

東京都電機健康保険組合

# KENPO



ご家族  
みなさんで  
ご覧ください

◀電機健保の  
キャラクター  
でんキュートくん

だより

Winter | No.263


●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 戸田 恵梨香さん  
サポートしています!健康企業宣言 ミツイワ株式会社  
事業所を訪ねて セナーアンドバーンズ株式会社  
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  
田貫湖の逆さ富士  
→保養所はP28  
写真の解説はP31へ

# 新年のご挨拶



鈴木 敏雄

東京都電機健康保険組合 理事長

あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、さわやかな新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。また日頃より当健康保険組合の事業運営につきまして多大なご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年は5月に「平成」から「令和」へ改元され、秋にはラグビーワールドカップでの日本チームの大躍進に国民が沸き立つなど明るい話題の一方で、自然災害も多い一年でした。被災されたみなさまの一日も早い復旧をお祈り申し上げます。令和2年は東京オリンピック・パラリンピックが開催される記念すべき年であり、幸多き一年となることを願います。

健康保険組合を取り巻く環境は、高齢化や高額薬剤の登場などによる医療費の増加を背景に厳しい状況が続いています。全国の健保組合で保険料率の引き上げを実施せざるを得ず、現役世代の負担は膨らみ続けています。

2022年以降は、団塊の世代が後期高齢者へ移行することから、健保組合が拠出する後期高齢者支援金が急増し、さらなる保険料負担の上昇が危惧されています。健康保険組合連合会では、目前に迫る医療保険制度の「2022年危機」に対し、本年の「骨太方針

2020」に後期高齢者の原則2割負担を軸とした高齢者医療費の負担構造改革を盛り込むよう訴えを強めています。

一方、少子高齢化により社会保障の支え手が減少するなか、健保組合には、健康寿命の延伸と医療費の増加抑制を担う役割が一層求められています。当健保組合はコラボヘルスを推進し、データ分析に基づいた効果的かつ効率的な保健事業を実施して、みなさまの健康増進をサポートしてまいります。

ご加入のみなさま方におかれましては、年1回の健診をはじめ、今年も当健保組合が展開するさまざまな保健事業を積極的にご活用になり、ご家族全員の健康維持・増進、ひいては健康寿命の延伸につなげていただければと存じます。また、適正受診やセルフメディケーション、ジェネリック医薬品の使用などにより、医療費の節減をお心がけくださいますようお願い申し上げます。

今年の干支は「子」、ネズミは子孫がどんどん増えることから繁栄の年になるといわれます。環境に適應する能力も高いネズミにあやかり、本年がみなさまにとって発展の年となりますよう心からお祈り申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

# 新年 手相占い

右左、両方の手相を見ましょう

右手

後天的な経験を示します。生まれもったものをどう使うか、結婚や転職など人生のイベントが刻まれています。

左手

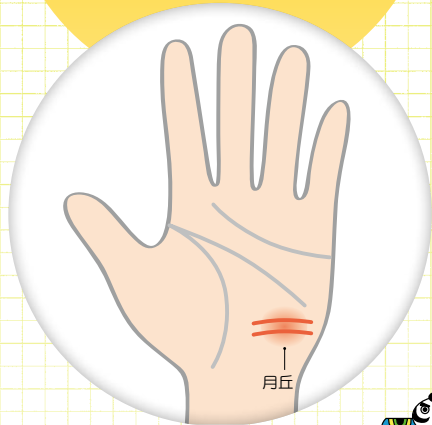
先天的の気質を示します。受け継いでいる才能、ものの考え方などがあらわれます。

## 健康に関する線

新年にあたって、  
あなたの手に刻まれた  
健康に関する線を見てみましょう。

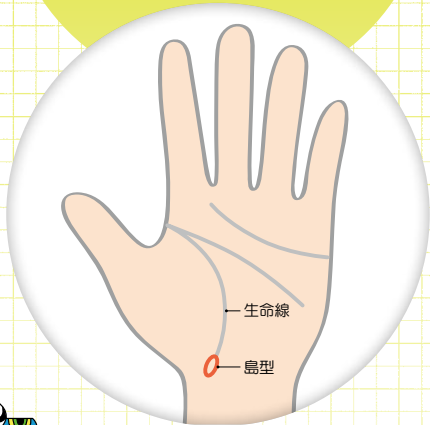
### 胃腸が 気になる人

小指下の手首上部の盛り上がり・月丘に横の線が現れると胃腸が弱くなっているサインです。暴飲暴食は避け、胃腸をいたわりましょう。



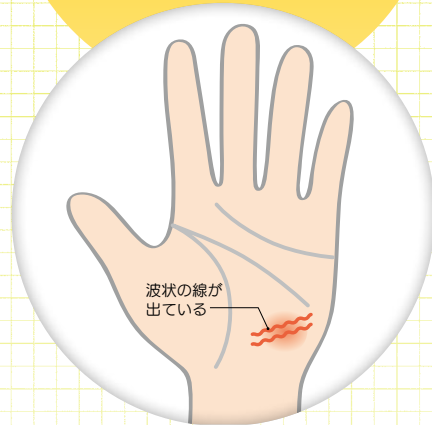
### 生活習慣病が 気になる人

生命線の下の方で長い島型がでているときは、中年期以降の生活習慣病のサインです。日常生活を見直して予防しましょう。



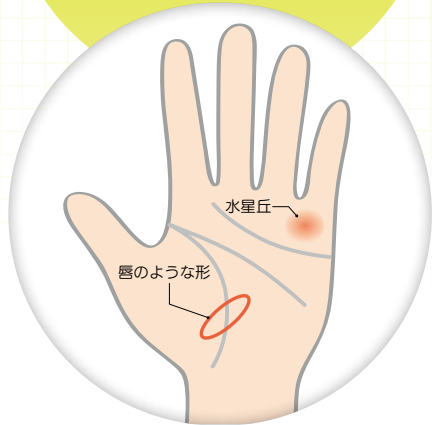
### 肝臓・腎臓が 気になる人

月丘に波状の線が出ていると、肝臓や腎臓が弱っているサインです。栄養バランスのよい食生活を心がけ、お酒も控えめに。



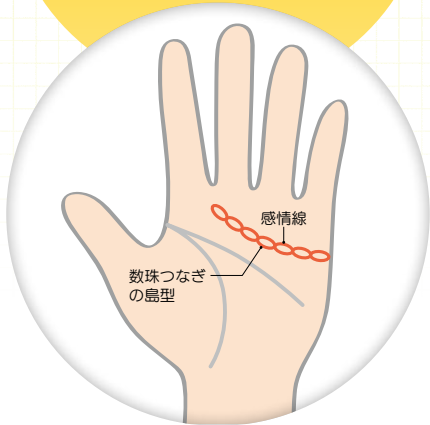
### 肺・呼吸器が 気になる人

小指の下、水星丘に向かって唇のような形ができたときは、肺や気管支の働きがよくないサインです。禁煙し、風邪にも気をつけましょう。



### 心臓が 気になる人

感情線に島が数珠つなぎであれば、心臓が弱っているサインです。忙しすぎて疲れをためないように気をつけましょう。



### 開運のヒント

温泉に入って開運！  
旅先ではよく歩くとよい

温泉には、方位学でいう木火土金水（自然界を構成する大切な要素）の気がすべて含まれていて、最高の開運スポットです。温泉につかると、その土地のパワーを取り入れることができます。

また、旅先ではできるだけ歩いて、土地の気を吸収しましょう。その土地の神社仏閣を訪れるのも開運につながります。



# 家族のように支え合う『朝ドラ』のスタッフ & キャストが、がんばる力を与えてくれます

101作目の連続テレビ小説『スカーレット』で、ヒロインの女性陶芸家を演じる戸田恵梨香さん。数々の名作・話題作に主演、実力派女優として確固たる地位を築きあげた戸田さんだが、「自分の視野や世界観をもっと広げたい」と、『朝ドラ』への挑戦を決めたという。さらなる高みを目指す、彼女の胸にいま宿る思いとは？



## 女優 戸田 恵梨香さん



理想の信楽焼を求め、土と炎に向き合う女性陶芸家の物語。楽天家の父、おしゃまな妹たちなど、個性派ぞろいの家族が巻き起こすエピソードも楽しみ。

### プロフィール

戸田 恵梨香 (とだ えりか)

1988年、兵庫県生まれ。2006年、大ヒット映画『デスノート』でスクリーンデビュー。以後、ドラマ『라이어ゲーム』、『SPEC』シリーズ、『コード・ブルー』シリーズなどの話題作に次々と出演。2018年放送のドラマ『大恋愛～僕を忘れる君と』で若年性アルツハイマー病を発症した女性医師を熱演し、高い評価を集める。



## 江ノ島 (神奈川県藤沢市)



空気の澄んだ冬は、江ノ島から雪の富士山がよく見えます。辺津宮や江の島大師におまいりし、さわやかに新年を迎えてはいかがでしょう。

### ○江の島岩屋

島の最も奥にある洞窟で、弘法大師や日蓮も修行し、源頼朝が戦勝祈願したという江の島信仰発祥の地。パワースポットとしても人気です。奥行き152mの第1岩屋と、奥行き56mの第2岩屋があります。



### ○新江ノ島水族館

開館16年目を迎え、「えのすい」の愛称で親しまれている水族館は、相模湾ゾーンやグラゲファンタジーホール、イルカショーやウミガメ、カピバラ、カワウソ、深海IIなど、展示やショー、ふれあいプログラムなどが豊富。



■所在地 神奈川県藤沢市片瀬海岸

#### ■新江ノ島水族館

【入館料】大人2,400円 高校生1,500円 小中学生1,000円  
幼児(3歳以上)600円

※1/20～1/22は休館。

<https://www.enosui.com/>

【電話】0466-29-9960

#### ■江の島岩屋

【入洞料】大人(高校生以上)500円 小中学生200円

※復旧工事により、営業時間や料金等に変更が生じる場合がありますので、ご確認ください。

<https://www.fujisawa-kanko.jp/spot/enoshima/17.html>

【電話】0466-22-4141

戸田恵梨香さんが演じるのは滋賀県にある焼き物の郷・信楽に暮らし、女性陶芸家の草分けとして奮闘する川原喜美子。女性の仕事を言いくかした時代に、「男の仕事」といわれる陶芸の世界に飛び込み、持ち前の明るさと笑顔で困難に立ち向かっていく。そんな喜美子の懸命なガンバリに「勇気をもらえる」、「私もがんばろうと思える」など、現代の働く女性たちからも絶大な支持が集まっている。

「喜美子はいつも明るく笑顔を絶やさず、底抜けに深い愛情で周囲の人々を幸せにする女性です。家族を支え、周りの人たちのこともちゃんと見守っていて、何があっても弱音を吐かないし、困難には女性としての矜持を持って立ち向かう。颯爽とした姿がステキで、私も見習いたいですね。喜美子のように差別に負けず、がんばって仕事に取り組んだ女性たちがいたから、いま、私たちが自由に働くことができる。大先輩たちへの敬意の気持ち

を忘れずに演じ続けたいと思います」

陶芸づくりの場面は、戸田さんが吹き替えなしで演じている。陶芸家としての動きや細かな仕事を身に付けるために、陶芸を学んだという。

「コーヒークップや茶碗、平皿など、たくさん器づくりに挑戦しました。その日の体調とか気持ちのあり様によって表情が変わるし、まったく同じ作品をつくることはできない、そんな、陶芸が持つ一期一会の魅力にひかれます。大変だったのは土を練ること。私の体重では、全身の力をかけてもしっかり練ることができなくて。配合するお水の量を少し増やしてもらって撮影に臨みました」

11カ月という長丁場の撮影では、心と体のコンディションを整えることも大きな課題となってくる。

「10代の少女を演じていたときは、体の丸みを出すために1合のお米を無理矢理食べて、つらくなったことも(笑)。でも、

風邪をひかず体力的な問題もなく、ここまで元気にやってこられました。日ごろは葉野菜をたくさん摂るようにしています。いま自分が食べたい!と思うものを食べる、それが何よりの健康法ですね。気持ちの面では、スタッフさんや共演者の方の力が大きいと思います。『朝ドラ』の現場ではみんなが家族のようになると聞いていましたが、本当にその通りなんです。膨大な量のセリフに追い詰められる瞬間もあるけど、支え合い励まし合っているみなさんの姿を思い出すと、がんばろう!と思える自分がいて。人間が持つ力ってすごいなと、日々感じているところですよ」

言葉のはしばしにコンシャスな生き方を感じる。戸田さんのナチュラルで味わい深い演技は、何気ない日常を丁寧に過ごすことから生まれるのかもしれない。

「内面の声に耳を傾け、今の自分に何が 필요한かを考えることを大事にした



土と格闘する陶芸家らしい筋肉質な体を目ざして、ジムに通って体づくりに励みました

いです。その一方で、考え過ぎてしまうところが私の悪いけどせだなあとも思っています。頭の中がゴチャゴチャしてきたら自然の中に出かけるのが一番なんです。その時間がないときは自宅のベランダに出て風に吹かれたり、雨音を聞いたリ……。ふっと訪れる何も考えない瞬間が、心を元気にしてくれる最高の栄養剤ですね」

放送開始から3カ月、陶芸家としての喜美子の人生はさらなる波乱万丈を迎える。戸田さんが女優としてどのように成長した姿を見せてくれるのか、楽しみだ!

## 医療費負担の 抜本的構造改革が求められる

団塊の世代の後期高齢者への移行が迫り、国民医療費はさらに膨張して、2020年の健康保険組合を取り巻く環境は一段と厳しさを増しています。試算(※1)によると、医療・介護・年金を合わせた社会保険料率は、2022年に初めて30%(労使合計)を超える見通しで、現役世代の負担は限界に達しています。

厚生労働省の調べでは、2018年度の概算医療費は42・6兆円で、前年度に比べ0・8%増えました。増加は2年連続で、過去最高を更新しています。一方、介護費用は2019年度の予算ベースで11・7兆円に達し、制度が創設された2000年度の3倍以上となっています。65歳以上の高齢者が支払う介護保険料は全国平均で月5869円と2000年度の約2倍に増加し、40〜64歳の保険料も上昇傾向が続きます。加えて、65歳以上の高齢者にかかる医療費をまかなうための拠出金は約3兆円を超え、赤字組合数は856組合と全組合の6割を超えている状況(※2)です。「現行の医療費負担の構造を根本から改革しなければ、健保組合そのものが壊滅しかねない」(健保連幹部)事態に追い込まれています。

2020年

## 健保の展望

# 「2022年危機」を前に、 歳出削減が喫緊の課題

国際医療福祉大学大学院教授 水巻 中正

## 消費税増税で 社会保障は充実するのか

こうした危機的状況の中、健保連は2020年度診療報酬改定に向けた独自の政策を発表、後期高齢者の患者負担の引き上げ(原則1割から2割へ)、市販品で代替可能な花粉症などの薬剤給付の制限などを政府に求めました。いわゆる「2022年危機」を訴え、給付と負担のバランスの見直しを迫ったのです。歳出削減は喫緊の課題といえます。

懸案だった消費税率は2019年10月、8%から10%に引き上げられました。増税による増収分は約5・7兆円が見込まれ、うち、借金返済と軽減税率導入による減収が合わせて2・9兆円。残りの約1・7兆円が幼児教育・保育の無償化、高等教育の無償化などに充てられ、約1・1兆円が社会保障の充実費(年金生活者支援給付金制度の開始)となっています。全世代型社会保障が提唱されているものの、高齢者医療制度の構造改革などに伴う財源確保策は不透明です。

わが国の100歳以上高齢者は7万人を超えました(2019年9月15日)。健康寿命との隔たりは大きいとはいえ、今後さらに増えるだろうと見込まれています。働き方改革と健保組合の活性化、そして企業による健康経営の推進、拡大はますます重要になっています。

(※1) 出典・健康保険組合連合会『今、必要な医療保険の重点施策』

(※2) 出典・健康保険組合連合会『2019年度健康保険組合予算早期集計結果と「2022年危機」に向けた見直し等について』  
(注) 掲載内容については、2019年10月15日現在の情勢に基づき構成しています。

令和元年度 健康保険組合全国大会が開催されました

# 迫る2022年危機！ 今こそ改革断行を！

— 現役世代を守りたい！ 国民皆保険を支えるために —



## スローガン

去る11月22日、令和元年度健康保険組合全国大会が開催されました。当日は、会場となった東京国際フォーラムに全国約1400の健保組合からおよそ4000人が参加。高齢者医療費の負担構造の改革、実効ある医療費適正化対策の実施を強く訴えました。

大会冒頭の基調演説で、健康保険組合連合会（健保連）の大家陸毅会長は「ツイッター投稿数は20万ツイートに達し、若者世代の関心も高まっている。2022年危機を前に、今が改革の最後のチャンスである。現役世代の保険料に過度に依存した費用負担の改革を求め、健保組合加入者3000万人の声を国に届ける」と表明。2022年危機を乗り越えるため、以下の4つの事項を組織の総意として決議しました。

### ● 皆保険の維持に向けて、まずは高齢者の原則2割負担の実現

わが国の国民皆保険制度は、団塊の世代が75歳に到達しはじめる2022年には危機的な財政状況となる。改革の第一歩として、74歳まで2割負担となっている高齢者の患者負担を、低所得者にも配慮しつつ、75歳以降も引き続き2割負担とし、高齢者にも応分の負担を求めるべきである。

### ● 必要な公費の拡充。現役世代の負担増に歯止め

重い高齢者医療への拠出金負担を放置すれば、過重な負担に耐え切れず多くの健保組合は解散の選択を余儀なくされる。後期高齢者の現役並み所得者も公費負担5割とし、拠出金負担には50%の上限を設け、上限を超える部分は国庫負担とすべきである。

### ● 保険給付範囲の見直しによる医療費の適正化

個人が負担しきれない大きなリスクの保障を重視しつつ、保険給付範囲の見直しや薬剤処方などの適正化を行うなど保険給付の適正化が必要である。我々健保組合は加入者が適切な受診行動を心掛け、医療費を大切に使う意識を持つよう啓発活動に一層取り組んでいく。

### ● 人生100年時代。健康寿命延伸に資する保健事業の推進

健康寿命の延伸、さらには高齢者が元気に働き続け、社会保障の「支える側」を増やすことに貢献できる健保組合の存在価値・役割はますます大きくなっていく。保険者機能を発揮し、自主・自立の特性を活かし加入者に寄り添うことができる健保組合方式を維持・発展させるべきである。

10万ツイート達成して  
みんなの声を国会に届けるぞプロジェクト  
#このままだと健康保険なくなる説

健保連では、ツイートを集めて国会へ届けるプロジェクトを実施。計271,200ツイートが集まりました（12月2日現在）。



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6月から8月にご利用いただいた際の作品です。それぞれ楽しい時間を過ごされた様子が垣間見える秀作ぞろいです。※（ ）内略称：強羅＝強羅グリーンハイツ、洛北＝洛北荘、ドーム＝オレンジドームゆがわら。月は利用月です。



# 2020年は「タバコを吸わない人」になりませんか？

## 電機健保 3 種類の禁煙サポート

2020年4月から改正健康増進法が全面施行され、飲食店での喫煙が規制されます。タバコの煙や喫煙者の息によって、周りの人が健康被害を受ける「受動喫煙」を防ぐためです。オリンピックイヤーである2020年、タバコのない人生を始めてみませんか？

### 1 禁煙外来を受診した方に5,000円を補助

禁煙外来を受診した方に、5,000円を上限として費用補助を行います。  
禁煙外来は、12週間・5回の通院で、禁煙補助薬・ニコチンパッチ等の処方を受けて禁煙をめざす保険適用の治療です。お薬を使って離脱症状をやわらげながら禁煙するため、1人で禁煙するよりも成功率が高くなっています。保険適用の自己負担(3割)は、3ヵ月間で16,000～20,000円程度です。

**補助対象** 電機健保の被保険者と被扶養者で禁煙外来を受診した方。  
※結果として禁煙の可否は問いません。

**補助金額** 5,000円(上限)。1人年度内1回限り。

**対象期間** 2019年4月1日以降の禁煙外来受診

**申請方法** 電機健保ホームページから「2019年度 禁煙外来補助金交付申請書」をプリントし、必要事項を記入のうえ、領収書(原本)、診療および調剤明細書(写し)を添付して電機健保に申請してください。

**申請期限** 2020年4月8日(水)まで(2019年度分)



### 2 禁煙チャレンジ 事業所参加型

事業所単位で禁煙に挑戦します。電機健保の保健師が職場に伺い、健康教室とグループワークを行い、禁煙したい方を3ヵ月間にわたってサポートします。禁煙達成者には「達成賞」を贈呈します。希望される事業所のご担当者は、電機健保ホームページより禁煙チャレンジ(事業所)参加申込書をプリントし必要事項を記入して、FAXまたは郵送で申し込んでください。



### 3 禁煙チャレンジ 個人参加型

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



東京都電機健康保険組合 保健事業部 健康推進課 03-3834-7217



## 健康企業宣言とは？

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



# 健康管理室に保健師が常駐。 「ミツイワ健康白書」でデータを見える化し、自律的な健康管理を支援

健康優良企業（銀）の認定を取得されたミツイワ（株）のみなさまにお話を伺いました。約800名の従業員は営業職・技術職・管理部門と職種がさまざま、全国に拠点があるため、社員が自主的に健康管理できるよう工夫されています。

### 健康経営にいつから取り組まれましたか？

従業員の平均年齢が上昇するなかで健康に働き続けられるように、3年前に健康管理室を立ち上げました。それまでは総務と人事で分かれていた心と体の健康について二元管理することにし、社長名で「健康経営基本方針」を公表しました。2年前からは古岩井保健師が常駐し、専門的な視点のもとに健康への取り組みを行っています。その結果、健康企業宣言の基準をクリアできていたので、スムーズに取得できました。

### 具体的な取り組みを教えてください

● **電機健保の健診と人間ドックを活用し受診率100%**  
人間ドックに1万円の補助金を支給しており、多くの従業員が人間ドックを利用しています。

- **全従業員にアンケート実施**  
健診の問診票を参考に、朝食や運動、飲酒、たばこ、睡眠など生活習慣についての74問のアンケートを全従業員に実施しました。
- **「ミツイワ健康白書」を作成**  
アンケート結果と健診データをクロス分析し、「ミツイワ健康白書」を発行しました。ミツイワ社員の健康状況、本部別の健康問題を見える化し、改善するための具体例を示して、全員参加の研修を10回ほど開いて説明しました。8割の従業員に所見があり、重篤者が何人、D判定（要受診・要精密検査）が何人、保健指導対象者が何人とひと目でわかるピラミッドや、全国平均と比較したグラフにしたことで、経営層も管理職も従業員も自分のこととして認識できるようになりました。
- **「ヘルスデータバンク」を導入**  
自分の経年の健診結果が、いつでも自分のパソコンから見られるしくみを導入しています。
- **高性能分煙キャビンの導入とたばこの情報提供**  
一部拠点では、煙がもれない高性能分煙キャビンを設

- 置して受動喫煙を防ぐ一方で、社内報に特集を組み、たばこをめぐる世の中の流れやたばこの害について情報発信をしています。
  - **電機健保の特定保健指導を活用**  
特定保健指導については電機健保の力を借りることにし、健康管理室が予約をとって対象者全員が就業時間内に参加できるように取り組んでいます。
  - **「セルフケア支援書」を個別配布**  
D判定の社員に向けて、リスクがある健診項目に対応した150通りの「セルフケア支援書」を作成して、一人ひとりに配布することにしています。
- **今後の取り組み予定は？**  
金の認定やホワイト500を目的にしているのではなく、従業員が健康に働ける体制を整え、その結果として取得できればいいと考えています。しばらく今の取り組みを継続し、効果検証をしながら改善していきたいと考えています。ミツイワの健康経営を模索し、社員が自律的に健康管理できるよう、会社全体で取り組んでいきます。

「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)。



ミツイワ株式会社

本社：東京都渋谷区渋谷3-15-6 並木橋ビル  
従業員数：806名（2019年4月現在）  
事業内容：情報機器・ネットワーク機器・通信機器の販売、ハードウェアおよびソフトウェアサポートほか  
事業開始：1964年

## 健康企業宣言に取り組むメンバー

(左から)

経営管理本部長 人事部長 執行役員 中川義久さん  
経営管理本部健康管理室 保健師 古岩井美香子さん  
経営管理本部健康管理室 室長 松波弘治さん



▲高性能分煙キャビンの設置

インフルエンザ予防のポスター掲示

ミツイワ株式会社

でんキュートくんの  
健保講座



# MY HEALTH

## WEB

抽選応募期間 1月1日~1月31日

### 豪華プレゼントが当たる!

ご応募  
ください!

健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」  
で貯めたポイントを使って、1月1日~1月31  
日の抽選応募期間にご応募いただくと、豪  
華賞品が当たります!

2月1日時点で前年分のポイントは失効し  
てしまいますので、ご応募をお忘れなく。

※ 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。

#### 抽選応募方法

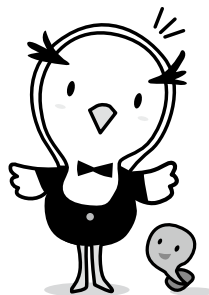
- 1 「MYポイント」ボタンをクリック
- 2 「アイテムをみる/申込む」ボタンをクリック
- 3 応募したいアイテムをクリック
- 4 「抽選に応募する」ボタンをクリック
- 5 アイテムの送付先住所を入力



- ◎ 2月中に抽選し当選者を決定、3月に当選者に賞品を発送  
します。  
なお、当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせてい  
だきます。
- ◎ 賞品は都合により変更する場合があります。



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



初回ログインで  
500ポイントが  
もらえるよ

あなたの**健診結果**が  
見られます

あなたの**医療費**が  
見られます

ジェネリック**医薬品**  
に変えたときの**差額**  
が見られます

スマホ連携で**歩数**や  
**移動距離**を自動に記  
録できます

# 健康管理委員講演会

# 開催報告

10月15日、東京ガーデンパレスにおいて健康管理委員講演会を開催しました。優秀健康管理委員として、株式会社高見沢サイバネティクス 栗山雄三郎氏を鈴木理事長より表彰しました。その後、健康スコアリングレポート、健康保険法等改正事項について、電機健保からご報告しました。

講演会では「体の声に耳を澄まして」と題して、日本歯科衛生協会顧問歯科医師・紺野理子先生より実技を交えてお話いただきました。



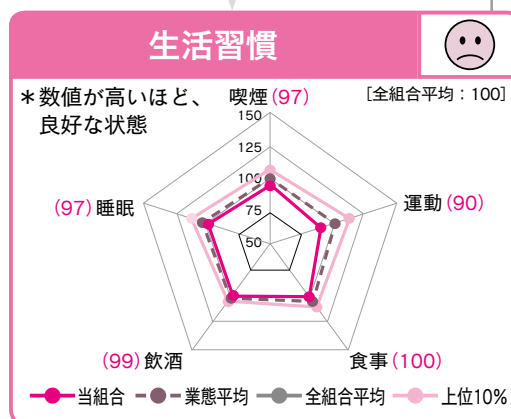
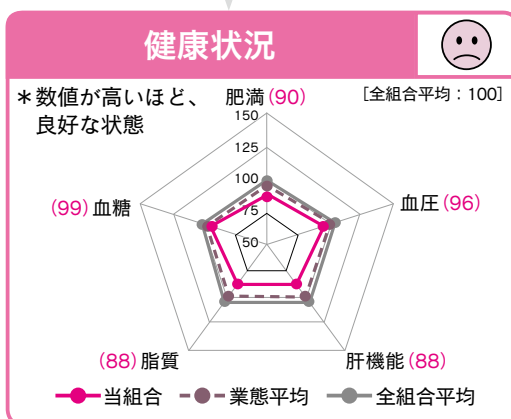
## 報告 健康スコアリングレポート (健保版・事業所版)

「健康スコアリングレポート」は、厚生労働省と経済産業省、日本健康会議が連携して、各健保組合の加入者の健康状態などを年1回通知します。

当日は2019年度版の電機健保のスコアリングレポートについて報告しましたが、ここでは「生活習慣」と「健康状況」についてご紹介します。

**中下位** 肥満、肝機能、脂質リスクは平均より不良

**中下位** 運動と睡眠習慣は平均より不良



さらにオリジナル資料として「事業所版スコアリングレポート」を電機健保で作成し、各事業所にお渡ししました。事業主様とのコラボヘルスを図るものです。ぜひお役立てください。

### 電機健保の課題

- ・被扶養者の健診受診率が低い
- ・特定保健指導実施率が低い
- ・生活習慣病リスク保有割合が高い
- ・喫煙率が高い
- ・運動習慣、睡眠習慣がよくない



## 講演 体の声に耳を澄まして — 歯科口腔衛生 (実演指導あり)

歯科医師 紺野理子先生



### ● 口腔ケアは「上流医療」

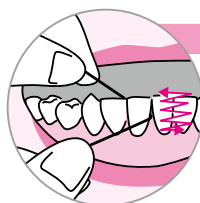
介護施設で口腔ケアを週1回行ったところ、インフルエンザの発症が10分の1になったという厚生労働省調査があります。これは一般の人にもあてはまり、口腔ケアにより唾液の質が変わり、インフルエンザ発症を抑制します。口の中をきれいにしておくことで体の病気がよくなっていく「上流医療」と内科医の間で言われています。

### ● 歯周病は全身の病気を引き、治療するとよくなっていく

口臭の原因の8割は歯周病で、奥歯に多いです。歯周病が原因となりうる全身疾患は多数あり、歯周病菌が「がん抑制遺伝子」を乱し、がんを招くこともわかっています。歯周病菌と戦う炎症物質がインスリンの働きを低下させ、糖尿病を悪化させます。歯周病菌により動脈硬化が起こり、歯周病を治療すると正常に戻ります。残存歯数が少ない人ほど歯科医療費が高く、口腔ケアによって医療費を抑えられます。

### ● 歯周病予防の歯みがきを身につけて全身疾患を予防

うまく歯をみがけている人は1割しかいません。歯周病菌は空気がさらいで歯茎の内側にいます。45°の角度で歯と歯茎の間に歯ブラシを当て、やさしく1~2mmずつ動かします。歯みがきで6割、デンタルフロス・歯間ブラシで2割の歯垢がとれます。残りの2割はプロに定期的にとってもらいましょう。定期健診・プロフェッショナルケア・自己管理の3つを行い、全身の病気を予防しましょう。



### デンタルフロスの使い方

片方の手は口の中に入れ、歯の根に沿わせるように前後に動かします。歯茎に細菌を埋め込まないよう、フロスをたぐって新しい部分を使っていきます。

# 被扶養者のみなさん、 2019年度分の**健診**はお済みですか？

「**契約健診機関での受診**」ならまだ間に合います！

※「補助金による家族健診」「補助金による人間ドック」「会場別巡回婦人健診」「補助金による婦人健診」「巡回レディース健診」の申込みは、2019年度分は終了しました。



\\ 2019年度分でまだ間に合うのはこの3つ！ //

①

契約健診機関で受ける

## 婦人健診

対象者

35～74歳の被保険者(女性)と被扶養者(女性)

費用

無料

検査内容

身体計測・視力聴力測定・聴打診・胸部X線・胃部X線・循環器系(心電図・血圧)・肝機能検査・腎機能検査・糖尿病検査・痛風検査・血液検査・婦人科(乳がん・子宮がん検査)・便検査・尿検査

②

契約健診機関で受ける

## 人間ドック

対象者

35～74歳の被保険者と被扶養者

費用

12,000円

検査内容

問診・身体計測・呼吸器系・消化器系・腹部超音波・循環器系・腎機能・肝機能・糖尿病・血液系・聴力検査・眼科系・尿検査・便検査・婦人科・その他の検査  
※健診機関により検査内容は異なります。

③

契約健診機関で受ける

## 家族健診

対象者

40～74歳の被扶養者(男性・女性)

費用

無料

検査内容

問診・身体計測(身長・体重・腹囲・BMI)・血圧・検尿(糖・蛋白)・生化学的検査(AST(GOT)・ALT(GPT)・γ-GTP・HDLコレステロール、LDLコレステロール・中性脂肪・空腹時血糖・HbA1c)



詳しくは電機健保のホームページへ

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

### 被扶養者受診促進キャンペーン(下半期)を実施中です

健診を受診された被扶養者のみなさんに、抽選でステキなプレゼントが当たります！

詳細は当組合ホームページをご覧ください。



### 2020年度事業の「巡回婦人健診」(同封のクリーム色の冊子)もご利用ください

同封のクリーム色の冊子に、「春季巡回婦人健診のご案内」をご紹介します。無料で、乳がん・子宮頸がん検査がセットされているお得な健診です。申込書もついていますので、ぜひご利用ください。



## 女性特有の「乳がん」に対する知識を身につけませんか？

令和元年10月24日(木)当組合会館にて「女性のための健康教室」を開催いたしました。“ピンクリボン運動”の一環として開催し、今回で7回目となり、13名のご参加をいただきました。「女性の身体とライフスタイル」「女性特有の身体の変化と疾患」及び「自分を大切にするための健康管理」と題した講義を行い、その後、「乳房自己検診」と「運動」のグループワークを行いました。疾患の説明だけではなく、食事カードを使って脂質カロリーを計算することで、日ごろ気をつけるべき食事バランスについて各々考えたりしました。また、胸のシミュレーターを使用している自己検診では、みなさん熱心に説明を聞きながら触診を体験し、「身体の変化に気づくためには、普段の自分を知ること」が重要であることを伝える教室となりました。



宿泊体験型イベント  
大好評です！

みなさんも  
ぜひ  
ご参加を！

### 筋膜リリース体験

2019年9月23日(月)に、強羅グリーンハイツで行われた筋膜リリース体験は、「インストラクターの指導がわかりやすかった」「普段使わない身体の箇所が刺激され、程よくリラックスできた」と大好評でした。

### 瞑想・マインドフルネス体験

2019年8月23日(金)に、洛北荘で行われた瞑想・マインドフルネス体験は「身体を気持ちよくストレッチさせ、気分もリラックスできた」「身体を整えることの大切さ、呼吸が心とつながることを実感した」と大好評でした。

## ご家族の健診の受診率、上昇中！

電機健保では、ご家族のみなさんにもっと健診を受けていただけるように、さまざまな対策をとっています。

健診を受けるご家族の方は増えていますが、まだ受診率は低い状況です。

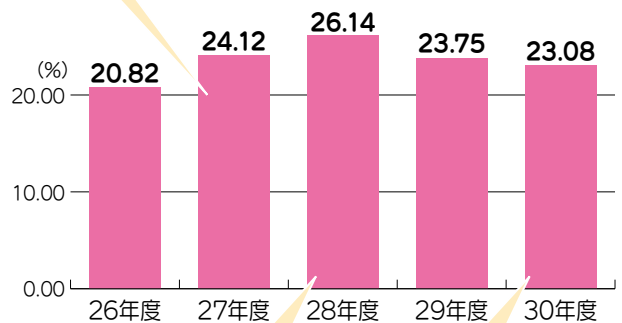
年度に1回、必ず電機健保の健診を受けましょう。

「婦人・家族健診受診促進キャンペーン」開始

「巡回レディース健診」開始(関東・山梨地区限定)

①

婦人健診(家族)受診率(35歳以上)

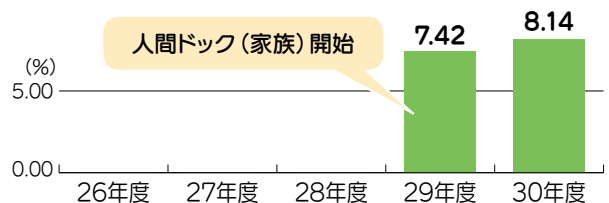


「巡回レディース健診」  
全国に拡大

「婦人健診」無料化

②

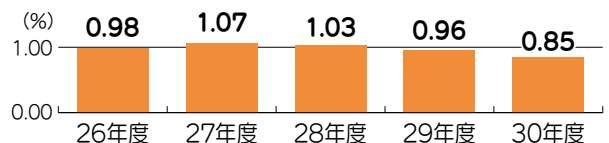
人間ドック(家族)受診率(35歳以上)



人間ドック(家族)開始

③

家族健診受診率(40歳以上)



ご家族の健診には  
補助がたくさん！  
ぜひ受けてね

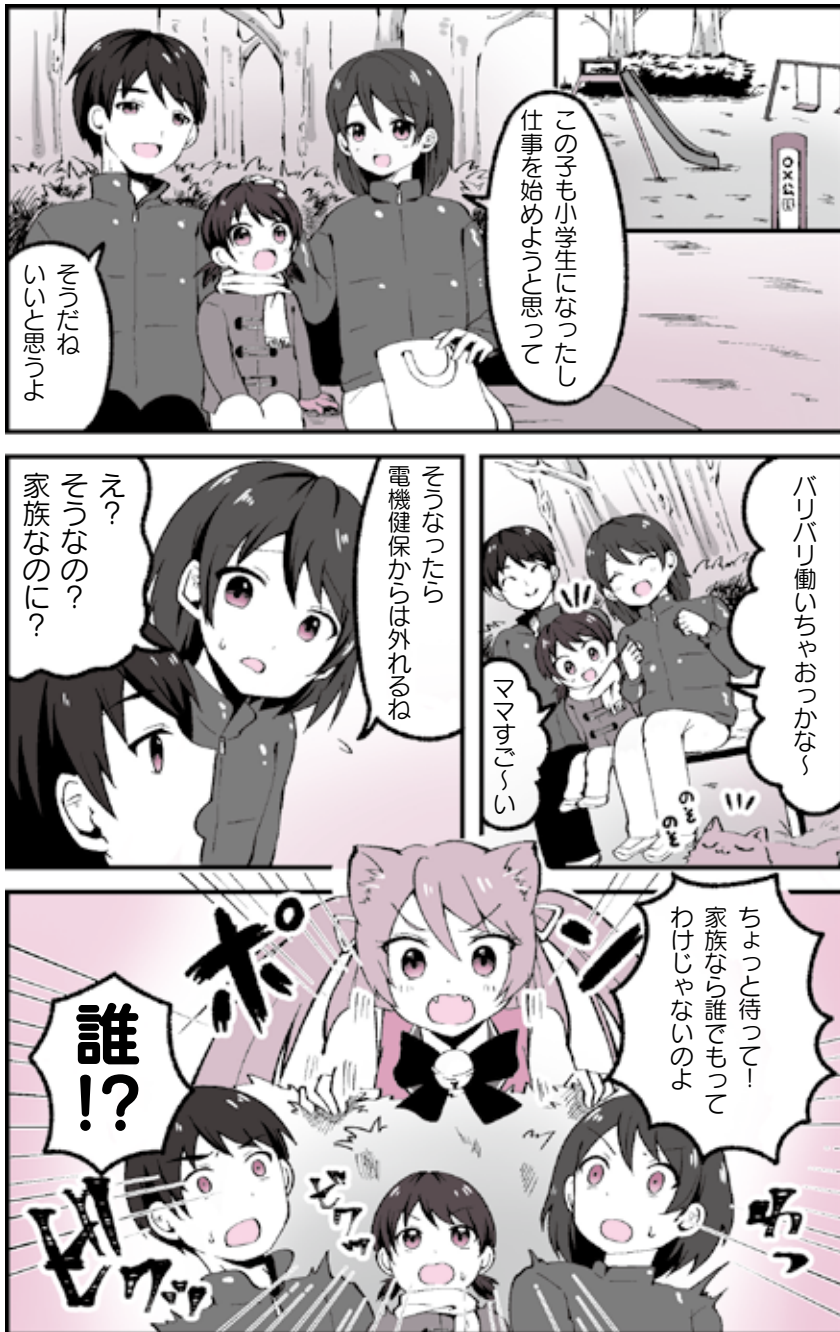
人間ドックを  
受ける方が  
増えているよ



# 電機健保の被扶養者になるには、 一定の条件があります

電機健保の被扶養者になると、保険証を使って3割負担で病院にかかったり、健診を受けたり、保養所やインフルエンザ予防接種の補助を受けたりできます。保険料の負担はありません。

ただし、ご家族なら誰でも被扶養者になれるわけではなく、一定の条件があります。



## 被扶養者として認められる条件

健保組合の被扶養者になるには、主として被保険者の収入によって生計を維持していることが必須です。また、続柄と同居・別居の要件もあります。

### 【同居していなくても認められる方】

配偶者（事実婚可）、子、孫、兄弟姉妹、父母、祖父母、曾祖父母

### 【同居していないと認められない方】

右記以外の三親等以内の親族、事実婚の配偶者の子・父母

### 【収入の条件】

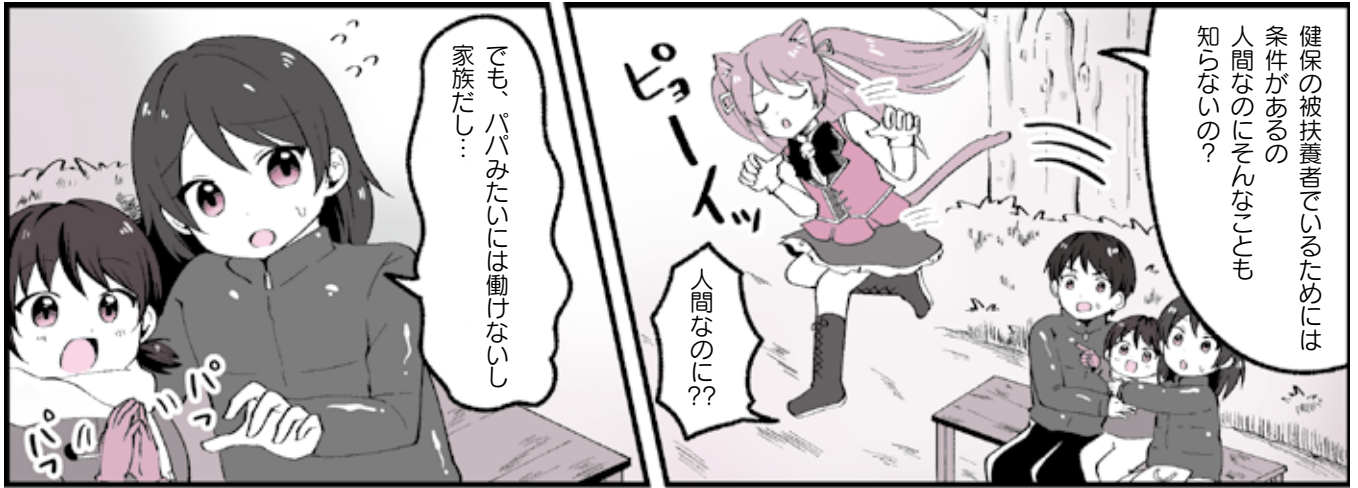
#### 同居の場合

年収130万円（60歳以上または厚生年金保険法の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未満であること

#### 別居の場合

年収130万円（60歳以上または厚生年金保険法の障害年金受給権者は180万円）未満で、かつ、その額が被保険者からの仕送り額より少ないこと

なお、75歳以上の方は後期高齢者医療制度に加入するため、被扶養者にはなれません。



## 2020年4月から「国内居住」が条件に追加

健康保険法改正により、国内に居住していることが条件に追加されます。海外に住んでいる方は、原則として被扶養者とは認められません（2020年4月から）。

### 原則

日本国内に住所を有していること。

### 例外的に認定

日本国内に住所がなくても、以下の場合は被扶養者として認められます。

- ① 外国に留学する学生
- ② 海外赴任の被保険者に同行する方
- ③ 観光・保養やボランティアなど就労以外の目的で一時的に渡航する方
- ④ 被保険者が海外赴任中に当該被保険者との身分関係が生じた方
- ⑤ 渡航目的・その他事情を考慮し日本国内に生活の基礎があると認められる方

日本国籍を持たない方で、滞在目的（ビザ）が次の特定活動の場合は被扶養者として認められません。

- ① 病院・診療所に入院し、医療を受ける活動
- ② ①の医療を受ける方の日常生活を世話する活動
- ③ 1年を超えない期間滞在し、観光・保養・その他これらに類似する活動

現在被扶養者となっている方も、改正後の要件に該当しない場合、2020年4月1日から被扶養者から削除されることとなります（入院中の方は継続できる経過措置あり）。

詳しくはP17をご覧ください。



\*今年度から電機健保の職員が事業所を訪問しています。

# 特定保健指導は必ず受けるように社員に声をかけています



▲本社外観

## セナーアンドパートナーズ株式会社

- 本社 東京都大田区羽田空港1-6-6 第一綜合ビル
- 従業員数 60名

### ●健診と保健指導は 管理部で一元管理

健診については、管理部があらかじめ受診期間を設定して社員に選んでもらい、予約も管理部で行っています。健診結果はすべて本社で管理し、定期健康診断・生活習慣病予防健診を無料で受けられるように、会社が補助しています。

特定保健指導については、電機健保からリストが届くと、管理部から本人に直接、必ず受けるように声をかけています。対象者のほぼ全員が指導を受けており、「これからもしっかりと声をかけていきます」と布川さんはおっしゃっていました。

### ●ご家族の健診、周知にご協力を

ご家族の健診については、電機健保からのパンフレットを目につくところに掲示しています。婦人健診が無料化され、保養所宿泊券などが当たる被扶養者受診キャンペーンも実施していることをお

伝えし、ご家族の健診受診率アップへのご協力をお願いしました。特定健診・特定保健指導の実施率が低い健保組合には、後期高齢者支援金加算されるペナルティが導入されています。支援金は非常に高額で、みなさまからの保険料の4割超が支援金・納付金として支出されている現状をお伝えし、健診・保健指導の実施率がみなさまの保険料にも影響することをご理解いただきました。

### ●医療費・健診の傾向を伝え、喫煙対策等を確認

セナーアンドパートナーズ(株)の医療費と健診結果の傾向をご説明したあと、喫煙対策の状況を確認しました。社内に喫煙所はなく、ビルの裏口にある喫煙所か、隣のビルの喫煙所に行っていたタバコを吸う形とのことでしたが、昔に比べるとタバコを吸う人は減っていて、喫煙率は組合平均26・2%よりグッと低い割合になっています。口腔衛生管理として、今年度から始

まった「無料歯科健診」についても、チラシを壁に掲示するなどして勧奨していらっしゃいます。業務の専門性が高く、それゆえに平均年齢が高めにあるものの、保健指導・医療受診によりコントロールされ、ご担当者様も社員の健康維持・管理の重要性を認識し取り組んでいます。

### ●健保組合の事業の「活用を

「健康企業宣言」についてもお知らせし、銀の認定を受けることが経済産業省の健康経営優良法人認定制度の申請要件になっていることや、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」、健診結果等を見ることができる「MY HEALTH WEB」についてご紹介し、電機健保の事業のご活用をお願いしました。

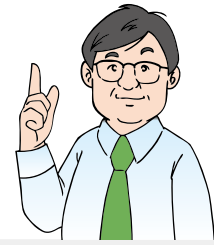
健診を受けっぱなしにせず、受診や生活改善につなげてください



武井

小池





**Q1 例年行われている被扶養者資格確認について今年の注意点はありますか？**

**A1** 今年、例年の被扶養者の資格再確認と併せて被扶養者の居住地について把握調査を行います。

「居住地把握の対象となる方」は令和元年10月18日現在、被扶養者を有する被保険者全員となります。健康保険法の改正により、被扶養者の居住地（海外居住・国内居住）と例外（該当・非該当）について、当組合で把握するための調査です。

「調査方法」は「健康保険被扶養者現況届（異動届）及び海外居住者等の調査書」（以降「現況届及び調査書」という）を利用し、被扶養者の居住地（海外居住・国内居住）と例外（該当・非該当）を確認するため、現況届及び調査書の「⑱被扶養者の居住地欄」・「㉑例外欄」に、国内居住要件の例外要件に該当しているかを確認のうえ○で囲んでください（国内居住要件の例外については15ページを参照）。

「収入及び同居要件等の確認となる方」は23歳以上の被扶養者で、居住地把握と同時に収入等の確認も対象となります。

「現況届及び調査書」に※印表示のある方（23歳未満）は収入等の確認対象ではありませんが、居住地（海外居住・国内居住）と例外（該当・非該当）については当組合で把握するために調査対象となります。

**Q2 提出期限はいつですか？**

**A2** 扶養控除申告書④を添付される方は令和2年1月31日が当組合への提出期限です（源泉徴収票⑤を添付される方は令和2年2月14日が期限です）。勤務先への提出期限につきましては、被保険者の勤務先のご担当者にご確認ください。

※添付書類についてはQ3を参照

**Q3 添付する書類を教えてください。**

**A3** 「収入及び同居要件等の確認対象となる方」については、事業主様宛に11月29日に発送している「現況届及び調査書」に添付書類のご案内等を同封しておりますのでご確認ください。

「居住地把握の対象となる方」は令和2年3月上旬に、削除対象者か否かの通知書と届出書・添付書類のご案内をお勤め先の事業主宛に送付します。

※海外居住者は必ず届出書が必要になります。

主な添付書類は以下のとおりとなります。

①日本国内に住所がない場合の添付書類

例外該当事由	添付書類
①外国において留学をする学生	査証、学生証、在学証明書、入学証明書等の写し
②外国に赴任する被保険者に同行する者	査証、海外赴任辞令、海外の公的機関が発行する居住証明書等の写し
③観光、保養又はボランティア活動その他就労以外の目的で一時的に海外に渡航する者	査証、ボランティア派遣機関の証明、ボランティアの参加同意書等の写し
④被保険者が外国に赴任している間に当該被保険者との身分関係が生じた者であって、②と同等と認められるもの	出生や婚姻等を証明する書類等の写し
⑤①から④までに掲げるもののほか、渡航目的その他の事情を考慮して日本国内に生活の基礎があると認められる者	※個別に判断

②日本国内に住所がある方ですすでに健康保険組合にマイナンバーのお届けをされている方は住民票の添付を省略できます。マイナンバー未登録者につきましては事業主宛にお知らせしておりますので住民票をご用意ください。



# 血圧管理術

●指導  
自治医科大学  
循環器内科学教授  
かりお かずおみ  
荻尾 七臣先生



脳卒中や心筋梗塞など命にかかわる病気を引き起こす危険性が高くなります。  
高血圧対策を行いましょう。

## 冬の寒さや

### 寒暖差に要注意!!

#### 寒いと末梢血管が収縮し 血圧の上昇を引き起こす

血圧が上がる原因は加齢や動脈硬化、肥満、生活習慣などさまざまです。血圧は季節にも大きく影響され、一般に気温が1度下がると血圧は1.1〜1.3 mmHg 上がるといわれています。

「気温が低くなると、体温の発散を防ぐとして末梢の血管が収縮して細くなります。細くなったすみずみの血管まで血液を送るには、大きな圧力（血圧）で血液を送り出すことが必要になります。そのため血圧が上昇しやすくなるのです」と話すのは、循環器の病気に詳しい自治医科大学教授の荻尾七臣先生です。

荻尾先生によると、寒い環境にいるときは、心身を緊張させる自律神経である交感神経が活発に働いて末梢血管が収縮し、血圧が上がりにくくなるといいます。

「交感神経の働きが過剰になると、食塩感受性が高くなり、塩分がからだにたまりやすくなります。すると体内の血液量が増え、血圧の上昇につながります。このため、冬は寒さを避けることも、いつにも増して減塩対策を心がけることが大切です」（荻尾先生）

#### 足元が冷えると 血圧が上がりやすい

冬は、急激な温度変化による寒暖差にも注意が必要です。たとえば、暖かい室内から寒い屋外に出たときや、暖房の効いたリビングルームから寒い浴室へ移動したときなど、急に寒い環境にさらされると血管

## 寒い冬は寒暖差をなくす心がけを!

●洗顔をするときは冷たい水を避ける。

●入浴時は、脱衣所の室温が25度くらいになるように温めておく。



●室内では靴下やスリッパをはく。

●暖房を使って床や廊下、トイレなどが冷えないように工夫する。

# 脳卒中や<sup>しんきんこうそく</sup>心筋梗塞を防ぐために

# 冬の

冬は寒さや寒暖差によって血圧が上昇しやすく、寒い時期に血圧が上昇しやすい原因を知り、

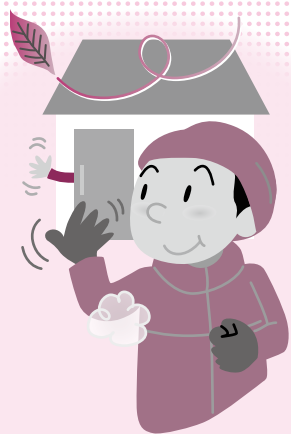


が収縮し、血圧が上昇しやすくなります。暖房を上手に使ったり、衣服を調節したりして、寒暖差を緩和するような工夫が必要です（下記参照）。

苅尾先生が慶應義塾大学などと共同で行った研究によると、床から高さが1.1m（着席時の頭の高さ）と10cm（足元付近）の朝の室温を比較すると、断熱性能の低い家では足元付近の温度が低く、平均5度の温度差がみられました。また、着席時の頭の高さの室温が10度下がると血圧は平均5mmHg上昇するのに対し、足元付近の室温が10度低くなると血圧は平均9mmHg上昇し、足元が冷えると血圧が上昇しやすいことが明らかになりました。断熱性能が低い家に住んでいる人は、断熱性能が高い家に住んでいる人より、平均血圧が7.8mmHg高いこともわかりました。

「足元が冷えると血圧の上昇につながります。足の裏や手のひらには温度を感じるセンサーがついているため、とくにその部位を冷やさないと重要で、冬は足裏を冷やさないように室内ではスリッパをはき、冷たい水で手や顔を洗うことはなるべく避けて、手のひらを冷やさないように注意してください」と苅尾先生は話します。

暖かい室内から屋外に出るときだけでなく、家の中でも温度差はあります。血圧の急上昇を防ぐために、以下のことに注意しましょう。



- 室内から屋外へ出るときは衣服を重ね着し、マフラーや手袋などで防寒する。

- 就寝するときは冷たい布団に入るのではなく、電気毛布や湯たんぽなどで温めておく。



- 浴室は入浴前から暖房を使うか、浴槽のふたを開けて湯気で温めておく。



# 消化酵素が豊富 「大根」

ジアスターゼやアミラーゼなどの消化酵素を豊富に含み、胃腸の働きをととのえる効果がある大根。消化酵素は熱に弱いので、加熱しすぎないのがポイントです。葉や皮も捨てずに使って、大根の栄養をあますところなくいただきましょう。1年を通して見かけますが、冬大根は凍らないように甘みを蓄えるので、そのおいしさは格別です。

撮影/邑口京一郎 スタイリング/上田友子 構成/野澤幸代



料理/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。

## 大根ぎょうざ

ぎょうざの皮を大根にしてエネルギーダウン。シャキシャキ食感がアクセント。

### 材料 (2人分)

豚ひき肉(赤身)…180g/大根…150g(約5cm)/塩…小さじ¼/にら…½束(30g)/A【おろしにんにく・おろししょうが…各小さじ1、オイスターソース・しょうゆ・酒…各小さじ1】/片栗粉…大さじ1½/B【酢・粗びき黒こしょう…各適量】/ごま油…小さじ2

### 作り方

1 大根は皮つきのまま10~12枚(4~5mm程度)の薄切りにし、塩をまぶす。にらはみじん切りにする。



塩をまぶして5分ほどおくと、水分が出て、しんなりする。

2 ボウルにひき肉を入れてAを加え、粘りが出るまでよく混ぜ合わせてから、にらを加えて混ぜる。

3 1の大根の水けを拭き取り、片面に片栗粉を薄くまぶし、2を等分にのせて半分に折りたたむ。

4 フライパンにごま油を中火で熱し、3を並べて両面に焼き目をつける。ふたをして弱めの中火にし、3~4分蒸し焼きにして火を通す。

5 器に盛り、混ぜ合わせたBを添える。

エネルギー・255kcal/塩分・1.5g



## 栄養を引き出すポイント

おもな栄養素はカリウム、ビタミンC、食物繊維など。とくに皮の近くに栄養が多く含まれる



カルシウム、鉄、βカロテン、ビタミンKなど、根よりも栄養豊富

### 調理 テク

#### おろす方向で 仕上がりが変わる

大根の繊維は縦方向に伸びています。大根おろしは、繊維と直角にすりおろすと、なめらかになって甘みを感じやすく、繊維と平行にすりおろすと、きめの粗い辛みのある味になります。



繊維と  
直角  
↓  
甘い

繊維と  
平行  
↓  
辛い

### POINT

#### ① 加熱しすぎない

大根には、たんぱく質や脂質などを分解する酵素が含まれ、胃もたれや胸やけを防ぐなど、消化を助ける働きがあります。消化酵素は熱に弱いので、加熱するときは料理によって、最後に加えてさっと煮るなど、加熱しすぎないようにしましょう。冷凍すると、細胞壁が壊れて味がしみ込みやすくなるので、加熱時間を短縮できます。

### POINT

#### ② 皮つきのまま調理する

大根のビタミンCや食物繊維は、中心部分より皮の近くに多く含まれるので、なるべく皮をむかずに使いましょう。

### POINT

#### ③ 大根おろしは直前に

すりおろすことで、イソチオシアネートという辛み成分が活性化します。この辛み成分は、解毒作用や抗炎症作用があるといわれています。時間がたつと半減するので、食べる直前におろしましょう。

### POINT

#### ④ 葉や茎も活用

葉や茎には、カルシウム、鉄、βカロテン、ビタミンKなどの栄養がたっぷり含まれます。βカロテンとビタミンKは油と一緒にとると吸収がよくなります。

## きんめ鯛ともちの 黄身おろし鍋

鮮やかな彩りが映えるシンプルな鍋もの。  
黄身おろしは最後に加えるのがポイントです。

### 材料 (2人分)

きんめ鯛…2切れ(120g) / 大根…200g / 切りもち…2個 / 生しいたけ…4枚 / 水菜…½束 / 卵黄…2個分 / A【だし汁…3½カップ、酒…¼カップ、みりん…大さじ1½、しょうゆ…小さじ2、ごま油…小さじ1、塩…小さじ½】

### 作り方

- 1 きんめ鯛は半分に切る。生しいたけは半分にそぎ切り、水菜は4~5cmの長さに切る。もちは半分に切り、焼き目がつくまでオーブントースターなどで焼く。
- 2 大根は皮つきのまますりおろし、軽く水けをきってから卵黄を加えてよく混ぜる。
- 3 鍋にAを入れて中火にかけ、煮立ったらきんめ鯛としいたけを加える。再び煮立ったら焼きもちと水菜を加え、2を加えてさっと煮る。

エネルギー・393kcal / 塩分・2.3g

\*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からの手順を説明しています。

みんなに好かれようとして  
“いい人”を演じてしまう

私たちは友人や職場の同僚、親戚づきあいなどさまざまな人間関係のなかで暮らしています。自分にとって話しやすいとか、一緒にいて楽しい人がいる一方、性格が合わないとか、いつも上から目線で話しかけてくるなど、自分が苦手と感じる人もいます。

苦手な人とは、距離を置くなどしてなるべくかわらなようにするのが、うまく過ごしていく一つのコツですが、他者から好かれたい、認められたいといった思いが強くなると、“いい人”を演じて、苦手な人と無理してつきあっていくこととなります。

苦手な人であっても、つきあいをつづけることで自分の成長に結びつけるなどのメリットがあるならよいのですが、こうしたものが何もない場合は、ただ単に相手のペースに振り回されることになりがちです。私はこのような人のことを「いい人症候群」と呼んでいます。

いい人症候群になってしまうと、苦手な人だけでなく、仲のよかった人とも、上手につきあえなくなってしまう、孤立を招くなど、人間関係がうまくいかなくなってしまうことがあります。私のところに相談に来る人のなかにも、

“いい人”を演じすぎて  
疲れていませんか？

いい人症候群になっている人は少なくありません。いい人症候群の代表的なケースを紹介します。

いい人症候群になると自分だけでなく  
相手も嫌な気持ちになる

Aさんは、もともと温厚な人柄で、いろいろな人から相談を受けることがよくありました。困った人がいれば、多少の自己犠牲を伴ってでも助けてあげるので、周囲からも信頼されていました。

あるときAさんは意見が対立する2人から、それぞれ相談を受けました。Aさんにとってはどちらも好意的に感じている人だったので、2人とも助けてあげたいという気持ちからお互いの主張を聞いていたのですが、次第にそれぞれの主張がエスカレートして、そのうちの1人がAさんに「相手にあなたは間違っている」ときちんと伝えてほしい」といつてきたのです。

Aさんは、人の話を聞くのは得意なのですが、相手にしっかりと意見をいうことは苦手です。どうすればよいか悩んでいるうちに、何もできないまま時間が経過していき、相談してきた2人も、Aさんに対していら立ちをぶつけてくるようになりました。やがてAさんは疲れてしまい、相談してきた2人を避けるようになり、それぞれの関係はギクシャクするようになっていきました。

Aさんは、苦手なことなら断ればよいものの、いい人を演じてしまったばかりに精神的に追い詰められ、どちらとも人間関係がうまくいかなくなるという誰也得をしない結果を招いてしまいました。これは、いい人症候群の弊害といえます。

自分ができないことを知って  
相手にも伝えておこう

Aさんの場合は、相手を思いやり、また自分が好かれた



●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。

といった思いから、自分が不得意なことまで引き受けてしまいました。そして、八方美人な A さんは、どちらにもいい顔をして、どうしてよいか悩んだまま頼まれたことを放置してしまい、相談してきた 2 人を怒らせてしまったのです。

A さんのようなタイプの人は、相手にとっても頼みごとなどをしやすい「都合のいい人」でもあります。こうした人は、相手から理不尽な要求をされたり、相手に振り回されやすい、という傾向があります。

「断ったら相手が嫌な気持ちになるのでは……」という思いから、頼みごとを断るのをためらいがちですが、頼んだ相手からすると、断られたからといって、それほど気にしていない場合がほとんどです。むしろ、ずるずると決断を引き延ばしてしまうことのほうが、相手を怒らせる要因になりがちです。

いい人を演じたばかりに周りから嫌われてしまう——そう考えたなら、無理にいい人を演じる必要はないと気づくはず。とはいえ、はっきりと意見をいうのはなかなか難しいものです。そんな場合は、あらかじめ相手に「自分の苦手なこと」を伝えておくだけでも無用なトラブルを避けることができます。

たとえば「私は人の話を聞くのは好きだけど、意見をいうのはあまり得意ではない」と、ふだんから周りに知らせておくのもよいでしょう。そうすれば、周囲も気を使ってくれるはずですし、もし無理なことを頼まれても断りやすくなります。

人から嫌われたくない、周囲に認められたいといった感情は、少なからず誰しもがもっているものです。ただし、そうした気持ちが強すぎると、つい「いい人」を演じてしまいがちです。いい人を演じつつづけても疲れてしまうばかりです。たまには、いい人ではない素の自分をさらけ出してもよいかもしれません。



イラスト・山本アマネ

# 頭の位置を正して 首こり解消

美骨ピラティス  
でボディメイク

肩甲骨を動かして  
頭と首を安定させる

頭は両肩の上にバランスよく位置するのが理想的ですが、長時間のスマホ操作などで、前に突き出した状態になりがちです。頭部は体重の約10%もあり、首の骨(頸椎)のゆるやかなカーブによって支えられています。姿勢の悪さからこのカーブが失われ、真つすぐに伸びたストレート

MAINTENANCE

緩める

## 頭と首ほぐし

頭と首を動かして  
頸椎をほぐす

4~8回

美骨のコツ

首のつけ根(後頭部のへこんだ部分)を見つけて、長い首をイメージしましょう



1

### 背すじを伸ばし 両手を後頭部に添える

椅子に座り、背すじを真つすぐ伸ばして、両手を後頭部に添え、軽くあごを引いたまま頭を後ろにあずける。



2

### うなづくように頭を動かす

首の骨は固定して、軽くうなづくように目線を上下させながら、頭だけを動かす。これをくり返す。



### 首こりの原因は…

頸椎が前方に真つすぐに伸びたストレートネックは、「肩上がり筋」に負担がかかり、首や肩こりの原因に。肩甲骨を動かすことで、「天使の羽筋」と「わき下ハミ筋」が鍛えられて姿勢がよくなり、こりが解消されます(筋肉の名称はSATOKO先生考案の「美筋ネーム」で呼んでいます)。

### 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。





●指導・モデル SATOKO 先生  
 びこっ 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Bicotty」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://bicottyclub.com>

トネックになると、重い頭を支える首周りの筋肉に負担がかかり、首や肩のこりを招く原因に。まずは、首のつけ根を緩めて、がんばりすぎの「肩上がり筋」(僧帽筋上部)をほぐします。肩甲骨を動かすことで、「天使の羽筋」(僧帽筋中・下部)と「わき下ハミ筋」(前鋸筋)が鍛えられ、姿勢がよくなり頭と首の位置が安定します。「肩が上がって首が詰まらないように気をつけましょう。首の後ろや肩の筋肉がほぐれると血行がよくなり、こりが改善されます。背中ラインがスッキリしますよ」(SATOKO先生)

## STYLE-UP

### 引き締める

## 肩引き寄せ 伸ばし

首を長く保ちながら僧帽筋を鍛える

4~8回

### 1 うつ伏せでタオルを持ち上半身を少し浮かせる

うつ伏せになり、両手でタオルを引き合うように持ち、肩甲骨を引き寄せる。息を吐きながら頭と胸を床から少し浮かせて上半身を伸ばす。



### 2

### 背中力で上半身を起こす

息を吸い、吐きながらさらに視線を遠くに向けて背中力で上半身を起こす。これをくり返す。

#### 美骨のコツ

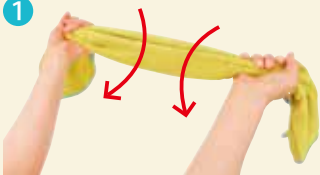
肩甲骨を内側に寄せて、首を長く伸ばしましょう



#### 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

## 肩甲骨 ストレッチ

肩甲骨を滑るように動かす

4回

#### 美骨のコツ

肩甲骨がからだにすっぽりと収まる位置を見つけましょう

### 1

### タオルを持って両手を前に出す

椅子に座り、背すじを真っすぐ伸ばして、タオルを引き合うように肩幅に持ち、両手を前に出して肩をリラックスさせる。



#### 肩甲骨の動かし方

肩甲骨を外側に開く



肩甲骨を内側に閉じる



### 2 肩甲骨を開いたり閉じたりする

息を吸いながら、さらに両手を前に伸ばすように肩甲骨を外側に開く。息を吐きながら肩甲骨を引き寄せるように内側に閉じる。これをくり返す。

**ナンバークロス** 難易度★★★★☆

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

答え  
□ + □ = □

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

**クロスワード**

1	2		3		4	5
6			7			A
	8	9				
10				11		12
		E				B
		13	14			
15	16		17		18	
19				C		20

答え

A	B	C	D	E

**タテのカギ**

- 英語でサーモン、卵はイクラ
- スポーツ選手が現役にサヨウナラ
- 軒下などにできる氷の柱
- ハイソックスはこの一種
- 弓道でド真ん中を狙う
- 仙人はこれを食べているとか
- 車のタイヤが路面で滑ること
- 野球でヒットのこと
- テレビに向けてピッ!
- 12月の異称
- ついたり、蹴ったりして遊ぶ
- 吸って〜、吐いて〜

**ヨコのカギ**

- 年の暮れ。\_\_\_セール
- 冬眠する大型ほ乳類
- 東京は都、神奈川は?
- テニスプレイヤーが握る
- 年末ジャンボ\_\_\_くじを購入
- 永世中立国として有名
- ハズレの反対
- タダダ...と縫う機械
- 「家内」と呼ばれることも
- 日本のお祭りに欠かせない打楽器
- 白馬が似合う王子様
- 1位のメダルの色

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郵便番号、⑥粗品送付用の住所、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** 2020年1月31日(金)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「尊敬する人」を教えてください。次号にて掲載させていただく場合があります(氏名は掲載しません)。



どちらか1つの解答をご応募ください

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

第262号正解 7

イ	チ	ヨ	ウ		フ	サ	
ネ	ン		ガ	ソ	リン		
	モ	アイ			カ	マ	
マ	クラ		イ	ケ			
ボ		シ	ユ	ト		チ	
ロ	ジ		ウ	メ	ボ	シ	
シ	ヨ	ウ	ヒ			ウ	マ

第262号正解 シュウカク

応募数 254 正解 252 不正解 2

●第262号 リラックスコーナー当選者(敬称略)



# 一言アンケート



育メンになる！ 平日は子供を三輪車に乗せて朝夕の出勤後に散歩する。休日には子供と公園に行き、追いかけて遊ぶ。

大きく手をリズムカルに音楽を聴きながら振って歩くと歩数が増えます。

仕事中は電話より、歩いて職場を回ることを心がけています。目と目のコミュニケーションも取れて一石二鳥！

あと一歩だけ歩いたら自分はすごいと言い聞かす。

散歩コースでUターンの場所を少しずつ伸ばす。今日はこの電信柱、明日は一つ先の電信柱でUターンを続けていくと歩数は少しずつ増えるかな。

朝晩の犬の散歩で、比較的過ごしやすい気温の日には少し遠回りしています。携帯電話の歩数計では大した違いはありませんが、チリ積もだと信じています(^^)

相棒を見つけること。

ズバリ楽しいところで歩く！です。ディズニーランドに行けば万単位を余裕で歩けます(笑) アウトレットモールなどは、お店を行ったり来たりで無駄に歩きますが、無駄に感じません(笑)

「階段は薬」という記事を読み、本物の薬を飲むくらいなら！と思いエレベーターやエスカレーターより階段を選んでいます。

歩数でスタンプがたまるとアプリを入れているので、スタンプゲットのため迷わず階段です。

小1の娘に遊んでもらうこと。

家事はゴミ出しや掃除機、雑巾がけと意外と歩くので、家の中はキレイになるし一石二鳥です。

子供と一緒にポケモンGOを始めました。珍しいポケモンを捕まえるのにいやでも歩数が増えてしまいます。いい運動になりますよ。

2Fの寝室まで物を取りに行くとき、一つずつ何回も運ぶ。またはその逆で、2Fまで衣類などを何回に分けて運ぶ。

良い靴を履くことです。歩くのが楽しくなりますよ。

とにかく家を出ること。歩いて御朱印集めはいかがですか？

お昼休みに食後の散歩をする。

休みの日はウィンドウショッピングを楽しみながらひたすら店から店へと歩く。見るだけならお金もかからないし、たくさん歩いて健康的に！

ポイントGETキャンペーンを利用して歩数を増やしています。

道端の花などに目を向けてみる。

交通ルールを守ること。(斜め横断を減らせば少し歩数は増えます)

近所のお店への買い物は、必ず徒歩でなど、一日の最低歩数を決め(万歩計またはスマホ・アプリで)、カロリー計算と体重計での毎日の記録(グラフ化)による達成感の醸成。

休日に運動、毎週土日は歩くように心がけてます。

2つの決断と1つの決意をする。毎日の通勤経路で

1. 最寄りの駅を変える決断
  2. 駅までの最短距離を決して経路にしない決断
  3. 毎日の目標歩数の未達は1週間以内に取り戻す決意
- ※最寄りの駅が複数の選択肢がない場合は、2,3.を。

エレベーターやエスカレーターを使わずに階段を使う。

とにかく継続が大事。歩数は常に前月を上回ることを目標にカウント。夫婦で都合がつく限りウォーキングしています。ウォーキングは会話のひと時でもあり有益と考えます。

ショッピングモールなどへ行ったときに無駄に端から端まで往復します。目的の場所ではないところで掘り出しものが見つかることもあり一石二鳥です。

帰宅時に一つ手前のバス停で降り歩き、それでも8,000歩に届かないときは夕食後にステッパー10分。

歩数を増やすには、道草をすることです。知らない道に入っていくと知らない店舗があって、どんどん進めます。また、カメラを持っているといいアングルを求めて歩数が増えます。

あえて歩数の目標をもたず、「楽しんで歩くこと」にしています。身近な場所に新たな発見がいくつもあり、結果的に歩数が増えました。

仕事で他の方と会話があるときはメールではなくなるべくその方のもとへ歩いて何うと歩数が増えます。

駐車場(大型店舗など)ではできるだけ遠くに置く。



宿泊型健康教室 第20弾

# 早春の箱根を 健康ウォーキング♪♪ 健康食&講習会(脂質編)・ 美術鑑賞ウォーキング

大好評企画！保養所を活用した『宿泊型健康教室』も第20弾！  
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（脂質編）&美術鑑賞ウォーキング』につ  
いてご案内し、参加者を募集いたします。

台風19号での被害が記憶に新しいところですが、徐々に復興  
している箱根町！今回は、開館50周年を迎え、ピカソ館もリニ  
ューアルされた彫刻の森美術館でのウォーキングを予定してい  
ます。

健康食に舌鼓を打ち、  
健康講座や適度な運動  
（卓球・ウォーキング）で  
汗をかきませんか？

この機会に、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  
しています。

## ■当日の主な日程

3月13日 (金)	15:00 受付開始	
	16:00 開会・健康教室（脂質編）	
	17:15 自由時間（入浴等）	
	18:00 夕食（健康食）	
	19:30 温泉卓球大会 ※希望者のみ	
3月14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）	
3月14日 (土)	9:00 「彫刻の森美術館」 美術鑑賞ウォーキング ※希望者のみ	
	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>

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。  
いっしょに貯まるお得な貯め方があります  
（詳細はホームページをご覧ください。）



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

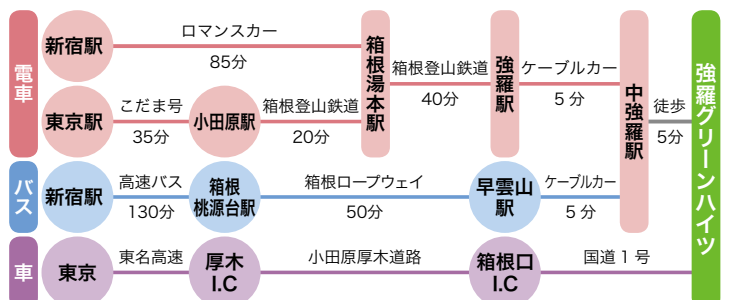
抽選申込 期 間	3月のご利用 …………… 1 / 6～1 / 15
	4月のご利用 …………… 2 / 3～2 / 14
	5月のご利用 …………… 3 / 2～3 / 13

- 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）。

※台風の影響等で一部交通機関に運休が生じてい  
る場合がございます。  
交通情報を事前にご確認の上お出かけください。

## ■交通DATA



宿泊型健康教室【第18弾】報告

毎日の生活が身体をつくる

9月13日～14日京都・洛北荘にて「健康食&講習会(メタボ編)・神社仏閣ウォーキング」を開催し、5組10名の参加をいただきました。

講義では、メタボリックシンドロームについての定義や知識、改善策に加え、摂取&消費エネルギーのバランスをカロリー計算で「見える化」する工夫をしました。今回の講義内容のひとつでもある、「4日間やってみよう!」を合言葉に習慣化へつなげるよう促しました。夕食時でも、参加者の間で取組み内容が話題となり、和気あいあいとした時間となりました。

翌日は、お天気に恵まれ、三千院へ移動し、苔が美しい庭園でわらべ地蔵を見ながらの散策となりました。参加者の中には、庭園だけでは物足りない方々が、三千院近隣の「音無の滝」まで足を延ばされ、気持ちのいい汗をかいていました。

■募集案内

開催日時 令和2年3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

令和2年1月20日(月)まで

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 参加申込書  
脂質&美術鑑賞ウォーキング

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

---

キャンセル待ち                      する・しない

- 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「美術鑑賞ウォーキング」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(脂質編)」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】

東京総合健保

## ミニマラソン大会は中止です

例年3月に開催されているミニマラソン大会は、東京2020オリンピック・パラリンピック大会の開催に伴う工事により会場が使用できなくなったため、中止となりましたのでご了承ください。



## リフト割引スキー場一覧 (10カ所)

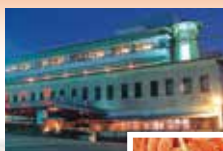
以下のスキー場では、保険証を提示するとリフト代が割引になります。ぜひご利用ください。

ガーラ湯沢スキー場	新潟県南魚沼郡湯沢町大字湯沢字茅平1039-2
湯沢高原スキー場	新潟県南魚沼郡湯沢町大字湯沢490
舞子スノーリゾート	新潟県南魚沼市舞子2056-108
ムイカススノーリゾート	新潟県南魚沼市小栗山2910-114
湯沢中里スノーリゾート	新潟県南魚沼郡湯沢町土樽5044-1
ニノックススノーパーク	新潟県新発田市上三光大平国宥林
車山高原SKYPARKスキー場	長野県茅野市北山3413
キュービットバレイ	新潟県上越市安塚区須川雪だるま高原
石打丸山スキー場	新潟県南魚沼市石打1655
バルコールつま恋スキー場	群馬県吾妻郡嬬恋村千俣バラギ高原

## 冬の思い出に旬の味覚を

リゾート・ビジネス・シティを含め、全国約120店舗展開中のBBHホテルグループ。各地域で最高レベルのコスパ評価の獲得を目指しながら、リゾートホテルならではのサービスをご提供致します。今回は、冬の味覚「カニ」で有名な北陸にある2ホテルをご紹介します。冬の思い出に、ぜひご利用ください。

※利用上限あり(一旅行2泊、年度内6泊まで)



加賀温泉郷  
山代温泉 雄山閣



氷見温泉郷 魚巡りの宿  
永芳閣



1人1泊  
3,000円の  
補助あり

## ラフォーレ倶楽部から冬のおすすめプランのご案内

### Winter Weekend Buffet

毎年人気のステーキ&カニbuffetプラン。  
ご家族そろって楽しいひとときをお過ごしください。

期間 2020/1/11~2/29の土曜、  
1/12、2/23泊

ホテル ホテルラフォーレ修善寺

内容 1泊2食  
・ソフトドリンク飲み放題

料金 大人 11,800円~ お子様 8,000円~



### 平日・週末同料金 冬の得旅プラン

毎年好評のお値打ち1泊2食付プラン。  
平日と3月の土曜日は料理長厳選の旬の食材を使った「和洋コース」、  
2月末までの土曜日と特定日は「あつあつの天婦羅食べ放題」をお楽しみください。

期間 ~2020/3/31泊

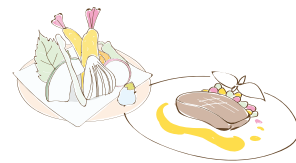
※12/28~1/4・11、2/22、3/20泊を除く

ホテル リゾートホテル ラフォーレ那須

内容 1泊2食

料金 大人 10,500円 お子様 6,800円

※室数限定となります。※特定日:1/12、2/23



※掲載の料金は定員利用時大人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が対象です。未就学で添い寝のお子様はお食事がbuffetの場合4歳からお食事代のみ申し受けます。※写真はイメージです。

ご予約・お問合せは各ホテル・ゴルフ場またはWEBサイトへ(電話受付/平日9:00~17:00)

伊豆 Marriott ホテル 修善寺 0558-72-2011  
富士 Marriott ホテル 山中湖 0555-65-6711  
軽井沢 Marriott ホテル 0267-44-4489  
琵琶湖 Marriott ホテル 077-585-6300  
南紀白浜 Marriott ホテル 0739-43-7000

コートヤード・バイ・Marriott 白馬 0261-75-5489  
リゾートホテル ラフォーレ那須 0287-76-3489  
ラフォーレ倶楽部 箱根強羅 湯の楼 0460-86-1489  
ラフォーレ倶楽部 伊東温泉 湯の庭 0557-32-5489  
ホテルラフォーレ修善寺 0558-74-5489

ラフォーレ修善寺&カントリークラブ 0558-74-5489

※ラフォーレ蔵王リゾート&スパは全館クローズ中

お得なプランやイベント情報が満載! [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

## 公告

### ●所在地変更 (令和元年10月31日現在)

事業所名	変更後	変更前
株式会社アイ・ライティング・システム	埼玉県鴻巣市赤城台	東京都中央区日本橋馬喰町
日本電話工業株式会社	東京都足立区綾瀬	福岡県福岡市中央区
ボッシュセキュリティシステムズ株式会社	東京都渋谷区渋谷	東京都千代田区永田町
株式会社ワンダーコーポレーション新屋堂事業部	茨城県つくば市小野崎	茨城県つくば市西大橋
株式会社春日パートナーズ	東京都文京区春日	東京都中央区日本橋
パワーサプライテクノロジー株式会社	三重県松阪市上川町	東京都大田区多摩川
株式会社アイワン	東京都中央区日本橋久松町	東京都中央区日本橋馬喰町
株式会社イーズ	東京都港区新橋	東京都港区新橋
株式会社カインドビジネス	東京都江戸川区春江町	東京都江東区新木場
日本電計株式会社	東京都台東区上野	東京都千代田区外神田
岩崎電気株式会社	東京都中央区東日本橋	東京都中央区日本橋馬喰町
株式会社ライトキューブ	東京都中央区東日本橋	東京都中央区日本橋馬喰町

### ●削除事業所 (令和元年10月31日現在)

事業所名	所在地	削除年月日
株式会社フジヤエービック	東京都中野区中野	元. 6.22
永森電機株式会社	東京都大田区大森南	元. 7. 1
株式会社愛電サービス	愛知県小牧市大字大草	元. 7. 1
株式会社岩田エレクトリック	東京都台東区浅草橋	元. 7.26
有限会社スクエア	東京都八王子市小宮町	元. 8. 1
帝国電子工業株式会社	東京都港区高輪	元. 8. 1
株式会社井上商会	東京都中央区銀座	元. 8.31
株式会社レスターホールディングス	東京都品川区東品川	元.10. 1
株式会社トーカン	千葉県松戸市稔台	元.10. 1

### ●名称変更 (令和元年10月31日現在)

変更後	変更前	年月日
株式会社グローセル	株式会社ルネサスイーストン	元. 7. 1
エナックス株式会社	株式会社春日パートナーズ	元. 7. 8
エレクトロラックス・プロフェッショナル・ジャパン株式会社	エレクトロラックス・ジャパン株式会社	元. 9. 2

### ●加入事業所 (令和元年10月31日現在)

事業所名	所在地	適用年月日
株式会社春日パートナーズ	東京都中央区日本橋	元. 6.21
株式会社九州テラオカ	福岡県福岡市東区多の津	元. 7. 1
株式会社立花デバイスコンポーネント	東京都港区芝浦	元. 7. 1
株式会社TEMSホールディングス	東京都品川区東五反田	元. 7. 1
株式会社マルツホールディングス	福井県福井市豊島	元. 7.21
アイベックスグローバルオペレーションズ株式会社	沖縄県豊見城市豊崎	元. 7.29
エレクトロラックス・ジャパン株式会社	東京都港区芝公園	元. 9. 2

## 組合の状況

令和元年10月31日現在

**事業所数**  
776社

**被保険者数**  
男 78,346名  
女 25,910名  
計 104,256名

**被扶養者数**  
計 80,976名

**平均標準報酬月額**  
男 409,014円  
女 259,782円  
平均 371,927円

**保険料調定額**  
(10月分保険料)  
3,570,059,344円

映り、迫力のある写真を撮ることができず。  
例年4月と8月には、朝日が山頂から昇る「ダイヤモンド富士」が見られ、6〜7月にはホテルの群生も楽しめます。田貫湖畔一周は約4km、ちょうどよいウォーキングコースです。強羅グリーンハイツからは車で約1時間半。霊峰・富士山の美しい姿を眺めに行ってみませんか。



富士山の西側、静岡県富士宮市にある田貫湖は、東西約1km、南北約0.5km、周囲約4kmの人造湖。湖畔には遊歩道が整備され、富士山をさまざまな角度から眺められる絶景スポットです。快晴で風のない日には湖面に逆さ富士が

## 今月の表紙 保養所から行ける絶景●田貫湖の逆さ富士

## 編集後記

●令和初のお正月・2020のお正月、おめでたいけれど、昨年は災害が多く発生しましたが、2020年は穏やかな一年になることを祈ります。

●NHK朝ドラヒロインの戸田恵梨香さんインタビューしました(P45)。華奢な体つきからは想像できない力強い声と、まっすぐな眼差しが印象的です。語彙が豊富で、さまざまな言葉を使って長期間にわたるドラマ主演への意気込みや思いを語ってくださいました。女優として十分な経験を積み、高い評価をつかんだうえで「ぞむ朝ドラヒロイン」。「自分にどんな変化が起きるのか知りたい」「違った質の成長が得られるのでは」と語る戸田さんの挑戦と、ヒロイン・喜美子の挑戦に注目です。

標準報酬月額 380,000円  
適用年月日 令和2年4月1日

記

任意継続被保険者の標準報酬月額の上限決まる  
当健保組合の令和元年9月30日現在の全被保険者の標準報酬月額により決定された任意継続被保険者の標準報酬月額上限は、次のとおりとなりますので公告いたします。

## 適用事業所をご紹介ください

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

### 主な加入条件

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

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

連絡先 東京都電機健保組合業務部  
電話 03-3834-7213・7214

## 令和元年10月に発生した台風19号により被害を受けたみなさまへ

このたびの台風19号により被災された多くの方々に心からお見舞い申し上げます。あらためて自然のもたらす大災害に身もすくむ思いであります。一日も早い復旧、復興を祈念する次第です。

なお、この台風被害により被保険者証を紛失されている場合には再発行いたしますので、速やかなお手続きをお願いいたします。

あなたの生活をおトクに豊かに!

「電機健保弘済会」をご利用ください

株式会社秋田屋本店  
AKITAYA HONTEN since 1804

# はちみつのご案内

創業文化元年(1804年)200年以上の歴史を持つ老舗はちみつ問屋、秋田屋本店が厳選した希少な、みつばちの恵みをお届けします。



**ミャンマー産 ヒマワリはちみつ**  
広大なひまわり畑から採れた黄金色の  
はちみつです。太陽の恵みの詰まった濃厚な  
風味、甘みと酸味の絶妙なバランスを  
ご賞味ください。



**ベトナム産 ライチはちみつ**  
日本では珍しいライチの花のはちみつ。  
透明感のある爽やかな色、繊細な甘さと、  
上品な香りが特徴です。



**メキシコ産 オレンジはちみつ**  
輝く太陽の下で育った、オレンジの  
花から採れたフルーティなはちみつです。  
やや濃厚な味と香りです。

## 会員様限定特別セット

- ミャンマー産 ヒマワリはちみつ300g
- ベトナム産 ライチはちみつ300g
- メキシコ産 オレンジはちみつ300g

送料  
無料

2,980円(税込)

※ご注文はFAXまたはお電話で。WEBからのご注文は受け付けておりません。  
※価格はすべて税込です。

キリトリ線

商品名	単価	数量	合計金額
会員様限定特別セット	2,980円(税込)		
<b>送料無料</b>			

ご注文締切日  
**2020年  
2月29日  
まで**

住所	〒□□□ - □□□□	支払方法	NP後払い 代金引換 いずれかをお選びください
フリガナ		電話番号	-
氏名			
事業所名		保険証 記号・番号	-

ご注文はFAX、または電話で

FAX: **058-275-0001** ※土・日・祝日を除く

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

「KENPOだよりを見た」「電機健保の加入者」とお伝えください

お支払  
方法

NP  
後払い

手数料200円

代金  
引換

手数料330円~

※NP後払いは商品到着後、コンビニ・銀行・郵便局で後払いできる決済方法です。

電機健保弘済会からのお得な情報は、ホームページのこちらから! →

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。