

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

Autumn | No.254

●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 **いとうあさこさん**

保健師日誌 **超音波工業株式会社**

**乳がんが増えています**

サポートしています！健康企業宣言 **ミヤタエレバム株式会社**

保養所 de リフレッシュ **強羅グリーンハイツ**

 保養所から行ける絶景  
芦ノ湖と富士山の夕景  
→保養所はP20  
写真の解説はP23へ

# 一時的に拠出金の支出が減り、 29億円の経常黒字に

平成28年度は健康保険料率を92%に据え置いて運営しました。実質的な経常収支では28億9,372万円の黒字となりました。

## ■ 収 入 ■

合計 56,991,906 千円



### ■ 保険料

収入の97.0%は、被保険者と事業主のみなさんに負担していただいた保険料収入によるもので、553億円でした。人数の増加と、基準賃金や賞与の増加等により、前年度よりも3.4%増加しました。

納付金が減ったことが原因だよ

28年度は久しぶりに経常黒字になったよ!

でも、一時的な要因による黒字で、29年度はまた赤字になりそう…

## ■ 収 支 ■

上のグラフのとおり、経常収入555億円、経常支出526億円、経常収支差引29億円の黒字決算となりました。

過去の積立金を取り崩すことなく、支出を賄うことができました。

## ■ 介 護 保 険 ■

電機健保に加入している40歳以上65歳以上(第2号被保険者)の合計人数をもとに、介護納付金が計算されます(29年度からは総報酬割が一部導入されています)。28年度は49億円となり、介護勘定の決算額は収入総額53億円、支出総額50億円、収支差引3億円をもって終了しました。

### 収入

科 目	決算額(千円)
介護保険収入	4,803,863
その他の収入	456,488
合 計	5,260,351

### 支出

科 目	決算額(千円)
介護納付金	4,952,903
その他の支出	5,342
合 計	4,958,245



医療費の  
伸びも少し  
収まってるよ

### ■保険給付費

被保険者と被扶養者の医療費と各種給付金は261億円で、前年度より3.7%増加しました。例年より医療費の伸びは低く収まっています。

### ■納付金

高齢者医療のために納めなければならないお金です。

- ・前期高齢者納付金…65～74歳の方の医療費を支えるために国民健康保険に支払うお金です。109億円で前年度より16.2%減少しました。2年前の精算による戻り額が大きく、一時的な要因による減少です。
- ・後期高齢者支援金…75歳以上の方の医療費を支えるために、後期高齢者医療広域連合に支払うお金です。116億円で前年度比4.1%減となりました。こちらも精算による戻り額が大きかったことが原因です。

### ■保健事業費

各種健診や人間ドックなど、健康づくり事業の費用です。25億円で、前年度より5.3%増加しました。

## ■支出

合計 53,385,513千円

事務費  
606,388千円

保険給付費  
26,072,566千円

納付金  
23,357,380千円  
 前期高齢者納付金  
10,939,326千円  
 後期高齢者支援金  
11,640,105千円  
 退職者給付拠出金  
777,714千円  
 老人保健拠出金 174千円  
 病床転換支援金 61千円

その他の支出 867,315千円

保健事業費 2,481,864千円

経常支出合計 52,579,379千円

経常収支差引額

## 保険料はこのように使われました(月収36万円のケース)

### ●保険料

月収：36万円×92/1000×12=39万7,440円  
 賞与：50万円×92/1000×2=9万2,000円

年間

48万9,440円

〔事業主25万40円  
 被保険者23万9,400円〕

保険料の使いみちは…

保健事業費 21,976円 4.5%  
 その他 29,784円 6.1%

納付金 206,819円 42.2%

保険給付費 230,861円 47.2%

高齢者医療に  
年20.7万円も  
支払っています

電機健保  
加入者の  
医療費に  
年23.1万円

## 平成28年度の事務監査が実施されました

平成28年度の事務監査は、去る6月22日(木)、鳥居・福田監事および監査法人の公認会計士によって、早朝より終日実施され、健保組合事務全般を通して良好を認められました。

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

おもしろい！と言ってもらえると  
どんなに過酷なロケでもがんばれます!!

レオタード姿でリボンを振りながら行う『浅倉南39歳』のネタでブレイク。  
バラエティ番組で見せる弾けるような笑顔と、どんな無理難題にも体当たりで挑戦する芸人魂に、「彼女を見ると元気が湧いてくる」と、お茶の間で大人気のいとうあさこさん。その活躍を支える仕事への熱い思いを語ってもらった。



■トップス/POU DOU DOU  
■他/スタイリスト私物

## お笑い芸人 いとう あさこさん



元気はつらつ!の一方で、  
周囲への気配りを欠かさない。  
いとうさんはとても礼儀  
正しい女性だ。

### プロフィール

**いとう あさこ** (いとうあさこ)

1970年、東京都生まれ。2009年、アニメのヒロイン浅倉南をモチーフにしたネタでブレイク。『ヒルナンデス!』『メレンゲの気持ち』『世界の果てまでイッテQ!』(すべて日本テレビ)などにレギュラー出演。WEB連載『ああ、だから一人はいやなんだ。』が書籍化(幻冬舎刊)。



## 国立昭和記念公園 (東京都立川市・昭島市)



例年10月～11月初め、550万本のコスモスが咲く昭和記念公園は、東京屈指のコスモスの名所です。公園全体は東京ドーム40個分と広く、レンタサイクルで巡るのもおすすめです。

### ▶花の丘

広大な丘一面に約400万本のコスモスが咲きます。公園内のコスモスの見所は、東花畑、西花畑、花の丘の3カ所ありますが、花の丘がもっとも広く、見事なコスモスの群生が楽しめます。

### ▶日本庭園

池泉回遊式庭園で、池のほとりにある「飲楓亭」ではお抹茶とお菓子の呈茶サービス(520円)があり、庭園を眺めながら一服できます。



### ▶西洋風のいちよう並木も

約200mにわたって伸びるカナールは、水の流れと芝生、天然石の敷石が西洋庭園のたたずまいを見せます。いちよう並木も見事です。

### ▶昭和天皇記念館

昭和天皇在位50年記念事業で作られた昭和記念公園内に、昭和天皇の生物学ご研究や天皇・皇后のご遺品、写真などが展示されています。



約7km  
10,000歩

冒険バラエティ『世界の果てまでイッテQ!』のロケで、全身に青色の砂糖細工を施してイタリアの街を走り、洞窟の中で深さ80mの縦穴に飛び込むなど、過酷なミッションに次々と挑戦。笑顔で体当たりロケを行う姿が「どんなときも本気で力ツコイイ!」、『男前過ぎる!!』と話題を集めている芸人のいとうあさこさん。

「高所恐怖症ですし、ゲテモノ料理が苦手、全身に細工をするときに、スタッフさんの前に裸で出るのもすごく恥ずかしくて…。ロケ中はああ、しんどいな、なんでまた来ちゃったのかな?!と後悔することもしばしばです」と本音を語る彼女。ところが帰国して視聴者の盛り上がりを見ると、「すごいことをケロリと忘れて、また現場に行きたいと思ってしまう…」と笑う。

「私、エゴサーチ(ネットで自分についての評価を探ること)が大好きで、SNSに『ほんとおもしろかった』『大笑いした!』

とか書かれていると、とてもうれいし、みなさんの期待に応えたい!と元気が湧いてきます。それに、現地で一緒にがんばるスタッフさんのためにも、番組をもっと盛り上げたいなって。ただ、挑戦する課題がきついほど反応が大きいというのは、複雑な気持ちですね(笑)」

テレビでその姿を目にしないう日はないくらい超売れっ子の彼女。しかし8年前、『浅倉南39歳イライラする』のネタで注目されるまでは、牛井店でバイトをしながらお笑い活動を続ける日々だった。

『イライラする』のネタでオーディションを受けても、ほとんど落とされてました。それがあの日、イベントだから好きなネタでいいよと言われ、お客さんの前で『イライラする』をやってみたら、私もびつくりするくらいバカ受けして。スタッフさんが『ごめん、このネタはウケるね』とわざわざ私に言っ、番組に呼んでくださったんです。芸風を途中で変える

ことなく同じネタでやってきたので、本人がいいと思っても受け入れられない時期もありましたが、こうやって何かの拍子に突然認めてもらえることもあるんだなって。お笑いに限らずどんな仕事もそうだと思いますが、物事にはタイミングがあるし、やはり、腐らずに続けていくことが大事じゃないでしょうか」

月の休みが1、2日という日々のなか、健康のために心がけていることは?

「運動はしてないし、睡眠も十分には取れないので、食べることに情熱を注いでいます(笑)。適当に食事を済ませるくらいなら空きつ腹でいい、一食を抜いてもいま自分の体が一番欲しているものを食べたいですね。本能に従って食べるのは意外と理にかなっていて、ビタミン不足だと野菜を食べなくなるし、パワーが足りないときはやっぱり肉料理に手が伸びます」

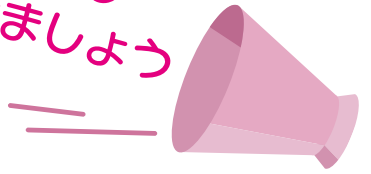
競争が激しい芸能界、ときには心がくじけそうになることも?

「仕事で落ちこむと、家が近い大久保(佳代子)さんに『ちよつと飲んでもらっていいですか?』と声をかけます。飲んで話をして『うん、あなたは悪くないよ』と慰め合ってスッキリするっていう(笑)。収録が一緒のときも、『今日のあさこ、よかつたよ』、『大久保さんもよかつたです!』と車の中で褒め合い、やっぱり飲みに行きます(笑)。芸能界の中ではまだまだ数が少ない女性芸人同志、支え合える仲間がいるっていいですね」



# インフルエンザ予防接種 費用補助のご案内

今年も  
受けましょう



当健保組合では、**A** 補助金、**B** 契約医療機関のどちらかお好きな方法でインフルエンザ予防接種を受けることができます。  
インフルエンザ予防のため、どうぞご利用ください。

※インフルエンザ予防接種は、同一年度内に **A**、**B** いずれか 1 種類、1 回のみが健保組合の補助対象となります。

## **A** 補助金による実施

1. 対象者 被保険者・被扶養者
2. 接種期間 平成29年4月1日～平成30年2月28日
3. 接種医療機関 最寄りの希望する医療機関
4. 補助金額 1,000円(1名につき)
5. 補助金交付申請書最終提出期限  
※接種金額が補助金額より少ない場合は、実費金額を補助します。  
※2回法で接種した場合であっても、補助金の対象は年度内1回のみです。  
**平成30年3月2日(金) 当健保組合必着**
6. 申請方法

- ① 健保組合指定の「領収書(インフルエンザ予防接種料)」を医療機関に持ち、医療機関の証明を受けてください。
  - ② 「領収書(インフルエンザ予防接種料)」を勤務先の健康保険ご担当の方にお渡しください。
  - ③ ご担当の方は、接種を受けた方から提出された「領収書(インフルエンザ予防接種料)」をとりまとめ、事業所単位で「補助金交付申請書」を作成し、健保組合にご提出ください。
- ※接種後は、すみやかに補助金交付申請書を健保組合に提出してください。

## **B** 契約医療機関において実施

1. 対象者 被保険者・被扶養者
2. 接種期間 平成29年10月～平成30年3月
3. 一部負担金 契約医療機関の契約接種料金から、健康保険組合の補助額1,000円を引いた差額

※いずれの場合も、事前に必ず医師にご相談の上接種をお受けください。  
※各種用紙、契約医療機関による予防接種方法等の詳細は、当健保組合ホームページに掲載されていますのでご利用ください。

問い合わせ先：保健事業部健康事業課 TEL 03-3834-7216

10月12日(木)  
開催します

## ピンクリボン運動の一環としての 『女性のための健康教室』

ぜひご参加  
ください!

女性特有の「乳がん」に対する知識を身につけませんか!!

参加対象：当健保組合の女性被保険者および女性被扶養者

参加申込：8月下旬に事業所担当者様あておよび、ホームページにてご案内します。



保養所川柳を  
紹介します!

電機健保の直営保養所を利用された方からいただいた川柳(俳句)を随時、欄外にご紹介いたします。今回は4月から5月にご利用いただいた際の作品です。それぞれ楽しい時間を過ごされた様子が垣間見える秀作ぞろいです。

※( )内略称：強羅=強羅グリーンハイツ、洛北=洛北荘、ドーム=オレンジドームゆがわら。月は利用月です。

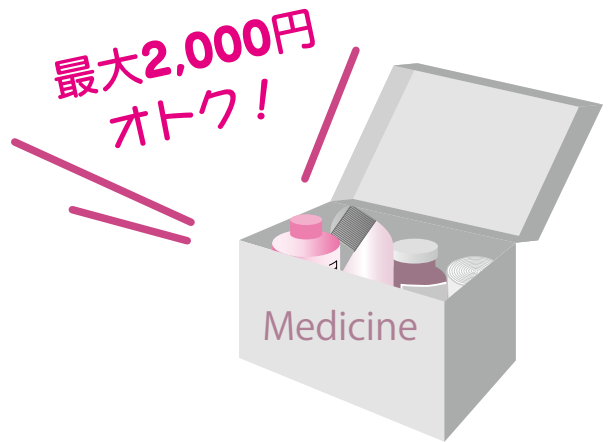
# けんぽポイントGetキャンペーン

## 10/1~12/31の回がスタートします！

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

獲得ポイントは  
『KENPOだより Winter号』に同封する  
「家庭用常備薬のあっせん販売」で使用できます

**最大2,000円分のポイントがGetできます！**



詳しくは同封の「ポイント記録用紙」をご覧ください。

### けんぽポイントGetキャンペーン実施概要

**期 間** 平成29年10月1日~12月31日の3ヵ月間(92日間)

**参 加 資 格** 当健保組合の被保険者および被扶養者

**ポイントゲット方法**

- ・ウォーキングを行った場合…30分ごとに10ポイント
- ・ウォーキング以外の運動を行った場合…30分ごとに5ポイント

**ポイント使用方法** 『KENPOだより Winter号』（平成29年12月下旬発行予定）に同封される「家庭用常備薬の斡旋販売」での購入時に、1ポイント=1円で使用できます(1世帯あたり2,000ポイントまで)。家庭用常備薬の斡旋販売を申し込む際に、ポイント記録用紙を同封して投函してください。



#### 例えば…

30分のウォーキングを毎日(92日間)行ったら → 10ポイント×92回= **920ポイントGet!**

獲得したポイントは、**家庭用常備薬のあっせん販売で使用できます**ので大変お得です。

※貯まったポイントの総合計に100ポイント未満がある場合は切上げとなります。

#### 10月~12月

ウォーキングや運動でポイントを貯め、「ポイント記録用紙」に記入する。

#### 12月中旬

『KENPOだより』とともに「家庭用常備薬補助付斡旋用紙」が自宅に届く。

#### 1月下旬

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

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



# 個人で参加できる禁煙チャレンジ

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

**実施期間** ●平成29年11月1日～平成30年1月31日(3ヵ月間)

**申込締切** ●平成29年10月16日(月) 組合必着

**参加資格** ●当健康保険組合の被保険者・被扶養者

**実施内容** ●①個人で参加申込み(FAXまたは郵送)

②参加者に「禁煙記録日誌」と小冊子を送付します。

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

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

⑤禁煙達成者に「達成賞」を送付します。

禁煙  
できたら  
達成賞  
GET!



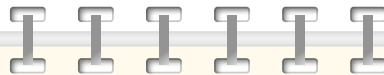
個人で気軽に  
チャレンジ!



★詳しい実施内容等は、あらためて会社担当者様あてにご連絡いたします。

★「事業所単位の禁煙チャレンジ」も通年実施しています。

保健事業部健康推進課まで、お気軽にお問合せください。



タバコの話

## ●お店でたばこが吸えなくなる!? 「健康増進法」が改正される前に、禁煙しませんか?

東京オリンピック・パラリンピックや、ラグビーW杯を前に、受動喫煙対策を強化する健康増進法の改正は、先の国会では見送られました。屋内全面禁煙をめぐる、合意に至らなかったことがその要因です。

しかし、海外に比べて日本のたばこ対策は遅れており、近いうちに受動喫煙対策が強化されるのは確実です。法律が施行されて肩身の狭い思いをする前に、自主的にたばこにさよならしてみませんか。

## ●加熱式たばこに替えても禁煙にはなりません!

「アイコス」「プルームテック」「グロー」など、新しく登場した電気加熱式たばこに替える人が増えています。従来の紙巻たばこに比べて、健康リスクが少ない、受動喫煙の危険がない、などと誤解している人が多いようです。

しかし、電気加熱式たばこにも、ニコチンのほか発がん物質など有害物質が含まれています。厚生労働省『たばこ白書』では、電気加熱式たばこと疾病の関連について「たばこ煙に

さらされることについては安全なレベルはないため、健康に悪影響を及ぼす可能性は高い」としています。

新しいたばこの健康被害が明らかになるには長期間かかります。健康を気にして加熱式たばこに替えようと思う方は、この機会に禁煙を試みることをおすすめします。





# 健診、二次検査、産業医、 ストレスチェックを1つの健診機関に集約 統括した健康管理に取り組んでいます



訪問時の様子



## 超音波工業株式会社

- 本社  
東京都立川市柏町1-6-1
- 従業員数  
約200名



本社外観

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18回は、当健保組合の田中統括保健師と勅使河原保健師が、加入事業所である超音波工業株式会社を訪問し、総務部総務課の高野博行さんにお話を伺いました。

超音波工業(株)は昭和31年に創業。超音波技術を応用した機器の設計・製造・販売を行っています。東京本社工場のほか、大阪支店、名古屋支店の3つの拠点があります。

### 健康診断、2次検査まで 就業時間内に

東京本社では、例年決まった健診機関に依頼して3日間にわたり職場で健診を行っています。大阪・名古屋の2拠点についても申込みから健診結果まで本社で管理し、健診受診率はほぼ100%です。

再検査対象者へは、二次検査も同じ健診機関から巡回健診バスに来ていただき職場で実施し、健診機関での実施が必要な検査は、送迎バスを利用し施設で行っています。就業時間内で実施し、費用はすべて会社が負担しています。

昨年から始まったストレスチェックも同じ健診機関に依頼し、高ストレス者の面談は産業医が行う体制がとられています。

### 当組合の 保健事業の活用を提案

当組合の保健指導を長年利用していただいていた経緯がありますが、超音波工業(株)の特定保健指導の利用率が低下が見受けられます。健診を実施している医療機関が電機健保の特定保健指導の契約機関でもあるため、同一機関の利用で受けやすい環境がとられるのではないかとご提案しました。

一方で、ご家族の健診受診率は組合平均より高く、上昇しています。特別な広報は行っていないものの、奥様が婦人健診や人間ドックを受けられるか

という社員からの問い合わせも時折あるそうです。今年からご家族も電機健保の人間ドック補助を受けられるようになったため、ご家族向け健診の周知にリーフレットの設置をお願いしました。

### 健康意識の高い社風を活かし… 健康企業宣言のご案内

会社の社風とその取り組みを健康企業宣言チェックシートで確認しながら、健康企業宣言のご案内をしました。毎朝、始業時にラジオ体操を行っており、昼休みには散歩や運動をする社員も多く、以前行っていたウォーキングキャンペーンへも多くの方が参加していただいたそう、健康意識の高い社風が伺われます。また、本社の社員食堂では、数種の多彩なメニューとともにカロリー表示を行っているそうです。会社の取組みを確認していく中で、「こういったことにも取り組んでいますよ」と紹介していただき、健康づくりの再確認となりました。

その他、医療費と納付金・支援金が増えている現状に伴い、医療費適正化へのご理解と保健事業のご協力をお願いしました。

ぜひ、今後も  
職場の環境づくりに  
保健事業を活用  
してください



勅使河原保健師

田中統括保健師

# 「拠出金」の話

でんキュートくんの  
健保講座

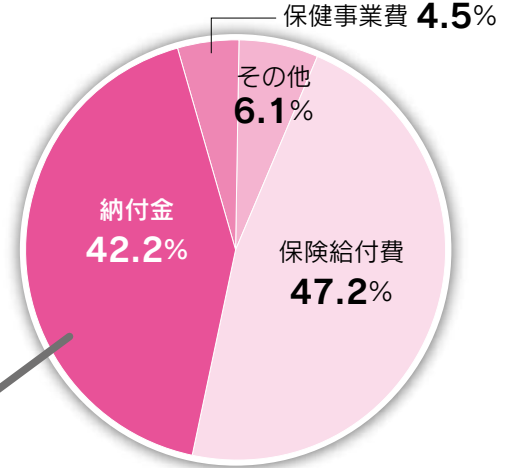


## ● 保険料の42.2%は「拠出金」に支出

電機健保の平成28年度決算では、高齢者医療費を支えるための「拠出金」に、みなさんと事業主からの保険料の42.2%が支出されました。

この拠出金は、法令に基づき国が決めた算定方法で算出された税金のようなものです。みなさんが納めている毎月の保険料の4割は、高齢者医療のために国に納められています。

### ■ 保険料の使いみち

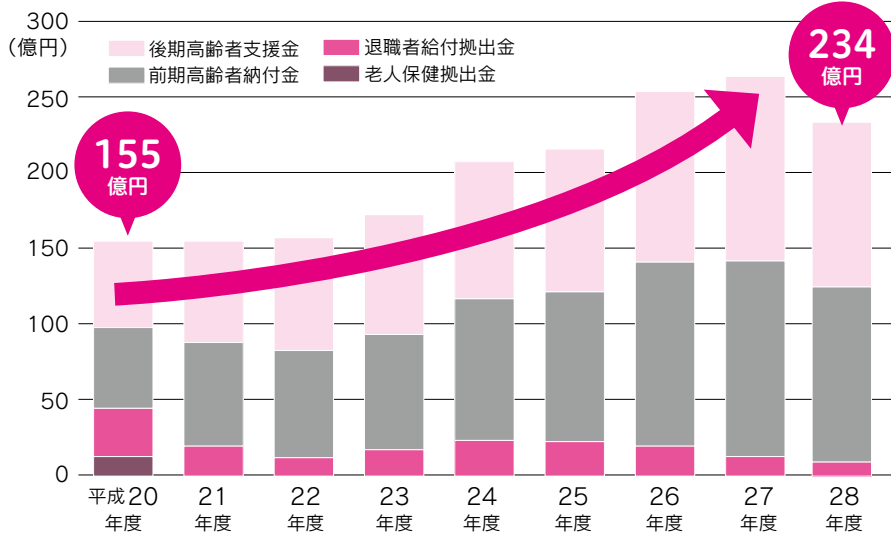


保険料の4割は  
高齢者のために  
拠出してらんだ



(電機健保の平成28年度決算より)

### ■ 電機健保の拠出金の推移



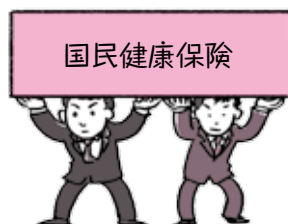
28年度は  
一時的に減ったけど  
全体的には  
急増しているよ



## 拠出金にはおもに2種類あります

### ① 65～74歳の医療費のための「前期高齢者納付金」

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



### ② 75歳以上の医療費のための「後期高齢者支援金」

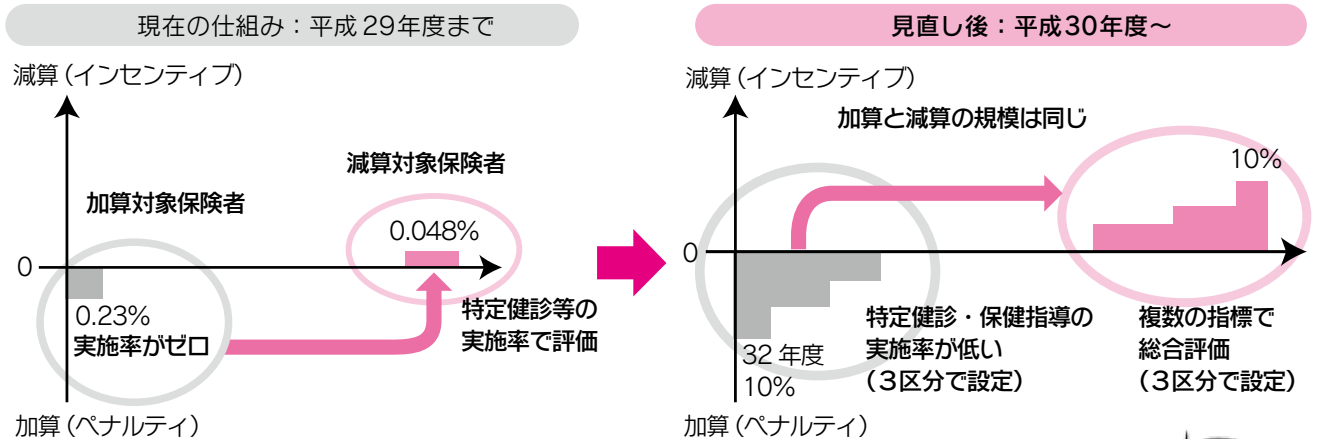
各健保組合等の総報酬に応じて負担する「総報酬割」に変更され、健保組合の負担が増えています。



## ● 特定健診・保健指導の実施率が低いと、後期高齢者支援金が加算される！（予定）

国では、医療費の増加に歯止めをかけるために、後期高齢者支援金の加算率・減算率を拡大して、健保組合等がもっと特定健診・保健指導に取り組むことを求めています。現行の加算率は0.23%、減算率は0.048%ですが、これを最大で10%の加算率・減算率にする予定です。

当健保組合の後期高齢者支援金は116億円で、もしも10%の加算率が適用されると、11億円もの支出増となってしまいます。



## ● 後期高齢者支援金が減額されるしくみもあります

加算率が拡大される反面、減算率も拡大される予定です。健保組合等の健康づくりの取り組みを200点満点で評価し、点が高い健保組合等は後期高齢者支援金が最大で10%減額される予定です。



健診や保健指導をみんなが受けると  
拠出金が減るかも！



### 減算のおもな評価項目（予定）

- ・ 特定健診・保健指導の実施率
- ・ 糖尿病等の重症化予防
- ・ 加入者へのわかりやすい情報提供
- ・ ジェネリック医薬品の使用割合、使用促進策の実施
- ・ がん検診の受診者の把握と効果の確認
- ・ 加入者に向けた健康づくりの働きかけ（運動習慣、食生活改善、こころの健康、喫煙対策、インセンティブ提供事業）
- ・ 事業主との連携、被扶養者の特定健診実施率、特定保健指導実施率

### みなさんへのお願い

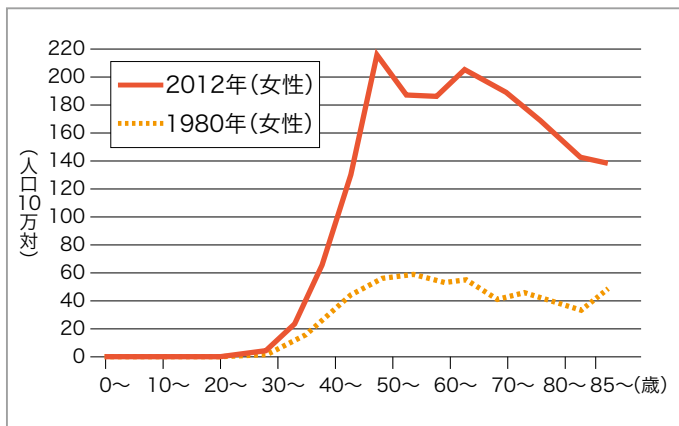
- ・ 健診は毎年必ず受けましょう。とくにご家族の受診率が低くなっています。
- ・ 保健指導の対象になったら必ず受けましょう。
- ・ ジェネリック医薬品を活用しましょう。

# 乳がんが増えています

## 定期的に検診を受けて自分を守りましょう

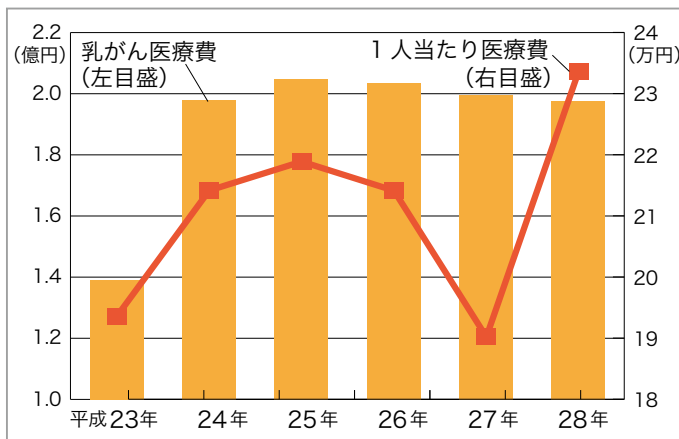
### 40代後半と60代前半が乳がんにかかりやすい年齢です

○年齢階級別がん罹患率推移 乳がん(女性)



(公財)がん研究振興財団「がんの統計'16」より

○電機健保の乳がんの医療費の推移



**乳**がんは日本人女性がかかるがんの第1位です。新たに乳がんと診断される人は年間7万4千人(2012年)、2016年には9万人と推計されています。

年齢では、日本人女性は40代後半と60代前半に、乳がん罹患率のピークがあります。乳がんは、通常は進行がゆっくりしていて、早期に発見できれば治りやすいがんです。「0期」ならほぼ100%、「1期」(しこりが2cm以下で転移なし)なら90%近くが治ります。

早期発見するには、定期的に検診を受け続けることが大切です。

#### 電機健保の補助で

**乳がん検診**を受けられるのは…

#### ● 婦人健診

「会場別巡回婦人健診」「巡回レディース健診」なら**無料**です！

#### ● 人間ドック

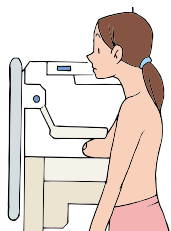
平成29年度から**被扶養者**も受けられるようになりました！

### 「マンモグラフィ」と「超音波(エコー)」のちがい

乳がん検診には、「マンモグラフィ」と「超音波(エコー)」の2種類があります。マンモグラフィでは、乳腺の密度が高い「高濃度乳房」の人の乳がんは見つけにくいのですが、40歳以上の日本人女性の4割が高濃度乳房といわれています。毎年マンモグラフィ検査を受けても、乳

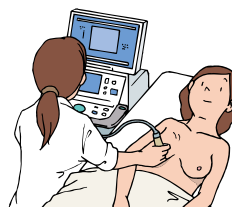
がんが見逃されてしまうことが問題となっています。国の大規模研究で、マンモグラフィと超音波を併用すれば、早期発見率が1.5倍になることがわかっています。マンモグラフィと超音波検査の併用をおすすめします。

#### マンモグラフィ



乳房専用のX線装置で乳房をはさみ、乳腺組織を撮影します。ごく小さな微細石灰化の検出が可能で、精度管理のシステムも整っています。がんがあると白く写りますが、乳腺も白く写るため、高濃度乳房だと乳がんが見つけにくいことがあります。

#### 超音波検査



超音波を出す「プローブ」と呼ばれるセンサーをあて、乳房の断面映像をモニターで観察します。乳腺は白く、がんなどのしこりは黒く写るため、高濃度乳房の乳腺と乳がんの判別がしやすいです。ただ、微細石灰化の検出は困難で、乳房全体の情報を把握しづらく、医師の技量によって差が出やすいという短所があります。

# 子宮頸がん検診も、定期的に受けましょう

子宮がんには、子宮の入口にできる「子宮頸がん」と、子宮体部にできる「子宮体がん」があります。国では、20歳以上の女性に2年に1回の子宮頸がん検診の受診を推奨しています。

子宮頸がんの罹患率のピークは30代で、若い世代がかかりやすいがんです。子宮頸がん検診を定期的に受ければ、がんになる前の「前がん状態」で発見し、治療を開始することができます。

## 市区町村のがん検診も利用できます

自治体が住民向けに実施しているがん検診も利用できます（電機健保の健診と併用可能）。ただし、がん検診はがんだけを調べる検査です。全身の健康状態を調べる電機健保の健診も、忘れずに受診してください。

### 電機健保の補助で

**子宮頸がん検診**を受けられるのは…

#### ● 婦人健診

「会場別巡回婦人健診」「巡回レディース健診」なら**無料**です！

#### ● 人間ドック

平成29年度から**被扶養者**も受けられるようになりました！

#### 子宮頸部細胞診

子宮頸部をこすって細胞を採取し、顕微鏡で調べます。



## 被扶養者受診促進キャンペーン実施中です！

抽選で景品が  
当たる！

### 1 応募対象者

当組合指定<sup>※1</sup>の人間ドック・婦人健診（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<sup>※2</sup>が対象です。

※1 市町村等で行っている健診は対象となりません。

※2 被保険者は対象となりません。

### 2 応募方法および抽選

上半期（1回目）・下半期（2回目）の年2回実施します。

①対象期間内に健診を受け、締切日までに下記（A）（B）いずれかの方法でご応募ください。

（A）：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）に応募用紙の①～⑨の項目について入力のうえ、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

## 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。

# 交通事故の医療費は 加害者が支払うのが原則です

交通事故でケガをしたときの治療費は、加害者が負担するのが原則です。保険証を使って治療を受けることもできますが、その場合は、電機健保に必ず連絡してください。



健康保険で治療を受けたら、  
電機健保へ  
必ずご連絡ください

交通事故でケガをした場合、基本的には自由診療となりますが、自由診療では医療費が高額になり、立て替え負担が重くなってしまうため、保険証を使って治療を受けることもできます。

保険証を使って治療を受けた場合、電機健保が医療費の7割(年齢によって7〜9割)を立て替え負担することになります。この健保負担分を加害者側に請求するために、みなさんからの連絡が必要です。交通事故以外にも、左のようなケースでケガや病気をして、保険証を使って受診したときは、必ず電機健保にご連絡ください。

## 〔交通事故以外の第三者行為の例〕

- 飲食店で食中毒になった
- 不当な暴力を受けてケガをした
- 店舗の設備の欠陥でケガをした
- 他人のペットに噛まれてケガをした





## 通勤中に交通事故にあった場合は、健康保険は使えません

通勤中の災害は、労災保険の対象となります。通勤途中の交通事故は、労災保険のほかに、相手が加入している自動車損害賠償責任保険（自賠責）を選ぶことができます。事業所の担当者や、損害保険会社の担当者にご相談のうえ、手続きをしてください。

## 負傷原因の照会にご協力ください

健保組合では、保険証を使ってケガの治療を受けた方に、負傷原因を照会させていただくことがあります。貴重な保険料を適正に使用するための照会ですので、ご協力をお願いいたします。

「第三者の行為による傷病届」  
を提出してください

治療と警察への連絡がひと段落ついたら、電機健保に連絡のうえ、すみやかに書類を提出してください。交通事故証明書等の添付書類も必要となります。なお、加害者側と示談を行う場合は、事前に電機健保にご相談ください。示談により損害賠償請求権の一部を放棄した場合、健康保険の給付が受けられなくなることがあります。

### 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。

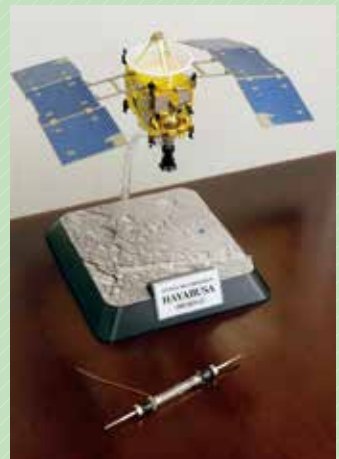


## 社員に気持ちよく働いてもらうのが一番大切。創業100周年の技術は、「はやぶさ」とともに宇宙へ



### ミヤタエレバム株式会社

本社：神奈川県海老名市東柏ヶ谷6-19-10  
従業員数：40名  
事業内容：キセノン放電管、UV殺菌灯など硬質・石英ガラス加工専門メーカー  
創立：1917年



「はやぶさ1号」「はやぶさ2号」に同社製のXeランプが搭載されている

### ミヤタエレバム株式会社

#### 「健康企業宣言」に手を上げたきっかけは?

電機健保から届いた健康企業宣言の資料に喫煙について書いてあり、喫煙率が高い現状を何とかしたいと思ったことがきっかけです。あまり深く考えず、気持ちよく働ける環境にできればと、健康企業宣言をされました。

宮田さん「自身もヘビースモーカーでしたが、昨年11月に背中を痛め、せきをするたびに激痛が走るため、禁煙外来に通って禁煙に成功されています。

#### 社員の健康対策は?

##### ・たばこ

若い男性社員はほとんど吸わないものの、女性の喫煙者が多いとのこと。ただ、昼休みや休憩時間など決まった時間に屋外の喫煙所で吸っており、頻繁なたばこ休憩が問題になることはありません。気持ちよく働いてもらうことが一番と考え、個別の事情も見ながら対応していく考えです。

#### ・健診と保健指導

社員の健診受診率は100%。電機健保の生活習慣病健診を利用されています。再検査の方に受診勧奨するところまでは会社が行い、その先は社員自身に任せています。特定保健指導を受ける社員には、職場で時間内に受けられる体制を整えています。

#### ・職場のコミュニケーション

職場のあいさつは大切にしています。朝礼時には全員起立してあいさつをし、常に周りに目を配り気づいたことは何でも言ってほしいと伝えていきます。それが事故防止につながるからです。また、2〜3名を1つのグループにして仕事を共有し、誰かが休んでも仕事が進められるようにしています。

#### ママさんたちを積極的に採用していきたい

女性社員が多く、パート職員を含めると女性比率は6〜7割。「シングルマザーを最大限応援していきたい」と宮田さん。意欲的で、メンタルが強く、きっちり仕事をしてくれる彼女たちに助けられている、とのこと。仕事に男女の差別はなく、実力勝負で

給与にも反映させ、所属長に女性を登用しています。今後も女性が働きやすい職場環境を整え、ママさんたちを積極的に採用していく考えです。

#### ハンドクラフトの技術で世界と勝負。「はやぶさ」のストロロボも製造

創業100年の老舗を支えているのは、ハンドクラフトの技術。さまざまなガラス加工を「手曲げ」の技術で職人が製造しています。創業者である宮田さんの祖父は、日本で始めてストロボを開発した研究者。「お声がかかれば名誉なこと」と採算度外視ではやぶさプロジェクトに参加し、はやぶさ1号と2号にはミヤタエレバム製のストロボが搭載されています。着陸地点を探る際に使うストロボは、真空中で正確に光らせるのが難しく、3年かけて改良を重ねました。はやぶさ2号は、今も宇宙を飛んでいます。

中国とドイツの企業と契約してOEM生産も行い、国内メーカーとも手を組んで、アメリカやドイツの大企業と勝負しています。海外出張を繰り返す宮田さんは、極真空手の元全日本選手。今は毎朝3時間のゴルフ練習が、健康を支えています。



# 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。

## 保養所や契約ホテルを増やしてほしい。

平成29年7月現在、当組合では以下の保養所、契約ホテルがご利用できます。

- 直営保養所…………… 3カ所
- ハワイ保養所(借上) …… 1カ所
- ラフォーレ倶楽部 …… 10カ所
- 契約保養所…………… 289カ所
- プリンスホテル …… 41カ所
- かんぽの宿…………… 50カ所
- 伊藤園ホテル…………… 45カ所
- 湯快リゾート…………… 27カ所

この他にJTBとも契約しており、全国いろいろな施設をお得な料金でご利用いただけます。詳しくはホームページをご覧ください。

## 病院の診察時「ジェネリック医薬品でお願いします」とは言いづらいです。どうすればいいですか？

当組合ホームページに「ジェネリック医薬品活用術」のページがあり、このページの一番最後に印刷用の「ジェネリック医薬品お願いカード」があります。

こちらを印刷し、病院受診時に保険証、診察カードと一緒に窓口にご提出いただければ、ジェネリック医薬品を希望する意思表示となります。これは薬局の窓口でも同様の扱いとなりますので、是非お試しください。

※病気の種類や薬の種類によってはジェネリック医薬品がない場合や処方できない場合がございます。※医師や薬剤師にご相談することをお勧めいたします。

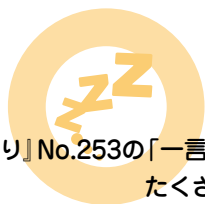
## KENPOだよりを自宅へ送るのはなぜですか？経費がかかるのでは？

現在、健保組合では各種健康診断、保健指導等の受診勧奨、保養所、契約施設の利用促進、医療費の適正化、ジェネリック医薬品の使用促進など数多くの事業を展開しており、ご本人様だけでなくご家族のみなさまにもご協力をいただきたく広報活動を実施しております。

以前は事業所様へ一括で配送し、KENPOだよりの表紙

に「ご家庭にお持ち帰りください」と明記しておりましたが、アンケートをとった結果ほとんどの方が会社の机の引き出しにしまったままでした。

この結果を受け、ご自宅へ配送することとしました。改めてご加入のみなさまのご理解、ご協力をよろしく願いたします。



## 快眠法

『KENPOだより』No.253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す。

- ☞ できるだけ昼間帯に歩く(運動する)ようにする。
- ☞ 眠くなったとき床に入る。
- ☞ 頭寒足熱で枕に保冷剤を巻く。
- ☞ 寝る直前はいろいろ考えずにさっさと布団に入ること。肩を冷やさない。
- ☞ 快眠法は筋トレです。

- ☞ 腕で頬の肉を外側に抑え、鼻の通りをよくしてゆっくり深呼吸しながらたくさん空気を入れることです。
- ☞ 肌触りのよいものを着て寝るのが好きです。
- ☞ タオルを丸めて足元に置き、足を乗せて(足を高くして)寝ることです。

- ☞ 冬はあずきをレンジで温める物で、肩を温めています。肩こりもなくなってよいです。夏はハッカ油のにおいで寝ています。涼しげです。
- ☞ 寝る前のスマホ禁止。
- ☞ 寝付きが悪いときは竹踏みを2～3分すると寝付きがよくなります。

### ユニークな快眠法

猫と寝る。／最近敷布団を購入しました。デパートで何度か試して、妻の分含め25万円と高価でしたが、毎日使用するもので効果的な自己投資と思い購入。今は枕の購入を検討中。／好きな音楽を流しながら眠ります。チャーリップの曲が大好きです。／起きる・食べる・働く・遊ぶ・寝る・声を出す(話す)・笑う・泣く(ドラマとかを見て)／大学受験前日、当時の先生から「目を瞑って静かにしていれば1/3眠れたことになる」と教わり、目を閉じていたら自然に眠れたことを覚えています。大事な日の前はそう自分に言い聞かせて横になります。もちろん今では加えて一杯飲むけどね。／旦那の腕枕。／旦那の隣で寝るのが一番の快眠法です(笑)／小説の序盤、物語が面白くなる前は1ページ読まなくとも寝てしまいます。面白いと頭が冴えてしまうのでつまらないものを読む。／目薬を差して目を温めて寝る。／真っ白を頭に思い浮かべているといつの間にか寝ています。

**ナンバークロス** 難易度★★★★★

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

**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つずつ入ります。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？

**クロスワード**

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

**答え**

A	B	C	D	E

**ヨコのカギ**

- 1 愛車に乗って遠出
- 4 日光の華厳の\_\_\_\_は、日本三大瀑布の一つ
- 6 かけ算の初歩
- 7 10月の第2月曜日は「\_\_\_\_の日」
- 8 豆腐を\_\_\_\_の目に切る
- 9 ダイジェストでPRする映画の\_\_\_\_編
- 11 秋の日は\_\_\_\_落とす

**タテのカギ**

- 1 ゆっくりと本を楽しむ\_\_\_\_の秋
- 2 \_\_\_\_あれば苦あり
- 3 劇場で俳優が立つ所
- 4 選手権をかけた\_\_\_\_マッチ
- 5 50円硬貨にデザインされている花
- 8 問題解決のために練ったり、講じたり
- 10 \_\_\_\_の秋。紅葉を見に行こう
- 11 オス鹿の頭に生えているのは立派
- 12 ドイツの首都
- 13 教育を担当する役所といえば\_\_\_\_科学省
- 14 平安貴族が蹴って遊んだ
- 15 空に浮かぶ白いフワフワ

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」あとと記載してください。

【メール】

kenpoquiz@tokyo-denki-kenpo.org

**締切日** 平成29年9月30日(土)まで(到着分)

**当選者** 正解者(30名)には、粗品を送ります(正解者多数の場合は抽選)。当選者の発表は『KENPOだより』誌上にて、氏名を掲載します。また、応募に際して収集した個人情報は、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「ストレス解消法」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)。



どちらか1つの解答をご応募ください

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

第253号正解 3

ヒ	ヤ	ツ	コ		シ
マ	マ		キン	ギ	ヨ
ワ		セ	ミ		ユウ
リ	エ	キ		ノ	ウ
	ダ		ポ	リ	ト
キ	マ	リ	テ		サツ
シ	メ		ト	ラ	ンプ

第253号正解 センプウキ

応募数 259 正解 255 不正解 4

# 健康相談

## Q & A



今回は  
「高額療養費制度」についてのご  
質問にお答えします

医療給付課 飯田

### Q

高額療養費制度が変わったと聞きましたが？

### A

平成29年8月から、70歳以上の高額療養費が変わりました。

70歳以上の方の自己負担限度額は70歳未満の方より低く設定されていますが、負担能力に応じた負担を求める観点から、今年の8月から右記のとおり引き上げられました。

さらに平成30年8月からは、現役並み所得区分をさらに細分化し、限度額を引き上げることも決まっています。なお、住民税非課税世帯については、変更はありません。

#### ●70歳以上の高額療養費自己負担限度額 (平成29年8月～30年7月、月額)

所得区分	自己負担限度額(月額)	
	外来(個人ごと)	(世帯)
現役並み (標準報酬月額28万円以上)	44,400円 → <b>57,600円</b>	80,100円+1% (44,400円)
一般 (標準報酬月額26万円以下)	12,000円 → <b>14,000円</b> (年間14.4万円上限)	44,400円 → <b>57,600円</b> (44,400円)
住民税非課税		24,600円
住民税非課税 (所得が一定以下)	8,000円	15,000円

〈 〉は直近12ヵ月間に同じ世帯で3ヵ月以上高額療養費に該当した場合の4ヵ月目以降の金額です。

### Q

70歳未満の高額療養費制度はどうなっていますか？

### A

70歳未満の高額療養費制度には変更はありません。所得に応じて、5つの自己負担限度額が決まっています。

所得区分	自己負担限度額(月額)	多数該当
標準報酬月額83万円以上	252,600円+(総医療費-842,000円)×1%	140,100円
標準報酬月額53万～79万円	167,400円+(総医療費-558,000円)×1%	93,000円
標準報酬月額28万～50万円の方	80,100円+(総医療費-267,000円)×1%	44,400円
標準報酬月額26万円以下の方	57,600円	44,400円
被保険者が市区町村民税の非課税者等	35,400円	24,600円

電機健保ご加入のみなさんにはさらに「付加給付」があり、高額療養費の自己負担限度額を超えた場合には2万円を支給します。つまり、標準報酬月額28～50万円の方の場合、医療費が高額になったときも、月6～7万円の自己負担で済みます。

### Q

高額療養費制度の対象にならない負担もあるのですか？

### A

はい。入院時の食事代や、居住費、差額ベッド代などは、高額療養費制度の対象となる費用には含まれません。先進医療などの自己負担部分や、保険適用外の診療費、保険適用にならない出産費用、日用品代も対象になりませんのでご注意ください。



「高額療養費制度」については  
電機健保のホームページ  
「健保の給付▶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。

■当日の主な日程

11月17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)
	18:00 夕食(健康食)
	19:30 温泉卓球大会(※)
11月18日 (土)	21:30 終了、自由時間
	チェックインは15:00以降となります。
	8:00 朝食(健康食)
11月18日 (土)	9:00 「箱根湿生花園」散策ウォーキング(※)
	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)。

宿泊型健康教室 第11弾  
 秋の箱根を健康ウォーキング♪  
**健康食&講習会(血圧編)**  
**自然観賞ウォーキング**  
 大好評企画♪保養所を活用した『宿泊型健康教室』の第11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)・自然観賞ウォーキング』についてご案内し、参加者を募集いたします。  
 自然が豊富な箱根！秋には草が紅葉する「草紅葉」や鮮やかな木の実の色づきがみられる「箱根湿生花園」を散策ウォーキングしてみませんか？！  
 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。



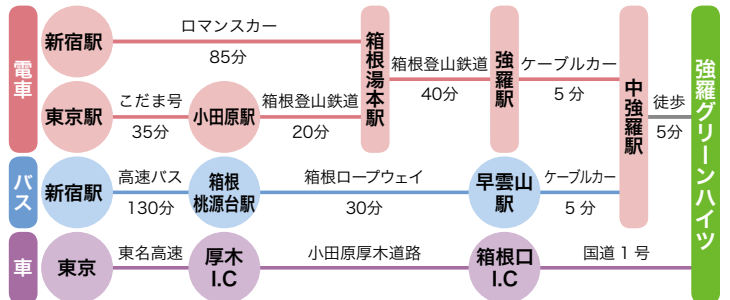
強羅グリーンハイツをご利用ください

抽選申込期間	11月のご利用 …… 9/1 ~ 9/15
	12月のご利用 (~1/3) … 10/2 ~ 10/13
	1月のご利用 (1/4~) … 11/1 ~ 11/15

- 住 所：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4,000円 小学生3,000円 (1泊2食) 3歳~小学生未満1,000円 その他6,000円

※祝前日・土曜日・GW・年末年始・ハイシーズン(8月)はプラス1,000円(幼児をのぞく)。

交通DATA



▲食事  
▲温泉大浴場

## ■募集要項

**開催日時** 平成29年11月17日(金)～18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。

**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9月21日(木)まで

## 宿泊型健康教室【第9弾】報告

### 「まずはやってみよう！」 ～何気ない毎日を意識化しよう～

6月2日(金)～3日(土)にかけ宿泊型健康教室【第9弾】「健康食&講習会(メタボ編)・ナイト&真鶴ウォーキング」を開催しました。

当日は8組18名の参加をいただきました。

当組合保健師の講習会では、「メタボリックシンドロームの基礎知識」から「簡単な動作で頭と体を同時に使うエクササイズ」「筋力チェック」「1日前に摂った食事を書き出す」などのことを行い、脳トレと筋トレを取り入れながら楽しい教室となりました。



夕食後は、全員で万葉公園までウォーキングしてのホタル観賞、また、2日目は真鶴まで移動し、岬をめぐるウォーキングやパークゴルフで身体を動かしました。

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(血压編)&自然観賞ウォーキング 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	<b>申込代表者のご連絡先</b> <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  -                      -  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「温泉卓球大会」について伺います。

1 参加(      名)            2 不参加                  ※自由参加です。

III. 2日目の「ウォーキング」について伺います。

1 参加(      名)            2 不参加                  ※自由参加です。

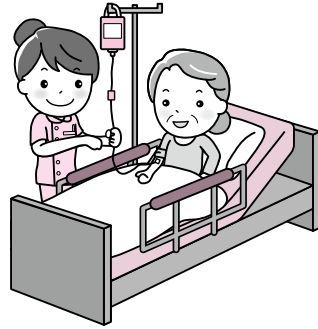
【健康全般に関して聞いてみたいことはありますか】

## 平成29年10月から 65歳以上の入院時居住費の 負担が引き上げられます

入院時の居住費（光熱水費相当額）は、介護保険施設では一日370円負担していることから、65歳以上の医療療養病床への入院患者の居住費が引き上げられます。なお、平成30年4月からは、医療区分にかかわらず370円に統一されます（難病患者を除く）。

### ● 65歳以上の医療療養病床入院時の 居住費 (平成29年10月～平成30年3月)

医療区分	負担額（日額）
医療区分Ⅰ	320円 → 370円
医療区分Ⅱ・Ⅲ (医療の必要性の高い人)	0円 → 200円
難病患者	0円



## 9月から保険料が変わる人が います(定時決定)

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

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

## 限度額適用認定証を ご希望の方は再申請を

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

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

### ※健康保険限度額適用認定証とは……

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



## こんなときにも標準報酬月額は 決め直されます

### 随時改定

保険料が9月分(10月徴収分)から変わる人がいます。

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

## 公 告

### ●所在地変更(平成29年6月30日現在)

事業所名	変更後	変更前
サンキューテクノス株式会社	東京都大田区大森西	東京都町田市鶴間
フェンオール設備株式会社	東京都千代田区飯田橋	東京都中央区東日本橋
スミダ電機株式会社	東京都中央区入船	埼玉県さいたま市浦和区

### ●削除事業所(平成29年6月30日現在)

事業所名	所在地	削除年月日
株式会社 ベティロード	東京都中野区中野	29.4.1
株式会社 アイシン	東京都中央区日本橋馬喰町	29.5.26

### ●名称変更(平成29年6月30日現在)

変更後	変更前	年月日
サンキューテクノス株式会社	EPE株式会社	29.4.1

### ●加入事業所(平成29年6月30日現在)

事業所名	所在地	適用年月日
株式会社 ヨシデン	新潟県胎内市塩沢	29.4.3
株式会社 寺岡北海道	北海道札幌市白石区	29.5.1
株式会社 エヌオーエス	鹿児島県鹿児島市坂元町	29.5.1
フードクリエーションワークス株式会社	東京都港区芝	29.5.1
株式会社 電材ネット	東京都台東区上野	29.6.1

### 資格取得時決定

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

### 育児休業・産前産後休業終了後の改定

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

## 健康日本21推進事業

# 「健康フェスティバル2017」に参加しませんか？

10月から東振協主催の「健康フェスティバル2017」が始まり、期間中は各種イベントが開催されます。

### ★イベント内容

健康フェスティバル2017	開催日	場所
血管年齢 血圧測定 骨密度 体脂肪測定 健康相談等	10月11日(水)	大手町サンケイプラザ ー健康講演会同時実施ー
	10月17日(火)	健保連 東京連合会 (新宿区)
	10月23日(月)	健保連 東京連合会 (新宿区)
	11月18日(土)	立川商工会議所 ー歯科チェック有ー
健康講演会 「講師：間寛平氏」	10月11日(水)	大手町サンケイプラザ
ウォークラリー	10月1日(日)	清水公園 (千葉県野田市)
	10月7日(土)	鎌倉
	10月9日(祝)	国営昭和記念公園
	10月15日(日)	都立葛西臨海公園
	10月21日(土)	天覧山・飯能河原
	10月29日(日)	高尾山
	11月3日(祝)	横浜みなとみらい21
ウォーター フェスティバル	10月22日(日)	東京サマーランド (あきる野市)
スポーツクラブ フェスタ	10月15日(日)	ドゥミルネサンス新橋
	10月22日(日)	ドゥミルネサンス新橋

### 申込方法

参加申込書に必要事項を記入し、**返信用封筒に82円切手を貼付し**、住所・氏名を明記のうえ健康フェスティバル2017事務局に郵送してください。参加申込書は東振協ホームページからダウンロードしてください。

・東振協ホームページ

→ <http://www.toshinkyoo.or.jp/event>

・郵送先 〒101-0025

東京都千代田区神田佐久間町3-21-5

東神田ビル3階

東振協「健康フェスティバル2017」事務局

健康フェスティバル事務局より参加証が送付されますので、イベント当日に持参し、会場受付に提出してください。

※問い合わせおよび申込受付開始は、平成29年9月1日(金)からです。

※10月1日(日)のウォークラリー「清水公園」の参加申し込みの締切日は9月25日(月)、その他は9月29日(金)までです。

## 組合の状況

平成29年6月30日現在

**事業所数**  
792社

**被保険者数**  
男 88,170名  
女 27,834名  
計 116,004名

**被扶養者数**  
計 98,073名

**平均標準報酬月額**  
男 396,176円  
女 249,748円  
平均 361,042円

**保険料調定額**  
(6月分保険料)  
7,095,754,288円

された「平和の鳥居」。今上陛下の立太子礼と連合国との講和条約締結を記念して建てられ、「平和」の扁額は吉田茂の筆によるものです。ここから箱根神社への参道がまっすぐ続き、緑の木々に囲まれた石段を登ると御本殿に至ります。

箱根神社は、源頼朝や徳川家康も参拝したという由緒ある運開きの神様。近年は、箱根神社の末社・九頭龍神社が縁結びの神様として注目され、毎月13日の月次祭には若い女性が参拝船に列をなします。九頭龍神社へは船か徒歩でしか行かれません。箱根神社の境内に九頭龍神社の新宮があり、こちらはお詣りしやすくなっています。



強羅グリーンハイツからケーブルカーとロープウェイを乗り継ぐと、約40分で芦ノ湖に到着。風光明媚の芦ノ湖には遊覧船が多数運航され、とくに南岸から芦ノ湖越しに見える富士山が美しいこと知られています。元箱根港エリアは、赤い鳥居と富士山を一望できる絶景スポット。表紙写真は元箱根港近くの高台からの夕景です。

湖上に浮かぶ朱色の鳥居は、昭和27年に建立された「平和の鳥居」。

### 今月の表紙 保養所から行ける絶景・芦ノ湖と富士山の夕景

### 編集後記

●けんぽポイントGetキャンペーンが10月からスタートします。30分歩くと10ポイント、30分の運動で5ポイント貯まります。同封の記録用紙に記入し、12月の薬あつせん販売にポイントをご利用ください。

●お笑い芸人のいとうあさきさんにインタビューしました(P.4~5)。テレビで見える印象そのまま、元気で明るく、まっすぐな眼差しでお話しくれました。小中高と名門・雙葉学園という育ちのよさからか、今の売れっ子ぶりにも「自分でもよくわからない」と平常心。女性芸人同士でねたむようなことはまったくなく、素直に「売れてよかったね」「おもしろいもんね」「天才だよ」と心から喜び合う仲間で、「木の実を分け合って生きている」のだそう。性格のよさ、頭の下さを実感するインタビューとなりました。

いざというときお役に立ちます

●日本物産 株式会社

**1 帰宅支援ヒップバッグセット** 防災セット

大震災などの緊急時に交通機関が止まった際、徒歩で帰宅することを想定した防災セットです。



SB 477296  
参考価格8,640円➔**斡旋価格7,400円**

**2 どこでもトイレ 便リーナ(約20回分)** 非常用簡易トイレ

水がなくてもすぐ使える非常用簡易トイレセット。  
【セット内容】  
抗菌性凝固剤7g:高吸水性ポリマー ×20個  
排泄収納袋650×500mm:ポリエチレン ×20枚  
ティッシュ: 100枚(50組)  
集約用大型袋:ポリエチレン ×1枚  
取扱説明書 ×1枚



SB 470021  
参考価格3,024円➔**斡旋価格2,500円**

**3 収縮式ヘルメット/オサメット** 国家検定合格品(飛来・落下物)


A4サイズかつ薄さ45mmだから、場所を取らずに収納でき、コンパクトで持ち運びにもうれしいサイズです。



KGO-1  
**斡旋価格4,200円**

**4 3DAYS非常食セット** 非常食 3日分

大人3日(=9食)分+αの非常食セットです。備蓄計算がしやすいようにすべて賞味期限5年の食品に揃えました。  
※すべての食品の賞味期限日は揃っておりません。



SB 420049  
参考価格8,964円➔**斡旋価格7,600円**

No.	品番	品名・規格	定価(税込)	斡旋価格(税込)	個数	単位	金額
1	SB 477296	帰宅支援ヒップバッグセット	8,640円	<b>7,400円</b>		セット	
2	SB 470021	どこでもトイレ 便リーナ(約20回分)	3,024円	<b>2,500円</b>		セット	
3	KGO-1	収縮式ヘルメット/オサメット	オープン	<b>4,200円</b>		個	
4	SB 420049	3DAYS非常食セット	8,964円	<b>7,600円</b>		セット	

斡旋価格は送料込みの金額となります。

※沖縄・離島など、一部地域へのお届けの場合、送料をいただく場合がございます。

お申し込み者名	〒	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	
					FAX番号	
※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。						
住所						

しなやかな人工筋肉で、「腰」をアシスト

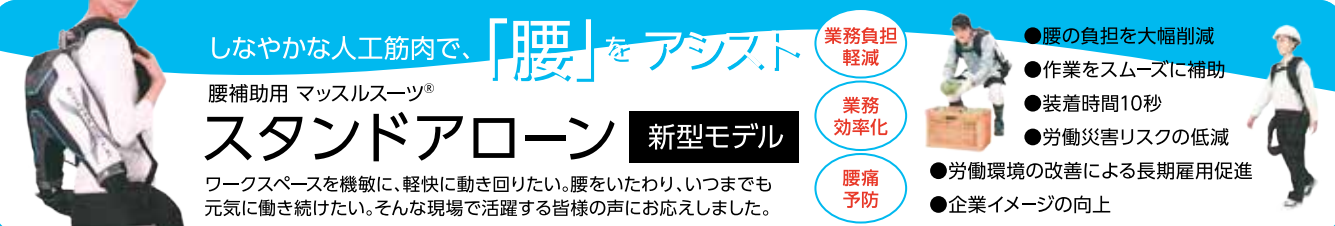
腰補助用 マッスルスーツ®

**スタンドアローン 新型モデル**

ワークスペースを機敏に、軽快に動き回りたい。腰をいたわり、いつまでも元気に働き続けたい。そんな現場で活躍する皆様の声にお応えしました。

業務負担軽減  
業務効率化  
腰痛予防

- 腰の負担を大幅削減
- 作業をスムーズに補助
- 装着時間10秒
- 労働災害リスクの低減
- 労働環境の改善による長期雇用促進
- 企業イメージの向上



**ペット医療保険** 確かな実績

(愛犬の保険) 2012・2013・2014・2015年  
2017・2018・2019年  
ベストペット保険人気商品  
ベストペット保険  
4年連続で

(愛猫の保険) 2012年12月～2015年10月まで

**3つの安心ポイント!**

- ① 医療費用の**80%**を補償
- ② **16歳11か月**まで加入可能
- ③ 入院・通院・手術の回数制限および1日の**限度額なし**

— 獣医師の経験から生まれた唯一の保険 —



ご注文・お問い合わせは

FAX : 03-5550-9404  
TEL : 03-5566-7611

- 申し込みめ切 平成29年10月31日
- 納品方法 注文受付後約2週間を納入
- お支払方法 納品後、別途請求書をお送りいたします。後日、金融機関からお振込みください。(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。