

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.259

●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 大畑 大介さん

サポートしています!健康企業宣言 神田通信機株式会社

保健師日誌 大和電業株式会社

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

真鶴三ツ石の日の出

→保養所はP20

写真の解説はP23へ

新年のご挨拶

新年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。また日頃より当健康保険組合の事業運営につきまして多大なご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

本年5月には「平成」から新元号に切り替わり、10月には消費税率10%への引き上げが予定される節目の一年となります。健保組合にとりましても、「骨太方針2018」に示されましたように、予防・健康づくりの推進、被保険者番号の個人単位化とオンライン資格確認の導入、健康経営のサポートなど、多くの役割が期待される年となります。



鈴木 敏雄

東京都電機健康保険組合 理事長

しかしながら、高齢化や医療の高度化などにより医療費は増加を続け、健保組合の財政は非常に厳しい状況にあります。健康保険組合連合会の平成30年度健保組合予算早期集計によりますと経常収支は1、381億円の赤字となっており、平均保険料率は11年連続のアップとなって過去最高の9・215%に達しています。

国民皆保険の持続性を確保するためには、高齢者医療の負担構造改革に速やかに着手するとともに、医療費の伸びを抑制する施策が求められます。健保組合では、実効性ある改革を国に求めていくのと並行して、「第2期データヘルス計画」「第3期特定健診等実施計画」に沿ってみなさまの健康づくりを積極的に推進するという使命を

果たしてまいります。

みなさまの健康寿命の延伸を図るためにも、事業主との連携を深めて、ICTの活用による医療の適正化・効率化、喫煙対策や重症化予防などの保健事業を積極的に進めてまいります。

みなさまにおかれましては、健診等を必ず受けていただくとともに、日々の健康づくりと適正受診、ジェネリック医薬品の使用等で、医療費の伸びの抑制にご協力くださいますようお願い申し上げます。

今年の干支は「亥」、イノシシの肉は万病を防ぐことから無病息災の年になるともいわれます。みなさまが息災に過ごされ、実り多き年となりますようお願い申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。



手相占い

👉 幸運をあらわす
ラッキーサイン

「吉相」を探せ!

手相家 ● 丸井 章夫

新年にあたって、あなたの手にラッキーサインが出ているか、探してみましょう。

右左、両方の
手相を見ましょう

【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。

○ 幸運をあらわすサイン

○ スター

手のひらに出る*型の印です。あらわれてから3ヵ月から半年の間にいいことがあるといわれています。

○ 財運線

小指のつけ根にあらわれる縦線。お金と縁がある手相です。しかし、喜んでいるだけでは金運は開かず、適性に合った職業に就いて、周囲からの評価を高めていく必要があります。

○ 神秘十字線

手のひらの中心より上に出る十字型の線です。奇跡的に九死に一生を得るサインで、困ったことがあっても助けられます。

○ 玉の輿線

長い結婚線が太陽線まで届いている手相を玉の輿線と呼びます。女性・男性を問わず最高の結婚運をあらわすサインです。人がうらやむような玉の輿に乗ったり、あれよあれよという間に出世街道をばく進したりします。

○ 開運線

生命線や運命線から出る上向きの線。努力が実って運が開く時期を示唆します。

○ 手首線

手首に出る1本または複数の線。3本あらわれると特に健康運がよいサインです。

ご注意!

○ ピンチのサイン

○ 障害線

他の線をほぼ直角に横切る線で、不運や妨害されることの暗示です。

○ 島

手相の線の上にできるちいさな楕円状の島型の印です。この形が出ている間は不運または修行の期間で、成績が上がらなかったり、恋愛もなかなか進展しません。けれどもこの時期にしっかり努力すれば、じきに実力が伴うようになり、運勢が回復してきます。

○ ×印

短い線が2本交わって×の形を成す手相です。線や丘の上にこの印があらわれたときは、トラブルが起こることを示します。

ラグビーは社会の縮図。選手が適材 適所で輝くことが勝利への鍵です。

来年の9月20日、『ラグビーワールドカップ2019』がいよいよ東京スタジアムで幕を開ける。全国12都市で44日間にわたって熱闘を繰り広げるスポーツのビッグイベントで、大会アンバサダーを務めるのが、日本ラグビー界のスタールーイヤーとして多くの伝説を残した大畑大介さん。日本大会の成功にかける思い、ラグビーの魅力について熱く語る！



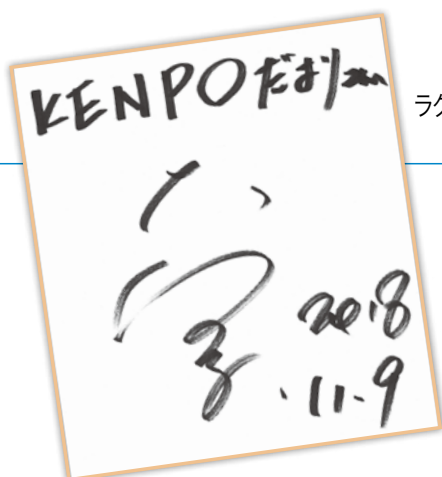
大畑 大介さん

元ラグビー日本代表
ラグビーワールドカップ2019アンバサダー

プロフィール

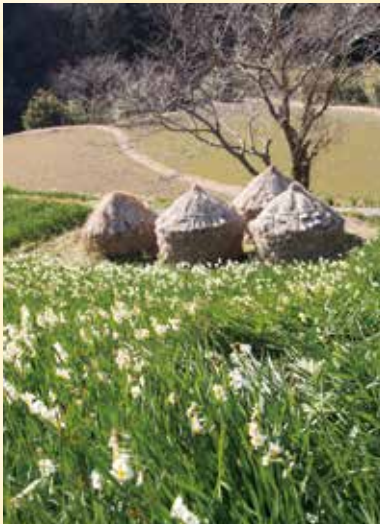
大畑 大介 (おおはた だいすけ)

1975年、大阪府生まれ。小学3年生でラグビーを始め、京都産業大学在学中の1996年、日本代表に初選出。以後、10年以上に渡り日本代表のメンバーとして活躍し、代表試合通算69トライの世界記録を樹立。2011年に現役を引退後はスポーツキャスター、コメンテーターとして活躍。『スッキリ』（日本テレビ系）ほか出演番組多数。





江月水仙ロード (千葉県鋸南町)



水仙の日本三大群生地のひとつ、千葉県鋸南町。江戸時代から続く水仙の名産地です。見頃は例年12月中旬から1月下旬で、水仙まつりも開かれています。

○江月水仙ロード

約3kmの町道の両側に、数千万本の水仙が休耕田や山の斜面に栽培されています。細い散策路は、日本の原風景ともいえる懐かしさを感じられる道です。近隣農家の直売所などもあります。水仙の香りと春の息吹を感じながら、のんびりと歩きましょう。

○保田漁港

漁協直営の食事処として有名な「ばんや」があり、活気のある漁港です。炭酸温泉の「ばんやの湯」で温まったり、おみやげを選んだり楽しめます。

○一足のばして… をくづれ水仙郷

佐久間ダムの北側の大崩公民館周辺にも水仙郷が広がっています。佐久間ダム公園「水仙の小径」ではライトアップも行われます。車や鋸南町営循環バス(赤バス・青バス)を利用して、こちらにも一足のばしては。



○江月水仙ロード
 ■所在地 千葉県鋸南町江月
 ■TEL 0470-55-1560

ラグビーW杯日本大会の幕開けまで約9カ月。2015年のイングランド大会で日本代表が大健闘し、一気に高まったラグビー熱を「過性で終わらせないためにも、日本大会の成功に大きな期待が集まる。トライ数69という輝かしい記録を持つ元日本代表選手で、大会アンバサダーを務める大畑大介さんも重責を担う一人だ。

「初のアジア開催で、ラグビーが真の意味でグローバルなスポーツとなるのが、試金石になる大事な大会です。多くの人にラグビーの面白さを知っていただきたいし、それには僕自身ももっと輝いて活躍し続けたい。メディアを通じて僕のことを知ってもらって、『大畑っておもしろいやつだな、ラグビーをやったの?』じゃあ試合を観てみようか——こんなふうにラグビーへの関心が高まったらうれしいですね」

「初のアジア開催で、ラグビーが真の意味でグローバルなスポーツとなるのが、試金石になる大事な大会です。多くの人にラグビーの面白さを知っていただきたいし、それには僕自身ももっと輝いて活躍し続けたい。メディアを通じて僕のことを知ってもらって、『大畑っておもしろいやつだな、ラグビーをやったの?』じゃあ試合を観てみようか——こんなふうにラグビーへの関心が高まったらうれしいですね」

「大会が終わった2年くらい後に、人々が2019年に何があつたかを思い出そうとしたとき、ラグビーW杯の開催が真っ先に思い浮かぶ……心の年表に『W杯日本大会』という小見出しが立つような熱いイベントになれば、成功だといえるんじゃないでしょうか。それを実現するのは現代表の後輩たちです。俺は全力で人々の視線をフィールドに集めるから、おまえたちもがんばれ!とエールを送りたい!」

桜のエンブレムを胸に闘う現日本代表チームの世界ランキングは11位。歴代屈指の好チームだと大畑さんはいう。

「走攻守、すべてが磨き抜かれたオールマイティなチームの中で特に注目点を挙げるとしたら、『攻撃力』です。前回のW杯では3勝したのに決勝トーナメントまで進めなかった…、原因はポイント数、トライ数が足りなかったから。いまの代表チームにはトライを取れる選手が多く、より攻撃的になっている。得点が大きく動くエキサイティングな試合を楽しめま

「格闘技選手並みの戦闘能力を持つ者がいれば、小柄だけとにかく足が速い者もいる。体力も運動能力もバラバラの、多様な選手が適材適所で仕事を全うし、お互いを高め合い補い合うことで力を発揮する。それがラグビーの面白さだと思います。これってまさに『社会の縮図』そのものじゃないでしょうか。それぞれが自分の居場所を見つけてがんばるから、1+1が3にも4にもなつて組織が活性化する、そんな視点で試合を観るのも楽しいと思います」

現役を退いて7年。キャプターやコメンテーター、さらには全国を巡つて特産物を紹介する番組のレポーターを務めるなど、



夫婦の間にもチームワークが必要だと僕は考えています。パートナーである妻には誰よりも気を遣うし、なんでも言い合える仲ですね。

引退後も光り輝き続ける。変わらぬ活力の源は毎晩のバスタイムにあるという。

「常に挑戦し、成長し続ける人間でいたいという理想を掲げ、大畑大介という鎧を身につけて毎日闘っています。その鎧を脱いで唯一リラックスできるのが、毎日のバスタイム。酔っぱらっていても入浴は欠かせないし、1日1回、心身をリセットする時間があるからがんばれます。それと、僕はいつまでも大勢の人からチャホヤされたいし(笑)、おながが出るお娘たちに『パパ、へなちょこ!』といわれてしまつので、体型キープのために浴室でボディをチェックするのも日課になってますね(笑)」

2019年

健保の展望

国際医療福祉大学大学院教授 水巻 中正

データヘルスの成果により、 上昇傾向にある国民の健康状態

高齢者医療費の負担構造改革は必須

超高齢化を迎え、国民医療費の膨張が進み、平成31年の健康保険組合を取り巻く環境は厳しさを増しています。その背景には、高齢者医療費への納付金負担増などに伴う財政問題が重くのしかかっており、負担構造の改革が避けられません。

国立社会保障・人口問題研究所によると、平成28年度の社会保障給付費は前年度より1兆5020億円多い11兆6兆9027億円となり、過去最高を更新しました。このうち医療費の総額は前年度比0.6%増の38兆3965億円で、診療報酬改定による薬価の大幅な引き下げに加え、前年度に登場したC型肝炎新薬の使用量が沈静化し、小幅増にとどまりました。

解散を視野に入れた健保組合も

健康保険組合連合会（健保連）が発表した「平

（注）掲載内容については、2018年10月15日現在の情勢に基づき構成しています。

成29年度健康保険組合決算見込」では、高齢者医療を支える拠出金が増えたことで、黒字幅は前年度比で約4割（1030億円）の大幅減となりました。

保険料収入は保険料率の引き上げなどにより8兆843億円（前年度比3.02%増）に上り、収入のうち4割以上が支援に回っている計算となります。支出は、加入者が診療を受けた際などに医療機関へ支払う保険給付費が4兆72億円（2.10%増）、高齢者医療向けの納付金は3兆5265億円（7.45%増）で、全1394組合のうち、赤字は全体の約4割に当たる580組合（前年度比39組合増）に達し、拠出金負担に耐えかねて、解散を決めた組合もあります。

健保組合が解散した場合、組合員は中小企業向けの全国健康保険協会（協会けんぽ）に移ります。そうすると健保組合が独自に展開している福利厚生などのサービスが受けられなくなってしまう可能性があります。健保連は「事態はますます深刻になっています。早急に高齢者医療費の負担構造改革を進めるべきだ」と訴えています。

健康経営に取り組む企業が大幅増加

こうしたなか、第2期データヘルス計画、コラボヘルスが稼動し、個々の健保組合が計画目標を具体的に作って、成果を出していく取り組みが本格化しました。日本健康会議が平成28年から5年計画で進めている「健康なまち・職場づくり宣言2020」の進捗状況では、8つの宣言のうち5つを達成。健保組合などと連携して健康経営に取り組む企業は目標とする500社を上回り、協会けんぽなどのサポートを得て健康宣言に取り組む企業は、平成29年度目標の1万社を大幅に上回る2万社に達しました。

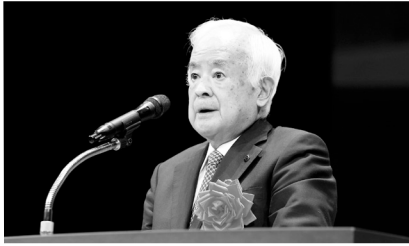
注目されるのは、特定健診・特定保健指導の実施率が高い健保組合や健康経営優良法人の所属する健保組合で健康状況、生活習慣病がいずれも良好な割合が高かったことです（辻一郎・東北大学大学院医学系研究科教授の発表）。いまや従業員が健康でいきいきと働ける会社・職場が改めて問われているといえそうです。



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30年度 健康保険組合全国大会が開催されました

STOP 現役世代の負担増! 改革の先送りは許さない

— 事業主・加入者と連携し「健康」「安心」そして皆保険を守り抜く —

去る10月23日、平成30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の健保組合からおおよそ5000人が参加。拠出金負担50%上限、高齢者2割負担などの負担構造改革、実効ある医療費適正化対策の実施などを強く訴えました。

大会冒頭の基調演説で、健康保険組合連合会(健保連)の大塚陸毅会長は、「2つの大規模な健保組合が解散を決議したのは、将来展望が描けないことが大きい。現役世代の負担に過度に依存する現行制度を改革し、高齢者にも応分の負担を求めるとともに、高齢者が支え手に回る生涯現役社会を実現すべきである。高齢者医療費の負担構造改革に一刻の猶予もない。支える側が倒れば国民皆保険制度が崩壊してしまう。健保組合の加入者3,000万人の声を国に届ける」と表明。現役世代の負担増に歯止めをかけ、改革の先送りを許さずに皆保険制度を次世代に引き継ぐため、以下の4つの事項を組織の総意として決議しました。

スロージャン

拠出金負担に50%の上限、現役世代の負担に歯止めを

健保組合の拠出金負担はもはや限界を超え、やむなく解散を選択せざるを得ない健保組合が後を絶たず、一刻の猶予もない。少なくとも拠出金負担に50%の上限を設け、上限を超える分は国庫で負担すべきである。

高齢者の2割負担など負担構造改革の早期実現

75歳以降の患者負担を引き続き2割とする等、高齢者にも応分の負担を求める改革を避けてはならない。消費税率引き上げ等により必要な財源を確保したうえで、高齢者医療費の負担構造改革を断行すべきである。

実効ある医療費適正化対策の確実な実施

病床機能の分化・連携、医療の地域間格差の是正、薬剤費の適正化、医療・介護の連携、保険給付範囲の見直し、療養費の不正対策などに着実に取り組むとともに、医療費の適正化・効率化を確実に実施すべきである。

保健事業の推進による健康寿命延伸と社会保障の支え手の確保を

健保組合は事業主と一体となって加入者の健康を守り、健康寿命の延伸に貢献して、健康な高齢者が元気に働き続け「社会保障という御輿の担ぎ手」を増やすことに積極的に取り組む。保険者機能を発揮できる健保組合方式を将来にわたって維持・発展させるべきである。



電機健保は

「タバコをやめたい人」を応援します！

健康増進法の改正、10月のタバコ代値上げなど、喫煙者にはツライ環境になっています。

「吸える場所を探すのに疲れた…」、そんな方は今年こそ禁煙を始めてみませんか？

みなさんの健康のために、電機健保では禁煙をサポートする3つの事業を行っています。

新規事業

1 禁煙外来を受診した方に5,000円を補助

平成30年4月以降に禁煙外来を受診した方に、5,000円を上限として費用補助を行います。

禁煙外来は、12週間・5回の通院で、禁煙補助薬・ニコチンパッチ等の処方を受けて禁煙をめざす保険適用の治療です（例外あり）。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。保険適用の自己負担（3割）は、3ヵ月間で16,000～20,000円程度です。

同封のチラシも
ご覧ください



補助対象 電機健保の被保険者と被扶養者で禁煙外来を受診した方。

※ 結果として禁煙の可否は問いません。

補助金額 5,000円（上限）。1人年度内1回限り。

対象期間 平成30年4月1日以降の禁煙外来受診

申請方法 電機健保ホームページから「平成30年度 禁煙外来補助金交付申請書」をプリントし、必要事項を記入のうえ、領収書（原本）、診療および調剤明細書（写し）を添付して電機健保に申請してください。

申請期限 平成31年4月8日（月）まで（平成30年度分）

2 禁煙チャレンジ

（事業所参加型）

事業所単位で禁煙に挑戦します。事前アンケートののち、電機健保の保健師が職場に伺い、健康教室とグループワークを行い、禁煙したい方を3ヵ月間にわたってサポートします。禁煙達成者には「達成賞」を贈呈します。

希望される事業所のご担当者は、電機健保へお電話ください。



いつでも
ご応募
できます

3 禁煙チャレンジ

（個人参加型）

毎年6月～8月と、11月～1月の2回、3ヵ月間の禁煙チャレンジを行っています。電機健保の被保険者と被扶養者が参加できます。6月からのチャレンジは5月後半が申込締切です。電機健保ホームページから参加申込書を印刷し、必要事項を記入してFAXまたは郵送で申し込んでください。禁煙達成者には「達成賞」を贈呈します。



年2回、
3ヵ月間、
個人で
挑戦します

東京都電機健康保険組合 保健事業部 健康推進課 03-3834-7217

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。



神田通信機株式会社



本社：東京都千代田区神田富山町24番地
従業員数：258名（2018年4月現在）
事業内容：情報通信事業全般（情報通信システム開発、ソフトウェア開発、制御照明事業など）
設立：1947（昭和22）年

人間ドック、再検査、保健指導の受診勧奨を強化 さらに新しい取り組みを構想中

「健康企業宣言」のきっかけは？

平成30年4月から取り組んでいます。不健康な社員が多いと業績も上がらず、社員の健康を大切にしたいという社長の思いもあって、健康企業宣言をすることにしました。

チェックシートで見つかった課題は？

始めるにあたって点をつけてみたら68点でした。合格ラインは80点ですが、社長には80点を指すためでなく社員の健康のためにやってほしいと言われていました。まずは、これまでやってきた健診・保健指導等の受診勧奨を強化したうえで、チェックシート以上の何かをやりたいと構想を練っています。単に点数をとるだけでなく、いかに社員の健康を考えていくかが大切で、点数はあとからついてきます。人間ドックの診断結果では、血圧が高くメタボの社員が多いのが課題です。

具体的な取り組みを教えてください

・昨年と同じ時期に人間ドックの予約が入っていない人にアプローチ
・昨年人間ドックを受けていて同時期にまだ予約をしていない社員には、直接メールなどで受診を促しています。

社員は無料で人間ドックを利用できます。

・再検査の受診勧奨

人間ドックの結果に「要再検査」「要二次検査」などがあつた社員には、総務部から直接メールを送って再検査を促しています。受けた後にはメールで報告をもらっています。

・特定保健指導への参加も強化

これまではあまり取り組んでいなかった特定保健指導について、参加促進を強化しています。就業時間内の扱いにして、対象となった社員に直接メールを送り、医療機関等で受けるように勧めています。

・「リフレッシュあおぞら会」と「全社ボウリング大会」を継続して実施

電機健保の大宮運動場で、社員と家族がソフトボールとテニスを楽しむイベント「リフレッシュあおぞら会」を毎年10月に実施しています。アミューズメント施設「ラウンドワン」の全国の店舗間でスコアを競う「全社ボウリング大会」は今年は予約がとれず実施できていませんが、今後継続する予定です。日立特約店対抗の野球大会にも出場しています。

・階段使用の奨励とラジオ体操
本社では、エレベーターではなく階段を使用するように

神田通信機株式会社

指示を出しています。ラジオ体操は部署によっては行っていますが、最低週1回は各部署で行うように全社に広げていきたいと思っています。

・たばこ対策

平成28年から喫煙室をなくし、就業時間内は本社・支店・車両内もすべて禁煙にしました。これは社長のトップダウンで進みました。健保組合の禁煙キャンペーンの時期には社内イントラで周知し、社員の喫煙率をさらに低下させたいと考えています。

健康イベントを展開したい

営業や技術など得意先に向く社員が多く、札幌から福岡まで拠点も多いため、全体で健康づくりに取り組むのは難しい面もあります。その分イベントを多くして、社員間のコミュニケーションを図っています。昨年の創業70周年には、台湾とベトナムへ7班に分けて社員旅行に行きました。社員旅行、創立記念式典、リフレッシュあおぞら会、全社ボウリング大会、野球大会、ゴルフコンペなど、とにかくイベントの多い会社です。

健康企業宣言にあたって、電機健保の事業も活用しながら、毎年その時期になると健康について考えるようなイベント等を考えていきます。

「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)。

電機健保の 「健康スコアリングレポート」

でんキュートくんの
健保講座



この秋、全国の健保組合に初めて「健康スコアリングレポート」が届きました。加入者の健康状態や健康づくりの取り組みを全組合平均や業態平均と比較して「見える化」したもので、いわば「健康の通信簿」です。

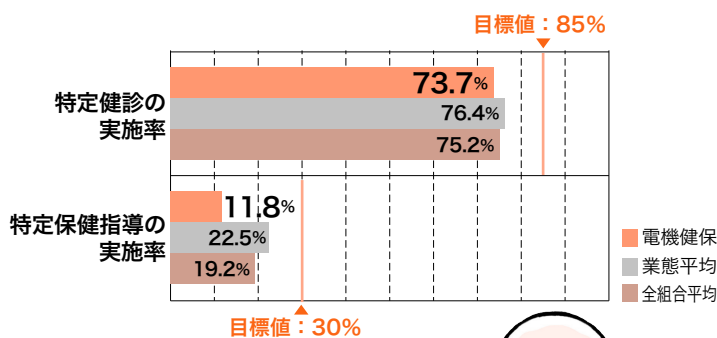
電機健保のレポート概要をお知らせします。

*本レポートは厚生労働省、経済産業省、日本健康会議が協働して作成したもので、すべての健保組合に通知されています。
*本レポートは2016年度のデータに基づいて作成されています。
*当健保の業態は「機械器具製造業」です。

電機健保は全体の中～下位でした



特定健診・特定保健指導 …… 全体中位 😐

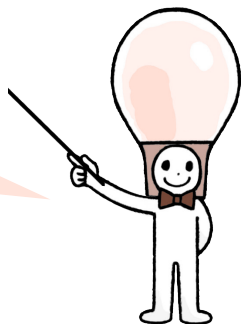


電機健保の「特定健診受診率」は、平均並みでした。「特定保健指導実施率」は、平均より下回り、全体としては1,375組合中522位でした。

特定健診の実施率 (被保険者・被扶養者別)

被保険者・被扶養者別にみると、被保険者の受診率は高い一方で、被扶養者の受診率は平均を大きく下回っていました。

ご家族のみなさん、
健診を受けてください



目標値・平均にも及ばず。
健診・保健指導は必ず
受けましょう!

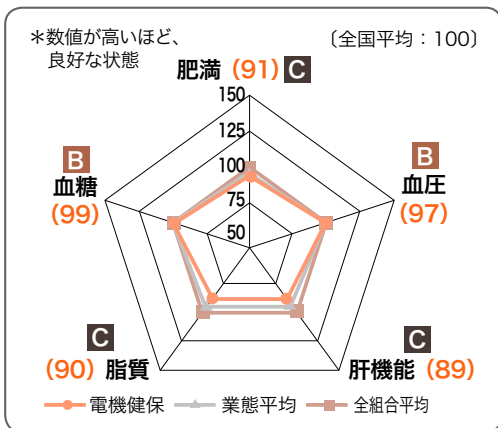
肥満・脂質・肝機能が
とくに悪い!
食べすぎ、のみすぎに
要注意

健康状況 …… 全体下位 😞

生活習慣病のリスク保有者の割合を業態平均・全組合平均と比較しています。平均が100で、数値が小さいほど悪い状態です。

電機健保の健康状況は全体下位で、とくに、肥満・脂質・肝機能リスクが悪くなっています。

- A** ……リスクが全組合平均より低い
- B** ……リスクが全組合平均並み
- C** ……リスクが全組合平均より高い



生活習慣 …… 全体下位 😞

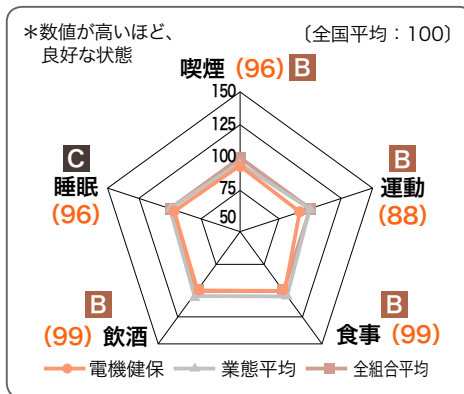
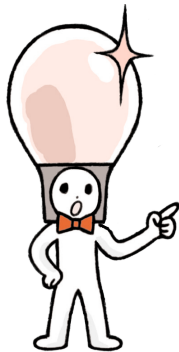
喫煙、睡眠、飲酒、食事、運動のリスク保有者割合を平均と比較しています。電機健保の健康状況は全体下位でした。

喫煙率

電機健保の喫煙率は全体で29.1%で、業態平均・全体平均を上回っています。

JTが発表した「全国たばこ喫煙者率調査」(2018年5月実施)によると全国の喫煙率は17.9%です。いかに当組合が高い水準であるかは一目瞭然です。

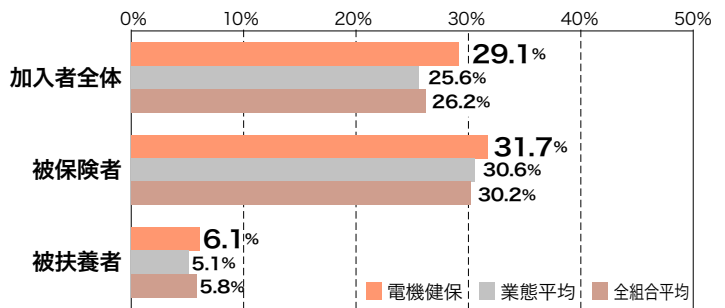
喫煙率が高い!
禁煙をおすすめします



すべての項目で平均を下回っています!



【喫煙率】 加入者全体、被保険者・被扶養者



1人あたり医療費 …… 平均並み 😐

電機健保の1人あたり医療費を、性・年齢補正後に全組合平均と比較した指数は「0.99」でした。指数が1より高いほど医療費が高い傾向となり、電機健保はほぼ平均並みです。

【1人あたり医療費(2016年度)】

電機健保	性・年齢補正後標準医療費	性・年齢補正後組合差指数
136,155円	137,461円	0.99

電機健保の課題

健康スコアリングレポートから見た電機健保の弱い部分は、以下の5つです。

- ① 被扶養者の健診受診率が低い
- ② 特定保健指導実施率が低い
- ③ 生活習慣病リスク保有率が高い
- ④ 喫煙率が高い
- ⑤ 運動習慣が低い

電機健保では、今後、課題を解決するための保健事業にさらに力を入れてまいります。

みなさんも、健診・保健指導はぜひ参加され、禁煙や運動などの生活習慣の改善に取り組みましょう。

MY HEALTH WEBも
ご利用ください!



講演会報告

2018年度からのデータヘルス・メタボ健診と保健指導 ～事業所と健保組合のコラボヘルス

10月18日(木)に開催された健康管理委員講演会にて、保健師・佐藤かがり先生の講演が行われました。

講演では、特定健診・保健指導の2018年度からの見直し点(保険者別の実施率公表、詳細健診に血清クレアチニン検査の追加、問診票の一部変更など)、保険者インセンティブの強化、コラボヘルス、データヘルスのこれから等について、健保組合の事業の全体像をご理解いただく有意義なお話となりました。





被扶養者のみなさん、 平成30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30年度分は終了しました。

平成30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)

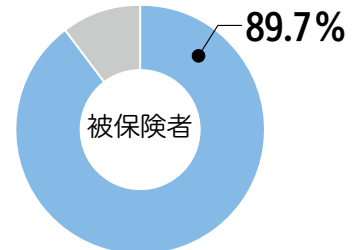
【費用】**無料**

【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

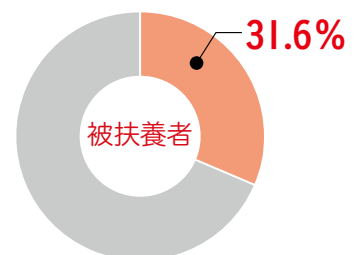
ご家族の 健診受診率が 低くなっています

昨年度(26.5%)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。30年度から被保険者・被扶養者とも、契約健診機関で受ける婦人健診の受診者費用が**無料**になり、より受診しやすくなっています。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29年度の健診受診率



〔対象者117,306人中105,231人が受診(15～74歳)〕



〔対象者27,601人中8,735人受診(35歳以上女性と40歳以上男性)〕

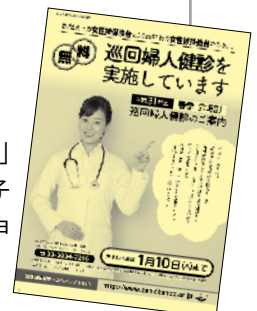
被扶養者受診促進キャンペーン (下半期)を実施中です

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。

31年度事業の「巡回婦人健診」 (同封の黄色い冊子)もご利用ください

同封の黄色い冊子に、「春季巡回婦人健診のご案内」をご紹介します(31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/>



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。

写真を募集中！

みなさんの投稿写真がトップを飾ります。

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



MY HEALTH WEBはココ！

ログインしてください！

保養所はココ！

空室情報も随時更新しています。

健康企業宣言はココ！

スマホでも見られるよ！



宿泊体験型イベント
 大好評です！

みなさんもぜひご参加を！

青竹ピクス



7月22日(日)に、オレンジドームゆがわらで行われた「青竹ピクス」は、「普段使わない体の部位が使える」と大好評でした。

瞑想・マインドフルネス体験



9月28日(金)に、洛北荘で行われた「瞑想・マインドフルネス体験」は、「庭園を臨むすばらしい環境で最高」「瞑想や呼吸は自分では意識しないものなので楽しく体験できありがたい」と大好評でした。

女性のための健康教室

「輝き続ける女性であるために！」
 ～健康的な生活を考えよう～

10月11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6回目になります。女性被保険者13社23名のご参加をいただきました。

当日の内容は、女性特有の身体の変化について30分程度の講義を行い、その後、「体重管理/運動」「食生活」「乳房自己検診」の3グループに分かれ、各20分のグループワークを行いました。

「乳房自己検診」では、触診のポイントとして、シコリを見つけることを目的とするのではなく、普段の自分を知ることが、変化への気づきに繋がるとの説明があり、「美乳効果もあるため定期的に行う方がいい」との保健師のアドバイスがありました。

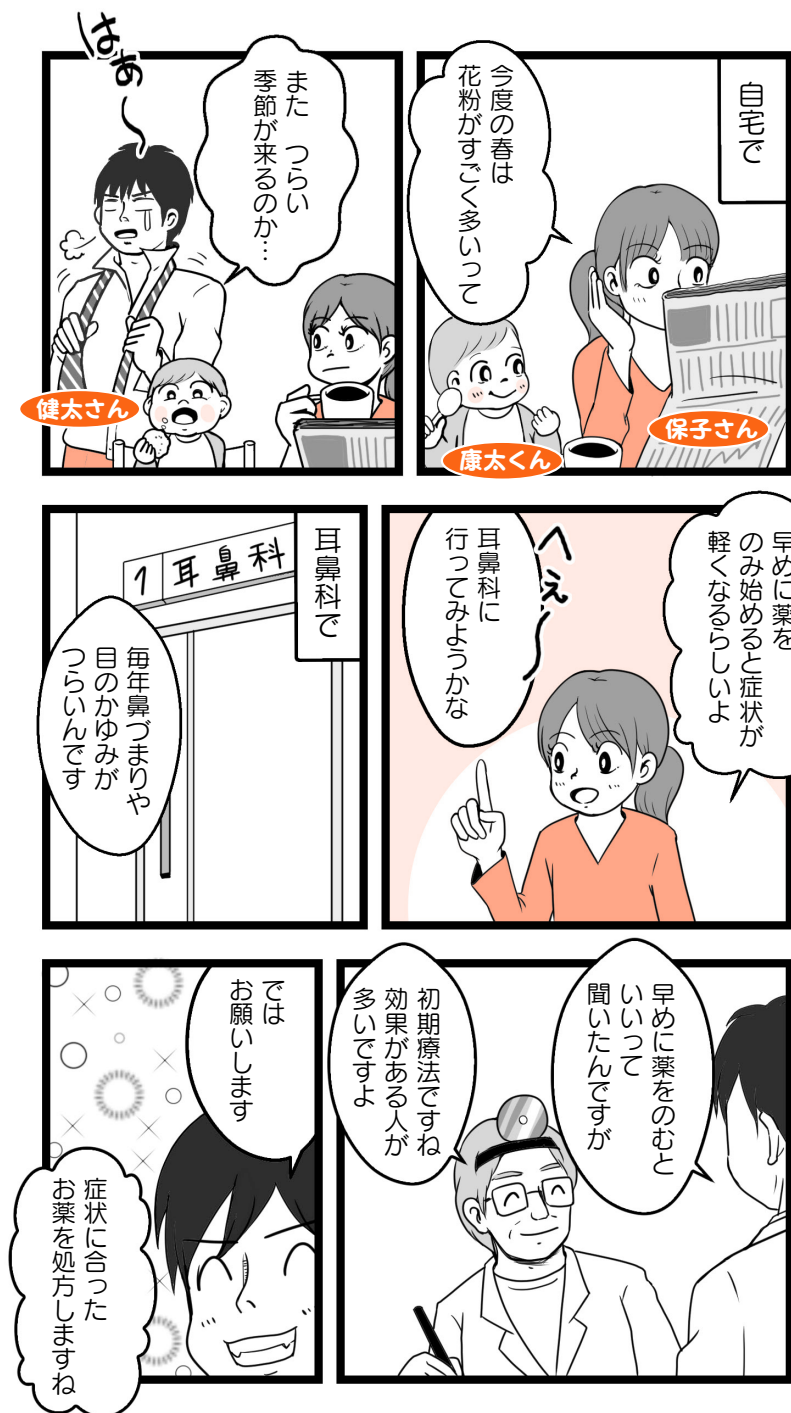
講義を聞くだけでなく、7～8名のグループワークが主だったため、グループごとに、気軽な意見交換の場にもなり、和気あいあいとした健康教室となりました。



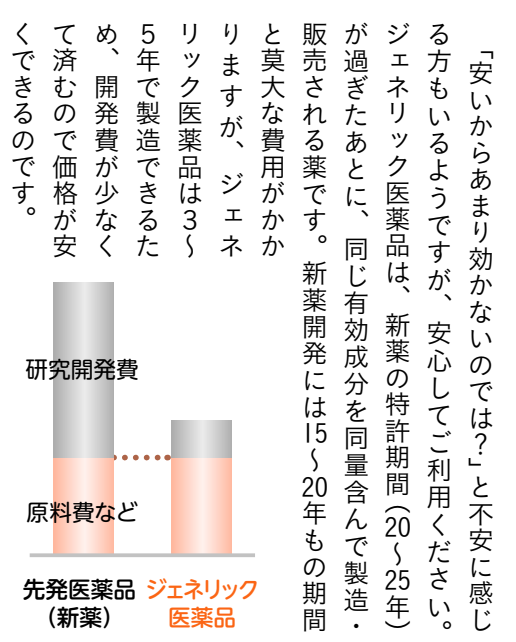
もう使っていますか？

ジエネリック医薬品

病院や薬局で、ジエネリック医薬品を処方されることが増えてきています。よく理解して、安心して使ってください、医療費の節約にお役立てください。

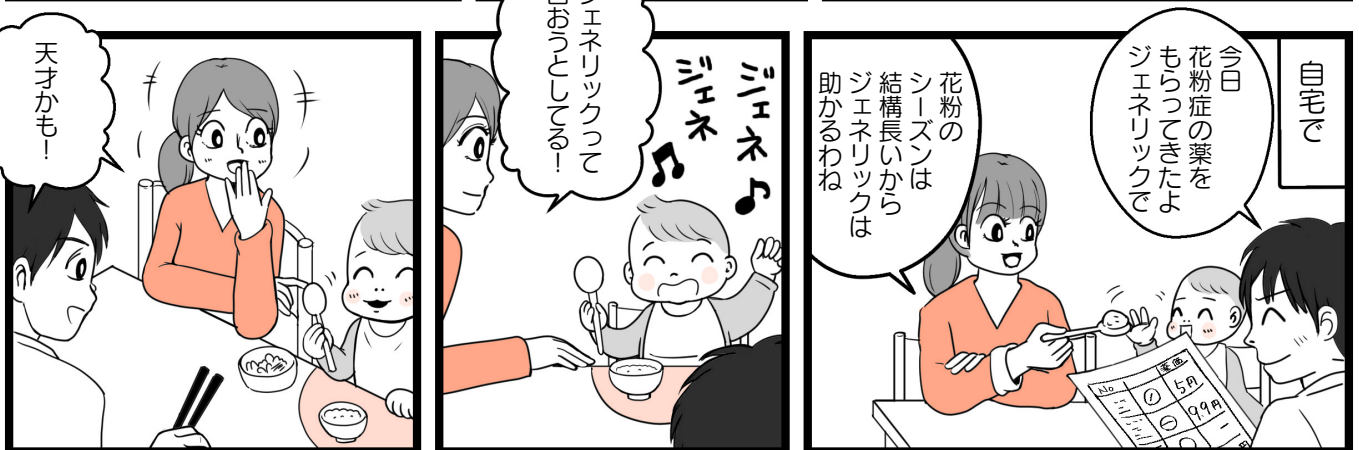
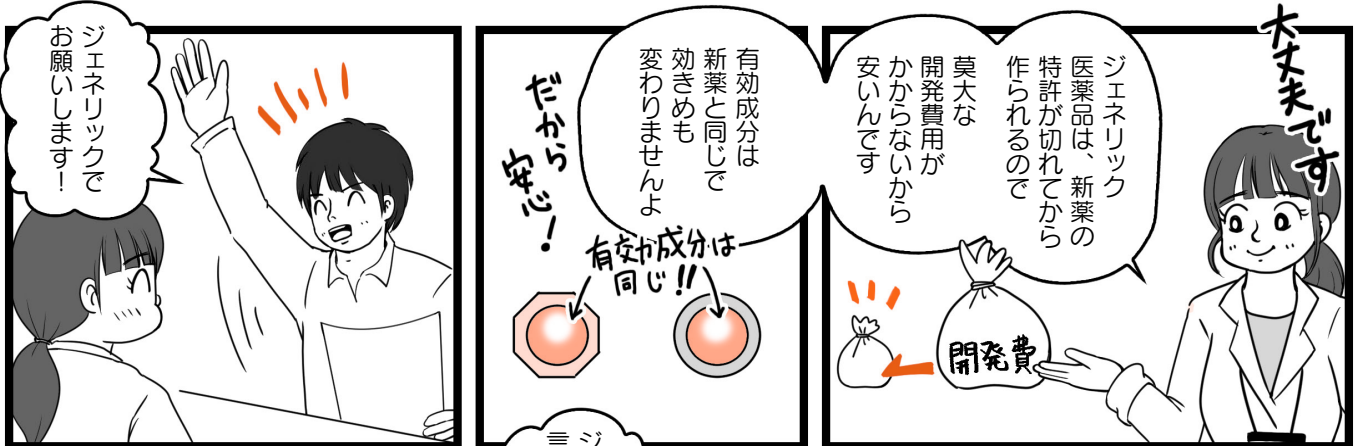


安い理由は 開発費が少なくて済むから



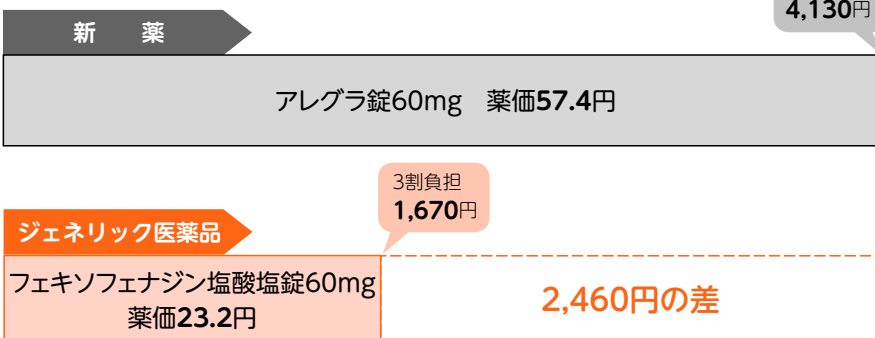
安心の理由は 有効成分は新薬とまったく同じだから

例えば花粉症に使われる「アレグラ」の有効成分は「フェキソフェナジン塩酸塩」で、処方せんには「フェキソフェナジン塩酸塩60mg」などと書かれます(一般処方の場合)。この処方せんを持って薬局に行くと、新薬とジエネリック医薬品について説明を受けることがあります。どちらにも「フェキソフェナジン塩酸塩」が60mg含まれています。新薬よりもみやすくするため、大きさや形、味などを工夫しているジエネリック医薬品もあります。国の法律による品質基準もクリアしていますので、安心して選択してください。



●花粉症の薬の価格を比較すると(例)

【抗ヒスタミン剤を4カ月間服用した場合】



日本ジェネリック医薬品・バイオシミラー学会 かんじゃさんの薬箱より算出(2018年10月)
※上記は薬代だけの参考値です。実際に窓口で支払う額は、薬代に調剤技術料や薬学管理料などが加算されます。

MY HEALTH WEBでは、ジェネリックに変更した場合の試算ができます。ご活用ください。

有効成分や効き目は同じ!

同じでないといけないところ

- ・同じ有効成分が同じ量含まれる
- ・同じ用法・用量
- ・同じ効能・効果

先発医薬品(新薬) vs ジェネリック医薬品

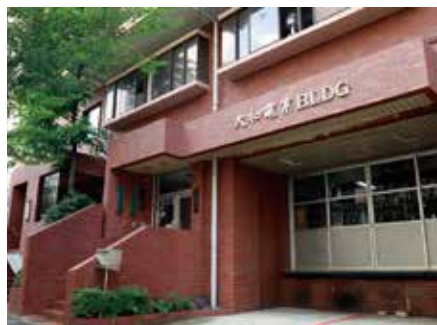
有効成分 vs 有効成分

変えてもいいところ

- ・大きさや形、色、味など

*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。

10月から健康企業宣言スタート 百年企業を目指して 健診・保健指導に 力を入れています



本社外観

大和電業株式会社

- 本社
東京都渋谷区恵比寿南2-9-2
- 従業員数
60名(グループ100名)

社員と家族の健診と 再検査の受診促進に注力

健診の受診促進に力を注いでいる同社の健診受診率は100%。再検査となった社員への受診勧奨も、本社から積極的に声かけをしています。

「婦人健診の無料化[※]は評判がいいです」と福山さんは話されました。今年度は女性社員の多くが婦人健診を選択し受診しています。社員向けへの健診案内や健康情報を朝礼文に盛り込んで社員に周知を図り、ご家族の健診についても前年度より受診率がアップしています。

※H30年度より契約健診機関の婦人健診が無料になりました。

健康企業宣言の 取り組みをスタート

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23回は、当健保組合の書問保健師が、加入事業所である大和電業株式会社を訪問し、総務・経理部の福山寿志さん、神宮司泰之さん、黒岩綾奈さんにお話を伺いました。

大和電業(株)は昭和30年に創業。機械・設備の自動化に要する電装パーツ、制御盤、操作盤、電気装置一式の製造販売を行っています。東京本社・大阪・名古屋・富士・金沢・広島島の各拠点のほか、関連会社の大和工業(株)青森工場、大和制御(株)目黒工場も合わせて健康管理業務を実施されています。

創業64年を迎える大和電業(株)は、百年企業を目指して健康企業宣言をし、この10月から取り組みを開始しています。健康経営の取り組みは1年前のISO9001の目標として始めており、インフルエンザ予防のために加湿器をすべての部署に配置しました。健康企業宣言をするにあたり、独自で各拠点の喫煙状況を把握し、平成30年6月には建物内禁煙をグループ全体で導入。喫煙場所は屋外のみ、喫煙時間も限定して受動喫煙を防止しています。社員が病気で働けなくなってしまうと周囲も疲弊し生産性も落ちてしまうため、健康管理の大切さを社員に伝えています。月1回行われる朝礼では、健康に関する話題を必ず盛り込み、まずは意識づけから取り組んでいます。『銀の証』取得の効果として期待できる人材確保への意気込みも感じました。

特定保健指導への参加も 強く呼びかけ

特定保健指導の対象となった社員には総務課から直接声をかけ、積極的な利用を進めています。対象者が複数いる場合は専門職を社内と呼んで行っています。一人だけの場合は

健保組合の事業のご活用を

健診施設等に出向いて受けてもらっています。「必ず受けるようにこちらで申し込みをし、指導を受けた結果、運動や食事に気をつける社員も出ています」と神宮司さん。今後も継続した取り組みをお願いします。

電機健保では、平成30年度から禁煙外来補助金をスタートし、その他にも喫煙対策事業として禁煙チャレンジ、禁煙ポスターの配布も行っています。運動の習慣化のきっかけとして利用できるポイントGetキャンペーンや、健康管理の動機づけとして電機健保の保健師が行う健康教室など、健康企業宣言の取り組みで活用できる方法などを提案しました。

最後に、電機健保の医療費や財政の状況をご説明し、ご家族を含めた特定健診・特定保健指導の実施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す。



書問保健師

「健康管理に役立つ組合サービスがたくさんあります」

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。

介護に関連した特集、業者の斡旋・紹介をお願いします。

介護保険は、65歳以上の第1号被保険者と40～64歳の第2号被保険者が加入する、市区町村が運営する公的保険です。健保組合は第2号被保険者の保険料徴収のみを代行しています。

利用したい場合は、市区町村の窓口で要介護（要支援）認定を申請し、調査・判定ののち、要介護度に応じたケアプランを作成してもらい、介護サービスを利用します。利用者負担は費用の1～3割です。

電機健保ホームページ「電機健保からのお知らせ」（2018/10/16）に「厚生労働省「介護保険制度について」」を掲載していますので、ご覧ください。

なお、介護保険の運営主体は市区町村であり、健保組合では介護サービス業者の斡旋・紹介を行うことはできません。お住まいの市区町村等にご確認ください。



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

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。

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

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。

記念日のエピソード

「KENPOだより」No.258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。

息子の誕生日に初めて東京ディズニーランドに行ったときのこと、パースデーシールをいただきキャストさんからのたくさんのおめでどうコール。当時小5の息子は全部に律儀に「ありがとうございます」と返事をしてヘトヘト。でもとてもうれしかったようで、素敵な誕生日になりました。

元旦に婚姻届を出しにいったら、コタツに入ったバイトの人が受け取ってくれました。

ホテルディナー後にそのホテルのチャペルを貸し切ってプロポーズをしました。毎年結婚記念日にはそのホ

テルでの食事が定番となっています。

結婚記念日には夫婦で有休をとり、二人だけでちょっと豪華なランチをいただいています。仕事も子育てからも解放されてとても充実した時間を過ごせます。

記念日…ちっとも覚えていられなくて毎年結婚記念日が近くなると娘がそっと教えてくれます。うちは夫の方が記念日好きです。

大切な記念日は必ず雨になります。結婚式から始まりました。最初は夫婦で雨男、雨女でしたが、子供2人も産まれた日は土砂降り、保育園

入園式、運動会すべて雨の雨家族です。

毎年、プロポーズした日に花を贈るとともにそのときの気持ちを伝えていきます。

不惑の誕生日に植林ボランティアに参加しました。不惑といっても惑うこと多々。そんな中でもひとつ何かカタチにして進んでいけたらなあと思います。

10年目の結婚記念日は結婚式の日から2人で貯め始めた500円貯金でハネムーンで行ったハワイに家族旅行へ行きました。

ナンバークロス 難易度★★★★☆☆

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

答え
□ + □ = □

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

クロスワード

1	2		3		4	5
6			7	8		
		9				
10	11			12	13	
			15		16	17
18			19	20		
21				22		

答え

A	B	C	D	E

ヨコのカギ

- 羽根突き用木製ラケット
- 財産。巨万の___を築く
- 穴などにこもって冬眠する大型動物
- 背中のかゆいところをボリボリ
- 図書館の地図___は開いた本の形
- ___の不養生
- 洗うと目が覚める

タテのカギ

- 鍋料理に合う、冬が旬の葉物野菜
- 英語でセサミ
- ウズラが生むのは小さい
- 家臣は主君をこう呼ぶ
- まだ決まっていないこと
- なんともゴージャス!
- 服のおかげでスリムに見える
- 楽団に向かってタクトを振る人
- 甲___付けがたい
- 学校や社寺などに金品を贈ること
- トランプのJ、Q、K
- マジックで活躍する鳥
- 馬の背につける道具

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31年1月31日(木)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「最近新しく始めたことは?」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

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

第258号正解 4

イ	テ		コ	ウ	モ	リ
ガ	ン	シ	ヨ		ミ	ミ
	タ		ミ	ト		ツ
カ	イ	ガ		ノ	ツ	ト
ン		ケ	ア		ナ	
コ	ナ		ク	ツ	ヒ	モ
ウ	ラ	シ	マ		キ	リ

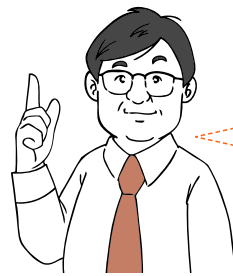
第258号正解 キノコガリ

応募数 238 正解 235 不正解 3

●第258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
「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

被扶養者の資格確認（検認）については、健康保険法施行規則第50条第1項により、「保険者は、毎年一定の期日を定め、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ができる。」とされております。

また、厚労省保険局長通知（平成16年10月29日保発第1029004号）により「被保険者証の検認については、保険給付適正化の観点から、毎年実施すること。」とされております。以上を踏まえまして全事業所を毎年調査実施いたします。

●資格確認の対象となる方 平成30年4月1日現在において23歳以上の全被扶養者を対象とします。
※平成30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。添付書類のご準備等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。

健康保険被扶養者現況届（異動届）を事業所を通じ配布いたしますので、ご確認のうえ事業所へご提出ください。

なお、健保への提出期限は平成31年1月31日（木）となりますが、「源泉徴収票」を添付される方の提出期限は平成31年2月15日（金）となります。

Q

提出にあたり前年度と違う点がありますか。

A

平成30年1月より配偶者控除及び配偶者特別控除の控除額が改正となりました。

前年度と違う点は

1. 平成30年分 給与所得者の配偶者控除等申請書が新たにでき、さらに、被保険者の所得制限がされることになりました。

そのため、配偶者の方につきましては、「扶養控除等（異動）申告書」⑩のA源泉控除対象配偶者の平成30年中の所得の見積額の欄に65万円未満（控除後の額）の記載があることを確認のうえ添付してください。ただし、今年より被保険者の所得制限ができましたので、被保険者の合計所得金額の見積額が1,000万円以上の場合、「扶養控除等（異動）申告書」、「配偶者控除等申告書」に該当しないため、その方は源泉徴収票の写し、または非課税証明書等を添付していただくことになります。

配偶者以外で資格確認の該当となる方は今までどおり「扶養控除等（異動）申告書」⑩の写しを添付していただきます。

扶養控除対象外の方（平成30年度中の所得の見積額が38万円以上（控除後の額）の方）は「源泉徴収票（平成30年分）」の写しが必要となります。

なお、無職無収入の方については、「給与所得者の扶養控除等（異動）申告書」⑩の控除対象被扶養者（16歳以上）の「平成30年度中の所得の見積額」欄に ¥0円（控除後の額）の記載が確認できれば無職無収入とみなします（配偶者・扶養親族の方）。

※詳しくは、健康保険被扶養者現況届（異動届）の「被扶養者現況届の提出について」をご参照ください。



「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16弾

健康食&講習会(脂質編)・早春の梅林散策ウォーキング

■当日の主な日程

3月8日 (金)	15:00 受付開始
	16:00 開会・健康教室(脂質編)
	17:15 自由時間(入浴等)
	18:00 夕食(健康食)
	19:30 温泉卓球大会 ※希望者のみ
3月9日 (土)	21:00 終了・自由時間
	チェックインは15:00以降となります。
	7:30 朝食(健康食)
	9:00 幕山公園へ移動 ※希望者のみ (幕山公園・梅林散策ウォーキング)
3月9日 (土)	9:30 入園・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16弾! 毎回、募集定員を超える皆様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』(神奈川県足柄下郡湯河原町)で行います『健康教室(脂質編)&梅林散策ウォーキング』についてご案内し、参加者を募集いたします。

早春の湯河原・幕山公園へ移動し、山麓斜面に咲き乱れる約4千本の紅梅・白梅を楽しみながらの散策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。

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。いっしょ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)。



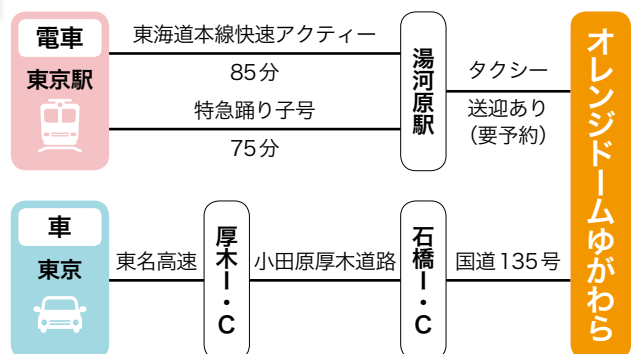
オレンジドームゆがわらをご利用ください

抽選申込期間	3月のご利用 ...	1/7 ~ 1/15
	4月のご利用 ...	2/1 ~ 2/15
	5月のご利用 ...	3/1 ~ 3/15

- 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▲



客室



食堂▲

オレンジドームゆがわら

宿泊型健康教室【第14弾】報告

「適正血圧の維持で楽しく過ごせる身体を！」
～生活習慣が身体をつくる～



9月7日(金)～8日(土)にかけ宿泊型健康教室【第14弾】「健康食&講習会(血圧編)・真鶴岬ウォーキング」を開催しました。

当日は9組17名の参加をいただきました。講習会では、「毎日の生活が身体をつくる」というテーマとし、適正な血圧の維持

のために、「運動」「体重管理」「減塩」についての講義を行いました。心臓や血圧についての講義のほかに、教室内を歩き、脈拍測定を行い、運動による心臓の動きのチェックをしたり、ハムの塩分量の計算を行い、「味噌」「しょうゆ」「塩」だけではなく、何気なく食べている食材にも塩分が含まれていることの気づきにも繋がりました。

翌日は、天候に恵まれ、「真鶴岬ウォーキング」を行いました。台風21号の爪痕が残っており、倒木や落石による通行止めがところどころありました。そのため、若干歩く距離が短くなりましたが、参加者全員で遊歩道を歩き、いい汗をかき、終了となりました。

東京都電機健康保険組合
保健事業部 健康推進課 宛

募集要項
開催日時 平成31年3月8日(金)～9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8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31年1月21日(月)まで

FAX番号 03(3837)1270

平成30年度 宿泊型健康教室 参加申込書
脂質&梅林散策ウォーキング

保険証の		お名前		生年月日・年齢・性別		勤務先事業所名	
申込代表者	記号	(フリガナ)	(名)	昭	年	月	日
	番号	(氏)		平			
同伴者	記号	(フリガナ)	(名)	昭	年	月	日
	番号	(氏)		平			
	記号	(フリガナ)	(名)	昭	年	月	日
	番号	(氏)		平			
	記号	(フリガナ)	(名)	昭	年	月	日
	番号	(氏)		平			
	記号	(フリガナ)	(名)	昭	年	月	日
	番号	(氏)		平			

- 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「梅林散策ウォーキング」について伺います。
 1 参加(名) 2 不参加 ※自由参加です。
 ※1日目の「健康教室(脂質編)」は、全員参加となります。

申込代表者のご連絡先
※必ずご記入ください。
 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

【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18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、積極的に社員の健康管理に努められている日美商事株式会社 岡正道氏・スズデン株式会社 小川夏乃氏・明星電気株式会社白河工場 菅野恵理子氏を、優秀健康管理委員として表彰いたしました。

また、「企業と健保組合のコラボヘルスの前進に向けて」をテーマに野澤保健事業部長より報告を行い、その後、佐藤かがり氏より「2018年度からのデータヘルス・メタボ健診と保健指導」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町大字湯沢字茅平1039-2
- **湯沢高原スキー場**
新潟県南魚沼郡湯沢町大字湯沢490
- **舞子スノーリゾート**
新潟県南魚沼市舞子2056-108
- **ムイカスノーリゾート**
新潟県南魚沼市小栗山2910-114
- **湯沢中里スノーリゾート**
新潟県南魚沼郡湯沢町土樽5044-1
- **ニノックススノーパーク**
新潟県新発田市上三光大平国有林
- **車山高原SKYPARKスキー場**
長野県茅野市北山3413
- **キューピットバレイ**
新潟県上越市安塚区須川雪だるま高原

東京総合健保 ミニマラソン大会のお知らせ

■実施日 平成31年3月3日(日) 合庶務課まで、申込書に参加料を添えてお申し込みください。
※小雨決行 (中止の場合順延なし)

- 場 所 都立葛西臨海公園
- 参加資格 当健保組合の被保険者(女子の部は被扶養配偶者を含む)で身体が健康な方
- 参加料 1名につき1,500円
- 参加方法および締切日 平成31年1月23日(水)までに当健保組

■種 目

種 目	距離	定員
女 子 (18歳以上)	5km	300名
男子A (40歳以上)	5km	400名
男子B (40歳未満)	5km	400名

※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、大井ふ頭中央海浜公園の利用ができないため、会場を変更して上記3種目の開催となります。

法人会員制倶楽部 ラフォーレ倶楽部よりご案内

ホテルラフォーレ修善寺

☎0558-74-5489

ステーキやカニなど旬の味覚を思う存分

「冬の伊豆味覚buffet」

～Winter Weekend Buffet～

人気のbuffetプラン。期間限定で特別メニューもご用意。

期間 12/1～2019/2/23の土曜、
12/23～28、1/4・6・13、2/10泊 ※12/29泊を除く

内容 1泊2食 センターハウス・コテージ泊
・ソフトドリンク飲み放題

料金 大人 11,100円～

お子様 7,300円～

ご夕食時
ソフトドリンク
飲み放題付き!



～12/25

七面鳥のロースト・
ポークパテやシュトーレンなど
彩り豊かな
クリスマスレシビ



1/12～2/23

ステーキ&カニbuffet。
豪華な食材を
ご用意しました

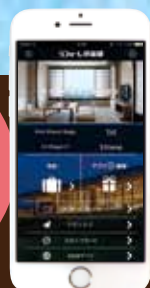
※掲載の料金は定員利用時1名様あたりのサービス料を含む料金で、別途消費税および入湯税を申し受けます。
※お子様料金は小学生以下(buffetの場合、4歳～小学生)の方が対象です。※写真はイメージです。

ご予約・お問合せは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]

www.laforet.co.jp/denkikenpo/

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

ラフォーレ倶楽部
公式スマートフォン
アプリ



今すぐ
ダウンロード!



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30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 380,000円
適用年月日 平成31年4月1日

公告

●所在地変更 (平成30年10月31日現在)

事業所名	変更後	変更前
株式会社サンライフ興業	北海道札幌市白石区	東京都中央区銀座
ピアメカニクス株式会社	神奈川県厚木市田村町	神奈川県海老名市泉
ピアメカニクス労働組合	神奈川県厚木市田村町	神奈川県海老名市泉
株式会社ML Works	東京都墨田区石原	東京都豊島区東池袋
ミーレ・ジャパン株式会社	東京都目黒区目黒	東京都目黒区目黒
株式会社テーキアール	東京都新宿区西新宿	東京都大田区多摩川
株式会社セガホールディングス	東京都品川区西品川	東京都品川区東品川
株式会社プレイハート	東京都品川区西品川	東京都港区六本木
アイロボットジャパン合同会社	東京都千代田区神田錦町	東京都新宿区下宮比町
株式会社セガゲームス	東京都品川区西品川	東京都大田区羽田
株式会社アトラス	東京都品川区西品川	東京都世田谷区三軒茶屋
株式会社ダーツライブ	東京都品川区西品川	東京都渋谷区恵比寿
株式会社アグリ&ケア	神奈川県相模原市緑区	神奈川県横浜市西区
株式会社アルプスビジネスサービス	神奈川県相模原市緑区	神奈川県横浜市西区
株式会社セガエンタテインメント	東京都大田区大森本町	東京都大田区羽田

●削除事業所 (平成30年10月31日現在)

事業所名	所在地	削除年月日
フェンオール設備株式会社	東京都千代田区飯田橋	30.7.1
株式会社エルクエスト	千葉県富里市大和	30.7.11
株式会社リテルヒューズ	東京都港区芝	30.8.1
ニューフルーツ株式会社	東京都荒川区西尾久	30.8.31
株式会社エフ・イー・テクノ	東京都台東区浅草橋	30.10.1

●名称変更 (平成30年10月31日現在)

変更後	変更前	年月日
オン・セミコンダクター会津株式会社	会津工業セミコンダクターエンジニアリング株式会社	30.10.1

●加入事業所 (平成30年10月31日現在)

事業所名	所在地	適用年月日
ヒビノエンタテインメント株式会社	東京都港区港南	30.6.1
株式会社バイテックエネスタ	東京都品川区東品川	30.6.1
株式会社アグリ&ケア	神奈川県横浜市西区	30.7.23
酒井電機株式会社	埼玉県川口市弥平	30.8.1
株式会社サンコーエンジニアリング	千葉県千葉市美浜区	30.8.1
株式会社バイテックベジタブルファクトリー	東京都品川区東品川	30.8.1
Littelfuse ジャパン合同会社	東京都港区芝	30.8.1
株式会社アイビー・フロント	東京都千代田区外神田	30.9.1
株式会社 玉光堂	東京都豊島区東池袋	30.9.1
オン・セミコンダクター会津株式会社	福島県会津若松市門田町	30.10.1
株式会社テラオカ	東京都港区芝	30.11.1

適用事業所をご紹介ください

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

- 主な加入条件**
- ①電気製品および電気器具の製造販売を主たる事業として行っている事業所
 - ②前述の事業所で現在、協会けんぽに加入し、原則として30名以上の事業所

※ご紹介いただいた事業所については、電機健保で調査を行ったうえで加入をすすめ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

給付関係届書の様式変更等のお知らせ

給付関係届書につきましては、みなさまにわかりやすく統一的な届書用紙にするため、様式変更いたしました。また、ホームページよりダウンロードすることができるようになりました。申請の際は、ぜひご利用いただきますようお願いいたします。

編集後記

●あけましておめでとうございます。残りわずかな「平成」の時代を、どうぞ健やかに過ごしてください。平成30年度分の健診がまだの方は、忘れずにご受診ください。

●元ラグビー日本代表の大畑大介さんにインタビューしました(4/5)。元々は話すことが苦手な友達もいないタイプですが、逆算してやるべきことを積み重ねてきたといえます。最後、棺桶に入る前に「ああ、楽しかった」と思っていた。テノボのよい大坂弁で楽しくお話を聞きました。自分がメディアに出続けることがラグビーをメジャーにすることにつながるかと、積極的に活躍されています。9月から始まるラグビーW杯では、選手のプレイにも、大畑さんの活躍にも注目しましょう。

今月の表紙

保養所から行ける絶景●真鶴三ツ石の日出



今月の表紙は、オレンジドームゆがわらの東約10kmにある真鶴岬にある名勝・三ツ石の日の出風景です。相模湾に東向きに突き出した岬と注連縄が張られた三ツ石は、絶好の日の出スポット。正式には「笠島」といい、引き潮のときには真鶴半島とつながり、歩いて渡ることもできます。

三ツ石のちようど間から日が昇るのは12月から1月の限られた期間で、しかも三ツ石と朝日を写真に収められる撮影ポイントには干潮時でないと行かれないとか。冬の日の出時刻は6時50分前後です。オレンジドームゆがわらにお越しの際は、早起きして日の出を拝んでみるのはいかがでしょうか。この一帯は県立真鶴半島自然公園で、遊歩道が整備されて自然の中のウォーキングが楽しめます。

組合の状況

平成30年10月31日現在

事業所数
778社

被保険者数
男 77,894名
女 24,647名
計 102,541名

被扶養者数
計 83,283名

平均標準報酬月額
男 412,884円
女 261,203円
平均 376,425円

保険料調定額
(10月分保険料)
3,551,580,788円

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。



国産はちみつ
2種類(300g)
10%OFF

まるやかで
コクがあり、
風味豊か



香り高く
クセのない味が人気

国産百花はちみつ

(倒立ポリ容器) 300g
通常価格 ~~1,620~~円(税込)

1世帯につき3本まで
スペシャルプライス

1,458円(税込)

国産アカシアはちみつ

(倒立ポリ容器) 300g
通常価格 ~~2,160~~円(税込)

1世帯につき3本まで
スペシャルプライス

1,944円(税込)

40種類以上の高い栄養素が

疲れに効く!!



医薬部外品

1日1錠

ローヤルゼリー A錠(30錠)

通常価格 ~~3,980~~円(税込)

1世帯につき3袋まで
スペシャルプライス

1,000円(税込)

5,000円(税込)以上ご購入で

送料無料

※ご注文はFAXまたはお電話で。WEBからのセール価格でのご注文は受け付けておりません。

※価格はすべて税込です。

セール価格 ご注文締切日 2019年 2月28日 まで	商品名	単価	数量	合計金額
	国産百花はちみつ300g	1,458円(税込)	1世帯につき 3本まで	
	国産アカシアはちみつ 300g	1,944円(税込)	1世帯につき 3本まで	
	ローヤルゼリー A錠(30錠)	1,000円(税込)	1世帯につき 3袋まで	

5,000円(税込)以上ご購入で**送料無料**

合計金額が5,000円(税込)に満たない場合は、送料680円(北海道・沖縄・離島は1,120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		保険証 記号・番号	-
事業所名			

ご注文はFAX、または電話で

FAX: **058-275-0001** ※土・日・祝日を除く

TEL: **0120-82-8138** [受付時間 9:00~17:30]

「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

**NP
後払い**
手数料110円

**代金
引換**
手数料324円~

※NP後払いは商品到着後、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。

キリトリ線