

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

Winter | No.255

●ホームページアドレス
<http://www.denkikenpo.or.jp>



contents

保健師日誌 角田無線電機株式会社

生活習慣病の医療費の状況

サポートしています! 健康企業宣言 株式会社電巧社

保養所 de リフレッシュ 洛北荘

 保養所から行ける絶景

祇園・八坂の塔雪景色

→保養所はP20

写真の解説はP23へ

新年のご挨拶

あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、清々しい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。また、平素は当健康保険組合の事業運営に対し多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、みなさまご承知のとおり、高齢社会の進行や医療技術の進歩、高額薬剤の保険適用等により、健保組合が負担する医療費は増大を続けています。全国の健保組合の平均では、この10年間で被保険者1人当たりの年間保険料負担は約10万円も増加しており、健保組合の支出の増加は、現役世代の負担の増加となって現れています。

このようななか、平成29年度は、所得水



鈴木 敏雄

東京都電機健康保険組合 理事長

準の高い高齢世代の負担が見直される等、健康保険・介護保険において世代間負担の公平性を図る制度改正がなされました。平成30年度は、診療報酬・介護報酬の同時改定が予定されていますが、現役世代の負担に配慮されたものになることが望まれます。

一方、平成30年度は、第3期特定健診・特定保健指導実施計画と第2期データヘルス計画が同時にスタートする、健保組合にとって非常に重要な年となります。特定健診・特定保健指導は、実施率に応じた後期高齢者支援金の加算・減算が拡大され、データヘルス計画は、3年間に及ぶ試行期間を経て本格稼働の時期となります。

健康保険組合でも、平成30年度に向け、計画の策定とその実施の準備に鋭意取り組み

んでいるところです。みなさまの健康づくり、病気の重症化予防にお役に立てるよう、事業主のご理解、ご協力をいただきながら積極的に展開してまいります。みなさまにおかれましては、特定健診・特定保健指導をはじめとした当健保組合の事業を積極的にご活用いただき、健康管理・健康づくりに取り組んでいただければ幸いです。

平成30年は戌年です。人との付き合いが古く、社会性があり、忠実で勤勉な動物・犬。新しい年は人とのつながりを大切にしながら、勤勉に努力し、穏やかな一年となることを祈念いたします。

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



◎右手と左手、 両方の手相を見てみましょう

右手

後天的な経験を示します。生まれ持ったものをどう使ってきたか、今後使っていくかを示します。結婚や転職など、具体的な人生のイベントが刻まれています。

左手

先天性の気質を示します。受け継いでいる才能、ものの考え方などがあらわれます。

感情線

小指の下から出発し、人差し指に向かって伸びている線です。一般に感情線が長い人ほど情熱的で、短い人は冷静で感情の起伏が少ない人です。また、感情線から細かな支線が多く出ている方は愛情深い方が多いです。

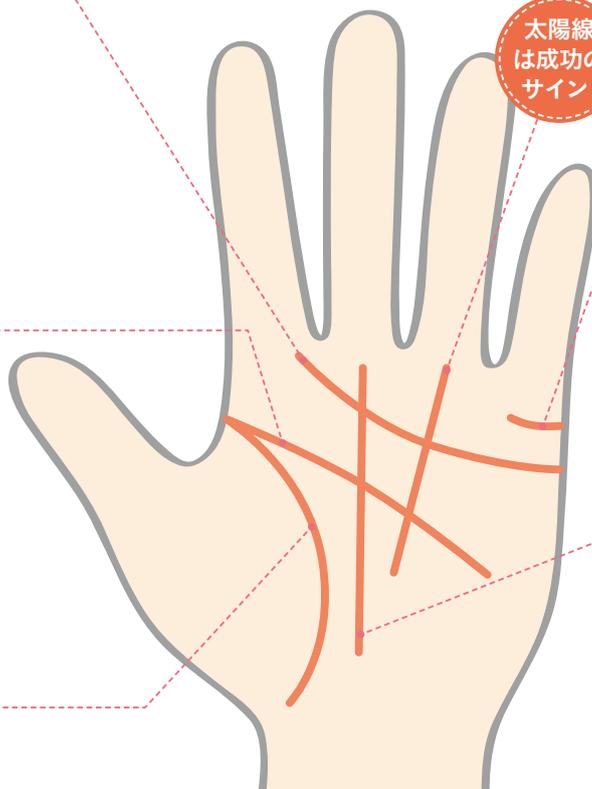
知能線

親指と人差し指の間から手の平を横切って伸びている線です。一般的に長い人ほど長く考え、短い人は即断即決タイプ、手首の方に伸びる人はロマンチストで、真横に伸びる人は現実的な考え方をする傾向にあります。

生命線

親指と人差し指の間から、親指のつけ根のふくらみに沿って手首の方へ伸びている線です。線が濃い人、長い人、枝分かれして複数ある人は生命力が強くバイタリティがあります。

手相の基本の6線



太陽線は成功のサイン!

太陽線

薬指の下にあらわれる縦線で誰もが出ているわけではありません。名声、知名度、人気や金運を示し、太く長いほど運勢が強くなります。

結婚線

小指の下に出る短い横線です。線が複数ある人は、必ずしも複数回結婚することを意味するのではなく、結婚を考えるような深い恋愛の回数あらわします。

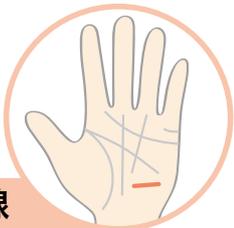
運命線

中指に向かう縦長の線。運命的な出来事や、社会的な実力の発揮度合いをあらわします。線が濃い人は自分自身頑張れていると思っている人で、薄い時期や運命線がない時期は、やりがいを感じられないものです。

こんな線にも
要注意

健康線

手の平の下部に横線が出るケースがあり、これは胃腸の不調を表していますので、この線が出ている人は生活習慣を見直してみましょう。また、手首近くの生命線付近に小さな楕円状の島型があると生活習慣病になりやすいのでこちらも注意が必要です。



爪の白点は ラッキーサインです!

爪の表面に出現する小さな白い点は、幸運が起きる兆しをあらわします。指によって幸運の内容が異なります。修正液やネイルアートで白い点を自分で書き入れても、効果が期待できます。

小指に出る白点

不動産に関する喜び。
妊娠がわかる。
子ども運上昇。

薬指に出る白点

地位、名声を博すことがある。金運も良好。

中指に出る白点

旅行や引越しによる開運。遠方によいことあり。

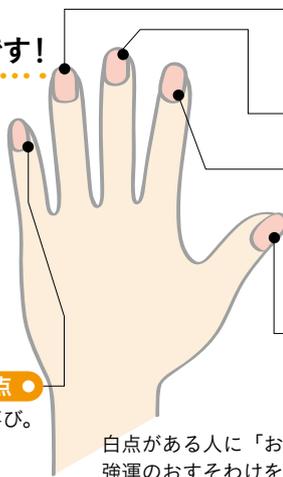
人差し指に出る白点

希望が出てくる。願い事全般が叶う喜びあり。

親指に出る白点

愛情深い恋人が出現。願望が叶う暗示。

白点がある人に「お近づき」になると強運のおすそわけをしてもらえます。



第19期 理事・議員名簿

任期 平成29年9月8日～平成32年9月7日

選 定



理事 廣瀬美智俊
廣瀬無線電機(株)



理事 小野一志
(株)オノデン



理事 高橋 誠
ミツワ電気照明(株)



専務理事 森田 章
東京都電機健康保険組合



理事長 鈴木敏雄
スズデン(株)



理事 神部雅人
神田通信機(株)



理事 藤本正則
中央無線電機(株)



理事 浜田昭博
浜田電機(株)



理事 岩田善行
中央商事(株)



理事 堀内 覚
大和無線電機(株)



議員 染谷英雄
(株)栄電子



議員 福島慎介
(株)ルネサスイーストン



議員 代田 偉
(株)プリモ



監事 鳥居和久
鳥居電業(株)



理事 川井史明
東京都電機企業年金基金



議員 東海林尊信
オーエスエレクトロニクス(株)



議員 西川雄三
(株)東西



議員 横川敬一
横川電機(株)



議員 藤原幹人
(株)ジュバ



議員 打矢正雄
ウチヤサーモスタット(株)



議員 中村孝夫
中村電気(株)



議員 藤巻宏直
メトロ電気(株)



議員 小島寿之
小島電機工業(株)



議員 宮崎信行
飯田通商(株)



議員 田中英二
(株)クラウン無線



東京都電機健康保険組合

互 選



理事 高橋 稔
日本電波工業(株)



理事 古泉豊志
佐島電機(株)



理事 八陣三樹雄
SMK(株)



理事 高橋良昌
オリエンタルモーター(株)



理事 加藤公生
富久無線電機(株)



理事 中山和彦
日本アンテナ(株)



理事 丸山 修
双信電機(株)



理事 新 房和
(株)リョーサン



理事 藤縄信之
(株)オーディオテクニカ



理事 堀本正昭
岩崎電気(株)



議員 丸山博昭
加賀電子(株)



議員 石井健明
日本電産(株)



議員 伊藤公一
(株)光電製作所



監事 福田裕之
特殊電装(株)



理事 渡辺 勤
東京都電機健康保険組合



議員 山田和彦
(株)ヨコオ



議員 板垣昌平
角田無線電機(株)



議員 新井誠次
東京コスモス電機(株)



議員 岩田 勉
(株)エクセル



議員 中村 実
澤藤電機(株)



議員 高梨裕市
東亜電気工業(株)



議員 内野泰宏
新光商事(株)



議員 伊藤久哉
三信電気(株)



議員 田原長俊
扶桑電機工業(株)



議員 加知雅子
(株)セガホールディングス

平成30年 健保の展望

国際医療福祉大学大学院教授 水巻 中正

データヘルス第2期へ、
国民の健康寿命延伸に期待

28年度は前年度比減となったが、医療費増高傾向は変わらず

超高齢化や高額薬剤の使用頻度の増加などから国民医療費の膨張が進み、平成30年の健康保険組合を取り巻く環境は依然厳しい状況を増し、楽観を許しません。長年主張してきた社会保障制度改革は進まず、逆に強く反対した介護納付金に総報酬割方式を導入した改正介護保険法が前年に成立すると健保組合の財政状況の前途は険しいものとなっています。

厚生労働省によると、平成28年度の医療費(動向)の総額は前年度比0.4%減の41兆2865億円で、診療報酬本体のマイナス改定が行われた14年

データヘルスと健康経営[®]、健保と会社のコラボヘルスが重要に

健康保険組合連合会(健保連)が発表した「平成28年度健保組合決算見込の概要」では、被保険者数の大幅増が保険料収入を押し上げたほか、保険給付費と高齢者医療に対する拠出金(支援金・納付金等)の伸びが抑えられ、2000億円程度の収入超過で小康状態を維持したが、4割近い組合が経常赤字を計上するなど、厳しい財政状況が続きました。義務的経費の半分近くを拠出金に充てる状況も改善されず、4分の1を超える組合で拠出金が法定給付を上回り、団塊世代がすべて後期高齢者に移行する2025年には義務的経費に占める割合は平均で50.7%に達する、と推計しています。

また、28年度の高額医療交付金交付事業によると、患者一人当たりの1カ月の医療費が1000万円以上の「超高額レセプト」は、前年度比1.23件増の484件と過去最多を更新し、初めて400件を超えました。最高額は1億694万1690円となっています。

(注)掲載内容については、2017年11月1日現在の情勢に基づき構成しています。

度以来、14年ぶりに減少に転じました。前年度後半に医療費を押し上げたC型肝炎新薬に対し、28年度薬価改定で市場拡大再算定の特例を適用して薬価を大幅に切り下げたことと、治療が一巡して使用量が落ち着いたためと見られます。しかし、27、28年度の2年間で平均した伸び率は1.7%に上り、年率2%程度ずつ増え続ける近年の傾向は変わらない、と厚生省は分析しています。

こうした危機的状況が続くなか、30年度からは第2期データヘルス計画が本格稼働化します。厚生労働省は「データヘルス・健康経営を推進するためのコラボヘルス(連携・協力)ガイドライン」に基づき、①課題に応じた目標設定と評価結果の見える化、②情報共有型から課題解決型のコラボヘルス体制の構築、③データヘルス事業の横展開をあげ、各ポイントに対応した国の支援策で機動力と実効性を高める推進体制に取り組みます。また、第3期を迎える特定健診・特定保健指導の見直しでは、全保険者の実施率を公表するとともに、後期高齢者支援金加算率を30年度から段階的に引き上げるとしています。

国民の健康寿命延伸のために、データヘルスと健康経営のコラボヘルスが今ほど重要なことはありません。

保養所川柳を
紹介します!

電機健保の直営保養所を利用された方からいただいた川柳(俳句)を随時、欄外にご紹介いたします。今回は6月から8月にご利用いただいた際の作品です。それぞれ楽しい時間を過ごされた様子が垣間見える秀作ぞろいです。

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

平成29年度 健康保険組合全国大会が開催されました

迫る超高齢社会！ 皆保険の存続へ改革断行！！

—優れた保険者機能を発揮し、我々が皆保険を守る—

去る11月28日、平成29年度健康保険組合全国大会が開催されました。

当日は、会場となった東京国際フォーラムに全国約1400の健保組合からおよそ3500人が参加。高齢者医療費の負担構造の改革、実効ある医療費適正化対策の実施を強く訴えました。

大会冒頭の基調演説で、健康保険組合連合会（健保連）の大家陸毅会長は「被用者保険の財政が安定に向かっているというのはまちがった認識である。2025年には世界が経験したことのない超高齢社会を迎え、60%の健保組合で拠出金が法定給付費を上回る。国民皆保険を次世代につなぐために、現役世代が納得できる改革の断行を強く求める」と表明。皆保険制度を次世代に引き継ぐため、また現役世代が納得できる制度の実現を期し、以下の4つの事項を組織の総意として決議しました。

スローガン

▶ 拠出金負担に50%の上限、現役世代の負担に歯止めを

高齢者医療費の増加が顕著であり、それを支える現役世代の負担は限界を超えている。拠出金負担に50%の上限を設定し、上限を超える部分は国庫負担とするなど、現役世代の負担に歯止めをかけなければならない。

▶ 高齢者医療費の負担構造改革の早期実現

現役世代の負担軽減や高齢者に応分の負担を求めるなど、高齢者医療費の負担構造改革を断行すべきである。また、消費税の引き上げや税制の見直しにより必要な財源を確保すべきである。

▶ 実効ある医療費適正化対策の確実な実施

過剰な急性期病床の削減や地域包括ケアシステムの早期構築を中心とした医療機能の分化・連携の推進、薬剤費の適正化、保険給付範囲の見直しなど国全体であらゆる方策を通じて医療費の伸びを抑制すべきである。

▶ 生涯現役社会を目指し、保健事業等の積極的な推進

高齢になっても健康で働き続けることができるよう、健康保険組合は保険者機能の発揮に全力で取り組む決意である。この保険者機能の発揮に効果的な健康保険組合を将来にわたって維持・発展させるべきである。



新年こそ!



禁煙外来でタバコにさよなら

禁煙に何度も失敗している…、そんな方には「禁煙外来」をおすすめします。

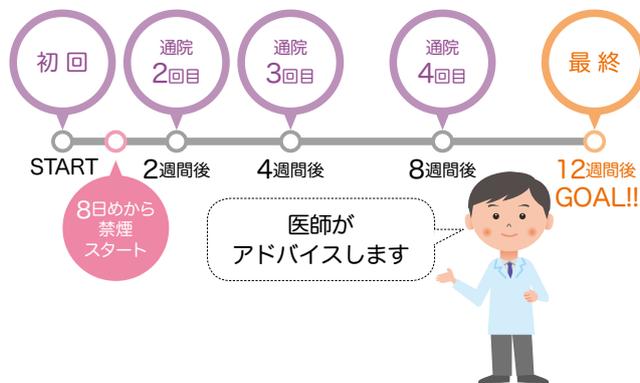
お薬を使って離脱症状をやわらげながら禁煙するため、1人で禁煙するよりも成功率が高くなっています。

ほとんどの方が保険証を使って受診でき、自己負担は3ヵ月間で13,000～20,000円程度です。

◎12週間、計5回通院します

禁煙外来では、禁煙補助薬(バレニクリン)、ニコチンパッチのいずれかの処方を受けます(ニコチンガムは市販薬のため個人で購入)。また、息に含まれる一酸化炭素濃度を測定して禁煙状況を確認し、禁煙を続けるためのアドバイスを受けられます。

健康保険を使った禁煙治療のスケジュール



禁煙外来で使われる薬



バレニクリン
保険適用

ニコチンパッチ
保険適用

ニコチンガム
市販薬

※一部ニコチンパッチは薬局にて購入可能

◎禁煙外来の費用補助が受けられます!

電機健保の「事業所参加型の禁煙チャレンジ」に参加された方には、禁煙外来の自己負担に対して10,000円上限の補助があります(禁煙達成者のみ)。



禁煙チャレンジ(事業所参加型)はいつでもご応募できます

※個人参加型は6～8月、11～1月に行っています。

- ① 電話でお申込み
- ② 事前アンケートにご協力ください
- ③ 健康教室・グループワークを行います
- ④ 禁煙チャレンジスタート (1週間後と1ヵ月後に電話等でサポートを行います)
 - ① セルフヘルプコース(禁煙記録日誌を利用して各自で禁煙)
 - ② ニコチン代替コース(「ニコチンガム」「ニコチンパッチ」を各自で購入して禁煙)
 - ③ 禁煙外来コース(禁煙外来を受診して禁煙)

※②③の利用者で禁煙達成者には、申請により10,000円を上限に補助金を支給します。
- ⑤ チャレンジ終了
3ヵ月後にグループワークを行い、アンケートを実施します。禁煙達成者に「達成賞」を贈呈します。

東京都電機健康保険組合 保健事業部 健康推進課 03-3834-7217

*このコーナーでは、当健保組合の保健師が交代で事業所を訪問します。

再検査が必要な社員への個別通知をスタート 重症化を防ぐ取り組みを進めています



角田無線電機株式会社

- 本社 東京都千代田区外神田3-14-10
- 従業員数 408名(平成29年10月現在)

「健診受診は義務」と社員に周知

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19回は、当健保組合の磯永保健師が、加入事業所である角田無線電機株式会社を訪問し、総務部の泉田健さんにお話を伺いました。

角田無線電機(株)は昭和21年に創業。電子部品から家電商品までエレクトロニクス関連商品を幅広く提供する総合卸商社です。北海道から沖縄まで、全国主要都市に営業所と物流センターを配置しています。

社員の健康を守り、重症化を予防したいという社長の思いから、今年から積極的に健康管理に取り組みられています。健康診断の必要性を周知し、各拠点の責任者が申込みから実施までを担当することで、健診受診率はほぼ100%です。健診結果は、社員本人が直接結果を本社に送付し、集約しています。さらに、今年度からは本社総務部から再検査が必要な社員に対して、個人宛に受診勧奨通知の送付が予定されています。

保健事業を活用し、本人と家族の健康管理を

角田無線電機(株)では、今年から重症化予防面談を実施しています。特定保健指導の案内も始め、泉田さんは「特定保健指導への参加も呼びかけていきます」と積極的な当組合の保健事業の利用をされていました。より多くの人の利用につながるように、特定保健指導の継続支援方法は電子メールなどもあることや、個人の状況に合わせたアドバイスによる減量や検査数値が改善した実績も多く効果があることを伝えました。

また、電機健保では今年度からご家族も人間ドックの補助を受けられるようになりました。健診の利用が少ないため、社員を通じてご家族の健診受診を勧めていただくようお願いしました。

喫煙対策・健康企業宣言についてのご案内

新たに今年から取り組んでいる健康管理について、当組合が窓口となっている「健康企業宣言」のチェックシートに実際にご記入いただきながら話し合いました。健康課題としては、角田無線電機(株)の喫煙率は全国平均より高い状況が挙げられました。広く知られているたばこの害については偏った情報も多く、正しい知識の情報提供として健康教室や禁煙チャレンジを紹介しました。また、禁煙リーフレットをご紹介したところ、さっそく喫煙対策の第一歩として配布していただけたとのことでした。

最後に電機健保の財政状況についてご説明し、医療費と拠出金の増加が顕著であり、医療費適正化へのご理解とご協力をお願いしました。



保健指導や禁煙事業をぜひご利用ください

磯永保健師

の状況

今回は電機健保の生活習慣病の医療費について解説するよ



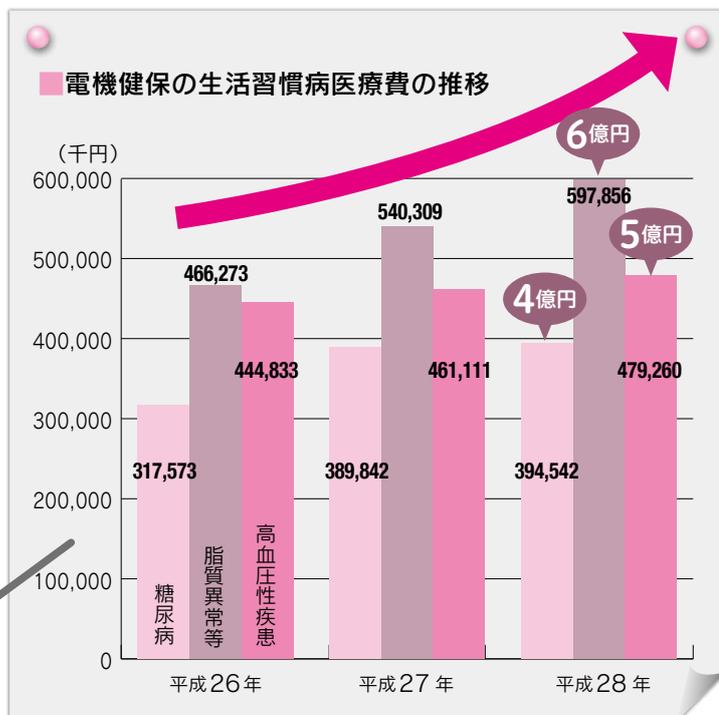
でんキュートくんの健保講座



● 脂質異常等に6億円かかっています

電機健保の生活習慣病の医療費はどうなっているのでしょうか。代表的な生活習慣病である「糖尿病」「脂質異常等」「高血圧性疾患」の3つの保険給付費の過去3カ年の推移を見てみました。

加入者数が増加しているため、単純比較はできませんが、全体として増加傾向にあります。平成28年度は、糖尿病に約4億円、脂質異常等に約6億円、高血圧性疾患に約5億円、合計で約15億円の保険給付費が支出されました。



じわじわと増えているね

脂質異常がとくに増えているよ



の低下が起こり、がんになりやすくなります。がんは一種の老化であり、日本は急激に高齢化が進んだため、世界一のがん大国となっています。

● 早期がんには症状はない。絶好調のときに定期的ながん検診を

1つのがん細胞が分裂を繰り返して1cmになるには10～20年かかります。1cm未満では見つけることができませんので、1～2cmの早期がんのうちに見つけるのが大事で、この期間は1～2年しかありません。早期がんは症状がなく、元気なときに定期的ながん検診を受け続けることが早期発見につながります。

● 女性は若いうちからがん検診を

乳がんは40代、子宮頸がんは30代が最も多く、若い年代では男性よりも女性のほうががんが多いのです。日本人の乳がん・子宮頸がん検診受診率は先進国の中で非常に低く、早期発見がしにくくなっています。症状があったらすぐに病院に行くのでは遅いのです。女性はとくに、若く元気なうちからがん検診を受けましょう。

がんの進行と自覚症状が出るまで



がんで死なないヒケツ

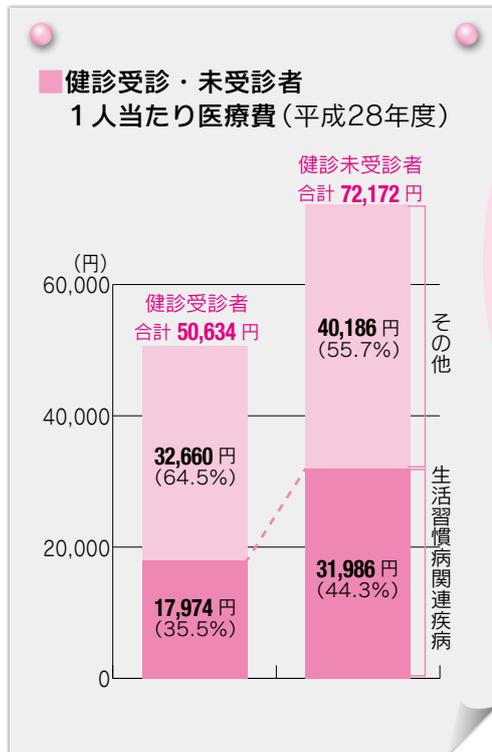
- ・ たばこは吸わない。受動喫煙も避ける。
- ・ お酒を控える。顔が赤くなる人はとくに要注意。
- ・ 若いうちは肉を控える。
- ・ ピロリ菌感染のある人は塩分を控える。
- ・ 野菜・果物は欠かさない。サプリメントは不要。
- ・ 運動をする。
- ・ 細菌・ウイルス感染を避ける。
- ・ 定期的ながん検診を受ける。

生活習慣病の医療費

● 健診を受けた人と受けない人の医療費を比べてみると…

平成27年度に健診を受けた人と受けなかった人の、翌年の医療費を比較してみました（40歳以上の被保険者）。健診を受けた人の医療費は50,634円でしたが、健診を受けなかった人の医療費は72,172円で、1.43倍も多くなっています。

さらにその内訳として生活習慣病関連疾病の医療費をみると、健診を受けた人は17,974円で35.5%、健診を受けなかった人は31,986円で44.3%を占め、生活習慣病関連疾病の金額も、割合も高いことがわかります。



- **みなさんへのお願い**
- ・ 日頃からよい生活習慣を身につけて、生活習慣病を予防しましょう
 - ・ 健診を毎年受けて、早期発見・早期治療につなげましょう
 - ・ 保健指導の対象になったら必ず受けましょう

健康管理委員
講演会

「がんで死なないヒケツ」

東京大学医学部附属病院放射線科准教授 中川 恵一先生



● がんは遺伝病？ 生活習慣病？

よく「がん家系だから検診を受けている」という人がいますが、遺伝が原因のがんは、わずか5%に過ぎません。がんの原因の3分の1はたばこで、さらに3分の1が食事などの生活習慣、残る3分の1は運です。がんで死なないためには、生活習慣をよくし、早期に発見して、最初の治療を間違えないことが重要です。

● がんの6割は治る

がんの5年生存率は65%、早期がんに限ると95%です。今やがんは不治の病ではありませんが、告知されると約2週間は抑うつ的になり、徐々に落ち着きを取り戻す方が多いので、告知後しばらくはふとんをかぶって寝ているのが一番です。日本では毎年100万人ががんと診断され、その

3分の1は働く世代です。

● 欧米ではがん死亡減少、日本だけが増加

先進国ではがんによる死亡が減少していますが、日本だけが増加しています。大腸がんの死亡数は日本もアメリカも5万人で、人口比が2.5倍であることを考えると大問題です。欧米では学校でがんについて学びますが、日本人はがん教育を受けておらず、正しい知識を持っていません。ある調査で、がん予防のためにしていることの1位が「焦げている部分を食べない」となり、エビデンスに乏しい説を信じ込んでいることがわかります。今年4月から小・中・高校でがん教育が始まりますが、残るは大人の教育です。

60歳になると、コピーミスによってがん細胞は毎日5000個できるといわれますが、通常は免疫細胞ががん細胞を殺しています。年をとると遺伝子の経年劣化と免疫力

被扶養者のみなさん、 平成29年度分の**健診**はお済みですか？

「契約健診機関での受診」ならまだ間に合います！

※「補助金による家族健診」「補助金による人間ドック」「会場別巡回婦人健診」「補助金による婦人健診」「巡回レディース健診」の申込みは、平成29年度分は終了しました。

平成29年度分でまだ間に合うのはこの3つ！

1 契約健診機関
で受ける

家族健診

【対象者】40～74歳の被扶養者(男性・女性)

【費用】無料

【検査内容】問診・身体計測(身長・体重・腹囲・BMI)・血圧・検尿(糖・蛋白)・生化学的検査(AST〔GOT〕・ALT〔GPT〕・ γ -GTP・HDL コレステロール、LDL コレステロール・中性脂肪・空腹時血糖・HbA1c)

2 契約健診機関
で受ける

人間ドック

【対象者】35～74歳の被保険者と被扶養者

【費用】12,000円

【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・腎機能・肝機能・糖尿病・血液系・聴力検査・眼科系・尿検査・便検査・婦人科・その他の検査
※健診機関により検査内容は異なります。

3 契約健診機関
で受ける

婦人健診

【対象者】35～74歳の被保険者(女性)と被扶養者(女性)

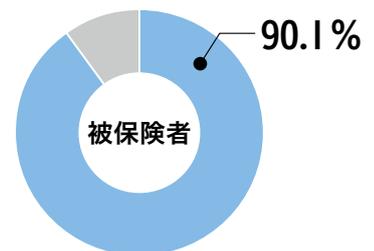
【費用】5,000円

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

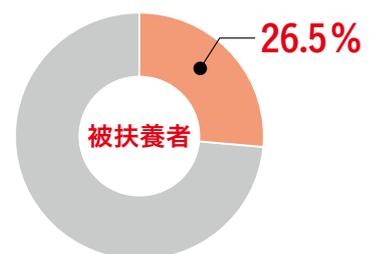
ご家族の 健診受診率が 低くなっています

昨年度(24.6%)よりも増加はしていますが、被保険者本人に比べて、被扶養者の健診受診率は低くなっています。29年度からは被扶養者も人間ドックを受けられるようになり、健診受診の機会は増えています。年1回、ご自分のための時間を作って受診してください。

●平成28年度の健診受診率



〔対象者113,460人中102,220人が受診(15～74歳)〕



〔対象者30,458人中8,079人受診(35歳以上女性と40歳以上男性)〕

被扶養者受診促進キャンペーン (下半期)を実施中です

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

詳細は当組合ホームページ「各種健診・疾病予防」の各健診案内をご覧ください。

30年度事業の「巡回婦人健診」 (別冊とじ込みの黄色い冊子)もご利用ください

別冊にとじ込みの黄色い冊子に、「春季巡回婦人健診のご案内」をご紹介しています(30年度分)。無料で、乳がん・子宮頸がん検査がセットされているお得な健診です。申込書もついていますので、ぜひご利用ください。



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



スマホでも
見られるよ！



保養所はココ！
 空室情報も随時更新しています。

写真を募集中！
 みなさんの投稿写真が
 トップを飾ります。



健診・人間ドックはココ！
 申込方法なども詳しく
 掲載しています。

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

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

健康企業宣言はココ！



宿泊体験型イベント
『竹灯籠作り』報告

～出来栄に大満足～

8月25日(金)に強羅グリーンハイツ、27日(日)にオレンジドームゆがわらにおいて宿泊体験型イベント『竹灯籠作り』が開催されました。
 当日は、子供達のみならず大人達も楽しく作品作りに励みご自身の作品に大満足の様子でした。今後もみなさまに楽しんでいただけるイベントを企画してまいりますので、是非ご参加ください。

女性のための健康教室

「若年層の方も乳がん早期発見術！」
 ～乳房自己検診のたいせつさ～

10月12日(木)当健保会館会議室において「女性のための健康教室」を開催しました。“ピンクリボン活動”の一環として乳がんの正しい知識を広め、乳がん検診受診勧奨を目的として、今回で5回目になります。女性被保険者・被扶養者合わせて7社9名のご参加をいただき、9名中5名が35歳未満の参加者となりました。

当日の内容について、前半は講義、後半は2グループに分かれ体験をしていただきました。講義では、女性のからだの変化、女性ホルモンのはたらき、女性特有の疾患、と乳がんだけではなく幅広く進行。年齢を重ねると、基礎代謝が落ち、健康・体型維持するには食事バランスが重要になっていくので、食事カードを使って具体的な摂取量の目安などの説明を行いました。

後半は、「乳房自己検診」と「深呼吸」を実践しましたが、特に「乳房自己検診」では、活発に質問があり習得に意欲的な教室となりました。



出産したら「出産育児一時金」 仕事を休んだら「出産手当金」を受け取れます

出産にかかる費用は原則保険適用外ですが、
電機健保から「出産育児一時金」と「出産手当金」を受けられますので
ご安心ください。



「出産育児一時金」は
1児につき42万円^{※1}

※1 産科医療補償制度に加入する医療機関での妊娠22週以降の出産の場合。未加入機関は40万4,000円。

電機健保の被保険者・被扶養者が出産したときには、1児につき42万円が支給されます。支給方法には3通りあり、分娩機関と相談して選択してください。

〔直接支払制度〕

出産育児一時金を電機健保から直接、分娩した機関に支払います。ご本人と出産予定の分娩機関で合意文書を取り交わすだけで済みます。42万円よりも分娩費用が高い場合は、差額を窓口でお支払いください。42万円よりも安い場合は、差額を電機健保へご請求ください。

〔受取代理制度〕

厚生労働省に届け出た小規模の分娩機関で利用できます。出産育児一時金の受取代理人を分娩機関とする申請を、ご本人が電機健保に事前に行ってください。

〔出産後に申請して受け取る方法〕

窓口で分娩費用を全額支払い、出産後に電機健保に申請します。



「出産手当金」は産前産後98日間、^{※2} 給料の2/3相当額

※2 多胎の場合は154日間。予定日と出産日が異なる場合は変動します。
 女性の被保険者が出産のために仕事を休んで給料がもらえなかったときには、生活費の一部として「出産手当金」が支給されます。

出産手当金の額
 休業1日につき
 $\text{直近12カ月の標準報酬月額平均額} \div 30 \times 2/3$

支給される期間
 産前42日(多胎98日) + 産後56日

Q 予定日と実際の出産日がズレたときは?
A 予定日より遅れて出産した場合は、遅れた日数分も支給されます。予定日より早く出産した場合は、出産日の42日前を支給開始日としますが、まだ休業開始前で会社から報酬が支払われた日数分は差し引かれます。

産休・育休期間中は保険料が免除

産休・育休期間中は、健康保険・厚生年金保険の保険料が免除されます。免除期間も変わりなく保険証を利用でき、電機健保のサービスも利用できます。

育児休業中は、雇用保険の給付を受けられます

出産後8週間の「産後休業」の後は「育児休業」となり、雇用保険から「育児休業給付金」が支給されます。育児開始から6カ月までは給料の2/3相当額、それ以降は給料の1/2相当額が支給されます。平成29年10月から、保育園に入れないなどの場合は育休を最長2歳まで延長できるようになっています。詳細は最寄りのハローワークまでご相談ください。

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。



「社員を人生の勝ち組にしたい」 「電巧社ファミリー」の健康増進を本気で支援

「健康企業宣言」に
手を上げたきっかけは?

まもなく創業90周年を迎える(株)電巧社は、従来から社員の健康への思いが強く、働く時間も豊かな人生の一部と考え、社員が健康に働ける環境を整え、組織の活性化を図ってきました。「ウェルネス経営協議会」には創設時から加盟しています。2年ほど前から健康経営の新しい取り組みを実施しており、『健康企業宣言』に手を挙げて健康優良企業の認定を目指すこととしました。

具体的にどんな取り組みを
行っていますか?

・ストレッチトレーニングと

マインドフルネス講座

ストレッチトレーニングは月に3日、受けることができ、マインドフルネス講座は月に1日、約40分の講習を自由参加で受けられます。いず

「健康企業宣言」に
関わる取り組み例



株式会社電巧社

本社：東京都港区海岸3-9-20
従業員数：223名(2017年7月現在)
事業内容：電気機械器具の販売、空調・電気工事、配電盤の製造、ITコンサルティング等
創立：1928年



社内会議室に外部講師を招き、就業時間内に行われています。

・サラダバー

本社のカフェラウンジで昼食時にサラダバーを設置。まず野菜を最初に食べることで血糖値の上昇を抑え、脂肪の吸収も抑えることができます。この栄養士の指導を実践します。月会費制の「サラダバー会員」、または回数券でも利用することができます。毎日届くカット野菜を、総務の担当者がきれいに洗って準備しています。

・メタボ解消プロジェクト

メタボ対象者で希望する社員に、専用アプリを使って管理栄養士から食事指導を受けられるサービスを全額会社負担で実施。毎日、食事の写真アプリに投稿し、アドバイスを受けます。約30名の対象者合計で100kg以上減量でき、結果が出ています。

・禁煙プロジェクト

喫煙者が禁煙を宣言したら褒賞金を支給。



▲ストレッチグループトレーニング
岸陽先生のお話も楽しいストレッチ。20分間で心も体もリフレッシュできます。個別トレーニングも人気。

◀▼サラダバー
野菜の種類は日替わり。ドレッシングも複数あって飽きないよう工夫されています。



株式会社電巧社

3年のうちに再喫煙してしまつたら返還してもらいます。

・健診・人間ドック

34歳以下の社員に血液検査、女性社員に婦人科健診を会社負担で実施。45歳以上の社員には人間ドックを受診できるようにしています。

・カウンセリング

全社員を対象に、臨床心理士による個人面談を実施。メンタル疾患の予防を図っています。

・インフルエンザ予防接種

全社員を対象に予防接種を実施。本社では毎年11月、産業医が来社して接種しています。

さらに新しい取り組みを企画中

複数の医療機関からの健診データを一元管理し、いつでも自身の健診結果が見られる仕組みの導入を予定するなど、新たな取り組みを今後企画しています。

「健康企業宣言」に参加される事業所を募集中!!

保健事業部健康推進課までお気軽にお問い合わせください(TEL03-3834-7217)。

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。

平成28年度は一時的な黒字で、29年度はまた赤字とのことですが、少子高齢化が進むなか、その傾向は顕著になっていくと思います。何か対策はとられているのですか？

健保組合は加入する被保険者の保険料で運営されています(収入の97%が保険料)。支出については「加入するみなさまの医療費(約47.2%)」と「高齢者に対する医療費(約42.2%)」で約90%を占めています(平成28年度決算数値)。

「高齢者に対する医療費(納付金・支援金など)」については、国から示される賦課額を納付する仕組みとなっており、対応・対策は難しくなっております。

また、「加入するみなさまの医療費」についても、「病院に行かないでください」とも言えません。しかし、「病気になるまいよ、健康な身体を維持してください」は言えます。このために当組合ではご本人様だけでなく、ご家族のみなさまにもご理解いただけるよう、広報誌をご家庭に送付するなどの広報活動を通じて、健康診断の受診勧奨や健康に

関する様々な情報をお届けし、健康の一助となるよう事業運営しております。

病気は重症化するとご本人様の負担も重くなりますが健保組合の負担も重くなります。健康診断は受けることが目的ではなく、受けた後、ご自身の健康状態を把握し自覚症状のない病気を早期発見することが目的です。健康診断を受診し病気を早期発見できれば、重症化することなく治療ができる場合もあります。

健保組合では加入するみなさまに「健康に対する意識」を高めていただき、よりよい生活を日々継続していただきたいと考えております。これからもご理解、ご協力を賜りたくお願い申し上げます。

余計な出費の病院代はどうすれば抑えられますか？

ムダな医療費は払いたくないですね。賢い受診のコツをご紹介します。

【時間内に受診すること】

時間外に受診すると医療費が高くなります。例えば、22時以降にかかるると4,800円(3割負担1,440円)も初診料が高くなります。6歳未満の子どもの場合はさらに高額な加算がかかります。できるだけ診療時間内に受診しましょう。

【いきなり大病院に行かないこと】

紹介状なしで大病院にかかるると、5,000円以上の特別料金

(全額自己負担)がかかります。まずはかかりつけ医を受診しましょう。

【はしご受診はやめましょう】

同じ病気で複数の医療機関を渡り歩く「はしご受診」は、初診料2,820円(3割負担850円)と検査料が何度もかかります。転医を繰り返すと、治療はその都度ふりだしに戻り、同じ検査を繰り返したり同じような薬が処方されたりして医療費がかさみ、体にも大きな負担になります。治療に不安があるときは、かかりつけ医に相談しましょう。



ストレス解消法

『KENPOだより』No.254の「一言アンケート」にお答えいただいた中からご紹介させていただきます。

たくさんのご応募、ありがとうございました。



- ☞ 1人カラオケです。
- ☞ 読書と、考え事をしないでぐっすり寝ることです。
- ☞ 旅行です。いろんな土地に訪問して刺激をいただいています。
- ☞ ボクシング。
- ☞ ドライブ。同じ場所に出かけても時間や四季折々違った顔を持っている。肌で感じる。夫婦で出かける場所での食べ物、お土産、写真などの予定

- を立てているときも楽しみいっぱいです。
- ☞ シャベる、美味しいものを食べる、好きなアーティストの曲を聴く、ジムのスタジオレッスンに出て汗を流す。
- ☞ クッキーなどのお菓子作り。
- ☞ 子どものお風呂。
- ☞ 太極拳と茶道。
- ☞ 愛犬との散歩。

- ☞ 週に1度ファミレスのモーニングを利用して。新聞を読んだり日記を書いたりあつという間のひと時です。
- ☞ 近場の銭湯に入って飽きるまでポットすること。嫌なことと汗が流れてスッキリ!
- ☞ 子どもとたくさん遊んでたくさん寝ること。平日ではできないので土日にやっています。

ユニークな快眠法

映画でもドラマでもアニメでも何でもいから見て泣く。涙を流したらスッキリします。／菓子パンやチョコをガブガブ食べます!そして毎回後悔します(涙)／娘と歩いてポケモン探し／ポテトチップスを1人で1袋完食することです。食べた後罪悪感もありますが(笑)／昔の写真を見て当時の頃を思い浮かべながらニヤニヤヘラヘラしています。／ゲームをすることです。子どもっぽいと思われがちですが、一生懸命やると無心になれるのでとてもスッキリしますよ!／大声で叫ぶ、泣くとスッキリします!／命がけて戦っている映画を観る。生きるためにがんばる姿に励まされるので。／ズバリ寝ること。家事も放り出し、誰よりも先に布団に入り寝ちゃいます。次の日の朝にはスッキリ!!／車の中で熱唱!!／食べたいものを用意して、キャンドルを灯してゆっくりゆったりと食す。

ナンバークロス 難易度★★★★☆

6				2				4
3	4		6		1			7 2
		2					1	
7	3			1				2 6
	9		4		2			1
		6		8		5		
			2		3			
	2		1	7	6			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
		B					
		5					
6	7			8	9		E
				10			
11				A			
D	12				13	14	
		15		16			
17					18		
				C			

答え

A	B	C	D	E

タテのカギ

- 十二支の1番目
- グツと耐えること
- 「初春」の読みの一つ
- お正月に食べる料理
- 「一輪挿し」はこの一種
- 和室にびっしり敷き詰めてある
- 使い切りタイプもあるボカボカ用品
- 寒い…。かけ布団の下にもう一枚…
- テレビの___の大きさはインチで表す
- カレンダーのこと
- 羽つきでミスをした方の顔に塗る

ヨコのカギ

- お正月に届く___状
 - 下駄を履くとき、足の指ではさむ部分
 - ゴシゴシ! 乾布___で暖まる
 - こたつが似合う果物といえば
 - 大人の仲間入りをする年齢
 - 絵札を取り合う遊び
 - ___不出の名品
 - 神主さんのお手伝いをする女性
 - 太宰治の代表作『走れ___』
 - わき目もふらず一心___に勉強する
 - 北の反対の方角
- 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30年1月31日(水)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「簡単おすすめレシピ」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

●お詫びと訂正●

前号のナンバークロスの問題に誤りがございました。お詫びして訂正いたします。
(訂正箇所) 左から4マス目、上から6マス目の「1」の記載漏れ
前号のナンバークロスのご応募に関してはすべての方を正解扱いとさせていただきます、厳正なる抽選のもと当選(30名)を決定いたしました。

※が訂正箇所です。

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

ド	ラ	イ	ブ		タ	キ
ク	ク			タ	イ	ク
シ		サ	イ		ト	
ヨ	コ	ク		ツ	ル	ベ
	ウ			モ	ノ	ル
マ	ラ	ソ	ン		ク	リ
リ	ク			ブ	ツ	モン

第254号正解 **12**

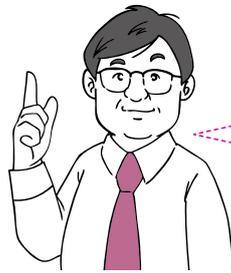
第254号正解 **サツマイモ**

応募数 **232** 正解 **232** 不正解 **0**

●第254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
「被扶養者の資格確認」についてのご質問にお答えします

適用課 岩上

Q

今年もまた、被扶養者の資格確認を行うのですか？

A

はい。今年も行います。対象となる方には、12月下旬に「健康保険被扶養者現況届」を事業所経由でお渡しします。一緒にお送りするお知らせ文書の添付書類一覧をご覧ください、該当する書類をご準備のうえ、職場のご担当者の方に提出してください。

●対象となる方

平成29年4月1日現在において23歳以上の全被扶養者

※平成29年4月1日以降に取得(認定)された方は除きます。

Q

「健康保険被扶養者現況届」を提出しないと、どうなりますか？

A

未提出の方は、扶養実態がないものとして電機健保の被扶養者資格が削除されます。添付書類のご準備などでお手数をおかけしますが、期限内の提出をお願いいたします。

Q

なぜ、毎年被扶養者の資格確認を行わなければならないのですか？

A

健康保険法第50条に定めがあり、また厚生労働省保険局長通知により「被保険者証の検認若しくは更新又は被扶養者に係る確認をすることについては保険給付適正化の観点から、毎年実施すること」と指導されています。電機健保では、平成25年度までは対象者の1/2を抽出して実施していましたが、平成26年度からはすべての対象者を毎年調査することとしています。

被扶養者は保険料負担がなく、保険証を使って病院にかかることができます。もし、本来は被扶養者に該当しない人を認定したままにしていると、保険給付費や拠出金が余分にかかり、健保財政に多大な影響を与え、保険料の引き上げにつながりかねません。健保財政の健全化のため、ご協力ください。

Q

マイナンバー制度が始まって、添付書類に変更はありますか？

A

平成29年7月から、マイナンバー制度による情報連携の試行運用が始まっています。国や地方自治体、健保組合などの間で、住民票情報や所得情報、各種資格情報などの照会・提供が行われています。11月から本格運用が始まり、将来的には被扶養者の資格確認で添付が必要となる書類の省略が可能となる予定ですが、当面の間は、従来と同様の添付書類の提出が必要です。今回の被扶養者資格確認については添付書類に変更はありませんので、従来どおりご準備をお願いいたします。



「被扶養者の資格確認」については
電機健保のホームページ
「健保のしくみ▶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。

宿泊型健康教室 第12弾

人気 No.1 健康食&講習会(脂質編)
ロードウォーキング

大人気企画！保養所を活用した『宿泊型健康教室』も第12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(脂質編)・人気No.1ロードウォーキング』についてご案内し、参加者を募集いたします。今回は人気No.1ロードウォーキングの道をウォーキングします！ 保健師による講習会、健康食(京懐石)で早春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

3月16日 (金)	15:00 受付開始
	16:00 開会・講習会
	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。 ごゆっくりおくつろぎください。 チェックインは15:00以降となります。
3月17日 (土)	8:00 朝食(健康食)
	9:00 人気No.1ロードウォーキング(※) 「哲学の道」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)

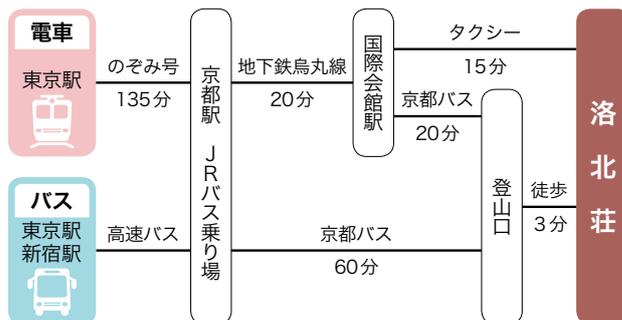
洛北荘をご利用ください

抽選申込期間	2月のご利用 … 12/1 ~ 12/15
	3月のご利用 … 1/5 ~ 1/15
	4月のご利用 … 2/1 ~ 2/15

- 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



宿泊型健康教室【第10弾】報告

「楽しむために健康維持！」
～食事バランスのたいせつさ～

9月15日(金)～16日(土)にかけ宿泊型健康教室【第10弾】「健康食&講習会(血糖編)・世界遺産ウォーキング」を開催しました。

当日は5組11名の参加をいただきました。当組合保健師の健康教室では、「血糖と上手付き合い、健康な身体で、楽しい毎日を♪」をテーマに、血糖と食事のバランス、血糖と身体の関係性について講義を行いました。講義の中で、缶コーヒーやスポーツドリンク等の成分表示を確認。意外と糖分やカロリーが含まれていることに驚嘆の声が上がっていました。



翌日は、台風18号の影響で秋雨前線が刺激され比叡山山頂は大雨になり、宿泊型健康教室の企画開始後、初のウォーキング中止となりました。ケーブルカー、ロープウェイと乗り継いで比叡山を上がっていくごとに風雨が強まり、山頂付近は気温も下がり、記念撮影後、解散。その後は、各々、比叡山内巡回バスを利用し比叡山詣でを行いました。

■募集要項

- 開催日時 平成30年3月16日(金)～17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30年1月19日(金)まで

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(脂質編)&人気No.1ロードウォーキング 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&バス 2 車(台)

II. 2日目の人気No.1ロードウォーキングについてお伺いします。※「哲学の道」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】

健康管理委員講演会が開催されました

去る10月19日、東京ガーデンパレスにおいて健康管理委員講演会を開催しました。

当日は、鈴木理事長の挨拶のあと、特に積極的に社員の健康管理に努められ、高い医療費節減効果を上げられている株式会社ヤシマキザイ 八幡洋子様を、優秀健康管理委員として表彰いたしました。

また、「電機健保の現状と取り巻く情勢について」をテーマに、森田専務理事よりご報告を行い、その後、東京大学病院准教授の中川恵一氏より、「がんて死なないヒケツ」について講演をいただきました(P10参照)。多数のご出席を賜り、誠にありがとうございました。

リフト割引スキー場一覧 (8カ所)

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

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

電話相談は年末年始も24h対応 **無料**

電機健保専用ダイヤル **0120-196381**

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

東京総合健保 ミニマラソン大会は中止です

例年3月に開催されているミニマラソン大会は、2020年東京オリンピック・パラリンピック大会に伴う工事により会場が使用できなくなったため、中止となりましたのでご了承ください。

ラフォーレ倶楽部からのご案内



得旅プラン



毎年大人気の得旅プランが今年も登場！ 平日も休日も同料金でご利用いただけます。

この機会にぜひご利用ください。

期間

12/1(金)～2018/3/31(土)泊

◎伊東は～2018/2/28(水)までの日曜～金曜泊となります。

※12/30～1/3泊を除く。その他にもホテルにより除外日あり。

内容

1泊2食



料金

那須・修善寺*・白馬八方

大人	10,600～12,100円 ▶	9,800円
お子様	7,300～8,300円 ▶	6,800円

温泉付きプレミアムルームでワンランク上のステイを

伊東

大人	16,300～18,800円 ▶	15,300円
お子様	10,300～12,800円 ▶	9,300円



★お部屋タイプはお任せとなります。(伊東を除く) *ホテルラフォーレ修善寺

※室数限定となります。※掲載の料金は1名様あたりのサービス料を含む料金で、別途消費税および入湯税を申し受けます。※お子様は小学生以下の方が対象です。※写真はイメージです。

ご予約・お問合せは各ホテル・ゴルフ場またはWEBサイトへ (ご予約後、「ラフォーレ倶楽部利用申込書」を健康事業課へ送付してください。)

伊豆マリオットホテル修善寺 0558-72-2011
(旧：総合リゾートホテル ラフォーレ修善寺 ホテル棟) ※7/28リブランドオープン
富士マリオットホテル山中湖 0555-65-6711
(旧：リゾートホテル ラフォーレ山中湖) ※7/28リブランドオープン
軽井沢マリオットホテル 0267-44-4489
※7/28新客室棟オープン
琵琶湖マリオットホテル 077-585-6300
(旧：総合リゾートホテル ラフォーレ琵琶湖) ※7/28リブランドオープン

南紀白浜マリオットホテル 0739-43-7000
(旧：リゾートホテル ラフォーレ南紀白浜) ※7/28リブランドオープン
ラフォーレ蔵王リゾート&スパ 0224-34-1489
リゾートホテル ラフォーレ那須 0287-76-3489
ラフォーレ倶楽部 箱根強羅 湯の樓 0460-86-1489
ラフォーレ倶楽部 伊東温泉 湯の庭 0557-32-5489

ホテルラフォーレ修善寺 0558-74-5489
ラフォーレ倶楽部 ホテル白馬八方 0261-75-5489
ラフォーレ修善寺&カントリークラブ 0558-74-5489

WEB予約には利用者登録が必要です

法人会員No.10343 法人パスワード 10343ca

お得なプランやイベント情報が満載！ www.laforet.co.jp/denkikenpo/

公告

●所在地変更 (平成29年10月31日現在)

事業所名	変更後	変更前
東京都電機企業年金基金	東京都文京区湯島	東京都文京区湯島
CAセガジョイポリス株式会社	東京都品川区東大井	東京都品川区東品川
シカデン株式会社	東京都千代田区神田須田町	東京都千代田区神田須田町
ポーズ合同会社	東京都港区六本木	東京都渋谷区南平台町
浜田電機株式会社	東京都中央区日本橋本町	東京都千代田区神田和泉町
日本アルプス電子株式会社	東京都渋谷区代々木	東京都渋谷区渋谷
株式会社中松商会	東京都千代田区内神田	東京都千代田区内神田
東日本電機流通企業年金基金	東京都江東区毛利	東京都文京区湯島
ポーズ・オートモーティブ合同会社	東京都港区六本木	東京都渋谷区恵比寿

●削除事業所 (平成29年10月31日現在)

事業所名	所在地	削除年月日
株式会社老川工芸所	東京都中野区南台	29. 1. 21
株式会社稲本製作所	石川県白山市源兵島町	29. 7. 1
有限会社ルビープリント	長野県伊那市山寺	29. 9. 1
ルピコン・カーリット株式会社	長野県伊那市山寺	29.10. 1

●名称変更 (平成29年10月31日現在)

変更後	変更前	年月日
アイナックス稲本株式会社	株式会社アイナックス	29. 7. 1
Tianma Japan株式会社	NLTテクノロジー株式会社	29. 7. 1
ヒビノアークス株式会社	株式会社JVCケンウッド・アークス	29. 7. 1
東日本電機流通企業年金基金	東日本電機流通厚生年金基金	29. 9. 1
ニューフルーツ株式会社	西電産業株式会社	29.10. 1
株式会社フィリップス・ジャパン	株式会社フィリップスエレクトロニクスジャパン	29.10. 1

●加入事業所 (平成29年10月31日現在)

事業所名	所在地	適用年月日
北海道機販株式会社	北海道札幌市北区	29. 7. 1
株式会社JVCケンウッド・アークス	東京都港区海岸	29. 7. 1
株式会社大洋電機製作所	愛知県名古屋市中川区	29. 8. 1
ライティングハウス TOKYO 株式会社	東京都江東区亀戸	29. 8. 1
新興サービス株式会社	東京都台東区浅草橋	29. 9. 1
スターティアウィル株式会社	千葉県千葉市中央区	29. 8. 1
株式会社ダイデン	東京都西多摩郡瑞穂町	29. 9. 1
オスラムオプトセミコンダクターズジャパン株式会社	神奈川県横浜市西区	29.10. 1

任意継続被保険者の 標準報酬月額の上 限決まる

当健保組合の平成29年9月30日現在の全被保険者の標準報酬月額により決定された任意継続被保険者の標準報酬月額上限は、次のとおりとなりますので公告いたします。

標準報酬月額 360,000円
適用年月日 平成30年4月1日

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てさせていただきます。

連絡先 東京都電機健保組合業務部
電話 03-3834-7213・7214

組合の状況

平成29年10月31日現在

事業所数
796社

被保険者数
男 88,683名
女 27,924名
計 116,607名

被扶養者数
計 98,894名

平均標準報酬月額
男 402,723円
女 255,081円
平均 367,367円

保険料調定額
(10月分保険料)
3,913,718,364円

「リ」が流行したそうす。
八坂神社、清水寺、高台寺、建仁寺など、たくさんのお寺がある京都東山エリアのシンボルであり、八坂の塔周辺は絶好の散策コースです。細い路地を歩けば、京都に来たことが実感できる独特の雰囲気があります。
新年の祇園は門松などの飾りに趣があり、1月7日には黒紋付の正装姿の芸妓さん・舞妓さんに出会えるかもしれません。新年にあたって芸の精進を誓う「始業式」が歌舞練場で行われ、その後、御茶屋や置屋へ挨拶まわりに向かいます。今生きる日本の伝統を感じられる貴重な一日です。



洛北荘からバスに乗り約1時間で八坂の塔が見える祇園の街に着きます。臨済宗のお寺・法観寺にある高さ46メートルの五重塔で、重要文化財に指定されており、2階までは拝観可能です。聖徳太子の建立と伝わり、現在の塔は室町幕府六代將軍・足利義教により再建されたもの。江戸時代には、遊女が塔を踊りめぐる「八坂踊り」が流行したそうす。

今月の表紙 保養所から行ける絶景●祇園・八坂の塔冬景色

編集後記

●あけましておめでとございます。2018年は平成で迎える最後の年となります。平成30年、よい一年になりますように。
●がんにならないように焼き魚の焦げた部分をよけて食べていませんか？ 実はコレ、昭和51年に読売新聞の一面トップで報じられた記事によるもの。実際は細菌実験に過ぎず、人間の発がん性と結びつけることはできないのに、多くの日本人に刷り込まれ現在に至っています。「がんになると冷静ではいられなくなるので、がんになる前から正しい知識を身につけるべき。最初の治療を間違えると取り返しがつかない」と中川恵一先生。P10〜11に講演の要旨をまとめていますので、ぜひ一読を。

FAXご注文用紙

あなたの生活をおトクに豊かに!

「電機健保弘済会」をご利用ください



はちみつのご案内

創業文化元年(1804年)200年以上の歴史を持つ老舗はちみつ問屋、秋田屋本店が厳選した希少な国産はちみつをお届けします。

国産百花はちみつ (倒立ポリ容器) 300g

国産はちみつお試し 3本セット



38% OFF

数量限定
お一人様**5本**まで

スペシャル
プライス

通常価格 ~~1,620円~~ → **1,000円**

3本以上購入で **送料無料**

・アカシア・百花・ソヨゴ 各100g

数量限定

お一人様**1セット**まで

スペシャル
プライス

送料無料

通常価格 ~~2,480円~~ → **2,000円**



百花はちみつ
ハゼ、シナ、ソヨゴなど、春の野山の蜜が入った味わい深いはちみつです。そのまま食べたり、バタートーストにかけるとおススメ。



アカシアはちみつ
「はちみつの女王」と呼ばれるほど上品な甘さの人気はちみつです。



ソヨゴはちみつ
スッキリとした甘みとほのかに残る花の香りが特徴。ヨーグルトに。

平成30年1~2月限定の特別価格です

この他にも多数、商品を取り揃えております!

→ <http://akipure.com>

電機健保HP弘済会パナー → ライフサポート からどうぞ

クーポンコード入力で **5% OFF**

商品名	単価	数量	合計金額
国産百花はちみつ300g 3本以上ご購入で送料無料!	1,000円	お一人様5本まで	
国産はちみつお試し3本セット100g x3本 送料無料!	2,000円	お一人様1セット	
上記、送料無料条件に満たない場合は、送料680円+北海道・沖縄・離島440円追加となります。			

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

ご注文はFAXまたは電話で

FAX: **058-275-0001**

TEL: **0120-82-8138** (8:30~17:30 土日祝休)

「KENPOだよりを見た」「電機健保の加入者」とお伝えください

お支払方法

◆電話の場合

クレジットカード(手数料無料)
NP後払い(手数料110円)
代金引換(手数料324円~)

◆FAXの場合

NP後払い(手数料110円)、代金引換(手数料324円~)
NP後払い...商品到着後、コンビニ・銀行・郵便局で後払いできる決済方法です。

電機健保弘済会からのお得な情報は、ホームページのこちらから! →



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

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