

東京都電機健康保険組合

KENPO

Autumn
No.266

だより

令和元年度決算のお知らせ

10月からウォーキングキャンペーンが始まります

インタビュー 速水けんたろうさん



Sport in Life



健康優良企業

※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>



令和元年度 決算のお知らせ

保険給付費と納付金が増加し、 約3億円の経常赤字に

収入

令和元年度は健康保険料率を92%に据え置き、保険料収入は前年度並みでしたが、保険給付費と納付金の支出がいずれも増加し、実質的な経常収支では2億9,639万円の赤字となりました。健保財政は厳しいものとなっています。

合計 56,098,469千円

令和元年度は
約3億円の
経常赤字に



保険料

収入の92.2%は、被保険者と事業主のみなさんに負担していただいた保険料収入によるもので、517億円でした。

保険料
51,696,929千円

調整保険料収入
742,218千円

繰入金
51,267千円

その他の収入
1,427,642千円

繰越金 2,180,413千円

経常収入合計51,914,548千円

繰越金

前年度決算の残金から22億円を繰り越しました。

経常収支差引額

保険料の使いみちは…

月収36万円・賞与50万円(年2回)のケース

●保険料

月収：36万円×92/1000×12=39万7,440円
賞与：50万円×92/1000×2=9万2,000円

※令和元年度保険料率で試算

年間
48万9,440円

〔事業主25万40円
被保険者23万9,400円〕

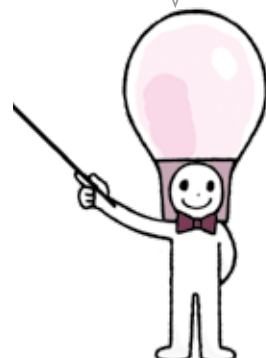
保険料の使いみちは…

保健事業費 24,472円 5%
その他 9,789円 2%

納付金
225,142円
46%

保険給付費
230,037円
47%

高齢者医療を支える納付金に年22.5万円も支払っています



支出

合計 52,971,833千円

事務費
679,583千円

保険給付費
24,687,641千円

納付金
24,342,949千円

前期高齢者納付金
11,940,098千円

後期高齢者支援金
12,401,481千円

退職者給付拠出金
1,301千円

病床転換支援金 69千円

その他の支出820,512千円

保健事業費2,441,148千円

経常支出合計52,210,936千円

▲ 296,388千円

● 保険給付費

被保険者と被扶養者の医療費等にあてられる保険給付費は247億円で、被保険者一人当たり23万6,508円でした。

● 納付金

● 前期高齢者納付金…65～74歳の方の医療費を支えるために国民健康保険に支払うお金です。119億円の支出となりました。

● 後期高齢者支援金…75歳以上の方の医療費を支えるために、後期高齢者医療広域連合に支払うお金です。124億円の支出となり、前年度より6.6%増加しました。

● 保健事業費

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

みなさんの
医療費にあたる
保険給付費と、
高齢者への納付金が
同水準の支出に
なっているよ



介護保険

電機健保に加入している40歳以上65歳未満(第2号被保険者)の方の総報酬額をもとに、介護納付金が計算されます。令和元年度の介護納付金は62億円となり、介護保険収入58億円では不足したため、繰越金や繰入金等で補いました。

◇ 収入

| 科目 | 決算額(千円) |
|--------|-----------|
| 介護保険収入 | 5,782,246 |
| その他の収入 | 434,950 |
| 合計 | 6,217,196 |

◇ 支出

| 科目 | 決算額(千円) |
|----------|-----------|
| 介護納付金 | 6,168,370 |
| 介護保険料還付金 | 299 |
| 合計 | 6,168,669 |

令和元年度の 事務監査が実施されました

令和元年度の事務監査は、去る7月28日(火)、鳥居・福田監事および監査法人の公認会計士によって、早朝より終日実施され、健保組合事務全般を通して良好と認められました。

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



インフルエンザ予防接種 費用補助のご案内

電機健保では、インフルエンザ予防接種の費用補助を行っています。
 お好きな方法をお選びいただき、ご利用ください。



電機健保
ホームページへ

※いずれの場合も、事前に医師に必ずご相談のうえ接種をお受けください。
 ※各種用紙、申込の詳細は電機健保ホームページに掲載されています。

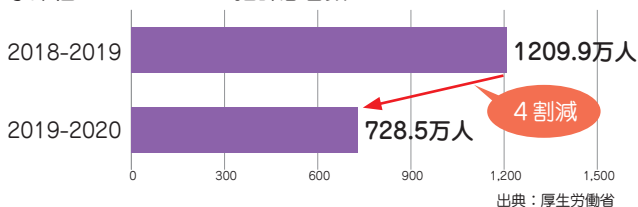
| | ㊤ 最寄りの医療機関で受けて補助金請求 | ㊦ 東振協契約医療機関で受ける |
|--------|--|---|
| 対象者 | 被保険者・被扶養者 | 被保険者・被扶養者 |
| 接種期間 | 令和2年4月1日～令和3年2月28日 | ◇院内予防接種・出張予防接種 令和2年10月～令和3年3月 ◇集合予防接種 令和2年11月～令和2年12月 |
| 接種医療機関 | 最寄りの希望する医療機関 | 東振協の契約医療機関 |
| 補助金額 | 1,000円(1名につき) ※接種金額が補助金額より少ない場合は、実費金額を補助します。 ※2回法で接種した場合であっても、補助金の対象は年度内1回のみです。 | 1,000円(1名につき) 医療機関窓口で1,000円を引いた額を支払う ※2回法で接種した場合であっても、補助金の対象は年度内1回のみです。 |
| 申請方法 | ①電機健保指定の「領収書(インフルエンザ予防接種料)」を医療機関に持参し、医療機関の証明を受けてください。 ②「領収書(インフルエンザ予防接種料)」を勤務先の健康保険ご担当の方にお渡しください。 ③ご担当の方は、提出された「領収書(インフルエンザ予防接種料)」をとりまとめ、事業所単位で「インフルエンザ予防接種補助金交付申請書」を作成し、電機健保にご提出ください。 | ◇院内予防接種(契約医療機関で受ける) ◇集合予防接種(予防接種会場で受ける) 申込受付：9月～ 契約医療機関に電話などで予約し、「東振協専用インフルエンザ予防接種利用券」に必要事項を記入し、接種日に保険証と一緒に提出してください。 ◇出張予防接種(医療スタッフが事業所に出張) 申込受付：9月～ 契約医療機関に電話などで予約し、「東振協専用インフルエンザ予防接種利用申込書(出張予防接種用)」「申込者名簿」に必要事項を記入し、FAX等で医療機関に提出してください。 |

問い合わせ先：保健事業部 健康事業課 TEL 03-3834-7216

2019-2020シーズンのインフルエンザ患者数は4割減少

新型コロナウイルス感染症が拡がって以来、手洗い・マスク等の予防対策が徹底されました。こうした影響もあって、2019-2020シーズンの全国のインフルエンザ患者数は、前年より4割も減少しました。

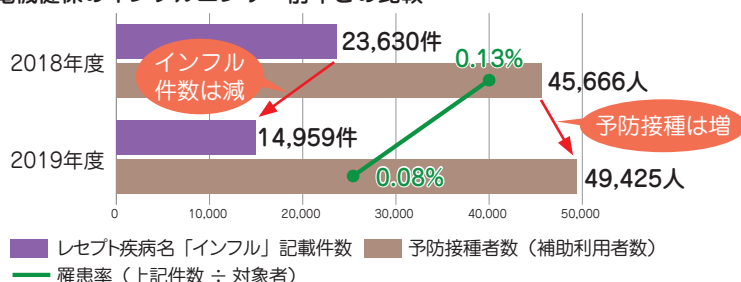
季節性インフルエンザ推計患者数



電機健保のインフルエンザ件数も減少しました

電機健保のインフルエンザ件数、罹患率も減少しました。予防接種の補助を利用した方が増えており、コロナ対策と予防接種の両方の効果とと思われます。

電機健保のインフルエンザ・前年との比較



with コロナ時代

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザのダブル流行に備えましょう



インフルエンザ予防接種

新型コロナウイルスは、秋冬に感染が再び広がるのが懸念されています。初期症状はインフルエンザと似ていて見分けがつかず、もし同時流行すると医療現場が混乱する恐れがあります。

新型コロナウイルスのワクチンはまだありませんが、インフルエンザにはワクチンがあります。インフルエンザワクチンを接種して、手洗いやソーシャルディスタンスを徹底し、ダブル流行に備えることをおすすめします。

法人会員制倶楽部 ラフォーレ倶楽部より 秋のおすすめプランのご案内



深めよう、つなげよう
旅で

KIZUNA
応援プラン

9/1~10/31泊

※9/19・20泊除く。
その他ホテルにより除外日有り。

大切な人と 旅先での新たな発見や 喜びを共感する事で絆を深める

そんな旅にでかけませんか？
ラフォーレ倶楽部会員様限定の特別料金をご用意し、
心に残る旅を応援いたします。

【1泊朝食／日曜～金曜泊】

◎9/21、土曜泊は大人1,000円増し、
お子様600円増しとなります。

最大
1,850円
お得!

伊豆 Marriott ホテル 修善寺・
軽井沢 Marriott ホテル

琵琶湖 Marriott ホテル

9,000円 (8,500円)

7,000円 (6,500円)

リゾートホテル ラフォーレ那須・
ラフォーレ倶楽部 伊東温泉 湯の庭・ホテルラフォーレ修善寺

5,200円 (4,800円)

- ◎()内はお子様料金となります。◎室数限定となります。
- ◎お部屋タイプはホテルにより異なります。ご予約時にご確認ください。
- ◎その他のホテルや1泊2食付プランもございます。詳しくはWEBサイトをご覧ください。

新型コロナウイルス 感染症への対策



※掲載の料金は定員利用時1名様あたりのサービス料を含む料金で、別途消費税および入湯税を申し受けます。※Marriottホテルおよびコートヤード・バイ・Marriott 白馬はチェックインの際、デジカドとしてクレジットカードのプリントまたは現金をお預かりさせていただきます。また、ラフォーレ倶楽部会員料金でご利用の場合、Marriott Bonvoy™会員特典の対象外となります。※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。※今後のホテル・ゴルフ場の営業に関する最新情報は、WEBサイトにて随時お知らせいたします。※写真はイメージです。

プランの詳細・ご予約は
ラフォーレ倶楽部WEBサイトへ 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



特定保健指導

対象となった方は必ずお受けください

健診を受けたあとに「特定保健指導」の対象となった方は必ずお受けください。

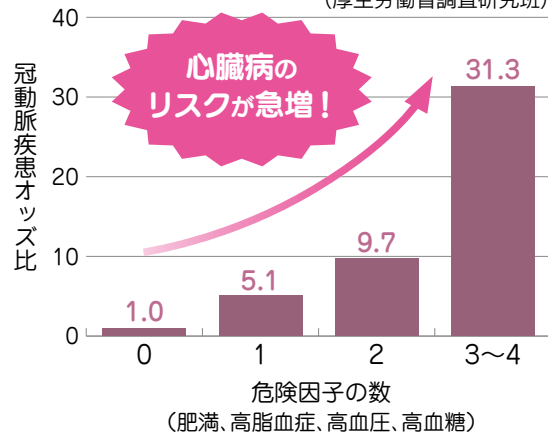
「肥満」に加えて「高血圧」「高血糖」「脂質異常」「喫煙」の危険因子が重なっている方を対象に、生活習慣を改善するお手伝いをします。もちろん、**無料**です。

危険因子が重なると
心臓病のリスクが
高まります



危険因子の数と冠動脈疾患の発症

(厚生労働省調査研究班)



特定保健指導には3つの受け方があります

(1) 健診当日もしくは健診受診医療機関での保健指導

- 対象となる医療機関は電機健保ホームページへ(健康推進事業 ▶ 特定保健指導)
- ・「巡回レディース健診」受診の方は健診会場にて特定保健指導が受けられます。



(2) 東振協による保健指導

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

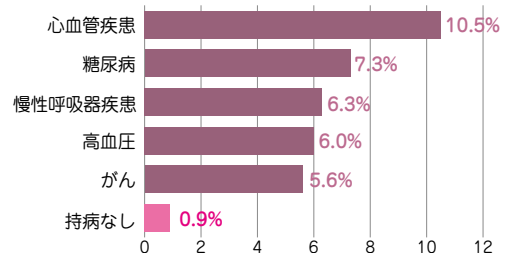
(3) 当組合保健師による保健指導

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

新型コロナウイルス感染症の重症化を防ぐためにも、生活習慣病を予防しましょう!

心臓病や糖尿病などの基礎疾患がある方は、新型コロナウイルスに感染した場合に重症化するリスクが高いことがわかっています。生活習慣病予防はコロナ対策にもつながります。

基礎疾患別・致死率



参考：厚生労働省「新型コロナウイルス感染症診療の手引き(第1版)」
(中国における新型コロナウイルス感染症患者 44,672 人の患者データより)

個別受診勧奨

すぐに医療機関を受診する必要がある方にご連絡します

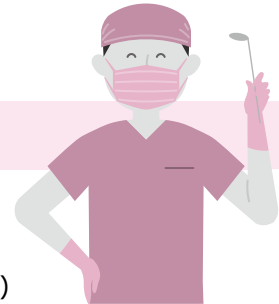
特定健診の結果、必須検査項目の数値が「要治療」に該当した方に、医療機関への受診を促します。放置すると危険な状態ですので、対象となった方はすぐに受診してください。

【必須検査項目】

- 血圧 (収縮期/拡張期) ・糖代謝 (空腹時血糖、HbA1c) ・脂質代謝 (LDL、HDL、中性脂肪)
- 肝機能 (AST (GOT)、ALT (GPT)、 γ -GTP) ・腎機能 (尿蛋白)

歯科健診

無料で受けられます!



◎通院型歯科健診

【対象者】 被保険者

【申込形態】 個人でのお申し込み (お申し込みはインターネットからのみ)

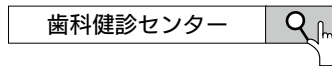
【受診負担】 無料

【申込先】 ㈱歯科健診センター <https://ee-kenshin.com/>

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

【受診場所】 歯科健診センターと提携する全国の歯科医院

※二次健診、診察治療には費用が発生します。



事業所ごとにお申し込みいただく「訪問型集団歯科健診」「訪問型口腔衛生セミナー」も
あります。

詳しくは電機健保ホームページへ



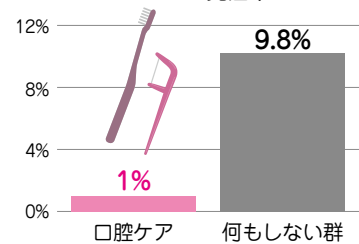
インフルエンザ予防に「口腔ケア」は効果があります

歯科衛生士による口腔ケアを行なった高齢者は、何もしていない高齢者に比べてインフルエンザの発症が1/10になった、という研究があります。

口の中にはインフルエンザウイルス感染を助ける細菌があり、口の中をきれいに保ち、細菌を減らすことがインフルエンザの予防となります。

毎日の歯みがきに加えて、無料の歯科健診を活用して、お口の中をきれいに保ちましょう。

口腔ケアの有無と
インフルエンザ発症率



参考：日歯医学会誌：2006



10月
から



秋のウォーキング キャンペーンが始まります!

「第2回MHWウォーキングキャンペーン」(スマホ)と、「けんぽポイントGetキャンペーン」(紙)を開催します。コロナ禍の運動不足解消に、ぜひご参加ください。



MHWポイントを貯めるチャンス!

1

第2回 MHWウォーキングキャンペーン

エントリー期間：10/ 1 (木)～10/15 (木)

開催期間：10/16 (金)～12/15 (火)

※MHW (MY HEALTH WEB) は被保険者、被扶養配偶者、35歳以上被扶養者向けのサービスです。

参加賞

エントリーでもれなく1,000ポイント

個人戦にエントリーした方全員に「MHWポイントを1,000ポイント」
(MHWで賞品の抽選に使えます)

達成賞

個人戦の達成賞は家庭薬2,000円分+2,000ポイント

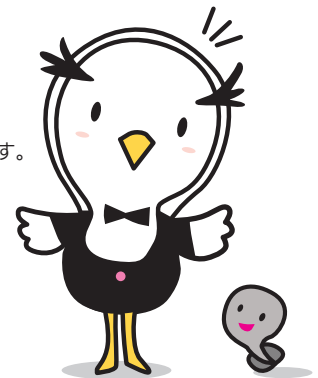
個人戦……1日平均10,000歩達成で2,000ポイント (薬あっせん販売2,000円分として使えます)

⊕ MHWポイントを2,000ポイント

チーム戦……チーム1日平均10,000歩達成でMHWポイントを2,000ポイント

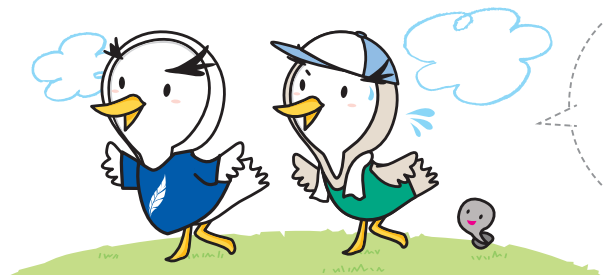
チーム1日平均8,000歩達成でMHWポイントを1,000ポイント

さらにチーム戦の達成賞ももらえる!



チームを作って参加しませんか?

2～8名でチームを作れます。
「個人戦」と「チーム戦」の両方でランキングが表示されて、ヤル気アップにつながります!
チームの作成や参加はカンタンです。





MHWウォーキングキャンペーンには
MY HEALTH WEBへのログインと、
スマホの歩数連携の設定が必要です
詳しくは別冊チラシをご覧ください



あとは
スマホをもって
歩こう!



春のMHWウォーキングキャンペーン 結果報告

4月～6月に開催したMHWウォーキングキャンペーンの参加者実績は以下のとおりです。
秋にはより多くの方の参加をお待ちしています。

- 参加者：419名
- 目標達成者：① 個人戦平均歩数10,000歩以上：117名
② チーム戦平均歩数10,000歩以上：13チーム

2 けんぽポイントGetキャンペーン

運動でGetしたポイントで
セルフメディケーション!

●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、12月末に届く冬季家
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

※集計時100ポイント未満切り上げ



けんぽ
ポイントGetキャンペーン

100ポイント=100円
(1世帯2,000ポイント上限)

電機健保ホームページのバナーから
記録用紙をダウンロードできます



●ダブルで参加できます

「MHWウォーキングキャンペーン」「けんぽポイントGetキャンペーン」の
両方に参加して、それぞれのポイントをゲットできます。1,000円分の補助
と合わせて最大5,000円分※の家庭薬を無料で受け取れるチャンスです。

※世帯内MHWウォーキングキャンペーン達成者1名の場合



2021年
3月から

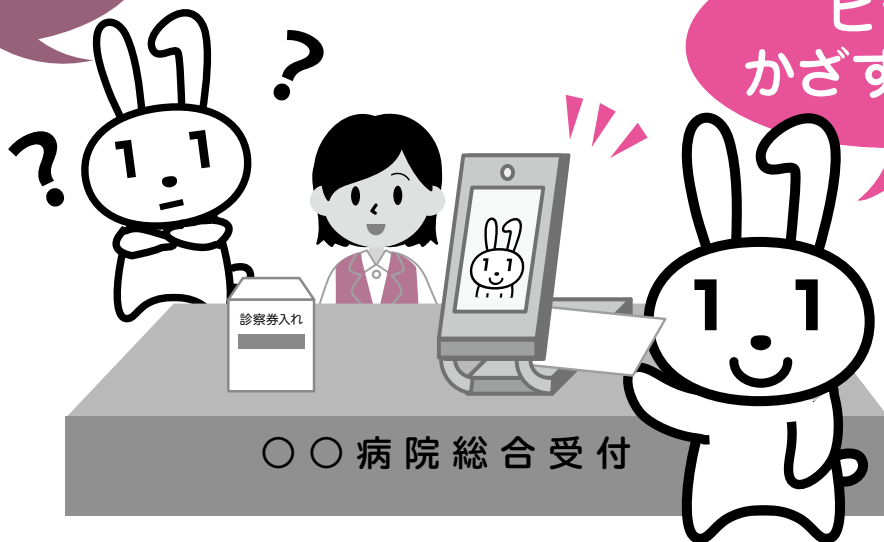
マイナンバーカードが 健康保険証として

利用できるようになります!

どうやって
使うの?

ピッと
かざすだけ!

とっても
簡単!



〇〇病院総合受付

1 マイナンバーカードを カードリーダーにかざす

医療機関や薬局の受付で、マイナンバーカードをカードリーダーにかざします。カードの顔写真を機器、または職員が目視で確認します。
※機器を使う場合、顔写真は保存されません。

2 オンラインであなたの 医療保険資格を確認!

マイナンバーカードのICチップにある電子証明書により医療保険の資格をオンラインで確認します。



利用には事前に登録が必要です

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、事前に登録が必要です。登録の申込みは、マイナポータル*でできます。

(*)子育てや介護をはじめとする行政手続きの検索やオンライン申請がワンストップできたり、行政からのお知らせを受け取ることができる自分専用のサイトです。



スマホで
登録できる!

マイナポータルは
こちらから



マイナンバー(12桁の数字)は使いません!



ICチップの中の
「電子証明書」で
本人確認!

マイナンバーカードの健康保険証利用には、ICチップの中の「電子証明書」を使うため、マイナンバー(12桁の数字)は使われません。医療機関や薬局の受付窓口でマイナンバーを取り扱うことはありませんし、ご自身の診療情報がマイナンバーと紐づけられることもありません。

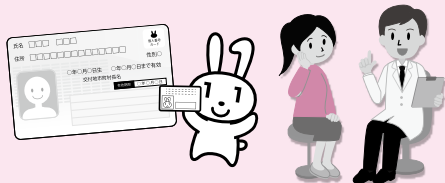
ICチップには、受診歴や薬剤情報などの個人情報記録されません。



POINT!

1 健康保険証としてずっと使える!

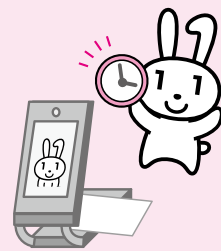
マイナンバーカードを使えば、就職や転職しても保険証の切替えを待たずにカードで受診できます。



POINT!

2 医療保険の資格確認がスピーディに!

カードリーダーにかざせば、スムーズに医療保険の資格確認ができ、医療機関や薬局の受付における事務処理の効率化が期待できます。



POINT!

3 窓口への書類の持参が不要に!

オンラインによる医療保険資格の確認により、高齢受給者証や高額療養費の限度額適用認定証などの書類の持参が不要となる予定です。

※自治体独自の医療費助成等については書類の持参が必要です。



POINT!

4 健康管理や医療の質が向上!

マイナポータルで、2021年3月(予定)から自分の特定健診情報を、2021年10月(予定)から自分の薬剤情報を確認できるようになります。

本人が同意をすれば、初めての医療機関等でも、今までに使った薬剤情報や特定健診情報が医師等と共有できます。



通知カードを保管している
みなさん、そろそろ申請を!

マイナンバーカードを申請しましょう

健康保険証として利用するには、マイナンバーカードが必要です。通知カードでは利用できません。

マイナンバーカードの申請は無料で、「郵便」「スマートフォン」「パソコン」「証明用写真機」の4つの申請方法があります。早めの申請をおすすめします。

! 電機健保にマイナンバーの届出をお忘れなく

健康保険組合は、番号法に基づく「個人番号利用事務実施者」として、業務の範囲内でマイナンバーを使用しています。

2021年3月からのオンライン資格確認に向けて、電機健保では登録作業を行います。届出がまだの方は、事業主を通じて届け出るようお願いいたします(任意継続被保険者の方は電機健保に直接届出を)。

2020年9月から

最大5,000円分ポイント還元キャンペーン開始!

キャッシュレス決済サービス(クレジットカードや電子マネーなど)でチャージや買い物をする時、マイナポイントが25%(最大5,000円)還元されるキャンペーンが始まります(7月から予約開始)。

マイナンバーカードを取得し、「マイキーID」を登録して予約することが必要です。予算2,000億円の上限に達したらキャンペーンが締め切られる可能性がありますので、お早めに!

マイナンバーについてのお問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル
0120-95-0178

受付時間 (年末年始を除く)
平日 9:30~20:00
土日祝 9:30~17:30

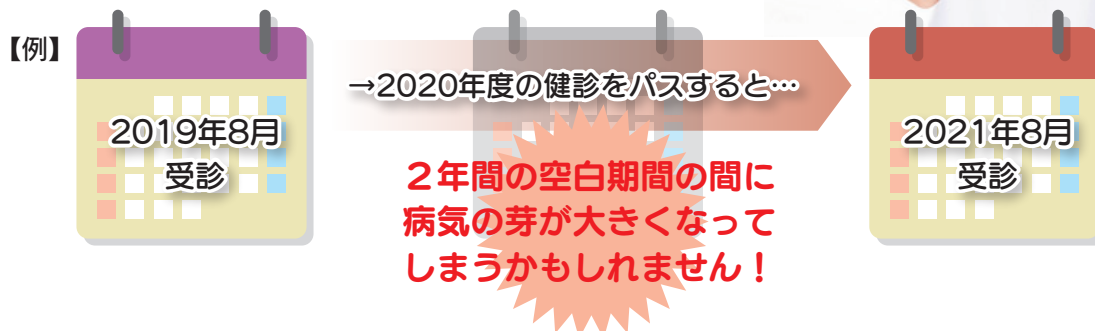
紛失・盗難による
マイナンバーカードの
利用停止は
24時間365日
受付!

マイナンバー
カード
総合サイト



1回とばすと空白期間が2年も! 年1回健診を受けましょう

新型コロナウイルス感染症の影響もあって
「今年は健診をパスしようかな?」とお考えの皆さん、
年1回の健診はぜひ受けてください。
1回とばすと約2年の健診の空白期間が生じ、
生活習慣病やがん等の病気の芽が育ってしまうかもしれません。



「自分の健康を自分で守る」ために年1回の健診が大切です!

新型コロナウイルス感染症の流行で、自分の健康を自分自身で守ることの大切さを感じた方も多いと思います。年1回の健診を続けていると、症状として表れる前に、自分の体の変化に気づくことができます。自分の健康状態を知り、治療や生活習慣の改善につなげる貴重な機会ですので、年1回の健診を忘れずに。

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)



電機健保
ホームページへ

| | 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)

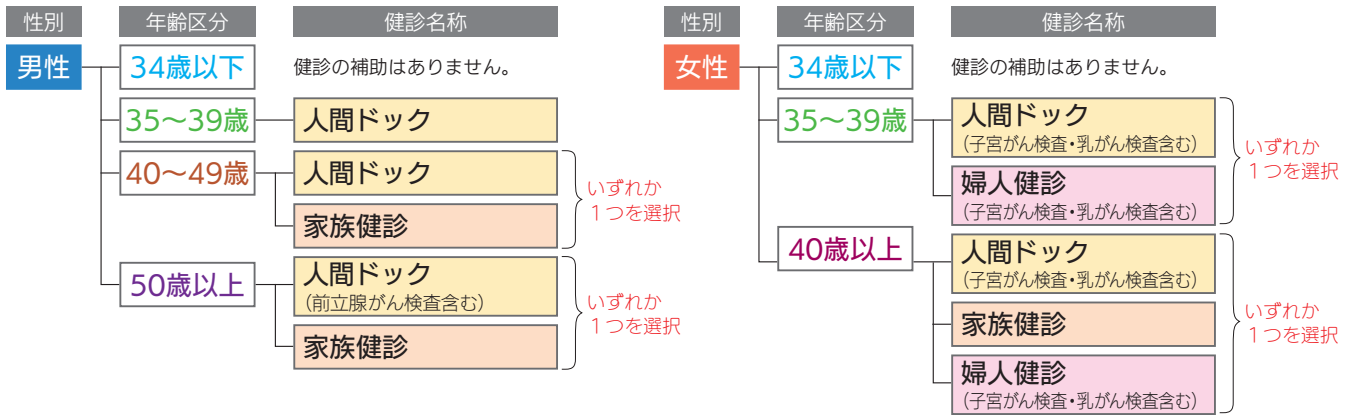
☆ ラフォーレ倶楽部無料宿泊券(ペア)

☆ 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」)



被扶養者が受けられる健診

※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。



各種健診の内容

| 種目 | 対象者 | 実施方法 | 実施期間 | 一部負担金 |
|-------|-------------------------------|---------------|--------------|---------------|
| 人間ドック | 35歳以上の被保険者 および被扶養者 | 契約健診機関 | 4月～ 3月 | 12,000円 |
| | | 補助金(契約健診機関以外) | 4月～12月 | 30,000円の範囲で補助 |
| 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 |
| 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 |
| | | 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 |

予約後に組合へ申し込みが必要

※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。

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. (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(いづれか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

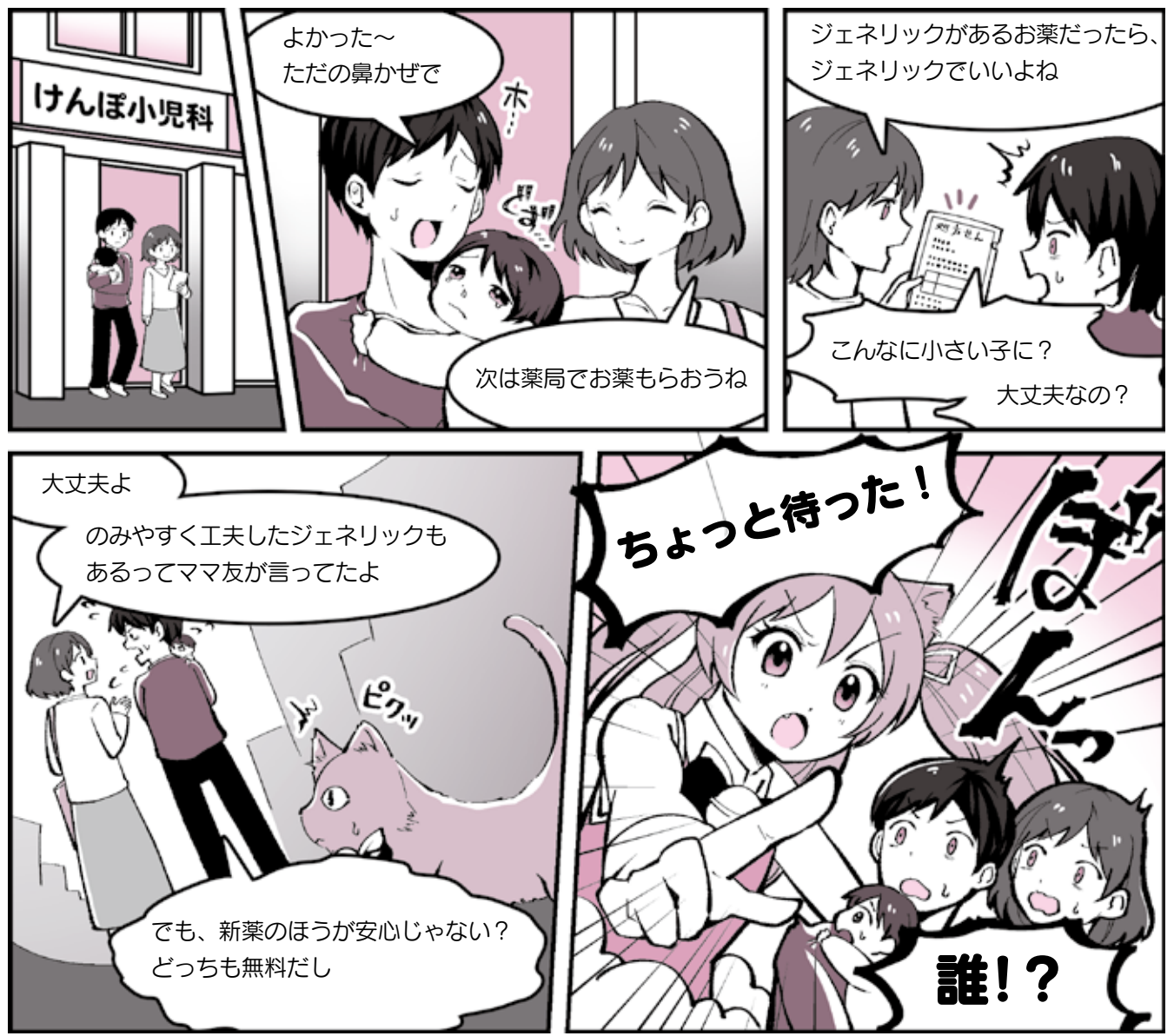
令和2年 10月1日～令和3年 3月31日受診分 … 令和3年 4月9日(金) 当組合必着

※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

ジェネリック医薬品に 安心して切り替えを



● 処方せんを確認しましょう

処方せんをもらったら「変更不可」の欄に×やチェックがないか確認してください。チェックのない薬はジェネリック医薬品に変更できます。
※すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではなく、治療上変更できない薬もあります。

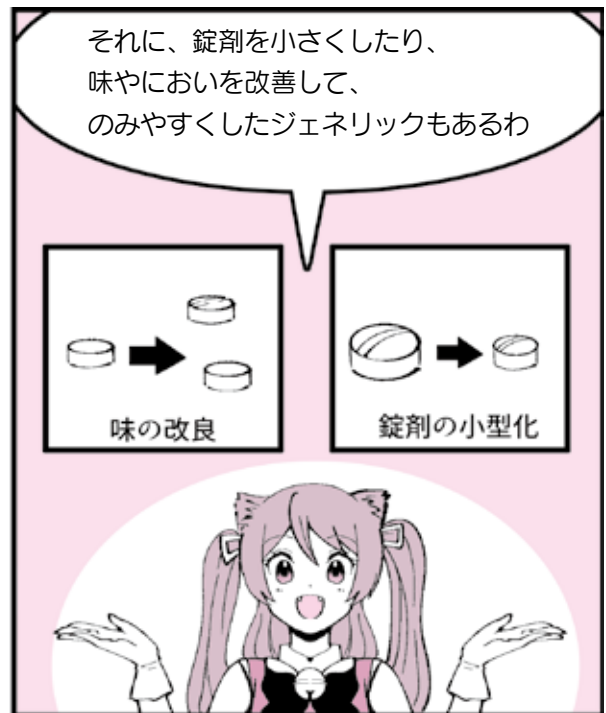
● 7割以上の方がジェネリック医薬品に切り替えています

ジェネリック医薬品の使用割合は、数量比で7割を超えています。多くの方がすでにジェネリック医薬品に切り替え、薬剤費の節約に成功しています。もし、変更するのが不安な場合は「お話し調剤」という方法もありますので、調剤薬局でご相談ください。

| 処方箋 | |
|--------------------------------|---------------------|
| （この欄に「変更不可」の欄にチェックが入る場合があります。） | |
| 処方箋番号 | 調剤番号 |
| 処方箋の発行 の医療機関 | 調剤薬局・調剤 番号の記入・番号 |
| 氏名 | 処方箋の種類 内服薬・注射薬 |
| 年齢 | 性別 |
| 住所 | 調剤薬局 調剤番号 |
| 科 | 調剤薬局 調剤番号 |
| 処方内容 | 処方内容 調剤番号 |
| 変更不可 | 変更可能 |
| 〇〇〇カプセル 25mg | 〇〇〇錠 1.5mg |
| 〇〇〇錠 1.5mg | 〇〇〇顆粒 50% |

変更不可に✓、×がついていない薬は「ジェネリック医薬品」に変更可能です。

先発医薬品の特許が切れてから製造・発売され、
 価格が低く抑えられている「ジェネリック医薬品」。
 有効成分は新薬と同じで、安心してご利用いただけます。
 ジェネリック医薬品の使用割合は日本全体で約7割となり、
 多くの方が切り替えて、薬代の節約に成功しています。



● 「ジェネリックシール」を ご活用ください

『KENPO だより』夏号に同封したジェネリックシールを、保険証や診察券、お薬手帳に貼ってご活用ください。このシールを見せて「ジェネリックに変更できますか?」と聞いて、意思を伝えましょう。



MY HEALTH WEBの「ジェネリック医薬品情報明細」で 切り替えたときの差額がわかります

みなさんの処方実績と、ジェネリック医薬品に切り替えた場合の差額が一目でわかります。ぜひログインして確認してみてください。

電機健保
 ホームページ
 パナーより



| ジェネリック医薬品情報明細 | 処方実績情報 |
|---|--|
| <p>● 処方実績情報 (2024年1月～2024年12月)</p> <p>● 処方実績情報 (2024年1月～2024年12月)</p> <p>ジェネリック医薬品情報明細</p> <p>● 処方実績情報 (2024年1月～2024年12月)</p> | <p>● 処方実績情報 (2024年1月～2024年12月)</p> <p>● 処方実績情報 (2024年1月～2024年12月)</p> <p>● 処方実績情報 (2024年1月～2024年12月)</p> |

「保養所川柳」
 だいよくじょう あさいち、こころ、よる ひにさんかい
 ふう好きおやじ!! (強羅3月)



プロフィール

速水けんたろう (はやみ・けんたろう)

NHK『おかあさんといっしょ』第8代目歌のお兄さんとして活躍。『だんご3兄弟』の大ヒットにより、第50回NHK紅白歌合戦に出場を果たす。現在は、ファミリーコンサートを全国各地で展開するかたわら、舞台俳優、声優、大学講師としても活動中。

病気の経過

| | |
|------|-------------------------|
| 4/3 | 体の痛み、発熱 |
| 4/6 | 保健所の紹介で受診。PCR検査を受ける。 |
| 4/7 | PCR検査で陽性。(妻・次男も陽性) |
| 4/10 | 入院(夫婦ともに)。酸素吸入の必要な中等症に。 |
| 4/14 | アピガン使用。 |
| 4/15 | 翌日、平熱に |
| 5/4 | 退院 |

誰にも感染リスクがあります。 まさか自分が?! と思わずに予防を

新型コロナウイルスに感染し、
1ヵ月に及ぶ闘病生活を経験した
速水けんたろうさん。
発症から回復までの経緯と、
「WITHコロナ」を生きる
心構えについて伺いました。

歌手・声優 ●

速水けんたろうさん

自宅待機中に症状悪化。不安な日々を過ごす

歌手、ミュージカル俳優として、日ごろからジムに通って体を鍛え、もう何年も病気をしていなかったという速水けんたろうさん。それだけに「まさか、自分が新型コロナに感染するとは思いませんでした」と当時を振り返ります。

「4月3日の朝ベッドから出ようとする、まっすぐ立つことができないほどの激しい痛みを腰に感じました。この痛みは一体何だ?! と思っているうちに、38℃台の熱が出始めたんです」

妻と次男も発熱したため保健所に相談。近所の医療機関でPCR検査を受けると、3人揃って陽性の判定が。

「病室に空きがなく入院先が決まるまで自宅待機になりました。幸い息子はすぐに回復しましたが、僕と妻は次第に具合が悪くなってきて…。3日後に入院できるまですごく不安でしたね」

高熱に酸素吸入器。過酷な闘病が始まる

入院直後から夫婦ともに症状が悪化。体の痛みに加えてせきや痰が出て呼吸が浅くなり、酸素吸入の管をつけるな

養老渓谷

(千葉県市原市・夷隅郡大多喜町)

房総半島のほぼ中央、「房総の奥座敷」と呼ばれる養老渓谷をめぐる遊歩道をご紹介します。独特の「黒湯」が湧く温泉郷もあります。

栗又の滝

100mにわたって滑り台のようにゆるやかな岩肌を流れ落ちる滝で、紅葉のみごろは11月下旬～12月上旬。緑の季節もまた、さわやかな景色が楽しめます。



滝めぐり遊歩道

栗又の滝から小沢又の滝、水月寺まで養老川沿いに2kmの遊歩道が整備されています。渓谷沿いを歩き、滝からマイナスイオンを浴びて、自然の中でリフレッシュできます。



【所在地】千葉県市原市・夷隅郡大多喜町
(小湊鉄道線養老渓谷駅)

養老渓谷観光協会 <http://www.youroukeikoku.com/>

ど過酷な闘病生活が続きます。

「それでも僕は入院後まもなく投与されたアビガンが効いて、早めに平熱に戻りましたが、妻のほうは投薬の効果がなかなか出なくて…。39℃台の熱が長く続いて『腕を動かすのさえしんどい』という彼女に、励ましの言葉をかけることしかできないのがつらかったですね」(ご夫婦は同じ病室に入院)。

さらに「症状が急激に悪化する」など、テレビで報道される新型コロナウイルス感染症の新事実が、速水さん夫妻の不安を募らせます。そんな二人を支えたのが医療スタッフの力強い言葉と笑顔でした。

「僕たちの心を落ち着かせようと、看護師さんたちは常に笑顔で接してくださいました。担当の先生の『速水さんも奥様も絶対に治りますから!』という力強い言葉にどれほど勇気をいただいたか。ほんとうに感謝しています!」

退院後初めての散歩で病からの回復を実感!

1ヵ月の入院生活を終えて無事退院した速水さんですが、さらにひと月、自宅待機での経過観察を求められます。

「免疫力の低下で他の病気にかかるリスクが高まると言われ、一歩も外に出ずに過ごしました。家の階段を登ろうとすると足が重くて、病気でここまで筋力が落ちるのか…とびっくり!ストレッチや軽い筋トレを続け、外出許可が出て初めて近所を散歩したときは涙が出そうなほどうれしかったですね」

今後はステージに復帰するかたわら、機会があれば新型コロナウイルスについても伝えていきたい、と速水さん。

「僕が原因で家族を感染させてしまい、ほんとうに申し訳なく思います。ただ、いつかあったのか思い当たることがないくらい、予防には気を配っていました。だから決して『他人事』とは思わず、誰にも感染の危険があることを肝に銘じてください。そして万一感染してしまったときは医療スタッフを信じ、強い心で病気と闘ってほしいと思います」



「肺の病気で心配していた歌声も、ステージで十分歌える手応えを感じています」

受診を控えて病気を悪化させないで!

電話・オンライン診療を活用しましょう!

コロナが怖いから
病院に行くのは
ちょっと…



新型コロナウイルスの感染を防ぐため、
特例的に電話やオンラインで診療が
受けられるようになっています。
初診でも再診でも可能です。

※オンライン診療が受けられない医療機関もあります。

感染は怖いけれど
早めに治療しないと
なあ…



電話・オンライン診療の利用法

かかりつけ医がある場合は、
かかりつけ医に相談。

エキチカ先生のクリニックは、
電話での診療を
受けられるかしら



① 電話・オンライン診療が できる医療機関を さがす

厚生労働省
ホームページでも
さがせるよ



厚生労働省 オンライン 対応医療機関リスト 検索

かかりつけ医がない場合は、電話・
オンライン診療を行っている最寄
りの医療機関を探して連絡。

えーと、
オンライン診療を
やっている病院は…



電話診療の場合

医療機関に電話し、保険証などの
情報を伝えて予約。

もしもし、
電話で診療を
受けられますか?



② 事前に予約

保険証を用意して、予約を取ります。

電話・オンライン診療の医療費は?

通常の初診料は2,880円(3割負担864円)ですが、
電話・オンライン診療の初診料は2,140円(3割負
担642円)です。処方せん料等は変わりません。

支払い方法は?

銀行振込・クレジットカード・その他電子決済等
で支払います(医療機関によって異なります)。予約時
に確認しましょう。

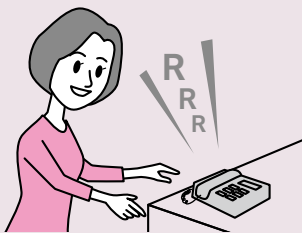
オンライン診療の場合

医療機関によって予約方法は異な
ります。各医療機関のホームペー
ジなどで確認を。

この病院がいいな。
予約方法も
書いてあるぞ



医療機関から着信し
診療を受ける。



③ 診療

本人確認のため、医療機関
から求められた個人情報
を伝え、症状を説明します。

医療機関に来院するよう
すすめられたら、
必ず受診しましょう。



医療機関からオンラインで接続さ
れ、診療が開始。

症状は……

一度検査した
ほうがよさそう
ですね



わかりました

院内処方の場合

お薬は当院から発送します



ホッ
受診して
よかったわ

④ 診療後

薬の処方があるときは、希
望の薬局で電話やオンライ
ンによる服薬指導を受け、
薬を配送してもらいます
(院外処方の場合)。

※薬局に行って服薬指導を受ける
必要がある場合もあります。
※配送料が別途かかることがあり
ます。

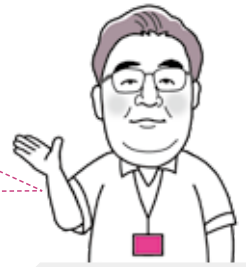


院外処方の場合

希望の薬局に処方せんをファックスして
おきますので、薬局に電話をしてください



今回は
「あんま・マッサージ・
指圧、はり、きゅう」に
ついてのご質問にお答えします。



業務部 鈴木

Q1 あんま・マッサージ・指圧、はり、きゅうの施術は健康保険の適用となりますか？

A1 健康保険の適用となる施術は次の疾病・症状に限定されます。

あんま・マッサージ・指圧

【健康保険が使える】

- 筋麻痺
- 関節拘縮 など
- ※一律に診断名によることなく、筋麻痺や関節拘縮などの症状がみられる場合のみ

【健康保険が使えない】

- ×単に疲労回復や慰安を目的としたもの、疾病予防のためのマッサージである場合

はり、きゅう

【健康保険が使える】

- 神経痛 ○リウマチ
- 頸肩腕症候群 ○五十肩
- 腰痛症 ○頸椎捻挫後遺症
- ※主に上記6疾患であり、慢性病で医師による適当な治療手段のない場合のみ

【健康保険が使えない】

- ×医療機関（病院や診療所など）で同一疾病の治療を受けている場合
- ※痛み止めや湿布薬などの処方を受けている場合

健康保険適用には保険医の同意が必要です

あんま・マッサージ・指圧、はり、きゅうの施術への健康保険適用には、保険医の同意・再同意が必要です。

●保険適用となる施術に必要な保険医の同意・再同意のポイント

- ①医療機関の保険医（主治医）の診察が必要です。
- ②同意書（文書）の交付が必要です。
- ③同意に基づく療養費の支給が可能な期間は6カ月です。
あんま・マッサージ・指圧の変形徒手矯正術については1カ月です。
- ④施術期間が6カ月を過ぎた場合、再同意書（文書）の交付が必要です。
※保険医の再同意にあたり、施術者は「施術報告書」を作成し、保険医への施術の内容や患者の状態などを伝えることになっています。

保険医の同意のある期間に受けた施術であっても、健保組合が厚生労働省の通知に基づく審査により「保険適用と認められない」と判断した場合は、施術料の全額について自費となります。

Q2 施術を受けたときの支払いはどうなりますか？

A2 施術にかかった費用の全額をお支払いいただき、領収書をお受け取りください。
その後、当組合へ申請していただくと7割（8割）分を被保険者様の口座へお振込みさせていただきます。

ただし、健保から支給される金額は、健康保険法で定められた金額の7割（8割）となるため、実際にお支払いいただいた金額のすべてが支給対象になるとは限りません。

Q3 申請するときに必要な書類を教えてください。

A3 申請には次の書類が必要です。

- ・療養費支給申請書（暦月ごと）※1
- ・保険医（主治医）の同意書（原本）※2
- ・領収書（原本）
- ・施術報告書（写）（施術報告書交付料の算定がある場合）
- ・往療料内訳書（往療料の算定がある場合）

※1 申請書はご本人が記入するものと、施術者に記入していただくものの2枚あります。申請用紙は当組合ホームページより印刷することができますが、施術者の方が用意していただいている申請書も使用可能です。ただし、お振込みは被保険者様の口座となります。委任行為があった場合でも施術者様へのお振込みはできません。

※2 施術期間ごとにご提出が必要です。Q1「保険医の同意」についてご参照ください。



審査上、施術内容についてお問い合わせさせていただくことがありますので
ご協力をお願いいたします。

サポート
しています

健康企業
宣言

社名変更を機に「健康企業宣言書」を发出 「銀の認定」「健康経営優良法人」ダブルで認定

株式会社グローセル



「健康企業宣言」に手を上げたきっかけは？

東証一部上場企業である当社は、CSR活動の一環として働き方改革に取り組み、残業削減・有給休暇取得促進等を進めています。以前より経済産業省の「健康経営優良法人」に申請しており、「健康優良企業 銀の認定」にも2019年4月に応募しました。時間をかけて取り組んでいく予定でしたが、2019年7月の社名変更を機に社長から「健康企業宣言書」を発し、2019年度中の取得を目指して取り組みを加速させることになりました。

具体的な取り組みを教えてください

● 特定保健指導を社内で実施

もともと健診受診率は100%でしたが、特定保健指導には取り組んでいませんでした。電機健保の保健師に来社して実施していただき、参加社員が増えました。本社以外の7拠点では東振協の特定保健指導を利用しています。再検査や治療が必要な社員には、以前から産業医が受診勧奨していましたが、これを記録に残すようにしました。

● 安全衛生委員会の内容を各委員がメール配信

毎月開く安全衛生委員会には、各階のフロアーから管理職と一般職各1名に委員として出席してもらい、さまざまな活動を検討しています。食事や運動についての健康講話も行い、社内掲示板に議事録を公開するほか、各委員が各自フロアーの部署にメール配信して、きめ細やかな周知を図っています。

● 社内報に健康企業宣言について連載

年7回発行の社内報『はばたき』に健康企業宣言に関する記事を連載し、全社員へのコミュニケーションツールとして活用しました。

● 喫煙対策も段階的に実施

2019年7月1日の「健康企業宣言書」発出時に執行役員以上は即日禁煙としたほか、禁煙ポスターの掲示やセミナー開催を行いました。健康増進法施行に併せて、2020年4月からは就業時間内禁煙としています。

● 事務局の全拠点訪問

全国7拠点を事務局が訪問し、拠点長に協力を求め、説明会を実施いたしました。社長名の宣言書が発出されたため、スムーズに協力を得られました。血圧計等も全拠点に設置しています。

「健康経営優良法人2020」の認定は？

経済産業省「健康経営優良法人」(大規模法人部門)には5年ほど前から継続して申請を行っておりましたが、「銀の認定」取得を目指し健康企業宣言の取り組みを進めたところ、活動実績が認められ、今回初めて認定を受けることができました。



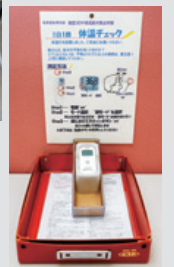
東京都千代田区神田司町2-1
従業員数：468名(連結)
事業内容：集積回路・半導体素子・表示デバイス及びその他の電子部品・機器等の販売、ソフトウェア開発及び電子機器の開発・設計
創業：1954年12月
(2019年7月社名変更)



安全衛生委員会を中心に活動を展開



▲年7回発行される社内報に健康企業宣言の情報を連載



これから取り組む事業所へ一言

まずは「健康優良企業 銀の認定」を目指して、健康企業宣言しましょう。自分達に足りない取り組みが可視化され、認定取得に必要な"やるべきこと"が明確になります。経営者の指揮のもと社員全員で取り組むこと、さらに電機健保に助力いただき、みんなで力を合わせて推進していくことが大事です。

今後は、健康への取り組みが定着してから、次のステップ「金の認定」にチャレンジし、社員の健康増進を支援していきたいと考えています。

事業所を
訪ねて



特殊電装株式会社

- 本 社 東京都中央区銀座1-28-16
- 従業員数 184名

社員の健診受診率はほぼ100%、 再検査のフォローを徹底

社員の健診については、各拠点分も含めて本社総務課がとりまとめて実施し、健診結果の管理も行っています。本社以外の3拠点は巡回車での健診を行っており、年度始めに人間ドックを希望する社員は本社総務課に申し出るように案内しています。健診未受診者には、必ず受けるようにフォローをかけています。健診の結果、要再検査となった社員には直接口頭で受診勧奨を行い、二次検査の結果を提出してもらったところまできめ細かくフォローを行っています。

特定保健指導については、初めて対象となった社員にはとくに、参加するようにプッシュしています。「例年同じ社員が対象となっていて、1~2回受けたことがある人は参加しなくなってしまう」と小谷さん。特定保健指導は1回の利用であきらめず、複数回連続して利用することで、より数値改善の効果があることがわかっており、実施にむけて電機健保の保健師が訪問して行う方法もあることをご案内しました。

ご家族の健診受診率アップにご協力を

ご家族の健診については、電機健保からの案内を社内に掲示していただいています。電機健保では婦人健診を無料で受けられるようにし、保養所無料宿泊券などが当たる被扶養者受診促進キャンペーンを実施していることをお伝えしました。

ご家族の健診受診率が約30%と低いことが電機健保の課題であり、国に納める後



要再検査の社員には 受診勧奨+結果提出までフォロー 健診の受けっぱなしを防ぐ

「事業所を訪ねて」の第5回は、電機健保・健康推進課の小池が、加入事業所である特殊電装株式会社を訪問し、総務部シニアエキスパートの小谷優二さん、総務課主任の指田朝郎さんにお話を伺いました。

特殊電装(株)は、1930年に精密小型モータの専門メーカーとして創業以来、小型モータと各種電子制御機器の設計・製造・販売まで幅広く展開しています。銀座にある本社のほか、江東区枝川に技術センターと東京工場、群馬に主力工場を保有しています。

期高齢者支援金の負担が加算されるペナルティの指標にもなっていることをご説明し、ご協力をお願いしました。

喫煙率は減少傾向

特殊電装(株)の喫煙率(特定健診の間診表ベース)は年々減少傾向にあり、電機健保の平均よりも低めです。主な取り組みとしては組合作成の禁煙ポスターを各拠点に送付して掲示してもらい、分煙も徹底しているとのことです。

また、歯科の1人当たり医療費が電機健保の平均よりも高めているため、電機健保の「無料歯科健診」の周知をお願いしました。

健康スコアリングレポート・ 健康企業宣言のご活用を

特殊電装(株)の「健康スコアリングレポート」では、電機健保平均よりも運動習慣がある方が多くなっていました。自転車通勤を認めていて、片道30km自転車で通勤している社員もいるそうです。最後に、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」についてご案内しました。

電機健保の
さまざまな事業を
ご活用ください

電機健保
健康推進課
小池



保養所川柳

ありがとう

らくほくそうよ

またいつか

浦出正和(浴北3月)



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》

- ・マスク着用（熱中症対策で外してもよい）
- ・人混みを避けて前後5m、左右2m空けよう
- ・帰ったら手と顔を洗おう

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



歩いても疲れにくい体をつくる

エクササイズ編

足の裏のアーチが高いと疲れにくい

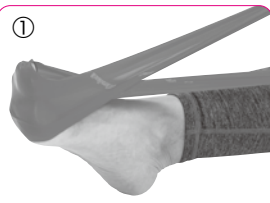
足の裏のアーチ（土踏まず）は、ふくらはぎからのびている筋肉などから成り立っています。これらの筋肉が鍛えられると足の裏のアーチが高くなり、地面からの衝撃をやわらげる働きが大きくなるため、疲れにくくなります。



できるだけアーチが高いほうがよい



正しい歩き方の姿勢



① チューブを引っ張りながら足の指を起こす。



② チューブを引っ張りながら足の指を伸ばす。

※①～②を左右の足 5回ずつ繰り返す。

足の裏のアーチを高くするエクササイズ

チューブ（エクササイズ用ゴムバンド）
薄いタオルなどでもOK



効果的なクールダウンの方法は？

ウォーキングの後は、疲労を残さないように、しっかりクールダウンをしておきましょう。

足指グー・チョコキ・パー

足の指でグー・チョコキ・パーをすると、筋肉がほぐれます。
(5回程度繰り返す)



土踏まずを反対の足で踏む

土踏まずの筋肉がほぐれます。そのままかかとでふくらはぎを圧迫するのもよいマッサージになります。



食べるタイミング

ウォーキングで理想の体に近づくために、食事のタイミングを意識しましょう。

- やせたい人：ウォーキングの30分前までに食事をしましょう。
- 筋肉をつけたい人：ウォーキングから30分以内に良質のたんぱく質（鶏のむね肉など）を食べましょう。

ロコモの予防

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



ロコモティブシンドローム（ロコモ、運動器症候群）とは、骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、立ったり歩いたりする機能が低下している状態のことをいいます。今から予防して、介護の必要ない健康寿命を延ばしましょう。

筋トレ ワンレッグスタンドアップ～机バージョン～ 立ち上がるときに意識して

目標回数 ①～②を左右各 20 回×2～3 セット

① いすに浅く腰掛けて机に手をつき、片足を上げる。



② ゆっくり立ち上がり、そのままゆっくり座る。



筋トレ ワンレッグスタンドアップ～いすバージョン～ オフィスで席を離れるときなどに

目標回数 ①～②を左右各 20 回×2～3 セット

① お尻の右側だけいすに深く腰掛け、左足は床にひざをつくように曲げる。



② ①の姿勢から、立ち上がり、また①に戻る。

①に戻ったとき、お尻をいすにつけずにキープ



バランストレーニング 片足で靴下

転倒を防ぐバランス感覚を養おう

片足立ちで、靴下を履く。



転ぶのが心配な人は、壁の近くでやってみましょう

早いうちから意識し予防を！

車やエスカレーター、エレベーターなどが便利な現代社会は足腰を使う機会が少ないです。“まだ大丈夫”と思わず、若いうちから意識して鍛えていきましょう。

- *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。



10分

スピードおかず

手軽にできて
おいしい!
“手間オフ”
ヘルシー
ごはん

忙しい日や疲れている日に助かるのが、
パパッと作れるスピードおかず。
旬食材を使った10分以内でできる
レシピを紹介します。



334kcal
塩分
0.3g

*油の吸油率は5%で計算

さんまとすだちの素材の味を生かして調味料いらず

さんまとマッシュルームのアヒージョ

材 料 (2人分)

さんま……………1尾
マッシュルーム……………5個
すだち……………2個
にんにく……………1かけ
オリーブ油……………90mL

作り方

- ①さんまは頭と尾を切り落とし、内臓を除いて水洗いし、ぶつ切りにして水けをよく取る。
- ②マッシュルームは縦半分に切り、すだちは4つ割りにんにくはみじん切りにする。
- ③小さめの土鍋やスキレット（フライパン）ににんにく、マッシュルーム、オリーブ油を入れて弱火にかける。
- ④③から香りが立ってきたら、①、すだちを加え、さんまに油を回しかけながら5分ほど煮る。

POINT!

さんまは油で煮るので
短時間で火が通ります



*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。



94kcal
塩分
0.3g

時間がない朝にとくにおすすめ!

台湾風豆乳スープ

材 料 (2人分)

豆乳 (成分無調整)…………… 360mL
酢…………… 大さじ1
万能ねぎ…………… 1/2本
辛子明太子
(またはたらこ)…………… 小さじ2

作り方

- ①万能ねぎは小口切りにし、明太子は薄皮を除く。
- ②器2つに酢を等分に入れる。
- ③鍋に豆乳を入れて中火にかけ、沸騰直前になったら②に注ぎ入れる。
- ④①を等分にのせる。

POINT!



酢に豆乳を注ぐと一瞬でとろとろに!



94kcal
塩分
1.0g

ゆずこしょうがアクセント

きのこの ゆずしょうゆマリネ

材 料 (2人分)

生しいたけ…………… 80g
しめじ…………… 80g
まいたけ…………… 80g
しし唐辛子…………… 6～8本
酢…………… 大さじ2
④ ごま油…………… 大さじ1
しょうゆ…………… 大さじ1/2
ゆずこしょう…………… 小さじ1/2

作り方

- ①しいたけは薄切りにし、しめじとまいたけは小房に分ける。
- ②耐熱ボウルに①、しし唐辛子を入れてラップをかけ、電子レンジ (600W) で4分ほど加熱する。
- ③②が熱いうちに、混ぜ合わせた④を加えてあえ、5分ほどおいて味をなじませる。

POINT!



熱いうちに調味料を加えると味がしみ込みやすい



料理/若子みな美
(管理栄養士・減塩料理家)

病院や学校給食に従事したのち、ライフステージに合わせた食の重要性を伝えるため独立。減塩や簡単時短料理のレシピ開発などを行う。

撮影/邑口京一郎
スタイリング/上田友子
構成/野澤幸代

頭にも
いい汗かいてみよう

ナンバープレース 難易度★★★★☆

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

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 | 12 | | | 13 | 14 | |
| | | | 15 | | | |
| 16 | | 17 | | | 18 | 19 |
| 20 | | | | 21 | | |

答え

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

ヨコのカギ

- ひとめぼれ、コシヒカリなどの銘柄が有名
- 太いロープを引っ張り合う団体競技
- 電気、ガスと並ぶライフラインのひとつ
- 「t」で表す重さの単位
- 停泊する船が水底に沈めるおもり
- 訓練して身につけた技能。___アップ

タテのカギ

- 「秋桜」とも書くキク科の花
- 兄弟姉妹の娘
- ある場所を通り過ぎること
- ___のうわさも七十五日
- ゴボウの定番料理といえば
- コナン・___は名探偵ホームズを生んだ小説家
- 複雑に入り組んだ三陸の___海岸
- これがいいと宝くじが当たりやすい!?
- スープなどのもとになる出し汁
- イノシシはボタン、シカはサクラと呼ばれる
- 夜空でキラキラとまたたく
- 歌唱や演奏などを一人で行うこと
- 「アーンして」と言われて開ける

- 旬のサンマは___がのっている
- 「冷」「凍」に共通する漢字の部首
- ニュートンが提唱した万有引力の___
- ___を言えばきりがいい
- これから進んで行く道
- 数人が同時に座れる細長いイス

出題協力：スカイネットコーポレーション

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「国内旅行の思い出」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9月30日(水)まで(到着分)

当選者 正解者(30名)には、粗品を送ります(正解者多数の場合は抽選)。当選者の発表は『KENPOだより』誌上に氏名を掲載します。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「国内旅行の思い出」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

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

第264号正解 17

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ビ | ー | チ | | シ | ヤ | コ |
| ー | | キ | シ | ユ | | ム |
| ル | パ | ン | | ウ | ナ | ギ |
| | | ン | | ト | リ | イ |
| ガ | ツ | コ | ウ | | フ | ミ |
| ラ | | フ | フ | ク | | ナ |
| ス | キ | ン | | セ | サ | ミ |

第264号正解 シガイセン

応募数

301

正解

299

不正解

2

●第265号 リラックスコーナー当選者(敬称略)

家庭菜園

今はキュウリが好調です。塩を振って食べる
とみずみずしくとっても美味しいです。

模様替え

部屋のレイアウトチェンジを日々目標を決
めて進めています。どんなにはかどっても
目標以上はやらないことが継続の秘訣です
よ！

トランポリン

子どもと一緒に飛んで運動不足解消してい
ます。子どもも体幹が鍛えられている気が
します。

海外ドラマ

1話が30分で終わるものもあり、サクッと
見れます！ 見だしたら止まりません(笑)

料理

老後に備えて(笑) 苦手だった料理を始めて
みました。だいぶ成長したと思います！

メダカ飼育

メダカを飼い始めました。水の中を泳ぐ
涼しいメダカの姿で今年の夏を乗り切りま
す。

家事の分担

在宅勤務で家事の大変さ、大事さがわかり、
分担・役割が決まったことで家の中での居
場所もぐっと広くなりました。

テレワーク仕様の部屋づくり

部屋の片づけと備品購入でテレワーク仕様
の部屋にしました。おかげで休みの日も椅
子に座って映画鑑賞しています。

たくさんのご応募ありがとうございました。

読者の声コーナー

一言アンケート

お題

家で過ごす工夫

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。

我が家で温泉気分

昼間からお風呂を沸かして入浴剤を投入し、
タブレット(ジップロック等に入れる)をお
風呂の蓋に置き、動画や音楽を楽しみなが
らのんびり入浴。目を閉じれば温泉気分♪

家の中でキャンプ

家の中に小さなテントを張って、いろい
ろなごちそうを並べてキャンプ気分♪

YouTubeと筋トレ

最近はYouTubeも面白いものが多いし、
Zoomを利用しての筋トレなど家にも
退屈しません。

高校数学

インターネットで高校数学の問題集を見て
います。姪が高校1年生となり、少しでもお役
に立てればと復習の意味を含めて始めまし
た。自分が高校のときと大分変わっておりま
すが…。

雑草とり

半強制ですが、田舎なので庭や畑に生える雑
草との闘いです。区画を決めて、一気にやら
ずコツコツとですかね。

一人時間

いつも家族一緒だと疲れるので、ときどき一
人部屋で過ごします。

鍋を磨く

鍋、フライパン等、調理器具をピカピカにし
ました。重曹を使って煮てコゲをはがしまし
た。台所が気持ちよい！

モーニングルーティン

朝起きてまずはスクワットで血の巡りをよく
して朝食はコーヒー・ヨーグルト・野菜。1
日がすっきり始められます。家での1日は朝
のよい出発から！

電機健保の 2つの直営保養所をご利用ください

オレンジドームゆがわら

神奈川県足柄下郡湯河原町宮上字孫込下733-10



強羅グリーンハイツ

神奈川県足柄下郡箱根町強羅1300-172



▲温泉大浴場
◀ロビー

■利用料金(1泊2食)

| | 被保険者・被扶養者 | 小学生 | 幼児 | その他 |
|---------------------|-----------|--------|--------|--------|
| ①祝前日・土曜日・GW・年末年始・8月 | 5,000円 | 4,000円 | 1,000円 | 7,000円 |
| ②①以外 | 4,000円 | 3,000円 | 1,000円 | 6,000円 |

■申込方法

| 利用日 | 抽選申込期間 | 先着順申込開始 |
|---------|--------------|---------|
| 11月のご利用 | 9/1 ~ 9/15 | 10/1 ~ |
| 12月のご利用 | 10/1 ~ 10/15 | 11/2 ~ |
| 1月のご利用 | 11/2 ~ 11/13 | 12/1 ~ |

※12月のご利用…12/1 ~ 1/3
1月のご利用…1/4 ~ 1/31

※「洛北荘」は令和2年3月31日に閉館しました。



電機健保ホームページへ

◆抽選(利用月の2ヵ月前)

利用月の2ヵ月前に抽選を行います。電機健保ホームページ、郵送、FAXのいずれかで、抽選申込期間内にお申込みください。

◆抽選後の電話受付(利用月の1ヵ月前より)

抽選締め切り後、空室がある場合は電話で先着順に受け付けます。電話予約後、電機健保ホームページ、郵送、FAXのいずれかでお申し込みください。

直営保養所の新型コロナウイルス感染予防対策

- 客室稼働率を50%に制限
- 利用者・従業員が頻りに触れる箇所の定期的な消毒
- 喫煙スペースを廃止(敷地内全面禁煙)
- 全従業員マスク着用にてサービス対応

【感染防止のため、下記サービスを中止します】

- カラオケルーム、娯楽室(麻雀)、研修室(卓球)、マッサージ機
- 化粧品等の共有アメニティ(浴室内のシャンプー・リンス・ボディソープは使用可)
- 浴場でのドライヤー・ヘアブラシ(各部屋に用意あり)
- ビュッフェ形式、セルフサービス
- 特別料理、追加料理
- 囲碁、将棋、トランプ等の貸し出し

【利用されるみなさまへのお願い】

- 発熱、倦怠感、味覚・嗅覚異常などの症状がある方のご来館はご遠慮ください。
- 来館時および館内移動時のマスク着用をお願いします。
- チェックイン時に検温、アルコール消毒、セルフチェックシートの記入にご協力ください。
(当日体調がすぐれない方、37.5℃以上の方はご利用をお断りさせていただくこともあります)
- 浴場および脱衣所は混み合わないよう入場制限をすることがあります。

直営保養所をご利用いただくごとにポイントが貯まる「ポイントカード」の使用期限を1年延長

直営保養所ポイントカードの使用期限は達成日から2年以内ですが、新型コロナウイルスの影響および洛北荘の閉館等を考慮し、令和2年度中に使用期限を迎える達成済みポイントカードをお持ちの方につきましては1年間延長します。



オレンジドームゆがわら

直接契約保養所のご案内

全国に300店舗！ 「清潔・安心・値ごろ感」の東横INN

東横 INN は駅前や空港前など好立地で、清潔な客室をリーズナブルな料金で提供するホテルチェーンです。国内45都道府県（高知県・佐賀県を除く）に300店舗以上を展開し、大型イベント時や観光シーズンでも極端に値上がりすることなく、年間を通じて変動の少ない料金設定が安心感を呼び、旅行者から人気です。

無料朝食サービス付き、アメニティも揃っており、「宿泊はリーズナブルに、食事やアクティビティを存分に楽しみたい！」という方にピッタリです。

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）

東横 INN の無料サービス

- 無料朝食サービス
- 無料Wi-Fi（ロビーと全客室）
- お子様添い寝無料
（対象：小学生以下のお子さま）
詳しくは東横 INN 公式 HP をご覧ください



toyoko-inn.com
東横 INN



シングルルーム
（シングルルームにもダブルサイズのベッドを用意。ゆったりくつろげる）



ツインルーム

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



9月から保険料が変わる人がいます (定時決定)

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

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

こんなときにも標準報酬月額は決め直されます

随時改定

ベースアップや昇給などで、毎月決まってもらう給与等(固定的賃金)の変動により、変動月から3ヵ月間の報酬の平均が、

50等級に区分した標準報酬月額の等級に当てはめて2等級以上変わった場合は、随時に標準報酬月額を決め直します。

資格取得時決定

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

育児休業・産前産後休業終了後の改定

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

限度額適用認定証をご希望の方は再申請を

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

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

※健康保険限度額適用認定証とは……

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

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

健康フェスティバル2020 中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大を防ぐため、今年度は東振協主催の健康フェスティバルが中止となりました。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



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

● ID = denki ● パスワード = kenpo

健康に関するご相談は **無料** 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

プライバシーは厳守され、会社、健保組合に知られることはありません。安心してご利用ください。

2020年11月から 健康保険の一部手続きで 電子申請が義務化されます

資本金
1億円超の
法人等が対象

政府全体の行政手続きコストを削減するため、電子申請の利用が進められています。資本金1億円超の法人等が健康保険の一部手続きを行う場合、必ず電子申請で行っていただくことになります。

義務化対象の手続き (健康保険)

- 報酬月額算定基礎届
- 報酬月額変更届
- 賞与支払届

公 告

●所在地変更 (令和2年6月30日現在)

| 事業所名 | 変更後 | 変更前 | 年月日 |
|--------------------|------------|------------|---------|
| エレクトロラックス・ジャパン株式会社 | 東京都港区虎ノ門 | 東京都港区芝公園 | 2. 3.16 |
| インテグランド株式会社 | 東京都八王子市北野町 | 東京都品川区西五反田 | 2. 4. 1 |
| 株式会社ユニバーサルウィング | 東京都千代田区岩本町 | 東京都千代田区岩本町 | 2. 5. 1 |
| 神田電子工業株式会社 | 東京都台東区秋葉原 | 東京都台東区台東 | 2. 6. 1 |

●削除事業所 (令和2年6月30日現在)

| 事業所名 | 所在地 | 削除年月日 |
|----------------------------|-----------|-----------|
| 株式会社ルーフス | 東京都立川市柴崎町 | H30. 4. 1 |
| 株式会社セガ・インタラクティブ | 東京都品川区西品川 | 2. 4. 1 |
| 有限会社信英商事 | 長野県伊那市山寺 | 2. 4.21 |
| iTak International Limited | 東京都新宿区新宿 | 2. 4.24 |
| 株式会社つくばイワサキ | 茨城県桜川市高森 | 2. 5.12 |

●名称変更 (令和2年6月30日現在)

| 変更後 | 変更前 | 年月日 |
|------------------------|----------------|---------|
| アイタックインターナショナルジャパン株式会社 | アイタック株式会社 | 2. 4. 1 |
| 株式会社三築緑屋システム | 株式会社三築ツツキシステム | 2. 4. 1 |
| 黒田グループ株式会社 | KMホールディングス株式会社 | 2. 6. 1 |

●加入事業所 (令和2年6月30日現在)

| 事業所名 | 所在地 | 適用年月日 |
|--------------------|--------------|---------|
| 黒田マネジメントサービス株式会社 | 東京都品川区南大井 | 2. 4. 1 |
| 黒田データストレージジャパン株式会社 | 東京都品川区南大井 | 2. 4. 1 |
| ケイエルブイ株式会社 | 東京都千代田区神田小川町 | 2. 6. 1 |
| KMホールディングス株式会社 | 東京都品川区南大井 | 2. 6. 1 |
| 黒田オートテックジャパン株式会社 | 佐賀県神埼市神埼町 | 2. 6. 1 |

編 集 後 記

- 令和元年度の決算は、経常収支で約3億円の赤字でした。高齢者医療への納付金の負担が重くなっています。みなさまには健診・保健指導を受けて健康管理に努め、ジェネリック医薬品を活用するなど、ご協力をお願いします。
- この秋は「インフルエンザ予防接種」と「ウォーキングキャンペーン」への参加をおすすめします。インフル予防接種は1,000円の補助が受けられます(P4)。ウォーキングキャンペーンは薬あっせん販売で使える2,000円分のポイントがもらえます(P8-9)。MY HEALTH WEBで参加するとさらにポイントがついてお得です！

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6月30日現在

事業所数

789社

被保険者数

男 81,079名

女 27,057名

計 108,136名

被扶養者数

計 82,453名

平均標準報酬月額

男 406,920円

女 259,029円

計 369,916円

保険料調定額

(6月分保険料)

6,093,040,267円

在宅勤務等によるパソコン・スマートフォンの使い過ぎによる視力の低下、目の疲れなど、
目のお悩み解決にご利用ください。

電機健保弘済会 会員の皆様へ

メガネスーパー

EYE CARE STATION

割引特典は
メガネスーパー
全店でご利用
いただけます。

詳しい情報はこちら▼



有効期限
2020年
12月31日(木)

メガネ・サングラス・コンタクトレンズ・補聴器

15%OFF
ご注文時に「本チラシ」を
ご提示いただくと
通常価格より

ご家族の皆様も
ご利用いただけます!

※他の割引との併用はできません。
※特定商品や特価品は割引対象外となります。

指定店コード: 2-1834

「カンブリア宮殿」「ガイアの夜明け」「がちりマンデー」
「坂上&指原のつぶれそうなのにつぶれない店」「日経ビジネス」等

多数のメディアで
紹介されました!

トータルアイ検査

最大52項目
¥4,000(税抜き)
(リラクゼーション含む)

生活環境や眼の調節力を考慮し、お客様の眼の状態を
綿密にお調べいたします。

| | | | | | | |
|---|---|--|---|--|---|---|
| 眼のピントを合わせる 能力を測ります めねれい 眼年齢 診断 | + | 様々な角度から 眼の機能を調べます めたいりよく 眼体力 検査 | + | 生活距離に合わせた 必要視力を測ります めかんきょう 眼環境 検査 | + | お客様のメガネの力を 最大限発揮させます めがねりよく 眼鏡力 検査 |
|---|---|--|---|--|---|---|

眼年齢も
お調べします



※本検査はいずれもお客様に最適なメガネをご提供することのみを目的としたものであり、お客様の眼に関わる疾病の診断や診察をするものではありません。

夜間視力検査

専用検査機器導入

夜間もしっかり見えるメガネをお作りします!

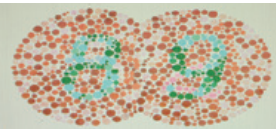


昼と夜では見え方が異なります!

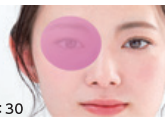
色覚特性対応レンズ取扱い

89と52

どちらに
見えますか?



ネオダルトン社
との共同開発
Color Hunter
[カラーハンター]
全12色



色の区別のお悩みはお任せください!

知識豊富なスタッフが最適な見え方をご提案いたします。
色覚特性検査
ご予約・お問合せ ☎ 0120-181-709 受付時間
平日10:00~19:30

検査の前には アイケアリラクゼーション

リラクゼーションで見るチカラに影響する緊張状態をほぐして全身や眼をリラックス。
さらに検査前に実施することでより精度の高い視力検査を行います。

アイケアコース
コース内容
肩→首→顔→頭→首→目元

10分
¥1,000(税抜)~

人目が気にならないリラックスした空間で、
じっくりと快適なアイケアリラクゼーション
をご体感ください!



※写真はイメージです。

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。