

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
でんキョウトくん

たより

Spring | No.260

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



contents

2019年度 予算が決まりました
輝いている人にインタビュー
サポートしています！健康企業宣言 旭計器株式会社
香妻 琴乃さん
保健師日誌 保土ヶ谷電子販売株式会社
保養所deリフレッシュ 強羅グリーンハイツ



保養所から行ける絶景

箱根登山鉄道と桜

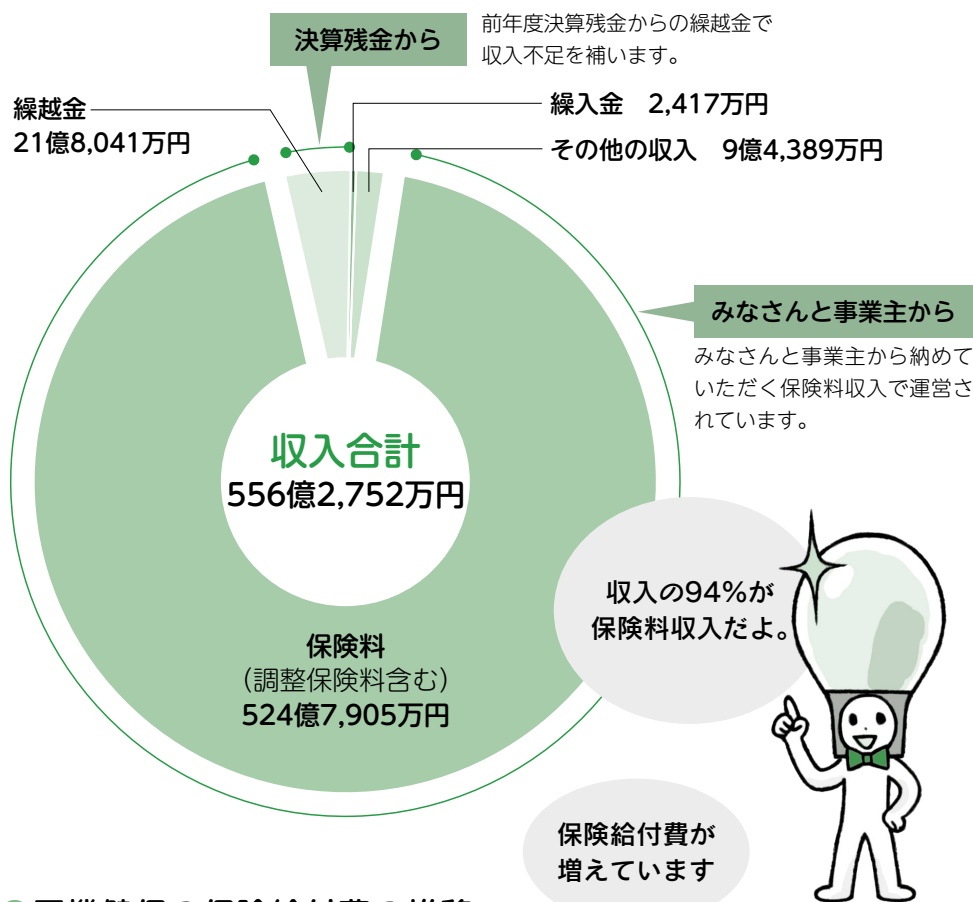
→保養所はP20

写真の解説はP23へ

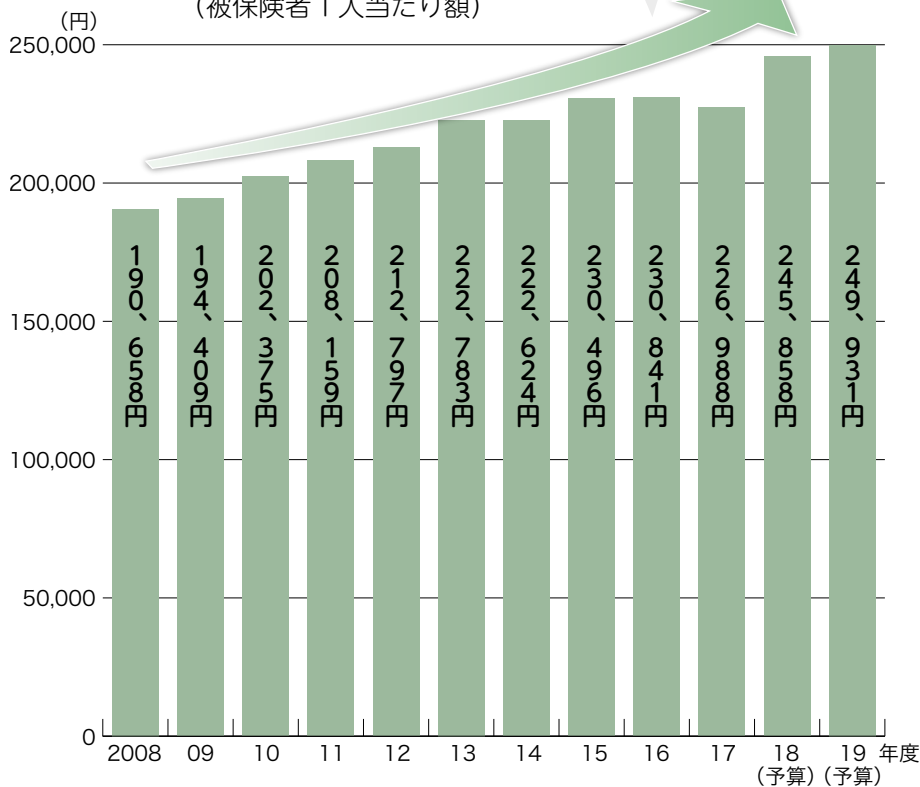
2019年度予算が決まりました

健康保険料率は千分の92に据え置き 約21億円の経常赤字予算

電機健保の2019年度予算は、健康保険料率の引き上げを回避し、千分の92を維持して編成することができました。経常収支では約21億円の赤字予算となり、前年度からの繰越金で収入不足を補っています。



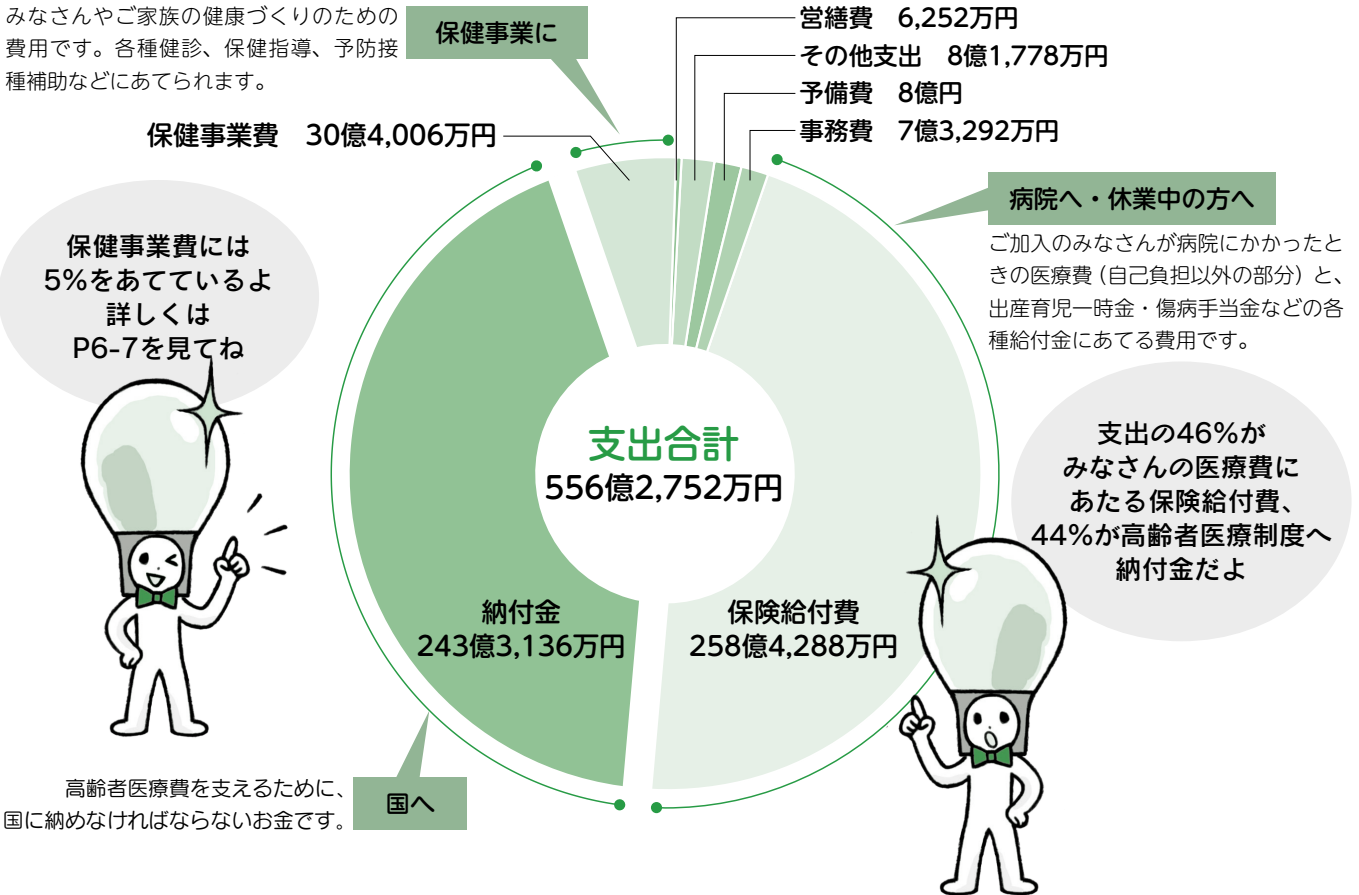
●電機健保の保険給付費の推移
(被保険者1人当たり額)



「保険給付費」は、みなさんの自己負担分を除く医療費、高額療養費、傷病手当金等にあたります。被保険者1人当たり額は年々増加していて、電機健保では保健事業によってこの伸びを抑えることを目指しています。

KENPO 緊急レポート

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。



基礎数値

| | |
|--------|---|
| 被保険者数 | 103,400人(男性78,600人 女性24,800人) |
| 被扶養者数 | 83,700人 |
| 扶養率 | 0.81人 |
| 平均年齢 | 41.54歳(男性42.49歳 女性38.52歳) |
| 健康保険料率 | 92/1000(本人45/1000 事業主47/1000) 一般保険料率90.7/1000 調整保険料率1.3/1000 (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) |
| 介護保険料率 | 16/1000(本人8/1000 事業主8/1000) (介護保険料は40歳以上の被保険者のみ) |

介護保険

介護保険料率16/1,000を維持

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。2019年度は介護納付金の1/4は40歳以上の加入者数に応じて課される加入者割、3/4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。介護納付金が増加していますが、16/1,000を維持することとしています。

●介護勘定

| 収入 | 科目 | 予算額(千円) |
|----|-----------|------------------|
| | 介護保険収入 | 5,734,087 |
| | 繰越金 | 264,424 |
| | 繰入金 | 39,410 |
| | その他の収入 | 88 |
| | 合計 | 6,038,009 |

| 支出 | 科目 | 予算額(千円) |
|----|-----------|------------------|
| | 介護納付金 | 5,977,369 |
| | 介護保険料還付金 | 640 |
| | 予備費 | 60,000 |
| | 合計 | 6,038,009 |

勝利に必要なのは、調子がいいときも悪いときも淡々とベストを尽くすこと

シニア時代から大舞台で活躍。2011年のプロ転向後は、「初勝利がもっとも近い女子プロのひとり」として注目を集めたゴルフアターの香妻琴乃さん。しかし、持病の腰痛などが原因でここ2〜3年は成績の低迷が続いていた。その彼女が昨年、『マンシングウェアレディース東海クラシック』でついに念願の初優勝！ 歓喜の瞬間までの道のりを振り返る。

(聞き手／東京都電機健康保険組合・鈴木敏雄理事長)



プロゴルファー 香妻 琴乃さん



プロフィール

香妻 琴乃 (こうづま このの)

1992年、鹿児島県生まれ。父親の影響で3歳からゴルフを始める。2009年から2年続けてナショナルチームに選抜されるなど、アマチュア時代から実力を発揮。2011年プロゴルファーに転向。2014年には『サマンサタバサレディース』、『ミズノクラシック』の2試合でプレーオフに進出。2018年に『マンシングウェアレディース東海クラシック』で初優勝。華やかな容姿と強気のプレーで人気を集める。

—— 待望の初優勝おめでとございませす！ 試合後、取材を受けながら涙を流す姿が印象的でしたが、改めてあの日はどんなお気持ちになりましたか。(鈴木理事長)

香妻 夢乃プロ(以下、香妻) 昨年はプロになつて8年目で、同期の仲間が次々に優勝する姿を見て、自分はもう優勝できないのかなと焦つたり、不安を感じたこともありました。出場できる試合数が限られていたなか、プレーに集中して結果を出せたことがうれしいし、心から笑顔になれました。

—— ジュニア時代から活躍されてプロテストも一発合格。優勝にからむ好プレーを続けて、次の優勝は香妻さんだといわれていた時期もありました。ところが、ここ2年くらいシード権を失うほどの不調に陥つて…。どうやって大変な時期を乗り越えたのですか。

香妻 技術的な面では、パッティングがよくなったことが大きいと思います。「パターを打つときは右脳を使え」という指導を受け、脳の働きを測定する機械をつけて練習したところ、パッティングの成功率が上がりました。

——メンタル面ではどうでしょうか？



「オフの間は家族と鹿児島でラウンドしたり、地元の友人と会っておしゃべりを楽しんだりして過ごしました。恋バナですか？ 残念ながら、まったくありません(笑)」

香妻 多くのスポンサーがついて期待を寄せてくださっているのに勝てない、そのプレッシャーに苦しんだこともありました。雑誌などの記事ではよく「気が強い」と書かれるけど、実はプレッシャーに弱くて(笑)。過去2回のプレーオフで負けたのも、優勝を意識し過ぎたことが敗因の一つだと思っています。

——確かに、ゴルフはメンタルの影響が大きいスポーツですから。

香妻 試合中は気持ちを一定のテンションに保てるようにしたい。いろいろ試行錯誤を重ねて、今は、スコアに一喜一憂せずバーディを取つても大喜びはしない、そして目の前の一打に集中してベストを尽くすことを心がけています。いいプレーを淡々と積み上げた先に優勝がある…と思うので。

——企業の世界も同じで、「今自分ができる最善を尽くす」、その積み重ねが業績に繋がるって僕は思っています。ゴルフとビジネス、フィールドは違えど、大切なことは変わりませぬね。ところで、香妻さんにはとても熱心なファンがいると聞きますが…。

香妻 はい、私が出場する全公式戦とस्टレップアップツアー(下部ツアー)、さらに海外の試合にも来てくださる方が15人ほどいらっしゃいます。

——香妻さんを応援するために全国のゴルフ場に足を運ぶわけですね。

香妻 成績が悪くてもあたたかく見守って、「ナイスショット!」の声をかけてくださる…ほんとにありがたいと思います。そんなみなさんに情けない思いをさせられない!というのも、プレーをがんばる原動力になつてますね。

——さて、オリンピックキヤーがいよいよ



「ゴルフをするのは年に10回くらいですが、テレビで試合をよく観ます。歯切れのよいゴルフをする香妻さんは、ゴルフ仲間の間でも人気です」

来年に迫ってきました。

香妻 ジュニア時代、日本代表のユニフォームを着て海外の選手と戦つたことがあり、とても誇らしい気持ちになりました。オリンピック出場はジュニア時代からの大きな目標です。

——プロのみなさんがオリンピックでいいプレーをすれば、ゴルフ人氣が再燃するかもしれないですね。3月から始まるツアーで好成績を残し、オリンピック出場の手がかりをつかむためには何が必要だと考えていますか。

香妻 昨シーズン、5試合でトップ10以内の成績を残せましたが、一方で予選落ちも多く安定したプレーができませんでした。調子が悪いときにどうスコアをまとめていくか…やはりパッティングが大事です。1年を通じていいプレーができるようにコンディションを整えることも必要だと思います。

——女子ツアーは試合数が多く、体の管理には気を遣われますよね。

香妻 おっしゃる通りです。試合ですごく疲れているので、あえて体を動かしたほうが眠れるので、ラウンド終了後に軽くトレーニングをして30分くらい走ります。寒い時期は腰痛が出やすいからストレッチ

チが欠かせません。

——食事はどうされていますか？

香妻 ツアー中の食事はほぼ外食です。朝はバランスを考えて野菜スムージーのような軽いものを摂りますが、夜はしっかりといただきます。日本全国を転戦しながら郷土料理を食べるのが楽しみなので、内臓が強いのか、夏バテも夏痩せもしたことがないんです(笑)。

——さすが九州・鹿児島県の生まれ、暑さにお強いんですね。最後に、香妻プロといえば、華やかなウエアも魅力の一つです。コーディネートのポイントを教えてください。

香妻 私服がグレーとか黒のような落ち着いた色味が多いので、ゴルフ場では芝生の緑に映える鮮やかなコーディネートを意識しています。例えばピンク×花柄とか、ブルー×イエローとか。遠くで見ている人に、「あの色づかいは香妻だ」と気づいてもらえたらうれしいです。勝負力ラーはその年で違つて、一昨年はイエロー、去年はブルーでした。今年は何色になるのかな…?

——最終日に勝負カラーのウエアを着た香妻さんの姿をたくさん見られるように応援しています。

香妻 ありがとうございます！

2019年度

保健事業のご案内

今年度は、50歳以上の男性人間ドックに前立腺がん検診（PSA検査）を追加、無料歯科健診の実施を新設いたしました。また、前年度より実施しております婦人健診受診者一部負担金の無料化についても継続して実施いたしますので引き続きみなさんの健康づくりにご活用ください！

2019年度新規保健事業

●無料歯科健診の新設

口腔内衛生の向上、歯周病予防、予防検診の習慣づけを目的として新設します。

2019年度保健事業変更点

●50歳以上男性の人間ドックに前立腺がん検診（PSA検査）を追加

がん検診のさらなる充実を図るため、罹患リスクが高まる50歳以上男性に前立腺がん検診（PSA検査）を追加します。

心身のリフレッシュに！

●保養施設

| 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 年未年始・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 年未年始・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 年未年始・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。

※2019年度のゴールデンウィーク扱いは4月28日～5月6日、年未年始扱いは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。

| 名 称 | 被保険者・被扶養者とその同行者 |
|-------------------------------|--|
| 宿泊体験型イベント カルチャー&フィットネススクール | 直営保養所に宿泊しながら、工作活動・身体活動を体験できます。 (同封の【カルチャー&フィットネススクールの用紙】参照) |

| 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* |

※別途州税・ホテル税の加算あり

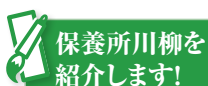
| 名 称 | 被保険者・被扶養者 |
|--|----------------------------------|
| ①直接契約保養所 | 補助金額 1名1泊 3,000円 |
| ②代理店契約保養所（旅行代理店を介した契約保養所） 対象：JTB・近畿日本ツーリスト・HIS・日本旅行・オリオンツアー | ※1回の旅行で2泊まで（年度内6泊まで） ※国内旅行に限る |

| 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、白馬） ●ラフォーレホテル（伊東温泉、箱根強羅、那須、蔵王、修善寺） |

| 名 称 | 被保険者・被扶養者 | | |
|-------------|---|--|--------|
| | 平日（2時間単位） | 土・休日・祝日（2時間単位） | |
| スポーツ施設 | 大宮野球場 | 2,500円 | 3,000円 |
| | 大宮テニスコート | 2,000円 | 2,000円 |
| | へるすびあ | 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 |



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9月から11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。

病気の早期発見・予防のために

● 健診事業

| 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 ※2018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 | |
| 無料歯科健診 | 被保険者 | 通院(個人) | 4月～3月 | 無 料 | |
| | | 訪問(集団) | 4月～3月 | | |

※事業場を対象とした口腔衛生セミナーの開催も可能です。お申込み方法等詳細は組合ホームページをご参照ください。

| 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2019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

| | | |
|-------------------|--|---------------------|
| 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 | |

けんぽポイントGetキャンペーン

WEBから用紙をダウンロードできます!

歩いたり運動したりするとポイントがたまる3ヵ月間の「けんぽポイントGetキャンペーン」。今年も4・5・6月に行います。今回から、ホームページから記録用紙をダウンロードできるようになりました。



けんぽ
ポイントGetキャンペーン

けんぽポイントGetキャンペーン実施概要

- 参加資格** 電機健保の被保険者および被扶養者
 - 参加方法** 各自ウォーキングや運動をして、この『KENPOだより』春号に同封の「記録用紙」にポイントを記入します。記録用紙は電機健保ホームページからダウンロードすることもできます。
- 貯めたポイントは、『KENPOだより』夏号に同封される「家庭薬等の健保補助付斡旋販売」の購入時に、100ポイント100円単位（1世帯あたり2,000ポイント上限）としてお使いいただけます。



- ポイントの貯め方** ウォーキング………30分ごとに10ポイント
- ウォーキング以外の運動…30分ごとに5ポイント

電機健保
ホームページから
ダウンロードも!

30分歩くと10ポイントGet!
100ポイント100円単位で
常備薬斡旋に使えます
※100ポイント未満は切上げ



特定保健指導

より受けやすく
なっています!

特定健診の結果から、メタボ予備群と見込まれる方に「特定保健指導」を行っています。対象となった方はぜひご参加ください。

メタボ脱出の
チャンス!



特定保健指導って?

特定健診の結果、腹囲・BMI・血圧・血糖・脂質・喫煙のリスクが一定基準を超えている方を対象に、特定保健指導を行います。保健師・管理栄養士等の専門職が、1人ひとりの健診結果や生活に合った改善目標を一緒に考え、3～6ヵ月間にわたって生活改善をサポートします。費用は無料です。



動機づけ支援

初回面接

専門職と面接し、目標を立てる
例) 週末にウォーキングをする
甘い缶コーヒーをブラックに替える
夕食のごはんの量を減らす など



評価(3ヵ月後以降)

目標の達成度
を確認する



積極的支援

継続支援

健診を受けたあと
すぐに受けられる
健診機関も
増えています

特定保健指導は、心筋梗塞や脳卒中などの重大な病気を発症する前に、生活習慣を改善して予防しよう、という国全体の取り組みです。国は健保組合に実施率の向上を求めており、実施率が低い健保組合は後期高齢者支援金が加算されてしまいます。電機健保では特定保健指導に力を入れていきますので、ご協力をお願いいたします。

健康企業宣言とは？

企業全体で健康づくりに取り組むことを宣言し、一定の成果を上げた場合は「健康優良企業」として認定される制度です。

● 毎朝のラジオ体操
都市内にいる社員はよく歩きますが、福島や中国では車で移動するため、運動量がとても少なくなっています。そこで、毎朝決まった時間にラジオ体操を社内放送し、体を動かしてもらっています。

具体的な取り組みを教えてください

東京本社のほか大阪と名古屋に営業所があり、社員が最も多いのは福島工場で、中国にも拠点があります。

「健康企業宣言」に手を上げたきっかけは？
2013年にオリンピック開催地に東京が選ばれたことをきっかけに、「社内でも健康のために何かしよう」と動き始めました。メタボの社員が多く喫煙率も高く、社員の健康を守りたいという社長の意向もあって、ラジオ体操など独自の取り組みを進めました。そうしたときに電機健保から「健康企業宣言」の話があり、参加することにしました。

健康企業宣言に手を上げたきっかけは？



東京オリンピック決定をきっかけに 健康への取り組みをスタート 「銀の認定」を取得して継続しています

● 朝礼や昼礼で「健康講話」
社内の朝礼や昼礼で部長以上が持ち回りで話をする際

● 喫煙時間を限定し、禁煙外来補助をPR
福島工場には喫煙室を設置し、吸える時間を決めて

● 自動販売機と仕出し弁当にカロリー表示
社内の自動販売機に各商品のカロリーを掲示するほか、日替わりの仕出し弁当のカロリーを掲示して、自然と目に触れるように工夫しています。

● 健診後の受診勧奨
社員の健診受診率は100%。健診の結果、再検査等が必要な社員には総務部から受診を促し、受診の有無を報告してもらっています。特定保健指導の対象となった社員には、就業時間内に社内ですべて受ける体制を整え、小規模の営業所では健診施設等で受けてもらっています。健診結果はすべて本社で管理しています。

● 電機健保からの配布物を積極活用
禁煙ポスターやカレンダー、『へるすあつぷ21』のエクササイズ記事を壁に貼って毎月更新するなど、電機健保から届く冊子等をフル活用して、社員に健康情報を提供しています。婦人健診やインフルエンザ予防接種補助についても、案内が届いたタイミングで社員に周知しています。

● 健康への取り組みを継続・改善していきたい
電機健保のサポートを活用して「銀の認定」をスムーズに取得でき、今後は健康優良企業であることを求人活動に役立てたいと考えています。禁煙する社員が数名出てきていますが、再検査を受けてくれない社員もおり、効果が表れるには時間がかかりそうです。今後も取り組みを継続・改善し、健康に2020東京五輪を迎えたいと思っています。

旭計器株式会社



▲タイムカード横にストレッチ記事を掲示



▲自動販売機にカロリー表示

▲禁煙ポスターを掲示

「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)。

好評につき
初回登録
キャンペーン
期間延長!

6月30日までの
ログインで
1000ポイント
獲得できます

でんキュートくんの
健保講座



MY HEALTH WEB

ポイント貯めて抽選で豪華賞品GET!



始めない
理由がない!

チュン

公式キャラクター
ヘロンくん



チュン

めざせ
健康
マスター!



ハイラちゃん

コ
ン
テ
ン
ツ
内
容

1 健診結果を
いつでもどこでも
チェック!
[スマホ・PC・
タブレット対応]

2 医療費や
ジェネリック
医薬品情報を
簡単チェック!

3 食事や
運動などの
ミッションに
取り組める!

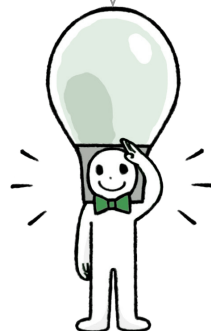
4 獲得した
ポイントでの
抽選により
賞品Get!

電機健保のホームページからお入りください。



登録できるのは
以下の方です

- ◎被保険者
- ◎35歳以上の被扶養者
- ◎被扶養者である配偶者



簡単
ログイン!

パソコンからスマートフォン、保険証があればすぐに登録できます

初回ログインで500ポイント

2019年6月30日まではさらに500ポイント

合計1,000ポイント獲得できます!

ジェネリックに
切り替えたときの
差額がわかります

MYデータ

続いて「セキュリティコード」を発行すると
医療費明細・ジェネリック医薬品情報明細・健康診断結果表がいつでも見られます

医療費明細

初回ログインで500ポイント

| 受診年月 | 受診回 | 受診種別 | 受診年月 | 医療費総額 | 医療費自己負担 | 公費負担額 | 窓口負担額 | 補助金 |
|---------|-----|------|---------|-------|---------|-------|-------|-------|
| 2019/06 | 1 | 通院 | 2019/06 | 1,750 | 0 | 0 | 0 | 1,750 |
| 2019/07 | 1 | 通院 | 2019/07 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2019/08 | 1 | 通院 | 2019/08 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2019/09 | 1 | 通院 | 2019/09 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2019/10 | 1 | 通院 | 2019/10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2019/11 | 1 | 通院 | 2019/11 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2019/12 | 1 | 通院 | 2019/12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 合計 | | | | 1,750 | 0 | 0 | 0 | 1,750 |

健康診断結果表

| 検査項目 | 測定値 | 標準値 | 上段階 | 下段階 | 単位 |
|-----------|-------|-------------|------|-----|------|
| 身長 | 155.4 | - | - | - | cm |
| 体重 | 52.2 | - | - | - | kg |
| BMI | 21.6 | 18.5 - 24.9 | 18.5 | - | - |
| 胸囲(乳首) | 79.4 | 66.9 | - | - | cm |
| 胸囲(肋骨) | 109 | 120 | 0 | - | mmHg |
| 収縮期血圧(1回) | 108 | 120 | 0 | - | mmHg |
| 収縮期血圧(2回) | 73 | 84 | 0 | - | mmHg |
| 収縮期血圧(3回) | 77 | 84 | 0 | - | mmHg |
| 脈拍(1分) | 3 | - | 0.7 | - | - |
| 脈拍(5分) | - | - | 0.7 | - | - |

ジェネリック医薬品情報明細

| 処方薬名 | 数量 | 標準額 | 支払額 | ジェネリック医薬品に切り替えた場合 | 差額 | 削減 | 削減率 |
|--------------------|------|-----|--------|-------------------|--------|------|------|
| タケプロンの錠100mg | 95.2 | 312 | 41,000 | 10,000 | 30,000 | 27.7 | 66.8 |
| ロソプロフェン酸ナトリウム錠60mg | 18.6 | 120 | 470 | 10,000 | 9,800 | 5.6 | 44.1 |
| ロソプロフェン酸ナトリウム錠60mg | 18.6 | 120 | 470 | 10,000 | 9,800 | 5.6 | 44.1 |
| ロソプロフェン酸ナトリウム錠60mg | 18.6 | 120 | 470 | 10,000 | 9,800 | 5.6 | 44.1 |

医療費控除にも役立ちます

MYミッション

栄養・食生活、運動など、ミッションを自分で設定して、日々記録できます。

MYポイント

貯めたポイントで豪華賞品の抽選に応募できます。

抽選で当たる!

| | ポイント獲得の条件 | ポイント数 |
|-----------------|-------------------------------|-------|
| 初回ログイン | 2019/6/30までにログイン | 1,000 |
| | 2019/7/1以降にログイン | 500 |
| ログインボーナス | ログインするとサイコロが振られ出た目を獲得(1日1回) | 1~6 |
| MYバイタル | 体重・血圧・歩数いずれかを記録(1日1回) | 10 |
| 健診受診 | 健診を受診し結果を電機健保に提出(被保険者) | 1,000 |
| | 健診を受診し結果を電機健保に提出(被扶養者) | 2,000 |
| 健診結果閲覧 | 健診結果を閲覧(月1回) | 100 |
| 特定保健指導 | 特定保健指導の対象となり、この保健指導を終了(1指導1回) | 1,000 |
| 非喫煙者 | 40歳以上の特定健診対象者のうち、非喫煙者(年1回) | 100 |
| 医療費明細閲覧 | 医療費明細を閲覧(月1回) | 100 |
| ジェネリック医薬品差額情報閲覧 | ジェネリック医薬品差額情報を閲覧(月1回) | 100 |
| 健康優良者 | 1年間一度も病院にかからなかった(年1回) | 1,000 |

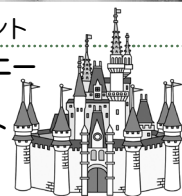
3,000ポイント

JTB旅行券(3万円分)



2,000ポイント

東京ディズニー
リゾート
ペアチケット
ほか



1,000ポイント

QUOカード(2,000円分)



「初回登録」をしたあとに
届くはずのメールが届きません。

→携帯会社のキャリアメールアドレス(ne.jp)の場合、迷惑メールフィルターやPCメール受信制限によりメールを受信できないことがあります。「@mhweb.jp」「@mhweb-entry.jp」のドメインが受信できるように設定をお願いします。初回登録画面に各携帯キャリアのメール受信設定方法へのリンクがありますので、ご参照の上設定を行ってください。

よくあるご質問

iPhoneの歩数アプリ「ヘルスケア」と
連携できません。

→初めて「MY HEALTH WEBアプリ」を起動すると、「MHWアプリは通知を送信します。よろしいですか?」と表示されますので、「許可」をクリックしてください。その後「ヘルスケアアプリ」が起動しますので、「データのアクセス」の「許可」をクリックし、歩数の右が緑表示になっていることを確認してください。なお、スマートフォンが歩数センサに対応し、ヘルスケアで歩数カウントができていないことが前提ですので、ご確認ください。

(ヘルプデスク) TEL 03-5213-4467(平日 9:00~17:00)

●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!!

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、2019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、家族健診を2019年度中に受診された被扶養者が対象です。

- ※1 市町村等で行っている健診は対象になりません。
- ※2 被保険者は対象となりません。

2019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 | | 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 | | |

▲ 2019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)

2019年 4月1日～2019年9月30日受診分 … 2019年10月11日(金)当組合必着

2019年10月1日～2020年3月31日受診分 … 2020年 4月10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。

☆禁煙外来補助金 2019年度も5,000円補助

昨年度から始まった禁煙外来補助金を2019年度も継続します。禁煙したい方は、ぜひご利用ください。

- ・電機健保の被保険者・被扶養者が対象です。
- ・禁煙外来受診者に5,000円上限の補助を行います。
- ・申請は1年度1回とします。
- ・結果としての禁煙の可否は問いません。

☆2019年度宿泊体験型 イベントを開催します

直営保養所でおトクにカルチャー&フィットネススクールに参加しませんか? 同封の「カルチャー&フィットネススクールの用紙」をご覧ください。電機健保ホームページにも掲載しています。

☆2018年度宿泊体験型 イベントのご報告

ウォーキング

(大原の里・三千院と寂光院をたずねて)

2018年10月12日(金)に洛北荘近郊で行われたウォーキングは、「自然に触れあえてよかった」「歩くペースがちょうどよく、話も聞けて勉強になった」と大好評でした。



筋膜リリース

2019年1月25日(金)にオレンジドームゆがわらで行われた筋膜リリースは、「インストラクターさんの話が大変参考になり、生活の中に取り入れたいと思う」「身体が楽になる方法を教えてもらいありがたかった」と大好評でした。



- ◎**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(fujinkazoku@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おうえ送信。
- ②締切後抽選を行い、当選者に景品を発送します。
- (当選者の発表は景品の発送をもって代えさせていただきます)
- 対象期間 上半期(1回目):2019年4月～2019年9月
下半期(2回目):2019年10月～2020年3月
- 応募締切 上半期:2019年10月11日(金)
下半期:2020年4月10日(金)



キャンペーン応募対象は次のおりです。

特に②③④⑦は無料で受診ができます。

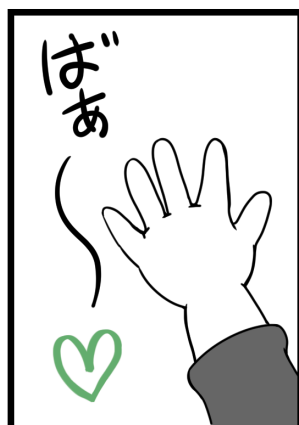
◇当年度35歳以上75歳未満の被扶養者が受診する下記の健診
※被保険者は対象となりません。

- 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)

- ◎**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

ご家族の就職、収入増などで被扶養者から外れるときは届出を

現在、電機健保の被扶養者となっているご家族が就職したり、パートの収入が増えたりして、被扶養者でなくなるときには、すみやかに電機健保に届出をしてください。



年130万円
(月10万8,334円)を
超える収入がありませんか？

家族ならすべて被扶養者になれるのではなく、被扶養者の認定基準があります。認定基準を満たした場合に、被扶養者となることができます。

①被扶養者の範囲

主に被保険者の収入によって生活している3親等内の親族。配偶者・子・孫・父母・兄弟姉妹・祖父母・曾祖父母以外は、同一世帯であること。

②収入要件

- 同居している場合：年収130万円(60歳以上または障害年金受給権者は180万円)未満で、被保険者の収入の2分の1未満
- 別居している場合：年収130万円(60歳以上または障害年金受給権者は180万円)未満で、被保険者からの仕送り額より少ないこと

パート先で医療保険に
加入していませんか？

社会保険の適用拡大により、パートなどで働く方も、週20時間以上・賃金月額88,000円以上などの要件を満たすとパート先の医療保険の被保険者となります。その場合は、電機健保の被扶養者ではなくなりますので、すみやかに届けてください。



詳しくは
電機健保ホームページ
→健保のしくみ
→家族の加入について
をご覧ください。



被扶養者は保険料負担なしで、原則3割負担で医療を受けられるほか、さまざまなサービスを受けられます。本来は被扶養者でない方が被扶養者のままでいると、みなさんから納められた保険料を適切に支出することになってしまい、健保財政に影響があります。該当する場合は、すみやかに手続きをお願いいたします。

電機健保では年一回、被扶養者の資格確認の調査を行っています。お子さんの就職やパートの収入増、同居要件のある被扶養者の別居、仕送りの停止、75歳になったなど、被扶養者でなくなったときには、5日以内に電機健保に届け出て、保険証を返納してください。

お子さんの就職・パート収入増
引越し・仕送り停止
などがあれば届出を

*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(2階部分)

出張や外勤の多い社員も 健診を受けやすくし 社員の健康管理を 会社がサポート

保土ヶ谷電子販売株式会社

- 本 社
東京都中央区新富1-13-21
ヤマト第一ビル2F
- 従業員数 156名(パート・アルバイト含む)

健康管理の基本は 健診受診から

外勤が続く社員も多いので健診を受診しやすいうちに工夫しています。例えば、健診日と健診機関を第3希望まで提出してもらい、予約は総務部が行ったり、受診票と健診結果の送付先を職場か自宅で選んでもらったりしています。婦人健診も健康管理のために以前から推奨しています。朝礼時に、家族の健診受診についても呼びかけ、社員だけでなく家族の健康管理のサポートも行っています。

二次検査については、特に呼びかけはしていませんが、「社規に二次検査も必ず受けるように書いてありますので、受けるように呼びかけたい」と、山田さんは今後の課題を話されていました。

健康管理の二つに 特定保健指導の利用を

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24回は、当健保組合の勅使河原保健師が、加入事業所である保土ヶ谷電子販売株式会社を訪問し、総務部長の山田憲さん、次長の今井誠一さんにお話を伺いました。

保土ヶ谷電子販売(株)は昭和51年に創業。時計・事務用機器・健康機器等の専売代理店業務・卸販売を行っています。東京本社、相模原営業所&物流センターのほか、仙台・静岡・大阪・福岡に営業所があります。

特定健診の結果から特定保健指導の対象となる方の割合が組合平均と比べ高めです。営業職の方はスケジュール変更が多く保健指導の時間を取りづらいとの声もあるようです。一方、実際に保健指導を受けて体重管理に成功された社員もいるそうです。健康管理の一つの手段として、積極的な特定保健指導の活用を勧めました。「社員が高齢化していくのに伴い、健康管理はより大切になっていきますね」と今井さんは理解してくださいました。

受動喫煙を考えた 喫煙対策

また、国の制度で、特定健診・特定保健指導の実施率が低い健保組合には高齢者医療への支援金の加算が行われることを説明し、健保財政にもかかわることを伝えました。

本社の建物は全館禁煙で、喫煙はお昼休憩時間のみとしています。ライターなど喫煙具の商品も取り扱っていますが、喫煙による血管への影響から高血圧や動脈硬化の進行など身体への影響を考えると喫煙対策を実施しています。喫煙は本人だけでなく受動喫煙に

健保組合の 事業のご活用を

よる周囲への影響も大きく、職場仲間や家族の健康にも関係してくることを共有しました。組合でも喫煙対策を強化しており、禁煙プログラムや禁煙外来補助、ポスターの配布、特定保健指導での禁煙指導等を行っています。これらのご案内とともに、積極的な喫煙対策を勧めました。

健康に働ける環境づくりの参考に、「健康企業宣言」についてご案内し、チェックシートのご活用をご提案しました。最後に、電機健保の医療費や財政の状況を説明し、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した。



勅使河原保健師

健康管理の二つに保健指導を
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。

健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」活用術 Vol.1 (医療費明細編)

MY HEALTH WEBではご本人やご家族の方が、かかった病院の受診履歴を確認することができます。①医療機関名②受診年月③総医療費④自己負担額などを期間指定や医療機関指定でご覧になれます。

これは、例えば世帯で年間にどれぐらいの医療費がかかっているのか、行ったことのないような病院の受診履歴の有無などを確認することにより、ご自身の医

療費の抑制や、健保組合の医療費の適正化につながるなど、重要な役割を担っております。

MY HEALTH WEBは、この重要な情報をパソコンやスマートフォンからいつでも簡単にご覧になることができますので、この機会にぜひ、MY HEALTH WEBをご活用ください。

ご利用をお待ちしております。

がん検査に関連した説明をお願いします。

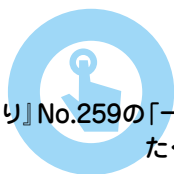
電機健保の各健診には以下のがん検査が含まれます。1年に1回は必ず健康診断を受診しましょう！

NEW

| | 対象者 | 肺がん検査 (胸部X線または ヘリカルCT) | 胃がん検査 (胃部X線または 胃内視鏡) | 大腸がん検査 (便潜血) | 乳がん検査 (超音波またはマンモ) | 子宮がん検査 (子宮頸部細胞診) | 前立腺がん 検査 (PSA検査) |
|-------------------|---------------------------|------------------------------|----------------------------|-----------------|----------------------|---------------------|------------------------|
| 定期健康診断 | 35歳未満 被保険者 | ● 胸部X線 | | | | | |
| 生活習慣病 | 35歳以上 被保険者 | ● 胸部X線 | ● | ● | | | |
| 人間ドック | 35歳以上 被保険者 被扶養者 | ● 胸部X線 | ● | ● | ● (女性のみ) | ● (女性のみ) | ● (50歳以上男性) |
| 婦人健診 巡回レディース健診 | 35歳以上 女性被保険者 女性被扶養者 | ● 胸部X線 | ● | ● | ● | ● | |
| 肺がん検診 | 40歳以上 被保険者 | ● ヘリカルCT | | | | | |

※ 健診機関によって、検査項目、検査方法は異なりますので、事前に確認をお願いします。

※ 前立腺がん検診 (PSA検査) は2019年4月から新規事業として実施します。



新しく始めたこと

『KENPOだより』No.259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。



- ☞ スポーツジムで水泳を始め、最近1.6km泳ぎます(ゆっくりだが)。
- ☞ 500円玉貯金。家族旅行資金のためにがんばってます。
- ☞ スーパーの懸賞への応募。あちこちスーパーを巡って運動にもなります。
- ☞ 車を安易に使わないで、できるだけ自分の足で歩いていくように心がけています。
- ☞ 甘酒を炊飯器で作り毎日コップ一杯飲むことです。
- ☞ 3歳の息子とミニ四駆を始めました。コースデビューし、年上のお兄さんたちの中で目を輝かせている姿を見て、

- 自分も楽しい時間を過ごせました。
- ☞ ヨガ。呼吸を意識して普段伸ばしていない体の部分を伸ばす、たった一時間ですが意外と難しいです。
- ☞ 30歳過ぎてお腹まわりが気になって、ライザップを始めました。思っていた通りきついですが半年後が楽しみ。
- ☞ 近所の人とのウォーキング。休みの日だけですが、なんとか続いています。
- ☞ 1日の中で達成したことを一言メモするようになった。
- ☞ 子供と一緒に縄とびを始めましたが、全然とべない自分に年を痛感!!
- ☞ ジョギング。帰宅してから運動しにい

- き、人と挨拶したり、その後の夕飯がとて美味しく、いいこと尽くし。
- ☞ 筋トレ。ムキムキになりたいので…
- ☞ 自転車通勤。全然運動してなかったので、みるみる体重が減りました。
- ☞ Pokemon GO。職場の人と仕事帰りや休日に楽しんでいます。
- ☞ iWatch購入後アクティビティアプリにより運動量チェック。
- ☞ 子供へのプレゼントで買ったトランポリンで運動！子供より大人が使ってるかも。
- ☞ よい言葉集め。集めたうえてできることを実践したいです。「天に星、地に花、人に愛」

ナンバークロス 難易度★★★★☆☆

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

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 |
| | | C | | | | |
| | | 6 | | | | D |
| 7 | 8 | | | | | |
| | | | 9 | | 10 | |
| | | | E | | | |
| 11 | | 12 | | | 13 | 14 |
| | | | | | | B |
| | | 15 | | 16 | | |
| | | A | | | | |
| 17 | | | | 18 | | |

答え

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| A | B | C | D | E |
| | | | | |

タテのカギ

- 秋の霧、春の呼び名は？
- ___ 激励。大きな声で強く励ますこと
- 川で河口に近い方
- 「アウト」の反対
- 竹から生まれ、月に帰る___ 姫
- 本につけたり、枕にかぶせたり
- ビジネスマンの仕事着
- 初対面の相手に___ 紹介
- この1枚にみんなで寄せ書き
- 本人が自分で書いたもの
- 紙製はサンドペーパー
- ___ と場合による

ヨコのカギ

- 仕事や作業などをスタートすること
- 桜の___ 予想を発表
- バイクに乗って仲間たちと遠出
- ヒーローは正義の___
- ロトは___ 選択式の宝くじ
- コンピューターグラフィックスの略
- 愛犬のおうち用に作ることも
- 新曲や新商品などがよく売れること
- 1日はエープリルフール
- 地球から月までの___ の平均は、約38万キロメートル

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①~⑨の必要事項を記載しお送りください。

【必要事項】

- ①解答 (2つのクイズのどちらかでOK)、
- ②氏名、③保険証の記号・番号、④勤務先の事業所名、⑤粗品送付用の住所、⑥郵便番号、⑦電話番号、⑧本誌および健保組合事業に対するご意見・ご要望、⑨一言アンケートの答え

送り先 【はがき】

〒113-8566 文京区湯島3-15-4
東京都電機健康保険組合『KENPOだより』係
【FAX】
03-3837-1195
※「KENPO だよりクイズ応募」あてと記載してください。

【メール】

kenpoquiz@tokyo-denki-kenpo.org

締切日 2019年4月30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、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「好きなスポーツ」を教えてください。次号にて掲載させていただきます(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 | 2 | 5 | 9 | 1 | 3 | 6 | 4 | 8 |
| 1 | 9 | 4 | 6 | 2 | 8 | 3 | 7 | 5 |
| 6 | 8 | 3 | 7 | 5 | 4 | 2 | 9 | 1 |
| 4 | 1 | 9 | 5 | 3 | 6 | 7 | 8 | 2 |
| 5 | 3 | 8 | 2 | 7 | 1 | 9 | 6 | 4 |
| 2 | 7 | 6 | 4 | 8 | 9 | 5 | 1 | 3 |
| 8 | 4 | 7 | 3 | 9 | 2 | 1 | 5 | 6 |
| 9 | 6 | 2 | 1 | 4 | 5 | 8 | 3 | 7 |
| 3 | 5 | 1 | 8 | 6 | 7 | 4 | 2 | 9 |

第259号正解 14

| | | | | | | |
|---|----|---|---|----|---|---|
| ハ | ゴ | イ | タ | | ト | ミ |
| ク | マ | | マ | ゴ | ノ | テ |
| サ | | キ | ゴ | ウ | | イ |
| イ | シ | ヤ | | カ | オ | |
| | キ | セ | キ | | ツ | エ |
| ハ | シ | | フ | ク | | フ |
| ト | ヤマ | | | ラク | | ダ |

第259号正解 オトシダマ

応募数 267

正解 264

不正解 3

●第259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
「はり・きゅう、あんまマッサージ」
についてのご質問にお答えします

医療給付課 飯田

Q

はり・きゅう、あんまマッサージって健康保険扱いなの？

A

はり・きゅうについては慢性病であって医師による適切な治療手段がないもので医師の同意のもとに行われた場合に、主として神経痛・リウマチ・頸腕症候群・五十肩・腰椎症・頸椎捻挫後遺症の6疾病が対象となります。

上記の疾病で同時に同疾病の治療を医療機関で行っている場合は対象外となります。

あんま・マッサージについては筋麻痺・関節拘縮等であって医療上マッサージを必要とする場合が対象となります。疲労回復・慰安・予防を目的とした施術は対象外となりますのでご注意ください。

Q

はり・きゅう、あんまマッサージの療養費の支払いはどうなるの？

A

はり・きゅう、あんまマッサージの施術を受けましたら、施術者に一旦全額お支払いいただきます。後日、療養費支給申請書と領収書をご提出いただくことにより、組合負担分の金額を申請者の口座へお振込みさせていただきます。

Q

はり・きゅう、あんまマッサージの療養費の申請はどうすればいいの？

A

はり・きゅう、あんまマッサージ用の療養費支給申請書にご記入いただき、領収書の原本と一緒に送りください。

申請書はご本人が記入するものと、施術者に記入していただくものが2枚あります。申請用紙は当組合ホームページより印刷することができますが、施術者が用意している申請書でもご利用いただけます。

また、初めての請求の際と医師の再同意をいただいているときは、同意書の添付もお願いいたします。



「療養費」については
電機健保のホームページ
「健保の給付▶立て替え払いをしたとき」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17弾



健康食&講習会(血糖編)・自然観賞ウォーキング

大好評企画！保養所を活用した『宿泊型健康教室』も第17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、『強羅グリーンハイツ』（神奈川県足柄下郡箱根町）で行います『健康教室(血糖編) & 自然観賞ウォーキング』についてご案内し、参加者を募集いたします。

6月の箱根湿生花園はニッコウキスゲ、ハマナス等の花々が咲き、1年で一番美しい時期を迎えます。花々を見ながらの散策ウォーキングを楽しみませんか？

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！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)。

■当日の主な日程

| | |
|--------------|-------------------------|
| 6月14日 (金) | 15:00 受付開始 |
| | 16:00 開会・健康教室(血糖編) |
| | 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 |
| 6月15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。 |
| | 8:00 朝食(健康食) |
| | 9:00 「箱根湿生花園」へ移動 ※希望者のみ |
| | 10:00 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>



ロビー▶



◀温泉大浴場(女性用)

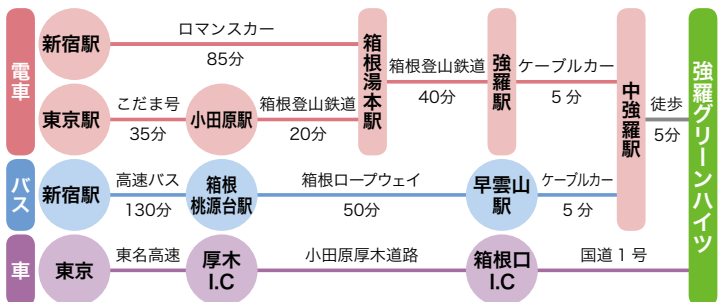
強羅グリーンハイツをご利用ください

| | | |
|-------------|--------|----------|
| 抽選申込 期 間 | 6月のご利用 | 4/1~4/15 |
| | 7月のご利用 | 5/7~5/15 |
| | 8月のご利用 | 6/3~6/14 |

- 住所：神奈川県足柄下郡箱根町強羅1300-172
- 施設概要：客室16室(和室12室・和洋室2室・洋室2室)、カラオケ室、食堂、ロビー、温泉大浴場【男湯・女湯・家族風呂(予約制)】、研修室(予約制)、駐車場
- 宿泊定員：50名
- 利用料金：被保険者・被扶養者4,000円 小学生3,000円 (1泊2食) 3歳~小学生未満1,000円 その他6,000円

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

交通DATA



募集案内

開催日時 2019年6月14日(金)～15日(土)

募集対象 当組合の被保険者および被扶養者

募集人員 1組4名様を上限として14組

*1名様でのお申し込みの場合、相部屋をお願いすることがあります。
*定員を超え次第、抽選となります。

*申込人数が5名未満の場合は、中止とします。

参加費用 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 2019年4月19日(金)まで

宿泊型健康教室【第15弾】報告

「心身共に充実した日々をめざして！」
～健康づくりの実践～



11月9日(金)～10日(土)にかけ宿泊型健康教室【第15弾】「健康食&講習会(血糖編)・美術観賞ウォーキングを開催しました。当日は12組26名の参加をいただきました。今回のテーマは「血糖」、自分で調整できる

身体づくりとして、有酸素運動+筋肉トレーニングによる消費効果が高まることを伝え、「歩行」「スクワット」を実践しました。講義では血糖値のメカニズムについて説明があり、食事の栄養バランスの整え方や、年代に応じた必要摂取カロリー、飲料水の糖分を計算してみたりと、すぐ実践できる内容となりました。

温泉卓球大会では大人から小学生まで参加してのトーナメント戦で盛り上がりました。

2日目は、彫刻の森美術館での美術鑑賞ウォーキング! 電車で参加された方は保養所からウォーキングが始まり、美術館までの道のりを約25分かけて歩き、入館後は、さらに広い庭園をグループ毎に彫刻を楽しみました。

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

2019年度 宿泊型健康教室
血糖&自然観賞ウォーキング 参加申込書

| 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) (氏) | (名) | 昭 平 | 年 月 日 | <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)</p> <p>1 職場 2 自宅</p> <hr/> <p>〒 -</p> <hr/> <p>ご連絡可能な電話番号(下記のいずれかを選択)</p> <p>1 携帯電話 2 職場 3 自宅</p> <hr/> <p>- -</p> |
| | 番号 | | | | (歳) 男・女 | |
| 同伴者 | 記号 | (フリガナ) (氏) | (名) | 昭 平 | 年 月 日 | |
| | 番号 | | | | (歳) 男・女 | |
| | 記号 | (フリガナ) (氏) | (名) | 昭 平 | 年 月 日 | |
| | 番号 | | | | (歳) 男・女 | |
| | 記号 | (フリガナ) (氏) | (名) | 昭 平 | 年 月 日 | |
| | 番号 | | | | (歳) 男・女 | |

I. 当日の来館手段についてお伺いします。
1 電車 2 車(台)

II. 1日目の「温泉卓球大会」について伺います。
1 参加(名) 2 不参加 ※自由参加です。

III. 2日目の「自然観賞ウォーキング」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(血糖編)」は、全員参加となります。

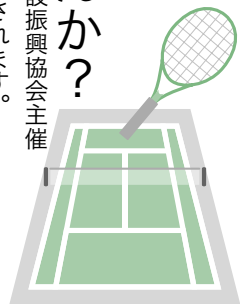
| | |
|---------|--------|
| キャンセル待ち | する・しない |
|---------|--------|

【健康全般に関して聞いてみたいことはありますか】

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、左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2019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

ダブルス一組につき3,000円
シングルスは一名につき1,500円

■申込方法

2019年4月2日(火) 午前9時より4月8日(月) 午後5時までに、電機健保総務課(電話03-38334172)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 | 2019年5月11日(土) | 大宮けんぼグラウンド 埼玉県さいたま市西区ニツ宮113-1 ※予備日 5月25日(土)、6月1日(土) |
| シングルス (ダブルス・シングルス共に準々決勝まで) | 2019年5月18日(土) | |
| ダブルス・シングルス (準決勝・決勝) | 2019年6月8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(初日のみ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

発信者番号は「通知設定」でおかけください。つながらない場合は、はじめに「186」をつけて上記専用ダイヤル番号におかけください。ご利用者の状況または相談内容により、相談の制限・停止をさせていただきます場合があります。

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 (2019年1月31日現在)

| 事業所名 | 変更後 | 変更前 |
|------------------|--------------|---------------|
| 株式会社 エック ス | 東京都千代田区神田須田町 | 東京都千代田区神田佐久間町 |
| 株式会社 塩 史 共 栄 | 東京都練馬区石神井台 | 東京都練馬区下石神井 |
| スターティアウィル 株式会社 | 千葉県千葉市中央区栄町 | 千葉県千葉市中央区新千葉 |
| 株式会社 玉 光 堂 | 東京都墨田区石原 | 東京都豊島区東池袋 |
| 株式会社 セガ・インタラクティブ | 東京都品川区西品川 | 東京都大田区羽田 |
| スズデン 株式会社 | 東京都港区芝浦 | 東京都文京区湯島 |
| 株式会社 ネクスト・エス | 東京都港区芝浦 | 東京都港区芝浦 |

●名称変更 (2019年1月31日現在)

| 事業所名 | 変更後 | 変更年月日 |
|-----------------|-----------------------|-----------|
| 株式会社 板 橋 開 発 | 株式会社 星 光 堂 | 2018.11.9 |
| シネックスジャパン 株式会社 | シネックスインフォテック 株式会社 | 2018.12.1 |
| シグニファイジャパン 合同会社 | フィリップスライティングジャパン 合同会社 | 2019.1.4 |

●削除事業所 (2019年1月31日現在)

| 事業所名 | 所在地 | 削除年月日 |
|---------------------|-------------|------------|
| 株式会社 スリーエス・ロジスティックス | 東京都豊島区東池袋 | 2018.6.16 |
| バイテックグリーンエナジー 株式会社 | 東京都品川区東品川 | 2018.10.1 |
| 株式会社 エス・エス・デー | 群馬県太田市新田早川町 | 2018.12.1 |
| 株式会社 板 橋 開 発 | 東京都豊島区東池袋 | 2018.12.16 |
| 株式会社 ノ バ ッ ク | 東京都千代田区岩本町 | 2018.12.29 |

●加入事業所 (2019年1月31日現在)

| 事業所名 | 所在地 | 適用年月日 |
|-----------------|------------|-----------|
| 日 伸 工 業 株 式 会 社 | 大阪府東大阪市渋川町 | 2018.12.1 |
| 株式会社 クリスタル 電 器 | 大阪府東大阪市俊徳町 | 2018.12.1 |



組合の状況

2019年1月31日現在

事業所数
774社

被保険者数
男 78,136名
女 24,619名
計 102,755名

被扶養者数
計 83,685名

平均標準報酬月額
男 412,388円
女 261,514円
計 376,240円

保険料調定額
(1月分保険料)
4,008,659,851円

6月になると線路沿いに1万株以上のあじさいが咲き、「あじさい電車」が楽しめます。ジグザグにゆっくりと登る箱根登山鉄道は、「乗り鉄」にも「撮り鉄」にもたまらない魅力あふれる登山鉄道です。強羅グリーンハイツへは、終点の強羅駅から箱根登山ケーブルカーに乗り換えて中強羅駅から歩いて5分。花の季節にぜひ起こしてください。



今月の表紙は、箱根の急勾配をスイッチバックで登っていく箱根登山鉄道としたれ桜です。とくに大平台駅近くはしだれ桜の名所で、電車の中からも春の景色を楽しめます。例年4月中旬には、駅にほど近い山神社で、「大平台春祭り」が開催され、山車やお神輿が町内を練り歩きます。

今月の表紙 保養所から行ける絶景 ●箱根登山鉄道と桜

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

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

●1月7日開始の「MY HEALTH WEB」、ご登録はお済みですか？ ご自身の健診や医療費の履歴、シネリック医薬品の差額情報が見られるほか、体重や歩数なども記録でき、利用するほどポイントが貯まります。旅行券や東京デイズ二日ゾートのペアチケットが当たるチャンス！ □グインしてお得な賞品をゲットしましょう。

●プロゴルファーの香妻琴乃さんと電機健保の鈴木理事長が対談しました(P4~5)。和やかな雰囲気の中、日本中を巡る長いシーズンを通して戦う体づくり、プレッシャーがかかったときの平常心の保ち方、今後への抱負について話が弾みました。パターに悩んだときには、香妻さんは頬に当たる風や足の裏で傾斜を「感じる」ことに集中し、頭で考えすぎないようになっているとのこと。技術とメンタル、どちらも成長著しい香妻さん、今後の活躍を応援しています。

「電機健保弘済会」をご利用ください

「常備薬セットと健康器具」等のご案内

株式会社サンメディカル

1 常備薬4点セット

第一三共 プレコール感冒カプセル 24カプセル×1
 ニチバン ケアリーヴ(Mサイズ) 22枚入×1
 第一三共 新マミオス胃腸薬 15包×1
 ライオン パファリンA 8錠×1



市価 3,019円

幹旋価格 1,000円

4 電子体温計(予測式)

シチズン CTE707
 検温時間約15秒
 先端がやわらかく曲がって
 脇にやさしくフィット
 前回値メモリー
 プザー付き・防水仕様



市価 オープン価格 幹旋価格 1,980円

7 クリーンデンタルF薬用歯みがきセット

第一三共
 歯槽膿漏・歯肉炎
 の予防

クリーンデンタルF50g×2
 デンタルケア歯ブラシ2本入り



市価 2,419円 幹旋価格 880円

2 常備薬5点セット

第一三共 新プレコールS顆粒 18包×1
 第一三共 ルルうがい薬a 25ml×1
 ニチバン ケアリーヴ(Mサイズ) 22枚入×1
 第一三共 新マミオス胃腸薬 15包×1
 ライオン パファリンA 8錠×1



市価 4,725円

幹旋価格 1,500円

5 手首式血圧計

シチズン CH650F
 大きな表示に見やすい文字
 簡単に血圧管理ができる
 ハードカフで巻き付け簡単
 収納ケース・ポーチ付き



市価 オープン価格 幹旋価格 3,300円

8 金の青汁 25種野菜

日本薬健 3.5g×30パック
 九州産大麦若葉に
 加え25種の純国
 産野菜使用
 「乳酸菌」×「活性
 化酵素」配合

健康補助
 食品



市価 オープン価格 幹旋価格 1,400円

3 リゲインS

第一三共
 肉体疲労の栄養補給・滋養強壮に
 「タウリン」3000mg配合
 「リパオール」「ピオタミン」配合
 の栄養ドリンク

100ml×50本
指定医薬部外品

市価 10,800円

幹旋価格 5,500円

6 音波式電動歯ブラシ メディクリーン

オムロン HT-B908-W
 オムロン独自の「マルチアク
 ション」と専用ブラシで、
 いつでも効果的に歯垢除去
 コンパクトで持ち運びに
 便利な専用ケース付き



市価 10,800円 幹旋価格 7,500円

9 健康きりり 海洋の力DHA&EPA

明治 105粒
 機能性表示
 食品

中性脂肪を
 低下させる
 DHA…720mg
 EPA…140mg
 1日7粒が目安



市価 2,138円 幹旋価格 1,580円

| NO | メーカー | 品名・規格 | 定価(税込) | 幹旋価格(税込) | 個数 | 金額 |
|---------------------------|----------|--------------------|--------------|----------|--------|----|
| 1 | 第一三共・その他 | 常備薬4点セット | 4点 | 3,019円 | 1,000円 | |
| 2 | 第一三共・その他 | 常備薬5点セット | 5点 | 4,725円 | 1,500円 | |
| 3 | 第一三共 | リゲインS | 100ml×50本 | 10,800円 | 5,500円 | |
| 4 | シチズン | 電子体温計(予測式) | CTE707 | オープン | 1,980円 | |
| 5 | シチズン | 手首式血圧計 | CH650F | オープン | 3,300円 | |
| 6 | オムロン | 音波式電動歯ブラシ | HT-B908-W | 10,800円 | 7,500円 | |
| 7 | 第一三共 | クリーンデンタルF薬用歯みがきセット | 50g×2 歯ブラシ×2 | 2,419円 | 880円 | |
| 8 | 日本薬健 | 金の青汁25種野菜 | 3.5g×30パック | オープン | 1,400円 | |
| 9 | 明治 | 健康きりり海洋の力DHA&EPA | 105粒 | 2,138円 | 1,580円 | |
| 送料、5,000円以上は無料 5,000円未満有料 | | | | 600円 | | |
| | | | | | | 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 03-3864-8398

● NO.3はケース単位でのご注文となります。

● 申込締切日 平成31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 納品時に同梱の振込用紙にて、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 03-3864-6221

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。