

東京都電機健康保険組合

# KENPO

Summer  
No.265

だより

※事業やイベントに変更がある場合は  
電機健保ホームページでお知らせいたします。

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



「ジェネリック医薬品お願いシール」が  
入っています。(P9)  
本誌よりはがしてご利用ください！



Sport in Life

保健師からのメッセージ

薬のあっせん販売をご利用ください

輝いている人にインタビュー 田中史朗さん



# 電機健保の保健師からのメッセージ



田中統括保健師



伊藤保健師



勅使河原保健師

もしかして…  
この数カ月の間に

体重が増えたり、おなかまわりが  
生活習慣病のリスクを高め、重症化しやすい

## 活動量の変化

日常生活の動きの強さ

横になり、テレビ・音楽鑑賞

ゆったり座る

デスクワーク/電車や車に乗って移動

車の運転

散歩 ●

健康体操(ラジオ体操、腹筋、腕立て)/アクティブビデオゲーム

自転車に乗る

軽いダンス ●

階段昇降 ●

ジョギング

縄跳び

低

高

「国立健康・栄養研究所 改訂版身体活動のメッツMETs表」より作成

座っている時間が  
多くなっていませんか？

通勤がない日は、  
通勤時間分  
ウォーキングを  
してみませんか？

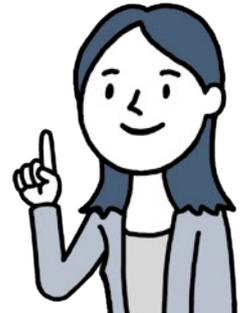


同じ姿勢は、  
身体が窮屈では  
ないですか？

全身を動かすと、  
血行も  
良くなりますよ。

時刻を決めて  
踊ってみる♪

強度アップのために  
階段を見つけて  
昇り降り♪



偏った食事は、  
胃や肝臓にも  
負担がかかります。

## 食生活の変化

つつい  
食べすぎていませんか？

栄養成分表示をチェック！

**保存食** ● その保存食は  
塩分過多ではないですか？

**お菓子** ● スナック菓子、洋菓子はとくに、  
脂質や糖質の割合が多いです！

**アルコール** ● その純アルコール量多すぎませ  
んか？

1週間で350ml  
缶ビール6缶パック  
(1日1本+休肝日)

純アルコール量1日20g以下が目安です！  
純アルコール量=アルコール度数×容量(ml)

野菜もモリモリ  
食べてますか？



買いすぎ予防に、買い置き  
リストを作ってから出かけ  
てみては？



私たち保健師は、みなさまがご自身で健康を保っていただけるよう保健指導や健康教室などを行っています。今年に入り新型コロナウイルス感染症予防のため、みなさまでがんばってききましたが、生活習慣は乱れていませんか？テレワークや外出自粛は生活リズムに変化を起こします。その変化は、良い意味でも悪い意味でも、身体と心に影響を及ぼします。こうした日々の中で、ご自身で健康を保つ工夫やコツを紙面でお伝えします。

## サイズアップしていませんか？ 生活になってしまっているかもしれません。

### 生活リズムの変化

不規則に  
なっていませんか？

生活リズムをチェック！

起きる時間 ● 朝、同じ時間に起きてますか？

寝る時間 ● 夜更かししていませんか？

食べる時間 ● 日によってまちまちでは？

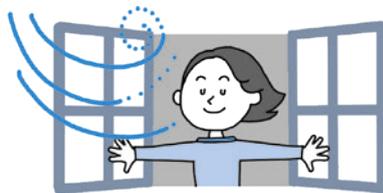
1日の始まりに  
時間を決めて  
朝食を食べる



朝起きたら、窓を開けて  
換気+伸びをしてリセット！



もやもや、イライラしたときのために、  
気持ちの切り替えをする行動を決めて  
おく（窓を開けて空を見るetc…）



活動と休息のスイッチが  
切り替わらず  
睡眠不足になり、  
ストレスを感じやすくなります。



お風呂やシャワーで  
リフレッシュ！

ホットタオルで  
目もリラックス♪

健康的な新しい習慣は  
環境が変わっても  
ぜひ続けてくださいね。



生活習慣は環境で、大きく変わっていきます。  
やむをえず習慣化するものもあれば、  
いつの間にか無意識のうちに習慣化しているものもあります。  
健康的な習慣かどうか振り返り、  
衣替えをするように、習慣も見直してみてください。



申し込みは**8月末**まで!

※もれなく全員に1,000円の  
健保補助がついています

# 薬のあっせん販売をご利用ください



スマホで  
参加

**MHWウォーキングキャンペーン** 4/16 ~ 6/15

## ポイント利用方法

健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」上で  
ウォーキングキャンペーンに参加し、

1日平均10,000歩を達成された方に**2,000ポイント(2,000円分)**を進呈します。



1▶ MY HEALTH WEBにログイン

2▶ 「MY メール」から「第1回MHWウォーキングキャンペーン達成賞進呈」のメールを印刷する。



3▶ 本誌同封の「夏季家庭薬等の斡旋販売の購入申込書」に必要事項を記入し、右下の欄「◎MHWウォーキングキャンペーン」の項目に「2,000P」と記入する。

4▶ メールを印刷した紙を、「夏季家庭薬等の斡旋販売の購入申込書」に封入してポストに投函する。



### 〈チーム戦は?〉

チーム1日平均10,000歩達成したチームのみなさまには、個人戦とは別に**1,000ポイント(MHWポイント)**を進呈します。このMHWポイントはMHWで1月に申し込む賞品の抽選に利用できます(家庭薬斡旋販売には使用できません)。

『夏季家庭薬等の斡旋販売』のチラシを同封しています。

4月～6月までの2つのキャンペーンで貯めたポイントを使って、ご希望の家庭薬等を購入できます。キャンペーンに参加されなかった方にも、1,000円の健保補助額がついておトクです。



## けんぽポイントGetキャンペーン

4/1 ~ 6/30

### ポイント利用方法 ※従来と変更ありません。

記録用紙に記入する方法で

「けんぽポイントGetキャンペーン」に参加した方に、

**100ポイント=100円**を進呈します。

- ▶ 「けんぽポイント Get キャンペーン記録用紙」に総合計や必要事項を記入する。
- ▶ 本誌同封の「夏季家庭薬等の斡旋販売の購入申込書」に必要事項を記入し、右下の欄「⑤けんぽポイントGetキャンペーン」の項目に、**獲得したポイント**を記入する。
- ▶ 「けんぽポイントGetキャンペーン記録用紙」を「夏季家庭薬等の斡旋販売の購入申込書」に封入してポストに投函する。

※ダブル参加の方は、メールを印刷した紙と記録用紙の両方を封入して投函してください。

ダブル参加の方は  
両方のポイントをご  
ご利用になれます



100ポイント未満は  
切り上げてください。  
(例 1,520P→1,600P)  
1世帯2,000ポイントが  
上限です。



## 病院にかかりにくい今こそ

### セルフメディケーションにお役立てください



新型コロナウイルス感染症の流行で、病院の待合室には感染リスクがあり、また医療機関の負担を軽減する必要もあります。日常生活でおこる軽い不調は、自ら手当てする「セルフメディケーション」を心がけましょう。

今回の家庭薬をぜひご活用ください。

### 告知

## 次回のMHWウォーキングキャンペーンは10月に行う予定です！

今回と同様のキャンペーンを10～12月の期間で実施予定です。MY HEALTH WEBにまだ登録されていない方は、次回キャンペーンが始まるまでにぜひご登録いただき、ご参加ください。体を動かすきっかけになり、ポイントも貯められます。

MY HEALTH WEBの登録は電機健保ホームページからどうぞ

▶ 登録すると次回エントリー時期をメールでお知らせ！▶



# 電機健保の禁煙サポート

2020年4月から、改正健康増進法が施行され、原則屋内禁煙となっています。新型コロナウイルス感染症は、喫煙者の重症化リスクが高いことがわかっており、今こそ禁煙する絶好の機会です。



## たばこを吸っていると 新型コロナウイルス感染症の重症化のリスクが高まります

WHO事務局長は、「たばこを吸わないでください。喫煙はあなたがCOVID-19にかかった際に重症化させるリスクがあります」とメッセージを発しています。喫煙者はICU入室、人工呼吸器装着、死亡に至るリスクが非喫煙者に比べて大きいことが、中国やアメリカの調査で明らかになっています。



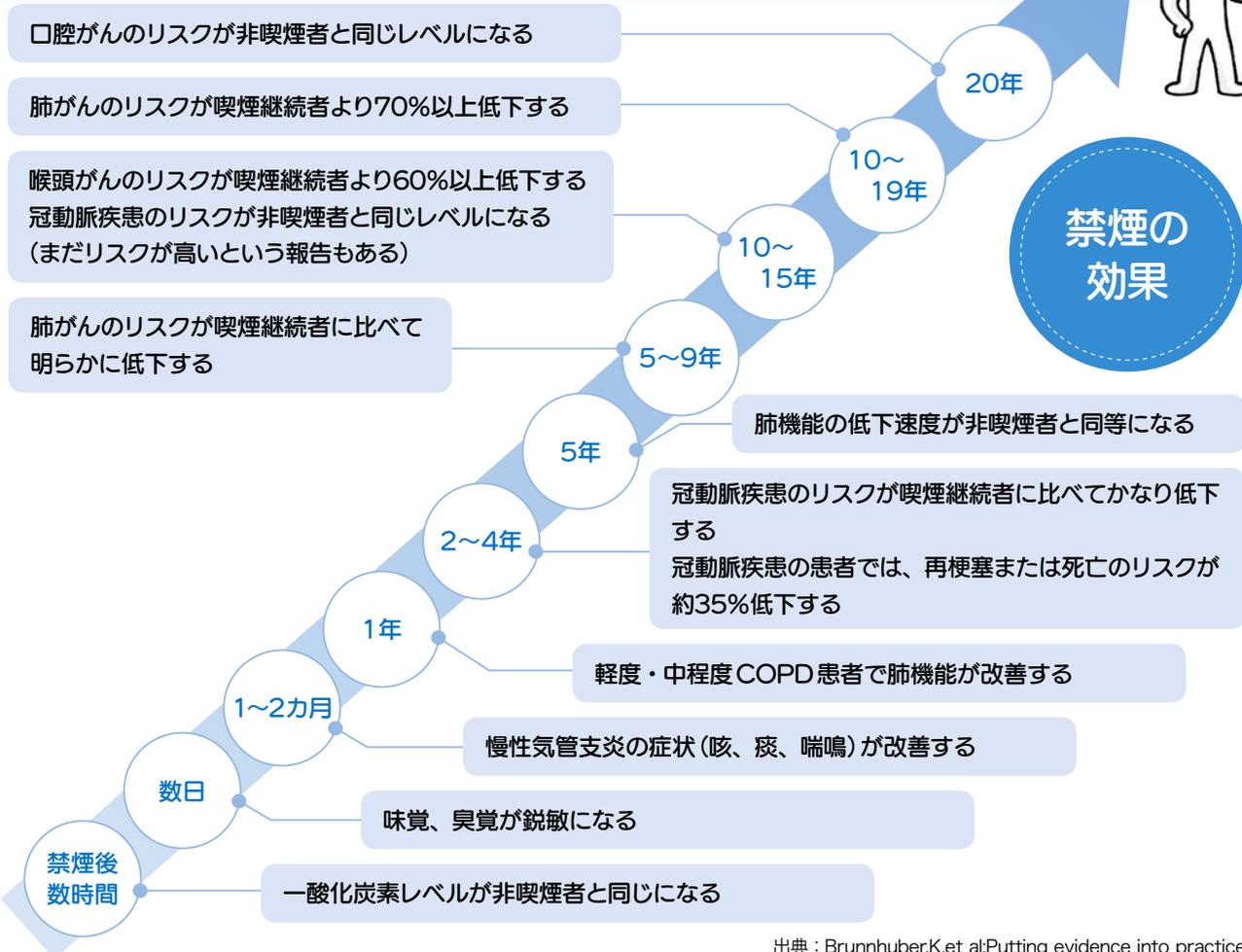
紙巻たばこ、加熱式たばこのいずれも、肺や気管支を傷つけ、血液の流れを悪くしてコロナウイルスと戦う免疫力を低下させてしまいます。命を守るために、今こそ禁煙を始めましょう。

### たばこをやめると、こんなにいいことがあります

禁煙の健康効果はすぐに現れます。  
「今さら禁煙してもしょうがない」ということはありません。



### 禁煙の 効果



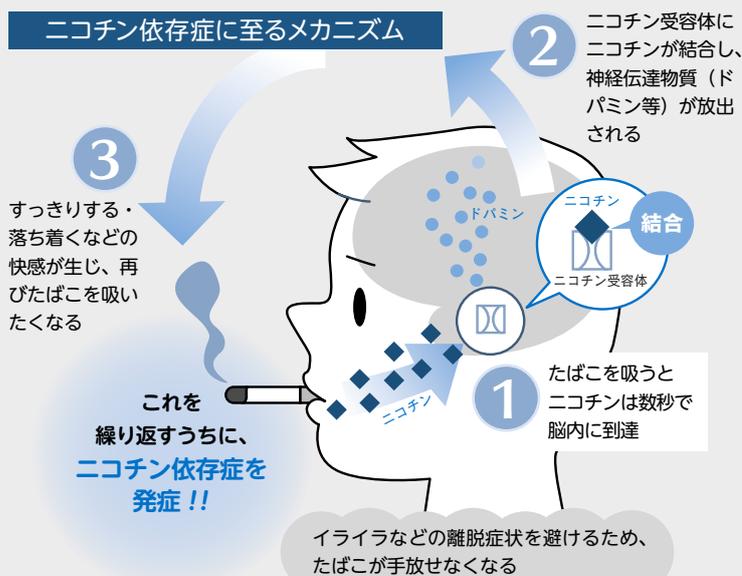
出典：Brunnhuber.K.et al.Putting evidence into practice:5,2007

# たばこをやめられないのは、 依存症のせいです

禁煙を試みてもついまた吸ってしまうのは、意志が弱いからとっていませんか？

実は、たばこの煙に含まれるニコチンには、麻薬にも劣らない依存性があり、どうしてもたばこがやめられないのは、「**ニコチン依存症**」という病気が原因なのです。

## ニコチン依存症に至るメカニズム



## ◆ ニコチン依存症を克服するには？

ニコチン依存症を発症すると、離脱症状を抑えるためにたばこを吸い続けてしまい、依存症は悪化していきます。本数を減らしても離脱症状が強まって、次の1本が非常においしく感じられ、依存を強める恐れがあります。

禁煙すると決めたら、完全にたばこを絶ちましょう。たばこに関連するもの（灰皿やライター）は処分し、吸いたくなったときの対策（水分補給や歯磨きなど）を考えて

おくといいでしょう。

禁煙外来では、医師の指導のもと離脱症状を抑える薬やニコチンパッチ、ニコチンガム等を使うことで、禁煙成功率を高めます。「喫煙本数×喫煙年数」が200を超え（35歳未満は不要）、ニコチン依存症と診断されると健康保険が適用されます。

## 電機健保はたばこをやめようとする方を応援します

### 1 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健康教室とグループワークを行い、禁煙したい方を3カ月にわたってサポートします。禁煙達成者には「達成賞」を進呈します。

希望する事業所のご担当者は、電機健保ホームページから「禁煙チャレンジ（事業所）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。



### 2 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カ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。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」を進呈します。

### 3 禁煙外来を受診した方に5,000円補助

**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。

**申請方法** 電機健保ホームページから「禁煙外来補助金申請書」を印刷し、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、電機健保に郵送で申請してください。

詳しくは  
ホームページへ



ぜひ切り替えを  
ご検討ください！

# ジェネリック医薬品

安心の理由

1

安さの秘密は、  
特許切れ後につくられ  
開発費を抑えられるから

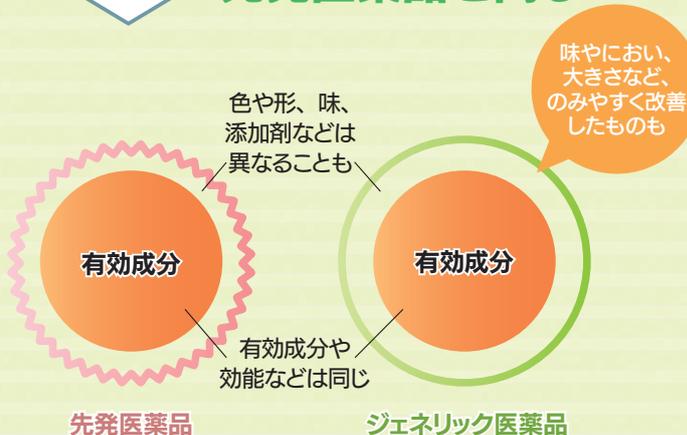


ジェネリック医薬品が先発医薬品よりも安いのは、品質が劣るからではありません。先発医薬品の特許期間(20~25年)満了後、別の会社が同じ有効成分を使用して製造・販売されるため、研究開発費等が抑えられるからです。

安心の理由

2

有効成分や効能は  
先発医薬品と同じ



ジェネリック医薬品は、先発医薬品と同じ有効成分を同一量含んでおり、効能も基本的に同じといえます。色や形、味、添加剤などは異なる場合がありますが、有効性や安全性はしっかり確認されています。

上手に  
切り替えるための

## ジェネリック医薬品 Q&A

**Q** 自分の薬に、ジェネリック医薬品があるか知りたいときは？

**A** まずは薬局で相談を！  
処方せんを薬剤師に渡すとき、「この薬のジェネリック医薬品はありますか？」などと相談すれば、薬剤師が調べてくれます。

また、下記のホームページで薬の名前を検索すれば、切り替え可能なジェネリック医薬品の名称や価格が調べられます。

かんじゃさんの薬箱

(日本ジェネリック医薬品・バイオシミラー学会)

<http://www.generic.gr.jp/>

かんじゃさんの薬箱 検索



**Q** いきなりジェネリック医薬品に変更するのは不安です

**A** 短期間だけ試すこともできます  
慢性疾患などで長期に服用する薬を処方されている方は、のみ慣れた薬をジェネリック医薬品に変更するのは不安かもしれませんが。

そんなときは、「お試し調剤」というもらい方がおすすめです。これは最初の短期間分(1週間分など)だけジェネリック医薬品をもらって服用し、とくに問題がなければもう一度薬局に行って、残りの分もジェネリック医薬品をもらう、という方法です。合わないと感じた場合は、変更する前の先発医薬品に戻すことができます。

※お試し調剤では、2回目に薬局へ行った際、薬代に上乗せ料金がかかります。

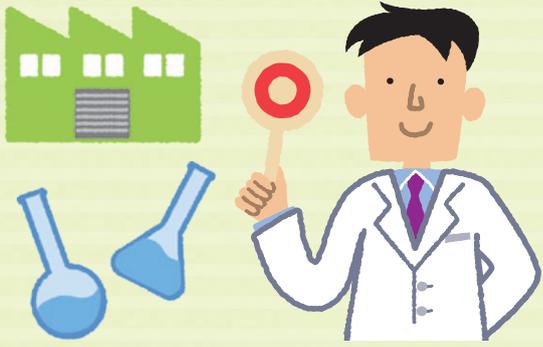


※すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。先発医薬品の特許が切れていない場合は、ジェネリック医薬品がありませんのでご注意ください。また、医師の治療上の方針で、ジェネリック医薬品に変えられないこともあります。

# が安心できる、3つの理由

安心の理由  
**3**

**安全性は  
国が承認済み**



ジェネリック医薬品は、先発医薬品と同レベルの品質、有効性、安全性をもつかどうかを厳格に審査され、基準をクリアしたものが製造・販売されています。この基準は、欧米の審査・規制当局の基準と同レベルです。

## 「ジェネリック医薬品」 お願いシール

を貼って意思表示しましょう

「ジェネリックを希望します」と言いにくい…  
そんな方は、このシールを活用してください。

- 1 保険証、診察券、お薬手帳にシールを貼る**  
病院や調剤薬局で提出するものにシールを貼って、意思表示をしましょう。
- 2 薬局で薬剤師に相談する**  
「お医者さんは忙しそうで言い出しづらい」という方は、薬局で処方せんとお薬手帳を渡すときに、薬剤師にシールを見せながら「ジェネリックは利用できますか？」と相談してみてください。処方せんの「変更不可」の欄に印がなければ、薬局でジェネリック医薬品に変更してもらえます。



こんなに  
**節約**できます！

(1日1錠365日服用した場合の3割負担)

こんなに  
オトク！

|         | 新薬      | ジェネリック<br>医薬品 | 差額      |
|---------|---------|---------------|---------|
| 高血圧の薬   | 17,947円 | 2,825円        | 15,122円 |
| 糖尿病の薬   | 3,821円  | 1,412円        | 2,409円  |
| 脂質異常症の薬 | 18,155円 | 5,113円        | 13,041円 |

※代表的な薬の薬代のみを計算した一例です(薬価は令和2年4月現在)。このほか調剤基本料などがかかります。



MY HEALTH WEB で、ジェネリック医薬品に切り替えた場合の差額が見られます。  
ログインがまだの方はぜひ登録してください。  
電機健保ホームページからどうぞ



処方実績とジェネリック医薬品に切り替えた場合の差額がわかりやすく表示されます。

ジェネリック医薬品情報検索

検索条件: 年月指定(診療年月) 平成25年 02月 ~ 平成25年 02月  
医療機関名指定 医療機関名を選択して下さい

最大削減可能額  
平成25年02月の処方内容  
ジェネリック医薬品に  
切り替えると  
最大1,150円削減可能です。  
ジェネリック医薬品  
シールを貼って  
お知らせください。

ジェネリック医薬品情報検索結果

平成25年02月のジェネリック医薬品情報検索結果

| 処方薬名               | ジェネリック医薬品に切り替えた場合  |      |     |     |
|--------------------|--------------------|------|-----|-----|
| 処方薬名               | ジェネリック医薬品名         | 薬価   | 削減額 | 削減率 |
| カルシウム製剤 1.0g錠 100錠 | カルシウム製剤 1.0g錠 100錠 | 31.7 | 804 | 93% |
| カルシウム製剤 1.0g錠 100錠 | カルシウム製剤 1.0g錠 100錠 | 37.9 | 804 | 93% |
| カルシウム製剤 1.0g錠 100錠 | カルシウム製剤 1.0g錠 100錠 | 40   | 804 | 93% |
| カルシウム製剤 1.0g錠 100錠 | カルシウム製剤 1.0g錠 100錠 | 5.0  | 804 | 93% |
| カルシウム製剤 1.0g錠 100錠 | カルシウム製剤 1.0g錠 100錠 | 5.6  | 804 | 93% |
| カルシウム製剤 1.0g錠 100錠 | カルシウム製剤 1.0g錠 100錠 | 5.6  | 804 | 93% |
| カルシウム製剤 1.0g錠 100錠 | カルシウム製剤 1.0g錠 100錠 | 5.2  | 804 | 93% |
| カルシウム製剤 1.0g錠 100錠 | カルシウム製剤 1.0g錠 100錠 | 5.2  | 804 | 93% |
| カルシウム製剤 1.0g錠 100錠 | カルシウム製剤 1.0g錠 100錠 | 5.0  | 804 | 93% |
| カルシウム製剤 1.0g錠 100錠 | カルシウム製剤 1.0g錠 100錠 | 5.0  | 804 | 93% |

ジェネリック  
医薬品  
情報  
詳細



# 電機健保のメリット

みなさまが加入している「東京都電機健康保険組合」は、「協会けんぽ」に比べてメリットがたくさんあります。ぜひご活用ください。

### 東京都電機健康保険組合

電気製品・電気器具の製造販売等を行う事業所が集まってつくっている健保組合です。

### 協会けんぽ

健保組合に加入していない中小企業等が加入する健康保険。都道府県別に設立されています。

## メリット 1 保険料率が低く、保険料が安い

### ● 毎月

標準報酬月額（保険料計算のもとになる報酬額）が36万円の場合

|        | 協会けんぽ (全国平均) | 電機健保    |
|--------|--------------|---------|
| 保険料率   | 100/1000     | 95/1000 |
| 事業主負担  | 18,000円      | 17,460円 |
| 被保険者負担 | 18,000円      | 16,740円 |

### 保険料率のちがい



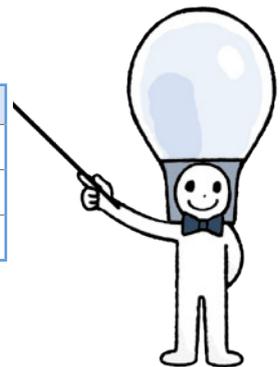
月1,260円もおトク!

### ● ボーナス時

標準賞与額（賞与から1,000円未満を切り捨てた額）が50万円の場合

|        | 協会けんぽ (全国平均) | 電機健保    |
|--------|--------------|---------|
| 保険料率   | 100/1000     | 95/1000 |
| 事業主負担  | 25,000円      | 24,250円 |
| 被保険者負担 | 25,000円      | 23,250円 |

ボーナス時も  
1,750円おトク!



## メリット 2 健診が手厚い

電機健保では、さまざまな健診をご用意しています。協会けんぽと比較すると、より手厚い健診が受けられ、自己負担も軽く無料の健診もあります。健康管理にお役立てください(P12～13参照)。

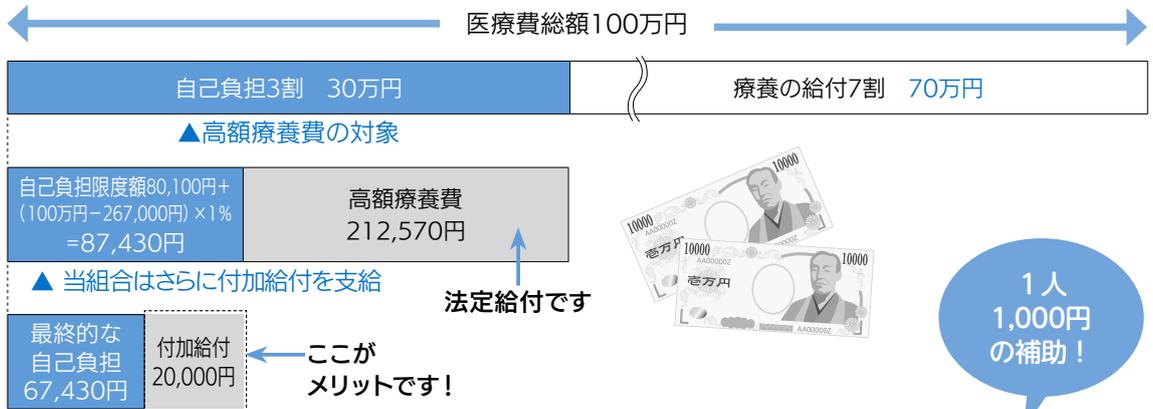
| 協会けんぽ  |      | 電機健保   |
|--|------|--|
| ①一般健診（35歳～74歳）<br>②付加健診（40歳・50歳時）<br>③乳がん・子宮頸がん検診<br>（40歳以上の偶数年齢の女性）<br>④子宮頸がん検診<br>（20歳～38歳の偶数年齢の女性）<br>⑤肝炎ウイルス検査（任意） | 被保険者 | ①定期健康診断（34歳以下）<br>②生活習慣病健診（35歳以上）<br>③人間ドック（35歳以上）<br>④脳ドック（40歳以上）<br>⑤肺がん健診（40歳以上）<br>⑥婦人健診（35歳以上の女性）<br>⑦会場別巡回婦人健診（35歳以上の女性）<br>⑧巡回レディース健診（35歳以上の女性）<br>⑨無料歯科健診<br>③…男性50歳以上は前立腺がん検査追加<br>③⑥⑦⑧…女性は乳がん・子宮がん検査追加 |
| ①特定健診（40歳～74歳）   | 被扶養者 | ①人間ドック（35歳以上）<br>②婦人健診（35歳以上の女性）<br>③会場別巡回婦人健診（35歳以上の女性）<br>④巡回レディース健診（35歳以上の女性）<br>⑤家族健診（40歳以上）<br>①…男性50歳以上は前立腺がん検査追加<br>①②③④…女性は乳がん・子宮がん検査追加  |

婦人健診が  
無料で  
受けられるよ!

### メリット 3 2万円の付加給付がある

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

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



### メリット 4 インフルエンザ予防接種の補助がある

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



### メリット 5 保養所が格安で利用できる

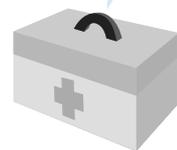
電機健保は、強羅・湯河原に直営保養所を保有しています。ご加入のみなさまは、1泊2食付4,000～5,000円という割安価格で宿泊することができます。保養所では「宿泊型健康教室」も実施していますので、ぜひお気軽にご参加ください(P28参照)。また契約保養所も全国に多数あり、海外保養所(ハワイ)も利用できます。

### メリット 6 家庭薬のあっせんがある

年2回、1,000円の補助つきで、家庭薬のあっせん販売を行っています。「ポイントGetキャンペーン」「MHW ウォーキングキャンペーン」に参加すると、獲得ポイントを使ってさらにおトクになります(P4～5参照)。

もれなく  
1,000円の  
補助つき

歯ブラシや痛み止め、  
かぜ薬もあります



### メリット 7 パーソナルな健康サイトが使える

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



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

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



# 各種健診のご案内

病気の  
早期発見

経年変化  
の確認

年に一度は健診を受けて、自分の健康管理に役立てましょう。

下記の健診早見表であなたが受けられる健診が確認できます。

## 被保険者の方

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

いずれか  
1つを選択

いずれか  
1つを選択

いずれか  
1つを選択

## 被扶養者の方

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

いずれか  
1つを選択

いずれか  
1つを選択

いずれか  
1つを選択

いずれか  
1つを選択

※⑤婦人健診は生活習慣病健診と婦人科(乳房・子宮検査)がセットになった健診です。

※年齢は、年度到達年齢です。



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 右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)に右記の応募用紙の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(例:2019年度…「PITTA MASK」「めぐリズム」・2018年度…「足すっきりシート」)

## 各種健診の内容

※新型コロナウイルスの感染拡大状況により検査内容等に変更が生じる可能性があります。

| 種目        | 対象者                           | 実施方法          | 実施期間         | 一部負担金         |
|-----------|-------------------------------|---------------|--------------|---------------|
| ① 定期健康診断  | 34歳以下の被保険者                    | 契約健診機関 巡回車    | 4月～ 2月       | 1,000円        |
|           |                               | 契約健診機関        | 4月～ 2月       | 1,000円        |
|           |                               | 補助金(契約健診機関以外) | 4月～12月       | 2,000円の範囲で補助  |
| ② 生活習慣病健診 | 35歳以上の被保険者                    | 契約健診機関 巡回車    | 4月～ 2月       | 4,000円        |
|           |                               | 契約健診機関        | 4月～ 2月       | 4,000円        |
|           |                               | 補助金(契約健診機関以外) | 4月～12月       | 14,000円の範囲で補助 |
| ③ 人間ドック   | 35歳以上の被保険者<br>および被扶養者         | 契約健診機関        | 4月～ 3月       | 12,000円       |
|           |                               | 補助金(契約健診機関以外) | 4月～12月       | 30,000円の範囲で補助 |
| ④ 家族健診    | 40歳以上の被扶養者                    | 契約健診機関        | 4月～ 3月       | 無 料           |
|           |                               | 補助金(契約健診機関以外) | 4月～12月       | 5,000円の範囲で補助  |
| ⑤ 婦人健診    | 35歳以上の女性被保険者<br>および<br>女性被扶養者 | 契約健診機関        | 4月～ 3月       | 無 料           |
|           |                               | 巡回婦人健診        | 4月～7月・10月～2月 | 無 料           |
|           |                               | 補助金(契約健診機関以外) | 4月～12月       | 19,000円の範囲で補助 |
|           |                               | 巡回レディース健診     | 6月～ 2月       | 無 料           |
| 脳ドック      | 40歳以上の被保険者                    | 契約健診機関        | 4月～ 3月       | 契約料金の70%      |
| 肺がん健診     | 40歳以上の被保険者                    | 契約健診機関        | 4月～ 3月       | 契約料金の70%      |

予約後に組合へ申し込みが必要

## 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うえ、FAXもしくは郵送にてお申し込みください。

**FAX : 03-5812-0911**

※下記①～⑨欄、必ずご記入ください。

郵送：〒113-8566 東京都文京区湯島3-15-4 東京都電機健康保険組合

|        |      |           |                    |
|--------|------|-----------|--------------------|
| ① 記号   | ② 番号 | ③ 氏名      | 組合受付No.<br>(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

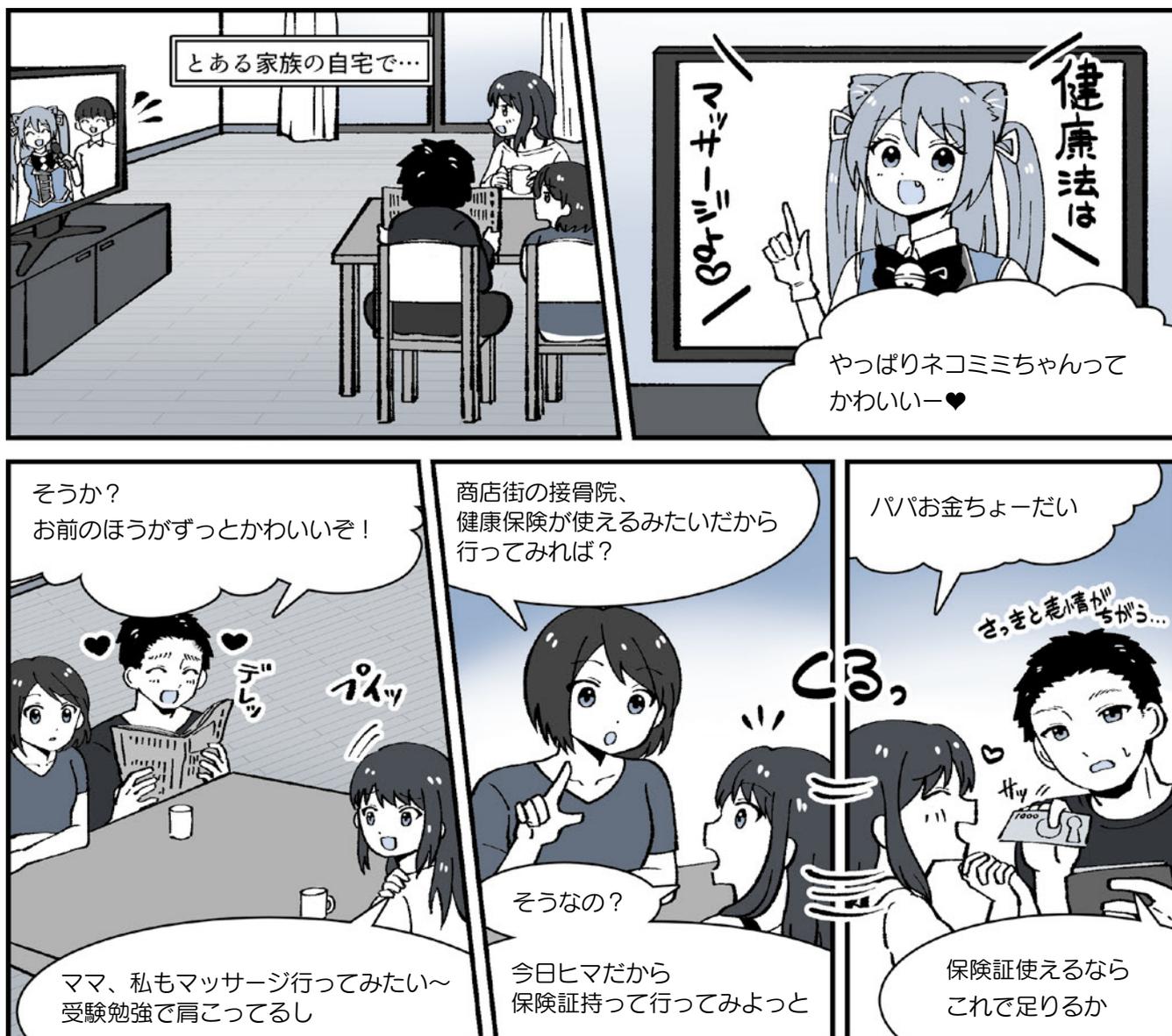
令和2年10月1日～令和3年3月31日受診分 … 令和3年 4月9日(金)当組合必着

受付印

※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。

# 接骨院・整骨院では、 保険証を使えるケースは限定されています



## ●「接骨院・整骨院」は「病院」ではありません

「接骨院・整骨院」は「病院」と同じようなもので、保険証を提示すればどんな場合でも3割負担でかかれる、と勘違いしていませんか？ 実は、受けられる治療も、保険適用のルールも異なります。

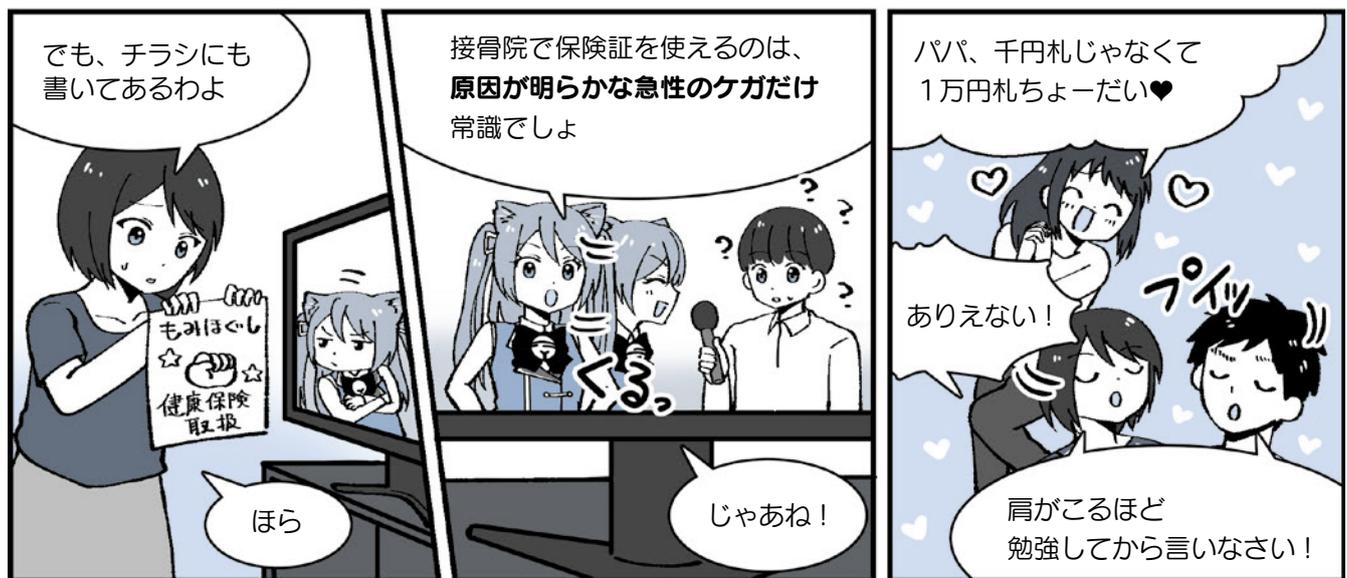
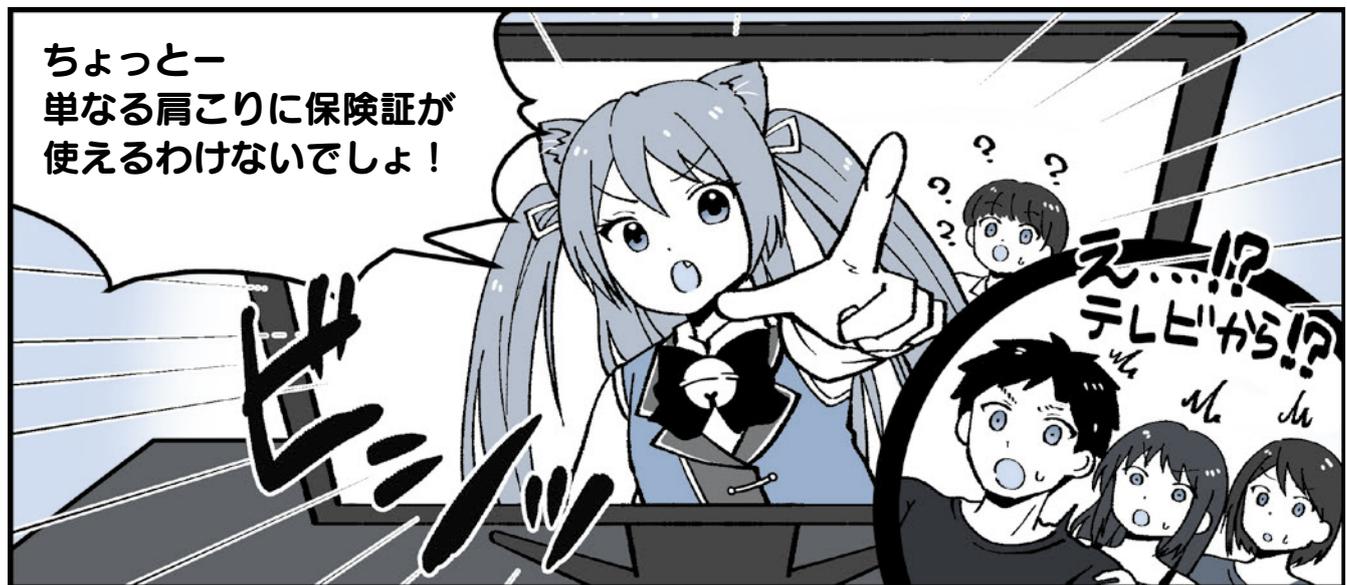
### 接骨院・整骨院

- 施術を行うのは柔道整復師
- 整復・固定などの施術を行う
- レントゲン、血液検査、手術、注射、薬の処方などの医療行為はできない
- 保険適用になるのは「外傷性が明らかな急性のケガ」のみ

### 病院・診療所

- 治療を行うのは医師
- 診察・検査をして診断し、治療を行う
- レントゲン、MRI、血液検査、手術、注射、薬の処方などの医療行為を行う
- 慢性・急性を問わず、ケガや病気を治す医療行為には健康保険が使える

街中で見かける接骨院・整骨院では、  
看板に「各種健康保険適用」などと表示されていますが、  
保険証が使えるケースはごく一部に限定されています。



保養所川柳  
色々と癒しの手法は数あれど やっぱりここやね 洛北荘

洛北荘ファン(洛北1月)

### ● 保険証が使えるケースは？

接骨院・整骨院で保険証が使えるのは、外傷性の原因がはっきりした急性のケガのみです。それ以外のケースに健康保険は適用されず、全額自己負担となります。

#### 保険証が使えるケース

- 骨折・脱臼**  
※応急手当の場合を除き医師の同意が必要です。
- 打撲・ねんざ・挫傷(肉離れ等)**

#### 保険証が使えない例

- 単なる肩こり、筋肉疲労
- 慰安目的のあん摩・マッサージ
- 内科的疾患からくる痛み・こり
- 過去の交通事故等による後遺症
- 症状の改善の見られない長期の治療
- 病院等の保険医療機関で治療中の負傷

➔ 詳しくはp19へ

#### 施術内容の照会にご協力ください

保険証を使って接骨院・整骨院の施術を受けた方に、後日、施術内容や負傷原因を照会させていただく場合があります。  
領収書は保管していただき、照会へご協力をお願いいたします。



# 一過性には終わらせない！ ラグビーをブームから文化へ

人生は一度きり  
2020 3.18  
田中史朗

## ラグビー日本代表選手・田中 史朗さん

### プロフィール

田中 史朗 (たなか・ふみあき)

1985年1月3日、京都府生まれ。中学からラグビーを始め、伏見工業高校、京都産業大学を経て、2007年に三洋電機ワイルドナイツ (現・パナソニック ワイルドナイツ) 入団。2008年に日本代表に選出され、2011年 (ニュージーランド)、2015年 (イングランド) と2大会連続でワールドカップに出場。2012年、日本人初のスーパーラグビーに挑戦。2019年からキャノンイーグルスに移籍し、ワールドカップ日本大会で史上初のベスト8に進出する。ポジションはスクラムハーフ。キャップ数は75。

## 日本全体が“ONE TEAM”となった今大会

2019年のラグビーワールドカップで史上初のベスト8に輝いた日本代表。並みいる強豪を相手に一丸となって挑む姿は日本中を熱狂させ、チームスローガン“ONE TEAM”は流行語にもなった。3大会連続での出場となった田中史朗選手は、前回大会での苦い経験があるだけに感慨もひとしおだ。

「今大会は自国開催ということもあって、初戦でロシアに勝利してからは、試合を重ねるごとにスタンドの盛り上がり半端なかったですね。前回大会では優勝候補の南アフリカに大金星をあげて注目はされましたが、一過性のブームに終わってしまった。でも今回は、選手だけでなく日本全体が“ONE TEAM”となって僕らに力を与えてくれました。ラグビーがブームから文化へと変わってきているのを実感しています」。

## 誰でも主役になれるのがラグビーの魅力

日本屈指のスクラムハーフと評される田中選手には、25年以上に及ぶラグビー人生で貫き続けているスタイルがある。身長166cmと小柄ながらも、体重100kg以上の相手に臆することなく突き進むプレーだ。多くのファンはその姿を“小さな巨人”と称賛する。

「子どもの頃から背が低く、足も遅くて俊敏性もなかったけれど、ラグビーの理解度だけは負けないと努力してきました。今でもそれが僕の自信となり、強い気持ちを生み出してくれています。コンプレックスがあってもあきらめなければ、誰でも主役になれるのがラグビーの魅力。僕のような小さい選手が大きい相手に全力で立ち向かうことで、ファンの皆さんや子どもたちに夢を与えたいと、常に思いながらプレーしています」。

## コロナに打ち勝って心の底から楽しめる日を

ワールドカップ後は、テレビ出演や講演会の依頼が殺到。また、ラグビーと縁のない地域に出向いてスクールを開催するなど、普及活動にも力を注いでいる。その甲斐あって、2020年のトップリーグは開幕から各会場で観戦チケットが完売。まさにブームから文化へと根付くその矢先に、新型コロナウイルスの感染拡大により、

3月以降のリーグ戦は中止となってしまった。

「さあこれからと意気込んでいただけに悔しさと残念な気持ちでいっぱいですが、命を大事にする行動や選択が第一。我慢の時期と受け止め、日本そして世界がコロナに打ち勝って、選手もファンも心の底からラグビーを楽しめる日が再び訪れることを心待ちにしながら、日々万全の準備をし続けていきます」。



身近な場所で7月ごろに咲く花をご紹介します。散歩中に探してみたいかですか。



アジサイ

梅雨のイメージの花ですが、7月にも楽しめます。原産地は日本で、万葉集にも登場しています。花色は土の酸性度によって変化し、酸性は青、中性から弱アルカリ性だとピンクの花になります。花びらのように見える部分は「がく」にあたり、本当の花はがくの中に小さく隠れています。



ハス

電機健保からほど近い不忍池はハスの名所です。全国の池などにもハスが生息しています。花は早朝に咲いて午後には閉じ、3~4日で散ってしまいます。ちなみに「スイレン」は種類が異なり、水面に浮くように咲き、葉に切れ込みがあり、花は朝咲いて夕方閉じます。



サルスベリ

街路樹や庭木として植えられることもある樹高2~10mの木で、ピンクや白の花を夏から秋にかけて咲かせ、長く楽しめます。その名のとおり、サルが滑りそうなツルツルとした白い幹が特徴的です。

予防  
しよう!

# 新型コロナウイルス感染症

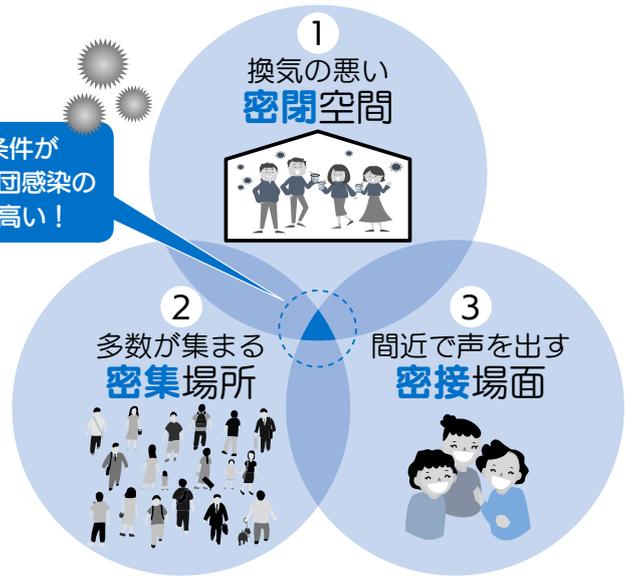
新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の正しい予防法を継続して、感染を防ぎましょう。

## どのように**感染**するの？

感染者の飛沫（くしゃみ、せき、つばなど）と一緒に放出されたウイルスを、ほかの人が吸い込んで感染する「**飛沫感染**」と、感染者がウイルスのついた手で触ったものをほかの人が触って感染する「**接触感染**」が考えられています。

また、「**密閉**」「**密集**」「**密接**」の3つの「密」が重なる空間は、集団感染が起こるリスクが高いことがわかっています。人との間隔は2m（最低1m）空け、近距離での会話は避けてください。

3つの条件がそろうと集団感染のリスクが高い！



## どのように**予防**するの？

せっけんやハンドソープと流水で、こまめに手を洗います。下の図を参考に、ていねいに洗ってください。

### こまめに手洗い

爪は短く切っておき、手洗いの前に腕時計や指輪は外します。



- 手のひら** 流水で手をぬらし、せっけんをつけ、手のひらをよくこする。
- 手の甲** 手を重ね、手の甲をのぼすようにこする。
- 指の間** 指を組み合わせ、指の間を洗う。
- 指先・爪の間** 指先・爪の間を念入りにこする。左右両方行う。
- 親指のつけ根** 親指をつかみ、ねじり洗う。左右両方行う。
- 手首も忘れずに** 手首も忘れずに洗い、流水で流して清潔なタオルや紙で拭き取る。

### せきエチケット



鼻からあごまでを覆い、すき間なくマスクを着用する。



ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う。使ったティッシュはすぐに捨てる。



上着の内側やそでで覆う。



アルコール消毒も効果があります。

## 気になる**症状**があるときは？

### 「帰国者・接触者相談センター」に相談を

息苦しさや強いだるさ、高熱などの強い症状がある場合は、すぐに相談してください。

糖尿病や心不全などの持病がある方、高齢者、妊婦は、発熱やせきなど比較的軽い症状でもすぐにご相談ください。



※かかりつけ医に相談するときはまず電話を。いきなり受診しないこと。

発熱等、かぜの症状がみられたら、学校や会社を休み、外出を控えましょう。



詳細は厚生労働省HPをご覧ください。

新型コロナウイルス感染症に関する問い合わせ先

- 地域の保健所や各自治体が設ける専用相談窓口
- 厚生労働省 電話相談窓口 ☎0120-565653（フリーダイヤル）午前9時～午後9時



## Q<sub>1</sub>

### 接骨院、整骨院は健康保険証が使えますか？

## A<sub>1</sub>

使える場合と使えない場合があります。

#### 健康保険が使える場合

- 外傷性が明らかな骨折、脱臼、打撲、ねんざ、挫傷等です（例えば、自宅の階段で足首を捻った、休日の買い物で重い物を運ぶときに腰を痛めたなど）。
- 骨折、脱臼については応急手当として行う施術の場合を除き医師の同意が必要です。また、応急手当後に行う施術についても医師の同意が必要です。
- いずれの負傷も慢性的状態に至っていないものに限られます。

#### 健康保険が使えない場合

- 単なる（疲労性、慢性的な要因からくる）肩こりや筋肉疲労
- 病気（神経痛、リウマチ、関節炎、ヘルニア等）によるこりや痛み
- 病状の改善がみられない長期の施術
- スポーツなどによる肉体疲労、筋肉痛改善のための施術
- 仕事中や通勤途上に起きた負傷
- 脳疾患後遺症等の慢性病
- 過去のケガ等の後遺症

## Q<sub>2</sub>

### 接骨院、整骨院で施術を受けた場合のしくみはどうなっているの？

## A<sub>2</sub>

接骨院、整骨院での施術費用は、原則としていったん患者が全額を負担し、事後に健保組合に申請して7割（8割）分の還付を受ける療養費の取り扱いとなります。

しかし利便性が考慮された結果、都道府県との協定を結んでいる接骨院、整骨院に委任することができるようになり、保険医療機関と同様、原則

3割の自己負担のみで施術を受けられるしくみになっています。残りの7割分を柔道整復師が、健保組合へ請求するための「療養費支給申請書」には、受療者が受けた施術内容と請求金額が正しく記入されていることを確認し委任状欄に署名することになっています。

## Q<sub>3</sub>

### 施術を受けるときに注意することはありますか？

## A<sub>3</sub>

#### ①負傷原因を正確に伝えてください。

正確に負傷原因を伝えて、健康保険が使えるかどうか確認してください。

#### ②病院での治療と重複はできません。

同一の負傷について同時期に保険医療機関（病院、診療所等）での治療と柔道整復師の施術を受けた場合は、原則として柔道整復師の施術は全額自己負担になります。

#### ③施術が長期にわたる場合は、医師の診察を受けましょう。

長期間の施術にもかかわらず症状の改善が見られない場合は、内科的要因も考えられますので、医療機関で診察を受けましょう。

#### ④領収書は必ずもらいましょう。

領収書は必ずもらい、金額に問題ないか確認しましょう。

受け取った領収書は保管しておきましょう。

#### ⑤「療養費支給申請書」の内容（負傷原因、傷病名、日数、金額等）を確認し委任状欄には必ずご自身で署名しましょう。

白紙の用紙にサインしたり、印鑑を渡してしまうのは、間違った請求につながりますので、ご注意ください。

#### ⑥交通事故等の第三者行為に該当するときは電機健保までご連絡ください。



「健康保険が使える」と説明を受けて施術を受けたとしても、健康保険の適用が認められなければ、全額自己負担となり後で請求されることもありますので注意しましょう。

# 「健康企業宣言」<sup>®</sup>を始めてみませんか?

「健康企業宣言」を行い、健康優良企業の認定を受ける事業所が増えています。認定の効果として「採用希望者が増えた」など、うれしい声も届いています。

※健康企業宣言は全国健康保険協会の登録商標です。

## 健康企業宣言のメリット

健康企業宣言とは、従業員の活力や生産性の向上等を目指して企業が従業員の健康増進に取り組むことを宣言し、一定の成果を上げると「健康優良企業」として認定される制度です。「銀 (Step1)」と「金 (Step2)」の2段階になっています。

### ①企業のメリット

- ・企業の経営理念が浸透します。
- ・従業員のモチベーションが上がり、職場の一体感が醸成されます。
- ・社会的な評価が高まります。

### ②従業員のメリット

- ・自身の健康が増進します。
- ・仕事や生活にメリハリができます。

企業イメージが向上することで採用に対する応募者増や応募者の質が高まり、優秀な人材の採用が期待できます。優秀な人材を獲得できれば、結果として企業の持続的な成長につながります。

〈東京都電機健康保険組合 参加事業所一覧〉令和2年5月27日現在

金

### ● Step2 挑戦中

- ・オスラム株式会社
- ・オスラムオプトセミコンダクターズジャパン株式会社
- ・日美商事株式会社

銀

### ● 銀の認定

- ・株式会社アイティティキャノン
- ・旭計器株式会社
- ・株式会社アルファ・オイコス
- ・エリーパワー株式会社
- ・株式会社グローセル
- ・スズデン株式会社

- ・千蔵工業株式会社
- ・株式会社電巧社
- ・東京電機産業株式会社
- ・東洋通信工業株式会社
- ・株式会社ナテック
- ・パワーサプライテクノロジー株式会社

- ・ヒビノ株式会社
- ・ミツイワ株式会社
- ・明星電気株式会社 白河工場
- ・八欧機器株式会社
- ・株式会社ライト

### ● Step1 挑戦中

- ・株式会社アルプス技研
- ・神田通信機株式会社
- ・大和工業株式会社
- ・大和制御株式会社
- ・大和電業株式会社

- ・大和無線電機株式会社
- ・チューナー株式会社
- ・東京都電機健康保険組合
- ・広沢電機工業株式会社
- ・株式会社マグトロニクス

- ・株式会社ユニバーサルウイング
- ・ルミレッズジャパン合同会社
- ・和光電材株式会社

(五十音順)

## ● 「健康優良企業 銀の認定証」を取得するには

電機健保が健康保険組合連合会東京連合会との間を仲介し、サポートします。「健康企業宣言チェックシート Step1」の18項目 (右上参照) で現状をチェックし、応募用紙でエントリーします。80点以上になるまで健康づくりの取り組みを6カ月以上継続し、レポートを提出します。

認定されると「銀の認定証」が交付され、ホームページや会社案内、名刺等に表示してPRすることができます。その後は引き続きStep1の取り組みを継続するか、「健康企業宣言Step2」(金の認定) にチャレンジできます。

## ● 健康企業宣言チェックシート Step1

| 取組分野           | 質問                                   | できている  | 概ねできている | できていない |
|----------------|--------------------------------------|--------|---------|--------|
| 健診等            | ① 従業員の皆様は健診を100%受診していますか？            | 20     | 10      | 1      |
|                |                                      | 80%以上  | 50~79%  | 49%以下  |
|                | ② 40歳以上の従業員の健診結果を、健保組合へ提供していますか？     | 20     | 10      | 1      |
| 健診結果の活用        | ③ 健診の必要性を従業員へ周知していますか？               | 5      | 3       | 1      |
|                | ④ 健診結果が「要医療」など再度検査が必要な人に受診を勧めていますか？  | 5      | 3       | 1      |
|                | ⑤ 健診の結果、特定保健指導となった該当者は、保健指導を受けていますか？ | 50%以上  | 30~49%  | 29%以下  |
| 健康づくりのための職場環境  | ⑥ 職場の健康づくりの担当者を決めていますか？              | 5      | —       | 1      |
|                | ⑦ 従業員が健康づくりを話し合える場はありますか？            | 5      | —       | 1      |
|                | ⑧ 健康測定機器等を設置していますか？                  | 5      | —       | 1      |
|                | ⑨ 職場の健康課題を考えたり問題の整理を行っていますか？         | 3      | 2       | 1      |
| 職場の食           | ⑩ 健康づくりの目標・計画を立て、実践していますか？           | 3      | 2       | 1      |
|                | ⑪ 従業員の仕事中の飲み物に気をつけていますか？             | 3      | 2       | 1      |
| 職場の運動          | ⑫ 日頃の食生活に乱れがないか声かけをしていますか？           | 3      | 2       | 1      |
|                | ⑬ 始業前などに体操やストレッチを取り入れていますか？          | 3      | 2       | 1      |
| 職場の禁煙          | ⑭ 階段の活用など歩数を増やす工夫をしていますか？            | 3      | 2       | 1      |
|                | ⑮ 従業員にたばこの害について周知活動をしていますか？          | 3      | 2       | 1      |
| 心の健康           | ⑯ 受動喫煙防止策を講じていますか？                   | 3      | 2       | 1      |
|                | ⑰ 管理職などが、毎日、従業員に声掛けを行っていますか？         | 3      | 2       | 1      |
|                | ⑱ 気になることを相談できる職場の雰囲気を作っていますか？        | 3      | 2       | 1      |
| 達成基準：合計点数80点以上 |                                      | 点/100点 |         |        |

## ● 「健康経営優良法人」を取得するには

経済産業省・日本健康会議が進める「健康経営優良法人」認定制度には、中小規模法人部門と大規模法人部門\*があります。中小規模法人部門の場合、健保組合が行う「健康企業宣言」へ参加し、「銀の証」の認定が必須です。大規模法人部門の場合は、健康経営度調査に回答し、認定基準適合の場合、電機健保と連名で申請します。

\*常時使用する従業員の数が ①卸売業：101人以上 ②小売業：51人以上 ③医療法人・サービス業：101人以上 ④製造業その他：301人以上 の法人を「大規模法人」とします。

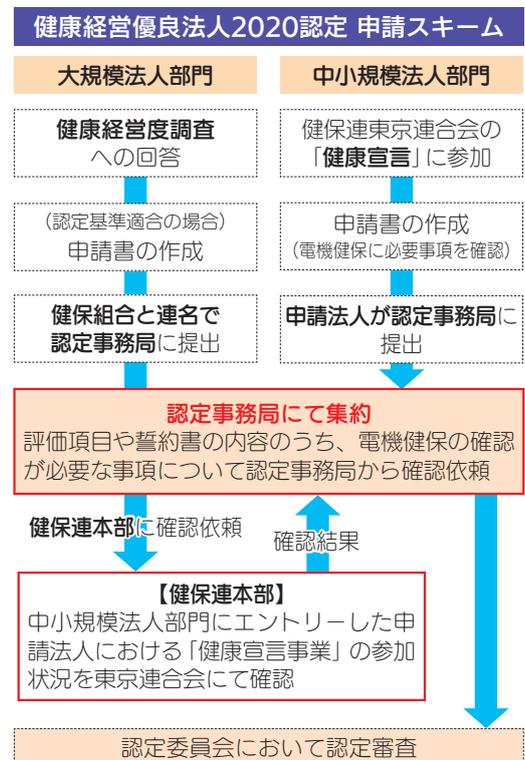
**Q 「ホワイト500」って何ですか？**

健康経営優良法人（大規模法人部門）の認定法人の中で、上位500社のみが「ホワイト500」と認定されます。「健康経営優良法人2020」では、大規模法人部門で1,481法人が認定され、そのうち上位500社がホワイト500として認定されました。

健康経営優良法人について詳しくは経済産業省ホームページへ  
[https://www.meti.go.jp/policy/mono\\_info\\_service/healthcare/kenkoukeiei\\_yuryouhouzin.html](https://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/kenkoukeiei_yuryouhouzin.html)

## ● 電機健保がサポートします

社員の健康を大切にして生産性を高めたいとお考えの事業所のご担当者様は、電機健保にご相談ください。電機健保では、認定の取得をサポートしています。



詳しくは電機健保ホームページへ →



ウォーキングで運動不足を解消しよう！

《新型コロナウイルス感染症対策》

- ・人混みを避けて前後5m、左右2mあけよう
- ・帰ったら手洗いを

美しく健康になる



ウォーキング

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



# ケガを予防する歩き方

加齢とともに筋力は落ちていきます。ケガをしない歩き方を意識しましょう。

NG!

靴の裏の減り方で、歩き方のくせがわかります

OK!

これが正しい歩き方の姿勢です



つま先が減る

足首を使って蹴っておらず、ペタペタ歩きになっています。ひざを痛めたり、転倒したりする危険性があります。



真ん中が減る

ひざ下だけで歩き、すり足になっています。ひざを痛めたり、転倒したりする危険性があります。



かかとの外側が減る

骨盤が傾き、体重が外側に乗っています。ひざを痛めます。



内ももに力を入れる

ケガ予防に準備運動をしっかりと

アキレス腱やももをしっかり伸ばしておきましょう

かかとからつま先に向かって力を入れていくことを意識しましょう

つま先は外に向ける

地面をしっかり蹴りだす

ウォーキング中は、水分をしっかりととりましょう

「のどが渴いたな」と感じたときには、すでに体の水分量の2%が失われ、5%失われると熱中症や脱水症状の危険性があるといわれます。

ウォーキング中はのどの渴きを感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。

# 腰痛の予防・軽減

働く世代を悩ませる腰痛。

予防・軽減して、毎日快適に過ごしましょう。



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 ダイアゴナル 背中と腰の筋肉(体幹)を鍛える

目標回数 ①～②を左右各5回×2～3セット

- ① 床に手足をつき、片足のひざを持ち上げる。  
ひざと反対側のひじとを近づける。

背中丸める



伸ばすときに息を吐き、  
戻すときに息を吸う。

足は骨盤幅  
ぐらいに開く

- ② 近づけた足と手を、ゆっくりと伸ばしていく。



反動をつけて伸ばすと腰を痛めるのでNG!

## 筋トレ クランチ&レッグエクステンション お腹とももの前側の筋肉を鍛える

目標回数 ①～②を20回×2～3セット

- ① 仰向けになり、足を上に上げる。

ひざ90度

もも90度



手は頭の後ろに

- ② ゆっくり4カウントで上体を上げながら、肩甲骨が床から離れるまで、ひざを垂直に伸ばしていく。

ももの前にぐっと力を入れると、上体が上がりやすくなる



## ストレッチ 腰を伸ばすor腰を反らせる どちらか選んで

目標回数 20～30秒×2～3セット

### 腰を伸ばすストレッチ

仰向けになり、両ももの裏側をつかみ、ひざを引き寄せる。

このポーズで痛みがある人はNG。右の腰を反らせるストレッチを選択します。



呼吸は自然に。

### 腰を反らせるストレッチ

うつぶせになり、ひじを肩の真下に置く。上体を持ち上げ、その体勢を維持する。



このポーズで痛みがある人はNG。左の腰を伸ばすストレッチを選択します。



日常の健康管理も大切です

腰痛の予防・軽減には、上記の筋トレやストレッチに加え、十分な睡眠、ストレスの軽減、バランスのとれた食事、休日を利用した疲労回復・気分転換なども有効といわれています。日常の健康管理で、快適な毎日を過ごしましょう。

# かんたんキンパ

## キンパって？

キンパは韓国ののり巻き。日本は酢飯ですが、韓国はごはんにごま油がまぶされています。具はナムルや漬物などさまざまです。

## 材 料 (2人分)

ごはん(温かいもの)…………… 250g  
ごま油…………… 大さじ1/2  
④ 白いりごま…………… 小さじ1  
塩…………… 小さじ1/6  
ごま油…………… 小さじ1/2  
牛こま肉…………… 80g(細切りにする)  
焼き肉のたれ…………… 大さじ1/2  
のり…………… 1枚  
小松菜…………… 50g  
(塩を加えた湯でゆでて、水にとって水気をしぼる)  
キムチ…………… 80g(細かく刻む)

## 作り方

- ①ごはん④を加えて混ぜる。
- ②フライパンにごま油を熱し、牛こま肉を炒めて、焼き肉のたれを加えて炒め合わせる。
- ③ラップの上のにりを敷き、①のごはんを広げて、小松菜、キムチ、②のをせて巻き、食べやすく切る。

●巻きすぎなくてもラップで巻けます！



ごはんは手前を1cm、向こうを3cm残して、押さえるように均一に広げ、具は中央よりやや手前にのせる。巻くときは具を押さえながら、手前から一気に向こう側のごはんをめがけて巻く。

## キムチ Check

韓国の代表的な漬物。食物繊維のほか、本格的に作っているキムチならば乳酸菌も補えます。塩分が多いので食べすぎに注意しましょう。



425kcal  
塩分  
2.5g

1人分

免疫力  
アップ

# 菌活ごはん

体の免疫細胞のおよそ7割が腸に集まっています。  
健康に過ごすために、  
腸内細菌を良好に保つ食品を積極的にとりましょう！



1人分  
30kcal  
塩分  
1.4g

## なめこと 長芋のスープ

### 材 料 (2人分)

水…………… 2カップ  
鶏ガラスープの素…… 小さじ1  
なめこ…………… 1袋(さっと水洗いする)  
長芋…………… 50g(さいの目に切る)  
しょうゆ…………… 小さじ1  
塩…………… 少々  
小ネギ…………… 1本(小口切り)  
こしょう…………… 少々

### なめこ Check

低エネルギーで食物繊維が豊富。残った場合は冷凍保存可。その場合、自然解凍してさっと水洗いして使います。



### 作り方

①鍋に水、鶏ガラスープの素を入れて煮立て、なめこ、長芋を加えてひと煮する。しょうゆ、塩で味を調え、小ネギを加え、器に盛り、こしょうをふる。



1人分  
54kcal  
塩分  
0.0g

## キウイとバナナの ヨーグルトジェラート

### 材 料 (作りやすい分量6人分)

バナナ…………… 1本(100g)  
キウイ…………… 1個(100g)  
ヨーグルト…… 1カップ  
はちみつ…………… 大さじ1

### 作り方

①すべてミキサーに入れて攪拌し、冷凍庫で冷やす。途中かき混ぜて空気を入れながら、3時間ほど凍らせる。  
※好みでミントなどを飾る。



### Check キウイ

果物のなかでもとくに食物繊維が豊富。ビタミンC、Eなどの抗酸化ビタミンも多く含まれます。国産の旬は秋～冬です。



料理制作  
牧野直子  
(管理栄養士)

●撮影 愛甲武司  
●スタイリング 宮沢史絵

## 腸内環境をよくして免疫力をアップ

腸内環境は、善玉菌を増やし、悪玉菌を減らすことでよくなります。そのためには便通を整える食物繊維を十分とることが必要です。野菜1日350g以上に加え、きのこや海藻類、豆類、果物も、毎日食べたい食品です。毎食の主食(ごはんやパン、麺など)も食物繊維源になるので、控えすぎはよくありません。食物繊維は水分を含んで膨らみ、腸を刺激するので、こまめな水分補給も大事です。また、善玉菌を増やす乳酸菌(ヨーグルトや本格的なキムチなど)や納豆の納豆菌なども積極的にとりましょう。



頭にも  
いい汗かいてみよう

ナンバープレース 難易度★★★★☆

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

答え  
□ + □ = □

タテ9列、ヨコ9列のそれぞれの列に1~9の数字が1つずつ入ります。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つずつ入ります。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 |   |   |    |    |    | 13 | 14 |  |
|    |   |   | 15 |    | 16 |    |    |  |
| 17 |   |   |    |    | 18 |    |    |  |

答え

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

タテのカギ

- 枝豆をつまみに、ジョッキでゴクゴク!
- 鶏肉が主役の\_\_\_カレー
- 壊れたものを直すこと
- こんがりと\_\_\_色に焼けた肌
- 鬼が履いているのはトラ柄?
- フォークと一緒に使うもの
- 夏は冷奴がいいな
- 窓\_\_\_、すり\_\_\_、くもり\_\_\_
- 古代の有力者のお墓
- 暖かい風が吹いてくる方向
- どんな人にも7つはあるとか

ヨコのカギ

- 砂浜で楽しむ\_\_\_パレー
- ガレージのこと
- 競走馬にまたがるジョッキー
- アニメの世界では三世が活躍
- 土用の丑の日に蒲焼きで食べる
- 神社の地図記号はこの形
- 小は6年まで、中は3年まで
- 6月は水無月、7月は\_\_\_月
- 納得がいかななくて申立てる
- \_\_\_ケアは肌のお手入れ
- ゴマを英語で

出題協力：スカイネットコーポレーション

保養所川柳

満腹の先にあるのはスイーツだ

恋するつぎさん(ドーム1月)

**応募資格** 電機健保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「家で過ごす工夫」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」あとと記載してください。

【メール】

kenpoquiz@tokyo-denki-kenpo.org

**締切日** 2020年7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「家で過ごす工夫」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

●前号の答え

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

第264号正解 5

|   |   |   |    |   |   |   |
|---|---|---|----|---|---|---|
| シ | ヨ | ウ | ワ  |   | イ | ス |
| タ | コ |   | シ  | リ | ゴ | ミ |
| ツ | ク | リ |    | ハ |   | レ |
| ヅ |   | オ | ヒ  | ツ | ジ |   |
| ミ | キ |   | ナ  |   | コ | シ |
|   | オ | ウ | タイ |   | ゴ |   |
| ツ | ク | シ |    | ガ | ツ | ト |

第264号正解 シオヒガリ

応募数 280 正解 276 不正解 4

●第264号 リラックスコーナー当選者(敬称略)

## ウォーキング

こんな時期なのでとにかく人気のないところを歩いています(早寝早起きして)。

## こまめに階段

何か用事を見つけて家の階段をこまめに上がるようにしています。スピードの強弱も加え、ゆっくりのときは足全体を伸ばしてストレッチできます。

## ながら運動

テレビを見ながらウエストひねり。ながらで、できるものをいつもやっています。掃除機をかけながらストレッチやお皿洗いしながら足をバタバタさせて筋肉運動など。

## 歯みがき中のスクワット

毎朝歯磨きをしながらスクワットをしています(2分間位)。

## 音楽

音楽を大音量で流す。自然と体が動きます。

## プランクチャレンジ

小さな事からコツコツ達成していくことでモチベーションを維持できました。最初は30秒から始めて300秒できるようになりました。

## Nintendo Switchの

### リングフィットアドベンチャー

コロナウイルスの外出自粛を受けて最近ではNintendo Switchのリングフィットアドベンチャーで遊びながら運動しています。

## 遠めのスーパー

近くのスーパーではなく、ちょっと遠めのスーパーに歩いて行くように心がけています。

## 遠くに駐車

車を駐車場に停めるときは、必ず遠くに停めます。車をぶつけられたくないのが本音ですが、必然的に歩くようになりました。

## ヨガマット

ヨガマットに寝転がってテレビを見ることです。だらだらテレビを見ていても、簡単にストレッチできるシー石二鳥～。くるくる巻くだけで簡単収納できてお勧めです。

## 腕立て伏せやスクワット

テレワーク中は、人の目が気にならないので、1時間おきに腕立て伏せやスクワット、軽く息があがる程度の運動を5分程度するようにしています。

## CM中のストレッチ

テレビのコマーシャルの間にストレッチ運動をしています。ちりも積もればで、2時間ドラマを見れば身体もスッキリです。

## 別の階のトイレ

働いているオフィスが4階なのですが、トイレに行く際に階段を使って2階や1階のトイレを使い、戻る際も階段を使うようにしています。1日数回ですが、少しは運動になってると思います。

## 子どもと遊ぶ

コロナウイルスの影響であまり遊びにいけないので、公園に行き遊んでいます。普段体を動かすことがないので、少し走っただけでヘトヘト。子供の体力はすごい。

## 犬と遊ぶ

飼い始めた元気な仔犬とドッグランで鬼ごっこしてます。ちなみに名前は「雨喜くん」(雨の日が好きな犬なので)。

## 読者の声コーナー



## 一言アンケート



## 体を動かす工夫

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(血压編)&ウォーキング・レクチャー

初級

大好評企画！保養所を活用した『宿泊型健康教室』も第22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（血压編）&ウォーキングレクチャー（初級）』についてご案内し、参加者を募集いたします。  
血压に関する知識を深め、徐々に復興している箱根町の保養所周辺をウォーキングしませんか？ 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おります。

### ■募集案内

開催日時 令和2年9月11日(金)～12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7月20日(月)まで

### ■当日の主な日程

|                      |       |  |
|----------------------|-------|--|
| 9月11日<br>(金)         | 15:00 | 受付開始                                     |
|                      | 16:00 | 開会・健康教室(血压編)                             |
|                      | 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。 |       |  |
| 9月12日<br>(土)         | 8:00  | 朝食(健康食)                                  |
|                      | 9:00  | ウォーキング・レクチャー(初級)<br>雨天の場合はヨガでリラックスに変更します |
|                      | 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 参加申込書

血压&ウォーキング・レクチャー(初級)

| 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) |     | 年          | 月   | 日       | 申込代表者のご連絡先<br><small>※必ずご記入ください。</small><br><br>資料等のご郵送先(下記のいずれかを選択)<br>1 職場                      2 自宅<br><br>〒                      -<br><br><br>ご連絡可能な電話番号(下記のいずれかを選択)<br>1 携帯電話                2 職場                      3 自宅<br><br>-                      - |
|       | 番号 | (氏)    | (名) | (歳)        | 男・女 |         |  |
| 同伴者   | 記号 | (フリガナ) |     | 年          | 月   | 日       |  |
|       | 番号 | (氏)    | (名) | (歳)        | 男・女 |         |  |
|       | 記号 | (フリガナ) |     | 年          | 月   | 日       |  |
|       | 番号 | (氏)    | (名) | (歳)        | 男・女 |         |  |
|       | 記号 | (フリガナ) |     | 年          | 月   | 日       |  |
|       | 番号 | (氏)    | (名) | (歳)        | 男・女 |         |  |

I. 当日の来館手段についてお伺いします。

1 電車                      2 車(                  台)

II. 1日目の「温泉卓球大会」について伺います。

1 参加(                  名)                  2 不参加                  ※自由参加です。

※1日目の「健康教室(血压編)」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

## 強羅グリーンハイツをご利用ください

- 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、マージャン室、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



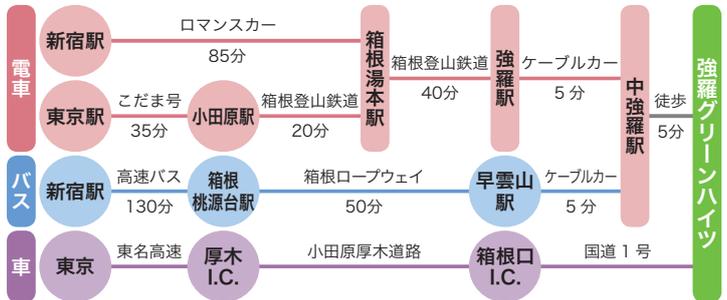
- 宿泊定員：50名
- 利用料金\* (1泊2食)：被保険者・被扶養者 4,000円  
小学生3,000円  
3歳～小学生未満1,000円  
その他6,000円

◀温泉大浴場(女性用)

※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)。  
※感染症予防対策により、当分の間カラオケ室等一部利用できない施設がございます。

| 抽選申込期間  | ロビー▶       |
|---------|------------|
| 9月のご利用  | 7/1 ~ 7/15 |
| 10月のご利用 | 8/3 ~ 8/14 |
| 11月のご利用 | 9/1 ~ 9/15 |

### 交通DATA



●一部交通機関に連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。

## 直接契約保養所のご案内

### かんぽの宿 編

対象者 電機健保の被保険者・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)

日本各地にあるかんぽの宿は、旅の目的に合わせて、季節に合わせて、お好みの宿が選べます。



かんぽの宿熱海本館



かんぽの宿奈良

自慢の温泉や旬の料理をお楽しみいただき、ごゆっくりお部屋でおくつろぎください!



露天風呂(かんぽの宿一関)



和室一例(かんぽの宿阿蘇)

#### 利用方法

ご自分で施設に予約

「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」を発行し、申込者へ郵送

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

詳細は電機健保ホームページへ



かんぽの宿公式ホームページ <https://www.kanponoyado.japanpost.jp/>

電子媒体での  
提出を  
おすすめします。

## 算定基礎届は7/1～7/7までに提出願います

電機健保では、保険料、保険給付などの計算の基礎となる算定基礎届の期限内提出を、毎年、各事業所の健保担当者の方をお願いしています。

令和2年度の算定基礎届は、7/1～7/7までの間に

電機健保へご提出くださいますようお願いいたします。なお、詳細につきましては各事業所へ送付しております文書にてご確認ください。



ご理解と  
ご協力を

## 「賞与等支払届」をお忘れなく

健康保険および介護保険では、月々の給与に加えて賞与、ボーナスなどからも保険料を納めていただくこととなっています。

各事業所におかれましては、お手数をおかけして恐縮ですが、必ず電機健保へ「賞与等支払届」の提出をお願いします。

なお、賞与などを支払ったときには「被保険者賞与支払届」と「被保険者賞与総括表」を、5日以内に電機健保へ提出してください。賞与の支払いがない場合でも「被保険者賞与総括表」の提出が必要です（「不支給」を選択

してください）。

### ●賞与にかかる保険料率は？

給与にかかる保険料率と同様、健康保険料率は95/1000（事業主48.5/1000、被保険者46.5/1000）、介護保険料率は17/1000（事業主・被保険者折半）です。  
※名称に関係なく、年3回まで支給される手当、一時金、役員手当なども徴収対象になります。任意継続被保険者の方、産前産後休業・育児休業取得申出中の方は、賞与などからの保険料徴収はありません。介護保険料については40歳以上65歳未満の方が対象となります。また介護保険適用除外届を提出されている方の介護保険料徴収はありません。

## プール券の配布を中止します

新型コロナウイルス感染拡大を防ぐため、今年度は「日帰りプール施設割引券」の配布を中止します。ご理解くださいますようお願いいたします。

## 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



ここをクリック！

携帯・スマホ対応です



<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

〔年中無休〕

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。



## 公 告

## ●所在地変更 (令和2年4月30日現在)

| 事業所名                         | 変更後          | 変更前       |
|------------------------------|--------------|-----------|
| サトーパーツ株式会社                   | 東京都千代田区外神田   | 東京都文京区本郷  |
| 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 | 東京都港区芝大門     | 東京都港区芝公園  |
| ハーマンインターナショナル株式会社            | 東京都千代田区神田練堀町 | 東京都台東区秋葉原 |
| 株式会社オギツ                      | 東京都港区芝       | 東京都台東区清川  |
| LFクリエイションズ株式会社               | 東京都港区芝       | 東京都台東区清川  |
| 株式会社モード・エ・ジャコモ               | 東京都港区芝       | 東京都台東区清川  |

## ●削除事業所 (令和2年4月30日現在)

| 事業所名                 | 所在地        | 削除年月日   |
|----------------------|------------|---------|
| 株式会社バイテックエネスタ        | 東京都品川区東品川  | 2. 4. 1 |
| 株式会社バイテックベジタブルファクトリー | 東京都品川区東品川  | 2. 4. 1 |
| 株式会社レスターエレクトロニクス     | 東京都品川区北品川  | 2. 4. 1 |
| 共信コミュニケーションズ株式会社     | 東京都品川区北品川  | 2. 4. 1 |
| 東京下田工業株式会社           | 東京都品川区南大井  | 2. 4. 1 |
| 弘電商事株式会社             | 栃木県宇都宮市菊水町 | 2. 4. 1 |
| ヤマト通商株式会社            | 東京都新宿区新宿   | 2. 4. 8 |

## ●名称変更 (令和2年4月30日現在)

| 変更後         | 変更前                 | 適用年月日    |
|-------------|---------------------|----------|
| アイワジャパン株式会社 | アイワ・ジャパンマーケティング株式会社 | 2. 3. 21 |
| 株式会社SHINKO  | 新興サービス株式会社          | 2. 4. 1  |
| 株式会社セガ      | 株式会社セガゲームス          | 2. 4. 1  |
| 株式会社セガグループ  | 株式会社セガホールディングス      | 2. 4. 1  |

## ●加入事業所 (令和2年4月30日現在)

| 事業所名                    | 所在地         | 適用年月日   |
|-------------------------|-------------|---------|
| 株式会社テラオカ関西              | 大阪府大阪市北区    | 2. 1. 1 |
| コアスタッフ株式会社              | 東京都豊島区南池袋   | 2. 2. 1 |
| NHPソリューション株式会社          | 東京都大田区蒲田    | 2. 2. 1 |
| 日本電産モビリティ株式会社           | 愛知県小牧市大草年上坂 | 2. 2. 1 |
| 下田工業株式会社                | 大阪府大阪市西淀川区  | 2. 3. 1 |
| 株式会社Back-up             | 東京都足立区千住    | 2. 3. 1 |
| 株式会社Kids-UP             | 東京都足立区千住    | 2. 3. 1 |
| 株式会社P-UP World          | 東京都足立区千住    | 2. 3. 3 |
| 北川工業株式会社                | 愛知県稲沢市目比町   | 2. 4. 1 |
| 株式会社ホタルクス               | 東京都港区芝      | 2. 4. 1 |
| 株式会社HIPUS               | 東京都千代田区大手町  | 2. 4. 1 |
| 日本環境アメニティ株式会社           | 東京都港区高輪     | 2. 4. 1 |
| クラリオン株式会社               | 埼玉県さいたま市中央区 | 2. 4. 1 |
| クラリオンセールスアンドマーケティング株式会社 | 埼玉県さいたま市中央区 | 2. 4. 1 |
| ピークルエナジー・ジャパン株式会社       | 茨城県ひたちなか市稲田 | 2. 4. 1 |
| エコ・トラスト・ジャパン株式会社        | 東京都港区芝公園    | 2. 4. 1 |
| ホームエード株式会社              | 埼玉県さいたま市北区  | 2. 4. 1 |

## 編 集 後 記

- 新型コロナウイルス感染症の対策として、電機健保のさまざまな事業が変更になっています。電機健保ホームページ「電機健保からのお知らせ」にタイムリーに掲載していますので、ご確認をお願いします。
- 普通に日々を送れることの大切さ、健康のありがたさを痛感している方も多いのではないのでしょうか。特別企画として、電機健保の保健師からのメッセージを掲載しました (P2-3)。みなさま、どうぞお元気にお過ごしください。

## 適用事業所をご紹介します

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4月30日現在

## 事業所数

789社

## 被保険者数

男 81,491名

女 27,168名

計 108,659名

## 被扶養者数

計 83,266名

## 平均標準報酬月額

男 406,766円

女 258,785円

計 369,767円

## 保険料調定額

(4月分保険料)

3,988,691,008円

「電機健保弘済会」をご利用ください

「栄養補給ドリンク」および「健康補助食品」のご案内

株式会社アーテム

**1 リゲイン s** 指定医薬部外品 100ml×50本

第一三共  
肉体疲労・発熱性消耗性疾患・病中病後などの場合の栄養補給、滋養強壮、虚弱体質（タウリン3000mg配合）



参考価格 11,000円 **幹旋価格 5,950円**

**4 ※アマニ油プレミアムリッチ** 健康補助食品 186g

日本デリーヘルス  
オメガ3 (n-3系) 脂肪酸のひとつであるα-リノレン酸が豊富に含まれています



参考価格 1,512円 **幹旋価格 1,050円**

**7 ※金のしじみウコン肝臓エキス** 健康補助食品 90粒

ファイン  
1袋あたりしじみ約116個分のエキス



参考価格オープン **幹旋価格 700円**

**2 アスパラドリンクα** 指定医薬部外品 100ml×50本

田辺三菱  
肉体疲労・発熱性消耗性疾患・病中病後などの場合の栄養補給、滋養強壮、虚弱体質（タウリン1500mg配合）



参考価格 8,030円 **幹旋価格 3,800円**

**5 ※私の青汁** 健康補助食品 120g (4g×30袋)

ヤクルトフーズ  
食物繊維や、β-カロテン、鉄分など、野菜不足の方の栄養補給におすすめです



参考価格 1,620円 **幹旋価格 1,280円**

**8 ※スーパーブルーベリー粒** 健康補助食品 180粒

プライト産業  
疲れがちな眼にブルーベリーエキス+イチョウ葉エキス



参考価格 2,700円 **幹旋価格 980円**

**3 ※経口補水液 OS-1** その他 500ml×24本

大塚製薬  
電解質と糖質の配合バランスを考慮した経口補水液



参考価格 4,925円 **幹旋価格 4,000円**

**6 ※香酢プラス発酵黒にんにく** 健康補助食品 120粒

椿商事  
にんにくを無添加・静置で30日間かけて熟成発酵させた無添加食品です



参考価格 5,400円 **幹旋価格 1,680円**

**9 ※ヒアルロン酸&コラーゲン粒** 健康補助食品 180粒

プライト産業  
うるおい・ハリをめざす方に、コラーゲンを主体に、エラスチン、ヒアルロン酸などを配合



参考価格 5,184円 **幹旋価格 1,500円**

| No.                       | メーカー     | 品名・規格                 | 定価(税込)  | 幹旋価格(税込)      | 個数          | 単位  | 金額 |
|---------------------------|----------|-----------------------|---------|---------------|-------------|-----|----|
| 1                         | 第一三共     | リゲイン s 100ml×50本      | 11,000円 | <b>5,950円</b> |             | ケース |    |
| 2                         | 田辺三菱     | アスパラドリンクα 100ml×50本   | 8,030円  | <b>3,800円</b> |             | ケース |    |
| 3                         | 大塚製薬     | ※経口補水液 OS-1 500ml×24本 | 4,925円  | <b>4,000円</b> |             | ケース |    |
| 4                         | 日本デリーヘルス | ※アマニ油プレミアムリッチ 186g    | 1,512円  | <b>1,050円</b> |             | 個   |    |
| 5                         | ヤクルトフーズ  | ※私の青汁 120g(4g×30袋)    | 1,620円  | <b>1,280円</b> |             | 個   |    |
| 6                         | 椿商事      | ※香酢プラス発酵黒にんにく 120粒    | 5,400円  | <b>1,680円</b> |             | 個   |    |
| 7                         | ファイン     | ※金のしじみウコン肝臓エキス 90粒    | オープン    | <b>700円</b>   |             | 個   |    |
| 8                         | プライト産業   | ※スーパーブルーベリー粒 180粒     | 2,700円  | <b>980円</b>   |             | 個   |    |
| 9                         | プライト産業   | ※ヒアルロン酸&コラーゲン粒 180粒   | 5,184円  | <b>1,500円</b> |             | 個   |    |
| 送料 3,000円以上は無料 3,000円未満有料 |          |                       |         |               | <b>450円</b> |     | 円  |

|        |  |            |    |         |
|--------|--|------------|----|---------|
| お申込み者名 | 保険証                                      | ※必ずご記入ください |    | 電話番号    |
|        |  | 記号         | 番号 | 日中のご連絡先 |
|        |  |            |    | FAX番号   |
| 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。 |            |    |         |

ご注文はFAX 0120-711-768

●No.1・2・3は、ケース単位でのご注文となります。

●申し込み切り **令和2年9月30日**

●納品方法 注文受付後約2週間で納入

●お支払方法 納品時に同送の振込用紙にて、コンビニエンスストアから**2週間以内**にお振込みください(振込手数料は業者負担です)。

商品に関するお問い合わせは TEL 0120-191-195

電機健保弘済会からのお得な情報は、ホームページのこちらから！ →

電機健保弘済会からの  
お得な情報

ID : denki パスワード : kousai ※半角英数字で入力してください。

ご案内 本誌で使用している紙・印刷については、見やすさを考慮したうえで、可能な限りコストを削減したものを使用しています。