

KENPOだより

Winter No.251



五輪スポーツ●スキー・モーグル(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

新年のご挨拶 ● P2

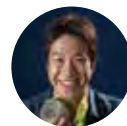
輝いている人にインタビュー 水谷 隼さん ● P4

保健師日誌 東洋通信工業株式会社 ● P9

平成28年度分の家族健診・婦人健診はお済みですか? ● P12

元気メンバー登場! 神田通信機株式会社「全社ボウリング大会&リフレッシュあおぞら会」 ● P16

保養所deリフレッシュ 強羅グリーンハイツ ● 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>



新年のご挨拶



東京都電機健康保険組合
理事長

鈴木 敏雄

新年あけましておめでとございませう。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、日頃より当健康保険組合の事業運営に關しまして、多大なるご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、わが国の平成27年度の概算医療費は41・5兆円と過去最高となり、対前年度3・8%の高い伸びとなりました。高齢化の進行に加え、一部の高額な薬剤の保険適用の影響によるものと考えられています。

平成29年度からは、健保組合が負担している後期高齢者支援金の算定方法が、報酬を基にした「全面総報酬割」に移行されるため、多くの健保組合が負担増を強いられることが必至です。社会保障財源として期待される消費税の10%への引き上げが再延期され、公費拡充は厳しい環境にあります。現役世代に過重な負担を強いている高齢者医療制度の負担構造については見直しが必要であり、他健保組合や健康保険組合連合会とともに、適切な対応を求めてまいります。

このような環境にあります。健保組合は加入者の

みなさまの実態に際したきめ細やかな保健事業を通じて、医療費適正化を図ってまいります。平成29年度は、医療費と健診のデータの分析を基に保健事業を実施する「データヘルス計画」が第1期の最終年度を迎えるほか、マイナンバーについては医療保険に關する情報との連携の本格化などが予定されています。健保組合としては、誰もが安心して医療を受けられる国民皆保険制度の一翼を担うという責任のもと、みなさまの健康で安心な暮らしを支えるため、事業実施にまい進していく所存です。みなさまにおかれましても、当健保組合の事業をご活用され、健康な毎日をお過ごしいただき、医療費節減にご協力いただければ幸いです。

平成29年は酉年です。朝の訪れを告げる鶏の鳴き声は、夜に活動する悪霊や魔物を祓い、好機の到来を告げる縁起のよいものです。新しい年を迎えるにあたって、病魔や災難が追い払われ、みなさまのもとに幸運が訪れることを祈念いたします。

最後となりましたが、みなさまのこの一年のご多幸とますますのご健勝をお祈りし、新年のご挨拶とさせていただきます。





牡羊座 3月21日～4月20日

9月までは何事につけ臨機応変に行動することが大切です。状況の変化についていけず、成果を出せなかったり、チャンスをつかみ損ねるといったケースがあるかも。10月からは人間関係が実り豊か。特にクラブやサークルに加入すると交友の輪が大きく広がろう。

☆ラッキーカラー 紺

☆オススメ健康法 乾燥に配慮したい1年。加湿器や保湿クリームなどを活用して

牡牛座 4月21日～5月21日

9月まで仕事運が好調です。責任感や使命感を強く持って事に当れば、確実に評価が高まり、重要な仕事や役目が回ってくるはず。新年度には昇進・昇格の暗示も。10月からは贅沢志向が強まって出費が大幅増に。買い物や外食の機会を減らして出費を抑える必要あり。

☆ラッキーカラー グレー

☆オススメ健康法 規則正しい生活が健康維持のポイント。運動を心がけると快調に

双子座 5月22日～6月21日

9月までは金銭面が有望で、思いつきを商品化したら大当たりなんて展開もありそう。儲け話にのるのはNGですが、自分のアイデアを増収に結びつけるのは大賛成。10月からは心の疲れが運気の足を引っ張ります。旅行、ドライブ、キャンプなどで元気を取り戻して。

☆ラッキーカラー オレンジ

☆オススメ健康法 過ぎたるは及ばざるがごとしの1年。過労、遊びすぎなど慎んで

蟹座 6月22日～7月22日

9月までは結果オーライの星回り。仕事でも何でもプロセスはどうあれ、最終的に出来栄がよく、帳尻が合えば高く評価されるはず。10月からは勝負運が浮上。特に競技会やコンペ、交渉事は期待どおりの結果を手中に。緊張を楽しむ心づもりが福を呼びそう。

☆ラッキーカラー 白

☆オススメ健康法 食生活の充実が健康増進の決め手。彩り豊かな朝食は特に吉

獅子座 7月23日～8月22日

9月までは人とのつながりが開運のカギ。特に会合やパーティーに足を運んで人脈を広げると、有益な情報を耳にしてさまざまな収穫や楽しみが。10月からは状況が急変しやすく、対応に追われそう。今よりも悪くならないような発想で対処するのがベストと心得て。

☆ラッキーカラー 黄緑

☆オススメ健康法 胃腸が弱点。暴飲暴食を慎み、ストレスフリーの生活を心がけて

乙女座 8月23日～9月23日

1年を通じて明るいムードに包まれます。仕事はチームワークを優先して取り組むと順調に片付き、信頼関係も深まります。アフター5の飲み会や食事会、社員旅行や所属部署の親睦会にも積極的に参加しましょう。未婚の人なら、素敵な出会いや恋が芽生える可能性大。

☆ラッキーカラー 深緑

☆オススメ健康法 1年間好調。気長に治療を続けることで慢性病も快方に

天秤座 9月24日～10月23日

強運の1年です。公私とも我が道を行くことが成功や勝利につながります。周囲が反対しても、かまわず推し進めてOK。事が進展するにつれ、多くの人が支持してくれるでしょう。家族や友人、恋人からのプレゼントに恵まれる運もあり。マメな懸賞への応募も有望。

☆ラッキーカラー 赤

☆オススメ健康法 体力増強の好機。ジムトレーニング、山歩きなどに励んで

蠍座 10月24日～11月22日

9月まではバツとしない日々が続きますが、10月からは幸運期に。大きなことを成し遂げるなら、それまでに知識や技能を磨き、協力者を見つけて、10月になったら実行を。周囲の後押しを得て、目標達成となりそう。新規事業の開始、起業、出店、転職関係は特に有望。

☆ラッキーカラー ピンク

☆オススメ健康法 人の忠告を受け入れることで健康に。医師の指示も忠実に守って

射手座 11月23日～12月21日

9月までは知的活動に追い風が。特にセミナーやワークショップへの参加はいい刺激が得られ、とても有意義です。調査研究や情報分析に力を入れると仕事の質が高まる暗示も。10月からは車、家電、スマホなどを買い替える好機。生活の楽しみが一段と増しそう。

☆ラッキーカラー 水色

☆オススメ健康法 家族のために健康であるうと努力すると、期待以上の効果が

山羊座 12月22日～1月20日

9月までは予期せぬ出来事が多そうですが、意外なチャンスもありそう。予定外からと拒否しないで前向きに対応すると、人気アップや収入増のきっかけになる予感。10月からは交友関係に星の恵みが。議論や相談から新たな友情が生まれたり、旧交が復活するかも。

☆ラッキーカラー 茶

☆オススメ健康法 睡眠に問題が。寝不足や寝すぎを控えることで改善が図れるはず

水瓶座 1月21日～2月18日

9月まで大きな盛り上がりが見られます。仕事でも何でも望みは大きく目標を高く掲げましょう。眠っていたパワーや才能が目覚まし、自分でも驚くほどの結果を出せます。10月からは運気が下降。特に目先の利益に惑わされると、大きな損失を被りがちなので注意。

☆ラッキーカラー 薄紫

☆オススメ健康法 断食や座禅などでの鍛錬が吉。心身が驚くほど強化されそう

魚座 2月19日～3月20日

9月までは向かい風の運気。何をすることも強力な競争相手が現れそうですが、勝ちを急ぐと十中八九裏目に出ます。粘りに粘って勝利をつかむというのが正解。10月からは新たな自分の居場所に気づく予感。帰省、海外旅行、外国人との交流がきっかけになりそうです。

☆ラッキーカラー 黒

☆オススメ健康法 骨や筋肉に問題が出やすい年。柔軟性を養うのが一番の防止策

プロ卓球選手

水谷隼さん

日本中が歓喜に沸いたりリオ五輪が閉幕して4カ月余り。いま、老若男女を問わず、卓球を楽しむ人が急増しているという。ブームのけん引役となったのが、闘志あふれるプレーで人々を魅了し、銀と銅、2つのメダルを獲得した水谷隼選手だ。リオ五輪での活躍の理由や今後の目標、そして卓球というスポーツの魅力についてたっぷり語ってもらった。



水谷 隼 (みずたにじゅん)

プロフィール

1989年、静岡県生まれ。5歳で卓球をはじめ、柔らかいボールタッチと高い身体能力を活かし、日本卓球界をリードするスター選手に。2013年よりプロの卓球選手としてロシア・プレミアリーグに参加する。ロンドン五輪では期待されながらメダルゼロに終わったが、リオ五輪で団体銀メダル、個人銅メダルの偉業を達成。

マヨネーズのおいしさの秘密、工夫を楽しく学ぶ



マヨネーズのチューブの絞り口を模した星型のゲートをくぐると、木の温もりあふれる巨大なマヨネーズボトルの中に、「マヨネーズドーム」は450gのキューピーマヨネーズの約50万倍の大きさがあります。マヨネーズのおいしさの秘密やその工夫を学べます。「ファクトリーウォーク」では、卵を高速で割る機械の映像や、生産ラインの映像などで、品質を守る工夫を学びます。

キューピー株式会社の仙川工場跡に、マヨネーズについて楽しく学べる見学施設が2014年にオープンし、人気を集めています。学び、体験し、試食までできる施設です。

マヨテラス

(東京都調布市)



みんなで

体験探検隊!

第13回

選手のピークは27歳というけど、 僕はこれからもっと強くなります！

4年前、水谷選手がロンドン五輪に出場した当時の世界ランクは第5位、リオ五輪では第6位。どちらもメダルに手が届くポジションにいたが、結果には大きな差が生まれた。

「僕もメダルが遠い存在だとは思っていなかったのですが、本当に悔しかったです。その後、ロシアでプロの卓球リーグに参加して経験を積み、より攻撃型のプレースタイルに変えたことが今回のメダルに繋がりました。ギリギリのところを攻めこんで相手にプレッシャーをかけミスを誘う……失敗すれば自分が大きな痛手を受けることも。でも、世界のトップに立てるのは、勇気を持って攻撃をできた選手だけです。」

以前は、大事な局面でミスをして心折れてしまうことがあった。

「試合では弱気になったとたん、一気に流れを相手に持っていかれてしまうことがあります。メンタルの強化は重要で、僕はリオに行く前に過去のオリンピック競技の名場面を集めたビデオを1000回くらい(笑)リピート見ました。自分もメダルを取って感動を届けたい！と気持ちが上がったし、苦しいときは記憶の中にある戦いの名シーンが心の支えになっ

てくれました。結婚して家族という守るべき存在ができたことも、自分を成長させてくれたと思います」

水谷さんをはじめ卓球男子の活躍で、今や卓球人気はうなぎ登りに。

「この盛り上がりを一過性で終わらせたくないし、そのためにも僕たち選手がいいプレーをして、卓球の魅力をみなさんに伝えなければ！と思います。ぜひ試合会場に足を運んでください。生で見ると球のスピードが全然違うし、ラリーもよりダイナミックに感じられると思います。リオでは僕のガッツポーズが話題になったけど(笑)、数倍派手なパフォーマンスをする選手が何人もいて、それを眺めるのも楽しいですよ」

直近の目標は来年1月に開かれる全日本選手権の4連覇だが、その先には東京五輪が待っている。

「卓球選手のピークは27歳前後と言われていて、これから年齢との闘いが始まります。でも、ここ1、2年の間に受けた体力テストを比較すると数値がよくなったものも多く、技術だけじゃない、体力面でもまだまだ成長できる！という手ごたえを感じています。僕にとってリオ五輪は通過点、東京五輪ではさらに強くなっ

た水谷準をお見せします！」

ベストなプレーを続けるためにも心身の健康管理は欠かせない。

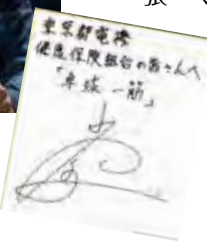
「ケガをしない体づくりのためには食事が大事。実は好き嫌いが多いのですが、合宿や試合中はかなり頑張って苦手な食材を食べてます(笑)。その分、家に帰ったときくらいは……と、妻が僕の好みの料理を用意してくれるのがうれしいですね」

ところで、リオ五輪で2つのメダルを獲得したことへのご褒美は？

「マッサージチェアが欲しかったけど、今の家は置く場所がなくて。長女がもう少し成長したら引っ越しする予定で、それが2020年ごろになりそうです……。東京五輪で取るメダルと合わせてどんなご褒美にするか、それを励みに頑張ります！」



最近、街でよく声をかけられるようになりました。もっと強くなって卓球を人気スポーツにしたいです



「キューピーショップ」ではオリジナルグッズが購入できる

自分好みのソースを作って試食できる

「キューピーキッチン」では、マヨネーズにケチャップやマーマレード、ピーナッツやフライドオニオンなど、お好みで混ぜて自分好みのマヨネーズソースを作ります。袋に入ったサラダが用意されており、その場で試食できます。

見学期間は約90分。最後におみやげがもらえます。大人用と子供用は中身が異なっていて、もらったのお楽しみです。



敷地内にある「キューピーショップ」では、オリジナルのキューピーグッズが購入できます。キューピー人形コレクションやカフェスペースもあります。

- 所在地
〒182-0002
東京都調布市仙川町2-5-7 仙川キューポート
- TEL : 03-5384-7770
- 案内時間
10:00 ~、11:50 ~、13:40 ~、15:30 ~
(所要時間90分)
- 入館料
無料(「マヨテラス」の見学は事前に予約が必要です。キューピーショップは入場自由。)
- 休館日
土日祝日、その他臨時休館日(土曜日は臨時開館する場合があります)
- URL
<https://www.kewpie.co.jp/mayoterrace/index.html>
(事前に要予約。見学希望月の2ヵ月前から予約を受付)

平成29年健保の展望

国際医療福祉大学大学院教授

水巻 中正

厳しさを増す状況の打開に向け 保険者機能の強化が求められる

国民医療費の増加が勢いを増して 制度の見直しはさらなる急務に

高齢化の進展や高額薬剤の使用頻度の増加などから国民医療費の膨張が進み、平成29年の健康保険組合を取り巻く環境は依然厳しさを増しています。消費増税の先送りに伴う財政状況の悪化は健保組合にも影響をおよぼし、高齢者医療制度の改革が急務となつていくところです。

厚生労働省によると、平成27年度の医療費(概算)の総額は前年度比約1.5兆円(3.8%)増の41.5兆円に上っています。13年連続で過去最高を更新しており、総額が41兆円台に達したのは初めてのこととなりました。

健保財政安定のためにも

健康意識の国民的な底上げを

健康保険組合連合会(健保連)が発表した「平成27年度健保組合決算見込の概要」によると、全体の経常収支は1278億円の赤字で、前年度の赤字634億円に比べて大幅に好転していますが、これはここ数年の給与水準の上昇が影響しているのと、毎年大幅に保険料率を引き上げてきたためです。平均保険料率が初めて9%を超え、給与からの天引き負担がさらに増えています。赤字組合は全組合の5割割の651組合と厳しい状況です。医療費全体の約6割を占める高齢者医療費の負担構造(支援金・納付金等の抛出)を改善し、公費を拡充して現役世代の負担を軽減しなければ、健康保険組合の財政はパンクしかねません。しかし、消費税率の10%への引

内訳は、「入院」が16.4兆円で全体の4割を占め、「外来」14.2兆円、「調剤」7.9兆円。調剤は前年度から6800億円(9.4%)増と大幅に増えており、「高額薬剤の使用が増えたことが全体を押し上げた」と、同省では分析しています。

国民一人当たりの医療費は32.7万円(3.8%増)。75歳以上の後期高齢者は94.8万円で、75歳未満の22万円の4.3倍に上り、相変わらず高齢化が医療費増加の大きな要因になっています。

き上げは29年4月からさらに2年半先延ばしとなり、消費税引き上げ分を財源とする高齢者医療費への公費投入拡大の用途は立っていません。

厳しい財政状況が続く中、保険者機能の強化が求められるようになり、政府の日本再興戦略では、「健康寿命の延伸」が政策目標に掲げられ、健康づくりへのアプローチがより重要視されています。

健保組合においても、データヘルス計画の推進などを通じた加入者の健康保持・増進が不可欠です。健康日本21の運動、食生活、禁煙に加えて、特定健診・特定保健指導の受診・利用を進め、国民一人ひとりが高い健康意識をもつ「健康立国」を実現しましょう。

(注)掲載内容については、2016年11月15日現在の情勢に基づき構成しています。



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6月から8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。

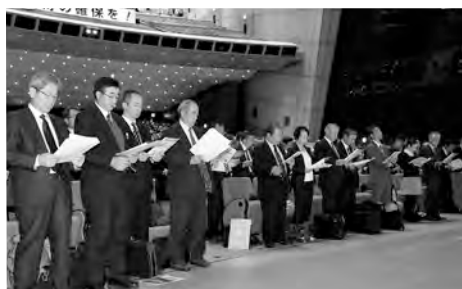
平成28年度 健康保険組合全国大会が開催されました

改革の早期実現！ 次世代へ安心・納得の確保を！

去る11月29日、平成28年度健康保険組合全国大会が開催されました。

当日は、会場となった東京国際フォーラムに全国約1400の健保組合からおよそ4000人が参加。高齢者医療費の負担構造の改革、実効ある医療費適正化対策の実施を強く訴えました。

大会冒頭の基調演説で、健康保険組合連合会（健保連）の大塚陸毅会長は「過重な納付金負担により健保組合の平均保険料率は初めて9%を超え、10%以上の健保組合は291組合もあり、財政の厳しさに変わりはない。介護納付金の総報酬割は、制度創設時の理念に反し、国庫負担の肩代わりであり断固として反対する。過重な拠出金負担軽減をはじめとする改革の早期実現を求め」と表明。皆保険制度を次世代に引き継ぐため、また現役世代が納得できる制度の実現を期し、以下の4つの事項を組織の総意として決議しました。



スローガン

●高齢者医療費の負担構造改革の早期実現

高齢者にも応分の負担を求め公平な制度へ見直すとともに、高齢者医療への公費拡充を図るなど、現役世代に過重な負担となっている現行の負担構造の改革を早期に実行すべきである。

●皆保険の堅持に向けた健保組合の維持・発展

健保組合を将来にわたって維持し発展させるために、過重な拠出金負担の解消とともに、短時間労働者の適用拡大にともなう負担増等に対する財政支援の拡充を実施すべきである。

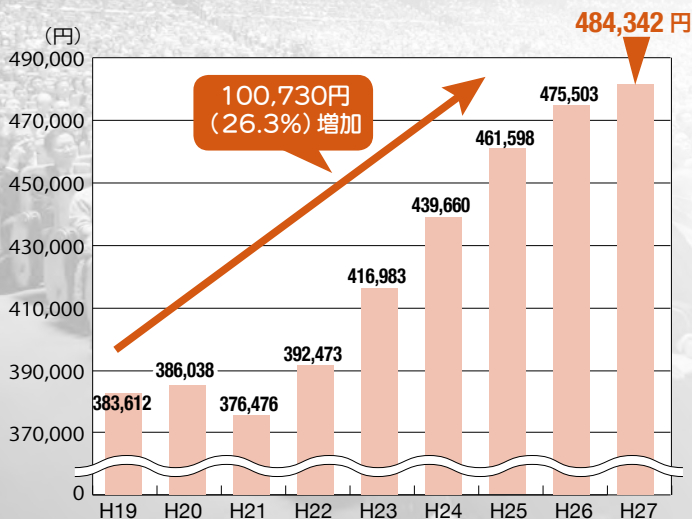
●実効ある医療費適正化対策の確実な実施

「経済・財政再生計画」に基づく改革工程表で提示された検討項目にとどまらず、さらなる適正化施策を早急に検討し、確実に実施すべきである。

●現役世代が納得できる介護保険制度の実現

介護納付金の総報酬割導入については、制度創設時の理念に反するとともに、国庫補助の肩代わりとして現役世代の保険料負担をさらに高めるものであり、断固として反対する。

■1人当たりの年間保険料の推移



約10万円も
保険料が増える
異常事態。
手取りが減り、
現役世代の負担は
もはや限界！

(注) 平成19年～26年度までは決算、27年度は決算見込みの数値である



今年こそ「禁煙」で「健康ゲッツ」だぜ!!

禁煙チャレンジ募集中
【事業所参加型】

現在、政府・企業による「健康経営」が注目を浴び、さまざまな健康に関する事業が推進され、喫煙対策(禁煙推進)事業もその一つとなっています。

会社にとって社員の健康は「宝」です!

会社組織としては「健康経営」の足掛かりに、社員個人の方は健康を取り戻すために、「禁煙チャレンジ」への積極的な参加をお待ちしています。

● 事業概要 電機健保と事業所の共同事業です

- 参加資格: 電機健保の加入事業所
- 補助: 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します(達成者のみ)
- 実施期間: 通年
- 支援期間: 3ヵ月間

● 手順(流れ)

1 申し込み

チャレンジ希望の事業所は、電機健保に申し込みます。
 ※お申し込みは電話でOKです。
 ※開始希望月の3ヵ月程度前をお願いします。

2 体制の整備・意識調査(アンケート)

事業所内で実施に向けた体制の整備をお願いします。
 ※責任者・担当者・専門職の方、等で編成していただいています。
 意識アンケートの実施・回収・集計をお願いします。
 ※アンケートは電機健保で用意します。
 ※対象は、喫煙者・非喫煙者を問わず全社員の方(支社・工場、等の単位でOK)です。

3 意思確認(チャレンジ参加者の決定)

電機健保の保健師による健康教室・グループワークを行います。
 ※対象は、喫煙者・非喫煙者を問いません(1回おのおの30名程度)。
 ※グループワークでチャレンジの意思を確認し決定します。

4 チャレンジスタート&サポート

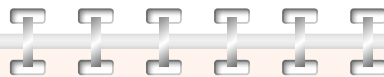
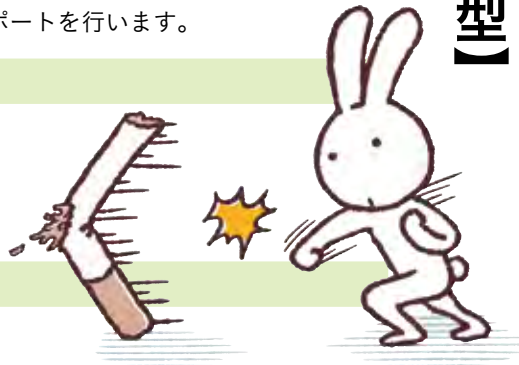
チャレンジスタート後、1週間・1ヵ月後にサポートを行います。
 ※電機健保の保健師が訪問または電話でのサポートを行います。

5 フォロー

3ヵ月後、チャレンジについて振り返ります。
 ※事前に調整し、グループワークを行います。
 ※チャレンジ内容などについてのアンケートを行います。

6 終了・達成

禁煙チャレンジ終了後、達成者の方に達成賞をお送りします。



● 個人で参加の禁煙チャレンジ【第1弾】報告

「禁煙の成功は“やる気”がカギ!」

本年の6月1日～8月31日の3ヵ月間にかけて、「個人で参加の禁煙チャレンジ【第1弾】」を実施しました。

【第1弾】には、16社22名がチャレンジし、結果は8社9名の方が禁煙に成功しました。

今年度は【第2弾】として、現在、11月1日～1月31日にかけてチャレンジが行われている真っ只中です。

タバコは“百害あって一利なし”。新しい年を迎えるにあたり、今年こそ「禁煙」を決意してみませんか!?

成功された方の一言

3ヵ月間、タバコをやめた結果…、

- 家族が前よりも優しくなったような気がします。(40代・男性)
- 清々しい気持ちをもつようになりました。(20代・男性)
- お金が貯まり、少し贅沢な食事を食べられるようになりました。(40代・男性)

*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。

社員が健康に働けるよう、
健診や職場環境の改善に
取り組んでいきます

健診とその後のフォローに加え 環境改善で社員の 健康度アップへ

東洋通信工業株式会社

- 本 社
東京都新宿区新宿6-25-7
TTKビル
- 従業員数
134名(2016年10月現在)

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15回は、当健保組合の田中統括保健師が、加入事業所である東洋通信工業株式会社を訪問し、総務部総務課の添野正史さんと丸山楓さんにお話を伺いました。
東洋通信工業(株)は1960年に創業。NEC販売特約店でありICT機器の提案・構築・保守事業のほか、オフィス改革ソリューションのサービス事業などを展開しています。東京本社、大阪支店があります。

オフィス改革を導入し、 コミュニケーションが活発に

東洋通信工業では、自社商品でもあるオフィス改革を2014年から実践しています。フリーアドレスの風通しのよい職場環境は、社員同士のコミュニケーションを活発にし、雰囲気明るくなつて、健康向上につながっているようです。オフィスの壁に設置されたモニターでは、電機健保の保健事業の情報提供もされています。フリーアドレスにより衛生面においても、日々の掃除が加わり、風邪などの疾病予防の効果も期待できます。

環境づくりで 喫煙率の減少

喫煙対策では、営業車を全車禁煙とし、本社ビルの喫煙所は2カ所限定、喫煙後はエレベーター使用禁止にして、非喫煙者への配慮と受動喫煙対策を行っています。実際、社

※フリーアドレスとは、社員が個々に机を持たないオフィススタイルのことを言います。

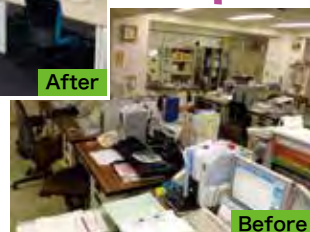
健診のフォローをしっかりと することで、社員の健康管 理をサポート

員の喫煙率はこの5年で5%も減少していました。日頃のコミュニケーションや配慮しあうことで健康向上により環境が作られているのかもしれない。

社員の健康管理について添野さんは「30代の社員にも血液検査を行う法定以上の健診を実施するとともに、再受診と保健指導までしっかりフォローすることが社員の健康管理につながるとおっしゃっていました。健診受診率は90%を超えており、有所見者には直属の管理職から声をかけてもらい、再受診の報告まで行っているそうです。また、以前より積極的に当組合の保健指導を利用し、現在も特定保健指導を取り入れています。「初めて特定保健指導の対象者になった方には、必ず面談を受けさせています。2回目以上の方は任意でお願いしています。社員のみなさんは抵抗感なく協力してくれています」と丸山さんは



▲オフィス改革により
職場環境が改善



Before

おっしゃっていました。特定健診結果の傾向では、血糖値のリスクのある方の割合が高く、生活習慣の影響だけでなく、健診の前日や当日の朝の飲食の影響も考えられるため、健診前の注意事項の呼びかけのアドバイスをしました。

この他、社員を通じて、ご家族への健診受診の呼びかけや電機健保の喫煙対策事業や健康教室などのご案内をし、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。

健康管理にこそ
「コミュニケーション」は
大事ですね



田中統括保健師

高齢者の医療費に回っています

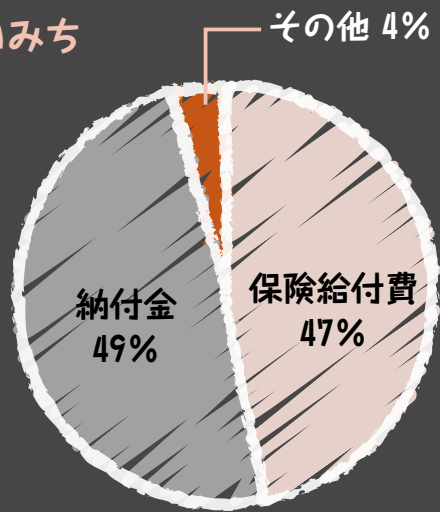
●保険料の49%は「納付金」に支出

電機健保の平成27年度決算の最大の支出は「納付金」でした。みなさんと事業主からの保険料の49%が、納付金に支出されています。

この納付金は、国が決めた金額を納めなければならない税金のようなもの。平成20年度に現在の高齢者医療制度が施行されてから、支払うようになりました。制度がスタートした20年度から27年度までの電機健保の納付金の推移を見ると、一貫して増えています。

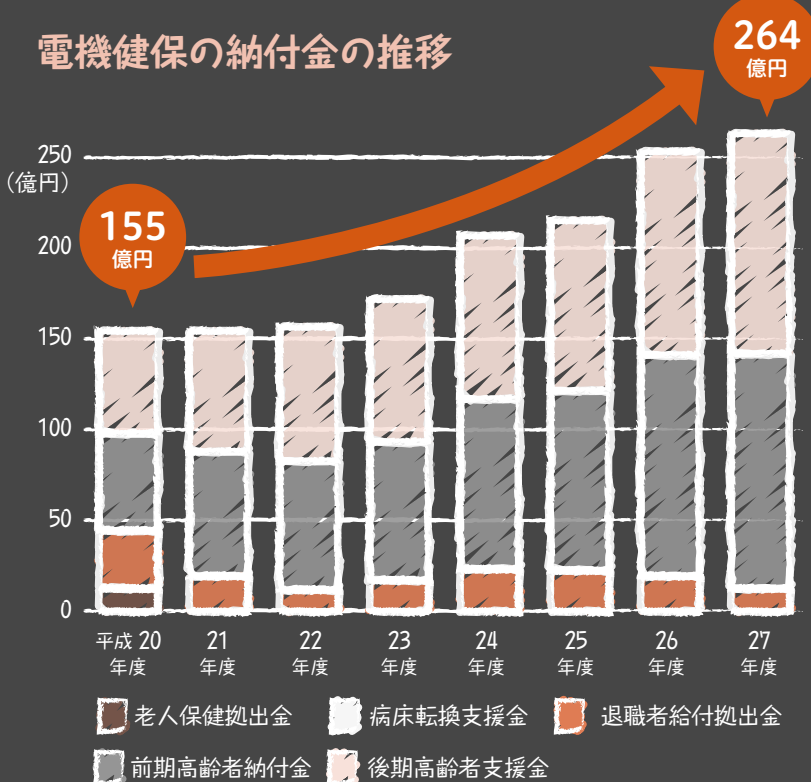
保険料の使いみち

半分が納付金にとられて、自分たちのために使えるのは半分だけです



(電機健保の平成27年度決算より)

電機健保の納付金の推移



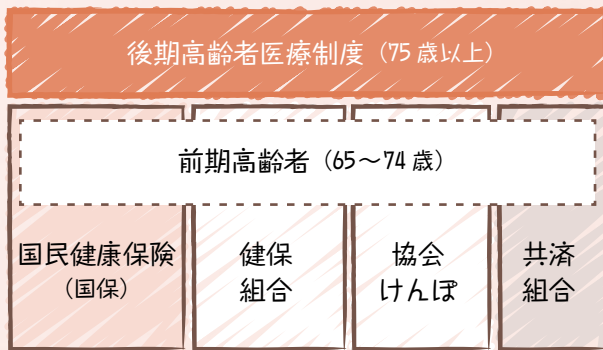
7年で70%も増えているよ



みなさんの保険料の半分は、

【ちょっとお勉強】 納付金のしくみ

日本の医療保険のイメージ



「後期高齢者医療制度」の支出の約4割は、健保組合等が負担する「**後期高齢者支援金**」で賄われています。



前期高齢者が多く加入する国民健康保険に、健保組合等が「**前期高齢者納付金**」を支払っています。

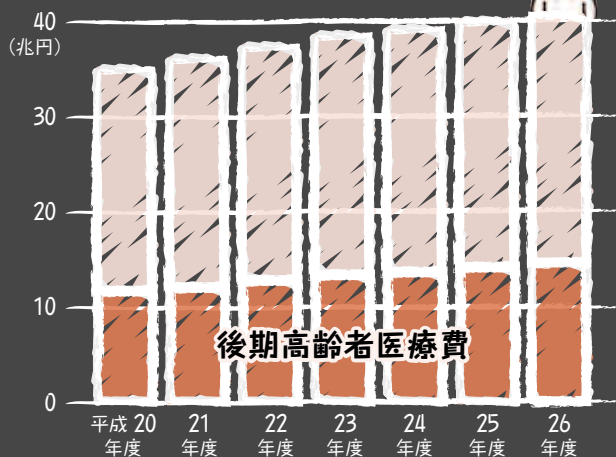
納付金はなぜ増えているのか？

① 高齢者医療費が増えているため

高齢化が進み、また医療が高度化して高額になっています。とくに、「団塊の世代」の方がすべて65~74歳の前期高齢者となり、前期高齢者納付金が急増しています。

「高齢化」と「医療の高度化」だね

国民医療費の推移



② 納付金の計算方法が変更されたため

「後期高齢者支援金」の額は、制度導入時は各健保組合等の加入者数に応じて負担する「加入者割」で計算されていましたが、各健保組合等の総報酬に応じて負担する「総報酬割」が一部に導入されています。平成27年度は1/2総報酬割、28年度は2/3総報酬割で、29年度からは全面総報酬割となります。

この変更により、電機健保の納付金は確実に増える見込みです。

後期高齢者支援金の算出方法の変更



計算方法が変わって電機健保の負担が増えるよ

まとめ

- ・ 高齢者医療費の負担のしかたを見直すよう、国に求めています。
- ・ 健康な高齢者になれるよう、若いうちから健康管理に取り組みましょう。



まだ間に合う!

平成28年度分の 家族健診・婦人健診はお済みですか?

平成28年度分は「契約健診機関での受診」ならまだ間に合います!

※「補助金による家族健診」と、「補助金による婦人健診」「巡回婦人健診(秋季)」「巡回レディース健診」の申込みは、平成28年度分は終了しました。

平成28年度分でまだ間に合うのはこの2つ!

① 契約健診機関で受ける

家族健診

【対象者】40～74歳の被扶養者(男性・女性)

【費用】無料

【検査内容】身体計測・循環器系(血圧)・脂質検査・肝機能検査・糖尿病検査・検尿(糖・蛋白)

② 契約健診機関で受ける

婦人健診

【対象者】35～74歳の被保険者(女性)と被扶養者(女性)

【費用】5,000円

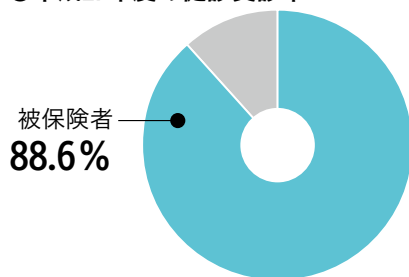
【検査内容】身体計測・視力聴力測定・聴打診・胸部X線・胃部X線・循環器系(心電図・血圧)・肝機能検査・腎機能検査・糖尿病検査・痛風検査・血液検査・婦人科(乳がん・子宮がん検査)・便検査・尿検査

※各健診機関により検査内容が多少違いますのでご了承ください。

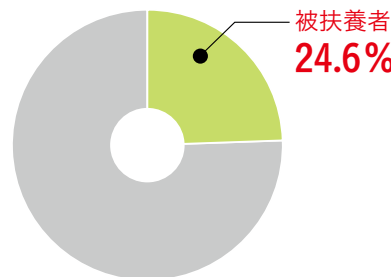
ご家族の 健診受診率が 低くなっています

被保険者本人に比べて、被扶養者の健診受診率は低く、4人に1人しか健診を受けていない状況です。しかし、昨年度(21.2%)よりも増加しています。電機健保では、委託先を増やすなど健診を受けやすくなるよう工夫していますので、年1回、ご自分のための時間を作って、全身のチェックのために受診してください。

●平成27年度の健診受診率



(対象者111,094人中98,395人が受診)



(対象者31,020人中7,621人受診)

昨年よりは増えたけど...



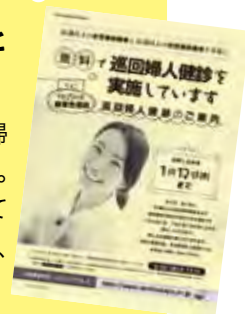
婦人・家族健診 受診促進キャンペーン(下半期)実施中

健診を受診された被扶養者のみなさんに、抽選でステキなプレゼントが当たります!

詳細は当組合ホームページ「婦人・家族健診 受診促進キャンペーン」のご案内をご覧ください。

29年度事業の「巡回婦人健診」(別冊と じ込みの黄色い冊子)もご利用ください

別冊とじ込みの黄色い冊子に、「春季巡回婦人健診のご案内」をご紹介します(29年度分)。無料で、乳がん・子宮頸がん検査がセットされているお得な健診です。申込書もついていますので、ぜひご利用ください。



詳しくは電機健保のホームページへ
<http://www.denkikenpo.or.jp/>



スマホでも
見られるよ!



保養所はココ!
 空室情報も随時更新
 しています。

写真を募集中!
 みなさんの投稿写真が
 トップを飾ります。

最新のお知らせはココ!
 随時、情報更新しています。

ヘルシーファミリー倶楽部はココ!
 病院検索や料理レシピなど盛りだくさん。
 ID denki
 パスワード kenpo

健診・人間ドックはココ!
 申込方法なども詳しく
 掲載しています。

**弘済会のお得な
 情報はココ!**
 旅行やグッズなどがお
 得です。
 ID denki
 パスワード kousai



**宿泊体験型イベント
 『竹灯籠作り』報告**

～子供たちが大喜び～

8月22日(月)に強羅グリーンハイ
 ツ、翌23日(火)にオレンジドームゆ
 がわらにおいて、宿泊体験型イベ
 ント『竹灯籠作り』が開催されまし
 ました。
 当日は、子供たちが作品作りに励
 み、「夏のよい思い出になった」と大
 好評でした。
 今後もみなさまに楽しんでいただ
 けるイベントを企画してまいります
 ので、ぜひご参加ください。



●女性のための健康教室

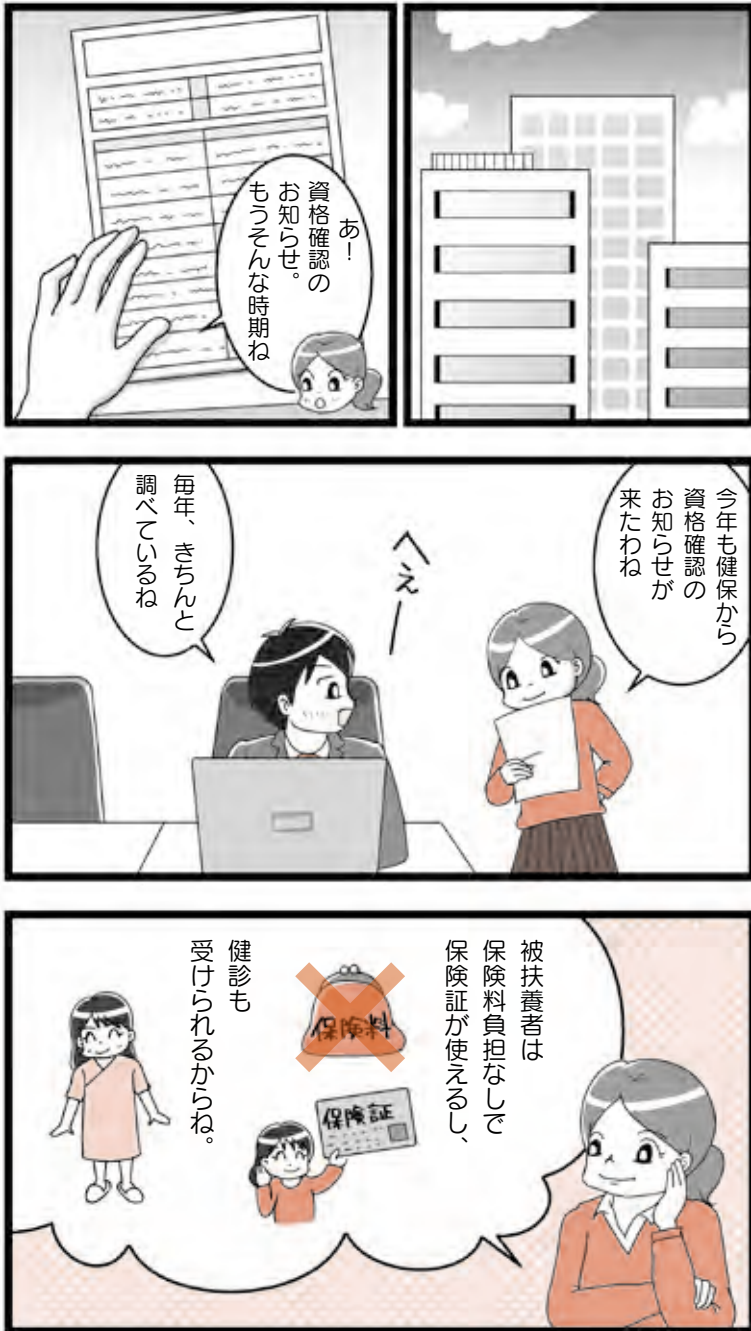
健診受診の重要性を再確認!!
 ～“乳がん”は早期発見が大切!～

10月13日(木)、当健保会館会議室において、女性被保険者・被扶養者を
 対象に“ピンクリボン活動”の一環として、「女性のための健康教室」を開催し
 ました。
 当日は、9社16名の参加をいただきました。
 第1部では、当健保組合保健師から「ピンクリボン活動(乳がん)」「女性の
 ライフスタイルと身体の変化」「健康管理方法」についての講義、第2部では、
 「乳房自己検診」「体幹トレーニング」等、3グループに分かれてのグルーブ
 ワークを行い、体験型も取り入れ工夫を凝らした内容としました。
 現在、日本人女性のうち「乳がん」を発症する割合は12人に1人、また、「乳
 がん」で死亡する女性は、年間で1万3千人超となっています。「乳がん」は早
 期発見により“治る”病気といわれています。当健保組合では、今後も各種健
 診の充実を図り、加入員のみなさまの健康増進に向け取り組んでいきます。



被扶養者の資格確認にご協力ください

電機健保の被扶養者と認められるには、「収入」と「同居」の要件があります。電機健保では毎年、状況に変化がないか確認していますので、対象となる方はご協力をお願いいたします。

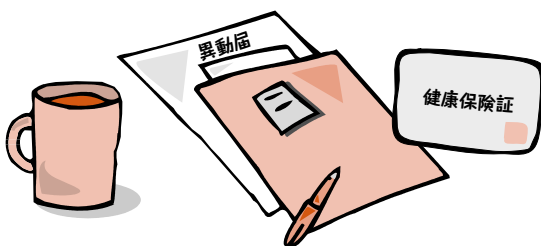


本来は
被扶養者から外れる人を
認定したままでいると…

被扶養者の方には保険料負担はなく、被保険者と事業主で被扶養者の費用(医療費や納付金、健診の費用など)をカバーしています。本来は被扶養者に該当しない人を認定したままにしていると、不要な支出が増えて、健保財政が悪化し、ひいては保険料の引上げにもつながりかねません。みなさんからの大切な保険料を適正に使用するため、ご理解とご協力をお願いいたします。

✕ 「病院にかかってないから被扶養者のままだも…」はNGです

国に納める納付金は、被扶養者にもかかりますので、保険証を使っていなくても必要な支出が発生しています。基準から外れたら、すみやかに異動届とともに保険証を返納してください。

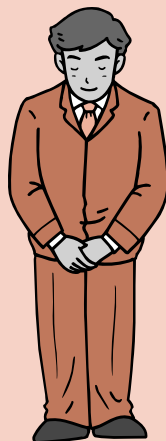




被扶養者の資格確認にご協力ください

対象となる方には、12月下旬に健康保険被保険者現況届を事業所経由でお渡しします。現況届と一緒に送るお知らせ文書の添付書類一覧をご覧ください、該当する書類を準備のうえ、添付して会社の事務担当者の方に提出してください。

なお、未提出者については扶養実態がないものとして資格が削除されますので、期限内の提出をお願いいたします。



パート先やアルバイト先で健康保険に加入したら届出を忘れずに

2016年10月からの法改正により、パートやアルバイトなどの短時間労働者への社会保険の適用拡大が実施されています。被扶養者の方がパート先等で健康保険に加入することになったら、すみやかに電機健保に届け出てください。2つの健康保険に入ることはできず、電機健保から外れることとなります。

神田通信機株式会社

本社：東京都千代田区神田富山町24番地
従業員数：約275名（2016年4月現在）
事業内容：情報通信事業全般（情報通信システム開発、ソフトウェア開発、制御照明事業など）

神田通信機株式会社

全社ボウリング大会 & リフレッシュあおぞら会

全社ボウリング大会が好評

会社の補助と社員の会費によって運営される「神和会」には、ボウリング部、ゴルフ部、野球部、フットサル部、スキー部などの運動系のほか、文化・リフレッシュ部、写真部、釣り部など多くのクラブがあり、活動すると神和会から補助金が出ます。クラブはいくつでも掛け持ち可能です。多くの社員が活用しています。

今年7月23日（土）には、「神和会全社ボウリング大会」が開催されました。アミューズメント施設「ラウンドワン」には、複数の離れた店舗間でスコアを競うサービスがあり、これを採用。スマートフォンで即時に優勝者や優勝チームがわかり、大変盛り上がりました。初めての試みでしたが、想定を超える74名が参加し、大会後は自然発生的に打ち上げが行われるなど、社員同士の親睦を深めるよい機会となりました。「おもしろかった」「またやってほしい」という参加者の声があり、運営にあたった総務課では来年度の実施も検討しています。

ワークライフバランスの実現と社内のコミュニケーションの活性化を目指す

神田通信機株は創立69年の歴史が

最寄りのラウンドワンで各支店が同じ日にボウリング！ 「リフレッシュあおぞら会」は今年で6年目に

あり、以前はボウリング大会などのイベントもよく行われていましたが、各事業所での開催が年々減り、行われなくなっていました。近年ワークライフバランスの実現と、社内コミュニケーションを活性化させたいという思いから、総務課が中心となってイベントを復活させています。創立70周年にあたる来年は、全社員で海外旅行に行こう！という計画を立て、社員の士気も高まっています。

「リフレッシュあおぞら会」では130人がスポーツを楽しむ

10月22日（土）には、電機健保の大宮運動場で「リフレッシュあおぞら会」が労働組合と会社の共催で行われました。ソフトボールとテニスの大会で、社員の家族も含め130名が参加されました。このイベントは今年で6回目となり、すっかり定着したイベントとなっています。

仕事内容が専門化する一方で、職場の仲間と遊んだり飲みにいったりすることも減り、社員間のコミュニケーションの機会が少なくなっています。さまざまなイベントを通じて交流を活発にし、社員のみなさんに元気に楽しく働いてほしい、という思いがイベントに反映されています。

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。



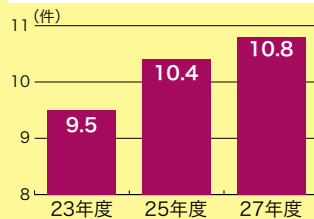
Q

高額な医療費があるのはわかりましたが、総件数はどれくらいあるのですか？

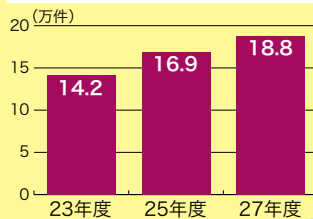
平成27年度の1年間で、総医療費が100万円を超えた診療報酬明細書※は約1,400件ありました。診療報酬明細書の総件数は年間約225万件で、1ヵ月でみると18.8万件、加入者1人当たりでみると年間10.8件の診療報酬の請求が発生しています。

※診療報酬明細書(レセプト)とは、病院等で保険診療を受診し、これを健康保険組合等に請求する明細書のことです。

1人当たり件数



1月当たり件数



Q

婦人病が話題になっていますが、婦人科等はどうな健診が受けられますか？

当組合では、婦人健診(契約健診機関・巡回婦人健診・レディース健診)と人間ドックで婦人科の検査(乳がん検査と子宮がん検査)が受けられます。

乳がん検査では、エコーまたはマンモグラフィー検査を行い、子宮がん検査では子宮細胞診検査を行っています。なお、検査方法は実施する健診機関にご確認ください。

対象者は下記のとおりです。

- 当年度35歳以上の女性被保険者…婦人健診と人間ドック
 - 当年度35歳以上の女性被扶養者…婦人健診
- 詳しくは当組合ホームページをご覧ください。

Q

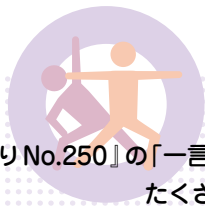
介護保険制度について詳しく教えてください。

介護保険制度は市区町村が運営する公的な社会保険制度です。40歳以上の人全員が加入し、保険料を負担します。健保組合は保険料の徴収のみを行い、国(支払基金)に納めています。

介護サービスを受けたいときにはお住まいの市区町村へ申請し、介護認定を受けます。介護の必要性に応じて要支援1・2、要介護1～5の7段階で認定され、要介護度によって支給限度額が定められています。費用負担は所得に応じて1割または2割です。

40～64歳の方は、老化に起因する特定疾病(初老期の認知症、脳血管疾患、ALSなど)により介護が必要になった場合に限り、介護保険のサービスを受けられます。

市区町村によって介護サービスの内容は異なりますので、詳しくはお住まいの自治体にお問合せください。



みなさんの運動習慣

『KENPOだよりNo.250』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。

- ☞ 最寄り駅を使用せず、+5分の駅まで歩く。1日の総歩数10,000歩を目指し、一週間の総歩数70,000歩確実にこなす。
- ☞ 週1～2回筋トレまたは体幹トレーニングまたはストレッチを行っています。
- ☞ 入浴中に両腕をまっすぐ上げ、五十肩予防のストレッチ。お腹に力を入れ、10秒間凹ませ腹筋の刺激。運動量より毎日何かを継続することが大切だと考えています。
- ☞ 出先では階段を使うようにしています。ほぼすべてエレベーターやエスカレーターの隣に階段があり、子どもと一緒に階段へ。
- ☞ 4kmの走り、腹筋ゆっくり10回、足上げ腹筋30回、背筋10回を毎日。2ヵ月で7kg減量しました。
- ☞ 週1で室内で楽しめるボルダリングを行っています。上半身を使うスポーツと思われがちですが、足をメインで使い、次に腕や肩、腹筋背筋などを使い、全身の筋肉が鍛えられます。

- ☞ ボウリング。6ゲームを休憩なしで投げて汗をかき、心身ともにリフレッシュできています。
- ☞ 椅子に腰かけるときは背中を背もたれにかけず、腹筋を使って背筋を伸ばして座る。
- ☞ 子どもと一緒に子ども番組の体操やダンスをやっています。本気でやるとなかなか疲れます。
- ☞ 畑仕事です。クワを持って土を耕したり、意外と足腰を鍛えることができ、また収穫もあり一石二鳥です。
- ☞ 近くに島峠という山があり、往復2時間近く運動しています。頂上の神社にお参りしたり、ステキな景色にいつも感動しています。
- ☞ 50歳を超える身ですが、ラグビーを現役でやっています。壮年ラグビーのみならず一般の部で大学生を相手にすることも。スピードではかなわないが熟練のプレーで奮闘しています。スーパー60歳を目指してまだまだ体を鍛えていきます。

ユニークな運動習慣

出勤前農作業と犬の散歩。／オフィスが19階にあり、上りはすべて階段で上がっています。／出勤前に両手にジョウロを持ち100m離れた畑に水やりをしています。／ポケモンGOでできるだけ歩くように。／立ち仕事の途中でおしりを締めてシェイプアップ。／毎食後歯磨きをしながらスクワット70回しています。

難易度★★★★☆

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

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4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29年1月31日(火)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「**新年の抱負**」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)。



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

第250号
正解 **11**

応募数 **241**

正解 **238**

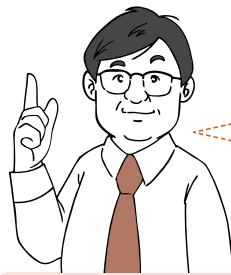
不正解 **3**

●第250号 リラックスコーナー当選者

(敬称略)

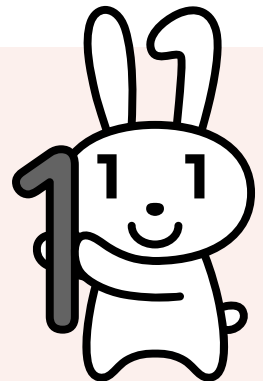
業務相談

Q & A



今回は
マイナンバーについての
ご質問にお答えします。

適用課 岩上



マイナちゃん

Q

マイナンバーは健康保険以外にも使いますか？

A

マイナンバーは健康保険に関する事務以外にも年金、雇用保険、労災保険等の各種社会保険や年末調整等の税の事務、災害時の事務に使用されます。

Q

マイナンバーはいつ提出しますか？

A

平成29年1月1日以降では、「被保険者資格取得届」および「被扶養者異動届」にマイナンバーの記入欄が設けられます。このマイナンバー欄は必ず記入していただくことになります。このほかの申請書・届出書については事業所様を通じてご案内いたします。

なお、すでに加算されている方でマイナンバーの提出をされていない方はあらためてご案内いたしますので、ご協力をお願いいたします。

Q

マイナンバーはどのように利用されますか？

A

平成29年7月以降、健康保険組合ではマイナンバーが記載された申請書・届出書の提出を受けて、加入者のマイナンバーを取得し官公庁と連携される「情報提供ネットワークシステム」を通じて、情報照会、情報提供(情報連携)を行います。

これによりその対象となる事務手続きにおいて添付書類の省略ができるようになります。

例) 退職して国民健康保険に加入するため市役所で手続きをする際、「健康保険被保険者資格喪失証明書」の添付が不要になります(予定)



マイナンバーについては
電機健保のホームページ
「マイナンバー制度のご案内」にも掲載しています。
どうぞご覧ください。



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



客室（和室）▲



客室（洋室）▲



宿泊型健康教室 第8弾

春の箱根を健康ウォーキング♪♪ 健康食&講習会(血圧編)・ 旧東海道ウォーキング

大好評企画♪ 保養所を活用した『宿泊型健康教室』の第8弾！
今号では、「強羅グリーンハイツ」（神奈川県足柄下郡箱根町）で行う『健康食&講習会（血圧編）・旧東海道ウォーキング』についてご案内し、参加者を募集いたします。

早春の箱根は、「大涌谷」「芦ノ湖」と魅力満載！そんな日本を代表する観光地「箱根」の裏道（旧東海道）を歩いてみませんか？！
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）の提供をご用意しています。

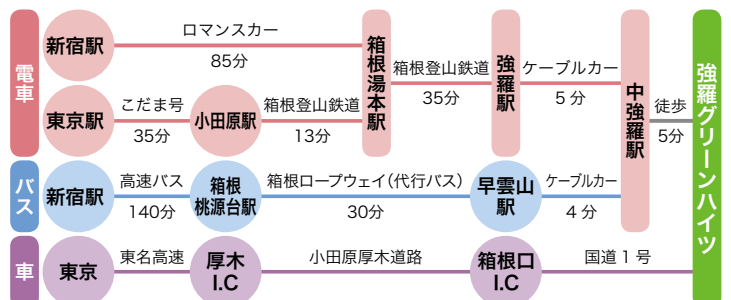
ぜひこの機会に、ご家族でまた気の合う仲間同士でのご参加を、心よりお待ちしております。

- 募集要項
- 開催日時 平成29年3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。
- 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29年1月20日（金）まで

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）。

交通DATA



宿泊型健康教室【第6弾】報告

“脂質”の役割・効果を知ることが大切！ ～適度な運動と野菜の摂取を～

9月9日(金)～10日(土)にかけ、宿泊型健康教室【第6弾】「健康食&脂質講習会～神社仏閣ウォーキング～」を“洛北荘”にて開催しました。

当日は、5組12名の参加をいただきました。当組合保健師による「脂質講習会」では、脂質本来の働きや役割について説明。また、その効果を発揮させる生活習慣として、運動の習慣化、食事における野菜の摂取の重要性について説明し認識を深めました。夕食の健康食は、季節の食材(松茸 etc...)をふんだんに使った“京懐石”に舌鼓♪

2日目のウォーキングは、東山に移動しての“東山トレイルコース”を1時間弱のウォーキング。残暑に

もかわらず、清々しさのある林間コースの山登り。その先は新名所でもある「將軍塚青龍殿」の京都市街を一望できる“大舞台”からの絶景がお待ちかね！山登りの疲れも吹っ飛ばす景観を堪能しました。

組合では、今後も加入者のみなさまの健康に向けた企画を提供することとしています。みなさまの参加を心よりお待ちしております。



▲家族風呂

◀温泉大浴場

■当日の主な日程(予定です)

3月10日 (金)	15:00	受付開始
	16:00	開会・健康教室
	17:00	自由時間(入浴等)
	18:00	夕食(健康食)
	19:00	温泉卓球大会(※)
	21:00	終了、自由時間
チェックインは15:00以降となります。		
3月11日 (土)	8:00	朝食(健康食)
	9:00	ウォーキング「芦ノ湖・箱根町港」～甘酒茶屋(※) 旧東海道沿いをウォーキング
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。

(※)…参加は希望者のみです。

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 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 <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 <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「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
- IV. III. で「1 参加」と回答された方で、車でお越しの方に伺います。
「強羅グリーンハイツ」から「芦ノ湖・箱根町港」まで
1 「車」で移動します。 ※駐車料金は補助
2 車を置いて「団体移動」(ケーブル～ロープウェイ～船)します。
※交通費は補助

【健康全般に関して聞いてみたいことはありますか】

健康管理委員講演会が開催されました

去る10月20日、東京ガーデンパレスにおいて健康管理委員講演会を開催しました。

当日は、鈴木理事長の挨拶のあと、特に積極的に社員の健康管理に努められ、高い医療費節減効果を上げられている特殊電装株式会社小谷優二様を、優秀健康管理委員として表彰いたしました。

また、「健康保険組合を取り巻く情勢について」をテーマに、浅野専務理事よりご報告を行い、その後、スポーツキャスターの舞の海秀平氏より、「可能性への挑戦」について講演をいただきました。多数のご出席を賜り、誠にありがとうございました。



▲ 舞の海秀平氏



▶ 優秀健康管理委員表彰を受けられる小谷優二様

リフト割引スキー場一覧

以下のスキー場では、保険証を提示するとリフト代が割引になります。ぜひご利用ください。

- ガーラ湯沢スキー場 (新潟県南魚沼郡)
- 湯沢高原スキー場 (新潟県南魚沼郡)
- 舞子スノーリゾート (新潟県南魚沼市)
- ムイカスノーリゾート (旧・六日町スキーリゾート) (新潟県南魚沼市)
- 湯沢中里スキー場 (新潟県南魚沼郡)
- ニノックススノーパーク (新潟県新発田市)
- アサヒテングストンスノーパーク (島根県浜田市)
- キューピットバレイ (新潟県上越市)

電話相談は年末年始も24h対応

無料

電機健保専用ダイヤル
0120-196381

年末年始の急な発熱などでお困りの際には、まずは電話でご相談ください。看護師や保健師などの有資格者がお応えします。通話料無料・プライバシー保護。

東京総合健保 ミニマラソン大会のお知らせ

■ 実施日 平成29年3月5日(日)
※小雨決行(中止の場合順延なし)

■ 場所 スポーツの森「大井陸上競技場」

■ 参加資格 当健保組合の被保険者(女子の部は被扶養配偶者を含む)で身体が健康な方

■ 参加料 1名につき1,500円

■ 参加方法および締切日 平成29年1月23日(月)までに当健保組合

庶務課まで、申込書に参加料を添えてお申し込みください。

■ 種目 (定員は各種目300名)

種目	距離
女子(被扶養配偶者を含む)	5km
男子A(40歳以上)	5km
男子B(40歳未満)	5km
男子C(45歳以上)	10km
男子D(35歳以上45歳未満)	10km
男子E(35歳未満)	10km

室数限定

ラフォーレ倶楽部からのご案内

得旅プラン ~2017/3/31(金)迄

※12/30~1/3泊を除く。その他、ホテルにより除外日あり。

お得な2食付プランが今年も登場!



内容 1泊2食

料金

蔵王 [夕食:4,600円コース]	大人 7,800円 (通常 10,600~11,100円)	お子様 6,800円 (通常 7,300~7,800円)
那須・修善寺・白馬八方・琵琶湖 [夕食:4,600円コース]	大人 9,800円 (通常 10,600~11,600円)	お子様 6,800円 (通常 7,300~8,300円)
伊東 [夕食:6,800円コース]	大人 12,500円 (通常 13,300~14,800円)	お子様 6,800円 (通常 7,300~8,800円)

◎掲載の内容は10月時点のものです。一部ホテルはリノベーション工事の都合により工事期間中クローズとなる場合がございます。予めご了承ください。※掲載の料金は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。※お子様料金は小学生以下の方が対象です。※部屋タイプはホテルお任せとなります。※室数限定となります。

ご予約・お問合せは各ホテルまたはWEBサイトへ (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。)

軽井沢マリオットホテル 0267-44-4489
(旧:ラフォーレ倶楽部 ホテル中軽井沢) ※2016/7/29リブランドオープン
ラフォーレ蔵王リゾート&スパ 0224-34-1489
リゾートホテル ラフォーレ那須 0287-76-3489
ラフォーレ倶楽部 箱根強羅 湯の楼 0460-86-1489
ラフォーレ倶楽部 伊東温泉 湯の庭 0557-32-5489

総合リゾートホテル ラフォーレ修善寺 0558-74-5489
リゾートホテル ラフォーレ山中湖 0555-65-8489
ラフォーレ倶楽部 ホテル白馬八方 0261-75-5489
※2016/12/22リニューアルオープン
総合リゾートホテル ラフォーレ琵琶湖 077-584-3489
リゾートホテル ラフォーレ南紀白浜 0739-82-1489

お得なプランやイベント情報が満載!

www.laforet.co.jp/denkikenpo/

WEB予約には利用者登録が必要です
法人会員No.10343 法人パスワード 10343ca

任意継続被保険者の 標準報酬月額の上 限決まる

当健保組合の平成28年9月30日現在の全被保険者の標準報酬月額により決定された任意継続被保険者の標準報酬月額上限は、次のとおりとなりますので公告いたします。

標準報酬月額 360,000円
適用年月日 平成29年4月1日

公告

●所在地変更 (平成28年10月31日現在)

事業所名	変更後	変更前
株式会社ミオス	東京都千代田区外神田	東京都目黒区上目黒
東京電波株式会社	岩手県盛岡市上飯岡	東京都大田区大森西
ブロードコム・ジャパン合同会社	東京都目黒区青葉台	東京都港区港南
エスシーアイ・シンガポール・ピーティ・エルティティ	千葉県成田市南三里塚	東京都目黒区上目黒
サトーパーツ株式会社	東京都文京区本郷	東京都渋谷区恵比寿
NLTテクノロジー株式会社	神奈川県川崎市幸区	神奈川県川崎市中原区
株式会社アパック	神奈川県横浜市中区	東京都狛江市若戸北
株式会社東京理工舎	埼玉県さいたま市桜区	東京都北区田端新町

●削除事業所 (平成28年10月31日現在)

事業所名	所在地	削除年月日
東京電波株式会社 群馬工場	群馬県佐波郡玉村町	28. 4. 1
盛岡東京電波株式会社	岩手県盛岡市上飯岡	28. 4. 1
大洋無線株式会社	東京都大田区東糞谷	28. 6.28
株式会社アルブスキリアデザイン	東京都千代田区神田神保町	28. 9.12
株式会社サンヨーシステムズ	東京都台東区上野	28. 9.30
H S T 株式会社	東京都品川区大崎	28.10. 1
エヌピーアイ株式会社	東京都千代田区麹町	28.10. 1

●名称変更 (平成28年10月31日現在)

変更後	変更前	年月日
i X I T 株式会社	株式会社インデックス	28. 7. 1

●加入事業所 (平成28年10月31日現在)

事業所名	所在地	適用年月日
株式会社トレンドポート	東京都千代田区外神田	28. 6. 1
飯田デバイス株式会社	東京都千代田区外神田	28. 6. 1
株式会社ジービーエスシステムズ	東京都千代田区平河町	28. 7. 1
昭和KDE株式会社	東京都豊島区高田	28.10. 1
昭和KDE株式会社 安芸津工場	広島県東広島市安芸津町	28.10. 1
昭和KDE株式会社 庄原工場	広島県庄原市川北町	28.10. 1
昭和KDE株式会社 河下工場	島根県出雲市河下町	28.10. 1
昭和KDE株式会社 東日本製造本部	栃木県日光市猪倉	28.10. 1
株式会社エトーインタストリー	岡山県岡山市東区	28.10. 1
ジャンテック株式会社	東京都豊島区高田	28.10. 1
ツルガスパンクリート株式会社	兵庫県神戸市西区	28.10. 1
株式会社テークエアアルマニファクチャリングジャパン	岩手県紫波郡紫波町	28.10. 1
株式会社テークエアアルマニファクチャリングジャパン 水沢工場	岩手県奥州市水沢区	28.10. 1
株式会社テークエアアルマニファクチャリングジャパン 茨城工場	茨城県東茨城郡茨城町	28.10. 1

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てさせていただきます。

連絡先 東京都電機健保組合業務部
電話 03-3834-7213・7214

組合の状況

平成28年10月31日現在

事業所数
788社

被保険者数
男 86,272名
女 27,009名
計 113,281名

被扶養者数
計 98,989名

平均標準報酬月額
男 400,940円
女 250,779円
平均 365,138円

保険料調定額
(10月分保険料)
3,790,003,020円



今月の表紙

五輪スポーツ ● スキー・モーグル

スキーのフリースタイル競技の一つで「モーグル」(mogul)は「雪のコブ」の意味。規則的にコブが配置された急斜面を、途中2回のジャンプ(エア)技を入れながら、高いターン技術で、いかに速く滑り降りるかを競います。1992年のアルペリルオリンピックから正式種目に加わりました。ターン点(60点)、エア点(20点)、スピード点(20点)の合計100点満点で採点されます。ターンの採点配分が上がり、滑らから正確なターンが最重要要素となっています。限界に近いスピードで、急斜面のこぶを滑り降り、ダイナミックなエアを飛ばすモーグルは、観客を盛り上げる人気競技です。

編集後記

●あけましておめでとうございます。今年も西暦、空高くはばたく飛躍の一年になりますように。
●水谷隼選手にインタビューしました(P4-5)。思ったより小柄な印象で、「よく言われます」とのこと。オリンピック中継で大きく見えていたのは、カメラのせいなのか、彼の強さのせいなのか。目下の目標は、1月に行われる全日本選手権の連覇。「スピード感や勝負の迫力がテレビとは全然ちがう。ぜひ会場に足を運んで生で見てほしい」とPR。日本の卓球界を牽引する水谷選手、卓球に取り組む子どもたちに向けては「うまくなることもっと卓球が楽しくなるように」との言葉をいただきました。

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

はちみつのご案内

創業文化元年(1804年)の日本最古のはちみつ問屋が
世界の国々から花を厳選して提案するはちみつです

お徳用3本セット①



商品名	容量	商品特徴
メキシコ産 オレンジはちみつ	300g	輝く太陽の下でオレンジの花から採られたフルーティーな はちみつです。
ハンガリー産 アカシアはちみつ	300g	くせがなく、飲み物や料理にも使いやすい上品なはちみつ です。
アルゼンチン産 レモンはちみつ	300g	小さなレモンの花から採れたはちみつは、柑橘の爽やかな 香りとすっきりとした味わいです。

通常価格2,980円→**2,480円**(送料無料で)

平成29年1月~2月限定の特別価格です

お徳用3本セット②
電機健保会員限定セット

商品名	容量	商品特徴
ニュージーランド産 クローバーはちみつ	300g	クリーミーな味わいとコクのある甘さがあるはちみつで す。
TEA HONEY	300g	甘すぎず、香りを楽しむことができる紅茶味(ダージリン) のはちみつです。
ミャンマー産 ヒマワリはちみつ	300g	ヒマワリの花から採れた黄金色のはちみつです。甘さとと もに爽やかな酸味が味わえます。

お試し価格 **2,480円**(送料無料で)

平成29年1月~2月限定の特別価格です

1本ずつのお買い求めは、こちらへ → <http://akipure.com>

電機健保HP弘済会パナー → ライフサポート からどうぞ

クーポンコード入力で

5% OFF

商品名	単価	数量	合計金額
お徳用3本セット①(オレンジはちみつ、アカシアはちみつ、レモンはちみつ)	2,480円		
お徳用3本セット②(クローバーはちみつ、TEA HONEY、ヒマワリはちみつ)	2,480円		

住所	〒□□□ - □□□□	支払方法	NP後払い 代金引換 いずれかをお選びください
フリガナ		電話番号	-
氏名		保険証 記号・番号	-
事業所名			

ご注文はFAXまたは電話で

FAX: **058-275-0001**TEL: **0120-82-8138** (8:30~17:30)
(土日祝休)「KENPOだよりを見た」「電機健保の加入者」
とお伝えくださいお支払
方法

◆電話の場合

クレジットカード、NP後払い、代金引換

◆FAXの場合

NP後払い、代金引換

NP後払い…商品到着後、コンビニ・銀行・郵便局で後払いできる決済方法です。
110円の手数料がかかります。

代金引換…324円の手数料が別途かかります。

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月発行)に掲載したアコーディア・ゴルフ
「POINT PRESENT カード」は、ご利用
の都度、提出してください。電機健保弘済
会ホームページからダウンロードできます。