

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.257

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



contents

電機健保のメリット
輝いている人にインタビュー 稲村 亜美さん
保健師日誌 株式会社高見沢サイバネティックス
サポートしています！健康企業宣言 株式会社アイティティキヤノン
保養所deリフレッシュ オレンジドームゆがわら



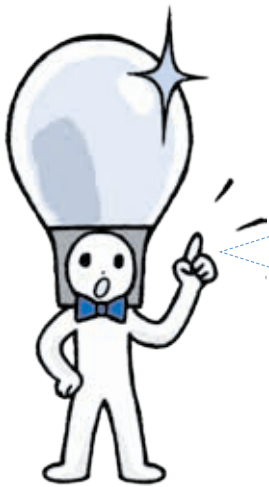
保養所から行ける絶景

湯河原温泉海上花火大会

⇨保養所はP20

写真の解説はP23へ

望まない受動喫煙を防ごう



電機健保の喫煙率は高めです



電機健保の喫煙率（40歳以上・問診票より集計）は28%でした。全国平均の喫煙率は18.3%であり、約10ポイントも電機健保の喫煙率は高くなっています。
 国の調査では、現在習慣的に喫煙している人のうち、27.7%の人が「たばこをやめたい」と思っています。電機健保では、禁煙の意志がある方をサポートしています。

受動喫煙の影響

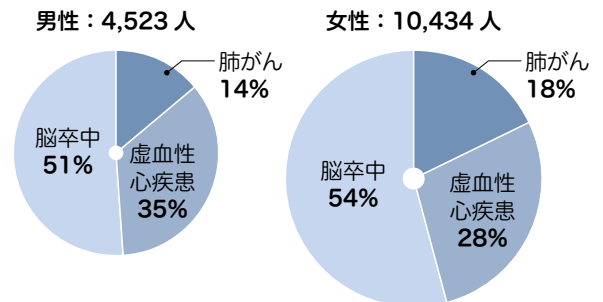
受動喫煙によって年間15,000人が死亡しています

厚生労働省は、受動喫煙による肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群で、年間15,000人が死亡していると推計しています。

死亡リスクだけでなく、受動喫煙によって肺がんのリスクは2倍に、血圧は上昇し、認知症や難聴のリスクも高まります。

● 受動喫煙による年間死亡者数推計値

(厚生労働省資料より)

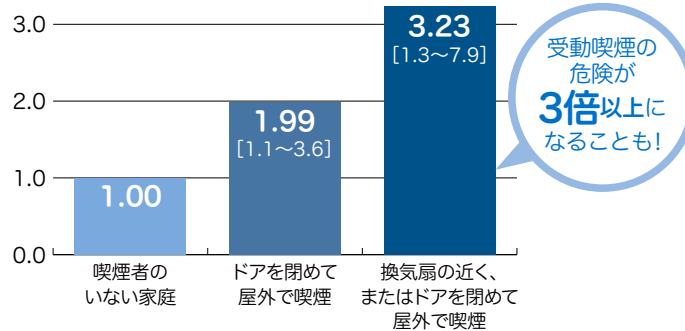


子どもの受動喫煙も深刻な被害をもたらします

受動喫煙にさらされた子どもは、乳幼児突然死症候群、呼吸器症状、気管支炎、肺炎、中耳炎のリスクが高くなります。また、数学と読解力が低下するというデータも報告されています。

換気扇の下やベランダで吸っていても、たばこを吸わない家比べて受動喫煙のリスクは3倍以上になります。「分煙」では受動喫煙の害を防ぐことはできません。

● 喫煙場所別・子どもの受動喫煙レベル

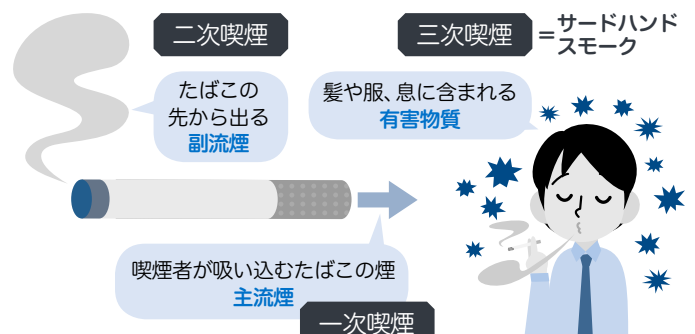


Johansson A et.al.Pediatrics.113(4),e291,2004 [L20100804196]より作図

吸ったあとの息からも「サードハンドスモーク」の害

目の前で吸われなくても、カーテンやソファ、たばこを吸う人の服や髪の毛、吐く息に含まれる有害物質を吸い込んでしまうのがサードハンドスモーク（三次喫煙）。受動喫煙と同じく、健康被害をもたらします。

たばこを吸ったあと約45分間は、吐く息に有害物質が含まれているという調査もあります。奈良県生駒市では喫煙後45分間はエレベーターの利用を禁止する対策を始めています。



国では…健康増進法の改正（2020年4月全面施行予定）※2018年5月現在

2019年9月ラグビーW杯、2020年7月東京オリンピック・パラリンピックに向け、受動喫煙対策を強化し国際基準に近づける改正です。

- 学校・病院・行政機関など…敷地内禁煙（屋外で受動喫煙防止措置がとられた場所に喫煙所の設置は可能）
- 事務所・飲食店等…屋内全面禁煙 or 喫煙専用室設置 or 加熱式たばこ専用喫煙室設置
※例外…資本金5,000万円以下の中小企業や個人経営の既存店のうち客席100㎡以下は喫煙可能
- 喫煙所を設ける場合は表示を義務づけ、喫煙できる場所には客・従業員とも20歳未満は立入禁止
- 罰則…個人30万円以下、事業者50万円以下

スケジュール ・2019年夏～ 学校・病院・児童福祉施設・行政機関など
・2020年4月～ 全面施行

東京都では…子どもを受動喫煙から守る条例（2018年4月施行）

東京都は「子どもを受動喫煙から守る条例」を制定し、この4月から施行しています。さらに今後、罰則付きの受動喫煙防止条例も施行する予定です。

- たばこを吸ってはいけない場所
…家庭内の子どもと同室の空間、子どもが同乗する自動車、公園や広場、学校・児童福祉施設、小児科等の周辺の路上など
- 保護者が気をつけること
…家庭で子どもの受動喫煙防止に努めるほか、家庭外でも、喫煙ができる場所や受動喫煙が防止されていない施設に子どもを立ち入らせないように努めなければならない。
- 飲食店の店頭表示ステッカーの配布（禁煙・分煙・喫煙）
- 罰則…なし

スケジュール ・2018年4月～ 施行

電機健保の禁煙サポートをご利用ください

禁煙するとたくさんいいことがあります。「そろそろやめたい」とお考えの喫煙者のみなさん、電機健保の禁煙サポートをご活用ください。

①事業所単位で参加する禁煙チャレンジ

通年実施。事業所で健康教室を行い、3ヵ月間の禁煙チャレンジをサポートします。達成者には達成賞を差し上げます。

②個人で参加する禁煙チャレンジ

毎年6～8月、11～1月、個人で参加する禁煙チャレンジを募集しています。達成者には達成賞を差し上げます。

③禁煙外来の費用補助 **NEW!**

禁煙外来受診者に5,000円上限の補助を行います。

こんなにたくさん！
禁煙のメリット

たばこ代がかからない
喫煙場所を探さなくていい
禁煙の店に入れるようになる
息や服がたばこ臭くなる
せき・たんが出なくなる

くわしくは
電機健保
ホームページへ！



自分もプレーに参加することで、 競技の魅力を掘り下げて伝えたい

ネットCMで見せた豪快なバッティングフォームが『神スイング』と呼ばれて一躍時の人に。いま注目のタレント、稲村亜美さん。来る東京オリンピックで、情報番組のMCやレポーターとしてさらなる飛躍を目指す彼女が、いま取り組む『神プラン』とは?!



タレント 稲村 亜美さん

プロフィール

稲村 亜美 (いなむら あみ)

1996年、東京都生まれ。小1から中3まで、野球漬けの日々を送る。2015年にネットCMで披露した迫力のバッティングフォームが注目を集め、人気ブレイク。バラエティ番組、CMで幅広く活躍。『プロ野球ニュース2018』(CSフジ)、『ゴルフスイッチ』(ゴルフネットワーク)ほかにレギュラー出演中。



座間のひまわり畑 (神奈川県座間市)



7月下旬と8月中旬に、座間市の2カ所で「ひまわりまつり」が開催されます。今回は7月下旬から始まる栗原地区周辺を歩くコースをご紹介します。熱中症に注意して、水分補給しながら歩きましょう。

▶座間谷戸山公園

座間に残された里山の風情を生かした公園です。緑と湧水が心地よく、6月中はホタルが楽しめます。

▶芹沢公園

座間のおいしい水の水源であり、「かながわの公園50選」のひとつ。せせらぎコーナー、芝生広場、湿生植物コーナー、こども冒険ランドなどがあります。



▶ひまわり畑

遊休農地対策の一環として、農協が中心となってひまわり植栽をしたのが始まり。市内各地にひまわり畑があり、時期を変えて種まきを行っています。7月下旬には栗原会場(約10万本)、8月中旬には座間会場(約45万本)が楽しめます。

約7.7km
12,000歩



■所在地：神奈川県座間市栗原

■ひまわりまつり問合せ先

実行委員会事務局 TEL046-252-7604

座間市観光協会 TEL046-205-6515

■URL : <http://www.zama-kankou.jp/>

※ひまわりまつりの開花状況等はホームページでご確認ください。

プロ野球の始球式で彼女が投げた球の最高速度は103km。9年間の野球生活が育んだ強靱な肉体から生まれる神スイングで注目を集め、スポーツ系の情報番組やイベントでひっぱりだこの稲村亜美さん。バラエティなど幅広く活躍する彼女が、今後は「スポーツ関連の仕事に力を入れていきたい」と抱負を語る。

「芸能界に入った当初は自分にはどんなジャンルが向いているのか、よくわからなかったんです。それが、CMをきっかけに野球のお仕事をいただくようになり、さらにゴルフや自転車関係にも広がって……。まだまだ未熟ですが、選手にお話を伺った現場でリポートをするのがすごく楽しいし、やりがいを感じています!」

試合を間近に控えた緊張感漂う現場で取材を行うこともある。どんな状況下でも選手に心を開いてもらうために、亜美さんはどんな工夫をしているのか。

「聞く側の人間が緊張していると、相手にそれが伝わってピリツとした空気になってしまうと思うんです。より打ち解けて話をしていただくには、まず、いつも通りの私でいることが大事じゃないかと」

ふだんと同じ自分である、言葉にするのは簡単だが、実際はとても難しい。

「それには、笑顔を忘れないことじゃないでしょうか。笑顔でいると自然と肩の力が抜けて、自分らしくお話を伺うことができます。それから、本番直前まで何気ないおしゃべりをして、話しやすい雰囲気をつくることも心がけています」

取材中、笑顔を絶やさない。まっすぐ飾らない彼女のスマイルが場の空気をなごませ、会話が弾む。そんな彼女の目下の目標は「東京オリンピックの番組でMCやリポーターを務めること」。

「いま、いろんな競技の女子アスリートと交流する機会を増やしていて、最近では、

取材でグラウンドホッケーの強豪チームの練習に参加しました。実際にプレーをすることでその競技の魅力をより深く掘り下げた。そして、仲良くなったアスリートのみなさんを見守り続け、彼女たちがどれほど努力を積み重ねてきたかを、より多くの人にお伝えできたらと思います」

亜美さんといえば、古田敦也、佐々木主浩をはじめ、プロ野球のレジェンドたちとの幅広い交流でも知られる。

「すばらしい経歴の持ち主ばかりなのに、それを忘れてしまつくりいわいわいと楽しい時間を過ごさせてもらっています。親しくなるコツですか? うーん、いっぱい食べて飲んで、野球やゴルフ談義をすることかな? (笑)」

ただ、どれほど仲良くなっても、礼儀をわきまえて挨拶を欠かさないことが大事ですね。みなさんがステキ過ぎて、恋人に対する理想



イベント後に行われた本誌の取材が終了したのは午後7時半。「これから兄とゴルフの練習に行きます!」評判どりの元気ガールだ。

が高くなってしまうのが心配です(笑)」

番組の収録やイベントで全国を飛びまわり、体当たりでスポーツ取材を行うこともある。ハードな日々を乗り越えるためにも健康管理は必須だ。

「この1年、よく飲みよく食べたせいで体重が増えてしまつて(笑)。腰痛になりやすいので、ジムに通いはじめました。短時間で効率よく筋肉を鍛えられるEMSスーツを着て行うトレーニングをやつていて、翌日は全身が筋肉痛になります。これから体の数値にどんな変化が出るのか、とても楽しみ!」

平成30年度 日帰りプール施設 18施設



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	7/7～9/9
東武動物公園(プール)	埼玉県南埼玉郡宮代町	7/7～9/9(7/9～7/13・7/17～7/20・9/3～9/7休業)
稲毛海浜公園プール	千葉県千葉市	7/14～9/2
としまえん(プール)	東京都練馬区	6/30～9/2(7/2～7/6・7/9～7/13休業)
よみうりランド プールWAI	東京都稲城市	6/30～9/9
国営昭和記念公園 レインボープール	東京都立川市	7/14～9/2
東京サマーランド(プール)	東京都あきる野市	7/1～9/30
こどもの国 屋外プール	神奈川県横浜市	7/14～9/2(7/17～7/20プール閉場。水曜日は休園日、ただし8/15は営業)
大磯ロングビーチ	神奈川県中郡大磯町	7/7～9/17
芝政ワールド(プール)	福井県坂井市	6/30～9/24
ラグーナテンボス ラグナシア(プール)	愛知県蒲郡市	6/30～9/25
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	6/30～9/24
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	6/30～9/9
リゾ鳴尾浜(プール)	兵庫県西宮市	7/1～8/31
姫路セントラルパーク アクエリア(プール)	兵庫県姫路市	7/21～9/2
ちゅーびープール	広島県廿日市市	7/14～9/2
海の中道海浜公園 サンシャインプール	福岡県福岡市	7/14～9/2(7/17～20休業)

夏の思い出にぜひご利用ください

平成30年度直接契約保養所の一例をご紹介します。

当組合では、全国のホテルや旅館などと保養施設として利用契約を結んでおります。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・湖の近くの施設」「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700施設ある直接契約保養所のほんの一部です。

このほかに、代理店契約保養所も補助の対象となります。また、このページで紹介しているラフォーレ倶楽部が会員料金でご利用いただけます。詳しくは、当組合ホームページをご覧ください。

*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	南国ホテル	南房総市白浜町2544-1	0470-38-5759
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	伊東園ホテル稲取	賀茂郡東伊豆町稲取1021-24	0557-95-8500
三重県	かんぼの宿 鳥羽	鳥羽市安楽島町1200-7	0599-25-4101
和歌山	白浜彩朝楽	西牟婁郡白浜町3753	0570-550-378

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
群馬	源泉湯の宿 松乃井	利根郡みなかみ町湯原551	03-3843-3200
群馬	万座プリンスホテル	吾妻郡嬬恋村万座温泉	0120-33-8686
長野	蓼科パークホテル	茅野市北山5522	03-3434-0333
静岡	伊東園ホテル塩原	那須塩原市塩原2196-4	0287-32-2811

ラフォーレ倶楽部から夏のおすすめプランのご案内

美味しく楽しくいっぱい食べよう!

ブッフェプラン

大人もお子様も大満足! たくさんのメニューから自由にご選べるブッフェ。地元食材を使用したお料理の数々をご用意しております。

対象ホテル	琵琶湖(7/21, 8/4・10～18泊) / 那須・修善寺*1(7/21～8/26泊) / 白馬八方(7/28～8/25泊)
期間	
料金	1泊2食 大人 11,100円～ お子様 7,300円～



Grill & Dining Gで驚きの美食体験を

1泊2食付プラン

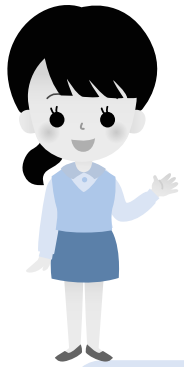
メイン料理はダイナミックな調理法で仕上げたグリル料理を。オードブルやスープなどはブッフェでお楽しみいただけます。

期間	7/21～8/31泊
対象ホテル	伊豆修善寺*2・富士山中湖・軽井沢・琵琶湖・南紀白浜
料金	1泊2食 大人 15,500円～ お子様 10,000円～



*1 ホテルラフォーレ修善寺 *2 伊豆マリオットホテル修善寺 ※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。※マリオットホテルはチェックインの際、デビットとしてクレジットカードのプリントまたは現金をお預かりさせていただきます。また、ラフォーレ倶楽部会員料金でご利用の場合、マリオット リワード会員特典の対象外となります。※お子様料金は小学生以下の方が対象です。夕食・朝食がブッフェの場合、4歳～小学生の方が対象となります。

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



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!

氏名、相談内容について会社・健保に一切公表されません

音声ガイドに従って **1** ~ **5** をお選びください

1

電話健康相談

●年中無休・24時間サービス



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。

2

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

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。

3

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

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。

4

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

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。

5

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

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。

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1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。

特定保健指導

無料!

対象になったら必ずご参加ください!

40～74歳の被保険者・被扶養者のみなさんのうち、健診の結果、内臓脂肪の蓄積（腹囲とBMI）に加えて血圧・血糖・脂質のリスクがある方が対象です。リスクの数により「動機づけ支援」と「積極的支援」の2レベルの支援があり、生活習慣病の“芽”を摘み取って病気の予防を目指します。



ご家族のみなさんもぜひご参加を

実施方法は3通り

① 東振協による保健指導

（一社）東京都総合組合保健施設振興協会（東振協）へ委託して、保健指導を実施しています。該当された被保険者が2名以上いる事業所へは、保健師等が事業所へ出向いて保健指導を行います。該当された被保険者が1名の場合や、被扶養者の方は、個人でお申込みいただき、医療機関にて保健指導を受けてください。

② 春日クリニックによる保健指導

春日クリニック（東京都文京区小石川1-12-16）で健診（人間ドック、婦人健診、生活習慣病健診、家族健診）を受け、特定保健指導に該当された方が対象です。健診当日または指定日に、春日クリニックの保健師等により保健指導を行います。

③ 当組合保健師による保健指導

健康企業宣言のサポート事業の一環として、健康企業宣言事業所の方を対象として保健指導を当組合保健師が行います。

特定保健指導に効果あり!

（厚生労働省「特定健診・保健指導の医療費適正化効果等の検証のためのワーキンググループ報告書」より）

2008年度に「積極的支援」に参加した人と参加しなかった人について、その後の検査数値の推移を比較する20万人規模の調査によると、参加した人はその後5年間にわたって、腹囲、体重、血圧、脂質、血糖のすべての項目で改善幅が大きくなっていました。

特定保健指導ではこんなことを行います

初回面接

健診結果を見ながら、保健師等と話し合い、生活習慣改善に向けた目標設定をします。

確認・サポート

目標の実施状況を確認し、取り組みを支援します。

3～6ヵ月後

目標の達成度を確認し、評価します。



保健師などのプロから具体的で個別のアドバイスが無料で受けられます!

特定保健指導の実施率が低いと、高齢者への支援金が加算されてしまいます

特定健診・特定保健指導の実施率が低い健保組合は高齢者医療への支援金が加算され、実施率が高く予防・健康づくり事業に取り組む健保組合は支援金が減額されるしくみが強化されます。みなさんの保険料にも影響しますので、特定保健指導の対象になった方は、ぜひ参加してください。

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。

● **喫煙対策**
喫煙者10名中3名が禁煙に成功。健診後の保健指導や、健康への悪影響や受動喫煙防止の法律改正を

● **健診受診率100%**
社員全員が健診・人間ドックを受け、健診結果を産業医の先生に見てもらっています。保健指導も職場で就業時間内に受けられるようにしています。

具体的にどんな取り組みを行っていますか？

● **「健康企業宣言」に手を上げたきっかけは？**
社員のほとんどが40〜50代で、60歳以上の継続雇用の社員も増えています。また、中田さんご自身も毎年健診でひっかかっていたので、ハイキング時に軽い上り坂でゼイゼイしてしまい「これはマズい」と自覚されたそうです。電機健保から届いたアンケートもきっかけとなり、健康企業宣言に取り組むことになりました。



世界基準の安全衛生の取り組みに加え 社員の健康づくりも活発に

● **「健康企業宣言」に手を上げたきっかけは？**
周知するなどして背中を押ししました。数年前は喫煙所が社内にありましたが、今は屋外に1カ所のみ。受動喫煙対策は、今後もさらに考えていく方向です。

● ニュースレターで健康情報提供

アメリカ・ニューヨークにある本社・ITTは労働安全衛生の意識が非常に高く、メンタルヘルスや食事などさまざまな情報が本社から送られてきます。社員には毎月ニュースレターを配信し、また健康安全紙を回覧して全員が読んだことをチェックして、教育訓練を徹底しています。

● ストレスチェック

50人未満であり法定対象外ながら実施し、産業医と面談できるようにしています。小規模の会社では1人いなくなると周りの人に負荷がかかり連鎖してしまうため、大切なことと考えています。

● ラジオ体操

毎朝8時55分に音楽を流し、社員が自主的に行っています。

● 安全衛生委員会と産業医を有効活用

毎月の安全衛生委員会には産業医が出席し、社内

株式会社アイティティキャノン

● **社員が自ら行動を始めるように**
健康診断をきっかけに健康によい行動を始め、「何キロやせた」「健診結果に何も書かれなくなった」という社員が出てきて、周囲によい影響を与えています。中田さんも、土日はハイキング、平日は通勤時の往復で約8km歩き、「歩かないと落ち着かない」とのこと。会社は相模鉄道と小田急線の各駅から2〜3kmありますが、バスを使わずに歩く社員も多く、自主的な行動が連鎖していることを実感されています。

● **インフルエンザ予防接種**
毎年11月、産業医が社内で接種しています。電機の補助を利用しています。

● 社員が自ら行動を始めるように

● **巡回を一緒に行っています。**産業医に何でも相談できる関係を築き、健診結果、ストレスチェック、予防接種などで協力を得ています。

株式会社アイティティキャノンは5月10日付で健康優良企業・銀の証を取得しました。

「健康企業宣言」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)。



株式会社アイティティキャノン

本社：神奈川県座間市ひばりが丘5-11-3
従業員数：38名
事業内容：各種コネクタ・関連機器の開発製造
販売業務
設立：1979(昭和54)年

「健康企業宣言」に関わるメンバーのみなさん



▲食堂に健康情報を掲示
▲喫煙所は屋外1カ所のみ



電機健保のメリット



みなさまが加入している「東京都電機健康保険組合」は、「協会けんぽ」に比べてメリットがたくさんあります。ぜひご活用ください。

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

● 毎月の例

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

	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

月1,800円もおトク!



● ボーナスの例

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

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、自己負担も軽く無料の健診もあります。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歳～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歳～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会場別巡回婦人健診（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歳～74歳）	被扶養者	①人間ドック（35歳以上） ②婦人健診（35歳以上の女性） ③会場別巡回婦人健診（35歳以上の女性） ④巡回レディース健診（35歳以上の女性） ⑤家族健診（40歳以上）

今年から
婦人健診（契約機関）
が無料に！



平成30年度 各種健診の ご案内



健診は身体の状態を
チェックするよい機会です。

**病気の早期発見！
経年変化の確認！**

健康的で楽しい生活を送るためにも
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。

下記の健診早見表であなたが受けられる健診が確認できます。

○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
	女性	② 生活習慣病健診
		③ 人間ドック
		⑤ 婦人健診
		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
		⑤ 婦人健診
40歳以上	男性	③ 人間ドック
		④ 家族健診
	女性	③ 人間ドック
		④ 家族健診
		⑤ 婦人健診
		⑤ 婦人健診

いずれか1つを選択

平成30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	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	無料 (※平成30年度～)
		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%

④家族健診と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、各種婦人健診、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、各種婦人健診、家族健診を平成30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。

① A: 下記応募用紙に記入後FAXもしくは郵送。

① 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30年4月～平成30年9月	平成30年10月12日(金)
下半期(2回目)	平成30年10月～平成31年3月	平成31年4月12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 補助金申請による健診(人間ドック)

⑥ 補助金申請による健診(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、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。

時間外・はしご・紹介状なし 大病院受診は高くつく!*

夜遅くに受診したり、あちこちの病院を渡り歩いたり、紹介状なしでいきなり大病院を受診したりしていませんか? こうした受診は医療費が余分にかかってしまい、体にもよくない影響があります。



夜間・休日に受診するとこんなに高くなります

	医療機関	調剤薬局
	初診料2,820円	
時間外加算 おおむね8時前と18時以降、 土曜は8時前と正午以降	+850円	調剤基本料と 同額 を加算
休日加算 日曜・祝日・年末年始	+2,500円	調剤基本料の 1.4倍 を加算
深夜加算 22時～翌6時	+4,800円	調剤基本料の 2倍 を加算
夜間・早朝等加算 (診療所のみ) 18時～翌8時、土曜は正午～翌8時	+500円 ① 診療時間内でも 加算されます	—
夜間・休日等加算 19時～翌8時、土曜は13時～翌8時	—	+400円

※上記のうち、いずれか1つが加算されます(医療機関と調剤薬局は別に加算)。
 ※上記額には健康保険が適用され、自己負担は年齢等によって1～3割です。
 ※上記は6歳以上の加算額です。6歳未満にはさらに高額な加算が付きま

!!
診療時間外は
「加算」がかかります

夜間や休日に受診すると「加算」がかかります。薬局でも「加算」が付きま



!!
はしご受診は「初診料」
が毎回かかります

初診料は2,820円、再診料は720円です。はしご受診をすると初診料がその都度かかり、同じような検査と薬の処方が増え返されま。病気の治療がなかなか始められず、お金ばかりかかります。「はしご酒」のようにあちこち受診せず、かかりつけ医に継続して受診し、疑問があれば相談してみましよう。

!!
紹介状なし大病院受診
は5,000円以上の
自己負担がかかります

紹介状なしで大病院にいきなり受診すると、保険適用外の特別料金(5,000円以上)がかかります。待ち時間も長く、検査もやり直しになるため、おすすめできません。症状が改善しない、薬が合わないなど疑問があるときには、かかりつけ医に伝えてください。開業医は、地域の病院についてよく知っていますので、必要と判断した場合には適切な病院を紹介してくれます。



*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。



本社外観

株式会社 高見沢サイバネティックス

- 本社
東京都中野区中央2-48-5
- 従業員数
441名(グループ全体690名)
(2018年4月現在)

若い頃から健康を 意識づけるため 新人向けの 健康教室を毎年実施

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21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高見沢サイバネティックスを訪問し、管理本部の野村昌志さん、日比野敦子さんにお話を伺いました。

(株)高見沢サイバネティックスは昭和44年に創業。乗車券自動券売機・ホームドア等の交通システム機器、チケット・紙幣・硬貨・カード処理装置のメカトロ機器、セキュリティゲートや駐輪場管理システムなどの特機システム機器を製造・販売しています。東京本社のほか大阪・名古屋・福岡・長野・高崎に営業所、長野県佐久市に工場、上海に駐在員事務所を配置しています。

各拠点統括されている 健康管理業務

健康管理業務は安全衛生委員会を本社と長野工場それぞれ開催し、全拠点統一した健康管理が行われています。健診受診の状況は安全衛生委員会で報告を行い、健診結果が未提出の社員には安全衛生委員が結果提出を促しています。また、健診結果は産業医が目を通し、会社としての健康課題を挙げ安全衛生委員会の場で話し合っています。「産業医からは飲みすぎ・食べすぎによって脂質・肝臓などの数値が高い傾向にあると言われています」と野村さんは話されていました。

新入社員向けの 「健康教室」を毎年実施

平成27年度から、「新入社員向けの健康教室」を新人研修内に組み込み、実施しています。「若いうちからよい生活習慣を身につけることが大切だと思います」と日比野さん。たまたま当組合のホームページで訪問健康教室の案内を見つけ、申し込みをしたそうです。今年も社会人の健康管理として、年代や環境、生活リズムによって変化する身体に合わせた食事・飲酒・運動・休養などの生活習慣を見直す必要性を講義し、参加者は今の自分の生活を振り返り、これからの生活に向けた対策を見出していました。

特定保健指導と ご家族の健診にもご協力を

同社では健診結果で注意が必要な社員に

は産業医面談を行っています。健診結果に基づいた生活習慣の振り返りは、今後の改善に向けての第一歩となります。当組合でも、健診結果に基づき特定保健指導を無料で提供しています。継続的にサポートを行うため、対象者のモチベーションの維持の効果が期待できるというメリットをお伝えしたところ、野村さんは「今後、検討していきます」と、特定保健指導の利用もお願いしました。

また従業員の健診の案内として全社で回覧する「総務通達」には、ご家族が受けられる婦人健診等の案内も掲載し、人間ドック補助や、契約健診機関の婦人健診が無料になったことも案内しています。当組合では被扶養者への健診受診にも力を入れており、今後も社員のみなさんを通じて、ご家族に健診をすすめていただくようお願いしました。

最後に、電機健保の財政状況と、特定健診・特定保健指導の実施率によって国に納める拠出金が加算・減算される制度についてご説明し、健診受診率・特定保健指導利用率の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。



伊藤保健師

会社の健康管理に、
電機健保の保健指導も
活用ください

ご意見・ご要望にお答えします

クイズ応募の際に寄せられた、本誌および健保組合事業に対するみなさまのご意見・ご要望にお答えします。

Q 保養所を利用した方々の体験談や意見を聞きたい

ご利用のみなさまのご意見をご紹介します。

- 先日オレンジドームゆがわらに家族で宿泊しました。カラオケ、お風呂、お食事、どれも楽しくゆったりした時間を過ごすことができました。スタッフの方々もとても親切でまた、お休みのときに利用したいです。
- 洛北荘に何回か泊まりましたが庭が綺麗に手入れされ、料理もおいしくゆっくりできます。他保養所も利用したいと思いました。
- 3月に強羅グリーンハイツに行ってきました！8月にも予約入れてます。初めて旅館での宿泊でした。何度行っても素晴らしいお料理を出していただき大満足です。今後も定期的に利用したいと思っています♡
- 保養所を利用させていただいています。「安く、おいしく、便利、親切」でいつも身体と心が休まります。

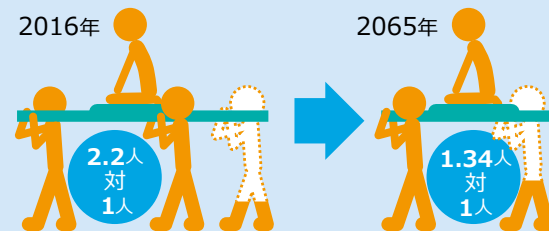
スタッフの接客、お食事内容については概ね「ご満足」いただけており感謝しております。ただし、その他施設等については、老朽化や暑さ・寒さ対策等、様々なご意見を頂戴しております。健保組合では、みなさまに快適に過ごしていただけるよう、客室完全禁煙・館内分煙※、カラオケルームの予約制、故障箇所の修復等を実施し、ご意見・ご要望を反映しております。これからもご利用のみなさまのご期待に添えるよう保養所運営を実施してまいります。

※「強羅グリーンハイツ」「オレンジドームゆがわら」は館内分煙（喫煙ルームあり）、「洛北荘」は館内完全禁煙となっています。

Q 人生100年時代を迎え、高齢者の就労が増えることで保険料や医療費の負担が少なくなるということを聞きますが、具体的に説明してください。

2016年の日本の人口は1億2,693万人で、高齢化率（65歳以上人口割合）は27.3%、生産年齢人口割合（15～64歳）は60.3%です。現役世代2.2人で1人の高齢者を支えているのが現状です。推計では、2065年には高齢化率38.4%、生産年齢人口割合51.4%になり、現役世代1.34人で1人の高齢者を支えることとなります。

高齢者の就労が増えると、支える側が増え、支えられる側が減ります。65～74歳の働く高齢者は、健保組合等の被保険者となり、現役世代同様に保険料を負担します。仕事をすることで生活リズムややりがいが増え、健康を維持して医療費が抑えられることも期待されています。人口減少・超高齢化社会を迎え、生涯現役社会の実現が求められているのです。



国立社会保障人口問題研究所「日本の人口の推移」より

今、夢中になっているもの

『KENPOだより』No.256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。

- ☞ フリマアプリで買ったり売ったりすること。限りある資源を無駄にしないように。
- ☞ 家作りです。毎週住宅展示場に通って、間取りを考えるだけで時間がすぐに経過します。
- ☞ YOGAと酒屋さん主催の試飲販売会。蔵元さんが熱心に話してくれるので楽しい。
- ☞ 育児です。2月に出産し育児中で、毎日いろいろ大変で育児のことしか考えていません。それでも1日1日子供が成長してるなって思うと楽しいです。
- ☞ 時代小説の読書です（特に藤沢周平）。
- ☞ 飼った猫の面白写真を撮りながら、戯れること。

- ☞ TWICEの音楽 ☞ ゴルフ
- ☞ 英語の勉強（日常会話をスムーズに話せるくらいになりたい）
- ☞ 妻との週末ドライブ。神社やお寺を巡ってご朱印帳に記帳してもらい、道の駅を訪ねて新鮮な魚や野菜の買い物をする事。
- ☞ Mozartのrequiemの合唱
- ☞ やっと50m泳げるように！目標1,000メートル！
- ☞ 和楽器バンドのライブ
- ☞ 韓国ドラマ ☞ ガーデニング ☞ 海釣り
- ☞ テニス ☞ 美術館巡り
- ☞ ツムツムのゲーム ☞ マラソン

- ☞ 休日に子供と近くの公園めぐり
- ☞ Jリーグ大分トリニータの応援に夢中になってます。
- ☞ 孫 ☞ 田舎暮らし ☞ 料理
- ☞ 世界遺産に夢中です。検定にもトライして2級も取りました。
- ☞ 子供が1歳になり、フォトブックにする準備に夢中。
- ☞ PokemonGO、仕事帰りに職場の人や休日に楽しんでいます。
- ☞ 城めぐり
- ☞ ガーデニング。たくさんのお花を植えて元気色の玄関になってます。

ユニークなお答え

プロ野球選手名鑑を見て昨年との違いを探しています。背番号の変更、移籍先、寸評を見るのも楽しい。／症状から病名を当てる（探る）こと。／観光を目的とした車中泊。／多肉植物を育てて増やしていくこと。／Mirrativというアプリを使って実況ゲーム配信にはまっています。／ブラジルの格闘技カポエイラ。ストレス解消、身体も柔らかくなってきました。／バレンタインにお菓子屋さん巡りしてからチョコレートに夢中。／もうすぐ第一子が生まれるので、ベビーベッド作りです。／定年退職後、雇用延長で新人育成に従事、息子より若い世代とのやりとりで驚きの毎日です。今の若者は捨てたものではなく、こちらが勉強になります。

ナンバークロス 難易度★★★★☆

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

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		18	
19					20	

答え

A	B	C	D	E

タテのカギ

- 1 たっぷりかいたら水分補給を忘れずに
- 2 ビーチを歩くのに最適な履物
- 3 妻と仲良く人生を歩む
- 4 石鹸水とストローで作る___玉
- 5 腕の付け根のくすぐりに弱い部分
- 9 創意___を凝らす
- 10 ビッグニュースで臨時発行する新聞
- 11 自動車の潤滑油
- 12 スマホのカメラ機能で撮影
- 14 髪の毛をハサミでチョキチョキ
- 16 中に何にも入っていない…
- 18 頭の穴に糸を通す裁縫道具

ヨコのカギ

- 1 小学生が夏休みに育てる花の定番
- 4 アイロンで伸ばす
- 6 シュポツ!と抜く
- 7 小さな声でボソボソ…
- 8 空気の通路となる建物内の配管
- 10 18ホールでプレー
- 11 学生時代にお世話になった先生
- 13 岐阜県長良川の夏の風物詩
- 15 ゴッホやピカソの職業
- 17 堅〜い土を掘り起こすのに使う道具
- 19 本などに描かれている挿絵
- 20 呼び___を鳴らす

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30年7月31日(火)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「職場自慢」を教えてください。次号にて掲載させていただきます場合があります(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	8	4	2	5	6	3	1	9
9	3	1	7	4	8	2	6	5
6	2	5	1	3	9	8	7	4
3	7	9	6	2	4	5	8	1
1	5	2	9	8	3	7	4	6
8	4	6	5	7	1	9	2	3
4	6	3	8	9	2	1	5	7
5	1	8	3	6	7	4	9	2
2	9	7	4	1	5	6	3	8

第256号正解 10

イ	ガ	イ		フ	ライ
ビ		カ	カ	ト	ツ
キ	キ		タ	ン	ポ
		オ	ト	ナ	ニ
バ	ン	リ		サー	ブ
ナ		ハイ	ク		シ
ナ	ミ	ダ		ラー	ユ

第256号正解 ハナフブキ

応募数 262 正解 257 不正解 5

●第256号 リラックスコーナー当選者(敬称略)

健 保 相 談

Q & A



今回は
「平成30年度からの保健事業の変更点」
についてのご質問にお答えします

健康事業課 松本

Q

平成30年度から拡充した契約保養所について教えてください

A

契約保養所は大きく分けて2種類あります。

1種類目は、当組合と直接契約している日本国内のホテル・旅館が約700カ所あり『直接契約保養所』とい
います。平成29年度の約300カ所から大幅に拡大しました。

2種類目は、『代理店契約保養所』というもので、当組合と旅行代理店が契約保養所の契約をしているもの
です。従来は「JTB」のみでしたが、新たに4つの旅行代理店（「近畿日本ツーリスト」「HIS」「日本旅行」
「オリオンツアー」）と契約をして利便性を高めました。

この5つの旅行代理店が取り扱っている旅行商品（商品指定あり）が『代理店契約保養所』となります。
以上の『直接契約保養所』や『代理店契約保養所』をご利用の際に所定の手続きをしていただくと被保険者お
よび被扶養者は1名1泊につき3,000円の補助が受けられお得にご利用いただけます。なお、泊数制限や手続
き方法等の詳細は、当組合ホームページをご覧ください。

Q

平成30年度から二次検査の取扱いがどのように変更になったのか教えてください

A

平成29年度までは定期健康診断や生活習慣病健診、巡回婦人健診などで二次健診の受診者負担額が無料と
なっておりましたが、平成30年4月1日以降に二次検査を受ける場合はすべて保険診療扱いとなりました。

Q

平成30年度から婦人健診の受診者一部負担金がどのように変更になったのか教え
てください

A

婦人健診の受診方法は4つあります。

1. 当組合契約健診機関で受診する
2. 春季・秋季会場別巡回婦人健診で受診する
3. 巡回レディース健診で受診する
4. 当組合契約健診機関以外の健診機関で受診する

従来は2と3の方法で受診する場合の受診者一部負担金のみが無料でしたが、平成30年度からは1. 当組
合契約健診機関で受診する場合も無料となりました。なお、4. 当組合契約健診機関以外の健診機関で受診
する場合の補助額に変更ありません。



「保健事業」については
電機健保のホームページにも掲載しています。
ホームページトップ画面の右上のボックスから
キーワードで検索できますので、どうぞご覧ください。

宿泊型健康教室 第14弾

健康食&講習会(血圧編)・ 初秋の真鶴岬ウォーキング

■当日の主な日程

9月7日 (金)	15:00 受付開始
	16:00 開会・健康教室(血圧編)
	17:15 自由時間(入浴等)
	18:30 夕食(健康食)
	19:30 温泉卓球大会 ※希望者のみ
21:00 終了・自由時間	
チェックインは15:00以降となります。	
9月8日 (土)	7:30 朝食(健康食)
	8:30 真鶴へ移動 ※希望者のみ (真鶴岬ウォーキング)
	10:40 終了・解散
	チェックアウトは10:00となります。
当日の日程は、多少の変更をご考慮ください。	

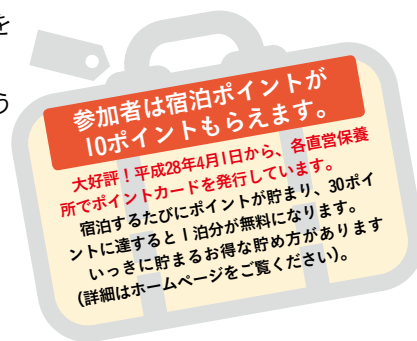
※同様の内容のものを当組合ホームページにも掲載しております。

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

大好評企画!保養所を活用した『宿泊型健康教室』も第14弾! 毎回、募集定員を超えるみなさまからご応募いただき、心からお礼申し上げます。さて今号では、『オレンジドームゆがわら』で行います『健康教室(血圧編)&真鶴岬ウォーキング』についてご案内し、参加者を募集いたします。

足を延ばして真鶴へ移動し、常緑樹の遊歩道や爽快な潮騒の道の真鶴岬ウォーキングを企画いたしました。

ご家族で、また気の合う仲間同士でのご参加を心よりお待ちしております。



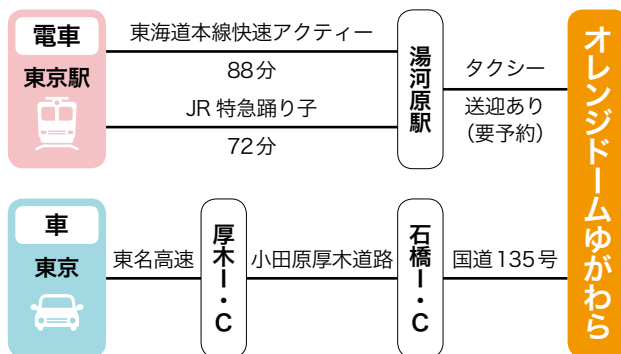
オレンジドームゆがわらをご利用ください

抽選申込期間	9月のご利用 ... 7/2~7/13
	10月のご利用 ... 8/2~8/15
	11月のご利用 ... 9/3~9/14

- 住 所：神奈川県足柄下郡湯河原町宮上字孫込下733-10
- 施設概要：客室10室(和室8室・和洋室2室)、カラオケルーム、麻雀ルーム、食堂、大浴場
- 宿泊定員：40名
- 利用料金：被保険者・被扶養者4,000円、小学生3,000円、(通常時) 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



▲大浴場



◀食堂



▲客室

オレンジドームゆがわら

■募集要項

開催日時 平成30年9月7日(金)～8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9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7月20日(金)まで

宿泊型健康教室【第12弾】報告

～楽しい健康づくりで、
脂質の働きを発揮しよう!～

3月16日(金)～17日(土)にかけ宿泊型健康教室【第12弾】「健康食&講習会(脂質編)・哲学の道ウォーキング」を開催しました。

当日は5組10名の参加をいただきました。

今回のテーマは脂質編ということで、「脂質の働きや効果」について講習を行いました。最近よく聞く“オリーブ油”や“アマニ油”という油の特徴や、こういった食材に含まれているのか、などすぐ使える情報満載!クイズ形式やストレッチを取り入れながら、参加型の健康教室となりました。

翌日は、ソメイヨシノには少し早い時期でしたが、若王子～銀閣寺への哲学の道をウォーキングしました。今回は天気
に恵まれ、疎水に沿った散歩道を参加者のみなさまと歩き、慈照寺(銀閣寺)に入観して解散となりました。

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30年度 宿泊型健康教室
血圧&真鶴岬ウォーキング

参加申込書

保険証の		お名前		年齢(満)	性別	勤務先事業所名
申込代表者	記号	(氏)	(名)	(歳)	男・女	<p>申込代表者のご連絡先 ※必ずご記入ください。</p> <p>資料等のご郵送先(下記のいずれかを選択) 1 職場 2 自宅</p> <p>〒 _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>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</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
	番号					
同伴者	記号	(氏)	(名)	(歳)	男・女	
	番号					
	記号	(氏)	(名)	(歳)	男・女	
	番号					
	記号	(氏)	(名)	(歳)	男・女	
	番号					

- 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。 ※自由参加です。
1 参加(名) 2 不参加
- III. 2日目の「真鶴岬ウォーキング」について伺います。 ※自由参加です。
1 参加(名) 2 不参加
- ※1日目の「健康教室(血圧編)」は、全員参加となります。

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 7/2〜7/6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。

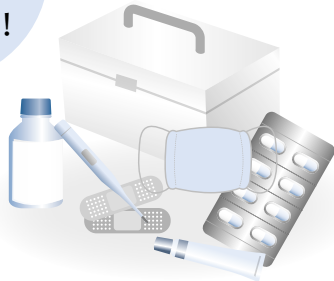
平成30年度の算定基礎届は、7/2〜7/6までの間に電機健保へご提出くださいますようお願いいたします。

お、詳細につきましては各事業所へ送付しております。文書にてご確認願います。



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）を行っています。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、月々の給与に加えて賞与、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おります。

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、賞与の支払いがない場合でも「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16/1000（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/>



公告

●所在地変更 (平成30年4月30日現在)

事業所名	変更後	変更前
株式会社 太洋電機製作所	埼玉県蕨市北町	埼玉県桶川市赤堀
共和電子 株式会社	東京都千代田区外神田	東京都千代田区外神田
株式会社 ジョウナン	東京都千代田区外神田	東京都千代田区外神田
信明電機 株式会社	東京都千代田区神田佐久間町	東京都千代田区神田松永町
株式会社 玉光堂	東京都豊島区東池袋	東京都豊島区東池袋

●名称変更 (平成30年4月30日現在)

変更後	変更前	年月日
昭和KDE株式会社日光フサミ工場	昭和KDE株式会社東日本製造本部	30. 3. 1

●加入事業所 (平成30年4月30日現在)

事業所名	所在地	適用年月日
A I C 株式会社	東京都台東区上野	30. 1. 4
株式会社 コーウェル	東京都豊島区池袋	30. 4. 1

適用事業所をご紹介します

電機健保では、安定した事業運営を図るため、同種同業の会社の加入促進を積極的に行っています。ご加入いただきますと、保険料負担が協会けんぽに比べてグッと軽減されるなど、メリットがいっぱいです。

●主な加入条件

- ①電気製品および電気器具の製造販売を主たる事業として行っている事業所
 - ②前述の事業所で現在、協会けんぽに加入し、原則として30名以上の事業所
- ※ご紹介いただいた事業所については、電機健保で調査を行ったうえで加入をすすめさせていただきます。

連絡先 東京都電機健康保険組合 業務部
電話 03-3834-7213
03-3834-7214

●削除事業所 (平成30年4月30日現在)

事業所名	所在地	削除年月日
ブロードコム・ジャパン 合同会社	東京都目黒区青葉台	29.11. 1
株式会社 サンライズアート	東京都港区赤坂	29.12.28
株式会社 八木電器商会	東京都千代田区外神田	30. 1. 1
株式会社 小松村田製作所	石川県小松市光町	30. 3. 1
株式会社 金沢村田製作所	石川県白山市曾谷町	30. 3. 1
株式会社 富山村田製作所	富山県富山市上野	30. 3. 1
株式会社 岡山村田製作所	岡山県瀬戸内市巴久町	30. 3. 1
株式会社 出雲村田製作所	島根県出雲市斐川町	30. 3. 1
株式会社 鯖江村田製作所	福井県鯖江市御幸町	30. 3. 1
株式会社 大垣村田製作所	岐阜県大垣市荒尾町	30. 3. 1
株式会社 アズミ村田製作所	長野県安曇市豊科高家	30. 3. 1
株式会社 ワクラ村田製作所	石川県七尾市石崎町	30. 3. 1
株式会社 登米村田製作所	宮城県登米市迫町	30. 3. 1
株式会社 ハクイ村田製作所	石川県羽咋市柳橋町	30. 3. 1
株式会社 氷見村田製作所	富山県氷見市大浦	30. 3. 1
株式会社 金津村田製作所	福井県あわら市花乃辻	30. 3. 1
株式会社 イワミ村田製作所	島根県大田市大田町	30. 3. 1
株式会社 穴水村田製作所	石川県鳳珠郡穴水町	30. 3. 1
株式会社 アスワ村田製作所	福井県福井市江守中	30. 3. 1
株式会社 ムラタエレクトロニクス	神奈川県横浜市西区	30. 3. 1
株式会社 小諸村田製作所	長野県小諸市柏木	30. 3. 1
東京電波 株式会社	岩手県盛岡市上飯岡	30. 3. 1
日商エレクトロニクス 株式会社	東京都千代田区二番町	30. 4. 1
ヒロセ電機 株式会社	東京都品川区大崎	30. 4. 1
東北ヒロセ電機 株式会社	東京都品川区大崎	30. 4. 1
郡山ヒロセ電機 株式会社	東京都品川区大崎	30. 4. 1
一関ヒロセ電機 株式会社	東京都品川区大崎	30. 4. 1
株式会社 エレバム	東京都大田区南馬込	30. 4. 1
横川電機 株式会社	東京都千代田区神田松永町	30. 4. 1

組合の状況

平成30年4月30日現在

事業所数
775社

被保険者数
男 77,956名
女 24,626名
計 102,582名

被扶養者数
計 83,226名

平均標準報酬月額
男 404,226円
女 255,735円
平均 368,579円

保険料調定額 (4月分保険料)
3,557,936,056円

る花火はまさに絶景。昨年は残念ながら台風の影響で延期となつていますが、最新情報をチェックしてお出かけください。

海と山に囲まれた湯の街・湯河原は、8月2日・3日の「やっさまつり」、8月4日〜21日に湯河原観光光会館前広場に夜店が並び「納涼縁日」など、夏の夜のイベントが盛りだくさん。「オレンジドームゆがわら」に泊まって、夏の思い出をつくってみませんか。



平成30年(金)は7月16日(祝)と8月3日(金)に、湯河原海水浴場の沖合で花火大会が行われます。約6,000発の花火が夜空を彩る湯河原の夏の風物詩です。砂浜から見上げるのがおすすめです。浄水センターの屋上も一般開放されます。目の前の海上から打ち上げ

今月の表紙

保養所から行ける絶景 ●湯河原温泉海上花火大会

編集後記

●今年も夏がやってきました。電機健保が契約するプールや保養所などが、おトクに利用できます。また、健診の申込みもお忘れなく。

●タレントの稲村亜美さんにインタビューしました(P45)。

●スラリとした高身長にキュートな笑顔が魅力的。中学生まで続けた野球をやめ、高校にはやりたい部活が見つからない、そんなときにスカウトされて芸能界入り。野球経験が武器に、始球式や「神スイング」でブレイクという新しい道を開拓しています。東京オリンピック・パラリンピックでアスリートや競技の魅力を伝えたいという目標も定まり、「今が一番楽しい」と語る朗らかな表情が印象的でした。

「電機健保弘済会」をご利用ください

「栄養補給ドリンク」と「健康補助食品」のご案内

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 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 アマニ油プレミアムリッチ 健康補助食品 186g</p> <p>日本デイリーヘルス オメガ3脂肪酸(α-リノレン酸)が30%アップ</p>  <p>参考価格 1,512円 幹旋価格 1,050円</p>	<p>7 金の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 お酒をよく飲まれる方や、健康維持に心がけている方に</p>  <p>参考価格オープン 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 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 私の青汁 健康補助食品 120g(4g×30袋)</p> <p>ヤクルトフーズ 国産の大麦若葉を原料に、のどごしよくすっきりと飲みやすい青汁</p>  <p>参考価格 1,620円 幹旋価格 1,280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 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 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 植物酵素カプセル 健康補助食品 60粒</p> <p>オリヒコ 1日目分量1粒でヨーグルト1個分(100g/個として)の乳酸菌を摂取できます。</p>  <p>参考価格オープン 幹旋価格 1,640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 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	日本デイリーヘルス	アマニ油プレミアムリッチ 186g	1,512円	1,050円		個	
5	ヤクルトフーズ	私の青汁 120g(4g×30袋)	1,620円	1,280円		個	
6	オリヒコ	植物酵素カプセル 60粒	オープン	1,640円		個	
7	ファイン	金のしじみウコン肝臓エキス 90粒	オープン	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	
							円

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。			
	〒 -			
				FAX番号

ご注文はFAX 0120-711-768

●No.1・2・3は、ケース単位でのご注文となります。

●申し込み切り **平成30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)。

商品に関するお問い合わせは TEL 0120-191-195

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。