応急処置をする場合はのぞく）。日常生活からくる疲労、肩こり、スポーツによる筋肉痛、マッサージ代わりに利用などには保険証は使えません。

Q 地方での健康セミナー等の開催を希望します

事業所様からのご希望により、訪問教室を開催しています。事業所所在地によって実施の可否は判断しておりませんので、是非ご活用ください。

- ・テーマ 「生活習慣病予防」「社会人の健康管理（新入社員向け）」「たばこについて」「女性のための教室」の4つのテーマをご用意しています。
- ・時間・規模 1 講習 45分～90分、30名程度でお願いします（複数回など要相談）。
- ・申し込み 開催希望日の2ヵ月前までにお申し込みください。

Q あと1年で定年になります。任意で継続できる制度について詳しく教えてください

資格がなくなった被保険者が、引き続き「任意継続被保険者」として健康保険組合に加入できる制度があり、次の要件をすべて満たす必要があります。

- 1) 退職等により健康保険の被保険者資格を失った方
- 2) 資格を失った日まで継続して2ヵ月以上被保険者であったこと
- 3) 資格を失った日より20日以内に任意継続の申請をすること

任意継続被保険者となった方は、最長2年間この制度を利用できます。

負担する保険料等につきましてはホームページ「各種手続き」の「退職した後は」の解説をご覧ください。

Q 宿泊型健康教室は具体的にどのようなことを実施しているのですか？

当組合保養所にて保健師による生活習慣病（高血圧、脂質異常、糖尿病）等の講習会、健康食の提供、適度な運動としての卓球大会や観光名所等でのウォーキングなどを行っています。

特に講習会は工夫を凝らしてわかりやすく、また健康食ではその地域・季節の特性を活かした料理が提供され、参加者のみなさまからは好評を得ています。



過去に成功したダイエット法

『KENPOだよりNo.249』の「一言アンケート」にお答えいただいた中からご紹介させていただきます。
たくさんのご応募、ありがとうございました。

- ①ロードバイクダイエットは消費カロリーが高く、飽きないためダイエットには最適でした。
- ②早朝&夜間ウォーキングで1日1万歩以上。
- ③体重計から体組成計に買い替えたのをきっかけに、体脂肪や筋肉量を意識して早朝のラジオ体操、合間のストレッチを実施したら即2キロ痩せました。
- ④妻と一緒にムネ肉ダイエットをしました。ムネ肉はとてもヘルシーで、食事をとりながらでも無理のないダイエット方法だと思います。
- ⑤毎食野菜サラダを欠かさず、夕食は炭水化物を食べないようにしています。半年から1年で4キロ程度下がりました。

- ⑥体重計に乗り続けることでダイエット意識を続けるダイエット。
- ⑦毎朝のヨーグルト&バナナダイエット。
- ⑧毎晩風呂に入ったときに腹筋運動や上半身ひねり運動を行ってウエストが3 cm 細くなりました。風呂場は汗をかいても気にならないので運動に最適だと思います。
- ⑨毎日ラジオ体操5セット15分ダイエット。
- ⑩人間の体の中で最も大きな筋肉のハムストリング筋を鍛えることで基礎代謝が大きく増加し、食事量を変えずに消費カロリーが増え体重が減りました。ハムストリング筋はスクワットやチューブを使ったレッグカールを実施しました。

ユニークなダイエット

黒ニンニクを食べる。／恋をすること、失恋すること。／食事の塩分を極力少なく調理する。味が薄く食欲が減り食べる量が減り減量となる。食後歯磨きをすると間食をしなくなる。／「国立病院ダイエット」というのを試しにしてみたら5 kg 痩せました。2週間決められたメニューを食べるだけです。後半はきつかったですが、成功してうれしかったです。

難易度★★★★★

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

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

今回は星5つ！
チャレンジしてみてください。

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」あてと記載してください。

【メール】kenpoquiz@tokyo-denki-kenpo.org

締切日 平成28年9月30日（金）まで（到着日）

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。

「一言アンケート」を募集します！

あなたの「運動習慣」を教えてください。次号にて掲載させていただく場合があります（氏名は掲載しません）。



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

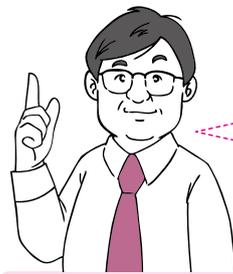
第249号
正解 8

応募数 223

正解 216

不正解 7

業務相談 Q & A



今回は
平成28年10月からの
2つの改正事項について
ご質問にお答えします。

適用課 岩上



平成28年10月からの健康保険法の改正事項を教えてください。



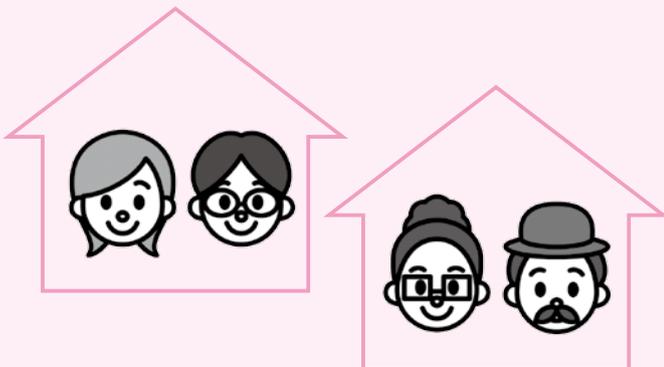
1. 短時間労働者に対する厚生年金・健康保険の適用が拡大されます。

現行では、パートタイマー等の短時間労働者は、同一事業所に使用される通常の労働者の「1日または1週間の所定労働時間」と「1ヵ月の所定労働日数」のそれぞれ「4分の3」以上である場合には厚生年金・健康保険適用の対象となっております。それが平成28年10月からは従業員501人以上の企業の適用事業所(特定適用事業所)について「4分の3」の要件を満たさなくとも、次の4項目を満たす短時間労働者は適用対象となります。

- (1) 1週間の所定労働時間が20時間以上であること。
- (2) その事業所に継続して1年以上使用されることが見込まれること。
- (3) 報酬の月額が8.8万円以上であること。
- (4) 学生でないこと。

このことにより、約25万人が新たに厚生年金・健康保険の被保険者の対象となる見込みです。

また、現在、従業員500人以下の企業でも、労使の合意にもとづき企業単位で短時間労働者へ適用拡大を可能とする法案が国会に提出されております。なお、国・地方公共団体の事業所は、規模にかかわらず適用拡大の対象となります。



2. 兄弟の被扶養者認定における「同一世帯」※の条件がなくなります。

現行は、被保険者からみて実の兄弟を扶養するにあたり同一世帯という厳しい条件となっておりますが、平成28年10月1日よりこの条件が撤廃されることになりました。

※同一世帯とは、住居および家計を共同することであり、同一戸籍内にあることは必ずしも必要とせず、また、被保険者が世帯主であることを必要としません。



電機健保の加入要件については
電機健保のホームページ
「健保のしくみ▶健康保険に加入する人」に掲載しています。
どうぞご覧ください。



オレンジドームゆがわら DATA

神奈川県足柄下郡湯河原町宮上字孫込下733-10

- 施設概要：客室10室（和室8室・和洋室2室）、カラオケルーム、麻雀ルーム、食堂、大浴場
- 宿泊定員：40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11月11日(金)～12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8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9月21日(水)まで

自然満喫 人

糖尿病講習会 & 「みかん狩り」ウォーキング

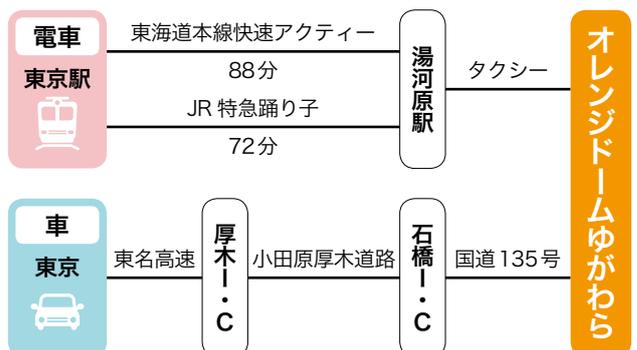
秋深い湯河原で健康知識とビタミン補給!!

宿泊型健康教室 第7弾

保養所を活用した『宿泊型健康教室』も第7弾！
今号では、『オレンジドームゆがわら』（神奈川県足柄下郡湯河原町）で行います『糖尿病講習会&自然満喫「みかん狩り」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。
一年で最も過ごしやすいこの季節。秋深い湯河原で、学習・食欲・運動の秋を満喫しませんか！
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。



交通DATA



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泊分が無料になります。
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）。

宿泊型健康教室(第5弾)報告

“メタボ”は生活習慣の乱れが原因！
～過食・運動不足に注意～



6月10日(金)～11日(土)にかけ、宿泊型健康教室【第5弾】「健康食&メタボ講習会～美術鑑賞ウォーキング～」を、“強羅グリーンハイツ”にて開催しました。

当日は、8組19名の参加をいただきました。当組合保健師による「メタボ講習会」では、簡単な運動も取り入れ、食事や運動といった生活習慣との関連性について説明。また、メタボの自覚症状は表れにくく進行も改善も自覚しにくいのが、予防・改善の行動を継続することの重要性について説明し認識を深めていただきました。

「温泉卓球大会」も適度な運動として定着。今回は、家族・夫婦のリベンジマッチが繰り広げられました。

2日目の「強羅公園ウォーキング」では、旬のバラをはじめとした自然観賞を絶好の天気(暑すぎ…!?)のもと行い、「美術鑑賞ウォーキング」としての「ガラスの森美術館」と、初夏の「箱根」を満喫いただけたと思います。

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。

▼食堂



▲客室▲



▲大浴場

■当日の主な日程

11月11日 (金)	15:00	受付開始
	16:00	開会・健康教室
	17:15	自由時間(入浴等)
	18:30	夕食(健康食)
	19:30	温泉卓球大会 ※希望者のみ
11月12日 (土)	21:00	終了、自由時間
	チェックインは15:00以降となります。	
	8:00	朝食(健康食)
	9:00	自然満喫「みかん狩り」ウォーキング ※希望者のみ
		チェックアウトは10:00となります。

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
糖尿病&みかん狩りウォーキング 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	申込代表者のご連絡先 ※必ずご記入ください。 資料等のご郵送先(下記のいずれかを選択) 1 職場 2 自宅 <hr/> 〒 - <hr/> 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 <hr/> - -
	番号				女	
同伴者	記号	(氏)	(名)	(歳)	男	
	番号				女	
	記号	(氏)	(名)	(歳)	男	
	番号				女	
	記号	(氏)	(名)	(歳)	男	
	番号				女	

- I. 当日の来館手段についてお伺いします。
1 電車 2 車(台)
- II. 1日目の「温泉卓球大会」についてお伺いします。 ※自由参加です。
1 参加(名) 2 不参加
- III. 2日目の「みかん狩りウォーキング」についてお伺いします。 ※自由参加です。
1 参加(名) 2 不参加
- ※1日目の「糖尿病講習会」は、全員参加となります。

キャンセル待ち する・しない

【健康全般に関して聞いてみたいことはありますか】

マイナンバー（個人番号）制度にかかるとのお願い

【被保険者・被扶養者の方へ】

個人番号制度の施行に伴い、平成29年1月1日より健康保険組合への各種届出書に個人番号を記入することとなります。

この制度の事前準備として被保険者の方は被扶養者となっている方を含めた世帯分の個人番号の提出をお願いすることとなりますので、ご理解たまわりますようお願いいたします。

【事業主の方へ】

平成29年1月からの個人番号の利用開始に伴い、被保険者および被扶養者の個人番号を取りまとめの上、提出をお願いすることとなります。

追って今後の詳細は別途お知らせいたしますので、ご理解・ご協力をお願いいたします。

※個人番号は健康保険だけでなく、年金や雇用保険、労災保険等の各種社会保険、年末調整等の税の事務、番号法やその他の法律、条例で定められた手続きで、共通で使うこととなります。

9月から保険料が変わる人がいます（定時決定）

健康保険の保険料は、みなさまの給与などの報酬に応じて一人ひとり決められます。しかし、報酬は月によって変動するため、50等級に区分した仮の報酬を標準報酬月額に当てはめて、保険料の計算をしています。

標準報酬月額は年一回、4月・5月・6月の給与等の平均額をもとに決め直され、その年の9月から翌年の8月までの1年間使われます。このため、健康保険の

保険料が9月分（10月徴収分）から変わる人がいます。

こんなときにも標準報酬月額は決め直されます

随時改定

ベースアップや昇給などで、毎月決まってもらう給与等（固定的賃金）の変動により、変動月から3カ月間の報酬の平均が、50等級に区分した標準報酬月額の等級に当てはめて2等級以上変わった場合は、随時に標準報酬月額を決め直します。

資格取得時決定

就職して被保険者資格を取得したばかりの人の標準報酬月額は、まだ報酬が支払われていないため、初任給等を基礎にした見込み額で決められます。

育児休業・産前産後休業終了後の改定

育児休業および産前産後休業を終了して職場復帰した被保険者が3歳未満の子を養育している場合で、短時間勤務制度等により給与等が下がった場合は、被保険者の申し出により標準報酬月額を決め直します。

限度額適用認定証をご希望の方は再申請を

現在交付中の健康保険限度額適用認定証（※以下、認定証）は、有効期限が発行から1年となっています。期限が切れた認定証は電機健保に直接または事業主を経由してご返却ください。

期限が切れた後も認定証の交付を希望される方は、新たに申請書を電機健保にご提出ください。

※健康保険限度額適用認定証とは……

70歳未満の方が健康保険を利用して高額な治療（外来・入院・薬局）を受ける場合に健保組合に申請し、交付を受けた認定証を医療機関・薬局の窓口で保険証と一緒に提示することで、同一の医療機関・薬局での窓口負担額を高額療養費の自己負担限度額までとする（患者の窓口負担金が軽減されます）ためのものです。

公告

●所在地変更（平成28年6月30日現在）

事業所名	変更後	変更前
横河商事株式会社	東京都品川区西五反田	東京都目黒区下目黒
株式会社ダイワインダストリ	神奈川県川崎市幸区鹿島田	東京都大田区池上
株式会社トライチーム	東京都中央区八丁堀	東京都品川区西五反田
富士精密株式会社	東京都中央区八丁堀	東京都品川区西五反田
株式会社ブロードシーズ	東京都中央区八丁堀	東京都品川区西五反田

●削除事業所（平成28年6月30日現在）

事業所名	所在地	削除年月日
加賀エデュケーションマーケティング株式会社	東京都千代田区神田松永町	28. 4. 1
株式会社動力	東京都中央区築地	28. 4. 1
加賀ハイテック株式会社	東京都中央区八丁堀	28. 4. 1
株式会社朝日熱学	東京都港区芝浦	28. 6. 1

●名称変更（平成28年6月30日現在）

変更後	変更前	年月日
株式会社ワンダーコーポレーションGoo新皇堂営業部	株式会社新皇堂	28. 2. 23
株式会社キョウデン 大阪工場	株式会社キョウデン大阪	28. 4. 1

●加入事業所（平成28年6月30日現在）

事業所名	所在地	適用年月日
株式会社カインドビジネス	東京都江東区新木場	28. 4. 1
大和制御株式会社	東京都品川区小山台	28. 4. 1

お詫びと訂正

『KENPO だより Summer No.249』において誤りがありません。お詫びして訂正いたします。

●P20下段

(正) 申込締切 平成28年7月21日(木)まで

●P22下段

(正) 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

●同封「平成28年度 日帰りプール施設割引券」

よみうりランドプールWAI

(正) ※天候により休園・営業時間に変更が生じる場合がございます。

契約先で押印され、アコーディアのコースでプレーされますとアコーディアポイントが付与します。(1回のご来場で1枚のみご使用になれます)

・尚、ゴルフプレーの際はアコーディア・ゴルフのホームページ予約サイトか直接ゴルフ場への予約以外は、本サービスの適用となりません。

・ゴルフプレーの際は、18H以上のプレーで本サービスの適用となります。尚、ゴルフ場で来場の際は必ずチェックイン時にフロントにご提示ください。

・付与ポイントはご利用時期によって異なります。詳しくは、各ゴルフ場フロントにてお尋ねください。

・万一、紛失されても再発行はいたしません。

・練習場ポイントプレゼントとの併用はできません。

・本キャンペーンの内容が変更となる場合は、事前に告知し、サービスの一部改定または終了する場合がございます。

本キャンペーンについてのお問い合わせは、お近くのアコーディア・ゴルフグループコースまでお問合せください。

契約先
AG
 電機健保弘済会
 3.07.01
 検取

ゴルフプレーで
 ポイント
GET!!

←キリトリ線

ポイントカードNo.(左詰めでご記入ください)

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

氏名

性別

男

女

事業所欄

健康日本21 推進事業

「健康フェスティバル2016」に参加しませんか？

10月から東振協主催の「健康フェスティバル2016」が始まり、期間中は各種イベントが開催されます。

申込方法

参加申込書に必要な事項を記入し、**返信用封筒に82円切手を貼付し**、住所・氏名を明記のうえ健康フェスティバル2016事務局に郵送してください。参加申込書は東振協ホームページからダウンロードしてください。

- ・東振協ホームページ
 → <http://www.toshinkyō.or.jp/event>
- ・郵送先 〒130-0014 東京都墨田区亀沢1-7-3
 東京都二ツ目健保会館内
 東振協「健康フェスティバル2016」事務局

健康フェスティバル事務局より参加証が送付されますので、イベント当日に持参し、会場受付に提出してください。
 ※問い合わせおよび申込受付開始は、平成28年9月1日(木)からです。
 ※10月2日(日)のウォークラリー「横浜みなとみらい21」参加申込みの締切日は9月23日(金)、その他は9月30日(金)までです。

★イベント内容

健康フェスティバル2016	開催日	場 所
血管年齢・血圧測定・骨密度・体脂肪測定・健康相談等	10月11日(火)	健康講演会 大手町サンケイプラザ
	10月15日(土)	立川商工会議所
	10月18日(火)	健保連 東京連合会(新宿区)
	10月28日(金)	健保連 東京連合会(新宿区)
健康講演会「講師 立川らく朝氏」	10月11日(火)	大手町サンケイプラザ
ウォークラリー	10月 2日(日)	横浜みなとみらい21
	10月 8日(土)	鎌倉
	10月10日(祝)	昭和記念公園
	10月16日(日)	高尾山
	10月22日(土)	天覧山(埼玉県飯能市)
	10月30日(日)	清水公園(千葉県野田市)
ウォーターフェスティバル	10月23日(日)	東京サマーランド(あきる野市)
スポーツクラブフェスタ	10月24日(月)	スポーツクラブルネサンス(両国)

組合の状況

平成28年6月30日現在

事業所数
780社

被保険者数
男 86,173名
女 26,831名
計 113,004名

被扶養者数
計 98,393名

平均標準報酬月額
男 395,209円
女 247,567円
平均 360,154円

保険料調定額
(6月分保険料)
6,779,564,916円



今月の表紙 五輪スポーツ ● 柔道(女子)

女子の柔道は、1992年のバルセロナ五輪から正式種目として実施されています。体重別の7階級があり、1試合4分の勝ち抜き戦で、優劣がつかない場合はゴールデンスコア方式の延長戦を行います。準決勝に進出した4名に敗れた選手には敗者復活戦の権利が与えられ、3位決定戦を行います。日本のお家芸といわれる柔道ですが、フランス、ブラジルなどで競技人口が増え、今や世界的なスポーツです。リオ五輪では女子7階級の金メダリストがすべて異なる国の選手となり、柔道の国際化を物語っています。

編集後記

- 電機健保の平成27年度決算をお知らせしています(P2)
- 3)。10億円の経常赤字で、保険料の半分が高齢者医療制度への納付金にとられています。みなさんの医療費も増加していますので、健康に気を配り、病気を予防しましょう。
- けんぽポイントGetキャンペーンが10月から始まります(P7)。常備薬の購入に使えますので、ぜひご参加ください。
- 大島優子さんにインタビューしました(P4)5)。「秋葉原は私のホーム」と語り、特別な思いがあるものの、実は秋葉原の街をゆっくり歩いたことがないとか。AKB48のころは歩いてはいけない、と言われていたそうです。今は英語の勉強に取り組んでいるという優子さん、アイドルから女優へ転身し、もっといろいろな経験をしてみたいと目を輝かせる表情の豊かさが印象的でした。



おトク情報が満載!

アコーディア・グループコースのプレー予約は、
公式webサイトをご利用下さい

アコーディア

検索



www.accordiagolf.com

No.8829124



POINT PRESENT

ACCORDIA GOLF & 電機健保弘済会

上記を切り取りご利用ください。また、東京都電機健康保険組合ホームページの「電機健保弘済会からのお得な情報」からも取り出すことができます。

電機健保弘済会提携ゴルフ場（アコーディア・ゴルフ）の優待サービスのご案内

最良のコースクオリティーとサービスをリーズナブルに、 ゴルフがもっと楽しくなる!!

特典

アコーディア・ゴルフのゴルフ場でプレーすると、
通常のアコーディア・ゴルフポイントの他に、
さらに**100ポイントプレゼント**いたします。

アコーディア・ゴルフポイントは、ゴルフプレー、練習場打席利用、プロショップでのショッピングで貯まり、対象コースでプレー代をはじめご利用代金のお支払いにご利用いただけます。

1ポイント=1円換算（100ポイント単位でのご利用となります）

*ポイントカードの詳細につきましては、アコーディア・ゴルフホームページの「ポイントカード」（<http://www.accordia.jp/point/>）をご覧ください。

利用方法

- 1 ゴルフプレーのご予約は直接ゴルフ場、または、アコーディア・ゴルフオフィシャルサイトの「オンライン予約」よりお申し込みください。
- 2 プレー当日、チェックインの際に【POINT PRESENT】カードをフロントにご提出ください。

注意事項

- 本サービスは、楽天GORA・GDO等のゴルフ場予約サイトからのご予約は適用されません。
- 他の「ポイントプレゼント」との併用はできません。
- 1回の来場で1枚1名様のみ有効です。
- 18ホール以上のプレーでサービス適用となります。
- 内容が変更になる場合は事前に告知を致します。



ACCORDIA GOLF ポイントカードは、アコーディア・ゴルフの各ゴルフ場で**即日発行**いたします。

「POINT PRESENT」のポイントはこのカードに付与されます。

ポイントカードのご提示で、**チェックインがサインレス**。

お問い合わせ

各ゴルフ場またはアコーディア・ゴルフホームページの「ご意見お問い合わせ」をご利用ください。

<http://www.accordiagolf.com/>

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。

KENPO だより No.250 平成28年8月25日発行

東京都電機健康保険組合 東京都文京区湯島3-15-4 ☎03-3834-7211