

東京都電機健康保険組合

KENPO



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

だより

Summer | No.253

●ホームページアドレス

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



contents


輝いている人にインタビュー 笠りつ子さん

保健師日誌 株式会社東西

平成29年度各種健診のご案内

サポートしています！健康企業宣言 日美商事株式会社

保養所 de リフレッシュ 洛北荘

 保養所から行ける絶景

京都・大原
三千院のわらべ地藏
→保養所はP20
写真の解説はP23へ

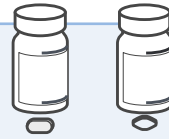
「高額薬剤」が続々登場しています

注目されている高額薬剤

※金額は薬剤費のみ

●「ソバルディ」「ハーボニー」

…C型肝炎の治療薬（錠剤）。3ヵ月間の服用で高い治癒率。



平成27年 発売

ソバルディ（12週間で約**520万円**）
ハーボニー（12週間で約**670万円**）

平成28年4月 薬価31.7%引き下げ

ソバルディ（12週間で約**355万円**）
ハーボニー（12週間で約**460万円**）



●「オプジーボ」

…免疫チェックポイント阻害薬。がんによく新しい点滴薬。



平成26年 発売

悪性黒色腫（メラノーマ）の適応
2週間に1回・1年間（体重60kgの場合）
約**3,500万円**

平成27年
非小細胞肺がんへ適応拡大

対象患者数が
急増！

平成29年 薬価50%引き下げ
2週間に1回・1年間（体重60kgの場合）
約**1,750万円**

- ・その後、腎細胞がん、悪性リンパ腫の一種へも適応拡大。
- ・平成29年2月には、別の免疫チェックポイント阻害薬「キイトルーダ」発売（1年間約1400万円）。

●国や健保組合の負担が急に増えています

いずれの薬も高額療養費制度が適用されて患者負担は自己負担限度額までで済み、C型肝炎の場合は公費助成により月1〜2万円の負担で済みます。しかし、患者負担分以外を負担している国や健保組合の負担は、大変なことになっています。

国の調剤医療費は、平成27年度は9.4%と急増。7兆8,746億円に達しました。厚生労働省は、C型肝炎の新薬によるものと分析しています。

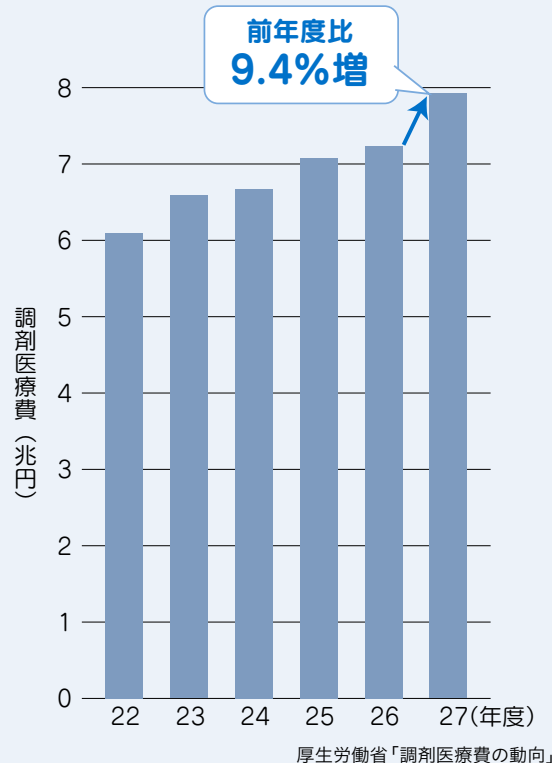
●特例的に薬価を引き下げ

国の審議会で「5万人が1年間オプジーボを使うと1兆7,500億円かかる」という試算^{*}もあり、医療保険財政の問題として注目が集まりました。そこで、国では薬価のルールを特例的に変更して、これら的高額薬剤の価格を引き下げました。

今後も画期的な新薬が登場すると見込まれています。新薬創出は喜ぶべきことですが、高額すぎて医療保険財政が破綻してしまっては元も子もありません。医薬品のイノベーション促進と、医療保険財政の両立を目指して、国では薬価設定のルール自体を見直す予定です。

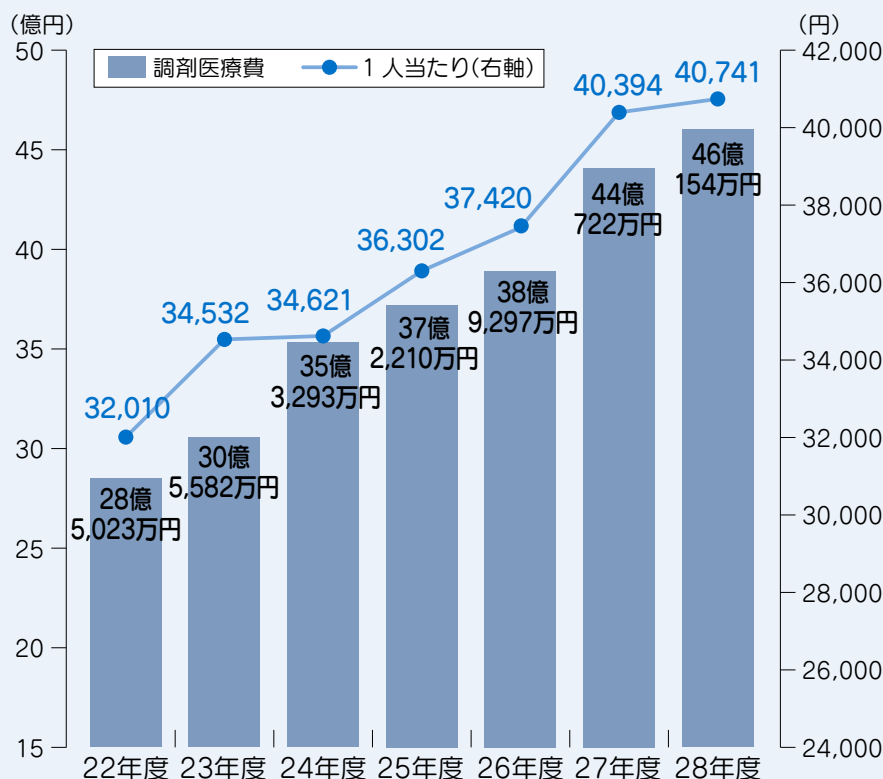
※薬価引き下げ前の試算です。

国の調剤医療費の推移



C型肝炎やがんの画期的な新薬が登場し、保険適用となっています。患者にとっては朗報ですが、医療保険財政は苦しくなっています。国では、薬価のルールを変えて価格を引き下げ、適正使用ガイドラインを策定するなど、対応に追われています。

●電機健保の調剤医療費



電機健保の調剤医療費も増加しています。平成28年度は総額で46億円を突破し、被保険者1人当たり約4万円となっています。

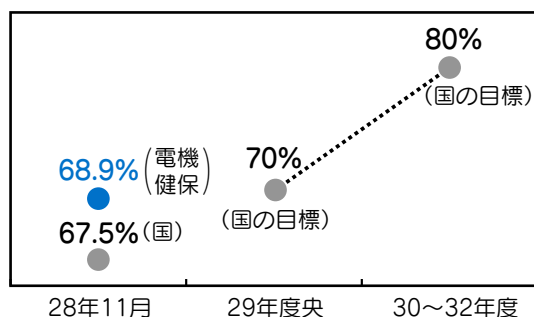
国の傾向と同様に、調剤医療費は増加する一方です。



調剤医療費が増えると、保険料を引き上げることになるかも？
みなさんのご協力が必要です

ジェネリック医薬品を利用しましょう

ジェネリック医薬品割合 (数量ベース)



電機健保のジェネリック医薬品使用割合は68.9%で、国の平均を若干上回っています。

医療機関を受診したときには「ジェネリックを利用できますか？」と医師・薬剤師に一言ご相談ください。最近、ジェネリック医薬品が普及し、利用しやすくなっています。みなさんの負担も軽くなりますので、ご協力をお願いいたします。

よい生活習慣で健康を維持しましょう

病気を予防し、また持病をお持ちの方も悪化させないために、よい生活習慣を続けましょう。食事・運動・休養、この3つが大切です。定期的な健診の受診も忘れずに。

故郷・熊本への思いが 勝利につながるプレーを生んでいます

思いきりのよいスイングと、弾けるような笑顔が魅力の笠りつ子さん。昨年、故郷・熊本が地震で大きな被害を受けるという不運に見舞われたが、ふるさとへの思いを胸に魂のこもったプレーを続け、賞金ランキング3位という好結果を導くことができた。そして今年、初の賞金女王が期待される彼女に、熱い胸の内を語ってもらった。



昨年は、バター、アプローチなどショートゲームの徹底強化が好成績につながった

プロゴルフプレーヤー 笠りつ子さん

プロフィール

笠りつ子 (りゅうりつこ)

1987年、熊本県生まれ。ゴルフ練習場を経営する父親の影響で9歳のときにゴルフを始め、2006年にプロ転向。キャディバッグをかつぐ父と二人三脚でツアーを戦い、2010年にシード権を獲得する。翌年、「ニトリレディースゴルフトーナメント」でツアー初優勝。昨年は、「NEC軽井沢72ゴルフトーナメント」など2勝をあげている。



古代蓮の里 (埼玉県行田市)



「古代蓮の里」は14ha・東京ドーム3個分相当の広々とした公園です。6月下旬から8月上旬まで、一面に蓮の花が咲き誇ります。

▶行田蓮(古代蓮)

「行田蓮」は1400～3000年前の蓮といわれています。この公園近くの公共施設建設現場で、地中深く眠っていた蓮の実が偶然出土し、自然発芽して一斉に開花しました。古代蓮の里では、自生地から移植し、約10万株の古代蓮を育てています。



約40種類・2万株の世界の蓮も栽培され、バラエティ豊かな蓮の花が楽しめます。

▶午前中がおススメ

蓮の花の命はわずか4日間。最も美しいのは朝7時～9時で、午後になると花は閉じていきます。早起きして、朝の花の姿を觀賞しましょう。

▶田んぼアートはギネス認定

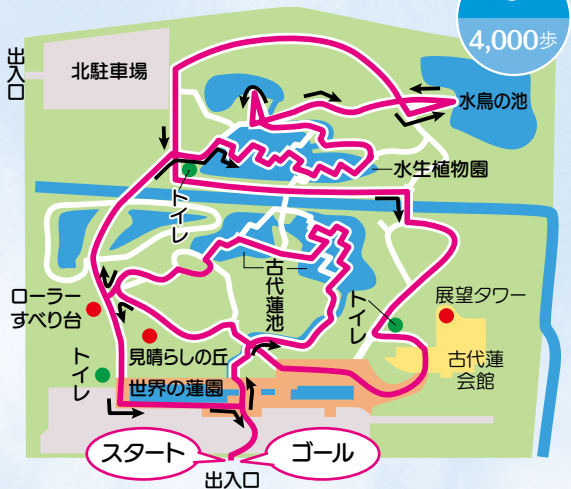
古代蓮の里の東側には、色彩の異なる稲を植え付けた「田んぼアート」があり、古代蓮会館展望室から觀賞できます。見ごろは7月中旬から10月下旬です。



▶さきたま古墳公園も近い

約2kmの距離に、稲荷山古墳など複数の古墳が並んでいます。ここまで歩くと1万歩を達成できます。

約3km
4,000歩



- 所在地：埼玉県行田市小針2375-1
- TEL：048-559-0770
- 交通：JR行田駅から観光拠点循環バスで20～30分
蓮の開花期はJR行田駅からシャトルバス運行
- 開館時間：公園は終日開放。古代蓮会館は9:00～16:30(受付16:00まで)、蓮の開花期は7:00開館
- 入館料：公園は無料。古代蓮会館は大人400円、小・中学生200円
- 休館日：公園は終日開放。古代蓮会館は月曜日(祝日の場合は営業)、祝日の翌日、年末年始。蓮の開花期は無休。
- URL：https://www.ikiiki-zaidan.or.jp/kodaihasu/

これで勝敗が決まるという大事なバトルに向かうときも、重要な場面でもミスショットをしてしまったときも、動じた様子を見せることなく、まっすぐ顔をあげてプレーを続けるプロゴルファーの笠りつ子さん。颯爽としたプレースタイルと明るいキャラで人気を集める彼女には、緊張なんて言葉はあまり縁がなさそうだ。

「朝一番のティーショットはやっぱリドキドキしますよ。でも、僅差で優勝争いをしているようなときでも、緊張するとはまずありません。調子がいいから優勝争いができるし、好調なときはカップしか見えてないので、まわりのことがまったく気にならないんです。むしろ、勝ちたい気持ちがつるのを抑えるほうが大変で(笑)。メンタルトレーナーについても平常心を保つトレーニングをしたこともあります」

位となる賞金ランキング3位を獲得し、賞金総額も1億円を突破した。2016年が飛躍の年になった背景には、地道な練習の積み重ねとともに、地震で被災した故郷・熊本への思いがあったという。

「熊本で大地震が起こるまでは、ゴルフができるのは当り前のことだと思ってたんです。でも震災をきっかけに、明日がどうなるかは誰にもわからない。この1日、このショットは人生で1度しかないということを感じて、思いきりのいいプレーができるようになりました。頑張っている私の姿を熊本のみなさんに見てもらいたい、という思いもあります。復興にはまだまだ時間がかかる地域もありますが、熊本に帰ると前向きに頑張ろうというエネルギーを感じます。より多くの方に遊びに来ていただいて、熊本のいまを知ってもらえたらうれしいです」

今季はまだ未勝利だが、ベスト10フィニッシュの試合もあり調子は悪くない。今年こそ賞金女王に、という期待がかかる。

「去年、スマホの待ち受け画面を1億円分のお札の画像にしたら夢が叶ったので、今年は2億円の待ち受けにしました(笑)。狙うのは1番ですが、強い選手が大勢いるので、一つずつ勝利を積み重ねていこうと思います。そのご褒美として賞金女王を手にすることができれば最高にうれしいですね!」

女子ツアーの年間の試合数は38。国内各地を転戦する過酷な日々を勝ち抜くためには、心身のケアが欠かせない。

「体のメンテナンスは試合に帯同するトレーナーにお任せしているので、今の課題はメンタル面ですね。オンとオフの切り替えが大切で、オフをもっと充実させたいと思っているのに、最近、すっかり出不精になってしまってます…。テレビを見ながら家で1日中過ごし、気づいたら1

食しか食べてないなんてこともあります」

食べるのが大好きな「肉食女子」の笠りんが1食だなんて信じられない!

「ですよね?!」それで、友達と食事の約束をして出かける機会を増やそうと思ったら、最近、家でジャージばかり着ているせいで、クローゼットの中にゴルフウェアがジャージか、パーティ用のドレスしかなくて。まずは、オシャレな日常着を買ってこれから始めようと思います(笑)」

今年の年末、長年の夢だった賞金女王を獲得し、自分へのご褒美に買う予定のダイヤの指輪を身に着けた彼女の、きらきらと輝く笑顔を見るのが楽しみです。



平成29年度 日帰りプール施設

18施設

同送の
プール券で
おトクに!

プール施設名	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	7/1～8/31
西武園ゆうえんち(プール)	埼玉県所沢市	7/8～9/3
東武動物公園(東武スーパープール)	埼玉県宮代町	7/8、9、15～17、22～9/3
稲毛海浜公園(プール)	千葉県千葉市	7/15～8/31
としまえん(プール)	東京都練馬区	7/1～9/3(7/3～7/7、7/10～7/14休業)
よみうりランド プールW A I	東京都稲城市	7/1～9/10
国営昭和記念公園 レインボープール	東京都立川市	7/15～9/3
東京サマーランド(プール)	東京都あきる野市	7/1～10/1
こどもの国 屋外プール	神奈川県横浜市	7/15～9/3(水曜日は休園日、ただし8/16は営業)
大磯ロングビーチ	神奈川県中郡大磯町	7/8～9/18
芝政ワールド(プール)	福井県坂井市	7/1～9/24
ラグーナテンポスラグナシア(プール)	愛知県蒲郡市	7/1～9/25
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	7/1～9/24
鈴鹿サーキット アクア・アドベンチャー(プール)	三重県鈴鹿市	7/1～9/3
リゾ鳴尾浜(プール)	兵庫県西宮市	7/1～8/31(7/5、7/12休業)
姫路セントラルパーク アクエリア(プール)	兵庫県姫路市	7/15～9/3
ちゅーピープール	広島県廿日市市	7/15～9/3
海の中道サンシャインプール	福岡県福岡市	7/15～9/3(7/18～21、9/1休業)

夏の思い出にぜひご利用ください。

平成29年度年間契約保養所の一例をご紹介します。

当組合では、保養施設として全国のホテルや旅館など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。夏季のご利用にオススメな「海・湖の施設」「山・避暑地の施設」がたくさんあります。今回ご紹介した施設は約300ある年間契約保養所のほんの一部です。このほかに、JTB契約施設も補助の対象となります。詳しくは、当組合ホームページをご覧ください。

1人1泊
3,000円の
補助あり

*利用上限あり(一旅行2泊、年度内6泊まで)

海・湖の施設
(一例です)

県名	施設名	所在地	電話番号
千葉	民宿佐助	いすみ市深堀1768	0470-62-4500
神奈川	マホロバマインズ三浦	三浦市南下浦町上宮田3231	0120-046-891
福井	いそや	三方郡美浜町久々子17-1	0770-32-0263
長野	白樺湖ビューホテル	北佐久郡立科町大字芦田八ヶ野白樺湖1525	0267-55-6211
静岡	ホテルグリーンプラザ浜名湖	浜松市三ヶ日町佐久米1038	03-5272-0696
三重	かんぼの宿 鳥羽	鳥羽市安楽島町1200-7	0599-25-4101

山・避暑地の施設
(一例です)

県名	施設名	所在地	電話番号
栃木	奥日光高原ホテル	日光市湯元2549-6	0288-62-2121
	伊東園ホテル塩原	那須塩原市塩原2196-4	0287-32-2811
群馬	ホテルグリーンプラザ軽井沢	吾妻郡嬬恋村大前細原2277	03-5272-0696
長野	蓼科パークホテル	茅野市北山5522	03-3434-0333

《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

ラフォーレで、
子どもたちの
笑顔はじける
夏の旅!

今年もラフォーレに、子どもたちの笑顔あふれる夏がやってきます。どきどきのアクティビティやイベントなど、楽しい企画が盛りだくさん! 楽しく遊んだ後はホテルのbuffetでお腹も大満足! ラフォーレ倶楽部ならお得な会員料金でご利用いただけます。この夏はぜひラフォーレへ!

*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を申し受けます。*修善寺はセンターハウス・コテージ泊となります。*お子様料金は、4歳～小学生の方が対象となります。

サマーbuffetプラン

充実のお子様メニューから
地元食材を使用した料理がずらりと並びます。

【対象ホテル・期間】

蔵王(8/11～15泊)・那須(7/22～8/27泊)
修善寺(7/15・16、7/22～8/27泊)
白馬八方(7/29～8/26泊)

【内容】1泊2食

【料金】スタンダードルーム泊

大人 10,600円～ お子様 7,300円～



【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】

●WEB予約には利用者登録が必要です●

お得なプラン・イベント情報満載! www.laforet.co.jp/denkikenpo/

法人会員No.10343 法人パスワード 10343ca

電話で気軽に相談できます

専用ダイヤル

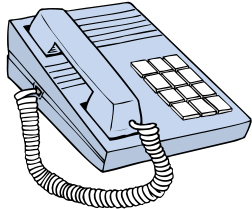
0120-196-381

無料

プライバシー
厳守!

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。

<p>1</p>	<p>電話健康相談 ●年中無休・24時間サービス</p> 	<p>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。</p>
<p>2</p>	<p>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</p>	<p>東京カウンセリングセンター（東京都中央区銀座）、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。契約年度中1人5回まで無料です。</p>
<p>3</p>	<p>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</p>	<p>「臨床心理士」の資格を有するカウンセラーが対応します。電話カウンセリングは1回20分程度が目安で、原則1人1日1回とさせていただきます。</p>
<p>4</p>	<p>電話カウンセリング予約 予約受付 ●月～土曜日 (日曜・祝日、年末年始は休み) 10時～18時</p>	<p>あらかじめ翌日以降の電話カウンセリングを予約できます。</p>
<p>5</p>	<p>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</p>	<p>被保険者・被扶養者がサービス対象疾患と診断されたとき、専門医の相互評価に基づいて選出された優秀な専門医をご案内、またはセカンドオピニオン取得をお手伝いします。 対象疾患 ①広義のがん（良性脳腫瘍を含む）、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、⑨難病の一部（具体的疾患は問合せください） など ※ 対象疾患は予告なく変更されることがあります。 ※ ②～⑦は原則として手術を必要とするものが対象です。</p>

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。

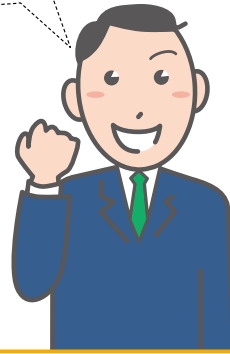


**保養所川柳を
紹介します!**

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。



社員の健康のために、
喫煙率を
下げましょう！



禁煙チャレンジ

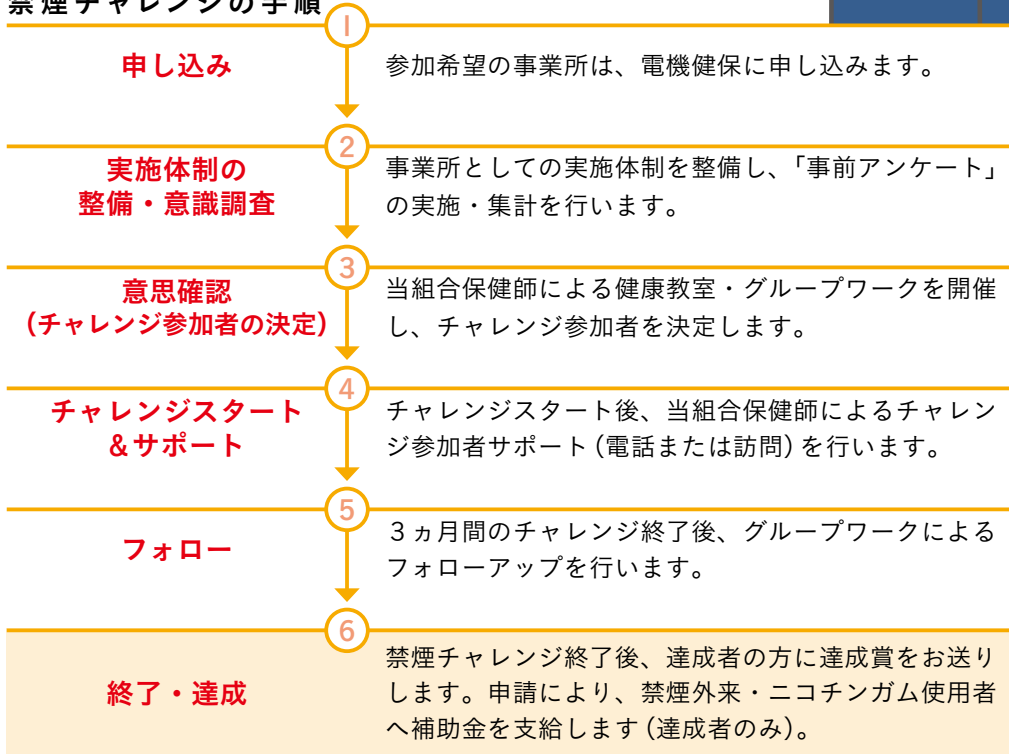
いつでもお申し込みください！

事業所参加型

事業概要 電機健保と事業所との共同事業です

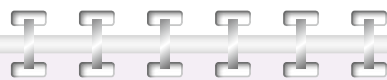
- 参加資格 ● 電機健保の加入事業所
- 実施期間 ● 通年
- 支援期間 ● 3ヵ月間
- 補助金 ● 申請により、禁煙外来・ニコチンガムに対して、
10,000円を上限として補助あり
※ 達成者のみです

禁煙チャレンジの手順



※ 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、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。

開催希望日の2ヵ月前までにお申し込みください。

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

社員一人ひとりの健康を把握して 再検査や早めの 治療開始を推奨

株式会社 東西

- 本社
東京都世田谷区経堂1-8-17
- 従業員数
約35名



健診の周知が図られるように、必ず目にする場所の工夫と、旬なタイミングでの掲示によりその効果を上げています。その取り組みにより、(株)東西の被扶養者の健診受診率は電機健保平均を上回る結果となっています。こうした具体的な取り組みは、被扶養者の健診受診率の向上に向けて参考になりました。電機健保では今年度から被扶養者の

掲示板を使って ご家族の健診をPR

約35名が在籍する(株)東西は、顔の見える関係が築かれている会社です。社員の健診受診率は毎年9割を超えています。東京本社と厚木工場では、巡回健診車を利用することで、「社員のみなさんも、健診の日は外出の予定を入れないようにしてください」と鈴木さんがおっしゃるように、職場で健診を受けられる体制を整えています。健診結果はすべて本社に集約し受診勧奨を行い、さらに電機健保から届く追跡調査も活用していただいています。定期的に健診を受診して、早めに対処できていることが医療費の抑制につながっているのかもしれない。

健診後までしっかりフォロー

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17回は、当健保組合の伊藤保健師が、加入事業所である株式会社東西を訪問し、代表取締役社長の西川雄三さんと管理部総務経理課の鈴木彰さんにお話を伺いました。
(株)東西は昭和8年に創業。天然鉱物・雲母(マイカ)の加工を軸に、耐熱絶縁材料の製造加工販売などの事業を展開しています。東京本社のほか、厚木工場、新潟営業所の3つの拠点があります。

人間ドックを新設していただきます。引き続きのご利用をお願いしました。

タバコ対策が課題 電機健保の事業の活用

社内は分煙とし、3つの拠点すべてで電機健保の禁煙ポスターを掲示し、啓蒙啓発に取り組んでいます。他社事例から喫煙時間の設定等、社内でのルールを設定することも効果的であることを提案しました。分煙であっても、服や髪などに残る有害物質による受動喫煙「サイドハンドスモーク」や、喫煙所での受動喫煙による影響は避けられません。特定保健指導においても喫煙はリスク因子となります。今後も電機健保でも保健事業を通して喫煙対策の後押しをしていきます。

さらに、電機健保の財政状況についてもご説明し、健診・保健指導の実施率向上と医療費適正化へのご理解とご協力をお願いしました。

禁煙チャレンジや
ポイントGetキャンペーン
もご利用ください



当健保組合 伊藤保健師

新任保健師紹介



勅使河原 美沙
保健師

よろしく
お願いします!

電機健保のメリット

でんキュートくんの
健保講座



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…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…健保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 保険料率が低く、保険料が安い

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	18,000円	16,200円



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	25,000円	22,500円

月1,800円もおトク!

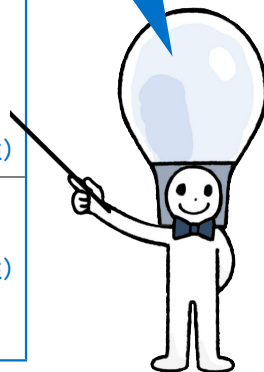
ボーナス時も2,500円おトク!

● メリット2 健診が手厚い

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。

協会けんぽ		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生活習慣病健診（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） ⑤人間ドック（35歳以上）

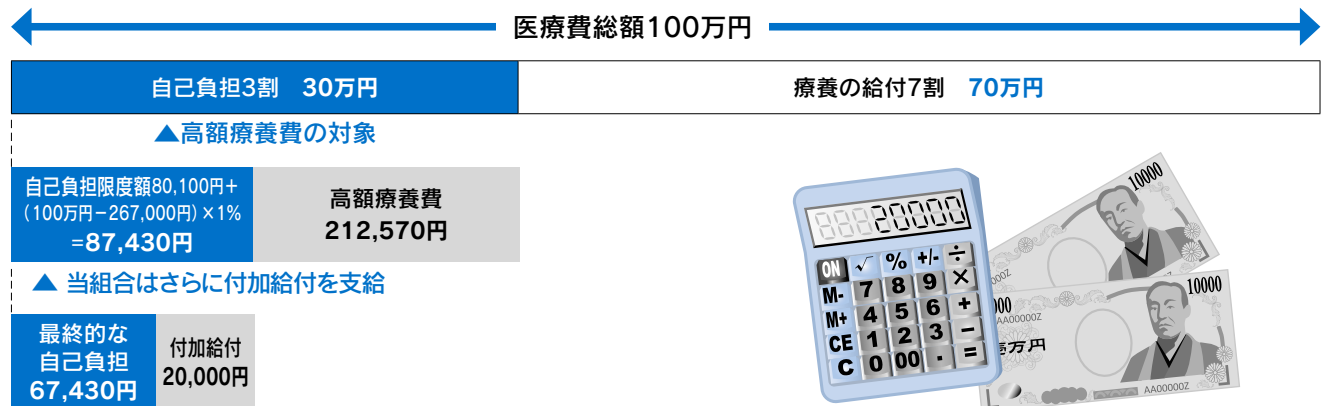
今年から家族も人間ドック補助を受けられるよ!



● メリット3 2万円の付加給付がある

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。ここまでは法律とおりですが、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カ月の医療費が100万円かった場合（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ある

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全額自費となりますが、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。

今年も補助をつけて
予防しよう



● 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)。

もれなく
1,000円の
補助つき

● メリット6 家庭薬のあっせんがある



歯ブラシや
マスクも
あります

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、最大で3,000円分が無料になります。

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。

詳しくはホームページをご覧ください。

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



平成29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

自分で気づかなくても体の状態は日々変化しています。
年に一度は健診を受けて、自分の健康管理に役立てましょう。

健診早見表であなたが受けられる健診を確認しましょう

■被保険者の方

年齢区分	性別	健診名称
34歳以下	男性	① 定期健康診断
	女性	① 定期健康診断
35歳以上	男性	② 生活習慣病健診
		③ 人間ドック
		いずれか1つを選択
	女性	② 生活習慣病健診
		③ 人間ドック
		⑤ 婦人健診
		いずれか1つを選択

■被扶養者の方

年齢区分	性別	健診名称
34歳以下		健診の補助はありません。
35～39歳	男性	③ 人間ドック
	女性	③ 人間ドック
		⑤ 婦人健診
		いずれか1つを選択
40歳以上	男性	③ 人間ドック
		④ 家族健診
		いずれか1つを選択
	女性	③ 人間ドック
		④ 家族健診
		⑤ 婦人健診
		いずれか1つを選択

平成29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	2,000円の範囲で補助
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	14,000円の範囲で補助
③ 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	30,000円の範囲で補助
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	5,000円の範囲で補助
⑤ 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	4月～7月・10月～1月	無料
		補助金	4月～12月	19,000円の範囲で補助
		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%

→③人間ドックと④家族健診、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。



被扶養者 受診促進キャンペーン

今年度、当組合指定の人間ドック、婦人健診、東振協主催の春季・秋季会場別巡回婦人健診、巡回レディース健診、家族健診を受診された被扶養者のみなさま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^{※1}の人間ドック・婦人健診(春季・秋季会場別巡回含む)・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^{※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)(B)いずれかの方法でご応募ください。

(A)：下記応募用紙に記入後FAXもしくは郵送。

(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29年4月～平成29年9月	平成29年10月13日(金)
下半期(2回目)	平成29年10月～平成30年3月	平成30年4月13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。

●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(※被保険者は対象となりません)

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75歳未満の被扶養者が対象

⑧ 補助金申請による家族健診

…当年度40歳以上75歳未満の被扶養者が対象

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、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
	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ヵ所)

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。

氏名変更届・住所変更届は忘れずに

結婚などで氏名が変わったり、引っ越して住所が変わったりしたら、必ず電機健保に届出をしてください。名前が変わったら保険証の再発行が必要ですし、引っ越したときに届出がないと、電機健保からの大切なお知らせが届かなくなってしまいます。



氏名変更の届出

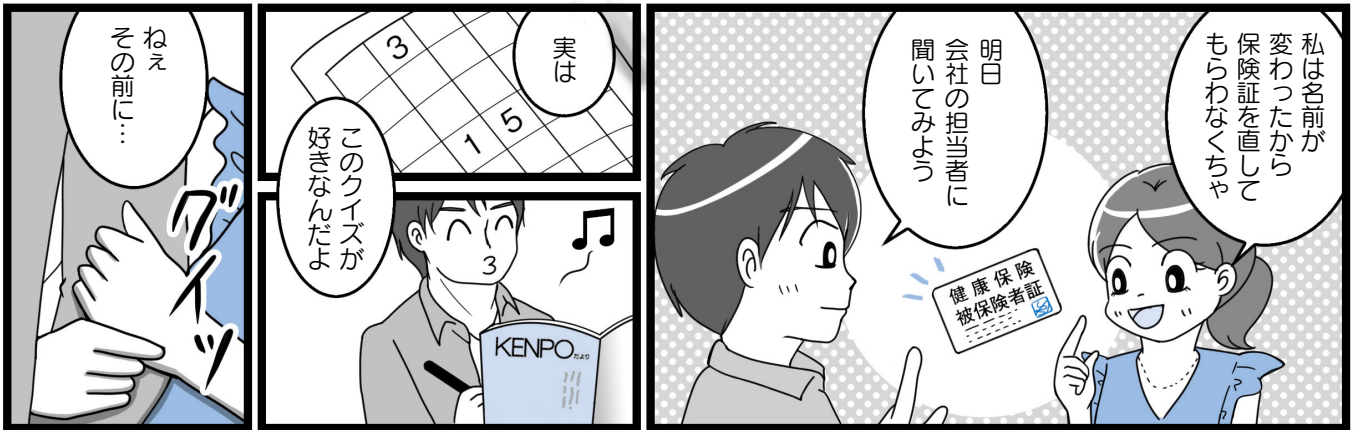
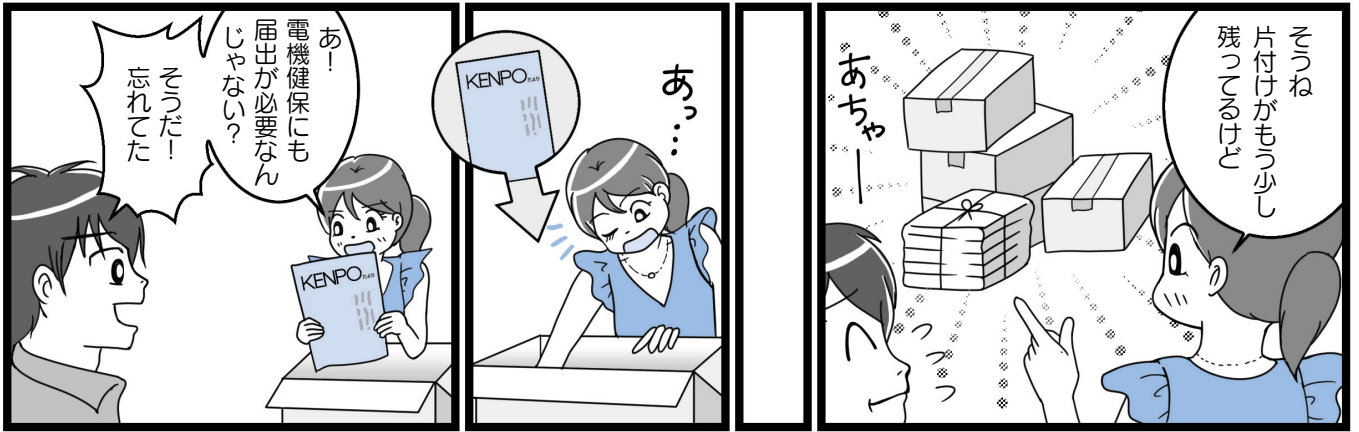
勤務先の健保事務担当部署から、「被保険者氏名変更(訂正)届」を受け取り、必要事項を記入して届出してください。被扶養者の方も、届出を忘れないようにしてください。任意継続被保険者の方で申請書が必要な場合は、電機健保までご連絡ください。

住所変更の届出

引っ越して住所が変わった場合も、すみやかに電機健保に届出をお願いします。『KENPOだより』や健診など、電機健保からの大切なお知らせが届かなくなってしまいます。

保険証裏面の住所は、ご自身で修正してください

保険証は、裏面の住所欄はご自身で記入していただく箇所となっています。住所変更の場合には、裏面の旧住所を二重線で消すなどして、ご自身で修正してご利用いただけます。



配偶者やご家族を被扶養者にしたいときは「健康保険被扶養者(異動)届」に添付書類を添えて提出を

配偶者やご家族を被扶養者とするには、電機健保の認定が必要です。年収130万円(60歳以上や障害のある方は180万円)未満など収入要件があり、戸籍謄本(抄本)、源泉徴収票や非課税証明書等の書類が必要となります。添付書類については、電機健保ホームページをご覧ください。



健康企業宣言とは？

企業全体で健康づくりに取り組むことを宣言し、一定の成果を上げた場合は「健康優良企業」として認定される制度です。



日美商事株式会社

本社：東京都中央区日本橋茅場町2-3-6
宗和ビル6F
従業員数：25名（2017年5月現在）
事業内容：電線ケーブルと化成品諸材料の専門商社
創立：1938年

月曜の朝礼で「ラジオ体操」と「3分間の健康スピーチ」社員一人ひとりの健康を大切にしていきたいです

「健康企業宣言」に手を上げたきっかけは？

日美商事(株)は、本社18名・大阪7名という少数の会社ゆえに、従来から社員の健康には気を配ってきました。日本商工会議所主催の「感染症理解のための従業員研修」に全社員が参加したり、50人未満の会社では実施義務はないもののストレスチェックの導入を検討するなど、時流をとらえた健康対策に積極的です。

今回、電機健保と日本商工会議所の両方から健康企業宣言の案内があり、従来の取り組みの延長線上にあると考え、手を上げることにしました。

「チェックシート」で見えたことは？

健康企業宣言では、18項目のチェックシートで自社の健康課題を確認し、改善・維持に取り組みます。日美商事(株)のチェックシートの一部をご紹介します。

・健診等

社員の健診受診率は100%。電機健保の生活習慣病健診を35歳未満の社員にも実施し、差額は会社が負担しています。

・健康づくりのための職場環境

毎週月曜日の朝礼時に、毎回一人ずつ健康に関する3分間スピーチをすることに。健診の呼びかけや健康法、テレビで見た健康情報などを全社員が話すことで、健康意識の向上を図っています。

・健康測定器等の設置

体温計を常備するとともに、大型ブラズマクラスター加湿器を設置して、感染症予防に役立てています。

・職場の「運動」

毎週月曜日の朝礼時にラジオ体操を導入。藤野社長は「まじめにやったら太ももの裏が痛くなりました」とのことです。時間が長く感じられたので、1.5倍速にしたり、ストレッチを導入することも

・心の健康

検討しています。健康のために歩くことを推奨し、藤野社長自ら東京駅から歩いて通勤しています。

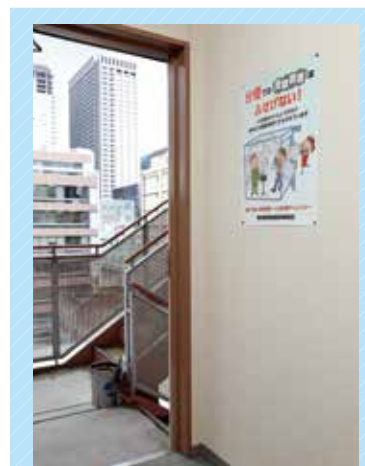
医療保険契約の付帯サービスで、メンタルサポートを全社員が利用できるため、ストレスチェックの導入を検討しています。また、毎週水曜日はノー残業デーとし、ワークライフバランスの実現を図っています。

電機健保のサポートも活用

電機健保の禁煙ポスターを喫煙所近くに貼り、健康フェスティバルのポスターも社内に掲示しています。インフルエンザ予防接種補助も活用し、毎年社員に接種を呼びかけています。

創業79年の老舗・日美商事(株)は、健康企業宣言の取り組みを通じて、社員がもっと元気に働き続けられるよう、職場環境の改善に取り組んでいます。

日美商事株式会社



◀非常階段にある喫煙所のすぐそばに禁煙ポスターを掲示

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。

高額医療費について詳しく教えてください。

高額な医療費を支払ったときは「高額療養費」で払い戻しが受けられます。高額療養費とは、同一月にかかった医療費の自己負担額が高額になった場合、自己負担限度額（年齢および所得状況等により決まります）を超えた分が払い戻される制度です。また、事前に「限度額適用認定証」の交付を受け医療機関の窓口に表示すれば、医療機関ごとにひと月の支払い額が自己負担限度額までとなり、一時的な費用の立て替えを回避できます（P19参照）。

※食事代や差額ベッド代など保険外の費用は別途支払いが必要です。

また1年間に4回以上該当した場合の多数回の制度や、同一月内で複数の高額な自己負担（世帯分も含む）が発生した場合の世帯合算制度などがあります。詳しくは各種申請書の注意事項およびホームページ等をご覧ください。

宿泊型健康教室は子供も参加できますか？ 参加できる場合、どのような企画がありますか？

お子様もご参加できます。小学生未満であれば宿泊料無料となります。

今年度も、6月・9月・11月・3月の4回開催を予定しており、血圧、血糖、脂質をテーマにした講習会および食事内容は必見です。お子様も楽しんでいただけるホテル観賞や観光名所を楽しむウォーキング、温泉卓球大会等身体を動かす企画も予定しております。募集要項の詳細についてはホームページまたは当誌面をご確認ください。

赤字予算になった場合、その分はどうするのですか？

『KENPOだより』No.252号で平成29年度の予算をご報告しましたが、経常収支で約32億円の赤字予算となっています。

経常的に発生する医療費等と保険料との資金収支バランスをみるため、経常収支が重要視されています。現在、当組合では高齢者医療への納付金・支援金が急増し保険料収入では賄えないため、繰越金（前年度決算残金）・繰入金（準備金）にて収入不足を補っております。しかし、繰越金や繰入金にも限度があり将来的には保険料率を引き上げざるを得ない状況となっております。

マイナンバー制度に伴う7月からの情報連携に対し事務手続きは変更されますか？

平成29年7月より、市町村をはじめとする関係団体との情報連携が開始されます。これは各々が所有する情報をICTを活用して共有し、利用者の利便性等を図ることを目的とした国を挙げてのプロジェクトです。

情報連携が開始されることにより、例えば健保組合へ新たに被扶養者の認定の届出をする場合、住民票や所得証明等の提出を省略することが可能となりますが、住民票を確認するための現在の住所、所得状況を確認するための1月1日時点の住所を提出するなど、現時点では利用者にとってサービス低下につながることも多く見受けられます。

このような状況を判断し、当健保組合では各種事務に関する手続き方法は当面変更しません。詳しくは事業主宛に改めてご案内いたします。



健康のための食事の工夫

『KENPOだより』No.252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。

- 野菜・サラダは欠かさず。「ベジ・ファースト」で野菜・サラダから食べる。
- 朝食にヨーグルトを食べ、腸内環境を整える。
- 1日に2～3杯、ペーパードリップ式のコーヒーを飲む。

- わが家のマイブーム、黒米です。マグネシウムやビタミンが豊富な上、食感や見た目も楽しめます。
- 夜は炭水化物を食べない。
- アルコールは週2日まで。
- 肉類より魚類を多く取るようにしている。

- 料理本のレシピから砂糖を3割少なくしています。
- たくさん色の食材を食べるようにしています。白、緑、赤、黄、黒…
- 干した野菜を多く取るようにしています。（切干し大根、ひじき、干しシイタケなど）

ユニークな食事の工夫

ラーメンを食べるときは、「油少なめ」で注文。／週に2日はお菓子を食べない。／朝食＝梅干し1個&日本茶、昼食＝軽め～普通、夕食＝制限なし／会社に毎日愛妻（恐妻？）弁当を持っていく。／毎朝、甘酒を飲むこと。こうじを購入して作る。豆乳で割る。／テレビで言っていることはすぐ実行する。

ナンバークロス 難易度★★★★★

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

答え

+ =

タテ9列、ヨコ9列のそれぞれの列に1~9の数字が1つつ入ります。また、太い線で囲まれた3x3の各ブロックにも1~9の数字が1つつ入ります。さて、二重マスの数字を合計した数はいくつでしょう？

クロスワード

1	2		3	4		5
6			7		8	
		9			10	
11	12			13		
			14			15
16					17	
18			19			

答え

A	B	C	D	E

タテのカギ

- 「向日葵」と書く、夏に咲く大輪
- 高さ日本一は富士
- 生卵をのせた___うどん
- 青と紫を合わせた色
- 大は___を兼ねる
- ___肉が主役のビーフカレー
- カゼの諸症状の1つ
- 塩ゆでしてビールのおつまみに
- おにぎりにペタリと巻く
- ___チップ、フライド___
- ランキングの1位
- ___回生の逆転満塁ホームラン!
- 強い日差しから眼を守る___グラス

ヨコのカギ

- 冷たい豆腐+薬味+しょう油
- パパの最愛のパートナー
- 縁日で5匹すくったよ
- ミ〜ンミンミン……
- 成績の評価で「良」の上
- 売上から経費を差し引いたもうけ
- ___ある鷹は爪を隠す
- ___バケツ、___袋
- 相撲の上手投げ、押し出しなど
- 書籍を数える語
- 封じ目などに書く「メ」
- マジシャンご愛用のカード

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（2つのクイズのどちらかでOK）、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7月31日(月)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「快眠法」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)。

今回からクイズが2つに! どちらか1つの解答をご応募ください



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

第252号 正解 16

応募数 239

正解 235

不正解 4

●第252号 リラックスコーナー当選者

(敬称略)

健康相談

Q & A



今回は
「限度額適用認定証」についてのご質問にお答えします

医療給付課 飯田

Q 病院窓口で「限度額適用認定証」を提出するように言われました。
「限度額適用認定証」とはなんですか？

A 限度額適用認定証は、所得の区分を確認するための書類です。健康保険では所得区別に自己負担限度額が定められていますが、この認定証を提出すると、病院窓口での支払い額を自己負担限度額にとどめることができます。

Q 「限度額適用認定証」はどこでもらえるのですか？

A 東京都電機健康保険組合の業務部医療給付課に「健康保険限度額適用認定申請書」を提出してください。申請書は電機健保のホームページからダウンロードできます。70歳未満の方で、医療費が高額になると見込まれる場合は、事前に電機健保に申請してください。70歳以上の方は、「高齢受給者証」を提示すれば、同様の取り扱いとなります。

Q 「限度額適用認定証」を提出しないとどうなりますか？

A 限度額適用認定証を提出しなくても、最終的な自己負担額に変わりありません。提出しない場合は、医療費総額の3割をいったん病院窓口で支払い、あとで電機健保に「高額療養費・付加金支給申請書」に添付書類を添えて申請します。約3ヵ月後に電機健保から自己負担限度額を超えた額と付加金が支給されます。

Q 自己負担限度額に変更はありますか？

A 70歳未満の方は変更ありません。70歳以上の方については、今年8月から高齢受給者証を提示した場合、下記のとおりに変更されます。

●70歳以上の自己負担限度額(平成29年8月～30年7月、月額)

区 分	自己負担限度額	
	外来(個人)	(世帯)
現役並み(標準報酬月額28万円以上)	44,400円→ 57,600円	80,100円 + (医療費-267,000円) × 1% (44,400円)
一 般	12,000円 → 14,000円(年間14.4万円上限)	44,400円 → 57,600円(44,400円)
住民税非課税	8,000円	24,600円
住民税非課税(所得が一定以下)		15,000円

〈 〉は多数該当



「限度額適用認定証」については
電機健保のホームページ「医療費が高額になったとき」
にも掲載しています。
どうぞご覧ください。

宿泊型健康教室 第10弾

健康食&講習会(血糖編)
世界遺産ウォーキング

「好評いただいております保養所を活用した『宿泊型健康教室』も第10弾となりました。今号では、「洛北荘」(京都府京都市左京区)で行います『健康食&講習会(血糖編)・世界遺産ウォーキング』についてご案内し、参加者を募集いたします。

今回は京都から飛び出し比叡山で世界遺産ウォーキング! 保健師による講習会、健康食(京懐石)、比叡山ウォーキングで初秋の京都を満喫しませんか!

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。

■当日の主な日程

9月15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:京懐石)
		夕食以降は自由時間です。 ごゆっくりお過ごしください。
		チェックインは15:00以降となります。
9月16日 (土)	8:00	朝食(健康食)
	9:00	世界遺産ウォーキング(※) 「比叡山巡り」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>

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)。



▲京懐石が人気です
 ▲客室(和室)

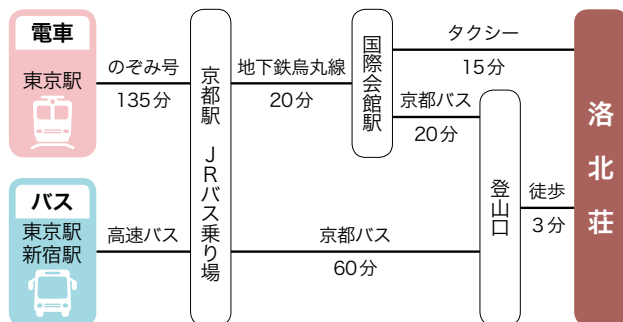
洛北荘をご利用ください

抽選申込期間	9月のご利用 ... 7/3~7/14
	10月のご利用 ... 8/2~8/15
	11月のご利用 ... 9/1~9/15

- 住 所: 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5,000円 小学生4,000円 (1泊2食) 3歳~小学生未満1,000円 その他7,000円

※祝前日・土曜日・GW・年末年始・ハイシーズン(11月)はプラス1,000円(幼児をのぞく)。

交通DATA



■ 募集要項

開催日時 平成29年9月15日(金)～16日(土)

募集対象 当組合の被保険者及び被扶養者

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 この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7月21日(金)まで

宿泊型健康教室【第8弾】報告

「健康は一日にしてならず」
～習慣化の大切さ～



3月10日(金)～11日(土)にかけ宿泊型健康教室【第8弾】「健康食&講習会(血圧編)・旧東海道ウォーキング」を開催しました。

当日は11組25名の参加をいただきました。

当組合保健師の講習会では、血圧の基礎知識から日常生活との関係を説明。毎日の生活で大切な食事については料理カードを使いながら問題形式で行い、自身の生活習慣に取り入れやすいアドバイスの場となりました。

2日目の朝は雪が舞い、ウォーキングの開催が危ぶまれましたが、天気の回復状態を見ながら決行! 旧東海道は石畳で濡れて滑りやすくなっていましたが、けがなく全員で甘酒茶屋まで到着! 楽しいひと時となりました。

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
講習会(血糖編)&世界遺産ウォーキング 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 <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 〒 - 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 - -
	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. 2日目の世界遺産ウォーキングについてお伺いします。※「比叡山巡り」を予定

1 参加(名) 2 不参加

※自由参加です。

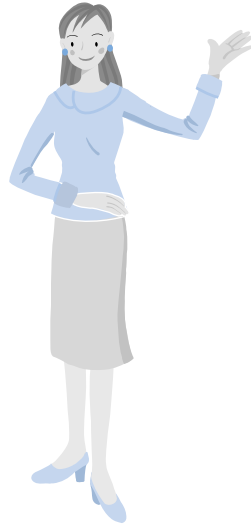
キャンセル待ち	する・しない
---------	--------

【健康全般に関して聞いてみたいことはありますか】

算定基礎届は 7/3〜7/7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。

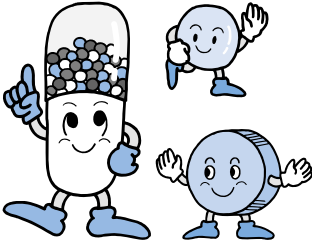
平成29年度の算定基礎届は、**7/3〜7/7**までの間に**電機健保へご提出くださいますようお願いいたします**。なお、詳細につきましては各事業所へ送付しております文書にてご確認ください。



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）を行っております。詳しくは同封の別紙をご覧ください、お気軽にご利用ください。

もれなく
1,000円の
補助がついて
おトクです！



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」の提出をお願いいたします。

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**15/1000**（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。



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』

● 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/>



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



公 告

●所在地変更 (平成29年4月30日現在)

事業所名	変更後	変更前
スタンダード電気株式会社	東京都渋谷区千駄ヶ谷	東京都千代田区外神田
株式会社 リテルヒューズ	東京都港区芝	神奈川県横浜市港北区
中央無線電機株式会社	東京都中央区八丁堀	東京都千代田区外神田
株式会社 プレイハート	東京都港区六本木	東京都新宿区揚場町
協栄電気株式会社	東京都千代田区一番町	東京都港区芝大門

●削除事業所 (平成29年4月30日現在)

事業所名	所在地	削除年月日
株式会社 ワークビット	神奈川県大和市中央	28.9.1
株式会社 小林真太郎商店	東京都台東区台東	29.1.1
株式会社 エスアイエレクトロニクス	東京都中央区八丁堀	29.1.1
株式会社 ウィーゴ	埼玉県羽生市大沼	29.2.1
三友物産株式会社	東京都中央区日本橋兜町	29.4.1
パナソニックデバイスタイコー株式会社	栃木県大田原市上石上	29.4.1

●名称変更 (平成29年4月30日現在)

変更後	変更前	年月日
CAセガジョイボリス株式会社	株式会社 セガ・ライブクリエイション	29.1.1
アイロボットジャパン 合同会社	F S D H 合同会社	29.1.4
Ingenico Japan 株式会社	株式会社 L y u d i a	29.3.1
ポーズ・オートモーティブ 合同会社	ポーズ・オートモーティブ 株式会社	29.3.2
ポーズ 合同会社	ポーズ 株式会社	29.3.23
株式会社 ワンダーコーポレーション 新屋営業部	株式会社ワンダーコーポレーションG00新屋営業部	29.4.1
株式会社 ヤマデン	山口電材株式会社	29.4.1

●加入事業所 (平成29年4月30日現在)

事業所名	所在地	適用年月日
株式会社 E B L サービス	東京都荒川区東日暮里	29.1.1
ビーシーメディア株式会社	大阪府堺市堺区一条通	29.2.1
チューナー・ホールディングス株式会社	東京都西東京市芝久保町	29.2.1
ロイヤルテクノ株式会社	群馬県太田市藤阿久町	29.2.1
日本電話工業株式会社	福岡県福岡市中央区大手門	29.4.1

組合の状況

平成29年4月30日現在

事業所数
789社

被保険者数
男 88,207名
女 27,879名
計 116,086名

被扶養者数
計 98,696名

平均標準報酬月額
男 396,458円
女 249,543円
平均 361,175円

保険料調定額
(4月分保険料)
4,002,384,008円

美しい庭園には小さなわらべ地蔵が何体もいて、首をかかげたり、手を合わせていたり、うつぶせになっていたり。見つけるとなんとも言えずうれしくなり、不思議と心が和みます。

古くから貴人の隠棲の地として知られた大原の里にある三千院。京都市街地とは一味違った、四季折々の自然豊かな魅力があります。



今月の表紙 保養所から行ける絶景 ●京都・大原三千院のわらべ地蔵

洛北荘から高野川沿いに4kmほど北上したところに、大原三千院があります。バスでのアクセスもよく、洛北荘にお泊りの際には、ぜひ訪れてほしい天台宗の名刹です。

境内の庭園内にある往生極楽院には国宝・阿弥陀三尊坐像が安置され、平安時代からの輝きを間近で拝観できます。苔むした

編集後記

●今号から表紙を一新しました。電機健保の保養所から少し足をのびて見に行ける、意外に知られていない絶景を紹介してまいります。

●プロゴルファーの笠りつ子選手にインタビューしました(P45)。かすかに熊本弁の混じる話し方がチャーミングで、明るい雰囲気をもたらした女性です。「思い通りのショットは1日に1回くらいしかない」とのことですが、「ま、いつか」と切り替えて次に向かうことが大事と笠さん。熊本地震を経験し、「二日一生」の言葉を胸にがんばる彼女の活躍を応援しましょう。



夏バテ対策にお役立てください

●株式会社アーテム

<p>1 リゲインS 指定医薬部外品 100ml×50本</p> <p>第一三共</p> <p>肉体疲労・食欲不振・産前産後などの場合の栄養補給、滋養強壮、虚弱体質に</p>  <p>参考価格10,800円→幹旋価格5,950円</p>	<p>4 アマニ油 健康補助食品 186g</p> <p>日本デリーヘルス</p> <p>カラダが欲しがる栄養ギッシリ! オイルを食べよう!</p>  <p>参考価格1,404円→幹旋価格950円</p>	<p>7 しじみウコン肝臓エキス 健康補助食品 90粒</p> <p>ファイン</p> <p>夜のお付き合いが多い方、ご家族の毎日の健康のためにお役立てください。1袋あたりしじみ約116個分のエキス。</p>  <p>参考価格1,404円→幹旋価格700円</p>
<p>2 アスパラドリンクα 指定医薬部外品 100ml×50本</p> <p>田辺三菱</p> <p>アスパラギン酸K、Mgをはじめ、疲れた身体に必要なタウリン・鉄分・ビタミンB群を配合。タウリン1500mg配合</p>  <p>参考価格7,884円→幹旋価格3,800円</p>	<p>5 ポカリスエットゼリー 栄養補給剤 180g</p> <p>大塚製薬</p> <p>食べる水分補給</p>  <p>参考価格184円→幹旋価格160円</p>	<p>8 スーパーブルーベリー粒 健康補助食品 180粒</p> <p>ブライト産業</p> <p>アントシアニンを含むフィンランド産ホワートルベリーを使用</p>  <p>参考価格2,700円→幹旋価格980円</p>
<p>3 経口補水液 OS-1 その他 500ml×24本</p> <p>大塚製薬</p> <p>軽度から中度の脱水状態の方の水・電解質を補給・維持するのに適した病者用食品です。感染性腸炎、感冒による下痢・嘔吐・発熱を伴う脱水状態、高齢者の経口摂取不足による脱水状態、過度の発汗による脱水状態に適しています。</p>  <p>参考価格4,925円→幹旋価格4,000円</p>	<p>6 カロリーメイトゼリー アップル味 健康補助食品 215g</p> <p>大塚製薬</p> <p>すっきりと飲みやすいゼリータイプのカロリーメイト</p>  <p>参考価格216円→幹旋価格180円</p>	<p>9 ヒアルロン酸&コラーゲン粒 健康補助食品 180粒</p> <p>ブライト産業</p> <p>コラーゲンを主体に、エラスチン、ヒアルロン酸、セラミドなどを配合した補助食品です</p>  <p>参考価格5,184円→幹旋価格1,500円</p>

No.	メーカー	品名・規格	定価(税込)	幹旋価格(税込)	個数	単位	金額
1	第一三共	リゲインS 100ml×50本	10,800円	5,950円		ケース	
2	田辺三菱	アスパラドリンクα 100ml×50本	7,884円	3,800円		ケース	
3	大塚製薬	経口補水液OS-1 500ml×24本	4,925円	4,000円		ケース	
4	日本デリーヘルス	アマニ油 186g	1,404円	950円		個	
5	大塚製薬	ポカリスエットゼリー 180g	184円	160円		個	
6	大塚製薬	カロリーメイトゼリーアップル味 215g	216円	180円		個	
7	ファイン	しじみウコン肝臓エキス 90粒	1,404円	700円		個	
8	ブライト産業	スーパーブルーベリー粒 180粒	2,700円	980円		個	
9	ブライト産業	ヒアルロン酸&コラーゲン粒 180粒	5,184円	1,500円		個	
送料 3,000円以上は無料 3,000円未満有料				450円		件	

お申込み者名	保険証	※必ずご記入ください		電話番号	
		記号	番号	日中のご連絡先	
住所	※会社へお送りする場合は、ご住所欄に会社住所・事業所名・部署名をご記入ください。				
	〒 _____				

ご注文は ●●●● FAX: **0120-711-768** TEL: **0120-191-195**

- No.1・2・3は、ケース単位でのご注文となります。
- 申し込み〆切 **平成29年9月30日**
- 納品方法 注文受付後約2週間で納入
- お支払方法 納品時に同送の振込用紙にて、コンビニエンスストアから2週間以内にお振込みください。(振込手数料は業者負担です)

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! → [電機健保弘済会からのお得な情報](#)

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

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