

KENPOだより

Spring No.252



五輪スポーツ●マラソン(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29年度予算が決まりました●P2

輝いている人にインタビュー 杉咲花さん●P4

保健師日誌 株式会社協伸●P9

年に1度の健診で景品が当たります!!●P12

元気メンバー登場! 株式会社リョーサン「菱朋会」●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>



平成29年度

予算が
決まりました

電機健保の平成29年度
予算は、高齢者医療への
納付金が急増したことか
ら、約32億円の赤字予算
となっています。保険料
率は千分の92を維持して
います。

健康保険料率は据え置き、
介護保険料率は引き上げ。
約32億円の赤字予算に



みなさんと事業主から

みなさんと事業主から納めて
いただく保険料収入で、健保
組合は運営されています。

その他の収入 9億557万円

繰越金 27億158万円

繰入金 6億6,881万円

決算残金・準備金から

昨年度決算残金からの繰越金と、準
備金を取り崩した繰入金で、収入不
足を補います。

収入のほとんどが
保険料収入だね
健保の保険料率は
千分の92を維持できたよ



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、
予防接種補助などにあてられます。

健診などの健康づくり事業に

営繕費 6,155万円

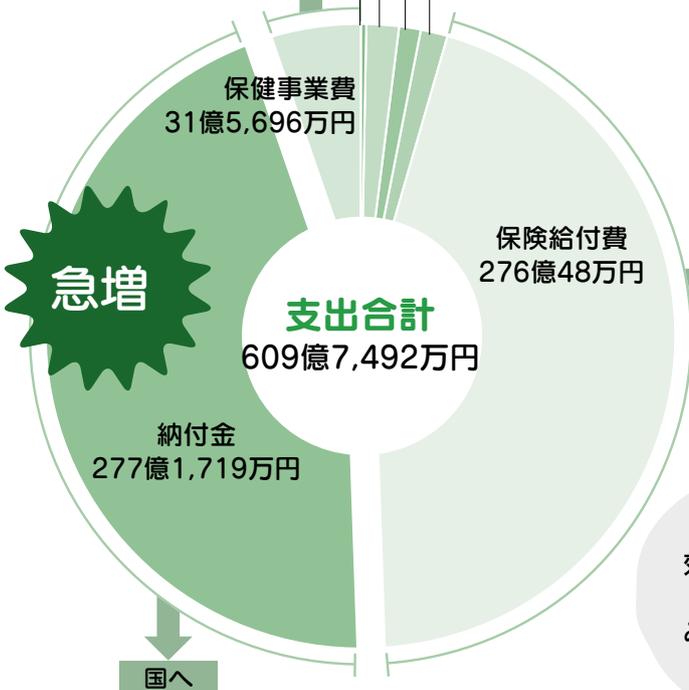
その他支出 8億8,068万円

予備費 8億円

事務費 7億5,806万円

ご加入のみなさんが病院にか
かったときの医療費(自己負担
以外の部分)と、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。昨年
度より3.4%増加しています。

病院へ・休業中の方へ

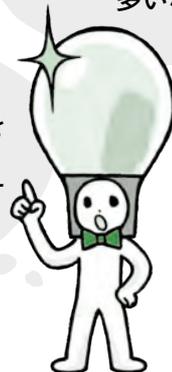


国へ

高齢者医療費を支えるために、国に納めなければなら
ないお金です。昨年度より17.2%も増加しました。

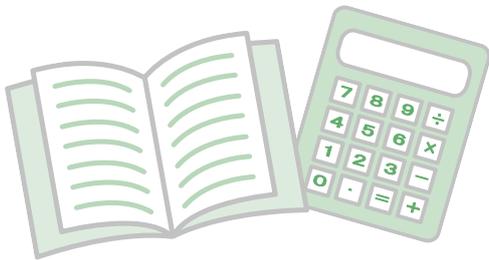
国への納付金のほうが、
みなさんの保険給付費よりも
多いなんて!

約5%の保健事業費で、
効果の高い健康づくり事業を
行います!
みなさん、どんどん利用して
健康に役立ててね

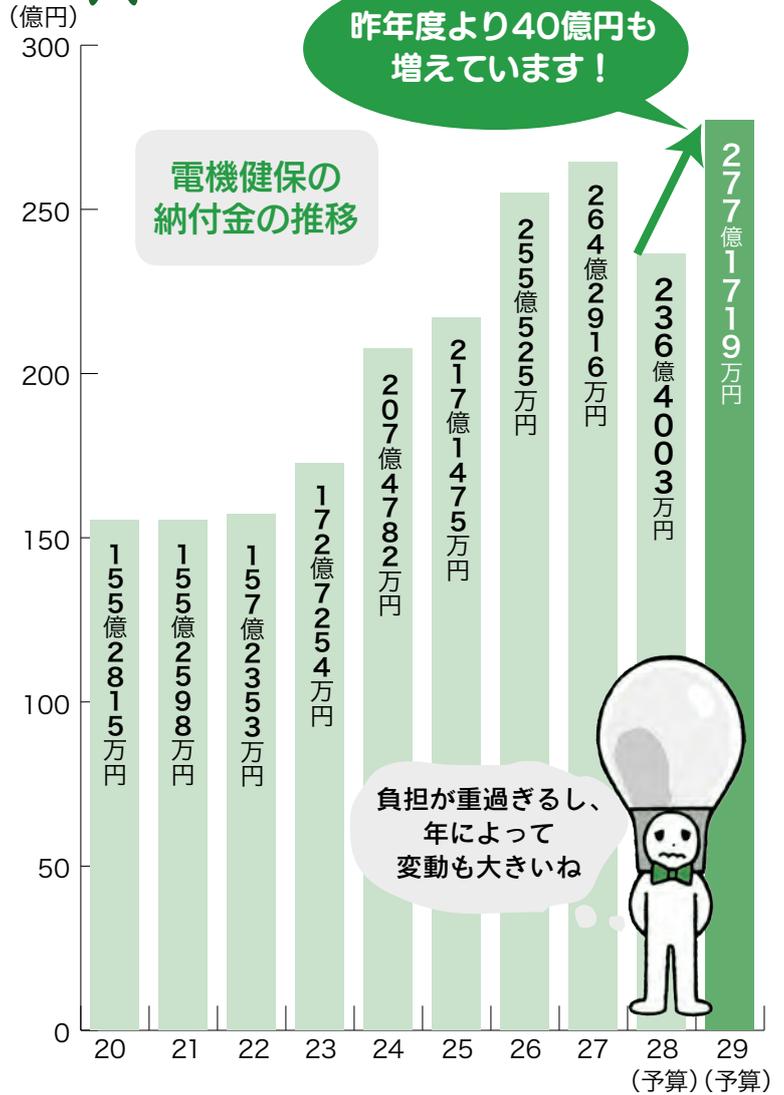


基礎数値

| | |
|--------|--|
| 被保険者数 | 113,000人 〔男性85,997人〕 〔女性27,003人〕 |
| 被扶養者数 | 99,076人 |
| 扶養率 | 0.87人 |
| 平均年齢 | 41.08歳 〔男性41.82歳〕 〔女性38.72歳〕 |
| 健康保険料率 | 92/1,000 〔本人45/1,000〕 〔事業主47/1,000〕 一般保険料率90.7/1,000 調整保険料率1.3/1,000 〔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 | 15/1,000 〔本人7.5/1,000〕 〔事業主7.5/1,000〕 〔介護保険料は40歳以上 の被保険者のみ〕 |



赤字の原因は納付金です



■介護保険

…介護保険料率

13 / 1,000 → 15 / 1,000に

健保組合は保険料を徴収して国に納めています。介護納付金は、40歳以上の加入者数に応じて課されますが、29年度からは、各健保組合の総報酬額に応じて負担する「総報酬割」が一部導入される予定です。介護納付金が増加することから、介護保険料率は千分の15（前年度より千分の2引き上げ）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 | 5,607,225 |
| その他の収入 | 692,338 |
| 合計 | 6,299,563 |

支出

| 科目 | 予算額(千円) |
|-----------|------------------|
| 介護納付金 | 6,065,969 |
| 介護保険料還付金 | 1,000 |
| 予備費 | 232,594 |
| 合計 | 6,299,563 |

女優
からを熱く語る。

杉咲 花さん

杉咲 花 (すぎさきはな)

プロフィール

1997年、東京都生まれ。2013年、ドラマ『夜行観覧車』で家庭内暴力に荒れる娘役を熱演し、注目を集める。以後、話題の映画やドラマ、CMに次々と出演。主な出演作に、映画『トイレのピエタ』『湯を沸かすほどの熱い愛』、連続テレビ小説『とと姉ちゃん』などがある。



ヘアメイク：赤松絵利 (esper.)
スタイリスト：武久真理江

プヌードルファクトリーで ープと具材を組み合わせ

創業者・安藤百福の創造性を学ぶ

みんなで

体験探検隊！

第14回

カップヌードル ミュージアム

(神奈川県横浜市)



横浜みなとみらい地区にあって、好みのカップヌードルを作ったり、チキンラーメンを粉から作ったりできる、大人も子どももワクワクするミュージアムです。

「チキンラーメン」を発明した創業者・安藤百福の創造的思考を体感できます。「お湯があればすぐ食べられるラーメン」を開発した研究小屋や、3000点ものインスタントラーメンのパッケージ展示など、見ごたえがあります。

カップを手描きでデザインし、めんをセットして、4種類のスープから1種類、12種類のトッピング具材から



自分らしく演じたいと思ったら 自然と緊張が消えていました

原作は累計750万部を超える大ヒットマンガで、主演の木村拓哉をはじめ福士蒼汰、戸田恵梨香など豪華出演者が顔を揃える話題の映画『無限の住人』。同作でヒロ

インを演じるのが、映画『湯を沸かすほどの熱い愛』の熱演で数々の映画賞を受賞した若手実力派、杉咲花さんだ。少女・凜(杉咲さん)は、刺客集団「逸刀流」によって両親を惨殺される。復讐を心に誓った彼女は、不老不死の肉体を持つ男・万次(木村)を用心棒に雇い、逸刀流に闘いを挑む。

「三池監督から原作の世界観とキャラクターを大事にしてください、というお話があり、何度も何度も原作を読み返しました。やんちゃだけけど女の子らしいしなやかさや優しい一面もある、そんな凜の魅力を体になじませて自然に表現できるようにな

りた……原作をいつもそばに置いて彼女のいろんな表情を眺め、演技の参考にしていました」

全編を通じて巻き起こる圧倒的なスケールの立ち回り。闘いの連続の中で、人を斬らずにはいられない人間たちが背負う宿命と深い悲しみ、そして矜持が描かれる。

「登場人物それぞれがつらく悲しい過去を背負って生きています。ひどい人間だとかわかっていても、かわいそうだな、味方になってあげたいという思いが沸き上がってくることもありました。逸刀流の統主・天津(福士)に刀を向けたときは、ほんとうに怖くて……。もし天津を殺したら、凜と同じように、肉親を失って苦しむ人が生まれてしまうかもしれない、そう考えると刀を持つ手の震えが止まりませんでした」

三池監督のリーダーシップのもと、抜群のチームワークで知られる「三池組」。初めて参加したその現場で杉咲さんは何を学んだのだろうか。

「スタッフさんからキャストの方まで、全員がいいもの、面白いものをつくるために作品と真剣に向き合っている、そういう現場では自然と人の心が一つになるんですね。すべての人に気遣いをもって接しているらっしゃる木村さんの姿に、人として大事

なことを教えていただきました」
最年少ゆえに遠慮して現場になじみにくい、なんてことは？

「はじめはドキドキでしたし、緊張もありました。でも、緊張で心身が固くなって自分らしい演技ができなかったら、そのほうがみなさんに失礼だと思っんです。現場にしゃんと立っていたい、そう考えたら緊張も遠慮も忘れていました(笑)」

今秋、20歳の誕生日を迎える。最後の10代、そして20代の日々を女優としてどう過ごしていくのか。

「自分を成長させてくれるのは現場です。一つでも多くの現場を経験して引き出しを増やして、一緒に仕事をしたいと思っただけの女優になりたいですね。それから、年齢を重ねるにつれて結果を予想して冒険をしにくくなる、という話を聞きました。10代のうちに今の自分にしかできないこと、思い切った新しいことに挑戦したいと思っます！」

新陳代謝を高めるために、お水を飲みながら40分くらい半身浴をして汗をかく習慣をつけています。



カップヌードルパークとワールド麺ロードも楽しい

カップヌードルパークは、自分自身がカップヌードルの「麺」となり、製造工程を体感できるアスレチック施設(3歳小学生まで)。ワールド麺ロードは、安藤百福が麺のルーツを探る旅で出会った8カ国の麺を味わえるフードコート。1食300円(ハーフサイズ)で、イタリア、カザフスタン、タイ、韓国などの麺を味わえます。

- 所在地：横浜市中区新港2-3-4
- TEL：045-345-0918
- 開館時間：10:00～18:00(入館は17:00まで)
- 入館料：大人500円、高校生以下は無料
- 休館日：火曜日(祝日の場合は翌日が休館日)、年末年始
- URL：<http://www.cupnoodles-museum.jp/>

チキンラーメンファクトリーで小麦粉から手作り

小麦粉をこね、のばし、蒸したあとに味付けし、瞬間油熱乾燥法で乾燥させるまでの工程を手作り体験できます(約90分)。自分で作ったチキンラーメンとひよこちゃんバンドナはお土産に。小学生以上対象で、事前予約が必要です。インターネットで予約を。



マイカップヌードル好きの

4つを選びます。包装してもらったマイカップヌードルの完成!(1食300円)。

平成29年度

保健事業のご案内

今年度は被扶養者人間ドックを新設するなど、さらに保健事業を充実させました。
みなさんの健康づくりにご活用ください！

平成29年度新規保健事業

- **被扶養者人間ドックを新設しました**
(35歳以上の被扶養者が対象です)
ご夫婦一緒の受診が可能になりましたので、ぜひご活用ください。
- **「健康企業宣言」と「健康経営優良企業認定制度」に取り組む事業所様をサポートいたします**
詳細は、当組合ホームページなどに掲載予定です。

好評な保健事業の継続実施

平成28年度から開始し、大変好評を得ました、直営保養所の『連泊上限7泊』『お得な平日利用料金』『団体利用早期予約受付』『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』などを引き続き継続実施いたします。

また、『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』『被扶養者受診促進キャンペーン』等の事業も引き続き実施してまいりますので、ぜひご利用ください。

心身のリフレッシュに！

● 保養施設関係

| 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 | 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 | 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 |
| 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29年度のゴールデンウィーク扱いは4月29日～5月7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と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 | ハワイ・イリカイ | 3,000円* | 5,000円* |

※別途州税・ホテル税の加算あり

| 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 | | ●ラフォーレリゾートホテル(蔵王・那須・箱根強羅・伊東・修善寺・山中湖・白馬八方・琵琶湖・南紀白浜) ●軽井沢マリオットホテル |

| 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】別途入会時手数料あり | |
| | 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) |
|---------|----------|--------------------------------|
| 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 |
| | 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 |

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 および被扶養者 ※平成29年度から被扶養者 も対象になりました | 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 | 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 | | | | |
| 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 |
| 巡回婦人健診 | | 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 | | 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～ 2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 |
|---|---|
| 被扶養者受診促進キャンペーン (旧 婦人・家族健診受診促進キャンペーン) | 人間ドック、婦人健診、春季・秋季会場別巡回婦人健診、巡回レディース健診、家族健診を平成29年度に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 | 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。 |

| 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た対象者を抽出し、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 | |



電機健保の禁煙サポートガイド

電機健保では、禁煙したい方を全面的に応援します。

2種類の禁煙チャレンジ制度をご用意していますので、上手に活用して禁煙を始めてみてください。

1 事業所単位で参加する禁煙チャレンジ

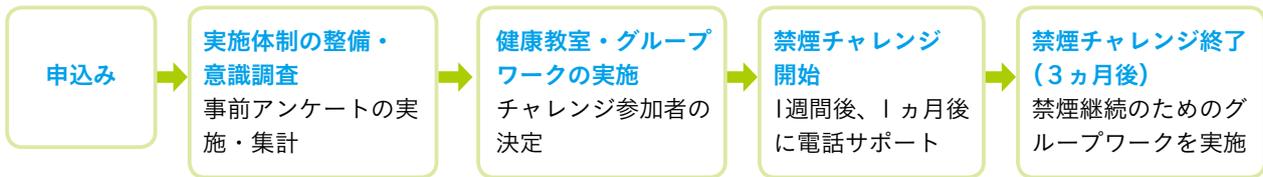
事業所と健保組合がタッグを組み、喫煙者の減少を目指します。

実施期間 通年いつでも受付しています。

申込方法 事業所ご担当者から健保組合にご連絡いただき、打ち合わせ後に実施いたします。



職場の喫煙率を下げたいときにオススメ



※達成者に限り、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

2 個人で参加する禁煙チャレンジ

事業所単位で参加できない方に、禁煙のきっかけを提供します。毎年2回、募集しています。

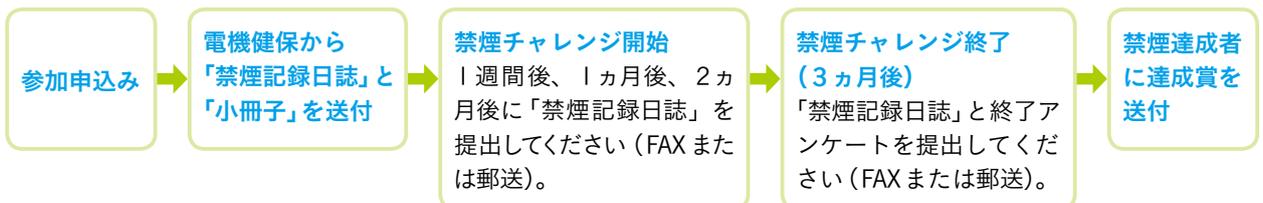
実施期間 ①平成29年6月1日～平成29年8月31日の3ヵ月間
②平成29年11月1日～平成30年1月31日の3ヵ月間

参加資格 電機健保の被保険者・被扶養者

申込方法 ご自身で電機健保にFAXまたは郵送で申込書をお送りください。申込書はホームページにも掲載しています。



個人で禁煙したい方、ご家族の方にオススメ



受動喫煙で年15,000人も死亡しています (厚生労働省の推計より)

受動喫煙との因果関係が明らかになっている病気の年間死亡数を推計したところ、肺がん2,484人、虚血性心疾患4,459人、脳卒中8,014人、乳幼児突然死症候群73人で、合計約15,000人にもものぼると厚労省研究班が発表しました。タバコはもはや嗜好品とはいえ、他人の健康に被害を与える有害物質です。禁煙にチャレンジしましょう。

お問い合わせ・お申込み 保健事業部 健康推進課 TEL 03-3834-7217 FAX 03-3837-1270

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。

朝礼や社内報も活用して、健康についてPRしていきます

「安全と健康がすべてに優先する」 会社方針のもと 社員の健康管理を推進

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16回は、当健保組合の磯永保健師が、加入事業所である株式会社協伸を訪問し、管理本部総務部総務課の畠明正さんと石田祥子さんにお話を伺いました。

(株)協伸は1951年に創業。日立特約店として産業機器、空調関連機器、日立製産業用機械器具の販売、システムの設計、施工、アフターサービスなどの事業を展開しています。東京本社のほか、横浜市、横浜市にも営業所があります。

株式会社 協伸

- 本社
東京都千代田区神田紺屋町15
第39荒井ビル
- 従業員数
75名



トップの明言により 会社全体で健康管理の取り組み

協伸では、「社員の安全と健康を最優先する」という方針を社長が明言しています。若い社員からも血液検査の希望があるなど、健康管理に積極的です。得意先に出向く社員もあり、予定を立てづらいという事情もあるなか、就業時間内に受けられるように調整し、健診受診率はほぼ100%を維持しています。

社員一人ひとりに目を配り、再検査が必要となった方には「社員には健康でいてもらいたい」という思いから、総務部からメールや声かけ等で受診勧奨も行っていきます。「今後は二次検査を受けた後のフォローが課題です」と畠さんは話されていました。

自主的に 特定保健指導を利用

特定保健指導は、一人ひとりの生活に合わせた改善策を専門職と一緒に考えられるよい機会です。協伸では、継続的な声かけにより、

「家族への
健診勧奨の
呼びかけにも
活用したいです」



当健保組合 磯永保健師

健康管理の一環として取り入れていただいています。石田さんは「みなさん自主的に希望してくれています」と話されていました。継続的な取り組みをすることで、利用者は悪化した人がほとんどいないという現状です。特定保健指導の利用は、健診結果や生活習慣を振り返るきっかけとなり、早期発見・対処になることをお伝えしました。

ポスターなどを利用し 喫煙対策

会社全体の喫煙率は当組合の平均よりも高く、特定保健指導対象者の約4割が喫煙者です。分煙や喫煙室に禁煙ポスターを掲示するなどの喫煙対策を実施しています。疾病リスクが高まることから、組合で取り組んでいる喫煙率減少に向けた禁煙チャレンジや健康教育などさまざまな保健事業を紹介しました。

また、社内報を年に4回発信しており、健康に関する情報を独自で提供しています。当組合の事業なども併せて、今後も情報を発信するご協力をお願いしました。今後も社員の健康保持・増進のために健康のサポートを行っていききたいと思えます。



意外とかかっている 「歯科」の医療費

むし歯が減って
歯周病の人は
増えているんだね！



平成 23 年
むし歯 194 万 5,000 人
歯周病 265 万 7,000 人

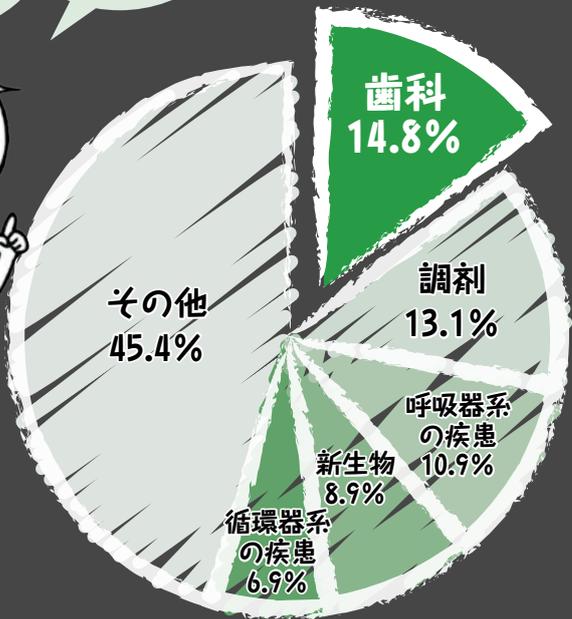


平成 26 年
むし歯 184 万 6,000 人
歯周病 331 万 5,000 人

(厚生労働省「患者調査の概況」より)

平成27年度 電機健保の 医療費の状況

医療費の
15%が
調剤(薬代) 歯科に使われて
よりも高い！



歯周病の総患者数は331万5,000人(平成26年患者調査の概況)で、3年前の調査よりも65万人以上増加していました。むし歯の患者数が減る一方で、歯周病の患者数は増えています。また、歯周病があっても受診していない「潜在患者」も多くいるとみられます。

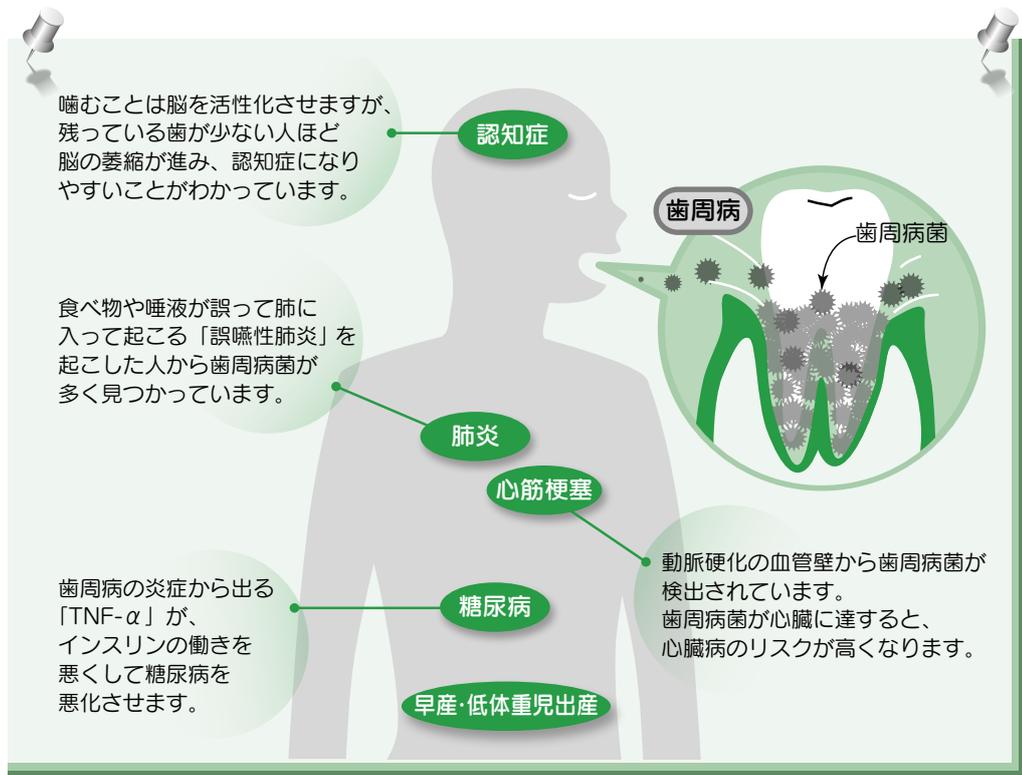
● 歯周病の患者は、
全国に331万人！

歯の病気は軽視されがちですが、歯科にはお年寄りからお子さんまで多くの方がかかっているため、歯科医療費の総額は大きくなっています。電機健保の医療費の内訳を見ると、なんと歯科が1位です。
早めに治療すれば通院期間も短く医療費も少なくて済みますが、むし歯や歯周病を放置して悪化させてしまうと歯科医療費は高額になり、自費診療が必要となる場合もあります。

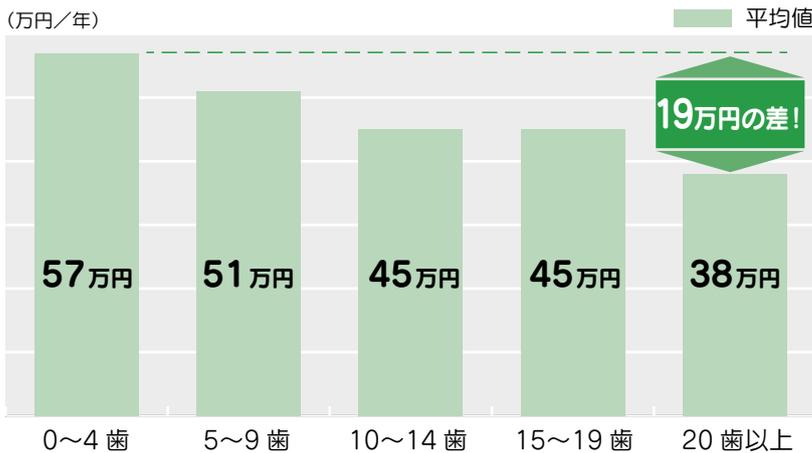
● 電機健保の医療費、
実は「歯科」が1位です

歯周病は心臓病や糖尿病とも関わっています

歯周病は、「歯周病菌」によって歯ぐきや歯槽骨が破壊される病気。成人の約8割がかかっているといわれ、全身の病気にも関わっていることが明らかになっています。



残存歯数別・年間医科診療費



出典：平成 25 年度香川県歯の健康と医療費に関する実態調査

歯の本数が少ない人は医療費が高い

歯の残存本数が少ない人ほど医療費が高く、歯が20本以上の人と0~4本の人の年間医療費の差は19万円にもなっています(40歳以上対象の香川県の調査)。

食事をおいしく食べるには20本の歯が必要です。一本でも多く歯を残すことが大切です。

こんなセルフケアがおすすめです

● まずは歯みがきが大事!



● デンタルフロスを使うと歯垢がもっと落ちるよ

● 歯磨き粉は、「むし歯予防」「歯周病対策」「知覚過敏」「ホワイトニング」など用途に合わせて

● 歯間ブラシは、自分の歯の隙間に合ったサイズを選ぼう

歯医者さんは早めに行こう



定期的に歯医者さんでケアをしてもらうのもいいね

インプラントは保険適用外で

1本30~50万円かかります

歯を失った場合に、インプラント(人工歯根)を入れる治療が普及しています。ただ、インプラントは基本的には健康保険の適用外で、1本当たり30~50万円が全額自己負担となり、治療後のメンテナンスも必要です。できるだけ自分の歯を残せるよう予防しましょう。



ご家族のみなさんへ
年に1度の健診で
景品が当たります!!

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。
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29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。

◎応募対象者

電機健保指定の人間ドック、婦人健診、春季・秋季会場別巡回婦人健診、巡回レディース健診、家族健診を平成29年度中に受診された被扶養者が対象です。

※1 市町村等で行っている健診は対象になりません。

平成29年度 被扶養者 受診促進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 |

| | | | |
|-------|----------------|------------|----------|
| ○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 |
| | 契約健診機関での人間ドック | | 平成 年 月 日 |
| | 契約健診機関での婦人健診 | | |
| | 春季・秋季会場別巡回婦人健診 | | |
| | 巡回レディース健診 | | |
| | 補助金による人間ドック | | |
| | 補助金による婦人健診 | | |
| | 契約健診機関での家族健診 | | |
| | 補助金による家族健診 | | |

▲ 平成29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29年 4月1日～平成29年9月30日受診分 … 平成29年10月13日(金)当組合必着
平成29年10月1日～平成30年3月31日受診分 … 平成30年 4月13日(金)当組合必着

受付印

※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。
※この投票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。

キャンペーン実施要項

※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、ページを切り取り取り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人間ドック・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 上半期(1回目)：平成29年4月～平成29年9月
下半期(2回目)：平成29年10月～平成30年3月

応募締切 上半期：平成29年10月13日(金)
下半期：平成30年4月13日(金)

●景品(いずれかおひとつとなります。景品を選ぶことはできません)

●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。

※被保険者は対象となりません。

特に③④⑦は無料で受診ができます。

◇当年度35歳以上75歳未満の被扶養者が受診する下記の健診

- ①契約健診機関での人間ドック
- ②契約健診機関での婦人健診
- ③春季・秋季会場別巡回婦人健診
- ④巡回レディース健診
- ⑤補助金申請による人間ドック
- ⑥補助金申請による婦人健診
- ⑦契約健診機関での家族健診(当年度40歳以上になる方)
- ⑧補助金申請による家族健診(当年度40歳以上になる方)

Kenpo Information

☆平成29年度より被扶養者人間ドックを新設いたしました。

被扶養者(家族)の方々の受診率向上対策として、新たに平成29年度は被扶養者人間ドックを新設いたしました。

※被扶養者人間ドックは、被扶養者受診促進キャンペーンの対象となっておりますので、ぜひ受診のうえ、キャンペーンにご応募ください。

●被扶養者人間ドック(対象者：当年度35歳以上75歳未満の被扶養者)

(主な検査内容)

問診・身体計測・呼吸器系・消化器系・腹部超音波・循環器系(心電図・血圧)・肝機能・腎機能・糖尿病・血液検査・聴力検査・眼科検査・尿検査・便検査・婦人科検査(女性のみ) 乳がん・子宮がん検査・その他の検査

※検査内容は健診機関により一部異なります。

☆受診方法は2通りです(他の健診との重複受診はできません)

1. 当組合契約健診機関で受診する方法

費用…一部負担金12,000円

2. 当組合契約健診機関以外で受診し、補助金を申請する方法

費用(補助金額)…健診費用総額から12,000円を控除した額に対し、30,000円までの範囲(100円未満切捨て)で補助あり

☆平成29年度の宿泊体験型イベントを開催いたします。

直営保養所でお得に! カルチャー&フィットネススクールに参加しませんか?

※日程と申込書は同封の「カルチャー&フィットネススクールの用紙」をご覧ください。

詳細はホームページに掲載いたします。

☆けんぽポイントGetキャンペーンを実施いたします。

大好評企画! 平成29年度も実施いたします。

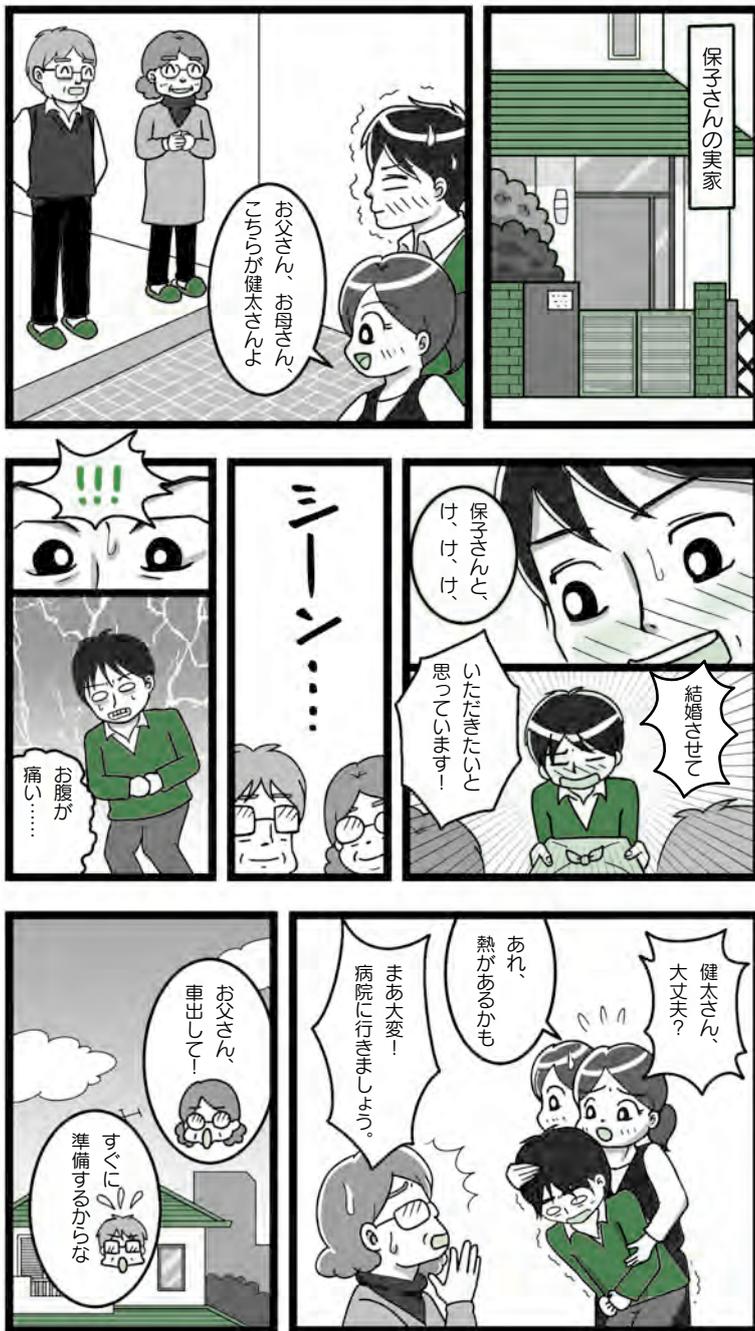
日頃から無理なく運動習慣を続けていただき、毎日の運動結果をキャンペーン用紙に記入するだけでポイントが貯まっていきます。

貯まったポイントは「家庭常備薬等の斡旋販売」購入時にお使いいただけます。

※詳細は同封の「けんぽポイントGetキャンペーン用紙」をご覧ください

保険証は大切に

保険証がどこにあるか、すぐに答えられますか？
 提示すれば原則3割で医療が受けられる、大切なカードです。
 いざというときに困らないように、きちんと管理してください。
 もし、なくしたり盗られたりしたら、すぐに電機健保にご連絡ください。



免許証や
 クレジットカード並みに
 大切に扱ってください

保険証は、保険医療機関なら全国どこでも原則
 3割負担で医療が受けられる大切なカードです。
 身分証明にも使用されるため、第三者にわたると
 悪用される可能性もあります。運転免許証やクレ
 ジットカードと同様に、大切に扱ってください。
 被扶養者のみなさんにも1人1枚ずつ、保険証
 が交付されています。ご高齢の方やお子さんのい
 る方はとくに、ご家族分の保険証も大切に保管し
 てください。



「保険証の2枚持ち」は
 絶対にありません

「保険証を2枚もっている」という方はいませんか？
 保険証は1人1枚と決まっています。就職
 先やパート先で新しく保険証をもらったなら、以前
 の保険証はすみやかに返却してください。
 すでに資格を失っているのに古い保険証を使っ
 て受診してしまうと、その後、複雑な精算手続き
 が必要になりますのでやめましょう。



保険証がない！



そんなときは
すみやかに
届け出てください。

保険証を入れた財布を盗られたときなどは、警察に届け出たあとに、電機健保に「健康保険被保険者証滅失・き損再交付申請書」と「健康保険被保険者証滅失届」を提出してください。電機健保ではよく確認したうえで、保険証を再発行いたします。

割れてしまったり、かすれて文字が読めなくなったりしたら再交付を申請してください

「保険証をあやまって洗濯したら割れてしまった」「文字がかすれて読めなくなってきた」、そんなときは、「健康保険被保険者証滅失・き損再交付申請書」と破損した保険証を添えて、電機健保に申請してください。

株式会社リョーサン

本社：東京都千代田区東神田2-3-5

従業員数：631名（連結：922名）

<2016年3月31日現在>

事業内容：エレクトロニクス商社（半導体・電子部品・電子機器の販売）

株式会社リョーサン

菱朋会

本社地区10、
関西地区5のクラブ活動

1960年発足の「菱朋会」は、社員の親睦を深めて職場環境の改善を図ることを目的とする組織で、一人当たり一定額の会費（全額会社支給）が原資となっています。本社地区と関西地区ではサークルやイベントの費用に、その他事業所では旅行やバーベキュー大会などの懇親費用に活用されています。「菱朋会」の運営は、常任委員と運営委員に任せられます。委員長・副委員長は管理職から、他の委員は中堅・若手社員から総会で選任されます。

本社地区のサークルには、野球部、テニス部、華道部、スキー部、サッカー部、ボウリング部、フットサル部、釣り部、マラソン部、ヨガ部があり、関西地区には華道部、テニスサークル、フィッシングクラブ、球技部（サッカー、野球）、山岳部があります。大会に出場しているサークルもあり、社員は安い費用負担で好きなサークルに参加することができます。

クリスマスパーティーが
恒例イベント

最大のイベントは、毎年12月のクリスマスパーティー。家族も参加で

家族も参加できるクリスマスパーティーは大盛況 サークル活動は種類が豊富です

き、家族ぐるみで交流できる貴重な機会になっています。

昨年12月に開催された「菱朋会クリスマスパーティー」には、約150名が参加しました。仮装した司会による進行、お笑いショーやミニゲーム、家庭用ゲーム機など豪華賞品が当たるビンゴゲームで会場は熱気に包まれました。ここ数年は新入社員が司会を務めていて、他部署の人に顔を知ってもらう機会にもなっています。クリスマス委員は、例年7月頃から企画に着手、プログラムの企画や話題性の高い景品の選定に頭を悩ませています。

関西地区の「クリスマスパーティー」では、チーム対抗のゲームや豪華賞品が当たるダーツが行われ、こちらも大盛況でした。

社員間の
コミュニケーションの
場を提供し
働きやすい職場に

飲みニケーションの好きな社員の多い会社ですが、国内だけで社員が600名を超え、組織を超えた親睦の機会を作ることが難しくなっています。働きやすい職場で社員が力を発揮できるよう、「菱朋会」は時代に合わせて変化しながら、57年間受け継がれています。

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

政府・企業による健康経営はとても意味あるメッセージと考えます。健保組合としてどのような取り組みがあるか紹介してください。

平成29年4月より「健康経営優良法人認定制度」の取り組みをサポートします。これは企業が自ら「健康企業宣言」を行い一定の成果を上げた場合、「健康優良企業」として健康保険組合連合会東京連合会から認定を受ける制度となります。これを受けることにより従業員の健康保持・増進はもちろん、企業イメージの向上につながります。電機健保ではこの取り組みをサポートするため、各種保健事業

を展開しております。

- 各種健康診断
 - 健康診断の未受診者、生活習慣病リスク保持者の二次検査の受診勧奨
 - 各種健康教室、重症化予防等訪問事業
- さまざまな事業を展開しております。詳しくはホームページをご覧ください。

Q

健保組合加入者向けの主なイベント情報を教えてください。

- ・けんぽポイントGetキャンペーン
年2回 4月～6月、10月～12月
- ・健康教室 年1回 10月
- ・宿泊型健康教室 年4回 3月、6月、9月、11月
- ・宿泊体験型イベント
直営保養所でカルチャースクールとフィットネススクールを開催
- ・禁煙チャレンジ 事業所単位 通年
個人単位 年2回 6月～8月、11月～1月
- ・東振協主催 硬式テニス大会 5月～6月
- ・東振協主催 ミニマラソン大会 3月

※詳しくは『KENPOだより』やホームページをご覧ください。

※開催日は年度により変更になる場合がございます。

Q

婦人健診で要再検査になりました。大学病院に初診で行けますか？紹介状をもらうために近所の診療所に1度受診してから大学病院へ行く必要がありますか？

まずは健診を実施した医療機関にお問合せください。同じ医療機関で再検査する場合や、系列の医療機関を紹介されることもあります。自宅から遠い場合などは、ご近所の診療所に健診結果を持って受診してもよいでしょう(検査項目によります)。

大病院に紹介状なしで行くと、5,000円以上の特別料金(全額自費)がかかり、待ち時間も長くなってしまいます。



新年の抱負

『KENPOだよりNo.251』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。

- ☞ 目標を立てて時間の有効活用!
- ☞ Healthy-Life First!
- ☞ 病気に罹らず皆勤賞を目指す
- ☞ 4歳になる息子とキャッチボール
- ☞ 年間読書200冊以上
- ☞ ウォーキングで体力づくり
- ☞ 一期一会!
- ☞ 常に笑顔で!

- ☞ 今年こそ禁煙!
- ☞ 株の投資で300万円突破!
- ☞ 自分に負けない1年にする
- ☞ Change!
- ☞ 怒らない!
- ☞ マイペースで!
- ☞ フルマラソンの完走
- ☞ 「有言実行」

- ☞ 穏やかに凛として
- ☞ 家内安全!メタボ改善!
- ☞ 一歩前進
- ☞ 知的活動
- ☞ 厄を乗り切るぞー
- ☞ 持病の悪化を防ぐ薬の処方量を減らしてもらう

ユニークな 新年の抱負

現状打破! / 「昇進したい 次長へ!」 / 農業収支黒字化 / 宝くじとは言わないから、リラックスコーナー当たれ / 自分は女性なのにおばあさんに「おじさん」と声を掛けられました。何としても女子力を上げたい! / 息子が春から社会人になり、独り立ちする予定です。子離れして元気に過ごすことが目標です。レミオロメンの『3月9日』を聞くと泣きたくなる、ダメ母です。あー切ないです! (涙) / 2017年、あなたの運勢が「最強の一年」とあり、今からとってもハッピーな気持ちです / 2017年、あなたの運勢「ママな懸賞への応募有望」と…。応募してみました。

難易度★★★★☆

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

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3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4月30日(日)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。

「一言アンケート」を募集します！

あなたの「健康のための食事の工夫」を教えてください。次号にて掲載させていただきます(氏名は掲載しません)。



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

第251号
正解 6

応募数 268

正解 265

不正解 3

●第251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
夫婦共同扶養と短時間労働者
についてのご質問に
お答えします。

適用課 岩上

Q

夫婦共働きで小学生の子供が2人います。夫(前年年収400万円)・妻(前年年収300万円)ですが、どちらの被扶養者になるのですか。

A

ご夫婦でお子様等を共同扶養している場合の取り扱いは、「被扶養者とすべき方の員数にかかわらず、**年間収入(届出の前年分)の多い方の被扶養者とする**ことを原則とする。」との通知(昭和60年6月13日保険発第66号・庁保険発第22号)が示されていて、当組合もこの通知に基づいて取り扱っています。

よって、ご質問の場合は、2人とも夫の被扶養者となります。

なおこの際のお届けにあたりましては、被保険者および配偶者双方の前年収入がわかるもの(源泉徴収票等)の添付をお願いしています。

Q

短時間労働者適用拡大とは、適用要件がどのように変更されたのですか。

A

短時間労働者の要件については大きく分けて、2つの変更があります。

1. 「4分の3要件」の変更

◎「実態」判断から「形式」判断へ

これまでは契約内容にかかわらず、実際の労働時間および日数が通常の労働者の4分の3以上あれば被保険者としておりましたが、改正では、**実態にかかわらず、就業規則や雇用契約等により形式的に判断**することになりました。

◎「所定労働時間」の取り扱い

これまでは1日または1週間のいずれかの所定労働時間が通常の労働者の4分の3以上あるか否かで被保険者としておりましたが、改正により**1週間の所定労働時間のみで判断**することになりました。

2. 適用拡大

新しい4分の3要件を満たさない場合でも、次の5要件をすべて満たす場合に被保険者となります。

- ①501人以上の事業所に使用されている。[※]
- ②1週間の所定労働時間が20時間以上
- ③継続して1年以上雇用される見込みがある。
- ④月額賃金が8.8万円以上
- ⑤学生でないこと

※平成29年4月1日からは、労使で合意がなされた場合、従業員500人以下の会社でも加入対象が広がります。

このように平成28年10月より短時間労働者の適用拡大が施行されておりますが、被保険者として健康保険組合に加入された場合、以前加入されていた健康保険組合に被扶養者の削除届が必要となります。健康保険の重複加入はあり得ませんので、今一度、ご確認をお願いいたします。



電機健保への加入については
電機健保のホームページ「健保のしくみ」の中の
「健康保険に加入する人」「家族の加入について」にも掲載しています。
どうぞご覧ください。

帰ってきた
人

宿泊型健康教室 第9弾
好評につき今年度もやりますよ！

ナイトウォーキング(ホテル観賞)&真鶴さんぽ メタボ撃退！パークゴルフ体験と岬ウォーキング

大好評企画！保養所を活用した『宿泊健康教室』も第9弾！

毎回、募集定員を大きく超えるみなさまからご応募いただき、心からお礼申し上げます。さて今号では、『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『健康教室（メタボ編）&ナイトウォーキング&真鶴さんぽ』についてご案内し、参加者を募集いたします。運動するのがもともと気持ちよいこの季節！2年ぶりに帰ってきたナイトウォーキング（ホテル観賞）、さらには、ちょっと足を延ばし「真鶴さんぽ」としてのパークゴルフ体験や岬ウォーキングと、身体を動かす企画をご用意いたしました。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。



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



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。いっしょ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29年6月2日（金）～3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

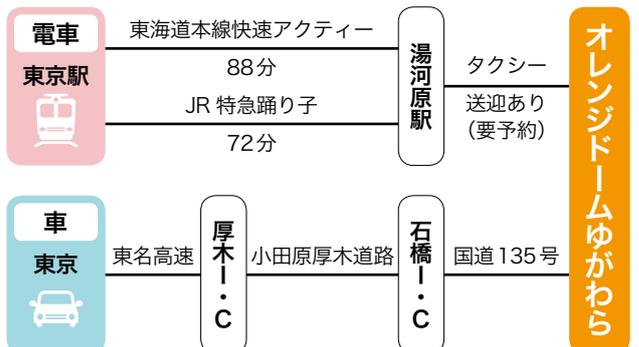
から印刷）いただき、ご記入のうえFAXまたは郵送してください。

※ウォーキング企画については、雨天の場合中止とします。

申込締切 平成29年4月21日（金）まで

※ウォーキング企画については、雨天の場合中止とします。

■交通DATA



オレンジドームゆがわら

宿泊型健康教室【第7弾】報告

ジュースの糖分量には要注意！
～血糖の仕組みを知って対策を～

11月11日(金)～12日(土)にかけ、宿泊型健康教室【第7弾】「健康食 & 糖尿病講習会～みかん狩りウォーキング～」を“オレンジドームゆがわら”にて開催しました。当日は、過去最多の応募者の中から見事射止めた7組16名の参加をいただきました。当組合保健師による「糖尿病講習会」では、身体と血糖の関係、血糖値の調整の重要性について説明。とくに、清涼飲料水に含まれる糖分量に対し、実際の表示を見ることにより興味喚起がされ、参加された方の講習会への積極性につながりました。

定番となった「温泉卓球大会」では、これまで“最年長者”が優勝していたジックスを覆す、“最年少者”が優勝！初の女性優勝者の誕生もうかがわせる熱戦が、繰り広げられました。

2日目の「みかん狩りウォーキング」は、片道1km程度の道程ながら、“まさに裏道”という山道をウォーキング。その後は、自分で獲った“ゆがわら”みかんでビタミン補給！家族・仲間同士で有意義な時間を過ごしました。

組合では、今後もみなさまの健康に向けた事業を企画していきます。多くの方の参加を心よりお待ちしております。

▼食堂



▲大浴場

客室▲

■当日の主な日程

| | |
|---------|---|
| | 15:00 受付開始 |
| | 16:00 開会・健康教室(メタボ編) |
| | 17:15 自由時間(入浴等) |
| 6月2日(金) | 18:30 夕食(健康食) |
| | 19:30 「ナイトウォーキング」※希望者のみ (ホテル観賞:万葉公園) |
| | 21:00 帰宿、終了、自由時間 |
| | チェックインは15:00以降となります。 |
| | 7:30 朝食(健康食) |
| 6月3日(土) | 8:30 「真鶴さんぼ」(移動) ※希望者のみ (パークゴルフ体験&岬ウォーキング) |
| | 11:30 終了・解散 |
| | 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29年度 宿泊型健康教室
メタボ&ナイト・真鶴岬ウォーキング 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 〒 - 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 - - キャンセル待ち する・しない |
| | 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「ナイトウォーキング(ホテル観賞)」について伺います。 ※自由参加です。
1 参加(名) 2 不参加
- III. 2日目の「真鶴さんぼ(パークゴルフ&岬ウォーキング)」について伺います。 ※自由参加です。
1 参加(名) 2 不参加
- ※1日目の「健康教室(メタボ編)」は、全員参加となります。
※ウォーキング企画については、雨天の場合中止とします。

【健康全般に関して聞いてみたいことはありますか】

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。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29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29年4月4日(火) 午前9時より4月10日(月) 午後5時までに、電機健保庶務課(電話03-338341721)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29年5月13日(土) | 大宮けんぼグラウンド |
| シングルス (ダブルス・シングルス共に準々決勝まで) | 平成29年5月20日(土) | 埼玉県さいたま市西区ニツ宮113-1 ※予備日 5月27日(土)、6月3日(土) |
| ダブルス・シングルス (準決勝・決勝) | 平成29年6月10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(5月13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』がリンクされています。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。

●ID = denki ●パスワード = kenpo

携帯・スマホ対応です

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



住所変更届を忘れずに

お引越し等により現住所が変更となった場合は、電機健保に「健康保険 被保険者住所変更届」を提出してください。給付金の通知書や『KENPO だより』、健診のご案内など、さまざまな送付物を確実にお届けするため、ご協力をお願いいたします。

健康に関するご相談は 電機健保 健康相談センターへ



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

<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)

※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29年1月31日現在)

| 事業所名 | 変更後 | 変更前 |
|------------------------|------------|------------|
| 株式会社クロスチェック | 東京都港区西新橋 | 東京都新宿区西新宿 |
| 株式会社高千穂製作所 | 神奈川県川崎市高津区 | 神奈川県横浜市鶴見区 |
| 日本エフイー・アイ株式会社 | 東京都品川区東品川 | 東京都港区港南 |
| 新光商事エルエスアイデザインセンター株式会社 | 北海道札幌市北区 | 北海道札幌市中央区 |

●削除事業所 (平成29年1月31日現在)

| 事業所名 | 所在地 | 削除年月日 |
|---------------|------------|----------|
| 株式会社イーシーリョーサン | 東京都千代田区東神田 | 28. 6.30 |
| 木曽ルビコン株式会社 | 長野県木曽郡木曽町 | 28.11.21 |

●加入事業所 (平成29年1月31日現在)

| 事業所名 | 所在地 | 適用年月日 |
|----------------------------|--------------|---------|
| 株式会社ICTネクスト | 東京都中央区日本橋小舟町 | 28.10.3 |
| 株式会社 エイティスリー | 東京都中央区築地 | 28.11.1 |
| iTak International Limited | 東京都新宿区新宿 | 28.12.1 |
| 株式会社プレイハート | 東京都新宿区湯場町 | 29. 1.1 |
| FSDH合同会社 | 東京都新宿区下宮比町 | 29. 1.1 |

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

組合の状況

平成29年1月31日現在

事業所数
789社

被保険者数
男 86,353名
女 27,092名
計 113,445名

被扶養者数
計 99,093名

平均標準報酬月額
男 401,206円
女 250,654円
平均 365,253円

保険料調定額
(1月分保険料)
3,842,567,312円



今月の表紙 五輪スポーツ●マラソン

1896年にアテネで開かれた第1回オリンピックでマラソンからアテネの競技場まで競争したのが近代マラソンの始まりです。以前は心理的駆け引きと持久力の戦いでしたが、近年はスピード勝負となり、アフリカの選手が高い身体能力を活かして世界記録を次々と塗り替えています。

日本人選手は1992年のバルセロナから2004年のアテネまで4大会連続でメダルを獲得しましたが、リオ五輪では日本人選手は男子16位・女子14位が最高と、苦戦しています。2020年東京オリンピックに向けて、日本陸連は瀬古利彦氏を強化戦略プロジェクトのリーダーに迎えて、日本マラソンの強化に取り組んでおり、日本人選手の活躍が期待されます。

編集後記

- 平成29年度は健康保険料率92/1000で据え置き、40歳以上の方が負担する介護保険料率は2引き上げて15/1000となります。
- 平成29年度から、被扶養者の方も人間ドックの補助を受けられるようになりました。詳細な健診をご希望の方は、ぜひご利用ください。
- 杉咲花さんにインタビューしました(P4)。小柄で少女らしい可憐さと、芯の強さ、聡明さも感じさせる女優さんです。まもなく10代が終わる今、1つでも多くの現場に関わりたい、と作品づくりへの貪欲な姿勢を見せてくれました。大きな腫とかわいらしい声が強く印象に残る取材となりました。

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、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。お忙しいところ、ご協力いただき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28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。病・医院や接・整骨院にかかった際は領収書を必ずもらい、『医療費のお知らせ』と照合するようお願いいたします。

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

電機健保弘済会は、組合員と家族のみさまの福利厚生を充実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。

ログインID
パスワード
ログイン

詳細は当健保組合ホームページからご覧ください



ログインID: denki パスワード: kousai

※ 半角英数字で入力してください。

弘済会事業のラインナップ

健康

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。

団体保険割引

- ★がん保険(アフラック)
- ★医療保険(アフラック)
- ★給与サポート保険(アフラック)



ライフサポート

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。

割引斡旋販売

- ★電化製品
- ★防災グッズ
- ★はちみつ
- ★家庭常備薬



リラクゼーション

ペットや趣味などを割引価格にてサポートいたします。

組合員特別割引

- ★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

各種スポーツ用品などを割引価格にて斡旋いたします。

組合員特別割引

- ★アコーディアゴルフ
- ★乗馬クラブ クレイン
- ★アクティブ AKIBA



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。

- ★国内・国外のおトクなチケット
(オリオンツアー)



エンターテインメント

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。

組合員特別割引

- ★ジョイポリスチケット割引(台場、梅田)
- ★Orbi Yokohama チケット割引



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。