

東京都電機健康保険組合

KENPO

Spring
No.264

だより

●ホームページアドレス

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



Sport in Life

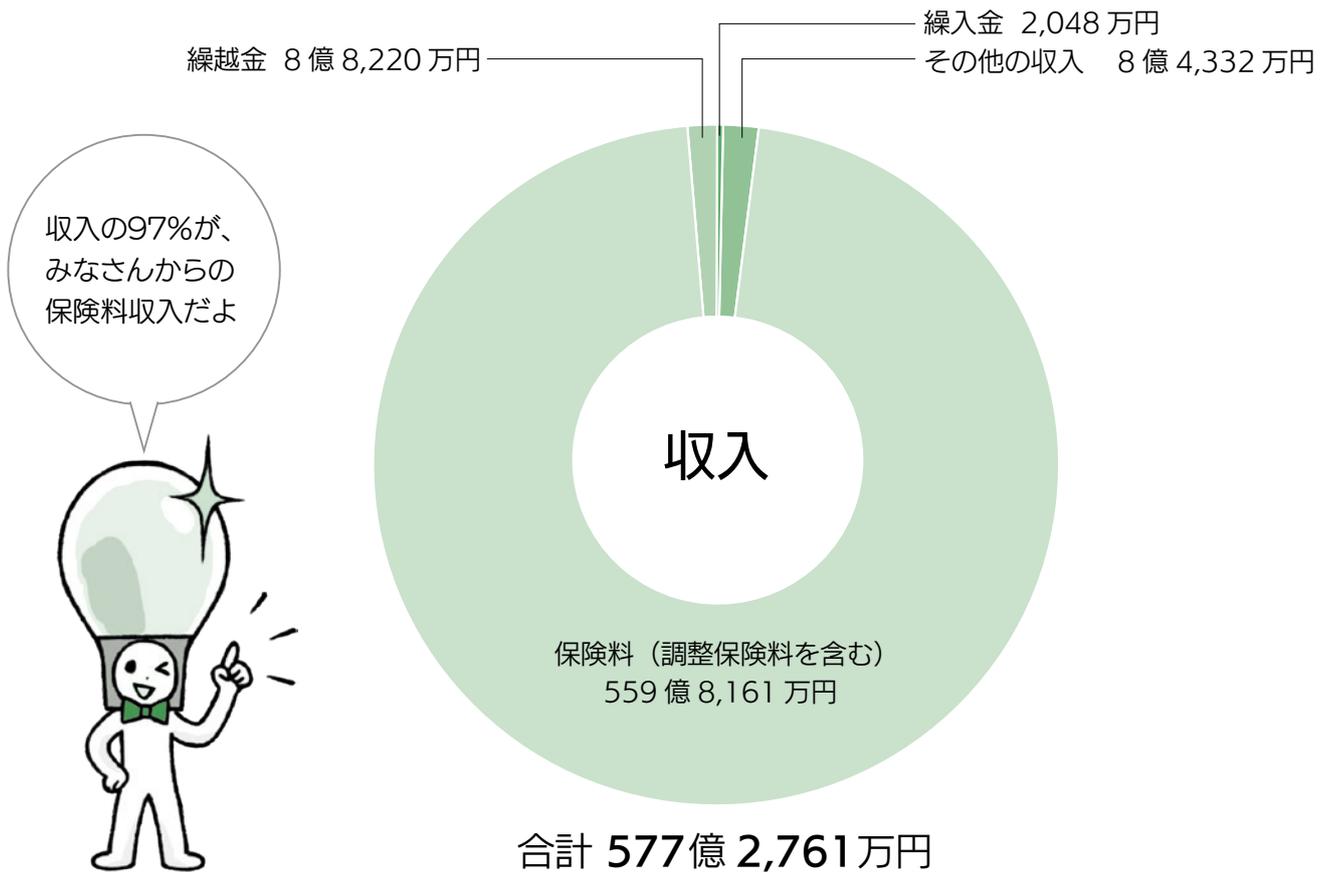
輝いている人にインタビュー 中村七之助さん
サポートしてきます 健康企業宣言 株式会社ナテック
事業所を訪ねて 関東総合資材株式会社



令和2年度予算が決まりました

健康保険料率9.2% → 9.5%に引き上げ それでも約7億円の経常赤字予算に

電機健保の令和2年度予算は、健康保険料率を0.3%引き上げさせていただき、9.5%として編成しました。それでも経常収支で約7億円の赤字となり、厳しい財政状況にあります。



●「2022年危機」に備えて、健保財政の健全化を目指します

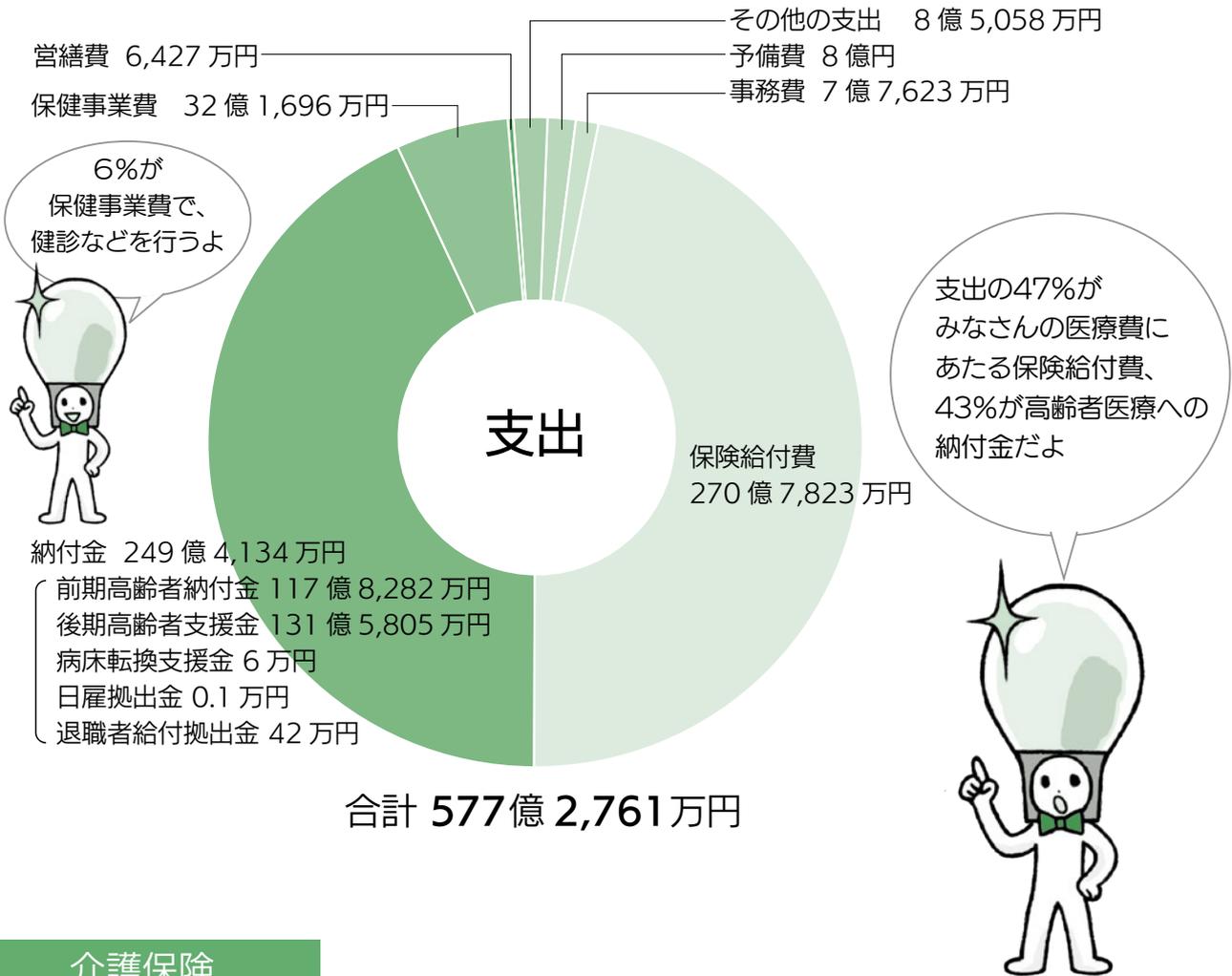
団塊の世代が後期高齢者（75歳～）に入り始める2022年以降、医療費が急増し、健保組合が負担する納付金も急増することが確実視されています。4割以上の健保組合で実質保険料率が10%以上になると見込まれ、解散する健保組合が出てくるかもしれません。

電機健保ではこうした事態に備えて、財政の健全化を目指します。将来の医療費を抑えるための健康づくり事業を見直し、効果UPをねらいます。健診や保健指導、ウォーキングキャンペーン等にすすんでご参加ください。



◆基礎数値

基礎数値	被保険者数	106,600人 (男性 80,243人 女性 26,357人)
	被扶養者数	80,886人
	扶養率	0.76人
	平均年齢	41.76歳 (男性 42.75歳 女性 38.75歳)
	健康保険料率	95/1000 (本人 46.5/1000 事業主 48.5/1000) 一般保険料率 93.7/1000 調整保険料率 1.3/1000 (調整保険料は健保連が行う財政調整事業への拠出金にあてます)
	介護保険料率	17/1000 (本人 8.5/1000 事業主 8.5/1000) (介護保険料は 40歳以上の被保険者のみ)



「保養所川柳」
直営保養所利用者様からいただいた川柳をご紹介します。

介護保険

介護保険料率を 1.7%に引き上げ

健保組合は介護保険料の徴収を代行して、国に納めています。令和2年度は、介護納付金が増加しているため、介護保険料率を1.6%から1.7%に引き上げさせていただきます。

◆収入

科目	予算額 (千円)
介護保険収入	6,423,641
国庫補助金受入	1
その他の収入	121
合計	6,423,763

◆支出

科目	予算額 (千円)
介護納付金	6,338,443
介護保険料還付金	575
予備費	84,745
合計	6,423,763

令和2年度 保健事業の変更点

ハワイ保養所の予約先が変わります

イリカイ・コンドミニウム▶



	～2020年3月31日	2020年4月1日～
予約先	東京都電機健康保険組合 TEL 03-3834-7216 FAX 03-3837-1275 9:00～17:00	インケアハワイ(株) TEL 050-3801-3440 FAX 03-3454-1720 10:00～17:00
抽選申込方法	FAXのみ	WEB・FAX

WEBで
申込めます!

● 抽選申込の期間も変わります

利用月	抽選申込期間	抽選発表	一般電話受付開始	抽選申込期間	抽選発表	一般電話受付開始
2020年7月	3/16～3/31	4/10	4/15 9時	4/1～4/7	4/8～14	4/15 10時
2020年8月	4/15～4/30	5/11	5/15 9時	5/1～5/7	5/8～14	5/15 10時
2020年9月	5/15～5/29	6/10	6/15 9時	6/1～6/7	6/8～14	6/15 10時

ハワイ保養所の詳細は電機健保専用ページへ
(<https://www.denkikenpo.incarehawaii.co.jp>)



※2020年7月利用の抽選申込みについて

移行時の過渡期対応として3/16～3/31は電機健保でFAX受付、4/1～4/7はインケアハワイでFAXとWEBで受付します。抽選は両期間申込分を合わせて行いますので、抽選申込はどちらか一方のみにしてください。

ラフォーレ倶楽部 電機健保への申込書提出が不要に

「ラフォーレ倶楽部利用申込書」の電機健保への提出が不要になります。各自でラフォーレ倶楽部の施設に予約の上、現地フロントに保険証を提示してご利用ください。料金はすべて現地精算です。



予約方法の詳細は電機健保ホームページへ

洛北荘が閉館します

直営保養所「洛北荘」は、老朽化等により閉館することになりました。永らくご愛顧いただき、誠にありがとうございました。



令和2年度廃止事業

- スポーツ施設入会補助金
- カルチャー&フィットネススクール

健康セミナー補助金がスタート！ **NEW!**

事業所が行う各種セミナーに一部補助金（10,000円）を交付します。

「スポーツクラブネサンス」「コナミスポーツクラブ」の40種類以上のプログラムからお選びいただけます。「健康企業宣言」をはじめ、健康経営・職場の健康づくりにお役立てください。

スポーツクラブネサンス ※一例です。

- 機能改善ストレッチ～肩こり・腰痛予防
【定員】30名 【時間】60分 【税抜価格】45,000円
- 心のリラクゼーション
【定員】30名 【時間】60分 【税抜価格】45,000円

コナミスポーツクラブ ※一例です。

- ヨガ
【定員】30名 【時間】60分 【税抜価格】50,000円
- 食生活セミナー
【定員】30名 【時間】60分～90分 【税抜価格】50,000円

※上記価格にてプログラム実施後、組合へ補助金申請が必要です。

補助金対象プログラム一覧、補助金申請方法等詳細は電機健保ホームページへ。

MHWウォーキングキャンペーンを年2回実施 **NEW!**

健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」利用者を対象としたウォーキングキャンペーンを年2回実施します。スマホ連携で1日平均1万歩を達成すると、家庭薬あっせん販売で使用できるポイント（2,000ポイント＝2,000円分）をプレゼントします。ご家族でのセルフメディケーションにお役立てください。

MHWウォーキングキャンペーンについて P8～9

セルフメディケーションとスイッチOTC医薬品について P10～11

「コナミスポーツクラブ」「スポーツクラブNAS」と契約 **NEW!**

従来の「スポーツクラブネサンス」に加え、「コナミスポーツクラブ」「スポーツクラブNAS」と法人契約を結び、割安で利用できるようになりました。

●スポーツクラブネサンス

キャンペーンあり！同封チラシをご覧ください。

●スポーツクラブNAS **(新規契約)**

詳細情報は電機健保ホームページ「電機健保からのお知らせ」に掲載します。

●コナミスポーツクラブ **(新規契約)**

4大特典キャンペーン実施します！

キャンペーン詳細は電機健保ホームページ「電機健保からのお知らせ」に掲載します。

KONAMI SPORTS CLUB



契約スポーツクラブの詳細は電機健保ホームページへ

令和2年度 保健事業のご案内

心身のリフレッシュに!



■保養施設

直営保養所名	被保険者・被扶養者		その他の者		小学生	
	①祝前日・土曜日 ゴールデンウィーク 年末年始 ハイシーズン	①以外	①祝前日・土曜日 ゴールデンウィーク 年末年始 ハイシーズン	①以外	①祝前日・土曜日 ゴールデンウィーク 年末年始 ハイシーズン	①以外
強羅グリーンハイツ・ オレンジドームゆがわら	5,000円	4,000円	7,000円	6,000円	4,000円	3,000円

※幼児（3歳から未就学児）は一律1,000円です。

※令和2年度のゴールデンウィーク扱いは4月29日～5月6日、年末年始扱いは12月29日から1月3日です。

※ハイシーズン扱いは8月です。

海外保養所	ハワイ・イリカイ	被保険者・被扶養者（未就学児は無料）	その他
		3,000円*	5,000円*

※別途州税・ホテル税の加算あり

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

ラフォーレ倶楽部	●マリオットホテル (伊豆、富士、軽井沢、琵琶湖、南紀白浜、白馬) ●ラフォーレホテル (伊東温泉、箱根強羅、那須、蔵王、修善寺)	被保険者・被扶養者対象 (その他は被保険者・ 被扶養者の同行者に限る)

スポーツ施設	大宮野球場	平日(2時間単位)	土・休日・祝日(2時間単位)	被保険者・ 被扶養者対象
		2,500円	3,000円	
大宮テニスコート	2,000円	2,000円		
へるすぴあ	電設工業健康保険組合「健康づくりセンター」			
スポーツクラブ ルネサンス	Monthlyコーポレート会員(月会費制) 7,800円(税別)/月 1Dayコーポレート会員(都度利用制) 1,500円(税別)/月 別途入会時に会員証発行事務手数料 1,000円(税別)			
コナミスポーツクラブ	月会費4,900円～13,200円(税別)/月4回～制限なし 都度利用800円～2,600円(税別)/回(施設により利用料金は異なります) 別途、入会時に会員証発行手数料1,000円(税別)			
スポーツクラブNAS	月会費 9,000円(税別)/月 都度利用1,500円(税別)/回 別途、入会時に会員証発行手数料1,000円(税別)			

日帰りプール施設	7月1日～8月31日(施設により異なります) 『KENPO だより』夏号にプール券を同封します。	被保険者・ 被扶養者対象

共同利用 保養所	きぬがわ	関東百貨店健康保険組合	被保険者・被扶養者対象 (その他は被保険者・ 被扶養者の同行に限る)
	かまくら味彩館	東京実業健康保険組合	
	ベルビュー南熱海	東京実業健康保険組合	

※共同利用保養所「トスラブ湯沢」(関東ITソフトウェア健康保険組合)は令和元年度をもちまして契約終了しました。

健康セミナー補助金	事業所(事業場)を対象とした各種プログラム実施に対して補助金を交付します(5ページ参照)。	事業所(事業場) 対象

保養所川柳

めし食って

風呂に入って

ねむったら

外いちめんに

紅葉の空

ふじつぽーい(強羅1月)

病気の早期発見・予防のために

■健診事業

種 目	対 象 者	実施方法	実施期間	一部負担金	補助額
定期健康診断	34歳以下の被保険者	巡回車	4月～ 2月	1,000円	上限2,000円
		固定健診機関	4月～ 2月	1,000円	
		補助金	4月～ 12月		
生活習慣病健診	35歳以上の被保険者	巡回車	4月～ 2月	4,000円	上限14,000円
		固定健診機関	4月～ 2月	4,000円	
		補助金	4月～ 12月		
人間ドック	35歳以上の被保険者 および被扶養者	契約健診機関	4月～ 3月	12,000円	上限30,000円
		補助金	4月～ 12月		
脳ドック 肺がん健診	40歳以上の被保険者	契約健診機関	4月～ 3月	健診料金の70%	
婦人健診	35歳以上の 女性被保険者および 女性被扶養者	契約健診機関	4月～ 3月	無 料	上限19,000円
		補助金	4月～ 12月		
会場別巡回婦人健診 巡回レディース健診	35歳以上の 女性被保険者および 女性被扶養者	会場別による 巡回健診	4月～7月・10月～1月 6月～ 2月	無 料	
家族健診		40歳以上75歳未満 の被扶養者	契約健診機関	4月～ 3月	無 料
		補助金	4月～ 12月		
インフルエンザ(補助金)	被保険者・被扶養者	最寄りの希望する 医療機関	4月～ 2月		上限1,000円
インフルエンザ(東振協)	被保険者・被扶養者	契約医療機関	10月～ 3月	各医療機関の契約接種料金から 補助額1,000円を引いた差額	
無料歯科健診	被保険者	通院(個人)	4月～ 3月	無 料	
		訪問(集団)	4月～ 3月		

※事業所(事業場)を対象とした口腔衛生セミナーの開催も可能です。お申込み方法等詳細は電機健保ホームページをご参照ください。

被扶養者受診促進キャンペーン	人間ドック、各種婦人健診、家族健診を令和2年度に受診された被扶養者が応募していただくとう景品が当たるキャンペーンを実施します (13ページ参照)。	被扶養者対象
----------------	--	--------

■健康推進・疾病予防事業

宿泊型健康教室	保養所を利用した宿泊型の健康教室を、引き続き開催します。	被保険者・ 被扶養者対象
特定保健指導	40歳以上75歳未満の被保険者・被扶養者の健診データを階層化し、対象者を抽出して生活習慣改善の保健指導を行います。	被保険者・ 被扶養者対象
健康企業宣言	「健康企業宣言」と「健康経営優良法人認定制度」に取り組む事業所をサポートします。	事業所対象
禁煙外来補助金	禁煙への動機付けのバックアップを目的とした補助金制度です。	被保険者・ 被扶養者対象
家庭薬 あっせん販売	補助額は被保険者1名に対し、1回ごとに上限1,000円とし、年2回の健保補助付きあっせん販売となります。	被保険者対象
事業所用 常備薬配布	アンケート調査後、希望事業所ごと1セットに対し、一部負担金として300円を負担していただきます。 「被保険者50名に対し1セット」の目安となります。	事業所対象
電話健康相談	年中無休 24時間サービス 健康管理、妊娠出産、メンタルヘルスなど、健康に関する相談、家庭内介護、介護施設についての相談に応じます。	被保険者・ 被扶養者対象 フリーダイヤル 0120-196381
電話 カウンセリング	月曜日～土曜日10:00～22:00(日・祝・年末年始を除く) 専門カウンセラーが電話でカウンセリングをします。1人20分程度。	
面接 カウンセリング	面接日の予約受付:月曜日～土曜日10:00～20:00(日・祝・年末年始を除く) カウンセリングの場所:東京・札幌・仙台・横浜・名古屋・大阪・福岡など全国主要都市	



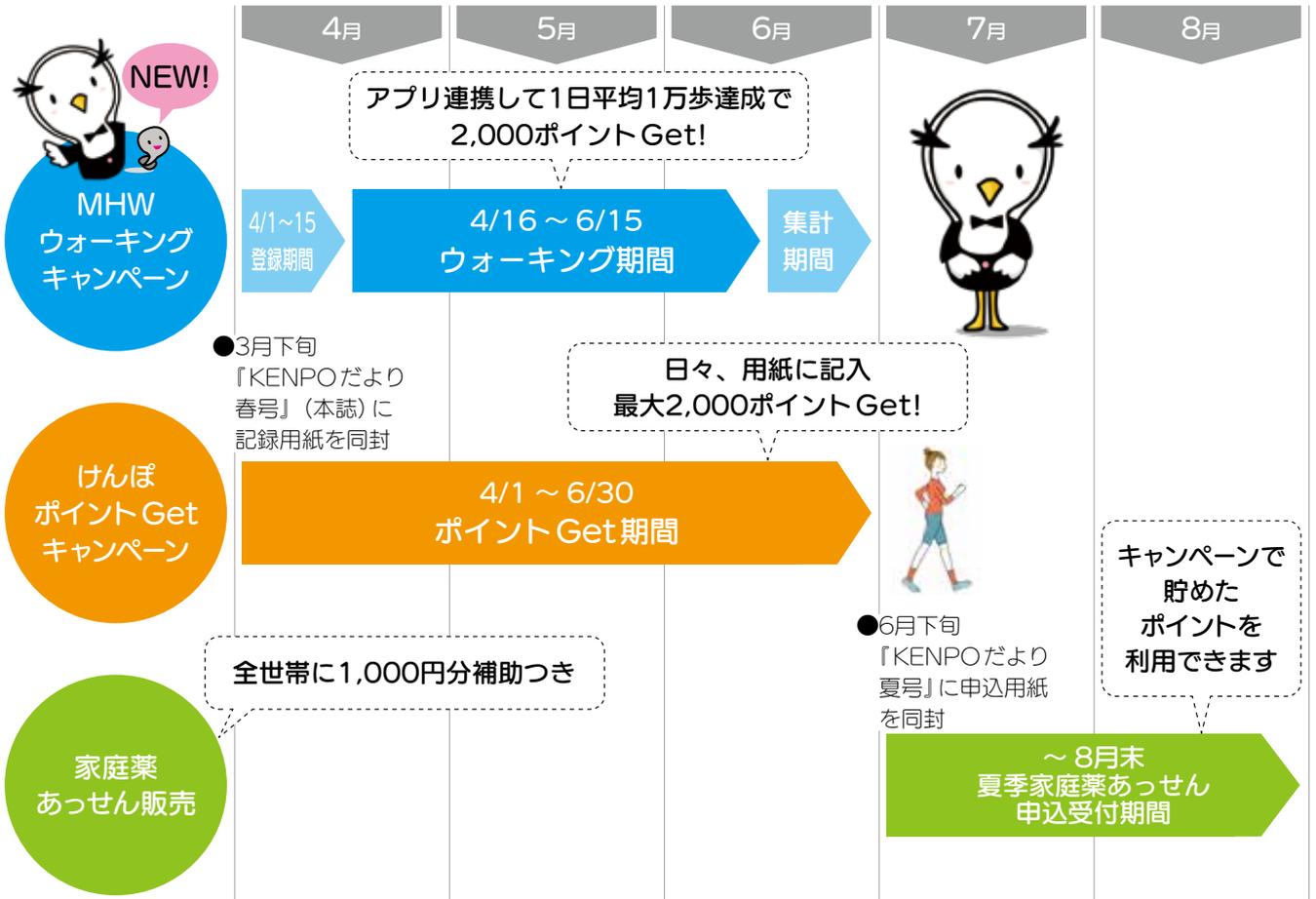
MHWウォーキングキャンペーンと 2つのキャンペーンが始まります!

従来から行っている「けんぽポイントGetキャンペーン」に加えて
MY HEALTH WEB上でも「MHWウォーキングキャンペーン」を春・秋の2回行います。

保養所川柳

洛北荘の川の流れを
虫の声

にっこりがし(洛北9月)



けんぽポイントGetキャンペーンの参加方法



- 参加資格** 電機健保の被保険者、被扶養者
- 記録用紙にポイントを記入** 同封の記録用紙をご使用ください。電機健保ホームページからダウンロードもできます。キャンペーン期間終了後に集計して、6月下旬に届く夏季家庭薬あっせん販売の申込用紙に添えて提出してください。
- ポイントの貯め方** ウォーキング30分……………10ポイント
ウォーキング以外の運動30分… 5ポイント

30分歩くと
10ポイントGet
100ポイント=100円
1世帯2,000ポイント上限

けんぽポイントGetキャンペーン

●ダブルで参加できます

2つのキャンペーンに両方参加して、それぞれ2,000ポイントずつゲットすることもできます。
1,000円分の補助と合わせて最大5,000円分のお薬を無料で受け取れるチャンスです。

※世帯内で複数人参加でさらにおトクに！ (P11参照)

歩Fes.

MHWウォーキングキャンペーンの登録方法



- 参加資格 電機健保の被保険者・被扶養者でMHWにログインした方
- エントリー期間 4/ 1(水)～4/15(水)
- チーム作成期間 4/ 1(水)～4/15(水)
- 開催期間 4/16(木)～6/15(月)

個人戦と
チーム戦に
参加できます！

達成賞

- 個人戦……1日平均1万歩達成で2,000ポイント
(薬あっせん販売に
使えます)
- チーム戦……チーム1日平均1万歩達成で1,000ポイント
(MHWで賞品の抽選に
使えます)

「MY HEALTH WEBアプリ」のご利用が必須です！

① MY HEALTH WEB 初回登録

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

電機健保ホームページ内のバナーをクリック



あるふえす
歩Fes.



「初回登録の方はこちら」
のボタンを
クリックして登録してください。

② MY HEALTH WEBアプリのダウンロード(無料)

QRコードで検索する場合は下記をスキャン

手動で検索する場合は「AppStore」または「GooglePlay」内で「MHWアプリ」を検索



iOS11～13



Android5～9



MHWアプリ

③ ヘルスケアアプリと歩数連携



- iOS 端末 (iPhone) の場合
「ヘルスケア」と連携を行います。
iphone5s以降は標準搭載アプリのため、
ダウンロードは必要ありません。

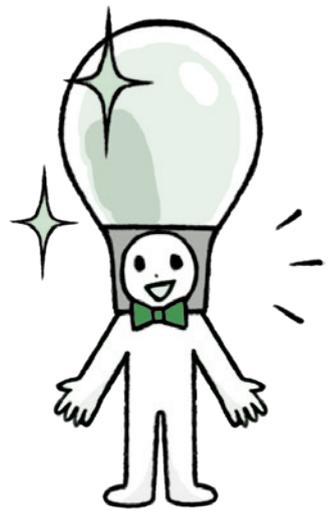


- Android 端末の場合
「GoogleFit」と連携を行います。
アプリストア「Google Play」から「GoogleFit」を
ダウンロードしてください。

お問合せ先 「MY HEARTH WEB」 ヘルプデスク 03-5213-4467 (平日9:00～17:00)



市販の薬を上手に使って セルフメディケーション



「セルフメディケーション」って聞いたこと、ありますか？
日常生活でおこる体の不調やケガの中で、
自分で判断できる軽い症状は自ら手当てすることです。

例えば…

かぜなどの軽い不調なら、あわてて病院に行くのではなく、市販の薬をのんで、家でゆっくり休んで様子をみてはいかがでしょうか。

病院にかけこんでも長い時間待たされて体調が悪化したり、かえって感染症をもらってしまうこともあります。



セルフメディケーションのコツ

① 市販薬(OTC医薬品)を上手に使いましょう

市販薬は、薬局でカウンター越しに買えるため(Over the counter) OTC 医薬品ともいいます。かぜ薬、胃腸薬、痛み止めなど、体の不調に合わせて上手に使用しましょう。

② 正しい知識をもつ

病院に行くべきかを判断したり、どの市販薬を使って手当をするかを決めたりするには正しい知識が必要です。判断がむずかしいときは、電話健康相談や薬局で相談しましょう。

電機健保 電話健康相談センター

0120-196381

通話料
無料

24時間

年中
無休

プライバシー
厳守

保養所川柳

またきたよ やっぱりたべすぎ らくほくそう

和志(洛北10月)



でも市販薬は
効きめが
弱いんじゃない？



処方薬と同じ成分の
“スイッチOTC医薬品”
もあります

スイッチOTC医薬品

これまで医師の処方せんがないと買えなかった医療用医薬品から転用され、市販となった医薬品のこと。例えば、一部のかぜ薬に含まれる「イブプロフェン」も医療用医薬品の成分です。病院の薬と同じ有

効成分を含んでおり、セルフメディケーションには心強い味方になります。

近年、スイッチOTC医薬品の種類は増えていますので、ぜひご活用ください。

スイッチOTC医薬品のレシートは大切に保管を！ 医療費控除の特例！

セルフメディケーション
税 控除 対象

「セルフメディケーション税制」という医療費控除の特例（2021年12月31日まで）が実施されています。1年間に家族分まとめて1年間に購入したスイッチOTC医薬品の費用が12,000円を超えた場合、超えた分をその年の課税所得から控除できます。対象製品には、左のマークがパッケージに表示されています。

電機健保はセルフメディケーションを応援します 歩いてポイントを貯めて家庭薬をGet！ 利用しないと損です！

P8-9にご紹介のとおり、「MHWウォーキングキャンペーン」と「ポイントGETキャンペーン」でポイントを貯めると、家庭薬あっせん販売で1ポイント1円換算で利用できます。チャンスは年2回！ご家族のセルフメディケーションにご活用ください。

全員に1,000円補助

MHWウォーキングキャンペーンのポイント
達成賞 2,000円分+α

世帯内達成者複数名でプラスα

例) 被扶養者である妻と夫婦で達成し、合計4,000円分をゲット！

ポイントGETキャンペーンのポイント
最大2,000円分



最大
5,000円分+α
の補助が
受けられます！

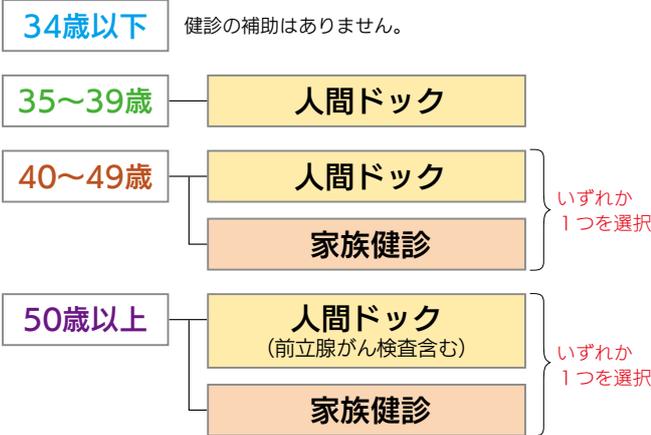
令和2年度

ご家族(被扶養者)の健診案内

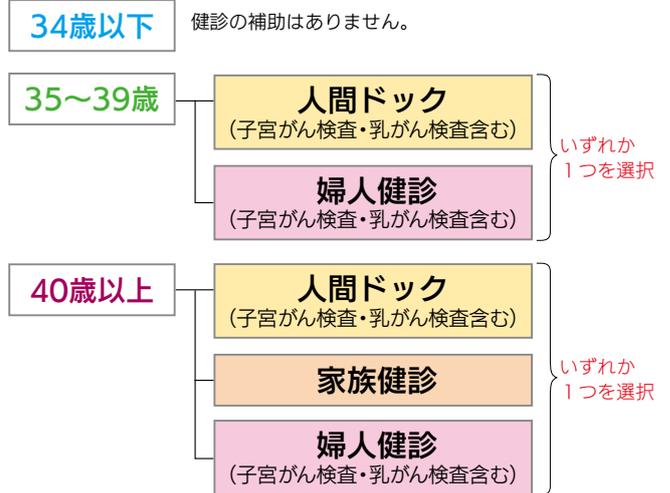
ご家族のみなさん、下の図から健診を選んで早めに予約して受けましょう。

●受けられる健診の種類

男性



女性



●種類別の一部負担金

ご家族も人間ドックの補助を受けられます!

2～3万円かかる健診が無料!



巡回レディース健診の予約が始まります **4月15日から!**

<https://www.zenkenkyo-yoyaku.net/mn>

ID 06134803

パスワード todenki20zeyoyaku



予約は「インターネット予約」と「申込書」の2通り。

インターネット予約なら、ご希望会場・日程で即時予約できてとっても便利です。



電機健保の健診について、詳細はホームページへ!
「契約健診機関の検索」もできます。

健診を受けて応募すると**無料宿泊券**などの景品が当たる!

被扶養者受診促進キャンペーン

1 対象者

当組合指定の人間ドック、各種婦人健診、家族健診を令和2年度中に受診された被扶養者が対象です。



2 応募方法

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**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)	令和2年 4月～令和2年9月	令和2年10月9日(金)
下半期(2回目)	令和2年10月～令和3年3月	令和3年 4月9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

令和2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上、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		



令和2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)。

令和2年 4月1日～令和2年9月30日受診分 … 令和2年10月9日(金) 当組合必着

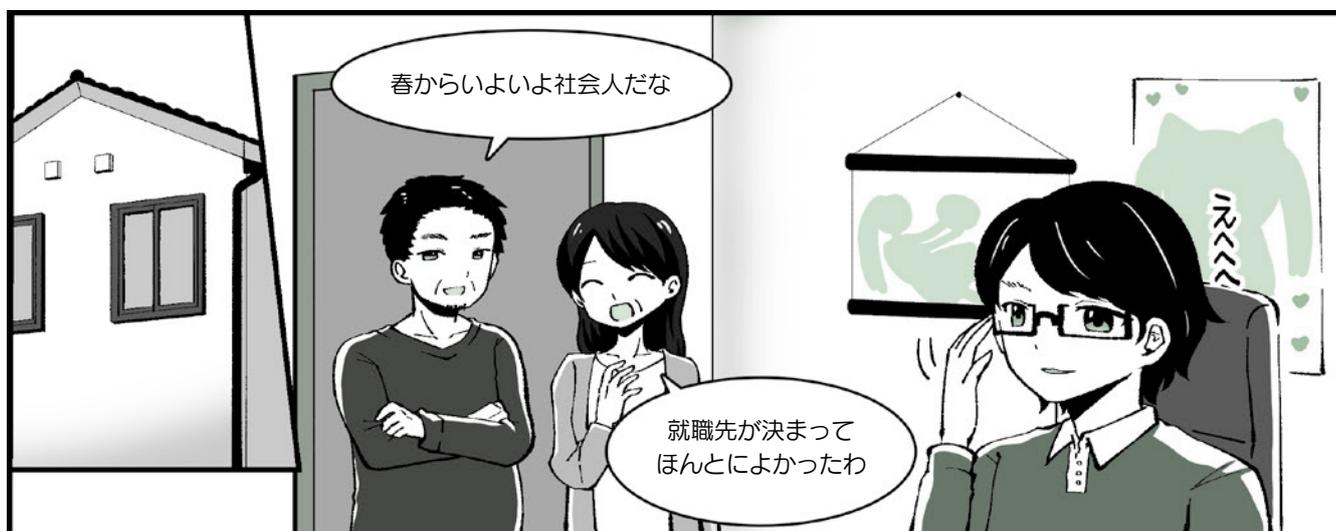
令和2年10月1日～令和3年3月31日受診分 … 令和3年 4月9日(金) 当組合必着

※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。

受付印

ご家族が就職したら 保険証を返却してください



保養所川柳

またきたよ おじいちゃんおばあちゃん みんなできたよ

浦出 和志 (洛北12月)

●被扶養者からはずす手続きは？

「健康保険被扶養者(異動)届」に必要事項を記入して、保険証を添付して、事業所の担当部署を通じて電機健保へ提出してください。書類は電機健保ホームページからダウンロードできます。

申請書一覧へ



●手続きをしないとどうなるの？

加入資格がないのに電機健保の保険証を使って病院にかかった場合は、後日、健保負担分を請求させていただきます

す。病院にかからなくても、国への納付金に被扶養者の分もカウントされてしまい、健保組合の財政を圧迫します。

●収入が増えた場合も手続きを

被扶養者となっている方の収入が増えた場合も、すみやかに手続きをしてください。

【収入の条件】

- ◎同居の場合…年収130万円(60歳以上または障害年金受給権者は180万円)未満で、被保険者の収入の2分の1未満であること
- ◎別居の場合…年収130万円(60歳以上または障害年金受給権者は180万円)未満で、かつ、その額が被保険者からの仕送り額より少ないこと

この春から就職するご家族がいる場合、電機健保の被扶養者からはずれますので保険証を返却してください。パートなどで働く方の収入が増えて年130万円以上になる場合も被扶養者からはずれますので、忘れずに手続きをしてください。



● 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なくなります。

電機健保では、被扶養者の居住地の調査を行っています。書類の添付等、対象となった方はご協力をお願いします。

原則…日本国内に住所があることが条件

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

役者が肉体を駆使して死に物狂いで演じる 歌舞伎のアナログな魅力を楽しんでください

東京五輪が開催される今年は、海外からの観光客がますます増えて、日本の芸能を代表する歌舞伎にさらなる注目が集まる。「赤坂大歌舞伎」の舞台に3年ぶりに立つ中村七之助さんは、「若い世代の日本人や海外の方に、もっと気軽に歌舞伎を楽しんでほしい」とい。



歌舞伎俳優・中村 七之助さん

赤坂大歌舞伎『怪談 牡丹燈籠』

原作／三遊亭圓朝
脚本・演出／源孝志
出演／中村獅童
中村勘九郎
中村七之助 ほか
日程／5月5日～24日 26回公演
会場／TBS赤坂ACTシアター

プロフィール

中村 七之助 (なかむら しちのすけ)

1983年、東京都生まれ。1986年、『檻(おり)』の祭りの子勘吉で初お目見得。1987年、『門出二人桃太郎』で二代目中村七之助を名乗り初舞台。以後、映画『ラストサムライ』や『真夜中の弥次さん喜多さん』、舞台『ETERNAL CHIKAMATSU』、大河ドラマ『いだてん～東京オリムピック噺(はなし)～』など歌舞伎公演にとどまらず、現代劇やテレビ、映画などでも精力的に活動している。

「芸能の街・赤坂で歌舞伎を！」という十八代目中村勘三郎の呼びかけで始まり、数々の名舞台を生んできた『赤坂大歌舞伎』。亡き父の志を継ぎ、兄・勘九郎とともに3年ぶりにその舞台に立つ中村七之助さんは「街ぐるみで応援して下さるのがうれしいし、励みになります」と、赤坂で歌舞伎を演じる魅力を語る。

「劇場近くのお店で働く若い店員さんが、『僕、歌舞伎を観に行くんです、楽しみです！』と声をかけてくださいます。歌舞伎座周辺ではあまりないことで、舞台を盛り立てようという街のみなさんの熱気を感じますし、『赤坂大歌舞伎』をきっかけにもっと多くの若い世代のかたに歌舞伎を楽しんでいただけたら」と、七之助さん。

今回は歌舞伎の三大怪談の一つ、『怪談 牡丹燈籠』を新作歌舞伎として上演。七之助さんは源次郎と結託して夫を殺害するお国、死後も幽霊となって愛する男性・新三郎のもとを訪れるお露、そして欲に目がくらんで新三郎を陥れる奉公人・お峰の3役を演じる。

「育った環境も性格も異なりますが、不自由な時代の中で幸せを掴もうとしてそれぞれが懸命に生きています。ところが運命的な出会いに導かれ、選択のミスを重ねて、禁断の恋に落ちたり人を殺めたりしてしまうんです。人の心の奥底にある闇や憎しみ、激しい愛を深く描く物語になると思います。「いつの時代も人の心は変わらないし、自分の中にも同じような感情がある」と、みなさんに共感していただける舞台にしたいですね。え？ もし僕が新三郎のように死ぬほど愛されたら?!ですか。うーん、それはやっぱり怖いですね(笑)」

七之助さんが3役をどう演じ分けるかにも注目だ。

「歌舞伎には、早替り(短時間のうちに扮装を替えて複数の役を演じる)という演出があります。最先端のCGを使えるこの時代に、早替りには仕掛けが一つもなく、ひたすら早く走ってすばやく着替えて舞台に出る、ただそれだけです。でも、役者が死に物狂いになって演じるから、お客様に感動していただけるんじゃないでしょうか。歌舞伎のアナログな魅力をぜひ知ってください。今年はオリンピックイヤーですから、肉体をバリバリ使ってがんばります!(笑)」

毎月のように公演があり、昼夜を通じて演じることも多い。多忙な中、肉体を駆使して演じるには健康と体力が欠かせない。最近心がけているのは「水を飲むことと、走ることです」と七之助さん。

「時間にゆとりがあるときは、1日4kmくらいのペースで走っています。日常的に運動をしていると足腰がしっかりして、舞台上で体を動かすのがラクになるんです。お水は、水分をたっぷり摂ったほうがよいと知人に聞いたので。毎日3ℓくらい水を飲むようになってから、空気が乾く冬場でも肌が乾燥しなくなりました」

五輪イヤーの今年は、日本を訪れる海外の観光客がさらに増えるはず。より多くの人に歌舞伎の魅力を知ってもらう絶好のチャンスでは？

「海外公演でお客様の反応を見たり感想を伺ったりすると、実は外国の方のほうが歌舞伎に対して固定観念を持たずに、自分らしい自由な解釈で楽しんでいらっしゃるな、と思います。はじめは女方に興味をひかれたから、でもいいと思います。オリンピックを観に来て、時間があれば歌舞伎座にも足を運んで舞台を楽しんでいただけたらうれしいです」



「たとえ悲劇で終わっても、深く心を結ばれたお露と新三郎は幸せだったと僕は思います」

自然満喫ウォーキング



調布 (東京都調布市)

東京五輪の会場となる飛田給駅周辺と、バラが美しい神代植物公園、国宝のある深大寺を巡る変化に富んだコースをご紹介します。

● 味の素スタジアム

サッカー、ラグビー、近代五種の会場になります。また、すぐ近くの武蔵野の森スポーツプラザは、パトミントン、近代五種、車椅子バスケットボールの会場、武蔵野の森公園は自転車競技(ロードレース)のスタート地点です。



● 神代植物公園

梅、桜、椿など季節を通じて花が咲き、とくに5月と10月のバラフェスタは見ごたえがあります。

● 深大寺

奈良時代に開かれた歴史ある寺で、釈迦如来像(通称・白鳳仏)は2017年に国宝に指定されました。参道では深大寺そばが有名です。



○ 神代植物公園

【入園料】大人500円 65歳以上250円 中学生200円
(都内在住・在学の中学生は無料) 小学生以下無料
【休園日】毎週月曜日(祝日等の場合は翌日)、年末年始
【開園時間】9:30 ~ 17:00(最終入園16:00)
<https://www.tokyo-park.or.jp/park/format/index045.html>

2020年4月から たばこのルールが変わります

改正健康増進法が2020年4月から全面施行され、屋内は原則禁煙になります。

※各自治体の個別の条例もあります。

飲食店の屋内は、決められた場所以外は禁煙に。
お店の外から「標識」でわかるようになります



※客席面積100㎡以下かつ資本金5,000万円以下の既存店舗のみ

※喫煙を嗜むバー・スナックなど



20歳未満の方は喫煙エリアへの立入禁止

20歳未満の方は、喫煙を目的としない場合でも、喫煙エリアへは立入禁止です。
また法令により、指定された標識の掲示が義務付けられます。



禁煙エリアで
タバコを吸うと最大
30万円!

違反時の罰則

禁煙エリアへの灰皿等の設置に対する過料(罰金)

最大 **50** 万円

(対象:施設管理権原者)

禁煙エリアで喫煙に対する過料(罰金)

最大 **30** 万円

電機健保の禁煙サポート

タバコを吸うと血圧が高くなり、がんのリスクも非常に高くなり、イヤな臭いが体につき、周囲の人の健康も害します。

この機会に禁煙することをおすすめします。

事業所と一緒に禁煙チャレンジ事業

個人で参加の禁煙チャレンジ

禁煙外来補助金

詳しくは電機健保ホームページへ



今回は
「令和2年度の保健事業」
についてのご質問にお答えします。



健康事業課 加藤

Q1 保養所の申込方法等が変わるのですか？

A1

はい。変更があるのは以下の2点です。

①ハワイ保養所受付業務をインケアハワイ㈱へ委託します。

予約申込み先が変わり、現地情報をよく知るスタッフが対応します。また、WEB申込みも可能になります。
施設のお問い合わせ・予約電話申込み先 インケアハワイ㈱ ☎050-3801-3440

②ラフォーレ倶楽部利用申込書を廃止します。

健保組合への事前申込みが不要になります。現地での保険証の提示はこれまで通りです。

※変更時期は①は令和2年4月1日から、②は令和2年4月1日利用分から。



南紀白浜 Marriott ホテル



軽井沢

詳しくはP4へ

Q2 ポイントGetキャンペーンとMHWウォーキングキャンペーンのちがいを教えてください。

A2

ちがいはズバリ、アナログとデジタルです。(笑)

ポイントGetキャンペーンは、運動したら専用用紙に記入し日々ポイントをゲットしていき、キャンペーン期間終了後、ご自身で集計します。MHWウォーキングキャンペーンは、健康ポータルサイトMHW(マイヘルスウェブ)と歩数連携アプリを用いて1日平均1万歩を目指して参加し、キャンペーン終了後、達成した方には達成賞としてポイントが付与されます。

両キャンペーンで得たポイントは、夏季と冬季の家庭薬あっせん販売で使用できます。令和2年度は併用も可能ですので、両キャンペーンに参加して、楽しみながら運動し、どんどんポイントをGetしてください！

MHWログインがまだの方はこの機会にログインを！

詳しくはP8~P11へ

Q3 加入事業所としておトクな保健事業はありますか？

A3

令和2年度新設の「健康セミナー補助金」と、「集団無料歯科健診」や「口腔衛生セミナー」はいかがでしょうか？

健康セミナー補助金は、対象プログラムを職場で実施したあと電機健保へ申請すると、補助金が交付されます。集団歯科健診と口腔衛生セミナーも好評です(無料!)。健康管理や職員研修などにぜひご活用ください！



電機健保の保健事業を活用しながら、
オリパライヤーを楽しみましょう



Sport in Life

電機健保はスポーツ庁による「Sport in Life」プロジェクトに参画しています。

サポート
しています

健康企業
宣言

楽しく健康になれるよう WKP(ワクワク健康プロジェクト)を結成

株式会社ナテック

銀の
認定取得

「健康企業宣言」に手を上げたきっかけは？

朝礼や年1回の事業計画発表会で、社長は常々「社員の健康が一番」と話していました。「健康企業宣言」の認証制度を知り、心身ともに健康な企業を目指したいと考え、管理部門の事業計画に盛り込んで取り組むことにしました。

具体的な取り組みを教えてください

● WKP (ワクワク健康プロジェクト) を結成

「WKP」というプロジェクトチームを結成し、各グループ代表者が月1回集まってさまざまな事業を展開しています。

● 社員アンケートを実施

押し付けではなく、ワクワク楽しく健康になってほしいので、全社員にアンケートを実施し、やりたいことや改善してほしいことをヒヤリングしています。

● 社内ウォーキング大会を実施

秋に2カ月間、スマホでカウントした歩数をチームで競うウォーキング大会を開催しました。海外の拠点も参加し、優勝チームには賞品を贈りました。

● ボウリング大会の開催

最近行っていなかった全社ボウリング大会を実施。ベテランが実力を発揮して盛り上がりました。

● 健診と特定保健指導、再検査受診勧奨の徹底

健診受診率はずっと100%。誕生日に声をかけ、予約も管理部門が行っています。人間ドックの自己負担分12,000円と交通費も会社が負担しています。特定保健指導はこれまで本人に任せていましたが、管理部門が日時を調整し、社内で就業時間内に受けてもらうようにしました。また、健診でC判定以上の社員には、メールで受診勧奨しています。

● 事務所リニューアルに「健康」の視点をプラス

ちょうど事務所をリニューアルする計画があり、リラクスルームの新設、女子ロッカーにソファベッドを設置、姿勢よく保てる男女別椅子の導入、喫煙専用室を作るなど、職場環境を改善しました。

● 社内宴会は全面禁煙に

「タバコの臭いがつらい」「喫煙者と非喫煙者が分かれてしまつてつまらない」というアンケートの声に応え、社内の宴会は全面禁煙というルールを設けました。社員は皆守ってくれています。

● 健康ポスターの作成、健康についてのメール配信

WKPで健康啓発ポスターを作成して社内に掲示するとともに、毎月健康についてのメールを配信しています。

本 社：千代田区内神田2-4-4藤和内神田ビル2階
従業員数：30名
事業内容：電子部品の開発、設計、仕入、販売等
創 業：2003年



◀女性社員の意見
を取り入れた
リラクスルーム



▶姿勢をよく保てる
男女別の椅子を導入

▼健康啓発ポスターを掲示



今後の取り組み予定は？

「銀の認定」を取得したときの点数が97点でしたので、100点を目標として取り組みを継続しています。「金の認定」や「健康経営優良法人」も視野に入れていますが、心身ともに健康的な企業であることを第一に、社員への押し付けにならない程度に、取り組みを継続していきます。



● 関東総合資材株式会社

- 本 社 群馬県前橋市上長磯町305-1
- 従業員数 66名



本社外観

社員の健診受診率100%、 特定保健指導の実施率も高い

社員の健診については、本社管理部が全拠点分をとりまとめて実施し、結果も管理しています。人間ドックの自己負担分を会社負担にし、若年層の健康診断にも血液検査を会社負担で追加して、社員が無料で詳細な健診を受けられるようにしています。有所見者への再検査の呼びかけも行っており、社員の健診受診率100%を継続しています。

特定保健指導については、対象者の都合のよさそうな日を管理部で設定して、来られない人は連絡してください、と案内しています。「管理部に呼び出されているので、と対象の社員も行きやすいようです」と石倉さん。特定保健指導の参加率もとても高くなっています。

家族の健診、周知にご協力を

ご家族の健診については、社内のグループウェアで案内していただいています。毎年健診を受けることで病気予防と早期発見につながるため、電機健保では被扶養者も人間ドックを受けられるようにするほか、婦人健診の無料化も実施していることをお伝えしました。

国は、健診・保健指導実施率が低いと高齢者への支援金を加算する制度を始めています。ご家族の健診受診率アップが電機健保の課題となっています。



特定保健指導の日を管理部で設定 「来られない人は連絡する」方法で 参加率を高める

「事業所を訪ねて」の第4回は、電機健保・健康推進課の三浦が、加入事業所である関東総合資材株式会社を訪問し、管理部管理課長の山口芳典さん、係長の石倉久子さんにお話を伺いました。

関東総合資材(株)は、大島光電(株)と㈱イーエムシーが合併して2009年に名称変更。電設資材・電線、太陽光発電、オール電化等の販売を通じてエコライフを支えています。群馬県前橋市にある本社のほか、群馬・埼玉に6つの拠点を配置しています。

喫煙しているとメタボリスクが 1つ追加されてしまう

関東総合資材(株)の医療費と健診結果を見ると、「血压」リスクのある方が多い傾向があります。血压とかかわりのある「喫煙」については、本社では倉庫の隅に1カ所喫煙所があり、禁煙ポスターを貼ってくださっています。健診後の階層化で特定保健指導の対象者となると、喫煙はリスク1とカウントされ、支援のレベルが上がってしまうこともあります。電機健保では、禁煙外来補助金等の事業を行っていることをご案内しました。

健康スコアリングレポート・ 健康企業宣言のご活用を

最後に、事業所別の「健康スコアリングレポート」について解説し、事業所の健康課題を解決する取り組みとして「健康企業宣言」をご案内しました。「従来から社員の健康維持には積極的に取り組んでいますので、前向きに検討したいです」と山口さんはおっしゃっていました。



ご家族の健診の
呼びかけにも
ご協力ください

電機健保
健康推進課
三浦



監修・指導
Dr.KAKUKO スポーツクリニック 院長
整形外科医・医学博士
中村格子

正しい歩き方の基本

人生 100 年時代、メタボを防ぎ美しく健康に年を重ねるために、ウォーキングを習慣化しましょう！

- お腹に水風船が入っているイメージを持つと、体幹がしっかりしてきます。
- 腕を振って上半身を回旋させると、振り子のような慣性の法則により推進力が生まれ、スムーズに歩けます。

OK!



NG!



ウォーキングは、心肺機能を高める有酸素運動として、とても効果的です。「運動を始めたいけど、何から始めていいかわからない」「体力に自信がない」という方は、無理せず楽しく、まずウォーキングから始めましょう！

ウォーキングの効果は？

約 5,000 人を 10 年間にわたって調査した結果によると^{※1}、ウォーキングによって次のような効果があることがわかっています。

1日あたり…	10,000 歩 (うち速歩き 30 分以上・75 歳未満の人)	メタボリックシンドロームの予防
	8,000 歩以上 (うち中強度の運動 ^{※2} 20 分以上)	高血圧症・糖尿病の予防や治療
	7,000 ~ 8,000 歩 (うち速歩き 15 ~ 20 分以上)	動脈硬化・骨粗しょう症・筋減少症・体力低下の予防
	5,000 歩 (うち速歩き 7.5 分以上)	要支援・要介護の予防 (一人でご飯が食べられる、お風呂に入れるなど、生活機能全般の維持)
	4,000 歩以上 (うち速歩き 5 分以上)	うつ病の予防

※1 「健康長寿を実現する至適身体活動パターンの解明：加速度計を用いた 10 年間の縦断研究」より

※2 中強度の運動…速歩き、犬の散歩、山歩きなど

メタボの予防・解消

メタボリックシンドローム（メタボ）を予防したい人、メタボと指摘された人におすすめです。

下半身の大きな筋肉を鍛える筋肉トレーニングと、カロリーをたくさん消費する有酸素運動を紹介します。

指導・監修
中野ジェームズ修一
フィジカルトレーナー
米国スポーツ医学会認定運動生理学士



- *痛みがあるときは、運動を控えましょう。
- *通院中の方は、主治医に許可を得てからトレーニングしましょう。
- *目標回数は、目安です。まずはできる回数から始め、徐々に増やしていきましょう。

筋トレ ワンレッグスクワット もも周りの筋肉を全体的に鍛える

目標回数 左右足を前に①～②を各10回×2～3セット



① 片足を前に出し、反対の足を後ろにひく。両手を前に出した足のものの上に置き、4カウントで腰を落としていく。

ひざを下ろすときに息を吸い、立ち上がる時に息を吐く。



NG

つま先よりひざが前に出るとひざの関節を痛めてしまう

② ゆっくり4カウントで立ち上がり、4カウントで①の姿勢に戻す。



筋トレ ヒップリフト お尻の筋肉を鍛える

目標回数 ①～②を20回×2～3セット



両手は体の横に置いて力を抜く

① 仰向けになり、片ひざを立て、反対の足を立たたひざの前にかける。



② ゆっくり4カウントでお尻を持ち上げ、4カウントで①の姿勢に戻す。



有酸素運動 すもうスクワット 内臓脂肪が燃焼する

目標回数 ①～②を50～60回



① 両腕を伸ばして両手を前に合わせ、足を肩幅に広げて立つ。

つま先は外側に向ける

「1、2、1、2」とリズムカルに速いテンポで。

呼吸は自然に。



② 肩甲骨を寄せるイメージで両腕を開きながらひざを曲げ、両腕を閉じながら①の姿勢に戻す。

筋トレ → 有酸素運動 が 効果的

筋トレで下半身の大きな筋肉を動かして鍛えることで基礎代謝が大きくなり、消費カロリーを増やすことができます。また、有酸素運動で大きな筋肉を繰り返し動かすことにより、短時間で消費カロリーを上げることができます。そのため、上記で紹介した筋トレ→有酸素運動の順に行くと、より大きな効果が得られます。



包丁&まな板いらず! 春の簡単レシピ

包丁の代わりにキッチンばさみを活用することで、調理の手間や後片付けの時間がぐっと短縮できます。包丁とまな板を使わずにできる簡単レシピを紹介します。



料理
わかこ
若子 みな美
(管理栄養士・減塩料理家)

318kcal
塩分
0.8g

魚介も一緒に炊いてうま味を引き出すのがコツ

お手軽シーフードピラフ

材料 (4人分)

米……………2合
水……………2カップ
シーフードミックス(冷凍)……………160g
グリーンアスパラガス……………4本
パプリカ(赤)……………½個
マッシュルーム(水煮缶・スライス)…50g
洋風スープの素(顆粒)……………大さじ½
バター……………8g
パセリ(みじん切り)……………適量

作り方

- ①米は洗って水けをきる。フライパンに入れて分量の水を加え、30分ほどおく。
- ②シーフードミックスは流水で解凍する。
- ③①にスープの素を加えて混ぜ、②を散らす。キッチンばさみでパプリカは1.5cm角に切って加え、アスパラガスは下の硬い部分を切り落としてから斜め3~4cm長さに切って加える。
- ④汁けをきったマッシュルームを加え、ふたをして強火にかける。沸騰してから1分後に弱火にして7~8分炊き、最後に1分強火にする。パチパチという音がしたら火を止め、5分蒸らす。
- ⑤バターを加えて混ぜ、器に盛ってパセリを散らす。

*料理のエネルギー・塩分は1人分です。

*野菜類は皮をむく、ヘタやすじ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。

撮影/邑口京一郎 スタイル/上田友子 構成/野澤幸代



POINT!

アスパラガスは
フライパンの上で
切りながら加えると楽!

○
115kcal
塩分
1.4g



干しいたけのうま味でだしらず 鶏だんごのさっぱりスープ

材料 (2人分)

鶏ひき肉(胸肉)……………120g
干しいたけ……………2枚
水……………2カップ
A [片栗粉……………大さじ½
おろししょうが……………小さじ½
酒……………小さじ1
塩……………少々
塩……………小さじ½
レタス……………1枚
B [桜えび……………3g
酢……………小さじ1
糸唐辛子(あれば)……………適量

作り方

- ①鍋に分量の水としいたけを入れ、しいたけが戻ったらキッチンばさみで食べやすい大きさに切り、再び鍋に入れる。
- ②ポリ袋にひき肉とAを入れ、もんで混ぜる。
- ③①を強火にかけ、沸騰したら弱めの中火にする。②の袋の角をキッチンばさみで切り、しぼり出しながらひと口大に切って鍋に落とす。
- ④③のあくを取り、ふたをして5分ほど煮たら、塩を加えてレタスをちぎって入れる。火を止めてBを加え、器に盛り、糸唐辛子を飾る。



●POINT!●

ポリ袋をしぼってはさみで切るだけ！
後片付けも楽ちんです

○
273kcal
塩分
2.0g



春巻きの皮を使ってエネルギーダウン パリパリミニキッシュ

材料 (2人分・8個)

春巻きの皮……………2枚
ミニトマト……………4個
菜花……………50g
ベーコン(厚切り)……………50g
A [卵……………3個
牛乳……………大さじ3
塩……………少々
ピザ用チーズ……………20g

作り方

- ①春巻きの皮はキッチンばさみで4等分の正方形に切る。フライパン用ホイルシートを春巻きの皮よりひと回り大きく切り、ココットなどの小さな器に敷き込み、春巻きの皮を重ねて形作る。ホイルシートごと取り出し、オーブントースターの天板に並べる。
- ②Aは混ぜ合わせておく。
- ③キッチンばさみでミニトマトは縦半分に切る。菜花は2~3cm長さ、ベーコンは2cm幅に切る。耐熱ボウルに菜花とベーコンを入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。
- ④①に菜花とベーコンを入れて②を流し入れ、ミニトマトとチーズを加える。
- ⑤オーブントースターに入れて焼き、3分ほどしたら焦げないようにホイルシートをかぶせ、さらに12分ほど焼く。



●POINT!●

ホイルシートを使えば
耐熱皿よりも
焼き時間を短縮できます

頭にも
いい汗かいてみよう

ナンバークロス 難易度★★★★☆

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

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
				20		
	18	19				
21				22		

答え

A	B	C	D	E

タテのカギ

- おいしい山菜そばに__を打つ
- 事前のお知らせ
- ジャパニーズペーパー
- 白と黒の石で対戦する頭脳ゲーム
- 三色__はパンジーの別名
- 頭の回転が速くて賢いこと
- カーニバルで有名なブラジルの都市
- ほかほかな所で__ぼっこ
- 初対面の人にまずは__紹介
- 頭の中のメモリー
- 勤務先でバリバリこなす
- 4つの胃袋をもつ動物
- 三重県にある忍者の里

ヨコのカギ

- 令和の2つ前の元号
- ロッキングチェアはこの仲間
- 吸盤、墨、8本足といえ
- ある事をするのをためらうこと
- 左右に分かれる漢字の右側部分
- 12星座で魚と牡牛の間
- 大木はここが太い
- びっくりして抜かす
- 相手になって受け答えすること
- 「土筆」と書くかわいい春の使者
- テニスのラケットに張る糸

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 またはメールで下記①～⑧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粗品送付用の住所と郵便番号
- ⑥電話番号
- ⑦本誌および健保組合事業に対するご意見・ご要望
- ⑧一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4月30日(木)まで(到着分)

当選者 正解者(30名)には、粗品を送ります(正解者多数の場合は抽選)。当選者の発表は『KENPO だより』誌上に氏名を掲載します。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「体を動かす工夫」を教えてください。次号に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	8	2	9	5	1	4	7	6
4	9	6	3	2	7	8	1	5
5	7	1	4	8	6	9	2	3
9	2	8	6	7	3	1	5	4
1	3	4	5	9	8	2	6	7
6	5	7	2	1	4	3	9	8
8	1	5	7	3	2	6	4	9
7	6	3	1	4	9	5	8	2
2	4	9	8	6	5	7	3	1

第263号正解 14

サイ	マ	ツ		ク	マ
ケン		ラ	ケ	ツ	ト
	タ	カ	ラ		シ
スイ	ス			ア	タ
リ		ミ	シ		モ
ツ	マ		ワ	ダイ	コ
プ	リ	ン	ス		キン

第263号正解 クリスマス

応募数

248

正解

243

不正解

5

●第263号 リラックスコーナー当選者(敬称略)

両親

40年以上毎日同じ時間に起き仕事を行う。同じことを繰り返すことの難しさを歳を重ねるごとに感じております。平凡な日々を過ごすことの難しさを痛感。

母親

自分が子供を産み、親になって初めて母親の偉大さとありがたさを痛感しています。自分がしてもらったことを娘にも受け継いでいきたいです！

子供を保育園に預けてフルタイムで働くママ！

家事・育児・仕事の3つをこなすのは、かなり大変です。しかも子育ては自分のペースではなく子供のペースなので思い通りになりません。

仕事から帰ってきたら夕飯を作っていてくれる旦那

共働きなのにありがたいし、美味しい料理をありがとう。

最初に入所した会社の上司(先輩)

40年来のお付き合いをいただき、今でも現役を貫かれる人生の師と仰ぐ方。迷いを感じる時も暖かくお話を聞いていただけ、私も現役を続けることが叶っています。

わが家の主人

良くも悪くも手を抜かないまじめにコツコツの見本みたいな人です。「まっいいか」で済ます私とはだいぶ違います。

介護施設で働いている方

お仕事とはいえ肉親ではできないことをやっていただけてありがたいと思っています。

中学の担任

先生のスローガン「可能性への挑戦」は今も私の座右の銘です！

B'zのお二人

努力を惜しまず常にストイックなところ！見習いたいです。

王貞治さん

私が会話したことのある有名人の中で一番、気取ることなく、みんなの目を見て話をしてくれた方、素晴らしく、素敵なお方。私はホームランは打てませんが、この方のように思いやることができる人間でありたいと生きています。

イチローさん

一番の尊敬ポイントは「挑戦と努力を止めないこと」です。挑戦と努力の方向性を間違わないことはスゴイ！いつも見習うべき存在であり続けることに感謝しています。

タモリさん

知識豊富だがひけらかすことなく広く愛されている。

東野圭吾さん(作家)

物語の数も驚きますが、人を惹きつける面白さがいつもあり素直に尊敬します。

アフガニスタンで活動する
ペシャワール会、現地代表だった
中村哲医師

読者の声コーナー

一言アンケート

お題

尊敬する人

前号にお寄せいただいたアンケートの一部をご紹介します。

たくさんのご応募ありがとうございました。



健康食&講習会(血糖編) & ウォーキング・レクチャー



今回からインストラクターによるウォーキング・レクチャーを取り入れ運動面を強化します！ 参加者全員で保養所周辺をウォーキング(雨天時は室内でヨガ)を行います。

「オレンジドームゆがわら」の詳細はこちら



募集案内

- 開催日時** 令和2年6月12日(金) ~ 13日(土)
- 募集対象** 当組合の被保険者および被扶養者
- 募集人員** 1組4名様を上限として8組
 - *1名様でのお申し込みの場合、相部屋をお願いすることがあります。
 - *定員を超え次第、抽選となります。
 - *申込人数が5名未満の場合は、中止とします。
- 参加費用** 大人 4,000円
小学生 3,000円(小学生未満は無料)
 - *料金は宿泊費・食事代込み金額です。
 - *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4月20日(月)まで

当日の主な日程

6月12日 (金)	15:00	受付開始
	16:00	開会・健康教室(血糖編)
	17:15	自由時間(入浴等)
	18:00	夕食(健康食)
	19:30	温泉卓球大会 ※希望者のみ
	21:00	終了・自由時間
チェックインは15:00以降となります。		
6月13日 (土)	8:00	朝食(健康食)
	9:00	ウォーキング・レクチャー <small>雨天の場合はヨガでリラックスに変更します</small>
	11:00	終了・解散予定

当日の日程は、多少の変更をご考慮ください。

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2年度 宿泊型健康教室
血糖&ウォーキング・レクチャー(初級) **参加申込書**

保険証の		お名前		生年月日・年齢・性別		勤務先事業所名	
申込代表者	記号	(フリガナ)	(氏)	(名)	昭平	年 月 日	
	番号				(歳)	男・女	
同伴者	記号	(フリガナ)	(氏)	(名)	昭平	年 月 日	申込代表者のご連絡先 <small>※必ずご記入ください。</small> 資料等のご郵送先(下記のいずれかを選択) 1 職場 2 自宅 <hr/> 〒 - <hr/> 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 <hr/> - -
	番号				(歳)	男・女	
	記号	(フリガナ)	(氏)	(名)	昭平	年 月 日	
	番号				(歳)	男・女	
	記号	(フリガナ)	(氏)	(名)	昭平	年 月 日	
	番号				(歳)	男・女	

- 当日の来館手段についてお伺いします。
 - 電車
 - 車(台)
- 1日目の「温泉卓球大会」について伺います。
 - 参加(名)
 - 不参加 ※自由参加です。

※1日目の「健康教室(血糖編)」と2日目の「ウォーキング・レクチャー(初級)」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
---------	--------

「元気な毎日を過ごそう♪」～適正な血圧の維持に向けて～

11月15日(金)～16日(土)にかけ宿泊型健康教室【第19弾】「健康食&講習会(血圧編)・自然満喫ウォーキング」を開催しました。

当日は9組21名の参加をいただきました。

今回は「身体」と「行動」に着目し、“血圧を維持する身体の仕組み”や“血圧に影響を与える生活習慣”について講義を行いました。「行動」においては、食生活での適正なカロリー・塩分量の目安を説明し、毎日の生活に活かしていただける情報提供を行いました。講義の間に、体を動かし・深呼吸をすることで“脈拍の変化”を通して血圧を感じ、知識だけではなく、体感できる工夫もした内容でした。

温泉卓球大会では、飛び入り参加あり！子供同士の試合あり！和気あいあいとした中にも白熱した試合もあり！楽しい交流の場となりました。

翌日はお天気にも恵まれ、保養所からみかん園まで約2.5kmを全員でウォーキングし、みずみずしいみかんを食べて喉を潤し終了となりました。



直接契約保養所のご案内

プリンスホテル編

対象者 被保険者・被扶養者

補助金 1泊1名につき3,000円(1回2泊まで、年度内6泊まで)

美しい自然の中、喧騒を離れて心も体も癒やされる休日をお過ごしください。



軽井沢プリンスホテル(コテージ)

軽井沢
エリア



軽井沢浅間プリンスホテル

四季折々の表情を見せる大自然に抱かれた箱根は、大人も子供も楽しめるリゾートです。



ザ・プリンス箱根芦ノ湖

箱根
エリア



箱根湯の花プリンスホテル

利用方法

詳細は電機健保ホームページへ



ご自分で予約

「直接契約保養所連絡表・直接契約保養所利用者名簿」を電機健保へFAXまたは郵送

電機健保が「利用通知書」を発行

現地フロントで「利用通知書」を提出し、補助金を除いた金額を支払う

東京総合健保硬式テニス大会にエントリーしませんか？

今年も（一社）東京都総合組合保健施設振興協会主催の硬式テニス大会が、下記の要領で開催されます。ぜひご参加ください。

■種 目

- ① ダブルス（男女別）
 - ② 女子シングルス
 - ③ 男子シングルス A（40歳以上）
 - ④ 男子シングルス B（40歳未満）
- ※男子シングルスA・Bの年齢基準日は2020年5月1日現在です。



■参加料

ダブルス1組につき3,000円
シングルスは1名につき1,500円

■申込方法

2020年4月2日（木）午前9時より4月8日（水）午後5時までに、電機健保総務課（電話03-3834-7211）までお申し込みください。なお、左記「募集人数」が1組合あたりの参加可能人数です。電話での先着順受付のため、定員になり次第締め切ります。また、参加決定者は申込書の提出および参加料の支払いが必要なため、後日個別にご案内いたします。

■参加資格 電機健保の被保険者

■募集人数

- ① ダブルス…… 「男子」「女子」各々2組まで
- ② シングルス… 「男子A」「男子B」「女子」各々2名まで

■実施日および会場

区 分	実施日	会 場
ダブルス	2020年5月16日(土)	大宮けんぼグラウンド 埼玉県さいたま市西区ニツ宮113-1 ※予備日 5月30日(土)、6月6日(土)
シングルス (ダブルス・シングルス共に準々決勝まで)	2020年5月23日(土)	
ダブルス・シングルス (準決勝・決勝)	2020年6月13日(土)	品川プリンスホテル高輪テニスセンター 港区高輪4-10-30

※大宮けんぼグラウンド 【午前8時より受付、9時より試合開始（初日のみ8時30分より開会式あり）】
※品川プリンスホテル高輪テニスセンター 【午前8時30分より受付、9時より試合開始】

電機健保のホームページから
「ヘルシーファミリー倶楽部」を
ご活用ください

会員制の健康専門サイトです



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

● ID = denki ● パスワード = kenpo

健康に関するご相談は
電機健保健康相談センターへ
0120-196381

発信者番号は「通知設定」でおかけください。つながらない場合は、はじめに「186」をつけて上記専用ダイヤル番号におかけください。

ご利用者の状況または相談内容により、相談の制限・停止をさせていただく場合があります。

電話健康相談「ファミリー健康相談」

メンタルヘルス・カウンセリング

ベストドクターズ®・サービス

がこの電話番号でご利用いただけます。

現況届の提出にご協力
ありがとうございました

昨年12月後半に健康保険被扶養者現況届を事業主経由でお渡しし、被扶養者となっている方々の資格認定状況の確認を実施しました。お忙しいところ、ご協力いただきありがとうございました。

公 告

●所在地変更(令和2年1月31日現在)

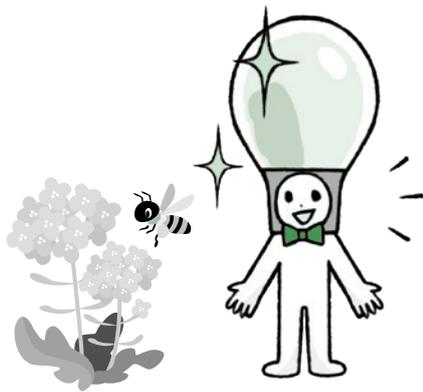
事業所名	変更後	変更前
株式会社マルタカ・エンタープライズ	東京都中央区銀座	東京都港区芝
Ingenico Japan 株式会社	東京都港区虎ノ門	東京都港区虎ノ門
LFクリエイションズ株式会社	東京都台東区清川	東京都台東区今戸
シャディ株式会社	東京都港区芝	大阪府松原市松ヶ丘
スリーハート・コーポレーション株式会社	栃木県栃木市岩舟町	大阪府松原市松ヶ丘
ネミコン株式会社	東京都港区虎ノ門	東京都港区新橋
セブンヒルズ株式会社	東京都八王子市大和田町	東京都八王子市高倉町
スズデンビジネスサポート株式会社	東京都文京区湯島	東京都文京区湯島
株式会社エクサート松崎	東京都渋谷区神山町	東京都渋谷区神山町
株式会社イトウ電機	東京都墨田区押上	東京都墨田区押上
日本パイ・テイ・アール株式会社	東京都港区東新橋	東京都中央区築地

●削除事業所(令和2年1月31日現在)

事業所名	所在地	削除年月日
スチューター・ジャパン・ブロードキャスト株式会社	東京都港区海岸	元.10.1
株式会社ケイ・キューブ	神奈川県横浜市戸塚区	元.12.1
日本電産セイミツ株式会社	長野県上田市中丸子	2.1.1

●加入事業所(令和2年1月31日現在)

事業所名	所在地	適用年月日
Beasty Coffee Cafe Laboratory 株式会社	東京都渋谷区神南	元.9.18
K M エージェンシー株式会社	東京都千代田区外神田	元.10.21
株式会社サンオー	東京都台東区雷門	元.11.1
トヨタスター株式会社	埼玉県上尾市大字上	元.12.1
株式会社ノア	東京都文京区音羽	2.1.1
株式会社デジアイズ	岩手県奥州市前沢	2.1.1



編 集 後 記

- 『KENPO だより』をリニューアル！読みやすくわかりやすい広報誌を目指して、これからも工夫を重ねてまいります。
- 保健事業を変更し、アクティブで健康な生活を後押しします（P4～5参照）。電機健保では、2020年東京大会のレガシーに向けたスポーツ庁の「Sport in Life プロジェクト」に参加し、多くの方にスポーツを楽しんでいただける社会を目指します。

適用事業所をご紹介ください

電機健保では、同種同業の会社の加入促進を行っています。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
- ※電機健保で調査を行わせていただきます。

連絡先

東京都電機健康保険組合 業務部
電 話 03-3834-7213
03-3834-7214

住所変更届を忘れずに

お引越し等により現住所が変更となった場合は、電機健保に「健康保険 被保険者住所変更届」を提出してください。さまざまな送付物を確実にお届けするため、ご協力をお願いいたします。

組合の状況

令和2年1月31日現在

事業所数

779社

被保険者数

男 78,073名

女 25,799名

計 103,872名

被扶養者数

計 80,905名

平均標準報酬月額

男 408,846円

女 259,475円

計 371,746円

保険料調定額

(1月分保険料)

3,671,806,911円

常備薬セットと健康器具等のご案内

株式会社サンメディカル

1 常備薬4点セット

第一三共 プレコール感冒カプセル 24カプセル×1
ニチバン ケアリーヴ(Mサイズ) 22枚入×1
第一三共 新マミオス胃腸薬 15包×1
塩野義 新セデス錠 10錠×1



市価 3,542円

幹旋価格 1,000円

2 常備薬5点セット

第一三共 新プレコールS顆粒 18包×1
第一三共 ルルうがい薬a 25ml×1
ニチバン ケアリーヴ(Mサイズ) 22枚入×1
第一三共 新マミオス胃腸薬 15包×1
塩野義 新セデス錠 10錠×1



市価 5,280円

幹旋価格 1,500円

3 健康きり 海洋のカDHA&EPA

明治 105粒 機能性表示食品
中性脂肪を低下させる
DHA...720mg
EPA...140mg
1日7粒が目安



市価 2,178円

幹旋価格 1,610円

4 健康きり ルテイン

明治 30粒 機能性表示食品
目の健康が気になる方に
1粒あたり
ルテイン12mg
1日1粒が目安



市価 1,738円

幹旋価格 1,410円

5 防風通聖散料エキスEX錠

クラシエ 168錠
おなかたまった脂肪を落とす
飲みやすいフィルムコート錠
腹部に皮下脂肪が多く
便秘がちの方
携帯に便利なパウチ包装



市価 3,300円

幹旋価格 1,880円

6 金の青汁 25種野菜

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



市価 オープン価格 幹旋価格 1,430円

7 クリーンデンタルF薬用歯みがきセット

第一三共
歯槽膿漏・歯肉炎の予防
クリーンデンタルF
50g×2
デンタルケア歯ブラシ
2本入り



市価 2,464円

幹旋価格 900円

8 ヨクイニン タブレット

クラシエ 270錠
肌あれ
いぼに
生薬製剤



市価 2,200円

幹旋価格 1,170円

9 オーエスワン(ペットボトル)

大塚 500ml×24本 1ケース
電解質と糖質の
配合バランスを考慮した
経口補水液
下痢・嘔吐・発熱を伴う
脱水状態に



市価 5,016円

幹旋価格 4,800円

10 手首式血圧計

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



市価 オープン価格 幹旋価格 3,800円

NO	メーカー	品名・規格	定価(税込)	幹旋価格(税込)	個数	金額
1	第一三共・その他	常備薬4点セット	4点	3,542円	1,000円	
2	第一三共・その他	常備薬5点セット	5点	5,280円	1,500円	
3	明治	健康きり 海洋のカDHA&EPA	105粒	2,178円	1,610円	
4	明治	健康きり ルテイン	30粒	1,738円	1,410円	
5	クラシエ	防風通聖散料エキスEX錠	168錠	3,300円	1,880円	
6	日本薬健	金の青汁 25種野菜	3.5g×30パック	オープン	1,430円	
7	第一三共	クリーンデンタルF薬用歯みがきセット	50g×2歯ブラシ×2	2,464円	900円	
8	クラシエ	ヨクイニン タブレット	270錠	2,200円	1,170円	
9	大塚	オーエスワン(ペットボトル)1ケース	500ml×24本	5,016円	4,800円	
10	シチズン	手首式血圧計	CH650F	オープン	3,800円	
送料、5,000円以上は無料 5,000円未満有料				600円		

お申込み者名	〒	住所	※必ずご記入ください		電話番号
			記号	番号	日中のご連絡先
住所			※会社へお送りする場合は、ご住所欄に会社住所・事業所名・部署名をご記入ください。		FAX番号

ご注文はFAX 03-3864-8398

- 申込締切日 令和2年6月30日
- 納品方法 注文受付後約2週間で納入
- お支払方法 納品時に同梱の振込用紙にて、コンビニエンスストアから2週間以内にお振込ください(振込手数料は業者負担です)。

商品に関するお問い合わせは TEL 03-3864-6221

電機健保弘済会からのお得な情報は、ホームページのこちらから！



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。