

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
てんきぽくん

だより

Autumn | No.262

●ホームページアドレス

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



contents

平成30年度決算のお知らせ

輝いている人にインタビュー 畠山 愛理さん

サポートしています!健康企業宣言 パワーサプライテクノロジー株式会社

事業所を訪ねて 住友機材株式会社

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

湯河原・万葉公園

→保養所はP28

写真の解説はP31へ

収入

合計 56,271,313千円



197,821千円

● 保険料

収入の91.1%は、被保険者と事業主のみなさんに負担していただいた保険料収入によるもので、513億円でした。

● 繰入金

準備金として積み立てたお金から2億円を取り崩して収入計上しました。

● 繰越金

前年度決算の残金から、30億円を繰り越して収入としました。

納付金の精算により一時的に支出減 約2億円の経常黒字に

● 平成30年度 決算のお知らせ

平成30年度は健康保険料率を92%に据え置き、加入事業所の変動で財政規模が縮小しましたが、実質的な収支である経常収支では1億9,782万円の黒字となりました。しかし、財政健全化の方向ではなく一過性のもので、団塊の世代が後期高齢者となる2022年危機が迫っており、健保組合の財政状況は今後一層厳しくなる見通しです。(↓2022年危機について詳細はP17参照)

収 支

以上により、経常収入514億円、経常支出512億円、経常収支差引2億円の黒字決算となりました。

保険料の使いみちは…

月収36万円のケース

● 保険料

月収: $36\text{万円} \times 92/1000 \times 12 = 39\text{万}7,440\text{円}$
賞与: $50\text{万円} \times 92/1000 \times 2 = 9\text{万}2,000\text{円}$

年間

48万9,440円

〔事業主25万40円
被保険者23万9,400円〕

保険料の使いみちは…

高齢者医療への
納付金に年22.5万円
も支払っています

保健事業費
24,472円 5%

その他
9,789円 2%

納付金
225,142円
46%

保険給付費
230,037円
47%

電機健保加入者の
医療費に年23万円



保険料の46%が
納付金に
とられているよ

保険給付費

被保険者と被扶養者の医療費等にあてられる保険給付費は242億円で、被保険者一人当たり23万6386円でした。

納付金

- 前期高齢者納付金…65～74歳の方の医療費を支えるために国民健康保険に支払うお金です。122億円の支出となりました。
- 後期高齢者支援金…75歳以上の方の医療費を支えるために、後期高齢者医療広域連合に支払うお金です。116億円の支出となりました。

保健事業費

各種健診や人間ドックなど、健康づくり事業の費用です。24億円の支出となりました。

支出

合計 51,979,748千円

事務費
637,056千円

保険給付費
24,234,553千円

納付金
23,895,894千円
 前期高齢者納付金
12,158,868千円
 後期高齢者支援金
11,630,916千円
 退職者給付拠出金
106,049千円
 病床転換支援金 61千円

その他の支出801,728千円

保健事業費2,410,517千円

経常支出合計51,240,585千円

経常収支差引額

介護保険

電機健保に加入している40歳以上65歳未満(第2号被保険者)の合計人数と報酬をもとに、介護納付金が計算されます(30年度は1/2総報酬割)。30年度は59億円となり、介護勘定の決算額は収入総額62億円、支出総額59億円、収支差引3億円をもって終了しました。

収入

科目	決算額(千円)
介護保険収入	5,690,940
その他の収入	479,582
合計	6,170,522

支出

科目	決算額(千円)
介護納付金	5,893,280
その他の支出	498
合計	5,893,778



30年度は
かろうじて
経常黒字
だったよ

平成30年度の事務監査が実施されました

平成30年度の事務監査は、去る6月24日(月)、鳥居・福田監事および監査法人の公認会計士によって、早朝より終日実施され、健保組合事務全般を通して良好と認められました。

「今後も的確な事業運営によって、電機健保が健全に発展するよう、より一層の尽力をお願いいたします」との要望があり、事務監査は終了いたしました。

輝いている人にインタビュー

「新体操が好き」といつてくれる 子供たちが増えたらうれしいです

リオ五輪を最後に現役を引退。現在はスポーツキャスターとしてスポーツの魅力伝えるかたわら、モデルとしても活躍する元新体操日本代表の畠山愛理さん。オリンピックイヤーを目前に熱気を帯びるスポーツ報道への取り組みや、今後の抱負について語ってもらった。



元新体操日本代表
スポーツキャスター

畠山 愛理さん

KENPOだより様へ

Aoi

2019.8.3

プロフィール

畠山 愛理（はたけやま あいり）

1994年東京都生まれ。6歳から新体操をはじめ、中学3年生でフェアリージャパン（日本代表）に参加。2012年ロンドン五輪、2016年リオ五輪でナショナルチームのメンバーとして活躍する。現役引退後は、NHK『サンデースポーツ2020』のリポーターに就任。『バカリズムの30分ワンカット紀行』（BS-ジャパン）にレギュラー出演。



権現堂堤 (埼玉県幸手市)



9月半ばから10月上旬にかけて、350万本もの彼岸花が咲く幸手市の権現堂堤。土手一面に真っ赤に咲く景色は壮観です。

○県営権現堂公園

幸手市の権現堂堤堤(4号公園)と、幸手市と久喜市にまたがる多目的運動広場(1号公園)に分かれています。彼岸花が咲くのは権現堂堤のほう。権現堂川は暴れ川で何度も氾濫し、そのたびに権現堂堤は修復されてきました。大正時代には3,000本の桜が植えられましたが、昭和20年の敗戦により燃料として伐採され、昭和24年に再び3,000本の桜の苗木が植えられ、そのうち約1,000本が現在も残っています。

○曼珠沙華まつり

春は桜と菜の花、6月はあじさい、9月は彼岸花、2月は水仙と、季節折々の花が楽しめる権現堂堤。彼岸花は平成12年から地元の市民ボランティアの人々によって植えられ、今では約350万本にまで増えています。毎年9月中旬から10月上旬にかけて「曼珠沙華まつり」が開催され、峠の茶屋では幸手市の物産や自家製パンなどが販売されています。



■所在地 埼玉県幸手市大字内国府間887-3
 ■開花情報 <http://www.satte-k.com/kaika/>
 ■入園料 無料
 ■駐車場 無料 4～9月は8:30～19:00
 ■電話 0480-44-0873 (権現堂公園管理事務所)
 ・幸手駅から徒歩約30分。駅前レンタサイクル(1回400円)も利用できます。

2016年のリオ五輪終了後、NHK『サンデースポーツ2020』のリポーターに就任するなどスポーツ報道の分野で活躍。アスリートへの愛に満ちたコメントと、爽やかな笑顔で人気を集める畠山愛理さん。

「選手たちの活躍を伝える立場になって、改めてスポーツが持つ力の大きさを感じています。自分の限界を突破するために練習で流す汗、喜びや悔しさからあふれ出る涙……どれもキラキラしていて美しいし、選手たちのがんばる姿にみなさんが勇気や元気をもらっているんですね。新体操以外のスポーツについてはまだまだ勉強中ですが、元五輪代表としての視点と素人らしい好奇心、どちらも大切にしながらお伝えできたらと思っています」

東京五輪開幕まであと11カ月。新体操の日本代表チーム『フェアリージャパン』の活躍にも大きな期待が集まる。

「日本はメダルを十分狙える位置にいます。でもそれにはルールの改正もあつて、リスクが大きい難易度の高い技をより多く演じることが必要です。息をつく暇もなく次々と難しい技に挑戦し、美しさをどこまでも追求する……そんな、選手たちのがんばりにぜひ注目してください」

試合が行われる有明体操競技場の建設には、木材がふんだんに使われている。

「先日、ヘリに乗って空から新しい競技場を見たとき、この場所ですんなすばらしい演技に出会えるのか楽しみで、胸がドキドキしました！ 木が多いと柔らかかな雰囲気になり、選手の気持ちも落ち着きそうです。新体操は手具(ポール、棍棒など)を天井に向けて投げ上げるので、木目の天井が手具の見え方にどう影響するかも気になります。会場に足を運ばれたら、そんなところにも目を向けてみてください」

引退当時は環境の変化に心身が追いつ

かず、体調を崩したこともあつたそう。

「現役中はきちんと守っていた食事や睡眠のルーティンが乱れ、体がむくんで体重が8kgも増えてしまったんです。宣材用に撮った写真を見たら、顔がぱんぱんに膨らんでいてビックリ！(笑)。バランスのよい食事を心がけ、何事も楽しんでストレスを溜めないようにしたら、少しずつ体重が減ってきました。1日の終わりにする逆立ちもいいですよ。体がすっきりするし、脳に血が巡って頭が働くような感じがして、考えもまとまるんです」

小学校の卒業文集に「オリンピック選手になりたい」と将来の夢を綴り、それを見事に実現させた畠山さん。

「体が固くて選手に向いているとはいえない私でしたが、新体操がとにかく大好きで練習を続けていました。ところが中学3年になったころ、『もう新体操をやめたい』と思い悩んでしまつて……。そのとき、『やめてもいい。でも、大好きな新体



パラリンピックでは車いすラグビーに注目しています。スピーディで迫力があり、ぜひ生の試合を観てみたい！

操を嫌いになつて終わるのは残念だね」と、指導の先生が励ましてくださったおかげで、もう一度試合に戻ることができました。結果を出すことも大事だけど、新体操を始める子供たちにはまずその魅力を知り、好きになつてほしい。のびのびと練習ができて迷ったときは背中を押してもらえ、いつか私も指導者としてそんな環境づくりをしてみたいと思います」

「好きだから自然とやりたくなる、子供たちにはそんな夢を見つけてほしい」と語る畠山さん。彼女が育てた少女たちがオリンピックで活躍する姿を見るのが楽しみ！

インフルエンザ予防接種 費用補助のご案内

当健保組合では、**A 補助金**、**B 契約医療機関**のどちらか
お好きな方法でインフルエンザ予防接種を受けることができます。
インフルエンザ予防のため、どうぞご利用ください。

※ インフルエンザ予防接種は、同一年度内に **A**、**B** いずれか1種類、
1回のみが健保組合の補助対象となります。



A 補助金による実施



1. 対 象 者 被保険者・被扶養者
 2. 接 種 期 間 平成31年4月1日～令和2年2月29日
 3. 接種医療機関 最寄りの希望する医療機関
 4. 補 助 金 額 1,000円(1名につき)
※ 接種金額が補助金額より少ない場合は、実費金額を補助します。
※ 2回法で接種した場合であっても、補助金の対象は年度内1回のみです。
 5. 補助金交付申請書最終提出期限
令和2年3月2日(月) 当健保組合必着
 6. 申 請 方 法
 - ① 健保組合指定の「領収書(インフルエンザ予防接種料)」を医療機関に持参し、医療機関の証明を受けてください。
 - ② 「領収書(インフルエンザ予防接種料)」を勤務先の健康保険ご担当の方にお渡しください。
 - ③ ご担当の方は、接種を受けた方から提出された「領収書(インフルエンザ予防接種料)」をとりまとめ、事業所単位で「補助金交付申請書」を作成し、健保組合にご提出ください。
- ※ 接種後は、すみやかに補助金交付申請書を健保組合に提出してください。

B 契約医療機関において実施



1. 対 象 者 被保険者・被扶養者
2. 接 種 期 間 令和元年10月～令和2年3月
3. 一部負担金 契約医療機関の契約接種料金から、健康保険組合の補助額1,000円を引いた差額

※ いずれの場合も、事前に必ず医師にご相談のうえ接種をお受けください。

※ 各種用紙、契約医療機関による予防接種方法等の詳細は、当健保組合ホームページに掲載されていますのでご利用ください。



今年も
受けましょう

問い合わせ先：保健事業部健康事業課 TEL 03-3834-7216

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10・11・12月に行います。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っています。



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』秋号に同封の「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』冬号に同封される「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



けんぽ ポイントGetキャンペーン

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

10月～12月

ウォーキングや運動でポイントを貯め、「ポイント記録用紙」に記入する。



12月中旬

『KENPO だより』とともに「家庭用常備薬補助付斡旋用紙」が自宅に届く。



1月下旬

申込締切日までに「家庭用常備薬補助付斡旋用紙」と「ポイント記録用紙」を同封して投函する。



スポーツ施設の補助をご活用ください

電機健保では、スポーツクラブを利用される方に補助を行っています。

スポーツ施設入会補助金

●対象となる施設

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(国内施設に限る)

●利用できる人

2019年度中に対象施設に新規入会された被保険者、35歳以上の被扶養者
※同施設での更新手続き等は対象外です。

●補助金額

上限2,000円(年度内1回限り)
※施設への入会金、月(年)会費に対する補助金

●手続き

以下①～③を揃えて、保健事業部健康事業課に提出してください。

- ①「スポーツ施設入会補助金申請書」(電機健保ホームページからダウンロード)



スポーツの秋です
スポーツを始めて
みませんか?

- ②入会年月日のわかるもの(入会申請書(本人控え)もしくは会員証のコピー等)

- ③入会金もしくは月(年)会費の領収書等の原本(コピー不可)

●申請期限

入会日の属する年度の翌年度、4月3日(金)当組合必着

スポーツクラブルネサンスの割引利用

スポーツクラブ「ルネサンス」を割引料金で利用できます。直営・提携合わせて全国200ヵ所以上あり、トレーニングジム、プール、スタジオ、お風呂などさまざまな設備が利用できます。

●利用できる人

被保険者、15歳以上の被扶養者

●利用種別

【1】Monthlyコーポレート会員(月会費制)

7,800円(税別)/月

月額定額制で、何度でも利用できるコースです。

【2】IDayコーポレート会員(都度利用制)

1,500円(税別)/1回

利用のたびに料金を支払うコースです。

※いずれのタイプも入会時に会員証発行事務手数料1,000円(税別)が必要です。

●手続き

【1】Monthlyコーポレート会員(月会費制)

以下①～④を持参してお近くのルネサンス(直営施設)で手続きをしてください。

- ①健康保険証(コピーの場合は運転免許証等本人確認書類が別途必要)、②会員証発行事務手数料(1,000

円(税別))、③月会費2ヵ月分(15,600円(税別))、④金融機関口座番号・支店がわかるものと届出印

【2】IDayコーポレート会員(都度利用制)

以下①～②を持参してお近くのルネサンス(直営施設)で手続きをしてください。

- ①健康保険証(コピー可)、②会員証発行事務手数料(1,000円(税別))

●お問合せ先

ご利用方法や利用できる施設はルネサンスホームページでご確認ください。

ホームページ <https://hpmgt.s-re.jp/840010236267>

ルネサンスTEL 03-5600-5399

※営業時間 平日10:00～18:00

秋キャンペーン実施期間

9/1(日)～11/4(月)

詳しくはこちら➡



このほか、「大宮けんぽグラウンド」、電設健保総合健康管理センター「へるすぴあ」もご利用いただけます。

詳しくは [電機健保ホームページ](#) > [保養施設・スポーツ施設](#) > [スポーツ施設利用](#) をご覧ください。

http://www.denkikenpo.or.jp/member/health/sports_a.html

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。



「健康優良企業(銀)」「健康経営優良法人2019」認定。松阪に根づく健康企業を目指します

「健康優良企業(銀)」認定後に「健康経営優良法人2019」の認定も取得されたパワーサプライテクノロジー(株)代表取締役社長・山本英司さんと皆様にお話を伺いました。

健康企業宣言に挑戦された理由は？

私どもPSTはパナソニックから事業譲渡を受けて5年目の新しい会社です。2年前に「安全・安心なものであり」という経営理念を社員が立て、その実現には社員自身が健康でいなければならないと考えました。ひとつの仕掛けとして健康企業宣言をし、まず社長自ら全社員の前で「15kgやせる」と宣言、食事の量を見直して減量しました。東京から松阪に本社移転して、PSTの名をもっと知ってもらいたいという思いもあります。

具体的にやっている取り組みは？

・健診受診率100%の実現

半年以上前に健診の案内を発出し、9月第1・2週に健診バス2台に来てもらって職場健診を実施しています。人間ドックや婦人健診等も選べるようにして個人別ファイルで管理し、これをもとに産業医の先生に問診してもらっています。未受診者には、電話でもメールでもなく総務課の社員が直接顔をみて「予約しましたか？」と声をかけています。最近では顔を見ただけで「あ、予約します」と先に言われるように。粘り強く声をかけて100%受診を実現しています。

・毎朝全員でラジオ体操

職場の安全衛生のため、以前から全社員が毎朝行っています。今後は松阪方言のラジオ体操を流してみようかと思っています。

・社員食堂や自販機に糖分などを表示

社員食堂には間食のカロリー・糖質を表示するポスターを、自販機には飲み物の糖分を掲示しています。

・松阪シティマラソンに参加

毎年3月「松阪シティマラソン」に社長をはじめ有志が参加。全員で出る課や「社長に勝つ」と挑戦してくる社員もいて、参加者は年々増加しています。松阪に根づく企業として、地域の方々に知っていただく機会にもなっています。

・レクリエーション補助

他の課と合同でやらないと補助が出ないしくみにして、部署間のコミュニケーションを図っています。



パワーサプライテクノロジー株式会社

本社：三重県松阪市上川町2460-1
従業員数：185名
(2018年12月現在・グループ内出向者含む)
事業内容：カスタム電源、マグネットローラの開発・設計・製造・販売ほか
事業開始：2014年



▲食堂にポスター掲示



▶松阪シティマラソンに参加

「健康経営優良法人」の申請は大変でしたか？

銀の認定を受けたあとに健康経営優良法人の中小企業部門に申請しましたが、とくに難しいことはありませんでした。もともと安全衛生委員会の業務としてっており、銀の認定を受けるために写真などの提出資料を用意していたので、それを活かしました。健診受診率100%が評価されたのかもしれない。

今後の取り組み予定は？

今の取り組みを継続し、足りていない部分を補っていく先で金の認定への挑戦も考えています。二次検診のフォローが課題で、アンケートは実施していますが社員の健康への意識を一段高める必要性を感じています。会社と労働組合の両方から声をかける活動も継続していきます。

当社にはマラソンの他にも野球、ゴルフ、ソフトボール、自転車、釣りなど有志のクラブがあり、これらから何らか健康のために仕掛けていきたいです。今後地域に根ざし、健康に働ける魅力ある企業を目指していきます。

「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)。

MY HEALTH WEBの ある暮らし

でんキュートくんの
健保講座



今よりもっと健康になりたい人の味方、「MY HEALTH WEB」。
あなただけのパーソナルな健康データを、
毎日の生活の中でご利用いただけます。

※ 電機健保の被保険者、被扶養配偶者、35歳以上被扶養者
向けのサービスです。

※ スマートフォンとパソコンからご利用いただけます。



◀ 毎日ログインしてサイコロの目の数だけポイント獲得

ログインボーナスは1日1回、ログインするとサイコロが振られ、
出た目の数だけポイントを獲得できます。

「MY バイタル」に ▶ 体重、血圧、歩数などを毎日記録

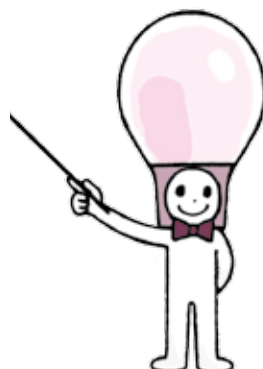
体重、血圧、歩数、移動距離、睡眠時間などを記録し、
グラフで見ることができます。身長を登録しておくと、
「BMI」が自動算出されます。

MY HEALTH WEBのスマートフォンアプリを入れておくと、iOSアプリ「ヘル
スケア」Androidアプリ「Google Fit」と連動し、歩数や移動距離などを自
動取得・登録できます。



◀ 過去の健診結果を閲覧

過去5年の健診結果が掲載されているので、経年変化を見ることができます。次の健診受診の前にご自身の
傾向をつかんで、生活習慣改善に活
かしましょう。



病院で
見せるのにも
便利だよ



◀「MY ミッション」で生活改善に取り組む

「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養」「飲酒」「喫煙」「歯・口腔の健康」の6つのステージをご用意。自分でミッションを設定し、生活習慣の改善に継続的に取り組みます。



◎年1回の健診を受診

年1回、電機健保の健診を受診します。健診結果を電機健保に提出すると、被保険者1000ポイント、被扶養者2000ポイントを獲得できます。

1000
or
2000
ポイント
GET!!

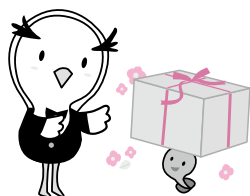
◎医療費やジェネリック医薬品差額を定期的にチェック

ご自身の医療費明細や、ジェネリック医薬品に変えた場合の差額を確認できます。医療費の節約にお役立てください。

100
ポイント
GET!!

◎1月に豪華賞品の抽選に応募!

MY HEALTH WEBのポイント獲得期間は1月～12月で、1月1日～31日までが抽選応募期間です。



貯めたポイントで年1回の運試し!!

初年度が大チャンス!?

JTB 旅行券
(3万円分)



東京ディズニーリゾート®
1day ペアパスポート



JTB ナイスギフト
商品券(2万円分)



直営保養所
ペア無料招待券



QUO カード
(2,000円分)



まだ登録されていない方はすぐにログイン!
電機健保ホームページからお入りください

始めない
理由がない!



あなたの健診結果と
医療費を見られるのは
ここだけ!

また来年の健診に向けて
健康な生活を続けましょう



電機健保で「がん検査」が受けられます

電機健保で受けられる6つのがん検査

電機健保では、6つのがん検査に補助を行っています。
症状が出る前に早期発見するために、定期的に受診してください。

前立腺がん検査が追加されました!



肺がん検査



胸部X線 レントゲンで肺全体を観察します

ヘリカルCT 人体をらせん状にX線撮影して、立体的に体の内部構造を写し、ごく小さな肺がんも発見できます。
※40歳以上被保険者対象の肺がん健診のみ

胃がん検査



胃部X線 バリウム（造影剤）を飲んで、胃の粘膜を映し出します。

大腸がん検査



便潜血検査 便を採取して血液の反応の有無を調べます。

乳がん検査



(女性のみ)

マンモグラフィー 乳房専用のX線装置で乳腺組織を撮影します。

超音波検査 超音波をあて、乳房を観察します。

子宮頸がん検査



(女性のみ)

子宮頸部細胞診 子宮頸部の細胞をこすりとり、顕微鏡で調べます。

前立腺がん検査



(50歳以上男性のみ)

PSA検査 血液検査です。

●電機健保の契約健診機関による健診種類別・がん検査一覧表

健診の種類	対象者	肺がん 胸部X線 肺がん健診は ヘリカルCT	胃がん 胃部X線	大腸がん 便潜血検査	乳がん 超音波または マンモグラフィー (女性)	子宮頸がん 子宮頸部 細胞診 (女性)	前立腺がん 血液検査 (男性)	一部負担金
定期健康診断	34歳以下の被保険者	○ 胸部X線						1,000円
生活習慣病健診	35歳以上の被保険者	○ 胸部X線	○	○				4,000円
人間ドック	35歳以上の被保険者・被扶養者	○	○	○	○	○	○ (50歳以上男性)	12,000円
婦人健診	35歳以上の女性被保険者・女性被扶養者	○	○	○	○	○		無料
肺がん健診	40歳以上の被保険者	○ ※ヘリカルCT						健診費用の70%

がん検査は定期的に受け続けると早期発見に役立ちます。



電機健保の健診を毎年受けて、がんを防ぎましょう!



ピンクリボン運動の一環としての

「女性のための健康教室」

10月24日(木)
開催します！

女性特有の「乳がん」に対する知識を身につけませんか？

参加対象：電機健保の女性被保険者および女性被扶養者

開催場所：東京都電機健康保険組合 5階会議室

参加申込：8月下旬に事業所担当者様あて、およびホームページにてご案内します。

被扶養者

受診促進キャンペーン

実施中です！



1 応募対象者

当組合指定※1の人間ドック、各種婦人健診、家族健診を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)⑥)いずれかの方法でご応募ください。

④A)：下記応募用紙に記入後FAXもしくは郵送。

④B)：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

④①～④⑨の項目について入力の上、送信。

④②締切後抽選を行い、当選者に景品を発送します。

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

ご家族が健診を受けて応募すると
無料宿泊券が当たるよ！



キリトリ線

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④①～④⑨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

④① 記号	④② 番号	④③ 氏名	組合受付No. (組合使用欄)
④④ 郵便番号	④⑤ 住所	④⑥ 連絡先電話番号	

○印記入欄	④⑦ 健診の種類	④⑧ 健診機関(会場)名	④⑨ 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

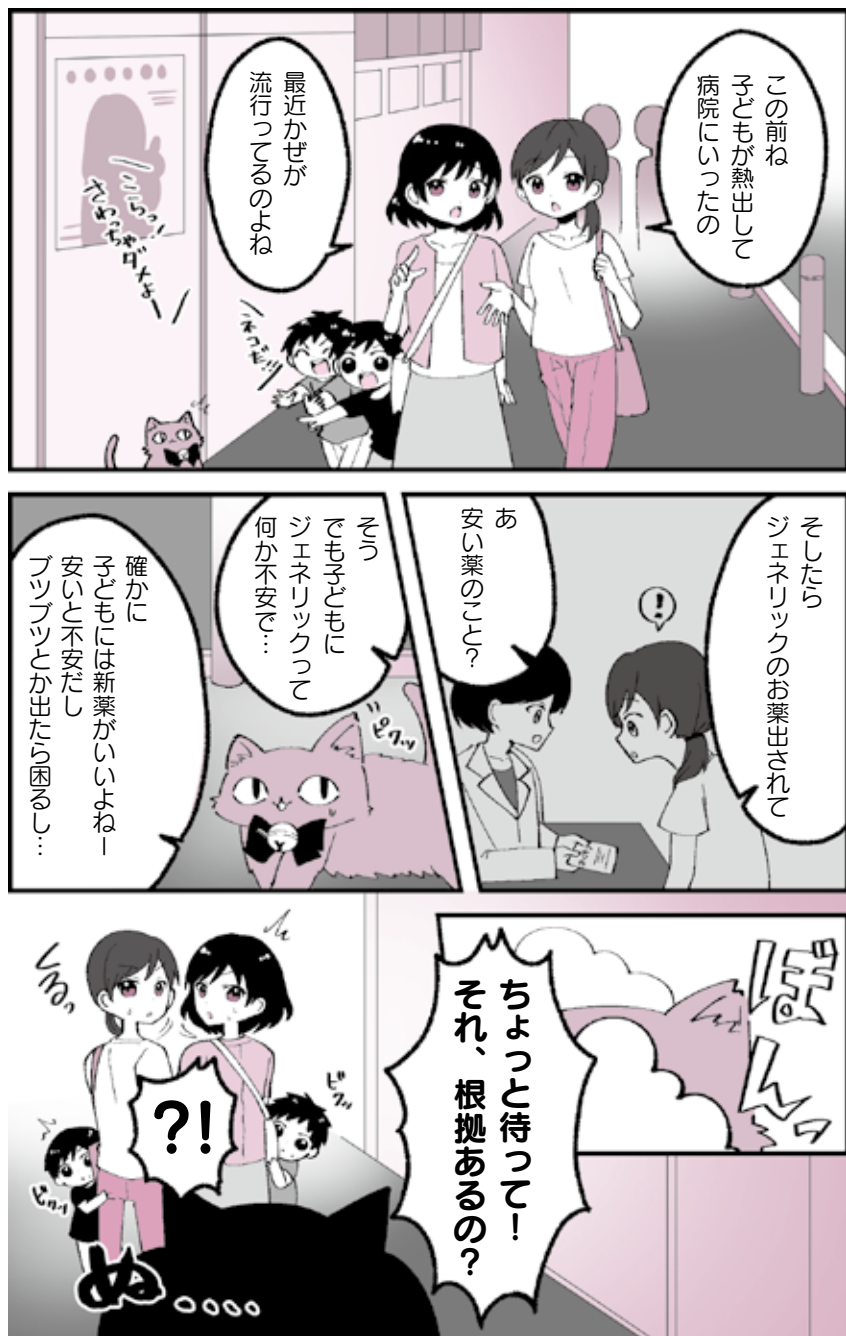
受付印

※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。

ジェネリック医薬品は新薬と 「効果・効能」「安全性」が同等です

「ジェネリック医薬品」を薬局で処方されることも多くなり、普及が進んでいます。それでも、効きめや安全性に不安を感じている人もいます。根拠のない情報に踊らされずに、安心してジェネリック医薬品をご利用ください。



ジェネリック医薬品は、有効成分の特許が切れたあとに作られるから安い

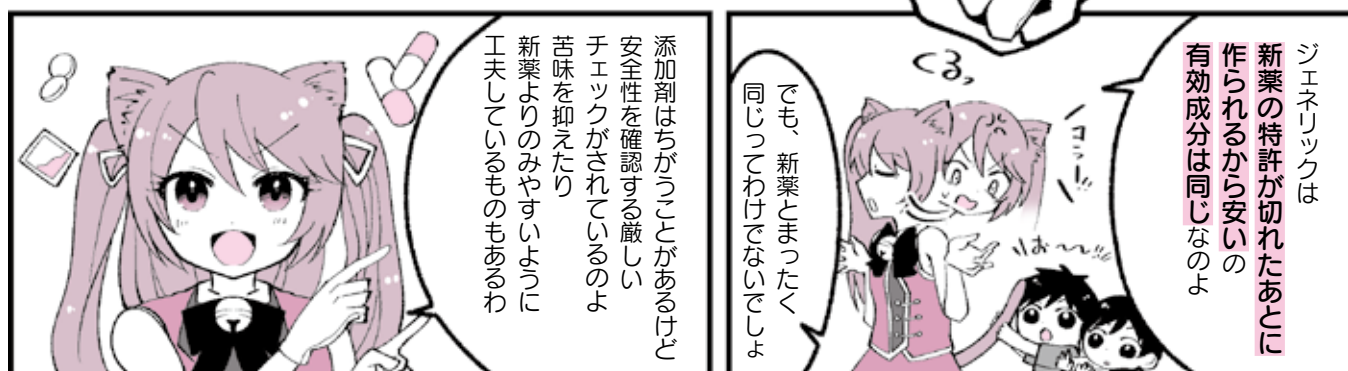
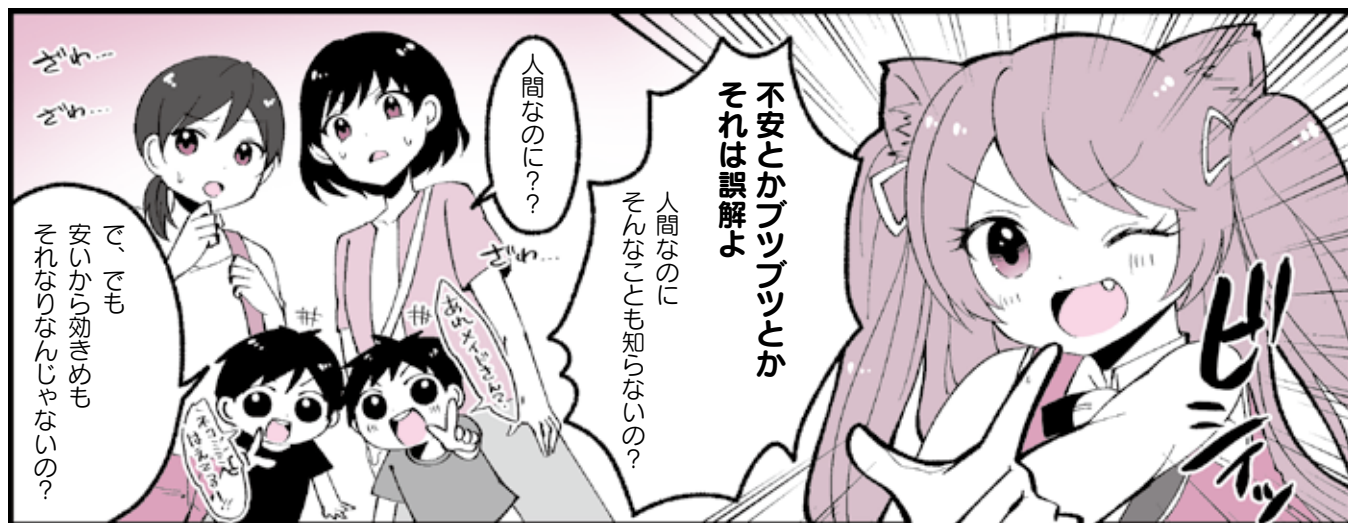
「安いから効きめもそれなり?」と思う方もいるようですが、有効成分は新薬と同じです。有効成分の効きめと安全性にちがいがなければ、試験で確認されたものだけがジェネリック医薬品として発売されていますので、安心してご使用ください。

安い理由は、新薬を開発する費用がかからないからです。お子様にも安心してご利用いただけます。

新薬よりも
のみやすく改良されている
ジェネリック医薬品もある

医薬品の特許は、有効成分だけでなく、製法、製剤などがあります。一般的には有効成分に関する特許が先に切れ、製法や製剤の特許が切れていないことがあります。

そこで、ジェネリック医薬品メーカーは製法を工夫し、新薬と同じ有効成分を使って錠剤を小さくしたり、苦味を抑えたりと、のみやすく改良して製造している薬もあります。



MY HEALTH WEBで ジェネリック差額情報を ご確認いただけます

処方された新薬をもしジェネリックに変えたら、どのくらい差額があるのか、いつでも見られるようになっていきます。MY HEALTH WEBをまだ登録されていない方はぜひ登録して、医療費の節約にお役立てください。

不安な場合は、 薬剤師に相談を

お子様の病気や、深刻な病気の場合など、ジェネリック医薬品に不安を感じる場合は薬剤師に相談してください。
電機健保の電話健康相談(0120-196381)もご利用いただけます。



添加物・色・形など
ちがってもよい
有効成分
効きめ・安全性
同じでなくては
ならない

先発薬

のみやすく
改良

ジェネリック医薬品

小さい

色
ほかの薬と
区別しやすい

ジェネリック医薬品も新薬と同等の厳しい品質管理が行われています。



健診未受診者への声かけを徹底 受診率が年々向上し約100%に



▲本社外観

住友機材株式会社

- 本 社
東京都豊島区東池袋1-45-1
- 従業員数 42名

●健診受診率は ほぼ100%に

健診の案内は、種別ごとにわかりやすくして社員に一斉配信し、本社で予約しています。以前は健診受診率は低めでしたが、社長から必ず受診するよう指示があり、未受診者を社内会議で発表していつ受けるかの確認を徹底することでほぼ全員が受けるようになっていきます。「病気になるって病院に行くくらいなら、前もって健診を受けてほしい」といつもおっしゃっています」と小林さん。34歳以下の社員にも心電図・血液検査をつけた健診を受けてもらっています。「自分の健康は自分で守るように」と話されているとのこと、トッパが言っているのです。未受診者への声かけもしやすいです」と阿部さんはおっしゃっていました。

秋葉原の健診機関で受けた受診結果は本社で管理し、要再検査等になった社員には再検査を受けるように声かけをされています。

●特定保健指導を ぜひご利用ください

特定保健指導の対象者にはメールで伝え、その後は本人に任せていることです。電機健保では特定保健指導の実施率が10・6%と低く、国が定めた目標の30%に届いていない現状をお伝えしました。生活習慣病のリスクが重なっている方に早めにリスクを解消していただくために、会社としても後押しをしていただくようお願いしました。

また、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が加算される国の制度について説明し、実施率が皆様の保険料にも影響することをご理解いただきました。

●喫煙対策、ご家族の健診受診 呼びかけにご協力を

本社は全館禁煙で玄関先のスペースのみ喫煙可とし、受動喫煙対策をされています。電機健

「事業所を訪ねて」の第2回は、電機健保・健康推進課の三浦係長と大平が、加入事業所である住友機材株式会社を訪問し、本部次長の小林茂雄さん、主任の阿部政宏さんにお話を伺いました。

住友機材(株)は1959年創業。制御部品・電子部品・電子機器の専門商社として情報・通信・産業・測定機器・H A業界を支えています。東京本社と立川出張所があり、中国・上海に現地法人を保有しています。

保のポスターも館内に掲示していただいています。喫煙は血圧・血糖・脂質異常のリスクを高めてしまうため、電機健保の喫煙対策事業の活用を勧めました。

ご家族の健診については、社員向けの一斉メールに記載していただいています。今後も社員の皆様を通じて呼びかけてくださるようご協力をお願いし、保養所の無料宿泊券などが当たる「被扶養者受診促進キャンペーン」についてもご案内しました。

●健保組合の 事業のご活用を

このほか、健康経営に取り組む「健康企業宣言」、同業態等と比較して生活習慣や医療費等の状況を示す「健康スコアリングレポート」が今後は事業所ごとに発出されることなどを紹介し、電機健保の事業のご活用をお願いしました。

特定保健指導と
ご家族の健診が
電機健保の課題
です



三浦係長

大平

健 保 相 談

Q & A

今回は
「2022年危機って何？」
というご質問にお答えします。



企画課 持山

Q 2022年危機ってなんですか？

A 団塊の世代の方々が75歳に到達し始め、現在は1,852万人いる75歳以上の方が、2022年から段階的に増加し、2025年には2,180万人（17.7%増）まで増加する推計がされています。

このことにより高齢者にかかる医療費は増大が見込まれ、そのことは健保組合の財政負担の悪化、ひいては保険料率の上昇に結びつくことが危惧されています。

そこで、健保組合は「2022年危機」と題し、国へ訴えかけています。

Q さらに負担が増えますか？

A 特に高齢者への支援はここ10年で1人あたり平均63,584円から113,449円と78%も増加し、さらに2022年以降、健保組合で負担する保険給付費はもちろんのこと、国へ拠出する高齢者の医療費についても急激に増加すると見込まれています。

これにより、健保組合は保険料率を上げざるを得ない状況となり、皆さんの保険料負担が増えることが見込まれます。

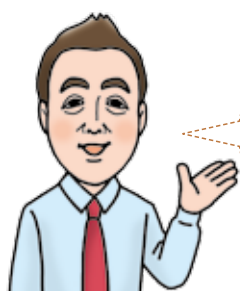
Q どういったことを訴えているのですか？

A このまま健保組合の負担が増加すると現役世代の負担の増加に直結することから、過重な負担構造を改革するよう国へ訴えかけています。

所得が高額な高齢者の窓口負担の見直しや、高齢者の医療費に対しての公費の投入、医療費の伸びを抑制する医療構造改革など、様々な施策を国へ提案しています。

また、健保組合では加入しているみなさまの健康を少しでも長く保つため、健康診断や保養所の運営など様々な保健事業を展開しております。

健保組合はこれからも健全な財政運営ができるよう、関係団体と協力し、国へ訴えかけていきます。



健保組合の事業運営に
ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。



●取材協力
帝京大学名誉教授
臨床研究センター長
寺本 民生先生

ロール改善新習慣

効果的にLDLコレステロールを減らし、
HDLコレステロールをふやす方法を寺本先生に教えていただきました。

悪玉

LDLコレステロールを減らそう



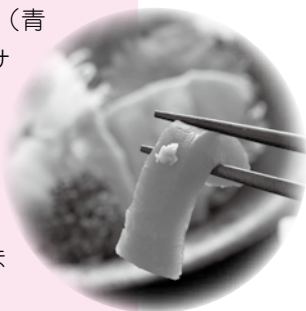
LDLコレステロールをふやす
飽和脂肪酸をとりすぎない

LDLコレステロールをはじめとする悪玉のグループを減らすために、もっとも重要なのが食事です。LDLコレステロール値が高いと指摘されたら、まずは食事の中のコレステロールを減らすことを考える人が多いかもしれませんが、その効果には個人差があります。

肉類に含まれる飽和脂肪酸という脂肪酸（脂質の主成分）をとりすぎないことが大切です。飽和脂肪酸をとりすぎると、LDLコレステロールをはじめ、悪玉グループのリポたんぱくをふやす働きをします。左記を参考に、悪玉コレステロールを減らす食生活を身につけましょう。

血液をサラサラにする 魚類を積極的にとろう

魚に含まれる不飽和脂肪酸（青背の魚に多い）は血液をサラサラにして、動脈硬化を防ぐ効果があります。食生活が肉料理にかたよっている人は、魚料理をふやし、肉と魚介が半々くらいになるようにしましょう。



野菜や海藻などを バランスよく食べる

野菜やきのこ、海藻類などに多く含まれる食物繊維には、コレステロールを体外に排出する働きがあります。日々の食事ではこれらの食材をとり入れることを意識しましょう。魚や野菜がバランスよく含まれる伝統的な和食は、悪玉コレステロール対策には効果的です。ただし、和食は塩分が多いので塩分のとりすぎに注意しましょう。



肉を食べるときは 脂肪の少ない部位を選ぶ

肉類は良質なたんぱく質を含む食材です。しかし、肉の脂身（あらいみ）に多い飽和脂肪酸には、体内のコレステロールをふやす作用があるので、なるべく控えましょう。たとえば、牛・豚肉の脂身や鶏肉の皮を除く、牛・豚ならヒレ肉、鶏ならむね肉やささみを選ぶなどを心がけましょう。また、ゆでる、蒸すといった余分な脂を落とす調理法もおすすめです。



寺本先生からの ワンポイントアドバイス

しばらく食生活の改善をつづけても、LDLコレステロール値が下がらないときは、薬を使ってコントロールする必要があります。現在、薬をのんでいる人もLDLコレステロールを減らす食生活を継続しているほうが薬の効果が高まるので、食生活の改善もつづけましょう。

LDLを減らしてHDLをふやす

コレステ

善玉

HDLコレステロールを
ふやそう

からだを動かす 習慣をつけよう!

ウォーキングなど運動をする時間がとれない人は、日ごろの生活のなかでからだを動かす習慣をつけるとよいでしょう。

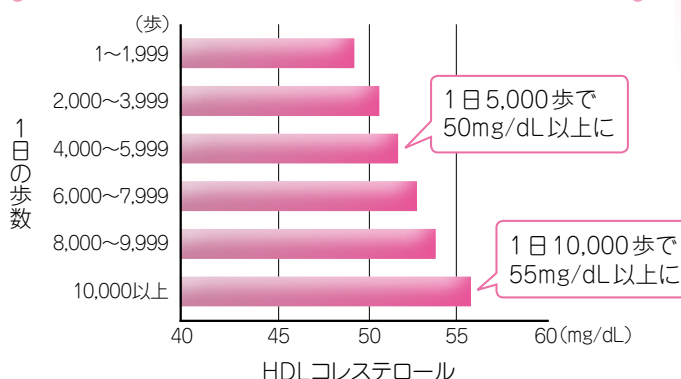
- ◎エレベーターを使わずに階段を使う
- ◎ランチでは少し遠くの店まで行動範囲を広げる
- ◎目的地の1つ前の駅で降りて歩く
- ◎いつもより遠くのスーパーに歩いて買い物に行く
- ◎掃除などの家事をテキパキ行う

少し息が弾む程度の有酸素運動がおすすめ

HDLコレステロールは血管壁から余分なコレステロールを回収するので、血中に少なすぎると動脈硬化を進める恐れがあります。健診で、HDLコレステロール値が低いと指摘された人は、生活習慣の改善が必要です。HDLコレステロールをふやすのに有効なのが適度な運動です。とくに少し息が弾んで汗ばむ程度の有酸素運動が効果的です。そのくらいの強度のウォーキングが、無理なくできるならジョギングを、1日20〜30分程度行うとよいでしょう。

高血圧などの持病がある人は、主治医に相談のうえで運動を行うと安心です。

1日の歩数とHDLコレステロールの関係性（男性の場合）



出典：Koba.S, et al J Atheroscler Thromb. 2011;18(10):833-845

コレステロール Q & A

Q タバコは
どんな影響があるの？

A 善玉を減らし、悪玉をふやす
など動脈硬化の進行を早める



タバコは、悪玉のLDLコレステロールをふやし、善玉のHDLコレステロールを減らすことが知られています。ほかにも、喫煙すると血液中に一酸化炭素がふえて血管壁が傷つきやすくなる、ニコチンの作用で血管が収縮して高血圧を招くなど、さまざまな要因で動脈硬化を進めます。

また、周りの人に受動喫煙の害を与える恐れもあります。タバコを吸っている人は今すぐ禁煙しましょう。

Q コレステロールの多い食品は
なるべくとらないほうがいいの？

A 食事からのコレステロールに
反応しやすい人もいる



食事からとるコレステロールの影響は、かつて考えられていたほど大きくないことがわかってきて、現在は健康な人なら気にせず食べてよいとされています。

ただし、なかには、コレステロールをとると、急に血中コレステロール値が上がる体質の人がいます。健診などで異常を指摘され、コレステロールの多い食品をよく食べる人は、医療機関で相談してみるとよいでしょう。



皮やワタも栄養満点 「かぼちゃ」

緑黄色野菜のなかでもβカロテンやビタミンEの含有量がトップクラスのかぼちゃ。どちらも油に溶けやすく熱にも強いので、油脂を使って加熱することで吸収率が上がります。皮やワタにも栄養が豊富に含まれるので、捨てずに活用しましょう。

撮影／邑口京一郎 スタyling／上田友子 構成／野澤幸代



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。



ほうとう風煮込みうどん

ワタや野菜の皮のベジブロス仕立て。
かぼちゃのうま味と栄養がたっぷり。

材料 (2人分)

冷凍うどん…2玉 (400g) / 豚こま切れ肉…120g / かぼちゃ…70g (1/7個) / 大根…2cm / にんじん…1/4本 / 生しいたけ…2枚 / しょうが…1かけ / **A**【水…3カップ、酒・みりん…各大さじ1】 / **B**【みそ…大さじ1 1/2、しょうゆ…小さじ1】 / 長ねぎ…1/2本 / ごま油…大さじ1/2 *だし用パック

作り方

- 1 豚肉は大きければ食べやすく切る。
- 2 かぼちゃは種とワタを取り、1cm厚さのひと口大に切る。大根とにんじんはいちょう切り、しいたけは軸を取って薄切り、しょうがはせん切りにする。
- 3 2のワタ(種は除く)、大根とにんじんの皮、しいたけの軸、しょうがの皮をだし用パックに入れる(右写真参照)。
- 4 鍋にごま油としょうがを中火で熱し、豚肉をほぐしながら炒め、色が変わったら残りの2を加えて炒める。全体につやが出たら**A**と3を加え、煮立ったら弱めの中火にして7~8分煮る。
- 5 4のだし用パックを取り出し、**B**、凍ったままのうどん、2cm長さに切った長ねぎを加え、煮立ったらうどんをほぐしてさらに3~4分煮込む。



エネルギー・457kcal / 塩分・2.8g

栄養を引き出すポイント



果肉だけでなく、皮やワタにも抗酸化作用のあるβカロテンやビタミンEが豊富。

調理 テク

切るときは皮側から

かぼちゃは硬いので切るのが大変ですが、1/4個の場合、皮の真ん中に包丁の刃先を刺し込み、真下に下ろすように切ると、刃が滑る心配がありません。電子レンジで加熱してから切る方法もありますが、使い残した部分が傷みやすいので注意が必要。



皮側を手前にして置き、皮の中央よりやや上に包丁の刃先を刺し通す。

包丁の背に手を添え、真下に下ろすように切り、天地を返して残りの部分を切る。

POINT

① 皮つきで食べる

かぼちゃの皮には、果肉よりも多くのβカロテンが含まれているので、皮はむかずに使いましょう。

POINT

② ワタを活用する

ワタにもβカロテンが多く含まれます。刻んで料理に加えたり、ベジブロス（皮やヘタなど野菜のくずを煮出して作るだし）の材料にするなど、あますところなく利用しましょう。

POINT

③ 油と一緒にとる

βカロテンやビタミンEは脂溶性なので、油脂と一緒にとると吸収率が高まります。かぼちゃを肉や魚、乳製品、ナッツなどと組み合わせたり、油で調理すると効率よくとることができます。

POINT

④ ビタミンC食材をプラス

βカロテン（ビタミンA）とビタミンEが豊富なかぼちゃ料理に、ピーマンやレモンなどのビタミンC食材を組み合わせると、ビタミンA・C・Eの相乗効果で抗酸化力が高まります。

かぼちゃの チーズインコロッセ

甘いコロッセの中からチーズがトロ〜！
ワタも使って栄養丸ごといいただきます。

材料（3人分・15個分）

かぼちゃ…290g（1/4個）／豚ひき肉…80g／玉ねぎ…1/6個
／塩…小さじ1/3／こしょう…少々／プロセスチーズ…60g
／とき卵…1/2個分／小麦粉・パン粉・揚げ油・グリーンリーフ…各適量／オリーブ油…小さじ1

作り方

- 1 かぼちゃは種とワタを取り、ワタは細かく刻む。果肉はひと口大に切り、ワタと一緒に耐熱容器に入れ、水大さじ1（材料外）をふり、ラップをふんわりかけて電子レンジ（600W）で5分加熱する。粗熱が取れたら、マッシャーなどでつぶす。
- 2 玉ねぎはみじん切りにし、チーズは1cm角の15個に切る。
- 3 フライパンにオリーブ油を中火で熱し、玉ねぎを炒める。透き通ってきたらひき肉を加え、ほぐしながら炒め、肉の色が変わったら、塩、こしょうをふる。1に混ぜ込んで15等分し、中心にチーズを入れて丸める。
- 4 3に小麦粉を薄くまぶし、とき卵にくぐらせ、パン粉をまぶす。
- 5 フライパンに揚げ油を深さ2cmほど入れて170度に熱し、4を3〜4分揚げる。器に盛り、グリーンリーフを添える。

エネルギー・396kcal／塩分・1.4g

*料理のエネルギー・塩分は1人分です。

*野菜類は皮をむく、ヘタを取るなどの下ごしらえをすませている手順を説明しています。

に疲れてしまったら…

相手に期待しすぎていると
振り回されてしまうことも…

Aさん夫婦は、2人の子どもと伸び伸び暮らしたいという思いから、賃貸から中古のマンションを購入しました。引っ越しのあいさつ回りをしたとき、下の階の住人から「音にはくれぐれも注意してください」と初対面にもかかわらず、いきなり厳しい口調でいわれ、とても不愉快な気持ちになったといえます。しかし、せっかく気に入って購入したマンションでもあるし、これからずっとおつきあいするのだからと思い、細心の注意を払いながら新生活をスタートさせました。それからAさんは、下の階の住人から苦情がこないか絶えず気にかけて、子どもにも静かにするように厳しくいい聞かせていました。

Aさんはこのストレスフルな毎日に心身ともに疲れきって私のもとに相談に来たのです。このような近所トラブルはよくある相談の1つです。ローンも残っており、引っ越すわけにはいかず、この先ずっと悩まされるかと思うとやりきれない気持ちになるのも無理はありません。

近所トラブルなどの対人関係の問題は、大きく2つのパターンに分けられます。「他者に期待して振り回されるパターン」と、「他者の期待に応えようとして振り回されるパターン」です。この2つのパターンはどちらも同じ「他者思考」が原因で引き起こされています。「他者思考」とは、他者に期待しすぎたり、他者の目を気にしすぎたりする考え方のことをいいます。

そもそも人間は失敗したり、苦手があつたり、間違ったり、気づかなかつたりなど完璧ではありません。未熟であるからこそ成長し、発達・発展を目指すのです。そこが人間の弱さでもあり、魅力でもあります。しかし人間は、未熟であるがゆえに他者に完璧を求めてしまうことがあります。これが「他者思考」となって不快感を生みます。とき

にはケンカに発展することもあります。

また、「私は未熟な人間である」と思っている人も注意が必要です。誰かのいったことに従えば間違いがないと思いい、他者の期待に応えることにエネルギーを使うからです。他者にはそれぞれに自分の正解があり、それぞれの期待や考えがあります。それに振り回されてしまいどうすればよいかわからなくなってしまうのです。

現状と向き合ってみて 自分に何ができるのかを考える

Aさんの事例をみると、引っ越しのあいさつのときに感じた不快感は「やさしく迎えてほしい」という相手への強い期待があつたためです。少し話方がきつい人などに対して、不快感を抱くことがあります。大切なのは、そうした感情を長引かせないことです。他者思考に気づいたら、「あ！振り回されそうになっている」と気づいて、その考え方をいったんやめることです。そうしないと悪循環に陥り、さらに他者思考を強めてしまい、負の感情に振り回されることになります。

Aさんは、下の階の住人から苦情をいわれないように気を使って、音をなるべく立てない努力をしていました。この「苦情をいわれないように」という思考がストレスを生み出す原因となります。「音に敏感な人がいる」「わが家には小さな子どもがいる」という事実に対して、「自分に今できること」を考えていくのが「自分思考」です。たとえば、「床に防音カーペットを敷いてみる」とか、「どの時間帯のどんな音が気になるかを聞いてみる」というように。「相手から苦情をいわれたらイヤ」ではなく、現状と向き合つて、「自分にできることは何か」と考えるのです。

忘れてしまいがちなのですが、人にはそれぞれの価値観があります。同じもの、同じことでも、人によってさまざまな捉え方があります。自分の正解や常識などは、他人と

●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動後、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。



ご近所トラブル



一致しないことがあると理解しておく必要があります。「何が正しいか」ということだけに執着してしまうと、自分とは違った価値観をもつ人とはなかなか着地点が見いだせません。

“笑顔であいさつ”することでお互いに配慮し合える関係を築く

Aさんにその後の話を聞くと、下の階の住人と話をする機会をつくったところ、年配の夫婦で就寝する時間が早いことを聞き出し「それなら夜は少し早めの時間から静かにしよう」と決めたそうです。また、防音マットを床全面に張り、子どもに伸び伸び遊ばせてあげるようにしたといいます。相手の現状を聞いたり、想像しながら、自分たちでできること、やりたいことを見つけていく——すなわち、「自



分思考的配慮」に切り替えていくことが大切なのです。

相手を味方にするのもっとも簡単で、もっとも効果的な方法は「笑顔であいさつすることです。とてもシンプルですが、あいさつは「あなたのことを大切な人として認めています」といういちばん大事なメッセージを伝えるからです。人は自分の存在を認めてもらうことが、生きていくうえでもっとも重要な条件です。敵がいると平和な生活はできませんから、あなたが相手に対し、味方であることを伝えるだけで、相手も安心して歩み寄ってきて、お互いが配慮し合える存在になるのです。

笑顔であいさつすることは、地球を救うくらいの価値と効果があります。それだけで社会貢献になるとさえ私は考えています。みなさんもまずは「笑顔であいさつ」を心がけてください。

MAINTENANCE-「緩める」

腰伸ばし ツイスト

腰をひねって
腰周りをほぐす

左右
各1~2回

1 あお向けになり 片ひざを抱える

あお向けになり、左ひざを
曲げ、両手で抱える。



2 ひざを倒して腰をひねる

右手を左ひざに当てて、腰をひねる
ようにからだの右側に倒す。



3 片手を斜め上に伸ばし からだを伸ばす

左手を斜め上に広げて床につけ、からだ
全体を伸ばす。反対側も同様に行う。

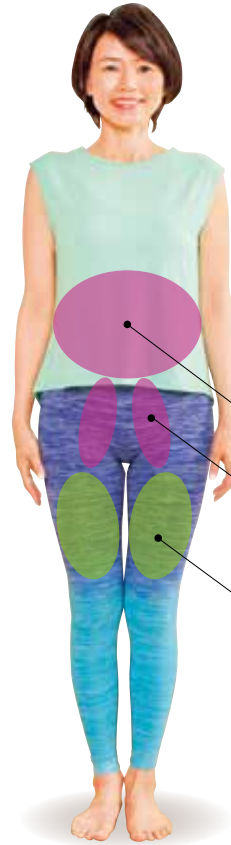


美骨のコツ

肩が床から浮かない
ように胸を開いて、
腰を気持ちよく
伸ばしましょう

くびれをつくるには…

ベルトのような構造の「コルセット筋」のスイッチを入れることで、おなか引き締め、ウエストのくびれができます。同時に、脚を持ち上げる「おなか引き上げ筋」も働くようになり、「前もも筋」の負担が減ります（筋肉の名称はSATOKO先生考案の「美筋ネーム」で呼んでいます）。



使えていない筋

コルセット筋
(腹横筋)

おなか引き上げ筋
(腸腰筋)

がんばりすぎ筋

前もも筋
(大腿四頭筋)

美骨ピラティスとは？

ピラティスは戦時中に兵士のリハビリのために開発されたのが起源。「緩める」「伸ばす」「引き締める」の3ステップで骨と筋肉を動かすことにより、美しい骨格(=美骨)をつくるのが「美骨ピラティス」です。

ピラティス効果アップのポイント

- ◆ 骨のポジションや使う筋肉に意識を向けましょう。
- ◆ リラックスして自然な呼吸を心がけましょう。
- ◆ 痛みを感じたときは無理をしないようにしましょう。

※ 回数は目安です。自分の体調に合わせて行ってください。

おなかに力を入れて
へこませたまま呼吸する

おなかには内臓を支える骨がないため、おなか周りの筋肉がコルセットのような役割をして内臓を支えています。とくに、おなか全体を覆う「コルセット筋(腹横筋)」が使えていないと、内臓を支えられなくなり、ぽっこりおなかやウエストが太くなる原因に。おなかの奥に力を入

美骨ピラティスでボディメイク

腹圧を高めて

ウエストシェイプ

STYLE-UP-「引き締める」

腰伸ばし キープ

腹圧を高めたまま
腸腰筋を鍛える

左右
交互に
各4回

1 ひじとつま先をついて からだを一直線にする

両ひじとつま先を床について、頭からかかとまで一直線になるように、おなかに力を入れて腹圧を高めたまま10秒キープする。

美骨のコツ

ひじは肩の真下に置き、おなかの奥に力を入れてキープしましょう



2 片脚をお尻から上げる

右脚をお尻から伸ばすように上げて、バランスを保つ。反対側も同様に行う



タオルの 持ち方

幅20cm前後のスポーツタオルがおすす
めですが、フェイスタオルでも代用可。



1 両手でタオルを持ち、
内回しに回転させる。

2 手の甲側にタオルが
ある状態にする。

STRETCHING-「伸ばす」

腰伸ばし コルセット

腹圧を高めて
腹横筋を刺激する

4~8回

1 息を吸いながら タオルを持って両手を上げる

息を吸いながら両手でタオルを
引き合うようにして肩幅に持ち、
両手を上げて全身を伸ばす。

美骨のコツ

鉄棒にぶら下がっている
イメージで、頭から
足の先までじわじわと
伸ばしましょう



2 息を吐き出し おなかの奥を引き締める

ハーツと深く息を吐き、すべて吐き
出したあと、おなかの奥のほうを
ギュッと引き締める。このまま(腹
圧を高めたまま)呼吸をくり返す。

腹圧を高めて呼吸するには…

おなかの奥に力を入れてへこませ
たまま、おなかの中の風船をふく
らませるイメージで息を吸い、風
船をギュッと締めるイメージで息
を吐く。



指で押すとほりを感じる



指で押すと沈む



●指導・モデル SATOKO 先生
美骨ピラティストレーナー。大阪・天満橋で
「美骨ピラティススタジオBicottty」を主宰。
数多くの運動法を実践した経験から「美骨
ピラティス」を考案。著書に『1日1分美骨
ピラティスダイエット』(光文社)。
<http://bicotttyclub.com>

ヘア&メイク/杉村理恵子

「縮まった腰を伸ばしましょう。『前もも筋』の力を使わずに、おなかから脚を動かす意識をもつと効果的です。腹圧を高める練習はいつでもできるので、ふだんから意識することで、自然とおなか周りが引き締まります」(SATOKO先生)

れて腹圧を高めた状態で呼吸すると、コルセット筋が収縮して、おなか周りが引き締まり、ウエストシェイプにつながります。

コルセット筋が正しく働くようになると、深層部にある「おなか引き上げ筋」(腸腰筋)も鍛えられるので、骨盤が安定し、おなか周りがスッキリします。

「縮まった腰を伸ばしましょう。『前もも筋』の力を使わずに、おなかから脚を動かす意識をもつと効果的です。腹圧を高める練習はいつでもできるので、ふだんから意識することで、自然とおなか周りが引き締まります」(SATOKO先生)

頭にもいい汗かいてみよう

relax

リラックスコーナー

challenge
challenge

ナンバークロス 難易度★★★★☆

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

答え

$$\square + \square = \square$$

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3×3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	14			15
16	17		18		19	
20					21	

答え

A	B	C	D	E

タテのカギ

- お米が実る植物
- だまりこむこと
- 口に水を含んでガラガラ…
- ご飯にバラバラとかける
- 「秋刀魚」と書く魚
- 上の山を取ったら風になる？
- 夢かうつつか_____か
- ほしい物には金に_____をつけ
ない
- 西の空に沈みゆく太陽
- 親潮を_____海流とも呼ぶ
- 映画監督を補佐する_____監督
- 犬も歩けば当たるとか

ヨコのカギ

- ギンナンが実る植物
- ブドウのひとかたまりを数える語
- 12ヵ月で1になる
- 車に入れる液体燃料
- イースター島にある石像
- 同じ_____の飯を食った仲間
- 頭をのせる寝具
- 童謡で、ドングリがはまったところ
- 日本は東京、フランスはパリ
- 家と家の間の狭い道
- おにぎりのすっぱい具
- 生産者の反対は_____者
- 天高く_____肥ゆる秋

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9月30日（月）まで（到着分）

当選者 正解者（30名）には、粗品を送ります（正解者多数の場合は抽選）。当選者の発表は『KENPOだより』誌上にて、氏名を掲載します。また、応募に際して収集した個人情報、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「歩数を増やすコツ」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

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

第261号正解 16

ハ	ワ	イ		ク	チ	ビ
ナ		シ	エ	フ		ネ
ビ	ジ	ヨ		ウ	カ	ツ
		ヨ	ウ	キ		ホ
ド	ウ		シ	ヨ	ウ	ユ
レ		キ	ユ	ウ		カ
ス	モ	モ		ス	ガ	タ

第261号正解 モウシヨビ

応募数 271

正解 267

不正解

4

●第261号 リラックスコーナー当選者（敬称略）



私の故郷は北海道の小樽です。明治のころは、港を生かした海運の街だったようですが、今は古の建物の残る観光の街に変わりました。海のものもとっても美味しく、ホッとする人の温かさがあって、リラックスできる街です。

奈良県橿原市。日本最古の都・藤原京に始まり、初代の神武天皇陵のある橿原神宮、万葉集にも登場し持統天皇作「春過ぎて 夏来るらし 白砂の 衣干したり 天の香具山」に出てくる香具山（香久山）等々があり悠久の歴史を感じられる街です。

日本三大桜の一つ「薄墨桜」です。樹齢1500年以上といわれ、長く風雪に耐えて薄墨色に美しく咲き誇る様子は、多くの苦難を乗り越えて花開く人生を映し出しているようで、天下の名桜です。（薄墨桜は岐阜県本巣市根尾谷にあります）

東京都杉並区は、ガンダムを作ったサンライズという会社があり、駅前に銅像もあります。そのせいもあってか、ファーストガンダムがとても好きです。

私のふるさととは大阪。淀川のすぐ近くにある姫島というところですよ。御朱印が有名な姫嶋神社、淀川花火大会がよく見えます。ローカルな下町ですが、ええ街です。

日本の「ど真ん中町」辰野町が自慢したいものは、日本一のホテルです。日本で一番大きいホテルであるゲンジボタルが、初夏になると街のあちろちろで静かに光り、夜風とともに心身を癒してくれます。特に、ほたる童謡公園では一晩に10,000匹ものゲンジボタルが発生し、その光の饗宴はまるで地上に広がった星空の様です。

ふるさと・・・島根県津和野町。鯉のいる堀や、稲成さんの千本鳥居など、とても絵になる街です。（“成”の字を使う稲成は全国に3つしかありません）

今をときめくサッカー日本代表のホープ久保建英君の出身地

千葉県市原市、チバニアン 地球磁場逆転期の地層

岐阜は鶺鴒も有名ですが、伊吹山のドライブウェイは隠れた名スポットで、子供が生まれてからは帰省がてらよく行きます。森林浴をするとストレス発散と気持ちの切り替えができます。おすすめは早朝と夕方、特に天気の良い日の夕日は悩みとか普段の考え方を改めるきっかけを作ってくれます。

住みよい街上位の長久手市です。近々ジブリパークができるのでまたにぎやかになります。

群馬県で育った人なら誰でも知っている上毛かるた。県出身の偉人、景勝地、名産などかるたを通して知ることができ、それが群馬県愛につながっていると思います。

学生時代の無言清掃、無言で掃除をすることで集中力を高められました。

新潟の長岡まつり大花火大会は最高です。ビールと茹でたて枝豆をお供に空一杯の花火を二晩楽しみます。

私の実家がある熊本は、山（阿蘇山）と海（天草）の自然に恵まれた、風光明媚なとてもいいところです。3年前の熊本地震からの復興途上ですが、機会があれば、ぜひ、遊びに行ってください。

ふるさととは世田谷区です。芸能人で住んでいる方が多いようで街を歩いていたりすると出くわしたり、学校では父母等が芸能人または同級生が芸能人といった具合でした。街並みをドラマや映画の撮影で使われることも多く、ロケを生で観れたりエキストラ出演もできました。

「温泉県おおいた」と公称しているほど温泉が豊富です。別府・湯布院は有名ですが、その他県下全域に温泉があります。別府八湯温泉道は、別府市内の八十八湯を回ると「温泉名人」の称号がもらえるとかユニークな企画があります。

私のふるさと山形県は四季折々食べ物が豊富です。一年中果物を楽しむことができます。秋はテレビでも馴染みの芋煮会が有名です。夏が過ぎるとスーパーに芋煮セットが並びます。

生まれは栃木県です。8～9月にかけてきのこの「チタケ」が林などで取れます。うどんの汁などに入れます。一味も二味もおいしくなります。

埼玉県日高市の巾着田は知れていますが日和田山はイチオシです。頂上からの眺めが最高。

新潟県佐渡市がふるさと。春（田植え時期）トキが田んぼに！

東京では鮎は高級魚と聞いていますが、岐阜ではとても身近な魚です。毎年、鮎シーズンが来るのを楽しみにしています。

玄関を出ると、雄大にそびえる「岩手山」です。何事にも動じないその姿、目標にしなければ・・・ですね（笑）

宿泊型健康教室 第19弾



健康食&講習会(血圧編) 自然満喫ウォーキング

大好評企画！ 保養所を活用した『宿泊型健康教室』も第19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（血圧編）&自然満喫ウォーキング』についてご案内し、参加者を募集いたします。
みかん狩りを楽しみながら、秋深い湯河原を満喫しませんか？
ご家族で、また気の合う仲間同士でのご参加を心よりお待ちしております。

参加者は宿泊ポイントが10ポイントもらえます。
大好評！各直営保養所でポイントカードを発行しています。ポイントカードが貯まり、30ポイントに達すると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

11月15日 (金)	15:00 受付開始
	16:00 開会・健康教室（血圧編）
	17:15 自由時間（入浴等）
	18:00 夕食（健康食）
	19:30 温泉卓球大会 ※希望者のみ
	21:00 終了・自由時間
チェックインは15:00以降となります。	
11月16日 (土)	8:00 朝食（健康食）
	9:15 みかん農園へ移動 ※希望者のみ
	自然満喫「みかん狩り」ウォーキング
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>

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	11月のご利用 …	9/2～ 9/13
	12月のご利用 …	10/1～ 10/15
	1月のご利用 …	11/1～ 11/15

- 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）。

宿泊体験型イベント カルチャー&フィットネススクールも開催しています！

直営保養所でヨガやアート製作などを体験できるスクールを右記日程で開催しています。各スクールの内容は電機健保ホームページに掲載しています。お気軽にお申し込みください。
<http://www.denkikenpo.or.jp/member/health/index.html>

■まだ間に合う！ イベント一覧

開催場所	開催年月日	カルチャー&フィットネススクール	申込締切日
2019年11月 8日(金)	強羅グリーンハイツ	ウォーキング&レクチャー「初級」	9月10日
11月22日(金)	オレンジドームゆがわら	ペアストレッチ	9月10日
12月 8日(日)	強羅グリーンハイツ	ピラティス（骨盤矯正エクササイズ）	10月10日
12月13日(金)	オレンジドームゆがわら	ヨガでリラックス	10月10日
2020年 1月19日(日)	強羅グリーンハイツ	adidasファンクショナルトレーニング	11月 8日
1月24日(金)	洛北荘	瞑想・マインドフルネス体験	11月 8日
2月14日(金)	強羅グリーンハイツ	ディンプルアート	12月10日
2月16日(日)	オレンジドームゆがわら	ディンプルアート	12月10日



募集案内

開催日時 令和元年11月15日(金)～16日(土)
募集対象 当組合の被保険者および被扶養者
募集人員 ○1組4名様を上限として9組

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

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

令和元年9月20日(金)まで

宿泊型健康教室【第17弾】報告

「毎日の生活が身体をつくる！」 ～まずは4日間の実践～

6月14日(金)～15日(土)に
かけ宿泊型健康教室【第17弾】「健康食&講習会(血糖編)・自然観賞ウォーキング」を開催しました。

当日は13組23名の参加をいただきました。

今回は、毎日の行動や血糖値の健診基準値の振り返りから始まり、糖質がエネルギーになるメカニズムや適正な血糖値を維持するための活動・食事・運動についての講義となりました。「自分のできることを4日間やってみよう!」との保健師の呼びかけに、参加者からは「夕食からよく噛むことをしてみる」との意見が出ていました。

温泉卓球大会では参加者同士でラケットの握り方やサーブの打ち方を教えあう光景もあり和気あいあいとした大会となりました。

2日目の自然観賞ウォーキングは、お花の多い初夏での開催でしたが、残念ながら肌寒い雨天となりました。今回は専属ガイドさんに案内・説明を受けながら園内を周り花々についての知識を深めるウォーキングとなりました。

東京都電機健康保険組合
保健事業部 健康推進課 宛

FAX 番号 03(3837)1270

令和元年度 宿泊型健康教室 血圧&自然満喫「みかん狩り」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)		昭	年 月 日	
	番号	(氏)	(名)	平	(歳) 男・女	
同伴者	記号	(フリガナ)		昭	年 月 日	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. 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「みかん狩りウォーキング」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(血圧編)」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

健康保険法等改正案が5月15日に成立しました

【改正案の内容】

- ① オンライン資格確認の導入
- ② オンライン資格確認や電子カルテ等の普及のための医療情報化支援基金の創設
- ③ NDB、介護DB等の連結解析等
- ④ 高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施等
- ⑤ 被扶養者等の要件の見直し、国民健康保険の資格管理の適正化
- ⑥ 審査支払機関の機能の強化
- ⑦ その他（国民健康保険と健康保険の間における保険料二重払いの解消）

限度額適用認定証を
ご希望の方は再申請を

現在交付中の健康保険限度額適用認定証（※以下、認定証）は、**有効期限が発行から1年**となっています。期限が切れた認定証は電機健保に直接または事業主を経由してご返却ください。

期限が切れた後も認定証の交付を希望される方は、新たに申請書を電機健保にご提出ください。

※健康保険限度額適用認定証とは……

健康保険を利用して高額な治療（外来・入院・薬局）を受ける場合に健保組合に申請し、交付を受けた認定証を医療機関・薬局の窓口で保険証と一緒に提示することで、同一の医療機関・薬局での窓口負担額を高額療養費の自己負担限度額までとする（患者の窓口負担金が軽減されます）ためのものです。

平成30年8月からは、70歳以上で課税所得145～689万円の方も、窓口負担軽減のためには認定証の提示が必要となっています。

みなさんに直接関わりのある①と⑤についてお知らせします。

①については、マイナンバーカードが保険証の機能を持ち、医療機関窓口で健康保険の資格確認がオンラインで行われることで、過誤請求が減少し、限度額適用認定証と高齢受給者証が不要になる予定です（公布日から2年を超えない範囲内で施行）。

⑤については、健康保険の被扶養者認定において、「原則として国内に居住している」という要件を明記します（2020年4月1日施行）。

具体的変更内容は、今後わかり次第お知らせしていきます。

9月から保険料が変わる人が
います（定時決定）

健康保険の保険料は、みなさまの給与などの報酬に応じて一人ひとり決められます。しかし、報酬は月によって変動するため、50等級に区分した仮の報酬を標準報酬月額に当てはめて、保険料の計算をしています。

標準報酬月額は年一回、4月・5月・6月の給与等の平均額をもとに決め直され、その年の9月から翌年の8月までの1年間使われます。このため、健康保険の保険料が9月分（10月徴収分）から変わる人がいます。

こんなときにも標準報酬月額は
決め直されます

随時改定

ベースアップや昇給などで、毎月決まってしまう給与等（固定的賃金）の変動により、変動月から3カ月間の報酬の平均が、50等級に区分した標準報酬月額の等級に当てはめて2等級以上変わった場合は、随時に標準報酬月額を決め直します。

公 告

●所在地変更（令和元年6月30日現在）

事業所名	変 更 後	変 更 前
シグニファイジャパン合同会社	東京都品川区西五反田	東京都港区港南
アイグラフィックス株式会社	東京都墨田区錦糸	東京都中央区日本橋馬喰町
一電機株式会社	東京都新宿区榎町	東京都新宿区市谷山伏町
株式会社 東京舞台照明ホールディングス	東京都渋谷区千駄ヶ谷	東京都江東区千石

●削除事業所（令和元年6月30日現在）

事業所名	所 在 地	削除年月日
株式会社 M L W o r k s	東京都墨田区石原	31. 2. 1
ジェーイーシー株式会社	東京都品川区中延	31. 3. 29
飯田デバイス株式会社	東京都千代田区外神田	31. 4. 1
株式会社 玉光堂	東京都豊島区東池袋	31. 4. 1

●名称変更（令和元年6月30日現在）

変 更 後	変 更 前	年 月 日
株式会社 レスターエレクトロニクス	バイテックグローバルエレクトロニクス株式会社	31. 4. 1
株式会社 レスターホールディングス	株式会社 バイテックホールディングス	31. 4. 1
株式会社 ワンダーコーポレーション新屋堂事業部	株式会社 ワンダーコーポレーションエンタテインメント事業部	31. 4. 1

●加入事業所（令和元年6月30日現在）

事業所名	所 在 地	適用年月日
株式会社 トレンド	東京都港区三田	元. 5. 1
一電機株式会社	東京都新宿区市谷山伏町	元. 6. 1
シュア・ジャパン株式会社	東京都港区虎ノ門	元. 6. 1
株式会社 サンユウ	埼玉県ふじみ野市亀久保	元. 6. 1
大星電機株式会社	埼玉県狭山市中新田	元. 6. 1
株式会社 テクノハウス	東京都中央区湊	元. 6. 1

資格取得時決定

就職して被保険者資格を取得したばかりの人の標準報酬月額は、まだ報酬が支払われていないため、初任給等を基礎にした見込み額で決められます。

育児休業・産前産後休業終了後の改定

育児休業および産前産後休業を終了して職場復帰した被保険者が3歳未満の子を養育している場合で、短時間勤務制度等により給与等が下がった場合は、被保険者の申し出により標準報酬月額を決め直します。

「健康フェスティバル2019」 に参加しませんか？

健康日本21 推進事業

10月から東振協主催の「健康フェスティバル2019」が始まり、期間中は各種イベントが開催されます。

申込方法

参加申込書に必要事項を記入し、**返信用封筒に82円切手を貼付し**、住所・氏名を明記のうえ健康フェスティバル2019事務局に郵送してください。参加申込書は東振協ホームページからダウンロードしてください。

・東振協ホームページ

→ <http://www.toshinkyo.or.jp/event>

・郵送先 〒102-8787

麹町郵便局留

東振協「健康フェスティバル2019」事務局

健康フェスティバル事務局より参加証が送付されますので、イベント当日に持参し、会場受付に提出してください。

※11月10日(日)のウォークラリー「野毛山公園・動物園」の参加申込みの締切日は、9月6日(金)。10月6日(日)の「小江戸川越」の参加申込みの締切日は、9月20日(金)。

その他は9月30日(月)までです。

★イベント内容

健康フェスティバル2019	開催日	場 所
血管年齢・血圧測定・骨密度・肺年齢・肌年齢・ストレス測定、健康相談等	10月12日(土)	むさし府中商工会議所会館(府中市) (歯科チェックあり)
	10月19日(土)	立川商工会議所(立川市) (歯科チェックあり)
	10月23日(水)	健康講演会 大手町サンケイプラザ(千代田区)
	10月25日(金)	健保連 東京連合会(新宿区)
健康講演会「講師 生島ヒロシ氏」	10月23日(水)	大手町サンケイプラザ(千代田区)
ウォークラリー	10月12日(土)	鎌倉(鎌倉市)
	10月14日(祝)	国営昭和記念公園(立川市)
	11月10日(日)	野毛山公園・動物園(横浜市)
スタンプラリー	10月 6日(日)	小江戸川越(川越市)
	10月19日(土)	高尾山(八王子市)
	10月27日(日)	清水公園(野田市)
	11月 3日(祝)	都立葛西臨海公園(江戸川区)
	11月16日(土)	上野恩賜公園(台東区)
ウォーターフェスティバル	10月20日(日)	東京サマーランド(あきる野市)
スポーツクラブフェスタ	11月 4日(祝)	スポーツクラブルネサンス曳舟(墨田区)

組合の状況

令和元年6月30日現在



事業所数

778社



被保険者数

男 78,817名
女 26,128名
計 104,945名



被扶養者数

計 80,888名



平均標準報酬月額

男 404,185円
女 255,675円
平均 367,211円



保険料調定額

(6月分保険料)

5,976,445,981円

今月の表紙



湯河原・万葉公園

湯河原の温泉がこんこんと湧き出るように私を思っていてくれるかどうか、あの娘ははつきりとは言ってくれない。そんな不安な恋心を詠んだ歌が万葉集にあります。「令和」の出版となった万葉集は、今また注目を集めています。千歳川沿いに歌碑、独歩の湯(足湯)、熊野神社などが点在する万葉公園は、「日本の歴史公園100選」にも選ばれています。湯河原の紅葉は例年11月、「湯河原・真鶴アート散歩」というアートフェスティバルも開催されます。オレンジドームゆがわらに泊まって、歴史ある温泉と紅葉とアートに浸る旅はいかがでしょう。

今月の表紙は、神奈川県湯河原町にある万葉公園の紅葉です。温泉街の中心にあって、湯河原温泉が歌に詠まれた「万葉集」に登場する草木が植えられた紅葉の名所です。あしがりの土肥の河内に、出づる湯の、世にもたよりに、子ろが言はなくに

編集後記

●平成30年度決算はかううじて黒字で終えることができましたが、3年後の2022年には75歳以上の後期高齢者が急増して、高額な納付金を課されるのが現実視されています。電機健保ではみなさんの健康向上のために効果的な事業に取り組んでまいります。

●五輪を2回経験した元新体操選手でスポーツキャスターの畠山愛理さんにインタビュしました(P45)。170cmのスリリとしたプロポーションに親しみやすい笑顔、スタッフ全員の目を見て挨拶される人間性に、爽やかな風が取材現場に流れていました。引退後は新体操以外のことをやってみたく、仕事や人との出会いすべてを楽しんでいるという畠山さん。いつか子どもたちが楽しんで通える新体操教室をやりたい、と将来の夢を語ってくださいました。スポーツが魅力ある人間性をつくり、次世代にもつながっていく、これこそオリンピックのレガシーなのかもしれません。

「電機健保弘済会」を
ご利用ください

健康グッズのご案内

株式会社 健康生活支援センター

1

簡単に「ながら」トレーニングができる！
気になる部位に貼るだけ「EMS」パッド



手軽にシェイプアップ！
マッスルペンタゴン NEO

販売価格 **3,100円** (税込み)

2

腹筋だけでなく、気になる
部位にお使いいただけます

マッスル
ペンタゴン NEO
交換用ジェルシート
2枚入り **洗濯不可**

販売価格 (税込み)

1,000円



3

水素の恵みで全身
キレイを手に入れる

業界最高水準
水素濃度
1.2ppm

たっぷりの水素のお湯で
お肌&フェイスクケア

お徳用 700g

販売価格 (税込み)

3,000円



ご注文は下記よりお願いいたします

申込書

以下の欄に必要事項をご記入のうえ、**切り取らず** 下記番号までFAX送信してください。

商 品	単 価	数 量	金 額 (単価 × 数量)
マッスルペンタゴン NEO	3,100円		円
マッスルペンタゴンNEO 交換用ジェルシート2枚入り	1,000円		円
H2 バブル お徳用 700g	3,000円		円
			送 料 600円
			合計金額 円

- 価格はすべて税込価格です。
- 送料として全国一律 600 円をご負担願います。返品時の送料もご負担ください。
- お支払いは、納品時に同封の郵便払込取扱票をご利用ください。 ● 申込締め切りは **10月31日** です。

お届け先住所		申込者様住所 ※お届け先と同じ場合は記入不要です	
お名前	電話番号		

〈お問合せ〉株式会社 健康生活支援センター
〒101-0041 東京都千代田区神田須田町1-4
TKSビル2階 TEL.03-6260-8360

FAX

03-6260-8361

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。

KENPO だより No.262 2019年8月30日発行

東京都電機健康保険組合 東京都文京区湯島 3-15-4 ☎ 03-3834-7211