

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  
でんきゅーくん

だより

Summer | No.261

●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 **ブルゾンちえみさん**

サポートしています!健康企業宣言 **日美商事株式会社**

事業所を訪ねて **千代田電子機器株式会社**

大人のラジオ体操で全身イキイキ

保養所 de リフレッシュ **洛北荘**



保養所から行ける絶景

→写真の解説はP31へ

## 1 紹介状なしの大病院受診は 5,000円以上の追加負担に



「心配だから大きい病院で…」といきなり大病院を受診すると、5,000円以上の特別料金(全額自己負担)がかかります。大病院は難しい病気や重症患者を診るところですので、紹介状なしで大病院を受診するのはやめましょう。

### ● まずはかかりつけ医へ ●

自宅近くにかかりつけ医をもち、健康の不安があればまず診てもらいましょう。かかりつけ医は、必要に応じて適切な専門病院に紹介状を書いてくれ、紹介状には健康保険が使えます(3割負担で750円)。かかりつけ医を決めておくと、あなたの受診記録が蓄積されて適切な治療が受けやすくなります。

## 2 病院を変えるたびに初診料がかかります

「はしご受診」をご存じですか？ あちこち病院を変えるたびに、初診料(2,820円+機能強化加算800円)がかかります。再診料なら720円です。同じような検査や薬の処方が重なり、医療費だけでなく体にも負担になってしまいます。

### 3つの診療所に行った場合

**10,860円**(初診料3,620円×3)+検査費(3回分)など

3カ所  
はしご受診で  
2倍に!

### 同じ診療所に3回行った場合

**5,060円**(初診料3,620円+再診料720円×2)+検査費(1回分)など

## 3 診療時間外にかかる割増料金

仕事が忙しくて平日や日中に病院に行けない、といった理由で、時間外や休日、深夜に病院にかかる、高額な割増料金がかかります。緊急の場合以外は、診療時間内に受診しましょう。

### 平日23時過ぎに病院に行った場合

**8,420円**  
(初診料3,620円+深夜加算4,800円)+薬代など



### 土曜日11時に病院に行った場合

**3,620円**(初診料3,620円)+薬代など  
※土曜日の8~12時の診療時間内は平日・日中と同じ扱い。

深夜加算は  
**4,800円!**

病院にかかる時、  
覚えておかないと不要な出費を  
してしまうことがあります。  
賢く、損をしない受診をしましょう。

# 賢い受診の方法

覚えて損なし!

①の追加料金は全額自己負担です。

②③は健康保険が適用され、自己負担は原則3割です。

# 「い・な・か・も・ち」で 情報を見極めよう

健康意識の高まりのなか、健康情報も大量に入手することができます。しかし、自分や家族の健康を守るためには、健康情報を正しく選び、理解し、評価し、活用する力「ヘルスリテラシー」が求められます。

ヘルスリテラシーを高めるためにまず身につけたいのが、信頼できる健康情報を見極める力です。情報源として多くの人がインターネットを利用していますが、公的機関の情報も、個人の意見や商品の宣伝も区別なく表示されたり、検索結果の上位には広告が上位にくるよう操作されたものもあります。

「い・な・か・も・ち」※を覚えて信頼できる情報を見極める力をつけましょう。情報源が本の場合にも使えます。

※「い・な・か・も・ち」を入れ替えた「か・ち・も・な・い(情報は確認しないと価値もない)」という覚え方もあります。

ネットでラクにやせると評判のサプリメントを飲んでるけど、効果が感じられない



その情報に科学的根拠があった？

離乳食は1歳からってネットのQ&Aサイトにあったから、まだいいよね。



Q&Aサイトを鵜呑みにするのはキケン

ヘルスリテラシー

健康情報を正しく選び活用する力

信頼できる健康情報を見極めていますか？

## 健康情報は「い・な・か・も・ち」で確認

### いつの情報か？

インターネットの場合、記事の作成日や更新日、本なら出版年を確認する。

健康や医療の情報は日々更新され、昔の常識が今の非常識になっていることもあるため、新しい情報か確認する。

### なんのために書かれたのか？

宣伝の場合もあるため、ホームページの運営目的や本の前書きなどを確認する。

#### 信頼できるサイトや元ネタ

- 厚生労働省や国立健康・栄養研究所などの公的機関、大学などの学術研究機関(ドメイン名が「go.jp」と「ac.jp」)
- 高血圧学会や日本小児科学会などの学術団体

### かいた人はだれか？

ホームページ運営者や筆者が記されているか、記されている場合も専門分野や所属学会、経歴などで情報の専門家かどうか確認する。本は筆者を確認する。

#### 不確かな情報が多いサイト

- Q&Aサイトやまとめサイト

### もとネタ(根拠)はなにか？

書かれた情報の根拠が、出典や参考文献として記事中にあるか確認する。

### ちがう情報と比べたか？

書いた人や元ネタが信頼できるかわからない場合は、別のホームページや本など複数の情報源と見比べる。ほかでも同じような情報があれば信頼度が増す。

わからないことを相談できるかかりつけの医師や薬剤師をもっておくのもおすすめ。

今、私たちは、あらゆる情報を簡単かつ大量に入手することができます。しかし、それらの情報には不確実な情報もあるため、情報を入手する以上に情報を見極める力が求められます。

監修：聖路加国際大学 看護情報学教授 中山和弘

出典：聖路加国際大学 ヘルスリテラシー学習用eラーニング教材

# みなさんを楽しませるには、まず自分が ワクワクすることが大事だと思います

お笑いタレントのかたわら話題のドラマに出演、女優としても活躍するブルゾンちえみさん。その彼女が、女性4人が演じる芝居で舞台上に初挑戦するという。新たなチャレンジにかける思い、平成30年7月豪雨でのボランティア活動など、近況を語ってもらった。



## タレント **ブルゾンちえみ**さん



『フローズン・ビーチ』  
演劇界の旗手ケラリーノ・サンドロヴィッチが1998年に劇団ナイロン100°Cに書き下ろした戯曲を、鈴木裕美が演出。4人の女性たちの間で起る愛憎渦巻く人間模様を描く。出演はブルゾンちえみ、鈴木杏、朝倉あき、シルビア・クラブ  
7/31～8/11 シアター・クリエ 地方公演あり  
<https://www.keracross.com/>



### プロフィール

#### ブルゾンちえみ (ぶるぞんちえみ)

1990年岡山県生まれ。キャリアウーマンネタで『35億』のフレーズが流行語大賞のベスト10に選ばれる。

『人は見た目が100パーセント』、『サバイバル・ウェディング』など話題のドラマでも活躍。『行列のできる法律相談所』『ヒルナンデス!』(ともに日本テレビ系)でレギュラーを務める。



## 箱根旧街道 (神奈川県箱根町)



関所を出発して杉並木の石畳を歩き、甘酒茶屋でゴールする、江戸時代の気分を味わうコースをご紹介します。晴れていれば、富士山が見えるかも。

### ○箱根関所

完全に復元された箱根関所は、国指定史跡となっており、人形が置かれ江戸時代の関所の役割などがリアルに学べます。



### ○箱根旧街道

江戸時代の雰囲気味わえる石畳の道。「箱根八里」で知られる天下の難所です。芦ノ湖畔から畑宿までの間が保存整備され、趣深い散策路となっています。木に覆われているので、夏も涼しく感じられます。

### ○甘酒茶屋

江戸時代そのままの雰囲気を残す茶屋で、甘酒や力餅、夏にはかき氷が楽しめます。



- 所在地 神奈川県足柄下郡箱根町
- 箱根関所 <http://hakonesekisyo.jp/>  
観覧料金：大人500円 小人250円  
箱根フリーバス等割引あり。土日祝日は小中学生無料
- 甘酒茶屋 <http://www.amasake-chaya.jp/>  
営業時間：7:00～17:30 年中無休

「お芝居を観るのが大好きでよく劇場に行きます。私もいつか舞台上で演じてみたいとは思ってましたが、まさかその機会がこんなに早く、しかもとても贅沢な形で実現するなんて!!」と、初舞台を前に心のドキドキを語るブルゾンちえみさん。

それもそのはず、ブルゾンさんが初舞台を踏むのは21年前に初演され、岸田國士戯曲賞を受賞したケラリリーノ・サンドロヴィッチの劇団の名作『フローズン・ビーチ』。4人の女性だけで演じるスリリングな愛憎劇、しかも彼女が演じる市子は、さまざまな事件を起こして周りの人間を振りまわすエキセントリックな女性で、かなりの難役なのだ。

「嫌なことはイヤといえればいい、きらいなもの燃やしちやえばいい! 市子はそんなふうに周囲の空気をまったく読まない女性で、私とはほど遠いキャラだな〜と思ってました。ところが台本の読み合わせをしていると、そつえば、クラスの女子にいたずらして、『もう、やめてよー(笑)』といわれるのが楽しかったなとか、幼いころの感情がよみがえってきたんです。子どもって、大人のように相手との距離感とかを考えずに、本能のまま行動するじゃないですか。市子も常識とか距離感にとらわれず、本能で生きている、そう考えると彼女のことを理解できる気がして」

仕事や人間関係でつらいことがあっても言葉にできない、「そつやつてガマンを重ねている方が、市子の姿を観てスカツとしていただけたら」とブルゾンさん。話題のドラマにも起用され、女優としての評価も高い。今後、お笑いタレントと役者の仕事をどう両立していくのか。

「どんな形であれ、エンターテインメントでみなさんを楽しませる人間になりたい、そう思っつて芸能界に入りました。だから肩書はタレントでも女優でも、何でもいいと思っつてます。大事なのは、自分が楽しいワクワクする!と心から思えることをやり続けること。だって私自身がワクワクし

ていなかったら、観る人に楽しい、愉快だと思っつただけじゃないね」

平成30年7月豪雨で岡山県の実家が浸水被害を受け、多忙な中、ボランティアとして被災地に駆けつけたブルゾンさん。現地の状況をSNSでルポ、その行動力と的確な情報発信が話題を集めた。

「想像していたのと、現地で見聞きすることは全然違っつてました。みなさん大変な思いをされたのに、悲しみは胸に秘めて、『がんばつてやらなきゃね!』と、すこく前向きに行動されている。応援に行つた私の方が逆にエネルギーをいただきました。自分が行つても足手まといでは?とか、いろんな理由があつてボランティアをためらう人がいると聞きます。でも被災した現場ではとにかく人手が足りないし、必ず役に立てる場所がありますから。応援したいという気持ちがある方は、ぜひ行動してほしいです」

舞台上、お笑いに、多忙な日々



初めての舞台上、本能のままに生きる女性を演じるのが楽しみです!

が続く。健康管理はどうしているのか?

「体は丈夫なんですけど、ストレスで体調を悪くしてしまうことがあつて。心と体のバランスが大事ですね。リフレクシュのコースは朝のジョギングで、今日も午前中から始まる仕事の前に早起きして走つてきました。30分5kmくらいのペースで、音楽などは流さず無心になって走ります。すると心はスツキリ!体も軽くなり、1日を気持ちよく過ごせるんです。できれば2日に1回くらい走りたいので、地方公演にもシューズとウェアを持っつていこうかな(笑)」

同送のプール券で**おトク**に!2019年度 **日帰りプール施設****20施設**

プール施設名	所在地	プール券利用対象期間
シャトレゼ ガトーキングダムサッポロ (プール・スパ)	北海道札幌市	7/1 ~ 8/31
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	7/6 ~ 9/8
東武動物公園 (プール)	埼玉県南埼玉郡宮代町	7/7 ~ 9/8 (7/8 ~ 7/12・7/16 ~ 7/19・9/2 ~ 9/6は休業)
稲毛海浜公園プール	千葉県千葉市	7/13 ~ 9/1
としまえん (プール)	東京都練馬区	6/29 ~ 9/8 (7/1 ~ 7/5・7/8 ~ 7/12・9/2 ~ 9/6はプール休業)
よみうりランド プールWAI	東京都稲城市	6/29 ~ 9/16
国営昭和記念公園 レインボープール	東京都立川市	7/13 ~ 9/1 (7/16 ~ 7/19は休業)
東京サマーランド (プール)	東京都あきる野市	6/29 ~ 9/30
こどもの国 屋外プール	神奈川県横浜市	7/13 ~ 9/1 (7/16 ~ 7/19はプール閉場・8/14を除く水曜日は休園日)
大磯ロングビーチ	神奈川県中郡大磯町	7/6 ~ 9/16
芝政ワールド (プール)	福井県坂井市	6/29 ~ 9/23
ラグーナテンボス ラグナシア (プール)	愛知県蒲郡市	6/29 ~ 9/24
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	6/29 ~ 9/30
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	6/29 ~ 9/8
スパワールド 世界の温泉 (プール・スパ)	大阪市浪速区	7/1 ~ 9/30
リゾ鳴尾浜 (プール)	兵庫県西宮市	6/29 ~ 8/31
ちゅーびープール	広島県廿日市市	7/13 ~ 9/1
海の中道海浜公園 サンシャインプール	福岡県福岡市	7/13 ~ 9/1 (7/16 ~ 7/19は休園)
芦屋海浜公園 アクアシア (プール)	福岡県遠賀郡芦屋町	7/11 ~ 9/1



## 夏の思い出にぜひご利用ください

2019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。今回は700以上ある契約施設の中から、2018年度より契約を開始した東横 INN、東急ホテルズから夏にオススメの施設を一部ご紹介します。両ホテルとも全国展開であり、利便性のよさから、ご旅行の観光拠点にバッチリです。当組合ホームページより各グループホテルホームページへお進みいただき、ぜひご覧ください。

このほか、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)

1人1泊  
3,000円の  
補助あり

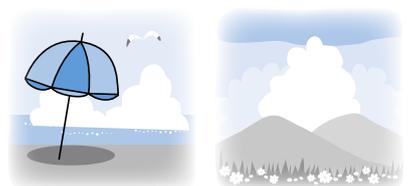


## 東横 INN

県名	施設名	所在地	電話番号
静岡県	東横 INN 富士山沼津駅北口1	静岡県沼津市高島町21-4	055-924-1045
静岡県	東横 INN 富士山沼津駅北口2	静岡県沼津市高島町13-3	055-926-1044
宮崎県	東横 INN 宮崎駅前	宮崎県宮崎市老松2-2-31	0985-32-1045

## 東急ホテルズ

県名	施設名	所在地	電話番号
福島県	裏磐梯グランドホテル東急ホテル	福島県耶麻郡北塩原村松原荒砂沢山	0241-32-3200
長野県	白馬 東急ホテル	長野県北安曇郡白馬村大字北城4688	0261-72-3001
長野県	蓼科 東急ホテル	長野県茅野市北山字鹿山4026-2	0266-69-3109
沖縄県	宮古島 東急ホテル&リゾート	沖縄県宮古島市下地字与那覇914	0980-76-2109



## 法人会員制倶楽部 ラフォーレ倶楽部よりご案内

## SUMMER SMART BBQ

本格BBQをスマートにエンジョイ。みんなでワイワイ、美しい景色とともに心に残る思い出を。

期間 7/13・14・20・27~8/24泊

ホテル ホテルラフォーレ修善寺

内容 1泊2食付

料金 大人 **11,300円~** お子様 **7,500円~**

\*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(プフェの場合、4歳~小学生)の方が対象です。\*写真はイメージです。



## 1泊2食サマーブッフェプラン

ご夕食のバイキングでは、高原野菜をふんだんに使用したお料理や大人気のお寿司・天麩羅・お肉・デザートなどが食べ放題!

期間 7/20~8/25泊 ホテル ラフォーレ那須

内容 1泊2食付・ソフトドリンク飲み放題付

料金 大人 **11,300円~**

お子様 **7,500円~**



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/](http://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!





電話で気軽に相談できます \\ プライバシー厳守! \\

専用  
ダイヤル

0120-196-381

無料

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く場合があります。

●音声ガイドに従って 1 ~ 5 をお選びください

1	<b>電話健康相談</b> ●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。 ●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」 <a href="https://familycare.sociohealth.co.jp/">https://familycare.sociohealth.co.jp/</a> 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	メンタルヘルスカウンセリング <b>面接カウンセリング</b> 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	<b>電話カウンセリング</b> ●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分程度が目安です。
4	<b>電話カウンセリング予約</b> 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	<b>ベストドクターズ®・サービス</b> ●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 <b>広義のがん</b> （良性脳腫瘍を含む）、② <b>心臓疾患</b> 、③ <b>脳疾患</b> 、④ <b>肝臓病</b> 、⑤ <b>眼科疾患</b> （レーシックを除く）、⑥ <b>整形外科疾患</b> 、⑦ <b>婦人科疾患</b> （不妊治療を除く）、⑧ <b>膠原病</b> 、⑨ <b>難病の一部</b> （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。

無料

歯科健診

歯科健診センター

2019年度からの  
新しい事業です

ご自分で下記よりお申し込みいただけます。

むし歯や歯周病の**早期発見**のためにご利用ください。

健診コース

所要  
15分

ご自分にあった内容を選べます

- ① 一般歯科健診
  - ② 歯科矯正相談
  - ③ 審美歯科相談
  - ④ インプラント治療相談
- (①～④のうち選択可)

お申し込み方法

歯科健診センターへ

WEB

<https://www.ee-kenshin.com>

携帯サイト

<https://www.ee-kenshin.com/i/>



対象者

被保険者

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12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。

無料で  
健康を取り戻す  
チャンス!



## 特定保健指導

40歳以上の方、ご家族の方も  
参加してください

40歳以上の被保険者・被扶養者（ご家族）を対象に、  
健診の結果からメタボ予備群と見込まれる方に、  
保健師等の医療職がサポートして生活改善を目指すサービスです。

### 病気の芽を摘み、重症化を防ぐのが特定保健指導です

血圧や血糖などの異常がそれほどではなくても、リスクがいくつか重なると心疾患など重大な病気になる確率が高くなります。特定健診の結果、腹囲・BMI・血圧・血糖・脂質・喫煙のリスクが重なっている方を対象に、保健師・管理栄養士等の専門職が、1人ひとりの体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。

高血圧は  
こわいですよね  
いい機会だから  
がんばって  
みようかな



体重を落とせば  
血圧も下がりますよ  
半年で3キロ減量  
してみませんか？

### 電機健保では3つの受け方があります

#### (1) 健診当日もしくは健診受診医療機関での保健指導

- 春日クリニック（東京都文京区小石川1-12-16）
- せんだい総合健診クリニック（宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1 仙台トラストタワー 4F）
- 相模原総合健診センター（神奈川県相模原市中央区淵野辺3-2-8）
- みなとみらいメディカルスクエア（神奈川県横浜市西区みなとみらい3-6-3 MMパークビル2F）
- 横浜総合健診センター（神奈川県横浜市神奈川区金港町3-1 コンカード横浜20F）
- 宇都宮記念病院総合健診センター（栃木県宇都宮市大通り1-3-16）
- 荘内地区健康管理センター（山形県鶴岡市馬場町1-45）
- 巡回レディース健診受診の方も健診会場にて特定保健指導が受けられるようになりました！

#### (2) 東振協による保健指導

(1) 以外の医療機関を受診された方は、(一社) 東京都総合組合保健施設振興協会（東振協）への委託により実施します。ご加入の事業所へ特定保健指導対象者一覧表と特定保健指導実施申込書をお送りしますので、事業所を通じてお申し込み、ご参加ください。1事業所に2名以上被保険者の対象者がいる場合には、保健師が事業所に出向いて保健指導を行います。

#### (3) 当組合保健師による保健指導

健康企業宣言をしている事業所と、特定保健指導実施率向上に向けて電機健保が選択した事業所を対象として、電機健保の保健師が保健指導を行います。

### 特定保健指導の実施率が低いのが電機健保の課題です！ 実施率が低いと保険料UPにつながるかもしれません

特定健診・特定保健指導の実施率が低い健保組合には、後期高齢者支援金の負担を最大で10%加算するしくみが導入されています。支援金が増えると、健康保険料を引き上げなければならなくなります。とくに被扶養者（ご家族）のみなさん、健診・保健指導に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。



# 「健康経営優良法人2019」認定。STEP2には時間をかけてじっくり取り組んでいきます



## 日美商事株式会社

本社  
東京都中央区日本橋茅場町  
2-3-6 宗和ビル6F  
従業員数  
25名(2017年5月現在)  
事業内容  
電線ケーブルと化成品諸材料の専門商社  
創立：1938年

『KENPOだより』No.253、No.256でご紹介した日美商事(株)が、経済産業省の「健康経営優良法人2019」に認定されました。さらに健康企業宣言・金の認定の取得を目指して、STEP2に挑戦中です。再々登場となりますが、同社の岡常務取締役にお話を伺いました。

### 「健康経営優良法人2019」認定のポイントとは？

「健康優良企業 銀の認定」を取得した後、経済産業省の「健康経営優良法人2019」の中小規模法人部門に申請しました。申請前に東京商工会議所のセミナーに参加して認定されるにはどうしたらよいかを学び、実際に申請書類もチェックしてもらって「ここはもっと強調したほうがよい」とか「より具体的な内容がわかる資料の添付を」などとアドバイスを受けました。取り組みの内容自体は「銀の認定」とあまり変わりませんが、申請書類の書き方や見せ方を工夫したことが認定につながったのかもしれない。

### 「金の認定」に挑戦中ですが、STEP1とSTEP2の取り組みに差を感じていますか？

この差はとて大きいと感じています。STEP1はスタートラインで、健康によい環境づくりに取り組んでいけば取得できます。健康経営優良法人も同じです。しかし、STEP2は「実績」が求められます。健診の受診率だけでなく有見の改善率、有給休暇の取得率など、あわててやっても難しく、費用がかかるものもありますので、じっくりと腰を据えて取り組んでいきたいと思えます。

何が何でも金の認定を取得する、というのではなく、取り組みを通じて知らないうちに社員が健康になればいい、と考えています。

### 「社員を巻き込むのが難しい」と以前おっしゃっていましたが…

社員全体で取り組むために、各部から「健康管理委員」を出してもらい、毎月会議を開いて意見を出してもらうようにしました。委員には「健康経営アドバイザー」の資格取得を義務づけています。また、環境経営にも

## 日美商事株式会社



▲ストレッチ方法を壁に掲示

取り組んでいるため「環境委員」も各部から選出してもらい、エコ検定の取得を義務づけています。

毎週月曜日の朝礼時にラジオ体操をしていましたが、最近はストレッチを行っています。商工会議所から指導者を一度招き、それ以後は自分たちで行い、ストレッチの仕方を壁に掲示しています。また、仕事上のおつきあいがある縁で、10月に行われる東北・みやぎ復興馬拉ソンに4〜5名の若手社員がエントリーしており、交通費やエントリー費は会社が負担しています。

### 銀の認定と健康経営優良法人取得のメリットを感じますか？

昨年8月に2名の営業職員を募集したところ、100名を超える応募が集まりました。「社員を大切にする会社だと安心できた」とのことで、スポーツ好きの20代2名を採用できました。また、社員の名刺に健康経営優良法人2019のロゴを印刷しています。

今後も電機健保や商工会議所、保険会社などのセミナー等を活用して認証制度への取り組みを継続し、社員が健康を維持して業績につながる健康経営を推進していきたいと考えています。

## 「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づ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	<b>18,000円</b>	<b>16,200円</b>

月1,800円もおトク!

### 保険料率のちがい



### ● 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	<b>25,000円</b>	<b>22,500円</b>

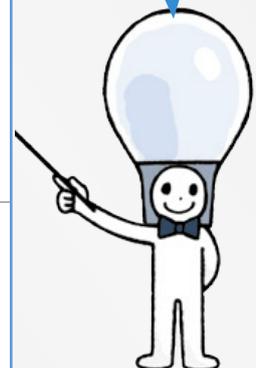
ボーナス時も  
2,500円おトク!

## 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） ⑨無料歯科健診 ③…男性50歳以上は前立腺がん検査追加 ③⑥⑦⑧…女性は乳がん・子宮がん検査追加
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） ①…男性50歳以上は前立腺がん検査追加 ①②③④…女性は乳がん・子宮がん検査追加

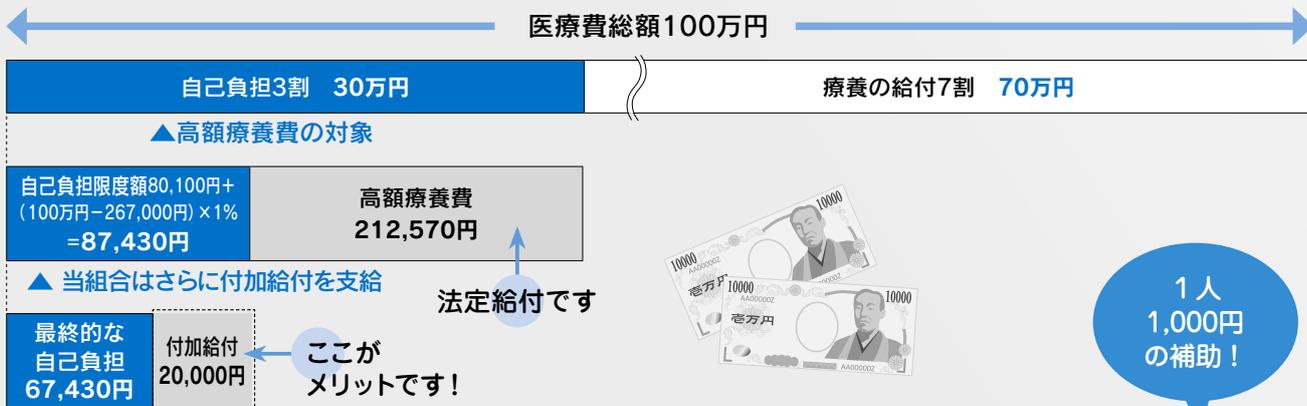
今年から  
前立腺がん検査と  
無料歯科健診が  
追加に!



### メリット3 2万円の付加給付がある

医療費が高額になったときは、ご請求により「自己負担限度額」を超えた額が、法律により電機健保から支給されますが、さらに電機健保では、独自に2万円を付加給付として支給します。

【計算例】1カ月の医療費が100万円かかった場合（標準報酬月額が28万～50万円の場合）



### メリット4 インフルエンザ予防接種の補助がある

インフルエンザ予防接種は、健康保険が適用されないため全額自費となりますが、電機健保では被保険者・被扶養者1人につき1,000円の補助金を支給しています。これも、協会けんぽにはないメリットです。



### メリット5 保養所が格安で利用できます

電機健保は、強羅・湯河原・京都に直営保養所を保有しています。ご加入のみなさまは、1泊2食付4,000～6,000円という割安価格で宿泊することができます。保養所では「宿泊型健康教室」や「宿泊体験型イベント」も実施していますので、ぜひお気軽にご参加ください(P28参照)。また契約保養所も全国に多数あり、海外保養所(ハワイ)も利用できます。



### メリット6 家庭薬のあっせんがある

年2回、1,000円の補助つきで、家庭薬のあっせん販売を行っています。「ポイントGetキャンペーン」に参加すると、最大で3,000円分が無料になります。

もれなく  
1,000円の  
補助つき



歯ブラシや  
マスクも  
あります

### メリット7 パーソナルな健康サイトが使える

健診結果や医療費が確認できてポイントも貯まる「MY HEALTH WEB」をご利用いただけます。まだ登録していない方、すぐにご登録してください!



このほかにも、電機健保ならではの健康づくり事業があります。詳しくはホームページをご覧ください。

<http://www.denkikenpo.or.jp/>



2019年度

# 各種健診のご案内



**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

性別	年齢区分	健診名称
男性	34歳以下	① 定期健康診断
	35～49歳	② 生活習慣病健診
		③ 人間ドック
	50歳以上	② 生活習慣病健診
		③ 人間ドック (前立腺がん検査含む)
	女性	34歳以下
35歳以上		② 生活習慣病健診
		⑤ 婦人健診

いづれか1つを選択

いづれか1つを選択

いづれか1つを選択

## 被扶養者の方

性別	年齢区分	健診名称
男性	34歳以下	健診の補助はありません。
	35～39歳	③ 人間ドック
	40～49歳	③ 人間ドック
		④ 家族健診
	50歳以上	③ 人間ドック (前立腺がん検査含む)
		④ 家族健診
女性	34歳以下	健診の補助はありません。
	35～39歳	③ 人間ドック (子宮がん検査・乳がん検査含む)
		⑤ 婦人健診
	40歳以上	③ 人間ドック (子宮がん検査・乳がん検査含む)
		④ 家族健診
⑤ 婦人健診		

いづれか1つを選択

いづれか1つを選択

いづれか1つを選択

いづれか1つを選択

※2019年度より50歳以上男性の人間ドックに前立腺がん検査(PSA検査)を追加しました。

## 2019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	<b>無料</b>
		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	<b>無料</b> (※平成30年度～)
		巡回婦人健診	4月～7月・10月～1月	<b>無料</b>
		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	<b>無料</b>
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。

[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

キ  
リ  
ト  
リ  
線

## 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2019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。  
A: 下記応募用紙に記入後FAXもしくは郵送。

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)	2019年4月～2019年9月	2019年10月11日(金)
下半期(2回目)	2019年10月～2020年3月	2020年4月10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

被扶養者の方の2019年度健診については、  
同封の別冊(小冊子)で詳しくご案内しておりますのでぜひご覧ください。

## 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、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		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。

# 疲れて肩がこって整骨院でマッサージ…、 それ、保険証は使えません

「各種保険取扱」と表示されている接骨院・整骨院でも、保険証を使えるのは、外傷性が明らかな骨折やねんざなどに限られます。接骨院・整骨院は病院・診療所とは異なりますので、ルールをご理解ください。



## 接骨院・整骨院で保険証が使えるケース

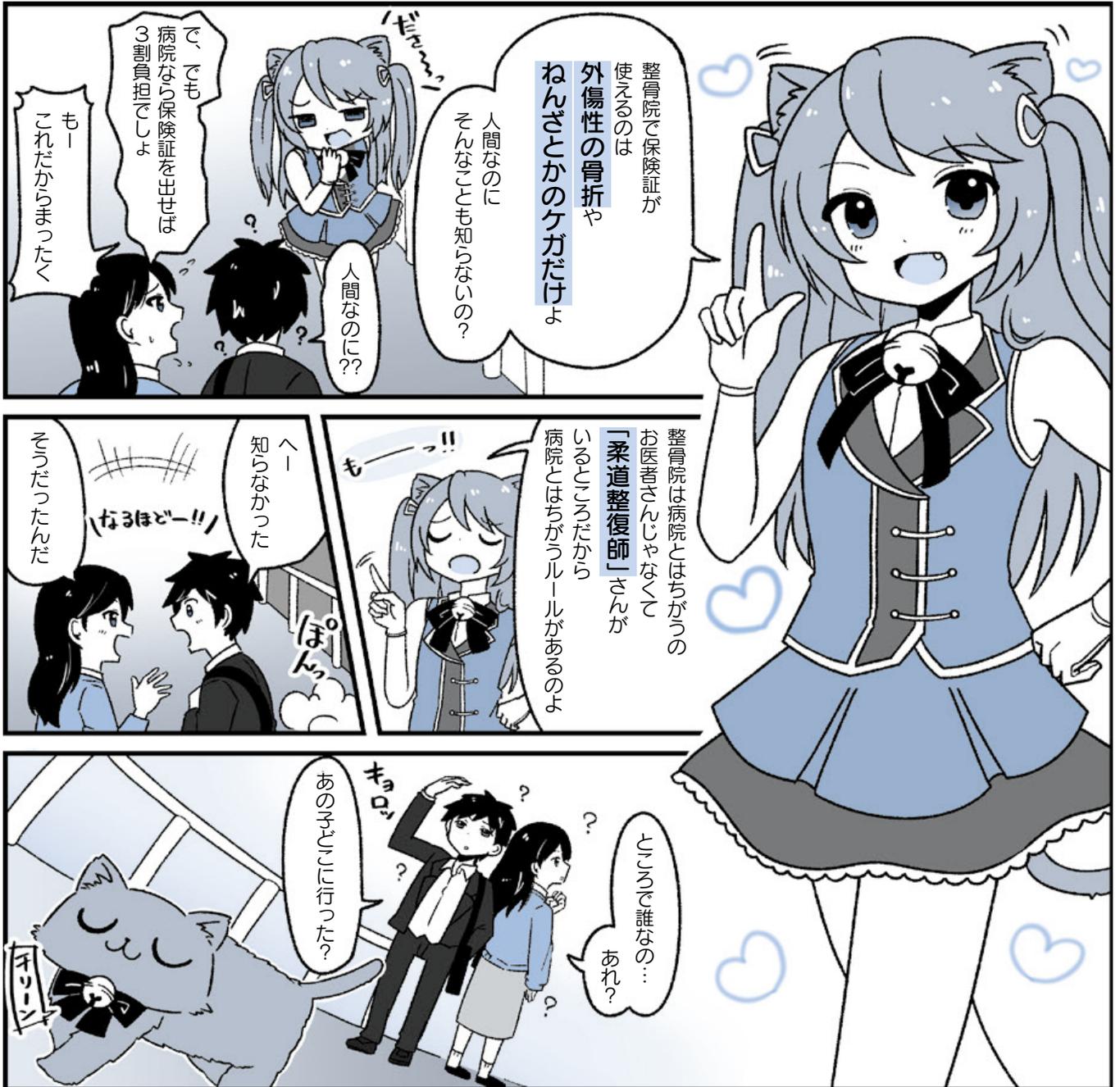
外傷性が明らかな骨折、脱臼、打撲、ねんざ、挫傷（肉離れ等）に限ります。なお、骨折と脱臼は、応急手当の場合を除き医師の同意が必要です。いずれの負傷も、損傷の状態が慢性に至っていないものが対象です。

施術を受ける際に、いつ、どこで、どのように負傷したかを、きちんと伝えてください。

## 接骨院・整骨院で保険証が使えないケース

以下のような場合は保険証を使えません。全額自己負担で施術を受けてください。

- ×日常生活での疲れによる肩こりのため、整骨院で施術を受けた。
  - ↓単なる肩こり、筋肉疲労などに対する施術に健康保険は使えません。
- ×数年前に痛めたひざがまた痛み出したので、接骨院で施術を受けた。
  - ↓過去のケガや交通事故の後遺症などは健康保険は使えません。
- ×ケガをして病院で治療中だが、早く治したいので整骨院にも通院している。
  - ↓病院と重複受診している場合は、整骨院で健康保険は使えません。



\*今回からマンガが新しくなっています。今後もお楽しみに！

× 神経痛やリウマチによる痛みのため、整骨院に通院している。

↓ 医療機関で治療すべき病気・ケガに起因する痛みなどへの施術に健康保険は使えません。

**👉 仕事中・通勤中のケガは、  
労災保険で**

仕事中や通勤中にケガをして接骨院等にかかったときは、健康保険ではなく労災保険の対象となります。受療時にはつきりと伝えてください。

**👉 「療養費支給申請書」は  
内容をよく確認して署名を**

都道府県と協定を結んでいる接骨院・整骨院では、自己負担3割の「受領委任払い」で施術を受けます。その際に「療養費支給申請書」に署名しますが、白紙にサインすることはせず、内容をよく確認してください。

**はりのきゅう・あんまマッサージは、  
全額立て替えて後日申請してください**

はり・きゅうは、「神経痛・リウマチ・頸腕症候群・五十肩・腰痛症・頸椎捻挫後遺症」の6疾患で医師の同意のもとに行われた施術は健康保険の対象になります。あんまマッサージについては、「筋麻痺・関節拘縮等」で医療上マッサージを必要と医師が同意している場合が対象です。一旦費用を全額お支払いいただき、後日、電機健保に申請書と領収書を提出してください。



\*今回から電機健保の職員が事業所を訪問します。

# 健診、保健指導、階段の使用推奨など 健保事業を活用して 社員の健康管理をサポート



▲本社外観

## 千代田電子機器株式会社

- 本社  
東京都千代田区外神田3-3-9
- 従業員数 98名(パート社員含む)

### ●健診は毎年6月・7月に 集中して実施

本社では例年6月から7月に、健診車で健診を行っています。府中と宇都宮では近隣の健診機関に出向いて健診を受けてもらっています。社員には集団健診か人間ドックを必ず受けること、人間ドックを受ける人は結果を会社に提出することを社内掲示板で告知しています。

健診は社員に定着しており、パート社員以外の健診受診率はほぼ100%で、ご家族の健診受診率も直近で34・5%と高くなっています。「以前は会社配布だったKENPOだよりが自宅配送になったことや、婦人健診無料化が影響しているのかも」と石川さんは推察されています。

### ●特定保健指導も

ご利用いただいています

特定保健指導と重症化予防事業にもご参加いただいています

が、会社から指示はせず、本人に任せているとのこと。当組合保健師による保健指導を行っていることをお知らせし、ご活用をお願いしました。電機健保では特定保健指導の実施率が10・6%に低下しており、保健指導に力を入れていきます。御簾納さんは前向きに検討してくださいました。

### ●屋上のみ喫煙可、 階段使用推奨

本社は全館禁煙で、屋上の喫煙所のみ喫煙可になっています。以前は社内にあった喫煙スペースがF駐車場から屋上へと徐々に移動しているとのこと。禁煙を希望する喫煙者の机に、電機健保の禁煙サポートのお知らせを

配布しているそうです。

喫煙は特定保健指導のリスクの1つにカウントされてしまっている、腹囲が基準値を超えていて血圧・血糖・脂質のうち一つでも基準値を超えていると積極的支援になってしまいます。電機健保の禁煙外来補助や禁煙チャレンジなどの事業を、ご案内し、積極的な喫煙対策を勧めました。また、エレベーターは原則お客様用とし、社員には階段の使用を推奨しているとのこと。

### ●健保組合の事業のご活用を

このほか、健康経営に取り組み「健康企業宣言」、同業態や全組合平均と比較して生活習慣や医療費等の状況を示す「スコアリングレポート」、保健師が会社に訪問して行う「健康教室」、1月から始まった「MY HEALTH WEB」などの事業をご紹介し、電機健保の事業のご活用をお願いしました。

「事業所を訪ねて」の第1回は、電機健保・健康推進課の佐藤課長と武井が、加入事業所である千代田電子機器株式会社を訪問し、総務課課長代理の石川盛晴さん、副主任の御簾納藍さんにお話を伺いました。

千代田電子機器(株)は1958年に角田無線電機(株)から分離独立。パナソニック(株)ほか各社の販売代理店でありエレクトロニクスパーツの総合商社として最先端技術を力ぱりしています。東京本社のほか、府中と宇都宮に拠点が

保健指導に  
ぜひご参加  
ください

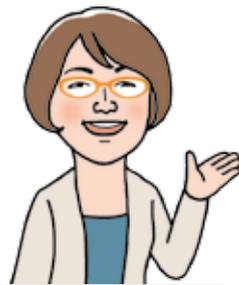


佐藤課長

武井

# 健 保 相 談

## Q & A



健康推進課 佐藤

今回のQ&Aは  
健診受診状況  
アンケートの集計結果を  
お伝えします。



健康事業課 加藤



35歳以上の被扶養者資格確認の際に、健診受診状況アンケートを実施しました。  
ご回答いただきました対象のみなさまには、ご協力をいただきありがとうございました。



ご家族のみなさまに健康診断を受けていただくためにも参考にしたいですね。



アンケート集計結果は、「毎年ではないが健診を受診している」方も含め、「健診受診している」方は43.7%、「受診していない方」は44.6%となりました。

受診していない理由として、「健診受診できることを知らない」が21.5%もいることがわかりました。



当組合では、より健診を受診しやすいよう、**婦人健診の自己負担無料化**を今年度も継続して実施します。さらにご家族の方向けの被扶養者受診促進キャンペーンも大好評実施中です。知らないのはもったいないです。

家族の方が受けられる健診については、同封の別冊（小冊子）で詳しくご案内しておりますのでこちらもご覧ください。



回答の中に、「自治体（市町村）の健診を受診している」もありましたが、自治体はがん検診のみになります。組合では被扶養者も特定健診受診の義務がありますので、婦人健診・人間ドック等をぜひ、利用していただきたいです。

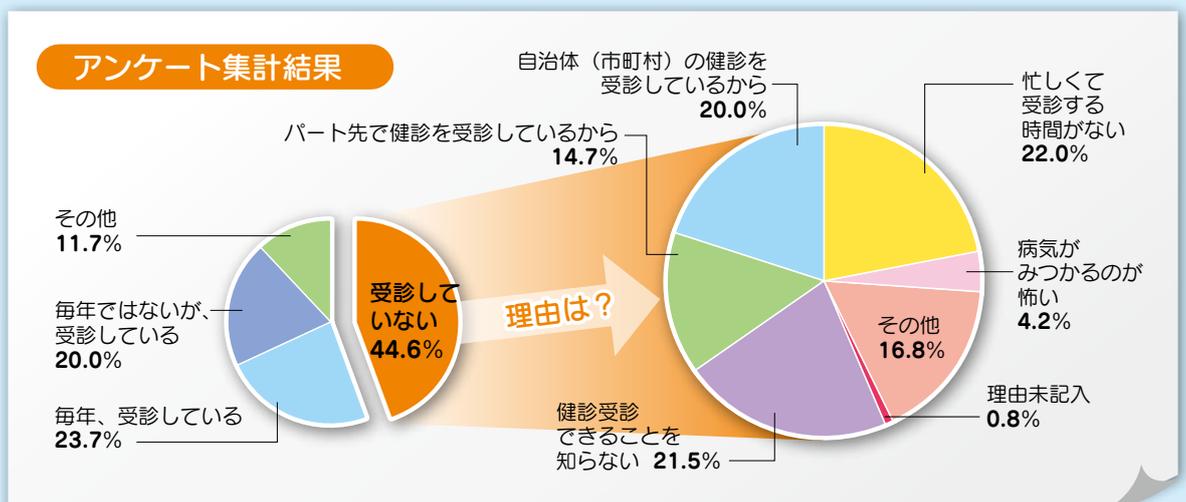
また、未受診理由の中に「忙しくて受診する時間がない」「病気がみつかるのが怖い」方もいらっしゃいましたが、**健診は早期発見・早期治療につながります**ので、自分の健康を過信せず、**毎年受診していただきたい**ですね。



『KENPO だより』は健診や保養所をはじめ、お得な情報が満載です。ぜひ今後もご家族でお読みください。



私たちもよりわかりやすく、みなさまのお手に取っていただけるような広報誌を目指して努めてまいります。





# 熱中症を防ぐ 水分補給のポイント

今年も暑い夏がやってきます。

脱水症や熱中症の予防の基本となるのが「水分補給」です。確実に押さえておきたいポイントを紹介します。

取材協力  
済生会横浜市東部病院  
患者支援センター長  
たにくち ひでき  
谷口 英喜 先生

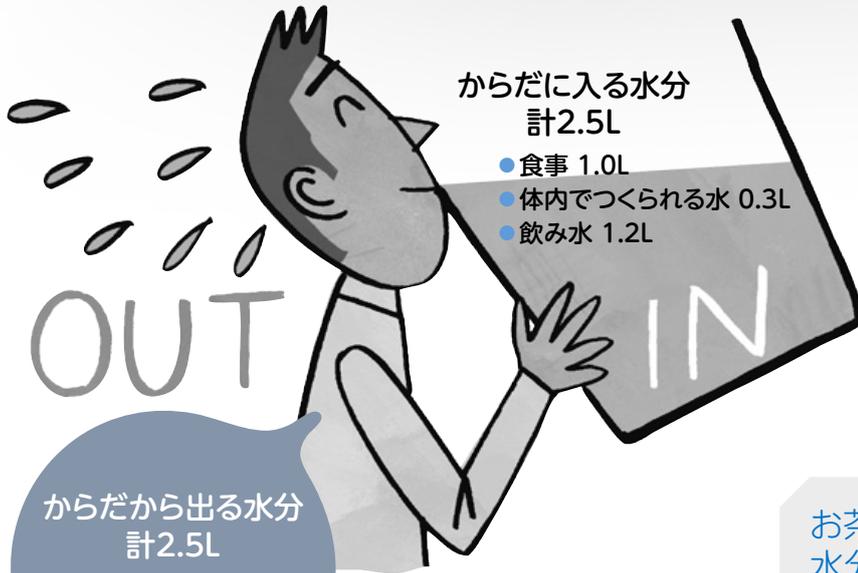
1

## こまめな水分補給を習慣にしよう

私たちは汗だけでなく、おしっこや便、呼吸で吐く息からも水分を排出しています。「今日は汗をかいていないから……」などと油断せずに、こまめな水分補給を習慣にしましょう。

からだの水分の出入りを考えると、食事などのほかに、少なくとも一日にコップ6杯分(約1.2L)の水分が必要といわれています。日常生活でもこれを目安にこまめに水分を補給しましょう。

### ■からだの水分バランス(成人)



2

## のどが渇く前に水分を補給しよう

私たちがコップで水を飲み、それが小腸から体内に吸収されるまで20〜30分ほどかかるといわれています。

のどの渇きを感じてから水分を補給しても、体内で吸収されるまではタイムラグがあるため、その間、脱水状態が続くこととなります。そのため、のどが渇く前に水分を補給することが重要です。

とくに、汗をかく運動の前後、入浴の前後、外出の前後などは、水分補給を忘れないようにしましょう。

### お茶やコーヒーで水分補給をしているの？

お茶やコーヒーは利尿作用をもつカフェインを含むため、汗をかいたときの水分補給には不向きですが、活動量の少ない通常の生活であれば水分補給に役立ちます。ただし、カフェインの利尿作用が強くなる人は避けましょう。

また、アルコール飲料は、それ自体に利尿作用があるうえ、アルコールの分解に体内の水を必要とするため、脱水を招く恐れがあります。アルコール飲料を水分補給として飲むのはNGです。

### 食事の水分や栄養素も熱中症予防に役立つ

私たちは日ごろ、食事からも意外と多くの水分をとっています。1日3食、規則正しく食事をとることも熱中症予防には大切です。また、食事に含まれる栄養素も熱中症対策に役立ちます。とくに、水分を多く保つ筋肉をつけたり、血流をふやしたりするためには、肉・魚・卵、乳製品、大豆製品などに含まれるたんぱく質をしっかりとることが大切です。

## 大量の汗をかいたときは 低ナトリウム血症に注意

私たちの汗には、水分だけでなく、ナトリウムやカリウムなどのミネラルも含まれています。大量に汗をかいたときに、ミネラルを含まない真水を一度に大量にとると、血中のナトリウム濃度が下がり、「低ナトリウム血症」をおこす場合があります。その主な症状は倦怠感、頭痛、吐きけ、嘔吐など、重症になると命にもかかります。

大量の汗をかいたときは、ミネラルを含む経口補水液（下記参照）で水分補給するのがベストです。スポーツドリンクや、ひとつまみの塩と砂糖を溶かした水でも代用できます。

## 熱中症が疑われる 症状が出たときは…

めまい、立ちくらみ、こむら返り、吐きけなど熱中症が疑われる症状が出たときは、必要な処置を素早く行うことが大切です。判断に迷ったときは、救急車を呼びましょう。

### からだを冷やし、 水分を補給する

涼しい場所に移動して服を緩め、ぬれタオルやアイスパック、氷のうなどで太い血管が通っている部分を冷やします。自動販売機で買った冷たい飲み物をハンカチなどで包んでも代用できます。急を要するときは、からだをぬらしてうちわなどであおぐのも効果的。からだを冷やすと同時に水分補給を（できれば経口補水液などで補給を）。

額を冷やすより太い血管の通る首すじ、わきの下、足の付け根などを冷やすと効果的。



### 経口補水液は水分の吸収が早い

経口補水液は、糖とナトリウムイオンを含み、吸収されやすくした飲料で、脱水症状を改善させるために開発されたものです。

大量に汗をかいたときや、熱中症が疑われるときなどは、経口補水液をとることで、体内にすみやかに水分が吸収されます。最近は、薬局のほかスーパーなどでも簡単に入手することができます。家庭に備えておくとい良いでしょう。

### こんなときは迷わず



下記のような状態のときは、命にかかわることがあるので、ためらわずに救急車を呼びましょう。

#### ●自分で水分が飲めない

水分を飲ませてみてもからだを受けつけず、すぐに吐き出してしまう など

#### ●意識障害がある

意識がない、受け答えがおかしい、普通に歩けない など



旬の野菜おかず  
Recipe レシピ  
おいしさと栄養を引き出す

# ビタミンCがたっぷり 「パプリカ」



カラフルなパプリカは、料理を華やかにするだけでなく、栄養も豊富です。なかでも、赤や黄のパプリカに含まれるビタミンC含有量は野菜のなかでもトップクラス。サラダはもちろん、ソースや器にしたり、和食に使ったりと、もっと活用したい食材です。

ビタミンCやビタミンE、  
βカロテンなどが豊富。



料理  
かなまる えりか  
**金丸 絵里加**  
(管理栄養士・料理家)  
食を通じて健康になることをモットーに、ダイエット食のエキスパートとして数多くのヘルシー料理を考案・制作。『ダイエットレシピのプロが教える！ラクやせおかず』（エイ出版社）など著書は80冊以上。

## パプリカの丸ごとグラタン

パプリカをそのまま器にして丸ごといただく簡単グラタン。

- 材料 (2人分)  
パプリカ (赤、黄) …各½個 / ツナ水煮缶…小1缶 (70g) / 玉ねぎ…½個 / マッシュルーム…5個 / バター…15g / 小麦粉…大さじ2 / 牛乳…1カップ / ピザ用チーズ…30g  
①【洋風スープの素 (顆粒) …小さじ1、こしょう…少々】

- 作り方  
①パプリカは耐熱容器にのせてラップをふんわりかけ、電子レンジ (600W) で1分加熱する。  
②玉ねぎとマッシュルームは薄切りにする。  
③フライパンにバターを入れて中火にかけ、②を炒める。しんなりしたら小麦粉をふって炒め、汁けをきったツナを加え、牛乳を少しずつ加えながらとろみがつくまで混ぜる。  
④③に①を加え、かき混ぜながらさっと煮て、①のパプリカに詰める。  
⑤チーズをのせ、200度のオーブンで7～8分焼く。

たんぱく質+ビタミンCで  
吸収率を上げる

エネルギー  
268kcal  
塩分  
1.7g



## 栄養を引き出すポイント

### POINT 1

#### 加熱してもOK

熱に弱いビタミンCですが、パプリカにはビタミンCを熱や酸化から守るビタミンPが含まれており、加熱調理の際にビタミンCを壊れにくくします。

### POINT 2

#### たんぱく質と一緒に

ビタミンCは鉄分の吸収を助けたり、コラーゲンの合成に不可欠。鉄やコラーゲンを含む肉や魚介などのたんぱく質と一緒にとるようにしましょう。

### POINT 3

#### 油で調理する

脂溶性ビタミンのβカロテンやビタミンEは、油で炒めるなど油を使った料理にすると吸収率が高まります。

## 調理 テク

### 焼いてから皮をむく

皮をむくと口当たりがやわらかくなり、甘味が引き立ちます。調味料もなじみやすくなるのでマリネにするときは皮をむくのがおすすめ。グリルなどで全体的に黒くなるまで焼くとスルリとむけます。



撮影/邑口京一郎 スタイル/上田友子 構成/野澤幸代

\*料理のエネルギー・塩分は1人分です。

\*野菜類は皮をむく、種を取るなどの下ごしらえをすませてからの手順を説明しています。

# サーモンのミキユイサルソース添え

半生（ミキユイ）のサーモンに彩り華やかなパプリカのソースを添えて。

### 材料（2人分）

サーモン（刺身用、さく）…180g / 砂糖、塩、こしょう…各少々 / パプリカ（赤、黄）…各1/3個 / 玉ねぎ…1/4個 / クレソン…適量 / オリーブ油…大さじ1/2

①【レモン汁・粒マスタード…各大さじ1、砂糖…小さじ1、塩…小さじ1/2、オリーブ油…小さじ1】

### 作り方

- ①パプリカと玉ねぎは5mm角に切り、①と混ぜ合わせてソースを作る。
- ②サーモンは砂糖をふって5分ほどおき、水けが出たら拭き取り、塩、こしょうをふる。
- ③フライパンにオリーブ油を強火で熱し、サーモンの両面の色が変わる程度に手早く焼く。
- ④③の粗熱が取れたら6等分に切って器に盛り、クレソンを添えて①のソースをかける。

細かく刻んでカラフルに



エネルギー  
306kcal  
塩分  
1.7g

# ストレスとの 上手なつきあい方

## 自分でコントロールできるストレスと コントロールできないストレスがある

「ストレスでイライラする」「ストレスで眠れない」——日々の生活のなかでストレスを感じることは少なくありません。そもそもストレスとは、外部から刺激を受けたときに現れる緊張状態のことを指します。ストレスを引きおこす刺激には、天候や騒音などの環境的要因、病気や睡眠不足などの身体的要因、不安や悩みなどの心理的要因、人間関係などによる社会的要因などがあります。

このなかでも環境的要因のストレスであれば、たとえば「エアコンをつける」「耳栓をする」などといった手段で、自分である程度コントロールすることができます。一方、それ以外の身体的、心理的、社会的要因などのストレスは、自分ではコントロールすることが難しいストレスといえるでしょう。

ストレスというと、自分にとって悪い影響しかないように感じますが、ストレスがよい影響を与えることもあります。たとえば、試験の結果がもう少しで満点だったとします。そのときは「悔しさ」という形のストレスがありますが、この悔しさがあるからこそ「次は満点をとってやる!」といった積極的なモチベーションにつながっていくのです。

## 他者との関係から生じるストレスを プラスにする思考とは

ストレスのなかでとくに厄介なのが対人関係から生じるストレスです。こうした社会的要因によるストレスは、解決が難しいものも少なくありません。

ある日、私のところに、サラリーマンのAさんが相談にきました。Aさんは、真面目で何事も一生懸命に取り組むタイプでしたが、仕事の進め方で会社の同僚と口論になっ

てしまい、仕事を休んでしまいました。Aさんは「このまま仕事を辞めたい」と話していましたが、私は「しっかりと休養して、この経験を生かせるように一緒に考えましょう」と伝えました。そして、私はもともと律儀な性格のAさんに日記を書くことを提案しました。

人はちょっとした視点の変化で相手を恨むこともあるし、学びに変えることもあります。日記のねらいは、Aさんに、自分の心のクセについて考えてもらうことでした。

Aさんが日記を読み返してみると、「自分のペースで仕事を進めたい」「自分のやり方を変えたくない」ということが見えてきました。仕事に一生懸命だからこそ、ついがんばりすぎてしまい、同僚にもきつくいつてしまったことに気づいたそうです。

Aさんは、自分の考え方のクセに気づき、行きすぎた点は改めようと決め、もう一度同僚と仕事の進め方について話し合ったところ、今度は何とか折り合いをつけることができたそうです。

## ストレスと上手につきあいながら 成長につなげていこう

Aさんの場合は日記をつけることで、自分の心のクセに気づくことができました。文章を書くのが苦手な人は、今日は何をしたか、そのときどんな気分だったかを表に付けるといった方法でもよいでしょう。

対人関係のストレスが発生した場合、相手の考え方や言動を変えるのは容易ではありません。日記などを使って、自分の考え方に修正すべき点が見つかれば、まずはそこから変えてみるのも一つの方法です。

心のイライラが強い場合は、それを物理的に吐き出してしまおうのもよいでしょう。とはいっても誰かを傷つけるといったことではありません。いやな気持ちを紙に書いて丸



●執筆  
臨床心理士/  
NPO法人ハートシーズ理事長  
たまがわ まり  
玉川 真里

陸上自衛隊の臨床心理士として活躍後、NPO法人を設立。年間2,000件を超える相談が寄せられている。



めて、壁に投げてぶつけるのです。何よりも心のイライラをためないことが大切なのです。

その次は、「今の自分がしたいこと」「これからできること」などのポジティブな願望を紙に書き出して、心を未来へとシフトさせましょう。このとき、もう相手のことは考えないことです。

人とのいざこざや、対人関係の失敗による苦痛は学びの素もとと思えばよいのです。正しいかどうかなんて人それぞれですから、答えは自分の心のなかにあることを忘れないようにしてください。自分に余裕をもてるようになったら、今度はほかの人を助けることもできるはずです。ストレスとうまくつきあうには、他者に答えを求めず自

分で答えをつくることです。「これを買うべきか」「あの人に従うべきか」「どう生きるべきか」——こうした問題に對して、すべての人に当てはまる正しい答えなどあるはずがありません。自分がどうするかを自分で選び、決断し、行動する。その結果によって、これからどうするかを再考すればよいのです。正解を自分なりに求めていけば、他者の基準に振り回されるストレスがなくなり、新しい価値観や答えを得るチャンスにもつながるのです。

何かとストレスの多い現代社会。ストレスから完全に解放されることは難しいですが、上手につきあっていくことで、自分や周りの人の成長につなげていく、このように考え方を変えてみるのもよいかもしれません。

正しく行えば**効果は絶大!**

# 大人のラジオ体操で 全身イキイキ

全身を効率よく鍛えられゆがみも解消

ラジオ体操は、わずか3分10秒で全身の約400種類もの筋肉をまんべんなく使うように構成された、非常に優れた体操プログラムです。しかも、軽いジョギングと同程度の運動量を得ることができます。

ラジオ体操は、必ず左右均等に同じ動きを行うので、長期間継続することでバランスのとれたゆがみのないからだづくりになります。

つながります。プロポーションが整うのはもちろん、さまざまな不調の改善にもなります」と話すのは、エクササイズ指導も行う

う整形外科医の中村格子先生。ただし、十分な効果を得るためには、ポイントを押さえて、正しい方法で行うことが重要です。

ココがポイント!

## ラジオ体操第1の正しいやり方

### START



手は軽く握る

吸う

かかととは上げない

#### 1 背伸びの運動

- ①息を吸いながら、腕を前から真上に向かって振り上げ、背中とおなかを伸ばす。
- ②息を吐きながら、腕を横からゆっくりと下ろす。①～②を2回くり返す。



ココにこう効く!

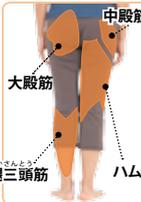
手を上げたときにおなかをへこませることで、腹横筋が刺激されて、腹筋が鍛えられる。

#### 2 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動



素早くかかとを上げる

- ①からだの前で腕を交差させ、かかとを揃えて上げる。
- ②腕を横に振りながら、ひざを左右に開く。
- ③ひざを伸ばして腕を肩の高さまで上げ、腕を戻しながら一瞬かかとを下ろす。①～③を8回くり返す。



ココにこう効く!

つま先立ちで大腿四頭筋(ももの前・側面)と下腿三頭筋が、屈伸でハムストリングと殿筋群が刺激される。

#### 3 腕を回す運動



上体は真っすぐ

かかととは上げたまま

腕を胸の前で交差させた状態から腕を外側に向かって回し、次に内側に向かって回す。これを4回くり返す。

#### 4 胸を反らす運動



手のひらは天井に向けて

胸をしっかりと開く

おなか突き出さない

- ①肩幅程度に左脚を横に出しながら、腕を肩の高さまで振り上げる。
- ②腕を振り下ろし、胸の前で交差させる。
- ③腕を斜め上に振り上げて手のひらを返し、胸をしっかりと反らしたら、②の姿勢に戻る。①～③を4回くり返す。



ココにこう効く!

手のひらを返ししながら胸を反らすことで、大胸筋と広頸筋がストレッチされる。

※脚の裏面の筋肉は片側だけに示していますが、実際は左右対称にあります。

指導・モデル

なかむら かくこ  
中村 格子先生

整形外科医・医学博士・スポーツドクター・Dr.KAKUKO  
スポーツクリニック院長  
著書に『もっとスコイ! 大人のラジオ体操決定版』ほか。

## 9 からだを斜め下に曲げ、胸を反らす運動

- ①肩幅より広めに左脚を横に出し、弾みをつけて上体を左下に2回曲げる。
- ②上体を起こして正面に戻し、腕を斜め下に大きく開いて胸を反らせる。反対側も同様に行い、2回くり返す。



ココにこう効く!  
上体を斜め下に曲げることで、ハムストリングがストレッチされ、お尻も鍛えられる。

## 10 からだを回す運動

- ①両腕を右肩の高さに上げ、そこから円を描くように両腕を左方向へ振りながら、腰を中心に上体を大きく回す。
- ②1周半回して、腕が左肩の高さまできたら、逆方向に回す。これを2回くり返す。



ココにこう効く!  
下半身を固定して上体を回すことで、腹斜筋が刺激される。

## 11 両脚で跳ぶ運動

- ①両脚を揃えて、4回跳ぶ。
- ②脚を開いて跳びながら腕を真横に開き、腕を下ろしながら足を閉じて跳ぶ。この「開く→閉じる」を2回行う。①～②を2回くり返す。



ココにこう効く!  
足首の関節・ひざ関節・股関節をクッションのように使ってジャンプすることで、脚全体の筋肉が鍛えられる。

## 12 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動

② (24ページ) と同様の動きを行う。

## 13 深呼吸

指先を伸ばし、深呼吸を4回くり返す。

FINISH

## 8 腕を上下に伸ばす運動

左脚を横に出して腕を曲げて指先で肩に触れ、両腕を真上に伸ばしてかかとを上げる。かかとを下ろしながら指先で肩に触れ、腕を下ろして左脚を閉じる。左右逆にして同様に行い、これを2回くり返す。

## 7 からだをねじる運動



ココにこう効く!  
からだの軸を保ちながら上体をねじることで、わき腹の腹斜筋が鍛えられる。

- ①腕の力を抜き、上体を左→右→左→右の順にねじる。
- ②両腕を左斜め上に大きく2回振り上げたら、一度上体を正面に戻す。左右逆にして①～②をくり返す。

## 6 からだを前後に曲げる運動

- ①弾みをつけながら、からだを前に3回曲げる。
- ②一度からだをを起こしてから、両手を腰にあて、からだをゆっくり後ろに反らせる。からだを起こし、もう一度①～②をくり返す。



ココにこう効く!  
上体を前後に屈伸することで、脊柱起立筋の柔軟性が高まる。

## 5 からだを横に曲げる運動

脚を肩幅に開いたまま、右腕を真横から勢いよく振り上げ、上半身を左に2回曲げる。反対側も同様に行い、これを2回くり返す。

**ナンバークロス** 難易度★★★★☆

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

答え  
□ + □ = □

タテ9列、ヨコ9列のそれぞれの列に1~9の数字が1つつ入ります。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					E
6	7			8	9		
	10		11				
12			13	14		15	
		16				B	
17		A		18			

答え

A	B	C	D	E

**タテのカギ**

- 1 夜空にパツと光って咲く、夏の風物詩
- 2 俳優が芝居や映画で着る服
- 3 創意\_\_\_\_\_をこらした発明品
- 4 普段より少し高い体温
- 7 なさけ。\_\_\_\_\_にもろい
- 9 ことわざ「\_\_\_\_\_は寝て待て」
- 11 競走馬に乗るジョッキー
- 12 純白のウエディング\_\_\_\_\_を着た花嫁
- 14 あたふたして\_\_\_\_\_がおかしい
- 15 温泉から上がって着用
- 16 心霊スポットで\_\_\_\_\_試し

**ヨコのカギ**

- 1 常夏の島といえば？
- 3 きっかけ。話の\_\_\_\_\_を切る
- 5 レストランのcock長
- 6 クレオパトラ、小野小町など
- 8 うっかりすること
- 10 ほがらかで明るい性格
- 12 ダックスフントはここが長い
- 13 冷奴にかける調味料
- 16 安くておいしいB\_\_\_\_\_グルメ
- 17 早口言葉「\_\_\_\_\_も桃も桃のうち」
- 18 忍者がドロンと消す

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7月31日（水）まで（到着分）

**当選者** 正解者（30名）には、粗品を送ります（正解者多数の場合は抽選）。当選者の発表は『KENPOだより』誌上にて、氏名を掲載します。また、応募に際して収集した個人情報、クイズの抽選、当選者の発表、粗品の発送の目的にのみ使用いたします。

**「一言アンケート」を募集します！**

あなたの「ふるさと自慢」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

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

第260号正解 6

カ	イ	シ		カ	イ	カ
ス		ツ	ー	リ	ン	グ
ミ	カ	タ		ユ		ヤ
	バ		ス	ウ	ジ	
シ	ー	ジ	ー		コ	ヤ
キ		ヒ	ツ	ト		ス
シ	ガ	ツ		キ	ヨ	リ

第260号正解 ヒヤシンス

応募数 261 正解 261 不正解 0

●第260号 リラックスコーナー当選者（敬称略）



テニスと長縄です。テニスは2人の息子と主人と私でダブルスを楽しめるようになりました。長縄は、長縄を回すのも飛ぶのも楽しいです。縄を地面につけず高速回転で飛び続けるのはかなりの体力が必要で、子供たちは息も切らさず笑顔で飛び続けますが、主人と私は……。それでも家族全員で楽しめるスポーツは最高です。

卓球! 地味なスポーツと思われがちですが、歳を重ねてもできる楽しいスポーツです。

バドミントンが大好きです。私の影響で妻も始めたので、週末は家族全員で練習に行っています。

ボルダリングに今はまっています。筋肉もつきますし健康維持と思って通っています。

我が家では、スキーです。今シーズンは行けませんでした、来シーズンは満喫したいと思います。

観るのもやるのもバスケットボールです。点の取り合いで早い展開が楽しめるのがポイントです。ブザービート決まるとしびれます!!

EZ DO DANCERCIZE (イージードゥダンササイズ)

「野球」3月21日引退発表したイチローには永年に渡り、感動しました。おつかれさま。ありがとうの言葉につきます。

夫婦で毎日19:50～20:40、40分～50分ウォーキング、2人で今日の出来事や家族のことを話し、ストレッチ発散してます。

スポーツは一通り好きです。見るだけでなく選手のがんばっている姿、結果に限らずキラキラして素敵だと思います。

バスケットボール。最近「黒子のバスケ」というアニメを観たのと、子供の頃部活でやっていて好きだったから。

「階段昇り降り」今年に入ってから会社の自分のフロア・7Fまで、毎日昇り降りしています。私にとっては間違いなくスポーツです。

ランニングにはまっています。練習で少しずつ距離がのび、フルマラソンもゆっくりなら完走できるようになりました。今年はサブ5が目標です。

社会人からスクールに通い始めて何年も継続してる、毎週末に練習しているテニスが大好きです。道具を使う球技がこんなに上達への道が程遠く、それゆえにハマってしまうことになるとは。仲間ができるし健康的だし食事は美味しいよく眠れるし、たまたま始めた趣味ですが、今はプライベートの時間はテニスを中心に回っているほど大好きです。

僕は陸上の短距離をやっていますが、学校に陸上部がなく、独学で練習していますので、陸上が好きです。

エアロビ13年間続けています。いい汗かいています。

サッカー、Jリーグの大分トリニータを応援しています。ホームで試合がある日は、駐車場から往復約3kmを歩いています。

「ゴルフ」50歳から始めました。自然の中で楽しめるのがよいです。

最近ゴルフを教えてもらってます。まだ全然ボールに当たらないけど、これからがんばって彼氏と一緒に回れるようがんばりたい。

乗馬。30代から6年続けています。子育て、仕事の合間の息抜き。馬に触るのが好きです。

剣道。はまりましたどっぷり。息子たちが小学生からお世話になり10年以上親も共に精神面を鍛錬させていただきました。感謝です。

弓道。見るのもやるのも好き。凜として矢を放つ姿が格好いい。

アクアビクス。足・腰に負担がかからず楽しく動けるのがよいです。

好きなスポーツは数年前から始めたロードバイクです。これからの季節はシーズンなので楽しみたいと思っています。

筋トレです。ここ2年ほど続けています。当初から体重が10キロ落ち、それを維持し続けています。家では毎日腕立て伏せ、通勤前の公園で鉄棒、週末ジム(会社の補助金あり)とお金をかけずに楽しくがんばっています。

ボウリングです。投げるのも見るのも楽しいのでオリンピック競技になってほしいです。

サウンドマッスル(音楽に合わせてみんなと一緒に汗をかく)



宿泊型健康教室 第18弾

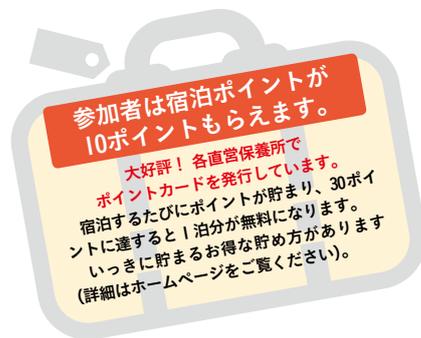


# 健康食&講習会(メタボ編)・ 神社仏閣ウォーキング

大好評企画！保養所を活用した『宿泊型健康教室』も第18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、『洛北荘』（京都府京都市左京区）で行います『健康教室(メタボ編) & 神社仏閣ウォーキング』についてご案内し、参加者を募集いたします。

大原・三千院の苔むす庭のそこかしこにいる「わらべ地藏」を見ながら散策ウォーキングをしてみたいはいかがでしょう？

ご家族で、また気の合う仲間同士でのご参加を心よりお待ちしております。



## ■当日の主な日程

9月13日 (金)	15:00 受付開始
	16:00 開会・健康教室(メタボ編)
	17:15 自由時間(入浴等)
	18:30 夕食(健康食) 夕食以降は自由時間です。ごゆっくりお過ごしください。 チェックインは15:00以降となります。
9月14日 (土)	8:00 朝食(健康食)
	9:30 神社仏閣ウォーキング ※希望者のみ 大原・三千院へ移動し自由散策 不参加の方：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>



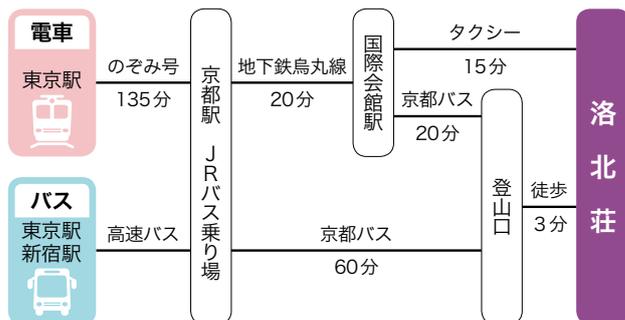
## 洛北荘をご利用ください

抽選申込 期 間	9月のご利用 … 7/1～7/12
	10月のご利用 … 8/2～8/15
	11月のご利用 … 9/2～9/13

- 住 所：京都府京都市左京区八瀬秋元町125-1
- 施設概要：客室6室(和室6室)、食堂、風呂、駐車場
- 宿泊定員：22名
- 利用料金：被保険者・被扶養者5,000円 小学生4,000円 (1泊2食) 3歳～小学生未満1,000円 その他7,000円

※祝前日・土曜日・GW・年末年始・ハイシーズン(11月)はプラス1,000円(幼児をのぞく)。

## 交通DATA



◀京懐石が人気です

▶客室(和室)



■募集案内

開催日時 2019年9月13日(金)～14日(土)

募集対象 当組合の被保険者および被扶養者

募集人員 ○1組3名様を上限として2組

○1組4名様を上限として3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。

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7月22日(月)まで

宿泊型健康教室【第16弾】報告

「まずやってみよう！」  
～健康づくりの実践～

3月8日(金)～9日(土)にかけ宿泊型健康教室【第16弾】「健康食&講習会(脂質編)・梅林散策ウォーキング」を開催しました。

当日は8組15名の参加をいただきました。

今回のテーマの「脂質」は、悪役のイメージがありますが、体やお肌には必要なものになり、上手に摂取することが大切です。そのための情報として、脂質の働きや効果はもちろんですが、脂質の種類や特性、代表的な食品例などを説明に加えた講義となりました。恒例となりました体操コーナーでは、「スクワット」を行いました。ご高齢の方も自分の運動量に合わせて、無理せずに参加されていました。

温泉卓球大会では、初参加の方ばかりでしたが、応援の掛け声をかけ合い、和気あいあいの大盛り上がりとなりました。

2日目は、天気に恵まれ、湯河原・幕山公園で満開の梅の下、梅林散策ウォーキングを思い思いに楽しみました！



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 講習会(メタボ)&神社仏閣ウォーキング 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)	(名)	昭	年	月	日
	番号	(氏)		平	(歳)		男・女
同伴者	記号	(フリガナ)	(名)	昭	年	月	日
	番号	(氏)		平	(歳)		男・女
	記号	(フリガナ)	(名)	昭	年	月	日
	番号	(氏)		平	(歳)		男・女
	記号	(フリガナ)	(名)	昭	年	月	日
	番号	(氏)		平	(歳)		男・女

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

\_\_\_\_\_

- 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. 2日目の「神社仏閣ウォーキング」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(メタボ編)」は、全員参加となります。

【健康全般に関して聞いてみたいことはありますか】

\_\_\_\_\_

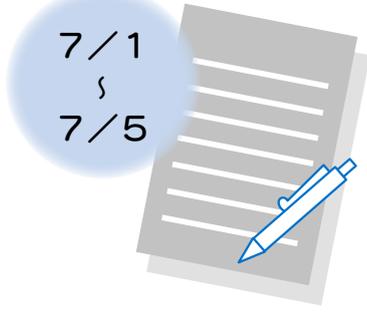
キャンセル待ち する・しない

算定基礎届は  
7/1～7/5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  
お願いしています。

令和元年度の算

定基礎届は、7/1～7/5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。な  
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い  
ただき、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  
されています。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、お気軽にご活用ください。  
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

## ●削除事業所 (平成31年4月30日現在)

事業所名	所在地	削除年月日
株式会社 サンライフ興業	北海道札幌市白石区	30.8.27
株式会社 キャドテック	愛知県長久手市蟹原	31.1.1
日東スタッフ 株式会社	愛知県長久手市蟹原	31.1.1
株式会社 寺岡販売	東京都品川区西五反田	31.1.1
株式会社 玉光堂	東京都墨田区石原	31.3.1
株式会社 YAMAGIWA	東京都港区芝	31.3.1
株式会社 フィリップス・ジャパン	東京都港区港南	31.4.1
横河商事 株式会社	東京都品川区西五反田	31.4.1
藤井通信 株式会社	栃木県宇都宮市平出工業団地	31.4.1
株式会社 星光堂マーケティング	東京都台東区駒形	31.4.1

## ●所在地変更 (平成31年4月30日現在)

事業所名	変更後	変更前
城陽電子機器 株式会社	東京都中野区上高田	東京都千代田区神田三崎町
株式会社 テーケィアール	東京都大田区多摩川	東京都新宿区西新宿
株式会社 星光堂マーケティング	東京都台東区駒形	東京都豊島区東池袋
三幸セミコンダクター 株式会社	東京都港区芝	東京都中央区築地

## ●名称変更 (平成31年4月30日現在)

変更後	変更前	年月日
株式会社 玉光堂	株式会社 メディアリンクス	31.3.1

## ●加入事業所 (平成31年4月30日現在)

事業所名	所在地	適用年月日
ラオックスSCD 株式会社	東京都港区芝	30.12.11
株式会社 ナショナル出版	東京都墨田区石原	31.2.1
株式会社 メディアリンクス	東京都墨田区石原	31.2.1
株式会社 リンク	東京都国分寺市東恋ヶ窪	31.4.1
株式会社 オギツ	東京都台東区清川	31.4.1
LFクリエイションズ 株式会社	東京都台東区今戸	31.4.1
株式会社 モード・エ・ジャコモ	東京都台東区清川	31.4.1
シャディ 株式会社	大阪府松原市松ヶ丘	31.4.1
スリーハート・コーポレーション 株式会社	大阪府松原市松ヶ丘	31.4.1
EMデバイス 株式会社	宮城県白石市旭町	31.4.1

## 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て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



## 組合の状況

平成31年4月30日現在

事業所数
777社

被保険者数
男 78,994名
女 26,220名
計 105,214名

被扶養者数
計 81,745名

平均標準報酬月額
男 404,755円
女 255,322円
計 367,515円

保険料調定額 (4月分保険料)
3,674,980,633円

今月の表紙は、電機健保のプール券でおトクに利用できるナガシマスパールの花火です。例年8月の週末とお盆期間に、全国の有名花火師が日替わりで打ち上げを担当する花火イベントは、いつ見ても新鮮。園内ならどこからでも見えます。

ナガシマスパランドは三重県桑名市にあり、名古屋駅から直行バスで50分。東京・大阪からのアクセスも良好です。ラフティング体験が味わえる「超激流プール」、6人乗りのゴムボートで滑る大型ウォータースライダー「ブーメラントゥイスト」など多様なスライダーのほか屋内子どもプールもあります。プール、遊園地のほか、ショッピングモール、日帰り温泉、ホテルもあって、幅広い年齢層で楽しめます。

ジャンボ海水プールの通常料金は大人3700円のところ電機健保のプール券なら1700円！遊園地の入園料も含まれています。ご家族でぜひ楽しい夏の一日をお過ごしください。



## 今月の表紙

## 編集後記

●今号から「KENPOだより」がボリュウムアップ！同封していた「すこやかファミリー」「Health & Life」を中止し、お料理や運動などの健康情報を本誌に盛り込んでいます。電機健保とご加入のみなさまとをつなぐコミュニケーションマガジンとして、魅力ある誌面づくりに努めてまいります。

●「35億」のネタでブレイクしたタレントのブルゾンちえみさんにインタビューしました(P45)。舞台「フロアズン・ピーチ」制作発表のあとに、鮮やかなブルのドレスで登場。特徴的なアイメイクはいつものまま、よく通る声でハキハキとお話してくださいました。「お笑い芸人が舞台をやるんだ」といわれても、どうかテグリー分けされてもかまわない、エンターテインメントをやりたいと語る姿がさわやかでした。劇団に入ったり音楽の学校に通ったりした経験を生かし、お笑いの枠を軽やかに超えていくブルゾンちえみさんの今後に注目です。

「電機健保弘済会」をご利用ください

## 「栄養補給ドリンク」および「健康補助食品」のご案内

株式会社アーテム

<p><b>1 リゲインS</b> 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 <b>幹旋価格 5,950円</b></p>	<p><b>4 アマニ油プレミアムリッチ</b> 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 <b>幹旋価格 1,050円</b></p>	<p><b>7 金のしじみウコン肝臓エキス</b> 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 <b>幹旋価格 700円</b></p>
<p><b>2 アスパラドリンクα</b> 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 <b>幹旋価格 3,800円</b></p>	<p><b>5 私の青汁</b> 健康補助食品 120g(4g×30袋)</p> <p>ヤクルトフーズ 国産の大麦芽を 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 <b>幹旋価格 1,280円</b></p>	<p><b>8 スーパーブルーベリー粒</b> 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 <b>幹旋価格 980円</b></p>
<p><b>3 経口補水液 OS-1</b> 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 <b>幹旋価格 4,000円</b></p>	<p><b>6 植物酵素カプセル</b> 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 <b>幹旋価格 1,640円</b></p>	<p><b>9 ヒアルロン酸&amp;コラーゲン粒</b> 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 <b>幹旋価格 1,500円</b></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	<b>5,950円</b>		ケース	
2	田辺三菱	アスパラドリンクα 100ml×50本	7,884円	<b>3,800円</b>		ケース	
3	大塚製薬	経口補水液OS-1 500ml×24本	4,925円	<b>4,000円</b>		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	<b>1,050円</b>		個	
5	ヤクルトフーズ	私の青汁 120g(4g×30袋)	1,620円	<b>1,280円</b>		個	
6	オリヒコ	植物酵素カプセル 60粒	オープン	<b>1,640円</b>		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	<b>700円</b>		個	
8	ブライト産業	スーパーブルーベリー粒 180粒	2,700円	<b>980円</b>		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	<b>1,500円</b>		個	
送料 3,000円以上は無料 3,000円未満有料				<b>450円</b>		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 **令和元年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。