

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  
でんキョードくん

だより

Spring | No.256

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



contents

平成30年度 予算のお知らせ

輝いている人にインタビュー 広瀬アリスさん

サポートしています!健康企業宣言 日美商事株式会社

保健師日誌 株式会社エクセル

保養所 de リフレッシュ 洛北荘



保養所から行ける絶景

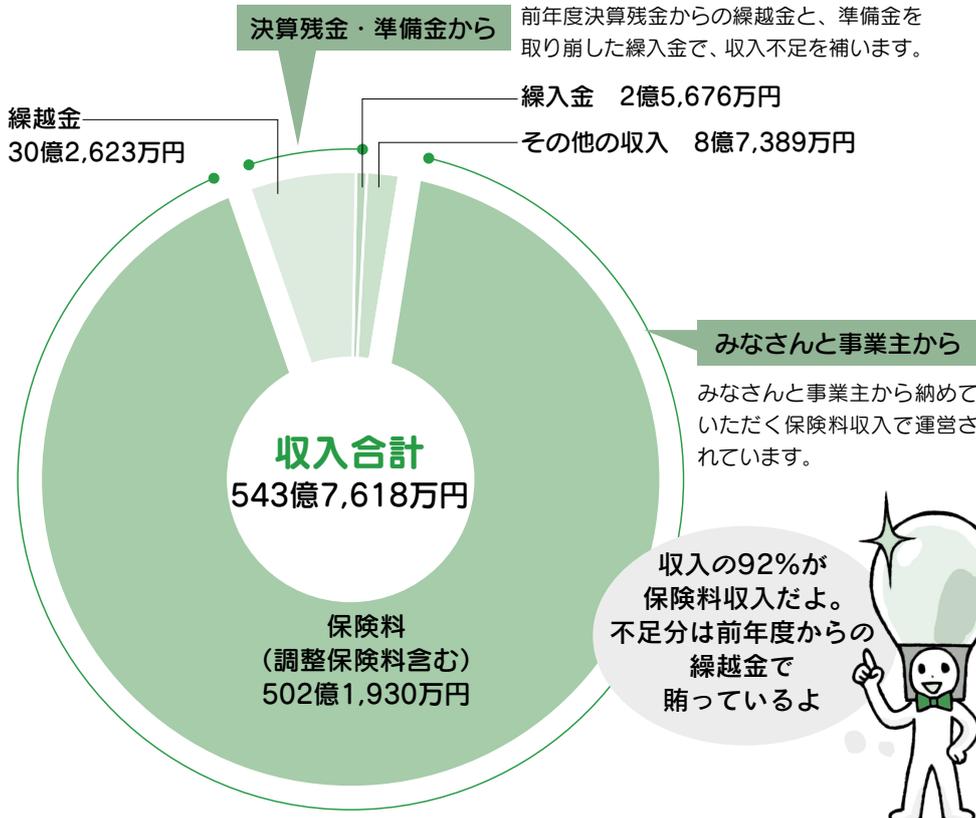
原谷苑

→保養所はP20

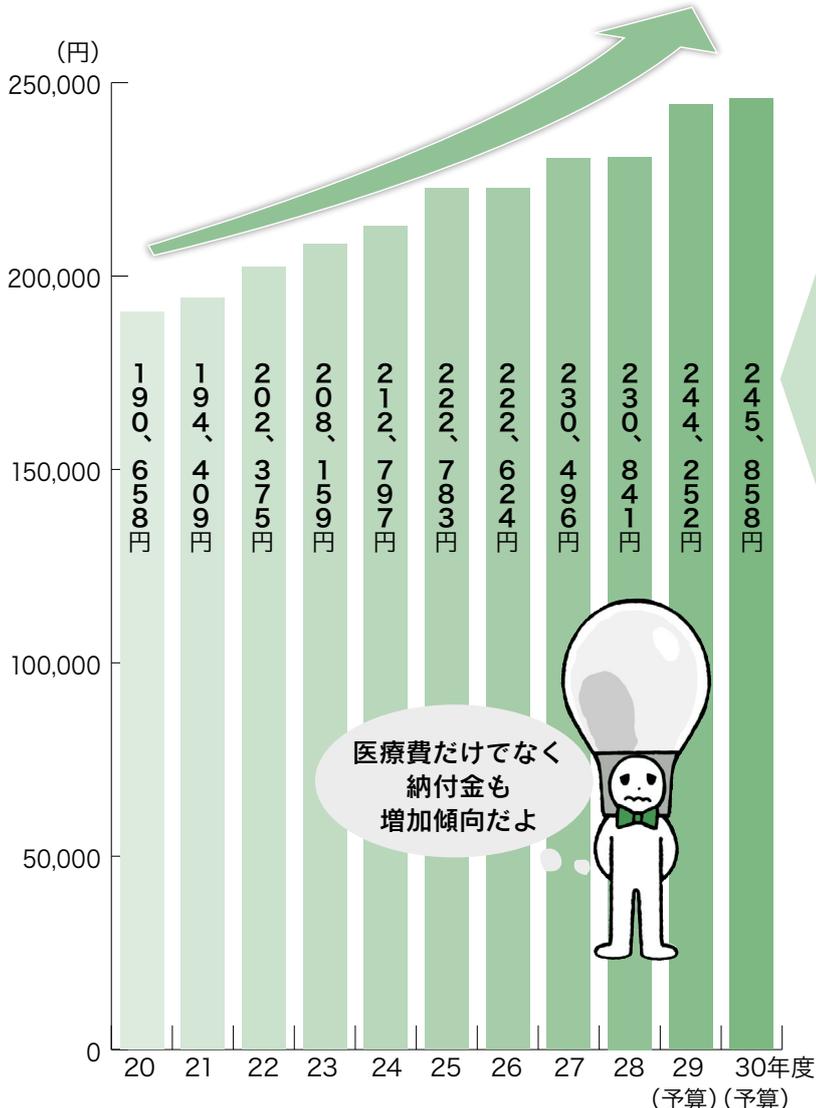
写真の解説はP23へ

平成30年度予算が決まりました

# 健康保険料率は千分の92で据え置き 約31億円の経常赤字予算に

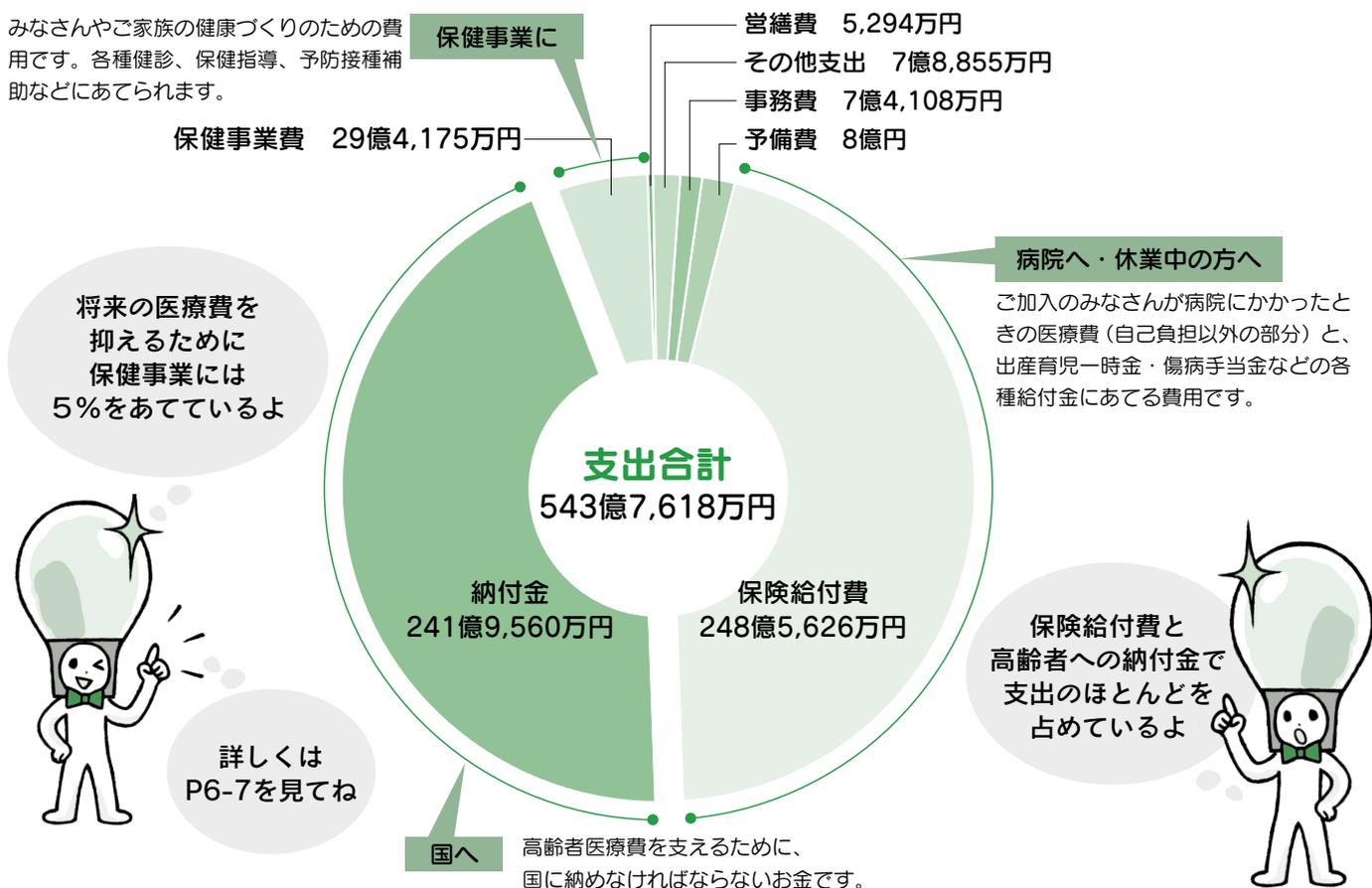


■ 電機健保の保険給付費の推移 (被保険者1人当たり額)



電機健保の平成30年度予算は、加入事業所の入れ替わりにより被保険者数が減少し、予算規模が縮小しています。経常収支では約31億円の赤字予算となっていますが、健康保険料率の引き上げは回避し、千分の92を維持しています。

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。



<b>基礎 数値</b>	被保険者数	101,100人 〔男性 77,122人〕 〔女性 23,978人〕	<b>健康保険料率</b>	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
	被扶養者数	82,700人		
	扶養率	0.82人		
	平均年齢	41.26歳 〔男性 41.99歳〕 〔女性 38.96歳〕		<b>介護保険料率</b>

## ■介護保険

…介護保険料率

15 / 1,000 → 16 / 1,000に引き上げ

健保組合は介護保険料の徴収を代行して、国に納めています。平成30年度は介護納付金の半分は40歳以上の加入者数に応じて課される「加入者割」、半分は各健保組合の総報酬額に応じて負担する「総報酬割」によって算出されています。介護納付金が増加することから、介護保険料率は1 / 1,000引き上げて16 / 1,000に決定しました。

## 介護勘定

### 収入

科目	予算額(千円)
介護保険収入	5,478,843
その他の収入	410,096
<b>合計</b>	<b>5,888,939</b>

### 支出

科目	予算額(千円)
介護納付金	5,868,323
介護保険料還付金	616
予備費	20,000
<b>合計</b>	<b>5,888,939</b>





## 国営ひたち海浜公園 (茨城県ひたちなか市)



例年4月中旬から5月上旬に、450万本のネモフィラが咲く国営ひたち海浜公園の「みはらしの丘」。一面ブルーで埋め尽くされる絶景が人気です。カメラ持参で歩きましょう。

### ▶みはらしの丘

丘一面に約450万本のネモフィラが咲きます。青い空・青い海・青い丘の3つの青を一望できる丘です。ネモフィラが終わると、秋にはコキア(ホウキグサ)とコスモスの真っ赤な丘に変身します。

### ▶プレジャーガーデンの大観覧車

大観覧車のエリアは「プレジャーガーデン」という遊園地。28種類のアトラクションが楽しめます。大観覧車からの景色は最高です(大観覧車の利用料600円(3歳以上))。



### ▶砂丘ガーデン

海風を感じながら海浜植物と触れあい、大海原を眺めながら起伏に富んだ砂地を歩くことができます。園芸が楽しめるグリーン工房、ガラスハウスなどの施設もあります。



- 所在地：〒312-0012 茨城県ひたちなか市馬渡字大沼605-4
- TEL：029-265-9001  
プレジャーガーデンについては029-265-8185
- 交通：JR 勝田駅よりバスで「海浜公園西口」または「海浜公園南口」下車(17～23分)。  
タクシーなら約15分。東京駅から高速バスで約2時間。
- 開園時間：3/1～7/20は9:30～17:00  
休園日はホームページでご確認ください。
- 入園料：大人410円、小・中学生80円、65歳以上210円  
※無料入園日はホームページでご確認ください。
- URL：<http://hitachikaihin.jp/>

今年度は、婦人健診受診者一部負担金の無料化や禁煙外来を受診された方への補助金を新設いたしました。また、契約保養所を拡充するなど、保健事業の充実を図りましたので、みなさんの健康づくりにご活用ください！



●平成30年度新規保健事業 ※詳細は、当組合ホームページなどに掲載予定です。

●禁煙外来補助金の新設

禁煙外来を受診された方への補助金を新設し、禁煙したい方を強力にバックアップします(13ページ参照)。

●平成30年度保健事業変更点 ※詳細は、当組合ホームページなどに掲載予定です。

●婦人健診の受診者一部負担金が無料となります。(補助金申請は除く)

従来は会場別巡回婦人健診と巡回レディース健診のみが無料でしたが、契約健診機関で受診した場合も無料となりました。

●人間ドック・生活習慣病健診・婦人健診の検査項目を変更いたしました。

厚労省の「特定健診の項目見直し」に対応しました(血中脂質検査の変更と血清クレアチニン検査の追加)。

●定期健康診断、生活習慣病健診、会場別巡回婦人健診(東振協)の二次検査に対する組合補助は廃止となりました。

平成30年4月1日以降に二次検査を受ける場合は保険診療扱いとなります(平成29年度分の健診に対する二次検査も同様です)。

●代理店契約保養所の拡充

従来の「JTB」に加え、「近畿日本ツーリスト」「HIS」「日本旅行」「オリオンツアー」も補助金が受けられる代理店契約保養所になりました。



●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30年度のゴールデンウィーク扱いは4月29日～5月6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。

※別途州税・ホテル税の加算あり

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*

名	称	被保険者・被扶養者
①直接契約保養所		補助金額 1名1泊 3,000円
②代理店契約保養所(旅行代理店を介した契約保養所)		※1回の旅行で2泊まで(年度内6泊まで)
対象: JTB・近畿日本ツーリスト・HIS・日本旅行・オリオンツアー		※国内旅行に限る

名	称	被保険者・被扶養者(その他は被保険者・被扶養者の同行者に限る)
ラフォーレ倶楽部		●マリオットホテル(伊豆、富士、軽井沢、琵琶湖、南紀白浜) ●ラフォーレホテル(伊東温泉、箱根強羅、那須、蔵王、白馬八方、修善寺)

名	称	被保険者・被扶養者
		平日(2時間単位) 土・休日(2時間単位)
スポーツ施設	大宮野球場	2,500円
	大宮テニスコート	2,000円
	へるすぴあ	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・被扶養者の同行者に限る)
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	補助額
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	上限2,000円
		固定健診機関	4月～ 2月	1,000円	
		補助金	4月～ 12月		
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	上限14,000円
		固定健診機関	4月～ 2月	4,000円	
		補助金	4月～ 12月		
人間ドック	35歳以上の被保険者 および被扶養者	契約健診機関	4月～ 3月	12,000円	上限30,000円
		補助金	4月～ 12月		
脳ドック 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%	
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	無料 ※30年度から無料	上限19,000円
補助金		4月～ 12月			
会場別巡回婦人健診 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 6月～ 2月	無 料	
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	上限5,000円
		補助金	4月～ 12月		
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		上限1,000円
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	人間ドック、各種婦人健診、家族健診を平成30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・被扶養者の健診データを階層化し、対象者を抽出して生活習慣改善の保健指導を行います。	
名 称	事 業 所	
健康企業宣言	「健康企業宣言」と「健康経営優良企業認定制度」に取り組む事業所をサポートします。	
名 称	被 保 険 者 ・ 被 扶 養 者	
禁煙外来補助金	禁煙への動機付けのバックアップを目的とした補助金制度です(13ページ参照)。	
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50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	



ご存じですか？

# 「健康企業宣言」<sup>®</sup>

従業員の健康を経営課題ととらえ、従業員の健康に投資する「健康経営<sup>\*</sup>」が注目されています。「健康企業宣言」は、健康経営に取り組む企業を認定する制度で、運営主体は健康企業宣言東京推進協議会です。認定取得にあたって健保組合がサポートしています。

※健康企業宣言<sup>®</sup>は、全国健康保険協会の登録商標です。

※健康経営はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。



## 健康企業宣言とは？

健康優良企業を目指して、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。

国の「日本再興戦略2014」の「国民の健康寿命の延伸」のための取り組みの一環として、平成26年度から経済産業省と

東京証券取引所は共同で「健康経営銘柄」を選定しています。平成27年には、経済界・医療関係団体・自治体・保険者による「日本健康会議」が発足し、「健康なまち・職場づくり宣言2020」（8つの宣言）をとりまとめました。その実現に向けた取り組みが、「健康企業宣言」です。

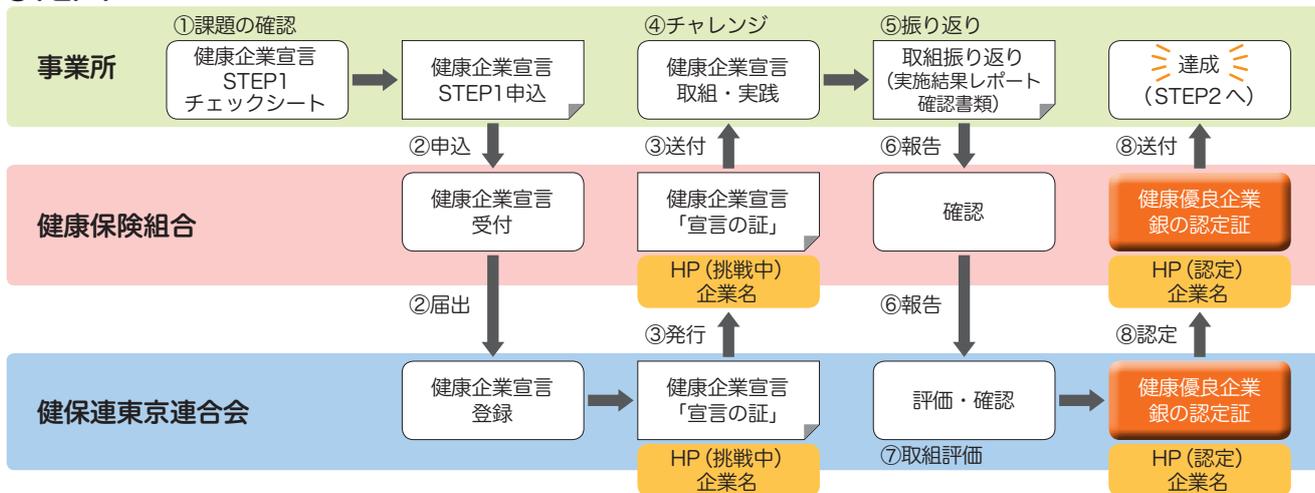


## 「健康企業宣言」から「健康優良企業」の認定まで

応募用紙を電機健保に提出していただくと、「宣言の証」が発行されます。約1年間（最低6ヵ月）の取り組み後に「実施結果レポート」を提出していただき、80点以上の点数を満たし

た企業に「健康優良企業 銀の認定証」が交付されます。認定された企業は、「STEP2」に進むことができ、経済産業省「健康経営優良法人認定制度」への申し込みが可能となります。

### STEP1



## 事業主と健保組合のコラボヘルスの一環です

企業は従業員の健康リスクを抑えて生産性向上を図りたい、健保組合は加入者の健康度を高め医療費の伸びを抑えたい、という課題があります。「健康企業宣言」は、事業主と

健保組合が協働して、健康意識や生活習慣の改善に取り組めます。電機健保では、健診や保健指導、禁煙、メンタルヘルスなど、健康づくりの取り組みをサポートします。



## 「健康企業宣言」のメリットは？

企業と従業員の健康に対する意識が変わり、生産性の向上につながります。安全で快適な職場環境となり、働きやすさを感じられるようになるかもしれません。また、「健康企業宣言

宣言の証」や「健康優良企業 認定証」の社内掲示やホームページ掲載などにより、企業イメージの向上を図ることができます。さらに、金利の優遇を受けられる金融機関もあります。

お問い合わせ先 東京都電機健康保険組合 保健事業部健康推進課 03-3834-7217

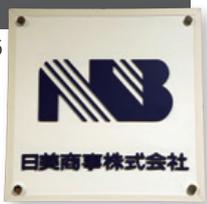
保養所川柳を紹介します！

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9月から12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。

# 日美商事株式会社

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



## 健康優良企業「銀の認定証」を取得。 今後も取り組みを続けていきます

『KENPOだより』No.253でご紹介した日美商事株が、平成29年12月6日付で健康優良企業・銀の認定証を取得しました。  
 藤野社長・岡総務部長・渡邊主任に、取得までの取り組み、感想などを伺いました。

### ● 実際の「健康企業宣言」の取り組みを教えてください

「健康企業宣言チェックシート」（全18項目・100点満点・達成基準80点以上）に基づいて取り組みを行いました。どの項目も社員の健康のために大切なことですので、これからも続けていきたいと考えています。

具体的には、35歳未満の社員にも生活習慣病健診を実施し、全員が受診。毎週月曜日の朝礼時にはラジオ体操を行い、毎回1人ずつ健康に関する3分間スピーチを行っています。また、東京商工会議所の「感染症対応力向上プロジェクト」に参加して、eラーニング形式で社員研修を行いました。感染症予防のため大型プラズマクラスターと加湿器を職場に設置し、自動販売機には水とお茶を多く並べるようにしています。喫煙場所は非常階段に限定して、電機健保の禁煙ポスターを掲示。また、東振協の健康フェスティバルのポスターを掲示し、一部の社員はウォークラリーに参加しました。さらに、担当者2名（岡さんと渡邊さん）が「健康経営アドバイザー」の資格を取得し、健康経営について知識を深めました。

### ● 困ったこと、大変だったことはありますか？

いつ、どんなことをしたらよいのかわからず、当初は試行錯誤しました。今は電機健保から健康企業宣言の取り組みのスケジュール表が配布されており、これから取り組む事業所はこのスケジュールに沿って取り組みやすいと思います。

チェックシート提出後には、大阪支店でも同様の取り組みを行っているか、朝礼時の3

分間スピーチの記録がない、などの指摘事項がありました。外部機関から認定を受けるためには、取り組みを文書に残す必要があることは勉強になり、今は記録を残しています。

毎日の取り組みの中で難しいのは、いかに社員を巻き込むか、関心を持ってもらうかという点です。強制することはできませんので、社員一人ひとりの意識付けが大切です。

### ● これから取得をめざす事業所へのアドバイスは？

スケジュール表に沿って、チェックシートの各項目に基づいて取り組みれば、認定取得は決して難しくありません。「健康企業宣言」に取り組んでいます」と口に出して言うことで、社員が健康に気をつけるきっかけになり、企業イメージも向上し、社員募集もしやすくなります。「イメージだけでなく、企業の価値が高まると言っているのでは」と藤野社長。社内会議で、社員から乳がん・子宮がん検診の費用補助をしてはどうかと意見が出るなど、社員の健康意識は高まっています。

### ● 今後の考えをお聞かせください

社内のできるストレッチをプラスしたり、社員向けの勉強会の実施、メンタルヘルスマネジメント検定の受験など、電機健保と東京商工会議所の事業を活用しながら取り組みを継続していきます。「銀の証」の次には「金の証」があり、経済産業省の「健康経営優良法人」（中小規模法人部門）も念頭にあります。しばらくは「銀の証」の取り組みを回しながら、認証制度へのチャレンジを通じて健康経営に取り組んでいきます。

# 医療保険制度改革について」を解説!

でんキュートくんの  
健保講座



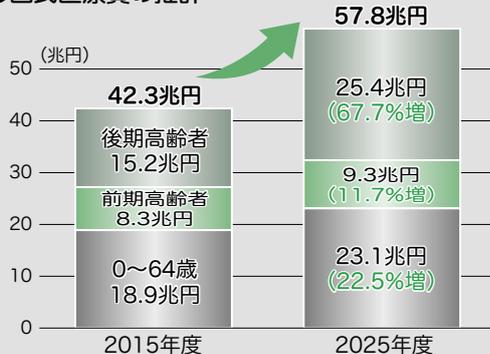
団塊の世代が後期高齢者(75歳~)になるのが2025年です

## 2025年度を推計すると・・・

### ●2025年度、国民医療費は1.4倍の57.8兆円に

国民医療費は、2015年度から2025年度には1.4倍となり、57.8兆円に増加する見通し。とくに75歳以上の後期高齢者医療費は1.7倍の25.4兆円となります。

#### ●国民医療費の推計



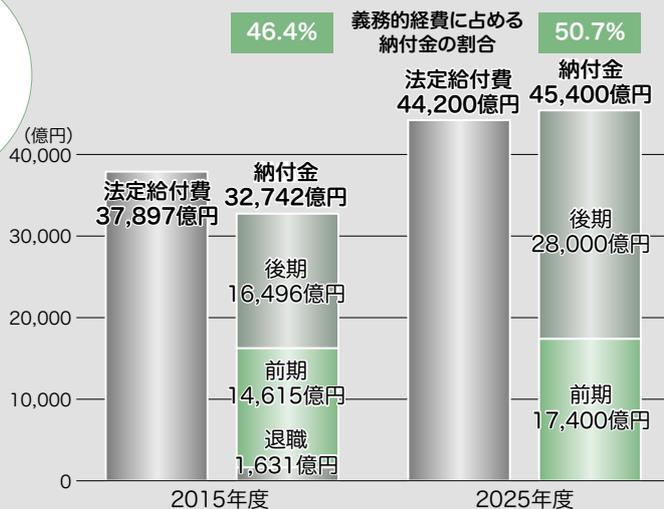
国民医療費が1.4倍に!

### ●納付金が法定給付費を上回る健保組合が62%に

2025年度には、健保組合の高齢者医療への納付金割合は平均50.7%に達し、加入者への医療給付費を上回る見通しに。納付金割合が50%以上の健保組合が870組合、全組合の62%を占めるようになります。

健保加入者の医療費よりも多く納付金を支払うなんて!

#### ●健保組合の義務的経費(法定給付費+納付金)推計

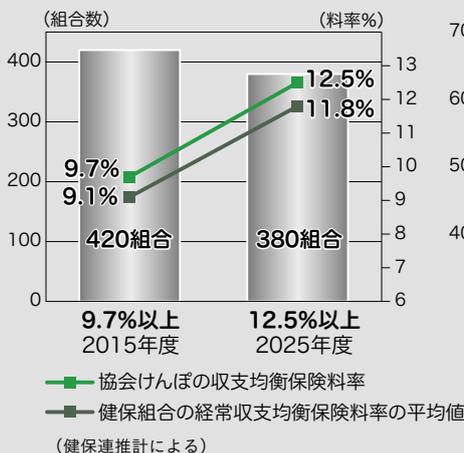


### ●平均の保険料率は11.8%まで上昇、1人当たり年間保険料は約18万円増加

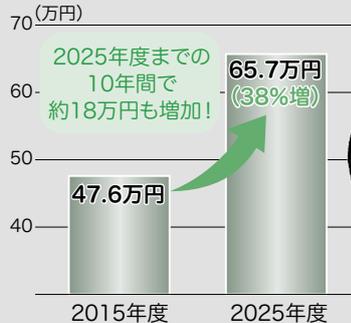
健保組合の経常収支均衡保険料率(収支がプラスマイナスゼロになる率)は、2025年度には平均値で11.8%まで上昇する見通しです。協会けんぽの収支均衡保険料率(12.5%)を超える健保組合は380組合と見込まれ、解散を余儀なくされる可能性があります。

被保険者1人当たり年間保険料も38%増となる見通しです。

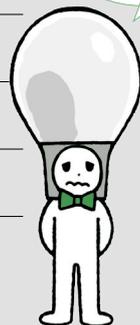
#### ●健保組合の保険料率等の推移と協会けんぽの料率以上の組合数



#### 1人当たり年間保険料



年18万円も保険料が増えたら困るなあ



# 「2025年度に向けた医療」

全国約1,400の健保組合が集まって組織する健康保険組合連合会（健保連）が、2017年9月に報告書をまとめました。みなさんに知っておいていただきたい要旨をお伝えします。

## 健保連はこんなことを主張しています！

### 高齢者医療費の負担構造の改革

- 納付金負担割合に50%の上限を。超える部分は全額国庫負担に！

納付金が加入者への医療給付費を超えないようにし、超えた部分は国庫負担として全国民が公平に負担すべきです。報酬水準が平均以下の健保組合は48%を上限とし、超過分は全額国庫負担とすべきです。



- 後期高齢者の公費負担は50%確保を

75歳以上の後期高齢者医療制度の財源は、公費50%、現役世代の負担40%、後期高齢者の保険料10%と定められています。しかし、「現役並み所得者」には公費が入らないため、実際には公費は47%にとどまり、約4,000億円が現役世代の負担になっています。公費50%を確保することを求めます。

- 前期高齢者納付金は必要最小限の調整に

65～74歳の前期高齢者納付金は、前期高齢者の加入率の低い健保組合等が、加入率の高い国民健康保険に支払っています。しかし、約2,000億円が国民健康保険の64歳以下の医療費にも使われており、是正を求めます。



納付金の不合理な部分は直してほしいね

- 後期高齢者の患者負担を段階的に2割に

高齢者にも応分の負担を求めなければ国民皆保険を維持できません。2018年度には70～74歳の患者負担がすべて2割となるため、75歳到達以降も2割負担とすべきです。

### 医療費の伸びの抑制

- 医療機能の分化・連携

人口構造の変化に合わせて、過剰な急性期病棟を減らして在宅医療・介護体制を拡充し、住み慣れた地域で医療や介護が受けられる「地域包括ケアシステム」を早急に構築すべきです。

病院と診療所の役割を整理して効率化を図るとともに、初期に適切に診断できる「総合診療専門医」の育成が必要です。健保組合も加入者に適切な受診を促し、重複受診や軽症ですぐ大病院や救急病院を受診することは是正するよう広報していきます。

- 薬剤費の伸びの抑制

国の薬価制度見直しを確実に実行して薬剤費を適正化すべきです。また、薬局・薬剤師が機能を発揮して、多剤処方、重複投薬、残薬の適正化などに取り組むことを求めます。

- 保険給付範囲の見直し



軽症の薬は保険の給付範囲から外す、あるいは保険償還率を下げることを検討すべきです。まずは、市販品類似薬を除外することを求めます。

風邪薬とか湿布薬のことだね。

### 健康な高齢者＝「支える側」を増やす

働く意欲のある高齢者には、年齢に関わらず元気に働いて「支えられる側」ではなく「支える側」に加わっていただくべきです。健保組合は、保険者機能を発揮して、「生涯現役社会」の後押しをしていきます。

働きたい高齢者が元気に働けるよう、健保もサポートします！



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!!

今年もやります!  
受診促進  
キャンペーン

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30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。



キ  
ャ  
ン  
ペ  
ー  
ン  
実  
施  
要  
項

●応募対象者

電機健保指定の人間ドック、各種婦人健診、家族健診<sup>※1</sup>を平成30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になりません。  
※2 被保険者は対象なりません。

## 平成30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30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30年 4月1日～平成30年9月30日受診分 … 平成30年10月12日(金)当組合必着  
平成30年10月1日～平成31年3月31日受診分 … 平成31年 4月12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。

●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 前ページの応募用紙に記入後、ページを切り取り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(tujinkazoku@tokyo-denki-kenpo.org)に前

ページ応募用紙の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30年4月～平成30年9月  
 下半期(2回目)：平成30年10月～平成31年3月  
 応募締切 上半期：平成30年10月12日(金)  
 下半期：平成31年4月12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。

特に②③④⑦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  
 ※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30年度より

禁煙外来補助金を新設いたしました。

平成30年度より禁煙への動機付けをバックアップすることを目的として禁煙外来補助金を新設しました。

・当組合加入者(被保険者・被扶養者)を対象とします。

・平成30年4月以降に禁煙外来受診者に

5,000円上限としての補助を行います。

・申請は1年度で1回とします。

・結果としての禁煙の可否は問いません。



☆平成30年度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&フィットネスクールの用紙」をご覧ください。

詳細は当組合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30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。



マンガ版 賢い受診+きちんと届出

# ジェネリック医薬品を選んで 上手に節約

病院で薬をもらうとき、「ジェネリック医薬品を希望します」と伝えれば、医療費を上手に節約できます。効きめは新薬と同等で、安全性も国によって認められています。



ジェネリック医薬品は  
新薬の特許が切れた後に  
作られます

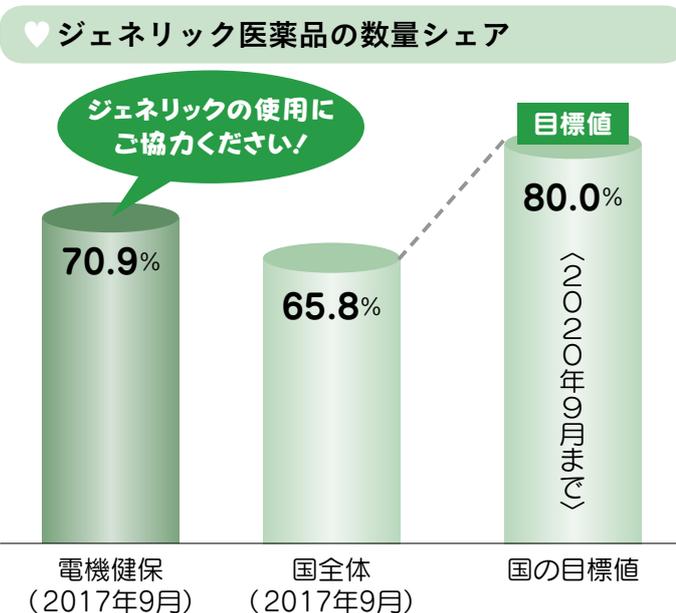
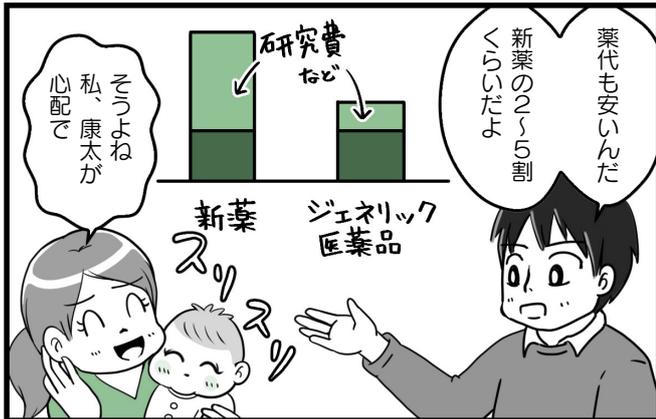
ジェネリック医薬品は、新薬の特許期間が過ぎたあとに、他の製薬会社から新薬と同じ有効成分を使って作られます。厚生労働省が定める品質基準をクリアして承認を受けていますので、効きめや安全性、品質は新薬と同等です。

ジェネリック医薬品は新薬開発の費用がかからないため、価格を安く抑えられます。新薬の2〜5割とかなり安いのが特徴です。

新薬と色や形が違うことがあるのは、異なる添加剤が使われることがあるからです。しかし、有効性や安全性に違いはありません。

改良された  
ジェネリック医薬品もあります

製造技術の進歩などにより、錠剤のサイズを小さくしたり、味やにおいを改良してのみやすくしたジェネリック医薬品もあります。すべての新薬にジェネリック医薬品があるわけではありませんが、病院や薬局では「ジェネリック医薬品を希望します」と伝えて、上手に活用してください。



国ではジェネリック使用割合80%をめざしています

高齢化に伴って増え続ける医療費を抑制するために、国ではジェネリック使用促進に努めています。「2020年9月までにジェネリック使用割合を80%にする」と数値目標を立て、健保組合にも使用促進を求めています。

健康づくりへの取組状況に応じて健保組合が負担する納付金を加算・減算する制度の「減算」の指標に、ジェネリック使用促進が盛り込まれました。電機健保でもジェネリック使用促進に努めていますので、みなさんのご協力をお願いします。



本社外観



### 株式会社エクセル

- 本 社  
東京都港区西新橋3-12-10
- 従業員数  
158名(連結253名)  
(平成29年9月現在)

# 社員が健康管理をしながら働ける 職場づくりに取り組んでいます

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20回は、当健保組合の勅使河原保健師が、加入事業所である株式会社エクセルを訪問し、総務人事部の大川雅充さん、沼倉恵理さんにお話を伺いました。

(株)エクセルは昭和36年に設立。液晶、半導体・集積回路を中心とした電子デバイスを扱う商社です。国内主要都市のほか、シンガポール、香港、台湾、上海などアジアを中心に拠点を構築しています。

## 会社でスケジュール調整と健診予約、未受診者へ直接電話で受診勧奨

本社の定期健診で人間ドックを希望された方は、個人で予約・受診をし、結果を会社に提出しています。定期健診を希望された方は、本社では産業医契約をしている医療機関で実施しています。毎年、9月までに受診できるように担当者がスケジュール調整をし、とりまとめで予約しています。9月までに受けられなかった

社員には、担当者から11〜12月ごろに直接電話をして受診を促しています。また本社以外の拠点では、その拠点にまかせ受診しやすい方法で進めています。これらの工夫により健診受診率も向上し93%と高くなっています。

## 健診結果を活かした健康管理を

35歳未満の社員にも会社の費用負担で血液検査を行っています。「法令遵守の観点と、本人のためにもなるので全員に受けてほしいです」と、健診の重要性を大川さんは話されていました。健診は見た目では気付けない体の状態を知ることができ、受けることも大切ですが受けた後の結果を確認して、生活習慣を変えたり医療受診したりと行動することが重要であり、「ぜひ活かしてほしい」と、法令としての健康診断の在り方を含め、健康管理方法を共有しました。

## 健康管理に活かしてほしい 特定保健指導

また、当組合では、健康管理の方法の一つとして、特定保健指導を提供しています。利用することで、内臓脂肪由来の



勅使河原保健師

健診は、健診後の行動が重要です

血圧上昇や血糖値上昇、重症化による大病を予防することが期待できます。(株)エクセルでも、ご利用していただいています。以前受けたので、今回は受けられないという人も多いことですが、疾病リスクが高まる可能性もあるため、これからも特定保健指導の積極的な利用推進をお願いしました。

## 健康企業宣言について ご案内

(株)エクセルではコナミスポーツの法人会員契約をしています。マラソンやバスケットボール、フットサルの有志活動をする社員もいれば、運動不足や飲みすぎ、喫煙などの健康を阻害するような習慣によって、疾病リスクを抱える社員もいるそうです。会社全体の健康意識向上に役立つ「健康企業宣言」をご案内し、健康で安全に働ける環境づくりの参考に、チェックシートの活用を促しました。

最後に電機健保の財政状況についてご説明し、医療費適正化へのご理解とご協力をお願いしました。

# 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。

- ① 働き方改革等よく言われていますが、他社の特徴ある活動などを紹介してほしい。
- ② 会社で行える健康管理の施策を教えてください。働き方改革の一つの軸として、長時間労働は正はもちろん、健康に対する取り組みも検討しているためご教授願いたい。

最近「健康経営」の意識も高まり、会社全体で健康づくりに取り組む事業所も増えてきました。

喫煙対策や健診受診を必須に行うなど直接的な施策はもとより、社内のリフレッシュを増やしたり職場のレイアウトを変更し、環境を変えていく取り組みや営業所を巡視し、その営業所の実情を捉え、労働環境などの改善を通じた会社の風土づくりに取り組んでいる事例もございます。

当健保組合では保健師が事業所の健康管理業務の担当者として面談を行い、組合の保健事業サービスのご案内だけでなく、自社の健康管理業務を活性化するためのご相談も承り、保健師からの視点にてアドバイスをさせていただきます。

今後も当紙面の「健康企業宣言」や「保健師日誌」等を通じて加入事業所の取り組み等をご紹介します。

- ③ 健診結果表の活用術など教えてください。

健診を受診しその結果を活用することで、病気の1次予防と2次予防ができます。1次予防は病気の可能性のある生活習慣を見つけ改善することによる予防、2次予防は病気の早期発見、早期対処による重症化予防です。

経年的に健診結果を見ると年代からの環境や身体の変化が見えてきます。病気の早期発見だけでなく、生活習慣を振り返り見直すことで健康づくりに役立ちます。

何か身体に関して不安がありましたら、電話健康相談「ファミリー健康相談」もお勧めします(22ページ参照)。

- ④ 各種申し込みや応募を郵送やFAXだけでなくインターネットでもできるように、利用しやすくしてほしい。

現在、インターネットから申し込みができるものになります。

#### ◇保養施設関係

- ・直営保養所の抽選申し込みサービス
- ・直営保養所予約後の申し込みサービス

#### ◇健康診断関係

- ・人間ドック、脳ドック、肺がん健診申し込みサービス
  - ・婦人健診、会場別巡回婦人健診申し込みサービス
- 以上となりますが、今後も利便性向上のためいろいろなサービスを検討しております。



## 簡単おすすめレシピ

『KENPO だより』No.255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。

### 豆腐・油揚げ

- ・深めのお皿に豆腐を1丁入れ、チーズ、白だし(めんつゆ)、豆乳をかけるレンジでチン。
- ・豚肉の細切れと豆腐で作る唐揚げ。ボリュームたっぷりヘルシー。
- ・油少々、豆腐をカットしフライパンに入れもやしをのせる。醤油少々で味付けし蓋をして蒸す。
- ・油揚げを袋状にして冷蔵庫の余り野菜を刻んで中に入れ、だし、醤油で煮るとおいしい煮物。

### サバ缶

- ・サバ缶にマヨネーズと粗引きコショウを加え、

ほくしてトーストにサンド。

- ・サバ味噌煮缶にドライトマトのオリーブオイル漬けを乗せて食べると美味しい。
- ・ザク切りキャベツにサバ味噌煮缶を乗せてレンジでチン!

### 餃子の皮・春巻き皮

- ・玉ねぎ・ハムを刻み、塩コショウ、チーズをかけて餃子の皮で巻き、フライパンで蒸し焼き。
- ・納豆やスティックチーズを餃子の皮で巻き、フライパンにフライパン用ホイルを敷いて炒める。

- ・春巻き皮でスライスチーズ、大葉、きんぴらを巻き、フライパンで焼く。
- ・春巻き皮でハム、キャベツの千切り、玉ねぎの薄切り、ソーセージ、チーズを巻き、フライパンで少量の油で焼く、またはオーブンで焼く。キャベツは多めがおいしい。

### キャベツ

- ・キャベツを甘辛く、しなしなになるまで炒め、やわらかくした餅に絡めて食べます。
- ・シーチキンとキャベツをめんつゆで煮て、卵でとじる。

### その他

- ・鍋に手羽元数本、ポン酢100cc、砂糖大さじ2、水50ccを入れ、落とし蓋をして煮汁が少なくなるまで煮込むとやわらかい手羽元の煮込み。
- ・昆布茶小さじ少々とバター10～20g、少々塩コショウとたらこ明太子をほくして混ぜておき、ゆでた麺を素早く和える。刻み海苔と刻み大葉とアサツキを添えてたらこ

スパゲティー。

- ・ご飯にお肉を巻いて、焼き肉のタレで焼いて肉巻きおにぎり。
- ・山芋と鶏肉を炒めてカレールーで煮込む。ホクホク感があって美味しい。
- ・汁椀に鯉節一握りに醤油を少し入れ、焼いたお餅とお湯を入れます。

**ナンバークロス** 難易度★★★★☆

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

**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		C	
7	8		9			10
	11	12			B	
13				14		15
		16				D
17			A			
				18		

**答え**

A	B	C	D	E

**タテのカギ**

- グーグーと\_\_\_をかいて熟睡
- 足はグソ、干したらスルメ
- 天気のいい日は干してふかふかに
- 少しずつ…。千里の道も\_\_\_から
- お待さんが腰に差しているもの
- 春から夏にかけて上昇していく
- 子馬の尻尾のような髪型。\_\_\_テール
- ゾ〜ッとして腕に立った
- サルの大好きな黄色い果物
- 代表的品種はソメイヨシノ
- 「へん」「つくり」「かんむり」…など

**ヨコのカギ**

- 思ってもみなかった\_\_\_な結末
- サクサクの揚げ物料理
- ハイヒールはこの部分が高い
- ピンチ！ 早く脱して安心したい
- 咲いた後、フワフワの綿毛を飛ばす
- 20歳になったら\_\_\_の仲間入り
- 中国の観光名所「\_\_\_の長城」
- 強烈過ぎるとレシーブできない…
- 五・七・五で詠む
- ドラマに感動してポロリ…
- ギョーザのタレに加える、辛みのあるオイル

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」あとに記載してください。

【メール】

kenpoquiz@tokyo-denki-kenpo.org

**締切日** 平成30年4月30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「今、夢中になっているもの」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

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

第255号正解 14

ネ	ン	ガ		ハ	ナ	オ
ズ		マ	サ	ツ		セ
ミ	カ	ン		ハ	タ	チ
	ビ		カ	ル	タ	
モ	ン	ガ	イ		ミ	コ
ウ		メ	ロ	ス		ヨ
フ	ラ	ン		ミ	ナ	ミ

第255号正解 カガミモチ

応募数 275 正解 272 不正解 3

●第255号 リラックスコーナー当選者(敬称略)

# 健 保 相 談

## Q & A



健康事業課 松本

今回は  
「特定健診・特定保健指導」についてのご質問にお答えします

### Q

**特定健診・特定保健指導とはどのようなものですか？**

### A

日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防のためにメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診として、平成20年度から始まった制度です。40歳～74歳のすべての方が対象となっており、この健診結果からメタボリックシンドロームのリスクに応じて特定保健指導が行われる仕組みです。なお、当組合が実施している人間ドック、生活習慣病健診、婦人健診、家族健診はこの特定健診の検査項目を満たしております。



### Q

**特定保健指導の対象者は？**

### A

40歳～74歳までの加入者（被保険者・被扶養者）で、健診結果より腹囲・血圧・血糖・脂質、喫煙の有無によるリスク数で対象者が決まります。

### Q

**特定健康診査や特定保健指導は受けなければいけないのですか？**

### A

法律で健康保険組合など医療保険者は40歳～74歳の被保険者・被扶養者に対して特定健康診査・特定保健指導を実施することが義務化されております。生活習慣に潜むリスクの早期発見、また、重症化予防のために必ず受けるようお願いいたします。



### Q

**特定健診・特定保健指導の実施率は保険料にも影響があるとききましたが？**

### A

特定健診・特定保健指導の実施率は健保組合が国に納める後期高齢者支援金の加算（実施率が低い）や減算（実施率が高い）の基準の一つになっております。

そのため、健保組合の財政を圧迫している支援金をこれ以上増やさないためにも実施率を上げることが大切となっています（健保財政の悪化は保険料率の引き上げに繋がります）。



電機健保のホームページ

「各種健診・疾病予防▶特定健診・特定保健指導」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13弾

# 健康食 & 講習会 (メタボ編)・ 青龍殿ウォーキング

## ■当日の主な日程

6月1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。
6月2日 (土)	8:00 朝食(健康食)
	9:00 青龍殿ウォーキング(※) 「東山トレイルコース」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>

大人気企画！3月に続き「洛北荘」(京都府京都市左京区)にて『宿泊型健康教室』を行います。『健康食&講習会(メタボ編)・青龍殿ウォーキング』についてのご案内をし、参加者を募集いたします。

今回は人気の高かった企画、青蓮院 将軍塚青龍殿へのウォーキングをします。保健師によるわかりやすい講習会や健康食(京懐石)に舌鼓を打ち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。

**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)。



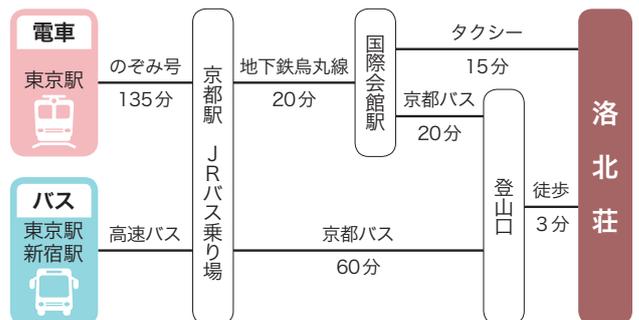
## 洛北荘をご利用ください

抽選申込 期 間	5月のご利用 … 3/1～3/15
	6月のご利用 … 4/2～4/13
	7月のご利用 … 5/1～5/15

- 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



▲京懐石が人気です  
◀客室(和室)

宿泊型健康教室【第11弾】報告

「まずやる！」

～より健康であるために、健康づくりの実践～

11月17日(金)～18日(土)にかけ宿泊型健康教室【第11弾】「健康食&講習会(血圧編)・自然観賞ウォーキング」を開催しました。

当日は10組24名の参加をいただきました。

今回は、事前に送付したパンフレットの内容をクイズ形式で出題しました。参加者のみなさまは基礎的な知識を持たれている方が多い印象があり、すでに知っている知識と新しい情報の提供を行いました。塩分量は料理カードを使いながら説明、運動についても「チェアウォーキング」と「深呼吸」、「片足立ちチェック」と「ストレッチ」を行い、簡単な動作でも血圧をコントロールすることができる体感を実践しました。

温泉卓球大会では、初めて卓球をされる方やベテランの方が入りまじり、熱戦が繰り広げられました。

2日目は箱根湿生花園に移動し、散策をしましたが、当日は風が強く寒いうえ、紅葉、すすきの見頃が過ぎていたのが残念なところでした。



■募集要項

- 開催日時 平成30年6月1日(金)～2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 大人 4,000円・小学生 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4月20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30年度 宿泊型健康教室  
 講習会(メタボ編)&青龍殿ウォーキング

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日目の青龍殿ウォーキングについてお伺いします。 ※「東山トレイルコース」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】

# 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30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30年4月3日(火) 午前9時より4月9日(月) 午後5時までに、電機健保庶務課(電話03-3834-7211)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30年5月12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30年5月19日(土)	埼玉県さいたま市西区ニツ宮113-1 ※予備日 5月26日(土)、6月2日(土)
ダブルス・シングルス (準決勝・決勝)	平成30年6月9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12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。100冊以上が閲覧できる電子図書館、ヘルシーレシピなど、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

## 現況届の提出に ご協力ありがとうございました

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。

## 健康に関するご相談は 電機健保 健康相談センターへ

**0120-196381**

#### ①電話健康相談「ファミリー健康相談」

無料・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30年1月31日現在)

事業所名	変更後	変更前
株式会社 東通インターナショナル	東京都港区東新橋	東京都文京区小石川
オスラム株式会社	神奈川県横浜市神奈川区	神奈川県横浜市西区
セールス・オンデマンド株式会社	東京都千代田区神田駿河台	東京都新宿区下宮比町
オスラムオプトセミコンダクターズジャパン株式会社	神奈川県横浜市神奈川区	神奈川県横浜市西区
株式会社 サイコックス	東京都港区新橋	東京都千代田区神田松永町
株式会社 ECADソリューションズ	埼玉県さいたま市中央区	埼玉県加須市豊野台
アクア株式会社	東京都中央区日本橋堀留町	東京都千代田区丸の内
システム・ソリューションズ・ディストリビューション株式会社	東京都品川区大崎	東京都台東区上野
オン・セミコンダクター株式会社	東京都品川区大崎	東京都台東区上野
株式会社 協伸	東京都中央区日本橋大伝馬町	東京都千代田区神田紺屋町
ヒビノメディアテクニカル株式会社	東京都江東区東雲	東京都江東区東陽
アール・エス・アセットマネジメント株式会社	東京都港区赤坂	東京都港区赤坂
インターライト株式会社	東京都千代田区九段南	東京都千代田区永田町

### ●名称変更 (平成30年1月31日現在)

事業所名	変更後	変更年月日
アイワ・ジャパンマーケティング株式会社	K N 子 ヨ ダ 株式会社	29.11.21
加賀マイクロソリューション株式会社 山形事業所	マイクロソリューション株式会社 山形事業所	29.12. 1

### ●削除事業所 (平成30年1月31日現在)

事業所名	所在地	削除年月日
株式会社 ジェスフィール	東京都板橋区板橋	26. 9.25

### ●加入事業所 (平成30年1月31日現在)

事業所名	所在地	適用年月日
オリエンタルモータービジネス株式会社	東京都台東区小島	29.10. 2
株式会社 新愛知電機製作所	愛知県小牧市大字大草	29.11. 1
株式会社 愛電サービス	愛知県小牧市大字大草	29.11. 1
昭和KDE株式会社 日光今市工場	栃木県日光市猪倉	29.11. 1
株式会社 ECADソリューションズ	埼玉県加須市豊野台	29.12. 1
スターティア分割準備株式会社	東京都新宿区西新宿	29.12. 1
株式会社 サンライフ興業	東京都中央区銀座	30. 1. 1

## 組合の状況

平成30年1月31日現在

**事業所数**  
803社

**被保険者数**  
男 89,211名  
女 28,104名  
計 117,315名

**被扶養者数**  
計 99,560名

**平均標準報酬月額**  
男 403,009円  
女 255,266円  
平均 367,616円

**保険料調定額**  
(1月分保険料)  
4,275,564,668円

付近に駐車場はないため、タクシーかシャトルバスを利用しましょう。「桃花源」  
「百花繚乱」「花の楽園」…訪れた人はさまざまに称えています。一度は行き  
たい絶景です。苑内、飲食物・数物・三脚類・ペット等の持込禁止です。



杉などの苗木や木材を販売する村岩農園の私有地です。  
当初は身内だけでお花見を楽しんでいたのですが、評判が広がり、一般公  
開するようになりました。桜の時期の入園料は1,500円ですが、咲き具合に  
よって割引になります。見ごろは例年4月上旬、訪れる際は最新情報をチェッ  
クしましょう。

今月の表紙  
保養所から行ける絶景 ● 原谷苑

金閣寺の北西約  
2.2kmにある「原谷  
苑」は、樹齢70年を  
越える紅しだれ桜が  
有名で、しだれ桃  
雪柳、れんぎょうなど、多種類の花を楽  
しむことができる花の森です。ここは公  
的施設でも神社仏閣でもなく、桜や北山



## 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  
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



## 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。



## 編集後記

- 4月から禁煙外来補助金(上限5,000円)が始まります。  
また、契約健診機関での婦人健診を無料で受けられるよう  
にします。代理店を介した契約保養所も拡充し、1人1泊3,  
000円の補助を受けやすくします。ぜひご利用ください。
- 女優の広瀬アリスさんにインタビューしました(P45)。  
映画・テレビと出演作が途切れることのない売れっ子さん  
ですが、丁寧な質問に答えてくださいました。忙しいはず  
なのに肌も髪もツヤツヤ。入浴と筋トレとバランスのよい  
食事を心がけているとのこと。意外にも、街中で「リ  
リちゃん」と声をかけられることはまったくないとが。  
普段の姿と役柄にギャップがあるのは、実力派女優だから  
こそかもしれません。

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

SATOYA.H.C サトヤヘルスケア



## 1 レジクラフト社製「トランポリンDX」

対象年齢：6歳以上 / 耐荷重：80kgまで

体の**筋力アップ**または**ストレス解消**に自宅で**簡単トレーニング**  
 ハンドル付きなので、ハンドルに手を添えながら運動することができるので  
 初心者でも安心して運動することができます

- ✓ 跳ぶことにより、体幹が鍛えられると筋肉量上がり、基礎代謝も上がります!
- ✓ 有酸素運動なので5分間跳ぶと、およそジョギング1kmと同じくらいのカロリーを消費
- ✓ ハンドル高さ3段階 (約) 105cm、115cm、125cm

## 2 3 4 5 フォームローラー



**トレーニングからリハビリまで**  
**多彩に役立つベーシックアイテム**  
 ぐーっと背中を伸ばして、心も体もリラックス

半円型・丸形  
 共に  
 2サイズ展開

- ✓ 変形しにくい
- ✓ 耐久性が高く長期使用可能
- ✓ なめらかな表面
- ✓ カドのないコーナー

商品番号	商品名	規格	数量	単価(税込)	合計金額
1	トランポリンDX	直径91cm×高さ27.5cm 重量：約7kg		6,800	
2	フォームローラーPro	91cm(長)×14.5cm(直径) 重さ：680g		5,000	
3	フォームローラー (半丸形タイプ)	90cm(長)×7.5cm(高)×14.5cm(幅) 重さ：320g		3,480	
4	フォームローラー (ショート)	45cm(長)×14.5cm(直径) 重さ：370g		3,000	
5	フォームローラーショート (半丸形)	45cm(長)×7.5cm(高)×14.5cm(幅) 重さ：160g		2,000	
	送料	ご購入4,000円未満の場合		500	

注) ご購入金額が4,000円未満の場合送料をご負担いただきます。

沖縄(2,000円)・離島(1,000円)・北海道(300円)別途ご負担になります。

円

お申込者名	〒	-	※必ずご記入ください		電話番号
			保険証 記号	番号	
お届け先住所	日中のご連絡先				

- 申込締め切り：平成30年4月30日
- 納品：受注後約10日で指定先へ納品します。
- お支払方法：納品時に同封する弊社払込書でお支払いください。  
(手数料弊社負担)

ご注文はFAXで

03-3696-7004

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。